



「見性成佛」，這是每個人的自家事，靠別人幫忙是不可能得道的，唯有自己負責，自我努力，才是最好的保證。

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

悅讀人生

文／邱雯鳳

病榻旁的姐妹情

印尼籍看護黛拉來到病床前，我剛從十多個小時的脊椎腫瘤切除手術中順利脫險。她來的頭三天，我還在和術後麻醉反應奮戰，不分日夜地嘔吐或是昏睡；可每當我睜開眼，不論喊的什麼，有時是「泰拉」、有時是「娃蒂」，總之各種兩個音節的組合，黛拉總會馬上回應我。

我的術後照護必須全天候平躺，幾乎所有的日常行為都被迫失能。由於沒有和外傭近身相處的經驗，心理上還適應隨病人身分而來的種種不便，從床上洗漱、如廁，到被擦澡、餵食，「被動的羞恥感」淹沒了我的理智，儘管做不到，卻執拗地不時想「自己來」，然後再和自己嘔氣。大我一歲的黛拉告訴我：「妳就當個大小姐呀，什麼都不用做，這樣不是很好嗎？」所以，她決定就喊我「大小姐」。

大小姐的病床日常，就從黛拉教我在床上刷牙開始；緊接著，她會用毛巾幫我洗臉，準備一盆熱水讓我泡水去角質；再為我擦保養品，梳齊散髮，整理包子頭；最後遞上她的小鏡子讓我檢查，再以一句大聲的「很漂亮」完結。

她國語說得極好，但總記不起來陪伴我的閨蜜名字，所以自創了「特徵命名」系

統：付她薪水的姐姐是「付錢姐姐」、老是將東西遺留在病房的「包包姐姐」、身形豐腴的「胖胖姐姐」，和燙了頭髮的「捲捲妹妹」等等。自此，大家都知道彼此



釋迦牟尼佛傳

諸王子出家得度

文／星雲大師

難陀聽佛陀的指示，鼓著勇氣又再前行，刀山劍樹，鐵叉銅柱，血河油鍋，拔舌剝皮，一切淒慘的事實都擺在他的眼前。天堂地獄的因果報應，他再也不敢譏為無稽之談。

這裡是隨著眾生自己業力的大小，感受一切罪刑，難陀見到各處都有人在受刑，唯有一個巨型的油鍋還空著，難陀因此就問獄卒油鍋中是等誰來受刑。

獄卒淨淨地答道：

「人間迦毗羅衛國佛陀有一位弟弟名叫難陀，他因修行祈禱生天，等他天福享盡，應墮地獄受此油鍋煎熬之苦。」

難陀一聽獄卒之言，嚇得魂飛魄散，拔腿往外飛奔。天堂的幸福，天女的多情，竟被獄卒寥寥數言粉碎。念地獄苦，發菩提心，難陀深深體會到人生的空幻和無常，以及學道了生脫死的刻不容緩。佛陀是不捨眾生，他見到難陀懺悔得痛哭流涕，知道他真正的覺悟，因此佛陀撫摸著難陀說道：

「難陀！你不要這麼傷心，改往修來，現在不算遲，你跟我回去吧！」

難陀從此安心出家學道，他和跋提王子等出家，做了佛陀的弟子，社會上大為驚奇騷動，輿論也紛紛批評議論，其中最令人驚異的就是難陀和羅睺羅的出家。

年老的淨飯大王，感覺到實在沒有辦法，他想自己也來出家才好。短短的幾天之中，他像又衰老了許多。他不怨恨佛陀，他知道佛陀是順著法理而行的。摩訶波闍提夫人和耶輸陀羅相逢的時候，兩個人怨嘆自己為什麼不是男人，否則，他們也希望出家才好。

在初期出家的諸王子中，跋提是最具有

使人尊敬的人格，他對阿那律常說出家之樂，實在勝過世界上的一切快樂。佛陀知道以後，問他有什麼快樂？跋提回答道：

「佛陀！我以前住在好像銅牆鐵壁的宮中，有著很多拿著武器的勇士護衛，但我仍然懼怕怨賊歹徒來對我傷害，我時時都對生命發生恐慌和憂慮。可是我現在即使獨自一人，在靜靜的林中空禪，心中卻有說不出的愉快。」

世俗上的奢華生活，吃的雖是美味，穿的又是綾羅，但一點安定都沒有。現在的生活，倒可以自由地睡，自由地坐，一點也沒有不安的感覺。沒有憂慮，也沒有煩悶，所以不知不覺中，我時常說現在生活的快樂。」

佛陀聽後就非常歡喜地說道：「你很有善根，我過去也是和你一樣。」

淨飯大王的逝世

淨飯大王的遺體，用香油沐浴，用高貴的布巾纏著身體。收殮後，棺上裝飾著寶石，安置在宮殿的正中，四周圍著珍珠的帳幕，帳幕旁散著各色的鮮花，佛陀和難陀在棺前守護，阿難和羅睺羅在棺後守護。佛陀在祖國逗留約三個月左右的時間，然後他就帶領弟子回祇園精舍說法，經過數年，又再回到王舍城靈鷲山的竹林精舍去安居。

在北方有舍衛城的祇園精舍，在南方有王舍城靈鷲山的竹林精舍，這都是佛陀經常說法的地方。大聖佛陀的經典中，如《勝鬘夫人經》、《阿彌陀經》、《金剛經》等，都是在舍衛城祇園精舍說的；《無量壽經》、《般若經》、《法華經》等，都是在王舍城靈鷲山說的。（待續）



10 歲覺得長大真好，
20 歲覺得漂亮真好，
30 歲覺得年輕真好，
40 歲覺得當官真好，
50 歲覺得有錢真好，
60 歲覺得悠閒真好，
70 歲覺得沒病真好，
80 歲覺得活著真好。

其實，人這一生平安就好。

的「小名」，也會相互打趣。

黛拉注意到，周末時，因為朋友們都必須照顧家庭，我鮮少有訪客，所以每到周六早上就會說，今天她是我的朋友，可以陪我一整天喔！若看我依舊沒有笑容，就會使出必勝攻略：「我請妳喝珍珠奶茶！」自掏腰包買我一個開心。

術後一個月，併發症突然而至，醫師查房時發現「腦髓液從傷口溢出」，立刻緊急安排手術。我則是忍著剛在床上無麻醉縫了兩針的疼痛，打電話通知弟弟和一號閨蜜。面對意外，我極度恐懼，全身不停發顫，在往開刀房快速移動的病床上，緊

緊抓住黛拉的手，告訴她：「我只有妳了！」

那一刻，我真的恐懼她將會是我在世上最後見到的人。黛拉冷靜地看著我，叫我別哭，說不會有事的。進手術室前，我聽到護理部在問家屬電話，黛拉大聲回應，並報上她的電話號碼。

第二次手術後的麻醉反應更甚以往，我意識清楚但無法控制嘔吐和源源不絕的眼淚，五臟六腑似乎都被掏空了。我忍不住，只能哭，直喊著好難過。黛拉動作迅速地處理更換嘔吐盒，還利用空檔準備了溫毛巾，不停擦拭我的臉。

等待嘔吐反應暫歇，我身體極累卻流淚不止，無法入睡。眼睛閉上後，我感受到手臂上一陣溫暖，黛拉輕輕地拍著我，就像是哄嬰孩入睡般和緩。快睡著之前，我聽到她細微的啜泣聲。

連同住院的兩個半月到返家休養，黛拉整整照顧了我五個多月。

她照顧我的最後一天是回診日，也是她的生日，我假藉出院後第一次外食的名義，到了餐廳才告知是為她慶生。回想這近半年的朝夕相處，我倆情誼更勝姐妹，她無微不至的貼心照顧，絕非一般看護可比；她照顧了我的病體，更守護了我的玻璃心。

我們說好不哭，只彼此承諾，明年她回印尼開「珍珠奶茶店」之前，一定會來找我，到時候再好好說再見。

（本文由「台北市閱讀寫作協會」提供，<http://mypaper.pchome.com.tw/melodywang101>）

24節氣養生

鼠年特許的祝福

文／但漢蓉

從食物中為孩子說說故事吧！故宮名畫「秋庭嬰戲圖」中，「棗」有吉祥賀慶的寓意，黑豆則有「延年益壽」的祝福。金鼠年好預兆，以「小寒」節氣盛產的「黑豆」搭配「黑棗」，「棗泥黑糖糕」是小孩也愛嘗的糕點。

台灣一年中最寒冷的兩個節氣就是「小寒」與「大寒」。

從「小寒」到「立春」這段時間，是台灣原生種「黑豆」的產季，生長在恆春半島，充足的陽光照耀、強勁落山風吹拂下的黑豆，個頭較一般的黑豆嬌小，卻香氣濃郁，不論做黑豆酒（參閱《大地的滋味一品嘗24節氣養生蔬食》）、黑豆漿，都別有一番風味。

「黑豆」味甘、性平。入脾經、腎經，補腎滋陰、養血明目、健脾安神、消腫下氣、解毒清熱、補虛烏髮，具有延年益壽的功效。黑豆富含植物蛋白質及維生素A、維生素B、維生素E、亞油酸、磷、鐵、鈣等多種營養素，以及抗癌物質鋅、鎘、硒、花青素等，對延緩衰老、預防更年期不適、強化心血管及養顏美容，多有幫助；搭配黑芝麻、黑棗、核桃、松子一同做成複方黑豆漿，更是道營養豐富的冬季香醇飲品。

棗泥黑糖糕

食材

A 有機全麥麵粉100g（米穀粉可替代）、高筋麵粉150g、中筋麵粉50g，三者總量達300g、地瓜粉（蓮藕粉亦可）150g

市場即景

好個公道秤

文／張威龍

喜歡傳統市場，除了哈拉、討價還價、買菜送蔥薑蒜之外，攤商與顧客熟識後的熱絡，讓回家烹飪佳餚時，更添加了莫名的溫情。

但有時也會遇到不厚道的攤販偷斤減兩，或者販賣的物品「金玉其外，敗絮其中」，以為自己買到了便宜的好食材，回家清洗、烹調時才發現受騙上當，吃了悶虧！第一次逛竹東市場，除了充滿新鮮感之外，更喜歡市場內井然有序、乾淨明亮的攤位和貨色。

逛完正準備打道回府，赫然發現路中央



B 溫水500c.c.、黑糖150g至190g、酵母粉1茶匙。

C 果乾（無花果、黑棗、桂圓、葡萄乾、堅果、芒果乾、枸杞……等）。

作法

①將黑糖用溫水溶解，加入切成小丁的無花果及黑棗乾果類，以增加香氣，放涼之後加入酵母粉。

②麵粉不用過篩，將作法1的水拌入，準備發酵。

③室溫發酵大約1小時即可入鍋蒸，蒸不完的可入冰箱冷藏保存1晚，麵糊還會持續緩慢發酵。（因發酵會膨脹，只能裝至容器的1/2量）

④蒸法：

(1)淺盤抹油放烤盤紙或鋪一些芝麻粒，以防黏盤。

(2)約放2至3公分厚的麵漿於淺盤。

(3)外杯水1.5米杯，蒸約12至15分鐘，全程讓水蒸氣有出口，可利用筷子或湯匙讓鍋蓋有空隙不完全蓋緊，水蒸氣可散出。

(4)待12至15分鐘後，灑下果乾然後再蒸3至5分鐘（外觀較美觀）。

⑤筷子插入，筷子無有沾黏即可確認已蒸熟。



斗大顯眼的三個字——「公道秤」。這樣，對斤兩存疑的客人可以馬上驗證，不必回家嘔氣；也讓想要渾水摸魚、偷斤減兩的攤商不敢胡作非為！

我不禁會心一笑，這點子真不錯，果真是一個童叟無欺的好市場！

西來寺近期活動

時間	活動名稱
1/19周日	出坡結緣日（1：30pm）
1/24周五	除夕延生普佛（辭歲）（7：30pm）
1/24-3/8	智慮交趾陶新春特展
	新春朝山、早課普佛（5：00am）
1/25周六	禮千佛法會、園遊會（10：00am） 新春文化表演（12：00pm）
1/26周日	禮千佛法會、園遊會（10：00am）