



會做事，
一個人可抵十人用，
不會做事，
十個人也做不好一件事。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

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

巧磕人生

巧克力安慰著 溫柔又沉默的靈魂

文／Maple Day 圖／Barry Lee

生活就像是一條河，左岸是難忘的回憶，右岸是期望的未來，中間川流不息的是每個人最容易忽略的當下，總是站在左岸，張望右岸，站在右岸，不捨左岸；總是，生活在他方，不在當下。對於我這個老朋友——大慶而言，他卻罕見地，只活在當下。

大慶，在家排行老五。家裡食指浩繁，與鎮日在外奔波的老爹，互動極少，留存的記憶也有限。印象最深刻的竟是在教室上課，老師匆忙通知他「父親病危」的噩耗，無法跟隨母親南下看望老爹最後一面，是他最深沉的遺憾。

大慶的老爹，少小便離家跑船，幾個月回家一趟，沒想到，那次離開，竟然與父母從此各在一方，再也沒有團聚之日，生

命只得重新在福爾摩沙，落地生根；從孑然一身到大家庭的戶長，再度出船，還來不及享受天倫之樂，便撒手離去。在未辨長夜的起訖之間，夢裡再見已是幾世的事了，老爹過世二十多年，年幼喪父的大慶承襲了老爹的沉默，一些這樣那樣的情狀，在內心反覆，不擅表達。

一次回老家，拿出酒櫃裡的白蘭地，用抹布仔細擦拭已然褪色的瓶身，「這是老爹從國外帶回來的，有三十多年了。」再小心翼翼將一瓶瓶酒，置回原位，關上酒櫃門，久久不語，對老爹的思念，不言而喻。儘管在匆匆生活中，漸漸淡忘老爹模樣，然而，想念卻從沒褪色，每回看見華盛頓蘋果，大慶便想起老爹跑船返家，也會帶回這些漂亮的進口蘋果。

有一次，老爹帶回來的是一盒進口巧克力，那個年代，真是奢侈品，孩子一人一



顆。大慶捨不得吃，揣在口袋裡，時不時拿出來聞一聞，摸摸亮麗的金色包裝紙，連打開都捨不得，就這樣，那段日子，口袋成了他最密不可分戰友。

那天不用上學，起床發現制服不見了，還沒回神，遂聽見正在洗制服的母親，一陣嘟囔，原來大慶放在制服口袋的巧克力，浸泡肥皂水，整個暈開，黏膩，沾得到處都是一點點巧克力色…原本連打開包裝紙都捨不得，這下全泡湯了。

大慶，有種責怪自己的無名懊惱，很久都揮之不去……。

逐漸了解，愈是小心翼翼，愈是留不住

，很多事情就是這般無常，更應該接受無常。於是，溫柔又傻氣的大慶，在社會裡勞碌奮鬥，不曾抱怨，默默忍受各種狀態；在一片世故裡，不曾變得虛偽、圓滑或是汲汲營營，總是比別人多些誠懇，少些心機。

沒有徘徊在左右兩岸，隨由河水洶湧衝擊著大慶，他始終維持純質地同色調，數十年如一日；他的耿介與正直，有如即將絕種的動物，更顯珍貴。偶爾疲倦，一片苦黑巧克力，便能安慰這溫柔又沉默的靈魂，讓他即使真的在人間失血，摸來摸去也不會摸著傷口。

藍山炊煙

自製美味營養漢堡

文與圖／王舒俞

十幾年前住在美國時很常吃素漢堡，有一些地區性的小漢堡店裡，都有「garden burger」（花園漢堡）的菜單選項，就是沒有放肉的漢堡，那滋味令我格外懷念。

每家店的花園漢堡配方都會不一樣，內容是各種蔬菜和香料混合成一片很厚實的素排，再加上各家店調製的醬料和配菜，所以吃起來都有些不同，別有意思。當時因為取得方便又快速，導致我常吃也吃得好膩，但這麼多年沒再吃到，竟然有點兒懷念。

在台灣的素漢堡就是一片加工素肉排，或煎或炸，較少見到是純手工自製的蔬菜排，加工素料吃起來容易膩，味道較為受限，在營養和食物總類攝取上更是稀少。吃漢堡就是想要方便和省時間，但不該也一起省掉了營養。

花園漢堡的內容物通常是五辛植物素，不含動物性成分，如果不吃蔥蒜的朋友就要自行去掉洋蔥，改用菇類來取代。

我都是一口氣做很多片，可以冷凍起來慢慢吃，很方便喔！材料也非常豐富，而且還加了豆類和麥類添加營養，所以各位也可以自行調配一份什麼都有的營養素排，這可不是人工素漢堡肉，而是真的適合當主食的營養漢堡！

左列是九片的份量，而且先使用食物處理機攪成碎狀。

蔬菜素漢堡排

材料：

以下的一杯是美規，為240cc（日規是200cc）

①高麗菜碎1杯、蘑菇碎1杯、紅蘿蔔碎1/2杯、熟雪蓮子（雞豆）粒1杯量好再



攪碎、西洋芹碎1杯、洋蔥碎1杯、青椒一條切碎。

②煮熟的燕麥1/2杯、麵粉2杯（大約的量，要看蔬菜的水分多寡）、鹽適量。

③香料：薑黃粉、小茴香粉、鼠尾草粉、黑胡椒粉各約1小匙。

小叮嚀：

高麗菜如果可以用鹽巴稍微醃一下，使它出水，瀝乾，這樣的高麗菜吃起來口感更好。

蔬菜排作法：

①先在鍋裡熱約3大匙的植物油，接著把洋蔥先放下去爆香，拌炒約5分鐘直到有微黃（這步驟很重要）。

②放入蘑菇再炒約3分鐘後加鹽，出水是正常的。

③依序放入，紅蘿蔔、西洋芹、雞豆、青椒、高麗菜。

④全部炒到沒有水分，變成濕軟的蔬菜糊狀，熄火後加入熟的燕麥粒和所有香料粉。

⑤最後加入麵粉，用飯匙攪拌麵粉，讓麵粉充分吸收蔬菜裡的水分。麵粉的量以蔬菜的水分多寡決定，因此麵粉要邊拌邊倒，直到呈現膏狀為止。

⑥接下來使用煎蛋用的環狀圈，或是直徑9公分長的圓形餅乾模。把蔬菜糊填進去壓實，厚度約在1~1.5公分。再將圈圈拿起來，就形成一個蔬菜厚排了。所以麵糊太軟就不能塑型，而麵粉太多，漢堡排吃起來就會像蔬菜硬麵餅喔！

⑦烤箱預熱150度，把做好的蔬菜排放入烤箱中烘烤約20分鐘，讓它定型即可。

⑧烤好出爐放涼，可以隔著烤紙疊起來冷凍保存。

蔬菜素漢堡作法：

①從冷凍庫拿出之前做好的蔬菜排退冰，或是用微波爐退冰；放在平底鍋中，用一點油煎成兩面略焦就可以了。

②準備好麵包和生菜、起司片、番茄、美乃滋、酸黃瓜、番茄醬或芥末醬等。全體組合起來就可以了。配菜可隨個人喜好做調整。

更仔細的圖文解說，請參考：
<http://suyu823.pixnet.net/blog/post/28474209>

耳目一新

新春大改造

文／吳吉田

二〇一六年要讓人有耳目一新的新氣象，就是要積極地給自己一個改頭換面的機會。以下提供五招方法，讓大家參考：

第一招：整理房間，掃除內在。改變就從自己房間開始，面對堆滿過去一年雜物的桌面、衣櫃、房間，應該先將東西分成：「想要」、「淘汰」、「送人」三大類，逐一收納、送人或回收，最後再做清潔工作，讓新的生活環境整齊清潔，自己的內心也跟著煥然一新。

第二招：注意衣著整潔，營造時尚感。新年要有新形象，別忘了改變一下外表與穿著。除了將頭髮修剪整齊外，得體合宜的服裝也很重要。今年流行粉紅、粉藍等粉色調，可從衣櫥中找出這些顏色的衣服，做流行搭配。此外，運動風也是今年流行的元素，牛仔材質的襯衫、褲子搭配淺色的西裝外套，都能營造簡約的時尚感，讓人眼睛為之一亮。

第三招：最少訂定三個新目標。每年都要求自己「百尺竿頭，更上一層樓」的決心，才算是負責任的表現。先訂定三個小目標，然後預設達成時間。例如：看完五本書、背完一百個英文單字、到社大研

習上課等。如果一下子訂太多新目標，容易以沒時間、各種藉口或力不從心來搪塞。設定簡單目標，成功率也會提高，較易獲得成就感；接著再訂難度稍高一點的目標，讓自己持之以恆、勇往直前地繼續完成使命。

第四招：每日三省吾身，改掉壞習慣。外表變成帥哥美女，內在也要反躬自省，進行改掉缺點大掃除。新的一年試著改掉壞習慣，不能只靠家人上司在旁邊面紅耳赤、耳提面命地提醒，而是要發自內心覺得這個飲食「習慣」不好，那個「工作態度」不好，然後以行動跟壞習慣說再見。

用什麼方法能夠改掉壞習慣呢？首先將自己的壞習慣用筆寫下，同時寫下「可以如何改變」、「需不需要別人幫忙」、「達成之後會……」等，督促並給予動機，敦促自己趕快行動。

第五招：每天花一小時運動。想要健康充滿活力，迎接新的一年，就要有健康的體魄。每天早睡早起，抽出一小時活絡筋骨，盡量選擇自己喜歡，也可以和家人一起進行的運動，快走、散步、打羽球、桌球、游泳……都是很不錯的運動，而且有伴也比較容易持之以恆地運動下去。這樣，我們在運動之餘，還能增進親子情誼和人際互動，一舉多得。

猴年新氣象，大家設定好目標了沒？還沒，就要趕快喔！

藝術天地



今年餘很多

文／邱鈺喬 作品／尤尉州

雨實在是下得太大了……讓溼冷一路飆高。這時候來煮一鍋麻辣臭豆腐應該是最對味的。

那日朋友寫Line問：「明天下午在家嗎？」

我回：「在。」

正寫第二句時，他就回說：「我會帶臭豆腐和麻辣火鍋醬。」

我趕緊刪除原本寫的「要帶臭豆腐」。換成「我的願望還沒寫完就滿願。」

萬歲！萬歲！

人跟人的關係，有的像便利商店模式——給錢買單，需要再碰面。



有的卻是情意綿綿無絕期的延伸，比較像愛的連鎖店，一家接一家的開。

人跟人的彼此相處，只要都出自於善意與疼惜，時時懂得分享，那就會你來我往的互動，這樣彼此就有了「愛的存款」。

我的人生四十才開始，也常在佛前懺悔自身的貪瞋痴，我只想跟著善良光明的人在一塊，因為我想當個好人，我不想住在黑暗裡。

因為我的發願，這幾年來我身邊的朋友都是菩薩來的，常常捎來歡喜與疼惜。

外頭的雨那麼大，屋子裡卻是滿滿的愛，真是氣溫低、心情暖。

龍陶藝術工作坊<https://www.facebook.com/m87411/>

西來寺近期活動

時間	活動名稱
2/6~21 周六~日	佛光之美巡迴展— 慧延法師攝影專輯
2/14 周日	新春文化表演（12：00 am） 環保回收日 （2：00 pm~5：00 pm）
2/20 周六	社會關懷組老人院 探訪（9：00 am） 供佛齋天（灑淨請聖） （7：30 pm）
2/21 周日	供佛齋天（獻供、上供、 送聖）（9：00 am）
2/26周五 ~5/21	西來佛教書苑春季班開學