



如果我們能以
愛惜生命的態度，
來使用一切物品，
不僅可以延長其壽命，
也會讓自己懂得珍惜生命。

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@ibps.org www.hsilai.org

人間有愛

茹素真好！

文／顏福南 圖／彩虹樺樺

二〇一五年九月二十一日，數十萬民衆在紐約展開大遊行，敦促國際社會加緊對應氣候變遷的問題，其中最令人矚目的遊行宣言就是鼓勵大家吃素。吃一天素食，可以拯救一千一百加侖的水、四十五磅糧食、三十平方英尺的森林，相當於二十磅二氧化碳排放以及一個動物的生命。肉食是最不可持續的生活方式，拯救地球最好的方式就是茹素。

這是第一次如此大規模倡導素食運動，讓茹素不再是宗教的理念，是健康身體的基石，也是環保減碳的重要起步，亦是尊重生命的最好實踐，此外，更是培養慈悲喜捨的修為方式。現代科技發達，大量的畜牧，是爲了滿足人類的口欲，也爲了降低成本。在養殖的過程中，可能加入了生長激素，加快生長速度；甚至可能施打抗生素，減低疾病感染，所以食肉的過程容易增進過敏原，導致身體產生不明毒素降低免疫力。在台灣，大腸癌罹患人數偏高，也是因爲我們喜歡燒烤烤肉所引起。

我有幸在一次因緣中，接受法師開示茹素，原本只是一心善念，不忍殘害動物，不久愈來愈法喜，原本未茹素時汗臭如魚腥，吃素後不會再滿身汗臭了；原本排便不順，也因爲茹素改善了。有人說吃素會



體力不好，可是我卻精神充沛，身體愈來愈健康，不僅膽固醇恢復正常，甚至活力也比往昔好。唐朝白居易詩：「誰道群生性命微，一般骨肉一般皮。勸君莫打枝頭鳥，子在巢中望母歸。」道盡了生命的可貴。我們不要以爲動物生命卑微而食肉，衆生平等，吃素讓我們生養慈悲心，愛惜生命。

動物有靈性、有感情，自古以來，史籍不乏記載，像我們熟悉的「啣環投珠」的故傳唱千古：東漢人楊寶救了一隻受傷的小黃雀，小黃雀傷好後，叨來四個玉環來報答救命之恩，在夢中告訴楊寶說他的子孫都將因他的慈悲大德而當官，品行如玉環潔淨高亮，後來楊寶的子孫果然個個成

爲棟梁，黃雀雖小，亦能報恩。

新北市的石門十八王公廟供奉的是忠犬的義行，相傳於清朝中葉，曾有十七個人從福州乘船進香，途中遭海難而喪生，只有隨行的忠犬存活，最後忠犬以身殉主，大家看見狗亦富有義行，就將十七人與狗合葬一起蓋廟，命名爲「十八王公」。

大家想想，動物有情有義，是人類的好朋友，我們怎能忍心吃牠們呢？茹素，讓我們慈悲同體，尊重生命、愛惜生命。祈求佛法加被，人人因緣俱足茹素養生，人間沒有殺戮，沒有動物因爲人類的口欲要被宰殺，大家擁有健康的身體，環境能永續生生不息，愛與和平在社會流布，衆生結善緣，慈悲喜捨，成就圓滿人生。

藍山炊煙

茄子洋芋千層麵

文與圖／王舒俞

清冰箱也能作出好菜。

冷呼呼的冬日，兒子前一晚囑咐想要吃披薩，還訂好要小番茄口味的，上面要放滿小番茄；烤過之後的小番茄會濃縮甜味，做成披薩特別的好吃。

可是時間剛好在採買前夕，冰箱已經見底，除了快乾掉的茄子和冰得硬梆梆的馬鈴薯，還有半條用剩的節瓜，除此之外已無其他新鮮蔬果了。更糟的是連麵粉都不夠做一餐披薩啦！

我算錯日子，今晚都快要斷炊了。繼續往儲藏櫃裡翻出一罐番茄義大利麵醬，還有沒用完的千層麵皮，大驚於日期也都快要過了。不過這些食材也足夠應急，雖然不是披薩，但是焗烤千層麵小孩子還是很賞光喔！

材料：（約25 cm長方形烤盤）

長茄子2條、中大型馬鈴薯2顆、綠色節瓜半條、市售番茄義大利麵醬（適量）、橄欖油+少許鹽巴（約小半碗）、披薩用起司適量、義大利麵皮約10片

事前準備：

①義大利麵皮用大鍋子水煮，水裡加入一點油和鹽，水開後轉中火慢慢放入麵皮，可避免沾黏。煮約9分熟即可熄火，備用。要注意麵皮不要黏住。

②茄子和馬鈴薯各別切成厚度相當的圓片



狀，先用電鍋蒸熟。

作法：

①準備好烤盤，來組合以上的材料。最底下先鋪滿2片麵皮，在麵皮上平鋪一層蒸好的馬鈴薯片，用刷子把橄欖油刷在馬鈴薯片上，平均淋上一層番茄麵醬之後，再灑上起司絲。此爲第一層完成。

②疊上的第二層重複前面作法，但是這一層鋪上茄子片，刷上橄欖油後再淋上番茄麵醬，灑上起司絲，此爲第二層完成。

③最上層再放上麵皮，將之前剩餘的材料隨意放上，再灑上一層起司絲。烤箱預熱180度，烘烤到表面起司呈現焦黃色即可。

小叮嚀：

另有不預煮麵皮的方法，就可以避免煮好的麵皮容易互相沾黏分不開。把乾的麵皮直接鋪底，利用烤蔬菜和醬汁的水分去悶煮麵皮，用這個方法，馬鈴薯和茄子就不用預先蒸熟，但是要烤的很久（1小時以上），麵皮吃起來也會比較硬一點。這兩種方法，一個省事一個省時，提供各位參考。

藝術天地

一生能見幾次面

文／邱鈺喬 作品／尤尉州

平常天黑後若沒有特別緊要的事，我就不會出門。

昨天傍晚時我在做陶（這可是難得一見的畫面），手機響起……趕緊將手上泥土擦掉接起電話：「喂！龍陶您好。」

對方說：「卡緊來，好東西先來先選。」

我一邊聽，腦袋一邊判別，這是誰？怎麼語氣好像跟我很熟，真的想不出來，只好直接問：「您哪位？」

對方說：「我阿慧啦！」我一聽是大嫂，馬上臉紅萬分愧疚的說：「大嫂，沒聽出是妳，足拍謝。」

爽朗的大嫂笑著說：「三八啦！卡緊來挑選好東西。」

就這樣萬緣放下，與尤老師開車出門。

這位大嫂是尤老師北上學鑄銅時的老闆娘，在那幾年，鑄銅工廠的老闆一家人待尤老師如家人，這段善因好緣從尤老師單身到結婚生子至今，一直持續加溫著，我們這一家一直被疼惜著。

前不久知道大嫂罹患癌症，情況相當不好，醫生說只剩三個月的生命。就這樣評估許多條件下，大嫂選擇在家，讓自己有充分的時間與人道愛、道感恩、道歉、道別離。也許是這樣的選擇與癌和平共處，到目前過了半年。

第一次知道大嫂的情況時，我們難過不已，但大嫂卻樂觀地寬慰我們，告訴我們她已經做好準備，不要爲她哀傷。

因爲大嫂讓我體悟到，人與人之間能見幾次面是無從而知，只知道每見一次面就少了一次，這樣更珍惜見面的因緣。

細雨紛飛如同我傷心的淚，花開在最美時，卻讓無情的大雨打落成泥，只有等待來年花開枝頭滿山紅，再敘當年舊時情……



歲末年終

去塵除垢

文／吳一忠

歲末年終，該是一年一度除舊布新的時候了。

春節前大掃除，我先將高單價物品捐贈給弱勢團體，義賣資助貧困；再把垃圾分類，無用的丟棄，可回收的資源善加利用，重視環保愛護地球，居家環境力求整潔，這是首要工作。

居家打掃之餘，不忘心靈重整。回顧年來，喜怒哀樂參半，憂傷悲喜夾雜，隨著時光游移，都已消失幻滅。往事歷歷在目，有的早就遺忘，有的深刻縈繞，該是記憶重組的時刻了。

我將善行放在頁面，如電腦一開機就能看到，回想別人的恩情、認真、體貼，和

難得結下的善緣；惡行則另設檔案，密封在槽碟中。

開啓檔案時，我會選擇性的擷取。忘卻別人的惡行、愚痴、魯莽和低俗；選擇他人的善良、純樸和正直。遣除忘恩負義、無情與背叛；以慈悲心觀照，無怨無瞋，憂悲苦惱盡化灰塵；值遇惡緣，亦不含怒過夜。

佛法揭示「諸行無常」，人生苦短，只在呼吸間，故應「擇取善法，活在當下」，切莫沉溺過往，奢望未來。

心念是主宰痛苦和快樂的鑰匙，心猿意馬奔騰不止，一般人難以駕馭，只能依念念生滅而活。想做自己的主人翁，唯有隨時反省過錯，改變不良的思想和習氣，讓「身清靜、心清靜」，才是真正的去塵除垢。送羊迎猴，願莫忘飲人點滴的恩情，記住溫馨美麗的回憶，至於痛苦留下的餘痕，就當灰燼掃除吧！

華嚴小百科

何謂佛之三身

文／曹郁美

唐僧飛錫曾以「一月三身」爲佛之三身：法身、報身、化身做了譬喻，至爲貼切，引述如下：

「法身者如月之體，報身者如月之光，化佛者如月之影。萬水之內皆有月焉，此月爲多、爲一耶？不可言一，萬水之月常差矣；不可言多，虛空之月，常一也。」（飛錫《念佛三昧寶王論》）

這是說法身的理體是唯一、常住不變，故以月之「體」爲喻。報身的智慧係由法身之理體所生，能照明一切，故以月之「光」爲喻。應身具有變化作用，隨機緣而現，故以月之「影」映現水面爲喻；有水則現，無水則隱。

佛教經典常說佛之法、報、化三身不一不異，是何意涵？

即以上述「一月三身」爲例，天上明月、清涼月光、水中月影，能說它哪個「是月」，哪個「不是月」嗎？

飛錫和尚以「天上月」譬喻法身、「月光」譬喻報身、「水中月」譬喻化身。月既不可言「一」，亦不可言「多」。正如法、報、化三身分開是三，合則爲一。形體雖各有不同，但實質則爲一。

《華嚴經》是否也有佛之三身？有的，毘盧遮那佛是法身佛，釋迦牟尼佛是應化身佛，那麼報身佛呢？這裡有幾個重點必須知道：

第一，千萬不可把此法身之「身」視爲實有，它其實是抽象之物，「身」乃形象的假借。在經論中常看到「法身」以其他同義詞出現：法性、真如、如來藏、法佛、理佛、自性身、法性身、如如佛、實佛、第一身、無相法身等；全都是不可言詮、具有超越性的意涵，這才是真實理體之身。

因此若把「身」視爲實有，就落入俗智了。換言之，毘盧遮那佛是無形無相，但又無所不在的。

第二，毘盧遮那佛與釋迦佛是不一不異的。毘盧遮那佛（或盧舍那佛）是法身佛，爲法身大士、天龍八部說華嚴大法，然而他的應化身——釋迦牟尼佛則在人間閻浮提展開四十五年的行腳教化。

第三，那麼報身佛爲何？盧舍那佛嗎？絕對不是，這是中國人的以訛傳訛；盧舍那佛還是法身佛。

《華嚴經》中的報身佛是什麼？是「光」，如來之光就是他報身的顯現。

最後要以本經卷二十三的偈頌作結：「佛身非變化，亦復非非化；於無化法中，示有變化形。」

禪門語彙

歸家穩坐

文／永本

謂離家邦遭遇艱難之苦的浪人，若歸家時，有安穩著落之感。轉指遠離五境六塵之迷妄生活，一念發心，修行佛道，徵求心證。《碧巖錄》第一則（大四八·一四〇中）：「五祖先師嘗說：『只這廓然無聖，若人透得，歸家穩坐，一等是打葛藤，不妨與他打破漆桶。』」《大慧普覺禪師語錄》卷二十二（大四七·九〇三下）：「妄念起時，但舉箇無字，舉來舉去，驀地絕消息，便是歸家穩坐處也，此外別無奇特。」〔大慧普覺禪師語錄卷二十一、禪宗法疑集〕

西來寺近期活動

時間	活動名稱
1/30 周六	三好兒童同樂繪畫日 (哈崗社區活動中心) (10:00 am~2:00 pm)
1/31 周日	出坡結緣日 (1:30 pm)
2/5 周五	大悲懺法會 (7:30 pm)
2/6~21 周六~日	佛光之美巡迴展-- 慧延法師攝影專輯
2/7 周日	除夕延生普佛·辭歲 (7:30 pm)