佛光榮根譚

有能力的時候，
要常行好事；
無能力的時候，
要常存好心。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

人間福報

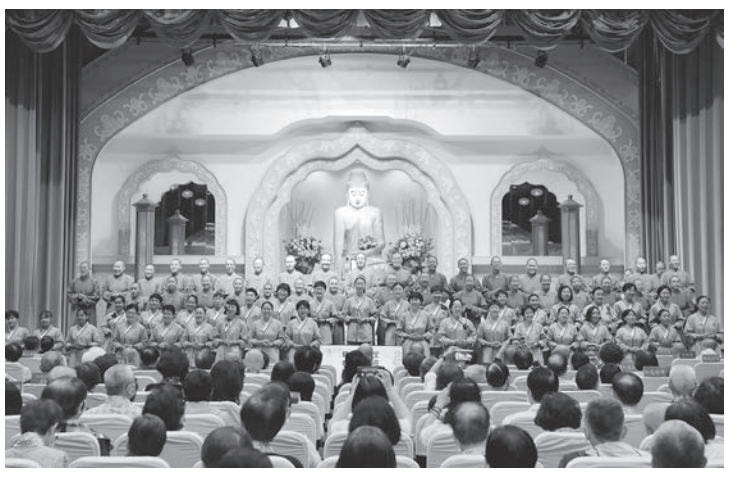
The Merit Times
St. Louis
聖路易佛光山
Fo Gung Shan St. Louis Buddhist Center
3109 Smiley Road, Bridgeton, MO 63044, USA
Tel : 314 2098882
E-mail : fgsstl@gmail.com www.fgsstlbc.org

佛光山功德主 傳承人間佛教信仰

【人間社記者許貞慧、李生鳳高雄報導】佛光山2025年北中區、南區功德主會議，先後於5月10、11日在佛光山如來殿大會堂舉行，約2000人回山齊聚，大眾一起觀看佛光山開山祖師星雲大師開示影片，並藉由弘法報告，聽取佛光山「文化、教育、慈善、共修」弘法成果；功德主則回饋人間佛教信仰傳承，向下扎根所洋溢的喜悅與成就。

星雲大師在開示影片中，以「各位『頭家』，歡迎大家回來」，親切打招呼。大師提及有「功德主頭家」的發心護持佛光山弘法事業，就如貧女一燈的供養，勝過世間的一切，如今大家所布施的功德，已遍滿五大洲道場，就如發光的太陽遍照全世界。

大師強調，發心做功德主不是用來比賽，而是幫助自己心靈的昇華成長，讓心更好，自利利他。



⬆佛光山叢林學院學生爲功德主獻唱〈弘法者之歌〉。

⬅佛光山2025年功德主會議5月10、11日於佛光山如來殿大會堂舉行。圖爲北中區場次大合照。 圖／人間社記者莊佳穎

供養三寶 功德無量無邊

會議主席佛光山住持心保和尚開示，星雲大師將大家的功德遍撒世界，佛光山道場遍五大洲，大師給予的是一個地球。引用佛陀時代有位商人，以新建房舍供養佛陀，往生後成爲天人，回到人間聆聽佛陀說法，證得須陀洹的佛經故事，說明今日大家用這份心供養三寶，功德無量無邊，用在修行上，福報久遠綿長。

會中播放弘法報告，文化方面有《人間福報》讀報教育成果、以AI智慧推出「人間雲」智慧語言平台，及蔬食文化教育永續發展，取得各項豐碩殊榮；佛光山文化院台北辦公室去年初啓用；佛光山佛陀紀念館持續推動文化藝術展覽的連動，國際書展的閱讀深耕。教育部分佛光山教團系統大學成員各有其特色定位。

慈善事業包括急難救助、監獄佈教等。推動共修有佛光山春節平安燈法會、星雲大師圓寂紀念活動。國際佛光會以「一社區一蓮花」、推動蔬食環保等走入人群。

兩天皆舉行功德主增品及新品授證，心保和尚爲周學文、張淑美、張祐慈及陳銘彩、鄭柏活、黃淑美、江忠鴻、江黃湘玉等多位授證。

擔任授證的有佛光山退居和尚心培和尚、佛光山長老慈惠法師、佛光山傳燈會會長慈容法師、佛光山常務副住持慧傳法師、佛光山副住持慧開法師、慧倫法師和慧昭法師、都監院二單文書慧讓法師、堂主依照法師、慈善院長依來法師、國際佛光會祕書長覺培法師、佛光山功德主會會長永平法師、佛光山義工會會長慧屏法師、佛陀紀念館館長如常法師、佛光山傳燈會副會長覺容法師、台北道場住持滿謙法師、中區總住持覺居法師等。

大眾護持 成就大師願心

佛光大學董事長慈惠法師表示，功德主的發心都在弘法度衆，大家所種福田，都是滿滿豐收，尤其在大學的辦學成效表現優異，值得讚歎。

國際佛光會署理會長慈容法師分享，因爲有大家的護持，成就大師的願心弘法五大洲，「養老育幼」是大師的菩薩行，謝謝一路上的廣結善緣，成就一切善行。

會中亦安排表演，佛光山叢林學院獻唱〈弘法者之歌〉，感謝功德主爲僧伽教育的護持。心保和尚帶領祈願祝禱、恭讀大師〈爲在家信衆祈願文〉，大衆最後齊唱〈佛光山之歌〉。兩天的功德主會議，與會者皆於結束後在雲居樓參加午宴，佛光山普門中學餐飲管理科協助送餐服務。

美味料理

咖哩青花椰

文與圖／美玉

發現有幾道料理，家中年輕人特別喜愛，讓人感受美味及心情愉悅。諸如：咖哩雞腿飯、義大利肉醬麵……等，每每一個月要料理幾回，才一上桌盤子神速見底。想到年輕人普遍不愛食蔬菜，常想有何方法可增加他們多吃蔬食的機會。

前陣子先生健檢，有血糖偏高問題；醫師叮囑他，一天三餐要多食蔬菜，例如：青花椰菜、芥菜、深綠蔬菜等，以增加飽足感。因此雖然一天只煮晚上一餐，我卻不馬虎，除了研究新菜色，高纖蔬菜則輪番替換；依各類蔬菜特質，有的水煮，有的煎炒。

就青花椰菜而言，通常水煮川燙，在水中加入薄鹽，即可盛盤享用，幾次食用後，自己發現雖健康，但味道卻單調、樸素了些。

某日，做菜的時候，突然想到孩子們不愛吃蔬菜，何不用他們愛吃的咖哩加入蔬食中呢？結果此道菜獲得青睞，孩子們還增添第二碗飯。自創清爽口味，獲得家人讚賞，想想咖哩也可謂一道葷素食者必備口袋食物之一；聽說一周食用一次，還可以提早預防失智。

簡單食材，簡單料理，少油少鹽，卻風味不減，你也可以動手做做看，一起享受無負擔的蔬食料理。

食材：

紅蘿蔔、青豆、玉米（約2/3碗）、綠花椰菜1顆、1大匙鹽、咖哩塊（約3X3公分）

作法：

①紅蘿蔔切丁，或也可選擇三色蔬冷凍包。

②青花椰菜切成一朵朵，每朵根部削皮，放入流水中清洗，至少洗三次備用。

③水滾後，加入一大匙鹽，融化後下青花椰和三色蔬，川燙一會後，取出裝盤。

④利用鍋內剩餘熱水，徐徐將切成薄片的咖哩塊加入，攪拌均勻，最後把咖哩醬汁淋在蔬菜上即可享用。

善用時間

晨光漫讀

文／以薰

網路上隨處可見「善用下班時間」之類的文章，改變下半輩子的關鍵，就在下班後的時間管理，我不否認這的確是很重要的觀念。

我不虛擲下班後的寶貴時光，但能聚精會神的時間愈來愈短暫。或許跟年齡有關，近年養成早睡的習慣，壓縮了下班後可以利用的時間。

我想方設法讓24小時發揮更高的效能，於是，根據生理時鐘，發現「上班以前」是一段可以再加以運用的時光。我自小就不會賴床，鬧鐘響起便是一天的開始，梳洗後早餐，悠閒地享受晨間食光，讓腦袋甦醒。

餐畢，開啓電腦，瀏覽各報副刊，精神食糧飽足後，抓住瞬間靈感記錄吉光片羽，這些摘錄都成爲日後寫作重要的資糧。

上班前的時光，從容的咀嚼投稿者的作品，爲自己保留較長的緩衝時間，整理情緒，讓一整天都能擁有好心情。

很珍惜每天這段上班前的晨光漫讀。

生命畫語

媽媽是一朵花

文與圖／雪松

媽媽是一朵花
不是最美麗的花
卻是一朵最堅持的花
風吹日晒
雨淋雷擊
都願意堅持
她開了九十多年
以花香熏習子孫
化作春泥
依然護佑她曾經的家園

貧僧有話要說／三十六說

夫妻相處之道

文／星雲大師

過去我常常講一個笑話：先生下班回家吃飯，太太煮了一道清蒸板鴨，先生一看，鴨子怎麼只剩一條腿，就問太太：「怎麼你煮的清蒸板鴨只有一條腿呢？」

太太就說了：「我們家的鴨子都只有一條腿！」「亂說，我們家的鴨子怎麼可能只有一條腿？」

太太說：「你不信，我帶你到我們家後院的池塘去看。」因爲是正中午，鴨子正在休息。

大家都知道，鴨子休息的時候，都把另外一條腿蜷起來，太太就說：「你看、你看，我們的鴨子不都一條腿嗎？」

但先生也不是那麼簡單就被矇騙過去，他兩隻手鼓掌，掌聲一起，鴨子受了聲音的振動，伸出另一條腿，即刻划了水離開。

先生笑著說：「太太，你看、你看，我們的鴨子不是也兩條腿嗎？」

太太沉著臉：「先生，你不知道嗎？因爲你有掌聲，牠才有兩條腿的啊！」意思是說，我天天煮來給你吃，你一句讚美都沒有，就讓你只吃鴨子一條腿，如果你早一點給我一些掌聲，我就讓你有兩條腿吃了。

所以，夫妻相互讚美，偶爾先生買一點小紀念品送給太太，太太偶爾要讚美先生，讚歎也是佛教修行的法門。父母讚歎兒女，鼓勵比打罵有用；夫妻相互讚美，相敬如賓，自然感情增進；不開口的夫妻，必定都會出問題的。

智言橋梁　婆媳關愛歡喜

其實，一個家庭裡也不只夫妻之間有問題，還有婆媳相處問題。尤其婆媳不合，讓一個男人夾在媽媽和妻子之間，實在難做人，一邊要盡孝，一邊要有情義，很難以兼顧。

有一對婆媳一直處不來，媽媽要求兒子必須跟媳婦離婚；妻子要丈夫搬到別處去，不要跟媽媽這個苛嚴的老太婆住在一起。

（待續）

《觀世音菩薩普門品》佛法講座
暨《大悲懺》法會

法鼓山紐約東初禪寺 演瑞法師帶領主講

主辦單位：法鼓山聖路易聯絡處 — 淨心書坊
誠摯邀請十方法友　共霑法喜　廣結善緣

佛法講座: 《觀世音菩薩普門品》（中英雙語）
時間： 上午 9:30 至 中午

《大悲懺》法會: 禮拜大悲懺、誦經祈願、功德迴向 (中文)
時間：下午 1:30 至 4:00

本次大悲懺法會設有雲端祈福、超薦牌位殊勝項目，
歡迎參與共修，共植菩提善因！

報名方式

活動免費，歡迎隨喜護持。惟因座位有限，敬請儘早報名，截止至額滿。詳情請至官網 www.puremindcenter.org 點閱左邊中文網頁，報名及填寫登記祈福、超薦牌位。另有舉辦英文一日禪與三皈依五戒儀式歡迎洽詢。電子郵件: info.puremindcenter@gmail.com 或電話: 314-277-5640。

法會地點

法鼓山聖路易聯絡處 — 淨心書坊 7825 Olive Blvd, 大學城

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爲行動，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爲會員或志工

Website: www.tzuchi.org