

佛光榮根譚



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

做本分人，
說真心話；
作情理事，
交誠實人。

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: fgsslt@gmail.com www.fgssltbc.org

佛光山在家戒會 海內外戒子行佛

【人間社記者李生鳳、星草高雄報導】「佛光山2025年傳授五戒菩薩戒會」於10月24日至26日舉行，恭請佛光山住持心保和尚為得戒和尚，海內外1033位戒子把握因緣，求受戒法。此次菩薩戒、五戒班首皆由青年擔任，展現青年的信仰力與承擔力，看到佛教的希望與未來。戒會期間提供英文、印尼文、粵語翻譯，在傳統戒律與儀軌之間，同時與國際化並進。

戒壇阿闍黎恭請心保和尚為得戒和尚、佛光山退居和尚心培和尚為教授和尚、慧龍法師為羯磨和尚，另外，開堂和尚慧昭法師、糾察慧思法師，以及男女眾壇頭引禮慧喜法師、覺禹法師及各堂引禮法師等領眾受戒。師資則禮請國際佛光會署理會長慈容法師、佛光山常務副住持慧傳法師、佛光山副住持慧倫法師等授課。

修行即是修心
有戒律有方向

26日於佛光山雲居樓舉行正授大典，傳授在家五戒、菩薩三聚淨戒。眾戒子恭迎心保和尚、心培和尚、慧龍法師證盟。開導戒法、三番羯磨、受四不壞信、秉宣五戒戒相。授衣

由三師和尚為縵衣灑淨，引禮法師交給戒子搭披。依儀軌戒子長跪，教發大願，為戒子正授菩薩戒體、秉宣菩薩戒相，開示受戒功德、念佛回向。

正授後，戒子一路念佛前往禮拜佛光山開山祖師星雲大師，恭讀〈佛光星公祈願文〉。午齋後於雲居樓齋堂，恭請心保和尚頒發受戒證書。

本次戒會自24日晚間報到編班、進堂說明後，25日進行講戒課程、威儀訓練，讓戒子們可以真正了解受戒的意義。心保和尚於如來殿大會堂宣說菩薩戒，「六重戒」不殺生、不偷盜、不妄語、不邪淫、不宣說四衆過罪、不酤酒，和逐條說明「二十八輕戒」，以及特例。並以社會現況特別指出，還要有「不詐騙」，凡是不清楚絕不接觸，不起貪心就不易被騙。無論是「六重戒」還是「二十八輕戒」，主要精神方向皆不離菩薩三聚淨戒——攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒。

心培和尚於東禪樓，講述「在家五戒的行持」，說明戒的類別分在家戒、出家戒，在家信眾受持的戒有五戒、八關齋戒、菩薩戒，逐條說明五戒「不殺生、不偷盜、不邪淫、不



↑「佛光山2025年傳授五戒菩薩戒會」，恭請佛光山住持心保和尚（中）為得戒和尚、佛光山退居和尚心培和尚（左）為教授和尚，慧龍法師為羯磨和尚。圖／人間社記者李生鳳

妄語、不飲酒」之定義。佛陀最後的教誨，就是「以戒為師」。修行就是修心，落實身口意去實踐，發菩提心自然知道要廣學一切法。受戒，就是信仰的實踐。

持戒顯現佛性
邁向自覺覺他

25日下午課程，全體於如來殿大會堂，聆聽慈容法師講授「菩薩行證」，表示學佛就要受戒，有戒律就有方向。學佛這條路本就不易，不要怕路途遙遠，眾生難度，只為佛法能興隆，人人得安樂。行菩薩道要發大心，才能自覺覺他，覺行圓滿，萬德具足。



慧傳法師以星雲大師年譜為基礎，引領「認識戒常住」，梳理大師一生的脈絡，早年渡海來台一無所有，但始終不改其信仰。佛光山的開端是為辦佛學院，從西來寺帶動海外道場成立。今日「佛光普照三千界，法水長流五大洲」，全憑著大師對佛教的堅定信仰與信心而成，認識大師就能更加理解戒常住。

正授前夕25日晚間懺摩，由慧龍法師引領戒子懺悔發願，禮佛百拜。慧倫法師於26日出堂叮嚀時，以「盲龜浮木」比

喻受戒因緣，難遭難遇。眾生都有佛心佛性，但要持戒才能顯現其佛性，並強調行三好就是在開展佛性。

菩薩戒男眾班首的黃冠涵是法寶寺佛光青年，起頭為母親祈福，從參加法會逐漸擴大參與道場活動再加入青年團。學佛過程中，發現在職場上原本只重視自身利益，慢慢地會想要幫助他人，因此懷抱著感謝三寶恩、師長恩、父母恩，前來求受菩薩戒。

黃冠涵說，目前在法寶寺籌備成立青年合唱團，想以人間

↑「佛光山2025年傳授五戒菩薩戒會」10月26日前往禮拜佛光山開山祖師星雲大師，慧傳法師（前排右15）、慧倫法師（前排右14）、慧昭法師（前排右17），與戒子合影。

圖／人間社記者趙啓超

音緣的方式，凝聚青年的向心力。他也分享，當收到菩薩戒報到通知函時，夢見中年時期的星雲大師在為大眾上課，自己主動承擔要為大師寫板書，彷彿是跟大師接心，真的非常歡喜。

蔡依林早睡哲學 中醫師挺：養顏有理

【記者陳玲芳台北報導】天后蔡依林（Jolin）以「凍齡女神」著稱，近日在社群分享她的「睡前儀式」，掀起網友熱烈討論。

她不僅長期維持規律運動與飲食習慣，更幾乎每天晚上9點半就準備就寢，搭配遮光窗簾確保高品質睡眠。

這種自律生活，被網友戲稱為「蔡依林標準時間（JST）」，甚至形容她是「大人界老虎」，顯示早睡文化在年輕世代間，再度引發共鳴。

45歲的蔡依林，在節目中曾強調「自律才能自由」，透過早睡早起、健康飲食、規律運動，養成了容光煥發的氣色與

充沛活力。

Dr.Nice斯林中醫診所院長江忠軒指出，多數現代人因工作與家務壓力難以早睡，蔡依林卻能做到每晚9點半準備就寢，展現強大自然律，也讓「早睡養顏」不再只是口號。

江忠軒表示，蔡依林的作息恰與中醫養生智慧相符。中醫「子午流注」認為，人體氣血如潮汐般在24小時內循環流向不同經絡，每個時辰對應不同臟腑。

晚上9點至11點的「亥時」為氣血流經「三焦經」之時，正是身體從忙碌過渡至休息的重要階段，適合冥想、伸展、熱敷眼睛與皮膚保養等，有助

於身心調整。

若能在亥時提前進入休息狀態，接著進入晚上11點至凌晨3點「子時、丑時」的肝膽經循行期，便能在深睡時充分滋養肝膽。

中醫認為肝膽主情緒與決斷、肝藏血而髮為血之餘，肝血充足可維持頭髮健康、眼睛溼潤與皮膚光澤；反之，熬夜則易導致情緒不穩、眼睛酸澀、膚況不佳。

江忠軒建議，大眾可逐步提前睡眠時間，或在亥時開始進行放鬆、靜心與皮膚保養，讓身體在肝膽經循行時進入深層修復，才是「由內而外」養顏護健康的長久之道。

（1909～1994）說藝術必須具有侵略性，藝術家族群不必然都是好戰分子，他們最重要的戰場通常是在自己的內心，在畫布、在打字機，或在其他藝術媒介上。

兒子開心地說，「也在我的鼓上。」

媽媽摸摸兒子的頭，「你好聰明呀。」

鼓聲有其氣勢，如果再具藝術氛圍，那可不得了！兒子說：「這是超越自身。」

生命畫語

超越自身

文與圖／吳孟樞

一對母子的對話，兒子說：「我要日日打鼓100次，鼓聲響亮大作。」

媽媽啞舌：「鄰居必然抗議！」接著媽媽說：「我要日行6000步。」



兒子說：「你那麼懶，六百步差不多囉。」媽媽說：「這是超越自身。」

存在主義心理學家羅洛·梅



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

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。

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

生活快門

高麗菜盆栽

文與圖／王岫



我常去一家小咖啡館吃簡餐。因為窗外即庭園，綠意盎然入眼，老闆娘經常放置綠色盆栽當擺飾，更添加幽雅。有次，看到擺的竟是一顆高麗菜。老闆娘說，這顆高麗菜剛買來，新鮮又好看，跟盆栽一樣有綠意，擺放個一天，明天再炒來吃。

平凡的高麗菜，好好布置起來，竟也散發出藝術氣息呢！

貧僧有話要說／三十七說

我弘講的因緣

文／星雲大師

一場講演兩個小時，人就這樣慢慢的聚合而來，又慢慢的解散而去。

從中，我就悟到一個道理，講經說法，有時要以事顯理，有時要以理明事，理事要圓融，要契理契機，能夠將故事和佛學相結合，才是一場成功的講演。這也是我後來為什麼一直用心於佛經裡的故事，或人間生活小故事的原因。

青年下鄉 開創歌聲弘法再有，光是講說還不夠精采，若是能配合圖片更好，所以我也向日本購買許多幻燈片，透過幻燈機投射出影像，就像看電影一樣，很能夠吸引人的目光。當然，唱的比說的好聽，宜蘭佛教慢慢發展了以後，青年慢慢聚集而來，後來我就組織弘法隊、歌詠隊，帶領著青年們用歌聲下鄉弘法，這在當時也為講演開創另一個新的弘法方式。

在最初，台灣這個地方雖有寺廟，但並無佛教。佛是

何名？法是何意？沒有人知道，只有民間宗教。民眾多求神庇佑，神道教的信仰非常普遍。我因為心中對佛法的彰感到不平，曾經寫過諷刺台灣神道教的興隆而無佛法的童話，題目叫作「星君仙女下凡塵」、「宗教同盟大會」。

不過，後來一直覺得對民間的宗教，自己還是不應該有那樣用佛教徒的心理對祂輕慢。所以後來，我對老友煮雲法師發表批判媽祖的言論，我就叫他不可。沒有媽祖的信仰，當地沒有法師，也沒有佛法，當然就會大多歸信天主教、基督教了。好在，媽祖為我們佛教守住台灣這一塊土地上有佛教的善根善緣。

貧僧在宜蘭弘法講經，每個星期三、星期六，從不間斷，應該有十年以上，但台北沒有人知道。那時候，台灣的訊息就是這樣保守。記得我已經三十多歲了，才到台北來講演，也講了好幾年，但在台北市以外沒有人知道。

（待續）

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，

他需要您我護持與參與。

歡迎您加入慈濟大愛的行列成為會員或志工

Website: www.tzuchi.org