



施恩不望報，受怨不計較，
此中寬大了多少懷抱；
忍不過時，著力再忍，
受不得時，耐心再受，
此中消除了多少煩惱。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

巧磕人生

如果我們的語言是巧克力

文／Maple Day 圖／Barry Lee

如果我們的語言是巧克力，我只要默默拿一顆百分之七十黑巧克力給你，也許，你會選我一顆百分之八十五苦味巧克力，或給我苦甜的生巧克力，很簡單，很精準，很對味，我能了解你的感受，適合不喜歡言語的你——只是，你怎麼等不及我給你的巧克力，就飄然遠去，沒有隻字片語，雖然很「你的風格」，我不意外，卻很震撼。

「現在要談一個已經死掉的人是非常困難的事，而談一個年紀輕輕就死掉的女孩子就更困難了。因為死了，所以她們永遠都年輕。」這是你最喜歡的村上春樹《聽風的歌》書中寫的，此刻，我借來描述談你的感受，差不多是近似的，想必你也會很高興與我這樣引用吧！

是的，你永遠不會老了，永遠停在你離開的那個年紀，然後曾經的過往一併跟著你，通通消逝了。甚麼理由，發生了甚麼事，沒人知曉，你的家人也不願提；而我，似懂非懂，憶起穿著白襯衫、牛仔褲，還繫領帶的你，看來拘謹，有些不像你，淡然地，彷彿口中說的，與你無關：「明天，

我還是不去上班了。」說完，扯下領帶，恢復本色，那是你第一天從工商時報下班，當時我還住在附近。

就像尼采說的：「白晝的光，如何了解夜晚黑暗的深度呢？」凡夫如我們，看著你，就像沒對準的描圖紙一樣，無論多用心，怎麼專注，都失真。所以，我才想，如果我們的語言是巧克力，也許，一切簡單得多。

曾經，同學問我，你的狀況，「我也不知道耶。」「妳們不是有連絡？」「是啊，但……」我要怎麼告訴她們，我們不聊彼此近況，聊書聊音樂談電影，分享某種心境，溝通某些思緒，就是沒有近況，更不會問：「你好不好？」

是不是因為這樣的不真實，所以我錯開了你的狀況，我以為的你的樣子、你的心態，也是錯估的？如果當時也在生病的我，主動提及「病程」，是不是你也會告訴我你的近況？這一切一切跟回不來的過往，模模糊糊，直到，翻開我們畢業合寫的報導，刊登在商業周刊，印在紙上的你的名字，提醒我，你真實存在過，而我們曾經如雲的如風的不寫實的談話內容，就限定在我的記憶吧！

記憶中，我們提及過，所要追求的不是永遠的生，也不是不滅的夢，很接近我現在學習《金剛經》裡所講的「應無所住而

生其心」的況味，無所住，亦即無所執，只是，年輕的我們，還沒能有六祖禪師的頓悟；不過，你用一種我能理解的方式，告訴我「應生無所住心」。若心有住，則為非住。」你只是早我先一步去到涅槃寂靜之地，相信，在那兒，沒有病痛，你更自在。在彼岸的我，敬你一顆巧克力吧，靜靜的坐著，不用言語。



藍山炊煙

豆腐提拉米蘇

文／王舒俞



在學習時，也重現別人在網路上無私的分享一樣。

材料：約6小杯

A.馬士卡彭起司200g、盒裝嫩豆腐100g、蜂蜜1大匙、香草精1/4小匙、糖30g、鮮奶油50g

B.鮮奶油50g、玉米粉2.5小匙

C.消化餅約5片(70g)、即溶咖啡3小匙

作法：

1.將材料A全部量好，放入單柄小鍋中，用小火一邊攪拌一邊加熱軟化，之後使用手持式攪拌器（或果汁機）攪打成滑順的乳液狀。

2.材料B攪拌均勻，放於一碗中。將打好的材料A放回爐子上小火加熱，要一邊攪拌到四周圍冒有小泡泡，但不要煮滾，此時徐徐加入材料B。攪拌均勻後會成為濃膏狀，熄火，放涼。

3.製作餅乾屑。將5片全麥消化餅加入即溶咖啡粉打碎成粉狀，最後成為咖啡餅乾屑。

4.將材料組裝堆疊起來，餅乾層薄薄的較好。最後一層上面鋪餅乾屑，以免奶糊表面乾燥。全數冷卻後加蓋移入冰箱冷藏至少2~4個小時。

行孝要及時

回台定居的一家人

文／小鳳

我家樓下住著一對美國小姐弟，說得一口流利的中文，因為從小就由台灣外婆撫育。小姐弟的爸爸是美國人，媽媽小君則是土生土長的高雄人，身為經濟學專家的他們，之前在美國從事白領工作。

前幾個月，在搭電梯時遇見他們一家人。閒聊後，才得知小君和她老公已搬回高雄定居，目前兩人分別任教於中山大學及義守大學。

我心裡很納悶，因為之前才聽台灣外婆說等孩子大一點就要送回美國，怎麼會在這個時候舉家遷回台灣呢？

和小君幾次相遇，深聊之後才知原委。

小君說：「前不久我爸爸往生，事情來得很突然，我們回來奔喪，才發現一直幫我們照顧小孩的媽媽一夕之間老了很多。

優雅老去

退休族生涯規畫

文／天行

退休是人生另一階段的開始，應以樂觀、積極的態度面對，並預先安排、妥善規畫。

生涯規畫是近年來的時髦話題。早期的生涯規畫是以就業、工作為主要內容，近年來，生涯定義已擴展為涵蓋人生的各個層面，統合一生中各種職業和生活，以求事先規畫，定期實行，達成目標。

因此，生涯規畫可說是個人整體生活的妥善安排；依照規畫要點，在定期內充分發揮潛能，並運用環境資源，達成各階段目標，最後實現一生的理想。生涯規畫不只是求生存，還要求有更好的生活品質，並活得有尊嚴。

銀髮族的生涯規畫步驟如下：

一、**自我覺醒：**要具有危機意識，並且相信自己有權、有能力規畫黃金歲月，千萬不要期待晚輩為我們安排生活。

二、**自我理解：**必須了解自己的能力和、性向、人格、興趣、價值觀等，才能設定目標，享受生命的成就與尊嚴。

三、**評估狀況：**依照理想的生活形態，評估自己的條件，了解適合的程度與差距；再依照所擁有的社會資源，詳估填補該差距的可能性與必須付出的成本後，再決

雖然充滿活力的她，還能肩負起每天騎車載送小孩上下學的責任，但我們還是深感歉疚，覺得應該為她做些什麼才對。於是我跟老公商量後，決定辭去美國的高薪工作，返台和年逾七十的老媽同住，讓她可以享受含飴弄孫之樂，我們也可就近照顧與陪伴。這是在處理爸爸後事時深刻的體會：什麼事都不重要，在父母親有生之年，承歡膝下，全家人能聚在一起，相互關懷與照顧，才是人生最值得做的事。」

小君看起來就是個聰敏智慧、學有專長，凡事都能當機立斷的新女性，雖然我不知道她那只會講簡單中文的老公為人如何，但對於他能做出離鄉背井，和妻子一起飛來台灣和岳母同住的決定，就對他的勇氣讚歎與欽佩不已。在遇見他時，我不時對他豎起大拇指稱讚，讓他能感受到台灣鄰居的熱情。

能夠在事業巔峰時期，為盡孝道而急流湧回，我在這家人身上，看到不一樣的孝心深度。

定採取的步驟。

四、**決定目標：**從上述三個條件中，加上主客觀的價值衡量，選擇一個或數個可行的目標，依據年齡別，來做長短程的規畫。六十五至七十歲，以一年為短程，五年為中程，十年為長程；七十一至七十五歲，以一年為短程，三年為中程，五年為長程；七十六至八十歲，以半年為短程，一年為中程，三年為長程；八十一歲以上，以一個月為短程，半年為中程，一年為長程。

五、**實踐策略：**主要內容為資源利用與知能的獲得，前者要預為籌措，後者則賴學習進修，以提高達成目標的機會。

六、**檢討修正：**在執行的過程中，倘若發現窒礙難行，應立即檢討修正。

大致而言，生涯規畫宜於退休之前進行，切忌退休後才開始規畫，將會措手不及，形成斷層，甚至發生「退休症候群」。

人到了相當的年紀時，遲早都必須從工作崗位上退休。各國多以六十五歲為退休年齡，不管是人員新陳代謝的需求，或個人精神體力的衡量，都是一個適當的年齡；但是，退休並非退出人生舞台，無所事事。

退休所代表的是生活的轉型，而非生命的斷絕。人不能離群獨居，退休後仍是社會的成員，必須關心社會，參與活動。要擁有快樂的晚年，必須有事可做，和過著正常的社交生活。

生活快門



慢活的美好

文與圖／一然

滿山遍野的綠意，讓人一解身心壓力與憂鬱，亦可暫時拋開塵世間的紛擾。

這隻駐足枝頭上的翠鳥，在溫飽之餘，似乎也懂得享受片刻的悠閒與清靜，因為寧靜足於致遠。

有道是：「休息乃是為走了更長遠的路。」天空的雲兒飄盪，地上人兒馬蹄忙，何不學學鳥兒哲學——享受慢活的美好。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
10/30~11/1 周五	精進三日禪修會
10/30 周五	西來學校課輔班萬聖節 (7:30 pm)
10/31 周六	西來學校周六班萬聖節 (10:00 am) 觀音菩薩出家紀念日午供 (11:00am) 觀音出家紀念日一朝山 (7:30 pm)
11/1 周日	社會關懷組老人院探訪 (9:00 am) 美以美醫院義診 (8:00 am~11:30 am)
11/5~8 周五~日	藥師法會
11/8 周日	環保回收日 (2:00 pm~5:00 pm)
11/11 周日	藥師佛聖誕—午供 (11:00 am)