



為學當重聞思修，  
將來必須說寫做，  
若能具備戒定慧，  
必可清淨樂融融。

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@hsilai.org www.hsilai.org

# 月桃葉 端午飄香



文與圖／穀莊稼

兩年前，一起上屏科大「農企與精緻農業班」的原住民同學，送我一棵月桃樹，我如獲至寶，把它種在住家的菜園邊，沒想到它竟然長得好好的。內人說今年端午節，就摘自家的月桃葉，來包粽子吧！

摘下四十幾片的月桃葉，可是得來不易啊！沒有化學藥劑的處理，綁粽子吃起來安心多了。

將買回的糯米、生花生、乾香菇洗淨，乾香菇浸泡切小片，又到後院摘了菜豆，洗淨、折小段，全部食材充分混合。

內人一生中，只包過一次粽子，是高中時代岳母請鄰居阿姨教她的，當時還誇她手巧。這次是內人第二次包粽子，所以不確定她能成功。

內人嘗試用生米包粽子，發現月桃葉比

粽葉更軟，葉片更容易裂開，最後只好放棄，將生米用電鍋蒸熟，再將糯米飯包入月桃葉，待綁好一串粽子，放入水中煮，取其月桃葉的香味。二十分鐘後撈起粽子，剝去月桃葉，淋上醬油咬一口，哇，真好吃！

以前隨處可見的月桃葉，現在需要去商店買，整片整片乾乾的，沒有月桃葉的生命力、活力，氣味也聞不出那野生的勁。真想再看那月桃樹，一大叢，一大叢，長在水溝、池塘邊的景象。

住鄉下，過端午節，綁粽子是家家戶戶必備的。記得小時候，水溝邊、有池塘的地方，就會有月桃樹的蹤跡，一大叢，一

大叢，生長在那裡，隨風搖曳。只有端午節，人們才會注意它的存在，大人小孩一個個拿刀割月桃葉回家，葉子一片片地摘除下來，泡水一天一夜，葉片泡過水後，就不會有苦味，再去掉葉片背後中間的硬梗，然後煮一煮，那月桃葉特有的香味就散發出來了。

全家人坐在廚房綁粽子，一串串吊掛在客廳、廚房，甜的、鹹的、葷素都有。放學回家，看到滿屋子掛著粽子，愛吃幾粒，隨時可吃到飽。

如今回鄉下，看到水溝、池塘邊，已經不見月桃樹。農人為節省人力，除草劑大量使用，雜草死了又復活，而月桃樹可沒那麼幸運，噴一次除草劑後，根部爛死，再也活不回來了。今年端午節應景，聞月桃葉香，吃月桃葉包的花生粽，滿足了！

轉彎處看見希望

## 意外的訪客

文／蔡明君

生命裡有時會出現意外的訪客，這些訪客有時來得突兀，有時來得讓人不知所措；但事過境遷之後，方知這些不速之客所帶來的震撼是警訊也是提醒，讓人重新檢視自己、面對未來。

去年四月初，長期服藥控制高血壓的張先生，血壓突然不明原因地飆高，讓他深感困惑，趕緊到大醫院查明病因。

「如果再不減重，多年後可能會瀕臨洗腎的命運。」一句醫生的話語，猶如當頭棒喝般，讓步出醫院的張先生眉頭深鎖、手足無措。

身高一百八十公分、體重高達一百三十公斤，年近五旬的張先生，過胖的體重已數十年，但身體一向硬朗，沒什麼不適。幾年前，也曾靠著中醫針灸、吃藥減重十公斤，但只要一停止治療就立即復胖；加上他為人海派，喜愛享受美食，三不五時就找好友烤肉聚餐、小酌一番，所以，減重之事就時常擱置，時間久了也就不以為意。

豈知多年下來，過重的體重早已讓腎臟不勝負荷，不只腎功能嚴重受損，連身體其他器官也出毛病。「倘若罔置不顧，不

積極治療，多年後恐得洗腎；想要挽回健康，除了立即治療外，正本清源的方法仍是減重。」醫生囑咐的話醍醐灌頂，讓張先生心生警惕。

就這樣，帶著惶恐不安的張先生，接受醫療人員的建議，開始「搶救腎臟大作戰」。除了服藥治療外，也積極實施減重計畫；將飲食習慣、生活作息做了一番大調整；例如，不再無肉不歡、暴飲暴食、應酬喝酒，而改成吃七分飽、高纖低熱量、少應酬及戒酒，加上每日約三十分鐘的運動習慣等等。

經過半年的治療，張先生的病情略有起色，體重下降，腎功能也接近正常。但儘管如此，張先生卻沒有太多的喜悅，鎮日疑神疑鬼，時時擔心有天仍會走上「洗腎」之路。

「我又沒做什麼壞事，只是胖了點，可是老天爺為何要如此懲罰我？」他老是愁容滿面，對此事生氣怨懟。

錯綜複雜的思緒讓張先生的心情變得患得患失、陰晴不定，甚至半夜還會做惡夢，無法一夜好眠。幸好一路上有醫療人員的支持及鼓勵、家人及好友的安慰及陪伴，讓他漸漸走出陰霾，度過低潮。

有句話說：「天助、人助、自助。」經過一年的努力，張先生的腎功能總算恢復正常，體重也降至八十五公斤。瘦了四十公斤的他，比之前更健康、更有朝氣，像是脫胎換骨似地變成另外一個人。

有遠超越營養與食療的療效；徹底的排毒、「淨化」，讓我們享受身心靈上的全方位洗滌；找回生命的活力與意義，讓我們獲得「重生」。

他強調「身體健康，一半靠嘴巴」，因為「牙齒」與手、足一樣，反射全身的健康；重視口腔衛生，讓我們得以「從齒」整合全身健康。

病由心起 癌症不例外

陳博士在近期的《別讓癌症醫療殺死你！》（柿子文化出版）新書分享會中，分享了許多證實有效、高治癒率的輔助醫學、另類療法、傳統醫療、自然療法和整合醫學等，希望帶領癌症患者找到最適合自己的救命方法。

「人是靈魂與肉體的結合，兩者兼顧，病情才容易改善。」陳立川博士提醒，假如您一直注意肉體上癌症的摧殘，卻忘了心理、情緒上的管理，病情將不會持久改善，雖一時之間可能因另類治療法而有曇花一現的效果，最終還是會轉惡或復發。「容易受汞毒殘害者往往呼吸很淺，因為他們做事太積極且放不下，他們潛意識



這位張先生不是別人，正是外子。過去一年來，陪他對抗疾病、克服困境的過程，令我們夫妻倆對人生的功課都有一番新的體悟。

人生旅途中，難免會遇到挫折，當我們卡關的時候；與其擔心害怕，不知如何是好，不如勇敢接納那個曾經軟弱又不足的自己，在逆境中學習面對問題，在生命的轉彎處學習看見希望；用一顆嶄新的心活著，永懷感恩、充滿信心地度過每一天。

裡覺得自己做事可勝過上天安排，所以忘記好好深呼吸，甚至鮮少放鬆喝杯水。」陳立川強調，「深呼吸」能幫助排毒，「多喝水」也可以排毒，盡人事、聽天命的態度，將讓自己可以更容易放鬆，也有助於排毒。

「生病是轉機、轉念、改變心性的好時機。所有的病都有心病的部分，找出來釜底抽薪，病就不會惡化，甚至能大大改善。」陳立川建議癌症病人，主動積極對自己的生活環境與生活方式做出重大改變，一時改不了心性的話，就用每天哈哈大笑三次來化解抑鬱。

「千萬不必連笑都非得找理由，畢竟世上笑不出來的人太多了。」

陳立川強調，人是具有無限神性的動物，動物具有本能，但人類卻一直在壓抑其本能與神性，加上教育往往無法讓人適性適地（環境）成長，搞得自己不是真實的自己，變成討好不了所有人的心靈怪物或多重假面人，於是，「病由心起，癌症也不例外！」唯有回歸自己，返璞歸真，多與大自然接觸，才是最佳自然療法及自癒之道。

人間植物禪

## 三遷

文與圖／白石莊主人

古代有孟母三遷的故事，提醒人們要小心注意環境對我們造成的影響。環境對人身心靈健康造成的影響殆無疑義，對植物影響更是直接。

白石莊裡種有一株金橘，植株極高，結果極多，而且一年到頭幾乎都在開花、結果，讓我們隨時想沖一壺花果茶絕不愁缺了金橘特有的香。最早，它被種在盆裡，小小一株，結滿了果，那是年節最討喜的商品，有人買了它當禮物送給我們，擺在門前，亮麗了好一段時間。

只是不知花農給它吃的是什麼肥料和農藥，我們始終不敢摘小金橘來嘗。

後來，我們將它種進泥地裡，植物嘛，土地當然是它最喜歡的選擇了。只是種的位置不對，其他植物的濃蔭經年遮避了它渴盼獲得的陽光，害得它不開花也不結果，甚至久久不見長大。

兩年後我們再次將它移種到有陽光之處，這下成長得驚人的快速，源源開花結果，土地乾淨，用的是有機肥，果實碩大肥美，採都採不完！

移植一株植物對它本身健康傷損極大，為了它的「一生之幸福」，我們不得不為它冒這個險。同樣的，人要遷離惡劣環境也得付出極重大的代價，在經濟上要克服，在鄰里適應上要重新學習，在職場和教育交通的時間及開銷成本要考慮，但種種付出卻是非常值得的。

植物沒有腳，老天爺安排它長在什麼地方都只得默默接受，如果人發現環境不對卻不知勇敢避離，與植物何異？



西來寺近期活動

時間	活動名稱
7/4	慶祝美國國慶遊行 July 4th Parade
7/5	共修法會 環保回收日

養生須知

## 心口合一保健康

文／記者陳玲芳

專精於癌症預防與整合性癌症療法的毒理學博士陳立川，曾在美國國家衛生研究院癌症中心從事五年研究；自美返台近十年來，始終致力於推廣養生排毒的觀念與系列課程，並陸續出版六本健康養生書，闡揚其「養生三環」（滋養、淨化、重生）的理論與實踐。

身體健康 一半靠嘴巴

陳立川著有簡介整個三環系統的《一生無病絕對有機會》、專門檢視口腔衛生的《健康從齒開始》、滋養身心靈的《跟著博士養生就對了》、淨化身心與居家環境的《人體空間排毒》與《解毒高手》，以及關於重生的最新著作《別讓癌症醫療殺死你！》。

陳立川指出，正確的「滋養」，讓我們