



真正的修行要能內外如一，
形式、精神同等重要。

平等法

文／星雲大師

平等是人人所求，民主國家強調人民權益平等，弱勢國家爭取國際往來平等，少數民族盼望地位平等，勞資雙方希冀供需平等，甚至婦女爭取兩性平等，保育人士促進生權平等。如何是平等法？以下四點？

第一、好惡要有全面的評鑑：人世間的好惡，有時很難判斷。有人作奸犯科卻非常孝順，有人飛黃騰達卻奸惡無比。三國曹操允文允武，雄才大略，因為權詐而被譏為「一代奸雄」；窮苦的呂蒙正，靠後天的努力，三度為北宋宰相，敢於直言，政績卓著，生活卻奢侈無度，受人爭議。所以說，要評鑑一個人，實在必須從各方面來探討。

第二、美醜要有內外的觀察：《周禮》提到女子要具備「四德」，「婦容」是其中之一；大多數人看女人，也常以容貌美麗為優先。不過，三國諸葛亮，名媛美人他不愛，娶了一位髮黃皮黑而賢德兼備的妻子，讓他一展大志，無後顧之憂。清朝周漁璜，不愛大財主的貌美千金，選擇簡樸而知書達禮的村姑，夫唱婦隨，生活愜意。自古窈窕淑女，君子好逑，外表的美貌固然能為儀表加分，內在的品德，卻也不能不重視。

第三、男女要以能量論高低：不可否認的，社會上還存在男女不平等的問題，如同工不同酬等。其實，不必去分男人與女人哪個尊貴，應看個人能量的發揮。你看，選舉時，必定以民意支持度高的人當選，演講時，也以講得精采的人勝出，文章以文采見解好者為優，心胸以開闊遠達者為佳。因此，男女之間高低，以發揮的能量來衡量才是平等。

第四、老少要從心智去了解：佛經云：「長者不必以年耆。」也就是說，長者不完全以年高這一點來認定，而是以戒德為準。同樣的，一個人的老少成熟，對事情的看法、處理，也不只是從年齡來看。像鳩摩羅什的小乘老師瞿達特，後來反拜鳩摩羅什為大乘的老師，佛門有「先入門者為師兄」、「開悟者為上座」，人的老少，當從心智上去了解。

平等法有這四點：

第一、好惡要有全面的評鑑，
第二、美醜要有內外的觀察，
第三、男女要以能量論高低，
第四、老少要從心智去了解。



圖／資料照片

心保和尚緬懷教宗 宗教對話奠定和平



▲2023年，中華人間佛教聯合總會首度共組代表團，赴梵蒂岡訪問，由主席、佛光山住持心保和尚（左）代表致詞，天主教教宗方濟各以最高禮遇親迎接見。

【本報綜合報導】佛光山住持心保和尚對教宗方濟各的辭世表示不捨和緬懷，他說，方濟各以慈悲包容的信仰精神引領世界走向和諧，12年任期內致力推動宗教對話、社會正義與環境保護，為世界和平奠定深遠基礎。

心保和尚表示，聽聞教宗方濟各辭世後，內心非常震驚與不捨。他回憶，2023年曾率領中華人間佛教聯合總會拜會教宗，當面感受到他溫和謙遜、慈悲包容的宗教情懷，令人動容。

佛光山與歷任教宗
往來情誼深厚

心保和尚第一時間表達追思。佛光山開山祖師星雲大師與歷任教宗情誼深厚，雙方一直保持友好往來。2023年，心保和尚率僧團赴梵蒂岡，與教宗方濟各會面並共祈世界和平。這段

宗教間的交流，也留下歷史性畫面，延續星雲大師的人間佛教精神。

心保和尚表示，「星雲大師亦曾多次與教宗交流，彼此皆本著慈悲與智慧，共同以宗教的力量來安定人心、普濟衆生。教宗方濟各生前殷殷期盼和平降臨人間，願社會和諧、人心安詳，他的這份宗教情操令人十分敬佩。他的辭世，讓我們深感不捨，並將永遠懷念他對世界和平的貢獻。」

心保和尚補充，教宗方濟各生前積極推動跨宗教對話，與伊斯蘭教、猶太教等宗教領袖會面，致力促進宗教和諧與世界和平，且曾多次表達：「我渴望我們大家能再次期待，和平是可能實現的！」

歷年來，教宗與星雲大師及佛光山間的深厚交流，更為跨宗教合作樹立典範，留下珍貴的和平遺產。心保和



▲2023年，中華人間佛教聯合總會首度共組代表團赴梵蒂岡，天主教教宗方濟各（前排中）以最高禮遇親迎接見。

尚指出，佛光山與天主教之間的交流歷史悠久，多年來促成多次高層互訪與宗教對話，樹立跨宗教合作典範。

1997年，星雲大師在單國璽樞機主教陪同下，於梵蒂岡與教宗若望保祿二世會面，贈送觀音聖像。教宗當時表示，觀音菩薩與聖母瑪利亞皆為慈悲與和平的象徵，該次會面更被譽為「世紀性的宗教對話」。

2006年，星雲大師再次赴梵蒂岡與教宗本篤十六世會晤，致贈其弘法50影像專輯《雲水三千》。星雲大師當時表示，此行是以朝聖的心情訪問羅馬，期望增進佛教與天主教之間的相互了解與合作。

台梵跨宗教交流
共祈世界和平

2015年，國際佛光會中華總會秘書

長覺培法師代表星雲大師在馬尼拉與教宗方濟各會面，以流利的西班牙語與教宗對話。2023年3月，教宗方濟各在梵蒂岡接見了由心保和尚率領的中華人間佛教聯合總會代表團，雙方共同為世界和平靜默祝禱三分鐘。

教宗方濟各在致詞中特別讚揚星雲大師為「跨宗教友好交流的先驅」，肯定宗教間的教育交流提供了相遇與彼此學習的珍貴機會。

心保和尚當時致贈教宗兩幅作品，其中一幅為一名身障女孩以緬甸碎石製成的教宗肖像，另一幅則由佛光大慈育幼院的孩子親手製作，教宗對此表達了歡喜與感謝之意。

如今，對於教宗方濟各的驟然辭世，心保和尚坦言這對全球而言是一大損失，願世人傳承教宗的美德，繼續啟發後人追求更加美好的世界。

料理實驗

綠豆變涼糕

文與圖／林筱汶

近來改為植物性飲食後，我家的飲食習慣變得更加「挑食」了。不是挑剔食物，而是因為食物的選擇範圍縮小後，對食物的來源、種類及成分更關心，也更重視營養均衡。

蔬食者重要的蛋白質來源是「豆類」，原來豆類依照所含營養成分的比例不同，還可分成蛋白質豆、澱粉豆、油脂豆和蔬菜豆等四大類；若想補充蛋白質，就要以蛋白質豆為優先。

喜愛綠豆湯的孩子聽到綠豆在分類上，竟然不是豆類，而是更接近飯麵的全穀雜糧類，不敢相信地直問：「怎麼知道綠豆裡面是澱粉多呢？」

我解釋道，因為書上寫的啊！營養師在網絡上也這麼說；我還補充了一句：「有沒有注意到澱粉類豆子吃起來粉粉的？」孩子依然半信半疑。

其實我之前也未深究過，但經此一問，之後我每次吃豆子，腦海就浮現這個疑問：有沒有簡單的方法能證明綠豆裡有很多澱粉呢？



某天洗馬鈴薯時，看到水中白色的沉澱物，突然想到這不就是澱粉嗎？如果我能把綠豆中的澱粉洗出來，就能眼見為憑了。

在網路上查到有一種華南地區的特色小吃，製法就是把綠豆加水打碎加揉洗，將綠豆中的澱粉搓洗出來，再將此澱粉水加熱糊化，放涼即形成涼糕（或稱涼粉）。於是我們如法炮製，才用了半包綠豆，努力搓洗，做出了兩大碗的涼糕。

經過動手做實驗，又親眼見到綠豆自顆粒化為液體，再凝固為Q彈糕狀的過程，最後還有清甜香的綠豆涼糕可享用，每一口都是無添加的天然純澱粉，孩子終於心滿意足，媽媽我也了卻這樁心願。

親子一起找出澱粉的過程很有趣，像是發現了食材中隱藏的祕密；誰料得到學生時期看到證明題就頭疼的我，如今竟不怕困難地用料理實驗，解出了這道綠豆澱粉的證明題啊！

自我改變

凡事多往好處想

文／邱怡菁 圖／洪昭賢

有句話說：「你的嘴就是你一生的風水。」以前我不了解這句話的含義，常常會心情頹喪地隨口就說：「累死了、煩死了、氣死了、糟了……」後來有朋友提醒我，要打從心裡思想「凡事發生皆有利於我」的正向想法，並且要刻意的練習，對自己、對別人多說正向肯定的話語。當時雖不是很明白，但我還是照著做了。

當我碰到不順心的事情時，依照以往的習慣肯定會抱怨，但因為要刻意練習思想正向、多說好話，所以我就說，事情會愈來愈好的，還好這件事情是現在發生，還有機會補救。我開始把好果改成我需要休息，把我做不到修正為我只是還沒學會……我發現，當我刻意在行為上改變我的說話方式後，我的內心也開始產生奇妙的變化，我看事情不再過度的悲觀，做起事情來也更有能量。

有句話說，事情要多往好處想。這話人人都聽過，但不見得大家都做得



到。當我們把事情刻意多往好處想的時候，想法會變得更積極正面，在與人互動的時候，笑容也會跟著變多，而且會不知不覺，就開始對別人說積極鼓勵讚美的話。

其實人人都愛聽正向的話，當別人和你互動時總感覺如沐春風，朋友和貴人自然就變多了。別人喜獲麟兒，你說孩子看起來好有活力，以後一定是個將才！孩子父母聽了保證眉開眼笑；遇到考生就開口祝福對方金榜題名，因讀書壓力而深鎖的眉頭，也會因為你的祝福而解開；遇到生病的人，就說你今天氣色比之前好，他就會更有盼望面對明天。

當我刻意練習多說好話時，我真的覺得我的生活也愈來愈順利了。或許這就是思想決定行為，行為決定習慣，習慣形成一個人的性格，性格決定一個人的命運。讓自己習慣往好處想，就會塑造讓自己人生變得更幸福的命運。