

佛光榮根譚

有膽識，方能承擔；
能細思，方能成事。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

人間福報

The Merit Times
St. Louis

聖路易佛光山

Fo Gung Shan St. Louis Buddhist Center

3109 Smiley Road, Bridgeton, MO 63044, USA

Tel: 314 2098882

E-mail: fgsslt@gmail.com www.fgssltbc.org

佛光山、星洲基金 10噸物資馳援緬甸

【人間社記者李佳憶、心崇吉隆坡報導】由佛光山、國際佛光會世界總會聯合星洲日報基金會共同發起，繼4月3日至7日派遣聯合救護隊深入災區後，再一次展現實質關懷人道救援行動。4月11日，在緬甸駐馬來西亞大使館的全力協助下，將重達10噸的救災物資透過馬航及緬甸航空專機運送服務，順利抵達緬甸。

緬甸駐馬來西亞大使 U Aung Soe Win 大使特別感謝馬來西亞各界，在緬甸面臨困難時伸出援手，展現深厚的人道關懷精神。

慈悲無疆界！這是佛光山、國際佛光會世界總會和星洲日報基金會聯合救護隊在4月3日至7日親赴緬甸地震災區支援後，再一次迅速提供物資支援。

愛心物資

1周內籌集運達

佛光山新馬泰印教區總主持覺誠法師始終堅持「善」的信念，盡最大努力協助緬甸地震災區。「日前我們派出的救護隊前往緬甸後回來報告災情現場，了解到當地民衆極度缺乏各類生活必需品。因此我們積極投入準備民衆所需要的物資



↑慧毅法師（右3）代表佛光山將物資運送交接予緬甸駐馬大使吳昂索溫（左4）安排處理，運往緬甸災區；柯美芳（左3）、Kyaw Myint（左2）、Soe Win Htay（左1）、楊翠蓮（右2）和林美珍（右1）陪同。



↑在緬甸外交部總司署總幹事Zaw Phyto Win（右5）的見證下，由馬來西亞各界愛心人士捐贈的大批救災物資，4月13日正式移交予緬甸社會福利、救濟與安置部國家災害管理委員會主任Than Soe（左4）。

，尤其是帳篷、毯子、照明燈、即食飯以及女性與長者衛生用品，在最短的一周內成功籌集大約1萬公斤的救災物資，送暖緬甸。」覺誠法師感謝大眾發心捐獻，將慈悲跨越國界，送愛到緬甸災區。

4月11日物資運送交接儀式，由佛光山和佛光會代表慧毅法師、國際佛光會中馬協會長

楊翠蓮、祕書長林美珍、普賢分會會長柯美芳，把物資交接予緬甸駐馬大使館，緬甸駐馬大使吳昂索溫（U Aung Soe Win）親自接收，其他出席者有大使館一等祕書Kyaw Myint及官員Soe Win Htay。

據了解，這批救援物資包含食品、醫療用品、生活必需品等，將由緬甸國家災害管理委

員會統籌分配，優先發放給受災最嚴重地區的民衆。此次行動再次展現佛教團體與民間組織攜手合作的力量，實踐無國界的人道關懷精神。

4月13日，在緬甸外交部總司署總幹事Zaw Phyto Win的見證下，將馬來西亞各界愛心人士捐贈的救災物資，正式移交予緬甸社會福利、救濟與安

置部國家災害管理委員會主任Than Soe。這批重達10噸的緊急救援物資將即刻運往災區，為受災民衆提供及時援助。

星洲日報基金會副主席蕭依釗指出，基金會與國際佛光會世界總會對緬甸的嚴峻災情高度關注，也非常欣慰佛光人能在短時間內籌集大量物資，通過緬甸駐馬大使送往災區。

「我們深知這只是杯水車薪，緬甸災後的重建仍需大量國際援助，而我們也希望能持續推動第三波、第四波的援助行動，這也體現了全球佛光人對災民的關心與支持。」楊翠蓮希望這些物資能夠解決當地燃眉之急，讓災民知道他們不孤單，給予他們力量從災難悲傷中走出來，重建家園。

人間風景

公車站旁花果

文與圖／阡陌

上班尖峰時段，我站在車水馬龍的路邊等公車，電子看板上顯示我要搭乘的班車還需25分鐘才抵達，眼睜睜目送頻繁出現的班車，內心不免升起一絲絲無奈。

轉頭發現後方花台上的金露花，長長的花穗上綴著幾組紫

色花朵，旁邊的枝條上掛滿串串金黃果實，兩者伴著綠葉隨風款擺。

金露花是常綠灌木，適宜生長在熱帶、亞熱帶地區，原產地是南美洲與西印度群島，引進台灣被廣泛栽種，公園、人行道邊都可見到它的芳蹤，葉片終年翠綠，夏秋之際開花結果，一顆顆晶瑩圓潤的金黃色果實，像金色露珠閃爍在陽光下。

秋風微微，紫色花朵和金黃果實，隨風款擺在綠葉間，合奏出和諧的秋之奏鳴曲，安撫



了我微微焦躁的心情，等候公車轉為一場浪漫的享受。

朗朗晴空

解脫的真義

文／慧昭法師 圖／善欣

學佛修行者，都希望能夠解脫！何謂「解脫」？解脫以佛教來說就是證入涅槃。涅槃是煩惱止息、生死解脫的意思。如何解脫？佛陀教導我們要勤修戒定慧，熄滅貪瞋癡等煩惱，即可解脫。解脫最快的方式就是放下，放下就自在，放下就解脫。

人生在世，有不少煩惱痛苦，都是因為太過執著而放不下。為什麼會放不下？因為有「我」。而「我」只是五蘊組合而成，沒有實在性。所以《心經》說：照見五蘊皆空，即能度一切苦厄，即能解脫自在。



剪紙賞析

蛇來蛇去

文與圖／林文貞

蛇到花園來看花



心靈蔬食

橙玉生金

文與圖／栢檀光

橙玉生是一道結合有機桔橙、甘藍、雪梨的養生果饌，以清新自然的食材創造出視覺與味覺的雙重享受。

作法：

橙碗：有機桔橙外皮洗淨，做造型後舀出果肉。

甘藍：選好與桔橙擺設相契的葉脈，並修剪自然。

香氣：造型切落的橙皮先下水微煮，以橙香沸水急燙甘藍葉。



湯品：雪梨切丁+蜜梅漬+冰糖放入小盅，入電鍋燉煮。

惜食叮嚀

甘藍葉可與橙絲搭配，包裹炸物，澄澄香氣口感清新，二款食材善巧運用，不必丟棄。

法鼓山 提昇人的品質 建設人間淨土

『人生』要在平淡中求進步
又在艱苦中見其光輝！『人生』要在沉默中求智慧
又在活躍中見其悲願！

~聖嚴法師~



法鼓八式動禪心法

身在哪裡、心在哪裡、清楚放鬆、全身放鬆

實體共修地點：淨心書坊

- 周日英文禪坐讀書會
每周日 9:30am - 11:30am

網路會議共修地點：您的所在處

- 周六中文讀書會
每月第二、四周星期六 8pm - 9:30pm

- 周六中文禪坐共修
每月第二、四周星期六 7pm - 7:50pm

- 週五英文禪坐&讀書會
每月第一、三周星期五 7:00pm-8:30pm

~歡迎您加入我們的活動。~

詳細課程、報名請至我們的網頁查詢。

法鼓山聖路易聯絡處－淨心書坊

7825 Olive Blvd., 聖路易中國城 (91 公車與 66 公車站前)

網址: www.puremindcenter.org Tel: (314) 277-5640 email: info.puremindcenter@gmail.com



佛教慈濟基金會 美國中西區 聖路易聯絡處

Buddhist Tzu Chi Foundation, U.S.A.

Midwest Region, St. Louis Service Center

電話：314-994-1999

8515 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132

聯絡處活動：

共修、讀書會、手語、志工訪視、志工培訓、兒童精進班、兒童夏令營等

靜思文化流通處：

圖書、書籍、影音(CD, DVD)、環保用品、禮品、食品等

人間菩薩大招生

您是否願意將您的愛心化為行動，和慈濟人一齊來推動人間美善？

長情大愛中有您，這個世界將更加美好！

人間黑暗角落有著無數苦難與不幸的人，他需要我們付出大愛與關懷。

慈濟四大志業、八大腳印，推動著淨化人心、祥和社會的巨輪，

他需要您我護持和參與。

歡迎您加入慈濟大愛的行列成為會員或志工

Website: www.tzuchi.org