

佛光榮根譚



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

物質的苦樂沒有標準，
心中的自在才有價值；
成功的定義因人而異，
道德的圓成才是重要。

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.fgssstlbc.org

北美供僧祈福 逾千人護法報親恩

【人間社記者潘青霞洛杉磯報導】為報親恩、恭敬供養僧寶，國際佛光會洛杉磯協會7月19日在佛光山西來寺舉行「北美洲孟蘭盆供僧法會」。由佛光山住持心保和尚主法，北美地區92位法師及21位短期出家小沙彌應供，逾1100位信眾參與，透過供僧功德回向親恩，培植福慧，共同護持正信佛教、使正法永續。

洛杉磯協會會長蔡月琴開場說明供僧法會源起，援引《孟蘭盆經》表示，佛陀教導目犍連尊者於農曆7月15日僧自恣日供養十方僧眾，仰仗僧團清淨修行功德，回向父母眷屬離苦得樂。僧眾經過3個月結夏安居精進修持，佛陀歡喜讚歎，因此農曆7月15日亦稱「佛歡喜日」與「僧寶節」。

恭敬供養三寶 呈獻酥酇妙味

蔡月琴說，佛光山開山祖師星雲大師曾開示：「供僧不僅是供養個人，更是護持正信僧團、弘法利生的重要因緣。」農曆7月也因此成為感念親恩、培植修慧的「孝道月」、「僧伽月」與「功德月」。法會除了供養佛光山僧眾之外，亦供養大洛杉磯地區近30個正信



▲心保和尚（前排中右）帶領法師及短期出家小沙彌，行腳托鉢。

►國際佛光會洛杉磯協會7月19日在佛光山西來寺舉行「北美洲孟蘭盆供僧法會」，恭請佛光山住持心保和尚（中）主法，帶領北美地區92位法師應供。圖／人間社記者張志誠

佛教道場。

引禮法師帶領請法代表恭迎法師入席應供，大眾恭誦《孟蘭盆經》，祈願以供僧功德回向十方世界。洛杉磯協會獻供隊伍呈獻酥酇妙味，佛光西來童軍團獻上禮盒，北美洲佛光幹部代表奉行四事供養。僧信二眾於大殿、法堂及會堂共同享用素齋。

會中安排藝文節目供養大眾，佛光西來學校表演〈鈴鼓樂

舞〉，學子們以柔美身段與清脆鈴聲，傳遞歡喜祥和；國際佛光會愛民頌協會韓季武帶來武術表演，展現剛柔並濟之美；佛光青年二團獻唱〈佛教靠我〉，唱出承擔的願心。音樂製作人劉雨潼獻唱〈有你真好〉及星雲大師紀念歌曲〈一顆永恆的星〉，傳達感恩與思念；大提琴演奏則為法會增添悠揚音韻。

壓軸登場的京劇名家王海波



、張海媚、楊華，以京劇唱腔帶領大眾合唱星雲大師偈語：「心懷度眾慈悲願，身似法海不繫舟；問我一生何所求，平安幸福照五洲。」現場掌聲久久不歇。

施受平等無別 僧信互相祝福

心保和尚於尾聲開示，感謝

大眾以恭敬心供養三寶、護法護教，成就殊勝因緣。六度萬行以布施為首，秉持星雲大師「給」的精神，做一個「給得起的人」，以菩提心實踐布施，成為行菩薩道的重要資糧。心保和尚勉勵大眾，真正的供養不僅在於外在財物，更重要的是精進修行、增長智慧，依教奉行，將佛法落實於生活，

才是真實供養如來。最後提醒大眾，應將供養功德回向修行，增長解脫智慧，邁向自在解脫之道。

隨後的托鉢儀式，信眾分列在東西兩側長廊，許多家長也帶領孩子參與，讓孩童在佛法薰陶中種下善根、廣植福田。僧信二眾相互致意，體現佛教施受平等的精神。

睡眠呼吸中止 恐增心血管病風險

【記者王淑芬高雄報導】體態肥胖的人若睡覺時常打鼾，甚至半夜出現喘不過氣、驚醒等情況，可能不只是睡得太深，而是罹患「睡眠呼吸中止症」。醫師指出，患者在睡眠過程中會反覆發生呼吸暫停與血氧下降，嚴重者一晚可出現數十次甚至上百次中斷，長期缺氧將提高心血管疾病風險。

40歲的阿緯體態微胖，頸部較粗厚，睡覺時鼾聲如雷，並

常有呼吸不順、突然驚醒等狀況。經就醫安排至睡眠中心檢測後，醫師評估建議先從減重著手，作為改善睡眠品質的第一步。

成大醫院睡眠醫學中心主任林政佑表示，睡眠呼吸中止症多與上呼吸道結構狹窄有關，包括扁桃腺肥大、舌根肥厚或氣道阻塞等因素，都可能造成呼吸不順。

臨床治療會依嚴重程度調整

，從生活型態改善如減重、規律作息，到使用正壓呼吸器、止鼾牙套，必要時則需手術處理。

醫師提醒，睡眠呼吸中止症不僅影響睡眠品質，也會導致白天嗜睡、注意力下降與工作效率變差，長期更可能增加高血壓、心律不整及心血管疾病風險。及早診斷與治療，才能避免「睡眠怪獸」持續影響健康。

飯，是生活中的日常。

認識妻子後，素食慢慢走進我的生活。從不習慣到接受，從陌生到熟悉，我開始留意蔬菜的色澤與口感，也嘗試各種素食料理，甚至在家裡動手研究新菜色。

晚餐後，我收拾碗筷、整理廚房。妻子坐在一旁，輕聲說：「真的很好吃。」一句簡單的話，讓人感到格外滿足。

簡單的食材、平凡的料理，因為多了一份用心，便有了不同的滋味。回頭想想，改變的不只是飲食習慣，更是彼此對生活的體貼與包容。

那碗素食麵或許並不特別，卻承載著日常相伴的溫暖，也讓平凡的晚餐，多了一份值得回味的滋味。

蔬活日常

一碗麵的溫度

文與圖／徐夢陽

妻子茹素。假日時，我們偶爾回我的老家，恰巧附近的素食店幾乎都已打烊。冰箱裡剩什麼，我就用什麼，為晚餐做準備。

第一次下廚煮素食麵時，她站在一旁，看著我從冰箱取出食材、仔細整理，再一一放入鍋中。她的眼神裡有些意外，也帶著幾分期待。

我先將香菇泡軟，青江菜洗淨後鋪在鍋底，依序放入金針菇、秀珍菇，最後加入香菇熬



煮。從鹽水買回的意麵則是最後的主角。看似簡單的一碗素食麵，每個步驟都有講究：湯要清澈，食材要分層，盡量保留蔬菜原有的口感與風味。

水再次滾沸時，我撈去浮沫，關火，將麵、蔬菜與湯平均盛進兩個大碗。廚房裡瀰漫著淡淡香氣。

她看著我，笑著說：「只要你煮的，都好吃。」

過去，我煮飯多半是為自己或家人。乾麵、泡麵、簡單炒



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