



日常生活中，眼看耳聽的一切，往往在無形中增加心理的壓力，所以要用慈悲的法水、智慧的光明來淨化我們的心靈。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

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@ibps.org www.hsilai.org

巧磕人生

文／Maple Day 圖／Barry Lee

酷暑的午後，躲到咖啡廳裡看法國作家羅曼羅蘭的《貝多芬傳》，偉大的音樂家聽不見任何的聲音，聽不到自己創作的命運交響曲：「我過著一種悲慘的生活，兩年以來，我躲避著一切交際，因為我不可能與人說話：我聾了……我時常詛咒我的生命……普盧塔克教我學習隱忍……隱忍！多傷心的避難所，然而這是我唯一的出路。」

突然，天搖地動，還沒意識到發生什麼事，店裡的人不約而同向外衝，我像是穴道被點住似的無法動彈，只能看著大家奪門而出。兩次餘震後，屋外的人陸續進來。「你不是本地人吧？台北來的嗎？」我點了頭，內心納悶，沒往外跑就是台北人嗎？

就在老闆露出「我就知道你是台北人」的神情，恍然大悟，那年，是九二一地震的隔年，埔里，災情嚴重，居民都像驚弓之鳥，「有一次我在煮咖啡感覺地震，馬上往外跑，只有我一個人跑，原來是我太太不小心撞到吧台。」老闆說。

面對我這沒遭逢九二一變故的寵兒，咖啡店老闆不但不以為忤，還贈我幾顆上午做好的手工巧克力。他說：「這顆百分之七十黑苦巧克力，代表在災後重建，確有辛苦，但也有百分之三十重生的快樂。」這百分之三十重生的樂觀，十分有力，帶給我許多深層思考。

後來又一次到埔里，因緣際會，與以保存巧克力最佳溫度為名的「十八度C」巧克力工房茆師傅一敘，他透露每月十八日為店內公益日，這是來自與他從小就有存錢捐款習慣的兒子之間的約定；後來，兒

充滿同理心的巧克力

子因病過世，茆師傅更要延續下去，彷彿持續這樣的公益善行，他與兒子永遠都不會失聯。

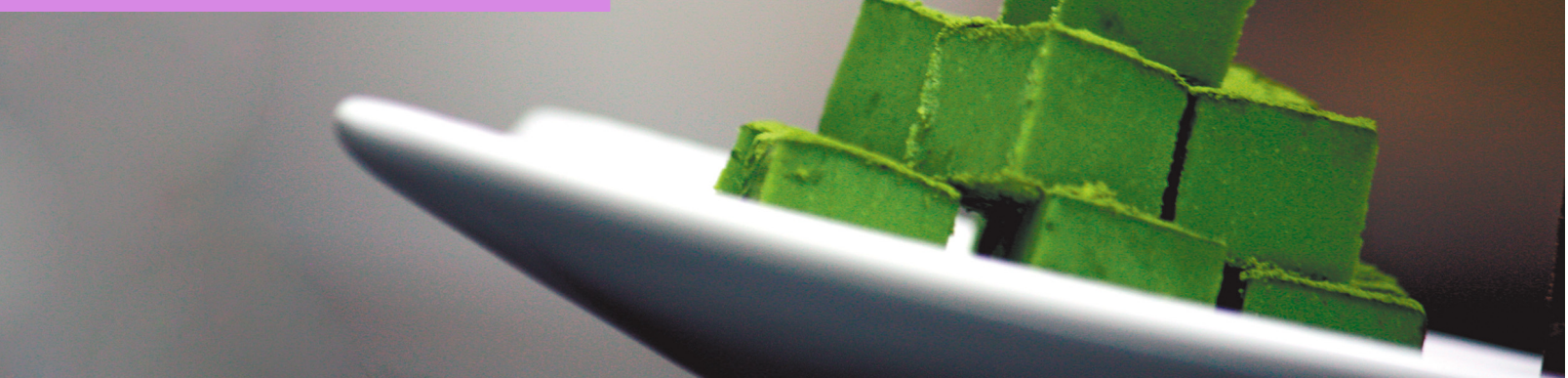
我來的這天剛好是十八日，捐了八張發票換到一顆巧克力，吃得甜蜜，也有「付出很少，獲得很多」的慚愧。

無論是有顆善於觀察、體貼旁人的同理心，看見我一臉漠然，不曾惱怒的咖啡店老闆，還是把跟兒子的約定發揚光大，將

「十八公益日」深植埔里生活圈的茆師傅——他們送給我的巧克力，看似小小一顆，都很不簡單，都懷抱可以勇敢、也可以溫柔的同理心。

原來，生活背景的差异，常常讓我們遺忘同理心。生活的不如意，常會讓我們忽略別人處於逆境中的感受，總以「你會比我慘嗎？」的情緒包裹住自己的溫柔心，或者以「我都能做到你為什麼不行！」的

決絕態度來要求對方。而為了讓歷經一連串打擊的自己更堅強，遂武裝心臟，以為愈強健，圍牆愈穩固，敵人愈不容易偷襲；卻忘了，柔能克剛，在鍛鍊自己更為勇敢的同時，也遺失了柔軟的彈性。挫折並不可怕，挑戰也不難面對，困難的是，要在挫折不順遂的狀態下，依舊維持一顆溫柔的同理心——常常提醒自己，尤其當我吃巧克力的時候。



美味料理

奶焗鮮菇馬鈴薯

文與圖／林乃光

材料：

鴻喜菇（1/2包）、雪白菇（1/2包）、芹菜葉（少許切絲）、馬鈴薯（3個）、牛奶（300CC）、奶油（約1大匙）、麵粉（1大匙）

調味料：

鹽、黑胡椒、起士粉（PARMESAN）

作法：

- 1.馬鈴薯去皮切厚片，放焗烤盤內以電鍋蒸熟。
- 2.鴻喜菇、雪白菇先以奶油略炒，加約一半牛奶煮滾；將另一半牛奶先調和麵粉再徐徐倒入，灑上芹菜葉後加鹽、黑胡椒調味，加點起士粉增香增味。
- 3.將2材料倒在1材料上，放入已預熱的烤箱內，以250度烤約10分鐘。

小叮嚀：

- 1.烤箱溫度與時間依品牌略有不同。
- 2.麵糊也可以先用奶油炒麵粉再加牛奶煮成糊。



自我翻轉

爲了學生，我願意

文／彭秀玉

儘管平時的我常常做教學筆記、寫教學日誌、生活省思……卻也只是寫給自己看，或者與教育界同仁互相觀摩而已，壓根兒沒膽嘗試投稿分享。反倒是常常鼓勵學生投稿，因為深信文章被登出來的喜悅，能鼓舞學生的習寫欲望，激勵他們更勤奮地閱讀與寫作。

在爲學生投稿期間，他們總引頸期盼：「老師，文章登出來了嗎？」「再等等！」「今天的報紙呢？有我們的文章嗎？」「還沒有，可以先觀賞別人的好文章呀！」

幾次與編輯的對話與等候，知道投稿未中，我笑笑地對學生說：「我們還有很大的進步空間。」

天真的孩子很快地就釋懷，照常快樂上下課，作爲老師的我卻有點兒挫折，開始省思，該如何才能幫助他們？

投稿不中，有很多理由可自我安慰，也許是投稿園地不夠多，文章要上榜的機會不高；也許是主編選稿的主觀性較強，我們抓不到他的好惡。但捫心自問：假設刊

登園地擴展一倍，就一定能中嗎？每位作家背後有廣大的讀者支持，不都是因爲他們的作品能引起共鳴嗎？所以，文章還是要有一定的水準，只有繼續耕耘才能通過挑戰。

有人說：「會寫的多數不會教，會教的多數不會寫。」意思是：學校的語文老師會教字詞語句、篇章文法，但自己不一定寫得出一篇受歡迎的文章；而報章雜誌網路上的作家能寫文章抒發己見，卻不見得能善用專長教會學生成爲一名作家。簡言之：「會教的，不一定能成爲作家；會寫的，不一定能教出作家。」這雖非至理名言，但我期許自己既會教又會寫。

我的座右銘是：「唯有實際去做，才有可能學會。」在教學前，我都會實際演練十遍、二十遍……直到能掌握精髓。對於寫作，雖然平日寫的也不算少，但我缺乏的是投稿經驗。嗯，問題就出在這裡，所謂知己知彼百戰百勝，唯有我自己練習寫作，嘗試投稿，才能知道寫作的困難點在哪裡、投稿的注意事項是什麼，也才有足夠的能力去引導學生。

我確信只要有意願，冥冥之中就會得到一股支持與協助的力量。我開始去上課，認真寫作業請老師修改，也熱切與文友切磋交流，彼此鼓勵多投稿，假以時日，我就有信心怎麼教學生「一投就中」。

夫妻相處

過日子就像剝洋蔥

文／王軍華

洋蔥炒蛋是我的最愛，但我只會吃，卻從來沒做過。每次想吃這道菜時，一通電話打給老公，老公就會在飯桌上做好這道菜等我回來品嚐。

前兩天，老公出差到外地，六歲的女兒嚷著要吃洋蔥炒蛋。這不是爲難我嗎？可是我又不能對女兒說，自己不會做，那多沒面子。我硬著頭皮，從菜市場買回洋蔥和雞蛋。我先把洋蔥的外皮剝去，然後把整顆洋蔥浸泡在水裡。大約過了十五分鐘，撈起洋蔥，拿起刀來切了幾下，洋蔥的辛辣嗆得我直掉眼淚。沒辦法，只好再次把洋蔥浸泡到水裡，然後打電話給外地出差的老公，向他求助。

老公說：「妳先別急，洋蔥要一瓣一瓣剝開浸泡在水裡，還要在清水裡放一點鹽，這樣泡二十分鐘以後，再切就沒那麼辣了……」

這時，我突然想起前段時間發生的事：那晚我倆爲了孩子將來上哪間小學，第一次發生激烈爭吵。我說：「就讀離家近的小學就好啦。」老公卻說：「打聽過許多人，都說那間小學校風不好，可不能讓我們的孩子輸在起跑點上，哪怕花錢也要讓孩子上最好的小學。」但我卻一口咬定，離家近的實驗小學很好……

那天夜已經深了，我倆還在爲這事爭吵不休。其實，老公說的這些道理我都明白，可是平常家裡的大小事都是我說了算，爲什麼在這件事情上我要讓步？

愈想愈不是滋味，於是我躺在床上，一個人哭了起來；老公一看我這架勢，慌了神，趕緊安慰我說：「孩子上學的事，妳

說了算，只要妳開心就好……」

想到這兒，我對著電話那頭的老公說：「孩子上學的事，我尊重你的意思。」老公開心地說：「我就知道，老婆最通情達理了，我是上輩子燒什麼好香，才娶到這麼好的老婆，這是多大的福氣啊！」聽得我心裡甜滋滋的，滿心歡喜地對他說：「老公，等你回來，我做洋蔥炒蛋給你嘗嘗。」

有了老公的指點，我把泡在水裡的洋蔥撈出來，一瓣一瓣地剝開，還沒有剝到一半，我的眼淚又跑出來了。原來洋蔥並不會因爲浸泡過，就會減少辛辣的味道。怪不得每次切完洋蔥，老公的眼睛總是紅得跟小兔子似地。

其實，過日子就像剝洋蔥，一瓣一瓣剝下去，總有一瓣讓你淚流滿面。吵也好，鬧也好，只要兩人還在一起，相守就是最深情的承諾。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
11/21 周六	寒冬送暖暨教育獎助活動 (9:00 am)
11/22 周日	西來學校感恩義賣園遊會 (10:00 am~3:00 pm)
11/26 周四	光明燈法會 (10:30 am)
11/28~29 周六~日	八關齋戒修道會
11/29 周日	環保回收日 (2:00 pm~5:00 pm)
12/5 周六	洛杉磯協會會員代表大會 (3:00 pm)
12/6 周日	社會關懷組老人院探訪 (9:00 am)
12/11 周五	光明燈法會 (10:30 am) 大悲懺法會 (7:30 pm)