

佛光榮根譚



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

尊重，
是與人為善，給人利益；
溝通，
是從善如流，體解人意。

人向福報

The Merit Times Dallas

佛光山達拉斯講堂 I.B.P.S. Dallas

1111 International Parkway, Richardson, TX 75081

Tel: 972-907-0588 Fax: 972-907-1307

E-mail: dallas@ibps.org www.ibpsdallas.org

3千尊神明聯誼 體現五和世界

【人間社記者許貞慧大樹報導】「2022世界神明聯誼會」12月25日於佛光山佛陀紀念館登場，本著佛光山開山星雲大師提倡的緣起理念，「不管什麼宗教，所謂信仰都是代表自己的心，儘管人不同，信仰的對象不同。其實，人心要有信仰，這是都一樣的。」在高雄市政府、文化部文資局大力支持，和中華傳統宗教總會共同主辦，台灣工藝研究發展中心協辦，廣邀各路神明與護法神祇，超過800間宮廟、逾3000尊神明，10萬人香客齊聚高雄，展現宗教間尊重包容。

活動中舉行祈福法會，讓民眾透過宗教融和、文化展演與文創市集，近距離感受傳統工藝之美。

推廣宮廟美學 提升信仰層次

高雄市長陳其邁致詞表示，12年前在星雲大師與中華傳統宗教總會榮譽總會長王金平共同努力下，成立「世界神明聯誼會」，造就今日盛況，讓大眾更了解寺廟信仰內涵，人與神的感情羈絆。感謝各宗教團體，在疫情期間舉辦消災祈福法會，讓人民身心得到慰藉。

「大家今日歡喜嗎？只要大家歡喜，人天就歡喜。」中華傳統宗教總會總會長心保和尚表示，歡迎大家回到



南投慈善宮的哨角隊，在佛館本館前向佛光大佛致敬。

中華傳統宗教總會總會長心保和尚，率眾歡送各路神明打道回鑾，其中力行福德宮的創意陣頭，由3尊變形金剛與親善大使團、行動版土地公三輪車緩緩行進，吸引眾人目光；變形金剛真情流露，比出蓮花指道別。

圖／人間社記者莊佳穎

佛館，如此宗教融和的盛會，自己也要與心融和，星雲大師提倡的「五和」思想，則以「和諧」最為重要；透過宗教間聯誼，能學習提升信仰層面，在宮廟的美學、藝術、文化推廣，進而安住每個人身心，祝福大家「仁和安康、富樂吉祥」，一切順利。

文化部政務次長蕭宗煌表示，宗教慶典祈福法會集結表演團體，寺廟不



只是間博物館，也是文化表演中心。今日集合國寶級有形和無形文化資產的「人間國寶」與團隊，是人與神的「交陪」，更呼應星雲大師「人間佛教」精神，讓宗教回歸人間與民眾親

近。

各宮廟、宗教代表一同舉行「仁和安康、富樂吉祥」祈福法會，由心保和尚帶領恭讀〈為神明護法信者祈願文〉。隨後和尚再次感謝大家發心回

來，分享星雲大師曾說：「十方來，十方去，共結十方緣。」大家結個好因好緣，有好因好緣，世界就愈來愈寬、法界愈來愈廣，走到任何地方都能更自在。

異鄉食情

歐洲餐桌香菜

文與圖／童言

小時隨同長輩參加喜宴，常見到一種皺褶綠色小葉，與雕工精緻的蔬果擺在盤上裝飾佳肴，向來不供食用。升大四的暑假接待一位德國朋友，與他進餐時，見他瞥見盤中的皺褶綠葉，隨即挑之入口，著實令我大吃一驚。待我親赴德國生活，才明白台灣餐廳擺飾的皺褶綠葉，其實是歐洲人日常飲食的香菜，亦即洋香菜（parsley）。

洋芫荽、巴西里、巴西利、荷蘭芹、歐芹、香芹都是洋香菜的中文別稱，分為平葉（flat leaf parsley）、皺葉（curly parsley）兩種，原產地於地中海沿岸，是世界上使用最廣的香草之一，蘊含多種維他命、礦物質，維他命C含量尤其豐富。塔布勒（tabbouleh）是中東等地阿拉伯民族的一道沙拉，以洋香菜為主食材，應是洋香菜的 대표料理，在黎巴嫩、敘利亞兩國的菜色中極具要津。

每逢秋天，奧斯陸超市總會出現帶

葉的洋香菜根（parsley root），專門食其根部，與平葉、皺葉的葉用洋香菜同屬，但不同品種。纖細的長根彷彿營養不良的蘿蔔，乃季節特定食材；每每見其上市，都會買一把回家，淋點油以烤箱料理，或與紅蘿蔔、蕪菁甘藍等根莖蔬菜熬湯，味道清爽甜美。

法國人尤愛洋香菜，將之切成細末後，應用在馬鈴薯、湯品、醬汁各類菜肴的習慣已久，挪威人不知何時開始，也不遑多讓。只是現代的挪威人並不清楚洋香菜於當時期的特殊涵義，當時若以「出外尋覓洋香菜的法國女」來描述某一女子，眾人即知對方所操何業。

洋香菜除了調味烹飪之外，幾世紀以來亦應用在西方醫藥中，有助利尿，為藥用植物之一。於台灣宴席上充當盤飾的洋香菜，著實委屈了不可小覷的營養成分以及醫療功效。

塔布勒沙拉

食材：
洋香菜1把、薄荷20片、番茄4顆、芹菜1根、檸檬1/2顆、燕麥片4湯匙、橄欖油3湯匙、鹽、胡椒

作法：
①將洋香菜、薄荷、番茄、芹菜洗淨瀝乾後，分別切末、切丁，檸檬榨汁，置旁備用。



②燕麥片以熱水沖泡，切勿過軟。
③取一大盆，先放燕麥片，再倒入檸檬汁、洋香菜及薄荷末、番茄和芹菜丁，充分攪拌。
④最後加橄欖油、鹽、胡椒調味即可，與生菜葉或麵餅食用。

小叮嚀
以燕麥片、芹菜代替道地風味使用的布格麥（bulgur，碾碎的乾小麥）、洋蔥。也可用小米飯或白飯、芫荽取代布格麥、洋香菜；芫荽氣味濃，數量宜減。

釋迦牟尼佛傳

特別的教化

文／星雲大師

擔糞的尼提出家

有一天佛陀帶著阿難在舍衛城行化，當佛陀走到城郊的時候，迎面有一個給人受雇擔糞的尼提走來，尼提遠遠的一見佛陀，非常恐慌，他的心內很崇拜佛陀，但他自卑得不敢見佛陀。他覺得偉大崇高清淨的佛陀，是人天的師範，而自己是穢賤得罪業深重的人，絕不能親近到佛陀。可是佛陀知道尼提的心，因此叫阿難先走，佛陀特地繞道來逢尼提。

尼提想避開佛陀，但佛陀卻又迎面而來，他恐懼的想東躲西藏，反而把盛糞的桶弄翻了，路上都是汗穢，他慌得不知如何是好，就跪在道旁合掌向佛陀致歉說：

「佛陀！真對不起！」

「尼提！」佛陀喊他的名字。

尼提疑惑他的耳朵，他想：佛陀會叫他的名字，他做夢也不敢想。佛陀又再親切地說道：

「尼提！現在你就跟我出家住好

嗎？」

尼提大驚道：

「佛陀！我尼提是卑賤汗穢的人，您也許可我和您出家嗎？您的僧團中都是剎帝利的王子和婆羅門的修道者，我能和他們一樣，做您偉大佛陀的弟子？」

佛陀微笑著說道：

「尼提！沒有那樣的事，我的法好像清淨的流水，能夠洗清一切汗穢；我的法好像熾烈的大火，沒有大小好惡的分別，皆能夠燒毀；我的法好像大海，不論什麼都能包容。只要接受我的法，就能離種種的欲。在我的法中，貧富、貴賤、種姓，這都沒有問題。貧富、貴賤、種姓，這是虛妄的假名；肉體，是四大五蘊假合的色身，沒有智慧，不來修行，誰也不能得救！」

尼提很歡喜，默默地跟佛陀回到祇園精舍，佛陀叫阿難把尼提帶到城外的大河邊上洗身潔心，然後換著袈裟。偉大的佛陀不捨眾生，尼提從此就出家了。

(待續)

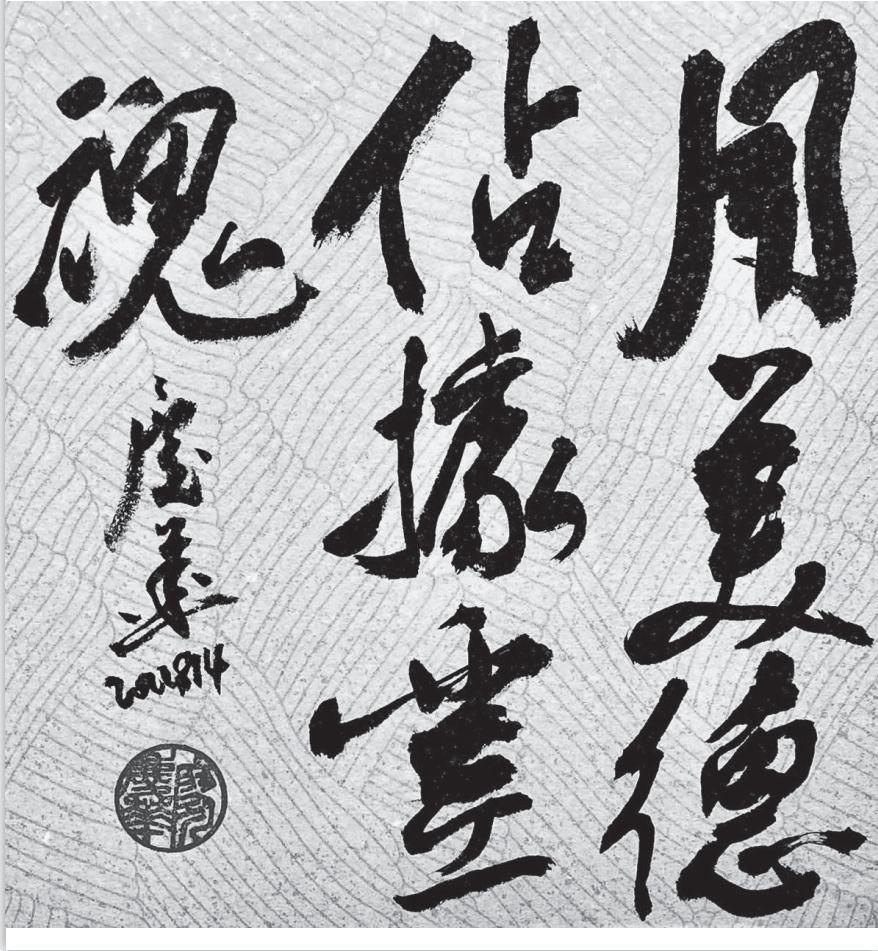
書藝心語

用美德佔據靈魂

文與圖／廖慶華

日前看了一篇文章提到「用美德佔據靈魂」，覺得相當有理。

沒有人是十全十美的，人性中有善也有惡，若是我們能夠把善的一面多多發揚，充滿整個靈魂，這樣惡的一面不也就相對變成弱勢？用美德佔據靈魂，讓自己變得更好，共勉之。



生活體悟

好好愛自己

文／黃美綺 圖／123RF

上了年紀後朋友間常彼此叮嚀：要好好愛自己。簡單的幾個字，卻讓人困惑，怎麼樣才叫有好、好、的、愛自己。

年輕的時候，我們對愛情掏心掏肺、不顧一切；有了家庭孩子之後，孩子的需要占據了我們的心思，心繫的都是孩子。我們哪有空靜下來想過自己需要什麼？就算知道了自己的需要，也是先滿足家人的需要。其實真的不是我們沒有需求，只是我們習慣把自己放到最後，習慣把愛都給出去，沒有想到替自己留。

隨著時間，孩子慢慢長大了，孩子的世界不再只是爸爸跟媽媽，他們接觸的愈多，世界也就愈來愈寬闊。或許我們還會期待回家時，聽到孩子快步躲在門後的腳步聲，等著門開時嚇妳的驚喜；或許我們還會期待，孩子跟在旁邊吱吱喳喳得說個不停；或許……

其實我們都知道，孩子已經長大了，孩子一樣愛我們，只是用不同的方式跟我們相處罷了。於是我們多出了很多跟自己相處的時間，開始有時間觀照自己、想著自己。只是有很多人也在這時候才發現，已經忘記自己原來的樣子了。

曾經聽一個媽媽說：「孩子上學後，電視轉著轉著，還是轉到平常陪伴



孩子一起看的卡通台。」此時的她，竟然不知道自己喜歡看什麼節目了。我們在扮演其他角色的時候，居然忘了還有一個「自己」的角色，我們愛了身邊所有值得愛的人，卻忘了愛自己。

後來我給自己的解釋是：餓了，就好好吃一餐；累了，就好好睡一覺。如果你也曾經歷過吃不下、睡不著的折磨，那妳自然可以明白吃得下、睡得著是何等的恩惠了。

我也開始學著感激，認真的感激這個沒有因為我的忽略而想過罷工的身體；認真的感謝身體陪我一步一步走到這裡，感激自己努力的每一件事情。後來我漸漸察覺，胸痛的頻率減少了、飯不再那麼難下嚥了，感覺也不再那麼難成眠了。我開始學習感受生活的美好，大自然的美麗，原來路邊的小花、小草可以這麼可愛，原來天邊的雲彩變化多端得讓人流連，原來夕陽一直都在，原來星星多到數不出來，之前看不見幾顆星是因為地方不對、心境不對、原來我思，故我在。

邀請您，每天與我一起，給自己片段寧靜的時間好好看看自己。

力行環保

從減少廚餘做起

文／宋隆俊

據報載，聯合國的資料顯示，全球每年約有三分之一的食物被捨棄或浪費掉，這些被浪費的食物產生的甲烷等溫室氣體，占全球總排放量約一成左右。亞太地區是世界上食物浪費最嚴重的地區之一，占全球食物浪費的一半以上。美國更是浪費。

為配合政府防範「非洲豬瘟」的政策，承包我們社區的清潔公司，不再回收廚餘，那住戶的廚餘怎麼辦呢？

清潔員工說，可夾雜在收費的垃圾包中丟棄，雖然看似省事，卻讓人覺得不夠衛生，也可能造成環保局清潔隊員處理垃圾的困擾。

我們一家七口人，每天都有不少的廚餘，這應該是煮食三餐時，沒控制好分量，再加上剩食太多，於是造成過多又棘手的廚餘。

自從社區的清潔承包商不再處理廚餘的回收後，我們家決定改變以往的習慣，在烹煮三餐時，預先算好多少人用餐就煮多少。用餐時，先將要吃的食物裝在各自的餐盤內，吃多少才裝多少，並規定要吃光。

實施以來，我們家的廚餘真的是大大的減少了，也免除了處理剩食的困擾。重要的是，不但省下大把買菜錢，更實踐了環保。