

佛光榮根譚



團結必能和諧，和諧必須團結；分工必須合作，合作要能分工。

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

森林覺醒護地球 佛光人種2千樹

【人間社記者李崑銘、陳淑貞台中報導】佛光山與國際佛光會、綠色公益基金會共同推動T-Earth計畫，進行生命重塑工程，並慶祝世界地球日，4月26日於台中市大甲區鐵砧山山麓的佛光山妙法寺合辦「森林覺醒」活動，近2000人秉承佛光山開山祖師星雲大師「環保與心保」理念，透過嚴謹的生態復育科學，種下近2000棵樹苗，將原本受外來種侵害的荒地復育為與人與自然共生的覺醒殿堂，為後代建構永續的自然資源。

為老樹除障 植7成原生樹種

現場以人牆排成「ZERO」圖騰，宣示執行「零碳排」；恭讀星雲大師〈為自然生態祈願文〉，祝願幼苗茁壯成林、綠蔭庇眾，使居住在林地的萬物或進入林地者，能接受佛法的洗滌與潤澤，在參天大樹的密林中享受清新的空氣，使大地重現美麗容顏，讓自然回歸莊嚴淨土。

大眾為原有老樹「除障、去垢」，拔除緊緊纏繞住苦棟與無患子的森林綠色殺手「小花蔓澤蘭」，使陽光照進坡地，如佛光普照般讓大地恢復生



機，將有效促進埋在土裡等待因緣成熟的樹木種子生根、發芽，建立高韌性的森林群落。眾人動手植下原生樹種、濱海韌性樹種及香草等約20種幼苗，落實「70%原生樹種」的

護理老樹與建立生態棲地理念，促使幼苗在眾多林木中出類拔萃、挺立直上。綠色公益基金會執行長戴慶華表示，感謝佛光山以及佛光會的支持，從2021年開始至今

將種植9萬4000棵樹，復育林地坡面積達50公頃，事前進行田野調查且適地適種，期能建立多樣性複層林相，以自然解方恢復自然生態，進而達成共生與共榮的目標；樹種多達

20餘種，其中富蘊經濟價值的台灣原生山茶樹，預計於2027年開始採收，對協助復育並照顧幼苗的原住民同胞增加就業機會，能有效提升當地經濟，建立永續循環的綠色經濟。

▲佛光山、國際佛光會、綠色公益基金會4月26日於佛光山妙法寺，舉辦「森林覺醒」活動，近2000位佛光人以人牆排成「ZERO」圖騰，宣示執行「零碳排」。圖/人間社記者唐銘鈺

快樂真正關鍵 醫揭不能只靠多巴胺

【記者陳玲芳台北報導】近年「多巴胺排毒」在社群平台掀熱議，許多人將滑手機停不下來、短影音成癮或遊戲沉迷等現象，歸因於多巴胺刺激。然而，身心科醫師提醒，將多巴胺等同於「快樂荷爾蒙」其實只對一半。

周伯翰身心醫學診所兼任醫師尤冠棠說，多巴胺主要參與的是「想要」與追求動機，而真正的快樂與放鬆，其實牽涉

更複雜的大腦神經調節系統。尤冠棠說明，多巴胺更像是驅動力接近某件事的「追逐系統」，與動機、期待及行動力密切相關。例如滑社群、看短影音或玩遊戲時，人會不斷想再多看一下、多玩一回，往往是這套追逐系統被持續喚起的結果。

然而，這種「一直想要」並不等於真正的滿足感，因此不少人在長時間追逐刺激後，反

而空虛或疲憊。醫師指出，多巴胺帶來的是追求與期待，但「得到後有多快樂」，往往不是由多巴胺單獨決定。

真正讓人感到放鬆、舒適甚至「整個人鬆開」的感覺，常與另一套神經系統「內生性類鴉片系統」有關，其中包括內啡肽等物質。這些天然物質可在身體面對壓力、疼痛或運動負荷時釋放，幫助降低不適並提升耐受度。

生命素語

遇見更好的自己

文與圖/張素玲

不論生活再怎麼忙碌，外在世界多麼紛亂，都要給自己留一段獨處的時間。

靜心冥想、聆聽音樂、閱讀、散步……

好好品味那分寧靜與美好生活不只是義無反顧的勇往直前

停下來充電，才有足夠的能量繼續往前走



貧僧有話要說 / 三十八說

我寫作的因緣

文/星雲大師

說起貧僧寫作的因緣，回憶起來，可以說是酸酸苦辣。現在雖然有人讚美我寫作的題材廣泛、內容豐富、文章型態多元，詩歌、散文、小說，我都能沾它一點邊，甚至有徒眾替我算過，出版的書有500多本、總共將近三千萬字，而且翻譯成不同國家的語言就有數十種。

當然，這些著作都是我的生命。

佛法說，人的生命「豎窮三際，橫遍十方」，但那只是理論上的。在事相上，有人的生命在交友酬酢裡；有人的生命在酒色財氣裡；有人的生命在爭權奪利的政治漩渦裡；有人的生命在計算謀略的功名富貴裡。當然我們的生命投資在哪裡，成果就在哪裡。不敢說這幾千萬言的文字，對人間、社會、佛教有什麼貢獻，但總是我生命時間累積的成果。

當然，一個沒有經過學校、受過正規教育的人，一個生活在封閉寺院、沒有什麼

社會經驗閱歷的人，不閉門造車，只是憑閱讀和想像寫了一些文章，雖然還是存在很多限制，但這一路走來，寫作陪伴我，在人生的旅途上，見到星辰日月，就想要去歌頌；見到花草樹木，就想要去讚美；講到山河大地，就想到與生命同在；說到芸芸眾生，全都是至親好友。唐朝李白的「大塊假我以文章」，世間上的人相、眾生相，人我間的是是非非、好好壞壞、善善惡惡，不都是我們寫作的材料嗎？

初學「寫作」，簡直不敢想像，於我而言，那是一個挺高的境界，自覺高攀不上。我在少年的時候，有一個朋友跟我說，他將來一定要寫兩本書，我一聽從心底要對他合掌崇拜，覺得好偉大呀！能寫兩本書，那是多不容易的事，我連兩百個字都寫不起來！而今，我那位朋友的兩本書，也不知道到了什麼程度，但是貧僧在無意中，因緣假予我，現在寫了也不只兩百本以上的書了。（待續）

四時養味

春芋食光

文與圖/丁綉慧

趁著乍雨乍晴後難得的天清朗日煦和，閒逛至傳統市場四處張望。讓我佇足良久的是在角落那攤全都是芋頭的攤位，只見長橢圓形芋頭個個碩大紮實，鋪排成列依序堆疊擺放，飽滿可愛模樣好像微笑著對路上的行人說嗨。

小農老闆親切招呼著，說是自產自銷，種在好山好水的高樹檳榔心芋，特色是耐久燉煮、香潤Q彈、化口鬆綿。實在禁不住誘惑，回到家時，沉甸



甸的提袋內已裝了二大顆。細細洗淨芋頭外表的塵土、削去厚厚的外皮、切成丁塊狀，分小包裝平放冷凍；腦海仍惦記想念著攤位上客家米食的棠色紛呈、油香潤澤，決定嘗試製作芋粿巧。

加入半杯水蒸熟，和入200g糯米粉、少許白胡椒、適量鹽巴拌勻，依芋頭的吸水程度酌量加入100~120g溫水，慢慢揉成光滑不黏手的糰塊，均分成十等分約50g圓糰，搓成長條再形塑成半彎月狀，表面點綴白芝麻或喜歡的堅果碎即可。

迫不及待，電鍋蒸軟熟，外表微煎酥香脆口，素雅質樸的軟糯內在，仍點綴著幾顆實在的芋丁；一如平凡堆疊積累的生活日常，偶爾會有手作食在好味的有趣與驚喜。

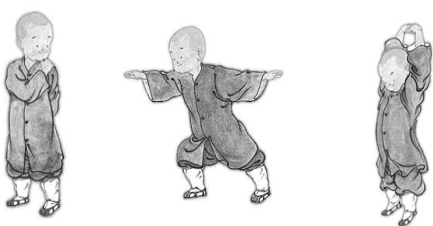
一步步的工序或許繁瑣，卻能讓乍暖還寒天氣產生的煩悶困倦，在看似重覆單調的手作過程中，慢慢地靜定舒緩、澄澈清明。春芋食光、鬆軟致密，如沐春風、綿柔好吃。

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，和慈濟人一起來推動人間善美？

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