



如果我們能時時保持一顆明淨的心，來對待世間的一切，這個世界便是天堂淨土。

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

上中下人

文／星雲大師

有一種人，喜歡做「上、中、前」之人，意即吃飯坐在上首，照相坐在中間，走路走在前面。做上中前人，不是不好，只是要有「上焉者」的條件。假如把人分成「上焉者、上中者、下焉者、下下者」四種等級，就可以知道，自己是否為「上焉人」。這四種「上中下人」的等級要怎樣看待呢？

第一、上焉者為人民之僕：為大眾服務的官吏，都稱自己是人民公僕。只是作為人民的公僕，如何才算是上等人呢？首先要為人民服務，時時感受到民生所需和眾生疾苦。像觀世音菩薩「尋聲救苦」、「千處祈求千處現，苦海常做度人舟」，只要眾生有苦難，不會分別對象是黑人或是白人，更不會計較是中國人還是美國人，其慈悲心一樣普遍平等，深遠廣大，這就是上等的人民公僕。

第二、上中者為國家之僕：世界上有許多國家的領袖、總統，他們每日兢兢業業，殫心竭慮地為自己的國家犧牲奉獻，爭取利益。在維護自己國家的利益之下，或許無法兼顧其他國家人民的利益，所以這是上中者的國家之僕，因為他的發心僅限於自己的國家。

第三、下焉者為名位之僕：如果一個人只是為了追求自己的名份、地位、利益，而不斷的辛勤工作，以獲得他人的認同，或是汲汲於逢迎諂媚，以便享有榮華富貴，那麼他只是自己的名位之僕，這是屬於下等人。

第四、下下者為私利之僕：最最下等的，就是那些只想到個人的利益，而不惜破壞國家前途，或是營私舞弊、出賣朋友者。他的心目中沒有國家社會，更沒有人民大眾。這種私利之僕，是為下下者。

所以，我們看社會上居高位的人，不是看他的官位高低，而是看他的思想、他的言行，是否能為人民的福祉設想，如果能，那麼他就是上等人；以家國為尊，是上中等人；只求個人名位，是下等人；專為自己百般計較，謀求私利，便是下下人。

全國為政者、公務人員，不妨自我檢討，自己是那一種人？民眾們也不妨睜大眼睛，衡量一下我們所選出來的人民公僕，究竟是那一等人？

上、中、下人，分為四等，提供大家參考：

- 第一、上焉者為人民之僕，
- 第二、上中者為國家之僕，
- 第三、下焉者為名位之僕，
- 第四、下下者為私利之僕。



圖／李蒲銳

水的性格

文／星雲大師

自己活動，推動別人。
婉轉自如，委曲求全。
尋找方向，不斷延伸。
洗滌污垢，清淨自在。
容匯百川，寬宏廣大。
滋潤萬物，生氣蓬勃。



我懂了

世界上每一種物品，都有正負面的作用，所謂「水能載舟，也能覆舟。」希望世人「善知水性」，讓水只能載舟，而不要覆舟也。

大洋洲佛光幹部 擘畫10年發展



↑佛光人針對如何接引澳紐人士，進行熱烈討論。圖／人間社記者Toney

►國際佛光會大洋洲幹部講習會集結眾人智慧，探討未來會務發展。

圖／人間社記者趙聞暄

【人間社記者文慧、曾俊美綜合報導】國際佛光會大洋洲秘書處主辦，雪梨協會承辦的線上「2021大洋洲幹部講習會」，5月30日安排主題演說、佛誕節分析報告，共論佛光協會未來發展；國際佛光會世界總會大洋洲副秘書長滿可法師、國際佛光會世界總會副會長劉招明、大洋洲聯誼會主任委員蔡素芬、各佛光協會會長、督導、理事及幹部會員，近260人實體與線上參與。

滿可法師喜見大家精進出席講習會，佛光山開山星雲大師推動的「人間佛教」，著重發心與服務大眾，講習會讓大家更了解大師理念、思想及處世方法，從而以智慧將事情做到事半功倍。

劉招明指出，雖然疫情影響全球，卻感受到整個大洋洲濃厚的道情法愛，期許講習會讓大家線上線下交流，透過集體創作將各協會會務推向另一高峰。

講習會禮請《人間福報》社長妙熙法師視訊講演「星雲大師智慧語錄」，以大師口述著作《貧僧有話要說》為主軸，領眾深入大師的生命智慧。

多元探討 佛光山理財觀

妙熙法師首先說明《貧僧有話要說》緣起，巧妙地以「貧」與「富」點出大師的金錢觀、從「有」到「無」指出佛光山的理財觀，最大核心價值是大師從「捨」和「給」當中，給人歡喜。

隨後，法師學佛光山大慈育幼院、叢林學院、編撰《大藏經》、佛教美術圖典等例，指出佛光山透過文化、教育、慈善、共修弘



揚佛法，所花心力與費用難以估計，探討「星式風格財富觀」、「星式人格」，「大師一生攤在陽光下，佛光山讓社會大眾來檢視與金錢做不到的事情」。

隨著管理報社，妙熙法師體會大師處世的靈活、智慧與慈悲，從大師指導「媒體可以救台灣」，感受到「改變自己、救自己，才能發揮媒體力量，用文字或影片慢慢改變世界」，他發心當每份工作交到自己的手上，都要「給人放心」，不要給人難過。

佛光山南天大學人間佛教研究所所長覺璋

找到回巢之路。

下午利用空檔，買蛋糕分享給辛勞的護士們。前世的好因，才能導致今世一起工作的好果，大夥圍成一圈高唱生日快樂，好不溫馨。

期間，有位老翁推開診所門，身穿襤褸衣服，腳著沾滿泥漿的雨鞋，手拿兩袋水果，用低沉沙啞的聲音道出他的疲憊：「買顆番石榴好嗎？今年豐收，卻賣不出去……」不待說完，我全部買下當做飯後水果，幾百元換來農夫放鬆的笑容與護士們滿室的笑聲，心想，這交易非常划算。

晚間，在台北工作的女兒，特地搭高鐵回屏東為我慶生，全家團圓，享用台灣傳統慶生用的麵線，取其長壽綿綿。席間暢談過往家庭趣事，沒有喧譁，只有會心笑語，直到午夜。今年的生日充實又幸福，也印證達賴喇嘛所言：「真正的喜悅，來自別人因你而快樂。」

度達到最高南中到另一個南中的8萬6400（60×60×24）分之一，這即是「時刻」的一秒。

換言之，「時間」以原子鐘為準，「時刻」以地球的自轉為準，其間毫無關連。但目前地球的自轉速度卻呈現法測的不規化，且有漸趨緩慢之勢。因此「時間的一秒」是不變的，「時刻的一秒」則是不穩定的。

但是我們現在採用的「時刻」是「時間中心主義」，是「時間」的累積。因此，當我們要累計「時間」時，由於「時間」和「時刻」有差異，因此一年至少須有一次總決算，這就是「閏秒」之起因。

由於目前地球自轉速度漸趨緩慢，因此「閏秒」是加法；相反的，如果自轉趨快，「閏秒」就必須是減法了，到時候，就會產生1分鐘59秒的情形。

國際佛光會 大洋洲幹部講習會



星雲大師 智慧語錄



澳紐佛光山創新流動 佛誕節的跨地域流動



法師，則分享〈澳紐佛光山創新流動〉論文報告，以「佛誕節的跨地流動」為主題，看到大洋洲佛光山各分別院的創新點子，讓大眾親近佛法。

集體創作 佛法走入社區

疫情改變各協會未來會務發展，分組討論中，滿可法師以「如何順應澳紐人士的生活模式，實踐如來一代時教」為題，建議大家朝著「明日之星」、「培育中心」、「再生庫」及「魚芽失效」等方向，以道場和協會

紐西蘭北島協會



紐西蘭南島協會



昆士蘭協會



西澳協會



現有的條件、人力資源，如何加強及提升弘法績效，擬定各協會未來10至20年的會務發展規畫，讓人間佛教得以融入本土。

講習會帶領大洋洲佛光人留下深刻的感動，紐西蘭北島協會督導長韓玉花表示，感受到佛光人肩負積極推動人間佛教、傳承與弘法責任，期盼學習大師願力關心大眾需求，發願「不能做一個讓別人難過的人」。墨爾本協會副會長鍾春鴻指出，理解到大環境對道場及佛光會的影響，激發大家規畫未來，肩負弘法利生使命。

藍山炊煙

濃郁好滋味 榛果巧克力雪球

文與圖／王舒俞

低醣飲食因為減少對碳水化合物攝取量，使身體提供能量的方式逐漸改變，由燃燒葡萄糖改成燃燒脂肪，因此，多食脂肪也不易發胖，反而能慢慢消除身體長久以來累積的自體脂肪。如此的飲食方式，體脂率自然會調節到最恰當。

「堅果類」可以為低糖素食者補充脂肪。輕烘焙過的堅果類，或不含糖或鹽的無調味綜合堅果都適宜。但是並非每種堅果都屬於低糖碳水化合物，低糖者想用堅果做點心，宜避免以腰果為主。堅果富含各種礦物質、維生素、蛋白質和膳食纖維，每種堅果營養成分都不同，平均攝取是最好的，不過，吃太多也會胖很快。

一般低糖或生酮烘焙都是選用研磨得很細的「加州杏仁粉」來替代小麥麵粉，但是「杏仁」不宜吃過多，攝取適當就好。

還記得一款世界流行的知名巧克力抹醬，就是以榛果、巧克力與白糖製作的，它的香



甜氣味深受各國喜愛。今日這道甜點就是選用「榛果」來試試，它可以做出與那種香甜氣味相似，卻不必擔心身體會攝取過高的油與糖；並以甜味劑「赤藻糖醇」取代砂糖，讓榛果和巧克力的絕妙香氣也能成為低糖飲食裡的小確幸。

食材：（分量為25顆）

無鹽奶油90g、榛果粉80g、純可可粉15g、高筋麵粉40g、赤藻糖醇40g、香草精1小匙

作法：

- ①事前預備：赤藻糖醇先研磨成細粉。如果沒有榛果粉，也可將榛果用果汁機多次打成粉狀。其他粉類要過篩。
- ②奶油在室溫軟化之後，加入赤藻糖醇細粉30g，攪拌到糖粉都融化，再將其餘材料分次加入，與奶油漸漸融合成團狀。
- ③均分為每顆10g球狀，放在烤盤上排好。
- ④預熱烤箱150℃，烘烤約15分鐘，熄火後再烤5分鐘。待完全放涼後才可以移動。
- ⑤將烤好的巧克力球，放在裝有赤藻糖醇細粉10g的容器中滾動，使糖粉均勻沾附。密封後室溫保存。

小叮嚀：

- ①「全素」者可用「椰子油」取代奶油。椰子油緩緩加入粉中，須分多次倒入，攪拌均勻，不可以一次性全倒。
- ②「無蛋」與「低糖」的製作方式，須移去許多黏合性材料，所以適合做成「小球狀」或「小厚磚狀」。若做成片狀餅乾容易碎。
- ③「榛果巧克力雪球」每球10g的淨碳水值大約為1.5g。