

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

佛陀見證婚姻 締結良緣成菩提眷屬

【記者王淑芬、人間社記者陳秀卿高雄報導】「2026百年好合佛化婚禮暨菩提眷屬祝福禮」1月1日在佛光山佛陀紀念館大覺堂舉行，為新的一年揭開充滿祝福與希望的序幕。

會場共有37對新人攜手步入婚姻殿堂，並有344對菩提眷屬在佛陀座下重溫誓願、相互祝福。

包含國際佛光會世界總會榮譽總會長吳伯雄伉儷、世界總會副總會長劉招明伉儷等，現場與會家屬及親友以及線上近萬人與會。場面莊嚴溫馨，幸福洋溢、法喜充滿。

1月1日大覺堂內布置得喜氣洋洋，紅燈高掛、花藝典雅，百年好合佛化婚禮由吳伯雄伉儷擔任主婚人、劉招明伉儷擔任介紹人，佛光山住持心保和尚為證婚人。

浪漫甜蜜氛圍

祈願百年好合

37對新人在親友的祝福聲中攜手步入禮堂，多數新人為台灣籍，另有來自法國、美國、馬來西亞、柬埔寨、菲律賓及中國大陸等異國婚姻，現場充滿浪漫甜蜜的氛圍。

會場播放佛光山開山祖師星雲大師的祝福開示，大師祝福



↑心保和尚（中）、慧傳法師（右）、慧倫法師主法，見證喜結良緣。

◀2026百年好合佛化婚禮暨菩提眷屬祝福禮」元旦在佛光山佛陀紀念館大覺堂舉行，為新的一年揭開充滿祝福與希望的序幕。37對新人攜手步入婚姻殿堂，並有344對菩提眷屬在佛陀座下重溫誓願、相互祝福。

圖／人間社記者王詩景

新人婚姻永浴愛河，並以有趣的例子教導夫妻要懂得「讚美」，彼此用笑容、言語、表情維繫婚姻，包容、和諧就能營造婚姻的美好。

心保和尚於福證祝福時開示，「同船渡、共枕眠」是要有一段殊勝的因緣，勉勵共組家庭的新人都要學習很多事；當兩人意見不合時就要「包容」；家即是道場，過程中是一種學

習、修持，這就是佛教中所謂的「共修」，讓慈悲、智慧化解障礙。夫妻相處不要計較、不要比較，勉大眾用「信仰佛法」傳家，婚姻可以百年好合、家庭充滿幸福。

吳伯雄戴美玉伉儷攜手走過60年的鑽石婚姻，他分享夫妻相處之道，勉勵新人力行佛光山的「三好」及「四給」。

劉招明、陳秋琴伉儷說，牢

記星雲大師的開示，鼓勵新人要多讚美少挑剔，用「三好」經營婚姻及家庭，就能面對人生的甘苦。

37對新人在大眾的見證下，交換信物，宣讀誓願文，也在心保和尚的見證下祈願祝禱婚姻幸福美滿、百年好合。

不忘守護初心
共結此生善緣

「2026百年好合佛化婚禮暨菩提眷屬祝福禮」，不僅見證新人在人生重要時刻立下承諾，也恰逢佛光山開山60周年。國際佛光會祕書長覺培法師表示，會場明亮的金色設計，呼應佛光山60周年的輝煌意象；並於會場一樓精心設置「傳燈六十·百年仰望」主題打卡區，邀請賓客親友在大喜之日，共同感受祝福、傳承與感念的深遠意義。

主辦單位送給新人和菩提眷屬的念珠極具巧思，別有深意，表示「初心如硃，守護一生」；菩提眷屬「紫願同行、菩提相伴」。此外，現場也準備寓意吉祥的「鏹子喜糖」，象徵新人願將此生的甜美與善緣分享給親友，祝福賓客「鏹起吉祥、鏹出如意」，讓今日成為彼此生命中的美好祝福。

潔癖到焦慮 恐是強迫症或強迫人格

【記者陳玲芳台北報導】有人鍾情整潔，但若清掃與檢查行為變成焦慮來源、甚至干擾生活，可能不只是單純的「潔癖」。

台北市立聯合醫院陽明院區精神科主任楊逸鴻提醒，「潔癖」背後可能是強迫症或強迫人格兩種不同心理狀態，雖名稱相似，但症狀、感受與治療方式截然不同。

一名近60歲主婦，每天重複十多次檢查地板是否有掉髮，她的生活重心，幾乎全被「檢查」占據，家中反因無暇整理而凌亂，這並非追求整潔，而

是典型的「強迫症」（OCD）。

楊逸鴻說，強迫症患者會出現「無法控制」的強迫思考與行為，即使知道不合理仍感焦慮、被迫執行。若影響生活品質，應尋求治療。目前以抗憂鬱劑為主的藥物搭配心理治療，效果最佳，多數患者接受一年穩定治療後，大腦功能可逐步恢復平衡，並減藥、停藥。

另一位主婦，同樣愛乾淨，但檢查地板一次無誤後，便不再反覆行為；她更在乎整體秩序與完美，家中乾淨如樣品屋，但她常因家人弄亂而焦躁、

易怒。這類屬於「強迫人格」，患者追求秩序、效率與控制，有時還伴隨囤物傾向。

楊逸鴻指出，強迫人格雖不一定構成疾病，但若引發家庭衝突或自我壓力，也應尋求協助。治療以心理治療為主，必要時輔以抗焦慮或抗憂鬱藥物，效果多半良好。

楊逸鴻強調，強迫症與強迫人格，並非意志力不足或「太愛乾淨」，而是大腦功能失衡所致。若過度追求整潔、完美或反覆檢查已造成焦慮、失眠、人際緊張，就應正視並尋求專業協助。

麵輪，又叫豆輪，是以麵粉製成的麵筋。做法是將麵粉加水揉搓，反覆清洗去除澱粉，留下富含蛋白質的麵筋，再捏成圓形後油炸，就成了我們常見的麵輪。不過要注意，麵輪並非黃豆製品，無法取代豆類的蛋白質來源。

食材：
苦瓜、麵輪、香菇、薑片、辣椒、豆瓣

作法：
①麵輪先下滾水煮至軟化，可去除油炸的油質。撈起放涼，擠乾多餘水分備用；可依喜好切或不切。

②薑片切、辣椒切斜片，香菇若太大朵則切成適口大小。苦瓜剖半，挖去囊並刮淨白膜，這樣比較不苦，再切成塊。

③鍋裡加少許油，先將苦瓜煎至表面微焦香，再加入薑片炒香，接著放入香菇拌炒，最後加入麵輪。倒入適量豆醬、醬油膏或素蠔油，加入胡椒粉、少許冰糖調味。因豆醬本身已有鹹味，鹽可視情況添加。

④加水至食材高度的一半，蓋鍋以小火燉煮，讓苦瓜與麵輪入味。最後放入辣椒片點綴，一道鹹香下飯的醬滷苦瓜麵輪就完成啦！

生活蔬食

醬滷苦瓜麵輪

文與圖／小修



麵輪，又叫豆輪，是以麵粉製成的麵筋。做法是將麵粉加水揉搓，反覆清洗去除澱粉，留下富含蛋白質的麵筋，再捏成圓形後油炸，就成了我們常見的麵輪。不過要注意，麵輪並非黃豆製品，無法取代豆類的蛋白質來源。

食材：
苦瓜、麵輪、香菇、薑片、辣椒、豆瓣

作法：
①麵輪先下滾水煮至軟化，可去除油炸的油質。撈起放涼，擠乾多餘水分備用；可依喜好切或不切。

②薑片切、辣椒切斜片，香菇若太大朵則切成適口大小。苦瓜剖半，挖去囊並刮淨白膜，這樣比較不苦，再切成塊。

③鍋裡加少許油，先將苦瓜煎至表面微焦香，再加入薑片炒香，接著放入香菇拌炒，最後加入麵輪。倒入適量豆醬、醬油膏或素蠔油，加入胡椒粉、少許冰糖調味。因豆醬本身已有鹹味，鹽可視情況添加。

④加水至食材高度的一半，蓋鍋以小火燉煮，讓苦瓜與麵輪入味。最後放入辣椒片點綴，一道鹹香下飯的醬滷苦瓜麵輪就完成啦！

生活快門

早安！

文與圖／葉宛兒

假日早晨，先生駕車載我前往鄰村辦事。一路上，豔陽高照，忽見一醒目的地標，先前似乎未曾見過，或者不曾注意到。一個甜美的小女孩，旁邊跟著一隻醜得可愛的沙皮狗，正笑容可掬的向我們道早安。這裡是菓葉村；一個以看日出著名的村落，儘管我們不是來觀賞日出，卻意外看到這彷彿是立體的早安貼圖，心情整個愉悅了起來。



貧僧有話要說／三十七說

我弘講的因緣

文／星雲大師

家後，正是美國的時間、歐洲的時間第二天天亮；香港這許多聽過的信徒回去，就打電話給美國、給歐洲、給澳洲的家人，就說剛才在紅磡體育館，聽了什麼道理。因為這樣的因緣，我後來在世界各地弘化，大家知道有紅磡體育館的傳教盛況，都支持我在當地進行弘法的開展。

我何以知道呢？一九九二年，澳洲南天寺要舉行動土奠基典禮，徒衆就互相問會有多少人參加。那是位在卧龍崗的一個市區，但是，距離雪梨市中心也有一、兩個小時的路程，那時候還是一個小荒山。

在澳洲，我們無親無友，也沒有幾個信徒，有多少人會來？有人說一百個，有人說會有三百人，在我心裡估計，可能會有五百人以上，但我也不敢說出來。

在香港的講經傳道，對貧僧弘揚人間佛教的國際化有了很大影響。為什麼呢？因為我在香港講演結束，已經晚上九、十點鐘，他們回到

(待續)



提昇人的品質 建設人間淨土

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

『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