

## 一段難能可貴的人生紀事

—陳文英

今年七月佛光山西來寺舉辦的短期出家，我有慶能生逢盛會。感謝因緣，感謝善知識的相邀，同時更感謝佛菩薩的加持，讓我既感動又法喜地圓滿了這七天的戒期。

第一天，七月十九日下午報到。報到後因各種原因，在烈日當空下奔波於海會堂與朝山會館，不下八次之多。汗流浹背，眼看著要排班進堂，我才拿到修道服。心裏的緊張複雜不在話下。當引禮法師（覺衍法師、滿貴法師）說明戒寮規定時我沒在場，所以寮房收拾不如法，改正後也就駕輕就熟了。第一天忙得盥洗都沒時間，晚上十點由大雄寶殿晚課後回寮時，晚風徐徐，吹走了一天的疲累，頓覺內心清涼，等到開大靜，板聲一敲，唸不到幾聲佛號，我已入夢鄉。此後六天，我都睡得極為香甜。

第二天，除了演練正授典禮，還有慧聖法師講沙彌戒、永瀚法師講佛門行儀、依超法師講六法戒、旨在培養我們認識該有的戒律，學習將戒條牢記在心。

第三天，這是我們修道中最關鍵的日子。今日我們搭衣、捧鉢、持具，接受依止和尚—慧濟和尚的正授禮。行禮中，深深的觸動我的內心，不禁百感交集。一時深深的慚悔往昔的諸多過錯，同時也感恩我所擁有的一切；沐浴於佛菩薩的慈悲中，沐浴於莊嚴肅穆的唱頌中，內心感動哽咽不能自己，淚水竟像斷線的珍珠流了滿面。

此後，接下來的四天，我放空了自己，我反覆地告訴自己『我是出家人，我要依教奉行』。就這樣，我不再緊張，我的日常生活變得安祥自在，不慌不忙，安之如胎；甚至，烈日下出坡拔野草，我一不以為苦，反覺得我能替西來寺這諾大的庭院盡一點點力量而感到高興。

第一次搭衣上課是永嘉法師講高僧行儀。師父希望我們要以出家人慈心悲願，做到上弘佛法、下化眾生，來處世做人。舉了許多高僧如玄奘、鑑真、弘一、空海大師等來勉勵我們。要學習大師們行如風、立如松、坐如鐘、臥如弓的威儀相，輔之以存好心、作好事、說好話，做到自受用，他受用。

接下來幾天，我們進入此次短期出家的主要佛學課程—戒、定、慧學。由慧濟法師講戒、定學；依空法師講慧學。師父們講經說法以深入淺出，談笑風生的方式，在短短時間內，希望我們能得戒、定、慧學的精髓，期望我們能貫徹此三學。

這次短期出家修道會，我受益之多，是在思想、思維上自己覺得上了一層樓。以下，是我對戒、定、慧學的一點認識：

防非止惡曰戒、息慮靜緣曰定、破惡證真曰慧。戒、定、慧三學有循序漸進的次序，同時又是環環相扣密不可分。由戒、持戒、忍苦，規範自己不侵犯別人，不要求別人，時時刻刻以戒、以忍、以苦為師，達到諸惡莫作、遠離是非。戒、定、慧又是相輔相成的。持戒修心，身苦心不苦，不為煩惱所役，自然能產生定力，禪定的功夫。外離相，心不亂，時時觀照因緣，觀起心動念，對外面世界能解脫五欲，六塵的貪、嗔、痴、煩惱，對內心能專注，安住心，就能遠離散亂浮沉，不被妄想牽著走。禪定能讓人開發智慧，有了般若智慧，我們能認識『緣起性空』，進而明瞭佛教的三法印 1. 諸行無常 2. 諸法無我 3. 涅槃寂靜。世界上的一切，不但無常，而且無我，依此了解因緣生則聚，因緣滅則散。放下執著，煩惱，得到清靜自在，隨緣的快樂人生。

最後，我再概括一句『變是真理』。這是這次短期出家，我得到最寶貴的四個字。人生的道路要懂得隨機應變，隨緣生活。遇逆境，則轉心念。當會得自在、安祥、和樂的人生。

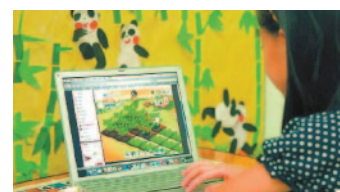
回顧從第一天七月十九日入堂，七月廿十日封堂，到七月廿五日出堂。日子過得飛快。我天天睡得安穩，總是躺下就睡，打板之前自動醒來，睡得足、精神好。以下是戒期中的點滴與大家分享：

- 一、過堂時我總是小心翼翼，提醒自己吃飯速度要迅速，不要出聲音。
- 二、祈求菩薩別讓慧在法師點到名字背祈願文。因為實在沒有足夠時間，把它背完。當眾背不出來該多沒面子。
- 三、課程排得相當滿，須利用所有時間空檔，要寫日記、背經文、頌念佛號（由一日三百遍，到五百遍，八百遍）其實只要安下心，不慌張也都能完成。
- 四、午齋後的跑香是極好的活動，早晨的動中禪學了八段錦，返家後應該繼續鍛鍊。
- 五、唯一無法適應的是盥洗。總像是在作戰似的分秒必爭。

總之，這七天是我有生以來最有意義，最難以忘懷的日子。相信我的人生觀更豁達，更放開，更清朗。在我學佛的道路上無疑是一段里程碑。



## 網路遊戲 行不行



當許多大學生與上班族，熱烈討論Facebook的「開心農場」、「餐廳」等遊戲時，「忍豆風雲」、「摩爾莊園」等網路遊戲，也在小學生之間發燒。他們不只討論遊戲內容，還相約一起上線玩遊戲。

當孩子全心與同學、朋友、甚至不認識的人一起遊戲時，他們忘了時間的流逝，不管回家功課，更不理會第二天的考試。

應該所有的家長都無法忍受孩子有這樣的行為吧！所以有的家長，為了不讓孩子上網玩遊戲，就把家裡的電腦賣掉，卻造成孩子下課後，直奔網咖的結果；還有的家長，以為設定好電腦開機密碼就可以放心了，沒想到，孩子還是有辦法開電腦、玩遊戲。

一場家長與孩子間的「碟對碟」劇碼於是上映，一次次的交鋒，徒增親子之間的裂痕。我問一名幾乎每天都上網玩網路遊戲的國小五年級孩子：「這些遊戲到底好玩在那裡啊？」他想了想告訴我：「遊戲裡面有一些很好笑或是很有趣的點子，但是，最好玩的地方還是可以和同學一起聊天、一起玩。」

因此，姑且不論網路遊戲對孩子影響的好壞，當孩子置身於不斷討論遊戲的同儕之間，而父母只是一味嚴加禁止時，孩子的反彈就可想而知了。因為需要同儕認同的他們，可不願意在同學熱鬧討論時，卻只能當個旁聽者，所以，在面對孩子上網玩遊戲這件事情上，父母不妨放棄運用威權，把孩子當成大人，理性的與孩子溝通。

首先，父母要與孩子約定「停看聽」守則：停，每次上網三十至四十分鐘，就要讓眼睛休息十分鐘，每天不可以玩超過一至二個小時；看，看到有「限制級」或「未滿十八歲禁止進入」標語的遊戲，就不可以去玩；聽，對於父母有關上網時間或遊戲內容的提醒，一定要聽進去。

如果孩子承諾會遵守「停看聽」守則，那麼父母就應該對孩子的遊戲給予相當的寬容，以開放的心胸，聽孩子的分享、和孩子討論，甚至陪孩子一起玩。另外，提供相對多元的休閒選擇給孩子，例如帶孩子去踏青、欣賞表演、培養孩子固定運動的習慣，都可以避免孩子沉迷於網路世界中。

我們常說孩子的自制力不夠，不懂得時間管理，與其把網路遊戲當成洪水猛獸，不如把它當成一個，讓孩子學習自制與時間規畫的機會，如此，孩子可以玩到他想要的，父母也不至於擔心過度，親子之間又不會發生衝突，何樂而不為呢？

## 遠離新流感

新流感跟其他A型流感病毒一樣，感染部位只限上呼吸道，並在那裡繁殖，它唯一入侵途徑是口、鼻、喉，當你身體健康，在接觸到病毒，尚未出現新流感症狀時，可用以下簡單方式，避免病毒在體內大量繁殖、並出現病症、及惡化成二期感染。

記得常洗手，且除非是洗臉，否則手絕不碰臉；每天用溫鹽水（或漱口水）漱口二次。病毒在鼻、喉腔內經過兩、三天，才會開始增生，並出現症狀，早晚用溫鹽水漱口，就可抑制病毒繁衍，千萬不要小看這簡單步驟，它等於是健康人的克流感。

此外，每天用溫鹽水清洗鼻孔至少一次，吸口氣，用力將鼻內物質擤出，最後以棉花棒沾溫鹽水清潔鼻孔，對降低鼻中的病毒量非常有效。

至於中國人最關心的食補，名醫表示，充分的營養和維他命C以增加免疫力，多喝溫開水或熱湯，功效和漱口一樣，都是在家裡就做得到的簡便預防法。



## 懷古味素肉燥

懷古味的肉燥只有在肉質選材上不同，素肉燥以非大豆基因的食材為主，所搭配的副食材和調味醬汁與一般熟悉的古味肉燥還是完全相同。變化吃法有3款，辣味素肉燥是將素肉燥5大匙倒入鍋中，加入一匙的紅蘿蔔丁，芹菜丁，香菇丁和1/8小匙的辣豆瓣醬，最後加芎芎水、香油，就能嚐到辣味的素肉燥。

除了拌飯、麵，也能用來當做經典名菜「螞蟻上樹」的材料。另外也可做為乾扁四季豆的調味，準備一份四季豆，將其炸至香酥，配上辣味的素肉燥拌炒即可食用。

若要燒茄子，此肉燥更好用，茄子切成一節一節後泡冷水，以防黑色素產生。瀝乾後有兩種吃法：一是煮至熟軟，中心切開鑲素肉燥，淋上香油，是較清淡的吃法；另一種是入油鍋加薑片爆香，將茄子蓋鍋爛軟，加點淡醬油、素肉燥、九層塔拌炒即可。

