



佛教認為以無我觀才能致力和平、以慈悲行才能促進和平、以尊重心才能謀求和平、以平等心才能實踐和平。

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

記憶深處

老師

文／劉鈺 圖／洪昭賢

小學一、二年級的記憶十分模糊，只記得教我的是位很和善的女老師。進入三年級，印象也只在每天重複上學走過的那條路，不是無聊的用竹棍打著野草，就是踢著泥土路上的小石頭，頂多駐足看著小水溝中游動的蝌蚪。四年級時，老師常在放學後，刻意把我留在她家，督促我把當天的功課做完，因為我的動作慢，留下來吃晚餐的次數不少。

五年級開始，換了一位年輕的老師，皮膚很白，燙著捲捲的頭髮，她喜歡穿一條粉色裙子，上面印染了零落的音符及小提琴。課業漸漸繁重起來，國語要背，算術也很難。我很討厭做功課，喜歡玩彈珠、尪仔標，或打陀螺，要不然就是用彈弓打鳥，還喜歡在村子中央打沒有壘包的棒球，成績因此一落千丈。

有次我們幾個作業沒繳的，被叫到講台上，老師問，為何不交作業？我們編了許多天花亂墜的理由；接下來，老師像發瘋似的，一面大聲地數落、一面把我們打到竹掃把的柄都開了花。

我不再到教室上課，反而在學校附近的田野間閒逛，累了就在樹蔭底下發呆或打盹，有時候也會跳入田畦間的小水溝中捉大肚魚或小蝦。在某個寒冬的晚上，逃學的事爆發了，我挨揍、不准吃飯，還被關在戶外一整夜。受到這樣嚴厲的懲罰，我還是無法面對那樣的老師。後來，我被降級轉到高雄一所頗知名的示範國校五年一班，那是這所學校歷來升學率最好的班級，家人都以為幫我找到救星，不料卻是我遭遇過最可怕的夢魘。

班上同學約六十多位，大部分的成績都



很好，來自鄉下的我，永遠趕不上，每次解數學題，只能站在黑板前困窘的發怔，因此被老師處罰成了家常便飯。有次，周一開班會，同學們循例把課桌椅圍成圓圈，老師當著全班的面，捉住我的雙手，在圓圈的中心，把我由東甩到西，再由西甩到東，讓原就膽小的我，恐懼至極。

自此，我害怕見到老師，找理由不上學，晚上補習也全程缺席。我還拿了每個月的補習費吃喝玩樂，常去的地方是大新百貨公司樓頂的遊樂場，也享受過圓環旁邊麵包店牛肉乾美好的滋味。當錢花完了，就躺在大公路口、國父銅像旁的噴水池邊，望著夜色下閃爍的霓虹燈，重複地由綠轉白，再由白轉黑的「黑人牙膏」四個大字。

我再次轉學，進入鳳山一所規模不大的學校就讀，五年級的級任老師高高瘦瘦的，平常不苟言笑，望之即有威嚴，淡黃的手指及滿口黑黃的牙齒，是經年累月香菸、釀茶的刻畫。為了怕通車耽誤時間，老師讓我在他家吃午、晚兩餐，晚上則到另一位老師的租屋處就寢。有次我忘了帶鑰匙

，無法進入屋內，又實在太晒了，屋旁有處豬圈，一欄正好空著，我靠著牆坐在裡面，一面餵著蚊子，一面打盹等候，直到天色微微發亮。

老師安排我坐在教室的頭一排，旁邊的同學是全班成績最好的，並且要我課業上有問題可以隨時問他。剛開始考試時，成績不達標一樣挨揍，但我心中沒有恐懼，因為除了上課外，每天吃飯時都會在老師家碰面，對膽小的我來說，老師有點像家人。他很喜歡看武俠小說，常叫我到租書店換新書，不意最先看完幾十集的卻是我，這也是啟動我喜歡看閒書的開端。就這樣，在老師的薰陶下，我的成績有了起色，挨打的次數變少了。畢業前，老師信心滿滿的對我說，考上第一志願沒問題。

多年後，我回母校探望老師，不料他已退休了。他要我在學校的會客室等候，見面的第一句話，他說：「你這輩子算是成功了。」我連忙說：「感謝老師救了我。」又過了好些年，我寄到老師家的茶葉被退了回來，上面藍色的字標示著：「查無此人。」

城市散步

坐擁書城

文／梁純綉

一日，騎著單車閒逛，突然聽到二胡的聲音，來自一紅色木門的住宅，不禁佇足傾聽；又瞧見屋內有一位老太太正在晒衣服，她看到我，熱情的告訴我，樂音來自她先生，並邀我入屋小坐。

想不到外表陳舊的老屋，卻別有洞天。客廳除了桌椅都是書；另外兩個房間各放有三層的鐵架，上面擺放的也都是書，「坐擁書城」，就是這種感覺吧！

書籍以文史類居多，還有聞一多、謝冰瑩、徐志摩……民國初年名家的著作，主人李伯伯笑著說：「除了書，我什麼都沒有。」又說：「想到自己年紀大了，應該為近五千本藏書找新主人，或捐贈給圖書館，最近正積極處理這事。」

李伯伯提到，他因家貧，原先只有小學畢業，做過許多勞力工作；三十歲以後，報名國中補校、高中夜間部，一路念到大學進修部。發現自己對文史有興趣，於是大量買書、看書、藏書。李伯伯說：「每當坐下來閱讀的時候，環顧四周圍的書，『帶力於我何有哉』之感便油然而生！」知道我也是「悅讀人」，李伯伯任意我挑選書架上的書帶回家，我真是太幸運！

巷弄裡的老住宅，幽藏著「人生唯有讀書好」的實踐者，多麼富饒的主人！



釋迦牟尼佛傳

苦行林中勸諫仙人

文／星雲大師

厭離這世間上的欲樂，而用種種的苦行預想將來天上的欲樂，這都是苦樂的執著，用這樣的心來學道，是卑而不足道的。你們不懈的努力精進修行，雖然是可尊可貴，但如沒有智慧，那也不能走上解脫大道。把苦與樂這兩個東西能夠永久的捨去，這才是真理的世界。

假若說苦行是合理的，安樂行是不合理的，苦行的結果能得到生天的快樂，那麼，修的苦行是法的因，而希望得到非法的樂果，這豈不是很矛盾嗎？

身體上所有的動作，都是由心意生出的力量，假若離開心意，這身體就等於枯木一樣。所以無論是智是迷，都是以心意為主的。修習苦行，反而使心惱亂；希求快樂，心便會偏著於情。無論是苦是樂，這都不是成就大道的方法。

照你們剛才講的苦行，若以樹葉花果食了就可以求得福樂，那麼貧人和禽獸，他們有的也都以樹葉花果為主，他們的未來，能不能得到第一等的福樂呢？再說，終日游泳在水中，這就是最妥善的修行，那麼水生動物的魚蟲之類，牠們即是第一等的大修行者了。」

太子舉出很多的例子，向這些苦行者開導苦行不是究竟的修行之道，不覺已說到黃昏日暮。太子此刻見到很多事火的苦行者，有的從火裡鑽來鑽去，有的跪在火旁

向火吹噓，有的用酥油在火上澆灑，有的舉聲咒願，太子看了這些苦行，只覺得除給身體受苦以外，絕對不能到達真理的領域，因此，他決心要告辭苦行林而去。

這時，很多的苦行者，都用誠懇的讚詞來挽留太子，要求他同住在苦行林：

「你從非法的地方，很難得走來我們這滿是正法的苦行林，你現在又要立刻離開，我們不希望你再回到那非法的世界裡去，請你留在這苦行林中，和我們共同地修這淨行！」

很多年長的苦行者都走向前來，懇請太子要留住住在苦行林中，他們都知道太子是一位不平凡的人物，但並不知道這是迦毗羅衛國淨飯大王的太子。說話時，他們蓬首垢面，身著草衣，積年累月的苦行，每個人都是疲乏不堪似的。他們圍繞著太子，向太子請求道：

「當我們初見你來的時候，苦行林中頓時增加了歡喜與希望，你現在僅僅只逗留一天的時間，如果就要捨他他去，則此林將要成為最寂寞的世界。這一個苦行林，沒有一個大仙人不在這裡修行，這裡和雪山近鄰，說到增長人的苦行，沒有比這裡更好的地方。因為這是一個美好吉祥的地方，一定要留住你這樣祥瑞的人才好。如果你能不捨棄此林，肯讓我們和你同伴修行，則我們可以把你立為最高的長老侍奉，或者我們可以把你當帝釋天一樣的尊敬。」

這一群苦行者，雖然向太子表白這最真誠的慰留，但太子為了要達到真實第一義的信念，他是不會就這樣滿足他們的要求，他向他們說：

「你們有這麼真實的心，對來賓是這樣厚待，我將永遠難以忘記。你們文雅的言詞，實在是叫人耐聽；如此的好心和美意，非常叫人歡喜與感謝。」（待續）



↑太子體悟苦行不能到達真理的領域，因此，告別了苦行林。

退而不休

盡力發揮生命價值

文／陳心

在職場上的力不從心，讓我在年過半百之後，依依不捨地退休了。雖然做的是自己從小就嚮往的工作，但是近三十年的變遷，讓我的熱情不再。但要感謝老天，讓我仍然擁有健康的身體，可以繼續找尋發揮生命價值的舞台。

生活的腳步變慢之後，許多的回憶及感受紛紛湧上心頭。我嘗試寫作並且投稿，意外地刊出了幾篇文章，點燃了我的寫作魂；把這些文章分享在臉書上，做為自己的人生紀錄，也得到一些朋友的肯定，讓我更加驚喜。

另外，我也參加佛教團體的助念活動。一周一次的助念，讓我看到了許多生命故

原鄉味

望月家鄉味 嘗食地三鮮

文與圖／韓美慧

這道料理是整個大東北地區的家常料理，只要把三種食材備好，個人口味隨自己調配，如不喜油炸，就用蒸煮、紅燒都可以，將馬鈴薯（土豆）、茄子、青椒三種蔬菜拌炒在一起，滋味鮮美，道道地地的東北名菜，加上色彩鮮美油亮亮、爽口，不單單好吃，還能止血濃稠、健脾開胃。

食材：

①茄子1條，馬鈴薯（土豆）1顆，青椒1顆。如果想要色彩感官更豐富，也可以搭配紅椒、黃椒。

②植物油300克（含油炸），鹽巴適量，醋少許，香油一些，水一些。

作法：

①將馬鈴薯（土豆）削皮，滾刀切塊，放進清水中去除澱粉備用，30分鐘後放進鍋子裡蒸煮5分鐘左右。

②茄子也是切滾刀塊狀，如果家裡有牙口不好的長者，可以去皮較好入口。

事，體驗到家屬的悲痛與不捨，也陪伴他們一起面對；結束時，家屬誠摯的感謝，讓我體會到生命的珍貴，也了解到世事無常，更加珍惜自己擁有的一切。

為了保持一顆年輕的心，我還走入校園，到小學說故事。每次看到孩子們好奇與投入的神情，就覺得自己身上注入了一股活力，想要和他們一起學習、探索；也因此認識了一群充滿熱情的義工媽媽及阿嬤，克服病痛與種種困難，為下一代奉獻心力的她們，是我學習的榜樣。

除了當別人義工，我也是家人的後援部隊。每周固定找時間回娘家，和年老的父母親閒聊，排解他們苦悶的心情，也陪伴他們就醫或去戶外走動；老公依然在職場上辛辛苦苦，身處空巢期，更需要兩人相互支持、體諒，偶爾主動當他的司機溫馨接送，老公的一句感謝更讓我感覺窩心。

佛經說「人身難得」，我希望能夠好好把握這輩子剩下的時間，繼續發光發熱！



③青椒洗淨去籽切片。

④油鍋溫度加熱，將茄子過油1分鐘起鍋，蒸好馬鈴薯過油30秒後，撈出瀝油。

⑤另一個鍋子熱油，將炸好的馬鈴薯茄子快速翻炒，放進青椒，放入一些水，接著放進些許鹽巴，一些醋，起鍋滴些香油即可，接著盛盤上桌。

小叮嚀：

由於茄子用油炸的方式較可保持顏色，馬鈴薯（土豆）蒸煮過後可以不需要比較長時間油炸，而青椒不需油炸，最後加進去快炒，因青椒原食已有微甜，不需放味精。

這是道極速快炒的菜，醬料應事先準備好。如果覺得油膩，就改用紅燒或是蒸煮的方式，亦可口。

西來寺近期活動	
時間	活動名稱
每周一至周四	KSCI 18台 《星雲法語·人間生活禪》 (11:55am~12:00noon)
10/27~28 周六-日	八關齋戒
10/27周六	觀音菩薩出家紀念日-午供 (11:00am) 觀音菩薩出家紀念日-朝山 (7:30pm)