



佛教的信仰不是迷信的膜拜，不是盲目的奉獻，而是從浩瀚的三藏十二部不朽經典中，覺悟出緣起緣滅等生命的真理。

星雲 法語



四種飲食

文／星雲大師

人要吃才能生存，所謂「民以食爲天」，「吃」在中國不但是一門藝術，內容也很廣泛。有時不一定是指用嘴吃，例如知識分子以「讀書」爲食，商人以「獲利」爲食，藝術家以「唯美」爲食，修道人以「法喜、禪悅」爲食，佛門也有所謂「四食」，眼、耳、鼻、舌、身、意，都可以爲我們攝取各種不同的養分。飲食有那些種類呢？以下四點：

第一、好人以禮樂爲食：「禮」是行爲道德的規範，「樂」能調和性情，舒緩身心，因此《禮記·文王世子》中有云：「凡三王教世子必以禮樂；禮樂交錯於中，發形於外，是故其成也懌，恭而溫文。」性格良善之人，他汲取禮樂內涵，做事規度，待人禮貌，從內心自然流露正派、誠信、溫和，讓人覺得舒服、親切。所以說，好人以禮樂爲食。

第二、小人以貪取爲食：弘一大師曾說：「我不識何等爲君子，但看每事肯吃虧的便是；我不識何等爲小人，但看每事好便宜的便是。」小人遇事，好取便宜，只著眼於個人欲望貪婪，不顧慮是否傷害他人，或造成不良影響。他以貪多爲食，大飽私囊，明白說來，只是個「貪名圖利世間人」。

第三、聖賢以仁義爲食：所謂「廉者不受嗟來食，志士不飲盜之泉。」一個賢能的人，他凡事講求仁義禮信，不貪不義，也不卑躬屈膝，行儀典範，受人尊崇。例如，古來孔子的「飯疏食，飲泉水，曲肱而枕，樂在其中。」陶潛「不爲五斗米折腰」，乃至文天祥「留取丹心照汗青」的正氣精神，他們以仁義爲食，立足於天地之間，至今猶令人欣羨與讚佩。

第四、道人以禪悅爲食：在佛門裡，每日齋堂中都要唱誦《供養咒》，其中有一段：「若飯食時，當願衆生，禪悅爲食，法喜充滿。」即是提醒過堂用齋的修道人，不過度貪求外在飲食的鮮香味美，時時將自己安住在禪悅法喜與自在寧靜之中，以法爲食，可以當飽。飲食是維持生命的動力，人要靠吃來得到營養，產生力量。因此應該要從吃裡體會生活的道理，吃出人生的正知來，不單純滿足肉體的需要，而重視精神的養分，如此才能雙向健全發展。四點意見貢獻給各位參考。

- 第一、好人以禮樂爲食，
- 第二、小人以貪取爲食，
- 第三、聖賢以仁義爲食，
- 第四、道人以禪悅爲食。

家事達人

善用天然除溼機

文／劉錦得

每當梅雨或連綿多雨的時節，家裡因溼氣過重，不只牆壁容易出現水霧，甚至連地面也會結出水珠，打開衣櫥還會有一陣陣霉味飄來，不利於人體健康也帶來不少疾病。此外，潮溼的居家環境，也會讓人感覺又悶又不舒服。

雖然，現今有各種品牌的多功能除溼機，只是價錢都不便宜。鄰居老陳告訴我，其實可以善用一些「天然除溼機」，如蘇打粉、洗衣粉、咖啡渣或木炭、竹炭來除溼，既經濟又實惠！

首先，可以利用咖啡渣。它兼具吸溼、除臭的雙重效果，只要把咖啡渣放進紗布袋、棉襪或是絲襪中，就是方便好用的「小型除溼包」。其次是洗衣粉。把新的盒裝洗衣粉打開，或是將舊的倒入用完的除溼盒中，然後在塑膠膜上戳幾個小洞，放在流理台下方或是任何需要除溼的角落就可以了。

接著，還可以利用蘇打粉。廚房裡常見的蘇打粉，不但能吸收溼氣，結塊後還可以拿來當清潔劑，刷洗臉盆、洗手台、浴缸等，不但去油汗還能防霉，效果都很不錯。

最後，可以試試木炭或竹炭。它們的表面空隙可以吸附水氣更兼具除臭效果，非常適合小面積除溼，而且曬乾後還可以重複使用，非常環保喔！

人間福報

The Merit Times
Australia

南天寺 Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

Tel:61(2)4272 0600 Fax:61(2)4272 0601

E-mail:nantien@fgs.org.au www.nantien.org.au

星雲大師全集 發布簡體版



↑新書發布會背景鋪滿全集一〇八卷，場面用心、震撼。

→《星雲大師全集》簡體中文版在南京圖書館正式發布，佛光山開山星雲大師（中）與貴賓一同剪綵。

圖／人間社記者莊佳穎



【記者李祖翔南京報導】《星雲大師全集》簡體中文版新書發布會日前於中國大陸南京圖書館隆重舉行，中國外文出版發行事業局副局長陸彩榮表示，全集共一〇八卷，堪稱一套認識佛教的智慧寶典，是中華民族優秀傳統文化重要的一部分，相信全集出版能爲海峽兩岸甚至國際社會帶來正能量！佛光山開山星雲大師滿懷感謝，首先致贈全集給國家圖書館、博物館和北京大學、上海交通、師範、復旦等十二所學校，以及中國佛學院、中國佛教協會。

星雲大師誠摯地感謝與會貴賓，表示自己年邁，懇請在座見諒，儘管無法表達太多言語，但依然願意保佑大眾萬事幸福、幸福快樂，平安自在，也希望各界對於全集不吝指教。

為兩岸帶來正能量

陸彩榮指出，大眾相聚南京，能共同慶祝星雲大師新書發布，實爲有幸；佛教在推動文化交流、文明互建、促進社會和諧乃至進步都有特殊作用，大陸國家主席習近平在訪問聯合國教科文組織總部時闡述過，佛教經長期演化，與儒家、道家融和發展，形成了

具有中國特色的佛教文化，爲中國人的宗教信仰、哲學觀念、文學藝術及禮儀留下深刻影響，而中國外文局一直致力向全世界傳播中華優秀文化，此次出版的《星雲大師全集》即是中華民族優秀傳統文化重要的一部分，是星雲大師弘揚人間佛教的智慧結晶，相信全集出版能爲海峽兩岸與國際社會帶來正能量，希望更多讀者能透過閱讀全集，領悟東方文化智慧。

國家宗教事務局長王作安指出，這是必須見證的重要時刻，星雲大師智慧深廣，全集四千餘萬字，是大師出家八十餘年、弘法六十餘載致力弘揚人間佛教的精髓，內含大師的家國情懷、人事態度，對中華文化、兩岸和平的理念，而大師將傳播優秀傳統文化作爲己職，是中國從饑貧積弱到繁榮富強的歷史見證人，不僅教導信衆回歸佛陀本懷，重視生活，以人爲本，不脫離社會，且要自度度人、給人快樂、促進世界和平。非常值得期待，「只有了解大師所言所行、爲人爲事才能讀懂這部大書。」

擁有全集擁有恆沙界

江蘇省台辦主任練月琴說，全集在南京首

發，是大師與江蘇數十年佛緣的新篇章，大師生於江蘇揚州，禮志開上人出家，開啓邁向一代佛學大師的里程，在創立佛光山後回到江蘇弘揚人間佛教，如十餘年前大師推動宜興大覺寺遺址重建，書寫蘇、台文化交流的佳話，二〇〇五年大師捐贈家鄉一座圖書館，又創辦揚州講壇，前兩年重建南京天隆寺並即將落成啓用，各界歡迎。祝願更多人得到大師的智慧，從書中得到歡喜、希望。

全國政協委員、文史和學習委員會副主任葉小文表示，全集終於在中國大陸出版，全集能看到大師的「心」，一如心淨國土淨、心安衆生安、心平天下平；能看到大師的「夢」，跋山涉水、爲兩岸和平帶來希望的夢想；能看到「天人思想」，所謂富有恆沙界，貴爲天人師，擁有全集的人就擁有恆沙界，而大師本身即是天人師，因此出版全集讓人們看到心靈的歸宿、精神食糧，是中華文化的盛事。

中國國民黨榮譽主席、國際佛光會世界總會榮譽總會長吳伯雄代表百萬信徒感謝所有付出辛勞的編輯團隊、主管機關，表示此時此地要出版大師全集不容易，兩年前大師全集在台出版，大師身體微恙，讓他代替宣讀

自序，大師說最大的心願是所有華人都能看到全集，今天願望實現了，內心的高興絕對不是筆墨能形容。與會者還包括星雲文化教育公益基金會祕書長張靜之等人。

海會雲集文化味濃

《星雲大師全集》簡體中文版發布會由新星出版社、星雲文化教育公益基金會共同舉辦，背景上層鋪滿全集，當與會貴賓一同掀開序幕，文化氣息濃厚，場面震撼，在觀看星雲大師寫作因緣影片後，新星出版社社長馬汝軍、星雲文化教育公益基金會理事長妙士法師致贈全集給國家博物館、南京圖書館、上海博物館、上海圖書館、浙江省圖書館、山東省圖書館、山東省博物館、金陵刻經處、中國社科院圖書館、中國藝術研究院圖書館、中國紫檀博物館、廣東中山圖書館等代表，及南京大學、暨南大學、同濟大學、上海交通大學、上海師範大學、山東大學、五邑大學、北京大學、復旦大學、浙江大學、廣州中山大學、中歐國際工商學院；星雲大師致贈全集給中國佛教協會副會長暨江蘇省佛教協會會長心澄法師、中國佛教協會副會長暨中國佛學院副院長宗性法師。

旅行筆記

我的羅馬假期

文與圖／陳曉璇

一切的一切都是因爲愛，指涉與不同對象之間的情感，才有這趟豐美的旅程。一個人出發，去參加IV在義大利的婚禮及拜訪羅馬老師，這個假期是送給自己在30 something的禮物，當我還是一個人的時候。

這趟旅程除了參加IV的義式婚禮之外，在羅馬短暫的停留也恰好碰上了一場教堂婚禮。不管在哪個地方，結婚都是人生的大事，儘管我只是經過的旅人，也會好wow地停下腳步觀看，微笑地見證著這分喜悅。

婚事僅是一天，但認真地相處卻是一輩子。在羅馬老師家，與老師及師丈一起過了兩天的家居生活。第一天的傍晚，師丈開車帶著我們去羅馬景點走走，車子經過競技場，



↑羅馬老師及師丈，許願池前的笑顏透露出無限的愛意。

我們停車在許願池附近，然後慢慢地散步到許願池。一路上，師丈牽著老師的手，而老師另一隻手則牽著我的手。我們就這樣三個人手拉著手散步著。那時，覺得在羅馬有人牽著我的手散步真好。

老師有時會輕聲地喚著師丈「Amore!」然後，就會看到師丈深情的眼神回應著。常常我看著他們的互動，就會忍不住微笑，感動著。

這次在許願池，我沒有許願。但是，我們在許願池旁照了幾張照。我跟老師說我幫他們拍張照，師丈居然一把就將老師抱了起來。我喜歡他們笑起來的樣子。那是愛。

離開的那天早上，跟老師及師丈告別，情緒一時上來就落淚了。也許，不知道下次見面是什麼時候？也許有太多的也許在翻攪。希望下次可以跟心愛的人一起來找他們。

註：Amore (n.) 愛／愛情／心愛的人（義大利語）

拒絕的藝術

文／星雲大師

- ① 不要斷然的拒絕，要有**代替**
- ② 不要直接的拒絕，要能**婉轉**
- ③ 不要無情的拒絕，要有**幫助**
- ④ 不要傲慢的拒絕，要有**同情**

我懂了

不能斷然拒絕，給人失望；
不能直接拒絕，讓人難堪。
能夠拒絕得給人歡喜，讓人接受，
這就是拒絕的藝術。

