



佛光榮根譚

今日素食漸漸成為現代人的生活習慣。素食有下列六點意義：培養慈悲，有益健康，比較衛生，維護生態，增加耐力，促進和平。

雪梨

人間福報

南天寺Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

電話：61(2)4272 0600 傳真：61(2)4272 0601

E-mail：nantien@fgs.org.au 網址：http://www.nantien.org.au

星雲說偈

舉薦賢友

文／星雲大師

友賢擇善居，常先為福德，
敕身從真正，是為最吉祥。
——《法句經》

這四句偈告訴我們，朋友之間應該如何往來，重要的是多舉薦賢德的友人，讓他們有機會為社會大眾來服務，利益更多的人。

平時，朋友幫我們的忙，我們也要幫朋友的忙，朋友之間是相互的關係，不能老是人人為我，我不為人人，這是不對的。而且，想結交好的朋友，也得看我們如何對待朋友。

「友賢擇善居」，我們結交到賢德的友人，能為朋友做什麼事呢？

答案是為他擇善居，就是替他找到一個好的安置。什麼叫做好的安置？意思是讓他有機會為人民、為大眾、為社會、為國家去創造事業，做種種的福德，我們身為朋友就要為眾舉賢，讓朋友可以一展長才。

像現在的選舉，有所謂的選人不選黨、不選派，不論怎麼選，總之就是要「選賢與能」，凡是好人我們都應該推舉，讓好人出頭。

什麼是好人？只要能為大眾增福造德，從事有益於社會國家事業的人，都是值得結交的好人、好朋友。

「敕身從真正」，像這類的朋友很能開放自己的心胸，不會為自己的利益斤斤計較，他只在意目前的社會福利、大眾福祉，是否可以讓生活品質提升，交通發達便利，社會民生樂利，生活安然自在。

如果我們的好朋友，都能為大眾、為社會，做這許多的善事善舉，我們就應當推選他們出來為社會做事，這就是為賢友擇善居。

「是為最吉祥」，如果我們秉持這樣的理念來結交朋友，對朋友本身，就是最吉祥的事；朋友從事對大眾有利的事業，這對大眾也是最吉祥的。

尤其現今的社會亂象頻仍，脫序問題層出不窮，正需要更多有道有德的人來服務。

我們多推舉這樣的賢友為社會服務，大家都最吉祥。



圖／心皓

另類財富

努力就會成功

文／曾言

大學指考分發放榜，因周杰倫一首歌〈稻香〉而浪子回頭的基隆高中學生黃柏荏，決定放棄大學改讀警專，他說：「警察幫助過我，我要回饋。」

周杰倫看到黃柏荏的報導，送他簽名的CD及卡片勉勵他；黃柏荏說，收到禮物簡直不敢相信，「周杰倫很酷，我想像他一樣改變世界」。

黃柏荏的父母離異，國三那年和友人夜遊，臨檢被帶回警局，只有他留到隔天清晨。

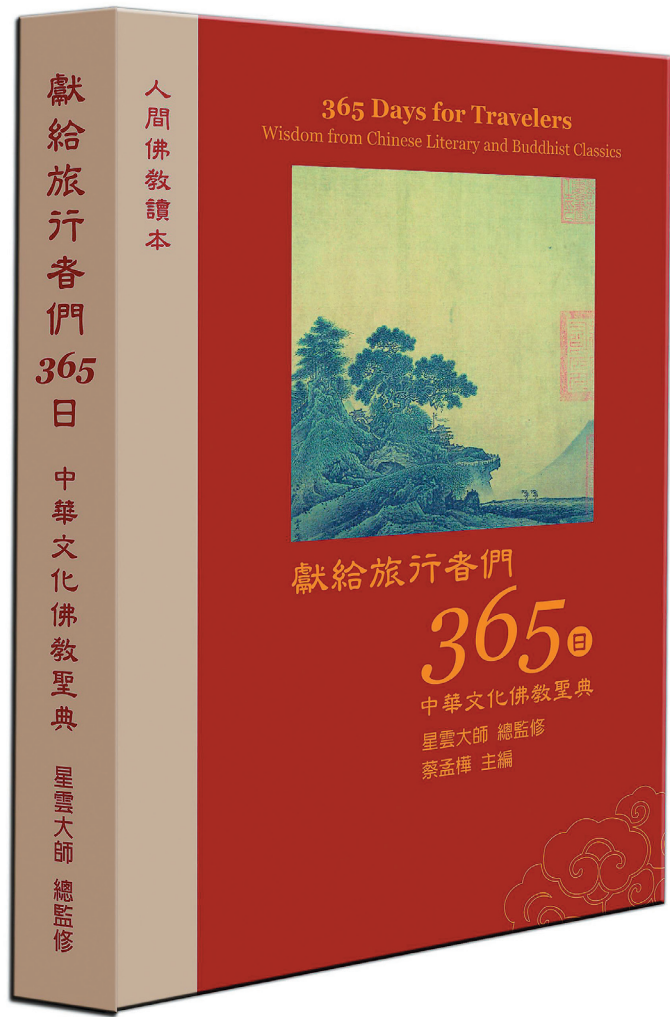
待在警局那夜，一位和黃柏荏成長背景相似的警察和他聊了一整晚，分享自己故事，還請他吃宵夜，讓他感受前所未有的關愛。

無意間聽到周杰倫唱的〈稻香〉，一句「珍惜一切，就算沒有擁有」深深打動他的心，「人生低潮時，聽到這首歌很想哭」。

受警察及老師協助，加上歌曲激勵，黃柏荏決心振作，靠半工半讀及獎助學金完成高中學業，指考表現亮眼，成為全校社會組榜首。黃柏荏說，期望像那位給他力量的警察一樣，幫助更多迷惘的青少年回頭。

每個人都能助人，但不一定每個人都知道。切記！珍惜自己，愛惜別人。

序／星雲大師



私房話畫

虎姑婆回來了

文／綿籽 圖／吳馥伶

小時候每年的寒暑假都到爺爺家過，不清楚原因，也從來沒問過，爺爺家地方大、鄰居多又有趣！唯一要擔心害怕的是排行老五（台語「五」諧音似「虎」）做老師的姑姑，寒暑假也都在爺爺家。

在那補習掛帥、會讀書的人就能出人頭地的年代，因姑姑的老師身分，表、堂兄弟姐妹們也都到爺爺家補習做功課，那是大家最想逃避也最懷念的恐怖時光。

吃過早餐，五（虎）姑姑立刻端坐在一邊放著雞毛禱子，另一邊放著竹掃把的工作桌前，紅色簽字筆刷刷地批改著考卷，嘴上叨念著：「××過來！錯這麼多，都不用心，複習這麼多次還不會（擰大腿、扭眼皮），人家×××……」，手上還指揮著，不忘分派其他人作業，大大的眼睛、肅殺的氣氛緊盯著一群孩子們認真寫作業、寫考卷並複習功課。

健康天地

保護心血管的食物

文／廖建民

對抗心血管疾病，除了藥物治療，必須配合長期飲食改善，有哪些食物是能保護心血管呢？

富含Omega 3脂肪酸的食物，如魚油、亞麻仁籽油、紫蘇籽油。Omega 3脂肪酸可代謝生成有助心血管健康的EPA、DHA，能保持血管彈性，防止血管發炎。其中亞麻仁籽油和紫蘇籽油可稱素食魚油，是素食者保護心血管好幫手。

葡萄籽油含花青素原，可防止血管硬化、破裂。第一，冷壓萃取橄欖油含橄欖多酚，

還好那時都是國立編譯館版本，不擅功課的我有一位表弟及堂妹跟我同年級，在他們「互助合作」的護航下，我總能勉強完成當日進度，免於皮肉之苦。

當我們忙於寫功課時，是虎姑姑偕奶奶出門上菜市場的時間。原本安靜、有次序的家馬上起了變化：大一點的孩子拿竹竿敲打樹上的青芒果，做成現下流行的「情人果」，在那沒零食的年代，只要有得吃，樣樣是美食；爬上屋頂採龍眼、找爺爺撒嬌要私藏零嘴；小一點的則玩起老鷹抓小雞、在通鋪上玩枕頭大戰、披著被單表演小紅帽、大野狼與七隻小羊等故事；搬出鍋碗瓢盆玩起傳傳培梅時間……爺爺經常加入這場歡樂時光且適時、大方提供炭爐、長梯、掃把、釘耙、麻布袋、大鍋子，製造樂趣。

不過，這一切都得算準時間，並在報馬仔爺爺的預警下——「快！手腳快一點，虎姑婆回來了！」趕在虎姑姑到家前，火速收拾歸位，然後各自正經，或幫開坐在前廊的爺

爺讀報，或撻背、搗風、做家事揮灰塵之類，大家一副安分模樣。

數年前，在爺爺的百歲冥誕上，與同輩們回憶起各自與爺爺相處的種種，深深感受到爺爺陪伴我們演出場場歡樂鬧劇的愛心與陪伴，幕幕都轉化成我們生活中向善、向上的能量。

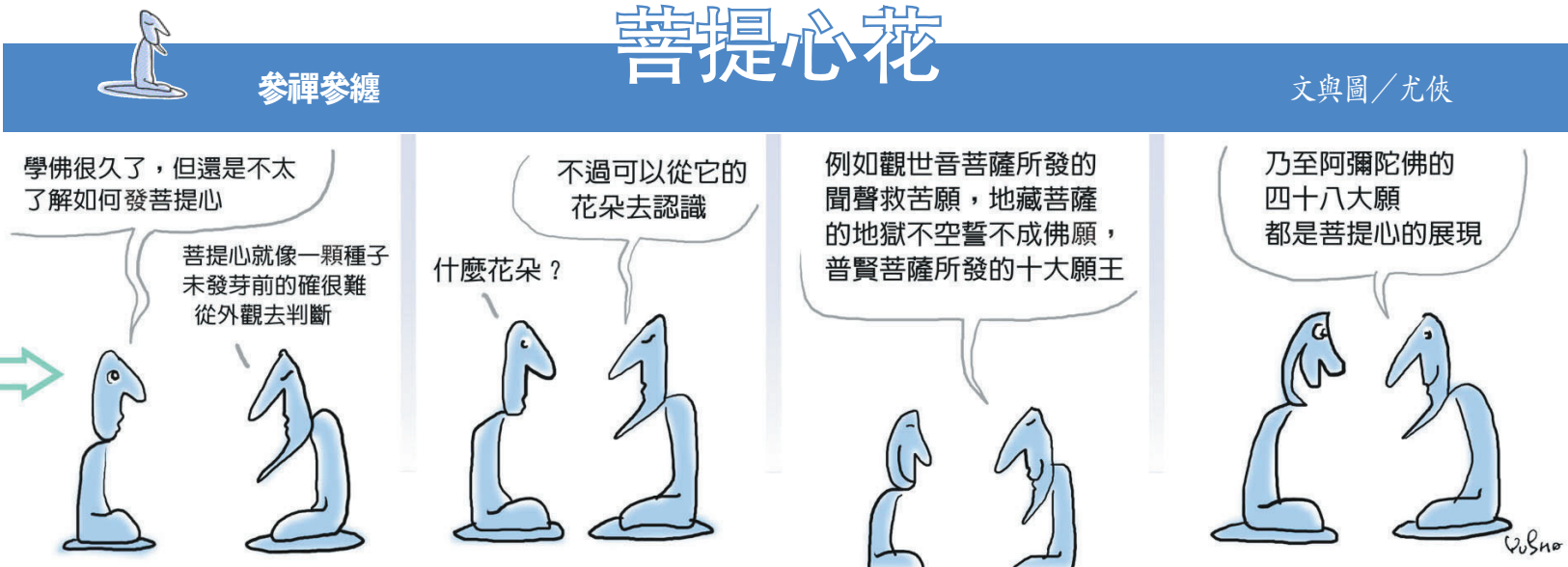
淨化血液。如燕麥麩是對抗高膽固醇最好的可溶性纖維食物。

第四，可可亞也是對血管很好的抗氧化物，選擇去掉咖啡因的更好，可可亞能降低低密度膽固醇。可少量喝紅葡萄酒，紅葡萄酒有抗氧化物，可防止血管病變。飲用量一天一百五十西西為宜，不宜過量，適合在餐中搭配食用，飲用過量適得其反，會造成身體負擔，傷害心血管。

根據研究，血小板夜間的黏稠度最低，早晨起床後快速升高。不吃早餐會讓血液凝結的可能性增三倍，讓你更容易中風或心臟病突發。吃早餐能使血液不會變濃稠，腦中風、心臟病發作機會變小。好好吃一頓豐盛的營養早餐，是每天保護心血管的重要開始。

菩提心花

文與圖／尤俠



雪梨

人間福報

南天寺Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

電話：61(2)4272 0600 傳真：61(2)4272 0601

E-mail：nantien@fgs.org.au 網址：http://www.nantien.org.au

獻給旅行者們365日

在人生的旅途上，我們度過了一日又一日，一月又一月，一年又一年。面對著旅途中的徬徨無助，悲歡離合、榮辱毀譽，成功的喜悅、失意的傷感，希望《獻給旅行者們365日——中華文化佛教聖典》這本書，能夠提供你一點幫助。

旅行在這一個世界上，除了能有家的庇護，也有人的浪跡天涯、雲遊世界。得意？失意？《365日》將提供你另外的音聲，讓你回味一下祖國的心、故鄉的情，找回一絲家人的關懷、朋友的友誼。

這本書中，大約有近四百位作者、八百則作品，舉凡詩詞、歌曲、家訓、座右銘、勸世文，乃至經論等，定能為你帶來一些鼓勵。願門志疲倦的人，看了會振奮精神；有委屈不平的人，看了會心開意解。

我們期望這本書能像慈母的叫喚，能像夫妻兒女間的思念，能像寒冬裡的陽光，能像炎夏中的清涼，為人生的旅程注入生命的光華，所以將它定名為《獻給旅行者們365日》。

希望這本以中華文化為主的佛教聖典，縱橫千年以上的中華文化粹粹，在世界各大飯店的每個房間裡，都能有它一冊，以供給來自世界各國與中

華文化和佛教有緣的人、一般社會人士都能人手一本；也希望它能像暗室中的明燈，照亮每個人的心靈，作為人生的導航。

本書的付梓，由蔡孟樺小姐負責主編，先後有徒眾慧覺法師、如常法師等人參與增刪意見，現在由佛光出版社出版，希望方家能給予指教、推介，這是我們的厚望。

在五十年前，我就有志於此一工作，後來有空軍子弟學校的楊秀鶴校長等人，也曾經以《佛教聖經》、《佛典精華錄》為題出書，但都未能推廣。數年前，馬來西亞佛光協會也曾以「366天」為書名出刊，但文字未能蒐集廣泛。因為收羅一致的文章不易，主編孟樺小姐用了我很多《佛光榮根譚》的句子，自覺僥越，感到非常過意不去；但吾人志在有益於人生，為別人加油、祝福，這就是這本書出版的微意了。

此書為非賣品，均由我的公益信託教育基金和國際佛光會，以及有志於此一志趣的友人共成其事，或者將來成立弘法協會協助發行，將其推廣到目標所願到達之處。

先在此謝謝有緣幫忙的人。是為序
二〇一四年八月於佛光山開山寮

• 如何擁有聖典指南

一、《獻給旅行者們365日——中華文化佛教聖典》一書由佛光出版社出版，非賣品，不收費，完全結緣；第一刷五萬冊，有需要者可電洽佛光山文化發行部黃美華師姑。

電話：886-7-6561921

#6666~6669

e-mail：fgce@ecp.fgs.org.tw

索取地點：全球佛光山各別分院索取。

二、本書獻給旅行者，希望各位旅行在世間的人，能細細閱讀；因為書中有中華文化古今名人的心得智慧，可作為我們的精神食糧。

三、本書預計推廣至華人世界各大飯店各房間都有一冊，或社會有心人士都能人手一本。最初估計，需要六百萬冊，若有發心者，可以成立弘法協會，共同參與此書推廣行列，以增加社會和諧與光明。

四、凡助印一百本以上者，功德芳名將刊登於《人間福報》以為徵信，歡迎有心者共襄盛舉。

炎夏何處去

打造清涼地

文／吳一忠

夏日酷熱難當，游泳戲水或可暫時解熱，一旦離開水池，煩躁不安又會即刻襲來，終非「減暑」之策。

沉悶的夏季，使人熱惱；炙燙的空氣，容易身心浮躁。如何令思緒沉靜，獲得真正的清涼，正考驗著行者的功夫。

我自闢了一座避暑地，來「歡」度這漫漫的長夏。

清涼不必外求，就在窩居寒舍，一個寂靜的空間、遠離塵囂的幽僻處，那是個人的小書房。適巧有人送來一幅字畫，書寫「清涼地」三字，希望我懸掛書房，太適我意了。

佛家強調「萬法唯心」，心是一切法的主導，心清涼，則無處不是清涼地。

在一手打造的雅房中，沒有冷氣空調，只有迷你小電扇搖擺；綠色盆栽多處擺放，一缸小魚穿梭水草間；再沖泡一壺茶，學雅士品茗，聞著烏龍微馨，聆聽音樂。這等悠適，熱惱已降一半。

信手讀誦書架上擺放的經典語錄，身心便能沐浴文字海，而安住在法喜中；時而望向窗外，綠蔭扶疏遮陽，飄來陣陣花香；遠眺空曠草地，微風拂面。瞬間消暑解熱。

熱惱影響心情時，也可以採用觀想法。透過意識引導，觀想置身在冰天雪地、海邊森林或藍天白雲上，隨著思維悠遊，領受各地風光，自然涼爽舒暢。

清涼的極致是寂滅一切苦，這境界太高，身處氣候變遷的世間，只能以「心靜自然涼」的古訓來度過這炎炎夏日。只要身心自在，炎夏也能飄雪啊！

禪 | 門 | 語 | 錄

文／星雲大師

譯者／滿和法師、Doris Koegel—Roth、Leon Roth

學佛之人，如果有禪，不但為自己，更為別人想，哪能說禪者只重悟道，不重慈悲呢？

Those who have the Chan mind care about others as well as themselves. Practitioners who hunger for enlightenment cannot reject compassion.

