

佛光榮根譚



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

人生最大的福報，
莫如無病康健；
處世最大的樂事，
莫如無事免難。

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

5萬佛光人次聚大巨蛋 人間佛教新頁



↑大巨蛋上空懸浮巨型發光地球，呼應「浩瀚星雲」主題。 圖／人間社記者王建鑫



↑全球5萬佛光人次齊聚大巨蛋，為人間佛教弘法寫下新頁。 圖／人間社記者黃華安

↑佛光山住持心保和尚。
圖／人間社記者王建鑫

【記者羅智華、曹麗蕙、張穎容台北報導】國際佛光會2026年世界會員代表大會10月3日於台北大巨蛋揭幕，來自全球41個國家及地區、98個協會的佛光人，合計5萬人次齊聚，以「傳燈六十 百年仰望」願心，為人間佛教寫下弘法新頁。台北市長蔣萬安表示，佛光山開山祖師星雲大師的慈悲、智慧令人動容，不只跨越國際與世代，更體現佛法安定

人心力量。

各地協會發揮巧思，以充滿特色的創意方式進場，美國紐約協會以自由女神意象亮相，夏威夷協會則頭戴花圈、載歌載舞，五大洲佛光人歡喜相見、旗海飄揚，宛如嘉年華會。

靈山勝會

佛光精神燈燈相續

全場齊唱〈三寶頌〉，向佛陀聖像及星雲大師行三問訊禮

。會場上方高懸大型地球，呈現「四海一家」凝聚力。星雲大師開示影片表示，世界會員大會如同「靈山勝會」般殊勝，期盼佛光會年年舉行大會，讓佛光普照。

國際佛光會世界總會總會長心保和尚表示，國際佛光會世界總會創會至今，已在五大洲各國家及地區成立近200個協會、1000個分會，廣布全球80個國家及地區。他感謝佛光人

不遠千里來到台灣，期許大家讓佛光精神「燈燈相續」，成為最珍貴「傳家寶」。

傳承願心

拓展弘法多元面向

國際佛光會署理會長慈容法師點出，弘法形式可隨時代改變，但星雲大師願心始終不變。如今這盞燈已傳向各地，要靠佛光人攜手接棒、不忘初心，讓人間佛教持續在五大洲發

光。

國際佛光會榮譽總會長吳伯雄表示，親見佛光人齊聚大巨蛋，感動流淚。大巨蛋是體育場館、也是凝聚人心場域，「與會者皆創造歷史一刻，是參與者，也是歷史創造者。」

教廷駐華代表馬德範（Rev. Msgr. Stefano Mazzotti）也帶來天主教教宗良十四世的祝福。他表示，星雲大師及心保和尚都曾多次訪問梵蒂岡，雙方

共同為世界和平祈願。

大會除回顧佛光山60年弘法歷史，也透過文化、教育、傳承與永續等面向展望未來。會中進行新聘禮講師、新成立督導委員會授證，以及12個協會新舊任會長交接與新聘協會督導授證；並舉行《佛光大辭典》英文版推介、「國際佛光會SDGs社會影響力專刊」發布及三好微電影國際創作競賽頒獎，呈現人間佛教從文化弘揚、教育推廣到社會實踐的多元面向。

最後由佛光山叢林學院讀頌〈十方一切利〉梵唄，全場恭讀〈為世界和平祈願文〉，數萬人雙手合十為世界和平祈願，梵音迴盪大巨蛋，在佛光山開山60周年、星雲大師百歲誕辰之際，共同見證人間佛教傳承的嶄新一頁。

營養專欄

水有喝對嗎？

文／柯曉彤營養師

你今天喝水了嗎？在手搖飲店林立的台灣，每天一杯飲料幾乎成了多數人的生活常態。我們常以為只要喝夠液體，身體就不會缺水，但你喝進去的是身體真正需要的純淨水分，還是無形增加的代謝負擔？

正確補水：

水分是維持人體新陳代謝與調節體溫的關鍵。許多人認為每天喝滿兩千毫升便足夠，但根據國健署建議，正確飲水量應採「個體化」計算：以每公斤體重乘上30至35毫升，作為每日基礎需求；若有減重需求，則建議提高至每公斤40毫升，以提升代謝效率也能增強飽足感，幫助體重管理。

除了量要足，「怎麼喝」同樣關鍵。建議先確認每日飲水需求後，採取「少量、多次、慢飲」的節奏，讓水分能被身體有效吸收與利用。

飲料迷思：

白開水是人體代謝循環的最佳首選，因此關於水分攝取，建議日常飲品首選白開水；若真的想喝飲料，請選擇無添加糖品項。另有以下三個迷思提

醒大家留意：

1.茶與咖啡是水分補給的主力？

茶與咖啡雖含有抗氧化成分，但其中的咖啡因具有提神效果，若飲用時間不當，容易影響夜間睡眠品質；建議將其視為提神飲品，而非水分補給的主要來源，以免在補充水分的同時，反而干擾了珍貴的休息時間。

2.運動必須補充運動飲料？

運動飲料多含精製糖與鈉離子。若非運動員等級的訓練，或未進行連續一小時以上的大量流汗運動，一般日常運動僅需補充白開水即可，避免多餘的糖分攝取造成身體負擔。

3.「微糖」飲料糖分不多？

許多人認為點「微糖」能大幅降低負擔，但微糖飲品仍含有一定比例的添加糖，不僅容易讓人愈喝愈渴，難以解渴，長期攝取更可能因為習慣了「甜味」而降低對白開水的接受度，無形中增加蛀牙、體重與慢性病的風險。

聰明替代：

若您覺得水索然無味，不妨從「風味替代法」幫助自己擺脫含糖飲料，建立喝水習慣：

・清爽風味水：白開水中加入檸檬片、小黃瓜或薄荷葉，創造無負擔的天然清爽風味。

・無糖氣泡水：若渴望碳酸飲料的刺激口感，無糖氣泡水



若您覺得水索然無味，不妨從「風味替代法」幫助自己擺脫含糖飲料，建立喝水習慣，如在白開水中加入檸檬片。（示意圖） 圖／Pexels

是不錯的選擇，但腸胃敏感者請留意飲用量。

・無咖啡因飲品：無糖麥茶、蕎麥茶、南非國寶茶、紅豆水或黑豆水等，都是優質的輔助補充選項。

健康生活習慣建立採漸進式調整。從今天起，在辦公桌擺上大水瓶，時刻提醒自己喝水；

飲料從「大杯改中杯」、「全糖改微糖、微糖改無糖」逐步減少對含糖飲料的依賴。透過每天一點點的微調，你會發現身體變得更輕盈，找回最純淨的代謝活力！

推開春天・天地見花

翩翩人形蝶

文／鹿角蕨 圖／張素玲

長尾蜂偷了酒
醺醺然地回去了——
紛紅翠綠
卻還那麼井然有序
探下脩長秀麗的脖子
甚至還為我留下
那麼大的空間
翩翩煽動不早也不晚的風
閉起眼睛，我知道——
我千真萬確飛向你了！
千萬朵花晃晃搖搖地夢見
為了這樣一個深情的擁抱
我變成了，一隻蝴蝶



貧僧有話要說／三十八說

我寫作的因緣

文／星雲大師

記得民國五十二年（一九六三），我將第一次出國訪問歸來的見聞，寫成《海天遊蹤》。

因為這本書，我結交了更多海內外的讀者朋友。當時雖然忙碌，但為了回報讀者的好意善緣，我每周固定一天或者半天，一定到三重的文化服務處，親筆回覆書信，而且每次都要回覆六十到一百多封。

雖然徒弟們自謙，他們回覆書信沒有我的老練，其實我自知，自己不成熟的文體，只能算粗製濫造。

不過我對於寫作，不論書信、遊記、散文、小說、詩歌，各種題材，都很願意嘗試，所以後來寫《講演集》時，就感覺到自己的材料很豐富。

然而平心而論，我最早期的〈星君仙女下凡塵〉以及〈宗教同盟大會〉等作品，都無法登大雅之堂。當時只是初學，但為了弘揚佛法，即使作品生澀不成熟，我也

不顧忌地獻醜了。

不計批評 主持公平正義

貧僧想起五〇年代初期，那些護教的文章遭人批評謾罵的時候，其實我並不計較，因為自青年時期開始，我參與多種佛教雜誌的編輯工作，就是一心想做個佛教的評論家。我自覺自己有公平正義的性格，應該能為佛教界的是非、邪正、善惡，留下公正客觀的歷史批判。

例如，我曾建議中國佛教會派人出國布教以推動國際佛教、加強教會與訓練人才、建立信徒資格審查、確立佛教考試制度等；或者呼籲政府訂定國定佛誕節、主張寺院住持與管理人應由僧眾一人統一擔任、以「改良拜拜」代替「取締拜拜」，尤其對於政府頒獎表揚慈善，直言不諱地說，此乃促使佛教墮落之舉，政府應該鼓勵佛教從事文教弘法等。

這些，都對當時保守的台灣佛教，確實產生很大的衝擊，但對日後佛教地位的提升，豈能說沒有助益呢？

（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

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