

法鼓雜誌

Dharma Drum Monthly

紐約東禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel: 718-592-6593 www.ddmusa.org
非經本同意，不得轉載本刊圖文。

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

法鼓雜誌APP
歡迎下載

Android iOS

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

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；精神及心靈的貧窮，則導致人的生活失去平安和幸福。」

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。

一旦階級還存在者不平等，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）



【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、宗教帶來互惠、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，祈願世界和平與安樂。

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，如同我們共處於這個世間，不應該彼此分裂衝突，而應共同合作，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，可以幫助我們因應無常變遷，而不是以憤怒或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，人人皆有自由表達個人意見、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企圖。「對話的目標是『求同存異』，也就是說，不去抹滅宗教之間的不同點，而是努力尋求共通的價值與原則，著重於尋求和平的共存之道，以及所有種族之間的合作。」

由新加坡首次舉辦的這場大會，備受國際政治與思想領袖、宗教團體、青年代表們的關注。新加坡總統哈莉瑪、雅各布（Halimah Yacob）親自主持揭幕式，約旦國王阿卜杜拉二世（Abdullah II bin Al Hussein）也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團體，都有代表共襄盛會。

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

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，在眾人大願推動下，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，便已開始護持香港道場的陳天明居士。

出席簽約儀式者，除了副住持果品法師、香港道場監院常展法師及悅眾代表外，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，以及護法總會顧問樂秀成，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呎的斗室，逐步擴建至如今的規模，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，至今已圓滿二十年。

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」圓滿永久會址募款計畫正式開展。

是法鼓山在香港弘化的下一個重要里程碑，祈願在眾人的善念護持中，於不久將來圓滿成就。

▲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。（香港道場提供）

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」與學僧們共勉，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，對於當年聖嚴師父一學習要義和現實生活連結的開示，以及接納師友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地參訪法鼓山文理學院，認識臺灣宗教研修學院，納入高等教育體系歷史的歷史，以及聖嚴師父「今天不辦教育，佛教就沒有明天」，用「悲智和敬」和「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。

▲培育僧才近百年的閩南佛學院師生參訪法鼓山，交流佛教教育理念。（張麗鐘攝）



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

僧團結夏安居 精進為利他

【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。」進行佛制及聖嚴師父對弟子深入體解佛法教誡，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、念佛禪七日，以及精進禪十四等三個梯次。放鬆五日禪、念佛禪七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，幫助僧眾更全面了解其中的豐富內涵。

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，佛法有多一體體會及受用，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「佛教歡喜日」。

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、賽門·查爾德（Simon Child）、吉伯·古帝亞茲（Zoltan Gabor）、查可·安德烈塞維克（Zoltan Andrievic）等四位海外法子進行座談，分享漢傳佛法於東方弘傳的現況、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等四個子領域，進行佛法與社會科學的對話。同時舉辦的僧眾講座，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合聘副教授趙建東，分享「當代臺灣的四大宗教」及「從禪修、禪法、到禪技」，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。

▲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。

參與近十年來的社區慰訪，義工黃貴英及文山區召委彭玉霞分享，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，大家眼中所流露的歡喜，義工們都深受感動與鼓舞，更增奉獻的願心。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，協助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懷家，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。

秉持社會自己、成就大眾的關懷理念，慈悲舉辦將繼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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	52
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----

【本刊訊】五月二十二、二十九日，法鼓慈悲會舉辦臺北市政府社會局北投社會福利服務中心舉辦「觀心自在·身心安頓」活動，邀請居住北投的關懷家庭成員，包含社工及志工近四十人，前往農禪寺參訪，由導覽組義工帶領一行人欣賞建築之美，體驗走路禪、托水鉢、八式動禪、靜坐和吃飯禪，學習身心放鬆，享受安定氛圍。

慈悲會祕書長器法師以「好願在人間」勵大家，從心靈環保做起，無論是生活中，際關係上，存好心、說好話、做好事、發好願。

►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)

感謝心聲。

「一百年樹人獎助學金」緣於九二一大地震災後重建，以協助災區清寒學子順利求學，後來獎勵對象擴及全臺，並建立認養人制度，配合長期慰訪，陪伴學子完成學業。除了頒發獎助學金之外，還舉辦贈送學習禮、贈書心得徵文、製作分享卡聯誼會、分享卡創意評比等活動，持續傳遞社會各界關懷，同時鼓勵學子用「分享卡」發揮創意，與認養人和捐款者分享生活，表達感恩。

一張張獨特卡片，一篇篇動人短文，帶來歡喜與驚歎。任職於資訊處的戴欣怡趁午休時間前往欣賞，她分享「從中感受到孩子們在接受中學習感恩，且熱切想回饋社會的心，看見美善在人間循環流轉。」

百年樹人受助學子
分享卡巡迴展出

【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、

義工團接待組進階成長課程

成就法鼓山最美麗的風景

【廖淑茹／臺北報導】五月二十六日上午二時，共同參與「接待待親善法鼓實學苑二樓大殿」的同學與「接待待親善法鼓實學苑」，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，每位接待待組義工都是一位迎觀聲音¹，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。

【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「悅眾禪修營」，來自全臺各地的「一百六十八位悅眾」暫時放下工作與執事，由僧團都監護法總會副都監常遠法師、服務處監院常應法師帶領，置身綠意盎然的自然環境中莊嚴禪坐，並聆聽聖嚴師父在九九八年「悅眾禪七」中的影音開示與教法，透過打坐、經行、拜佛、八式動禪等方式調整身心，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「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，師父也特別將禪法作一完整介紹，期許悅眾也深入禪修，對於「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，以至世界上發揚光大。

第一梯護總常遠法師表示，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，時時提起信心，維持初心，承擔起佛法住世與廣傳的責任。

二十一年前曾經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，收穫豐碩。「在禪修方法上，第一次試著練習用默照的方法，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。」

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，常不清楚自己的情緒起伏，在禪修營中，每天觀看師父開示影片，還有維護法師時時叮嚀方法，真是太有福報了！感恩能在法鼓山修福修慧，祈願僧團多舉辦悅眾禪七，讓護法悅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「悅眾共識營」，讓努力在地區推展各項弘化工作的悅眾，透過聆聽課程、體驗禪修方法以及深入討論，凝聚共識，用佛法提起信心，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）

人基會希望扎根

心藍海策略 曲全立 用3D科技開啟正面影響力

幸福體驗親子營

▶曲全立鼓勵學員，用專業去做對社會有
 影響力的事情。
 （李佳純攝）



讀懂孩子的情緒密碼

【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，作品題材包括臺灣海洋、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。」曲全立詢問過偏鄉孩童長大要做什么，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大賣場，因為那裡有吃有玩，連校長都感嘆再賣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 修

電話：(02) 86723406

三鶯共修處歡喜啟用

近斯搬遷完成並更名的三鶯共修處，由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應法師、青年院監院常炬法師到場關懷。近兩百位信眾齊聚一至四樓，共

修灑淨法會。常應淨法會分享，三鶯共修處是第一個由青年院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。

海山辦事處召委呂勝特別感恩僧團、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）

2019
僧大畢業製作
暨
禪修專題呈現

帶入生活 修行實踐菩薩行



▲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」。

「我講心靈環保的原因，就是『懺悔』的一個觀念。」師父的這段開示，讓演說法師從《六祖壇經·懺悔品》中提煉心靈環保的實踐精華。透過懺悔消融自我中心。「讀我的遊記所得的訊息，要比僅僅看見我一面豐富得多。」演說法師的「讀游記，用佛法遊世，與人相交，並以如何家人的心態看世界，成就每一個相遇的人。」

為釐清師父的菩薩道思想與實踐內容，以及禪修如何與菩薩行相輔相成，演說法師、演說法師

分別從師父對信眾菩薩的開示及《法鼓全集》中，彙編出《聖嚴師父教我們的菩薩行》一書，內容包含「日常生活」與「精進修行」。

演說法師則以叢林自給自足的精神，分享禪修專題「我的僧服」，呈現近兩年每週至農禪寺學習製作僧服的歷程。「藉由做衣服的過程鍛鍊心性，培養耐性。」他表示從法師及義工身上，學到以平等、踏實、供養心、虛心面對處理問題的執事心態。陪伴指導的常務法師讚歎他從零開始，始終堅定踏實的學習態度。

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會。再度回家的學員們，五月二十五日上山學習進階禪、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】

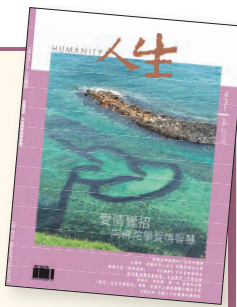
■《人生》雜誌 431 期 7 月號
愛情覺招：
向佛陀學愛情智慧

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，更要平等教育。

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



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。

「沒有人都是孤島，沒有人能自成一體，每個人都是一片，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，

要改變結果，必須先正確認識苦與苦因，方法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。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成的鵝卵石。

雲散太陽才能出來嗎？除煩惱惱才能嗎？除煩惱惱才能嗎？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，卻能阻礙我們看到太陽。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，眾生是菩薩的母親，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。

僧大悟語

菩提心菩薩道

◎文／釋常啟

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「佛教禪修傳統與當代淨土思想」（佛教的願想與現代的淨土思想）為題，探討禪修、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，為一所應用佛教禪修傳統及淨土思想，以利益當代社會的學校，同時提供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。



▲「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）

國際真宗學會現任主席嵩滿也（Dae 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里高·波拉克（Grzegorz Polak），以及訪問學生卡米爾·諾瓦克（Kamille 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。

7/23
7/26

教觀綱宗
研習講座

果慨法師 主講

日期：8/7(三) ~ 8/9(五)/2019
時間：10am ~ 4pm
地點：東初禪寺
主講：法鼓山禪堂堂主 果醒法師
對象：想提升心靈、生活品質者
報名：shorturl.at/coCR5

自覺工作坊 ◎林寬子

生命轉彎處遇見佛法

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。這是影片中的句子。我們總會給自己假設性問題，如果當初我選擇那樣的話，會不會過得比較好？會不會賺得比較多？但這些問題依舊不切實際，因為我們已經過了那個岔路口。

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切的職業，可以當作理想的工作。為了遊戲進行，我選擇了「意外」的事件製造者，為了完成目標，需要設法排除這些困難。在活動中，我們似乎都可以嬉笑簡單地回答各自的解決方式，一旦這些成為真實的人生，我們真的能輕鬆度過嗎？

法師引導我們回到工作坊的主軸——「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。

誦經持咒好法喜

◎施振典（臺南佛學班）

未進入道場學佛和皈依三寶前，曾有因緣接觸到善知識，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，開啟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、就讀聖嚴學院佛學班……過程中，都有機會持咒和誦讀經典，大多是與全體成員共同完成，尤其《心經》和《大悲咒》我很早就會背誦，因而每次恭誦時，總是專注在儀軌，對經典的體會反而不深。

這次佛學班回家作業是完整誦誦一部經典，回家後，便對家中牆上一幅《般若波羅蜜多心經》書法恭敬合十，並開始誦誦：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時……」發現《心經》雖然簡短，內容卻包含無限。今天慎重地再讀《心經》，發現與聖嚴師父所作詞的《緣起歌》很契合，想起佛陀說的「三法印」，《心經》也都

上課當義工好好

◎劉秀美（安和福田班）

一〇〇九年二月初晚上，小兒子回家紅著眼眶說：「聖嚴師父圓寂了！」那時我不認識法鼓山，只覺得生老病死不是很正常？沒想到同年七月同修往生，小兒子一通電話求助，僧團法師立即帶領友前來助念，讓我在慌亂無助中感受到無法言喻的溫暖，也感受法鼓山關懷往生者和家屬的深度。

後來回臺灣，前往安和分院參與共修，那段時間除了靜靜地製作手工藝品，其餘時間就是專心聽講、念佛及參加法會，過程中逐漸認識法鼓山，了解師父的生平和理念，心中認定這是自己生生世世精進學

佛的道場。福田班的每堂課，都讓我收穫滿滿。師父教導的「心五四」，我最愛用的是「四它」，但「放下」真的不容易。師父說：「放下並不是放棄，而是放下心中的執著和成見。」「放下」是事情過了不再牽挂。我花了七年時間，才學會真正放下同修往生這件事。

而「四要」中的「想要」還是「需要」，常讓人多思考一下。雖然年歲已進入所謂的「減法」階段，一碰到過年慶、母親節特價活動，仍不免心動。「真的需要嗎？」當這樣的念頭浮現，便讓我採集茶，如今完全沒有進入百貨公司的衝動。把省下的錢存起來布施道場，這是我另一個種福田的方式。

今年一月，心臟動脈剝離，緊急送醫開刀，適逢佛學班上課，承蒙法師帶領大家念佛迴向，非常感謝。康復後上第七堂課，主題是「大事關懷」，心中慶幸自己能夠「重出江湖」。法師教導大事關懷的目的，是為往生者提供往生資糧，同時在家屬情緒低落時給予關懷、自利又利人。

多次參與助念，當下念佛的心只有無盡的祝福，法師也教導我們不能有分別心，不用去在意往生者是不是熟悉的人。我願意奉獻力量參與助念關懷，這是最容易種福田的方式，也鼓勵更多人加入助念行列。

感謝法鼓山安排這麼好的課程，讓上了年紀的我既可以好好上課學佛，又有當義工服務的機會，人生有目標，日子過得充實又快樂！

人生下半場 充實又快樂

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人生。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。

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，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。法師分享十年前開闢讀本堂這本時，哭了許久；我回家閱讀時，也幾度不忍往下翻頁，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，師父卻認為所遇到的人事物都是那麼可愛，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。

課堂上，法師坦誠說自己是感性的人，並表示這不是一件壞事，我們可以用學習在感性中培養慈悲心，在理性中學習佛法。開車回家路上，駛過沿途風景，心中默念「阿彌陀佛」，瞬間似有領會。生命的一切美好醜惡，都是可以坦然接受的存在，那種自在清淨的感覺，真是太美妙了！

感恩因緣幫我推開了佛教的大門，

雖然持久修行不容易，但親近佛法的歡喜確是真切的。那一刻，彷彿內心的宇宙緩緩啟動，心中充滿了希望。或許自己慧根淺薄，修行幾十年後，還是學佛路上的小學生，這一世也未必修成正果，但這一切都不會使人灰心，因為我的心，已不再無處安放。

輕鬆面對變化球

◎陳演法

週末參加了「初級禪訓班」，這個課程著重在關懷第一次參加初級禪訓學員。兩天多的課程，由三位法師、與臺灣連線的資深社工師帶領我們，從輔導學長的角色定位、心態、工作項目、帶組技巧，到各種情境的處理。活動設計了許多情境的練習，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，自己也能藉機鍊心？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，也讓自己藉機鍊心不起煩惱，這就是對他人和自己慈悲；能夠隨順環境運用所學佛法，善巧而圓滿地處理，就是智慧。在心態方面，法師鼓勵我

社大創客營 歡喜看生死

在世界各地蔚為風潮的「創客」(Maker)精神，是從「想」到「做」的展現。法鼓山社會大學四至六月舉辦三場「與你生死有約」創客體驗一日營，四月二十二日於金山校本部首次開課，五月二十日第二場於臺北德貴學苑進行，六月十日於新莊校區舉行最後一場。學員涵蓋老中青各年齡層，透過創意小卡的繪製，講師黃也瑜帶動學員思考如何樂觀擁抱人生，安然面對死亡，並發揮巧思完成屬於自己的座右銘及墓誌銘。

聖嚴師父曾說人生要有「方向感」與「立足點」，要將願望立定在自利利他的精神層次上。黃也瑜引導學員以書本的形式，一筆一畫將自己的人生目標，以及深刻感動的話語寫下，學員愿佐安期許自己如同手作的座右銘，隨著翻開一頁頁的人生經歷，放下過往的執念與束縛，勇敢向前。林彩靜則以碎花剪紙點綴，完成了色彩繽紛的「生前契約」，還特留下空白頁面，期望在未來為自己增添更多實踐完成的人生好願。

在墓誌銘的繪製中，黃也瑜為學員釐清懼怕死亡的原因，提醒眾人學習面對人生的失落，活在當下，有願就行，才能無憾。有學員以立體造型創作墓誌銘，表達往生者與親人間仍能互相感知，生命永恆存在，往生即是另一個生命的開始。黃也瑜以「活好、病好、死好、走好」，鼓勵眾人正向審視死亡，對於死亡就能坦然面對。



(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 & 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
-佛經裡的生活妙語 (由果嚴法師、果覺法師帶領)

DATE: 2019-07-31 (3PM) TO 2019-08-04 (1PM)
VENUE: DHARMA DRUM RETREAT CENTER, PINE BUSH, NY
CONTACT: 718-592-6593 OR 732-249-1898
FEE: 350 PER PERSON
300 PER PERSON FOR TWO OR MORE IN A FAMILY
REGISTER: [HTTP://BIT.LY/FAMILYCHANCAMP2019](http://bit.ly/familychancamp2019)

師徒禪話

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，便常常提醒自已心存善念，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，趕快揮手回應。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

◎釋常遠

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。



(盧明輝 攝)

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。



運動與禪修

美好境界不停留

◎劉漢仔

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嗎？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。一類是佛陀後來證悟而入「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！

◎果暉法師

學觀音法門有次第

方丈和尚清涼語

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，還有許多人需要智慧，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別人，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「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。

東初禪寺

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



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，動口不動手，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。體驗托鉢水鉢前，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://f.ddm.org.tw（即日起，額滿為止）
- 電話：（02）2893-9966 分機 6130
- E-mail：tc@ddmf.org.tw

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。

助念功德利人己

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。

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。

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基金會，不只是永久的紀念，更是造福整個社會。

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以下行為：

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基金會，不只是永久的紀念，更是造福整個社會。

維護清淨的形象

清淨形象與助念功德

（二〇〇二年三月二十四日助念團悅眾聯席會開示。摘自《法鼓山的方向：關懷》）

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在自己親友病危、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。

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南普陀體驗禪期。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）

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。走進南普陀，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，起床後的八式動禪、坐香、瑜伽拉筋，還有午後經行、晚間大寮分享及小參，整個禪期感受到的是放鬆與自在，甚至腰痠背痛都是短暫的。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。

禪修風光無限好

空冠鷲盤旋在無垠藍天。走進南普陀，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，起床後的八式動禪、坐香、瑜伽拉筋，還有午後經行、晚間大寮分享及小參，整個禪期感受到的是放鬆與自在，甚至腰痠背痛都是短暫的。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。

禪四心得

禪修讓生命更圓融

◎包炯亮（溫哥華）

今年在溫哥華道場，完成一生中第一次禪四。感恩家人的成就，這個本來屬於家庭共聚的長假，支持我整整四天獨處的時光。佛法接觸得早，卻從未好好修行，懂得不少道理，但生活還是煩惱不斷。所以進禪堂之前，對自己的期望是：能認真真精進一次。

禪堂裡安靜無聲，我的身體可以不動，但是內心翻湧無數的念頭，熱鬧非凡，腰痠背痛伴隨著雜念紛飛。我開始明白，外境是緣，內境才是我修練的道場。常悟法師說，真正的禪修一定不會受限於場所、時間、方法。是啊！我們的菩提道場，豈不就是我們應對人生一處處細節時，出現的一個個內在心境呢？

痛！腳痛、腰痛，痛到心跳加快，痛到額頭冒汗。小參時，常悟法師輕輕一笑：痛就讓它痛好了，何必受苦於它。法師也提醒，

痛伴隨著雜念紛飛。我開始明白，外境是緣，內境才是我修練的道場。常悟法師說，真正的禪修一定不會受限於場所、時間、方法。是啊！我們的菩提道場，豈不就是我們應對人生一處處細節時，出現的一個個內在心境呢？

痛！腳痛、腰痛，痛到心跳加快，痛到額頭冒汗。小參時，常悟法師輕輕一笑：痛就讓它痛好了，何必受苦於它。法師也提醒，

腿痛時要放鬆，不是用頭腦命令腿部和膝蓋放鬆，而是打開身體的感覺，從頭部開始一直到全身，這種感覺可以細微到感覺毛孔的閉關。心要回到身體，再去觀呼吸、觀念頭。也因此覺察自己的心太粗糙，經常被妄念帶著跑。經由放鬆的練習，到第四天的時候，腿痛已經好多了，開始變成有些酥麻，可惜禪修要結束了，那一刻還真覺得再來幾天就好了。

短暫的四天禪期，稍能體會到「法喜充滿」是什麼感覺。帶著這份法喜，回到生活中應會減輕不少煩惱。內心迴盪常悟法師所說：「禪修絕不僅在道場。」我們都有機會在生活中，在自己的菩提道場上運用禪法，讓生命變得圓融而自在。

初級禪訓班心得

活在當下好生活

◎楊琳（多倫多）

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。常悟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「身在哪裡，心在哪裡」，提醒自己回到當下。上坐前也會用七支坐法，從頭到腳調整坐姿。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，就好比運動之後的拉伸一樣重要。

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考過去和計畫未來，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。

東初禪寺

7/28 & 8/11 & 8/25

中峰明本禪師「信心銘譬解」

果醒法師 主講

週日講經 11am-12:30pm

東初禪寺

8/4

《大慧普覺禪師語錄》

常浩法師 主講

週日講經 11am-12:30pm



▲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

情感紐帶 建立互動基礎

星期三一大早，三位家住平溪的老菩薩，先搭平溪小火車站到瑞芳火車站，再轉搭北上車站，他們花上幾乎整整三小時的車程，只為趕上農禪寺九點鐘的法鼓長青班；另一對家住內湖的陸姓老夫婦，也寧願捨近求遠，就是要到農禪寺參加長青班。據長青班關懷員陳依明了解，老菩薩們的理由都是「班上同學彼此都認識了，已經習慣這裡了」。

情感的連結讓老菩薩願意走出家門，進到團體與人互動。

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涯規畫。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。」果毅法師指出，當初創設長青班，內容強調多元規畫，避免特定主題持續延續，有別於一般銀髮族課程，法師指出：「課程內容雖不一定以學佛為主，但要有心靈成長的元素，因為老菩薩人生閱歷豐富，心靈成長相當有潛力。」



▲歷經每期四週的學習，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。

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。這些「替代鼓」是為了讓每位長者有鼓可打。回想起這一幕，陳依明說，關懷員的任務，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。陳怡若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，用齋時，關懷員會特地幫忙打飯，且減少碗分量，以免惜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：「我很喜歡獨處，不太參加團體活動，沒想到來到這裡，就喜歡上了。」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。

不老學員

陳淑鳳 重回學生時代

◎釋演化

「法鼓山新竹精舍有長青班，我們不要丟去上上看？」「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，我們這把年紀了，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：「你的選擇是對的哦，我好愛這個課！」

「八式動靜，不用用佛法運動養生，十六字心法還可以延伸到生活中每一件事……」「經典朗讀，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』為關懷！」「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：佛法就是活法！

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，在禪課風雨中她發覺了同修的善巧分舍，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！」早早報名下一期的陳淑鳳說：「只要這個課繼續開，我們就會繼續上！」

不老學員

張振富 融入團體真快樂

◎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。」

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，也會擔心自己的日子，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，生活頓失意義，一位在新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，就要想辦法做到最好。此外，「自己都不熟佛法，要怎麼與別人分享？」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，期盼之後接引更多男性長者一同學習成長。「一老得充實，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。張滿娟感念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

東初禪寺

8/18

地藏法門的信解行

--《大乘大集地藏十輪經》

常華法師 主講

週日講經 11am-12:30pm

東初禪寺

太極動禪

開課日期：4/04/2019，每週四晚上 7:30-9:00pm
 全期（共十六堂課）學費：\$80
 或每月繳費\$25（第一堂課免費）
 由吳桂林菩薩指導楊家派太極拳
 詳情請洽東初禪寺知客處 718-592-6593

