

法鼓山觀音道場

Pharma Drum Monthly

法鼓雜誌

參北臺灣第一聖地

方丈和尚恆實法師 分享自在的智慧

於舊金山舉辦對談 主持皈依典禮 關懷勉勵信眾 珍惜因緣修六度



▲方丈和尚(右)與恆實法師(左)的智慧對談，平實幽默、貼近生活，聽眾聆聽佛法，吸收法義之外，更不時洋溢笑聲。(Jean Li 攝)

【舊金山訊】方丈和尚與北美美關金山，二十七日出席舊金山道場在灣區華僑文教中心所舉辦的「自在和諧，擁抱幸福」座談會，與五百佛建立佛法的觀念，並在日常生活中實踐，進而得到身心內外的和諧與幸福。本次對談由灣區知名主持人海翔主持，駐舊金山台北經濟文化辦事處處長馬鍾麟、僑務委員會主任委員吳華、加州佛利蒙市長高敘加，以及何文等五百多位僑務委員皆蒞臨現場，共有五百多人參與了這場難得的智慧對談。

「什麼是真正的自在？」恆實法師認為「自在」因人而異，首先要了解什麼是煩惱，也就是貪瞋癡慢疑，以菩薩為例，觀自在即是沒有煩惱，並幽默地建議大家，用他的師父宣化長老所教的咒語「忍耐、忍耐、需要忍耐，切莫生氣，薩婆訶」來對治煩惱。方丈和尚則分享要淡化習氣，才能淨化心性，察覺煩惱之後，才能放下煩惱，就如聖嚴師父所說的，世間人需要的不多，

想要的很多，如果沒有正知、正見、正行，就無法明辨自己是需要還是想要。

西方社會五十歲以下的人，每年有五萬人因藥物過量致死，恆實法師進一步指出，近年風行西方的瑜伽、冥想、正念等，正是因為人們感覺不自在、不幸福，「這個社會真的需要佛法！」方丈和尚則回應，自在就是要放下煩惱，學習透過「理解現象、包容狀況、持續溝通、成就修行」，進而「坦然面對、欣然接受、泰然處理、安然放下」，站在別人的立場思考，放下自我中心，保持人和自己、他人、環境之間的和諧。

對談結束後，恆實法師請大眾合掌，除了祝福自己，也觀想自己是一盞燈塔，將心中的祝福向上下左右，作三百六十度的布施，迴向給這個世界。方丈和尚鼓勵大家，以生命共同體看待自己，彼此互信互諒，和諧包容，分享聖嚴師父的法语：「放下了，我不是非，宇宙萬物原是有區隔的整體；消滅了敵我意識，一切眾生無非彼此扶持的伴侶。」在聽眾意猶未盡的掌聲中，圓滿了這場對談。

【舊金山訊】十月二十九日，八十位參加齊集舊金山道場參加新禧法會，接受方丈和尚的關懷。監院常輝法師首先說明，最近接連發生加州山林大火及許多不幸事件，社會人心不安，希望藉著新禧法會，祈求佛菩薩加持，迴向受苦受難的眾生。

會中，擔任召集委員的恆實法師，除了感謝大家的護持參與外，更發願繼續護持明年的新禧法會。新任召集委員蔣若如與陳秋宏，並邀請大家繼續給予指教與支持。方丈和尚以「六度萬行，傳心傳人」，勉勵大眾在菩薩道上，珍惜當下的每一個因緣，懷抱感恩心，廣修六度，實踐菩薩精神。

(更多北美巡迴關懷內容，請見三版)

以禪心健行 呼籲救飢民



【彭溫巧/紐約報導】美國紐約東初禪寺監院常輝法師、常耀法師，十月二十八日帶領二十位北美護法信眾，參與佛教環球賑濟(Global Buddhist Relief)活動的「健行救飢民」活動。

（彭溫巧攝），結合當地各佛教團體的力量，希望喚起全球大眾對受困於飢餓民眾的關切，進而提供援助。

當天上午，與會大眾懷著慈悲及感恩的心，在常耀法師帶領下，運用禪修方法徐步慢行，走在位於紐約西區區區河濱聖母大教堂。常輝法師應邀分享聖嚴師父當年來到美國，曾帶著弟子暫住街頭、三餐不濟，仍對佛法抱持信心，隨時隨地運用禪法，保持身心輕鬆平和，勉勵眾人用「布施、愛語、利行、同事」四攝法，來造福人群，成就眾生。

在法師帶領大眾持誦「南無觀世音菩薩」聖號，並迴向一佛法興隆、世界和平、人民安樂、身心自在，眾生離苦、施主願遂。隨後，佛教環球賑濟創辦人菩提長老，最後邀請眾人運用四無量心的「喜」，觀想受苦的眾生在接受協助與祝福後，也能一起參加健行，並成為協助他人的一分子，將這份「喜」傳遞下去。

查可溫哥華班揚書店講禪

【溫哥華訊】法鼓山溫哥華道場於十月二十二日，與加拿大知名佛教書店班揚(Banyan)共同舉辦講座，邀請法鼓山查可·安德列維克(Zarko Andrievic)以「禪」展現慈悲和智慧的修行。查可首先解釋「禪」的定義，可以動詞「打坐」、可以是名詞「禪宗」、更深的意涵，則是指涉一種身心狀態，真正認識自己的體驗，除此之外，也是展現慈悲和智慧的修行方法。

「禪很重要的本質，是讓一切歸零」，回到最初開始學禪的那份單純的心，回到最簡單、最基礎的練習方法。查可表示，我們的心本是自由自在、無拘無束沒有煩惱，因此並非透過禪修打坐去追求什麼，而是向內觀照自己的心。昏昧不清的心會影響我們對環境的認知和反應，透過禪修，可以轉化蒙蔽真心的我執和無明，一點一滴地層層去除，便能逐漸改變心的狀態。

查可並以聖嚴師父的詮釋來說明，智慧不是知識，因為知識會隨著時空而改變；智慧也不是經驗的累積，當面對不同的境界時，過去的經驗很可能無法適切地應用，唯有當我們能夠不受自我的中心的視角所局限，看清事情的真相，也就是實相，這才是佛法所指的智慧；進而能不自利於他人或環境需要的正確回應，這才是慈悲。

來自斯里蘭卡，本身也是佛教徒的達亞(Daya)闍家前來聆聽，會後特別向查可致意，表示這是他聽過最受用的佛法演講，沒有深奧難懂的名相，能夠真正引導大眾在平常生活中運用佛法。

查可於溫哥華班揚書店講禪，分享漢傳禪法的智慧，當地許多民眾特地前往聆聽，現場互動熱烈。(溫哥華道場提供)



▲查可於溫哥華班揚書店講禪，分享漢傳禪法的智慧，當地許多民眾特地前往聆聽，現場互動熱烈。(溫哥華道場提供)

神通寺住持參訪法鼓山

【本刊訊】由於二〇一二年阿闍佛師首回遼東四門塔的盛事，與法鼓山連結起深厚法緣的神通寺，任持界空法師率同當地十四位僧俗代表，於十一月十五日參訪法鼓山世界佛教教育園區，方丈和尚東法師、慈惠基金會秘書長果東法師等人親迎接待。當神通寺信眾至大殿禮佛，看見阿闍佛師有著同樣笑容的三寶佛，更是倍覺親切。

適逢大悲心水陸法會即將啟建，參訪團除了巡禮多處壇場，並參觀法鼓文理學院、圖書資訊館、祈願觀音殿旁的「微笑、禪生活」一，以及開山紀念館。禪生活館透過心靈郵局，將祝福寄回遠在山東的親友，分享法喜。

界空法師表示，至今仍時常憶念聖嚴長老率眾回歸佛首的殊勝時刻，那是神通寺復興的關鍵，也是他首次參與的佛事。在神通寺學佛十年的李吡妹說：「神通寺原已荒廢好幾百年，感謝聖嚴長老修復神通寺。」在連綿社都願來修補神通寺。法師從拔草開路開始，堅持至今，這份精神更啟發了當地民眾學佛的因緣。

果元法師 印尼深耕漢傳禪法有成

【本刊訊】十月二十五至十一月五日，美國象岡道場住持果元法師、香港道場監院常展法師受印尼禪坐會(Dharma Indonesia)之邀，前往印尼帶領禪修。法師們先飛往棉蘭(Medan)帶領四日禪修，二十九日轉往雅加達近郊的茂物(Bogor)接續指導九日禪修，共三十五人參加。棉蘭的九日禪修，因此果元法師的引導，著重在全身掃描放鬆，協助學員調整身心。茂物的九日禪修，果元法師擔任主七及小參法師，印尼禪坐會負責人阿格斯·森多索(Adas Santoso)為總護及翻譯，共有五十一位禪眾。儘管多數禪眾皆有禪修基礎，果元法師再再強調基本功，引導大眾從調整坐姿、放鬆開始，循序漸進指導氣息、隨息、只管打坐等方法。

大眾開示時，果元法師講解《坐禪儀》，提醒大眾禪修不是為了自己求解脫，還要生起大悲心、大願心、廣度眾生；回到日常生活，仍要練習「捨捨諸相，休息萬事」，減少分別、得失的執著。禪眾對於法師溫婉而善巧的說法，感到相當受用。禪期圓滿後，大眾也互勉持續回到地區共修，讓安定的身心延續，方法的應用更加純熟。

印尼禪坐共修，最早由追隨聖嚴師父禪修十多年的阿格斯發起，果元法師自二〇〇九年，每年固定前往日惹、雅加達等地帶領密集禪修活動，禪眾逐年增加，目前包括棉蘭、三寶壟、雅加達、泗水、峇里島等地共十二個禪坐會，除了禪坐共修，還結合茶禪、工作坊等形式，將禪法介紹給當地民眾。阿格斯表示：「這些創意推廣都是接引的方便，最終目的是希望大眾能來參加禪坐共修，深入漢傳禪法。」



▲漢傳禪法在印尼的推廣，除了有阿格斯在地深耕，果元法師自2009年起，每年固定前往指導禪修，更有著相當的助益。(印尼禪坐會提供)

福慧傳家

PERIODICALS 雜誌紙類

內附郵資已付

TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO.1890

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

水陸法會啟建 特展回顧發展史

十一月二十五至十二月二日，法鼓山園區啟建「大悲心水陸法會」，透過清淨的壇場、莊嚴的梵唄、智慧的法音，啟發信眾學習諸佛菩薩的慈悲智慧，並將這份清淨、安定的力量帶回生活中，利益一切有情。

今年，法華壇首度移往居士寮佛堂，靠近法華鐘樓，讓梵音、鐘聲，相互輝映。除了總本山十一個壇場之外，海內外也有多處分支壇場共襄盛舉，包括香港、馬來西亞、美國、加拿大等九處，以及全臺各地二十四個分院、辦事處，透過網路連線，讓無法前來的民眾就近與會，圓滿一年一度的共修。

水陸法會邁入第二個十年之際，園區第二大樓特別舉辦「十年傳頌」水陸法會特展，內容包括聖嚴師父講解水陸法會的緣由和意義，以及十年來，水陸法會如何與時俱進的歷程。展覽另一端則透過影像，從藝術、境教、人文、禪悅等面向，呈現人間淨土之美，令觀者如臨現場，感受無盡大會的殊勝。圖為山東神通寺住持界空法師一行參訪特展。(文/許翠谷·圖/張鐘暉)

北美鼓手 凝聚護法願力

東岸及中西部悅眾齊聚新州分會 交流推廣佛法、關懷信眾的經驗和創意



▲方丈和尚勉勵悅眾時以體諒包容的心，看待事情的起承轉合。(梁運人攝)

【美國新州訊】圓滿佛州塔城、亞特蘭大關懷行後，方丈和尚果東法師前往美國東岸，出席北美護法會於十月二十至二十二日，假新澤西州分會所舉行的「東岸暨中西部悅眾交流聯誼會」，來自美國東岸及中西部的加拿大多倫多等地約八十多位悅眾齊聚一堂，分享護法經驗及資源，彼此認識與相互關懷，以期在北美建立悅眾的成長交流平台，東初禪寺常住法師亦全程參與討論，並帶領一場大悲懺法會。

三天的活動，以小組討論的方式，邀請各據點代表與談，然後開放問答，探討禪修推廣、信眾關懷，主題包括「如何運用網路弘法」、「如何因應中西族群的不同需求」等進行交流。

在禪修推廣方面，各地呈現無法兼顧接引華人及西方眾的兩極化現象，也都亟需培養居士師資帶領共修。而助念是關懷信眾的重要管道之一，由於美國、亞洲的文化及主流宗教不同，對於八小時的往生助念，家屬和醫院都需事前充分溝通，方能安心和合地為往生者進行莊嚴的佛事。對於如何善用網路媒體弘法，眾人認為應回到初發心，依不同族群、年齡、功能、分會需求等，謹慎規畫，才能將佛法的正知見分享大眾。至於接引年輕人和關懷信眾的方式，包括：悅眾本身應柔軟安定、真誠關懷信眾，來凝聚向心力；以多元創意舉辦活動，接引不同族群，例如：推廣校園禪修、網際中英雙語化、融入當地節日活動等。而接引西方眾的議題，由於各地條件資源不一，有些地區選擇先將華人悅眾及義工的基礎穩固後，再來接引西方眾，但未來仍以建立西方修持社群，為大眾公認的長遠目標，並將培養以英文弘法的法師或老師為主。

第二天晚上的感性分享，為聯誼會帶來另一波高潮，晚會由北美護法會副會長王翠熾主持並帶領過程，以前師父請她處理出版書籍與其他事務的過程中，所呈現的言教與身教；另外一位副會長葉錦輝則分享，他如何在師父圓寂後，主動尋找東初禪寺，並一直持續親近至今。接著有好幾位信眾，也紛紛道出和師父及法鼓山的因緣，大眾聽了無不笑中帶淚。東初禪寺監院常華法師，分享師父調教他的學習經驗，副寺常濟法師則分享師父圓寂時仍是沙彌尼的她，如何決心在法鼓山僧團奉獻，繼續出家的心路歷程。

最後，大家分區討論如何用最少的改變，來改善目前的運作及弘法面向。各地悅眾熱切用心地討論，輔導法師鼓勵大家加入各項專案，共同努力接引更多的人來學佛護法。方丈和尚勉勵大眾，在建立團體和諧時，謹記聖嚴師父所說的「行事六要領」，不斷地自我超越，時時以體諒包容的心，看待事情的起承轉合；緣起、承擔、轉念、和合，便能夠凝聚向心力，展現生命力。



▲北美東岸、中西部悅眾齊聚新州分會，展開為期三天的交流，凝聚護法弘法的向心力。(梁運人攝)

中區榮譽董事頒聘 福慧代代相傳

【陳政娟／臺中報導】「護法因緣福慧行，代代相傳信願行」，法鼓山中區榮譽董事頒聘典禮，十一月十一日於寶雲寺舉行，新進榮譽董事與親眷共近百位出席，許多榮董三代、四代闔家與會，一同從方丈和尚果東法師手中接下聘書，充滿了福慧傳家的圓滿和歡喜。寶雲寺監院果理法師、榮譽董事會長黃楚琪及榮譽董事陳慶豐、中區悅眾等，都在現場禮讚祝福。

「諸位來投資辦教育，收效是無限的，是給自已種福田的大好機會。一場場播放聖嚴師父的影片開示，談到法鼓山推動大教育，改變提升人心的大普化教育，再到培養未來弘法人才的大學院教育，對後世及社會的影響，廣大而久遠。」

護持法鼓山辦教育的因緣殊勝，方丈和尚以「法鼓榮董、福慧傳家」，感恩眾人以「知恩報恩利他行」，盡心盡力第一行，布施功德清淨行，慈悲喜捨無量行，給後代子孫大大的信心和希望。黃楚琪會長則以「信佛學法敬僧」讚歎眾人的護法信願，同時分享明年(二〇一八)將在國內外舉辦參學活動，邀請榮董實地感受心靈環保的禪悅境教。

頒聘典禮上，已捨報的榮譽董事張蔡敏，由九位兒孫、曾孫共同代表出席，其中孫子張益修專程從上海回臺，他表示能來參加典禮，內心非常歡喜。女兒張麗璧分享，母親一生行善關懷的因緣，皈依後成為三寶弟子，九月張蔡敏捨報後，兒女們延續母親的行善精神，決定將她的存款用來捐贈法鼓山，做更多利益眾生的事。張麗璧感恩家人，也代表家人感恩法鼓山，「我們不僅幫母親做了功德，更將全家人凝聚在一起。」張家人的善念孝行，正是福慧傳家的最好寫照。

▲許多中區榮譽董事闔家三代，乃至四代同堂一起出席頒聘典禮，將護法的福慧因緣傳遞子孫。(寶雲寺提供)

北區榮董重溫護法心

【張致文／北投報導】十月二十九日，榮譽董事會舉辦「二〇一七北區榮董重溫護法心」，透過聯誼活動串連感恩心，重溫護法心，前副總統暨前法行會會長蕭萬長受邀參與，僧團都監果光法師、慈基會秘書長果器法師也到場闡釋。榮董會會長黃楚琪率同悅眾團隊，各區正副召集人，以雙雙鼓聲，象徵啟動「法鼓大接力」的精神。

祈福法會後，眾人觀賞法鼓文理學院畢業生拍攝的影片《一時流影》，並由畢業生黃亮鈞、在校陳明珠分享博雅教育對自己的影響及感動。

生命故事則邀請三位榮董上台分享，蘇一伸將各種表演融入學佛護法的心得；廖朝崧及許素蓉侃侃則分享一家人與聖嚴師父結緣及皈依的過程，許素蓉的學生，這段師生緣因法鼓山得以再續，護法因緣也更加圓滿。



(李賜民繪)

下午，眾人前往蘭陽精舍參訪，副寺常法法師、法鼓山社大校長曾濟群都來關懷勉勵。參訪結束後，進行大分會分享，北投校區悅眾張惠玲表示，「整天未開口說話，回歸自己，覺察周遭環境，讓她充分感受到「心靈環保」的意義。」

百年樹人獎助學子 作畫結緣表感恩



▲百年樹人獎助學子寫下夢想分享卡，發下踏實夢、行善助人的願，希望努力完成夢想。(何雅琪攝)

【本刊訊】法鼓山慈善基金會第三十一期百年樹人獎助學金頒發活動，十月十五至十一月十一日，於全臺各地陸續舉行。其中新莊、基隆、金山、萬里、彰化、南投、竹山等地區，結合「直心禪畫」，邀請受關懷學生與家長，以「專注當下」的禪修方法，於紅包袋上作畫結緣，作品將在今年歲末感恩關懷活動中做為結緣品，傳遞對大眾的感恩與祝福。

在文山區的頒發活動中，前往關懷的慈基會副秘書長常隨法師，分享自己領過獎助學金，日後有能力回饋他人的生命經驗，並在現場畫了紅包袋，題字「七轉八起」，勉勵學生：「不管跌倒幾次，記得爬起來就好；勇於面對，就有能力改變自己的人生。」豐原區的學生以歡喜感恩的心，繪製三個紅包袋，分別送給參加歲末關懷活動的大眾、認養獎助學金的捐款者，以及自己，願將善的力量繼續傳出去。

除了禪畫教學，各區也規畫了特色活動，高屏區於紫雲寺進行頒發活動，法青們引導學生參與遊戲闖關、帶動唱、歡喜的互動氛圍中，彼此互相打氣。監院常法法師以聖嚴師父從小拜觀音開智慧、發願有成的故事，勉勵學子們做眾生的觀音，未來也能回饋社會。

就讀二大的王雅雯，感謝在法鼓山學習服務的機會，她表示自己在農禪寺洗衣、檢菜、清理水池，不但受到義工照顧，看著他人用禪時滿足的神情，或在乾淨的水池邊靜坐或經行，內心特別有成就感，因此會帶朋友一起來當義工。學生家長張瑞芳則分享，自從參加山區為受關懷家庭規畫的心靈分會，自從參加家長交流生命經驗，共同學習轉念，心變得更有力量，現在參加福田班、當義工，在利他中盡力學習，讓生命變得更好。

▲百年樹人獎助學子寫下夢想分享卡，發下踏實夢、行善助人的願，希望努力完成夢想。(何雅琪攝)

法鼓山社大舉辦悅眾成長營

【林孟兒／綜合報導】十一月三日，法鼓山社大舉辦悅眾成長營，長營，共有金山、北投、新莊三個校區一百多位悅眾參加。

於羅東林業文化園區進行，活動全程禁語，大眾坐在林中的大草坪，由資深悅眾李哲仁帶領打坐、法鼓八式動禪、經行和吃飽飯，在動靜之中，體驗「身在哪里，心在哪里，清楚放鬆，全身放鬆」。

當天也進行「旅遊速寫」、「大自然體感」及「攝影」三門課，分別由李賜民、丁淑慧、梁庚寅三位老師帶領。悅眾依個人興趣選課，有人安靜拍攝，與自己內心對話；有的用心觀察，快速地「寫」下景物；有的則透過聲音的聆聽，打開「五感」覺察，觀察身心感受。丁淑慧老師並帶領「心靈遊戲」，引導悅眾以清楚放鬆的心，欣賞不比較、不競爭的遊戲過程。

下午，眾人前往蘭陽精舍參訪，副寺常法法師、法鼓山社大校長曾濟群都來關懷勉勵。參訪結束後，進行大分會分享，北投校區悅眾張惠玲表示，「整天未開口說話，回歸自己，覺察周遭環境，讓她充分感受到「心靈環保」的意義。」



▲新店辦事處與法青會攜手推廣兒童半日營，法青哥姊活潑引導小朋友輕鬆學佛。(青年院提供)

新店辦事處 攜手推廣兒童半日營

【本刊訊】由護法總會、新店辦事處和法青會攜手合作的「兒童半日營」，十一月五日下午於新店辦事處熱鬧登場。透過「法鼓山的故事」話劇、遊戲、唱誦等方式，讓十七位小朋友在輕鬆活潑的氣氛下，認識法鼓山、建立基本的佛法觀念，播下菩提種子。

首場兒童半日營以摺造型汽球揭幕，小朋友原本擔心氣球爆破，在法青哥姊的引導下，練習覺察自己的恐懼，進而調整心態，勇敢突破。從相聲和話劇的表演中，認識法鼓山和聖嚴師父，最後由法師指導，練習敲木魚並唱誦《讚佛偈》，有板有眼的模樣，讓一旁的家長讚歎不已。

兒童半日營由法青會負責主持、隊輔、話劇演出，新店辦事處協助報到、音控、攝影、點心、環保、醫護等外護工作，每個人如同手牽手，身兼數職共同護持活動，讓大小朋友歡喜又感動。

法青總召集張曉青表示，參與的法青多是新店「輕鬆學禪班」成員，每個人都主動承擔任務，儘管籌備過程出現不少難題，助緣也相應而生。即使一開始報名並不踴躍，眾人仍盡力準備，盡心陪伴，從家長身上感受到信任，以及小朋友的歡喜，一如同體嚴師父所說：「修行就是不斷地體驗」，這些互動過程，讓我對人生有了不一樣的美好體會。

兒童半日營每兩個月舉辦一次，課程以「自我認識」、「靜心」、「基本佛學」、「梵唄」為主軸，現階段除了新店，包括新莊、雙和、中正萬華、松山等辦事處，也與法青會合辦活動，歡迎各地區一起加入推廣行列，將佛法傳遞給下一代。

洛杉磯360°禪修營 儲備心能量



【釋果見／洛杉磯報導】十月十三至十五日，二十多位來自各行各業的專業人士，齊聚洛杉磯道場，參加為期三天的「360度禪修營」。在象園道場住持果元法師帶領下，一起聆聽創辦入聖嚴師父的影片開示、學習禪坐，開啟對漢傳禪法的初次體驗。

這是繼二〇一四年後，洛杉磯第二度舉辦「360度禪修營」，不同於第一屆，這次全程以英文進行，學員包含東、西方人士，除了佛教徒，也有天主教、猶太教及基督教等人士參加，族裔及宗教信仰相當多元。

由於參加禪修營的學員，絕大多數未曾接觸過禪修，因此打坐的時間不長。不少學員從師父的影片開示中，領略到佛法及禪法的好處，表示會帶回日常生活中運用；其中有位西方學員，為信仰猶太教的律師，體驗禪修之後大感啟發：「我已經是猶太教與佛教的混合體（Hybrid）了！」

為了維持這次禪修營，外護義工團隊全力投入，除了知客組、五組香積主廚群輪流備餐，還有點心、接待、住宿及機動等組，共同照顧禪眾所需。一位西方學員分享時，讚歎義工們的服務品質，比起五星級飯店毫不遜色。一位經營餐飲業的學員也提到，法師及義工團隊分工合作、奉獻服務的精神，讓她從中學到很多，可以帶回去提昇自己的企業經營。

對許多學員來說，三天的禪修經驗彌足珍貴，帶著充滿幸福的心能量，回到自己的專業領域，相信這顆善法的種子，將在日後的生活中慢慢發芽茁壯。

▲來自各行各業的西方學員，至洛杉磯道場禪修，初次體驗漢傳禪法。（洛杉磯道場提供）

馬來西亞法青和心在一起



十月二十至二十二日，馬來西亞道場於波德申尚巴納青年中心，舉辦「和心在一起」做自己的主人——法青生活營，近六十位學員和十二位馬來西亞、臺灣的隊輔們，一起體驗在沙灘上托水鉢、做法鼓八式動禪；課程中，跟隨監院常滿法師的引導，認識自我情緒，面對外在事情時，學習以欣賞的

心，接受一切因緣，保持內心的平靜和安定。

生活營邀請青年院常滿法師、資深法青悅眾許慶貴對談分享。常滿法師對談法青悅眾許慶貴對談分享《心經》的「五蘊皆空」，就會了解一切煩惱緣生緣滅，都不真實，都會改變，只要隨順因緣，不陷在自我煩惱中，就能做個快樂的人。許慶貴則分享遇到情緒時，將念頭轉往好的方向，就能慢慢消融，而化解情緒的方法，就是用聖嚴師父開示的「四它」，以及深呼吸，往內觀照，便能將情緒轉化。

常滿法師勉勵法青，學習拋開自我中心的煩惱，欣賞活在當下的快樂，用探索的心面對當下因緣，隨時隨地練習，做好自己的主人。

（文／葉文珊、圖／Matthias）

方丈和尚溫哥華弘講 智慧化解世代差異

【范琪偉、徐燕／溫哥華報導】接續新澤西州、舊金山弘法關懷行之後，方丈和尚與東山法師轉往加拿大，十一月四日於溫哥華道場，以「智慧傳家」為題，與多位民眾到場聆聽。從個人生命、家庭到世代差異，方丈和尚深入淺出分享佛法的智慧妙用，現場不時傳出滿堂笑聲及熱烈掌聲。

方丈和尚表示，「智慧傳家」是今年法鼓山的年度主題，傳家的意義在於安定社會，最終目的則是體悟生老病死、緣起性空。面對生病，要心生感恩；面對生命，若任務已圓滿，即使想留也留不住。「人生如同圓滿，即使命運轉轉不一。」方丈和尚勉勵大眾承擔生命、轉化生命，時時保持珍惜當下、結好緣的正面態度。

談到世代融合，方丈和尚表示新世代是網路世代，從年輕人的角度來看，可能覺得上一代思想僵化、記憶退化，化解世代差異的關鍵，在於如何轉化、淡化自我和淨化心靈。現代人愛用智慧型手機，卻不一定增長智慧，反而增加束縛困擾，一善用數位工具，遇到境界能

夠轉化，才能超越自我，生起智慧。講座圓滿隔天，十一月五日，溫哥華道場舉辦法鼓山榮譽董事感恩分享會，方丈和尚、監院常滿法師與八十多位榮董及眷屬共聚一堂。眾人在法師帶領下，以虔誠清淨的心，持誦《心經》、《大悲咒》、「南無大悲觀世音菩薩」聖號，也提醒己不忘「學觀音、做觀音」的願心。從聖嚴師父開示「心靈環保法鼓山」的影片中，謹記時時修行禪法，處處放鬆身心，使自己身心健康、快樂、平安，同時也要幫助他人健康、快樂、平安。

當天的分享會，與會榮董多數為同修夫婦，有的父母偕同子女與會，更有幾個家庭三代同堂出席。眾人非常認同師父對榮董「給自己機會種福田，給後代大好希望」的期勉，許多人不僅自己歡喜布施、樂於承擔，還接引兄弟姊妹與子孫，使護法因緣一代傳一代，綿延不斷。

▼方丈和尚分享以佛法智慧轉化個性、淡化習性，才能彼此包容，化解世代差異。（釋常輝攝）



紫雲寺青年開講
林峻丞分享
用創意助孩子成長

【戴秀珊、黃惠宇／高雄報導】誰是你生命中的貴人？十一月十一日，紫雲寺青年開講邀請甘棠文創辦林峻丞（賴明辰攝），與六十多位聽眾分享他的生命故事。

林峻丞的成長過程並不平坦，大學念半年便休學，後來因書上二句話，讓他找到生命中的貴人許效舜，身為藝人的許效舜鼓勵他，保持「清醒的頭腦、永遠的熱情、不滅的鬥志」。十二年前，家族經營的肥皂廠面臨倒閉，他返回三峽老家，與親友重新創立品牌，不僅挽救了家族企業，也因為返鄉，發覺家鄉有吸毒、貧富差距等社會問題，及許多消逝的文化資產。

「我們要給孩子一所學校或是一座監獄？」七年前，林峻丞創立甘棠文劇團，用創意的力量

臺中市府稅務人員 體驗禪式工作學

【臺中訊】寶雲寺應臺中市府地方稅務局邀請，十一月二日為總局、分局同仁進行「以禪式工作學迎接每一個挑戰」心靈講座，由監院果理法師與六位法師前往分享。除了現場學員，還有其他七個分局同步視訊參與，共有近一百三十位聆聽。法師們並帶領法鼓八式動禪、放鬆等生活禪法，現場反應熱烈。

為了協助稅務同仁紓解工作壓力，講座前，臺中市府地方稅務局局長陳進雄前往寶雲寺拜會果理法師，希望邀請法鼓山到該局分享禪法，法師說明：「禪法是放鬆身心的一帖良藥，除了學習方法，還要在生活中持續練習，一定能夠體會時時安定的好處。」

當天的講座由常慧法師主講，法

師首先問眾人，平時動靜之間能否調和？上班是否精神飽滿？法師表示，一般人經常忽略運動，但靜下來時，又動腦想太多，導致身心內外環境不平衡，身體久而久之便會出現狀況。如何在動靜中體驗放鬆？要訣就是一身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆。接著請眾人跟著示範的法師，一起體驗立姿八式動禪，運用動中禪法覺察身心、調和身心。

「當把壓力轉化成對自己的期許時，那就不是壓力，而是使命。」動禪體驗後，法師進一步引導眾人放鬆休息，並分享聖嚴師父用正面解讀的思考，將壓力轉化成使命，便能主動接受，歡喜承擔。講座後，現場稅務人員紛紛在許願卡上寫下行動方針，做為期勉自己日後增上的動力。

農禪寺推廣「半日+半日禪」

學禪更容易 隨時體驗好放鬆

【許翠谷／臺北報導】想體驗禪法，卻沒時間參加一整天或密集的禪修活動？十一月八日起每週三，農禪寺推廣「半日+半日禪」，邀請社會大眾到農禪寺，在禪堂內打坐，調整身心，到水月池畔經行，放鬆身心，享受水月道場的靜謐之外，還能把禪法帶回家，體驗禪的自在。

監院果理法師表示，所謂「半日」其實只有兩個小時，分為上午場和下午場，上午從九點半至十一點半，由禪坐會資深悅眾引導法鼓八式動禪、打坐、戶外經行。

活動結束後，民眾可留下來用午齋，自由選擇是否參加飯後的經行及大休息。下午場則從一點三十分開始，除了八式動禪、水月池畔打坐，還有拜佛、觀看聖嚴師父禪修開示等單元。

「活動流程安排得很好，讓人沒有壓力。」參加體驗的新店民眾眾蕾蕾分享，「一直以來覺得禪修很好，但經常抽不出時間參加整天的修行活動，「半日+半日禪」的安排正符合她的需要。原本只打算參加上午場，經由兩小時的引導，讓她安住在方法上，充分感受到身心放鬆，決定再參加下午場，「義工的引導很清楚，尤其戶外經行



▲民眾於禪坐後到水月池畔經行，體驗動靜自在的感受。（林雅樓攝）

時，從每一個步伐，感受腳與地面接觸的感覺，是我走路最自在、方法用得最好的一次！」

趁著休假期特地來體驗的上班族邱冠生說，過去曾參加過戶外禪，希望能在禪修方法，「半日禪」的時間不長，有坐禪也有拜佛，經行的時間與靜之間的協調，對現代人面對生活和工作，幫助很大。」

農禪寺
彌陀佛七
12/24 (日) — 12/30 (六)

句句佛號
所有的紛紛擾擾都沉澱了

時時體驗
身安定，心寧靜

用最清淨安定的身心
開啟光明的一年

- 12/23 灑淨、安位
- 11/24 起開放網路報名
- 設有雲端牌位，歡迎上網登錄
- 請洽 02-2893-3161#801-804 知客處

都會型【不須住宿】
可全程精進，亦歡迎隨喜參加

禪
七
寒假期間

舉行日期：
2018/1/27~2/3

活動名稱：寒假教師禪七
活動地點：三峽天南寺（住址：新北市三峽區介壽路二段138巷168號）
參加對象：各級學校教職員工暨退休教師（現職教職員工優先）
報名日期：即日起，額滿截止
洽詢電話：(02) 2893-9966轉6132 教師聯誼會
或e-mail: tc@dmf.org.tw



重溫師父行誼身教，看見四眾弟子共願共行，
《聖嚴法師年譜》2016年2月出版後，
持續於海內外展開巡迴分享會，
感動無數各地信眾，接力推廣師父理念。

從一人見眾人

《聖嚴法師年譜》2017分享會接力舉辦

◎編輯室

去年(二〇一六)二月，《聖嚴法師年譜》出版，於臺北安和分院舉辦首場分享會，作為對聖嚴師父圓寂七週年的禮敬，圓滿師父遺言中「以供後人進德修學參考」的交付。隨後，年譜編者林其賢、法鼓文化編輯總監果賢法師，先後到臺中、高雄、屏東、香港、美國、馬來西亞、新加坡等地分享師父行誼，以及年譜出版對當代及未來佛教的價值。

今年，《聖嚴法師年譜》分享會以「一人與眾人」為主題，持續於豐原、員林、花蓮等辦事處，以及高雄紫雲寺、臺南分院、蘭陽精舍、齋明別苑，與上千位信眾一起回顧師父同在的感動時光。每場分享會開場，都以師父於一九九九年閱讀《七十年譜》的開示影片，引導與會大眾跟隨師父的眼光，看見法鼓山是由師父與無數有名無名的護持者共願同行，合力成就。也因此，每場分享會上，都能見到早年跟隨師父的社會賢達及護法信眾出席，連結起彼此同在的正確法脈，重溫師父的溫暖氛圍中，深獲感動與啟發。由於師父開示提到，年譜以時間為軸，詳細記錄了祂的重要言行思想，自己讀來覺得無所遁逃於編著者的客觀之眼，除了顯示林其賢教授史料裁成的見地，更見到師父勇於接受和面對自己、不斷修正自我的智慧。

在台上分享者鼓勵大眾，《聖嚴法師年譜》不是擺在案上供奉，或是做為藏書，而是要細細去閱讀，學習師父運用佛法、實踐佛法的精神，還可以進一步書寫自己的學佛小年譜。今年的八場分享會，不僅鼓舞了資深菩薩回想追隨師父學佛護法的初衷，也激勵了新一代的學佛者，生起學習師父的願心，許多開始閱讀年譜的人紛紛表示，這真是師父送給信眾與當代社會的珍貴禮物。



▲曾親炙聖嚴師父的弟子、新加入法鼓山的信眾，相聚在年譜分享會上，走入師父的生命長卷，也開展出各自的生命故事。(紫雲寺提供)

法鼓文化新書發表 單德興分享禪思與文思

【陳瑞娟/臺中報導】中央研究院歐美研究所特聘研究員、同時也是聖嚴師父多本英文著作的中譯者單德興教授，十一月十七、十八、二十五日，分別於臺中羅布森書局、青木和洋食彩、臺北誠品敦南店，為新書《禪思·文思》展開三場新書分享會。在知識與修行之間，單教授真誠道出對生命的尋思、經驗和實踐，讓中部、北部兩地讀者深受感動和啟發。

《禪思·文思》由法鼓文化出版，累積了單德興教授十一年來在學術領域外的文章，包含對閱讀、旅行與生活的省思。人生路上，每個人總有尋找楷模的階段，單教授談到在文學和翻譯領域裡，玄奘大師是他的首要楷模，集留學生、旅行家、冒險家、翻譯家等諸多角色於一身，所翻譯的佛典《心經》至今已一千多年，

仍有無數人閱讀持誦，令他心生嚮往。此外，就讀大學時的余光中教授、研究時期的王文興教授，以及致力推廣臺灣文學英譯的齊邦媛教授，則啟發了他對文學的興趣和熱情，而三位教授在寫作上的耐心和毅力，猶如力行百丈精神的「寫作勞動者」，同樣是他學習的楷模。

身為人文學界與佛教徒，如何結合文學和佛法？聖嚴師父說：「一學問的領域重在研究，經驗的範疇則為實踐。」單德興教授表示，將所學與與人交流分享，是學者對知識的實踐。對佛學研究深入的聖嚴師父，當年也是一「文青」，將體會到的佛法，努力寫出來分享；而他的專長是英美文學研究，從文學、所思、所感寫下來與讀者分享，希望在這個紛雜的時代裡，為己安身立命，也幫助別人安身立命。

《禪思·文思》三場新書分享會圓滿後，十二月四日將於高雄紫雲寺、屏東大學舉辦，歡迎大眾相約到場聆聽。(紫雲寺提供)



▲單德興教授真誠道出對生命的尋思、經驗和實踐，讀者深受感動和啟發。(紫雲寺提供)

鄧偉仁紫雲寺演講 以國際視野 展望佛教高等教育

鄧偉仁紫雲寺演講

▲鄧偉仁副教授從國際的視野，展望臺灣佛教高等教育，鼓勵眾人一起來認識跨領域的佛教學。(紫雲寺提供)



【朱敏華/高雄報導】當佛教教育逐漸受到世界各大學重視，身在臺灣，如何提昇臺灣的佛敎教育，培育優秀的佛敎人才？十一月十一日，法鼓文理學院佛敎學系副教授鄧偉仁於高雄紫雲寺，與南部信眾分享「國際視野下的佛敎高等教育」之題旨。

鄧偉仁表示，西方國家開辦佛敎高等教育，可追溯到十九世紀，法蘭西學院、牛津大學等多所知名學府，開始翻譯佛敎經典和出書，日後這些翻譯書並影響場會、梁啟超、呂澂、太虛大師等人的佛學研究。

「今日不辦教育，佛教就沒有明天」，鄧偉仁引用聖嚴師父的話，點出佛敎高等教育的重要性。三十多年來，從中華佛學研究所到法鼓文理學院，說明法鼓山對佛敎教育的重視和堅持。目前文

理學院佛敎學系規畫多元課程，讓學生不僅能精進佛學，透過國際知名教授演講、海外道場實習、佛教聖地考察、海外佛典語言學習、國際交換生等方式，同時展開多方位學習，並與世界接軌。

鄧偉仁藉由學生自製影片《生命開啟無限可能》與《遇見心幸福》，分享來自世界各地的學生，不僅在文理學院獲得佛學知識，也在心理學、社會學、藝術等領域展現世界佛敎教育園區的禪悅境界。「只要有信心，有興趣，任何時候學習佛法都不嫌晚。」他以自身的學思歷程勉勵眾人，並以「自己的文化、自己的佛敎傳統」，鼓勵青年學子以弘揚漢傳佛敎為依歸，認識跨領域的佛敎學，開創更具人文關懷的未來。

教育文化看板

法鼓文理學院 招募景觀維護義工

【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) 參加每個月第二或第四個週日的「景觀出坡一日禪」
【景觀出坡一日禪】12/10、2018/1/28、2/25 (日)
【注意事項】請穿長褲及運動鞋出坡、攜帶環保水杯、餐具、帽子及替換衣物
【網路報名】http://www.dila.edu.tw/node/13483/
【洽詢電話】(02) 2498-0707 分機 5004、5012

法鼓文理學院 佛學推廣課程

課程名稱	開課日	授課教師
導讀佛學著作《生活中的緣起》	2/25	楊郁文
入菩薩行——瑜伽法相及唯識論典	2/26	釋智誌
藏譯無垢友著作《心經釋》導讀	2/27	蘇南望傑
禪宗圖像專題	3/1	賴文英

◎更多課程內容請上 http://dilatw.blogspot.tw
【洽詢電話】(02) 8978-2110 分機 8013
【E-mail】buddedu@dila.edu.tw

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 412期 12月號
100歲的福慧資糧

當長命百歲不再是夢想，佛教徒該如何規畫老年生活？本期，聖嚴師父教我們如何規畫銀髮生活，預約美好晚年，讓人「老得有尊嚴」；中研院研究員廖肇亨，以隱元禪師為例，分享禪家豁達的養生觀與人生觀，原來步入老年，還能夠成就一番弘法利生的事業。此外，從佛陀對長者們的教導，可知如何「老得有智慧」，如實了知緣起、無常、無我觀，調伏身口意，就能從容面對老病死。我們更可以從106歲的書法家趙慕鶴、77歲的佛教學者許洋主、75歲的不老義工黃貴英，以及70歲的中醫師黃正昌身上，看見老年新光彩，學習活出人生「黃金時代」的智慧。

本期「人生講堂」由太陽馬戲團首位臺灣舞者張逸軍，分享返鄉創作時，從籌備演出的過程中學習成長，明白「轉大人」是一輩子的生命儀式；「書香人生」摘錄《文思·禪思》作者單德興自序，藉由分享文學的感動、禪觀的反思，進入作者揉合禪味的文學世界。(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



▲學佛於「世界公民工作坊」課程中，培養國際視野與胸懷。(法鼓山信大提供)



【教育文化新聞】

簡凱廷 從藏外文獻看佛敎研究

【本刊訊】十月二十五日，法鼓文理學院佛敎學系邀請新近佛敎學者簡凱廷博士，以「從藏外文獻看近世東亞佛敎研究」為題演講，說明藏外文獻如何為明清佛敎研究，開發新視域，並從中分析晚明佛敎，對日本江戶時代的佛敎產生的影響。

目前國內幾位重要學者，共同從事明清佛敎研究計畫的簡凱廷指出，由於近年有豐富的古籍、文獻面世，研究明清佛敎，除了通行的續藏經及嘉興藏外，更可擴大運用一手文獻，包括：石刻史料、方志、寺志、文人別集，以及藏外佛敎典籍等，如此才能開展出不同的研究面向。

簡凱廷簡言，佛學研究中，漢傳佛敎向來冷門，尤其明清佛敎更是未被重視，以致明清佛敎典籍迄今未獲良好的文獻學梳理。然而，每個時代的佛敎都有它的時代意義，值得被正視發掘，建構出更豐富完整的面貌。她期許能推廣近世東亞佛敎研究，以期進一步彰顯佛敎在十四世紀後的東亞，仍舊作為文化交流中，重要載體的意義與價值。

曾伽大學舉辦「世界公民工作坊」

【本刊訊】法鼓山曾伽大學於十月二十九日舉辦「世界公民工作坊」，由投入國際弘法事務多年的果禪法師、常清法師為學僧授課。課程首先從「氣候變遷」、「水資源」等全球議題切入，常清法師表示，我們總習慣從自己的角度看世界，造成各種錯誤認知。果禪法師則分享，透過禪修對內心的反思，可以看到自我的保護機制，進一步改變自身行動，而改善世界的力量，就是從「我」做起。

下午課程以「世界咖啡館 World Cafe」形式進行，學僧從法鼓山的使命展開討論，經過一輪交流後，再到不同組別展開討論，透過一次次「遊歷」匯集眾人智慧。有學僧分享，原本只有概念雛形，藉由不同人加入討論，漸漸有了完整架構，讓他體驗到群體力量。也有學僧將《小止觀》中「懺悔十法」與之做連結，以「深因因果」面對人類活動對地球的影響，以一發大誓願度脫眾生一開始創造善行，讓行動與修行產生連結。

法鼓文理學院 考生輔導說明會 www.dila.edu.tw

◎佛敎學系：
電話：(02)2498-0707
分機：2372(碩博班)、2242(學士班)
E-mail: jing@dila.edu.tw (碩博班)
cheng@dila.edu.tw (學士班)

◎人文社會學群：
電話：(02)2498-0707 分機：5313(生命教育)
5202(社企、社造、環境)
Email: hss@dila.edu.tw
報名網址：http://www.dila.edu.tw/Admission
請一律上網報名，報名後請準時參加，本校不另行通知。

搭乘接駁車者 106年 報名截止日 11/15 ~ 107年 01/15
活動當日中午 12:00，於台北火車站東三門口前集合，請儘早報名。

自行前往者 107年 報名截止日 01/25
活動時間：107.1.27 (六) 下午 14:00-17:00
活動地點：本校綜合大樓 GC001(大講堂)

第三屆 近現代漢傳佛敎論壇

研討主題 近現代漢傳佛敎與現代化：佛敎教育 II

時間 2017 / 12 / 22—23

地點 臺大集思會議中心—柏拉圖廳

報名方式
線上報名：聖嚴教育基金會網站
http://www.shengyen.org.tw
電話報名：(02)2397-9300
報名日期：2017/11/13 ~ 2017/12/11，額滿為止

芒鞋踏痕 行腳走師道



10月30日清晨5點多，53位法師及隨行的義工，懷著飲水思源的心，從法鼓山祈願觀音殿出發，走到農禪寺開山農舍，接著再行至文化館感恩禮祖。長約12小時的行腳，在辛苦及疲累中，展現道心與願力。與您分享過程中，法師們內心的體驗與感動。

鏗而不捨 遵行師道

釋演潔

清晨天未亮，帶著對聖嚴師父的想念，從法鼓山園區出發。發現自己很想念師父，是在僧團四年級時。記得初出家時，法師在某堂課中問：「你們會不會想念聖嚴師父？」當時心想，我們都是從開示影音、文字，以及師長們津津樂道的師徒故事中，認識聖嚴師父，只嘆來得太晚，不曾親炙他老人家，但還不至於「想念」。這樣的感受在三年後有了變化。

在師父用心打造的教育環境中日夜熏習；在隨眾的行住坐臥間，挫折和得意時，常能因師父文字上、影音上的叮囑而重新出發；接受出家教育的這段期間，師父的影響處處都在。我認識到佛法如何安定人心，也開始朝向師父的弘化方向，學著發願，心中有了踏實感，生命竟就此安頓下來。我發現自己開始「想念」聖嚴師父。原來，即使未

行人內心體會師道

釋智樑

今年自己的生活狀態總是「三多」：電腦看得多、頭腦思慮多、辦公坐得多，對體能狀況沒有把握，但是確定要參加「承先啟後——行腳走師道」活動，便告訴自己，就當作是一次長途的行禪，單純地去體驗。

清晨五點做早課發願後，伴著夜色從祈願觀音殿出發，行走在金山的田野及陽明山的路上，天色漸明，身體也漸漸活絡溫暖，四周的綠意，讓雙眼舒展開來，清楚感覺到不看電腦手機對眼睛的好處，心情不知不覺放鬆了。

從魚路古道開始坡度變陡，腳部及肩膀的不適逐漸浮現，特別是平常姿勢較不正確之處，會有氣脈阻塞的酸痛，提醒自己要將心專注於腳及地面接觸的覺受上，痛也就沒有太大的影響。走上擎天崗時，周邊盡是綠色的草地、白色的芒花，

憶念初心 隨眾共行

釋演潔

清晨五點多從祈願觀音殿出發，順著大眾的腳步，一步一步地向文化館邁進。行腳中唯一一位果字輩的法師的身影，不疾不徐地往前走，帶領著一眾師兄弟前行，內心充滿了感恩與感動。法師用行動告訴了我，沒有什麼是不可能的，這徹底粉碎了自己的妄念。

其實，行腳的過程並沒有想像中

法青義工 成長工作坊 心得

不忘初發心

施銀微 (香港)

曾親近本人，想念也能那麼深刻！從金山前往北投的一路上，經過田間小路、陡峭山嶺、蒼鬱森林、車輪呼嘯來去的馬路，偶遇風雨、崎嶇小徑、打消難行的石板路……觀察體驗著環境和自己的身心：昏沉、亢奮、打妄想……無不考驗耐力和耐力。身體狀況不算好，過了中午更覺得疲累，憶起師父鏗而不捨的精神，便鼓勵自己，專心體驗「就是不放棄往前走」的感覺。

許多外護法師和義工，讓我們在行腳的路上，能安心地專注往前。雖然全程照顧著大眾，卻仍精神抖擻，真是令人讚歎！想起師父一生行跡，讓許多人發心響應，為提昇人品、建設人間淨土而護持，點點滴滴，成就眼前讓大眾修行的家。

看著他全心奉獻的身影，深受感動，慚愧於自己的不足，也鼓勵自己能時時感恩，把握難得的出家人人生，隨善因緣的流動，努力奉回到農禪寺，大家頂禮西方三聖

再加上寬廣的視野，再再讓人享受著一片單純、寧靜又遼闊的美好，也更理解從佛陀時代至今，為何這麼多人選擇投身在大自然修行。中午天候轉變，下雨又颳風，大夥兒穿起輕便雨衣，除了擋雨，更擋寒風。在天冷、疲倦、路滑的狀態走著下坡的路，身體出現多重的疲痛，內心也生起了各種念頭：「還要走多久啊？身體不知道不行嗎？」

《法句經》提到：「失眠者夜長，疲倦者路長。不知正法者，苦感輪迴長。」那時確實有著漫漫長路之感，有時內心的倦意及煩惱也來攪動，更讓自己在苦惱中打轉不已，改變不了現狀，反而更加疲憊，即使周邊美景依舊，也已視而不見，於是再次告訴自己，盡量放心地走著每一步就好了。回顧這一天的過程，由於完全轉換了環境，身心有了新的調整，也看到自己面對不同境界的反應。

從法鼓山到農禪寺、文化館的歷程，有著聖嚴師父弘化的痕跡，很慶幸能透過書籍及影片去回顧，更慶幸自己還有因緣學習師父教導的佛法、禪法。藉著行腳及日常生活中的調整自己，如實地面對身心、環境，希望能以此略探師父所要引領我們走入的內心之道。

中一定要走一次。能與眾多的師兄弟走了一天，即便路途遙遠，也是可以持續走下去。

承先啟後是這次活動的精神，不管在什麼時候，什麼地方，我們在承先，同時也懂得地來到師父座下出家，今天也懂得地回到文化館，不禁撫心自問，法鼓山的理念及精神，我懂了多少？我能夠讓別人感受到法鼓山的理念及精神嗎？這是此次行腳中，師父給我的回家作業。

我 是香港法青接引組的籌備委員之一，這次的悅眾成長營，也擔任團隊並不簡單，與過往的義工經驗很不同，在整個過程中，我不時起煩惱。

鼓山中，楊倍老師談「心中理想的法鼓山」，要我們思考心中理想義工的模樣，與自己擔任何有落差，這讓我再次學習如何「認識自我」，留意起心動念，再回想自己的願心，反思我為什麼會在這兒？當與別人持不同意見時，我可以如何調整？如何承擔？

營隊中有兩次臨時發起的佛曲表演，第一次由港澳法青演出。當我們進錯了節拍，台下的法青們馬上幫忙打拍子，讓我們既感到窩心，也得到鼓勵和肯定；第二次是合唱，在緊迫的練習時間裡，臺灣法青以包容心和柔軟心，還演的那首「不熟悉的曲子」，還演的那首「不熟悉的曲子」，還演的那首「不熟悉的曲子」，還演的那首「不熟悉的曲子」。

有位法青回香港後分享，聖嚴師父曾經在法青活動上問：「覺得好玩嗎？」大家都說很好玩，師父又問：「那你們要

塵埃裡開花

范欣宇

這次義工成長營中，我拜在石階步道上，貼近泥土與石縫間的小草小花，見到了平時不會注意到的小動物、小露珠、小葉片，沾上了些許泥土顆粒。

一見了他，她覺得很低很低，低到塵埃裡，但她心裡是喜歡的，從塵埃裡開出花來。心中浮起了張愛玲的這句話，作者原意是寫給傾慕的對象，而我將「他」改為觀音的每一拜，都在體驗柔軟地把自己放下，耐心地練習謙卑恭敬。

沿路上因位置移動，佛號時而因遠離擴音器而小聲，時而因靠近而清楚，讓我體會

玩到什麼時候呢？」現場一片靜默。師父接著說：「有活力是很好，可是花那麼多的人力物力，不能只是把活動辦得很好玩，要記得我們的初心。」

當初我是因為義工的奉獻而深受感動，發願把這份感動傳遞給別人，為眾生奉獻，更感恩法鼓山給予我們成長的機會，如同聖嚴師父寫的《祈願文》：「祈願許願的我，大悲心起來還願，平等普施學觀音。」我也要如此祈願、許願、還願。

楊倍老師在課程中不斷向學員們提問，引導大家一步步深入探索內心世界。(施銀微攝)

到如同生活中，會因為各種因素使自己遠離諸佛菩薩，如在天邊；專心一意時，無論身在何處，諸佛菩薩就在心中。

朝山的過程辛苦疲累，但我心裡是法喜自在的，體驗到身痛，但心不動。事後回想，才發現感受痛的當下，正是整個過程中，最專注腳下的時刻。

此外，楊倍老師的課讓我收穫滿滿，她帶著我們用不同的深度，來解讀聖嚴師父所說「我心中的法鼓山建好了，你們的呢？」並引導我們找到心中的法鼓山，看清楚自己的理想與目前狀態的落差，進而思索自己所能做的改變與成長，同時，也提醒自己勿用心中的尺，丈量他人的言行。

無論身處哪種環境，都是在練功，唯有不斷地練習消融自我，才能實踐聖嚴法師建議的「當好自己的領袖」，進而領眾；在領眾時，也才能真實體驗常寬法師分享的「恭敬」，做到喜歡的能生敬愛心，不貪愛抓取，想擁有；不喜歡的能生敬畏心，不討厭排斥逃避。

參加了眾人用心規畫的培訓後，期許自己勿忘菩提心，並且提起願心願力，接引更多的青年一同來學佛，認識佛法的好。



▲由戒長法師先行，帶領著戒小的法師們一同行師道，從法鼓山園區出發，以感恩的心，體驗聖嚴師父建僧的悲願。(釋演潔攝)

快樂學佛人

學習成長 看板

【開班日期、地點】12/6 農禪寺、2018/2/25 臺南分院

【網路報名】<http://dbs.ddm.org.tw>

福田班 2018 招生中

豐富的十次課程

- 學習佛法的生活應用
- 體驗法鼓山理念的實踐
- 耕耘智慧慈悲的福田

1/14 馬來西亞 60-3-7960-0841

1/14 高雄紫雲班 07-732-1380

對象 / 有意加入法鼓山擔任義工者

洽詢 / 02-2893-9966 #6664

時間 / 共十次，每次 09:00-16:30

報名 / 請上網搜尋「福田班」或至 <http://dbs.ddm.org.tw>

憨山大師 與 觀心銘

主講 | 常慧法師

1 週三 2018 10.17.24.31

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)

課程預告 2月份課程暫停

法鼓講堂 www.dharmaschool.com



忙得快樂 累得歡喜

◎果東法師

一一〇〇八年，我依師承，領眾赴中國大陸與當地宗教局及佛教界道場交流。出發前我向師父報告行程，師父關懷地說：「辛苦了！」緊接著補上一句：「假使不辛苦，就代表沒做事。」

這是師父老人家慈悲體恤弟子因事務多而勞心、勞力；卻也巧妙提點：儘管身體勞累，心可以不受影響。覺得累了，把握時間適度休息，體力即可恢復。因此，每當有人問我：行程忙碌緊湊，為何還能忙得快樂、累得歡喜？我總是憶起師父的教導。

還有另一層因素，使我再忙再累，也不敢抱怨稱苦。每當前往海內外各地關懷、見信眾居士熱忱學法、護法，令我

非常感動。護法居士各有家庭與事業，而他們對法鼓山教團賦予的任務，不論是維持硬體建設，或是協助推動三大教育，幾乎是隨傳隨到，全力以赴。大眾響應法鼓山理念，不僅自己親身實踐，並積極接引更多的人，一起來修學佛法、護持佛法、弘揚佛法。這份初發心，數十年如一日，難道他們不累嗎？

我相信護法信眾也會感到勞累，偶爾也會起煩惱，或起退心，都很正常。遇到挫折、困難，每個人都需要有關照的空間。而這個「空間」，有些人是以時間換取空間，休息一下再上路，才能走得長更遠。有些人則透過佛法、禪法、心法，從觀念疏導，配合方

法運用，也就能使疲憊的身心獲得法食滋養，再接再厲，重新出發。這便是師父所說：「時時心有法喜，念念不離禪悅。」由信仰，或從修行體證的信心，透過精勤努力，鍛鍊培養出恆心、耐心與鍥而不捨的毅力。

(摘錄自《福慧好當家》)



(蜀子繪)

一心念佛到淨土

◎楊牧貞

當時的母親雖然念佛，但心裡並不平安。
法師來關懷後，我問母親：「佛菩薩對您好不好？」
她感動地點點頭……

媽媽沒有顯赫的家世，也沒有做過人的學問，然而她給我們的愛讓我們增添了对佛菩薩無比的信心。媽媽於一九八一年就接觸佛教，一九九八年底開始親近農禪寺，並於一九九九年皈依三寶。自此茹素並積極參與法會共修及助念。為了能讀誦佛經，媽媽還曾參加識字班，精進於法會與念佛。

今年二月初發現媽媽心臟衰弱，體力大不如前，四月中在家跌倒骨折後，只能臥床，體力也更加衰退。媽媽此時竟開始抱怨，為什麼學佛這麼久，吃素這麼久，還會這麼痛苦？她看到很多人年紀比她大卻還行動自如，因此覺得很苦，認為菩薩沒保佑她，還表示自己再也不信佛了，但是過一下子，她就合掌請阿彌陀佛趕快帶她走。此時她雖然念佛，但心裡是不平靜的。

六月十四日下午，常禪法師來醫院關懷媽媽，他沒說什麼大道理，只是輕柔地在媽媽耳邊說：「阿彌陀佛像媽媽一樣把我們摟緊，疼惜我們……」同時念佛號，看到媽媽從激動到漸漸放鬆，我真的好感動。法師回去後，我問媽媽：「佛菩薩對你好不好？」媽媽很感動地點點頭，從此以後，再也沒有怨嘆自己生病一事。

媽媽住院期間，又展現出她那善良關懷別人的特質，晚上睡覺擔心看護冷，還想把自己的被子借給看護；護理師、病房助理、看護，以及來探視的親友，都盛讚媽媽脾氣好，也很會關心別人。

念佛會的蓮友來探視媽媽，離開前，他們圍在媽媽床邊念十聲佛號，媽媽很努力地要跟著念，剛開始念不出來，但是最後終於念出了聲，此後她醒著時，就會合掌念阿彌陀佛。

安寧病房的一位義工看到了媽媽的名字，特地來探視，原來她曾和媽媽一起參加法鼓山的助念團。她讚歎媽媽很積極地參與助念，並拿來一幅千手觀音的畫像，掛在床邊媽媽看得到的位置，並在床頭放了一幅觀音菩薩的畫像，從此媽媽除了睡覺以外的時間，就把手伸出被子外，合掌念「觀音菩薩！阿彌陀佛！」

七月一日清晨五點多媽媽往生了！往生時面容安詳，身體柔軟。告別式時，照片中媽媽笑得很開心，我卻忍不住流淚，但當法師開示說到：「去極樂世界，回來後就像觀世音菩薩一樣，看到誰有困難就去幫助誰……」我突然覺得好感動好歡喜，一切哀傷竟突然消失了；又想到媽媽一生篤信觀世音菩薩，聽了法師的開示一定也會很開心的。告別式結束後，許多親友都表示這場告別式好溫馨好祥和，還有人在表示在會場中，有一種被保護被祝福的感覺。

媽媽的自在往生給了我許多啟示：媽媽秉性善良，為人正直守口業，時時關心他人，而且一心向佛，因此周圍不斷有善知識出現，終於使她能堅定信心，一心念佛，自在往生。感恩法師的示現，感恩佛菩薩的加被，感恩法師、蓮友們，以及住院期間一直陪伴照顧媽媽的阿秀姊、聯合醫院忠孝院區的安寧團隊，也感恩一切切善友善緣。

(釋常德攝)

青年義工在四川

一趟認識自我之旅

◎蕭玉盈

這趟四川旅程，讓我更加認識自己。營隊前，與夥伴們一起準備晚會晚會的戲劇表演，討論劇本、做道具、排練時，詮釋劇中的角色，調整表情、語氣，嘗試不曾做過的動作。我告訴自己，要打破自己心中那個完美的樣子。演戲不是我的專長，卻讓我看見真實、勇敢的自己，我覺得它是一種練習內外和諧的活動。

某個晚上，大家各自分享參加營隊的因緣，接著練習聆聽，專注聽他人訴說，不做任何回答，去感受當下的聆聽、覺察身體哪裡鬆了、鬆了，調整好自己的狀態。

當自己的主人

◎林怡廷

四川之行，整整四十天，用一句話來形容，就是「好好踏實過生活」。

第一次有這麼長的時間，與法師和夥伴們一起行動和生活。我們跟著步伐，跟著規畫的日程，心裡少了煩惱，身體多了行動，覺得非常開心踏實。

就像善財童子一樣，處處參訪善知識，我保持開放的心，學習該做的、需要做的，還有練習去做。一心投入多少，成長就有多少，從每一個小小的抉擇，每一個小小的行動開始，逐步建構出我們這段珍貴的學習歷程。

同處一個環境，面對同樣的事物，會因每個人的心態不同而感受不同，因此我給自己的功課是：時時覺察、體驗自己的身心狀態，清楚知道念頭的起起落落。有一天，同樣是擔任外護義工，我在場外做事前的準備，卻被場內熱鬧的演出深深吸引。回過神，發現自己雖然手中準備著活動用具，心卻是浮動的。我意識到：如果做一件事，會因為考慮他人的眼光，或是在意他人的參與，而影響自己早已做好抉擇的心，這似乎離「當自己的主人」還很遠！



(寶雲寺提供)

婆媳心相映

◎陳秋月

從沒想過，自己有機會牽著婆婆的手，走入寶雲寺的大殿；更沒有想到，婆婆可以在大殿裡，代表所有壽星切壽糕，在數百人的祝福下，一起過生日。

二十幾年來，婆婆總是輕聲細語，笑臉迎人，不曾大聲說話或爭論是非。照顧自己，不假他人之手，至今九十五歲的高齡，依舊堅持清洗自己的衣物。勤儉持家、愛物惜物，連一粒米掉到地上，都會撿起來，不敢浪費。

我心裡明白，婆婆這般善良、自律嚴謹的人，雖然未入佛門，行為修持早與佛法相應，期待著有一天可以帶她走入佛門、皈依三寶，在人生的最後一段旅程，有一個更加昇華的機會。今年寶雲寺佛化聯合祝壽的日子，婆婆正巧來往臺中，順著這次難得的因緣，

把握機會為她報了名。走入大殿的當下，婆婆被眼前的場面震懾住了，讚歎地說：「場面好莊嚴，與她過去對佛的印象迥然不同，覺得寶雲寺好清淨、簡樸、素雅，心裡很歡喜。」等待開場的時間裡，義工姊姊們更是接二連三地走近婆婆身邊，給予溫馨的關懷與讚歎。

在婆婆面前長跪奉茶的那一刻，心中生起無盡的感恩，感恩過去對我的包容、感恩一手幫忙帶大三個孫子，淚水也不聽使喚地滑落……

感恩聖嚴師父、感恩法鼓山及寶雲寺法師、義工們的辛苦奉獻，讓婆婆可以在暮年之時，親近正信佛法，感受到佛法的殊勝難得，也重新認識佛教道場的現代樣貌，眼界開了，心更寬廣了，而我與婆婆的心也更貼近了。



▲在四川營隊的團隊活動中，青年義工們體驗了一趟認識自我之旅。(法鼓山慈基會提供)

早晚課50問

早晚課對於修行的幫助之大，不可言喻。歷代祖師大德無不重視此日常功課，甚至依此成就道業；我們若學習他們的用功方法，即使不能保證悟道，也一定能確保此生三寶護佑，厚植善根。

與佛有約 做功課

法鼓文化編輯部／編著

定價：180元

新書上市 78折

2017/12/31止

法鼓文化 郵政帳號50013371 服務專線02-28961600 www.ddc.com.tw 訂購金額未滿800元，酌收80元運費，限國內運送

2018 元旦早課 跨年法會

1/1 週一 5:50~8:30

12/31 週日 22:30~00:30

地點：農禪寺(台北市北投區大馬路65號89號)

洽詢：(02) 2893-3161 #801-804

戶外經行 早課

新年法會、元旦早課兩項活動 都不需事先報名，敬請提前到場

新年心出發

自我超越修營心得

◎劉旭 (深圳)

溫暖的法鼓法緣

當巴士進入法鼓山園區的三門，內心生起了溫暖的感覺，但不知來自何處。山上的建築群，從內到外都顯得謙遜，是個有修為的翩翩君子，讓人感到受尊重，也覺察到這份尊重，來自於它的內涵，自己彷彿也莊嚴了。

開始禪修時，發現雖與這許多人在一起，卻感受不到難尋的「靜」，即使不講話，也會不自覺閉上嘴，慢慢地，連內心的

的嘴咕都懶得搭理，好一個耳根清淨！

禪修的安排井井有條，不急不躁，讓人愉悅地感到一團「和」氣。禪坐讓身心慢慢放鬆，專注的練習很受用，室內外的經行，讓人身心通暢，加上義工適時巧妙地出現在需要的地方，讓我感受到了「樂」，自己內心也變得柔軟，找不到一丁點兒硬度。

反覆咀嚼聖嚴師父的影片開

示後，內心起了慚愧：我沒有受這麼好的福報？打從心底感恩推薦我來參加的楊老師，感恩法師們的教導、義工們的關懷，還有這次的緣分。

雖已回來多天，對山上的一切還是念念不忘，突然明白上山時的溫暖來自何處——是法鼓山的每個人，把我們當成了親人。

法鼓親人們，我會再回來！

禪的智慧，是先要把自我——閉鎖的主觀意識——放下，用佛法的觀點及方法，來幫助自己與他人。

福慧傳家 六度萬行 12 ◎聖嚴師父

絕觀的智慧

現在

在我要從佛法或佛法的觀點來談智慧。禪的智慧，是先要把自我的執著心抽空。何謂自我？便是閉鎖的主觀意識。通常的人都以主觀和客觀來面對每一件事情，如果比較客觀來處理事情，就是比較理性，也比較接近智慧。如說這樣就是有智慧，也不完全正確。所謂客觀，必然還有一個對象存在，一定還有一個與客觀相對的主觀立場，所謂絕對客觀的可能性是很少的。遇到事情，人們都是憑自己的經驗和知識的觀點，來作為標準而加以判斷。請問各位，既已預設標準的判斷，還能算是客觀嗎？

回應當下的智慧

例如：有一次，我遇到一位心理醫生。一請問您是以什麼來為病人治病？「我問他。一我客觀地憑自己的專業知識。」他回答。

「請問您的專業知識從哪裡學的？」

「我的專業知識是從書本的研究、老師的教導、個人的臨床而得來的。」

「老師和書本上的專業知識又從哪裡來的呢？」

「老師和書本上的專業知識是他們從書本及經驗累積起來發現的。」

從以上的對話，各位可以理解到這位醫生所講的客觀，只能算是比較理性的客觀，而非絕對性的客觀。因為客觀裡面已加了人為的因素，因此我告訴這位心理醫生：您這樣只能算是沒有辦法中的辦法；也就是說，病人需要幫助，您拿自己所學的專業知識來幫助對方，並不是純以病人的需要而給予恰好處的幫助。」

醫生回答說：「是呀，如果我有那般能耐的話，我就不用來向您請教，不用來學佛，也不必來跟您修學佛法啦！」

如何才能幫助病人呢？在禪法的立場是把知識和經驗都擺開，當下看對方需要什麼就給他什麼。話是這麼簡單，問題是一般人能做得嗎？若要放下專業知識而去面對某種環境或對象時，總會讓我們不知道如何去面對和解決所面臨的問題，所以世間法，還是要借重於專業知識。若要用世間法，解決人生的根本問題，便要採用佛法；第一，從佛法的觀點，知道應將自我放下；第二，從自身的修行，練習者把自我放下，同時也用佛法的觀點及方法來幫助他人。當自己的智慧尚未開發出來時，要藉佛法的智慧，如果沒有佛法的智



慧，我們不知道該用什麼樣的方法幫助自己，也不知道該用什麼樣的語言幫助他人了。

放下自我的智慧

當你修行修到能將主觀和客觀完全放下之時，在禪宗稱為「絕觀」，也就是既不以自己的觀點為觀點，也不以他人的觀點為觀點，完全是以智慧來處理當下的事情。這便是無我的智慧，可以稱之為悟境。

既然必須放下自我才能得到佛法的智慧，請問什麼是「自我」？自我本身可以說沒有這樣東西，就因為本身沒有這樣東西，一般人不知道，所以放不下。世界上有兩種人放不下自我：第一種是不知道什麼是自我的人，第二種是覺得自我非常重要的人。

「自我」到底是什麼？是一個念頭又一個念頭的連續，使我們產生自我的存在感。但是請問，你昨天的思想跟今天的思想，是不是一樣？當你十五歲時的思想跟二十歲時的思想，是不是一樣？當然不是，人的思想時刻都在變動，人體的細胞也時刻都在變動，佛法稱這種現象是「無常」。人的身心無常，屬於身心所有的眷屬、財物、名譽、地位等，也在改變，亦都是無常。能夠了悟無常是智慧；能夠運用無常的萬法自利利人是有福。(完)

(摘自《禪的世界》，原篇名《智慧與福報》)

慧，我們不知道該用什麼樣的方法幫助自己，也不知道該用什麼樣的語言幫助他人了。



自在禪味心體驗

安定身心，在動靜呼吸之間，保持覺照，提起方法。還記得有一次參加禪修，聽到外護義工分享，當禪眾要去爬山，義工要先去清掃步道……才驚覺有這麼一群人在守護我，讓我能夠自在安心地用功，當下發願，自己也要護持，成為學員的依靠，卻沒想到，懷著感恩的心來護禪二，自己更是滿載感動歸歸。

感恩有法鼓山，感恩能和這一群良善質樸的菩薩們一同培福。

(文/蕭是婕，圖/雲集寺提供)

總本山召募義工

- 歡迎您一起來植福修慧，成就人間淨土！
- 【除夕暨新春活動義工招募】
 - 活動日期：2018/2/15~20 (除夕~大年初五)
 - 【總本山聖嚴書院福田班】
 - 上課日期：2018/4/29~2019/1/27 (每月一次，共10次)
 - 報名日期：2018/1/29起
 - 【景觀維護·環保清潔】
 - 環保清潔日(環境維護)：12/10、2018/1/14 (日)
 - 景觀維護日(花草修剪)：12/10、2018/1/21 (日)
- ◎以上報名詳情請洽「法鼓山園區義工室」
電話：(02) 2498-7171分機2660~2662
線上報名：http://fagushan.ddm.org.tw
點選「義工資訊/招募項目」

念出感動自己的佛號

◎陳賢貞

您能想像百人同心齊誦「阿彌陀佛」聖號的震撼力有多強大嗎？

十月二十八日一早，以回家的心情，到齋明別苑報到，開始念佛的初次體驗。總護法源法師說明相關注意事項，要我們確實做到禁語：對別人、對自己禁語，專注念佛。當第一聲「阿彌陀佛」聖號由法師帶領大眾唱出，以及邁開腳步繞念時，兩行熱淚也隨之流下，有著無法言喻的震撼與感動。

聲響佛號後，接著靜默念佛、瑜伽運動、拜佛、期間，總護法源法師不斷提醒大聲念佛，念念不離佛號，隨時隨地提起佛號，讓自已專注安定，無雜念停駐在內心。

聖嚴師父的影片開示，教導念佛三要素「信、願、行」，說明如何達到念佛三昧，並鼓勵我們把握因緣與時間練習，不要等到臨終時才念佛，屆時已沒有辦法自主、來得及念出讓自己感動的佛號了。

最後一支香在靜默坐念中結束，法師再次叮嚀我們，任何境界出現時，都可以誠心專注地提起佛號，因緣就會有所改變。禮佛三拜時，向佛菩薩發願，願自己早得念佛三昧，願護持法鼓山、遵循聖嚴師父的願心，永不退初心。

從心蛻變的旅程

◎黃興育

照禪四十九圓滿後，有人請我用一句話來形容四十九天的體驗。我回答：「就是學習和體驗如何活在當下！」

禪期中，需要練習時提起方法，拉任不斷奔放的，不再擔憂過去或是計畫未來，讓心如同安定的海，可以看見海底中的珍珠，也就是「心的智慧」。

自己有很多壞習慣：得過且過、做事草率等等，常造成家人及公司的困擾，因此禪期一開始，便向小參法師稟醒法師請教：如何修正自己的壞習慣？法師說那是一心一行的關係，要重新建立新的習慣，才能讓心變得細膩，因此建議我先練習把注意力放在身體的「局部動作」上。

整個禪期從走路、出坡到洗衣服，我持續把注意力放在局部動作上，從「一心」看到不一樣的視野。清潔馬桶時，注意力放在毛刷上，儘管每次動作都一樣，但體驗都不同，讓我開始欣賞「清潔馬桶這件事」，也發現自己的心，經常活在過去和未來，很少放在現在，因而造成了身心分

離，這也是導致自己心太粗的主因。

後來小參法師又教導用心去「感受全身放鬆」，以放鬆的身體去感受動作，當下才體驗到身心和合的自在。像是過去覺得用手洗衣服很麻煩，但注意力放在局部動作上，再練習全身放鬆，發現手上的刷子和身體是合一的，不再覺得費力和麻煩，反而可以當作是鍊心的修行。

禪期中，聖嚴師父的影片開示提到發菩提心，以無所求的心為他人奉獻，覺得非常受用。出坡時，提起奉獻心掃廁所，掃完後，看見乾淨明亮的廁所時，內心充滿歡喜，不需他人認可、不用比較，整個奉獻的過程，就是讓心變得更細膩的練習。

照禪四十九的修行，體驗身心活在當下的美好，練習「心不隨境轉」。藉由照的工夫，清楚覺照環境、身心的狀況，了解他人的需求；藉由默的工夫，讓心不再隨著環境變化而起煩惱，隨時保持安定，並能恰如其分地利益他人。這是一場從「心」蛻變的旅程。

法鼓山世界青年會

2018 2/5-10

重新找回心的卓越

青年卓越禪修營

- 基礎禪修觀念與方法指導
- 聖嚴師父的青年卓越開講(DVD)
- 編者老師心靈工作坊
- 卓越大補帖

學員、小隊輔、義工同步招募中

對象：18-35歲青年
費用：全免(歡迎隨喜資助)

報名請速

聖嚴法師教禪坐

大字版

安全實用的禪修方法、正知正見的佛法觀念；適合推薦給初學者閱讀，亦是老參自我檢視的必備書！

◎聖嚴法師——著 ◎定價 180元

- 規格：19x26cm / 內文字級15級 / 黑白印刷
- 特別收錄：法鼓山八式動禪圖解教學

新書上市 78折

郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 www.ddc.com.tw 訂購金額未滿800元，酌收80元運費，限國內運送

跑者
回響

不只是跑步



跑者們自己當下最舒適的速度，專注在身體的覺受上，放鬆地跑步，渾然不覺疲累。(許翠合攝)

我 很喜歡路跑，去年(二〇一六)就參加了十場十公里的跑，一直想來臺灣參加路跑，剛好朋友告訴我農禪寺有禪跑的活動，我馬上就報名了。禪跑和平常的路跑很不一樣，一般的跑是競賽，要跑出PB (Personal Best，個人最佳紀錄)，所以壓力很大，每次跑到八公里左右就會覺得很急躁，心跳加速，跑完後氣喘吁吁，很累。這次完全沒有壓力，也不用追趕別人，就是依自己的速度來跑，不疾不徐，很舒服。以後也要用這樣的方法，繼續跑下去。(香港·劉麗群)

跑時不追不趕

農禪寺首辦「水月禪跑」將禪法融入運動中 接引年輕新族群

跑出禪意來

禪跑當天，除了臺北、高雄、花蓮、澎湖等地的跑者，還有來自日本沖繩、香港、新加坡的朋友熱情響應。許多民眾更是全家總動員，爸媽參加禪坐、禪走，孩子在禪跑看板前開心合影，雀躍歡喜的心情，為平日安靜的寺院增添不少歡笑聲。



「水月禪跑」還包括禪走與禪坐，各年齡層都能參加，圓滿者也可以領到精心製作的「完成證書」。(林振榮攝)

「運動是禪嗎？其實只要透過禪修觀念的引導，方法的練習，生活處處都是禪。」監院果毅法師表示，運動風氣日漸興盛，慢跑已是全民運動，農禪寺推動禪跑，便是希望運動愛好者也能由此走入禪門，進一步體驗禪法的殊勝。

「水月禪跑」還包括禪走與禪坐，各年齡層都能參加，圓滿者也可以領到精心製作的「完成證書」。(林振榮攝)

跑完不痛不痠

臺灣一年有七百多場路跑，是全世界路跑密度最高的國家，何不將禪法帶入慢跑？二〇一五年我參加完法鼓山自我超越禪修營後，覺得禪法真是太好了，並練習把禪法帶入每天的運動，發覺身心愈來愈放鬆，運動之後，不累不喘不痠不痛。後來參加超級鐵人三項時，雖然身體不適，但是藉著禪修心法的引導，仍然完成超級鐵人的賽事，讓我對禪法更有信心。今天我也跟著大家一起慢跑，我發覺我們的跑者很不一樣，他們在跑動時很專注，但也很放鬆，不論速度快慢，他們的姿態、神情散發一股安定的感覺，這是我參加過最有禪意的場跑動！(教練·王仁宏)

跑得不累不喘

我 平常有參加禪坐共修，一直想要體驗「動中禪」是怎麼一回事。為了符合禪跑的規定，我特別去參加十公里路跑取得資格。這次禪跑，我從全身放鬆開始，接著將注意力轉移到呼吸，但沒多久膝蓋就開始痛了，注意力一再被腳痛拉走，就像禪坐時的腿痛一樣，後來我試著不去管它，不斷地回到呼吸，繼續跑，慢慢地，感覺整個身心融入環境中，腳痛不再是個干擾。

雖然這場路跑不是競賽，但被超越時，心還是會跟著波動。我試著依自己的節奏前進，還是會跟隨的人如何，跑到後來感覺全世界只有自己一個人在跑步，直到敲大響時，雖然知道禪跑結束了，但腳依然在跑。跑完不喘也不累。



禪跑之前，法師與善工帶領大家做法鼓八式動禪暖身，有助於身心的安定和放鬆。(王育發攝)



▲塔城分會的信眾多數為西方人，跟隨負責人暨禪修導師果谷(位於佛前)修學漢傳佛法。(Doraine Pearse攝)

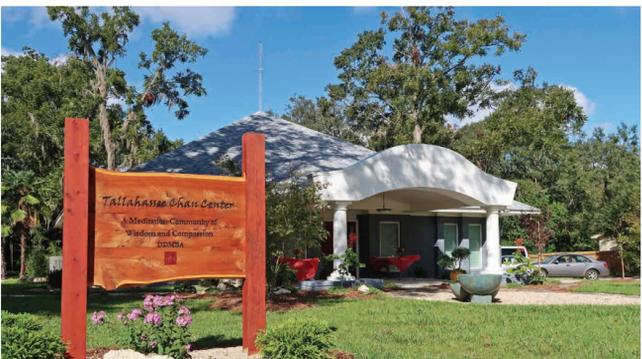
美國佛州塔城分會的故事

◎果谷 (Jimmy Yu, 塔城分會負責人)

延續師父願心到西方

一一〇〇六年，當聖嚴師父不再來美國後，我返臺看他，並承諾會成立一個禪修中心，來表達我的感恩與敬仰。二〇〇九年師父捨報後，我開始在佛州塔城(Tallahassee)帶領禪坐共修，當時還不知道該如何著手實踐這個承諾。幾年後，原本小小的禪修會逐漸成長，空間不敷使用，我們開始找地、募款、籌建。

回顧籌建過程，我們從未遇過諸如財務負擔等巨大的「困難」，倒是從我個人的障礙及如何在西方社會分享禪法的探索，我看到因緣業果的示現，以及學習的機會。我原本在師父座下出家，後來還俗了。原因之一，來自於個人的成長背景混合了東西方的價值觀，以致面對傳統佛寺文化時，產生矛盾與衝突。目前佛教在西方，以居士佛教為主，種種現象讓我感受到：將中國佛教原封不動地移植到美國這塊土地，是有困難的，它必須調整與適度改變。



▲塔城分會負責人果谷曾於2006年向聖嚴師父許下承諾，要在西方建立弘揚漢傳禪法的據點，經過多年努力，如今塔城分會終於落成。(釋常鐸攝)

我的法門師友

躍然紙上的佛教人物風采

聖嚴法師書寫與師友之間的互動情誼，也是法師個人傳記的一部分。數十位當代僧俗大德的身教、言教，都是活潑激盪的歷史。

聖嚴法師 / 著
定價380元

新書上市 78折

法鼓文化 郵政帳號50013371 服務專線02-28961600 www.ddc.com.tw 訂購金額未滿800元，酌收80元運費，限國內運送

漢傳佛教與聖嚴思想

國際學術研討會

第七屆 全球徵文 主題：敘事、傳播與現代社會

截止日期：2018年1月10日

入選公布日期：2018年2月5日於聖基會官網公布

詳情請見聖基會官網：<https://goo.gl/F2PnFc>