



# 佛光世紀

星島  
佛光

Buddha's Light Monthly New York



二〇二〇年七月刊・第127期・紐約版



### 目錄

- 1 【編輯室的春天】
- 2 【雲水人間】 同體大悲 紐約佛光人物資援助醫療前線
- 3 佛光人跨越宗教藩籬 慨捐蔬果口罩抗疫情
- 4 佛光中文學校結業 雲端展現學習成果
- 5 小男童軍團 視頻室內露營暨畢業典禮
- 6 紐約童軍團結業典禮 師長線上祝福
- 7 全球傳燈聯合讀書會 線上相互學習
- 8 紐約金剛護法修持
- 9 敦煌舞班視訊教學 從心舞出祥和
- 佛光會員善用科技 電腦課程與時俱進
- 9 【協會動態】 紐約協會第十一屆第四次理事網路視訊會議
- 讀書會談大師著作 發願佛光會靠我
- 10 【雲水書屋】 閱讀這件事
- 11 【佛學天地】 三途
- 12 【人間小廚】 涼拌黃豆芽
- 13 【福田園地】
- 14 【近期活動】

親愛的佛光人，您是多麼幸福啊！

幾個月足不出戶，亦能參加周日共修；打開螢幕，分享讀書會喜悅心得；點擊上網，遍居五大洲法師們的講座，可反覆聆聽。

全球 71 部品質優良的三好微電影，入圍爭取決賽，素人演員樸實的演技，展現人性的純良善美。雖是微電影，製作團隊認真用心，令人刮目相看。

十月，北美 27 協會將首次攜手合作，舉辦人間音緣音樂會。星雲大師作詞，旋律悠揚，邀請您與家人以錄影方式線上演唱。讓音樂拉近彼此的距離，相互鼓勵，重新出發。

佛光人，我們是您堅強的啦啦隊，幫您加油按讚。

期待以音聲做佛事，「人間音緣音樂會」，大家一起來！

王如茵 合十

2020年7月15日

發行：國際佛光會紐約協會

編輯：佛光世紀編輯組

美術設計：李靚

版面編輯：陳月影

本期封面照片提供：王喬榮

承印：Amax Printing, Inc.

電話：(718) 939 - 8318

(718) 939 - 9318

地址：154-37 Barclay Avenue,  
Flushing, NY 11355

電郵：newyork@blia.org

網址：www.fgsny.org

# 同體大悲 紐約佛光人物資援助醫療前線



左圖：佛光山紐約道場與紐約協會由協會會長王如茵、林達興督導及金剛分會何曉記副會長為代表，前往 Gouverneur Hospital 捐助兩千個外科口罩。

文 / Cindy Lin、文果 圖 / 紐約道場提供

新冠病毒疫情席捲全球，美國紐約市的疫情在封城數月後，雖有減緩跡象，州市政府也進口數百萬口罩救援，但許多醫療單位仍有供應短缺情形，佛光山紐約道場及國際佛光會紐約協會得知後，即刻安排捐贈口罩，以緩解物資不足的困境。

6月5日，紐約道場、紐約協會由會長王如茵、督導林達興，及金剛分會副會長何曉記，代表前往 Bronx Montefiore Hospital 捐助 4000 個外科口罩，600 個 N95 口罩及 Gouverneur Hospital 2000 個外科口罩。

同日下午，前往紐約市皇后區災情最嚴重的 Elmhurst hospital 捐助 6000 個外科口罩、1800 個 N95 口罩，受贈單位皆表示感謝佛光山及國際佛光會，不分族裔，在各社區持續行善的義舉，希望一切盡快回歸正常。



佛光人前往 Bronx Montefiore Hospital 贈送 4000 個外科口罩，600 個 N95 口罩。



紐約市皇后區災情最嚴重的 Elmhurst hospital 由 George Leconte 及黃瑞宏代表接收佛光山的捐助。

# 佛光人跨越宗教藩籬 慨捐蔬果口罩抗疫情



6月17日，佛光山紐約道場監院有望法師及國際佛光會紐約協會會長王如茵、督導林達興等人，把百利農產品公司(Bally Produce Corp)提供的102箱、總計5000磅的蔬果產品送到皇后區市政廳，代理區長李珍宰(Sharon Lee)代表接受。



文 / 賴蕙榆、文果 圖 / 顧根生

李珍宰感謝佛光山紐約道場和國際佛光會跨越宗教的藩籬，捐贈新鮮蔬果，讓皇后區家庭得以獲得營養食物，保持身體健康。她表示所有的蔬菜將立即送到疫情嚴重的皇后村 (Queens Village)、東艾姆赫斯特 (East Elmhurst)、法拉盛等社區猶太教堂，協助當地居民度過危機。

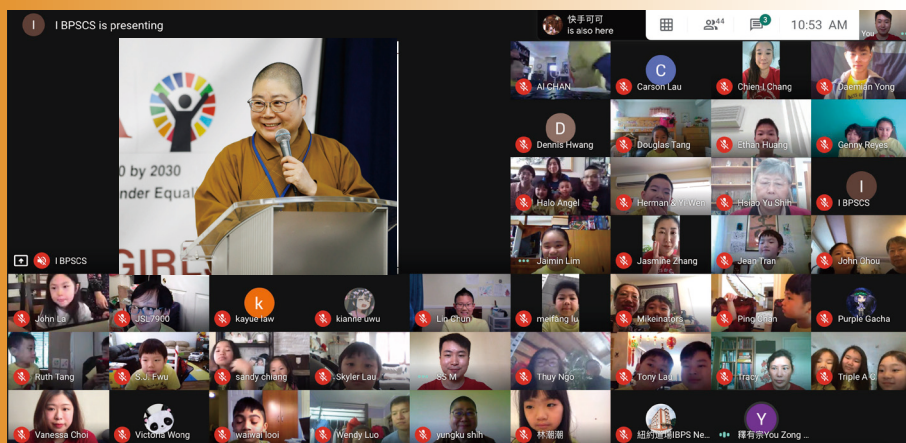
儘管紐約市疫情趨緩，現已進入第一階段復工，但在前線防疫人員仍不敢鬆懈，佛光會紐約協會當日也捐贈100個防護面罩及10,000個一次性口罩、6,000個外科口罩及3,000個N95口罩，交給皇后區市政廳轉送皇后區前線醫療人員保護自身安全，對抗新冠病毒疫情。李珍宰說，防疫的物資將對紐約市即將迎來的第二階段重開及保護醫療人員有很大的幫助。皇后區市政廳公布所有防疫物資將分別送往長島市等多所醫院、醫療中心以及紐約州護士協會 (NYSNA) 和長島地區 UFCW Local 342 等組織。



# 佛光中文學校結業 雲端展現學習成果

文 / 林雪梅

紐約佛光中文學校因應新冠病毒疫情，6月20日以線上視訊方式舉行結業典禮，校長永固法師跨越國界，透過網路在加拿大渥太華佛光山寺主持，佛光山紐約道場法師們共襄盛舉、見證歷史。



上圖：紐約佛光中文學校校長永固法師致詞嘉勉學生在逆境中順利完成課業。

佛光中文學校配合紐約市「居家避疫」政策，為使防疫隔離期間不讓學生中斷學習，紐約道場法師們邀集各班級老師與網路達人共商線上教學模式，克服雲端視訊的種種難題，完善規劃線上課程。

永固法師致詞表示，因有大家共同的努力，才能在這次突發疫情下不中斷課程，感謝老師們付出最大的心力突破困難，將教材調整成適用網路視訊的教學模式，也感謝家長全力的配合和陪伴，讓小朋友可以順利展開學習。

永固法師殷切勉眾，每位老師都了解學生面臨的困難和挑戰，而學生能在如此不易的處境中順利完成課業，實在難能可貴。小朋友在家除了上網學習中文和中華文化外，更要幫父母親的忙，掃地、整理花園等工作。

老師們對學生諄諄叮嚀，期許同學在暑假期間要將中文學好，更要學習慈悲及三好，在生活中落實「做好事、說好話、存好心」。年僅12歲的楊潔敏擔任司儀，口說流利的中文，再加上學校助理馬碩珩為非華裔家長提供的英文翻譯，使結業典禮流程順暢。

典禮中宣布各年級品學兼優的學生名單，並將學生的學習文章上傳雲端供眾瀏覽；各年級學生代表依序朗誦作文或古詩，透過螢幕觀賞潘雨晴同學朗讀字正腔圓的中文文章；小小西方人臉蛋的Natalia Reyes，認真地背誦中國古詩；6歲年紀的秦寶兒以流利中文描述和哥哥之間的感情，舉手投足間充分展現孩子的天真活潑，令與會者體會教育帶給孩子們至深且鉅的影響力。

右圖：潘雨晴身著漢服，字正腔圓地朗讀中文文章。（圖片提供：潘惠龍）



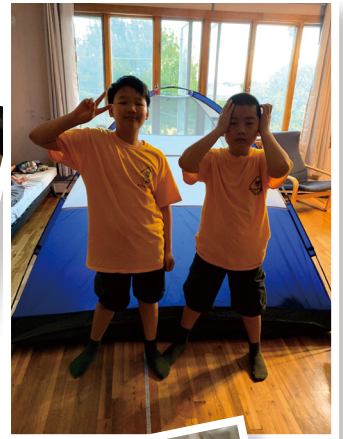
左圖：秦寶兒以流暢中文描述和哥哥之間的感情。（圖片提供：岑慧子）



右圖：二年級的Natalia Reyes專注背誦中國古詩。（圖片提供：Reyes Genny）



# 小男女童軍團 視頻室內露營暨畢業典禮



文 / Rong Huang

圖 / 李靚、Livern Chin、Sharon Chen、Shirley Lin

因新型病毒疫情之故，佛光小男童及小女童軍一起於6月20至21日舉行為期兩天的自家露營暨線上結營。

6月20日後院露營活動，疫情沒有影響童軍活動熱忱，即使在家進行露營，童軍及家長們依然歡喜為活動做充分的準備。設備儘管不很齊全，仍盡力搭帳篷克服障礙，是難忘的經驗。

幼童軍們最喜愛營火晚會及小遊戲，童軍領導把男童和女童們重新編隊，進行團體遊戲。陪伴的家長也積極在一旁協助。不管勝負如何，都沒有影響孩子的心情，反而更加激勵他們的決心。

第二天清晨，準時舉行幼童軍的畢營儀式及結營典禮，同日也是美國的父親節。很多幼童軍與媽媽商量為爸爸準備豐盛早餐，幼童軍掌廚，媽媽輔助。連線分享時看到幼童軍努力做的早餐，充滿對父親的愛與尊敬。

線上結業典禮，紐約道場住持永固法師給予大家祝福和對未來的展望，期勉小童軍在家裡一樣實踐童軍精神，幫助父母做家事，維持自律精神，雖沒到學校但依然充實學習。典禮中也祝福獲得「光之箭」童軍們，隨後觀賞童軍影片，回顧學習與成長過程。最後在祝福掌聲中，結業儀式圓滿。

疫情期間的生活平淡，但童軍領隊及孩子們努力讓生活變得豐富多彩。祈願疫情盡快過去，平安吉祥，迎接未來。



# 紐約童軍團結業典禮 師長線上祝福

文 / 林雪梅 圖 / Ivana Lee

邁入 25 週年的佛光山紐約童軍團，6 月 21 日舉行結業典禮，由道場住持永固法師主持，因受疫情影響，典禮改以網路視訊方式舉行，透過螢幕依然能感受到那份莊嚴和隆重。

佛光山紐約童軍團於 1995 年創辦，至今已有超過兩百多位，分為 5 個團隊的男女童軍團員，以及全心投入的領隊和家長組成了龐大的佛光童軍大家庭。

紐約童軍團每年在 6 月份舉行童軍結業、進階及畢業典禮，都將紐約道場擠得水泄不通。而今年由於新冠疫情之故，6 月 21 日舉行的典禮也從道場室內活動改以網路視訊方式舉行，由住持永固法師跨國主持並邀請貴賓：國會眾議員孟昭文、紐約州參議員劉醇逸、紐約市議員顧雅明，以及紐約道場法師、佛光會紐約協會會長王如茵、童軍領隊和家長共同線上參與。

結業典禮上，同時舉行新舊任領隊的交接，永固法師感謝女童軍領隊李蓮玲辛勞付出，亦欣慰女童軍團的傳承，法師特別嘉勉從小女童軍一路成長至畢業的李宛蔚接棒總領隊，在學習的路上，她勇於承擔，期許她在未來面對挑戰時，能承先啓後，把握因緣，努力學習。隨後大家觀賞童軍團歷年的活動影片，配上動聽的中、英文歌曲，一張張青春洋溢活潑的笑臉中，綻放光芒的喜悅，團員都在自己生命成長過程中留下深刻的記憶。

典禮的重頭戲之一，就是榮獲鷹級、銀質獎章童軍的頒發。今年 3 位獲得鷹級獎章的大男童軍包



括 Matthew Chiang、Henry Chou、Akeno Ho。他們都分別說明如何從自行的計畫、組織、領導、管理等來圓滿服務計畫。嘉賓們對團員們勇於奉獻和服務精神，表示嘉許和讚賞。孟昭文國會議員頒發了獎狀，表示真心以他們為榮，同時鷹級獎章的童軍們也獲得白宮、市長辦公室等恭賀函。

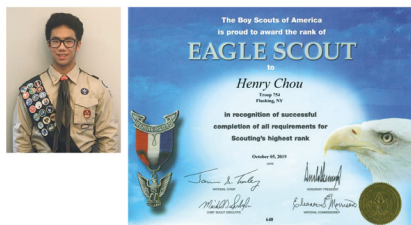
畢業團員在線上發表感言感謝父母、法師、領隊，至誠的言語令人動容。臨別依依，團員們強忍淚水相互打氣，相互鼓勵。這群在佛光大家庭成長的孩子，格外地表現出一種沈穩、堅毅和柔軟的特質。

當日正逢父親節，永固法師也獻上對所有父親的祝福，道賀即將畢業和獲獎的團員之外，還感謝童軍團隊的辛苦投入，期望畢業的團員常回來道場，進而加入青年團。住持同時強調，要保有正確的觀念和理念，除了接受他人，更要懂得付出，為社區服務、幫助別人才是珍貴的人生。

童軍團總領隊鄭勝元代表 5 個童軍團隊致詞，感謝道場法師們全力支持和協助、使得佛光山童軍團這個大家庭，得以不斷地成長和茁壯，這是一個溫馨快樂的團體。

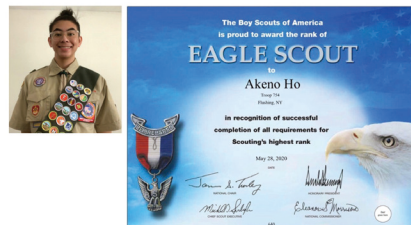
## Boy Scouts Eagle Award – Henry Chou

Project: Posting no trespass signs along the perimeter of Deer Park.



## Boy Scouts Eagle Award – Akeno Ho

Project: Renovate a building and construct bat houses at Casemento Park in West Islip.



## Boy Scouts Eagle Award – Matthew Chiang

Project: Repaired and constructed a foot trail around Walls Pond (明心湖) at Deer Park.



## 全球傳燈聯合讀書會 線上相互學習

新冠病毒疫情自三月以來，在世界各地不斷擴大，國際佛光會全球傳燈分會成立「網上聯合讀書會」於6月27日已舉行第四次。此次特別禮請「國際佛光會世界總會美東副秘書長永固法師」與會，永固法師對資深青年向來都非常熟悉，一路指導資深青年信仰扎根，帶領青年成長，共30人上線參與。



文、圖 / 陳澄慧

傳燈分會全球視訊讀書會，有多倫多、溫哥華、紐約、達拉斯、洛杉磯傳燈分會，永固法師首先關心各地疫情狀況，指出「疫情之後未來發展的道路即是網路」，傳燈分會具有語言的條件，又在專業上面可以結合當地，現階段大家應多加利用網路學習，培養更多的網路科技專業人才，讓網路的修持課程持續推廣。

永固法師鼓勵大家將佛法與生活結合，從文字般若提升到實際的生活，學佛是很活潑自在的，可以把佛法運用在工作、家庭上，如實觀察因緣法，瞭解一件事不是單一條件存在，是互相依靠，要學習觀察因緣，才可以面對世界的改變。

在佛經中「如是我聞」就是理解的開始，「信受奉行」是實踐的開始，要理解也需要實踐，使兩者合一。大師的人間佛教，是指導我們如何實踐，透過思考，運用在生活裡。

永固法師更進一步解釋前因後果，因中有果，果中有因，一個結果的呈現，可以看出是種種條件、因素的組合，有智慧的人看到因便能知道它的果。

因果跟生活有什麼關係呢？遇到各種困難的果，可從果裡面可以找到因，在生活中看到事情的因，就能夠避免很多困難的結果發生。佛法道理，只要能理解和運用就可以跟生活結合。希望藉由每一次的相聚，讓大家互相學習，珍惜青年團共同走過的過程。

## 紐約金剛護法修持

文 / 文果 圖 / 覺讓法師

適逢五月初一，6月21日上午紐約協會副會長金鏗，金剛分會會長徐賢慶、會員張海生，鄒宗錄，王榮輝，余詩咏等6位金剛，以到道場出坡作務來慶祝「父親節」，發心奉獻精神令人敬佩，雖然陽光高照，渾身大汗淋漓，但依舊擋不住大家的發心。金剛們說感謝常住讓他們得以自勞動作務中培植福德因緣，看到大家為生鏽的鐵皮儲藏小屋刷上油漆，及整理好菜園的土，都感到很有成就感，希望透過修持淨化心靈、廣結善緣、開發智慧。



## 敦煌舞班視訊教學 從心舞出祥和

文、圖 / 祝靜瑩

佛光山紐約道場的敦煌舞社教班，自5月31日起改為線上教學，由紐約道場有宗法師及來自香港的資深舞者德盈，透過視訊教學，介紹敦煌舞的文化背景，讓學員心領神會，進而將學習多年的舞藝融會貫通，更在精神層次同步成長。

敦煌舞社教班學員日前欣賞3個影片：〈觀想天女「度」〉、〈飛舞敦煌〉、〈敦煌伎樂天〉，不僅觀摩影片中的舞者如何巧妙地將敦煌舞的精髓呈現出來，也在記錄片中學習舞者芳婷的學舞態度，以及認識敦煌石窟、敦煌舞的起源等。

有學員表示，盼未來習舞之路，能在呼吸、眼神、手姿、三道彎的和諧變換中，以誠摯歡喜的供養之心，藉由舞姿傳達來自佛國的祥和自在。



## 佛光會員善用科技 電腦課程與時俱進



文、圖 / Lac

為落實科技弘法的理念，國際佛光會紐約協會新鮮草原分會會長王安樂日前開設「線上電腦教學」課程，共有15人參加。

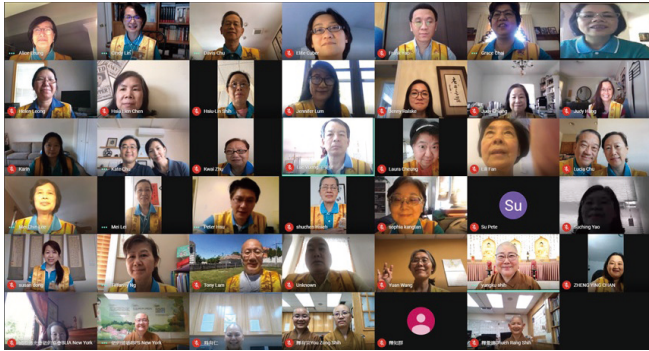
王安樂親自授課，以Microsoft Excel為主要

內容，分為3堂課進行。「我觀察佛光會員使用電腦的情形，已有一段時間了，發現有少數人不知如何處理電腦文書作業，因此有了舉行電腦培訓班的初衷」，而令他歡喜是，其他分會會員也報名參加。他相信大家學習後，能使用Line、Zoom或WeChat參加讀會、開會，甚至在學習上、工作上能妥善應用電腦文書軟體。

有學員分享，老師以專業的角度規劃課程，從簡易的操作入門，如管理郵件列表及執行會計工作；每回上課，有15分鐘的發問時間，透過老師解說，大家認識電腦計算方式及數據的基本知識，更清楚作業系統的運作。

在居家避疫期間，佛光人藉此因緣學習新事物，同時盼未來能讓更多人透過科技產品，線上參加佛光山紐約道場開辦的佛學課程、早安佛光、共修法會等活動。

# 紐約協會第十一屆第四次理事網路視訊會議



文、圖 / 陳盈如

國際佛光會紐約協會於6月13日透過網路視訊進行第十一屆第四次理事會議，共四十四人參與。

住持永固法師表示在此疫情期間絕對不能鬆懈，傳染機率尚不樂觀，請大家應多注意，更避免群聚保持距離。透過無遠弗屆的網路，善用網路平

台，進行各項活動，不但可以讓成員持續精進學習，也能夠藉此提昇自己知識與正確觀念。

秉持星雲大師「以文化弘揚佛法」的理念，北美洲各協會2020年下半年度共同推展的活動有三好微電影比賽、供僧法會、北美洲人間音緣音樂會等。監院有望法師亦提到紐約道場及鹿野苑的建築物急需維修，希望各分會長鼓勵分會會員踴躍參與修繕工作。

協會會長王如茵表示，道場與協會將舉辦許多活動，期望各方面人才積極加入，譬如電腦、攝影或音樂剪接等；期許資訊團及青年團能夠涉入其中共襄盛舉，亦希望能夠協助老菩薩們如何使用視訊，參與道場活動。

## 讀書會談大師著作 發願佛光會靠我

文 / Meichin Jean Lee

國際佛光會紐約協會自4月20日展開「Line群組線上讀書會」，由紐約協會會長王如茵擔任帶領人，禮請覺讓輔導法師參與，日前和9位會員一同討論星雲大師著作《我不是「呬教」的和尚》。

「此書為星雲大師病癒後首部著作，有10個篇章，內容白話易懂，且符合佛光會員發心做為一個義工的精神。」王如茵分享選擇導讀《我不是「呬教」的和尚》的初衷，「佛教靠我」是大師心中一盞明燈，而佛光會員也在服務別人，應發願「佛光會靠我」。

覺讓法師表示，閱讀《我不是「呬教」的和尚》一書，除了可以知曉大師從年幼接觸佛教，歷經接近、接受、奉行佛法之因緣外，更可以了解大師為何積極推廣「人間佛教」的動力及堅持，值得社會大眾敬佩及學習。大師於書中所說「佛教靠我」精神，都是為了讓眾生脫離苦海，社會、世界也能因佛法得到利益；此書可作為必讀的勵志好書，堪為典範，也是引領眾人進入人間佛教修行的寶典。

林美琴分享，從書中看見大師從小體貼、進取

樂觀的性格；且在參學過程中，大師靜默學習，內心總念著要報答佛教的恩德，從小就養成對佛教有所貢獻的觀念。簡劉昭容說：「大師不挑工作，以供養心助人，這種服務度眾的精神，令人佩服。」

王安樂分享，「人能夠選擇自己喜歡做的事，將會很開心，因此可以做得更久」，星雲大師自我發掘有撰寫文章的能量，也是大師最大的長處，以一支筆不斷地弘法，護持佛教，為佛教貢獻心力，以至「佛教靠我」。王安樂發願學習大師精神，發揮自己長處，不僅是照顧佛光會員，更要強化佛光會。

董雪貞分享，大師是人間行腳的大菩薩，處處留下普度眾生的足跡；大師之所以成就許多佛教事業，來自於他的發心，值得眾人學習。麥綺珍表示，「法幢不容傾倒，慧燈不可熄滅」，發心向大師學習護法衛教精神。

林建勛指出，在閱讀大師全套日記中，對「珍惜師長言語，終身受益」這句話深有感觸，「大師說到做到，言行一致，我們應把他的話當成實踐的準則，終身學習」。

# 閱讀這件事

文 / 永固法師

很多人知道我是個愛書人，也常常問到都看哪些書？在紐約「人間圖書館」開館記者會後，看著書架上近萬冊精選的書刊，不禁回想起自己與閱讀的因緣。我自許還算是個讀書人，不過卻沒有一定的閱讀體系，反正喜歡就讀，有興趣，有需要就讀；有時間就精讀、多讀，沒時間就略讀、但無論如何不能不讀。

印象中，八歲升小學二年級那年，母親曾告訴我：女孩子長大了是不能拋頭露面的，而我只是確認還可以上學讀書，便心滿意足的點頭答應了。從此每天放學回家做完功課後，便乖乖的陪媽媽一邊做家事，一邊聽講忠孝節義的歷史故事，或聽廣播電臺「廖添丁」等充滿正義勇氣的廣播劇。

大約小學四年級開始，喜歡看《福爾摩斯探案》跟《怪盜亞森羅蘋》的偵探推理小說。在那個年代，家裡除了教科書以外是不准看課外書籍的，只得利用在學校下課時間跟同學借書來看。大概因為喜歡閱讀偵探小說，無意間訓練了我的觀察分析以及邏輯思考的能力，當然國中以後，就轉為閱讀以卡內基的表達溝通及琦君的散文作品為主的書籍了。

高中時期，實在太想閱讀課外書籍，在那個沒有零用錢的年代，只有省下每天中的飯錢，平均一個星期就可以買一、二本喜歡的書，在同學享用香噴噴飯盒時，我只有勒緊腰帶，用書香配白開水的份。這樣的讀書精神，在當時也算異數吧！當時因為通勤上學，我連候車的地方，也寧可繞路走遠一點，找個近書店的站牌等，這樣就可以一邊等車，一邊看書店門口陳列的各種雜誌。

我的閱讀歷程，沒什麼獨到之處，據母親天琴法師說我不用她教，好像自然什麼都會。我想應該是和我喜歡閱讀有關吧！就讀佛學院時，偶然機會，我成為圖書館的公務生。由於對圖書分類編碼一無所知，於是每週一到放香日就往高雄市立圖書館的採編組跑，在他們用餐時間，一邊吃飯一邊教我分類管理的概念。這大概是我與圖書館管理結下之緣

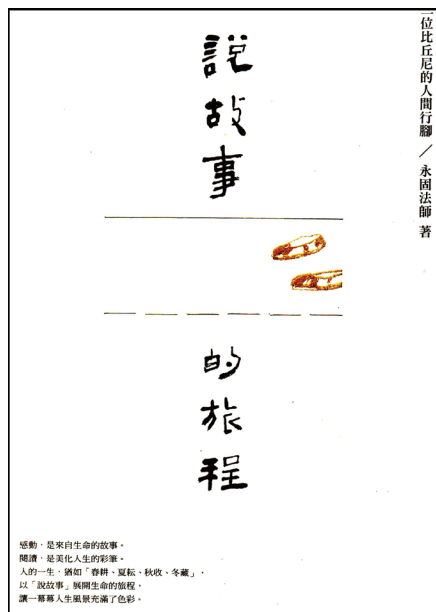
的開始吧！

提到佛學院的圖書管理，還有段深刻的回憶，當時圖書館館藏三萬多冊，幾乎都是家師星雲大師閱後捐出的書籍。我在學會圖書分類編碼之後，為了要早日讓這些書籍完成編碼上架，但又受限於上課時間，只好在深夜趁著糾察老師巡察過後，摸黑潛入圖書館繼續編書，經常是累到撐不下去了，才將厚紙箱鋪在地上和衣假寐，等到起床板聲響起，再快速回房搭配上早課。事隔二十五年，這段塵封已久的往事隨著「人間圖書館」啟用而浮現心頭，想來我還真是個圖書館迷呢！

或許因為自己喜歡看書，也關心別人怎麼看書，於是坊間出版有關閱讀的書籍也就自然成為我的收藏。例如家師的《星雲大師談讀書》、《高希均教授筆下的人與書》，以及李家同教授著作《李伯伯最愛的四十本書》、琦君老師的《三更有夢書當枕》等，另外《書天堂》、《逛書架》這類介紹書店或書房的書當然都在床頭書之屬。

說了這麼多有關閱讀這件事，我好想說：「我們一起來看書，好嗎？」

——本文載錄自永固法師《說故事的旅程》



十法界中，有六凡四聖之分；六凡中，又有三善道與三惡道之別。三惡道又稱三途，分別是：餓鬼、畜生、地獄。

## 一、畜生

「畜生」是由於為人類所蓄養，因而得名，主要指家畜家禽。

畜生又名「傍生」，因為其形狀不如人的挺直，傍橫傍生之義。畜生無智暗鈍，彼此互相殘害，且為人所驅馳、鞭撻、殺食，因此飽受種種痛苦惱害。

畜生依其住處，可分為空行、陸行、水行三種，又依行動時間可分為晝行、夜行、晝夜行三類。有五種業因得畜生報：犯戒私竊、負債不還、殺生、不喜聽受經法、常以種種方法阻礙他人舉辦齋會等。

## 二、餓鬼

常飢虛，恐怕多畏，故名餓鬼。餓鬼有三種障礙，故不得飲食：

1.外障：由於業力的緣故，所見到的泉池都變成膿血而不能飲食。

2.內障：由於喉嚨如針，口如炬，肚子大如鼓，縱得飲食，也不能啖飲。

3.無障：雖然在飲食方面沒有障礙，但是所飲啖的東西，由於業力所感，都燃燒變成火炭，因此也要受飢渴大苦。

衆生得餓鬼報的業因有十種：身行輕惡業、口行輕惡業、意行輕惡業、起於多貪、起於惡貪、嫉妒、邪見、愛著資生即便而終、因飢而亡、枯渴而死。

## 三、地獄

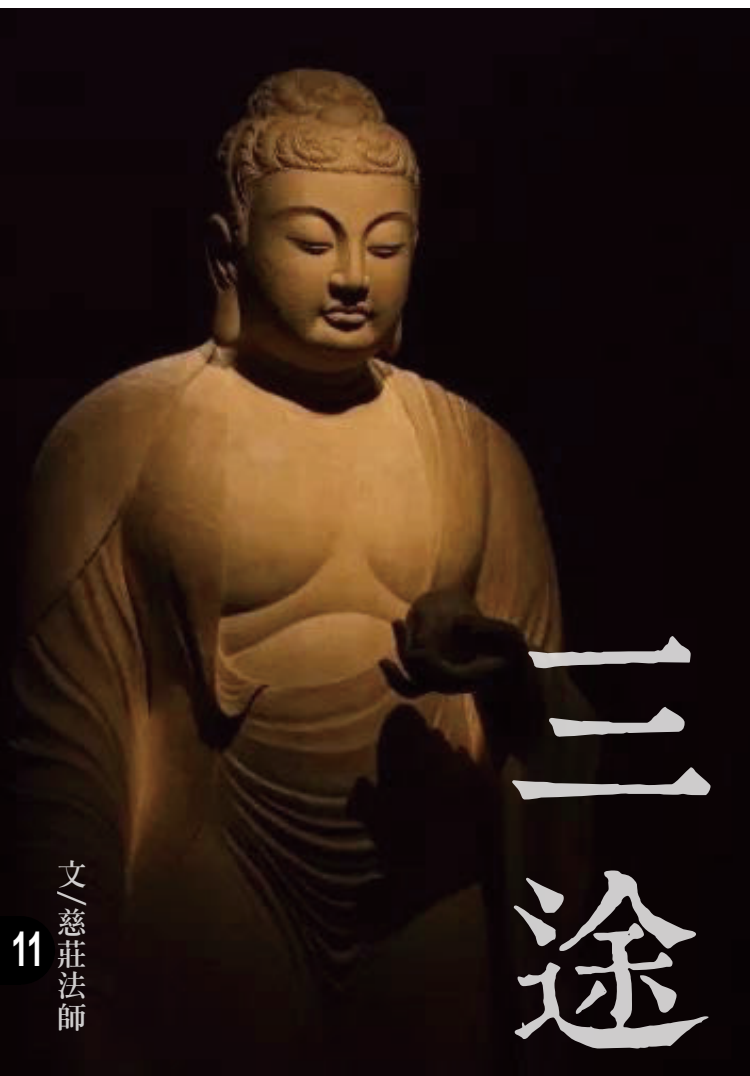
地獄是欲界中最下劣的一道。底，「底」的意思，萬物之中，地在最下，因此名為底；獄，「局」的意思，地獄衆生受到拘局不得自在，因此名為地獄。在地獄中，沒有義利，因此又名「無有」。

地獄的種類，名號繁多，一般有十八種地獄之分，其中以無間地獄的痛苦最為慘烈。

招感無間地獄的業因是：

- 1.犯了五逆重罪。
- 2.毀謗三寶，不尊敬經教。
- 3.侵損常住，玷污僧尼，或伽藍內恣行淫欲，或殺害僧伽。
- 4.偽作沙門，破用常住，欺誑白衣，違背戒律。
- 5.偷竊常住財物。

三惡道中，地獄因為苦楚深巨，心亂而無餘力接受佛法；畜生因為愚癡覆心，因此不能接受佛法感化；餓鬼則因飢渴，大火燒身，也不能接受佛法。甚至天道與阿修羅道則耽於逸樂，也不懂聞法的可貴，唯有人道苦樂參半，最有機會聞法精進，所以說五趣六道中，以人道最為難得、殊勝。



三途



# 涼拌黃豆芽

廚師：余愛芳居士

## 準備:

食材：黃豆芽1.5磅。

配料：薑絲少許、紅辣椒2條(切絲)、韓國辣椒粉、香菜少許。

調味料：味醂3小匙、糖4小匙、生抽2茶匙、鹽2小匙、白醋5小匙、香油少許、白胡椒1/2小匙。

## 作法:

- 1) 煮開水燙黃豆芽，去除生味。
- 2) 旁邊準備冰塊+水。等水煮開後把黃豆芽瀝水，關爐火。
- 3) 再瀝乾水，盡量把水瀝乾，用手擠乾水，把在瀝網中的黃豆芽置入冰箱15分鐘瀝乾透。
- 4) 對半切紅辣椒後，去籽，再切絲。
- 5) 放薑絲、辣椒絲，鹽，辣椒粉，白胡椒、糖、味醂、白醋、生抽。
- 6) 拌均勻、加香油、香菜少許。
- 7) 冰鎮30分鐘後即可食之。



## 福田園地

- 百利農業產品貿易：多樣蔬菜、北京酸奶多箱  
何曉記：多樣水果、雜貨、乾百合多包  
陳 衛：口罩400個  
杜玉秀：天香捲、粽子、餅乾多盒  
童軍家長：木薯糕2盒  
Hudson J. Ghirardi：麵包多盒、甜湯、杯子蛋糕1盒、小鹼粽  
范秀玲：蔬果、麵包、蛋糕  
周惜賢：蔬菜、麵包  
楊 婷：Cheese Cake, 鳳梨酥多盒  
張彩萍：A菜1籃  
Brooklyn區長：蔬果多箱  
姜芳曉：水果2箱、香菇1包、榨菜10包、消毒液多桶  
Lily：菜苗  
陳林芳琴：夏威夷豆1盒、蕎麥1包、Mixed nuts 1包  
楊雅卉：杏仁餅1盒  
蔣香鳳：20顆紫米粽  
李連生：牙膏4條  
劉芳好：Cheese Cake  
鍾莉莉：黑豆1包、綠豆2包、核桃1盒、蔓越莓1包  
林銀莉：蛋糕、小粽子12顆  
何助敏：洗手液2桶  
蔡巧文：生麵10磅、草莓2盒  
包忠蕙：麵包1袋  
三寶弟子：麵包多個

### 本期功德芳名



釋永固，釋有望，王如茵，譚順勤，梁雪玲，金 鏗，王喬榮，施碧雲，徐少文，雷美璘，朱慧雯，孫筱琍，董雪貞，陳雅芬，黃順嬌，呂夏蓮，胡月珠，王安樂，朱桂蓮，林玉梅，張淑美，施陳敏，蔣祖芬，徐振倫，吳平恩，李碧琴，鍾莉莉，羅錦鳳，趙月英，楊筱倩，顏嘉含，周智傑，陳文淑，黃培倫，陳正忠，黃慧靜，李林美琴，唐葉秀蓉，Su Fei Lin, Amax Printing。



# 大悲懺

8/9

Sunday  
9:30am

《觀世音菩薩普門品》云：『若復有人，受持觀世音菩薩名號，乃至一時禮拜供養，是二人福，正等無異，於百千萬億劫，不可窮盡。』殊勝的【大悲懺法會】，莊嚴的壇場裡梵音縈繞，必能令您感受觀世音菩薩不可思議的悲心大願，屆時千祈十方佛子蒞臨法宴，同沾法益，願觀世音菩薩加被您闔家平安吉祥如意！



**LIVE** 網路視訊轉播

人間學院

**NEW**

## 佛教經典

—— 八月份開新課 ——

普通話班

每週三 7:30pm-9:00pm

粵語班

每週四 7:30pm-9:00pm

佛光三好兒童夏令營  
**IBPS 2020**  
Three Acts of Goodness  
Children Summer Camp

July 25th Ages 7 - 12

10:00am - 3:00pm

Free & Online!



# 梁皇寶懺

## 孝道月孝親報恩梁皇法會

EMPEROR LIANG DHARMA-ASSEMBLY OF  
FILIAL-PIETY & GRATITUDE

# 8/15(六)~ 23(日)

### 【梁皇寶懺】

為佛教中懺悔滅罪之懺王，

乃生亡兩利修慈悲行之寶典。

禮拜此懺，恩霑九有，德被四生，

解怨釋結，消災祈福，超度亡靈，至為殊勝！

### 法會香別表 Service Schedule

8/15-16(六~日)	10:00am	禮拜梁皇寶懺 Emperor Liang Repentance Service
	2:00pm	禮拜梁皇寶懺 Emperor Liang Repentance Service
8/17-21(一~五)	7:30pm	禮拜梁皇寶懺 Emperor Liang Repentance Service
8/22(六)	10:00am	禮拜梁皇寶懺 Emperor Liang Repentance Service
	2:00pm	消災壇總回向 Dedication of Merits
8/23(日)	4:30pm	三時繫念佛事 Amitabha Triple Contemplation Service