



恕道，在有愛的時候比較容易做到，但是，在怨恨之時仍能做到，才可謂真正的恕道。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

人間福報

The 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@ibps.org www.hsilai.org

愛捉迷藏

文／溫小平 圖／取自網路

保持距離 以策安全

最近有兩件令人矚目的性侵害案，主角之一是台北的導演，另一位則是住在澳洲的中國演員。

他們身處演藝圈多年，挑戰過許多角色，也導演無數的戲劇，照理說，應該很懂得揣摩他人心思，為什麼卻會發生強迫女性屈從的性侵害事件？如果事先加以防範，是否就可避免這種傷害他人也傷害自身形象的事情？

值此歲末年終之際，公司尾牙多，喝酒機會大增，而酒喝多了，就容易失去理性，產生偏差的行為。若是無法克制自己的衝動，又誤以為身邊的人對自己有意思，就可能造成難以挽回的傷害。

而每一位女性（男性當然也可能遇上，但畢竟是少數），也都要清楚表明自己的意願，即使喜歡對方，也要盡量避免兩人獨處，以免發生意外。要知道，有些人平時像個正人君子，三杯黃湯下肚後，就可能舉止失當。

曾經參加過一個朋友的聚會，有男有女十幾個人喝酒聊天。我因為酒量不好，加

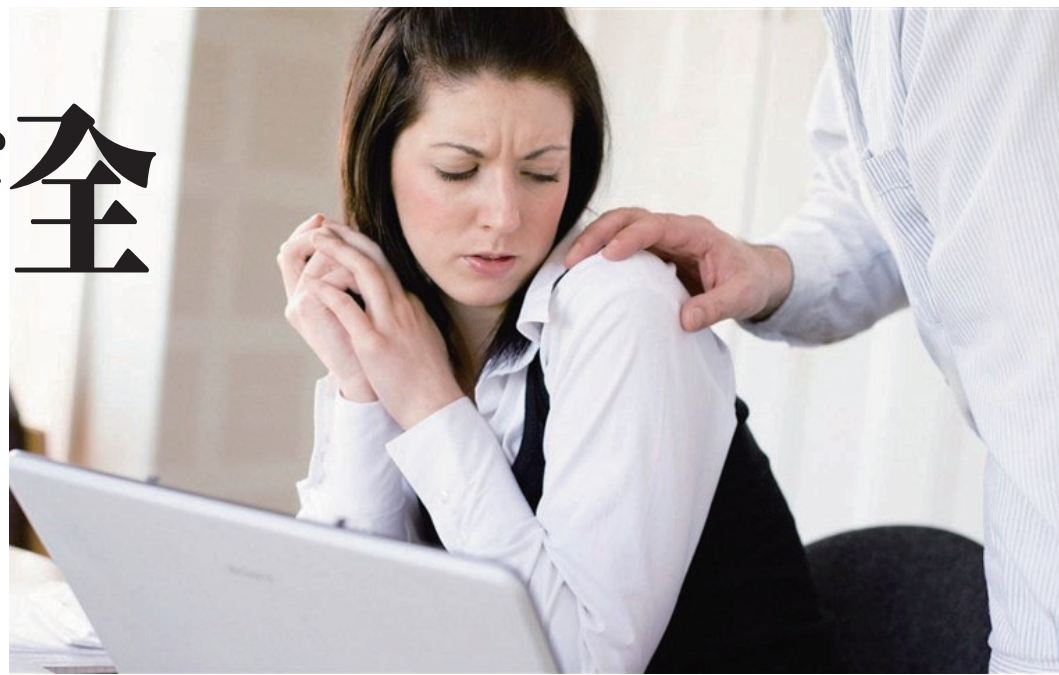
上在外面不輕易喝酒，無論在座的人如何勸，我都堅持不碰酒。

那天晚上，一群人喝開了，七嘴八舌之間，語言開始無禁忌，手腳也跟著不規矩。某個男人隨意靠在別的女人身上，女人也喝了酒，沒把對方推開，完全忘了自己已經結婚……

當一個朋友的手搭在我肩上，頭也靠了過來，我頓時渾身不舒服，他平常是多麼紳士的一個人，更別說他太太是我的好朋友了。我相信，他是因為酒精導致失態，但為免傷了彼此和氣，我隨即找了個理由，離開那場聚會。

所以，要避免發生令人不悅的肢體接觸，或是讓別人有機會侵犯你，最好要注意下列幾件事：

不要獨自搭男人的便車：包括不熟悉的人，還有同事與朋友。因為兩人在車上獨處，容易給對方製造機會，若他心懷不軌，很可能把車開到郊外，對你下手。若是幾個人一起搭便車，自己是最後一個下車的女生，最好可以跟別的女生一起下車，



改搭其他交通工具。

不要單獨跟男人飲酒：他可能趁你不注意時在酒裡下藥，或是趁你喝醉了把你帶去摩鐵，結果，自己是怎麼失身的你都搞不清楚。

不要單獨一人留在男人家：例如最近的那起性侵害事件，原本是幾個朋友一同聚會，其他人陸續離開後，才剩下一男一女共處。若女生對男生沒意思，就應該趁早離去，否則對方可能會誤會，以為女方期待兩人獨處。此外，即便是有其他人在場的聚會，若發現對方有任何不適當的親密舉

動，即使是主管或老闆，也要勇敢拒絕，立刻離開現場。

不要跟男人到偏僻場所：也許你是心情不好，跟朋友開車去兜風，不管是到海邊或山上，都是給男人侵犯你的機會。

同樣地，男人也要避免跟女人獨處，即使對方「自投羅網」，也要小心謹慎，否則就會像那位中國演員一樣，大好前途就毀在女色上。

距離，雖然會造成人際的疏離，但是「拒人於千里之外」，卻也是保護自己的最好方法。

釋迦牟尼佛傳

王師追至苦行林

文／星雲大師

就在這個時候，摩竭陀國的國王頻婆娑羅王，正在宮殿的高處俯覽都市的景緻，忽然看見很多市民在對著一位年輕的沙門恭敬禮拜，他隨時招來一名侍臣追問那是什麼原因。

侍臣很恭敬地跪在王前，答道：

「啓稟大王！傳說那一位沙門是釋種的苗裔，是迦毗羅衛國國主淨飯大王的太子，名叫悉達多，他具有世間稀有的尊相，過人的聰明，因為割愛辭親離國入山修行，現在經過我們的王舍城。」

頻婆娑羅王聽侍臣稟告以後，感到有說不出的驚喜，即刻命令侍臣跟隨追蹤悉達多，看他到哪裡去，住在哪裡，然後要回來一一報告。

侍臣奉王的使命，跟在太子身後，留心注意地察看太子的一舉一動，等到他知道清楚以後，覺得已可以回去覆命，因此，趕快回來向王報告道：

「大王！那位悉達多太子他現在已捨棄了榮華，在過著乞食的生活。我看他穿著破舊的法衣，端莊莊重的在巷里門前乞食，不選擇飯食的好惡，不生精粗的分別心，他用鉢盛滿食物就徐徐地走向寂靜的森林。等他吃好以後，就用山間的清流漱口，然後端身正坐著修習禪定。」

頻婆娑羅王聽他的侍臣稟告以後，心下大喜，他對悉達多太子生起無比的好奇和敬仰，隨即命令侍從官預備馬車，他要親自去森林中參拜悉達多。

不久頻婆娑羅王的馬車跑到太子坐禪的地方，看到太子嚴肅的相貌像湛然不動的潭水，他趕快下車走近悉達多，向他很恭敬的行禮。太子此時也打開關閉著的眼睛，向頻婆娑羅王答禮。頻婆娑羅王就在太子右側的一塊石頭上坐下來，向太子問訊以後，就很誠懇地說道：

「有世間稀有威德相好的大沙門！我注意拜見你的尊容，我對你有分外的另一種情感，我知道你是一位高貴種族的苗裔，有聲名，有幸福，但我所不懂的，就是你為什麼要出家？

王者的光榮，就是國民的光榮；王者的家，要想歷代繁榮，必得要有聰慧能幹的太子繼承。現在一般人都知道太子你是文武雙全有德有威的聖王子，但是，你在這樣年少的時候，就棄國出家，真令人發生很大的疑問。

你捨去世間最高貴的王位，脫離了歷史悠久的光榮種族，身上穿了壞色的袈裟，終日過著乞食的生活，這叫人真是難以理解。本來，天下都快在你的掌握之中，你卻辛辛苦苦地求人受一餐之施，這究竟是什麼原因呢？請你能坦白地告訴我嗎？



↑頻婆娑羅王參拜悉達多太子。

假若你以為你的父王老是在位，使你不能夠繼承，而心有不服，所以才要出家，如果我這種猜測並沒有錯的話，那麼，好，我現在自願把摩竭陀國割讓一半給你，請你也不必捨俗出家。假使你認為我半個國家還不夠，那你可以做我們這國家的大王，我做你的臣下也是衷心的願意。

請你要明白這是從我心裡發出的真實的話，一點都不虛偽，我的確為你的威容德性而深深的感動。不過，可能你不肯委屈受人的恩惠，那麼，我可以供給你驍勇善戰的軍隊，優良的車馬，豐實的物資，你去占領一個別的國家，這也是我誠心誠意幫你的忙。凡是聰明的人，一定知道識時務者為俊傑，機會是難得再有，時間是難得再來。我想，一個人如果不獲得法、威、五欲的三大寶貝，那麼，這個人的終身，也不過是徒然的勞苦罷了。

人若崇法而忘了威，人間對你將不會重視與恭敬；有威而無法，則又容易招引仇嫉與反抗。有法有威，而沒有五欲的歡樂，那到底還不能得到人生的情趣！

所以，具備法與威以及五欲，別人因羨慕你的五欲而才恭敬你，你的盛德才能流布宣揚，也才能實現你自己的主張。

(待續)

逸饗蔬食

麵線起司餅

文／林乃光 圖／容橙

前陣子我的新書《光譜廚房》出版了，這是將我在《人間福報》蔬食版所寫文章、食譜與早期寫過的幾篇、加部分新作所集結而成的書。

出書要辦分享簽名會，直接要面對群眾，還真不習慣也非常非常緊張；第一次自己要站在台上主講，壓力超大的，如我的好友也是學姐名作家石德華說的：「當伴娘當太多回了、當久了，這次自己做新娘還是不一樣吧！」哈，何止不一樣呢！

多年不見的好友、同學，都藉這機會特別來見面，真是驚喜連連。招娣、Benny、小郭、敏智，全程陪我跑走台北、台中與高雄。如Benny說的「兩肋插滿刀還是要找縫再插一把，挺到底！」這樣的情誼與感謝，真是點滴在心頭。

分享會前都就近在附近用餐，但在台中金石堂是各自前往，想就在車上解決晚餐，家中沒備用餅皮，臨時做麵團又太慢，於是就冰箱有的食材快速完成美味的麵線起司餅，Benny吃到讚不絕口，他說小時候媽媽做過麻油麵線蛋餅給他吃過，沒想到我可以變化做法，還真是好吃，完全符合書中所強調的「方便、簡單、單純、好吃」的精神，大家也可以試試看喔！

食材：

麵線3小把、蛋2個、牛番茄1個、高達起司（或三明治起司片2片）、扁葉歐芹或巴西利、胡椒、鹽適量

作法：

1. 牛番茄切小丁，巴西利略切，蛋打散。
2. 先將麵線以水煮熟，撈起來分放在三個



盤子上，麵線攤平在盤子上會黏結成餅狀。

③以平底鍋煎麵線餅，兩面微焦黃，淋上1/3蛋液，依序鋪上起司、番茄丁、巴西利、灑上黑胡椒，再捲起來即可。

品味小撰：

1. 扁葉歐芹與捲葉巴西利是同種，只是品種不相同，都是歐芹，味道極為相似。
2. 麵線、起司都有鹹度，鹽使用需酌量。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
1/11周五	大悲懺法會（7：30pm）
1/12周六	佛光會慶祝法寶節I（1：30pm）
1/13周日	佛陀成道臘八粥結緣
1/16~20 周三~日	西來寺冬令營
1/19周六	英文佛學班慶祝法寶節（9：00am） 佛光會慶祝法寶節II（9：00am~5：00pm）
1/20周日	2018 光明燈圓燈法會（10：00am） 依空法師佛學講座（2：00pm）
1/26周六	禪淨共修（7：30pm）

佛光山 2019年春節 平安燈法會 2/5 至 3/6

2019 FO GUANG SHAN NEW YEAR FESTIVAL OF LIGHT AND PEACE

信仰平安一整年 Buddhist New Year Blessings

上燈法會 Lunar New Year Lamp Offering

時間：2/5~2/19每晚20:00 2/20~3/6每晚19:30 地點：大雄寶殿

春遊賞燈最夯點 佛光山 Fo Guang Shan 活動地點：佛光山-高雄市中區大樹區興田里興田路153號