

慈語

第78期

中華民國一百零二年十一月十日出版

圖：藍毗尼園—阿育王石柱

贈閱



國內郵資已付
台中郵局許可證
台中字第225號

無法投遞時請退回

行政院新聞局登記局版臺首誌第三三九號
台灣郵政中臺字第一二二六號執照登記為雜誌交寄





德光文教基金會

近期行事曆



每月第三星期日：慈悲三昧水懺法會



農曆年後：手工肥皂製作教學（需報名）

尼泊爾「文殊教育專案」 勸募通啟

教育為人文之本，我國由於政政府長期
針對國民實施，國能藉卓切而今日幾乎
人貢地，堪布南差便極文，社會感尼泊爾
多當子，往一貧富生成「子會人一家的孩
建學對校，推進行孩社，發以願籌為
貧苦家庭的進社心，期望能
藉此一促發心護持，有密善
眾佛！詳情洽本會。

遷移通啟

本會已自原址（台中水湳）遷移至新址，煩請十方善眾，往後諸煩來往信函、護持法等，請至本會新址，持續護持。

地址：臺中市北屯區太和六街89號

郵遞區號：406

電話：(04) 24371779

傳真：(04) 24350562

詳細地圖及交通資訊請翻閱本期第27頁

圖：本會新會館花園

德光文教基金會

德以化人 光以照人

台中市北屯區(406)太和六街89號
<http://www.derkwon.org.tw>
TEL: (04) 24371779



慈語雜誌

七十八期目錄

【編輯手記】本社2

【師父法語】慈心師父3

【活動報導】本社4

【入菩薩行論廣釋(十五)】索達吉堪布16

【佛學加油站】本社31

【大師談修心】本社節錄33

【修行】達賴喇嘛講35

【封面介紹】41

【有趣的地方習俗】本社彙編44

【健康小常識】本社彙編45



法訊索引

本會十一月至一月行事曆 封面內
尼泊爾希望小學籌募啟事 封面內
基金會遷移通啟 封面
梵唄教唱 13
供養文殊菩薩 14
參點藥師燈 14
文字佈施 法語廣佈 15
藏書借閱 15
手工肥皂教學 26

為了求法，他們可以：
頂著大太陽，依然虔誠；
冒著低溫強風，依然踴躍；
不怕風雨，把逆境當加持，
不畏困苦，吃苦當做吃補。

為了求法，我們是否：
因外境因素，虔心頓減？
為人云亦云影響，誠心也被動搖？
被情緒干擾，吃苦當做痛苦？

所謂「境隨心轉」，
每當面臨順境時，必當心懷感恩，
每當面臨逆境時，必也心懷感恩，
順加持是加持，逆加持也是加持！
學佛修心，最基本的不是要「轉心向上」？

唐代德山禪師，為專精金剛經的大師，一日於途中遇一老婆婆問：「金剛經強調三心不可得，禪師欲點哪一心？」問得禪師啞口無言。常言「修行要修心」，然要修哪顆心？而心又在哪？心是萬法，萬法也是心，般若心經明示：色不異空、空不異色；執有者無，執無卻有，我等凡夫該當如何？惟守中觀，諦觀空性，斷兩邊者是。





活動報導



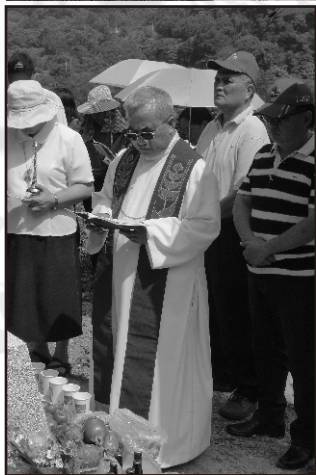
100
085

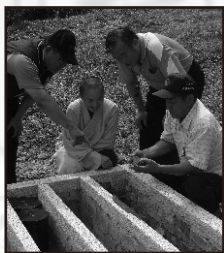
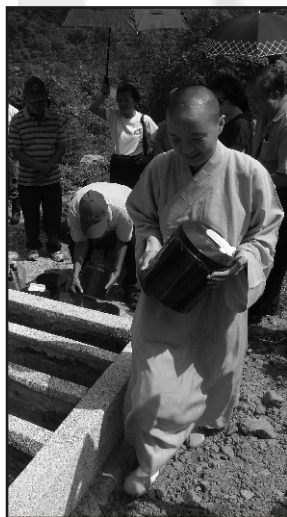
移風易俗使向上
中秋月圓人團圓
中原部落無主墓落成
藥師大願弟子隨團聚賞月齊高歌
解冤解結宿業除



移風易俗使向上
仁愛鄉中原部落無主墓落成

近二年以來，本會應仁愛鄉鄉長張子孝先生之請，襄助其陸續完成其境內諸多原民部落無主墓之起掘、火化、再葬之工作，成效頗張。據鄉長及各村村長表示，此一工作雖然極為繁複困難，然所獲得的成效及回饋，卻是超乎預期。不論是部落耆老，或是離開家鄉工作的年輕人，當聞知此一工作後，紛紛表示贊同感恩。





今年九月十一日，以仁愛鄉中原部落之無主墓工作圓滿故，慈心師父應張鄉長之邀，前往觀看，並入境隨俗地參與其教會開光、安奉之儀式。教會儀式，簡單而隆重，莊嚴而不嚴肅。教會牧師簡短唸禱後，便引領鄉長、慈心師父等人，將妥善整理後的骨灰，逐一安置，儀式隨告圓滿。



中秋月圓人團圓
團聚賞月齊高歌



時值中秋，正當月圓人團圓。本會於九月十八日晚間，假新會館舉行中秋素烤晚會。

晚會於晚間六時卅分許展開，來自各地的居士大德，接二連三地蒞臨。為令大眾能一起同樂，慈心師父特地安排卡拉OK，讓大眾一展歌喉。只見大眾先時還謙讓口稱不善歌唱，待見到他人陸陸續續地上臺引吭高歌後，「不覺技癢」地爭先恐後點歌獻唱！



此外，慈心師父亦安排諸多食材，供大眾自選烘烤，一時之間，香氣四溢。在宛如天籟的歌聲及令人聞香下馬的素烤味中，大眾共同渡過了一個眼見明月、耳聽妙音、鼻聞香味、舌嘗珍饈、身感舒暢這「五根齊享」的愉悅夜晚。



藥師大願
弟子隨
解冤解結
宿業除

十月廿六日起至十一月二日止，一連八天，本會假新會館舉辦年度藥師祈願點燈誦經大法會。會中禮請^上巍^下智法師主法，領眾於七日中，誦頌七七四十九部「藥師琉璃光如來本願功德經」。並於最末日禮請^上嚴大法師主持，施放燄口，以期達兩利冥陽之功。



「藥師琉璃光如來本願功德經」曰：「。以種種幢幡，莊嚴其處，七日七夜，受八分齋戒，食清淨食。右繞佛像，復應念彼如來本願功德，讀誦此經，思惟其義，演說開示，隨所樂求，一切皆遂。諸不吉祥，皆悉隱沒。」依經教言，本會年年於舉辦藥師法會之際，無不極盡所能，依經所言莊嚴佛堂經殿，但求佛菩薩慈愍，以其誓願，普被我等凡夫，更祈十二藥叉，莫忘其誓，日夜守護。更求令與會大眾，見者心生無上法喜，奮力輾轉向上。



除此之外，經中亦云「放諸生命：病得除癒，眾難解脫：放生修福：令度苦厄，不遭眾難。」而大智度論中亦云：「諸餘罪中，殺業最重，諸功德中，放生第一」因此本會於藥師法會期間，亦日日舉行放生活動，除祈願所放生靈，得脫刀兵之劫，免受屠戮之苦。

本會亦日日提供大眾參點藥師燈，依經中所述，一一供養。但求參點者能如經中所云：「若有病人，欲脫病苦，當為其人七日七夜。晝夜六時，禮拜行道，供養彼世尊藥師琉璃光如來。燃四十九燈，造彼如來形像七軀，一一像前，各置七

燈，一一燈量，大如車輪。。。至四十九，可得過度，危厄之難，不為諸橫惡鬼所持」。

圓滿日之施放餓口，更是無以言喻之殊勝功德。據載，流轉於餓鬼道之眾生，雖經五百年，仍求不得一掬之水，如若求得，入口之際，亦猶如火燒般，難以下嚥。惟經持咒，仰賴佛光，方得享用。此即施放餓口，普濟倒懸之用意。因此本會最末日十一月二日下午二時起，禮請^上傳^下嚴大法師，主持施放餓口，齊願藉此舉，廣渡流轉餓鬼道之一切眾生，令其暫離飢餓之苦，進而得生人天善趣。

感恩十方善德居士護持，令年度法會一一圓滿，祈願諸佛菩薩，慈悲我等眾生，加持我等心續，使之達不退轉之境地，阿彌陀佛！





供養藥師燈

本會於大殿兩側供奉藥師佛，
歡迎大眾發心供養，可為家人祈福
身病苦消除，亦可為家人祈福
消災。詳情請洽本會。

供養文殊 增福增慧

本會於大殿上設有供養文殊師
利菩薩專區，祈願學子，金榜題
名，智慧所

本刊徵文

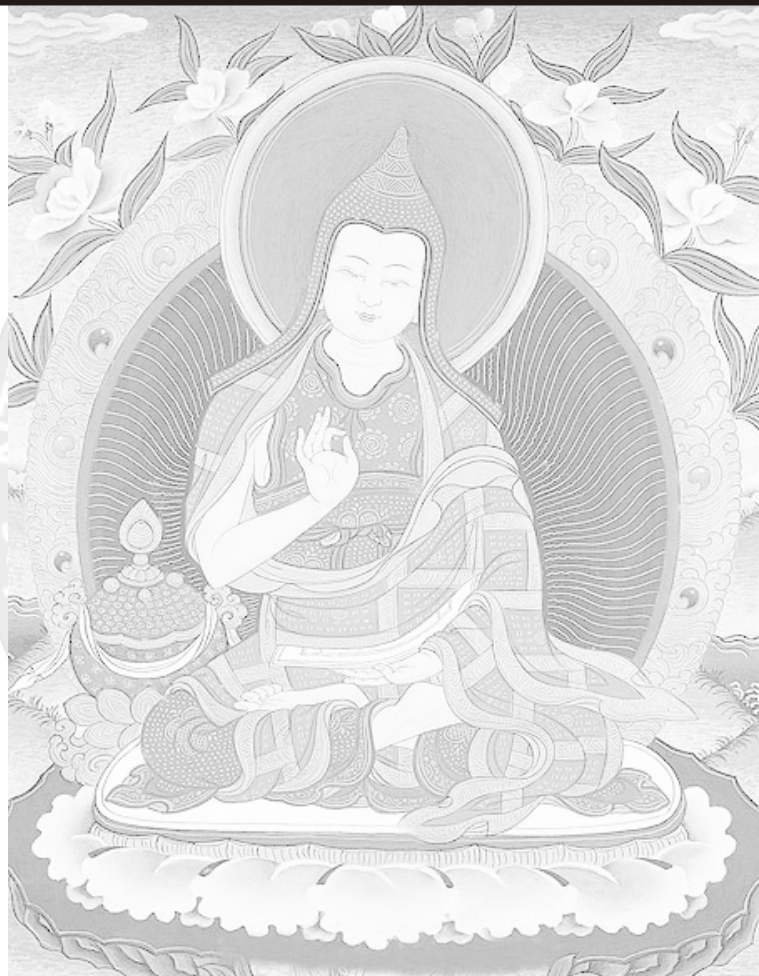
，宗刊給迎
稿、有難歡
投，介紹刊恕，
躍介本，投
踴訪稿品多
德參來緣稿
善地。結一
方聖等閒勿
十教悟贈請
迎宗感為並
歡、得刊，
，誤心本明
容體人唯註
內行個。請
刊修、權稿
本：紹正退。
富以介校欲心
豐請書修如發
更容新刪。躍
為內教載酬踴

可郵寄電郵derkwon2000@yahoo.com.tw
請註明：投稿慈語雜誌

藏經借閱 啟智增慧

有，來雙查亦等前慧會，記德福本經講大，自藏德方典親典大十教請佛、迎通，部記歡博閱多傳，達借有僧富以欲藏高豐，如會代書閱。本歷藏借修詢。

入菩薩行論廣釋(十五)



寂天菩薩造論 索達吉堪布釋



（續上期）

巍巍珍寶山，靜謐宜人林，
花嚴妙寶樹，珍果垂枝樹。

巍巍聳立，珍寶所成的須彌山，遠離塵俗靜謐舒適的森林，裝飾著奇花的妙寶樹，果實纍纍壓垂了支幹的珍果樹。

以我們的心靈托起世間一切秀美的山峰：聳立於四洲中心的須彌山王，純金、白銀、琉璃、玻璃四寶所成，由金剛地基而起，頂入三十三天之蒼穹；須彌山週圍，七寶金山挺然矗於香水海，它們雄偉輝煌，放射出眩目的光芒；世界週邊，大鐵圍山森然屹立，它以崢嶸威嚴圍護著須



彌四洲；瞻部人類視力所及，世界屋脊上的寶頂——珠穆朗瑪峰，它神秘的威嚴震撼著人類魂靈；碧藍穹窿下，靜臥著神山崗底斯，偶爾披開它的紗罩，晶瑩秀雋的面容，讓世人魂牽夢縈；終年暑日炎炎的赤道，乞力馬紮羅山頂萬古積雪，散發出清涼慰藉著火爐中的生靈；雄互歐洲大陸的阿爾卑斯山，遠古冰川運動留下的藝術奇珍；冰雪嚴飾著的金色淨土——清涼五臺山；淼淼茫茫的大海，琉璃世界普陀山；雲蒸霞蔚中的黃山；點綴著雪蓮、天池的天山；氣勢磅礴，變幻無窮的崑崙山。。。崇高的上師三寶啊，請慈悲地納受我的供養！

我們也緣取一切寂靜、秀美的森林，馬拉雅山的旃檀林；興安嶺的紅松林；羅霄山的千里竹海；香樟林、桂花樹林、榕樹林、（靜謐森林中，白天沒有任何塵世的喧鬧，晚上沒有任何非

入菩薩行論廣釋（十五）



人的恐懼損害，非常適合修法。我見過的寂靜神山中，沒有比得上剛日托噶山的，走進那兒蓊蓊鬱鬱的樹林中，便能脫去塵俗的一切垢染，林中綴滿奇花，有潺潺泉流，可口的野果、，月夜的景色更是朦朧怡人；還有那繽紛五彩的寶花，嚴飾著淨剎的寶樹，寶樹以琉璃為幹，玻璃為枝葉，金銀為花果，放射著奇異的光彩；無數枝葉茂盛的果樹，枝上疊疊密密地垂滿了珍果，一串串一顆顆，似綠色的瓔珞上綴飾著七彩寶石。上師三寶啊，請悲愍地接受這一切！

世間妙芳香，如意妙寶樹，
自生諸莊稼，及餘諸珍飾。

天界、人間殊妙芬芳的香氣，燃香、如意樹



和諸寶樹，不需耕耘而自然長成的諸種莊稼，以及其餘值得供養的各種飾物。

我們以意念緣取天界、人間、龍宮、淨刹等所有的芬芳妙香，各種名貴的燒香、塗香、香水，意緣那旃檀、沉香、丁香、鬱金香、獻於上師三寶功德大眾之前。

法王如意寶在講這一段時說：藏地最出名的熏香是敏諸林寺生產的，非常珍貴，以前十三世達賴喇嘛規定在他座前必須點這種香。米滂仁波切對藏香也很有興致，專門做了配製藏香的儀軌。在我用過的熏香裡，南韓的香，香味最濃烈，印度白檀香也很好。但前段時間有人供養我一種日本產的熏香，每枝香燃過後灰燼上都顯出一個佛像，我不知道如何處置，以後只好不再用這種香，你們日後燒香時也應注意類似問題。

我們再來觀想：那三十三天天人福業所成的

入菩薩行論廣釋（十五）



如意樹，諸清淨剎土中七寶所成的如意樹，樹冠高聳，輝煌無比，能隨意滿足有情之所願；那北俱盧洲、欲界天及劫初時有情福業形成之自生莊稼，它自然生長，百味俱足，如同甘露能隨心顯現各種妙味；除上述供品，還要以意緣取其餘珍貴飾物，無論現在、過去一切堪可供養的珍飾，都頂戴供養在最尊貴的上師之前。

蓮花諸湖泊，悅吟美天鵝；
浩瀚虛空界，一切無主物，
意緣敬奉獻，牟尼諸佛子，
祈請勝福田，悲愍納吾供；
福薄我貧窮，無餘堪供財，
祈求慈怙主，利我受此供！



綴飾著種種蓮花的大小湖泊，湖面的天鵝，發出悅耳的吟鳴聲；在浩瀚虛空界中，一切無有主人的美好事物，以想像來緣取恭敬地奉獻給以釋迦牟尼佛為主的三世諸佛及所有佛子，祈請最勝福田慈悲地接受這份供養。我福德微薄，十分貧窮，沒有其餘堪可供養的財物，祈求慈悲的怙主聖眾，為利益我而納受這份供養吧！

我們用意念掄起世間一切明淨的湖泊，平靜安詳的湖泊中悠遊著潔白的天鵝，它們攸閒地用紅掌畫出一圈圈碧瑩的漣漪，高亢的鳴吟映襯著萬古靜穆。

以前，我看過敦珠法王在國外的一些錄影。有一段記錄他在美國一處湖濱樂園，碧藍的湖水與天空湛然一色，湖面上浮游著很多天鵝，敦珠法王坐在一輛精巧的三輪車上，由一名弟子推著，緩緩地從花叢中駛出。他在湖邊給弟子講了

入菩薩行論廣釋（十五）



很多動人故事，看到天鵝時，他也念一些心咒，整個場景非常優美。你們有機會也看這段錄影，能幫助你們修觀。

堪布根巴仁波切的講義中說：在觀想天鵝時應有多種顏色，像紅珊瑚一樣的紅色天鵝，像純金般黃色天鵝，像白銀一般白色天鵝。關於湖泊，諸位可能都見過，藏域最有名的是青海湖，據說像鑲在綠玉中一塊明鏡，你們有機會時應親自去看看；漢地的西湖，滇池，風景非常美；還有天山的天池、洞庭湖、鄱陽湖、等等非常多，見過的應該在心裏好好觀修意供。

最後，我們來觀想在廣大無邊的虛空界，從天界、人間到龍宮，整個器世界無有主人的一切美好事物，我們所見過及能憶念到的，全部以意念攝集起來，恭恭敬敬地奉獻在諸佛菩薩、上師慈悲納受這一切。由於我前世未積資糧，現在我



非常貧窮，沒有其餘可以供養三寶之財物，祈求大慈大悲的怙主為利益我而接納這份供養吧！

上面已以意緣取器世間所有無主的美妙之物，以大恭敬心奉獻於三寶前。這種供養對我們來說是一種極方便、極廣大的供養，因為像我們這種凡夫，多生累劫未積福報，所以在現在貧窮困乏，無有堪作供養之物，即使有少分財務，亦不堪供如海聖眾。因此在諸多經論中，世尊開示殊勝方便的積資懺罪方法，「善巧方便經」中曾說：「大菩薩以慧心攝取十方鮮花、花鬘、妙香、森林、山河、如意寶等諸無主之物，供養諸佛，有無量功德。」。「寶雲經」中亦如是云：「善男子，應以三千世界所有花果等諸供品，於晝夜六時中，於三寶前供養三次。」。意緣供養極為方便，我們可以隨時隨地隨意行持，無論何處，遇到壯麗的山河湖海、美好的田園等，凡使

入菩薩行論廣釋（十五）



人心悅神怡之境時，以虔誠的心意緣取呈獻於怙主眾前。同時意緣供養的範圍非常廣大，上至蒼穹，下徹海底，近如眼前景物，遠如十方清淨剎土，古如萬里長城，新如都市大廈，所見、所聞，一切殊妙境界，都可作供養。（未完待續）

以及「這個真實相而帶來的真實執著，就是《入行論》最重要的愛我執，這兩者就是《入行論》最主要要去破除的兩大障礙，這兩者的內容就是在此我們要去修行，並且去改善的。」第十四世達賴喇嘛



手工肥皂製作教學

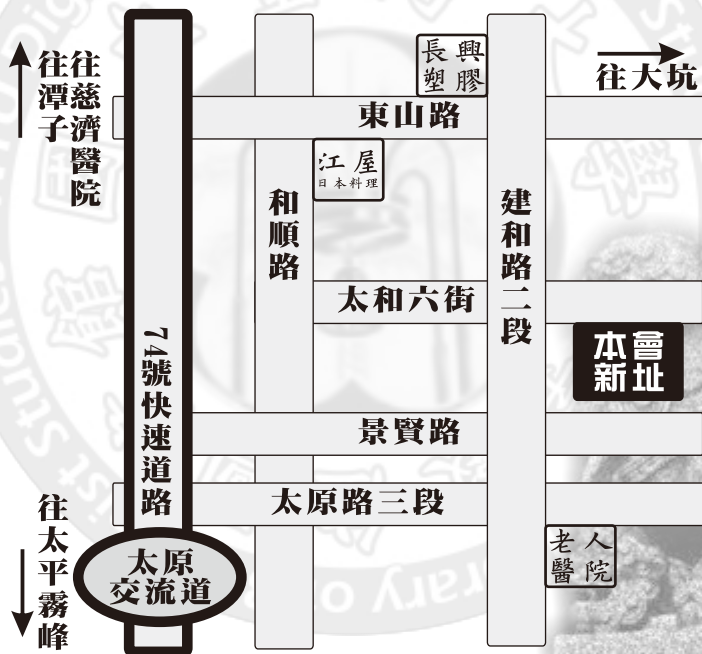
手工肥皂班又要開課囉！明年農曆春節後本會將再度開設手工肥皂製作教學課程，歡迎有興趣者報名參加。每堂課除材料費外，其餘費用全免，每班達十人便可開課，最多招收十五人；每次課程結束後可將成品帶回，名額有限，報名從速。

日期：明年農曆春節後
材料費：每堂200元整

地點：本會新址
臺中市北屯區太和六街89號
詢問電話：(04) 24262311

(註：課程每三個月為一期)

德光文教基金會 新會館交通指示圖





德光文教基金會新會館交通一覽：

自行開車者（南下）：

國道一號中山高於中清交流道下，轉接74號快速道路往太平霧峰之方向，於太原交流道下後順著環中東路接到太原路時左轉，於第一個紅綠燈（即建和路）時再左轉後直走，待過了景賢路後第一條巷子右轉便可到達。

自行開車者（北上）：

國道三號於霧峰時，轉入74號快速道路往太平霧峰之方向，於太原交流道下後順著環中東路接到太原路時右轉，於第一個紅綠燈（即建和路）時再左轉後直走，待過了景賢路後第一個巷子右轉便可到達。

搭乘高鐵者：

於臺中烏日高鐵站下車後，前往統聯客運搭乘往國軍總醫院的85號車，並於「長興塑膠」站下車後，沿該路（即建和路）步行約十分鐘便可到達。

搭乘公車者：

台中市各公共汽車，往國軍總醫院、東勢、中台科技大學、卡多里或慈濟醫院各車均有停「長興塑膠」站，下車後，沿該路口（即建和路）步行約十分鐘便可到達。詳細車號如下：

- 270號（台中車站——東勢）
- 271號（台中車站——東勢）
- 276號（台中車站——東勢）
- 277號（台中車站——東勢）



仁友客運：

2 1 號（台中車站——貴城山莊）
3 1 號（台中車站——中興嶺）

巨業客運：

6 8 號（東海——中台科大）

臺中客運：

1 5 號（綠川東站——部子坑橋）
1 6 號（綠川東站——卡多里）
6 6 號（慈濟醫院——大坑）

搭乘臺鐵者：

在臺中太原車站下車後搭乘巨業可運 6 8 號（東海——中台科大）線，並於「長興塑膠」站下車後，沿該路（即建和路）步行約十分鐘便可到達。



佛學加油站

本社

七因果教授（一）

「知母」

觀修「知母」時，首先如釋量論等論著中所提及之前生後世之理，依此而思維一切眾生自無始以來流轉輪迴於善惡趣間之理，得知無始以來流轉次數無可計量，而且思維「六道眾生之各式身軀，於無始無數的輪迴中，我沒有不曾得生過的」，以此而生出定解及穩固之信心。生出此等定解信心後，好比我等人道或畜生道的眾生，無論胎生或卵生，無不依賴母親。由此思維自無始以來的無數輪迴中，我在無始輪迴中，必定曾經有過無數的母親，如此思維，則明顯瞭知一切眾生沒有不曾當過我的母親，亦即一切眾生都



七因果

知母
念恩
報恩
慈愛
大悲
增上
希求
菩提心



曾當過我的母親！如此，在未能信解一切眾生均曾是我
的母親前，必須不斷地觀修「知母」。

大師談修心

因此，欲求抉發真心、妙用，應著力於當下、一念心，亦即清楚自己此時此刻在想甚麼。禪門所謂「活在當下、照顧腳下」，強調的無非也是當下這一念心。



~淨心長安~



用即是從六根當中的妙明覺性生起。



所謂非往修外行
並求誰是去
追究誰是
敵人，誰是
看起，誰來
厭我，誰又
對我，誰了
什麼事；
要往自己的
念頭，要讓
念減少。



心裡面想的，業就隨著心想
去完成，看看自己的心念妄想
是善或不善，也就會因此而造
善業或造不善

業，要好好的
思考妄念的問
題。

~見諾枯王~

學佛修行

十四世達賴喇嘛 講
秋竹 敬譯



我經常如此說：「我們身為一個處在廿一世紀的佛弟子，對於何為佛法竅訣須當了知，對於佛法必須生起信心。不能僅以「我的父母是佛教徒，所以我也皈依三寶」的方式來學佛。漢族人也常說：手持佛經，口唸彌陀是不夠的；相同地，我們藏族若只是手持唸珠、口裡唸著「喻瑪尼貝吽」也是不夠的。」

我平常去到外國或是在印度境內時，主要都是在講解佛法，並不十



分專住在傳授灌頂等儀式，主要就是講解佛法。譬如：傳授時輪大灌頂時，當提到「有時輪灌頂」時，大概就會聚集很多人。在這種許多人聚集的時機，主要在前行說法時，都是在介紹佛法。而如果是提到「要介紹佛法」時，來的人就不多了。因此，往年在時輪灌頂，聚集相當多的人時，我便將重點放在介紹講解佛法，或許有些「欺瞞」的成份在吧！

過去我曾到過必地庫（地名）一次，在經過羅湯拉（地名）的後面時，有短暫的休息用餐。一些舊識及當地人十分歡喜，帶了很多大餅來。當他們來到時，我特別與他們碰面，我





們圍成一圈而坐，相互寒暄。以前我年輕時到直布里山附近朝聖時，一起朝聖的一個大姐現在已經變成阿婆了！那時也說了一些過往的事情。



接著我問他們：「你們大家都是佛教徒，那何謂佛法呢？」

其中有人回答：「所謂的佛法，就是皈依佛、皈依法、皈依僧。」

我又問：「那麼，皈依佛中的「佛」是什麼？」所得到的回答卻都是「不知道」。

我又接著問：「那麼佛陀和外道宗教的教主，有什麼不一樣的呢？」

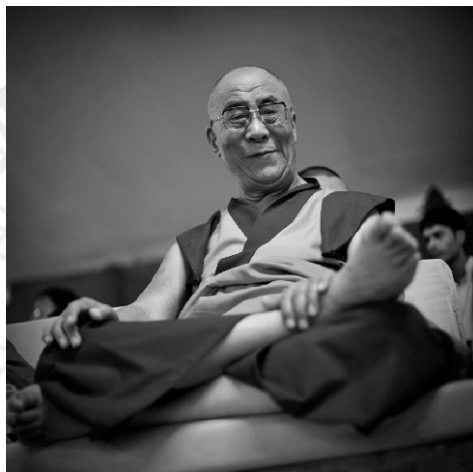
有人回答「一樣的。」這樣的回答，是相當嚴重的。有情不懂得如何辨別有情，尤其聖者佛菩薩眾的化身，是必定不斷降臨的，然而一般將佛陀和外道宗教的教主放在相同的地位上，是不恰當的。這便是無知之兆。



好比佛法主要是在引導眾生獲得解脫的相關法門，有別於獲得善趣的法門，外道的宗教也是有的。

好比基督教不承許有後世的說法，而且只要一心誠信其教法，百分百能再次獲得人身，因而廣說獲得善趣的方法——斷惡行善及不害他人、利益他人，這樣的得生善趣的修持方法，在其他宗教都有提到。

所謂成佛，是從平凡的眾生，逐漸將心續調伏徹清後便是佛陀。佛法則是



將眾生從一個凡夫的境界，輾轉向上獲得佛果境界的法門。後來我便勸導他們一定要研讀經典、學習佛法，對於所謂的佛法必定要有一個瞭解才行。

轉譯自：佛法介紹——心之奧秘
(向現代西藏青少年介紹佛法)

面紹
封介

藍毗尼園——
佛陀誕生地



或譯藍毗尼園，
伐尼等位於尼臘，
泊爾與印度之邊
境上，距尼泊爾
首都加德滿都
280公里。
據公元
623年，釋迦佛
母摩耶夫人欲返
國待產，途經此
處時，生下一子
喬達摩，即釋迦



內中更有佛陀足印外，
清晰無比。而封其面，
有石柱一。即為阿育
王所建，據考察更有
一片石，其上更有古
所建，據考察更有古



牟尼佛。因此成為佛教聖地之
一。此地於一九九七年被選為世
界遺產。而今天的藍毗尼園在
之下，頗有規模，於佛陀誕生
址上，蓋以模範天氣因素而有
所損壞；其中則為原本之水池，

老育文祥年朝裡佛一一建柱在藍宗地作
的銘親天登王：王的「一」
刻筆佑基王登自來地
著阿救慈廿地這牟尼。
著阿救慈廿地這牟尼。





有趣的地方風俗

石敢當

間傳一般於民
石敢當尊為將
一石將軍驅魔之
被視為驅魔之
災的辟邪物之一
名之由來，取
其一所向無敵，邪物辟易之意。來源可上溯遠
古時期，相傳黃帝戰蚩尤之際，得女媧娘娘相
助，賜大石敢當，蚩尤百擊不能傷其一毫，望
風而逃。至今，一般在路口、村邊、橋頭，尤以
路沖之處均會看到安奉石敢當，以期辟邪止煞。
相傳唐朝時，便有埋石奠基鎮宅的風俗。據
傳於宋慶歷年間，福建莆田重修衛署時，曾挖出
一塊石敢當，上頭銘刻著：「石敢當，鎮百鬼，
厭災殃，官吏福，百姓康，風教盛，禮樂張，唐
大歷五年縣令」等字。時至今日，民間鮮有埋石
之舉，改將其直接矗立於地面上。



健

康小常識

本社彙編

「宵夜」——常吃宵夜易患胃癌

發現，日本學者栗田英男教授經多年觀察研究，四十歲年齡層的人，進行飲食狀況的調查，結果發現在胃癌患者中，晚餐時間無規律者，佔38.4%，而同年齡層健康人中，晚餐時間不規律者比例較小。為什麼常吃宵夜易引起胃癌呢？首先，胃黏膜上皮細胞的壽命很短，胃約2-3天就要更新再生一次。而這一再生的過程，一般是在夜間胃腸道休息時進行的。如果經常在夜間進餐，胃腸道得不到必要的休息，其黏膜的修復也就不可能順利地進行。



滯在胃中，夜間睡眠時吃下的食物長時間停
膜造成刺激，久而久之，易導致胃黏膜糜
爛、潰瘍、抵抗能力減弱，如果食物中含有致
癌物質，例如常吃一些油炸、燒烤、臘製食
品，長時間滯留在胃中，更易對胃黏膜造成不
良的影響，進而導致胃癌。常吃宵夜不僅
易誘發胃癌，還容易引起肥胖、糖尿病等多
種其他疾病，所以，這是一種不良飲食習
慣，應儘早克服。

本文摘自 <http://nat.tmu.gov.tw/htm/970505.htm>

慈心法師弘法護持會一零二年九月至十月弘法會委員名單

委員

曾頂受 ■屏東市
鄭萬章 ■南投縣市
楊恩立
楊鴻椿
鍾開增 ■苗栗縣市
蔡曜聰
陳協慶
周富子 ■新北市
鄭玉卿 ■臺北市

會員

許進益
陳火垆
周淑芬
羅曉倫
羅曉倫
呂詠彥 ■臺中市
郭元富 ■新北市
陳月嬌
紀金源
林麗玉
許文德
許王愛 ■臺北市

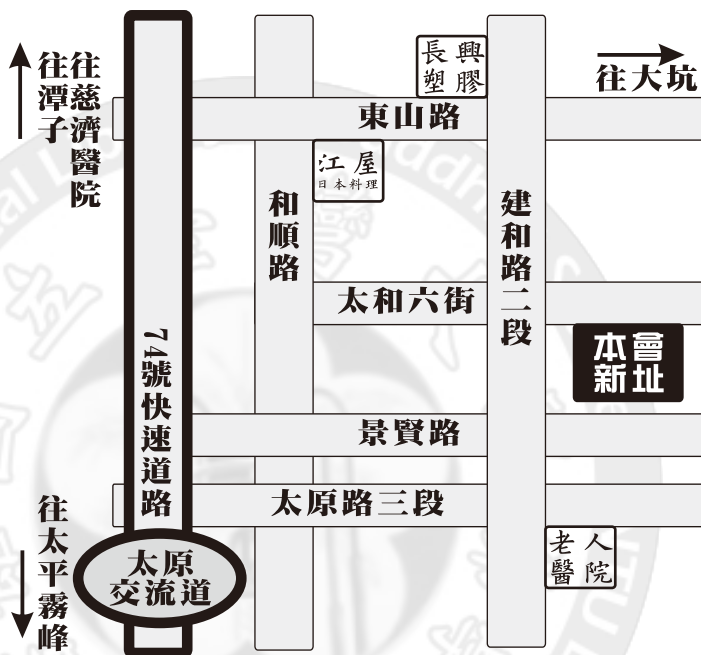
黎仲元 ■屏東縣市
楊志強 ■臺南市
江睿杰
江盈璉
劉文德 ■嘉義縣
許誠皓
許瑞晴
許聖威
饒真佑
陳文助
余月鳳
陳庭瑤

慈語七十八期助印名單

劉素蓮 10本
林室含 50本
夏鄭愁 10本
周永河 30本
徐瑞美 5本
阿爸、阿母 66本
林培坤 50本
楊林寶鳳 60本
黃信興 66本
林聰智 50本
許宸瑜 100本
林麗鳳 100本
羅曉倫 30本
羅曉任 30本
王志強 10本
周淑芬 20本
林皆全 10本
王證富 30本

羅曉倫 30本
羅曉任 30本
王志強 10本
周淑芬 20本
林皆全 10本
王證富 30本

會基教文光德 示通交館新



中華民國一百二十年十一月十日出版

慈語雜誌第七十八期

發行人：釋慈心

社長：楊恩立

法律顧問：楊恩立

發行所：慈語雜誌社

編輯者：本社編輯部

贈送處：德光文教基金會

地址：台中市北屯區太和六街88號

電話：(04) 24371779

郵政劃撥：二二三八四二二二

戶名：財團法人臺中市德光文教基金會

印刷者：基盛印刷工場

*本雜誌以「長期贈閱」為宗旨，有意研讀者，請向本會索閱。為期廣佈持久，深望各地善知識、慈善眾發心助印。如蒙發心，每本成本費拾元。請至郵局劃撥。

*凡合本刊宗旨、有關宗教性、教育性之新聞圖片、勸化文字均歡迎賜稿。來稿本社有刪改權，如語涉政治、意存偏激、互相毀謗之文字，恕不登載退稿。本刊係贈閱性質，對來稿者僅致最高謝意，歉難給酬。