



修行是在日常生活的行住坐臥中，在起居飲食的生活裡，而不是刻意的標榜。標榜是一時的好看，禪心詩意，才能持之恆恆。

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

## 如何融和

文 / 星雲大師

「融和」是一種包容的雅量，一種平等的對待，一種尊重的態度。當今國際間，漫布著對立與分化的氛圍，最需要的是融和的器度。所謂「百川匯歸大海，共一鹹味」，「各族入佛，同為佛子」，佛教講心包太虛、量周沙界，無不關懷一切眾生。我們如何發揚融和的精神，增進和平？有以下六點：

**第一、傳統現代的融和：**現代社會中，有人倡導科技文明，有人尊崇原始自然，有人歡喜新詩文學，有人愛好文言古籍。傳統，是古聖先賢的智慧經驗結晶，隨著時代慢慢發展，有時不能不順應時代的潮流。因此，傳統不是完全對或不對，現代也不完全是好或不好，最好能將前人智慧經驗的傳統，配合現代潮流的發展，彼此融和，才能永遠為世人所需要。

**第二、東西文化的融和：**有的人醉心東方文化，有的人追求西方文化，其實，我們說，以東方的文化為體，西方的文化為用，東西方的文化可以相互融和。尤其國際間各種族、民情風俗各有所長，文化的融和，可以讓社會朝向更多元化的發展，豐富人文內涵，促進人類的和諧。

**第三、自他群我的融和：**團結，並不是我大，你要來跟我團結。團結，是平等的；融和，是自他關係一致的。佛陀主張「眾生平等」，即是「自他融和」，不僅佛教要融和，不同宗教、族群、國家、社會，都要摒除愛恨的分歧、怨親的疏離，發揮「同體共生」的精神，彼此才能和諧往來。

**第四、事相義理的融和：**「理事圓融」，白雲飛去了無遮，意謂世間萬物，都具有理和事兩個層面。有的人只重視「事」，顯得太過現實，有的人光說「理」，又讓人覺得太過抽象，無法心領神會。因此，事與理要融和，能以事顯理，以理彰事，理事無礙，甚至事事無礙，也就能圓融自在了。

**第五、僧信四眾的融和：**現在佛教，有以出家眾為主的僧團，有以在家眾為主的教團，僧信之間，如車之兩輪、鳥之雙翼，彼此要水乳交融，溝通協調，互助尊重，你我團結，把力量凝聚了，才能一同弘揚佛法，共同為眾生福祉而努力。

**第六、顯密八宗的融和：**佛教教主只有一個，就是釋迦牟尼佛，佛教的三法印、四聖諦、八正道、緣起等教義是一致的，因此，不必爭執我對我對，不要分別宗派大小，應該主張禪淨融和、顯密融和、南北傳融和，共同恪遵佛陀的慈悲悲願，給予眾生得度的因緣。

世間是多姿多彩的，要能欣賞、融和，才能萬花齊放、百鳥爭鳴，眾生也才能在佛法的教化中，蒙受利益，安頓身心。「如何融和」？有以上六點。

- 第一、傳統現代的融和，
- 第二、東西文化的融和，
- 第三、自他群我的融和，
- 第四、事相義理的融和，
- 第五、僧信四眾的融和，
- 第六、顯密八宗的融和。



圖 / 李蕭銳

# 阿富汗平民過寒冬 國際佛光會專機送暖



↑國際佛光會世界總會東南亞副秘書長覺誠法師（左2）抵達阿富汗後，與當地表交流，並以念珠結緣。



↑工作人員將馬來西亞要送去阿富汗的物資，搬運到機艙內，並在機艙內一一清點，盼能妥善送達。圖 / 人間社記者王桂卿

【人間社圓智馬來西亞首邦市報導】受戰亂摧殘的阿富汗目前正值寒冬，許多人民處於飢寒交迫當中，急需國際救援。國際佛光會世界總會東南亞副秘書長覺誠法師本著人道救援的慈悲心，聯同馬來西亞世界和平組織、金馬數字投資銀行組成阿富汗人道關懷送暖團，對當地人民施予人道援助。

馬來西亞的非政府組織通過外交部的安排、協調，由駐當地的國際人道組織協助，施贈禦寒衣物和奶粉等物資給阿富汗平民百姓，在這個寒冷的冬天為他們增添溫暖。

### 從冬衣到文具 照顧婦幼、長者

阿富汗人道關懷送暖團一行14人，於2月

22日乘坐專機，連同物資從梳邦國際機場出發，翌日抵達阿富汗首都喀布爾機場，把物資移交給當地的國際人道援助組織。任務完成後，於當天飛返吉隆坡。

儘管行程緊迫，覺誠法師親赴阿富汗，確保非政府組織之間的人道援助行動到位，圓滿完成任務。同行人員有馬來西亞佛光山救護隊隊長慧護法師、《普門》雜誌副執行長王桂卿師姑以及佛光會義工許俊傑。

覺誠法師說：「這是馬來西亞非政府組織的人道關懷救援，我們參與人道救援，是因為不忍看到阿富汗人民受苦受寒，為此只是盡一份微薄之力，表達對苦難中的阿富汗人民的關懷。」參與單位除了有馬來西亞世界和平組織，還有金馬數位投資銀行主席丹斯

裡李金友提供專機服務。

「我們以慈悲出發，希望在這寒冬裡給阿富汗人民帶來一絲溫暖。」覺誠法師提到，在這次行動中，所有物資由馬來西亞佛光山以及佛光會贊助。這也是馬國非政府組織對阿富汗人民進行的首次人道援助行動。人道送暖的物資達4715公斤，包括禦寒冬衣、奶粉、衛生衣，及彩色筆、鉛筆及原子筆文具等用品，受惠者為當地婦女、兒童及老人。

馬來西亞外交部長賽富丁也前往機場為送暖團送行打氣。他在新聞發布會上強調，馬來西亞政府與3個非政府組織和企業合作，對阿富汗喀布爾執行人道援助任務的舉措，僅是為該國援助提供便利，將物資運送至有需要群體，這並不表示大馬政府承認阿富汗

臨時政府。

他強調，這是完全沒有關連的兩件事情。大馬政府尚未承認阿富汗臨時政府。他說，政府正在密切關注阿富汗的發展，在承認阿富汗政府之前，必須考量聯合國、伊斯蘭合作組織（OIC）以及大馬政府已制定好的規範。

### 人道救援精神 超越宗教、國界

「儘管如此，受苦的人民仍需要獲得援助，這就是我們今天所進行的任務。」李金友則表示行善要及時，這一次的人道援助是人民對人民、非政府組織對非政府組織；人道救援的精神是超越宗教以及國界的。

### 佛光之美攝影展

## 菩提幼苗

文與圖 / 國際佛光會世界總會提供

佛法是人類的一道光明，佛教教主釋迦牟尼佛於2565年前誕生於印度，出家修行、開悟證道，並於印度闡揚真理妙義，為芸芸眾生帶來希望與光明。

佛教在印度歷經了時代變遷與歲月的考驗，逐漸衰微，佛光山開山星雲大師為復興印度佛教，將人間佛教弘傳印度，透過教育讓信仰扎根，細心呵護每一顆菩提幼苗，期許佛教在印度的弘揚能重現曙光。

攝影作品〈菩提幼苗〉乃作者隨同佛光山住持心保和尚，法駕印度加爾各答主持皈依典禮所拍攝。從這些菩提幼苗天真無邪的笑



妙毓法師〈菩提幼苗〉：2021佛光之美「信仰與傳承」攝影比賽，手機組優選二。

臉中，感受到無限的希望，泛光的眼眸更是看見佛法傳承的光景！

孩子正後方的法師身著黃海青及九衣，讓整個畫面的呈現更為活潑且有層次，傳遞了「信仰與傳承」的涵意，更映照攝影者敏銳的觀察力及佛法永續傳承的美好期許！

### 疫情新日常

## 網上學習

文 / 以薰

前年出差，返台後居隔，初嘗被禁錮的日子多麼難熬。百無聊賴，清理起書架，擲了厚重塵埃，翻了泛黃書籍，才驚覺好像很久沒光顧這片園地。

上回整理書架，是取回熟騰騰論文的時候，終於可以自雜亂無章的書堆及影印資料中解脫。被論文追趕的恐怖記憶，被整齊的書架撫慰。後來新進的書，多了自己想看的文學類及宗教類。

眼力漸衰，於是捨棄一些閱讀文本的時間，卻不知不覺愛上透過視頻充電。網路太聰明，總能抓住你的偏好，於是觀看《人間佛教思想》就會劈哩啪啦跳出好多相關的視頻

，網路大串連，我沉浸在閱聽世界。蔣勳教授的古典、中國文學饗宴，池上美學探索，讓我如痴如醉；白先勇教授對紅樓夢人物性格的分析，細膩通透，是了解人性的經典佳作；《敏隆講堂》精采的國文起手式，也為我開啓另一扇文學大門。心想如果我能青春期遇見這些課程，不知道人生會不會另有新篇章；還有《名人書房》詹慶齡幽默、感性知性兼具的主持風格頗吸睛，每集受邀的來賓，總有金玉良言給我許多啟發。

網路連結無遠弗屆，我活像是現代版劉姥姥。聆賞文學是另一種充電型式，疫情雖困住出門的腳步，卻意外讓我在網路世界的視頻裡有新日常。那日郝譽翔老師說：「王文興用作曲的方式在寫小說，而他筆下的文字，都是一個又一個的音符，所以王文興的小說，在某種層面上，當成是一首音樂來讀的。」說得巧妙。每一個視頻對我而言，都是一首文學交響曲，讓我的生命活出新能量。

### 禪居食堂

## 紅燒馬鈴薯燉菇 濃郁湯頭好下飯

文與圖 / 張穎容 料理示範 / 妙具

天冷就想喝熱呼呼的湯頭暖暖身子，濃郁重口味的紅燒湯頭也是受很多人喜愛口味，「禪居食堂」利用多樣蔬菜燉煮「紅燒馬鈴薯燉菇」，將食材煮到入味，搭配一整鍋的香濃湯頭，相當下飯。

「燒」是中華料理特有的烹飪辭彙，指的是用小火持續加熱、燜煮食材紅燒。「紅燒」的烹煮過程中，會加入大量的醬油、冰糖等調味料，讓菜餚成品呈現紅褐色，因此得名，是台式料理經常運用的手法之一。

俗話說「冬吃蘿蔔，夏吃薑，不勞醫生開藥方」，可見蘿蔔是冬季補身的好食材，也是現在盛產的蔬菜。白蘿蔔有「平民人參」之美稱，其營養價值高，富含多種維生素，以及木質素、芥子油等成分，有防病、防癌的功効外，還能促進消化、改善高血壓等。

此外，白蘿蔔還含有大量的維生素C、酵

素等，可促進腸胃黏膜健康，有助於提升胃的消化能力，且維生素C能促進血液循環，再加上白蘿蔔富含水分、纖維素幫助代謝。

### 食材：

馬鈴薯1顆、紅蘿蔔0.5條、白蘿蔔0.5條、杏鮑菇2條、麵粉（素之寶）1碗、油1匙、八角2顆、醬油適量。（4-6人份，若要煮2人份，可自行將食材減半）

### 作法：

1. 將馬鈴薯、紅蘿蔔、白蘿蔔洗淨去皮切滾刀，杏鮑菇切滾刀備用。
2. 麵粉（素之寶）泡發後用開水焯燙洗淨備用。
3. 將全部食材放入電子鍋內，加入油、八角、醬油調味，加水淹過食材，蓋上鍋蓋等跳起後即可上桌。



**VEGIE PLAN 蔬食 A 計劃**

- 零飢餓 Zero Hunger
- 抑制暖化 Combat climate change
- 平衡生態 Halt & reverse land degradation & biodiversity loss
- 保護環境 Sustainable consumption and production
- 愛護生命 Ethical treatment of animals

立即聯繫