



未成佛道，  
先結人緣，  
在學佛的過程裡，  
結緣很重要。

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

杏福按個讚

文／盧美杏 圖／洪昭賢

## 中年閨蜜不良旅伴

近來流行把好朋友說成「閨蜜」，前幾天朋友C酸酸地說：「阿桃要跟她的閨蜜到韓國自助旅行。」自助旅行挺好的啊？我問C為何口氣聽起來似乎不悅，她欲言又止。後來輾轉得知，C一直想擠入阿桃的團體中，許是個性聒噪、八卦等種種因素，最後終沒能成為「閨蜜」。

「中年閨蜜結伴自由行」，一組貌似浪漫的名詞，而我所體驗過的現實，卻是每到一個景點，就會看到那好不容易拋棄的友人的友人忙著採買婆婆的、丈夫的、女兒的禮物；一進到飯店，行李剛放下，便迫不及待地打電話回家報平安。旅程就在「閨蜜們」一路發揮婆媽省儉比價個性中，時間咻地過去了。

朋友阿鶴是追花達人，臉書裡的美照引得不少朋友自動靠攏求同行，她醜話說在前頭：「我拍花是沒日沒夜，無法配合我行程者，請勿跟隨。」偏偏有個朋友硬說自己絕對可以配合到底，堅持相隨。

結果那次赴日本拍櫻花九天，才走到第三天，阿鶴發現甲地花況不如乙地，立刻決定更改行程，儘管後一日的旅館費用已先支付，她明白告知友人願意獨力賠償旅館費，但友人個性保守，無法承受行程中的突發變化，堅持不更改行程。結果兩人

不僅在異地大吵一架，直接各奔前程，回台後還從此不相往來，旅伴做不成又丟了朋友，實在虧大了。

我還有個朋友真是愛玩，許是開餐廳工作壓力大，一年出國四、五趟不足為奇，她不挑旅伴，舉凡洗照片認識的照相館老闆娘、健身房的點頭之交等等，只要願意與她一起分攤房費，任誰皆可，說是很「隨興」；但旅程歸來，她照樣對旅伴諸多抱怨，至於去了哪裡、收穫了什麼，對她而言，出國就好，一切好說，我總笑她是葷素不忌。

英國作家艾倫狄波頓在《旅行的藝術》中明確指點我們：「一個人從旅行中得到多少，不在於他去過多少美麗的地方，而是在於一個地方發現了多少美麗的故事。」他還說，世界之大，遠超過我們眼界可以容納的範圍，就算走得再快，也不會看到更多。

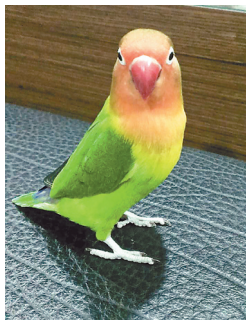
真正珍貴的東西是個人的所思所見，而不是速度。如同子彈飛得太快並不是件好事，一個人走慢了點也並無害處，因為他的輝煌根本不在於行走而在於親身體驗。

因為要慢所以自助，因為想發現所以自助，如果必須一路照顧他人情緒，在近郊旅行散步便可。

寵物一家親

## 長壽鳥阿丹

文與圖／林黛嫻



門裡門外是我家的長壽鳥阿丹最喜歡停留的位置，其實每一個門把牠都喜歡，經常有人進去門內關上房門，牠就去停在門把上

，彷彿在守護著房裡的人。而大門門把更是牠的最愛，有人離家出門，牠固然在門關上時停在門把上，即使我坐在室內沙發上，牠也常常飛到門把上停著，似乎在等待有人推開門進來。

嚮往自由

每次我看著牠停在門把上的姿態，就不禁想，牠是不是嚮往著門外的世界？牠在這棟大樓生活了十五年，除了搬家從樓下待在籠子裡坐電梯上樓之外，從來沒有離開過室內，牠不知道門外的世界是什麼樣子，牠已經比許多住在籠子裡的鳥知道更多了，有許多籠子裡的鳥連籠子外面的空間都未曾經過，而阿丹至少在桌子、椅子、書本、電腦，甚至好幾個人的肩頭都逗留過，並且留下記號。

喜好自由，嚮往自己不熟知的世界是動物（說不定植物也是）的天性吧，明明在這屋子內過著幸福快樂的日子（至少我以為是），卻還是抱持著對門外空間的憧憬

與好奇。

鳥病人憂

某個夜裡，我和兒子隔天一早都有工作要出門，比平日稍早一點我躺在床上培養睡意，兒子突然帶著阿丹推開房門，跟我說阿丹在籠子裡摔了一下，好像腿斷了，我正想著隔天的工作需要精神充足，而且已經是深夜，也無計可施，便叫兒子觀察看看，天亮再說。

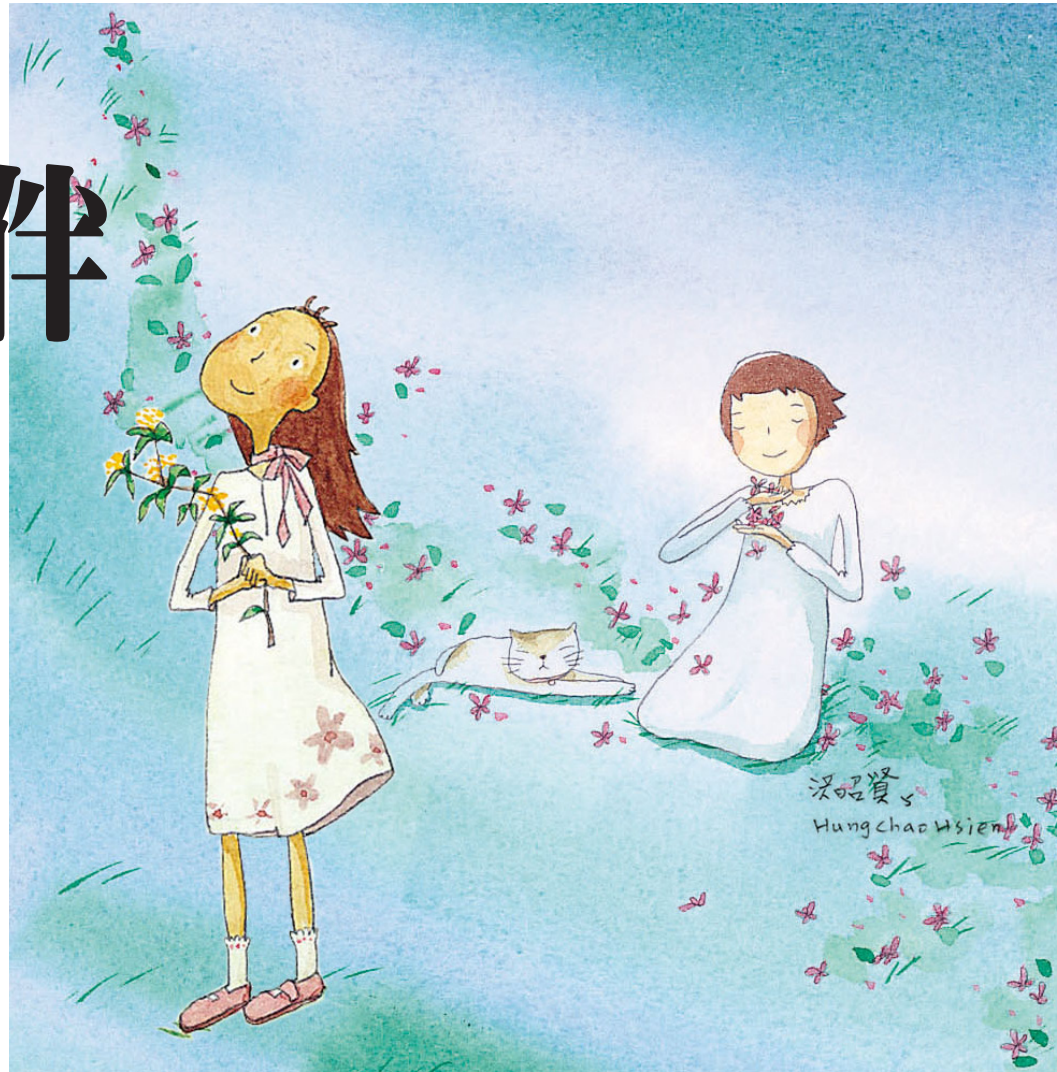
問題是我一直聽到房門外的聲響，掙扎著要不要去關心一下，又怕一起來就無法再入睡，眼看著一點兩點時間分秒過去，想想不起來了解狀況也是徒然，於是起床察看，看著兒子抱著阿丹單手在電腦前搜索有夜間急診的獸醫院，好不容易找到一家，也打了電話確認可以看診，我幫兒子叫計程車，目送他們出門。

兒子回來時應該已是凌晨四點，阿丹又悽叫了下半夜。這屋子裡至少有兩個人一隻鳥徹夜未眠。

上了一課

第二天我們各自去工作，傍晚我回家，看見阿丹癱在兒子為牠布置的病床裡，奄奄一息，不吃不喝不動。第三天一早，兒子說要帶牠去看鳥類專科，而且要一手抱著阿丹，單手開車去，我覺得這樣太危險了，雖然阿丹很虛弱，但若稍有閃失，豈不是後悔莫及，便說要送牠們去。

看過鳥類專科之後，看來阿丹是保住命了，兒子才有心情開玩笑說：「小鳥沒有健保實在太糟糕了，生個病花了不少錢。」所幸，在兒子和悉心照料下，過了兩個星期，阿丹漸漸恢復，看著牠又會叫又會飛又會跳，我和兒子都上了一課。



難怪有網友暢述「如何在十天內失去旅伴」，也有人血淚分享「慎選旅伴，不怕神一般的對手，只怕豬一般的隊友」…等等。

多年來我的自助旅伴大致是先生以及另一組朋友，朋友談不上是「閨蜜」，卻是在一次旅行中，意外發現彼此有相同的興

趣，除了美食，我們探索美術館、尋找古蹟、沉迷鐵道之樂，這樣的相伴真好。

我是寧可一個人走，也不願因不對味，而讓旅程成了「走味的咖啡」，這是作為中年女子的任性與堅持。不想失去閨蜜、不想旅行無味，我的中年閨蜜啊，原諒我有一百個不能讓妳成為旅伴的理由。

社區健康廚房

## 豆包菠菜排

文與圖／張翡珊

吃素就吃素，為什麼還要有素雞、素鴨、素魚呢？這是上課時學員經常問我的問題。

我只能說：「這是以前為了要度吃葷的人進門，想出來的方式。」

先想想自己為什麼吃素？是為健康？是長養慈悲心，不與眾生結惡緣？還是吃素因緣到了？再看看自己吃的是健康素？還是添加許多油鹽等重口味講求美味的素食？

前些日子在新聞上看到一個標題，上面寫「吃長素者，容易罹癌！」我便仔細聽，這是指多吃素食加工品，例：素火腿、素雞、素鴨、素魚等。這些食品添加物吃多了當然對身體無益，也讓不瞭解吃素的民眾產生誤解，更偏離吃素的意義。

上課的學員不一定都是素食者，有些更是看到素食加工品聞之色變，極不能接受！但大家都有共同的問題，要如何運用天然的食材製作這些產品，所以課程中會設計一些用米穀粉（蓬萊米粉、在來米粉、糯米粉）根莖類的澱粉質、豆製品等，來製作不同的產品，讓學員們吃得安心，所以我們今天就用不含添加物的豆包，來做簡單的豆包菠菜排。

材料：

優質豆包500g、菠菜100g、新鮮玉米粒



50g、豆薯100g、低筋麵粉80g、鹽、胡椒粉。

作法：

- 菠菜洗淨燙熟瀝乾，新鮮玉米粒燙熟。豆包、豆薯切末。取一鋼盆放入所有食材、調味料拌勻（視麵糰的軟硬度）。
- 準備一個瓷盤抹油，將麵糰全部分成60g大小，先整成圓型再壓扁放在瓷盤上入蒸籠蒸15分，取出放涼煎至兩面微黃即可。
- 試吃時，我就問學員，請問這可以加在哪裡吃啊？反應熱烈說：可以做便當菜、夾漢堡、土司、饅頭等。就有一位學員說：「豆包是黃豆做的，有植物性的蛋白質，我們自己做的真安心。」是的，大家吃得安心，而我教的心安！

小叮嚀：

- 自製排類，豆包是最好的選擇，將它切越細越有黏性。用優質的豆包較有豆香味也較黏，選購時不要冷凍過的，黏性差。
- 綠色蔬菜也可以用青江菜，菜類要燙過再切末才不容易變黃，而豆薯是增加脆度。
- 食材也可以依個人喜好搭配菇類、紅蘿蔔等食材。

人間植物禪

## 玻璃屋中的植物

文與圖／白石莊主人

每次回加拿大小住，一定會到一個已去過無數次的玻璃屋去逛逛、坐坐。這是一個溫室，終年維持著一定的溫度，營造一個亞熱帶氣候環境，讓四季溫差極大的加拿大，也可以擁有四季如春，有如迷你型版台灣的室「內」桃源。

我在一年十二個月都進過這個棟棟相連的巨大玻璃屋。夏季室內外氣溫相同或相近，冬季則進門出門之間，溫差可能相差達四十度或五十度以上，常外頭深雪覆蓋大地、裡頭則泉水淙淙，盛開著熱帶蘭花，及各種接近赤道才有的鮮花，我總是被這種詭異的對比目眩神



迷，陶醉不已。

這個小小世界，儘管造得堅固，而且擁有不斷電恆溫自動溫控系統，事實上還是脆弱的，我明白所謂「可靠」，往往有其極限，突破此極限，一切可靠瞬間變得完全不可靠。

試想，假使發生重大事件導致玻璃屋無法提供保護、溫度調節系統無法作用，

小小天堂也將面臨毀滅。

棲住其間的植物朋友們，會曉得擔心嗎？

當他們從玻璃窗朝外看，看到冰雪大地其他植物朋友們遭受的嚴苛擊打，會自覺慶幸嗎？

我無法了解植物的心聲，然而，從玻璃屋觀想我們所居住的環境，事實上我們人類和玻璃屋中的植物命運其實也一個樣，地球環境之惡化已至非常讓人憂心的地步，芸芸眾生卻大多選擇視而未見。在生物課中我們學到的是植物心智與人類差異有如天壤之別，對於環境的態度卻是這般近似。

植物無力自行遷離環境，無法左右自己住不住玻璃屋，更無力掌控或增進玻璃屋的安全性，人類擁有力量，但漠視以對，這一點人類未免就說不過去了。有多少人知所自省而行動？

西來寺近期活動

時間	活動名稱
6/6~7/28	三好兒童暑期營
6/12~7/26	英文西來佛教書苑
6/12 周日	健康講座 (2:00 pm) 環保回收日 (2:00 pm-5:00 pm)
6/18 周六	人間學院春季班結業典禮 (4:30 pm)
6/19 周日	光明燈法會 (10:30 am) 捐血活動 (9:15 am-3:15 pm) 環保回收日 (2:00 pm-5:00 pm)
6/24~26 周五~日	佛光兒童夏令營