



忍耐是做人處世的無上法寶，一個人只要能夠忍耐，再苦的事也能堅持下去。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

The 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

## 人間有愛

文／顏福南 圖／洪昭賢

# 保護自己

最近台灣有位女作家在年輕時和補習班老師疑似發生了感情糾紛，引發痛苦憂鬱，走不出陰霾，選擇了令人遺憾的道路自殺往生，留給大家悲傷與遺憾。

這位女作家學生時期成績優秀外形亮麗，她原本考上醫學系，但讀了不久就休學了，重考進入她喜歡的中文系，不過求學期間受憂鬱症所苦，後來也休學了，在她的心裡一直隱藏著這段揮之不去的情感困擾，終究走不出灰暗的抑鬱。在這個事件裡面，我們除了看見不合倫理的師生戀外，也知道父母不知情孩子的受傷，還有無法療傷自癒的悲痛，我想以這三點提供青少年參考的意見。

在學生時期也許你會有喜歡的師長或偶像明星，但不要盲目崇拜，有圓就有缺，沒有十全十美的人，風度翩翩的背後也許是不修邊幅或是風流成性；美麗冶豔的背後也許是自私冷酷或是不愛乾淨，你看見的只是他們人前風光的一面，很多缺點都是深入交往後才會曝露出來，有的人看似溫文儒雅，卻是施暴的主角。要懂得保護自己，別單獨和異性偶像明星或師長在私密空間，討論功課、聊天應該在開放式的公共場所，別成為惡狼口中的小綿羊。

不管發生了什麼事，父母永遠是孩子的依靠，爸媽社會經歷比我們豐富，看過的世態比我們見識廣博，隱藏在心裡難過不

如尋求父母的意見，沒有解決不了的事情。爸媽也許無法理解事件的來龍去脈，但是父母一定和你站在一起，就算做錯事，千萬不要自責害怕，自暴自棄，告訴爸媽尋求解決方法，天下沒有不愛孩子的父母，如受人欺負了，勇敢說出來，不要讓痛苦的事經年累月壓抑自己，成為憂鬱的噩夢。

最後想和大家說的是療傷自癒的能力，我們會覺得苦是因為心裡得失悲喜，我曾見過一個六十幾歲的阿嬤談到小時候的苦事情不自禁落淚，代表每個人的心中多多少少藏著不為人知的辛酸，這些苦惱、創傷都是來自於放不下。其實我們細想，生命的悲歡離合不都是因緣交會展現眼前的嗎？有時連感情恩愛的夫妻，大難來時也要各自飛，甜蜜短暫、苦難也是短暫，一切境遇都是因緣生起，別纏綿過去，活在當下，不恨不苦，就像流水一樣，永遠保持心境清澈，心中就不會起煩惱了。

保護自己不要傷害別人，也別受傷害，每個人人生都是一篇精采的故事，別和自己

過不去，自殘不是勇敢的行為，生命都有出口的；放大快樂的事，縮小悲傷的心，愛是永不止息的江河，總會澎湃的傳說每一個動人的故事。



## 佛法真義

# 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，讓很多人懼其英姿。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「我認為」、「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；為自己講太多「理」，不但很難給人接受，間接的還會造成人緣不好。所以，做人不要習慣於為自己找理由，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。

## 教養大不易

# 話不說第二遍

文／林清淵

現代人大都寵壞了小孩，口頭禪是「再窮也不能窮孩子」，吃、穿、用一定要最好的。我一對讀國、高中的兒女，每天瘋玩手機遊戲，連睡覺、吃飯、上學的日常作息都不顧了，我們夫妻忙著上班，他們則忙著玩樂，疼愛的管教只獲得孩子惡狠狠的頂嘴，「嘮嘮叨叨」、「煩不煩」、「我喜歡為什麼不可以」等等字眼，怎不讓人洩氣！

多次管教受挫後，偶然想起當兵時，長官總是以絕對的權威管教我們，軍官下達命令，簡短不重複，士兵必須一個口令一個動作，絕不能敷衍打折扣，否則懲處伺候。這種下屬遵從上屬、說一不二的管教，給了我靈感，決定一試。

於是，我特別請一天假，前一天睡覺時，學著軍官下命令的口吻對孩子說：請自己設定鬧鐘，今後不會再叫你們起床，晚起者需自行坐公車上下學。隔天，他們一如以往，任憑鬧鐘怎麼響都不起身，我只得站到床前獅吼著：「起床！」兩個孩子繼續賴床半個小時，以為我會跟以往一樣



專車送到校門，再跟老師行禮說抱歉，但我堅持他們必須自己坐公車，結果雙雙遲到被學校處罰。從此以後，我的關心不再被當成耳邊風。

話不說第二遍是讓孩子「認真聽話」最有效的方法，當然，前提是要有時間跟他們磨，還要心軟讓他們自己面對後果，也才能訓練孩子獨立自主，免於被頂嘴。

## 西來寺近期活動

6/10 周六	環保回收日 (4:30pm~5:30pm)
6/11 周日	佛光青少年交響樂團公演 (2:00pm)
6/16 周五	大悲懺法會 (7:30 pm)
6/17 周六	人間學院春季班結業典禮 (4:30pm)
6/18 周日	捐血活動 (9:15am~3:15pm)

## 藍山炊煙

# 節瓜田園蔬菜麵包



文與圖／王舒俞

自從以前把蔬菜麵包作成正餐主食後，就一直想要改良蔬菜包覆烘烤造成麵包太軟爛的問題。這一次做成披薩狀，讓蔬菜全數攤開烘烤，這下可好吃了！雖然外觀像披薩，但是吃起來和聞起來完全不像，確實是「麵包」的感覺。沒有放起司，純粹都是滿滿的蔬菜。

烤麵包類的主食飽足感真是驚人，我們才各吃兩片，喝一碗清湯，再吃水果，就飽到大家都躺在地上晒肚子，而且一直到入睡前還是好飽。

一般吃正常的飯菜，也不會有這麼久的飽足感，因為烤的麵包本身較乾，吃進肚子一開始沒感覺，等喝了湯，麵包吸收水分就漲起來了，又加上麵粉比米飯還需要長一點的時間來消化，所以並沒有吃特別多，但飽足感卻能延續很久。

如果素食者在冬天常在晚飯過後有飢餓感想吃宵夜，可以試試看換吃麵包代替米飯。但是當主食用的麵包不能選擇高油糖麵包，要用原味麵包才行，如果無法自己做，也可以買做法傳統的歐式麵包替代。

吃烤的食物比較乾，所以搭配清湯就很舒服，再加上水果，寒流的冬夜也不會嘴饞！

## 世界行旅

# 書店裡的對話

文／張玉芸

在這間美麗的書店裡，老闆是一位優雅的英國女士，她熱心地方活動，門口和櫃檯各自張貼以及擺放各樣文化藝術的活動海報和宣傳單。安靜閱讀當中，突然進來了一個女人。

「嗨，我看了你的照片了，很漂亮。」女人一見面就大聲讚美。

材料：3~4人份

【蔬菜餡料】洋蔥1/2個切小丁、大蒜1瓣切末、中型番茄1個去皮切大丁、大茄子1條切小丁、節瓜2條切大丁、香菜洗淨切末（若有半個青椒切末，烤好的香味會更濃郁。不吃蔥蒜者可用西洋芹和蘑菇）

【麵糰】高筋麵粉300g、溫水150g、橄欖油3T、砂糖10g、鹽1T、速發酵母粉1T、小麥胚芽10g（沒有無妨）

作法：

①麵糰：將麵糰材料放入麵包機揉，並完成第一次發酵之後才取出。如果要用手揉，不需要揉很久，只要把材料混和（水和酵母先混和溶解才加其他材料），揉到麵糰不黏手就可以加蓋進行發酵。在溫暖潮溼的環境發酵約30~40分鐘。

②將第一次發酵好的麵糰擀成披薩的餅皮，約0.8公分厚度中間薄周圍較厚一點。進行第二次發酵，約30~40分鐘。（天冷就在烤箱中放一碗沸水，利用蒸氣保溫發酵。）

③蔬菜餡料：熱油先炒洋蔥和大蒜，再加茄子和番茄，加鹽調味。熄火後倒入節瓜丁，拌炒均勻。

④完成第二次發酵的麵包皮會漲起來，用刷子在麵糰表面輕輕刷一層橄欖油，將蔬菜餡料平鋪上去，保留一點縫隙讓熱度能穿透麵糰。

⑤烤箱預熱180度，放入烤箱下層爐烤10分鐘後，在表面放一張烤紙避免蔬菜被烤焦，繼續烤10分鐘讓麵包表面呈金黃色，就可以出爐。

⑥出爐後灑上起司粉、黑胡椒粉和香菜末。烤好的麵包厚約1.5公分，中間較軟但也很挺，四周沒鋪到餡料的部分比較酥脆，所以有2種口感可以享用。

小叮嚀：

炒蔬菜全程不加水，完全是乾炒，稍微把水分逼出來，免得烘烤過程出水，會沾濕麵包底座。也不需要炒得很透，因為烘烤還會繼續熟，所以只是要讓蔬菜和油脂有融合在一起就好了。

「謝謝，那一天天氣真不錯，參加的人數也很多。」女老闆開心述說。二人說說笑笑很愉快。「你兒子呢？」女人問起。「他決定去義大利了。」女老闆說。「不是說要去倫敦的嗎？」「現在的孩子你管得了嗎？你說東，他就偏往西，你說南，他就偏往北。即使他知道你說的才是對的。」

「哈哈……」二人同時大笑也繼續說笑。

這句話，讓我會心一笑。不過最令我印象深刻的是這些笑聲。父母輕鬆面對的態度，也許正是孩子們內心的期盼。