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

佛光榮根譚

在一個團體中，常說禪話，可以化解緊張的氣氛，增加生活的快樂；常說禪話，讓嚴肅刻板的生活，顯得灑脫自在。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

PEACE聯盟訪佛光山 談和平與環保

⬆聯合國NGO組織「關懷地球政策與經濟」聯盟一行人10月24日訪佛光山，表達景仰星雲大師之意，慧傳法師（前排右6）接待並分享人間佛教理念。

【記者王淑芬高雄報導】聯合國NGO組織「關懷地球政策與經濟」聯盟（Policy&Economic Alliance Caring of Earth）一行16人，10月24日走訪佛光山，表達景仰佛光山開山祖師星雲大師，並希望學習、尋求合作，一起推動「和平」理念。佛光山常務副住持慧傳法師接待一行人，並分享大師「平等、和平」的主張，強調「和平」必須要平等對待種族、宗教和人民。

PEACE聯盟是由氣候變遷、生態安全、城鄉發展和森林復育領域合格的專家們組成，自2022年起具有經濟及社會理事會特別諮商地位，是聯合國生態系恢復十年行動者。聯盟結合所有熱心支持環境、愛護地球的人們，為遏制生態環境惡化、保護地球環境而努力。當日由主席查納斯農・卡瓊普瓦蓬帶領，團員有泰國、馬來西亞、新加坡、越南及德國籍代表參訪。

佛光會同屬NGO倡導和平宗旨

慧傳法師分享星雲大師創建佛光山的源起，還有佛光山於全世界興建道場、宣揚佛法和人間佛教。星雲大師創設「國際佛光會」也是聯合國的一個NGO組織，大師每年有一個主題演講，收錄在《當代人心思潮》書籍中。

慧傳法師表示，大師於1996年法國演講以「平等與和平」為題，大師的倡導和PEACE主張內容不謀而合。慧傳法師說，世間太需要「和平」，但是要做到和平是有條件的，一定要平等對待種族、宗教和人民。並舉印度孔雀王朝國王阿育王為了統治國家，以武力降服弱小國家卻換來人民的仇恨，後來他奉行佛陀教誨，一生中都在大力宣揚佛法。

慧傳法師也分享人間佛教「三好」、「四給」的精神，希望大家奉行，便能在人我相處時得到歡喜自在。

大眾須同心協力 改善氣候變遷

查納斯農・卡瓊普瓦蓬表達對星雲大師景仰已久，能親自走訪佛光山感到很殊勝，他分享自己是佛教徒，並經歷兩次短期出家。他說走進佛光山，內心自然生起寧靜平和的感受。

查納斯農・卡瓊普瓦蓬說，當看到眾生有苦，希望能為苦痛找到一條解決之路。面對氣候異常問題，了解「大地之母」生病了，大家理應協助治療，於是組織找到快速生長的樹木，可以滋養大地並淨化空氣等。他盼有機會和佛光山一起，為解決氣候變遷等問題做努力。

慧傳法師（右）致贈星雲大師墨寶，予「關懷地球政策與經濟」聯盟主席查納斯農・卡瓊普瓦蓬（左）。 圖／人間社記者慧裴

星雲法語

佛教的理念

文／星雲大師

時常有人問，佛教義理浩瀚廣大，若要簡而言之，什麼是佛教的理念？過去，佛教注重深居山林的出世形式，現在，佛教從山林走入社會，從寺院擴及家庭，將佛法落實於人間，使每個人生活美滿、家庭幸福，群我之間和睦友善。佛教是以人為本的宗教，從過去到現在，它有著一直不變的理念，即：

第一、佛教的主旨是造福人類：佛陀降誕於世間，就是為了「示教利喜」，以利他為本懷，開示眾生解脫之道，引導眾生入佛知見，而減少煩惱，增福修慧，讓眾人能見證法喜安樂，永斷煩惱，遠離無明。所以佛教是以出世的精神，做入世的事業，希望帶給人間和平富足，讓眾生得到現世的幸福安樂。

第二、佛教的準則是慈悲平等：佛教提倡慈悲，這種慈悲是無偏私的關愛，無對待的包容，是平等的慈悲。雖然社會上常呼籲要發揮愛心，但是在實施時，難免會有偏頗，而成為有條件、有揀擇、有對等交易的付出。眞正的慈悲應該具有「無緣大慈，同體大悲」的精神，也就是予人快樂，拔人痛苦時，不一定彼此間要有關係，即使素昧平生，對方有了困難，就應無條件的幫忙，這就是平等對待的慈悲。

第三、佛教的目標是融和歡喜：人與人相處，常常因為意見紛歧，或個性、習慣的差異，造成彼此互相排擠，族群之間的摩擦，國家之間的對立，也是如此。佛教主張「同中存異，異中求同」，不同同之謂之大，此「大」便是一種融和、包容的雅量。國家能夠融和各個族群、各個團體、各個黨派，必定能祥和富強，世界每個國家能夠融和，必定能和平無爭，皆大歡喜。

第四、佛教的理想是淨化人間：現今社會世風日下，人心充斥貪婪邪見，就是因為佛法未能普及。如果佛教能普遍弘傳，則可以補法律之不足，使每一個人心存道德觀念，遵守法治規範，不為非作歹，而利己利人，能如此，建設人間淨土就不難矣。人間淨土裡，人人和善，沒有人我是非，沒有階級差別，也沒有政治破壞，是一個彼此尊重包容、安和樂利的淨土。

佛教的理念，是讓每一個人能去除痛苦，得到快樂；離開虛妄，回到眞實；掃除雜染，重拾清淨，這種安身立命的理想境界，就是佛教的理念：

第一、佛教的主旨是造福人類，
第二、佛教的準則是慈悲平等，
第三、佛教的目標是融和歡喜，
第四、佛教的理想是淨化人間。

圖／資料照片

異鄉食情

紅醋栗 點心好幫手

文與圖／童言

挪威朋友來電邀約，至她社區園圃的度假小屋下午茶。她院裡栽植的紅醋栗灌木正好結果成熟，紅寶石般的果實一串串懸掛於綠葉間，宛如耶誕樹的裝飾品。身為醋栗屬家族成員的紅醋栗雖是一種莓果，但味道酸，鮮少像藍莓、草莓那般直接當水果生吃，反而需要加工製作，方能提煉它的美味。紅醋栗火晶珠般的果實不僅可以美化景觀，又可食用，是挪威人喜愛的花園莓果之一。

紅醋栗又名紅加侖，由英文red currant音譯而來，此譯名總令我想到英美度量衡的容量單位gallon，致使我喜歡直稱紅醋栗的德文名「約翰尼斯莓（Johannisbeere）」。紅醋栗本為野生，因為繁殖力強，人工栽植後已遍布歐洲。在德國仍有不少野生的紅醋栗，每年結果時，德國朋友都會將友人採集給她好幾公升的紅醋栗製成果醬。成熟的紅醋栗特別適合做成果醬或果凍，因為此時漿果的膠質含量達到最高點，不需要添加糖以外的食材，就會呈黏稠凝固狀。

大學畢業初訪德國時，德國朋友將新鮮的紅醋栗添加至麥片堅果雜糧上當早餐，顏色特別亮麗吸睛，那是我與紅醋栗的第一次接觸。之後於德工作、求學，紅醋栗汁總是我與友人出外用餐的首選飲料，有別於台灣常喝的蘋果、柳橙汁，物以稀為貴的酸甜紅醋栗汁尤其深得我心。紅醋栗蘊含豐富的維他命C，與梨子、李子、鳳梨、覆盆子等水果搭配，做成糕餅或派的餡料特別對味。

台灣人對紅醋栗並不熟悉，市面上也見不到它的模樣，頂多出現在麵包店的糕餅，或是西餐的甜點。母親、二姨、大外甥造訪挪威那年，當他們在挪威親友的庭院見到紅寶石般的紅醋栗，儘管味道頗酸，還是不亦樂乎地摘著逕往嘴裡塞，於院子飽嘗莓果的體驗令他們畢生忘懷。

糖拌紅醋栗醬優格

紅醋栗莓果火紅晶瑩如珠

近年紅醋栗被製成香水、精油，深受女性青睞。可我還是鍾情紅醋栗汁、果醬、果凍的酸甜滋味，火紅的顏色甚為誘人。

糖拌紅醋栗醬

食材：

紅醋栗500公克、糖100～150公克。

作法：

❶紅醋栗果實一顆顆從梗上摘下後，洗淨瀝乾。

❷取一大盆，放入洗淨去梗的紅醋栗，加上糖後，把盆子搖一搖，讓糖與紅醋栗自然溶解出汁，其間再多搖幾遍即可。

❸與優格、冰淇淋等食用，或當作沾醬。

小叮嚀：

糖的分量可隨個人嗜酸程度斟酌加減，糖拌紅醋栗醬放冰箱可保存8至14天。

禪居食堂

學習感恩

文／李玲茹

中午，路過一所小學，適逢低年級學生放學時刻，走在我前頭的小男生似乎正在發脾氣，身旁的年輕媽媽，替他背書包、拿手提袋，還不時想用面紙幫男孩擦汗，但手一直被撥開。我走近一些，聽到男孩生氣地說：「我就是要吃思樂冰，你不買給我吃，我就不叫你媽媽。」母親寵溺地說：「對不起啦！是媽媽不對，你先去上英文課，我再去找找看哪裡有賣思樂冰，好不好？」男孩依然一副不買帳的「哼」了一聲。

看著他們的背影，不禁想起曾在一棟大樓的外牆，看到一塊廣告看板，上頭寫著：「會感恩的孩子，成績好才有意義。」在少子化的現代，每個孩子都是父母的寶，捨不得他們受委屈，總是想要給孩子最好的，並安排學習各種才藝，不讓孩子輸在起跑點，但無怨無私的付出之餘，是否讓孩子習慣了享受，而忘了學習感恩與體貼之心……

記得多年前，利用暑假搬回台北，並添購了一些家電用品，由於住家是沒有電梯的公寓，送貨員必須分別把貨品一件件扛上四樓。雖然中年男子長得黝黑壯碩，但要搬運洗衣機、冰箱等重物爬樓梯，仍相當吃力。

跟隨他來送貨的是個年約七、八歲的小女孩，當男子彎腰駝背、氣喘如牛地把冰箱背進門時，小女孩馬上把手中的毛巾和礦泉水遞過去：「爸爸！快點喝水、擦擦汗。」並伸出雙手幫父親按摩腰部，稚嫩臉上充滿不捨與關心：「爸爸！會不會痠？」辛苦工作的父親是女兒的靠山，而能體貼父親辛苦的女兒，讓人感動又心疼。

感恩的心並非天生，而是來自日常的養成與學習，如何讓孩子從享受父母的關愛中，學會感恩、體貼並懂得珍惜，值得父母多花心思引導。