

佛光榮根譚



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

遇事忍為妙，  
忍能解災厄；  
處世善為寶，  
善能增福報。

# 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、利益眾生。

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。

女眾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；妙實法師導讀《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》，引導學員學習觀世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」主題論壇由慧曦法師主持，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」啟發自他的人生智慧。慧曦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

天貝擁有豐富的營養成分，富含蛋白質、益生菌、維生素B群、鐵、鈣、鎂、鋅、優質脂肪、以及膳食纖維，是素食者理想的蛋白質來源，有助維持腸道菌相平衡，促進消化，並能增加飽足感、穩定血糖，其低升糖指數（GI），更適合糖尿病患者或需要控制血糖的人群。

天貝的作法簡單，用黃豆200克泡水8小時，煮20分鐘，去豆膜，炒乾豆子水分，再用風扇吹涼後放菌粉，置入模型，等待30-40個小時即成。以下介紹幾種簡單美味的天貝料理。

### 黃豆藜麥天貝佐酪梨沙拉

### 鷹嘴豆天貝四神湯。



### 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、素蠔皇醬一起。

### 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，以素蠔皇醬拌炒入味起鍋。

### 素蠔皇醬配方

素蠔油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，鴻禧菇略焯後一起熬煮，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

在還沒有用道傳教之前，我就先用文字來傳教。所謂舞文弄墨，我在二十歲左右的時候，編過《怒濤雜誌》，做過徐州《霞光半月刊》的主編，在鎮江的《新江蘇報》上，也發表過許多篇的文章。

到了台灣來，也自知沒有其他的本領，還是要靠寫文章弘道，不但排遣歲月，也想藉此為佛教做一些貢獻。那時候，在台灣佛教講習會做了將近兩年的教員，現在回想起來，也不知道自己胡說八道些什麼，不過，那時只是教國文而已，文學的好壞得失，也不去計較了。

第一次真正的講經說法，那是在二十六歲的時候。從農曆的二月初一，一直講到二月十九日，我在宜蘭雷音寺講《觀世音菩薩普門品》，這二十天，註定了貧僧這一生，是用講說配合寫作來供養給社會。

我也聽說過，講經不能講太多天，因為來聽講的人，

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，也就沒有趣味了。

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）

## 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

~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