



佛光寺紀

星雲
佛光

Buddha's Light Monthly New York



2020 慶祝法寶節

北美人間佛教讀書會

分享發表會

二〇二〇年十一月刊・第131期・紐約版



目錄

- 1 【編輯室的春天】
- 2 【人間佛國】 挹助偏鄉清寒學子 好苗子開花結果
- 3 光明大學好苗子線上點燃熱情 為觀眾心靈加油
- 4 佛光山好苗子培育計畫
- 5 克服偏鄉設備缺乏 菲律賓佛光山光明大學線上開學
- 6 菲律賓光明大學共識會議
- 7 【2020 北美人間音緣音樂會】系列報導
- 10 【2020 北美人間佛教讀書分享發佈會】專題報導
- 15 【2020 北美佛光青年中英口譯培訓營】專題報導
- 18 【蔬食 A 計畫】系列報導
- 21 【法會修持】 藥師佛前燃心燈 祈願解除煩惱得安樂
- 22 紐約道場大悲懺法會 學觀音從心做起
- 23 【雲水人間】 社區對話 疫情下的心理健康講座
- 24 紐約道場致贈口罩 感恩警消辛勞付出
- 25 北美洲聯合佛學會考舉行前 法師帶領總複習
- 26 美加東代表集思廣益 三好兒童教學組成形
- 27 「三好兒童班」線上會議 推展課程
- 28 小男童軍線上宗教課 法師談目標的實踐
- 29 佛光大家庭 感恩歡樂相聚
- 30 全球傳燈分會舉辦「邁向 e 時代」視訊講座
- 31 紐約佛光中文學校教職員開辦「教師咖啡館」
- 29 【學佛心得】 三好說出來世界好起來
- 30 【人間萬象】 聯合國 2020 年度報告
- 31 【佛學天地】 三輪體空
- 32 【人間小廚】 菇菇湯
- 33 【福田園地】
- 34 【近期活動】

3月中旬，紐約封城，我第一個想到的就是，新的理事和分會長，才剛上任就一切停擺，如何是好？

現在回頭看過去的這九個月，紐約協會不僅沒有停止運作，更利用網路，將幹部會員緊密的團結在一起，分會長們組織讀書會，建立群組關懷會員，即時發布訊息，群策群力共度難關。

十月到十二月，佛光人對網路操作幾近成熟，包括一些年長的老菩薩，也能上網參加世界會員大會，人間音緣音樂會，佛學會考，感恩歡樂會和年度會員大會，其中十一月的北美人間佛教讀書分享發表會，我們推選了長島分會《我不是「呷教」的和尚》共襄盛舉，一同在線上慶祝法寶節，我們也首次上雲端度過感恩節，觀賞了29位佛光人參加北美人間音緣音樂會的表演，歡樂在一起。十二月的2020紐約協會會員大會，上百人登上網路平台一起關心會務，也一致通過了提案。

我為全體會員感到驕傲！

在此除了感謝您對協會全力的支持，也要祝福您闔家健康平安，開心又快樂迎接新的一年！

至如函 合十

2020年12月25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：李靚

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



挹助偏鄉清寒學子 好苗子開花結果

文 / 佛光山文教基金會提供

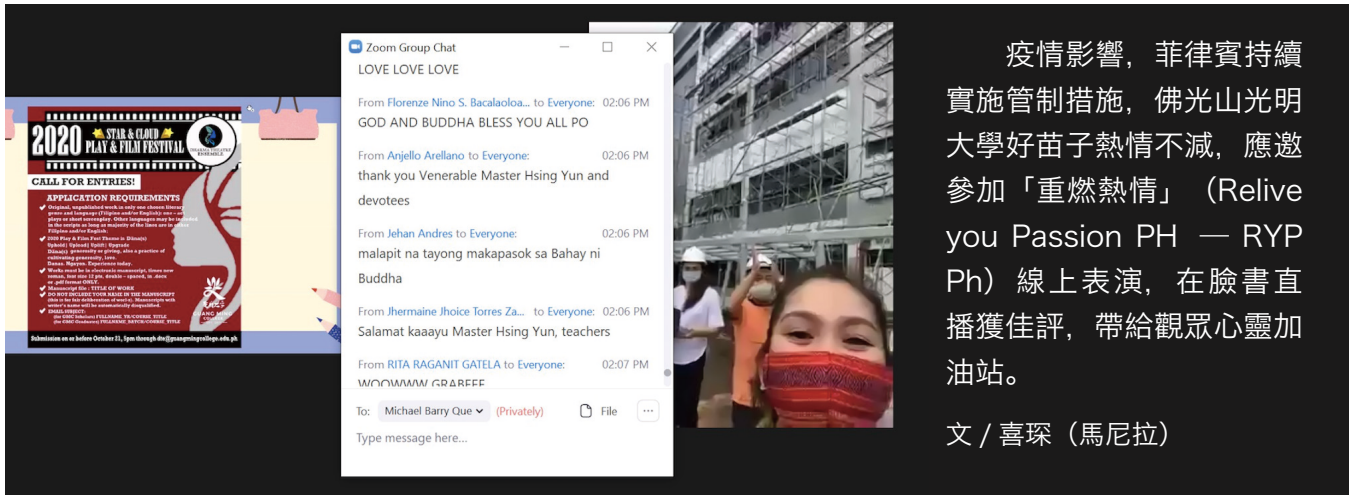
為鼓勵偏鄉、清寒、弱勢之優秀學生順利就學，為社會培育優秀人才，公益信託星雲大師教育基金會協同佛光山文教基金會執行承辦的「好苗子計畫」，自 2016 年推動迄今，已邁入第四個學年。這些好苗子除考上成功大學、高雄中學、高雄女中等具體學業成就，也在技能、才藝上表現多元，108 學年共計獲得高市、全國乃至國際盃等 14 項優勝獎項，令人驚歎，學習成就驗證了星雲大師對好苗子的期許：「你們是眾人當中挑出的好苗子，將來必定開花結果。」

就讀普門中學的好苗子們，每一個學期開學時，星雲大師都如同大家長一般，親切歡喜地與好苗子們座談，讓他們感受回山如回家般溫暖。大師總是在春節發紅包，開學前送文具，平日更是水果餅乾糕點不斷，他們寫信給大師時，都會說出他們被師公細膩的關切所感動，並體會師公鼓勵他們把書讀好，讓學校與家長能以他們為榮的期待。更重要的是，好苗子們在學習過程當中，曾蒙住雙眼，親身體驗大師為籌募好苗子經費，長期忍痛懸腕書寫一筆字，乃至 2016 年腦部手術之後繼續勉力書寫「病後字」的困難與堅忍，他們感受到大師慈悲的力量，進而將感動與感恩的心情，展現在課業學習與才藝上。

此外，基金會在好苗子的生命教育、品格養成乃至學業的要求上，無一偏廢，而能在執行計畫四年之後，看見豐盛的成果，從數學分級能力、作文、音樂、原住民語乃至跆拳道等，呈現多元技能及才藝。學校也會利用暑假安排好苗子參與美國、菲律賓的合作計畫，讓他們學習開口說英文，或者常被安排回山擔任義工，養成服務的性格。這些可貴經驗，讓他們學習到人際相處之道，有助於未來發揮團隊精神，培養適應社會的能力。普門中學校長蔡國權表示，星雲大師的「好苗子計畫」，提供獎助學金，讓偏鄉清寒優秀學子，透過教育翻轉人生，其實已經在實踐 108 課綱裡的「共好」精神。加上校方力行「做好事、說好話、存好心」三好運動，學生們被普遍要求品學兼優，對社會心懷感恩，「自發」及「互動」的精神亦已經在教育過程中。



光明大學好苗子線上點燃熱情 為觀眾心靈加油



疫情影響，菲律賓持續實施管制措施，佛光山光明大學好苗子熱情不減，應邀參加「重燃熱情」(Relive you Passion PH — RYP Ph) 線上表演，在臉書直播獲佳評，帶給觀眾心靈加油站。

文 / 喜琛 (馬尼拉)

「重燃熱情」由一群菲律賓國立大學蒂利曼 (Diliman) 劇場藝術系、洛杉巴諾斯 (Los Banos) 通訊藝術系的專業藝術家、教授、文化工作者、企業活動經理等，於疫情時期在線上組織的團體。他們始於社區隔離，藝術家線上聚會，因為疫情的影響，沒法在真實舞台上製作節目，也侷限了他們排練及舉辦現場活動。經過數月的在線播放腳本朗讀，以菲律賓海內外劇作家的名著和相關作品為特色，已播放了 45 部劇本。「重燃熱情」成立六個月以來，仍陸續召集劇場、電視、電影演員。目前，學校和各別獨立班級也有採用「重燃熱情」錄製的影片，作為線上學習教材。

其中在今年下半年度有三場劇場演出邀請了光明大學好苗子參與。由 Steven Peralta 演飾了獲菲律賓頗具盛譽的帕蘭卡獎 (Palanca Award) 的獲獎劇本《加瓦尼第一舞曲》(Gawani's First Dance) 的男主角。一齣用舞蹈敘述在飛翔尋求夢想時，重新發現屬於自己的文化。整個「重燃熱情」藝術團隊和專業戲劇從業人員都對光明大學好苗子的節目感到印象深刻，讚嘆好苗子雖為學生卻已有專業精神，期望日後可以看到光明大學學生更多的演出。

另外，Ralph Jade Tampal 曾於光明大學劇場演出的《信念》(iiman / Faith) 與線上的觀眾分享。

由同是光大畢業的 Lijane Chia 任舞台經理。此舞劇為 Tampal 在光大時的實踐研究作品，他嘗試以劇場為工具，打破人們對菲律賓回教徒的錯誤觀念，他傳遞的信息是回教是和平的宗教，並以星雲大師「共生」的理念展現人類的平等觀。菲律賓劇院、電視和電影界最負盛名的高級女演員之一皮尤·奧哈拉 (Peewee O'hara) 非常欣賞此演出，她甚至建議將 Tampal 的劇本改成電影。

還有一個則是由 Kim Anteza 製作的影片，Jeriel Benedictos 擔任年青舞台經理，Erika Estacio 以《勇者的搖籃》(Duyan Kang Magiting)，體現人民對和平的願望。此曲曾在菲律賓文化中心大劇場演出。「重燃熱情」團隊為視頻的製作感到驚訝，他們希望未來能與光明大學合作。

光明大學 Katte Sabate 教授對於光明大學好苗子合作的態度表示很滿意，他們都很謙卑且耐心的學習，為光明大學爭光。在這艱難時期，劇場必須繼續下去，把文化與故事傳給觀眾，把生命的熱情重新點燃。

光明大學師生感恩星雲以各種善巧方便構建人間佛教的現代實踐模式，因為大師重視藝術，並支持教育，也看見了菲律賓人的才華；相信光明大學好苗子也會在舞台上重燃生命的光芒，回饋給大家。

佛光山好苗子培育計畫

一、緣起：

星雲大師為落實佛光山「以教育培養人才」之宗旨，由「公益信託星雲大師教育基金」協同「佛光山文教基金會」（以下簡稱本會）與所屬雲水書車等資源，協助國內特別是中南部家境清寒的優秀學生完成國、高中及大學教育，為國家社會培育優秀人才，達成人間佛教慈悲為懷的普世價值與理念。

二、目的：

鼓勵清寒弱勢優秀學生進入佛光山均頭國中小學，普門中學國／高中部，及輔導進入國內、外佛光山系統大學就讀，獲得各級教育學歷，經由教育學習，使其掌握自己，並積極、持續關懷與補助，使其自立自強，進而翻轉人生，成為社會優良人才，改變未來。

好苗子 翻轉人生改變未來

2014年「星雲文化教育公益基金會」在大陸成立時，大師就期望未來能透過好苗子運動，提供獎學金讓窮苦的子弟有上進的機會。就如禪宗六祖惠能大師因為得到安道誠十兩的獎學金安家，才能出家成為一代祖師。

「公益信託星雲大師教育基金」協同佛光山文教基金會結合所屬之雲水書車等資源推廣服務，針對偏鄉或清寒弱勢優秀子女就學，並協助中南部家境清寒的優秀學生就讀普門中學、均頭國中，完成國、高中學歷，輔導進入佛光山體系國內、外大學就讀。積極、持續關懷學生能在社會上自立生活，甚至成為社會優良人才，期盼每一株苗子都能自立自強，翻轉人生，改變未來。

好苗子 開創人生的未來

慈惠法師說明好苗子計畫是由星雲大師一生撰寫三千多萬字的文章而得的版稅；也回溯星雲大師雖小時候窮困，但因為有父母、師長的教導培養了好性格，勤勞、努力，使至遇到困難也學習「不生氣，要爭氣」，希望好苗子能以星雲大師為生命的榜樣。

普門中學董事長慧傳法師以「梅花香自苦寒出，寶劍鋒從磨礪來」，比喻一個人如果禁得起磨練，就如同梅花一樣堅毅不拔，一塊頑鐵要成為鋒利的寶劍，就要在大冶洪爐中不斷捶打，說明一個人的成功並不容易。師公星雲大師自小過著艱困的生活，大師看到大家的辛苦，認為應多關懷大家，要讓好苗子出頭，未來回饋社會。星雲大師是如此為芸芸眾生奉獻心力。大家所領取的是星雲大師對大家的

關心與照顧，叮嚀行有餘力要幫助更多人，讓社會愈來愈美好。

好苗子 用學習走向世界

佛光山文教基金會執行長暨佛館館長如常法師提到，普門中學的校園其實包括了佛光山、佛陀紀念館，好苗子可浸潤在博物館豐富的文化中，未來定能成為知識的巨人和生活的高手，開拓視野。普門中學校長蔡國權則承諾將以星雲大師「勤正慧慈」的校訓照顧孩子，讓他們開花結果，長成大樹。

高三的葉冠淼感謝因為有好苗子計畫，讓他在讀書上無後顧之憂。國三的陳裕享則分享，他從國一的陌生，到現在敞開心胸，成績也逐漸提升，希望成為國一學弟妹的榜樣，成為更好的好苗子。

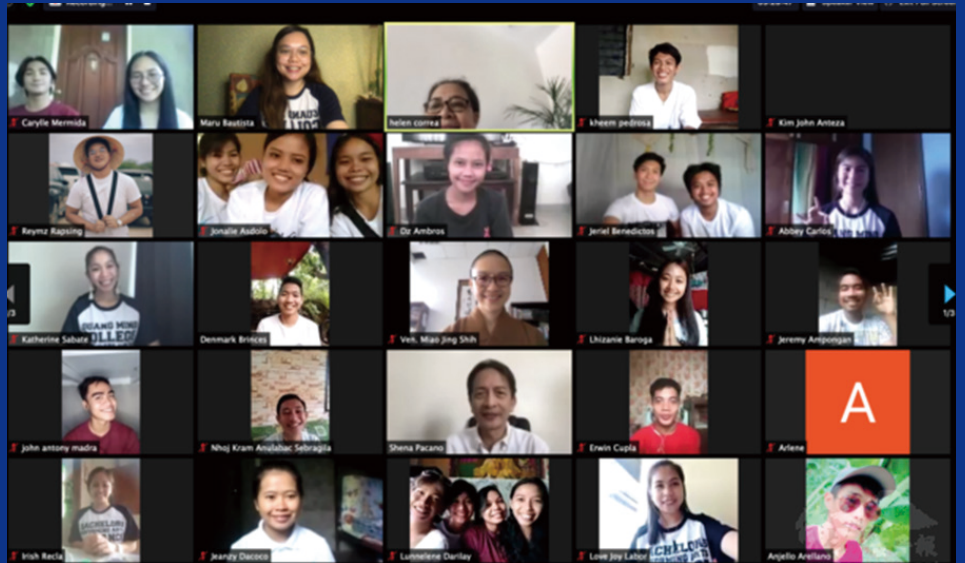
好苗子之一，佛光大學外文系的王佳汝接受獎學金和師長的照顧，補助了考托福班的報名費等等，她認為自己應該學習感恩回饋，現在也已通過前往美國西來大學進修的考試，未來希望能回到佛光山系統的學校服務。南華大學民族音樂系大四好苗子劉仁照則說，曾學習過電影、視覺藝術，現在走進音樂研究，南華給了他尋找人生方向的機會。

此外，長遠培育「好苗子」精神的實例，可以從剛讀高一的謝唯斌身上看得到，姊姊曾是普門中學好苗子，現就讀於臺灣師範大學人類發展與家庭學系，謝唯斌表示只要有空就會到樟樹林滴水坊為人服務，未來他想當一名員警。知識固然重要，透過好苗子計畫已讓他們學習到堅定的品德教育，希望好苗子能結出累累的果實，成為對社會、國家有用的人。

克服偏鄉設備缺乏 菲律賓佛光山光明大學線上開學

文、圖 / 王永鑫

菲律賓境內新冠肺炎 (COVID-19) 疫情仍持續攀升中，菲律賓佛光山光明大學為維護師生的身心健康，本學年度全面實施線上教學，並於9月18日舉辦開學典禮，由菲律賓佛光山總住持永光法師親自主持。



上圖：菲律賓佛光山光明大學線上開學典禮。

左圖：永光法師說，光明大學學生在收到電腦後，均歡喜地淚流滿面。

菲律賓佛光山萬年寺住持妙淨法師、馬尼拉青年分團團長蘇德福及光明大學新任校長陳普圓博士等人，也均上線參加開學典禮。

永光法師說，因為疫情不止，如何能讓百位學生能上課不輟，是極大的考驗，由於光明大學的學生大部分均居住在外島偏僻鄉村，當地沒有網路和硬體設備，所以是障礙重重，教學壓力如山，所以她就以星雲大師的「生活七巧」，技巧、善巧、敏巧、智巧、心巧、靈巧、活巧等智慧，與法師、教職員、電訊公司等各方進行分別討論，使用聰慧變

通方式，迅速解決了有關問題。她也表示，在星雲大師的大力支持，功德主的發起贊助下及新任校長陳普圓所設計的「光大脫貧線上學習計畫」，特別提供住在山上貧困地區的學生電腦、網卡、健保等物資，當百餘位學生拿到電腦時，均歡喜地淚流滿面，在線上他們興奮的說「大師！有您真好！」。

菲律賓佛光山光明大學於2014年創辦，是菲律賓第一所由佛教團體創辦的大學，現設有佛學系、藝術系和舞蹈系，目前在學的100多位貧寒學生來自全國各地20個省區。

菲律賓光明大學共識會議



菲律賓光明大學校長陳普圓博士為了進一步推動光明大學在疫情期間「線上課程」，堅持星雲大師辦教育的理念及弘揚人間佛教的精神，月前在線上再次召集教職員，一起為光明大學的教育與發展做出進一步教育方案的探討之共識會議。會議恭請佛光山萬年寺住持妙淨法師出席指導。

文 / 喜琛（馬尼拉）

對於共識會議的期許和勉勵，妙淨法師也轉達總住持永光法師的關心及感謝，「很感謝老師及職員，不論資深或是新進，大家互相勉勵達成共識。這一年引導學生，用正面的人生觀、人間佛教的生命觀，來渡過沒有課室的生活」。妙淨法師期許學生能安住在學業上，開發自己的潛能，也能夠更清楚如何健全自己。

本次共識會議主要內容為教職員如何在線上授課；如何進行以更有效吸引學生專注；如何落實創校星雲大師給予光明大學的校訓「勤、忍、創、新」。從英文、中文、菲語、佛學角度詮釋，以大師的言教為導向，以勤忍創新為砥礪，進一步貫徹融入課程。討論到菲律賓農耕社會的價值觀，跟人間佛教的教義相似，是普世的新時代所需要。

光明大學 Sabate 教授研讀大師的著作《Life》《人間佛教當代問題》，希望大二、三年級的學生，在光明大學也有一段時間學習生命教育中的「三好」。這次疫情也考驗學生們在居家隔離期間，是否能夠力行「三好」。教授苦口婆心叮嚀，一定要記得「做好事、說好話、存好心」。

Bautista 教授對學生非常有信心，相信他們學成之後一定能夠回饋社會，展現自己，服務別人，成為社區青年的典範。

勤、忍、創、新

右圖：「勤、忍、創、新」是星雲大師給予光明大學的校訓

北美人間音緣音樂會 紐約道

文、圖 / 編輯組

北美洲各地近三百佛光人，數月來在線上開懷競技，歡唱百首《人間音緣》歌曲，不但為新冠病毒疫情生活譜寫新樂章，同時更為長期抗「疫」倍添增上力量。「2020 北美人間音緣音樂會」最後決賽預定於美東時間 10 月 18 日下午四時網上首播，五位晉級的紐約佛光人引頸企盼與社區各界眾樂樂，屆時將開放上網觀眾票選「網路人氣獎」。

疫情當前，北美洲佛光人迎接挑戰、超越距離，透過線上作業，首次在網路上舉辦「2020 年北美洲人間音緣音樂會」，連線加拿大、美國各地區國際佛光會近三百會員參與。國際佛光會美東祕書長永固法師指出，從「人間音緣音樂會」可以體會佛光山開山星雲大師對人間的關懷與用心，大師提倡人間佛教，一甲子之前即開始創作《人間音緣》，希望大家在面對疫情挑戰時有善美的歌曲和音樂陪伴，沖淡避疫的

苦悶，繼續往前迎接挑戰。

國際佛光會紐約協會會長王如茵表示，此次音樂會採甄選競賽制，競爭激烈，將近三百人分組或單人一較高下，只有 7 組紐約佛光人進入複賽。進入最後決賽者包括黃瑞宏、王乃欣、蕭珊珊、李宣欣、李台元和陳盈如夫婦等人，將和其他晉級的 48 組參賽者再論歌技，爭取前 12 名；在此之前共有 29 組紐約佛光人參加初賽，涵蓋老、中、青，年齡最小的只有 5 歲，有個人或母子、母女檔或夫妻檔，也有全家人總動員參賽。

入選決賽的陳盈如說，感謝有此機會和大家分享音樂，讓自己和夫婿李台元可以重拾音樂專業，一人彈鋼琴、一人吹長笛，演唱〈雲湖之歌〉，因為曾經造訪佛光山宜興祖庭大覺寺，唱起來特別感到親切，有回家的喜悅感動；此次是全家參與，兒子幫忙現場拍攝，兒媳協助錄影帶剪輯，就連孫子女也在旁加油，一家和樂融融、歡喜參賽。

紐約國際佛光會會長王如茵： 持續溝通與協調成就今年人間音緣音樂會

“2020 北美人間音緣音樂會”決賽及其開放線上觀眾票選「網路人氣獎」十月底告一段落，而這場音樂會所引起的廣大迴響，至今仍為北美各地社區津津樂道。國際佛光會紐約協會會長王如茵認為，國際佛光會北美各承辦和協辦協會透過不斷的溝通和協調，成就此番盛事，其中紐約協會團隊發揮的合作精神更值得肯定。

這場人間音緣音樂會在 10 月下旬視頻首播，不但揭曉了晉級前五強的紐約佛光人蕭珊珊榮獲第二名，同時產生「網路人氣獎」為來自多倫多的呂傑，值得一提的是「網路人氣獎」參與投票者有幾千人，非常熱烈。對此王如茵指出，活動圓滿靠的是工作團

隊的相互合作，尤其把對的人放在對的位置，紐約協會此次參與幹部人力十分精簡，但負責推動各個項目代表發揮了長處來完成任務。

王如茵面對詢問時說，不停溝通，不斷提出問題，了解問題，傾聽解說，一旦做成決定，需要完全配合，推動活動時不能主觀或強勢，應是此次活動成功的關鍵。王如茵進一步表示，第一次嘗試在網上舉行，網路操作問題首當其衝，其他從報名到參賽者作品繳交，或是邀請評審，乃至於入圍演唱者畫面的素質或如何呈現，每一個步驟，每一個細節都要了解，惟有清楚明白，才能推動會員參賽，並且隨時解決可能遭遇的問題。

場五強晉級

擔任決賽評審的永固法師強調，入圍歌曲首首是佳作，佛光人才濟濟，唱者和聽者人人歡喜，希望未來能年年舉辦，持續以音樂傳唱佛法、淨化人心。國際佛光會紐約協會副會長陳澄慧認為，此次音樂會參賽者的呈現方式不同，非常多元，面對考驗的不止是歌喉，還要製作多媒體，藉此機會練就網路應用的技巧。

也是評審之一的陳澄慧接著說，紐約人間音緣音樂會常年舉辦，今年首次有美加東、西岸佛光人同台線上競賽，其中最特別的是參賽者少了臨場的緊張，多了引吭高歌的真情，部分歌者即使走調仍不自知，全心全意投入感情認真歡唱，那份用心與真心實在了得。參賽者從百首由星雲大師作詞的《人間音緣》曲目，或是曾獲人間音緣創作獎的指定曲中選曲練習，運用手機或電腦錄製影片，不管是製作剪接、檔案上傳都是參賽者一手包辦，以清唱、自彈自唱或卡拉 OK 伴唱一展歌喉。

本次人間音緣活動是由國際佛光會世界總會主辦，洛杉磯協會，溫哥華、佛羅里達協會和紐約協會共同承辦，同時由另外七個協會協辦，亦即美東地區共有十三個協會團隊一同協助推動，王如茵認為，各協會幹部利用工作之餘的空檔聯繫與溝通，那種敬業的精神，值得學習，激發工作團隊的鬥志，收穫很多。至於本次活動可有改善之處，王如茵強調活動是首次由北美協會一同舉辦，她感謝能有這次學習機會，其中存在的溝通問題，可以藉著良好的處理心態來改善，其次是網路人才的延攬與網路普遍的使用，疫情來襲，加速時代網路化，提高了對電子產品的依賴，會員如何普遍改版升級手上的電子設備，構成未來活動推展的要素之一。



李宣欣演唱〈一半一半〉。



一人彈鋼琴、一人吹長笛，李台元、陳盈如伉儷彈唱〈雲湖之歌〉。



王乃欣演唱〈朝山〉。



蕭珊珊演唱〈我願〉。



黃瑞宏以台語歡唱〈路要自己走〉。

2020 北美洲人間音緣音樂會迴響

謝謝我們洛杉磯協會的幕後工作人員，包括參賽者、參賽者的親朋好友暨幕後工作人員。辛苦了幾個月，讓我們欣賞如此精彩的線上音樂會。謝謝後期的剪接與製作，天天讓他們忙到半夜。

——紐約協會會長王如茵

二小時半的線上音樂會實在太讚了！北美洲參賽歌曲近 300 首，要選出前三名，真是不容易啊！YouTube 影片中，有完整的前 12 名表演歌曲。紐約蕭珊珊得了第二名，「我願」歌詞讚，音聲也很甜美；第十名李宣欣的「一半一半」歌聲、選曲都棒；第 11 名王乃欣的「朝山」虔誠恭敬。我也很喜歡多倫多第七名「浮生若夢」的影片，真美！第八名 Miami 的二重唱，和聲極美，加上她們的鋼琴、提琴伴奏，充分展現出她們音樂才華！

自 1953 年，星雲大師在宜蘭成立佛教歌詠隊，「人間音緣」緣起人間。在 2003 年，第一屆「人間音緣 - 星雲大師佛教歌曲發表會」成功舉辦之後，全球響應，相繼舉辦「人間音緣」活動。今年全球疫情大爆發，北美洲首次聯合舉辦線上人間音緣音樂會，兩個多小時的節目，12 位總決賽選手的表演精彩紛呈。沒想到在節目的最後還有大驚喜，北美洲的師父們，全部在網路上大合唱了一首「為僧之道」，歌詞太讓人感動了！彷彿星雲大師在親切的督促弟子們，粗衣茶飯，莫忘初心！出家不易，切記要忍辱！眼淚不禁流了下來，在海外弘法，實在太不容易了！出家人的梵唄音聲，這回的黃梅調，是我第一次聽到，很特別。和聲優美，師父威儀，處處感動！

第一次的線上音樂會，大成功！最後，還要和網路欣賞音樂的我們互動，我們可以投一票「最佳人氣」獎，太有趣了！

——紐約協會理事陳雅芬

重看影片，還是覺得很感動。這個活動大家集體創作和努力，非常的圓滿。

——蔣祖芬

2020 北美洲人間音緣音樂會又是一次佛光人精彩的盛會。通過 YouTube 佛光人用音樂向世界各地知音人結緣。所有參賽的歌曲，不論曲、詞、唱，

每一首都超水準的作品。要選出 12 首入圍歌曲，的確不是易事。未有入圍的，也有好幾首是上佳作品，如盈如師姐和台元師兄的「雲湖之歌」，希望他日有機會能欣賞他們整首歌的演繹。

為時兩個半小時的音樂會，我是片刻也不願離開電腦的螢光幕。正是：安在家中坐，仙樂空中來。

——金善笙

What a special blessing to watch and participate in the 2020 North America Sounds of Human World Concert. We sincerely thank our dear Venerables, dear Holy Sanghas, the Host and Hostesses, brothers and sisters.

We are so grateful for everyone's efforts and bring us this beautiful and meaningful Buddhist Concert. So skillfully organized, One feels being in a great music hall. You forget YouTube, Online concert. We feel like we are in the Music Hall. The performers are on the stage the BLIA LA Chapter did a splendid job. All the efforts bring a great merit to them, a sweet benefit to all the Fo Guang community all over the World. Some of the performers just like as stars, we know, some we saw for the first time. But we cheered for each of them as the same way, feeling we are part of a large live audience and not at home in front of computer. Feelings of joy, of gratitude, of inner peace. The feelings of being part of great accomplishment.

Our brothers and sisters who submitted their performances, those who made to the final and those who didn't, you are all Bodhisattvas.

Our dear Holy Sangha are so compassionate. So uplifting to see them.

Special the beautiful ending performing is the greatest program, just so moved and touching in every disciples' heart. Thank you our dear Holy Sanghas, we really proud of you all.

——Sokolian and Annie



為慶祝法寶節，2020年11月21日美東時間下午四時首次舉辦線上北美人間佛教讀書分享發表會。

分享會以底特律協會分享的《楞嚴經》拉開序幕，邁阿密協會則是最後簡報〈勸發菩提心文〉。

本次分享會焦點之一是人間佛教讀書會總部執行長覺培法師針對七個協會的心得分享進行點評，字字珠璣；另一焦點就是佛光山文化院院長依空法師隔空說法，指出讀書是跟聖賢對話，給我們提高境界，知識就是力量。

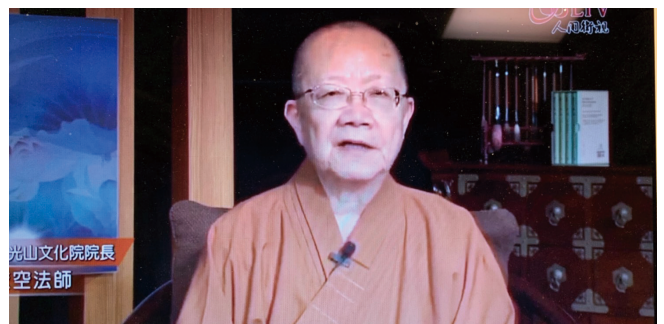
文 / 董雪貞 圖 / 編輯組



佛光山住持心保和尚致詞。



佛光會世界總會署理會長慈容法師致詞。



佛光山文化院院長依空法師說：「很開心大家一起讀書，要把讀書變成生活的習慣，就像每天要吃飯、呼吸。」



夏威夷協會分享大師作詞的〈我願〉、〈心燈〉，先由依宏法師引言。



人間佛教讀書會總部執行長覺培法師點評。



美西副秘書長慧東法師總結。



國際佛光會美東副秘書長永固法師總結。

這場為時兩個多小時的雲端中文讀書分享發表會，以佛光山開山星雲大師說的「唯有讀書，知識永遠是自己的；唯有讀書這個種子，埋在我的心裡，它成長、開花；所謂開『般若花』結『般若果』」，拉開了序幕。佛光山住持心保和尚致詞，法寶節也就是臘八節，佛陀經過了修行，在這天成就了佛道，也就是圓滿阿耨多羅三藐三菩提，就是無上正等正覺的成就，非常的殊勝，就是要讓我們在修行過程裡面，得以解行並重，這是非常重要的，也就是說去除煩惱——貪、瞋、痴、慢、疑，煩惱去除才會輕鬆，才會自在、才會法喜、才會快樂，透過解行並重來成就佛道。

國際佛光會世界總會署理會長慈容法師致詞，大師有云：「讀做一個人、讀明一點理、讀悟一些緣、讀懂一顆心。」所以不經一事、不長一智，人都從不斷學習來成長自己，很多事需要靠自己來了解，聞思修入三摩地，從讀書中讓我們有自覺能力，人要自我了解，實為靠自己。

人間佛教讀書會總部執行長覺培法師讚歎與會者，在疫情期間發起閱讀、讀書分享會，可說全球首創，北美洲開啟這個模式可帶動全世界，身為佛光人不僅僅來拜佛、學佛、行佛，更應知道我們在行佛是否正確與否，那就必須要透過深入經藏，才知道我們在佛道路上，遇到困難之時，怎麼化解。

多倫多協會 Kim 和溫哥華協會 David 兩位主持人為大家帶出七個協會精采絕倫的分享會。首先是「底特律協會」分享永本法師的《楞嚴經》講座，夏威夷協會分享大師作詞的〈我願〉、〈心燈〉，多倫多協會分享《大乘明門論》，波士頓協會和紐澤西協會以大師《般若心經的宇宙觀與人生觀》作為分享，紐澤西協會則以短劇和相聲的方式分享讓人印象深刻。洛杉磯協會分享大師著作《自學之道》，渥太華協會以論壇方式分享，邁阿密協會分享省安大師的〈勸發菩提心文〉。人間佛教讀書會講師彭桂芳為大家講解讀書會的帶領討論法「理論篇」和「設計有效提問」；覺培法師分別總結了八個協會的心得分享，並讚歎每個協會都很優秀、認真、用心參與、堅持的信念來進行讀書會，讓老師們非常感動。

依空法師說：「很開心大家一起讀書，要把讀書變成生活的習慣，就像每天要吃飯、呼吸。讀書是跟聖賢對話，給我們提高境界，知識就是力量，為生命和生活增加力量就是每天要接收新的知識。」舉宋朝朱熹〈觀書有感〉詩句，指出讀書讓人免於無知，可以解決生活的困難；把讀書當作終身的興趣，當作生活的需要，讀書可以改變氣質。讀五類的書：修養類的提高身心修養，欣賞類像文學，博聞類讓人增加見聞，新知類像《人間福報》各種雜誌，消遣類像小說例如《高僧傳》。

歐陽修〈三上〉之說，為大家推薦董遇的「三餘讀書」，生病之餘也可以讀書。讀書要勤勞、持之以恆、謹慎、謙虛不存成見。讀書四到：眼到——挑好書來讀；口到——朗誦；手到——做筆記；心到——要讀進去。依空法師為大家推薦書錄：《星雲大師全集》，最起碼要讀《貧僧有話要說》、《百年佛緣》、《人間佛教佛陀本懷》、《釋迦牟尼佛傳》等，讀自己可以消化的、有興趣的。最後祝福大家「深入經藏，智慧如海。」

在祝福和讚歎中進入了尾聲。國際佛光會美東副秘書長永固法師和美西副秘書長慧東法師分別進行了總結，他們同時讚嘆北美人間佛教讀書分享發表會圓滿舉行，並感謝北美洲幹部共同努力，成就了今日的盛會。

慧東法師指出，全球佛光人在星雲大師的帶領下，是人間佛教的實踐者，在讀書中明瞭真理，眾人在服務奉獻中醒悟自己的內心，體悟佛法，當天所有佛光人的分享非常精采，內心的變化就是成就佛道的立場，未來佛光人共成佛道，建設人間淨土。



多倫多協會 Kim 和溫哥華協會 David 兩位主持人為大家帶出七個協會精彩絕倫的分享會。



渥太華協會以論壇方式分享。



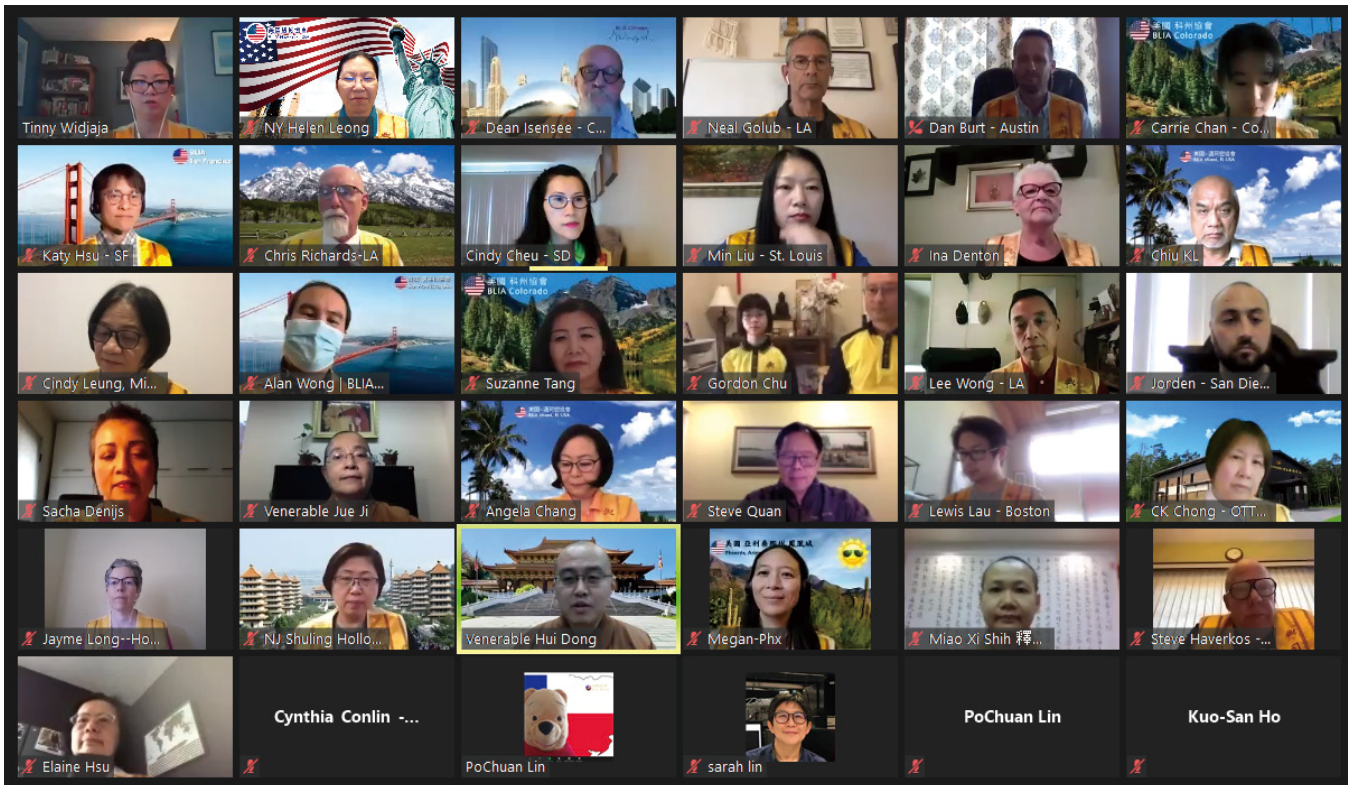
紐約協會推出長島分會分享大師著作《我不是「呬教」的和尚》，雖未被選中，但成員與有榮焉，將繼續努力。



紐澤西協會以大師《般若心經的宇宙觀與人生觀》作為分享。



人間佛教讀書會講師彭桂芳為大家講解讀書會的帶領討論法「理論篇」和「設計有效提問」。



Dharma Day Celebration

Virtual North America English Humanistic Buddhism Study

By Helen Leong

To celebrate Dharma Day, the first ever virtual North America English Humanistic Buddhism Study commenced on November 7 through zoom webinar. BLIA chapters and their Subchapters had formed study groups to study Master Hsing Yun’s wisdom on Sumati Sutra written in “Ten Paths to Happiness”. The webinar on November 7 and 14 was hour and a half long. First of its kind for BLIA and almost two hundred participants including presenters from ten study group joining in at each session. Notwithstanding the technological challenges, coordination over three time zones, and dealing with life in a pandemic, BLIA successfully brought together like-minded individuals to study and learn Buddhism. It was not surprising that kindness, compassion, and great Dharma joy were felt by all. The Sumati Sutra told the story of Sumati, an eight years old young girl who asked Buddha

ten questions on how to live a righteous life. In “Ten Paths to Happiness” Master Hsing Yun provided us with guidance to better understand Buddha’s answers to Sumati’s questions through his commentary and storytelling. Ina Denton, BLIA Lay Dharma Lecturer, was the facilitator guiding the conversation as the presenters shared their insights and she worked to engage everyone to think deeper and to try to make meaning on a personal level. Tinny Widjaja as the host made everyone felt welcome and Po Chuan Lin served as technical support managed all that happened behind the scene.

On November 7, Venerable Hui Dong, Vice Secretary General BLIA West Coast of America, welcomed everyone and was encouraged that so many joined the event and acknowledged that the practice of the Bodhisattva path being especially important nowadays with all the conflicts between



nations and peoples. On November 14, Venerable Yung Gu, Vice Secretary General BLIA East Coast of America welcomed everyone with a video message stating that she treasured the opportunity to encourage everyone and to praised those whose efforts had made the event a reality despite distance and the COVID-19 pandemic. She wished for us to discover Buddha's wisdom and to know his original intention was to allow people to gain joy and happiness in this world and to transcend time and space as well as appearance of gender and age.

The ten chapters in "Ten Paths to Happiness" were covered by ten study group and was arranged to present as follow: Chapter 1 by Los Angeles Chapter and all its Subchapters; Chapter 2 by San Diego Chapter, Nevada Chapter, and Phoenix Chapter; Chapter 3 by San Francisco Chapter and all its Subchapters; Chapter 4 by Chicago Chapter, Colorado Chapter, St. Louis Chapter and Kansas Chapter; Chapter 5 by Houston Chapter, Austin Chapter and Dallas Chapters; Chapter 6 by North Carolina Chapter, Boston Chapter, New Jersey Chapter and New York Chapter; Chapter 7 by Florida Chapter, Miami Chapter, and Costa Rica Chapter; Chapter 8 by Toronto Chapter, Montreal Chapter, Ottawa Chapter; Chapter 9 by Vancouver Chapter and Edmonton Chapter; Chapter 10 by Hawaii Chapter.

Following are some notable insights offered by the presenters. When making Buddha's image was discussed, it was its function and not its physical form that was of importance to a practitioner. Visualizing Buddha in his meditative state calm and tranquil helps one to enter a more peaceful state effectively. The act of offering flowers to the Buddha was a symbolic gesture to show faith in the enlightenment of the Buddha and

through diligently upholding the precepts and practicing kindness and compassion towards others would strengthen our faith. Pure faith would lead to happiness in our lives now and create the condition needed for future live in the presence of a Buddha.

Making good Dharma friends without flattery would be how we could live blamelessly in this life. However, challenges existed in identifying Dharma friends when our wisdom was limited in distinguishing people's use of "praise" as encouragement and "flattery" as self-serving deception. Careful observations of the individual overtime would provide clues on his intention. Learn not to judge harshly of your Dharma friends because lessons could be learned from both the good and the bad. Kindness would be you closer to the Buddha. Trustworthiness has to be earned and consistency in words and practice was very important. Ina shared a quote on trustworthiness that "Trustworthiness is the virtue that upholds morality." And noted that the key moral behaviors were respect and loving kindness. We should recognize that learning the Dharma takes time. If we could follow our initial intention like a blueprint, we could deal with obstructions that came our way by finding a middle way. To avoid Mara, you have an understanding that Dharma nature is equal in everyone and be diligent in your practice. One key point is equality doesn't mean sameness. Every sentient being is a unique individual has a unique role to play in the collective. Collaboration is a necessity for the well-being of everyone involved.

In closing Ina urged everyone to use Buddhist teachings to make sense of the world we lived in so we would not miss what Buddha was doing. He was trying to give us and had given us the skills we need to better ourselves and to serve others. Venerable Jue Ji told everyone not to be afraid of asking questions, especially our question to the Buddha. It showed our respect to the Buddha when we asked questions because we wanted to know. The Buddha is a great teacher and is not afraid of answering your questions. The event organizer would plan more events like this in the future.

北美佛光青年線上口譯培訓

為了持續精進口譯人員的技巧，有利推動佛教弘法事業，「北美佛光青年中英口譯培訓營」於11月7日、14日舉行，共有來自北美洲、澳州、非州、台灣等地共90名青年參與，包括紐約的肖恩、劉智誠、翁展鵬、Jiantao Wu。

文 / 劉彥廷、王千鈞

圖 / 青年總團提供



國際佛光會世界總會青年世界總團執行長慧傳法師特別錄製短片鼓勵青年，慧傳法師說，過去在西來寺擔任住持時，看到大乘佛教在西方社會的普及遠遠不如其他佛教教派，其中原因是大乘佛教翻譯成英文的經典及書籍過少，因此，決定落實星雲大師所說的在地化弘法理念，建立一套健全的翻譯和出版體系，讓更多使用英文語言的人士可以接觸大乘佛教。而參加此次營隊的學員皆發願繼承這份心，透過資深弘法人才的指導和自身對流行用語的理解，以全新的思維將佛法推向全世界。

學員依照自身口譯程度可選擇報名進階班或初

學班。在第一週舉辦進階班課程，指導老師妙光法師特別針對中國成語和佛門用語設計課程。

第二週的初學班課程由知桐法師教導跟述、記憶、網路資源運用等技巧。也介紹佛教翻譯的歷史，簡述佛法從開始的口口相傳，到後來經典的集結。在佛法傳播過程中，每個階段的翻譯都非常重要。

學員們從讀開始下功夫，鍛鍊腦力；翻譯不強求完美，但要求正確。希望將佛法轉述讓更多人知道，將法樂傳遞給別人。

北美佛光青年中英口譯培訓心得分享

慧傳法師在開營典禮上介紹了古代佛教的發展歷程，同時也感歎南傳和藏傳佛教能在北美當地人士中更廣為流傳的原因正是因為大量相關典籍的翻譯，慧傳法師勉勵青年們要重視佛法的翻譯，才能將人間佛教廣大弘揚至世界各地。妙光法師則回憶起她的求學往事，與大家分享其學習英文的經驗，也嘉勉佛青，希望通過本次的培訓讓大家能更自信的翻譯佛法，成為人間佛教的橋樑。

知桐法師說，佛陀其實就是第一位佛法翻譯官。

在語言眾多的印度，佛陀需要掌握不同的語言才能給大眾講法，因此翻譯對於佛教來說至關重要。知桐法師強調一定要有足夠的積累才能掌握翻譯的真諦，要有足夠量的輸入才能有更好的輸出。知桐法師向大家介紹了各種常用的翻譯工具以及在線的學習資源。青年也運用培訓所學進行了翻譯的練習，互相分享翻譯初體驗的心得與感受，並建立起了多個學習小組，日後將會定期開展翻譯的練習和小組學習。

妙光法師在課程結束後表示，希望青年可以好

好運用所學，透過青年的力量延續弘揚佛法的使命。

——肖恩

很榮幸有機會參加此次翻譯培訓，在這次會議中，見到不少熟悉的面孔，也認識了新朋友，大家聚在這裡就像一家人一樣。

培訓第一個部分是 Buddhist Interpretation (佛教釋譯)，顧名思義就是翻譯佛教的內容，其中又分字面翻譯和對他人的解釋兩個方面。字面翻譯就是直譯，就像老師給的例子“其實不動也有不動的感動，動也有動的感動，彼此是不相衝突的”。如果直譯的話就是：In fact being immovable has moving of being immovable and moving has moving of moving and they are not conflicting. 但是通過學習，我發現這應該翻譯為：Similarly, movement and stillness are non-dual. Movement is akin to stillness and stillness is akin to movement. There is no need to separate the two. 由此我們可以看出學習 Interpreting 的重要性，不僅讓我們更好的解釋自己的觀點並讓聽眾更好的理解，而這種翻譯也是翻譯軟體目前無法達到的，所以人工翻譯就顯得尤為重要。佛教的傳播之所以可以名揚四方，靠的就是一個個在翻譯路上砥礪前行的前輩們，他們堅守和嚴謹造就了佛教從印度傳播亞洲甚至世界的水準。星雲法師在創意無限無國界中提到五個思想：愛心無國界，微笑無國界，藝術無國界，佛性無國界，宗教無國界。我認為這次的會議把這種無私大愛的思想轉播得淋漓盡致。

第二個部分就是 Tools and Resources 介紹翻譯日常的工具，老話說得好，工欲善其事必先利其器，再好的廚師沒有一把得心應手的菜刀，很難把他的價值發揮到最大，做出美味的佳餚。翻譯工作者就算記憶再好也無法把所有單詞記下來，所以這是擁有一個可靠的翻譯設備就顯得尤為重要。在這個環節裡介紹了有哪些值得並且可靠的翻譯工具值得我們去使用，包括翻譯佛法的佛光大辭典，線上中英佛學詞庫等等。

第三個部分是實踐，我個人認為這是最重要的一個部分。實踐出真知，真正優秀的翻譯官都應該

擁有豐富經驗基礎。所以在這個部分就是老師分享經驗，並通過現場翻譯鍛煉我們的聽力和寫作。

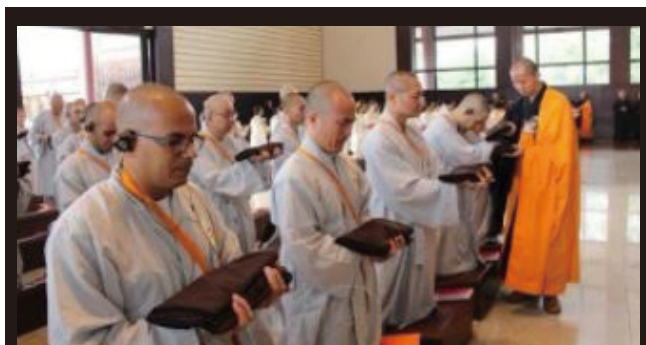
我特別感謝這次會議的主講人知桐法師。他在幾個小時的培訓中一直耐心細緻講課，真的很不容易！這次學習讓我意識到了提升自我語言能力的重要性，學習的路還很長，還有很多需要學習的地方。

——Charles Liu 劉智誠

此次參加口譯研討會，我見到了許多不同年齡段、來自北美各地的同道中人，大家的英語都非常流利，中文也很不錯，這讓我意識到我在英語方面的不足。

大會分為四個部分，其中有一個環節讓我印象深刻，讓我看到了更廣闊的翻譯世界。這個環節介紹了翻譯分為兩個部分，一種是 profession interpretation，即口譯員將一方講的話的表層意思直接翻譯出來，而另一種則是 buddhism interpretation，意思是將一方真正想表達的意思傳達給另一個人，而不僅僅停留在字面意思。比如「一人之下，萬人之上」這個成語，用第一種方式翻譯就是 one people below dozen thousands people，而用 buddhism interpretation 來翻譯則是 one people can command dozen thousands people, but needs to follow one person's order. 我認識到翻譯不僅是將文字轉換這麼簡單，還需懂得雙方語言的文化差異，這才是一個合格的翻譯員。

——Jiantao Wu



上圖：「北美佛光青年中英口譯培訓營」簡報內的資料圖片。

一場本該齊聚一堂的盛大翻譯交流會，因為疫情的原因只得在線上進行。縱使如此，我們之間的翻譯交流會依舊熱情高漲。

妙光法師以一段流利的英語開場，聽得大家精神大振。更讓我佩服不已的是，看到妙光法師站在慧傳法師身邊幫他進行著流暢地意譯。說到這裏，BLIA-YAD的成員便開始向我們介紹意譯與直譯的區別，其大概便是“直譯只需要按照字面上的翻譯便可，但是意譯，它需要妳懂得說話者想要表達的意思，這就需要妳懂得觀察說話者是一個怎樣的人，這才能夠更好地意譯”，可見意譯的難度之高，而我們這次翻譯交流會說的便是意譯，這對於我一個直譯都不一定準確的人來說，實在難啊！而BLIA-YAD作為佛光山的專業翻譯團隊，他們不僅要掌握意譯還必須要能夠讀懂佛語、佛經，可見這個團隊的資歷之強大，令我不禁感嘆。當然，BLIA-YAD的成員也知道參加交流會的成員並不是都會翻譯，於是舉了個例子起頭，“動有動的感動，不動也有

不動的感動，兩者是不相衝突的”的直譯與意譯的區別所在，經過這一番精彩清晰的講解後，BLIA-YAD為了檢驗我們學到了多少，便用“哭婆與笑婆”的故事，作為我們的實戰操練，畢竟實踐出真知，只有親自操練過才知道懂了多少，接下來的半個小時中，所有人都在共享文檔上奮筆疾書，爭取做到最好，在停筆後，法師便將每個人的翻譯一一讀出，並進行評價，提供有用的建議以提高我們的意譯能力。由此可見BLIA-YAD的成員與法師做事的態度是多麼的認真，無論對象是誰、成品如何，都一視同仁。並且在每半個小時後，都會有五分鐘的提問休息時間，以避免參與者的眼部疲勞，也保證參與者能夠很好的消化一段時間內的所有內容。總的來說，這次的翻譯交流會，我收益頗豐，學到了什麼才是真正的翻譯，怎樣才能夠更好地翻譯，也見識到了BLIA-YAD的實力強大，使我不禁去感嘆，更是讓我有有了學習意譯的動力與目標。

——翁展鵬



響應蔬食A計畫 紐約佛光人展現行動力

文 / 編輯組

愛護地球，珍惜資源，紐約佛光人線上動起來！佛光山紐約道場監院有望法師在雲端分享廚藝之餘，鼓勵田園栽種有助緩解全球暖化。住持永固法師則籲請社區各界每一年都要為地球做功課，以響應「蔬食A計畫」連署來面對現今的新冠病毒疫情，表達一種努力，一同從飲食生活去回向，祈願平安與健康。

疫情期間，佛光山紐約道場維護公眾安全與健康暫停對外開放，但法師們走入社區的腳步不停息，陸續從雲端端出美味佳餚，包括人間學院各項佛學課程和素食教作談生活禪，其中「人間小廚：談心說菜」即是響應「蔬食A計畫」的焦點之一，有望法師指出，目前在佛光山紐約道場 www.fgsny.org 網站上的「三杯麵腸」，所用的食材九層塔即為道場「自在菜園」的收成。全球暖化，家家戶戶在方寸之間，田園栽種盡力幫忙地球呼吸。

國際佛光會世界總會推行的「蔬食A計畫」，倡議蔬食是減緩地球暖化，解決糧食危機的最佳策略。透過此計畫致力響應聯合國永續發展目標

(SDGs, sustainable development goals)，以具體行動來關注零飢餓、抑止暖化、保護環境和愛護生命等永續發展目標。永固法師表示，「蔬食A計畫」網上連署是每一年給地球做的功課，也就是每一年都要上網登記，自我期許能夠吃素的天數，方法很簡單，只要登上「蔬食A計畫」<https://vegdays.org>，點擊「立即連署」選項，填入響應蔬食的天數、姓名、國家和電子郵件信箱後「送出」便完成。

永固法師指出，關注「蔬食A計畫」，地球就可以喘一口氣，相對於現今的疫情，大家可以減少肉食和野生動物，以清淨的飲食「蔬食A計畫」，表達一種努力，立即行動就有力量。永固法師提醒「蔬食A計畫」需要每一年連署，全球佛光人不妨在每年年底，十月到十二月之間，參與會員大會時擬定總結報告，了解當年加入這個蔬食A計畫的情況。

佛光山紐約道場網址 www.fgsny.org，youtube 頻道 FGS IBPS New York，聯絡電話 718-939-8318。

**一日一蔬食
環保愛地球**

蔬食A計劃的詳情
可以至官網查詢

立即連署

VEGE PLAN
蔬食A計畫

- 抑止暖化**
Combat climate change
- 平衡生態**
Halt & reverse land degradation & biodiversity loss
- 保護環境**
Sustainable consumption and production
- 愛護生命**
Ethical treatment of animals

主辦人 永固法師

紐約佛光人家庭種菜 響應「蔬食A計畫」



上圖從左往右分別為：張淑娟和她的苦瓜棚及番茄；尚未收成的生薑；雨水收集桶，可將雨水回收用來澆灌菜地。

回首今年紐約的夏天，真的很不一樣，紐約佛光人張淑娟和同修朱樹泉在後院栽果種菜多年，他們一致認為，疫情帶來的不便與不安，藉由栽果種菜有了紓解的渠道，也達到自修的目的，同時更是進一步響應「蔬食A計畫」的最佳途徑之一，不但可以推己及人，也就是自己很多蔬菜，與好友交換不同的蔬菜，還可以綠化生活空間，何樂而不為呢？

隨著疫情的嚴峻，大部份人宅家時間大幅增長，持續的疫情也讓所有人的生活範圍變得狹小，原有社交圈看似上雲端，但是名存實亡，所幸「有佛法就有辦法」，包括佛光山紐約道場的法師們和各地社區的紐約佛光人，將時下的人我社交距離，延伸到前庭後院的方寸之間，仰望藍天，環抱綠地，勤於耕耘，專心綠化，既落實「蔬食A計畫」，也有了豐收的一季。

張淑娟指出，多年種菜，就數今年最特別，她和同修一路堅持抗「疫」，幾乎足不出戶，有了更多的時間專注在栽種上，收穫頗佳。不過，她原本對首次栽種的天津小黃瓜期望很高，然而就收成一次，令人意外的是苦瓜反而大豐收。

張淑娟分享，她一般於4、5月翻土，並開始把菜苗種下，從種子發芽開始種起，她並非園藝專業，但多年來在做中學，累積了一些經驗，她可能每天要花3、4小時在後院忙著耕種，有時還要頂著豔陽，她也不以為苦，因為她與好朋友分享和交流，尤其疫情期間，幾個好朋友相約到她後院摘採瓜果，可能是最安全又健康的聯誼方式。

張淑娟的後院菜園「菜種」極其豐富，有無花果、紅棗、台灣絲瓜、南瓜、辣椒、地瓜、香菜和番茄，甚至有上海雪裡紅，五顏六色，而那上面一片綠油油，地下面一排排豐碩的生薑，形成焦點。值得一提的是堅固而挺立在菜園正中央的苦瓜棚，一個個白玉、青翠和淺綠色的苦瓜，高掛棚中，極具視覺效果。

張淑娟開心分享，也因為疫情，家人得空協助打造較大空間的瓜棚，這些苦瓜更可以有空間「生長」，瓜棚外還加上了「防護」配備，免得小動物啃咬，今年豐收苦瓜。過了收成季節，她會就地回收枯枝乾葉，做成堆肥，留待明春再用。

兩人分工照顧菜園，負責照顧生薑與雨水收集的朱樹泉認為，種菜栽果需要靜心與耐心，學佛參禪讓他受益良多，他種出滿園自在，還可以和好友分享瓜果。至於栽種豐收的祕訣，朱樹泉直言，沒有什麼特別，只要仔細觀察，看看植物需要什麼，就提供什麼，勤於作務，都是關鍵。

此外，兩人提到「助緣」也很重要，例如絲瓜的花有公花和母花，有了蜜蜂傳花粉，才能真的開花結果，否則是空有花苞而已，他家菜園有很多蜜蜂，牠們還會繞著人嗡嗡叫。談起收集雨水，朱樹泉說，十分簡單也方便。他向紐約市府單位申請了兩個大雨水收集桶，他直接將屋頂上的排水管接入其中來收集雨水，集水桶下方有水龍頭，接上了水管就可以澆菜澆花，這樣子也可以收集好幾桶的雨水，節省不少水費。

《蔬食A計畫》

<https://vegdays.org/>

地球暖化、氣候變遷所造成的災難浩劫已不是遙遠的未來，已故全球最著名的物理及天文學大師霍金 2017 年在挪威特隆赫姆 (Trondheim) 的「斯塔爾慕斯節」(Starmus Festival) 活動中，再次向人類發出警示：地球可能在 500 年左右毀滅。

事實上，霍金已經多次警告，地球正在急速消耗能源，這將使地球變成一個熾熱的火球，導致人類滅亡。霍金說：「我們正在使全球暖化的現象變得不可逆轉。」不過，霍金也不是全然悲觀，他說，雖然氣候變遷是重大危機之一，但人類立刻採取行動的話還是可以預防。

對於霍金等科學家的種種預測、警告，星雲大師則說：我們雖然不必過於恐慌，但也不能當成危言聳聽，甚至置若罔聞。因為從近年來人類無止盡的掠奪地球，引發大自然反撲，造成舉世之間地震、海嘯、洪澇、乾旱、颶風、火災、山崩、土石流等災難不斷，我們也應該有所警覺，那就是：地球生病了！地球生病，就如同人們的身體有病一樣：人生病了要醫療、要搶救，地球病了，也要靠大家來關心、來搶救。因此，面對如此嚴峻的地球現況，我們呼籲大家絕不應該袖手旁觀，或覺得自己愛莫能助，只能寄望科學家盡快在浩瀚無盡的宇宙中，幫我們的後代子孫找到另一個可居住的星球。「人類正邁向滅絕，而且是我們咎由自取。」既然問題的根源如此清晰明確，為何我們不能現在就採取行動，著手改變這一切，盡一切努力來避免災難的到來？

在此關鍵的選擇時刻，我們提出《蔬食A計畫》，不僅僅是基於宗教、信仰或健康養生的理由，而是一項攸關人類存亡的工程，這裡的“A”有三個意涵：一、最佳策略：蔬食是減緩地球暖化、解決糧食危機的最佳策略。（聯合國近期報告總結，全球轉為純素食，是解決氣候變遷所造成的最嚴重問題的關鍵。）二、Action：蔬食必須是具體行動不是口號。三、選擇蔬食，就是支持五個具體保護行動：

1、零飢餓 Zero hunger：全球每 2.3 秒就有

一個兒童死於飢餓，而 1 位肉食者耗費的資源可以養活 20 至 50 位的蔬食者。

2、抑止暖化 Combat climate change：畜牧業排放的溫室氣體占全球 18%，人類排放甲烷（是二氧化碳暖化潛能的 23 倍）和氨（主要導致酸雨）總量的 37% 和 64% 來自畜牧業，更占了和人類有關的一氧化二氮排放量的 65%，而一氧化二氮全球暖化潛能是二氧化碳的 296 倍。

3、平衡生態 Halt & reverse land degradation & biodiversity loss：全球暖化帶給野生物種的生存和棲息地極大的壓力，加上森林砍伐、污染和過度捕撈等活動，在過去 40 年來，已經讓地球失去一半的動物。2015 年《科學》期刊發表的研究指出，再不採取行動遏止氣候變遷，全球 1/6 的物種將會走向滅絕。

4、保護環境 Sustainable consumption and production：根據聯合國糧食及農業組織新報告，畜牧業佔用了整個地球土地面積的 30%，更是森林被毀壞的主要驅動因素，例如亞馬遜地區原有森林的大約 70% 被用來放牧。畜群同時造成大範圍土地退化，荒漠化蔓延，更導致海洋生態系統生物多樣性的喪失，造成水污染、富營養化和珊瑚礁退化。

5、愛護生命 Ethical treatment of animals：牧業在利字當頭下虐待動物已是常態，長大後不會生蛋的雄性小雞被活生生的放進攪碎機，牛、豬、雞等被困在窄小的鐵籠之中餵養，連轉身的空間都沒有，雞被打針來增加體重，但重得雙腳根本無法支撐；鵝被強行灌食，肝臟負荷超標以生產高價的鵝肝醬，當然還有慘不忍睹的屠宰等著牠們。

您選擇的食物決定著因飢餓而瀕臨死亡的第三世界兒童們的命運，也直接關連到被虐待動物數量的增加或減少，更關係著地球還能存在多久。如果我們再拖十年，地球將可能永遠成一顆無法居住的星球。您願意開始採取行動嗎？

就從減少肉食、隨手做環保、節能減碳開始吧！



適逢農曆九月廿九藥師如來聖誕，佛光山紐約道場連續2天舉行燃燈供佛藥師法會，於11月14日恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》、11月15日禮拜《藥師寶懺》二永日。

文 / 蔣祖芬 圖 / 王喬榮



藥師佛前燃心燈 祈願解除煩惱得安樂

法會以網路直播方式進行，由紐約道場監院有望法師主法，以及覺讓法師、有宗法師、有仁法師、知群法師領眾拜懺，亦禮請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妙住法師前來支援。

有別於過往的油燈供佛，今年壇場供奉精緻的琉璃藥師佛聖像，一盞盞琉璃佛像，透過燈的照耀，更顯得莊嚴清淨，如星雲大師開示「佛佛道同、光光無礙」，燈代表溫暖、光明、智慧、希望及正能量，而燈燈相續，讓眾人看清世間的實相，燈照耀著你我和有情眾生，開展生命的光明與希望。

有望法師開示《藥師經》序分內容，敘事證信「六成就」以曼殊室利童子相為當機眾，如來開示藥師佛過去行菩薩道時，所發十二大願都關注在現實人生的老病死生、食衣住行等問題，為眾生解除身心疾苦煩惱。

有望法師表示，近代人重視現生安樂，星雲大師講解藥師佛淨土世界時，有提到「藥師法門」是以消災延壽為目的，最能符合當今人類的需要。《藥師經》以佛法為主，治癒身心的健康，著重對眾生現世的平安吉祥、消災延壽，是解決人生問題的法寶。藥師佛十二大願利樂有情，凡所求皆具足，一切惡趣無量災難皆得解脫。

「藥師琉璃淨土是民生豐富、社會淨化、政治清明、身心康樂的世界。」有望法師指出，行菩薩道必須起而行、精進遵從佛陀本懷的教理，以星雲大師推行的人間佛教為圭臬，持五乘共法、守五戒十善、發四無量心、修六度四攝、信因緣果報、行禪淨中道；學習藥師佛悲心，虔誠懺悔過錯，落實三好在日常生活中，必能離苦得樂、消災免難、身心安樂、解脫憂苦。

紐約道場大悲懺法會 學觀音從心做起

為恭迎觀世音菩薩出家紀念日，佛光山紐約道場於11月8日舉辦線上大悲懺法會，由監院有望法師主法，與諸位法師依經文迎請、發願、持咒、懺悔等儀軌，引領大眾禮拜發願，祈請觀世音菩薩慈悲加持淨化，消除障礙、安定身心，進而啟發般若本性。

監院有望法師於會後開示，追求快樂順利是每個人所希望，但如何獲得？根本方法從個人「自心」開始修起，尤以近期因外境許多人、事、物上的重大變化，難免讓民眾心緒起伏，周遭充滿惶恐不安氛圍，若一時改變不了外境就要學習接受與適應，重新也從心審視自我，觀照每個當下念頭與思考未來不再重蹈覆轍，通過自我不斷的修正與覺悟，生起與觀音慈悲相契相應的菩提心，來調和擴大自我

的心量，學習不僅僅善待自己，更要由小而大、由近而遠，尊重不同、包容差異，以真誠的心善待所有一切眾生。

布施不僅僅在於「給予」，還包含了「接受」，接受意見與自我認知的不同，也都是結一份善緣。如同常住多年來為推動佛教本土化，積極增進與各國多元宗教的交流，因彼此有著種族、環境、文化…各方面的不同，經過多次的對談與活動後才能增進相互的了解，以開放尊重的心平等對待，進而達成和諧團結，也是以此實踐觀音菩薩的悲心宏願。以此願心不僅僅能讓家庭和睦，進而能幫助社會安定、國家安康，乃至全球大眾，減少對立紛爭，致力和平相處，就從個人由「心」做起，學觀音做觀音，行菩薩道以共成佛道。

社區對話 疫情下的心理健康講座



文、圖 / 陳文淑

佛光山紐約道場與國際佛光會紐約協會聯合紐約市政府心理健康衛生局，於11月1日下午共同舉辦一場因應「新冠疫情」的線上座談會，特別邀請市府心理健康衛生局講師 Surong Li (李素榮) 和 Mimi 張主講，以「心理健康、公平和抗逆能力」為主題的社區對話，佛光山紐約道場住持永固法師、監院有望法師及會員信徒等 50 人參與。

住持永固法師座談會前開示，因應「新冠病毒疫情」以「身心安頓及自他和諧」與大家分享。並說明佛光山從疫情開始就經由線上的交流相互關懷，安定自心，學習「戒、定、慧」在任何逆境中都能增上緣，並安定周邊的人，同時希望佛光人能多接觸社區的活動，關懷幫助社區與其他團體互相交流，共度難關。

李素榮以新冠病毒疫情「對於華裔社區的影響及培養抗逆能力，尋求幫助和市府可用的資源」進行解說，許多民眾因對疫情的恐懼，以及語言、身分、醫療各方面的問題，導致心理健康問題叢生，所以要學習自我照護和增加抗逆能力的方法。如接受現實、管理期望，與親友保持連絡，學習正念、正覺，對自己和他人展現同情心，保持樂觀。同時尋求宗教、社區、網路資源幫助自己和他人。

李素榮還建議可以使用免費的心理健康諮詢專線電話 844-8639314 及 (NYC We11) 的熱線服務。



市府心理健康衛生局講師李素榮

紐約道場致贈口罩 感恩警消辛勞付出

文 / 文果 圖 / 有仁

佛光山紐約道場有望法師及有仁法師聯袂國際佛光會紐約協會會長王如茵、金剛分會副會長何曉記，在美國感恩節前夕，11月25日蒞臨平日與道場互動密切的紐約市消防隊 274 小隊，致贈 100 個 N95 口罩及食物鮮果禮籃，感謝消防隊員們守護大眾安全的辛勞付出。

一行人隨後蒞臨法拉盛的 109 分局，致贈 500 個 N95 口罩及食物鮮果禮籃。負責社區事務的警官黃凌欽及 Danny Wong 歡迎佛光人到來，感謝在感恩節前夕送來滿滿的祝福。



北美洲聯合佛學會考舉行前 法師帶領總複習

文 / 林美琴

圖 / 編輯組

北美洲聯合佛學會考於12月6日首次在線上進行，國際佛光會美東副秘書長永固法師籲請北美洲各地佛光人踴躍報考，也利用11月18、19日兩天在佛光山紐約道場佛學班時段，分別以國、粵語介紹佛學會考並進行複習。



永固法師指出，為慶祝法寶節，國際佛光會在北美地區的27個協會決議於佛陀成道紀念日前後，亦即12月6日（周日）舉辦北美洲聯合佛學會考，並因應疫情，今年首次採行雲端會考，並將報名截止日期從11月15日延長到11月22日，大家可以把握時間及時完成報名。

永固法師就著佛學會考官網裡的資料逐項解說，同時回應相關提問。活動由洛杉磯、多倫多、舊金山、聖路易等四個協會承辦，其他各協會協辦，佛光會員及有心研修佛學之社會人士，不拘年齡、學歷或宗教信仰均可報名參加，線上 open book 方式進行考試，一律採網路報名。與此同時，舉辦佛學會考乃為推動研讀佛書、充實生活內涵、提升信仰層次及培養正知正見，其中11月21日舉辦的北美人間佛教讀書分享會亦屬法寶節系列活動之一。

在總複習中，永固法師提及會考分三個組別，即中文組、英文組及兒童組；中文組與兒童組依出題方式應選擇不同考試級別，英文組研讀書本以論壇方式進行。其他事項包括考題占比、答題時間等，考卷連結將於考前1小時發布，考試成績也在12月12日公布於佛學會考官網。

針對大家可能產生的問題，永固法師也都做了相當程度釋疑，譬如學佛已久，也參與無數讀書



左圖：國際佛光會美東副秘書長永固法師籲請北美洲各地佛光人踴躍報考。



右圖：舊金山佛光青年向大家說明如何採用手機參加佛學會考。

會，為何還要考試？佛學上有些特殊名詞、深澀字眼，容易寫錯或忘記怎麼書寫，可否以拼音方式取代？有些長者老菩薩樂於參與會考，礙於平日沒有習慣使用電子郵件通訊，如何協助解決網路報名的困難？佛光山多是考量給人方便原則，凡此種種疑難都由永固法師逐一解釋。

永固法師高度肯定四個承辦協會分工合作、集體創作精神，並強調重點不是為考試而考試，其實意味著自我督促。在年終的大活動，與其各道場分別舉辦，不如集體資源整合，舉辦聯合佛學會考可謂意義深遠。

美加東代表集思廣益 三好兒童教學組成形

文、圖 / 編輯組

佛光山紐約道場首次推出線上「三好兒童班」，把佛門禮儀和生活規範搬上雲端，希望小朋友“線”在學三好，力行三好。佛光山紐約道場三好兒童班課程自12月6日起，每周日上午十點視頻相會。



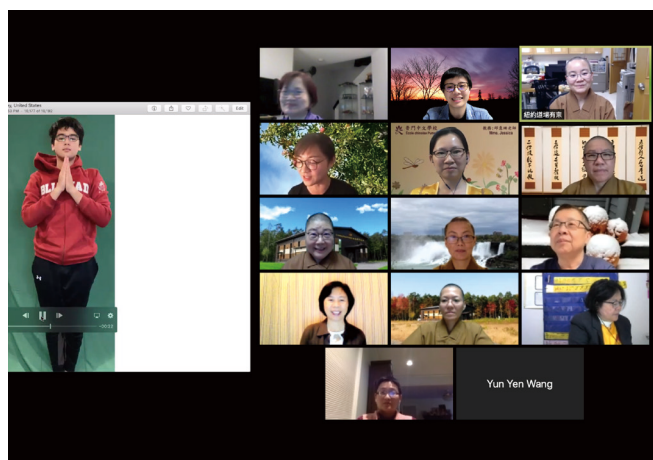
在此之前，佛光山紐約道場有宗法師出席會議和渥太華佛光山、多倫多、波士頓和滿地可道場文教輔導法師與社教組或中文學校代表，一同透過雲端共同探討「如何把握時機推展青少年及兒童佛學課程」，以促進少兒身心健康與社交能力，會中一致通過成立“三好兒童教學組”，針對共同選定的教材研擬教學手冊的可行性。

這項會議是由國際佛光會美東副祕書長永固法師擔任召集人，與會的紐約道場代表除了有宗法師，還有負責紐約道場「善童學園」的陳澄慧及紐約佛光中文學校代表。也是佛光山紐約道場住持的永固法師強調，佛教的未來離不開菩提幼苗的傳承和發展，建議成立三好兒童教學組，方便分享優質的教學資源並相互協助；按初、中、高級分別編輯教師手冊，每一級提供至少2個教案，五個道場可試著各自承擔並設計教案，不定時地進行分享，再彙編

成最合適的教案。

有宗法師在會中簡報了紐約三好兒童班和兒童教育的情況，並且支持成立“三好兒童教學組”，大家分工合作，並且分享教學資源。陳澄慧分享教育孩子的心得，餐前稱念佛光四句偈，後面還會加上感謝爸爸、媽媽，用餐後要求孩子收拾碗筷並放到洗碗槽；在教材的選擇上，推薦《我愛歡喜》系列動畫片，讓孩子能在娛樂過程中學習並了解佛法，增加對佛光山和星雲大師的認識。

紐約佛光中文學校代表 Emily 認為，三好兒童班和中文班的內容是相輔相成的，但是在執行上需要更加本地化，這樣可以讓孩子更容易接受，引導孩子把佛門行儀常規落實於日常生活中，日復一日地讓孩子形成習慣。



「三好兒童班」線上會議 推展課程

文、圖 / 編輯組

佛光山紐約道場「三好兒童班」推出以來廣受好評，課程尚未展開，即已額滿。課程負責人之一陳澄慧，於11月26日召集會議，邀請輔導法師有仁法師、有宗法師和教材組人員、老師、課堂助教等10多人，共商課程推展大計，並且獲得共識。

這場線上會議進行約70分鐘，會中針對課程安排、教材選用、獎勵辦法、佛門禮儀及生活規範、上課流程與規定等項目，逐項演練與示範，與會人員也進行了一場腦力激盪，一方面提出問題，另一方面即席提出配套方案。

陳澄慧表示，本期課程開始受理報名，即反應熱烈，現在已有報名者在等候名單上，感到意外卻也開心，更希望課程受歡迎，一期接一期延續下去。

有宗法師也說，此次直接以成就「三好」兒童為課程主軸，受到了家長們的支持與肯定，年齡層分別為7-9及10-12歲兩組，報名10歲組的人數較多，鼓舞了大家的士氣。

陳澄慧再提出看法，兒童佛學課程教材不成問題，反而是視頻上課具挑戰性，其次就是老師們是不是能了解課程設計並且完整傳授，進而引發小朋友的興趣。她並透露，該班也排定12月4日當天晚間舉行家長說明會，向家長說明課程內容與規定，同時回答家長的問題，因為唯有家長的支持與互動，小朋友才能有所增長，力行「三好」才有成效。

首期佛光山紐約道場「三好兒童班」線上課程排定12月6日展開，一直到明年2月7日為止，每周日上午10時上課，進行一小時的課程。

小男童軍線上宗教課 法師談目標的實踐

文、圖 / 編輯組

紐約佛光小男童軍集會在11月21日進行線上宗教課程，由輔導法師有宗法師主講「佛教思想 - 目標的實踐」，童軍和家長分成兩組，先後在2個雲端教室分組討論。

有宗法師播放「百步穿楊」和「賣油老翁」的故事勉眾，箭法要高明或達到以瓶灌油、滴油不漏的境界，需要勤於鍛鍊，才會有好成績、好結果。法師詢問孩子們將來想成為鋼琴家、醫生或工程師？法師表示，無論想做什麼，都要建立目標，多想、多練習就一定能達成。

有宗法師提問，「如何在生活中實踐來達到自己的目標呢？」領隊帶著小男童分組討論，一起反觀己身，透過改變生活習性與行為，並謹慎處理負面情緒，將知識轉成為智慧，進而達到目標。

有宗法師在線上家長會上解釋「百步穿楊」及性格決定命運的道理。法師說，想要達成什麼目標，需付諸行動，勤加鍛鍊，就會做得到。



家長們贊同有宗法師的理念，紛紛覺得本身應作為孩子的榜樣，引導孩子營造平和、健康、非暴力的意識，以行動學習新知識，提升自我的思考力及技能，因為一旦「意識種子」現形，又獲得「薰習」，就形成習性，習性造就性格，性格決定命運；因此，改變命運就是先要從改變日常生活習性做起。



為迎接一年一度的感恩節，國際佛光會紐約協會 11 月 22 日舉行「線上感恩歡樂會」，由佛光山紐約道場有宗法師、紐約協會副會長陳澄慧共同主持。

文 / 林美琴 圖 / 編輯組

佛光大家庭 感恩歡樂相聚

「有佛法就有辦法」，紐約道場住持永固法師鼓勵大家，「經過重重考驗，幾乎沒有什麼事可以難倒佛光人。我們不斷超越挑戰、超越距離、超越所有難度。今天的聚會代表著走過這艱困一年，我們見到一年的尾聲，也看到 2021 年身影已近在咫尺」，希望大家提出正念的力量，一起送走這一年，迎接全新的一年。

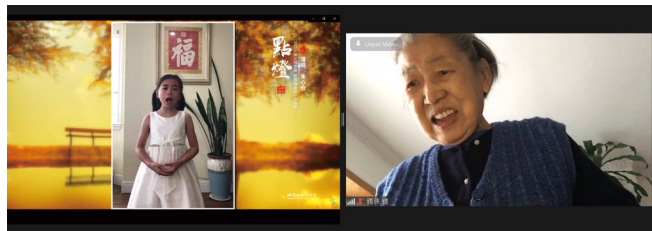
紐約協會會長王如茵感謝佛光人的家人，因為有他們的支持與付出，成就了協會各項活動；也很感謝每位佛光人、分會長、幹部，還有許多默默付出時間、耐心和技術的無名英雄們。

感恩歡樂會上，紐約協會及 7 個分會各自推出表演節目，如八段錦大家動一動、人間音緣帶動唱、手語歌曲、打油詩朗誦等；亦安排祖孫三代合唱、

小朋友唱佛歌，以及播放 29 位佛光人參加北美人間音緣音樂會的影片。

紐澤西協會會長童振邦率領幹部與會，他說：「紐約佛光會一向是我們學習觀摩的榜樣，尤其線上聚會成為大家唯一可以交流的平台，如 Zoom、Google Meet 等新產品，在使用技術上偶有困難，有待努力學習突破。」

紐約道場監院有望法師表示，從小朋友的表演中看到感動，也看見信仰的傳承與希望。雖疫情嚴峻，但是山不轉路轉，路不轉人轉，「喜見一些老菩薩也紛紛上線參加會議，誠如住持所說的，未來前面有路，但有一條路不會消失，那就是網路，路要越走越寬，大家都要跟上時代腳步啊」。



全球傳燈分會舉辦「邁向 e 時代」視訊講座



文、圖 / 古常

國際佛光會世界總會所屬的全球傳燈分會舉辦了一場有關 e 時代的視訊講座。讓與會的佛光人了解「e 時代」、認識新 e 時代，進而探討如何的在佛法的世界中和新 e 時代合樂相處。

主辦單位籌劃了「信仰和職業」系列講座，這場名叫「邁向 e 時代」的講座，請來了重量級的人物，有青年總團部執行長慧傳法師、紐約協會副會長陳澄慧、澳洲昆士蘭協會會長劉宗澤和台北傳燈

分會邱冠勳，來擔任這次的與談人。大家都是非常資深的佛光青年，由於信仰的持續，對新世代有所體悟，進而分享所見所聞。

慧傳法師表示，人間佛教也是一直沿著「e 時代」的腳步在前進，讓佛法延伸沒有止境，其方便性和溝通性都在增加。所以，「e 時代」愈來愈進步，佛法對我們的生命上的幫助也會愈來愈大。

來自紐約的陳澄慧引用了大師的話「轉彎是一種變化和變通，轉彎是調整心態，是一種心靈的感悟」，並舉了大師「一筆字」和「鑒真東渡音樂劇」在紐約成功舉辦的心路歷程，來說明心態轉換的重要，用高科技來完成不可能的任務。「e 世代」的持續延伸，難免會有不好的遭遇，更需要有佛法的引導，走出一條完美的人生路。

這次講座的聽眾有世界五大洲的傳燈分會成員和各地的佛光人，以出生在 1980 年到 1995 年的千禧世代族群最多。

紐約佛光中文學校教職員開辦「教師咖啡館」

紐約佛光中文學校教職員於本學期開辦「教師咖啡館」，彼此約定每月上線“喝”咖啡話家常，同時也分享自己的教學技巧與心得，看似沒有特定主題，實則圍繞學校行政事務和教學活動等話題交換意見。大家也有了共識，再接再厲為班上學生的中文學習，開創契機。

這個「教師咖啡館」時間定在每個月的第一個周一，各班級老師雲端相會，紐約佛光中文學校輔導法師有宗法師也上線聆聽。老師們發言踴躍，針對學習評估方式、慶祝活動模式、zoom 平台教室管理等提出建議。有教務老師提出以線上鏈接表單送發評估表的可行性，大部份老師支持試行；也有老師提出，因為上網課的特殊情況，是不是舉行家長會，以面對面的方式取代書面的評估報告，還有老師分享了網上軟件，進行文化課搶答活動。



與會老師也了解到與家長保持聯繫、勤於溝通能有助於促進學生學習。另外，老師紛紛表示網課期間舉辦活動很有挑戰性，設計活動時更應尋求家長的配合。出席的老師不但針對教學問題提出看法，對於自我專業進修、參與推動三好學校和環保愛地球行動都有用心，幾位老師們認為，在會中所提的兒童佛學會考題庫、道場網址、蔬食 A 計畫連署都可以上傳公告，並且同意現行的教職員谷歌教室是最好的地方，他們可以在任何時間進教室查詢信息或準備教學材料。

俗話說：「好事不出門、壞事傳千里」。負面訊息很容易在人與人之間傳播，現在的媒體資訊過多，例如臉書、Instagram，而正面訊息不容易傳播。這是因為，高數化的科技發展，不用出門就可以看到全世界，正面的訊息正能量的影響變成非常的重要。

佛光山開山宗長星雲大師說的人間佛教，就是一個正能量，當然要透過分享讓更多人知道。我是青年發展主委，把自身的故事用有趣的方式分享給青年結緣，也希望大家知道，因緣不用等待，要相信自己是可以「創造因緣、改變因緣」的那個人。

三好說出來世界好起來

文、圖 / 陳澄慧

我記得在 2000 年，第一次參加在馬來西亞的國青會議，所有的青年一起持唱「佛教靠我」這首歌，那時候心裡面非常非常的感動，突然覺得有一種使命感，產生出一種弘法的熱忱，所以這個音樂啊，就在我的心裡面已經產生了很多很多的觸動，原來，佛教音樂也可以這麼樣的讓大家感動。這麼多年來，不論是我在開車，走路還是我在做任何事情，「佛教靠我~佛教靠我~」的歌聲一直在我的心中。這個熏習的力量，非常非常的大。

曾經，我跟一些青年在鹿野苑辦三好兒童夏令營，青年們很喜歡用美國流行音樂來唱歌或者跳舞。我發現，這些音樂比較直接，甚至是粗俗。我常常想，這是什麼音樂？為什麼大家喜歡這樣的音樂呢？我私下問了幾位青年，得到的回答是「我們喜歡酷酷的音樂，喜歡有 feel 的音樂。」於是，我反問自己「佛教音樂可以酷嗎？佛教音樂可以很有 feel 吧？」大師提倡的人間佛教是「佛說的、人要的、善美的、淨化的」。現代的音樂不應該如此嗎？我想，佛教音樂也要本土化、普及化，就要結合現代流行音樂元素，甚至「國際化」，要把「三好四給」放在歌詞裡，用正能量來淨化人心。要如何從傳統中來創新呢？就用青年喜歡的方式來做音樂吧！

之後我利用下課的時間、教課的期間，以及在學校的餐廳跟學生一起用餐的機會，跟他們及我們家的佛光青年們交流他們聽的音樂是什麼。我發現他們普遍喜歡 Lady GAGA、Justin Bieber，

還有最近流行的 KPOP 等等。原來如此！因為我常跟學生及青年做這類互動，他們大概覺得我這個 professor 「so friendly and nice」，很喜歡跟我分享他們喜歡聽的音樂。從他們身上，我了解到現代青年所喜歡的曲風和風格，但是我還是需要更多的資源。所以我開始連絡一些我過去在音樂院的朋友、同學，他們很多人已經變成流行音樂界的專家，有些已經是很知名的剪接師和錄音師。我常跟他們相約喝咖啡、聊天，也把三好四給、淨化人心



的理念，正能量歌曲創作的想法，跟他們一起交流，雖然他們不是很了解佛光山，但是透過我的分享，他們知道了「人間佛教」，認識了「星雲大師」。有一位朋友對我說：「你對自己信仰的熱誠感染了我們，我們認同你，也認同你的信仰。」大師曾說：「因緣成就一切」，這也是因緣不可思議，才能讓我有這麼多好因緣，能得到些好朋友的幫忙。

這段期間，家裡面的小小青年問我，「這世界上有多少佛？」我說：「西方有阿彌陀佛，東方有藥師佛，還有釋迦牟尼佛，有很多很多佛啊！」他又問：「每一尊佛都有 power 嗎？哪一尊佛是最所向無敵的呢？」我說：「你為什麼要這樣問呢？」他說：「那我就可以直接去拜他，他就會直接給我我想要的所有 power 了！」我回答他：「每一尊佛都是一樣的 power，你是佛，你也有力量，你也是所向無敵的啊！因為佛陀給你的 POWER，就是讓你相信，你自己已經是有 POWER 的啊。」

這個小小的故事分享，希望可以啟發各位青年朋友，你要相信自己，開發自己所有的可能，你們都有著各自的才能，如科技、電腦、語言、歌唱、舞蹈，你們一樣也可以把握機會，利用你們的才能創造各種因緣，來讓社會更會祥和，讓更多人看見人間佛教的真善美，讓我們一起努力吧！

聯合國 2020 年度報告： 抗擊疫情 制定社會新契約 實施全球新政

文 / 蔣祖芬

聯合國秘書長古特雷斯發布有關 2020 年聯合國工作的年度報告。指出新冠病毒大流行暴露了世界數十年來忽視的種種風險，包括不平等、環境退化、氣候危機、以及社會保障和衛生系統投資不足。應對新冠大流行，建設美好可持續的未來，世界需要制定新的社會契約，並實施全球新政。

報告中表示，1945 年，在經歷慘烈的第二次世界大戰之後，世界各國領導人齊聚舊金山簽署《聯合國憲章》，創建象徵著世界新希望的聯合國。2020 年，在慶祝《憲章》簽署七十五週年的契機，回顧取得的進步，思考面對的未來。七十五年來，為解決全球問題和謀求共同利益構建的合作關係。在編纂人權法規和保護人權方面制定重要的準則和協議，提出宏偉的可持續發展目標，更好地平衡與氣候和自然界的關係摹畫前進的道路。

年初，新冠狀病毒病大流行，給個人、脆弱群體、社區和社會造成慘重損失，凸顯當今世界的脆弱性，暴露出幾十年來忽視的種種風險：醫療衛生系統應急能力不足、社會保障存在短缺、結構性不平等、環境退化和氣候危機。聯合國迅速全面動員，引領全球衛生應急行動，繼續擴大拯救生命的人道主義援助，制定應對社會經濟影響的各項文書提出廣泛的政策議程。

今年約一億人陷入極端貧困，全球衰退是自 1870 年以來最嚴重的收入暴跌，實施《2030 年可持續發展議程》是構建美好未來的藍圖。1 月，聯合國啟動“行動十年”，呼籲大規模的全球援助救援計劃，推動建立團結互助機制，確保立即行動，包括暫停債務償還、重組債務和通過國際金融機構提供更多支持，保住在可持續發展方面取得的進展。2 月，聯合國發出人權行動呼籲，承諾把人的尊嚴作為工作的核心，可持續發展中心的權利、危機期間

的權利、性別平等和婦女的平等權利、公民參與、把權利作為集體行動的核心和人權的新疆域。

古特雷斯指出當今世界只能有一場戰役，就是共同抗擊疫情。他呼籲建立全球有效停火和在世界各地杜絕侵害婦女暴力行為，得到安理會、會員國和民間社會團體的贊同，約 146 個會員國承諾將防止和處理暴力行為納入各自的抗疫計劃。在擺脫疫情後，各國國內需要締結新的社會契約，各國間需要建立全球新政。建立新型全球治理，重新平衡金融和貿易體系，有效提供全球公共產品，以可持續性標準為決策。在重振多邊主義，立足點必須是實現公平全球化，人人享有權利和尊嚴，與自然平衡共處，顧及人民的權利，把人的因素作為衡量成功與否的標準。

聯合國在振興多邊主義的工作中，繼續實施宏大的改革議程，以強化聯合國的實效和問責。唯有一個包容、公正的聯合國才能繼續走向未來。古特雷斯指出，聯合國的工作和改革仍有資金斷流的風險。2019 年，聯合國遭遇十年來最嚴重的預算現金短缺，2020 年的情況會進一步惡化資金到位情況。疫情是人間悲劇，古特雷斯表示在應對疫情影響的同時，也帶來機會建設一個更平等的世界。在人人擁有平等權利及機會的基礎上，制定一個融和教育、就業、可持續發展和社會保障於一體的新社會契約。未來的社會保障制度必須包含全民健康覆蓋、推動婦女就業和性別平等、公共服務投資、以有利於人類和地球的方式發展經濟。確立全球新政，重新平衡全球治理及金融和貿易體系，按照可持續性標準進行決策，從而實現在《2030 年議程》中表達的願望。我們承諾堅持七十五年前簽訂的《憲章》指引我們共同前進的道路，重建更美好世界的願景和決心。

構成布施的三個要件，必須有施者、受者及施物，此稱為「三輪」。

所謂「心田事不同，果報分勝劣。」
「心」就是「施者」，就是能布施的自己；
「田」就是「受者」，就是接受布施的人；
「事」就是「施物」，就是所布施的東西，
此三者是決定布施功德勝劣的原因。

一、施者

布施的人動機要純正，不可為了希求報答、讚美、榮耀自己而施。布施的正確心態是：

- ① 喜捨心：不自惱、不惱他，隨喜、隨緣、隨分的歡喜布施。
- ② 恭敬心：布施時不可傲慢、不屑、看不起對方，應該心存恭敬。
- ③ 慈悲心：等視一切衆生如己子，願其永離貧窮，希令所求皆滿足。

二、受者

布施如種田，好的田才有好的收成，因此布施要選擇好福田。堪為眾生的福田一般分為兩種：

- ① 悲田：鰥寡孤獨、貧苦無依、生病無力就醫、死後無錢埋葬等亟待救助的可憐人。
- ② 敬田：三寶、父母、師長等。其中以三寶為最殊勝的福田。

三、施物

布施分為財施、法施、無畏施。一般雖說「財法二施，等無差別。」這是指信徒供養法師資生之具，法師回報信徒佛法真理，二者同有無上功德。但嚴格說來，

所謂「諸供養中，法供養第一」。所以還是以法施最為殊勝。因為財施有限、有量、有漏，而且只能利益現世，濟一時之命；法施則是無限、無量、無盡，不僅現世獲益，甚至生生世世受用不盡。因此，《金剛經》說：若人以三千大千世界七寶布施，不如受持四句偈為他人解說。所得功德，百千倍於財寶飲食布施。

布施功德的大小，雖因心田事不同而有異，但最究竟的布施是無相布施。所謂「財入山門，福歸施主。」布施應不著相，也就是布施時沒有能布施的我，受布施的人，所布施的物，布施後更不存有求報的念頭，這種「三輪體空」無相而施的功德，才是最大的功德。

三輪體空

文／慈莊法師





菇菇湯



主廚：有仁法師



食材：杏鮑菇2條、香菇5朵、洋菇5朵、薑100克

調味：苦茶油半小碗、鹽少許

作法：

- 1) 杏鮑菇切滾刀塊，香菇和洋菇去香菇蒂，然後各1切4；薑切片。
- 2) 熱鍋，開小火，先將薑、杏鮑菇、香菇和洋菇煸炒至香味出來。
- 3) 倒入苦茶油於鍋中，以中火炒香。
- 4) 加入適量的水，繼續煮約30分鐘。
- 5) 最後加鹽調味即可食用。



福田園地

Hudson J. Ghirardi：麵包多盒、大麵包1個、
銀耳甜湯1鍋、餅乾2盒

Wendy Lam：河粉多包、蛋糕1盒、素腸粉多
盒、西洋菜湯

百利農業產品貿易：蔬菜多批

曹淑芳：奶油果2箱

陳林芳琴：餅乾2包、海苔燒2包、香菇1包

陳仙領：銀耳百合甜湯1鍋

范秀玲、邱金菊：烤箱1個

范秀玲：蔬果、柿子2箱、麵包

馮瑞芳：自製麵包1袋

何曉記：蔬菜、水果多箱、小蛋糕1盒、麵包

慧仁法師侄兒：奇異果1箱、鳳梨1顆、芒果1
箱、蘋果1箱

金佩良闔家：Merci巧克力1大盒

雷美璘：G3濃縮果汁3瓶

李碧琴：喉糖2大包、巴西豆2包、蘇打餅2包、
辣豆腐乳2罐

李春稻：自種佛手瓜1袋

李連生：葡萄1袋

李靚：巧克力1盒、柚子4顆、香菇餅1包

梁定嫻：臭豆腐1桶

林銀莉：自製餅乾1盒、奶酪2盒、鳳梨酥1盒、
泡芙1盤

劉芳妤：小黃瓜1箱、老豆腐1桶、豆乾邊1袋、
自製點心

孫依晴：Almond 2大包、米果1包、香菇1包、
麵包1包、合桃酥1盒、國寶米15磅、圓枝竹3
包、紅棗1包

王安樂和黃綺珍：芋頭酥、綠茶酥、鳳梨酥、
太陽餅

王瑤莖：鳳梨酥3盒、栗子仁3包

顏寶寶：板藍根飲料4大包

楊雅卉：蛋糕1盒

張賞：貢糖3大包

周鳳英：自製麵包1條

周惜賢：蔬果

本期
助印
佛功德
芳名
光世
紀



釋永固，釋有望，釋心詠，王如茵，管人鳳，施碧雲，雷美璘，董雪貞，黃順嬌，
胡月珠，王安樂，譚慧君，朱桂蓮，施陳敏，蔣祖芬，徐振倫，黃春稻，羅錦鳳，
周智傑，陳文淑，李華緯，梁慧敏，潘靜，夏愛蘭，尚蘋華，李林美琴，
陳林芳琴，唐葉秀蓉，貝賽分會，Amax Printing

2021年一月/二月 行事曆

(網路視訊同步共修)

1月 January

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
28	29	30	31	01 10am 護法委員暨興學委員功德回向法會 2pm 北美宗教聯合祈求世界和平線上祈福法會	02	03 10am 光明燈消災法會
04	05	06	07	08	09 9:30am 中文學校	10 10am 曼哈頓佛光山建設祈福法會 10am 三好兒童班
11	12	13	14	15	16	17 10am 佛陀成道紀念法會 10am 三好兒童班
18	19	20 佛陀成道紀念日	21	22	23 9:30am 中文學校	24 10am 2020年光明燈圓燈法會 10am 三好兒童班
25	26	27	28	29	30 9:30am 中文學校	31 10am 共修法會

2月 February

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
01	02	03	04	05	06 9:30am 中文學校	07 10am 光明燈消災法會 10am 三好兒童班
08	09	10	11 9pm 除夕辭歲 延生普佛	12 大年初一 11am 新春禮千佛法會(一)	13	14 10am 新春禮千佛法會(二)
15	16	17	18	19	20 9:30am 中文學校 供佛齋天(連線直播)	21 供佛齋天(連線直播)
22	23	24	25	26 元宵節	27 9:30am 中文學校	28 10am 曼哈頓佛光山建設祈福法會

【 所有活動如有調整，請關注網站公告。 】



佛光山紐約道場
International Buddhist Progress Society

彌陀法會

Amitabha Dharma Service

念佛三永日

12/25-27

Fri. (五) ~ Sun. (日)

10:00 am ~ 4:30 pm

念佛一聲，福增無量；
禮佛一拜，罪滅河沙。

Reciting Buddha's name yields immeasurable merits;
make prostrations to the Buddha eliminates countless bad
karma, and opens the path to enter the Western Pure Land.

功德項目：四十八大願發願人、超薦牌位、供花果

Categories : Forty-Eight Great Vows, Memorial Plaque,
Fruit & Flower Offering

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