

# 人間福報

The Merit Times

創辦人 星雲大師  
發行人 慧傳法師  
創刊日：2000年4月1日  
第7266號 每份訂價10元  
讀者專線：0800-087-828  
訂報服務：02-8787-4005



星雲大師  
《隨堂開示錄》  
講座論壇 18  
人間佛教的  
當今態勢與未來走向 2-2  
詳見9版

### 出道40年中氣更足 身體小毛病消失

# 齊豫歌喉依舊 祕訣在吃素



↑齊豫相當推薦遂禾的招牌菜猴菇排。

←齊豫已茹素十多年，更推廣健康素食。圖／記者張睿杰

【記者張穎容、張睿杰台北報導】以《橄欖樹》、《夢田》等歌曲走紅的天籟美聲歌手齊豫學佛十多年，一路唱佛歌、茹素，精進修行，她認為，不要太大嚴肅、僵硬觀點去看待修行，其實每個人出生後就已經在修行，在人生扮演不同角色時會學到更多。她說：「只要不斷精進，就能找到屬於自己的路。」

齊豫表示，人一出生就已經走在修行道路上，這些想法可能來自父母，也可能出自朋友，這些都是寶貴經驗也是養分，她學佛之後，開始「修剪」自己的生活，把以前一些不好的觀念和習慣逐漸捨棄，如對漂亮事物、山珍海味、錦衣玉食的欲望逐漸降低，因此為推廣素食，三月起，她化身餐廳小幫手，用行動支持好友 Sophie 在台北市開設遂禾素食餐廳。

## 為錄佛曲淨口吃素

談到茹素因緣，齊豫說，剛開始跟學佛朋友相處，浮現吃素的念頭，讓她開始嘗試方便素和鍋邊素。因錄製佛歌，覺得要淨化身心，以更恭敬的心唱歌，於是吃素一段時間，但受之前的生活習慣影響又放棄。她說，直到二〇〇七年下定決心吃蛋奶素，但從本月起，改為吃純素，因為從一開始就知道會有這一天。在 Sophie 的引領下，齊豫的生活和健康有了改變。她坦言，以前她喜歡速食，時常冰飲不離身，Sophie 建議：「除了生活習慣影響身體健康，另一項就是飲食。」於是齊豫戒掉冰飲，開始茹素，身體自然而然也給她許多善意回應，「以前下巴都會冒痘痘，現在都不會了，唱起歌來中氣也更足」。

## 推廣素食 開花結果

為了證明吃素可以讓身體更健康，齊豫在餐廳受訪時清唱《橄欖樹》，一氣呵成，她的嗓音依舊高亢嘹亮，宛如四十年前剛出道時一樣，不僅唱出遊子對於美好目標的嚮往心境，即便目標距離遙遠，仍繼續堅持；至於《夢田》歌詞中，「每個人心裡一畝一畝田，每個人心裡一個一個夢……用它來種什麼？種桃種李種春風」，齊豫如今種下吃純素和推廣素食的心願，期待開花結果。

Sophie 是退休中醫師，也是齊豫學佛、唱佛歌一路上的好夥伴，齊豫知道 Sophie 的心願是

開素食餐廳，因此義不容辭幫忙，看著好友的美夢成真，齊豫也相當開心，從三月開幕至今，都能看見她在餐廳穿梭的身影。齊豫說：「好友自從吃素後，就想開素食餐廳，那我也想貢獻我的小小力量，鼓勵更多人吃素，告訴大家吃素的好地方。」

## 做素便當送獨老吃

值得一提的是，齊豫和 Sophie 自兩年前起，定時發送素食便當給鄰里的獨居老人，一起行善，因此遂禾餐廳每天一早會準備近四十個便當送給獨居老人。不過她們都知道開素食餐廳不是賺錢的生意，齊豫說：「在這間餐廳工作的人都是有志一同，我們都希望大家可以多吃一餐素食，少吃一餐肉，每位客人吃完都能再回頭。」

近來新冠病毒疫情影響全世界，齊豫認為，世界像回到農耕時期，很多事物重新洗牌而且仍在持續。或許上天藉由這次疫情讓大家重新檢視自己需要什麼。在這個時刻不妨靜下心，或許會得到一些感應與覺悟。

## 防疫期間吃素的藝人



王祖賢4月在IG上表示，目前多在家中防疫，除上網共修外，也希望大家能一起響應發願吃素。



郁方3月初在臉書發表，今年全球各地有太多天災、病毒等，頗有感觸，發願吃素108天祈福。



張愛雅認為疫情和全球暖化等人為因素有關，自發性開始吃素，希望能對環保盡一分心力。



袁艾菲為環保減碳吃素已半年，不僅改善身體健康，因攝取大量蔬菜，便秘問題也完全解決。

製表／人間福報編輯部 圖／資料照片、微博

## 貨幣匯價

| 幣別  | 買入     | 賣出     |
|-----|--------|--------|
| 美元  | 29.440 | 30.110 |
| 歐元  | 31.52  | 32.86  |
| 港幣  | 3.693  | 3.897  |
| 日圓  | 0.2692 | 0.2820 |
| 人民幣 | 4.110  | 4.272  |

註：新台幣昨收29.861元 升值4.1分 台灣銀行提供

## 亞洲股市

| 股市     | 收盤指數     | 漲 | 跌      |
|--------|----------|---|--------|
| 台灣集中市場 | 11013.26 | ▲ | 111.84 |
| 台灣店頭市場 | 141.80   | ▲ | 0.75   |
| 東京日經   | 20390.66 | ▲ | 211.57 |
| 香港恆生   | 24602.06 | ▲ | 371.89 |

## 今日天氣

| 地區 | 氣溫°C  | 天氣   |
|----|-------|------|
| 台北 | 24~27 | 陰陣雨  |
| 桃園 | 24~27 | 多雲陣雨 |
| 新竹 | 24~28 | 多雲陣雨 |
| 台中 | 26~31 | 多雲時晴 |
| 台南 | 25~31 | 多雲時晴 |
| 嘉義 | 25~31 | 多雲時晴 |
| 高雄 | 27~31 | 晴時多雲 |
| 花蓮 | 28~31 | 晴時多雲 |
| 台東 | 24~29 | 多雲陣雨 |
| 高雄 | 25~30 | 多雲陣雨 |

## 世界天氣

| 地區  | 氣溫°C  | 地區 | 氣溫°C  |
|-----|-------|----|-------|
| 東京  | 19~26 | 香港 | 26~31 |
| 曼谷  | 30~37 | 福州 | 20~27 |
| 雪梨  | 11~18 | 昆明 | 15~26 |
| 洛杉磯 | 14~21 | 武漢 | 14~28 |
| 紐約  | 5~14  | 上海 | 16~26 |
| 紐約  | 18~27 | 南京 | 14~29 |
| 日內瓦 | 1~11  | 西安 | 12~26 |
| 倫敦  | 1~13  | 青島 | 14~18 |
| 羅馬  | 14~20 | 北京 | 16~31 |
| 約堡  | 10~20 | 瀋陽 | 9~23  |

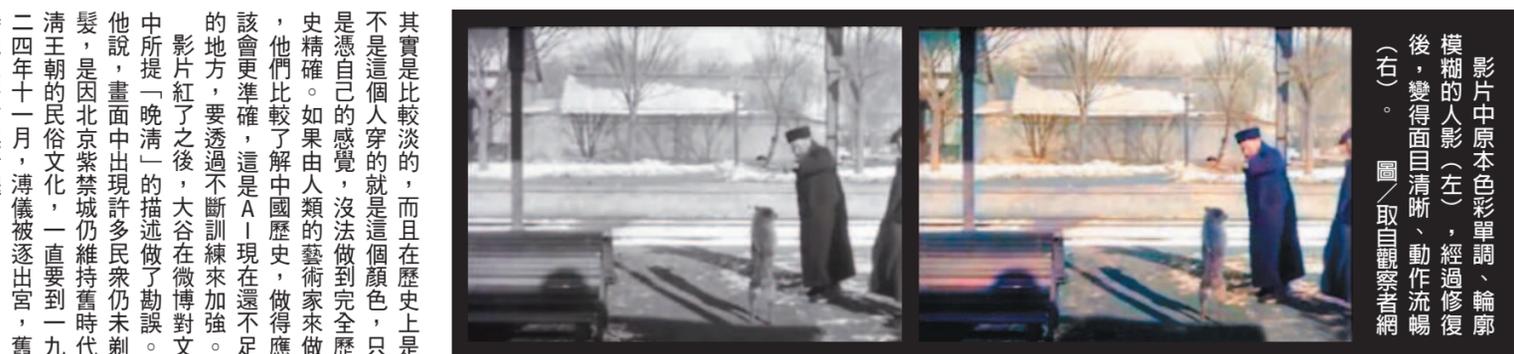
# 100年前的北京 AI彩色重現

【本報綜合報導】一百年前老舊的黑白影片，如果變成彩色的，會給人怎樣的體驗？二十八歲的遊戲製作人「大谷Sota」利用人工智慧(AI)程式，修復了一部記錄百年前北京人生活的影片。在網路公布後，引發大陸網友的驚歎和討論。

這段老影片是加拿大攝影師在一九二〇到一九二九年間拍攝。影片中原本彩色單調、輪廓模糊的人影，經過彩色修復後，變得面目清晰、動作流暢。加上後期逼真的音效，直接把觀眾帶回了一九二〇年的老北京。

不少網友看了這段影片後留言表示：「哇，那時候人們見面都還是互相鞠躬的禮儀」；街上基本上都是男人；每個人看著鏡頭的臉上都是新奇又不敢接近的表情。

大谷接受中新視頻記者採訪時表示，他喜歡研究新開發的AI程式，並嘗試將這些新程式應用在遊戲設計中。偶然間，他看到來自《人民日報》四年前發布的資料影片，他是北京人，很好奇一百年前的北京是什麼樣子，於是萌生修復的念頭。



影片中原本彩色單調、輪廓模糊的人影(左)，經過修復後，變得面目清晰、動作流暢(右)。圖／取自觀察者網

其實是比较淡的，而且在歷史上不是這個人穿的就是這個顏色，只是憑自己的感覺，沒法做到完全歷史精確。如果由人類的藝術家來做，他們比較了解中國歷史，做得應該會更準確，這是AI現在還不足的地方，要透過不斷訓練來加強。