

2017 水陸法會網路分處共修

處處壇場 人間有淨土

►當總本山信眾繞法華鐘經行時，農禪寺的共修信眾也到戶外繞行寺院。（農禪寺 提供）

地多處慈善機構，同靈法喜。（新州分會 提供）

溫哥華道場的義工，恭啟虔誠地準備供佛、供眾的供菜與飲食。（溫哥華道場 提供）

（溫哥華道場 提供）



▲天南寺連線地藏壇，小菩薩隨著大眾專注持誦《地藏經》。（天南寺 提供）



【本刊訊】二〇一七年大悲心水陸法會，十一月二十五日於總本山進行灑淨儀式後啟建，海內外各

分寺院、道場、精舍、會場、辦事處，自十一月二十六日至十二月二日，同步與總本山視訊連線，各地信眾跨越時空，一起參與法鼓山年度共修勝

會。清淨、精進的誦經和梵唄，迴盪於全球各處壇場，彷彿置身佛國淨土。

在北投農禪寺大殿，每天三百多人參與共修，六天當中，共持誦兩部《法華經》，並聆聽法師說法，掌握修行法要。同步連線法華壇的臺中寶雲寺，每天有二百多位信眾參與，當總本山信眾繞法華鐘經行時，兩地信眾一路上，與佛菩薩相會。

臺灣分會與大壇連線，禮拜《梁皇寶懺》，三處共信眾除了禮敬諸佛，發露懺悔，並邀請累劫怨親眷屬聽聞佛法，願眾生出離煩惱、解脫生死、成佛之道。於高雄三民精舍參加祈願壇網修，蔡佳娟表示，第一次感受到無遠弗屆的共修力量，在恭誦

書畫文物之後，在輕食區坐下來啜飲一杯熱咖啡，接著繞道後方，掩映樹影之間的是清水模禪堂，在草地上禪坐、經行，最後散步到萃靈塔緬懷先人，這是許多民眾正因為這份新舊融合、恰到好處的空間運用，讓齋明寺於去年（二〇一七）十一月十日，獲到好處的空間運用，讓齋明寺於去年（二〇一七）十一月十日，獲

得優良獎的肯定。

建於一八四〇年間，齊明寺至今已有百餘年歷史。一九九九年一月，由法鼓山接續法務

（普門品）時，體會到觀音菩薩的大悲心，也覺察到自己的貪瞋癡，往後要繼續修行。

第四年舉行分處共修的馬來西亞道場，六天共有六百七十多人次參與大壇連線共修，多位全程參與的信眾分享，這次聆聽總

壇概說，讓他們更加了解大悲心水陸法會的殊勝莊嚴，即使每年參加一個

圓滿。

美國紐約東初禪寺除了連線大壇共修，也參與三

大士及五大士瑜伽焰口法會，並準備甘露法食，普施十方眾生。新澤西州社會會圓滿後，將信眾供養贊普的食物，分批送至東布朗士維克（East Brunswick）、邦德溪市（Bound Brook）等地的慈

善機構，幫助有需要的人，落實無緣大慈、同體大悲的精神。

在溫哥華道場共修的蘇麗卿表示，原本對《梁皇寶懺》的概念，只停留在書畫和禪的共通點是打開五官，感受周圍事物，他從禪修中得到安定，學習放下執著，也直接影響他的創作。

十一月二十六日對談主題「起舞吧！佛陀」，由香港道場監院常展法師，與曾文通、林瀆桐、張藝生、梁菲倚四位藝術家以繪畫、音樂、肢體律動等形式，引領上百位學員藉由體驗活動，返照自我身心，並由法師與藝術家們對談如何專注安定、清楚覺照，活出禪藝融合的自在生活。

十月十四日的對談以「療癒大丈夫」為

由藝入禪 活出自在生活

【香港訊】去年（二〇一七）十月十四日、十一月二十六日，香港道場分別於香港中文大學邵逸夫堂、饒宗頤文化館舉辦二場「禪·藝·生活工作坊」。活動分為日間工作坊、晚間對談部分，除了邀請多位藝術家以繪畫、音樂、肢體律動等形式，引領上百位學員藉由體驗活動，返照自我身心，並由法師與藝術家們對談如何專注安定、清楚覺照，活出禪藝融合的自在生活。

十月十四日的對談以「療癒大丈夫」為題，邀請繼程法師、舞台設計師曾文通、演奏家王梓靜與談。日常生活中，當我們的五根接觸五塵，生起意識，很容易以慣性來反應，如何不讓身心產生矛盾？法師分享，無論在任何環境，只要保持心不受外境干擾，並能以佛法的智慧，在當下做適當回應，自然能活得自在。

成長於北京的王梓靜表示，學習禪修前，自己總會在意聽眾反應；禪修後，她將表演

增加對身體的覺察力。曾文通坦言表演時，自己也會緊張，運用禪修方法，便能覺察並安撫自己即與，也是現代接引大眾親近佛法的一個新方向。

▲在常展法師（左一）主持下，繼程法師（右一）、王梓靜（右二）分享如何運用禪修，安定自在地生活。（Winnie 摄）

▲在常展法師（左一）主持下，繼程法師（右一）、王梓靜（右二）分享如何運用禪修，安定自在地生活。（Winnie 摄）

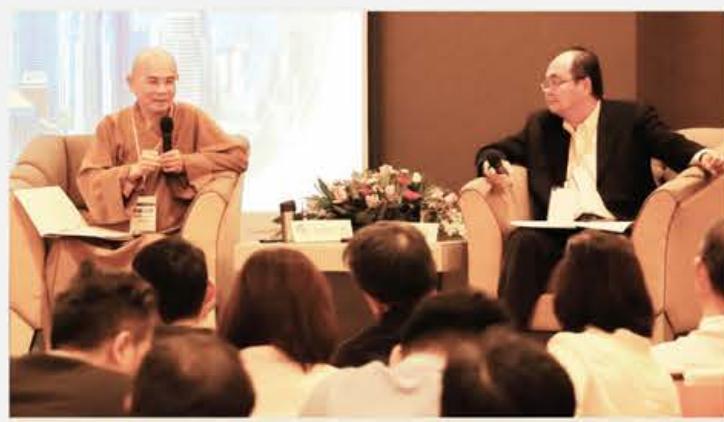
【香港訊】去年（二〇一七）十月十四日、十一月二十六日，香港道場分別於香港中文大學邵逸夫堂、饒宗頤文化館舉辦二場「禪·藝·生活工作坊」。活動分為日間工作坊、晚間對談部分，除了邀請多位藝術家以繪畫、音樂、肢體律動等形式，引領上百位學員藉由體驗活動，返照自我身心，並由法師與藝術家們對談如何專注安定、清楚覺照，活出禪藝融合的自在生活。

十月十四日的對談以「療癒大丈夫」為題，邀請繼程法師、舞台設計師曾文通、演奏家王梓靜與談。日常生活中，當我們的五

根接觸五塵，生起意識，很容易以慣性來反應，如何不讓身心產生矛盾？法師分享，無論在任何環境，只要保持心不受外境干擾，並能以佛法的智慧，在當下做適當回應，自然能活得自在。

成長於北京的王梓靜表示，學習禪修前，自己總會在意聽眾反應；禪修後，她將表演

增加對身體的覺察力。曾文通坦言表演時，自己也會緊張，運用禪修方法，便能覺察並安撫自己即與，也是現代接引大眾親近佛法的一個新方向。



由馬來西亞佛教發展基金會、馬來西亞佛教青年總會主辦的「二〇一七心企業・新世界」企業論壇，二〇一七年十一月十八日於雪蘭莪州八打靈縣的蒲種舉行，約一百五十位企業人士參與分享交流，期許激發新思維，深耕心企業。法鼓文理學院校長惠敏法師應邀出席，以「一切唯心造」為題發表演講。

惠敏法師從經濟的基本環節：生產、流通、消費、分配，以及社會創新等，分析達到企業價值與社會價值平

衡的可能及實例，並提出生產過程透明化，以及全面性的數字管理、歸零等建議。

（文／編輯室／圖／沈豈瑩）

新開始，則能達到更好的永續性。

（文／編輯室／圖／沈豈瑩）

新開始，則能達到更好的永

續性。

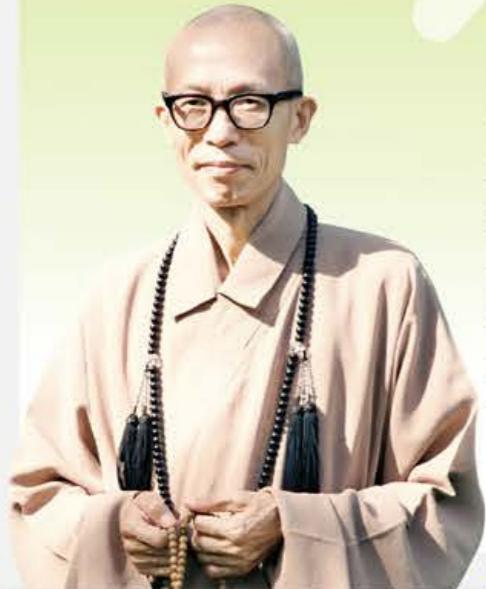
（文／編輯室／圖／沈豈瑩）



平安無事 自在無礙

生活中，我們常常祈求平安，但怎樣才能有真正的平安呢？邁入 2018 年，法鼓山以「平安無事」做為年度的期許和共勉，從創辦人聖嚴師父的開示中，讓我們重新體會生命的平安之道。

◎聖嚴師父



人、內在和外在的關係來看，事實上，個人與內在的自我，以及與外在的他人及大環境都是息息相關的。至於要把平安落實在哪個層面，或從哪個層面著手做起，以及如何來做，則是我們必須思考並找出答案的大事。

生命平安的五個層次

真正的平安應該從個人的内心開始做起，再向外影響他人，乃至於整個宇宙，最終則是超越個人的小我以及宇宙的大我，而成為一個真正平安無事、自在無礙的大智慧者、大解脫者。

至於如何達成這個目標，可以分成五個步驟來進行，首先是每個人要和自己的內在溝通無礙。其次，要和他人達成和諧，包括家庭、乃至社會的關係都要和諧。第三則是個人和自然要融洽，因為個人的存在，不能離開自然的環境。第四，個人和宇宙要統一，宇宙的環境除了地球，更包括從古以來一直到未來的無限時間，乃至以地球為中心，而到無限的十方世界去。第五則是要超越個人內在與外在的對立和統一。

這五個層次，是生命平安、成熟的過程，也是完成安身立命必須經過的過程。

從個人到群體的平安

從第一步來談，即個人和自己要有暢通的關係。所謂的成熟人格，一定要有自知之明，才能在平安的心態下，清楚知道自己的優缺點、長短處，然後努力改進缺點，同時增長優點的強度、深度和廣度，並練習紓解自我內在的矛盾與衝突，而使自我內心保持平衡與安定。惟有能自知才算真的有自信心，才會到自我的負責。這也就是對自我的溝通和自我的協調，這個層次，許多人稱之為修心。

第二個層次，則是藉由個人的平安，而影響你的家族，以及你的社會群體平安；一個内心平安的人，能受他人的信賴倚重，能夠自己內心平安的人，就能夠完成和衷共濟的使命，否則個人人格不穩定，就算成了群體的領導人物，群體也會因你個人的影響而波濤洶湧，大家不得平安。許多人認為是社會不好，而沒有想到，是自己把社會製造成不安。

（摘自《聖嚴法師與人文對話》，
原篇名《平安的追尋》）

（待續）



禪行大地田野間

「今 天我們放下手機，放鬆走路，找個地方 坐下，看天，聽風。」2017年10月28日， 東臺灣天空一片晴朗，43位參加花蓮辦事處戶外禪的學員，跟著常耀法師的引導，在大農大富平地森林園區裡，舒緩地練習著法鼓八式動禪，細細體驗身心放鬆的感覺。

午後風起，眾人托著水鉢、頂著斗笠，走入油綠成片的稻田裡。脚下踩著高低起伏的田埂，耳邊聽著蜜蜂呢喃，就在持續專注當下的每一步當中。心，放鬆了，才發現森林步道那麼靜謐，陽光樹影那麼美……

（文／編輯室，圖／花蓮辦事處 提供）

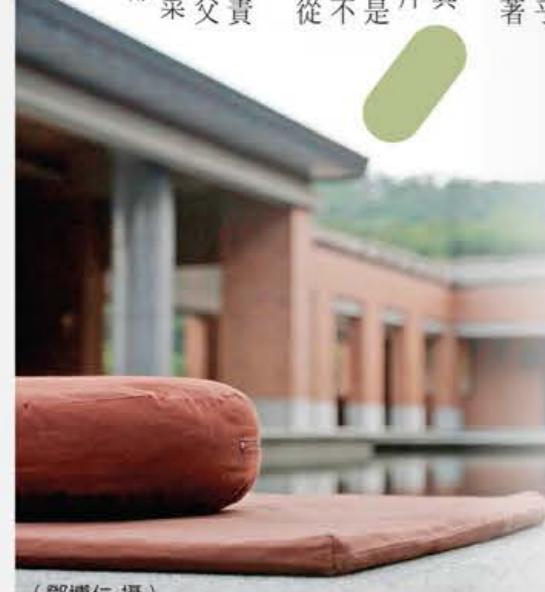
有了返俗的勇氣

二十六歲的我，是這次默照禪四十九最年輕的禪眾。小參時，直率地向法師說自己能「照」一點，但很難「默」。法師說明那是由於平常讓心太放逸了，沒能收心，還提醒「練得好不好」與「記得要練」是兩回事：「練得好不好」是熟悉度，「記得要練」是覺察力。

常覺得修行會懈怠的一大原因，是對自己沒信心，總認為練不好。聽了法師分享的觀念和方法，回家後，練習不去在乎自己的程度好不好，只要發現被妄念牽著走，就趕快把心收回來，安住在佛號上。

佛陀不只是因修行六年而成佛，過去其實已修了三大阿僧祇劫。聖嚴師父在影片中再三提醒，想開悟、想成佛，都是淺的弟子，聽了他的開示會起煩惱。

於是，我明白了，原來自己的根器和菜葉很嫩，但經過一夜大雨之後，菜葉都破了。師父用這個故事，巧妙說明根器，都是我有漏的生死業。師父的叮嚀，讓我不再一心只求明心見性、開悟解脫，而能從



（鄧博仁 摄）

◎曾蕙若

[Sundays] 1:30pm~4:30pm

1/28 Your Name

你的名字

3/18 Taste of Tea

茶の味

5/06 Dr. Strange

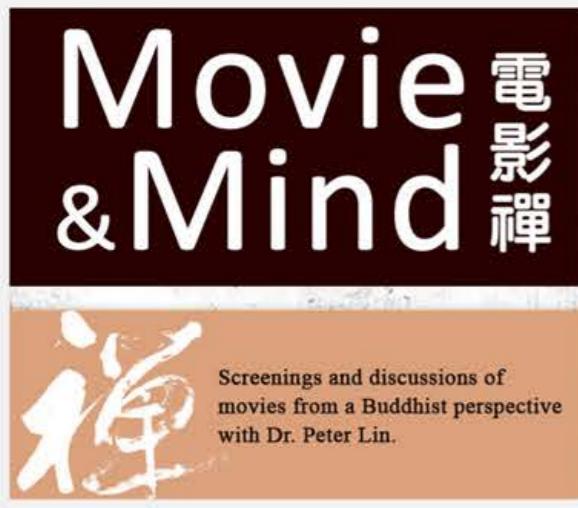
奇異博士



法鼓山紐約東初禪寺第八屆

菩薩戒

傳戒日期 2018年5月17日 (四) - 2018年5月20日 (日)
傳戒地點 象岡道場
報名 上網 ddmusa.org 下載報名表



Screenings and discussions of movies from a Buddhist perspective with Dr. Peter Lin.

禪

歡迎您一起來植福修慧，成就人間淨土！

【園區義工召募】

◆召募「除夕暨新春活動」義工
・活動日期：2/15 ~ 20 (除夕~大年初五)

◆召募「第23屆在家菩薩戒」義工
・第一梯：3/8 ~ 11；第二梯：3/15 ~ 18

（即日起受理報名，請洽詢義工室）

◆新義工召募說明會
・活動時間：4/1 (日) (2/1起開始報名)

・活動內容：透過闡關活動認識各組勤務，開放

福田認養

【聖嚴書院福田班課程】

・上課日期：4/29 ~ 2019/1/27
（每月一次，共10次）

・報名日期：1/29起

【景觀維護・環保清潔】

◆環保清潔日（環境維護）：1/14、3/4 (日)

◆景觀維護日（花草修剪）：1/21、2/4 (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

・上網報名：<http://fagushan.ddm.org.tw>

點選「義工資訊／召募單元」

恰如其分的一帖良藥

默照禪四十九心得

◎葉彥伶

不在乎跑得快或慢，而是持續地觀照自己。

當投入每個當下、用心參與的時候，自己

也從中受惠，體力變好了，身體變得更健

康輕盈。看見轉念後的自己，因投入而有

所改變，更是時時充滿喜悅與快樂。

正當情況逐漸好轉，日子不知不覺進入

倒數。法師一席話，頓時有如當頭棒喝，

句句讓我反省、慚愧、懺悔。透過發願與

感恩，帶領我時時心繫方法、回到當下，

清楚知道一切現象，放下自我的執著，

心不再容易隨著境轉。默照法就像一帖

良藥，無論修行打坐、行住坐臥、待人處

事，都能恰如其分地紓解各種情緒產生的

煩惱。

每一次都有新的蛻變、新的體驗。

葉一樣稚嫩，還需要多聞熏習。以前不了解禪的修行觀念，很想逃避世俗生活，師父的開示使我有了勇氣，願意去面對世俗的一切。這四十九天，我以「出家」的心進禪堂用功，提昇自己的品質；禪修，不斷地練習方法，讓心沉澱、收攝，每一次都有新的蛻變、新的體驗。

當我來到法鼓山，就像回到「心」家，可以卸下包袱，放慢平時匆促的腳步，暫時放下家庭、事業、生活中的角色，藉由禪修，不斷地練習方法，讓心沉澱、收攝，每一次都有新的蛻變、新的體驗。

倒數。法師一席話，頓時有如當頭棒喝，句句讓我反省、慚愧、懺悔。透過發願與感恩，帶領我時時心繫方法、回到當下，清楚知道一切現象，放下自我的執著，心不再容易隨著境轉。默照法就像一帖良藥，無論修行打坐、行住坐臥、待人處事，都能恰如其分地紓解各種情緒產生的煩惱。

正當情況逐漸好轉，日子不知不覺進入倒數。法師一席話，頓時有如當頭棒喝，句句讓我反省、慚愧、懺悔。透過發願與感恩，帶領我時時心繫方法、回到當下，清楚知道一切現象，放下自我的執著，心不再容易隨著境轉。默照法就像一帖良藥，無論修行打坐、行住坐臥、待人處事，都能恰如其分地紓解各種情緒產生的煩惱。

每一次都有新的蛻變、新的體驗。

當我來到法鼓山，就像回到「心」家，可以卸下包袱，放慢平時匆促的腳步，暫時放下家庭、事業、生活中的角色，藉由禪修，不斷地練習方法，讓心沉澱、收攝，每一次都有新的蛻變、新的體驗。

每一次都有新的蛻變、新的體驗。

總本山召募義工

歡迎您一起來植福修慧，成就人間淨土！

【園區義工召募】

◆召募「除夕暨新春活動」義工
・活動日期：2/15 ~ 20 (除夕~大年初五)

◆召募「第23屆在家菩薩戒」義工
・第一梯：3/8 ~ 11；第二梯：3/15 ~ 18

（即日起受理報名，請洽詢義工室）

◆新義工召募說明會
・活動時間：4/1 (日) (2/1起開始報名)

・活動內容：透過闡關活動認識各組勤務，開放

福田認養

【聖嚴書院福田班課程】

・上課日期：4/29 ~ 2019/1/27
（每月一次，共10次）

・報名日期：1/29起

【景觀維護・環保清潔】

◆環保清潔日（環境維護）：1/14、3/4 (日)

◆景觀維護日（花草修剪）：1/21、2/4 (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

・上網報名：<http://fagushan.ddm.org.tw>

點選「義工資訊／召募單元」



水陸法會的一天

◎文／編輯室

圖／李東陽、施純泰、江思賢、廖順得

第 11 屆大悲心水陸法會圓滿了，猶記得法鼓文理學院校長惠敏法師在瑜伽焰口壇說法時，分享修持恭敬心的重要。讓我們藉著法會期間一日作息來回顧，參與者分分秒秒修恭敬心的美麗風景。

一招恭敬心練成絕招

瑜伽焰口壇說法

◎惠敏法師

佛法有八萬四千法門，有沒有哪一個法門，適合讓我們可以把一招練成絕招？答案是：一切恭敬。這也是法會懲儀中，經常提醒的用語：「一切恭敬一心頂禮……」

我們接觸外境時，注意到什麼，就會有不同的感覺出來；當注意到對自己有利的，就會產生歡樂的感受，喜歡本身沒有問題，但不知量、不知品質的話，就會變成貪愛；而當注意到對自己不利的，就會討厭，甚至生氣。

該如何調整呢？加上恭敬心。假如把歡樂的感受，加上恭敬心，就會變成敬愛，不會貪多，而能保持

一個適當的距離；討厭加入恭敬心，就會變成敬畏、慎重，不會排斥；對於不苦不樂的，也可以生起恭敬心，讓自己保持清楚覺照，不會輕忽或粗心大意。所以恭敬心可以對治貪瞋癡、散亂、昏沉，還有疑惑，這就是法會的核心價值。

各類法會的形式、內容不同，或許是請聖、皈依、施食、迴向，背後都蘊含著恭敬心。我們在行布施或施食時，容易產生驕慢的心，甚至夾雜名利心、回報心，當我們用恭敬心布施時，容易成就平等布施與恭敬供養，而且是對所有一切眾生恭敬。時常練習由下往上的視角，看待人事物，心胸會變得更開

闊、更謙虛、更放鬆，也會產生不一樣的法味來。對受施者來說，感受到被尊敬、重視、信任，也會引發善根、菩提心，產生改變的可能。其實我們在各個時空都有不同的因緣，如何供養、分享別人一個更安靜、更乾淨的環境？每天從早到晚，保持平等布施、恭敬供養的心，不但自己很快樂，別人感受到了也會很快樂。

因此這次和大家分享法會的精髓——恭敬心。念念保持恭敬心，對個人、對家庭、對職場、對社會，包括對整個地球，都會帶來長遠的、善的、安樂的結果。

即錄

1 早課

清晨五點，信眾齊聚祈願觀音殿做早課，更有許多義工早已在大寮忙碌，迎接即將展開的一日共修。

2 上午事
佛

早上的佛事，以誦經、法師說法為主，萬行壇義工們也以出坡為佛事，認真修行。



4 下午
佛事

中午休息後，下午各壇趁著好天氣，到法華鐘繞鐘、溪邊經行等，義工在大家外出時，整理壇場，萬行壇法師則前往園區各處關懷善人。



5 晚上
佛事

晚上唯有焰口壇一壇佛事，無論是放焰口、焰口經說法，都凝聚了大家一日的修持功德，



6 轉場整理

安板 瑜伽焰口法會結束，轉場整理是安板前的安眠曲，除了義工，許多信眾也留下來幫忙，靜心歸零。



7 送聖

八天七夜的水陸法會共修圓滿，全體參與者會聚至聖壇送聖、功德迴向，發願將佛法帶回生活中。



8 普請

法會甫落幕，普請是最盛大的佛事，法師、信眾、義工不分你我，共同出坡，圓滿一年一度的法會。

