

佛光榮根譚



發心行道，自能聚合善緣；熱心助人，自能累積經驗。

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

禪淨共修 10萬佛光人獻燈祈福

國際佛光會中華總會「佛光山2026年禪淨共修獻燈祈福法會」第二場，昨日在台北小巨蛋登場，海內外信眾齊聚虔誠念佛，並串聯世界各地百萬信眾同步點燈祈福，兩日法會實體加線上逾10萬人，展現全球佛光人攜手同心的祈願力量、使光明與希望普照人間。

圖/人間社記者彭日清

【記者羅智華台北報導】適逢佛光山開山60周年與佛光山開山祖師星雲大師百歲誕辰，國際佛光會中華總會3月7日、8日，連兩天於台北小巨蛋舉行「佛光山2026年禪淨共修獻燈祈福法會」，以「傳燈六十年仰望」為主題，號召海內外信眾齊聚共修。透過電視與網路全球直播，兩日法會實體加線上逾10萬人，串聯五大洲信眾點燈祈福。當萬盞心燈點亮全場，點點光明不只匯聚成浩瀚燈海，也凝聚全球祈願力量，齊心為世界和平祈禱。禪淨共修法會以「傳燈六十年仰望」為主題，不僅體現佛光山弘法歷程，也傳達對佛光山開山祖師星雲大師弘揚人間佛教的感念與傳承。為呈現融和文化與信仰的人間佛教特色，法會除有佛光童軍團與青



心保和尚(中)帶領大眾誦經祈福，為世界和平發願祈禱。圖/人間社記者陳保吉

年團帶來熱力演出；佛光敦煌舞蹈團也以優雅舞姿呈現藝術之美；叢林學院、國樂團與天鼓擊樂團則以鼓樂齊鳴禮敬諸佛。悠揚梵唄聲中，佛光山住持心保和尚等11位主法法師率百位法師入席法會，依序進行〈爐香讚〉、薰壇灑淨與誦聖、恭讀星雲大師〈獻燈祈願文〉等佛教儀軌。全場上萬名信眾雙手合十、發願點燈，將現場化為金色燈海、場面震撼。法會還特別以中、英、德、瑞、

日、韓文等19種語言宣讀文疏，把共修功德回向五大洲。禪淨共修法會自1993年舉辦至今，已持續30多年，是佛光山弘揚人間佛教重要傳統。禪淨共修已連續兩年於小巨蛋舉行，兩天盛會除透過YouTube同步全球直播，也推出「讓世界亮起來」全球線上點燈祈願，邀海內外民眾點亮心燈，將祝福傳至世界各地。

心保和尚開示時表示，「所有善根成就眾生、成就菩提」，人間修行的基礎即是五戒、十善，只要大眾奉行，自然成就善果。星雲大師以「三好、四給」引導大眾從身、口、意著手，落實「諸惡莫作、眾善奉行」教誨。他期許五大洲佛光人共同弘揚人間佛教，讓社會和諧、世界和平。

很榮幸再次參加共修法會，佛光山長年以慈悲與智慧關懷社會，注入溫暖與希望。今年適逢佛光山開山六十周年與星雲大師百歲誕辰，更顯意義非凡。他指出，大師倡導「有人的地方就有佛法」，「三好、四給」不僅是修行法門，也能落實於城市治理與公共服務。他感謝佛光人支持鼓勵，今年將在大巨蛋舉行世界會員大會，歡迎海內外佛光人共襄盛舉。

佛光山常務副住持、都監院院長慧傳法師表示，今年共修法會海內外佛光人齊聚一堂，除台灣本地外，還有世界各地協會遠道而來。法會適逢「世界棒球經典賽」，佛光山住持心保和尚在念誦文疏時，特別提及「世界棒球經典賽中華台北代表隊」，為球員與賽事祈願祝禱。慧傳法師也提到，中華隊對南韓隊傳來捷報，「我們贏了」，現場信眾聞訊後歡聲雷動，並報以熱烈掌聲。

連續打嗝半個月 與中樞神經有關

【記者王淑芬高雄報導】56歲陳姓男子近兩周幾乎天天出現無法控制的連續打嗝，每次發作往往超過10分鐘，甚至連續不斷，不僅影響進食，也在夜間頻頻被打嗝驚醒，經進一步檢查後，才確診為「中樞神經病因的打嗝」。

不適，先至腸胃科就醫，但檢查未見明顯異常。由於打嗝情況遲遲未改善，轉而至神經內科評估，最終找出真正病因。博田國際醫院神經內科主任陳琮華指出，多數人對打嗝認知，停留在飲食過快、胃脹氣或胃食道逆流等原因，但從神經醫學角度來看，打嗝其實是

一種複雜的反射動作，牽涉橫膈肌、迷走神經及中樞神經系統之間的協調運作。陳琮華說，當這條反射路徑受到干擾時，就可能引發難以停止的持續性打嗝。中樞性打嗝與一般打嗝不同，確診後會透過神經調節藥物，降低神經反射過度興奮，以改善症狀。

蔬活日常

涼拌菜不簡單

文與圖/蘇佳欣

廚藝不精的我，沒有什麼拿手菜，也不想待在廚房太久，於是偏好做一些簡單的涼拌菜。但是好吃的涼拌菜其實不簡單，處理食材還是得花功夫才會好吃。比如說涼拌小黃瓜，得先用鹽搓一下表面再去水，才能讓後續的調味料入味。光是完成前置作業，小黃瓜本身就很好吃，接著拌入鹽昆布、芝麻粒和胡麻油，重點是一定要冰一下，大約半小時，讓它們在「同溫」下慢慢融合，一起變好吃。稍微複雜一點的，可以做秋



莖山藥，說起來其實也很簡單，拿來配豆腐或做成蓋飯都很合適。每次處理這些看似簡單的料理，總是在細節中求進步，也不免聯想到老子那句話：「天下難事，必作於易；天下大事，必作於細。」這回把這些簡單小事的細節一一寫出來，才發現，還真是得花點工夫。

秋莖山藥
作法：
①先用鹽搓一下秋莖表面，去除細毛並切除蒂頭；汆燙後放



涼，再切成小片。
②山藥若要有口感，可放入塑膠袋中拍碎；若偏好山藥泥的滑順口感，直接磨細即可。
③基本調味以醬油為主，想增加層次可再加入醋或蜂蜜；若喜歡嗆辣感，可加入芥末。最後可多撒一些海苔絲，增添風味。

詩

謎鹿

文與圖/葉川

時間勾針靜靜地編織線的一端
繫著那年翠亮的極光
風不斷地左掀右看
又翻到了
白樺樹最燦美的葉面
夜色睜著深邃的眼
飄移的月光灑落 或有或無
一切如此必然
踩著窸窣落葉穿過林間
一隻麋鹿——
獨自光陰裡行走
彷彿從無垠的時空而來
也終向無垠的時空而去



貧僧有話要說 / 三十七說

我弘講的因緣

文/星雲大師

此後，像上海同濟大學、山東大學、湖南大學、浙江大學、東北的吉林大學、南昌大學、廣州中山大學、雲南大學等，也紛紛邀我到他們的學校講演，敦請我做名譽教授。我在廈門大學講演「空有之關係」，不但校長親臨，還有師生四千多人聽講。去年（二〇一四），受到鎮江市政府的邀請，貧僧在鎮江體育館講了「看見夢想的力量」，當天鎮江的書記、市長等，有八千多人與會，秩序非常良好。我一面講演，一面運用現代的投影設施，讓人家看重佛教，不再認為佛教是落伍的。其他，像在四川重慶華嚴寺、三峽博物館、湖南嶽麓書院、內蒙古烏蘭恰特大劇院、上海中華藝術宮（原世博中國館）、北京人民大會堂、國家博物館、大連人民文化俱樂部、山東濱州明珠大劇院、廣西人民大會堂等等，我雖不便於行，仍然前往講演。（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。

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

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，和慈濟人一起來推動人間善美？
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