



人可以不同意他人的意見，但是不能不聽他人的「心聲」，遇有真、善、美的建議時，更應該從善如流。

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

貼心之舉

文／花豚子 圖／洪昭賢

八分之一顆草莓

現在學校總喜歡搞一大堆活動。母親節前的感恩惜福會，就是每年必辦的活動。說是要讓孩子們懂得對母親感恩，但因為要表演，必須提早到校準備。所以表演那天，做媽的都要比平日更早起床，花費更多時間與精力幫孩子打點上台的裝扮。因此，我一直不太確定這到底是感謝媽媽？還是給做媽的找麻煩？

看孩子表演，拍照、錄影當然不可或缺。表演時，許多家長為了追求畫面美觀，又怕擋住後面觀看表演的人，乾脆半跪在舞台前。站在舞台側邊同樣舉著攝影機的我，忍不住心中暗想：真是反了，竟上演父母跪兒子的場面。

表演完，回到教室，上午的點心已經送來。這天，正好是每月一次的慶生日，點心是一個裝飾五顆鮮紅草莓的白色鮮奶油蛋糕。

當家長為孩子們收拾打點好一切後，班導熱情邀約我們這些幫忙的家長留下，一

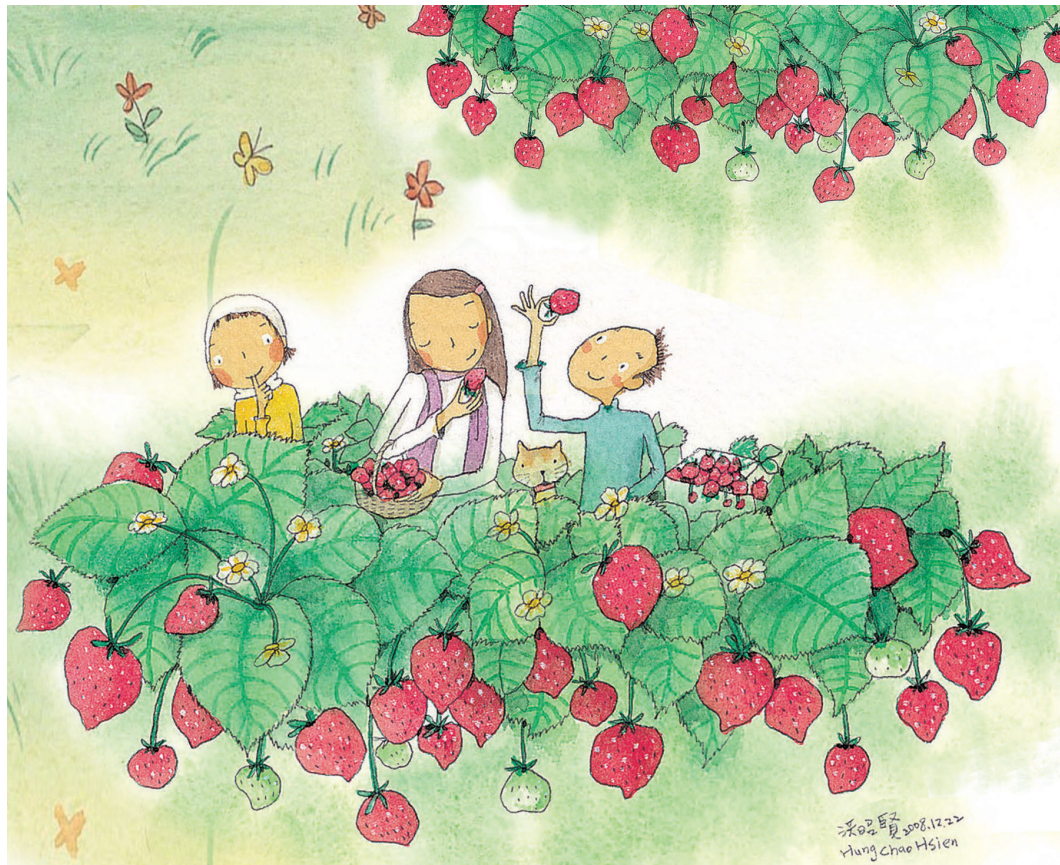
同分享孩子的點心，順便看看孩子平時在學校的行為。

孩子吃完蛋糕，全都意猶未盡，並虎視眈眈地盯著那些鮮紅欲滴的草莓。但草莓只有五顆，班上卻有二十位小朋友。於是，老師為了公平起見，用刀子把草莓切成四瓣，每位小朋友只能分到四分之一顆的草莓。

明明是小小一塊，一口就能吃下的草莓。兒子卻還用鈍鈍的湯匙胡亂地戳。我不耐煩地催促孩子快吃，別再折騰那顆草莓了。

孩子沒理我，只是悶著頭跟那滑溜的草莓奮戰，很堅持要把草莓切成更小塊。在幾乎把草莓戳成草莓泥，我的耐性即將用盡之前，草莓終於不敵兒子的堅持，被切成了兩塊。

這下應該可以乖乖吃了吧！我心裡暗想。如果孩子還有別的動作，我不保證睡眠不足的我，會不會失控地把草莓塞進他嘴



裡。

他舀起其中一小塊草莓，沒放進嘴裡，只是小心翼翼地愈舉愈高，轉過身來。正當我要發火時，兒子對我露出大大笑容說：「媽媽，給妳吃。我們一人吃一半。」

雖然怕酸的我並不喜歡吃草莓，但我還是大口吃下兒子的好意。兒子笑得很甜，而我的鼻根卻很酸。想到早起的忙碌，想到跪在舞台前的家長……衝著這八分之一顆草莓，也算是值得了。

我行我素

素食拉近母子距離

文／蔡田

年輕的我喜歡大魚大肉，幾乎三餐無肉不歡、無魚不喜；過了中年以後，因罹患高尿酸症，為了健康因素，慢慢改變飲食習慣，從以魚、肉作為主食，調整成多蔬果少魚肉，特別是自從學校推行「蔬食日」之後，身為校長的我，當然須以身作則，因此只要有機會就吃素，結果愈吃愈開心。

兩年前，我申請退休之後，便經常返鄉陪伴母親。母親長年茹素，為了方便起見，我也跟著母親一起吃素，同是素食人，讓我和母親間的距離愈來愈近，素食的好處更成為我和母親茶餘飯後閒聊的話題。

自從國中畢業後，我就離家到外地求學及工作，回鄉時大多來去匆匆，難以久留，母親曾抱怨：這輩子可能盼不到兒子回到身邊來了！

母親的心聲與心願，我聽到了，因此退休門檻一到就申請退休，現在的我，經常陪伴母親晨走、烹飪，並一同享受素食。

在我眼中心裡，素食幾乎跟母親畫上等號，是親情的代名詞，就算不在母親身旁，只要不增添麻煩，我都以素食作為優先選擇。

老實說，剛開始嘗試吃素，並非我主動，而是為了配合推動學校的蔬食日，後來又因陪伴母親的緣故，素食的機會愈來愈多，從一周一餐密集到一天三餐，我從被動到適應，再從適應到主動，愈吃素食興味愈濃，樂趣也愈多，如今只要有機會，我都會勸周遭親朋好友們何不也「素素看」！



作法：

①取一鋼鍋盆放入以上任一項材料，拌勻搓揉至光滑，靜置30分。

②準備平底鍋開小火，取一小撮麵糰在平底鍋上，由外往內轉圈，抹上薄薄一層麵糊。麵糊邊微翹即可取出。

【潤餅餡】

材料：

高麗菜1200克、杏鮑菇1200克、優質豆包1000克、牛蒡800克、酸菜600克、香菜400克

調味料：鹽、醬油、細沙糖600克、花生粉600克

作法：

①豆包略煎放涼切絲，所有食材洗淨切絲各別炒熟，瀝乾水分備用。

②潤餅一口咬下有多種食材多種味道，餡料可以自由搭配注意幾個重點：

(1)餡料不可太濕。刀工不能太粗最好是切絲、小片狀。

(2)粉類可以改：小麥胚芽粉、啤酒酵母、堅果粉、五穀粉等。

(3)潤餅要有甜有鹹，也可加甜辣醬。

小叮嚀：

①一份潤餅皮的量，1000g粉加1000g水可做約27片，沒吃完可以放冷凍保存。

②沒吃完要加熱，水滾後用蒸籠或電鍋蒸3分鐘，不建議用煎的加熱，會變硬。

③潤餅皮調麵粉時不是糰也不能太糊太水。也會因品牌、加入的食材而影響水分。加入其他的顏色，是給顏色而不是給味道。

道德的力量

當小偷遇到君子

文／宋桂奇

第一個將小偷稱為「梁上君子」的，是東漢名士陳寔。據《後漢書》記載，陳寔退休回到家鄉潁川（今河南許昌）後，某年大荒，有個衣食無著的鄉民於夜間潛入陳家，躲在房梁之上，以伺機偷竊。

陳寔發現後，將子孫們聚攏過來，正色訓誡他們說：「人不能不自我勉勵。做壞事的人不一定本性就壞，只是平時不注重品行修養，慢慢養成了壞習慣。房梁上的這位先生（梁上君子）就是這樣的人！」聞此，小偷大驚，趕忙跳下來磕頭認罪。

打量一番後，陳寔對他說：「看你的長相，也不像個壞人，想必是家裡太窮了吧？」於是，送他兩匹絹布，勉勵其棄惡從善。這個故事傳開後，人們都為陳寔的義行善舉所感動，從此，當地再也沒有發生過盜竊之事。

無獨有偶，《後漢書》還記載了一個陳

寔弟子與小偷的故事。因仰慕陳寔的學識和為人，平原（今山東平原）人王烈便千里拜師，學成後亦效其師，以德行感化鄉里，深受鄉人敬重。

一次，有人偷牛，被主人捉到後，偷牛者跪地請求道：「懇請您把我送到官府，我願意接受法律制裁，只求您不要把這事告訴我們鄉的王彥方（王烈的字）。」聽到這個消息，王烈立刻派人向失主謝罪，並給小偷送布一匹。

對此，大家都覺得奇怪，王烈解釋說：「這小偷怕我知道他的過錯，可見他有羞恥之心；有羞恥之心的人，必能棄惡向善。我這麼做，就是要激勵他改過自新。」

王烈確實有先見之明，其後，有老人丟失一把寶劍，撿到寶劍的那人，便一直在路旁等候，直到黃昏時分，才等到前來尋劍的老人；待感激不盡的老人問其姓名，才知道他竟是以前的那位偷牛者。

這兩位小偷堪稱幸運，因為他們遇到的都是以德化人的正人君子，在君子德行的感召下，小偷便也變成了「君子」。由此，自可見道德的巨大力量。

社區健康廚房

台式多色潤餅

文與圖／張翊珊

每年春季班都會遇到清明節，所以這一期設計一堂自製台式潤餅皮，同學就說：「自己做潤餅皮，好酷喔！會不會很難？」我們自己做潤餅皮簡單又安心，不會添加不該添加的東西。

一般我們印象中潤餅配菜都是高麗菜、豆芽菜、紅蘿蔔等。當同學看到菜單時說：「有牛蒡、酸菜耶，哇！好難想像這是什麼味道？」

剛開始看同學拿麵糰由外往內抹在加熱的平底鍋上，手忙腳亂的做著潤餅皮，大家都說：「好難！又好燙！」但是一旦溫度掌控得宜時，同學紛紛爭著要來做看看，大家說：「今年可以自己在家做潤餅，還能有多種變化。」也有同學說：「不止清明節吃，我們平常要出門郊遊、野餐也可以做來吃。」我們自己用高筋麵粉做的潤餅，真的像是外面賣的，吃起來真有嚼勁。

【餅皮】

材料：

①原味：高筋麵粉1000克、水1000克、鹽1/2小匙

②黑芝麻：高筋麵粉1000克、黑芝麻粉50克、水1000克、鹽1/2小匙

③薑黃：高筋麵粉1000克、薑黃粉15克、水1000克、鹽1/2小匙

④紅蘿蔔：高筋麵粉1000克、鹽1/2小匙、紅蘿蔔汁1000克（紅蘿蔔300克加800克的水用果汁機打碎，用濾布將紅蘿蔔渣濾出，紅蘿蔔汁若無1000克可加水做增減。）

人間植物禪

多元世界多美麗

文與圖／白石莊主人

我的家鄉因為有許多陂塘而號稱千塘之鄉，小時候的農村生活和陂塘息息相關，在堤上散步，在堤畔的小溝裡抓田螺、螃蟹，我們長一輩的人則自陂塘汲水灌溉、養魚養蝦。

小時候的陂塘非常的原汁原味，相對之下，現在愈來愈多被「美化」的陂塘則被穿上了制服，堤畔雜草雜樹悉數被砍除而整齊齊改種某些特定的「景觀樹」，堤上鋪上水泥步道，築了水泥階梯供人方便上下，還建起所謂的「入口意象」，由首長題名、題字……

白石莊就建在一口大型陂塘之側，我非常擔心這口陂塘也被美化掉。塘邊住久了，我已經深刻認識了，堤上堤下許多動物和植物朋友的自在生活，甚至常常感覺自



己也快要變成池畔動植物之一員了。

原始風貌的陂塘風光，光是植物種類數都數不完，喬木、灌木、蔓藤類、禾本類……五花八門琳瑯滿目，棲息在裡頭的爬蟲類、昆蟲類、哺乳類、兩棲類、鳥類、動物，更是五花八門；雖然陂塘面積不大，卻構成了典型的小小生態系。住在保留著原有自然風情的陂塘邊，其實有如住在一座豐富的大自然教室裡，是非常幸福的事。可惜陂塘每當完成美化，這些動物植物便形同被殲滅一次，因為家園被毀，也找不到食物了。

加拿大自然植物園區和被過度人工化的「穿制服」園區相比，可以發現所謂多元化是多麼可貴。人類社會，何嘗不是如此？有多元的聲音才是正常而充滿活力的社會。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
7/2 周六	慶祝美國國慶美化街道日 佛光寶寶祝福禮
7/3 周日	7/3周日西來寺傳授在家五戒 菩薩戒說明會 英文佛學課夏季班結業
7/4 周一	慶祝美國國慶遊行 July 4th Parade 光明燈法會 (懷恩堂奉安佛事暫停)
7/8 周五	大悲懺法會 (7:30 pm)
7/9~14 周六~四	「佛青20·與佛相遇」2016年國際佛光青年會議 (中華佛光青年總團)