



一個人若沒有包容性，對看不慣的人事會放不下而覺得痛苦。所以，生活中要時常自我調適，才不會怨憎會苦。

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

翻轉心能量

痛苦是成長的必經過程

文／吳娟瑜

嬰幼兒時代，大多數的「痛」都是指生理層面上的不舒適，例如，打預防針的痛、被欺負的痛、被責罰的痛；然而，隨著年齡的增長，有了更多心理的起伏，更出現諸如悲傷、難受、憤怒之類的「心痛」感覺。

心痛的感覺幾時休

年幼時的心痛，可能是因為吃不到那顆糖果；年輕時的心痛，可能因為愛人移情別戀；年長時的心痛，可能因為婚姻不幸、子女不成材；年老時的心痛，可能因為身心俱疲、欲振乏力。而這些所謂的「心痛」，在彼時彼地真的是痛不欲生，而且欲哭無淚；可是經過歲月的洗禮、經驗的淬鍊，奇妙的是，我們竟然能夠熬了過來。

活到此時此刻的我們，再回想起來，不免為當年的自己覺得可笑，那——也不過就是一顆糖啊！那——也不過就是一個不適合的愛人啊！那——也不過就是一段磨合的過程啊！那——也不過就是一種「生老病死」的人生常態啊！

可是，再靜心下來回味，一定可以發現自己真的是不簡單，這些年來，我們以為自己脆弱無力，以為自己熬不過今天，可是說真的，那些痛苦的感受，那些不堪的考驗，竟然都成為我們成長的養分。

事過境遷的喜與樂

記得年少時，我曾經為了爸爸的慣性外

遇而憤怒、痛哭，有時甚至比媽媽的反應還激烈；然而如今，我卻更能體諒夫妻共處一屋，要互相遷就協調的不容易。

記得考大學時，放榜當夜，我睜眼到天亮，因為我的分數落差這麼大，竟然淪落只能進私立大學；沒想到四年的大學生涯下來，我賺到一個「老來伴」的團隊，同學們感情深厚，每年見面，彼此提攜，真是塞翁失馬，焉知非福？

記得曾經在街頭痛哭流涕，只因為婚姻快走不下去，人生跌到了谷底；不料，當我從「痛定思痛」的折磨中，找到了自己「內心強大」的源頭，開始學習「選擇我所愛、愛我所選擇」的正確互動，果然，關係轉變，家庭幸福了。

原來，每個人的人生都會有多重層次的轉折點，當我們痛苦不堪，當我們自認倒楣，其實是因為我們的心眼還沒有打開，我們的心智還不夠成熟的緣故。

恐懼是痛苦的來源

找到心靈最深處的「心痛」，那兒同時蟄伏著「恐懼」這個身影。「恐懼」化身為猶豫不決、對抗到底，或是絕望透頂。它讓我們自認再也走不下去，再也沒有機會，再也難以回頭，以致心痛加劇，日子更加難熬。

我自己找到「內心強大」的入口處，就是學習與「恐懼」和平相處，我不再恐懼「如果離婚，將會多丟臉」這種念頭；也不再恐懼「如果沒有演說邀約，收入將從哪裡來」這種想法。

所有令人痛苦不堪的事項，其實都是內



心恐懼在作祟，只要願意從「恐懼」這個情緒原點去破解它的威力，再加上持續的「行動」執行，「心痛」這種狀態是可以逐漸淡化的。

以我自己的經驗來說，從恐懼夫妻談開來會導致關係破裂的階段，進步到雙方現在可以open talk；從拋開沒有演說邀約的

恐懼，只專注在「認真講好每一場演說」，至今我的演說邀約仍然源源不斷。

原來「行動可以治癒恐懼」，而「恐懼減少威力，內心強大的版圖就會被擴大」。在一分一寸之間，在探索自己和成長自己的過程中，讓內在的小男孩、小女孩逐日茁壯成長，這就是人生。

藍山炊煙

焗烤天貝千層麵

文與圖／王舒俞

去年某一天，姑丈帶了幾包天貝給我，說讓我研究一下這東西怎麼煮好吃？

從前我便在網路上讀過關於天貝的介紹，對於這項來自印尼的傳統黃豆發酵食品感到十分好奇，天貝的營養成分對素食者來說是豐富珍貴的，尤其令它聲名大噪的是，天然植物性食材當中，唯一含有人體可以直接利用的維生素B12，這可稀奇了吧！原因就是來自天貝菌，也就是天貝上白色的一層菌膜，經過發酵培養之後，便會將黃豆粒黏合起來，外觀看起來霧霧的，像是有一層薄膜。

為了瞭解天貝最原始的氣味，我一開始切片乾煎，只刷上薄薄的醬油來品嚐，其實味道不差，要嚴格說起來，這種特殊的菌味是比日本的納豆好太多了。不過我

們家挑嘴的兩個男生，對這種騷味十分排斥，爸爸帶頭說難吃，兒子馬上附和，這下子幾包天貝是要如何吃完呀？於是我便以隱藏版的吃法，把天貝混在食物裡，根本不容易分辨，這幾包天貝也就慢慢消耗完了。

以下的作法，就是把天貝切碎，藏在番茄蔬菜醬汁裡，和起司一起焗烤，就算知道有天貝，其實也吃不太出來，大家接受度都很高。

材料與作法：約3人份

- 1.義大利千層麵，約6~7片，用水煮到8分熟。
- 2.內餡變化很多，可以直接取用市售罐裝義大利麵醬，加入蔬菜豐富變化。（圖中使用蘑菇碎和西芹碎爆香，加入番茄麵醬後，煮開後加入綠花椰菜碎+天貝碎，一起煮到收乾湯汁。）
- 3.蔬菜麵醬加入少許起司後熄火，用餘溫融化起司，這樣可以讓番茄醬的酸味變得溫潤，因此起司不必太多，可以一邊試吃調整各家喜好的酸度。（可以使用瑞可塔起司、帕馬森起司粉或切達起司片）
- 4.使用略有深度的烤盤。把煮好的義大利麵皮先鋪2層在最底部，之後把煮好的蔬菜內餡全部填入，鋪平，最上方再鋪2層麵皮蓋起來。
- 5.麵皮最上方灑上披薩專用的馬芝瑞拉起司，用烤箱烘烤到有焦色即可出爐，約180度，烤20~30分鐘。

小叮嚀：

- 1.因為湯汁本來就不多，烤過之後還會被麵皮吸收，因此切塊時不會塌陷。
- 2.加入綠花椰菜和天貝不用煮透，因為入烤箱後還會繼續熬煮，煮太久口感較爛不好吃，可以依各自需要做調整。

奇遇恩典

看看別人想想自己

文／洪金鳳

年輕時，就聽過楊恩典「沒有雙手，卻有一『腳』好工夫，生活技能一腳掌握，她的腳將手的功能發揮到淋漓盡致」的故事，若非親眼得見，恩典對我而言，可能只是一個故事裡的女主角而已。

三歲的恩典當年因蔣經國總統到六龜育幼院探視，抱過她而一舉成名，之後，經國總統只要到六龜就會去看看她，報章雜誌便爭相報導這個小女孩，尤其是她克服身體障礙，經由努力學會口足繪畫，在畫畫的天地裡找到自信，擁有謀生技能，豐富自己的人生。每每聽到她的故事，我內心總是感動與欽敬的情緒雜陳。

那天會與恩典相遇是因為同事小萍有一個身障的女兒，對人生充滿質疑，負向思考連連，讓身為母親的她深感擔憂，和恩典熟識的同事阿宏知道後，便穿針引線，安排小萍夫婦帶女兒與恩典夫婦餐敘，希望藉由恩典的現身說法，讓小萍女兒的想法與行為能有所改變。

藝術天地

散步不是闖關

文／邱鈺喬 作品／尤尉州

跟著孩子去學校，兒子下車我也下車，今天連善來也下車。下車後戴耳機草帽，按下播放鍵，開始聆聽《水懺》中卷。

從石門國中走回家大約五公里的路程，早上走很是舒服，尤其不需要關注任何人事物，只要跟著經文梵唄節奏走，很是享受。

第一次有善來陪走，發現牠在特定路段會不走，怎麼拉都不動，乾脆抱起牠走一小段路，順便對牠說：「善來，妳是隻獵犬，不是寵物狗，下次妳別跟。」

那天為什麼又跟善來散步呢？還不是因為尤老師說情，自己也心軟經不起善來水汪汪的眼神。

走回到家後，尤老師問：「今天還好吧！」我答：「善來今天演很大，尤其走逸園

果然女孩一看到恩典，臉上就展現柔和與崇拜的表情，尤其，看見恩典以腳用餐、喝飲料、滑手機、穿襪子、擦口紅等，她更感到驚奇，脫口而出「好厲害」的讚賞。

恩典見機不可失，立即和女孩說：「先天不足並不會妨礙妳向前進的腳步，只要有心，能堅持，不放棄，勇於向目標前進，就沒有什麼辦不到的。就像我，原本是個被父母丟棄的小孩，但六龜育幼院改變了我可悲的人生，雖然我沒有雙手、沒有雙親，但院長楊爸和楊媽讓我樂觀成長，從無缺憾。長大後，有很多對聲稱是我親生父母的人要來認我，我每對都認，反正多些人愛又無妨。」

「我接受沒有手的事實，伸出我能用的腳，來應付人生所有的事，包括結婚生小孩，現在我的婚姻美滿，家庭幸福，就是不放棄的最好見證，希望妹妹也能樂觀未來，望見美好向前進。」

這個午後，聽了恩典奮鬥不懈的人生與用心經營家庭的故事，我和在場所有朋友都直覺是奇遇「恩典」，身心靈也被淨化了一番，真的覺得自己好幸福。



那段，牠害怕得好像闖十八銅人陣的緊張，我的耳機的經文正好誦到地獄名號，結果那段路幾乎都是我抱著牠走，邊走我心裡邊感覺到，迎面而來的車子都在笑我。好不容易走出那段路，太陽笑更大，好熱！

對尤老師嘰哩呱啦的說完，忍不住對善來埋怨說：「都是妳啦！下次妳不要跟。」

善來抬頭望著我，似乎回應說：「我看見的，我聽見的，妳都看不見聽不到，妳不會了解我的害怕。」

最後，我還是給善來點心犒賞牠走完全程，畢竟牠是狗，牠有牠的難處，當主人的大方才是。