



施恩不望報，受怨不計較，此中寬大了多少懷抱；忍不過時，著力再忍，受不得時，耐心再受，此中消除了多少煩惱。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

人間福報

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@hsilai.org www.hsilai.org

巧磕人生

生命應該浪費在 美好事物

文／Maple Day 圖／Barry Lee

認識多年的老朋友，這幾年，大大小小的手術，做過好幾回；家裡際遇變化速度之外，逼得他，不得不趕緊堅強、茁壯，見他一路走來，也是辛苦；心裡有很多想對他說的話，說出來，似乎肉麻了點，不說，好像又少了些朋友理解的義氣。朋友在Line裡寫了住院房號與手術日期，還加一句，「你忙，就不用來。」

記得以前有個雀巢咖啡的廣告，是年輕的王耀慶飾演一個當兵即將收假的大男孩，在女友辦公室樓下的電話亭，還在工作的女友從窗外看見了他，衝下樓拿了杯咖啡給男孩說：「再忙，也要陪你喝杯咖啡。」

不過正在服藥的朋友，不宜飲用含咖啡因的飲料，想到有一種好玩的能吃不喝的湯匙巧克力，可以直接吃，也能放入熱牛奶，就成了熱巧克力牛奶，挺適合手術後的飲品。前往醫院途中，經過擺滿燻爛

的長壽菊的花店，紅的、黃的、粉的、白色的……，看了心花怒放，覺得病房裡也應該有這麼一盆美好的花朵，有句話是這麼說的：「生命應該浪費在美好的事物上」，花，與湯匙巧克力，應該都是美好的事物。

都說生命「應該」浪費在美好的事物上，說是應該，似乎意味著事實並非如此。生命，總在解決醜陋的麻煩，總在努力從層出不窮的痛苦深淵中爬出來，好不容易，爬到洞口，又被命運的無影腳，毫不留情，踹了下去，然後，還要含著淚水，掛著微笑，不斷鼓舞自己：「愈挫愈勇」，「別在命運前低頭，不能懦弱。」星雲大師也曾提出生活妙方：「吃得粗，吃得少，吃得苦，吃得虧；起得早，睡得好，七分飽，長跑跑；多笑笑，莫煩惱，天天忙，永不老」。

一句一句，鼓勵自己，激勵身邊一樣在奮鬥的朋友——作家王爾德說：「格言是智慧耐用的替代品」——是的，我們就在鼓



舞人心的格言中，覺察生活的美好。

真是不容易，要從五蘊的生老病死中，從無法自主的悲歡離合中，掛著微笑，覺察生活的美好，這是不是《心經》說的要「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，要放下自我的執著，方能雲淡風輕呢？

到了醫院，先把湯匙巧克力放入微波過

的熱牛奶裡，滿室的巧克力香，溫暖的療癒感，朋友喝了一大口，閉上雙眼，深呼吸，寧靜又滿足的表情；我轉頭望向放在窗台的粉紅長壽菊，陽光正灑在花葉上，顯得充滿生命力；是的，好在我來了，生活就是要浪費在美好的事物上，浪費在湯匙巧克力上，浪費在朋友的陪伴上。

失職父母

喊門的孩子

文／舒眉

小三的安安和小一的芸芸每天放學後，總站在我打工的咖啡店門口，放下書包和餐袋，抬頭望著對面四樓，兩手圈在臉頰旁拉起嗓門大喊：「開門！」幸運的話，才喊一次就聽見樓下鐵門彈開的聲音。有時兄妹倆一次接一次地喊，分貝愈來愈高，連鄰居都伸出頭看個究竟，還不見鐵門開。

有幾次，孩子們喊累了，就乾脆放下書包，去附近玩一陣子，再跑回來試著喊幾聲，鐵門沒動靜時，再跑去玩一回，直到媽媽醒了，聽見他們的喊門聲，鐵門才會彈開。

曾有一次，兄妹在中午時間放學，喊了好久都不得媽媽應門，於是背著書包到同學家玩，直到傍晚六點，媽媽找不到人，才跑到學校打探、四處尋人。安安說前晚媽媽喝醉了，才會睡得不省人事。

一年前的一個晚上，安安見我在店門前

等垃圾車時，說好想進來看看店裡的光景，巡著店內的桌椅，他找到一處角落說：「這張桌子如果可以讓我寫功課就太棒了，因為頭一伸就可以看見四樓燈亮不亮，媽媽睡醒了沒？」

基於孩子的處境，還有他們期盼的眼神，我讓孩子在媽媽還沒睡醒、沒人幫忙開門的時間，來店裡寫功課。像時鐘上報時的小鳥一樣，每寫到一個段落，兄妹倆就會出門對著四樓喊幾聲：「開門！」

幾周之後的下午，兄妹怎麼喊就是不見樓上應門，總是等到媽媽睡醒出門買晚餐時，才順道從我這兒接他們回家。往後半年的四點到六點間，大多是我陪著他們完成功課，也在那時了解兄妹在品行上的偏差及價值觀的扭曲。

見過安安的媽媽幾次，試著跟她點頭或微笑，只見她冷漠地別過臉望向別處；晚上，她打扮俗豔地準備去上班，袒露的事業線，蓋不住屁股的短褲，等她出門，則換阿公下班回來陪著兩兄妹。

他們不是鑰匙兒童，是喊門的孩子，早已習慣鄰居們探頭探尾的關切；難能可貴的是，他們不理解為何要喊門，但還是願意準時回家，以免媽媽醒來找不到他們。



實成熟了沒？日復一日的觀察和等待，最後再依成熟先後順序採收。

蓮霧長在什麼地方呢？沒有見過蓮霧樹的小朋友或許會回答：長在超市裡！但如果大人也如此認定，如此回答，必是一個低能而無感之人，別以為掏錢便可輕易取得一大盒蓮霧，且透過這個小窗，看看真正驕陽下的蓮霧園裡頭，藏有多少農人的汗珠和心血吧！

社區健康廚房

艾草糰

文與圖／張翡珊

在社區教烹飪時，有同學問我，祭拜祖先時，有時要做糰來拜，糰會不會很難做呢？我回答他們：不會。一天上課，我準備好材料，帶著學員一起動手做。

完成糰後，有學員歡喜的說：「我婆婆是客家人，我回家可以做給她吃了。」還有學員說，用純正百分百的糯米粉製作，簡單口感不輸用米做的，簡單多了！甚至有人隔天就迫不及待的小試身手了，做得很成功。

做綠色的糰皮，有些人會用艾草或鼠麴草（鼠麴草生長於春天，做法也較繁瑣），這次我們是到草藥店買艾草來製作。再與學員分享，用九層塔取代艾草，作法是將九層塔洗淨、擦乾，再切細末（食材、刀和砧板都需是乾的，切末時才不會溼溼黑黑的。）同學們都很驚訝九層塔也可以這樣運用。

內餡可用甜的，如豆沙、蓮蓉、芋頭、綜合堅果等。鹹的可用，如菜脯、酸菜等。形狀有壽型、龜型、桃型、圓形、餃子形等。

材料：

糯米粉400g、細砂糖50g、水280g、艾草20g、液體油20CC、豆沙380g

做法：

1. 將糯米粉400g、細砂糖50g拌勻。

可貴孝行

病中的幸福

文／梁純綉

朋友L過年前，被醫生宣判罹患了乳癌第三期，青天霹靂的消息讓親友們覺得震驚與難過。

前幾天，我去探望L，她除了消瘦許多之外，臉龐卻洋溢著幸福的光采，且元氣十足地與我交談。她樂觀地與我分享病中體悟：「癌末只是一個名詞，不代表自己沒有快樂的權利。」我緊緊地擁抱L，好佩服她的勇氣與達觀。

L為什麼能擁有這麼豐沛的正面能量呢？我覺得她的兒女功不可沒。

L的女兒剛大學畢業，本來在一家外商公司上班，一知道母親生病就辭去工作，她希望家中不要因為母親生病而走樣；比方說，以往廚房都有著熱騰騰的飯菜，現在也要繼續保有廚房熱度，讓家人無論早晚都能品嚐到有媽媽味道的菜餚；平日家



- 艾草加水用果汁機打碎再過濾，煮至85°C。
- 將糯米粉400g、細砂糖50g、艾草汁（溫度保持85°C）略拌勻，再加液體油20CC成糰。
- 米糰揉好要靜置30分鐘（靜置時不要讓米糰接觸空氣），再調整軟硬度。
- 外皮分成19個（約40g），豆沙餡分19個（約20g），比例是皮：餡等於2：1，包餡整成圓形。（也可壓印在抹油的模型上。）
- 放在粽葉（饅頭紙）上，以小火蒸20分鐘即可。

※用九層塔時，一樣是20克切末。其他的材料重量都不變。

貼心叮嚀：

- 糯米粉的品質會影響產品品質，請選用100%純糯米粉。
- 太硬再加85°C艾草汁揉勻，太軟加糯米粉揉勻，外皮軟硬，依各人口感調整。
- 入蒸籠時火不宜太大，否則糰型會變型。
- 水溫會影響外皮軟硬度，85°C是最適合的溫度。

裡窗明几淨，現在也要保持整潔清爽，讓家人感覺有家真好，於是她擔起持家的角色。

L的兒子就讀大一，也決定先辦理休學，和母親一起並肩作戰。兒子幫L翻身、擦澡、餵食、按摩、陪診……當疼痛來襲時，兒子會緊緊握住L的雙手，希望能減輕媽媽的不適；也經常會在L耳邊朗讀鼓舞人心的錦言佳句，要媽媽加油；還取出以前L幫孩子拍攝的DVD，影片中的童言童語與滑稽畫面，讓L笑開懷。

生病或許是生命的黑洞，但孝順的子女及可貴的親情，卻如星星閃閃亮光，可以照亮黑洞，難怪L說：「我覺得自己很幸福。」

西來寺近期活動

時間	活動名稱
8/29 周六	佛光青少年交響樂團甄試 (9:00 am)
9/13 周日	光明燈法會 (10:30 am)