



法律容或有冤枉我們的時候，歷史也有辜負我們的一刻，但是因果絕對會給我們公道。

人間福報

人生Young到老

一個陽光恣意奔放的午後，幾位大學同學就坐在鄉村餐廳的田園小院。男同學泡茶、喝咖啡，不亦樂乎地聊起退休生涯；而女同學，很自然地聊起生老病死。

防不勝防嗎？

從美國返台的阿秀談起一位友人，先生腦部血管瘤破裂，突然在六十多歲的年齡，從一個意氣風發的職場管理人，成為每天坐在輪椅上、需要家人照顧的病人，整個家庭生活因此受到影響。

那位好友到處尋找可以照料丈夫的療養中心，才發現費用頗高，當初規畫的退休金根本不夠支付。幾經研究後，家人研擬了新的策略，就是夫妻倆搬回台灣，找一家價格合理、醫療設施完善的療養院，不但能讓丈夫得到好的照顧，老婆也可以行動自如。

聽著阿秀談起友人的心情轉折和當機立斷，讓我們這些老同學不勝唏噓。不知道每個人的人生，會有什麼樣的變化？最後一刻的來臨，又會是什麼樣的景況？還有，如果來得及，是不是可預先做些什麼？

春光正漾

在這樣春光明媚的時刻，四周都是綠意

美景，加上友誼醇厚，大家不時開懷大笑，不時又搶著發言，那種回到少女時代的開心和放鬆，真是幸福的極致；然而，現實的人生功課，畢竟每一家、每一個人都不一樣。

幸好都是熟識多年的老同學，各自談起期望的老後生涯，連萬一失去老伴成為獨居一族，還有對器官捐贈、安樂死的種種事項，都能坦然分享。這時，有人提及網路流行的一句話：「起床時，睜開眼睛就是過一天；不睜開眼睛就是過一輩子。」同學們都哈哈大笑，認為這句話太寫實，也太逼真了。

離去前，大家互相擁抱，互道珍重再見，因為，儘管同學會每年開辦，但是能見到的人數確實逐年減少，大家心裡有數。

增強老後資訊

三月底，我出席了《康健雜誌》舉辦的「百歲長壽」座談會。由李瑟社長主持，與會者有社會學家彭懷真教授、我，和銀行界、法律界的專家，我代表社會上的銀髮族，提供如何樂活養生的經驗。

在聆聽了整場座談會之後，天哪，我發現自己的老後規畫，有待加強之處太多



了！當然，我也可以像駝鳥般視而不見，假裝一切都會稱心如意，照我的意思來進行；但是，多年的人生歷練早已教導我們——「無常」才是「正常」，「風險」必須「預防」。

所以，在座談會後，我又勤讀一些相關資料，明白如下事項需要多加強：

一、多了解政府長照服務2.0的項目和福利措施。

二、多創造在地安老的可行性，善用巷弄照護站。

三、多學習年長後的自我養護、自我管理的生活方式。

四、多了解長照保險法，買到最佳的保障。

五、多和家人互動，人手多、互相關心，屆時才能有即時的關照。

六、多食用地中海飲食，減緩身體機能老化的速度，讓腦部凍齡，預防失智。

七、多學習如何預先規畫老後事物，包括遺囑修正、遺產分配等，也和家人多討論、多分享。

在第三人生的階段，確實有不少事項和心態需要重新調整。我告訴自己，除了「學到老」、「樂到老」、「做到老」，還要增加一項，叫做「Young到老」，也就是隨時保持積極活化的心態，讓自己珍惜每一天。

希望將來某一天必須「揮揮手，不帶走一片雲彩」時，是既瀟灑又滿足。

佛法真義

福慧雙修

文／星雲大師

《大寶積經》裡有一則很有趣的故事，師兄弟二人，一人修福，一人修慧，各有所長。修福的師弟，每天行善、布施、修橋、鋪路、救濟貧窮、為人服務，卻不求理解經義，開發智慧。修慧的師兄，只顧研究經典、探索真理、宣揚佛法，卻不勤勞作務，不肯為人服務。師兄弟二人各有專修，得到的結果卻大不相同。

師弟修福，往生後生到王宮作了大象。雖在畜生道，卻很有福報，每天珍饈美味，披金掛銀，還有很多象奴伺候，比人間的福報勝過許多倍。師兄修慧不修福，雖證得阿羅漢果，但過去生對人沒有服務貢獻，未與人結緣，沒有福德因緣，因此雖然思想超越，智慧過人，但是生活困頓，到處托鉢，不得人供養。

有一天，師兄走到皇宮化緣。見到一頭大象，證得「天眼通」的師兄一看：「唉！這不是我轉世的師弟嗎？」因此，他悟出一個道理，原來我們師兄弟二人，過去世修行的時候，一個只修福，一個只修慧，所以這個福慧因果，也就各自不同了。於是，他做了一首偈語：「修福不修慧，大象披瓔珞；修慧不修福，羅漢應供薄。」意思是說，師弟修福不修慧，雖投胎在皇宮，儘管享受富貴榮華，卻還是



在畜生道，不得聽聞佛法；我修慧不修福，雖已證得阿羅漢，卻生活艱難，連衣食都不得溫飽。

從這段故事可以看出，佛法的修行，最重要的是要「福慧雙修」。什麼是修福呢？譬如修橋鋪路，在路上施茶、施水、架設路燈，這是修福；像重視環保，不亂丟垃圾，照顧過往行人的安全，這也是修福。還有平日節約、不浪費，當然也是修福；為人解決問題、助人脫困，都是修福。此外，恭敬禮拜佛菩薩，更是修福。

什麼是修慧呢？閱讀經典、研究佛法，就是修慧。你聽聞佛法、思惟佛法、實踐佛法，正是所謂「以聞思修，入三摩地」，便是修慧了。

修菩薩道的人，不可以偏於一法，要行解並重、知行合一、聽聞一如，要把佛法圓融，在慈悲的時候要慈悲，在布施的時候要布施，在結緣的時候要結緣，在有人需要我們幫助的時候，給予幫助。若能福慧雙修，行解並重，從此一切佛法具足、圓融，還怕未來沒有圓滿的人生嗎？

給孩子的國學勵志故事

真正的孝

文／錢文忠

一個人是否孝順，在父母生病的時候最能看出來，尤其是當父母病重，長時間臥床不起的時候，更是考驗著子女的孝心。尊長有病時，小輩要先嘗湯藥、要衣不解帶，這是中國傳統提倡的孝心，翻開史書，以「漢文帝親嘗湯藥」的故事最為感人。

漢文帝劉恆是漢高祖劉邦的第三個兒子，他是有名的孝子，對母親非常孝順，也從不怠慢。

當他還沒有成為皇帝前，有次母親生病了，而且一病就是三年。劉恆急壞了，他貴為皇子，不但親自為母親煎湯藥，且日夜守護在母親的病床前，每次都等到母親睡著了，他才趴在床邊睡一會兒。但是漢

朝沒有床，漢朝人是睡在地上，所以劉恆就在台階底下，或是在母親身邊趴睡一會兒。

他每天都為母親煎藥，且煎藥後會先嘗一口，怕藥太苦太燙，自己覺得差不多了，才送給母親喝。

當然，也有學者認為，劉恆之所以要親嘗湯藥，是為了防範別人對他母親下毒，如果真是這樣，不正說明劉恆的孝心更大嗎？我們說「久病床前無孝子」，是中國過去看透世態炎涼說的話，但是毫無疑問，劉恆是例外，母親臥病三年，他都這麼伺候著。

漢文帝以仁孝之名聞天下，他在位期間，人口快速增長，社會生產快速恢復，他多次頒布詔令，要賑濟孤寡老人，還在國子學中設立「孝經」博士，提倡講授《孝經》。

他在位時贏得了民心，改良社會的風氣，培養社會內在的生機，這才有了後來名詞的「文景之治」。

小品人間

一棚鵲豆



文與圖／陳熾貞

退休前，帶學生出去戶外教學，在農村人家的籬笆上，看到一片鵲豆攀爬著，那串串紫紅明豔的花下結出鑲著紫邊的果莢，吸引我的目光，也讓我墜入回憶之鄉。

兒時母親愛種鵲豆，在那民國五十年普遍貧窮的年代，冬天有一鍋鹹的肉豆飯（鵲豆的俗名）吃，算是盛餐了。鵲豆在我心中復活起來，教自然科的我，回來後便在校園的生態區，指導學生栽種了一棚鵲豆，請學生觀察記錄鵲豆的生長狀況，來



健康一點靈

養眼，從生活習慣做起

文／巴武奇杉

小時候在南投農村長大，生活正常又單純，加上滿山遍野的翠綠圍繞，完全不知「近視」為何物，八〇年代初期北上工作時，視力仍然維持在一·二以上，羨煞不少都市人。當時的文書處理都用手抄寫，視力並未受到太大影響。

但隨著電子科技日新月異，服務單位「與時俱進」全面電腦化，文書業務全都靠電腦繕打製作。世代交替的中老年人首當其衝，不得不開始學習打字，日以繼夜練打，手腕及肩頸痠痛不已。此外，因長時間盯著螢幕，眼睛時常乾澀，視力愈來愈差，八年前竟罹患近視，內心五味雜陳，難以置信。

「工作賺錢重要，視力健康更重要。」我強迫自己改變用眼習慣，使用電腦四十分鐘就離開座位，起來伸腰扭臂轉脖子；除上班前快走及下班後慢跑，也保持營養

認識鄉土作物。

鵲豆開花，姘紫嫣紅，學校一位有詩意的雅玲老師看了說：「鵲豆花充滿喜氣」。下課時，不只我教學的年級過來觀賞，其他年級的學生也被吸引過來看花、觀果、賞蝶，在這裡流連忘返。

退休之後，我也每年在自家農園種上一棚鵲豆。

鵲豆的野性很強，只要肥水足夠，長得很健旺，我常在端午節前後播種，七、八月時藤蔓就已覆滿棚上；秋來了，少許的花架抽出，會開出紫紅色的蝶形花；花謝後結出粉綠中帶紫紅色的果莢，就這樣它一面伸枝展葉，一面開花結果到次年的四、五月。

鵲豆花絢爛討喜，鵲豆果莢裡的果仁富含蛋白質，可增強免疫力。今年春遊屏東市郊「林素妃自然青草園」，聽導覽解說還知道鵲豆又名「女兒豆」，因為吃鵲豆能顧好女人的子宮，這使我更加重視鵲豆了。在社區擔任義工的我，有回摘了幾株帶葉還有餘花的鵲豆果串給長輩們觸摸、觀賞並作畫寫生，讓鵲豆在他們的畫紙上留下美麗的身影；我也煮過鵲豆稀飯給老人家品嚐，那記憶中的古早味，吃起來開胃又溫馨。

愛上鵲豆，緣繫我母親，那親情的召喚與鵲豆本身的魅力，使我年年種上一棚鵲豆，讓鵲豆在鄉間默默吐露的豐美與營養，傳續不絕。

均衡、作息規律；每到假日，就騎著心愛的老鐵馬到處遊山玩水，尤愛「登高望遠」，親近大自然，享受汗水淋漓的暢快。經過幾年持續的改造，不但體能變得更好，每天精神奕奕，乾眼症不見了，近視趨緩了，連腰痠背痛、腸胃不適等文明病，也全都不藥而癒了！

西來寺近期活動

6/16 周五	大悲懺法會（7：30 pm）
6/17 周六	人間學院春季班結業典禮（4：30pm）
6/18 周日	捐血活動（9：15am~3：15pm）
6/19-25 周一~日	中文七日禪
6/23-25 周五~日	佛光兒童夏令營
6/24 周六	光明燈法會（10：30 am） 環保回收日（4：30pm-5：30pm） 禪淨共修（7：30pm）