

法鼓山常華法師聖路易關懷行 《地藏經》的內涵與修持法門

闊別七年，法鼓山聖路易護法會非常難得邀請到，法鼓山美國紐約東初禪寺監院常華法師，再次前來聖路易與大眾共結法緣。十一月五日(週日)下午，法師將以中英雙語講述《地藏經》的內涵與修持法門。「眾生度盡，方證菩提；地獄不空，誓不成佛」，地藏菩薩是中國人所熟悉的偉大菩薩，《地藏經》又名孝經，佛陀講這部經的動機其中一個原因就是為了母親，藉此讓我們知道知恩報恩及孝順對學佛人的重要性。除此之外，佛陀說法四十九年，還是有許多眾生未能得度，所以將這些眾生付囑地藏菩薩，讓眾生不墮地獄。佛陀一生行、願都歸到《地藏經》的大悲願意涵中。《地藏經》教我們以地藏菩薩的弘深誓願為楷模，廣發大願來修行。地藏法門跟我們這一期生命-生老病死息息相關，若能對《地藏經》的內涵與修持有所了解，對我們生命過程將會有很大的助益。

法師此次關懷行，將分別以中英文講課。中文弘法課程，除了講述地藏法門以及帶領兩天半日禪

外，也將在十一月六日(週一)早上以《禪藝生活》為主題，教導我們如何將禪法運用到日常生活中，學會體驗每一個當下，以一顆開放安定的心，面對、接受、處理生活上的總總壓力和變化。英文弘法課程，法師將在十一月四日下午，以英文介紹圓覺經的生活觀。《圓覺經》是中國佛教史上重量級的經典，文字優美，所描述的究竟佛境，是所有修行人的終極目標。經中佛陀回應十二位大菩薩所提出的問題，為人們開示如何透過種種善巧方便，證悟此圓覺自性。法師追隨聖嚴師父多年，深入此經且參與《完全證悟》-圓覺經的生活觀-中文翻譯工作。此次講座法師將引用聖嚴師父多年禪修的體證與開示，以響喻性的故事來介紹此經。

本身擁有美國生化博士學位的常華法師，在北卡羅來納大學Chapel Hill攻讀學位期間，因經常到紐約東初禪寺隨聖嚴法師學習禪修而結下佛緣。常華法師親切隨和，平易近人，是難得具有科學研究背景的佛門後起之秀。從一位美國科學界的菁英，

到皈依佛門成為聖嚴法師座前弟子，常華法師習禪學佛的心路歷程，正是以印證佛教並非一般人以為的迷信的宗教。法師深入大乘佛教經典，指導禪修靜坐，融合宗教和科學於一爐，讓大眾從科學的角度了解佛教。

此次活動由淨心書坊/法鼓山聖路易聯絡處主辦，免費提供社區大眾，歡迎您隨喜參加，共露法益。詳細活動時間表，請參考淨心書坊活動內容。因為圍團座位有限，如欲參加半日禪者，敬請報名登記。參加全日活動者，中午備有素餐，敬請攜帶環保碗、杯。地點：淨心書坊。地址：7825 Olive St., University City, 電話：(314)277-5640, email:info.puremind-center@gmail.com。

11/5/2017(星期日) 1pm-4pm
地藏菩薩的修行法門(中、英雙語)

11/5/2017(星期日) 4pm-5pm
傳授三皈依五戒(中、英雙語)

11/6/2017(星期一) 9am-2pm
禪藝生活&茶敘(中文)



11/4(星期六) 1pm - 5pm
圓覺經概說(英文)

11/4&11/5(星期六、日) 8am - 中午半日禪修(中英雙語)

「有理不一定走遍天下」、「愛他往往反而傷害他」，在善變複雜的人際關係中，現代人如何能關心別人而不束縛他？如何才能是非分明不傷人？

在今天這個時代裡，社會上處處充滿緊張的氣息，主要原因不外乎是感性與理性不調而引起。譬如，有些人為了追求個人的名利、權勢、地位，經年累月地緊張；許多悲天憫人的人也是很緊張；甚至還有一群人，自己什麼都沒有，也不追求什麼，卻鎮日緊張兮兮，深怕自己走在馬路上隨時會被車子撞上。像這樣的社會、這樣的處境，使得人們無時無刻不是在緊張之中，擔心著自己，也擔心著他人。

自以為是的愛
理性的人，會為這一代或下一代、自己和他人、社會及國家乃至世界全人類而擔憂；屬於「杞人憂天」的近代人，時時刻刻都在沒事時，擔心著有事會發生。純粹的理性會使人被現實的世界拒絕；純粹的感性會使人被現實的世界淹沒。如果時時處處講理，而又得理不饒人，步步緊逼人，當然會被人拒絕；經常情緒化的人，必然是糊塗人，也不能同情人。雖然也可能會站在自以為是的立場和觀點來愛人，卻不是以他人的角度來同情人。這種缺少理性的愛，可能會

演變成佔有、控制又否定他人的自由空間。

理性、感性如何調和
雖然理性和感性的極端，會導致禍害和困擾，但是我們必須承認並接受事實。而且，要先從如何調和理性和感性的問題上著手，其次是超越理性和感性，最後便可自如地運用理性和感性。唯有如此，才能替人類創造人間淨土的果實。如何調和理性和感性？首先，當我們察覺到自己的情緒起伏不定、滿腔的忿恨不平、身心緊張、語無倫次、情緒激動難以控制時，內心要清楚明白，這是感性急於抬頭和力求表現的時刻，也是容易跟別人起大爭執的先兆。此時處理事情，必不中肯，也不得當。感覺到自己受委屈、被罵、被指責又無處申辯時，血壓可能上升，情緒也隨之波動。

化干戈為玉帛
在這重要時刻，不妨告訴自己試著將頭腦放鬆，全身肌肉、小腹、神經都放鬆；若能放鬆，定可化干戈為玉帛。所以，當理性抬頭時，需要用感性來配合；感性太強時，又需要用理性加以疏導，若能如此，世間才有溫馨和莊嚴。原文：聖嚴法師，淨心書坊/法鼓山聖路易聯絡處轉載《是非要溫柔》(原載《天下雜誌》一九二期)

多情須講理

FDA呼籲民眾今年秋季注意果蔬汁安全

隨著秋天的到來，人們常常會駕車在鄉間旅行，飲用鮮榨的果蔬汁和蘋果酒。不幸的是，食源性疾病(亦名為「食物中毒」)的嚴重爆發，正是源於飲用未經過巴氏消毒或其它方法處理(以殺死有害細菌)的果蔬汁和蘋果酒。美國食品藥品監督管理局(U.S. Food and Drug Administration, 簡稱FDA)提醒消費者，今年秋季要仔細閱讀果蔬汁和蘋果酒產品上的標籤。

果蔬汁含有許多重要的營養成分，但是飲用未經處理的果蔬汁可能會給家人的健康帶來風險。當水果和蔬菜進行鮮榨或生食時，這些農產品上的細菌最終都會進入果蔬汁或蘋果酒中。除非這些農產品/果蔬汁經過消滅所有有害細菌的處理，否則果蔬汁就可能被污染。大部分人的免疫系統一般都能抵抗食源性疾病的影響，但是小孩、老人、孕婦和抵抗力弱的人(例如做過移植手術的病人與患有愛滋病(HIV/AIDS)、癌症和糖尿病的病人)，在飲用未經處理的果蔬汁後，可能會面臨嚴重疾病或有致死的風險。

美國市場出售的大部分果蔬汁都經過巴氏消毒(加熱)處理，以殺死有害細菌。果蔬汁產品不經過加熱處理也能達到這一目的。不過，一些食品店、健康食品店、蘋果酒廠、農貿市場和果蔬汁吧會出售現場製作、包裝好的果蔬汁，這種果蔬汁未經過巴氏消毒或其它方法

處理，不能確保其安全。這些未經處理的產品應該放在冰箱中儲存，還需要貼上含有以下警告內容的標籤：

警告：本產品未經過巴氏消毒，因此可能會含有有害細菌，小孩、老人和抵抗力弱的人若飲用後，可能會罹患嚴重的疾病。

不過，FDA並不要求由蘋果園、農貿市場、路邊攤和果蔬汁吧等地方新鮮壓榨和瓶裝出售的果蔬汁/蘋果酒含有警示標籤。

購買果蔬汁時請遵循以下步驟，可預防疾病：

· 尋找警示標籤，避免購買未經處理的果蔬汁。在食品店的冷藏區、冷凍食品區或非冷藏容器(果蔬汁盒子、瓶子或罐子)中，可以找到經過巴氏消毒或其它方法處理的產品。未經處理的果蔬汁很可能會在食品店的冷藏區出售。

· 遇到以下情況請果斷詢問：不能確定果蔬汁產品是否經過處理、標籤內容模糊不清和果蔬汁/蘋果

酒瓶裝出售。

食源性疾病：瞭解以下症狀

在吃過受污染食物的一到三天內，進入人體內的有害食源性細菌常常會引發疾病。不過，20分鐘內或6周後可能還會出現不適現象。食源性疾病的症狀包括：嘔吐、腹瀉、腹痛和流感樣症狀(例如發燒、頭痛和身體疼痛)。如果您認為自己或家人患上了食源性疾病，那麼請立即聯絡您的健康護理提供者。(美通社)



張哲瑞聯合律師事務所

紐約/休士頓/芝加哥/奧斯汀/洛杉磯/矽谷/西雅圖/麥迪遜

Z&A ZHANG & ASSOCIATES, P.C.
Houston, Chicago, New York, LA, Austin, Silicon Valley, Seattle, Madison

移民·綠卡·簽證

- 十九年傑出服務品質保證
- 22位資深美國執照律師
- 數千例成功案例
- Oracle客戶管理系統
- 客戶遍布全美
- 休斯頓/矽谷/紐約/洛杉磯/芝加哥/奧斯汀/西雅圖/麥迪遜八地辦公



精辦

- ★ 國家利益豁免和特殊人才綠卡
- ★ PERM及職業移民
- ★ H. L.及其他非移民簽證

綠卡申請

免費評估
如果您正考慮申請綠卡，請將簡歷發到
info@hooyou.com
我們將為您免費評估

E-mail: info@hooyou.com 電話1-800-230-7040

網址: www.hooyou.com

9999 Bellaire Blvd., Suite 920, Houston, TX 77036

Tel: (713)771-8433 · Fax: (713) 771-8368

EMJ Insurance Services
平安保險服務公司

黃亞孟 Eric Huang
公司: (314) 569-9988
住宅: (636) 537-0419
傳真: (314) 997-7988

三十八年以上經驗為僑胞效勞

代理各種

人壽 Life	房屋 Home
健康 Health	療養院 Nursing Home
餐館 Restaurant	終生俸 Longterm Care
汽車 Auto	教育基金 College Funding

免保費老人健康險 (如有紅藍卡A+B)

電郵: emjins16888@gmail.com
外州免費電話: (800) 881-7988 地址: 8501 Olive Blvd.

專業服務，誠信待客

多家公司，歡迎比價

聖路易新聞
St. Louis Chinese Journal

St. Louis Chinese Journal
Chinese Journal

新·聞·廣·告·請·洽

314-991-3747

http://www.stlouischinesejournal.com
E-mail: ad-slcj@slcjmail.com (廣告)
slcj@slcj@slcjmail.com (新聞)