



# 佛光世紀

星雲  
金剛

Buddha's Light Monthly New York



佛光山開山58周年  
全球同步抄經修持

二〇二四年五月刊 · 第173期 · 紐約版



# 佛光世紀

星雲

二〇二四年五月刊

第173期

紐約版

Buddha's Light Monthly New York

2	編輯室的話		編輯組
3	師父的話	紀念佛光山開山 58 周年全球同步抄經修持	廖李生鳳
5	雲水人間	美國國家祈禱日佛光山紐約道場為全國進行總回向	王守娟
6		紐約佛光幼童軍運動會 戶外挑戰助益身心	余梵
7		紐約時代廣場首慶佛誕 人間佛教走向世界	平敏
9		樂齡菩薩勤學不倦紐約道場松鶴學苑開學啦	王守娟
10		紐約道場禪修班 放鬆觀自心	心甄
11		紐約協會展開星雲大師弘法十大時期培訓導覽	心甄
		紐約道場功德主授證 響應佛光日同步抄經	王守娟
12		紐約道場應邀亞太裔文化遺產月 增進不同文化背景交流	平敏
13		紐約道場特展開幕 深入了解星雲大師人生十大時期	王守娟
14		慶祝佛誕記者會 紐約多元活動慶佛誕	心甄、心良
15		紐約佛教委員歡慶衛塞節 佛教人士共襄盛會	平敏
16		紐約道場慶佛誕 人間蔬食共沐佛恩	王守娟、王靖華
17		紐約佛光青年 為三好兒童夏令營擔綱領航	frank
18		紐約佛光大女童露營 凝聚團隊力量	陳文娟
19		紐約凱辛娜公園紀念國殤日 紐約道場祈福回向	心甄
20		紐約佛光童軍露營 加強環保意識	王靖華
21	樂活在紐約	一首花絮盛宴詩文	心甄
22	佛學天地	星雲大師全集佛法真義 - 修行	美編組
23	福田園地		美編組

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：紐約道場

編輯：佛光世紀編輯組  
 版面編輯：覺讓、劉芳妤、伍巧兒  
 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

Copyright © 2020 by Fo Guang Shan New York

All rights reserved. This document or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher, except for the use of brief quotations in a document review.

對於推行多年的雲水浴佛，全球各地時有報導，佛光人都非常隨喜舉辦參與；今年紐約道場與紐約佛光協會經由協會陳澄慧會長一年的文件申請及協調，紐約市與時代廣場相關部門，終於在5/4前一天拿到使用執照，一顆忐忑不安的心終於安定下來。

在熙熙攘攘的時代廣場，進出都是世界各地的觀光客、如何走出去讓世人知道佛教？佛堂布置簡單莊嚴的浴佛亭、協會用形象正派的青年團介紹三好、幼童軍由家長引導向大家介紹雲水浴佛、還有銅管五重奏帶來和諧的人間音緣曲目……雲水浴佛就像一股清流，讓遊客們駐足停留。

三十年耕耘努力，紐約道場終於將三好、人間音緣帶到時代廣場，協會幹部都很開心，並許諾明年有機會一定會做的更好。

星雲大師人生十大時期展出，連同大師在紐約弘法的點滴，無論是記者會的朋友或紐約佛光人都為之感動，大師開創了佛光山、更創建了世界五大洲的道場，除此還不止於建祖庭大覺寺、佛陀紀念館、建大學、開創文化教育單位……大師若無菩薩慈悲的願力，如何成就「佛光普照三千界，法水長流五大洲」？佛誕日星雲大師人生十大時期的展覽，讓更多佛光人及社區大眾更認識佛光山。

五月份還有美國國家祈福日、亞太裔文化遺產月、佛教的衛塞節、亞裔市議員與州參議員發起，參與的國殤紀念日等活動佛光山應邀參加，這是因應大師提倡人間佛教是人要的，道場與佛光會幹部積極參加社區的活動，這也是我們應允大師讓人間佛教普遍人間的責任。

覺麟

# 人間 好心情



佛光山紐約道場  
International Buddhist Progress Society

154-37 BARCLAY AVE., FLUSHING, NY 11355  
NYINFO@IBPS.ORG  
718-939-8318  
WWW.FGSNY.ORG



# 紀念佛光山開山 58 周年 全球同步抄經修持

人間社 李生鳳 高雄大樹報導

紀念佛光山開山 58 周年，佛光山 5 月 16 日舉辦「佛光山開山 58 周年—全球同步抄經修持」，五大洲道場響應。佛光山總本山近 810 位僧信於晚上七點，於雲居樓二樓抄寫《心經》。透過人間衛視製作全球同步抄經修持影片和直播，讓全球道場、佛光人可以同步抄經，共同紀念佛光山開山的殊勝日子。

1967 年，佛光山開山祖師星雲大師於當時高雄縣大樹鄉麻竹園購得建寺用地，同年 5 月 16 日奠基，定名「佛光山」。大師帶領僧信一路披荊斬棘，開山過程筆路藍縷，到如今全世界都有佛光山的道場。2023 年星雲大師圓寂，佛光山僧信繼續秉持大師心願，實踐「佛光普照三千界，法水長流五大洲」。

現場播放大師開示抄經和《般若波羅蜜多心經》影片。大師說，抄經每寫下一個字，就如同在心上烙了一個印子，像是照相般，經文的道理就都在心裡，即心即佛了。以及「般若」就是智慧，「波羅蜜多」就是從此岸到彼岸，到達想要到的目標。般若的智慧是淨化的、善美的，是使人成長，不受汙染和不受外境的影響。《般若心經》可以帶領我們認識真實的世間，「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時」，希望大家都能過著自由自在的觀自在人生。

佛光山住持心保和尚、退居和尚心培和尚、常務副住持慧傳法師、副住持慧昭法師，帶領大眾依循抄經程序，誦讀和抄寫《心經》，恭讀大師的〈為抄經聞法者祈願文〉。

心保和尚於抄經圓滿後開示，5 月 16 日是佛光日，感念大師在今天創建了佛光山，讓大家得以跟隨大師的人間佛教理念，一起為佛教而努力。全球道場以抄寫《心經》的方式紀念，《心經》是般若的精華所在，闡述空有不二的智慧，就是不墮入二邊，不執著「有」和「空」。透過「觀照」，不隨境轉，不隨著情緒變化。外觀看世間、看人世，內觀就是觀五蘊，觀身受心法。如果能和般若相應，無論在哪都能很自在。可以隨緣安住，這樣的智慧是圓滿的，可以遍一切處。





參與抄經的有佛光山修持監院室監院慧思法師、佛光山電子大藏經主任永本法師、傳燈會執行長覺軒法師、佛陀紀念館館長如常法師、佛光山人間佛教研究院院長妙凡法師等，以及各單位主管、法師、佛光山叢林學院、大慈育幼院、信眾和員義工等。

普門寺中山二會的劉美英說，他是抱持著感謝大師的心前來，可以在5月16日這麼殊勝的日子，在如此莊嚴的地方，和大眾一起抄經，感到無上的法喜。中山二會的康滿足說，感謝大師給予機會，抄經很好，可以靜心，法喜充滿。

多名國際義工也來體驗抄經，法國的 Jean Baptisteu，以清淨、溫暖和平靜，形容抄經帶給他的感受。



## 美國國家祈禱日 紐約道場獻祝福祈和平

人間社 王守娟 紐約報導

佛光山紐約道場 5 月 2 日於美國國家祈禱日 (National Day of Prayer)，應紐約州府的誠摯邀請，代表佛教向全國人民獻上祝福，更於紐約道場大雄寶殿舉辦紐約市祈福日祈願祝禱，為世界和平祈願回向。

紐約市信仰顧問兼執行長吉爾·蒙羅斯牧師 (Pastor Gil Monroe)、市長辦公室社區事務部專員何助敏一行代表市政府特頒贈感謝狀，予佛光山紐約道場對社區的無私奉獻，近 50 餘位當地民眾共襄盛舉，共同獻燈祈福祈願世界和平。

「世界的大門向所有人敞開。」吉爾·蒙羅斯牧師指出，美國國家祈禱日是一項重大的紀念活動，旨在促進跨信仰背景人士的參與，凸顯宗教自由和多元性，感謝大家的積極參與。紐約州府舉辦的「紐約市祈禱日」活動，由基督教文化中心與紐約市長信仰和社區合作辦公室主辦。吉爾·蒙羅斯牧師代表紐約市長艾瑞克·亞當斯 (Eric Adams) 讚歎佛光山紐約道場作為社區的榜樣，更感謝道場對紐約市的貢獻，並肯定其多年來在社區和精神教育方面的努力，特此頒發市府的感謝狀以示嘉許。

紐約道場住持覺麟法師表示，在過去的 30 年裡，紐約道場一直積極參與紐約市的各種文化和多元宗教活動，受到了政府的肯定。希望藉著大家虔誠的心念，將功德回向給所有參與的紐約市民，意義非凡。監院有霖法師領眾誦持《阿彌陀經》，祈願世界處處都是佛陀的淨土，不僅為紐約市祈禱，更將祈福的力量傳達到世界每個角落。

在祈禱日前夕，紐約州政府邀請佛光山紐約道場作為佛教代表與天主教、基督教、伊斯蘭教、猶太教、印度教等各大宗教錄製祈福短片。州長凱西·霍楚 (Kathy Hochul) 的參與，更加彰顯次活動重要性和影響力。紐約道場妙住法師在短片中呼籲「智慧給予眾生正義及平等，同體共生。」引用佛光山開山祖師星雲大師的「佛光四句偈」，強調「平等」是佛法的核心思想，更提倡所有宗派和教理應該平等，以及慈悲、忍耐、慚愧和感恩的重要性。

「We are New York」首句祈禱文由紐約布魯克林基督教文化中心的牧師 A. R. Bernard 呼籲團結，追求和平與理解。一句句的祈願文最終高呼世界各大宗教凝聚在一起，共同祈禱同體共生、世界和平。透過智慧的引導，啟發人們「無緣大慈，同體大悲」之心，從而共同努力實現一個更加和諧的世界。





## 紐約佛光幼童軍運動會 戶外挑戰助益身心

人間社 余梵 紐約報導

佛光山紐約道場佛光幼童軍及家長逾 80 人，5 月 5 日在 Alley Pond Park 舉行「2024 年度迷你奧林匹克」運動會，項目有「團隊接力賽」、「二人三腳」、「拔河比賽」、「鬥志鬥勇」，不僅能強身健體，增強耐力，透過團隊互助取得勝利，更能讓童軍們明白團隊合作的重要性，發揮菩薩自利利他精神，身體力行三好，做好事、說好話、存好心的同時實踐運動家精神。

活動在小男童軍團團長王榮輝、童軍團資深領隊陳莉雯、幼童軍活動主委陳澄慧帶領下，齊聲高唱〈三寶頌〉，揭開序幕，小童軍們帶著自己手繪製作的小隊旗幟，精神抖擻的分組列隊。

「團隊接力賽」登場，佛光青年加入幼童軍分組接力開跑，在各組童軍隊員及領隊、家長們的旗鼓吶喊助威聲中，童軍們奮力衝刺，流暢的將賽棒交給下一棒，合作無間，競爭十分激烈。

「二人三腳」團隊比賽，由父母及童軍 2 人一組合作競賽，此活動不僅有助於技能和默契培養，還讓參與者更深入地了解童軍的精神內涵。

「拔河比賽」開拔時，童軍們卯足全力，在旁的家長們大聲為自己隊伍呼喊加油，戰況極為激烈。除了小童軍拔河比賽，增加一組童軍家長友誼賽，各個家長各站繩索一頭，緊握繩索，摩拳擦掌。一聲令下，竟然將繩拔斷，家長們跌坐在地上，大家笑成一團，此情此景令人難忘。

最後一項「鬥志鬥勇」奪燈遊戲收官，隊員充分展現出堅毅不屈的無比鬥志，經過激戰後，紫色隊伍 The Lions 大獲全勝，獲得 2 面金牌。

佛光山紐約道場監院有霖法師親臨現場關心支持，給予所有與會人員鼓勵，大家歡聚一堂，童軍再一次以運動及歡笑聲創造屬於佛光人的美好回憶。挑戰體力的活動，不但訓練心肺功能，還加強溝通、合作、聆聽、毅力等美好的性格，更建立團隊的信任，讓親子關係、人際關係更為融洽。

運動會富有教育意義與價值，將持續規劃，結合戶外、童軍、環境等教育活動。鼓勵大家發揮童軍的精神，互相激勵成長，奉行三好四給的理念。



## 【雲水人間】



### 紐約時代廣場首慶佛誕 人間佛教走向世界

人間社 王守娟 紐約報導

佛光山紐約道場暨國際佛光會紐約協會 5 月 4 日首次在紐約核心地標時代廣場，舉辦「佛誕慶典－雲水浴佛」活動。開幕典禮貴賓雲集，紐約州參議員劉醇逸、紐約州行政會議廳亞裔事務主任馬肖恩、大紐約區僑界急難救助協會理事長王金智。紐約州政府特頒發嘉獎函表彰佛光山紐約道場為社會做出的無私奉獻，更有上千民眾超越種裔、跨越宗教，在佛前歡喜浴佛共襄盛舉，盛況空前。

「人人行三好，世界更美好」，在時代廣場的巨型廣告看板上不停滾動著「做好事、說好話、存好心」的標語。而清淨莊嚴的浴佛池則在喧鬧的都市中仿佛人間淨土，無論是紐約當地人、還是來自世界各地的遊客，都為之深深吸引，歡喜浴佛。



劉醇逸致詞，在這個混亂與不安的時代，需要一些能夠給人帶來意義和淨化心靈的活動。在紐約時代廣場舉辦佛誕慶典雲水浴佛，正是一個非常好的例子，讓人們聚在一起，體驗到內心的寧靜和喜悅，同時也能夠傳播佛光山開山祖師星雲大師所倡導的三好運動的理念。

馬肖恩讚歎，浴佛活動不僅是一場文化交流，更是一次心靈的洗禮，讓民眾在智慧和熱情的引領下，更加努力培養社會各個群體之間的和諧與尊重。

隆重的浴佛法會由紐約道場監院有霖法師主法，帶領大眾唱誦〈三寶頌〉，表達對佛、法、僧三寶的禮讚。大眾不分族裔虔誠恭讀星雲大師〈為世界和平祈願文〉，祈願世界和平、人民安樂。

有霖法師談到，佛光山紐約道場成立已經 31 年，首次登上世界最繁華都市的中心，因緣殊勝、意義非凡。佛光山四眾弟子發心發願將人間佛教走進人群，唯有眾緣合和的因緣，才能圓滿實現這個目標，要繼續推動星雲大師的三好和四給，讓世界變得更美好。

## 【雲水人間】

「千載一時，一時千載。」典禮揭開序幕，傳燈分會李宜欣主持，國際佛光會紐約協會會長陳澄慧致詞表示，活動讓更多人了解人間佛教的理念和精神，也與本土社會大眾種下更深的因緣。在紐約道場住持覺麟法師、有霖法師及各分會的輔導法師引領下，上百位佛光人共同承擔、集體創作，正如大師所勉勵「有佛法就有辦法」，與社會大眾分享佛法的慈悲和智慧。

當天雲水浴佛宣傳方式相當多元，紐約佛光協會副會長姚忠輝利用時代廣場的電子廣告，打出「三好」標語；新鮮草原分會副會長徐振倫設計三好俱樂部英文站，結合美國文化，每日行一善，通過三好行動，可以為社會帶來積極正面的影響。紐約佛光青年和小童軍背著浴佛池遊走在時代廣場的人群中，引導大眾參與浴佛。現場還有茱莉亞音樂學院的銅管五重奏的演奏，展現音樂無國界的魅力。



開幕與會貴賓尚有《世界日報》副總編輯魏碧洲、紐約台灣商會會長 Sam Lin、藍海基金會執行長李艷翠、紐約松柏愛心會董事會主席兼會長王玉英、亞太裔老年人社區聯絡公民協會事務部專員何助敏等。



## 樂齡菩薩勤學不倦 紐約道場松鶴學苑開學啦

人間社 王守娟 紐約報導

佛光山紐約道場人間學院暨第三期松鶴學苑於5月8日舉行開學典禮，是自疫情睽違4年後紐約人間學院重新啟動完整實體課的重要時刻。社教組安排為期8週的松鶴學苑課程，讓近20位樂齡學員開啟一段豐富的學習之旅。

紐約道場住持覺麟法師於開學典禮致詞勉勵，第三期松鶴學苑見到幾位舊同學值得慶幸，代表在人生中持續的精進和成長。新的學期，鼓勵大家要保持歡喜的心態，才能真正享受學習和互動所帶來的種種美好。進一步勉勵福慧雙修的重要性，不僅要修福，還要不斷加強智慧的修持，才能在人生中更有意義地前行。松鶴學苑安排的課程多元豐富，迎合不同學員的需求，讓每個人都能在輕鬆中學習找到自己的方向和樂趣。

最後，覺麟法師提到每個人都是人生閱歷豐富的樂齡菩薩，在人生旅途中所積累的智慧 and 價值，透過松鶴學苑這個平台，大家能夠互相結識、分享，不僅是一種布施，也是一種共同成長的方式。鼓勵學員帶著赤子之心，像善財童子一樣，與大家共同學習。

社教組有仁法師介紹此期豐富多彩課程，師資陣容十分堅強，讓人期待。多數課程由法師親自教授，確保學員能夠得到正確的指導和啟發。

監院有霖法師的「認識佛光山」和「畫中有話」課程，將為學員帶來對佛光山的更深入了解和認識。而覺讓法師帶領的「念佛組曲」、「八段錦」和「手腦並用」等課程則能幫助學員在身心靈上得到平衡和提升。此外，妙住法師的「烹飪DIY」將讓學員在廚藝方面有所收穫；而能賢法師介紹的「三好電影」能夠啟發大家對生活的思考和感悟。

佛光人帶領的輕鬆做運動、營養須知、啦啦隊、捏麵人、小紅包燈籠等課程將使學員在娛樂和休閒之餘，也能夠獲得一些實用的技能和知識。最特別的是邀請逾90歲知名合唱團老師蕭璧珠教授人間音緣歌曲，這將是一個珍貴的學習機會，音樂的攝受力感人肺腑，動人心弦，是人類最美麗的表達方式。

多元的課程安排為樂齡菩薩提供豐富的學習體驗，在這個學習的園地裡，新舊生相互切磋、交流，彼此激勵，共同進步。讓他們在修行道路上不斷前行，共同追求成佛的目標。

紐約人間學院課程除了週三的「松鶴學苑」，亦包括週四的「池坊花藝班」、「線上佛學課」，週五「水墨書畫班」週六「禪修班」和青年團帶領的「三好兒童佛學班」，總共吸引近90位學員報名參與。



# 紐約道場禪修班 放鬆觀自心

人間社 心甄 紐約報導

睽違三年，佛光山紐約道場才藝班自去年漸次地恢復開課，今年期盼已久的禪修班，在5月10日開課了，由覺讓法師教授禪修班課程，有16位學員報名參與，課程包含13式禪體操、禪修「毗盧七支坐法」。

覺讓法師示範禪體操、禪修的基本方法，以數息觀說明習禪調身的注意事項，引導大眾專注於呼吸。學員專注凝聽，攝心端坐，把握難得的禪修因緣，精進用功。為期六堂的禪修課，讓大家都因緣來參禪，從「出入息念」中調身調心，安定身心、開發內在潛能。

紐約道場人間學院恢復上課，讓大家重新回到各自的都市生活，奔波的作息容易讓人感到忙碌。外在的追逐、緊張與壓力是大部分都市人的生活寫照，想要放鬆，卻不得其法。覺讓法師表示，這次禪修主題為六妙門，核心重點深入淺出引導不同根機的眾生，同入佛法大海。課前靜坐十分鐘，引導學員收攝身心，教導大眾放鬆身心，自然清心，繫念於呼吸之間，藉此檢查每個當下，自己的心在不在？最後進入禪坐，以「數息觀」學習一呼一吸中，配合數息，讓心沉澱下來。



「禪修就是要讓我們做自己的主人，清楚明白自己的念頭。」覺讓法師強調，面對逆境時，先反省自己。要懂得正面思考，禪是一股安定浮躁心靈的力量、是去除焦慮疑懼的力量，生活愈是動盪，愈是需要放鬆自己，平時除了有自課修持，更要把握每次共修法會，藉由大家的威德力，讓心沉澱下來，佛法才能入心。為促使大家一起用功與努力，學員們滿心歡喜，更加精進用功學習禪法。

人間佛教就是要我們學習，事事圓融無礙，人間生活處處是禪，人間佛教處處是佛法。最後以大師法語期勉祝福大家「如是我聞」、「信受奉行」、「福慧共修」。



# 紐約星雲大師弘法十大時期展覽 培訓導覽義工

人間社 心甄 紐約報導

佛光山開山祖師星雲大師致力弘揚人間佛教，佛光山紐約道場於5月12日進行「星雲大師人生的十個時期」培訓導覽，由社教組有仁法師指導，近20位導覽義工受益良多，為特展做足準備。

有仁法師闡述星雲大師一生的十個重要時期「成長、學習、參學、文學、歷史、哲學、倫理、隨緣、圓滿」，並進一步解釋十個時期所蘊涵的意義與精神。

「大師生於憂患、長於困難、喜悅一生。」接著，透過知客組蔡璧駿說明各地的弘法歷史沿革，依據大師每個十年的歷程，大師一生略傳及在文化與教育方面的等貢獻，令大家驚嘆不已。

導覽人員個個認真記錄，研擬如何來詮釋大師終其一生為教、護教、踐行弘揚人間佛教，期望能為來來看展的民眾詮釋展覽的意義。

提及培訓內容，義工紛紛表示，歡喜能來參加培訓，真是三生有幸，不虛此行，未來也要更精進，向大師學習。



# 紐約道場功德主授證 響應佛光日同步抄經

人間社 王守娟 紐約報導

佛光山紐約道場於「佛寶節」5月15日舉辦「功德主」授證暨響應全球抄經活動，逾60位信眾齊聚紐約道場三樓觀音殿，同霑佛光山開山日法喜。

授證典禮由紐約道場住持覺麟法師為10位新品功德主授證及致贈佛光山常務副住持慧傳法師的著作《奮起飛揚在人間》，鼓勵大眾要時刻保持奮鬥向上、不斷進步的心態，並將這種精神融入到日常生活中。勉勵功德主學佛、修行，為道就是保持生命。



覺麟法師感謝大家發心服務多年，道心堅固，忠於這個教團並長期護持，一師一道。同時，表彰和感謝所有長年在道場發心的菩薩，每一位都是功德主。

佛光山開山58周年紀念，全球佛光人以「同步抄經修持」慶祝這一重要的日子。授證儀式後，覺麟法師帶領僧信二眾抄經，大眾細心地書寫每一個字，不僅是對佛光山開山祖師星雲大師的懷念和感恩，也是對《心經》空性智慧的體悟和深入理解。





## 紐約道場應邀亞太裔文化遺產月 增進不同文化交流

人間社 平敏 紐約報導

紐約市審計長Brad Lander，5月13日在曼哈頓市政大樓David N. Dinkins舉辦紐約亞太裔文化遺產月活動（AAPI Heritage Month），超過100位來自不同領域和文化背景的亞太裔人，於1號center street 10樓1005室共襄盛會。

依循往例「多元宗教圓桌早餐會」，佛光山紐約道場及國際佛光會紐約協會應邀，由協會理事蕭雪玲、陳仙領以及本土化組王守娟3人代表出席，聆聽、交流、廣結善緣。



亞太裔文化遺產月每年5月舉行，旨在紀念和慶祝亞太裔美國人的歷史、文化和遺產，會進行各種活動，包括藝術表演、文化展覽、座談會等，以突顯亞太裔美國人在美國社會中的重要性和貢獻。同時，這也是促進多元文化交流和理解的一個重要機會，讓人們更深入地了解亞太裔美國人的文化和歷史，並加強不同族裔之間的連結和共融。

會中，菲律賓、韓國、日本、印度、華裔、台灣、越南和其他來自於亞洲的美國人等有不同的組織，包括宗教、教育、語文翻譯、慈善、法律、醫療等等，圍繞圓桌聚在一起，共同分享彼此的故事和經驗，展現亞太裔社區和諧的溫馨畫面。

主持人Brad Lander，以多種亞裔語言「早安」問候大家，不僅展現對多元文化的尊重，也為參與者們帶來親切感。隨後邀請與會者自我介紹，並用自己的語言教大家說「早安」，讓與會者代表表達自己的身份和文化背景，增進彼此之間的理解和尊重。氣氛融洽，促進更深層次的交流和合作。

「經濟復甦」和「語言的包容性」為圓桌會議聚焦主題。「經濟復甦」的議題，在於討論如何幫助亞太裔社區中企業和個人在經濟上的恢復，以及如何提供更多的機會和資源，給那些在疫情中受到影響的人們，包括提供貸款、資金、培訓和其他支持，以幫助他們重建和擴大業務，從而促進經濟復甦。

至於「語言的包容性」議題，由於亞太裔社區擁有多種語言和文化，確保社區中每個人都能夠用他們最熟悉和舒適的語言溝通，是非常重要的。這不僅可以幫助提高信息的傳播效率，還可以讓更多人參與各種活動時，提供多語言的資訊和服務，以及在各種場合中，促進語言的多樣性和包容性。

蕭雪玲表示，第一次參加亞裔遺產月活動，從聆聽在場亞洲社區組織的提問及Brad Lander的回答中，體會到紐約大都會城市，有許多充滿愛心和關懷的居民，不辭勞苦，在社區組織中，奉獻自己的時間和精力，更在市府部門中努力工作，都是為了提升社區和城市的生活品質，讓更多人受益。作為紐約市民之一，要感謝他們無私奉獻的精神。



## 紐約道場特展開幕 深入了解星雲大師人生十大時期

人間社 心甄、心良 美國紐約報導

「星雲大師人生十大時期」特展，5月15日在佛光山紐約道場三樓觀音殿舉行開幕儀式，邀請佛光山紐約道場住持覺麟法師、國際佛光會紐約協會會長陳澄慧、市長亞當斯 (Eric Adams) 辦公室代表何助敏 (Gilbert Hoe) 和美國首席「法國號」音樂家及茱莉雅音樂學院首席教授 Erik Ralske 擔任剪綵嘉賓，為特展拉開序幕，特展至6月2日，歡迎民眾前來參觀。



覺麟法師表示，特展依據佛光山開山祖師星雲大師每個十年的重要歷程，闡述大師「生於憂患，長於困難，喜悅一生」，讓民眾進一步認識十個時期所蘊涵的意義與精神。

陳澄慧感謝媒體記者蒞臨參與，藉由特展深入了解大師的一生外，更要創造自己的人生；何助敏提到，自己本身也是佛光人，2018年曾特別前往佛光山參訪學習，現在能在紐約展覽，更歡迎大家前來參觀，學習大師的身教言教。

剪綵儀式後，由導覽義工帶領大眾解說，並分享每個時期的精采小故事，讓與會者聽得津津有味。

值得一提的是，此次也特別設置一區紐約道場的沿革歷史，讓更多在地人了解大師如何弘揚人間佛教至世界五大洲，及紐約道場從始至今的變化。



## 慶祝佛誕記者會 紐約多元活動慶佛誕



## 人間社 心甄、心良 美國紐約報導

佛光山紐約道場 5 月 15 日於紐約道場 3 樓觀音殿舉辦「慶祝佛誕」記者會，住持覺麟法師、國際佛光會世界總會紐約協會陳澄慧會長、市長亞當斯 (Eric Adams) 辦公室代表何助敏 (Gilbert Hoe)、美國首席「法國號」音樂家及茱莉雅音樂學院首席教授 Erik Ralske、波士頓大學鋼琴博士冷玲 (De Ling Leng) 出席，共同為三好園遊會及星光無限音樂會做宣傳。

提及音樂會，陳澄慧表示，別於去年，除了經典曲目外，更將經典譜曲，透過阿卡貝拉無伴奏詮釋，讓音樂弘法更與時俱進，邀請大眾前來感受。

Erik Ralske 提到，去年的音樂會非常成功，無論是大都會歌劇院交響樂團、曼哈頓音樂學院、還是紐約芭蕾舞交響樂團的音樂家，都很高興能將如此音樂饗宴帶到皇后區，將傳統與現代融合，相信這次豐富的曲目，能展現音樂改變社會、淨化人心的力量。

冷玲開心的分享，去年非常榮幸參加第一次音樂會，把音樂和影像結合在一起，是一場震撼的音樂饗宴，今年規模更大，曲目更加新穎，歡迎民眾前來聆聽。

為讓更多人參與，紐約道場將在 5 月 19 日系列活動包括浴佛法會、文化表演、幸運摸彩、三好園遊會、素食廣場、「星雲大師人生十大時期圖像特展」、抄經修持、青年音樂會以及盛大的「星光無限」音樂會等。

同時，延續 2023「永恆的星」音樂會的熱烈回響，今年，更將音樂弘法落實本土化、國際化，透過音樂讓更多人認識人間佛教的精神，陳澄慧夫婦再次邀請各界知名音樂家，結合傳統與現代，共同演出人間音緣及梵唄改編歌曲。

值得一提的是，此次的音樂會將西式新編莊嚴梵唄，讓觀眾可以從音樂會中聆聽《心經》、〈叩鐘偈〉和〈弘法者之歌〉的演奏，請大家一起來共襄盛舉。





### 紐約佛教聯合會歡慶衛塞節 佛教界人士共襄盛會

人間社 王守娟 紐約報導

紐約佛教聯合會 (The Buddhist Council of New York) 5月18日在魯賓藝術博物館 (Rubin Museum of Art) 舉辦年度「衛塞節」慶華典，以「佛陀教誨中的和平與和諧」為題，旨在紀念和尊敬佛陀的教義和精神，同時強調了佛教所倡導的和平與和諧的價值，佛光山紐約道場監院有霖法師和國際佛光會紐約協會幹部會員一行7人，應邀出席。

盛會聚集來自佛教各宗派的領導、信眾及參觀博物館的有緣人等，近百人與會。貴賓包括聯合國教會中心兼紐約佛教聯合會的主席 Rev. Doyeon Park、紐約佛教聯合會副主席 Rev. James Lynch，以及寺院僧侶和佛教學者出席。

有霖法師在主持浴佛儀式時指出，佛陀並不需要我們為他洗浴，而是人們的心靈，需要藉助浴佛時洗淨身心，得到祝福與身心靈的提升，藉此禮敬也能與佛心相應，並分享浴佛「行三好」淨身心的理念，不僅僅是一個儀式，更是一種精神實踐，獲得內在的平靜和智慧。

百位與會者在〈浴佛偈〉梵唄讚頌中，以清淨的心浴佛，與佛接心，眾人的虔敬讓人感動。

喜馬拉雅相關計劃和社區魯賓藝術博物館大使 Tashi Chodron 主持開幕儀式，表達對這個殊勝時刻的歡喜和感恩。緊接著由 Rev. Doyeon Park 致詞表示，誠摯感謝眾人的蒞臨，不僅代表著各自所屬的組織，更象徵著佛教教義的實踐與體現。她強調在這個充滿挑戰的時代，和平與智慧在世界上的重要性，並呼籲將這種價值觀融入到我們的生活和行動中。這次聚會不僅僅是一次慶祝活動，更是一個提醒和激勵的契機，以促進教學與服務的精神。衛塞節的核心「行動中的和平：落實佛陀的教導」

表明了將佛陀的教導轉化為實際行動的重要性。

紐約跨宗教中心執行長 Chloe Breyer 牧師強調，民主轉型是世界各地各個社區的共同努力，不僅僅是單一國家或地區的事情，而是全球社會共同關注和參與的議題。透過這樣的盛會和交流，不同宗教和文化背景的人們在這樣的平台上能夠聚集各方力量，共同探討重要議題。

念誦和祈禱活動，分別由紐約佛教精舍院長 Ven. Aluthgama Dhammajothi、法鼓山演瑞法師，以中文諷誦《心經》、紐約和平環球中心主任 Ven. Geshe Tashi Dorje 以藏文進行祈禱。供養儀式則由禪道村中心 Willie Mukei Smith 和三寶佛教團體 Ven. Lopen Nidup Dorji，儀式中展現不同佛教團體之間的合作和尊重，和諧與共融。

佛法講座，斯塔滕島佛教寺院的 Rev. Bhante Kondanna 談到了佛教的輪迴是一個核心的概念；曹洞禪宗佛教徒協會的 Rev. Chimyo Atkinson 分享佛陀一生的故事；Rev. Lopen Nidup Dor 以禪修的呼吸法門與大眾結緣。

最後，紐約瑞光寺住持瑞法法師領眾功德回向並表示，慶祝5月分佛陀聖誕，紐約市政廳和其他市政建築物升起了佛教教旗，除了紀念佛陀，同時也認同佛陀所傳達的和平、慈悲和團結教義的方式。這個舉動不僅突顯了城市的多元文化，還促進了民眾之間的歸屬感和對各宗教及種族的接受度。



## 紐約道場慶佛誕 人間蔬食共沐佛恩

人間社 王守娟、王靖華 紐約報導

5月19日紐約道場舉辦佛誕節浴佛法會暨「三好遊園會」。現場祥和歡喜慶佛誕，人間蔬食共沐佛恩。精彩的文化表演，更是吸引大批民眾共襄盛舉。人群川流不息，上百人光臨盛典，同沾法喜。

浴佛典禮嘉賓雲集，紐約州眾議員孟昭文（Grace Meng）、紐約市議員黃敏儀、駐紐約經濟文化處副處長張俊裕公使、紐約華僑文教中心陳永豐主任、世界日報副總編輯魏碧洲、華策會福壽老人中心鄭石、世界華人工商婦女企管協會國際監事李艷翠和中華航空的Chenster Chu、長榮航空的Maggie Ho等嘉賓參加此盛會。

浴佛法會在紐約道場大雄寶殿舉行，由紐約道場監院有霖法師主法。大眾敬獻「六塵妙供」禮敬諸佛菩薩，恭讀佛光山開山祖師星雲大師著《佛誕節祈願文》，透過法音的清流，深切感受佛陀的慈悲和智慧。有霖法師開示：浴佛的象徵意義在於提醒人們效法佛陀的慈悲、智慧和無我精神。紐約佛光協會會長陳澄慧指出：我們辦活動的主旨是「平安幸福、健康快樂」，呼籲社區共同努力推動「三好」。

國會女議員 Grace Meng 感謝大家的到來，很榮幸來參加佛光山的浴佛典禮，同時佛光人為社區的服務，表示感謝。紐約市議員黃敏儀回憶小時候就和媽媽一起來參加佛光山的活動，她感謝佛光山的教育，充分展現他們對於佛教活動的重視和對紐約道場的支持。張俊裕公使致詞，祝福大家萬事如意，一起努力「行三好」表明了宗教與文化的友好交流。

三好園遊會充滿了豐富多彩的活動內容，包括素食廣場、文化表演和幸運摸彩等。素食廣場提供了各種美味的素食料理，讓人們可以品嚐到健康美味的素食，同時也體驗到對生命的尊重和對健康的關注。文化表演則為大家呈現了精彩紛呈的表演，讓人們感受到不同文化的魅力和多樣性。另幸運摸彩在活動中增添了一份期待和刺激。

由「星月古箏樂團」帶來精彩的古箏表演「大悲咒」、「佛光山之歌」，梁坤鈿舞蹈團帶來的敦煌舞表演，如壁畫騰空出世，觀眾感嘆其為無比的視覺盛宴。何家義老師口琴吹奏「阿里山的姑娘」、「回娘家」讓大家回味無窮。同濟會則帶來的舞蹈表演民族舞蹈，紅色的雲帕飛舞；音樂藝術家 Ian Brodsky 的彈唱表演，將活動帶入高潮。尾聲，紐約佛光青年團展現年輕熱情，帶來活力四射的「I have Faith」，贏得連連喝彩。

值得一提的是，表演節目中，更穿插了令人興奮的摸彩活動，頭獎是長榮及華航「台灣紐約來回機票」，台下歡呼雀躍，恭喜獲獎幸運兒。佛光男女小童軍們帶著悉達多太子移動浴佛池，穿梭在園遊會中，讓大眾能隨時浴佛，傳遞「做好事、說好話、存好心」三好精神，熱情活力的童軍，贏得好評如潮。





## 紐約佛光青年 為三好兒童夏令營擔綱領航

人間社 frank 紐約報導

「2024年紐約三好兒童夏令營義工培訓營」5月25至26日於佛光山紐約道場舉行，有31位佛光青年與會，學習設計課程、基礎急救等一系列課程及討論，為兒童夏令營做足行前準備。

住持覺麟法師勉勵學員，兒童夏令營除了讓小朋友們享受鹿野苑的大自然外，更應該將戶外元素融入課程設計，讓小朋友沉浸於自然的環境中，擁有獨一無二的夏令營體驗；營長暨紐約青年分團團長 Jaron 感謝大家共同成就活動的因緣，期盼培訓營讓大家更深入活動的準備，集體創作，給孩子一個美好的營隊。



「宗門思想」課程，由國際佛光會紐約協會會長陳澄慧帶領學員參觀「星雲大師人生十大時期」特展，瞭解大師的生長歷程及人間佛教在紐約的歷史沿革，期許青年學習大師的身教與言教。「佛光夏令營活動課程策畫」由協會副會長姚忠輝設計，藉由5W1H六合分析法設計課程與活動，並透過「四給（給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便）」檢視是否符合營隊的理念。

國際佛光會紐約協會貝賽分會分會長胡月珠及友人 Jerry Liao 為學員講授「基礎急救」，細心說明 CPR 心肺復甦、AED 及基礎急救常識，也讓學員實作練習，嘗試施做海姆立克急救法，如何清除上呼吸道異物堵塞，也學習如何應對不同情況，做出適合的急救。

週六晚間，「兒童夏令營與我」的時間，由青年輪流分享與自身經驗，有的是週日的三好兒童班的學員，有的是佛光童軍，有的是中文學校的學生，也有過去兒童夏令營的學員，進而發心承擔兒童夏令營的義工。即將滿18歲的學員 Joy 分享，8歲時參加了兒童夏令營，隨後加入童軍、青年團，也接引母親加入佛光會，兩個弟弟也加入佛光童軍，她在這裡深刻感受到愛與關懷，是人生珍貴的回憶之一。

值得一提的是，兒童夏令營也是培養青年義工養成獨立自主的承擔力，紐約佛光青年團輔導法師妙住法師說明活動中的行堂及各項環境整理，也教導青年唱誦梵唄和如何司法器。第一次承擔早課木魚的青年 Eileen 感謝法師細心的教導，她說，第一次很緊張，但有法師和團長的協助，相信勤加練習，在夏令營時一定能非常上手。

## 紐約佛光大女童露營 凝聚團隊

人間社 陳文娟 紐約報導

紐約佛光大女童在總領隊 Ivana 的帶領下，5月25日至27日前往法恩斯托克州立公園（Fahnestock State Park），進行為期三天的露營，16位夥伴收穫豐富，不僅鍛煉了自己的能力，也加強了團隊合作精神，並深刻體會到了環保的重要性。

此次露營，除了實作童軍技能，也安排了烹飪、划船、環保意識等課程，藉以考驗童軍夥伴平日所學，無論是規劃、執行還是在團隊合作方面，都展現了集體創作的精神，從實際操作增強了自己的自信心和責任感。

料理三餐環節，從事前分組討論菜單，條列所需食材和器具清單到烹飪料理，一點也難不倒大女童。每個小組都井然有序的方式進行食材準備、烹飪、分發和清理工作。女童軍們烹製的餐食包括烏冬面、炒飯、餃子和番茄炒雞蛋等豐富營養的美味佳餚，充分展現了他們的烹飪技巧和創造力，同行的家長也對大女童讚不絕口。

露營期間，大女童軍時刻保持著營地的整潔，深刻感受與大自然是同體共生，也彰顯了對環境的熱愛與保護。

Ada Chen 分享，因為有夥伴一起規劃與執行，他第一次從零到有的烹飪經驗難能可貴，讓他感受到集體創作的力量。Sophia Chan 說道，划船是一個合作運動，需要和夥伴討論達到共識，才能抵達目的地。





## 紐約凱辛娜公園紀念國殤日 紐約道場祈福回向

人間社 心甄 紐約報導

緬懷美國在戰爭奮鬥的將士，感謝軍人的付出，紐約市第 20 選區市議員黃敏儀 (Sandra Ung) 5 月 24 日在皇后區法拉盛凱辛娜公園 (Kissena Park) 的「韓戰紀念碑」前舉辦「國殤日紀念活動」。州參議員劉醇逸、皇后區地區檢察官凱茲 (Melinda Katz)、多名參加過韓戰的老兵、社區團體和小學學生等百餘人與會，佛光山紐約道場應邀出席，為將士回向。

紐約道場的覺讓法師和有仁法師，帶領大眾恭讀佛光山開山祖師星雲大師〈為亡者和遺族祈願文〉，回向給在韓國戰爭罹難的軍人，求生佛國淨土；同時也為生者祝禱，希望人們珍惜當下的和平。



黃敏儀表示，此活動是第 3 年舉辦，陣亡將士紀念日不僅僅是一個假期，而是要反思和紀念保護人民自由而獻出生命的英雄，他們是平凡人卻做出了不平凡的貢獻。她指出，現代人常因工作、家庭等因素，因而忽略這天的意義。後人需要銘記他們的服務和犧牲，值得大眾致以最崇高的敬意和感激。

在法拉盛凱辛那公園的韓戰紀念碑前，紐約幼獅青年管弦樂團 (Youth Orchestra) 帶來悠揚樂音，民眾獻花悼念為國捐軀的將士們。紀念活動現場並頒發陣亡將士紀念日的徵文和詩歌比賽的獎項，黃敏儀辦公室頒獎給法拉盛 25 學區小學生等。

法拉盛是韓裔居民人口密度最高的社區，在法拉盛最大的公園「凱辛娜公園」內，有一座建於 2007 年的韓戰紀念碑，一名頭戴鋼盔、手持步槍的參加韓戰的美軍戰士的雕塑，以前行的姿勢聳立，注視著前方，後面的石碑上面銘刻著 172 位來自王后區當年在韓戰中犧牲軍人的名字。

## 紐約佛光童軍露營 加強環保意識

人間社 王靖華 紐約報導

紐約佛光童軍、家長在領隊帶領下，一行 80 餘人 5 月 25 日到 27 日，前往 Mills Norrie 州立公園，進行為期 3 天 2 夜的「戶外生存露營」。透過環保圖騰柱、鐵人廚師大賽、五項通關等活動，教育孩子環保護生命、關愛大自然，同時展現平日所學，實作各種生存技能。

佛光童軍大聲朗誦童軍誓詞、三好誓詞和戶外活動誓詞，為露營揭開序幕。紐約道場監院有霖法師讚歎童軍抵達營地，主動協助父母搭帳篷，鼓勵團員要將平日「三好」課所學的「六度」方法運用到露營中，讓自己更精進。

童軍依照年級進行「環保圖騰柱」，四、五年級童軍以白色塑料罐裝點成柱狀，裡面串上彩色的霓虹燈，在寂靜的夜晚，閃爍著迷人的光芒，型塑出「林中貓頭鷹－智慧的守護者」。三年級繪畫深海中千奇百怪的海洋生物，並以塑料垃圾、廢物粘貼，代表著日益嚴重的海洋污染，製作出驚人的「污染海洋中的美人魚」，引發大家對海洋生物命運的深思和擔憂。一二年級則用繪畫及手工藝品堆砌成童趣的「愛護動物」圖騰柱，十分可愛。

環保護生議題由佛光童軍親身體驗在大自然中露營彰顯，認識植物、愛護小動物外，更以環保圖騰柱、徒步遠足和自然寫生等課程，由領隊帶領探討環境保護與人們的生活。領隊陳莉雯在遠足途中，補充講述溫室效應情況下，水土保持對保護生態的深遠意義。



「五項通關」考驗著童軍平日所學和團隊精神的大比拚，透過任務卡的提示前往關卡，不論是繩結識別、繩結練習區、搭建原子結構遊戲區、搭帳篷和生火技巧區和各式障礙通關場，各個無不凝聚向心力，集體創作，為團隊盡一份力。

值得一提的是，幼童軍為這次露營做足準備，事先繪製精美的菜單，在營地進行「鐵人廚師大賽」，小組分工合作，洗菜組細心地把蔬果一個個、一片片地洗滌乾淨；切菜組小手雖然稚嫩，但是切起菜來有模有樣；炒菜組不懼油煙之苦，煎餃子、炒菜、炒麵條都在領隊的帶領下，一一完成，令人讚不絕口。

晚間營火晚會，小隊展現創意歌舞，營地充滿歡笑聲。隨後由能賢法師帶領童軍閱讀「石頭湯」的睡前故事，孩子們爭相上台和法師互動朗讀，從中自然而然地領悟感恩和分享的幸福價值觀。

「我們不要傷害任何生物。」新童軍 Connor Jin 解釋，生物也有生命，要愛護牠們。Archie Wang 分享，也有很多植物富有蛋白質，人們不一定要吃動物，要愛護生物、保護地球。

結營時，領隊們向所有參與童軍頒發各項達標的徽章，並頒獎給「鐵人廚師」和「五項通關」獲獎組，鼓勵童軍持續精進學習，提升自我。離營前，童軍更秉持有始有終的精神，由領隊帶領去露營地撿拾垃圾，真正做到「無痕」而過。

# 一首花繁盛宴詩文

撰文：心甄

春花盛開，美景如畫，  
紐約花季，隱約催妝。  
芍薔牡丹，綻放滿園，  
春風拂面，心曠神怡。  
一期一會，花開時節，  
花開花謝，當珍惜，  
一刻芳華，永存記憶。  
四月五月，繽紛綻放，



# 2024 年 佛光山紐約道場 (四月 ~ 六月) 行事曆

Fo Guang Shan New York Temple (April ~ June) Calendar (2024.3.30 更新)

日期	活動	承辦單位
4/1 ~ 4/30	紐約佛光幼童軍招生	紐約道場
4/7 (日)	9:30am 清明法會禮拜《慈悲三昧水懺》	紐約道場
4/14 (日) ~ 27 (六)	北美洲萬緣水陸法會	西來寺
5 月初	記者招待會 - [星雲大師人生十大時期特展]及佛光日系列活動	紐約道場、紐約協會
5/4 (六) 暫定 (正確時間另行通知)	雲水浴佛暨慶祝母親節-時代廣場	紐約協會
5/8 (三)	紐約人間學院暨松鶴學苑開學	紐約道場
5/15 (三)	佛誕日 - 開放浴佛及慶祝 5/16 佛光日抄經	紐約道場
5/19 (日)	浴佛法會暨三好園遊會	紐約道場、紐約協會
5/25 (六) ~ 5/26 (日)	三好兒童夏令營幹部培訓營	紐約道場、紐約青年團
6/8 (六)	「星光無限」音樂會	紐約協會
6/16 (日)	大悲懺法會(二) / 皈依典禮	紐約道場
	童軍四團結營典禮	紐約道場
6/29 (六) ~ 7/3 (三)	三好兒童夏令營	紐約道場、紐約青年團
7 月活動預告	7/8 ~ 8/16 佛光中文學校暑期班	紐約道場
	西來寺供僧法會	西來寺

## 每週例行活動 Weekly Activities

日 (Sun)	10:00am -12:00pm	共修法會暨佛法開示 Sunday Service & Dharma Talk
		三好兒童英文學佛班 Three Acts of Goodness Children's Dharma Class
三 (Wed)	9:30am -1:30pm	松鶴學苑 (5/8 開課)
四 (Thur)	9:30am -12:00pm	池坊花藝班 Ikenobo Flora Arrangement (5/9 開課)
五 (Fri)	10:30am -12:00pm	水墨畫班 Ink Wash Painting (預計 5/10 開課)
	7:45pm - 9:30pm	紐約佛光大男大女童軍集會 BLIA NY Boy / Senior Girl Scouts Activities
六 (Sat)	9:30am - 4:10pm	佛光中文學校 IBPS Chinese School
	10:00am - 11:00am	禪修班 Meditation Class (5/11 開課)
	5:00pm - 7:30pm	紐約佛光幼童軍集會 BLIA NY Cub Scouts & Junior Girls Scouts Activities

紐約協會分會讀書會請洽各分會了解詳情



在這個世間上，很多宗教都講究靈修。在佛教裡，不論是出家人、在家人，也應該要有一點靈修的功課；透過修行得到一些宗教體驗，才能建立起自己的信心。

佛教修行的法門很多，有禪坐、念佛、持咒、禮拜、止觀等等，甚至發心為人祝福的行為，都可以稱為修行。

就「修行」這件事來說，長久以來，有部分人只把「修行」掛在口頭上，或是把修行當作健身運動，好比我禮佛多少拜、我經行多少步等等，甚至只在事相上、數量上計較，如：我念佛多少聲、我禪坐多少天。因為只是強調事相上的修行，卻沒有用心去改變自己的習性，沒有直指本心、改變氣質，如此，即使經過長久時間的修行，心性仍是蒙塵，現實生活還是被煩惱所壓制、束縛，所以修行的人多，悟道的人少。

一個人如果缺少悟道的體驗，如何能享有禪悅法喜的妙樂呢？對於悟道的體驗，例如：初學道的人，由於根機不夠深厚，基礎也沒有打穩，可能堅持不久又回到世俗世界，沉迷於五欲六塵之中。假使他安住在佛門裡，長時間深入經藏，在修持上有所體驗，你要他回頭、捨道，他怎麼樣也不肯，因為他已經嘗到靈修的味道，心裡面已經感受到修行的妙意。當學道者獲得了修行的自在、輕安、舒適，住在禪悅法喜中，他對世間的五欲六塵就不再感興趣了。

真正的修行，就是要我們「時時勤拂拭」，

把心中明鏡上的灰塵去除。雖說每個人心性本淨，但是你不把心上的塵垢除盡，清淨的本體自性就不能發光。我們常看到一些念佛的人，口中一邊念佛，一邊罵人，即「口念彌陀心散亂，喊破喉嚨也徒然」。念佛就是要念到「即心即佛，即佛即心」，轉「凡心為聖心」，如此才能真正的認識實相的真我。

說到參禪，就要參透機密，找到悟道的玄關，而不是一面打坐，一面妄想紛飛；所謂：「坐破蒲團不用功，何時及第悟心空？」一個人光在形式上修行，即使做足了表面功夫，也是沒有用。就如衣服破了要補，桌子壞了也要修理；我們內心有諸多煩惱、妄想的毛病，不花時間去淨除，只在表面上極盡粉飾之能事，終究是徒勞無功。

一般人的修行，由於著重在形象上、功德上，著重在有所求、有所得上，終究是難以入道。而人間佛教的修行，強調生活即是修行。例如：在生活中，你對於衣、食、住、行，還是那麼的貪著嗎？在人我是非裡，你還是那麼計較嗎？你在事相上是不是常常患得患失呢？六祖惠能大師說：「心平何勞持戒？行直何用參禪？」在人间佛教的修行裡，要我們在日常生活裡，舉心動念都不要起貪著，不要傲慢，不要瞋亂，不要對立，要把慈、悲、喜、捨四無量心、諸佛菩薩的心要，用在自己的修行功夫裡面。

我們的一顆心，具足清淨本性，也充滿了無始以來的無明煩惱，如何「轉識成智」？如何「去妄歸真」？就需要有各種的法門來對治。傳統佛教有所謂的「五停心觀」，即以「不淨觀」對治貪欲，以「慈悲觀」對治瞋恚，以「緣起觀」對治愚痴，以「念佛觀」對治多障，以「數息觀」對治散亂。

人間佛教建立在深刻的內在修行，以積極入世的法門來淨化身口意的汙濁。例如，國際佛光會推行的「三好運動」，即：身做好事、口說好話、心存好念，要我們在生活中，無時無刻不是散播慈悲、傳遞喜悅、服務人群，不斷的發心發願：「但願眾生得離苦，也為自己求安樂。」以佛法的力量克制自己的貪、瞋、愚痴，這才算是真正的修行！

——摘錄自星雲大師《佛法真義》



## 福田園地

朱明鋒：咖啡一袋，素肉餅兩盒

周鳳英：麵包兩個，薺菜包，芝麻包，花捲

陳林芳琴：旺旺仙貝一包

陳文淑：桂花卷，桂花凍糕

新加坡佛光山：咖哩粉，辣椒醬，薯條BBQ調味，果醬

蔡巧文：兩包一枝秀，大馬士產辣椒醬

馬來西亞東禪寺：咖啡，馬來西亞土特產

朱明鋒/陳月娥：花旗參，果仁

郭營芳：花旗參茶，果仁，巧克力，餅乾

王守娟：麵包，巧克力

Jeanne Ku：Yogurts，Fruit Cups，Apple Sauces，apples for scout

葉莉莉：日本電飯鍋一台

張明吉：青菜，水果

涂庭妹：青菜，水果

林秀清：青菜，水果，八寶粥，素包

李佩蘭：花旗參茶一盒

黃珣珺：小餐包二十四個

楊鳳玲：有機蛋糕



2024

# 萬緣水陸法會

佛光山  
西來寺  
啟建  
北美洲

4月14(日) - 4月27(六)

外壇佛事 4月14日 - 4月27日

內壇佛事 4月21日 - 4月27日

送聖佛事 4月27日 下午2時

大壇 藥師壇 法華壇 淨土壇 華嚴壇 楞嚴壇 諸經壇



詳情請洽當地佛光山道場

Fo Guang Shan Hsi Lai Temple

www.hsilai.org | (626) 961-9697 | info@ibps.org