青年佛教通訊

月刊

472
Jun 15 26
免費贈閱

Youth Buddhism Communications

由紐約市梵音寺主辦的佛教文化節舉辦正念步行跨過布碌侖橋回向世界和平圓滿舉行

(詳情見內頁報導)



常吃美味健康素食　讓世界和平更美好

踏入初夏，天氣開始炎熱，滋潤湯水更不可少。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，讓我們的內心多一份堅持和純淨。

西洋菜羅漢果蓮藕湯



西洋菜羅漢果蓮藕湯，以羅漢果不但令湯水更鮮甜，更有滋潤清熱作用，適合夏天飲用，加上蓮藕及雜豆，營養豐富又可口。

羅漢果是廣西桂林著名特產，味道甘甜清香，除有藥用功效外，由於富含胺基酸及維他命，亦是傳統的健康食材，不但可浸泡成清涼飲品，亦是中式清熱湯水的常用食材。

材 料：羅漢果（洗淨及切半）1 個、西洋菜 600 克、蓮藕 1 條、紅蘿蔔 1 條、粟米 1 條、乾無花果 3 粒、雜豆 100 克、南杏、北杏各 20 克、鹽 5 克

做 法：

1. 將雜豆洗淨，以清水浸泡 4 小時，瀝乾。
2. 將乾無花果及南北杏洗淨，以清水浸泡 30 分鐘。
3. 西洋菜除去根部，略浸鹽水後洗淨。
4. 粟米切件，蓮藕、紅蘿蔔去皮及切件。
5. 將所有材料（除西洋菜外）放進湯鍋，以大火煮滾，轉小火煲 2 小時。
6. 下西洋菜，轉中大火煲 15 分鐘，以鹽調味，即成。

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。
3. 水燒開後下入切好的山藥，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。

八珍蔬素湯



材 料：八珍菌湯包 1 包、玉米 1 根、薑片、紅棗、枸杞適量、胡蘿蔔 1 根、油適量、鹽、松茸鮮蔬粉適量

做 法：

1. 把乾的菌菇提前用熱水泡發 50 分鐘後洗淨，胡蘿蔔洗淨切片、玉米切段備用。
2. 鍋燒熱，放入少許油，下薑片炒香。
3. 加入 2 碗清水，下洗好的菌菇，胡蘿蔔和玉米。
4. 加入少許紅棗，蓋蓋轉小火煮上 40 分鐘，出鍋前可以放 1 小把枸杞，適量鹽和松茸鮮蔬粉調味攪拌均勻後即可。

素版菌菇「佛跳牆」



高 湯：大白菜半顆、豆芽菜約飯碗 2-3 碗、香菇水（泡香菇的水）、加水煮軟後豆芽菜撈掉就成高湯

調味料：醬油 3 湯匙、五香粉 1 小匙、草果 1 顆（中藥房有賣很便宜）、薑片二片、八角二顆

材 料：乾香菇泡水（約 1 小時，香菇水煮高湯）、猴頭菇泡鹽水（約 3 小時後擠乾）、美白菇，鴻禧菇，金針菇，杏鮑菇．等自行增減種類、杏鮑菇橫切成干貝狀，橫跟直劃刀，多劃幾刀、炸芋頭半顆、栗子泡水（要泡漲才煮能得鬆軟）、桶筍（切不要太厚，照片中切太厚了）、白．黑木耳適量、紅棗 6 顆

做 法：

拿一個煮鍋將半顆大白菜鋪底，再放上炸芋頭，白．黑木耳，栗子，桶筍片，再來將其他食材菇類全部排進鍋內，再把調味料全部加入，倒入高湯，煮滾後小火約 1 個小時，完成。

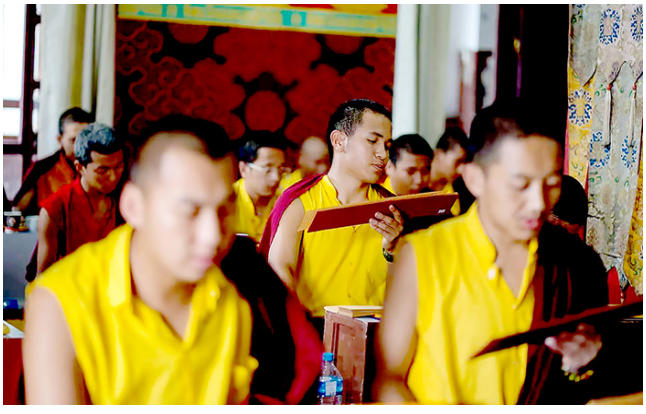
薩嘎達瓦月 尼泊爾卡瓦隆本寺舉行頌經法會

薩嘎達瓦月即藏曆四月是特別殊勝的一個月份。在這個月中所有的善惡業力都是數億輩增長。尼泊爾卡瓦隆本寺舉行最後的頌經法會，最後五天要圓滿 Kagyur 佛陀法語 100 卷和 200 部論典，寺裡總共請了 150 位僧眾一起持誦經文，歡迎大家一起共結這個殊勝的法會因緣，隨喜供僧，供齋，供點心，酥油等供養，如有需要祈福或發心供養的朋友們，請直接跟卡瓦隆中心 Jing 師兄聯繫，地址：245 Grand St, Suite 3A, New York, NY 10002，電話：1(917) -837-8383，信箱：jing@khawalung.org。感恩大眾的發心，圓滿法會。

薩嘎達瓦是紀念佛陀入胎、誕生、降魔、成道與涅槃的殊勝月份。為藏曆的殊勝月，善惡行功德增一千億倍不可思議。讓我們在這個「功德月」裡，以歡喜精進之心利益眾生、修持自心。祈願此月能迎來殊勝吉祥與和平，饒益一切有情。「薩嘎達瓦」為藏文音譯。「薩嘎」是天上星宿的名字，為二十八宿之一，中文通常譯為「氐宿」；「達瓦」是月亮之意，所以「薩嘎達瓦」譯為「氐宿月」。因藏語稱四月爲 Saka-Dawa 得名。佛陀示現十二相成道中的四種行誼，其中又以藏曆四月十五日最為殊勝。

藏傳佛教把這個月視爲佛陀的殊勝月，常會舉行盛大法會並鼓勵多行種種善行。在這個月當中，不管是做任何善惡業，果報都會以千萬倍（或有說億倍）成長。醒大家持戒、吃素、戒殺、放生、點燈、持咒、誦經、念佛廣做功德！藉由三寶的加持力與自身的修持，廣大利益自他，迴向一切有情。頂禮、供養、應供無上正等正覺 南無本師釋迦牟尼佛！













472 期 2026 年 6 月出刊

祈愿世界和平 眾生安樂

韋琪

農曆四月剛過去了。

農曆四月是佛誕月，在漢傳佛教裡，農曆四月八日是佛陀誕生的紀念日；在南傳佛教裡，農曆四月十五日是「衛塞節」((Vesak)，是紀念佛陀入胎誕生、降魔、成道及涅槃的殊勝節日，聯合國亦以衛塞節為佛教的重要節日。藏傳佛教更把這個月稱為「薩嘎達瓦」（譯為氏宿月），是紀念佛陀示現十二相成道中的四種行儀（誕生、成道、降魔及涅槃），是藏曆的殊勝月，善惡行功德億倍的不可思議月份！

因此，在農曆四月佛教界的活動特別多，以表紀念釋迦牟尼佛的殊勝！

本期亦報導了紐約市梵音寺主辦的第二屆紐約佛教文化節，寶印寺主辦的世界和平法會，聯合國在江蘇蕪錫舉辦的國際衛塞節。表達了所有佛教徒祈求世界和平，眾生安樂的誠愿！！



目錄

01 菩提道上

薩嘎達瓦月 尼泊爾卡瓦隆本寺舉行頌經法會

02 編者的話

祈愿世界和平 眾生安樂 韋琪

03 教訊 / 菩提道上

衛塞節：全世界佛教徒最神聖的節日 自在羅漢

第 21 屆聯合國衛塞節首次在無錫隆重開幕
以佛教智慧促進全球可持續發展 構建人類共同未來

紐約市美國佛教聯合會代表團前往無錫參加第 21 屆聯合國衛塞節

第 21 屆聯合國衛塞節無錫宣言

08 菩提道上 / 般若人生

紐約梵音寺舉辦第二屆紐約佛教文化節
逾千人正念步行跨越布碌崙大橋迴向世界和平

仰望星光音樂會呈現星雲大師精神 平敏、清珠綜合報導

尼泊爾卡瓦隆慈善學校 學生獲派新制服

加國五台山「浴佛浴心」慶佛誕

12 菩提道上 / 中間彩頁

寶印寺一年一度世界和平法會圓滿舉行

14 教訊 / 菩提道上 / 般若人生

加國五台山文殊殿開工動土
千年唐風跨山海 文殊大智耀北美 十願網

輪回奇事的真實記載

佛教知識：觀世音菩薩的五種觀 鐵嶺永興古寺

19 般若人生 / 甘露法雨

星雲大師：用這方法 再壞的命運也能改 大德淨法

梁武帝的故事：無所求而行善是功德

陸上行法舟 馬寂和

上成下德法師蒞臨彌陀村參訪開示 彌陀村

正念就在當下 沈蕓

靈隱寺建寺 1700 周年佛教典籍數位化專題研討會

封底內頁 / 封底

2026 莊嚴寺學佛生活營

大乘寺舉辦佛學講座

衛塞節：全世界佛教徒最神聖的節日

自在羅漢



2026 年 5 月 31 日農曆四月十五，佛吉祥日，聯合國衛塞節。

西曆五月月圓日為世界佛陀日（衛塞節），也就是衛塞節，是紀念本師釋迦牟尼佛誕生、成道、涅槃「三期同一慶」的節日。1990 年，經中國佛教協會前會長趙朴初居士提議，漢傳佛教界以農曆四月十五日為「佛吉祥日」，與國際佛教界一同慶祝。

衛賽節 VESAK DAY 的由來

衛塞節（VESAK DAY），亦稱「世界佛陀日」。Vesak，在梵文中意為「月圓」，在斯里蘭卡僧伽羅語中象徵佛陀德智圓滿、福慧具足、證悟清淨、平等光明的境界。據南傳佛教典籍記載，佛陀降生、成道、涅槃均於五月月圓日，因此佛教徒將這「三期同一慶」的節日稱為衛塞節。斯里蘭卡、泰國、緬甸、新加坡、馬來西亞、印尼、尼泊爾、越南等國家將這天（或數天）列為公眾假期。每年這一天，當地的佛教徒會舉行盛大的慶典，寺院會高掛經幡、吟誦 經文，開展佛 事活動。

1950 年，世界佛教聯誼會在斯里蘭卡的首屆會議中，「請求各國政府領袖，為其國內多數或少數的佛教徒的存在，做出行動將五月的月圓之日定為公眾假期，以紀念佛陀 — 他在全世界上是被譽為人類的最大利益者之一。」

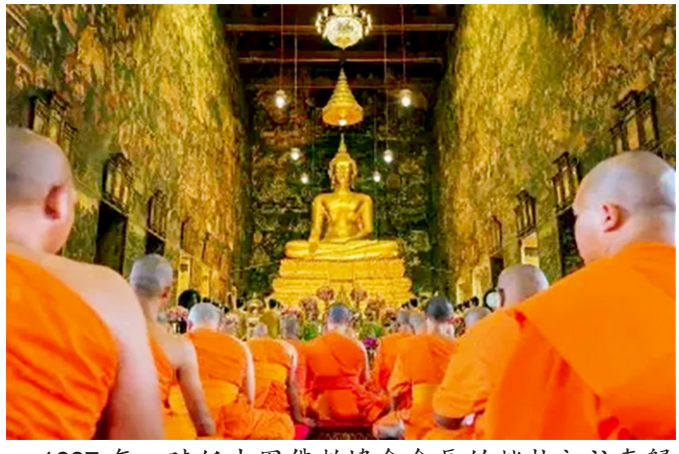


1954 年世界佛教徒聯誼會於緬甸首都仰光舉行第三次會議，議定將衛塞日定為世界佛陀日。以此節日將佛陀自覺覺他、覺行圓滿的智慧光輝照耀全球，並藉以發揚佛陀慈悲平等的教義，宣導和平。

1999 年第 54 屆聯合國大會上，16 國代表共同簽署的信件，請求對「衛塞節的國際認同」。

1999 年 12 月，在聯合國發表的通訊中，表示有關衛塞節的倡議草案在沒有投票的情況下被採用。

至此，衛塞節被正式確定為聯合國日（United Nations Day of Vesak，簡稱 UNDV），並倡議每年舉行全球性慶祝活動。



1987 年，時任中國佛教協會會長的趙朴初訪泰歸國後，倡議道：「余個人以為釋迦牟尼示寂之年既已舉世同認，則降生之日似亦不妨統一，但群眾一時習慣難改，似可于漢族佛教傳統佛誕節日後第七天，即農曆四月十五日，再舉行一次祈願之會，期與世界佛教徒同申慶祝。」

如今，佛吉祥日・衛塞節不僅僅是全世界佛教徒紀念佛陀、感念佛恩的日子，也是將中國佛教文化推向「一帶一路」沿線國家、助力創建「一帶一路」美好未來的一座橋樑。

佛吉祥日・衛塞節是世界性的節日，是智慧與圓滿的完美結合，傳遞佛陀的慈悲與和合精神，體現佛教對全人類福祉的慈悲關懷，促進世界和平健康發展。很多地方的佛教徒都在這一年一度的重要節日中舉行盛大的慶典活動，讓民眾在吉祥喜樂的氣氛中走近佛陀，也是對佛陀的感恩。



第 21 屆聯合國衛塞節首次在無錫隆重開幕

以佛教智慧促進全球可持續發展 構建人類共同未來

2026 年 5 月 26 日，備受全球佛教界矚目的第 21 屆聯合國衛塞節（United Nations Day of Vesak）在中國江蘇無錫隆重開幕。這是聯合國衛塞節自設立以來，首次在中國舉辦。



上午，無錫靈山梵宮流光溢彩。來自全球約 70 個國家和地區的佛教界領袖、專家學者及嘉賓代表千餘人齊聚一堂。

按照聯合國衛塞節歷屆開幕傳統，大會首先舉行世界和平祈福誦經儀式，來自不同傳統的僧團代表共同誦經，以佛陀慈悲智慧，為世界和平、人類福祉與全球可持續未來祈願。隨後，大會正式進入開幕議程，聯合國衛塞節國際理事會（ICDV）主席、國際佛教大學協會所（IABU）主席梵智長老發表致辭，向來自世界各地的嘉賓表示歡迎，並對中國首次承辦這一盛典表示由衷的感謝和讚嘆。



中國佛教協會會長演覺法師表示，本屆衛塞節主題緊扣時代脈搏，彰顯出全球佛教界攜手應對全球性挑戰、共建人類美好未來的責任擔當。

下午，多位國際佛教領袖圍繞「佛教智慧在促進全球可持續發展和構建人類共同未來方面的作用」主題展開分享討論。

5 月 27 日的小組討論中，大會圍繞「汲取佛教智慧促進人類福祉」、「佛教對共同繁榮的貢獻」、「佛教在綠色生態與地球保護中的實踐」、「佛教在建設全球可持續和平夥伴關係中的智慧」四大議題深入對話探討。

5 月 29 日，大會回到泰國曼谷聯合國會議中心（UNCC），舉行盛大的聯合國衛塞節主題活動。


公众号 · 小浮图


公众号 · 小浮图


第21届联合国卫塞节开幕式
The Opening Ceremony of the 21st United Nations Day of Vesak
公众号 · 小浮图


佛教对共同繁荣的贡献


公众号 · 小浮图

紐約市美國佛教聯合會代表團前往無錫參加第 21 屆聯合國衛塞節

第 21 屆聯合國衛塞節由聯合國衛塞節國際理事會主辦，中國佛教協會、江蘇省佛教協會承辦，於 5 月 25 日至 28 日在中國江蘇無錫市舉行。聯合國衛塞節國際理事會主席梵智，以及來自 67 個國家和地區的佛教界代表、專家學者等約 1000 人出席。紐約市的美國佛教聯合會亦派代表團，由會長明予法師領隊前往參加。

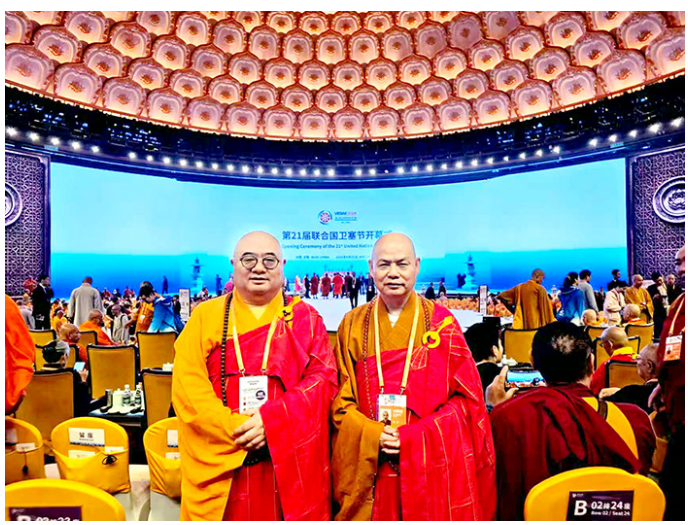
在無錫的主會場活動上，美國佛教聯合會會長明予法師代表美國佛教界發表致辭，強調了衛塞節跨越地域與文化的特性，並呼籲各國佛教界宣導平等與包容的理念，推動不同信仰之間的相互尊重與和諧共處。













第 21 屆聯合國衛塞節無錫宣言

第 21 屆聯合國衛塞節閉幕式於 2026 年 5 月 27 日在中國江蘇無錫靈山勝境圓滿落幕。作為中國首次承辦的國際佛教盛會，大會閉幕時發表了《無錫宣言》，宣言以「佛教智慧在促進全球可持續發展和構建人類共同未來方面的作用」為主題，倡導全球佛教徒築牢和平根基，實踐無我利他，促進人與自然和諧，共建人類命運共同體。

以下是第 21 屆聯合國衛塞節無錫宣言

值此第 21 屆聯合國衛塞節來臨之際，我們全球 67 個國家和地區 1000 多位元佛教徒與全球各界人士齊聚中華人民共和國江蘇省無錫市，共同紀念佛陀的誕生、覺悟與涅槃，重溫佛陀慈悲、和平、包容、利他的教誨，凝聚全人類對和平、正義、可持續發展與眾生和諧的共同追求，共同在佛陀前供燈誦經，祈願：世界和平、眾生安樂。本次活動由聯合國衛塞節國際理事會主辦，中國佛教協會、江蘇省佛教協會承辦，並得到中華人民共和國政府的支持與指導。

當今世界，百年變局加速演進，局部衝突、發展失衡、生態危機、人文隔閡等挑戰依然嚴峻，人類的和平與發展事業面臨前所未有的考驗。在此背景下，我們深刻地認識到，佛教宣導的慈悲關懷、中道和合、眾生平等的理念，擁有跨越文明、跨越信仰的精神力量，能夠為回應當今人類共同挑戰貢獻力量。值此第 21 屆聯合國衛塞節之際，我們向全世界佛教徒致以吉祥的祝福，向所有致力於世界和平、人類福祉、文明進步的各界人士致以崇高敬意，我們共同宣言：

一、築牢持久和平根基。鼓勵佛教徒秉持慈悲喜舍的教導，增進相互尊重，促進不同國家、不同民族、不同文化間的相互尊重與友好交流，宣導以對話代替對抗，以包容化解分歧，讓和平理念深入人心，讓和平力量守護全球每一個角落，為構建持久和平的世界貢獻智慧與力量。

二、踐行無我利他精神。關注全球發展失衡問題，特別是欠發達地區的貧困、饑餓與疾病挑戰，我們呼籲國際社會加強合作，加大對弱勢群體的扶持力度，通過教育普及、醫療援助、技術共用等方式，說明他們改善生活條件，實現共同發展，共同繁榮。

三、促進人與自然和諧共生。弘揚佛教依正不二生態文明觀。踐行綠色低碳、可持續的生產生活方式，積極開展植樹護生、環境淨化、生態修復、動物保護等實踐。呵護地球家園，維護生態平衡，實現人與自然和諧共生，為子孫後代留下天藍、地綠、水清、可持續的地球家園。

四、構建人類命運共同體。推動佛教文化藝術的交流互鑒助力各國各地區國民間交流，增進人民友誼。宣導人與人之間互助友愛、守望相助，推動不同文明、不同族群、不同國家之間相互尊重、交流互鑒，提倡用慈悲、平等、智慧、圓融的方式解決矛盾和紛爭，凝聚人類共同價值，攜手應對全球性挑戰，致力共建人類命運共同體。

我們真誠呼籲全球佛教徒共同攜手，遵循佛陀的教誨，為維護世界和平安寧，增進眾生福祉而共同努力。我們也真誠地期盼各國政府、國際組織、民間社會及各界善信人士，加強多邊合作，維護國際法，共同構建一個公正、和平與可持續的世界。

願佛陀的智慧之光普照大地，願慈悲與包容化解一切紛爭，願和平與正義永駐人間，願全人類同心同德、攜手共建一個沒有衝突、沒有貧困、沒有歧視，人人安居樂業、眾生和諧共存的美好世界！

特此宣言！

紐約梵音寺舉辦第二屆紐約佛教文化節
逾千人正念步行跨越布碌崙大橋迴向世界和平

普陀山紐約梵音寺主辦的第二屆紐約佛教文化節於5月16日星期六在布碌崙舉行。本屆文化節以「正念步行・身心安樂」為主題，吸引了超過一千人參與。大約一千人的隊伍在法師們的帶領下，以正念步行的方式跨越了布碌崙大橋，在放緩城市節奏、倡導身心健康的同時，更結合公益善舉，為自閉症患者及其家庭籌集善款。

16日上午9時，活動在布碌崙的卡德曼廣場公園(Cadman Plaza Park)以爵士五重奏的正念音樂和啓航(Project Ready)成員帶來的《You Are My Sunshine》小組合唱正式拉開帷幕。主辦方還在現場向逾千位參與者免費發放了「正念珠」手環。

在向公眾介紹正念理念後，智睿法師和普陀山紐約梵音寺住持常寬法師指導大眾進行正念行走與聲音冥想。上午大約10時30分，隊伍在法師們《心經》與大悲咒的祈福聲中正式出發。數千名參與者安住身心，一步一覺知，跨越全長約1.1英里的布碌崙大橋，最終抵達曼哈頓市政廳公園(City Hall Park)進行祈願與回向儀式。大約一千人的隊伍在法師們的帶領下，以正念步行的方式跨越了布碌崙大橋，在放緩城市節奏、倡導身心健康的同時，更結合公益善舉，為自閉症患者及其家庭籌集善款。

據普陀山紐約梵音寺介紹，第二屆紐約佛教文化節不僅是一場心靈洗禮，更承載著深遠的慈悲願心。今天每一位完成全程跨橋步行的參與者，主辦方都將捐出一美元，用於支持啓航及自閉症人士與家庭。

普陀山紐約梵音寺住持常寬法師說：「我非常感謝紐約市第43選區市議員莊文怡、紐約州第47選區州眾議員寇頓、紐約州眾議會第47選區領導人兼寇頓幕僚長賀立寧博士、紐約州眾議會第49選區領導人謝曉瓊、以及眾多法師們和協辦機構和對此次活動的大力支持。」多位紐約民選官員與社區領袖出席了當天的開幕式並發表講話。

普陀山紐約梵音寺表示，本次正念之行活動得到了眾多社會各界機構的大力支持。協辦及合作機構包括：自閉症之聲(Autism Speaks)、紐約市高齡者中心(Live On NY)、啓航、阿茲海默症關愛服務(CaringKind)、紐約愛心同樂協會、美東紐約三江慈善公所、美國亞裔社團聯合總會、靜心學堂、佛教環球賑濟、美國紐約溫州同鄉會、以及美國福建老人互助會等多家公益與社區組織。此外，來自漢傳、藏傳、以及南傳佛教的各大道場的諸山長老及各派宗教界領袖也蒞臨現場加持祈福，共同傳遞大愛與慈悲。









仰望星光音樂會呈現星雲大師精神

平敏、清珠綜合報導

佛光山紐約道場6月7日於林肯中心愛麗絲音樂廳舉辦「仰望星光—和平與希望音樂會」，透過音樂、戲劇與影像交織呈現佛光山開山祖師星雲大師一生弘法歷程，感動現場觀眾，演出結束後獲得各界熱烈迴響。

斯里蘭卡佛教寺院住持阿魯特加瑪.達瑪喬提(Bhante Aluthgama Dhammajothi）對音樂會表達高度讚賞。他表示，音樂如同禪修與冥想，能幫助人們培養專注力、安定身心，同時啟發慈悲、愛心與善念。在現代社會充滿壓力與焦慮的環境下，以「和平與希望」為主題的音樂會更顯珍貴，不僅帶來藝術饗宴，也為社會注入祥和與正向力量。

在星雲小劇場中飾演成年星雲大師的演員 Jonny Lee 提到，「和平與希望」是當今世界各國、各族群共同追求的重要目標。透過音樂會凝聚不同文化背景的人們，讓更多英語世界人士接觸並認識人間佛教理念，具有深遠意義。面對當前國際間的衝突與挑戰，更需要持續傳遞和平與希望的價值。田蕭鳴老師表示，很榮幸再次參與音樂會，並演出為星雲大師創作音樂劇的世界首演片段。期望透過「和平與希望」主題，傳遞人間佛教精神，帶給大眾祝福與希望。

來自藝術與心靈教育領域的來賓同樣深受感動。瑜伽師 Guruji 讚歎音樂會傳遞超越宗教與文化的精神力量；藝術家江青老師提到，音樂會尾聲祈願文及回向時，全場沉浸於寧靜祥和的氛圍之中，令人感受到和平與希望所凝聚的力量。





佛光人駱麗博則分享，能夠在林肯中心演唱大師創作歌曲，是從未想過的人生體驗。她表示，看著大螢幕上呈現大師出家、開山弘法的歷程，不禁感動落淚。佛光山以音樂弘法，將佛教帶上世界級藝術殿堂，也讓西方人士透過藝術認識佛教與人間佛教精神，令人深受感動與鼓舞。

室內樂團與大都會歌劇院合唱團演出〈一顆永恆的星〉，悠揚樂聲追思大師的弘願與風範。接著與美東佛光合唱團聯袂獻唱重新譜曲的〈星雲詩〉，優美旋律與深刻詞意交相輝映，為演出增添深刻餘韻。

尾聲，法師帶領觀眾手持心燈恭讀大師〈為世界和平祈願文〉及唱誦〈佛光四句偈〉。點點燈光映照音樂廳，匯聚成一片溫暖光海。最後，全體獻唱〈快樂頌〉，觀眾以掌聲與歌聲熱情回應，共同為和平、慈悲與希望獻上祝福。

觀眾 Angel Perez 表示，整場演出帶來深刻且難忘的感動，尤其透過音樂所建立的人際連結，展現佛陀慈悲與智慧的光輝，也彰顯人類共同擁有的精神價值與心靈力量。





尼泊爾卡瓦隆慈善學校 學生獲派新制服

尼泊爾卡瓦隆慈善學校，在善士的捐款支持下，學生們獲派新制服！

校長占美仁波切為了幫助喜馬拉雅山上的貧困家庭女孩或孤女有一個較好的前途，學校每年收育 50 個女生，供給食宿及教育，以免她們長大後，淪為妓女或倒糞工等低等工作。在這個重男輕女的國家，占美仁波切上師讓女孩子有書讀，有新衣服穿，功德無量！同時，也很感謝各界善士的捐款幫助支持！

由於藏教卡瓦隆傳承的喇嘛是可以結婚，組織家庭，所以可方便照顧女童。學校聘有女助教，宿舍也聘請保姆照顧女生的起居飲食。













加國五台山「浴佛浴心」慶佛誕

2026 年 5 月 23 日上午，加拿大佛教會在加國五台山隆重舉行「浴佛浴心」慶佛誕活動。社會賢達、各界人士、及信眾齊聚加國五台山，共同慶祝佛誕佳節，見證這一融合文化、教育於一體的重要盛會。

上午，加國五台山晴空萬里，廣場莊嚴肅穆。伴隨著悠揚鐘鼓與莊重儀仗，迎請太子佛儀式正式開始。加拿大佛教會會長、加國五台山住持達義大和尚，率四眾弟子，跟隨儀仗隊伍緩步前行，寶蓋、香花、幡幢依次展開，數百名與會者肅立合十，現場秩序井然，氣氛莊重感人。

達義大和尚在致辭中表示：「浴佛的真正意義，不只是外在的儀式，更是一次內心的洗禮。願每個人都能借由這份清淨與善念，把慈悲、包容與和平帶回家庭、社區與社會。」

浴佛文化源遠流長，是佛教傳統文化中重要的節慶儀式之一。其核心精神不僅在於紀念佛陀誕辰，更寓意「浴佛即浴心」，通過淨水灌沐象徵洗滌內心煩惱、回歸清淨本心，傳遞感恩、慈悲、和平與善念的價值理念。

慶典現場特別設置大型浴佛壇。蓮台中央安奉太子佛像，香湯盈滿，花香四溢。在莊嚴的唱誦中，與會大眾依序參與浴佛儀式。每位參與者以淨水輕灌佛像三次，象徵淨化身、口、意三業，也寄託對家庭幸福、社會安寧、世界和平的美好祝願。

此次浴佛文化盛典，不僅是一場莊嚴隆重的節慶活動，更是一場關於心靈、和平與文化傳承的公共盛會。

活動在祥和莊重的氛圍中圓滿舉行，也為加拿大多元文化社會增添了一道充滿東方智慧與人文精神的亮麗風景。











寶印寺一年一度世界和平法會圓滿舉行

寶印寺一年一度的世界和平法會於6月6日（週六）圓滿舉行，上午恭誦《藥師經》，邀請各寺院法師領眾拜誦及作佛法開示。中午供齋，素菜豐富。下午由心行法師領眾正念步行，繞寺一周，欣賞寶印寺的莊嚴佛像及美麗花樹植物，並到和平亭敲起和平鐘！呼籲世界和平！

下午有娛慶節目：由潘聲偉居士，鄧美媚居士、胡蘭芳居士及黃一平居士歌唱正能量歌曲；又邀請太極養生會健兒示範五禽戲及八段錦健身操，還有合唱。祝願世界和平，眾生身心康樂！

梵音寺常寬法師及青年佛教通訊中心韋琪老師均組團，帶領居士們從紐約市前往參加這個有意義的活動，當天約共有二百人參加，大家法喜充滿！










諸惡莫作
自淨其意


諸惡莫作
自淨其意
是諸佛教















加國五台山文殊殿開工動土
千年唐風跨山海 文殊大智耀北美

十願網

2026 年 6 月 6 日，加國五台山隆重舉行文殊寶殿工程動土開工儀式。歷經近四年規劃、設計、製作與籌備，這座承載著五台山文殊智慧的重要殿堂正式開工建設，標誌著加國五台山發展建設又邁入新的歷史階段，也為加拿大佛教文化與中華傳統建築藝術的發展增添了濃墨重彩的一筆。

文殊寶殿項目籌備始於 2022 年 12 月。為確保建築符合中國傳統古建規範，加國五台山特邀中國專業古建築設計院承擔整體規劃設計工作。設計團隊秉承傳統營造法式，結合加拿大當地自然環境、建築規範及文化特色，對建築結構、空間佈局及施工工藝進行了系統研究與反復論證。經過三年多的精心籌備，主體仿唐式木結構構件終於順利運抵加國五台山，近期中西建築圖紙的有機合併也獲得施工許可，工程於 2026 年 6 月 6 日正式啟動開工。

文殊菩薩為五台山道場本尊，象徵大智慧。加國五台山的文殊師利菩薩的聖像、法脈、香火、以及護法廣濟龍王（財神五爺）的聖像都傳承於中國五台山。自古以來，中國五台山以文殊菩薩道場聞名於世，被譽為「清涼聖境」，是世界佛教文化的重要中心之一。作為北美五台山的重要核心建築，文殊寶殿不僅是一座禮敬文殊菩薩的信仰殿堂，更肩負著弘揚智慧文化、傳播佛法教育、促進東西方文明交流與對話的重要使命。

殿堂採用中國傳統唐式木結構建築體系。唐代建築被公認為中國古代建築藝術發展的巔峰，其建築風格莊嚴雄渾、恢宏大氣，體現出中華文明相容並蓄、開放自信的時代精神。唐式建築最具代表性的特點，在於其精妙絕倫的大木作結構與榫卯工藝，通過梁、柱、枋、斗拱等構件層層承托、嚴密結合，形成穩定而富有生命力的建築體系，充分展現了中國古代工匠的智慧與創造力。

從建築學角度而言，唐式建築不僅是技術的成就，更是一種哲學思想的呈現。其空間佈局講究中正莊嚴，建築比例追求和諧均衡，充分體現了中國傳統文化「天人合一」的理念。而佛教所宣導的智慧、慈悲與中道精神，也通過建築空間得以具象化表達。因此，文殊寶殿不僅是一座建築，更是一部可以閱讀的文化經典，一座凝聚東方智慧的精神豐碑。

經過十餘年的建設與發展，加國五台山自開放以來，已逐步成長為北美地區重要的佛教文化地標。這裡不僅是一處莊嚴清淨的修行道場，更是一座集佛教教育、文化傳承、學術交流、禪修實踐及社區服務於一體的綜合性文化平臺，成為多倫多大學與特倫特的教學基地。



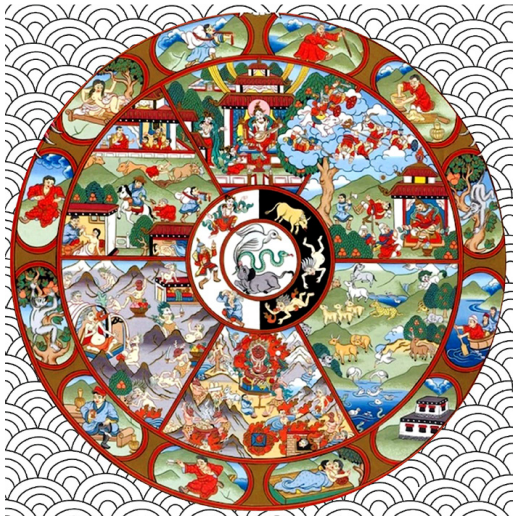


依託豐富的佛教資源與傳統文化底蘊，加國五台山持續推動佛法教育與人才培養，為不同年齡、不同文化背景的人士提供學習佛法、認識中華文化、體驗禪修生活的機會，讓智慧與慈悲的精神融入現代社會。

作為加拿大多元文化社會的重要組成部分，加國五台山始終秉持開放、包容、融合的發展理念，在弘揚中華優秀傳統文化的同時，積極促進不同宗教、不同族裔、不同文化之間的理解與交流。每年舉辦佛教文化節、禪修活動、學術論壇、青年教育及社區公益專案，吸引來自世界各地的人士參與其中。這裡不僅是信仰與修行的道場，也是文明互鑒的平臺，更是連接東方智慧與西方社會的重要橋樑，在加拿大多元文化發展進程中發揮著越來越重要的積極作用。

【文轉第15頁】

輪回奇事的真實記載



很多人不信輪回，覺得人死如燈滅，往事清零。可歷史上真實的記載一則奇事，真的是徹底顛覆我們的認知。

原來，人的神識永不滅，今世所有經歷都會深深藏在靈魂裡，生生世世不會消失。

在隋朝時期，有一位清廉的刺史，名叫崔彥武，他一生最為奇特，因為他清晰記得自己前世，每一處故居、每一件舊物，都記得分毫不差。

有一次，崔彥武路過一座小鎮，走到一條小巷時，腳步突然停了下來，他望著眼前的宅院，眼神無比熟悉，隨即告訴隨從，這裡就是我前世住過的家。眾人十分震驚，跟隨他走進院內，崔彥武不用任何人帶路，徑直走到一面牆壁前，篤定地告訴房主，幾十年前我曾是這家的女主人，我把 5 隻金釵和一部法華，藏在了這面牆壁的夾層裡，我前世誦經讀書時，第七卷曾被火燒損，所以今生自己讀經，只要讀到第七卷末尾，就總會記不住、讀不通，屢屢卡殼。

房主聽後是半信半疑，立刻找人鑿開牆壁，果然牆中取出一隻舊木匣，裡面五隻金釵完好無損，那本殘缺的經書，靜靜躺在其中，和崔彥武說的是一模一樣，眾人無不駭然。

崔彥武又指著院中的老槐樹說：自己前世臨終前，曾剪下一縷青絲，藏在樹洞，下人前去查看，依舊真實應驗。

房主老淚縱橫，這正是他早逝妻子的遺物，消失多年，無人知曉下落，竟被轉世的催刺史一一道出。

這件正史記載的往事，道破了天地最大的真相。身體會死，福報、罪業、習氣、記憶、永遠帶得走，前世修行、讀經、積善會成為今生的聰慧福緣，前世殘缺疏漏，也會成為生的習性牽絆。

人這一生所有的修行，所有善舉，從不會白費，萬般榮華富貴，家產名利，離世時，通通帶不走，唯有自己的善惡業力，生生世世不離不棄。

【文接第14頁】 自建山以來，加國五台山已先後建成大雄寶殿、觀音寶殿、地藏寶殿、大牌樓以及五座傳統亭閣等重要建築，逐步形成北美地區規模宏大、體系完整、特色鮮明的中國唐式佛教建築群。其不僅承載宗教信仰功能，更肩負文化傳承、教育推廣、學術研究與國際交流等多重使命，成為中華優秀傳統文化在海外傳播的重要視窗。

作為整個加國五台山的重要主殿之一，文殊寶殿的設計還配有東西兩側的耳房。建成後，將與大雄寶殿、觀音寶殿、地藏寶殿共同構成完整莊嚴的佛教殿堂體系，進一步完善五台山整體道場格局，使文殊智慧精神成為貫穿整個聖地的重要文化核心。

未來，文殊寶殿不僅將成為信眾禮敬文殊菩薩、啟發智慧、聞思修學的重要場所，也將成為中國傳統文化在北美傳播的重要平臺。通過建築、教育、文化交流與學術研究等多元方式，讓千年佛教智慧與中華傳統文化在加拿大這片土地上薪火相傳、生生不息。

從設計藍圖到木構成材，從跨越重洋到今日動工，三年多的等待與努力終於迎來新的起點。文殊殿的建設，不僅是一項建築工程的開啟，更是一項中國古建文化與現代文明的對話，一項教育工程、文化工程與文明工程的展開。

千年唐風跨越了山海，文殊智慧照耀著北美。

文殊殿的開工建設，不僅是一項建築工程的開始，更是一份文化使命的延續，一場古今文明對話的展開，以及北美佛教發展史上值得銘記的重要時刻。



佛教知識：觀世音菩薩的五種觀

鐵嶺永興古寺



在《法華經普門品》中無盡意菩薩問佛說：「世尊！觀世音菩薩，以何因緣，名觀世音？」

佛告無盡意菩：「善男子！若有無量百千億眾生，受諸苦惱，聞是觀世音菩薩，一心稱名，觀世音菩薩，即時觀其音聲，皆得解脫。

從這一番問答中，可以看出菩薩尋聲救苦，是為無量眾生，解脫苦惱，但只要一心稱名，菩薩即時「觀」其「音」聲，有求必應。以是因緣，而名「觀世音」。

佛菩薩多以德立名，上面這段經文說明了菩薩立名的因由，《普門品》中還說明菩薩所具的五觀與五音，以顯菩薩的德行，也是菩薩名「觀世音」的理由所在。

讓我們一起來學習觀世音菩薩的五觀：真觀、清淨觀、廣大智慧觀、悲觀、慈觀。

真觀，即是真空觀，亦是《般若波羅蜜多心經》所說「照見五蘊皆空」的觀智。菩薩以此真空觀智，修習空觀，先觀一切外境，皆是緣生之法，緣生無性，當體即空，本非實法。

次觀自身，四大假合，原非實有，終歸於壞。再觀六識忘心，依根緣塵而有，生滅無常，若離根塵，本省性。如是內觀我相，外忘法執，斷見思惑，證真諦理，是為真觀。

菩薩雖達諸法空義，但不廢緣起諸法，能夠修習假觀，隨緣應物，廣度眾生。雖終日度生，而不見有一眾生可度；雖不見有眾生可度，仍然終日在塵勞中利生。

所謂：空而不空，不空而空。其利生之心，非有而有，有而非有；如水月空華，無住無著。正因為菩薩修習假觀，積極救世，入俗利生，而無所執著，如蓮花之出淤泥而染，清淨無垢，是為清淨觀。

真觀是出世的，清淨觀是入世的。從出世而入世是真利人，從入世而出世是真自利。由箱利利他，證得真淨圓通，觀一切法，即空即有，即有即空，徹證性相不二，色空不異之理，而入於中道。

而中道觀智，不停滯空有二邊，不即不離，不一不異，不取不廢，圓融無礙，同遍法界，是為廣大智慧觀。

菩薩以真觀修空觀不著一切法，斷見思煩惱，證般若德，以清淨觀修假觀，丕捨一切法，破塵沙煩惱，證解脫德，以廣大智慧觀修中觀，圓融一切法，破無明煩惱，證法身德。

此三觀舉一即具三，這三即一，無前後，無次第，是為絕待圓融的三觀，亦即是觀世音之觀字。

悲觀及慈觀，是菩薩利他的妙德。由於菩薩上與十方諸佛同一慈力，所以能運無緣大慈，等視眾生猶如赤子，平等與樂。

雖能令眾生得真空樂、妙有樂，乃至中道無上涅槃不生不滅寂滅樂，無上菩提不垢不淨覺法樂；但不著於相，無菩薩之能緣，亦無眾生所緣，能所唯是一心，名無緣大慈。

由於菩薩下與十方六道眾生，同一悲仰。眾生是菩薩心中的眾生，菩薩亦是眾生心中的觀世音。眾生悲仰之心，即是菩薩之悲心，菩薩之悲心，亦即是眾生悲仰之心。

凡聖同體，感應道交，拔眾生之苦，即是拔自己之苦。雖終日令眾生脫離五住二死的苦惱，解除六凡三乘的一切災難，但視為自己份內事，所以叫做同體大悲。



菩薩悲觀無苦不拔，慈觀無樂不與。因此，釋尊告誡我等眾生，應該常願觀世音菩薩慈悲拔苦與樂，常瞻仰普門大士的莊嚴妙相，景仰禮拜，以求攝照。

星雲大師：用這方法 再壞的命運也能改

大德淨法



不知情的小沙彌雖然感覺到師父的異樣，但是仍然高高興與地拜別了師父回家鄉去了。日子一天一天的過去，過了七天小沙彌還沒有回來，雖然斷了煩惱的阿羅漢，也難免為小徒弟的不幸遭遇而悵然傷感，心中正在為再也見不到徒弟而鬱鬱不樂時，小沙彌突然平平安安地回來了。阿羅漢大為驚訝，牽著小沙彌的手上下打量地說：

「你怎麼好好地回來了？你做了什麼事嗎？」

「沒有呀！」小沙彌迷惑地搖頭回答。

「你仔細想想看，有沒有看到什麼？做了什麼？」師父不放鬆地追問。

「噢！我想起來了。回家的途中，我經過一個池塘，看到一團螞蟻被困在水中，我撿了一片葉子，把它們救上了岸。」小沙彌如實地回答，烏黑的眸子，散發著喜悅的光芒。

師父聽了之後，馬上再進入神通之中觀看徒弟的命運：這個孩子不但去除了夭壽之相，並且有百歲的壽命。小沙彌的一念慈悲，不但救了螞蟻的性命，也改變自己的命運。

除了慈悲能改變命運之外，修福也可以轉壞命為好命。有的人認為自己罪障滔天、惡貫滿盈，永遠無法扭轉命運，其實不然。佛教認為再深重的惡業也可以減輕，好比一把鹽，如果將它放入杯子之中，當然鹹得無法入口。但是如果把它撒在盆子裡或者大水缸中，鹹味自然減淡。罪業的食鹽無論如何鹹澀，只要福德因緣的清水放多了，仍然可以化鹹為淡，甚至甘美可口。一塊田裡，雖然雜草和禾苗並生在一起，但是只要我們持以精進，慢慢除去蕪雜的蔓草，等到功德的佳禾長大了，即使再多一些蔓草，也不會影響收成，因此深重的罪業可以藉著廣植福德而加以改變。

普賢十大願中說：懺悔業障。懺悔也是消除業障、增長福慧、改變命運的法門。我們的衣服骯髒了，要用清水來搓洗才能潔白；身體垢穢了，也要用淨水來沐浴才能乾淨；心地染汙了，要用懺悔的法水來洗滌，才能恢復清淨，所謂‘隨緣遣舊業，更莫造新殃’，摯誠懇切的懺悔能去除我們煩惱的污垢，把原本無染的清淨自性心顯現出來，因此佛教非常注重懺悔法門，如慈悲水懺、梁皇寶懺、天臺約三懺，都是歷代大德為我們敷設的方便法門。

命運既然可以因為行慈悲、培福德、修懺悔而加以改變，因此命運並不是必然如此不可更改的。再壞的命運也能透過種種的修持而加以改造。相反地，好的命運不知善加維護，也會失卻墮落，所謂‘居安思危’，不能不戒懼謹慎！

2、佛教重視宿命，但是佛教更重視未來的命運

佛教講過去、現在、未來三世因果，佛教雖然重視過去的命運，但是更注重現在和未來的命運。因為過去的宿業已然如此，縱然再懊惱，也無法追悔；但是現在和未來的命運卻掌握在我們的手裡，只要我們妥善地利用每一刻真實的現在，前程仍然是燦爛的。因此佛教不沉溺於對過去命運的傷感之中，而積極追求未來充滿無限希望的命運。

如何把過去坎坷的命運改變成未來美好的命運呢？

那就要實踐改性、換心、回頭、轉身的工夫。平常說：「江山易改，本性難移。」如果能將難改的性格改變過來，把暴燥的脾氣改成柔和，把孤僻的性情改成隨緣，命運一定隨之改觀。現在醫學發達，有人得了心臟病，換個心臟，仍然如生龍活虎般充滿活力。我們的肉團心壞了，固然要動手術換掉，智慧妙心壞了更應該改換，把壞心換成好心，把噁心換成善心，把邪心換成正心，才能延續生命，常保健康。

改性換心是改變命運的藥方，回頭轉身更是創造命運的良劑。人間有許多的紛爭、痛苦起因於不知回頭，平時我們只知道向前擠進，甚至把自己趕入煩惱的牛角尖而渾然不覺，凡事要留個轉身的餘地，回頭退一步想一想，以退為進，我們將會發現世界是多麼的寬廣遼闊！

3、佛教不鼓勵人聽天由命，佛教希望人開創命運

有的人遭遇困境的時候，就認為冥冥中上天早已如此安排，任何的努力都是枉然的，於是消沉、沮喪，不知奮發振作，把自己寶貴的前程委諸子虛烏有的唯一神只去主宰，甘心做宿命的奴隸。佛教認為命運掌握在自己的手中，任何力量都不能主宰我們的命運，即使天神也無法操縱我們的命運，我們是決定自己命運的主人，我們是創造自己命運的天才，佛陀本身就是典型的例子。

【文轉第18頁】

梁武帝的故事：無所求而行善是功德

梁武帝在位期間，極力護持佛教，廣建寺廟、翻譯經典、齋僧無數。

梁武帝的故事核心在於「有求」與「無求」的境界差異。

《水鏡回天錄》中記載的梁武帝

有一次，梁武帝問志公禪師：「我的壽命還有多長？」

禪師回答：「等我圓寂之後，你會為我造個塔，什麼時候塔損壞了，什麼時候你的壽命就到頭了。」

志公禪師圓寂以後，梁武帝果然造了一座木塔，後來他想起這個預言，覺得木塔不結實，石塔會更結實一點，就把木塔拆了，準備重新造石塔，就在這時，侯景造反，奪了帝位，把他囚禁於台城，他就在那裡餓死了。

很多人聽了這個故事，覺得梁武帝一生，崇信佛教、廣行善法，對佛教的貢獻那麼大，結果卻不得善終，於是開始對佛教生邪見。

其實，這種想法是錯誤的，梁武帝之所以如此果報，也是源於他前世的業力，他前世是位修行人，中年在山洞裡閉關，當時他養了一隻猴子，這猴子很頑皮，也很通人性 ，他每次坐禪打瞌睡，猴子就弄個動靜，把他弄醒，後來，他境界很不錯時，每次剛一入定，猴子又以為他睡著了，想辦法擾亂他，仍舊故伎重施，日子久了，他很討厭這猴子 。

有次要入定之前，就把他圈到旁邊的山洞裡，用石頭堵起來，結果沒想到，他一入定就是好幾天，等出定時，去看猴子，它早已被餓死了。

由於他有一些修行境界，故來世轉生做了皇帝，並喜歡行持善法。但所行之善，他的動機是希望得到名望。

當年梁武帝問菩提達摩：「朕即位以來，造寺、寫經、度僧，不可勝紀，有何功德？」

達摩祖師回答：「並無功德。」

這句話並不是否定行善本身，而是指出梁武帝所問的「功德」，仍然帶著一種「我做了多少善事」「我積累了多少功德」的執著心。

佛法中常講：

有所求而行善，是福德。

無所住而行善，是功德。

所以他還是很有福報做了 48 年帝王！

但因為他把猴子堵死在山洞裡 ，最後也被侯景困在台城裡餓死了。這即是報應循環，因果絲毫不爽。

道理：其實縱然你沒有親自殺，但若間接損害了有情的生命，自己最終也要感受苦果，在這一生中，可能不小心也殺過生，沒有認識生命實相，遲早都會報應到自己身上。這就是所做業不失，經無量劫受大苦惱的人還是自己。



梁武帝曾四次出家入寺修行，他曾向達摩請教修行之法。（網絡圖片）

【文接第17頁】 釋迦牟尼佛未成道時，貴為一國的太子，享受無比的人間歡樂，得到萬民的景仰。但是佛陀不以皇宮的生活為滿足，不甘願做個庸碌的凡夫，於是捨棄一切的榮華富貴、親族情愛，獨自走上追求真理的道路，創造了自己廣大如虛空的生命，而一切的眾生也隨著佛陀的證悟，開創了未來正覺幸福的命運。

人生的境遇並不是命定如此，絕對不變的。上天沒有能力把我們變成聖賢，上天也不能使我們成為販夫走卒，成聖希賢都要靠自己去完成，所謂‘沒有天生的釋迦’。只要我們精進不懈，慧命的顯發是可期的！

4、佛教不光是希望人樂天知命，更希望人洗心革面

孔子說他‘五十而知天命’，像孔子這樣的聖人也到了心智漸趨成熟的中年，才瞭解宇宙人生的道理，可見樂天知命的不容易，但是佛教主張除了順應天命之外，更要進一步的洗心革命。

佛陀是一位慈愛眾生的宗教家，也是一位充滿道德勇氣的革命家。佛陀不止要改革印度四姓階級制度的社會弊病，更要革除眾生心裡的種種毛病。佛陀所主張的革命不是傷害別人的性命，而是自我針砭；佛陀理想中的革命不是向外，而是對自己內心的欲望所進行的一場搏鬥，唯有勇於革新自己的人，才有光明的人生。

陸上行法舟

馬寂和

在未皈依三寶成為佛弟子之前，很多時候都會去一些寺廟觀光。當時只是抱著打卡的心態，因為有些寺院非常莊嚴宏偉，週邊的環境清淨兼風景怡人，短瞬間將俗世的煩囂拋諸腦後。相信大部份來寺廟的信眾，都會被寺院的三個地方所吸引，就是禮佛的大殿、流通處（又稱法物流通處）及齋堂或五觀堂。

俗語有云：「入屋叫人，入廟拜神」。意思是要有禮貌行儀、尊重不同的文化和信仰，既然有心來到，那就理所當然要拜拜，添添香油，才會覺得心安理得。而「流通處」通常都被遊客視為「禮品店」，購買一些禮品給朋友或自己作為紀念。接下來是最受歡迎的齋堂（用膳的地方），享受一餐少鹽少油的素餐，然後很滿足地離開。

皈依三寶成為正式佛弟子距今已有 18 年，道場對我來說就是一所「修行的學校」、長養慧命和淨化心靈的地方。那麼成為佛弟子之後的我對禮佛的大殿、法物流通處及大寮／香積廚有什麼認知，以下與大家分享我個人的感官、經驗、思考和心理歷程：

1. **禮佛的大殿** -- 回到道場，我通常第一件事先去二樓的大殿及三樓的般若堂（供奉觀音菩薩的殿堂）禮拜，很少停下來與師兄師姐們先聊天，除非有緊急的事情處理。這段期間參加過無數次的供修和法會，進行過程中我是很誠敬的，但當中真正的函意仍是很糊塗。後來不斷聆聽法師們的佛法開示，終於明白佛子禮佛應抱持恭敬感恩，不只是形式上的叩拜，而是應該具備謙卑懺悔與自覺自省的心態。向身、口、意三方面修行，學習慈悲與智慧，調伏內心的貪嗔痴，消除煩惱與傲慢，恢復原來的光明與清淨，與佛、菩薩的心相應，這才是禮佛的真正意義和目的。

2. **法物流通處** -- 以法物展示與推廣佛教相關物品及文化典籍，與大眾結緣請購，目的宣揚佛法、利益大眾。法物提供包含佛教法器、佛經、善書、念珠（佛珠）、香品、佛像掛件、佛教音樂 CD 等。我曾經在新春期間在「流通處」做義工，進來的有初訪的民眾、佛友帶來的親朋戚友、或虔誠的信徒。身為義工的我，不單只是將法物請購出去，而是透過這短暫的時間，透過另一個渠道接引民眾。

舉個實例，有一位女士步入流通處，請我幫忙找一件價值三十元的禮品送給朋友，我沒有隨便拿幾件小飾物，總之湊夠三十元就算了。



我問她的朋友是男性還是女性，有沒有宗教信仰，然後從玻璃櫃中取出一條價值 38 元的女性手串，解釋這是一條高質素的多種水晶串珠，雖然多了 8 元的預算，但你的朋友收到這份新年禮物，一定會很高興。這位女士感受到我的真誠，非常樂意接受我的建議，然後笑容滿面地離開。我最大的希望是這位信眾帶著喜悅的心離開，不久也會心存希望和充滿信心再次回來道場。

3. **大寮／香積廚** -- 寺院的廚房，是一個重要的「修行實驗室」，故有「大寮出祖師」「三千諸佛，皆出在廚中」的說法。為什麼大寮是修行之地？煮飯做菜的過程講求火候，修持的核心也要注重火候，不僅磨練心性、提昇能耐、還可以積累功德、修福修慧。

我曾經在大寮當過義工，透過洗菜、切菜、備餐、洗碗、清潔等都是修六度波羅蜜的過程。從而體驗到動中禪的樂趣，更可以廣結善緣，是修行菩薩道的增上緣。

我非常佩服負責烹調的師兄師姐們，面對幾個大爐小爐，大量油煙，汗水不斷流出，再加上大寮節奏緊湊，很多時候都有突發事件發生，如不冷靜處理，立即調服內心火頭，便很容易心煩，引發情緒，產生爭執。這時，學習不埋怨、包容別人、以慈悲心看待，放下我執，互相體諒，才是對治自己習氣的良藥。

沒有絕對完美的道場，有人的地方就有脾氣與磨擦，從佛道修行的角度來看，這並非壞事，反而能成為我們最好的修練機會。如果世上所有都是聖人，就不用修了，道場的存在，就是為了吸收不完美的凡人，自心才是究竟的道場。

透過學習佛法，明理修行，發揮團隊精神，隨順因緣護持道場，彰顯三寶弟子的風範。在此，鼓勵還沒有在大寮當義工的佛子們，有機會要嘗試承擔，體驗大寮每樣事。因為修行地不單只在大殿或禪堂，其實處處都是修行的道場。

上成下德法師蒞臨彌陀村參訪開示

彌陀村

5月14日，春光明媚。前一日的陰雨已經散去，陽光灑滿彌陀村。天空清朗，草木含翠，整個村中都顯得格外寧靜而歡喜。當天，上成下德法師與上阿下德法師蒞臨彌陀村參訪。大眾早早在念佛堂恭候，迎接法師到來。法師進入念佛堂後，首先禮佛，隨後親切地與在場蓮友問候。現場氣氛莊嚴而溫暖，大家都懷著恭敬與歡喜之心，共同迎接這份殊勝因緣。



春日同行 參訪彌陀村

隨後，大眾一同用齋。午齋之後，上成下德法師興致盎然地在彌陀村內漫步參觀。從齋堂到念佛堂，一路經過七寶蓮花池、觀音廣場、外院活動中心等處，大家陪同法師欣賞彌陀村的自然景色，也向法師介紹村中近年來的建設與發展。

春日的彌陀村，處處生機盎然。大眾同行其間，也倍感法喜充滿。

圍坐飲茶 慈悲開示



下午，大家圍坐飲茶交流。上成下德法師慈悲開示，言語親切平實，卻句句契入人心。法師圍繞淨土修學、家庭教育、傳統文化與現代人的修行困境，分享了許多貼近生活、令人受用的教誨。

法師提到，彌陀村不僅是大眾共修的道場，也是淨空老和尚多年來一直宣導的「選佛場」。學佛不只是求平安、求順利，更重要的是以往生極樂、成佛度眾生作為人生的方向。

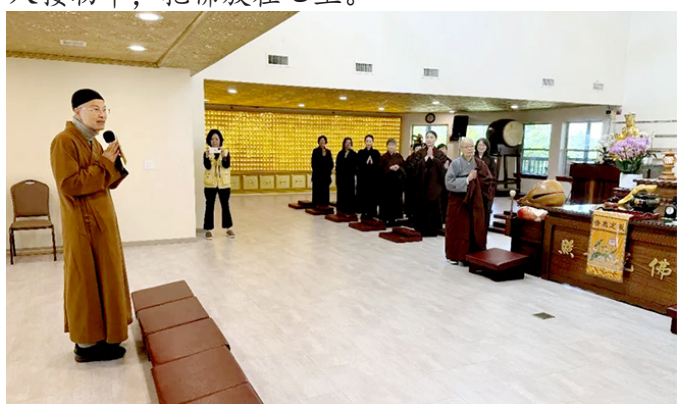
持戒為本 淨土為歸

看到義工服上印著蕅益大師《淨社銘》中的四句話:「持戒為本,淨土為歸,觀心為要,善友為依。」上成下德法師開示說，這四句話幾乎概括了淨土修學的核心。修行不是離開生活，而是要在生活中真正用心。真正的念佛，是把佛放在心上。

談到念佛，法師特別提醒大家：念佛不只是嘴巴念佛號，更重要的是心上真有佛。

法師說，待人接物是一顆心，念佛也是這一顆心。若平時待人刻薄、自私、容易發脾氣，即使佛號念得很多，也很難真正與佛相應。

古德說:「口念彌陀心散亂，喊破喉嚨也枉然。」淨老和尚也曾解釋「念」字:「今」下面一個「心」，就是此時此刻，心中真有阿彌陀佛。因此，工作是念佛，待人是念佛，生活也是念佛。真正的念佛，不是離開生活去念，而是在每一個念頭、每一次待人接物中，把佛放在心上。



紮根教育是修行的地基

法師也特別談到紮根教育的重要。現代人學習佛法常常覺得吃力，其中一個重要原因，是傳統文化的基礎已經斷層。法師提醒大家:《弟子規》、《太上感應篇》、《十善業道經》，這些並不是與修行無關的世間法，而是修行的地基。《觀無量壽經》中，佛陀在介紹極樂世界之前，先講「淨業三福」，也是在告訴我們：想要往生淨土，做人做事的根基要先紮穩。

【文轉第21頁】

【文接第20頁】

教育孩子不是複製成功

在談到家庭教育時，法師的分享尤其讓人感觸深刻。很多父母很熱心傳統文化，也希望孩子學佛、學聖賢教育。但有時候方法用得太急，反而讓孩子感到壓力。

法師幽默地說，有的父母希望把孩子培養成「淨老和尚那樣的人」，但孩子未必一定成為淨老和尚，也可能是弘一大師。每個孩子都有不同的天性。真正的教育，不是複製某一種成功，而是幫助孩子找到自己的方向。

菩薩所在之處 要令眾生歡喜

法師提醒大家：菩薩所在之處，要令一切眾生生歡喜心。如果孩子一接觸佛法就感到壓力，甚至害怕、抗拒，那我們就需要反省自己的方式。佛法本來是溫暖的、慈悲的，不應該變成讓家人緊張的壓力。

法師也特別提醒父母：發脾氣的時候，就不要教孩子。因為人在情緒裡時，表面上是在教育，實際上很可能是在發洩。真正有智慧的教育，是體恤孩子的心，而不是用焦慮、控制和面子問題去壓迫孩子。

修行 是不斷重新訓練自己的心

關於修行中的煩惱，法師也給了大家很大的鼓勵。很多人會覺得，自己學佛多年，為什麼還是會起煩惱？為什麼情緒還是控制不好？

法師坦言，這是因為習氣太深。幾十年的煩惱慣性，不可能幾個月就完全改變。每天念佛、聽經、讀經，其實都是在重新訓練自己的心。

法師提醒大家：不要小看每天念佛、聽經的力量。很多時候，我們已經比過去進步了，只是自己沒有察覺。真正的慚愧，是知道自己不足後繼續努力；





而不是不斷否定自己。若一直想「我怎麼這麼差」「我為什麼又起煩惱」，反而會越修越沒有信心。

真正的安全感來自相信阿彌陀佛

法師還談到，現代人最缺的是安全感。社會變化太快，人心容易不安，於是總想控制別人、抓住感情、緊抓財富、害怕失去。但真正的安全感，不是來自外境，而是來自對阿彌陀佛的信心。只要真正相信佛號，相信極樂世界，人生就會越來越安定。因為我們知道，無論這一生經歷什麼，最終都有極樂世界可以回去。

不要把佛法學成壓力

最後，法師慈悲提醒大家：不要把佛法學成壓力。學佛之後，家人是否更安心？孩子是否更願意親近我們？身邊的人是否因為我們而感受到溫暖？這才是檢驗修行很重要的一點。

真正的佛法，不只是會講道理，而是讓人感受到佛法的溫度。真正有修行的人，不一定說很多大道理，但別人接觸之後，會更安心、更柔軟、更有希望，也更願意親近佛法。這，才是真正把佛法活出來。

法喜圓滿 合影留念

一天的參訪，在法喜充滿中圓滿結束。最後，大眾與上成下德法師、上阿下德法師一同合影留念，為這段殊勝因緣留下珍貴記憶。

春日相聚 因緣難得。

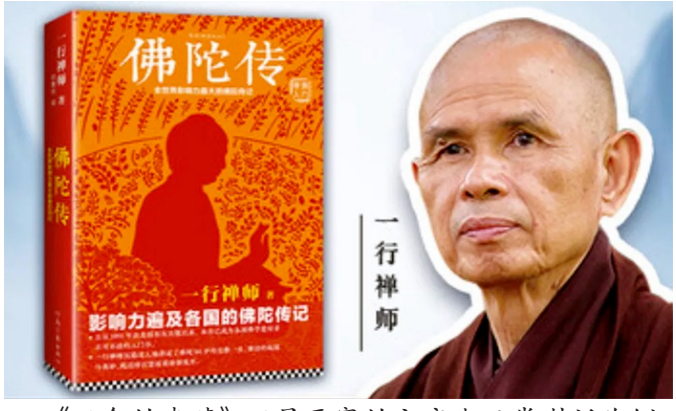
感恩上成下德法師與上阿下德法師慈悲蒞臨，感恩大眾共同成就。

願我們都能把今日所聞所感，落實在日常生活中，在念佛中安心，在待人中修心，在同行善友中不斷增上。也願彌陀村成為更多人安心念佛、親近佛法、共修共學的清淨道場。願這份春日裡的法喜與溫暖，長久留在每一位蓮友心中。

正念就在當下

沈 蕓

我學佛第一年，有幸遇見一行禪師所著的《佛陀傳》，一讀便愛不釋手。每一次學習都受益良深。之後，我陸續讀了大量禪師的著作，其中《正念的奇蹟》對初學的我起到了關鍵的啟蒙作用。從那時起，我開始明白：修行，就是修心；而修心，正是在生活的一點一滴小事上做工夫。



《正念的奇蹟》以最平實的文字與日常對話為例，用最接地氣的方式，清晰地向我們展現了什麼是正念、如何修習，修習正念的重要性。

所謂正念，就是把心全然安放在當下正在做的事情上，不追憶過去，不憂慮未來。當你能心懷正念，專心致志地做好當下的每一件事，踏穩腳下的每一步路，正念自然會回饋給你生命的奇蹟。正念，就是「對當下的實相保持覺知」。

禪師舉了幾個例子：當你洗碗時，就專注在洗碗上；高度專注，會讓大腦得到短暫的放空。當你讀書時，就專注在讀書上；在書中去感受與理解生活，你會有不同的人生體悟。當你陪伴孩子時，就專注在孩子身上；哪怕只是陪他做一些看似無意義的小事，你也能從他的成長變化中，體會為人父母的欣慰。

比起糾結於「過去與未來」，用心做好當下這些看似微不足道的小事，你便能真切地感受到自己的能力與價值，情緒也更容易放鬆下來。如此長期薰修，最終你將能駕馭自己的心，成為自己的主人。

正如一行禪師所說：「好好度過真實的這一刻。這一刻，就是生活本身。不要做未來的俘虜，不要煩惱你未來要做的那些事，不要想著開始或擺脫什麼，不要想著『離開』當下。當下的時間、地點，正在做的每件事，遇見的每個人，都是自己生活的一部分。」人生沒有事事順遂，生活不過是由無數跌宕起伏的瞬間所組成。但人生的痛苦，並不來自外在的風起雲湧，而是存在自己的心念之間。正所謂「一念天堂，一念地獄。」

在禪師看來，痛苦、艱難、困苦，本就是生活的常態。人這一生，終要學會直面苦痛。「若把它們當作絆腳石，便會苦海無邊；若把它們當作墊腳石，便能助人成長。」只要心懷正念，凡事往好處想，人總能絕處逢生。禪師在書中還寫道：「當我們憤怒時，我們自己就是憤怒本身；當我們快樂時，我們自己就是快樂本身；當產生某些念頭時，我們本身就是這些念頭。」其實，在這些念頭裡，藏著我們的命運。

我們會發現，那些經常把「我的命不好」「我真倒楣透了」「我太慘了」掛在嘴邊的人，他們的生活狀態往往不盡如意。反之，若能被正能量牽引，便會散發高能量的磁場，好運自然向我們湧來。我們每個人，都可以成為自身幸運的創造者。修行正念，正是擺脫痛苦、甩開厄運、重建自我的最好方式。情緒本是流動的溪水，是執念將它砌成了困住自己的高牆。做情緒的旁觀者，才能始終保持清醒與理性，不因物喜，不因己悲。

同修們，修行正念，正是讓我們觀照自己的內心。哪怕生活跌入低谷，能讓你爬出來，是當下心中的信念，以及願意向上的努力。處於正念之中，我們就能全心全意地按照自己的心意而活，不因外界而自我否定，也不因他人的想法而自亂陣腳。

書中另一個讓我印象深刻的故事，是禪師與朋友吃橘子的故事。而在《佛陀傳》裡，也有一段佛陀教村童如何專心吃橘子，專注當下一念心，修習正念。

正念，不只是打坐。禪師說：「正念，是對當下的實相保持覺知。它可以發生在任何地方、任何時刻 — 走路時、刷牙時、和孩子寫作業時、在擁擠的地鐵上站著時。」

當年佛陀與比丘們時常步行，專注於當下的每一步。步行，便是修心。不久前我們看到的和平行腳僧侶們整齊列隊，步伐從容，止語專注，每一步都在練習「專注當下」，心不隨外境流轉。

這讓我想起性仁法師。炎炎酷暑之日他開著龐大的壓路機，一幹就是數小時；寒冬時節他穿著單衣，手持鐵鍬挖土、整理草地，同樣一幹數小時。我們居士們看著不忍，心疼師父太過辛勞，但師父卻在勞動中專注於當下的一念正念，邊幹活邊修心，其樂融融。在寺院看到師父天天傍晚跑步，師父告訴我，他每次跑步邊跑邊念佛一萬聲。

常有同修問我如何修心？以上這些例子，便是在日常生活中修心的最佳示範。佛在《遺教經》上說「制

心一處，無事不辦。」

那麼，為什麼修心如此重要？它與我們此生了生脫死又有什麼關係？學佛人都知道，我們之所以生生世世輪迴不休，是因為因果業力的關係餘一過去世種下了輪迴的因，受業力驅使而流轉生死。那麼，什麼才是輪迴真正的「因」？這是關鍵所在。

淨空老法師曾開示：「眾生之所以出離不了六道，是因為對世間一切幻相產生了『分別與執著』。」只要心中還存有對名聞利養、五欲六塵的貪戀與執著，或是對逆境的怨恨與煩惱，這些心念便會成為繼續輪迴的種子。

佛說：「一念心具足十法界。」我們來生將往何處，全由當下這一念心決定。此生若真想出離輪迴，就必須在修心上下真功夫，將輪迴的迷心，轉為出輪迴的覺心。修心的關鍵，在於看破與放下。而所謂「放下」，不是事相上的放棄，而是心念上的不執著。佛法的真理不是讓人離開相，而是讓人在相中看見心；不是讓人否定生活，而是讓人在生活裡見到法；不是讓人把空性說成一片虛無，而是讓人從空性裡生出慈悲、願力和行動。

在此與大家分享淨慧長老的開示：「我們修行要時刻不離當下一念。當下一念處理不好，一切都無從談起。《地藏經》言：「閻浮提眾生，舉心動念，無不是罪，無不是業」。可見當下這一念事關重大，十法界的形成都是從這一念開始的。我們要讓自己的每一念都清清楚楚、明明白白，毫不含糊，在無明煩惱剛要萌動時，就要用智慧的光芒照破它，不可隨它遷流。古德所說「念起即覺，覺之即無」，就是覺照當下一念的方法。我們如果能把修行落實於當下，那麼我們就不必擔心到臘月三十會手忙腳亂，不必擔心最後一息來時會前路茫茫，因為當下是一個永恆的概念。

所以我們每個人都要用「把修行落實於當下」這樣一個高標準勉勵自己，約束自己。照這樣去修，那我們一切時一切處都能修行，一切場合都能成為修行的道場。」

最後與大家分享《佛陀傳》裡佛陀的一首偈頌：

不要追逐過去，不要迷失未來。
過去的不再，未來的未來。
徹視生命的當下，此時此處。
行此道者，安穩自主。
我們今天必須精進，明天已太遲。
死亡隨時將至，哪有商討之宜？
智者稱讚那些，日與夜，專註生活的人，
為「更殊勝之獨處者」。
阿彌陀佛！

百喻小故事：摩尼水寶喻

《百喻經》是佛教文學經典，以譬喻宣揚佛法義理。全書從《經藏》12 部經中取九十八喻，加上引言及偈頌，概稱「百喻」。行文短小精悍，詼諧機智，生動巧妙，文淺理深。

曾有一男子，與他人妻子私通。在倆人幽會的時候，婦人的丈夫從外面回來，察覺了姦情，便在門外等著，準備在那人出來的時候殺了他。婦人對那男子說：「我丈夫已察覺了，再沒有別的通道可以出去了，只有摩尼才可以出得去。」這是叫他從水洞鑽出去。這人卻誤解以為用摩尼珠可以幫他出去，就到處尋找，卻毫無蹤影。於是他說：「找不到摩尼珠，我終究是無法離去的。」不一會兒，他就被那婦人的丈夫殺了。

凡夫之人也是這樣，有人說：「生死輪回之中，充滿無常、苦難、虛無等，只有遠離斷見和常見兩種片面的認識，堅持中和之道，在這中道中，不偏不倚，才可以不受生死的纏縛，得到解脫。」凡夫誤解了這話，便推求世界有無邊際，以及眾生有我還是無我，始終不能領悟中道之理，等到生命忽然終了，遭了無常的殺害，便墮於三惡道中，就像那個愚人，只想四處尋找摩尼珠，最終被他人殺害一樣。

省思：私通者因誤解婦人的暗示，盲目追尋不存在的摩尼珠以逃避現實的危機，最終命喪黃泉。此人的行為深刻映射了凡夫俗子在佛法修行上的常見誤區。生死輪回，如夢如幻，一切現象皆因緣和合而生，無有自性，即「無常、苦、空、無我」。然而，許多修行者卻如同故事中的愚人，執著於探求世界的終極邊界、自我的存在與否，忽視了佛法所宣導的中道智慧是是--既非絕對有，亦非絕對無，於不斷變化中體悟真諦。

修行，是不斷地放下執念，於日常生活中實踐無常、無我的真理，不被「常」與「斷」的極端觀念所束縛。若能安住于中道，不被生死煩惱所困，便能逐步解脫，達到自在無礙的境界。遺憾的是，許多人在追求真理的路上迷失方向，如同那個盲目尋找摩尼珠的愚人，最終未能逃脫無常的劫數，因誤解而墮入更深的苦難。我們應當以此為鑒，勤修中道，以智慧之光照亮心田，于無常世界中尋得真正的解脫與自在。

注：本文省思部分為青島觀音寺原創內容

靈隱寺建寺 1700 周年佛教典籍數位化專題研討會

2026 年 5 月 30 日至 31 日，由杭州靈隱寺主辦的「大藏經數位化研究 — 靈隱寺建寺 1700 周年佛教典籍數位化專題研討會暨第三屆《國際漢文佛教大藏經研究通訊》研討會」順利召開。

此次會議由浙江省民族宗教事務委員會、杭州市民族宗教事務局指導，由《國際漢文佛教大藏經研究通訊》編輯部、北京如是人工智慧技術研究院、浙江大學文學院、浙江工商大學東亞佛教研究中心以及中國計量大學宗教中國化研究院等單位共同協辦。來自海內外的 60 餘位專家學者齊聚一堂，圍繞漢文大藏經數位化與資料庫建設、佛典資源收藏、佛教文獻研究，以及人工智慧輔助大藏經研究等議題深入研討，以期共同推動漢文佛教大藏經的研究、保護、整理與數位化發展。

開幕式上，杭州雲林數位佛典研究院正式揭牌成立。該院將立足佛教典籍數位化保護與利用，彙聚宗教界、學術界和科技界力量，推進佛教典籍的數位化整理、學術研究、推廣傳播與國際交流合作。

如是佛典平臺《徑山藏》數位化成果發佈，並同步發佈了「如是佛典」微信小程式。該成果最大的特色是提供了原字、通字、繁體正字、簡體字等四種文本、字圖溯源，以及針對佛典的 AI 問答等功能。

會議期間，與會學者就佛典資料庫進行了專題研討，並對大藏經數位化技術與心得、大藏經版本、房山石經、明清藏經、佛教文獻學等多個議題進行了分組討論。專家們結合各自研究領域，分享了最新成果與實踐經驗，為推動佛教典籍數位化建設與學術研究提供了新的思路和方向。

此次研討會的成功舉辦，進一步深化了宗教界、學術界與科技界的交流合作，為漢文佛教大藏經數位化事業的持續推進凝聚了共識、彙聚了力量。本次會議的召開適逢靈隱寺建寺 1700 周年，既是對漢文佛教典籍數位化成果的一次集中展示，也為新時代佛教文化的創造性轉化、創新性發展注入了新的力量。





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/



2026 莊嚴寺學佛生活營

主題(Theme)：修心之路(Mindful Path)

July 2 (Thu)~5 (Sun), 2026

學佛生活營將分爲三組同步進行：中文組、英文組、少年組。讓我們一起踏上修心之路，在佛法學習與團體生活中，安住身心、照見自己，發現更清明、更自在的生命力量。課程內容包括：佛學課程、禪修靜坐、佛典故事、佛歌教學、大地遊戲、菩提之夜、無盡燈等豐富活動。

The Buddhist Camp will be offered in three groups: Chinese, English, and Youth. Let's walk the Mindful Path together. Through Dharma learning, we will discover a clearer, freer, and more peaceful mind. The program includes Buddhist classes, meditation, Buddhist stories, Buddhist songs, outdoor games, Bodhi Night, Infinite Light Ceremony, and more.

1. 中文組（18 歲或以上，全程以中文上課）。
2. English Group. Offered to adults age 18 and above.
3. Teen Group. This bilingual (English-Mandarin) track is for youth between ages 13-17.
4. 義工組（20 歲或以上）。

報到日期：7 月 2 日（星期四）9:30am 報到
結營日期：7 月 5 日（星期日）11:30 結束

Check in: Thursday, July 2, at 9:30 AM

Camp concludes: Sunday, July 5, at 11:30 AM





大乘寺
美東佛教研究總會
Eastern States Buddhist Temple of America, Inc.

佛學講座

從無常觀照生命，出生死流、登涅槃岸。
《佛說八大人覺經》帶您精準定位菩薩修行，
定向覺悟解脫之道。如目法師將從佛遺教三經出發，
帶領行者依循佛陀教導、回歸自性福田。

日期：從6/7/2026開始逢星期日
時間：12:30 pm - 1:30 pm
地點：紐約大乘寺 133 Canal Street, NY



如目法師