



皈依三寶是平等的精神，因為生佛一如，無高無下；受持五戒是自由的尊重，因為不侵犯人，彼此受益。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

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@hsilai.org www.hsilai.org

## 洞察生死的必然

文／滿濟

近日讀到一則溫馨的新聞：美國紐約四歲女童，患有血癌，家人為她辦了一場婚禮，小女孩穿著白婚紗，戴上糖果戒指，與照顧她的帥氣男護士擁抱。這樣的新聞，讓人讀來除了心疼小女孩遭受病苦與即將面臨的生命終點，卻也讓我們反思，今生今世，還有什麼未了的心願？

死亡是不分男女老少、不分身分階級、不分貧富美醜，當死亡敲門時，再多的金錢、再多的勢力、再多的乞求、再多的藉口……也阻擋不了死亡列車的靠站。

學佛修行，雖千經萬論，窮其一生，也未必能讀完。我常常自想：修行為何要歷經三大阿僧祇劫呢？以數不盡的時間，去圓滿菩提道果，修行看來如此深又難，凡夫的你我，能找到悟道的希望嗎？悉達多遊四城門，眼見老的身不由己，病的可怖磨難，死的親友離散，他洞察到，王子也是人，尊貴的種姓也逃不了形影相隨的老病死。

死亡是上天給予我們的黑色陰影或是明亮的日光？至今，每個人看待死亡觀點、想法也許不盡然相同，但是，死亡在我們出生的那一刻起，它從未離開過。

佛陀教導我們「死隨念」，淨土宗的印光大師在他的寮房貼著「念死」，佛教的死亡觀不是消極而是覺察死亡來臨的日期難以預料，提醒我們每天要做好準備。這個心理準備，讓我們尋找生命的意義與價值。

過了小暑，節氣進入「三伏天」，Facebook、LINE的分享，時有三伏天保健的訊息。那日傍晚跑香到佛館，遠望夕陽下的大佛，頓忘看稿的疲累。享用著佛館禮敬大廳獨特的豆漿霜淇淋，三伏天早已拋到三十天。

山居歲月淡如清灣、美如星空，常有年輕朋友問我：僧侶每天都過一樣的日子，不覺無聊、無趣嗎？那什麼是有趣？如果滿足感官的歡樂，人們可以擁有安定與愉

悅，這世紀不會這麼高比率的憂鬱症了。這匆忙的生活步調，人們在臉書不斷地分享近況，四處打卡，親密只限於繽紛的「視窗」，關閉螢幕的剎那，心靈的幽微卻無人可傾吐。

午後有雨，走過庵裡的小園，撲面而來的是七里香的芬芳。在雨中，觀看瓦片的滴水，時間如串串掉落的水紋，一去不再復還。

日復一日，是呀，我坐在一呼一吸，不知四季流轉，沒有姓名沒有身分，忘了生死此岸更忘了彼岸。纏繞人心，痛苦的根源，永遠不是外境和他人，而是自心的貪愛與對自我的寵愛。

日復一日，我靜默如樹叢的七里香，願將自心的平靜、喜悅的芳香，散到全宇宙，分給一切有緣人。如果說，人們無能去反擊死亡，那麼，就努力讓自己的生命，開出如花的華麗，如星的光采，如海的廣闊……

保健處方箋

## 維生素D 助心血管健康

文／記者陳玲芳

圖／記者邱麗珮



「防曬包緊緊，小心阻擋維生素D的攝取！」心臟科醫師蔡忠文提醒。

台北聯安診所分析近三千四百名受檢者的維生素D含量，發現逾八成上班族缺乏維生素D，而且以女性、年輕人最明顯，推測為日照不足與「防曬過頭」造成。

蔡忠文說，經上班族健檢分析，八成四維生素D不足（小於三十ng/ml），其中近四成為小於二十ng/ml之「嚴重不足」者，將約增加一點五倍心血管疾病風險。

蔡忠文說，一般成人驗血的維生素D數值為三十至五十九，卻有許多上班族，年紀輕輕就出現高血壓、高血脂、高血糖及腹部肥胖的代謝症候群。可能因其長時間埋首工作，即使假日出遊或運動，也過度防曬包緊緊，導致維生素D不足。

國內外研究顯示，維生素D不僅能預防骨質疏鬆，也可預防心血管疾病、癌症、第一型糖尿病、類風濕性關節炎、失智症等疾病發生。

「如何補充維生素D？」蔡忠文建議，不妨每日於上午十時前或下午三時後，讓身體四肢曝曬於陽光下十至十五分鐘，飲食注意攝取富含維生素D的黑木耳、香菇、深海魚類等天然食材，或適度補充維生素D3保健食品。

教育現場

## 人格比贏輸重要

文／楊樹權

報載U12世界盃少棒賽，日本隊總教練仁志敏久因七名球員集合遲到，經教練團開會討論，決議罰他們禁賽一場。

日本隊總教練仁志敏久強調，教育很重要，儘管最後以○比八輸球，卻讓球員學到珍貴的一課。

競爭激烈的棒球比賽，各國選手非常在意輸贏，仁志敏久卻將人格教育放在輸贏之前，著實令人敬佩，值得學習。

遇到強勁對手，我們要教孩子不輕言退縮，未戰先衰，還鼓勵孩子學習用積極、健康的態度面對失敗，從中汲取經驗，記取教訓，領悟到什麼比輸贏更重要。

碰到穩操勝算的對手時，我們要教導孩子以開闊的心胸，學習謙虛，精益求精，才能獲得對手尊敬，得意洋洋反而失去了許多珍貴的東西。

球賽是如此，其他場域亦是如此。失敗了，學習用積極健康的態度面對，把它視為自我鍛鍊的最佳教材，放開心胸檢討。

成功了，要保持向上的精神，繼續奮鬥，不沉醉於勝利驕傲，進而內化成精進的動力。讓生命順遂，心靈富足無比喜樂。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
8/9	洛杉磯協會人間音緣歌唱比賽

天然園

## 落山風吹覓刺莧

文與圖／穀莊稼



我第一次吃野菜，是國小參加航海訓練認識住恆春的阿國，有一年暑假阿國邀我去他家玩，媽媽掛念我去遠地朋友家裡住幾天，幫我準備了米、花生糖當伴手禮，阿國的媽媽和阿嬤很感激，叫阿國帶我去野地摘野菜回來煮，我才知道野莧菜是可食用的。

在家鄉，野莧菜是除之而後快的雜草，住恆春的人，卻視為珍貴無比的蔬菜。

野莧菜整株都可以吃，嫩葉採摘下來，洗乾淨，用半鍋水煮，為去除野菜的生物鹼，最好煮爛點，撈起用油拌一拌，湯不要加任何調味料，清淡地喝，味道更絕！

野莧菜的粗莖切成一節節，用水煮爛後



，撈起，炒麻油，加青辣椒豆豉，也不錯！煮過的湯喝不完，可別倒掉，它可是純天然清潔劑，拿來洗油膩的鍋碗瓢盆，去汙力非常強哦！整株拿來熬湯加黑糖，當做消暑的飲品更棒！

天氣炎熱，昆蟲十分活躍，我採用多樣蔬菜、香草共生的混合種植方式，在住家前後院種菜，馴化的莧菜種子春天播種，大太陽照射下，生長快，蟲害少，經汙燙或久煮，味甘香甜。

由於化肥農藥的長期使用，許多對環境敏感的野菜正消失中，喜歡吃野菜的岳父，二十年前，還興致勃勃從朋友田裡拔回刺莧，說是最棒的莧菜。沒隔幾年，粗大

紅莖的野莧菜四處繁衍，再也難見刺莧的身影，兩者雖同屬野莧，吃起來味道差很多。

為了再看刺莧一眼，我總在田間用心搜尋它們的踪跡，可惜每每失望而歸，終於有天在落山風吹，人煙罕至的墾丁發現它們，如獲至寶；同時，也感到失落，刺莧就跟自己一樣，喜愛清淨自然的地方，但生活空間日漸縮小，而刺莧遵循內在的生命機制，依然選擇清淨的土地生長，然而身為人類的我，是該退守一方，還是努力走出去，淨化更多的土地呢？

相信刺莧衷心希望我選擇後者，這樣它們才有生存的空間吧！

人間植物禪

## 枝頭麵包累累

文與圖／白石莊主人

每年夏季一到，就漸漸進入享用「樹上的麵包」季節了！這真是讓人興奮的事。麵包樹大約從第三年便可以長麵包果，麵包樹長得極為高大，一樹麵包果，幾乎左右街坊都吃不完。

麵包果吃法多種，光是水煮就十分鮮甜可口，可說是老天爺對熱帶國家的恩賜。

近年來各處公園、綠地新增不少，爭相種些高價樹種，卻獨拒便宜實用之樹，難免引來不當觀感。止謗莫若自修，爾後再闢公園，就種幾棵麵包樹來造福人民吧！



福報佛學院

## 因緣，無好壞

文／妙凡

人生在世，有人對你產生好感，也有人看到你討厭，這諸多反應，在佛法裏叫做「因緣」，這些都是累世積來的結果。

面對善緣或順從己心的，我們欣然接受，覺得本來如此。但是，如果遇到批評、毀謗，不如己意的因緣時，我們會生氣、難過，甚至恐懼、害怕，這些不實的謠言會不會滿天飛？別人會用什麼眼光來看我？在又憂又懼的混亂裏，造成身心極大的壓力，也讓我們做出錯誤的判斷和決定。

世出世間不出「因緣」二字，世間所有現象都是過去種如是因，現在得如是果的表現，沒有絕對的好壞對錯。

就像玫瑰的種子，開出玫瑰花；鳳凰樹的種子，開出鳳凰花，你要說玫瑰還是鳳凰花好呢？玫瑰雖漂亮，不小心會被它的刺扎到；鳳凰花火紅的開，讓人驚豔一夏，掃落葉、花瓣的時候，也是很吃力的。能正面思考，世間所有千差萬別，都是

萬德莊嚴；凡事執著負面，人間萬事都是荆棘葛藤。

人和人之間，就是因緣。和你有好因緣的，不管別人怎麼說，就是歡喜你。沒有好因緣的，看一眼就覺得不對勁，如果再加上別人加油添醋，一定會爆發災難。但是，不管什麼因緣果報的展現，都是來自過去的播種，隨著因緣變化，自然緣起緣滅，是非、對錯遲早都會過去，如花開必然花落。每個當下，誠意正心，保持對生命應有的關心、禮貌，路遙知馬力，日久見人心，靜觀其變，一切都會否極泰來。

星雲大師常常勉勵徒眾，要有思想，我請教家師：「佛門教育要我們接受，您又常常鼓勵我們要有思想，這不是互相衝突嗎？」大師說：「不衝突，有思想的人會接受，會接受的人有思想。」

平常心「接受」因緣的發生，不慌張、不擔心、不害怕，讓心靜下來「三思」而後行，如《金剛經》云：「應無所住而生其心」，不被眼前所見所聞迷惑動搖，以慈悲智慧的真心，不變應萬變，在一次又一次的人事洗鍊裡昇華、解脫、自在，一直到找到我們自己的本來面目。