



佛光世紀

星
五

Buddha's Light Monthly New York



人間佛教

Humanistic
Buddhism

擁抱生命

Embracing Life

解決生死

Resolving Life and
Death Issues

落實生活

Actualization in
Everyday Life

BLIA

二〇二〇年九月刊 · 第129期 · 紐約版



目錄

- 1 【編輯室的春天】
- 2 【人間佛國】 人間音緣 法音宣流
- 3 短期出家佛子 星雲大師接心
- 5 23 國家地區 800 佛青線上心連心
- 6 【法會修持】 紐約道場改建梁皇法會
- 8 孝道月孝親報恩 眾緣成就
- 9 觀音成道大悲懺 線上共修以法相會
- 10 【雲水人間】 佛光中文學校秋季班 端出互動式線上課程
- 11 服務社區 佛光童軍角逐鷹級獎章
- 12 世界會員代表線上籌備會議
- 13 紐約協會第十一屆第五次網路視訊理事會議
- 14 紐約道場人間學院 從新啟航
- 15 人間小廚「播出滿月」綜合報導
- 16 人間小廚 說星雲大師「半碗鹹菜」故事
- 14 【人間萬象】 多方利益相關方聽證會 加速實現性別平等
- 15 【佛學天地】 三時佛法
- 16 【人間小廚】 素蚵仔煎
- 17 【福田園地】
- 18 【近期活動】

編輯室的春天

人的一生從出生，第一次睜開眼睛看世界，就開啓了一條無數個第一次之旅。而就在今年十月，全球上萬名的佛光人，在疫情仍然不可控之中，共同為這一期的生命再添一筆記錄：第一次「國際佛光會 2020 世界會員代表大會線上會議」。

親愛的讀者朋友，您也許在、也許不在這與會的萬人之列，但請您閉上眼睛，想像通過螢幕的畫面，隨著大會司儀親切而縝密的引導進入超越時空的大會現場，我們聆聽大師及長老法師的開示，我們關注環保、信仰傳承等議案，我們在會議主題曲「超越距離」的串連下，看到世界五大洲不同服裝、不同膚色，但卻有著同樣笑容的佛光人。

當然，能順利舉行如此大型的網上會議，必不可少幕後的策劃團隊及勞苦功高的 IT 技術人員；正如同您所看到每一期的紐約版《佛光世紀》，是由一群默默無名的義工團隊，為紐約佛光人的足跡記錄了過去，預告了未來。

九月刊因為這篇姍姍來遲的文稿而延宕，謹此致歉；同時也藉此一隅感謝所有孝道月供僧道護法護僧的功德主，祈願三寶龍天護佑大家平安吉祥！

永固 合十

2020 年 10 月 5 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：人間社

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@bli.org

網址：www.fgsny.org

人間音緣：法音宣流

文 / 星雲大師 圖 / 人間社

好幾年前，我錄製《有情有義》有聲書時，曾與圓神出版社創辦人簡志忠先生有一個對話，他問我：「佛教要有音樂的傳播，但梵唄太難學，怎樣大眾化？」我回答：「希望能夠作一些曲子，讓人人在走路的時候，可以不自覺地唱起來，這對弘揚佛法才有幫助。」

說起來佛光山在推動佛教音樂扮演相當的角色。我到台灣之初，曾應李決和居士等人的邀請，前往宜蘭雷音寺弘法。當年，我明知自己五音不全，對音樂也沒有什麼特別的興趣，但是知道青年人愛唱歌，為能接引他們，就組織了一支佛教青年歌詠隊，帶領著他們環島宣揚佛法，唱頌佛教歌曲。我在宜蘭、高雄，先後請了許多知名的音樂家為我的創作譜曲，其中包括〈西方〉、〈弘法者之歌〉、〈鐘聲〉、〈佛化婚禮祝歌〉、〈偉大的佛陀〉、〈三寶頌〉等等。

我自知在音感上有缺陷，但是肯定音樂弘法的重要性，想到了不只要在殿堂之上唱梵唄給佛祖聽，還要走進社區讓「人人是佛」的大眾一起欣賞佛教梵唄！因此，「佛光山梵唄讚頌團」便於一九七九年應運而生，由慈容法師擔任藝術總監，先後有慈惠、永富法師擔任團長。最初，在國家殿堂台北國父紀念館演出，開創了傳統梵唄融和音樂、舞蹈弘法的先例。

數十年來，「佛光山梵唄讚頌團」巡迴於五大洲，曾經在三十多個國家地區舉辦音樂弘法大會，登上各大國際音樂殿堂，如倫敦皇家劇院（London Royal Theatre）、德國柏林愛樂廳（Berliner Philharmoniker）、澳洲雪梨國家歌劇院（Sydney Opera House）、紐約林肯中心（New York Lincoln Center）、洛杉磯柯達劇院（Kodak Theater）、



1954年大師帶領宜蘭青年歌詠隊到廣播電台錄音，藉法音宣流傳遞佛法。

上海大劇院、日本東京三多利音樂廳（Suntory Hall）、香港紅磡體育館等等，許多聽眾都不計票價，就只是為能聆聽「此音只應天上有，人間哪得幾回聞」的梵音。

一直到了二〇〇三年，也是我來台弘法五十年之際，時任佛光山文教基金會執行長的慈惠法師發起舉辦「人間音緣」佛教歌曲徵選活動，將我撰寫的文章摘錄，作成歌詞形式，彙編成冊，寄發到世界各地，鼓勵大家創作歌曲。沒想到短短三個月，就收到來自十幾個國家地區三千多首各種語言的創作參賽。之後，入圍的曲目並由全球各地來台的歌手，於台北國父紀念館、高雄文化中心、台南藝術中心表演了十場，轟動海內外，曲目多元，有一些歌曲甚至唱出名聲來，例如：客家調的〈念佛歌〉、閩南語的〈愛就是惜〉、國語的〈殘缺也是美〉、〈我願〉、〈點燈〉、〈佛在汝心〉等。

音樂與宗教一樣無國界，看到多年提倡的音樂弘法，有了些許的成果，自己也感到欣慰與滿足。未來佛光山仍將繼續致力於佛教音樂弘法，發揮其清淨、和諧的功能，為社會帶來和諧，為世界帶來和平！



文 / 李生鳳 (台灣) 圖 / 莊佳穎 (台灣)

佛光山第九十七期短期出家修道會六日恭請得戒和尚星雲大師，於佛光山傳燈樓四樓集會堂為一百名佛子開示接心，在場有佛光山叢林學院師生、佛光小姐，以及多個單位的徒眾和職事，共同聆聽法義。星雲大師相當關心青年，得知此次有百名青年發心短期出家，表示非常歡喜，除了心繫大家的學習情況，更希望表達最殷切的叮嚀和祝福。

短期出家

一生只做一件事

星雲大師說，他這一生沒讀過什麼書，沒有學歷，但心裡始終很清楚他是一個和尚，一生只做一件事，就是做和尚。從不覺得特別歡喜或是特別痛苦，就是認為人生就應該為大家服務。

敘述自小經歷戰亂，好幾次被抓去關，甚至差點被槍斃。自己到底是生是死，也莫名其妙搞不清楚。就這樣在生死關頭來回多次，覺得人生也就這樣，如今都成為過去了，也不再去計較了。

大師說，自幼勤於家務，最喜歡養豬養牛的工作，從小就很喜歡小動物，無論小雞、小狗、小貓，都當成自己的生命般看待。大師說，現在佛光山上有五色鳥，還有白頭翁等各種鳥類，歡迎大家有機





家佛子 星雲大師接心

會可以來佛光山看看。

台灣的每個鄉鎮都有星雲大師弘法的足跡，「說是去講經說法，我不敢當，但是誠心誠意想和大眾結緣。」現在大家所在之處佛光山已有五十多年，當中受到眾多信徒朋友的幫忙，且各地都有佛光山的道場，「曾經想過這麼多道場都從哪裡來的？」大師說：「這都是大家成就的。」

星雲大師說，他很歡喜與大家做朋友，也歡喜為大家服務。自己沒有讀過書，所以很高興大家都可以讀書，所以一直很熱中投入辦教育、辦學校。現場大眾唱誦〈十修歌〉、〈弘法者之歌〉、〈佛教青年的歌聲〉、〈雲湖之歌〉，大師說自己雖不善唱歌，但鼓勵大家在佛教都要會唱歌。

發心就會有未來

在場佛子向星雲大師請益，諸如如何面對逆增上緣？大師生於憂患，長於困難，如何做到喜悅一生？是否要出家才能弘揚佛法？世界災難不斷，該如何安住？

星雲大師回應，他從未想過人生快樂或痛苦，只想到為人服務，能夠為人服務，就表示擁有的資產很豐富。這一生只做一件事就是做和尚，出家一個人自由自在，不為其他事煩惱難過。凡是不要太在意，只要放得下，自然就會解決。遇到障礙，只要不計較、原諒他就會有得過。只要發心就會有未來，祝福大家都能自由自在不罣礙。

23 國家地區 800 佛青線上心連心

「二〇二〇國際佛光青年線上會議」於台灣時間八月一日上午十一時首次以 ZOOM 線上會議室召開，來自五大洲、二十三個國家地區，近八百位青年共同參與，由國際佛光會世界佛光青年總團執行長慧傳法師擔任主席，以「信仰與傳承」為主題，藉以科技之便，搭配多種軟體，探討議題、集體創作，超越距離、語言及時間。



文 / 吳浩君、陳珮榮（台灣）

圖 / 國際佛光會世界佛光青年總團

此次會議貴賓雲集，包括有國際佛光會署理會長慈容法師、國際佛光會祕書長覺培法師、歐洲副祕書長滿謙法師、大洋洲副祕書長滿可法師及東南亞副祕書長覺誠法師等出席與會。

慈容法師轉達佛光山開山星雲大師的祝福，希望青年的生活充滿熱情、蓬勃生氣。他也勉勵青年，這一刻青年能共聚一堂備感親切，互相觀摩，從學習中來展現佛菩薩的慈悲心與智慧，做為一個富有的、快樂、奉獻的人。

團聚一心 集體創作

「今日大家雖然分隔兩地，還能在空中相會，實在不可思議。」慧傳法師表示，從一九九七年至今，每一年定期舉行國青會議，至今已經二十四個年頭，一期一會見證大夥珍惜因緣與團結。儘管世界各地的青年存在著時差，早安、午安、晚安的互相招呼，但在此時此刻團聚一心、集體創作。災難風雨總有一天會過去，讓我們帶著信仰向前行，超越距離心連心。

「一個人可以走得很快，一群人可以走得更遠。」慧傳法師提及，從各洲團務報告了解青年集思廣益，配合常住舉辦線上佛學課、線上共修、素食烹飪課等課程，也有舉辦線上論壇或禮請法師為青年解惑。即使疫情限制活動，但透過線上方式彼此鼓勵、扶持，用精進提升自己，用佛法正向轉念，為將來的活動作準備。

超越距離 迎向挑戰

值得一提的是，大會歌〈超越距離〉是由 Erik Ralske 英文作詞、紐約傳燈分會作曲，邀請美國、台灣及馬來西亞多位歌手演唱，鼓勵佛光青年在面對挑戰時，更能感受信仰的力量，堅定信仰也讓大家超越距離，心串聯在一起，你我之間零距離。

會議尾聲，重新錄製的團歌〈和諧〉首播，這首歌意義非凡，結合二十個國家地區、四十個分團響應，以八種國際語言再次詮釋，串起大家的心，鼓勵大眾以慈悲讓生命充滿希望，在艱困時加油，為和諧世界一同努力，不少人看了首播熱淚盈眶。



紐約道場啟建梁皇法會

文 / 蔣祖芬 圖 / 王喬榮

佛光山紐約道場於 8 月 15 日至 23 日啟建一年一度孝親報恩梁皇法會，紐約道場住持永固法師因新冠疫情滯留渥太華之故，由紐約道場監院有望法師及新州佛光山監寺覺懺法師、波士頓三佛中心監寺覺謙法師及諸位法師，以線上直播方式帶領信眾虔誠禮拜《梁皇寶懺》。





住持永固法師雖身處在渥太華，但心心繫念信眾能否如法如儀的禮懺，特別在每日「早安佛光」線上直播節目中，述說《梁皇寶懺》的由來、緣起和意義。共分為十卷，呈獻十種供養「香、花、燈、塗、果、茶、食、寶、珠、衣」，每一種供養有其不同的功德和利益。永固法師講解《梁皇寶懺》又名《慈悲道場懺法》的懺文法意，是佛教懺悔滅罪的懺王，也是經懺中冥陽兩利的寶典。

梁皇法會在灑淨儀式中開啟序幕，由監院有望法師主法，信眾透過螢幕虔誠隨文恭誦禮懺，莊嚴肅穆的壇場，以及攝受人心的梵唄音聲，令人心生歡喜和感動。有望法師強調，今年因應新冠疫情的緣故，孝親報恩梁皇法會以線上雲端方式舉行，而香別也配合信眾的需求而做了不同的規劃，從8月15日啟建至22日諷誦梁皇寶懺全卷，其中在週一至週五時間為晚上7時30分舉行，三時繫念法會則依西來寺時間8月23日下午4時30分舉行。

有望法師開示時分享接觸佛法的感動，如何以覺照心去觀照身口意業的造作，以慚愧心懺悔意，時刻反省在日常生活的言行舉止，皈依三寶與禮懺改往修正，能斷除煩惱無明，在清淨法水洗滌下開啟智慧、增長善根，讓自己解脫惑業苦的輪迴，走向更光明歡喜的前途。法師表示《梁皇寶懺》冥陽

兩利的殊勝功德力包括報恩親人、離苦得樂；惜福培植福報、不以惡小而為之、不以善小而不為；拜懺能解冤釋結，發露懺悔往昔所造諸惡業、發願成就無上正等正覺；佛道長遠，正如佛光山住持心保和尚曾說，世間最好的投資，就是投資自己在佛法上的修行和精進。法師囑咐大家要發心參與，好好把握這一期法會的因緣，珍惜當下一期一會精進修持，學習佛陀的慈悲和智慧。



孝道月孝親報恩 眾緣成就

文 / 王瑤瑩

圖 / 王安樂、祝靜瑩、蔣香鳳、黃順嬌

佛光山紐約道場今年首次以網路直播「孝道月孝親報恩法會」，禮拜《梁皇寶懺》暨三時繫念佛事，一連9天如法如儀進行，有來自美洲、日本、澳洲等逾上千人次線上禮拜。三時繫念佛事圓滿當天，連線位在洛杉磯的佛光山西來寺，西來寺住持慧東法師說：「眾緣和合，齊心齊力，成就此次年度法會，功德無量。」



紐約道場住持永固法師開示，佛法在恭敬中求，此次因緣特別，功德回向過往先人，祈願早日消弭新冠病毒疫情，可謂千年傳承，千佛加持，千結開解，災消福至，千喜萬福。

永固法師在《梁皇寶懺》第10卷圓滿時指出，發心禮拜，必是有因有緣，孝親報恩，慎終追遠，護法信徒發大心、立大願，以大功德回向。永固法師感謝義工和法師們不辭勞苦，共同成就法會；也感謝信眾護法的心，護持道場安心辦道，落實星雲大師「人間佛教」理念。

永固法師以懺本中的「十二大因緣」，期許大家要發願像陽光一樣，回向給眾生，願人人消災免難，心安身安居安。「念念相續，無有間斷」，永固法師叮嚀，法水洗淨內心濁垢，身心安樂，大家要繼續功課回向，一年一年禮拜，各自所在，繼續精進。

慧東法師引用六祖禪宗的詩偈勸勉大家誠心禮佛懺悔，後不復造尤其重要，也就是內心清淨，有

了六根善業，要發心修性，過往所犯下的錯誤，不要重蹈覆轍。

2020年遭遇疫情，為考量社區民眾的健康安全，紐約道場暫停開放，在第一時間隨順因緣轉換網路弘法，開啟空中宣教的新契機。紐約道場監院有望法師表示，因雲端弘法涉及音效、攝影等專業技術，感恩義工們鼎力相助，以及美東各地道場的法師們傾力合作。

此次法會殊勝之處在於，紐約道場有望法師、覺讓法師、有宗法師、知群法師、有仁法師，以及波士頓三佛中心監寺覺謙法師、妙住法師和新州佛光山監寺覺懺法師接棒說法，期盼信眾聞法修持的同時，要能斷除疑惑，佛法道上「若心生疑，非難成難；心若無疑，是難非難」，莫待「因果不信報後悔，佛道不修死後悔」，而所有法師的心心念念，就是要以此功德回向護法信徒，增福增慧、平安吉祥，歷代宗親往生淨土、蓮品增上。

觀音成道大悲懺 線上共修以法相會

文 / 祝靜瑩 圖 / 王喬榮

隨著新冠疫情反覆，全球天災人禍不斷，適逢農曆6月19日觀世音菩薩成道日，佛光山紐約道場於8月9日，上午9:30以網路直播舉辦大悲懺法會，以此殊勝懺法將菩薩的慈悲願力與大眾接心，於隨文觀想中淨化提昇，尤當面臨外境疾疫痛苦環繞的當下，法音宣流如同遍灑甘露無遠弗屆。



法會雖以線上直播與大眾共修，即使透過屏幕仍能感受壇場的莊嚴氛圍，隨著法師們帶領誦持大悲神咒，稱念的同時，感受到諸佛菩薩的本誓願力，進而反觀自性，消除內心障礙放下執著。參加大悲懺法會不僅能清淨身心，也同心祈求觀世音菩薩與諸佛菩薩的加被，願疫情能消散盡除，世界早日恢復安康祥和。

主法監院有望法師開示，自古以來「家家彌陀佛、戶戶觀世音」，阿彌陀佛與觀世音菩薩對娑婆世間有著慈悲難捨的誓願，在兩位佛菩薩之間，於無數世的輪轉中也有著極深的因緣，由此分享了千手千眼觀世音菩薩化身示現的由來，與《悲華經》中，也曾記述阿彌陀佛身為國王與觀世音菩薩身為不眴太子，一同因地修行成道的故事，所以法會中也會稱念彌陀聖號，皆為啟發眾生本具的佛性和悲心，落實「信、願、行」饒益一切眾生，以求共成佛道、同享極樂世界。



農曆七月孝道月將屆，下週六紐約道場即將舉辦梁皇寶懺與三時繫念法會，有望法師也藉此機緣，解說三時繫念結構與意義，強調三時繫念是冥陽兩利的法界盛會，仗此佛力慈佑，功德回向過往先靈往生淨土，蓮品增上；藉此禮佛拜懺，淨化身心，培福修慧，也因線上直播與西來寺連線，兩地諸多法師共同主持，因緣殊勝難得，期待與大眾心無距離，在線上以法相會、同霑禪悅法喜。



佛光中文學校秋季班 端出互動式線上課程

文 / 王瑤瑩

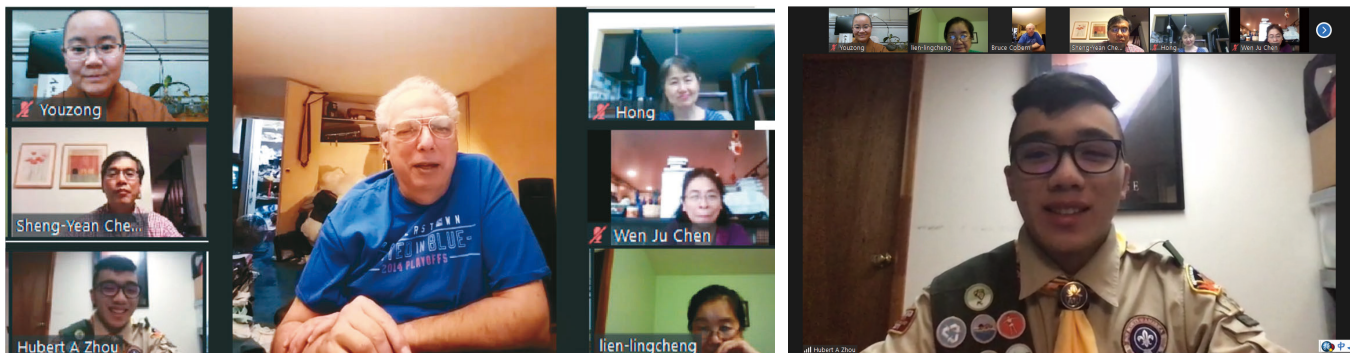
新冠病毒疫情尚未趨緩，紐約佛光中文學校考量師生安全，決定今年秋季將開辦網路課程班，目前正接受報名。

紐約佛光中文學校校長永固法師指出，佛光山以推廣文化、教育為宗旨，為實踐開山宗長星雲大師所提倡的「人間佛教」理念，落實「以教育培養人才」，除了在海內外創辦十多所佛教學院，致力僧伽教育，也重視兒童、青少年的教育，開辦幼兒園、中小學及大學，亦在道場開設社教課程。中文學校希望讓小朋友親近三寶、學習佛法，認識「三好」——做好事、說好話、存好心，進而深植善根。

紐約公校因疫情而宣布關閉後，中文學校隨即轉型為雲端教學，師生和家長也通力合作促成線上課程；同時藉助網路平台，延攬科技精英，一步步建立出完善的網路課程，現階段教學團隊正持續研擬教案，準備迎接秋季班。

有家長提出，視訊教學會讓孩子全程盯著螢幕嗎？數學老師凱絲分享，線上教學時，她喜歡以「帶動唱」的方式，讓學生一同動一動。王若木老師認為，妥善運用互動式的教學軟體，能引起孩子的注意力。施艾伶老師指出，透過說故事線上教材，學生按照程度分組，進行看書、說故事，學習成效不錯。

服務社區 佛光童軍角逐鷹級獎章



文 / 心南 圖 / 鄭盛元

紐約佛光大男童軍團團長鄭盛元，5日召開線上鷹級獎章審核委員會議，邀請紐約區大男童軍總部鷹級計劃審核代表 Bruce Coben、佛光山紐約道場輔導法師有宗法師及大男童軍委員代表等6人參與，共同審核紐約大男童軍 Hubert Zhou 的鷹級社區計劃。

Hubert Zhou 表示，成為一名童軍後，讓他更獨立了，不僅從日常生活中找尋各種問題，也培養解決問題的能力，「可以告訴大家：『我是童軍』，是一件光榮的事」。

除了童軍行善、服務社會等常規訓練，鷹級計劃也特別要求童軍培養領眾能力；Hubert Zhou 指

出，他相信童軍團的核心價值——信任、忠誠、互助、友愛，皆是重要的理念。

當 Hubert Zhou 發現紐約社區公園 Alley Pond Park 裡，有數十張木製座椅陳舊斑駁，因此發心維修及粉刷，為社區民眾服務。修復公園座椅的過程中，Hubert Zhou 自行籌備募款計劃、制訂維修進度表，號召其他童軍夥伴一同參與。

審核會議中，Hubert Zhou 提到從小看著哥哥參加童軍團，感到意氣風發，並且認為童軍是正向積極的，「從小男童軍至今，十幾年的歲月，我不斷地自我突破，甚至找到了知己好友，這些都是最珍貴的事，同時證明了我的堅持是正確的，我的努力是值得的。」

世界會員代表線上籌備會議

文 / 陳盈如 圖 / 有望法師

8月24日，世界會員代表線上會議通過網路視訊進行，慈容法師開示中提到鼓勵大眾儘量戴口罩以因應疫情所需。

國際佛光會世界總會秘書長覺培法師提到以下幾點：一、10/4大會線上會議可容納一萬人參加，幹部優先報名。二、8/26開始報名至9/25止，線上報名前需事先申請Zoom帳號，請務必填寫正確的「電郵信箱」、「ZOOM帳號」，以利大會通知開會方式。三、10/3會預先測試確定10/4會議順利進行。會議時間約3個小時。四、請於9/20前繳交「工作報告登記表」，並將工作報告檔案於



9/25前傳至總會信箱，簡報約五分鐘。會議中有八國語言翻譯。五、大會主題曲「超越時空」，請參與者穿著各國特色的服裝，手持「奮起飛揚」中英文標語，擺愛心手勢，拍「大合照」。

紐約協會第十一屆第五次網路視訊理事會議

文 / 陳盈如

國際佛光會紐約協會於8月7日，透過網路視訊方式進行第十一屆第五次理事會議，與會者共計有41位參加。

協會會長王如茵表示，在這段疫情肆虐期間，大眾皆能戴口罩，歸功於人人自覺，她也很感謝百利公司三次捐贈約5000磅蔬菜。分會長衆等皆表示與會員們所作的互動如電話關懷及線上讀書會、電腦教學等，大家均獲益良多令人滿意，更期待疫情早日過去。

監院有望法師表示，由於疫情狀況不穩定，所以鹿野苑的維修和清理工程需延後，以及分批分次進行整理。法師還感謝協會副會長金鏗及金剛分會會長徐賢慶率領義工會會員們在炎熱天氣裡，穿著防護裝備，為常住辛勞出坡，令人感佩。他更提到住持永固法師曾表示，可以舉辦「線上家庭普照」，或以讀書會方式幫助會員，安撫因疫情引起的恐慌、疑惑，乃至失落感。有望法師表示會依循住持的指導，因應時勢推出網路視頻，如「談心說菜」，及

計畫推出的「歡喜抄經」，將弘法活動送上雲端，希望大家能夠踴躍參加零距離的學習與修持。

社教班輔導法師有宗法師報告，人間學院佛學課將邀請佛光山波士頓三佛中心覺謙法師，還有其他法師們輪流教授「佛教經典」。屆時亦請大家將此消息廣為流傳。中文學校訂於九月份開課，採取網路教學。

關於「北美洲人間音緣歌唱比賽」，紐約協會目前有十五位參賽者，歌曲的曲目也由原先88首指定曲增至102首。10月18日決賽，請佛光會員為所有參賽者線上投票，以激勵士氣。

原訂於8月1日在本山舉行的2020年國際佛光青年會議，因疫情關係改以ZOOM線上會議室召開，來自五大洲二十三個國家地區，近八百位青年共同參與，紐約協會傳燈分會提供了多項服務，協會副會長陳澄慧特別製作大會主題曲「Connecting Hearts 超越距離」節奏輕快優美，廣受青年們的喜愛。

紐約道場人間學院 從新啟航

文 / 心甄

因應新冠病毒疫情影響，佛光山紐約道場依照總本山指示，採取防疫應變措施，不僅減少集會活動，也改採線上直播方式，讓信眾在家修持。人間學院 8 月 26 日開課，為了方便紐約信眾學習佛法，以視訊方式授課，更邀請世界各地的民眾透過 youtube 搜尋「FGS IBPS New York」，同霑法益。

當天，佛光山波士頓三佛中心監寺覺謙法師講述印度佛教思想發展史概說，了解印度佛教在印度的演變，從佛陀開始到興盛，再到沒落的因緣。

覺謙法師首先從古印度各時代歷史、文化、宗教背景的介紹，探討婆羅門教、佛教的共性和不同點。之後分析佛陀當時產生的思想，最後再探討佛教的分裂以及各學派的產生。從中察看佛法的流傳與遞變，並將研究珠璣，及多年來的教學經驗，根據史實加以考據、陳述。使具有兩千五百餘年的印度佛教歷歷如繪，實為初學者入門之指南。

流傳於印度本土的佛教外，後來流行而出的南、北傳及藏傳佛教，佛教源於印度，在印度約有一千七百年的發展歷史。發展中的佛教，在不同的



時期，又向臨近的亞洲國家傳播。向北，傳入中國，再由中國傳入韓國、日本與越南，一般稱此為「北傳佛教」，主要展現著「大乘佛教」的面貌。向南，傳入斯里蘭卡，再由斯里蘭卡傳入緬甸與泰國，一般稱此為「南傳佛教」，主要呈現出「上座部派佛教」的風貌。向東北，傳入西藏，再由西藏傳入青海與蒙古，主要展現著「秘密大乘佛教」的風貌。

本期的人間學院將由紐約道場、波士頓三佛中心、新州佛光山所有法師授課，包括永固法師「佛學會考總複習」、「人間佛教思想論文導讀」；覺謙法師的「印度佛教思想發展史概說」、覺懺法師《那先比丘經》、覺讓法師的《八十八佛洪名寶懺》、有望法師的「阿含經選要」、知群法師的「佛說無量壽經」、有仁法師的「佛教生命學」等，歡迎大眾每周三、周四晚間 7:30 參與線上佛學課，一同精進修持。

人間小廚「播出滿月」綜合報導

文 / 心甄

新冠肺炎疫情在紐約州最嚴峻時期，紐約道場法師們從帶領讀書會時發現，因為居家避疫所有人都不能外食，面對要為全家人每天料理三餐，會員們紛紛表示倍感辛苦。法師們向住持永固法師提出製作素食烹飪視頻，住持說，不只推廣素食，還要同時說法。所以民生大計「吃」這件事，如何讓大家吃出「法味」就是永固法師指導的原則。

大家集思廣益以開山寮當家覺具法師的書「與大師一起吃飯」、慧專法師新書「行單」等書中的菜為主，除了有法師們、師姑親自烹調，也邀請多

年來為紐約道場典座的義工、職事等人錄製「人間小廚一談心說菜」素食烹飪視頻。

從 6 月 20 日起推出第一集「素圓」由張淑美師姑示範教學，隨後有「麻婆豆腐」、「素蚵仔煎」、「夏季涼拌」等讓人食指大動的素食美味，最特別的是每集菜式教學示範後，都有一位法師「說菜」，將佛法帶入生活中與所示範的菜式相互呼應。

第一集「素圓」，由紐約道場監院有望法師打頭陣，談到從素圓的多項食材結合的美味，鼓勵大家要開放心胸，接受不同歡喜融合，創造社群的和
後文請見 13 頁

人間小廚 說星雲大師「半碗鹹菜」故事



星雲大師 17 歲時得了瘧疾，痛苦萬分地折騰了半個多月，幾乎已奄奄一息，師公志開上人派人將自己的半碗鹹菜送給了大師。半碗鹹菜，在當時物資缺乏的時代彌足珍貴，其中更蘊含的是志開上人對星雲大師無聲的關懷與期許，大師當下含著熱淚將半碗鹹菜吃下，並心中發誓：願盡形壽，將全副身心奉獻給佛教，以報師恩。此為日後建立佛光普照三千界、法水長流五大州的佛光山之緣起。

文 / 覺讓 圖 / 王喬榮

佛光山紐約道場監院有望法師於 8 月 8 日為「人間小廚一談心說菜」視頻錄影，示範製作所有佛光人都耳熟能詳的「半碗鹹菜」，並詳述「半碗鹹菜」的緣起，令人動容。

故事裡的鹹菜就是梅乾菜，由平淡無奇的芥菜經過鹽份的搓揉、時間的醞釀、烘乾、擠壓儲存等步驟而成。我們的生活亦如是，雖然經過一番風雨，

但不用擔心人生的困難辛苦，每個人最終能展現出自己的風采。

有望法師在「人間小廚一談心說菜」展示的半碗鹹菜料理，其料理過程先以辣椒、素火腿，以油爆香後再將梅乾菜加入拌炒，佐以冰糖、醬油膏等即可。並希望大家能在家試做此材料簡單、工序不繁的下飯菜。

接第 12 頁《人間小廚「播出滿月」綜合報導》

諧。第二集是典座組義工但也是專業素食廚師吳志強居士，製作人見人愛的「麻婆豆腐」。負責社教組的有宗法師談供養心，豆腐雖是平價食材，但以供養心用心製作，就是簡單的美味。第三集是最受歡迎台灣傳統小吃「素蚵仔煎」，這一集的觀看人次已近千人，邀請新州佛光山監寺覺懺法師親自示範製作，覺懺法師表示，每次在烹調時，心中經常燃起「傳承」的使命感，因為師父星雲大師提倡「信仰與傳承」，而信仰是人生的軌道，傳承是慧命的延續。接續的一集是兩道「夏季涼拌」食材是簡單的小黃瓜與黃豆芽，典座組職事王鳳旺及義工余愛芳居士示範，負責典座的有仁法師說生命帶給我們的任務，不只是教我們享受被安慰，也要我們做安

慰人的使者；生命給予我們愛，不只是一要我們得到愛的力量，也要我們把愛分享給所有的人。

「人間小廚一談心說菜」播出滿月後，每集視頻都有七、八百人觀看。古人說「民以食為天」，而「欲令入佛智，先以欲勾牽」，如何在 youtube 頻道上有成千上萬的烹飪視頻裡，成為一股清流，凸顯出一個涵蓋人間佛教內容特色，同時推廣素食的烹飪教學，就成為了「人間小廚一談心說菜」的使命。

紐約道場推出的《人間小廚－談心說菜》，在居家避疫期間，一片網路上佛法課程中，是難得的小品，不僅是響應環保、推廣蔬食，也透過享用美食，安定大眾在疫情中惶惶不安的心，在不尋常的日子裡用有佛法的心感受美好時光。

多方利益相關方聽證會 加速實現性別平等



文 / 蔣祖芬

根據聯合國大會第 73/340 號決議，大會高級別會議將於 2020 年 9 月 23 日在紐約舉行，其總體主題是「加速實現性別平等和賦予所有婦女和女孩權力」。作為高級別會議籌備工作的一部分，大會主席在聯合國促進性別平等和增強婦女權能署（婦女署）的支持下，組織和主持這次互動的多方利益相關方聽證會，以確保利益相關者積極參與過程。聽證會提供機會，通過互動對話，在不同利益攸關方之間交流經驗，學習和良好做法，以促進全面有效和加速執行《北京宣言和行動綱要》。

開幕典禮在大會主席致詞開啟序幕，原定於 3 月 9 日至 20 日舉行的婦女地位委員會第六十四屆會議，由於新冠肺炎疫情（COVID-19）擴散，只有設在紐約的代表團參加。新肺炎疫情大流行病加劇了先前存在的不平等現象，因此，比以往任何時候更為重要的是要為實現性別平等以及增強所有婦女和女孩的權能而採取行動。在《北京宣言》和《行動綱要》通過 25 年後，必須多邊行動全面有效地執行該《宣言》和《2030 年可持續發展議程》中對性別問題有敏感認識的執行。

隨後舉行的「性別平等領導者之間的適度對話」論壇由 Nyaradzayi Gumbonzvanda 博士主持，她是辛巴威 Rozaria Memorial Trust 首席執行官，自 2014 年以來擔任非洲聯盟終止童婚親善大使，現

紐約聯合國總部於 7 月 21 日召開虛擬的多方利益相關方聽證會，目的是評估包括婦女地位委員會第六十四屆會議在內的 25 年審查進程的結果和建議。聯合國代表會員國、政府間組織和在聯合國具有觀察員地位的專門機構、議員、經濟及社會理事會諮商地位的非政府組織的代表、民間社會組織、國家人權機構、學術機構和私營部門、聯合國所有不同聯盟的代表，都受邀在虛擬平台上線聆聽參加。

任國際行動援助主席。她提到本屆會議目的要介紹當前的挑戰和機遇，以加快採取行動，通過全面和有效的性別平等和增強所有婦女和女童的權能《北京宣言和行動綱要》的執行情況和促進性別平等落實《2030 年可持續發展議程》。重點突出在聯合國成立 75 週年的當前背景下，需要採取的行動以及從新冠肺炎疫情獲得響應和康復的性別路徑。

與會人紛紛就議題關鍵的問題發表討論，例如，確保婦女和女童經歷的良好做法的例子有哪些？歧視、脆弱性和邊緣化的多種交叉形式？他們一生中能否從政策干預中充分受益？如何加強不同利益相關者之間的聯盟和夥伴關係，以便為性別平等和賦予所有婦女和女孩權力的成功行動？機構如何確保性別平等以及賦予所有婦女和婦女權力，女孩是新肺炎疫情應對方案的核心嗎？需要採取哪些步驟來確保婦女參與應對大流行的決策過程？有什麼好處可以復制和適應實踐嗎？在此主題下，解決關鍵的問題需要加大力度，以充分有效地實施北京宣言和行動綱要。其中包括教育、參與決策、賦予經濟權力、無償護理和家政服務、社會保護、氣候變化、暴力、武裝衝突、健康和飢餓等領域。應對這些挑戰的一系列方法，包括通過消除歧視性法律；消除結構性障礙，歧視性社會規範和性別定型觀念；加強機構問責制；系統的社會性別主流化；足夠的資金；負責任的執行承諾；發揮技術和創新的潛力；結束性別數據缺口；加強國際合作。

佛在世時我沉淪，
佛滅度後我出生；
懺悔此身多業障，
不見如來金色身。

這首偈語深刻的描繪出末法時代衆生感嘆生不逢佛世的心境。

「生不逢佛世」是學佛八難之一，所謂「生值佛世難」。佛世雖然難值，所幸佛陀入滅後，尚有教法流傳後世，衆生依舊有機會得聞佛法，一樣可以依法修行。不過依照佛陀教法弘傳的情形，又可分為正法、像法、末法三個時期，稱為「三時佛法」。

1. 正法：佛初滅度不久，佛弟子對佛陀的教誡尚能依教奉行，故能保存佛陀教法的精神風貌，不遭扭曲，此為正法時期。此時期的衆生，根基猛利，又有正法可資依循，加上肯精進修行，因此證悟得道者多。

2. 像法：距離佛陀滅度的時期越久，大眾孺慕渴仰的心情愈淡，對佛陀的教法也開始有了不同的觀念和認識，因此產生相似於正法的教法，此為像法時期。此時期的衆生不似正法時期的衆生善根深厚，因此縱有教法，證果得道者少。

3. 末法：此為佛法衰頹時代，由於衆生知見不正、正邪不分、頑強難化、附佛外道橫行，因此雖有教法垂世，人都不信，更遑論修行證果，此為法弱魔強的時代。

根據佛經記載，正法、像法時期各約一千年，末法時期則有一萬年的時間。一九九六年是佛曆二千五百四十年，早已進入末法時期，因此省庵大師在《勸發菩提心文》中說：「正法像法，皆已滅盡，僅存末法。」又說，末法時代，有教無人，大家正邪不分、是非莫辨，彼此只知競爭人我，盡逐名利，此乃末法時代的可悲。

其實，早在二千五百年前，佛陀就曾對阿難尊者說，末法時期的衆生，為了爭奪權勢財富、名利地位，彼此勾心鬥角，爾虞我詐，甚至互相殘殺，同歸於盡，這就如同烏鴉爭奪臭肉一樣的愚痴可笑。尤其有一些附佛外道，披著佛教的外衣，盡做傷害佛教之事，此即所謂的「獅子身上蟲，反食獅子身上肉。」

果不其然，放眼今日社會，功利主義掛帥，不但人心貪婪成性、道德淪喪，而且佛道不分、邪正莫辨，因此異端邪說、怪力亂神者，假借佛教之名，專做斂財詐騙之事，致使正信佛教無辜受害，實乃應驗佛陀所言。而在此同時，政府也無「法」可管，加上媒體罔顧道德，只重商業利益，盡做不實誇大的報導，誤導大眾視聽，更加使得社會亂象紛陳，造成諸多社會問題，貽害萬千，因此星雲大師有感而發的說：「政府無法，媒體無德，佛教無辜，信徒無奈。」真是一語中的。

針對當前弊病，政府實應儘速訂定宗教法，以法規範，防範不法於未然，還給正信佛教寬廣的弘法空間。再者媒體應該發揮職業道德，多多報導人性的光明面，正人視聽；尤其更重要的是，佛教徒應該自我覺醒、團結一致，積極弘揚佛法，發揮佛教淨化人心、導正世道人心之功，如此則雖不能挽回末運於此時，必當圖存正法於來世，是則佛教甚幸，衆生甚幸！

三時佛法

文／慈莊法師





素蚵仔煎

作者：覺懺法師

材 料

粉漿

1. 粉末狀地瓜粉2包
2. 西貢煎餅粉1包
3. 中國芹菜1把切小株

食材

1. 小菠菜3-4把(切末)
2. 小草菇罐頭4罐(碎)
3. 白色蘑菇/咖啡色蘑菇各3盒(切片)
4. 新鮮金針菇6包(切小段)

醬汁

番茄醬1瓶、糖、辣椒粉、淡色醬油、傳統豆腐乳2塊

製 作

1. 起油鍋，倒入蘑菇翻炒、倒入金針菇繼續翻炒。
2. 倒入地瓜粉漿、白醬油，放入青菜末，最後倒入黃粉漿，繼續翻炒。
3. 鍋子溫度要高，不要急翻面，用中火讓粉煎熟。
4. 起鍋前開大火讓表皮微酥泛黃即可盛盤。
5. 澆上淋醬。一盤香氣四溢、外脆內酥的素蚵仔煎做好了。

準備工作

1. 製作醬汁

- 番茄醬1大瓶+水2-3瓶，煮45-60分鐘。
- 加入豆腐乳2大塊(加水調勻)+紅砂糖(適量)+辣椒粉(適量)，再煮45-60分鐘。
- 地瓜粉水，依濃稠度芉芡，慢火攪動2.5至3小時

2. 製作地瓜粉漿

- 地瓜粉+鹽+少許黑砂糖+中芹株+1.5杯水，攪拌均勻。
- 粉漿要靜置30分，使用前再攪動5分即可使用。

3. 製作黃粉漿

西貢煎餅粉+水，調均勻。

4. 製作白醬油

水+淡醬油+少許糖。

5. 準備小草菇

- 用水洗乾淨後泡熱水泡5分鐘。
- 瀝乾水+油膏+糖+胡椒+香油，醃30分入味後，去水備用。

福田園地

- Elaine：豆漿2罐、綠豆湯1罐
Hudson J. Ghirardi：麵包多盒、甜湯、鹼粽
Lillian Ho：鳳凰卷2盒
Wendy Lam：河粉2大包
百利農業產品貿易：多樣蔬菜、北京酸奶多箱、青木瓜1箱
曾佩君：麵食10箱、香菇零食2包
陳李瑋：蜜餞4包、茶葉3盒
陳林芳琴：白米30磅、夏威夷豆1盒
陳仙領：番石榴1袋
范秀玲：蔬果、麵包
何曉記：水果多箱、大蛋糕1盒、素火腿1箱、椰子水5箱、礦泉水多箱
胡月珠：乾棗子1盒
蔣香鳳：三色饅頭180顆
鄭記豆腐：大豆腐多桶、小油豆腐和五香豆乾多盒
雷美璘：紫蘇葉2包、營養果汁2瓶
力象：杏仁海苔脆片和香烤素肉片各12包
林淑美：香瓜1箱
林梓勇和曹淑芳：奶油果2箱
劉芳妤：自製蛋糕和麵包、冬粉麵2包
羅玉昇：糯米菜包92顆
- 馬景洲和張瑜芮：素飄香2箱
齊瑞玲：波羅麵包100顆
三寶弟子：奶油果3箱
斯方杰：汽泡水3箱、自製Cheese蛋糕1盒
孫彩領：菜包30顆
王安樂：乾洗手液1加侖、餅乾1箱
王喬榮：自種蔬菜1袋和苦瓜多條
王瑤堃：有機茶葉2盒
姚月姬：Cup cake 50個
葉莉莉：蜂蜜1罐
游雪清：毛豆莢39包
虞碎香：自種玉米、番茄、絲瓜、瓠瓜
張彩萍：瓠瓜5顆、苦瓜3條
周惜賢：蔬菜多包、漂白水12大罐
朱美玲：紅豆鹼粽200顆
朱美燕：秋葵1盒
朱明三：乾麥粒1大包

本期功德芳名



釋永固，釋有望，釋心詠，王如茵，譚順勤，梁雪玲，金鏗，王喬榮，施碧雲，雷美璘，董雪貞，管人鳳，陳雅芬，黃順嬌，胡月珠，朱桂蓮，施陳敏，蔣祖芬，徐振倫，吳平恩，李碧琴，鍾莉莉，羅錦鳳，周智傑，林美琴，陳文淑，周國賓，陳林芳琴，唐葉秀蓉，貝賽分會，Amax Printing。



佛光山紐約道場
International Buddhist Progress Society

人間學院

8/26 - 12/17

國語班 每週三 7:30pm-9:00pm
粵語班 每週四 7:30pm-9:00pm

課程包括

印度佛教思想發展史概論

阿含經選要

佛教生命學

佛教生死學

佛教生活學

《八十八佛洪名寶懺》

《五十三佛名經》

《佛說三十五佛名禮懺文》

那先比丘經

佛說無量壽經

人間佛教思想論文導讀



光明燈消災法會 & 共修法會

周日 10:00am



網路視訊轉播



國際佛光會

Buddha's Light International Association

北美洲人間音緣音樂會

一首神聖的樂曲，一聲虔誠的佛讚，
以梵音妙樂來美化人生，以佛陀正法來淨化人間。

所有音樂作品

10/18/2020 美東時間4:00pm

於YouTube Live線上首播

並由線上觀眾投票選出最佳人氣獎



LB.P.S. New York Chinese School
紐約佛光中文學校

154-37 Barclay Ave., Flushing, NY 11355
Phone: (718) 939-8318 Fax: (718) 939-4277
E-Mail: newyork@ibps.org Website: www.fgsny.org

2020-2021秋季班
Chinese School Program



A. 少兒班 華語一二三
輕鬆聽、說、讀！

Fundamental Chinese
for Kids

B. AP中文輔導班
中文進一階 規畫“好”未來

Advance AP
Chinese Programme

C. 成人中文應用班
華語bpm 向前“贏”世界！

Adult Chinese

優惠方案
Discounts



同一家庭子女減免 \$20
\$20 off-Students
with family members
enrolled

8/15 前報名者減免 \$20
\$20 off- Register before
Aug 15th, 2020

春季班學生減免 \$20
\$20 off- Students enrolled in
IBPS Chinese School
Spring 2020



Medicine Buddha Dharma Service

藥師法會



11/14 - 11/15

Sat. (六) - Sun. (日)

香別表 Schedule

11/14 (六)

10:00 am	灑淨 藥師經	Purification Ceremony Medicine Buddha Sutra
11:30 am	午供	Noon Offering
2:00 pm	藥師經	Medicine Buddha Sutra
3:00 pm	藥師經	Medicine Buddha Sutra
7:30 pm	延生普佛	Eighty-Eight Buddhas Repentance Service

11/15 (日)

10:00 am	藥師寶懺	Medicine Buddha Repentance Service
11:30 am	午供	Noon Offering
2:00 pm	藥師寶懺	Medicine Buddha Repentance Service

功德項目：
會主燈、藥師燈、琉璃燈、
吉祥燈、供花果

Categories:
Sponsor's Lamp, Medicine Buddha Lamp, Crystal Lamp,
Auspicious Lamp, Fruit and Flower Offering



佛光山紐約道場
International Buddhist Progress Society

154-37 Barclay Ave., Flushing, NY 11355
Tel: 718-939-8318 Email: newyork@ibps.org
Web: www.fgsny.org
Facebook: Fo Guang Shan IBPS New York
YouTube Channel: FGS IBPS New York



www.fgsny.org



facebook



YouTube