

# 方丈和尚出席凝聚社會國際會議 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

代表漢傳佛教發表演說 簿國際社會求同存異、和而各美



以悲智消弭衝突 祈願和平

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）

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變遷，雖無法預測未來，然在的省思和行動，必定對世界未來的發展有所助益。」丈和尚全程以英文演說，並從創辦人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、宗教帶來上互重、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。

異，也就是說，不去抹滅教之間的不同點，而是努力求共通的價值與原則，著重尋求和平的共存之道，以及有種族之間的合作。」由新加坡首次舉辦的這場會，備受國際政治與思想領袖、宗教團體、青年代表們關注。新加坡總統哈莉瑪·各布（Halima Yacob）親自主揭幕式，約旦國王阿卜杜拉二世（Abdullah II bin Al Hussein）特地出席發表主題演說。世界各地的佛教、天主教、基督教、猶太教、伊斯蘭教、印度教、道教、日本神道教等各宗教體，都有代表共襄盛會。

除了透過不同宗教領袖「信仰」進行討論，還有族群與文化就「身分」、「聚」對談交流。此外，大會積極透過網路社群媒體，鼓與會大眾即時運用這些工具一起分享傳播正面的訊息。

月十九至二十一日，方丈和沙果暉法師應新加坡南洋理工大學拉惹勒南國際研究院（T. 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。二十一日下午，在第一場以「信仰」為

如同我們共處於這個世間，應該彼此分裂衝突，而應共合作，方能替人類社會帶來福祉。尤其面對當今世界急遽變化，隨之而來的常常是恐懼憂慮、壓力，此時，宗教扮演關鍵的角色，可以幫助我們應無常變遷，而不是以瞋怒其他負面情緒去回應。

「我們懇切呼籲建立尊重傾聽、溝通與學習的普世價值，以確保人人平等，人人皆有由表達個人意見、觀點和信仰的可能性。」方丈和尚表示所有對話不應以改變他人原有的宗教信仰為目標，或展現自己的宗教優於其他宗教的

The logo for Dharma Drum Monthly features a large, stylized vertical column of Chinese calligraphy in black ink on a bright green rectangular background. To the right of this column, the English name 'Dharma Drum Monthly' is written vertically in a black serif font. Below the main green rectangle, there is a smaller, horizontal green banner containing more Chinese calligraphy in a lighter green shade.

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center  
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 113  
Tel. 718-592-6593 [www.ddmusa.org](http://www.ddmusa.org)  
非經本刊同意，不得轉載或圖文。

Non-profit Org.  
U.S. Postage Paid  
Flushing, N.Y.  
Permit No. 1120

法鼓雜誌APP  
歡迎下載



# 眾願成就 香港道場永久會址簽約

▼副住持果品法師（左三）、監院常展法師（左二）與資深護法陳天明（左五）共同完成香港道場永久會址購置簽約儀式。

(香港道場 堤供)



閩南佛學院 150 師生 參訪法鼓山

為了了解臺灣佛教高等教育的現況，閩南佛學院畢業學僧們地參訪法鼓文理學院，認識台灣將宗教研修學院，納入高僧教育體系的歷史，以及聖嚴法師父「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。

法鼓山，交流佛教教育理念。



# 四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧·三寶萬世明燈  
提昇人的品質·建設人間淨土

知恩報恩為先 · 利人便是利己  
盡心盡力第一 · 不辜你我多少

慈悲沒有敵人·智慧不起煩惱  
忙人時間最多·勤勞健康最好

了廣種福田·那怕任怨任勞  
施的人有福·行善的人快樂

時心有法喜·念念不離禪悅  
處觀音菩薩·聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴撰





# 2019 僧大畢業製作 暨 禪修專題呈現

# 行 修 帶入生活 實踐菩薩行



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

## 自覺營學員返校體驗 在法鼓山僧大「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

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。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群的開枝散葉，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。

【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。

聖嚴師父對《金剛經》的詮釋，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，如實生活的修行模式」。

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軟。儘管有些畫錯，但就如同生命中的挫折，「都是我們該去經歷的過程，也是一份禮物。」



### 【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，提供解惑良方；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，若能將情感提昇成為道情，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；常藻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，請見心靈網書店 <http://www.ddc.com.tw>）

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



【江胤芝／金山報導】六月十五日上半，法鼓文理學院舉辦二〇一九年畢業典禮，佛教學系學生班、碩士班及人文社會學群共四十多位學生，歡喜畢業，近三百位師長、親友共赴盛會，在八三畢業學生「搭菩薩衣」、「傳燈發願」，氣氛莊嚴感人。聖嚴師父曾說，大學要培育「善良動能的種籽」，校長惠敏法師以此勉勵畢業學生，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群的開枝散葉，跨領域、清淨共修的學習環境，接

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。」

【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。

聖嚴師父對《金剛經》的詮釋，如實生活的修行模式」。

【江胤芝／金山報導】六月十五日上半，法鼓文理學院舉辦二〇一九年畢業典禮，佛教學系學生班、碩士班及人文社會學群共四十多位學生，歡喜畢業，近三百位師長、親友共赴盛會，在八三畢業學生「搭菩薩衣」、「傳燈發願」，氣氛莊嚴感人。聖嚴師父曾說，大學要培育「善良動能的種籽」，校長惠敏法師以此勉勵畢業學生，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群的開枝散葉，跨領域、清淨共修的學習環境，接

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。」

【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。

聖嚴師父對《金剛經》的詮釋，如實生活的修行模式」。

自覺工作坊 ◎林寬予

## 生命轉彎處遇見佛法

雖然還不十分清楚下一步該往哪裡走，但多了一個安住心的方法，步步踏實，完成眼前的學業，然後發一個利人利己的願。

【佛學班第一堂課】

◎鈕潔欣（舊金山）

## 學師父用心看世界

感恩因緣幫我推開了佛教的大門，我們已經過了那個交岔口。因為我們已經過了那個交岔口。



●常源法師導讀《美好的晚年》，讓剛接觸法鼓山學員獲益匪淺。（施志銘攝）

我的生命最大的一次轉彎，便是遇見了佛法。因為參加生命自覺營，讓我有沉澱的機會，對未來理出一些方向。營隊結束後，得知後續有延伸的自覺工作坊可參加，實在太好了！工作坊第一天，由一部奇幻電影開始，男主角因一場「意外」，發現自己得了惡性腦瘤，必須與惡魔交易，以事物的消失來換得壽命的延長。最後男主角接受自己生病的事實，拒絕與惡魔交易，更加珍惜剩餘的時光。

人類總是從自己選擇的人生，看向自己沒有選擇的另一種人生，感到羨慕，感到後悔。「這影片中的句子。我們總會給自己設性問題，如果當初我選擇那樣的話，不會過得比較好？」，因為我們已錯過了那個交岔口。

回應影片的課題，工作坊設計「我的來生」體驗。對我來說有點茫然，因為我想不到一個確實的職業，可以當作理想的工作。為了遊戲進行，我選擇了社工。活動操作方式是，發問者扮演「生命的轉彎處」，思索自己生命的過程中有哪些轉彎處？其實處處都有轉彎處，在每個念頭、每個選擇中，關鍵是我們面對的態度。工作坊結束了，雖然還不十分清楚下一步該往哪裡走，但多了一個安住心的方法，步步踏實，完成眼前的學業，然後發一個利人利己的願。



## 課外心一章

(Jean Li 摄)

又到了聖嚴書院招生報名的季節，在福田班、佛學班中，許多學員開啟下半場的學佛，他們如何帶著學到的佛法安住身心、充實生活？與您一同來分享。

# 人生下半場

# 充實又快樂

初級禪訓班學長培訓  
◎陳演法

週末參加了「初級禪訓班輔導學長培訓」，這個課程著重在關懷第一次參加初級禪訓班學員。兩天多的課程，由三位法師、與臺灣傳統的資深社工師帶領，我們從輔導長的角色定位、工作項目、帶組技巧，到各種情境的練習，例如：遇到狀況時，身為輔導學長可以「怎麼想」，應該「怎麼做」？怎麼想才能設身處地站在他人立場，自己能藉境皮厚？怎麼做才能妥善處理，達到圓滿和諧？看似技術性的實作練習，背後其實在學習如何與慈悲和智慧相應——能夠設身處地為別人想，也讓自己藉境鍛心不起煩惱，這就是對他人和自己慈悲；能夠隨情境運用所學佛法，善巧而圓滿地處理，就是智慧。

感恩成就這個課程所有的

期待已久的佛學班終於開課了！第一堂由常源法師導讀《美好的晚年》。由於自己剛接觸法鼓山的晚年，對聖嚴師父不太了解，因此這堂課讓我獲益匪淺。

法師的導讀方式循序漸進、層層深入，先播放《聖嚴法師和觀音菩薩的故事》系列動畫，讓我們認識

師父一生的重要時刻，也對這本書充滿期待。法師分享十年前閱讀師父這本書時，哭了許久；我回家閱讀時，幾度不忍往下翻頁，尤其看到師父對病痛的詳細描述，非常心疼。那樣的身體狀況下，師父卻表示自己的晚年非常美好。反觀自己，真的沒理由去抱怨生活周遭，要學習師父用心看世界，心若是清淨，看到的一切就是美好的，人間便是淨土。

回憶影片的課題，工作坊設計「我的來生」體驗。對我來說有點茫然，因為我想不到一個確實的職業，可以當作理想的工作。為了遊戲進行，我選擇了社工。活動操作方式是，發問者扮演「生命的轉彎處」，思索自己生命的過程中有哪些轉彎處？其實處處都有轉彎處，在每個念頭、每個選擇中，關鍵是我們面對的態度。工作坊結束了，雖然還不十分清楚下一步該往哪裡走，但多了一個安住心的方法，步步踏實，完成眼前的學業，然後發一個利人利己的願。

（文／編輯室  
圖／法鼓山社大提供）



### 聖嚴書院佛學班

【開課日期】9/2 起，全臺各地第一學期開學，每學期 16 週，為期三學年，分上下學期制  
【上網報名】6/3 起開始報名，額滿為止  
請上各分寺院網站，或信眾教育院 <https://dbs.ddm.org.tw/>

學習成長  
看板

## 中文初級禪訓班(二堂課)

常浩法師帶領

7/20 &amp; 7/27

10:00am-3:30pm 請洽東初禪寺知客處報名

法鼓山東初禪寺

91-26 Corona Ave. Elmhurst NY 11373  
718-592-6593 chancenter@gmail.com

# FAMILY CHAN CAMP



PROGRAM: KIDS & TEENS  
-THE ART OF TEA  
-YOGA AND MEDITATION  
-NATURE HIKES  
-ARTS AND CRAFTS  
-CAMP TALENT SHOW  
-LEADERSHIP AND COMMUNICATION SKILLS DEVELOPMENT  
ADULTS  
-佛經裡的生活妙錦囊 (由果薩法師, 果慨法師帶領)

DATE: 2019-07-31 (3PM) TO 2019-08-04 (4PM)  
VENUE: DHARMA DRUM RETREAT CENTER, PINE BUSH, NY  
CONTACT: 718-592-6593 OR 732-249-1898  
FEE: 350 PER PERSON FOR TWO OR MORE IN A FAMILY  
REGISTER: [HTTP://BIT.LY/FAMILYCHANCAMP2019](http://bit.ly/FAMILYCHANCAMP2019)



# 社大創客營 歡喜看生死

◎施振典（臺南佛學班）

含括了許多佛法的基礎，《心經》其實已說得很透徹。恭誦《心經》後，讓我更加體會「三皈依」中「深入經藏，智慧如海」的意義，也進一步明白早午齋供養時，「四弘誓願」，提醒學佛要時常深入經典和持咒，身心也會因而在安住健康，時時感受法喜充滿。

兩年前，走進了法鼓山臺南分院，開始下半生修學佛法的生活。從參加「快樂學佛人」開始，接著擔任長青班外護義工、參加念佛共修、皈依、受菩薩戒、就讀聖嚴書院佛學班……過程中，都有緣接觸到善知識，因此有機會常常閱讀佛教經典，最常接觸的是《心經》、《阿彌陀佛》和《金剛經》。但因緣不具足，忙於為生計奔波，總是只能點到為止。

兩年前，走進了法鼓山臺南分院，開始下半生修學佛法的生活。從參加「快樂學佛人」開始，接著擔任長青班外護義工、參加念佛共修、皈依、受菩薩戒、就讀聖嚴書院佛學班……過程中，都有緣接觸到善知識，因此有機會常常閱讀佛教經典，最常接觸的是《心經》、《阿彌陀佛》和《金剛經》。但因緣不具足，忙於為生計奔波，總是只能點到為止。

兩年前，走進了法鼓山臺南分院，開始下半生修學佛法的生活。從參加「快樂學佛人」開始，接著擔任長青班外護義工、參加念佛共修、皈依、受菩薩戒、就讀聖嚴書院佛學班……過程中，都有緣接觸到善知識，因此有機會常常閱讀佛教經典，最常接觸的是《心經》、《阿彌陀佛》和《金剛經》。但因緣不具足，忙於為生計奔波，總是只能點到為止。

兩年前，走進了法鼓山臺南分院，開始下半生修學佛法的生活。從參加「快樂學佛人」開始，接著擔任長青班外護義工、參加念佛共修、皈依、受菩薩戒、就讀聖嚴書院佛學班……過程中，都有緣接觸到善知識，因此有機會常常閱讀佛教經典，最常接觸的是《心經》、《阿彌陀佛》和《金剛經》。但因緣不具足，忙於為生計奔波，總是只能點到為止。

兩年前，走進了法鼓山臺南分院，開始下半生修學佛法的生活。從參加「快樂學佛人」開始，接著擔任長青班外護義工、參加念佛共修、皈依、受菩薩戒、就讀聖嚴書院佛學班……過程中，都有緣接觸到善知識，因此有機會常常閱讀佛教經典，最常接觸的是《心經》、《阿彌陀佛》和《金剛經》。但因緣不具足，忙於為生計奔波，總是只能點到為止。

兩年前，走進了法鼓山臺南分院，開始下半生修學佛法的生活。從參加「快樂學佛人」開始，接著擔任長青班外護義工、參加念佛共修、皈依、受菩薩戒、就讀聖嚴書院佛學班……過程中，都有緣接觸到善知識，因此有機會常常閱讀佛教經典，最常接觸的是《心經》、《阿彌陀佛》和《金剛經》。但因緣不具足，忙於為生計奔波，總是只能點到為止。

兩年前，走進了法鼓山臺南分院，開始下半生修學佛法的生活。從參加「快樂學佛人」開始，接著擔任長青班外護義工、參加念佛共修、皈依、受菩薩戒、就讀聖嚴書院佛學班……過程中，都有緣接觸到善知識，因此有機會常常閱讀佛教經典，最常接觸的是《心經》、《阿彌陀佛》和《金剛經》。但因緣不具足，忙於為生計奔波，總是只能點到為止。

兩年前，走進了法鼓山臺南分院，開始下半生修學佛法的生活。從參加「快樂學佛人」開始，接著擔任長青班外護義工、參加念佛共修、皈依、受菩薩戒、就讀聖嚴書院佛學班……過程中，都有緣接觸到善知識，因此有機會常常閱讀佛教經典，最常接觸的是《心經》、《阿彌陀佛》和《金剛經》。但因緣不具足，忙於為生計奔波，總是只能點到為止。

兩年前，走進了法鼓山臺南分院，開始下半生修學佛法的生活。從參加「快樂學佛人」開始，接著擔任長青班外護義工、參加念佛共修、皈依、受菩薩戒、就讀聖嚴書院佛學班……過程中，都有緣接觸到善知識，因此有機會常常閱讀佛教經典，最常接觸的是《心經》、《阿彌陀佛》和《金剛經》。但因緣不具足，忙於為生計奔波，總是只能點到為止。

六月一至十五日，護法總會舉辦六梯次的「悅眾禪修營」，以六月二十一至二十三日的「悅眾營」，是聖嚴師父圓寂十週年系列活動之一。由於六月份僧團結夏，分寺院暫停辦活動，平常到道場上課、各的當義工的地點，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，成就這次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，護法菩薩們都帶著歡喜期待的心來參加。各地悅眾平常忙於募款、義工支援，以及種種法務的推動，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，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，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，師父都做了最完整的介紹，也告訴大家法鼓山的專為地區悅眾開示的內容，一般的禪修營的課程和作息安排，也幫助地點凝聚了向心力，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。

這次運動圓滿了，大家一致希望僧團能每年回來重新熏習師父的教導，透過禪修來調整身心，以法水洗滌並灌溉身心，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。



◎釋常遠

(盧明輝 攝)

# 21年後，再聆聽師父叮嚀

運動與禪修

## 美好境界不停留

◎劉演仔

同修有運動的習慣，不過每當我提及禪修，他都說：「Biking is my meditation.」（騎車是我的禪修。）最近他退休，我跟著一起騎車，並將在「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，發現運動與禪修相容相應，兩者有相輔相成的效果。

騎車需要「專注力」，不然可能摔倒；需要「放鬆身體」，緊抓把手很快就手麻；需要「正念」，看路是路，當看山是山，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，這是聽不到的。

這次運動圓滿了，大家都一致希望禪修營，因為真的希望僧團能每年回來重新熏習師父的教導，透過禪修來調整身心，以法水洗滌並灌溉身心，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。



7/14  
五停心觀  
常勳法師 主講

週日講經 11am-12:30pm

東初禪寺

7/21  
從龍樹菩薩、世親菩薩到菩提達摩、臨濟和宏智  
---體驗大乘佛教正見的發展  
Gilbert Gutierrez主講

週日講經 11am-12:30pm

## 師徒禪話

### 無常的生命

◎姚果莊

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，而生命是那麼的脆弱。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。」



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

二月十六日，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。

東初禪寺

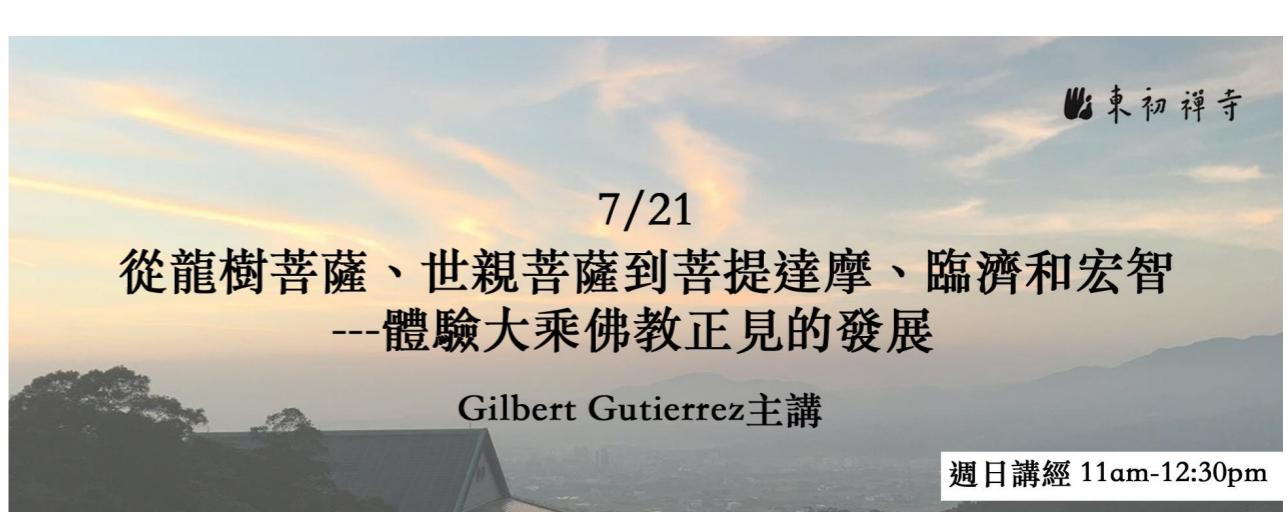
7/21

從龍樹菩薩、世親菩薩到菩提達摩、臨濟和宏智

---體驗大乘佛教正見的發展

Gilbert Gutierrez主講

東初禪寺





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 管你從哪裡來，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班的初級禪訓班，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。』」

另外，近五年來，助念團的儀軌與制度已經推廣到全國，甚至擴及海外，讓原本只是單純的助念，進一步擴展到臨終及生死的教育與關懷。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。

## 助念功德利人利己

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。你能夠讓我們來服務，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

與金錢有關的，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、不能有不正常的男女關係。團員

彼此之間是來修學佛法的，不能破壞

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。

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。

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

讓我們來服務，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

與金錢有關的，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、不能有不正常的男女關係。團員

彼此之間是來修學佛法的，不能破壞

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。

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。

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

讓我們來服務，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

與金錢有關的，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、不能有不正常的男女關係。團員

彼此之間是來修學佛法的，不能破壞

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。

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。

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

讓我們來服務，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

與金錢有關的，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、不能有不正常的男女關係。團員

彼此之間是來修學佛法的，不能破壞

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。

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。

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

讓我們來服務，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

與金錢有關的，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、不能有不正常的男女關係。團員

彼此之間是來修學佛法的，不能破壞

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。

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。

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

讓我們來服務，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

</div

