

(李東陽 攝)

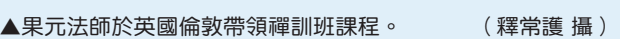
【本刊訊】七月六、七日象岡道場住持果元法師與監院常護法師，於盧森堡市中心方濟修女修道院（Sœur Franciscaines）舉辦禪一、茶禪一，以及禪修講座等活動。

六日的禪一在果元法師引導的八式動禪中展開，並由常護法師帶領戶外經行及茶禪體驗；次日，果元法師以「禪心禪悅」為題，舉辦兩場講座，上午為英文，下午為中文，共計五十多人參與。法師以梁武帝見傅大士的故事開場，並舉禪於中國的肇始與流變，講述馬祖道一與南嶽懷讓間的對話，何謂心、何為禪、何為本來面目？

法師接著從五蘊和我十二因緣來說釋佛教的我與我所執，開示無常與無我，接引西方聽眾認識禪佛教的觀念，最後，並以「婆子點心」的故事，分享禪離心意識的真義。

心得分享時，禪眾逐一表示對禪修有更進一步的體驗，或能更安定，或能更放鬆。更有禪眾對經行時體驗到與世隔絕的安然，感到奇妙，並對截然不同的喝茶方式印象深刻。

七月中旬，果元法師與常護法師轉赴英倫，除了教授禪訓班四堂課外，更帶領一梯赴班四、八、九月間，兩人也將赴波蘭、克羅埃西亞及德國，持續散播禪法種子。



(釋常護 攝)

懷救度眾生的悲心。

法師從「苦如何而來」切入，首先為大眾建立佛法的因果觀，強調若想離苦，唯有滅除苦因，透過正見破除無明煩惱，不再造作苦因，方能滅苦。若不清楚這點，將在無明煩惱中，繼續造業形成苦因，不斷輪迴流轉。

如何讓自己不再造作苦因？繼程法師表示，須從「持戒」開始。

脫離輪迴。繼程法師進一步說明，倘若「止惡」是怕遭惡果，「行善」是為了追求利益或善報，表示仍有世俗的功利心，以及貪瞋癡等煩惱，唯有於心中無所求、無所懼，才能出世間。法師也強調，這需要「定」的功夫，唯有在世間持戒、修定，從了了分明的持戒過程中「看山是山，看水是水」，再藉由禪定得慧，進入「看山不是山，看水不是水」的出世間境界，如此才能真正的自在解脫。

法師最後總結，從迷到悟的修行境界，在禪宗即是所謂的「定慧體一不二」，如此，修行者將能達到真正的「圓融」，且帶著超越是非，卻又對是非了了分明的活潑禪心，持續在世間救度眾生。然而，這樣的境界還是得從禪修中鍛鍊，「禪」不會教我們該做什麼，不該做什麼，但會讓我們的心，知道該做什麼，不該做什麼。」

【江嵐芝／金山報導】面對瞬息萬變的全球局勢，網絡無遠弗屆的新世代，佛法如何流傳深廣？佛法的義理與修行，如何更寬廣地應用於社會各個層面，並為大眾帶來利益？聖嚴師父圓寂十週年，法鼓山佛教基金會於六月二十八至三十日，於法鼓山園區教育行政大樓及法鼓文理學院，舉辦為期一日的法教交流，以及兩日的國際研討會。方丈和尚果暉法師於開幕時指出，聖嚴師父以「心靈環保」為核心理念，致力推廣世界心人的淨化，跨越宗教、階層、文化等藩籬，將佛法轉化為符合現代人所需的生活實踐，期勉四眾弟子們，承續師父的理念，秉持實踐精神，讓更多人受用佛法的好。

二十八日舉行「漢傳禪法之當代流傳」，東西方子齊聚一堂，探討禪法如何因應當代社會的需索，在不同地域、文化開枝散葉，近千名信眾參與這場猶如禪法大家庭的勝會。第一場座談，馬來西亞法子繼程法師、美國法子吉伯·古帝亞茲（Gibben Guinera）與禪堂堂主果醒法師，針對漢傳禪法的內涵提出見解。

第二場座談，英國法子賽門·查爾德（Simon Andrew）與中華佛學研究所所長吳鏡法法師，細說傳承與師生關係的建立。兩場座談不僅討論法脈延續、字禪機，也憶念師恩，場面溫馨，第二代法子李世娣

動表示，像是回到了家。座談結束後，法師與禪修老師引導信眾透過放鬆、默照、禪瑜伽等方法清涼身心，體驗淨法的傳承與創新。

二十九至三十日的「佛法與社會科學、國際研討會」，融貫佛法與社會科學的關懷精神，從經濟、公共治理、財務會計企管、社會學等面向開闢學術論文、各領域學相融的可能環保」、「

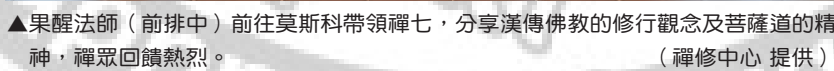


(李佳純 攝)

果醒法師至莫斯科
主持禪七、佛法課程

【釋演一／俄羅斯報導】七月四日至十八日，禪堂主果醒法師與傳燈醫院監院常襄法師、禪學系學僧演一法師，承續去年（二〇一八）因緣，再度受邀前往俄羅斯首都莫斯科，於郊區一座禪修中心舉辦禪修活動，並開懷當地資深信眾。

七日，常襄法師帶領禪一學員人數共四十五人，



(禪修中心 提供)

（紐約訊）我們的世界正處於前所未有之中，且極其複雜的急遽變化之中，「聯合國高級別政治論壇可持續發展會議」（The United Nations High Level Political Forum, HLPF）自七月九日至十九日於聯合國紐約總部召開第四屆會議。該會議標記了第一個四年的成果，並順利完成了二〇三〇可持續發展課程「中所訂出的十七項可持續發展目標的執行回顧與檢討，以及一百四十二個國家呈送的「國家自願性檢視報告」。今年的會議主題，以點燃人們充能激勵的動力、確保包容性與平等性為中心。美國法鼓山佛教協會（DDMBA）由常濟法師帶領五人代表團參與。會議回顧四年來「可持續發展目標」的落實，然而，面對孤立的處境和陳舊老套的做法，使得「二〇三〇課程」進度遲緩。這需要有雄心大志，並力求規模和速度，落實真正的新模式，才能符合「二〇三〇」課程的目標。

常濟法師分享諾貝爾和平獎得主瑪麗·羅賓森女士在主題演講中，引用聯合國第二任秘書長達格·哈馬舍爾德的話：「安於現狀，只是創造了一個極度不安全的世界；當大家都只顧自身的安時，這個致命傷會把我們帶向毀滅。唯有在黑暗中鼓起勇氣，才能破解這個咒語。」這場論壇提醒我們現在正是拿出膽識果敢的時刻，並要求各國領袖做出真切的行動，只顧自己國家的安全

或一切照舊，是遠遠不夠的。身兼「可持續發展目標」倡導者小組成員之一的理查德·寇蒂斯在主題演說中指出：「可持續發展目標」給出了我們一個獨特的機會，成為致力消除極端貧窮的第一個世代，也是受到氣候變遷威脅的最後一個世代，以及終結不平等和不公義最有決心。的世代。」

法師指出，在日益加深的平等和人類苦難中，人們對「二〇三〇議程」真實承諾的態度至關重要。會議承諾主要收穫之一，在於鼓勵人們分享彼此的經驗及所學，加強夥伴關係並協助引導政策，為全人類營造出有尊嚴的世界。僅有科學和技術，無法阻止戰爭、種族主義和環境的毀滅。二元對立的假象，助長了全球的消費主義；貪婪、恐懼和無知，需要藉由對生命與共的領悟，以及智慧和慈悲來轉化。人人都必須找到自身的方式，以修行的智慧和自身獨特的能力為此作出奉獻。

如同聖嚴師父所言：「在多元全球社會的彼此之間……唯有包容彼此的差異性，才能傳遞並學習彼此的優點。否則，如果一味地排斥異己，企圖用暴力手段……來恐嚇和征服異己者，結果自己一定會也變成遭受恐嚇和攻擊的對象。」唯有人類做出深刻蛻變及建立夥伴關係，超越彼此的不同，才能一起攜手合作，努力實現一個「我們想要」的世界。

【楊雅穎／臺北報導】如何超越世情之苦？六月二十六日，繼程法師在臺北安和分院主講「禪心看世情」，七百多位聽眾共沐禪的智慧。法師道出了一場「戒定慧」修行次第的新詮，分享如何在世

佛陀已實證其修行法門能離苦得樂，我們同樣可依佛陀教導的三十七道品，次第修行而離苦。佛教的戒律有諸多具體細目，繼程法師鼓勵，戒律須帶著止惡行善的決心，精勤實踐，方能「已生惡令永斷，未生惡令不

【楊雅穎／臺北報導】如何超越世情之苦？六月二十六日，繼程法師在臺北安和分院主講「禪心看世情」，七百多位聽眾共沐禪的智慧。法師道出了一場「戒定慧」修行次第的新詮，分享如何在世

佛陀已實證其修行法門能離苦得樂，我們同樣可依佛陀教導的三十七道品，次第修行而離苦。佛教的戒律有諸多具體細目，繼程法師鼓勵，戒律須帶著止惡行善的決心，精勤實踐，方能「已生惡令永斷，未生惡令不

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·不爭你我多少

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱
忙人時間最多，勤勞健康最好

為了廣種福田，那怕任怨任勞
布施的人有福，行善的人快樂

時時心有法喜 · 念念不離禪悅
處處觀音菩薩 · 聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴撰

護法總會地區巡迴關懷啟動

方丈和尚 在我家 鼓手共許護法願

從文山辦事處出發 與悅眾一同回首護法歷程 化為未來成長動力

【張曜鐘／臺北報導】延聖聖嚴師父對地區的關懷，凝聚四眾弟子的願心，護法總會於師父圓寂十週年之際，規畫「方丈和尚抵溫叨」地區巡迴關懷——「抵溫叨」為閩南語「在我家」之意，自七月起陸續展開。七月十三日啟程首站，方丈和尚與法師、副總會長張昌邦、副總會長蘇婉玲等，先後至文山辦事處、中正萬華辦事處。方丈和尚逐間回到辦事處的護法鼓手們，在歡喜團聚的過程中，共許生生世世學佛護法的好願。方丈和尚與大眾一同聆聽師父影片開示「發長遠心、不忘初發心」，親切回應鼓手們的提問與建議，並分享學法、護法、弘法的幸福。方丈和尚並期勉菩薩們一步一腳印，務實地實踐所發的好願，用佛法感化自己，用行為感動他人，把佛法的好處傳佈給更多人受用，建立安定、和諧和清涼的人間淨土。

即將遷往景興路新址的文山辦事處，鼓手們回首過去，歷任召委化身為主，藉由新鮮活潑的「新聞報導」，重現一張張珍貴的老照片，以及一則則學法護法的故事。辦事處幾度搬遷的艱辛歷程，都化為護法路上共同成長的溫馨回憶。

去年（二〇一八）搬至法鼓德貴學苑的中正萬華辦事處，資深鼓手們朝氣活力十足，短劇演出、家人分享，在讚歎、感恩、掌聲和淚水交織中，許多幕後默默成就、護持法鼓山大家庭的故事，才為新進悅眾所知曉，從心生起繼續效法的願力。

中正萬華辦事處召委卓慶豐表示，師父捨報之後，一直感受到僧團對地區的照顧和用心，這次是方丈和尚第一次來到地區關懷，更牽繫起許多資深菩薩團聚的因緣，相當珍貴與難得。常應圓滿首站的關懷活動後，地區迴響熱烈。常應法師分享，許多菩薩們因感受到方丈和尚的親切關懷、僧團的用心，生起無限的歡喜與感動。法師表示，「方丈和尚抵溫叨」關懷行預計以兩年時間，至全臺四十二個辦事處，與護法鼓手面對面互動，一方面了解地區需求，更期待傳承資深菩薩奉獻服務的精神，凝聚新進悅眾的願心與願行，讓學佛護法的力量，綿綿不斷地持續下去。



▲「方丈和尚抵溫叨——地區巡迴關懷」首站至文山辦事處，難得在地區共聚一堂，回首過去的護法故事，眾人生起無限歡喜與感動。（林玉萍 攝）

法鼓山八八水災10年關懷

時間	大事記要
2009	前往受災嚴重地區發放民生物資、清理家園，展開慰訪關懷、發放急難救助金 與高雄醫學大學附設醫院合作，於林邊、甲仙設置醫療服務站 先後成立林邊、六龜、甲仙安心服務站 各安心站駐點期間（2009~2013）頒發三地學子「百年樹人獎助學金」及辦理營隊活動，進行端午、中秋、歲末社區及長者關懷 捐贈高雄縣政府水上急流橡皮艇5艘，供救災使用 委託成功大學進行新開部落口述歷史及田野調查 重修復興電台與老農濃托兒所舊址，設置「老農防災暨社區教育中心」，同年啟用
2010	合作興建高雄市杉林區五里埔社區活動中心 合作興建嘉義縣番路鄉日安社區活動中心，同年啟用 與屏東仁和國小合辦3梯次教師「生命教育」研習 援建雲林縣古坑鄉東興段、高雄市桃源區樂樂段、高雄市六龜區龍興段三處基地永久屋社區，同年古坑鄉東興段永久屋落成
2011	高雄市五里埔小林新社區活動中心落成啟用 高雄市桃源區樂樂段、高雄市六龜區龍興段基地永久屋落成，八八水災長期援建工程圓滿
2012	六龜、林邊「獎助學金受獎學生服務回饋日」 甲仙安心站舉辦暑期營隊
2013	補助高雄市六龜區老農濃國小104學年課後照顧計畫
2015	老農濃國小「心靈環保體驗一日營」
2016	2017年6月2日豪雨，至六龜及桃源區慰訪並發放慰問金 補助高雄市六龜區老農濃國小106學年課後照顧計畫 老農濃國小「心靈環保營」
2017	
2019	六龜寶來社區長者關懷服務迄今



▲每個月的實地活動，是社區長者最期盼的時光，長者與義工藉由課程，彼此關懷交流。（李佳純攝）

「慈基會秘書長吳若瑟法師指出，『安業、安心』是貫穿災後重建的主軸，並隨著時間逐漸加重，因此，同年陸續設立的安全服務站，成為匯集祝福、傳遞關懷、撫平傷痛的重要據點，提供家戶慰訪、發放獎助學金、生命教育課程等服務，六龜安心站則以照顧長者為主，甲仙安心站則重點舉辦兒童心靈陪伴活動。不同的方案，為自己的家園、社區奉獻。十年前播下的種子，十年來的灌溉陪伴，一顆顆的安心種子，已然逐漸發芽茁壯。」

七月初六日上午，高雄市六龜區寶來社區活動中心，傳來「阿彌陀佛」聖號，以及陣陣的笑聲。僧伽大學學僧演法法師以及九位義工，從紫雲寺前來關懷陪伴二十餘位長者，除念佛外，還有八式動靜功、聖嚴師父影音開示，以及互動遊戲，場面溫馨和樂。然而，如同重回六龜、甲仙，所行平坦筆直的道路，是以被土石流沖毀。

災後重建 安心為要

二〇〇九年，莫拉克颱風在南臺灣造成重大災情，一夜之間，許多人失去親人、家園，乃至失去生命。法鼓山慈善基金會依循聖嚴師父曾指示的救災方針，啟動三階段災區重建工作。第一階段為災後救援，包括提供物資、清理家園、發放急難救助金、醫療義診等，讓民眾「安身、安心」；第二階段為家園重建，協助校園、社區重建，安置民眾「安家、安心」，除援建永久屋，並重修復興電台與老農濃托兒所舊址，做為防災教育中心；第三階段心理重建，成立安心服務站，深入偏遠山區慰訪，提供佛法「安業、安心」。

持續陪伴 產生力量

與法鼓山合作長者關懷活動的「寶來人文協會」執行長李婉玲表示，十年來法鼓山從近當地需求，到撤站後的持續關懷，加上豐富的課程，讓長者身心更安定健康，這份維繫十年的情感支持，令她感佩在心。六龜長者曾秋便開心分享：「這些義工從八八水災後就陪著我，鼓勵我。前年起，我也開始參加活動，還邀請朋友一起，每次來都很歡喜。」

長者關懷在六龜

◎釋演曉

闇黑夜晚的溫暖微光

行經過六龜當年斷裂的主要聯外橋樑，王瓊詒娓娓述說，幸好有日治時期開鑿的隧道可通行，讓六龜不致成孤島。

六龜安心站剛成立時，居民們帶著觀望態度。那時，站長王瓊詒經常熬夜整理訪視資料，也許是闇黑寂靜的夜晚，門縫透出的微光，讓居民有同在一起的溫暖，慢慢地有人走進安心站跟她說：「師姊，不要工作到太晚。」

義工真誠的陪伴與關懷，漸漸拉近與當地人的距離，每天義工要離開前，居民總會問：「明天還會來嗎？」每當在街上看到穿著綠色背心的身影或在馬路上見到行駛的甲仙八車號（慈基會公務車），居民就會開心地說：「法鼓山義工來了！」

安心站設立一年後，義工來到寶來社區陪伴長者，「一開始只要下雨長者就會害怕，所以課前，會引導唱誦觀世音菩薩聖號，他們的心也慢慢比較安定。」往後，長者關懷成為安心

八八風災10年 關懷一直在

◎林貞均

十年前的八八風災，為臺灣帶來重大的災情與創傷。十年後，隨著法鼓山義工每月固定的關懷行程，再次進入當年受創之地，感受當地十年來的蛻變與善緣流轉，以及居民們生生不息的力量。



▲甲仙的長者們從陽明山走到法鼓山，展現堅持的精神。（本刊資料）

一百七十五公里的堅持

青春陪伴在甲仙

◎林貞均

八八風災後半年，每週六晚上固定有一群來自全臺各地的青年，來到小林國小學辦心靈陪伴活動。法鼓山設立的甲仙安心服務站，也是陪伴的力量之一。首任站長鄭燕珠記得，為了接送青年義工，她開車往返鳳山火車站和小林村，沿途沒有路燈，必須沿著山壁小心繞行，一趟一百七十五公里的路程，為了義工的安全，除了默念聖號，只能握緊大腿提神。第一任站長甘玲華帶著眼青少年的需要，以「心靈環保」為主題規劃課程活動，帶領甲仙國中青少年社團活動，回首當時，她笑說：「帶青少年實在太多挫折了。」

起初上課時，孩子們背對著講師，低著頭或是外出拿東西不回來，安心站專職、義工主動接近國中學生，將他們帶回，並舉辦「青春棒棒堂國中生生心靈陪伴活動」。邀請法鼓山協助課業輔導。有一次，安心站結合當地店家舉辦關懷活動，帶領學生做芋頭冰、芋頭餅等，看見孩子的笑容，芋頭餅等，看見孩子自我探索的方向。

一系列探索活動帶領學生到安寧病房、安養院、伯大尼之家服務，挑戰阿聖古、溯溪，從生命關懷到自然教育，學習尊重、團隊合作、接納、超越自我。印象深刻的帶領學生從陽明山走到法鼓山，走了十一個小時，學生們都完成任務，堅持的精神讓人感動，而一路上許多義工的成就，更教會了學生感恩。

後來一位甲仙的孩子主動詢問：「我們還可以參加什麼活動？」那年暑假安心站正好在杉林舉辦兒童營，便邀請這群孩子擔任義工，營隊期間，孩子們都主動做好分派的任務。最後一天，全體義工上台接受感謝，有個孩子說：「第一次有被接受與肯定的感覺。」這個畫面讓許多人感動落淚，看見即是孩子，也有力量。

二〇一四年安心站圓滿任務，各地法青仍不定期到甲仙，進行社區彩繪、為獨居民眾清理家園、農事體驗等服務，甘玲華也結合法青，與在地青年一起做社區服務，由青年接棒，將關懷的力量延續深根。

8/29 09:00-12:00

禮讚 新僧命誕生

以凡夫身發菩提心、修菩薩行，淨化自他身心，在人間建立淨土。

2019法鼓山剃度典禮

地點 法鼓山世界佛教教育園區第一大樓 六樓大殿

敬邀您 一起來參與這場法身慧命的傳承大典

如是心願 Thus I Do

對應氣候變遷——

心靈環保農業創生研討會

10/26 09:00~17:00
~27 張榮發基金會國際會議中心 1101會議廳
(台北市中正區中山南路1號)

報名日期：8/12起~額滿為止
報名網址：symposium.ddmf.org.tw
聯絡信箱：2019symposium@ddmf.org.tw
活動洽詢：法鼓山行政中心
02-2893-9966 #6424、6432

香港
如是我願
音樂會

接續師父的願與力

多種藝術演繹師父一生 近二千人重溫師父身教 感念師恩



【香港訊】緬懷聖嚴師父圓寂十週年，六月三十日，香港道場舉行「如是我願」音樂會，化中心舉辦「如是我願音樂會」，近二千人參加，共同緬懷師父的教誨與恩澤，也為香港佛教界帶來一份清涼。方丈和尚果法師開場時，祈禱大眾接續師父的悲願，在日常生活運用佛法，並與更多人分享佛法，以佛法淨化自己，淨化世界。

二十年前，聖嚴師父首度來港弘法，便是在香港文化中心宣講《心經》。二十八年後，師父圓寂十週年，四眾弟子雲集同一地點，緬懷師恩，時地人三元幻化，靜默不語，因緣與無常。

當天的音樂會共有七個篇章，以多種藝術形式演繹師父的一生。先由清涼空靈的頌鉢聲揭開序幕，接著由結合舞蹈與琵琶的演出，再以禪鼓展現張力，在合唱團演唱《大悲咒》、《法鼓山》後，轉為鋼琴與樂隊演奏，最後於寂然淡遠的洞簫清音中畫下休止符。

音樂會的每個篇章，先以旁白述說師父於不同時期的奮進史，輔以藝術演出營造當時氛圍，引導大眾從心感受師父願與力起點的生命旅途：赴臺從軍、異邦苦讀及弘化、創建僧團、建法鼓山、推動全球共融……透過演出走入師父的生命風景，體會師父的強韌力量，這股願與力，至今依然在法鼓山全球各地道場中，延續拓展。

兩個多小時的演出，大眾隨著音聲穿越師父蜿蜒曲折的生命長河，在感恩思念中，與師父以法相會，以情連結，以願同在。音樂會尾聲，播放師父的影音開示：「十年後，大家可能已經把我淡忘，但只要能夠在道心上，人生的方向上，走在法鼓山的方向上，那就好了。」這段開示如同引導眾生來清朗的一聲「叮」，提醒四眾弟子對自己的修行做一個盤點，當勤精進，慎勿放逸。

還報師恩，眾人一起在心中許下善願，並將音樂會的清淨祥和迴向香港社會，願智慧與慈悲的清風，吹拂每一顆心靈，願世界和樂無疆，清涼自在。

東初禪寺 祈願擴建順利 報恩佛七 祈願擴建順利

【紐約訊】美國紐約東初禪寺在六月三十至七月七日，於象園道場啟建為期七天的念佛報恩法會。七十二位東西方信眾在法鼓山禪師、監香果嚴法師、監院常華法師及五位悅眾法師帶領下，以報恩心、精進心念佛，為全球眾生祈福，同時祈願東初禪寺擴建工程順利。

佛七期間，果嚴法師不斷提醒大眾高聲專注念佛，讓妄想和雜念逐漸減少。念佛禪修由聲塵修定，與數息禪修殊途同歸，法師引導大眾念佛時從心起，聲從口出，音從耳入。

大眾從聖嚴師父開示影片中，了解念佛有二種三昧：般舟三昧與念佛三昧，其中般舟三昧需三個月不睡覺，不停地繞佛、念佛，修行難度極高，非一般大眾能夠達到，因此，師父鼓勵眾人修學念佛三昧，在參加佛七期間，可以吃飯和睡覺，只要

七天之中，能夠二十四小時不停地念佛，一定可以體驗到念佛三昧。

「念佛是為了完成三種淨土：自心淨土、人間淨土與佛國淨土。」師父說明參加精進念佛禪修，就是為往生西方淨土做準備，期勉大眾無論修持什麼法門，都能發願往生淨土佛國。

跟隨法師們的帶領，信眾專注在佛號上，清清楚楚地攝心，再加上地鐘助力，妄念逐漸止息。七天下來，眾人無論拜佛、念佛、拜佛、聆聽開示，或是用齋、出坡、念誦、不離佛號，壇場內凝聚著安定的莊嚴氣氛，以及精進用功的攝受氛圍。

佛七最後一炷香，維那法師帶領大眾將七天共修的功德，迴向一切有情眾生，期盼透過共修的力量，祝福人間平安。

東初禪寺於象園道場舉辦報恩佛七，祈願擴建工程順利，世界祥和平安。

臺南分院 圓滿30天《地藏經》共修



▲常宗法師以「道心中有衣食，衣食中無道心」，與參加《地藏經》共修的信眾共勉。

【吳漢智／臺南報導】跟隨僧團結夏精進的腳步，臺南分院六月分每天晚上舉行「精進《地藏經》共修」，於六月三十日圓滿，三千七百多人共同持誦十五部《地藏經》，學習地藏菩薩「眾生度盡，方證菩提」的宏願，當大迴向後，並為裝修完工的十四樓進行灑淨。

監院常宗法師分享，在僧團結夏念佛禪七中，法師們平均一天禪行二十三公里，祈願將清淨修行的功德迴向大眾。「我們因有道心而富有，有法鼓山而幸福。」並以坂本幸男教授勸聖嚴師父的話：「道心中有衣食，衣食中無道心。」與大眾共勉，人生有許多磨難、痛苦與無常，但有佛法可化解，只要勤修修行，所求不為己，自有龍天護法護佑。

近五十位信眾參加共修，精進不懈是眾人的典範。八十三歲的王蔡春霞老菩薩，連續三十天至道場，由於童年貧困失學，原本發心在大寮當義工，法師鼓勵她進壇場共修，讓她發起精進心，在家中努力學習，共修前早已準備好，一到分院即開始用功。

一位去年（二〇一八）和今年都圓滿三十天共修的信眾分享，剛開始誦《地藏經》時速度很慢，很吃力，也跟不上大眾速度，經過熏習，如今能以四十五分鐘時間順暢誦完整部經，也能隨著經文內容心生歡喜，漸漸心中所求減少了，對於佛法充滿了感恩和感動。

共讀《法鼓山的方向》 共勉實踐菩薩行



▲透過聖嚴師父到臺中關懷的照片，果賢法師與中悅院眾重溫師父當年的叮嚀和期勉。

【陳逸慧、林明蓉／臺中報導】「只要是為『提昇人的品質，建設人間淨土』所做的事，就是法鼓山的方向！」七月十四日上午，文化中心副都監果賢法師於寶雲寺，與常住法師們、近三百位中部各地護法法喜，一起共讀《法鼓山的方向》一書，重溫聖嚴師父過去到各地關懷時，對眾人的期勉及叮嚀，也讓四眾弟子再次憶起與師父的約定。

六冊《法鼓山的方向》收錄了一九九二至二〇〇九年師父的重要開示、關懷及勉勵，「這套書就如同師父給我們的家書及寶典。」果賢法師提到，師父住世時非常忙碌，每到一個地區都會主持皈依、弘講佛法，以及關懷護法信眾。面對不同的人，師父每視對方需求，回應契理契機與實用的法義，「在書中，我們有對四眾弟子的智慧，還有對四眾弟子交付的任務。」

法師說明，師父的教法與行誼，在在都讓我們看見師父如何在待人處事的過程中實踐佛法，以及背後所體現「空」的智慧，「《法鼓山的方向》為我們指出成佛的方向，就是透過奉獻及菩薩行的道路來成就。」

「師父一生只做一件事，就是分享佛法；而讀書會的功能，就是分享師父教法。」聽完導讀後，中部讀書會悅眾廖顯崇表示將規畫共讀《法鼓山的方向》，資深勸募鼓山陳修因也發願邀約大家共讀，接引更多人認識親近法鼓山。

溫哥華 常寬法師分享中觀心髓



▲溫哥華訊 法鼓山僧伽大學副院長兼三學研修院副都監常寬法師七月份為溫哥華道場信眾帶來兩個不同主題的系列講座，分別以四次課程講述「中觀心髓：聖嚴法師的中觀思想」以及「二堂課分享『楞嚴心髓』：對於楞嚴經的領悟」。帶領現場六十位東西方人士以及透過網路直播觀看信眾再一親近師父的法身。

二〇〇六年出版了《天台心髓》和《華嚴心髓》兩本書之後，因為身體病弱而未能完成有關「中觀」著書的心願，遂觸動法師深入研究師父的中觀思想。法師從幫師父綁鞋帶和開車的經驗，領悟到如何在細微處去體察到別人的感受。同時，用淺顯又生動的表達，傳達佛法所說的「無常」所蘊含的變化或改變。所謂學習的過程不也是改變？即使是細微的意念或一個小動作，只要願意改變就不受束縛。

從佛陀修行的歷程看待苦行、樂行和中道行，從隨行

紫雲寺 常啟法師細說無相懺悔

【釋演相、蘇佳琳／高雄報導】聖嚴師父曾開示「懺悔」是肯定自我的重要途徑，不知懺悔，便無法肯定自己、接受自己、改變自己。鼓勵大眾透過懺悔法門來成長自我，七月七日，僧伽大學教務長常啟法師於高雄紫雲寺，與一百五十位信眾分享如何將《六祖壇經》中的「無相懺悔」次第化，並落實於生活中。

「《六祖壇經》的懺悔法門，關鍵在於當下這一刻。」常啟法師一開始便表示，不同於「有相懺悔」是從「事相」上著手，六祖惠能大師傳授的「無相懺悔」，是從「自性」起修，鼓勵眾人修行要回到自

心，相信，肯定自心即佛。法師進一步解釋，「無相懺悔」不強調對與錯，而是在起心動念的根源處，也就是「現在這一念」。如果懺悔過程只執取對與錯，便落入二元對立，因而追悔、懊悔過去，會令人對現在產生不滿足感，又去追求未來，而更多的得失計較。「無相懺悔」不只要懺悔負面心所染，也要不被幸福快樂所染，才是貫穿《六祖壇經》的「離兩邊」中心思想。

法師提醒六祖傳授的懺悔法門，是「念起即覺，覺之即無」，生活上就是用「現在觀」來落實。「現在觀」有二

個層次，一是「離」過去未來，也就是不追悔過去，不擔憂未來，懺悔當下的錯誤，承擔起責任。二是「不離」過去未來，方能清楚過去未來是流動的因緣，了解整體緣起，於懺悔後重新出發。

「懺悔如後照鏡，是為了讓我們安全地往前走，而不是停下來。」法師以開車比喻修行，如同車子必備的後照鏡，讓我們時時知懺悔，在生活中練習從「後知覺」轉入「念起即覺，覺之即無」。法師也提醒，「無相懺悔」是頓悟，當無法切入時，可以透過祖師大德撰寫的懺本來練習覺照，讓懺悔與理懺相輔相成。

2019 教師研習營

校園靜心

一動中清楚放鬆

日期 8/21 9:30 ~ 8/22 16:00 (本課程須住宿)

報名 5/20 起，請上「全國教師在職進修網」報名

對象 高級中等以下學校在職教師

主辦單位 / 法鼓山普化中心 協辦單位 / 法鼓文理學院

全國教師在職進修網

水月禪跑

2019 Chan Run

水月禪跑 八式動靜 吃素

時間 11/9 (六) 7:30-14:00

地點 法鼓山農禪寺

報名 7/1起，線上報名 <http://ncm.cdm.org.tw>

活動須知 參加者，限額錄取，經審核通過者，將寄發錄取通知。

活動內容 水月禪跑、禪坐與禪走、活動報名二擇一。

諮詢 02-28933161 # 564

【備註】詳細報名資格、參加辦法，請參閱網頁文章。

初階禪七

農禪寺

照見當下，樂活人生

由淺入深，體驗禪修與生命

原來，幸福就在當下。

日期 10/5 (六) 13:00 ~ 10/12 (六) 10:00 (需住宿)

對象 初階禪修班學員，且參加過兩次禪修課程者

報名 7/5起，請上網報名 <http://ncm.cdm.org.tw/>

電話 (02) 2893-3161 # 560

- 法鼓山各地分會
- 法鼓山世界佛
- Tel: (02)2498
- 雲來寺/法鼓
- Tel: (02)2893
- 法鼓山世界青
- Tel: (02)8978
- 法鼓山人文社
- Tel: (02)8978
- 法鼓文理學院
- Tel: (02)2498
- 聖嚴教育基金
- Tel: (02)2397
- 北部
- 農禪寺
- Tel: (02)2893
- 中華佛教文化
- Tel: (02)2893
- 安和分院
- Tel: (02)2773
- 天南寺
- Tel: (02)8630
- 嘉明寺
- Tel: (03)3800
- 嘉明別苑
- Tel: (03)3150
- 基隆精舍/基
- Tel: (02)2426
- 中山精舍/中
- Tel: (02)2591
- 新竹精舍
- Tel: (03)5258
- 松山辦事處
- Tel: 0919-60
- 士林辦事處
- Tel: (02)2887
- 內湖辦事處
- Tel: (02)2793
- 天母共修處
- Tel: (02)2833
- 0939-72
- 社子辦事處
- Tel: (02)2816
- 石碇辦事處
- Tel: (02)2833
- 劍潭共修處
- Tel: (02)2885
- 0928-08
- 大同辦事處
- Tel: (02)2599
- 北投辦事處
- Tel: (02)2892
- 同德共修處
- Tel: (02)2872
- 淡水辦事處
- Tel: (02)2625
- 中正、萬華辦事處
- Tel: (02)2311
- 大安、信義、南
- Tel: (02)2778
- 文山辦事處
- Tel: (02)2236
- 三芝、石門辦事處
- Tel: 0978-20
- 金山、萬里辦事處
- Tel: (02)2408
- 中和辦事處
- Tel: (02)2233
- 三重、蘆洲辦事處
- Tel: (02)2986
- 新店辦事處
- Tel: (02)8911
- 深坑共修處
- Tel: (02)2666
- 屈尺共修處
- Tel: (02)2666
- 樹林共修處
- Tel: (02)2681
- 海山辦事處
- Tel: (02)2269
- 板橋辦事處
- Tel: (02)8951
- 三鶯共修處
- Tel: (02)8672
- 林口辦事處
- Tel: (02)2603
- 0912-60
- 蘆洲共修處
- Tel: (02)2282
- 新莊辦事處
- Tel: (02)2994
- 泰山共修處
- Tel: (02)8533
- 桃園辦事處
- Tel: (03)3020
- 中壢辦事處
- Tel: (02)2813
- 竹科禪修園
- Tel: (03)5620
- (03)578
- 中部
- 臺中寶雲寺/
- Tel: (04)2255
- 臺中寶雲別苑
- Tel: (04)2465
- 三義DIY心靈
- Tel: (04)2223
- 苗栗辦事處
- Tel: (03)7362
- 豐原辦事處
- Tel: (04)2524
- 海線辦事處
- Tel: (04)2622
- 苑裡共修處
- Tel: (03)7174
- 0912-30
- 彰化辦事處
- Tel: (04)7111
- 員林辦事處
- Tel: (04)837
- 南投德華寺
- Tel: (04)9242
- 南投辦事處
- Tel: (04)923
- 竹山共修處
- Tel: (04)2626
- 東勢共修處
- Tel: (04)2588
- (04)2577
- 南部
- 臺南分院/臺
- Tel: (06)2200
- 臺南雲集寺
- Tel: (06)7210
- 高雄樂雲寺/
- Tel: (07)7320
- 高雄北區辦事處
- Tel: (07)7320
- 高雄三民精舍
- Tel: (07)2255
- 嘉義辦事處
- Tel: (05)2776
- 虎尾共修處
- Tel: (05)636
- 朴子共修處
- Tel: (05)3700
- 白河共修處
- Tel: (06)683
- 屏東辦事處
- Tel: (08)738
- 潮州辦事處
- Tel: (08)789
- 東部
- 臺東信行寺/
- Tel: (08)9225
- 蘭陽分院/羅
- Tel: (03)961
- 宜蘭辦事處
- Tel: (03)332
- 花蓮辦事處
- Tel: (03)834

聖嚴師父圓寂 10 週年 · 佛法與社會科學國際研討會

心靈環保跨領域對話



▲佛法與社會科學國際研討會邀請海內外各界學者做跨領域的對話。(李東陽攝)

籌畫二年的「佛法與社會科學國際研討會」於 6 月 29 至 30 日展開。承續聖嚴師父結合心靈環保與各領域的理念，研討會分經濟、公共治理、財務會計企管、社會學等四個論壇，迸發出思辨火花，為永續全人類的福祉，共同擘畫願景。

經濟論壇

以「幸福最大化」取代「利潤最大化」

這次的經濟論壇，共有十篇論文發表及一場專題演講。與會學者無不聚焦過度重視 GDP 成長，而逐步崩壞的世界經濟情勢中，佛法能為經濟學帶來什麼啟發？

著有《正念經濟學》(Mindful Economics: How the U.S. Economy Works, Why It Matters, and How It Could Be Different) 等書的美國經濟學者喬爾·麥紐森 (Joel Magnuson)，在專題演講「迎向 21 世紀的正念經濟學」中，指出美國長期投入龐大資金在自然災害及救災行動，這不斷耗損資源再耗費資金重建的非理性過程，顯示現今經濟系統的病態。

針對迫切所需的經濟系統轉型，喬爾提出「正念經濟學」回應，認為唯有透過面對欲望所帶來的苦(苦)，試圖理解苦的成因(集)，也就是消費背後由貪、瞋、癡所構成的虛幻自我，才能進而參與社會變革(滅)。擔任演講評論人的日本國際綜合研究所所長幸泉哲紀，進一步分析資本主義的三毒：利潤最大化(貪)、對勞工的剝削與操控(瞋)、以為物質可以定義幸福的錯誤認知(癡)。

如何化解資本主義的三毒以滅苦？國立中央大學財務金融學系教授周寶鳳在〈佛教經濟學：理論基礎與架構〉中，以佛敎的三世論，提醒用「非僅此世」的眼光看待經濟發展，主張推動全人教育及在地化、永續的綠色經濟。國立成功大學經濟學系教授許永河在〈經濟學與心靈環保：聖嚴法師「建設人間淨土」思想對「佛教經濟學」之啟示〉中，則強調實踐「心靈環保」的重要，並以「痛苦最小化」、「欲望簡單化」作為目標，期望達到永續幸福發展的經濟。

在 Q & A 中，有現場聽眾對於佛教經濟學的實際運用提出疑問，擔任論文發表評論人的國立臺灣師範大學全球經營與策略研究所教授何宗武表示，佛教經濟學雖無法完全取代現代經濟的困局，如社會分配、環境永續等問題。

社會學論壇

相互借鑑積極共生

共有二十三篇發表的社會論壇，議題豐富、角度多元，輝映出佛法與社會學可相互借鑑、增上的方向。美國加州大學聖地牙哥分校社會學系名譽教授趙文詞 (Archie M. Vaughan) 在專題演講「社會學與佛法智慧之養成」中指出，社會學的想像與佛教思想有許多互通處，例如，社會學在系統性解釋自我與群體關係中經常發現，個人的行動結果往往會超乎自我意志的控制，帶來預期之外的影響力，此與佛法所說的「業力」相互呼應之處。

然而，趙文詞也強調社會學對各種衝突現象，進行詳盡的分析與解釋，並能指出人類的精神世界如何透過各種途徑，藉由財富和權力被「殖民」，從而讓人不自知地陷入族群、宗教的對立。而當代人間佛教的可貴，即在「入世」與「超越」我對立的精神，期許聖嚴師父的弟子積極入世，讓佛法的智慧深植人間，幫助世人。

他們跨越人我藩籬，學習接受差異，如此才能為崩壞中的社會，建立起普世共通的和平秩序。

澳洲墨爾本大學社會工作系副研究員陳維武博士，則就「業力」的解釋，提出發人深省的思考。他指出傳統的業力論述過於簡化，在許多境況中，有可能被解讀為責任受害者，也容易化為現有制度與既得利益者合理化的解釋。對此，他試圖通過佛性的平等觀、緣起的變革

▼研討會分成經濟、公共治理等四個子領域，共發表五十三篇論文。(許朝攝)



財會企管論壇

從個人私利到公益共享

財務會計企管論壇共有十一篇論文，以及一場專題演講，探討佛法與心靈環保，如何影響企業主或公益團體的經營與績效，以善盡社會責任、鼓勵社會慈善與責任金融等，繼而讓企業永續，也讓社會產生善的循環。

法鼓文理學院人文社會學系群學群長陳定銘與中央大學客語暨社會科學系博士徐郁雯共同發表〈至善社會福利基金會都市原住民民照顧計畫之社會價值分析〉，採取英國社會價值學會推動的「社會投資報酬」(Social Return On Investment, SROI) 分析為標準，以至善社會福利基金會的都市原住民民照顧計畫「沙止 Wana 森林」至善兒童發展中心、大臺北地區「快樂大掃」團隊為研究範圍，針對都市原住民計畫利害關係者進行深度訪談與問卷調查，具體描繪及衡量公益活動投入、產出與成果之間所

公共治理論壇

悲智雙運的管理思維

公共治理論壇中的十篇論文及專題演講，不僅探討公共政治、公共服務，也觸及個人在組織團體中的可能困境，如國立臺灣大學行政管理學系副教授吳宗憲發表的論文〈論「悲智雙運」的兩難：「正念」及「道德」疏離〉對文官「同情疲勞」的影響，從桃園動物保護員輕生事件，展開「情緒勞務」研究，探討動物人員在動物安樂死與救護生命的雙重壓力下，產生的「同情疲勞」，及採取「道德疏離」對個人產生的傷害。淡江大學公共行政系副教授黃一峯也不約而同，研究公共服務中的情緒勞務觀點，凸顯出組織管理加入不同思維的重要性。

曾任教於美國佛羅里達州立大學 (Florida State University) 公共行政政策學院、美國公共事務與行政協會聯合會前主席法蘭西斯·貝瑞 (Frances Berry)，在專題演講「企業倫理：佛敎的啟示」中，透過佛敎理念的管理原則，對照出西方管理學以高效能領導為管理主軸，卻欠缺「自省」的層面，進一步探討如何結合兩者所長，讓組織中的成員既可在工作中成長，同時也讓組織趨近構構中的願景，並進而兼具社會利益與雙贏局面。貝瑞教授還特別以聖嚴師父帶領法鼓山僧團的運作思維，作為說明範例。

貝瑞表示，師父強調僧眾需建立起藉事鍊心、在奉獻中成長的觀念。她強調這是西方管理學所欠缺的觀念，但對於致力公

僧伽大學畢業典禮

以領執供養大眾



「江胤芝／金山報導」七月五日上午，法鼓山僧伽大學二〇一九年畢業典禮，在〈三寶歌〉中揭開序幕，近百位僧團法師、俗家親友到場，祝福畢業僧正

式圓滿畢業，進入僧團學習。方丈和尚果暉法師、女眾副院長果幸法師代表全體師長，替畢業僧搭菩薩衣、傳燈發願、頒發證書，在校學弟則透過溫馨的話劇、影片獻上祝福。

聖嚴師父曾說，佛教缺乏的是有大悲願心的出家眾。方丈和尚以此勉勵畢業僧，提起道心、承擔責任、住持佛法，在僧團執事中共養眾生、廣結善緣。也提醒僧眾，僧團生活需經歷「第二次的出家」，靠更大的自製力來自我成長，成就弘法利生的願心。

代表畢業僧致詞的演勝法師，感謝師長協助學僧放下在家習氣，更感恩俗家親友將自己布施給三寶和眾生。為了報恩，他發願學習師父「自己用佛法、把佛法分享給人、鍥而不捨」的創辦人精神。

演勝法師的俗家父親王果燦，從早期在師父座下皈依三寶、帶家人親近法鼓山，到一路看著孩子出家後的轉變，雖感不捨猶祝福：「自己想要的，就要堅持。」

演勝法師俗家哥哥陳智偉感動地說，法師就讀僧大期間，身心氣色更佳，也變得更有幽默感，讓父母由原本的不捨轉為放心，他祝福法師：「實踐當宗教家的願望。」演勝法師感恩兄嫂照顧老菩薩，成就他奉獻的心，也自許未來領執後，時時回到像一張白紙，不忘初發心地持續學習。

▲僧伽大學師長勉勵畢業僧領執後，持續自我成長，在執事中廣結善緣。(李東陽攝)

【法鼓書齋】

《人生》雜誌 432 期 8 月號 不一樣的父親

印象中的父親，是家中的樑柱，拙於表露情感的沉默男人？抑或鞭策兒女力爭上游，掙得世俗光彩的老爸？作為孩子成長的重要推手，父親的角色難以言喻。本期藉由「父親」演進史，從生物與社會變軌，觀察父親角色的變遷。從佛典故事中，看見父親不同於世間的愛與用心。

國民作家林良的女兒林瑋，自問為什麼這麼愛爸爸；面對一生挫敗的老父，記者作家楊索想與父親聊聊生命歸鄉；《我的爸爸是大體老師》作者朱美，寫下見到解剖台上父親的萬分難捨；曾是流浪教師的施鈞凱，筆下是對已逝父親的思念……

新專欄「三生有幸」，由辜瑋瑜解讀生活、生存、生命的幸福密碼。「人生行旅」介紹青農林蔚荃投入自然農作，展開追尋眾生平安的旅程。「佛學人物」社會學者汲喆，以專業結合宗教實地田調，自許成為近現代漢傳佛教史的書寫者。(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



教育文化看板

法鼓文理學院 人文社會學群碩士學分班 (臺北臺中同時招生)

報名日期：5/10 ~ 9/5
上課日期：9/7 ~ 2020/1/18 (共 18 週)
上課地點：
【臺北】東吳大學城中校區 (臺北市中正區貴陽街一段 56 號)
【臺中】寶雲寺 (臺中市西屯區市政路 37 號)
報名網址：<https://sem.ryzo.io>
聯絡方式：電話：02-89782131 分機 8012
E-mail：sem@dila.edu.tw

菩薩道上

佛學班北區聯合結業典禮

◎文／楊雅穎 · 圖／李東陽

深植安定力

聖嚴書院佛學班北部各區 9 個佛學班、797 位學員，7 月 6 日獲頒結業證書，順利完成三年學業，學員們心懷感恩，更堅定走在菩薩道上，為身邊的人深植安定力量。



▲近八百位北部佛學班結業學員，感恩法師和老師們的教導，未來更堅定走在菩薩道上。



▲果嚴法師勉勵大家把握三年來學到的佛法，帶著清楚的方向去實踐。



▲結業學員上台表演，用「好願在人間」傳達對自己與他人的祝福和期許。

「把握三年來學到的佛法基礎，讓自己帶著清楚的方向實踐佛法，並以感恩回饋的心，面對所有因緣。」七月六日上午，聖嚴書院佛學班北區聯合結業典禮於農禪寺舉行，普化中心副都監果嚴法師勉勵大家，三年薰習佛法的時光，只是生命長河中的幾滴水，大家可以善用這幾滴水，好好滋養未來。

結業典禮上，學員代表輪番登台表演，並頒發全勤獎、作業精進獎。只要發善心，就會匯聚好多因緣來幫忙成就。一全勤獎代表、中正萬華學員江沐家致詞時表示，三年來每週二下午五點，她從總本山搭車到臺北市區上課，許多時候都靠著同事們相助分擔工作，才得以順利來上課。她說自己常用「學佛一年，佛在眼前；學佛三年，佛在天邊」，提醒自己要不忘初心，且持續精進。

作業精進獎代表學員林振福表示，三年所學讓自己覺得很安定，「現在，如果無明火上來，就念『阿彌陀佛』，真的很有持續精進。」

身為企業負責人的他，還特別分享自己如何善用零碎時間，完成每一次的佛學作業。我會把法師給的題目，先記在腦袋裡，有空就思考，想到什麼答案，就先一點一滴記在手裡，最後再傳到電腦上總整理。

同獲作業精進獎的學員房冠寶，也感受到三年來心性的調伏，他舉例，以前開車碰上危險駕駛，總會生起一把無明火，現在不但沒怒氣，還會想著：對方或許發生了什麼急事。

農禪甲班學員陳聖怡，從法師手上接過結業證書，忍不住掉淚，由於修業期間發現罹癌，兩度住院，「我很慶幸自己是學佛後才生病，覺得這一切來得剛剛好。」她說自己是「重報輕受」，靠著佛法的薰習，學會安頓痛苦的身心，「生病就把身體交給醫師，把心交給菩薩。」

圓滿佛學班的學習，七百多位結業學員們更堅定地走上菩薩道，願將這份安定的力量，傳遞給身邊的人。

佛學班結業心得

踏入法鼓山的門

◎蕭興勇（安和乙班學員）

回想為什麼會讀佛學班？只有一種可能，就是同修幫我報名，拉著我一起上課。感恩學佛路上這強而有力的推手，更感恩授課法師與老師，還有同學們等諸善緣成就，二百多個小時的課程，讓我得以全動出席。

授課法師之一果嚴法師藉著投影片、短片，訴說一則又一則的生命故事，引導我們思考生命的意義，法師並以自己生命轉變的歷程，說明佛法到底是什麼？怎麼能讓時髦的年輕都會女子決定成為出家人？懷著好奇心進教室，漸漸融入「法鼓山」，開始人間佛教的薰習。

《心經》短短二百多個字，看似簡單實則不然。授課的常越法師說《心經》到「照見五蘊皆空，度一切苦厄」就講完了，真能照見五蘊皆空，哪還

老師們的心靈補給讚



▲在大自然中，教師們感受「身在哪裡，心在哪裡」。（教聯會提供）

法鼓山暑期教師禪修活動，是各級學校老師們的心靈補給站。（教聯會提供）

教師成長暨聯誼活動

活動名稱	時間	地點	對象
成長營+禪七學員聯誼會	8/7 8/13 8/9	天南寺 臺南分院 紫雲寺	曾參加過「教師心靈環保自我成長營」及教師禪七的學員
教師心靈環保教學研習營	8/14 8/20	臺南分院 紫雲寺	國小教師優先，也歡迎各級學校及退休教師

◎以上活動報名詳情，請掃描左上方 QRcode
洽詢：(02) 2893-9966 分機 6130

教師暑期充電，禪修去！

校外園禪修蔚然成風，國內部分老師參與禪修後發現，終日埋首於教學、行政及學生事務的老師，可能是更需要禪修的族群。感於校園師生安定身心的需求，法鼓山自二〇一四年起，連續六年走入校園帶領體驗「靜心」，今年，並將於八月二十一至二十二日，於法鼓文理學院舉辦「校園靜心」，動中清楚放鬆教師研習營，期望藉由融入動靜心法的靜心課程，以「接受當下」、「正面思考」、「一時感恩」、「找到方法」四大面向為主軸脈絡，運用八式動靜的心法原則「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆、全身放鬆」，引領教師們掌握安定身心的原則與方法，並提供十六小時的研習時數。

◎活動地點及報名，請掃描下方 QRcode



聖嚴書院佛學班成立十二年了，信眾教育院監院常用法師表示，最讓人欣慰的是看到許多的學員將一漢傳佛教的精神，放諸生活中實踐，進而也將菩薩道的內涵成為個人生命的價值。

聖嚴書院佛學班採三年學制，課程內容以漢傳大乘佛法的基礎佛學為主，除了上課，學員至少須參加一次禪七。第一年講授基礎佛法、法鼓山理念、觀音法門及淨土法門；第二年教授聖嚴師父的《學佛五講》為主，帶大家更深入佛法的義理，以及漢傳大乘佛法三大系行門，般若、唯識、如來藏，學員擇一專修。第三年講授《菩薩戒指要》，並鼓勵學生受菩薩戒。

「三年學制的設立，是希望讓學員有次第且有系統地薰習佛法。」常用法師觀察到，學員若三年都持續上課，之後就

會習慣安住在佛法裡。法師強調「佛法生活化」是佛學班設立的重大期待，為此特別安排了三十二小時的實習機會，希望藉由在道場的實習機會，讓學生從問題中練習觀察自我，藉境鍊心，藉此建立用佛法應對進退的生活習慣。

此外，課程的作業設計也別具用心，「老師給的作業，答案只能從自己的生活中觀察思考。」常用法師說明，學員若希望進一步專研佛學，可以再到法鼓文理學院進修，佛學班的定位是在普化教育的範疇裡。

回顧聖嚴書院佛學班從二〇〇四年設立，經過十多年的推廣，一路走來，為普化教育建構了穩定的基礎學習，讓每一位學佛者，每一步都能紮紮實實地不離「佛法生活化」的宗旨，令生命找到真正的意義！

◎張田沛

課外心一章

生命感動生命

◎許易莉（溫哥華福田班）

上完九堂福田班，深刻印象的是每次最後的生命分享。上福田班之前，老覺得義工們遙不可及，聽了分享，了解到義工一開始也如同你我一般，是一點一點慢慢累積。每個故事都真切地呈現我們面前，每一次的感動，更促成下次再來的動力！

多少付出與堅持，才促成我們今天在道場上課？我們都是享受現成的，有什麼可以挑剔偷懶的？聖嚴師父一再叮嚀，法鼓山的義工精神：「不勉強、不挑剔、不可能失望」，為我的日常生活帶來很大的感動，本來想抱怨的話，在嘴邊滾了滾，馬上吞到肚子裡，面對生活的態度也改變許多，希望自己能不斷練習，運用智慧去處理事情，

以慈悲心面對他人。

特別感謝所有福田班的法師、義工師兄姊姊們，不論是知客、香積、各組關懷員、主持人，以及影音設備、攝影、帶活動、負責打掃布置場地的所有義工，謝謝你們的洗手間了，比自已家裡的還乾淨。還有每次認真為我們上課的法師們，總是不辭辛勞，想盡辦法在規定的時間內，確實帶領課程，非常地不容易，再次感謝。

最後，以聖嚴師父所倡導的「心五四」，一起與大家共勉，繼續在修習佛法這條路上堅持下去：不論遇到什麼事情，都能智慧地用「四它」，確實做到「四感」、「四福」，辨別「四要」，就能夠「四安」。

主講／陳英善 老師
法鼓文理學院 兼任副教授

天台教觀

9/4.11.18.25

Live直播 臺灣 19:00 - 21:00 / 北美東岸 07:00 - 09:00 / 北美西岸 04:00 - 06:00
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 10-11月課程 / 主題：教觀綱宗 / 講師：果嚴法師

聖嚴書院 福田班

每班 10 次課程

8/17 海山班	8/25 中正萬華班
8/25 文山班	9/15 寶雲班
9/21 安和班	10/20 農禪班

每班 3 次課程

快樂學佛

你的學佛第一課，輕鬆入門！

8/17 寶雲班	8/17 寶明別苑班
8/18 蘭陽班	8/24 農禪班
9/1 新加坡班	9/15 板橋班
9/28 西雅圖班	10/6 多倫多班

下半年 2019 招生

請上網搜尋信眾教育院或請洽 02-2893-9966 #6655 快樂學佛人 #6659 福田班 信眾教育院 搜尋

求護法會
紐約分會
33@gmail.com
14
madrumretreat.org
洛杉磯分會
8@gmail.com
舊金山分會
4
basf.org
波士頓聯絡處
6
n@gmail.com
8
mban.org
4
e@aol.com
處
8
rdct@gmail.com
聯絡點
13
yashoo.com
處
6
nbac.org
大聯絡處
2
eganthf.net
處
9
ty@yahoo.com
Berry
6
echar@gmail.com
點
23
17@gmail.com
點
33
1
a@hotmail.com
點
0
58@gmail.com
分會
33
ago@gmail.com
絡處
03
s@gmail.com
聯絡處
9
com
點
9
ncom
聯絡點
4
0@gmail.com
絡點
9
hotmail.com
加斯聯絡點
8
yashoo.com
分會
7
hotmail.com
6
ra@yahoo.com
處
9
gmil.com
7
ba.ca
1
onto@gmail.com
10
hk.org.hk
會】
841
sia@gmail.com
1
0
5
papore@gmail.com
芬
15-16
8
05@gmail.com
603
168
187
melbourne.org.au
lu
ew
8716
btinternet.com
2-686

一生一日

念佛有方法

方丈和尚清涼語

◎果暉法師

修行的方法有很多，隨時可用且比較簡單的就是念佛。大家可能想平時怎麼念佛？是念哪個佛號？藉此分享最近我念「阿彌陀佛」四字佛號的心得，稱為「三三三」念佛法。

我們一般在念佛共修時，經常用到四個聲調的四字「阿彌陀佛」佛號，這完全沒有問題。但個人自修時要怎麼念？

印光大師曾教導大眾「三三四」的念佛方法。第一口呼吸念三聲佛號，第二口呼吸再念三聲，第三口呼吸則念四聲佛號，總共加起來就是十聲佛號。而我體驗的「三三三」方法，就是把最後的四聲佛號，拆成兩次兩聲，加起來也是十聲佛號。為什麼要將最後的四聲佛號拆成兩次呢？原因是人的

短期記憶，三次是最好的，超過三次，就容易混淆。因此將最後的四聲佛號拆成兩次兩聲，更能夠清楚地知道自己在念佛。

念的時候不必配合呼吸，每一組的第一聲佛號稍微用力，大聲一點，就好像聲音有加重音那樣，接下來的佛號就可放鬆或小聲一些，運用聲音變化讓每一組佛號都清清楚楚。也可以第一組佛號高聲一些，第二組佛號輕聲一些，做出區隔，作用一樣是在提醒自己，正在念佛。

念佛法是隨時隨地、任何時間都可以用的。當我們在做簡單、單純的工作，或者走路的時候，可以只念一組三聲佛號，方法同上。有空可以專心念佛的時候，要用方法將佛號念得清清楚楚。需要專心做

事的時候，就專心做事，這時佛號就好像是潛於水面下，像下意識那樣，然而心裡的佛號聲不斷，做完事之後，再繼續把佛號提起。這裡舉例的是「阿彌陀佛」佛號，當然也適用於念「觀音菩薩」或「地藏菩薩」的佛號。

一般人的念頭轉動得很快，如果沒有用方法來念佛，只念一句「阿彌陀佛」的話，最多念個五分鐘，心就會失去所緣。當方法很簡單的時候，很可能流於大意，反而沒辦法真正用上去；用相對複雜一點點的方法，則能幫助我們攝心。因此，這一個漸進式的念佛方法，可以完全用意念來念，不必出聲，不必配合呼吸，隨時隨地都可以練習，既不費力，且能清清楚楚地用上去。

師徒禪話

晚課

◎姚果莊

師父在美國東初禪寺只要不錄稿，一定會隨大眾參加晚課。晚課結束，龔天傑師兄夫婦和我就在觀音殿向師父頂禮告假，一天的工作完畢了。

早期，就在維那法師的梵唄聲中帶領著莊嚴的晚課，我的耳朵雖不好，也總能聽到站在對面的師父那中氣十足的唱誦聲；不知何時開始，師父的聲音愈來愈小了。在美國，師父永遠是日以繼夜地忙著書稿，眼看著師父的色身逐漸衰老，可是在寫書時，師父的神來之筆以及清晰的思路仍然如舊，師父的願力之大，真不是一般人所能比擬的。



(曹一竹 繪)



(Alan 攝)

▲1988至1998年，暢懷長老（左）八度邀請聖嚴師父赴港講經說法，輾轉促成香港道場成立的因緣。（本刊資料）

因此，我們為感恩而來，更為禮請長老開緣，「善知識」成為訪題之一。長老告訴我們，尋常詮釋的「善能知因果」，不足以形容善知識。善知識之殊勝，在於他服眾的攝受力，一句話價值千金，驚天動地，這點慈舟老法師做到了。有善知識心繫佛教整體，不計個人毀譽，從「忍」字修大福報，圓瑛老法師是人中典範。有善知識說法權巧，隨緣不變，不變隨緣，從虛老法師就有這樣的威德。而長老談起聖嚴師父，兼具思想家與學問特質，「每次講學說法，都能說出別人講不出來的道理，所以他這樣偉大。」

長老一九二八年出生於河南武安縣，十四歲出家，十五歲受具足戒，二十一歲抵香港，曾師從慈舟律師、圓瑛老法師及虛雲大師，學僧生涯相繼十八年。中年以後，長老接下後虛大師興辦的

六月二十一日傍晚，澳門佛教青年協會盧婉君菩薩傳來一信息，默讀後，思緒如潮。短信寫著：「感謝您替暢懷長老進行珍貴的口述歷史，長老已經在今日示寂。」

去年（二〇一八）九月，我代表法鼓山文化中心與香港道場菩薩，禮請長老舉行口述歷史訪談。首於香港道場香港會址拍攝，復於長老靜養寓所補訪。如此不近情理的央求，不僅不見長老微詞，反而獲其即刻應允。如婉君菩薩信息所是：「長老老實質真的修行人，一生玉成他人好事。」

一九八八至一九九八年，長老八度延請聖嚴師父赴港主持佛學講座，幾近一年一講，締寫聖嚴師父與一方結緣的弘法紀錄。就在那十年，法鼓山與香港法緣漸趨成熟，及至今日法鼓山香港道場成長茁壯，追溯最初善緣，總是暢懷長老起頭的。



▲暢懷長老應香港道場邀請，親臨港島會址關懷並接受訪問，與常住法師、護法悅眾合影。（Martin 攝）

中華佛教圖書館，另成立香港佛教青年協會，以弘開佛教文化和培植青年為雙軌，推及社會慈善、著述講說、興設道場、建樹豐碑。至捨報示寂前，長住香港七十年，成為各方敬重的一代善知識。

「如何為佛教爭光，使佛教發揚光大，這是我的願力。」有幸記錄長老晚年的回憶漫言，諦聽身跨二十至二十一世紀佛教僧人的所思、所感、所言、所願，無疑是一大福報。倘若未來讀者能從相關訪談文字或是影像，領受長老一生時節風光，效法其玉成他人好事的心量，則這次訪談也是一件利人利己的好事了。

發願還願 利益他人

◎傅新國

聖嚴師父在《祈願·發願·還願》書中提到：「誓」和「願」都是一種希望，一種承諾。而發願是一種把握當下，不計得失的奉獻付出，是一種直下承擔，所以你的心不會總是在衡量「自我」利益中猶疑掙扎，上下起伏，而是甘願的、平穩的歡喜承擔。「師父所講的與我的平生相應，深有體會。」

小時候在鄉下長大，家裡非常窮，可以說家徒四壁。父親是長子，下面有五個弟妹要照顧，他幫祖母種田，夜以繼日不停工作。我長子，也有五個弟妹，因此小學畢業時就發願：「一定要成就事業，賺錢照顧家裡的弟妹。父親勉勵我：『要成功，一定要讀書完成學業，不要像我勞苦一輩子。』」

考上南部一所中學後，讀了一年，便北上住親戚家，騎著腳踏車找工作。白

天在電器公司當學徒，晚上從新莊騎單車到公館附近上補校，完成高中同等學歷，後來也上了大學。畢業後做過多種工作，並在一家進口公司升到副總。爾後自己創業，適逢時機因緣和合，事業逐步進入軌道。

經濟狀況好轉後，將弟妹接到臺北發展，直到他們各自成家。當我想盡心孝養父親時，他卻因長年積勞成疾病逝，往後十幾年間，母親、二個妹妹及一個弟弟接連往生，讓我的心情非常痛苦。在此時，正好接觸了法鼓山並皈依三寶，了解正信佛教的因緣、因果觀念，讓我深刻地懺悔過去，珍惜當下的每個時刻。

佛法改變了我的生命態度，讓我懂得感恩，更懂得以發願與還願，去利益身邊的人。

緬懷聖嚴師父法門師友——暢懷長老

◎胡麗桂

香江道情流傳不息

暢懷法師親自下廚，煮了一大鍋羅漢菜請我。很久以來沒有吃過這麼好吃的羅漢菜了，所以我一吃就是兩碗，不僅使主人高興，連我自己也覺得意外。

聖嚴師父《金山有鑒》

六月二十一日傍晚，澳門佛教青年協會盧婉君菩薩傳來一信息，默讀後，思緒如潮。短信寫著：「感謝您替暢懷長老進行珍貴的口述歷史，長老已經在今日示寂。」

去年（二〇一八）九月，我代表法鼓山文化中心與香港道場菩薩，禮請長老舉行口述歷史訪談。首於香港道場香港會址拍攝，復於長老靜養寓所補訪。如此不近情理的央求，不僅不見長老微詞，反而獲其即刻應允。如婉君菩薩信息所是：「長老老實質真的修行人，一生玉成他人好事。」

一九八八至一九九八年，長老八度延請聖嚴師父赴港主持佛學講座，幾近一年一講，締寫聖嚴師父與一方結緣的弘法紀錄。就在那十年，法鼓山與香港法緣漸趨成熟，及至今日法鼓山香港道場成長茁壯，追溯最初善緣，總是暢懷長老起頭的。

溪聲水色 都在說法

◎袁漢志

第一次到法鼓山世界佛教教育園區，是在外婆捨報後。回國祭拜外婆，想就近去一處佛教道場，為外婆和家人祈福。那時的我，對法鼓山和聖嚴師父都很陌生，只因帶著傷感與懷念，走入外婆信仰的觀音道場。當時驚喜讚歎的是，這山間竟有這麼一個莊嚴質樸、與眾不同的清淨道場！

之後每年回臺探望家人，便會邀親友一起上山走走，暫離塵囂，心靈得以洗滌，卻一直未深入了解法鼓山和師父。直到後來有緣在舊金山道場學習，才漸漸有了概念。

今年五月，有幸應師姊邀約上山參訪。山中孕育著不同形式的生命，天上飛的，地上走的，水裡游的，都在這裡優游自在。褐灰白的建築物，祥和寧靜，看起來就像是自然山水的一部分。東面有一高處，可以眺望遠處海景，腦海只浮現四個字「蓬萊仙境」，頓然感

覺人世間的紛擾，如此微不足道。靠近法鼓文理學院的弧形大願橋，徐徐走過，猶如透過佛陀教育，連結「此岸」與「彼岸」的橋樑。山上任何角落的一花一樹、一石一泉，都有獨特之處，卻又和諧地構成了一幅平和景致。走到溪流旁，聽著流淌不斷的潺潺水聲，心，寧靜不染，渾然忘我，融入了這一片清涼淨土中。

六月正好是福田班第六堂課「體驗法鼓山」，所見融合所學，更由衷景仰師父的慈悲悲願與前瞻遠見！感恩師父與眾多護法菩薩，以十六年的時間和心力，完成「不移山填壑，不破壞自然」的生態工程，將一大片荒山野地，建設成今日我們所見、處處蘊涵禪悅境教的佛教教育園區。

如果有機會到臺灣，記得上山走走，身歷其境，親自體會師父所描述：「溪聲水色都在說法，有生無生是道非道。」

法鼓徵文

(Jean Li 攝)

普賢菩薩50問

一者禮敬諸佛，二者稱讚如來……
普賢菩薩是修證最接近佛果的菩薩，一起跟著普賢願王，累積成佛資糧，圓滿眾善萬行。

最有意義的結緣禮，萬行菩薩好歡喜！

發好願 《普賢菩薩50問》1本+《普賢十大願王》硬筆鈔經本4本
特價368元(原價480元)

結好緣 《普賢菩薩50問》+《普賢十大願王》硬筆鈔經本+《普賢行願讚》大悲心經典御守
特價268元(原價340元)

新書上市 78折
2019/9/30止

法鼓文化編輯部/編著
陳英善/導讀 定價：160元

法鼓文化 講法鼓山金華行開辦 法鼓文化心靈網路書店 www.dhdc.com.tw 郵購專線 02-28961600 訂購金額未滿500元，酌收80元運費，限國內運送。

祈福皈依大典

方丈和尚果暉法師 正授三皈五戒

皈依佛、法、僧，接受三寶的祝福，
讓佛法智慧，點亮心燈，照亮人生；
讓學佛的人生，得自在，福慧平安。

活動地點 | 法鼓山世界佛教教育園區
報名對象 | 年滿6歲以上，未曾於法鼓山體系皈依之社會大眾
報名日期 | 6/14-8/28
洽詢方式 | 02-2893-9966 #6431、6425

2019 9/1日
14:00-17:00 祈福皈依



法鼓山的方向

關懷

◎聖嚴師父

觀世音菩薩在修行非常深的般若智慧時，見到生命的事實，是空的、是假的、是無常的，但是我們要面對它，就能夠遠離顛倒夢想，不再有恐懼，而離開一切苦難。

結夏安居心得

心，在哪裡？

◎釋淨信

「心，在哪裡？」是這次結夏很特別的體會，也是禪宗的一段故事，是初祖達摩禪師與弟子慧可禪師的對話。慧可禪師請善提摩訶他安心，善提摩訶他回答：「好，把你的心拿出來，我就幫你安心。」結果他找不到自己的心，這時善提摩訶他就告訴他：「我已替你安心安好了。」慧可禪師遂有所悟。

這次的禪期，因為調時差的關係，一開始並不特別用方法，就只是全然、單純地體驗放鬆。時差漸漸調好，想開始用功時，因對自我的要求，用方法時反不自覺用力，但也因為障礙，有了更多對自我的認識。

因為過往執事的忙碌，常常讓身心處在緊張的狀態，所以打坐時，雖是在體驗放鬆，卻也為了要放鬆，反而更用力與緊繃。用方法的過程中，不斷覺察身心不自覺用力的狀態及為什麼會用力。突然看見原來是意識作用促使著身心用力，但意識之外，似乎還有一個「心」在覺照著整個身心的狀態，看到這個現象時，就只是安住在那個心在覺察，身心是無須用力也無須作用。在那當下，內心突然冒出一句：「心，在哪裡？」問到深處，自然啟動話頭的方法。

小參時，小參法師一針見血指出，不是把心放在尋找「心，在哪裡？」而是在練習方法時，心能夠持續不斷在方法上（所緣境），當心能持續在方法上，心也就慢慢安定、統一。那麼心到底在哪裡？原來是因為有身體才覺得心的存在，如果沒有身體還會有心嗎？身和心也是因緣和合才有的，是因緣法。所以是藉由身、方法、所緣境看到心，來鍊心，就像事與理，藉事顯理，漸漸到理事無礙，那麼心也就安了。

堅定學佛護法的信心

悅眾禪七心得

◎章美玉

六月，僧團結夏同時，護法總會也在南天寺舉辦悅眾禪修營，為的是讓悅眾也能充電，藉由七天的共修，增加學佛護法的信心。當得知有此活動時，就決定報名參加。

禪期中，最期待的是聆聽聖嚴師父的影音開示。師父殷勤教導，如同慈父般照顧大家。師父強調，自己是以回饋感恩的心，開示正知正見的佛法觀念與正確的修行方法。他老人家說，讓每位菩薩都能理解佛法，相信因緣因果及修行的方法，並能用在生活中，是他的責任。想起二十一年前，第一次跟師父在農禪寺打悅眾禪七，有些開示內容已經不記得了，模糊的印象是對佛法的憧憬，及師父的慈悲親和。最後一天，大家哭成一片，但那是感恩、感動與法喜的眼淚。師父說，不要為他個人哭，要為不懂佛法的人哭，因為不懂佛法，不知發菩提心是很苦的，並且勉勵大家感恩後要發菩提心，想想如何感動他人，才是更重要的。

平常在地區辦活動，常不清楚自己內心的狀態。這次的禪期作息，除了禪堂內精進用功外，每天有三次聆聽師父影音開示，總讓常遠法師幽默地要我們不要求開悟，只要放鬆就好；起板後至後山經行，在戶外石板地做八式動禪、打坐，在大自然中體驗全身放鬆。經過七天的洗滌，我深感慚愧，此生何德何能，在法鼓山的沃田裡修福修慧。內心充滿著感恩與感動，也更加鞏固對修學佛法的信心，堅定護持佛法的道心，並發願盡己之力，弘揚佛法，回饋大眾，利益眾生。

活動訊息

法鼓山園區招募義工

邀您來體驗出坡禪

- ◆景觀維護日（花草修剪）：8/8 ~ 31
 - ◆環保清潔日（環境維護）：8/18、9/8（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，請點選「義工資訊／招募項目」



「悟寶兒童營」小隊輔招募

【對象】

- (1) 16 ~ 35 歲青年朋友，喜愛兒童、有意願學習佛法
- (2) 能參與辦事處兒童營全程者優先錄取

【報名】

請掃描右方 QRcode



火宅中也有慈悲和智慧

事實上，人從出生到死亡，是必然的過程。有生，一定有死，每個人在出生時，甚至遺傳中就帶著各種不安全因素一起

對它、知道它，有了這樣的智慧之後，自然不會再有恐懼，時時刻刻就在平安之中了。（二〇〇三年五月四日講於美國紐約東初禪寺。摘自《法鼓山的方向：關懷》）

心安就能平安

另外一個例子是十多年來愛滋病剛發生傳染病，大家出門都會感到害怕，而不敢使用公共的洗手間、毛巾、碗筷等。至今已有數千萬人因為愛滋病而死亡，未來還會有，死亡人數也不斷累積中。但是現在大家卻已經不再那麼害怕，也忘記了當初所造成恐慌。

在我們年輕時，就有人稱汽車為老虎，車子就像老虎一樣地可怕，我們常說「馬路如虎口」，一有交通事故發生，就是件轟動的社會新聞。如今每天在各地地方都有車禍發生，因車禍而死亡的人數也相當多，但現在大家都已經習慣了，不會把交通事故看得那麼可怕；人們還是每天一樣上街，一樣坐車、開車，不會因為恐懼車禍就不出門，那都是因為習慣之後就不覺得稀奇。

有人問我，年紀這麼大了，為什麼還要這樣疲於奔命，我說這是一「廢物利用」，老廢物還是可以用，用到不能為止，不要怕老、怕死。能如此想，就不會覺得恐懼與痛苦了。

《心經》中有一段文字：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」這段話的意思是說，觀世音菩薩在修行非常深的般若智慧時，見到生命的事實，是空的、是假的、是無常的，但是我們要面對它，就能夠遠離顛倒夢想，不再有恐懼，而離開一切苦難。

有了這樣的警覺心及認知之後，我的心裡經常是準備著死亡，但是我絕對不會自殺，而是珍惜自己的生命，充分運用我的生命，好好利用我的生命去幫助別人。在我生命尚存時，能夠做的，應該做的就趕快做；能夠與人結善緣的，要好好地多與人結善緣。因為很可能即刻就會面臨死亡。

在我年輕時，就有人稱汽車為老虎，車子就像老虎一樣地可怕，我們常說「馬路如虎口」，一有交通事故發生，就是件轟動的社會新聞。如今每天在各地地方都有車禍發生，因車禍而死亡的人數也相當多，但現在大家都已經習慣了，不會把交通事故看得那麼可怕；人們還是每天一樣上街，一樣坐車、開車，不會因為恐懼車禍就不出門，那都是因為習慣之後就不覺得稀奇。

佛也告訴我們「生命無常」，任何一個生命都是無常的，人命甚至只是在呼吸之間，而且我們本來就處在一個恐怖的環境之中。但由於大家平時看多了，聽多了，也就覺得習以為常了，習慣之後，就會忘掉這個環境中的恐怖，無法體會無常的道理。

佛也告訴我們「生命無常」，任何一個生命都是無常的，人命甚至只是在呼吸之間，而且我們本來就處在一個恐怖的環境之中。但由於大家平時看多了，聽多了，也就覺得習以為常了，習慣之後，就會忘掉這個環境中的恐怖，無法體會無常的道理。

佛也告訴我們「生命無常」，任何一個生命都是無常的，人命甚至只是在呼吸之間，而且我們本來就處在一個恐怖的環境之中。但由於大家平時看多了，聽多了，也就覺得習以為常了，習慣之後，就會忘掉這個環境中的恐怖，無法體會無常的道理。

佛也告訴我們「生命無常」，任何一個生命都是無常的，人命甚至只是在呼吸之間，而且我們本來就處在一個恐怖的環境之中。但由於大家平時看多了，聽多了，也就覺得習以為常了，習慣之後，就會忘掉這個環境中的恐怖，無法體會無常的道理。



不同的語言 相同的禪話

7月17日早晨，法青會隊輔們以「Welcome, Welcome, Haere Mai!」（歡迎來這裡！）的熱情歌聲，迎接來自17國27位歐美國青年朋友，於融合傳統與現代建築的桃園齋明寺裡，體驗漢傳佛教寺院的一日生活禪修。

果舟法師代表齋明寺以阿彌陀佛「無量光、無量壽」的意涵，祝福各國青年學員從禪修中感受安定自在的力量。

禪修體驗的課程，由法鼓八式動禪展開序幕，常寂法師先引導學員觀照身體與覺受變化，領略身心互動的綿密關聯；再依放鬆與保持覺照的原則，自然而然體驗「坐禪」。正午時分的「大休息」、戶外的「托水鉢」，也讓學員在動靜之間，體會隨時隨地都是禪。

午後工作坊，常鐘法師藉由故事啟發學員思考平日看待事物，是否不自覺產生瞎子摸象的偏誤？來自義大利的亞歷山德羅（Alessandro）分享，對於現象的真相，平常很難了知，很可能產生詮釋的偏誤，最好的辦法是保持開放和接受的態度，不執著自認為對的事情，才可能接近事物的真貌。

用豆子排列法鼓山山徽，底下紙張卻瞬間被抽去，這個活動使來自波蘭的寶琳娜（Paulina）很快地領略到「無常」的意義。

從工作坊的活潑，到晚課的莊嚴氛圍，學員再度安定下來，體驗不同語言文化的宗教儀式，帶來的和諧與寧靜。

（文／黃儀娟，圖／許朝益）

用最誠懇的心修行

◎宋以芬（舊金山）

得知舊金山道場要舉辦禪三，便躍躍欲試，卻又擔心自己坐不住，加上全程用英文上課，也怕自己對佛學名相的英文用法不夠了解，所以一直猶豫不決。幸有英文禪修組師姊和師兄的鼓勵，以及先生的支持才得以成行。

滿懷欣喜與期待的心情報到。禪三全程禁語，不能使用手機，不能與外界接觸。作息基本上是以前禪修與嚴師父美籍法師吉伯、古帝亞茲（Guthrie）的課程為主，中間穿插問答及小組討論時間。

第一次參與法子吉伯帶領的禪修活動，他為人風趣幽默，盡量用淺顯易懂的方式上課。吉伯說，每個人心中皆有佛，只是被「我執」所遮蔽了，只要經由不斷地練習，就可以喚醒心中的佛。吉伯也告訴大家禪修的基礎方法，比如身體和心理的清楚與放鬆，不間斷地使用方法，用最「誠懇」的心來練習。

第三天活動結束前，有位師姊分享，這次的課程對她是一個重生的機會，我也曾有這樣的感覺。尤其當吉伯問大家：「我們還可以做些什麼，讓這一生更有意義？」一語點醒了還在夢中的自己。

回家時，腰痠腿也痛，但心中充滿了感動與法喜。我告訴自己，從現在開始，都要用最誠懇的心，來做日後每一次的修行，也希望藉由心得分享，鼓勵更多初學者，報名參加禪修活動，不要因為初學，就裹足不前。願大家在修行的路上，共同努力。

禪三心得

法鼓山全球

【北美】
紐約東初禪寺／
召集人：彭溫巧
Tel: 718-592-6555
E-mail: chancetw

紐約州東初道場
召集人：鄭小薇
Tel: 645-744-8111
E-mail: ddr@dharma.org

加州洛杉磯道場
召集人：鄭小薇
Tel: 626-350-4325
E-mail: ddbala@dharma.org

加州舊金山道場
召集人：鄭小薇
Tel: 510-246-8232
E-mail: info@ddm.org

加州普爾遜道場
召集人：周景華
Tel: 781-863-1933
E-mail: ddm.boston

【美國麻法會】
新澤西州分會
召集人：梁遠人
Tel: 732-249-1855
E-mail: enews@ddm.org

廣州南部聯絡處
召集人：彭明美
Tel: 203-912-0733
E-mail: contekaio

廣州哈特福德聯絡處
召集人：王冷芸
Tel: 860-805-3535
E-mail: cmcharto

佛蒙特州伯靈頓聯絡處
召集人：李瑞雪
Tel: 802-658-3411
E-mail: juichulee

首都華盛頓聯絡處
召集人：陳佩雯
Tel: 202-612-5458
E-mail: chan@ddm.org

喬治亞亞特蘭大聯絡處
召集人：陳佩雯
Tel: 678-809-5333
E-mail: Schen@ddm.org

德州達拉斯聯絡處
召集人：陳佩雯
Tel: 682-552-0515
E-mail: ddm.dallas

佛州塔城分會
召集人：陳佩雯
Tel: 850-888-2611
E-mail: tallahassee

佛州奧蘭多聯絡處
召集人：張安琪
Tel: 321-917-6992
E-mail: achang11

佛州邁阿密聯絡處
聯絡人：李美賢
Tel: 954-432-8668

佛州甘市聯絡處
聯絡人：陳麗華
Tel: 352-336-5303
E-mail: LianFlor

北卡州卡里聯絡處
聯絡人：李民安
Tel: 919-677-9030
E-mail: minganlee

伊利諾州芝加哥聯絡處
召集人：羅修權
Tel: 847-255-5458
E-mail: ddm.bach

密西根州聯絡處
召集人：李麗華
Tel: 517-332-0000
E-mail: lkong2000

密西根州聖路易聯絡處
召集人：李台玲
Tel: 636-825-3888
E-mail: achen@ao

德州休士頓聯絡處
聯絡人：邵一平
Tel: 682-552-0515
E-mail: g9g9@ms

科羅拉多州丹佛聯絡處
召集人：朱元東
Tel: 732-754-8989
E-mail: tomchu10

猶他州鹽湖城聯絡處
聯絡人：范弘青
Tel: 801-947-9030
E-mail: lngs_fan

內華達州拉斯維加斯聯絡處
聯絡人：林玉華
Tel: 702-896-4111
E-mail: yhi2527@

華盛頓州西雅圖聯絡處
召集人：林明海
Tel: 425-957-4555
E-mail: garylin00

加州省會聯絡處
召集人：蘇維華
Tel: 916-681-2411
E-mail: ddm.basac

南加州橙縣聯絡處
召集人：徐洛鈞
Tel: 949-216-0335
E-mail: ddm.bact

【加拿大】
溫哥華道場
Tel: 604-277-1355
E-mail: info@ddm.org

安省多倫多分會
召集人：王怡立
Tel: 416-855-0533
E-mail: ddm.bator

【香港法會】
香港道場
召集人：黃仲健
Tel: 852-2615-1333
E-mail: info@ddm.org

【馬來西亞法會】
馬來西亞道場
召集人：何朝義
Tel: 60-3-7960-0000
E-mail: ddm.malay

【新加坡法會】
新加坡道場
召集人：蘇維華
Tel: 65-6735-5900
Fax: 65-6224-2633
E-mail: ddm.sing

【泰國法會】
泰國道場
召集人：蘇維華
Tel: 662-713-7878
Fax: 662-713-7878
E-mail: ddm.bkk20

【澳洲法會】
雪梨分會
Tel: 61-4-1318-5500
Fax: 61-2-9283-3333

墨爾本分會
召集人：賴立賢
Tel: 61-3-8822-3333
E-mail: info@ddm.org

【歐洲】
盧森堡聯絡處
聯絡人：林麗娟
Tel: 352-400-0800
E-mail: ddm@chan

英國倫敦聯絡處
聯絡人：Orca Lie
Tel: 44-20-8459-5959
E-mail: liew853@

美國聖安那聯絡處
聯絡人：王昭賢
Tel: 44-7787-5020

正信的陪伴 回歸佛陀本懷

在出世與入世間 自利自他 持續深化自己的修行 回到本來面目

訂閱《人生》一年，特惠價1680元（原價\$2160）
附：《歸程》+「本師釋迦牟尼佛—平安無事牌」
跟聖嚴法師一起回家，回到佛陀本懷

訂閱《人生》二年，特惠價3360元（原價\$4320）
加贈：《禪的生活》+「福慧老山檀香、微盤香」16環/盒
過禪的生活，放鬆安定

續訂戶於專案期間續訂
續訂禮：【好願在人間】窗花吊飾
2019.12.31止

訂購詳情請洽：法鼓文化心靈商品處 02-26961600 服務專線 02-26961600 訂購金額滿800元，酌收80元運費，限國內運送

社青禪修營 2019

9/20-9/22

法鼓山世界佛教教育園區

歡迎22~35歲 青年報名參加!

Peaceful Day

第一場座談

理與機 禪法的變與不變

眾所期待的座談，第一場由香港道場監院常務法師主持。繼程法師首先爬梳漢傳禪法的內涵，指出漢傳禪法源於印度的止觀、《小止觀》中。到了六祖惠能大師之後，禪法化繁為簡，成為中國禪法。然而，中國禪法必須建立在整個漢傳佛教系統上，才能弘傳真正的漢傳禪法，聖嚴師父給了最好的示範，晚期著作《天台心論》、《華嚴心論》，融入天台宗跟華嚴宗主要思想，整體呈現出漢傳佛教與漢傳禪法。

禪堂室主果醒法師接續分享，自己一路領略聖嚴師父禪風的轉變，早期強調開悟與體驗，後期則著重為法忘軀的精神。隨著出家日久，加上長期與信眾互動，發覺沒有以理論的正確知見為基礎，禪修難以提昇，遑論在生活裡實踐。

美國法子吉伯則強調，對禪的種種分析討論，到最後都只能用「一聲一喝！」，表現其精神——禪，是當下的一念心，當下即是。過去的祖師遇到種種挑戰，其解決方法，就是回歸到當下的社會現況，回應人心需要。

「禪」，然而，我們也必須讓禪法適應當前的時代。現今網路、科技發達，弘揚禪法的管道更多，網路禪修資訊豐富，然而最重要是，人們心裡的智慧如何能夠顯現出來？這就是師父要我們保存的，原汁原味的禪的心法。

面對常務法師的提問，關於禪修的教法如何因應現代社會，以及如何確認弘法方式不離正信佛法，繼程法師強調，自己的教學還是沿著整個禪法脈絡，並融入從聖嚴師父學到的技巧，再因時因地及學生因緣而調整，即可契理契機。

吉伯則是善用網路，直播開示及演講，無須當面接觸，就可以透過網路觸及對方的心，也讓佛法觸及更多人。另外，他也運用社交軟體，學生可隨時於群組內發問，並即時得到解答。

果醒法師也同意，因時代、對象不同，而運用不同方法接引，例如八式動禪，便接引許多人接觸禪法，並且運用於生活上。目前法師也開始以動畫、影片，讓弘法更得力。綜觀三位的分享，師父所強調的禪法重點，一是祖師的心法，二是菩提心。祖師以心傳承，「心」沒有創新的問題，是以正見為基礎，只要具足把握當下的這一念心，就是佛性的顯現；需要創新的是方便善巧，依當下的社會現況，回應人心需要。

聖嚴師父圓寂十年來，弟子們如何傳承師訓，弘傳禪法？面對變遷時代，佛教又要如何回應現代人的需求？未來，又將如何傳承延續？六位東西方法子以二場座談，展開深入精彩的分享。

漢傳禪法之當代流傳

深入

漢傳禪法的內涵與開展

◎編輯室



▲法子們皆同意面對不同族群，需有引導禪修的不同方式。（李東陽 攝）

第二場座談

師與生 禪法禪承的主體

由寺院管理歐美區副都監常悟法師主持，中華佛研所所長果醒法師、英國法子賽門及克羅埃西亞法子查可進行的第二場座談，聚焦於漢傳禪法的教學與傳承。

果醒法師首先分享自己每年帶領法鼓文理學院初禪七和禪一，更將漢傳禪文化推廣到臺灣科技大學的通識教育課程，引導學生透過喝茶、品香、插花來體驗禪，很受學生歡迎；至於文理學院的禪七等行門實踐，為臺灣校園首創，禪七內容以聖嚴師父的影音開示為指導，透過師父的不同開示，讓不同背景的學生得以深入師父指導的各種法門。

接續另一位法子約翰·克魯克（John Crook）帶領「西方禪學會」的賽門分享，在接受師父傳法時，師父明確提出，讓禪法斷在自己身上，是很羞恥的事。「西方禪學會」極注重制度，便是期許該組織不只提供個人禪修，也希望禪法後繼有人。然而，這需要很長的時間，除了深刻的禪修體驗外，也需有佛法、監香、小參的完整訓練。目前賽門已有兩位法子，非歐娜·納托爾（Elena Natoli）及李世娟。兩位法子在接傳法後，也都更積極而努力地分享佛法、帶領禪修。

五月甫於克羅埃西亞創建第一個漢傳禪修中心，同樣感受到傳承禪法的任重道遠，他說：「我們是克羅埃西亞第一代的佛教徒，永續教學的責任重大。」他並指出，佛法雖是

一帖良藥，但需要對症下藥，才能產生幫助。因此，老師需保持一顆開放、敏銳的心，不只是分享知識，還要能回應來自不同背景的學生需求。

關於師生關係，果醒法師也認為，面對不同的學生族群，需有不同的引導，例如面對一般大學學生，他以播種的心態，為學生種善根，等待親近佛法的時節因緣成熟。

針對主持人常悟法師進一步提問，未來是否會有AI禪修老師的可能，賽門與查可皆強調，在禪修中，師生之間的心心相會不可取代。查可分析，一段好的師生關係，首先，可從自己的苦是否減少、喜是否增加，做為檢驗；其次，是相互的信任及尊重，這需要時間建立；三，是友誼。佛陀曾對阿難說：「夫善知識，善友、善伴，乃是梵行全體。」指出善知識是修行中的全部，師公東初老也說「三分師徒，七分道友」，這是善知識之間的道情。此外，師生關係也非固定不變——沒有學生，就不會有老師；要成為好老師，更需持續做好一個學生。

三人的分享，不約而同指出禪法的延續，需具體落實於良好的師生關係上，如同查可對於法脈如何延續、是否後繼有人的回應：「我將它視為自然發生的過程。」有正知正見的法、適切的制度、具啟發性的教學，禪法的開展與傳承，自然長遠。



▲座談會近千人參與，共同關注漢傳禪法的當代流傳。（李東陽 攝）

體驗禪味 法子領進門

6月28日午後，一場禪法饗宴，在園區各殿堂展開，放鬆體驗、默照禪法、禪瑜伽……法有道，禪無門，與禪相應，身心皆清涼。

◎文／編輯室 圖／李東陽



繼程法師

好好睡，好好覺
悶熱的午後，三百多人齊聚大殿，在繼程法師帶領下，體會放鬆並靜坐十分鐘，法師妙語表示，午齋後適合好好入睡，「如果真的睡著了，代表真的放鬆。」

法師強調一個小時的禪修體驗，無法真正完整體驗打坐，因為時間太短，無法感受到「眼痛」。法師為少數未曾接觸過打坐的初學者簡介打坐方法，提醒坐姿需正確，頭部保持端正，全身放鬆，從頭到腳感受變化。下坐前，則是心先動，身體才動，接著從頭到腳按摩，並分享按摩對於久坐的調整很重要。

法師希望，透過這樣的體驗，嘗到一點禪味後，有興趣者可更進一步參加禪訓班、禪一，再精進地參加禪七，了解禪修的箇中滋味。

觀心，如科學家看動物



賽門

彌陀殿裡，阿彌陀如來慈眼垂視，賽門以自然科學家觀察昆蟲的角度，引導七十多位僧團法師、信眾體驗觀心：「觀察心的狀況，猶如自然科學家正在觀察一群動物的生態運作，不打擾它們，也不受它們影響，專注、清楚、全面性地觀察。」

賽門提醒，在打坐時保持全然的覺知，一舉一動中都清楚地關注當下，運用方法，隨時練習默照，體驗默照。對於身體感受，心裡所想，周遭環境的一切，清清楚楚知道，但不去攀緣執著或受其影響，讓念頭自然消散。

默照，回到心的本來面目

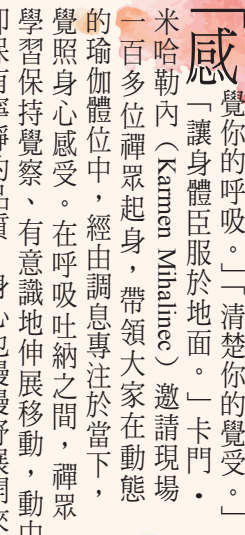


查可

默照禪最大的困難就在於，它太簡單了，而我們的心卻太複雜！「查可為禪眾介紹默照的修行層次與心的運作。在繁雜的現代生活中，面對心的重重阻礙，他笑說，至少要用十天的禪期來引導。」

「照」是清清楚楚知道，「默」是既不跟隨，也不去反抗各種覺受和念頭，查可解釋，默照並非刻意去創造什麼經驗，而是放下障礙的過程，讓心還原至本來面目。面對禪眾提問：「如何在生活中修默照？」他回應，只要時刻清楚自己在做什麼，放下妄念，便是在修習默照的工夫。

禪瑜伽，通往心的鎖匙



卡門

「感覺你的呼吸。」「清楚你的覺受。」「讓身體臣服於地面。」卡門·米哈勒內（Karmen Mihalec）邀請現場一百多位禪眾起身，帶領大家在動態的瑜伽體位中，經由調息專注於當下，覺察身心感受。在呼吸吐納之間，禪眾學習保持覺察、有意識地伸展移動，動中卻保有寧靜的品質，身心也慢慢舒展開來。

卡門融貫禪法與佛法，以這套禪瑜伽吸引了許多非佛教徒，平衡身心並領受禪悅，作為禪修的前方便。前來參加體驗的瑜伽老師洪聖惠歡喜分享：「接觸禪修和瑜伽將近二十年，這堂課提醒了我很多事物。心難以捉摸，很會演戲，可是身體的反應是很真實的，它可以作為很好的老師，幫助我們鍊心。」



吉伯

七大要素，讓心澄淨
超過三百位禪眾齊聚大殿，聆聽吉伯講解禪修觀念，吉伯首先指出：「因緣法真實不虛。」在四十分鐘的禪修中，若只能專注用功五分鐘，其他時間都不在方法上，那麼，根據因緣法，這樣的用功並不會進步，因此，需要隨時把持住方法。

吉伯也解釋，精進不等於緊張，而是在放鬆中維持覺照。接著便以這樣的方式帶領禪修，時時叮嚀禪眾，帶著誠摯的願心，毫不放逸地專注於當下、於方法。方法念念相續，心也將愈來愈澄澈。

吉伯整理出禪修七大要素：放鬆身心（Relax Body/Mind）、覺照（Awareness）、現在當下（Present Moment）、方法（Method）、反觀（Contemplate）、無思（No thinking）、以及持續不斷（Continuous/Uninterrupted）。他表示，若能掌握這七大要素，不論使用任何方法，皆能有所成就。

接受當下，一嘗禪味



李世娟

「讓我們練習：當下發生的那個，就讓它那樣；當下出現的這個，就讓它那樣（Stay with that just as that, stay with this just as this）。」在彌陀殿，長期跟隨聖嚴師父禪修並擔任翻譯，於二〇一六年獲賽門傳法的李世娟，帶領近八十位禪眾一嘗禪味。

「修行佛法是為了要離苦，如果我們忘記這個原則，修行反而會成為我們的痛苦！」李世娟指出，苦就是不論當下是什麼狀態，我們都不滿意！坐得舒服時，便希望持續不改變；腿痛時，就希望痛趕快消失。尤其很多禪眾都一直努力要讓心沒有念頭，其實有念頭不是苦，而是我們對這些念頭產生瞋恨心。

李世娟說，修習默照讓我們清楚知道，根深柢固的強烈習性，分秒秒在製造苦。有了這樣的覺知，下一刹那就有機會選擇，不跟著原本的習性反應，切斷苦的環節。透過從頭到腳的放鬆引導，教導禪眾對當下生起的心念、感受，不貪戀也不排斥，只是清清楚楚地覺知。



（王育發 攝）