



真正的慈悲，不一定是和顏悅色的讚美鼓勵，有的時候，用金剛之力來降魔伏惡，更是難行能行的大慈大悲。

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

人間有愛

文／顏福南 圖／彩虹樺樺

簡單的生活

有一次我到一家服飾店買衣服，這家看似平凡的店面卻有不平凡的價格，每件衣物勾勒幾筆線條或圖案就動輒上千元，我女兒告訴我這是時下最流行的人氣服飾店，店長告訴我們，他們家的衣服都是限量版，絕不會「撞衫」，穿出去獨一無二很有時尚感。或許這些衣服材質細緻、設計創新，然而有必要每一件衣服都是昂貴的名牌來彰顯自己的獨特性嗎？

衣服舒適大方，保暖得體就好了，不一定要穿著華麗高貴，小時候養成穿名牌的習慣，長大後容易被物欲支配，無形中起貪念，沉浸在物質生活中迷失自我，失去了吃苦耐勞的能力。大部分的成功偉人都是從窮困中起家，在艱困中鍛鍊心性，在簡樸中成就事業，簡單的生活反而能培養堅強的意志與刻苦的精神，奠定未來的成就。

從另一個角度看，生活若能簡單就是幸福，少欲知足，感恩惜緣，不會隨著外在的環境變化起舞，常保寧靜的慈悲心，生活才會無憂無慮。

最近流行夢可寶，大家紛紛抓緊自己

的寶貝球與行動電源，四處打獵，造成午夜時分逗留戶外抓寶的熱潮，有人耽於玩樂荒廢學業，有人集聚醫院急診車道，耽誤救護先機，還有人因此摔車重傷。

追逐外在流行，忘了自我，沒有人際互動，只有虛擬刺激，迷失在聲光的遊戲，造成人與人的距離，心靈上最遠的空虛。

簡單的生活就是看淡物欲，日前報導有一位陳綱阿五十年來罹患子宮癌、胃癌、肝癌、鼻癌、喉癌和骨癌等等癌症，如果換成一般人早就唉聲嘆氣、意志消沉了，但是陳綱阿依舊滿臉笑容、樂觀以對，成立兒童少年服務中心，感化許多青少年走回正途，養成運動簡單飲食習慣，每天早上赤腳在房間運動，到菜園裡勤奮的工作，飲食奉行簡單蔬食，茹素少量多餐，吃自種的蔬菜，用簡單的食療法抗癌成功。淡泊明志，寧靜致遠，愈簡單愈能永恆。

簡單的生活才有長久的快樂。簡單是最美好的境界，身心處於安定平和的狀態，對於物質欲望就無所求，內心充實與滿足，不會為了名利的追求，單純少欲，自在富足，雲淡風輕，忘卻煩憂，就像陳綱阿簡單生活，熱衷公益，惜福造福，淡泊名



利無比自在。

簡單的生活從衣服、飲食做起，不要追求名牌，不貪圖口腹美食，不盲目追逐流

行，簡單的吃，簡單的穿，身體和心靈內外能保持一致，知足感恩就是幸福人生。

名師懿行

阿彌陀佛

文／星雲大師

不論大家有沒有信仰佛教，都會隨口而出「阿彌陀佛」；在寺院道場相遇了，不管認不認識，彼此之間都會互道一句「阿彌陀佛」。社會上哪一個人升官發財了，「阿彌陀佛」；哪一個人生意倒閉了，「阿彌陀佛」；你跌了一跤，「阿彌陀佛」，跌痛了沒有？你送東西給我，「阿彌陀佛」，表示謝謝。對於不善言詞的人，只要講一句「阿彌陀佛」，都能表達心中的意思。

可以說，宇宙間一切的語言文字，沒有比「阿彌陀佛」這句話更好、更有意義，也沒有比這句話更能通行無礙了。但是很多人卻都不知道，「阿彌陀佛」是什麼意思？

「阿彌陀佛」是梵文音譯，意譯為「無量光」、「無量壽」，是超越時空對待，代表永恆的生命、真理、無限的力量、福慧雙修、了生脫死的意思。

過去有一個年輕人，聽一位老和尚開示念佛的功德很大，他非常不服氣：「老和尚，『阿彌陀佛』四個字，念了會開悟、



↑阿彌陀佛意譯為無量光、無量壽。

可以消災、會增福報，哪裡有那麼大的效果？」

老和尚聽到這種無理的問話，他也很不客氣，很大聲的回他：「混蛋！」

青年一聽，生氣的說：「你是出家人，怎麼罵人！」

老和尚淡淡的說：「『混蛋』才二個字，你就反應這麼大；『阿彌陀佛』四個字，功德當然更強、更大了。」

念佛可以用正念對治邪念，繼而從正念到無念，所謂「心中有佛將心念，念得心空及第歸」，就能見到功效了。

其實，「阿彌陀佛」並不只限於修淨土法門的人可以稱念，或只是為了求往生西方極樂世界而稱念。「阿彌陀佛」萬德洪名，具有無限的功德，和「空」一樣，具有無限的意義。假如你的名字叫做張三，人家喊你：「張三！」張三是什麼？這個「張三」與自己不見得有必然關係；但是對你說一聲「阿彌陀佛」，你也像阿彌陀佛一樣，與空義相印，與空義相合，這個利益、價值就很大了。

逸饗蔬食

栗子南瓜鹹派

文與圖／乃光

黃昏路經公園，正巧有台剛到的小貨車，搬下一箱箱的蔬果，來散步、閒坐、運動的婆婆阿姨們自動聚集。小貨車賣蔬果的小夥子，說話斯文、面貌白淨有笑容，穿著短袖掩不住滿身的刺青。但婆婆阿姨們只要他一來，就一定湊過來買一買、聊一聊、嫌一嫌、殺殺價、再去去尾數。

我挑選著小南瓜、奇異果，一位阿姨靠過來說：「這便宜歐！」我記得他剛才還嫌貴呢！旁邊阿嬤一邊問：「這蘋果怎賣？」一邊滴咕著家裡還有上次買的還沒吃完呢！

另一頭阿嬤秤了地瓜嚷著說：「五十五喔！算五十啦！」真的就只塞五十給小夥子。

我驚奇的瞪大眼笑著對小伙子說：「你還真會討婆婆阿姨們開心。」他說：「沒差啦，去不去尾數她們也不會給的，大家開心就好，哈……。」

而後我付了所買的二百二十五元，婆婆



阿姨們看我給足了，都驚奇瞪大眼看著我想說：「哪ㄟ價尼拱啦！」我只是淡淡一笑，心想「差那五塊錢也不會比較富有啊！」

我不愛殺價，看她們說說笑笑，覺得我的好心情不只值五塊錢；小夥子說一個星期來二次，婆婆阿姨們每周有二次小確幸，我也分享了一次了，值得。

材料：

【A內餡】

栗子南瓜2顆、奶油 1大匙、麵粉1大匙、洋菇7~8朵切丁片、馬鈴薯切小丁 1杯、胡蘿蔔切碎丁1/3杯、牛奶150CC、芹菜葉碎 1大匙、帕瑪森忌司碎1大匙、鹽胡椒適量。

【B派皮】

奶油100g、低筋麵粉1杯半、水約 2大

匙、鹽少許。

作法：

①先作派皮，將篩好麵粉、鹽與切小丁的冰奶油放入塑膠袋內，混合搖一下，以麵粉將一顆顆奶油丁捏扁，噴灑入一點水，壓成團後，桿平約1公分厚度，冰入冰箱約1小時。

②內餡：南瓜洗淨外皮，橫向對剖，成2個碗型，去籽，放入電鍋，外鍋加一杯水，蒸熟。馬鈴薯丁、胡蘿蔔丁蒸熟。（可分兩層同時蒸。）

③將洋菇切小丁以奶油炒香，慢慢灑入麵粉，加入牛奶，拌勻別結塊，煮滾後放入蒸熟的馬鈴薯丁、胡蘿蔔丁，加入帕瑪森忌司、芹菜葉、鹽胡椒調味。

④將作法③的內餡填進蒸熟的南瓜內，鋪上派皮，捏壓好邊緣，塗上蛋液，再以叉子在派皮上扎幾個洞。

⑤入烤箱，以180度烤15分鐘，表面呈金黃，即可。

小叮嚀：

①派皮全程在塑膠袋內做，不沾手；環境乾淨；作法快速簡約。

②看栗子南瓜大小酌增減內餡派皮，多的內餡可拌義大利麵、飯或焗烤，多的派皮可變成餅乾。

如來之子

寫下聖保羅傳奇

文／朱同慶

拜讀新馬佛光山總住持覺誠法師新著《如來之子》。覺誠法師在書中傾情講述曾經在巴西建寺弘法的點滴過往，令人感動之處不勝枚舉，印象最深的是覺誠法師成立了「如來之子教育計畫」。

生活在巴西貧民窟的孩子，生活條件較差，唯一的遊戲就是踢足球。將這些孩子集合起來，遠離毒販，遠離不好的誘惑。

初期足球小將打赤腳，後來一位經營進口運動鞋的佛友，把有瑕疵無法銷售的鞋子，送給「如來之子」。

「一雙雙嶄新運動鞋，雖有瑕疵，對貧民窟的小孩子來說，是夢寐以求的珍貴禮物。有一個八、九歲的小隊員拿到一雙超大鞋子，很高興地半穿半拖，高呼『我有鞋子了』！甚至，有一個小孩興奮地抱著鞋子上床睡覺，他說終於實現夢想了！」

看到此處，我不禁淚濕眼眶。反觀我們身邊的小孩子，別說尺碼不合腳的瑕疵鞋，就算是合腳又舒適的品牌鞋，恐怕也難以興奮的高呼，我有鞋子了！更不會抱著睡覺。

朋友告訴我，他家孩子的鞋子，堆滿整個儲藏間。甚至，有的還沒穿過，就不喜歡而棄之。

正是因為生活條件優越，家長過度寵愛，孩子從小缺乏惜福惜緣的觀念，導致對待人事物不珍惜不重視。隨著年齡增長，缺乏親情、友情乃至缺乏人情；頻頻換職、婚姻危機、人際關係不和諧等諸多問題出現，也就見不為怪了。

就是惜福惜緣觀念，讓九成以上從「如來之子教育計畫」畢業的巴西貧民窟孩子改變了命運，不再流浪街頭，他們成為軍人、銀行職員、公司文員、醫療技術員、教師、教練、演員、麵包師，寫下聖保羅傳奇的篇章。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
10/1 周六	光明燈法會（10：30 am）
10/2 周日	社會關懷耆老人院探訪（9：00am） 環保回收日（2：00 pm-5：00 pm）
10/9 周日	玫瑰陵秋季祭典法會—三時繫念（1：30pm）
10/14 周五	大悲懺法會（7：30pm）