



有道之書盡讀，
明事之書多讀，
閒雜之書少讀，
邪妄之書不讀。

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

念珠：念一種悟的心情

文／滿濟

念珠原是佛教徒「念佛、修心」的隨身物，現在不少年輕人的手上也戴著五顏六色的「手珠」。往往穿過人河，大顆小顆珠子，無量無邊，在世間閃動著炫目的七彩繽紛。

念珠，最初的起源，很簡單，就是行者要斷除煩惱流，守著自我本然的清澈。從佛陀時代，印度的毗琉璃王請佛陀開示消除煩惱的法門，佛陀就教他用木樵子樹（菩提樹的一種）的種子穿成珠串，持佛名號消除煩惱。

我想，佛陀不以金銀寶器為「數珠」，也許，佛要人們記取：人如樹，善根要深植，以淨水的戒法灌沐，修剪無明蟲害，並以福德作養分，滋長內心的「菩提樹林」。

生起一種煩惱，也許它不是蒙蔽我們的心光，而是讓我們找到一種方法，一種透穿生命本質的機會。學佛的行者，對煩惱

魔軍，有時鬥志飛揚，但常是恐慌、無奈、無力和無解。

佛法如是簡明易曉，對「我」的認知，需要深深的察覺與探討。可惜的是，多數人，喜愛研討他人的私密，對俗世的瑣碎，像群蜂黏著花蜜。「我是誰？」不是修禪者的課題，是人人應仔細詢問的。願意對「我」負起責任，當為公眾事務挺身而出，此時是無我；當放下名聞毀譽，彼時亦是無我。

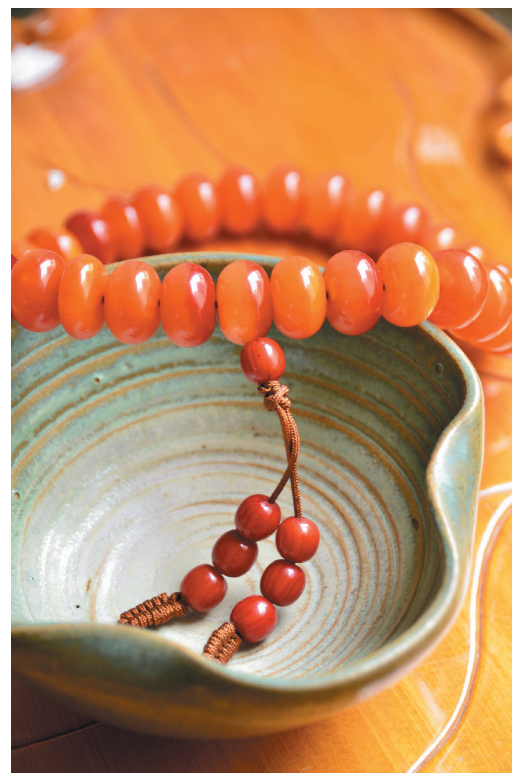
水面的落葉、黃花，水流不擇別美醜；地面的糞土珍寶，大地也不計較貴賤。二十多年來，我的念珠，常是有緣人相贈。有大有小，以木質居多。每回走到我掌中的念珠，都曾經伴隨一段時間「修持」的記憶。曾有一串一〇八顆3mm的東菱玉，辦公室有位尼泊爾法師也喜歡它的翠綠，常借去數數念念。到她返國前，我把東菱玉手珠送給她，至今，我仍記得她眼裡

的驚訝。你不是很喜歡它嗎？是呀，但，我相信，它在妳身邊，妳會好好的善待它的。

還有一串髮晶，亮得像黃金。持誦咒語滿十萬遍後，送給了一個即將出國的師兄弟。一串串的念珠，來了又去了，去了又來了。在珠海裡，我思念的是一種悟的心情。我的青春歲月一直在等待著，等待會不會有那麼一天，杯子撲落地，天地萬象，奔向我的心海。

九月中的南京之行，臨別時，雞鳴寺的住持蓮華法師相贈一〇八顆「紅豆杉」念珠，這是一串未聽聞佛名、菩薩名，透出生澀的色澤。今日，我們有緣相見，將共修一段「相濡以沫」的美好日子。

紅豆杉是世界公認瀕臨滅絕的珍稀植物，為冰川第四紀遺留下來的古老樹種，在地球上已有二百五十萬年的歷史。這是我在維基百科查到紅豆杉的介紹。二百五十



萬年，我又身在何處？撫觸著紅豆杉念珠，一遍遍念誦著經咒，念珠與我心意相通，我們如是相遇，只為祈求一種悟的心情，即使短如電光焰火，再多等待與磨難，都如天空遠去的煙雲，渺茫無蹤。

人間植物禪

還地予自然



文與圖／白石莊主人

田野中常見美景，例如這樣一面紫色花毯，季節一到便自然「織」成，其美感絕不遜於人工刻意植栽經營的花海風光。

這是紫花藿香薷開花了。

有時一整塊田全被它們所占滿，有時則和大花咸豐草「共構」，大花咸豐草開的是小白花，因此田地裡就紫、白間雜，呈現另外一種美感。俄頃，紫花統統不見了，白花鋪天蓋地再度占滿田園。而這樣忽紫忽白的色彩魔術，往往只在半個月到一個月中完成變妝，教人不讚歎也難。

曾有一位村長為如此美景所深深吸引，而想要繁殖藿香薷，當做沿海的一種特殊

風景。我不知道他後來有沒有達成所願，心裡則十分明白一件事：像這樣的「野花」，有自己的脾氣，你不請它，它自然開得熱鬧，趕都趕不走；當你想繁殖它，千辛萬苦也難以密密麻麻種得出一整塊田。

城市、公園裡靠人工刻意植栽的花毯，往往只盛開一季，花期一過便得剷除重種；相對之下，野花備顯瀟灑，年復一年來去自如，這便是大自然之神奇所在。

羨慕大自然的神奇本領嗎？只要少一點操控之欲，還地予自然，便可處處都是美景，而且不花錢，不費心思，更最是符合環境之永續。

中醫養生

少吃少毒少干擾

文／施丞修中醫師

隨著人類智慧近百年的突飛猛進，食物的演化已不是填飽肚子而已，而是期望大開人類的食欲，無時無刻都能享受美食。

中醫說：過與不及皆為病，過度開發非天然食物（即再製品），以及惡性添加食品，再加上過量飲食，反而讓食物成為扼殺健康的禍源。近日油品事件只不過是冰山的一角，飲食危機已然拉起了警報，吃愈多，吃進腸胃的毒素就愈多。當體內各大系統陸續遭受嚴重干擾，失去正常運作，身體便開始走向疾病的道路上。

少吃是新一代的養生觀，也是現代的養生之道，何以見得？在農作時代，人要靠天吃飯，能吃就是福，吃的多代表命好；在科技時代，人靠生物科技改變食物，似乎不用靠老天爺吃飯，卻吃得不天然。數不盡人類智慧的結晶，造成腸胃無法吸收、免疫過度敏感化、肝腎毒性的累積，以及細胞癌變的刺激等。

中醫有個特別的觀念，臟腑保養之法兩者恰好相異。肝心脾肺腎為五臟，主藏而不瀉，要把能量儲藏起來，不能輕易外泄，避免虛而氣弱，影響生命的基礎功能。膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦為六腑，主瀉而不藏，要不斷把代謝物排空、將毒清除乾淨，不允許過度累積，累積必致

病變。五臟強調的是營養與能量的進入，六腑注重的是廢物與毒素的排除。

以現代人來說，色香味俱全的食品大開原始食欲，吃進來過程沒問題，但排出去的功能卻困擾許多人，這指的還是天然食物的解毒、代謝、循環、排毒的過程。若是人工不當的食品，可謂貽害更甚。

不過，「少吃說」到底是優還是劣？以我來說，當然好。

第一，出家人過午不食，比一般人減少許多代謝性疾病，精神氣色也佳，但有時候還看得到體重過重的師父，可見得只吃兩餐尚有可能營養過剩，更何況是飽足三餐外加宵夜與零食。

第二，六十公斤的成人，要消耗一碗飯三百大卡，需騎腳踏車一百分鐘，如果是油煎後的八盎司的牛小排，熱量超過九百大卡，要跑步一個半小時，一天吃下的熱量何止九百大卡，但我們有時間每天跑步一小時嗎？

第三，天然食物已能過食傷身，影響身體機能，更何況充斥市面的黑心再製食品，食入愈多毒害就愈多。

戒食欲不容易，程度不比戒酒與戒菸輕易，凡事有捨有得，保持適當與足量的飲食，捨去過量與不當的食品，換得的是無時無刻保持清淨的細胞環境。屆時每個細胞、組織與系統，都能清楚辨識、判斷與運作，達到真正自我調節的陰陽平衡，也就能達到病者不藥而癒，無病者延年而長壽的健康目標。

青春筆記

懷情

文／林薇

生命的道路漫長而多彩，就像是航行在天邊的舟船，有時風平浪靜，航行順利；有時波濤洶湧，航行艱難。

然而，在光明中找到希望，在陰霾中我學會堅強，在狂風中我緊握信念，在暴雨中我捉住夢想，回首一看，過往的點點滴滴至今仍收藏於心底深處，伴我走出一條屬於自己的人生道路。

愛，不一定要有驚天動地之舉，而是要有關懷和照顧；愛，不一定要用多昂貴的禮物來襯托，而是一種誠意與心意。

記得國小的時候，因為就讀資優班的緣故，每日必須背著比其他同學兩倍重的書包上學。因為我不僅要帶資優班的書，同時也要準備原本班級的課程。

那個時候，每天放學時，我總會看見一個熟悉的身影出現在校門口旁的公車站牌邊。那個身影圓潤，不怎麼高，頭髮有些稀疏，卻總是帶給我無限溫暖，他就是我的父親。

父親總是準時來接送我，我常對他說：「不用這樣麻煩您啦！」但他總是笑笑地說：「妳都已經這麼矮了，如果還讓書包

繼續在回家的路上壓著妳，那豈不是要讓妳變成白雪公主的好朋友了嗎？」弄得我哭笑不得。每日的這個時間，我會和父親分享許多在學校發生的事，因此常是我最快樂的時光。

升上國中、高中之後，由於課業繁忙以及學校制度的關係，再加上父親調到外縣市擔任主任，他到校門口接送我的身影從此成為回憶，父親與我的談話時間也漸漸減少了。

不過，每每想起過去那段回憶，依舊溫暖。那個身影不是消失了，而是深藏在我的記憶裡。

生命的道路漫長而多彩，它不是一篇文章摘，只收錄精采，不接受平淡，它是一部連載，將種種回憶串連起來。或許父親從前每日的接送是件看起來再平凡不過的事，但對我來說，愛，就是這樣貼心用心的照顧，平凡卻偉大的事。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
10/25-1/4/15	劉治國畫展
10/31	西來學校課輔班萬聖節
11/2	周日共修法會

小城故事

瓶罐之戀

文／李碧華 圖／秉峻

逛遊大街小巷，經常被餐廳或小鋪空間設計的美好氛圍給吸引，也常透過窗外偷窺許多私宅主人家那美侖美奐的精心布置，只要看到瓶瓶罐罐就一定停下來瞧不停，尤其對玻璃瓶的再利用最感興趣。

脆瓜已吃完的胖肚圓瓶，曾經透出香氣的味噌罐，或者曾經醃漬泡菜的方型瓶子，還有長頸子的飲料空瓶……經過細心洗淨，無不呈現出一種無塵的透明美感，潔淨浪漫……

也因此，一直夢想當個滿倉滿穀的雜貨



鋪主人，牆架垂下綠色的彎彎藤蔓，細嫩的芽苗攀牆附枝，在瓶罐裡日夜孕育出新根嫩芽，以不規則的長與短在水中作畫，交織著無色的顏彩與無聲的音符。

成為一發不可收拾的瓶罐收集狂之後，最委屈的莫過於永遠嫌小的空間。哈！才一個半坪大的陽台只好往空中發展，層層疊疊擠滿瓶罐雜貨，拔來身姿各異的黃金葛、左手香、石蓮花、薄荷……長短不一的插進瓶罐中，竟像小時候養蠶寶寶般好奇，天天透過玻璃瓶去觀察植物的生長，分秒都滋長出新生命，給小窩注入無窮活水。

玩瓶弄罐最有趣的就是混搭，拋開框架，顛覆器皿原有的用途。

老爸在軍隊用的舊鋼杯，本來暗置一角，插進院子裡拔來的野薑花後，香氣竟像是已蘊釀了千年，還含帶濃得化不開的親情。鋼杯頓時化為銀器，散出沉韻，更像一首新意無盡的詩篇。

上海帶回來的樸拙筆筒，放進泥土，給紅花蓋一個有竹籬芭圍著的小城堡，古今交織出甜美的童年記憶；連養樂多瓶也捨不得丟，在秋日的曼妙晨光裡，為小瓶上色，排排一站，小瓶頓時化為陽台騎兵，加入綠化的陣容。

帶著童稚之心玩瓶弄罐，歲月痕跡益發淡薄。