

方丈和尚凝聚社會國際會議 新加坡出席

代表漢傳佛教發表演說 籲國際社會求同存異、和而各美



方丈和尚果暉法師於凝聚社會國際會議中演說，呼籲以慈悲平等心，來開闢所有族群與國家。（釋常輝攝）

【釋演禪／新加坡報導】六月十九至二十一日，方丈和尚果暉法師應新加坡南洋理工大學拉惹勒南國際研究院（The S. Rajaratnam School of International Studies）邀請，出席在新加坡萊佛士會議中心（Raffles City Convention Centre）召開的第一屆「凝聚社會國際會議」，來自全球四十個國家、二百五十個機構，共一千多位政府代表、學者及各族群領袖，以「不同族群共享相同的未來」為大會主題，共同為當今充滿種族、宗教與文化衝突的世界，謀求和諧共榮的對話基礎。二十日下午，在第一場以「信仰」為主題的論壇中，方丈和尚代表漢傳佛教，以「宗教信仰與世界和平」為題發表演說。

「世界正經歷全面性的巨大變遷，雖無法預測未來，然而當下的行動就是力量。我們現在的省思和行動，必定對世界未來的發展有所助益。」方丈和尚全程以英文演說，並從創辦聖嚴師父過去致力世界和平的精神內涵，提供五個面向的思考，向國際社會傳達漢傳佛教的智慧觀點：一、地球村相互依存，我們都是生命共同體的一份子；二、宗教帶來互重、互愛、互諒包容、珍惜生命等普世價值；三、對話的目的在於求同存異；四、各宗教間的密切合作，可以消弭或減輕種族、國家之間的衝突；五、以慈悲與智慧消弭衝突和戰爭，祈願世界和平安樂。

方丈和尚指出，不同的宗教猶如手指，雖然長短不同，但都相依相存於共同的手掌上，

法鼓山
Pharma Drum Monthly
雜誌

好願在人間

法鼓雜誌APP
歡迎下載

法鼓雜誌APP
歡迎下載

以悲智消弭衝突 祈願和平

鼓山創辦人聖嚴師父曾說：「物質的貧窮，讓人的生命受到威脅；精神的貧窮，則導致人的生活環境失去平安和幸福。」貪、瞋、癡三毒，造成人類無數的缺陷和弱點，不應該憤怒的時候，情緒卻無從紓解；任由自我膨脹，卻常常無法自知；多數人投入人之所好，卻不在乎其行為正確與否。引發戰爭真正的原因，就是個人內心的三毒肆虐，完全無法控制。文化、宗教，以及其他傳自老一代的固有思想分化了人們，因而引起戰爭與衝突，這些人也一再運用同樣的分化法，並且繼續傳給下一代。這種差異性形成壁壘，妨礙了宗教及族群之間的互信和關懷。

一旦階級還存在著不平等，人們覺得沒有希望過更好的生活，因此不願意在重要議題上，包容信仰不同的人，暴力與戰爭就會持續不斷地發生。和平與戰爭的外相，即是人心內在平靜與衝突的展現。這意味著真正的世界和平之道，並不能通過更多法律的執行，或透過外交途徑，甚至經過殘酷的戰爭才能找到。唯有個人採取行動，淨化自己的內心，放下人我成見，擁有智慧與慈悲，和平才能露出一線曙光。

真誠與人互動溝通，欣賞對方的差異，在重建和平上扮演著重要的角色。我們應當運用智慧來體現人類的潛質，把心中的敵意轉化成包容和感恩，增加多元文化豐富的存在價值。同時，以慈悲平等心來關愛所有的族群與國家，幫助發展中國家走出貧窮，使他們變成地球村永續發展的好夥伴。（節錄）

眾願成就 香港道場永久會址簽約

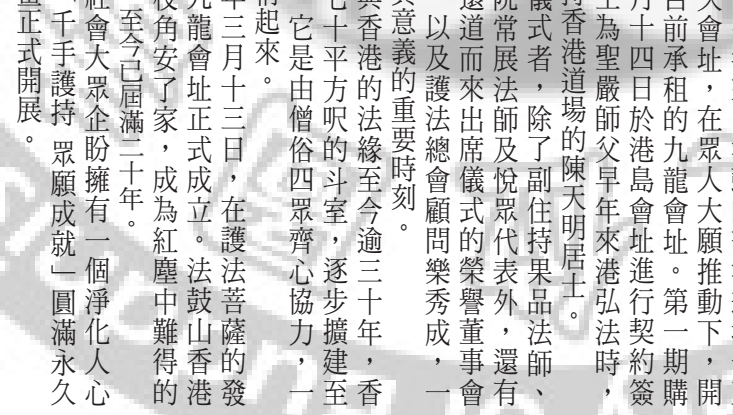
【香港訊】多年來，法鼓山香港道場一直期盼擁有永久會址，在眾人大力推動下，開始分期購買目前承租的九龍會址。第一期購買計畫於五月十四日於港島會址進行簽約儀式。業主為聖嚴師父早年來港弘法時，便已開始籌劃香港道場的陳天明居士。

出席簽約儀式的，除了副住持果品法師、香港道場監院常務法師及悅眾代表外，還有特地從臺灣遠道而來出席儀式的榮譽董事會會長黃楚琪，以及護法總會顧問榮秀成、一同參與這具意義的重要時刻。

聖嚴師父與香港的法緣至今已逾三十年，香港道場始於七十多坪的斗室，逐步擴建至如今規模，它是由僧俗四眾齊心協力，一點一滴地建構起來。

一九九九年三月十三日，在護法菩薩的發心護持下，九龍會址正式成立。法鼓山香港護法會在荔枝角安了家，成為紅塵中難得的一方清涼地，至今已屆滿二十年。

為了回應社會大眾企盼擁有一個淨化人心的修行地，「千手護持 眾願成就」圓滿永久會址籌劃計畫正式開展。



閩南佛學院 150 師生 參訪法鼓山

【本刊訊】培育僧才近百年歷史的閩南佛學院，六月一日上午九點，由該校常務副院長界象法師帶領一百五十多位師生、居士，參訪法鼓山世界佛教教育園區。方丈和尚果暉法師、副住持果品法師率同僧團十餘位代表迎接，交流推動佛教教育理念。

以「發大菩提心，做佛門龍象」與僧侶們共勉，方丈和尚寄望年輕的一輩，能持續發揚漢傳佛教。如早年渡海來臺的祖師大德，包括師公東初老人等，多畢業自閩南佛學院；閩院副院長暨參訪團團長界象法師也曾於求學期間，親近法鼓山創辦人聖嚴師父，彼此間因緣深厚。

界象法師表示，此行已是他第六次訪問法鼓山，對於當年聖嚴師父「學習要與現實生活連結」的開示，以及迎接師生活率團廈門參訪的經歷，至今印象深刻。同時提醒畢業學僧，仔細觀察法鼓山如何因地制宜、不破壞地形地貌的建築特色，讓寺院能像從地上長出來，以此莊嚴道場。界象法師並希望學僧們能和臺灣寺院保持法脈間的互動，祈願佛日增輝、法輪常轉。

為了解臺灣佛教高等教育現況，閩南佛學院畢業學僧特將參訪法鼓文理學院，認識臺灣宗教法鼓文理學院，納入高等教育體系的歷史，以及聖嚴師父「今天不辦教育，佛教就沒有明天」，用「悲智和敬」、「心靈環保」來推動提昇人品、建設淨土的興學大願。學僧們勤於拍照、做筆記，過程雖然短暫，卻十分有收穫。

參訪圓滿後，閩南佛學院第



十六屆本科畢業僧來臺參學之行，還將前往全臺各道場與教界僧伽教育單位訪問，讓新一代學僧法師們，為漢傳佛教的開展，持續良善的交流。



▲僧團結夏安居第二梯念佛禪七，由總護乘乘法師兼任維那，帶領僧眾動中念佛。（王育發攝）

【本刊訊】「沒有足夠而深刻的修行，能夠給予別人的幫助是有限的，無論你多麼盡力，都不會圓滿、徹底。」遵行佛制及聖嚴師父對弟子深入體解佛法的教誡，六月，僧團舉辦結夏安居，來自海內外各分支道場逾兩百位僧眾，齊聚法鼓山園區大殿，展開為期一個月的精進共修。

此次結夏禪期，分為放鬆五日禪、念佛七日，以及精進禪十四等三個梯次。放鬆五日禪、念佛七日全聆聽聖嚴師父影音開示，俾使僧眾深化正知正見、正信正行的修學次第。在拜懺、拜佛、禪修、念佛等法門上漸次沉澱攝心；精進禪十四則由聖嚴師父馬來西亞法子繼程法師帶領，接續講解去年（二〇一八）未講完的《永嘉證道歌》，並將歌中的六十餘首詩偈分為禪者、禪心、禪境、禪理與非禪等五類，幫助僧眾更全面理解其中的豐富內涵。

繼程法師勉勵，大乘佛法特別強調「他受用」，然而，唯有在日日持續不懈的精進中，對佛法有「一體會及受用，清淨解脫的「自受用」才能扎根，轉化成慈悲利他的「他受用」，進而俾利於人類社會的安定，實踐自利利他的佛陀本懷，也因此，結夏安居圓滿日為「佛歡喜日」。

此外，為緬懷聖嚴師父圓寂十週年，除禪期精進共修外，二十八日至三十日特別舉辦「漢傳佛法之當代流傳」及「佛法與社會科學國際研討會」。前者邀請繼程法師、賈門、查爾德（Simon Child）、吉伯、古帝亞茲（Gilbert Gutierrez）、查巴、安德烈塞維克（Zarko Andrić）等四位海外法子進行座談，分享漢傳佛法於西方弘傳的現況、挑戰與開展，並分別帶領禪修體驗，有近千人共同參與這難得的勝會。

「佛法與社會科學國際研討會」則規畫了社會、經濟、公共治理及財務會計企管四個子領域，進行佛法與社會科學的對話。同時間舉辦的僧眾座談，邀請法鼓文理學院退休副教授藍吉富及國立中山大學哲學研究所特聘副教授建東，分享「當代臺灣的四大系佛教」及「從禪修、禪法、到禪社」，讓僧眾從兩位學者闡釋的角度，更精確地掌握「中華禪法鼓宗」的當代意義與核心精神。

僧團結夏安居 精進為利他

▲慈基會義工與萬芳醫院長者、病友共度端午節。（張田沛 攝）

【本刊訊】溫馨端午，好願人間。端午節前夕，法鼓山慈善基金會展開一年一度的端午關懷活動。六月六日在臺北人文社區萬芳醫院，近百位護理之家的長者、腫瘤病房病友及家屬，與慈善義工、醫院社工師和職能治療師，一同帶動歡唱、體驗手作香包，溫暖的互動與

關懷，現場充滿自在愉悅的氛圍。

參與近十年的地區慰訪，義工黃貴英及文山區召來彭玉霞分享，自從加入端午關懷以來，漸漸體會到，長者及病友在節慶時也渴望有過節的溫暖。每次的慰訪交流，大家眼中流露的歡喜，義工們都深受感動與鼓舞，更增添獻的願心。除了醫院關懷送暖，另外還偕同地區社工師，前往木柵景仁社區發展協會、景慶社區、萬和里等地，協同送餐並發放應景的素粽，送上端午節的祝福。

嘉義辦事處慰訪組成員，在端午節前一個月便開始籌畫端午關懷及物資採購。五月二十五日開了超過三小時來回車程，親訪嘉義縣朴子市及大埔鄉五十七戶家庭關懷、贈送民生物資，關懷家庭看到來自法鼓山和社會的溫暖關心，都非常感動。二十六日，三十六戶家庭應邀至辦事處參與活動，現場有影片觀賞、猜謎遊戲、可口素齋以及禪修體驗，既歡喜又溫馨。

秉持奉獻自己、成就大眾的關懷理念，慈悲奉獻將持續和政府及民間的慈善機構合作，共同安定人心，淨化人心，盼善行流轉，生生不息。

▼慈基會與北投社福中心帶領關懷家庭參訪農禪寺，
體驗寺院境教所帶來的平靜祥和。（李佳純 攝）



1. $\frac{1}{2}$ 2. $\frac{1}{3}$ 3. $\frac{1}{4}$ 4. $\frac{1}{5}$ 5. $\frac{1}{6}$ 6. $\frac{1}{7}$ 7. $\frac{1}{8}$ 8. $\frac{1}{9}$ 9. $\frac{1}{10}$ 10. $\frac{1}{11}$ 11. $\frac{1}{12}$ 12. $\frac{1}{13}$ 13. $\frac{1}{14}$ 14. $\frac{1}{15}$ 15. $\frac{1}{16}$ 16. $\frac{1}{17}$ 17. $\frac{1}{18}$ 18. $\frac{1}{19}$ 19. $\frac{1}{20}$ 20. $\frac{1}{21}$ 21. $\frac{1}{22}$ 22. $\frac{1}{23}$ 23. $\frac{1}{24}$ 24. $\frac{1}{25}$ 25. $\frac{1}{26}$ 26. $\frac{1}{27}$ 27. $\frac{1}{28}$ 28. $\frac{1}{29}$ 29. $\frac{1}{30}$ 30. $\frac{1}{31}$ 31. $\frac{1}{32}$ 32. $\frac{1}{33}$ 33. $\frac{1}{34}$ 34. $\frac{1}{35}$ 35. $\frac{1}{36}$ 36. $\frac{1}{37}$ 37. $\frac{1}{38}$ 38. $\frac{1}{39}$ 39. $\frac{1}{40}$ 40. $\frac{1}{41}$ 41. $\frac{1}{42}$ 42. $\frac{1}{43}$ 43. $\frac{1}{44}$ 44. $\frac{1}{45}$ 45. $\frac{1}{46}$ 46. $\frac{1}{47}$ 47. $\frac{1}{48}$ 48. $\frac{1}{49}$ 49. $\frac{1}{50}$ 50. $\frac{1}{51}$ 51. $\frac{1}{52}$ 52. $\frac{1}{53}$ 53. $\frac{1}{54}$ 54. $\frac{1}{55}$ 55. $\frac{1}{56}$ 56. $\frac{1}{57}$ 57. $\frac{1}{58}$ 58. $\frac{1}{59}$ 59. $\frac{1}{60}$ 60. $\frac{1}{61}$ 61. $\frac{1}{62}$ 62. $\frac{1}{63}$ 63. $\frac{1}{64}$ 64. $\frac{1}{65}$ 65. $\frac{1}{66}$ 66. $\frac{1}{67}$ 67. $\frac{1}{68}$ 68. $\frac{1}{69}$ 69. $\frac{1}{70}$ 70. $\frac{1}{71}$ 71. $\frac{1}{72}$ 72. $\frac{1}{73}$ 73. $\frac{1}{74}$ 74. $\frac{1}{75}$ 75. $\frac{1}{76}$ 76. $\frac{1}{77}$ 77. $\frac{1}{78}$ 78. $\frac{1}{79}$ 79. $\frac{1}{80}$ 80. $\frac{1}{81}$ 81. $\frac{1}{82}$ 82. $\frac{1}{83}$ 83. $\frac{1}{84}$ 84. $\frac{1}{85}$ 85. $\frac{1}{86}$ 86. $\frac{1}{87}$ 87. $\frac{1}{88}$ 88. $\frac{1}{89}$ 89. $\frac{1}{90}$ 90. $\frac{1}{91}$ 91. $\frac{1}{92}$ 92. $\frac{1}{93}$ 93. $\frac{1}{94}$ 94. $\frac{1}{95}$ 95. $\frac{1}{96}$ 96. $\frac{1}{97}$ 97. $\frac{1}{98}$ 98. $\frac{1}{99}$ 99. $\frac{1}{100}$ 100. $\frac{1}{101}$ 101. $\frac{1}{102}$ 102. $\frac{1}{103}$ 103. $\frac{1}{104}$ 104. $\frac{1}{105}$ 105. $\frac{1}{106}$ 106. $\frac{1}{107}$ 107. $\frac{1}{108}$ 108. $\frac{1}{109}$ 109. $\frac{1}{110}$ 110. $\frac{1}{111}$ 111. $\frac{1}{112}$ 112. $\frac{1}{113}$ 113. $\frac{1}{114}$ 114. $\frac{1}{115}$ 115. $\frac{1}{116}$ 116. $\frac{1}{117}$ 117. $\frac{1}{118}$ 118. $\frac{1}{119}$ 119. $\frac{1}{120}$ 120. $\frac{1}{121}$ 121. $\frac{1}{122}$ 122. $\frac{1}{123}$ 123. $\frac{1}{124}$ 124. $\frac{1}{125}$ 125. $\frac{1}{126}$ 126. $\frac{1}{127}$ 127. $\frac{1}{128}$ 128. $\frac{1}{129}$ 129. $\frac{1}{130}$ 130. $\frac{1}{131}$ 131. $\frac{1}{132}$ 132. $\frac{1}{133}$ 133. $\frac{1}{134}$ 134. $\frac{1}{135}$ 135. $\frac{1}{136}$ 136. $\frac{1}{137}$ 137. $\frac{1}{138}$ 138. $\frac{1}{139}$ 139. $\frac{1}{140}$ 140. $\frac{1}{141}$ 141. $\frac{1}{142}$ 142. $\frac{1}{143}$ 143. $\frac{1}{144}$ 144. $\frac{1}{145}$ 145. $\frac{1}{146}$ 146. $\frac{1}{147}$ 147. $\frac{1}{148}$ 148. $\frac{1}{149}$ 149. $\frac{1}{150}$ 150. $\frac{1}{151}$ 151. $\frac{1}{152}$ 152. $\frac{1}{153}$ 153. $\frac{1}{154}$ 154. $\frac{1}{155}$ 155. $\frac{1}{156}$ 156. $\frac{1}{157}$ 157. $\frac{1}{158}$ 158. $\frac{1}{159}$ 159. $\frac{1}{160}$ 160. $\frac{1}{161}$ 161. $\frac{1}{162}$ 162. $\frac{1}{163}$ 163. $\frac{1}{164}$ 164. $\frac{1}{165}$ 165. $\frac{1}{166}$ 166. $\frac{1}{167}$ 167. $\frac{1}{168}$ 168. $\frac{1}{169}$ 169. $\frac{1}{170}$ 170. $\frac{1}{171}$ 171. $\frac{1}{172}$ 172. $\frac{1}{173}$ 173. $\frac{1}{174}$ 174. $\frac{1}{175}$ 175. $\frac{1}{176}$ 176. $\frac{1}{177}$ 177. $\frac{1}{178}$ 178. $\frac{1}{179}$ 179. $\frac{1}{180}$ 180. $\frac{1}{181}$ 181. $\frac{1}{182}$ 182. $\frac{1}{183}$ 183. $\frac{1}{184}$ 184. $\frac{1}{185}$ 185. $\frac{1}{186}$ 186. $\frac{1}{187}$ 187. $\frac{1}{188}$ 188. $\frac{1}{189}$ 189. $\frac{1}{190}$ 190. $\frac{1}{191}$ 191. $\frac{1}{192}$ 192. $\frac{1}{193}$ 193. $\frac{1}{194}$ 194. $\frac{1}{195}$ 195. $\frac{1}{196}$ 196. $\frac{1}{197}$ 197. $\frac{1}{198}$ 198. $\frac{1}{199}$ 199. $\frac{1}{200}$ 200. $\frac{1}{201}$ 201. $\frac{1}{202}$ 202. $\frac{1}{203}$ 203. $\frac{1}{204}$ 204. $\frac{1}{205}$ 205. $\frac{1}{206}$ 206. $\frac{1}{207}$ 207. $\frac{1}{208}$ 208. $\frac{1}{209}$ 209. $\frac{1}{210}$ 210. $\frac{1}{211}$ 211. $\frac{1}{212}$ 212. $\frac{1}{213}$ 213. $\frac{1}{214}$ 214. $\frac{1}{215}$ 215. $\frac{1}{216}$ 216. $\frac{1}{217}$ 217. $\frac{1}{218}$ 218. $\frac{1}{219}$ 219. $\frac{1}{220}$ 220. $\frac{1}{221}$ 221. $\frac{1}{222}$ 222. $\frac{1}{223}$ 223. $\frac{1}{224}$ 224. $\frac{1}{225}$ 225. $\frac{1}{226}$ 226. $\frac{1}{227}$ 227. $\frac{1}{228}$ 228. $\frac{1}{229}$ 229. $\frac{1}{230}$ 230. $\frac{1}{231}$ 231. $\frac{1}{232}$ 232. $\frac{1}{233}$ 233. $\frac{1}{234}$ 234. $\frac{1}{235}$ 235. $\frac{1}{236}$ 236. $\frac{1}{237}$ 237. $\frac{1}{238}$ 238. $\frac{1}{239}$ 239. $\frac{1}{240}$ 240

樂、幸福。社工師楊錦雲說：「一個人如果沒照顧好心靈，會影響到身體及家庭。」這次參訪除了讓眾人認識北投有個平靜心靈的去處外，也藉此相聚與交流，形成溫暖力量。

活動過後，眾人回饋熱烈。「認識禪修方式，感覺相當受用。」林瑞蘭表示，在生活中試著放輕鬆，發現自己心情不再煩躁，凡事看開，較能智慧地處理事情；經常路過農禪寺的廖應翎分享，藉由這次活動第一次感受走進寺院身心是如此放鬆，也從吃飯禪體驗活在當下。

►每張手作卡片都是受助學子對認養人滿滿的感恩。
(慈基會 提供)

案、質樸字句，向社會感謝心聲。

「百年樹人獎助學全」後重建，以協助災區遭長期慰訪，陪伴學子助學金之外，還舉辦聯誼會、製作分享單、聯誼會動，持續傳遞社會各界「分享卡」發揮創意，生活，表達感恩。

一張張獨特卡片，一喜與驚歎。任職於資訊前往欣賞，她分享「從中學習感恩，且熱切相善在人間循環流轉。」

【林貞均／臺北報導】六月十一日，法鼓山慈基會舉辦「年樹人獎助學金」巡迴分享展，北投雲來寺一樓梯廳展出，來自學約受助學子，親手製作卡片、

年樹人受助學子
享卡巡迴展出

義丁團接待組進階成長課程

【廖淑茹／臺北報導】五月二十六日上午二時，共同參與「接待組義工齊聚法鼓德寶學苑二樓大殿堂，其間參與「接待組進階成長課程」，學習「第一線接待大眾，應具備的身口心儀」。

第一堂課由文化中心副都監果賢法師，為大眾講解，「說」到好處「接待勤務口儀」。法師分享，自己出家前就接受接待組義工莊嚴威儀所感動，每位接待組義工都是一位迎觀眾音一，如同慈母迎接信眾回家的，並以健康、明亮的微笑，成就法鼓山最美麗的風景。

學習與實踐佛法，要從做義工中學習忍辱、利他、無我與成就大眾做起。在「止」與「觀」中，才能看見自己。法師強調，身儀、口儀、心儀中，心儀最重要，若能將佛法內化為生命的一部分，就是在實踐「心靈環保」。

「活動勤務面面觀」單元，由課程組曲婉珍針對法鼓山體系全年各項活動的勤務，詳盡解說。此外，資深彩妝師劉子楷為大眾上了一堂化妝技巧教學；課程組劉秀美分享「呈現美好的一面」美姿、美儀及服裝要領」課程。接待組義工站在第一線，應具備親切熱情的微笑。課程中，透過舍利弗仰慕馬勝比丘的威儀，進而向佛陀求法而成為十大弟子之一的佛典故，說明威儀的重要性。

當天義工團輔導法師常獻法師也為十位義工頒發義工證，並感謝觀音畫課程的菩薩們，期勉接待組義工要像來迎觀音莊嚴安定，以安祥的威儀舉止與大眾結緣。

全臺一六八位悅眾
齊聚天南寺禪修鍊心

【林貞均／三峽報導】六月一日至十五日，護法總會在天南寺舉辦兩梯次「兌眾禪修營」，來自全臺各地

一百六十八位悅眾暫時放下工作與執事，由僧團部監護法總會副都監常遠法師、服務處監院南應法師帶領，置身綠意盎然的自然環境與莊嚴禪堂，並聆聽聖嚴師父在一九九八年「悅眾禪七」中的影音開示與教法，透過打坐、經行、拜佛、八式動靜等方式調整身心，深入體驗法鼓山最珍貴的法寶——禪修。

師父在開示中特別指出，為悅眾舉辦禪七是對悅眾的感恩及回饋，因而針對護法悅眾，依一信、願、解、行四大架構，清晰地說明修學佛法的次第，以期建立正知、正見、正行。此外，師父也特別將佛法作一完整介紹，此許悅眾深入禪修，對於一因緣有，自性空」，以及無常、無我、空等佛法核心觀念，將有更深的體會。最後，師父更殷切叮嚀大眾，行菩薩行，以利益眾生，來利益自己，讓佛法在自己的心中、生活中，以至世界上海揚光大。

第一梯總護法達法師表示，悅眾是法鼓山的核心，肩負學法、護法、弘法的使命，而弘揚佛法之前要先對自己有

用，期勉悅眾透過師父的開示與禪修方法的練習，時時提起願心，維持初心，承詹起弗去主廿與廣專的責任。

二十二年正月曾親參加過悅眾禪七的文山區悅眾林立表示，再次聆聽師父殷勤的叮嚀，收獲甚豐。一在禪修方法上，第一次試著用默照的方法，體驗放鬆。除了複習佛法觀念，也更清楚法鼓山的方向與願景，未來將在地區帶領讀書會閱讀《法鼓山的方向》，凝聚向心力。一

林口辦事處召委章美玉表示，平常為

了地區的運作舉辦活動中，常不清楚它的情節起伏，在禪修營中，每天觀看師父開示影片，還有護謄法師時時叮嚀方法，真是太有福報了！感恩能在法鼓山修福修慧。一祈願僧團多舉辦悅眾禪七，讓護謄法眾有機會親聞師父開示及體驗禪修方法，練習觀照自己的念頭，增強對佛法的信心。

除了悅眾禪修營，總會自四月份起舉辦一系列悅眾成長營，六月底並舉辦辦「悅眾共識營」，讓努力在地區推展各項弘法工作的悅眾，透過聆聽課程、體驗禪修方法以及深入討論，凝聚共識，用佛法提起願心，將法鼓山的理念不斷地延綿開展。



▲護法悅眾重溫聖嚴師父殷切的叮嚀，深入禪修，體驗佛法，行菩薩行，自利利他。（林富科 攝）

心藍海策略 曲全立 用3D科技開啟正面影響力

讀懂孩子的情緒密碼

曲全立勉勵學員，用專業去做對社會有
影響力的事情。
(李佳純攝)

A photograph showing a man in a black t-shirt and glasses standing on the left, playing a trumpet. He is facing an audience of young people seated in rows of wooden chairs in a lecture hall. The audience members are looking towards the speaker. The room has a light-colored wall and a clock on the wall. The photo is taken from a slightly elevated position behind the audience.

【本刊訊】如何用專業做關懷，帶出社會企業的影響力？法鼓山人文社會基金會二〇一九年「心藍海策略」系列三場課程，首場於五月三十一日，在法鼓德寶學苑七樓無盡講堂舉行，邀請被譽為「臺灣首席3D導演」曲全立開講，有上百位學員參加。

「創新一定要用心。」曲全立十七年前歷經腦部手術，走過生死交關，從此半聾半盲的他，把握時間，獨自摸索3D拍攝技術，作品題材包攬臺灣海洋、自然景觀等，更屢獲國際大獎。最為人津津樂道的，則是他推動3D科技進入偏鄉，不惜賣房，追求理想，也分享夢想的可貴。

「不給孩子高一點、遠一點的視野，他們是沒有夢想的。」曲全立詢問過偏鄉校長長大要做什麼，有九成都說不知道，甚至在阿里山有六十多位孩子異口同聲說最想去賣場，因為那裡有吃有玩，連校長都感嘆再賣場也不能窮孩子的教育。有一次花蓮阿美族的

小女孩看完影片後，開心地說她有夢想了，她想當3D導演，把阿美族的符號拍下來給全世界看。

「我記錄過蝴蝶脫蛹而出的過程，但是沒有人知道蝴蝶在蛹中受了多少苦。」曲全立曾於二〇〇六年拍過法鼓山關懷生命的廣告，以及一年《大法鼓》節目，他形容自己人生猶如姓氏，充滿曲折歷程與挑戰，但聖嚴師父當年一句「試著去轉念」，讓他學習轉換心情，繼續用專業去做對社會有正面影響力的事情。

曲全立的熱情感染了現場學員，高齡八十二歲的化妝品公司總裁許文章，期盼貢獻一己之力，響應「好願在人間」。目前在NGO服務的許靖雪分享：「我學習到不要小看個人的影響力，可以探索自己還能做些什麼。」最後曲全立鼓勵學員：「你今天做的結果是三、五年所決定要做的；未來三、五年的結果，是你今天所決定的。」

三 鶯
共修處

地址：新北市三峽區學成路216號
電話：(02) 86723406

三鶯共修處歡喜啟用

近期搬遷完成並更名的三鶯共修處，將於五月二十六日舉行啟用典禮，由天南寺監院常順法師主法，護法總會服務處監院常順法師、青年監院常恒法師到場關懷。近兩百位信眾齊聚一至四樓，共修灑淨法會。

常應法師分享，三鶯共修處是第一個由青年點與護法體系結合以專案規畫而成立的據點，也是最大的共修處，因位處學區，具有地利之便，將用全新的面貌接引大眾修學佛法，安定身心。常順法師也期許這處鄰近臺北大學的淨土，能跨越區域發揮影響力。

海山辦事處呂委呂理勝特別感恩僧團、悅眾團隊與地方信眾的大力護持，希望在學區內接引教師、年輕學子以及社區民眾接觸佛法，共沐佛恩。

（林貞均）

方丈和尚 香江弘法

歡喜迎接未來佛

主持皈依、頒聘演講 接受專訪談佛教的社會關懷



▲方丈和尚主持祈禱皈依典禮，欣見將有二百多位菩薩在未來的無量劫中修行成佛。

(香港道場提供)

【香港訊】五月二十五日至二十八日，方丈和尚果輝法師抵達香港，展開接任之後首次海外弘法之行。一連串的行程，除主持皈依典禮、榮譽董事頒聘、為勸募會員授證、接受《佛門》專訪外，並以「五福臨門——人類的五種能力」為題，舉行一場公開演講。

二十五日晚間，在「與方丈和尚有約」榮譽董事黃英聯誼會中，方丈和尚為五十一位榮譽董事頒發聘書，並以《華嚴經》所說：「菩提心燈，大悲為油，大願為炷，光照法界。」勉勵大眾，在學佛的路上，若能以他為起點，則也一定會自利；如能以大悲心踏出第一步，終究會抵達大智這個目標。一席分享，讓在場人士無不振奮，重新體會「初心」的力量。

二十六日上午，方丈和尚於九龍會址主持祈禱皈依典禮，共二百二十一人歡喜進入三寶門中，皈依人數為歷年之最，其中更有十二位小菩薩。方丈和尚歡喜表示，皈依儀式之後，將有二百多位菩薩在未來的無量劫中修行成佛。下午的公開演講中，方丈和尚向



▲方丈和尚為榮譽董事頒發聘書，感恩大眾護持的願心。(香港道場提供)

現場近兩百位聽眾分享如何走向真、善、美、智、信的世界，指出：「要有踏實的人生，提昇人品，信念是最重要。掌握信念，就可以掌握未來。」我們生活的世界總是殘缺的，要學習用「因果」去思考，抱著希望，相信努力就可以改變人生。進而有踏實的人生。最好的時間就是當下。」方丈和尚最後表示：「不必在乎過去，要相信每一個當下都是最完整、最美好的。即使面對生老病死，如果對無常有正確的觀念，就能減少心的苦受。」

二十八日上午，方丈和尚接受香港網絡媒體《佛門網》專訪，就佛教於網路時代面臨的挑戰，諸如人才培養、對公共議題的回應、如何善用網路科技，以及面對新興風潮，如何於傳統與創新取得平衡等問題切實談話。

方丈和尚分享，網路媒體有即時傳播、即時回應的特性，然而正如雙面刃，用得好，使自他受益；錯用工具，則傷人傷己。建議傳遞訊息時，多為他人想一想；接受訊息時，理性過濾，不急著回應。

此外，記者也代大眾提問，在速效簡化的網路時代，線上點燈是否有效用？也算是修行嗎？方丈和尚以法鼓山倡導網路共修及雲端祈福為例分享，修行的功德不在形式，而在用心。雖然基於環保而簡化修行方法，但是身心投入、隨文入觀的修行方法，則是不變的內涵。

至於佛教如何實踐社會關懷？方丈和尚回應，釋迦世尊出家後，先解脫道與菩薩道並重，「關心社會而超越社會」，是佛教實踐社會關懷的特質。即使面對衝突事件，依然尊重眾生平等，以和平的方式促進和平。



▲退居方丈於溫哥華道場助念關懷共修時，親自指導信眾執掌法器的要領。(溫哥華道場提供)

馬來西亞道場

果慨法師主講金剛經與無悔人生

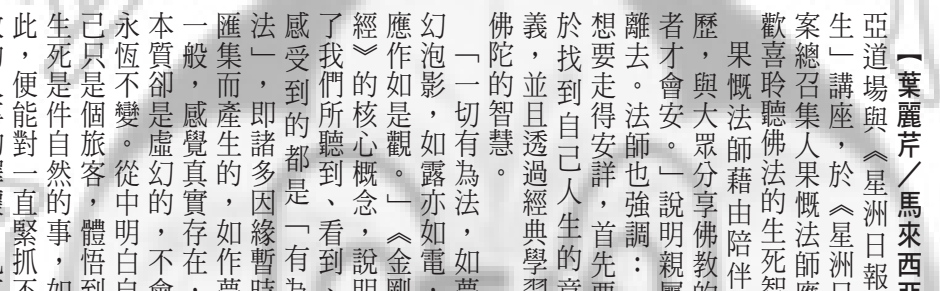
【葉麗芹／馬來西亞報導】五月二十日，馬來西亞道場與《星洲日報》合辦「金剛經與無悔的人生」講座，於《星洲日報》講堂舉行。弘化發展專案總召集人果慨法師應邀分享，現場逾五百位聽眾歡喜聆聽佛法的生死智慧。

果慨法師藉由陪伴俗家母親最後一程的親身經歷，與大眾分享佛教的生死觀：「唯有生者安，亡者才會安。」說明親屬的心念會影響逝者能否安心離去。法師也強調：「死法即是活法的表現。」若想要走得安詳，首先要活得好，活得快樂，關鍵在於找到自己人生的意義，並且透過經典學習佛陀的智慧。

「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」《金剛經》的核心概念，說明了我們所聽到、看到、感受到的都是「有為法」，即諸多因緣暫時匯集而產生的，如作夢一般，感覺真實存在，本質卻是虛幻的，不會本恆不變。從中明白自己只是個旅客，體悟到生死是件自然的事，如此，便能對一直緊抓不放的人事物釋懷，凡事認真而不當真。

果慨法師指出，許多人往往因為認為「修行就是修正自己的行為」，放諸重點而導致學佛愈學愈不快樂。其實修行並非一味去想自己的缺點，而是要把心力放在如何讓與自己接觸的人獲益，變得更好。以願力來改變我們的業力，而最究竟的快樂方法是布施，尤以法布施最殊勝，勉勵大眾藉由做眾生的供養人，來修行菩薩道。

最後，法師勉勵現場大眾活在當下，珍惜短暫的人生，並以「死法即是活法的表現」的態度，規畫自己的人生。



▲果慨法師勉勵大眾以「死法即是活法的表現」的態度，規畫人生。(沈登攝)

退居方丈北美關懷 傳授快樂覺招

【北美訊】初夏六月，退居方丈果東法師北美關懷分會，來到西岸舊金山道場，以生動幽默的分享，散播法喜的種子。

六月一日，退居方丈於舊金山道場主講「突破人生的框架，利人利己，快樂生活」，逾百位信眾及義工歡喜參與。「人人都想求自由，人人都想求清淨，但是，是誰綁住了你？又是誰困住了你？」一開始，退居方丈便拋出大哉問，引領大眾共同思維，並以「人生要有理」勉勵大眾：「人生須要管理，互動需要倫理。做人須要情理，做事須要理。問題須要清理，溝通須要理。壓力須要清理，情緒須要理。」

八日，退居方丈應西雅圖分會之邀，於貝爾維尤圖書館(Bellevue Library)以「活出精彩快樂的人生」為題，為近一百四十位信眾，提出快樂人生三部曲：隨順因緣、把握因緣、創造因緣！退居方丈指出，從佛法來看，成功或失敗是諸多因緣和合的結果，除個人的努力外，亦需外在因緣條件的配合，才能讓一件事圓滿成就。當需要提起勇氣承擔；當必須放下時，沒有罪惡感放下，那就是慈悲智慧的展現；九日，退居方丈至西雅圖道場繼續分享，延續前一天的主題繼續傳授快樂覺招。談到「業力」時，退居方丈以「Ya」的手勢，指出兩隻手指分別代表福業、慧業，所以業力不一定要是惡業現前，而是察覺起心動念的好因緣，關鍵在於自己不離慈悲與智慧。

十五日，退居方丈抵達溫哥華道場，除了主講「好願在人間——觀照環境，心如明鏡」，勉勵現場一百二十六位聽眾，凡事正面解讀，在順逆境中觀照環境，心如明鏡，把一切當成體驗，並在大悲懺法會、禪坐共修和助念關懷共修時，與大眾親切互動。

許仁壽 美西分享生活佛法

【曉亞、趙果修／綜合報導】五月下旬，護法總會副會長許仁壽前往洛杉磯道場及舊金山道場，從聖嚴師父的教法，結合豐富的職場經驗與人生歷練，分享佛法在生活及職場中的運用實踐。

二十四日，許仁壽於洛杉磯道場，除了「紅塵好修行」為題演講，除了分享如何運用佛法理財外，並讓現場聽眾學習結合禪修與實務工作，在紅塵中練習常保一顆清淨心，以內化的宗教信



▲許仁壽法師勉勵大眾以「死法即是活法的表現」的態度，規畫人生。(沈登攝)

紫雲寺 萬行菩薩願行加分

【紫雲寺】萬行菩薩願行加分，念義工發心奉獻，紫雲寺於六月一日至二日舉辦萬行菩薩願行加分活動，除修持體驗外，並邀請專業社師謝雲洋及資深心理諮商師郭敏慧，設計一連串精彩課程及遊戲，以認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我的次第，學習將佛法智慧應用在日常生活中的轉煩惱為菩提。

青年監院常規法師也為義工分享如何學觀音、做觀音，鼓勵義工學習一來迎觀音，鼓勵義工學習一來迎觀音。

（文／陳文煥、圖／陳煥珍）

護法總會副會長 許仁壽 美西分享生活佛法

【曉亞、趙果修／綜合報導】五月下旬，護法總會副會長許仁壽前往洛杉磯道場及舊金山道場，從聖嚴師父的教法，結合豐富的職場經驗與人生歷練，分享佛法在生活及職場中的運用實踐。

二十四日，許仁壽於洛杉磯道場，除了「紅塵好修行」為題演講，除了分享如何運用佛法理財外，並讓現場聽眾學習結合禪修與實務工作，在紅塵中練習常保一顆清淨心，以內化的宗教信

齋期別苑 為考生祈福加油

【紫雲寺】萬行菩薩願行加分，念義工發心奉獻，紫雲寺於六月一日至二日舉辦萬行菩薩願行加分活動，除修持體驗外，並邀請專業社師謝雲洋及資深心理諮商師郭敏慧，設計一連串精彩課程及遊戲，以認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我的次第，學習將佛法智慧應用在日常生活中的轉煩惱為菩提。

青年監院常規法師也為義工分享如何學觀音、做觀音，鼓勵義工學習一來迎觀音，鼓勵義工學習一來迎觀音。

（文／陳文煥、圖／陳煥珍）

人生三大事 藉由每日的打坐 鍊心 慢慢學習做心的主人

人生三大事。「藉由每日的打坐鍊心，慢慢學習做心的主人，鼓勵學員：『從今天開始送自己一個禮物。』」

二十九至三十一日，許仁壽抵達舊金山道場，在三場演講及兩天的「義工成長營」中，以「生活的智慧」為主題，分別分享「生活與生命」、「求觀音、學觀音、做觀音」以及「歡喜看生死——安身立命之道」三個主題。連日的分享，以貼近聽眾的心與立場，化繁為簡，次第分明傳達實用的佛法，為自身帶來的感化，感動所有的參與者。

梁皇寶懺 2019 8/4-10

【紫雲寺】萬行菩薩願行加分，念義工發心奉獻，紫雲寺於六月一日至二日舉辦萬行菩薩願行加分活動，除修持體驗外，並邀請專業社師謝雲洋及資深心理諮商師郭敏慧，設計一連串精彩課程及遊戲，以認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我的次第，學習將佛法智慧應用在日常生活中的轉煩惱為菩提。

青年監院常規法師也為義工分享如何學觀音、做觀音，鼓勵義工學習一來迎觀音，鼓勵義工學習一來迎觀音。

（文／陳文煥、圖／陳煥珍）

祈福皈依大典 2019 9/1

【紫雲寺】萬行菩薩願行加分，念義工發心奉獻，紫雲寺於六月一日至二日舉辦萬行菩薩願行加分活動，除修持體驗外，並邀請專業社師謝雲洋及資深心理諮商師郭敏慧，設計一連串精彩課程及遊戲，以認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我的次第，學習將佛法智慧應用在日常生活中的轉煩惱為菩提。

青年監院常規法師也為義工分享如何學觀音、做觀音，鼓勵義工學習一來迎觀音，鼓勵義工學習一來迎觀音。

（文／陳文煥、圖／陳煥珍）

梁皇寶懺

2019 8/4-10

【紫雲寺】萬行菩薩願行加分，念義工發心奉獻，紫雲寺於六月一日至二日舉辦萬行菩薩願行加分活動，除修持體驗外，並邀請專業社師謝雲洋及資深心理諮商師郭敏慧，設計一連串精彩課程及遊戲，以認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我的次第，學習將佛法智慧應用在日常生活中的轉煩惱為菩提。

青年監院常規法師也為義工分享如何學觀音、做觀音，鼓勵義工學習一來迎觀音，鼓勵義工學習一來迎觀音。

（文／陳文煥、圖／陳煥珍）

祈福皈依大典

2019 9/1

【紫雲寺】萬行菩薩願行加分，念義工發心奉獻，紫雲寺於六月一日至二日舉辦萬行菩薩願行加分活動，除修持體驗外，並邀請專業社師謝雲洋及資深心理諮商師郭敏慧，設計一連串精彩課程及遊戲，以認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我的次第，學習將佛法智慧應用在日常生活中的轉煩惱為菩提。

青年監院常規法師也為義工分享如何學觀音、做觀音，鼓勵義工學習一來迎觀音，鼓勵義工學習一來迎觀音。

（文／陳文煥、圖／陳煥珍）

帶入生活 修行實踐菩薩行

2019
僧大畢業製作暨
禪修專題呈現



▲僧大學僧們分享專題研究成果，從學思與、實地學習的歷程，深入修行的體驗、反思及探問。（李佳純 攝）

【本刊訊】五月二十六日，法鼓山僧伽大學舉行「畢業製作暨禪修專題呈現」，共有六位學僧分享專題研究成果，深入修行的體驗、反思及探問。

以《金剛經》為定課的演說法師，自己受益的同時更希望他人也受益。指導老師果慨法師因此與青年院合辦課程，促成了「般若法門研習營」，《金剛經》與「如實生活」的教案研討。經由與法師、法青團隊不斷討論，深入聖嚴師父對《金剛經》的詮釋，呈現出「讓同學可以帶回家練習如實生活的修行模式」。

自覺營學員返校體驗

法鼓山僧大「畢業製作暨禪修專題呈現」會場中，除了僧大師長及學僧，二十多位返校的生命自覺營學員也一同與會。再度回來的學員們，五月二十五日上山學習進階禪修，參與大悲懺共修；二十六日上午參加畢業製作呈現後，下午由演說法師帶領眾人以「清楚、放鬆、專注」的心，練習直觀、不比較、心懷喜悅去體驗及欣賞禪繞畫。

學員柯若頤將校園內的山景、土地與昆蟲，化為筆下生動的線條，她表示兩天一夜的行程，心被照顧得很好，畫出來的線條也特別柔和。儘管有些畫錯，但就如同生命過程中的挫折，「都是我們該去經歷的過程，也是一份禮物。」（文／編輯室 圖／李佳純）



【法鼓書齋】

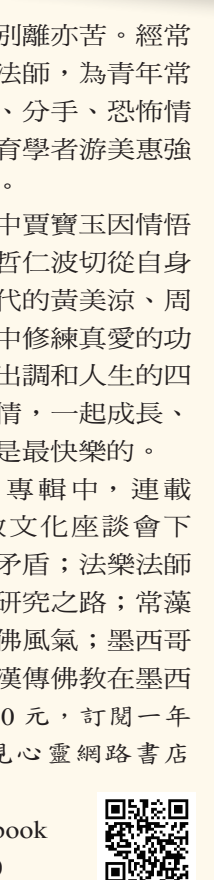
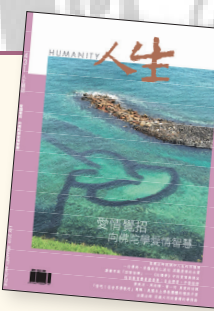
■《人生》雜誌 431 期 7 月號
愛情覺招：
向佛陀學愛情智慧

問世間情為何物？佛教稱眾生為有情，情字這條路，求不得時苦，怨憎會也苦，愛別離亦苦。經常與年輕人研究生活覺招的常提法師，為青年常遇到的愛情困惑：渴愛、網戀、分手、恐怖情人等，提供解脫良方；性別教育學者游美惠強調戀愛要自由，更要平等相待。

廖肇亨老師解讀《紅樓夢》中賈寶玉因情悟禪的歷程；一行禪師、宗薩欽哲仁波切從自身經驗深觀愛情的本質。不同世代的黃美涼、周尚樺、曹一竹，又如何在關係中修練真愛的功課？關於情與愛，聖嚴師父提出調和人生的四種情，若能將情感昇華為道情，一起成長、修行，才是最安定、安全，也是最快樂的。

「悟吧！在世界佛教村」專輯中，連載 2018 年 6 月 27 日第二場佛教文化座談會下篇，美國本土佛教團體的種族矛盾；法樂法師分享從義大利到臺灣的修行與研究之路；常漢法師談馬來西亞多元開放的學佛風氣；墨西哥玉海禪堂負責人蘿拉·瓦耶為漢傳佛教在墨西哥落地生根的努力。（每本 180 元，訂閱一年 1680 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>）

◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook
◎洽詢電話：（02）2896-1600



法鼓文理學院畢業典禮 畢業生揚起悲智風帆 走入社會奉獻

【江胤芝／金山報導】六月十五日上午，法鼓文理學院舉辦二〇一九年畢業典禮，佛教學系學士班、碩士班及人文社會學系共四十多位學生，歡喜畢業，近三百位師長、親友共赴盛會，在《三寶歌》、《法鼓頌》等佛曲聲中，師長為畢業生「搭菩薩衣」、「傳燈發願」，氣氛莊嚴感人。

聖嚴師父曾說，大學院要培育「善良的動能種子」，校長惠敏法師以此勉勵畢業生，在人生旅途的新篇章，應持續以菩薩心行，傳播佛法的明燈。方丈和尚果暉法師提出「和敬生才」，期許眾人廣結善緣成就「世財」，修習佛法散播「法財」，互助共修成為「人才」，並謹記「五種明處菩薩悉求」的廣博學問，秉持和敬精神，讓佛法進入社會不同領域開花結果。

隨著二〇一四年法鼓文理學院的整合併校，二〇一五年人文社會學系的開枝散葉，跨領域、清淨共修的學習環境，吸引愈來愈多國際學生前來報考。今年，來自韓國、馬來西亞、越南、德國等地學生也紛紛圓滿階段性學業。

社會企業學程畢業生林鈴珍分享：「退休後，想尋找新階段的生命意義，感謝師長的滋養，讓我找回滿面笑容。」社區再造學程畢業生劉孟純說：「從職場回到學校，有機會走入社區、關懷社會議題，師生共學、共樂、共好，沿途上充滿感動。」

來自韓國，代表佛教學系學士畢業生致詞的導師法師分享：「經由閱讀聖嚴師父的書和影片，學習將感恩心、懺悔心、慚愧心運用在禪修和學習中。師長及不同國籍的同學，激發多元、創造性的教育思考，讓我見識世界各地的佛教發展。」同為出家眾的父親和哥哥，遠從韓國前來祝賀，場面令人動容。

佛教學系碩士畢業生修習法師感動地說：「我來自的場場以行門為主，來到法鼓山感覺就像進入一個大寶山，學習過程「解行並重」，讓我可以將修行、學術與生命結合，不僅裝備更完善，也深刻感受到佛教的社會責任，希望所學能為眾生帶來溫暖與光明。」

午後，甫於去年（二〇一八）創立的休閒社，為畢業生及其親友帶來咖啡、禪與茶禮體驗，在放鬆中，品嚐咖啡、茶、禪一味，也祝福畢業生離開校園後，運用佛法，體會人生的好滋味。

▲法鼓文理學院畢業生願實踐聖嚴師父的期許，成為發亮的光源體，社會善良動能的種子。（王高發攝）

菩薩心行 走向世界



國際真宗學會學術大會 首度於文理學院舉行

【本刊訊】兩年一度的「IASBS 國際真宗學會學術大會」，今年首度在法鼓文理學院舉行。五月二十四至二十六日，匯集日本、臺灣、北美、歐洲等三十多位佛教學者，近三十篇論文，以「佛教傳統與當代淨土思想」（以佛教傳統與當代淨土思想）為題，探討淨土、淨土兩大傳統其理論、實踐及兩者間的互動，以及在當代發展中，促使「佛教現代主義」形成的狀況。

這次大會榮譽主席、方丈和尚果暉法師於開幕致詞表示，四年前與國際真宗學會前主席田中博士相識，種下了妙善因緣，如今開花結果，並以楓樹林為喻，期許學術界代代傳承。法鼓文理學院校長惠敏法師向與會大眾介紹文理學院，為一所應用佛教傳統及淨土思想，以利益當代社會為宗旨，同時創設創辦聖嚴師父的期許，以及心靈環保、博雅教育、跨領域學習三大特色。



國際真宗學會現任主席滿島（Date Misawa）致詞時，表示相當敬慕師父「大願興學、悲智和敬」的精神，同時介紹國際真宗學會是一個致力於淨土研究的全球學術組織，學術交流雖以英文為主，研究文本卻多是漢文經論，因此今年第一次到臺灣舉行大會，可說別具意義，期待藉這次因緣，擴大與亞洲國家的學術交流。

此次大會共有六場論文發表，中華佛學研究所所長果鏡法師、文理學院博士班學生張雅雯，分別發表〈念佛與參禪不二之挑戰與發展〉、〈數豆念佛於禪修生活應用之教學行動研究〉。來自波蘭的文理學院客座教授格利高·波拉克（Grzegorz Polak），以及訪問學生卡米爾·諾瓦克（Kamil Nowak）也有論文參與。佛教學系系主任鄧偉仁，則參與了「東亞與西方合作佛教研究的未來」、「全球化社會下親鸞思想的傳播課題及其可能性」兩場公開論壇的討論。

▲IASBS 國際真宗學會學術大會首度到臺灣，於法鼓文理學院舉行。（李東陽攝）

僧大悟語

菩提心菩薩道

◎文／圖／釋常啟

今年，僧伽大學製作了一系列形象短片，意在傳達：每個人都可以選擇自己的人生，並開展各自精彩卻息息相關的生命樣貌，如實呈現僧大的學習與生活，以初發心、和、敬、智、悲的順序，搭配自然環境的放光說法，傳達校訓的深層意涵，期盼引發探索生命的初心共鳴，體會到出家也是人生的一種選擇。

「沒有人是孤島，沒有人能自成一體，每個人都是一塊拼圖，整體的一部分。」真正的快樂來自於「和諧」，和諧是看透了我們之間的關係，所以不是期待著別人來與我和，而是我與人和。個人與群體、人類與大自然都是融合的和諧，和諧才能帶來寧靜，而和諧來自於接受不完美。佛說「有漏皆苦」，有漏的意思就是不完整、不完美。但世尊不是要強調苦，而是指出：苦，無法被斬斷，而是需要「被認識」。因為苦是結果，是苦因的果，是苦行的果，是苦行的果。

要改變結果，必須先正確認識苦與苦因，方法就是好好面對人生本來就充滿各種不完美，當認知到此，便能謙虛不驕、恭敬低頭，就像水的柔軟下，心。如此，再怎麼棱角分明的石頭，在法水的滋潤下，都能成為一體中法住法位的鵝卵石。

雲散太陽才能出來嗎？除掉煩惱才有智慧生起嗎？正確來講，不管有沒有雲，太陽都在，雲不能影響太陽，卻能阻止我們看到太陽。透過聞思修慧，便是撥雲見日，明白原來太陽從來不曾被覆蓋，不管黑雲壓城城欲摧，或是萬里晴



空日朗現，如虛空般的智慧都不動不搖，即便煩惱圍繞，智慧依然普照。慈悲沒有階級的差別，不是別人不如我，我同情他，才生起慈悲心，要體驗純淨的悲心，就必須平等。具足大悲的菩薩一點都不比他悲悲的對象來得高，甚且，眾生是悲悲的母親，如同樹根吸收養分，才得以成就華果茂盛的菩薩果德，所以一菩提屬於眾生，若無眾生，一切菩薩終不能成無上正覺。菩薩道的修行是以幫助其他眾生為基礎，不再為自己許願，因為最終的願望就是我們都擁有幸福快樂。在無我平等的前提下，奉獻自我，走向十方，於紅塵路上不迷亦不離。

2019 教師研習營

校園靜心 一動中清淨放鬆

日期 8/21 9:30 ~ 8/22 16:00 (本課程須住宿)

報名 5/20 起，請上「全國教師在職進修網」報名

對象 高級中等以下學校在職教師

主辦單位：法鼓山僧伽大學 協辦單位：法鼓文理學院

全國教師在職進修網

學員、小隊輔、義工 招募中

笑口常開 心的卓越

8/12 - 8/18

2019 青年卓越 summer 禪修營

8/12 - 8/18

護法會
約分會
gmail.com
madrumretreat.org
洛杉磯分會
gmail.com
舊金山分會
asf.org
士頓聯絡處
gmail.com
banj.org
aol.com
gmail.com
結點
yahoo.com
badc.org
聯絡處
ganth.net
y@yahoo.com
erry
chan@gmail.com
7@gmail.com
hotmai.com
8@gmail.com
會
go@gmail.com
處
gmail.com
絡處
com
點
gmail.com
點
hotmail.com
斯聯絡點
ahoo.com
會
hotmail.com
6@yahoo.com
gmil.com
a.ca
to@gmail.com
0
k.org.hk
1
41
ia@gmail.com
3
pore@gmail.com
87
elbourne.org.au
u
y
716
internet.com
686

六月一至十五日，護法總會舉辦二梯次的「悅眾禪修營」，以及六月二十一至二十三日的「悅眾共識營」，是聖嚴師父圓寂十週年系列的活動之一。由於六月份僧團結束，各分寺院暫停辦活動，平常到道場上課、當義工的地區悅眾們，這段時間也是較能安排參加禪修的時光。感謝僧團對地區的護念，成就這意義深遠的悅眾禪修營。

一九九八年，聖嚴師父曾親自帶領悅眾禪七，時隔二十一年，舉行悅眾禪修營，護法菩薩們帶著歡喜又期待的心來參加。各地悅眾平常忙於勸募關懷、義工支援，以及種種忙於推動，還要兼顧家庭與生活，所以師父當年的開示就提到：這次是由僧團來回饋悅眾們，請大家放鬆身心來聽開示，將身心調好，充飽電再出發。這也是此次禪修營的目的。

護法居士的生活很忙碌，要照顧家庭、事業，同時還要承擔道場的工作，要維持這份道心，並持續往前增長，其實相當不容易。師父在開示中不斷提到：學佛要不忘初心，初發心就是「利益眾生，廣結人緣」的菩薩心行，也就是「四弘誓願」的精神，自己未度先度人，這是悅眾們都具備的觀念。有幸承擔這次的內護工作，看到眾人在聆聽師父二十一年前對悅眾的殷殷叮嚀時，每個人內心的感動和歡喜溢於言表。從正確的佛法、正確的觀念、正確的修行方法，師父都做了次第完整的介紹，也告訴大家法鼓山的悅眾應當具備哪些心態和擔當，這些專為地區悅眾開示的內容，一般的禪七是聽不到的。

禪修營的課程和作息安排，也幫助地區凝聚了向心力，可以感受到大家的活力與動能。師父一再叮嚀，地區悅眾是法鼓山的核心骨幹，身為悅眾一定要修學佛法、護持佛法和弘揚佛法，這才是菩薩道的根本精神。

這次活動圓滿了，大家一致希望僧團能每年舉辦悅眾禪修營，因為真的需要每年回來重新薰習師父的教導，透過禪修來調整身心，以法水洗滌並灌漑身心，藉以時時提起願心、維持初心，為佛法的住世和廣傳，擔起責任和使命。

無常的生命

◎姚果莊

位於紐約上州的象岡道場，有一片廣大的草原，每天都有著成群的鹿群，還有各種大大小小的動物。有一天前往齋堂的路上，聖嚴師父邊走邊交代有關文稿該注意的事項，忽然指著遠處一大塊東西，走近一看，是隻只剩下鹿身及四隻腳的鹿屍，頭已被別的動物吃掉。第一次親眼目睹這樣殘酷的現象，震撼不已。

師父慈悲地說：「等一下請法師來念經超度，然後把牠埋了。宇宙間不斷上演著弱肉強食的現象，而生命是那樣的脆弱。我們一定要珍惜生命，千萬不要等無常來時措手不及。」師父又說：「在我的寮房旁邊有些美麗的花朵，正盛開著，今天早上發現籬笆被拉倒，花都被啃光了，周圍滿是鹿群的足跡；昨天還好好的花，瞬息間全沒有了，這正是自然界的生滅現象。」



(曹一竹 繪)

法鼓徵文 ◎Joyce Lan (舊金山)

善念在世間流轉

在四月份的福田班裡，聽著常源法師導讀聖嚴師父提倡的「心六倫」後，便常常提醒自己心存善念，對實踐「心六倫」會有幫助。

我所服務的學校中，學生在家裡使用的語言多達十七種。當學生或家長表示不太會講英文，我總是說：「你儘管講，我會用心聽。」這樣心與心的交流，加上肢體語言，雙方仍能夠達成溝通。

曾經和家人去歐洲自助旅遊，從義大利到瑞士的路上搭錯火車，只好改搭公車去趕另一班火車。孰料公車誤點，天漸漸黑了，車子行駛在空曠的草原上，偶爾見到幾所教堂掠過窗外。惴惴不安之際，上來一位會說英文的瑞士籍女士。交談了一下，她了解我們的狀況，到火車站之後特地帶我們去搭車，自己再去轉搭另一方向的火車回家。當兩班火車交會時，看到她在車廂內不停向我們揮手，趕忙揮手回應。雖然彼此不會再見面，但她揮手的那一幕，至今仍清晰地在腦海中。

下了火車，夜幕低垂開始下雪，要再搭公車才能到我們歇腳的地方。說德語的司機聽到我們要去的地方，揮手叫我們上車。公車在山邊小鎮繞了一圈，才載我們到青年中心的站牌。下車前，司機用德文夾著英文，加上肢體語言，教我們如何走到青年中心。原來這是最後一班車，但這一站並不在這班公車的路線上，司機將工作做完後才送我們。走在異鄉下雪的黑夜，望著不遠處鵝黃的燈光，我們心中充滿了溫暖和感激。

善念在世間流轉，心存善念也會召感善念。

〈無相頌〉融入內心

◎李果衍

一月十六日，聖嚴師父圓寂十週年傳燈日暨傳燈法會——那天，法鼓山上信眾相當多，卻一點也不嘈雜。法會開始前，淨心隨眾雙手合十，踏上成佛之道的緩坡，從法師手中恭敬領受師父的墨寶復刻影本《六祖壇經·無相頌》。

根據《聖嚴法師年譜》第三冊第六卷的紀錄，書寫〈無相頌〉需要四個小時。師父自述：「寫書法不是為了興趣，而是為法鼓大學籌款，因此每天得空便寫，往往是站著寫，通常每件書法都要寫上三、四次才有及格之作。至於書寫篇幅，有長有短，有大有小，若是書寫經典，往往費時。如寫《心經》歷兩小時，〈無相頌〉則是四小時。」

感念師父當年用心良苦，抱病書寫，師恩浩瀚無以為報，反而領受了如此珍貴的禮物！自此，持誦〈無相頌〉便成為我每日的定課。方丈和尚果暉法師期勉大家背誦起來，自己也以身作則。但記憶力不佳的我缺乏信心，好不容易背會一段，第二天就掉了幾句，真不知道哪一天才背得成。

後來有因緣遇見方丈和尚，當面請教背誦方法，方丈和尚立即拿出隨身攜帶的影本，上面有起承轉合的分段法，也有見性、菩提、修道等註解，讓我翻拍回去照著背。十分感恩方丈和尚的指導，現在除了能流利背誦，六十句〈無相頌〉也漸漸融入內心深處，常常拿出來運用，對治日常生活遇到的各種境界。

21年後，再聆聽師父叮嚀



(盧明輝 攝)

今年六月結夏期間，不僅僧團法師們精進用功，護法悅眾也有了充電時光，在天南寺重溫聖嚴師父教導，21年前的叮嚀，引領眾人的願心與初心，菩薩道上永不退轉。

同修有運動的習慣，不過每當我提及禪修，他都說：「Biking is meditation.」(騎車是我的禪修)。最近他退休，我跟著一起騎車，並將「初級禪訓班」所學的方法運用上，進步快速，已經可以騎上一般山丘。騎車一個月後參加「中級禪訓班」，複習禪修的觀念和方法，發現運動與禪修相融相應，兩者有相輔相成的效果。

騎車需要「專注力」，不然可能摔車；需要「放鬆身體」，緊抓把手很快就會手麻；需要「正念」，看路是路、看山是山，不加念頭情緒，每一步都在當下，如果一邊騎車，一邊打妄想：「好困難，我上不去！」結果就真的騎不上去。

騎車還需要「調息」。有一次越過一段陡坡時氣喘如牛，同修問我如何調息？我說借助佛力：「阿！彌陀佛、阿！彌陀佛……」念「阿」字的時候使勁。這一樣膝蓋會受傷。同修教我持續不斷念佛：「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」把身體放鬆，雙腿隨佛號持續運轉不停。

頓。照著方法做，隔天膝蓋居然不痛了。以前常聽到「不要耽溺於禪修的美好境界。」心想：能享受禪悅輕安不是很棒？現在因騎車的體會，讓我茅塞頓開。騎車稍有進步，上坡不再困難，下坡和平坦的路面更輕鬆自在，此時同修在一旁提醒：「You are slowing down!」(你放慢了喔！)督促我前行的。的確，無論騎車或禪修，如果停留在自滿的心態上，便不會再進步。

那麼運動就好，何必禪修呢？有人將禪修分為兩類：一類能透過發展專注力而進入「禪定」，如同佛陀初期跟外道所學的禪修，可得身心輕安，但無法徹悟宇宙生命的真相而得解脫。一類是佛教後來證悟而入「涅槃」，脫離輪迴、究竟解脫，這才是佛教定義的禪修，也是佛弟子的修行目標。

感恩在舊金山道場學到安全有效的禪修觀念與方法。如果您喜歡運動，學禪修可以加分；如果在禪修上遇到瓶頸，運動可以讓禪修更得力。一起上路吧！

學觀音法門有次第

◎果暉法師

法鼓山是觀音道場，學習觀音法門的次第，就是念觀音、求觀音、學觀音、做觀音。

念觀音：時時刻刻念佛、念觀世音菩薩，這是非常簡單、容易的修行法門。記得去年(二〇一八)我從法鼓山園區的七棵雀榕下走過，聽到臺灣藍鵲叫得很大聲，原來是榕樹上築了藍鵲的鳥巢，母鳥看到有人過來，就大聲地驅趕，以保護幼鳥。我們時時刻刻念佛、念觀音，就好像幼鳥呼叫母鳥一樣，隨時向母鳥尋求保護。觀世音菩薩就像保母一樣，他尋聲救苦的廣大願力，只要有眾生祈求救度，都能及時救濟。

求觀音：淺的是為自己求，深的是要為眾生求。成為佛弟子，就好像坐上了超越生死的慈航，然而在生死苦海中，還有許多人需要救度，希望觀世音菩薩給予我們慈悲與智慧，能夠幫助更多的人，出離煩惱與生死的苦海。

學觀音：救度眾生需要方法，如果自己能力不足，而貿然前去營救正在生死苦海中載浮載沉的人，大概等於自己又回到生死的苦海。《四弘誓願》中說：「法門無量誓願學。」從自利的角度來講，可以選擇一門深入，但是為了廣度眾生，要發願學習六度萬行。能夠成為三寶弟子是非常難得的事，應當珍惜；進而根據三寶指導的原則，觀念和方法，來修行菩薩道，這就是學觀音。做觀音：觀音菩薩有無數的化身和無數的手眼，能時時處處救濟眾生，如果我們能夠隨時隨地用平等的慈悲心與智慧心來幫助人，那就是觀音菩薩的化身，也就在學做觀音了。

二〇一九年已經過了一半，今年年度主題是「好願在人間」，大家除了許好願、說好話、做好事之外，也可從一修觀音、求觀音、學觀音、做觀音的修學次第，逐漸成長自利利他的菩薩行資糧，這樣的話，一定可以轉自己、家庭、社會及全世界的好運。



(Rachel Kao 攝)

雲水十方 淨海法師佛教文集

親近充滿慈悲與智慧的長老善知識 聽聞正法，生歡喜心，而信受奉行。

淨海法師的弘法步履，遍及世界各地，精選法師畢生弘法的文章，以文觀法當代理長老說法。

淨海法師作品 同步78折

定價：480元 / 488元

78折優惠

法鼓文化心靈網路書店 www.wisdom.com.tw

郵購電話：02-26931161 服務專線：02-26931680 訂購金額滿500元，免收30元運費，附贈內附法鼓雜誌

水月禪跑 2019 Chan Run

【時間】11/9(六) 7:30-14:00

【地點】法鼓山道場

【報名】7/3前，線上報名 <http://ncm.ddm.org.tw>

「水月禪跑」係「禪跑」與「禪坐」，活動報名二擇一。

活動宗旨：弘揚佛法，推廣禪修，增進信眾健康，共修菩提心。

【諮詢】02-26933161 # 564

【備註】詳細報名資訊，請參閱網頁。

水月禪跑 環繞水月道場跑108分鐘 八式熱身 吃飽睡

禪坐與禪走 八式熱身 禪坐/禪走(800m) 吃飽睡

1. 18歲-70歲(含)，身體健康無重大疾病者。
2. 報名一年內完成108分鐘(含)以上跑程。
3. 活動前，應先向主辦單位報名，並繳納報名費。
4. 報名費：50元(含)內，50元(含)以上，50元(含)以上。
5. 報名費：50元(含)內，50元(含)以上，50元(含)以上。



法鼓山的方向

關懷

◎聖嚴師父

關懷，應該是從人的出生一直到死亡，助念關懷也不只限於往生者，而是關懷周遭所有的人，因為只要家中有人處在彌留狀態，家人往往會無所適從；一旦往生，心會更慌亂，在這一時刻，助念團往往能發揮安定的功能，給他們安慰、關懷與指導，讓心安下來，這便是臨終的助念關懷。

初級禪訓班心得 ◎龔演嚴（上海）

提起放下的工夫

「不管從哪裡來，基礎和程度如何，首先要以空杯的心態，學習正確的觀念與方法，這樣才能打好紮實的基礎。」這是五月初在雲來寺開辦的初級禪訓班，開場時法師對大家的勉勵。從八式動禪、打坐姿勢、數息方法、慢步經行、臥禪和立禪，學長觀察指正、小組練習討論，法師和學長不斷提醒：「回去後要不斷練習，更重要的是要將正確的方法分享給身邊更多的人。」佛教的「現在觀」是運用在日常生活中，最好的例子就是「吃飯禪」。法師指導我們，心要專注在「吃飯」這件事上，不說話，每次只做一個動作，動作不動手、動手不動口，每一口食物要咀嚼至少三十次，體驗過程中，發覺食物就這樣在口中化出一層又一層的滋味，也想

到這是經歷無數人的付出，有土地、陽光和雨水的滋潤，感恩的心油然而生。體驗托水鉢前，法師說，把水鉢從起點護送到終點的過程，就是我們每個人的修行。這一路可以觀照到各自的心。我故意挑了一碗特別滿的水，但一上路就後悔了，擔心溢出水就不得不慢下腳步。沿途遇到大風時，停下腳步用身體護水鉢、下坡路段和通過障礙，就得更加小心，尤其到了最後一個關口，義工還要我們原地跳三下。小組分享時，不約而同談到最後一關，一路護送過來的水就在這一跳沒了，心裡真的要有放下的工夫。

兩天的課程讓我有新的思索與態度，練習放下各種煩惱，少欲、知足、知慚愧，然後提起正確的觀念與方法，在修行的道路上精進不懈。

法鼓山園區義工招募

- ◆景觀維護日（花草修剪）：7/1～7/31
- ◆環保清潔日（環境維護）：7/21、8/18（日）

◎以上報名詳情請洽【法鼓山園區義工室】

- 電話：（02）2498-7171 分機 2660～2663
- E-mail：ddmvol@ddmf.org.tw
- 線上報名，點選「義工資訊／招募項目」

教師心靈環保教學研習營

- 日期地點：8/14 臺南分院、8/21 紫雲寺
- 對象：國小現職教師優先，也歡迎有興趣之各級學校現職教師、職員及退休教師。
- 報名：http://r.ddm.org.tw（即日起，額滿為止）
- 電話：（02）2893-9966 分機 6130
- E-mail：tc@ddmf.org.tw

法鼓山推動的三大教育中，大關懷教育是以對整個社會的關懷為著力點，包括急難救助、賑災慰訪等，其中做得最早也最好的是助念，這要特別感謝輔導法師與團長多年來用心帶領大家成長，對於法鼓山的理念、精神及整體形象掌握得很好。

維護清淨的形象

助念團時常代表法鼓山與社會大眾互動，對於法鼓山的理念、精神、形象、原則一定要把握得很清楚。特別是悅眾菩薩們絕對不允許有如下行為：

- 一、不得利用團體參與政治選舉。我們雖然關心政治，但是絕不幫任何政黨助選。
- 二、不得有商業利益的往來和糾葛。助念團因為幫忙助念，總是讓別人覺得很感動，例如我們有法師前去關懷後，常常會遇到家屬要送東西以示感謝，法師一定會說：「我代表我的師父，代表法鼓山，這是我應該盡的責任。你能夠讓我來服務，我已經很感恩了。這是我自己修行的一個法門，是讓我來種福田，為我們的團體做服務，你們不要感謝我，要感謝的是三寶、是法鼓山。」如果遇到家屬真的很想為亡者表示心意，可以建議他們成立基金，或者捐款給公益團體，例如捐給法鼓山人文社會獎助學術基金會，不只是永久的紀念，更是造福整個社會。

為了保持助念團的純正、清淨，凡是與金錢有關係的，絕對要避免。不要介紹葬儀社，也不要經營葬儀社；若經營葬儀社，就不要擔任法鼓山的悅眾幹部，但可以是單純護持會員，這樣才不會讓別人說閒話。

- 三、不能有不正當的男女關係。團員彼此之間是來修學佛法的，不能破壞別人的家庭或是自己的家庭，凡是有這樣的問題發生，就請當事人離開這個團體，等到問題解決以後再回來。以上三項原則，是為了保護法鼓山，希望這個團體永遠是清淨、精進的。

清淨形象與助念功德

處在彌留狀態，家人往往會無所適從；一旦往生，心會更慌亂，在這一時刻，助念團往往能發揮安定的功能，給他們安慰、關懷與指導，讓心安下來，這便是臨終的助念關懷。

助念有三個意義，第一是互助，亦即蓮友之間的互相幫忙，因為助念關懷的推動，能讓團體內部的人覺得來自自己親友病危、往生時，一定會有人來自法鼓山的助念關懷，這樣讓人信賴的感覺，都是源於諸位菩薩們的奉獻，沒有經濟利益上的牽扯。

第二是結緣助念，對方可能不是法鼓山的信眾，但是要求我們前往助念時，在人力許可下當然要去，藉此因緣和亡者家屬結佛緣。如果經過引導能讓他們主動參與助念團，當然最好，但也不要期待助念一次，就要對方成為團員，只要適時提醒對方：假如覺得助念很好，就一起來參加助念，或者給他們一份說明書，了解助念的意義。

第三個意義在於對亡者的關懷。剛過世的人如果沒有信仰，平時也沒有念佛，可能對於人間的一切難捨難放。在經過我們助念後，亡靈曉得自已已死亡，透過開示也能找到方向，知道往哪裡去，而且去的地方比人間好，有阿彌陀佛、菩薩接引他，到了那邊就像回到老家一樣。這時對於人間原來種種的放不下、捨不得，就能放下、捨得了。

所以在助念一段時間後，很多遺體都會出現身體柔軟、面色紅潤、嘴唇變紅等瑞相，甚至會聞到香味或看到光，這就是送給亡者最後、最好的一份禮物。助念同時也讓自己結了一個最大的善緣，因為亡者到了西方後，會非常感恩我們，也會在西方等待接引我們。所以多念佛、多助念，受益最多的其實是自己；佛經也提到，為亡者所做的功德，七分之中有六分是自己的。



（文／林玉鳳，圖／香港道場提供）

禪修風光無限好

空氣中的青草味、寬廣綠地、惠風和煦，大冠鷲盤旋在無垠藍天。走進天南寺，遠離塵囂繁瑣，身心尋得了寧靜與放鬆，開啟今年粵語禪七初體驗。

總護法師說：「修行的目的就是修行。」雖然每天只有短短幾小時的睡眠，起板後的八式動禪、坐香、瑜伽拉筋，還有午後經行、晚間大寮分享及小參，整個禪期都是短暫的。一如聖嚴師父影音開示所說，山中無日月，把身體交給蒲團，心交給方法，放鬆地體驗。體驗放鬆，行住坐臥，收心、攝心、安心……無一不是難得的體驗。

禪修就是體驗，這是師父禪期間一再強調的。每日三個時段的影音開示，師父條理分明地指導禪眾，讓我們去體驗禪法即佛法。慚愧心、懺悔心、感恩心，到解七前所開示的三皈五戒，都在提醒我們，修行最終必須落實到日常生活中。師父精簡的開示，沒有深奧的佛學名相，讓我明瞭什麼是踏踏實實的人間佛教。

這次粵語禪七有幸承擔團長，帶領香港菩薩一行來天南寺體驗禪期。雖然彼此來自不同背景，也未曾共事過，感恩車長、組長們的配合，在過程中的相互補位與盡心盡力，實實在在地感受眾願成就的力量。

（文／林玉鳳，圖／香港道場提供）

活在當下好生活

四月底參加法鼓山多倫多分會三天的初級禪訓班。之前會定期參加每週兩小時的禪坐共修，也從中學到很多基本要領，而這次三天的課程，令我受益匪淺。常法師的講解生動幽默，不僅涵蓋禪修入門要點，還透過問答和小組分享，解答入門者常見的問題。

參加這次課程最大的收穫，是經由法師的指導與共修練習，幫助自己建立禪修方法與步驟。例如練習動禪時，運用一身在禪裡，心在禪裡，提醒自已回到當下。上坐前也會用七支坐法，從頭到腳調整姿勢。過去獨自練習時，心態趨於鬆懈，往往打坐之後就直接起身，或者在坐墊上滑手機，現在我意識到打坐之後的按摩，就好比運動後的拉伸一樣重要。

這些改變，若單純靠自己摸索，可能得花很長時間才能找到正確的方向。非常感謝這三天的課程，使我在入門階段就掌握了正確的方法，而非盲目的練習。除了打坐的方法，法師也講述一些禪修的智慧。讓我感受最深的是「活在當下」。

如法師所說，活在當下並非叫人不去反思想過去和計畫未來，而是不懊悔過去，不焦慮未來，啟發我真正養成活在當下的習慣，通過坐禪以及生活中練習「身在哪裡，心在哪裡」。三天的課程不僅為我建立禪修信心，更打下未來精進的基礎。

- ### 法鼓山全球

【北美】
紐約東初禪寺／紐約
召集人：彭澤巧
Tel: 718-592-6593
E-mail: chancenter@ddm.org

紐約州阿蒙道場
Tel: 845-744-8114
E-mail: ddcrc@ddm.org

加州洛杉磯道場
召集人：王小薇
Tel: 626-350-4388
E-mail: ddbala@ddm.org

加州舊金山道場
召集人：鄭江濤
Tel: 510-246-8264
E-mail: info@ddm.org

麻州普賢講堂／波士頓
召集人：周景華
Tel: 781-863-1936
E-mail: ddm.boston@ddm.org

【美國諸法會】
新澤西州分會
召集人：梁達美
Tel: 732-249-1898
E-mail: enews@ddm.org

康州南部聯絡處
召集人：彭明美
Tel: 203-912-0734
E-mail: contekalice@ddm.org

康州哈特福德聯絡處
召集人：王玲芝
Tel: 860-805-3588
E-mail: cmchartford@ddm.org

佛蒙特州伯靈頓聯絡處
召集人：李瑞昌
Tel: 802-658-3413
E-mail: juichulee@ddm.org

首都華盛頓聯絡處
召集人：張傑雄
Tel: 240-424-5486
E-mail: chan@ddm.org

喬治亞州亞特蘭大聯絡處
召集人：陳佩琪
Tel: 678-809-5392
E-mail: Schen@elea@ddm.org

德州達拉斯聯絡處
召集人：陳祈民
Tel: 682-552-0515
E-mail: ddmna_patt@ddm.org

佛州塔城分會
召集人：Frances B
Tel: 850-888-2616
E-mail: tallahassee@ddm.org

佛州奧蘭多聯絡處
召集人：張安琪
Tel: 321-917-6923
E-mail: achang111@ddm.org

佛州邁阿密聯絡處
聯絡人：李美賢
Tel: 954-432-8683

佛州甘市聯絡處
聯絡人：陳蘭惠
Tel: 352-336-5301
E-mail: LianFlorida@ddm.org

北卡州卡里聯絡處
聯絡人：李民安
Tel: 919-677-9030
E-mail: manganlee@ddm.org

伊利諾州芝加哥分會
召集人：羅修權
Tel: 847-255-5438
E-mail: ddmchicago@ddm.org

密西根州蘭辛聯絡處
召集人：李麗華
Tel: 517-332-0003
E-mail: lkong2006@ddm.org

密西根州聖路易聯絡處
召集人：李台珍
Tel: 636-825-3889
E-mail: acen@aol.com

德州休士頓聯絡處
聯絡人：邱一平
Tel: 682-552-0515
E-mail: g9g9@man.com

科羅拉多州丹佛聯絡處
聯絡人：朱元東
Tel: 732-754-8984
E-mail: tomchu100@ddm.org

猶他州鹽湖城聯絡處
聯絡人：范弘青
Tel: 801-947-9015
E-mail: Inge_Fan@ddm.org

內華達州拉斯維加斯聯絡處
聯絡人：林立華
Tel: 702-896-4108
E-mail: yhl2527@ddm.org

華盛頓州西雅圖分會
召集人：林明海
Tel: 425-957-4597
E-mail: garylin00@ddm.org

加州省會聯絡處
召集人：蔡維華
Tel: 916-681-2416
E-mail: ddbasacra@ddm.org

南加州橙縣聯絡處
召集人：徐洛鈞
Tel: 949-216-0399
E-mail: ddba.oc@ddm.org

【加拿大】
溫哥華道場
Tel: 604-277-1357
E-mail: info@ddm.org

安省多倫多分會
召集人：王怡文
Tel: 416-855-0531
E-mail: ddba.toronto@ddm.org

【香港諸法會】
香港道場
召集人：黃仲健
Tel: 852-2865-3111
E-mail: info@ddm.org

【馬來西亞諸法會】
馬來西亞聯絡處
召集人：何國豪
Tel: 603-7960-080
E-mail: ddm.malaysia@ddm.org

【新加坡諸法會】
新加坡聯絡處
召集人：黃仲健
Tel: 65-6735-5800
Fax: 65-6224-2651
E-mail: ddm.singapore@ddm.org

【泰國諸法會】
召集人：蘇林妙芬
Tel: 662-713-7815
Fax: 662-713-7813
E-mail: ddm.bkk200@ddm.org

【澳洲諸法會】
雪梨分會
聯絡人：莫露瑜
Tel: 61-4-1318-56
Fax: 61-2-9283-3111

墨爾本分會
召集人：鞠立賢
Tel: 61-3-8822-3111
E-mail: info@ddm.org

【歐洲】
盧森堡聯絡處
聯絡人：林麗娟
Tel: 352-400-080
E-mail: ddm@chan.lu

英國倫敦聯絡處
聯絡人：Orca Liew
Tel: 44-20-8459-8
E-mail: liew853@ddm.org

美國里茲聯絡處
聯絡人：王昭安
Tel: 44-7787-502
- ## 青年禪七

2019的夏天
8/20-27
地點/法鼓山天南寺

對象：18-35歲青年，需初級禪訓班結業
- ## 教師禪七+成長營

學員聯誼會

參加對象：具教學經驗之教師及家長、初級禪七學員

課程時間：共兩天（8/13-14）

報名方式：一、網路報名：即日起至8/13止
二、現場報名：8/13-14 08:00-18:00

報名專線：02-2893-9966 分機 6130 彭明美

8/7 北區場：天南寺

8/13 南區場：台南分院

8/19 高雄場：紫雲寺



▲長青班的老菩薩們，開心展示禪藝手作課程的成果。



▲體能動一動，老菩薩隨著佛曲，認真舞動肢體展現活力。

樂齡新生活 就在法鼓長青班

阿公阿嬤
上長青班了沒？

◎文／楊雅穎 圖／信眾教育院 提供

法鼓長青班自 2012 年開辦以來，
前來上課的老菩薩在此重新找到心的歸宿。
年齡相仿、經驗相仿、無話不談，
享受「再次青春」的生命力。

情感紐帶 建立互動基礎

隨著高齡化社會的進展，普化中心自二〇一二年，在海內外共開辦了二十八個長青班，服務六十歲以上長者，地區遍及臺灣各地及香港、新加坡，而且不僅在各地分寺院開課，因應各地社區的需求，多個辦事處也陸續開班。

普化中心副都監果毅法師表示，長青班的設立初衷，就是要鼓勵長者走出家門，參與團體，法師指出：「現在在兒孫滿堂的家庭很少，即使兒孫滿堂，也鮮少同住，大家各忙各的，所以長輩真的要學會照顧自己，要有自己的生活和生活規畫。這時候，就特別需要有個可以互動的團體。」

一個有情感連結的團體，能夠讓長者互開心門。長青班關懷員陳依明分享，不久前才看見，組上長者如何相互安慰，兩年前同修往生的老菩薩用過來人經驗，安慰同修。同修的老同學，告訴她：「你不能一個人待在家裡，這樣會觸景傷情，要多出來走走。」陳依明說，類似這樣心對心的對話，在長青班長者的互動中，頻繁如話家常。

出門上課 完整過一天

長青班課程規畫是希望長者開心來上課，學到什麼不是最重要的。果毅法師進一步表示，每兩星期固定上一次課的用意，正是希望長者的漫漫長日，能因此有個期盼；他舉自己俗家老菩薩為例，儘管已八旬高齡，出門得坐輪椅，仍固定時日參加日文讀書會，且長達二十幾年，「這件事已經變成我老菩薩日常生活中一定要執行的行程，這樣，生活就有目標，也有方向感。」

「長青班不是才藝班或保健養生班。」果毅法師

資深關懷員

陳依明 長遠心陪伴老菩薩

◎楊雅穎

農禪寺長青班打鼓課前，一群關懷員在教室裡一起把巧拼板疊在椅子上，再套上布巾充當太鼓。回想這一幕，陳依明說，關懷員都有任務，就是要盡心盡力滿足長者的需求。六十四歲的陳依明是農禪寺長青班最資深的關懷員之一，但她謙稱一路來的學習都靠前輩帶領，她細數：「張永平師姊教我很多關懷員要注意的事項，連上課該用哪個盤子幫老師擺點心，都主動幫我。許潔溪師姊細心到連課堂進行到哪些時段，需要幫忙老師帶動氣氛，都會注意。陳怡君菩薩是十足的開心果，很懂得帶動氣氛。靠著默契十足的班底，長青班關懷員對長者學員的關懷愈磨愈細緻，例如，上課前會細心為長

者準備椅子靠墊、保暖毛巾，還有先後兩次電話提醒，若菩薩沒來也會打電話慰問，每堂課都會記錄學員狀況。陳依明說，班上有一位九十六歲的老菩薩，用藥時，關懷員會特地幫忙打飯，且減少碗分量，以免怕福的老菩薩吃起有壓力。陳依明形容自己原本個性「粗枝大葉」，但來到這裡，慢慢學會如何細心體貼，且愈做愈快樂。她細數：「我喜歡上了。」她說，這裡每人都坦誠相待，所以自己可以「直心得很快樂」。在長青班服務已達四年的她，絲毫不厭倦，「我把老菩薩當自己的媽媽，總想著，若我媽媽生前就來參加長青班，一定會有更快樂的晚年。」她希望藉著關懷奉獻，讓更多長者享受樂齡生活。



歷經每季四個月學習，長青班學員跟著法師、關懷員歡喜參加結業之旅。



▶老菩薩在「早安佛陀」課程虔心誦經。

不老學員

◎釋演化

陳淑鳳 重回學生時代

「法鼓山新竹精舍有長青班，我們不要丟上上看？」「不要啦！那個都是在傳教，一定很枯燥！」與同修因為退休高中老師的陳淑鳳，一開始對長青班是滿心排斥。然而，與她同為八十歲的同修這麼說：「試試看嘛，我們這年紀了，多出去看看，增長見識，不也很好？」這麼一句話，展開了兩人一年來的歡樂時光。

「第一堂課下課後，我就笑咪咪地跟同修說：『你的選擇是對的，我好愛這個課！』」

「八式動靜，不用佛法運動養生，十六字心法還可以延伸到生活中每一件事……」

「經典朗誦，全班一起誦讀感覺好好，心都沉澱了。」

「師父的開示，教我們『痛』不同於『苦』，而且可以化『苦』為『痛』。」佛學英語，教法輕鬆活潑，讓我們腦力都升級了……」陳淑鳳對每一堂的內容如數家珍，之所以記得這麼清楚，她說，因為太喜歡了，尤其佩服每位授課的法師與老師，因此上課非常用心，還會作筆記。向來沒有信仰的她，也肯認了：佛法就是生活！

原本就笑臉迎人的她，特別認同師父對「布施」的詮釋：「一個笑容、一句好話，都是廣結善緣的大布施。」此後，她每遇到人，更有意識地以笑容跟言語布施歡喜。

連續兩期全勤，在禪修課下雨都與同修騎著摩托車到精舍上課，在禮懺課中，她發覺了同修的藝術天分，總會融會貫通老師所教的，自己另闢蹊徑，做得又快又好，她也從中學到，美感的呈現，其實無需拘泥於成規。關懷員熱心地幫他們將作品拍照、上傳，在美國的媳婦看了也稱讚不已。重新投入學習的感覺，讓他們彷彿回到學生時代，散發出青春活力。

「現在是我們生命的黃金時代！」

早早報名下期的陳淑鳳說：「只要這個課繼續開，我們就會繼續上！」

◎楊雅穎

「振富菩薩，阿彌陀佛，提醒您，您這星期四長青班要上課喔，您會來嗎？」電話那端是雲來寺長青班關懷員輕柔的問候，五年來，七十一歲的張振富每到上課前一週，一定會接到這聲提醒。他笑著說：「每次接到電話，都覺得好歡喜，有一種被關心的感覺。」

張振富 融入團體真快樂

不老學員

連續五年參加雲來寺長青班，張振富四年保持全勤。現在每兩週一次的長青班，已是他的生活重心。他和六十八歲同修結伴同行，雖然每次課程九點才開始，兩人卻八點半就到。他說：「早一點去，可以多花一些時間跟同學聊天，因為有很多話想講啊！」班上同學年齡層從六十幾歲到九十六歲都有，很多同學都像他一樣，寧願早到半小時，可以和同學多互動。

退休後能再次融入團體，帶給他很深的感動。回想六十歲從公務機關退休後那幾年，生活雖愜意，吃飽了騎單車運動，兩三年下來，再美麗的關渡水庫公園，騎久了也感到有點膩，「有時候，真的不知道自己還可以轉到哪裡去？」張振富說，還沒參加長青

不老學員

張滿娟 圓滿自己成就別人

◎江胤芝

隨著年紀漸長，體力大不如從前，記性愈來愈差……不僅生活無所適從，也會擔心自己的人生，會不會只剩一片空白？現年六十八歲的張滿娟，以一顆積極、熱情的菩薩心，揮灑人生後半場的色彩。

回想當年，剛退休的她，生活頗失意，一位在當時莊辦事處擔任客義工的鄰居，引薦她到當時甫開辦的長青班。可是，未曾親近法鼓山道場的她，內心有點不安：「我對佛教不了解，怕不合吧？」直至接到關懷員的電話，對方溫暖的問候，終於敞開她的心。由於熱心班務又樂於助人，這幾年來，一路從學員，當上關懷員、副班長和班長，陪伴長青班茁壯成長。

張滿娟開朗地說：「用進廢退！現在，我的記憶力愈來愈好。」每期學員、關懷員，加上新莊辦事處的悅聚，共有一百多人，她卻能熟記所有人的名字，因為有了職責，就想辦法做到最好。此外，「自己都不熟佛法，要怎麼跟別人分享？」於是她從念佛共修開始，後來更主動進修福田班、佛學班等課程，期許當別人的好榜樣，也砥礪其他關懷員，落實身、口、意的清淨。

由於同學之間年紀相差不遠，長青班的長者更能彼此經歷感同身受。在分享人生必經的生死過程時，因為有法師的陪伴，大家更願意交流平時忌諱的話題，如喪偶歷程，或無懼面對死亡的方法。張滿娟也發現，女性長者在擺脫家庭束縛後，比較會安排生活、結識朋友，並貢獻自己的才藝，期盼之後能吸引更多男性長者一同學習成長。「老得充實，人生才有意義。」她孜孜不倦地說。

經由人與人的連結，原本各自孤立的島嶼，因為抬頭望見那片共有的天空，生命開啟了更寬廣的想像與可能。張滿娟感恩先生和四個孩子的支持，讓她來到長青班，透過服務，圓滿自己的生命，也成就別人的學習。未來，張滿娟打算繼續往來家庭和道場之間，讓一己小小的好成就大大的好。

法鼓長青班新班資訊

7/25 基隆班	9/3 安和乙班 三重蘆洲班
8/6 齋明別苑班	9/5 中山班 中正萬華班 臺東班
8/8 紫雲班 香港班	9/6 安和甲班 海山班 9/9 板橋班
8/13 屏東班 8/14 農禪班	9/10 新莊班 松山班 虎尾班 新加坡班
8/15 潮州班 8/22 內湖班 雲來班	9/11 三鶯班 9/12 安和丙班
8/28 中永和班 8/29 新竹班	9/16 樹林班 9/19 文山班 9/20 新店班

【報名對象】60歲以上社會大眾

【網路報名】開班前兩個月起，額滿截止

【上課期間】每梯上課八次（隔週上課）

【報名方式】請洽各分寺院、辦事處或上 <http://dbs.ddm.org.tw>

【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6664

祈求平安，不如練習心安

心的轉化力量，才是真正能轉化外境的「神通」
只有自己的心，可以創造深刻、真實的平安

安心禪書展 78折

2019.5.12~7.31止

法鼓文化 請至法鼓山全臺行館、法鼓文化心靈網路書店 www.ddm.com.tw

諸佛護念，彌陀相迎

聖嚴法師教淨土法門 大字版

我們多幸福、多幸運！只要聽到《阿彌陀經》、一句阿彌陀佛，或憶念《阿彌陀經》，就受到一切諸佛的攝受。你聽多安心、多幸福，不僅僅是觀念，而且一定能夠到西方極樂世界，然後得證上菩提心，不再憂愁。

淨土法門是過深則深、過淺則淺，它是非常有彈性的。這路路不能走，也可以走彎路，這就是法鼓宗的淨土法門。

聖嚴法師 定價300元

大字版上市 78折

法鼓文化

總店：法鼓山全臺行館、法鼓文化心靈網路書店 www.ddm.com.tw