



佛光世紀

星島
金

Buddha's Light Monthly New York



八
關
齋
戒

一
日
清
淨
行

二〇二五年七月刊 · 第187期 · 紐約版



佛光世紀

Buddha's Light Monthly New York

星雲

二〇二五年七月刊

第187期

紐約版

2	編輯室的話	編輯室的話	編輯組
3	師父的話	教師生命教育研習營 AI 新時代的「心」力量	李生鳳、曹宇雯
5		歡慶中華佛光童軍 25 歲 千位童軍探索靈山邁向永續	余玟莉
7	雲水人間	家庭訪視結合法義共修，艾姆赫斯特實踐人間佛教	Vicky
8		紐約佛光會出席州宗教信仰會議，分享五和理念促進社會和諧	平毓
9		紐約中美文化講壇開講 神經科學結合佛法啟發幸福思維	王守娟、心甄
10		佛光青年啟程在即 跨國服務展開心靈交流	心甄
11		紐約道場三好營隊開營 百位學童探索內心世界	平毓
12		覺察、轉化、成長 夏令營啟動內在力量	心甄、清珠
13		紐約傳燈分會出坡一日生活禪 體悟當下即是禪	陳惠敏
14		紐約大童軍突破自我 勇闖 Baiting Hollow 營隊	Amy
15		紐約道場皈依典禮 信眾提升信願實踐佛法	行履
16		紐約八關齋戒 體驗佛門一日清淨行	董雪貞
17		一廚香一蓮花展覽 紐約佛光人以藝會友	陳雅芬、鍾莉莉
18		從飲食下手控三高 健康講座倡導正確自我照護	Michelle
19		戶外讀書會 紐約佛光人佛法共讀	行履
20		紐約道場舉辦知客講習會 打造專業親切服務窗口	行履、心甄
21	佛學天地	星雲大師全集佛法真義 - 心中有入	美編組
22	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.

佛陀時代，
有一位護法叫波斯匿王，對三寶非常恭敬。

有一天佛陀對他說「**四小不可輕**」。

第一個是薪火，薪火雖小，但足以造成災害。

第二個是小毒蛇，毒蛇雖小，但可以讓人致命。

第三個是小王子，王子雖小，但未來可能掌握大權。

第四個是小沙彌，沙彌雖小，但未來可以是大聖者。

我們的念頭雖小，但是一個正念，乃至善心，未來可以成為證悟的資糧。所以要肯定自己、知道自己的優勢，發揮所長，未來也會為別人所肯定。

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



教師生命教育研習營

AI 新時代的「心」力量



人間社 李生鳳、曹宇雯 高雄大樹報導

「國際佛光會中華總會 2025 年教師生命教育研習營」，近 500 位教育工作者探索走在時代前端的 AI 科技運用，也回歸到「心」的方向，7 月 6 日禮拜佛光山開山祖師星雲大師，抽取法語和大師接心。在佛光山常務副住持慧傳法師、佛光淨土文教基金會執行長慧知法師、佛光山女眾禪學堂副堂主永中法師引領下，從佛教觀點、創新視角，發現面對 AI 新時代的「心」力量。

慧傳法師擔任佛光山普門中學董事長，以同為教育工作者的立場，在 6 日的課程傳遞有溫度的人文關懷。以「老師就是菩薩」，闡述教育者的角色與使命，期勉老師以菩提心投身教化，發願做「千處祈求千處應，苦海常作渡人舟」的菩薩。教育的本質是引導與啟發，老師不僅傳授知識，更是照亮學生成長道路的明燈。正如泰戈爾所言：「把自己活成一道光，因為你不知道，誰會藉著你的光，走出了黑暗」。老師若具備菩薩的悲智願行，便能成為引領眾生離苦得樂的善知識。

慧傳法師以星雲大師年少出家、立願生生世世為僧的故事，強調教育者應明白自己的初心與使命。每個學生的因緣與性格皆不同，須耐心耕耘，即便一時無法轉化，也不應氣餒，因為教育的影響往往在日後悄然發酵。以「不忘初心」、「不請之友」、「不念舊惡」、「不變隨緣」，勉勵學習菩薩精神，轉隨緣為隨願，以願力與智慧成就眾生。

= 學生因用 ChatGPT 交作業被當時有所聞，AI 與教育倫理間的擺盪真如洪水猛獸嗎？5 日晚間，慧知法師從「如何扮演學生與 AI 之間的好老師」，探討教師如何成為學生與 AI 之間的善知識。慧知法師說明，ChatGPT 給的答案來自大數據，是大部分人的看法，一旦接受，相同答案以後出現機率會更高。若沒有覺性，就會一頭栽進去，不斷被均化。強調 AI 是輔助工具，不是決策機制，真正的決策機制是有創意的人類。



AI 有其優勢也帶來危機，且不可避免的讓傳統知識傳授者的角色備受挑戰，提升人類思想創意的獨特價值是未來可努力的方向。面對 AI，要無相看待、無念思惟，以及「不忘初心」，記得最初解決問題的目的為何，最後自我決策，也就最重要的自我肯定。「AI 的世界裡，懂修行才是王道」。

6 日晚間暫時放下科技瞬息萬變的喧囂，找到心中片刻的寧靜。永中法師在「AI『新』力量 & 禪修『心』力量」中，說明 AI 的出現替人類帶來便利，最初也是為了服務眾生。但當科技愈發達時，不是把所有的東西外包給 AI，與其未來依賴 AI，更應在現在好好靠自己。如今大家太習慣快速的滑動，即時回應與片段資訊，讓人逐漸失去深刻理解與專注能力，難以真正靜下心做一件事。禪修就是在一切時一切處，讓心安住在當下，找回內在的穩定與清明。

播放大師開示「念清淨」，大師叮嚀，舉心動念都得清淨，那就最安樂、最歡喜的。永中法師引導大家調身、調息，體驗 15 分鐘的靜坐，感受禪修帶來的平靜。



歡慶中華佛光童軍 25 歲 千位童軍探索靈山邁向永續

人間社 余波莉 高雄大樹報導

歡慶中華佛光童軍 25 周年大會，7 月 11 日至 13 日來自海內外 1200 位童軍齊聚佛光山。盛會以「三好童軍、詠懷師恩」為主題，展開身心靈融合的童軍體驗；亦是「海內外童軍一家親，永懷師恩並邁向永續與和平」的童軍盛會。

開營典禮於佛光山成佛大道隆重啟航，全台各分別院住持當家、童軍輔導法師 34 人與會，給予童軍最大的肯定與支持。中華佛光童軍執行長林文輝表示佛光童軍 25 年，秉持佛光山開山祖師星雲大師三好四給的精神前進，感謝佛光山、佛光會給予全力支持，期許童軍在探索靈山過程中亦行銷三好品牌。

佛光山常務副住持慧傳法師以三指禮勉勵童軍要行慈悲，落實智仁勇，實踐星雲大師在第 6 屆佛光童軍大會勉勵童軍行三好的期許，讓世界更美好。

中華民國童軍總會祕書長楊永欽稱許佛光童軍 25 年來的努力，中華佛光童軍重視品德、品格的培育，與童軍運動的宗旨不謀而合。期許人人皆是人間菩薩，成為健全國民及世界公民。國際佛光會祕書長覺培法師以人生是一連串的選擇勉勵，當做對選擇時人生將會不同，選擇童軍不但可成為生活高手、知識巨人，亦是道德行者。

林文輝代表致贈新春期間童軍義買所得，作為大雄寶殿修繕之用，由慧傳法師代表接受。並效法 2000 年中華佛光童軍成立之際，大師席地而坐與童軍合影般，在大雄寶殿前留下歷史的一刻。

大會以信念、勇行、善願、智光等四個寶珠出發，設置白象、灰鷹、藍豚、金獅四個守護神，場域遍及成佛大道、靈山勝境、光華居、雲居樓二樓、福慧家園、六沙彌等處，參與活動亦巡禮佛光山。





幼童軍模組以體驗斥堠工程、挑戰樹攀、賞鯨船及走繩，從小小善念出發的聯合國 SDGs 目標大挑戰，關懷地球。探索教育、美力台灣 3D 電影欣賞；皮雕領圈及燙印 DIY 手作等。童軍模組除難度更深於幼童的各項關卡外，特加入了斥堠工程探索、隔島躍進、無線電尋寶。值得一提的「蹦世界」實境解謎挑戰，透過解謎與討論讓童軍們更深入了解佛光山。



大會中特別安排朝山活動，在清晨時分從麻竹園啟程，以三步一拜從禮聖中感受大師建設佛光山的堅持和信念，透過虔心地朝山感謝大師 25 年前創辦佛光童軍的用心。

令童軍期待的蔬食市集，透過「無肉」的盛宴，推廣素食美味與環保意義，身體力行減碳愛地球。此次大會供應超過 6000 份蔬食，不僅展現佛光山對環境永續的實踐，在潛移默化中建立童軍低碳生活的理念，以行動支持低碳綠色永續，實踐「綠色童軍」的精神。



夜間不二法門前舉行的營火，象徵童軍的傳承與希望，也凝聚各團童情誼。覺培法師提及，一顆好的種子若放入冰箱，則永遠無法成長成一棵大樹，鼓勵要經得起雨水、土壤、春夏秋冬的歷練，才有機會讓自己發光發熱；並牢記成長過程所有服務員給予的陪伴，要繼續薪火相傳，將真善美傳遞下去。



家庭訪視結合法義共修 艾姆赫斯特實踐人間佛教

人間社 Vicky 紐約報導

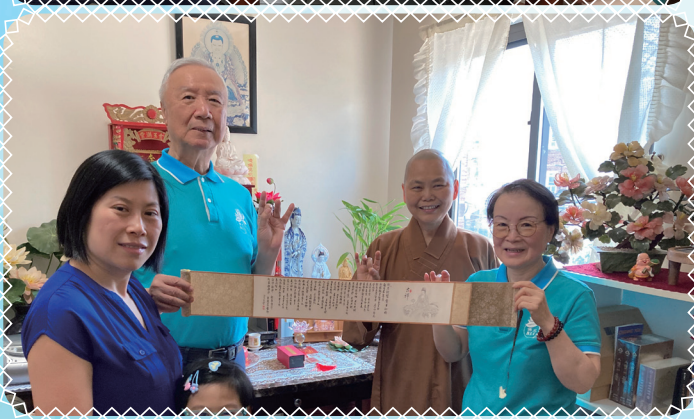
國際佛光會艾姆赫斯特分會 6 月 28 日在菩提家園舉辦「讀書會活動」，首次結合家庭普照，在輔導法師有仁法師帶領下，11 位幹部與會員透過關懷行動與佛法共修，展現佛光人慈悲與智慧並重的修行精神。

活動首站，由有仁法師率眾前往分會委員施彩英家中探望，慰問其因意外受傷後的康復情況。眾人誦持《藥師灌頂真言》，並由法師致贈開山祖師星雲大師墨寶「雲水自在 祥和歡喜」卷軸，為施彩英祈福。施彩英感謝大家的探訪與陪伴，表示從法音與關愛中獲得莫大慰藉，隨後也親自帶領大家參觀後院菜園，分享正念生活的喜悅與活力。

中午一行人返回菩提家園展開讀書會活動，由有仁法師導讀今年佛學會考教材《人間與實踐》，鼓勵大家以全球視野弘揚佛法，並強調落實人間性與智慧慈悲的重要性，才能真正利益眾生、圓滿人生。

會長許淑春也特別感謝 6 月 22 日「佛光三好園遊會」中所有義工的熱情奉獻，讓活動充滿善念與光明。與會的雷美璘與黃順嬌亦分享參加「北美洲佛光知賓培訓」的心得，從中學習接待禮儀與服務精神，提升自我修養，展現佛光人的莊嚴形象。

活動最後前往分會委員陳盈如家中進行第二場家庭普照，由法師引領大眾誦唸《般若波羅蜜多心經》，並致贈大師墨跡心經卷軸，祈願闔家安康。陳盈如與家人感動不已，他表示能身為佛光人備感溫暖與幸福。



紐約佛光會出席州宗教信仰會議 分享五和理念促進社會和諧

人間社 平毓 紐約報導

紐約州長霍楚爾(Kathy Hochul)6月26日於林肯中心史丹利•H•卡普蘭頂樓套房(Stanley H. Kaplan Penthouse)舉辦宗教信仰會議，邀集州內各大宗教領袖出席，展現對多元信仰的重視與支持。國際佛光會紐約協會會長陳澄慧與理事梁雪玲應邀代表佛教界參與，與各宗教團體交流人間佛教精神與「五和」理念。

霍楚爾在會中指出，紐約州政府將持續推動涵蓋教育、醫療、社會福利與社區安全的政策，包括減稅、擴大產前照護、提供 25 至 55 歲民眾全額學費學習醫療與科技技能，以及補助學校提供免費學生餐點。同時，政府也將禁止校園手機使用，以提升學生專注力與心理健康，並持續資助宗教團體的非營利服務，肯定宗教在社區中的正面影響力。她強調，在多元社會中，不該只是「容忍」差異，更應「接納」差異，尊重每個人選擇信仰與生活方式的基本權利。

陳澄慧分享佛光山開山祖師星雲大師提出的「五和」理念，自心和悅、人我和敬、家庭和順、社會和諧、世界和平。當今社會面對各種衝突與對立，宗教在其中扮演著療癒、連結與教育的關鍵角色。她感謝州長搭起宗教對話的橋樑，讓各信仰團體彼此了解、共同為社會心靈和諧而努力。

此次會議聚集佛教、基督教、天主教、猶太教、印度教、伊斯蘭教與藏傳佛教等宗教領袖，與會者踴躍交流，分享信仰如何在動盪時代中帶來希望與勇氣。



紐約中美文化講壇開講 神經科學結合佛法啟發幸福

人間社 王守娟、心甄 紐約報導

佛光山紐約道場6月29日舉辦「中美文化講壇」，特別邀請國際知名神經科學家暨教育家洪蘭教授蒞臨演講，以「大腦與人生，幸福的智慧」為題，結合神經科學與佛法智慧，與近百位佛光人、童軍家長及信眾深入交流，現場莊嚴溫馨，掌聲不斷。

洪蘭以淺白生動的語言，說明幸福的本質來自內心的知足與感恩，引用愛默生名言「最快樂的人，不是擁有最多，而是對所擁有的一切心存感恩」，強調感恩心態不僅提升幸福感，更有助於大腦啟動快樂機制，與佛法中「知足常樂」觀念不謀而合。

她進一步說明大腦的「神經可塑性」，指出即使年長也能透過持續學習與訓練讓大腦產生正向變化。她以半邊腦也能重建生活能力的案例，鼓勵大家不要被「輸在起跑點」的觀念限制，並引用《普賢菩薩行願品》提醒大眾珍惜生命、勤修不懈。

洪蘭強調理想與熱情的重要，以「年歲有加，並非垂老；理想丟棄，方墮暮年」，提醒大家青春不在年齡，而在心態。舉「微笑減輕打針疼痛」為例，說明正向情緒對大腦與身體的積極影響，建議面對壓力應認清來源、衡量能力、智慧選擇。她也提醒良好睡眠、健康飲食與正向思惟，是維持大腦活力與幸福感的關鍵。



現場開放 Q&A 交流，反應熱烈。長島分會副會長唐禕雪與幼童軍副團長 Kevin Liu 等熱情提問，洪教授皆耐心回應，聽眾普遍表示收穫豐富。紐約幼童軍家長高健表示，深受「人生的贏家不在起點，而在轉折點」啟發。長島分會李碧英分享，洪教授的講說讓她意識到，陪伴孩子是家庭教育中不可忽略的一環。

Victoria 也幽默說道：「快樂其實就是身體健康、記憶不好而已！」唐禕雪分享首次聆聽洪蘭教授演講，內容結合科學與佛理，幽默深刻，令人反思教育方式。幼童軍組長陳惠敏分享，「講座融合實證科學與唯識思想，啟發我以慈悲轉念，培養內在力量，提升幸福感。」

紐約道場監院有霖法師特別感謝辜懷箴督導的用心安排，讓大眾有機會近距離領受洪教授智慧的分享。這是大家共同的福報，也期待未來有更多機會邀請洪教授再度蒞臨，持續透過科學與佛法的融合，引領更多人發現幸福的智慧，提升生命的品質。

國際佛光會紐約協會會長陳澄慧代表與會大眾致謝，肯定講座既具學術深度又貼近生活，洪教授所言「歡喜與正向能促進大腦分泌多巴胺」，與佛光山「以歡喜心行菩薩道」的理念相契，利他的行動不僅利益他人，也讓自己的人生更加豐富。



佛光青年啟程在即 跨國服務展開心靈交流



人間社 心甄 紐約報導

為迎接即將展開的「國際佛光青年幹部會議」及「普門中學美式生活體驗營」，佛光山紐約道場與國際佛光會紐約協會於7月3日在三樓圖書館舉辦行前說明會，15位青年及其家長出席，共同見證這場充滿期待與祝福的溫馨聚會。

說明會由紐約協會會長陳澄慧主持，青年團輔導法師能賢法師親臨指導，行程細節、活動宗旨與注意事項逐一說明。陳澄慧表示，這項活動已邁入第四年，青年透過參與義賣籌措旅費，展現承擔精神與責任感。此次行程不僅是一次跨國義工服務，更是文化交流與品格陶冶的難得歷程。

能賢法師隨後指導佛門行儀，著重過堂禮儀與團體紀律，期勉青年展現佛光青年的自律與莊嚴風貌。在分享環節中，多位青年代表踴躍發言，盼望在旅途中開拓視野、學習不同文化與佛門規矩，並感謝佛光山提供實踐的平台，承諾將以精進態度迎接挑戰。

多位家長也發表感言，肯定活動所帶來的成長契機，以「讀萬卷書，行萬里路」鼓勵孩子以慈悲與智慧行走世界，培養責任與同理心。

最後，紐約道場監院有霖法師以佛教「六度」法門——布施、持戒、忍辱、精進、禪定與般若，勉勵青年在旅途中身行佛法、以行動力來提升自我。有霖法師、能賢法師和陳澄慧共同頒發青年助學金，傳遞祝福與肯定，並與青年和家長合影留念，為行前說明會劃下圓滿句點。



紐約道場三好營隊開營 百位學童探索內心世界



人間社 平毓 紐約報導

佛光山紐約道場「三好兒童夏令營」6月28日於鹿野苑展開，在歡樂與莊嚴中舉行開幕典禮。今年主題為「探索內心世界的旅程」，由紐約佛光青年分團承辦，總策劃周智傑與副策劃陳承恩歷經半年籌備，迎來逾百位兒童學員與青年義工共襄盛舉。

開幕典禮上，紐約青年團輔導法師能賢法師講述三好的意義，三好不只是外在的行為，更是從內而外的修養與慈悲展現，做好事、說好話、存好心。國際佛光會紐約協會會長陳澄慧勉勵學員，珍惜團體生活，透過營隊學習認識自己、勇於改變，讓內在成長成為面對未來的力量。

周智傑分享自身成長歷程，7歲參加夏令營，從學員成長為總策劃，是三好精神陪伴他一路走來的見證。鼓勵孩子們把握這段人生中最歡喜的夏令營時光。

隨後，能賢法師佛門行儀教學，學員學習合十、問訊、稱呼、唱誦英文版〈三寶頌〉，從肢體動作中體會恭敬與安定。營隊全程禁用手機與電子產品，鼓勵孩子遠離3C、親近自然，在山林中沉澱身心。

夏令營為期5天，以動畫《腦筋急轉彎》(Inside Out)為營隊主軸，搭配情緒認識、三好劇場、繪本閱讀、創意手作等多元活動，幫助學員認識情緒、學會表達與管理壓力。

一位家長送孩子上山後分享感動：「在這裡，孩子不只是玩得開心，也能學會等待、傾聽與不發脾氣。」



覺察、轉化、成長 夏令營啟動內在力量

人間社 心甄、清珠 紐約報導

紐約佛光山一年一度的三好兒童夏令營於7月2日圓滿結營，在風景如畫的上州鹿野苑道場，吸引逾百名6至12歲學童及青年義工參與。為期5天的營隊，融合佛法教導與藝術創作，讓孩童在自然中探索自我、培養情緒韌性，實踐佛光山開山祖師星雲大師提倡的「三好四給」人間佛教精神，播下慈悲與智慧的種子。

本屆營隊以動畫電影《腦筋急轉彎》(Inside Out)為主軸，結合佛門行儀、佛教寓言、情緒劇場、繪本閱讀與創意手作，引導孩子覺察情緒、建立正念，並以佛法中的「轉念」智慧，學習如何面對壓力與內在困擾。活潑生動的課程設計，不僅啟發思辨，也深受孩子與家長好評。



呼應大師「佛法生活化、藝術化、大眾化」理念，今年首度開設「佛法舞蹈」課程，由資深舞蹈老師Wendi引導學童以呼吸與律動連結身心，以彩帶舞釋放情緒，體驗靜中有動、動中有靜的禪悅。同時，紐約青年團Florence Lin設計營隊主題歌舞蹈，以音樂與肢體語言傳遞佛法之美，激發創造力與團隊合作精神。



營隊期間，國際佛光會青年發展主委陳澄慧以佛教寓言《哭婆與笑婆》生動闡述「轉念」的力量，讓孩子從故事中理解情緒的轉化與選擇權。妙住法師與有仁法師則從「三好」與「四給」的實踐角度，引導孩子將佛法內化為生活態度，培養良善品格與利他的心。



在藝術課程方面，孩子們透過製作創意面具探討自我與他人觀感的差異，提升自我認識與同理心；戲劇課程則以《腦筋急轉彎》為靈感，由孩子與青年義工共同編導演出，呈現從迷惘到自信的成長歷程，讓佛法教育在戲劇中深植人心。



紐約道場監院有霖法師亦勉勵孩子們，將學習從課堂延伸至自然與生活，真正的成長來自挑戰與轉化。他強調，夏令營不僅是短暫的學習活動，更是一段啟動生命覺察與慈悲實踐的旅程。

劇場演出中，由紐約青年團Janice Ng構思的短劇，以女孩Riley參加營隊、從焦慮中找回自信的歷程為主題，獲得熱烈掌聲。Florence Lin分享，青年義工群策群力，從舞台設計到角色排練，短時間內完成感人演出，展現了紐約佛光青年朝氣與使命感。

紐約傳燈分會出坡一日生活禪 體悟當下即是禪



人間社 陳惠敏 紐約報導

為落實「生活即禪」的修行理念，國際佛光會紐約傳燈分會 7 月 5 日在會長陳上琴的策劃下，帶領 17 位會員、家屬與親友前往上州鹿野苑，參加「出坡一日生活禪」。在遠離國慶假期喧囂的自然環境中，展開一日身心靜修的生活體驗。

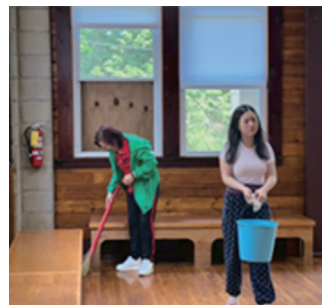
在佛光山紐約道場監院暨輔導法師有霖法師的引領下，學員們透過打掃、清理、跑香、禪坐與抄經，體驗勞動與禪修交融的智慧修行，落實「做中有禪，禪中有樂」的生活態度。有霖法師開示，生活處處皆是禪，禪就是專注於當下的每一刻、每一念的用心與覺知，引導大家從日常中體悟禪的真義。

活動中，參與者遠離手機與電子產品，親近自然，身心得以放鬆，重拾內在寧靜與平衡。傳燈分會幹部 Bruce Yuan 分享，過去多以義工身分忙於支援，這次首次以會員身分全程參與，能全心投入修行，感受格外深刻，法喜充滿。

佛光之友龔艷分享，欣見女兒近年在佛光山人間佛教的活動中持續成長，不僅親近三寶、深入佛法，也展現出更多智慧與自省力，實踐佛光山開山祖師星雲大師所提倡的「佛法生活化，生活佛法化」。

傳燈分會會員 Jenny Lin 歡喜體驗抄經，表示在筆劃與呼吸間感受到內心的沉靜與禪意，發現這種靜中修行與自己心性十分契合。

此次「出坡一日生活禪」透過勞動實踐禪修，以簡單純樸的行動展現人間佛教的生活智慧。未來，傳燈分會將持續推動類似活動，讓更多人走入佛法，在當下照見自心，體悟生活中的清明與喜悅。



紐約大童軍突破自我 勇闖 Baiting Hollow 營隊

人間社 Amy 紐約報導

紐約佛光大童軍 7 月 6 至 12 日首度參加總部 Baiting Hollow Scout Camp 舉辦的夏令營。在佛光大女童軍團長陳莉雯帶領下，四位領隊王任、Anna、辛敏英與賴姿青共同陪同，率領八位童軍展開一段充實且富挑戰性的成長旅程。

為順利參與營隊，團隊在出發前召開會議，訓練童軍分工與行程規劃能力。營期中，多數童軍首次挑戰步槍、散彈槍射擊、射箭及水上活動等課程，其中七位童軍成功取得游泳與攀岩兩項徽章，成果亮眼。

童軍們亦發揮創意，於營期間自製浮水船參加比賽，勇奪第三名佳績，由 Senior Patrol Leader (SPL) 帶領的 Gateway 團隊，融合中國文化元素設計營門，獲得營隊一致好評，展現團隊合作與文化創意兼備的精神。



此次營隊中，最大的挑戰來自於在天然湖泊中的游泳訓練。面對湖中雜草、落葉與微生物，童軍們克服心理障礙，完成為期五天的課程，並順利取得徽章，突破自我，展現堅毅精神，令家長深受感動。

露營期間，童軍們展現高度責任感與互助精神。當成員出現退縮念頭時，其他夥伴主動協助與鼓勵，體現「一個也不能少」的童軍信念。領隊們從中也反思教育方式，意識到結構性放手與培養孩子主動學習能力的重要性。

此外，童軍們觀察到營地中有不少年僅 14 歲的助教已能獨立支援營運，成為他們效法的對象，也激勵自身未來努力的方向。他們也深刻體會到時間管理與行程規劃的重要性，從配戴手錶到主動安排每日活動，不僅提升團隊效率，也將所學延伸至日常生活，收穫良多。

儘管是首次參與總部大露營，紐約大童軍自行前期籌備、現場執行，到心理突破與技能養成，全方位展現成長潛力。孩子們紛紛表示，來年將邀請更多夥伴參與，再次踏上這段充滿挑戰與意義的旅程。

紐約道場皈依典禮 信眾提升信願實踐佛法

人間社 行履 紐約報導

為提升信眾的信仰力量與實踐精神，佛光山紐約道場於7月6日舉行「皈依典禮」，由監院有霖法師主法，帶領大眾禮懺、發願與皈依。

皈依典禮中，共有5位信眾正式皈依三寶，建立正信人生。有霖法師指出，皈依是生命的重要抉擇，象徵願意依止佛陀的智慧前行，學習戒定慧，並在生活中落實「六和敬」，營造和諧家庭與清淨社會。

典禮圓滿後，新皈依者領受皈依證書與念珠，臉上洋溢著喜悅與感動。在隨後的佛門禮儀課程中，有仁法師指導海青的穿著與折疊方式，幫助新佛子依律入門，如法如儀。

新皈依者高鋒表示，人生歷經高低起伏，感恩今日能皈依三寶，將以「四正勤」自勉，淨化身口意，提升生命品質。與兒子一同皈依的張娟津則說，佛法曾幫助她走過困境，未來將以「六和敬」待人處事，實踐「三好、四給」，打造佛化家庭。



擔任廚師的尤鑫鑫分享，過去因職業關係難免接觸殺生，心中常感不安。皈依後，他體悟到「眾生平等」，決心推廣蔬食，將慈悲理念融入料理，讓更多人透過飲食接觸佛法。

年屆85歲的陳偉俠在家人陪同下坐輪椅前來皈依，滿懷喜悅地表示：「皈依後，找到一條正信的修行之路，餘生有方向，精神有依靠。」

整日法會在肅穆與溫馨中圓滿結束，許多信眾表示，透過禮懺與皈依，不僅淨化身心，更深刻體會佛法的慈悲智慧，願將這份清淨與正念帶入日常，繼續在人間佛教的道路上精進實踐。

紐約八關齋戒 體驗佛門一日清淨行



人間社 董雪貞 紐約報導

佛光山紐約道場於7月12日舉行「八關齋戒」修持活動，吸引近60位信眾參與。參加者在繁忙的都市生活中放下萬緣，走入道場體驗一日一夜的出家生活，學習佛門威儀、體驗戒律精神，發起出離心，種下解脫的種子。

此次八關齋戒由監院有霖法師主法，在多位法師與義工的用心護持下圓滿進行。課程內容豐富，包括佛門行儀、過堂、靜心抄經、佛學課程《勸發菩提心文》、佛光山開山祖師星雲大師著作《佛陀您在哪裡？》導讀及分組討論，讓大眾在寧靜中沉澱身心、深入佛法。

有霖法師表示，八關齋戒是現代人為身心「充電」的良方，應珍惜難得的共修因緣。他引用大師的教誨，闡述出家的目的在於「脫胎換骨」與「明理悟道」，勉勵大家少滑手機、多讀經典，以增長智慧。



在《勸發菩提心文》課程中，有霖法師闡述菩提心是大乘佛教修行的根本，鼓勵大眾發心修行、走菩薩道，並分享自己從短期出家轉為長期出家的因緣，鼓舞在場學員勇於精進。知群法師則導讀《佛陀您在哪裡？》，講述大師八次尋佛的歷程，指出佛陀的慈悲與包容應安住於每個人心中，並強調「人成即佛成，把人格完成了，佛就與我們相應」。

能賢法師細心教導佛門行儀，包括合掌、問訊、上下樓梯及過堂禮儀，提醒修行人威儀亦是修行的重要一環。覺讓法師則帶領靜心抄經，引導學員透過書寫達到內在的安定與專注。

參與者來自不同背景與年齡層，皆有深刻體悟。國際佛光會紐約協會秘書趙雲涵分享，自青年皈依佛光山以來，佛法陪伴她度過各種挑戰。首次參加的Elmhurst分會會長許淑春深感「以戒為師」的意義，並視道場為法身慧命之家。第二次參與的李天雄表示，比第一次更有體悟，感恩法師與義工無私護持。年逾八旬的蕭旅紫以「活到老、學到老」的精神學習出家生活，剛皈依的李倩則因《佛陀您在哪裡？》一書受到啟發，立志追隨星雲大師足跡，尋找心中的佛陀。

活動尾聲，有霖法師鼓勵大家勇於挑戰自我，報考宣講員，並以《大乘起信論》中的「直心、深心、大悲心」勉勵大眾不忘初心，護持菩提心，「上求佛道，下化眾生」。

一廚香一蓮花展覽 紐約佛光人以藝會友

人間社 陳雅芬、鍾莉莉 紐約報導

「『一廚香，一蓮花』佛光會員作品展」7月13日在紐約佛光山道場五觀堂首次登場，由國際佛光會菩提分會主辦，融合靜態藝術與動態烹飪競賽，吸引逾80位佛光會員與信眾熱情參與。現場洋溢著藝術氛圍與生活智慧，展現佛光人對生活的熱愛與創造力。

活動由菩提分會長周麗華主持，並介紹多位藝術创作者的作品，包括妙住法師的油畫、竺之偉的畫作、林子誼的書法、林淑娟的花藝、呂夏蓮的中國結、范慶安的心經書法、林麗霞的手工皂與蔬果雕刻、馬柳娥的攝影、周麗華的捏麵人、陳雅芬的鉤織藝術，以及徐靜媛的迷你屋模型。現場沈漢鏞更即興揮毫作畫，引來眾人駐足觀賞，氣氛熱絡。



紐約道場監院有霖法師讚揚佛光會員人才濟濟、藝術修養深厚，鼓勵各分會持續推動有意義的文化活動，增進交流，共修共樂。輔導法師妙住法師也表示，由會員自發構思與籌劃的展覽，充分展現佛光人強大的執行力與創造力。



活動高潮為即興烹飪大賽，五組會員各展現食藝與團隊默契。第一隊由陳民生與呂夏蓮夫妻檔聯手，烹製出麻油香氣四溢的「吉祥如意」熱炒；第二隊黃永基、朱桂蓮與Sakura以擺盤美感贏得目光；第三隊仰春蘭一人獨挑大樑，推出創意十足的「心包太虛」餅；第四隊胡月珠信心滿滿展現十八般武藝，由周鳳英協助收尾；第五隊邱金菊與張彩萍默契絕佳，快速出餐，並驚喜加碼一道「驢打滾」甜點，贏得全場喝采。



金馬獎得主錢孝貞亦親自到場，並帶著90歲高齡的母親錢錫珠共襄盛舉。她感動表示，今天恰逢觀音菩薩成道日，不僅味蕾滿足，心靈也深受觸動，實在捨不得離開。

展覽中，徐靜媛的迷你屋作品成為焦點，其中「旅行者的書房」細節精緻，如同世界旅人的秘密基地，讓人驚嘆不已。她分享，迷你創作是一種溫柔而安靜的造夢，她希望觀者能在微縮世界中找回內心深處的記憶與想像；陳雅芬則在退休後投入鉤織創作，她提到，午後一針一線的編織，讓她體會《維摩詰經》中「靜中常樂」的智慧，這就是簡單的幸福。

從飲食下手控三高 健康講座倡導正確自我照護



人間社 Michelle 紐約報導

您有三高（高血壓、高血糖、高血脂）嗎？為提升大眾對慢性病的認識與自我照護的能力，佛光山紐約道場與國際佛光會紐約協會於7月13日在紐約道場三樓圖書館舉辦健康講座，主題為「降三高的飲食技巧」。講座由資深註冊護理師蘇彩菁主講，吸引超過50位信眾與會員踴躍參與。

曾服務於紐約市醫院、專精糖尿病衛教的蘇護理師，長年投身華人社區健康推廣。她將艱澀醫學知識轉化為淺顯易懂的日常建議，幫助民眾強化自我照護。

講座中，蘇彩菁以幽默、生動的方式說明三高的成因與控制方法，強調生活習慣與飲食調整的重要性。她指出：「除了藥物，均衡飲食是控制病情的關鍵。」她建議攝取三大營養素，包括：醣類：地瓜、南瓜、牛奶、優酪乳；蛋白質：蛋、豆腐、堅果、肉類；脂肪：奶製品、種子、牛油果及動物性脂肪。



針對不同病症，她提供具體飲食對策：高血壓者以香料取代食鹽、高血糖者選擇整顆水果勝於果汁、高血脂者應注意總熱量與體重控制。她也提醒勿盲從網路偏方，建議參考 Mayo Clinic 等權威醫療網站，獲取正確健康知識。

現場氣氛熱烈，參與者踴躍提問。來自艾姆赫斯特的陳盈如表示，講座讓她體會「吃真正的食物，而非加工食品」的價值，並更加重視飲食多樣性與運動對健康的影響。另一位參與者李英明分享，他將更積極落實飲食均衡與定期健檢，以利早期預防與控制慢性病。

佛光山紐約道場監院有霖法師表示，此類健康講座有助於提升大眾健康意識與生活品質，未來道場將持續推動健康與文化教育活動，利益更多社區居民。

戶外讀書會 紐約佛光人佛法共讀

人間社 行履 紐約報導

國際佛光會紐約協會法拉盛第二分會7月27日舉辦「戶外讀書會～佛法共讀與戶外聯誼素食分享」，共有17位會員幹部熱情參與。活動特別選址於分會秘書李美芯經營的素食餐廳舉行，在清新雅致的環境中增添一分自在與溫馨。

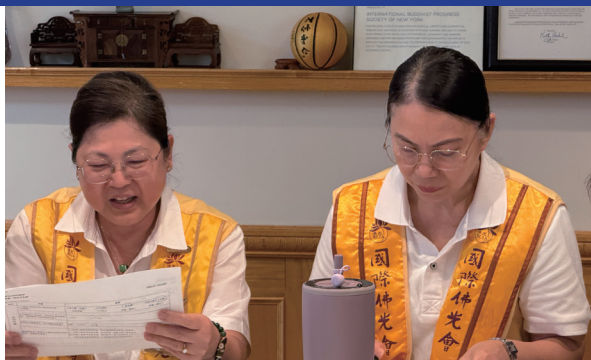
活動由「三寶頌」揭開序幕，讀書會由分會會長黃永基帶領，會員們逐一恭讀佛光山開山祖師星雲大師《星雲大師全集－佛法真義》之〈慈悲〉，並就「何謂慈悲」、「何為真正的慈悲」及「五戒與菩薩戒」等主題展開熱烈討論。能賢法師代表輔導法師蒞臨，慈悲開示並針對大眾對戒法的提問詳盡解說，使大眾法益增長，法喜充滿，展現僧信和合的美好氛圍。

會後，能賢法師與黃永基會長代表分會致贈果籃，感謝李美芯的發心護持。李師姐感動地分享，感謝常住與會員們的蒞臨加持，內心充滿無限感恩，並發願未來持續為道場與佛光會奉獻心力，共植福田，廣結善緣。

活動在「有你真好」的溫馨歌聲中圓滿落幕，與會大眾享用李師姐精心準備的素食料理，感受法親關懷與佛光家人的溫暖，共同留下美好難忘的回憶。



紐約道場舉辦知客講習會 打造專業親切服務窗口



人間社 行履、心甄 紐約報導

為提升服務品質、落實人間佛教精神，佛光山紐約道場於7月26日在滴水坊舉辦「服務台知客講習會」，15位學員參加。透過全面性的培訓課程，強化知客在接待應對、服務大眾方面的專業能力。

此次講習由紐約道場監院有霖法師、法務組知群法師及福田組能賢法師聯合授課，內容涵蓋接待禮儀、日常服務須知、法務操作、財務系統管理等多元面向。三位法師從知客角色認知、服務技巧到佛法實踐等層面，引導學員體悟「以服務為修行」的理念。

有霖法師強調，知客是道場第一線的接引者，不僅代表整體形象，更肩負傳遞佛法、利益眾生的重要使命。他勉勵學員以「服務心、同理心、行動力」應對來賓，並引用佛光山開山祖師星雲大師的教導：「待客之道的本質是平等對待每一位來訪者，給予真誠的關懷」，期勉學員實踐「待客如友，待同事如親」，成為全方位的知賓。

知群法師則詳述功德登記與法會項目書寫流程，提醒學員細心記錄與反覆校對，以降低錯誤。同時也分享面對信眾時應保持的恭敬態度與服務細節。

能賢法師則說明佛光系統操作技巧及三聯單填寫方式，並介紹佛光卡的推廣方法，提升服務效率，促進信眾與道場之間的連結。

課程尾聲，有霖法師再次強調「服務是一種身教」，知賓的一言一行皆代表道場形象，應以誠懇態度迎接來訪者，讓每一位走入道場的人感受到「回家」的溫暖。他也提醒學員在應對中注重說話的藝術與態度，並以星雲大師提倡的四攝法：布施、愛語、利行、同事，作為服務的行動準則。

學員們在互動交流中分享收穫與感動。義工張惠分享，身為新加入前台服務的知客，透過此次培訓從「知因識果」到「待客之道」，在語氣、儀容及慈悲智慧的體現中獲得啟發。王錦芳則認為，應以善巧方式回應信眾提問，提供有用資訊，更不忘最初發心助人的願力與法喜。





心中有人

一九八九年，我的母親到美國洛杉磯小住，讓我有機會晨昏定省，早晚侍奉，聊盡兒女之情。

有一天，我在西來寺舉行佛經講座，講《金剛經》。我不知道九十多歲的母親，竟然也坐在後面聽經。那時候是有收門票的，每一個聽眾是六十塊美金，我不知道他有繳門票沒有。

我講過經以後，按照平日慣例，在晚上睡覺之前，我都會去向他問安。他一見到我就說：「你啊，出家到今天，都不會講經。」我一聽，嚇了一跳，我在佛教裡講經弘法數十年了，怎麼母親在我即將七十歲的時候，竟然批評我不會講經？

但我心裡也想，你也是一個不認識字的老太太，也不懂佛法，怎麼知道我會講經、不會講經呢？那我也就好奇的問：「您怎麼知道我不會講經？」

「剛才你講經，我聽到你對那麼多的信眾講『無我相、無人相』。你講『無我相』可以，你不計較、不執著、不自私；但你不能『無人相』啊！對人我們要尊重、要示好、要表揚、要幫助，你怎麼講『無人相』呢？心中無人，你目空一切，這樣的傲慢、不謙虛，還會講經嗎？」

我聽了以後才知道，原來剛才我講《金剛經》的時候，他聽到我的這一段話，有所誤解。佛教裡面，教人要「離四相」，就是無我相、無人相、無眾生相、無壽者相；「絕百非」，斷絕一切不好、非法的。這是一般佛法裡，經常提到的道理，假如我和人有對立，我心中有我和我，就有分別，就會執著，就會對立。所以佛教教我們要「人我雙亡」，當然就要「無我相、無人相」了。

但是我後來一想，母親說得也不錯，按照我們今天在社會上立身處世，不能天天在那裡唱高調，把佛法的義理拿出來「無我相、無人相」。我們對自我，當然是要謙虛，對自我的執著要去除，對自我的煩惱要消除，這是必然的；但是對別人的尊重、包容、敬愛、服務、幫助，也是必然的。所以，「無我相」容易懂，「無人相」這

需要做說明。

這個社會是以人為本，以人為重，以人為我們的助緣，假如沒有人，我一個人怎麼能獨自生活在世界上呢？我們的衣食住行，都要靠士農工商供應；我對做人處世的知識，也要靠師長、朋友給我的指導；我在社會上能可以活動，也都要靠各界的朋友幫助，我應該心中要有人，我才能活得很安然，活得很自在。

我覺得母親的話，是站在人間來講，不要談玄說妙，不要太過抽象，把佛法變成哲學；在現實的人生，也要以人為重；我要關心人的苦樂、貧富、有無，我要關心人的事業、生活，他們的難易都與我有關，我應該要能為人服務。

過去說，我心中有佛，佛能在我的心中嗎？心中有人，人也有佛性！假如心中有聖賢，我的心裡不是能和聖賢靠近嗎？假如我心中有慈悲喜捨，我心裡不是有慈悲喜捨嗎？假如我心中有觀音、文殊、地藏、普賢，這許多大菩薩的悲智願行，我不是也能學到他們的精神，效法他們的特長嗎？

理和法是我們的信仰，我們的信仰不是一步登天，不是天天喊口號要「無我相，無人相、無眾生相、無壽者相」，實際上卻還是天天在那裡自私、執著、貪瞋、愚昧；天天我的家人、我的親戚、我的兒女、我的錢財、我的房屋、我的所有，這樣的執著，光是說「無我」，怎麼「無」得了呢？「無人」更加的不當。

所以在佛法的信仰裡，先把我執淡化，我的貪瞋愚痴消除了，慢慢對於別人的一些傲慢、批評、排擠、嫉妒，也慢慢能消除。不要覺得人家都是來障礙我的，其實別人都能成就我；只是人家給我的因緣，我也應該給人家好因好緣，這也未嘗不好？

人間佛教就是從人做起，從人到佛，這個信仰的歷程，不是在理論上談「我就是佛」；理雖如是，但在事相上，還是要修持。所以對於人我的關係，還是要講究能可以和諧，能可以和好，能可以和平。

我心中有佛，那是最高的境界，因為我與佛，彼此如一，這就是神聖性；我與人，也沒有分別，我視人如己，我心中有有人，這不也是人間佛教初階的學道者，應該要具有的道德、倫理觀嗎？



福田園地

陳惠敏：一包米(40LB)，火龍果一箱，一桶油(35磅)，cherry一袋

朱恩奇：杏仁牛扎糖一盒，芋頭酥一盒，印度糕點一盒

才 付：蛋糕

陳澄慧：麵包

蔡巧文：臭豆

范秀玲：水果塔

金海華：兩包米(40磅/包)

Amy(Dallas)：十片巧克力，兩包咖啡

Irene/Claire：福鼎白茶一包，星巴克咖啡兩包

馮瑞芳：十個巧克力，麵包，三個檸檬蛋糕

Him Kui：三包抹茶，一盒核桃糕，十片巧克力

2025 佛光山紐約道場 (七月 ~ 九月) 行事曆

Fo Guang Shan New York Temple (July ~ Sep) Calendar

(2025.7.3 更新)

日期	活動	承辦單位
7/6 (日)	9:30am 大悲懺法會/ 2:00pm 皈依典禮	紐約道場
7/12 (六)	8:30am 八關齋戒 - 紐約道場	紐約道場
7/13 (日)	健康公益講座	紐約道場、紐約協會
7/16 (三) ~ 20 (日)	2025 年青少年短期出家修道會	西來寺
7/17 (四) ~ 19 (六)	2025 年在家五戒菩薩戒戒會	西來寺
7/17 (四) ~ 20 (日)	世界佛光青年幹部會議 - 馬來西亞新馬寺	國際佛光青年總會
7/20 (日)	北美洲盂蘭盆供僧法會	西來寺
8/28 (四) ~ 31 (日)	孝親報恩梁皇法會	紐約道場
8/31 (日)	2pm 三時繫念	紐約道場
9/6 (六)	佛光中文學校新學年開課	紐約道場
9/7 (日)	佛光童軍開營典禮	紐約道場
9/13 (六)	第二期「禪與太極」開課	紐約道場
	佛光山開山祖師星雲大師誕辰紀念日	台灣佛光山寺
9/14 (日) ~ 19 (五)	佛光山海內外徒眾講習會	台灣佛光山寺
10月活動預告	第五期松鶴學苑開課	紐約道場

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
一 (Mon) ~ 五 (Fri)	9:00am - 6:00pm	(7/7 ~ 8/15) 佛光中文學校 6 週暑期班 IBPS Chinese School Summer Chinese Program & Activities Club
四 (Thur)	8:00pm - 9:00pm	法師線上導讀《百年佛緣》 Online Study Group by Venerables
五 (Fri)	7:30pm - 9:30pm	紐約佛光大童軍活動 BLIA NY Boy / Senior Girl Scouts Activities (9 月)
	8:00pm - 9:30pm	「唯識入門」線上佛學 7 堂課 (至 7/25)
六 (Sat)	9:00am -11:00am	禪與太極 Tai Chi & Meditation Class (9/13 開課)
	9:30am - 4:10pm	佛光中文學校 IBPS Chinese School (9/9 新學期開始)
	5:00pm - 7:30pm	紐約佛光童軍活動 BLIA NY New Boy Scouts & Girls Scouts Activities(9 月)



佛光山紐約道場
Fo Guang Shan New York Temple

EMPEROR LIANG DHARMA-SERVICE
OF FILIAL-PIETY & GRATITUDE

梁皇寶懺

2025

孝道月孝親報恩梁皇法會

法會香別表
Service Schedule

8/28 (周四) ~ 8/31 (周日)

8/28 周四

上午 9:30am | 淨壇結界
Service Purification Ceremony
梁皇寶懺 卷一(香供養)
Scroll One (Incense Offering)
午供 Food Offering

下午 2:00pm | 梁皇寶懺 卷二(花供養)
Scroll Two (Flower Offering)
梁皇寶懺 卷三(燈供養)
Scroll Three (Light Offering)

晚上 7:00pm | 梁皇寶懺 卷四(塗供養)
Scroll Four (Perfume Offering)

8/29 周五

上午 10:00am | 梁皇寶懺 卷五(果供養)
Scroll Five (Fruit Offering)
午供 Food Offering

下午 2:00pm | 梁皇寶懺 卷六(茶供養)
Scroll Six (Tea Offering)
梁皇寶懺 卷七(食供養)
Scroll Seven (Food Offering)

晚上 7:00pm | 梁皇寶懺 卷八(寶供養)
Scroll Eight (Treasure Offering)

8/30 周六

上午 10:00am | 梁皇寶懺 卷九(珠供養)
Scroll Nine (Beads Offering)
午供 Food Offering

下午 2:00pm | 梁皇寶懺 卷十(衣供養)
Scroll Ten (Cloth Offering)

8/31 周日

上午 11:00am | 午供/消災壇總回向
Food Offering / Dedication of Merits

下午 2:00pm | 三時繫念佛事
Amitabha Triple Contemplation Service

功德項目:

會主、懺主、發起人 (入榜文)
超薦牌位 (大小牌位)
消災祿位 (大小祿位)
十供養
打齋/贊善/供花/供果



相關訊息請致電 718-939-8318 佛光山紐約道場

154-37 Barclay Ave, Flushing NY 11355 Email: nyinfo@ibps.org