

佛光榮根譚



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

寬可以容人，
厚可以載物；
勤可以補拙，
儉可以卻貧。

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

佛光山短期出家 戒子回歸自性

【本高雄訊】佛光山第111期短期出家修道會8月1日圓滿落幕，全球15國家及地區近500位戒子齊聚，體驗叢林生活。佛光山退居和尚心培和尚代理得戒和尚開示，期勉戒子以感恩心、出離心、菩提心安住當下，回歸自性清淨本心，「心若清淨，一切都清淨」。

本期戒會於7月26日至8月1日舉行。戒子來自台灣、新馬、美加、歐澳等15個國家與地區。成員涵蓋醫學、教育、金融、法律等專業領域。大眾透過7天依循鐘板的叢林作息，持戒聞法、出坡服務，親近三寶並培植善根。

受戒護戒

體驗修道生活

戒會恭請佛光山住持心保和尚擔任得戒和尚，由退居和尚心培和尚代理，並禮請羯磨和尚慧昭法師、教授和尚慧任法師、開堂和尚慧思法師共同主持，引領戒子體驗叢林生活，培養菩提道心。

開堂和尚慧思法師勉勵大眾「要用心去體驗」，依循鐘板作息，在團體生活中學習尊重與成就他人，並提醒持戒精神就是「不影響他人」，不僅受戒，更要護戒，共同成就清淨



↑正授典禮圓滿，戒子禮祖上供，緬懷星雲大師弘法利生的悲願。

圖／佛光山叢林學院提供

→佛光山第111期短期出家修道會8月1日圓滿，全球15個國家及地區近500位戒子齊聚共修。圖為心培和尚（前排中）與全體於不二門合照。

圖／人間社記者莊佳穎

莊嚴的戒會。

薰壇灑淨由心培和尚主法，帶領戒子淨化壇場、觀照自心，並開示「道場本來就很清淨，需要藉由灑淨儀式淨化的是我們的心。心若清淨，一切都清淨。」期勉戒子以感恩心、出離心、菩提心安住當下，回歸自性清淨本心，珍惜難遭難遇的出家因緣。

正授典禮中，戒子於三師和尚主法下乞受沙彌十戒與六法戒，納受衣、鉢、具，隨後前

往禮祖上供，緬懷佛光山開山祖師星雲大師弘法利生悲願。

佛光山傳燈會會長慈容法師勉勵戒子珍惜短期出家的殊勝因緣，暫時放下世俗生活，體驗寺院清淨與單純。「人生煩惱多源於計較與比較，唯有放下執著，才能獲得自在。」並將修道體悟落實於日常。

本期課程涵蓋戒律、經教、禪修及人間佛教思想。包括佛光山常務副住持慧傳法師「認識戒常住」、傳燈會副會長覺



容法師「如何做個出家人」、心培和尚「六祖壇經的修行觀」、依空法師「如何把握心」、如常法師「人間佛教管理學」、妙凡法師「人間佛教思想專題」、覺培法師「開山祖師語錄」、永嚴法師「梵唄習唱」、妙南法師「唯識入門」、慧屏法師「成功的祕訣——金剛經」、永中法師禪修指導及威儀訓練、出坡作務等課程，從戒、定、慧三學深化修行體驗。

以眾為我

服務實踐修行

戒會各項執事由佛光山叢林學院男女眾學部共同承擔，以「以眾為我」精神護持戒會，在課務、典禮、行堂、寮房等服務中實踐修行，展現佛教青年的服務奉獻精神。

戒子分享七天修道收穫。戒子本嵐表示，將提起正念、專注當下，持續學習佛法；來自澳洲墨爾本的本煦分享，最大

收穫是從課程中汲取智慧，並學習於大眾生活中實踐修行；本傳體悟學佛首先要認識自己的內心，才能真正行佛度眾；本勝則分享「因上努力、果上隨緣」，只要努力耕耘，因緣成熟自然開花結果。

開堂和尚慧思法師勉勵戒子，短期出家雖已圓滿，修行才正要開始，期許大眾將七天所學帶回生活，實踐佛法、廣結善緣，以智慧面對人生，讓修行落實於每一個當下。

腸道菌影響大腦 益生菌預防藥物新方向

【記者張穎容台北報導】腸道細菌與肥胖、心血管等多種慢性病患息息相關，陽明交通大學表示，最新刊登在《Alzheimer's Research & Therapy》的研究發現，透過分析439位長者的糞便樣本、阿茲海默症生物標記與大腦影像，發現腸道內擁有較多次世代益生菌「嗜黏蛋白阿克曼菌」的人，

大腦中所轄的類澱粉蛋白沉積較少。

陽明交大研究團隊採用高解析度的基因檢測技術深入到物種層級的精細分析，研究發現，同一家族的細菌，有些在認知正常者體內較多，有些則在認知障礙患者體內較多，細菌會相互影響、彼此合作或競爭，形成複雜的生態網絡，共同

左右大腦健康。

陽明交大公共衛生研究所教授莊宜芳表示，阿茲海默症研究多年來聚焦於大腦中的類澱粉蛋白沉積，近幾年針對蛋白沉積的新藥也陸續問世，為患者帶來新希望，此研究初步證實腸道菌相與大腦健康的關聯性，為未來開發「益生菌預防藥物」提供可能的方向。

光影日記

驚豔牡丹蓮

文與圖／廖壬戌

有幸與三五好友相約荷池畔聚會，在大樹遮蔭下，涼風徐徐，心情格外舒暢。大家一邊品茶，一邊欣賞盛開荷花的優雅姿態，彷彿化身騷人墨客，沉浸在詩情畫意之中。那分逍遙自在，宛如陶淵明筆下「採



菊東籬下，悠然見南山」的閒適情懷，實為人生一大享受。餘暇時，走近池邊，細品荷姿、欣賞荷色。陣陣幽香迎面而來，這才赫然發現，此荷非彼荷，原來是牡丹荷，怪不得散發著淡淡清香。

牡丹荷又稱牡丹蓮，原產於泰國。除了觀賞、美化環境之外，也常用於祭拜神明、供奉禮佛，因此又有「菩薩蓮」之稱。其性喜溫暖多溼的氣候，因此在台灣生長繁茂，綻放出絢麗花朵。

牡丹蓮的葉片翠綠，外形較

常見的中國荷略小；花朵形貌酷似牡丹。花瓣寬大厚實、層層重疊，粉白細嫩，葉緣暈染著淡淡紅色，優雅中流露出雍容華貴的氣質。花朵中央，密密麻麻的黃色雄蕊簇擁著雌蕊，宛如眾星拱月，呈現溫馨祥和的景象。

陶醉於這片繁花世界裡，身心彷彿也受到感染而變得高雅脫俗。靜立池畔，忘卻塵憂，思緒漸漸融入虛靜空靈之境。不知不覺間，腦海浮現李白〈清平調〉中的名句：「雲想衣裳花想容」，令人流連忘返。

朗朗晴空

辦法總比困難多

文／慧昭法師 圖／Pexels

佛光山開山祖師星雲大師於《佛光榮根譚》說：「能夠克服困難，便能獲得良機；能夠解決困難，便能化解危機；能夠面對困難，便能尋求轉機；能夠不怕困難，便能把握時機。」

大師教導我們面對困難時，應抱持積極態度，將困難視為良機、轉機、時機。而克服困難的能力來自於心力、願力，以及面對困難時的積極態度。困難是人生進步的踏腳石，是內在信心、志節的試金石。有力量者，沒有所謂困難，大師說：「辦法總比困難多」不正是此義！



貧僧有話要說／三十八說

我寫作的因緣

文／星雲大師

當時，也不敢妄求山明水秀的好地，只想有塊簡陋的小地，蓋個鐵皮屋，能給大家遮風避雨，也就心滿意足了。就在這樣的機緣下，民國五十六年（一九六七），我們到高雄大樹鄉麻竹園開創了佛光山。

因此，我為佛光山訂下「以文化弘揚佛法、以教育培養人才、以慈善福利社會、以共修淨化人心」四個宗旨，佛光山就朝這四個目標推展，因而人才不斷的增長，事業不斷的擴大，所謂「有志一同」，信徒有緣人集體創作，就百千萬慢慢地聚集了。此後，我不光是寫作維生了，我以弘揚佛法、普度眾生為我的目標。然而在佛門裡，我並無大用，主要我五音不全，無法唱誦讚偈；加上我書法不好，寫字也見不得人；只有想到教書，所以就擴展佛教學院。

但是擴展佛學院後，老師要月俸，學生要吃飯，我那時候年輕，實在沒有力量負擔。不過，感謝佛陀，佛法不誤人，只要有心，再大的困難都能逐一化解。當時，佛光山除了不斷的建設以外，信徒也不斷的增加，我們除了每十天發行四十萬份的《覺世旬刊》，也發行《普門雜誌》、《佛光學報》。總的來說，我那時寫作、教育、弘法、共修、活動，樣樣都做，從不推辭；所謂「破船多攬載」（揚州歌後語），什麼事情來了，只要於佛法有利益，為了佛教，我一切心甘情願。

就這樣，佛光山在世界的舞台發展、活躍了起來。然而「譽之所至，謗亦隨之」，雖說弘法路上風雨兼程，好好壞壞總無常態，但我一心想為佛教打些基礎，廣結善緣，因此在忙碌中，我不僅忘了榮辱毀譽，也時常忘了自己。

其實，在建設佛光山之前，我曾以撰寫的《釋迦牟尼佛傳》，向日本正大學申請就讀博士班，校方審核通過，還寄來了入學通知書。

（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

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