

佛光榮根譚



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

從身心健康，進一步做到身心放光，時時抱持發心服務、犧牲奉獻的精神參與公益活動，讓大眾都能廣被法喜，那真是得生人間淨土。

星雲 法語

改變命運的方法

文／星雲大師

命運是因人而異的，有的人一生遭遇許多折磨辛勞，有的人卻是平步青雲，有的人樂天知命，有的人則哀嘆命苦。你會埋怨老天爺捉弄命運嗎？其實命運掌握在自己手裡。只要懂得轉彎，官場失意的才子，也可以成為一代文豪；落魄的店小二，也能成為企業家。改變命運的方法，這裡提供四點：

第一、改變觀念：觀念決定我們的行為，行為造就我們的命運。命運都是自己造作的，要有好的命運先要有好的觀念，如果對世間充滿了瞋恨，清涼的佛土也會變成火宅；懷抱愛心對待世上一切，生活快樂，汙穢的娑婆就是美麗的淨土。因此，除去邪惡、不正確的觀念，建立正知正見，化自暴自棄為積極向上的力量，好運就會跟著來。

第二、改變態度：同樣的際遇，各人處世態度不同，其結果也大不相同。慳貪的人只會中飽私囊，喜捨的人總想廣濟社會；瞋恨嫉妒心重的人，整天心情鬱怒，心胸開闊的人，天天歡喜自在；厭世隱遁者只想獨善其身，熱愛家國者則積極服務鄉梓。每個人面對世間的態度不同，交友的廣狹不同，影響的層面也會不一樣。

第三、改變習慣：惡習蠶食我們的生命，毀滅我們的幸福；壞習慣一旦養成，不但影響終生，後患無窮，並且累劫遺害不盡。所謂「江山易改，本性難移」，想改都很難，不過，也有肯堅定決心者，扭轉了多年弊習，改變了自己的人生。譬如常常惡口罵人，沒有人緣，若能改變，多說好話，常讚歎人，人緣就會跟著變好了。

第四、改變人格：現在醫學發達，得了心臟病換個心臟，仍然如生龍活虎般充滿活力。我們的肉團心壞了，固然要動手術換掉，智慧妙心壞了更應該改換，把壞心換成好心，把惡心換成善心，把邪心換成正心；將難改的性格修正，把暴躁的脾氣改成柔和，把孤僻的性情改成隨緣，命運一定隨之改觀。

上天沒有能力把我們變成聖賢，上天也不能使我們成為販夫走卒，成聖希賢都要靠自己去完成，所謂「沒有天生的釋迦」，只要我們努力向善向上，好的命運是可期的。如何改變命運，有四點意見：

- 第一、改變觀念，
- 第二、改變態度，
- 第三、改變習慣，
- 第四、改變人格。



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

南天健康日 正念午餐滋養身心

【人間社 Sophie Wei 卧龍崗報導】佛光山南天寺秉持本土化理念，順應澳洲國家心理健康月，於10月27日舉辦第三屆「南天健康日」。活動融合藥師法會修持及一系列涵養身心的課程，包括禪修、太極、抄經、梵唄療癒、韻律鼓樂、香道、茶禪、正念午餐、禪意插花、禪意靜心瓶等，吸引350位社區民眾共襄盛舉，參與人次逾千，其中八成為西方人士，突顯當地對人間佛教的認同。

南天健康日 歡喜品嘗蔬食

為呼應藥師琉璃光如來法身，與會大眾紛紛以藍色服飾、配件裝扮，共同營造祥和殊勝的湛藍光海。主辦方巧思設計「南天健康日護照」，參加5個工作坊者可獲贈藥師佛掛墜或造型可愛的藥師佛娃娃。此項創意不僅深受孩童喜愛，更讓澳洲本土居民感受佛教活動的活潑親切。

南天寺妙友法師以英語開示，闡述正念生活的深義，引領大眾體悟正念飲食。法師強調，進食不僅是滋養色身，更應以慈悲喜捨之心取代貪瞋痴妄念，方能身心歡喜健康。法師並以佛光山開山祖師星雲大師「半碗鹹菜」的典故勉勵大眾，效法大師以感恩之心受用食物，生起「佛光普照三千界，法水長流五大洲」的大願心成就道業。

為引導參與者體會「食存五觀」的健康飲食法，道場精心準備免費素食午餐，並發放正念飲食指引卡，鼓勵大眾將指引卡帶回家，與親友共同在日常中踐行佛法智慧。首度參與的Della表示，除了領悟佛教「計功多少，量彼來處」的惜福感恩心，也領悟到素食的環保價值。四個孩子的母親、資深禪修學員Karen Eddie透過閱讀正念飲食指引及〈佛光四句偈〉，初次放慢步調享受午餐，深刻體認到專注用餐的裨益，並決意將此習慣融入家庭教育。Michelle與女兒Allegra表示，希望學習星雲大師的精神，將自己的點滴能量匯入大眾的慈善海洋。

禪修和茶禪 淨化身心靈

當天的工作坊獲得民眾熱烈回響，Michael讚歎禪修和茶禪活動，認為這些都是可以攜回家中實踐的良方。妻子Tanya最喜歡梵唄療癒工作坊，雖非佛教徒，卻感受到梵唄跨越信仰的凝聚力量。

活動更吸引青少年加入，西方男孩



↑南天寺發放正念飲食指引卡，鼓勵大眾將指引卡帶回家，與親友共同在日常中踐行佛法智慧。



圖／人間社記者趙聞暉



圖／人間社記者Sophie

Max和Lucas分享首訪南天寺並製作禪意靜心瓶的心得。他們觀察到瓶中顆粒的飄動宛如呼吸，具有平靜心靈的效果。兩人幽默地表示，這樣的靜心瓶不僅可以幫助自己，還可贈予易怒的父母。

社區心理學家Karen Glynn在體驗多項活動後表示，南天寺莊嚴清淨的環境，

配合多元的身心靈課程，為現代人提供理想的自我關愛空間，協助他們放下壓力，重新連結自我與社區。

澳紐總住持滿可法師指出，佛教節慶本土化需要持續創新，讓參與者透過眼、耳、鼻、舌、身、意六根的互

動，在「不住色、聲、香、味、觸、法」的多維體驗中，達致身心靈的和諧。更期許大眾在健康歡喜中與法相會，從「聞」法逐步深入至「聞、思、修、證」，將單日活動體驗累積轉化為恆常修持，實現永續發展。

堅持信念

一起變健康

文／蔡田

最近太太愛上「超慢跑」和「循環呼吸法」，這兩項健康養生法成了她每天必做的早、晚課。

原本我對此並不以為然，所以即使她再三邀約，我都敬謝不從，但是她鏗而不捨的堅持，讓我開始產

生微妙的轉變。

起初，我認為與其原地跑步，不如到戶外邁開腳步跑，不但空間較為開敞，而且空氣新鮮，再說，怎能希冀透過一呼一吸就想促進身體健康？簡直天方夜譚！對於我的質疑，太太絲毫不為所動，她並沒有因為我的拒絕而氣餒，反而更加堅定她自己的健康信念。她以行動告訴我，只要持之以恆，不一定要到戶外奔跑，在室內原地跑步也能找到健康。

漸漸地，我發現了她的改變。臉上常洋溢著一分我從未見過的光采，不

但步伐更加輕盈，呼吸更加平穩，最令我驚訝的是，她的健康狀況有了顯著的改善，那些曾經困擾她多年的慢性病，竟然一一好轉，而這一切都來自於她的堅持和努力。

被太太的恆心和毅力所感動，我不再堅持己見，也不再輕忽循環呼吸的效用，現在每天我都和太太一起練習，彼此鼓勵，相互扶持。我深深感激太太，她的堅持不僅改善了她自己的健康，也改變了我的偏執。我終於明白，健康不僅僅是一種狀態，更是一種信念和堅持。

