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

佛光菜根譚

人世間，沒有一個不如自己的人；宇宙間，沒有一處不能成爲淨土。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

星雲法語

何謂善知識？

文／星雲大師

我們一個人從小到大，經常需要別人的話來引導。好比最初幼稚園階段會說：「我媽媽說」；到了小學：「我老師說」；中學的時候：「我朋友說」；到了大學變成：「我女朋友說」、「我男朋友說」；乃至進入職場，也有同儕、主管、長官的指引等，可知別人對我們的影響很大。因此佛教裡說，選擇「善知識」就很重要了。

善知識是指一個正直有德，能教導正道的人。他能夠開導別人，可以開示別人，能可以帶動他人的成就。成爲善知識要具備哪些條件呢？有以下四點：

第一、要教導後學。每個人都可以是善知識，無論你是老師、父母、兄長、主管或朋友，做爲善知識，必須自己先具備教導後學的能力。例如自己慈悲，才能教人慈悲柔軟；自己布施，才能教人布施的眞義；能夠明理，才能導人走上正道。你能可以先把自己教導後學的能力養成，就能做一個以身作則的善知識。

第二、要宣揚眞理。眞理能阻擋愚痴的邪風，眞理是解脫煩惱的慈航。做爲一位善知識，要能講說眞理給人明白，讓人具足正見，去除迷惑。但宣揚眞理時，也必須要有智慧巧妙，不能勉強而說，隨意而說，能夠符合時間、空間、心理，才能將眞理讓人明白瞭解。

第三、要隨機演說。所謂：「隨機應變、觀機逗教」，作一個善知識，要能懂得觀察根基。世間萬物都有理和事兩個層面，有的人只有講理沒有講事，太抽象、太玄妙，不容易懂得；有的人只講事，不說理，又不能深入，不能使人心領神會。最好「事」要「理」來作根據，講「理」時，要有「事」來作比喻；能夠對機演說，「事理圓融」，才能爲人所接受。

第四、要方便度化。要別人接受我們的意見，不能老是用責罵的方法，也不一定用教訓的方式，或疾言厲色的態度，就能讓別人跟隨我們學習，接受我們的看法。你要有方便化度的慈悲與智慧，讓他感到如沐春風，感到受到尊重，他的心地柔軟了，自然能接受你的教化。

此外，身爲善知識，你也給對方信心、希望，甚至你要讓他服氣你。像現在許多父母教導子女，子女不服氣，不願聽話，老師教導學生，學生不想聽話。他能聽進到什麼的程度，大多是與他比較接近、比較有因緣的人。所以，善知識的方便善巧就很重要了。以上這四點，都是成爲一位善知識的條件。

第一、要教導後學，
第二、要宣揚眞理，
第三、要隨機演說，
第四、要方便度化。

圖／資料照片

Vegrun非洲開跑 蔬出愛助弱勢童

⬆小朋友歡喜參與路跑活動後，都樂意成爲愛護地球的小尖兵。

圖／南華寺提供

⬅復蔬公益路跑15日在非洲舉行，很多學生脫掉鞋子賣力衝刺，展現非洲風格的跑步模式。 圖／南華寺提供

【人間社記者心周南非報導】由綠色公益基金會主辦，佛光山南華寺、國際佛光會非洲各協會承辦的全球復蔬公益路跑活動，非洲場在11月15日正式開跑，活動分爲線上與實體路跑，總共有3個梯次、9場的路跑接力賽。

爲鼓勵社會大衆能熱烈參與活動，非洲場以「你跑步，我捐餐」做爲號召，只要跑5公里，就捐出5公斤玉米粉給貧困兒童的家庭，讓民衆不僅可以強身，還可以做公益、關心弱勢族群，意義非凡；目前已有1794人參與，累積8745公里，捐出近9000公斤的玉米粉。

生活減少碳排 守護地球

南華寺住持慧昉法師表示，2022年Vegrun全民復蔬公益路跑，正式由非洲接棒，除了非洲各協會會員全力參與，也與南非路跑協會合作，將於南非首都先民紀念館舉行Vegrun；期望透過大家的參與，推動蔬食、減緩地球暖化，達到環境保護的目的，同時進行「您跑步，我捐餐」，送玉米粉給弱勢學童，希望讓參與者一起關心南非下一代偏鄉地區的教育。

第1梯有5場次，由Mshuluzane等4所小學同時開跑，在路跑開始前，南華寺職事本經居士向大衆說明，Vegrun是一個全球性的活動，透過跑步來推廣素食，也藉此呼籲大衆注意環境變遷的重要性；隨後，他帶領大家宣示，在生活中減少碳排放，來保護動物、愛護地球。

校園宣導環保 教育扎根

接著，由法師帶領參與者，在啦啦隊的歡呼聲中開跑，加油聲此起彼落，有很多學生甚至脫掉鞋子，邁開步伐、賣力的往前衝刺，呈現非洲風格的跑步模式；活動結束後，學生們隨即從義工手上領取捐贈的玉米粉。

Mshuluzane小學副校長Lelaka表示，感謝南華寺法師到學校舉辦這麼有意義的活動，讓師生度過健康又難忘的一天；學校特別邀請南非機構發展官員Hlarane參加，Hlarane分享，希望這樣的活動有機會可以繼續舉辦，非常樂意成爲Vegrun的一份子。

國際佛光會約翰尼斯堡協會會員43人，在輔導覺諦法師帶領下，前往Rietvlei Zoo farm進行10公里的健走活動；英文佛學組學員安妮達在活動開始前，帶領大家做熱身運動，再進行健身又低碳的公益路跑。

另外，在Zethobeni的Kgoro小學，除了讓小朋友以歡樂的心情，參與運動聯誼，也同時教育孩童，了解氣候變遷、環境保護，須由自身改變做起；讓非洲的公益路跑，眞正完成「蔬出愛，讓愛流轉」。

歡樂時光

全家追劇學歷史

文／楊子

有陣子，陸劇《軍師聯盟》熱播，我們全家人都在追。雙親因爲退休在家，所以準時鎖定電視頻道的播出時間，而我與弟弟、妹妹因爲工作的關係，比較難配合電視播出的時間，於是便各自在網路上追劇。

起初，我們並不知道彼此都很喜歡這齣劇，後來妹妹聊起裡面的劇情，大家便開啓餐桌上的對話。從追劇進度，聊到自己印象深刻的片段與喜歡的人物，再討論劇情之後的走向。

聊著聊著，大家突然看向我，說我是學歷史的，對於三國的歷史應該瞭若指掌。不等我回應，便開始問一連串的問題，例如：司馬懿最後會不會當皇帝？諸葛亮是不是眞的那麼厲害？歷史記載跟戲劇有什麼差別？我彷彿回到了大學時代。

於是，我便拿出我收藏的陳壽《三國志》與羅貫中的《三國演義》，然後跟他們講述史書與小說、戲劇的分別。以往他們對於我讀文史科系毫不在意，現在因爲這齣劇，我好像成了歷史顧問，一有疑問就得馬上解答，我也因能重溫舊夢而倍覺開心。

異鄉食情

鵝莓 醋栗屬家族成員

文與圖／童言

公公離世前的7月天，我和夫婿去安養院探望他，仨人圍坐在庭院桌邊喝著咖啡，享受北國難得的晴朗夏陽。院裡茂密的灌木叢吸引我上前觀看，翠綠的葉片間綴滿一顆顆晶瑩剔透、圓如燈籠的莓果。「鵝莓！」我內心興奮地喊著，立即拿出相機爲它寫眞，險些忘了來此的目的。

原生歐洲的鵝莓深受歐洲人喜愛，果實有綠、黃、紅3色。「鵝莓」一詞由英文gooseberry翻譯而來，莓果上有微細的刺，挪威文、德文因此稱之「刺莓」（stikkelsbær，Stachelbeere），與另外兩種紅、黑色的小莓子都是醋栗屬家族成員，中文一律以「醋栗」統稱這3種不同的莓，容易混淆。鵝莓的果實比較大，顆顆獨立長成；紅、黑醋栗相形之下甚小，果實則生成一整串。俄國作家契可夫的短篇小說《醋栗》，指的正是鵝莓：又硬又酸。

第一次讀到鵝莓這詞，是在德國作家的文學作品裡，當時由德文字彙推知是一種莓子，直到德國生活才見識了廬山眞面目，品嘗其味，富含膠質、酸溜溜的口感適合製成果汁、果醬、果凍、冰品、甜派，或是西式料理的擺盤食材，外觀色澤皆討喜。

儘管鵝莓在挪威頗受歡迎，卻不像廣泛栽種的草莓、藍莓、覆盆子經年可得，屬於季節性的莓果。值此夏末秋初之際，鵝莓又將上市銷售；每每見到它，總會情不自禁憶起與公公同坐安養院庭園裡、發現鵝莓灌木叢的那個夏日午後。鵝莓依然年年定期現身市場，公公卻早已入土爲安多年，留予我和夫婿鵝莓般的酸甜滋味於心頭。

波多黎各風味鵝莓糖漿

食材：

鵝莓500g、糖300g、八角2顆、肉桂1條

作法：

❶鵝莓洗淨後，置入中型鍋，加水350c.c.，以小火煮滾約30分鐘。

❷將鵝莓煮到半軟狀態，即可熄火瀝乾。

❸另取一鍋加糖、水300c.c.一起煮沸後，續加八角、肉桂條煮5分鐘，最後再加半軟的鵝莓，使用木匙小心攪拌，將鵝莓煮軟，並視情況斟酌再加水。

❹待鵝莓煮軟、汁液成黏稠狀之後，便可熄火。

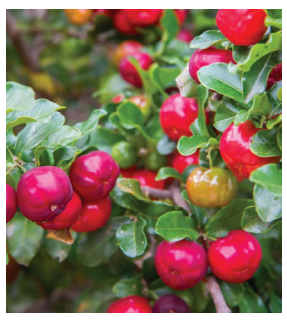
❺放涼後，與派皮或杏仁豆腐製作甜點一起食用。

貼心叮嚀：加熱過程是爲了去除鵝莓的酸味，糖的分量可依個人口味自行調整。

歡喜收穫

櫻桃紅了

文／陳嫩貞 圖／資料照片



我家的田裡種了兩棵西印度櫻桃，分別是由不同朋友贈送的，深藏著友誼，所以特別用心照顧。

它終年常綠，每到夏天就開淺粉紅色的小花，然後結出綠色的小果，接著果實逐漸轉成淺黃色、橙黃色，成熟時變成亮麗的紅色，熟透了變暗紅色，因陸續開花結果，滿樹像掛著各色的小鈴鐺。

朋友來訪，紛紛讚美樹型和果實的美，然後嘆息一聲說可惜不是甜的，我也希望它是一棵甜櫻桃該多好。

西印度櫻桃紅豔的果實，確實令人著迷。剛開始，我會採些回家，漬以糖和薑末，當零食或沖開水喝，但因味酸用量不大，大都任其落果回歸根部，營養它自身。

後來我參加農會家政班，學到了浸泡果醋的方法，將水果果肉和細冰糖和糯米醋用一比一比一的比例浸泡，一年後就變成美味的果醋。

我先試做成功了楊桃醋和木瓜醋，然後再製作櫻桃醋。一年後開罐，倒出汁液放入玻璃瓶，每次倒3至5c.c.加冷開水稀釋飲用，甘醇芳香，這酸櫻桃不再浪費了。

部分櫻桃我會加糖去煮，其比例要一比一或糖少些，細火慢熬作成果醬。其落果也撿拾做成環保酵素，把黑糖和酸櫻桃和水用1比3比10的比例去浸泡，3個月後就變成洗滌酵素或澆灌菜園的液肥。所有的酸櫻桃變成價值連城的東西了。

田裡的工具室裡我擺了一瓶酸櫻桃果醋，口渴時喝少許，甜美甘醇直入我心，慢慢啜飲，看著藍天白雲，疲累盡失。

西印度櫻桃雖不像甜櫻桃那麼即時可吃吸引人，但經過加工其內涵豐美。甜、酸櫻桃的價值各有千秋，網路說酸櫻桃含豐富維他命C，有益健康。我將果醋、果醬、酵素回送給我櫻桃樹的朋友，她們都很驚訝西印度櫻桃可如此應用。櫻桃紅了，是我忙碌的季節，也是我歡欣收穫的時刻。