

## 受戒的好處

目前社會上，有一個很好的現象，就是每年都有幾十萬人，在全國各地寺院受戒，受五戒、菩薩戒。為什麼這麼多人要去受佛教的戒律呢？這是現代提倡法治社會的必然現象，因為在法治的社會中，大家都要守法，一個佛教的信徒就要受戒。受戒有什麼好處呢？我有六點看法：

- 一、戒如良師：戒，就像我們的老師一樣，什麼能做，什麼不能做，它指示我們方向。
- 二、戒如軌道：可以規範我們的行為。例如，佛法可以規範我們的進退，可以引導我們的行事。
- 三、戒如城池：可以防護外人的侵犯。一個守戒的人，平常不亂殺生，不亂偷盜，也不亂淫，不亂說，不亂吃，不作一切非法的事情，所謂「平常不作虧心事，夜半敲門心不驚」，所以戒如城池。
- 四、戒如水囊：可以解除人生旅途上的乾涸。戒告訴我們這個不可以，那個不可以，讓我們不生起貪欲心、瞋恨心，不會為非作歹，如同得到甘露灌頂，時時清涼自在。
- 五、戒如明燈：可以照亮前程的黑暗。我們一受戒，戒條明明白白告誡我們：不可以侵犯人，不可以罵人，不可以打人，不可以作壞事，等於人生前程的一盞明燈，讓我們看清楚前途何去何從，不至於走岔了路，不至於摸黑傾跌。
- 六、戒如瓔珞：可以莊嚴我們的法身。每個人都希望穿著高雅，都希望有美麗的妝扮；戒就是瓔珞，就好像穿在我們身上的美麗的衣服，可以莊嚴我們的相貌。一個受戒的人，就有道德人格來莊嚴自己。

## 幸福的人生

我們都想過幸福快樂的生活，可是幸福快樂不是光想就有，我們必須建立一種正確的人生觀，才能享受到幸福快樂。如何增進人生的幸福呢？

- 一、不比較、不計較的平等觀：有些人很喜歡拿自己和別人做比較，諸如我有痛苦，為何你沒有？為何你這麼好？為何我如此差呢？一有了比較、計較的心，就會造成心理上的不平衡與煩惱。凡事不與人比較、計較，就好像「你騎馬來我騎驢，看看眼前我不如；回頭一看推車漢，比上不足下有餘。」有這種平等心、滿足感，就不會痛苦了。
- 二、不怨天、不尤人的因果觀：我們經常因為一件事情做錯了，就怨天尤人，怪家裡的眷屬不支持，怪世間的親朋好友不幫忙。如果能有不怨天、不尤人的因果觀，一切都是自作自受，就可心安理得了。

- 三、不侵犯、不推諉的道德觀：就是對人要不侵犯，對事要不推諉，因為侵犯他人就是犯戒，也就是給人不自由；推諉就是不負責任，就是不敢承擔。
- 四、不貪求、不瞋怒的修養觀：我們要把貪求的心改成一種善法欲，也就是好的欲望。譬如發奮讀書、發心做善事，而不是貪求一些毫無意義的事情，更不可以瞋恨破壞自己的修養。
- 五、不自卑、不懊喪的戰鬥觀：人生宛如一個戰場，遇事無須自卑與懊喪，要勇往直前，要當仁不讓。
- 六、不邪見、不安動的禪定觀：要培養自主、自尊與自信的性格；面對問題要以智慧來判斷，要能「以靜制動」，也就是「如如不動」的禪定觀。

## 《星雲禪話》育才之道

有位信徒在佛殿禮過佛後，信步走到花園散步，碰巧看到負責園藝的園頭，正埋首整理著花草。只見他一把剪刀在手，此起彼落，將枝葉剪去；或將花草連根拔起，移植到另一盆中；或對一些枯枝澆水施肥，給予特別的照顧。

信徒不解，問道：「您為什麼將好好的枝葉剪去，為乾枯的枝幹澆水施肥，還把花草搬來搬去，連沒種東西的地方也要鋤土，有必要這麼麻煩嗎？」

園頭禪師說：「照顧花草，就像教育子弟、兒女一樣；第一，要除去那些看似繁茂，卻生長錯亂，不合規矩的枝蔓、雜葉，花株才能發育良好。就如收斂年輕人的氣燄，去其惡習，使其納入正軌一樣。」

第二，將花連根拔起植入另一盆中，目的是使植物離開瘠土，接觸沃壤。就如使年輕人離開不良的環境，到他處接觸良師益友，求取更高的學問一般。

第三，特別澆水長養枯枝，實在是因為那些看來已死的枯枝，內中卻蘊有無限生機。不要以為不良的子弟都不可救藥，就對他灰心放棄。要知道人性本善，只要悉心愛護，照顧得法，終能使其重生。

第四，鬆動曠土，實因泥土中有種子等待發芽。就如對於那些貧苦而有心向上的學子，助其一臂之力，使他們有機會成長茁壯！」

信徒聽後非常歡喜地向園頭禪師說：「謝謝您替我上了一課育才之道。」世間沒有不可救的生命，沒有不可教的人才。



## 秋葵含鈣量 不輸鮮奶

秋葵雖然有個「秋」字，但每年3到11月都是它的採收期，5到9月則是主要盛產季。

秋葵又名黃秋葵、黃蜀葵、羊角豆等，原產於非洲或熱帶亞洲。由於秋葵果實呈長條狀，尾端尖細，頗似女人的纖纖玉指，英國人幫它取了一個頗為浪漫的名字「美人指」。

吃過秋葵的人很難不對它的黏滑汁液留下印象，有人自此不敢領教，也有人深愛它獨特口感。生機飲食成風潮，近年來食用秋葵的人愈來愈多。

保護胃壁 黏液最營養：

秋葵的表皮毛毛的，加上裡頭帶有黏黏的汁液，過去台灣人的接受度不是那麼高，但日本人卻經常拿來涼拌，撒一些柴魚片，再淋上醬油，或蘸哇沙米，也常切成星星狀，放在味噌湯裡。

明朝本草綱目裡就有關於秋葵的記載，但比較屬於食療用的植物。它的黏液裡，除了含了豐富的營養成分外，可以附著在胃黏膜上，保護胃壁，就是俗話說的「顧胃」。至於外傳「吃精補精」，認為秋葵對男性是很好的補品，還須文獻來佐證。屬性偏涼 薑椒可平衡：

秋葵是營養價值很高的蔬菜，富含蛋白質，熱量不高，很適合想減肥的人食用。但要提醒民眾，它的屬性偏寒涼，脾胃虛寒、容易腹瀉或排軟便的人，最好不要多吃。燙熟後蘸有薑末、辣椒末的醬油食用，可以稍微平衡它的寒涼，但還是不宜吃太多。

降低血壓 預防大腸癌：

秋葵黏黏的汁液裡，含有水溶性纖維果膠、半乳聚糖，以及阿拉伯樹膠，這三種成分都屬於水溶性膳食纖維，除了可以降血壓、幫助消化，對預防大腸癌也有幫助。不只如此，水溶性膳食纖維吃了會有飽足感，對控制體重也有幫助。至於坊間認為，秋葵可以治胃炎、胃潰瘍，恐怕還需要科學證據才能證實。除了含有豐富的水溶性纖維，秋葵裡的鈣、鎂跟鉀也很多，美國高血壓防治飲食建議指引裡，建議攝取的礦物質組合就是鈣、鎂跟鉀，這些在秋葵裡統統有，含量也不低。

鈣含量多 比牛奶好吸收：

以100公克秋葵為例，鈣含量就有80到100毫克，跟等重的鮮奶不相上下。不同的是，秋葵的草酸含量低，鈣的吸收利用率可達五到六成，比牛奶來得好，對素食人口、發育中的小朋友，或是喝牛奶

會拉肚子的人來說，是很好的鈣質來源。國人飲食普遍有鈣攝取不足現象，可以多吃一些秋葵。含鉀較多 腎病患燙再吃：

不過，秋葵跟蔬菜一樣，因為含有較多的鉀，洗腎病患要燙過再食用。料理時，可把汆燙後的秋葵，捲上素火腿，再撒點起司粉，用錫箔紙包覆後放進烤箱烘烤，由於秋葵跟起司都富含鈣質，可以增加鈣質的攝取量。

燙過再切 別讓黏液流失：

秋葵果實生長速度很快，很容易老化。拇指般長短的秋葵最嫩最好吃，超過中指長度可能太老。秋葵表皮附有細毛，清洗時洗乾淨即可，不必費工把細毛刮除。料理秋葵最大的重點，在於盡量保持秋葵「完整」度，為免黏液流失，千萬別在下鍋汆燙前，就先切除蒂頭，才不會流失寶貴的黏液，吃起來口感也差很多。最正確的做法是先留下三分之一的蒂頭，汆燙後再切掉。整根秋葵燙熟後食用，不僅方便，也最好吃。煮太久的秋葵，表皮會變太軟，汁液也會滲出。另外，先加些鹽後再汆燙，可以避免秋葵變黃。



## 雙菇炒秋葵

材料：

秋葵40-50公克  
杏鮑菇20公克  
鮮香菇20公克〈約2朵〉  
蒟蒻片30公克  
薑片10公克 水100-150cc  
鹽小匙 醬油、白砂糖適量

做法：

- 一、秋葵汆燙後，去蒂並切長段；杏鮑菇與香菇則是先切片，再汆燙。兩種食材皆備用。
- 二、蒟蒻切片後，輕輕抓過太白粉與沙拉油，接著過熱油處理，備用。
- 三、另外準備一個鍋子，熱油後爆香薑片，再加水、鹽、醬油、砂糖，並把調味料拌勻。
- 四、秋葵、杏鮑菇、香菇這三種材料先入鍋拌炒，等鍋內的調味醬汁燒滾，最後再加蒟蒻片，炒熟就可以起鍋了。

