

佛
光
菜
根
譚

不說人非是厚道，
不辯己非是高見，
揚人善事是報恩，
隱人過惡是修德。

佛光緣

發行：佛光山西來寺 279
地址：3456 S. Glenmark Dr.
Hacienda Heights, CA 91745
電話：626-961-9697
網站：www.hsilai.org
e-mail：info@hsilai.org

學佛 e 路通

走進滴水坊 以禪香妙味洗滌性靈

【本報訊】民眾愈來愈重視養生，素食主義抬頭，素食餐也愈來愈普遍，佛光山於多處設立「滴水坊」素食餐廳。「滴水坊」之名來自「滴水之恩，湧泉以報」，以茶會友之意。中國自古便非常重視「報恩」思想，歷史上關於感恩、報恩的故事更是不勝枚舉，這種報恩的思想對導正社會善良風氣能產生非常大的影響力。

星雲大師在創建佛光山的過程中，獲得萬千信徒的喜捨幫助，使道場在廣大信徒的護持與佈施下逐步發展成長。因此，大師感懷於信徒的奉獻與基於回饋的想法，經常教育徒眾要「滴水之恩，當湧泉以報」。正是由於這種信念，「滴水坊」之名遂由此而生。

目前佛光山全球各別分院共有超過二十處設置滴水坊，並分別與美術館、書坊、文物館結合，使其功能不僅是素食的提倡，更是一處兼具文化、書香、藝術氣息，可充實信徒心靈世界與提升文化教育內涵的好去處。

「滴水坊」的設立並不在商業、謀利，而志在給予信徒、大眾方便，只要能為大眾提供一個方便的用餐場所，雖然只有一壺茶、一份餐點，也能讓人吃得歡喜、吃得健康，就是大師當初設立滴水坊的最大理念。在物價波動大的現代社會中，以平價實惠的消費，提供大眾一個素食與知性的心靈饗宴「走進滴水坊，您將以禪香妙味洗滌性靈。」

本期介紹佛光山滴水坊之網頁與其於微博開設之部落格，共同分享素食新知與素食料理方法。

1. 於網頁瀏覽器打入網址：<http://fgsthouse.com.tw/index.aspx>，或至佛光山全球資訊網 www.fgs.org.tw 之「弘法事業」下拉選單中，以滑鼠點選「文化藝術」，並於文化藝術單位中，點選「滴水坊」。



2. 滴水坊網頁中可流覽所有滴水坊分店聯絡電話與特色美食，及以培育國內素食營運專才為宗旨成立的「佛光山人間大學蔬食餐旅學苑」活動花絮與簡介。



3. 於「滴水坊」網頁中點選「滴水坊 BLOG」以進入滴水坊部落格，即可流覽或留言。若你有微博帳號，也可以進入微博素食中流覽哦。



佛光新聞

華航「東方素」佛光山滴水坊研發

【本報訊】近年來，因環保意識抬頭，「蔬食（舒食）」成為節能減碳的具體行動，許

多人開始加入吃蔬食的行列。中華航空公司五月一日起，針對從台灣起飛的華航頭等艙、商務艙的乘客，提供素食「滴水餐」，因反應太好，所以華航九月一日起，再與滴水坊總部合作推出「東方素」飛機餐，方便民眾在飛機上品嘗到素食饗宴。

四十多年來，星雲大師在創建佛光山過程中，獲得全世界信眾的護持與熱忱奉獻，大師不但教育徒眾要「滴水之恩，湧泉以報」，更建立素食簡餐店滴水坊，為社會大眾提供一個可以享用平價素食簡餐，並親近佛法的餐館。

第一座滴水坊於一九九四年在佛光緣美術館台北館內成立，至今，全球已有六十家分店。店內主食以大師指導的胡椒麵、豆漿麵、煨麵、菜飯為

招牌特色，並在餐前附贈一碗「平安粥」，全球各滴水坊也會依各地特有的食材，研發出各地民俗風情的新菜單。

滴水坊總部表示，華航高層主管曾多次到滴水坊用餐，對於滴水坊美味且菜色豐富的餐點印象深刻，因此五月一日起，針對從台灣起飛的華航頭等艙、商務艙的乘客，提供素食的「滴水餐」，由於乘客反應很好，甚至還有人誇「你們的素食變好吃了」。

因此華航決定再與滴水坊合作，由總部設計出四套不添加奶製品、蛋類的「東方素」飛機餐，並從九月一日起，提供各艙等乘客點餐。滴水坊總部指出，四套「東方素」菜單是以中式料理為主，且主食、配菜、甜點一應俱全，華航每個月會換一次菜單。



圖/佛光山滴水坊提供



南灣佛光山活動看版

地址：21010 S. Figueroa St., Carson CA 90745 (310)533-5198 Fax: (310)533-0378

- 9/1~30 林正賢「佛心與畫藝」畫展
- 9/8 訪問 Carson 老人院
- 9/11 朝山
- 9/17 陳錫中檀講師「逍遙遊」講座
- 9/22 慧濟法師主講『星雲禪話(二)』



迷悟之間

一滴水的價值 *星雲大師

「星星之火可以燎原，涓涓滴水可以穿石。」一滴水，可以滲透土壤，崩塌一座山；一滴水，可以匯聚成流，形成江河大海。

一滴水，澆在花草上面，花草受了滴水的滋潤，可以吐露芬芳；一滴水，送給焦渴的人，焦渴的人如獲甘霖。我們不可以因為滴水的微小而予以輕視，澎湃的江河海洋，都是滴水的匯集；曠野的森林草木，也都是靠著滴水的滋潤，它才能生長茂盛。

日本有一位禪師，為師父洗腳而盛了一桶水。師父沒有用完，他就把它隨意一倒，師父呵斥曰：「你這麼糟蹋萬物的價值，一滴水，可以救活生命；一滴水，可以滋潤枯竭；一滴水，可以成為海洋；一滴水，可以流於無限。你怎麼可以把未用完的半桶水，就那麼輕易的犧牲浪費？」聽了師父的訓誨後，禪師汗流浹背；為了取取師門的教訓，從此改名「滴水」，以誌不忘。滴水禪師後來終於成為日本家喻戶曉的偉大人物。

平常我們也常說：「滴水之恩，湧泉以報。」這是多麼美好的人際關係啊！想到吾人在世間上，

我們所承受外來的恩惠，豈只是「滴水」？可以說，山河大地，萬種的恩情都聚集在我的一身。

我人的一身，父母的養育之恩，豈是滴水能比；師長的訓誨，真是法海深恩。親戚朋友給我們的關懷鼓勵；士農工商供給我們的日常所需。我要散步，左右城鎮都有公園；我要走路，到處都是平坦的大道。公共汽車的司機，帶我到目的地前去訪友；郵務人員的奔波，把我的信函送到遠方。想到一通電話傳達情誼，電話的工程是多麼浩巨；想到一盞燈光的照明，電訊人員翻山越嶺，架設電線是多麼的辛苦。我要購買東西，商場上應有盡有；我要吃飯，桌上的佳餚，美味可口，令人滿意。所謂「一絲一縷，恆念物力維艱；一粥一飯，當思來處不易。」我們所承受來自於親人眷屬、社會大眾這麼多的點滴因緣，才能安然生存，所以「莫以滴水而可輕，勿以善小而為不為」。

一滴水，是三千大千世界的力量所積聚；一點小善，也是我的全部心意所成就。我的一點小心意，一樣可以供養給十方方法界，供養十方大眾。所以「人人為我，我為人人」；滴水之恩，湧泉以報，誠不虛也！

佛光山滴水坊微博食譜

台灣小吃

【芋粿巧】

- 1.準備芋頭去皮刨成絲 200g 用少許油炒香噲點醬油備用。
- 2.在來米粉 150g，糯米粉 200g，水 240g 和成粉團。
- 3.所有材料均勻揉合成團，調以鹽、糖、白胡椒、五香粉，分割揉成適當大小，入蒸籠中火蒸 20 分鐘熟透，放涼即成。
- 4.煎鍋用少許油潤過，將芋粿表層小火煎香更添美味喔。



【筒仔米糕】

- 1.長糯米泡水一小時瀝乾。
- 2.各種個人喜愛的配料：香菇、素食丸子..用少許油炒香，加點白胡椒粉、醬油、糖、滷得香噴噴攪起備用。
- 3.另起一鍋熱油炒香糯米，加入滷汁和水炒至 8 分熟。
- 4.滷好的配料依序排在「筒狀」的容器中，放進糯米飯壓實，入蒸籠蒸 30 分鐘讓米粒熟透味道融合即可扣出上菜囉。



西來寺活動看版

- 9/4 英文一日禪
- 9/10 西來寺環保回收日 / 佛光青少年交響樂團團員甄試
- 9/11 佛光青年英文佛學工作坊 / 西來寺環保回收日
- 9/11-10/30 星期兒童學校
- 9/17 人間佛學院開學

◎人間佛學院秋季班現在開放報名中：課程—走進華嚴 II、楞嚴大意 II、佛教教理、成佛之道、中文禪修、止觀 IV、高僧行儀、梵唄課