



发慈悲心，人我无间；  
发信愿心，力量增上。

Cultivate your compassion to end discrimination.  
Cultivate your faith and vow to become strong.

星云大师/Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

Merit Times  
New York

佛光山纽约道场

NO.142

International Buddhist Progress Society, New York  
154-37 Barclay Ave., Flushing, NY 11355 Tel: (718)939-8318  
Fax: (718)939-4277 E-mail: newyork@ibps.org www.fgsny.org

## 茶禅宜兴 星云大师说禅文化

【记者阮爱惠宜兴报导】星云大师宜兴素博文化讲坛日前在宜兴体育馆举行。佛光山开山星云大师感念祖庭恩泽，为了满足广大听众索票，今年特地连讲三场，以「禅的生活文化」为题，为求法若渴的宜兴民众慈悲开示。

首场三千五百座位座无虚席。连续三年都担任讲坛主持工作的宜兴电视台主播安佳表示，会来听大师讲座的市民，和一般民众不一样，特别地专注、特别地有感受，会后提问也都显示出他们对佛法的追求和探索。宜兴市副市长尹志华感念高龄的大师不辞辛劳来和宜兴民众相聚讲坛，对素博是很重要的提升。他指出，文化是旅游的灵魂，大师为素食注入茶禅文化，带领更多人关注宜兴、了解宜兴。

### 懂得掌握 世间处处皆禅机

说到「禅」，大师一开场就指出，「禅」不是佛教所有，而是每个人的宝藏，懂得参禅，能得到自我安定，对提升自我有很大的帮助。大师以宜兴碧山崇恩寺玉琳国师的故事，以及自己当年十二岁，千金一诺出家的往事，来向大众讲解「诚信」的重要性。因为守信，大师展开弘法利生的喜悦人生，成为自己的贵人。大师说，「禅」不是什麼神奇玄妙的现象，若懂得掌握，世间无处不是禅机。

大师以佛教的几个小故事，深入浅出地解说「禅」就是生活中的自我尊重、守法守信、勤劳智慧、爱



↑星云大师在中国大陆宜兴演讲，现场听众热烈回应，演讲结束前众人合唱〈惜别歌〉，大家唱得真情流露，还有人频频拭泪。  
图/人间社记者周云

心幽默罢了，禅不深奥难解，但境界来时却往往产生迷惑，所以必须时时检视自我的禅心，才能产生自我肯定、自我慈悲及自我主张。

### 阴雨当头 听众不减热烈心

第二场虽逢阴雨，听众比第一场踊跃。大师引导大众体验参禅的最高境界一听只手之声，感受没有声音的语言。大师以生活化的小故事，告诉大众参禅有三个法门—赞叹、慈悲、忍耐。

大师指出，修行首重修口，好话带来运气、坏话带来麻烦，夫妻、朋友、上司下属、亲子之间，若善用赞叹法门，相处的品质绝对大大提升。

至於慈悲法门，大师说：慈悲不难，慈是给人快乐，悲是拔人痛苦；用慈悲与人结缘，人人欢喜。大

师自述从小家贫，一生什麼都没有，但也什麼都不要，而今能在全世界建寺庙和大学，都是慈悲结缘种下的好因。

而忍耐法门，大师说，一般人以为忍是吃亏，事实上，忍是拳头刀枪都比不上的力量。忍有「生忍、法忍、无生法忍」，忍是无上智慧；忍的工夫有修练的层次，忍之於口、忍之於面、最後忍之於心，忍惯了，心里就不在意。

### 连听三场 场场都有新体悟

在前两场的口碑效应下，第三场人数爆量。大师以「苦行」法门、「认错」法门及「不说破」法门，来讲解「禅」在生活里的体现。大师说，未熟的凤梨好酸，但经过风吹日晒的熟凤梨又香又甜。凤梨的甜从苦涩而来，人生中，苦亦是增

上学习的力量。

大师早年家贫，捡粪换钱助家计；出家後更苦，但「挑柴运水煮饭都是禅」，十年的苦行，让他到台湾後，即使在最艰难的白色恐怖时期，都有寺院愿收留他，只因住持看得出，他能吃苦。

学习「认错」，是修禅的重要法门。大师指出，认错要有勇气，认错能解决很多问题。曾有很多人毁谤佛光山，但大师都以「你对我错」的态度应对。「现代人理由太多，大家都不肯认错。其实认错比较容易进步，能不断向苦奋斗、不断向错低头，就是『惭愧』，也是修行的第一方。」大师说。

大师指出，佛教里解决是非，有个很高竿的方法，就是「不说破」。为了开示信众的迷惘、满徒众的愿，大师都曾运用「不说破」，替

对方留情面或让自己背黑锅，但最後都得到最圆满的结果。大师指出，人间佛教，就是要「人性」顾好，佛法自然流传出去了。

因为大众反应热烈，大师的心情也格外欢喜，最後加送一个「发财」的修行法门。大师说，要是「诚信」，叫化子都能发财。发财如种田，良田若不播种也用。好田要有好种子才有好收成，布施就是一定丰收的好种子。

大众听完深受感动，掌声久久不断，大师离席後大众还不肯散去。南京艺术学院的严旭雯，连三天都来，她表示，第二场已对她的人际关系有莫大启发，第三场更是丰收。南京的自由作家黄阳也是三天都来，她说大师教导的正知正见，对从事教育工作的她，有非常重要的观念建立。



## 永固法师讲金刚经 300人齐修行



永固法师以「金刚经与人间佛教」为题与大众结缘。

图/佛光山纽约道场

【人间社记者本观纽约报导】佛光山纽约道场日前举行佛学讲座，多伦多佛光山住持永固法师以「金刚经与人间佛教」为题与大众结缘，近三百人齐聚般若堂。永固法师曾任纽约道场住持，他表示，此次回来，感到纽约人情味依旧。他勉励信众同心、同愿、同行、「常回来」，并且学著「不说不」，肯定会有一个无悔的人生。

「次第乞已，还至本处。」永固法师引《金刚经》内文。他表示，人在逆境上，记得要不分别好坏、保持平等心，回到本处；而「云何应住，云何降伏」，发心後在漫

长的轮回路上，打妄念、退心、烦恼时怎麼降伏妄心，这很重要。觉悟的人轮回生死的状态都消除了，烦恼不再生，明白世间宇宙真理，他也就是佛了。

「华严最初三七日，阿含十二方等八，二十二年般若谈，法华涅槃共七年。」永固法师表示，般若思想讲的是万事万物的存在，都可跨越表相看到箇中因缘，这样的智慧要常练习；法华思想讲的是众生皆有佛性，人人皆能成佛。觉性、修练完成，证悟状态也到达了。

「一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。」法师说

，世间情事变化太快，如光影般，外在环境一变就消失，是不能独立存在的。他提到，般若思想要超越表相，不要害怕、排斥境界，只管看其因缘，单纯地帮人忙、待人好，这些都是修行。

纽约道场住持如扬法师感谢成就讲座的因缘。他表示，永固法师让大家了解《金刚经》与生活息息相关，当大家将此放在心中，面对外面境界，心不动念，就不执著，如此烦恼必能减少。如扬法师以星云大师说的「学佛最究竟还是要行佛」，勉励大家实践，让生活充满法喜。

### 贫僧有话要说 / 七说

## 我的生活衣食住行

文/星云大师

常州天宁寺三餐的饮食供应有水准，焦山定慧寺每一年要打七个禅七，七七四十九天，晚间的大板香，禅坐一点四十五分以後，会分给每个人一个菜包子。我们年轻的学僧，哪里懂得什麼参禅悟道？只为了吃那颗菜包子，除了白天的坐禅以外，甘愿每天晚上都坐上那支一点四十五分的「大板香」。

### 一饭一菜 不喜奢华享受

在宜兴祖庭大觉寺、在南京华藏寺，都是一些辛酸穷困的岁月。但说也奇怪，从来没有感觉到生活清苦或为僧艰难。偶尔感受到佛法的禅悦法喜，也就让我们觉得心安理得。

贫僧二十三岁到了台湾，到处挂单，无人接受，承蒙中坜圆光寺妙果老和尚的接纳可以住下来

。每天无油高丽菜，吃了一年多之後，实在难以以下咽。所幸，逢新竹青草湖灵隐寺办学，台湾佛教讲习会（佛学院）请我去担任教务主任。青草湖是一处风景游览区，平常游客很多，有将近两年的时间，客人吃剩的菜肴，就由我们讲习会师生继续食用。同学们自嘲说，我们吃的都是「蜜丝佛陀」。这是因为那个年代，女士们都擦「蜜丝佛陀」的化妆品，那些剩下的菜肴里，自然有脂粉口红味了。尽管如此，我们也不觉得贫穷，我和学生们说，她们是「蜜丝」(Miss)，我们做「佛陀」就好了。既然「我是佛陀」，还有什麼感到贫穷的呢？

我自幼出家，丛林过堂吃的都是一饭一菜，早已过惯简食生活。有一次，警务处处长陶一珊先生，因为看了我的《释迦牟尼佛传》，说要请我吃一餐饭。那时候，我住在宜兰，我说，我要去高雄经过台北再去看你。後来，他在永和家中摆了满满一桌子的菜，说是请餐馆送来的，但只有我和他两个人吃，实在觉得非常可惜。（待续）

**佛誕節** 2016 佛光三好園遊會  
Buddha's Light "Three Acts of Goodness" Festival

**5/15(星期日)**

活動內容豐富：  
浴佛典禮、展覽、表演、美食、摸獎

即日起發售園遊券  
歡迎預約請購

佛光山 F.G.S. 開山 50<sup>th</sup> 週年紀念 Anniversary Past & Future

**影像回顧圖像展**

展覽日期: 5/15 - 6/15  
展覽地點: 紐約道場三樓

服務電話: 718-9398318

佛光童軍團 IBPS Scouts

2016-2017 Enrolling Now **招生中**

報名自4/1-4/30止 名額有限  
請洽詢718-939-8318