



帶人要帶心，有佛法就有辦法。
To lead a group, win their hearts. Where there is Dharma, there is a way.

星云大师 / Venerable Master Hsing Yun

人間福報

The Merit Times
New York

佛光山紐約道場 NO.292

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

禪淨獻燈 正向力量高雄出發

【人間社記者李生鳳高雄報導】星云大师有云：「解在一切佛法，行在禪淨共修。」禪淨獻燈祈福法會匯聚萬人愿力，凝聚祥和力量，祈愿国泰民安、世界和平。由佛光山主办、国际佛光会中华总会承办的禪淨獻燈祈福法會，3月在台湾举办4场，首场南区场3日在高雄巨蛋举行，近2万人同沾法益。

法會由佛光山住持心保和尚、退居和尚心培和尚、副住持慧昭法师等9大师主法，率领百位法师与优婆塞、优婆夷步入坛场。全场大众以挚诚恳切之心诵念〈八十八佛大忏悔文〉、〈忏悔发愿文〉，在止静、念佛、拜愿中观照与精进。

国际佛光会署理会长慈容法师表示，禪淨獻燈祈福法會难得殊胜，在佛前祈求三宝加被，在诸佛菩萨的庇佑下，为社会、家庭、事业祈求。每年年初举办的禪淨獻燈法會，希望为社会带来和谐，吉祥欢喜。「光明代表幸福、心胸开阔，将心灯点亮，就有智慧、福报，让光明照耀世间，人人幸福平安。」

放下烦恼 当下净土

国际佛光会中华总会会长赵怡代表承办单位致词，提及佛光会在2018年举办52万场次活动，服务3百万信众，这当中规模、人数、影响力之深远者，以禪淨獻燈祈福法会为甚，祝愿第一场就让正面的力量从高雄出发。

高雄市副市长洪东炜致词表示，透过禪淨獻燈，凝聚大众慈心悲愿，为社会服务贡献，以普贤十大愿

与众共勉，引述《金刚经》「一切有为法，如梦幻泡影」，提及人生无常，但愿尽心行善。也代表韩国瑜市长祈愿不只为高雄祈福，也为全台湾祈福。

心保和尚为众开示，在修行法中，禪淨是修行的指标。当提起一念心念佛的当下，不生起贪瞋痴，此时心与解脱自在相应。

心保和尚说明，若从念佛里提起一分禅心，关键在于「谁在念佛」。心与佛号都是生生灭灭，所以「谁在念佛？」透过直观与真理相应，不需参究是谁在念佛。放下烦恼，每个念头与解脱相应，体证心即佛，净土即此方，此方即净土。

万盏明灯 照亮人心

心保和尚以弥陀四十八愿说明愿力之重要，以欢喜、发愿、回向的心至极乐世界，当世缘已了，可以预知时至，蒙诸佛菩萨接引，在菩萨学处学菩萨行，因缘果熟时再回度有情娑婆，广度众生。

在声声「南无阿弥陀佛」圣号中，万盏明灯同时点亮，恭送星云大师〈为献灯者祈愿文〉，愿法灯照亮迷蒙人心。有人闭上双眼，或虔诚诵念佛号，灯灯绵延化作一片灯海，不少人泪流不止，法喜充满。

开场由佛光童军团带来活泼舞蹈，以及佛光青年热力飞扬的快闪演出。南屏佛光敦煌舞蹈团呈现优雅清静的姿态，以及佛光山丛林学院男众学部击法鼓、天鼓击乐团与国乐团展现气势磅礴之声。

与会者有高雄市民政局局长曹桓荣



↑2万人一同修持精进。
图/人间社记者庄美昭

→开场由佛光童军团带来活泼舞蹈。
图/人间社记者庄佳颖

、佛光山常务副住持慧传法师、佛光山慈善院院长依来法师、国际佛光会世界总会副总会长刘招明、国际佛光会中华总会副总会长吴钦杉、中华福报生活推广协会荣誉理事长陈顺章、屏东大学校长古源光等人。



纽约协会人间讲座 畅谈素食能量

【人间社记者本观纽约报导】国际佛光会纽约协会日前举行人间系列讲座，邀请具有30年经验的专业营养师黄瑞宏以「素食能量 (Power of the Vegetarian Diet)」为题，介绍茹素如何有效地获得营养；活动由长岛分会、金刚分会共同承办，吸引逾百位民众参加。

「营养师通常是配合医师提供患者营养咨询服务，依据个人的文化背景、饮食习惯及生活起居等因素，提出修正并选择最符合身体需要

的饮食方式。」黄瑞宏表示，每个人都可以是自己的主人，如何规划饮食习惯，决定权操之在己，把握健康饮食的基本原则，也要了解自己的健康状况、家族遗传病史。

「均衡饮食很重要，包含全谷杂粮类、豆类蛋肉类、乳品类、蔬菜类、水果类、油脂与坚果种子类等6大类食物。」黄瑞宏建议，采买食物时，要养成读取商品营养成分的习惯，且要多家厂牌做比较，选取最适合全家人食用的产品。

茹素的方式有很多种，黄瑞宏建议蛋奶素为首选，因牛奶、鸡蛋属完全蛋白质，含多量胺基酸，也是免疫系统的重要成分；部分营养素如铁质、锌、B-12等大多来自动物，素食者可以从小扁豆、葡萄乾等食物摄取，也可考虑铁剂或其他营养品补充。

最後，黄瑞宏提醒，「健康掌握在自己手里，养成良好的饮食习惯及运动健身，不仅增强免疫力，也增加信心，人生态度将更乐观」。



国际佛光会纽约协会举行人间系列讲座，邀请营养师黄瑞宏介绍素食者的饮食指南。
图/佛光山纽约道场提供

贫僧有话要说 / 二十一

我一生「与病为友」

文/星云大师

好比气候有春夏秋冬，物质有成住坏空，人生有老病死，又何必分别计较，那样看不破呢？

因此，佛教讲「生老病死」，在我的体会，应该把它改做「老病死生」。因为讲「生老病死」，死了好像就没有了；假如改成「老病死生」，生了以后会死，死了之后还会再生，生了就有希望，就有未来。

带三分病 修道的增上缘

我非常欣赏一位老太太要过世的情形，国外的儿孙们都回来围绕在她的病榻前面，她望望子女说：「我想喝一杯酒。」儿孙们为了满老人家最后的愿望，就倒了一杯酒给她喝。

喝过酒後，她又说：「我想抽根菸。」一位信仰西方宗教的儿子就说：「妈妈，你患了重病，不宜吃菸。」旁边的儿女就说：「你不可以这样讲，妈妈欢喜要吃菸就让她吃吧！」於是拿支菸给妈妈。

这位老妈妈在喝了酒、吃过菸

之後，说了一句「人生真美」，就含笑而去了。到底她是带著病友而去呢？还是病友陪她同去呢？这就不必深究了。

想到贫僧一生虽与病为友，但没有罣碍，生病时，也不觉得自己生病，所谓「心无罣碍，无罣碍故，无有恐怖」，就能够「远离颠倒梦想」，《般若心经》实在是最好的人生观。所以，贫僧常说的四句话：「冷不怕，怕风」，这是在大陆过冬的感受；「穷不怕，怕债」，这是贫僧童年的回忆；「鬼不怕，怕人」，这是社会历练的教训；「死不怕，怕痛」，应该就是贫僧现在生活最真实的写照。

至於也有人问贫僧，既是修行人，又号称「大师」，怎麼也会有这么多疾病呢？其实，佛陀早就说过，修道人要带三分病痛，才知道发道心。所以，疾病也是我们修道的增上缘，不要排除它，与病为友，才是最好。用《金刚经》的话来讲：佛说有病，即非有病，是名有病。而这《金刚经》的妙义，就需要参详，才能断疑生信了。（待续）

信仰与传承

南亚好苗子希望之春

佛光山新马泰印总住持 觉诚法师主讲

时间：2019年3月8日(周五)7:30pm
地点：佛光山纽约道场

The Great Compassion Repentance Service

大悲懺法會

3/24(Sun) 9:30 am

歡迎十方信眾闍府參加，同霑法益
道場服務台電話：718-939-8318

【星云大师全集】主編 蔡孟樺老師北美巡迴講座

蔡孟樺老師

【星云大师全集】主編
【人間佛教】學報藝文版主編
人間佛教研究院副院長

講題：千處祈求，千處應！
時間：2019年3月22日(星期五)7:30pm
地點：佛光山紐約道場

FILIAL PIETY MEMORIAL SERVICE

孝親報恩清明法會

慈悲三昧水懺

4/7 Sunday 9:30am

功德項目：
懺主、超薦牌位、供齋、贊普、供花果