



人，不是海豚，不一定是為「小魚」而工作，應該有濟世的抱負及遠大的理想，而不汲汲於得到一點賞賜。

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

跟自己的身體結緣

文 / 鄧美玲 圖 / 洪昭賢

雞婆的正面能量

椰林餐廳老闆朱寶鈴是天字第一號的雞婆，她自己承認不諱。她在台北市仁愛路高級地段經營咖啡簡餐，經過二十幾年的耕耘，已經成為附近鄰居用餐、聚會，甚至托兒的「社區廚房」。

鄰居當中不乏名醫、教授和大律師，有人會拎著家裡冷凍庫塞不下的食物託在她那裡；也有人乾脆就把家裡的咖啡豆往她那裡一放，想喝咖啡就下樓來找她；晚上過了吃飯時間，就打個電話問，可不可以幫忙弄個吃的？就連附近管區的警察，也不時過來找她幫忙，或者吐吐低階工作的辛酸苦水，或者風聞她的廚房有剛出爐的家鄉味私房料理，就請她留一碗，趁空繞過來吃。

她的熱心像磁鐵一樣把大家都吸過去，你只要在中午用餐高峰時間去到她那裡，大概就會看到，不論是鄰居還是剛好路過的陌生人，大家都乖乖挨著坐，自動自發地把原本四人一桌的位置都填滿，陌生人也很快就會被那笑語喧騰的氣氛感染，馬上加入聊天。

於是，久而久之，大家都習慣有她在，鄰居很早就奔走相告：「阿珠的店絕對不能讓她倒，不然，我們就麻煩大了！」可是，人與人之間太熟稔，一不小心，就會逾越某些界線，尤其是找她幫忙時，還一

副理所當然的樣子，她難免就會抱怨，甚至感到不耐煩，覺得吃力不討好。只要一忙起來，急性子加上大嗓門，就會把人罵得狗血淋頭。

她的狀況從來沒有在氣機導引的課堂上提過，但在她學到差不多十年左右，老師開始常在課堂上提點她、告訴她，或許她



話說佛光山

大師言教身教 李武彥以忍處世

文 / 李武彥口述、李祖翔記錄

回想與佛光山的第一個因緣，是我十一、二歲時在往台北的火車上，清晨五時，火車經過福隆，我往海面看去，竟浮現觀音菩薩聖相，當我問旁人有沒有看到菩薩？他們都說沒有。我足足看了五分鐘，後來與家人提起，爸媽讓我到雷音寺禮佛、參與共修。

修行修心 不起心動念

我一直有幸跟在師父（星雲大師）身邊，師父總是為我講故事。記得高一時，師父帶歌詠隊到鄉下弘法，師父吃素，我卻吃葷，忍不住問：「師父，你吃這個，我吃那個？」一向慈藹的師父忽而嚴肅地對我說：「你吃你的，我吃我的，什麼你的我的。」當時我並不明白師父的意思。

直到我五十三歲，涉入師父動心臟手術的爭執中，師父又親身教導我一次。參與動心臟手術的歷程，我慢慢體會到《地藏經》「閻浮提衆生，起心動念都是罪」的意涵，原來師父要我忍，是因為我起心動念要與人爭論。師父說，受辱、忍耐是普通的功夫，他口中的忍意義更深，說的是不起心動念。

佛祖就曾問大勢至菩薩：「如何得到圓通？如何無生法忍？」菩薩說：「我無選擇，都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一。」師父說學佛要修心，心未修功夫就差，所以儘管我一生習練少林拳、柔道及太極拳，也從未出手傷人，單憑謝謝、對不起二句話，保得一世平安，師父還會開心地對我說，我是他真正的弟子，因為我很能忍。

許多人羨慕我能照顧大師，從四十歲一直到八十歲，然而在我想來，寶貴的不在相處時間多寡，在於能否聽懂師父開示。

覺得自己做的都是一些微不足道的「鳥事」，可是就在這些鳥事中，可以讓她學會看見自己的心性，然後慢慢學習調整心態，不忘「助人為樂」的初衷本心。

經過十年的學習，她已經從下丹田身體空間的開發，漸漸進入中丹田心的觀察與自覺。如何清理個性中的雜質，讓它轉成正面的個人特質，正是中丹田的學習要點。所以老師的話，她很快就聽進去，也很快就學會在不勉強、不為難的情況下，提供適切、中肯的幫助，並且置身事外，保持旁觀，也慢慢脫離「公親變事主」的角色。

熱情不變，一顆火熱的心，依然是她的本色，做起事來愈來愈有成就感，也愈來愈淡然，心情不再輕易受影響，樂觀、雞婆的天性也變得更純粹、更自然了。

師父隨時隨地照看著我，讓我循序開悟。

歡喜服務 學習慈悲心

師父創建佛光山時我就參與其中了，永遠都記得那天是民國五十六年五月十六日，跟著心平和尚、心定和尚、慧龍法師、慈莊法師、慈惠法師、慈容法師和依字輩的師父弟子一起開山，只有大悲殿、朝山會館，沒有柏油路，不過我從不因開山而苦，很歡喜有這麼多因緣。

有人問我，服務過程中最感動的事是什麼，我最記得的反倒是師父給我的感動。師父六十八歲生病住院，我七十八歲的父親也病倒，我們五兄弟輪流照顧父親。我因為要照顧師父，較少為父侍疾，手足不諒解，為什麼我把師父看得比父親還重要？我獨自承受兄弟的質疑，沒有對師父提起隻字片語。

恰巧有人送了一盒日本桃子給師父，我看正好是父親喜歡吃的，師父堅持要轉贈父親，父親很感動，叮囑我要用心照顧師父，兄弟也在那時理解了我的堅持。

師父慈悲，身為他的弟子，亦應以慈悲為堅持，依教奉行。

力行環保

一個便當九兄弟

文 / 津涼

連續多天下雨，在家裡悶得慌，決定到碧砂漁港散散心。

在走走停停之間，忽然發現一位面帶希望期盼賞光的女孩，端著一盤西瓜朝著我走來，於是隨手取了一小片；真的是「吃人嘴軟」，只好找個位置乖乖坐下。不料在「無心插柳」之下，竟被主講海洋環保的鄭小姐給吸引，一直待到她整個簡報秀完才回家。

她最後提到人類製造垃圾汙染海洋的實例——「一個便當九兄弟」。心想，一個便當怎會有九個兄弟？經她解釋，終於明白：原來買一個便當所需要的東西（一個紙盒、塑膠袋，兩條橡皮筋、一雙筷子、裝筷子的塑膠袋、一瓶飲料、一根吸管），掐指一算，果然有「九兄弟」。

此時，腦海中開始浮現很多畫面，現今社會人們的習慣，三餐幾乎外食，從早餐起碼需要「四兄弟」（可能是三明治、飯糰、麵包、漢堡，都需要一個塑膠袋，一杯飲料、一根吸管、一個提袋），午、晚餐各需要「九兄弟」，下午還要咖啡提神，或是來杯飲料，又得出動杯子、吸管、提袋「三兄弟」。試想：全國每天有多少人在製造「四兄弟」、「九兄弟」與「三兄弟」，我們這個美麗的寶島，怎能承受這麼龐大的垃圾負荷量？

最讓人心驚膽跳的，就是人類使用過的「諸兄弟」，隨處丟棄，於是，海洋中到處可見漂流的垃圾，讓其中生物誤食而喪命，導致有些快頻臨絕種。海洋生物的無辜，來自人類的無知，而人類的無知，卻是來自個人道德的流失。

人類過度開發的結果，地球已經開始反撲，造成各地無數人喪命或無家可歸的慘狀；在此誠懇呼籲各個家庭的每一分子，深思製造「諸兄弟」之後果，大家一起來呵護在痛苦中掙扎的地球吧！

以孩子為師

你笑了，你就幸福了

文 / 李良旭

美聯社的一名記者在一場晚會上問嘉賓：「你們知道什麼是幸福嗎？」

有人說有個好工作就是幸福；有人說有個大房子就是幸福；有人說能拿高薪就是幸福……

記者看到現場有個大人帶著一個三歲的小男孩，就笑著問男孩說：「小朋友，你知道什麼是幸福嗎？」

小男孩童聲童氣地說：「你笑了，你就幸福了！」

現場頓時一片哄笑聲。

記者一把摟住小男孩，很欣喜地說：「你說得太好啦，是的，我笑了，我就幸福了！」

記者站起身，對著現場嘉賓說：「剛才這位小朋友說：你笑了，你就幸福了！我笑了，我也幸福了！大家笑了嗎？」

現場響起一片爽朗的笑聲，大家歡樂地喊道：「我笑了，我幸福了！」

美國著名的《華盛頓郵報》曾在一篇文章中指出：在這個充滿浮躁的社會中，我們經常失去一個人最寶貴的東西——笑臉。擁有一張笑臉，就擁有一種最寶貴的財富；笑臉，就是一種強大和無畏。

據說，「笑」還成為國外一項十分流行的保健運動，大家聚在一起，讓笑聲此起彼落，撫慰心靈，使身心得到釋放和享受。美國一家航空公司還斥資百萬美元，舉辦一場笑臉運動。他們打出一個口號：皺眉需要牽動十二種肌肉，而微笑只需要六種肌肉。所以，常微笑才不容易老，也不容易長皺紋。

幸福並不複雜，你笑了，你就幸福了！如果我們能用孩子的眼光看幸福，幸福就在你身邊。

藍山炊煙

薑黃炒飯鮮黃開胃

文與圖 / 王舒俞



薑黃粉，又稱鬱金香粉，顏色鮮黃，是咖哩中最主要的香料之一，本身也是一種天然色素的來源，它的氣味芳香，富含薑黃素，薑黃素有很強的抗氧化以及抗菌功能，因此被認為具有防癌的效果，也被認為是多種絕症的解藥。關於它的保健用法說得都十分神奇，保證看了之後會讓人想要多吃咖哩。

但是再好吃的咖哩太常吃也會膩，至少我們家已經有好一陣子對咖哩興趣缺缺了，可是咖哩的好處太多，對身體有神奇的食療效果，更有許多素食者較為缺乏的熱性香料。既然對咖哩膩了，卻可以單取其中這一味來做薑黃炒飯，因為薑黃的氣味比複方的咖哩還清爽，我覺得它吃起來比咖哩更舒服，所以成為我用量最大的香料粉。

市面上香料廠商都稱它為鬱金香粉，在大型超市的香料區現在已經很容易購得了，價格也很便宜。它可以用來作燉飯、炒飯、燴飯、湯品以及奶茶，用量不用太多氣味就很得人喜歡，甚至拿它

和月桂葉一起，可以做出類似番紅花（世界上最貴的香料）的效果，是便宜又相近的昂貴香料替代品。

這道蔬食炒飯另外多加了一點點的印度咖哩粉，用以增加香味的層次，但是主味還是來自薑黃，即使是胃口不開的夏天，每個人照樣可以吃上兩碗！配料蔬菜隨人喜好，每一次都可以換成不同的蔬菜，只要不會炒成糊爛狀的蔬果都很適合。

材料：

洋蔥半個切末、蘑菇6~8朵切末、毛豆或青豆煮熟約半碗、冷凍馬鈴薯餅兩片（事先退冰）、隔夜的冷飯約3人份

調味料：

植物油2大匙、醬油1.5小匙、鹽少量、薑黃粉1小匙、印度咖哩粉1/2小匙。

作法：

1植物油2大匙，先以小火爆香洋蔥末約2分鐘之後，加入蘑菇末一起炒香。
2加入醬油及冷凍馬鈴薯餅，將它慢慢炒

散。
3毛豆和其他青菜、鹽，及所有的香料粉入鍋一同炒勻。

4冷飯入鍋後，以小火慢慢炒散，這時候漂亮的金黃色就會出現了，熄火上桌。

小叮嚀：

1如果飯炒到太乾，可適度加一點水增加飯的溼度。熄火前開大火將炒飯稍微煽一下，可以增加香氣。

2因為馬鈴薯餅本身就有鹽味，所以鹽不需要放太多；多了薯餅炒散在飯裡，吃起來格外的開胃下飯！

西來寺近期活動

時間	活動名稱
8/7 周日	瑜珈談心法會 (2:00 pm) 環保回收日 (2:00 pm-5:00 pm)
8/12-14 周五-日	雲水禪心生命體驗營
8/13 周六	佛光青少年交響樂團甄試 (9:00 am)
8/14 周日	洛杉磯協會人間音緣歌唱比賽 (9:30 am)
8/17 周三	光明燈法會 (10:30 am)
8/19-21 周五-日	英文三日禪