



法鼓通訊 8

特別报道： 法鼓山元月 9 日舉辦「全球平安祈福超度大法會」 今週內再派員赴印尼棉蘭設救災中心提供物資及心靈支援

南亞海嘯造成世紀浩劫，法鼓山救援行動兼重物資與心靈，先後於美國、台灣舉行大悲懺法會及全球平安祈福超度法會，以安頓亡靈，同時擬於本週前往印尼棉蘭設置救災中心，提供民生物資及心靈支援，另針對斯里蘭卡、泰國兩地，亦已密切研擬進一步救援行動。

為超度南亞海嘯亡靈並為世界人類平安祈福，聖嚴法師於紐約時間 3 日晚上在美國東初禪寺帶領僧俗四眾舉行大悲懺法會，法鼓山農禪寺並將於元月 9 日下午 3 點舉辦「全球平安祈福超度大法會」，法會設有超薦燈及牌位、贊普（甘露法食），藉由法會不斷的繫念，以佛菩薩的願力，接引亡靈進入淨土得以安頓，法會收入將

全數捐做南亞賑災。

而繼日前派員前往印尼亞齊省勘災返台後，隨即擬定下一步救援行動，將於本週內再度派員前往印尼，於棉蘭設置救援中心安置災民，提供糧食、飲水、衣物等民生物資，此外，法鼓山後續將以「安心」為重點，協助劫後餘生的災民重建心靈的希望與力量。



師父開示

不求安心，才是安心

禪宗的修行，最重要的就是把心念放在現在。過去的不管它，未來的不管它，只是在現在；當發覺連現在也僅是過程，而非根本的存在時，就是開悟了。

禪的首要基本觀念在安心。一般人希望求得安心時，總會去求一個對象，例如對自己信仰的宗教對象祈求或禱告，不過所求的安心，大多希望擁有更多的金錢、權力，以及地位，但是一旦得到後，是不是就能因此心安呢？答案是不一定，因為環境往往會影響人們內心的平安。最近我看了一則新聞，報導中提到，目前生活在澳洲的人，有百分之七十的人認為恐怖攻擊可能在當地發生，因而覺得不平安；我卻覺得位於南太平洋的澳洲，是個最太平的地方。數月前，我前往中東的以色列，耶路撒冷是當地最神聖的城市，猶太教、基督教、伊斯蘭教都將它當成「聖地」，照理說，那應該是上帝最照顧、最眷顧的地方，然而生活在那裡的人，卻因為沒有安全感而不快樂。後來我到以色列首都特拉維夫演講，有聽眾問我如何安心？因為他們很恐懼，每天都生活在可能有炸彈爆炸的地方。我給他們的建議是：做好防禦措施。擔心、恐慌是沒用的，好比每天出門，什麼時候會遇上車禍？哪輛車子會撞到你？都是未知數。既然擔心、恐慌沒用，何必不安心呢？所以，平平常常去過生活，災難未來臨時，沒有事；即使會來臨，提早擔心也沒有用。不求安心，才是真正的安心，把心放在當下，就是平安的。中國禪宗二祖慧可去見菩提達摩時，求達摩給他一個安心的方法，達摩對他說：「你把心找出來，拿給我，我來替你安吧！」慧可向內心觀照，想找自己不安的心，卻找不著而向達摩說：「我找不到我的心在哪裡！」此時，達摩則對慧可說：「我已經替你把心安好了！」當我們專注觀照內心時，心就不會浮動，這時候的心是安定的。如果我們的心隨時隨地都能安住於一種方法，做任何事都是一心一意，那就是活在現在。對於未來，我們可以去思考，可是事情尚未發生，不需要去憂慮或興奮；對於過去，既然已不是當下，就不用後悔，也不必覺得驕傲。如果忘掉現在，只想著過去、未來，那麼心就無法真正安定下來。禪宗的修行，最重要的就是把心念放在現在。過去的不管它，未來的不管它，只是在現在；當發覺連現在也僅是過程，而非根本的存在時，就是開悟了。心念，從極短暫的現在，不斷地變成過去；而未來尚未開始，所以說現在根本是不存在的。因此，當達摩叫慧可拿自己的心給他看時，慧可不看過去、不看未來，只看當下，但他發現連當下的心也瞬息生滅，領悟到自己的心原來並不存在。既然無心可安，心當然是安定的，所以達摩會說已將慧可的心安好了。



法鼓要聞

1. 对东南亚地震和海啸灾难，法鼓山及时地做出反应。法鼓山慈善基金會副總幹事翁哲雄及消防局搜救人員等一行六人，12月28日在台北市消防局舉行的授旗儀式中，搭機將物資送往災區。先遣小組此行將至災區鄰近城市棉蘭，了解災情，為各界提供後續救災之評估。法鼓山副都監果東法師並受邀舉行祈福儀式，法鼓山文教基金會謝水庸副秘書長、慈善基金會陳果開總幹事等也率領義工師兄師姐們隨同送行。

2. 法鼓山理念推向大陸高等學府 繼去年「北京大學法鼓人文講座」的設立，10月25日北京清華大學也設立了「清華大學法鼓人文講座」，為心靈環保的推動、兩岸學術的交流，再增添一個管道。此次「清華大學法鼓人文講座」是法鼓山在大陸學院設立的第二個人文講座，以「提高人文素質，推動人文社會化」為宗旨，預計將在明年七月底前由法鼓大學出資、由清華大學延聘海內外知名學者於清大舉行六到八場講座。藉由人文講座的設立，獎助學術基金會亦將提供獎學金給北京、清華兩所大學，獎勵人文學科的博士生進行以「提高人文素質、推動人文社會化」為題的研究，並預計將這些研究內容和講座內容匯整成稿，交由法鼓文化出版社出版。此外，獎助學術基金會明年4月也預計再和南京大學共同簽署人文講座，希望心靈環保為校園帶來更多清新風氣。

3. 日內瓦聯合國教科文組織（UNESCO）高層官員 Doudou Diene 先生，11月7日到紐約東初禪寺拜訪聖嚴師父。Doudou Diene 是現任聯合國教科文組織的跨宗教及文化部首長，本身是一位穆斯林。晤談之中，Doudou Diene 表示自己曾受聯合國教科文組織委任研究佛教的遷演，因此對佛教文化和歷史深感興趣。目前的他致力於族群及宗教和平運動，此行的目的，是希望聽取師父的智慧建言。師父表示，許多宗教都認為自己是最好的，但在一個多元族群共住的社會裡，這種觀念卻會造成族群之間的隔離，Doudou Diene 非常認同師父的看法，並盼日後常有機會與師父進行交流。

4. 印度摩訶菩提協會會長默地博士（Dr. B.K. Modi），11月6日在世界宗教領袖理事會秘書長巴瓦·金先生的陪同下，前往東初禪寺拜會聖嚴師父。由於默地博士正在籌拍一部佛教電影，他希望能拍攝出忠於佛教精神和教義的電影，以清楚、明確地傳達給世人，為此，他特地來向師父請益。師父表示，「和平」就是佛教最重要的精神。但真正的和平不是僅止於沒有戰爭，而是人們內心的平安。在任何情況下，不受環境的影響，心中沒有恐懼、焦慮，沒有衝突、矛盾；面對一切情況，坦然接受，做應該做的事，內心平安、滿足，和諧、自在地過生活。默地博士進一步請教師父，如何將此片拍攝成功，師父提到三個原則：忠於佛教史實和經典記載、高水準的藝術表達、合於時代社會的需求。

本地法鼓消息

1. 12月10日至13日本地一行十三人前往紐約東初禪寺參加

法鼓山學佛成長營活動。活動中有幸能見到師父並親耳聆聽師父的教誨，師兄師姐們都很高興。同去的菩薩中，有3人在聖嚴師父座下皈依。

2. 經與新任法鼓山北美分會輔導法師果謙法師聯絡，法師將於四月三十日與5月1日兩天來本地進行弘法活動並指導本聯絡處的工作。我們目前正著手籌備工作。

3. 本地法鼓山聯絡處在元月1日組織了一次新年朝山活動。王岷師姐，黃敏師姐，徐枚師姐，阿英師姐，王苓師姐和林曉平師兄前往莊嚴寺禮拜觀世音菩薩。在莊嚴寺，他們有機會品嚐那裏的素食午齋，為親友點燈祈福，在法物流通處為自己 and 親友選購具有佛家特色的紀念品和修持用品，參觀千蓮臺，選取自己有興趣的結緣佛書及錄音和錄影帶。最重要的，大家在安靜莊嚴的觀音殿，虔誠禮拜大悲觀世音，祈望世界和平，家庭和樂和個人福慧增長。更祈求南亞的災民早日得平安。在往返途中，師兄師姐們有機會聆聽師父的開示和暢談各自信佛學佛的體會。全程十幾個小時，大家興致高昂，法喜充滿。希望以後還能像這樣過個有意義的新年。

素食聰明做【香烤蘑菇】

味道鮮美的蘑菇，富含蛋白質、氨基酸，維生素B1、B2、葉酸和維生素D原等，有助於降低血壓與提昇免疫力。同時，因其特色獨具的自然風味，長久以來，均佔有味覺的主導地位。就把蘑菇當成主角。以香烤、輕煎，吃出原本的鮮滋味！



材料：蘑菇10個（大朵）、豆腐1塊、荸薺6個、香菇3朵、紅蘿蔔少許、地瓜粉少許。**調味料：**鹽、黑胡椒適量。

做法：1. 蘑菇洗淨去蒂，蒂頭另外壓碎。
2. 紅蘿蔔、香菇切細丁，荸薺洗淨壓碎，連同碎蘑菇蒂一同炒香。
3. 將前步驟炒好的食材和豆腐、鹽、黑胡椒、地瓜粉一起拌勻。
4. 將前步驟拌勻的材料填入蘑菇中。烤箱先以300F預熱十分鐘，再將填好材料的蘑菇放進烤箱，約烤5-6分鐘。



小技巧：不同烤箱的溫度都不一定，原則上溫度不要太高，免得蘑菇還沒熟就焦了。



介紹法鼓山

法鼓山的理念：提升人的品質，建設人間淨土

人的品質是指人的品格，品德和品質。在經過了教育的熏陶和社會的歷練之後，人品會有所改變，這就是提升人的品質。要提升人的品質則應先從自己開始，進而再幫助他人提升他人的品質，以種種恰到好處的方法來幫助人，使得共同生活在我們的環境裏的每一個人都能夠得到利益。

同樣地，建設人間淨土也要從每個人建起，在平凡和歷練中奮力向上，一邊建立自己，同時進而推廣到周遭環境裏的他人，讓他們都得到佛法的滋潤，接受佛法的因果觀念，體會佛法對人間很有用，也來認同佛教，修學佛法。

重點：提升人的品質必須先從自己開始，再推廣至周遭的人。而人品包括品德品格和品質。摘自聖嚴師父《法鼓山的方向》

好書推薦 推薦《智慧掌中書》



中國人常以佛經深奧難懂而知難而退。近代和現代的中國人很少有人知道佛法其實是教人行善止惡的法寶。聖嚴師父的《智慧掌中書》體諒到我們凡夫俗子的難處，在他自己深入經藏的基礎上，力圖離開佛教的深澀語言而開顯佛法的智

慧。他不辭辛勞地為我們苦惱眾生見機說法。透過這套掌中書開出各色處方，以淺顯的語言傳達着深奧的道理。生動的漫畫插圖更給讀書憑添幾分幽默和輕鬆。母親從大陸來探親，臨走時帶回幾本掌中書給妹妹。她最喜歡那本《突破工作瓶頸口》。我自己也常讀掌中書。我為《法鼓通訊》選擇的師父開示也多來自他的智慧掌中書系列。我現在列出一些，也許有你感到興趣的：《何必氣炸自己》，《別再吵了吧》，《心安就有平安》，《早原諒，早開心！》，《病得很健康》，《忍耐不忍氣》，《愛情沒煩惱》，《溝通萬事通》，《和孩子交朋友》，《牽手一輩子》，《方下壓力吧！》你可以在網上法鼓文化網站（www.ddc.com.tw）定購或與我們聯系。

新活動

成佛之道 讀書會

由黃敏主持的读书会以印顺导师的《成佛之道》为课本。本书以五乘共法，三乘共法，和大乘不共法 统摄一切佛法，开显由人成佛的正道。时间是每月的第三个星期五晚上七点到九点。對系統學習佛法有興趣的朋友，和探索信佛學佛心路的朋友，請不要錯過好機會！

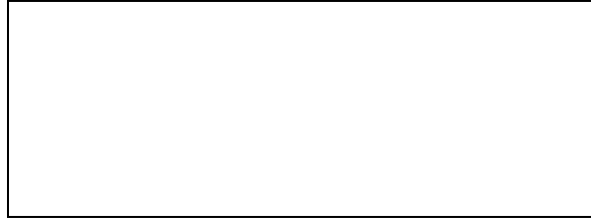
素食聚餐慶新年

本聯絡處今年又將開始組織一系列的安心養生的活動。1月23日我們還將在 Brighton Town Park (777 Westfall Ave, Rochester, NY 14618) 舉辦素食聚餐的活動。屆時會安排一系列的娛樂和表演節目。歡迎您參加！帶上你的拿手素食，您的歌喉和舞姿！活動從十一點開始至兩點結束。請與王岷女士（242-9096）或常寶生先生（342-1178）聯係通知我們來幾位，帶來什麼精彩的節目和是否需要交通協助。

DDMBA Rochester (NY)
170 Maywood Drive
Rochester, NY 14618



To:



本期內容提要

- 特別報道：法鼓山元月九日舉辦「全球平安祈福超度大法會」
- 師父開示：不求安心，才是安心
- 法鼓要聞 本地消息
- 素食聰明做
- 好書推薦：《智慧掌中書》
- 歡迎參加《成佛之道》讀書會
- 歡迎參加素食聚餐會

活動安排(01/05-06/05)

初級禪坐班

地點：共修處

時間：10:00 am - 12:30 pm

日期：3/12, 5/21 (星期六)

初級禪修

地點：共修處

時間：10:00 am - 12:30 pm

日期：1/8, 2/5, 3/5, 4/2, 5/7, 6/4 (星期六)

禪修生活日

地點：共修處/家庭/公園

時間：9:00 am - 5:00 pm

日期：1/29, 2/26, 3/26, 4/23, 5/28, 6/25 (星期六)

讀書會

地點：共修處

時間：7:00 pm - 9:30 pm

日期:1/21,2/18, 3/18, 4/15, 5/20, 6/17 (星期五)

安心養生聯誼會

地點 BRIGHTON TOWN PARK
777 Westfall Avenue
Rochester, NY 14618

時間安排：1 / 23 星期日
12:00 pm - 4:00 pm
素食聚餐暨庆新年活动
3/20 星期日
1:00 pm - 4:00 pm

果謙法師弘法活動

地點 BRIGHTON TOWN PARK

時間：10:00 am - 4:00 pm

日期：4/30, 5/1

(星期日)