

佛光榮根譚



虛心向學，承教最多；謙卑恭順，結緣最廣。

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: fgsstl@gmail.com www.fgsstlbc.org

佛光山、佛光會 臘八粥送暖五大洲

【人間社記者李生鳳大樹報導】農曆十二月初八慶祝法寶節佛陀成道日，佛光山和全球各地別分院1月26日同步煮臘八粥結緣供眾，總計全球送出逾兩百萬碗臘八粥。佛光山雲居樓、朝山會等處，也分別備辦數千碗，全山大眾發揮集體創作精神，連日備料，凌晨就開始烹煮、分裝，結緣至各地，只為將暖呼呼的臘八粥送到大眾手上。而佛光山海內外各道場，近日即透過結合公益、音樂會、敦親睦鄰等活動，或是在宮廟烹煮，以一碗又一碗暖心又暖胃的臘八粥，搭起橋樑，傳遞溫暖至五大洲。

佛光山住持心保和尚於佛陀成道日早課時，帶領大眾於如來殿大會堂精進共修。心保和尚早齋開示，引述《雜阿含經》：「色生，生是我，非不生；受、想、行、識生，生是我，非不生」。如果執取色，就有我；不執取色，就沒有我；受、想、行、識也是一樣，執著就有我，沒有執著就沒有我。「不要執著」，主要是不要執著五蘊，所謂不執取色、受、想、行、識。執取五蘊就有我，在五蘊中，如實觀察，知五蘊無常、苦、無我、非我，則可以解脫。



煮出和諧滋味 法味潤身心

佛光山常務副住持慧傳法師前往各處關心，並加入分裝行列。提及佛陀成道日送臘八粥的由來，為悉達多太子入雪山修苦行六年無果，了知苦行非究竟。但此時已虛弱無力，因牧羊女以乳糜供養，恢復氣力

，最終在菩提樹下、夜睹明星悟道成佛。

慧傳法師表示，由此可知，佛陀也有低潮，因為修行無法突破，但佛陀勇於面對和堅毅，是大眾應效法學習的。佛光山開山祖師星雲大師的新春祝福「和諧共生 馬到成功」，而臘八粥的眾多食材，也是要能煮出和諧的味道。結緣臘八

粥供養大眾，奉行佛陀的教法，這就是慶祝法寶節的殊勝意義。

首爾佛光山寺住持慧豪法師陪同南韓佛教紀錄片團隊，前來拍攝《佛陀的餐桌——台灣篇》，該片旨在記錄「源自寺院的飲食」，如何在台灣社會中逐漸成為飲食日常文化。認為佛光山的臘八粥結緣供眾，



▲普門中學煮臘八粥提供全校師生，結緣鄰近學校和在校內三好營地露營的佛光童軍，慧傳法師（右一）前往關心嘉勉。

圖/人間社記者李生鳳

▲佛光山和全球各地別分院昨日同步煮臘八粥結緣供眾，總計全球送出逾200萬碗臘八粥，送暖五大洲。

圖/人間社記者趙啓超

深具宗教意涵，因此特地前來臘八粥，適逢校園內的三好營地正在進行佛光童軍冬季訓練營，也獲得普中結緣臘八粥，由慧傳法師親送。

臘八粥廣結緣

暖胃更暖心

慧傳法師也前往關心佛光山普門中學餐飲管理科師生烹煮

寶華佛光童軍團總團長謝惠瑛表示，此次有104名童軍和服務員參加，除了普中，近日有大樹、寶華、南台、鳳山的佛光童軍夥伴結緣臘八粥，非常暖心。

植感生活

忘憂草一身是寶

文與圖/小魚媽媽



金針菜為萱草科萱草屬多年生草本植物，英文名daylily，俗稱金針花、萱草、忘憂、療愁、資丹棘、鹿劍、鹿蔥、宜男、萱花、黃花草。

金針菜一身是寶，紡錘狀肉質根則可入藥、地上莖為碧玉筍、葉片是萱紙的製造材料，除了可觀賞外，花苞可以「金針鮮蕾」及加工製成「乾金針」供應市場，因而有「觀為花、食為菜、用為藥」的美名。

台灣的金針菜主要產地在花蓮縣玉里、富里及台東縣太麻里，約占總面積九成。栽培品種可分為「高山種」及「平地種」。華南種金針（高山金針）花色橙紅，無香氣，多種植於東部800公尺以上的山坡地，產期為每年8至9月。平地種則以「金針菜台東6號」為主



，可種植於平地及海拔400公尺以下，花期為每年4至6月。

每朵花只開放一天，有「一日美人」之稱的金針花，有雄蕊六枚，花絲細長，狀如古時金針，因而得名。相傳古時遊子遠赴異鄉，無法經常回家陪伴母親，便會先種一些萱草，希望母親看著花，就能減輕思念之情，忘卻煩憂，故又稱「忘憂草」。

根據農糧署說明，金針含有蛋白質、醣類、維生素A、B1、B2、菸鹼酸、鈣、磷及鐵等多種人體所需營養成分，尤其鐵質含量是菠菜的20倍、萵苣的10倍，是蔬食者極佳選擇。研究文獻也提到它有助眠、增強記憶力、抗憂鬱等功效，是護眼又養心的食材。

新鮮金針因含有「秋水仙鹼」，可能引發腹痛、嘔吐、腹瀉等腸胃不適症狀，所以不宜生食。料理前最好先放入水中浸泡一小時，再以滾水焯燙後炒煮至熟透，便能避免食物中毒。乾金針則因經過加工處理，秋水仙鹼已遭破壞，不必擔心。

生命素語

詩和遠方

文與圖/張素玲

年輕時總是對詩和遠方有著美好的憧憬和想像，把所有的希望和快樂都寄託在遙不可及的未來。

點心時間

悠悠小食光

文與圖/丁綉慧

當生活日常在不上不下的狀態中懸著，心緒紛念在七上八下間擺盪，腦海裡眾聲喧嘩誰都不讓，自以為是的世界焦躁不安瀕臨失控崩壞讓人心慌，廚房裡的悠悠小食光，讓人生是護眼又養心的食材。



年紀漸長才深刻的體會到，只要能慢下腳步細細品味，所有的幸福和美好都在當下。

猶可戀。

小米、綠豆、薏仁、紅豆、黑米、紫薯或各式雜糧、甜薯隨意，清洗塵土削皮、濾除雜質後，浸泡發脹依黃白、紅黑、紫薯分類炊蒸熟軟壓成泥，黃白二色趁熱融入少許冰糖勾出香潤，紅黑則增添適量枸杞綴點點橘，醇厚紫薯則灑落清爽微甜葡萄乾，待所有材料稍涼後，取一保鮮盒依序填裝餡料，層疊抹平鋪延、壓實冷藏定型，食用時依個人喜好切成適口大小，就能細品其中香甜繽紛交錯、馥郁芬馨迷人。

當思緒專注於當下此刻，原本看似漿糊混亂成一團的腦袋，在重覆的拌勻灑落抹平切實切片裡，總會漸漸尋得沉靜恬適、緩緩平和內在安定，好好料理是最甜美的撫慰，慢慢地收回奔放騰飛紛雜的心念，相信會有力量，向前邁進。

貧僧有話要說 / 三十七說

我弘講的因緣

文/星雲大師

佛教界能可以不要分地域、人我，大家合力去弘揚佛教，其成果就能更加輝煌了。從一九九〇年在紅磡香港體育館弘講開始，佛光山邁向佛教國際化的弘法；在此之前，雖然也到美國、歐洲演講，但都很零星，還不成為氣候。自從香港之後，好像舉世皆知，一下子對人間佛教的發揚普及，可以說各方響應，在世界各處遍地開花。

連天主教都請我去梵蒂岡訪問，與教宗若望保祿二世見面；同時他們邀請我到義大利和平之城，阿西西市的聖方濟各修道院參觀。感謝他們以上賓待我，還帶我參觀內部的所有設施、圖書館，並且與所有天主教的神父一起用餐。我也記得有一年，南美洲巴西聖保羅各宗教聯合會也邀我去聖保羅SE大教堂做一次講演。

甚至，英國國教的修道院，都讓給我們做佛堂；也接受了法國一座百年古堡，作

為法國弘法的基地；澳洲臥龍崗市長親自來台灣，贈送二十六英畝土地，作為南天寺建寺之用，而澳洲移民部長捐獻了澳幣一百元，作為南天寺後山園林用地一百年的租金，也增加了我們的建設。

世界各地 播撒菩提種子 一時之間，各地風起雲湧，徒眾們也都發心，或到哥斯大黎加、巴布新幾內亞，或到非洲剛果、史瓦濟蘭弘法。像依來、永嘉、滿釋法師他們幾位大眾比丘尼，先到非洲開疆拓土，後來再有男眾比丘相繼參與進來。甚至國際佛光會在聖彼得堡、莫斯科兩地成立佛光協會，俄羅斯的莫斯科大學、聖彼得堡大學的教授，都有人來參加成為佛光會員，我也曾經前往訪問。雖然我們的能力有限，但是人間佛教的菩提種子，仍然殷勤的到處播撒種子。

在阿根廷、巴西聖保羅，張勝凱捨宅為寺，許多地方的信徒，也都紛紛站出來要建設道場。 (待續)

提昇人的品質 建設人間淨土

法鼓山 註冊

「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

~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善美？
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