



佛光世紀

星島
佛光

Buddha's Light Monthly New York



二〇二五年四月刊 · 第184期 · 紐約版



佛光世紀

Buddha's Light Monthly New York

星
雲
大師

二〇二五年四月刊

第184期

紐約版

2	編輯室的話	編輯室的話	編輯組
3	師父的話	佛光山假日修道會精進修持身心清涼	李華瑜
5	雲水人間	紐約佛光童軍齊聚道場 實踐知行合一	Gibson Wang
6		紐約道場新聞寫作培訓 提升文宣專業素養	清珠
7		禪與太極課程啟航 回歸內在寧靜	心甄
8		紐約道場防詐交流 黃蕙芳法官分享實務經驗	心甄
9		紐約童軍淨灘 齊心守護地球	Jeann
10		紐約道場至醫院重症科室關懷 醫護座談臨終關懷	Cindy
		紐約幼童軍環保教育 做中學學中悟	Miao Chang、 Ivy Zhang、王龔千
11		三好扯鈴俱樂部 紐約佛青玩轉希望	平毓
12		北美聯誼會美 東三地佛光人表現亮眼	清珠
13		紐約佛誕活動記者會 為和平與慈悲發聲	心甄
14		紐約童軍走進農場 體驗農耕與生態教育	王龔千、余梵
15		紐約幼童軍親職分享 家長學習成為孩子後盾	余梵、王龔仟
16		覺培法師蒞臨紐約道場 勉勵幹部共創弘法願景	清珠
17		出坡朝山禪修 紐約佛光人體悟「為善最樂」	心甄
18		紐約佛教聯合會慶衛塞節 佛光人響應	行馥
19		雨中踏青意志堅定 法拉盛第一分會書香花語中行菩薩道	紹端妹
20		紐約慈悲三昧水懺 七心啟發修行新路	觀約
21		從飛天到佛典 松鶴學苑展現樂齡學習力	陳雅芬
22		菩提分會羅斯福島踏青讀書會 共沐佛法春光	陳雅芬、鍾莉莉
23	佛學天地	星雲大師全集佛法真義 - 密行	美編組
24	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.

星雲大師說：

「做人要像一面鏡子，自我觀照；
做人要像一只皮箱，提放自如；
做人要像一本簿子，記錄功過；
做人要像一枝蠟燭，照亮別人；
做人要像一個時鐘，珍惜生命。」

大師提醒我們：學習事物的優點，
能夠學習事物的優點，
就可以學習人的優點。

「人成即佛成」，
學習人的優點，我們很快就能成就佛道。

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



佛光山假日修道會 精進修持身心清涼



人間社 李華瑜 高雄大樹報導

佛光山 2025 年 4 月假日修道會暨八關齋戒，4 月 12、13 日在佛光山舉行，共有 203 位信眾參加，12 日於雲居樓二樓八關齋戒正授，禮請佛光山常務副住持慧傳法師主法。

在佛光山淨業林堂主永藏法師的帶領下，眾戒子們共同體驗念佛修持。永藏法師勉勵戒子們要多念佛，因為念佛是易行道，常常念佛，佛陀就會引導大家修行與前行。念佛不僅自身可以受益，甚至連我們的先人們都可以一起受益。

晚上佛學講座禮請副住持慧倫法師為戒子們講演「人間佛教的禪心佛道」，提及所謂的禪心就是要超越善、惡兩邊，不取相生著，有覺性而不迷於外境。學佛就是要從凡夫世界的種種外相中跳脫出來，轉心、轉相，就可以達到佛光會所宣揚的「現證法喜安樂，永斷煩惱，遠離無明」的境界。

慧倫法師強調，學佛一定要累積福德、智慧資糧，要累積福德資糧就要多發心當義工，要累積智慧資糧就要多聞薰習佛法。從行為的止惡行善，到心念的自淨其意，來深入自我戒定慧的修持。除此之外，正確的發心與發願也很重要，就像種下菜的種子就會收穫蔬菜，種下檜木的種子，才會長出神木。一定要發大善心，才會得大善果，進而發菩提心，普利群生，來成就無上的佛果。





13日早上，戒子們前往禮拜佛光山開山祖師星雲大師，堂主依照法師期勉戒子們來山受持一天一夜的八關齋戒後，在生活中也要能夠持守戒律，特別是五戒，心中要有定力，要能夠不忘初心，不受到外境的影響，能夠繼續地精進用功。

綜合座談於法寶堂舉行，由慧倫法師主持，戒子們踴躍分享收穫。張玟玲表示，參加八關齋戒，好像沖了一個很涼快的澡，感覺身心都很清涼，希望能夠把這種感覺帶回自己的生活與工作當中；李佳駿則說，為了要換一台新手機，才應允來參加，而今感受到自己得到的，比新手機還要多更多。

鄭淑甘表示，當看到鏡中穿著海青的自己，彷彿看見往生的母親，感到一種很深的觸動。也才發現佛光山如此靜謐的一面，不是只有春節期間的熱鬧非凡而已。

來自馬來西亞的劉翠華分享，星雲大師所提倡的人間佛教，對於她來說是一種救贖，因為不需再去學習家鄉強調「死亡」的佛教，做義工是選擇自己有空的時間，感覺很輕鬆愉悅。聽著退居和尚心培和尚的念佛，覺得很愉快，好像乘坐一匹飛馬，直接飛往極樂淨土。很感謝佛光山，也很感恩星雲大師。

戒會在戒子們心懷感恩，法喜充滿的心得分享中圓滿結束。



紐約佛光童軍齊聚道場 實踐知行合一

人間社 Gibson Wang 紐約報導

紐約佛光童軍於3月29日齊聚佛光山紐約道場三樓圖書館，透過學習與實踐提升自我修行，體驗多元課程，涵蓋佛教經典故事、自然科學探索及手作挑戰，深刻體會「善念扎根，知行合一」的精神。本次活動共有超過75位佛光童軍、領隊及家長參與。

活動伊始，三好課老師張惠以多媒體互動教學，為童軍們講述佛教經典故事《小兒施土 (A Boy's Offering)》。故事描述佛陀與阿難乞食時，孩童以沙土供養的心念，展現「心田事不同，果報分勝劣」的深意。孩子們積極參與討論，展現高度思辨能力，並獲贈精美哲理書籤，以鼓勵養成閱讀好習慣。能賢法師的加入，更進一步深化主題討論。

隨後，童軍們依組別參與不同專題學習，透過實作與探索拓展視野。

Wolf 童軍在領隊 Kevin Liu 的帶領下，透過「地球、岩石與礦物」主題講座，結合幻燈片展示與實物樣本，親手觀察各類礦石，並提出未來增加戶外土壤挖掘與奇石探險的想法。

Bear 童軍則由領隊 Danny Hsu 指導，學習 Whittling 雕刻技巧與安全用刀。童軍們透過精細裁剪與立體雕刻，將泡沫原體組合成創意模型，在耐心與技巧的考驗下，享受動手實作的樂趣。

Webelos 童軍與領隊李靚一同組裝極富創意的智慧玩具 Uberstix。此類組合玩具不同於傳統樂高，更考驗立體思維與團隊協作能力。孩子們時而思考、時而討論，最終成功搭建出多功能模型，成就感滿滿。

活動尾聲，童軍領袖們預告下週海灘義工清理行動，鼓勵童軍們以實際行動回饋社區，家長與孩子們皆滿懷期待。



紐約道場新聞寫作培訓 提升文宣專業素養

人間社 清珠 紐約報導

佛光山紐約道場3月29日在三樓圖書館舉辦「新聞寫作技巧培訓」，特別邀請國際佛光會世界佛光青年總團妙慧講師陳珮榮授課，吸引超過30位對文宣工作懷抱熱忱的學員熱情參與。

培訓過程中，陳珮榮以生動活潑的互動方式，引導學員思考新聞寫作的核心概念，從基本理論到5W1H的第一段撰寫，並剖析常見錯誤及職稱使用規範。學員們以近期「女性終身學習之旅——走進佛光知賓」展覽為案例進行分組實作，集體創作新聞稿，並於課堂上發表分享，透過實踐深化學習。

監院有霖法師表示，這次培訓讓大家彷彿「挖到寶」，並鼓勵學員們把握這次難得的因緣，積極學習，期待下次講師能來進行進階培訓，也能多利用線上共學。

文宣組覺讓法師在培訓中強調文宣工作的重要性，他表示，新聞記者應以真誠、善念、美好的心意，在實踐中累積經驗，透過文字與影像傳遞佛法，弘揚人間佛教，吸引更多有緣人。

長島分會副會長Belinda在培訓後分享，她認為這次課程由青年講師授課，內容活潑且節奏緊湊，透過破冰寫作遊戲及現場組隊撰稿等方式，使學員在互動中學習並加深理解。她期待未來能開設系列培訓講座，提供學員從入門到進階的學習途徑，進一步提升道場文宣品質。

學員陳王錦芳分享，通過今天的寫作技巧，對於以後的文稿下筆有一個明確的概念，還學習到文稿的精簡扼要，並發願做一支好筆，用文字的力量來傳遞真善美。紐約佛光童軍領隊Selina分享，透過互動培訓與實作提升文宣品質，培養傳播人間佛教精神的人才。新聞寫作使他體悟文字修行，以智慧傳遞真善美，帶來溫暖與歡喜。願精進磨練，以文字實踐人間佛教。



禪與太極課程啟航 回歸內在寧靜

人間社 心甄 紐約報導

紐約道場社教課「禪與太極」於3月29日正式啟航。本次課程由哥倫比亞大學醫學院心臟科教授詹恭明博士與覺讓法師聯合授課，帶領近40位學員透過古老智慧回歸內心，尋找身心和諧之道。

詹恭明習練太極拳逾40載，並研習源自禪宗的易筋經，因此本次課程首堂課便以「達摩易筋經」為主題。他向學員介紹易筋經的歷史淵源與十二式動作，包括「韋馱獻杵一至三」、「摘星換斗」等。詹恭明強調，易筋經並非武術，而是一門內修的功夫，透過運動與調息鍛鍊身心，達到身心和諧。達摩的健身法與拳法，則明示於易筋與洗髓二經。它結合行、住、坐、臥，使動靜相配合，作用在人體上，以達到健身、祛病之功效，也有助於修行者心性之鍛鍊與提昇。

課程第一階段，由詹恭明指導學員練習易筋經前四式作為暖身，幫助舒展筋骨。第二階段，覺讓法師則引領學員進入禪修世界，教授「七支毗盧坐法」，讓學員在如來殿的寧靜氛圍中專注觀照呼吸，調伏雜念，學習以禪定安住身心。

覺讓法師表示，現代人面對工作、家庭與人際關係的壓力，內心時常浮躁不安，透過禪修能幫助人們放鬆身心、止靜、數息、專注當下，拋開煩惱，紓解身心壓力，進而以智慧應對生活挑戰，提升人際關係與自我修養。並鼓勵學員在日常生活中持續修習禪定，平時要多累積資糧，禪修才容易進入，平時在家也要天天坐，才能日久有功，讓身心安穩，培養長久的內在力量。

此次「禪與太極」課程結合東方傳統養生智慧，期盼學員在身心共修的過程中，找到屬



於自己的寧靜與智慧之道。

長島分會副會長唐禪雪分享，身為家長，日常忙於工作與家庭，長期伏案導致身心緊繃。而「禪與太極」課程透過動靜結合，引導學員專注呼吸、覺察自我，進而放鬆身心、打破內外壁壘。她表示，這堂課讓自己收穫良多，身心愉悅，十分期待下次課程。

紐約道場防詐交流 黃蕙芳法官分享實務經驗

人間社 心甄 紐約報導

為提升民眾防詐意識，佛光山紐約道場 4 月 5 日假滴水坊舉行一場特別交流活動，監院有霖法師邀請高雄地方法院法官黃蕙芳分享「如何從現今詐騙模式中防護自己」，吸引 15 位信眾熱情參與討論。

黃法官擁有 30 年豐富審判經驗，當天以淺顯易懂的方式，從司法實務出發，詳細說明當前常見的詐騙手法與防範對策。他特別提醒大眾應慎防自媒體帳號被盜用，尤其 LINE 帳號的「簡訊認證碼」切勿提供給他人或輸入於來路不明的網站。他指出，目前常見的盜號手法包括「帳號釣魚」、「電話號碼盜用」與「電腦版盜用」，一旦發現異常，應立刻進入 LINE 設定取消「允許自其他裝置登入」並更改密碼，同時向 LINE 客服通報。

在談到司法實務上如何處理詐騙案件時，黃蕙芳以「洗錢防制」與「組織犯罪」為核心，剖析詐騙集團的運作模式，強調此類犯罪往往涉及電信與網路詐騙，並由車手集團分工合作完成。他特別指出，常見的「假出金集團」詐騙模式，係以「養、套、殺」手法騙取信任與資金；初期透過小額回報誘使被害人投入資金，最終將其封鎖，導致損失慘重。

此外，黃法官也提醒，詐騙集團常以假冒「投資理財」項目吸引大眾進入群組，由成員假扮投資專家展示高報酬以博取信任，進而誘導被害人投入巨額資金，最終人財兩失。

與會者踴躍提問，針對日常生活中可能面臨的詐騙情境請教黃法官，他皆耐心一一解答，展現慈悲與專業，交流現場氣氛熱烈。



紐約童軍淨灘 齊心守護地球

人間社 Jeann 紐約報導

響應國際佛光會推動「環保與心保」愛地球運動，紐約佛光童軍團於4月7日在中頸鎮 Sands Point Preserve 舉辦一場寓教於行的淨灘活動，吸引超過80位佛光幼童軍、家長與領隊共同參與。

活動伊始，由五年級光劍隊成員 Ashley Wang 領誦「童軍戶外守則」，全體童軍莊嚴宣誓，展現保護環境的決心與意識。

童軍團團長 Mike Chen 表示，此項活動不僅讓幼童軍自小了解海洋環境保護的重要性，更希望透過實作，從根本建立尊重自然、珍惜資源的觀念，充分體現「環保與心保」的精神與價值。

童軍們裝備齊全，攜帶垃圾袋、垃圾夾及環保袋等，抵達海灘後迅速將場地劃分為三個區域，分組協力清潔。雖然天氣陰濕，海灘遍佈各類垃圾，童軍們不畏艱難，仔細搜尋並撿拾塑膠吸管、糖果袋、飲料瓶等難以分解的廢棄物。



活動中募集到超過12美元的捐款，決定捐贈給公園以支持其清潔工作。

活動結束後，童軍們分享心得，反思垃圾對海洋生態的危害，並學習如何更有效地保護自然環境。



紐約道場至醫院重症科室關懷 醫護座談臨終關懷

人間社 Cindy 紐約報導

應紐約皇后區長老教會醫院 Dr. Robert Crupi 之邀，佛光山紐約道場監院有霖法師指導下，有仁法師於 4 月 7 日赴醫院重症科室，與醫護人員進行佛教臨終關懷座談。此次座談旨在協助醫療團隊更好地面對病人及家屬的情緒和心理需求。

座談中，Dr. Crupi 詢問佛教對死亡的看法，有仁法師引用佛光山開山祖師星雲大師的觀點，將死亡視為「移民」，強調慈悲與尊重。Dr. Alicia 問及佛教對腦死病人解除維生設備的看法，法師解釋應依病人和家屬的意願做出決定。助理醫師 Dr. Yin Chen 與病房特別看護員 Mr. Timothy 則詢問如何協助家屬接受病人將離世的事實，法師強調以同理心和尊重進行有效溝通。

臨終關懷部門社工 Patricia 擔心，勸說腦死病人家屬同意移除維生設備是否殘忍。法師回應，要尊重家屬的情感，並結合人間佛教的「以人為本」理念，解答醫護人員的疑慮。希望透過這次座談，醫療團隊能為病人提供最佳的臨終建議。

紐約幼童軍環保教育 做中學學中悟

人間社 Miao Chang、Ivy Zhang、王壘千 紐約報

迎接 2025 年世界地球日，紐約佛光幼童軍 4 月 12 日齊聚佛光山紐約道場，舉辦環保主題學習活動，吸引超過 50 位童軍與領隊參與。

首先，紐約佛光童軍輔導法師能賢法師帶領，童軍們聆聽佛光山開山祖師星雲大師英文有聲書《一碗麵》，並圍繞親子關係進行討論。現場氣氛熱烈，童軍 Edwin Gao 更分享自身家庭經驗，引發共鳴。

接著，進行各組學習課程，光劍隊在領隊 Kevin 與 Mike 帶領下，透過放大鏡與顯微鏡觀察樣品，學習岩石與礦物知識。老虎隊與狼隊由領隊 Valen 指導，進行垃圾分類教學與互動遊戲，提升資源回收意識。熊隊在領隊 Vivian 與 Danny 引導下，學習刀具安全並進行肥皂雕刻，完成小豬模型。

活動內容豐富，從傾聽智慧語錄到動手實作，深化童軍對環保的認識，也在心中種下慈悲與責任的種子。



三好扯鈴俱樂部 紐約佛青玩轉希望



人間社 平毓 紐約報導

為延續佛光山開山祖師星雲大師推廣體育、倡導「三好運動」（做好事、說好話、存好心）的理念，紐約佛光青年團於4月13日正式成立「三好扯鈴俱樂部」，吸引8位熱愛挑戰與學習的青少年踴躍加入，掀起一波青春動感與正向能量的風潮。

「三好扯鈴俱樂部」結合中國傳統民俗技藝與佛教教育精神，透過扯鈴這項具挑戰性與協作性的活動，引導青年在遊戲中體驗團隊合作、培養內在修養，實踐三好精神。

俱樂部特別邀請多次於國內外比賽中獲獎的扯鈴高手陳子謙擔任專業指導，從基本技巧教起，逐步帶領學員進行團體編排，目標打造出一支創意與默契兼具的青年表演團隊。

「看似簡單的一個動作，其實需要高度的配合與信任，這正如佛法所說的專注與互助精神。」陳子謙指出，扯鈴練習不只是技藝鍛鍊，更是對心性的修持。

青年團副團長Evan也分享：「我們很喜歡扯鈴，它讓我們在玩樂中學會專注與成長。別看那只是一根線，它牽引出我們的潛能與團隊默契。」

首次參與的青年Coleman則開心地說：「扯鈴真的很好玩！我在這裡不只學會了技巧，更了解了三好的真正意義，也認識了一群一起努力的好夥伴。」

「三好扯鈴俱樂部」不僅提供青年舒壓與樂活的空間，更透過實踐活動深化佛教核心價值的體會。未來，紐約佛光青年團也將持續推出更多結合文化、教育與心靈成長的多元活動，邀請更多青年一同加入三好的行列，共同實現「玩出三好，轉出希望」的美好願景。



北美聯誼會美 東三地佛光人表現亮眼

人間社 清珠 紐約報導

國際佛光會 2025 年北美洲聯誼會 4 月 18 日在美國德克薩斯州首府奧斯汀 (Austin) 萬豪酒店隆重揭幕，有來自北美各地佛光人熱情參與。美東三地紐約、紐澤西與波士頓協會共 30 位會員代表踴躍出席，共襄盛舉。

開幕典禮中，國際佛光會世界總會總會長心保和尚以預錄影片致詞，提到面對當今社會的動盪與挑戰，人間佛教是穩定人心的重要依靠。他勉勵與會大眾透過此次交流，探索更符合時代精神的實踐方式。

國際佛光會署理會長慈容法師呼籲，大家持續弘揚給人信心、給人歡喜、給人希望與給人方便的「四給」精神，並強調：「在弘法的道路上，有緣比有錢更重要。」

國際佛光會世界總會理事依空法師以智慧法語鼓勵信眾：「讀萬卷書，行萬里路，結萬種緣，做萬種事，渡萬種眾，學萬種法。」他強調，唯有奉獻才能真正體驗人生價值。



此次大會同時進行人間佛教宣講員授證儀式，共 9 位佛光人獲頒證書，包括 8 位中文與 1 位英文宣講員。紐約協會蔡璧駿、蔣祖芬與分會長董雪貞、紐澤西協會督導李幸玲、波士頓協會會長黃文儀親臨現場受證，場面莊嚴感人。

蔡璧駿表示，這是一份殊勝的因緣，也是一份使命。願於道場中實踐三好、四給，將佛光帶給更多人。董雪貞也說，通過考核是一份肯定，更是一份責任，願將人間佛教理念分享給更多人。

此外，在 2024 年北美佛學會考中，紐約協會榮獲「協會推廣獎」，紐澤西協會「佛學水平優秀獎」、波士頓協會「連續 5 年多項獲獎」展現佛法教育推動成果。

紐約協會分會委員陳盈如以滿分成績榮獲「滿分獎」，並代表上台領獎。他表示，佛學會考不僅提升讀書風氣，更讓人心淨化。獲獎是一時，學習佛法的力量，才是長久的助力。

此次大會凝聚北美佛光人的熱忱與力量，為推動人間佛教與跨宗教交流注入新動能。



紐約佛誕活動記者會 為和平與慈悲發聲



人間社 心甄 紐約報導

佛光山紐約道場 4 月 22 日在滴水坊舉辦「2025 慶佛誕 為世界和平祈福」活動記者會，邀請多家華文媒體搶先了解佛教的文化盛事。

記者會由紐約道場監院有霖法師與國際佛光會紐約協會會長陳澄慧共同主持，重點介紹包括：「慶佛誕 為世界和平祈福」時代廣場祈福活動、浴佛法會與素食義賣預售、佛光山開山 59 周年紀念全球同步抄經修持、以及 2025 佛光兒童祈福禮等多項活動，內容多元，展現人間佛教的深度與實踐。

活動當天，媒體代表於大殿進行獻花祈福儀式，隨後由覺讓法師帶領禪修體驗，讓記者親身感受佛法帶來的寧靜與平和。

有霖法師於會中說明佛教三大節日：「佛寶節」、「法寶節」與「僧寶節」，並介紹佛寶節浴佛典故，象徵淨心除垢。他指出，透過浴佛法會推廣「素食 A 計劃」聯署，鼓勵以素食培養慈悲心，實踐環保與利他的生活理念。

陳澄慧宣布，今年將續辦「慶佛誕．為世界和平祈福」時代廣場活動，透過浴佛祈福凝聚善念，推廣佛光山與佛光會理念。她也強調「三好俱樂部」與素食推廣有助養成慈悲習慣，並盼媒體協助傳遞佛法善念。

為響應佛光山開山 59 周年，紐約道場將參與 5 月 16 日的「全球同步抄經修持」，並舉辦佛光日共修，邀請信眾以抄經靜心祈願世界和平。

此外，道場亦將舉辦「佛光兒童祈福禮」，由傳燈分會會長陳上琴介紹，透過寓教於樂方式，引導兒童認識佛陀慈悲，播下善根。另配合母親節前夕，預計於法拉盛舉辦「雲水浴佛」，深入社區，廣結善緣，實踐開山祖師星雲大師「平安幸福照五洲」的弘願，推動佛教與社區共生共榮。



紐約童軍走進農場 體驗農耕與生態教育

人間社 王龔千、余梵 紐約報導

紐約佛光童軍三十餘位成員4月20日在領隊陪同下前往史丹頓島 Snug Harbor Botanical Garden, 參加以「有機農業與土壤降解」為主題的戶外學習。

童軍一行抵達傳承農場, 受到土壤與作物專家 Tate 與 Hayley 熱情接待, 並簡介農場與紐約市環保合作計畫。活動由「從發芽到食用」單元展開, 童軍動手處理蔬果, 認識作物成長與食安知識。

接著在「可持續農耕」課程中, 學員利用自備廚餘與果菜殘渣製作堆肥, 實地操作農具, 親身感受自然循環。第三單元則以「植物器官」為主題, 導師結合實物與圖解講解植物各部位功能, 激發童軍學習興趣。

最後, 童軍進行「農耕實作與播種」, 透過世界農業地圖認識作物原產地, 並親手種下種子, 期待未來成果。



紐約幼童軍親職分享 家長學習成為孩子後盾

人間社 余梵、王龔仟 紐約報導

紐約佛光幼童軍團集會，4月26日舉行，近60位家長和幼童軍參與，依級別進行多元學習課程，同時特別安排家長一場以「青少年成長與家庭關係」為主題的家庭教育分享會，旨在協助家長了解現今青少年面臨的挑戰，並學習如何以正向溝通與陪伴支持孩子成長。

分享會由紐約社會局兒童福利個案規劃管理員、同時也是國際佛光會傳燈分會會員的Emily Chen主講。Emily以專業角度剖析當代青少年常見的毒品誘惑與情緒健康問題，並結合實際案例深入分析。

她指出，美國僅占全球5%人口，卻消耗全球80%的阿片類藥物，青少年吸毒問題嚴峻且年齡層逐漸下降。特別值得注意的是，毒品常以糖果或飲料形式偽裝，使孩子在派對與校園中無意接觸，風險大增。此外，憂鬱與焦慮問題亦逐漸低齡化，甚至有8歲孩童出現心理困擾。



Emily強調，家長不應以責備態度面對孩子問題，而應以傾聽與陪伴取代指責，建立良好的親子溝通模式。她呼籲家長營造一個充滿信任、尊重與支持的家庭環境，讓孩子能安心表達情緒，勇敢面對生活挑戰。

講座中，家長們踴躍提問，積極討論如何在日常生活中察覺孩子情緒變化，以便及早介入與引導。國際佛光會紐約協會會長陳澄慧亦分享佛光童軍倡導的「三好」教育精神，做好事、說好話、存好心，鼓勵家長從生活細節中引導孩子培養正向價值觀。

同時間，各級童軍也展開豐富多元的學習活動。幼童軍們透過「Follow the Rules」課程，學習生活規則的重要性；Tiger與Wolf組探索世界文化與農產知識；Bear組進行健康飲食課程，認識均衡營養；高年級童軍則實作露營技能與環境保護理念，為未來挑戰做好準備。

覺培法師蒞臨紐約道場 勉勵幹部共創弘法願景



人間社 清珠 紐約報導

國際佛光會世界總會秘書長覺培法師4月23日蒞臨佛光山紐約道場，與國際佛光會紐約協會及童軍團幹部座談，吸引逾百人參加，現場互動熱烈。

開場由監院有霖法師致詞，感謝覺培法師親臨指導，並以「慚愧、感恩、大願心」勉勵大眾共同推動人間佛教，深化信仰實踐。

會中，覺培法師親自為四位新任宣講員授證，分別為馬肖恩、唐禱雪、斯嬾榕及梁雪玲，象徵弘法薪火相傳，弘法志業後繼有人。並播放《人間菩薩行—雁行理論》影片，透過大雁群飛的智慧與互助，啟發會員幹部體悟「眾緣成事」的道理，彼此扶持、慈悲共生、隨順因緣、不執著我相。雁群輪流擔任領頭，鼓勵學習團隊合作，學習無私服務、無我奉獻的精神，體現人間菩薩行者的風範。



座談中，在分組討論環節中，與會者就「優勢、挑戰、因應」三面向交流，肯定紐約在弘法上的國際優勢，並探討與聯合國、政府、文化機構的合作經驗。

針對面臨的挑戰，覺培法師提出三項策略建議：一、推行「人人有事做，事事有人做」的理念，落實會員興趣與專長普查，強化義工參與度與歸屬感；二、建議成立督導委員會，關懷兒童、開發新會員，發揮護持與育才功能；三、提升佛教在主流社會的可見度與親和力，透過舉辦亞洲文化季、素食推廣與文藝活動，讓更多民眾認識佛教的正向價值與文化魅力。

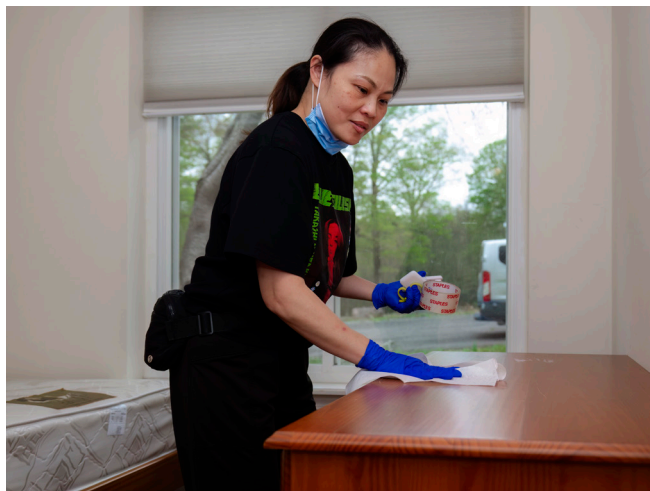
活動尾聲，國際佛光會中華總會副秘書長覺多法師分享一段英國凱特王妃因佛光童軍團感動而拍攝的紀錄片片段，勉勵年輕一代發願行善。紐約童軍團已成立30餘年，持續以「三好、四給」精神育才弘法，期待全球推廣，讓佛光普照人間。



出坡朝山禪修 紐約佛光人體悟「為善最樂」

人間社 心甄 紐約報導

為遠離城市喧囂、親近自然、沉澱身心，佛光山紐約道場於4月26、27日舉辦「出坡集體創作暨禪修朝山活動」。此次活動由輔導法師覺讓法師與有仁法師指導，國際佛光會紐約協會法拉盛一分會、長島分會、貝賽分會等30位會員，齊聚風景秀麗的鹿野苑，展開一場2天1夜的修持之旅。



活動由朱明鋒、林淑美、胡月珠3位會長共同策劃，展現團隊合作與高度行動力。在出坡作務中，會員們齊心協力清掃大殿、五觀堂、外走廊與朝山會館，2人1組默契配合，無聲中展現佛光人的無私奉獻精神。長島分會則承擔大寮事務，細心準備三餐與點心，為大眾補充滿滿能量。

此次出坡不僅是體力的勞動，更是心靈的淨化。遠離塵囂、親近大自然，會員們在勞作中與天地萬物共鳴，深刻體會「集體創作」的美好，並實踐禪宗「一日不作，一日不食」的修行精神。

朝山儀式由朱明鋒手捧香案，領眾三步一拜、虔誠念佛。覺讓法師提醒大眾，以恭敬心朝山，讓每一步跪拜成為信仰的實踐。儘管汗水濕透衣衫，眾人皆感內心充滿寧靜與歡喜。委員張惠分享道：「今天的朝山讓我無比法喜，並激勵我在佛道上持續精進。」

清晨修持時，朱明鋒分享：「一步一腳印，步步踏實，如同我們在會務中一心一意地耕耘。」貝賽分會副會長李英明也指出，此次出坡正體現佛光山開山祖師星雲大師所倡導的「集體創作」精神，大家分工合作、互助圓滿，正是修行最真實的體現。

2天1夜的修持行程，雖勞累卻滿載法喜。正如星雲大師所言：「發心需要有緣，才能成就一切事。」此次活動讓大眾深刻體悟「服務奉獻，發心利人」的人間佛教精神，在助人中成就自我。

透過出坡作務結合禪修體驗，佛光會員在汗水與歡喜中實踐禪宗精神，體現無私奉獻與「為善最樂」的人間佛教理念。

總結來說，本次活動不僅深化佛光人之間的情誼，更具體實踐「義工」的真正意涵「結合時間、力量與心意」，成就「知行合一」的菩薩行。

紐約佛教聯合會慶衛塞節 佛光人響應



人間社 行馥 亞塞拜然巴庫報導

應紐約佛教聯合會之邀，佛光山紐約道場監院有霖法師、國際佛光會紐約協會會長陳澄慧，4月26日率領佛光幹部一行七人，出席紐約佛教聯合會舉辦的歡慶衛塞節活動。

每年五月，紐約佛教聯合會都會召集各宗派佛教團體齊聚一堂，共同紀念佛陀的誕生、成道與涅槃。今年，慶典以「慈悲喜捨，動蕩中不動的心」為主題，並特別選在擁有近200年歷史的紐約市協和神學院舉行，約150位信眾與民眾共襄盛舉。

佛光山紐約道場與國際佛光會紐約協會熱烈響應此次活動，現場布置莊嚴的浴佛亭與佛光山開山祖師星雲大師著作小叢書結緣攤位，成為活動中的亮點之一。

活動由哥倫比亞大學佛教協會舞獅隊的精采表演揭開序幕，隨後進行浴佛儀式。在陳澄慧的帶領下，佛光人協助引導現場大眾依序浴佛，場面莊嚴肅穆。

有霖法師受邀在會中分享如何在日常生活中實踐四無量心及四給精神，以熄滅內心的貪、瞋、痴煩惱。法師闡述，「慈無量心」即是「給人信心」，「悲無量心」是「給人希望」，「喜無量心」是「給人歡喜」，「捨無量心」則是「給人方便」；這正是「佛光人工作信條」的核心理念。人間佛教除了推行三好，更以四無量心廣結善緣，不僅能改善人際關係，更能培植福德與智慧，廣利眾生，增進世界和平。

活動中，B. U. D 禪宗中心 Gowoo Sunim 法師、紐約佛教寺院格吉永嘉仁波切與洛桑多吉格西，以及紐約梵住禪修中心薩卡南達 馬哈長老 (Dr. Saccānanda Mahāthera) 亦分別獻上祝福，為世界祈福。

此外，佛光會員們在會場積極推廣即將於5月3日在紐約地標「時代廣場」舉行的「慶佛誕 為世界和平祈福」活動，並介紹星雲大師的小叢書著作，受到眾多青年學子及與會人士熱烈歡迎，大家歡喜領取，法喜充滿。



雨中踏青意志堅定 法拉盛第一分會書香花語

人間社 紹端妹 紐約報導

在春雨輕灑、百花盛放的四月天，佛光山紐約法拉盛第一分會 12 位會員於 4 月 12 日齊聚道場，展開一場融合踏青與讀書會的春日聯誼活動。此次活動由輔導法師覺讓法師帶領，行腳於法拉盛草原可樂娜公園與皇后區展覽藝術館之間，於自然與藝境中共修心靈、交流法喜。

雖然出發當日細雨綿綿，原訂的戶外行程因此一度考慮調整，然而覺讓法師溫言勉勵：「小小的雨不能輕易取消行程，佛祖庇佑大家，放心沒事，把握當下因緣去踏青。」這句話點燃了眾人的信念與勇氣，最終會員們仍依原計畫啟程，展現出佛弟子堅定的初心與樂觀的態度。

首先，大家前往皇后區展覽藝術館避雨，於藝術作品前駐足欣賞，在寧靜的氛圍中體會藝術的洗禮與心靈的對話。館中的暖爐驅走了濕意，也溫暖了一群人的心，仿佛春意不只灑落在大地，更灑落在每個人的內心深處。

待雨勢稍歇，眾人踏上法拉盛草原可樂娜公園的小徑。春水碧於天，櫻花在細雨後更加嬌艷欲滴，隨風搖曳生姿。會員們徜徉花下，合影留念，記錄這段春意與佛意交融的旅程。園中那座象徵 1964 年世界博覽會精神的巨型地球儀（Unisphere），提醒大家心懷天下、展望未來，與人間佛教「入世關懷」的精神不謀而合。



活動中，顧師兄默默記錄下每個感動的瞬間，無論是在展館內沉思時，還是櫻花樹下微笑時，他用鏡頭捕捉了每一份喜悅與法喜，讓這場踏青留下珍貴回憶。

不僅如此，覺讓法師還帶領大家共讀星雲大師著作《人間萬事——做最好的自己》，從中汲取自我修養的智慧，學習如何在家庭、社會中發揮正能量。法師指出，修行不止於誦經與禪坐，更在於日常生活中點滴的善念與善行。

此次春日活動在雨中啟程，在櫻花下綻放，在讀書中沉澱，在法喜中圓滿。感恩法師的引領，感謝每位會員的參與與付出。這不僅是一次踏青之旅，更是一場心靈的淨化與人間菩薩道的實踐，從「做最好的自己」開始，讓佛光照耀每一條前行的路。

紐約慈悲三昧水懺 七心啟發修行新路

人間社 觀約 紐約報導

為表達對祖先與故人的感恩與追思，佛光山紐約道場與波士頓三佛中心於4月6日聯合舉行「清明節孝親報恩慈悲三昧水懺法會」，吸引近300名信眾共襄盛舉。信眾誦持大悲咒、熏壇灑淨，並禮拜《慈悲三昧水懺》外，更透過法師開示理解法會與經典的意義。

紐約道場監院有霖法師指出，清明法會是感恩追思的時節，也是修行人懺悔業障、清淨身心的寶貴機會。他強調，《水懺》修持能幫助信眾深入自心，發願精進，並為修行奠定良好基礎。

波士頓三佛中心監寺妙璽法師開示《慈悲三昧水懺》的由來，並介紹七種心的發起：慚愧心、恐怖心、厭離心、菩提心、冤親平等心、念報佛恩心及觀罪性空心。妙璽法師鼓勵大家將這七心融入日常生活，無論順境或逆境，都能保持清淨心，繼續在修行道路上精進前行。

信眾周芝羽分享重新皈依佛門的因緣，並表示：「透過亡夫的因緣，我再次回到佛陀身邊，心中百感交集，願今後常隨佛學，利己利人。」波士頓佛光會會長黃文儀也感性提到，參與法會讓她深刻反省，並懺悔生活中的不滿與執著，決心改過向善。





從飛天到佛典 松鶴學苑展現樂齡學習力

人間社 陳雅芬 紐約報導

佛光山紐約道場松鶴學苑第四期課程於4月16日以「輕鬆做運動」、「敦煌飛天創作」與《世界佛教美術圖說大辭典》導讀為題，吸引逾25位長者踴躍參與，展現樂齡長者的學習力。

上午首堂由王守娟老師帶領「輕鬆做運動」，透過溫和連續的瑜珈動作，提升身體柔軟度與肌力。王老師細心引導、提醒安全注意事項，學員們紛紛表示這套運動既舒適又實用，有助於日常復健與體能維護。

接續的「敦煌飛天」創作課程，邀請來自北京的藝術家魏海與黃玉琳伉儷指導。課堂氣氛熱絡，老師風趣講解激發創意，即使無繪畫基礎，學員們仍盡情揮灑色彩，描繪飛天仙女、音符與花朵，展現心中理想世界，也同時訓練手眼協調與創作信心。

下午由有恆法師主講《世界佛教美術圖說大辭典》，介紹中、英、簡體三版本的內容與編纂背景。法師指出，圖典涵蓋建築、石窟、雕塑、繪畫、書法、篆刻、工藝與佛教人物八大類，圖像勝於千言萬語，有助於讀者深入理解佛教藝術與文化意涵。



菩提分會羅斯福島踏青讀書會 共沐佛法春光

人間社 陳雅芬、鍾莉莉 紐約報導

紐約菩提分會 4 月 19 日舉辦「羅斯福島半日遊」，由輔導法師妙住法師帶領 13 位會員共同展開一場結合自然與佛法的踏青與讀書活動，為身心靈充電。

讀書主題為《人間佛教佛陀本懷》中的〈解脫煩惱，重在身心安住〉。妙住法師開示指出，佛陀示現人間，是為幫助眾生解脫煩惱；佛法應以現代人易於理解、實踐的方式弘揚，強調尊重、包容與團結，方能真正落實佛陀本懷。

「為何說佛陀本懷是佛說的、人真的要呢？」因謝師姐的發問，引發現場熱烈討論。妙住法師最後加強補充，僧團的建立正是為了彼此策勵，以及如何推動三好和四給，讓佛法融入生活，實踐於日常。

讀書會後，大眾品嚐紐約道場提供的紫米素粽，以及台灣鳳梨酥、日本蒸地瓜、泰國炸香蕉等特色點心，交流氣氛溫馨融洽。

最後，一行人搭乘島上免費巴士環島參觀，造訪北端燈塔，放鬆身心，為這場融合自然美景與佛法智慧的春日之旅畫下圓滿句點。正如開山祖師星雲大師所言：「若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」



佛教修行的法門眾多，有與大眾共修的修持功課，也有自我修持的密行。可是什麼是密行呢？密行是個人的修持法門，並不對外人宣說張揚，所以它不是祕而不宣、故作神祕之舉，而是視修行為本分事，不以修行作為沽名釣譽的手段，心不貪求個人名聞利養。

像三世諸佛的密行，是以眾生為福田，萬法為善友。一要讓眾生歡喜，二要饒益世間，三要無諸違逆，四要不屈不撓，五要不痴迷亂，六要眾善奉行，七要無著無染，八要難行能行，九要善法清淨，十要真切實踐。

而佛陀的三千威儀、八萬細行，每日托鉢乞食、行化說法，是密行；大迦葉尊者塚間修行，寂靜少欲，也是密行。中國歷代祖師中，密行者更甚，如瀉山禪師做飯頭、雪峰禪師擔水、雲門禪師挑柴等，他們都是德行高，有才華之人，但不急於表現，平日為大眾服務，等到機緣成熟，龍天自然推出。

過去大部分修行者的密行皆以參禪、念佛為主；而現在人的密行，我覺得是密而不宣的善行義舉，以中國俗語來說，就是積陰德。當你默默幫人家說好話，給人家一點方便，就好像童子軍「日行一善」，每天做一件不為人知的好事，如從事社會公益，像是施茶施粥、施棺義葬、築橋鋪路、急難救助等，這些都可以算是密行。

出家僧眾在叢林裡發心服勞役，培植福德因緣；行住坐臥，威儀自重；吃飯時三稱念、食存五觀，舉心動念，以慈悲利他為本；入眾處事，以慚愧感恩為門；對眾生起尊重及平等忍耐之力，把修行與生活融成一體，這些都是增長福慧的密行。

有一次，飯後跑香，一群學生遇到了我，歡喜的請益佛法。其中一個同學問我：「師父！您的密行是什麼？」我說：「對人好。」所謂對人好，就是要幫助別人、讚美別人、包容別人、真心誠意的待人。

密行是增進品行，圓滿道德的不二法門。我曾在《佛光教科書》寫過「密行百事」，例如：見人要微笑，處事有禮貌；隨喜隨緣，幫助他人；口說讚美，給人信心、歡喜；不傳播是非，不將憂苦帶給別人；遠離菸酒色情，生活自治自律；交談要微笑，口角一回合；侍奉父母親翁，要承順孝養；不論身在何處，常為受災難的人祈福；不稱己善，不宣人過；謙虛受學，恆行直心等。

密行百事猶如記錄善惡功過的對照表，是端正言行的一面明鏡；又猶如我們的心性內學，懂得實踐密行，生活就能得到淨化、昇華。

不論出家、在家，每個人都應該要有一些密行，累積自己的福德因緣。心中沒有播種、沒有灌溉，不容易開花結果；要懂得耕種心田，才會有結果成熟的一天。

當然，平時的點滴修持比較容易，如何將點滴串連成線、成面，那才是需要用功的地方；如誦經、念佛、持咒、參禪等，隨時都能保持沒有妄念，把修持的法喜擴及給他人，這樣的密行才是合乎佛陀慈悲「護念眾生」的教法。

密行





福田園地

梁定嫻：愛玉果凍，仙草果凍，五穀米小包十一包，全穀米大包三包

李佩蘭：一盒鳳梨酥 homemade 十一粒

蔣張美：兩盒餅乾

張君清/陳靜：手套兩盒

陳美惠：巧克力一盒

蔣張美：五箱（48瓶）水，一盒牛角包

金海華：兩包大米40LB，兩瓶油，水果

姚懿真/蔡璧駿：甘蔗棒棒腿兩大包，素燉牛肉，素燉羊肉一包



2025 佛光兒童祈福禮 Buddha's Light Children Blessing Ceremony

願每一位孩子在佛菩薩的護佑下，
健康快樂、平安成長，
擁有幸福美好的未來！

May every child, under the protection of the
Buddhas and Bodhisattvas, grow up healthy and
safely, with a future full of happiness and beauty.

日期 Date
SUN. 5/11

參加年齡 Age: 0-10歲
報名費用 Fee: \$30
活動時間 Time: 2 - 4 PM
報到時間 Check-in: 1:30 PM



報名：
即日起至2025年5月1日
Register by May 1, 2025



祈
福
禮



寶
寶
抓
週
禮



親
子
趣
味
比
賽

主辦單位：佛光山紐約道場、國際佛光會紐約協會
承辦單位：國際佛光會紐約傳燈分會

Sponsor: Fo Guang Shan New York Temple & BLIA New York Chapter
Organizer: BLIA New York Radiance Subchapter

