



有時人多不一定能解決困難，
 遭逢困難問題，
 要用智慧、經驗、
 方法妥善解決。

Giver當道！孩子的CP值夠嗎？

我看到不少年輕人，甚至是必須扛起部分家計的小大人們，在Facebook發表真實的討拍文，例如：

「離發薪還有半個月，身上已經沒有錢了，接下來只有等著吃土。」

「人活著真的好苦，Rrrrr！每天都被沒錢的壓力壓得喘不過氣了。」

「有人可以幫忙介紹工作讓我賺學費嗎？拜託了。」

雖然看了讓人心疼又不捨，但是，也能看出一個癥結，通常「等著吃土」過得好辛苦的人，他們身邊的朋友常常是有問題的，有CP值略低的現象。

現在社會購買商品習慣比較「性價比」、「成本效益比（Cost - Performance Ratio）」，也就是產品性能和花費價格的比例，俗稱CP值，CP值越高，代表支出較少的錢，卻得到更優質的產品。

朋友也是有CP值可以比較的。孔子在《論語·季氏篇》裡指出「益者三友：友直，友諒，友多聞」，他們的性格正直無私心、誠信不欺、知識淵博，所以CP值高；而「損者三友：友便辟，友善柔，友便佞」，則是愛走邪門歪道、逢迎諂媚、虛情假意、花言巧語，這種人當然CP值低。

人脈的CP值是關鍵

要逆轉人生，就要趁年輕編織具有高CP值的人脈網，尋找生涯貴人，彼此互相提攜，在人生路上一起相伴而行。

牛津大學演化人類學的教授羅賓·鄧巴

（Robin Dunbar），曾提出一個已被各大社群軟體公司廣泛應用在科技上的「150定律（Rule Of 150）」。150又稱「鄧巴數字」，連網路好友間的發文會被誰看見、按讚，也是用150這個數字為主軸來程式運算呢！

簡單來說，依據人類心理學的研究，一個人在平日生活中，能維持的親朋好友關係，超過一百五十人就會因為精神與時間無法負荷而難以為繼，常常要失去一個舊朋友，才能遞補另一個新朋友。

所以很多遇到困難的人，真正問題的關鍵，是他的一百五十個人脈中，缺乏實際能幫忙與倚靠的朋友，人脈網很不優，被某些人生輸家拖累，或被心靈充滿負能量的人轟炸，無法脫身。

壯大個人的人脈網

我曾經寫過一篇有關求職的文章〈學成文武藝，賣給帝王家〉，裡面提到一個邏輯：「大家抱怨的事情就是趨勢與現實。」是的！如果一件事情，當大家都在抱怨，那叫做社會真相！

與其和趨勢、現實、真相作對，或是去做無效的爭辯，還不如用謀略思維去克服難關。也就是說，如果生命價值感一直沒有辦法突破，那麼就要把人脈的CP值提高。

因為在社會上，真正決定用人的企業主，其實不會只靠履歷，多數長期就在觀察身邊可信賴的將才，給他們日常生活中的表現打分數，再決定誰可以成為口袋名單



；甚至靠短時間內的相處，從表情與態度，就能一眼看穿誰擁有優良的人格特質，是個CP值高的人才。

Giver一直存在！

在幫企業挖角選才的獵頭界頗負盛名的「江湖人稱S姊」曾經說過：社會其實永遠願意給年輕人機會，只是看這個求職者「給不給力」。

所以，孩子需從小培養專業與社會化的

能力，往後才有機會更上層樓，這不是殘酷現實，而是適應與融入社會的必須過程。因此爸媽在陪伴兒女成長的過程中，必須多訓練他們在家、在學校都能成為樂於付出的Giver，在別人合理範圍內的請託說：「我來！」

「人在做！全部人都在看！」只要從小建立讓人欣賞的人格特質，未來就業市場上，哪需要擔心「吃土」啊？

無理與無情

文／星雲大師

人際間的相處，很講究拉關係、賣面子、套交情，這在一般人眼中，看起來是很合情合理的。但我從小在佛門裡參學求道，接受的都是「無情無理」的打罵教育，一有不如法，幾個耳光或是幾拳下來，這是常有的事。

那時年紀還小，對這種故意委屈你、處罰你的管教方式，常感到很無情無理。多年後，年歲漸長，才體會出老師是「以無情對有情，以無理對有理」的教育法，是不講究情面的慢慢磨鍊。在這種情況下成長，自然而然讓我養成了獨立的個性，而非老是依賴別人的關心、呵護。

記得十五歲受戒時，老師問：「誰要你來受戒的？」不管我回答「是」或「不是」，總是挨老師的一頓打。當時心想，這樣也不對，那樣也不對，我不要再說、再辯解了。

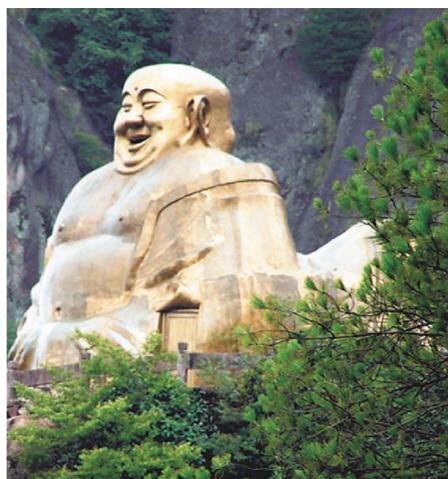
這是為什麼呢？佛門常用的一句話：「打得念頭死，許汝法身活。」要把你的執著、自以為是的念頭打死；因此禪門的教育常常是「以無理對有理，以無情對有情」。如果在無理的面前都能服從，豈會不服從於真理之前？在無情無義之下都能忍受，在歡樂、慈悲、仁愛之下豈有不感到歡喜的呢？現在回想起來，實在非常感謝那種無理的教育，那對我一生幫助很大。

而一般寺廟，在山門入口處，總有一尊笑呵呵的彌勒菩薩，慈祥地接引大家來寺朝禮；進了山門之後，卻又有金剛怒目的韋馱菩薩，讓很多人懾其英姿。這就表示在佛門裡，除了慈悲的攝受之外，對頑強的眾生，有時也要用威力予以折服；慈嚴同尊，可說是佛門教育的特色。

此外，禪門的大德，為了揚棄學僧既定的我執觀念，常會做出一些違逆人情的事情，以此來斷除學僧有無、是非、對錯、好壞等二邊的執著，讓學僧能夠明心見性。這種看似無理、無情的教育，實際上卻充滿了高妙的智慧與深沉的慈悲。

現代年輕人的毛病就是理由太多，常常講「我認爲」、「我以為」、「我想」、「我要」、「我覺得」。當今的社會，年

輕人做事要想成功，不要講太多的道理，不要過於依賴父母或想要靠太多外在的關係，這些對我們的成功都不會有正面的幫助。就像軍中的教育，對你講理，這是訓練，是要求；對你不講理，是給你人生的磨鍊。多一分要求，就多一分慈悲；爲自己講太多「理」，不但很難給人接受，間接的還會造成人緣不好。所以，做人不要習慣於爲自己找理由，而是要去訓練自己解決問題的能力，這才是修行之道，也是成功的妙訣。



西來寺近期活動	
時間	活動名稱
4/11 周二	光明燈法會（10：30am）
3/25 周六	心培和尚佛學講座（2：00pm） 禪淨共修（7：30pm）
3/26 周日	玫瑰陵春祭法會三時繫念（1：30pm~6：00pm） 環保回收日（2：00pm~5：00pm）
3/28 周二	光明燈法會（10：30am）
4/8（六） ~22（六）	萬緣水陸大法會 ①水陸外壇佛事：4/8~22 ②水陸內壇佛事：4/16~22 ③水陸送聖佛事：4/22
4/9周日	社會關懷組老人院探訪（9：30am） 環保回收日（2：00pm~5：00pm）

法會食者

文／林麗鳳

前陣子參加一場法會，寺方很貼心地準備午餐。十道菜、三樣水果，採自助餐方式，隨個人喜好選擇菜色與分量，每個人都吃得很歡喜。

每次看到齋堂的素菜，覺得十分可口，總忍不住多吃幾口。有時會在內心暗暗笑自己，白學佛了，看到美食起貪心；但有時也會自我安慰，很多人都這樣啊！

有一次正吃得開心，突然聽到有人生氣的念著：「這些食物是十方供養的，你不能打包帶回家！」

回頭一看，原來她是在講身旁的兩位師

益智菇葷煲

文與圖／史蒂芬

這幾年台灣的珍稀新鮮菇葷種類愈來愈多，如波特菇、猴頭菇，便頗受業界青睞。想起從前，如果要把乾猴頭菇入菜，得要經歷泡、浸、煮、脫水等過程，甚至還得醃上調味料、雞蛋等食材，再經過油炸，可說是十分麻煩。但如今市場比較容易看到鮮品，營養又十分豐富，若能買一些讓家人換換口味，也是相當不錯。

猴頭菇本身的組織纖維很特別，營養價值也很高。故而從前被列為四大珍饈之一。一般我們吃到的猴頭菇，多是冷凍軟袋包裝，如果要改變它的原始調味，幾乎很難。倘若能夠買到新鮮品，加上各類秀珍菇、白精靈菇、蔬菜等增色，而調味就可以任由自己喜好，來發揮多元的效益了。

【紅燒菇煲】

材料：
猴頭菇、青椒、紅椒、黃椒、青花椰、桂圓肉5顆、蔘鬚5g（依個人口味）、薑2片、醬油1/4杯。

作法：
①將各種食材切塊備用，煮一鍋開水加入少許鹽、油，把蔬菜都燙過一次。

姐。年紀較大的一位，兩手拿著兩碗裝得滿滿的蘋果與水梨，倒進她自備的塑膠袋；年輕的那一位則是取回兩碗滿滿的熟食，默默地如法炮製，而且是好幾回合。

這兩位師姐的行爲，引起了一陣騷動與議論：「應該夠了吧？都裝那麼多了！」

「我們應該阻止她們這樣做，否則會助長她們的貪心。」「或許她們曾經是我們的累世父母，今生供養她們也是應該的。」

我心想，在法會期間大撈一頓有限的食物，好讓自己與家人能溫飽幾天，也是有他難以言說的苦處吧？若生活過得去，誰願意這樣被指指點點？

我在午供時看到自己的現行——貪吃；也看到那兩位搬食物師姐的現行——貪多。我與她倆道行都一樣，自己要修正的地方還很多呢！



②將桂圓肉、蔘鬚，用一杯水熬成三分之一杯濃汁瀝渣備用。

③起油鍋放入薑再倒入醬油、桂圓肉蔘汁、水適量一起煮沸，放進切大塊的菇類一起熬煮入味。

④嘗嘗鹹度是否足夠，可另加點底油精或香菇風味粉調整風味，最後把燙好的蔬菜放入一起炒均勻，勾上芡粉，起鍋前淋上一點麻油便完成了。

小叮嚀：

①鮮猴頭菇購回需先燙過去苦味，漂過涼水方可使用。如果買不到猴頭菇，改用杏鮑菇、大朵鮮香菇也一樣好吃。

②蔬菜可依節令改變，如節瓜、皇帝豆、蘆筍、玉米筍、馬蹄等，皆可使用。

食材小學堂：

在楊玲玲教授所著之《怎樣吃最補》裡提及，桂圓又名龍眼，一名益知。味甘補脾，能益人智。久服補虛長智，並具有健胃、滋養、鎮靜的功效，與人蔘合用，可增加補益效果。