

佛光榮根譚



星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

發心行道，自能聚合善緣；熱心助人，自能累積經驗。

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: fgssstl@gmail.com www.fgssstlbc.org

佛光山平安燈會 逾百萬人朝聖

【記者王淑芬高雄報導】新年行春到佛光山已成了很多家庭的固定行程，今年又逢佛光山開山60周年，同時也是開山祖師星雲大師百歲誕辰，佛光山以「傳燈六十 百年仰望」為主題，「和諧共生 馬到成功」為新年祝福，民眾朝山禮佛，山上璀璨的花燈、藝文展覽及各式蔬食小吃等，人潮絡繹不絕，春節連假有逾百萬人到訪。

一炷香一盞燈 民眾虔誠禮敬

佛光山「2026年春節平安燈法會」從農曆正月初一展開，信眾朝山禮佛、上燈祈福，大雄寶殿與各殿堂湧現參拜人潮，尤其是開春首日的禮千佛法會吸引大批信眾，香煙裊裊、梵音繚繞中，一炷香、一盞燈，民眾虔誠禮敬，祈願新年平安幸福、健康快樂，場面莊嚴溫馨。

喜歡心靈沉澱的民眾，有人選擇抄經、品茶、看展。佛陀紀念館的「東方微笑 跨越千年」麥積山石窟藝術特展，吸引很多民眾慢走慢看，用心體會溫潤且深刻的藝術語彙，民眾從佛像泥塑、壁畫等珍貴史跡中，領受佛陀的慈悲、智



↑石窟藝展 沉浸體驗。圖/人間社記者陳培宇

慧與安定感。夜幕低垂後，數千盞燈節大放光芒，民眾湧向曼陀羅花園主燈區，「好事蓮蓮」送來祝福。

主燈秀的鑲金天馬穿梭光影之中，科幻的巧思設計，象徵馬到成功的祝福裝置，民眾驚呼此起彼落，讚歎佛光山創新設計，帶給民眾滿滿的祝福，款款都是亮點，佳評不斷。

無人機排成滴水觀音 震撼人心

更吸睛的還有夜空無人機燈光展演，數百架無人機在大雄寶殿上空排列出各式圖騰與祝福字樣，隨著音樂變換隊形，有滴水觀音、白馬馱經及佛光山從麻竹荒地肇建為傳燈萬方



道場的歷程，幕幕溫馨也震撼人心。

佛陀紀念館的成佛大道有爆棚的人潮欣賞「光照大千」表演，大型投影與璀璨的煙光劃破夜空，七彩幻化的光束從八塔迸發，在深邃的成佛大道上交織成一面巨大的光網，數萬民眾瞬間被震撼人心的聲光環繞，當耳邊傳來星雲大師慈悲

祈願文之際，彷彿洗淨了紛擾的人間俗事，民眾得到心靈的甦醒和平靜。

逛累了，佛光山精緻平價的蔬食成了民眾歇腳補充體力的驛站，各處滴水坊的佛光麵、吉祥飯、創意蔬食料理，民眾大排長龍。「佛光好事集」也集結了各式人氣小吃與特色商品，從傳統點心到創意甜品應

有盡有，到處都有長長的人龍，遊客邊逛邊吃，直呼「好玩、好吃，很超值！」

佛光山表示，春節平安燈法會不僅是春節燈會，更是融和信仰、文化與生活年度盛事；禮佛祈福、藝術展演與蔬食文化，讓民眾在熱鬧中找到內心平靜，也為新年注入滿滿正能量。

失眠心悸焦慮 與自律神經失調有關

【記者陳玲芳台北報導】明明沒有生病，卻長期失眠、心悸、腸胃不適，甚至情緒起伏劇烈，許多人在反覆檢查後仍找不到明確病因，往往與「自律神經失調」有關。

營養師李婉萍指出，自律神經系統由交感神經與副交感神經組成，負責調節呼吸、心跳、消化與體溫，兩者如同跳板板般需維持動態平衡，一旦失

衡，身體就會發出各種警訊。李婉萍表示，自律神經失調的表現相當多元，常見可分為六大類：

- 一是睡眠品質變差，如失眠、淺眠、多夢；
- 二是心律與呼吸異常，出現心悸、頭暈、呼吸急促；
- 三是腸胃功能失調，包含腹脹、腹瀉或便秘；
- 四是體溫與代謝異常，如突

然大量出汗或食欲忽大忽小；五是神經性疼痛，包括頭痛、耳鳴、全身痠痛；六則是情緒波動，容易焦慮、緊張或低落。李婉萍指出，20至40歲女性因荷爾蒙波動，是好發族群；長期熬夜、睡眠不足與高壓工作者，也容易累積失調風險；此外追求完美、責任感過重者，長期焦慮同樣是隱形殺手。

點心時間

芋糰地瓜包

文與圖/丁綉慧

利用隨手可得簡單材料，烘烤一盤飽滿Q軟可愛的芋糰地瓜包。

半顆或200g芋頭、100g小地瓜削皮切小塊分別蒸至熟軟，趁熱加入少許砂糖壓成泥狀放涼。250g糯米粉加200ml溫水拌揉成糰，揪成10份小劑子壓成圓皮，包入20g芋泥後以手掌慢慢圓曲旋轉、虎口收攏缺口後蒸成芋頭麻糰備用。

取一大鋼盆，加入5g乾酵母以少許溫水融化後，拌入400g高筋麵粉、100g糯米粉、100g

地瓜泥，視黏手程度慢慢加入100ml冷水，順時針方式反覆折疊揉成有彈性、不沾盆與手的光滑麵團，置於盆中覆蓋靜置發酵約1小時後，稍滾圓整型排出空氣、分切成10份三角形狀。

以桿麵棍壓平延展麵皮，從底端捲覆芋頭麻糰後，兩端捏合收口成橢圓狀，置放溫暖濕潤處發酵至輕壓表面可以快速彈回原來狀態。以烤箱200度烤約15分鐘，或烤至8分鐘時、麵包上色後降溫成180度，轉盤再烤約8分鐘即可出爐。

因為是業餘興趣、信手拈來的家常滋味，後來嘗試過幾回，麵團具多樣、多元的彈性和變化，或蒸或烤形式手法不拘，份量僅供參考，材料依個人喜好隨意，只要掌握麵粉、酵



母、水的比例和發酵時間，用心勤試驗、經驗多累積，就能端出風味獨具的好味道。暫放生活中許多的庸庸碌碌、太過汲汲營營的追求，安排一段不長不短的悠閒，不疾不徐的備料、不慌不忙的揉製、不急不燥的烤焙，就能細細品味其中、不偏不倚的幸福與美好。

生命素語

萬物一體

文與圖/張素玲

心情煩悶時，不妨走進大自然，欣賞天地之間壯闊優美的景緻，聆聽清脆的蟲鳴鳥叫，嗅聞花草泥土的芬芳，感覺微風輕拂過臉龐……慢慢地讓身心都得到放鬆。

也許在某個片刻，會感受到自己和萬物合而為一，喜悅和幸福盈滿心頭。



貧僧有話要說 / 三十七說

我弘講的因緣

文/星雲大師

聽眾蜂湧 奠本土化基礎 這些弘講的因緣以外，令我印象深刻的，在一九九二年，貧僧到馬來西亞檳城東姑禮堂講演，那一次可謂盛況空前。

原本只能容納一萬人的東姑禮堂，擠進了將近兩萬人，還有許多人被拒於門外，進不到禮堂內。

他們在外面大聲叫喊：「我們要進去聽我們的師父講演，為什麼不能進去？」州長許子根先生致辭的時候，在台上聽到外面的喧嘩聲，於是當場允諾說：「我要把這裡重建成兩萬人以上體育館，請大師再來講演。」一九九八年，他兌現諾言，我也真的前去為新的檳城體育館啟用灑淨，並在那裡做講演。

除了台北國父紀念館三十年、紅磡香港體育館二十年之外，大概最盛況的，就要算一九九六年，承蒙回教國家的首相特准，由慧海法師在馬來西亞吉隆坡沙亞南國

家體育場，舉辦的「萬人皈依典禮暨萬人獻燈祈福弘法大會」，當天有八萬人參加。我前往主講「人間佛教人情味」，時任交通部長也是馬華公會會長林良實、人力資源部長林禮禮、內政部長黃家定等六位華人部長也都出席聽聞。

後來，這六位華人部長為了提高華人的地位，提升華人的團結，聯合舉辦了十場講座，再度邀約我前去馬來西亞講演。那一次，他們也陪同我在各州巡迴，每場聽講者都在二萬人以上。

時隔十多年後，二〇一二年，覺誠法師又再度於沙亞南體育場為我舉辦弘法大會，同樣八萬人參加，其中就有四萬人皈依，兩千多名年輕人合唱〈佛教靠我〉，震撼全場，參與者皆受到青年的熱情活力所感動。此外，我到新加坡弘講，每一次都萬人以上，也講了多年。我提倡佛教國際化、本土化、人間化、生活化，應該就這樣子而稍有了基礎。

(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

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



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