



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

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@ibps.org www.hsilai.org

翻轉心能量

衝動也不完全是壞事

文／吳娟瑜 圖／如承

那天，下著雨的午後，我拿著折疊傘進入7-11便利商店買豆漿，可能因為沒有把傘收好，在狹小的走道，轉身之際，傘柄剛好碰到一位一面看著手機，一面挑選飲料的高中男生……

當我用最快的速度向他說「對不起」時，他已用那冷峻的眼神「殺」了過來。哇！好恐怖，怎麼反應如此之大，幸好我連說了好幾聲「對不起」，他才終於若無其事地繼續選他的飲料。

我們常說：「做人要冷靜客觀，不要衝動行事。」也常教導子女要靜觀、要反省，千萬不要衝口而出，不要貿然行事；但為什麼還是有人會習慣性地衝動呢？

心理衝動？生理衝動？

「心理衝動」往往是因為情緒不滿，認定別人有錯，因而毫不留情地衝口而出、衝動行事。

學員冠玲提及一段往事，她說：「剛被公司派到業務部時，每次開業績會議，便有位男同事對我非常不客氣，衝口而出的話語，常讓我下不了台，而且還會故意用一些數字在現場考驗我，就是要讓我難堪……」

原來這位男同事，自認會升上來做主管，沒想到，總公司卻派冠玲來整頓和領導，使得辦公室氣氛一時陷入緊張對峙的情況。

冠玲說：「我首先穩住自己的陣腳，把其他同事帶好，三個月後，做出業績來，多數人也都清楚了我的為人後，這時，那位男同事才無法繼續找我麻煩，他的衝動行事才慢慢地減少。」

鬆了一口氣的冠玲，說：「其實那段日子裡，我壓力很大，幸好回到家，有老公的理解和陪伴，也有一群支持我的姐妹淘，大家在說說笑笑中，讓我每天可以打起精神，披掛上陣。現在回想起來，若不是那位男同事的衝動頂撞，我可能沒那麼有



危機意識感。」

「生理衝動」是指因為體內的變化，以致控制不了自己的行為，最多情形指的是青春期少男少女的衝動。

過去，叛逆的青少年被認定是體內荷爾蒙作怪，使他們在「青春狂飆期」階段，做盡讓大人頭痛不已的事。

新一派的研究，則認為是青少年「腦部」的主要控制中心，位於前額葉前方的前額葉皮質，到青少年末期都還未成熟，以致有了衝動現象。

還有，日本濱崎教授研究證實——DHA（有豐富的Ω3脂肪酸，從食用黑鮪魚肚、鮭魚卵、青花魚、秋刀魚等可吸收得到），具有降低攻擊性及減低敵意效果。所以，他建議要培育具有耐挫力、不衝動的青少年，父母就要提供營養均衡的飲食，全家人還要開心地同桌吃飯。

衝動只要不傷及自己和其他人，並從中還能學到自我控制的話，那麼，衝動便可以有重新被定義的機會。多少人開創事業新局面，或在文學、藝術、音樂、體能、舞蹈等領域大放異采，多少都帶有衝動的特

質，因而異軍突起，不但創造個人的成就巔峰，也帶給世人耳目一新的視野。

衝動一定是不好的嗎？

明慧一向自我壓抑，當老公一邊看電視，一邊批評電視節目內容時，通常她都是默默離去，假裝沒聽到。

這一天，老公看到有些女性觀眾在call in節目當中，說了一些讓他不滿意的話，於是立刻批評說：「妳看！妳看！妳們這些女人有多白痴啊！」

聽到老公「一竿子打翻一船人」，她衝口而出：「你這樣說，我無法接受，建議你不要把所有女人都罵進去。」

明慧告訴我說：在他們家一向男強女弱，那天衝動之下，也不知道哪來的勇氣，就直截了當地說出來，後來，她老公就改掉任意批評女人的習慣。

「妳衝動的話語，為何妳老公聽得進去，妳知道嗎？」我這麼一說，明慧馬上急切地問說：「為什麼？」

「因為妳是就事論事呀！」

所以，衝動也不完全是壞事，看是運用在什麼情況下。

麻吉美味

三菇六婆

文與圖／容橙

「三菇六婆」這有趣的菜名，不過是麻婆豆腐加三種菇組合而成，這道菜的緣起是二十幾年前認識的一位大姐所發想，我只是改變做法讓它更簡單。

每做這道家常菜，就讓我想起這位大姐，她很令人佩服，我們是烹飪的同好，所以常常聚會。我發現，她的手從沒停過，不是做菜、做點心，就是勾毛衣、編織籃子、縫拼布，她說：「只要手能做事，就不要停，要好好發揮上天賦予人類這雙巧手。」

怎麼做酸筍也是她教我的，有一次的聚



會前，她上市場遇到阿婆賣的筍子都出青了，這要賣誰呀？於是她全買回來，不但解決了阿婆的問題，也準備做酸筍分送友人。遇到這麼一位賢慧持家巧手善良的大姐，值得我好好學習。

三菇六婆在一起未必說長道短，三人行必有我師焉，我從中常學到許多生活智慧呢！

材料：

傳統豆腐1方，鴻喜菇+雪白菇+舞菇各半包，花椒1大匙，辣豆瓣1大匙，醬油1大匙，糖少許，油、芝麻油、鹽適量。

做法：

- 1.以砂鍋先以油炒香花椒後取出花椒不要，再續加香辣豆瓣，加點醬油與少許糖調和鹹味。
- 2.放進切大丁的豆腐，加一點點水煮滾，以小火煮10分鐘入味了，放進三菇蓋鍋蓋悶軟就好，芝麻油增香，就可美味上桌囉！

貼心叮嚀：

- 1.加把泡軟冬粉，將湯汁吸飽，也好吃！
- 2.菇類不要煮太久，除了保持爽脆口感，也保留營養。

職場聊天室

先求有再求好？

文／悅悅

很多人在失業時都會先求有再求好，先隨便找一分工作再騎驢找馬，慢慢尋找下一分適合的工作。這種做法對年輕人而言，的確是一個蠻不錯的選擇，因為年輕人工作機會多，找工作容易。

然而，對一個中年失業者而言，先求有再求好則未必是一種好的選擇，因為中年人找工作並不容易，往往需要花上半年、一年，甚至更久的時間，才能找到下一份工作，如果先隨便找一分工作，可能對往後職場生涯不一定有幫助。

舉例來說，如果一個四十五歲的失業族，因為一時找不到工作，就先到便利商店打工一年，除非便利商店與日後要找的工作相關，否則這一年累積的打工經驗，對之後的工作完全沒有任何加分作用。

既然工作如此難找，倒不如給自己一年時間慢慢找自己喜歡的工作，畢竟工作了這麼多年，一定有一些積蓄，不會因為一年沒有工作就陷入經濟困境。再利用這一年時間來進修充電，如果認真學習，一年時間是可以精通一門外語的，再利用時間加強相關的專業知識。而且現在科技進步非常神速，新的電腦技能如果以前不會，也得趕緊補強，以免與社會脫節。如此一來，流利的第二外語加上原本就會的第一外語，以及更精進的專業知識，對新工作而言，肯定是大大加分。

找到適合的工作之後，主管看到你的表現，也會認為這個員工非常努力上進、有主見，對人生也非常有規畫，因此留下良好的印象。這樣不是比隨便找份工作來得有前景，自己也比較能樂於工作，因為是自己想要有興趣的工作，不是嗎？

藝術天地

你價值多少？

作品／尤尉州 文／邱鈺喬

茶敘時，黃登漢大哥分享一則社會新聞。一位有錢人，只要是出門應酬喝酒都叫計程車，這樣就不會發生酒駕危險。

這一次應酬依然叫了計程車接送，後來卻被發現死在家門口。警方調閱監視器來看，竟然發現兇手是計程車司機，就這樣逮捕到犯人……

問犯人殺人動機，結果竟然只是為了五十元。原因是有錢人認為他長期叫他的車子，應該要算便宜點，就這樣子彼此沒達成共識而起口角，進而動起手來，結果一個人往生，另一個人失去自由。

如果有錢人感念坐他的車安全又方便，而多點小費，說不定計程車司機會攙扶他按門鈴，直到家人開門；或是說計程車司機這回少收了錢，下次可以選擇不載他。

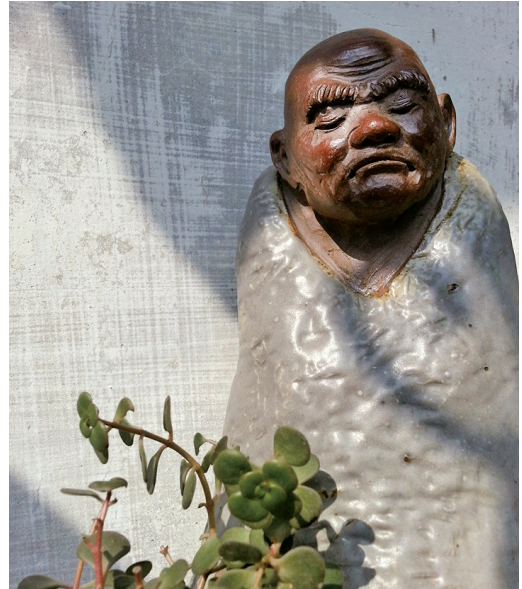
黃大哥分享後問：「你價值多少？只有五十元嗎？」

我聽完後回答黃大哥：「許多人會說我絕不是差那點錢，或是說我絕對不是捨不得那些錢，只是氣不過並且咽不下這口氣，諸如此類的話。現在想想都因自身心量太小所致，而我自己也曾如此，真是慚愧。」

漸漸明白布施能洗滌內心的慳貪與貧窮，進而擴展心量，讓知足常樂隨身相伴，歡喜自然來。

我笑說別人聽黃大哥演講要花錢，而我長期有如此福報能跟黃大哥一對一請益，更重要還有高姐姐疼愛（校長夫人），真的很感恩！

後記：黃登漢，退休國小校長、作家、親職教育專家。



失眠藥方

海濤CD伴我眠

文／楊千儀

正值更年期，別人有的症狀，我一樣也沒少，熱潮紅就吹風扇，心悸就深呼吸，那睡不著怎麼辦？

起初經常是徹夜難眠，耳朵比以前還敏銳，任何聲音都聽得一清二楚。半夜狗吠，我會起床探個究竟；聽到物品掉落聲音，我也要起來巡視每一個房間；聽見枕邊人的鼾聲，我更著急，以致整夜無法入睡，而且頻尿。醫生開出低劑量的安眠藥給我，並良心地建議我不需要每晚都吃，因此，我僅僅吃過兩次，效果真的很好，但我才五十出頭，不願長期倚賴藥物，所以，那些藥一直擺放在抽屜裡，恐怕現在早已過期。

某日，先生清理音響櫃，發現一張多年前在加拿大班夫小鎮向一位老太太店員買的CD還未拆封，當晚睡前便播放它。極輕柔抒情的鋼琴旋律加上由遠而近的潮水聲音，讓我的腦海不斷浮現海水沖刷白色沙灘又悄悄退潮，等待下一波長浪打上岸邊岩礁，激起另一波浪花的畫面。不知不覺中，我竟然睡著了，而且是一覺到天亮。真是神奇呀！

曾經有專家研究音樂節拍落在每分鐘六十下時，和人體放鬆時的呼吸、脈搏、心跳正好一致，因此，可以幫忙紓解壓力，幫助睡眠，而這張CD的節拍剛好低於六十，更適合個性急躁的我聆聽，睡不著覺的困擾便消失得無影無蹤。