

佛光榮根譚



遇事忍為妙，
忍能解災厄；
處世善為寶，
善能增福報。

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

線上佛學院 學子雲端精進

【本報高雄訊】佛光山叢林學院2025學年第2學期「線上佛學院」，10月11日舉行開學典禮，同步舉辦「往事百語」主題論壇。有來自中國大陸、台灣、香港、澳門、日本、法國、英國、德國、西班牙、美國、加拿大、澳洲、馬來西亞、新加坡等14個國家與地區的百位學員線上齊聚，一期一會，以法同行。

開學典禮上，大眾恭聽佛光山開山祖師星雲大師以「自依止，法依止，莫異依止」開示，勉勵學員自己要皈依自己，自己要對自己有信心，自己要覺得自己可以頂天立地。不要覺得自己沒有用所以不肯去服務，這會很可惜。「法依止」，法即是真理，這個生命就是法，就我們無限的生命可以昇華及不斷的擴大，可超越一切。「莫異依止」則是不可以皈依其他人，不能以愚痴去隨便皈依，要正信而不迷信。

解行宗門 貴在實踐

佛光山叢林學院院長妙南法師指出，「線上佛學院」關鍵不僅在「線上」，更在「佛學」——終身以佛陀教理與真理為導向，從解門進入行門。本期課程由認識佛陀與經典入手

，進而落實行持。隨後介紹從線上佛學院回到叢林學院讀書的學生，及4位線上導師。妙南法師勉勵學員效法普賢菩薩的「行」力，以一兩句受用法語為起點，日日反思、如實用功，以期中、期末為自我檢核，在人間佛教的法義上相會、利益衆生。

新馬泰印教區總住持覺誠法師指出，線上佛學院重在解門、行門與宗門的整合。佛法貴在實踐，人間佛教即是回到人間修持，去除煩惱與無明，成就大智慧、大慈悲、大自在、大解脫。期許大眾發菩提心、行菩薩道，未來必燦爛可期。

女衆學部教務老師知迦法師

介紹課程，有定法師講授《佛法概論》，建立佛法核心義理與學習架構；妙貴法師導讀《阿含經》，從最初教法體會「修行即生活、生活即修行」的本懷。妙麟法師帶領《觀世音菩薩普門品》，引導學員學習觀音菩薩自利利他的慈悲願行；慧毅法師講授《釋迦牟尼佛傳》，循星雲大師筆下的佛陀行誼，探究人間佛教的思想與內涵。最後將由妙南法師講解《普賢行願品》，以十大願王統攝行門，使學員在通達解門之後，進一步於日常踐履，成



就解行並重。

聞善著意 正念轉化

「往事百語」主題論壇由慧曇法師主持，慧學法師、慧寂法師與談。論壇回顧《往事百語》呈現星雲大師以「一句話的力量」啟發他的人生智慧。慧曇法師以六祖惠能大師因聽聞《金剛經》的「應無所住

而生其心」而發心求法，後得五祖弘忍點撥，明心見性，可見一句話的力量多麼大。勉勵學員在聽到一句話或善法時，要能著意，放在心中，反復思惟並實踐。

慧寂法師以外籍生視角分享《往事百語》，白話易讀、含攝大師生命力，常在迷惘時給出恰到好處的一句話，引導選

擇與方向。敘述自己從一句中文都不會，到南華大學碩士畢業的歷程，靠的是十倍用功與持久不放棄，將挫折化為增上緣。勉勵學員，一句話是提醒，關鍵在於回應的那一念與長期實踐，才能把弱勢變優勢。慧學法師以「一念之間、不讓心念空過」為主軸，提出三分鐘靜坐、行三好、每日小願

▲佛光山叢林學院2025學年第2學期「線上佛學院」於10月11日舉行開學典禮。

圖／佛光山叢林學院提供

、三件感恩與回向等可操作方法；在職場實踐「花若盛開，蝴蝶自來」，不陷削價競爭，專注把服務做到最好，以正念與恆心轉化逆境。

健康新主張

天貝新風味

文／傅潔 圖／星嫵蔬

食材：

酪梨半個、黃豆藜麥天貝100克、義式香料、橄欖油、巴薩米克醋。

作法：

黃豆藜麥天貝切片抹油，撒上義式香料粉，進烤箱170度烤8分鐘。酪梨切片淋上橄欖油、巴薩米克醋，一層天貝一層酪梨一起享用。

黑豆天貝刈包（4人份）

食材：刈包4個、黑豆鷹嘴豆天貝100克、酸菜200克、花生粉50克

作法：

酸菜切碎炒香備用，天貝切大塊煎至金黃，加入五香粉、醬油、水，紅燒入味，蒸好的刈包，夾上天貝、酸菜，撒上花生粉即成。

蔬燒天貝孢子甘藍

食材：天貝100克、孢子甘藍6朵、青江菜70克、素蠻皇醬一匙。

作法：

天貝煎至金黃取出，再煎孢子甘藍上色，加入青江菜翻炒，再倒回天貝，以素蠻皇醬拌炒入味起鍋。

素蠻皇醬配方

素蠻油200克、水1500克、二砂50克、芹菜末25克、香油2瓶蓋，以上煮開，加太白粉水勾薄芡，起鍋前加黑胡椒碎粒20克增香。



↑ 黑豆天貝刈包。

鷹嘴豆天貝四神湯（4-5人份）

食材：

四神湯材料包一包、水1000克、鷹嘴豆天貝200克、鴻禧菇100克、鹽、白胡椒

作法：

四神湯料加入1000克的水熬煮40分鐘，鴻禧菇略焗後一起熬煮，再將煎好的鷹嘴豆天貝加入，繼續煮10分鐘左右，撒上鹽及白胡椒調味。

↓ 蔬燒天貝孢子甘藍



生活快門

在看什麼？

文與圖／Lingo



一天，看到很有趣的雕像。後面的小孩似乎在對前面小孩說：「你在看什麼？讓我看一下嘛！」連旁邊狗狗也認真偷窺。我心裡想，一定是在看有趣的書，融入書裡情節，才沒跟朋友一起分享。

看到我拍的照片，讀中班的圓圓說：「才不是看書，是在看手機。」小學生哥哥經過時，瞄一眼說：「iPad啦！」到底是看什麼？不同世代成長背景，真的就有不同想法，你覺得到底是在看什麼呢？

貧僧有話要說／三十七說

我弘講的因緣

文／星雲大師

還不習慣佛法，所謂「黃鼠狼拖雞，愈拖愈稀」，愈聽，人就愈少。

就如印光大師，在民國初年左右曾經在上海講經三天，第一天人山人海，第二天就剩下一半不到，第三天人就更少了。他就感覺到，大家不是要來聽佛法，只想看看印光是個什麼三頭六臂的人物，看過了，也就沒興趣了。

所幸，我那時候年紀雖輕，在宜蘭二十天的講經，每天聽眾也有兩、三百人，只增不減，所以到了圓滿的時候，共有一〇八人發心皈依三寶。這算是我最早的弘講因緣吧。

不過，這次順利圓滿，應該與我初到台灣時，每個星期天在新竹城隍廟舉辦的弘法布教訓練有關。

那個時候講演，群眾因為對佛法的信心還沒有很具足，每當我講故事時，大眾就像潮水一樣，一步一步走來向我集中，等到故事講完，開始講道理了，大家又慢慢散去。

(待續)

↓ 鷹嘴豆天貝四神湯。

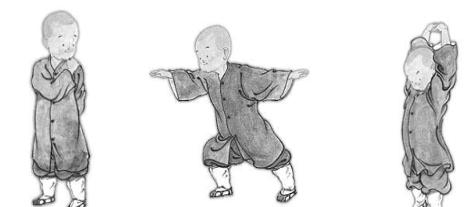


提昇人的品質 建設人間淨土

『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
又在活耀中見其悲願！

~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

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

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。



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為會員或志工

Website: www.tzuchi.org