



窗明几淨的環境，光鮮潔淨的身體，固然能讓我們生活得舒適，但是一顆清淨的心，更能使我們的人生別有不同的新氣象。



## 五戒與五常

文／星雲大師

佛教徒要受持「三皈五戒」，其中「五戒」和儒家的「五常」，其思想內容是一樣的。「不殺生」就是「仁」，「不偷盜」就是「義」，「不邪淫」就是「禮」，「不妄語」就是「信」，「不飲酒」就是「智」。五戒與五常都是人倫的基本道德，只要具備五戒與五常，就是人格的完成。我分述彼此的關係如下：

**第一、不殺護生，慈悲為仁：**一個不殺害生命，且保護生命的人，必是有仁愛、有仁德的人。如孟子所言：「君子之於禽獸也，見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉。」作為一個君子，對動物被宰殺、虐打、烹煮的苦難，怎能視而不見，聽而不聞呢？一個慈悲的仁人，自然會流露出惻隱之心。

**第二、不盜施捨，清廉為義：**做人不僅不能偷盜，還要在利益當前，正直清廉，以自己的盈餘，布施給窮困孤獨的人，這就是義。金錢無法長久維持，有智慧的人，能明識因果，及時以金錢、醫藥、飲食等，布施給鰥寡孤獨、衣食不足、疾病困頓的人，就是行義修福於當下。

**第三、不淫尊重，貞良為禮：**「禮」是人類的行為規範。世間有禮，才能定親疏，決嫌疑，別同異，明是非。佛教對倫理的看法又更加深入，如《梵網經》載：「一切男子是我父，一切女人是我母，我生生無不從之受生，故六道眾生皆是我父母。」所以，視世間一切男女為父母、兄弟姐妹，只有尊重而沒有邪淫的心，這種貞良的德行就是禮。

**第四、不欺純真，誠篤為信：**做人不僅不可以妄言欺騙、綺語巧佞、兩舌是非，還要以誠信篤實的心對待他人。因為「信」是一種清淨的精神作用，是一個人立身處事的根本；一個人如果沒有信用，就無法立足於世了。

**第五、不亂食用，明達為智：**古人云：「禍從口出，病從口入。」就是在提醒我們，不要亂吃東西，尤其不要吸毒、抽菸、喝酒。因為酒能亂性，會使人神智昏迷；飲酒敗衆德，會使人造作諸惡。《四分律》載飲酒有十過三十六失，如壞顏色、無威儀、損名譽、失智慧、致病等不堪的景況。而且飲酒過量，容易造成慢性中毒，殘害身心，不可不慎。

儒家的「五常」和佛教的「五戒」，不論是入世還是出世，其內容都有共同的地方。儒家以仁、義、禮、智、信為人倫綱常，佛教以「五戒十善」為人天乘的修行。都是希望世人以此趨向善道，共創美好的生活，其教化意義是一致的。「五戒與五常」的關係如下：

- 第一、不殺護生，慈悲為仁；
- 第二、不盜施捨，清廉為義；
- 第三、不淫尊重，貞良為禮；
- 第四、不欺純真，誠篤為信；
- 第五、不亂食用，明達為智。

# 佛光山1220台製氧機第2波助印度

【人間社記者心崇仁嘉隆報導】國際佛光會世界總會馬來西亞協會日前受世界總會委任「送氧到印度」第一梯次行動，220台製氧機5月16日陸續送抵印度各地偏鄉醫院、診所，救護新冠病毒確診者；獲贈醫療單位紛紛表示，非常感激佛光會即時救援，拯救許多等待氧氣的病患。世界總會5月16日決定再發起第二波行動，代表全球佛光人捐出1220台製氧機，伸援印度醫療資源。

第二波送暖行動獲得國際佛光會世界總會總會長心保和尚、國際佛光會署理會長慈容法師的指導，佛光山港澳深總持永富法師協調航空運輸，全球佛光人的愛與關懷，用最快的速度，送往佛陀的故鄉。

### 超越宗教 團結抗疫

「感謝馬來西亞覺誠法師疏通了印度，香港永富法師疏通了航空運輸，來自全球各地佛光協會的善款，還有印度當地佛光人同心協力，才能達成目標！」國際佛光會世界總會祕書長覺培法師向全球佛光人致謝。

世界總會副祕書長（東南亞）覺誠法師指出，有馬來西亞Spice Jet航空、香港航空公司協助，才能讓物資順利運到印度，「這場疫情，讓佛光的愛不分種族，普照到各個宗教，這也是星雲大師提倡的宗教和諧，與宗教和平」。

佛光會獲得在印度經商大馬籍商人拿督林孝仁居士，以及其印度職員們全力協助，5月13日安排印度內陸交通貨車，將物資送往新德里、大吉嶺、古吉拉、達達克、泰米爾納德邦、安德拉邦、泰倫加納邦、比哈爾邦、西孟加拉邦九縣市，佛光協會、醫院、診所、慈善機構等共有33個單位受惠。

印度加爾各答禪淨中心住持妙如法師表示，他代表世界總會，將製氧機送往天主教加爾各答德蕾莎修女慈善中心、鐳克教以及伊



斯蘭教的慈善中心。

受惠的單包括友寺道場Bouddha Dhammapithamu佛法中心、Banas Medical College and Research Institute & Palampur Civil 醫院、清奈Narayanaa醫院、ABC醫院、Dr.KVR Maternity醫院、Siddhartha醫院、International Buddhist Confederation、Zenayū診所、Missionaries of Charity（Mother Teresa HQ）等。

### 伸援偏鄉 援助醫療

覺誠法師分享海德拉巴醫院醫護人員回饋，醫生說：「病人原本血氧濃度僅84%，用

了製氧機後，升到94%。病人維持90%以上算是穩定情況。」

清奈佛光協會會長Geetha Kumari代表捐贈10台製氧機，予Chengalpattu政府醫院，由Padmanaban醫生代表接受，善舉也獲得清奈當地媒體報導。

國際佛光會世界總會5月16日召開線上會議，決議發起第二波送暖印度行動，出席者有覺培法師、覺誠法師、印度妙如法師、德里文教中心主任慧顯法師、斯里蘭卡國際佛教促進會南亞組專員覺門法師，以及世界總會覺仲法師，妙毓法師等。

由於印度疫情危急，世界總會決議再增加



↑印度清奈佛光希望村5月21日收到世界總會捐贈的布口罩，孩童戴上口罩、手比蓮花指感謝佛光會。

◀印度海德拉巴Gandhi醫院準備開箱國際佛光會捐贈的製氧機，救治新冠病患。



↑第一波物資送抵印度各縣市，大吉嶺佛光協會收到10台製氧機及醫療物資。

圖／馬來西亞佛光山提供

1000台製氧機，送到窮鄉僻壤的醫院、診所、佛光會、寺院，希望這些資源能減緩患者痛苦。第二波行動共匯集1220台製氧機，部分資源由香港佛光協會、新加坡佛光協會、印尼佛光協會共同發心統籌，為印度醫療資源提供協助。

### 佛力不思議

## 藥師佛悲心救苦

文／呂慧齡

當有人在訴說其靈異感應時，往往因欠缺佐證，以致旁人會質疑其真實性，認為不過是妄想幻覺，一個憑空杜撰、隨意牽合的故事罷了。

我以親身經歷，分享一個奇特的經驗。有位醫病關係已久的中年人，一如往常約診早上時段，做牙齒例行的檢查與保養。我為他清除牙結石後，發覺他神色有點怪異，問他有其他的病痛或想說什麼。

在場醫護3人，見他幾度無聲地張口又閉合，欲言又止，最後，匆促離開診所。當晚，他趁診所晚上門診尚未開始時來敲門，慌張地說，不管我們相不相信，他一定要說。他說，本來早上是沒什麼特殊念頭來的，一進診所大門，感受到診所供奉的琉璃佛像叫他傳達訊息給我，要我早晚各誦持一部《藥師寶懺》，共要100部，回向給我自己，好讓病痛遠離。但是，他不敢說，怕我們會

認為他在裝神弄鬼，故弄玄虛。更何況，他認為我們是學醫的人，一定不會相信這些無稽之談。

沒有說出口的他，整天不尋常的頭痛，「趕快說、趕快說」的聲響，似有似無地迴盪於四周。在市場擺攤多年的他，第一次經歷整天賣不出去任何產品，賺不到一毛錢。

學佛多年、同樣也是牙醫師的先生見狀，趕緊要我誠心接受他的說法，他終於放心地離開。

那時，的確是我重大傷病受痛苦折磨最嚴重的時候，也是初接觸佛教信心不足的時候。但是，至少半年未謀面的他，應該不可能知道這些。

由衷感謝福德因緣所賜，以及諸佛菩薩的慈悲，為護末信者起信、讓已信者增長道念而現異象，令我們醫護3人感動地向佛像跪拜。

後來，我早晚精進地誦持《藥師寶懺》回向給自己，果真身體日漸好轉。讓我這學醫的人，見證了佛力無邊的不可思議。雖然，學佛的目的，是要修正自己的言行，進一步能明心見性，利益衆生。當感應事跡現前時，亦不需否定它的存在，只要不企求、不執著，來去隨緣，必能過得平安自在。



## 可以再吃一顆嗎？

文／詹德聖 圖／資料照片

「我可以吃一顆嗎？」兒子眼珠子瞪得斗大，似乎不曾看過如此漂亮的蘋果。

蘋果是朋友送的，來自日本青森，一大箱總共有32顆，每一顆都飽滿紅潤、香氣濃郁，不愧是著名的蘋果產地。因包裝的保麗龍盒太大了，放不進冰箱，只好一顆顆拿出來先擺放在桌上，引得兒子不停讚歎，垂涎欲滴。

但依我家的規矩是不可以的，因為有個「先進先出」的不成文規定，就是冰箱裡的水果，要依照放入冰箱的先後順序品嚐。但問題是，這樣吃到的水果不但不新鮮，更慘的是，有些甚至都已經走味腐敗了。

記得一次，有人送了一大箱梨子，是新品

種的蜜雪梨，每一顆都碩大誘人，芳香四溢。母親說梨子可以冷藏，等過一陣子再吃，結果等到要吃時，發現有些梨子已經過熟了。為了不浪費，我們就從最熟的開始吃；結果原本還算新鮮的，等輪到時也已經過熟了，最後吃了整整一箱走味的梨子。

想到過往的經驗，原本要拒絕兒子的話停在了嘴邊，我決定改變主意，和兒子共享一顆美味的青森蘋果！那滋味還真不是蓋的，清脆爽口，香甜味道在口中慢慢化開，令人驚豔。

「我可以再吃一顆嗎？」當我還沉浸在這美妙的滋味當中，兒子舔著嘴角，意猶未盡地說。

### 藍山炊煙

## 奶素低糖 香蕉核桃鬆糕香氣滿點

文與圖／王舒俞

我身邊的長輩都認為多吃水果很好，這樣的觀念現在都要改一改了，水果很好，但也要注意一次吃進的分量。

想當年，飯前吃一根香蕉以為可以少吃點飯，飯後再來一碗芒果當點心，現在才知道這樣的吃法胖更快，因為這些高糖水果會刺激血糖升高，短時間內多餘的能量最後都被儲存起來，比吃正常的飯菜還容易胖，再加上素食的正餐裡也包含很多澱粉和根莖類蔬菜，長期高糖飲食的結果，只要到了中年代謝變差，雖說看似身材標準，其實體脂肪都可能過高。

低糖以後，高甜度的水果都會避開，或是食用很少的分量，有一回意外買到不甜卻很香的鳳梨，幾天後再去問老闆，老闆以為我要抱怨，還不好意思的說這次進的這一批保證甜！在嚴格進行低糖飲食的時候，轉了一大圈，最安全的選擇只有熟透的土番茄，安心吃上一顆吧！

今天這道低糖點心反而選擇了甜甜的香蕉，雖然它不適合當低糖飲食中的水果，仍然可以把它改造移入點心中，讓無蛋糕糕口感溼潤，香氣更是滿點，可以烤成一條切片，也能烤成杯子蛋糕，一次只吃一小份，在偶爾嘴饞的午後時光，沏上一壺茶，低糖飲食也能享受安心的甜蜜。

**食材：**（分量約14個小杯子）

- ①**溼料：**成熟香蕉泥200g、香草精1小匙、亞麻仁籽粉2大匙、無鹽奶油或無氣味的植物油30g、鹽1/4小匙、水350g、羅漢果醃40g（改其他甜味劑也可以）
- ②**乾料：**美國加州杏仁粉100g、純椰子細粉50g、生黃豆粉50g、洋車前籽粉2小匙、無鉛泡打粉1.5小匙
- ③**裝飾：**核桃碎120g

**作法：**

- ①把全部的溼料攪拌均勻成一杯，注意不要有沒攪散的泥團。
- ②把全部的乾料混合均勻，不要有結塊塊。烤箱預熱180℃。
- ③把乾料倒入溼料中慢慢攪拌均勻後，入模，上面鋪滿核桃碎。



- ④180℃烘烤約25分鐘，或直到表面微黃，可以用筷子穿刺測試，抽出後沒有麵糊沾黏即可。
- ⑤完全放涼之後才可以脫膜。密封靜置半日之後香氣會更融合，要久放慢慢吃就冷凍保存，要吃時再回烤即可恢復原狀，口感不變。

**小叮嚀：**  
經過粗略計算，若分成14小杯，每杯淨碳水大約5g。即使是低糖點心也要適量食用。

