

心靈環保講座

當家智慧 大人轉分享

座談會、法鼓講台 多元形式開啟跨世代對話 持續以佛法關懷社會



▲「福慧當家好傳家」座談會，邀請方丈和尚果東法師（左二）、楊蓓（右二）、柯有倫（左一）、陳忻（右一），分享傳承、當家的心路歷程。（許朝益攝）

「梁金滿／臺北報導」延續聖嚴師父以佛法關懷社會的腳步，法鼓山於九月八、九兩日兩天，在國父紀念館舉辦兩場心靈環保講座，結合座談會與「法鼓講台」DDM Talk 形式，邀請不同世代、不同領域的人士，分享生命歷程，為近二千五百位現場聽眾，充實心靈的福慧資糧。

八日晚間的「福慧當家好傳家」座談會，由方丈和尚果東法師、法鼓文理學院學群院長楊蓓、青年藝術家柯有倫與表演工作者陳忻、傳遞當家傳家的生命故事。當家十一年的方丈和尚，分享這些年來歷經的種種滋味，並憶及聖嚴師父對他從耳提面命到獨立思考不依賴的教導，深刻感受到師父的慈悲。「這些酸、甜、苦、辣，都將成就我回到清淨、柔軟、法味。」

有別於方丈和尚「從依人到依法」的當家心路，楊蓓因為經歷師父、父親、同修捨報，讓她到了六十歲才感受到「一個人」的孤單，並從內心探索，品嘗出真正的獨立精神。同樣經歷父親離世之痛的柯有倫與陳忻，都談到傳承自父親的家法與影響。父親柯受良的往生，讓柯有倫體驗無常，但從小跟著母親親親

近法鼓山的因緣，在他當家以後，「佛法就成了家法」，而四代與慈悲心就是他面對逆境的法寶。楊蓓的大女兒陳忻，從小被父親嚴格要求，讓她充滿挫折與抗拒，父女關係一度很糾結。但學戲的她，卻因一句台詞的觸發，讓她重新了解父親，也因而接納了自己。

身兼主持人的楊蓓，期許透過與談人感化自己的故事，感動在場的聽眾，可以真正當起自己的家，把家好好傳下去。

九日下午的法鼓講台，由馬來西亞道場監院果東法師、仁山仁海藝想堂堂主張逸軍與寶島淨輝團創辦人林藝、暢談「轉心，轉大人」。一心想把臺灣藝術帶向國際，因而返鄉創作的太陽劇團前首席舞者張逸軍，期許把人帶到環境裡，用不同角度欣賞傳統文化。他鼓勵年輕人放下手機，打開五感，找回與大自然的連結。法鼓山最年輕的分院小當家常漢法師，分享擔任監院四年多來的蛻變。在「誠惶誠恐、有血有淚」，放下自我的當家過程中，法師認為到「我，已不是我」，而是應因緣所需而成就了更成熟的「我」。

「老師，你為環境做過什麼？」學法鼓山，你為環境做過什麼？」學

法鼓講台之後的綜合座談，讓聽眾與講者有更進一步的互動。當被問到如何面對障礙挑戰時，張逸軍提到，只要是利益眾生，成就他人，就義無反顧往前走；林藝以網友對自己的評論為例，提醒年輕人，只要自己做的事是對的，就不要被外界影響。常漢法師也談到，很多馬來西亞年輕人有一選擇困難症，其實選擇沒有絕對的好與壞，而是在做選擇時，能夠承擔起所有伴隨而來的後果。

「三位講者的分享方法有心法，很受用。」與林藝年齡相仿的青年黃國豪，也面對相同的人生選擇題，他願意嘗試「認識自己」的方法，而常漢法師的分享幫助他釐清觀念，提昇心的力量，有勇氣堅持下去。

（更多內容請見八版及《人生》雜誌 410 期）



PERIODICALS 雜誌紙類

福慧傳家

非經本同意不得轉載本報文字。本刊編印費用為十方信施，閱後請轉贈親友，功德無量。

◆法鼓山建設基金勸募專戶
帳號：19078983
戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

法鼓雜誌APP 歡迎下載

Android iOS

學誠和尚率團參訪法鼓山

日前來臺獲頒榮譽博士的中國佛教協會會長學誠和尚，於九月十五日率同二十二位大陸佛教界、宗教界人士參訪法鼓山世界佛教教育園區，方丈和尚果東法師與僧團法師、法鼓文理學院校方代表一同迎賓，之後共同前往校區參訪，並進行茶敘交流。

方丈和尚表示，學誠和尚與法鼓山道情殊勝，並以中華佛研所所訓「立足中華，放眼世界；專精佛學，護持正法；解行互資，悲智雙運；實用為先，利他為重」，與學誠和尚在受贈榮譽博士時開示「青年的精神、菩薩的使命感」互為對照，期望提昇青年的世界觀、生命觀與價值觀。

細數與法鼓山創辦人聖嚴師父的深厚因緣，「聖嚴長老的《戒律綱要》、《正信的佛教》等著作，在大陸地區流傳甚廣，也是許多佛學院的教材；尤其聖嚴



（文／張曜鐘，圖／隨行小組提供）

除了聽取簡報，參訪團也實地走入圖書館、校園、宿舍等學習環境。穿過清淨、明亮的校園空間，臨眺煙嵐迴繞的觀音道場，一行人對於法鼓山「大寺院、大普化、大關懷」三大教育，留下深刻的印象。

（文／張曜鐘，圖／隨行小組提供）

禪修月 回到心家真自在

法華鐘樓下撞引鐘，深心祈願，接著托起水鉢，專心一意地走路，感受腳步的變化、肩膀手臂的鬆緊、風吹過臉頰的沁涼，之後坐下來，練習「觀身受法」，鈔經……一年一度的禪修月，在沉澱、放鬆身心之中展開。

九月一日，禪修月伊始，德明財經科技大學校長徐守德隨即帶領近四十位教職員上山體驗。校長分享，平常忙於校務、教學，難得有時間靜下來與自己好好相處，短短二個多小時的禪修體驗，彷彿充電一般。他歡喜表示：「未來希望能在內推廣，讓更多師生也有機會學習禪修，專注每一個當下，提昇心的力量。」

「炎炎大熱天，正是心浮氣躁時，能夠利用一、二十分鐘靜坐，讓心沉靜，感到很歡喜，希望能進一步深入禪修。」練習觀身受法後，疲憊頓時消除……今年的禪修月活動，平均每週都有四、五百位民眾上山參與，一張張的小卡寫滿了禪悅法喜，回響熱烈可見一斑。

「禪修就是一場心靈的探索，心靈的覺醒。」連續二年投入禪修月推廣的參學員丁春娥說，近年國內時興小旅行，但往往忙著打卡、拍照，不斷向外攀緣的身心，在旅行之後反而更感疲憊，因此參學室特別提出「心靈的新旅行」概念，希望引導大眾放慢步伐，把心拉回當下，感受每一個步伐、每一個動作都是一期一會，既是心靈之旅，也是全新的開始。

（文／許翠谷，圖／李東陽）

東初禪寺 象岡道場 受邀為紀念 911 祈福

【彭巧溫／紐約報導】美國紐約東初禪寺與象岡道場，受邀於紀念「九一一事件」的「為愛分糧、濟救苦難」活動中，帶領祈福。這場活動由 Tomorrow Together by 911Day.org 發起，以跨宗教的方式，傳達「只有愛才能讓大家更團結」的觀念。今年所包裝的糧食，將捐助德州與佛羅里達州風災災難者。

九月十一日一早，來自美國各地的義工們齊聚無畏號航空母艦。活動分成五個階段，每階段由三位不同宗教的宗教師一同祝禱。東初禪寺監院常華法師帶領僧俗四眾於第一階段祝禱，以三稱「南無樂師琉璃光如來」聖號，祝福大眾身心安樂，免於驚慌、仇恨與飢餓，都能夠平安喜樂、大悲心起。

祝禱後，大眾開始分裝糧食，不分種族，同心合作。每袋糧食中有白米、扁豆、乾燥蔬菜和玫瑰鹽，加水煮熟後可以供應一家四到五口人一餐的分量。當到了八點四十六分、九點三十分、三十七分、五十九分、十點三十分與二十八分，分別代表雙子星大樓遭受撞擊、倒塌及賓州劫機墜毀的時間，就有鈴聲響起，大眾即放下手邊事務，一起默念祝福。

十一時三十分，則由象岡道場住持果元法師與其他兩位宗教師，一同祝禱。果元法師以禪修為主軸，請大眾雙手合十、閉目，並以身心放鬆之法，將清淨的「無念」，迴向世界和平。



▲象岡道場住持果元法師於無畏號航空母艦，帶領大眾以清淨的「無念」，為世界祈福。（東初禪寺提供）

新任駐泰大使童振源 拜訪泰國護法會

新任駐泰國大使童振源文化辦事處大使童振源，九月二日帶領僑務組組長盧景海等人，蒞臨法鼓山泰國護法會，由護法會常務法師、前來支援法會的果舟法師與果弘法師，以及蘇林妙芬會長、悅眾們一同接待。

童振源大使曾連續多年參與法鼓山除夕撞鐘祈福法會，此行特來關懷與了解法鼓山泰國護法會。常務法師向童大使介紹法鼓山於東南亞弘化的組織與運作情況，並感謝政府相關部門對宗教團體的支持，期許能夠增加交流，接引更多泰國華裔學佛者，了解法鼓山的理念。雙方交談甚歡，常學法師並代表泰國護法會，致贈聖嚴師父的墨寶及著作予童大使。

（編輯室）

方丈和尚出席金門座談會 祝福兩岸佛教交流

由臺灣佛教界代表組成的中華人間佛教聯合總會，與大陸佛教界代表，於八月二十一日，在金門佛光山金蓮淨苑舉辦「兩岸佛教界和平祈福交流座談會」，方丈和尚果東法師受邀出席。會中，大眾就強化交流、深化合作、增進良好互動機制等議題，進行探討。

方丈和尚於會中表示，這次活動凝聚兩岸的善緣、法緣，相互交換意見、達成共識，對於增進未來兩岸的佛教發展，深具意義，並以《同圓八荒》：「大悲願力，啟發智力，群策群力，同心協力，一起努力，展現潛力，堅定毅力，圓滿順力。」為兩岸佛教交流祝福。

（編輯室）

【釋演化／金山報導】「第一刀：一點明燈，照亮黑暗，轉迷為悟；第二刀：一念覺醒，照破無明，棄邪歸正；第三刀：一心明鏡，照見塵垢，化染為淨。」九月十九日，地藏菩薩誕辰日上午，法鼓山僧團舉辦一年一度的剃度典禮，在得戒和尚果東法師的剃度說法中，由副住持果暉法師擔任教授阿闍梨，副住持果祥法師、果祥法師等戒長法師擔任執事阿闍梨，八名僧伽大學僧落髮圓頂，並有四名新生求受行同沙彌戒。求度者威儀整齊，至誠殷切的心，感動現場數百名前來祝賀的觀禮者，氣氛莊嚴肅穆。

方丈和尚以聖嚴師父對出家弟子的期許，勉勵新戒法師養成宗教家精神：「以凡夫身修出離行，以人天身修淨梵行，以出世心修菩薩行，以入世心成就眾生。」教授阿闍梨果暉法師除了勉勵以地藏菩薩精神，行四弘誓願外，並以僧團共住規約前三句為修行的根本原則：「將煩惱消歸自心，以團體為重，以創辦人聖嚴師父的意願為意願。」做到師父所說的「一心如明鏡，身如抹布」，在僧團裡清淨及聖嚴師父的腳步，圓滿修行這一條路。



▲地藏菩薩誕辰，法鼓山僧團舉辦一年一度的剃度典禮。（李東陽攝）

荷擔如來家業度眾生

二〇一七法鼓山剃度典禮

從不捨的心情，轉為成就他出家的祝福。自九月二日家屬拜見方丈和尚，至今日見到子女圓滿剃度出家，新戒法師的父母對於子女的成長與改變，皆感到欣慰、放心與感恩。演楷法師的俗家母親蔡秋香期許法師，既然選擇出家，無論遇到什麼困難，都要好好跟著佛陀及聖嚴師父的腳步，圓滿修行這一條路。

果暉法師論證 安世高所譯《八正道經》

第68屆 日本印度學 佛教學會議



▲果暉法師於日本印度學佛教學會議發表論文。（果暉法師提供）

【本刊訊】九月二日，果暉法師出席在日本京都花園大學舉行的第六十八屆日本印度學佛教學會議，並以「安世高的譯經風格——以佛說八正道經為例」發表論文，論證七百多字的《八正道經》，內容除了原始經文外，還包含了註解，此為安世高的譯經風格之一。

果暉法師指出，八正道的「正」字，安世高在此譯為「諦」字，如「正見」譯為「諦見」，然而在其他經中，安世高則多用「直」字，如「直見」。這也呈現安世高多語的譯經特徵，並顯示出譯經初期，佛經翻譯詞彙不穩定的現象。此外，由於安世高的譯文，相對而言較為艱澀，果暉法師也因此論證，此經極可能經過精通漢文的支謙追加修改，而較為淺白易懂。

日本印度學佛教學會議是日本學界規模最大的佛教學術會議，博士生以上的研究者皆可申請入會，聖嚴師父赴日留學第一年即加入該學會。今年投稿者共有三百三十五名，在嚴格審核下，通過的發表者共有二百五十五名，其中日本學者共二百一十八名，占八成以上。

八十四歲的前立正大學校長渡邊實陽，今年也出席發表「《法華經》的受容與小乘批判」，並獲得榮譽會員身分。此外，日本知名學者辛嶋靜志發表的「大眾部與大乘經典」也引起了多位與會學者的關注，而像渡邊先生這樣的長老級會員與年輕學者平起平坐，正是日本學術精神的典型代表。

每年的年會，除了學術發表外，並在會員大會上對表現優秀的學者加以獎賞，這對促進學術研究風氣，相當有助益。個人會員之外，至今為止，共有六十八個佛教創辦的大學，或設有佛教系科的公立大學及私立大學，構構參與該學會，法鼓文理學院也從去年（二〇一六）起加入，成為團體會員。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 410 期 10 月號

動物也參禪？

鵝，為什麼養在瓶子裡？蚊子，為什麼要叮鐵牛？烏龜有毛？兔子長角？這些動物發生什麼事？還是，牠們也在參禪？歡迎來到佛教的動物方城市，一起解修行方程式。本生故事中，佛陀曾投生為九色鹿，故故事中各角色仿如人心現形記；佛陀也常以動物行為為喻，提點弟子修行要旨，如「良馬喻」，從中可檢視自己是哪一等修行人。精彩的佛本生與譬喻經變，更是敦煌壁畫常見的題材。聽果祥法師分享農作時，感受與天地萬物共存共榮的連結；「動物保育員」王萬憲，視動物為六親眷屬，帶黑猩猩一起修行；「生物科學家」陳章波從護生中，體會到真正的快樂。本期隨刊贈送「跑江湖」桌遊，請您一起來參參公案中的動物禪機。

「人生座談會」由果東法師、楊儒、柯有倫、陳忻分享「福慧當家好傳家」的心路歷程；「法的療癒」最終回，諦聽杜正民老師病中最後一堂課，面對老病死，無有恐怖；「清心自在」單德興分享從齊邦媛教授日記，感受齊教授「精進的人生與美好的晚年」。（每本 180 元，訂閱一年 1680 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）

◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

◎法鼓文化心靈網路書店：www.ddc.com.tw



僧大悟語

團結相依保長久

◎圖·文／釋常啟



今年夏天有機會到舊金山道場弘法與學習，與臺灣遙遙相對的太平洋東岸，加州有著得天獨厚的良好氣候，得以滋養出健壯的海岸紅木，不僅生長超過百公尺高，最老的紅木樹齡更高達二千三百歲。

參訪洪堡紅木州立公園，走在巨木森林裡，不禁思考者：能不畏風雨考驗而茁壯老成的樹，大概有兩種成長方式：一種如戈壁沙漠的白楊樹，因為環境嚴峻使得樹根扎得深、抓得牢，故能以英雄之姿千年不死；另一種如加州海岸紅木，在豐饒的土地上資源充足，根必短淺而禁不起風雨，於是它們的根互相盤錯，甚至成為一體，故能成林屹立千年而不倒。

聖嚴師父就如同根深蒂固的老樹，在貧瘠的土地裡長成，觸角深廣，正所謂動盪的環境才能淬煉出時代的偉人，而我們是在和平時代，人的持久力和意志力都較薄弱，必須學習紅木的相和團結，互相依存，自安人，方能保佛法歷久不衰。

厚皮的紅木有著不怕大火的樹幹，夏季乾旱的森林大火將其他樹種燒死，同時也將寄生在紅木樹皮上的有害物燒除，反而讓紅木更具競爭優勢，得以生存下來。然而，現代紅木森林防火愈發愈好，有時還需要人們為每棵樹點火，除掉寄生於樹皮上的有害物種。

我們怎麼看待大火之於樹木的利害呢？世上本就不存在絕對的利害與善惡，只要不用自我中心的立場與角度去看待世間，好中有壞，壞中有好，便能在無常的現象裡，多少體會《心經》中不生不滅、不垢不淨、不增不減的意境吧！

走在紅木森林，除了感受人類的渺小外，也依稀領略到紅木似乎在為我們放光說法，開演佛道。



▲佛教學者和青年學者展開交流，體現現代相傳的精神。（王育發攝）

跨國組隊 開拓佛學多元視野

世代交流切磋 期許對淨化人類心靈 發揮貢獻力量

【釋演化／金山報導】為獎掖新生代學者，由中華佛學研究所主辦，法鼓文理學院、聖嚴教育基金會協辦的第二屆「漢傳佛教青年學者論壇」，九月八、九日於法鼓文理學院展開第一階段入選論文發表，超過一百五十位人士與會，包括海內外青年學者，及二十餘位資深教授、評論人等，就三十二篇論文，進行切磋交流。

「漢傳佛教青年學者論壇」於二〇一五年舉辦第一屆，受到熱烈回響，顯示此項以三階段——研究計畫發表、移地研究、出版論文——次第性的培育計畫，契合青年學者所需。

開幕致詞時，方丈和尚果東法師以中華佛研所所訓「解行互資，悲智雙運；實用為先，利他為重」勉勵青年學者，藉由研究彼此融合、互相關成，成為生命共同體，體現華嚴精神。文理學院院長惠敏法師則鼓勵大眾，以「博雅」精神終身學習，重新設定自己的心智導航系統，達對法鼓山設立此一論壇的感恩，讓他們在各

項支持中，更能無後顧之憂地投入研究。籌備委員廖肇亨教授也期許大家，多運用新文獻，拓展更寬廣的研究領域，「從事佛教研究，愈覺漸次深廣」，會覺得自己永遠不足，隨時會看到另一片世界。然而，這不只是這一代的事情，而是世代接力。

開幕綜合座談中，果暉法師表示，第一屆論壇成果，將有八本專書陸續出版，其他論文則在《中華佛學學報》刊登。法師感恩所有督促及支持中華佛研所的各方力量，促成此一平臺的搭建、廣化、深化漢傳佛教的學術研究。



▲青年學者自行組成團隊，合力發表研究成果。（王育發攝）

文理學院招募義工

景觀維護義工

- 【出坡內容】除草、清理環境、相關維護工作
- 【參與方式】
- (1) 固定認養一塊福田，平日自行安排出坡時間
 - (2) 參加每個月第三個週日大出坡
- 【注意事項】請穿長褲及運動鞋出坡、攜帶環保水杯、餐盒、帽子及替換衣物

景觀出坡一日禪

- 【活動日期】10月22日
11月12日
12月10日（週日）

【網路報名】
<http://www.dila.edu.tw/node/13483/>

- ◎以上報名詳情洽詢：
- 【電話】(02) 2498-0707
分機 5004、5012
- 【E-mail】cdi03s@dila.edu.tw

法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts
www.dila.edu.tw

和你想的不一樣

107 碩士班 甄試入學
報名日期：106.10.02-11.22

博雅教育、國際交流
教學現代、人文創新

人文社會學群
四個碩士學位學程招生名額：
生命教育 (16名)
環境與發展 (7名)
社區再造、社會企業 (各12名)
國立大學標準收費，出家眾免學費

佛教學系碩士
招收10名：佛教組8名、資訊組2名
出家眾免費、在家眾優惠

聯絡電話：(02) 2498-0707 佛教學系#2372 人文社會學群#5313、5202
Email：佛教學系 jing@dila.edu.tw / 人文社會學群 hss@dila.edu.tw
簡章下載：<http://www.dila.edu.tw> → 招生資訊 → 全校性招生簡章

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

第十五屆生命自覺營
AWAKENING CAMP 2018

出家生活體驗營
AWAKENING CAMP EVENT

時間·Date
2018/11/27 16:00 - 2/6 15:30

地點·Location
法鼓山世界佛教教育園區
Dharma Drum Mountain World Center for Buddhist Education

聯絡電話
02-2498-7171 分機 2351 (服務時間：週一至週五 9:00 - 17:00)

中文官網 FACEBOOK

「一期一會」，充分表達了我在這次義工服務中的感受。在佛教廳，每天有許多人來來去去，有世大運工作人員、選手、教練、其他宗教的宗教師，以及法鼓山輪值的法師和義工等。來自世界各國的朋友，千里迢迢相逢於此，能為他們倒一壺茶，相互認識，聊著體育賽事、國家文化，乃至生活瑣事，這一切的因緣是多麼不可思議。

「何時能再見到彼此？何時我們能再像這樣開心自在的聊天？」我心裡想著，原來所謂的「當下」是何其珍貴，是需要把握及珍惜的。我們也為體驗茶禪的嘉賓送上一張茶帖，上面有當次輪值義工親手寫的「一期一會」四個字，並與他們分享其中的涵義。有位外國朋友表示：「在這裡，感覺每一件事情都可以慢下腳步，放鬆去體驗，連喝茶也是，真的特別！」我想禪的意境，他們都有了深刻的感受。

由於對「一期一會」的體悟，我也更懂得珍惜及感恩。在來訪的賓客中，有幾位幾乎天天到訪，他們有固定的禪坐習慣，很開心能在選手村找到寧靜的地方打坐，他們情緒平穩，面帶微笑，神態輕鬆而愉快，這樣的一份安定氣息影響了我，讓我省思，決定好好養成打坐的習慣，安住自己的身心。

千里相會見禪心

◎張捷（法青會）

「一期一會」，充分表達了我在這次義工服務中的感受。在佛教廳，每天有許多人來來去去，有世大運工作人員、選手、教練、其他宗教的宗教師，以及法鼓山輪值的法師和義工等。來自世界各國的朋友，千里迢迢相逢於此，能為他們倒一壺茶，相互認識，聊著體育賽事、國家文化，乃至生活瑣事，這一切的因緣是多麼不可思議。

「何時能再見到彼此？何時我們能再像這樣開心自在的聊天？」我心裡想著，原來所謂的「當下」是何其珍貴，是需要把握及珍惜的。我們也為體驗茶禪的嘉賓送上一張茶帖，上面有當次輪值義工親手寫的「一期一會」四個字，並與他們分享其中的涵義。有位外國朋友表示：「在這裡，感覺每一件事情都可以慢下腳步，放鬆去體驗，連喝茶也是，真的特別！」我想禪的意境，他們都有了深刻的感受。



▲與來自巴西的選手與教練，以茶會友，以禪結緣。（青年院提供）

藉境修心返初心

◎鄭大研（參學室義工）

為了世大運的宗教義工服務，以及參學室的活動，我積極地參加禪修活動，希望以最佳的身心狀況，歡迎及服務來自世界各國的選手、教練與隨隊職員。

但在知曉義工名單變動，以及前往林口選手村的交通安排時，發現自己仍起了煩惱。煩惱其實就是考驗，名單變動，測試自己如何在短時間內，與陌生的義工搭配合作；交通安排，檢驗自己的初發心是否能長遠持續。感恩這些因緣，讓我覺察自己心中的細微處。

在林口選手村佛教廳時，我最喜歡一早擺放方墊和蒲團的時光。當義工掃好拖好中心的地毯後，我會靜待電風扇把地板吹乾，然後照地上的記號，依序擺上方墊、毛巾、蒲團，藉由這個過程，感覺自己已經在禪修，歡迎來訪者了。

此次服務印象最深的，就是遇到韓國朴圭雨神父，及德國代表隊的隨團宗教服務人員托馬斯（Thomas）。托馬斯是一位身高約一百九十分公分的基督徒，喝茶時，我們交換了許多對宗教、禪修、退修會、祈禱的看法。我很高興地告訴他，他正在做一件法鼓山創辦人聖嚴師父生前一直努力在做的事——促進各宗教的了解及合作，以解決人類共通的問題，並請他回國後，可到法鼓山在歐洲的禪修地點參訪。

在此，還要感恩在這難得的機會中，讓我認識了來自青年院的優秀法青，非常高興法鼓山口區及參學室的義工，銜接了選手村到總本山參訪，接引外國教練、選手、隨隊人員等，讓關懷更加到位。

一期一會 心燈輝映

★相會★世★大★運★

二〇一七夏季世界大學運動會圓滿閉幕，法鼓山於選手村中設立的佛教廳，提供了一處安定身心的淨土。各國選手來此體驗禮佛、供燈、茶禪、禪修……了解漢傳禪文化，讓一盞盞心燈交互輝映，珍貴的友誼、無限的祝福，彼此將永難忘懷。



▲僧團法師引導世大運選手體驗清淨放鬆。（許朝益攝）

真心遇見禪

馬來西亞禪法修學班心得

◎郭紫微



▲放下對自己表現的期待，專注傾聽，佛法更容易入心。（楊培福攝）

何其有幸，能夠一連三年參加禪法修學班，讀了三本聖嚴師父的著作，也讓我對禪有了不一樣的體驗。第一年讀《智慧之劍》，我還懵懵懂懂；第二年看《心在哪裡》，則稍微懂得向內看，觸摸到一點「我」的輪廓；今年的《禪在心裡》，讓我對習性多了一分警覺，我開始問自己：「這件事情一定要這樣反應嗎？」或許這就是禪修的覺照力吧！

我看見自己容易緊張和著急，是源自於「太在意結果」。例如以往自己當小組分享代表時，就會非常在意自己的表現，忙著思考要說的話，而沒有專心聽同學們的分享。這種無法活在當下，急於證明和表現自己的心，讓我錯失了很多，也讓自己變得緊張。

這一次，我在課堂上練習，該聽同學們分享的時候，就專心聆聽，該開口分享的時候，就專心聆聽。最後發現，不在意表現而專心於過程，也能好好地完成任务。我也發現，原來有同學和我一樣，彷彿找到了知音。

人說知音難尋，沒想到放下了的那一刻就找到了。

在常法師的帶領下，我才認識了什麼是「禪」。法師提醒我們，佛教的禪法不離佛法，並非僅僅只

有技術，而是引領著我們去體驗身心的運作，從中照見生命的本質——無常、無我、空。原來禪不是境界，而是身心的體驗。

上課的過程中，也釐清了不少觀念，更了解日常生活中煩惱生起的原因。例如隨意對別人貼標籤，是為了保護自己，卻會增長自我，也離開了因緣觀。此外，法師也提到擔心就是心有罣礙，會消耗很多不必要的能量，我們不須用現在的因緣去擔心未來的因緣，應該讓心安住在每個當下。法師的話真是醍醐灌頂，我發現自己還沒學會把佛法用上。

期許自己能鍛鍊出一顆更敏銳的心，將五蘊身心看得愈來愈清楚；鼓勵自己時時刻刻要記得用佛法，安住在每一個當下；提醒自己是修行的正確方向——認識自己，是為了放下自己，而不是增長自我，行住坐臥間，不離空的智慧。

不塑好人生

◎盧蘋絮

現在的一元銅板可以做什麼？除了貼在紅包袋上象徵「一元復始」的意涵之外，我還真想不到它用途。但現下我手裡的這兩枚一元銅板，卻讓我感動不已，這條「不塑之路」，我不寂寞。

佛學班三上的時候，法師除了教授《菩薩戒指要》外，還額外準備很多「自然環保」素材與影片，讓同學們認識愛護地球、拯救生態的議題，並且分享他的做法：如果不得不外食，一定帶環保餐具；如果沒帶，寧可餓肚子也絕不用塑膠袋。我們好生感動，更明白愛護地球做環保，是迫切且時時刻刻的，更是每一個人的責任。

從那一刻起，我們好幾位同學便相約，若尚不能過「無塑」的生活，至少從「減塑」開始吧！行動力的首飾，就是出門購物準備保鮮盒、環保杯、環保餐具；重複使用塑膠袋、環保袋，盡量杜絕使用一次性耗材。

週末例行當個「假日家庭主婦」，在傳統市場買了水果，如常婉謝老闆的塑膠袋，改用自備的容器，並付了錢準備離開，老闆卻從背後叫住我，硬是找了兩枚一元銅板給我，「小姐，謝謝您沒有用塑膠袋，愛護我們的環境啦！」我做生意沒有辦法，這兩元當成是袋子的成本，鼓勵您減塑愛地球囉！」好開心，這位講著臺灣國語，長相憨厚的樸實老闆，真是個可愛又有正知見，愛臺灣、愛地球的寶貴人！相信小小的我，可以成就大大的好；相信地球一定會更好，加油！



▲佛教廳設置了心靈處方籤，以聖嚴師父的法語安定選手的心。（青年院提供）

宗教師的心外交

◎釋常勤

身在法鼓山，也能以宗教師的身分，和所有來自國內、國際的教練與選手們，做好「心外交」。

在世大運選手村佛教廳關懷時，有位哥斯大黎加的西洋劍選手，天天來參加晚課，我輪值的那一天，看到他早上來一回，晚上又來一回，找他談話；還有一位巴西柔道女選手，前一天來體驗了禪修後，隔天的比賽得了冠軍，她特別拿了金牌來與我們分享興奮的心情，還準備了小禮物表示感謝。

有位兩公尺高的巴西籃球選手蒞臨時，我先從引導拜佛動作開始，感受到他很難得學習。由於他的身體不太調，所以在禪修體驗時間裡，我請他練習慢慢地拜佛。時間到了，他驚訝地說：「不打坐了嗎？」為了滿他的願，於是又引導他禪坐了十分鐘。

有一位法國女選手，格外專注聆聽，跟隨引導體驗禪修，我注意到她來時的眼神，有股沉甸甸的困惑與焦慮，感到有點不忍心，期盼他們能有更多的機會、更長的時間熏習佛法，但這一期一會之後，不知他們何時再有因緣與法相會？

佛教廳所在的位置並不顯眼，進來詢問的人雖稱不上熟絡，但是，和這些選手交流之後，感到他們的心都更加安定。我覺得就像在海灘拾起海星一樣，能夠多撿一個送回佛法的大海裡，就是件無比美麗的事。

這裡也匯集了無盡的善心與善念，僧團用心設計的空間場景，簡樸中顯得明亮與溫馨，其中蘊含的關懷語彙非常貼切：例如以象岡道場雪景做牆面，在炎熱的夏季裡，顯得沁涼，也使得原本室內狹小空間的視野延伸，而開闊許多；選用聖嚴師父的照片，讓我們不管走到哪裡，回頭一看，師父那充滿歡喜、肯定、關懷的眼神，就溫暖地與自己交會。

感恩僧團法師與義工們，成就了這次的活動，也很榮幸能夠參與其中，一起學習利他。世大運雖然已經落幕，但是促成它的所有因緣，讓我心中再度點燃一把火炬，大家點點滴滴的心行，都是我修習菩薩道的楷模。

法鼓山 2017 招生中

10/7 三峽班
10/15 馬來西亞班
12/6 農禪班

10/7 臺南班
11/5 樹林班

快樂學佛

請上網搜尋佛教教育院
或請洽 02-2893-9966 #6664

每班 3 次課程 你的學佛第一課，輕鬆入門！

法鼓講堂

活好。病好。走好。
——地藏經與生命學習

果愷法師主講

11 週 1.8.15.22

Live 直播 臺灣 19:00-21:00 / 北美東岸 06:00-08:00 / 北美西岸 03:00-05:00
現場上課 地點 農禪寺 法堂二 / 預約 02-2893-9966 #6663 (週一至週五 09:00-17:30)
十月課程 石鎮希禮與參同契 / 主講 常敬法師 (法鼓山僧伽大學教務長) / 10月11、18、25日



一場座談會、三場 DDM Talks，
跨世代、跨領域的真誠對話，
分享學會獨立做自己、
承擔當好家的歷程，
傳遞生命的新視野。

◎整理／編輯室

福慧當家好傳家



楊倍 (法鼓文理學院學群長)

孤單是承擔 當家負責任

(施純泰攝)

我的家裡有七個兄弟姊妹，我排行老大。記得初中時，有一年中秋節父母吵架，之後父親對我說氣話：「我要離家出走，你媽媽和弟弟妹妹，就交給你了。」我當時掉在那裡，想著父親走掉了，我該怎麼辦？當晚我瞪著月亮，腦袋編織各式各樣的劇本，整晚失眠。結果隔天醒來，發現父親並沒有出走。

父親過世的時候，我對他說的最後一句話，就是：「你放心，這個家我會好好照顧的，就像你一樣。」事後我回想，要把這個家照顧好，對家盡責任這件事，其實在初中時，就已經在心裡頭生了根，在我生命當中，變成一個使命、任務，即使是家人照顧我比較多，在心裡頭還是覺得，我要照顧好這個家。

父親走了以後，我覺得好像有一點點孤單，因為要承擔的事情變多了。到我先生過世的時候，我覺得非常孤單，終於感覺到，我活在這個世界上，是「一個人」。我一問我自己，那個孤單是什麼？身邊有那麼多幫我陪我的人，應該不孤單，可是為什麼又覺得孤單呢？

後來我發現，那個孤單其實是一種承擔、當家。負責任這件事，不是為別人，是為自己，為自己作為一個獨立自主的人而負責任，這時孤單的感覺就轉了。因此，「當家」這件事，其實是自己的事，不是別人的事，就隨緣盡分，能做多少算多少。



果東法師 (法鼓山方丈和尚)

師父領進門 獨立而擔當

(許朝益攝)

無論面對任何事情，我都是抱持正面解讀、逆向思考的態度，不用負面情緒來回應，將它視為增上緣，因為森羅萬象都在放光說法。今天的主題是「福慧當家好傳家」，一般人常慨嘆「家家有本難念的經」，這時就需要轉念，轉為「家家有本成就般若智慧的心經」。再加上運用師父教導的心靈環保，最高原則是慈悲、智慧；基本態度是謙虛、尊重；下手工夫是誠信、和樂；這就是悲智和敬的精神。用佛法、禪法、心法來建立自信，但「自信不自傲、謙卑不自卑、寬大不自大」，學習「無私不自私」，隨時要「放鬆不放逸、輕鬆不輕浮、善巧不取巧、方便不隨便」。這樣一轉念，世界跟著改變。

擔任方丈十一年來，很感恩聖嚴師父慈悲，給予關照，安我的心。

記得剛接任方丈時，向師父請益，師父會教我該怎麼做，但過了一段時間，我不再向師父請益，師父卻說：「這是你自己的事，我不會對你的事。」還有一次，師父提醒我：「你絕對不能當我的傀儡。」現在回頭看，這是師父避免弟子的依賴，希望我能獨立思考，學習承擔。

面對僧團，從一開始擔任方丈，我便是依師父所說的「行事六要領」來建立團隊和諧的關係——堅守原則、充分授權、尊重他人、關懷對方、主動溝通、隨時檢討；師父捨報後，我更重視團隊的融合，亦從面對各種人事物進退應對而有所體會，提出「理解現象、包容狀況、持續溝通、成就修行」，並提醒自己在日常生活中，隨時隨地觀照起心動念，處處都是道場。

印象最深的是「一個模子刻出來」的。我們應該要好好想清楚，在這個狀況裡，哪一個選擇才是對的？儘管可能很難，或者要面對很多障礙，但不可以貪圖方便、懶惰，放棄了「對的選擇」。



(許朝益攝)

二、三歲的時候，爸爸就將我放進他的亞洲第一台摩托車上，因為他希望他的兒子能成為亞洲最年輕的特技員，父親教了我很多事情，他教我如何面對挑戰、做好準備工作、負起責任，我們之間也建立深厚的信任關係，我也能成為像父親那樣的人。

越黃河，我開始害怕，也才意識到我全部的生命都依賴著我的父親。有一天，半夜接到電話，父親出事了。我不相信一個從小教導我的硬漢就這樣走了，直到趕往上海看到父親躺在那邊，我知道他真的離開了！我學到了人生的第二堂課：無常。



(許朝益攝)

以前，我的家法就是父親，父親走了，突然間我當家了，於是佛法變成了家法。我從小跟著媽媽進出農禪寺，一路走到現在，用的都是佛法，因為有太多的事情要面對，有太多的事情要放下。

例如，我發第一張唱片時非常成功，但第二張唱片就讓我跌到人生的谷底。我得到一時的成功之後，便面對無止盡的失敗和挑戰，所以常常要提起在法鼓山學到的方法：面對，接受它，處理完之後放下它，這幾個簡單的字，在這二十年的工作歷程裡，不斷地來回運用。

最近又深刻領悟到：不管遇到什麼事情，都要用慈悲心來面對，如果能夠發自內心去關懷、祝福別人，得到更多回報的是自己。

面對困境時，我常會想起聖嚴師父，他為了弘法，在紐約露宿街頭、撿路邊的食物來吃，對我這年紀的年輕人來說，是很大的鼓舞。看著師父的動畫影片，聽師父講話，會讓我重新建立起自信心，提醒我自己，我並沒有那麼苦。

「事無大小，虛心學習」，邀請年輕人一起來提昇人的品質，建設人間淨土！

佛法是家法 放下再提起

柯有倫 (青年藝人)

要做對的事 而非簡單事

陳欣 (表演工作者)

父親是一個醉心武術的人，我三歲時，就開始教我柔道。「勤能補拙」，是爸爸的座右銘，他的要求很高，也很嚴厲，也因此我挨了許多打罵，在那過程中，我很挫折，恨自己沒有用、學不會、練不好。另一方面也恨爸爸，為什麼要這樣對待我？因此有很長一段時間，我和爸爸的關係非常糟糕，直到我念大學，離開家生活。因為學戲劇的緣故，我讀了許多不同家庭類型的劇本，慢慢地理解每個家庭角色所面臨的困難和壓力。有一天我讀到一句台詞：「可憐可憐你的老爸爸吧！」突然間我對爸爸的憤怒，一下子消失了！我從那句話裡面看見，爸爸是個人，受到成長背景、認知等限制，也有他的極限。當我理解這些之後，對爸爸和自己的憤怒，慢慢地鬆綁了。我也漸漸看清楚，爸爸究竟是個什麼樣的人，也才承認，我真的跟他很像，是「一個模子刻出來」的。

印象最深的是「一個模子刻出來」的。我們應該要好好想清楚，在這個狀況裡，哪一個選擇才是對的？儘管可能很難，或者要面對很多障礙，但不可以貪圖方便、懶惰，放棄了「對的選擇」。

DDM Talks 法鼓講台

生活中時時轉心

張逸軍 (仁山仁海藝想堂堂主)



(施純泰攝)

「轉心，轉大人」不是一個生命階段，而是一輩子的生命禮儀。一般我們說「轉大人」是十六歲，其實我們無時無刻都在轉大人，學習願意把心打開去聆聽。當我在

策畫製作每一檔演出時，會不斷地挑戰自己，也就是一次次地「轉大人」。我在太陽劇團四、五年，與團員配合表演的過程中，發現最後追求的是一種和諧，不管是用 Judo 或是 Aikido 形容，我發現自己至少要，當別人需要時就多給一點，在這一來往中，心是隨時可以調整的。所以轉心怎麼轉？就是當我們在面對任何狀況，與不同的人事物互動時，把自己的頻率、能力，調整到能與別人平衡，達到和諧。

很多人好奇我為何回到臺灣？當我在國外看到表演時穿的靴子、衣服拉鍊都是 Made in Taiwan，促使我想把臺灣藝術帶到國際去，讓更多人看見。

回來後，我先嘗試把傳統文化帶到不同領域，例如將宜蘭歌仔戲搬到林家花園，演出《西廂記》；或是在臺南億載金城結合國樂，演出《十面埋伏》等等，目的是想將人帶到不同的環境裡，用嶄新的角度欣賞傳統文化，因為平時人們很少去聽國樂，或直覺歌仔戲只在廟口酬神演出。

之後，我也將這些傳統文化、茶禪藝術帶到國際上演出，例如加拿大、韓國、印度，這不僅是成就個人，也是成就他人的機會。其實我們的生活無處不是契機，只要離開手機，抬起頭來，願意打開心，打開五感，將會看到這個世界是如此廣大與美好。

轉心。轉大人

最初因為喜歡大

師大生命科學系，但發覺生物研究不適合自己，轉而考取教育學程。大四實習授課時，談到守護環境的重要，有位學生反問：「老師，你為環境做過什麼呢？」才發現少了行動，這些全是空話。

有句話說「知識就是力量」，但我認為行動才是力量。於是先邀請系上同學，創立「寶島淨鄉團」，號召大家來淨灘，但也有共識：「即使大家不願意來，但只要是我們真正想做的事情，應該自己先行動。」沒想到當天竟有六十二個人前來。這次活動成功建立起社會對我們的信任。

畢業後展開實習，再次發現，穩定的教職不是我想要的未來，因此我認真思考了三個問題：我喜歡什麼？我是一個

行動中成就自己

林雲 (寶島淨鄉團創辦人)

▲三位年輕講者在 DDM Talks 中，分享成長的心路歷程，到場開懷的方丈和尚合影。
左一為主持人劉志繼。(施純泰攝)



因緣中勇敢承擔

常漢法師 (馬來西亞道場監院)

從小到大，我是一個非常安靜、內向害羞的人，時常沉默寡言，但是出家後，因緣卻要我一直講話；我喜歡躲起來獨處，但因緣卻讓我必須面對大眾。

擔任馬來西亞道場監院後，每天要領眾、開示，還要關懷眾、義工，並代表出席許多大型活動。如果你問我這過程辛不辛苦，我會如實回答：「很辛苦。」因為這不是我的本性，差異太大。但是我從沒想過要退縮，因為我想到了聖嚴師父。

何其幸運，我從馬來西亞來到臺灣，在師父座下出家，生命完全改變。每每

想到師父，我就找不到推辭、退縮的理由。再者，我看到好多想要離苦的眼睛，以及很多求法若渴的心，就不允許自己想太多，告訴自己：「往前走就對了。」這一路走來，我謹記著師父的教誨：不害怕自己會不會，不擔心自己能不能，只要自己想喜歡與否，只要不需要去做。過去我對「承擔」這兩個字的認知，是去做很多事，不管有多

(施純泰攝)



麼苦，咬著牙也要完成，也自以為為是一個有承擔的人。後來我才發現，承擔，原來是當面對指責而百口莫辯時，還能夠安忍、接受、包容一切，並且向對方微笑；在面對衝突時，心還能夠不受環境影響，保持安定自在。

一路走來，我也曾經煩惱，因為苦的狀況，次數太多了，我想要走出這個輪迴，一直問自己：「我想要為自己什麼因？」如果過度在意別人的看法，感受的話，我種下的因就是惡因、煩惱的因，那時，我突然發現，每一個當下都可以為自己選擇，也終於了解，所謂因緣因果觀，就是為自己的心意與動機負責，不去責怪抱怨別人，而是祝福對方。

從那時開始，我的心變自由了！不抗拒、不害怕，我學會了輕鬆承擔、快樂勇敢地往前跨步。