

佛光榮根譚



星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

「講清楚，說明白」，是人際相處的妙方；「改心性，革陋習」，是自我進步的動力。

# 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: fgssst@gmail.com www.fgssstbc.org

## 星雲大師靈骨分燈五洲 見證弘法奇蹟

【記者羅智華高雄報導】萬眾合掌、梵唄繚繞，「佛光山開山祖師星雲大師靈骨分燈五大洲典禮」3月19日於佛光山舉行，全球12處道場分燈代表及海內外佛光人匯聚於此，藉分燈緬懷星雲大師慈悲願行，不僅象徵人間佛教精神永續流傳，更為近代佛教史首開先河，立法院長韓國瑜致詞時以「四大奇蹟」推崇大師弘法成就，現場與會及線上觀禮近萬人見證開啓弘法新紀元的歷史時刻。



↑五大洲12處道場代表法師，手捧大師舍利塔遊行佛光山。

→五大洲12處道場代表法師，從心保和尚(右1)接過大師舍利塔。

欣逢佛光山開山六十周年與星雲大師百歲誕辰，典禮選在農曆二月初一、大師出家紀念日舉行，意義深遠。大師一生心繫佛教，從棲霞出家、叢林積學到來台建立道場，實踐「佛光普照三千界，法水長流五大洲」願景。此次分燈，正是將大師弘法精神化為一盞盞法燈，傳向世界各地。

敏惠，以及美國、加拿大、巴西、澳洲、印度、南韓、日本、星馬、印尼、泰國等地佛光人皆與會。

三好、四給、五和、六度」，讓世界更美好。

「星雲大師為當代佛教創造四大奇蹟、弘法成就非凡。」韓國瑜表示，大師弘法逾半世紀，從零開始打造佛光山成為國際佛教重鎮，是第一奇蹟；其二，是將深山叢林的佛法轉為生活化人間佛教；其三，致力推動教育與文化，讓知識與善念扎根社會；其四，將人間佛教弘傳至世界。這四大奇蹟彰顯大師一生弘法成就，也為當代佛教留下深遠影響。

典禮在莊嚴鐘鼓聲中揭幕，僧信二眾恭迎佛光山住持心保和尚、退居和尚心定和尚、心培和尚入席主法。現場貴賓雲集，佛光山信徒總代表吳伯雄、立法院長韓國瑜賢伉儷、佛光祖庭宜興大覺寺信徒總代表趙幸懷慶、國際佛光會中華總會會長潘維剛、嘉義市長黃

### 遍傳大師悲智 延續法身慧命

心保和尚開示時談到，此次分燈至全球12處道場，不只成為人間佛教重要據點，也代表將大師悲智與智慧傳至世界各地，見到靈骨，猶如見到大師法身，每位佛光人都是大師法身慧命的延續，應努力落實「



### 度化無數眾生 影響深植人心

一家四代皆是佛光人的吳伯雄致詞表示，大師一生成度化無數眾生、推動人間佛教，如今透過靈骨分燈的燈燈相傳，不只將大師教誨傳至各地，慈悲身影也永存你我心中，攜手實踐「平安幸福照五洲」願力。

在萬人見證下，靈骨分燈儀式隆重登場。心保和尚領眾恭讀〈星雲大師靈骨分燈祈願文〉，字字句句流露對大師的緬懷與感恩，眾弟子齊聲發願致力延續佛光山宗風。

佛光祖庭大覺寺(暫奉佛光山)、美國西來寺、巴西如來寺、歐洲法華禪寺、馬來西亞東禪寺、日本法水寺、泰國泰

華寺、菲律賓萬年寺、印度德里文教中心、南韓首爾佛光山寺、非洲南華寺及大洋洲南天寺等12處道場代表，在大師聖像前頂禮三拜，依序從心保和尚手中恭敬承接大師靈骨；信眾見證歷史一刻，這不只是大師慈悲與智慧的精神延續，亦象徵人間佛教弘揚五大洲，持續照亮人心、光照寰宇。

## 85歲跑馬拉松 女醫揭鏡子養生法

【記者陳玲芳台北報導】85歲依然保持跑馬拉松習慣、體重長年維持約51公斤的莊靜芬醫師，昨在《甲子藏鏡》新書發表會公開實行40多年的〈鏡子養生法〉。

精神、臉色、浮腫、體態、排便。莊靜芬醫師表示：「鏡子會真實反映你昨天做對了什麼、做錯了什麼。」例如臉部浮腫，她會以蒸冬瓜釀調整；氣色暗沉則減少精緻糖、改善睡眠。這些微調是她依然保持活力與體能的關鍵。

調整飲食、作息與運動量，讓身體維持最佳狀態。

她至今仍保持每日跑一至兩公里的習慣。

畢業於日本國立新瀉大學醫學院的莊靜芬醫師，是國寶中醫師莊淑旂博士的愛女，具法國順勢醫學認證，長年推廣無毒生活與自然健康理念。她認為，真正的養生不是追求完美，而是「每天照見自己、隨時調整」。

她強調，鏡子養生法是每天持續、動態調整的生活方式。每天照鏡觀察身體反應，即時

### 紙粹的家

#### 用故事說故事

文與圖/龐一



羅丹名言：「這世界不是缺少美，而是缺少發現美的眼睛。」



↑棉紙撕畫創作：睡眼看世界。

←棉紙撕畫創作：流動的愛。

這次「紙粹的家」用「故事說故事」，不管是在畫畫的過程中或是畫面呈現，都讓我們在故事中。一位好的創作者也是一位好的故事家，我們的故事還在繼續中……

### 生命書寫

#### 童話故事

文與圖/吳孟樵

在疫情間，我日日塗鴉，以一只高跟鞋象徵女孩的夢想，結合美麗的裝扮。

童話故事《灰姑娘》飽受繼母與兩位姐姐的欺凌(這是人設，不代表家庭裡必然存在這些混合暴力與不公的對待。)書中的鞋是透明的，我的塗鴉是鮮麗的綠。

那是因為我看不慣書中的權力形式：灰姑娘無力反擊暴力，卻遇到魔法南瓜車載她去參加王子舞會，只可惜凌晨零點

### 晨齋語錄

#### 善因善緣

文/心保和尚

佛陀說法，以因緣法為主。世間有世間的善因善緣，出世間也有出世間的解脫因緣，我們要跟世間結好緣，也要跟出世間結好緣。這樣才能修福修慧，愈來愈圓滿，愈來愈自在。



南瓜車將消失。灰姑娘倉惶逃走，掉了一只鞋。王子擁有下令權力，搜尋可以穿上這只鞋的女孩。

存在主義心理分析大師羅洛·梅探索暴力根源提到權力是生命過程的一種表達。

我們在悲劇中不只經歷人的必朽，也超越了它，重要的價值更被突顯出來。

若無勇氣，一切價值都會萎縮，成為品德幻影。

### 貧僧有話要說 / 三十七說

#### 我弘講的因緣

文/星雲大師

其他像南京大學、上海交通大學、復旦大學，以及瀋陽、哈爾濱等地，更是經常邀約不斷，只是我個人現在年老體衰，也難以如願和大家結緣了。

我不敢說因為這許多種種因緣，讓人間佛教在大陸受到重視；但原先中國佛教學院的僧青年們，現在都成長到中年了，如學誠、聖輝、心澄、隆相法師等，他們都是未來中國佛教的希望。

可貴佛緣 佛教世界發光最近，中國佛教協會換屆改選，學誠法師當選了會長，全國副會長數十人，這是大陸多年來佛教的盛事。

我特地請國際佛光會中華總會秘書長覺培法師，在他於宜興大覺寺舉辦「人間佛教交流聯誼會」的因緣，便邀約了台灣知名的青年法師和一些同道朋友，前往北京為學誠法師主持中國佛教協會給予祝賀，也是一樁盛事，增加兩岸交流來往。

總希望兩岸團結，共同為

中華文化、為佛教在世界發光。

最近(二〇一五年四月)，揚州為了慶祝開城二五〇〇年，在春暖花開的時節，於鑰匙圖書館揚州講壇舉辦三天《般若心經》講座，市長親自來為我的講演致辭；每天四、五千名聽眾憑票入場聆聽。

徒眾告訴我，講演最後一天，有一半人以上，淚灑會場，難分難捨。

上個月(四月)，人民出版社為我出版的《獻給旅行者365日——中華文化佛教寶典》，首刷一〇萬冊，發表會在北京人民大會堂舉行。後來《人民日報》還來採訪我，我非常高興，在中國大陸，人民至上，讓我能和人民站在一起，這也是我希望促進兩岸和平的一點微願了。

在世界各地的弘講中，大陸的領導人，從過去的江澤民、胡錦濤主席，到現任的習近平總書記，我都有過多次的因緣見面。

(待續)

## 提昇人的品質 建設人間淨土

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

~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。

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