



不要光看外在的舍利，還要看到自己內在的心，看到世事的因緣，才是真正看到了佛陀。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

人間福報

Merit Times
CA

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel: 1(626)9619697 Fax: 1(626)3691944

E-mail: info@hsilai.org www.hsilai.org

悅讀人生

無言的日子

文／蔡麗蓮 圖／洪昭賢

秋意寒涼的十月天，怕冷的我穿著薄襪，緊裹著羽絨被，三更夜半突然汗流浹背地醒來。把被子掀開散熱，以換得下半夜的好眠，不料感冒就這樣忽焉而至。

清晨起床，全身痠痛，聲音欲振乏力，到了下午，居然發不出一絲聲音來，我趕緊將隔天的會議延期，並請同事代為接聽電話。

相熟的客戶得知我無法言語，開我玩笑地說：「這一定是妳平常話太多、太長舌的報應。」

海外的老闆從同事口中得知此事，執意要我接聽電話，聽筒彼端傳來吃吃的笑聲：「妳有權保持沉默，妳現在所說的一切，將成為呈堂證供，今年的業績必須比去年成長百分之百，如果妳沒意見，就表示妳接受公司所訂下的業績目標……」

戴著口罩去購物，店員湊上耳朵，聽我費力地從喉間擠出微弱的氣音聲，臉上滿是同情：「我曾經病得比妳還嚴重，後來就是喝這個才好的……」隨手舉起店中販售的健康食品；我啞然失笑，搖頭婉拒。

無聲的日子裡，不能與人言語互動，沒有電話干擾，也不便參與會議，我可以專心處理郵件和其他書面的工作，堆積已久的公文總算清理完畢，做事效率提高了，還有多餘的時間可以研究新商品與蒐集市場資訊，可謂意外的收穫。

最近讀到民國初年的高僧「具行法師」的修行故事。他原是虛雲老和尚修建寺廟時所聘的工人，後來在虛雲座下出家，他耳背重聽、沉默寡言、目不識丁、少與人



互動，大家稱他「聾子和尚」。具行法師白天辛勤苦幹，舉凡挑磚擔土、墾荒種茶、挑糞施肥等各種笨重低下的勞役都做，夜晚則精進實修，拜佛念經。無論種茶或做工，心中佛號不斷，精誠專一，身雖在工作，心卻處於定中。不言不聞，時時刻刻精勤不懈，老實念佛。時日一久，真正做到一心不亂，預知時至，最後自發真火，坐化西去，是現代念佛得證阿羅漢果的典範。我不禁思忖：如果具行尊者耳聰能言，世智辯聰，他能否在出家短短二十多個年頭，當生成就？

每天紛沓而來的俗事雜務，使我們的心

總是跟著外境起伏流轉；種種批評、抱怨讓我們產生煩惱，心不安寧。在人我的互動中，有時隨著對方的話語起舞，造下口業尚不自知。夜晚入睡前，我常因回想今日某人的隻字片語或聽聞的耳語是非，以致攪亂心湖，無法成眠。反觀在這段感冒失語的日子裡，妄想雜念少了，心清淨許多，夜夜好眠。

我恍然大悟，禪堂「禁語」的規矩，原來是要排除外在音聲的刺激，讓禪者身心安住，心如明鏡，不起分別，以期真正做到「身在哪裡，心在哪裡」而能樂於活在當下。

社區健康廚房

筍燥

文／張翡珊

素燥是小吃常見的配料，一般都是香菇加麵筋、麵筋或是豆製品製作，使用醬油熬煮而成的，可以淋在飯、麵、青菜…上，素燥總是能讓人忍不住多吃一碗飯。

料理素燥前，我們要先瞭解煮素燥的食材必須是要耐煮的。

話說幾年前，在阿里山有一場推廣筍的教學活動，我與筍農交換心得，也在那裡吃到最新鮮的筍，真的是又甜又鮮…超讚的。其中有位筍農提出問題，通常筍農總是把多的鮮筍做成桶筍才能久放，其它的真不知如何變化？

我想了想，忽然跑出「素燥」的想法。大家吃過後，很驚喜地說：「好下飯哦！沒想到筍也可以做素燥。」

主材料：
乾香菇50g、麻竹筍200g

副材料：
碎菜脯100g、辣椒（依個人口味添加）

調味料：
鹽、糖、醬油膏、黑胡椒粒（依個人口味添加）



味添加)

做法：

- 1.碎菜脯洗淨、煮過瀝乾後入乾鍋炒香。麻竹筍對切蒸熟後切丁備用，香菇泡軟切丁、辣椒切小段。
- 2.冷鍋冷油爆香香菇後加筍炒香，淋上醬油炒至上色再調味。
- 3.加碎菜脯拌炒，加糖調味後起鍋前加入辣椒炒至入味。

貼心叮嚀：

- 1.筍製品勿冷凍，會失去水分，口感會倉倉。
- 2.碎菜脯要用淡味的，不要用口味太重的才不會搶了筍的味道。
- 3.碎菜脯若是擔心有不該加的調味劑，可先煮過再洗過。

豐子愷·護生畫集

殉侶

文／林少雯

王一槐，教諭銅陵，有民舍除夜燎煙，辟除不祥。一雁偶為煙觸而下，其家以為不祥也，烹之。明日，一雁飛鳴屋頂，數日亦墮而死。——《虞初新志》

人間有「愛到深處無怨尤」這句話，這是一種什麼樣的感情？愛到可以生死相隨！沒想到在動物世界中也常聞之。

這則有關於雁鳥殉情的故事，發生在安徽銅陵市：有一位叫王一槐的讀書人，他應聘在銅陵一戶人家當教書先生，某年的除夕，有一民居燃燒艾草，想在過年時趨吉避凶。由於艾草在燃燒時產生大量煙氣，冉冉升空，剛好有一群雁飛過，其中一隻被煙燻昏了，從空中掉了下來。

那戶人家認為這是不祥之兆，就把那隻雁撿起來，拿到廚房烹煮，並將牠吃了。

第二天，有一隻雁飛到那戶人家的屋頂上，不斷鳴叫，似乎是在尋找昨日失蹤的那隻雁。想必這兩隻雁是一對夫妻吧！他



們昨天在空中飛行時，是成雙成對的，可是身邊的配偶被煙燻迷了，掉下地來，另一隻一直等待配偶返家，但是到了第二天，愛侶依然未歸。牠急急尋了來，在同伴掉下去的地方，不斷鳴叫尋找。

這隻孤單的雁，在那戶人家屋頂上連續叫了幾天，伴侶都沒有現身，牠知道愛侶一定是遭遇不測了，牠也不願獨自活下去，於是墮地而亡。

這是一種什麼樣的感情！直叫人生死相許，還生死相隨！

這事讓王一槐太感動了，這種愛，真可比美人類呢！但是生死相隨固然浪漫，為對方殉情，是不被鼓勵的。在眾生界，這是一種因果業力的牽扯，是一張跳脫不出的綿密細網。

所以，當人們聽到殉情的故事，總是感嘆和惋惜。尤其聽聞雁鳥為愛侶殉情，更叫人嘖嘖稱奇和感佩；當然，對釀成這種悲劇的人，難免生出指責之意。

美味親情

爸爸的便當盒

文／宋玉嬌

我有一個很大的便當盒，我當它是傳家寶。它的外表凹凸不平，有著歲月踐踏的痕跡，它是爸爸上班時期使用的便當盒。

記得小時候最喜歡趴在飯桌前，看著媽媽將香噴噴的白飯盛入便當盒內，隨後淋上一匙滷汁，滷汁隨著飯香昇華，熱呼呼地往我的鼻子撲來，挑逗我的飢餓。接著媽媽會將兩、三樣配菜，整齊地鋪鋪在白飯上，似一幅田野圖片貼

在飯盒裡。放涼後蓋上盒蓋，圖片變身為爸爸的便當盒，盒內的菜色，也是當天飯桌上的風景。

我趁媽媽不注意時，忍不住拈了一小口偷吃，媽媽即時出聲制止，媽媽說爸爸在外面辛苦賺錢養我們，要記住爸爸的辛苦。於是我壓制著饞蟲，伸長脖子轉身望向洗著手的爸爸，焦急地等著爸爸擦乾手，坐上飯桌的那一刻。

爸爸退休了，便當盒跟著除役，孤零零地被收納在櫥櫃中唏噓著。

長期外食的我突然想要自己帶便當，徵求爸爸的同意後，便當盒便隨著我北上，正式進駐我的廚房。我拿菜瓜布細心清洗著便當盒，心中想著媽媽昔日是抱持什麼樣的心情，洗著爸爸的便當盒？如何變化菜色撫慰爸爸的胃？洗著洗著，我的動作愈發輕柔，深怕洗得太用力，把媽媽的柔

情給洗散了。

我將媽媽包的粽子，脫掉粽葉擺入便當盒內，這是我第一次使用爸爸的便當盒。它跟著我從家裡蕩到了公司，雄踞公司大半個蒸籠，同事看見，直呼好大的便當，我笑笑地說：「是我的傳家寶。」

午餐時掀開盒蓋，有型的粽子降級成一團油飯。我拍照上傳臉書，很ㄟㄎ的爸爸來電笑著說：「這麼舊的便當盒還拍給別人看，會笑死人。」媽媽接口說：「怎麼午餐只吃一個粽子？夠飽嗎？」

我邊看著便當盒磨損的傷痕，細細咀嚼著媽媽包的粽子，感覺就像還沒離家時，一家人圍著餐桌用餐，媽媽的愛，爸爸的情，由口中吞到心裡，化成親情的甜。