

印度聖果—**菴摩羅果**—油甘、餘甘子



（苦盡甘來果）

20160301在印度靈鷲山遇見菴摩羅果—
碧綠色、六條線、**整齊六瓣**—象徵六度、六道？



印度聖果—**菴摩羅果**—油甘、餘甘子

玄奘大師稱：阿摩落迦果(Amalaka)

五味雜陳—酸、苦、澀、粗糙、堅硬



**吃後甘甜、
全身舒暢**

往靈鷲山的登山路



登靈鷲山的路旁 水果攤販





靈鷲山說法台



在此發現菴摩羅果



靈山橋



靈山橋附近的水果攤





玄奘大師的記載（大唐西域記卷八－摩揭陀國上）

- （菩提迦耶大正覺塔）「菩提樹東有精舍，高百六七十尺，下基面廣二十餘步，壘以青磚，塗以石灰，層龕皆有金像，四壁鏤作奇製，或連珠形，或天仙像，**上置金銅阿摩落迦果。**」

菩提迦耶
大正覺塔
與菩提樹



玄奘大師的記載（大唐西域記卷八－摩揭陀國上）

- 「名**阿摩落伽**者。印度藥果之名也。」
- （阿育王晚年感慨自己）「昔一瞻部洲主，今半**阿摩落王**，…凡諸所有，皆已喪失，唯斯半果，得少自在。」

《楞嚴經》：「阿那律，見閻浮提，如視掌中庵摩羅果。」（喻一目了然）

● 《維摩結經》 弟子品：

我(阿那律)即答(嚴淨梵王)言：「仁者，吾見此釋迦牟尼佛土，三千大千世界，如觀掌中庵摩勒果。」

● 《梁皇寶懺》 第五品之讚偈

祈園果 滋味甚堪嘗 青瓜紅柿阿梨樣
荔枝龍眼堪供養 菴摩羅果世無雙
婆羅門仙人 親獻蓮臺上

《梁皇寶懺》第五品：讚

讚

祇園菓滋味甚堪嘗青瓜紅柿阿梨樣

荔枝龍眼堪供養菴摩羅果世無雙婆

羅門仙人親獻蓮臺上

南無普供養菩薩摩訶薩 三稱

恭聞

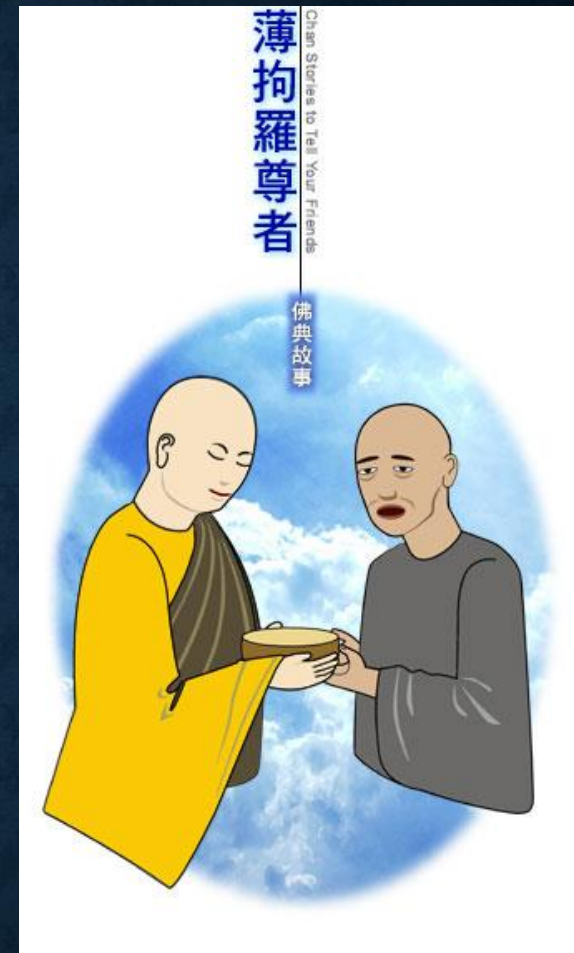
淨五眼之慈尊赫赫現光明之妙

相開五乘之教海朗朗宣般若之

這是《無量義經》、《法華經》中
長壽第一薄拘羅供養病僧的藥果嗎？

付法藏經云：

昔於此毗婆尸佛法中，以一果施
病僧，感九十一劫人天受福，今
生婆羅門家。



付法藏經云：
昔於此毗婆尸佛法中
以一果施病僧
感九十一劫
人天受福
今生婆羅門家

法華經佛陀21弟子之一：**薄拘羅** 000

- 譯為**善容**，因布施得容貌端正。
- 往昔曾布施一訶梨勒果（或說菴摩羅果）救一病僧，得五不死果報：火燒不死、湯煮不死、水淹不死、魚噉不死、刀砍不死
- **又嚴持不殺生戒**，得九十一劫長壽報，現世享壽160歲。
- 諸弟子中**壽命第一**、在五百弟子中授記成佛。

無量義經，重回靈山

唱誦：靜寂清澄、志玄虛漠、
守之不動、億百千劫

繞台：繞靈山說法台三匝

懺悔、迴向

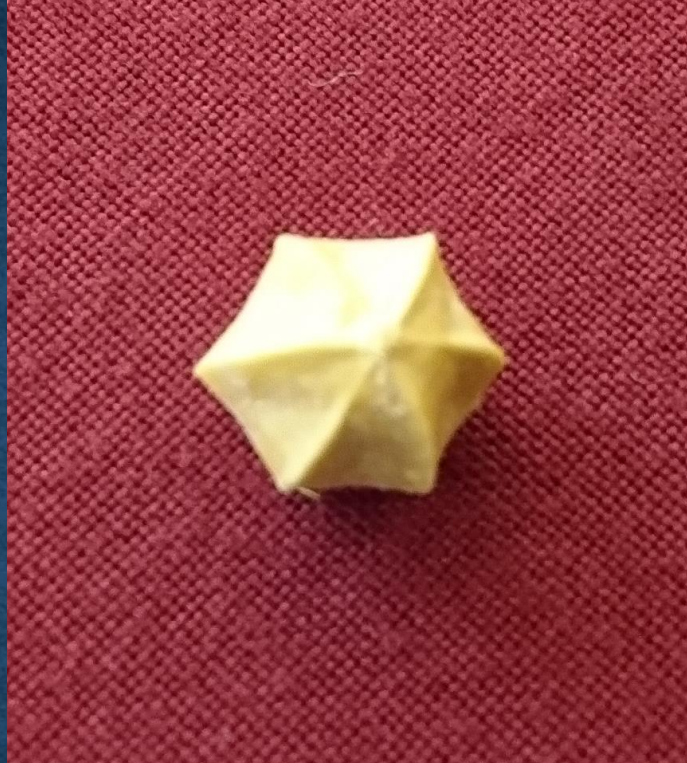
供養：淨斯資糧

20160301

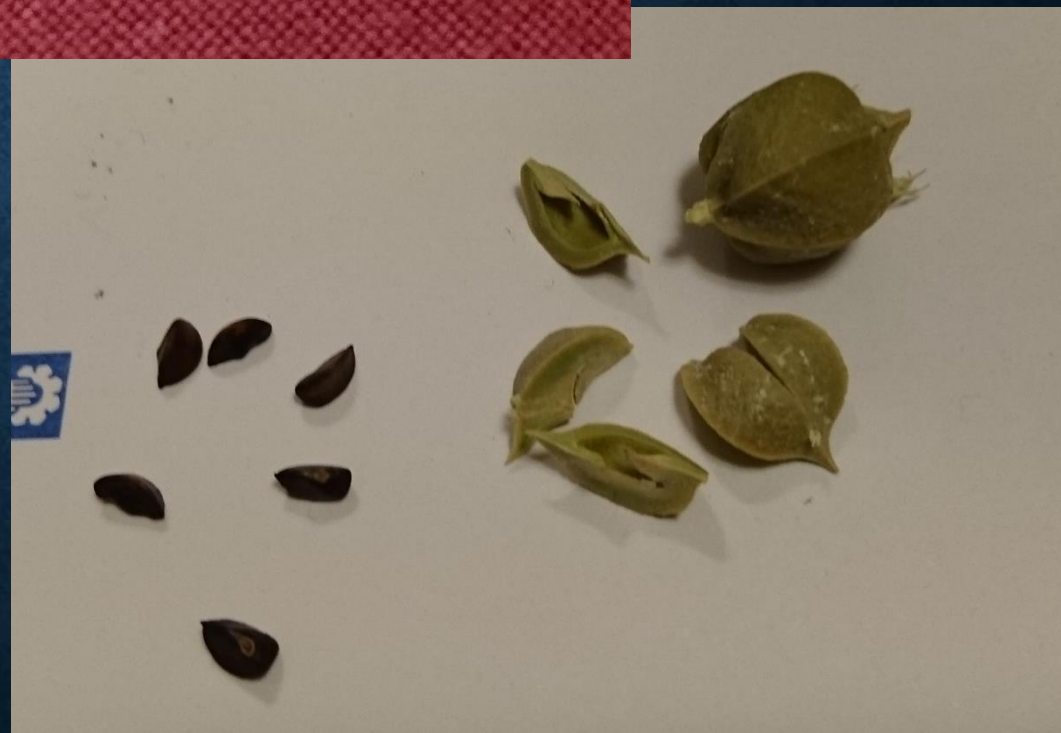


因為拉肚子而勇敢試吃的陳瑞菊師姊， 見證菴摩羅果的功效





菴摩羅果的果核與種子
神奇的六角形



果核會自動爆裂，分成整
齊的六瓣，內有6粒種子
神奇的**六芒星**



不期而遇， 印度的菴摩羅果**果樹**



在停車場邊撿到菴摩羅果



明朝李時珍 本草綱目

- 餘甘子，甘寒，無毒，主風虛熱氣，補益強氣，久服輕身，延年長生。

聯合國衛生組織

- 值得推薦栽培的三種保健植物之一

菴摩羅果

抗氧化能力第一

最簡單的是，例如生吃油柑一致認同是澀味不易入口，但卻是能生津止渴，這種功能可加速人體新陳代謝。據一般的報告油柑的抗氧化掃除自由基的能力遠高於其他天然抗氧化產品。

Fruit Extracts H-ORAC* 氧自由基吸收能力



印度醋栗的氧
自由基吸收能
力(ORAC)
是石榴的17倍
香蕉的197倍

備註：ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity)：氧自由基吸收能力，當ORAC的含量越高，表示抑制自由基的抗氧化能力就越強 (謝文章 / 提供)



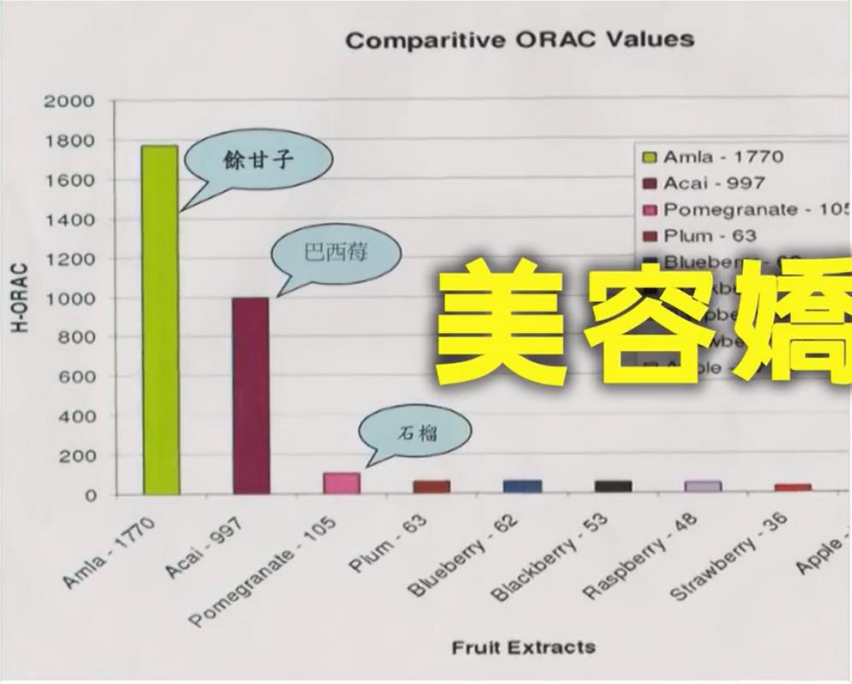
維他命C含量是蘋果的164倍

The image features three green apples against a white background. One apple is whole and positioned in the upper left. Two other apples are cut open, showing their light green, juicy interiors. One of the cut apples is in the foreground on the right, revealing a dark green core. The other cut apple is in the lower left. Overlaid on the center of the image is the text '硒是蘋果的2182倍'. The character '硒' is yellow with a black outline, '是蘋果的' is white with a black outline, '2182' is red with a black outline, and '倍' is white with a black outline.

硒是蘋果的2182倍



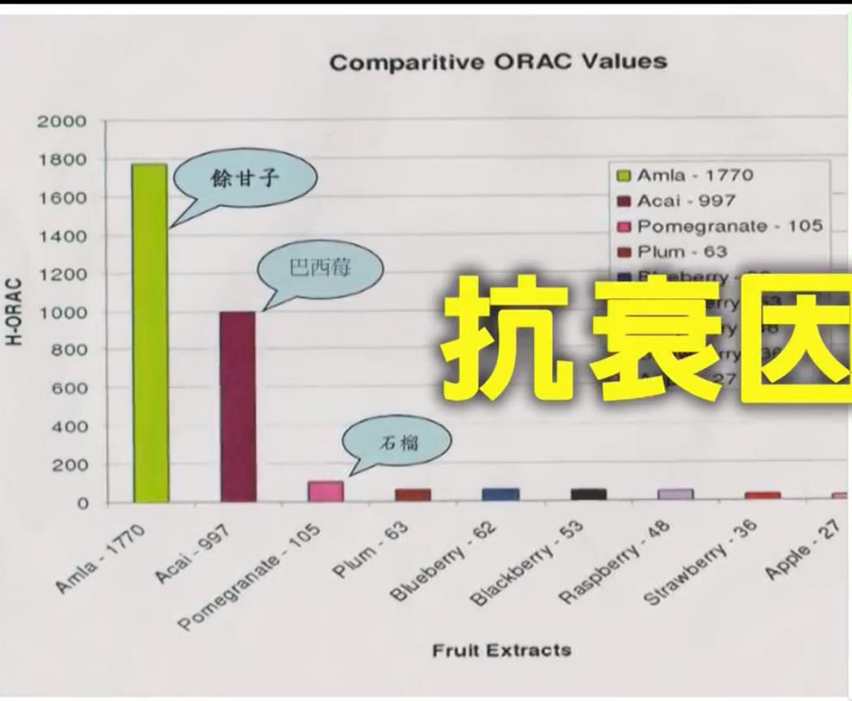
SOD是蘋果的2萬4107倍



美容嬌子

HERB FOR HEART HEALTH

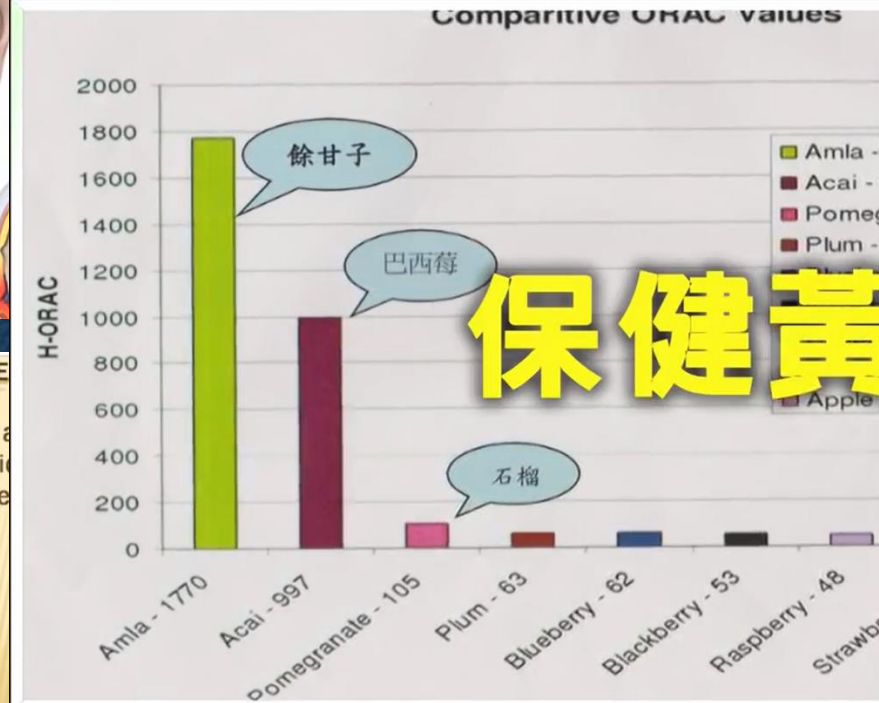
Amla acts as a cardiac tonic and helps in anemia



抗衰因子

HERB FOR HEART HEALTH

Amla acts as a cardiac tonic and helps in anemia



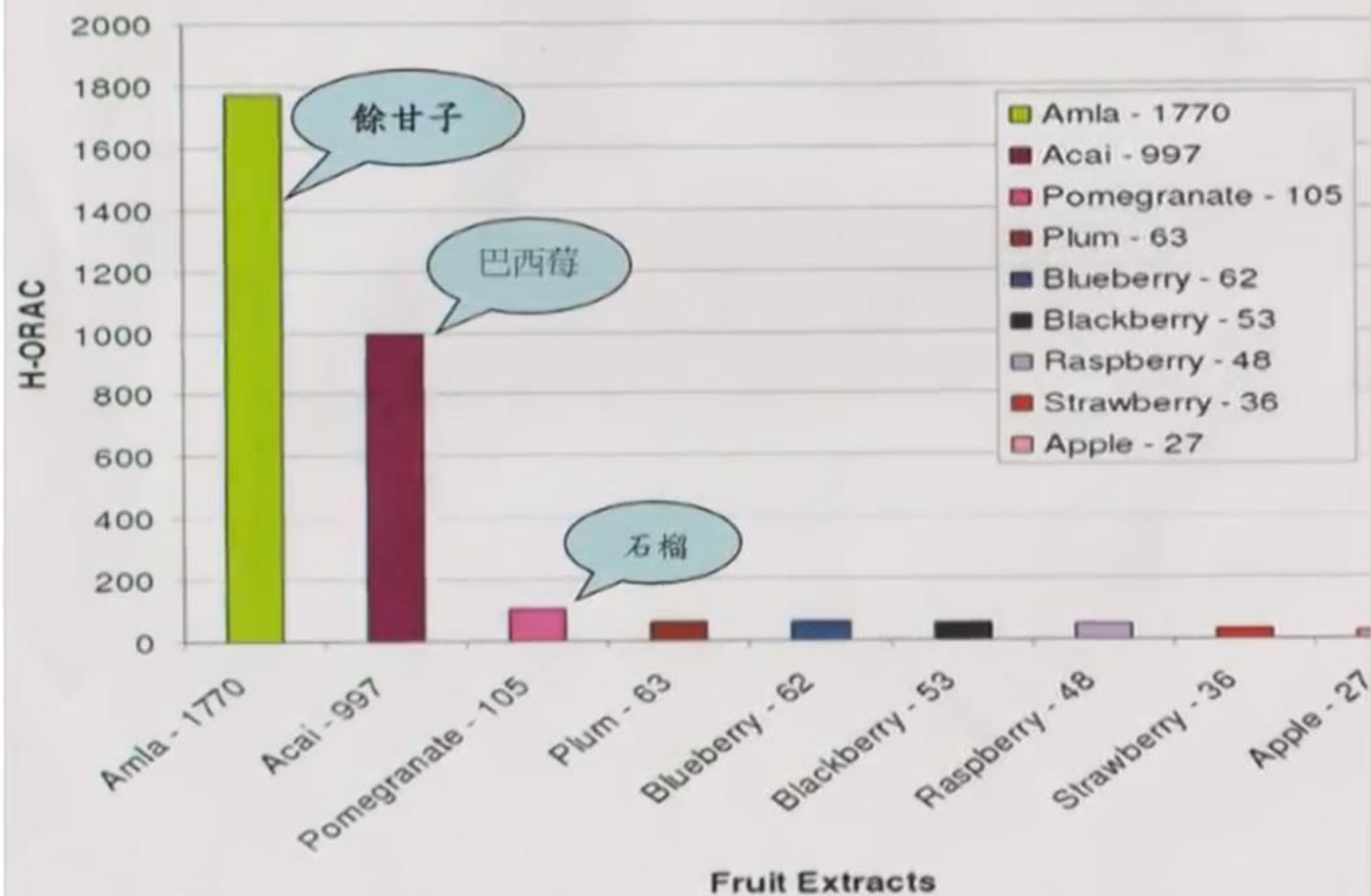
保健黃金

COOLS URINARY BLADDER

It helps to soothe inner layers of bladder and helps to reduce frequency of urination.

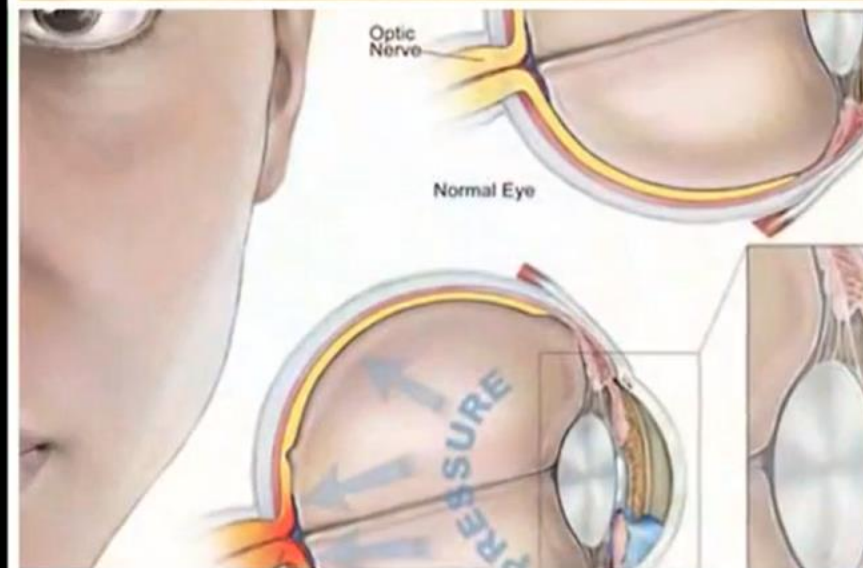
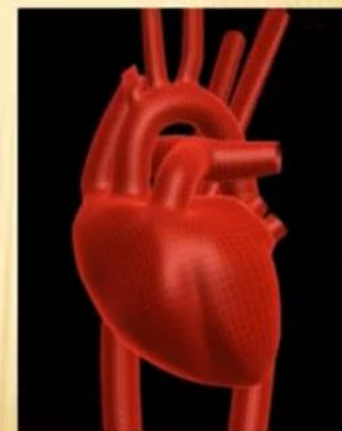
Minerals

Comparitive ORAC Values



HERB FOR HEART HEALTH

Amla acts as a
cardiac tonic and
helps in anemia



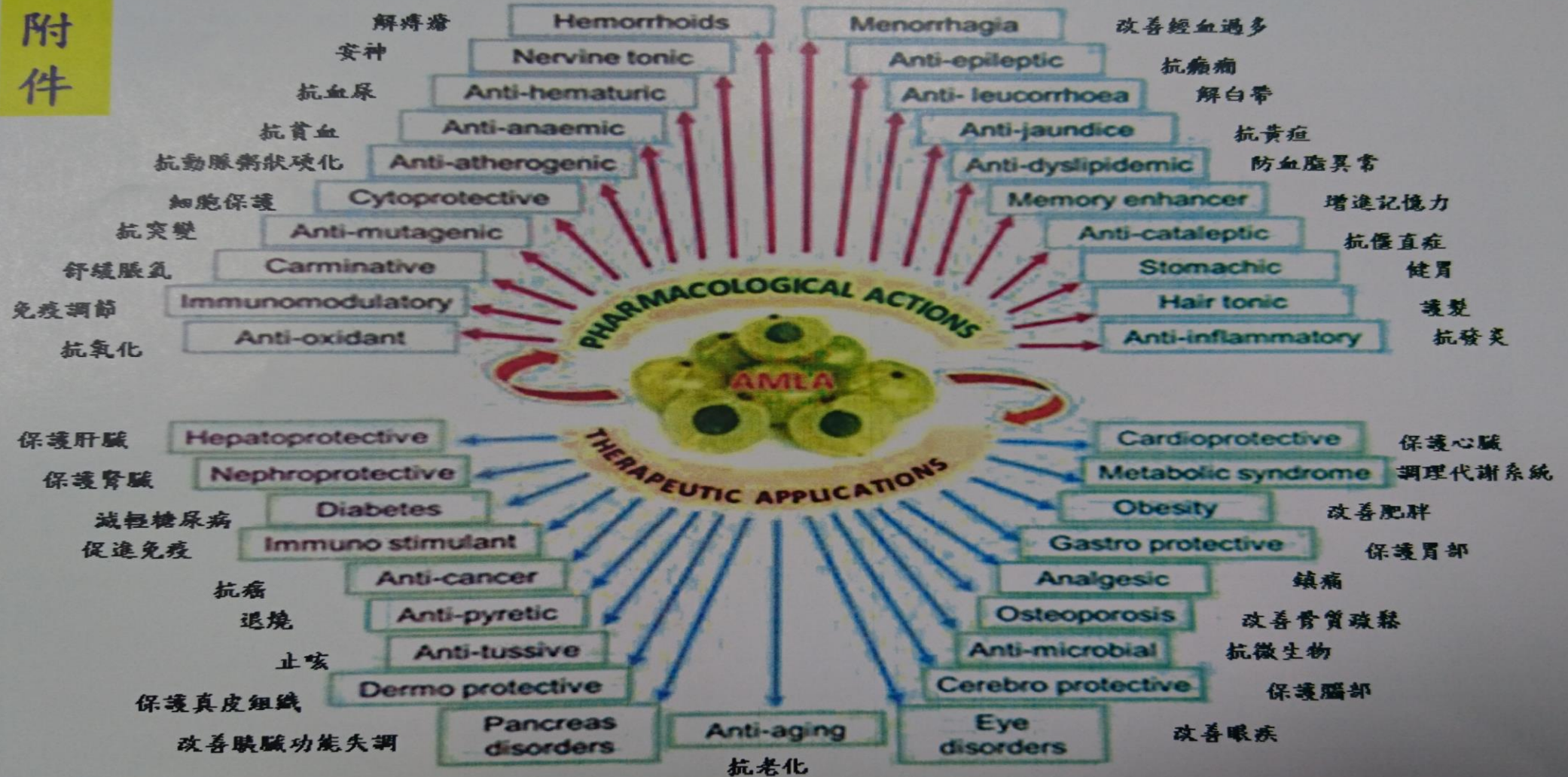
菴摩羅果 油甘的效用彙總



行政院農業委員會苗栗區農業改良場



附件



Pharmacology(藥理學) and clinical studies(臨床研究) of *Emblica officinalis*(余甘子)

台灣菴摩羅果**油甘**

- 台灣引進菴摩羅果（油甘）約350年了，主要產區在苗栗縣、台中縣。
- 農委會苗栗農業改良場 作物改良課劉雲聰副研究員致力於油甘之種植管理、效用研究約十年時間。
- 苗栗三灣鄉**謝正獅先生**從事種植與效用研究20年，著作「**發現綠鑽石**」一書介紹油甘。
- 2013年幾位志同道合的農友在苗栗縣政府輔導下，成立**油甘產銷合作社**，全力推廣油甘產業成為兼具**環保景觀、養生保健、經濟價值**的產業。



台灣油甘果



台灣油甘果



油甘達人謝正獅 (左二) 與百年老樹



苗栗農改場劉雲聰副研究員與其研究果園



成熟中的油甘果



20160527拍照

苗栗農業改良場油甘果園



• 成熟中的累累果實 000





涂習麟先生 油甘觀光果園



開花中



苗栗縣油甘合作社



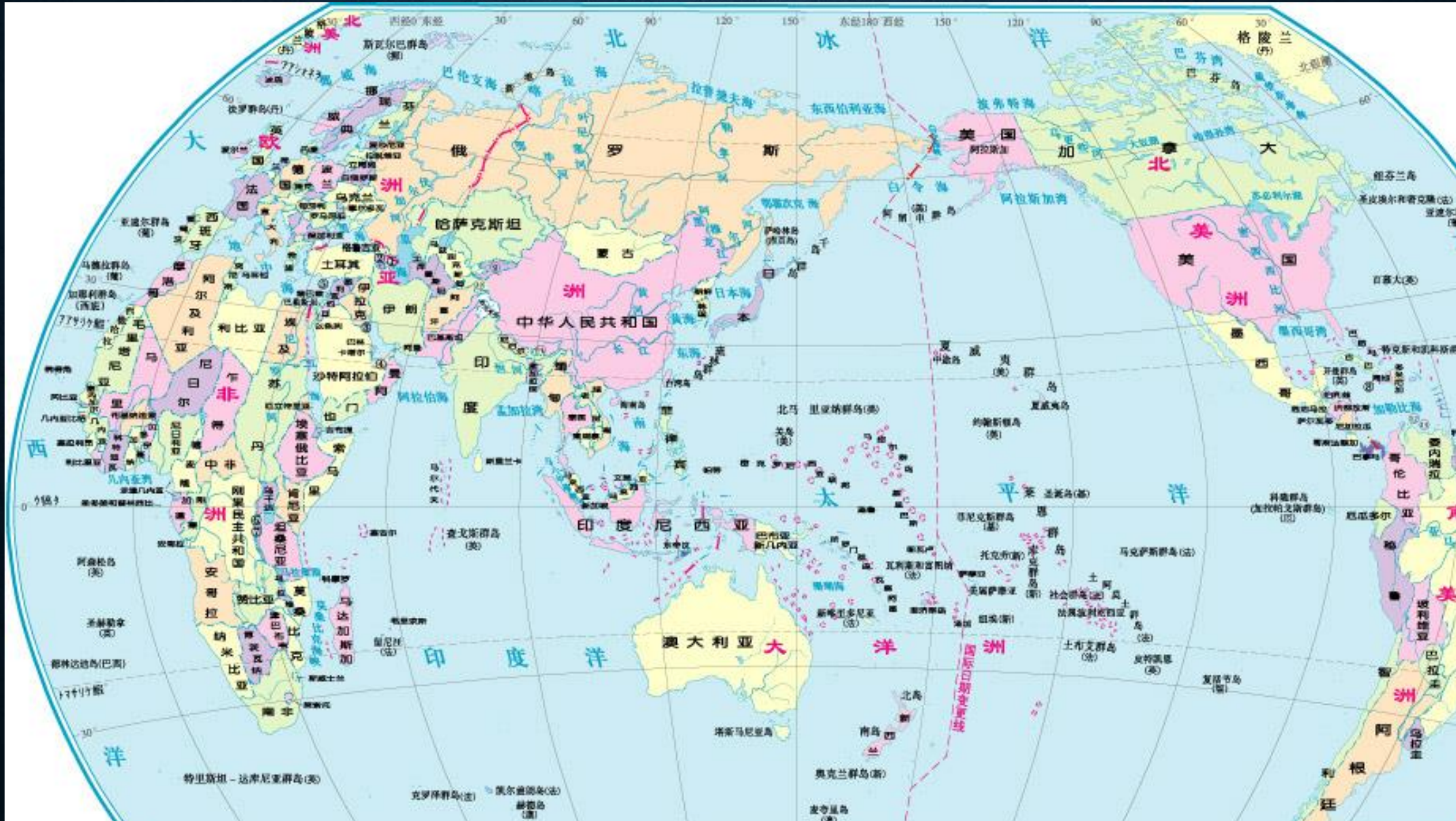


油甘果園

謝正獅農園
永泰果園
墨硯山農場
國姓油甘園

江山谷油甘園
魏老師農園
樹山農園
桐境園林春農場





印度三種藥果之一

訶梨勒果

