青年佛教通訊 月刊

468期
Feb 15 26 免費贈閱

青年佛教通訊中心
★佛教文物流通處★

Youth Buddhism Communications www.ybcicenter.org

迎來春色換人間



急令飛雪化春水

1.每月出版電子月刊, 介紹及護持各佛教道場活動。 2.流通佛學善本及法寶機 (歡迎佛友來中心免費索取)。
3.每週六舉行佛學講座。 4.製作佛教故事廣播劇。 5.推廣環保素食生活, 舉辦社區素宴。

師友同學齊歡聚，辭舊歲迎新春！祝：佛光普照眾生安，世界和平息幹戈！

美味 寓意好的 5 道新春吉祥菜

火龍果炒蘆筍



材 料: 火龍果、蘆筍、南瓜、紅椒

做 法:

1. 火龍果一切為二，用挖球刀挖出火龍果球備用。火龍果果皮用 V 形食品雕刻刀刻成圓齒狀備用。

2. 蘆筍洗淨改刀成菱形塊備用。南瓜洗淨改刀成菱形塊備用。紅椒洗淨改刀成菱形塊備用。

3. 鍋內油燒至五成熱，下南瓜塊、蘆筍塊、過油 15 秒左右出鍋時下紅椒塊瀝幹油。

4. 另起鍋，放入少許水調味， 放入南瓜塊、蘆筍塊、紅椒塊略微翻炒勾一點點薄芡，下火龍果球拌勻出鍋，裝在火龍果果皮內即可。

紅 燒 五 珍



材 料: 木耳、蓮子、小香菇、筍乾、芸豆、冰糖、油、老抽、水澱粉、白芝麻

做 法:

1. 所有食材提前泡發，筍乾切成細絲，蓮子去芯

2. 鍋中倒入適量水,放入筍絲、芸豆、香菇和蓮子，大火煮沸後轉小火煮 5 分鐘左右，撈出瀝乾，備用

3. 熱鍋起油，倒入適量老抽、冰糖、水，炒勻，下入焯過水的筍絲、芸豆、香菇和蓮子，待湯汁變少，下入泡發好的木耳，小火煮制木耳變軟，倒入適量水澱粉，迅速翻炒

4. 最後滴入少許香油，撒上白芝麻即可出鍋



鮮 蔬 芙 蓉 羹

材 料: 山藥 1 根、香菇 5 朵、胡蘿蔔半根、菠菜少許、油、鹽、松茸鮮蔬粉適量

做 法:

1. 胡蘿蔔和香菇切成丁，青菜洗淨，山藥切塊，鍋裡倒少量油燒熱，放入胡蘿蔔丁炒軟

2. 下香菇丁翻炒，接著倒入適量清水，水燒開後下入切好的山藥

3. 最後放入菠菜，加入適量鹽、松茸鮮蔬粉攪拌均勻就可以出鍋

包 菜 福 袋



材 料: 包菜、胡蘿蔔、木耳、玉米粒、小米椒、粉絲、芹菜、松茸一品鮮、鮮蔬粉、胡椒粉、油、水澱粉

做 法:

1. 準備一個小碗調製醬汁：倒入適量松茸一品鮮、鮮蔬粉、胡椒粉，再倒入適量水澱粉攪拌均勻

2. 將胡蘿蔔、木耳、粉絲、小米椒和芹菜切碎

3. 熱油起鍋，先準備好的胡蘿蔔、玉米粒、木耳、粉絲和芹菜依次加入翻炒，炒熟後，倒入調好的醬汁調味，餡就做好了

4. 將包菜撕開，和芹菜一起煮軟，撈出晾涼備用，將炒好的裡料包裹進包菜中，用芹菜根紮住，做成福袋的樣子，放入碗裡。將剩餘的調味汁淋在福袋上，撒入些許小米椒，隔水蒸 20 分鐘左右即可出鍋

香 煎 腐 皮 卷



材 料: 豆腐皮 2 張，胡蘿蔔半個，黃瓜半根，冬筍 100 克，黑木耳適量。

調料：鹽，胡椒粉，香油，素蠔油 30 克，水澱粉適量

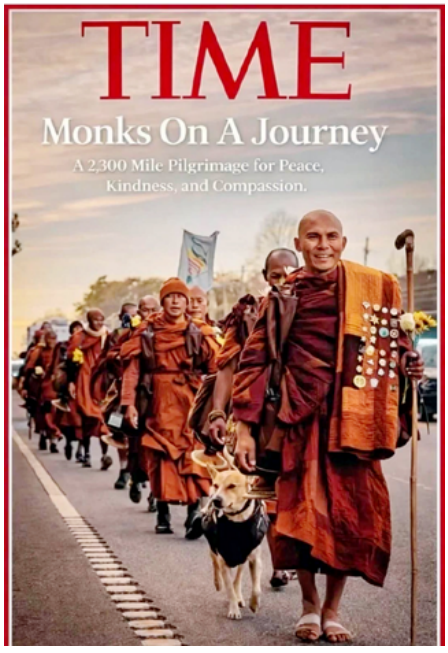
做 法:

1. 茄子切成細絲。蕃茄去皮切成小塊。尖椒切絲

2. 生抽、澱粉、少許清水拌勻調成醬汁

3. 起鍋熱油，加入薑炒出香味，加入茄絲，翻炒至見軟出水，加入蕃茄和尖椒翻炒片刻，加入醬汁炒至所有食材斷生，加少許鹽和蔬果粉調味翻炒均勻即可。

《走了一百零九天的和平覺醒》
-- 潘納卡拉在林肯紀念堂發出的正念邀請



在「2026 Walk for Peace」的終點時分，尊者潘納卡拉在林肯紀念堂慎重的邀請人們從日常生活中展開「愛與和平」的5秒鐘的正念實踐。

如果人類願意在反應之前，多出5秒鐘，歷史可能就會長得不一樣。

尊者認為：

這5秒，是一個神聖的停頓。是在失控前，替自己踩下的煞車。

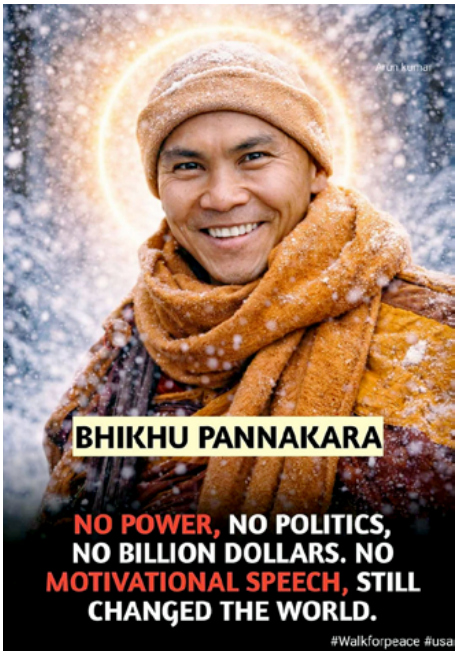
・第一秒，請選擇慈悲

花一秒鐘問自己：這句話會傷害到誰嗎？

在你準備開口之前。在你準備回訊息之前。在你準備在網路上留言之前。這一秒，是對衝動的攔截。

很多暴力不是從拳頭開始，而是從語言開始。

一句刺耳的話，就能點燃一連串報復。



慈悲，是在傷害發生之前，按下停止鍵。光這一秒，就能讓世界變得溫柔。

・第二秒，請選擇憐憫

憐憫不代表你贊成對方的行為。也不表示你要屈服於不公。

它只是不增加多餘的痛苦。因為你不知道對方正在承受什麼，不知道他的壓力、慚愧或恐懼。

多數人被本能牽著走。被焦慮、憤怒、過往創傷牽著走。

這一秒，讓你從爬蟲類大腦的反射反應走向覺知。

經過這兩秒鐘，你已經不一樣了。

・第三秒，請選擇愛

指的不是賀卡上的溫情，是帶有力量的行動。

愛，意味著孩子能安全長大。意味著老人能有尊嚴地老去。

當你看到痛苦，你無法轉身離開。

但尊者特別強調，這一切要從愛自己開始。如果你無法接納自己的不完美，你永遠會把內在的戰爭丟到別人身上。

先與自己和解。你才能看見眼前的人。哪怕只是和你擦肩而過的陌生人。

・第四秒，請選擇和諧



選擇和諧，而不是勝出。

現代社會從小教我們要贏。贏家和輸家的循環，只會延續暴力。

和平不是壓倒另一方。而是在分歧中依然保持尊重。

你可以有不同的意見。和諧是在不一致的觀念中達成共存。

和平來自於放下恐懼，共同生活在同一個空間的能力。

・第五秒，請選擇希望

當新聞頭條充斥暴力時，希望很重要。但這「希望」不是天真的樂觀。它是一種積極的道德立場。

你選擇相信人類能回到良知。相信暴力不會是最後的答案。

願意慢下來傾聽。世界就會變得柔軟。

這第五秒，是永不熄滅的光。

【文轉第3頁】

468 期 2026 年 2 月出刊

辭舊歲 • 迎新春
眾生安 • 息干戈

韋琪

又是農曆新春到，大地回春 !!

青年佛教通訊中心在歲末與師友同學們共聚，舉行團年素宴，那天 (02/07) 寒流襲紐約市，但大家的團結熱情不減，26 席滿滿的，令人倍感溫暖 !! 那種支持愛護，都是來自佛陀座下的信仰力量！誠祝世界和平，眾生安樂！干戈平息！

19 位僧人的步行和平之旅，終於圓滿抵達美國華府，這次沒有訴求，慈悲與忍耐的和平步行創舉，感動了數以萬計的市民（見內頁報導），領導這次和平步行的尊者潘納卡拉在林肯紀念堂邀請大眾學習「五秒鐘」的「愛與和平」正念實踐，讓每個人在失控之前，替自己踩下煞車，阻止衝突不安的發生！實在值得我們學習，也希望國家領導人們以愛念實踐和平！



目錄

01 教訊

美味 寓意好的 5 道新春吉祥菜
《走了一百零九天的和平覺醒》
-- 潘納卡拉在林肯紀念堂發出的正念邀請

02 編者的話

辭舊歲 • 迎新春　眾生安 • 息干戈　韋琪

04 教訊 / 般若人生

和平行腳僧侶的偉大旅程　沈蕓
2026 丙午馬年湛山精舍新春活動
加拿大佛教會湛山精舍歲末舉辦媒體答謝晚宴
如何理解《金剛經》中「三心不可得」　赤峰萬佛寺
妙覺寺還願普佛法會圓滿舉行

08 菩提道上 / 般若人生

佛光山紐約道場光明燈圓燈法會
佛光山印度沙彌學園舉行童軍培訓
冰雪立春 紐約講堂恭請觀音記
藥師寶懺：眾生無始以來的 16 種病與 13 種藥
北美彌陀村 2025 年末佛七：香積廚記
佛祖需要你：靈山美佛寺講經視頻制作義工招募

12 菩提道上 / 中間彩頁

青年佛教通中心團年素宴 • 筵開 26 席辭舊歲迎新春

14 般若人生 / 菩提道上 / 甘露法雨

道高一尺魔高一丈 原因就在這裡　學佛導航號
一定要有恭敬心 才能在佛法中得到利益　界詮法師
虛雲老和尚：初學佛修行哪個法門最好?　大德淨法
什麼是發菩提心　西天之路

18 般若人生 / 菩提道上

佛教常識：法身、報身、化身是何意義　赤峰萬佛寺
春天適合多吃素 這幾道菜做法簡單鮮香下飯　素小廚
未盡之渡：淨因法師的精神跋涉與時代迴響　大公佛教
椎心泣血 為法而來：痛悼淨因和尚　溫金玉

封底內頁 / 封底

紐約佛教會普照寺 2 月 16 日舉辦新年祈福法會
佛光山 2026 年紐約道場新春活動

【文接第 1 頁】 **林肯紀念堂前的畫面**

到了演講最後，出現一個動人的畫面。尊者潘納卡拉請所有在現場的人，包括身經百戰的員警、遠道而來的僧侶、政府官員，以及滿臉風霜的流浪漢。每個人都把左手放在心口，再把右手覆蓋在左手上。那一瞬間，所有的政治立場、社會階級、種族差異都短暫地消失了。

大家閉上眼睛，深呼吸，去感受那個規律的跳動。砰、砰、砰，那是每個人身上，唯一共通的頻率。

不管銀行存款有多少數字。不管支持哪個政黨。那個心跳聲是一模一樣的。那是生命最原始的節奏，也是和平最純粹的發源地。

現場的每一個人，都從這顆心發出聲音，他們都在說 -- 今天將是我和平的一天！ Today is going to be my peaceful day.

今天下午，遇到紅燈。準備對同事生氣。想在網路上寫罵人的話。先給自己 5 秒鐘

就這 5 秒

它調整了顛倒的是非

它令濁泥消逝、清澈浮現

它令哭泣的面頰展露微笑

大地因為有光、百花齊放

世界有愛、處處生機盎然

記住了：就這 5 秒，愛的滋養將源源不絕！









和平行腳僧侶的偉大旅程

沈蕓





2026 年 1 月 23 日，當和平行腳僧侶經過北卡州我家附近時，我們全家有幸加入迎接行列及聆聽開示。那天是他們行腳的第九十天。

這隊僧侶的行腳旅程給美國社會和世界帶來了什麼樣的影響？

從開始一隊僧人默默行走，不大被路邊的行人所注意，不久一天天關注的人群增加，每到一處夾道歡迎和來聽開示的人越來越多已達到水泄不通的程度。這三個月到底發生了什麼？為什麼僧人們的行腳得到了那麼多人的屬目？

首先排列一隊的僧人以正念行走的威儀散發出了極大的感染力和攝受力。如同當年釋迦牟尼佛帶領比丘們樹下一宿，日中一食。一年中除了幾個月的結夏安居，其餘的時間總是從一個地方走到另一個地方。行走的路程，近則幾天，遠則幾個星期或上月的時間。在路上，比丘們整齊地排列一隊，步伐緩慢，十分從容。一路止語，眼不左觀右顧，專註在邁出每一步的當下，全心全意地投入到了念佛、念法、念僧之中。佛陀和比丘們步行就是專注當下，幾乎全不在乎是否能到達目的地。沒有一個人呈現微小的緊張和不耐煩，或者希望盡快到達目的地。他們就像一起在寫意地漫步，沒有一點疲倦急躁心態。這就是他們要行的道路。這就是修心，就是修行。那時無數過路人因為被比丘們的威儀所攝受而成為了比丘。還有國王與大臣們也因此成為了佛陀的弟子。

今天這隊行腳僧侶們整齊列隊、步伐從容、止語專注的行走方式，本身就是一種強大的精神展現。這種由內而外的安定與莊嚴，與世人的煩躁和浮躁，內心不安，極度抑鬱，顯成強烈的對比和反沖。自然吸引目光並讓人心生敬意與好奇。這不僅是外表，更是「內心專注與平靜的外化」。行腳本身即是修行，每一步都練習著「專注當下」。

這次旅程並非傳統的宗教傳教或政治活動，而是一次旨在促進社會和諧、引導人們關注內心的「身教」實踐。其核心影響是：

促進社區對話與理解：沿途所到之處受到居民熱情歡迎。市民與僧團一同行走、靜坐，分享了他們對和平的期待。

提供獨特的精神示範：在充滿對立與紛擾的社會環境中，僧團以「身行慈憫、語行善意、意行純正」做出回應，成為了一種無聲而有力的和平倡議。

引發跨文化情感共鳴：一隻名為「阿羅卡」（梵語意為「光明」）的流浪犬加入並受傷，僧團悉心照料。這「光明」與「不棄」的象徵，使其事蹟超越了宗教與文化界限。

沉默的行腳是一種「無言說法」。僧侶團用超越言語的溝通方式感化大眾。與常規演講不同，它通過行動傳遞慈悲與堅毅，其感染力超越了語言和文化障礙。的的確確是「無聲勝有聲」。僧團的行腳領隊者 Pannakara 每天的開示反覆教導大家：和平應從「觀呼吸、覺察當下」的內心修行開始。在當今世界，這種對「內在安寧」的追求是普遍的。活動沒有門檻和派別之分，直接展示了「以和平化解紛爭」的實踐可能，為渴望和諧的人們提供了形象化的參考。

在每天的開示中幾乎聽不到提及宗教或佛教字眼，但是所講的內容全部是佛法的精神和修行內涵。我每次在臉書（FB）上看直播時，觀眾的反饋資訊一條條跳出：

- 原來佛法這麼好。
- 我終於瞭解到了什麼是佛教。
- 我已經很久不去寺院了，現在我要重回寺院。
- 我現在明白了我們受苦的根源是什麼，我要練習放下我執，不再與人對立。
- 我要每天「觀呼吸、覺察當下」，開始內心修行。
- 我要發大慈悲心，為大眾服務，為拯救這個社會貢獻力量。

觀眾們的無數反饋深深打動我。我清楚地看到和平行腳僧的這次偉大旅程給這個社會，乃至全世界帶來的深遠影響是不可估量的。他們「無聲勝有聲」的身教為佛教的傳播打開了大門。

在此向全體行腳僧們致以最崇高的敬意和感恩！

2026 丙午馬年湛山精舍新春活動



湛山精舍誠邀大眾到湛山參加新春系列活動，納福迎新，平安吉祥。

廿九除夕（2 月 16 日）晚上 7 時 -9 時《除夕祈福普佛、心經開示》，地點：大雄寶殿

晚上 11 時 -12 時 30 分《新年敲鐘祈福》，地點：大殿前廣場

正月初一（2 月 17 日）早上 6 時 -7 時《彌勒菩薩聖誕、祈福普佛》，10 時 30 分《佛前大供》，地點：大雄寶殿

正月初五（2 月 21 日）早上 9 時 30 分普佛，10 時 30 分《迎財神佛前大供、財神大供》，地點：大雄寶殿



正月初九至十五（2 月 25 日至 3 月 3 日）早上 9 時 30 分 - 下午 5 時《第二十一屆禮拜三千佛懺》，地點：五觀堂

正月十五元宵節（3 月 3 日）早上 9 時 30 分 - 下午 5 時《第二十一屆禮拜三千佛懺圓滿日》，地點：五觀堂，免費送元宵湯圓

加拿大佛教會湛山精舍歲末舉辦媒體答謝晚宴

加拿大佛教會湛山精舍於 2026 年 1 月 30 日晚舉行多倫多地區媒體答謝晚宴，來自大多倫多地區的 34 家華文媒體、共 42 位媒體代表應邀出席。共話社區責任與文化傳承，回顧五台山建設成果。

加拿大佛教會會長達義大和尚在晚宴上致辭，向長期關注和支持湛山精舍及加國五台山發展的媒體朋友致以誠摯感謝。達義大和尚表示，過去一年，加國五台山的發展與湛山精舍持續承擔的社會服務責任，離不開媒體界的專業記錄與傳播。「正是你們的筆觸與鏡頭，讓社區大眾真實感受到文化建設背後的溫度與初心。」在致辭中，達義大和尚簡要回顧了加國五台山過去一年的建設進展：象徵地標的木結構大牌樓已莊嚴落成，觀音殿、地藏殿順利竣工，達到可以開放的標準，文殊殿的擋土牆工程穩步推進，為未來文化園區整體景觀奠定基礎。

在社會服務與文化教育方面，湛山精舍持續面向大眾提供多元公益專案，包括定期禪修、經典誦讀、文化修習活動，以及養老院探訪、社區參訪交流等，積極促進身心健康、文化理解與社區凝聚力。同時，加拿大佛學院第二屆學生順利畢業，為本地文化教育注入新生力量。

晚宴現場交流氣氛熱烈，媒體朋友紛紛分享對湛山十餘年發展歷程的觀察與感受，並期待未來在文化傳播、社區報導與新媒體合作方面進一步深化交流。最後大家相約 2 月 16 日晚，大家相約湛山共同敲響馬年的鐘聲，為新的一年祈福平安幸福。



如何理解《金剛經》中「三心不可得」

赤峰萬佛寺

《金剛經》講，一個修行的人要達到三心不可得的境界。三心者，過去心、現在心、未來心。這三種心都是人們妄想中的影子。我們坐在禪堂裡可以觀察一下，一支香下來，我們內心活動的內容是什麼？無非是昨天的事、前一念的事，都屬於過去心；或是明天的事、下一念的事，這就是未來心；有時肚子餓了、口渴了，想要吃飯喝水，這就是現在心。

所謂心有所住，不是住在過去，就是住在未來，或住在現在。心有所住，就有障礙，就跳不出妄想雜念的圈子。當年六祖大師聽人誦《金剛經》「應無所住而生其心」時，突然產生一種異樣的感覺:「應無所住而生其心」，這是多麼微妙的說法！

我們常常看到寺院的方丈室裡掛著「應無所住」的條幅，作家們也以此為題來寫文章，修行人也以此為要求。達到「應無所住」，我們的心就有大智慧，我們的心就能夠超越一切障礙，廣大無邊，所以這三心就是妄想心，就是修行的大障礙。

過去心就是我們曾經歷過的種種事情。當我們坐下來的時候，風花雪月，一切好的和壞的境界都出現在腦海中，就像波濤一樣滾滾不息，使我們的心平靜不下來。

有時會留戀過去，恐懼過去，詛咒過去，好的就會留戀，壞的就恐懼，對我有損害的就詛咒。有時在想明天，想未來，會有美好的前途，做生意的想發大財，做官的想升大官，做學問的想著書立說，各色人等，都有對未來的安排，這些都是屬於未來的心。我們隨時都會有饑渴冷暖的情況，饑要吃飯，冷要添衣，渴要喝水，熱要蔭涼，這都是現在心。

我們的心總要有個依託，不能住在過去、現在和未來，那到底要住在哪裡呢？有依託就有所住，可《金剛經》明明告訴我們要「應無所住而生其心」，無所住又要生其心，這不是自相矛盾嗎？

正因為有這樣的矛盾，所以我們就要研究這顆心是不是應該無所住，才能有大智慧，才能超越一切障礙，突破一切局限。為什麼心要無所住？

因為客觀世界瞬息萬變，特別是在今天這個科技文明時代，在科技文明的帶動下，政治、經濟、文化、軍事、外交等各個領域都在瞬息萬變。就拿軍事來說，在科技文明的推動下，各個國家的軍事技術都在日新月異地發生變化，有些非常落後的國家居然也能夠發射衛星，這就是變化。

世間的事變化的速度如閃電雷鳴，快得不得了。



如果我們的思想不能隨著事物的變化而變化，老停留在原來的水準上，那你就永遠也跟不上這個不斷發展的形勢，你所掌握的知識情報永遠是昨日的黃花。事物在變化中前進，我們認識事物的智慧不能停留，停留就落後了，停留了就被局限了，停留了就受欺騙了。

境是無住的，心也要無住。一切境無住，就是世間萬法無常，萬法皆空，萬法時時都在變化。

昨天有一萬元錢，那就是萬元戶，如果老停留在這個水準,總覺得萬元戶不錯,老是抱著那一萬元錢，不圖進步，那你就會變成一個窮人了。按照現在的經濟水準來講，你說自己是個萬元戶，肯定會遭到別人的嘈笑，現在有些人月薪幾十萬元，一萬元算得了什麼呢？

情況在變，你老停留在原來的地方，原來的水準，那就跟不上形勢的發展。這些雖然都是世間法，但要以世間法來認識出世間法。

出世間法講應無所住而生其心，那就是要破除一切執著，斷除一切煩惱，超越一切障礙。站在一個無人超越的高度來觀察人生所有的問題，來觀察世間所有的問題，你就不會被眼前的事物所迷惑，你就能自覺覺他、覺行圓滿，你就能覺悟人生、奉獻人生。我們往往會迷失在財、色、名、食、睡五欲當中，其實五欲也靠不住，都在瞬息萬變。

一切事物都是緣起性空，都了不可得。你若執以為真，執以為實，執以為常，你就上當了。根據《金剛經》的意思接著講：所謂應無所住而生其心，就是不要住色生心，不要住聲、香、味、觸、法生心，要「應無所住而生其心」，要生「無所住心」。

【文轉第 7 頁】

妙覺寺還願普佛法會圓滿舉行





正值歲末，妙覺寺為感恩三寶的加持，護法龍天的護佑，感恩還願供佛齋天法會於2月2日（農曆十二月十五星期日）舉行，法師們慈悲準備臘八粥供應信眾。 攝影：蘇群娟





【文接第6頁】 住色生心就會被色欺騙，住聲、香、味、觸、法生心，就會被聲、香、味、觸、法欺騙，六塵把你綁架了，讓你不得自由，不得自在。我們要超脫六塵，超脫五欲，就要用大智慧來觀察心靈的出路，人生的解脫，智慧的圓滿。

那麼在具體操作上，無所住心應從何處下手呢？歷代祖師告訴我們：就安住在當下這一念上。當下這一念也是無住的，說是當下，已經不是當下了，只要你的覺照力和當下的心念緊密結合起來，連成一體，這就是無住生心的境界，就是在向無住的智慧靠攏。

佛法的各種法門都強調要把握好當下這一念，當下這一念肯定也是在瞬息萬變，不管這一念怎樣變，只要你的覺照力盯住它，不要讓它轉移了目標，你的心就有一個安頓的地方。

比如你在看一個話頭，你就死死地咬住這個話頭不鬆口；你在念一句佛號，你就一心不亂地念這句佛號。念頭在念念遷流變化，參話頭的心，念佛號的心，也在向前推移，也是無住的。

隨著無住的心態所產生的覺照的力量也是無住的。所謂以無住的智慧，覺照無住的心境，這樣你就心與境融為一體，就不是「心是心，境是境」，而是「心境一如」，不可分離。

這個時候，你的妄想就會逐步減少，當你真正達到物我皆如的程度，並且能夠保持這種心態的連續性與穩定性，那麼就離功夫成熟，打開智慧的時候不遠了。這樣就能以無住的心，照無住的境，最後達到境智一如，物我一如的境界。物我一如的究極處，就是物我皆忘，身心世界都沒有了，只有一念靈知的覺性。到這萬念俱空的時候，你要不驚不怖，這就是你即將開悟的消息。

「無住生心」的功夫，「無住生心」的理論，一定要反復地閱讀《金剛經》，並在功夫中堅持運用，自然就有水到渠成之日。

佛光山紐約道場光明燈圓燈法會









佛光山紐約道場2月1日在大雄寶殿隆重舉行「2025年光明燈圓燈法會暨二月份慶生」，恭請監院有霖法師主法，百位信眾齊聚一堂，誦經點燈、虔誠祈願，回向光明智慧、平安吉祥。

圓燈象徵一年功德圓滿，也寓意智慧光明、祥和自在。透過誦經與點燈，大眾同心祝禱世界和平、社會安定，讓光明照亮身心，也照亮前行的方向。

法會後，法師為二月份壽星獻上「無量光、無量壽」的生日祝福，並勉勵大家常回道場共修共學，讓法喜成為生命的日常。

有霖法師表示，點燈不只是外在供養，更是提醒自己時時點亮心燈；當內心有光，煩惱自然減輕，人生道路也更加清明。修行不離生活，無論是「三好四給」、「六度」或「八正道」，都能在日常中實踐。

在莊嚴梵唄聲中，大眾感念諸佛菩薩的慈悲護佑，圓滿走過「向前有路，光明在望」的一年，迎向嶄新的「和諧共生，馬到成功」。

願新的一年，人人心中常明一盞燈，福慧增長、善緣廣結。

佛光山印度沙彌學園舉行童軍培訓

2026年2月2日，佛光山印度沙彌學園舉行童軍培訓，50位沙彌與12位中華童軍齊聚一堂，在歡喜與期待中展開一段充實而富有意義的學習旅程。新德里文教中心主任慧顯法師開示，勉勵學員把握因緣，體會團體生活的可貴，強調學習童軍技能的同時，更要培養堅忍的生存能力與關懷他人的利他胸懷，將所學落實於日常，未來能自立立人，為社會注入正向力量。

中華童軍培訓交流團隊表示，此次交流不僅著重戶外技能，更重視品德教育與服務精神的培養，鼓勵學員在團體中學習尊重、感恩與承擔。整體活動融入人間佛教自覺覺他、自利利他的理念，期盼學員在體



能、心性與品格上同步成長，為未來修學之路奠定穩固基礎，也將善美力量帶回人群之中。

冰雪立春 紐約講堂恭請觀音記



立春已過，紐約的寒冬卻尚未鬆手。

昨日下午兩點啟程，至深夜方歸，前後整整八個小時。我與三位友人，共同護送一尊高約兩米、重逾五百斤的古樹根雕觀音菩薩，安奉於國際華嚴會紐約講堂。這並非一次簡單的搬運，而是一場在冰雪中完成的修行。

自紐約駛往新澤西，寒風迎面，凜冽如刃。高速公路上的積雪雖已清除，路旁卻仍層層堆積。車行至主人家門前的坡下，輪胎開始打滑，真正的考驗，也在此刻悄然展開——濕滑的斜坡、狹窄而陡峭的樓梯，以及眼前這尊體量驚人、承載歲月滄桑的古物。

四個大男人，在冰天雪地之中，才真正體會到何謂「九牛二虎之力」。

白氣在寒空中升騰，汗水卻從額頭不斷滲出。每抬升一級臺階，每轉過一個拐角，四顆心都不約而同地屏住呼吸。五百多斤的重量壓在推車上，也壓在肩頭——那不僅是對體力的極限消耗，更像是對一念誠心的靜默叩問。

雙手凍得通紅，臂膀酸脹難當，幾度幾近虛脫，卻無人言退。腳下雖滑，心中卻穩。

直到觀音菩薩穩穩立於講堂中央的那一刻，仿佛一道無形的界線悄然落下，屋外的嚴寒被隔絕在外，室內隨之生起一份安定而溫潤的氣息。

兩米之軀，木紋斑駁。古樹根上縱橫交錯的歲月痕跡，與菩薩慈悲安忍的法相渾然一體。靜靜凝望，那八小時的冰雪跋涉、肩背的酸痛，以及途中所有艱難的瞬間，皆在此刻悄然消融，化作內心的一片澄明與安寧。

誠心所至，金石為開。

這一程，請的是佛，修的是心。在這冰封未解的時節，這尊跨越時代而來的觀音菩薩，靜立於紐約講堂之中，成為此地最厚重、也最溫暖的福報。

二〇二六年一月五日
陳紹恭 記於紐約

藥師寶懺：眾生無始以來的 16 種病與 13 種藥

《藥師寶懺》卷中所說的十六種病與十三種藥。

《藥師寶懺》：眾生無始以來有十六種病：

01. 瞋嫉妒之病
02. 憍慢自傲之病
03. 不識善惡之病
04. 不信罪福之病
05. 不孝五逆之病
06. 破辱三寶之病
07. 不修齋戒之病
08. 破犯屍羅（戒律）之病
09. 自贊毀他之病
10. 貪得無厭之病
11. 迷聲逐色之病
12. 貪香愛觸之病
13. 信邪倒見之病
14. 躭淫嗜酒，放逸無度之病
15. 設復遇醫，授與非藥之病
16. 無餘量災難陵辱，悲愁煎逼，身心受苦之病

藥師如來慈悲大醫王，應病設十三種藥：

01. 慈悲喜捨是藥
02. 忍辱柔和是藥
03. 正信三寶是藥
04. 勤修福慧是藥
05. 六波羅蜜是藥
06. 飽餐甘露是藥
07. 貪求法味是藥
08. 修真養氣是藥
09. 返本還元是藥
10. 有過能改是藥
11. 巧方便是藥
12. 不動聲色是藥
13. 清心斷欲是藥



常用如是等藥搗篩和合，時取服之。

眾生若病，應同一病；眾生須藥，應同一藥。若說多法，是名顛倒；若據一乘實相而言，則何增何減，何垢何淨，何善何惡，何罪何福，何病何藥？觀昔方便，如夢中人，夢身患病，求醫服藥，而得除愈。及其夢醒，則悟本來無病，無病亦無，而況醫藥？故眾生之病，同一幻病；如來之藥，同一幻藥。

故知如來說法，一相一味。所謂解脫相、離相、滅相，究竟涅槃，終歸於空。如一雲所雨，而藥樹大小，各得滋茂。

北美彌陀村 2025 年末佛七：香積廚記

前言：「修福不修慧，大象掛瓔珞；修慧不修福，羅漢托空缽。」平日居家聽經聞法，修慧方便，但修福的機會甚少，欣聞彌陀村的年末佛七，招募廚房義工，又採用新的方式，如邀約家人，朋友，孩子一起參加，便欣然提筆報名。

自古以來，佛門許多聖賢本來就隱匿在廚房。唐代最著名的便是寒山、拾得和豐干 --「國清三隱」，後人方知是文殊、普賢與彌陀的化身。也曾聽聞，有義工驚奇地發現，同樣的食材在寺院做得就是比家裡香（真可謂「香積廚」）。筆者也懷著這份崇敬與好奇，第一次走進佛七的廚房，暗暗想看看：究竟有沒有菩薩「披著馬甲」藏在這裡？

最平常，最瑣碎的柴米油鹽，鍋碗瓢盆，正是對耐心，細心，平等心和利他心的最好修煉。一來我便注意到三位越南師兄 -- 無論是淩晨 5 點還是 4 點 40 分，他們總比我早到。最年長的那位已七十五歲。聽說，自彌陀村成立以來，他們便一直在這裡護持。不管外頭是非紛爭如何喧鬧，不管管理層如何變動，他們始終「如如不動」，風雪無阻地念佛、供養。只要廚房缺人，他們就默默頂上。



其中一位師兄，幾年前還需要坐輪椅，近來腿腳卻愈發有力，拄拐便能行走。末學雖見聞過不少不可思議之事，也不願刻意神化，但從中或許可以窺見：信仰本身，就是一種力量。有一次，這位師兄輕輕示意我搬重物，接著讓我看她腫脹的手腕關節 -- 似乎是類風濕關節炎。我心裡一疼，這就是人生八苦中的「病苦」吧。可熱騰騰的飯菜，依舊每日從她手中端出。臘月天寒，病痛纏身，究竟是什麼，讓她依舊興致勃勃地為大眾服務呢？



第二位越南師兄，幸虧有她指導，諸多雜事不懂，雖語言不通，我們成功用肢體語言溝通。（AI 越南話翻譯似乎不佳）！

佛七前一天，末學有幸與幾位在廚房發心幫忙、福報深厚的媽媽和外婆們交談。得知她們最初接觸佛法，是在身心俱疲、既不肯放過自己、也無法寬恕他人的艱難時刻。後來因緣際會，參加了彌陀村週五的茶話會，從此聆聽到老法師講法，便心生歡喜，一路跟隨至今。她們也坦言，走出逆境後，因生活再度變得豐富，修學便有所懈怠。惟願所有師兄無論順境逆境，皆能不忘佛法，恒常精進，安住正念！嘿嘿我也出席了！

七十五歲的第三位越南師兄，做油條從不用半成品。麵團在她手裡一揉一醒，一拉一炸，滿廚飄香 -- 怪不得那麼好吃。



佛七的第一天的午飯有一對姐弟帶著自家小朋友來到廚房幫忙。那位弟弟的刀工著實了得，手中菜刀輕快起落，土豆瞬間化作勻勻細絲，引得整個廚房的義工都圍攏過來，讚歎聲裡滿是敬佩與歡喜。

母子組合的義工搭檔，母親正專注地將炒好的菜仔細分裝到餐盤中，動作平穩而安靜，這一幕已經落在兒子的心裡，悄悄生根發芽。

有一對父子在道場停留最久。因義工時常不足，常見父親剛忙完廚房，又匆匆趕去接送同修；兒子則站在料理台邊，在義工哥哥的指導下，將一根根豆角仔細切作勻稱的小段。

佛七第三日來了一組義工，我私下稱他們為「高級知識份子小隊」-- 其中至少三位博士，似乎都是佛青團的成員。最令人驚歎的是他們的組長，僅是第二次來彌陀村，便擔起了統籌廚房的重任。

只見她迅速建好工作群，仔細備註每道菜的流程與配方（筆者在一旁默默敬畏），隨即俐落地分派任務。雖是初次配合，最後連寺裡的老修行們都連連稱讚飯菜可口。尤其是那道純素年糕，如今回想起來，仍教人齒頰生津。 【文轉第 11 頁】



佛祖需要你：靈山美佛寺講經視頻制作義工招募

洛杉磯靈山美佛寺性仁法師一直在講經弘法，利益眾生，由於講經視頻制作，需要很多的義工來發心和幫忙，現在我們需要大家的發心和成就！

就像性仁法師在義工招募視頻中所講的：「我們現在處於高科技時代，尤其網絡虛擬世界的施展空間很大很大，我們這一代人一定要好好抓住這個難得的機遇，並且好好加予利用。佛法那麼好，知道的人那麼少，邪知邪見的人那麼多，這個需要我們四眾弟子的共同發心和努力。諸布施中，法布施最；諸供養中，法供養最。因為給人佛法，能夠給人帶去快樂，帶去希望，帶去信心，最后能夠讓人離苦得樂，離生死苦，得解脫樂，這個功德真的是太大太大了。大家有沒有想過？你如果沒有的話，你現在可以好好想一想？假設你如果發心參與制作一個視頻，幾千人、幾萬人，甚至幾百萬的觀眾可以受益，沒有任何國界和地區的限制，無量無邊的眾生可以受利。并且這個受益，不僅僅局限於現在，以后千秋萬代，將會讓無量無邊的眾生從中受利。另外一個，對於你個人來說，你在制作視頻的過程當中，需要很多的耐心和時間，這個是你學習佛法的最佳機會，是你熏習佛法的最好時機，也是你修學忍辱功夫的最好機會，自利而利他，一舉多得，何樂而不為！」



目前，我們招募的義工可以遠程參與多媒體製作，工作內容包括影片剪輯，美工與封面設計，中英文字幕製作，海報及宣傳圖片的製作與排版等，均以電腦操作為主，可在家完成，不要求專業背景，不要求住在洛杉磯，重在發心、認真與穩定配合，請跟我們聯系，我們會提供相應的培訓。

我們誠心邀請您發心加入制作視頻的義工行列，以慈悲與願力護持正法，讓佛陀的智慧與光明得以長久住世。

感恩！阿彌陀佛！

洛杉磯靈山美佛寺官網：Website：meifo.org，電郵：info@meifo.org，地址：1478 E Holt Ave, Covina, CA 91724，咨詢電話：626 2134563。

【文接第10頁】 當日還有一對訪問學者夫婦與兩位佛青團的老友，邊忙著洗切烹煮，邊說笑調侃。廚房裡煙火氤氳，笑語流動，忙碌中透著一股溫暖的生機。

第四日來了一對夫妻義工。交談間得知，他們均在新加坡親近過老法師。帶組的師兄因首次負責餐務，對食材份量頗顯忐忑。我卻注意到，這對夫妻早已提前一日備好了南京年菜素什錦——十六樣時蔬豆品——每一樣都分開炒制，再悉心調和成足足四十人份的大菜。我心中默然：懷著這般誠敬之心做事的人，哪裡會有不圓滿的道理呢？便輕聲寬慰組長不必為用量憂心。



果然，那日的菜與米飯端上桌時，色潤香醇，滋味調和，用齋的大眾無不稱讚。



佛七最後兩日，廚房裡多是可愛的孩子與長期護法的家庭成員。看著小朋友們在料理台前專注切菜的模樣(如圖)，心中忽生暖意——原來道場亦是親子的福田，修行就在這一刀一落、一言一笑的平常光陰裡。

培福有福，大約便是這般：讓善根的種子，在稚嫩的手中悄悄紮根；讓互助的歡喜，在溫熱的煙火間靜靜生長。

青年佛教通訊中心團年素宴・筵開26席辭舊歲迎新春

青年佛教通訊中心於2月7日（星期六）在華埠麒麟金閣五樓舉行團年素宴，筵開26席，十多位嘉賓法師應邀出席，和佛友同學們一起歡敘送舊歲迎新春！市議員馬泰（Christopher Marte）和高級顧問黃華清（Steven Wong）亦參加了素宴，並頒發獎狀給青佛中心的佛學導師心行法師及主任韋琪老師。另外頒發獎狀給十一位義工，表揚他們在社區弘揚佛教智慧慈悲精神的貢獻！會上有抽獎券環節，為中心籌募行政經費，特獎是古董收藏家林緝光教授捐出的清朝銅塑佛像（10吋高毗盧遮那佛像），另有15項精美獎品。席上有佛學問答遊戲，並有演唱及八段錦健身操等節目，氣氛熱烈，歡迎新歲來臨，共祝世界和平，眾生安康！





法師來賓有：心行法師，宏如法師，宏紾法師，宏慧法師，宏潛法師，慈德法師，智容法師，願廣法師，願修法師，摩南喇嘛，演悟法師，法性法師，果慧法師。與會嘉賓有：馬泰市議員及其高級顧問黃華清；中心法律顧問潘綺玲律師，古董專家林緝光教授等。

雖然寒流來襲，但團結熱情不減，共祝佛光普照，眾生康樂！ 攝影：蘇群娟












当前播放






青年佛教通訊中心
新春年會素宴
廣結善








年會素宴






26
青年佛教通訊
同行





道高一尺魔高一丈　原因就在這裡

學佛導航號

修行不要退轉，退轉了那就要經過很長時間再恢復了，能如是修行，你能得到如是果，把你前生前世業障都消失了，你今生受了，受了就再不受了，已經欠的業都還了，這就有覺悟的心。把以前的，虛妄的，不實的那些個心去掉，同時呢，你前生的罪業啊在今生都消滅掉了，要高興地受，完了呢，結果不思議。這個大家相信不相信？

文：夢參老和尚

你聽很多的經啊，事實上，你不能進入你的心，效果就不大。能進入你的心，一切都能轉，信不信？不信大家研究研究我的歷史啊，我從出家到我現在，今年九十五歲啦！還能夠講經，還債，因為我有業啊，消業障，大家就明白了。

好多人你們可能都沒受過的，我現在都受過去了，那我現在很好。現在很好，還能跟大家一起學《金剛經》，這就是不可思議的。關於這種的道理，恐怕大家一時還很難明白，所以對於自己當時受點報--「哎呀，我經常到廟裡燒香啊，我也拜師父、我也跟師父學經，為什麼我還受這個報呢？」

正因為你信三寶，加速你業障的消失，你不要成道嗎？不要了生死嗎？業障來得很猛厲，你不被業障障住；業障來得越猛厲，你沖過去，前頭就是你成道的日子了。這個我們每位道友都遇到，就好像你業障來了，你要是修道把你業障逼得，它要回來時很強烈的。

本來你業障慢慢來找你報，因為你要成道了，它報不成了，它就很快來找你報，讓你成不了。在這個時候你能把它打破、能夠沖過去，即時就得道了，那就更能消滅業障了，明白嗎？

「我不信佛呀，」我聽到很多道友這樣跟我反映啊，「不信佛啊，順順當當的；但一信佛修行了，反而彆彆扭扭的。」這個道友反映很多，那我不信佛不是更好一點嗎？為什麼信了佛反倒不好了？





我說我啊，假使我不信佛，我也不會住監獄，我也不會遭那麼多厄難。為什麼？假使我道心要退了，我還能講經嗎？我還能幫助別人嗎？我連自己都幫助不了我自己，還能去給人家講嗎？

正因為那些個苦難你能沖過去，能證明佛菩薩加持；不但自己能沖過去，還可能幫助別人會會--這個道理非常明顯的啊，非常明顯。你想想你這樣的功力，逼得啊，逼得你那個業障，本來這業障該下一次現前，你這一逼它，它等不急了，它這身全現啦。就是這樣子。

為什麼修道的人障礙很多啊？無量劫來造的業，現在都要你還，就是障你的道業，不讓你成就。我們修道的人一定要認識到這點。當你認識到這一點之後，一切障緣都沖過去了，沖過去就是勝利。現在你正在黑暗當中，你把這個黑暗沖過去，前面就是光明。

我們開始講經，我們到這來，天氣陰啊、下雨啊，那現在呢？它又光明了。跟這一樣的道理，我們修行當中、修道當中，我們信佛之後就出現很多障礙。我們沒信佛好像順順當當，這一信佛啊就障障礙礙的，什麼都出來了。因為你前世是惡人，別人不敢惹你，等慢慢跟你要。

那你現在掛個牌子：我改變了，我斷惡行善。你是善人了，那你就該還我的債吧。就是這樣。或遇上病痛也好，意外地遇上什麼災難也好，你高高興興地還，沖過去。道高一尺，魔高一丈，原因就在這裡。

但是我們很多道友，一遇到災難來，就報怨了：信佛，佛一點加持都沒有。佛已經在加持你啦！佛不加持你，你早就淹沒了！如果你念念的時候，在危難當中念佛菩薩，那你困難很快就消失。等你把這段魔障一過啊，你那個真正的福德、智慧就現前了。懂了這個道理啊，你修行就能夠更進一步了。

一定要有恭敬心　才能在佛法中得到利益

界詮法師

你看玄奘大師那麼艱辛去印度取經求法，我們今天佛法送到我們的身邊，我們對佛法會怎麼樣呢？會非常非常的怎麼樣，那種恭敬心、供養心生不起來，你不得不承認現在是末法，我們的根性陋劣。祖師們會那樣地去求法不懈努力，哪怕生命都不要，為法忘軀。

我們現在談得上為法忘軀嗎？為啥法忘什麼軀？對不對，為法可能為了一點法，更重要的是為了安逸而已。

我們看看祖師法顯，法顯大師五十幾歲去求法，然後回來的時候呢？那麼艱辛，在海上漂流，漂了好幾個月靠不了岸。不像現在的遊艇，你以為是坐遊艇坐輪船，舒服觀光，那小船漂啊漂啊靠不了岸。那麼辛苦，歲數很大了，七八十歲他還南下弘法，法顯大師來過福州的。

所以說，古德們為法犧牲那麼大，我們今天能夠聽聞到佛法，有祖師們的犧牲成分。你想當時去印度求法的人很多，很多人都沒有回來，你看看《佛國記》裡面法顯大師的記載。他遇到同鄉人他非常的感慨，有些人就死了，他們一起走著走著，有些人就凍死了，要凍死的人他說，你趕緊走吧你不要管我，你管我你就到不了西域取不了法，就讓我死在這裡。

那一起去有人死了怎麼辦呀？問題要看他走不動了，在雪山當中有被凍死、有被餓死的，那有很多沒回來，都是我不知道的人。我們知道的有義淨啊、玄奘啊、法顯啊，這些人是比較有名的。

上一次我考大家，問他們到西域求法第一個人是什麼人？很多人不知道，有寫的法顯或寫的是玄奘，你想想很多人被湮沒都不知道了，朱士行最早去的，朱士行也是中國比較早，是受戒的第一人。在此之前，還有一個出家的，中國比較早出家的，嚴佛調，但是他沒受成戒，當時戒法還沒傳來。

我們今天對佛法這麼的淡漠、不恭敬的原因呢，是什麼原因？因為太方便了，聽法太方便了。現在網路弘法五花八門什麼都有，經書也多得氾濫成災，所以無法生起恭敬心。不要說過去，像我出家那個年頭，哪怕一本功課本都非常的稀有。文革期間經書都被破壞了，有的被燒掉了沒有了。那時我們出家功課本用手抄，有一個功課本就用毛巾包起來，七弄八弄的，哪像現在隨便扔，多得要死。



我上一次在大殿把那個功課本收起來，他們亂扔，有居士這個拿一下再亂插，插在那裡，然後又扔在拜墊上，真的很不恭敬。那是佛法，佛說的法，佛體證的法，祖師們宣傳過來的法，他們付出生命的代價把法傳來，我們今天才能學習。然後我們卻就這隨便亂扔，一點不恭敬，不恭敬還想要從佛法當中得到利益，怎麼可能呢？佛法從恭敬當中求啊，我們要有份這樣的心。

有的居士他拿了不會看，開始《楞嚴咒》念「妙湛總持不動尊」他跟著，跟到後面他就開始不知道念到哪裡去了，那個哪有那麼好跟的，不好跟，他跟不下去了，然後經書就往那一扔就完了。然後我一氣之下，別看了看啥看，對不對，他不會就不會，會就會，有這種情形。

所以我們對佛法一定要產生恭敬，恭敬心，你才有好樂心，在佛法當中得到利益。學法的目的是要從佛法當中得到利益、好處，乃至諸位學戒也是，生起不來這種心的不能成。

我們現在業障很重，不能說是賴業障，可真的是這樣啊！怎麼就不好樂呢？業障重，怎麼辦？懺悔業障，那麼十大願王裡面就有懺悔業障。我們要生起稀有心、難得心，再往後想學就沒有了，再往後的人想學戒就沒有了。

男眾我們這裡還有一撥人在這裡在研究在學習，再往後就沒有了。我們這一撥人不想學，你要到哪個地方去還會有人去啃律藏的事情，就沒有了。沒有，佛法就亂了。

佛法因為有戒律才莊嚴，沒有戒律它就不莊嚴，不莊嚴就亂了，一起亂。你外面看看聽聽，五花八門什麼事情都有。怎麼辦？我們要生起稀有難遭遇想，能夠聞到佛法。

虛雲老和尚：初學佛修行哪個法門最好？

大德淨法

參禪這一法，本來無可分別，但做起功夫來，初參有初參的難易，老參有老參的難易。

初參的難處在什麼地方呢？

身心不純熟，門路找不清，功夫用不上，不是心中著急，即是打眈度日，結果成為「頭年初參，二年老參，三年不參」。

易的地方是什麼呢？

只要具足一個信心，長永心和無心。

所謂信心者，第一信我此心、本來是佛，與十方三世諸佛無異；第二信釋迦牟尼佛說的法，法法都可以了生死，成佛道。

虛雲老和尚：參禪要旨

但盡凡心，別無聖解。

現在這裡的和平法會。已舉行幾天了。這是很稀有難得的。今天葦舫法師。妙真和尚。趙朴初。李思浩。方子藩居士等。均要虛雲出來與各位說法。我想趁這個因緣。把念佛與參禪的關係隨便談談。以便給初發心學佛的人作個參考。

今天是和平法會念佛壇開始的一天。本是由妙真和尚來講的。他很客氣的不講。故由虛雲出來與諸位談談。

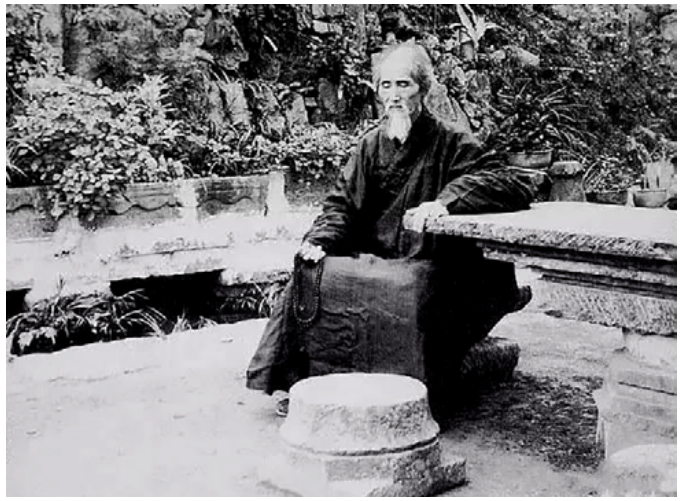
我們人生住在娑婆世界裡。猶如在苦海中。因此沒有一個人不想脫離苦海的。但脫離生死苦海。便須佛法。佛法的真諦。嚴格的說起來。是無法可說。那有言語文字形相呢。

楞嚴經說「但有言說。都無實義」。可是。為接引一般各種根機不同的眾生。致有無量的法門。在中國的佛法。有人分出為禪。教。律。淨。密五派。

這在老參飽學的人。是無所謂的。因他已瞭解佛教的真理。決無差異的。而在一般初入學佛的人。便發生許多意見。每每分宗啦。教啦等等。並且贊彼毀此。有損法化。要知道一個話頭。或一句佛號。都是方便的。不是究竟的。

真是工夫用到家的人。是用不著他的。為什麼。因為動靜一如。好比月印千江。處處明顯。無有障礙。

障礙者。如天空裡的浮雲。水裡的污泥。若有障礙。則月雖明而不顯。水雖清而不現。我們修行的人。如果能體解這個道理。瞭解自心如秋月。不向外馳求。返照回光。一念無生。了無所得。那有什麼名相差別呢。只因無量劫來。妄想執著。習氣深重。以致釋尊說法。有四十九年。談經約三百餘會。但這些法門最大的目的。無非是治療各種眾生不同的貪。瞋。癡。慢等。習氣毛病。



若能遠離這些。你即是佛（狂性若歇，歇即菩提；殺盜淫三緣若斷即菩提心--《大佛頂首楞嚴經》）。那有眾生的差別呢。古人說。「方便有多門。歸元無二路。」也是這個道理。

現在的佛法。比較盛行的。是淨土與禪宗。但一般僧眾。都忽略了戒律。這是不合理的。因為佛法的根本要義。乃是戒。定。慧。三字。如鼎三足。缺一不可。這是我們每個學佛的人。應特別注意的。

禪宗。是世尊在靈山會上拈花示眾。唯有迦葉尊者微笑。稱為心心相印。教外別傳。為佛法的命脈。而念佛的淨土。和看經持咒等的法門。都是了生脫死的佛法。

有人說。禪宗是頓超的。念佛持咒是漸次的。是的。這不過是名相上的差別。實際上是無二致的。

六祖大師說。「法無頓漸。見有遲疾。」我認為佛法的每個法門。皆可修持。你與那一法門相宜。便修持那一法門。且不可贊此毀彼。妄想執著。而最重要的。還是戒律的遵守。

近來有出家人。不但自己不嚴守戒律。還說持戒是執著。那種高調。是多麼危險。心地法門的禪宗。自迦葉尊者後。輾轉相傳。從印度傳到中國六祖惠能大師。都稱為正法流傳。盛極一時。

律宗以優波離尊者為首。他承受了世尊的囑付。要我們末世的眾生。以戒為師。在毱多尊者後。發揚為五部律。我國的南山老人道宣律師依曇無德部。制疏奉行。稱為中興律祖。

天台北齊老人。觀龍樹中觀論。發明了心地。杜順老人以華嚴經為主。建立了賢首宗。遠公提倡淨土。九祖相承。在永明後。歷代祖師。大都以禪宗宏揚淨土。水乳相融。

【文轉第17頁】

什麼是發菩提心

西天之路

發菩提心（Bodhicitta）是大乘佛教的核心，指為利益一切眾生而成佛的真誠願望，簡言之即「上求佛道、下化眾生」。它融合了慈悲（為利他）與智慧（求覺悟），包含發願度盡眾生、斷除煩惱、修學法門、成就佛道之「四弘誓願」。

菩提心的「菩提」二字，是古印度的梵語，譯成漢文的意義為「覺」，即是成佛的意思，菩提心即是成佛的心。

發菩提心，就發「阿耨多羅三藐三菩提心」，簡稱「菩提心」，也就是發無上正等正覺之心，發「上求佛道、下化眾生」之心。

《華嚴經》中云：菩提心者，則為一切諸佛種子，能生一切諸佛法故。菩提心者，則為良田，長養眾生白淨法故。

《菩薩地持經》中云：菩提心是一切正願之始，菩提之根本，為大悲及菩薩學之所依。且謂發菩提心有四種緣，即：

1. 諸佛菩薩見聞不可思議神通變化，以之為增上緣，樂佛之大智而發心。
2. 未見聞神通，但聞說菩提及菩薩藏，以之為增上緣而發心。
3. 未聞法而自見法滅相，為護持正法而發心。
4. 未見法滅，但見濁世眾生為煩惱所惱亂，即發菩提心。

在佛法的修學中，大乘菩薩最初必須發起大菩提心，諸佛菩薩悲智的品行也是靠菩提心來成就。



佛法中一切法門的修學都是建立在發菩提心的基礎上，任何一個法門都不能離開菩提心，一切法門所講的正見都是為菩提心服務。

只有發起大菩提心，佛法的正見會才有著落處，離開菩提心，佛法的修學就會變得空洞和抽象。不論哪一部經典都立足於菩提心，而每一位菩薩的修行都是以發菩提心為開始，不同的只在於願力的體現，如阿彌陀佛的四十八大願，藥師琉璃光如來的十二大願，觀世音菩薩和地藏王菩薩諸大願等等，諸佛菩薩的願力都是菩提心的體現。

總結來說，發菩提心是「以大悲心為根本」，為了幫助一切眾生解脫，決心難行能行、難忍能忍，勇猛精進地追求覺悟。

【文接第16頁】 雖然諸宗紛起。究竟不離拈花命脈。足見禪淨關係的密切了。更可見古人宏揚佛法的婆心了。

至於密宗。是由不空尊者金剛智等傳入中國。經一行禪師等努力。才發揚光大的。但這些都是佛法。應當互相揚化。不得分別庭戶。自相摧殘。若彼此角立互攻。便不體解佛祖的心意了。

古人說法。大都拾葉止啼。趙州老人說。「佛字我不喜聞。」又說。「念一句佛號。漱口三日。」因此。有一般不識先人的苦心者。便說念佛是老太婆做的事。或說參禪是空亡外道。

總之。說自己的是。談他人之非。爭論不已。這不僅違背佛祖方便設教的本懷。且給他人以攻擊的機會。妨礙佛教前途的發展。至深且巨。

因此。虛雲特別提出。希望各位老參及初發心的道友們。再不可這樣下去。如果再這般下去。便是佛教的死路一條。須知條條大路通長安的道理。

學佛的人。應多看看永明老人的宗鏡錄。和萬善同歸集等。念佛的人。亦應瞭解大勢至菩薩念佛圓通章。要認識自性淨土。舍妄歸真。勿得向外別求。

如果我們能體會到這種真理。隨他說禪也好。談淨也好。說東方也去得。說西方也去得。乃至說有也可。說無也可。到這時。一色一香。無非中道了義。個性彌陀。唯心淨土。當下即是。那有許多葛藤。

古人說：「但盡凡心。別無聖解」。如能這般做到。斷除妄想。執著。習氣。即是菩薩。佛祖。否則還是凡夫眾生。

念佛的人。也不應太執著。否則。還成了毒藥。我們現在念阿彌陀佛的名號。是因我們無始以來的習氣深厚。妄想難除。故借這一句佛號。來做個拄杖子。念念不忘。久而久之。則妄念自除。淨土自現。何須他求呢。

佛教常識：法身、報身、化身是何意義

赤峰萬佛寺

在佛教傳統中的法身（自性身，本體）、報身（受用身，智慧果報）、化身（應身，示現度生）為佛的三種身，又稱三佛身。

身即為聚集之義，聚集諸法而成身，故理法之聚集稱为法身，智法之聚集稱為報身，功德法之聚集稱為應身。

法 身（Dharmakāya）

身是積聚義，凡夫眾生，是積聚業報以為身，隨業受報，感召四大色身。佛是業盡識空，只有一個清淨之身，妙色之體。法身是理積聚，就是積聚真如妙理為身。真如是圓滿清淨，遍一切處，法身是心包太虛，量周沙界。印度語毗盧遮那，意譯為遍一切處，清淨法身，猶如虛空一樣的，圓滿周遍，十方世界。

法身有：自性清淨法身，離垢妙極法身二種。自性清淨法身：是眾生本來具足的天真佛性，在有情眾生分上，叫做佛性，在無情萬物方面，叫做法性。經中有說：「情與無情共一體，處處皆同真法界。」

離垢妙極法身，是佛在因地之中，修德有功，離了五住煩惱，斷了二種生死。（二種生死是分段生死與變易生死）得證無上菩提道果，究竟成佛。

過去有一位香岩禪師，聽到撲竹聲音，忽然大悟，他說：「撲竹非他物，縱橫不是塵，山河及大地，全露法王身。」蘇東坡說：「溪聲便是廣長舌，山色無非清淨身。」清淨身，就是法身佛。

報 身（Sambhogakāya）

報身是智慧積聚，就是積聚一切種智以為身，智慧究竟圓滿，妄惑徹底斷除，叫做圓滿報身。盧舍那意譯為淨滿，就是惑淨智滿的意思。報身有自受用報身，和他受用報身二種。

自受用報身：就是佛的智德究竟圓滿無上菩提，斷德究竟永離二種生死。得證菩提覺法樂，與涅槃寂滅樂，這是根本智，以真智住真境，是佛自己受用的報身。（真境：指常寂光淨土）。



他受用報身，就是《華嚴經》說的：「如來現起他受用，十地菩薩所被機。」可是二乘聖人，是有眼看不見佛的盧舍那身，有耳不能聞佛的圓頓大教。十地菩薩根機大，智慧大，就能夠看到報身佛的無量無邊相好莊嚴，這是得後得智。正如贊佛偈說的，「阿彌陀佛身金色，相好光明無等倫，白毫宛轉五須彌，紺目澄清四大海。」這報身佛的莊嚴相好，是為十地菩薩發心大士所得受用，這是他所受報身。



化 身（Nirmāṇakāya）

化身佛是功德積聚，積聚無量無邊的殊勝功德以為身。佛是「三祇修福慧，百劫種相好」能以妙觀察智，觀機施教，隨類現身，普度眾生。化身佛有示生化身與應生化身二種。

示身化身佛就是應眾生之機，以大慈大悲之心，能夠大權示現。從兜率宮降生人間，到淨飯王皇宮為悉達多太子，示現八相成道。八相成道就是：離兜率、降皇宮、入母胎、出母胎、出家、降魔、轉法輪、成佛道。於無生之中示現受生，於無滅之處而示現滅度，此即示生化身佛。

應生化身佛就是隨類化身，如《觀世音菩薩普門品》說的：應以佛身得度者，即現佛身而為說法。應以比丘身得度者，即現比丘身而為說法，乃至應以梵王身得度者，即現梵王身而為說法。所以說佛在菩提樹下得道以後，在一段時間裡，能夠雙垂兩種的相好莊嚴。一方面在寂滅場，示現一千丈高大的盧舍那佛的身，為地上菩薩說圓頓大教的《華嚴經》。

另一方面，同時又在鹿野苑現一丈六尺高的比丘身，為憍陳如等五位比丘，三轉四諦法輪。（四諦就是苦諦、集諦、滅諦、道諦）。

總之釋迦牟尼佛，他能夠分身十方世界，微塵剎土，普度眾生。這即是「一身不分而普現，萬機咸應以無違。」這真是不可思議的無作妙力的境界。這就是化身佛。

春天適合多吃素 這幾道菜做法簡單鮮香下飯

素小廚

春天，萬物生髮，綠色遍野，充滿了生命的朝氣，依照五行來說，春天屬木，木主東方，代表生髮，在五常中，則代表仁德。

仁，即愛也，愛人、愛物、愛大自然，愛一切生命，就要減少傷害，因此，春天宜吃素，長養自己的仁德和慈悲，從中醫來說，可以養肝，君子的品德，當從春天開始修養。

三春：舊稱農曆正月為孟春，二月為仲春，三月為季春，合稱三春。

勸君莫食三春鯽，萬千魚仔在腹中；

勸君莫打三春鳥，子在巢中待母歸；

勸君莫食三春蛙，百千生命在腹中。

不要在三春的時候吃鯽魚，因為這時候的鯽魚，肚子裡滿是魚卵。

不要在三春的時候打鳥，因為這時候鳥的巢中，都有嗷嗷待脯的小鳥。

不要在三春的時候捉青蛙，因為這時候的青蛙，肚子裡有成百上千的生命。

白居易在詩中說：「誰道群生性命微。一般骨肉一般皮。」

陸遊也在詩歌中寫道：「血肉淋漓味足珍，一般痛苦怨難伸。設身處地捫心想，誰肯將刀割自身。」

春天，到處都是綠色的美味，是一個適宜吃素的季節。這個時候的素菜，正富有營養。這個時候吃素，可以減少傷害萬千的生命。從此培養內心的慈悲和仁德。迎來我們生命真正的春天！



麻醬馬齒莧

材料：馬齒莧 300g、芝麻醬 70g、生抽 10ml、松多鮮松茸調味料少許、麻油 10ml、涼白開 100ml

步 驟：

1. 馬齒莧放開水撩一下斷生馬上拿出來放涼白開中冷卻控水

2. 芝麻醬，生抽，松多鮮，麻油，涼白開稀釋

3. 淋上麻醬汁即食



薺菜豆腐羹

材 料：薺菜、韌豆腐、素高湯、水澱粉、香油、鹽

步 驟：

1、韌豆腐切小丁放入淡鹽水中浸泡 10 分鐘。

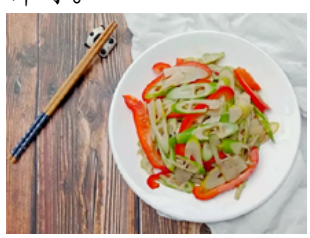


2、薺菜擇洗瀝水，備用

3、豆腐丁入沸水鍋中汆燙一下，去除豆腥味。

4、鍋內倒入適量高湯燒沸，加入豆腐丁和薺菜略煮，調入鹽。

5、加入適量水澱粉勾芡，關火後淋入適量香油即可。



甜椒炒春筍

材 料：春筍 500g、甜椒 1 個、鹽適量、食用油適量

步 驟：

1、甜椒洗淨切絲備用，春筍洗淨切片備用

2、鍋中加適量水燒開，放入春筍煮 2 分鐘

3、撈出用涼水沖洗乾淨備用

4、鍋中適量油燒熱，放入甜椒、春筍、鹽翻炒 2 分鐘就可以了。



豌豆蘑菇炒春筍

材 料：春筍一個、蘑菇七個、豌豆 100 克、松多鮮松茸調味料適量

步 驟：

1、春筍去殼，洗乾淨切片，蘑菇切片

2、鍋內加水，放入少許鹽，幾滴油；水燒開後放入豌豆煮三分鐘

3、三分鐘後加入切好的蘑菇片，煮兩分鐘後用漏勺撈出

4、鍋內再重新燒開水，加入少許鹽，幾滴油，放入切好的筍片，煮三分鐘，煮好的筍片漏勺撈出

5、鍋內放油，七分熱，放入筍片翻炒均勻，翻炒均勻後加入豌豆蘑菇翻炒均勻，加入松多鮮調味後加入少許水澱粉勾薄芡翻炒均勻即可

未盡之渡：淨因法師的精神跋涉與時代迴響

大公佛教

編者按：我們今日特別刊發明海法師這篇長文，是基於一個深切的感受：在資訊碎片的時代，我們需要偶爾停下，凝視一段完整的精神歷程。

這篇文章記錄的，遠不止於對淨因法師個人的追思。它提供了一個珍貴而完整的樣本——讓我們得以觀察，一種源自古遠佛陀的智慧，如何在當代中國，在一個具體踐行者的身上，與巨變的時代相遇、對話，並煥發出新的生機。

淨因法師的一生，是多重身份的合一：他是開拓國際視野的「五比丘」之一，是生活禪夏令營中點燃無數青年信心的引路人，是香港高等學府中建構現代佛學教育的學者，也是最終荷擔祖庭的住持。明海法師以其親歷者的視角，細膩而巨集闊地勾勒出這條軌跡。這不僅是一個人的傳記，更是一部微觀的當代佛教適應史。它讓我們看到，所謂「人間佛教」、「佛教中國化」並非抽象的口號，而是由這樣一位位具體的人，用他們的抉擇、困境、創造與實踐，一步一個腳印地走出來的道路。

我們發表此文，旨在呈現一種有溫度的傳承。它關乎師徒之間的心印，關乎同代人之間的砥礪，更關乎一種文明精神如何通過鮮活的個體，克服時代斷層，實現創造性的轉化。淨因法師那句「就三件事：做人做事做學問」，樸素至極，卻道盡了在複雜現代社會中安身立命、續佛慧命的全部精髓。

在節奏匆促的今天，靜心一讀這篇近萬字的回顧。它不僅是對一位逝去大德的致敬，更是一面鏡子，或許能照見我們每個人內心對於「如何有意義地度過一生」的終極追問。

下文為明海法師《紀念人間菩薩——淨因法師》全文，致敬淨因法師，致敬中國佛教，以饗讀者。



淨因法師突然就走了！毫無徵兆，灑脫而又果決！他的離去讓我們所有熟悉他、瞭解他的人心痛。諸行無常，是生滅法。數數思維這個道理，卻總也難以撫平心中的憂傷。除了自己對這真理領悟淺薄之外，或許也因為淨因法師身上凝聚了一個時代中國佛教探索前行的太多訊息，表徵了中國改革開放後新一代僧人為佛教、為社會奮不顧身、奉獻一切的菩薩僧格。

—

第一次見淨因法師是稠人廣眾中的遠觀。那是1993年6月的一天，洛陽白馬寺舉辦三壇大戒法會和釋源祖庭一千九百二十五周年紀念大會。我置身求戒的一千多新戒沙彌中，往主席臺上看去，淨因法師等留學斯里蘭卡的五位比丘正身端坐。初夏的上午，陽光燦爛，他們偏袒右肩，著南傳風格的袈裟，相好莊嚴，仿若天人，給我深刻的印象。後來才知道，他們就是趙樸老選派到斯里蘭卡留學深造的「五比丘」。



■淨因法師（左一）等五比丘

當年的7月中旬，家師淨慧長老在柏林禪寺組織舉辦第一屆生活禪夏令營，淨因法師應邀前來，為營員授課。由此，開啟了他三十年間多次奔赴趙州祖庭宣講佛法的歷程。

如果說，在趙樸老和各級主管部門支持下的生活禪夏令營是佛教文化和當代青年的一個交互平臺的話，那麼多年來多次前來弘法的淨因法師就是佛教文化的一位最佳「形象代言人」。他總是活力四射，熱情洋溢，言談充滿睿智，富於感染力，常有出人意料的機鋒。顯而易見，他的生命已完全奉獻給他所談論的佛法，這使他的個人魅力在年輕人眼中頓時成為佛教的魅力。人們發現，原來佛教的真實面貌和眼前這位青年僧人一樣，是積極向上、充滿生機的，是可以運用於人生、落實於生活的！這和影視或流俗多年以來給人們的錯誤是印象多麼不同啊！

按照天台宗很重視的「四悉檀」，講說佛法都是有語境的。四悉檀中除了「第一義悉檀」，其他三個悉檀都是照顧不同語境、不同物件的技巧。「世界悉檀」是對時代、國土的考量，「為人悉檀」是對聽眾根機的適應，「對治悉檀」則是對人們困惑與問題的回應。我找到淨因法師1993年夏天的講座稿：《初探南傳佛教興盛之因》，重新通讀一遍，感覺幾十年來，他的弘法初心未改！隱伏於他講說中的關切始終如一！他弘法時內心所關照的語境就是我們今天談的最多的「佛教中國化」。那時他還在斯里蘭卡留學，他以介紹斯里蘭卡、泰國等佛教國家中佛教與社會、與民眾生活為切入點，闡述了佛教適應當代社會、利益現實人生的價值。他選取的觀察點是：「我們也來看看阿羅漢是不是

真的自私？南傳佛教國家是怎樣把佛教和社會生活有機結合起來的？是怎樣起到教化社會、淨化人心的作用的？」顯然，由於歷史的原因，多數人包括許多佛教徒，對這些問題存在誤解。

通常在講座末後，會有聽眾和講者的互動，活動中也專門安排有法師和營員的分組座談。這時候，來自營員的提問絕大多數是對佛教的疑惑，包括種種隨俗的誤解。而淨因法師們總是不厭其煩、翻來覆去地作各種善巧的解釋。有一次私下聊起來，淨因法師說：「這些年我好像總在不斷重複地講述同一個話題：我們不是什麼，我們是什麼」是啊！即使是三十多年後，我們不也還在圍著這些來自歷史、來自社會--有時也來自我們中的某些人--的疑問、誤解作種種辯解陳述嗎？這一努力早自人間佛教的宣導者太虛大師就開始了，他痛心於明清以後「隱逸佛教」「鬼神佛教」對佛教本懷的疏離，疾呼立足人生、發達人生、改善社會的人間佛教。新中國成立後，趙朴初居士寫《佛教常識答問》是對這一努力的「接著說」。他這本著作用「答問」的體裁就大有深意在，因為人們關於佛教的疑問、不解、誤解太多了。作為趙朴老的學生，淨因法師畢其一生，多數精力也致力於此。

在知網上查詢淨因法師的文章，僅從題目就可看出他的初心、他的思想、他始終如一的關切：《非典的宗教審視》《趙樸老圓融無礙思想的理論》《論佛教的財富觀》《病毒：人類共同的敵人》《人工智慧時代的佛教教育》《佛教現代弘法模式探索》《國法與教規的關係》《在為社會服務中建立起自身的價值》。他心心念念都在思考如何將佛法的智慧分享、運用於現代社會，如何為社會服務，如何緊跟時代變革的步伐令佛教日新又新。

二

選派「五比丘」到斯里蘭卡留學，始自太虛大師。太虛大師洞幽燭微，敏銳覺察時代先機，發起推動世界佛教運動。為了培養跨語系跨傳承的國際弘法人才，也為中國佛教的現代轉型提供思想資源和制度借鑒，上個世紀三十年代，他派遣「五比丘」前往斯里蘭卡（錫蘭）留學。趙朴老是太虛大師人間佛教思想的繼承者，他選派淨因法師等「五比丘」到斯國留學的舉措在宗教政策開始落實的八十年代，可以說高瞻遠矚、意義深遠，對於中國佛教未來的國際交流、人才培養、制度重建、文化傳播等都是「關鍵的一著」，也示範帶動了中國僧人後來到斯國、泰國留學的熱潮。三十多年過去了，佛教界積累了一批有較高學養、開闊視野、現代觀念的僧才，其中許多人都曾留學東南亞，可以說是淨因法師等「五比丘」的追隨者。

對佛教而言，「五比丘」具有十分豐富的象徵意義。佛陀成道後在鹿野苑向五比丘初轉法輪，標誌著「佛法僧三寶」初現人間。而三寶住世的核心，是僧團戒律生活的實施與運行。《善見律毗婆沙》中說：

佛語阿難：「若我滅度後，毗尼即是汝大師也。」是名令正法久住。下至五比丘解律，在世能令正法久住。

在佛陀為僧團制定的戒律中，如果正法危難，條件不具備，僧團的民主決策會議「羯磨」的人數底線是「五比丘」。「五比丘」除了僧殘出罪不能做，其他僧事都可以成辦，包括正常情況下需要十位元比丘參與的授具足戒。「五比丘」在此傳遞出正法存亡絕續、法運岌岌的憂患意識和沉痛氛圍。



■1999年5月，淨因法師陪同一行禪師前往北京醫院拜會趙樸老。

淨因法師對朴老的戰略眼光和良苦用心是默契於心並自覺踐行、始終不怠的。這種師生同心、針芥相投的因緣也堪稱奇跡！淨因法師在斯國、英國留學期間，就努力推動中國佛教和南傳佛教國家的交流交往。一時間，斯國的維不拉薩拉長老、羅睺羅長老成為中國佛教界的座上常客。蜚聲歐美的越裔高僧一行禪師的幾次訪問交流，他也發揮了不可替代的推動、聯絡作用。他人在海外，心系祖國佛教的前途與出路。他在東南亞佛教國家走著、看著、感受著、學習研究著，仿佛同時也帶著國內佛教同道的眼睛，一起思考著中國佛教的處境與未來。這種家國情懷、憂教之心從他寄回國內發表的一系列文章中處處可見。1995 年他在英國倫敦大學讀博，得知英國政府將佛教納入中小學選修的宗教課程時欣喜萬分，專門撰文寄回到《法音》雜誌介紹此事。在給時任《法音》主編的淨慧長老的信中他說：在以基督教為國教的英國，佛教能得到承認，並由政府立法，列為全英國中小學之正修課程，不但是在英國，就是在全世界（除東方的泰國與斯里蘭卡以外），尤其是西方國家，實為千載一時，

一時千載之盛舉。為此英國的佛教徒已成立「英國佛教教育基金會」，以便促進佛教教育在英國的推廣。現寄上有關資料，懇請在《法音》上刊登，以便使更多的人分享這份喜悅，並參與此事。

憂時憂教的悲心所致，淨因法師雖然博通南北傳、橫貫內外學，但他卻主要聚焦於佛教戒律的現代詮釋以及禪學與現代心理學、倫理學的融通運用，或者也可以說，他聚焦於應用佛學。他是知行合一的，不僅有敏銳的洞察，更有敏捷的行動。他的佛教是行動佛教，是立足於佛教整體解決當下關切、救急救難的佛教。

他在倫敦大學完成博士學業後，先後在香港大學、香港珠海學院擔任佛學研究中心總監累計達16年，期間還分身在南京大學帶佛學博士，為母校中國佛學院帶博士，培養了一大批現代佛學人才，其中僧俗齊備。他的辛勤耕耘不僅改善了香港佛教的人才格局，而且為大陸佛教的佛教教育、學術研究和國際交流提供了可觀的人才支撐。中國佛教界建立的包括世界佛教論壇在內的幾個對外交流平臺與機制的運行，離不開這些語言通、佛學好、有現代學養的佛教新型知識份子；國內佛學院中——包括我所在的中國佛學院——許多骨幹師資俱出自淨因法師門下。淨因法師為中國佛教的現代轉型造就了如同「原始積累」一般的人才資本，這可是本世紀佛教健康傳承的「第一桶金」啊！



2015年11月15日，淨因法師就任香港寶蓮禪寺住持，我有幸躬逢升座的盛事。之前看到的淨因法師是一個靈動活潑的智者，一個妙語連珠、談吐自如的學者，那天看到穿紅袈裟、戴掛珠、手持如意的淨因法師時，我才意識到，在本已十分繁重的佛教教育、學術研究、社會活動工作之外他又承擔了一項超出他預料的重任！漢傳佛教住持的穿戴，如同軍裝對著裝者的約束，讓人頓時變得莊重、自持、嚴肅。關鍵是，這身穿戴後面引領大眾、弘傳教法的責任是那樣大，那樣無邊界、無止境。很顯然，他承擔了一項「壓力山大」的重任！

第一眼看到這樣穿戴下嚴肅且有些拘束的淨因法師，受了新生代戲謔語言的影響，我在心裡忍俊不禁地對他說：哈哈，你也有今天！可憐的淨因法師！

三

我心裡調侃淨因法師的「今天」意味著什麼？對他來說，意味著做不完的工作、接待不完的客人、寫不完的文章、策劃不完的這樣那樣對社會好、對佛教也好的項目、應赴不完的講座（也許還有開不完的會！）沒有上下班，沒有節假日，甚至也「不捨晝夜」。在佛書上這些被稱為「四弘誓願」，落到實行上，就是燃燒自己的生命，就是做路做橋，乃至做牛做馬。

2022年初在北京見到他，還如以前，暢想著、談論著各種計畫，在寶蓮寺種茶園，在香港傳授三壇大戒，聯系統合南洋漢傳佛教僧眾談到新時代出家人的修養，他言簡意賅地說：「就三件事：做人做事做學問。」

這話風！有點不同了！-- 我向他坦白了他升座法會上心裡的悄悄話後告訴他自己的新發現：「這回我發現你像個老和尚！」他回道：「我本來就是老和尚！」

我的「新發現」並非純粹玩笑話。而是感受到他那種百川歸海、洗淨鉛華的厚重氣象，像以前親近過而現在不可得的老一輩高僧們一樣。想到佛法薪傳不可思議，代有人出，心裡歡喜得不得了。誰知因緣難測，天不假年！嗚呼哀哉！

凱法師說，淨因法師的一生，其所完成的工作相當於別人的三輩子，他是累死的。我很贊同他的說法。我知道，淨因法師徹夜旅行趕赴講場是家常便飯，通宵不眠是常事，但他樂之不疲。「念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭」說的就是他這種境界吧。

淨因法師的一生，讓我想到佛陀的「鸚鵡本生」故事。森林裡著火了，為了拯救森林中那些飛禽走獸朋友，鸚鵡奮不顧身地以翅膀沾水，飛到火上施救，一次又一次地。翅膀沾水，救大森林的火，多麼自不量力啊！最後，帝釋天被感動，降下大雨。

但是我們的淨因法師卻倒下了！帝釋天沒有出現。他又像戰場上的勇士，一步不停地向前，沖啊殺啊！直到打光所有子彈倒下

人間的佛教，自然有踐履其道的人間菩薩行者。淨因法師就是這樣一位人間菩薩！讓我們向他致敬！願我們踵步其後，死盡偷心，燃燒自己，照亮別人！願淨因法師早日再來人間！為我等做師、做友，為路為橋.....

2026年元月14日於鳳凰嶺

椎心泣血 為法而來：痛悼淨因和尚

溫金玉



傳曹洞正宗四十二代、寶蓮禪寺董事會主席、第八任主持淨因大和尚於公元二零二五年十二月廿二日（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。祈願長老慈悲宏願，慈航倒駕，乘願再來，廣度眾生。

昨天上午坐在書桌前，手機微信響起，一位同事發來信息：淨大清晨往生了。頭嗡一下就亂了，趕快打過去電話，急問：「哪個淨大？」得到令人震驚的答案，眼淚不由就湧了上來，那位睿智、幽默的法師就這樣不辭而別，那位說好了元旦後聊事的總監就這樣離我們而去……

一天恍恍惚惚，胃在翻滾，心中好難受。雖然深知「生滅滅已，寂滅為樂」的道理，卻依然抑止不住的淚流，抑止不住的心傷。許多法師、同學打來電話，未說話電話裡已是泣不成聲，大家都在問：為什麼這樣？這個世界怎麼啦？這消息是真的嗎？

前些日子，國際戒律學研討會舉辦，和因師在一起的情景，如電影般一幀幀地閃過，那樣的神情，那樣的聲音，歷歷在目，難以忘懷。

現在坐下來靜思，與因師何時相識，已完全沒有概念了，但有幾件事卻深深印在腦中。

一是他早期在南京大學任教時，成功申報了國家社科基金專案，是關於義淨律師的主題，我當時在日本東京大學訪學，在圖書館正好看到日本人撰寫的關於義淨律師的一本著作，便想辦法掃描了一份，通過郵箱給因師傳去，後來收到回復，很簡單幾個字：很意外收到你傳來的資料，你是一個好人，謝謝。沒有多餘的客套，至今印象很深。

二是 2014 年 7 月 7 日中國人民大學方立天先生逝世，各界人士前來八寶山送別，中午時分活動才結束，大家都忙於後續事務的處理，無暇顧及其他。我看到從香港趕來參加告別儀式的因師和幾個朋友無人照應，便想他們遠道而來，不太熟悉北京，就一起回到我家附近的金源購物中心樓上安排吃飯，飯後我說給他叫一輛計程車，他笑著說：你小看我呀？我在北京比你熟。然後邊走邊瀟灑地揮揮手。至今揮手離去的那個樣子還很清晰。

三是因師每個學期都會來珠海學院上課，中午時常會給他做一碗山西面，大家邊吃邊聊工作上的事。一次我妻子去日本看望女兒了，我就自己給他煮了一碗面，他吃了一口說：你這什麼水準，做的飯這麼難吃！邊說邊笑著還是吃完了那碗面。這樣的情景，今天想起來，覺得很溫馨，也很難受，活生生的一個人，就這樣硬生生地分離了。

我能在珠海學院訪學常住，完全是托了因師的福，日常給了我無盡的照顧，看我家裡電飯煲小，就化緣了一個大的給我。下山常會帶些茶葉或念珠等結緣品給我們，時時溫暖著大家。

日常相處，見面就是談工作，語速極快，思維敏捷，一走神就跟不上他的節奏，也完全插不上嘴。和他談事，他總是說先拿個方案來，不能口頭空談。這樣的行事風格給我很大的啟發，改變了我多年來隨意談事的習慣。他有無數的設想，想辦空中佛教大學，想做精品課程，想規劃漢傳佛教研究院，想編輯一套應用佛學叢書，想連續召開五屆國際戒律學會議，想辦中華文化園、大嶼山茶園，想策劃茶禪資料庫，想做長老的口述史、年譜，還有數字佛典，AI 與佛教等。和因師在一起，沒有世間語，沒有閒雜語，永遠是工作，永遠是創意……

回望因師的一生，感覺就是為法而來，他雖然是一個出家人，但他的生活基本是在佛學院與大學渡過，1982 年出家入中國佛學院南京棲霞山分院就讀，1984 年入中國佛學院深造，後又遠赴斯里蘭卡求學，是著名的「五比丘」之一，1995 年到 2001 年，再至英國倫敦大學攻讀博士課程，獲得博士學位。此後在香港大學、珠海學院創辦佛學研究中心，在南京大學擔任教授，幾十年教書育人，桃李遍天下。他可以說是穿著袈裟的教授，頂著博士帽的沙門。我們常常讚歎法顯、玄奘大師為法忘身的願力，看看因師他們同樣于海外十餘年求學，甘於寂寞，學成回來，奉獻眾生。

他的一生很簡單：讀書、弘法。命裡他就是佛的孩子。

因為年齡相仿，又相識多年，在一起沒有任何距離感，也從沒有覺得他是高高在上的大法師，感覺就是一個教研室的同事。荷花節期間，有一次上山見他，許多人與他聊天，慢慢人散去了，我也要趕五點多的末班大巴車下山，他突然喊住我說，還沒有陪你看荷花。就這樣從法堂出來，一處一處走，

一處處講解，完全沒有大方丈的派頭，只是一個擔任講解的志願者，連一起陪同走動的房師兄也很歡喜，直至大佛腳下，我向他告辭，他突然很嚴肅地和我說：人這一生很短，一定要好好做事。溫老師，咱們一定要努力做事。落日餘暉，照耀在大佛身上，光又折射下來，也許是此時此地的因緣，我看著他，突然感覺到那般神聖，他仿佛一瞬間從講解員又回到法師的位格，我情不自禁給他頂了禮，可能身邊的房師兄也會覺得詫異。我雖然多年在佛教圈裡走動，卻很少頂禮出家師父，因為太熟悉了，如果頂禮反倒顯生疏。記得一次在中國佛學院見傳印長老，懇求長老出席山西慧遠祖師塔的落成典禮，說著就給長老頂禮，傳老一下從椅子上站起來，我覺得自己驚了長老。所以在後來的日子，本本分分，不敢造次，今日不成想又一次頂了禮。

淨因法師上課自己上，文章自己寫，他對文字要求很高，常將寫好的文章發在群裡讓大家提意見，從善如流，令人讚歎。如今因師走了，說一件本來從未打算說的事。此次戒律學會議前，因師多次外出講學訪問，時間很緊，我擔心他沒有時間寫論文，且這個傳戒史項目本來就是他主持的，我就擅自作主，為他準備了一篇二萬字的論文，發出後，他馬上回復：謝謝你的用心，不可以這樣，我要講我自己的。過了幾天就發來他自己寫好的論文初稿，並說還要增加一些注釋，更符合學術規範，再過幾天，完整的文稿就發了過來。因為這次會議安排每位學者發言三十分鐘，需要有 PPT，我怕因師沒有時間做，又擅自作主委託平日金融班來旁聽的鄧霞同學下載了含有佛學元素的模版，將他的文章形成精美的 PPT，並且我還配上了多幅傳戒圖片，自認為非常完美，發給因師後，他也很快回復：你這樣是喧賓奪主，那麼美的 PPT，聽眾會將注意力投放在圖片上，根本無法專注聽你的主題分享，並說 PPT 他自己來做。在會議開幕前，他的 PPT 發了過來。凡事親力親為，令我讚歎不止，慚愧不已。

因師很忙，也很累，他不止一次和我說：很羨



慕你，可以安安靜靜坐下來讀書寫作，我是身不由己，沒有辦法。我感覺他是表達真實的心聲。

如今唯一可交待因師的是所承擔的《香港佛教百年傳戒史》課題，終於在戒律學研討會前完成，算是沒有辜負因師的期望。

19 日的晚上我夢到了如鳳凰一樣的大鳥，振翅起飛，越飛越高。20 日於淩雲寺講《地藏十輪經》時，在課堂上還和學員分享，昨晚夢到了大鳥在飛，一直在飛，當時也不知此夢是何意？

22 日因師就走了。清晨起來，我還更新了公眾號，因為 22 日是恩師陳揚炯先生往生紀念日，想不到上午就聽到了這樣的消息。一天在難受中度過……

下午六點多還發生了一件不可思議的事，家中東林寺結緣的念佛機竟自動念了起來，若無若有，時隱時現，我還以為是山上派人到學校因師的宿舍念佛，打開門出去看，三樓房間黑黑的，回來隱約的聲音還有，最後在一個紙箱中找到了這個念佛機。可能這也是天意，提醒我們為因師助念：祈願因師蓮登九品，花開見佛，不捨眾生，乘願再來！

此刻寫下這些回憶的文字，想到曾讀過的一首詩，覺得很能表達對因師的緬懷之情：

我有數行淚，不落十餘年。
今日為君盡，並灑秋風前。

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/

紐約佛教會普照寺新年祈福法会

紐約佛教會普照寺祈福法会

2026新年法會

除夕（2月16日）

上午普佛、撞鐘、祈福；下午，如意齋。

正月初一（2月17日）上午10：00

彌勒菩薩聖誕：消災普佛、

全堂供齋及佛前供燈、

撞鐘祈福等活動；



02/16 星期一（除夕）上午 10 時：普佛，中午聚餐，晚上守夜撞鐘祈福

02/17 年初一上午 8 時：新年普佛消災、全堂供齋、點燈撞鐘祈福

02/18 年初二上午 10 時：《千佛寶懺》

02/19 年初三上午 10 時：《千佛寶懺》

02/25 年初九上午 9 時：《齋天祈福法會》

一年之計在於春，歡迎大家 2026 新年修福修慧、積功累德、消災延壽。

法會設有：初一全堂齋、千佛懺功德主、消災及花果燈燭供佛。



佛光山紐約道場
Fo Guang Shan New York Temple

2026年紐約道場新春活動

02/16 (一) 除夕
09:00pm~12:30am 除夕辭歲普佛、上頭香

02/17 (二) 初一
9:00am~5:00pm 新春獻燈祈福、文化廣場
10:00am~12:00pm 年初一禮千佛法會
10:00am~5:00pm 善童樂園

02/21 (六)
9:00am~5:00pm 新春獻燈祈福、文化廣場
10:00am~5:00pm 善童樂園

02/22 (日)
9:00am~5:00pm 新春獻燈祈福、文化廣場
10:00am~5:00pm 善童樂園
11:00am~11:30am 午供
11:00am~2:00pm 美食廣場
1:30pm~2:30pm 文化表演

02/28 (六)
07:30pm~11:30pm 供佛齋天

03/01 (日)
09:00am~12:00pm 供佛齋天、午供

03/08 (日)
10:00am~12:00pm 光明燈上燈法會 & 3月慶生

154-37 Barclay Ave. Flushing, NY 11355
Tel: 718-939-8318 Email : nyinfo@ibps.org