青年佛教通訊

469期
Mar 15 26 免費贈閱





萬人齊聚小巨蛋皈依受戒
清淨善念祈願世界和平
(見內頁報導)

常吃美味健康素食　讓世界和平更美好

素食可以激發蘊藏在身心深處的能量和潛質。能夠更多地抵禦欲望，不易被誘惑所驅動。下面介紹的素食，讓我們的內心多一份堅持和純淨。

檸檬百里香豆腐



材　料：檸檬、百里香葉、豆腐、青椒、黃甜椒、紅甜椒、鴻喜菇、蘆筍、綠花椰菜、素高湯粉

做　法：

1. 將豆腐切塊，青椒、黃甜椒、紅甜椒皆切成小丁備用
2. 蘆筍切段，綠花椰菜切小朵備用
3. 將適量的水煮滾後，放入檸檬百里香葉煮出香氣，然後放入鴻喜菇、蘆筍、綠花椰菜、椒　丁和豆腐塊一起熬煮
4. 最後以素高湯粉調味，起鍋後撒上少許檸檬百里香葉即可。

椒鹽茄盒



材　料：茄子、土豆、香菇、馬蹄、大豆蛋白

做　法：

1. 茄子洗淨去蒂，橫切成兩刀一斷的厚片（如果買的茄子比較細，就斜著切成橢圓片）
2. 茄盒餡料的做法：1）土豆煮熟去皮壓成細泥；香菇、馬蹄洗淨切細碎；大豆蛋白泡軟擠幹水分切碎。2）將香菇和大豆蛋白用油炒香，拌入土豆泥、馬蹄，用鹽、蘑菇精調味。
3. 將適量餡料夾入茄盒內
4. 調製麵糊：麵粉和生粉按 4:1 比例，加少許發酵粉、適量水，調成麵糊。
5. 油燒至六成熱，將茄盒裹上麵糊，放入油中炸到略黃色，撈出，控幹油，裝碟。
6. 吃時，可灑上椒鹽，或另外調自己喜歡的汁淋上即可。

三色開胃湯



材　料：薄荷、土豆絲（用水泡著提防變色）、番茄丁

調　料：薄胡椒粉、鹽、白糖、山蒼子油、素味粉

做　法：

1、鍋裡放油，把番茄丁放進去，炒到開始融化。

2、把土豆絲連水放進去，再根據情況加些水。燒開後，轉中火，放胡椒粉、鹽、白糖，再繼續燒到土豆熟。

3、把最後點綴的薄荷留起來，其它的鋪在碗底。

4、土豆煮熟後，滴幾滴山蒼子油，放點素味粉，起鍋。

小貼士：蓮 1. 這湯鹹鮮、微酸微甜、清香。喝到微微出汗，排濕。山蒼子油和薄荷都是開胃的，沒有薄荷，可以用香菜、紫蘇、羅勒、芹菜、香椿芽、空心蓮子草等。

魚香素三鮮



材　料：黑木耳，腐竹，乾黃花菜，鹽，醬油，豆瓣醬，糖

做　法：

1. 黑木耳、腐竹提前 4 小時用涼水泡開備用，金針菜從中間打一個結，提前 2 小時用涼水浸泡備用。
2. 鍋中座油，先入適量豆瓣醬、薑末炒香。
3. 接著將所有三種原料一起倒入炒制，然後加入醬油、白糖調下基礎味道。
4. 燒制過程中要加適量水調劑一下菜的湯汁。
5. 加水後蓋上鍋蓋燜一會兒，等湯汁收得差不多了，最後開鍋再稍煮一小會，然後加入鹽和雞精做最後的調味。即可出鍋。

文殊菩薩為何被稱「七佛之師」？

三寶影音



文殊菩薩譯為文殊師利、曼殊室利，意為妙德、妙吉祥等，為佛陀上首大弟子。文殊菩薩與普賢菩薩共同輔佐釋迦牟尼佛的法身毗盧遮那佛，合稱為「華嚴三聖」。

為何文殊菩薩是七佛之師？

在釋迦牟尼佛成佛之前還有毗婆屍佛、屍棄佛、毗舍婆佛、拘留孫佛、拘那含佛、迦葉佛六位佛先後出世，釋迦牟尼佛是最後一位。從釋迦牟尼佛往前，賢劫有四尊佛加上過去莊嚴劫的三尊佛，共有七尊佛都曾在娑婆世界成佛,文殊菩薩都曾做過他們的老師，使他們最後成佛，故稱「七佛之師」。

求「大智」文殊只是為學習好嗎？

很多人會為孩子學業有成、金榜題名，禮拜文殊菩薩。身為佛子，如果也只求這些現世功用，則有些本末倒置。因為，文殊菩薩的智慧不是我們世間所說的世智辯聰，而是佛法中所要開顯的破除無明煩惱的根本智。因此，我們禮拜、學習菩薩的智慧，是希望通過修學佛 法，消除煩惱，點亮自性的智慧之光，真正了達宇宙萬法的真實之相，而不僅僅是為了求得枝末上的一些福報。

南加州華僧聯合會團拜供僧

二零二六年三月五日南加州華僧聯合會在靈山美佛寺舉行例行年會團拜供僧。會議上有慧東大和尚、宏正大和尚致辭，諸位法師參與討論，最後由性仁法師致謝辭。大家共同探討佛教在美國的弘化、寺院之間的合作，如同促進美國社會的和諧，共有三十多位出家法師參與會議。發心義工們為這次活動精心準備數日，以恭敬之心為法師們準備了豐富多彩的美味齋菜。在這次供僧活動中最鼓舞人心的是四眾弟子齊心協力弘揚和護持佛法，看到了正法持續久住的希望和信心。



洛杉磯靈山美佛寺地址：1478 E Holt Ave, Covina, CA 91724，咨詢電話：6264213-4563，官 網：Website：meifo.org，電郵：info@meifo.org。

靈山美佛寺目前招募義工，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。



468 期 2026 年 3 月出刊

實踐慈悲平等・才可世界和平！

韋琪

踏入 2026 年，當大家都祈盼俄烏戰爭及以色列加沙之爭得以平息之際，卻又爆出了震驚國際的中東戰事：美國與以色列於 2 月 28 日聯合侵襲伊朗，伊朗的領導人及眷屬等 24 人當場被炸死亡！

美國總統特朗普最初聲稱數天內便可使當權伊朗政府降服，但卻引起了伊朗強硬反抗，至今互相轟襲已超三個星期，戰事仍未結束，而且還引起了石油價格上升等影響國際經濟等問題！

佛教一向慈悲為懷，戰爭殺戮只會帶來生命傷亡，帶來社會動盪不安!!

香港佛教界及台灣佛教界都舉行了大規模的祈福法會，萬人齊集，各地法師共同參與誠心祈禱，祈求世界和平!! 希望人心向善，國與國之間和平以待，解決紛爭，以達國泰民安！(內頁 P-03 有法會舉行的報導)

佛陀早就告訴我們，貪瞋癡三毒只會帶來不安與痛苦，只有勤修戒定慧來對治，才可能得到和樂安定!!

身為佛教徒的我們，在這動盪不安的時刻中，除了誠心祈求佛菩薩加持之外，更應誠心的以勤修戒定慧的精神影響世人，希望大家都能實踐慈悲平等，讓紛爭平息，以達世界和平!!



目 錄

01 菩提道上

文殊菩薩為何被稱「七佛之師」？ 三寶影音
南加州華僧聯合會團拜供僧

02 編者的話

實踐慈悲平等・才可世界和平！ 韋琪

03 教 訊 / 般若人生

五大洲逾千高僧領誦 萬眾祈福大法會圓滿
萬人齊聚小巨蛋皈依受戒 清淨善念祈願世界和平
以法為橋 以文化人
中華新聞社社長常建國專訪達義大和尚 湛山精舍
世界和平步行全程的和平犬 ALOKA(阿洛卡)

08 菩提道上 / 般若人生

認識從古至今乘願再來 應化中國的佛菩薩 益眾知識傳播
70 多歲吃素 30 多年 精湛廚藝有媽媽的味道 素 食
為什麼信佛？這個答案一定要知道 鐵嶺永興古寺

12 菩提道上 / 中間彩頁

豈曰無衣 與子同袍
尼泊爾中華寺助力佛誕地藍毗尼抗疫

14 般若人生 / 菩提道上

遊子手中湯圓 慰藉心中鄉愁
加拿大湛山精舍元宵節送溫暖 覺悟號
索達吉堪布：這樣說話別人才願意聽 藏傳佛教論壇
春寒料峭時 一碗素食補陽氣 素 食

18 般若人生 / 菩提道上

人生是苦與四大皆空 佛教早晚課
「你們出家人也記仇吧？」
倓虛法師講述親歷修極樂寺時一則因果報應 大德淨法
認識佛陀教說中的十二因緣
「暖心」的師父 慧浩法師

封底內頁 / 封底

美國佛教會莊嚴寺 2026 年行事曆
寶印寺 04/05 舉辦 2026 清明報恩念佛三時繫念超薦法會

五大洲逾千高僧領誦 萬眾祈福大法會圓滿

「世界和平 · 國泰民安 · 千僧萬眾祈福大法會」系列活動，1 日 7 日在香港啟德體育園體藝館競技場舉行最後一天的重頭戲「千僧萬眾祈福大法會」，由逾千位來自五大洲的高僧大德，帶領現場及線上萬千善信虔誠念誦「三佛、四菩薩」聖號，整個上午，殊勝莊嚴的念佛聲連綿不斷，響徹啟德場館，為這場香港佛教界空前總動員、規模前所未見的弘法活動圓滿落下帷幕。

佛教相信因緣和合，每一個個體成員與整個社會、國家、民族是相互依存的命運共同體。近年世界各地戰火紛飛，災難頻發，為回應時代需要，踐行佛教「無緣大慈，同體大悲」的理念，香港各界本著為社會「盡一份心，出一把力」的善願，故特於 2026 年 1 月 7 日（農曆冬月十九），啟建「千僧萬眾祈福大法會」，這天是中國民間的「九蓮菩薩」聖誕，相傳是觀世音菩薩入海化身為南海觀音，普度眾生的日子。

「千僧萬眾祈福大法會」於是日早上 9 時 30 分開始，由政務司司長陳國基及中聯辦副主任陳光源主禮。參與「千僧萬眾祈福大法會」的 1300 多位佛教高僧，來自五大洲 27 個國家及地區，涵蓋漢傳、藏傳及南傳三大語系，全體法師帶領場內及參與網上直播的萬千善信，萬眾一心，至誠恭誦「三佛、四菩薩」聖號各 108 遍，以此功德迴向香港、祖國及世界，祈求諸佛菩薩加庇，世界和平、幸福安寧；祖國繁榮昌盛、安居樂業；香港百業興旺、社會安定；同時祈願香港大埔宏福苑火災中不幸罹難的眾生早登極樂，生者早日走出火災帶來的心理陰霾。

佛教把佛、法、僧稱為三寶，其中身為僧寶的出家人又稱「福田僧」，經云：「殊勝妙寶大德僧，長養眾生功德種；能與人天勝果者，無過佛法僧寶眾。」今次千僧雲集香港的因緣殊勝難得，因此祈福法會誦經儀軌圓滿後，大會特別安排舉行莊嚴的供僧儀式，與在場善信一同過堂（僧眾一齊用午餐），並將無上功德迴向社會大眾。供僧儀式於中午 12 時正圓滿，「世界和平 · 國泰民安 · 千僧萬眾祈福大法會」系列活動至此全部圓滿。

為期四天的系列活動反應踴躍，近四萬張免費門券全部派罄，連場活動座無虛席，大會感謝市民熱烈響應，並祈願今次法會為香港新一年帶來更多祥和的正能量。

參與 1 月 7 日「千僧萬眾祈福大法會」的高僧大德包括：大會執行主席：寬運法師；大會副主席：道平法師、宏明法師、衍空法師、提輪法師、堪布達華；大會執行副主席：演慈法師、僧徹法師、永富法師、衍璇法師、傳燈法師。







萬人齊聚小巨蛋皈依受戒　清淨善念祈願世界和平

逾萬名佛教信眾 3 月 8 日上午齊聚台北小巨蛋，參加「佛光山 2026 年萬人甘露灌頂三皈五戒典禮」，在莊嚴梵唄與儀軌中皈依受戒。當佛光山住持心保和尚問眾人是否能受持戒法時，全場齊聲回應「能受持」，聲震會場，凝聚萬人善念，為台灣與世界祈願和平安定。

此次三皈五戒典禮不僅是佛光山首次在台北小巨蛋舉行的大型皈依活動，也是近年台灣佛教界規模最盛大的灌頂皈依法會之一。適逢佛光山開山 60 周年暨開山祖師星雲大師百歲誕辰，典禮以「信仰傳承與心靈淨化」為核心，為信眾帶來深刻的宗教體驗與心靈洗禮。典禮由佛光山住持心保和尚、退居和尚心培和尚與常務副住持慧傳法師等 11 位和尚主法。在莊嚴的梵唄聲與清淨儀軌中，為與會信眾授予三皈五戒，並進行灑淨加持，現場氣氛莊嚴感人。

當心保和尚向大眾問道：「汝等皆能受持優婆塞、優婆夷戒否？」全場信眾異口同聲回答：「能受持！」聲音響徹整個小巨蛋，展現出信仰的力量與願心，也象徵眾人以戒為師、行善止惡的決心。

心保和尚開示表示，能夠在三寶座前受持三皈五戒，是累生累劫所成就的殊勝因緣與功德。所謂皈依，就是為人生找到依靠，如同孩子依靠父母而成長，花草樹木依靠土地、陽光與水分而茁壯，人們的法身慧命則依靠佛、法、僧三寶，從而增長福德、開啟智慧，乃至邁向解脫與圓滿菩提。

他進一步說明，皈依佛即是皈依佛教教主釋迦牟尼佛。佛陀因觀察眾生生老病死而覺悟生命真理，並宣說「諸法因緣生，諸法因緣滅」的緣起法，指出世間萬事萬物皆因緣和合而生滅。透過理解緣起與五蘊無常，人們可以生起智慧，逐步走向解脫之道。

佛陀一生說法 49 年、三百餘會，弟子將其教法結集為三藏十二部經典，成為佛教修行的重要依循，因此稱為「法寶」。心保和尚勉勵信眾，皈依後應多聞正法、閱讀正信正見的佛教書籍；而僧團則是弘揚佛法的和合團體，信眾應常回道場參與法會、護持佛教，甚至擔任義工菩薩，廣結善緣。

心保和尚也指出，皈依受戒後即成為正式佛教徒。星雲大師曾說：「戒，就是不侵犯。」五戒包括不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，其精神正是做人的基本道德，受戒是多了一層自我提醒與守護，因此佛弟子應「以戒為師」。

心保和尚勉勵與會信眾，受持三皈五戒之後，更應發願行菩薩道，培養慈悲與智慧，朝向無上正等正覺的目標邁進。透過持戒修行，祈願諸佛菩薩加被，讓人生在菩提道上增福增慧、平安吉祥。







典禮圓滿後，佛光山台北道場滿謙法師代表叮嚀勉勵信眾，既已成為佛弟子，應深信因果、常念三寶，並實踐「諸惡莫作，眾善奉行」。他鼓勵大眾以正知正見護持道場，加入佛光會成為隨喜會員，日常早晚修持、閱讀戒定慧三學書籍；每年至少一次回佛光山修道或朝山，參與禪淨共修法會，從日常小布施中培養慈悲心，學習成為真正的佛教信徒。

在三皈五戒儀式完成後，主法和尚為所有受戒信眾進行甘露灌頂，以象徵佛法智慧與慈悲的「甘露」為信眾灌頂加持、洗滌內心煩惱與熱惱，帶來清淨與安定。透過皈依與持戒，為信眾生命點亮智慧明燈，也為社會祈願祥和，期盼以善念與正能量，為台灣與世界帶來更多安定與希望。

以法為橋　以文化人
中華新聞社社長常建國專訪達義大和尚

加拿大佛教會湛山精舍



達義大和尚：我一生做三件事：傳佛法、承文化、促和平。從閩南佛院到北美五台山，從講臺到國際論壇，初心未改：讓漢傳佛教在北美紮根，讓中華文化在海外開花，讓圓融中道為世界和平貢獻力量。中華文化走出去，要堅守根脈、開放包容、知行合一。願以加拿大五台山為載體，以教育為根基，以交流為橋樑，讓中國智慧、佛教精神、中華美德成為人類共同財富，法音長流，文脈永續，四海同心，世界和平。

專訪主持：中華新聞社社長、中華新聞網總編常建國

核心提要：從潮汕佛子到北美法主，從閩南佛學院到加拿大五臺山，達義大和尚以四十年修行弘法，在海外傳承漢傳佛教法脈、推動中華文化紮根西方，以圓融中道搭建文明互鑒之橋。

常建國：大和尚您自幼生長於佛教家庭，1983 年出家、1985 年入閩南佛學院，深得妙湛大和尚器重，早年修行經歷如何奠定您海外弘法與文化傳播的初心？

達義大和尚：我生在廣東潮陽佛化家庭，自幼對梵唄、袈裟心生親近，這或許是宿世佛緣，也是中華文化潛移默化的滋養。1983 年於七星寺出家，1985 年進入廈門閩南佛學院系統修學天臺、華嚴、禪淨要義，畢業後留校任教、擔任南普陀寺監院，在祖庭道場深刻體會到：漢傳佛教不只是宗教信仰，更是中華優秀傳統文化的重要載體，慈悲、圓融、和合、向善的精神，早已融入中國人的精神血脈。出國弘法，既是續佛慧命，也是履行華夏兒女傳承中華文化、向世界講好中國故事的使命。

常建國：1991 年您應樂渡長老邀請赴美研習天臺教觀、協助譯經，2003 年在多倫多湛山精捨得三位長老印可，成為天台宗第四十六代傳人，同年出任加拿大佛教會會長。跨洋承接法脈、肩負北美漢傳佛教領袖重任，您如何理解法脈傳承與文化傳承的關係？

達義大和尚：樂渡、性空、誠祥三位長老，是漢傳佛教紮根北美的開拓者。我承接倓虛大師法脈、續天台宗法燈，傳承的不僅是一宗之教理，更是中華佛教的家風、儀軌、精神與文脈。北美是多元文化熔爐，漢傳佛教要立足，必須守住中國根脈、走好本土化路徑，讓佛法智慧與中華文化內核，被當地社會理解、尊重、接納。中華文化走出去，佛教是最具親和力、最易跨文化傳播的載體之一。

常建國：您主導建設加拿大五臺山，仿唐建築、四大菩薩精神、社區融合理念，被視為漢傳佛教海外本土化的典範。這一工程如何承載中華文化？又如何實現與當地社會的融合？

達義大和尚：中國佛教四大名山，是中國釋家文化的精神地標。2011 年開始啟動建設加拿大五臺山，就是要在北美大地再現中華佛教名山氣象，讓華僑華人有精神家園，讓西方民眾直觀感受中國古建築、佛教藝術、慈悲精神之美。我們堅持全山建造仿唐大木作結構的規制、也是為了體現中國匠藝，同時深度融入社區：大雄寶殿、觀音殿既是宗教道場，也是文化活動中心，面向當地民眾開放文化體驗、公益課程、禪修和慈善服務。文化傳播不是灌輸，是交融；不是符號展示，是生活實踐，讓慈悲向善、以和為貴的中華文化基因，在海外落地生根。

常建國：2017 年您發起首屆中加美三國佛教論壇，2024 年在第六屆世界佛教論壇宣導人類命運共同體理念，以佛教為紐帶推動國際交流。作為海外華文媒體負責人，我深感文化交流的核心是民心相通，您如何以佛教搭建中外民心相通的橋樑？

達義大和尚：文化交流，心相通為重。中加美三國佛教論壇以「圓融中道，持久和平」為主題，搭建三國佛教界對話平臺，以佛法促和平，以文化增互信。我多次率團回國參訪金山寺、寒山寺等祖庭，就是要不忘根本、聯動海內外，讓漢傳佛教在海外有根、有脈、有力量。佛教講「同體大悲」，中華文化講「和而不同」，這與人類命運共同體理念高度契合。我們用國際社會聽得懂、能接受的方式，傳播中國和平理念、人文精神，讓世界看見中華文化的溫暖與力量。

【文轉第 6 頁】

【文接第 5 頁】 **常建國：**2024 年多倫多大學設立「加國五臺山佛教心靈關懷」教授席，推進加拿大佛學院建設，推動佛學進入西方高等教育體系。這對中華文化海外教育傳播、主流化發展有何里程碑意義？

達義大和尚：文化要長久弘傳和紮根，必須進入加拿大的教育體系。與多倫多大學合作，將佛學研究、心靈關懷納入西方主流高等教育，是漢傳佛教與中華文化融入西方主流的關鍵一步。這不僅是學術合作，更是文明對話：讓西方學界系統研究中國佛教哲學、倫理思想、心靈智慧，讓中華文化從社區道場走向大學殿堂，從信仰實踐走向知識體系，獲得更持久、更深度的傳播力。

常建國：您宣導「禪淨雙修、顯密圓融」，推動漢傳、藏傳、南傳三大語系佛教融合，還親赴西藏參訪。和合精神是中華文化的核心，您如何以佛教實踐詮釋中華文化的和合之道？

達義大和尚：佛教本是一體，文化多元但慈悲同源；中華文化最講「和」，和而不同、美美與共。推動三大語系融合，就是踐行圓融中道，讓加拿大五臺山成為多元佛教共修、多元文明共生的平臺。和合，不是同化，是尊重差異、守望相助，這既是佛教精神，也是中華文化的智慧，更是世界和平的基石。

常建國：您長期踐行慈善，關愛耆老、贈素月餅、推動獄中教化，以慈悲精神服務社會。佛教慈善與中華傳統美德如何結合，成為中華文化海外傳播的生動實踐？

達義大和尚：慈悲是佛教之本，仁善是中華文化之魂。「老吾老以及人之老」的儒家倫理，與「無緣大慈、同體大悲」的佛教精神一脈相承。我們開展敬老、助學、教化等公益，既是行佛事，也是傳中華美德，讓中華文化以可感、可及、可親的方式，融入當地社會生活，贏得民眾認同。

常建國：回望半生修行弘法，您對未來漢傳佛教海外弘傳、中華文化走出去，有怎樣的願景與期許？

達義大和尚：我一生做三件事：傳佛法、承文化、促和平。從閩南佛院到北美五台山，從講臺到國際論壇，初心未改：讓漢傳佛教在北美紮根，讓中華文化在海外開花，讓圓融中道為世界和平貢獻力量。中華文化走出去，要堅守根脈、開放包容、知行合一。願以加拿大五臺山為載體，以教育為根基，以交流為橋樑，讓中國智慧、佛教精神、中華美德成為人類共同財富，法音長流，文脈永續，四海同心，世界和平。

常建國：感謝大和尚接受中華新聞社專訪，您以僧行踐文心，以法緣傳文脈，為中華文化海外傳播樹立了典範。中華新聞社將持續聚焦海外中華文化傳承者、實踐者，向世界講好中國宗教與文化的和平故事、友善故事、擔當故事。



轉載：中華新聞社專訪達義大和尚紀實文稿

世界和平步行全程的和平犬 ALOKA（阿洛卡）



阿洛卡是一隻在印度獲救的「和平犬」，它陪伴著來自德克薩斯州香道內觀禪修中心的 19 位佛教僧侶，完成了為期 2300 英里的「和平之旅」，最終抵達華盛頓特區，全程於 2026 年 2 月結束。這趟旅程始於 2025 年 10 月，旨在傳播慈悲與團結的訊息。阿洛卡曾是一隻印度流浪狗，如今已成為愛與忠誠的象徵，在為期 112 天、行程 2300 英里的跋涉中，它時而步行，時而乘坐馬車。

10 月 26 日至 2026 年 2 月，勇犬阿洛卡陪伴一群僧侶從德州沃斯堡前往華盛頓特區。

阿洛卡經常穿著外套和靴子保暖，僧侶們視他如家人。他並非全程步行，而是陪伴他們走完全程，經常乘坐後勤車休息，尤其是在腿部受傷後，成為愛與勇敢的鮮活像徵。

認識從古至今乘願再來　應化中國的佛菩薩

益眾知識傳播

從這篇文章中帶您認識從古至今那些乘願再來，應化中國的佛菩薩，我們作為中國人很幸運，福報很大！

昔日，達摩尊者有師名般若多羅者，謂其曰：東土震旦（即中國），有大乘氣象，可與傳法。

正因如此，很多的佛菩薩本著大乘精神，乘願再來，應化中國，度眾生無數，實乃中國人之福。我們作為中國人實在很幸運，福報很大。



一、善導大師（阿彌陀佛）：淨土宗第二代祖師

善導大師（西元 613—681 年）中國佛教淨土宗第二代祖師。唐貞觀中到並州去拜謁道綽大師，接受念佛往生的法門。進入長安廣度民眾，寫了數萬卷《阿彌陀經》，畫了三百卷的極樂淨土圖。最初住過終南山常常來光明寺說法。

大師本跡不可測度。古今共尊大師是阿彌陀佛化身。蓮池大師說：「善導和尚，世傳彌陀化身，見其自行精嚴，利生廣博，萬代之下，猶能感發人之信心。若非彌陀，亦必觀音、普賢之儔。嗚呼大哉！」

印光大師說：「善導念佛，口出光明，乃大神通聖人。」、「善導和尚系彌陀化身，有大神通，有大智慧。」說善導大師所說同於佛說，金口誠言，千古不易，其利無窮。

二、豐干（阿彌陀佛）與寒山（文殊菩薩）、拾得（普賢菩薩）

豐干、寒山、拾得是唐代富有傳奇色彩的人物。

關於寒山子，世人既不知其來歷，也不知其姓氏，見過他的人都說是個「瘋狂之士」。他隱居在天臺唐興縣西七十裡號為「寒岩」的地方，經常往來國清寺。平時以樺皮為冠，布裘破敝，木屐履地，形容枯悴，或長歌徐行，或叫噪淩人，或望空獨笑，或沉思玄想。但出言吐語，都頗具哲理，口中常唱詠道：「咄哉，咄哉！三界輪回。」



他與國清寺的拾得十分友善。這拾得本是棄兒。有一次，國清寺豐干禪師外出，在道邊聽見小孩啼哭，循聲尋找，見一數歲孩兒，無家可歸，就帶回寺院，於是眾僧便隨口稱他為「拾得」。起初，拾得在寺內掌管食堂香燈。有一天，竟登上佛座，與塑像對盤而食。僧徒急忙將其趕下座來，隨即罷免了他的堂任，叫他廚下幹活。拾得時常把寺裡的殘食盛放在粗竹筒裡，讓寒山帶回充饑。兩人唱詩吟偈，放浪形跡，怡然自得。

話說閭邱胤即將赴任，忽然頭痛難忍，醫藥無效。恰逢豐干禪師前來拜謁，察見病情，聲稱不必憂慮，吮水一噴，病人頓覺神清氣爽，頭疾霍然而愈。閭邱胤心裡甚覺奇異但向豐干禪師詢問台州有何名賢。豐干曰：「見之不識，識之不見。若欲見之，不得取相，乃可見之。」並告之國清寺寒山、拾得實是文殊、普賢菩薩的化身。

閭邱胤到任三日後就去國清寺，在廚房見到「狀如貧子」的寒山、拾得，躬身禮拜。兩人連聲吆喝，呵呵大笑，說道：「豐干饒舌！饒舌！彌陀不識，禮我何為？」攜手出寺，歸寒岩而去。

閭邱胤又到寒岩謁問，並送衣裳藥物。兩人縮身遁入岩石穴縫中，說道：「報汝諸人，各各努力。」岩縫泯然而合，從此杳無蹤跡。他趕緊回去找豐干，豐干也不見了！閭邱胤命僧人道翹搜尋遺物，在林木岩石及村墅屋間抄得詩歌三百餘首，編成《寒山子詩集》，流傳於世。

三、澄觀法師：華嚴菩薩



澄觀法師（738—839），唐代高僧，被尊為華嚴宗四祖。xuanhuashangren 講述《大方廣佛華嚴經疏序淺釋》時曾說：

為什麼說他是華嚴菩薩呢？他著作一部《華嚴疏鈔》，專講《華嚴經》。等到他圓寂之後，在中國和印度的交界處，有一位阿羅漢，見到有兩個很年輕的菩薩，在虛空裡頭走。

這位阿羅漢有神通，他就用神通令這兩位青衣的童子，也就是這兩位年輕的菩薩，不能走了，問他們：「你們是誰？到中國做什麼去啊？」這兩位說：「我們是北印度文殊堂神，到中國五台山去請華嚴菩薩的牙齒，回到我們的國土去供養。」這位阿羅漢一聽，說：「哦，是這樣，那你們可以去了。」

【文轉第 8 頁】

【文接第 7 頁】 兩位青衣童子走了之後，這位羅漢以後也到五台山去，就對著一般人說他見到怎麼樣的一個境界。這時人們就把清涼國師的棺木打開來，一看，果然他兩顆牙齒沒有了。這兩顆牙齒就是被兩位年輕菩薩請去供養了。所以在佛教裡，一般人都知道這位澄觀法師，是華嚴菩薩的化身。



四、金喬覺（地藏菩薩）：金地藏的來歷

據《神僧傳》記載，佛滅度 1500 年後，地藏菩薩降誕于新羅王家，姓金，號喬覺。祝發出家後，航海來華，卓錫九華山，「遂證道於斯」。

金喬覺 99 歲示寂時「山鳴石隕」，「寺中扣鐘，無聲墮地」，「堂椽三壞」。金喬覺的肉身「趺坐函中」，3 年後，僧徒開缸，見顏狀如活時，「舁動骨節，如撼金鎖」。

按佛經上說的「菩薩鉤鎖，百骸鳴矣」！於是，僧徒們便說他是地藏菩薩的化身，並建造肉身墓塔供奉。從此，九華山就成為地藏菩薩的「應化」之地。

五、永明延壽大師（阿彌陀佛）



唐末五代十國時僧人。淨土宗六祖，法眼宗三祖。

大師在當時深受吳越王錢俶的禮敬，尊奉他為國師。有一天，吳越王想開個無遮大會 — 就是打千僧齋，只要是出家人來應供，皇帝是一律平等供養。

打完千僧齋，大家都散去了，吳越王就問永明大師：「我今天供齋，有沒有聖人來應供啊！」吳越王認為如果有聖人來應供，他的福報就大了。

永明大師說：「有啊！」他說：「什麼人啊？」「是定光古佛今天來應供。」「哪一個？」「坐在首席的那個大耳朵和尚就是。」

吳越王聽了之後心裡就很歡喜，趕緊派人去追。派去的人就一路到處去打聽：「你們有沒有看到一個耳朵很大的和尚，從那一條路走了？」後來打聽到長耳和尚是在一個山洞裡面修行，找到之後，吳越王派的人就頂禮膜拜，請他到皇宮裡面來供養。

長耳和尚說了一句話：「彌陀饒舌！」-- 阿彌陀佛多嘴啊，洩露我的身分！長耳和尚說完就圓寂了。這些人看到長耳和尚圓寂，就呆在那邊：「定光古佛是找到了，卻圓寂了。」

想想他剛才講的「彌陀饒舌」，說長耳和尚是定光古佛的人是永明大師啊，那「彌陀饒舌」不就是在說永明大師，原來永明大師是阿彌陀佛再來的！

吳越王聽到定光佛圓寂的消息，當然很失望，但知道永明大師是阿彌陀佛再來，這下歡喜得不得了。就趕緊去見永明大師，快步往外走，走到門口，剛好一個報信的人慌慌張張地從外面跑進來，幾乎跟吳越王撞在一起。

吳越王問他：「什麼事情這麼慌慌張張？」「永明大師圓寂了！」

這是阿彌陀佛示現作永明延壽大師的一段公案，後來世人便把大師的生日農曆十一月十七日定為阿彌陀佛的聖誕。

六、布袋和尚（彌勒菩薩）



布袋和尚，明州（寧波）奉化人，自稱契此，又號長汀子。世傳為彌勒菩薩之應化身，身體胖，眉皺而腹大，出語無定，隨處寢臥。

常用杖挑一布袋入市，見物就乞，別人供養的東西統統放進布袋，卻從來沒有人見他把東西倒出來，那布袋又是空的。假如有人向他請問佛法，他就把布袋放下。如果還不懂他的意思，繼續再問，他就立刻提起布袋，頭也不回地離去。人家還是不理會他的意思，他就捧腹大笑。

布袋和尚應化事蹟不勝枚舉，在這裡略舉一二，若有人問怎樣做才可不墮他人是非，布袋和尚就以偈回答：

是非憎愛世偏多，仔細思量奈我何。
寬卻肚皮常忍辱，放開決日暗消磨。
若逢知己須依分，縱遇冤家也共和。
要使此心無掛礙，自然證得六波羅。

有人問和尚有法號否？布袋和尚又以偈答：

我有一布袋，虛空無掛礙。
打開遍十方，入時觀自在。

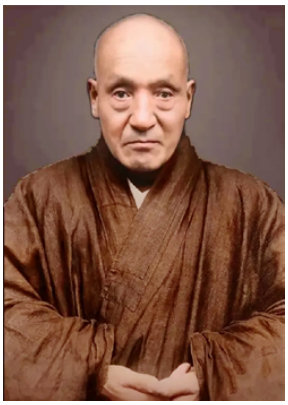
問大師有行李否？又以偈答曰：

一缽千家飯，孤身萬里遊。
睹人青眼在，問路白雲頭。

他在後梁貞明二年（916 年）三月三日，示寂于奉化岳林寺東廡下石凳上，留有辭世偈：

「彌勒真彌勒，分身千百億，
時時示時人，時人自不識。」

有人曾贊其像曰：「行也布袋，坐也布袋；放下布袋，多少自在。」很多寺院的彌勒殿還有這樣一幅對聯：「大肚能容，容天下難容之事；開口便笑，笑世間可笑之人。」 【文轉第 9 頁】



七、印光大師（大勢至菩薩）

印光大師（1862—1940），法名聖量，字印光，號常慚愧僧。淨土宗第十三代祖師，同時也是淨土宗的重要中興人物，並為中國近代佛教復興作出顯著貢獻，常被尊稱為印光大師。死後其弟子相傳他是大勢至菩薩的化身。

印光大師早年遍參南北眾多叢林，更在普陀山法雨寺藏經樓閉關閱藏數十載，深入念佛三昧，通宗通教而專修淨土。又創弘化社，廣弘法化。辦靈岩山淨土念佛道場，為末法十方伽藍之表率。其文字般若，更度眾生無以計數。宣導老實念佛，自號‘常慚愧僧’。

所有供養亦捐善舉，慈善救濟，資助流通法寶數百萬冊。臨終預知時至，荼毗後，更示現舍利無數。

弘一大師贊曰：大德如印光法師者，三百年來一人而已！

由於印光大師晚年往來弘法于民國江浙和上海等地，他對現代社會眾生根性最為瞭解，留下的《印光法師文鈔》等著作，被譽為「小三藏」。實為末法之慈航，暗夜之明燈，是現代眾生修習佛法尤其淨土法門的最佳指南。

八、梁代三大士：傅大士（彌勒菩薩）、達摩、志公（觀音菩薩）



傅大士（497—569），姓傅名翕，字玄風，號善慧。東陽郡烏傷縣（今浙江義烏）人。南朝梁代禪宗著名之尊宿，義烏雙林寺始祖，中國維摩禪祖師，與達摩、志公共稱梁代三大士。

他在雙林寺苦行修身七年後，漸漸地便有許多鄉里人前來頂禮膜拜，在社會上產生了很大影響。後來傅大士的靈異事蹟愈來愈多，愈傳愈廣，大家都認為他是彌勒化身，是十地菩薩。

志公和傅大士是同時代人物，但志公比傅大士年長，而且聲望之隆，在傅大士之先。達摩大師到中國的時期也在志公與傅大士之間。南懷瑾先生說：

「唯有志公、傅大士等中國禪，可稱為中國大乘禪作略，才有透脫佛教的形式，濾過佛學的名相，瀟灑詼諧，信手拈來都成妙話，開啟唐宋以後中國禪的禪趣上－‘機鋒’、‘轉語’。尤其以傅大士的作略，影響更大。」

寶志，南朝梁時僧人。俗姓朱氏，金城（今甘肅蘭州）人。齊宋之稍顯靈跡，梁武帝尤深敬事，俗呼為志公。志公一生的事蹟也充滿著傳奇色彩，例如以丹青馳譽于南朝的張僧繇，曾受梁武帝的詔請，為寶志禪師畫像，寶志一時興起，以指端輕輕地朝面門一撚，竟現出十二面觀音像，妙相殊麗，或慈或悲。使素有第一佛像畫家之稱的僧繇，竟無法成筆。

九、法順大師：文殊菩薩



法順大師，一稱杜順，雍州萬年縣（今陝西長安縣）人，十八歲出家，．唐太宗仰慕他的神德，引入內禁，隆禮崇敬。「佛祖統紀」載有唐太宗和他的問答，並說唐太宗稱他為「帝心」，後世遂有帝心尊者之稱。

杜順和尚年輕的時候，跟隨道珍禪師修習定法，有很多神驗。有一年，唐太宗生熱病，下詔向杜順問：「朕為勞熱所苦，以大師的神力何以滅除？」杜順說：「皇上以聖德統治天下，小病何憂？但頒大赦，聖躬自安。」唐太宗聽從他的建議，下詔大赦天下，病馬上就好了。太宗為表彰杜順，賜號為「帝心」。從此，杜順和尚的聖號就聞名於天下了。

雖然杜順這麼偉大，到晚年的時候，還有弟子不能知道他的殊勝。在他晚年的時候，有一位追隨他多年的弟子來向他告假，說是要到五台山去朝禮文殊菩薩的道場。杜順聽了，也不阻止弟子，而且微笑著准許了他的告假。臨行還贈他一首偈：

遊子漫波波，臺山禮土坡：
文殊只這是，何處覓彌陀？

弟子還是不能領會他的意思，便收拾行囊向五台山出發了。好不容易走到五台山下，他向一個老人問路說：「我想到五台山去頂禮文殊菩薩，不知要怎麼走了？」

老人說：「文殊菩薩現在不在五台山，而是在終南山，就是高僧杜順和尚呀！」

弟子聽了心頭一驚非同小可，因為杜順和尚不正是自己的師父嗎？於是兼程趕回終南山。等他趕到終南山時，杜順已經在十一月十五日坐化了，甚至無緣見到師父的最後一面。

70多歲吃素30多年 精湛廚藝有媽媽的味道

素食



今年72歲的王培仁，退休前是臺灣省的一名初中美術教師。結婚10年後，她開始吃素，蛋奶魚肉都換掉，至今已30多年。未吃素前，她也很少吃肉，最多吃些肉丁、肉末。

知足常樂 傳播素食

王培仁選擇吃素，是因為發現吃葷的母親和茹素的婆婆在人生態度上大不相同。她母親出身富裕，嫁給父親後日子過得比較辛苦，晚年總是埋怨父親。茹素的婆婆也過得辛苦，卻知足常樂，還一人在鄉下照顧癱瘓的公公。

生活充滿了不確定性，王培仁覺得要「學習承擔、放下，每天開心過日子最重要」。

雖從未拜師學藝，王培仁卻擁有一手精湛的好廚藝：「自己看著做的一桌子是非常有成就感的。這時候做的人滿足了，吃的人摸著肚子也喊滿足了，我就覺得超幸福。」

為了延續這快樂，王培仁退休後開了素食烹飪工作室。身邊的朋友勸她好好休息，但她「年輕立志要活一天做一天」，決定以蔬食料理為餘生事業。

2019年起，王培仁秉持「分享好吃的素食，吃得健康又快樂」的理念，通過視頻的形式，慷慨地分享各種素食的烹飪方法，如燒豆腐、炸豆皮、南瓜炒米粉、桂花糖、蘿蔔絲餅……希望讓大家對素食印象不再只有清湯寡水，更希望每個人都可以在家動手做出好吃的素食。



王培仁的一支蔥油餅視頻，播放量超600萬，有人把她稱為「熟齡網紅」、「百萬YouTuber」。還有粉絲留言說，王培仁的料理有媽媽的味道，甚至直接稱她為「培仁MAMA」。

意外成為網紅，王培仁坦言這是自己從未奢望的事，能把好吃的素食分享更多的人就感到心滿意足。

希望吃素的人吃得健康又快樂

王培仁說：「健康與素食的選擇，並不是在原地給自己增加藩籬，而是走到另一個地方，在那裡自由行走。」

「常常有人擔心只吃蔬菜會不會營養不均衡，所以在做料理時就需要注意搭配，（須有）足量的蔬菜和蛋白質。只吃燙青菜肯定不行，（有）各種不同調味或者是料理方法的菜色，而餐桌必備的一定是各式豆製品，燒豆腐、炒豆干、炸豆皮……甚至有時候直接燒超級入味的黃豆來吃。菜多一點，吃得豐富一點，擔心就會少一點。」



吃素不要設置太多條條框框。「不要總想著我不能吃什麼，要想一想我愛吃什麼。現代人太多恐懼了。炸的不敢吃、焦的不能吃……你把健康的標準定得太高，處處充滿限制，反而活得很累。」

「少油、少鹽，改為好油好鹽。很簡單的一句話，關乎素食的美味尊嚴 。」做菜時，王培仁堅持做好每個步驟，寧願用刀背將芋頭壓成茸，也不用機器打，以保持口感，還經常嘗試搭配不同的食材，結果往往很新奇。

王培仁有時候還會教大家自製食材，比如酸菜。「酸菜好吃但難買，那不如我們動手自己做！不用晾曬，只要燙一燙。食材簡單，只需芥菜和鹽。裝在玻璃罐裡，剩下的就交給時間。記得水要淹過酸菜，最好罐子多大，酸菜就放得多滿，這樣成功率會比較高。」

平常除了做菜、教學（定期在臺灣維摩舍開設烹飪課程）、拍素食烹飪視頻，王培仁還寫書，著有《善食事》、《飲食密碼》、《素食媽媽坐月子》、《培仁家：簡單的生活，自然的食材，自由的料理》。

《培仁家》收錄了王培仁做過的50道家常料理，還有家事的體悟與智慧。關於寫這本書的初衷，王培仁表示：「菩薩寺慧光師父說，『不是吃素就好，要給人家吃好吃的素食』。我也一直覺得好吃的素並不難，自己煮也容易方便，出一本關於家常菜的食譜，希望吃素的人，吃得健康又快樂，把我吃素的心得，盡一己之力提供給大家。」 【文轉第11頁】

為什麼信佛？這個答案一定要知道

鐵嶺永興古寺

我們要珍惜祂，好好思維祂，珍惜我們這一生遇到了佛。我們弘揚佛法不僅讓大家信佛，最主要的是明白佛是什麼？佛首先是人，至善至美的人。

佛性是人人都有的，所以我們好像是信的佛、拜的佛，實際上我們崇拜的是人，我們肯定的是人的價值。

不管是從達爾文的進化論還是從因果論來說，能投胎做人都是稀有的。我們人任何一個器官、任何一個系統也都是微妙不可思議的。

所以我們信的是佛，實際上信的是人。我們崇拜的佛，實際上肯定的是人身的價值。

那人怎麼彰顯出價值來？我們要通過學佛，把諸佛菩薩的智慧融化在我們的身心，讓我們此生無憾，擁有一個幸福的、有方向、有前途、有彼岸的人生。

不僅給了自己彼岸，也給了老祖先的解脫，也給了子孫後代的光明前程。

從海南島的太平洋到我們東海的普陀，到長白山的雪，到青海湖的水，無論走到何處，揚起的是佛的覺醒的鐘聲，撒播的是人間解脫的種子。喚醒的既是佛性，也是人性，崇拜的既是佛，也是回歸我們人身自身的價值。

別人可以剝削我們，但我們一定要賦予自己生命的價值，我們要肯定自己的價值。

人人都有一個寶珠，而且這個寶珠，不是由誰生出來的。這個寶珠如果找到了，持者證無生。



宇宙的真理沒有創造者，只有發現者。佛所講的道理，不是佛發明創造的，佛只是發現者，佛法也只是傳播者。

古人說：為什麼信佛？為尊己靈故。為了尊重我們自己的這個靈性，為了活出我們生命的尊嚴來。

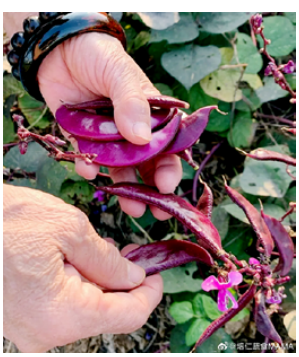
佛陀的智慧讓我們的生命有一種尊嚴，為我們打開了一扇解脫之門，找到了一個人類生命昇華進步之路。

所以，南無阿彌陀佛，南無極樂世界，就已經超出地球，跟宇宙的高級世界接軌了。

我們要珍惜祂，好好思維祂，珍惜我們這一生遇到了佛。我們的生命將會因為佛法，終結輪回，拔除我們的痛苦，獲得究竟的生命快樂和高度。

【文接第10頁】

當季果蔬好處多



王培仁認為當季果蔬最養人。「跟隨季節選擇食材，就是最好的養生。健康便在自然的食物中儲蓄。」 蘿蔔上市的時候，她就教大家做蘿蔔絲餅。確實，當季果蔬優點多，新鮮、價廉、味美、營養足。

1. 味道更好：當水果和蔬菜自然成熟，並在合適的時間收穫，味道更好，營養豐富。一些果蔬在儲存一段時間後，營養（如維生素 C、葉酸和胡蘿蔔素）也會下降。就拿蘋果來說，非當季的蘋果可能在冷庫中儲存或者是大棚室溫下種植，味道以及營養遠不如當季的。

2. 更香：讓水果散發出香氣的物質是在成熟過程中積累起來的，短時間催熟的水果沒有自然成熟的香。

3. 更便宜：當季果蔬往往更便宜。

4. 更新鮮：營養價值更高：一般當季果蔬經過了露天的自然生長，其光照充足且光合作用較強，各類營養物質的含量和品質都會更好，也更新鮮。

反季節水果和蔬菜，其植物營養素含量會減少，比如糖類物質、微量元素以及植物色素類物質的合成都會受到影響。

5. 滿足身體的天然營養需求

夏季食物為我們提供額外的 β－胡蘿蔔素和其他類胡蘿蔔素，有助於保護我們免受陽光傷害。

冬天，大自然為我們提供柑橘類水果，其維生素 C 含量特別高，對預防感冒和流感等非常重要。

豈曰無衣 與子同袍
尼泊爾中華寺助力佛誕地藍毗尼抗疫

2026 年 1 月中旬，印度東部西孟加拉邦連續報告不明原因高熱、急性呼吸衰竭及腦炎病例，經印度國家病毒研究所（NIV）檢測確認，病原為尼帕病毒（Nipah virus），系世界衛生組織列入最高級別警戒的高致死率人畜共患病原體，危險等級超新冠、流感及大多數呼吸道病毒，且病毒潛伏期長，目前尚無針對性疫苗和特效藥物，防控難度極大。

豈曰無衣 與子同袍

尼泊爾中華寺助力佛誕地藍毗尼抗疫工作，近日，先後向藍毗尼初級衛生中心與分娩中心、比姆醫院、瑪希爾瓦爾社區－斯裡馬杜巴尼中學及尼中友好協會等機構，捐贈大批當地急需的醫用口罩等防疫物資。

3 月 9 日上午，中華寺僧人將防疫物資送抵比姆醫院，表示疫情當前，希望來自中國僧人的捐贈，能夠助力醫療機構和民眾抗疫防疫，中華寺願與當地各方攜手共克時艱，共築抗疫防線。

圖片比姆醫院院長安南特・庫馬爾・夏爾馬博士感謝中華寺的無私捐贈，表示在抗疫期間，又正值尼泊爾流感多發季節，中華寺捐贈的醫療物資無異雪中送炭，將第一時間分配到醫院各個部門，無負中國朋友的友誼和愛心。

尼泊爾與印度邊境開放度高，且自身防控基礎薄弱，因此尼泊爾衛生與人口部（MOHP）於 1 月下旬正式發佈內部預警，明確認定尼帕病毒對尼泊爾構成「高度輸入性公共衛生威脅」，並啟動國家警戒狀態，升級邊境與航空口岸防控措施，醫療系統全面進入戰備狀態。

中華寺所處的藍毗尼地區，與印度邊境僅相距 7 公里，是尼泊爾疫情防控前沿，因此，疫情防控壓力巨大。

中尼山水相連、世代友好。中華寺在積極做好疫情應對的同時，緊急向國內申請採購了一批防疫物資，並從中分出大量物資，用於向當地醫療、教育等機構的捐助。

在尼中友好協會，曼尼斯・庫馬爾・喬希會長對中華寺的捐贈表達誠摯感謝，表示在此關鍵時刻，口罩等防疫物資會儘快發放到需要的人手上，發揮最大也最及時的效用與價值。喬希會長還感謝中華寺長期以來對尼中友好協會的支持，祈願中尼友誼萬古長青，佛教聖地慈悲永住。












中華寺


中华寺抗疫物资捐赠


लुम्बिनी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र लंकापुर






中华寺抗疫物资捐赠



遊子手中湯圓 慰藉心中鄉愁
加拿大湛山精舍元宵節送溫暖

覺悟號

新年正月十五，在象徵團圓與希望的上元佳節，加拿大佛教會湛山精舍舉行施元宵送暖活動，以一碗碗熱氣騰騰的湯圓，迎接來自多倫多及周邊地區的華人華僑，共度元宵佳節。

對於許多身在海外的遊子而言，元宵節不僅是傳統節日，更是一份深藏心底的鄉情。那一口軟糯香甜的湯圓，承載著家的味道，也寄託著對父母與故鄉的思念。當大家在寒冬中，共用這份團圓滋味時，異鄉的距離悄然拉近，心與心之間多了一份溫暖的連接。

活動當天清晨，義工們已開始忙碌。從備料、煮制到分發與清潔，井然有序、默契配合。廚房裡升騰的不只是熱氣，更是一份「以心傳心」的奉獻精神。許多義工表示，能夠在元宵佳節為社區服務，是一份難得的福報與榮耀。

現場氣氛溫馨感人。長者臉上洋溢著久違的笑容，年輕人在服務中體會責任與擔當，孩子們在歡聲笑語中感受中華傳統文化的溫度。節日不再只是日曆上的標記，而成為真實可感的陪伴與關懷。

多年來，湛山精舍始終以弘揚中華文化、服務社區大眾為己任。對許多海外華人來說，這裡不僅是一處清淨之地，更是一方心靈港灣與精神歸屬。每逢春節與元宵，越來越多家庭選擇來到湛山，與社區大眾一起迎新納福、共用團圓。在異國土地上，這份相聚顯得尤為珍貴。

一碗湯圓，雖小卻情深；一次相聚，看似平常卻意義深遠。它提醒我們：團圓不僅屬於家庭，也屬於社區；溫暖不僅來自血緣，更來自善緣。

活動在溫馨祥和的氛圍中圓滿落幕。燈火映照下，人們帶著祝福與感恩離開，將這份溫暖帶回各自的家庭與生活。萬燈映月圓，慈心暖人間。

在多倫多，湛山精舍已經成為海外華人心中的歸處。願這份團圓與善意，伴隨每一位身在異鄉的遊子，走向更加光明與安穩的明天。



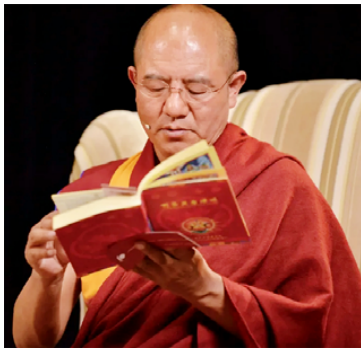






索達吉堪布：這樣說話別人才願意聽

藏傳佛教論壇



佛陀在大乘經典中親口說，眾生的語言，大致歸納有三種：

一、上等者，稱心如意之語，即隨順六道眾生的根基，說不同的悅耳語。

如云：「天龍夜叉鳩槃茶，乃至人與非人等，所有一切眾生語，悉以諸音而說法。」這些諸佛菩薩、傳承上師所傳下的金剛語，可以開示解脫正道，利益眾生直至成佛。

二、中等者，真實語，指力求誠實、心口一致的老實話。這種人不會講什麼甚深道理，但說話一就是一、二就是二，從來也不說謊，不會捏造事實。

三、下等者，虛語或顛倒語，指虛偽顛倒的妄語、粗語、惡語、綺語。它的範圍比較廣，凡是不悅耳的言詞，如語言空洞，無有實義，帶有欺騙性、狡詐性，均可包括在這裡。

此三種語言可用比喻，說明：稱心如意之語，好似甜美的蜂蜜，甜美的滋味誰都喜歡。

真實語，宛如美麗的鮮花，處處惹人喜愛；虛語或顛倒語，如同骯髒的糞便，別說真正接觸，哪怕聽到一句，也令人極其厭惡。

人與人之間互相交流，語言是非常關鍵的，它是重要的連接紐帶，不管你是否學佛，都應該具備悅耳的語言。

佛經云:「故當說柔語，莫言不悅語，若說悅耳語，成善無罪業。」若說柔和悅耳的語言，不但不造罪，功德還會增上。

世人言：「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」以刺耳的語言傷害他人，很長時間都沒辦法癒合。所以我們與人溝通的時候，說話要真實可靠、柔和委婉，不要說謊話，更不能用粗暴的語言。

有些人認為粗語比較有力量，能承辦一些事情，其實這種想法是錯誤的。我也講過法國作家拉封丹的一則寓言：北風與南風比武，看誰能把一個人的衣服吹掉。

北風刮得特別猛厲，那人為了抵擋寒風，反而把衣服裹得更緊；南風徐徐吹動，頓時陽光明媚，那人漸漸覺得暖和，於是脫掉大衣。

北風喻為惡語，南風則為美語，所以，認為說粗語容易承辦事情，只不過是自欺欺人，要想把事情處理得非常圓滿，必須依靠婉轉的語言。

《入行論》云：「出言當稱意，義明語相關。」和別人交談的時候，應該讓別人樂於接受，說一些稱心的話語，把意思表達清楚。

有些人說了半天，也不知道他是在讚歎還是譭謗，他自己說什麼也不明白，這可能跟性格有關吧。我們說話不但要主題明確,同時要顧及到別人的感受。

藏地有種說法是：「說一句話，要看一百個人的臉色。」又說：「語無劍刃，能刺人心。」可見，交談要掌握一定的技巧，否則會得罪很多人。

有些道友說：「這個人三年前對我說過什麼，這話一直刺到我的心坎深處。已經過了這麼年，我的傷口還是沒有治好。」

當然，修行境界比較差的人，經常會受到語言的刺傷，倘若你修行很不錯，哪怕別人冤枉你、侮辱你，你也會當成耳邊風，不會引生煩惱或者痛苦。

可是凡夫人不一定有這麼高的境界，經常會受到語言的影響，所以說話還是要注意。

以後我們說話要謙恭有禮，不要說粗語髒語。有些人對教理一竅不通，但罵起人來口若懸河、滔滔不絕，各種「教證」十分豐富。

我看到某些人跟工人吵架時，本來覺得他平時不太會說話，不要說《釋量論》或《入中論》，讓他解釋一下《入行論・回向品》的頌詞。他也像嘴裡含了石頭以講不出來，但是沒想到，他罵人時語言源源不斷，內心馬上變成一個大「伏藏」，素質比較低的人，最會罵人。

不過我們學院有一個很好的傳統，上師如意寶在世時規定: 道友之間不能取綽號,不能互相惡口謾罵。

學院裡常住的人基本上都能做到這一點，然世間上的有些人,開口不帶髒話就不舒服,說出來的語言，我們聽後根本不敢重複。

【文轉第16頁】



春寒料峭時 一碗素食補陽氣

素食

在春寒季節裡，許多素食者或對素食感興趣的朋友常有一個疑問：不吃肉，身體會不會更怕冷？素食能否幫助我們溫暖地度過這個「最難將息」的時節？

春季飲食的智慧在於「助陽散寒」，而非一味滋補。素食的世界裡，充滿了天生自帶「溫暖屬性」的食材，只要懂得運用，其溫煦身心的力量，絲毫不遜於葷食。

如何從琳琅滿目的植物性食材中，挑選出屬於春季的「溫暖使者」？關鍵在於認識它們的「性」與「味」。

1. 溫性食材　驅散內寒

穀物豆類：糯米、燕麥、黑米、紅豆、黑豆。尤其是糯米，其性溫，能補中益氣，健脾暖胃，是製作春季暖粥、飯團的佳品。

根莖類：山藥、芋頭、土豆、紅薯。

它們深埋土中，得大地厚土之氣，性味甘平或微溫，能扎實地補益脾胃，而脾胃正是氣血生化的源頭，是身體能量的「鍋爐房」。

調味香料：生薑、花椒、桂皮、八角。

它們是素食烹飪中的「點睛之筆」，性多溫熱，能有效驅散寒氣，促進血液循環。一碗簡單的蔬菜湯，加入幾片生薑，暖意即刻昇華。

2. 巧用色彩　自然補益

中醫有「五色入五臟」之說，其中黑色與紅色食物多有助於補養氣血，增強身體基礎產熱能力。

黑之力量：黑木耳、黑芝麻、黑豆、紫菜、香菇。

黑色入腎，腎陽是人體陽氣的根本。一碗黑芝麻糊，或是一道香菇燒豆腐，都能在無形中為身體添柴加火。



紅之溫暖：紅棗、胡蘿蔔、番茄（煮熟後性轉溫）、紅皮花生、紅豆。紅色入心，養血補血，血液充沛，循環良好，四肢自然溫暖。

3. 發酵之力　活化養分

納豆、天貝、豆豉、腐乳：經過微生物的發酵，這些食物不僅更易消化吸收，其性味也變得更溫和，並產生了豐富的益生菌和活性物質。

9 道溫暖素食食譜

薑棗枸杞茶



材料：生薑 3 片、紅棗 6 顆、枸杞 20 粒

做 法

1. 將生薑片、去核紅棗放入鍋中，加 800–1000 毫升清水，大火燒開後轉小火慢煮 15–20 分鐘，至湯色變為溫暖的琥珀色或淡紅色。

2. 加入枸杞，繼續小火燜泡 5–10 分鐘，利用餘溫使其有效成分釋出。可根據個人口味加入紅糖調味，建議晨起後或上午溫熱飲用。

【文轉第 17 頁】

【文接第15頁】　有些生意人互相吵架，甚至父母罵孩子時，很多話特別難聽。我們也學過《百業經》、《賢愚經》中的公案，這樣惡口罵人的果報如何，大家應該比較清楚。

在說話的過程中，一定要說真實、稱心的話語，希望你們內心有一種誓言。

什麼樣的誓言呢？以前自己說話不太注意，罵過什麼什麼人，從現在開始，在諸佛菩薩和上師面前發誓，今後嘴巴乾淨一點，不要像烏鴉一樣整天給人帶來噩兆。

如果你們真有口才，可以多背一點《入行論》的教證，生氣的時候，看能不能用上幾個？不過，有些人生氣時不要說《入行論》，可能連「嗡瑪呢巴美吽」也不想念。

其實世間的友好與衝突，全是依靠語言而產生，假如說話不掌握竅訣，很可能會釀成大錯。

對凡夫人而言，脾氣誰都難免會有，但有時還是要克制一下。否則，氣頭上說的話，往往是口不擇言，且不說來世有什麼果報，僅僅是眼前，也只會給自己帶來痛苦。

比如，你跟某人大吵了一場，心裡會像堵了塊石頭，非常不舒服，甚至連吃飯都沒有胃口。因此，就算對自己來講，惡口傷人也是有百害而無一利。

所以，我們即使說不出最好的語言，也應儘量捨棄最後一種，多說些柔和、悅耳、真實的語言，這樣才不會夾雜任何罪業。



五色溫補燉菜

材料：胡蘿蔔、山藥、腐竹、香菇、青菜、紅豆、生薑

做 法

1. 將所有食材切塊，紅豆提前浸泡
2. 將紅豆、生薑加水燉煮 30 分鐘
3. 再加入其他食材繼續燉煮至熟軟
4. 最後加入少許肉桂粉和鹽調味。

這道燉菜色彩豐富，營養全面，溫而不燥。

黑木耳炒黃花菜



材料：黑木耳 15 克、黃花菜 60 克、胡蘿蔔，青椒適量、植物油、生薑適量、鹽、素高湯適量

做 法

1. 將黑木耳清水泡發，撕小片；
2. 黃花菜置於清水盆中，冷水泡發；
3. 生薑切末、胡蘿蔔、青椒洗淨切絲
4. 鍋入油，炒香生薑；將黑木耳入鍋中煸炒；
5. 將黃花菜、胡蘿蔔絲和青椒絲入鍋一同炒；沿鍋邊淋一圈素高湯稍燜，下鹽調味快速炒勻即可。



紅燒豆腐煲

材料：北豆腐、香菇、紅辣椒、香菜、辣椒醬、素蠔油、生抽、磨菇精、老抽、生粉

做 法

1. 先把北豆腐切成三角形的塊狀，再把香菇，紅辣椒，香菜切成末備用。
2. 把豆腐燙一下水，起鍋熱油把豆腐炸至金黃色，倒到油籬上濾油，鍋底少油。
3. 倒入香菇末，辣椒末爆香後加入八成勺水。
4. 用以上的調料調味，調好味用小火燜一會，收汁勾芡撒上香菜末即可出鍋。

風味豆豉藕丁



材料：蓮藕 1 根，青椒 1 個、薑末 3g，豆豉 2 大勺、醬油 1 勺，鹽 1 茶匙

做 法

1. 蓮藕去皮洗淨，切成 1cm 的小方粒；
2. 青椒切成一樣大小的小粒，薑切末
3. 熱鍋冷油，下薑末豆豉炒出香味，
4. 加入藕丁轉小火煸炒至藕丁斷生
5. 加入青椒、生抽、鹽翻炒均勻即可



栗子燒白菜

材料：板栗、大白菜、素高湯、鮮蔬粉、鹽、水澱粉

做 法

1. 將板栗煮熟後剝去殼
2. 白菜洗淨切成條狀，油燒至七成熟時投入白菜條，加入綠色葉子，放入清水煮 3 分鐘，撈起控乾水分。
3. 鍋中放入高湯、鹽、鮮蔬粉，加少量水，放入炒過的白菜和板栗，用水澱粉勾芡，煮開後裝盤。

香菇蒸豆腐



材料：嫩豆腐、鮮香菇、鹽、生抽、香油、辣椒絲

做 法

1. 嫩豆腐切厚片，香菇洗淨
2. 將豆腐片和香菇片交替擺放在盤中，撒上辣椒絲和少許鹽。
3. 淋上生抽和香油，放入蒸鍋中大火蒸 10-12 分鐘。



山藥小米紅糖粥

材料：山藥 2 根、小米 150 克、薏米 80 克、紅棗 10 顆、紅糖 25 克

做 法

1. 山藥去皮切滾刀塊。
2. 薏米提前用清水浸泡 4 小時以上。
3. 燒一鍋沸水，把淘洗好的小米和薏米一起加進去，大火燒開後轉中火煮 15 分鐘，然後加入紅棗和山藥，轉小火繼續煮 20 分鐘。
5. 煮好以後可以根據口味加入適量的紅糖，等紅糖融化，攪拌均勻就可以出鍋了。

紅豆黑米粥



材料：紅豆 50 克　黑米 50 克、糯米 30 克、清水適量、紅棗 8 顆、紅糖 20 克

做 法

1. 除紅糖外其他食材用清水洗乾淨
2. 放入電飯煲內加三碗清水，一鍵煮粥功能
3. 煮好後加入紅糖燜煮 5 分鐘即可

這個春天，不妨用一蔬一飯，重新定義溫暖的來源。讓素食成為你通往一個更輕盈、更清醒、也更溫暖的身心狀態的橋樑。

當你的身體從內部真正暖起來，你將發現，不僅能從容抵禦外界的春寒，更能以一顆溫潤而充滿生機的心，大家行動起來，用愉悅的心情和健康的身體去擁抱這個萬物復蘇的新春季節。

人生是苦與四大皆空

佛教早晚課

自古以來，世人對於佛教就有諸多誤解，當然這些誤解也分不同情況。

有些因為不懂佛教名相、義理，於是望文生義、理解不當乃至南轅北轍，卻以為這就是佛教；有些因為門戶之見（或者成見、偏見）太深，不肯虛心理解佛教文化，也就很難真正理解。

比如「四大皆空」這個成語，確實源自佛教文化。但什麼是四大皆空（或者一切皆空）？四大皆空是不是什麼都沒有？比如什麼是出世間？出世間是不是離開地球，飛往另外一個世界？

佛法的道理很深，有的人不明白深義，只懂得表面文章，隨便聽了幾個名詞，就這麼講、那麼說，結果不合佛教本來的意思。

最普遍的如「人生是苦」「出世間」「一切皆空」等名詞，這些當然是佛說的，而且是佛教重要的理論，但一般人很少能正確瞭解它。

一、人生是苦

佛指示我們，這個人生是苦的。不明白其中真義的人就生起錯誤的觀念，覺得我們這個人生毫無意思，因而引起消極悲觀，對於人生應該怎樣努力向上就缺乏力量，這是一種被誤解得最普遍的，社會一般每拿這消極悲觀的名詞來批評佛教，而信仰佛教的也每陷於消極悲觀的錯誤，其實「人生是苦」這句話絕不是那樣的意思。

凡是一種境界，我們接觸的時候，生起一種不合自己意趣的感受，引起苦痛憂慮，如以這個意思來說苦，說人都是苦的，是不夠的，為什麼呢？

因為人生也有很多快樂事情，聽到不悅耳的聲音固然討厭，可是聽了美妙的音調不就是歡喜嗎！身體有病，家境困苦，親人別離，當言是痛苦；然而身體健康，經濟富裕，闔家團圓，不是很快樂嗎！

無論什麼事，苦樂都是相對的，假如遇到不如意的事就說人生是苦，豈非偏見了？

那麼，佛說人生是苦，這苦是什麼意義呢？經上說：「無常故苦。」一切都無常，都會變化，佛就以無常變化的意思說人生都是苦的。

譬如身體健康並不永久，會慢慢衰老病死；有錢的也不能永遠保有，有時候也會變窮；權位勢力也不會持久，最後還是會失掉。

以變化無常的情形看來，雖有喜樂，但不永久，沒有徹底，當變化時，苦痛就來了。

所以佛說人生是苦，苦是有缺陷、不永久、沒有徹底的意思。



學佛的人如不瞭解真義，以為人生既不圓滿徹底，就引起消極悲觀的態度，這是不對的。真正懂得佛法的，看法就完全不同，要知道佛說人生是苦這句話，是要我們知道現在這人生是不徹底、不永久的，知道以後可以造就一個永久圓滿的人生。

等於病人必須先知道有病，才肯請醫生診治，病才會除去，身體就恢復健康一樣。

為什麼人生不徹底不永久而有苦痛呢？一定有苦痛的原因存在，知道了苦的原因，就會盡力把苦因消除，然後才可得到徹底圓滿的安樂。

所以佛不單單說人生是苦，還說苦有苦因，把苦因除了就可得到究竟安樂。學佛的應照佛所指示的方法去修學，把這不徹底不圓滿的人生改變過來，成為一個究竟圓滿的人生。這個境界，佛法叫做常樂我淨。

常是永久，樂是安樂，我是自由自在，淨是純潔清淨。四個字合起來，就是永久的安樂、永久的自由、永久的純潔。

佛教最大的目標，不單說破人生是苦，而是主要的在於將這苦的人生改變過來（佛法名為「轉依」），造成為永久安樂自由自在純潔清淨的人生。

指示我們苦的原因在那裡，怎樣向這目標努力去修持。常樂我淨的境地，即是絕對的最有希望的理想境界，是我們人人都可達到的，這樣怎能說佛教是消極悲觀呢？雖然，學佛的不一定能夠人人都得到這頂點的境界，但知道了這個道理真是好處無邊。

如一般人在困苦的時候，還知努力為善，等到富有起來，一切都忘記，只顧自己享福，糊糊塗塗走向錯路。學佛的不只在困苦時知道努力向上，就是享樂時也隨時留心，因為快樂不是永久可靠，不好好向善努力很快會墮落失敗。 【文轉第19頁】



【文接第18頁】 人生是苦，可以警覺我們不至於專門研究享受而走向錯誤的路，這也是佛說人生是苦的一項重要意義。

二、出世

佛法說有世間出世間，可是很多人誤會了，以為世間就是我們住的那個世界，出世間就是到另外什麼地方去，這是錯了。

我們每個人在這個世界，就是出了家也在這個世界。得道的阿羅漢、菩薩、佛都是出世間的聖人，但都是在這個世界救度我們，可見出世間的意思，並不是跑到另外一個地方去。

那麼，佛教所說的世間與出世間是什麼意思呢？依中國向來所說，「世」有時間性的意思，如三十年為一世，西洋也有這個意思，叫一百年為一世紀。

所以世的意思就是有時間性的，從過去到現在，現在到未來，在這一時間之內的叫「世間」。

佛法也如此，可變化的叫世，在時間之中，從過去到現在，現在到未來，有到沒有，好到壞，都是一直變化，變化中的一切都叫世間；還有，世是蒙蔽的意思，一般人不明過去、現在、未來三世的因果，不知道從什麼地方來，要怎樣做人，死了要到哪裡去，不知道人生的意義、宇宙的本性，糊糊塗塗在這三世因果當中，這就叫做「世間」。

怎樣才叫出世呢？出是超過或勝過的意思，能修行佛法，有智慧，通達宇宙人生的真理，心裡清淨，沒有煩惱，體驗永恆真理，就叫「出世」。

佛菩薩都是在這個世界，但他們都是以無比智慧通達真理、心裡清淨，不像普通人一樣。

所以出世間這個名辭，是要我們修學佛法的進一步能做到人上之人，從凡夫做到聖人，並不是叫我們跑到另外一個世界去。

不瞭解佛法出世的意義的人，誤會佛教是逃避現實，因而引起不正當的批評。

三、一切皆空

佛說一切皆空，有些人誤會了，以為這樣也空、那樣也空，什麼都空，什麼都沒有，橫豎是沒有，無意義，這才壞事幹、好事也不做，糊糊塗塗地看破一點，生活下去就好了。

其實佛法之中空的意義是有著最高的哲理，諸佛菩薩就是悟到空的真理者。

空並不是什麼都沒有，反而是樣樣都有，世界是世界，人生是人生，苦是苦，樂是樂，一切都是現成的，佛法之中明顯的說到有邪有正、有善有惡、有因有果，要棄邪歸正、離惡向善，作善得善果，修行成佛。

如果說什麼都沒有，那我們何必要學佛呢？既然因果、善惡、凡夫聖人樣樣都有，佛為什麼說一切皆空？空是什麼意義呢？因緣和合而成，沒有實在的不變體，叫空。

邪正善惡人生，這一切都不是一成不變實在的東西，皆是依因緣的關係才有，因為是從因緣而產生，所以依因緣的轉化而轉化，沒有實體，所以叫空。

舉一個事實來說吧，譬如一個人對著一面鏡子，就會有一個影子在鏡裡，怎會有那個影子呢？有鏡，有人，還要借太陽或燈光，才能看出影子，缺少一樣便不成，所以影子是種種條件產生的，這不是一件實在的物體。雖然不是實體，但所看到的影子是清清楚楚並非沒有。

一切皆空，就是依這個因緣所生的意義而說，所以佛說一切皆空，同時即說一切因緣皆有，不但要體悟一切皆空，還要知道有因有果、有善有惡。

學佛的要從離惡行善、轉迷啟悟的學程中去證得空性，即空即有，二諦圓融：一般人以為佛法說空，等於什麼都沒有，是消極是悲觀，這都是由於不瞭解佛法所引起的誤會，非徹底糾正過來不可。



訃告

本寺**常亮法師**，生於公元**1961年5月20日**，於公元**2026年2月11日（農曆乙巳年臘月廿四）示寂**，世壽六十五歲，僧臘三十七載，戒臘三十四夏。

法師俗姓萬，名金亮，湖北大悟。宿植善根，童真入道，於一九八九年十月吉日，在隨州中天寺禮道祖座下剃度出家，得法名常亮，志慕清淨，歸心三寶。越年，赴武昌寶通禪寺，於昌明大和尚、昌學阿闍黎等十師座下，求授三壇大戒，自此嚴淨毘尼，精進道業。隨後遍參諸方，有因緣來美，曾於紐約莊嚴寺、德州五佛寺等道場隨眾修學。晚歲心歸淨土，以持名念佛為要，除日常庶務，安定篤行。今娑婆緣盡，捨此四大幻身，淨土蓮生，覲見彌陀，早登覺岸。

費城開元寺 謹啟
2026年3月1日

「你們出家人也記仇吧？」
倓虛法師講述親歷修極樂寺時一則因果報應

大德淨法

面對無理的流言與誹謗應該如何應對？

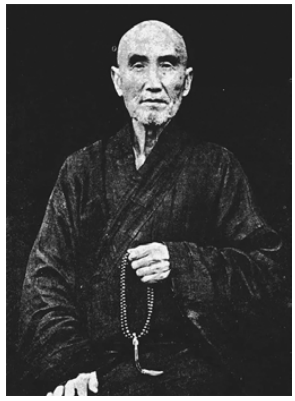
世間上的事，沒有一件是容易的。想成功一件事，不知經過多少波折困難，才能慢慢成功。尤其當一個辦事人，必須虛心下士，忍勞忍怨，各方面去湊和，末了還不知事情成功不成功。無論其成功與否，在事情的過度期間，你還要認真去做；不然末了不但事情辦不成功，自己還要受埋怨！尤其出家人和在家人在一塊辦事，兩下心理不同。出家人心理怕背因果，在家人卻不怕背因果！（因為不信佛的人他也不明白因果。）如果想使事情十分圓滿，什麼怨言也不出，這簡直太難了！例如我在修極樂寺的時候，就是這樣。包工的人，想在裡面討便宜沒討上，就在外面製造謠言，大事證謗！讓不明白內幕的人，也信以為真。真是所謂「眾口爍金，積毀銷骨！」讓人出進兩難，哭笑不得。在這時候，如果自己沒點忍耐勁，事情也不會辦得成功；自己所背的冤枉，也像石沉大海一樣，無處可洗，無法可訴！

上次我不是說有位佛教會的庶務王漱泉嗎？在修工期間，他每天跟了包工的人早去晚來，冶遊濫賭。當時我想：這筆錢一定要出在極樂寺工程裡。修極樂寺又是我總其大成，如果弄不好，就要出毛病，我交代不下去，就要受埋怨，結果是不出我之所料！

最初剛一動工時，包工的工頭，還有一些管事的人，都知道我是修工的總監督，一切款項由我支配，所以都來給我假廝混。以為我在這裡面有很大的好處，或者將來也和他們一同分肥！到了修完工遞單子算帳，有一些活是不在合同之內的，他們就在這裡邊找「外快！」

包工的工程師是姜益亭，現在他已竟死去了。在算帳之前，他先遞單給我看，我看過之後，預備到開會的時候再交大家看。我接過單子一看，就知道這裡邊已經出毛病，事情不好交代。

在他那個單子裡面有幾件活是後添的，有墜花魚尾（即花牙之類，在北京叫巧題。）琉璃瓦，洋灰磚。一個魚尾三塊錢，他開了二十四塊。洋灰磚四寸見方一毛錢一塊，他開了五毛。墜花不到伍元錢一個，他開了二十元。其他還有好些東西，他都把價錢加上了好幾倍，預備在裡面找他那筆意外浪費的款。



本來在一動工，我對於這些不在合同的活，就恐怕後來有麻煩，先問姜益亭，須要多少工，多少錢。他的回答是幾天做一個就算幾個工，這是一點小事，也用不著批合同。那知道他就借這不批合同的機會，在裡面找好處。從這裡看，我們信佛的人給不信佛的人鬥心眼，真是鬥不了！

在那時雕刻花牙子的木匠，慢手兩天半一個，中等手兩天一個。快手的一天半一個，至多不過三天。那時的木工，每天八毛伍，雕刻匠雖貴，不過一塊錢。可是在他那個單子上，一個魚尾就開了二十四元。

後來我看他開的單子，價錢太懸殊！上下相差好幾千元錢，在開會的時候，我沒法交代，又交姜益亭叫他拿回去改，究竟他改沒改我也不知道。

到開會時，朱將軍和各會員都在座，包工的工頭，和工程師姜益亭在也場，大家輪流看單子。看完之後，朱將軍又請我看對不對，我接過單子來一看，價錢仍舊未改，自己也覺得很難為情，如果實話實說必得罪包工的；不說，大眾定疑我是通同作弊，真是尷尬的很！後來沒辦法，我只很輕鬆的說：

「原來這個單子我已經看過，價目差池一點，又交益亭讓他改正。大概他很忙，還沒得工夫來改，這事還須待研究。」

包工兩個人在座聽我一說也沒再言語，朱將軍問我：「什麼東西價目差？」

這時候我沒辦法，也不能再顧情面，乃實話實說。因為官廳的人辦事不同一般人，有不合理的地方，多少要用命令式來決定。所以當時朱將軍和張副司令官（召棠）對姜益亭說：「你這樣定價錢不成，現在還虧好幾千塊錢無著落，款也不好籌，你把這個單子，按照工料的實際情形，從新改正一下……」說著把單子又交給包工的了。

本來包工的人，整天的浪吃浪花，想在這裡面找一筆厚利；這樣一來，不但沒得多少利，還讓官廳的人怒責一頓。自是恨我入骨！背後製造謠言，

說我和定西法師是假僧人住外家等等，還找了很多人作證。原先用謠言來謗謗，後又傳出些威嚇語，說這和尚等朱頭走了之後，非給他個洋點心吃不可！還特意使人把這話傳達給我。我聽到之後並不介意，說這樣死倒更好，更痛快！免得受罪。出家人本是為了生死而出家，根本對生死事就沒拿當回事。那位佛教會的庶務，王漱泉，也在內部助紂為虐，散佈謠言。王漱泉吸鴉片，誰也擋不了他，他在佛教會每月二十元薪金，由佛教會發給。後來又由廟裡發給他，修完工之後，剩很多洋灰，還有一些大鐵桶，都被他私自賣光了。

他們的目的是為在包工裡面分點肥，找一筆厚利。因為目的失敗，所以大夥聯合起來，一口同音的在外面造謠言，弄的滿城風雨！一般不明白真像的人，也隨之信以為真。當時陳飛青居士，是修極樂寺的發起人，他最初還猶猶豫豫，將信將疑的。後來那些包工的人，因謀利未遂，懷恨在心，為了達到他們的目的，讓陳居士信以為真，又設法鼓動了陳手下的一些不信佛的屬員，以謠言作事實，在陳居士跟前，縷縷陳述，因此陳飛青居士信以為真，對我和定西法師的印象上，頓時現一個陰影。

其中還有一些懂理的明白真象的人，知道這是造謠並不信以為真。當時有一位在海關當監督的，魏繩武先生，他原籍義州人，是一個很有名的文人。還有在煤礦局當經理的劉硯生，以及鐵路局理事兼律師袁堯年，他們三個人都是讀書明理，辦事有經驗的人。

有一次，他們三個人和陳飛青居士閒談話，隨便就說起外面所傳的謠言來，袁堯年說：「現在外面議論紛紛，都說倓虛法師和定西法師兩個人不好，其實他們兩個和我們常見面，也常談話，都是很有修行有道德的人，並沒什麼不良行動。不過因為在算帳的時候，把工程師和包工的得罪，他們在外面胡亂造謠言！」

雖然他們三個人這樣說，又加種種的解釋，但陳飛青居士還是信不極。原因是他的屬員，都曾說過，他認為他們不會說謊話的，所以信不極。

後來他為了要明白這裡面的真像，調查我們的行為，究竟是怎麼一回事，曾佯自給我說到廟裡來養病，把行李搬到廟裡住很多日子，飲食起居，和廟裡的人都在一塊。我們並不知道他什麼用意，每天三點鐘起床，上殿過堂，講課，每天忙個不休。他親自看見每天的經過事實，工作情形，對袁堯年等，所說的話才相信。

後來他又想：過去因為聽信謠言，謗謗三寶，



對兩位法師有不好的印象；而且在交情上，也表示很疏淡，覺得很慚愧！很對不起！把他的屬員申斥了一頓！說：「你們這些人們！反對佛法，屈枉好人，人家本是很道德很修行的人，你們為了金錢的欲望未隨心，就給人造謠言，誨蔑人，讓我也隨著一塊造業。」

陳居士在廟裡住很多日子，他看廟裡很清靜，環境也很好，想在廟裡久住靜養，捐一仟圓錢，預備自己在廟上蓋寮房。我看專為他自己蓋一間寮房也不合適，我和定西法師又在外面募伍仟圓錢，在後殿的西正面蓋五間。預備別位居士或有客人來時，也可以住在那裡。房子修起來之後，他看很好，自己又捐伍仟圓錢，化兩車木料，在後殿的東正面蓋五間地藏殿。正在修地藏殿的時候，那位工程師姜益亭，就遭報應了。下半身無故發腫，痛的娘一聲爺一聲的直叫喚！夜間痛的不省人事，直說胡話，如審官司對口供一樣。

「……啊？我最初並沒這心思，他們告訴我，叫我這樣的呀！錢不夠花的，哎呀！錯咧！不再這樣咧！我並不知他是修行人，哎呀！不只是我一個人，還有……」

他每天晚上就這樣胡說八道的，第二天早晨看看屁股上，青一塊紅一塊，像小板子打過似的。日子多了，天天在床上躺著，屁股上的瘡痕，漸漸由發紅而發黑，由發黑而潰爛，流膿淌水，裡面生蛆。就這樣蜇蹬了好幾個月。他女人恐怕讓人聽見他說的話難為情，有去看病的輕易不讓人見。請很多醫生治療也無效，著急的了不得。後來一想，大概是修廟的時候，辦了味良心的事，觸犯因果。自是姜益亭很害怕，很後悔，趕緊讓他妻子買供果香紙等；到極樂寺燒香悔罪；並許願以後護持佛法皈依三寶，請定西法師為之禱告。出家人處處以平等心待人，向來也不與人記仇，乃在佛前為之祈禱，病漸見好。

【文轉第22頁】

認識佛陀教說中的十二因緣

十二因緣（Twelve Links of Dependent Origination）是佛教解釋生命輪迴與苦之成因的核心理論，由十二個環環相扣的支分組成：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。它描述了有情眾生從過去、現在到未來的三世流轉過程，因為「無明」與「愛」的煩惱而造業，導致生死輪迴。

十二因緣詳細內容：

無明：愚痴迷妄，不知因緣無常的真理。

行：依無明造作的善惡行為（業）。

識：投胎時的認識主體（入胎心）。

名色：胎兒在母體內身心身心的形成。

六入：胎兒六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）的圓滿。

觸：出生後，六根接觸外境。

受：對外境產生的苦、樂、不苦不樂感受。

愛：對喜愛的境產生貪愛。

取：因愛而對外境進行追求、執著、佔有。

有：因為取而造業，形成了來世再生的業力（惑、業、苦）。

生：依「有」而投胎，產生下一個生命。

老死：生下來的生命終將面臨衰老與死亡。

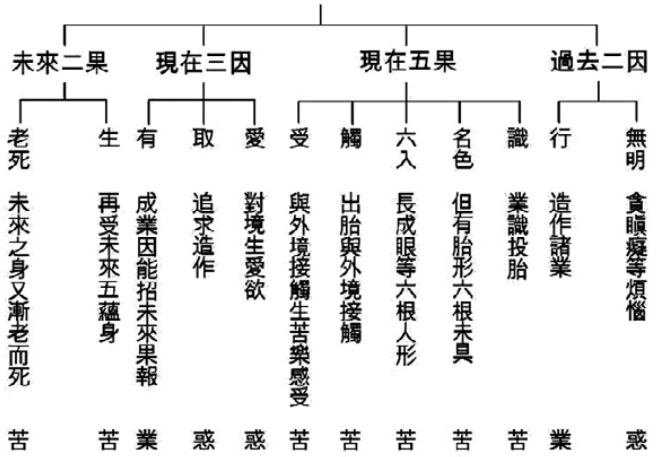
核心與應用：

三世二重因果：前世因（無明、行）、現世果（識、名色、六入、觸、受）、現世因（愛、取、有）、來世果（生、老死）。

解脫觀點：此理論顯示生死並非主宰，而是因緣條件的相續。透過修行去除無明與愛執（無明滅則行滅），即可斷除生死輪迴的連鎖，達成解脫。



十二因緣與三世因果



「此有故彼有，此滅故彼滅」：十二因緣互為因果，因緣相續造成了「一大苦聚」，理解它能幫助我們在日常生活中掌握自身命運。

【文接第21頁】 過幾天，他女人，買好些東西到廟裡求皈依，拜我為師，養了三個月之後，漸漸能下地。扶拐棍，坐汽車，親自到極樂寺佛前懺悔，皈依我為師。我說很多語言安慰他，並給他講了很多因果的故事，自是他更加驚恐慚愧！過去自己聯合包工的作工的，以及與廟上有關係的人造謠言，誣衊人，現在礙於臉面，也不好直接完全說出來。生病的時候，又遭受下地獄，審口供，挨板子！受到種種痛苦。雖然出家人不與計較，但自己為了自己的名譽，為了給自己遮醜，也不好意思都說出來。可是他女人知道這是觸犯佛菩薩，觸犯因果律，把他所辦的事，所說問口供的話，到廟上一一都說出來。還有他的親戚朋友在看他病的時候，聽他胡說八道，又想想過去他辦的事，都說這是老佛爺見怪。這件事情傳出之後，其他幫同造謠言的人也很害怕！後來愈傳愈多大家都知道了。謠言也息了，真象也明白了。到這時候水落石出，我和定西法師的冤枉才洗清楚，才弄明白。自此一般人不但不譭謗，反而又加讚歎了。半年之後，姜益亭的病還未完全復原就死去了。是時陳飛青居士在廟上住著，看到這種現實現報的因果事實絲毫不爽！心裡更加害怕，也恐怕謗僧有罪，心生大慚愧！有一天他問定西法師說：「你們出家人也記仇吧？」

「不記仇！」定西法師很和靄很安慰他的樣子說：「出家人冤親平等，無愛無嗔，過去釋迦佛為歌利王割截身體，不但不記仇，並切發願到成佛的時候，還先度他……」陳聞言很歡喜，以後又在廟上作幾天佛事，表示悔罪。

「暖心」的師父

慧浩法師 佛光山天隆寺監寺

我最尊敬的師父，心思總是很細膩，讓人感覺很溫暖，用現代語來說，他是個「暖心」的師父。

有一年隨師父到大陸遼寧瀋陽參加活動，行程間有一個空檔，師父就問主辦方：「這附近有什麼好玩的嗎？」對方回說：「有一個國家一級森林野生動物園。」「那我們去看看吧！」到了野生動物園，搭乘遊園巴士，一路上隨行的弟子們興高采烈，跟師父介紹園內的各種生態。

「這裡有隻獅子！」「那裡來了隻大象，還有一隻野鹿！」當時師父其實早已因為糖尿病導致眼底鈣化，眼力已經看不清楚了，可他還是神采奕奕地和大夥一起四處觀看。原來師父自己不想看什麼動物，而是想製造機會讓徒弟們出來走走看看，因為師父知道如果他沒有出來，隨行弟子就不可能有因緣出遊。

想到這裡，我已經熱淚盈眶了。平時的師父總是與時間賽跑、分秒必爭，現在竟然犧牲自己寶貴的時間、年邁的身軀，頂著炙烈的太陽，陪著一群小徒弟們逛動物園，師父那分溫暖的心意，讓我們在這次平凡的出遊中，有著刻骨銘心的感動。

身教言教感動人心

在佛光山開山之初，經濟條件不是很好，為了辦教育培養人才，從來不做經懺佛事的師父就經常到殯儀館替人念經，到太平間替剛往生不久的人通宵念佛，這樣可以有多一些單襯來補貼教育支出。清晨回寺後，師父怕吵到佛學院的執事和同學，他走路很輕聲，開關門很輕聲，盥洗時為了降低水聲，用一條毛巾包住水龍頭，讓水順著毛巾靜靜地流下來，這些都是他不忍動道人心的溫暖慈心。

師父罹患糖尿病之後，病情導致他手腳冰冷，會見客人時，他總是會讓侍者準備一條熱毛巾，侍者問：「師父！您冷了嗎？」「不冷！」原來大多數訪客一見面總會熱情地握著師父的手，寒暄問候，久久不放。如果握到一隻冰冷的手，恐怕相見歡的心情會打折扣，那就用熱毛巾先溫熱自己的雙手，好給人歡喜。

這就是我暖心的師父，心中總有著滿滿的眾生。

師父這樣暖心的舉動，在他日常生活中隨處可見：不管是他身邊的常隨眾，或者初拜訪的客人，都能在師父的舉手投足間，或領受那份自然流露出來的細膩和溫暖，深深打動每一個人。

我想這就是佛、菩薩與凡夫之間的差異吧！佛菩薩心心念念都是為眾生、不捨眾生、護念眾生，



■星雲大師與慧浩法師。 圖/佛光山

而凡夫都是為自己、都是利益自己。師父就如同佛菩薩一樣，內心所想的都是能為別人做些什麼？即使他在病痛當中也從來沒有放過假。

2016年師父在高雄長庚醫院進行腦部手術，清除血塊，在腦水腫逐漸消退，病情穩定，清醒第一句話就是跟護理人員說聲：「謝謝！」

那次手術之後，每當講習會或者有機會到法堂親近師父，他總是會問：「我還能為你做什麼嗎？」每聽一次，就淚流一次。我們忝為師父的弟子，每天想的都是「我想做什麼？」而不是「師父！我能為您做什麼？」這就是我們跟師父之間的差距。

師父清楚地看見這個差距，看見了我們可以進步的空間，他為我們創造很多因緣平台，讓我們做中學、學中做；從「做」當中養成「我來承擔」的熱情，從「做」當中發現自己不足之處，讓弟子成為一個有能力、有擔當的人。師父用十二字真言「苦苦苦、做做做、忍忍忍、等等等」來教導我們。

「要在苦苦苦的作務中廣結人緣；在做做做中培養福慧；在忍忍忍中擴大心量；在等等等中靜候因緣。不怕苦、不怕做、不怕忍、不怕等，這十二字真言等於是成佛之道法門。」綜觀師父的一生，不管是「生於憂患」之時，還是「長於困難」之際，他都用這方法，他都能活出喜悅的一生。師父能做到，他相信徒弟們當然也能做到！於是，他把這方法像傳遞一盞明燈那樣傳給了我們，讓我們從「做中學、學中做」當中愈來愈進步，愈來愈縮短那個差距。

慈悲包容溫暖世間

師父！謝謝您的「暖心」，不僅為我們製造出遊的機會，給我們在生活中示現溫暖的身教，更給我們在修行上指引出一條究竟解脫道，那是人間佛

教的修行，源自於佛陀的本懷，從生活中去體證，不論在吃飯睡覺、走路說話，做任何事情當中，都合乎佛陀的教法，不離開人間。您曾說：「人，只是自己身上有暖氣還不夠，要把自己身上的暖流，分散給社會大眾。」「佛心就是暖心、慈心、善心；人有了佛心，自然就會散發暖意，溫暖人間，成為溫暖的人生！」原來「暖心」的師父就是「佛心」的師父啊！要我們直接在人間成為一尊佛，弟子願意今生盡形壽學習效仿您，來生來世我也願意繼續學習效仿您。您就像太陽般溫暖著我們，我也願意當別人生命中的太陽，無怨無悔地照耀溫暖別人，我發願要做您一流的弟子！

記得在 2013 年「海內外徒眾講習會」中，師父公開了他最後的囑咐〈真誠的告白〉，當時的我們內心有很多疑惑。直至今年的 2 月 5 日，我們才恍然大悟，原來十年前那一封〈真誠的告白〉是暖心的師父給弟子們的心理準備啊！準備著有那麼一天，當人間的一盞明燈化作天上的一輪明月時，弟子們仍舊可以安守本分，以弘法為家務，以利生為事業。而這樣的心理準備，在三年疫情中已經得到了最好的演練。

這段期間，弟子們回到山上，也沒有辦法近距離看到師父，大家都想要保護好師父。因此師父他老人家不知不覺間走入了我們的精神層面，不需要一定看見師父，師父卻早已經在每個人的心裡了。





於是，每當遇到棘手的弘法、人事問題時，我們都會仔細思惟：如果是師父他會怎麼做呢？我們也會在內心不斷複習著師父平時的教導：老二哲學、你對我錯、尊重包容、給人利用才有價值、有佛法就有辦法……這當中「有佛法就有辦法」是我複習最多、思惟最多的一句。

當我沒辦法的時候，那必然是我專注在世間法的好與不好、對與不對，沒有用佛法思惟才會沒辦法。如果心中有慈悲、包容、忍耐、禪定、般若，像師父那樣，觀點必然能有所改變，認知也必然能有所提升，那就會有辦法了。

謝謝師父的身教與言教，改變了我的人生，讓我在面對問題時能正確思考，而不是迷失在問題中，被問題綁住。雖然現在無法當面向師父請益，但是知道師父的身教與言教會一直指引我走向未來。

在圓寂大典中，何其有幸，我是抬著涅槃塔的八位侍者之一，有人問我當下的心情如何？我說：「只想著跟隨師父繼續走下去，此生、來生、未來都要跟隨！」不僅僅是色身的跟隨，更是理念上的跟隨，依循師父人間佛教的理念，以師志為己志，邁步向前。

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/

美國佛教會 莊嚴寺 2026 年行事曆

BAUS and Chuang Yen Monastery 2026 Calendar

陽曆 Date	活 動 項 目 Activity	
1/1	各宗教聯合祈禱世界和平法會 Interfaith Prayer	10:00am ~ 12:00pm
1/2 ~ 3/31	冬季封山 Monastery Closed	
2/17	新春祈福法會 Chinese Lunar New Year Blessing Ceremony	10:00am ~ 12:15pm
2/18~2/22	開放禮佛 Open to the public for the New Year Visit 午齋供應：僅 2/21 及 2/22 Lunch provided: Feb 21 & 22 only.	10:00am ~ 3:00pm
4/5	清明法會 Qinming Ceremony	10:00am ~ 4:30pm
5/3	春季祭祀安靈法會 Spring Ritual for the Deceased	1:30pm ~ 4:00pm
5/17	浴佛法會 Vesak Celebration	10:00am ~ 12:15pm
5/23 ~ 5/25	Dharma Retreat (English only)	Check-in Time: 5/23 (Sat) 9:30am Adjourns: 5/25 (Mon) 1:00pm
7/2 ~ 7/5	學佛夏令營 Summer Buddhist Camp	報到 Check-in Time: 7/2 (Thu) 9:30am 圓滿 Adjourns: 7/5 (Sun) 1:00pm
7/26	觀音菩薩成道紀念法會 The Ceremony to Commemorate Kuan-Yin Bodhisattva's Enlightenment	10:00am ~12:15pm
8/23	盂蘭盆法會 The Ullambana Ceremony	10:00am ~12:15pm
9/5~9/7	心之探究研習營 Buddhist Inquiry Into Mind Workshop	報到 Check-in Time: 9/5 (Sat) 9:30am 圓滿 Adjourns: 9/7 (Mon) 5:00pm
10/4	秋季祭祀安靈法會 Fall Ritual for the Deceased	1:30pm ~ 4:00pm
10/10~10/12	佛學營 (中文)	報到 Check-in Time: 10/10 (Sat) 9:30am 圓滿 Adjourns: 10/12 (Mon): 1:00pm
10/25	觀音菩薩出家紀念法會 The Ceremony to Commemorate Kuan-Yin Bodhisattva's Renunciation	10:00am ~12:15pm
12/19~12/26	佛七 Seven-Day Amitabha's Pure Land Retreat	報到 Check-in Time: 12/19 (Sat) 2:00pm 儀軌講解、灑淨、開示 Orientation: 4:00pm 圓滿 Retreat Adjourns: 12/26 (Sat): 8:00pm

備注 Note：

1. 1/2 ~ 3/31 冬季封山，不開放。
   From January 2nd to March 31st, 2026, CYM will be closed to visitors.
2. 4/1 ~ 12/31 10:00am ~ 3:00pm 開放給信眾參訪。只有星期六、日供應午齋。
   On April 1st, 2026, we will resume our normal schedule for the year, opening to visitors daily from 10:00am to 3:00pm. Vegetarian lunch will be available only on weekends from 11:30am to 1:00pm.
3. 開放期間，於週六及週日不定期舉辦佛法講座及靜坐，詳情請上網 https://www.baus.org/tc/ 查詢。
   Meditation sessions and Dharma talks will be held on Saturdays and Sundays. See www.baus.org/en/ for updates.
4. 以上日期可能更改，正確法會活動日期，請上網 https://www.baus.org/tc/ 查詢。
   The event dates are subject to change. See www.baus.org/en/ for the latest updates.

美國佛教會 **The Buddhist Association of the United States email : baus2020@gmail.com**

莊嚴寺 **Chuang Yen Monastery, 2020 Route 301, Carmel, NY 10512.**

Tel: 845-225-1819 Fax: 845-228-4283 email : info@baus.org

寶印寺

2026 清明

報恩念佛三時繫念超薦法會

04/05(周日)

上午10時開始・下午3時30分圓滿

寶印寺於 2026 年 4 月 5 日啟建清明三時繫念超薦法會，發揚慎終追遠的中華傳統美德，實踐佛弟子們感恩孝敬列祖列宗的心意。由寶印寺住持心行法師主法，依照元朝中峰國師製作之三時繫念法事儀軌，迎請先靈一同誦經禮懺， 祈請三寶慈悲加持，主法和尚開示，與會大眾皈依三寶，禮佛、供養、誦經、懺悔、發願，所集清淨功德，專申迴先靈超生淨土，陽上增福增慧，更祈求諸佛菩薩庇祐，世界和平，心靈淨化，社會祥和，風調雨順，國泰民安，檀那信眾增福延壽，闔府吉祥如意。

※ 敬設功德主祈福牌位。

※ 往生牌位，超薦：祖先、父母、師長、親友、怨親債主、嬰靈、地基主祈願阿彌陀佛、佛光接引往生西方極樂世界，蓮品增上。

※ 專設永久牌位及祖宗牌位，以及一年期各姓氏祖宗牌位。

歡迎十方信眾踴躍報名參加，禮佛誦經，共霑法喜。

備有巴士方便大眾參加法會，早上 8 時 30 分在中國城孔子大廈容閎小學門口上車．請先報名確定座位，電話：845-522-2992。

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

