



如果能夠做到自他感動，佛國淨土即在眼前。

## 如何散發魅力

文／星雲大師

魅力，是一種令人著迷的氣質。每一個人都想具有魅力，有魅力，就能讓人看重、給人信服、受人歡迎。像許多的電影、電視明星，無論走到哪裡，就有很多人追隨他，為什麼？他有魅力。其實，也不一定明星才有魅力，甚至不一定以外表來展現魅力，每一個人都有他的獨特風格，你也可以散發你自己的魅力。如何散發魅力呢？以下幾點：

**第一、精神煥發：**精神煥發，是一種發心，是一種發自內心的力量。老師教學精神煥發，給學生信心；醫護人員精神煥發，給病人鼓勵；宗教師、神職人員精神煥發，給衆生希望、安慰。一個人只要擁有樂觀、進取，表現旺盛的精神力量，它就會影響別人，人見人愛，散發無窮的力量。

**第二、談吐幽默：**有的人談吐太過呆板、直接，所以講話引不起別人的重視、注意。與人往來，談吐之間要有一點幽默、風趣，具有智慧、表現機智，像幽默大師林語堂、卓別林，他們諧而不謔，風趣灑脫，一句話、一個動作，都能感染別人，給人歡喜，讓人哈哈一笑，這就是散發魅力。

**第三、博學多聞：**要想自己散發魅力，就要在學問上多加充實，才能廣博多聞，知識豐富。說出來的話，有根有據，說出來的話，都有意含，說出來的話，讓人深刻回味，展現聰明睿智，引人入勝，那也是一種吸引人的魅力。

**第四、善解人意：**魅力不是表現你自己個人而已，而是也要知道別人需要什麼、懂得應該給別人什麼。如果你都只是「你是你」、「我是我」，不了解別人、不重視別人的需求，你就沒有魅力了。像釋迦牟尼佛就是觀機逗教，隨緣說法，給予慈悲，所以衆生需要他。像阿難尊者善解人意，爲人解決困難，一舉一動表現風雅威儀，所以討人歡喜，這也都是一種魅力的表現。

如何散發魅力？散發魅力，一定從自己心中自然散出來的智慧、慈悲、風趣和精神力。以上這四點，不可缺少。

第一、精神煥發，  
第二、談吐幽默，  
第三、博學多聞，  
第四、善解人意。



圖／資料照片

# 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](http://www.nantien.org.au)

## 星雲大師讚頌會 僧信歌詠憶師恩



【人間社記者許貞慧、陳秀卿高雄報導】適逢佛光山開山祖師星雲大師出家紀念日及佛光山信徒香會，佛光山3月10日舉行「佛光山開山祖師星雲大師讚頌會」，僧信二衆齊聚總本山，以音聲做佛事，清淨心與大師印心，發願弘傳人間佛教。會中，南韓三論宗致贈《高麗大藏經》東洋版一部，供養佛光山、星雲大師。現場以YouTube同步線上直播，實體與雲端與會逾8000人。

### 棲霞山因緣 盼佛光普照世間

播放星雲大師影片開示，佛陀到世間「示、教、利、喜」，開示衆生如何擁有幸福、快樂，因為佛教教導的慈愛，是清淨的愛，是無私的大愛；大師說，自己一生力行「對人好」，是因為感受到施比受有福，服務爲快樂之本；世間因果關係中，「緣」很重要，所以要廣結善緣，給人歡喜。

隨後，南韓三論宗宗正慧承法師、僧正院長眞峰法師共同捐贈《高麗大藏經》給佛光山，由佛光山住持心保和尚、佛光山退居和尚心定和尚代表接受。《高麗大藏經》是現存漢語系《大藏經》最早版本，刻於13世紀，此套爲東洋版再雕高麗藏，且是孤本，意義特殊。佛光山回贈星雲大師的墨寶對聯「千江有水千江月，萬里無

雲萬里天」，以及《佛光大藏經》。

慧承法師表示，30年前他到佛光山與大師結緣，中國大陸棲霞山是三論宗祖庭，也是大師出家成長之處，這也是跟三論宗的因緣；參與星雲大師讚頌會是一生的榮幸，希望大師的佛法，可以佛光普照三千界。

### 弘法者之歌 描述大師一生

心保和尚表示，捐《高麗大藏經》因緣殊勝，透過慧承法師捐給佛光山，意義非凡，人能弘道，非道弘人。大師一生講「給」，勉衆做個「給得起」的人，每天給人信心、給人希望。大師用種種方便法門弘法利生，方便的背後是慈悲、智慧，讓大衆與人間佛教接心，更是緬懷大師最好的相應方式。

佛光山長老分享星雲大師首創的「歌詠弘法」因緣。佛光山長老院院長慈莊法師提到，大師提升宜蘭青年學佛機會，讓宜蘭的聖歌非常興盛。〈弘法者之歌〉歌詞就是描寫大師的一生，「赴湯蹈火去，獻身殉教來，個人幸福非所願，只爲聖教爭光榮」，所以青年都應擔當弘法佈教，光大佛教的責任。

國際佛光會世界總會署理會長慈容法師哽咽表示，每當他走入大師法像殿堂，心中就會很難過，隨師近70年

，大師駐錫宜蘭，總是給青年因緣、教導上台佈教，進而組織歌詠隊，大家唱頌大師填詞的佛曲，下鄉佈教，還爲佛教界製作唱片、錄音帶，在電台播放；種種因緣都是爲了讓青年認識佛教，讓他一路跟隨大師，爲佛教貢獻一生。

國際佛光會檀講師林清志分享，學生時期因爲大師走入宜蘭校園佈教，以「佛教與助人」爲題帶領他走入佛門，一師一道的師生情，師恩浩瀚是仰之彌高，永難忘懷。

### 音樂弘法前瞻性 勉青年續唱

會中播放1953年大師到宜蘭雷音寺弘法，帶領當年宜蘭歌詠隊成員慈莊法師、慈惠法師及慈容法師等，唱頌〈弘法者之歌〉的珍貴紀錄片，讚頌會現場原音重現，「銀河掛高空，明月照心靈，四野蟲唧唧，衆生心朦朧……」，領衆走入70年前的弘法佈教時空，見證大師以音樂弘法的前瞻性。佛光山常務副住持慧傳法師表示，希望〈弘法者之歌〉能持續有青年一直傳唱。

南屏合唱團傳唱〈愛就是惜〉、〈朝山〉，佛光山叢林學院男女衆學部帶來〈佛教青年的歌聲〉、〈星雲詩〉，以及蘭陽別院、安國寺、大慈佛社組成的1953合唱團唱出〈弘法者之

◀心保和尚（中）、心定和尚（右）及心培和尚（左）帶領大衆恭讀〈佛光星公祈願文〉。

圖／人間社記者莊佳穎



↑慈莊法師（中）、慈惠法師（右）及慈容法師（左）是歌詠隊成立之初的團員。

圖／人間社記者慧裴



↑慧承法師（左2）、眞峰法師（右1）捐贈《高麗大藏經》給佛光山，由心保和尚（左1）、心定和尚（右2）代表接受。

圖／人間社記者趙?趙



↑1953合唱團唱頌〈弘法者之歌〉，歌詞描寫星雲大師的一生。

圖／人間社記者莊佳穎

歌》，台北金佛合唱團由台北道場、金光明寺與國際佛光會法師群共同獻唱〈流轉〉、〈禮讚偉大的佛陀〉，表達對星雲大師的思念。

最後，由心保和尚、心定和尚及退居和尚心培和尚，帶領大衆恭讀〈佛光星公祈願文〉，唱〈讚師偈〉與〈惜別歌〉圓滿活動。

### 善意文集

## 因善念逃過一劫

文／陳亦純

歷史的因果，有多神奇？

明代官員彭教，年輕時帶著僕人赴京參加會試。一晚，僕人發現地上一支金釵，就順手藏了起來。

不久，彭教盤纏已盡，正煩惱時，僕人拿出金釵說：「不必擔心，我們還有錢。」並說出了金釵的來歷。誰知彭教卻說：「咱們必須把金釵還給人家！」

僕人說：「如果回去還釵的話，必定耽誤考試日期。」但彭教說：「女子丟失這麼貴重的東西，家人

可能誤會她與人私定終身，搞不好還會鬧出人命。考試事小，人命關天！」於是毅然返回客棧。

結果正如彭教所言，丟失金釵的女子在父母逼問下無法自證，正準備輕生，幸因彭教返還回金釵，保全了女子的性命和名節。雖然他錯過了當年的會試，卻也因此逃過一場大劫！

天順7年（1463）2月，考場起火，90餘名考生在火災中遇難，這就是著名的「天順大火災」。而彭教卻因歸還金釵耽誤了日期，躲過一劫，並在隔年高中狀元！

設想一下，如果彭教如期趕考，等待他的又將是怎樣的命運呢？

這就是所謂的「人爲善，福雖未至，禍已遠離。」你的善良和累積的陰德，就是你的護身符。

### 找回健康

## 見紅字而得福

文／采卉

兩個月前去衛生所打疫苗，因久未作體檢，醫師順道幫我開了空腹抽血、驗尿單。我完成檢驗後去看報告，雖然肝、腎、膽固醇、血脂都正常，但醫師告知我「糖化血色素」偏高，已接近確診糖尿病。

我平時只喝無糖飲料，也鮮少吃甜食、炸物，糖尿病怎麼可能與我畫上等號？而且我每年在社區扎手指驗血，血糖都在90左右，我一直都以爲自己血糖很正常，殊不知我第一次知曉的「過去3個月平均血糖值」竟然是紅字。

經醫師解惑後得知，因我是麵包控

，又喜吃精緻米、麵食品，加上年紀漸長，新陳代謝變差，又缺乏運動，日積月累所導致。爲了自己的健康，我決定改變飲食和日常作息。早餐以水煮蛋、萵苣、番茄取代麵包，並配杯燕麥飲，中餐則用各種豆、菇類，秋葵、木耳、雞肉以及蔬菜煮成湯麵，晚餐以兩份蔬菜、一份蛋白質和半碗五穀飯配餐，水果選低糖的蘋果、芭樂、橘子於兩餐間吃。至於作息，我利用空閒時間外出走路，或在家隨時做伸展運動，晚上不熬夜，並於睡覺前做床上運動。

如此努力了兩個月，居然讓我減重了3公斤，體重和腰圍全都變成正常值。更讓我開心的是，之前穿不下的衣服如今都能穿了，這豈不是因糖化血色素的「紅字」而獲得的福氣。我有信心，下個月的抽血報告必可見「黑字」，重新找回健康。