



禪，不是口上說，不是心裡思，不是意中想，而是這一切的完全放下。

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

旅遊的意義

文 / 星雲大師

有謂「讀萬卷書，行萬里路」，學問除了來自書本、來自課堂上老師的傳授外，其實藉著出外旅遊參學，也能增廣見聞，甚至藉此將書本所學知識與生活的體驗連結起來，知行合一、行解並重。因此現代旅遊風氣興盛，這是值得鼓勵的好事。旅遊的意義有什麼呢，以下四點提供：

第一、對地理環境的了解：旅居世界各地，首先一定要先熟知當地的地理環境。比方氣候、生態、交通等，如此在旅程當中，就能對當地有更深刻的認識了解，並且融入到我的內心裡。

就像到美國玩過，美國即在我心裡；到過歐洲度假，歐洲也在我心裡，遊歷的地區愈豐富，就愈能開闊我們的心靈視野。

第二、對歷史文化的探索：當我們從事旅遊活動時，除了得到身心的舒解，心情的愉悅之外，還要進一步獲得寶貴的知識。除了外在的景點外，還可以增加一些內涵，做一趟歷史文化探索之旅，看出文化的價值，看出歷史的意義。

比方這個建築是三千年前，它歷經什麼樣的朝代，對這些歷史文化能進一步賞析後，那我們的生命就跟它連接了。

第三、對風景古蹟的欣賞：不論是本地旅遊或是出國觀光，沿途欣賞風景，聽聽鳥叫蟲鳴，看看青山白雲，可以激發活力，擴大視野，無形中讓我們感染大自然美的氣息。

再看看世界的各大奇觀之外，尤其巡訪名勝古蹟，能引發吾人思古之幽情，讓我們如置身古代，回到過去，親身體驗和認識當年的榮耀與文明。

第四、對結伴參訪的聯誼：有的人歡喜三五好友，結伴自助旅行，走到那裡，都是悠閒自在。也有的人歡喜參加旅行團，在一個團隊裡面，認識許多不同的成員，有老有少、有男有女，來自不同家庭、不同性格，大家一同外出旅行，從中學習彼此尊重，互相友愛，隨眾作息。你若能與任何人相處都可以安住，表示有隨緣隨喜的性格，一定能廣結許多的朋友。

人生短短數十寒暑，在有限的歲月裡，可以藉旅遊增長見聞、廣結善緣、充實知識，擴大我們的生活領域，開拓生活空間，讓自己走向世界。旅遊時，應該抱著尋師訪道的心情，才不會有「如入寶山，空手而回」之憾。因此，旅遊的意義有以上四點提供。

- 第一、對地理環境的了解，
- 第二、對歷史文化的探索，
- 第三、對風景古蹟的欣賞，
- 第四、對結伴參訪的聯誼。



圖 / 資料照片

台灣佛教論壇 聚焦弘法跨域移動



【人間社記者張梅雅宜蘭報導】由佛光山佛光大學佛教研究中心主辦，政治大學宗教研究所、佛光大學佛教學系、佛光山人間佛教研究院與佛光山文教基金會協辦之「第2屆台灣佛教論壇：台灣佛教的跨域移動」，11月3日至4日於佛大雲水軒舉行。法鼓文理學院、玄奘大學、佛光大學、慈濟大學、圓光佛學院等校師生百餘人齊聚一堂，另有來自中國大陸、馬來西亞、印尼、越南、澳洲、美國等地60餘人線上參與，大眾討論熱烈。

開幕式上，佛光大學董事長慈惠法師表示，佛陀在印度遊化弘法就是跨域移動的展現，這種弘法利生的積極精神貫穿佛教2000年歷史，台灣佛教在歷史中與不同地域的人們、宗教、文化、習俗等產生互動交流，藉論壇讓人們更清楚體認台灣佛教多元與精采。

跨語言、文化 移動汲取養分

佛光大學校長何卓飛表示，台灣佛教充滿能量，這是緣於持續受到不同區域民族的文化、宗教與藝術等方面衝擊與融和，各場學術討論能展現台灣佛教的豐富樣貌。

佛大佛教研究中心主任萬金川表示，研究中心在佛光山教團的全力支持下，作為佛教研究的平台，致力推動漢傳佛教的相關研究

。台灣佛教海外弘法的實踐經驗，不僅是地域上的跨領域，也是跨語言、文化的領域，在不斷移動中汲取養分、茁壯，「可以說，佛教史就是佛教僧侶的行腳史、越域移動史，是值得研究、討論的主題」。

政治大學宗教研究所所長李玉珍談到，第1屆台灣佛教論壇是去年在慈濟大學舉辦的線上會議，與會學者就「佛教跨國發展」的主題，進行討論並引發許多回響。本次以台灣佛教的移入和移出為題，聚焦台灣佛教超越種族、文化與國界的特性，希望未來有更多討論。

台灣位處東亞區域交通樞紐，自有歷史記載以來，不停接受各種文化與宗教影響，形成台灣多采多姿又獨特的社會面貌。

從文教到慈善 研討層面廣泛

本次論壇研討範圍廣袤，從跨國移動角度，觀看從清代佛教傳入台灣的歷史，到近年緬甸禪修團體在台發展，乃至近代台灣佛教向世界傳播的弘法策略與挑戰，展現台灣佛教活動領域之大、影響層面之廣，不僅不受

限在東亞一隅，也不局限於宗教心靈層面，如佛光山在歐洲、美洲的蓬勃弘法活動，又如慈濟人透過慈善活動踏遍世界，還有法鼓山對教育與學術的重視與推動等。

第2天綜合討論，由佛大佛教學院院長郭朝順主持，李玉珍、玄奘大學宗教與文化學系侯坤宏、佛大佛教學系教授關正宗與談，分別討論如何定義「台灣」、在所謂的「跨域移動」如何界定「台灣主體性」；如何界定「佛教」的範圍？如果畫個同心圓，誰為核心，誰為外圍；不同研究方法各有其限制，反映出沒有一個是完美的特性；反思此次論壇對台灣佛教思想史或哲學史方面的論文發表不多。

閉幕式上，佛大佛教研究中心執行秘書暨佛教學系助理教授林欣儀宣布，明年「第3屆台灣佛教論壇」由玄奘大學主辦，會上由玄奘大學台灣佛教研究中心執行長陳悅萱，代表玄奘大學宗教與文化學系主任昭慧法師出席接棒；「第4屆台灣佛教論壇」由圓光佛學研究所主辦，圓光佛學研究所教務長嚴法師代表接棒。

心意無價

不參賽的紅包

文 / 林初

「哥，今年媽媽生日我包3600，你和我包一樣喔！」每到年節或是別具意義的日子，我和哥哥會約定好紅包的金額，準時奉上。

如果說過年是媽媽的年終獎金，那麼媽媽生日就是分紅的時刻！數字隨意，但一定和哥哥約定好，紅包袋裡裝的不見得只有鈔票，也可能多放張電影套票，或是旅遊住宿

券，讓媽媽在每一次打開紅包時，都能有驚喜！

媽媽總是教育我們，包紅包不是競賽，珍貴的是心意。也因為媽媽永遠不去比較親朋好友的紅包大小，所以我們兄妹倆從來沒有這方面的壓力。倒是每年紅包上的祝福文案相對來說是比較傷腦筋的。平日裡，我們不習慣表達肉麻的感謝和祝福，就趁著這些特別的日子，將滿滿的謝意寫在紅包上一併送達母親手裡，因此每一個紅包袋都被媽媽好好收藏著。今年祝賀媽媽生日的紅包袋，我們寫上「媽媽請保持健康，繼續當我們的靠山！」

蔬食園地

黑米滋養粥

文與圖 / 但漢蓉

黑米營養價值豐富，富含花青素、鈣、磷、鐵及維生素E、維生素B群，無論煮飯或粥都色澤黑亮、帶著淡淡的米穀香氣，加入同屬麥類的燕麥粒、麥仁（珍珠米）與麥片同煮。燕麥中的β葡聚糖口感豐富、滑溜順口，並有助降低壞膽固醇、促進心臟健康、改善免疫力、穩定血糖的功效，同時加入一健腦補腎的核桃、黑芝麻、松子等堅果種子食物，香甜、補氣血的龍眼乾與枸杞調味，再加入少許補腎明目的養生黑豆露促進氣血通暢，在寒冷的季節裡，是一道豐富飽足的滋補粥品，是補腎養陽的藥石。

《本草綱目》記載：「燕麥多為野生，因燕雀所食，故名。」燕麥，性平、味甘，歸肝經、脾經與胃經，具益肝和胃之功效。用於肝胃不和所致食少、納差、大便不暢等。」

《本草綱目》記載：黑米有「滋陰補腎，健脾暖肝、明目活血」之作用，被譽為「補血米」、「長壽米」，含有滋陰益腎、補胃等多種食療功能，用黑米釀成養生酒露，色澤黑色，其氣味芳香，味道香醇，亦有生津補血之功能。

食材：

A.黑米1米杯、綜合燕麥（燕麥、珍珠米、



- 麥片混合) 1米杯、水約2000c.c。
- B.養生黑豆露100c.c.、龍眼乾半米杯、枸杞3大匙。
- C.核桃1米杯、松子半米杯、黑芝麻粉5大匙、黑糖半米杯。

作法：

- 將黑米、綜合燕麥快速洗淨2遍，加水浸泡約30分鐘，放入電鍋煮成黑米燕麥粥。
- 將龍眼乾、枸杞用養生黑豆露浸泡軟化備用。
- 將泡開軟化的枸杞與龍眼乾，放入煮好的黑米燕麥中再次煮滾後，小火熬煮3~5分鐘散發掉酒氣，關火燜10分鐘左右，讓黑米粥與果乾的香氣、甜味融合。
- 熱粥盛入碗中，適量加入食材C，核桃、松子、黑芝麻粉與適量的黑糖調味即可。

家人相處

說愛講理要合宜

文 / 施少閔 圖 / 洪昭賢

經常聽到有人說：「家不是講道理的地方」。乍聽之下，平常喜歡講道理的人可能會像挨了一記悶棍，但是，「家不是講道理的地方，是講愛的地方」。才是它真正要完整表達的意思。這句話並非否定講道理這件事，其更深層的意思應該是指，當道理跟愛相抵觸時，哪一個優先？哪一個該被放下？不要贏了道理失去了人心；不要道理沒講成，連愛也被撕裂了。應該要讓愛先行。

每個家庭成員都是獨立的個體，即使人人都講愛，當觀念不同、想法互異時，該如何相處？雖說愛才是家庭的基石，但在很多情況下，講道理才能讓彼此的關係更和諧。講道理並不是得理不饒人，更不能以愛之名行情緒勒索之實。不論是講愛、講道理，合宜的拿捏總需要智慧。

「家不是講道理的地方」，這句話可能被刻意曲解嗎？可能成為家中某成員蠻橫霸道、私心自用的盾牌嗎？有些人把愛看得很輕，對「講道理」也不屑一顧，習於盤算利益，把私欲擺前頭。職是之故，「家不是講道理的地方」是把兩面刃，對心術不正、賣弄小聰明的人，反而可能成為逞私欲的工具。

原本該是一句美善之言，卻也可能被價值觀不純良的人濫用，這樣的後果，其實是令人沮喪不安的。



VEGE PLAN 蔬食 A 計劃

- 零肌酸 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

立即聯署