



养成运动习惯，每天至少五千步。
Develop an exercise routine and walk at least five thousand steps each day.

星云大师 / Venerable Master Hsing Yun

星云说偈

清凉月

文 / 星云大师

华顶峰头月倍明，
石梁桥下水偏清；
能持一滴来淡海，
犹胜昙花盏内生。
——明·慈山德清

这是明代的慈山大师在登上浙江天台山之後，因内心有所感悟而写下的一首诗偈。

诗中所说的华顶峰，是天台山的最高峰，六朝时期，智顓大师曾栖止在天台山，後世称其为天台宗开宗祖师。

「华顶峰头月倍明」，在宁静的夜晚里，登上天台山最高的峰顶，四周层层相叠的山峦，在明澈的月光下，恍如莲花瓣明净无瑕。

望著夜空中皎洁的明月，白昼里熙来攘往的纷飞思绪，彷彿也被月色洗涤得清朗澄净许多。

「石梁桥下水偏清」，从山顶往下俯视，有一座千年的石桥，潺潺的流水声，在月夜里隐约的低回著。桥墩下的流水，被天上的明月一映照，看起来是那样的清澈沁凉。

「能持一滴来淡海」，此时此刻，若能掬起桥下一滴清凉的水珠，就可以浇息我们心头的热恼，让心如明月般旷达通彻。

「犹胜昙花盏内生」，只要明白了本自具足的湛然佛性，就能永久放下所有的妄想和执著，胜过只能短暂一现的盏内昙花。

这一首诗的意境，就像佛陀在菩提树下的金刚座上，夜睹明星时所体悟的心境：「奇哉！一切众生都具有如来的智慧德相，只因妄想执著，而不能证得。」

二六时中，吾人倘若能够摒除妄想杂念，念念分明，心就可以如「一朝风月，万古晴空」般的清净明朗，如流水般的澄澈清凉，远超越在世间享受五欲六尘的短暂快乐。

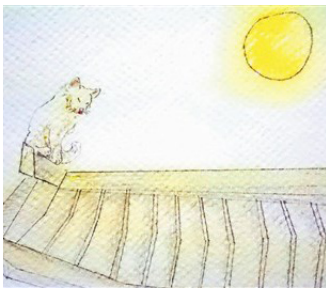


图 / 妙显

佛光山纽约道场 三千信众辞旧岁迎羊年



【本报纽约讯】马年除夕当日，佛光山纽约道场僧众以延生普佛、烧年香、献灯、叩平安钟、向观世音菩萨祈愿等活动辞旧岁，欢喜迎接羊年来临。

为迎接新年布置的喜气洋洋，一楼橱窗中摆放著一百〇八只造型讨喜的三色绵羊公仔；二楼大殿外，三尊代表说好话、存好心，做好事的大型充气「三好」沙弥，欢喜迎接香客。

普佛辞岁讽诵〈八十八佛名号忏悔文〉後，住持觉泉法师带领信众恭读佛光山开山星云大师〈除夕祈愿文〉，祈求新的一年吉祥如意。

觉泉法师开示道，羊食草，个性坚忍、柔和、耐劳，羊字千变万化，《说文解字》说得好，「羊者祥也」，羊字演化出许多意思很好的字，如「善」字，上半是羊字，下半口字，表示常说好话就是行善。又如「義」字，上半是羊，下半是「我」，羊加上我就是「義」，正義、義气都是好字眼。与人相处懂得善来善往，就是合群，「群」字右边就有个羊字。又如吉祥的祥字，右边也是一只羊，可见羊是吉祥

的动物，羊年应当是个吉祥年。觉泉法师祝福信众在新的一年里都吉祥如意，万事如意。

当晚有近千名信众川流不息的在大殿烧年香，法师们赠给每人一个内有星云大师「三阳和谐」祝福法语和一枚钱币的红包。觉泉法师说「三阳开泰」是易经的卦名，意为冬去春来，万物更新，大师再改了二字，更加强调整好不断，持久融和的意涵。

有些信众想问问新年运气，大殿中特别设有大师「人生卜事」法语签筒，有一百〇八支签。觉泉法师说，大师的法语帮助大家启发智慧，和一般寺庙的求签完全不同。许多人排队，口中念念有词诚心求签，还有外籍人士特别赶来，说这是一年里最期盼的新年仪式，可以带



给他们「一年的正能量」。

道场三楼有个角落让信众写祈愿卡，小小卡片可写下心中的愿望，在诚心祝禱後，投入观世音菩萨座前的信箱，祈愿送达菩萨处以圆满心愿。三楼还有献灯区及「念念幸福」的手串念珠与大众结缘。

叩平安钟是人人最喜欢的活动，叩一声钟，许一个愿，放下所有烦恼事。声声悠扬的平安钟声伴著欢喜，让许多信众度过心满意足的送旧迎新除夕和新年。道场也准备了福圆茶、发糕、桔子和各种过年食品与大众结缘，守岁活动直至十九日清晨。

初一由住持觉泉法师主持「新春礼千佛会法会」，当日涌入近千名社区人士至道场上年香、吃素斋。系列活动持续至初四，另有千余人前来品尝各种美味素食，有：麻辣烫、筒仔米糕、碗粿、车轮饼、珍珠奶茶等近四十种小吃。「新春文化表演」随即於观音殿举行，节目精采，分别有小男童军的舞龙舞狮、青年团手语Harmonize、扯铃、吉他与爵士鼓弹唱、黄梅调戏凤、中西乐器钢琴等，赢得满堂采。



小朋友向菩萨祈愿，同时奉请念珠，带回念念幸福。

最特别的是纽约道场首次参加法拉盛地区的「农历新年大游行」，觉泉法师亲自带领佛光会员、童军、青年等三十多人，及「三好娃娃」全程参加游行。透过走入社区、亲近大众，「三好娃娃」所经之处，各籍人士及小朋友们争相合照及询问三好意涵，并愿意向「做好事，说好话，存好心」学习。本活动让「三好」的种子传播到法拉盛社区，让人间佛教的理念走进人心。



纽约道场首次参加法拉盛地区的「农历新年大游行」，「三好娃娃」领街向前行。

图 / 纽约道场提供



供佛齋天

3/7 (六)	7:00 pm 12:00 am	灑淨 / 請聖 Purification / Invitation rituals
3/8 (日)	9:00 am 1:00 pm	獻供 / 上供 / 送聖 Offering Ceremony

光明燈

LIGHT OFFERING

上燈法會

3/15 (日) 10 am

為您開啟智慧的人生

星雲法語

ICNTV 國際衛視
24.2 頻道
每週一中午 12:30
佛光山紐約道場
國際佛光會紐約協會
聯合製播