

佛光榮根譚



星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

溫言鼓舞，是最大的上進動力；包容諒解，是最佳的知心良友。

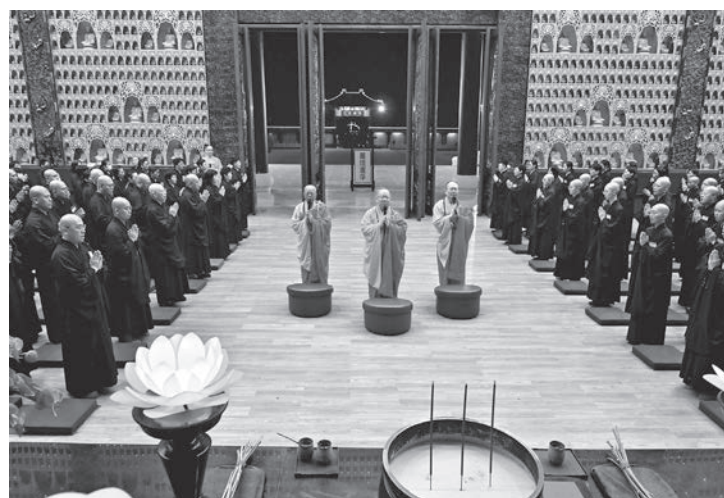
人間福報

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

佛光山開山60周年 傳授三壇大戒

【人間社記者妙正高雄報導】為紀念佛光山開山60周年暨開山祖師星雲大師百歲誕辰，佛光山自4月16日至5月11日啓建2026年「國際萬佛三壇大戒」，海內外共有166位戒子求受大戒，並依佛制，將赴各地行腳托鉢，祈願社會安樂與世界和平，展現戒法傳承與僧團教育的重要意義。



↑「佛光山2026年傳授國際萬佛三壇大戒」戒會於4月16日正式開堂，在佛光大雄寶殿舉行薰壇灑淨儀式。圖/人間社記者莊美昭攝。

「佛光山2026年傳授國際萬佛三壇大戒」4月20日於大雄寶殿初壇正授，在鐘鼓齊鳴聲中，恭迎得戒阿闍黎心保和尚、羯摩阿闍黎慧龍法師、教授阿闍黎心培和尚登壇，為166名戒子授受沙彌十戒、沙彌尼十戒，為邁向圓滿戒法揭開序幕。

正授前一日清早，初壇請戒恭迎三師和尚。

心保和尚勉勵戒子：「戒為無上菩提本，應當一心持淨戒。」

勉勵戒子以清淨戒法為依止，並引用佛光山開山祖師星雲大師所言：「戒就是不侵犯」，提醒戒子從身口意三業觀照自心，以戒定慧對治貪瞋癡。

得清淨戒體 行菩薩道

心保和尚進一步闡述四念處觀行，說明學習觀照四念處，方能「照見五蘊皆空」，也才能「度一切苦厄」。強調透過觀照五蘊無我，體悟緣起性空，方能離苦得樂，成就解脫智慧。

4月19日於大雄寶殿初壇正授，在鐘鼓齊鳴聲中，恭迎得戒阿闍黎心保和尚（佛前中）、羯摩阿闍黎慧龍法師（佛前右）、教授阿闍黎心培和尚（佛前左）登壇，為166名戒子授戒。

心保和尚並叮嚀，受戒不僅是形式，更須與諸菩薩般若智慧相應，使佛法真正契入心靈，成為修行的重要依靠。當日晚間，新戒於大雄寶殿進行

懺摩儀軌，透過拜願與懺悔，祈請清淨戒法。

4月20日初壇正授請師，由心保和尚開導，戒子諦聽。三師阿闍黎帶領恭請佛聖，為戒子證盟授戒。新戒懺悔發露罪障，清淨三業，羯摩所問遮難，三番羯磨，三歸三結，得清淨戒體。隨後傳授五衣、七衣、具及應量器（鉢），象徵出家修道身與責任。



心保和尚宣說戒相，教囑回向，引用《福田經》指出僧眾具足五淨德，是修道之本，並恭喜新戒正授圓滿，勉勵新戒以戒為師，精進不懈，發菩提心，成就佛道。

初壇正授後，舉行上堂上供，恭請心培和尚主持說法。心培和尚勉勵沙彌、沙彌尼發菩

提心，圓受三壇大戒，為修行奠定堅實基礎，不僅成就施主福田，亦能淨化宿業、邁向解脫之道，「以戒為師勤精進，世世常行菩薩道」。

齋主供僧 戒會莊嚴圓滿

當日逾40位齋主，包括蔡素芬、蔡國華、王淑敏、周雪鴻、陳寶月、曾前根等齋主上殿

拜齋供養。戒會常住都監慧傳法師於上堂前，於東禪樓感謝十方信眾護持，使戒會得以莊嚴圓滿。

初壇正授圓滿，是圓滿大戒的第一階段。4月20日至23日，將恭請心保和尚講授比丘戒，羯摩阿闍黎尼依空法師講授比丘尼戒，於4月26日二壇正授。

減重改善脂肪肝 降低心臟病風險

【記者陳玲芳台北報導】「脂肪肝」已成為全球最常見的肝臟疾病，與肥胖、高血壓、高血脂及糖尿病等代謝候群密切相關。醫師指出，脂肪肝不只是肝臟問題，而是全身性代謝疾病。

研究顯示，脂肪肝患者最常見的死因並非肝衰竭或肝癌，而是心血管疾病，顯示肝臟與心臟健康息息相關。

國泰綜合醫院郭志東醫師表示，脂肪肝會引發慢性發炎、氧化壓力及胰島素阻抗，損傷血管內皮、促進動脈硬化，並可能造成血糖、血壓及膽固醇異常，加速血管阻塞；即便控制傳統危險因子，脂肪肝仍是心臟病重要獨立風險。

臨床上脂肪肝多無明顯症狀，僅少數出現右上腹悶痛或疲倦，病情嚴重可能進展為肝硬化；心臟疾病則可能表現胸悶、心悸、呼吸困難或下肢水腫，嚴重時甚至心絞痛或心肌梗塞。

因此，醫師常同時評估脂肪肝患者的心血管健康。

研究指出，只要減重百分之五至百分之十，即可改善脂肪肝並降低心血管風險，顯示生活型態調整對肝臟與心臟都有益。

配烏龍麵或烤吐司。將吐司烤至微焦後浸入湯咖哩中，滋味格外迷人。

只是要稍微節制，才不會一不小心吃過量；最好盛成一盤或一碗，吃完就收手。

通常一次煮好的湯咖哩，第一餐往往吃不完，留到第二天還能再變化，不必連續兩天都吃得一模一樣。可以多加些胡椒與薑黃粉提味，或加入椰奶、椰漿增添風味。椰奶較稀，椰漿較濃，濃淡比例須稍加掌控。

如果覺得鍋裡的配料所剩不多，也可以用氣炸鍋再烤些蔬菜，例如南瓜、秋葵、山藥、櫛瓜、茄子、杏鮑菇或花椰菜等，都很適合加入第二天的湯咖哩中一起享用，讓滋味多一點變化。

蔬食日常

一碗湯咖哩

文與圖/蘇佳欣



到日本京都旅遊時，吃到一碗非常美味的湯咖哩。那是我生平第一次嘗試這道料理，把咖哩與野菜淋在白飯上，最後

連湯汁都一滴不剩地喝完。那樣美妙豐富的滋味，至今難忘。

回家後，我一煮再煮，只為了複製當時的感動。雖然還做不出店家那種層次分明、滋味甘甜的湯咖哩，但至少已經能煮出屬於自己家的版本。

製作湯咖哩前，先將所有食材切丁備妥。馬鈴薯與紅蘿蔔炒香炒軟，再加水燉煮至軟。青椒、番茄、高麗菜、鴻禧菇等蔬菜也可依喜好加入。待食材煮至柔軟入味，約半小時左右，最後放入咖哩塊，約三、四塊即可，分量約為一般咖哩飯的一半。

湯咖哩不宜太濃稠，須保留清爽的湯汁，才能盡情享受大口喝湯的滿足。

湯咖哩除了配飯外，也可搭

剪紙中的故事

春日提燈

文與圖/林文貞

春天的花開了
張開雙臂
飛奔擁抱赤馬來
日日是好日



生命書寫

清晨

文與圖/慢慢

每個清晨都相似 很相似
從甜甜睡眼甦醒
陽光還被擋在窗簾 之外
但是啊 每個清晨都不一樣
昨晚星星訴說的故事

貧僧有話要說 / 三十七說

我弘講的因緣

文/星雲大師

我想，因為刑期快滿了，他們應該也不致於會逃跑，免得重蹈刑法。

但是，我這樣的想法，並沒有獲得認可，法務部基於法台上的種種限制，尤其怕受刑人真的逃亡，沒有人敢負責。原本我們預備提供兩個寺院做這件事的，後來沒有成功，我也深以為憾了。

不過，法務部也跟佛光山慈悲基金會配合，我們在台南明德監獄，認領了一個戒治班（戒毒村），由佛光山的法師在裡面布教，我也因此和前後任的法務部長廖正豪、馬英九等多次的交流。

回憶起一路走來的弘講因緣，也不是一開始就有這許多人聆聽的。民國42年（1953），有一次貧僧在宜蘭講經，因為時值六月，天氣

炎熱，時間到了，我站在講台上，下面空無一人。因為我一生的性格守時、守信，也不管它台下沒有人，就開講了。在場外一、二十位乘涼的民眾，才陸續跑進來聽講。你說，貧僧最初的弘講，也曾有過這樣的尷尬情況。

貧僧在台灣一個甲子以上的傳教，讓佛教從寺院走向社會，從殿堂走進學校，從山林走到都市，從小廟走進會堂，從台灣走向國際，這許多的一切，都蒙佛陀的加被、信徒的熱誠；所以佛法弘揚要靠人，所謂「人能弘道，非道弘人」。我們的佛教人，希望大家共同努力，能把這許多佛光法語普遍於地球之上，這是貧僧最大的願望了。

（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