



「禮」是一種規律人們外在行為的規範，它能使內心和行為、實質和形式調和一致，達到人格圓滿的境界。

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

日常速寫

文／林薇晨

廚房實驗



搬到新家，真正開始過起獨居的生活，日復一日，我在小小的廚房兀自進行關於烹飪的實驗。

與這世界彼此連結的日子，一周僅有一次，那是周末下樓至附近的超級市場採買食材之際。我抱回許多蔬果牛豬雞蛋米麥，自己靜靜烹煮，靜靜吃完。偶爾會有客人接受宴請，可是多數時候，我是一人坐在餐桌旁，對著剛出爐的菜色，自己檢討自己的作品。其實很像寫作。寫作與烹飪的差異在於，前者是必須在心平氣和以後發生的勞動，後者卻可發生在心平氣和以前。烹飪是令人安寧的事宜。

我從來不知道自己是個能夠烹飪的人。在新的生活裡，誤打誤撞開啓新的技藝，我也對此感到萬分驚訝。一間廚房是一間實驗室，我在這裡一再練習某些比例與步驟，度過早上六點的早餐，午後三點的午餐，晚上九點的晚餐。我常常想起高中的化學課，那時我們似乎不曾進過實驗室一次。我們只是在課本與課本之間，習得所謂的沉澱表、八隅體規則、理想氣體方程式，因為對於高中生及其考試而言，它們的理論比起操作更為重要了。即使是化學物質的製備方式，我們也是道聽塗說一般在教室裡懵懵懂懂背誦起來的。

站在新家的廚房裡，當年那些化學課，那既嚴既溫的高齡的化學老師，總是在鍋爐的煙霧中緩緩浮現。在如此曖昧的幻象裡，諸般難以觸及的實驗器具也會逐件羅列出來，錐形瓶，薊頭漏斗，酒精燈，燃燒匙，坩堝鉗，三梁天秤，很有家政的意思了。涉世未深的高中歲月，我是真心考慮過成爲一名化學家的。

烹飪的時候我總是想著：這道料理還能加些什麼進去呢？加了什麼會有什麼樣的效果呢？我很少翻閱食譜，偶爾詢問廚師朋友幾則訣竅，上網看看教學影片，在腦子裡大致記上一記，也就著手開伙了。

烹飪的可愛就可愛在即興發揮，永遠會有天外飛來的靈感在腦中添補一劑配方。杏桃果醬挖一瓢至綠咖哩中，黑巧克力摺一塊到紅酒燉牛肉裡，無糖優酪乳倒一杯在打勻的蛋液上，調和復調和，煎一張軟香的歐姆蛋。這樣倒行逆施的事情，總是令我非常快樂。快樂得幾乎要流下眼淚來。即使關閉排油煙機，也不會有誰聽見哭泣的聲響。於是我也會發現，真正能夠保護我的並不是廚房，而是孤獨爲我樹立的結界。

從前從前，我經常聽的一首歌是〈咖哩飯之女〉（カレーライスの女），因爲濱



崎步在她主持的電視節目裡，與這首歌的原唱者一起合唱了。她們憂傷地唱道：「站在廚房，做著你最喜歡的料理，我好久沒做的料理，儘管只有這些，卻也是我如今的財產呢，是我來到東京以後的財產呢。」這是一首關於失戀女子的烹飪回憶的歌。我很喜歡它的寓意，聽起來低落而溫暖。爲了某人，學會某菜，即使遭到拋棄，那女子還有熬煮咖哩的手藝可以作爲慰藉。

烹飪終歸是一個人的熱鬧，只消一點煙火，便足以助人燃起心底對於生活的盼望。儘管所謂的生活，也不過是吃過一餐又一餐，吃藥也似，很有撐持健康的意思了。收音機在流理台旁播放著，氣象預報表示：明天是晴天，後天是雨天，再來是陰天。生活的真相只是無常，再怎樣綢繆也是無常。而在廚房，在這近於實驗室的場所，烹飪的人永遠能在把握與操控中，體驗短暫的平安。

釋迦牟尼佛傳

三迦葉棄邪歸正

文／星雲大師

優樓頻羅迦葉聽到兩位弟弟的責難，他毫無氣惱，更心平氣和地說道：

「弟弟！你們來了，很好！我正預備要去訪問你們。不錯，正如你們所知道的，我現在已經改宗信仰佛陀了。我以前也絕對不會想到自己會變成這樣，所以你們想到不可思議，這不怪你們。是的，我聽到佛陀的一席話，我就從迷途上走向正道來，我到今天才像從黑暗中見到光明。我很歡喜我活到現在，我在今生能夠皈依佛陀，這是多麼難遇的因緣！在過去，我還沒有遇到佛陀的時候，和你們的想法一樣，以爲自己的修行，已獲得正覺，可是遇到佛陀以後，才知道自己的內心仍然充滿著塵垢，你們要知道，內心不淨，怎麼能解脫生死呢？我活到這麼大的年紀，從來不曾有過像皈依佛陀以後這麼安靜。

你們不必有高而且深的我慢，佛陀有大的神通、大的智慧、大的慈悲，絕對不是我們所能及得上的。我現在受著國王的崇敬，全國人民的供養，其實我還沒有斷除根本的生死，這有什麼可值得榮耀高貴呢？我感到榮幸的是現在逢到大聖者的佛陀，在他的教導之下，我相信一定能達到我們修行者日夜所祈求的目的。

弟弟！我執不要這麼深厚，你們也知道我的智慧，我尚且知道改邪歸正，你們憑什麼還要執迷不悟？難道願意永久陷在塵垢之內，生死淵中？」

優樓頻羅迦葉的這一席坦白誠懇的話，說得兩位弟弟啞口無言。他知道弟弟是相信自己的，因此就把他們帶去求見佛陀。當他們見到佛陀的時候，佛陀那無限深廣



↑一千個弟子，聽佛陀的開示，歡喜讚歎，息除一切煩惱之火，暢遊在解脫的境界之中。

的威嚴和慈悲，他們一見之後，心中不覺也生起崇敬來，他們此刻才真的知道長兄的改宗並不是沒有理由。

他們聆聽佛陀的法語以後，更加佩服，所以就歡喜地要求佛陀憐憫他們，讓他們帶著弟子一起改宗歸投在佛陀的座下。

佛陀集合迦葉三兄弟並弟子一千人，就以火譬喻說教道：

「弟子們！種種的妄想，就像一塊打火石，會引起種種愚痴的黑煙，熾烈地燃燒起貪欲與瞋恚的猛火，使一切衆生受害受苦。

這愚痴、貪欲、瞋恚，就是三毒的煩惱之火，衆生因爲燒起這三毒之火，所以就輪迴在老病死的苦惱之內，在生生死死的世界中從此就不能解脫出來。

諸比丘弟子！這三毒猛火是苦的根源，是以我爲本。要想滅除這三毒的猛火，必須先要斷除以我爲本的執著。這個根本的我執能夠斷除，三毒的火燄才會消滅，輪迴在三界之中的一切苦惱，也就自然而然地消除了。

（待續）



文／星雲大師

人生10勝

- 1 誠信篤實者勝
- 2 勤勞服務者勝
- 3 謙虛有禮者勝
- 4 仁慈友愛者勝
- 5 喜捨待人者勝
- 6 大公無私者勝
- 7 恆心堅忍者勝
- 8 圓融寬厚者勝
- 9 勇於負責者勝
- 10 信仰有道者勝

幸福珍珠

豆腐好滋味

文與圖／巧爾

我每周數次向豆腐攤報到買豆腐。而這位老闆很誠實告知我攤上的豆製品，除了板豆腐及油豆腐，其餘皆是用非基因改造黃豆製成的。基於食安問題，我便常買這兩類豆製品回家料理。

板豆腐買回去，習慣用涼開水沖一下，過個水，再切小塊狀沾醬油膏吃，原



為人父母

最艱難的行業

文／林明慎

多年以前，我對一位很敬佩的年長同事說：「您太棒了，您的兒女都不如您傑出。」那是我發自內心的讚美，但那位同事奇怪地看了我一眼，似乎包含了詫異、失望，以及其他我不懂的情緒。

直到自己的孩子成人後，我才明白，是我說錯話了。

每一個父母，都期待子女得到別人的肯定，都巴不得子女表現得比自己出色。我自以爲是的稱讚，無異在那位媽媽心上狠狠打了一拳，是極爲失禮不得體的說法。

我當時完全不懂，因爲我的孩子還小，小到我不曾爲他們的將來煩惱過。孩子長大後，我不只多了煩惱也多了反省，時常回想爸媽對我的管教。最深的體會是，父母難爲。

「付出」，可以說是父母的代名詞了。孩子是父母的心頭肉，一生一世都爲孩子擔著心。爲孩子笑，爲孩子哭，爲孩子勞累，就因爲對孩子的愛。

「盼望」，是父母的另一個寫照。

滋原味，也是古早味。那是我小時早餐的配菜之一，直到現在我回娘家過夜，隔天早上母親煮稀飯備早餐的配菜，仍是這款古早的清淡好滋味。

平時時間充裕，我會將板豆腐切成厚片，慢慢油煎成兩面金黃的香豆腐，淋點醬油膏，就非常好吃了。若時間匆促，將板豆腐搗成泥，拌入蛋液打勻，加入鹽巴及羅勒葉調味，煎成圓狀蛋豆腐，也非常可口，好消化。香煎豆腐與被高溫油炸的全面暗金色的油豆腐相比，香煎豆腐有一股油豆腐所沒有的清香滋味。

若說板豆腐是少女，油豆腐就是熟女囉！經得起紅燒、燻滷等烹調的手法。因忙或貪圖烹調方便，油豆腐是主婦最佳的選項。滷一鍋油豆腐海帶，孩子的便當菜就有著落。要料理紅燒豆腐，選用油豆腐當食材，加醬油或豆瓣醬下去調味，不用多久，料理就能上桌了。

豆腐富含鈣質與蛋白質，營養豐富，口感滑嫩又好消化，非常適合老人與小孩子補充營養，是老少咸宜的一項食品。也是茹素朋友補充營養素的最佳食材。豆腐好滋味，滋味好，我愛吃豆腐。

盼望孩子平安長大、盼望孩子了解大人的一片苦心、盼望孩子走向光明前途、盼望孩子成家立業、盼望孩子回家探視……一旦成爲父母，這一生，便將在盼望中度過。

而「等待」，更是爲人父母者的重大考驗。

等待顛覆頹廢的孩子重新振作、等待任性妄爲的孩子幡然悔悟、等待荒唐揮霍的孩子及時回頭……因爲等待，父母必得堅強，必得樂觀，必得智慧、大度。

「柔軟的心」，也是天下父母共同的特徵。

父母的心，任子女摧殘、刺割，百般糟蹋，幸虧有那源源不竭的愛，層層包圍著千瘡百孔的心，讓它不致碎裂，讓它終能結痂癒合。

這世上，再也找不到比「父母」更艱難的行業了！這行業，無法用投資報酬率估算風險，不能辭職，沒有薪水，無法退休，即使生命結束後，依然頂著職銜，依然擔著責任。

終身付出，等待漫無止境，疾言厲色下，包裹著一顆任誰任打的柔軟心。「父母」，分明是最艱難的行業，卻也是一份最棒的工作！