

邁向2018歲末感恩分享會

鼓手團圓歡喜再奉獻

董殊勝行，心靈環保理念行。護法榮譽董事會於去年（二〇一七）十二月十七日，在雲集寺舉辦南榮譽董事頒聘典禮，在方丈和尚果東法師的勉勵下，共有一〇五位雲嘉南高屏地區榮譽董事與家屬齊聚一堂，發願護法弘法。臺南分院監院常宗法董事頒聘典禮，在方丈和尚果部榮譽會召集人蔡美惠等，皆到場關懷與祝福。

「二〇一七年的代表字雖然是『茫』，但是只要有正知、正見、正信、正行的佛法為前導，人生方向正確，面對世間的紛擾現象，仍然可以藉由體認因緣觀、因果觀，而攝心安靜，一切都是增上緣，在逆境中是體

心。」方丈和尚關懷開示，待人處事接物，護法弘法，代代相傳信願行。」

以佛法為導 培福修慧

〔南區榮譽董事頒聘〕

〔王淑麗／臺南報導〕「法鼓榮

董殊勝行，心靈環保理念行。護法

榮譽董事會於去年（二〇一七）十二月十七日，在雲集寺舉辦南榮譽董事頒聘典禮，在方丈和尚果東法師的勉勵下，共有一〇五位雲嘉

南高屏地區榮譽董事與家屬齊聚一

堂，發願護法弘法。臺南分院監院常

宗法董事頒聘典禮，在方丈和尚果

部榮譽會召集人蔡美惠等，皆到

場關懷與祝福。

「二〇一七年的代表字雖然是

『茫』，但是只要有正知、正見、正

信、正行的佛法為前導，人生方向正

確，面對世間的紛擾現象，仍然可以

藉由體認因緣觀、因果觀，而攝心安

靜，一切都是增上緣，在逆境中是體

心。」方丈和尚關懷開示，待人處事接物，一切都是增上緣，在逆境中是體

心。」

（李東陽攝）

總本山大殿為今年主現場，一千一百多位護法信眾在祈福法會中

互相感恩祝福，祈願人人平安無事。

（李東陽攝）



社大秋季班結業

點亮心燈 終身學習樂趣多



〔謝宛真、林雅櫻／綜合報導〕法鼓社會大學金山、北投、新莊三校聯合結業典禮，元月七日上午在新莊區農會教育中心舉辦，本季秋季班共開設一百二十六門課，約二千多位學員畢業，現場超過八百位師生參加，方丈和尚果東法師、社大校長曾濟群與新莊區區長李政勳等，也應邀到場為師生勉

勵，除了分享佛法的好，並邀請大家親自

提放自如工夫，共同發菩提心，修菩薩

道，建設人間淨土。

〔黃楚琪會長致詞表示，感恩榮

董二十

年來一起推動護法、建設、教育等弘法活

動，除了分享佛法的好，並邀請大家親自

提放自如工夫，共同發菩提心，修菩薩



當全球各地以絢爛煙火、熱情演唱迎接新年之際，法鼓山海內外各分院道場，邀請民眾以漢傳佛教的修行方式，為心靈除舊布新，以清淨、安定、光明的心，一起跨入2018年。

▼繼程法師（中）和曾志龍（右）展開跨年祝福對談，左為主持人許裕全。（Matt 摄）



年特別相應，「當誦完《金剛經》，看見金剛經牆大放光明的那一刻，彷彿般若的智慧光芒，照破世間黑暗，非常殊勝，令人感動。」



▲馬來西亞跨年活動中，兒童生命教育課程學員為大眾演示法鼓八式動禪。（Matt 摄）



▲元旦早課後，法師以象徵平安的蘋果，祝福大家開啟一整年的吉祥光明。（臺南分院 提供）

新聞短波

香港法青傳承香積精神

2017年12月17日，香港道場舉辦法青聚會，主題為「素學：最大恭恩素」，邀請香積組資深悅眾，與三十位法青分享準備齋菜的經驗和心得。

香積悅眾們表示，他們根據季節挑選食材，因應素食者的身體需求，設計出營養、寒熱均衡的菜單，希望透過食物將關懷傳遞給信眾，讓眾人安心修行。悅眾們還分享，準備齋菜也是他們的修行方法，「懷著恭敬心，專注放鬆地切菜、烹煮，把握好每個當下的過程。」強調只有在專注中放鬆地用上方法，才能在有限的時間中，達到出錯率最低的結果。

悅眾鼓勵法青們將禪法運用在生活中，以同理心感受家人對自己的照顧，以感恩心真誠道謝，一同將建設人間淨土的理念和行動，傳承下去。（黃柏融）

▲寶雲寺第三年舉辦元旦早課，小菩薩跟着家人到寺院做早課，持誦《楞嚴咒》。（梁忠楠 摄）



跨年共修後，農禪寺、寶雲寺、臺南分院同於二〇一八年第一道心光。第二年舉辦元旦大悲早課的農禪寺，近三百位民眾帶著家人來到寺院，以清淨莊嚴、自在安定的方式，邁入新的一年。早齋過後，當第一道晨光穿透樹影，民眾以清楚放鬆的心情，在水月道場慢步經行，體驗當下的步步禪悅。

臺南分院於元旦楞嚴早課後，接著舉行佛一暨八關戒齋，共有一百五十多人參加。寶雲寺是第三年舉辦元旦楞嚴早課，清晨天未亮，六百多位信眾便攜家帶眷到大殿，與法師們一起做早課，齊聲持誦《楞嚴咒》，並於早課後，享用寺院準備的早齋。

連續三年到寶雲寺參加的劉姿宜分享，元旦做早課是為了提醒自己，未來一年要更加精進不懈。

「來參加元旦早課，是跟佛菩薩的約定。」同樣第三次參加的曾譯嫻表示，希望未來每年都能在清淨莊嚴的寺院中，開啟美好的一年。

跨年共修後，農禪寺舉辦跨年祈福法會，已邁入第五年，不僅成為許多大臺北地區民眾跨年的

新方式，今年還有來自新加坡、上海、桃園等地。三十一日當晚，二千八百多人齊聚農禪寺，跟著法師們恭敬合掌、禮佛拜佛，專心持誦《金剛經》，並於唱誦《卯鐘偈》之後，開始靜坐。整點時分，大磬聲悠然響起，金剛經牆大放光明，大眾在安定沉寂的氛圍中，以清淨心迎接二〇一八年到來。

「諸位菩薩，早安！」方丈和尚果東法師在迎接新年的第一刻，來到會場關懷祝禱，期勉大眾不管過去一年是好是壞，都放下歸零，對未來抱持信心和希望，將身體放鬆、心量放大、煩惱放下，注意身口意的修行，便能時時「平安無事」。

跨年法會圓滿後，農禪寺以「新年心功課」書籤、平安糕等與大眾結緣。「心功課」書籤節錄聖嚴師父《智慧一〇〇》書中文句，除了勉勵，也提點新年的修行方向。來自新加坡的黃春蓮分享自己以禪修為法門，對於持誦《金剛經》跨年特別相應，「當誦完《金剛經》，看見金剛經牆亮起的那一刻，彷彿般若的智慧光明，照破世間黑暗，非常殊勝，令人感動。」

農禪寺跨入新年之際，金剛經

牆大放光明。（廖順得 摄）

民眾於農禪寺大殿持誦《金剛經》、唱誦《卯鐘偈》，以清淨心迎接二〇一八年到來。（施純泰 摄）

念佛禪二 念念平安好法喜

臺中寶雲寺於歲末舉辦念佛禪二，三百多位中部各

地禪眾把握二〇一七年最後兩天精進的時光，跟隨監

禪院果理法師、常住法師們展開念佛禪共修。

快樂，平安無事，阿彌陀佛」。有學員分享，往年都

和朋友去參加跨年演唱會、看煙火、迎接新年第一道

曙光，今年選擇在紫雲寺，和同行善知識一起跨年，

內心非常平靜踏實。

句點不只是句點

◎莊瓊淳

記得最後一次總彩排，帶領我們練習的師姊於耳畔提醒：「不用緊張。」那時半疑惑地想：「有什麼好緊張的？不過走走路而已。」的確，走路簡單，但我的心，卻不那麼簡單。從來沒參加過送聖，沒想像過是什麼場面，當一進入會場，就被全場的念佛聲給震懾住了，只知道自己被迅速帶入全神貫注的狀態，趕緊拾起出發前常炬法師的提醒：「抱著一顆虔誠、感恩而放鬆的心。」

從來沒參加過送聖，沒想像過是什麼場面，當一進入會場，就被全場的念佛聲給震懾住了，只知道自己被迅速帶入全神貫注的狀態，趕緊拾起出發前常炬法師的提醒：「抱著一顆虔誠、感恩而放鬆的心。」

起初，隊伍向中央走道簇擁而上，讓我有點不知所措；然而，在佛號聲中，卻顯得非常溫暖。行進的過程確實緊張，害怕一不小心就會破壞如此殊勝的法會，也不敢望向直播螢幕，擔心分神，所以只專注腳下的步伐，並試著融進佛號聲裡，如此才能讓止不住感動想哭的莫名情緒，逐漸轉移。最終，專注無緣參與全程，能參加一部分也好。實際體驗後才發覺，句點不只是句點，法會的每個部分都是無法切割的，送聖讓

我串起前一晚瑜伽焰口法會，心中召請

瓶 中甘露如來置，要去塵勞不淨身……過往業障而已，但這次在五大士瑜伽焰口法會中，竟然無明愛染的紅塵流轉中，我們行走世間，日日夜夜為內在的貪欲、瞋恨、愚癡所逼迫。苦心求得的難免離散，用力追逐的終究失落，日復一日的渴望、追逐、失望，然後再拚命地索求更多，來填補心中的空洞，到頭來卻如精衛填海般，於事無補。看著疲憊的身心在老、病、死、苦當中耗轉，陷入才驚覺「我想要」之中，求出無期，四顧茫然之身、正視內在恐懼的勇氣。也因此，法會中看似為眾生而懇切祈願，但聲聲呼喚的，或許是內在蘊藏的、願意為他者苦難而奉獻的大悲願心，藉以洗滌、慰藉彼此疲乏的身心吧！

但願這份溫潤清涼的法水，能洗淨這顆剛強難

伏、無明愚癡的凡夫心，還我本來面目。



◎程馨慧

洗淨剛強凡夫心



以和為貴

以誠相待

◎果東法師

在創辦人聖嚴師父捨報後，法鼓山方丈所須承擔的法務愈來愈廣，所要照顧的僧俗四眾愈來愈多。而我個人雖有能力、資質有限，仍秉承師父教導的「行持六要領」，互勉建立團隊的和諧關係。

我與所有僧團法師都是師兄弟，我不會要求，唯有懇求和合共事，互信互助、互敬互諒。所謂以和為貴，非虛偽，

也不是敷衍了事，而是以誠相待。面對各界，方丈不從事無謂的應酬，但有與社會各界互動所

需的交流，共同參與淨化人心、淨化社會活動的義務。

無論他人如何看我，我仍是誠相待。我常分

享：「心靈環保的最高原

則是慈悲與智慧，基本

態度是謙卑與尊重，下

手工夫是誠心與和敬。」

慈悲是關懷、體諒、包容，智慧是放下自我中心，不起煩惱。由此心

理建設，遇到順逆境界，

就會馬上去觀照；我現

在的起心動念是什麼？

是否起了貪、瞋、癡、慢、疑等煩惱心？由於

經常反省檢討，更懂得

謙卑自處，尊重他人。

因此，每個相遇的因緣

我都珍惜，時時是我鍛

鍊、體驗、學習、成長的著力點，處處是我結

法緣、善緣的菩提道場，

人人都是勉我常行菩薩道的善知識學侶。這份法

喜是不斷增長、昇華的。

（摘錄自《慧好當家》）

享：「心靈環保的最高原

則是慈悲與智慧，基本

態度是謙卑與尊重，下

手工夫是誠心與和敬。」

慈悲是關懷、體諒、包容，智慧是放下自我中心，不起煩惱。由此心

理建設，遇到順逆境界，

就會馬上去觀照；我現

在的起心動念是什麼？

是否起了貪、瞋、癡、慢、疑等煩惱心？由於

經常反省檢討，更懂得

謙卑自處，尊重他人。

因此，每個相遇的因緣

我都珍惜，時時是我鍛

鍊、體驗、學習、成長的著力點，處處是我結

法緣、善緣的菩提道場，

人人都是勉我常行菩薩道的善知識學侶。這份法

喜是不斷增長、昇華的。

（摘錄自《慧好當家》）

享：「心靈環保的最高原

則是慈悲與智慧，基本

態度是謙卑與尊重，下

手工夫是誠心與和敬。」

慈悲是關懷、體諒、包容，智慧是放下自我中心，不起煩惱。由此心

理建設，遇到順逆境界，

就會馬上去觀照；我現

在的起心動念是什麼？

是否起了貪、瞋、癡、慢、疑等煩惱心？由於

經常反省檢討，更懂得

謙卑自處，尊重他人。

因此，每個相遇的因緣

我都珍惜，時時是我鍛

鍊、體驗、學習、成長的著力點，處處是我結

法緣、善緣的菩提道場，

人人都是勉我常行菩薩道的善知識學侶。這份法

喜是不斷增長、昇華的。

（摘錄自《慧好當家》）

享：「心靈環保的最高原

則是慈悲與智慧，基本

態度是謙卑與尊重，下

手工夫是誠心與和敬。」

慈悲是關懷、體諒、包容，智慧是放下自我中心，不起煩惱。由此心

理建設，遇到順逆境界，

就會馬上去觀照；我現

在的起心動念是什麼？

是否起了貪、瞋、癡、慢、疑等煩惱心？由於

經常反省檢討，更懂得

謙卑自處，尊重他人。

因此，每個相遇的因緣

我都珍惜，時時是我鍛

鍊、體驗、學習、成長的著力點，處處是我結

法緣、善緣的菩提道場，

人人都是勉我常行菩薩道的善知識學侶。這份法

喜是不斷增長、昇華的。

（摘錄自《慧好當家》）

享：「心靈環保的最高原

則是慈悲與智慧，基本

態度是謙卑與尊重，下

手工夫是誠心與和敬。」

慈悲是關懷、體諒、包容，智慧是放下自我中心，不起煩惱。由此心

理建設，遇到順逆境界，

就會馬上去觀照；我現

在的起心動念是什麼？

是否起了貪、瞋、癡、慢、疑等煩惱心？由於

經常反省檢討，更懂得

謙卑自處，尊重他人。

因此，每個相遇的因緣

我都珍惜，時時是我鍛

鍊、體驗、學習、成長的著力點，處處是我結

法緣、善緣的菩提道場，

人人都是勉我常行菩薩道的善知識學侶。這份法

喜是不斷增長、昇華的。

（摘錄自《慧好當家》）

享：「心靈環保的最高原

則是慈悲與智慧，基本

態度是謙卑與尊重，下

手工夫是誠心與和敬。」

慈悲是關懷、體諒、包容，智慧是放下自我中心，不起煩惱。由此心

理建設，遇到順逆境界，

就會馬上去觀照；我現

在的起心動念是什麼？

是否起了貪、瞋、癡、慢、疑等煩惱心？由於

經常反省檢討，更懂得

謙卑自處，尊重他人。

因此，每個相遇的因緣

我都珍惜，時時是我鍛

鍊、體驗、學習、成長的著力點，處處是我結

法緣、善緣的菩提道場，

人人都是勉我常行菩薩道的善知識學侶。這份法

喜是不斷增長、昇華的。

（摘錄自《慧好當家》）

享：「心靈環保的最高原

則是慈悲與智慧，基本

態度是謙卑與尊重，下

手工夫是誠心與和敬。」

慈悲是關懷、體諒、包容，智慧是放下自我中心，不起煩惱。由此心

理建設，遇到順逆境界，

就會馬上去觀照；我現

在的起心動念是什麼？

是否起了貪、瞋、癡、慢、疑等煩惱心？由於

經常反省檢討，更懂得

謙卑自處，尊重他人。

因此，每個相遇的因緣

我都珍惜，時時是我鍛

鍊、體驗、學習、成長的著力點，處處是我結

法緣、善緣的菩提道場，

人人都是勉我常行菩薩道的善知識學侶。這份法

喜是不斷增長、昇華的。

（摘錄自《慧好當家》）

享：「心靈環保的最高原

則是慈悲與智慧，基本

態度是謙卑與尊重，下

手工夫是誠心與和敬。」

平安無事

超越一切真平安



默照禪四十九心得

如何成為真正平安無事、自在無礙的大智慧者、大解脫者？上一期，聖嚴師父開示生命平安的五個層次，

本期接續分享結合自然、宇宙，以及超越一切的三個平安層次。

(摘自《平安的追尋》)

最究竟的平安

第四，是每個人要去擴展生命的經驗和心胸，要我們自己跟宇宙生命結合為一，不論有沒有學問、知識，甚至宗教信仰，都還是其次的。我常說，我們這個地球，就像大宇宙中的一個胎兒，而地球上的每個人，則是胎兒中的胎兒，整個的宇宙，是我們一個無限大的身體，因此我們的生命是跟無限大的宇宙結合為一的，這是在宗教、哲學上都有的說法。

不過就算我們沒有宗教信仰，也沒有哲學常識，只要相信我們的生命是跟無限的時間、無限的空間息息相關，我們就會非常平安了。之所以覺得不平安，是因為覺得自己立足點太小、環境太小，所以覺得不平安，如果心胸廣大而至無限的宇宙、無窮的空間，就不會有不平安的感覺。

在第四個層次，我們的生命與宇宙合一，乃至無限的時間、空間，但還是有「有限」和「無限」相對的。但是中國禪宗所說的大解脫，是超越於有限與無限的。

◎聖嚴師父

生命和自然合

三個步驟，是人類要把自然的環境，當作自己的身體來看，也就是把自己的身體擴大。其實我們的身體一定是生活、生存在這個大的自然之中，但我們往往忘了自然的環境就是我們的大身體，所以許多人只重視照顧自己身體的健康，卻忘了照顧自然環境的健康，反而不斷破壞，那等於是在糟蹋自己身體的健康。

所以我們要加強這種認識，也就是我們個人的生命和自然的生命是結合一起，如果沒有這種體驗，我們對自然便會予取予求，恣意破壞。如果我們沒有好好照顧、愛惜、改善自然環境，自然環境不但會反撲，而且會賜禍萬代子孫，甚至造成後代無法生存在這個世界。

生命和宇宙合

除夕有約 法華鐘樓見

氣候的劇烈變化，讓寒冬中的法華鐘樓，圍繞在一片猶如初秋的楓紅之中，挺拔的老樹與滿地的落葉，

訴說大自然的遞嬗無常，令尋幽訪勝的遊客，都能感受、傾聽無情說法。法華鐘是刻有「經中之王」《法華經》整部經文的青銅梵鐘，蘊含最高的佛法義理與精神。除夕夜，將撞響一〇八聲壯闊悠遠的法華鐘聲，記得闔家

前來參加撞鐘勝會，讓鐘聲鳴發內在心的力量，迎向「平安無事」的新年。（文／編輯室・圖／張繼高）

走在回家的路上

◎朱寶璽

你們來到這兒了，千萬別想著會得到什麼或改善什麼。」不管初階禪七、高階禪七，乃至這次的默照禪四十九，禪期的第一天，聖嚴師父還是這樣的開場白。人生到底是為了追求夢想、達成目標？花了四十九天，不就是希望得到什麼？默照沒有對象、沒有目標，心中沒有罣礙，這才是最徹底、究竟的平安。

（摘自《聖嚴法師與人文對話》原稿名〈平安的追尋〉）

因此最後一個步驟就是要超越內在與外在、統一與對立，這樣的人才真正是大智者，大解脫者，也就是禪宗所講的平安無事，《六祖壇經》所說：「瞋愛不關心，長伸兩腳臥。」就是沒有什麼事；雖然世不起愛，該怎麼處理，就怎麼處理，心中沒有罣礙，這才是最徹底、究竟的平安。

（待續）

（摘自《聖嚴法師與人文對話》原稿名〈平安的追尋〉）

你們來到這兒了，千萬別想著會得到什麼或改善什麼。」不管初階禪七、高階禪七，乃至這次的默照禪四十九，禪期的第一天，聖嚴師父還是這樣的開場白。人生到底是為了追求夢想、達成目標？花了四十九天，不就是希望得到什麼？默照沒有對象、沒有目標，心中沒有罣礙，這才是最徹底、究竟的平安。



爬一座修行玻璃山

溫哥華默照禪七心得

這次參加查可(Zarko Andrićević)老師在溫哥華道場帶領的默照禪七，老師用水來譬喻禪修經常遇到的障礙「五蓋」——貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑。貪欲就像有顏色的水，看不清水的本質；瞋恚就像燒開的水，映照出的影像是扭曲的；睡眠像是澆灌在田裡的水，看不見水的存在；掉悔是憂慮太多，像海面的波浪起伏不定；疑則像是沼澤裡的水，混濁不清。無論遇到哪一種，老師鼓勵大家要對方法有信心，即使腿痛也要堅持，上坐前更要發願精進用功。

第五天，查可老師帶領禪眾修行，提醒身心放鬆，覺知當下跨出的每一步都是新的，沒有同樣東西重複，因為無常隨時在變化，過往的修行方法，溫故知新且受益無窮。當然也常有妄念不期而至的時候，當覺察到它時，卻已悠然而去，於是就再提起方法。師父開示提到，很多人「參加禪修便寄望開悟，其實開悟是有層次的。開悟雖然不容易，

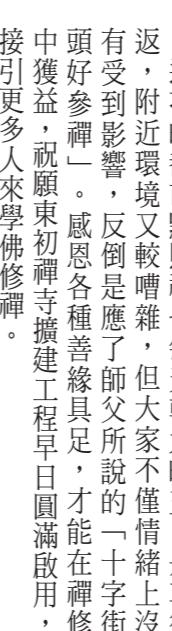
一席方墊 空間無限

【東初禪寺都市默照禪七心得】

東初禪寺正進行擴建工程，於附近租用的臨時道場空間窄小，但兩年來，所有課程、法會、禪修等例行活動，在法師及信眾同心協力下，都保持正常運作，二〇一七年十一月十八至二十五日，還首次舉辦了都市默照禪七。

以前，聖嚴師父每年夏、冬兩次在象岡道場帶領的默照禪七，是我從不缺席的充電課程。

◎鄭淮芝



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】

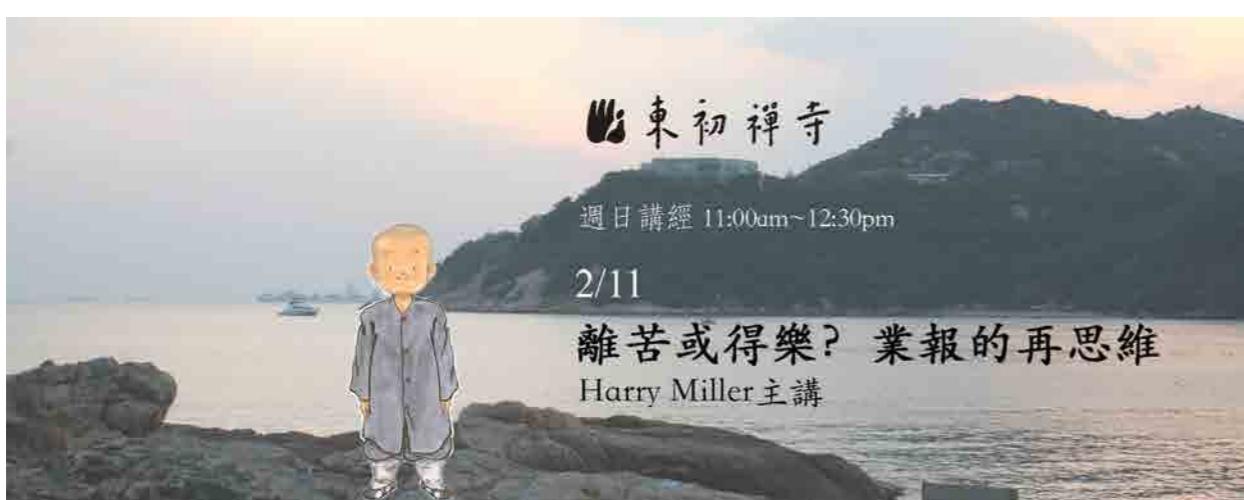
- ◆召募「除夕暨新春活動」義工
- ・活動日期：2/15 ~ 20（除夕~大年初五）
- ◆召募「第23屆在家菩薩戒」義工
- ・第一梯：3/8 ~ 11；第二梯：3/15 ~ 18
- ◆新義工召募說明會
- ・活動時間：4/1（日）（2/1起開始報名）
- ・活動內容：透過闡關活動認識各組勤務，開放福田認養

【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。1/29起開始報名）

【景觀維護・環保清潔】

- ◆環保清潔日（環境維護）：3/4（日）
- ◆景觀維護日（花草修剪）：2/4、3/25（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／召募項目」



◎鄭淮芝

但也不是希奇的事，重要的是在每次的修行過程中，能夠由定生慧。修行如果想得力，必須深植善根、廣結善緣，用「四它」處理好人際關係，用默照方法消融自己的煩惱，並且不造自利。他必須努力精進，唯有自己愈好，才能幫助他人愈多。

這次的都市默照禪七每天朝九晚五、舟車往返，附近環境又較嘈雜，但大家不僅情緒上沒有受到影響，反倒是應了師父所說的「十字街頭好參禪」。感恩各種善緣具足，才能在禪修中獲益。祝願東初禪寺擴建工程早日圓滿啟用，吸引更多人來學佛修禪。

