



金錢如水，
金錢不用，
就是死水；
能以智慧活用，
就是活水。

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

悅讀人生

文／黃珠芬

英國朋友的老母老安養法

高齡化在台灣是個熱門話題，那麼無論是女權、性平、長照，都走在世界前端的歐洲，又是怎樣的情形呢？我曾在英國生活多年，幾位英國「老」朋友，讓我看到自己未來的「可能」。

歐洲一方面因為安養院太貴，一方面養兒防老的觀念薄弱，老人夫都很獨立，情願守著自己習慣的老窩，甚至到失能時，也僅是靠子女、朋友或照服員按時探訪，僅有少數撐到最後完全無法自理了，才短暫住進昂貴的安養院，絕大部分都是在自家終老。

兒子的小學校長菲莉從未結過婚，獨居在一棟兩層樓的小透天厝，八十七歲的她這幾年身體常有狀況，醫師因此要求她戴上求救手環，萬一跌倒，手環會自動撥電話給預設的聯絡人。然而，菲莉戴了一陣子就放棄了。因為有一次她去聽音樂會，熱烈鼓掌之際，兩位緊急聯絡人突接到菲莉跌倒的訊號，虛驚一場。

去年冬天，菲莉在結冰的路上滑倒，在家躺了好幾個禮拜，只能靠鄰居朋友送餐、探望，多虧了周全的健保，每次回診都有復康車護送。我勸她去住安養院，她卻總說自己還行。

約翰和雪莉是一對恩愛夫妻，約翰七十八歲時神經元開始萎縮，呼吸日漸困難。他們原本住在對面一棟兩層樓的



花園洋房，約翰知道自己的病不會好，體貼雪莉將一人孤老，以後上下樓不方便，毅然賣掉了四十五年的老家，搬到一間小平房。之後，約翰在新居住了兩年，不堪病魔纏身，要求拔掉呼吸器，在妻子、醫師、護理師的陪伴下，於自家離世。

孀居的雪莉如今八十五歲，尚可自行開

車，因為續領先生一半的退休金，加上自己的老人年金，生活無虞。她雖然有一個兒子，但是因為和媳婦不和，每年耶誕節家家團圓之時，她就獨自搭計程車到一個遙遠的民宿，和一些陌生住客一起開心過節。

一九七〇、八〇年代歐美興起女性主義

，早年好萊塢電影中女性抽菸，就是要突顯女權、爭取平等，她們是不婚不育的一代。我的鄰居珍妮，年輕時就是這樣的一個前衛女子，她拒絕生育，和先生到處旅行。十二年前與丈夫分手，兩人賣了房，錢各分一半，珍妮搬到我隔壁的小房子，但如有遠行，還是會請前夫過來幫忙照顧貓。如今她七十六歲，每星期依舊在牙醫診所工作兩天，老醫師、老職員與末電腦化的老病歷，等待老病人凋零，大家一起退休。

珍妮開車依然勇猛，我笑稱她退休後可去做計程車司機。其實她這兩年因為脊椎傷害，只能佝僂而行，又是糖尿病患者，時常進出醫院。她看我有兩個好兒子，有次感慨地對我說，當年瀟灑不要孩子，現在才覺得有人可倚靠多好。幸好她人緣佳、朋友多，老少都有，門前每有車子停著，我就知道她又有訪客了。

好友麗慈的母親九十三歲，行動遲緩，卻仍獨居。六十八歲的麗慈一星期去探望一次，帶她出去吃個飯，將冰箱補滿速食餐盒。我問麗慈，沒人與母親同住，不擔心發生意外嗎？她聳聳肩說：「我媽不想和孩子住，我也不想接她來，如果要發生什麼事，那就讓它發生吧。」

我唯一聽到接老媽同住的是荷曼，但也不是住在同一個屋簷下。荷曼在自家空地蓋了一間小屋給老媽住，裡面浴廁、廚房一應俱全，也有獨立出入的門戶。老人家並不打擾孩子，自己打理生活，既保留各自生活的空間，又能互相照應。

無論東方或西方，老人獨自生活、與子女同住或是進安養院，皆各有利弊。我也不免臆度自己未來的可能，最好是維持身心健康，年老但心不老，把臨終臥床的時間壓縮到最短。

釋迦牟尼佛傳

祇園精舍的建立

文／星雲大師

你從過去久遠劫以來，積聚種種的善行，有著堅固的信念，一聽到我的名字就很歡喜，真是堪受正法的大器。

你富有無數的財寶，樂於惠施救濟貧窮的人；你能善用金錢，而不為金錢使役，實在是難能可貴的德行。不過，你過去的布施，只是祈求的人天福報。人天福報並不是安穩寂靜解脫的勝境，若有『我』的這種樂，那也是不長久的。比錢財更進一步的布施，是至心施、精進施、時施、寂靜施、無畏施，才是莊嚴我們德行的法門，才是步上自由光明解脫的大道。」

佛陀在向須達長者說法時，很多弟子也起身圍繞在身旁注視傾聽，這時，大地是靜靜的，四野沒有一點聲響，唯有佛陀的法音迴蕩在空中。

不過，須達長者還有一個疑問在心中，他問佛陀道：「慈悲的佛陀！我今日聆聽您的指示，像是開啓我的慧眼，對於布施，我又有更進一層的了解。我過去只求短暫的人天福報，這種迷妄的黑雲，好像今天被一陣秋天的厲風吹刮得無影無蹤。可是，我們往日都是崇奉自在天神的，說世間上的一切，都是自在天神所造作的，天福即使是短暫的，不究竟的，那麼，自在天又怎能來控制世間呢？拜望慈悲的佛陀，再多多的為我開示！」

長者請佛入彼國供養

「給孤獨！說世間上的一切，是自在天神所造作的，這是愚痴的邪說！如果真是有自在天神能創造世間上一切的話，那麼，世間上為什麼到處遍滿了罪惡呢？到處都上演著災害呢？如果真要說有神創造世間，則更不應有六道輪轉的生死。生就不應該有滅，成就不應該有壞。

假若，自在天神能造一切的話，則人都可以住在家中不要工作，等候自在天神造給人們的飲食。人們受苦惱的時候，則不應該怨天，因為自在天可以左右一切的。可是事實上不然，人們被苦惱逼迫的時候，一樣的要怨天。自在天既能創造一切，左右一切，為什麼要人怨恨他呢？人們為什麼不用自力工作就不能維持衣食之需呢？而且，世間上很多的人都信奉著很多的神，沒有信奉自在天，自在天的萬能神力又到哪兒去了呢？

再說自在天假若真是自在天的話，就不



↑比錢財更進一步的布施，是至心施、精進施、時施、寂靜施、無畏施，才是莊嚴我們德行的法門。

應該有所作。因為有所作業，就有疲勞，有疲勞則不能名為自在。若說自在天是無心而作，則與嬰兒的所為有什麼分別？若說自在天是有心而作，有心於事，即不能名為自在。

給孤獨！苦樂都是衆生自己業力的感招，自有其因果的關係，諸法都是因緣所生，絕非是自在天所作！」

須達長者聽後，歡喜踴躍地說道：「佛陀！我現在恍然覺悟到昔日全非，我沒有像此刻心中這樣高興過。我願意和首羅一樣，從此誓願生生世世皈依佛陀，並且懇請佛陀到我的國家憍薩彌羅國舍衛城去說法。到了那裡，一切衣服、飲食、卧具、湯藥等等生活上的所需，我的經濟力量一定可以供養。」

「舍衛城是在北方，我也老早想到北方去，可是我的弟子人數很多，沒有寬敞的精舍不容易安住下來。」佛陀深思似地，又若無其事似地說。（待續）

西來寺近期活動	
時間	活動名稱
9/21 周六	國際淨灘日 7:30pm
9/22 周日	英文共修法會 1:30pm
9/28 周六	禪淨共修 7:30pm
9/29 周日	英文共修法會 1:30pm 光明燈法會 10:00am
10/6 周日	社會關懷組老人院探訪 9:00am 英文共修法會 1:30pm
10/11 周五	大悲懺法會 7:30pm
10/12 周六	觀世音菩薩出家紀念日朝山 7:30pm
10/12-13	英文青年寺院體驗營

古人行誼

范仲淹大義謙讓

文／曾昭安

北宋傑出的思想家、政治家、文學家范仲淹，出身貧寒，年少時常去長白山上的寺廟寄宿讀書。那時候生活極為艱苦，他每天只煮一小鍋粥，涼了以後，分為四塊，早晚各取兩塊，拌幾根醃菜。

有位書院的老板，想請一位讀書人抄寫一些資料，給予一定的報酬。寺廟的方丈和這位老板熟悉，便向他推薦范仲淹；這對范仲淹來說，可謂雪中送炭。

范仲淹去書院的路上，遇到一位落魄的秀才，這位秀才也聽說書院老板需要人，便毛遂自薦而來。范仲淹從秀才的言談中

舌尖記憶

艾草粿的滋味

文／楊雯茜

夏秋之際，校園的操場一片綠意盎然，尤其是艾草，在夏雨滋長下，彷彿一張綠油油的絨毯，真成了所謂的「離離原上草」。

《孟子》說：「七年之病，求三年之艾。」意思是說，大病、難治之病，要用陳年艾來進行艾灸才會有效果。其實艾草性溫和、味苦辛，除了可治病，也能擋煞避邪，如端午佳節，人們會在門口掛上艾草與菖蒲、榕樹葉等，一來用於避邪，二來用於驅趕蚊蟲；另外，薰香、驅蚊、沐浴、洗頭、泡脚，也都可以派上用場。

不過，艾草最令我感興趣的，是可以製作傳統美食「草仔粿」，尤其客家人做的艾草粿，內餡包了蘿蔔乾等食材，更令人垂涎三尺。

於是，我採摘了艾草洗淨，燙熟去苦澀味，打成汁後混入糯米粉和些許在來米粉，再加些許砂糖搓揉成團，那蘋果綠的天然色彩實在誘人。另外再炒上自己喜歡的餡料，如香菇、芋頭、菜脯、油蔥酥等，



將麵團包入適量餡料，下頭墊上郊野唾手可得的月桃葉，中火蒸煮十分鐘後開蓋散熱，然後再蒸



范仲淹

，了解到他家裡更苦，更需要這筆錢，於是，便決定放棄這個賺錢的機會，折返回家。

范仲淹的大義謙讓讓人感動，書院的老板便時常接濟他，讓他能有更好的條件讀書。後來，范仲淹考取了進士，成為一代名臣。

范仲淹這種先人後己的大義謙讓，溫暖了別人，也照亮了自己的未來。

五分鐘，顆顆飽滿芳香的綠色草仔粿，就大功告成了！

不是自我吹噓，真的比外面買的好吃，且形狀還可自由變化，不但可大可小、可圓可方，要吃多少更是自在隨興呢！其實草仔粿做起來真的不難，也能將艾草換成鼠麴草或南瓜、地瓜，顏色就是討喜的金黃色囉！

吃著艾草粿，也不禁發思古之幽情，懷舊起來。小時候逢年過節，長輩總是忙著張羅這些在地、當令的健康美食，我們小孩也會有樣學樣幫忙修剪月桃葉，最開心的除了製作完大快朵頤之外，全家人共享和樂溫馨的幸福氛圍，才是心頭最雋永的滋味。而今嘗試製作復古美食，似乎童年的歡樂時光，也跟著汨汨流淌而來呢！

消災免難

文／星雲大師

如何才能消災免難呢？

- 1 要存好心善念
- 2 多做慈悲善事
- 3 經常反省認錯
- 4 不斷懺悔滅罪
- 5 時時許願改過

我懂了

我們想要消災免難，只靠外力，力量有限；靠自己，力量才是無窮。