



佛光世紀

星島
星島

Buddha's Light Monthly New York

花向四季
耕耘心田

Cultivate a Heart that Blooms in All Seasons.



二〇二一年一月刊 · 第133期 · 紐約版



編輯室的春天

瑞雲兆豐年，網路迎新春！各位親愛的佛光人，大家新年恭禧！對華人世界而言，一年之中最重要的節慶，可以說就是歲之首的春節。

往年為了迎接這一天的到來，家家戶戶從過了臘八便是年，一路要忙到歡度元宵才算過了年；今年大家雖因疫情減少外出採辦年貨，但相信大家精神的糧食應該是豐收年吧！

總本山及世界總會為了給大家歡喜過年，設計了「雲端點燈」線上祈福，西來寺準備了「北美新春佛光之夜」線上慶祝活動，紐約道場則在資訊組義工的努力下，推出了「北美洲新春行春」線上祈福活動，不但可以在網上巡禮北美洲佛光山各道場，還可像極樂世界的天人般，彈指間已在各道場燒年香、點燈供佛、叩鐘許願。

誠如師父上人星雲大師新春祝福語「花開四季，耕耘心田」，時序進入辛丑年慶，在彼此互道「恭喜發財」的時候，是否會想到除了發世間財也要發佛法的法財呢？由北美洲法師們共同推動的，解行並重兩大法門，「解」在「北美人間學院」，「行」在「北美佛光修持年」，您是否都已經報名參加了呢？

另外，還有「北美雲來集」講壇，定和尚、依空法師、高希均教授、鄭石岩老師等，每個月一位大善知識來為大家授課，做為佛光人實在是太幸福了！希望大家知福惜福，在迎接新年的同時，把握新年新氣象、新年新希望的契機，在佛菩薩的護佑下，奮起飛揚，更上層樓。

永固 合十

2021年2月8日

目錄

- 1 【編輯室的春天】
- 2 【人間佛國】 星雲大師獲頒愛心獎
- 3 「點燈」的意義
- 5 西來寺元旦祈求世界和平典禮
- 7 【焦點新聞】 佛光山北美人間學院首期春季班三月開學
- 8 2021 北美佛光修持年起跑 紐約道場籲各界共襄盛舉
- 9 網路弘法無國界 紐約佛光展新貌
- 10 2021 勤於耕耘 心田幸福連年
- 11 佛光山紐約道場高掛春節平安燈
- 12 【法會修持】 渥太華佛光山百萬遍念佛功德總回向法會
- 13 紐約道場元旦線上禮佛 人間佛教弘法路同行
- 14 紀念佛陀成道紐約道場辦祈福法會
- 15 【雲水人間】 人間小廚巧思結緣 臘八粥傳承歡慶法寶節
- 16 紐約佛光人學煮臘八粥 錄製珍貴合輯
- 17 曼哈頓佛光山啟建 將為佛光會駐紐約辦事處
- 18 疫情帶動線上學習成長 北美洲人間新聞更活躍
- 19 紐約青年團禪繞畫培訓 口念佛號展現療癒
- 20 「信仰與職業」講座 分享職場新鮮事
- 21 紐約佛光小男童軍 肥皂雕刻雲端實作樂
- 22 紐約佛光女童軍堅持雲端訓練課程
- 23 紐約協會第十一屆第七次理事會議圓滿
- 24 【人間萬象】 聯合國秘書長古特雷斯致辭聯大
- 25 【主題徵文】 會員學煮臘八粥心得
- 26 【學佛心得】 新鮮草原分會讀書會努力學習不懈怠
- 27 【佛學天地】 頭香與頭鐘、頭鼓
- 28 【人間小廚】 珍珠丸子
- 29 【福田園地】
- 30 【近期活動】

發行：國際佛光會紐約協會

美術設計：李靚

本期封面照片提供：李靚

編輯：佛光世紀編輯組

版面編輯：陳月影

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@blia.org

網址：www.fgsny.org

星雲大師獲頒愛心獎

年度全球華人公益盛事第十五屆「愛心獎」頒獎典禮，12月20日晚上在台北、北京、香港同步盛大登場，佛光山開山星雲大師一生推動人間佛教不遺餘力，在慈善、教育、文化與促進兩岸和諧上都有卓越貢獻，而成為今年得獎人。代表大師領獎的佛光山住持心保和尚受訪時分享，佛家說無緣大慈，同體大悲，星雲大師即是本著一顆慈善的心來福利、提升社會，非常感謝主辦單位頒發這個別具意義的獎項。

文、圖 / 人間社提供

港澳台灣慈善基金會自2006年起創立「愛心獎」，獎勵無私奉獻、用愛照亮人間每個角落的善行楷模。愛心獎終選委員會主席梁愛詩20日亦於香港會場表示，在全球疫情嚴峻當下，愛心獎不僅如期舉辦，還創下多個第一，包括今年甄選範圍首度由兩岸四地擴展至全球華人社會，產生首位海外得獎人，也是首年用通信投票票選，並在兩岸三地與得獎人連線頒獎，真正體現愛心不分國界、種族、宗教，克服困難，共襄盛舉。

●全球華人公益盛事 8 位愛心楷模獲獎

今年台灣有3位獲獎人，包括有「人間菩薩」之稱的星雲大師、「偏鄉啟智牧者」美譽的呂若瑟神父、「公益推動者」拓凱教育基金會董事長沈文振；中國大陸得獎人為盧邁、劉海鷹；香港有陳守仁、黃凱欣；海外地區則是鮑潘曉黛，共計8人獲獎，每位得獎人將獲頒獎金15萬美元。

其中星雲大師為臨濟宗第48代傳人，1967年於台灣高雄開創佛光山，一生推動人間佛教，致力佛教制度化、現代化、人間化、國際化，並在全球創辦寺院3百多所、大學5所；於170多國家地區成立佛光會，又設基金會推動文化教育、促進台灣與中國大陸和諧，帶動世界和平；更自1970年起，續設育幼院、仁愛之家、雲水醫院、佛光診所等，只要世界有任何地方有苦難，都能看到佛光人的身影，如同大師曾說「縱使千辛萬苦，慈悲不要落人之後」，因而榮獲本屆愛心獎肯定。



●心保和尚代為領獎 透露一筆字小故事

心保和尚昨天代表星雲大師出席台灣頒獎典禮，從台塑企業總裁王文淵、高雄長庚紀念醫院名譽院長陳肇隆手中獲頒獎杯、證書。他致詞時表示，愛心在佛教中即為慈悲，慈悲是人生智慧，可以自利利他、自覺覺他，「星雲大師一生弘揚人間佛教，當中就涵蓋慈善，所以佛光山四大宗旨之一即是要以慈善福利社會，而教育也是慈悲的一環，能培養人才，讓社會有很好的傳承」。

心保和尚更分享一則大師小故事，十多年前大師親手寫了一千多張「一筆字」，就是為了要在徒眾講習會上贈送給弟子們，後來為了成立公益信託星雲大師教育基金，利益眾生，「大師每天都在寫『一筆字』，寫了不下千張、萬張，甚至達幾十萬張，寫的時間太久了，他的手都出問題，讓我們感受到大師的慈悲真的沒有障礙」。心保和尚表示，佛教講「無緣大慈，同體大悲」，星雲大師與今年得獎者，都本著這份慈悲精神來幫助大家，這份慈悲是偉大、珍貴、神聖的。

頒獎典禮最後祈福時，特別台北、北京、香港三地連線，播出星雲大師《為世界和平祈願文》影片，場面溫馨隆重。頒獎典禮節目將於明年1月2日晚上9點40分於鳳凰衛視中文台、歐洲台、美洲台同步首播。

「點燈」的意義

文 / 星雲大師



為什麼要點燈呢？

佛光山開山星雲大師在「開示信徒點燈功德的一封信」中說，我們常講認識佛法很難，但如舉例說明，即容易明白。佛是什麼？「佛」好像光。我們不是常講佛光普照嗎？「法」像什麼？法像水，我們不是常講法水常流嗎？光與水在人的生活中，其重要性非常大，可是人們在有光和有水時，並不感到重要。」

光有照亮的功用，溫暖的功用，成熟的功用。有光時，不覺得，但沒有光時，大家就很恐怖、緊張，因為黑暗非常可怕！佛就好比光一樣，因為佛可以溫暖我們、成熟我們，佛光可以普照我們大家！

法就如水一樣，水有解渴的作用，水有洗滌的作用，水有生長的作用，法如水，有了法，可以解除智慧的飢渴，可以懺悔、洗淨我們的罪業，可以生長信心的功德。所以我們說佛光普照、法水長流。

佛光普照三千界，法水長流五大洲。現在借佛光來說明點燈的意義，佛陀住世時，有一駝驛比丘，為知客師，非常發心服務。不管客人來得多麼晚，

千年暗室，一燈即明。佛教的十供養中，有一個是「燈」供養，燈，代表著光明、智慧。《華嚴經》說：「慧燈可以破諸闇」，佛教的寺院也會在新春期間舉行上燈法會。

在中國民間，流傳著這麼一句話：「十五上燈，十八落燈，十九算帳，二十動身。」台灣的民俗裡，也有所謂的「廟會燈」，元宵的「上燈」、「提燈」等。佛光山每年從農曆正月初一至三十，會舉辦「平安燈法會」，在大雄寶殿點「光明燈」；在藥師法會期間，也會點「藥師燈」。

都是很熱心，很敬重的打著燈籠送客人去寮房，數十年如一日，幾十年下來，他不需要再點燈照路，手指自然放光，以手指的光，即可帶客人去寮房。此即點燈的功德。

在中國古老社會，恐怕人黑暗，夜路施燈；恐怕人飢渴，半路施茶。因施水、點燈均是無邊功德的緣故。有一小女孩，生下來，手指即發光，乃因過去世時，佛像的手破裂了，她把佛像的手指修補起來，功德感今生手指發光之報。又如梁武帝的事一樣：「三寶門中福好修，一文施捨萬文收。不信但看梁武帝，曾施一笠管山河。」

梁武帝前生為一樵夫，半路看到一佛像在雨中淋雨，心中不忍，把斗笠拿下蓋在佛像上，免受雨淋，所以後來感得皇帝之報。

過去有一女孩，到寺廟禮佛，見大功德主點燈八萬四千盞，慨嘆自己貧窮，一盞燈也點不起。回程中，過橋，見水中自己的倒影，而想起賣自己的頭髮，得幾文錢，勉強點了一個小燈。大功德主見有一醜陋小燈在一起，責問：「是誰的小燈？怎麼可以放在這裏？」

這時，天空忽然颳起大風雨，八萬四千盞燈一時熄滅，唯獨貧女的小燈仍然明亮如常。住持和尚即告誡大功德主說，不可輕視此一小燈，此一小燈為女孩虔誠恭敬，盡其所有而布施的。

大功德主感動，即問女孩要何幫忙？女孩說：「我為一孤兒，要一庵堂可以出家修道。」大功德主即成就了女孩的心願，女孩把自己的身世說出，女孩的父親剛過世不久，臨終前，向女孩托出實情：「妳不是我們親生的。我們想要有個孩子，就到觀音廟去拜拜。回程時，在半路聽到有嬰兒哭聲，大喜過望，認為是觀音菩薩送的，在嬰兒脖子上，有一封血書，上寫『此女名為阿照，為父因為犯罪，即將服刑，無法養育此女，望有仁人君子撫養，感恩不盡，永遠記得此恩此德。』看完血書後，在樹後隱約看到有人在遙拜。我想那大概就是妳親生的父親。希望有一天，妳能和妳的父親再見面。」說完，女孩的養父即過世了。

這年冬天，大雪飄飄，有一老人倒地，阿照將之救到庵堂中，老人說：「不必救我，死了算了，我女兒都不能撫養，活著有何意義？」阿照問老人：「你的女兒叫什麼名字？現在何方？」老人答：「我女名阿照，小時即送人撫養。」阿照即刻回答：「爸爸！我就是你的女兒！」他們父女終於團聚。點了一盞燈，即有此不可思議之感應，想不到的圓滿，父女團圓了。

阿那律尊者是佛陀十大弟子之一，天眼第一，他過去世為一小偷，想偷寺院裡的香油錢，因為太暗了，找不到油香筒，把佛前供燈拈亮一點，結果看到大殿莊嚴，心生慚愧，不偷了。就此一念慚愧心，挑了一下燈心，後來感得天眼通。



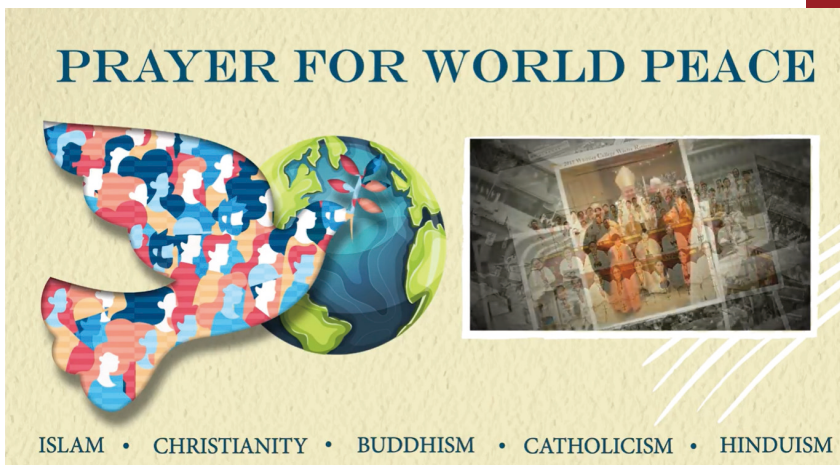
像各位護法信徒，發心在此護燈、添油、挑燈心，將來不知要感多少天眼通了。目犍連尊者是神通第一的弟子，上忉利天說法，見天女美貌莊嚴而讚嘆，天女說，過去在頻婆娑羅王時代，因點燈功德，感此相好莊嚴。在《法苑珠林》裡，也提到點燈有八種利益：

1. 美貌相好；
2. 信心增上；
3. 道德、戒律增上；
4. 眷屬和合、美滿增上；
5. 辯才增上；
6. 修行增上；
7. 出生人間，可生富貴家。生天，可增品增位；
8. 看清目標，照亮前途，果證菩提。





西來寺元旦祈求世界和平典禮 聯合多宗教祈願疫情早日結束



佛光山西來寺於1月1日舉行線上「2021 為世界和平祈福法會」。典禮在住持慧東法師致歡迎詞後展開，主持人 Richard Yeung 依序介紹貴賓：加州上議院第 32 區 Bob Archuleta 參議員，洛杉磯縣第 4 區政委 Janice Hahn 代表 Yokomizu 女士，加州眾議院第 39 區 Young Kim 議員，以及哈崗社區發展協會主席 Scott Martin 和財務 Randy Black。參與祈福祝禱的貴賓和宗教領袖，祝賀新年快樂，並為世界和平、和諧、和樂獻上祝福語。

文 / 蔣祖芬 圖 / 西來寺提供

希臘天主教會聖安德魯教堂 (St. Andrew's Russian Greek-Catholic Church) 牧師 Rev. Alexei Smith, 以方濟各教宗 (Pope Francis), 在 2020 年 10 月 3 日, 最新名為 Fratelli Tutti (所有的兄弟) 通諭中, 呼籲所有善男女, 透過自己的力量創造我們理想中的世界。教宗寫道「一個如新冠疫情的世界性災難, 喚醒了我們是一個地球村的概念, 大家都在同一艘船上, 一個人的問題即是所有人的問題。」要共同解決疫情災難、經濟破壞、國際間的不平等、分歧對待等問題。「四海之內皆兄弟」, 面對痛苦及災難, 彼此緊密聯繫, 從傳遞福音的韻味來生活, 慈悲幫助所有需要的人, 重建一個美好的社會。

紐約上州莊嚴寺菩提比丘 (Ven. Bhikkhu Bodhi) 感言, 2020 年新冠病毒, 造成千萬人的生命財產損失, 2021 年到來, 祈願疫情早日消除, 確保世界上每個人都能成功接受疫苗治療, 讓病毒的傳染得以終止, 讓所有人能夠過著以往無憂無慮、自在的日子。菩提比丘強調疫毒傳染影響弱勢、少數族群勞工的生計, 因此必需改革不平等的對待, 賦予人們經濟安定、生活安穩、活得尊嚴, 祝願創造一個更為公正、平等的社會, 讓大家都普同受益。

加州洛杉磯 Masjid Bilal Islamic Center 清真寺 Imam Rashdan Mujahid-Seen, 以回教徒的和平問候語 Assalamualaikum, 意即「祝福您平安」獻上祝福, 並將《可蘭經》的第一個篇章, 以阿拉伯語誦持 Al-Faathia 祈福。清真寺宣告祈禱者 Abdul Malik Bilal, 也以回教的信仰表徵為大家祈福祝禱。

聯合基督教會 (Arcadia Congregational United Church of Christ) 成員 Rev. Dr. Jolene Cadenbach 提到, 2004 年經由投票成為一所「公開及肯定」的教堂, 就是歡迎所有人加入, 無論背景、年齡、民族、人種、社會及經濟、性別、已婚未婚、性取向、心理及生理的差異。

強調我們是來自不同信仰社團的一分子, 應當視所有的人事物, 是神聖和受護佑的。讓我們在為世界和平祈福時, 擁抱不同之處, 團結一心, 因而在心理獲得和諧、思想上得到理解、行動上獲得平和。

BAPS Shri Swaminarayan 印度廟, 以影片呈現現任心靈領袖 Mahant Swami Maharaj, 和展現心靈美德、智慧的個人典範, 以及廟宇的宏偉建築和身心靈的修持, 並祝禱「居家避疫」眾生常歡喜, 遠離一切困境與悲傷, 賜予讓人羨慕的福報, 祈願和平普及世間。

隨後播放影片, 展現佛光山西來寺全貌, 闡明「西來」二字, 代表「佛法西來」, 作為一個宗教修持及諮詢中心, 讓西方有興趣了解佛教及中華文物的人前來學習。影片中, 開山宗長星雲大師在 1967 年創建佛光山寺, 至今全球已超過 300 所別分院。在 1992 年成立國際佛光會, 現今已超過 100 個協會, 並在 2003 年成為聯合國的非政府組織。佛光山僧信二眾, 以文化弘揚佛法、以教育培養人才、以慈善福利社會、以共修淨化人心, 落實人間佛教的弘揚, 致力宣揚和平、和諧與共識。26 年來西來寺為多元文化、跨宗教交流, 創造社會和諧、促進世界和平做出貢獻。

節目穿插著精彩演出, 來自佛光青年交響樂團演奏「Largo」, 佛光西來學校演唱「為和平點一盞心燈」, 西來寺兒童佛法學校表演, 聯合基督教會 Nelly Clayto 和 Mylene Scott 演唱「愛的獻禮」。

在慧東法師和北美洲各別分院法師諷誦「般若波羅蜜多心經」和「四句偈」, 以及恭讀星雲大師「為世界和平祈願文」, 祈求慈悲偉大的佛陀, 賜予「世界和平、眾生安樂」聲中進入尾聲。主持人感謝宗教領袖智慧祈福的開示, 並以「成為那光芒 Be the Light」影片, 對在疫情期間, 不辭辛勞在前線奮鬥的工作人員, 表達至高誠摯的感恩、支持和肯定。

佛光山北美人間學院首期春季班三月開學

網路無遠弗屆，佛光山北美各地道場寺院開創網路弘法先機，今年首次聯合開辦「2021 佛光山北美人間學院」春季班遠距課程，即日起受理網路報名，屆時佛光山紐約道場住持永固法師和多位美加佛光山道場各地住持監寺等法師都將登上雲端分別以國、粵和英語講經說法，或禪詩賞析或指導禪修，學員不但能省卻舟車往返，還可依自己學習步調，安排時間上線聽課。

文 / 編輯組

圖 / 有仁法師



佛光山北美人間學院

—讀書如點燈，讓心光亮起來—

~星雲大師

◎2021年春季精采課程：

國語佛學課程

宗門思想 - 永固法師
 禪詩賞析 - 永嘉法師
 印度佛教史 - 滿普法師
 八識規矩頌 - 覺初法師
 禪修指導 - 覺妙法師
 楞嚴經系列 - 妙皇法師

粵語佛學課程

宗門思想 - 永固法師
 大師如是說 - 覺法法師
 佛法概論 - 妙法法師
 金剛經導讀 - 妙新法師

報名表: <https://bit.ly/2MgHOEb>

◎2021 Spring Term Classes :

Meditation: Awareness Through Mindfulness - Ven. Man Kuang
 Sutra Study (The Platform Sutra) - Ven. Jue Ji
 History of Indian Buddhism - Ven. Jue Qian
 Core Teachings of the Buddha - Ven. Zhi Xing

Registration Form:
<https://bit.ly/375ZX36>

2021年春季開學日期：線上開學典禮：3/13/2021, 時間：1:00pm

2021年春季結業典禮：線上結業典禮：6/19/2021, 時間：1:00pm

上課日期(星期六)·預錄：

3/20、4/3、4/10、4/17；5/1、5/8、5/15、5/22、6/5、6/12 (共10堂課)

上傳至「Google Classroom」的時間：9:00am

直播課程：

【佛教史】《印度佛教史》滿普法師 授課

上課日期(四)：3/18、4/1、4/8、4/15；4/29、5/6、5/13、5/20、6/3、6/10 (共10堂課)；時間：7:30pm

粵語【佛教經典】《金剛經》妙新法師 授課

上課日期(五)：3/19、4/2、4/9、4/16、4/30、5/7、5/14、5/21、6/4、6/11 (共10堂課)；時間：7:30pm

今年首次推出的「佛光山北美人間學院」，一年分春、秋兩季開班，春季班預定3月13日開學典禮。自3月18日起，依不同課程在周四、周五或周六上課，每周一次，共進行十周。有的課程採預錄進行，有的是用網路平台直播，但全部利用Google Classroom為課程管理機制。學員可以在上課期間，隨時找到並聆聽自己選修的課程內容。

「2021 佛光山北美人間學院」整合北美洲各地佛光山人間學院佛學班資源。佛光山紐約道場住持永固法師提醒，選課之前要能妥善安排時間，難免有所取捨，選修適合自己的課程，而不致成為忙碌生活中的負擔才好。值得一提的是「2021 佛光山北美人間學院」也規劃了互動課程，由授課講師各自安排時間，透過「Google Meet」或「Zoom」等平台與學員互動。

「2021 佛光山北美人間學院」春季課程預定六月中旬告一段落，結業典禮排定在6月19日。今年的春季課程，除了有永固法師主講的《宗門思想》、休士頓中美寺住持覺法法師的《大師如是說》之外，還有永嘉法師教授的《禪詩賞析》、溫哥華佛光山住持覺初法師的《八識規矩頌》、北卡佛光山住持滿普法師的直播課程《印度佛教史》等十幾堂不同經典義理的課程。

英文課程有波士頓三佛中心監寺覺謙法師主講《基礎印度佛教史》(Basic Understanding on the History of Indian Buddhism)，和達拉斯講堂住持滿光法師教授的禪坐課程(Meditation-Awareness Through Mindfulness)等四門課程。

至於學費，主辦單位指出，為鼓勵學習，北美人間學院採用隨喜贊助的方式，學員可以透過付款軟件或支票進行贊助，也可以直接到佛光山北美各地道場辦理。

佛光山紐約道場電話 718-939-8318

佛光山紐約道場網址 <http://www.fgsny.org>



2021「北美佛光修持年」North America Buddha's Light Cultivation Year

疫情肆虐，社會動盪，人心惶惶不安，身為佛教徒我們能做些什麼呢？2021年「北美佛光修持年」，歡迎佛光人全體踴躍參與！團結眾人的力量，為安定人心及世界穩定而努力。

Purpose of the Event:

As the pandemic continues, society seemingly becomes more unstable and filled with chaos. People's minds become very unsettled and easily agitated. What can we do as Buddhists? Through our faith and our cultivation, we can send out positive energy and share goodwill with the world. We can help society to settle down and help all people to find calmness. It is our sincere hope that all Fo Guang Shan members and people who are interested in cultivating will unite together and put forth an effort to help calm people's minds, and to restore harmony and peace within our society by dedicating their merit and compassionate well-wishes.

活動時間：報名即日起，2021年11月7日截止。（西來寺講經法會禮堂內）

Event Date: when you register - Nov 7, 2021 (Final Dedication of Merit in the Medicine Buddha's Dharma service)

修持內容:

1. 百萬遍《藥師灌頂真言》
 2. 百萬遍《般若心經》
 3. 百萬遍《佛心咒》
- Cultivation practice:
1. Chanting the Medicine Buddha mantra
 2. Chanting the Heart Sutra
 3. Chanting the Buddha or Bodhisattva's names

2021 北美佛光修持年起跑 紐約道場籲各界共襄盛舉

文、圖 / 編輯組

時序已進入 2021 年 1 月下旬，面對美國疫情似不見轉折點，期間又遭逢美國國會暴動，社區環繞許多不安與紛擾氣氛，佛光山紐約道場進一步關注在地社區，紐約道場住持永固法師敦促各界一同響應「2021 北美佛光修持年」活動，永固法師說，只有更多人用意念匯聚成一股光明的力量，用淨念相繼，用念佛修持一同平安度過 2021 年。

永固法師透過每日直播的「早安佛光」節目，籲請大家在新的一年做解行並重的修持功課，其中行門就是以百萬遍唸佛和參與蔬食 A 計畫。永固法師提到修持功課時還在身口意修行方面舉例說，忍下來不生氣不計較，而「忍」正是行菩薩道上六堂功課，亦即忍辱波羅蜜。永固法師說，不計較不比較在行門上是很大的功夫，而這都是修行，起心動念亦然。

北美佛光修持年是由包括佛光山紐約道場在內的佛光山北美洲所有道場共同發起，活動將一直持續至今年 11 月 7 日。只要有興趣參加，可先到 www.fgsny.org 或 www.ibpscultivation.org 填寫報名表，並選擇自己想誦持的經文或佛號，完成登記之後再註冊，便可以在網上如實登錄念誦次數。永固法師也鼓勵全家總動員共同完成任務，譬如家

庭成員各自利用零碎時間念佛，再統一計數，也就是一家大小一起念佛做功課。幾位紐約佛光人都對善用零碎時間念佛表示贊同。紐約佛光會會長王如茵說，她完成登記也開始記錄，她利用搭乘地鐵到曼哈頓上下班的通勤時間誦持心經。

永固法師也說，數字的概念無非是督促大家有個目標，有功課要去完成，並不是要著眼在念的次數。但起心動念仍然扮演著影響者，趁現在把「北美佛光修持年」功課做好，只有更多的人是安定的，這種安定的力量散發的磁場，影響出去的也會產生安定的一種共振。發揮安定的共振能量，不止是疫情，這種不安定的狀態可以儘快平靜下來。「北美佛光修持年」適時推出，讓大家一起，讓這份共同祝福的心意，祈求的心意有一個著落。

不止於此，佛光山紐約道場在跨入 2021 年之後，即和當地「紐約中國廣播網」聯手合作，透過廣播頻道和 YouTube 頻道同步於每周一推出「紐約佛光」節目。永固法師首次登上雲端，以視頻接受訪談的模式，談運用佛法智慧來面對生活的順逆。同時，紐約道場原有電台弘法節目「人間好心情」，即日起於每週六在紐約道場 YouTube 頻道上即時「收聽」。



網路弘法無國界 紐約佛光展新貌

文 / 文果

圖 / 李靚、編輯組

因應新冠病毒疫情的影響，佛光山紐約道場自2020年3月13日起將法會及佛學課程在 YouTube 頻道上播出之後，應大紐約地區信眾的請求，佛光山紐約道場住持永固法師繼《早安佛光》後，首次跟「紐約中國廣播網」程蕙台長一起以視頻訪談模式，藉著 YouTube 頻道上的弘法節目《紐約佛光》與大眾見面。此外，原有的電台弘法節目《人間好心情》也進一步開展，即日起每週六可以在紐約道場 YouTube 頻道上即時「收聽」。

1月4日開播的《紐約佛光》首播時間為每週一上午十時，「紐約佛光」是紐約、渥太華連線專訪，在美國紐約的中國廣播網台長程蕙與在加拿大渥太華的紐約道場住持永固法師，透過會議軟體 Zoom 進行線上訪談。疫情當前，美、加兩國國界關閉，永固法師暫時無法回到紐約道場。

「紐約佛光」視頻內容，將由程蕙台長以大紐約

社區各界日常關心的話題，訪問永固法師，從人間佛教的角度，談論如何面對、如何調適、如何超越的因應之道。同時在每週一透過中國廣播網的電台頻道，傳播到紐約市以外的賓州、新澤西州、康乃狄克州等地近 30 萬聽眾。此節目將是人間佛教弘法的一大跨越！

與此同時，已經進行十年有餘的電台弘法節目《人間好心情》，由佛光山紐約道場所有法師輪流錄製星雲大師《人間萬事》套書的弘法節目，也在2021年1月開始每週六可以在紐約道場 YouTube 頻道「收聽」得到。

佛光山紐約道場 YouTube 頻道上已有歷年來的大活動剪影，2020年更是因為疫情的關係，除了紐約道場每週日共修及所有年度大法會的直播，還有「人間學院」的國語佛學班、粵語佛學班，以及把生活佛法與素食烹飪結合的「人間小廚—談心說菜」等視頻，現在再加上音頻的「人間好心情」及最讓大紐約信眾，社區朋友歡喜的「紐約佛光」談話性視頻。內容豐富，可以無限制的回看，只要在 YouTube 上以中文「佛光山紐約道場」、英文「FGS IBPS New York」即可看到，搜尋簡單容易。

此頻道最重要的目標是，希望如同星雲大師2021年新年法語，視頻內容如「花開四季」一樣豐富，佛法智慧能讓聽者、觀者「耕耘心田」，讓人間佛教的種子遍撒四方。



2021 勤於耕耘 心田幸福連年

文 / 覺讓法師

農曆春節將至，佛光山紐約道場表示，今年新春春聯將以創辦人星雲大師的墨寶 2021 春聯一筆字「花開四季、耕耘心田」，佛光山開山星雲大師慈示其意義，辛丑年，祝福大家：精進勤於耕耘心田，四季常栽智慧之花。

自美國新冠病毒疫情愈發嚴峻，這個春節也跟著緊張，每天都在關注和牽掛著芸芸眾生，默默祝願他們早日走出疫情的困擾。為了避免感染，保持社交距離，減少群聚，經常提醒大家減少外出，遵守政府的禁足令，大家居家避疫，既可以減少一些外在的心理負擔，也更能維護自身安全。

世事無常，一切都有變數，只能坦然面對。為了增強身體免疫機能，道場推出人間小廚－談心說菜節目，讓大家製作適合自身的營養健康餐。一起度過疫情，有佛法無有恐懼、害怕，有佛法做導航，確實是學佛人值得欣慰之事。

現今大家在網路上互動與交流，從中學習許

多知識、又能充實內心，這種積極樂觀向上的心態，直接影響著大家。體現無窮無盡的法汝智慧！

想起歷史上的戰亂引起瘟疫和洪澇乾旱的事件，使許多民眾受苦，但願大家有因緣能聆聽佛法，增長智慧，勇敢面對危機。現代 21 世紀孩子幸福無比，需要歷練和學習，更要懂得惜福的道理，在遇到突發狀況時可以找到更好的解決辦法或替代方案，能屈能伸，逆境中體會人生真諦，找到自己人生的方向並堅持去做。

在疫情期間，特別受益的應是全球佛光人，可以線上聆聽法師開示，還可與信眾分享對佛法的理解和生活中的感悟與分享，讓大家信心增長，在佛道上也能走得順暢，看見希望。

希望佛光人都能深入經藏，體會佛經中的智慧，讓人生變得別有意義，生命變得更有價值！





王喬榮 / 攝



佛光山紐約道場高掛春節平安燈

祈願牛年吉祥 疫情平息

文 / 編輯組

農曆春節即將來到，面對不“疫”樣的新年，佛光山紐約道場運用有限人力推展另類春節節慶活動，完成過年造景與佈置，希望帶給社區健康又平安的一年。佛光山紐約道場住持永固法師認為此時點亮春節期間特有的春節平安燈尤具意義，從自己開始點燈，建立信心，從內心湧出一份光明力量，凝聚社區，相互扶持，一同過個好年。

永固法師說，點亮心燈，點燃智慧之燈，光明之燈，慈悲之燈，內心不斷、不斷湧出這份光明的力量，不但照亮自己光明的前途，還可以照亮周旁的人，有些人等著其他的人幫忙點燈，給予溫暖。

佛光山紐約道場監院有望法師說，道場在遵從當地法令，避免聚眾的情況下，順利完成年度大掃除，今年佛光山紐約道場運用有限人力推展另類春節節慶活動，完成過年造景與佈置，希望帶給社區健康又平安的一年。

佛光山紐約道場裡裡外外、上上下下，除塵拭淨，清洗更換，除舊佈新，經過綿密處理之後，串串大紅平安燈掛了起來，彰顯吉慶也莊嚴壇場。與此同時，根據紐約佛光會最近的一次理事會，多項歡度農曆新年的慶祝活動也進入最後準備階段，其中焦點之一的雲端祈福項目，由佛光山紐約道場資訊組人員提出構

想，同時有多倫多佛光山及波士頓三佛中心資訊人員加入協助。雲端祈福設計是佛光山紐約道場第一次推出，永固法師說，主要想讓大家如願在春節祈願祝禱，方便大家，到時候社區各界可以安居家中避疫，同時悠遊自在往來佛光山北美各大城市的虛擬道場祈願，而且仍然可以欣賞各道場的年節造景。有望法師指出，基於確保社區安全考量，佛光山紐約道場春節期間仍不對外開放，資訊組組長錢威至及金剛分會副會長徐振倫因此提出這項構想，各組工作人員隨即分工，拍照、軟體測試和網速升級等陸續進行，才使雲端祈福設計逐漸完善，使用者只要上線點擊佛光山紐約道場等心中想去的佛光山北美各地道場選項，即可依照圖示一樣在佛前燒年香、叩平安鐘或抽取法語。

佛光山紐約道場公布新春雲端祈福活動從除夕當天，2月11日開放，系列節慶活動包括平安燈暨光明燈、供佛齋天祈安植福法會和曼哈頓佛光山建設祈福法會。二月份曼哈頓佛光山建設祈福法會因應年節活動，排定在2月28日舉行。而今年供佛齋天祈安植福法會是紐約、新澤西、波士頓、渥太華、多倫多和滿地可六地道場連線直播，千載難逢，永固法師說，平常時，大家可能不容易同時造訪當地禮佛，今年提供這樣機會，值得關注。

佛光山紐約道場電話 718-939-8318
佛光山紐約道場網址 www.fgsny.org

渥太華佛光山百萬遍念佛功德總回向法會

12月27日，渥太華佛光山舉辦線上彌陀法會念佛一永日及百萬遍念佛修持活動的總回向，參與人數近300人。9月21日至12月26日期間，18人如期完成百萬遍，念佛總次數達到4000萬遍以上，抄經、誦經、拜佛和持咒總次數近10萬部。

文 / 夢曦

圖 / 方圓



「念一佛名哭一聲，聲聲哭向大慈尊，此回若不歸家去，六道何時得脫身。」住持永固法師在法會後繼續為大眾開示了彌陀聖誕的緣起，如何按照次第地修持淨業三福行，並以永明延壽禪師《四料簡》來說明禪修和淨土法門雙修的殊勝性，正所謂「有禪有淨土，猶如戴角虎，現世為人師，來生作佛祖。無禪有淨土，萬修萬人去，但得見彌陀，何愁不開悟。有禪無淨土，十人九錯路，陰境若現前，瞥爾隨他去。無禪無淨土，鐵床並銅柱，萬劫與千生，沒個人依怙。」

雖然是第一次網路直播佛七，參與者都說此次法會非常收攝身心，無法用語言表達法喜。「一聲聲阿彌陀佛，綿綿密密，我努力地跟隨著師父們念誦，時而歡喜，時而悲切含淚。喜的是幸遇彌陀，往生有分；幸遇良師益友，一同精進。悲的是煩惱未除，三業不淨，習氣依然。以百萬念佛迴向圓滿一年的功課，用一句句佛號懺悔往昔的罪業，積累淨業三福資糧；用一句句佛號，功德迴向法界眾生，發願來年繼續精進；用一句句佛號，耕耘心田，花開四季...真是太不可思議了。感謝住持，感謝師父們！言語道盡，也表達不出心中的法喜與感動。希望自己年年可以圓滿百萬佛號，三業清淨，花開見佛。」這是來自渥太華協會秘書長胡京萍的分享。

三好兒童班12歲的子涵說：「今天和媽媽、弟弟一起參加了彌陀法會的第一支香。因為疫情，我們只能在各自的家裡參加。早上我們先聽了早安佛光。住持講了怎麼跟得上法師們念佛號：要是你想快速，需要把重點放「陀」字上。法會是以出堂鼓開始。我和我弟弟跟妙讓法師學過。所以，我對法會有些理解了，知道師父們在做什麼。念佛號的時候開始很慢，後來越來越快。我能跟上，因為我用了住持講的那個方法。我覺得有一點像合唱團，因為師父們唱誦的調都不一樣，所以會那麼好聽。我剛開始覺得法會有一點長，但結束的時候，我心裡非常平靜。謝謝住持，謝謝師父們，特別謝謝妙讓法師教我們法器。」

12歲的小菩薩也懂得如何念佛，要感謝永固法師在法會前一週的一系列鋪墊，在《早安佛光》介紹淨土三經，念佛感應故事，還分享如何念佛和觀想，解答觀眾菩薩的常見問題等，讓大家對淨土法門有初步認識後，信心十足地參加法會。

值得一提的是，渥太華以百萬念佛圓滿了今年功課的同時，在秘書長胡京萍的發起下，將繼續作為2021年的功課。最後，永固法師將大師新年法語送給大家，「花開四季，耕耘心田」——只要我們勤於耕耘心田，讓佛法充滿我們的內心，很自然地智慧的花朵就會盛開。

紐約道場元旦線上禮佛 人間佛教弘法路同行



佛光山紐約道場為感謝熱忱參與發心的護法委員暨興學委員，於新年第一天在雲端線上與一百多名信眾禮拜《八十八佛洪名寶懺》。

護法委員暨興學委員功德回向法會，請監院有望法師、覺讓法師及有仁法師率眾舉香讚、開經偈、禮拜八十八佛、懺悔文、為在家信眾祈願文等。以此法會殊勝功德迴向諸委員，一年來為紐約道場的各項文化教育、慈善等護持，令人間佛教的弘法事業得以順利推展。

文 / 董雪貞

圖 / 紐約道場提供

監院有望法師為大家說明護法委員暨興學委員的區別，他說，護法委員協助道場日常生活得以維持正常運作，讓正法的道場在紅塵滾滾的俗世之中能夠成為一種清流，讓佛法的智慧帶給每個人。教育是興隆佛教的根本，興學委員即是護持佛光山教育事業培養人才，讓百萬人的興學發心得以永續。感謝大眾長年護持佛教事業不遺餘力。

有望法師為大家說明宗長心保和尚〈2021年致護法朋友的一封信〉，過去一年全球佛光山的活動報告。因應疫情，紐約道場的法會、活動、教學的課程包括佛學班、素食烹飪班紛紛都搬上了雲端。大師的雲端隨身聽、依空法師的星雲大師全集導讀、星雲大師全集電子版，在《人間衛視》YouTube 即可找到。佛光梵唄唱誦團推出的〈如是我聞〉大家可以跟隨早、晚課誦或個人修持；不會因為疫情的干擾，在家亦可學習、精進。

雖然住持永固法師身在渥太華，但心繫紐約的信徒，本月開始，紐約道場的 YouTube 上將會多兩個新的頻道〈人間好心情〉、〈紐約佛光〉，以及禮拜《金剛寶懺》，希望大家把握這個嶄新的機會一起護持道場，建設人間淨土。最後有望法師感謝所有的信徒，並叮嚀大家記住星雲大師所說的「佛教靠我」，這個「我」就是大家，讓我們一起在人間佛教的弘法路上同行。

為慶賀農曆 12 月初八法寶節，佛光山紐約道場於 1 月 17 日，以網路直播方式舉行紀念佛陀成道法會，監院有望法師領眾恭誦般若波羅蜜多心經；新州禪淨中心信眾一同參與，法會並唱誦法寶讚、讚佛偈，莊嚴殊勝。參與共修信眾約 200 餘人，大家一起欣賞紐約佛光家庭居家烹調臘八粥有趣短片，其樂融融。

紀念佛陀成道紐約道場辦祈福法會

文 / 林美琴

圖 / 紐約道場提供

佛陀成道日農曆 12 月 8 日，寺院除舉行紀念法會外，都會以「臘八粥」供佛饗眾，有望法師開示說明供養臘八粥的由來；往年此時佛堂總是熱鬧滾滾，準備熱騰騰臘八粥分送社區人士，歡喜結緣。今年受疫情影響，只能謹守零接觸界線，改變形式在 1 月 9 日人間小廚談心說菜節目中，教大家如何在家調製臘八粥。紐約協會同時鼓勵會員拍攝在家烹煮粥食影片，分享喜悅，希望大家藉由這個過程來體會一些簡單道理。影片中有十一戶佛光家庭分別是黃順嬌、鄭瑩、朱樹泉、朱慧雯、呂夏蓮、雷美璘、簡劉昭容、王安樂、唐禕雪、于琳琳及 Kate，其中不乏全家總動員、母女檔、祖孫檔等組合，散播歡樂、見證團結凝聚的力量，同時呈現出無我、融合與和諧。

佛陀成道紀念日法會後監院有望法師指出，佛

光山致力以文化弘揚佛法，他感謝社區各界的共襄盛舉，至於如何護持？有望法師說，行之有年的善緣寶寶存錢筒即是方法之一，不僅能將平日的零錢存下，培養積少成多的儲蓄習慣。每年送回道場後，在法寶節法會中為功德主唱誦文疏回向，累積福德資糧，而款項將匯集到文教慈善基金，以助印佛教書籍、教育課程、助學獎學金、報紙電視網路等弘法所需。

有望法師期許大家不要小覷自己的力量，在佛法上多一些體悟無我無常，珍惜身邊因緣，不論外境如何考驗，相信未來有佛法一定有辦法。集結力量弘揚結緣，資源不浪費，即是為自己廣植福田、開啟自我的佛性，為社會盡一份善的力量。



紐約協會鼓勵會員拍攝在家烹煮臘八粥的影片，分享喜悅，也藉由這個過程來體會一些簡單道理。

人間小廚巧思結緣 臘八粥傳承歡慶法寶節



農曆十二月初八為佛陀成道日暨法寶節，往年佛光山紐約道場皆會熬煮臘八粥分送社區民眾結緣，2021 年為因應疫情巧思改變，特別傳承佛光山都監院正統食譜，禮請佛州光明寺永康法師指導，由監院有望法師親自示範，歷經 3 次反覆調配試研後，精心錄製「人間小廚談心說菜 - 臘八粥」特輯影片上傳雲端與大眾結緣。

文 / 祝靜瑩

圖 / 紐約道場提供

節目於 1 月 9 日在 Youtube 頻道播出，方便信眾即使居家隔離仍能自行學習製作，觀眾熱烈迴響，僅僅一週點閱率已破 2 千餘次。親手料理不僅能增進廚藝，以濃郁粥品供佛並與親友共享，彰顯虔誠感恩之心，雖不同於以往的紀念方式，仍能讓大眾同霑佛陀成道法喜。

住持永固法師於節目中介紹臘八粥緣起，不僅為緬懷佛陀開悟成道的艱辛，更要感念粥中蘊含了眾緣和合方能成就的殊勝；法師也在「早安佛光」節目中勉勵大家，慶祝法寶節，除了臘八粥之外，還有更多的紀念方式，如日日不懈的精進聽聞佛法，思維憶念並實踐於生活中，踴躍參與讀書會、佛學

會考、聆聽主題講座、分享心得感言，推廣上網簽署支持「蔬食 A 計劃」，關心環保議題，珍愛地球、慈悲護生，皆為學佛、行佛的具體實踐。

監院有望法師表示，粥中選用多元食材，雖各有不同的特質與風味，但在濃濃的湯水翻滾熬煮後，於營養美味的底蘊下，更包含了「無我與和諧」精神；尤以目前外境紛擾的氛圍籠罩，正是最好的一帖療心良方。從製作佛粥領悟深義，學習順應因緣變化，減少對立紛爭、恐懼不安，用包容和諧收攝身心，以念佛保持自在淡定，推己及人、日行一善，為世界和平盡一份心力，以期共創充滿希望與光明的未來。



紐約佛光人學煮臘八粥 錄製珍貴合輯

文 / 祝靜瑩、Meichin Jean Lee

圖 / 紐約道場提供

迎接一年一度的法寶節，佛光山紐約道場1月17日舉辦佛陀成道紀念日線上直播法會，監院有望法師領眾恭誦《般若波羅蜜多心經》；新州禪淨中心信眾一同參與，共約200餘人參加。

有望法師指出，佛光山致力以文化弘揚佛法，他感謝社區各界的共襄盛舉，希望大家繼續護持行之有年的善緣寶實存錢筒，累積福德資糧。並期許大家不要小覷自己的力量，在佛法上多一些體悟無我無常，珍惜身邊因緣，不論外境如何考驗，相信未來有佛法一定有辦法。集結力量弘揚結緣，資源不浪費，即是為自己廣植福田、開啟自我的佛性，為社會盡一份善的力量。

法會圓滿後，大家觀賞紐約佛光人居家抗疫，一同學習烹調佛光山臘八粥精彩片段，許多佛光家庭合作完成臘八粥料理，不但體現集體創作之美，同時也為疫情期間留下溫馨感動的記錄，展現充沛行動力來歡慶佛陀成道紀念日。

今年面對嚴峻疫情，一碗碗臘八粥不再是「中央廚房」製作分送各方，而是大家挽起衣袖，戴上圍裙在家「完全」製作，透過佛光山都監院的臘八粥食譜，並請佛州光明寺永康法師技術指導，由紐約道場監院有望法師示範。於「人間小廚·談心說菜」臘八粥節目中播出，不僅如此，在影片下方更貼心列出食材與製作步驟，方便觀眾了解重點隨時回看。



黃順嬌副會長全家



佛光會紐約協會會員全家總動員，在家共同學習製作臘八粥，並錄下精彩花絮影片，由紐約道場視聽組顧根生剪輯合成專輯，共有11戶會員製作。阿姆斯特副分會長黃順嬌和兒女展現分工有序、合作無間，貝賽副分會長鄭瑩和2位女兒品嚐成品可愛模樣，朱樹泉理事夫妻同心熬制多份分送常住，法拉盛分會長朱慧雯偕同修教導孫女共同學習，菩提分會長呂夏蓮展現熟練刀工。每位皆展現無比虔誠的歡喜之心，並從中體會煮出和諧、吃出禪味、分享法喜與領悟佛法的深刻涵義。

長島分會于琳琳表示，雖因第一次不熟練，加上為顧及錄影難免手忙腳亂，但這經歷卻也特別與溫馨。朱慧雯表示，4位小孫女聽到要熬煮臘八粥皆感到非常好奇與歡喜，還未下過廚房的她們都想爭著幫忙，學著洗米、切菜、翻炒熬煮，歡聲笑語不絕於耳，闔家共享其樂融融，為慶祝法寶節共同留下了無比珍貴難忘的回憶。

所謂網路無國界，近到北美各地，遠到歐洲，全球各地佛光人不約而同動手製作「智慧粥」齊心供佛。里斯本協會協會秘書長莊平慈分享，今年這碗臘八粥是親子粥，其樂融融。無獨有偶，曼徹斯特佛光協會舉行「法寶節線上臘八粥會」，18位佛光人在雲端跟隨星雲大師所指導的臘八粥食譜，及紐約道場製作的「臘八粥」教學視頻，在家裡學習烹煮臘八粥。

多倫多佛光人楊沛欣亦表示，有幸上線跟著有望法師示範的每一個步驟，在過程中感悟很多，原來每一樣食材都是一項修行，需要極大的耐性、包容、定力、理解、接受。

曼哈頓佛光山啟建 將為佛光會駐紐約辦事處

佛光山紐約道場 1 月 10 日首次啟建線上「曼哈頓佛光山建設祈福法會」，佛光山紐約道場監院有望法師與覺讓法師、有仁法師及妙住法師和一百多位發心護法信眾全日共同禮拜《大乘金剛般若寶懺》。啟建這項祈福法會緣起於「曼哈頓佛光山」建設案已提交紐約市建管局審批，內部設計現正規畫中。

文 / 董雪貞

圖 / 紐約道場提供

「佛法在世間，不離世間覺！」佛光山紐約道場住持永固法師透過視頻廣，邀請護法信眾發心共襄盛舉。永固法師說從 2007 年第一次在紐約擔任住持時，無數次路經曼哈頓，都希望找到一個能夠弘揚「人間佛教」的據點。自 2014 年起，經過紐約道場三任住持的努力及各方因緣，終於找到適合的地點，並且著手規畫，現在工程即將開始，「曼哈頓佛光山」將是國際佛光會世界總會駐紐約聯合國總部的辦事處，主要推動與聯合國非政府組織間的一些合作事務，及介紹國際佛光會在全世界的各項重要的會務專案為主要使命。

「曼哈頓佛光山」將成為一朵淨蓮，不同於其他佛光山寺院道場，住持永固法師說。是代表國際佛光會世界總會，在聯合國的領域傳達國際佛光會在世界推動人間佛教的實例，以及與聯合國其他非政府組織（NGO）會員往來交流的重要據點，需要大家的護持與關注。尤其佛光山在全世界有三百多個道場，未來「曼哈頓佛光山」是佛光山位於聯合國總部大樓所在地最近的據點，如同一座橋梁讓全世界能夠認識佛光山星雲大師、國際佛光會，以及人間佛教。

永固法師開示，在外境不安定情況下，只要有佛光普照的地方，只要有佛光人所在的地方，佛光會所在的地方一定可以產生光明、正向和安定的力



量。放眼世界，曼哈頓是世界級的第一大都市，選中在這個城市建設弘揚人間佛教的弘法據點，將普世的人間佛教事業在這裡佛光普照，讓法水長流，邁向世界。

最後，有望法師表示 2014 年遵星雲大師指示，到紐約來最重要的使命是「讓世界認識人間佛教」，所以從頭開始參與了「曼哈頓佛光山」的建設，就是使命的開始。要讓全世界的人認識人間佛教，知道佛光山及認識佛光山開山星雲大師。就從在紐約曼哈頓的心臟區域建設一方淨土——「曼哈頓佛光山」，是人間佛教被世界看見的弘法據點。

有望法師邀請大家一起廣結善緣，共同參與「曼哈頓佛光山」的建設案，特別是 2021 年起每個月第二個星期日的「曼哈頓佛光山建設祈福法會」，廣邀好友讓大家認識人間佛教，如同住持永固法師的心願「佛法弘揚，眾生得度」，日後也會透過每次的法會向大家報告工程的進度。



疫情影響，線上教學成為趨勢，「北美洲人間新聞培訓研習—淺談手機攝影」課程，於12月28、29日兩天，採用Zoom線上進行，來自北美二十幾個協會，共約400位學員參與，由洛杉磯協會王晶晶主持，張志誠老師主講，目的在培養新聞攝影人才，以符合人間佛教的理念，發掘身邊溫暖感人、新鮮有趣的人事物。

疫情帶動線上學習成長 北美洲人間新聞更活耀

文 / 王如茵

圖 / 紐約道場提供

國際佛光會世界總會美西副秘書長慧東法師、國際佛光會世界總會美東副秘書長永固法師全程參與，永固法師說，新聞中圖像是非常重要，也是最吸引人的部分，但是要抓住要領，拍出精彩畫面，是需要技巧的。

慧東法師讚嘆張志誠老師，講述攝影技巧，還將佛法融合其中，如同上了兩堂佛學講座。從張老師回答問題，就可知道他是一位資深佛光人，將佛法的體驗，完全落實在生活與工作中，老師精闢的內容、潛移默化、易懂易學，讓人茅塞頓開，唯願大家能發心協助常住記錄弘法歷史。

本次人間新聞培訓研習第一天課程重點在於熟悉自己的手機，如何避免新手常犯的幾個錯誤，其嚴重情況有畫面模糊、對焦失誤等，都是無法在後製中補救，唯有讓持手機的手，平穩不抖動，多拍多看多思考，之後才能快狠準的達標。

第二天的教學，著重在實際操作，張老師用百多張照片，比對解釋如何構圖，運用減法原理，將畫面化繁為簡，善用井字黃金比例，將人、事、時、地和物清楚呈現，如此新聞內容不用文字也能明瞭。張老師指出，攝影和美學基礎都不出三大要素，線條、光影和色塊，新聞採訪絕不可「無中生有」，並贈20字箴言：事前準備，研讀流程，熟悉場地，提前到場，事先卡位。

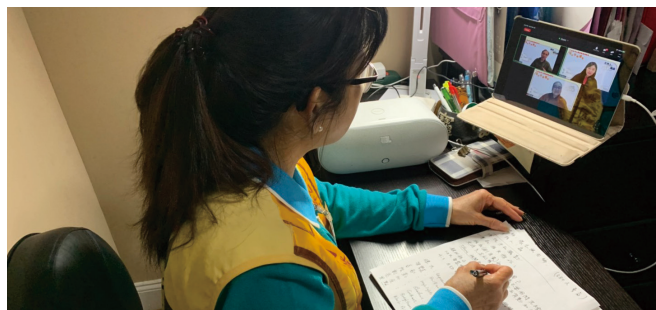
學員們提出了許多問題，多圍繞在如何異軍突

起，拍出好的人間新聞照片，張老師說，唯有「發心承擔」，如果過程中沒有法喜的感覺，這條路是走不長的，更說攝影和佛法其實很相近，所有畫面取中間平衡點，這真是發人深省，佛光人在行佛的路上，又何嘗不是如此呢？

張老師說，在許多大法會中拍照，常被莊嚴的場面攝受，是何其有幸，參與歷史性的攝影紀錄工作，這兩天分享所學，在準備過程中，其實最大的受益者是自己，鼓勵大家學以致用，為各協會與道場留下紀錄。

有學員認為，從課堂教學中能了解張老師是實乃性情中人。對大家苦口婆心的說，做任何事「發心」最重要，要有承擔力，才会有法喜，歡喜付出，全力以赴，路才會走更長。攝影也是修行，是要用心的、耐性的，那才是真正的攝影本性。

最後慧東法師鼓勵學員們可參加2021年的佛光之美攝影比賽，具有相當優勢的北美各協會，透過此課程，希望大家能提出好作品。



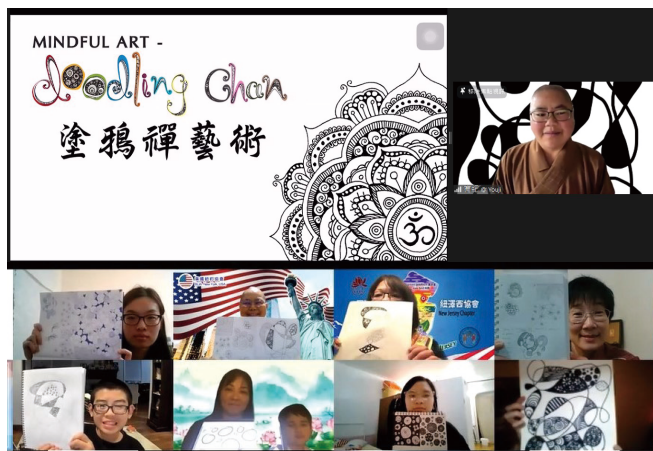
紐約青年團禪繞畫培訓 口念佛號展現療癒

文 / 心均 圖 / 紐約道場提供

為培養三好兒童班和兒童夏令營的青年師資，紐約青年團特邀請南天寺美術館館長有紀法師，於12月27日晚間為紐約、紐澤西和波士頓40位青年，在網路上教授近2小時的禪繞畫培訓課程。

監院有望法師代表紐約道場感謝有紀法師百忙中抽空教導，疫情期間，雖然無法如期到紐約展出其個人畫作，但此次培訓讓大家有緣看到並學習到實質的禪繞畫，具療癒作用。在動手實作當中，學員隨著有紀法師的指導集中精神，口念佛號，畫出自創的畫作。無論是畫圈圈或直線或小花，每個人皆展現各自獨特的禪繞創意畫。

「禪繞畫」也可稱「塗鴉禪藝術」(Doodling Chan 英文直譯)，能培養耐心與定力，作畫者自己的心也沉浸在「繪畫禪」的法喜中。禪繞畫課程，易懂易學習，能讓人放鬆並且有趣的繪畫，藉由有結構的圖樣，創造出美麗的作品。從禪繞中作專注練習，進而重新調整自己的內心。這就是佛光山的



正能量，播種善念與善行，讓人間充滿真、善、美。

曾任佛光美術圖典編輯的有紀法師，是一位受過專業訓練的畫家。他說，創作禪繞畫無需專業，結合禪意的畫作，兒童也可以畫。畫時的專注，可以進入放鬆狀態而專心一致完成自己的畫作。

課程最後在主持人青年一團團長 Andy Hua 引導下，大家捧著自己得意的畫作大合照，充滿自信的展出生平的第一張禪繞畫。



分送春聯月曆共享法喜

文 / 王如茵 圖 / 紐約道場提供

今年國際佛光會2020年年底除舊佈新，換上2021年小沙彌月曆，貼上佛光山開山星雲大師墨寶春聯，幾乎是紐約佛光人家的傳統，佛光山開山星雲大師慈示其意義：「花開四季 耕耘心田」，辛丑年，祝福大家：精進勤於耕耘心田，四季常栽智慧之花。

疫情期間正是讓受傷的大地萬物，得到喘息調養的機會，也使大多數的人感受到更該在此時充實自己，重新整頓以迎接新的一年。同時月曆上也有星雲大師的中英文法語，就如座右銘一般，無時無刻提出警惕。

由於疫情擴及全球，為了確保大家的健康與安全，於12/29和30兩日，方便佛光山紐約道場義工及佛光會員領取星雲大師墨寶春聯和月曆，特將

各500份的春聯和月曆，依分會和分團所統計的數量進行包裝，整齊地擺放在道場門口，讓事先完成登記的會員們按時間表前來領取；有了前半年分發口罩與蔬菜的經驗，前來的會員代表均能嚴守零接觸，保持安全社交距離來進行領取，大家都深深感謝佛光山的關懷，但也只能隔著玻璃門和法師們以微笑揮手道平安，法師見到會員們平安無恙感到安慰。

「信仰與職業」講座 分享職場新鮮事

全球傳燈分會「信仰與職業」系列第四場講座，「白象、職業、新鮮事」於1月2日舉行，有台灣、馬來西亞、美國、加拿大佛光青年等共75位佛光人線上參加，內容以佛光青年白象幹部的職場新鮮事為主題。主持人許一冉和與談人都是從小就在道場成長的青年。

文 / 陳平毓

圖 / 古道



2019 North America Regional Conference in Montreal

許一冉今年19歲，是溫哥華青年，目前於美國波士頓大學念書，以流利的中、英文帶出了主題，也帶動講座氣氛。與談人道出許多自身的經驗和體會，喜歡跟人互動的Kimfay說，大學主修是物理治療師，與病人在諮詢、復健時，常常運用星雲大師的「四給」來幫助病人，給病人鼓勵，給予病人恢復的信心。

Wilson表示，在大企業工作的競爭力很大，同事們都會相互比較、競爭業績考核。他運用大師說過的「老二哲學」讓自己不跟人比較、計較，主動幫助主管跟同事，反而幫助他建立好人緣，受到主管的賞識，獲得年度最佳員工的表現。

從事呼吸治療師的Tim感性的表示，工作常遇到患者要求拔管的生死抉擇，體會到救助生命很重要，學習尊重病人的感受及意願也是很重要的，學習佛法產生的慈悲心，給了他內心堅強的力量，幫助他不會沉溺在面對死亡的悲傷，讓他深刻的感受到信仰與慈悲的重要性。

Vincent曾在青年團於道場工作，策畫不同的活動，這些經驗幫助他提前適應職場的生活，也讓他認識許多值得敬佩的人，給予他很多啟發和成長。他認為面對機會來臨時，都要勇敢承擔，眼前的機會或許是挑戰，但從中絕對可以學習珍貴的經驗。



第一次參加講座的印尼青年Margo Sulisto說，講座的内容不但激勵（inspiring）人心也讓他很感動，自己雖不是白象幹部，但從與談人義工奉獻學習的經驗，對職場應對人事物的幫助，讓他想補完前三場「信仰與職業」講座，更想要推薦給朋友。

台灣青年David分享，剛剛加入青年團，聽了與談人經驗分享之後才明白，原來參加青年團，不止是交朋友，還可以學習到為人處事之道，充實人生，對佛光青年遍布全世界，覺得實在太了不起了。

紐約佛光小男童軍 肥皂雕刻雲端實作樂

文 / 心均 圖 / 紐約道場提供

紐約佛光幼男童軍於1月9日晚上，展開新的一年第一次的雲端實作課程。在正式的升旗儀式後，由輔導法師有仁法師為近15名的幼男童軍們進行5到10分鐘靜坐體驗，讓大家靜下心為接下來的課程做準備。

此次課程由總領隊 Norman Chen 教導童軍如何使用黃油刀或塑料刀雕刻肥皂，提升切屑和使用工具的安全性。為了安全起見，父母在雕刻和監督期間必須在場，而且確保環境不受干擾，例如沒有電視，廣播和 iPhone 等出現在身旁。

製作過程，從鏡頭可看出每位幼童軍全神貫注的表情，真是可愛！一小時後，隨著印花動物造型雕刻出的肥皂，有模有樣的在幼童軍的巧手下一一呈現出來。看著他們自己的精心傑作，不但為此可以拿到新徽章更能受到肯定，佛光山提倡的人間佛教讓幼童軍不斷信心增強，每一次的活動都已成為



他們成長歲月中重要的里程碑。

期勉幼童軍「鍥而不捨，金石可鏤」，把雕刻當作一個歷程，將來能學以致用，奉獻所學，在每個學習道路上，找出屬於自己的領域，教育的可貴也在於此，鼓勵童軍對自身所學技能精益求精，再接再厲，成為邁向所學領域的卓越人才。

紐約佛光小女童軍 探索製作素食之樂



文 / Andy Tao 圖 / 紐約道場提供

2020年12月19日，佛光山小女童軍們舉行了的線上年終派對，24位小女童無一缺席，在領隊的帶領下度過了一個美好的夜晚。

在簡短的儀式過後，童軍們分別分享了她們參與製作的一道素食。她們一邊介紹著製作過程和使用食材，一邊品嚐著自己通過勞動換來的美食，喜

悅之情溢於言表。接著，領隊們帶領童軍製作了節日卡片和手工房屋。在製作手工房屋的過程中，童軍們需要跟著領隊的指令一步一步把房屋的每一部分拼裝在一起，如果錯一步，就可能前功盡棄，從頭再來。然而，每一位童軍都很努力，最終都完成了她們的傑作。最後，也是本次活動最激動人心的遊戲環節。總領隊 Anna 展示出每一位女童軍嬰兒時期的照片，童軍們通過搶答猜測照片裡的人是誰。遊戲過程中一片歡聲笑語，其樂融融。大約在八點左右，整個派對在歡樂的氣氛中結束了。家長和孩子們都表示他們度過了一個開心的夜晚，活動安排得非常有趣也有意義，孩子們都意猶未盡。

隨著這次活動的落幕，也意味著本年度的童軍旅程告一段落。大家期待明年重新出發，跟著童軍團再次起航去探索更美好的世界。

紐約佛光男童軍堅持雲端訓練課程

文 / 心均

疫情當前，佛光山紐約道場至今未對外開放，而紐約佛光男、女童軍團和佛光小男、小女童軍團四支團隊仍固定集會，安排不同線上課程提供男女童軍們朝向他們最高榮譽勳章前進。

1月23日，紐約佛光小女童軍開始她們新一年雲端課程訓練。領隊 Virginia 帶領9至10歲等15名小女童軍，教導她們如何積極主動並學習溝通協調的技巧，為通往最高榮譽的 Junior 女童軍銅獎 Bronze Award。另一組則由 Andy Tao 帶領5名一、二年級 Brownie 幼女童軍閱讀，每一位都有她們各自的修學護照，通過閱讀訓練讓她們了解女性在這個世界的存在價值。同時，佛光女童軍團在另一雲

端邀請營養師黃瑞宏，為近50名的女童軍們講解如何養成健康飲食的良好生活方式，教她們在有限的時間內，製作出既健康又好吃的營養餐。

至於紐約佛光男童軍、紐約佛光小男童軍方面，小男童軍團已於一月初完成雲端肥皂雕刻實作，獲得他們新年第一個小男童軍徽章。此外，紐約佛光男童軍在1月23日由資深大男童軍 Aaron Chuang 雲端分享急救課程，他應用多媒體教學的方式讓大家更能了解各種急救注意事項。接著童軍們線上分成6組，由小組領隊帶領討論及模擬急救場景。最後大家一起完成有趣的雲端互動遊戲，結束時稱念著佛光四句偈，更是對道場既懷念又充滿回憶，可見佛光山人間佛教的種子已悄悄在童軍們的內心深耕。

讀者
來稿

手記兩則

文 / 李依鴻

2020 平安夜

今天清晨就收到祝福，又是一年一度的平安夜了。在這新冠疫情持續困擾人類的艱難日子里，大家更需要「平安」！

我是三寶弟子，但我尊重平安夜與聖誕的節慶。我們可以把這些節慶擴大，如中國的黃道吉日，或者為諸佛菩薩降臨人間的慶典。當然“日日是好日”，就是最好的人間天堂了。

2020，庚子年。中國人曾經談「庚子」色變。果然，從今年年頭我們便開始陷入恐慌，新冠疫情無情，把地球翻了個天，人人自危。人類自從遠古來，靠著自己努力奮鬥，憑著累積的智慧，才在這地球站穩了腳跟。但過程極其艱辛，可謂罄竹難書！尤其自然災害，它侵襲人間，沒有種族分別，沒有國界區分，周而復始。每一次的發生，都是毀滅性的恐怖。因此，災難面前，人類是命運共同體！

我想，正因為人間不斷面對痛苦，才博得神的憐憫，引起諸佛菩薩的揪心。上帝救世人降臨以“平安”；諸佛菩薩救世人，教我們遠離“貪嗔痴”，贏得自救的機會。

在這特殊的平安夜，我堅信有一則好訊息即將傳送人間：2021年，一切煩惱都成過去，我們攜手重建美好家園！

2020 聖誕

今天欣賞高雄佛光山「2020世界神明聯誼會」現場直播。這是一年一度耶誕節在佛光山的大活動。地點在佛陀紀念館前成佛大道上，頗為感慨！

近700各方神聖朝山，五萬信徒聚會，場面熱鬧非凡。主題訴求防疫求平安，當然還有世界以及兩岸和平之類。說到“世界與兩岸和平”，我有感觸。

自2011年開始，每年十二月耶誕節各路神明盛裝出場，頓時南臺灣地區氣象一派祥和。大師現場開示非常精彩。老人家說：在臺灣，靠政界兩黨追求和平，兩黨本身爭吵不休，哪裡考慮兩岸人民利益？靠商家，多半黑心；靠媒體，大家都知道臺灣名嘴精於胡說八道賺取點贊。那麼究竟靠誰？靠諸佛菩薩和眾多神明！

我想，大師內心深處，永遠不會忘記故國藍天白雲。老人家為了兩岸人民的真正福祉，可謂心力交瘁，因此舉辦“神明大聯誼”活動，希望借宗教心靈的契合力量，重新凝聚兩岸，以期後代子孫如兄如弟，實現大中華復興之夢！

我敬佩星雲大師！

紐約協會第十一屆第七次理事會議圓滿

文 / 林美琴

紐約協會於1月15日晚間在線召開第七次理事會議，由會長王如茵主持，國際佛光會美東副秘書長永固法師全程參與，加上道場法師及協會幹部等共48位成員出席。

王如茵在會中提出執行報告，包括了新聞寫作培訓、分送2021年大師親筆春聯與小沙彌月曆、北美洲人間新聞培訓研習——淺談手機攝影、「紐約佛光」在YouTube首播、全力護持「曼哈頓佛光山」建設案、新聞寫作輕鬆學、2021年農曆新年活動等。

提案討論部分，永固法師對於2021北美佛光修持年活動，多所鼓勵，譬如如何利用零碎時間念佛、說明計數方法、也可考慮以全家力量，也就是大小一起念佛做功課等方式。為應景過年，大

家開心過好年，監院有望法師正規畫著「吉祥年菜」，提供佛光人方便。

至於2021北美洲佛學班，未來將整合資源統一授課，永固法師建議佛光人要事前完善規劃時間，選修適合自己的課程。

最後，永固法師鼓勵大家閱讀2021年致護法朋友們的一封信；2020年困難的一年，師父上人帶著大家在全球，以光和熱陪伴社區。永固法師還提到國際佛光會世界總會署理會長慈容法師特別致電關心說，尤其對老菩薩應有更高度關切，電腦不善用，電話關懷不能少，個人自我約束一定不放鬆，2021年可能還是長期戰，仰賴大家用佛法來支撐，用會務集會，不管月例會人數多寡，網路上宣導不能斷，再次提醒大家不要掉以輕心。

抗疫期間耕耘心田

文、圖 / 陳平毓

北美青年於1月24日線上會議，包括北美所有青年團幹部及法師，以及南美洲的青年等，近90人一起參與會議交流分享，抗疫期間耕耘心田。

國際佛光會世界青年總團執行長慧傳法師勉勵青年們，要珍惜現在擁有的一切，大師一無所有地從大陸到台灣，到現在能「佛光普照三千界，法水長流五大洲」，實屬不易，現在我們能聚在一起，是大師經歷七十多年的努力奮鬥，才有這樣美好的結果。更以北宋范仲淹將準備退休，買房子捐給學校，讓蘇州這塊風水寶地，將來代代出公卿將相，造福後代人的故事，期許大家要以同樣的善良之心，讓大師人間佛教與佛光會的理念，能夠代代相傳，繼續綿延貫徹下去。

紐約青年團團長Andy表示，疫情發生至今，將近一年，對於線上的課程大家已經漸漸感到疲憊，時間上不宜太長」。滿地可青年團團長kimfay建議，在活動上面要設計更精緻又吸引人、主題需更明顯。

會中探討白象培訓課程內容規畫、以英文共修為課程、推廣英文讀書會等活動。除此，也將今年

北美青年共識會議



各分團預計舉行線上活動分享，期待資源共享或聯合舉辦活動各項活動。

達拉斯佛光講堂住持滿光法師勉勵青年，不要忘記身為佛光青年的使命，對自己信仰要提升，也常常要把三好四給不斷地練習，落實在生活中。

最後，西來寺住持慧東法師特別提醒青年們，疫情仍然在持續擴大，自己要把防疫措施做好，也不忘耕耘心田。

聯合國秘書長古特雷斯致辭聯大：

讓 2021 成為充滿可能與希望的一年

文 / 蔣祖芬

聯合國秘書長古特雷斯 1 月 28 日在聯合國大會的講台上提出了他在今年的工作重點，他向 193 個成員國代表強調，在經歷 2020 這一充斥著死亡、災難與絕望的“可怕的一年”後，2021 年必須成為帶來可能與希望的轉變之年，各方應立即行動起來，保障人民、經濟、社會和地球的福祉。

從悲傷到變革

古特雷斯表示，2020 年帶給我們悲劇和危險。2021 年必須改變方向，讓世界步入正軌。我們需要從死亡轉向健康；從災難轉向重建；從絕望轉向希望；從依然如故轉向徹底變革。

古特雷斯表示，新冠病毒已奪去了全球近 200 萬人的生命和近 5 億個工作崗位，在繼續抗擊疫情的同時，全球必須實現“重啟”。他表示，新冠疫情危機也是一個引發改革的重要契機，我們以最不幸的方式獲得了機會，但只要同心協力，世界就能走出“可怕的一年”，轉而邁向充滿希望的“可能的一年”。

疫苗團結是當務之急

古特雷斯表示，確保各國能夠公平獲得新近研發出來的新冠疫苗，是抗擊疫情、實現轉變的第一步，然而迄今為止，國際社會並未實現這一目標。疫苗在迅速送達少數幾個國家，而最貧困的國家則無一針一劑。科學在取得成功，但團結正在失敗。

古特雷斯表示，新冠疫苗是“我們面臨的第一個重大道德考驗”，他呼籲各國繼續支持由世衛組織牽頭的“新冠疫苗獲取機制”，團結一致，讓疫苗成為人人都可獲得且負擔得起的全球公益。古特雷斯強調，在以有無疫苗劃分的世界，贏家只有一個：那就是病毒本身。

包容和可持續的復甦

古特雷斯表示，倘若經濟岌岌可危，世界就無法戰勝病毒實現痊癒，因此各國必須立即開始包容各方地可持續復甦，必須在醫療、社會保障、就業

和教育領域進行投資。古特雷斯表示，在新冠疫情的打擊之下，發展中國家的匯款、旅遊收入和初級商品收入已經枯竭，急需債務減免和資金支持。

此外，古特雷斯指出，復甦還必須可持續——擁抱可再生能源，建設綠色而有抗災能力的基礎設施。否則，我們就會在未來幾十年深陷有害做法。

氣候行動的“關鍵之年”

古特雷斯表示，“2021 年是氣候和生物多樣性的關鍵一年”，“與自然和平相處”將是全球的首要任務之一。古特雷斯呼籲“每個城市、公司和金融機構都有具體的路線圖，並有到 2050 年實現碳中和過程中需要達到的明確里程碑。航運、航空、工業和農業等主要部門也必須這樣做。”

古特雷斯敦促各國在未來 20 年內逐步淘汰煤炭發電，並停止為化石燃料提供補貼，將稅收負擔從收入轉移到碳排放，從納稅人轉移到污染者。古特雷斯表示，聯合國將繼續在氣候行動領域為發展中國家，尤其是正因為氣候變化而面臨生存威脅的小島嶼發展中國家提供支持，他表示，這些國家的領土“可能在我們有生之年消失。我們決不能允許任何會員國因為我們有能力解決的問題而被迫收起國旗。”

抗擊新納粹主義和種族主義

古特雷斯表示，新冠疫情加劇了極端貧困和飢餓，不平等和不公正現象也隨之愈演愈烈。人權和基本自由正面臨威脅，女性、女童、少數族裔和少數群體正在經歷長期的歧視和暴力。

古特雷斯對“當前全球爭取種族正義的鬥爭增添了新的動能”表示歡迎，並強調聯合國始終致力於促進包容和容忍，他表示，“新納粹主義、白人至上主義日益猖獗。對此我們人人都要挺身而出、與之抗爭。聯合國決不會偏離與種族主義作鬥爭的使命。本組織內不允許種族主義的存在，我們將繼續努力予以剷除。”

「廚房生手」學煮臘八粥

文 / 楊沛欣 (多倫多)

一向自稱「廚房生手」的我，在看了紐約道場有望法師的示範烹煮〈臘八粥〉，意外的有個衝動：我也來試試看！

跟著多倫多佛光山這麼多年，每年慶祝《法寶節》的傳統四部曲是缺一不可：上午回道場參加法會；帶善緣寶寶回寺禮佛；中午品嚐美味〈臘八粥〉，也是我心中的智慧粥；下午帶著智慧的味道和信心踏進考場、參加佛學會考。今年一切活動都在線上舉辦，禮佛、會考都從容參加了，可這碗「智慧粥」不能看了就當吃了呀！但不吃這碗粥，總覺得慶祝《法寶節》的儀軌當中少了一塊，智慧也會缺了那麼一點！

感謝義工師姐幫忙跑超市購買食材，取了食材回家，跟著有望法師示範的每一個步驟，一鍋看似像樣的〈臘八粥〉終於面世！過程中感悟很多，處理每一樣食材都是一項修行，要洗、要浸泡、要定時換水、要濾乾、要切丁、要蒸、要炒、要煎、要滷；不同食材不同處理，需要極大的耐性、包容、定力、理解、接受，有些過程還要不厭其煩的重新再來；直到把所有食材與粥攪拌均勻，蓋上鍋蓋熄火，讓所有材料在鍋中醞釀融合的最後五分鐘，不期然的合十念佛，感恩因緣，克服笨拙，得以保存每年品嚐智慧之粥的殊勝，遵隨佛陀得道紀念，祈盼弟子早日轉迷成悟！

烹煮臘八粥心得

文 / 黃順嬌

農曆臘月初八既是「法寶節」，也是佛教紀念釋迦牟尼佛成道日。往年的這個時候紐約道場都會烹調很多臘八粥供養大眾，而我亦會在這天到道場當司機，幫忙到社區分送臘八粥。

今年因疫情緣故，道場無法準備臘八粥。那天，我依照「人間小廚：談心說菜」中有望法師的教學示範，與孩子們首次一起動手烹煮臘八粥，一家人分工合作，切菜、洗菜、洗米。在孩子們的協助下，我們一起完成了一鍋熱騰騰的臘八粥。

一家人聚在廚房裏一起準備臘八粥，大家有說

歡喜學習製作臘八粥有感

文 / 雷美璘

2020 因疫情之故，改變了我們的生活方式。我也改為居家工作，隨遇而安，再次走進廚房，學習做菜。最初，孩子們都說：媽媽做的菜沒有味道。很感謝紐約道場常住為我們提供「談心說菜」欄目，讓我收益良多。

往年的臘八節，我們都是在道場參加法會，然後其樂融融的一起吃臘八粥。雖然疫情讓這個臘八節變得不太一樣，但法師貼心的在談心說菜節目裡，指導大家如何煮美味的臘八粥，真的非常感謝和歡喜。自己在家就地取材，準備材料，從熬製花生、蒸蓮子、做好每一個細節，最後香噴噴的臘八粥出鍋，真的不可思議。

從製作臘八粥過程中，體會到有望法師在法會開示，提到所有材料混合在一起，是那麼的融合，感受到了無我。首次做的臘八粥，我連吃三碗。我小女告訴姐姐說：Very good! 姐姐說：Make me for next time mommy。我爸爸也讚我做得好吃。我開心和感慨，做菜如做事，無論大小用心努力去做好，就會有收穫，不能馬虎。我在談心說菜節目中看著有望法師教授製作臘八粥的每一個步驟，還有主持永固法師「早安佛光」，深深感受到師父們對我們的慈悲關懷，使我們作為佛光人無比幸福。感謝師父們為我們所做的一切！願 2021 年佛學路上繼續努力向前邁行！

有笑，這個製作過程也讓我們感到無比溫馨。以歡喜心去準備，用愛心去烹煮，等待這所有的材料慢慢散發出香味，互相滲透與融合，這樣才能做出一碗好吃的臘八粥。這個煮臘八粥的過程就好似一家人在一起努力建設一個和諧的家庭一樣，家裡的每一個成員就好似這臘八粥的一道配料。只有這一道道配料互相融合滲透，才能煮出一道美味的「家庭大餐」。這一次的經歷使我體悟到人與人之間的相處，互相包容與互相體諒是有多麼的重要。一家人必須要以和為貴，家庭才能和諧才會幸福。

感謝常住慈悲，不吝傳授佛光山烹煮臘八粥的秘訣。感謝法師的悉心教學與示範，讓我可以與家人攜手共製這「和諧」的臘八粥！

新鮮草原分會讀書會努力學習不懈怠

文 / 施碧雲

隨著美國的疫情擴散而導致要居家避疫，常住為了我們的法身慧命，建議分會組織讀書會。新鮮草原分會會員積極的參與，很快組成三組讀書會。第一組王如茵帶領，第二組陳澄慧帶領，第三組王安樂會長帶領。第二組的我們，從去年至今在不知不覺中已進行了20次左右活動。

猶記最初的8次聚會，我們這組一起閱讀星雲大師的「人間萬事」，從中選了幾篇來閱讀與提問，幾篇中內容教我們如何學習，找到豁達的人生，在生活中如何找對人生的方向，遇到困難，阻礙如何面對，面對難受的事情如何忍住，如何超越自我。

我們也閱讀了大師「迷悟之間」其中一篇，教我們如何在得失之間找到真理的價值。在一堂閱讀星雲法話的文章裡大師教我們信奉佛教修行之道的六種助緣。每讀一篇文章，帶領人澄慧師姐都引導大家一起閱讀再以愉快心情互相提問及討論。我們這組有個可愛的少英師姐，每次讀書會都非常歡喜的學習，把帶領人尊稱為「老師」，她說通過參加讀書會，領會到多聞薰習的重要，她的家人、朋友都能感受到她學習的成長。

去年8月起，澄慧師姐帶領我們一起閱讀「佛說妙慧童女經」，以「十種幸福之道」來詳述《佛說妙慧童女經》中妙慧童女所提出的十大問題。星雲大師曾說，就是此刻開始一點一滴的小實踐：事情難做，交由我來做，就是能承擔；遇到不好相處



的人，與他融和無礙，就是學做人；我能有大丈夫的氣概，人生就會有進步；每一個人也都可以成為別人心中的一盞明燈，你有學問，學問就是明燈；你有道德，道德就是明燈；你有能力，能力就是明燈；星雲大師用淺白易懂的文字道出幸福之道每一個細節，生動又精彩。使我們明白做人處事，待人接物，都要常常以慈悲、包容、謙虛的態度來感動別人。

我們很快要開始讀「維摩詰經」，此部經典皆由一個概念開展出來，即是「不二」。大家期待一期一會的讀書會，讓我們在人間歡喜修行。我在參加讀書會的時候，能更好的讀懂一本書，了解書中與我們生活息息相關的道理。佛光山推廣「人間佛教」改變了大家的觀念，而給人歡喜、希望、信心的佛教，是未來世界的一道光明。

讀「我不是呷教的和尚」有感

文 / 陳雅芬

我們的讀書會終於讀完了「我不是呷教的和尚」！書中所有的文字，都讓我感動萬分。

看到佛光山開山星雲大師寫到「樹有根」，「人有本」，「母親」是我們生命的源頭，更是讓我們感動失控而落淚。其中有一段，大師的母親問他「我若是不慈悲，你會來投胎嗎？」因此，我們也討論了「投胎轉世」的問題。剛巧看到大師在他著作「人間佛教系列8—緣起與還滅」中提到「死亡之後的生命」，想分享給大家。

星雲大師在文中說，世界上許多宗教都認為：人死後必然會先受審判。例如：民間的道教，相信人死後要受十殿閻羅的審判；天主教和基督教也說人死後，萬民匍匐在上帝座前，像一群羊般靜候上帝的審判。佛教對人死後的去向不是這樣安排的，佛教相信：死後審判我們的不是佛祖，不是菩薩，也不是閻羅王，而是由自己的業力來審判。未來投胎轉生的好壞，要依生前作為的好壞決定；未來輪迴六道去向，要看自己造業的因果而定。在佛教裡，每個人未來的幸福與痛苦不是被神祇左右操縱的，而是在自己手裡。

頭香與 頭鐘、頭鼓



台灣民間的信仰，到了每年的正月初一，許多民眾都會到寺院裡「燒頭香、撞頭鐘、擊頭鼓」，乃至不少廟宇還有「搶頭香」的習俗，認為搶到頭香來年諸事亨通，平安順利，因此，只見大批民眾蜂擁而上，爭先恐後，不惜大打出手，拚了命要搶插頭香，真是讓人看了膽戰心驚。

甚至於過去在大陸，還有人事先躲在香案底下，等到零點一秒，時間一到，立刻衝出來把香插進香爐，表示「這是我的頭香」。這樣的想法實在不合乎佛意，確實有改善的必要。

《六祖壇經》中有一個故事，有一次，六祖惠能大師集合大眾，說：「我有一樣東西，它無頭無尾、無名無字、無背無面，大家還識得嗎？」當與會大眾遲遲說不出個所以然的時候，座下弟子神會立刻就站起來，回答說：「是諸佛的本源，是眾生的佛性。」

惠能大師聽後，卻呵斥他說：「已經跟你說是無頭無尾、無名無字、無背無面，你卻還要喚作本源、佛性，就是將來能有出息，也只不過是個知識分子，不是個大徹大悟的禪師！」其實，佛教對於時間的概念是圓形的循環，沒有前後、頭尾之分、無始亦無終。

「燒頭香、撞頭鐘、擊頭鼓」也是一樣的道理，它並不是在時間上規定，也不是搶在別人之前就叫作「燒頭香、撞頭鐘、擊頭鼓」。燒香是一種恭敬，你有你的頭香、頭鐘，我也有我的頭香、頭鐘，與別人沒有關係。你在正月初一燒頭香，我到三月十五才有時間燒香，那也是我的頭香。頭香並不特定在哪一天、哪個時間燒，比如，世界各地的時間都不同，如在台灣是清晨，在洛杉磯則是傍晚，那麼全世界有一、兩百個國家，寺廟這麼多，信徒這麼多，哪一個人燒的香才是頭香？哪一個人撞的鐘才是頭鐘？哪一個人擊的鼓才是頭鼓呢？

所以，在佛光山我們不稱「燒頭香」，而稱「燒年香」。往年的過年，佛光山都要等到晚上十二點零一秒才讓大家撞頭鐘、燒年香，但我認為要人家等到十二點敲了鐘、燒了香才回去，路途遙遠，會造成別人的不方便，佛法是給人方便的。所以，過年到了，大家燒一炷香，那個年香就是頭香。我們的心不要給時空、地理錯亂了，燒頭香是沒有時間標準的。

佛陀上忉利天宮為母親說法，回到人間的時候，蓮花色搶先於眾弟子之前迎接佛陀。可是佛陀卻告訴蓮花色：「事實上第一個來迎接我的人須菩提。」蓮花色疑惑的問：「須菩提不是還在室中打坐嗎？怎麼會是第一位來迎接您的人呢？」佛陀說：「蓮花色，須菩提現在正在觀空入定，他與真理相應，就能見到佛陀，這就是迎接佛陀。」

所以說，燒香、敬佛，不可以用世俗之心與聖者接觸；只要你心意真誠，任何地方、任何時刻，即使是在家中的佛堂，獻上心香一瓣，也可稱為「燒頭香」，就是到寺院裡敲鐘、擊鼓亦是如此。

我認為宗教不可以走向商業化，不能買賣，宗教是純粹的信仰，宗教是神聖的。每一個人只要在一年當中到寺廟插的第一炷香就是頭香，敲的第一鎚鐘就是頭鐘，擊的第一陣鼓就是頭鼓，如此才符合佛法平等的意義。



珍珠丸子

準備：



① **食材**：圓糯米 2杯、老豆腐 750克、素雞排漿 750克、乾香菇 15克、紅蘿蔔 65克、素火腿 40克

② **調味料**：白胡椒粉少許、鹽少許、蕃薯粉少許調水拌勻。

做法：



- ① 圓糯米泡水至少兩小時以上，蒸時容易熟。
- ② 老豆腐擠水後搓碎備用。
- ③ 素雞排漿化凍後，與搓碎的老豆腐一起攪拌，加入少許鹽及白胡椒粉拌勻。
- ④ 泡過的圓糯米瀝水後鋪在盤子上。
- ⑤ 拌勻的豆腐雞排漿擠成丸子，沾裹少許蕃薯粉水後，再放到糯米盤中，均勻的滾裹米粒後，放入蒸籠排放好。
- ⑥ 蒸籠擺放時要留少許空間，給米粒蒸熟後膨脹的空間。
- ⑦ 鍋中放的水滾後，把蒸籠放上，蒸15-20分鐘後，圓糯米蒸熟後即可取出擺盤。

福田園地

陳林芳琴：洗手液兩罐

范秀玲：蛋糕兩盒

何曉記：甜點一盒

李碧琴：核桃一大包，蔓越莓一大包，發熱衣十件

林銀莉：泡芙一盒，巧克力蛋糕一盒，水果蛋糕一盒，
杏仁片一包，綠茶卷一條

劉佩珍：台灣鳳梨酥一大盒

馬錦洲：素火腿一箱

齊瑞玲：綠豆椪一盒，小點心一盒

施小瑜：蜂蜜蛋糕兩小盒

王喬榮：蕃茄醬兩大罐

王榮輝：蛋白粉四罐

王招玉/孫彩領：香椿大餅五個

葉琳琳：巧克力球十二顆

印麥/印順：桔子兩箱，蘋果一箱，奇異果一箱，葡萄一包

張美蘭/李玉梅：素叉燒十包

鍾莉莉：海苔素鬆一包，猴頭菇餅乾一盒，乾海帶芽一包

周鳳英：自制鳳梨酥一盒，素鴨三條

周詩涵：巧克力兩盒，杏仁果一包

朱樹泉：臘八粥兩罐

本期助印功德芳名



釋永固，釋有望，王如茵，譚順勤，梁雪玲，管人鳳，王喬榮，黃碧英，黃素梅，施碧雲，謝淑真，董雪貞，黃順嬌，朱樹泉，李碧琴，莊得隆，潘靜，鄭國權，徐洵欣，馬柳娥，吳楚玢，閻伯仲，李靚，王招玉，金善笙，朱桂蓮，林淑美，黎琨華，何潔英，李林美琴，簡劉昭容，陳林芳琴。

2021年二月/三月 行事曆

(網路視訊同步共修)

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 7:00 pm 成人中文班	04	05	06 9:30 am 中文學校	07 10:00 am 光明燈消災法會 10:00am 三好兒童班
08	09	10 7:00 pm 成人中文班	11 除夕 9:00 pm 除夕辭歲 延生普佛	12 大年初一 10:00 am 新春禮千佛 7:00 pm 北美新春佛光之夜	13	14 10:00 am 新春禮千佛法會(二)
15	16	17 7:00 pm 成人中文班	18	19	20 9:30 am 中文學校 7:00 pm 供佛齋天 灑淨/請聖	21 10:00 am 供佛齋天 上供/送聖
22	23	24 7:00 pm 成人中文班	25	26 元宵節	27 9:30 am 中文學校	28 10:00 am 曼哈頓佛光山 建設祈福法會

3月 March

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
01	02	03 7:00 pm 成人中文班	04	05	06 9:30 am 中文學校	07 10:00 am 2021年光明燈上燈法會
08	09	10	11	12	13 3:00 am 線上禪淨共修法會 9:30 am 中文學校 1:30 pm 佛光山北美人間學院 開學典禮	14 10:00 am 曼哈頓佛光山 建設祈福法會
15	16 9:00 am CSW聯合國婦女 平行會議	17	18	19	20 9:30 am 中文學校	21 10:00 am 共修法會
22	23	24	25	26	27	28 9:30 am 大悲懺法會
29	30 9:00 pm 佛光山線上皈 依三寶	31 觀世音菩薩 聖誕	01	02	03	04

【所有活動如有調整，請關注網站公告。】

2021

新春活動

2月11日 週四

9:00 PM 除夕辭歲/延生普佛(線上直播)
雲端新年慶祝活動——
燒年香/叩鐘祈福

2月12日 週五

10:00 AM 新春禮千佛(線上直播)
7:00 PM 北美新春佛光之夜(連線直播)

2月14日 週日

10:00 AM 新春禮千佛(線上直播)

2月20日 週六

7:00 PM 供佛齋天
灑淨/請聖(連線直播)

2月21日 週日

10:30 AM 供佛齋天
上供/送聖(連線直播)

3月7日 週日

10:00 AM 2021年光明燈上燈法會(線上直播)