青年佛教通訊 月刊

467期
Jan 15 26 免費贈閱

YOUTH BUDDHISM COMMUNICATIONS



24名佛教僧侶組成的「為和平而走」（Walk for Peace）隊伍自2025年10月26日由德州出發，徒步橫越多州，旨在傳遞和平理念；將於2026年2月抵達東岸華盛頓特區。（詳情見本期內頁報導）



藏傳佛教中心年度除障祈福法會

2026年1月25日（星期日）

主法上師：尊貴的 財旺仁波切
時間：1:30PM入場　法會時間 2:00PM ~ 6:00PM
法會內容：綠度母除障灑淨、藥師佛灌頂法會
法會地點：喜馬拉雅圖書館 Himalayan Library
76 - 11 37th Ave #202, Jackson Heights, NY 11372
入場：$30/每人，座位有限，請早洽詢
主辦單位：藏傳佛教中心 Tibetan Buddhist Center
洽詢電話：646-726-8612 / 347-654-2829

年關已近，為除去過去一年中所有的障礙， 迎接新的一年來臨，舉行此一殊勝大法會。

二十一度母的利益：
二十一度母是諸佛事業的化現，以女身度化一切眾生。其全身皆綠，左手持青蓮華，右足踩踏著蓮華， 綠色象徵以事業利益芸芸眾生。若能修持聽聞綠度母法，可消除一切 魔障、業障，斷絕生死輪迴，並能開慧廣智，添福延壽，所求皆能圓滿如願。

二十一度母除障修法：
可去除個人或家人朋友在事業、工作、身體、與運氣不順遂做此修法之成效最為迅速，能消除一切障礙、圓滿一切障業消除。

藥師佛灌頂的功德利益極為殊勝，核心在於消除病苦、業障，增長福慧，延長壽命，並祈願眾生都能離苦得樂、往生東方琉璃世界。

歡迎參贊助法會，壇城佈置、薈供用品及花果，僧眾供養、佈施六道等，借此迅速累積福慧二資糧。所有參贊功德主，於法會結行，主法上師將帶領僧眾總回向。

支票抬頭請寫：Danang Foundation　經中有云：法布施為最勝功德，隨喜贊歎大德發心參贊!

護持法會 中心點明燈回向功德
$25　消災/祈福/超薦牌位　　$30 壇城水晶蓮花供燈

TBC

白衣觀音大士靈感神咒

南無大慈大悲救苦救難廣大
靈感觀世音菩薩 三誦三拜
南無佛 南無法 南無僧
南無救苦救難觀世音菩薩
怛垤哆 唵 伽囉伐哆
伽囉伐哆 伽訶伐哆
囉伽伐哆 囉伽伐哆
娑婆訶
天羅神 地羅神 人離難
難離身 一切災殃化為塵
摩訶般若波羅蜜



發願回向文
願消三障諸煩惱
願得智慧真明了
普願罪障悉消除
世世常常菩薩道

迴向法界眾生
祝願世界和平

2026 新年獻詞：祈願古老的菩提樹向世界伸出新枝

覺悟號



歲末的鐘聲，總是先在心裡響起。一聲，是別離；一聲，是重逢。香爐中的灰熱了又冷，而信仰的熱忱，在人心裡明明滅滅，又走過了一個寒暑。

這一年，我們時常哽咽，頻頻合十。在尋常的日子裡，送別了一個個遠去的身影。臺灣「中國佛教會」理事長淨耀法師、禪林耆宿永月長老尼、大金山寺印空長老尼、深圳弘法寺首座印欽長老、雲居山真如禪寺首座悟智老和尚、合肥明教寺方丈妙安長老、寶蓮禪寺住持淨因大和尚……一個個生命，如秋日菩提的落葉，從容安詳，回歸虛空。

他們帶走了一個時代的深厚記憶與獨特風華，仿佛殿堂裡的樑柱，悄然抽走了一根，令我們驀然感知那份承托的重量。哀思之餘，我們更聽見無聲的囑託：法脈的流轉，從不系於一人一身；智燈的相傳，端看後來者能否在這空出的席位上，生出新的擔當和力量。

正是在這傳承與開拓的呼吸之間，我們看見新舊生命的接力。濠江之畔，首屆澳門佛教青年國際論壇上，佛教青年才俊的聲音清越響起；粵港澳大灣區的法師們，懇談著古老教義與現代文明的交匯。

在香江對岸，新界大埔的火災卻灼痛人心，那些熟悉的街巷，那些日常的煙火，轉瞬之間成為當事人們最可怖的記憶。也讓我們再次深刻意識到生命如此無常，昨日的安寧與明日的未知，有時只隔著一道無法預料的牆。但當消息傳來，全港佛弟子乃至四方善信紛紛伸出援手。有人誦經祈福，有人捐資捐物，這些行動並不宏大，卻如暗夜裡的點點燭光，讓受傷的心得到片刻慰藉，讓無助的人看見前路還有微光。

這一年，遠在太平洋彼岸，一場跨越山海的對話，讓我們看到了佛教另一種深遠的力量。2025 年 9 月，第四屆中美加佛教論壇在美國紐約舉行。當中美加三國法師的手握在一起時，我們看到的是佛法智慧超越地域與文化。它像一座橋樑，聯結起太平洋兩岸；也像一盞燈，照著不同文明相遇的道路。它告訴我們，佛教的慈悲與和平理念，既可以撫慰近處個體的傷痛，也能對話遠方世界的紛繁。

而我們也隨著時代的潮流，投身於這溫度的傳遞中。這個冬天，鳳凰網佛教十願通訊員廣西交流營的隊伍，從灕江煙雨出發，重走巨贊法師昔年的足跡，至桂平、北流、南寧……山水未改，烽火早已散作山河無恙的炊煙。

【文轉第 4 頁】

467 期 2026 年 1 月出刊

新年希望：世界和平！

韋琪

2026 年來到了！

新年總有新希望！今年世人最明顯的新希望就是：世界和平，戰火平息，國泰民安！

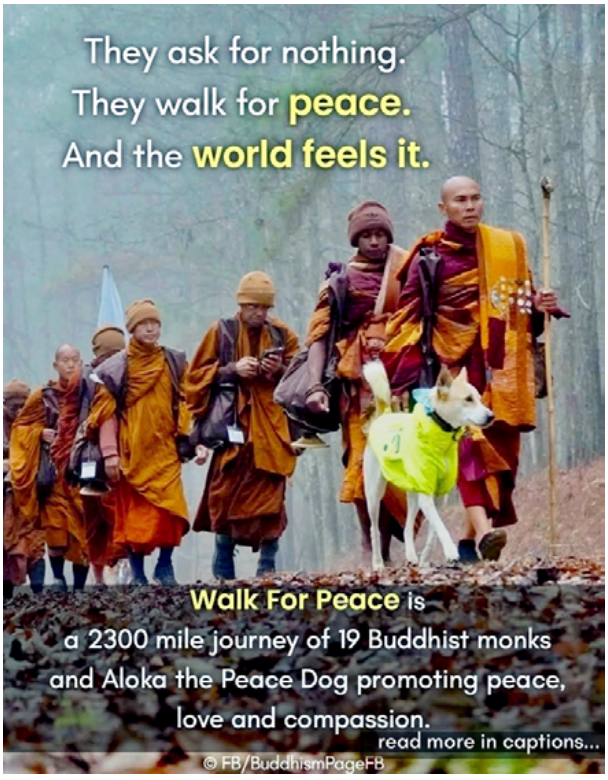
最令人矚目的一個活動就是「步行傳和平」！這是一支佛教僧團在美國南部進行的「和平行腳」旅程！

一支由19位南傳佛教僧人組成的行腳隊伍，自 2025 年 10 月起從美國德州越南佛教中心出發，展開長達約 2,300 英里（約 3,700 公里）的和平步行（Walk for Peace），目標是於 2026 年 2 月抵達華盛頓特區，以推廣內在覺知、慈悲共融及社會和諧等核心理念。

本期內頁刊登了圖片及旅程報導，其理念值得大家關注及推廣！

香港佛教界也在 2026 年初啟，即在香港新建的啟德體育館，舉行了一項千僧萬眾祈求「世界和平，國泰民安」的大法會，恭請了漢傳，藏傳，南傳的僧侶共同主法，上萬信眾參與祈禱，發出了祈求 世界和平，和諧共生 的殷切心願！！

希望這祈求和平的慈悲腳步和誠懇禱告能傳遍宇宙天地，為世人推廣慈悲共融的理念，達到國泰民安，社會和諧，世界和平！



目 錄

01 教 訊

藏傳佛教中心 1 月 25 日舉辦年度除障祈福法會
2026 新年獻詞：祈願古老的菩提樹向世界伸出新枝 覺悟號

02 編者的話

新年希望：世界和平！ 韋 琪

03 菩提道上 / 般若人生

達朗基金會 2026 年燃燈供佛祈願
北美彌陀村第一屆護法委員暨義工大會圓滿召開
洛杉磯靈山美佛寺開光慶典圓滿 沈 藝
德州僧侶祈願和平 徒步 3000 公里 2 月抵華府
我與淨因法師的一朵千葉寶蓮之約 玉泉祖庭 道偉
寶蓮禪寺第八代住持淨因大和尚圓寂

08 菩提道上 / 般若人生

佛教故事：供養功德不可思議 佛門網
法雨遍灑啟德 慈悲願力佑香江
世界和平 國泰民安 千僧萬眾祈福大法會

12 菩提道上 / 中間彩頁

香港舉辦世界和平 國泰民安 千僧萬眾祈福大法會

14 般若人生 / 菩提道上 / 甘露法雨

索達吉堪布：一輩子奔波忙碌到頭來得到什麼？ 藏傳佛教論壇
心經與學佛 王亭之
追思性空長老往生一周年 傳百供活動至誠舉行 湛山精舍
冬季養生進補素食指南 西天之路

18 般若人生 / 菩提道上

冬天進補：7 款滋補素湯抗寒暖胃 助你一冬不受寒 素 食
法師開示解惑：關於風水八字算命 化太歲的疑問
「三藏」指的是什麼？ 是哪「三藏」？ 雜寶藏經
紐約大乘寺舉辦「禪茶」 照亮當下溫暖世界
我的新疆絲路暨佛教名山之旅 馬寂和

封底內頁 / 封底

堪布鄔金開示：金剛經 福德海
寶印寺舉辦 2026 丙午馬年新春祈福法會



2026年 燃燈供佛祈願

「千年暗室，一燈即明。一燈引千燈，燈燈相映」，人間點燃一盞燈，照亮地府通往善道路，故曰:點燈能滅千年闇，積聚無量無窮盡。《無量壽經》云：「為世之燈明，乃人間最勝之福田」。以發菩提心為遣除一切眾生的無明黑暗而供燈，此功德是無邊無量的。若能在佛寺中燃燈供佛，更是殊勝，因為只有佛光，才能照亮三千大千世界一切有情道，故點燈供佛、護持道場行法布施功德無量無邊道不盡。所以《施燈功德經》明示：在佛塔、佛殿或佛堂布施明燈的人，可生生世世以得無窮無盡的福報。

就世間法而言，若為自己和在世親友點燈(祈福本尊:藥師佛、蓮花生大士、綠度母。):可得真智慧、遠離修行上的障礙、去除五毒惡業的牽引、身體健康、心想如願，財富具足等等；若為無始以來曾為我們父母的有情點燈(往生超渡:四臂觀音、阿彌陀佛、大勢至菩薩。):則助其走出黑暗無明、心向佛法，早日得解脫痛苦的清涼，是謂報答父母恩、消除冤親債主障礙最好的方式。供燈可謂是冥陽二利，是修行者自利利他的最佳方便道!

藏傳佛教中心TIBETAN BUDDHIST CENTER (TBC)，是達朗基金會為發展僧、俗教育而設建的禪修中心。自成立以來，中心每週佛法共修、每月舉行薈供；每年至少舉行1~2場5~7天的大法會及年度祈福、除障及佛聖日等不同大小法會。所有共修及法會結行時，上師必帶領全員，誦唱〈點燈祈願文〉回向點燈供佛者及安定地方和一切有情！中心主法上師及僧眾和共修法友，於每場法會、共修結束前，在壇城總迴向廣種福田的大德們之法布施無量功德。

每日1美元，隨喜點燈供佛、護持道場行法布施功德，
並祝願大德迅速累積福慧資糧，早日成就佛果！

點燈項目	個人或全家(1~10人)		點燈項目	個人或全家(1~10人)
水晶蓮花祿位燈	全年$360		消災、祈福燈	一個月$45
往生淨土燈	全年$360		壇城佛前祈願燈	一個月$100
往生超薦燈	49天$50	100天$50	太歲燈	全年$360



洽詢專線： (646)726-8612
地址： 33-38 Farrington St, #3A,
Flushing, NY 11354

TBC

因緣和合 共護道場
北美彌陀村第一屆護法委員暨義工大會圓滿召開

一座道場的成立，靠的從來不是宏大的口號；一條弘法的道路，也從不是少數人的孤行。

而是無數看似平凡的因緣，在某一個時刻悄然匯聚--有人願意來，有人願意留下，有人願意承擔，有人願意默默護持。正是在這樣的因緣中，北美彌陀村第一屆護法委員暨義工大會，於 2025 年 12 月 20 日—21 日，圓滿召開。這是第一屆，一定不是規模最大的一次，卻是意義最深的一次，因為它標誌著：彌陀村的護法之路，從「有人發心」，走向「眾緣和合」。

本次大會，系統回顧了彌陀村的發展歷程、當前現狀與未來方向，並為所有關心、護持彌陀村的同修，提供了一次真正走近道場、瞭解道場、安住發心的機會。

大會由村長開場，點出護法委員會成立的初衷：不是為了多一個組織，而是為了讓發心有依止、有傳承、有延續。









【文接第 1 頁】 我們觸摸那段「上馬殺賊，下馬學佛」的激昂歷史，並非為了沉湎過往，而是為了追問：當「國難」的鐘聲不再急促，在更為複雜幽微的時代課題前，佛教徒那份「利樂有情」的家國情懷，又當以何種智慧與勇毅，找到新的錨點？這份「為眾生」的心，該怎麼安放？

逝者如斯，生者長思。我們緬懷，並非止步於緬懷。各位長老們的舍報，是圓滿的謝幕，亦是交給未竟者的考卷；青年的彙聚，是活力與希望的萌發，更是對千年法脈最青春的回應；每一次急難中的援手，每一次對歷史足跡的重訪 ..... 都是這株古老菩提向當下世界伸出的新枝。

新年的第一縷曦光，即將衝破天際。我們深知，前方的路仍有風雨，世間的求索依然紛繁。但請相信，那由無數前輩心血澆灌、由無數平凡善念彙聚、由無數青年接力的力量，從未斷絕；那份「無緣大慈，同體大悲」的情懷，一以貫之，從未改變。它在你我每一次提起正念的呼吸裡，在每一次伸出雙手的善意裡，在每一次面對困境卻不忘初心的堅持裡。

落葉歸根處，新枝又逢春。歲月悠長，人生匆促，因其無常，更顯珍貴。讓我們滿懷感恩，送走舊的年月；帶著滿腔希望，走進新的春天。願這片我們深愛的土地，人心有依，枝葉長青。

新的一年，願你心安，願你珍惜，願你一切都好。

洛杉磯靈山美佛寺開光慶典圓滿

沈 蕓

「法不孤起，仗境方生；道不虛行，遇緣即應。」二零二五年十二月二十五日，洛杉磯靈山美佛寺隆重舉行了全堂佛像開光與道場啟用慶典。開光法會恭請佛光山西來寺住持慧東大和尚、中國溫州安福寺住持達照大和尚和南加州妙覺寺住持心圓大和尚共同主持，還有洛杉磯當地近五十位法師和四百多位信眾參加了慶典。

回望來時路，美佛寺自 2009 年註冊成立以來，性仁法師始終致力於講經弘法、領眾共修，以正法潤澤眾生心田。隨著因緣演化，為順應時代、廣傳法音，法師更將弘法事業拓展至網絡平台。至今，美佛寺官網與 YouTube 頻道已累計發布超過一千二百集開示與講經視頻，觀看次數超逾百萬，利益無量眾生。2024 年，性仁法師感得「靈山會上一夢因緣」— 釋迦牟尼佛親賜袈裟一襲，並指示一片土地作為道場之用。同年七月，美佛寺終於購得此地，歷時一年半悉心裝修，圓滿落成第一期工程。性仁法師在慶典致詞中表示，開光慶典象徵著道場正式開啟弘法利生的新篇章，未來我們將逐步規劃興建大雄寶殿、養老院（養心院），若因緣具足，還將籌建佛學院，培養更多弘法人才，使佛法在美國傳播得更廣、更遠。自農曆新年起，寺院將定期舉辦共修，講經開示活動。法師再三開示：「寺院講經弘法是根本基礎：將來籌建的養心院，若沒有寺院作為依託，便會缺乏精神的歸屬；佛學院，若沒有寺院作為襯托，便會失去信仰的根基，與世間學校無異。」我們前方的道路仍很長遠。二期籌建養心院是一項宏大工程，而這正是海外學佛人所期盼的「老有所養、心有所歸、願有所成」之地。三期籌建佛學院，廣傳佛法，令正法久住，亦是每一位佛弟子義不容辭的使命。祈願美國僧信四眾同心協力，共同護持，圓滿成就性仁法師的三大宏願。

從「靈山會上一夢因緣」到開光慶典圓滿，這一路走來，每一步皆可見證龍天護佑、諸佛加持；亦離不開每一位善信默默付出與無私奉獻。一磚一瓦，無不凝聚著十方護法的願力與功德光輝。在三寶的加被下，聚沙成塔，眾緣和合，我們一定會見證靈山美佛寺的第二期和第三期籌建工程的圓滿成果。

慶典前夕，連綿細雨如甘露灑淨，滌蕩塵寰。當日清晨，雲開雨霽，祥雲瑞相，宛若諸佛含笑、龍天垂護。法會現場梵唄清揚，莊嚴肅穆；每一縷氣息皆沉靜而充滿力量。眾人在隆重的儀式中共浴佛恩，同沾法喜。

洛杉磯靈山美佛寺捐款和聯系信息。靈山美佛寺官網：meifo.org，郵件：info@meifo.org，支票抬頭：American Buddhist Fellowship，地址：1478 E Holt Ave, Covina, CA 91724，咨詢電話 Tel/Zelle Pay：626-213-4563。









德州僧侶祈願和平 徒步3000公里2月抵華府

2025年11月18日，由來自美國德州香道禪修中心Huong Dao Vipassana Bhavana Center的十餘位僧人展開一場長達3,000公里、為期110天的「和平徒步Walk for Peace」之旅。僧團於11月14日途經德州休士頓西區並獲得當地社區的響應。

僧團於10月26日從沃斯堡Fort Worth啟程，將徒步穿越美國十個州，預計於2026年2月抵達終點華盛頓。此行旨在向社會大眾傳播和平和慈悲的資訊，希望促進社會的和諧統一。

領隊潘納卡拉法師Bhikkhu Pannakara開示：「我們的『和平徒步』，是為了向所有人提高和平、愛、善良與慈悲的意識。我們希望我們的國家能夠療癒，每個人都能和諧共處、團結一致。」

這24名佛教僧侶組成的「為和平而走Walk for Peace」隊伍自2025年10月26日出發，徒步橫越多州，旨在傳遞和平理念。這項行腳活動期間曾發生車禍意外，造成兩名成員輕重傷，但僧侶仍持續朝華盛頓特區邁進，展現佛教長期以實際行動實踐和平的精神。

「為和平而走」活動至今已邁入第69天，一行人在新年1月2日行至喬治亞州好望角Good Hope，沿途並邀請當地民眾參與和平集會，分享對和平與慈悲的信念。

















我與淨因法師的一朵千葉寶蓮之約

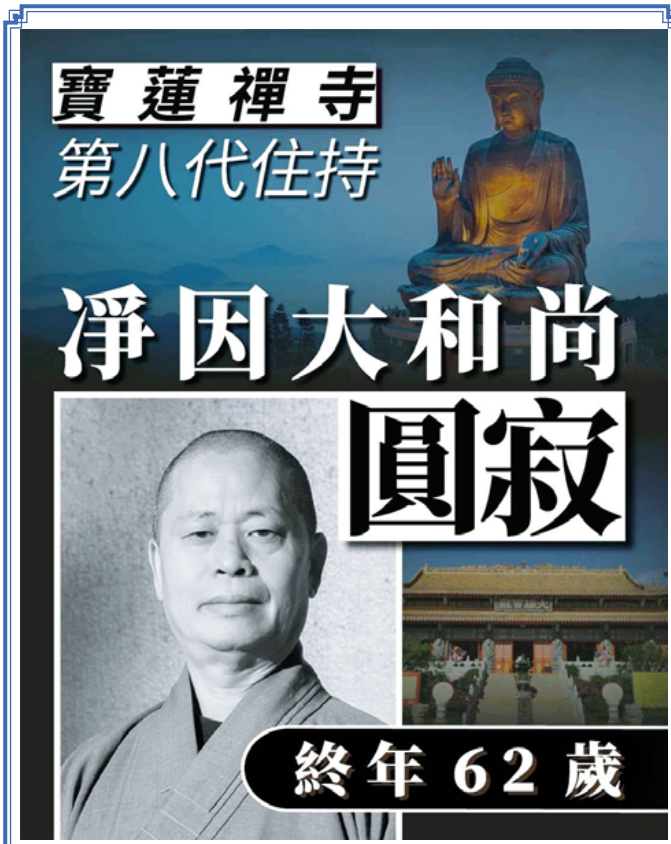


今晨聞訊，如山風驟止，空穀無聲。淨因法師圓寂往生。手中的茶盞溫熱尚存，窗外的晨光依舊慈悲地普照，而我心中那座由智慧與願力共同構築的橋樑，仿佛忽然間失去了一側最堅實的橋墩。法師生前念念不忘的，那玉泉祖庭的一朵千葉寶蓮（即智者大師手植的古千瓣蓮），似乎仍在記憶的池水中，亭亭淨植，含著永不滴落的清露，映照著一段未盡之約，一場未盡之緣，一次超越生死、香遠益清的對話。

我與法師的因緣，始於近三十年前的一陣清風。1995 年，法國梅村的一行禪師率團來訪莆田廣化寺，那時的淨因法師，已是一行禪師的高級翻譯師，陪同法國梅村代表團來訪。我作為接待者，第一次見到這位清瘦而目光炯炯的法師。他的翻譯不僅精准傳遞文字，更如一葉輕舟，載著不同文化背景的修行者渡過理解的河流，在禪意深處相遇。那寧靜的腳步，帶來了西方正念的種子，也帶來了當時正隨學於國際禪林、風華正茂的淨因法師。那時我出席接待，於往來酬答、法義切磋間，便覺此位青年法師氣度不凡。他眼中有一泓深邃而靈動的水，既能映照漢傳佛教的殿宇莊嚴，亦能涵容南傳的清澈與佛法的廣博，更有面向世界的開闊波瀾。那不只是學者的智慧之光，更是一位行者的悲願之火。我們論及太虛大師及趙樸老的「人間佛教」的宏願，談及佛教如何在這劇變的時代，既植根深厚傳統，又煥發新的生機。言語間，我仿佛看見一株蓮花的雛形，已在他心靈的沃土中悄然種下 -- 那便是日後他傾注心血，致力於佛教教育、學術研究與國際交流、佛法國際化弘傳的「千葉寶蓮」。

這株蓮，在歲月的滋養下，次第花開。它的一瓣，盛開在 2017 年慶祝香港回歸二十周年的兩岸三地佛教教育國際學術研討會上。我應邀赴港，再次與法師深談。此時的淨因法師，已是名重四海的學者、教授、香港寶蓮禪寺的方丈、溝通中西的橋樑。然而，他身上毫無位高者的疏離與威嚴，唯有舊友重逢的誠摯與同道相知的溫暖。我們漫步於繁華的維多利亞港畔，他的話題卻從眼前璀璨的霓虹，自然流轉至佛陀時代祇園精舍的燈火，再至倫敦大學亞非學院圖書館的幽靜。他說，佛教的智慧，不應是博物館裏的珍寶，供人遙觀讚歎；而應是流淌的活水，能灌溉現代人焦渴的心田，能參與構建人類命運共同體的精神家園。他的話，如蓮香清芬，彌散在香江之夜的空氣中，讓我看見他所肩負的寶蓮禪寺，早已不只是一處宗教場所，更是一個象徵著純淨、交融與昇華的精神圖騰。而他，正是那位精心培育這一圖騰的內地園丁。

正是這份對「根源」與「昇華」的深切執著，引出了我們之間那個最深沉的約定為 -- 關於一朵真實的、物理意義上的千葉寶蓮。 【文轉第 8 頁】



曹洞正宗四十二代、寶蓮禪寺董事會主席、第八代住持淨因大和尚於西元 2025 年 12 月 22 日（歲次乙巳年十一月初三日）住世緣盡，安詳捨報，世壽六十二，僧臘四十四，戒臘四十二。

長老示現無常，誠佛門之悲，教界之痛。祈長老慈悲宏願，慈航倒駕，乘願再來，廣度眾生。

【文接第8頁】 那是三年前，我率弟子參訪香港寶蓮禪寺。寺中正在傳三壇大戒法會，山門巍峨，天壇大佛莊嚴靜謐，而法師於方丈室內，摒退左右，與我們品茗時，卻提出一個出乎意料又至情至性的請求：「道偉法師，玉泉祖庭的古千瓣蓮，乃中土蓮華之極品，相傳有千葉之祥，是智慧與清淨的活化石。我寶蓮禪寺，名中有『蓮』，寺以『蓮』彰，若能得祖庭蓮脈南遷，於此地盛開，豈非法緣殊勝，寓意深長？」這不僅是植物的移植，更是將祖師道場的那份靈秀之氣、法脈清流，請至香港，讓這東方之珠，除了現代繁華，更添一抹亙古的、超越的淨土之色。



我聞言，心中震動如池水被石子蕩開層層漣漪。我深知此請的分量。眾所周知，玉泉祖庭的千葉寶蓮，非同凡卉。其瓣密疊，其色皎潔，於月夜下觀之，恍如大千世界微縮於一花之中，確有「一花一世界」的禪境。它承載的，是自智者大師以來，玉泉祖庭千年不絕的法脈靈氣與山水精華。法師所求，非為一花一木的觀賞，實是以此具象之蓮，作為無聲的法語，作為連接古今、貫通南北的法脈信物。他想讓每一位來到寶蓮禪寺的信眾、遊客、大千眾生，目睹此蓮，便能思及漢傳佛教深廣的源頭活水；讓香港這一國際都會，在它的文化肌理中，生長出一枝來自中華佛教最深沃土壤的靈根。

然而，美好願望之舟，常遭遇現實的風浪。我們當即開始探討各種移植之法。或分株，或引種，或現代生物技術保育。但千葉寶蓮嬌貴無比，對水土、氣候、尤其是那份無形的「地氣」依賴極深。北蓮南移，關山阻隔，氣候迥異，海關檢疫手續繁複，更恐其離了祖庭的泉脈山靈，縱然存活，亦失了那份獨有的神韻與生機。我們曾想效法古人「瓶中寄遠」，以精誠之心相護送；亦曾諮詢現代園藝專家，設計恒溫保濕的運輸方案。每一次商討，都充滿希望；每一次論證，又都面臨新的難題。此事遂成我們心中一個共同的牽掛，一個在繁忙弘法、著述間隙，總會悄然浮現的、帶著淡淡遺憾的念想。它在我們的通信中，成了一個固定的章節；在偶爾的電話問候裏，是一句不必明言卻彼此心知的問候：「那朵古千瓣蓮，我們還需從長計議。」

這未完成的移植，如今想來，恰似一個巨大的隱喻。淨因法師一生所致力的，不正是這樁宏大而精細的「精神移植」工程麼？他將深奧的佛學義理，從古老的經卷中「移植」到現代學術的講壇，使其在嚴謹的思辨中煥發新光（倫敦大學的佛學博士生涯，港大佛學中心的耕耘）。他將漢傳佛教的法脈，從傳統的寺院叢林，「移植」到國際化的語境之中，讓一行禪師的「正念」之風與中華禪韻對話交融。他將佛教慈悲與智慧的種子，從宗教的範疇，「移植」到普通人的心靈土壤，尤其關注青少年通過「苦難教育」獲得生命的韌性。他更以一己之力，將香港寶蓮禪寺這座名剎，從一處信仰中心，「移植」並昇華成為溝通兩岸三地、連接中國與世界的文化橋樑與精神地標。

他所做的，是比移植一株植物艱難千倍、偉大千倍的事業。植物移植，尚有具體法門可循；而法脈、文化、智慧的移植，需要在時代變遷的驚濤駭浪中，找到那艘不沉的舟筏；需要在文明對話的崇山峻嶺間，開闢那條通達的小徑。他成功了，他以著述為土壤，以演講為雨露，以無盡的悲願為陽光，讓一朵碩大無朋的「千葉寶蓮」—那包容、開放、智慧、利他的現代佛教精神，已然在香港，在學術界，在國際文化交流的園地中，燦爛綻放。而那朵有形的、玉泉寺丹池中的古千瓣蓮，反倒成了他心中一個溫柔的執念，一個連這位卓越的「精神園丁」也暫時未能圓滿的、關於故鄉與根源的詩意夢想。

今晨噩耗傳來，這未竟之約，瞬間化為最銳利的哀思。痛哉！痛失一位摯友，一位智者，一位這個時代難得的思想引渡者。人天痛惜哉！ 惋惜那朵他生前未曾親眼得見的蓮花，仍靜靜開在玉泉寺的方塘之中，不知它是否也在晨風中微微頷首，思念著那位遠在香江、曾為它魂牽夢縈的知己？

然而，真正的禪師之死，並非燈火熄滅，而是薪盡火傳；並非蓮花凋零，而是蓮子入泥。淨因法師的圓寂，其影響深邃而廣遠，此刻正靜靜顯現：

於香港，他留下的不僅是寶蓮禪寺方丈的位席，更是一座堅實的精神堡壘，一種將佛教傳承深度融入國際都市命脈的範式。在風雲變幻之際，這份源自中華文明最深處的寧靜與智慧，顯得尤為珍貴。

於內地，他是一座永不關閉的橋樑。他的學術成果、教育理念，將持續反哺內地大江南北的佛教；他與內地各界廣泛而深入的交流，已編織成一張堅韌的法誼之網。

於學界與教界，他完美示範了「學者」與「行者」身份的統一。他讓學術為信仰注入清晰理性的光芒，讓信仰為學術賦予溫暖生命的厚度。此一典範，必將激勵後來者。

於中國佛教與國際交流，他更是一張行走的、充滿親和力的「佛法名片」。他讓世界看見，中國佛教不只是古老的遺產，更是能夠參與全球對話、提供心靈方案的時代鮮活的智慧。 【文轉第9頁】

佛教故事：供養功德不可思議

佛教徒的供養功德在於能累積福慧資糧、護持佛法久住、減輕業障，並為來世種下善因，實現解脫成佛的目標；其核心不在物質多寡，而在於清淨的發心、恭敬的態度、真誠的布施，透過供養三寶（佛、法、僧）及法會，能得無量福報，利益現世與未來。以下是一則供養佛陀的功德佛教故事。

釋迦牟尼佛有一次在靜坐時，看見一對七世都貧窮，名叫須達的夫婦。

他們這一世更貧窮，住的是黑洞洞的茅棚，每天在垃圾堆裏尋找果皮或其他腐爛的食物，以維持生命。須達夫婦有一天在垃圾堆裏，意外地撿到一塊牛頭旃檀。牛頭旃檀是一種非常名貴的香木，它所燃燒的香氣在十五裡外仍然清香可聞，世間上任何的香氣都無法跟它媲美。夫婦倆撿到這塊珍貴的寶貝，非常的高興，就用牛頭旃檀，換來了三碗白米，因為他們這一生當中還不曾吃過米

時近中午，夫婦倆就決定把第一碗米下鍋，一嚐米飯的滋味。就在這個時候，佛對舍利弗說，須達夫婦已貧窮了七世，現在因緣成熟了，要舍利弗去度化他們，改變他們貧窮的命運。於是舍利弗就到須達家化緣去了。須達夫婦見到舍利弗尊者來化緣，非常的興奮，夫婦倆也自知過去未曾修福德，所以今日才落得如此窮困不堪，今天佛的大弟子來化緣，正是供養種福德的大好機會，千萬不可錯失，就將第一碗米煮成的飯恭敬地供養舍利弗尊者。供養了舍利弗後，夫婦倆又將第二碗米下鍋，二人正準備要食用時，佛又叫迦葉尊者前去化緣。

夫婦倆見是佛的首座弟子來化緣，又很恭敬地將



第二碗米飯供養了迦葉尊者。須達夫婦供養了兩位尊者後，心裏既歡喜又舒坦地將第三碗米下鍋，準備好好享受生平第一次的美味佳餚。飯剛煮熟，佛陀已出現在須達家，夫婦倆見佛陀親自來化緣，這種曠劫難逢的機會，即使要挨餓一整天也值得，於是真誠恭敬地將第三碗米飯供養了佛陀。

佛陀見須達夫婦一片真誠，看著須達夫婦說:「一切罪滅盡，百寶從地生。」剎時須達所住的茅棚充滿了金銀財寶。

此時，須達夫婦也心解意開，得了淨法眼藏。夫婦倆看了看滿屋子的金銀財寶，心想：「縱是華廈千間，夜眠還是八尺，如果失眠的話，恐怕連八尺都無法受用呢！唯有修行才是究竟。」於是央求佛陀收他們為弟子。佛陀就為他們說四諦法門，須達夫婦因而悟道、證果。所以供養的功德真是不可思議呀！

摘自：《雜寶藏經》

【文接第 8 頁】 行筆至此，我忽然了悟我們那個「千葉寶蓮之約」的深層真意。它未在法師生前實現，或許正是佛法無盡的「留白」與「懸念」。

這未完成的移植，仿佛一個持續的叩問、一個開放的召喚，它交給後來者，交給我，交給所有敬仰他、受惠於他的人們去完成。它告訴我們：法師的事業，亦如這株待移的古千瓣蓮，需要更多人接過手去，精心護持，讓它在新土壤裡紮根、盛開。

淨因法師，請您安心！



您心心念念的千葉寶蓮，我已明瞭。那不僅是玉泉祖庭池中的一枝芳華，更是您用一生行誼所凝聚、所綻放的那朵無上智慧與慈悲之蓮。它的千重花瓣，是您灑向世間的千卷文章、萬語開示；它的清淨芬芳，是您潤物無聲的人格魅力與深遠影響。

移植之事，我必竭盡全力，讓玉泉祖庭智者大師手植的古蓮，在南香江盛開，以慰您願。而更重要的，是我們將共同守護、延續您已植下的那朵更大的、精神的千葉寶蓮。讓它在中國佛教的沃土上，在國際交流的廣闊水域中，亭亭淨植，香遠益清，直至永遠。

此刻，淚眼朦朧中，我仿佛看見：香江之水，玉泉之波，因一朵蓮的約定，而在法界深處，悄然相通，共映一輪明月。

那明月，是您清淨無染的法身。

那蓮華，是您永不凋零的悲願。

南無阿彌陀佛！

玉泉祖庭 道偉 泣淚緬懷於丈室映望閣

法雨遍灑啟德 慈悲願力佑香江
世界和平 國泰民安 千僧萬眾祈福大法會

佛門網



2026 年的新年伊始，香港沐浴在一片莊嚴祥和的氛圍之中。1 月 3 日，「世界和平 · 國泰民安 · 千僧萬眾祈福大法會」於啟德體育園體藝館隆重開幕，吸引近萬名僧侶、信眾及社會各界人士齊聚一堂。在璀璨燈光與莊嚴誦經聲的映襯下，大家共同見證這一充滿意義的歷史性時刻。

這個由香港佛教界發起，匯聚漢傳、藏傳、南傳三大語系，召集全球五大洲 27 個國家及地區約 1200 名僧侶的活動系列，不僅是香港各大寺院道場的一次全面動員，更在當今國際局勢動盪之際，體現了香港對世界和平的真誠祈願與祝福。這種跨傳統的佛教匯聚，象徵著不同語系間的和合與共融，透過共同的祈福儀式，為全球帶來安寧與希望的力量。

新地標上的慈悲首演

1 月 3 日晚上 7 時，啟德體藝館內座無虛席。這座為體育競技與流行文化而建的現代化場館，此刻化身為一座巨大的人間道場。舞台設計打破了傳統法會的方形刻板印象，以層疊的立體蓮花造型呈現，象徵著「出淤泥而不染」的清淨智慧。

這是啟德體育園落成後舉辦的首場大型宗教祈福活動。對於主辦方而言，選擇這裡不僅是為了容納萬人，更有一層深意 — 在新一年的起點，在這個新地標為香港乃至世界大眾祈福。

大會執行主席、香港佛教聯合會會長寬運法師在啟動禮的致辭中首先指出，此次盛會因緣殊勝：「千僧共聚，萬眾同行」。他引用古德之言，闡述了舉辦法會的依據：「泥龍雖不能行雨，祈雨須禱泥龍；凡僧雖不能降福，修福須敬凡僧。」法師以此開示大眾，雖然僧人也是凡軀，但必須



仰仗三寶的集體加持力，透過恭敬三寶、匯聚眾人的清淨願力，方能感通天地，祈願正法久住、災難消除。

「佛語有云：『三界無安，猶如火宅。』」寬運法師在致辭中特別提及去年 11 月底發生在新界大埔宏福苑的奪命大火，那場奪去百餘人寶貴生命的災難令全城悲慟。他指出，雖然世間無常，國土危脆，但在災難面前，香港市民展現出的守望相助、同舟共濟的「獅子山精神」，猶如寒夜明燈。舉辦此次法會，正是希望匯聚萬人的清淨願力，以善念化解災殃，為死難者超度，為生者祈福。

寬運法師在致辭結束之前，語重心長強調，舉辦法會的深層意義，正是為了「啟發人人內心的善念，以生命影響生命」。法師希望藉由此次漢、藏、南傳三大語系高僧的共同祈禱，將功德迴向給世界和平、永息干戈；祈願國家昌盛、香港繁榮；更祈願

災難不起、社會安定、人心淨化。法師的致辭從佛理典故到現實關懷,層層遞進,令在場善信無不動容。

官民同心　點亮智慧心燈

啟動禮獲得了特區政府及社會各界的關注與支持。香港特別行政區政府民政及青年事務局局長麥美娟、中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室協調部部長朱文先生應邀出席,共同擔任主禮嘉賓。在全場一萬名善信的見證下，寬運法師、麥美娟局長、朱文部長，連同主要贊助人代表連同大會主要贊助人包括旭日集團副董事長兼董事總經理楊勳居士、香港菩提學會常務董事江林泰令居士、宏安集團主席鄧清河居士、香港意得集團主席高佩璇居士、金利來集團主席兼行政總裁曾智明居士、立法會議員及香港國景控股集團投資有限公司執行董事譚鎮國居士、羅焯慈善基金會有限公司執行董事梁宛婷居士，共同主持亮燈儀式。他們按下裝置，剎那間，舞台上的代表佛法智慧的光明燈亮起，寓意「一燈能除千年暗，一慧能破萬年愚」，亦代表為期四天的大型弘法系列活動正式揭開序幕。

啟動儀式後，隨即由寬運法師、道平法師、宏明法師、衍空法師、僧徹法師、提輪法師、演慈法師、永富法師、衍璇法師、傳燈法師帶領一眾贊助人代表參與薰壇灑淨。鑑於啟德體育園是全新場地，灑淨儀式顯得尤為重要。十位主法法師身披大紅祖衣，威儀具足地登台。在維那起腔唱誦〈楊枝淨水讚〉的梵音聲中，法師們手持楊枝，蘸取淨水，向虛空遍灑。這不僅是佛教中潔淨道場的儀式，更被賦予了「結界」的意義，祈願未來在此舉行的一切活動皆能平安順利。

接下來便是禪淨法會。大會總統籌、佛光山港澳深地區總住持永富法師精心設計了「懺悔、念佛、禪修」的修行次第，引領大眾由動入靜，回歸自性。佛光山三位主法法師慧寬法師、慧浩法師、慧宜法師及五十八位法器清眾法師秩序井然地入席。在明亮的燈光下，萬人齊聲唱誦《八十八佛大懺悔文》。信眾們在誦念中，觀想將過往的貪、瞋、痴、慢、疑等罪業，在諸佛的見證下悉皆懺除。然後，燈光漸轉幽暗，大眾開始唱誦〈讚佛偈〉：「阿彌陀佛身金色，相好光明無等倫……。」緊接著，是綿密不斷的「南無阿彌陀佛」聖號。起初，佛號聲如海潮般洶湧；隨後，在法師的引導下，聲音逐漸轉為低沉、內斂，直至歸於寂靜。

最後，慧寬法師帶領大眾將當晚所有功德進行迴向。除了祈願世界和平、國泰民安、香港民眾安居樂業外，法師更特別慈悲地提到了前陣子大埔宏福苑不幸火災的罹難者：「藉由大眾念佛功德，願他們能放下萬緣，往生安樂；願他們的親人活得更有



力量與希望。」

聞一聲梵唄，種一顆菩提。作為「世界和平　國泰民安　千僧萬眾祈福大法會」的第二場活動——「禪悅」梵唄共賞音樂會，於1月4日在啟德體藝館圓滿舉行。是次音樂會為大家演示不同傳統的佛教梵唄，並以莊嚴清淨的佛教音樂來讚嘆佛德。同場更有配合中樂及各種樂器演奏,以及跟經行、舞蹈交融,展現禪藝互通、梵音多元之美。大眾透過佛教文藝感受佛教禪悅，讓在場人士能將這份禪悅，應用在日常生活之中。

整場音樂會以三大樂章為階梯，引領全場聽觀眾從「莊嚴攝心・淨化心靈」，歷經「三系和鳴・法音遍滿」，最終在「樂舞供佛・圓滿迴向」的圓滿中，共同體驗一場清淨的佛教音樂之旅。

萬眾期待的焦點，無疑是1月7日舉行的壓軸活動「千僧萬眾祈福大法會」。來自漢傳、南傳、藏傳三大語系，包括泰國最高僧伽委員會委員梵智長老、中國佛教協會咨議委員會執行副主席湛如法師、中國佛教會理事長心茂法師（台灣）、世界佛教僧伽會副會長戒晟法師（澳門）、丹巴喬夫喇嘛（蒙古）、道源法機法師（韓國）、摩訶朱拉隆功佛教大學校長Ven. Prof. Dr. Phra Brahmawatcharatheeracharn（泰國）、國際佛光會世界總會上座部委員會副委、大吉嶺協會督導Ven. Dhammadhiroo Bhikkhu（印度）、孟加拉國比丘僧法團代理主席Ven. Priyananda Mahathera（孟加拉）、世界佛教僧伽會秘書長偉馬拉沙拉法師Ven. Dr. M. Wimalasara Thero（美國）、曹洞宗大本山總持寺渡辺啓司大和尚（日本）、世界佛教僧伽會弘法委員會委員明義法師（新加坡）、靈鷲山住持心道法師（台灣）、中台禪寺住持見穎法師（台灣）、國際善女人大會斯里蘭卡分會長Ven. Bhikkhuni Madulle Vijithananda（斯里蘭卡）、廣東省佛教協會副會長、澳門佛教總會副會長寬靜法師等全球頂尖高僧將齊聚一堂。

香港舉辦世界和平國泰民安 千僧萬眾祈福大法會

2026年的新年伊始，香港沐浴在一片莊嚴祥和的氛圍之中。

1月3日，「世界和平 國泰民安 千僧萬眾祈福大法會」於啟德體育園體藝館隆重開幕，吸引近萬名僧侶、信眾及社會各界人士齊聚一堂。在璀璨燈光與莊嚴誦經聲的映襯下，大家共同見證這一充滿意義的歷史性時刻。









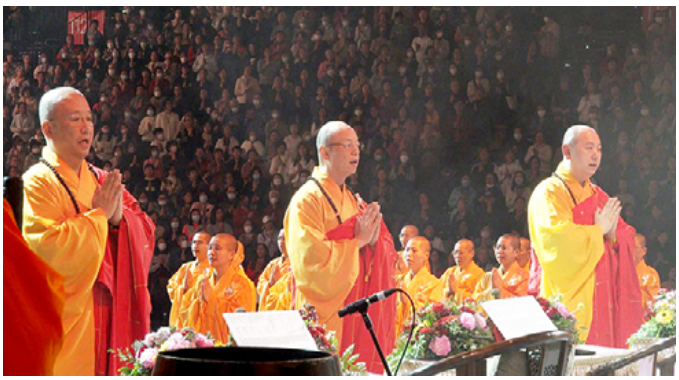















gacchāmi




《五會念佛》
《五會念佛》

索達吉堪布：一輩子奔波忙碌到頭來得到什麼？

藏傳佛教論壇



世間上的芸芸眾生，日日夜夜為貪嗔癡慢嫉等八萬四千煩惱所左右，被行苦、變苦、苦苦為主的苦難所束縛。無論是有錢、沒有錢，有地位、沒有地位，人人臉上都是痛苦的神色，一輩子奔波忙碌到頭來得到什麼？

連成辦自利也力所不及，最基本的生活也難以保障，何況是將無量眾生安置於暫時和究竟的安樂果了，因此我應當精進成辦自他一切利益。

同樣，現在很多眾生被煩惱捆得緊緊的，在夢中還沒有醒過來，無明煩惱蒙蔽了他們的慧眼，根本不知道有前世後世，迷迷糊糊地沉溺在五欲泥坑中。幾乎每個人都是為自己考慮、為今天考慮，從沒有想過來世和眾生。而我們呢，不僅遇到了大乘佛法、依止了大乘善知識，而且相續中有利他的菩提心。

所以我們應當自信：「在這個世界上，唯有我才有度化眾生、弘揚佛法的能力，我不精進誰精進？我不努力誰努力？我一定要盡心盡力地幫助眾生。」

當然，在這個過程中，很有可能遭到謗謗和違緣，但是發了大乘心的人，不應該在乎這些。

特蕾莎修女說過：「人們不講道理、思想謬誤、以自我為中心，不管怎樣，總是要愛他們；如果你做善事，人們說你自私自利、別有用心，不管怎樣，總是要做善事。」

有時候看別的宗教，還是很有吸引人的地方，他們真的不關心自己，一心一意想幫助眾生。可惜的是，其教義中並沒有緣起空性、利他菩提心的甚深教言。

雖然有很多感人的故事，但無法脫離人天福報，然而，在幫助他人方面，我們佛教徒應該學習。

否則口頭上吹噓空性妙用、往生極樂，整天以一個大大的「我」為中心，能不能達到效果也不好說。我們先要從利他做起、從忘我做起，這對社會和國家有非常大的利益。

然後在此基礎上，為利益眾生獲得佛果而觀修空性，這樣會比較實在一點。很多佛教徒的方向必須要擺正，很多人聲稱「我要參禪」、「我要念佛」、「我要化緣」。

全部以自我為中心，真正去幫助眾生的心特別弱。那佛教還能在人群中住世多少年？這一點的確值得懷疑。

看看我們周圍其他的宗教，他們對自己的宗教充滿自信，而我們佛教徒，有時候連自己都無法感動，更何況去影響別人了。

如此一來，以後去弘揚佛法時，全是一種口頭上的菩提心，真正遇到可憐人的話，剛開始可能想幫助一點，久而久之，心又慢慢恢復到原來的狀態了。

長期下來，佛法在世間上怎麼樣弘揚？這些大的問題，大家不得不值得關心！因此，我們理當有成就一切善法的自信，獨自即可成辦利他事業，而不要依賴其他眾生。

《慧海請問經》中說：「日輪不依任何幫助，但它可以照亮一切世界；雪山獅子不依其他助緣，但聲音可以傳遍山川；毒蛇安住於寂靜處不依任何人，但可以自給自足地生活。

同樣，發了大乘菩提心的菩薩，不需要依靠其他助緣，完全可以獨立自主地行持善法、度化眾生。」佛經中的這些內容，大家應當再三地思維。

如果我們利益眾生靠別人，修行佛法也靠別人，永遠都是幼稚園的孩子，一直長不大，沒有老師扶就倒下去了，這是不合理的。

我們在上師面前聽了大乘佛法，到了一定時候應該自立，佛陀講過：「吾為汝說解脫法，當知解脫依自己。」

因此，到了一定的時候，大家應該自覺發大乘菩提心，不用上師天天勸你「一定要發心發心」，結果上師圓寂了以後，這種心也隨之而離開，那這是不行的。

學習了大乘以後，自己應該有一種新的認識，以前不管是修行也好，生活也好，都是圍繞著自己，從現在開始要為眾生而活著，有了這樣的心態，自己才會做出利益眾生的偉大壯舉。



心經與學佛

王亭之



《心經》是佛教大乘經典中最為精要、也最為人熟知的一部經。全文雖短，卻涵攝了般若思想的核心，被譽為「般若經之心要」。對於學佛之人而言，《心經》不僅是一部用來誦持的經典，更是一條指引修行方向、破除迷執、開顯智慧的修學道路。真正理解《心經》，必須將它放在學佛的整體脈絡中來看，才能明白它如何從根本上轉化一個人的生命態度與心靈狀態。

學佛的目的，並非追求知識的累積，而是為了離苦得樂、覺悟人生實相。佛法所說的「苦」，不是表面的痛苦而已，而是來自於對自我、對世界錯誤的認知與執著。《心經》正是直指這個根本問題，指出我們所執著的一切身心現象，其實都沒有固定不變的自性。當這種錯誤的實有觀被看破，痛苦自然就失去依附的根基。

《心經》開頭即以觀自在菩薩作為主角，象徵修行已達成熟階段的覺者。觀自在並不是外在神祇，而是代表一種能夠自在觀照身心與世界的智慧狀態。當菩薩行於深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，便能度一切苦厄。這一句話已經點明了學佛修行的核心路徑：透過般若智慧的觀照，洞察構成自我與世界的五蘊皆無自性，從而超越一切苦惱。

五蘊，即色、受、想、行、識，是佛教用來分析身心經驗的基本架構。色指物質與身體，受是感受，想是認知與概念，行是心理活動與意志，識是分別意識。一般人認為這些組合起來就是一個真實不變的「我」，於是對身體、情緒、想法產生強烈執著。《心經》卻指出，五蘊本身皆是因緣和合而生，離開條件便無法存在，因此它們是「空」的。

這裡的「空」並不是否定存在，而是否定自性。學佛者若誤解空為虛無，反而容易落入消極或偏邪的見解。佛教所說的空，是指一切法都依賴因緣而顯現，沒有獨立、永恆、不變的本質。正因如此，萬法才是流動的、可轉化的，解脫才成為可能。若一切真實固定，那修行與改變就毫無意義。

《心經》中「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色」這一段，是整部經最為人熟知的句子之一。它揭示了現象與空性並非對立，而是同一事實的不同面向。現象之所以成立，正因其無自性；空性之所以不是虛無，正因它以現象為呈現。對學佛者而言，這種理解能破除對「空」的恐懼，也避免執著於形式與表相。

在修行過程中，許多人容易陷入兩個極端：一是過度執著世間事物，認為名利、情感、成就是真實可靠的；二是誤解佛法而否定一切，對人生採取逃避或冷漠態度。《心經》所呈現的中道智慧，正是為了避免這兩種偏差。它教導修行者既不否定現象，也不被現象所束縛，而是如實觀照其因緣性與無自性。

《心經》接著進一步否定六根、六塵、六識，乃至十八界，並非否認感官與認知的存在，而是指出這些分類本身也是方便施設，並非究竟實體。學佛者在初學階段，需要透過這些分析來認識身心運作，但若執著於理論本身，就會形成新的束縛。因此，《心經》在更高層次上指出，一切法皆不可得，連佛法的概念本身，也需要被超越。

「無苦集滅道，無智亦無得」這一句，對許多初學者而言尤其難以理解。四聖諦是佛教的根本教義，為何在《心經》中卻說「無苦集滅道」？這並非否定四聖諦，而是從般若究竟智慧的角度，指出當修行者真正證入空性時，已不再落於概念分別之中。苦不再是必須對治的對象，道也不再是外在追求的目標，一切都在當下圓融顯現。

學佛的過程，正是從有所得的修行，走向無所得的智慧。初學者需要方法、目標與階段，但若始終執著於「我在修行」「我在得智慧」，反而會形成微細的我執。《心經》所說的「以無所得故」，提醒修行者最終要放下連修行本身的執著，才能真正自在。

在實際修行中，《心經》常被用作觀照的依據。例如，當情緒生起時，修行者可以依心經的教義觀察：這個感受是否有固定不變的本質？它是否依賴身體狀態、外在刺激、過往記憶而生？當這樣觀察時，情緒的實在感便會逐漸鬆動，不再完全主宰內心。這正是「照見五蘊皆空」在日常生活中的實踐。

《心經》的智慧並不局限於禪修時刻，而是可以融入生活的各個層面。在人際關係中，許多衝突來自於對自我立場的堅持，認為「我對你錯」、「我被冒犯」。若能以空性智慧觀照，便能看到這些立場與情緒也是因緣所生，從而多一分包容，少一分對立。這並不是壓抑自己，而是以更寬廣的視角回應現實。

【文轉第16頁】

追思性空長老往生一周年 傳百供活動至誠舉行

加拿大佛教會湛山精舍

一爐清香寄追思，一聲佛號念師恩。為深切追思本會德高望重的大長老 -- 性空長老往生一周年，加拿大佛教會於 2025 年農曆十一月十六日，彌陀佛誕的前一天，在湛山清淨道場，莊嚴舉行「追思性空長老往生一周年傳百供活動」。

性空長老一生淡泊名利、默默耕耘，以法為依、以戒為師。長老不以言辭攝眾，卻以身教示人；不尚顯赫功業，卻以無聲願力，奠定了加拿大佛教發展的深厚根基。回顧長老一生，行穩致遠、慈悲內斂，始終以「弘揚佛法、成就後學」為己任，專修念佛法門，是無數弟子心中永恆的精神燈塔。

本次傳百供活動，依古制清規，如法如儀。百味淨供，象徵無量感恩；聲聲佛號，回向法界眾生。法會現場莊嚴清淨，念佛音聲如海，大眾在共修中憶念長老的慈悲與教誨，於沉靜安住中生起更深的發心與願行。追思之中，不只是悲懷，更是覺照；不止於懷念，更是承續。

加拿大佛教會兩序大眾，謹此表達最深切的感恩：感恩性空長老以一生清修，為後學立下楷模；感恩長老以無聲大願，建寺安僧、培養僧才；感恩長老以無私奉獻，讓佛法得以在加拿大紮根、生長。今日僧俗大眾得以安然共修、同沾法喜，加國五臺山順利落成開園，加拿大佛學院培育佛教人才等，皆承長老當年願力之庇蔭。



追思性空長老，並非停留於回憶，而是化為繼續前行的力量。加拿大佛教會將秉承長老遺志，守持清淨初心，廣結善緣，深化修學，以實際行動續佛慧命、報師深恩，使正法之燈，代代相傳，綿延不絕。

謹以至誠百供，追思恩德；

謹以清淨一念，緬懷長老；

願長老法身安住，悲願永在；

【文轉第17頁】

【文接第15頁】 觀自在菩薩在《心經》中，象徵智慧與慈悲的結合。真正的空性體悟，並不會使人冷漠，反而會自然生起慈悲心。因為當執著於自我的界線被放下，對他人痛苦的感受反而更加敏銳。學佛不是遠離世界，而是在洞察實相之後，更有能力利益眾生。

《心經》最後的咒語「揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶」，以象徵性的語言表達修行的進程。從此岸到彼岸，從迷到悟，並非一次跳躍，而是層層超越。這個過程不是外在空間的移動，而是內心執著的鬆解與智慧的深化。對學佛者而言，這是一條不斷前行、不斷放下的道路。

在現代社會中，《心經》的價值不僅沒有減弱，反而顯得更加重要。現代人面臨的焦慮、壓力與身份困惑，往往源於對自我價值與外在成就的過度認同。當工作、關係或身分發生變化時，內心便陷入不安。《心經》所揭示的無自性觀，能幫助人們鬆動對單一角色與標籤的依附，重新找回內在的穩定。

許多現代心理學與正念練習，雖不直接使用佛教語言，但其核心精神與《心經》的觀照智慧有相通之處。觀察念頭而不被念頭牽引，覺察情緒而不與情緒認同，正是五蘊皆空在當代語境下的具體呈現。這也顯示，《心經》的智慧具有跨文化、跨時代的普遍性。

然而，真正的學佛並不止於個人內在的平靜。《心經》的修學，最終仍須回歸到對眾生的關懷與對世界的回應。當一個人不再被自我中心所綁縛，就更能以清明與慈悲面對社會的不公與他人的苦難。這種行動不是出於道德壓力，而是來自對生命相依性的深刻體悟。

總的來說，《心經》與學佛的關係，可以說是核心與實踐的關係。《心經》提供了最精煉的智慧觀點，而學佛則是將這些觀點落實於生活、修行與行為之中。若只誦經而不觀照，心經便成為文字；若只談空性而不修心，智慧便成為概念。唯有在不斷的實踐與反思中，《心經》才能真正成為照亮生命的明燈。

學佛是一條長遠而細緻的道路，《心經》並不是終點，而是一個不斷提醒我們回到根本的指南。當我們在修行中迷失於形式、成就或比較時，心經提醒我們一切法不可得；當我們在生活中被情緒與煩惱淹沒時，心經提醒我們五蘊本空。正是在這樣一次次的回歸中，智慧逐漸成熟，解脫也不再遙遠。







願弟子眾等，同循師志，共證菩提。

達義大和尚於長老圓寂一周年傳供功德圓滿之際，恭撰追思文如下。

尊敬的各位法師、各位護法居士、各位義工:

今日，我們齊聚於湛山道場，以百供之儀，追思我們敬愛的恩師 — 性空長老圓寂一周年。

一年光陰如流，而長老的法身慧命，卻如明燈常照，始終溫暖、指引著我們湛山四眾弟子。作為長老的弟子，我心中悲思難抑，無盡感恩、無盡懷念。

第一，感恩長老的栽培與信任。若無恩師當年的慈心攝受與悉心教誨，便沒有我的今日。長老以慧眼擇人，以慈心付託，將湛山法脈的重擔交付於我。這份深厚的信任，使我得以追隨長老足跡，接任住持，肩負 起弘法利生、續佛慧命的使命。每思及此，感激與責任便湧上心頭。

第二，銘記長老的建寺安僧之功。恩師一生，志在廣建道場，安僧度眾。他所建所護的每一處寺院，都是接引眾生的舟航，都是點亮心靈的燈塔。無數人因長老的願力而得以親近三寶，種下善根，此等功德，巍巍如山，浩瀚如海。

第三，敬仰長老的高瞻遠矚與與時俱進。長老深具智慧，眼界宏闊，總能把握時代因緣，以善巧方便弘揚正法。他既堅守佛教根本，又洞悉世勢變化，引導我們在傳統與現代之間，走出一條契合時機的弘化之路。

第四，感念長老的身教與言教。恩師威儀具足，行儀端莊,其一言一行皆是活教材。他以無言之身教，感化弟子精進向道；以懇切之言教，開示迷途眾生。他的教化，如春風化雨，潤物無聲，卻深植人心。

第五，懷念長老的平易近人與樸實無華。儘管德高望重，長老卻始終謙和質樸，平易近人。無論是初學居士，還是各方來訪者，他皆以平等心、慈悲心相待。這種發自內心的修養，讓每一個接近他的人都如沐春風。

第六，秉承長老的慈悲勸化。恩師常勸人老實念佛，深信切願；諄諄教導我們要戒殺護生，長養慈悲； 殷殷囑託我們要敬佛誦經，深入大乘經典。這些樸實的教誨，是修行路上最穩當的指南。

第七,追隨長老的精進修持。長老一生,道心堅固,行持精嚴。每日誦經、念佛、持咒、打坐、研讀教典及高僧傳記，從未間斷。他用一生的時光，為我們詮釋了何為「持之以恆，終必有成」的真諦。

第八，仰望長老的長者風範。恩師具足威嚴，令人自然生起恭敬；又充滿慈悲攝受力，使人心生依怙(護)。在他身邊,我們能感受到他老人家的攝受力,讓親近他的人有一種安定、鼓舞和向上的力量。

各位法師，各位護法居士，恩師性空長老雖已離去一周年， 但他的音容笑貌、他的慈悲願力、他的利他精神，早已融入湛山的一磚一瓦，融入到我們每一個弟子的心田。 他並未真正離開，他的法身常存，他的精神不朽！作為弟子，我們最好的緬懷，就是將他老人家的悲智願行銘 記於心，將他未竟的利生事業承擔在肩。

讓我們發願：繼承恩師遺志，勇猛精進，將正法弘揚，將慈悲傳遞，將他的光明與溫暖，播撒至更廣闊的世間！祈願恩師性空長老上品上生，不捨娑婆，乘願再來，廣度眾生！

弟子 達義 暨湛山兩序大眾 敬悼

冬季養生進補素食指南

西天之路

萬物收藏，天氣變冷，人體在低溫下的抗病能力降低，那麼冬季如何進補更健康呢？以下冬季素食養生進補指南供參考！預防「五寒」：冬季，天色明顯黑得更早，防寒保暖顯得更加重要。

防鼻寒：冬天「涼燥」明顯，鼻炎成了許多人的大麻煩。不妨以寒制寒，每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼。每天早晚用冷水洗鼻有利於增強鼻黏膜的免疫力，是防治鼻炎的不錯辦法。

防頸寒：秋冬是頸椎病高發的季節。頸部是人體的「要塞」，不但充滿血管，還有很多重要的穴位。穿立領裝不但能擋住寒風，還能避免頭頸部血管因受寒而收縮，對預防高血壓病、心血管病等都有一定好處。

防肺寒：風寒感冒是冬日最常見的毛病。專家稱，症狀較輕的，可選用一些辛溫解表、宣肺散寒的食材。

防腰寒：腰部為「帶脈」所行之所，特別是脊椎兩旁的後腰是腎臟所在位置。腎喜溫惡寒，常按摩能溫煦腎陽、暢達氣血。具體的做法：兩手對搓發熱後，緊按腰眼處，稍停片刻，然後用力向下搓到尾椎骨。每次做 50–100 遍，每天早晚各做一次。

防腳寒：可以經常做足浴。足浴要注意 3 點：一是溫度，水溫最好 40°C 左右，水淹沒踝關節處；二是時間，每次浸泡 20–30 分鐘，不時添加熱水保持水溫；三是按摩，泡足後擦乾用手按摩足趾和腳掌心 2–3 分鐘。

養生飲食推薦

傳統中醫認為，進入冬季應該溫補養陽，少吃生冷，不宜乾燥。有的放矢地食用一些滋陰潛陽，熱量較高的膳食為宜。

同時也要多吃新鮮蔬菜以避免維生素的缺乏，如：多飲豆漿、多吃蘿蔔、青菜、豆腐、木耳等。

吃海帶、紫菜禦寒：人體的甲狀腺分泌物中有叫甲狀腺素，它能加速體內很多組織細胞的氧化，增加身體的產熱能力，使基礎代謝率增強，皮膚血液循環加快，抗冷禦寒，而含碘的食物可以促進甲狀腺素分泌。含碘豐富的食物是：海帶、紫菜、髮菜、菠菜、大白菜、玉米等。

吃胡蘿蔔、菠菜禦寒：寒冷氣候使人體維生素代謝發生明顯變化。增加攝入維生素 A 和維生素 C，可增強耐寒能力和對寒冷的適應力，並對血管具有良好的保護作用。維生素 A 主要來自胡蘿蔔、深綠色蔬菜等，維生素 C 則主要來自新鮮水果和蔬菜。胡蘿蔔可增加抗寒能力。

吃芝麻、葵花子禦寒：寒冷天氣使人對體內蛋氨酸的需求量增大。蛋氨酸可以通過轉移作用，提供一系列適應寒冷所必需的甲基。因此，冬季應多攝取含蛋氨酸較多的食物。如芝麻、葵花子、酵母、葉類蔬菜等。

吃產熱食物粗糧禦寒

低溫會對人體內分泌及消化系統產生一定影響，使蛋白質、脂肪、碳水化合物三大營養物質代謝、分解加快，能量消耗相對增加。因此，秋冬季應適當增加以上產熱營養素的攝入，如主食和含少量糖分的甜食，另外，B 族維生素有利於正常代謝，不妨多吃些新鮮的米麵、蔬果等，儘量多吃粗雜糧。

紅薯 -- 健脾胃、養腎陰：紅薯系糧食中營養較為豐富的食品。紅薯具有補虛乏、益氣力，健脾胃、強腎陰以及和胃、暖胃、益肺等功效。因此，常吃紅薯能防止肝臟和腎臟中結締組織萎縮，防止膠原病的發生。

捲心菜 -- 增強抵抗力：捲心菜的維生素 C 和鈣含量非常豐富，還含有較多的微量元素鉬和錳，是人體製造酶、激素等活性物質所必不可少的原料。它能促進人體物質代謝，十分有利於兒童生長發育。其多量維生素 C 能增強肌體抗癌能力。

芋頭 -- 健脾養胃：芋頭富含澱粉，營養豐富。並含乳聚糖，質地軟滑，容易消化，有健胃作用，特別適宜脾胃虛弱、患腸道疾病、結核病和正處恢復期的病人食用，是嬰幼兒和老年人的食用佳品。

蘿蔔 -- 消積滯、化痰熱：蘿蔔性涼味辛甘，入肺、胃二經，可消積滯、化痰熱、下氣貫中、解毒，用於食積脹滿、小便不利等症。可見蘿蔔對調理脾胃作用不小，所以有「冬季蘿蔔賽人參」之說，對冬季常見的消化不良、風熱型感冒、扁桃體炎、咳喘多痰、咽喉痛等疾病也有輔助治療作用。

蘿蔔菌菇湯



材　料：白蘿蔔半個、蟹味菇 100 克、芡實 80 克、青豆 60 克、芥花籽油、鹽、白胡椒粉、素高湯、水澱粉適量

做　法

1. 蘿蔔洗淨去皮，切成 1 釐米見方的小塊，蟹味菇改小段，準備好冰鮮的芡實和青豆

2. 熱鍋下油，撒少許鹽，放蟹味菇翻炒片刻，加素高湯煮開，下蘿蔔、芡實，再次煮沸後，轉中小火燉煮至蘿蔔軟爛

3. 出鍋前，撒上青豆略煮幾分鐘，勾一層薄芡，加入一點點鹽和白胡椒調味即可

冬天進補 :7 款滋補素湯抗寒暖胃 助你一冬不受寒

素 食

天氣寒冷正是喝湯的好季節。喝湯不僅有利於健康，更有利於補充人體營養且易被機體所吸收。多喝湯對調節口味，補充津液，增強體質都非常有利。

慢火煲煮的老火靚湯，火候足、時間長，既取藥補之效，又取入口之甘甜。下面推薦 7 款冬季滋補素湯，抗寒又暖胃，助你一冬不受寒！



蟲草花芡實蓮藕湯

材 料：蟲草花 10g、芡實 50g、枸杞 10g、蓮藕 200g、油、鹽、蔬果粉適量

做 法

1. 芡實用清水浸泡 2 小時，洗淨待用；
2. 蟲草花和枸杞用清水沖洗乾淨待用；
3. 蓮藕削皮，洗淨切塊待用；
4. 所有材料下鍋，加 2.5L 冷水，先用大火將湯煮開，轉小火煮 1 小時；
5. 起鍋前加適量油、鹽、蔬果粉即可。

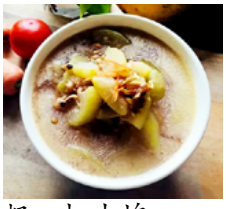
豆漿菌菇玉米煲



材 料：豆漿 1 碗、玉米 1 根、海鮮菇、白玉菇、杏鮑菇適量、鹽、蔬果粉適量

做 法

1. 玉米切小段，菌菇洗淨根據需要切片；
2. 豆漿放入湯鍋中加入一碗清水，大火燒開後加入玉米和各類菌菇；
3. 燒開後轉中小火煲 45 分鐘後加入鹽和蔬果粉調味。



眉豆冬瓜老火湯

材 料：大冬瓜半個、眉豆 100 克、椰棗 5 粒、鹽、花生油少許

做 法

1. 眉豆浸泡一晚；冬瓜去皮去籽，切大塊；
2. 把椰棗、冬瓜、眉豆全部放入燉鍋內，大火燒開後，轉小火煲得爛熟；
3. 加少許鹽和油，即可食用。

黃豆菜乾老火湯



材 料：白菜乾 200 克，黃豆 20 克、山藥 15 克，紅棗 10 粒、花生油 2 茶匙，蜜棗 2 粒、鹽、蔬果粉酌量

做 法

1. 黃豆、山藥、紅棗洗淨，用溫水提前 4 小時浸發；
2. 白菜乾沖洗淨，用開水浸泡 30 分鐘，切節；
3. 白菜乾、黃豆、山藥、紅棗、蜜棗、水和花生油同放入瓦煲；
4. 先用武火燒開 10 分鐘，再用文火慢慢煲 2.5 小時；
5. 最後加鹽和蔬果粉調味即可。



蓮藕燉花生

材 料：蓮藕 300 克、紅衣花生 50 克、紅棗 3 個、食鹽 4 克

做 法

1. 花生清洗，清水浸泡 2 小時，藕去皮洗淨切滾刀塊，紅棗清洗；
2. 藕塊、花生、紅棗放入燉鍋中，加清水沒過食材並高兩指節，大火煮開；
3. 文火燉 2 小時，加鹽再燉 10 分鐘即好；
4. 滿滿的食材本味。

五果湯



材 料：薏米 50 克、綠豆 50 克、銀耳 1 朵 、紅棗 10 個、花生 30 克、蓮子 20 克、冰糖 30 克

做 法

1. 銀耳泡發，撕成小塊；
2. 薏米提前浸泡 2 小時，怕寒性重的話可以幹炒一下再煮；
3. 湯鍋倒入薏米、綠豆、銀耳煮至微微粘稠，綠豆開花。時間大概 30 分鐘，期間要時不時攪動一下；
4. 再放入蓮子、花生、紅棗煮至蓮子、花生變軟；
5. 最後調入冰糖或者紅糖，等糖融化就可以啦。



牛蒡紅棗煲山藥

材 料：牛蒡、山藥、紅棗、胡蘿蔔、花生米、捲心菜、海鹽、胡椒粉

做 法

1. 牛蒡和山藥洗乾淨，用刀刮去表面的皮，然後切斜刀片。
2. 胡蘿蔔洗乾淨，然後切滾刀塊。
3. 紅棗放入涼水中，浸泡 10 分鐘，洗乾淨。
4. 花生米洗乾淨。
5. 捲心菜洗乾淨，切方片。
6. 將牛蒡片、山藥塊、花生米放入瓦罐中，加水，大火燒開，調小火或文火熬制 2 小時後，放入紅棗、胡蘿蔔塊、捲心菜繼續熬制 1 小時。
8. 最後調味加海鹽、胡椒粉，一湯鮮味美，營養全面，抗衰老強。

法師開示解惑：關於風水八字算命 化太歲的疑問

三寶影音

風水會影響人生嗎？



請問法師：法師，我有個問題很是糾結。新房子少個一小塊西南角，大家都說不好，會漏財、破壞運氣。風水真的會影響人生嗎？

法師回答：福地福人居，只要自己懂得造善業、積福德，就不必擔心風水；反過來說，風水再好，自己無福無德，也留不住。

請問法師：法師，您對風水學怎麼看？

法師回答：風水勘探的是外在環境，佛法探究的是人的心境。佛法講「依正不二」，依報（環境）隨著正報（心境）轉，福地福人居。一個人住在什麼地方，是由自身福報決定的，而非風水決定福報。所以，勤積善業才是根本。

請問法師：法師，請問學陰陽宅風水算命就是算卦，我需要供奉什麼神啊？謝謝！

法師回答：算卦不是佛法，供神也不是佛法。問卦於天，不如捫心自問；求禱神明，不如反求諸己。

如何看待八字命理？

請問法師：師父，明知自己八字很爛，怎樣釋然？

法師回答：佛教不講八字，而講「命自我立，福自我求」，可以讀一讀《了凡四訓》的故事。

請問法師：法師，八字和起名字關聯很大嗎？

法師回答：八字、命理，都是民間的說法，佛法不談這些。佛法認為：「命自我立」。人的命運是由自己的身、語、意、行為決定的，不是由外在的因素決定的，更何況名字只是一個符號。

請問法師：法師，很多人關心新的一年的運程，所以問到「犯太歲」的事。請問佛教有犯太歲這一說嗎？

法師回答：佛教沒有。佛教的說法就是「業力」這兩個字。對於世界、個人命運的所有看法，就是業力所造成的；一切的困厄、障礙，也都是業力造成的。世界萬象不離因果關係，這是佛教對這個世間總的看法。

請問法師：頂禮師父！感覺好像一切都像命理八字預測的那樣，你頂得住千斤時，命運就給你一千五百斤，命運之力常常大於自身可控力。奈何啊！

法師回答：我們改變不了已經存在的果相，卻可以通過當下的願力和造作改變未來的命運。

佛弟子應如何看待算命？

請問法師：法師，阿彌陀佛！弟子是一名已受皈依的在家佛弟子，對玄學的風水命理也頗感興趣。不知道這樣做如法否？或者作為一名佛弟子，該如何看待這一類的興趣呢？請法師開示。

法師回答：業果是最究竟的，其他的都只是枝末。

請問法師：頂禮師父！弟子慚愧，雖未主動占卜，家人卻被算 命先生告知弟子半年內有危及生命的災禍，並畫符讓我置於枕下。弟子自知作為佛弟子不可皈依邪魔外道，所以不想照做。無奈心起煩惱，貪生怕死。如以此心念 佛放生，以求平安，是否如法？懇請師父慈悲開示。

法師回答：皈依三寶的心情，就好比一個人遭遇大苦，遇到能夠救命的人，猛利求助之心。遇到困苦之時祈求三寶，是最懇切的皈依。

請問法師：師父，算命，命真能算得清楚嗎？人出生真的都帶一個固定命運嗎？附體算命是啥意思？為什麼會異常準確？多謝！

法師回答：人生既然是業力決定的，我們就可以通過改變自己的業而改變命運，只要瞭解業果的規律，符順這個規律去做，就能夠改變未來的命運。可好好學習《了凡四訓》的故事。附體通常是神鬼，有些神通，一定程度上能夠看到人的命運。但無論什麼樣的神通，都敵不過業力，不必執著於神通。

怎樣看待不好的卦象？

請問法師：法師，我明年沖太歲。看網上介紹，沖太歲非常不好，感情、事業、健康、財運等，有大災會躲也躲不過的。

又看到很多化解方法，比如找風水師在家裡某方位擺設什麼，看得我很迷茫、很擔心，想請問您有沒有什麼辦法化解，比如在家多念哪尊佛菩薩名號能化解沖太歲？

法師回答：民間有犯太歲之說，佛法告訴我們「業果決定一切」，但絕大部分人往往信任算 命而不肯相信三寶，這是最可悲之處。

請問法師：師父好！弟子親身經歷後有種感受：人迷惑時試圖通過占卜算命尋找答案。但這些東西不但幫人解決不了問題還增長了執著。人在無助時如何自救，如遇「命運不好」、「卦不好」應怎麼正確面對？

法師回答：眾生畏果，菩薩畏因；眾生求果，菩薩種因。

【文轉第 21 頁】

「三藏」指的是什麼？是哪「三藏」？

西天之路

三藏（梵語：त्रिपिटिक, tripiṭaka；巴利語：Tipiṭaka），佛教術語，佛教經典的分類法，即經、律、論三種類別的佛典，包含：經藏（sūtrapiṭaka）、律藏（vinayapiṭaka）、論藏（abhidharmapiṭaka），三者合稱三藏。



佛教「三藏」指的是什麼？

佛陀住世說法四十九年，當時皆以口傳記憶方式傳誦，並沒有任何文字記錄佛陀的教說。佛陀入滅後，弟子們深恐佛陀的言教散逸，同時也為了確立教法的流傳，於是由大迦葉領導五百位大阿羅漢，在王舍城七葉窟舉行第一次經典結集，由阿難誦出經藏，優婆離誦出律藏。百年之後，再有第二、三、四次的經典結集，使得三藏十二部經教漸次完備而流傳於世。

佛陀涅槃後，弟子們為了保存佛陀的教法，經過幾次的結集整理後，將教法分為經藏、律藏、論藏，稱為三藏典籍，是為佛教聖典的三種分類。

一、經藏：梵文「素呾纜」，音譯「修多羅」，意譯「契經」；本義是用線貫穿花鬘的意思，因為佛陀的言說能貫穿一切道理，故引喻之。

經藏涵蓋所有上契諸佛之理、下契眾生根基的佛陀教法。若依佛陀住世四十九年的教化，所謂「華嚴最初三七日，阿含十二方等八；二十二年般若談，法華涅槃共八載」。其中方等是指《華嚴經》《阿含經》《般若經》《法華經》《涅槃經》以外的大乘諸經，如：《維摩詰經》《勝鬘經》《金光明經》等。

二、律藏：梵語「毗奈耶」，意譯「調伏」，是佛陀為調伏弟子心性，對治生活惡習所制定的教團規則；本義為「滅」，為佛弟子遵守的戒條，可以消滅身口意三業的過惡之意。

律藏分為廣律、戒經、律論三類。如《十誦律》《四分律》《摩訶僧祇律》《五分律》《比丘戒本》《比丘尼戒本》《薩婆多論》等，都屬於律藏。

三、論藏：梵語「阿毗達磨」，意譯「對法」，也就是借著論述真理獲得的智慧，可以得到涅槃妙法。論藏是佛弟子們將經典教義加以論議、解釋、整理組織所成的典籍，一般為佛弟子們所熟悉的論典如：《中論》、《十二門論》、《大智度論》、《百論》、《瑜伽師地論》、《大乘起信論》、《十地經論》等。

三藏典籍是佛陀的教法，是佛教的教義，是佛弟子依之修行的指南。出家僧侶深通經藏者，稱為「經師」；深通律藏者，稱為「律師」；深通論藏者，稱為「論師」；通達三藏典籍者，稱為「三藏法師」。像玄奘、鳩摩羅什、真諦、義淨、法顯，甚至朱世行等，皆是通達經律論三藏典籍者，都可稱為三藏法師。

【文接第20頁】 請問法師：師父您好！在一家賣吉祥物的店裡面，店員根據我的生日說我命裡帶傷官，且結婚後老公容易不忠心，請問這種說法可信嗎？

法師回答：信與不信是人的心理作用，然後，這個心態又會決定人的狀態。命運不是由出生日期決定的，而是由人的起心動念，以及根據念頭所引發的身、語、行為決定的。想要趨吉避凶，就要從心開始，行善斷惡。

請問法師：師父，最近生活不順，今日去算命，算命先生說我命不好，現在心裡非常彆扭。我該怎麼辦呢？請師父開示！

法師回答：命運，誰說了都不算，真正且唯一的主宰是自己。「命自我立，福自己求」。行善就能改變命運，可從《了凡四訓》的故事中獲得啟發。

請問法師：法師，請問犯太歲念什麼經文比較好？

法師回答：念「南無阿彌陀佛」六個字就很好了。

算命會折福嗎？

請問法師：頂禮法師！我平時常常在網上幫自己和家人算命。現在聽說算命折福，很害怕傷害了自己和家人。我該怎麼辦？有沒有辦法補救？

法師回答：沒有這個說法，但也不必沉迷於算 命。孝順父母、勤修善業、助人為樂，可以積累福報、改善命運。

紐約大乘寺舉辦「禪茶」 照亮當下溫暖世界







「紐約大乘寺」負責人聞舞居士（薛总）近日在「大乘寺」下院舉辦了一場很有禪意的活動 ── 「禪茶」。聞舞居士表示: 一般我們學佛都是誦經、持咒、觀想 、聽經聞法或者參加法會; 而禪茶的活動結合生活 ，比較容易理解和上手。他續說，通過實修來獲得清淨心和覺知力等等。因为清淨而得禪定 ── 這是我一些感想以供參考。我們目前有看話禪茶禪，還有禪與藝術工作坊。因此,接下來將會辦「讀書會」。

除了薛總 （聞舞居士）道明為何在地點適中的大乘寺開辦此富有禪意,讓參與者有個安靜舒心地方，品茶、靜心向佛外，楊依蘭 (Wendy Yang) ，一位協助開辦這次《大乘寺禪茶會》的主要負責人也表示: 「開辦大乘寺禪茶會,是希望能傳承中國禪茶精神，自利利他。禪茶本身，是佛法中一種非常親近大眾、又極具修行價值的修習方式。以茶為媒、以禪為心，「以茶入道」，讓人在一杯茶中回到當下、回到呼吸、回到內心。這種方式温和、自然、易於接受，也非常契合現代都市人的生活節奏，是一種既方便又深刻的修行法門。同時，禪茶也是傳播佛法智慧的一條非常好的途徑 ── 不說教，却能讓人親身體驗到安心與清淨。

大乘寺位於紐約唐人街的核心區域，擁有深厚而悠久的禪修歷史和文化底蘊，是許多華人乃至不同族裔接觸佛法的重要道場。在與大乘寺薛總深入交流後，雙方都非常認同：通過禪茶會的形式，為大眾提供一個安心、靜心的體驗空間，是一種非常適合當下時代的弘法方式。」

她續說，「因此，我們希望借由禪茶會，讓更多人能够在輕鬆、開放的氛圍中，體驗禪茶所帶來的寧靜與覺悟照；對於有興趣進覺一步學習的人，我們也計畫持續開設公益性質的禪茶課程，讓更多人有機會系統地學習禪茶這一修行法門。在未來的規劃中，我們計劃從 2026 年初開始，在大乘寺逐步建立穩定而持續的禪茶活動安排 ── 每週固定一天開設禪茶會與茶課，並逐步在週末展開，讓禪茶真正成為社區中一條長期、可持續的修行與學習之路。



作為茶人，同時也是佛弟子，大家深深認同佛法中「自利利他」的精神。通禪茶會修行、來服務大眾，本身就是利他禪修的實踐。這不僅是我個人的願望，也是我們這一群茶人共同的心 ── 大家都真切地感受到，這是一件有意義、有價值、也值得長期投入的事情。

我們衷心希望，能有更多的人在禪茶中獲得安定與滋養，也願意進一步走進禪茶、學習禪茶、修習禪茶。願我們一起,以這一杯茶,温暖人心,照亮當下,也温暖這個世界。」

我的新疆絲路暨佛教名山之旅

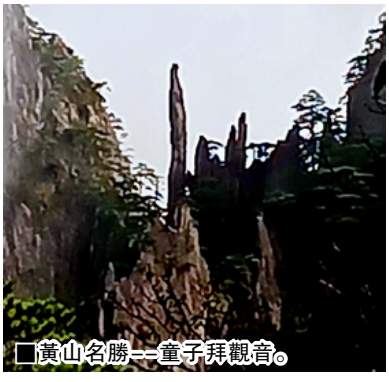
馬寂和

我的絲路之旅原本計劃在 2020 年啟程，因為疫情關係而延遲了數年，終於在 2025 年 12 月達成心願。今次的旅程超過兩個半月，除了絲綢之路，還有其它朝聖聖地和城市。例如屬於中國華東地區的「九華山、黃山、普陀山」，西北地區的「西安、銀川」。



■莊嚴的地藏菩薩像。

這是我第二次去九華山朝聖，今次有機緣參拜大興和尚的真身，還有九子岩的地藏洞，是地藏菩薩修持的地方。要到九華山金頂（天台峰），乘搭纜車後，再步行約 1000 級樓梯才能到達最高點。大多數佛教徒參訪九華山主要目的是朝拜地藏王菩薩，踏上每一石級，想著地藏王菩薩的大悲願，同時尋求心靈成長與覺醒。



■黃山名勝——童子拜觀音。

另外，黃山也是我一直想去的名勝。黃山有「天下第一奇山」之稱，集合了自然與文化的世界級名山，就以「童子拜觀音、蓮花峰、猴子觀海、雲海、冬雪及其它奇松怪石」等而聞名，這些天然奇觀，都使我嘆為觀止！黃山比較九華山需要更多體力，爬上的梯級是非常之多，會有此雙腿已不是我的感覺，但當我站在山峰高處時，眼前的壯觀，一切都是值得的，下一站我要帶大家去另一座名山。

普陀山很多人都去過，今次是我第三次進入觀世音菩薩的道場，停留四天，算是深度參訪，去了前兩次沒有去的地方，就是梵音洞和洛迦山。「梵音洞內觀自在，自持悲心是觀音」是我在梵音洞時的個人省悟。亦參訪了普陀山主要三大寺：普濟寺、法雨寺和慧濟寺。洛迦山是必須要去的，它在另外一個群島，要乘坐早班船才有足夠時間走遍整個山頭。洛迦山有「海上臥佛」之稱，有「海天佛國」的美譽。山上有圓通禪院、大悲殿、大覺殿、伽藍殿、五百羅漢塔、四十八願塔等供信眾拜謁，是修行和淨化心靈的聖地，最重要是希望求得與觀世音菩薩心印相通的一瞬！



■普陀山的觀音菩薩聖像。

離開普陀山，便正式開始絲路之旅，我的絲綢路線是從西安（古稱長安）開始，然後銀川，才進入新疆。



■兵馬俑被譽為世界第八大奇跡。

從舟山直飛去西安約三個半小時，西安是古絲綢之路的起點，具有極重的歷史和獨特的文化，既古老卻又充滿活力的城市。說到西安不能不提兵馬俑，亦簡稱秦俑，是秦始王取得天下統一的軍事場景。兵馬俑在 1974 年 3 月份被發現，當時震驚世界，被譽為世界第八大奇跡。當我第一眼看見這中國古代雕塑藝術時，那些形態逼真的陶俑，軍陣威武嚴整，我的心神都被攝住和感到非常震撼，難怪吸引這麼多的中外人士遠道而來。

還有西安的大雁塔，位於大慈恩寺內，又名「慈恩寺塔」，是唐玄奘大師為保存由天竺（印度）經絲綢之路帶回長安的經卷佛像，最初塔身只有五層，後修建成七層，大雁塔是現存最早，規模最大的唐代四方樓閣式磚塔，也是古印度佛寺的建築形式，隨佛教傳入中原，是絲綢之路鼎盛時期東西方文化交流的重要見證，現今大慈恩寺的地宮內和大唐不夜城都可以見到玄奘大師的聖像供信眾懷念和禮拜。

【文轉第24頁】


■銀川著名景點–108塔。

絲路的第二站 -- 銀川，從西安坐高鐵去銀川約三個半小時。銀川的前身是西夏皇朝，後來被蒙古所滅。雖然銀川不是絲路的起點和終點，亦不算是熱門旅遊地，但它是一個很有特色，而且吸引某些對歷史文化有興趣的群眾，有「塞上江南」的美譽。

現今的銀川只有一百七十萬人口，民風純樸。著名景點有「一百零八塔」位於青銅峽黃河岸邊，是西夏時期留下的重要佛教建築，代表著消除煩惱的寓意，可俯瞰黃河壯麗景色。

說到黃河不能不提一位聖人 -- 大禹王，黃河之前被稱為災河，因為經常河水氾濫成災，但自從大禹治水成功，他的治水故事已成為黃河文化，現今銀川建有禹王廟，祭祀大禹，紀念他治水的功績。


■黃河治水聖人–大禹像。

終於來到絲綢之路的重鎮 -- 新疆，尤其是南疆的喀什、北疆的吐魯番等是唐玄奘大師取經的「佛國之路」。

我真的踏足在玄奘大師走過的古絲路 -- 高昌（吐魯番）、龜茲（庫車）、疏勒（喀什）等西域重鎮，我的內心是那麼的激動和感動，真是難以形容！火焰山到處都是西遊記的人物塑像，將「唐三藏」形象神話化，一般西遊記迷只關心唐僧會被妖魔鬼怪所害，卻不知玄奘大師真正的危難是通關的風險、惡劣的自然環境等等。

「石頭城」位於塔什庫爾干塔吉克自治縣城北，海拔高度 3112 米，原名蒲犁，又名羯盤陀，已有兩千多年歷史。城堡建在高丘上，包括漢代城和清代城。城內也有佛教寺院遺址，也是玄奘大師講經處。公元 644 年，唐玄奘大師求取真經歸來在此停留講經達 22 天，極具歷史意義的文化遺址。

新疆有壯麗的草原，眾多美麗的湖泊、有跨新疆西南部的帕米爾高、雅丹地貌和浩瀚的沙漠、阿勒泰的禾木村是絕對值得去的。

今次新疆之旅，最主要是踏足玄奘大師當年取西經時去過的地方和走過的路。緬懷一位偉大修行者，為求法、為佛教、為眾生不惜一切，甚至乎差點犧牲了生命。今天我們佛教徒手捧著的經書，都是鳩摩羅什尊者和唐玄奘大師所翻譯的。所以我們作為一個佛教徒，應該用心學習經典和行持經中義理，才不會辜負他們的苦心！



■玄奘法師像。

美麗的新疆我終於來了，我和絲綢之路的美麗約會亦圓滿結束！


■新疆風景如畫的阿勒泰禾木村。

青年佛教通訊中心月刊

出 版 者：青年佛教通訊中心
總 編 輯：韋　琪
設　　計：曹智濤
排　　版：盧嘉雯
發 行 組：伍曼紅　李思萍　Sam Chen
　　黎順蓮　黃志玲　妙　音

通訊中心郵箱：Y. B. C. I
6 Doyers Street, N.Y. Box 130185,
New York, NY 10013
通訊中心地址：
2/Front . 18 Mott Street, New York, NY 10013
電話：(212) 406-5109
E-mail: ybcinewyork@gmail.com
網址：www.ybcicenter.org

青佛月刊博客：https://ybcicenter.wordpress.com/

如夢幻泡影
如露亦如電



堪布鄔金開示

金剛經

2026年01月24~25日

美東時間早上9~12點；下午2~4點

中文翻譯：喇嘛洛卓拉嫫

主辦單位：福德海

課程報名：www.oceanofmerit.org

地點：紐約市皇后區法拉盛喜來登飯店
7樓 Diamond Hall
135-20 39th Ave, Flushing, NY 11354

寶印寺2026丙午馬年
新春祈福法會

2月17日（週二 / 農曆正月初一）祈福法會：
禮誦《藥師經》，祈求大眾全年身體健康事事如意，世界和平。

2月22日（周日 / 農曆正月初六）齋天法會：
依《金光明經》，禮拜佛法僧三寶諸天，祈求保佑大眾平安順遂：
供 88 佛・禳光明燈・安太歲牌位・安護法牌位。

3月3日（周二 / 農曆正月十五）禳光明燈：
禮誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，禳光明燈。

以上法會都在早上 10 時開始舉行，歡迎合家光臨，共祈安康。

2月22日，寶印寺備有巴士接送善德大眾來寺參加齋天法會，每人車資$38。
報名請聯繫：青年佛教通訊中心，電話：212-406-5109。
法會交通上車地點：中國城早上 8:30AM，孔子大廈－容閎小學門口。

寶印寺常年供養項目：

* 供養八十八佛，懺悔累世罪障，$100/年。
* 供藥師光明燈，每燈一年 $100，最多可寫 4 人名。
* 安太歲，每人一年$100。（生肖：馬，鼠，牛，兔）
* 護法會會員，每人每天$1，全年$360。
* 往生極樂燈，每盞$100/年。為往生的親友祈求蓮品增上，亦可為自己發願臨命終時，往生極樂世界，祈願阿彌陀佛接引往生西方極樂世界。
* 祖宗牌位一年期$100/年。
* 永久牌位：有祖宗牌位與個人牌位，詳情請致電:845-713-4537洽詢。



寶印寺
Dharma Seal Monastery
地址：257 St. Andrews Road,
Walden, NY 12586
電話：845-713-4537
網頁：dsmny.org