



不要光看外在的舍利，還要看到自己內在的心，看到世事的因緣，才是真正看到了佛陀。

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@hsilai.org www.hsilai.org

巧磕人生

文／Maple Day 圖／Barry Lee

蘇迪勒颱風侵襲，台北市四千多棵路樹、高雄更有七千多棵樹，都成為颶風過境的祭品，老樹逝去，喚醒擁有這些珍貴資產卻不曾珍視的市民關心……而我，則想起遠方老友，在屏東種可可樹的農民邱銘松，「這些年下來，平均每一棵可可樹，都扶過十次以上。」他曾經告訴我。

當初還特地造訪那些種在三甲地、至少倒過十次以上的可可樹，每一顆果實累累，高聳入天，一旦倒下，扶起巨樹要花上震天的力氣，豐碩果實也付之一炬，一整年的心力付諸流水，重整過後，隔年颶風，打擊再起——這樣輪迴，需要多強大的內心才能挺住？需要多柔軟的身段才能輕輕放下？憶起一段穆里巴爾古提的詩：「一陣狂風吹倒一把傘，這是我對倖存者的敬意。」

邱先生，種過當時被稱為「綠金」的檳榔，深知這對水土保持的影響，不斷思索未來，嘗試將檳榔樹改種可可樹，於是在十多年前就在以落山風聞名的屏東，開始種植原本應該在南北赤道十度以內、亞馬遜河上游美洲熱帶雨林的可可樹，典型熱帶雨林植物，適應年平均溫度在二十四至二十八度C、土要濕、要含豐富礦物質、要有陽光，但日曬不宜久，不可



吹風、不適合高山、溫差也不能太大，長達三年才結成果實，七年才能結出有水準的可可豆。原來，迎接大自然的挑戰，才是真正的高難度。

因為認識他，認識可可豆，才了解我愛吃的巧克力前身是如斯而來，一顆可可果莢裡約有二十至五十粒可可豆，四百顆乾燥可可豆約可做一磅（0.4536公斤）的



巧克力，也就是說需要約一千粒可可豆，經發酵、烘焙、粗碎、去皮、研磨等至少十二個步驟才能做成一公斤的巧克力，初始，經驗不足，僅一年就失敗了三百多公斤巧克力。

帶著兒子、女兒成為邱氏團隊Choose Chius，不斷試驗，從種可可樹到製作手工巧克力，一手包辦。我喜歡他們家的百分百黑巧克力，十二格方塊的薄片放在草綠包裝袋中，古樸可愛，一次一片剛剛好

，不苦不澀，放入口中，一種單純質樸的風味躍然而上，像正值青春芳華的荳蔻少女，不需要任何脂粉，自有風格。

面對從西方傳來的巧克力文化，要翻譯出真實貼切的韻味，並創造出自己的風格，需要的也許就是佛陀在《雜阿含經》中記載的態度：「信心是我的種子，善法為露水，智慧是陽光，持戒是我的犁……身口意三業煩惱是我剷除的雜草，永恆的淨樂是我耕耘收穫的果實。」

婆媳之間

做人媳婦要懂道理

文／歐咪媽

小表弟的老婆嫁入時，便是某機構的高階主管，沒多久生下第一胎，就由住在一起的她婆婆我阿姨幫忙照顧。早出晚歸的媳婦，連假日有時都不得空閒，所以，阿姨也從未指望能吃到一頓媳婦煮的飯；又因不常與孩子接觸，自然跟孩子不親，因此，孩子整日黏著阿姨，媳婦也樂得不用看顧。

當初講好新購買的透天厝，一樓房間當作孝親房，留給她專用，等到裝潢好，小表弟一家搬進去，卻遲遲未見邀請阿姨過去跟他們一起住。

平日也很少回去看望老母親，老是推說兩夫妻上班忙碌沒時間回去，周休假日又有其他事情要忙，總是忽略阿姨思念孩孫的心情，有時好幾個月好不容易見上一面，又是來去匆匆，連阿姨精心準備的飯菜

也來不及吃，還得費心打包讓他們帶回去享用。

我們告訴阿姨說：「不要管他們了，都已經當了父母，會自己料理的。」但阿姨心裡就是放不下，她知道媳婦不下廚，三餐都吃外食，心疼孩孫們的健康及營養問題。

媳婦生第二胎時，阿姨去兒子家住一個月，幫忙看顧及做月子。一個月期滿，也不見兒子媳婦請她留下幫忙照顧孫子。阿姨回家後，小孫子就請專業保母帶，而孝親房竟然就讓媳婦的爸爸住。阿姨心裡雖有怨言卻敢怒不敢言，只因媳婦賺錢比兒子多，須看人臉色。

有幾次，兒子帶孫子們回家來看她，可總不見媳婦一同前來，理由不是太累在家休息睡覺，就是去上各種音樂才藝課。這種只顧好自己的想法及做法，真讓人聽了很傻眼。

既然當了人家媳婦，理當盡一下媳婦本分，偶爾和長輩吃頓飯見面話家常，應該不為過吧！都能奉養自己的爸爸，哪來分別心，而將婆婆視為外人看待呢？

如是觀史

吳國與楚國的世仇恩怨

文／余遠炫

成語中有一個「卑梁之鬻」，意思是說，本來是一件小事，卻因為衆人不夠理性處理問題，最後鬧成不可開交的大事。

雖然「卑梁之鬻」成語，幾乎已成為冷僻的用語，但實際上「卑梁之鬻」的事件卻幾乎每天都在上演。許多意外衝突與鬥毆事件，追究起原因，通常都是一些微不足道的小事，只要稍微冷靜處理，就可以化解危機。

「卑梁之鬻」的故事發生在春秋時代，吳國與楚國的邊界上有「卑梁」與「鍾離」二個小城（《史記·楚世家》）。二城距離很近，吳、楚兩國的少女，經常一起嬉戲與採集桑葉。

但少女們一起玩耍，難免就會發生口角。一次吳楚兩地少女為了採桑葉吵架，楚國的少女受傷了，楚國家長就跑去找吳國少女的家長理論。吳國的家長護著自己的女兒，楚國的家長憤怒下，就打死了吳國

少女的家長。

卑梁城的吳國人，為了報仇，動員了村中所有人力，殺了楚國鍾離城少女全家。楚國地方官員認為吳國人大囂張，下令發兵攻打吳國卑梁城，把全村來不及逃走的老弱婦孺都殺光。

這個幾乎滅村的軍事行動刺激了吳王餘昧（夷昧），他也派兵攻打楚國鍾離城，進行屠殺報復。吳楚兩國就這樣你打我我攻你，結為世仇。

吳王餘昧的兒子王僚繼位之後，仍派公子光（後來的闔閭）不斷攻打楚國。打到後來早就不記得當初發生的卑梁事件，只記得兩國是敵對的國家，彼此看不順眼。

《史記》與《呂氏春秋》都有記載這個故事，比較大的差別則在於吳楚兩地的城邑名稱，但都同時記載了卑梁城。由於是楚國人先失手打死吳國人，引起復仇行動，所以就傳下了「卑梁之鬻」的成語。

吳楚之間的恩怨原本很簡單，就起因於兩地採桑少女的打架事件。如果這個微小事情，在一開始的時候就能獲得和平解決，就不會到後來變成無法收拾的局面。發展成爲國與國之間的恩怨，最苦的就是老百姓了。

社區健康廚房



長豆炒麵腸

文與圖／張翡珊

從小到大，家人對長豆的烹調都是煮稀飯。長豆稀飯有著讓人難忘的味道，但除了稀飯，還能有其他的料理方式嗎？

有一天，同學拿了約二斤的長豆給我，說是自己家種的，沒有噴農藥。這讓我想了一下，這麼多豆子……要如何吃完呢？想了三個方式：一、與別人分享；二、上課煮稀飯；三、炒，要炒什麼呢？把一般可以料理的方式想了一遍，都不是很满意。換個方向想，我希望做一道可以放在冰箱，沒食物時，熱一熱就可以吃的料理，所以想到用素燥的方式去拌炒。

長豆適合加醬油久煮，顏色不美也沒關係，所以我選擇麵腸。於是我開菜單，請

同學準備食材，上課多了一道菜，同學直呼：「美味又好吃，真的賺到了！」

材料：長豆300克、麵腸300克、薑20克
調味料：油1大匙、醬油1大匙、鹽1/2小匙、糖1/4小匙

麵腸醃料：醬油1大匙、糖1/4小匙、白胡椒粉少許

做法：

1. 食材洗淨，長豆切小段，麵腸切小丁狀，加入醃料入味（約30分鐘），薑切末。
2. 冷鍋入1大匙油，開小火慢慢爆至薑微黃，再倒入醃好的麵腸煎至微焦，再放入長豆炒至入味，加水炒至軟後調味即可。

貼心小叮嚀：

麵腸可用豆干替代，或是耐煮的食材，如：香菇、杏鮑菇等。

生活智慧

知足常樂

文／鄒相

◎不要想著官運亨通、加官進爵；有一分穩定的工作，有一分穩定的薪水，能夠養家糊口、吃飽穿暖，就夠了。

◎不要想著穿金戴銀、寶馬香車；有幾身乾淨的衣服，出行有車坐，不管是公車、計程車，抑或是自騎摩托車，就夠了。

◎不要想著整天花天酒地、燈紅酒綠；有三五友人一起雅聚，有幾位知心朋友能夠分享彼此的快樂與煩惱，就夠了。

◎不要想著有人請吃請喝、安排接待和旅遊；固守一分清淨心，和家人在一起歡喜吃著粗茶淡飯，分享著各自一天的生活，就夠了。

◎不要想著有多少人會吹捧你，有多少領導會賞識你；做好自己的本分事，對得起自己的職業，剩餘的交給時間去證明，就夠了。

◎不要期望好機會天天光顧你，不要幻想天上會掉下餡兒餅，不要憧憬一夜之間成爲百萬富翁；過著衣食無憂的生活，就夠了。

◎不要期望有很多女人愛你，有很多美女崇拜你、追隨你；有母親和妻子這兩位女人無私深厚的愛，就夠了。

◎不要期望你的人生會有多麼精采，不要期待你的事業會有多麼輝煌；做好每一

件事；過好每一天，俯仰無愧於天地、無愧於己心，就夠了。

◎不要期望你的壽命會很長，不要沉迷於年輕時的風花雪月和豪情壯志當中；有一分健康的體魄，有一分恬淡的心靈，就夠了。

人的一生不可能一帆風順，不可能一馬平川，幸運之神也不會永遠眷顧我們。只要我們固守一分純真的本心，活在當下、知足常樂，幸福與快樂就會如影相隨，時刻相伴。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
9/20~12/19 周日	西來佛教書苑開學 捐血活動 (9:00 am)
10/9 周五	大悲懺法會 (7:30 pm)
10/11 周日	環保回收日 環保回收日 (2:00 pm~5:00 pm)
10/13 周二	光明燈法會 (10:30 am)
10/18 周日	玫瑰陵秋季祭典法會 一三時繫念 (1:30 pm)

