



唯有將快樂分享給別人，並懂得報恩的人生，才是有意義、有價值的人生。

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

你經常處在兩難之間嗎？

文／吳娟瑜 圖／洪昭賢

如果每個人從小都能夠意識到「熱思考」和「冷思考」之間的差異，那麼在「強烈地渴望要」和「冷靜地正確要」之間就會做出很好的抉擇。

這一生，我們有太多機會處在兩難之間。因為在面對誘惑，或是機會來臨時，難免會有左右為難的狀況產生。

演說現場上，有位二十歲的大男生提起自己上網時間，不諱言地說：「每天平均有五到六小時是掛在網上。」

這時，我請教他：「如果你的人生可以稍微做一點改變，你願意放棄多少上網時間？」

他，沉默不語。

這一刻，對他而言，實在是太難了。

由於他還是在學的學生，通常只有眼前的娛樂，還做不到長遠的責任規畫，因此，我必須耐心地等待他做決定。

想了想之後，大男生終於說：「兩個小時吧！」

「再請教，你每天多出來的兩小時，可以安排什麼活動呢？」

這次回應快了些，他說：「一小時去運動，半小時閱讀，另外半小時和爸爸媽媽互動。」當他如此承諾時，坐在一旁的媽媽高興得頻頻擦拭著眼角的淚水，並拍手鼓勵。

冷思考？熱思考？

根據美國「棉花糖實驗之父」沃爾特·米歇爾教授的說法：「大多數的小朋友要到十二歲，才會明白冷思考可以抑制熱思考的誘惑。在此之前，孩子們只知道熱思考會破壞延宕；而冷思考，例如把棉花糖想成蓬鬆的白雲，則會降低食欲。有一個男孩就這麼說：『蓬鬆的白雲又不能吃。』」

可以說，一個人若只會「熱思考」，將被腦部杏仁核的衝動機制所制約與影響，那麼就會集中心思在「我要」、「可以怎麼要」、「趕快要」的作為上，結果功課沒寫完，已經衝出去玩；蛋糕多吃了好幾塊；到處追女生，變成劈腿情人；還有不停跳槽，只為了求高薪，而不是做好真



正的人生規畫。

懂得學習「冷思考」模式，對將來的人生有什麼影響呢？沃爾特·米歇爾教授說：「趁著年紀還小的時候，先學會和練習一些策略來加強自我控制，長大後就容易得多。」懂得自我控制，會比較容易達成設定的目標。

這裡所謂的策略，就是讓孩子從小學習在兩難取捨之際，被訓練可以「冷思考」（轉移注意力，去延宕欲望），如此一來，就不會有類似「玩個不停、叫不動」的現象出現。

善用策略做出決定

舉例來說，我們家一個常用的策略，就

是以「計時器」來作為兩個孫子的「冷思考」訓練。小朋友開始打電動遊戲時，請他們自己去按計時器，十五分鐘過後，「嗶、嗶、嗶——」一響，「想多玩一下」和「時間到了」的兩難局面，立刻壁壘分明，關機的速度也就快多了。

可以說，每個人如果從小都能夠意識到「熱思考」和「冷思考」之間的差異，那麼在「強烈地渴望要」和「冷靜地正確要」之間就會做出很好的抉擇。

常處在兩難之間，會消耗我們的心志力量，若為人父母能夠協助孩子從小學會自我控制、先盡責任、暫緩享樂……那麼，這種「冷思考」的人生態度相信可以讓孩子較快做出判斷及選擇。

母親的智慧

教理財還能避禍

文／李月治

最近和一位同事閒聊，聊到怎樣協助剛出社會的孩子正確理財，讓我感觸頗深。

同事的兩個女兒都已經出社會，有一份穩定的工作和薪水。有感於現在月光族頗多，同事要求兩個女兒每月要繳交伙食費六千元，另外再各拿出六千元，幫她們開了戶頭，把這六千元存進去。

同事這樣告訴女兒：「你們現在吃住都在家裡，不必要的開銷能省則省，媽媽每月幫你們存六千元。這些錢我不會動用，你們也不可以拿出來用，我會一直幫你們存著。將來你們出嫁了，嫁得好，婚姻幸福當然最好。但世事難料，萬一嫁得不好，你們回娘家來，就有這筆錢可以動用。薪水扣除這些之後，若還有餘錢，自己也可以再開個帳戶，把錢存起來，自己保管，自己自由支配。」

同事協助女兒理財，沒想到，還幫女兒化解了一次人財兩失的危機。之前女兒交了個男朋友，才交往沒多久，這位男士即提出要同事的女兒投資一筆生意，要她先拿出五萬元匯到南部給他。同事的女兒回來跟媽媽說起這件事，並向媽媽要錢。

同事想了想，打了通電話跟她男友說：「做生意可以，大家見面簽個合約書。」並詢問女兒男友在南部的住家地址，沒想到，男友一聽要簽合約便從此消失不見。她不僅幫女兒保住了五萬元，更避免女兒遇人不淑。

聽完之後，不禁對她翹起大拇指；真是有智慧的媽媽啊！

藍山炊煙

蔬食燉飯鹹派

文與圖／王舒俞

現在的法式鹹派已經很流行了，在一般餐廳要吃到也不難，也有不少食譜教導自己做，即使是蛋奶素者也有合適的版本可以在家裡重現。我做了幾次鹹派之後，就會想著該怎麼變化出不同的滋味？

某一天，靈光一現，鹹派的內餡改成燉飯，就能省去蛋液成為純奶素菜色，燉飯本身無奶，唯一動物性成分的是用在派皮裡的奶油。而燉飯當主食吃飽，因為不油不膩也比較舒服，奶素的朋友也能享受不同的鹹派變化。

實驗結果非常好吃喔！吃了三片也不會膩，刻意使用耐煮的糙米，在這樣又煮又烤的時間裡，米粒雖仍顆粒分明，卻一咬就化，米粒吸附了充滿蔬菜鮮味的湯汁和番茄醬汁，微酸，卻又沒有太重的番茄味，全體材料平均融合，滋味豐富！

材料：（約4~5人份，10吋派盤）

A.鹹派皮

高筋麵粉160g、低筋麵粉240g、無鹽奶油160g、冰水70cc、鹽一小撮。

（圖解作法連結：<http://suyu823.pixnet.net/blog/post/27544936>）

B.內餡

煮熟的糙米飯約1.5杯（吃起來還有硬感，不要悶到熟軟的狀況）、新鮮番茄1大顆（切小丁）。

中小型洋蔥1個（切末）、蘑菇7~8個（切丁）、番茄義大利麵醬汁1碗、中國芹1株（切末）、花椰菜1/2顆（切小丁）。



作法：

- 1.用油先炒香洋蔥末，接著依序放入蘑菇丁、番茄丁、番茄義大利麵醬汁。最後用鹽調味慢火燉煮個幾分鐘。
- 2.放入糙米飯和花椰菜丁之後，熄火。讓醬汁充分的被米飯吸收，成為濕濡狀的燉飯。撒上少許芹菜葉末。（花椰菜很容易熟，所以熄火才放入，以免煮爛不好吃。）
- 3.將派皮做好在派盤上，以你拿得起來的程度，愈薄愈好。
- 4.派皮弄好之後，將微涼的燉飯移入派盤中，填滿。
- 5.烤箱先預熱180度烘烤，放中下層；或以上火170度，下火180度烘烤，以免因內餡濕潤而底部烤不熟。烤好的派皮底部會有微酥感。

小叮嚀：

- 1.出爐之後灑上一層起司粉和一層芹菜末，芹菜末可以中和口感，也可以用香菜替代，或是其他生菜也可以！建議當餐吃完，以免派皮反潮掉而軟爛就不好吃了。
- 2.不食用洋蔥者，可以用茄子、茭白筍、杏鮑菇切丁來取代洋蔥，也可炒出香甜味。

寧聽人間

同業間的真情

文／趙曉寧

這個年代，許多人常把「記者」與「狗仔」畫上等號。實際上我認識的記者多半都有情有義，完全與一般人想像的狗仔不一樣。

像身為攝影記者的阿鄭，明明對他花大錢購置的各種相機、鏡頭珍惜如命，卻在一次採訪原民部落時，因為整個部落沒有一台好相機，立刻把手上價值數萬元的相機送給他們，還揮揮手要人家不用道謝。

另一位原本在百貨公司擔任公關的朋友，也讓我見識到記者朋友們的愛心。

好一段時間不見的這位朋友，再聽到消息時，竟然是躺在醫院的病床，既無法正常呼吸，也不能像一般人一樣好好進食。

單身的她，家裡有一位視力很差的母親，和一個幾乎靠她薪水過活的弟弟。而且離婚的弟弟身邊還有一個跟著他生活的孩子。

住院時，她幾乎要靠氧氣罩才能呼吸。又因嚴重的脊椎側彎與心臟問題，連躺著睡一個好覺都沒辦法，累了只能彎著腰坐在床邊，趴在椅子上短暫地睡一下。

看到她的狀況，和我一起去、早已不在報社工作的朋友，怕她有需要，立刻下樓去提款，讓她手頭有些應急的錢。一面忙著幫她熱敷，希望能讓她手臂上的瘀青可以稍事緩解。

另一些朋友，雖然還在線上忙著跑新聞，知道了以後也立刻組一個群組，決定以輪流排班的方式來分批照顧她。

跟他們聯絡，發現有人專程買了雞精送去她家，還教她母親怎麼加熱，有人更自己燉雞湯熬粥拿去。為了怕醫院洗澡洗頭不方便，大家甚至還排好班表，輪流去幫忙她做這些事。

再沒想到，才排了不到一個星期的班，她就走了。

小倩在電話裡完全無法置信：「我晚上六點多才餵她吃了整碗稀飯，她怎麼會當天夜裡一點多就走了？」說完她又補充：「前幾天，大家都說她看起來精神很差，可是那天她臉色很好，胃口也好，怎麼可能這樣就走？」

「是不是迴光返照？」我問。小倩告訴我有好幾個朋友都這麼說，可是她還是很難接受，也一再問我：「為什麼不插管？為什麼不急救？」

因為明知道即使急救也延長不了太久壽命啊。我心裡在想，但仍不知要如何安慰她。

朋友是走了，卻讓我看見許多新聞同業的真情。誰說記者多半冷漠無情？我的朋友可不是！

西來寺近期活動

時間	活動名稱
11/21 周六	寒冬送暖暨教育獎助活動 (9:00 am)
11/22 周日	西來學校感恩義賣園遊會 (10:00 am~3:00 pm)
11/26 周四	光明燈法會 (10:30 am)
11/28~29 周六~日	八關齋戒修道會
11/29 周日	環保回收日 (2:00 pm~5:00 pm)
12/5 周六	洛杉磯協會會員代表大會 (3:00 pm)
12/6 周日	社會關懷組老人院探訪 (9:00 am)
12/11 周五	光明燈法會 (10:30 am) 大悲懺法會 (7:30 pm)
12/13 周日	環保回收日 (2:00 pm~5:00 pm)
12/18~20 周五~日	南加佛光青年團冬令營
12/19 周六	人間學院結業典禮暨成果展
12/20~27 周日~日	彌陀佛七