

## 佛光榮根譚



觀世音菩薩尋聲救苦，布施無畏，是茫茫苦海中的義工；地藏王菩薩地獄不空，誓不成佛，是熱惱煉獄間的義工。

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

## 佛光會北美佛學會考 指學佛熱潮

【人間社記者本紹舊金山報導】「2025國際佛光會北美洲佛學會考」12月13、14日於線上同步舉行，北美27個協會近2200人參與，年齡橫跨3歲至91歲。

中文、英文組報考人數雙雙成長，尤其英文成人組人數更是去年的兩倍，展現人間佛教在北美洲深耕有成。

本次中文成人組指定研讀書籍以佛光山開山祖師星雲大師著作《人間與實踐》；青年組則是「佛教對命運的看法」及「環保與心保」；青少年組以《星雲說喻》(Bodhi Light Tales)》等為教材，共1300人應考。

## 了解佛光山、佛光會

## 堅定學佛信心

英文組則採用《Epoch of the Buddha's Light—Letters to Members of BLIA》，兒童組選用《三好兒童佛學教科書》。

考試透過Google Forms及Kahoot系統，以活潑趣味方式，讓考生開卷考，寓教於樂。

主辦單位表示，英文組會考有800多人參加、法文兒童組近百人。兒童組多來自佛光童軍團、佛光中文學校、三好兒

童學園及佛青團體。英文成人組以往採用PPT方式，今年則首度採用Kahoot互動答題，提升趣味與參與感，廣獲好評。

國際佛光會世界總會美東副祕書長永固法師表示，透過會考來深入了解佛光山、佛光會，能更堅定菩薩道行願，期許大家「考出法喜、考出智慧、考出信心」。

國際佛光會世界總會美西副祕書長慧東法師表示，看到這麼多發心學習佛法的佛光人，從幼童到長者共同參與，感到人間佛教在北美洲充滿光明與希望。

波士頓佛光童軍Nora Huang分享，透過會考學習如何從佛教的角度看待世界，還有環境與生命價值觀，非常受用。

波士頓協會長黃文儀也分享，一次次參加佛學會考作為觀照自我的密碼，對生命方向的確認。

芝加哥協會佛光青年團Celine Wang分享，為勇於接受考試挑戰的我們感到驕傲，充分展現青年的勤奮與堅持。首次參加會考科州協會的英文組新會員Cody Montgomery和Grace Chen則分享，考試形式活潑有趣，引人入勝，明年會帶更多友人共學。



## 實踐》，感到很開心。

邁阿密協會72歲考生余美嫻分享，承擔《人間與實踐》讀書會導學者的角色，深受大師所提倡人間佛教精神所感動，體會學習的樂趣。

考前剛出院的北卡協會梁口曼表示，能夠趕上如此殊勝會考因緣，滿懷喜悅，發願繼續做一位精進菩薩。底特律協會曾中平分享，感謝會長夜以繼日地將會考題庫精心製作成互動式網站，方便大家學習。

奧斯汀協會最年長的考生蘇碧珊分享，年年參加佛學會考

↑「2025國際佛光會北美洲佛學會考」於13、14日線上同步舉行，北美27個協會近2200人參與，展現人間佛教在北美洲深耕有成。

圖／國際佛光會北美洲各協會提供

，提醒自己學無止境。

洛杉磯協會白塔分會共有3對親子攜手參加，並取得優異成績，為傳承人間佛教精神留下感人見證；西敏分會杜美華也分享，帶領學前班孩子們參加，佛法種子正在小朋友心田發芽。

華府協會首次參加會考的于淑春表示，不熟悉考試方式，反覆作答3次，面對這樣挫折

，並不氣餒，應證「有佛法就有辦法」；李眉高也表示，報名團體組，從中體會到團隊合作的高效率以及共學樂趣。

渥太華協會兒童組Ethan表示，當天身體不適發燒，雖抱病應考，很高興獲得滿分；東區分會副會長任安怡分享，考期雖已結束，但這正是佛光人「聞、思、修、證」實踐的開始。

## 便祕恐失智前兆 穴道按摩有助通腸

【記者陳玲芳台北報導】你有長期便祕、蹲廁所半天卻「卡關」的困擾嗎？

中醫師提醒，便祕不只是腸胃問題，還可能與「失智症」風險有關，忠孝明悅中醫診所副院長朱益智指出，國際期刊《CNS Neuroscience & Therapeutics》研究顯示，便祕可能是失智的前兆，民衆不可輕忽。

朱益智醫師表示，便祕常見症狀包括每周排便少於3次、糞便乾硬、解便困難或排不乾淨等，可能與壓力、飲食與作息失衡有關。

他指出，排便不順除了影響生活品質，還可能危害大腦健

康。根據《Neurology》期刊研究，長期依賴瀉藥者罹患失智症的風險高出一般人達64%。

這是因為腸道菌叢失衡後，壞菌增生、毒素堆積，透過「迷走神經」傳遞至中樞神經系統，導致大腦功能退化。

研究提出的「腸腦軸線」理論，更揭示腸道與大腦之間有密切聯繫，腸道若「堵塞」，大腦也可能「當機」。

朱益智提醒，長期便祕除了影響腦部健康，還可能導致宿便堆積、口氣重、腸胃脹氣、痔瘡、皮膚暗沉，甚至增加大腸癌風險。

想要腸道與腦部都健康，應從日常生活全面調整。

他建議，飲食上應多攝取高纖維蔬菜水果、全穀類與發酵食品，幫助維持腸道菌相平衡；避免油炸、甜食與加工食品。每天應飲水2000毫升以上，養成固定排便時間，搭配適度運動，如快走、瑜伽或核心訓練，可促進腸蠕動。規律作息、充分睡眠與放鬆心情，能協助腸胃恢復正常節律。

除了內調飲食，中醫強調「內外兼治」，穴道按摩能刺激經絡、幫助排便順暢。朱益智推薦3大「通便穴」：「支溝穴」（手背腕橫紋上4指處、「魚際穴」（拇指掌面赤白肉際），與「商陽穴」（食指靠拇指側指甲根）。



④放入煎好的豆腐，再燒一會讓豆腐入味，最後把彩椒放進來，淋上味霖中和味道，繼續翻炒均勻，即成。

## 生活蔬食

## 古早好味

文與圖／小修

## 豆腐木耳炒蔭醬鳳梨

豆腐木耳炒蔭醬鳳梨是屬古早味的一道佳餚，豆腐的豆香味，木耳的脆，蔭醬鳳梨的甘，整體搭配起來，超級下飯好吃。

食材：

豆腐、黑木耳、彩椒、蔭醬鳳梨、薑絲、味霖

作法：

①豆腐切片約0.5公分大小，鍋中加入少許油，將豆腐煎到表面金黃「恰香（台語）」的感覺。  
②木耳汆燙過水（乾木耳要先泡發），蔭醬鳳梨適量，薑切絲，彩椒切片備用。  
③鍋中加入油，薑絲編一下，再把黑木耳放進鍋中翻炒，蔭醬鳳梨放進來，淋上昆布醬油，加點水，續煮約5分鐘。

## 朗朗晴空

## 替人著想不會小

文／慧昭法師 圖／光炎



佛光山開山祖師星雲大師於《佛光榮根譚》說：「只為自己著想不會大，能替別人著想不會小。」

意思是說：凡事只想到自己的人不會大，什麼不會大？心量、格局、事業、成就、福報等不會大；反之，凡能替別人著想的人不會小，什麼不會小？心量、格局、事業、成就、福報等不會小。

大師時常要我們佛光人做到：常住第一，自己第二；大眾第一，自己第二；信徒第一，自己第二；佛教第一，自己第二等，就是要我們凡事多替別人著想！

## 貧僧有話要說／三十七說

## 我弘講的因緣

文／星雲大師

等，我都曾經去講過。這就是說，我把佛教帶入社會各階層裡。

而這三十年弘講期中，最值得記錄的事情，是在一九八八年，霍韜晦找我在香港何文田的法住精舍講《般若心經》，後來又到何文田大會堂講演。

所以後來，我自己的道友煮雲法師，也很公平的說過這樣的話，他說：「說你講佛法，你沒有一句是古典經文；說你不是講佛法，你每一句話，都是經文裡的意義。」煮雲法師他也是一位傳教布道者，我引為知己，到底是同學多年，彼此成為知交。

這也是我這一生用功最勤的地方了。

所以後來，我自己的道友煮雲法師，也很公平的說過這樣的話，他說：「說你講佛法，你沒有一句是古典經文；說你不是講佛法，你每一句話，都是經文裡的意義。」煮雲法師他也是一位傳教布道者，我引為知己，到底是同學多年，彼此成為知交。

紅館弘講 開國際里程碑

當然，在這個期中，雖然我在國父紀念館講了三十年，所有講經的盛況，我們也沒有特別報導，佛法還是沒有走出台灣，仍然只在國內宣揚。

不過，因為國父紀念館的關係，當然，台灣的各個大學、監獄、工廠，甚至政府的部會，像外交部、教育部

有了這次的因緣，就有信徒出面，邀我到油麻地梁顯利社區服務中心去講說，接著又轉往沙田大會堂，這裡的場地比較大，能容納一千多人。

因為回響熱絡，承蒙林耀明、張麗瓊夫婦和李小龍的女友丁珮小姐的熱心，他們極力要貧僧到紅磡香港體育館去講演。

紅磡體育館裡，有二萬多

人的座席，在香港，我哪裡可能會有這麼多的聽眾？

尤其主辦單位策劃還要賣門票，每一張票二十塊港幣。

假如說，兩、三萬個聽眾

，就能賣到四、五十萬的港幣，大概夠講座的各種開銷了。

（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  
又在活耀中見其悲願！

～聖嚴法師～



法鼓八式動禪心法

身在這裡、心在這裡、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

- 周六中文禪坐共修  
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



## 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