

多吃米、多喝茶、拒吃肉

編輯部



在台灣高雄舉辦的世界運動會活力登場，五百年難得一見的「日食」奇景也驚豔地球人！酷暑、艷陽、乾涸、水！在您感覺快被夏天蒸發之前，解熱解渴的最大推薦：多喝茶！早上喝烏龍茶（提神），中午喝綠茶（消化），晚上喝花茶（助眠），多喝有機茶，保護水庫。防止地球暖化是群眾最關心的事，方法：吃在地生產、當季水果、蔬菜。日前聆聽一場演講：呼籲民眾多吃有機食品，有一批愛心農夫，愛土地，敬天謝地（順地），用有機方式種植五穀。有機米富含身體需要的酵素、微量元素，早餐吃米讓孩子情緒穩定、注意力集中。致力維護黑猩猩生存的珍古德博士說：「你可以（每天）改變世界，用吃的方式（素食）！」

多種一公頃水田，能減少許多排碳量。許多基金會、團體、機構、有心人士都在努力維護地球環境，我們可選擇做有決心的小眾：多種米、吃米、種水田（是大水庫，住在旁邊冬暖夏涼）。農夫勿用農藥、化肥，米菜果蟲皆有靈性、可溝通。人的善心善念善愿，祈讓地球變綠色，自己成為改變大地的綠手指。素食、拒吃肉，免除糧食飢荒，減少重症病發生，讓身體遠離毒素威脅。

「基礎」在不景氣中為您打氣：本期推薦特稿一：失業問題之哲學諮商——以《莊子》思想為題，嚴國銘講師有獨道詳盡的見解。特稿二：六祖法寶壇經對心理諮商輔導之作用，孫湘講師巧妙隱喻對照東西方大師的思維，希望對您有幫助。本期人物專訪：百變料理王——邱寶鈞老師的素食之路和新開闢專欄「健康飲食新觀念」讓人大開眼界，在21世紀，您對素食不夠了解，那就落伍囉！本期繼續刊出徵文比賽得獎作品，六月份之頒獎典禮實況並同步登錄於「基礎忠恕全球資訊網」網站，歡迎讀者點選觀賞。

本道場陳前人九十一歲高齡、身體硬朗，對道親慈悲：「修辦道之人，任重道遠，死而後已，不亦遠乎！當不認老、一心一德、家和萬事興、護持道場穩定、了個人的愿、犧牲奉獻、一致配合。希望大家快樂、平安、成功！」與讀者前賢共勉；在個人工作崗位上，共事要求圓滿、不分彼此，當為則為。

在物資飛漲的年代，重歸老一輩簡單生活，當一個有彈性的人，一起加油！
e-mail: foundation4027@yahoo.com.tw（投稿信箱）