



寺院是善友往來的聚會所、是修養性靈的安樂所、是去除煩惱的清涼地、是悲智願行的學習處。

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 法語

飲食六宜

文／星雲大師

民以食爲天，我們的生活起居離不開飲食，然而飲食要有節度，要吃得有規律，才不至於吃出許多毛病。乾隆皇帝認為：「不食不淫可以養德，能清能淡可以養壽；少食少怒可以養神，無求無爭可以養氣。」一個人若要處世成功，必須吃得苦、吃得虧、吃得重。我們的飲食，要怎麼吃才健康呢？

第一、飲食宜早才能活力充沛：飢腸轆轤會讓人精神不濟，但現在的上班族，常常早餐不吃，長久下來會影響身體的健康。一部車子，加滿了油，才能長途奔馳；同樣的，早餐吃飽，五臟機能才會正常運作，才有充沛的活力。

第二、飲食宜緩才能有助消化：古人說：「學習要深鑽細研，吃飯要細嚼慢嚥。」佛教講正意受食，狼吞虎嚥，會損胃傷腸，消化不良。多多咀嚼，口中唾液能潤溼、分解食物，有助腸胃的消化、吸收。

第三、飲食宜少才能長歲延年：佛教以「少食爲良藥」，吃得過飽，不但腦滿腸肥，而且百脈不調，日積月累，身體就容易生病。所以「喫飯八分飽」，才會「壽長不見老」，腸胃沒有負擔，才能少病健康又長壽。

第四、飲食宜溫才能滋潤養身：食物太燥，令人口乾舌燥，太涼又容易瀉肚子，或者吃得太熱容易燙傷喉舌，而冰品讓食物滯留腸胃，也會造成代謝不順。所以飲食宜溫，才能滋潤養身。

第五、飲食宜軟才能保健腸胃：粥能養生，所謂「一碗慈心粥，勝飲人參湯」。東西煮得大硬不易消化，煮得太爛，又會流失營養。熟而柔軟恰當的飲食，對於一般人，或病者、老者都適宜。

第六、飲食宜淡才能耳聰目明：濁食辣味，讓人暴躁混沌，古人說：「吃得口腹之欲，傷得五臟六腑」，何如「口中吃得清和味，腸腹無礙神腦明」，粗淡菜根香，才能讓我們神清氣爽，耳聰目明。

俗話說，能吃是福氣，貪吃生煩惱，《大薩遮尼乾子經》也說：「噉食太過，人身重多懈怠；現在未來世，於身失大利。睡眠自受苦，亦惱於他人；迷悶難寤寐，應時籌量食。」因此如何避免因「五味令人口爽」，而影響身心呢？

第一、飲食宜早才能活力充沛，
第二、飲食宜緩才能有助消化，
第三、飲食宜少才能長歲延年，
第四、飲食宜溫才能滋潤養身，
第五、飲食宜軟才能保健腸胃，
第六、飲食宜淡才能耳聰目明。



圖／李蕭銳

善用六根

文／星雲大師

在日常生活中如何善用我們的六根？

用眼睛看清世間，可以認識世相；

用耳朵諦聽善言，可以心開意解；

用鼻孔探索清香，可以體會生活；

用語言讚歎大眾，可以得到人和；

用身體擁抱世界，可以得到友誼；

用心意包容他人，可以昇華品格。

佛光會30歲 音樂饗宴演繹信仰傳承



↑佛光山住持心保和尚開場致詞。

↑「佛光會三十、音樂饗宴」在台北國父紀念館舉行，表演者重現68年前星雲大師以銅鑼啟誓：「咱的佛祖來了！」

→全台北中南合唱團，接力演出人間音緣歌曲，宛如大型佛教史詩。

圖／人間社記者吳新傳

【記者曹麗慧台北報導】「咱的佛祖來了，咱的佛祖來了，伊是阮生命的依靠，伊是阮艱苦的路……」佛光合唱團歡快的合聲，搭配舞台上播放的一張張黑白照片，立刻帶觀眾走進時光隧道，來到68年前的宜蘭，一睹佛光山開山星雲大師組織全世界第一支佛教青年歌詠隊，以音聲宣揚人間佛教的創舉。

今年是佛光會30歲生日，國際佛光會日前特別舉行一場別開生面的「佛光會30、音樂饗宴」，全台包括北區、桃竹苗、中區、南區的佛光合唱團、中華佛光青年團、西原佑一與政大校友合唱團、1953佛光合唱團等，齊聚在國父紀念館大禮堂，接力獻唱一首首大師作詞的佛曲，天籟歌聲、雋永歌詞、動聽旋律，交織珍貴的歷史影片，史詩般呈現大師一生弘法歷程。

心保和尚：歌詞將佛法深入內心

佛光山住持、國際佛光會世界總會會長心保和尚開示，音樂饗宴意義殊勝，佛光會30年來，人間音緣也跟著大家一起成長，由大師作詞的人間音緣佛曲，是他將一生對佛法的體驗，深入淺出化爲文字，大家在演唱時，能透過歌詞將佛法深入內心，產生更大的信心和力量。因此他期勉每個人，心中隨時都要保有人間音緣這份佛法意涵。

國際佛光會署理會長慈容法師則笑著分享，60多年前，他原是要看書，卻因緣際會走進寺廟，遇到星雲大師問他是否要加入歌詠隊，就此進入佛門，用歌聲隨大師一同弘法布教。

慈容法師舉過去帶梵唄唱誦團世界巡演為例，即便歐美觀眾不熟悉梵腔韻律，卻能感受到團員在梵唄聲中對佛陀的禮讚，表演結束後，如雷掌聲不絕於耳。「歌聲能表達心意，和佛菩薩溝通，帶來心靈的快樂富有」，因此他希望在這場音樂饗宴中，大家能從佛光山合唱團的音樂中，感受到幸福快樂。

音樂主軸 貫穿大師一生弘法

在佛光會巧心安排下，音樂饗宴以星雲大師一生弘法歷程爲主軸來編排歌曲，同時搭配歷史影像精彩展陳，分爲「星光燦爛，雲影婆娑」、「宜蘭弘法，環島布教」、「披荆斬棘，不忘初心」、「菩薩義工，歡喜行佛」、「信仰傳承，弘傳五洲」五大時期。西原佑一首先攜手政大校友合唱團，高歌

《星雲》揭開大師來台宣教的序幕；緊接著呈現1953年，年方26的星雲大師弘法第一站來到宜蘭，帶領著青年們一同歡唱布教。澎湃嘹亮的〈佛教青年的歌聲〉、〈弘法者之歌〉，述說著大師不畏當年「大魔頭」謗言，堅定以音樂弘法的心志，台下許多佛光人也忘情跟著唱和。

來到「披荆斬棘，不忘初心」，看到1967年佛光山開山初期，僧信二眾胼手胝足挑土挑石、搬運磚瓦的歷史畫面，即使歷經雨、洪水、寶橋斷裂，星雲大師始終不言棄，〈歌頌偉大的佛陀〉、〈信心門之歌〉，就是唱出大師與信徒們對佛陀的虔誠，對佛法的信心。對照著開山艱辛影像，不少與會者當場泛紅眼眶，直呼：「真的好感動。」

壓軸曲目 信仰傳承·弘傳五洲

「菩薩義工，歡喜行佛」則述說在大師領軍下，國際佛光會中華總會成立後，佛光人在世界各地如「千手千眼」分身菩薩，關懷弱勢，〈心甘情願〉一曲完美詮釋義工們「

心甘情願，不怕失敗，心甘情願，犧牲奉獻」的精神。

壓軸的「信仰傳承，弘傳五洲」中，讓人見證放眼全球四海一家，都有佛光人足跡，尤其當唱起〈四海都有佛光人〉時，更是掀起全場最高潮，所有蒞臨的和尚、長老、貴賓都紛紛上台揮舞著各國國旗、佛光會會旗，在一片旗海中，展現佛光普照三千界，法水長流五大洲的弘法成果，活動最後在眾人熱烈掌聲中圓滿畫下句點。

音樂饗宴參與的貴賓雲集，包括有佛光山長老心培和尚、中華人間佛教聯合總會主席明光法師、佛光山文化院院長依空法師、佛光山常務副住持慧傳法師、佛光山慈善院院長依來法師、國際佛光會秘書長覺培法師、台北道場住持滿謙法師、佛光山中區總住持覺居法師、艋舺龍山寺董事長黃書璋、前台北董事長鍾榮吉、國際佛光會中華總會副總會長趙翠慧、佛光山功德主羅李阿昭、格致中學校長鄭經綸、中華福報生活推廣協會理事長楊政達等都蒞臨現場。

深深感謝

趁著我還能……

文與圖／張子筑

又添新歲了，給自己幾句話吧！

趁著我還能動，多出去走走、多出去看看。防疫期間雖不便出國遠行，但只要踏出家門便有好風景，可不是嗎？春花的嫣紅、秋月的皎潔、夏蟲的鳴奏，還有冬陽的可人，無處不可詠三光、吟四季，笑看風花、細數雪月。

要活就要動，活著才能盡情在人生舞台上展演這齣獨一無二的戲。近年不僅視茫髮蒼，更常覺力不從心。醫生告訴我，器官用久了當然會卡卡，但是身體可以鍛鍊，適量的運動，可以減緩老化。切記！自己的身體自己顧，畢竟病痛得自己承擔，無人可代勞。

趁著我還能吃，多咀嚼一下吧！最近餐後總要花很多時間剔牙清齒，因為年歲增長，牙齦萎縮，容易卡食渣，頗覺厭煩，異想天開起了少吃的歪念。

不過，民以食爲天，吃才能維生，枝頭雀鳥亦如此，成天吱喳爲覓食。有人說「吃是爲己，穿是爲人。」這話的確不假，吃在肚裡，肥不了別人，但穿在身上，讓人賞心悅目，自己看不到。看來「吃」很重要，然，食有節才有益。

時光倏忽，退休已十幾載，閒暇在案桌前邀指尖舞在鍵盤上——投稿豐富了生活的節奏，心靈的舒展；等回函像極了愛情，五味雜陳；留稿心花怒放，期待約會的甜蜜（刊登）；退稿一笑置之，不氣餒，繼續筆耕這自我的花間細語。加油！

趁著我還能寫，就盡情敲打揮灑，讓思緒與文字邂逅會晤。記下雪泥鴻爪，那些沒有彩排也不能重來的曲目，或歡笑、或淚滴，都是值得回味。而當下應懷抱感念的心時時珍惜，步步踏行不慌亂；至於迎逐未知的歲月，豁達自在爲要。

想起一首荒山亮的台語歌〈趁我還會記〉，第一次聽只覺得那不過是「荒」式一貫的風格，再次細聽，方覺詞曲震撼人心，娓娓動聽。是的，感恩〈趁我還會記〉，趁我還能，活在當下吧！別遲疑，做想做的事，做該做的事，才不虛此生。



心靈角落

走路運動 善用巧思益處多

文／蔡田 圖／資料照片

很多朋友知道我喜歡健走，也常常健走，但他們都不知道，我是一個「一心三用」的健走者。

在我的觀念中，走路不僅是走路而已，過程中，還可以同時做很多事！健走時，除了走路之外，我還會甩手、拍手、敲響、念佛等，總之，對我來說，走路時一心多用是常態。

最早，我是邊走邊念佛號，目的是想要收攝心思，讓意念專心一致，不要「心猿意馬」、心思胡亂到處飄蕩。才施行沒多久，我就發現這是一個很棒、很有效的好方法，專心走路，專心念佛，別無雜念；現在還進化到「無聲」念佛，用「意念」念佛，心純意摯，效果更棒！

我曾經跟隨大甲媽祖遶境，有兩位大哥的心得對我影響很深遠。

首先是一位國小畢業的建築公司老闆，他說遶境不只是遶境，而是一種修行，也是一種反思與前瞻。他每年都會抽空參加遶境，走著走著，眼前就像是出現一個大螢幕似的，螢幕上「搬演著」自己過去的點點滴滴，對他來說，遶境是一趟反思、懺悔的過程。這是我第一年參加遶境的收穫，有點震撼，但非常實用。



其次，有一年遶境回程在西螺的福興宮過夜，一位大哥分享「遶境不只是遶境」、「遶境不是傻傻、呆呆地走」，而是要邊走邊跟和媽祖對話。果然，當我學會邊走邊跟自己對話，邊走邊把自己心裡的想法告訴媽祖，這樣的遶境更「穩」、更「安」、更「靜」，就算自己一個人走在烈日當空下或是滂沱大雨中，也是怡然自得的。原因無他，我有一份堅定不移的信念。

曾拜讀過企業哲學家統一集團總裁林蒼生的第一本書《隨便想想：迷失了的身心靈如何回家？》記得林總裁在書中提到，每個人都要有一個自己專屬的「心靈角落」，讓自己偶爾可以「躲藏其中」，不受外在的干擾。原本以爲心靈角落是一個「空間」，後來我才發現，心靈角落也可以是一段「時間」，或是一種模式。例如邊走邊念佛，邊走邊反思自己，邊走邊對話，這就是屬於我自己的「心靈角落」。

下次，當您看到我一個人獨自「埋頭獨走」時，請別誤會，不是我孤僻不好相處，也不是我高傲自大不合群，而是我暫時進入自己的「心靈角落」，進行著「自我療癒」和「自我修鍊」的模式喔！