



「種樹培其根，種德培其心」，凡事不勉強、不違逆、不強求，常與人為善，則能廣結善緣。

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

活到老 動到老

## 瑞士老人的樂趣晚年

文與圖／周文洋

在瑞士旅遊得知，這個國家六十五歲以上的老人超過總人口數的百分之十八，老齡化程度世界最高，但瑞士老人大多樂觀開朗，生活在各自的愛好情趣中，幸福感也居世界首位。

伯恩、蘇黎世、巴塞爾等城市的街道、公園、居民區很少見到呆坐門前長椅上的老人。隨行翻譯告訴我們：瑞士老人只要能活動就不願待在家裡，會找自己感興趣的事做，而且不在乎有無報酬或賺多少錢。果然，城市林蔭道或廣場赤足跑步的老人最多，他們赤足跑在柔軟的草坪、光潔的自行車道上，腳下穴位因此得到按摩，提高身體機能。

蘇黎世公園的空地上，也有許多老人在下巨型國際象棋：棋盤有四分之一的籃球場大小，花崗岩雕成的棋子高一尺多，重六、七十斤，每走一步都要搬動棋子，一盤棋下來，老人們已是熱汗淋漓。

通往巴塞爾市區的鄉村公路上，背著雙肩包，持健身拐杖的徒步老人絡繹不絕。城市或村鎮經營小雜貨店、餐館，賣工藝品、冷飲的幾乎全是老人，許多小酒店、咖啡館的服務員也是和藹的老人。



佛法真義

## 人生的價值值多少？

文／星雲大師

人生的價值值多少？有的工人勞累一天，只值數百元；有的企業家，幾句話，口袋裡就進帳數萬元；光是從收入的所得，就能判斷一個人的價值多少嗎？

有個徒弟問師父：「人生的價值究竟值多少？」師父不回答，因為這個問題不是那麼簡單。問不到答案的徒弟，於是就常常詢問：「人生的價值值多少？」

有一天，師父拿了一塊晶瑩剔透的石頭給徒弟，叫牠到市集去賣，請大家出價，但不可以真的把石頭賣給人。到了市集，有人喊了：「十塊」、「五十塊」、「二百塊」。晚上回到寺裡，徒弟開心的跟師父說：「師父！不得了，這顆石頭有人出價二百塊錢。」師父一聽，回答他：「喔！這樣啊！」

第二天，師父叫徒弟再把石頭拿到百貨公司賣，同樣只要知道價錢就好。徒弟到了百貨公司，「各位先生女士，你們看這顆石頭，晶瑩剔透，真是美呀，大家要買嗎？出個價吧。」一個看看，「一千塊！」「不賣。」「五千！」「一萬！」「二萬！」沒有人叫價了。回去告訴師父「不得了了，今天在百貨公司有人出價二萬塊。」師父聽完，一樣是淡淡沒多說什麼。

過幾天，有一個珠寶博覽會，師父就叫徒弟把石頭拿到珠寶博覽會看看，一樣知道多少價錢就好。「各位客商，這顆石頭像鑽石一樣，大家喜歡嗎？出個價錢吧。」那許多珠寶商，左看右看，「二十萬！」

「五十萬！」「二百萬！」「一千萬！」還得了，趕緊回去告訴師父，這顆石頭竟然有人喊價到一千萬。

這時候，師父就說了：「徒弟啊！你常問我人生價值值多少？這顆石頭，在鄉下市集可賣到二百塊，到了都市的百貨公司就達二萬塊，但到了珠寶商的眼裡卻值千萬，由於地點不同，認識不同，價值也就不同。」

人世間，每個人的價值觀不同，各有其追求與定位。人生的價值究竟值多少，端看你處於哪一個位置，看你在過程中的努力，當然也看你能拿出什麼成果給人。一個人的人格、道德、信仰，假如輕易的被金錢所買動，他的人生就只值那許多錢；一個人的思想、信念、原則，如果在愛情裡能被左右，他的生命就會為愛情所誘惑。

一盤棋局中，車、馬、炮最有力量，最有價值。但一盤棋的輸贏，有時卻決定在一顆小兵小卒身上，所以它的價值，也不容忽視。價值不是一時的，要有未來性；價值也不光看表面，要有內在潛力。人生的價值究竟值多少？有人立德立功，有人平庸度日；就像這顆石頭，擺放的位置、場所不同，它的價值也就跟著改變了。



安心自在

## 不做無謂的比較

文／葉美霞

我們八個姐妹淘聚會時，雖然總愛聊些是非八卦，但氣氛十分融洽。不過，有時難免會比誰酷、誰炫，哇！這時一場比較「高貴」的「武林大戰」便上演了。

「妳們看，我老公送我的這顆鑽戒要好幾十萬喔！」阿桃伸出左手，向我們展示那閃閃發亮的鑽戒，一臉萬分喜悅的模樣，讓人好羨慕。接著，阿媚也不甘示弱，把頭抬得高高地說：「我老公送我一輛賓士，當我的生日禮物，改天我開過來讓大家瞧瞧！」哦，賓士車？少說也要兩、三百萬吧！沒想到，阿芬更趾高氣昂地大

聲嚷嚷：「我那老伴昨天買下一棟豪宅，要當我們結婚三十周年的紀念禮呢！」哇，剎那間，其他人的雙眼睜得好大，根本說不出話來。

「對啦，阿美，妳老公有沒有送……」好半晌，大家想到一旁默不吭聲的我，關切地問。一時，我不知該怎麼回應，心想，眾姐妹淘的另一半不是建築商，便是大工廠的大老闆，只有我老公是個上班族，怎能跟她們相比呢？因此只能笑著回應：「我老公每天送我一則笑話，讓我開懷大笑！」

事後想想，我比上雖不足，比下卻有餘；再說，人比人氣死人，我又何必跟他人做無謂的比較？有了這樣的心態，往後姐妹淘聚會，如果有人又在比誰酷誰炫時，我一定很淡定，不會嫉妒與吃味啦！

豐子愷·護生畫集

## 清明

文／林少雯

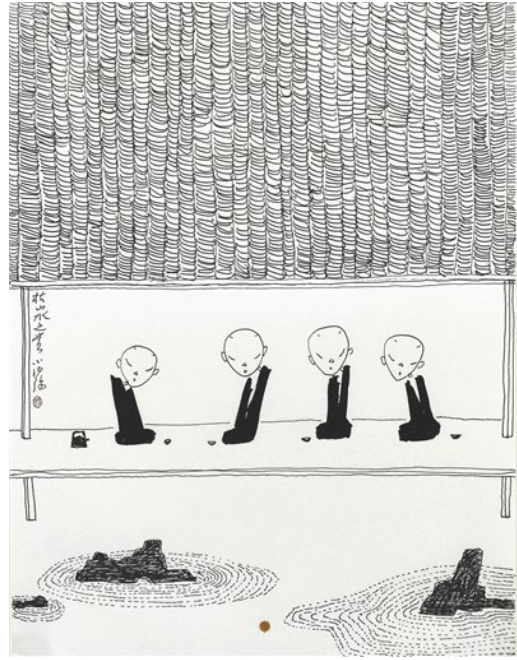
這則故事發生在三國時代的吳國，那時有一位居住在襄陽的人，名叫紀信純，他養了一隻狗，取名烏龍。人狗之間感情彌篤，而且形影不離。孫吳時，襄陽紀信純，一犬名烏龍，行往相隨。一日，城外大醉，歸家不及，臥草中，太守鄧瑕出獵，縱火蕪草。犬以口銜純衣不動。有溪相去三五十步，犬入水，濕身來臥處，週迴以身濕之。火至濕處即滅，犬困乏致斃於側，信純獲免。醒見犬死毛濕，觀火蹤跡，因而痛哭，聞於太守，命具棺衾葬之，今紀南有義犬塚。——《虞初新志》·朱幼蘭書寫

這則故事發生在三國時代的吳國，那時有一位居住在襄陽的人，名叫紀信純，他養了一隻狗，取名烏龍。人狗之間感情彌篤，而且形影不離。

有一天，紀某為了應酬，帶著愛犬烏龍同行，到城外與朋友相聚。紀某到了城外酒館，三兩好友喝酒聊事，欲罷不能。紀某心中歡喜多喝了幾杯，因此酩酊大醉。

小沙彌書畫鋪

## 枯山水之賞



在巴塞爾一家小酒店，我與一位擔任服務員的老人攀談開來，他說與餐具打交道是一種樂趣，所以每天來此無償工作三小時，店主則供給他一份免費午餐。

有一天，我們遊覽完日內瓦萊蒙湖準備啟程去老城，打開地圖才發現，羅納河有幾座橋梁都連接老城，正猶豫走哪一座時，來了一位精神矍鑠的老人，翻譯一見迎了上去，他們交談了一會兒，翻譯回身對我們說：「老人叫瓦德爾，願意無償帶我們遊覽老城。」

翻譯還說：「瑞士許多旅遊知識豐富的老人，把助人遊覽當作一種樂趣。」瓦德爾引導我們遊覽古城老街、盧梭紀念館、聖皮爾大教堂。一路上，不時為我們講述日聽聽老城的歷史、典故。時近正午，我們走進一家餐館，邀請瓦德爾一起用餐，他一口謝絕，我們因不好意思要付他酬勞，他更是不收，說了幾句告別的話，便轉身離去。

另外，瑞士的許多政府要員退休後都不在家安享清閒，大多會進行「第二次創業」，如開辦諮詢公司、參加各類學習班等，生活充滿情趣。在蘇黎世我們參觀了一場老人攝影美術展覽，藝術水準比起名家大師毫不遜色。瑞士老人富於情趣的生活方式，良好的心理狀態轉化成生理健康，老人們大多反應機敏，說話富於邏輯、條理分明，不少古稀、耄耋老人照樣開車東奔西走，甚至出國長途旅行。

目前，瑞士政府廢止六十五歲強制退休的法規，修改保險法推動高齡雇傭，把老人的情趣、愛好轉化成服務力量，樂趣老人、健康老齡的觀念在瑞士愈來愈深入人心了。

酒散了，紀某獨自走回家，他醉得幾乎不能成行，搖搖擺擺的，連方向都找不到，還沒進城，就昏睡在城外郊野的草地上。

此時，襄陽城的太守鄧瑕，剛好出城狩獵，正在清理獵場，燃燒雜草。而紀某昏睡在不遠的草叢中，火勢漸漸逼近了，這可急壞了烏龍，牠在主人身邊團團轉並大聲吠叫，但是主人都醒不過來，牠去舔主人的臉，紀某也還是不醒。牠只好用嘴去咬主人的衣服，想將主人拖離火場，奈何烏龍根本拖不動。

聰明的烏龍此時靈機一動，牠知道離此約三、五十步遠的地方有一條溪，於是牠跑到溪邊，躍入溪水，將全身的毛溼透，趕緊跑回主人身邊，用身上的水濡溼主人的身體、衣服和周邊的草。烏龍怕主人危險，快速地來回淌水。

當火勢延燒到紀某身邊時，因為周遭已溼成一片，火勢就熄滅了，保全紀某性命，免於被火吞噬。但是，忠心耿耿的烏龍，因為太過辛勞和疲乏，終於體力不支，倒在主人身邊氣絕身亡。

待紀某悠悠醒來，見到愛犬全身溼透死於身旁，大驚之下發現身邊雜草被火燃燒後熄滅的蹤跡，他才明白發生了什麼事。是愛犬烏龍救了他一命，他抱著烏龍的屍體，痛哭失聲。

有人向太守鄧瑕報告這件忠犬救主的事蹟，鄧瑕很感動，下達指令賜了一具棺木及一副衣冠給烏龍，並囑咐厚葬之。現在紀南古城的「義犬塚」就是紀念這隻忠犬烏龍。

文與圖／李蕭銀

枯山枯水 無山無水  
黑石白砂 似山似水  
萬法心造 造得山水  
非山非水 是名山水



西來寺近期活動

時間	活動名稱
11/5~6 周六~日	青年寺院體驗營
11/6 周日	社會關懷組老人院探訪 (9:00am) 環保回收日 (2:00 pm~5:00 pm)
11/11 周五	大悲懺法會 (7:30pm)
11/13 周日	環保回收日 (2:00~5:00 pm)