



Tzu Chi USA
Northeast Region

慈濟60 紐約35

2026 慈善愛心宴

心蓮萬蕊·善念共聚

誠摯邀請您參加一年一度的慈善愛心宴，
與我們共度一個充滿音樂與慈悲的夜晚。

尋人故事

來自台灣的樂團，
巧妙融合阿卡貝拉、
流行音樂與科技元素，
展現獨具特色的音樂風格。

李壽全

台灣知名音樂人，
也是校園民歌運動
的重要推手之一。

10月17日 2026
星期六 下午 5:30

韻宴 NORTHERN GALA

138-18 NORTHERN BOULEVARD, FLUSHING, NY 11354



誠摯的邀請您與我攜手同行，您的支持，將化為慈濟深入社區、
災區的力量，幫助更多需要的人。一起成就更多善行。

藝術品展

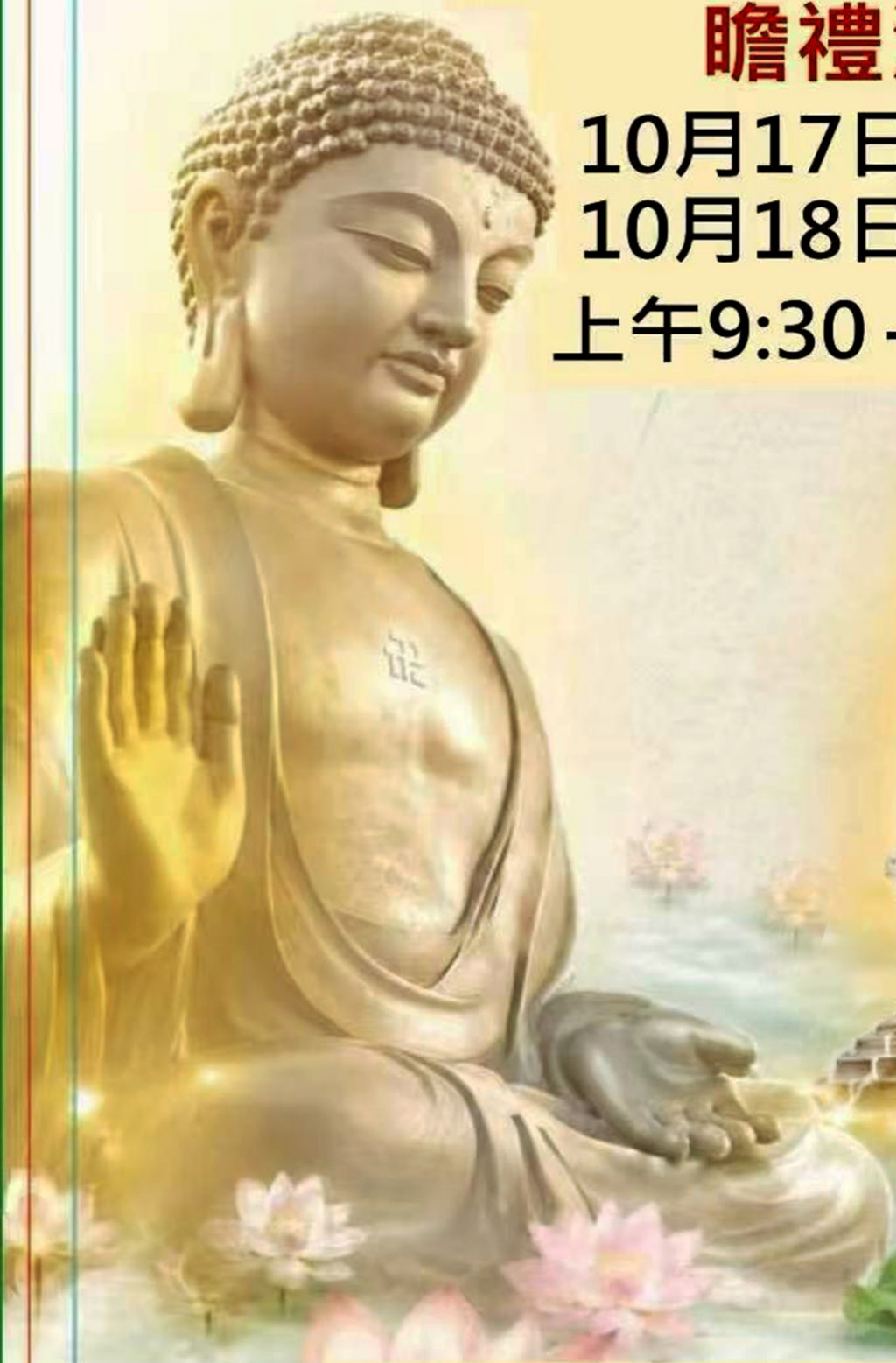


佛陀暨眾聖弟子舍利 瞻禮法會

10月17日 (星期六)

10月18日 (星期日)

上午9:30 – 下午4:00



地點: 美國佛教會莊嚴寺 (大佛殿)

2020 Route 301, Carmel, NY 10512

Tel: 845-225-1819, Fax: 845-228-4283, Website: baus.org



美國佛教會

The Buddhist Association of the United States

2020 Route 301, Carmel, NY 10512

Tel: 845-225-1819, Fax: 845-228-4283, Website: baus.org

莊嚴寺恭迎佛陀暨眾聖弟子舍利瞻禮法會

美國佛教會(BAUS) 謹訂於10月17日(星期六)及10月18日(星期日)兩日，在紐約莊嚴寺舉辦「佛陀暨眾聖弟子舍利瞻禮法會」。舍利聖寶將於兩日上午9時30分至下午4時，於莊嚴寺大佛殿恭敬供奉，開放大眾探視禮敬。虔誠敬邀十方善士蒞臨參加一場殊勝難逢、意義深遠的佛門盛會。此次供奉的舍利共五尊，分別為：



- 本師 釋迦牟尼佛舍利
- 佛陀上首弟子 舍利弗尊者舍利
- 佛陀上首弟子 目犍連尊者舍利
- 佛陀侍者 阿難尊者舍利
- 以長壽康健著稱之阿羅漢 薄拘羅尊者(Vakkula)舍利

此等殊勝舍利，原奉安於馬來西亞三慧講堂太虛大師舍利塔中，後由正覺寺(IBFA)恭請至美國芝加哥，於7月25日至26日舉行公開瞻禮。正覺寺住持繼如法師(Ven. Jiru) 慈悲應允，再度護送舍利聖寶蒞臨莊嚴寺，使大紐約地區廣大信眾得此殊勝因緣，禮拜供養，親近佛恩。雖然佛陀與諸大聖弟子早已示現涅槃，然其舍利聖寶仍住世間，作為法身慧命之象徵，利益無量眾生。瞻仰佛舍利，猶如親見佛陀；恭敬禮拜舍利，亦如親承佛陀教誨。

此次舍利公開瞻禮，實為百千萬劫難逢之殊勝法會，功德不可思議，福德亦無量無邊。誠摯歡迎十方大德把握因緣，蒞臨禮敬，共沐佛恩，同霑法喜，切莫錯失此千載難逢之珍貴盛事。地點：美國佛教會莊嚴寺(大佛殿)。

(如參加了青年佛教通訊中心當天的巴士團前往法會，請準時到集合地點登車)

目 錄

瞻仰佛陀及聖眾弟子舍利
機會難逢應珍惜共享法益

韋琪

今年 10 月 17 日及 18 日 (週六及周日), 紐約上州莊嚴寺將舉行難能可貴的佛陀舍利瞻仰活動, 屆時還同時展出聖眾弟子的舍利, 供大眾瞻仰!

「舍利」梵文音譯, 中文意譯為「遺骨」, 有修行的聖賢在火化後, 往往有燒不化的遺骨, 可供後人供養瞻仰!

這次莊嚴寺獲得斯里蘭卡借來佛陀舍利展出, 供眾瞻仰, 是莫大的福報! (今期內文有報導)

在佛教傳統中, 瞻仰與供養舍利 (佛陀或高僧的真身/舍利子) 具有極為殊勝的功德與精神意義。主要利益與功德包含:

1. 培植福德與智慧

見舍利如見佛陀: 經典中 (如《大般涅槃經》) 記載「若見如來舍利, 即是見佛」。恭敬禮拜能消災祈福、增長福德與智慧。

• 種下解脫善根: 如《寶悉地經》等記載, 若能以至誠恭敬心信受、禮拜舍利, 能與佛法結下深厚勝緣, 甚至「命終後往生西方佛國」或「速證涅槃」。

2. 淨化身心與消除業障

清淨煩惱: 舍利是戒、定、慧薰修之結晶。瞻仰時若能攝心、默念佛號, 有助於平穩心靈、去偽存真、消罪除障。

• 啟發向善: 其堅固不壞的特質象徵佛陀法身常在, 能啟發信眾學習佛陀的慈悲與智慧, 堅定對三寶的信心。

3. 世出世間的利益

• 遠離惡道與災難: 依據佛教文獻與古德開示, 供養與瞻仰舍利可使人遠離八難、不墮三途 (地獄、餓鬼、畜生), 在世能遠離諸多災難, 世世常生富貴安樂之處。

希望紐約大眾能爭取機去參加瞻仰盛會, 共享法益!

(青年佛教通訊中心也於 17 日設一巴士, 帶領 50 佛友前往瞻仰)



01 菩提道上

佛陀暨眾聖弟子舍利瞻禮法會 10/17-18 舉行 美國佛教會
莊嚴寺恭迎佛陀暨眾聖弟子舍利瞻禮法會

02 編者的話

瞻仰佛陀及聖眾弟子舍利 機會難逢應珍惜共享法益 韋琪

03 菩提道上 / 般若人生

觀音妙智力 . 能救世間苦 常念不空過 . 無刹不現身 道隆法師
在家居士為何要念《般若波羅蜜多心經》? 玄奘佛學會
照見五蘊皆空 就能度一切苦厄 淨慧法師
星雲法語: 觀照什麼?

08 般若人生 / 菩提道上 / 教 訊

認識鑒真大師
佛教中的「八風吹不動」是指哪八風? 鐵嶺永興古寺
福德海《佛法心要》課程圓滿
紐約佛教會普照寺 修覺長老往生五周年憶記

12 菩提道上 / 中間彩頁

妙善林女眾佛學院 為緬甸貧困女孩燃亮希望
妙善林 (緬甸) 女眾佛學院 弘揚佛法 · 培育僧才 · 利益眾生

14 菩提道上 / 般若人生

交出青春最好的答卷! 慈濟慈善事業基金會
記實故事八則: 普願大眾深信因果 宏願法師
佛學知識: 你知道何為「衣鉢相傳」嗎? 鐵嶺永興古寺
虛雲老和尚: 初學佛修行哪個法門最好? 大德淨法
「佛陀天降日」善惡業十億倍功德的由來

20 般若人生 / 菩提道上

佛陀教導如何面對毀謗瞋罵 淨界法師
明日的佛教: 前瞻性、重理性的佛教 法鼓山聖嚴法師
讓《普門品》的智慧成為我們今天的心靈力量 明定法師
素食中 5 種必吃的「根菜王」 自在羅漢
佛教知識: 什麼是羅漢齋 如意齋 上堂大齋? 誦早晚課

封底內頁 / 封底

法王寺 2026 年梁皇寶懺大法會 10/11-10/18 舉行
寶印寺 11/03-11/09 舉辦藥師佛七

觀音妙智力·能救世間苦

常念不空過·無刹不現身

道隆法師

觀音妙智力，能救世間苦。
常念不空過，無刹不現身。
請問：「無刹」是什麼意思？
謝謝。

翠雲合十敬上

答：翠雲居士：您好。

「刹」的意思，在佛教裡，稱為「刹那」，是指：時間極短的意思。同時，「刹」，也是「田土」之義。如寺廟，稱為「古刹」、「寶刹」。



一. 在《大唐西域記》裡，玄奘大師有詳述了「刹那」的時間特性。如下：

a. 百二十刹那，為一呎刹那。b. 六十呎刹那，為一臘縛。c. 三十臘縛，為一年呼栗多。d. 五年呼栗多，為一時。e. 六時合成一日一夜。但在世親菩薩著的《俱舍論》裡，三十年呼栗多，為一晝夜。

二. 我按現在的時間，給它計算了一下：

a.1 呎刹那=120 刹那。

b.1 臘縛=120 刹那 $\times 60=7200$ 刹那。

d.1 年呼栗多 $=7200 \times 30=216000$ 刹那。

e.1 時 $=216000 \times 5=1080000$ 刹那。

g.6 時 $=一日一夜=1080000 \times 6=6480000$ 刹那。

h. 一日一夜 $=24$ 小時 $=6480000$ 刹那。

i. 一小時 $=6480000/24=270000$ 刹那。

j. 一小時 $=60$ 分鐘。一分鐘 $=60$ 秒。一小時 $=3600$ 秒。每秒等於多少刹那呢？它們是： 1 秒 $=270000/3600=75$ 刹那

三. 現在的時間計算出：一秒鐘等於「75 刹那」。也就是說：75 個刹那等於我們「一秒」的時間。

四. 由上可知，刹那的速度極快，迅疾快過「秒鐘」。

五. 刹那：極快時間速度的發現，是佛教的瑜伽師及其弟子，也就是修禪定者，在寂靜，最極寂靜定中，發現了「極短的時間」，也就是「刹那」。時間上的這一發現，在二千五百多年的佛陀時代，是空前的。佛陀稱為「一切智智」：無所不知，無所不曉，無所不達，無所不了。十方三世宇宙天地人物世出世間一切知者。「正遍知」，「善逝世間解」。

六. 這一「刹那」：也是「法性」的特徵、特性、特質、特點，那就是「刹那生滅」：刹那刹那輾轉別異，生滅變化，唯是新新而非故故，相續流轉。本無今有，有即散滅。這個原理的發現，就叫做「無常」。也稱為「無常性」。

a. 《金剛經》說：一切有為法，如夢幻泡影。如露亦如電，應作如是觀。

b. 身如夢。心如幻。念如泡。業如影。煩惱如露。善心如電。

c. 身心事物都在「刹那刹那」，生滅變化，無常遷流，相續轉異。沒有「常、一、主宰」，無作者、無合者、無受者。

d. 此偈頌正詮釋了：無我相、無人相、無眾生相、無壽者相的道理。

01. 無我相=無常、無一、無主宰。總名「無自在者」。我者，自在義。

02. 無人相=無作者。沒有人能作「法性」。無人能造諸法。

03. 無眾生相=無合相。亦名「無生者」。事物的生起，有法性、有因性、有緣性。是因緣和合而生。沒有人能有這種力量去把它/它們和合而生，做不到。再者，法法不相及，法法不相知。諸法各各有各自的自性，雖不相及、不相知，但彼此因緣和合，確能引生其它法性產生作用。同時，又有「識」出現，而能知曉。真是不可思議而神妙。猶如「五蘊皆空」，而確有五蘊作用的道理一樣。緣生緣滅，緣起緣轉。

04. 無壽者相=無受者。壽的時量界限，皆有「業力」、「行用」推循來決定。沒有一個「主者」在那裡作宿定眾生的命運。也叫「無化者」。沒有梵世、大自在天，能化奪宿命。不可得故。

05. 也沒有一個人在那裡受報。因為，是「受」的苦、樂、憂、喜、捨五受，與其它因和緣的和合關係，以及力能作用，才讓自己感覺到：是自己在這裡受報。其實是一種「錯覺」，即「我執」障礙。

06. 諸法、諸行都在刹那刹那生滅變遷。您說，哪個我，哪個人，哪個眾生，哪個命者，在這裡受報？只是觀念上出現了有「我」。以及這種「我」也恒審相續，與「受」心所相應，從而產生出現一種認為是自己的感覺。這個就稱為「我愛執受現行位」。也就是「我執」的意思。由「我愛、與執受，二者的錯覺效應，在意識本就分別上，當然會產生四相：我相、人相、眾生相、壽者相。6a. 五蘊的識，了知分別，易引生「我」。6b. 五蘊的受，覺受了別，易引發「報」。6c. 因此，識、受二蘊与其它緣性緣起合用系縛，就會自然而然地產生「我在受報」。其實是：法與法相互引生力能的作用。因有「識」的法性在，就會認識到「我」的出現。其實「無我」。

07. 雖沒有人在這裡受報，但是，業力因果確實熟時，就起現行作用。真實不虛。

08. 五蘊和合的我，的人，的眾生，的壽者，依然各各在善、惡，苦、樂受不同的報。真實不虛。

【文轉第4頁】

【文接第3頁】 09. 其實，於中、其中，只有法與法的作用。業與法的作用。名與色的作用。除此再無更有餘者。但佛教主張造善業、淨業、定業、慧業、解脫業、佛土業。不造惡業，損惱害業，生死苦業。諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，涅槃成佛。

10. 法法皆真，若實若虛。有體相用。10a. 實者，法性、法身、真如本體，不生不滅，三世皆如。10b. 虛者，無明、行、識、名色和合，產生「五蘊」相用，人天六道，生死輪回，作用不滅。

11. 諸行無常，諸法無常，而成為佛教教義的最大特質和實智真理：即「三法印」。諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜。

七. 「一剎那」原理，也作為佛教修行證悟者的標誌：即「一念」、「一心」、「一境」、「一趣」、「一法」（實相）、「一界」、「一諦」、「一乘」、「一味」。因此，一念，也就是「一剎那」。

a. 「一剎那」，也就是「一生一滅」。

b. 「一生一滅」。也叫做「不生不滅」。

c. 說它「不生」吧，它又「一生」。法不能自生。法不能生他。但是，諸法剎那生故。一生一住一滅。

d. 說它「一滅」吧，它又「不滅」。法不能滅他。法不能自滅。法性不可壞故。無能破壞。一生一住一滅。

e. 再者，說它「不生」吧，可是，因緣和合確實「一起生」。眾緣合故生。生已自然滅。唯是剎那剎那輾轉別異，相續流轉。

f. 說它「一滅」吧，因果業力作用確實「不滅」。眾緣合故生，非故新新有。唯是新新而非故故，相續流轉。

g. 法性，如理成就：有佛無佛都在。三世皆如。所以，沒有「生」這麼一說。故「無生」。也沒有「滅」這麼一說。其實，本就「不滅」。但，修得智慧，煩惱可斷可滅。這就是「諸法實相」。也叫做「無自性空」。法無定法故。

八. 從瞭解「一剎那」的道理，再進而瞭解「一念」，更進而瞭解「念念平等」：也就是「佛菩薩的念」，與我們每位眾生的「念」。念的性，念的體，是一樣的，平等的，不二的。念的體性，正因為無二不別。所以就能相通和感應。

a. 但是，障礙的是：念的相與用。念的相，念的用，凡夫與佛菩薩有別。何以故？我們的念頭是雜染的，有為的，有漏的，分別的，放逸的。是妄念、妄想、妄心、失念。

b. 而佛菩薩的念是清淨的，無漏的，無為的，寂靜的，解脫的，自在的。是正念、正定、正知、十力。

九. 可是，如何化解眾生之念的障礙呢？那就是「常念觀世音菩薩」聖號，作為「入點」：

a. 常念聖號，念之用、念之相，則會剎那剎那地朝向趣進自心的寂靜、念正、清淨的勝境合一靠攏。

b. 由此念佛因緣，恒時念，持久念，必然會形成一

種串力，就能突破自心的障礙，從而得到真正的感應而現身。

十. 再者，頓下一念，心澄性淨，也同樣有感應的效果。我們歸依了三寶，作為一名佛教信者，殷重虔仰佛菩薩的威德聖力，尊奉佛陀教修持法：「一心受持，念佛菩薩聖號」。

a. 因此，常念觀世音菩薩，便成家戶人受：有苦有難求之，平安健康求之，大小和順求之，姻緣相合求之，事業工作求之……，總之，大大小小，點點滴滴，都求觀音菩薩保佑、福佑、加被、護念。

b. 這就涉及到「感應道交」，「心誠則靈」，「有求必應」，「靈應現身」的慈悲救苦救難，道化解厄的「法性意身生」。也稱為「法性應身」。

c. 隨菩薩「願力意志」，於十方國土中，普度眾生，教化有情。突顯了「不入涅槃，不捨眾生」的大愛和無私的大乘菩薩精神。

d. 譬如：有一信眾，此時此刻，其心念發起：祈求「觀世音菩薩」保佑家人平安。就在此時此刻，觀世音菩薩的神力威德，也同步、同時、同心、同念。相應相通，相達相合，而起不可思議的作用和感靈。

e. 這種神奇妙用，就叫做「無剎不現身」。

念念相應，念念感應。念念祈求，念念護佑。念念誠意，念念方殷。

f. 「念念勿生疑，諸佛現全身」。這是「無剎之義」。是其一。

十一. 其二，「一念生」，即「一剎土」。念是心所有法，亦屬心識作用所攝。

a. 有念起，念生，必有對境對相。「境相」是屬於「事」的範疇。唯有蘊性，唯有法性，唯有諸行，唯有諸事，叫「色心四唯」。這境相就叫做「境土」，「塵境」，「國土」，「界所」。

b. 因為是「一念生」，也是「一剎那」。所以就叫做「剎土」。念頭是「能」。剎土是「所」。同時，「剎土」也是「依報」。

c. 由心識與無明相應，「念頭」生，而造業。由業必有報。這就回應了有「正報」與「依報」。c1. 正報：稱為「有情世間」。c2. 依報：稱為「器世間」。也叫「剎土」。

十二. 一心稱念觀世音菩薩，常念觀世音菩薩，心念不空過，念念勿生疑。由此因緣則剎土國境亦隨順相應：心清淨，念清淨則三業清淨。業清淨則國土清淨。這個就是「現前法身清淨」。因此，這就叫做「無剎不現身」。這是「無剎之義」。是其二。

十三. 由上「其一」、「其二」的二種意思總略起來，那就是：常念觀世音菩薩，心念清淨。則相對應的「境土」亦清淨。

a. 「現身」的身有：正報和依報。a1. 正報：有三義：法身、報身、化身。這是正報。a2. 依報：有三事：常寂光淨土、實報莊嚴土、方便有餘土。【文轉第5頁】

在家居士為何要念《般若波羅蜜多心經》？

玄奘佛學會

對於每天穿梭在家庭、職場與人際關係中的在家居士而言，《心經》的般若智慧，不只是佛堂裡的經文，更能幫助我們在柴米油鹽與種種煩惱中，學習觀照自己的心，將佛法真正落實於生活。

1. 轉化生活壓力 -- 在煩惱中學習觀照

在家居士要面對柴米油鹽、經濟負擔、工作挑戰與家庭溝通，生活中難免有許多煩惱。《心經》說：「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」

「空」並不是什麼都沒有，而是提醒我們：世間一切皆因緣和合而生，沒有固定不變的自性。明白這個道理，當我們面對工作失意、經濟壓力或人際衝突時，就能慢慢學習：事情來了，好好面對；

事情過了，學習放下。不是逃避生活，而是不讓自己的心一直被境界牽著走。

2. 圓融家庭與人際 -- 放下過度的我執

在家庭與人際關係中，很多衝突往往來自於對自己立場與想法的執著。「我是對的。」「你應該照我的意思。」「為什麼你不能理解我？」當我們緊抓著「我」與「我的想法」，對立便容易產生。

般若空性的智慧，提醒我們不要把一時的想法、情緒與立場，當成永遠不變的真實。我執少一點，理解多一點；計較少一點，關係就多一分圓融。夫妻相處、親子關係、人情往來，其實都可以成為我們練習觀照與修行的地方。

3. 隨時皆可修持 -- 讓念經走入生活

唐玄奘法師所譯《般若波羅蜜多心經》，篇幅短小，

卻攝持般若經典甚深的核心義理。

對生活忙碌的在家居士而言，可以利用早晚、休息或睡前的時間持誦。但念《心經》，不只是把經文念完，更重要的是從「念經」慢慢走向「觀照」。《心經》說：「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想。」

念到這裡，也可以問問自己：今天，我的心在罣礙什麼？又有什麼事情，是我一直抓著不肯放下？念一遍《心經》，也是一次回頭照見自己內心的機會。

4. 入世而不染 -- 身在紅塵，也能修般若

《心經》說：「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。」般若所說的「空」，不是否定現實，也不是要我們離開家庭、工作與生活。

對在家居士而言，學習般若智慧就是在現實生活中盡自己的責任，同時學習不被名利、得失與執著束縛。工作中盡心，家庭中盡責，人際中學習慈悲，順逆境界中保持觀照。

生活依然忙碌，事情依然很多，但我們的心，可以慢慢學習安定與自在。所以，在家居士念《心經》，不是為了逃離紅塵，而是在繁雜的生活中，學習般若的智慧。境來時，好好面對；境去時，學習放下。讓經文不只念在口中，更能用在柴米油鹽、人情世故之中。不是為了逃離生活，而是在生活裡學習般若，不是要求人生從此沒有煩惱，而是學習不再被煩惱牽著走。佛法不只在佛堂裡。生活所在之處，亦是我們用功修行之處。

【文接第4頁】 b. 法身 = 常寂光淨土。c. 報身 = 實報莊嚴土。d. 化身 = 方便有餘土。

十四. 佛經《普門品》說：

念念勿生疑，觀世音淨聖。十方諸國土，無刹不現身。

a. 「疑」是根本煩惱之一。危害「菩提」極大，覆蓋「佛性」力強。這令人不得見佛性。

b. 斷疑要用「般若」，永不生疑要「見性」。

c. 「般若」、「見性」都是「決定」義。所以，在《涅槃經》裡有說：「佛性者，即是決定。決定者，即是阿耨多羅三藐三菩提」。

d. 阿耨多羅三藐三菩提，即是「一切智智」。證得「一切智智」，就叫做究竟決定，畢竟決定，真實決定，絕對不疑。

e. 修學者，如何行之、習之、趣之、臨之、近之、證之。佛陀宣宗明義，直指人心，開示悟入：三法門：念佛、念法、念僧。

f. 常念觀世音，即佛是法。01. 即佛：觀世音菩薩，過去早已成佛，佛名「正法明如來」。02. 是法：用此

「念佛」之善巧方便的修法。來降伏自心，調禦自心，制治自心，滋養自心，柔順自心，寂靜自心，清淨自心。03. 「淨聖」：僧也。和合清淨。3a. 和合戒定慧，3b. 淨化身口意，3c. 清淨聖潔心，3d. 共入毗盧性。

開心清淨：心本清淨。佛性。示心清淨：自淨其意。菩提。悟心清淨：明心見性。般若。入心清淨：五分法身。涅槃。

g. 心淨則根淨，根淨則塵淨，塵淨則四大淨，四大淨則識淨，識淨則國土淨。這就叫「聖淨」。也總稱為「十方諸國土，無刹不現身」的道理。

h. 千里之行，始於足下。菩提遙遠，涅槃難證，始於發心。向上發心，始於一步。發心一步，皆已成佛。如《法華經》說：若人散亂心，入於塔廟中。

一稱南無佛，皆已成佛道。

i. 這一步就從「常念觀世音菩薩」開始吧！

觀世音菩薩能為作依怙。具一切功德慈眼視眾生。

道隆敬上

二零二四年七月初一

照見五蘊皆空

就能度一切苦厄

淨慧法師

學習觀世音菩薩的精神，首先就要學習觀世音菩薩的法門。

觀世音菩薩的法門顯教以《心經》為根本教義，密教以《大悲咒》為修行的根本法門。《心經》靠持，靠誦，靠理解，靠悟；《大悲咒》就是靠念，靠持，靠誦。因為咒語是秘密，故不翻譯。是什麼內容我們不要去管，只要做到身口意三業與觀世音菩薩的清淨三業相應了，所謂三密相應，我們就能有功德，就能有感應。



修《心經》的觀音的法門，最重要的兩句是「行深般若」和「五蘊皆空」。這是菩薩的法門，我們迷失的眾生要去做很困難，但是再困難也要去學去修去做。沒有「深般若」，可以先學一點「小智小慧」。沒有「小智小慧」「深般若」就不可能逐步得到。

修，就是要「照見五蘊皆空」。五蘊是什麼呢？所謂色、受、想、行、識。人的生命就是由這五件事組成。

其中色蘊包括眼、耳、鼻、舌、身五根和色、聲、香、味、觸五塵，以及法塵中的色法部分（不是前五根所緣，唯有意識能緣的色法），一共有這十一種。

眼所見者為色，耳所聽者為聲，鼻所嗅者為香，舌所嘗者為味，身所觸者為觸。色法無論有沒有形質、可見不可見、有障礙沒有障礙，都有具體明確的對像或者境界為前五識或者唯為意識所認知，這個對像按現在的話來說就是物質，物質在佛教裡就叫做色法。

眼耳鼻舌身五根在感觸外界事物的時候，往往表現為三種心態，所謂三種受攏——樂受、苦受、捨受。見到好吃的、好喝的、好玩的，有快樂的感覺，有舒服的感覺，貪心起來了，那就是樂受；不好玩的、不好吃的、不好看的，感覺到不需要、不追求了，那就是苦受；還有一種感受，不苦也不樂，平平淡淡的，也就無所謂追求和不追求了，那就是捨受。我們的心態平常表現出來的就是這三種。

色是色法，受、想、行、識是心法。受是內心

的一種感受，一種精神狀態。受了以後，就要想。好東西擺到眼前，吃了挺舒服，看了很順眼，就開始想怎麼樣讓它永遠都在這個地方不要跑掉，這次享受了下次還要享受，思想裡面就在進行種種構想。想了以後就行，不斷地想、不斷地構想。最後歸結到意識，也就是識。意識起判斷和分別的作用，這都是心理精神狀態。

色、受、想、行、識五蘊總的說起來就是兩大部分，物質的部分和精神的部分。物質的部分就是色，精神的部分就是受、想、行、識。

為什麼說要「照見五蘊皆空」呢？桌子擺在這兒明明是有啊，杯子放在上面也明明是有啊！佛教說「有而不有」。

為什麼這麼說呢？因為一切的事物，一切的色法，一切的心法，精神與物質，沒有哪一法是不需要條件而存在的。條件在佛教裡叫做「緣」，一切法都是因「緣」而起，一切法都是條件的組合。

既然是有條件的，就有可分性、暫時性、可變性、運動性，佛教叫做「苦、空、無常、無我」。

一切有條件的，一切因緣所生的事物，包括精神活動，沒有一個是穩定的，所以說是空。空不等於沒有，空是說這件事情、那件事情、所有的事情，沒有一件是固定不變的。

既然是空，既然不穩定，如果我們要去執著它，希望一切事物都永恆存在、不要改變，那就會很痛苦。你看不到事物的本質，看不到事物的不穩定性，非要執著那是穩定的，非要執著那是不變的，就會很痛苦。

觀自在菩薩
行深般若
蜜多時照
見五蘊皆
空度一切
苦厄

能「照見五蘊皆空」，就能「度一切苦厄」。

苦厄從哪裡來呢？苦厄是從把萬事萬物都看作是固定不變的而來。這個田地是我的，這個房屋是我的，我要永遠不老，

我要永遠有錢，我要永遠吃好的喝好的，我要永遠都有嬌妻美妾。這些要求辦得到還是辦不到呢？一切法無常，萬事不穩定，怎麼辦得到啊！一切都在變，你的思想跟不上，你就苦。

星雲法語：觀照什麼？



善於觀照的人，其思想成熟，見解透澈，行為正當。觀照是一種智慧，觀照人際，能洞悉人性；觀照宇宙，能徹悟自然；觀照自我，能探究人生；觀照煩惱，能破除疑問；觀照物質，能悉知物性。所謂萬物靜觀皆自得，我們可以

觀照的事情很多，該觀照些什麼呢？

第一、觀照我與他人的關係：人跟人之間的互動，花很多時間仍未必明白，有時只是一剎那就熟識，因此掌握自他關係，重視人我之間，是立身處世非常重要的功課。要調和人際關係，必須有「你大我小，你有我無，你樂我苦，你對我錯」的胸懷，能如此，即使各人見解不同，辦事方法千差萬別，也能和諧相處。

第二、觀照我與物質的關係：我們的生活日用，行住坐臥，都脫離不了物質供需。東西物品隨我們任意使用，雖然沒有情感，但是也有使用年限，應該好好珍惜，例如一支掃帚、一件衣服，如果粗魯濫用，恐怕三兩天就壞了，好好的愛惜使用，

就能用個五年、十年。一個人的福報有限，惜福才能得到更多福報。

第三、觀照我與社會的關係：每個人都是社會的一分子，社會的經濟、政治、環境等等條件，會影響每個人的生活品質。每個人的職業、地位、角色雖然不同，但若能對社會或多或少奉獻心力，也能促進社會的發展。我們受到社會種種資源濟助，首先要奉公守法，進一步布施奉獻，布施金錢、勞力、歡喜、智慧，甚至帶動大家一起關懷社會，以促進社會的繁榮與安定。

第四、觀照我與情愛的關係：親情、愛情、友情，這種種感情維繫著人我關係。自私的愛，會造成彼此緊張，無私的愛，則能展現高貴的情操。慈愛、仁愛、博愛，都是人類真誠至善的表現，不管是對鄰里鄉親、長官朋友，若能推己及人，將愛擴大昇華為慈悲，相信必能尊重包容，同體共生。

觀照有時是自我沉思，有時是從人我互動，藉事藉境，來觀照自己的內心。該觀照些什麼呢？有四點意見：

第一、觀照我與他人的關係。

第二、觀照我與物質的關係。

第三、觀照我與社會的關係。

第四、觀照我與情愛的關係。

【文接第6頁】 如果能夠「照見五蘊皆空」，照見五蘊沒有一法是穩定的，你的思想馬上就會有智慧了，你就不苦了。一切事情都在變，你的思想也變了。變得有智慧了，變得聰明起來了。聰明的人、有智慧的人，痛苦就會少很多。如果真正有了大智慧，像觀世音菩薩那樣，時刻住在「深般若」大智慧當中，一切痛苦就沒有了。因為他能夠隨順因緣，有無住的智慧。

所以要學習觀世音菩薩的精神，還要修習觀世音菩薩的法門，要懂得在生活當中時時處處觀照萬事萬物不穩定、都在變。我們的思想不能停留在某一點上，停留在某一點上就會痛苦萬分。

照此說來，我們究竟應該怎麼樣把握呢？要學會萬事隨緣，隨順因緣。隨順因緣用我們現代的話來說，就是與時俱進。隨著時代不斷地進步，時代在變，大家都在進步，如果你的思想不變，那你就停留在後邊。

這個大因緣時時在變，這個大因緣在發展，如

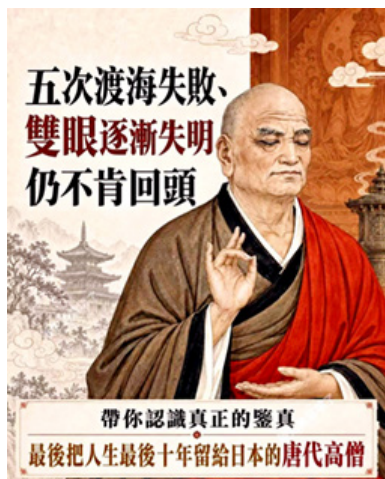
果我們的思想跟不上，就會很痛苦；如果我們的思想跟上了，你就會隨順因緣，安樂自在。一個不知道隨順因緣的人，就不會安樂、不會自在。

所以我們要想不斷地進步，就要不斷地學習。學習佛法，學習佛的教導，學習怎麼樣觀察萬事萬物，怎麼樣隨順因緣，從而提高自己的思想認識。

觀世音菩薩，「觀世音」：觀世間苦難的聲音，以一切眾生的苦難為修行的出發點。菩薩具備這種精神，就沒有痛苦，把眾生的痛苦當作自己的痛苦，把眾生的需求當作自己的需求，把眾生的願望當作自己的願望。自己一切無所求，一切根據眾生的願望去做，所謂滿眾生願，作眾生的不請之友，廣度眾生，這些都是說菩薩那種無我的精神，只有眾生，沒有自我。

一個沒有自我的人，就是一個徹底地認識了因緣、隨順因緣的人，那一定是個最快樂的人。所以，我們要學習觀世音菩薩，做一個隨緣的人，做一個最快樂的人。

認識鑒真大師



很多人第一次認識鑒真，都會把他的故事濃縮成一句話：六次東渡日本，前五次失敗，第六次終於成功。聽起來很像一個「堅持到底就會成功」的勵志故事，可真正把他的時間線拉開，才會發現這件事遠比一句「六次東渡」沉重。

742年，日本僧人榮叡、普照找到鑒真，希望請一位真正精通戒律的高僧前往日本時，他已經五十多歲，在揚州佛教界有很高聲望，本來完全可以留在唐朝安穩度過晚年；接下來十多年，他卻一次次準備船隻、召集弟子、重新啟程，航行因各種原因失敗，身體也在途中逐漸衰弱，最後連視力都幾乎失去。到了753年真正踏上日本土地時，他已經六十多歲。

所以鑒真真正難理解的地方，不是「他為什麼不怕死」。而是五十多歲以後，一個已經功成名就的人，為什麼還願意把剩下的人生全部押在一件自己甚至沒有把握完成的事情上。

鑒真生於688年，唐代揚州人，十四歲出家，後來前往洛陽、長安學習佛法與戒律。713年前後返回揚州後，他已經逐漸成為江南重要的律學高僧。唐招提寺今天的官方介紹甚至直接稱他當時已被視為「江南第一大師」。這一點很重要，因為後來民間很容易把鑒真相像成一個單純為理想遠航的苦行僧，其實他在決定赴日時，早就有寺院、有弟子、有名望，也有一套成熟的宗教事業。

而日本真正需要他的，也不是因為那裡「還沒有佛教」。佛教傳入日本已經兩百年左右，奈良時代更有東大寺、大佛與國家佛教體系；真正缺少的，是一套得到普遍承認、符合律制要求的正式授戒制度。當時日本僧尼人數增加，私自出家等問題也越來越突出，朝廷希望能從唐朝請到精通戒律的僧人，建立更嚴格、完整的受戒秩序。榮叡、普照正是為這件事前往唐朝尋找戒師。742年，他們找到鑒真。

傳統記載裡有一幕很有意思：鑒真先問自己的弟子，有沒有人願意去日本傳戒，眾人沉默，因為當時橫渡東海不是搭一趟船那麼簡單，而是一場很可能回不來的冒險。鑒真最後乾脆自己表示，既然是

為了佛法，為什麼要惜身惜命？這句話後來很容易被寫成英雄宣言，但真正困難的其實不是第一次答應。是失敗之後還要再來。

從第一次準備渡海到真正抵達日本，前後跨了十多年，五次嘗試都沒有成功；唐招提寺現今的資料明確記載，他在這段過程中「次第失去視力」，直到753年第六次才真正到達日本。對一個五十多歲才開始這趟旅程的人而言，這不是年輕人的冒險，而是把晚年一年一年拿出去消耗。

更值得注意的是，第六次成功並不意味著故事到此結束。

753年底鑒真抵達日本，隔年進入平城京。754年，東大寺大佛殿前設定戒壇，聖武上皇、光明皇太后、孝謙天皇以及大量僧尼接受授戒，日本佛教的正式戒律制度由此得到重要確立。東大寺今天仍把這件事視為戒壇院歷史的起點，而奈良國立博物館的資料也記載，當年受戒者約四百人。這才是鑒真真正改變日本佛教的地方。

不是他「把佛教送到日本」。而是他把一套更具制度性的戒律與受戒方式帶了進去，讓什麼樣的人能正式成為僧尼、僧團如何建立合法性，有了更清楚的規範。之後東大寺戒壇院建立，相關制度又逐步向其他地方擴充套件，鑒真在日本的角色因此遠遠超出一般「外來高僧」。



但鑒真也不是到了日本便一直住在東大寺、享受最高禮遇。他在東大寺生活大約五年後，759年得到新田部親王舊宅地，在奈良開設戒律修行道場，這就是後來的唐招提寺。唐招提寺最初甚至沒有今天那樣完整宏偉的伽藍，講堂、經藏、寶藏等逐步形成，金堂則是在鑒真去世後，由弟子繼續努力完成。

今天人們走進唐招提寺看到的那座奈良古寺，並不是鑒真一個人完成的作品，而更像他把一套學問與弟子留下來後，下一代繼續蓋完的人生延長線。

佛教中的「八風吹不動」是指哪八風？

鐵嶺永興古寺

佛教中，經常提及「八風」一詞。所謂的八風，就是對人生最常遇到的八種境界，亦稱四順四逆。這八種境界，就像八種有力的風，可以將人的身心吹動。

對於一般人而言，遇到別人的稱譽就歡喜，遇到譏毀就煩惱，就表現了「定」的功夫不足，容易被「八風」所吹動。大文學家蘇軾素來對於佛學十分感興趣，有一定的研究。他平時喜歡打坐入禪，有一次打坐後興來而作了一首詩：「稽首天中天，毫光照大千，八風吹不動，端坐紫金蓮。」

蘇軾自以為禪定功夫了得，將這首詩囑咐書童從江北送到江南的佛印大師處（佛印大師是蘇東坡的好友）。大師看後，批了「放屁」二字，讓書童返回送還給蘇東坡。東坡看後，大為惱怒，立即過江質問佛印大師：「您不誇獎我就算了，何苦還要譏諷於我？」大師答道：「觀你的詩歌，表明你的禪定功夫了得。卻為何因為放屁二字匆匆過江？」蘇東坡聽罷，忽然大悟，倍感慚愧。

佛教的「八風」，是指以下幾種人生所遇到的境界。

稱：「稱」就是稱讚之意。人前人後說你好，稱讚你、擁護你。

譏：在其他人的面前對人冷嘲熱諷，以難聽的語言揭露這個人的短處，肆意譏諷。

毀：以不真實的語言，對人進行刻意中傷，將這個人說得一無是處、一文不值。使這個人蒙受屈辱，遭受很大的損失。

譽：讚美一個人的所作所為，突出這個人的貢獻，以各種溢美之辭進行讚揚。

利：「利」即是指利益。金錢、物質都屬於利益。



若是一個人身居要職，就十分容易受到外界多方面的利益誘惑。有人送金錢，有人送貴重的禮品。若是你面對此種誘惑，是否可以抵擋得住？

衰：「衰」就是衰敗之意。輝煌的事業走向衰敗，健康的身體走向衰敗，貧困、疾病等衰敗的因素侵襲過來。

苦：苦是多方面的，主要可以分為身體之苦和心靈之苦。身體患各種疾病，痛苦非常，使人難以忍受。心靈被刺激、折磨，也會帶來巨大的痛苦。

樂：樂是相對於苦而言的，也可分為身體之樂和心靈之樂。豐富的物質享受，可以帶來身體之樂。事業順利、諸事如意，則使得心靈樂意。

若是被八風所吹動，對於修行就是一個很大的阻礙。迷戀「稱譽利樂」這四風，人的品格和修養就會受到損害。因為「譏毀衰苦」這四風而產生巨大的嗔恨，必然被它們所打倒。故而修禪修定，應當真正做到「八風吹不動」，方是真修行。

【文接第8頁】 763年，鑒真在日本去世。從真正到達日本算起，他在那裡只生活了大約十年；前面為了抵達這十年，卻花掉了更長的準備、失敗與漂泊。唐招提寺儲存的鑒真和上坐像，也是在奈良時代完成，被視為日本現存最早的重要肖像雕刻之一。那尊像最特別的地方，不是把他雕成神，而是一個閉著眼、身體已經老去的人，安靜坐在那裡。

所以鑒真的故事如果只寫成「六次東渡，終於成功」，其實很容易把這個人的分量寫輕。

第一次失敗還能叫勇氣。第二次、第三次，也許還能說是執著。

可當年紀越來越大、同行的人逐漸散去，身體開

始出問題，甚至連眼睛都看不清了，仍然決定再試一次，那已經不是普通意義上的「堅持」。因為他其實隨時都可以停。

回到揚州，他仍然是一位受人敬重的高僧；即使從此不再出海，也沒有人有資格說他做得不夠多。偏偏他沒有留下。最後，一個唐朝揚州僧人的墳墓、寺院和最著名的雕像，全都留在了奈良。這大概就是鑒真一生最有力量反差。

他用了十多年，只為走完中國到日本的那一段海路。真正抵達之後，留給他的時間其實只剩十年左右。可就是這最後十年，讓一個原本屬於唐代江南佛教的人，最後也成了日本佛教史裡再也拿不掉的名字。

福德海《佛法心要》課程圓滿

2026年9月12-13日，由福德海主辦的《佛法心要》佛法課程於紐約法拉盛殊勝圓滿。感恩竹奔堪布洛卓南嘉慈悲開示，以深入淺出的方式，引領大眾從緣起的甚深智慧，到觀照世間一切有為法的本質，引領大眾深入佛陀教法，並教導我們如何將聞思所得的智慧，真正融入日常生活與

修持之中。

每一次聞法都是難得的因緣，每一次相聚都是珍貴的法緣。

感恩堪布桑傑擔任英文翻譯、喇嘛洛卓拉嫺擔任中文翻譯，也感謝所有遠近前來聞法的法友，以及幕前幕後辛勤付出的工作人員與護持者，共同成

就此次殊勝法緣。

特別與大家分享此次課程的珍貴照片，記錄上師慈悲開示、大眾專注聞法，以及法友們共同相聚的殊勝時刻。

願一切善根功德回向眾生，離苦得樂、福慧增長。願法緣相續，期待再次相聚。



紐約佛教會普照寺 修覺長老往生五周年憶記

2026 年追思普照寺開山長老^{上修下覺}老和尚往生五週年

歲月無聲，恩師西去，倏忽五載；人雖遠去，師恩猶在，法音未歇。

圓寂比丘：上修下覺老和尚享年七十八歲，積閱八十一壽；僧臘四十三載，戒臘四十夏。

修覺長老於 1944 年 10 月 1 日，歲次甲申，農曆八月十五乙卯時誕生；於 2021 年 10 月 1 日，歲次辛丑，農曆八月二十五庚戌時捨報。

修覺長老簡介：修覺長老，福建建陽市水吉鎮人，俗名謝有福。原籍中國福建，出家於福州林陽禪寺；後於美國紐約華埠愛烈治街 20 號創建普照寺弘法。

1944 年農曆八月十五乙卯時誕生。

1973 年皈依廣賢老和尚。

1979 年 9 月，於福州市北峰林陽禪寺剃度出家。

1983 年移民美國。為幫助師父修建林陽禪寺，長老與師弟進入製衣廠工作四年半，辛勤所得悉心護持道場，方滿所願。

1989 年，於紐約華埠阿倫街 79 號成立紐約佛教會普照寺。其後，師父與師弟回國常住，長老獨自肩負起弘法護寺之責。



1993 年秋，長老獨自發心籌建永久道場。在四眾弟子的共同護持下，歷經數載艱辛，終於 1997 年冬，在華埠愛烈治街 20 號建立永久道場——十方叢林普照寺。道場建立之後，長老廣開方便之門，接納來自世界各地的法師掛單，並盡力協助有需要的法師安頓、申請合法身份，使遠來僧眾得有所依止、安心辦道。

2003 年，長老任美國佛教聯合會副會長。

2021 年 10 月 1 日，歲次辛丑，農曆八月二十五庚戌時，長老於紐約安詳捨報。

今逢恩師圓寂五週年，長老座下眾佛弟子，追思恩師，我們不僅是懷念一個人，更是憶念一位出家人的道心，憶念一位長老一生所守護的三寶，憶念那一脈未曾中斷的法香。我們念師恩，也不只在一炷香、一堂經、一場追思。

師父在時，依教奉行；師父去後，更當以法為師。能少一分煩惱，多一分慈悲；少一分計較，多一分包容；少造一分惡業，多修一分善法，便是對師恩最深的報答。

若念恩師，便當念其所教；若報師恩，便當行其所行。守好自己的身口意，護持自己的清淨心；在順境中不起驕慢，在逆境中不失道心；於人我是非處學會放下，於得失榮辱中照見無常。

把一句佛號念進心裡，把一部經典落實於生活，把師父留下的法，真正活在自己身上。

追思先師，當依止道場、歸於佛法，以誦經念佛之功德，報法乳之深恩。

親緣自有其情，法脈更當珍重；世情自有安頓處，佛門自有傳承方。

五年過去，昔日身影雖已不見，而鐘聲依舊，香煙依舊，經聲依舊。其實，真正的傳承，不只是寺院尚在、香火尚存，更在於後來的佛弟子，能否守住初心、護持三寶、續佛慧命。

一代人有着一代人的因緣，一代弟子也有一代弟子的責任。師父走過的路，我們未必能完全重走；但師父點亮的燈，我們應當一盞一盞傳下去。

人去堂空，鐘聲未遠；經聲再起，如師猶在。一瓣心香追往昔，一燈相續報師恩。

願今日眾弟子在佛前誦經念佛、追思恩師的大眾，都能因此再發一念菩提心：以戒攝身，以定攝心，以慧照世；以慈悲待人，以感恩處世，以精進自勉。如此，方能不負佛恩，不負師恩；不負此生得聞佛法、得遇善知識的一場殊勝因緣。

謹於恩師圓寂五週年之際，至誠回向恩師^{上修下覺}老和尚——蓮品增上，乘願再來；法燈長明，慧命綿延。



妙善林女眾佛學院 為緬甸貧困女孩燃亮希望

妙善林「一所佛學院，為 200 個女孩燃亮希望」！

根據聯合國相關報告，緬甸有約 3,700 萬人陷入貧困，醫療、教育及基本生活資源嚴重不足。數以百萬計的人流離失所，許多孩子連一頓溫飽、接受教育的機會，都成為奢望。曾經看過一部紀錄片，孩子們守候在寺院門口，只為等待僧眾用膳後剩下的飯菜，帶回家中與家人分享。那一幕令人心酸，也讓我們深深體會，對生活在困境中的孩子而言，一餐飯、一個讀書的機會，是多麼珍貴。

在緬甸，妙善林的沙彌尼師們有機會修學佛法、坐禪、

讀書，還能學習中文、英文等外語，感謝網上教學語文的義工菩薩。她們不僅獲得溫飽，更有機會透過教育增長智識。

妙善林建造沙彌尼佛學院，繼去年完成的一棟住宿大樓和廚房，今年建造的大雄寶殿已見初形，未來可容納約 200 位沙彌尼安心學習、清淨修行。

有關詳情請致電：1-619-450-3704 顯中法師，852-6335 3488 衍定居士。

「妙善林香港」香港慈善機構 ID. 91/15067

「妙善林美國」美國慈善機構 EIN:82-3867413



第一期工程2025年中
宿舍已建造完成

妙善林 (緬甸) 女眾佛學院

弘揚佛法 · 培育僧才 · 利益眾生



大雄寶殿不僅是寺院莊嚴的核心建築，也是僧眾日常早晚課誦、修持、及誠信眾禮佛靜修的主要場所。



佛法學習
開思修並重



僧才培育
端正品格



利益眾生
廣結善緣

淨莊嚴僧伽住——
三寶常住利人天



宿舍



第一期工程2025年中宿舍已建造完成

大殿內部



莊嚴清淨的禮佛修持空間

大殿工程分有幾個項目，
讓仁者慈悲助建，
利益千秋萬代的眾生，
供養三寶，廣興佛事。



查詢

☎ 顯中法師：1-(619) 450-3704

☎ 衍定居士：852-6335 3488

「妙善林香港」香港慈善機構 ID: 91/15067

「妙善林美國」美國慈善機構 EIN: 82-3867413



妙善林
PALBAR LING CENTER

交出青春最好的答卷！ 慈濟慈善事業基金會

四川大學、成都師範學院、川北醫學院、西昌學院……一張張大學錄取通知書，是青春最好的答卷。從中學到大學，慈濟志工用「全人、全家、全程」的陪伴，守護著每一個孩子和他們的家庭。

自2008年「5·12」汶川地震、2013年「4·20」蘆山地震以來，慈濟基金會先後在四川雅安捐建名山中學、蘆山慈濟中學、名山前進鎮慈濟小學、前進慈濟幼稚園、雨城漢碑慈濟小學和榮經縣第六（慈濟）幼稚園。2012年，開始在名山中學啟動新芽獎助學專案。

初秋，慈濟志工從成都再赴雅安，近200公里風雨兼程，走訪了名山區3戶困難家庭和15位新芽獎助學准大學生，其中，有12位已陪伴三年；隨後又逐一訪視榮經縣的7位准大學生。



「光」陰有愛家有愛

2024年3月初，小光的爺爺去世；同年4月3日，家中頂樑柱——小光的母親又因過度勞累患上腰椎間盤突出，住院手術。更讓人揪心的是，小光的父親原本罹患精神疾病，需長期服藥，僅僅幾天後的4月9日，他在騎電瓶車為爺爺辦理銷戶的路上，被一輛違章貨車撞傷，造成多處骨折。

接連的打擊，讓這個家的日子一下子沉重起來。但一家人沒有倒下，而是互相攙扶著，把日子往前過。家庭的變故，讓小光更懂得認真向學，志工也鼓勵他安心學業，追逐理想的大學。

在名山中學的新芽獎助學金集體頒發活動中，小光分享：「聽了志工講涼山州孩子的故事，我才感到我們已經很幸福了，應該學會感恩，也學到不少緩解壓力的方法。」

今年，小光以優異成績考入四川大學。雖沒能錄取到心儀的航空航太相關專業，他也沒有放棄——還沒入學，便主動聯繫同校學長，打聽轉專業的事宜。

志工為他考出好成績而歡喜，也理解他與理想專業擦肩的遺憾，更欣慰於他面對困難的積極——「我會好好學習，爭取大一轉到自己喜歡的專業」。大家紛紛鼓勵他繼續追夢。

小光媽媽開心地和志工分享：「孩子在你們的陪伴下越來越好，回家也常說起和你們相處的點滴、參加的活動。」

小光憑著一股恆心，為坎坷的家點亮了希望。苦盡甘來，父母以他為傲。開學時，他們送他走進校園，看看他未來四年求學與生活的地方，一起迎接全新的生活。

「棲」而不捨見花開

名山中學畢業生小棲，早年因父親車禍，家庭陷入困境。慈濟從高一開始資助小棲和雙胞胎姐姐，並持續給予一家人用心的陪伴與鼓勵。

三年的陪伴開花結果——今年小棲順利考入川北醫學院，姐姐也考上河南師範大學。志工專程到家中，瞭解小棲上大學期間的學費和生活所需，讓陪伴得以延續。

這份陪伴，也讓一家人更加緊密。他們相互體諒、彼此扶持，對生活充滿陽光與自信，平淡的日子也能過得甜蜜。媽媽說：「小棲姐妹太懂事了。別人家高三的孩子回到家都專心學習，不做家務，她們卻會體貼我工作辛苦，幫忙洗碗掃地。」

談起孩子們考上大學，媽媽滿臉喜悅。志工冷杉也忍不住落淚：「看著你們家一天天好起來，孩子也考上大學，我真的太高興了，比我自己孩子考上大學還開心。」

臨別，小棲依依不捨地送上她和姐姐寫給志工的信，感恩三年陪伴。冷杉接過信，與小棲緊緊擁抱。

志工冷杉讀著信，感動不已——小棲在信中寫下，「誤」入慈濟後，帶給她的不僅是「授人以魚」，



更是「授人以漁」。慈濟志工的陪伴，讓她辛苦的高中生活被許多珍貴的「第一次」點亮。愛的澆灌也讓她明白，傳遞愛無需特定的時間與方式，它可以是一件小事。如今，她的夢想就是將這份愛延續、傳遞出去。

高中三年的相伴彌足珍貴。一個擁抱、一紙信箋，搭起一座愛的橋樑。



「博」得未來展翅飛

得知陪伴三年的名中學子小博考取西昌學院航空航太相關專業，志工滿心歡欣，三載寒暑終有迴響。

小博媽媽因患運動神經元疾病，長期癱瘓在輪椅上，生活無法自理，起居和用餐都靠小博爸爸照顧。儘管家境困難、行動

不便，夫妻倆對生活的熱愛卻從未消減。他們為人熱情，家裡乾淨整潔，與鄰居也相處融洽。

和志工聊起小博，媽媽講話雖不清晰，仍努力分享孩子的懂事；志工恭喜小博考上大學時，她臉上滿是藏不住的驕傲與開心。

小博雖是男生，卻是媽媽的貼心棉襖。他做起媽媽的手與腳，放學回家主動做家務，細心照料，還幫媽媽洗頭。

小博爸爸看出媽媽也很想送兒子上學，便提議同去；媽媽卻擔心自己的狀況，以暈車等藉口推辭。志工王進牽起她的手，說如果需要，志工可以幫忙。幾經鼓勵，小博媽媽終於決定送兒子去學校報到，見證他開啟人生新篇章。

幾天後，志工再次聯繫小博一家，得知他們體諒志工辛苦，決定自己包車前往。小博媽媽的心願得以實現，志工由衷歡喜，祝福小博帶著愛與堅韌展翅高飛，去看更廣闊的世界。

小小微光「瑤」人心

8月22日，9歲的小瑤與65歲的奶奶相依為命。奶奶因白內障視力模糊，鄰居建議把小瑤送福利院，奶奶卻捨不得。一老一幼，青絲伴著白髮。只要疼她的奶奶還在，小瑤就不是沒有家的孩子。

老師和志工的到來讓小瑤很開心。她依偎著志工，露出純真的笑容，對志工送的平安吊墜愛不釋手。儘管和奶奶



靠鄰居接濟生活，她卻始終積極樂觀，也更懂得感恩。

在志工和奶奶交流時，一轉眼小瑤就不見了蹤影。志工尹靜在廚房找到她，看見她一手拿水壺，一手拿杯在屋裡忙忙碌碌轉來轉去，問到：「你在忙什麼呀？」小瑤說：「我要泡水給你們喝，菊花水！」

面對生活和工作中繁雜的事務，即使是成年人也會產生疲憊和煩惱，但看著小瑤臉上的笑和眼裡的光，以及和她交流時展現出的積極向上的精神，讓志工感到莫大的鼓舞：「小朋友面對困難都不怕，我們更該迎難而上。」

正當志工準備驅車離開，降下車窗向小瑤揮手作別時，她快速撕開志工送來的旺旺大禮包，抓起一把零食，往車裡一丟。縱使家境困難，卻仍願分享，這份純真，令人感動又疼惜。

志願者杜敏感觸更深：「這次我收穫了很多感動。看著孩子們寫給志工的信，他們從一開始不認識慈濟，到重新理解慈濟，再到立志去幫助別人。我們每個人都是一隻螢火蟲，匯聚到一起，就成了探照燈。」微光雖小，聚在一起，就能照亮更多孩子的路。

文：鄭路平 圖：劉生明 鄭路平 尹靜 邊靜 徐成龍
2026年9月四川雅安報導



記實故事八則：普願大眾深信因果

宏願法師

作者宏願法師簡介：宏願尼師，出家四十餘年。文中記錄皆為法師本人親身見聞，如實記述不加虛飾。發心紀錄刊出，只為令大眾深信因果，斷惡修善。

前言：今將本人多年親身經歷的見聞、感應故事整理成文，無償供養有緣大眾。

寫下這些故事，不為名、不為利，不求人讚歎，亦不希求個人福報。只因世間許多善友，心中尚有疑惑，懷疑因果渺茫，不信法界眾生真實存在，對佛力加持、因果報難以生起深信。

文中所記件件往事，皆是本人親身所歷，沒有虛構，不加誇張渲染。只是如實記錄，希望讀到此文的同修，能夠由此破除疑惑，深知因果絲毫不爽，善惡必有報應，諸佛菩薩慈悲，法界萬象真實不虛。

願見聞者心生敬畏，斷惡修善，老實修行，一步一個腳印踏實做人、念佛。此文所有功德，普皆回向。



故事一：小時候給大娘搓腳心

記得年幼時，我在後院玩耍，忽然聽見大娘痛哭。我上前詢問，大娘說腿疼。那時年紀尚小，連「按摩」二字都不懂，心念一動，伸出稚嫩的小手，就給大娘搓腳心。大娘腳後跟、腳趾的皮膚乾裂，像魚鱗一般，磨得我小手生疼，我也沒有停下。

多年之後，我出家返鄉，才聽聞大娘已經往生。娘告訴我，大娘臨命終時，雙腿青一塊紫一塊，疼痛難忍，口中呼喚親人。當然大娘曾囑咐弟弟幫忙買藥，弟弟把藥轉交大爺，弟弟本是一片好心，責任已然交付，心地純善，並無過失。

世間因緣錯綜複雜，一念善心，便是種下善因；世事流轉，萬般業果，皆是自作自受。一念真誠的體恤，雖時隔多年，這段記憶，也提醒我們常懷慈悲，體恤病痛之人。

故事二：墳地小旋風的往事

小時候上學，路上要經過一片墳地。一次路過，一陣小旋風從我身上掃過，我隨口吐了兩口。往後每次走到這裡，我的腿就會疼。後來我和同學說起這件事，同學好心，幫我捶腿，可捶完之後，反倒換成他走路腿疼了。

多年以後，我出家，從美國回到國內，常有信眾請我到家中灑淨。其中這位朋友，一連幾日尋我，總是錯過。我娘跟我說，這個人等到太陽快落山，便不再在外久等；還有一回，他專程在路邊等候。



法界眾生，各有因緣。眾生之間的感應，微妙難測。善念化解怨結，心存恭敬，方能少障難。

故事三：助念遇見念佛居士

有一次我去往紐約，走出醫院，遇見一位法師，邀約我前去為一位老居士往生助念，我便隨同前往。屋內是臥室連著小客廳、簡易廚房。我在房中為亡者助念、開示。助念之中抬眼，看見一位老先生，許久未曾相見。



等到助念結束準備離開，出門一看，這位老先生正坐在廚房裡面念佛。我一時心生疑惑，後來才知曉：這位老先生也是前來幫忙助念的，他尚在世間，並未往生。

一念念佛之心，當下即是淨土。助念之時，十方善友同聚一處，一句佛號，凝聚誠心，感應不可思議。



故事四：夢中化解胳膊病痛

一日晨起，原本一切安好，第二天清晨，我的左胳膊突然抬不起來，連窗簾都無法拉動。

夜裡做了一夢：夢見亞特蘭大一位身有殘疾的女孩。從前她母親帶她來訪，我未曾和女孩交談，只與其母親說過話。夢中女孩對我說：「你膀子上有個蟲。」只見她伸出兩指，捏住蟲子，放到木頭籬笆牆上。

夢醒之後，不過短短一周，胳膊漸漸痊癒。若是尋常網球肘，往往需要長久調養，而此番因緣，一周疼痛盡消，活動如常。

眾生病痛，有身病，亦有因緣業障之病。心念至誠，因緣轉變，障礙自然化解。

故事五：飛機上的奇妙因緣

有一次我從達拉斯轉機回國，當時我不懂英文正不知所措，看見一位中國姑娘，一問才知我們搭乘同一班回國的航班。於是一路跟著她，吃飯、住宿都聽她安排。等到登機，我們座位相鄰，中間還有空位。夜裡我打坐換姿勢，伸手的時候，左手無意間打到旁邊睡覺的人，後來調整姿勢，手又碰了對方。我心裡忐忑，怕對方責怪。誰知第二天，這位同座反倒向我道謝。他說昨夜臥著休息，頭痛難忍，我無意的兩掌，竟緩解了他頭部的痛苦。



茫茫旅途，相逢即是因緣。看似無意之舉，冥冥之中自有安排。

【文轉第 17 頁】

佛學知識：你知道何為「衣鉢相傳」嗎？

鐵嶺永興古寺

中國禪宗初祖至六祖師徒間傳授道法，常付衣鉢為信，所以被稱為「衣鉢相傳」。

衣：一般是說「三衣，即僧尼不同場合所穿用的三種法衣。

1、僧伽梨：即大衣、雜碎衣、入聚落衣、高勝衣，為上街托鉢或奉召入王宮時所穿之衣，由九至二十五條布片縫製而成，又稱九條衣。據說有一次，釋尊覺得天氣很冷，擔心比丘的衣物不夠保暖，因此有大衣的制定。

2、郁多羅僧：是專為掩蓋上半身而披的，規定可用七塊布縫成，因此准於上述，也稱為七條，即上衣、中價衣、入眾衣，為禮拜、聽講、布薩時所穿著之衣，由七條布片縫製而成，故又稱七條衣。

3、安陀會：即內衣、中宿衣、中衣、作務衣、五條衣，為做日常勞務時或就寢時所穿著。規定用五塊布縫成，掩蓋腰部以下。由於它的作法，下來

也稱為五條。

僧伽梨、郁多羅僧、安陀會此三衣總稱為支伐羅。

鉢：即僧尼所用的食器，由梵名「鉢多羅」而來。

依佛制，初期的出家者須過質樸的僧團生活，因此在個人物品方法，僅獲准持有三衣一鉢、座具及漉水囊，其中，尤以三衣一鉢為出家者最重要的持物。

禪宗從達摩祖師開始師徒間傳法，常以衣鉢為信，稱為「衣鉢相傳」。菩提達摩大師從印度把佛教禪法傳到中國，被稱為中國禪宗第一代開山祖師。因為達摩大師傳法之後把從印度帶來的衣鉢作為正法眼藏的代表，傳給二祖慧可大師，這叫做燈燈續焰，奕葉相傳。衣鉢一直傳續到六祖惠能大師，《壇經·行由品》：「三更受法，人盡不知，便傳頓教及衣鉢。」

後由於傳教的袈裟被武則天索取，於是停止傳交。

所以，之後在禪宗中傳「衣鉢」也可以理解成為傳下去一種理念思想或是修煉的方法。

【文接第16頁】

故事六：吉林關帝廟夜遇見聞

剛出家不久，我在吉林關帝廟和國正法師同住一間房。國正法師是一位真修行的大德，夜裡從不開燈浪費電力；洗臉只用四兩水，點滴不浪費。

寺院每晚九點鐘鼓齊鳴。晨鐘，祈願世界和平；暮鼓，祈求國泰民安，聲聲鐘鼓，皆是至誠祈禱。每晚鐘鼓響過，我們如廁之後，便回房安歇。

那一夜，我頭靠著門睡，國正法師頭朝窗戶，中間隔一張桌子。我做吉祥臥，睜開眼，看見一位男子。他轉頭看向我，我嚇得立刻閉眼；再次睜眼，他又回頭望來，我不由得驚呼出聲。

道場清淨之處也會有各類因緣顯現。修行路上不論遇到何種境界，不動驚怖，守住清淨心念最為要緊。

故事七：雨中摔傷，持大悲咒感得痊癒



那一年我在國內居住，雨後路過院子裡的水窪，腳下打滑重重摔倒，左手撐地，手腕受傷，一時無法起身。一位老菩薩扶我回房間，我把房門拴好。手背迅速腫起半個雞蛋大的包，疼痛難忍。我躺在床上，一心持誦大悲咒。大約念了兩個小時，疼痛慢慢消失，再看手背，大包已然不見。之後眾人送我去縣城醫院拍片，結果顯示手腕骨頭斷裂。

骨斷尚能平復，足見大悲咒的力量。誠敬之心感



得不可思議的加持。但是我們也要明白，一切感應不離誠心與因緣，不可執著境界，老實持咒念佛才是根本。

故事八：放不下花園的老太太

前幾年，有兩位同學，隨同身在國內的父母，來看另一位同學。我們一共五個人一同散步。走著走著，我看見一位老太太正在打理自家花園。我當時心中一念：這位老太太其實已經往生了，那此刻是誰在這裡整理花園？我便定睛望著她往前走。走著走著，眼看著老太太蹲下身，一下子就消失不見了。我心中明白，這是老太太心念牽掛，放不下她一手照料的這片花園。



後來我向鄰居打聽這戶人家，詢問家中眾人是否平安。鄰居告訴我，她家二孫女常年體弱，經常生病。我心中了然，這便是家中不安寧的根源。

人離世之後，若是執著放不下世間的家業、花草，執著不捨便會糾纏在這份牽掛之中，連累家眷不得安寧。世間萬般景物，生不帶來，死不帶去。修行之人要看破世間貪戀，放下塵緣牽掛，才不會被情執困住，障礙前路。

願以此記述故事之功德，回向法界一切眾生。

願所有讀到本文的善友，深信因果，恭敬三寶，斷惡修善，一心念佛。

消除疑惑，增長善根，業障消除，福慧增長。

普願眾生，同生淨土，共成佛道。

虛雲老和尚：初學佛修行哪個法門最好？

大德淨法



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、分教啦等等，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。在毘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。

天臺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。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。

【文轉第19頁】

「佛陀天降日」善惡業十億倍功德的由來

2026年11月1日（藏曆九月二十二日）是「佛陀天降日」，佛教徒普遍相信在此殊勝月份與日子裡廣行眾善，功德將會增長十億倍，是極為適合布施、點燈與精進修持的時節。

在藏傳佛教中，天降日是個殊勝的日子，據說這一天的任何善行，都將以十萬倍的數量累積增長，因為這一天是佛陀從天界返回人間的日子。

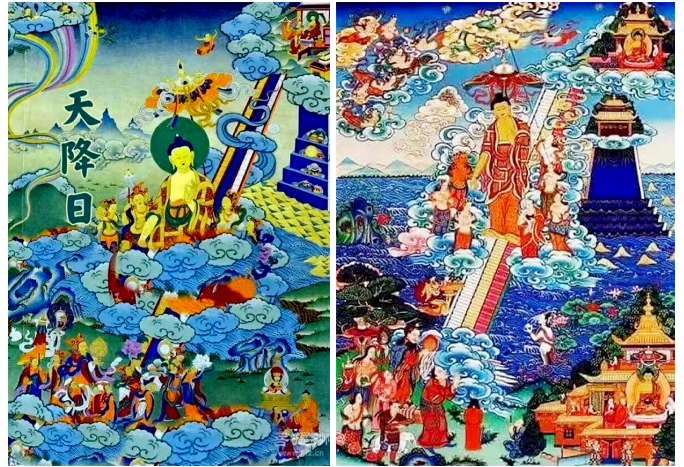
天降日的由來是紀念釋迦牟尼佛為了報答母親摩耶夫人的養育之恩，上升到忉利天為其說法後，又返回人間的日子。這個節日象徵著佛陀的慈悲與孝心，因此在天降日行善會功德增長十億倍，其中分為「佛允天降日」（佛陀答應返回人間）和「佛陀天降日」（佛陀實際返回人間）。

佛陀為了報母恩，於是在僧團舉行結夏安居的時候，悄然前往忉利天宮，為母親說法度化母親，有九十天的時間，幾乎沒有人知道佛陀在哪裡，於是比丘們到處探詢，或以神通四處尋找，仍然不知道佛陀在哪裡。最終，還是神通第一的目犍連尊者，運用神通來到天界，將大眾的思念與懇求帶給佛陀，請求佛陀回到人間，於是佛陀便答應在七天之後返回世間。

據載，帝釋天為了佛陀的返回人間，變造了三道天梯，世尊走在中間的吠琉璃梯上，右邊是梵天、諸天所陪走的黃金階梯，左邊是帝釋天、諸天所陪走的水晶梯。在玄奘大師的記錄中提到：「伽藍大垣內有三寶階，南北列，東面下，是如來自三十三天降還所也。」

另外，因為太過想念佛陀，於是優填王便開始用紫檀木雕塑佛陀的聖像，據說這是供奉佛像的起源。傳說當佛陀回到人間時，原本是坐姿的旃檀聖像，竟然自動起立走向前迎接佛陀。

再來，蓮花色比丘尼為了要成為第一個迎接佛陀回來人間的弟子，於是運用神通示現轉輪聖王與華



麗的陣仗，分散其他迎接者的注意力，讓自己有機會第一個見到佛陀，須菩提尊者，因為思維著無常、苦、空、無我的道理，因此才是真正第一個見到佛陀的弟子。

《增一阿含經》有一段記載：一時佛至忉利天，為母摩耶夫人說法，三個月圓滿之後，返回閻浮提僧迦尸池水側，蓮華色比丘尼，搶先來到，欲先見佛；爾時，尊者須菩提在羅閱城耆闍崛山中，於一山側縫補衣裳，原本須菩提尊者也想要前往向佛問訊禮拜，但是又經過思維：一切諸法，皆悉因緣和合，沒有常恆性（無常），沒有獨存性（無我），是謂「緣起」。見緣起即「見法」，見法即「見佛」。

於是須菩提尊者不起於座，靜默思惟諸法之無常、無我性。而當蓮華色比丘尼，因為以為自己先見到佛，而感到歡喜雀躍的時候，佛陀告訴大眾：「須菩提先見我身……。」所以最先見到佛的人，不是用神通力的蓮華色比丘尼，而是須菩提尊者！

佛教著名八塔中的「天降塔」即由此得來。

佛陀為令幻造天梯之天神毗首羯磨王歡喜，自天梯而返的一半路程，是一步步走下的，另一半方示現神變而下。

【文接第18頁】 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，捨妄歸真，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。

佛陀教導如何面對毀謗瞋罵

佛陀內心安住在清淨的智慧與慈悲中，他的身口意已沒有任何的過失，但顛倒眾生還是會毀謗他。佛陀如何面對這因緣呢？佛默不對，佛陀所採取的行動是默然不回應。瞋罵不是單方面的，一個碗敲不響，所以佛陀不響應，對方的瞋罵就停止了。



等到對方心平氣和，佛陀問對方說：「子以禮從人，其人不納，禮歸子乎？」若你準備禮品贈送對方，對方不接受，這禮品最後是否回歸於你？對曰：「歸矣」。送禮給對方，對方不接受，禮物當然回歸於我。

佛言：「今子罵我，我今不納。子自持禍，歸子身矣。」你現在以惡劣言詞罵我，本來是想傷害我，但我對你罵人的言詞不受。不受是修行人的智慧，佛陀內心遊於甚深法性三昧，他能不著於外境，則對方所罵的言詞，終將歸於自身。猶響應聲，影之隨形，終無免離。猶如在空穀中發出音聲，一定有回響。

這是譬喻說，自己若造惡因，這惡因一定會給自己的生命召感痛苦的果報，這就是響。或如影隨形，形是所造的惡因，影是惡果，惡因必召感惡果，所以慎勿為惡。

這裡經文開示，在末法時代修學聖道，我們會顯得與眾不同，因為我們不想與顛倒眾生同流合污，這時別人見我們斷惡修善，會產生嫉妒心而想破壞我們的修行，這時我們有兩種選擇：

一、受：前面第六章忍惡無瞋的方法是接受，接受以後再思惟因緣，思惟隨緣消舊業，更莫造新殃；或思惟這個人是我的善知識，他是來成就我忍辱與寬容的功德。

二、不受：自己也可以直接選擇不受，罵不罵是由他，受不受是歸自己，我們不一定要接受，也可以選擇不受。若要選擇不受，心中必須有法實的攝持，否則無法不受。前面對惡因緣是偏重在觀，先接受，再用觀想的方法來化解；這裡的化解障礙是偏重在修止。

《大乘起信論》開示修止的方法有兩個：

一、真如三昧：這是無相三昧，內心觀察因緣所生法，我說即是空，我不可得，法也不可得，如是安住在空性中。修真如無相三昧，心就能不受。

二、一相三昧：若覺得修無相三昧的境界太高，可修一相三昧。也就是一行三昧，如內心有誦大悲咒或念佛的念力，當遇惡因緣時，自己能把心帶回家，內心安住在大悲咒或佛號上，你對外境不受。因為大悲咒或佛號都是有相，但它是一相，所以稱為一相三昧，如此自己也能不受。前面第六章化解惡因緣的方法是修觀，這一段經文是修止而不受。

《大乘起信論》說，我們可以先修止而不受，因為惡因緣的勢力可能很強，如果自己有這種業力，你對他的言詞會很在乎，因為這是衝著你的業力而來。

如果一開始就受，可能衝擊力會很大，所以《大乘起信論》馬鳴菩薩勸勉我們，若遇惡因緣，剛開始第一個念頭，首先把心帶回家先不受，讓自己心平氣和以後，再把這個家的門打開，觀察面對這惡因緣，作隨緣消舊業想，當善知識想，這時自己會更有把握面對這逆境。

所以先不受，不受一段時間以後再受，受了以後，再以智慧來觀察化解障礙。諸位要知道，修行是心中的戒定慧與生命中無量無邊的障礙在對抗，在這過程中，要永遠記住一個觀念：

蕩益大師說，自己所依止的戒定慧，是隨順內心佛性的真實功德，這猶如光明；自己所遇到的障礙，包括內心的煩惱及外在的環境，這些都是虛妄的境界；真實永遠能戰勝虛妄，自己要相信這個真理。

我們在修行過程中，一定會跌倒，雖然過去受因緣刺激，在對治它時失敗十次、百次，這都沒關係，只要曾經成功過一次，如理的依止止觀消滅心中的障礙，這時信心就會大增，以後情況就不同，為什麼呢？因為這次的成功是真實的，其它全是虛妄的。

如佛陀在凡夫位時，也是經過很多次的失敗，如《佛本生經》中說，佛陀在因地時也有破戒的事情，但最後一次的成功就成道了。

為什麼呢？因為修行是真實的功德，障礙是虛妄的境界。在佛法的修學中，並不怕煩惱障礙重，也不怕罪業重，因為這都是虛妄的，最怕的是自己不願嘗試修學戒定慧聖道，不願嘗試踏出修學聖道的第一步，則這個人的生命就沒有進步的可能性。

所以只要願意嘗試，生命就有希望，因為光明永遠能破除黑暗，不論黑暗有多麼深重，只要心中生起光明，生命就能扭轉改變。

文 / 淨界法師《佛說四十二章經》

明日的佛教：前瞻性、重理性的佛教

法鼓山聖嚴法師

所謂明日佛教，應是從今日向前看，是前瞻性的，是重理性的，在過去中國社會，由於國民教育低落，一般人對佛教的信仰分為兩級，一為層次較高的士大夫階級——即講求義理的佛教，從研究三藏十二部中去瞭解佛教的內涵；另一部分人則因知識程度較低，看不懂經典，聽不懂佛理，只有退而求其次和民間信仰結為一體，燒香拜佛，敬神祭鬼，使得神教、佛教涇渭不分，「神佛滿天，滿天神佛」。像《封神榜》或一些神話故事當中，神似乎就是佛，而佛就代表神，神與佛的觀念難分難解，而此種論點可以說是非理性的，因為它只知其然而不知其所以然，人云亦云，一盲引眾盲。以神來說，有一神、多神、正神、邪神之分，佛卻無正佛、邪佛、好菩薩、壞菩薩之別。而鬼亦有好鬼、壞鬼、善鬼、惡鬼的不同。如果誤把神、佛、鬼三者合而為一，同日而語，則為非理性的。今後佛教與神教應分清楚河漢界，以免魚目混珠，淆亂視聽。

佛、菩薩、羅漢、神、鬼是各有其位的。當然，我們也並非反對信鬼神，只是鬼神非佛教，佛教應為更高層次、更理性的。修持佛法，主要是求佛菩



薩加被、引導，再加上自己的努力，依照佛法修行，以菩薩為師，學菩薩所言，行菩薩道，自行修行，並仰仗菩薩護法、龍天護持，腳踏實地，按部就班去做，才是理性的。在修持的過程中，以聽聞佛法，修學佛法，得到實際利益為正常理性的佛教。明日的佛教，應朝此目標邁進。雖然過去的佛教界有人如此做了，但仍不普遍，今後隨著教育水準的提高，所有的人應有機會和能力，來接受「正信的佛教」，亦即「明日的佛教」。

讓《普門品》的智慧成為我們今天的心靈力量

明定法師



走過千年，《普門品》一直不只是一本古老的經典，它更像是一位溫柔又智慧的朋友，靜靜陪伴在我們身邊。從歷代祖師的深入研究，到信眾日常的誦持修行，再到我們今天重新去理解和應用其中的慈悲精神，它的價值早已不限於寺院裡的功課，更開始走進了現代人的生活節奏與心靈需要。面

對這個資訊爆炸、步調緊湊的時代，很多人心裡其實都在默默找一個「可以安心的地方」——不一定是外在的空間，而是一種內在的穩定感、被理解的感覺。而觀音菩薩在《普門品》中展現出來的形象——聽得見苦、走得進人心、願意為你現身說法——正好提供了一種情感上的依靠和心靈的支持。

比起高深的理論，《普門品》帶給我們的或許是一種很直白但很溫暖的提醒：你不是孤單的，只要發出聲音，就有人願意靠近；只要願意轉念，就能找到出路。這樣的信仰，不是封閉的宗教形式，而是可以落實在生活裡的力量——一句問候、一個傾聽、一份理解，也許就是現代人「聞聲救苦」的實踐。進一步來說，如果我們能把《普門品》的精神用更現代、更貼近人心的方式來表達，像是在學校裡推動慈悲教育、在社區裡推動情緒關懷、在職場中提倡互助與理解，這不只是佛教的文化傳承，也能真正成為一種公共的心靈資源。

最後可以這麼說：《普門品》不只是我們誦的一部經，更是一種活在當下的慈悲態度與智慧方法。它提醒我們：信仰不在遠方，而是在人與人之間的溫度裡，在願意回應世界的一念心裡。讓觀音菩薩的慈悲，不再只是神話，而是成為我們每一個人隨時可以啟動的心靈導航。

素食中 5 種必吃的「根菜王」

自在羅漢



根莖類植物(如竹筍, 土豆, 山藥, 白蘿蔔, 紅薯等)在素食中有著重要作用, 它們不僅僅是配菜, 更是維持體力與營養均衡的關鍵來源。根莖類蔬菜中含有豐富的澱粉、礦物質和碳水化合物, 不僅可以提供身體所必須的營養成分, 還可以替代主食大米。

5 種必吃的「根菜王」

竹筍: 竹筍富含氨基酸、胡蘿蔔素、纖維素等營養, 可以促進腸道蠕動, 有助於消化, 還可以清熱解膩, 對緩解便秘有一定幫助。



土豆: 土豆中含有大量維生素, 對治療胃潰瘍、緩解便秘有一定療效。它還能夠預防心血管系統的脂肪沉積, 保持血管彈性, 有利於預防動脈粥樣硬化的發生。

山藥: 山藥性味甘、平, 屬平補食物, 有健脾補肺、益胃補腎、固腎益精的作用, 對於小孩、老人、脾胃虛弱人群來說是很好的進補食材。



白蘿蔔: 蘿蔔能「大下氣、消穀和中、去邪熱氣」。蘿蔔味甘辛、性微涼, 食用適量蘿蔔能消除體內積熱。

需要小心的是, 蘿蔔是寒涼蔬菜, 身體屬脾胃虛寒者不宜多食。

紅薯: 紅薯性平味甘, 具有補脾益氣、生津止渴、通便的功效。

紅薯含有豐富的膳食纖維和水分, 食後飽腹感強, 能增強腸道蠕動, 尤其對老年性便秘有較好的療效, 可以和米麵搭配著吃。



在素食中, 根莖類植物扮演著至關重要的角色。它們不僅是主要的熱量與能量、膳食纖維和抗性澱粉的絕佳來源, 更是素食者補充微量營養素的「地下寶庫」。

推薦美味素食食譜

土豆小餅

材料: 土豆兩個、鹽一茶匙、鮮蔬粉少許、麵粉兩勺

做法:

1. 土豆削去外皮。洗乾淨;
2. 先擦成細絲然後剁碎。
3. 加入兩勺麵粉, 鹽, 鮮蔬粉, 適量水拌勻;
4. 用手團成圓球, 壓扁, 放入油鍋煎炸, 兩面煎熟即可。



孜然味香烤土豆

材料: 小土豆 600 克、鹽、生抽、孜然粉適量、食用油一勺、辣椒面一勺

做法:

1. 土豆去皮切滾刀塊;
2. 加入油, 鹽, 生抽, 黑胡椒粉, 孜然粉, 辣椒粉拌勻;
3. 空氣炸鍋不用預熱, 鋪好錫紙, 倒進土豆, 210 度 20 分鐘, 中途翻兩次, 烤的更均勻。



藜麥紅薯羹

材料: 白藜麥(三色藜麥)50 克、紅薯 1 個大棗四個、枸杞、冰糖適量

做法:

1. 紅薯切塊, 大棗去核切塊;
2. 電炒鍋裡面加上足量的清水, 水煮開後將紅薯塊倒入, 蓋上蓋子煮五分鐘;
3. 倒入去核的紅棗;
4. 再倒入藜麥;
5. 熬煮 15 分鐘後關火加入枸杞和冰糖即可。



香菇炒蘿蔔



材料：香菇適量、白蘿蔔一個、玉米油 10g、鹽 2g、紅椒一個、生抽 2 克

做法：

1. 油鍋燒熱倒入玉米油，大火煸炒紅椒，白蘿蔔；
2. 香菇提前浸泡洗乾淨，撒入與白蘿蔔一起煸炒；
3. 倒入適量水，大火燜 5 分鐘；
4. 加入少許鹽、生抽，大火收汁，完成。

日式蘿蔔豆腐

材料：嫩豆腐 1 塊、白蘿蔔 1 根、鹽適量、生白芝麻 2 勺、米醋 2 勺、白糖 1 小勺、生抽 2 勺、香油 2 勺

做法：

1. 豆腐洗淨，切片。蘿蔔洗淨切條狀。
2. 在碗裡將鹽 1/4 勺、米醋 2 勺、白砂糖 1 小勺、生抽 2 勺，混合攪拌至白砂糖化開。
3. 生芝麻用小火慢慢炒至微黃，關火，裝起備用。
4. 少許油，燒熱，放入豆腐皮煎至兩面焦黃色，撈出切成條。
5. 鍋裡加入水煮開，放入豆腐，用中火煮 1-2 分鐘，撈起，瀝幹水份。（可以去除多餘的油）
6. 油鍋燒熱，放入蘿蔔
7. 豆腐煸炒至蘿蔔變脆，大概 3 分鐘左右。
8. 轉中火，將調料倒入，2 分鐘後蘿蔔微微變軟，關火，撒入白芝麻，淋上香油拌勻即可。



紅薯山藥雜糧粥



材料：大米 1/4 杯、小米 1/4 杯、燕麥米 1/4 杯、花生 1/4 杯、紅薯 100 克、山藥 50 克

做法：

1. 紅薯和山藥去皮洗淨切小丁；
2. 把大米、小米、燕麥米和花生混合洗淨，和紅薯丁、山藥丁一起放入電飯煲，加入清水；
3. 蓋上蓋子，插好電源，選擇煮粥模式；
4. 煮好後可以加入適量的冰糖或紅糖。

紅薯糖水



材料：紅薯 300 克、紅糖半碗、老薑三片、紅棗 5 顆、干百合 10 克

做法：

1. 紅薯洗乾淨，去皮，切成滾刀塊；
2. 百合泡發，紅棗去核洗乾淨；
3. 把紅薯、老薑、紅棗、百合放入煲裡，加入水；
4. 選擇「蒸煮」功能，時間設定為 35 分鐘，啟動電飯煲；
5. 煮約 20 分鐘後加入紅糖，蓋上蓋子待程式結束即可食用。

秋冬季節多食用根莖類食物的好處

民間老話常說「春吃芽，夏吃瓜，秋吃果，冬吃根」，這正順應了老祖宗「不時不食」的因時養生智慧。秋冬季節天寒地凍，植物將所有的精華與能量向下收藏在根莖部位，因此此時的根莖類不僅營養最豐富、風味最濃郁。

提供優質且持續的能量

秋冬氣溫驟降，人體為了維持體溫，新陳代謝與能量消耗會隨之增加。素食者有時容易因食物消化快而產生飢餓感。根莖類植物富含複合碳水化合物（澱粉）與膳食纖維。

※ 持久飽足感：它們轉化為血糖的速度較慢，能提供穩定的能量，避免血糖大起大落。

※ 低 GI 選擇：像地瓜、山藥等屬於中低生糖指數（GI）食物，非常適合素食者作為主食取代精製白米或白麵條。

補充關鍵微量礦物質

全素食者有時較難從單一食物中攝取足夠的特定礦物質，而根莖類植物吸收了土壤中的精華：

※ 控血壓（鉀）：土豆、芋頭和地瓜的鉀含量甚至比香蕉還高，有助於排出體內多餘的鈉，調節血壓。

※ 補血（鐵）：甜菜根含有豐富的鐵質，是素食者（特別是女性）天然的補血聖品。

平衡秋冬乾燥 潤腸通便防便秘

秋冬氣候多偏乾燥（秋燥、冬乾），加上冬季氣溫低，人們的活動量下降，腸胃蠕動容易變慢，常會引發便秘。

※ 清解內熱：冬季吃火鍋或溫補料理時容易積熱燥火，此時吃白蘿蔔有助於消食化積、清解內熱。

※ 潤腸排毒：地瓜、山藥等食材富含膳食纖維。地瓜能吸附腸道有害物質、加快腸壁蠕動，達到潤腸通便、排毒養顏的效果。

佛教知識：什麼是羅漢齋 如意齋 上堂大齋？

誦早晚課

《佛說佈施經》云：「若以上妙飲食供養三寶，得五種利益：身相端嚴、氣力增盛、壽命延長、快樂安隱、成就辯才。」

供齋是佛教的一種傳統，是讓僧俗二眾能快速地培福報、消業障、積功德的好方法。如《增一阿含經》中所說：「能施眾僧者，獲福不可計。」供佛齋僧功德不可思議，不僅可以獲福無邊，還可以衣食豐足、家庭和睦、福祿綿長、利益有情。

為了滿足信眾供齋培福的需求，一般寺院都會舉辦供齋法事。漢傳寺院供齋，通常分為隨喜齋、羅漢齋、如意齋、上堂大齋等多種方式，信眾可根據自己的發心和實際情況適當選擇。

1、羅漢齋

取「供羅漢」而來。《佛祖統紀》卷三十三（供羅漢）條云：「佛滅時，付囑十六阿羅漢，與諸施主作真福田，時阿羅漢成承佛教，以神通力延自壽量，若請四方僧設無遮施，或所住處，或詣寺中，此諸尊者及諸眷屬，分散往赴，蔽隱聖儀，密受供具，令諸施主得勝果報。」

一般羅漢齋所供飲食與僧眾平日飲食相同，或稍好一些。



羅漢齋

2、如意齋

取「吉祥如意、遂心如意」之意。施主籍此齋僧功德能福慧增長，吉祥如意，所求如願；應供者，受用上妙美食，遂心如意，即為如意齋。一般如意齋所供飲食比僧眾



平日飲食要好上很多。

3、上堂齋

請法主（方丈或住持和尚）上堂為齋主（功德主）說法之後，赴齋堂受供，稱為上堂齋。法主上堂說法時，道場鐘鼓齊鳴，寺中四眾弟子皆前往參加，儀軌、儀仗非常隆重。上堂齋一般在水陸法一會等重大法會舉行，供上堂齋也需極殊勝的因緣。

4、隨喜齋

取隨喜發心之意，通常是在有齋主供羅漢齋、如意齋、上堂齋時，信眾隨喜發心供齋，並不做為一場單獨的供齋佛事。

供齋就是請十方現前僧眾吃一餐飯的意思，所以羅漢齋、如意齋、上堂齋這些可以單獨舉行的供齋佛事，需要齋主準備一定的食物和資財才能完成；而隨喜齋則因是隨著羅漢齋、如意齋或上堂齋進行，所以可隨信眾發心及經濟條件隨力參與。

雖然供羅漢齋、如意齋、上堂大齋及隨喜齋所費資財不等，但只要以虔誠心、平等心供養，所得福德並無差別。十方檀越如能供佛齋僧，其功德之殊勝不勝言喻。



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

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

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

法王寺

紐約

FA WANG TEMPLE

慈悲喜捨 度化眾生

同登覺岸 共成佛道

一念清淨
萬緣放下
自在隨緣

贈

南無阿彌陀佛



淨化身心
增長福慧
超薦冥陽
眾生安樂



2026年

梁皇寶懺大法會

懺悔業障 | 增福延壽 | 超薦冥陽 | 祈願世界和平 | 眾生安樂

法會日期與內容

10月11日 – 10月17日

(星期日 – 星期六)

禮拜《梁皇寶懺》

10月18日 (星期日)

上午 恭誦《金剛經》
圓滿回向

下午 施放瑜伽焰口
普利十方六道群靈

法會功德

- 懺悔宿業 消災解厄
- 增福延壽 身心安康
- 超薦先亡 離苦得樂
- 祈願世界和平 眾生安樂

若有見聞者，悉發菩提心，
盡此一報身，同生極樂國。

法會地點



法王寺

245 Canal Street, 2nd Floor
New York, NY 10013



法會時間

每天上午 10:00 – 12:00
下午 1:00 – 4:00



美國中華佛教會
China Buddhist Association



報名諮詢

(212) 226-8932



17337438889

請致電或添加微信報名

花開見佛
心淨國土

贈

法王寺 敬啟

寶印寺

藥師佛七 11/03^(周二)—11/09^(周一)

供燈誦經 · 持戒布施 · 念佛祈福

當今眾生的世間，由於各種意識形態以及利益的衝突，爆發種種戰爭。而由於科技發展日益進步，縮小了人類的生存空間，更加劇人類的衝突。

各種的天災人禍皆因眾生業力所感。為令眾生消災免難，寶印寺每年啟建藥師法會，禮誦《藥師琉璃光如來本願功德經》。

經云：「東方去此過十殑伽沙等佛土，有世界名淨琉璃，佛號藥師琉璃光如來 …………… 本行菩薩道時，發十二大願，令諸有情，所求皆得。」

- | | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. 生佛平等願 | 2. 開曉事業願 | 3. 無盡資生願 | 4. 安立大道願 |
| 5. 戒行清淨願 | 6. 諸根具足願 | 7. 身心康樂願 | 8. 轉女成男願 |
| 9. 回邪歸正願 | 10. 從縛得脫願 | 11. 得妙飲食願 | 12. 得妙衣具願 |

藥師琉璃光如來因圓果滿，眾生依經修行藥師法門，必蒙佛力加持，凡有所求必定如願。敬邀十方善信發菩提心，護持道場，報名參加，供僧，供齋，供香、花、燭、果各項功德。敬設祈福牌位、往生牌位，冥陽兩利。

謹以此法會功德 回向祈願一切眾生增福得慧，消災免難，事業順利，風調雨順，國泰民安，世界和平！

11月9日，寶印寺備有巴士接送善德大眾來寺參加圓滿回向法會，每人車資 \$38。
報名聯繫：青年佛教通訊中心，電話：212-406-5109

法會交通上車地點：

布魯克林：早上 8:00AM，八大道與 61 街交口—
愛新鮮超市門口

中國城：早上 8:30AM，孔子大廈 - 容閔小學門口

寶印寺 Dharma Seal Monastery

地址：257 St. Andrews Road, Walden, NY 12586

電話：845-713-4537 網頁：www.dsmny.org

