佛光榮根譚



能夠從生活中體會禪悅法喜的修行，才是人間佛教行者所提倡的修行。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

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

健康生活

文／星雲大師

隨著經濟富裕、資訊多元的發展，人們愈來愈重視生活品質與健康之道。尤其健康的生活，必須靠吾人內在健康的觀念及外在的條件，才可以成就。在此提出六點，供大家參考：

第一、養浩然的正氣：孟子說：「吾善養浩然之氣。」所謂浩然之氣，就是有正義、有正見。一個人有了正義、正見，在生活中，即使面對諸多不如法、不如意、是非、好壞，均能以正確的態度面對、處理。因此，健康生活的第一法，就是養浩然正氣。建立了正義、正見，你就會擁有健康的心理，擁有健康的生活。

第二、吃清淡的食物：現代的物質豐饒，各種美食競相推出，吃法也無奇不有。許多人樂此甘饌美食，視爲人生一大享受。但是，醫院裡的病患沒有減少，甚至文明病更難以治癒。根據醫學研究，清淡自然的食品，對人體比較不會造成負擔，容易保持愉悅的心情，因此，現代人應重視清淡食物，以增進健康。

第三、有適當的睡眠：所謂「休息是爲了走更長遠的路。」睡眠看似靜止，實有儲藏隔日體力的功用。適當的睡眠，有助於生活品質的改善，但如果太過，則會造成反效果，使人萎靡不振，無法思考，因此要有適當的睡眠。

第四、有充分的運動：人的身體，就好像一部機器，你不常常發動，等到久了、生銹了，忽然要動，就動不起來了。因此，平常要有充分的運動，例如散步、慢跑，像佛教的朝山、跑香，也都是很好的運動。

第五、吸新鮮的空氣：一般人說：「早睡早起精神好。」早晨的樹木花草，吐露芬芳，釋放芬多精，吸一口新鮮空氣，便會感覺到精神提振，身心舒暢。因此許多人趁著假日，攜家帶眷郊遊登山，遠離塵囂，接觸大自然，享受新鮮的空氣，也爲自己的生活注入一股清新之氣。

第六、具禪定的功夫：健康的生活，除了外在條件的調養外，也要配合內在的養成。尤其每天五分鐘、十分鐘禪坐的習慣，可以培養定力，有助於處理生活中各種問題，創造優質的生活。健康生活，要能動也要能靜，將一天紛擾外攀的心，作一個調整放鬆，這也是健康之道。

如何過健康的生活？必須靠吾人用心打理自己，培養正確的觀念，進而增進生活的品質。共六點：

第一、養浩然的正氣；
第二、吃清淡的食物；
第三、有適當的睡眠；
第四、有充分的運動；
第五、吸新鮮的空氣；
第六、具禪定的功夫。

佛光山強棒計畫 AI培育棒球人才

【記者張哲郅、羅智華專題報導】接軌國際棒球人才養成趨勢，佛光山南華大學近年推動結合AI科技與運動科學的「強棒計畫」。校長高俊雄表示，計畫核心在於透過人工智慧、數據分析與科學化訓練，同時延續佛光山開山祖師星雲大師「體育弘法」的理念，讓體育成爲傳遞三好精神的重要媒介。

高俊雄說明，強棒計畫目前聚焦AI智慧訓練場域建置、球員系統化檢測及本土化棒球數據資料庫建立，透過高速攝影、智慧牛棚與AI辨識技術，分析投球與打擊動作，作爲教練與選手調整依據，讓訓練更加科學化。



今年是蔡仲南（前左）執掌南華大學棒球隊兵符第10年，圖爲他與早稻田大學前總教練高橋廣握手致意。

圖／三好體協提供



翁瑋均是佛光山棒球體系，第1位職棒球員。

圖／資料照片

實踐體育弘法 展現成績與品格

在教育理念方面，高俊雄表示，南華大學長期推動三好教育，棒球隊也在日常訓練與比賽中落實三好精神。他認爲，當球隊在場上展現成績與品格，自然能讓更多人理解人間佛教理念，也是「體育弘法」的重要實踐。

自2015年加入佛光山普門中學教練團以來，蔡仲南成爲最熟悉佛光山棒球體系的教練。今年是他執掌南華大學棒球隊兵符第10年，長年帶隊培養職棒球員，「阿甘心法」也成爲球隊精神。

2016年南華大學棒球隊創立後，蔡仲南接任總教練。他回憶，初期因好奇宗教如何經營球隊，與普門首任總教練蕭文勝交流後，發現佛光山重視教育與佛法影響球員，而非單純追求成績，更希望球員能認同理念、投入團隊。

大學養成 陳柏清、李東洺獲青睞

近年中華職棒選秀高中生投入增加，但大專球員因成熟度較高，往往更快成爲即戰力。出身佛光山南華大學棒球隊的陳柏清與李東洺，即是在大學階段完成蛻變的代表。

陳柏清高中畢業時並非名校球員，透過學長介紹加入南華，希望獲得更多發揮空間。畢業後，陳柏清依建議先投入業餘成棒磨練，之後成功挑戰職棒，站穩台鋼雄鷹牛棚，也入選世界12強中華隊。

至於李東洺，則是在南華養成高度自律習慣。李東洺表示，南華提供穩定養成的環境，也讓他理解唯有主動找出不足、持續精進，才能追上更高層級選手，如今已成中職本土投手代表之一。

佛光山體系入職棒 翁瑋均第1人

從佛光山普門中學、南華大學走出的職棒球員愈來愈多，而2018年中職選秀首輪第4順位加盟Lamigo桃猿的翁瑋均，則是佛光山棒球體系首位踏入職棒的球員，成爲重要里程碑。

翁瑋均表示，能成爲體系第1位職棒選手相當驕傲，也感謝一路的養成環境。他也提到，在佛光山體系建立的不只是球技，還包含禮節與自律等生活習慣。

星雲大師氣度 校友追憶感佩

佛光山棒球體系由佛光山開山祖師星雲大師一手催生，隨著2023年大師圓寂，新一代球員已無緣親身見面，但曾與大師接觸過的校友，對大師展現出氣度與影響力印象深刻。

身爲首位由佛光山普門中學、南華大學體系養成並進入職棒的翁瑋均回憶，大師過去經常親自到球場觀看比賽，並在賽後集合球員給予勉勵與開示，帶來深遠影響。

陳柏清也表示，雖然無機會近距離接觸，但透過法師分享大師事蹟，可以感受到其推動體育與教育的用心。他認爲，大師不僅重視運動發展，也關心球員未來生涯與學習機會，理念崇高。

同樣出身南華的李東洺回憶，曾聆聽大師開示，雖語氣平實卻富含力量，讓他印象深刻。

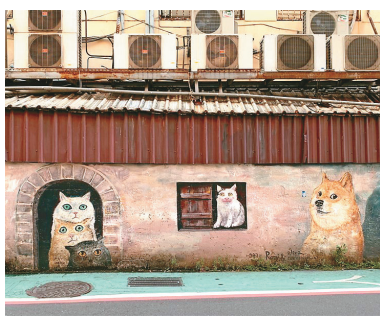
生活快門

最萌社區保全

文與圖／莊莊

起先，只是因爲牠們的模樣太吸睛了，忍不住停下來注視；看了一會兒，壁上的這群喵星人、汪星人彷彿意識到有人正在窺伺，同時間停下來看著對街的我，就這樣，我們彼此互相凝視。

也許牠們早就習慣如我這般的路人



所施行之注目禮，於是，就以最天然可愛的萌樣，每天24小時不打烊的守護路過這裡的民眾，做最稱職的社區保全。

人間風景

與老友重逢

文／梁純綉

走在香港街頭，竟看到「商務印書館」的招牌，斗大的字，亮著燈光，顯然仍在營業。我彷彿遇見一位老友，渴望與對方敘舊，於是走進書店。

店內的規模與記憶中台灣的商務印書館相較，顯得袖珍許多。然而在寸土寸金的香港，仍能保有一間老字號書店，已足以讓人雀躍與珍惜。在台灣，它已悄然消失。

雖是用餐時間，店內也有七、八位愛書人，或看書、或找書。暢銷書版面前，一位讀者拿著書靜靜閱讀，久久沒有離去。想來，他也是享受在書店裡與書相遇的人。

求學時期，經常光顧台北重慶南路、衡陽路一帶，那一間間櫛比鱗次的書店，曾豐富了我的青春年華。記得每當走進商務印書館，總覺得空氣裡多了一股濃厚的書卷氣與學術氣息，娘家的書櫃裡還擺著當年自己買的《辭海》、《英漢大辭典》等等，見證那段與書爲伴的歲月。

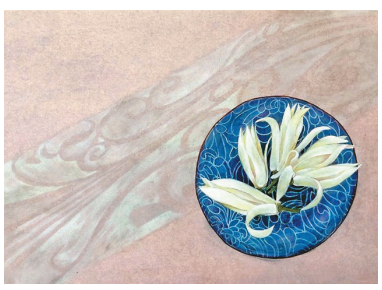
隨著數位時代的來臨，閱讀習慣逐漸改變，許多實體書店相繼熄燈，但它們就像認識多年的老友，即使許久未曾相見，偶然重逢，依然能喚醒深藏的情感。

生命書寫

平安

文／許雅芳 圖／張桂蓮

每一趟生命的旅程，
她都在默默祈禱。
那是一種信念，
日日於佛前低語；
是一種寄託，
在案前喋喋不休；
是一種期盼，
藉著花香引路，上達天聽。



收納著所有的思念與祝願，
只爲你，一路平安順遂。

是媽媽的心，
化作一縷清香，
在風中，輕輕吹到你身旁。

魚你的事

微笑

文與圖／潘辰皓

看看你，
那迷人可愛的～微笑，
甜美又自然。

跟我一起，
擺個pose吧！
雙手舉高～深呼吸～
跟天空說：
起～司～
跟自己說：
我～笑起來很美！

