

法鼓山關懷普悠瑪事故受難者及家屬

庚午年季春釋聖嚴撰

護法總會2018新勸募會員授證典禮

募心來修心 新鼓手報到



▲全臺153位新勸募會員齊聚農禪寺大殿，歡喜成為法鼓山勸募生力軍。(李佳純攝)

【邱惠敏／臺北報導】護法總會新勸募會員授證典禮於十月十七日下午，在臺南合興路悠揚的樂音中揭開序幕。全臺一百五十三位新勸募會員齊聚農禪寺大殿，接受方丈和尚果輝法師授證，成為法鼓山勸募生力軍。都監常遠法師、護法總會服務處監院常應法師，以及總會長張昌邦、副總會長周文進等一百四十多位貴賓，皆出席觀禮祝禱。

典禮一開始，總會長張昌邦分享自己的經驗：雖然很認真，但同修卻說「來修行」，可是「一提到「募心」便不好意思開口，但同修卻說聖嚴師父從來都不避諱募款，因為這是幫助身旁的人做布施，培養利他的心。」真是一語驚醒夢中人！法鼓山提供了一個平台，讓大家都來做利益眾生的事。

一九九三年起加入勸募行列的資深勸募會員蘇婉玲，與大眾分享：「勸募是從一個點出發，連成線、擴成面地做關懷。」待因緣成熟，募款自然水到渠成，所以不必有壓力，只要盡心盡力。

方丈和尚喜見年輕人加入勸募，也感恩大家一起推動法鼓山三大教育，這不只臺灣得利，全世界都獲益，例如今年曾加大學有來自俄國羅賓的行者，他發願學成後將漢傳佛法帶回自己的國家，「希望除了募心、募心、募款，還要募僧，一起培育僧才。」

因信仰基督教的婆婆認同師父植存的作法，決定往後也植存於生命園區，觸動新店的陳幸慈成為新勸募鼓手：「我發願要報師恩，接引更多人學佛。」

義工團接待進階成長課程

當好一尊尊來迎觀音

【曾祥忠／臺北報導】為了學習當好一尊尊來迎觀音，一百八十三位接待組義工，於九月二十二日在雲來寺參與「接待進階成長課程」，義工團輔導法師常獻法師除了開示分享，並為十五位新進義工頒發證書。

如同民眾踏入法鼓山園區時，第一眼見到「來迎觀音」便心生歡喜，常獻法師強調，每位義工就像來迎觀音，讓人一見就生起親切感，進而願意持參與法鼓山，期許義工以「奉獻自己，成就大眾」的精神，抱著「盡心、盡力、盡可能學習」的心態，學習消融自我，成就道業。

接著在「團體共識」課程中，學員們分享過往的執勤經驗，進行討論交流。有人提出，遇到特殊情況時，要先安住自己的心，才能處變不驚，進而婉轉表達，圓滿活動；也有人說，在學中做、做中學，練習以换位思考來增進同理心，並展現莊嚴的身口意……學員們在相互分享之中，學習、增長了智慧。

周碧娥、陳美玉及尹惠美等資深義工，在接待實務演練時，講授禮堂、殿堂的基本禮儀，以及接待應對的技巧，並分享如何在法會進行中，幫助他人安定攝心，正確引領信眾共修禮儀。

大當分享時，黃欣逸期許自己以熱忱而禮貌的態度、端正的行儀，將法鼓山的精神展現現在執勤期間。許淑華也認為，接待實務演練讓人更有自信地面對工作，資深前輩的經驗分享，是最好的修行傳承。

▲年齡總和超過「萬歲」的爺爺、奶奶，齊聚農禪寺歡樂帶動唱。(農禪寺提供)



▲年齡總和超過「萬歲」的爺爺、奶奶，齊聚農禪寺歡樂帶動唱。(農禪寺提供)

【本刊訊】爺爺奶奶，生日快樂！感恩所有為家庭、社會奉獻的一家一寶，九月三十日至十月十四日，總本山暨臺灣九個分道場聯合祝壽，祈願長者晚年美好福慧增。

「本刊訊」爺爺奶奶，生日快樂！感恩所有為家庭、社會奉獻的一家一寶，九月三十日至十月十四日，總本山暨臺灣九個分道場聯合祝壽，祈願長者晚年美好福慧增。

者重溫年輕活力，並提供「黑豆茶」在佛前祈禱獻供，送上手工縫製的安心枕作為祝壽禮；雲集寺邀請長年慰訪關懷的臺南安和社區，與今年遭受水患影響的嘉義掌潭社區近五十位長者，一同祈禱切壽糕，體驗溫馨環保的祝壽方式。

十三日，臺北農禪寺、中山精舍及臺中寶雲寺，年齡總和超過「萬歲」的爺爺、奶奶齊聚一堂。農禪寺和中山精舍會場，不僅有二位超過百歲的人瑞，更有二十五對結婚超過五十載的「金婚」級銀髮夫妻蒞臨，在法師和眾人的掌聲中，歡喜接受祝禱。長者們在家人扶持下，依序至佛前獻供，有的緩步、有的拄杖，或坐著輪椅，虔誠供佛的身軀，令人動容。

「阿爸身體健康，謝謝您」、「這輩子當您的女兒，是我的福氣。」寶雲寺感恩奉茶時，子女送上親手製作的福壽綿延祈福卡並道謝，伴著笑與淚，長輩及兒孫的心更貼近。十四日，信行寺安排為老菩薩修剪指甲，溫暖又貼心。

「求福當先種福、培福、惜福；求祿當先廣結善緣；求壽當常保健；求喜先應笑臉迎人。」安和分院新福法會主法果賢法師，以師父開示的人生所求四大美事，勉勵長者念觀音、學觀音、做觀音，讓慧命增長，活出美好的晚年。



▲爸爸帶著女兒向諸師奉茶，寶雲寺佛化祝壽讓家留下美好回憶。(廖順得攝)

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

以四福啟發心視野

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。



▲爸爸帶著女兒向諸師奉茶，寶雲寺佛化祝壽讓家留下美好回憶。(廖順得攝)



▲爸爸帶著女兒向諸師奉茶，寶雲寺佛化祝壽讓家留下美好回憶。(廖順得攝)

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

【釋演真／臺北報導】延續二〇一八上半年開始投入的關懷及照顧，由法鼓山大愛文教基金會主辦的「雙溪國小課後陪伴」慈基會續關懷。

法鼓山 大悲心 水陸法會 東初禪寺分處共修

網路共修零距離 大悲水陸遍十方

如果總結合多人共同修行，以同樣的方式，相同的目標，同樣的心態，同樣的作息時間共修，就會形成修行道場的氣氛，此種心力的共鳴、共感，就會使得每一個人得到全體修行者的全部力量——

法鼓山創辦人 聖嚴法師

壇場 大壇
時間 2018/11/27(二)~12/2(二)

法會期間設有雲端講堂/起齋牌位，歡迎上網填寫牌位，為親友、為國家、為世界、為一切眾生祈福，修持對一切眾生皆抱有平等慈悲的祈禱與起齋。另設有供齋花果、供僧及普賢(餘額將用於冬令救濟)。歡迎廣結法緣，隨喜功德！請洽知客處。

12/26/2018 - 1/1/2019

念佛 禪七

[時間: 9am-5pm 報名: 40位名額, 額滿為止]

【蘇佳琳／高雄報導】十月十三日紫雲寺舉辦「佛教徒與人間行者」講座，邀請法鼓文學院人文社會學群副教授楊倍分分享生命的反省與體悟，現場近三百位聽眾，也隨之回顧自己的學佛歷程，充滿感恩與自省思。

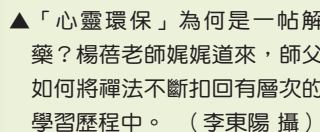
楊倍說，她以身為佛教徒為榮，卻笑稱自己不是個標準的佛教徒，並問：「吃素、打坐、念佛就可稱為真正的佛教徒嗎？——如果只是人亦云、希望符合別人期待，可能只是個表面上的佛教徒。她感性地表示：「如果隨時留意自己身心細微的變化，讓修行與身心意連結，就聽得到花開的聲音，看得見藍天與白雲，便是在孤單恐慌中，也能知道自己身處何處，不會迷失方向。」

楊倍鼓勵大家和修行真正連結起來，「看見整體而非片面，肯定生命有悲有

喜、有起有落，
進而用自己的力量
自我安定，不隨外
境搖擺。」她坦承曾
因執著一些無關緊要
的小事，做出可笑的正
為，被聖嚴師父指正，
進而體驗到：佛法是愈來
愈簡單。「修行很單純，
是我們把它複雜化了。」

「所謂人間行者是在紅塵
中致力於自心淨土的修行，並
關懷人間。」楊倍分享，在經歷
自我認識、自我肯定、自我成長
及自我消融的四階段後，方能自覺
覺他，勉勵大眾發願當「紅塵中的
人間行者」，讓生命獨立而有溫度，
飽滿而有覺醒，成長自己，成就別人。

人心到社會
的淨化工
程。



並依循著校訓「悲智和敬」的精神，落實這從人心到社會的淨化工程。

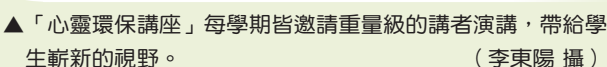
中央研究院院士李亦園曾說：「二十世紀對人類來說，最大的文明產物就是『競爭』。工業革命讓人們學會用機器去『控制』，為了要大量複製以達到『預期』結果，將所有東西『標準化』，並精準計算出一效率。」人隨時在創造『可預測』的狀態、創造『控制』，但同時也被限制及操弄。

楊蓓表示，在便利的世界裡，愈來愈多被控制，而沒被控制的，人們就想爭取、奮戰；社會開始快速變遷、深層結構改變（文化中的潛規則、核心價值觀改變）、不確定性增加；眼前多種價值觀陳列、選擇增多，但該如何選擇，什麼是最正確的選擇？沒有一個答案，導致人們安全感下降。

在物化的競爭中，現代社會迷失了人們漸漸失去本土知識、被迫相信專家體制，一忘卻自身本質，與脈絡無法連結及一致，表裡不一，以別人的觀點為觀點。」楊岳指出，尋求認同及連結，成了現代人無止盡的旅程。

「心靈環保」為何是一帖解藥？因為心靈環保告訴人們，淨土就在心裡，楊岳引用聖嚴師父的話：「在任何環境下，照顧好自己的心，保持內心的平穩與安定，就是心靈環保。」他指出法鼓山理念的發展，不是單獨存在事件，而是師父回應社會需求及脈絡的結果。

楊岳認為，從師父的弘化歷程，可看出師父如何將禪法不斷扣回有層次的學習中，建構出落實心靈環保的方



文理學院生命教育學程專題演講

【釋演真／金山報導】「若沒有走入實踐的體驗，很難把我們所學的、所思考的真正轉化及應用。」十月二日，法鼓文理學院生命教育學程舉辦專題演講，邀請澳洲墨爾本大學社會工作系博士候選人及研究員陳維武博士，以「淺談助人專業中循證實踐與實

示內容，並轉化為西方人聽得懂的英文，在佛法知識上用功甚深，深深感佩於佛法圓滿無上的核心價值及精神，但發現人們將佛法落實及適應現代化的過程中，仍有許多大而化之的地方。本身已是物理學博士，曾擔任馬來西亞華文獨立中學校長，如今在社會工

過程中所產生的問題，作為佛法或相關理論運用在現代社會時的反思及參考。

陳維智提出檢討的面向包括：現代社會因人工智能及大數據的快速發展，愈來愈偏重「定量研究」，甚至發展出以程式模擬來了「解或預測未來社會風險」；在循證實踐的因果

題，分享他
近年來在社
會工作研究
領域中，所
發現的問題
及探討。

長期擔任
聖嚴師父英
文口譯員的
陳維武，當
初為了要理
解師父的開

會科學，在理論參照及研究方法上，有其細膩之處，值得參照及學習。

「佛法能不能成為當代社會工作的理論基礎？」「現代社會工作所開展出來的理論、觀念、方法，能否為佛法的現代化起關鍵作用？」是陳維武目前所關注的項目，希望透過這兩大課題，讓自己不論在佛典的研習上，或西方理論的理解、實踐上，有更深入的研究。此次演講，即針對「循證實踐」(Evidence-based Practice) 及其衍生出的「實施科學」(Implementation Science，或譯為執行科學) 進行探討，檢討現代社會科學從理論→依循證據→透過實踐方法→實際落實的

諺釋常有諷諫；循證實踐是從循證醫學發展而來，直接引用的結果，忽略許多複雜的人為、社會因素；循證實踐的教育過程中，過於強調程序及操作，缺乏培養學生的批判思考能力；學術界的亂象……原本立意良好的「循證實踐」，若缺乏獨立的批判思考能力，仍易淪為受人操控的工具。

誠如最後楊營的回饋分享：「在自己身上行不通的事，就不要教。」唯有透過正確的觀念、方法、態度，藉由自身的反思與體驗，並同時觀察到時代及眾生的獨特性，才能將前人所累積的知識，活用出現代化的真價值。

◎文·圖／釋常啟

當我問：「出家人的價值觀為何？」學僧們回答：出離心、菩提心、慚愧懺悔、

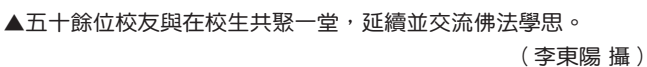
忍辱、感恩等心行，這些都沒有錯，但是沒有最核心的價值觀，是上述所有心行的根基與源頭呢？聖嚴師父說那便是「正確的因果觀」。正確的因果觀要從「因上著眼」，不從果上看。以所遇到的順逆境來比喻：師父閉關前，智光老和尚的信徒發願護持，師父前赴禮謝時，老和尚開示自己「倒因為果，正是別人種的因，也是自己的因；眾生施恩於我們，除了要感恩，更要報恩，從因上著眼，便能生起感恩回饋的心行；若是從果上看，會認為是自己所累積的福報善緣成熟了，便容易當作是理所當然的事。

逆境時怎麼從因上著眼？師父同樣舉自身例子：被東初老人養蜂的教育方式磨練，三益藥品給長老不給車蜂、買不再生產的兩三片瓷磚、不斷搬動寮房直到生氣為止……在體會到東初老人的用心良苦後，師父說：「真是感恩啊！一玉不琢不成器，無理的要求是辱，為了磨練心志，不公的對待是為了成就啓蒙。若是從果上看，便會求公平、爭道理，怎會有所愧、安忍與感恩呢？」

佛學相關研究，並增進與在校生的相互交流，法鼓學校校友會於九月十八日舉辦「第三屆校友論文發表論壇」，由融音法師、黃銘雲與周郎馨三位校友發表論文，邀請蔡伯烈、張志堯、楊坤修三位師長回應評論，約五十餘位校友、在校生共襄盛舉。

此次發表的論文為：佛教學系學士班畢業的融音法師，以〈瑜伽行派教義略論〉，探討《解深密經》因三轉法輪而延伸出空、有議題，以及境無識有¹的思想；曾任坪林鄉鄉長，社區再造碩士學位學程畢業的黃銘雲，以〈湖一壺茶鄉雲華甘——坪林社造的十年紀實〉構思坪林做為水源保護區，如何克服人口老化與外移保護區，打拚為永續經營的生態城市。

周衷馨從社會企業與創新學程畢業，論文題目為〈女性創辦人為例〉，以社會企業瑞德感知創辦人大



傑出女青年，也是中華飛雁創業互助協會會員的林筱玫，了解女性創立社會企業的艱辛、面對自我的挑戰，以及生命轉化與昇華的歷程。

■ 《人生》雜誌 423 期 11 月號

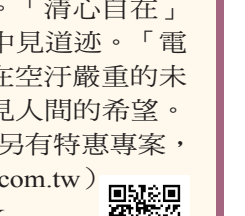
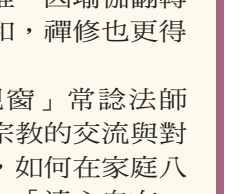
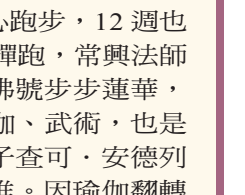
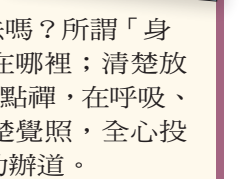
帶著禪心去運動

跑步、武術和瑜伽，在這些動作快速變化的活動中，能有禪法「動念在」，活用「身在哪裡，心在哪裡，全身放鬆」的心法，為運動加入禪意，讓動作更流暢、更協調。跑動、彎曲、伸展的每個當下清楚覺知身體的律動，處處都能用功。

初學者的禪跑套餐，教您用禪心能輕鬆完成 10K 路跑。從衝浪到禪在運動中同時鍛鍊身與心；聲聲佛洪禪祥把馬拉松賽事當佛事。瑜伽增益禪修的前方便，聖嚴師父法王塞維克，分享從武入禪的關鍵思想人生的林麗文，身心因瑜伽而調和力了。

比丘尼老師在哈佛，「國際視野」分享旅美二年學思見聞，與不同宗教對話。「人生講堂」聽插畫家尤俠，一點點的纏中參禪，隨時讓心歸位。單德興分享書緣、師緣，在藏書中「光影與人生」分享《全面覆亡》，看見世界，以自他交換的慈悲，看見自己。（每本180元，訂閱一年1680元，

◎洽詢電話：(02) 2896-1600



2-DAY RETREAT [中英翻譯]

12/22-23 SAT-SUN 9AM-5PM

Pre-registration is required. Free of charge. Donation is welcome. 【請預先報名】



生命
自覺營

出家生活體驗營
Pharmo Drum Mountain the 16th Awakening Camp

法鼓山世界佛教教育園圖



美歐、香港尋根團參學之旅

藉由參加法鼓山第六任方丈接任大典的殊勝因緣，北美、歐洲、香港信眾組成尋根團來臺，並到各分院參訪，帶著滿滿的法喜，發願回去後更加承擔、奉獻。

北美尋根團 願不負眾望

九月一至九日，來自全美各地近一百二十位信眾，組成北美護法會尋根團，由東初禪寺監院暨北美護法會輔導法師常華法師帶領，來臺展開尋根之旅。除了參加新任方丈的接任大典，也參訪了總本山及各地八個道場。在這趟旅程中，深深感受到各地法師與信眾珍貴的道情。

參加接任大典是尋根團此行最重要的目的，除了表達北美信眾對新任方丈果暉法師的護持，也代表對新任方丈果暉法師的護持。當天晚上的巡禮行前說明會，兩位方丈都來關懷開示。退居方丈親和地與大家零距離互動，在新任方丈果暉法師到臺時，居方丈幽默地說：「是我該下台的時

候了！」而方丈和尚果暉法師及會場裡有外籍菩薩，全程以英文開示，最後還感謝大家給他練習英文的機會，修行人的謙遜風範，讓大家十分讚歎。

尋根之旅的另一項行程，是各地道場的巡禮。從北到南而後到東臺灣，有得到建築設計獎項的水月道場農禪寺、有重新回歸佛教的百年古蹟桃園齋明寺、有由善心大德捐贈土地所建成的三峽天南寺與南雲集雲寺……每個道場背後都有一段感人的故事，也有原寺廟住持捐贈的高雄紫雲寺……都有聖嚴師父與眾弟子的悲心與願力，各個道場呈現出樸實寧靜的覺，讓人親臨便能體會到「禪悅法喜」的意義。

緊湊的行程中，隨時都有令人驚喜讚歎之處，尤其是豐盛美味的素齋背後，是法師、義工們費心費時的隆重道情。聖嚴師父稱所有法鼓山的信眾都是萬行菩薩，這次尋根之旅，讓人親身體會，每個角落都有菩薩以才能、財力、智慧和福報來幫助他人，



▲尋根之旅最後一站來到信行寺，團員們從每個道場呈現的樸實寧靜，領會到聖嚴師父提倡「禪悅法喜」的意義。（唐敏如攝）

香港尋根團 堅守菩薩道

八月三十一至九月四日，香港道場舉辦了為期五天的護法菩薩行及悅眾臺灣參學之旅，除了至法鼓山園區參加第六任方丈接任大典，還參訪了六任方丈、農禪寺、安和分寺、寶雲寺，並首次於天南寺舉辦臺灣與香港信眾的交流活動。

九月三日，在港臺兩地榮重的分享交流會上，捐贈天南寺的家族成員邱仁賢、譚述父親邱春木當初發心購地，希望興建一處教化人心的道場，這個願望逐步感動家人，成為眾多子女共同的心聲，不僅齊心協力籌款建成了天南寺，更在捐獻道場給法鼓山之際，同時在聖嚴師父座下皈依三寶的動人故事。

香港榮董團則由香港召集人劉佳略訪談郭永安，分享他擔

任香港隨行接待，親炙聖嚴師父的點點滴滴，細膩感人。記得有一次，師父囑咐郭永安前往探望病危的前任召委。他因當年遇到逆緣挫折，毅然向師父辭退了職務。

當郭永安最後一次前往探望時，他語重心長地說：「我非常懷悔當年為了一時之氣，放棄護法。現在的我即使願意允許了……」說到這裡，郭永安泣不成聲，停頓良久之後才說：「他此番臨終的叮嚀，仍然歷歷在目，也成為我一直堅守護持香港道場的原動力。」一番誠摯分享，感動了全場人心。

五天的行程內容豐富，所到之處，皆受到細膩用心、無微不至的溫馨關懷，並在每一處道場，欣喜發現中華佛法鼓宗的菩薩道精神，因為深深根植



▲香港尋根團參訪寶雲寺，監院果理法師親自導覽，親切而熱忱的歡迎，讓團員們無不歡喜感恩。（黎知端攝）

法鼓講堂·特別講座

曹洞宗風

默照理圓

◎釋演化

秉持聖嚴師父的期望，果幸法師苦心研究曹洞宗宏智正覺禪師的默照禪法，博士論文獲得評審委員一致認可，為國際學術界對默照禪與曹洞宗的空白，補上極重要的一筆。

九月二十七日，僧伽大學女眾副院長果幸法師於法鼓講堂特別講座，分享其博士論文《宏智正覺禪師之詩的修行：頌古、拈古、及致文人之頌頌》。宏智禪師是宋明提倡默照禪、大振曹洞宗的關鍵人物。西方佛教學術界至今並無曹洞宗公案專著，且對禪宗之研究，多數為臨濟宗，極少著眼曹洞宗，或師法日本學界，從大慧宗杲的言論研究默照禪，因此，法師的論文，可說為國際學術界對默照禪與曹洞宗的空白，補上極重要的一筆。

法師從三個面向研究宏智禪師的頌古及拈古：文本的形成、文本中的曹洞禪法教義，以及世學文學典故的運用。「頌古」，即以詩偈註解公案；「拈古」，則是以當時的白話文註解。論文中運用數位社群分析（Digital Network Analysis）研究公案文本之間關係，發現宏智禪師主要是重複引用前人頌古及拈古中的古則，如汾陽頌古、雪竇頌古，此立論打破學者原以為禪師是採用原典，例如燈錄、語錄等進行著述的觀念，且引用之公案古則不以曹洞宗為主，反而以馬祖道一及其弟子的公案較多，不重宗派門戶觀念。

研究亦指出宏智禪師文學手法文雅、艱澀，以及善用文學典故做為譬喻。以南泉斬貓公案為例，宏智禪師的頌古中有：「鑿山秀海唯尊大馬，鍊石補天獨賢女媧」兩句，以大馬及女媧的典故，譬喻南泉禪師以斬貓的作法開通學人心地，及趙州禪師對佛法的微悟圓融。

此外，研究中最重要之發現，為宏智禪師如何在詩偈及語錄中，透過與偏正（事理）有關的譬喻，豎立曹洞禪法的意象，建構出曹洞宗風，並超越頌古原本註解公案的功能，而用於弘揚曹洞禪法。

法師指出，曹洞偏正回互（理事無礙）的教理，是默照禪的教理根基；默照禪法則是

課外心一章 ◎陳蓉美（溫哥華佛學班）

哈哈鏡中見真心

接受佛學班上課心得分享的任務後，心中忐忑，天天煩惱，攀緣比較的人，怎好分享心得？但已經答應了，只好快快回顧生命過往重要轉折和學佛因緣，赫然發現，人生哈哈鏡中，人物相貌已然不同。

法師們講授的佛法基本要義，宗教的沿革演變等，引領初學者如我，開始嘗試，探索修行的端倪，不斷地聞思修……嘗試將佛法觀念融入生活中，觀察宇宙現象，乃至個人隨時生起、滅去的細微心念，體會簡單中蘊涵的深刻道理。法會，是課後作業，亦是體驗。

法會，是課後作業，亦是體驗。走入道場，皈依、布施……從抽象名詞轉化為具體實踐；一聲引磬、一句佛號，一段開示，讓心中埋藏的種子，有機會萌芽、生長。走出道場更是修行，屏除形式，放下功利的目標，雖然思索「空」、「無常」，即生慌亂，難以專注，或是不敵趁虛而入的散漫、妄念，總是徒留懊惱、懺悔，但仍勉力在呼吸間觀照自心，練習持守念念清淨。

在開車前往道場的路途中，常自問是什麼因緣，讓數十億中的九十多，在此刻來佛學班，聆聽同學的人生故事？種種對於因果和業力的體會，讓人讚歎不已，更鼓舞我持續在心中增長慈悲、智慧。

一路行來東張西望，驀然回首，盡是一知半解；佛菩薩、歷代祖師大德的願行，也只能景仰嚮往，若要問當下目標？希望向身邊菩薩們學習，學著把人做好，學佛路上，我正緩步前行。感恩！

甫參加完二〇一六首屆卓越營後，便發心接下法青會長之責，並憶及聖嚴師父在重病中，仍抱病奔波說法，慈悲行誼，令在場學員深受感動，進而反思，今生既已有幸得人身、聞佛法，我們要拿這份福報做什麼？

果幸法師指出，現代的學佛環境迥異於傳統，以往的大德是在艱困的自然環境中體驗佛法，而現代人則須在人我互動中成就，並以自己留學時的困難經驗為例，勉勵學員們：「把每一步走好，每一步都是下一步的起點。」

現職為國中老師的舒靖雯分享，向來求好心切的她，在工作中累積了高度壓力，這一年來參與法青活動及禪修後，才開始懂得放鬆、慈悲自己的重要。就讀舞蹈系碩士班的方駿園表示，最觸動他的，是營隊最後聖嚴師父的開示，指出法青的責任是要回到社會奉獻自己，成就他人。

「一要爭取服務的機會，奉獻的機會，才能夠真正地成長；藉由每一

九月二十七日，僧伽大學女眾副院長果幸法師於法鼓講堂特別講座，分享其博士論文《宏智正覺禪師之詩的修行：頌古、拈古、及致文人之頌頌》。宏智禪師是宋明提倡默照禪、大振曹洞宗的關鍵人物。西方佛教學術界至今並無曹洞宗公案專著，且對禪宗之研究，多數為臨濟宗，極少著眼曹洞宗，或師法日本學界，從大慧宗杲的言論研究默照禪，因此，法師的論文，可說為國際學術界對默照禪與曹洞宗的空白，補上極重要的一筆。

法師從三個面向研究宏智禪師的頌古及拈古：文本的形成、文本中的曹洞禪法教義，以及世學文學典故的運用。「頌古」，即以詩偈註解公案；「拈古」，則是以當時的白話文註解。論文中運用數位社群分析（Digital Network Analysis）研究公案文本之間關係，發現宏智禪師主要是重複引用前人頌古及拈古中的古則，如汾陽頌古、雪竇頌古，此立論打破學者原以為禪師是採用原典，例如燈錄、語錄等進行著述的觀念，且引用之公案古則不以曹洞宗為主，反而以馬祖道一及其弟子的公案較多，不重宗派門戶觀念。

研究亦指出宏智禪師文學手法文雅、艱澀，以及善用文學典故做為譬喻。以南泉斬貓公案為例，宏智禪師的頌古中有：「鑿山秀海唯尊大馬，鍊石補天獨賢女媧」兩句，以大馬及女媧的典故，譬喻南泉禪師以斬貓的作法開通學人心地，及趙州禪師對佛法的微悟圓融。

此外，研究中最重要之發現，為宏智禪師如何在詩偈及語錄中，透過與偏正（事理）有關的譬喻，豎立曹洞禪法的意象，建構出曹洞宗風，並超越頌古原本註解公案的功能，而用於弘揚曹洞禪法。

法師指出，曹洞偏正回互（理事無礙）的教理，是默照禪的教理根基；默照禪法則是



法青義工 成長營

成長心起點

【釋演化／金山報導】十月十二至十四日，五十多位來自臺灣各地的法青及義工，齊聚法鼓文理學院，參與「把心打開，勇氣出發」義工成長營，跨區域互相認識交流，用佛法為疲憊的心加溫。

十二日活動後，十三日活動從「一個人的心旅行」開始，不說話、不結伴，各自感受法鼓山的境教，讓心安頓；接下來的「手作蔬食」，學員們開始分工合作並交流，現場笑語洋溢。

文理學院生命教育學程主任辜瑋瑜帶領「生命關懷工作坊」，讓學員們從心情卡中深入覺察自己心的狀態，再從師父的語錄中，得到超越現狀的視野及智慧。

十四日清晨，學員在細雨霏霏中，由法師帶領，沿著祈願步道，朝禮祈願觀音殿，並供燈發願。接著，僧大女眾副院長果幸法師與普化中心常務法師分享與法鼓山的因緣。果幸法師為一九九三年首屆兒童學佛營的隊輔；常務法師則回顧當年

甫參加完二〇一六首屆卓越營後，便發心接下法青會長之責，並憶及聖嚴師父在重病中，仍抱病奔波說法，慈悲行誼，令在場學員深受感動，進而反思，今生既已有幸得人身、聞佛法，我們要拿這份福報做什麼？

果幸法師指出，現代的學佛環境迥異於傳統，以往的大德是在艱困的自然環境中體驗佛法，而現代人則須在人我互動中成就，並以自己留學時的困難經驗為例，勉勵學員們：「把每一步走好，每一步都是下一步的起點。」

現職為國中老師的舒靖雯分享，向來求好心切的她，在工作中累積了高度壓力，這一年來參與法青活動及禪修後，才開始懂得放鬆、慈悲自己的重要。就讀舞蹈系碩士班的方駿園表示，最觸動他的，是營隊最後聖嚴師父的開示，指出法青的責任是要回到社會奉獻自己，成就他人。

「一要爭取服務的機會，奉獻的機會，才能夠真正地成長；藉由每一



歲末關懷召募義工
日期：12/8、9、15
對象：18～35歲青年
報名：



青年禪二
日期：12/21～23
對象：18～35歲青年
報名：



聖嚴教育基金會 談書時光 邀您一同共讀經典

聖嚴法師教 默照禪

照見本來面目，體現本地風光

2018/12/9 (日) 10:00-12:00

(建議您預先讀過《聖嚴法師教默照禪》，以利參與)

主持人：廖肇亨老師
中央研究院中國文哲研究所研究員

主講人：果幸法師
法鼓山僧伽大學女眾副院長

與談人：楊蓓老師
財團法人聖嚴教育基金會執行長



近現代漢傳佛教論壇

研討主題 近現代漢傳禪宗與禪修之挑戰與發展

地點 法鼓文理學院

論壇會前講座 2019/1/7 論壇 2019/1/8, 1/9

報名連結



側寫梵諦岡

◎釋果見

自二〇一五年天主教與佛教對話的跨宗教交流之後，這是法鼓山第二度受邀參與美國紐約、洛杉磯及芝加哥三大城市組成的代表團，前往梵蒂岡。

由於接到邀請函時已經有些倉促，除了九月份總本山有方丈和尚交接典禮、北美回臺巡禮團，以及已經排定的其他弘法行程……常法師與我各自從臺灣飛美國短暫停留，還來不及調時差，會後又馬不停蹄地隔天動身前往羅馬，也因此特別感受到當年聖嚴師父當空中飛人，各地奔波弘化的辛勞，幾趟轉機我們就已經頭昏腦

脹了，何況是師父更為緊湊的行程？

九月十一日飛抵羅馬到達旅館時，各地的美國代表也陸續抵達，大家彼此自我介紹後，便集合前往梵蒂岡宗座教務委員會（PCID）向秘書長米格爾·阿尤索主教（Bishop Miguel Ayuso）作簡報。

會議中，代表團各有要發揮的內容，在沒有嚴格限定發言時間的情況下，現場就像打球，爭取到發言權就像是爭取到發球權，大家必須很有默契、很「優雅」地搶球之外，還要作球給自己的隊友發揮，因為團隊不是獨秀來得可靠安全。如同上了一堂思考與表達的課，學習恰到好處、不卑不亢地講述重點、展現成

果，那真是一大學習。

十二日上午觀見教宗並接受教宗祝福之後，大家至附近餐廳進行餐敘。除了阿尤索主教外，中華區駐梵大使館接受中央通訊社專訪，當走到大使館門口，看到鑲在牆上的大使館銅色招牌，有著國旗及「中華民國駐梵大使館」的全稱，剎那間內心很感動，百年來在國家外交被打壓的多舛歷史上，這塊招牌要維持，是多麼的不容易！

我們抽空徒步在不算大的羅馬市區，舉目可見歷史遺跡：雕像、戶外噴泉、大理石柱等精緻的建築等，真的是文化藝術之都。據簡介資料顯示，古代看官們來羅馬競技場，欣賞的節目有三大類：人與獸鬥、獸與獸鬥，以及人與獸鬥，還好這種殘忍的餘興節目到六世紀被禁止了，甚至還放上十字架來撫慰亡靈。

今天的英雄鬥士，也許明天就變成被野獸追逐的對象，古羅馬如此，現代亦然，戲碼在社會不同角落上演著，只不過文明發達，英雄鬥士及獵物所流的鮮



▲右起東初禪寺監院常法師、駐梵大使李世明、洛杉磯機場監院果見法師、東初禪寺工程委員陳添福，於大使館前合影。（陳添福攝）

走過川震十週年

傳遞心希望 ◎鄧兵

川震造成很多家庭家破人亡，血，早已經透析成無色無味也無形的「空」，然而其中的無常之苦，仍須運用佛法，才能真正超越、穿透。

▲右起東初禪寺監院常法師、駐梵大使李世明、洛杉磯機場監院果見法師、東初禪寺工程委員陳添福，於大使館前合影。（陳添福攝）

信號，夜色即將降臨，真不知道山林之中有什麼野獸？正巧一位先生騎摩托車下山，居然還是相救，羅大哥與我原地等待救援。等待中，打開引擎蓋隨意看看，摸摸，不知何故，車子居然發動了！先前兩位識車的人折騰了半天也沒反應，而我是人生第一次接觸汽車發動機，所以我便相信了龍天護法的存在。

家訪對我內心影響最大的，就是必須心懷慈悲卻又有智慧地與同學溝通，取得訊息的可靠性，還不能讓同學及其家人尷尬不舒服。這是高難度的溝通技巧，我一直在學、一直在做。後來才慢慢理解法師所謂的關懷，其實就是慈悲心加智慧心：走訪每一戶是提起慈悲心，智慧心則是練習抽離自我後，就可以好好地與人互動。

川震過去十年了，前面幾年的走訪是雪中送炭，大家看到法鼓山就是看到了希望；而近幾年社會經濟穩定，政策扶貧力度大，真實、極貧的學生比較少，但是曾經的家徒四壁變成了「心徒四壁」，大家看到法鼓山更多流露出來的是「心希望」，家訪不再只是了解同學家境，而是關懷備至，讓更多的人接觸到佛法這樣的寶藏——金錢使人脫離物質貧苦，佛法卻使人脫離精神痛苦，而且更有正能量。



▲不分東西方，僧眾們聚在一起交流修行苦與樂，笑中帶淚，彼此感恩而感動。（釋演真攝）

東西有別 禪法無差

◎釋淨虛

世界佛教村回響

導人們努力去練習安住當下、感恩、尊敬、謙遜、信心。在夏斯塔寺，為數不多的僧眾，每人都有出坡作務，一起承擔寺院的日常運作。「我們不能整天只是打坐，仍然必須工作，與他人共住。團體共住是最好的禪修練習，因為團體必須和諧共處，練習彼此相親相愛、仁慈感恩，即使是不太喜歡和某個人相處，這時就必須把工夫用上。」

這真是說中痛處，每當在工作忙碌或與人相處遇到問題時，常常幻想自己能夠只是打坐，平安無事，卻沒察覺這才是真正「禪修」的時刻。

「我們是用聖嚴法師所說的『無法之法』。身體安住者，讓任何發生的事自由來去，不專注或追逐，不斷地回到身體的感受。這會慢慢洗滌我們的雜染。」原來傳承日本曹洞宗的夏斯塔寺，長年以來是《禪雜誌》（Chan Magazine）的忠實訂戶，「只管打坐」的禪修觀念和方法與我們系出同源，只是在生活中投入的力度之強，令人敬佩。

法師們接著提出了修行生活上的各種問題：「如何教導美國年輕人向內觀照？」「所在的社區接受佛教嗎？如何與居民相處？」「如何平衡出坡工作及個人的修行？」「教導禪修有沒有次第？」聽著梅安法師耐心一一答覆，其實內容不離聖嚴師父與成長法師的老生常談，才發現我們似乎總有個錯覺：藍眼睛白皮膚的西方僧團，可能跟我們不一樣？

最後，梅安法師感性地對僧眾道謝：「從大家的提問可以看出，我們的修行在本質上是一樣的——相同的問題、相同的困難、相同的那個『自我』——我們都必須為此而努力。能夠這樣一起討論，真是很大的喜悅和福報。」其實我們更感恩有著像夏斯塔寺這樣的西方僧團存在，給予我們莫大的鼓舞，原來無論佛法傳至何方、何種民族文化，人的習性與煩惱總是不外貪瞋癡，對治的方法不離戒定慧，修行的本質，始終不曾改變。



（釋常鐸攝）

舊金山道場義工心得 培福是自個兒事

◎蔡素梅

姊姊和我都是舊金山道場的義工，雖然彼此住家的距離僅是二十分鐘不到的車程，但能夠見到面的機會，反而常是在道場中。

每當走進道場，姊姊臉上總是露出溫暖笑容，似乎是歡迎我回到共同的家。積極參加共修活動，一直是她每年立下的年度實踐目標，而挺身支援各項活動，也已成爲她的第一優先考量。

有一個廣欽老和尚的故事深深觸動我們：在一日的晚間，當弟子們都已精疲力竭地忙完寺院的建築工程後，老和尚竟然把大大小小整理好的釘子，全部踢翻在地上，要弟子們重新分類檢好。弟子們的驚訝、不滿、疲憊，在臉上顯露無遺，老和尚便責難說：「難道命終還讓你還時間嗎？」弟子們聽了趕緊提起心力，整理至半夜，終於完成使命，於是開心地回去回報，老和尚卻一副事不關己地說：「要揀，也是你的事；不揀，也是你的事！」

這個故事給了我們姊妹倆很大的啟發，增進我們在學佛的這條路上相偕同行，學習珍惜每一分心力、體力、時間，去承擔義工事務。老和尚的這句棒喝，成爲我倆心領神會的互相勉勵，因為累積福慧資糧，是姊姊不能幫我，而我也不能幫姊姊的自個兒事啊！

活動看板

自我成長營 教師心靈環保

【日期】2019/1/26～30（六～三）
【地點】天南寺
【對象】各級學校現職教職員暨退休教師，首次參加者優先錄取。
【報名】網路報名，即日起，額滿為止
【洽詢】（02）2893-9966 分機 6130 教師聯誼會



勸善堂講堂

週日講經 11am-12:30pm

11/4 佛說八大人覺經

常齋法師 主講

法鼓講堂

亂世中

慈悲的力量

英語演講 現場提供同步口譯

現場上課 地點 農禪寺 / 預約 02-2893-9966 #6663 (週一至週五 09:00 - 17:30)
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

主講人

圖丹·卻准 法師

Venable Thubten Chodron



特別邀請：世界佛教大學





平安無事 11

眾生都是平等的。

由五蘊假合的生理、心理的種種因素聚集的自私的我，是隨時都可以改變的。

離開時空的移動，根本沒有自我，更不會有自私之存在。

◎聖嚴師父

自我的昇華和解脫

慈悲層次 由內而外

慈悲有三個層次，第一個層次是「生緣慈」。在這個層次裡，慈悲是有對象、親疏、厚薄、輕重的，也就是說，我們首先要從自己的親人、愛人而擴大到陌生人，從慈悲人類而至微小的動物。如果我們對自己的親人、動物、植物、無情物，都去關心他人及動物，那是捨本逐末。

慈悲的第二層次是「法緣慈」，這裡所謂的「法」就是對象。在這個層次裡，只有被救濟的對象、救濟的事物，以及救濟眾生的自己，而沒有親疏、厚薄、輕重等的差別，也就是一視同仁。當然，對一般人而言，這是很難做到的，然而，我們佛教徒應該具備這樣的胸懷。慈悲的第三層次是「無所緣慈」，緣就是理由、原因的意思。在這個層次裡，慈悲不需要問理由，也不需要對象，甚而，連慈悲的心願都不需要。也就是說，在我們心中根本不存有救濟者、被救濟者及救濟眾生的念頭，救濟一切眾生，卻不認為自己救了眾生，這在佛教裡稱為「三輪體空」。

第一個層次的慈悲，一般人只要稍微努力應該是可以做到的；而第二層次的慈悲，則是要菩薩行的佛教徒才可以做到；至於第三層次的慈悲，則要像觀世音菩薩那樣的大菩薩才可以做到。由此可見，佛教徒的慈悲心懷，雖說是自私及自我的昇華和解脫，然而，它仍是有層次等級之分，並非一蹴可幾。

因果因緣 構成自我

既然我們知道自私的層次意義並非都是不好的，接下來我們要談從有我到無我的修行境界。首先要探討的是，自私的我究竟是由什麼所構成的？除了剛才講過的「五蘊」之外，構成自私的我主要有二個條件：一個是「因果」，一個是「因緣」。

什麼是「因果」呢？它表示自私的我是由因果的時間前後所構成的，現在的我是由過去的繼續，未來的我是現在的延伸，凡有行為的因，便有事實的果。但是，有因未必有果，有果必有其因，所以，因果便是自我。是以，肉體價值的自我，屬於身體及身體之所有物，而觀念價值的自我，則是思想及思想的内容。

而什麼是「因緣」呢？它表示自私的我是由因緣的空間聚散所構成的。肉體的自我是由地、水、火、風等四大元素所構成，因為這四大元素不斷地此消彼長、新陳代謝，所以有生存的自我。而心理的自我則是由貪、瞋、癡、慢及喜、怒、哀、樂等的心理反映所構成，因為心理的念頭起伏不已，所以產生了生命的自我。

因此，眾生都是平等的。由五蘊假合的生理、心理的種種因素聚集的自私的我，是隨時都可以改變的。離開時空的移動，根本沒有自我，更不會有自私之存在。那麼，難道自私的我一定是好的嗎？其實也未必如此。當然，如果自私自利而不顧及相關的全體大眾，那自然是不好的，它的結果往往是害人害己。然而，如果自私自利而不傷害他人的話，那便不算是不好，甚至我們可以說他是好人呢！自私的目的如果是為了利益他人、自利他利，這樣的人應該可以說是善人。舉例而言，佛教徒先自我進修，再奉獻自身，為了自己成佛道，先去聽聞佛法、淨化身心，然後再以所知所學，教導他人，救濟眾生，像這樣的「自私」有什麼不好呢？（待續）

（摘自《禪門》原篇名〈自私與無我〉）

大隱於市的清涼

◎謝文書

東初禪三心得

勞動節，東初禪寺舉行都市禪三，讓我們這些都市人體驗到了大隱於市的清涼。

由於臨時性的寺院讓禪眾掛單，每天坐完最後一炷香，便各自回家。平日走在車水馬龍的路上，擠在熙熙攘攘的人群中，聞到的盡是垃圾與人群的惡臭，然而此時下地鐵走在路上，卻聞到路旁桂樹上的濃濃香氣……因為禪修，簡單的日子變得愜意而悠閒，就好像第一天聖嚴師父影音開示的「心隨境轉，境隨心轉」，平靜的心不容易被不安的環境攪亂，不美好的環境卻會因自己處事不驚的淡然態度，而變得平和。

目前的東初禪寺空間很小，通風也不是特別順暢，室外攝氏三十幾度的高溫，室內只能靠著幾台電風扇與盒子式的老式空調來調溫通風，汽車喇叭聲、小販叫賣聲等噪音連綿不斷，此起彼伏，但是禪眾努力的程度及禪修的熱情卻絲毫不減，也正因為這樣的環境，功起起來反而更加起勁。師父的影音開示，一如既往地對應到我們身處的環境：風未動，幡未動，是心在動；每當躁動時，師父的法語就有如甘泉一般，滋潤、提醒著我們。

我習慣了逃避，禪修時卻無處可逃，原來平時置若罔聞的情緒，不去處理根本不會消失，所有的煩惱此時都無所遁形。只有把自己逼上梁山，才不得不不用師父教的方法，還以為方法如金庸小說裡的「一化骨綿掌」，能輕易將一個又一個的問題化掉，然而坐上蒲團用功，才發現方法並不得心應手，和想像大相逕庭，原來要用上、用對方法，須日積月累的練習。常禪法師提醒我們，在禪堂裡用方法相對簡單，出了寺門才是真正禪修的開始，唯有在日常生活正用功，才算融會貫通。正如師父影音開示所言，方法要時時刻刻的練習，真正用心了以後，才能夠無心可用。

心的歷練

◎許哲銘

由於在心六倫宣講團曾經帶過禪坐共修，也受過地區助理監香的訓練，成為佛教學系碩士班的新生，第一次參加期禪五時，便收到通知，要我示範八式動禪和瑜伽運動。這是全新的體驗，自己被派上用場，感覺滿有點價值的，想不到幾天下來，發現學習最多的，卻是自己。以前在台下只要跟著做就好了，雖然知道動禪心法是一身在哪裡，心在哪裡，還是常常邊做邊打妄想，東看西瞧，沒想到當自己站在前面示範，才真正感受到動作的熟悉和伸展，可以鬆緊分明，自然貫串，也能一心一意將心貼在動作上，示範完，八式動禪或瑜伽運動，就好像坐了一支好香，感覺時間過得很快，每個當下心念清楚，對外境可以不作反應。還記得有一天聖嚴師父影音開示中，談到《金剛經》的「我相、人相、眾生相」是指空間，「壽者相」是指時間，如果心不動，就是一應無所住，能運用智慧處理事情，則是一而生其心，勉勵我們：「身體不要有負擔，心上不要有事。」螢幕中的師父略顯瘦削、老邁，但是炯炯有神的雙眼和為法忘軀的精神，特別令人印象深刻，也教人非常不捨。

【園區義工招募】

◆水陸法會義工招募：11/25（日）～12/3（一）
（全程者可優先申請住宿）

【景觀維護・環保清潔】

◆環保清潔日（環境維護）：11/4（日）、17（六）
◆景觀維護日（花草修剪）：11/25（日）

◎以上資訊詳情請洽【法鼓山園區義工室】
・電話：（02）2498-7171 分機 2660～2661
・E-mail：ddmvol@ddm.org.tw

【線上報名】

點選「義工資訊」
／招募項目」

禪十二心得

◎詹正弘

看住瘋狂的心

參加默照禪四十九之中的二十一天，小參讓我受益良多，對我而言，有三次重要的小參法師解惑，恰好成為禪修的學習次第，希望與大眾分享：

第一次小參

問：打坐的時候，煩惱不斷湧現，身體疼痛持續，如何用默照？
答：只要不討厭它，不與它對抗，知道是妄念就放掉，發現疼痛也放掉。不要把專注力停留在同一個點。
問：應該如何放掉？
答：煩惱會不停地來，疼痛也是自然的現象，我們就是要透過這些現象來不斷地練習放掉，不管它。
問：當我發現腳不痛了，也察覺不到妄念，這時要不要另找事情做？
答：要！因為心包含著想要動的衝動功能，這時候就像牧童和牛的關係，我們是牧童，要看好一頭牛。
問：這頭牛是什麼？
答：這頭牛就是瘋狂的心，正想要妄動的心。

第二次小參

問：身心的煩惱似乎是被醞釀出來的——妄念不斷生起，只是透過不同的形式包裝，是不是我們的日常生活都活在妄念之中？
答：我們一直錯把被感知的現象當成是我或心，其實能感知的才是心。打坐時，身體的感受如腿痛，心裡的活動或反應、思想的產生等都是妄念。妄念一幕幕如影像般浮現，像海水中的波浪，這波浪只是被感知的現象，我們如海水，海水看著波浪，波浪就會漸漸消失。
問：我們的反應是因為習慣性的抓取，這與環境、教育、文化的養成有關係嗎？
答：是我執。心的本能包含了執，我執從無明而來，「我喜歡、我覺得」的那個我就是我執。

第三次小參

問：發現我執，當下能短暫放下，就像看著眼前流過的河水。這個體驗在日常生活之中如何實踐？
答：無論何時，發現煩惱就練習放下，用智慧開展人生。



週末和禪寺

週日講經 11am-12:30pm

11/11

話頭_大慧普覺禪師語錄

常浩法師主講

話頭

週末和禪寺

週日講經 11am-12:30pm

11/18

觀心銘

常興法師主講



▲雷·安德生的分享，引來現場聽眾熱烈回饋，互動的當下，就是活生生的禪。（李佳純 攝）

十一月一日，由法鼓文理學院人文社會學群、傳燈院共同主辦的「禪法在西方的轉化與挑戰」座談會，邀請聖嚴師父克羅埃西亞法子查可·安德列塞維克（Zoran Andrić），與日本鈴木俊隆禪師第一代弟子、曾任舊金山禪中心住持十多年的雷·安德生（Rev. Anderson）於綜合大樓大講堂進行對談，由三學研修院副院長果光法師主持，陳維武即席翻譯。兩位具有東方傳承的西方禪師，生動談話的對話、一針見血的提點，讓現場一百二十多位聽眾無不攝耳傾聽，充滿啟發。

當生命與佛法相遇

年輕時讀到禪師故事，十分仰慕禪師風範的安德生，遍尋禪法及老師，在一次機緣下進入舊金山禪中心，打坐時發現有一雙腳停在他面前，他一看直覺認為：「他可以教我禪。」那是與鈴木禪師的初遇。後接續禪修，從從武術開始，之後接續瑜珈，漸漸產生探究生命源頭的深切渴望，尋覓二十年後，經由朋友介紹，到美國聖嚴禪師父打了一次禪七，便明白自己找到了真正的老師。

得到禪法的受用後，儘管面對西方根深蒂固的基督教文化，兩人仍致力於弘傳佛法。「求法若渴的情況必須存在。」查可以自身的經歷，認為禪法在西方扎根，必須具備的條件有三：人們把佛法當成生命的良藥；有智慧的老師弘法，能夠針對不同需求的眾生施以良藥；最後則是必須廣泛翻譯佛典，為日後佛法的遍地開花，培育沃土。安德生則在教學的過程中，體會到禪法雖是佛陀教法的核心，但應依每個人不同的根性來學佛，不一定都要從禪坐入門。儘管如此，安德生仍然主張：「要有一群人堅守並實踐禪法的修持及覺照。」以此為根基，才能將佛法傳承下去。

佛法傳承 首重關係

佛法的傳承教學，則是建立在正確的「師生關係」。

以東方文化為底蘊的禪法流傳到西方，哪些保留？哪些轉換？西方人如何訓練弟子，將禪法傳下去？本期呈現西方禪師與學者的學思歷程，反饋身處東方的我們，彼此學習。

◎文／編輯室
圖／李東陽

禪法在西方的轉化與挑戰

法鼓講堂·特別講座

面對面 展現活生生的禪

◎釋演化

「禪」的修行就是禪，我就是禪的修行——你們也是！十月八日，「法鼓講堂特別講座」邀請修行超過五十年的雷·安德生（Rev. Anderson），分享「禪的修行與我」。

曾經就讀心理系研究所的安德生，年輕時即熱愛研讀禪師故事，受到禪師回應現世的悲智所啟發，對俗世生活生起厭離心，同時，也對受苦、痛苦的人生起慈悲心，期許藉由禪與菩薩道的訓練，利益大眾。於是，他放棄學業，跋涉千里，從美國中部至舊金山，加入鈴木俊隆創立的禪中心。

「我修行一年後，人們問我修行多久了，我回答：一年；兩年後，人們再問我，我回答：二年……五年後，對於這樣的提問，我的回答是不確定，因為修行愈久愈發現，修行其實早在

那之前就開始了。」安德生分享自己的修行體驗：「其實我們從無始以來，就一直在修行著。然而，需要多年的修行後，才能了解這一點。」

禪是「我不是只是我，我也是你；禪並不是我自己一個人，你自己一個人，而是我們彼此相遇、彼此對待。」這就是安德生禪修的方式：「從美國來的那個我，在遇到臺灣的人之後，就改變了——我看到的臺北人充滿活力、令人敬佩，與他們相遇時，我的內涵改變了，但我並不介意。我沒辦法抓住舊的那個我，也無法抓住現在這個新的我，隨著與不同的人互動而變化，那就是我，也就是禪。禪是持續的變化，特別是在與眾生的關係和互動之中。」他的工作就是學習觀音菩薩，聆聽與回應他人的

需求。

重視與人的關係，安德生深研宏智正覺禪師《坐禪箴》，並詮釋「佛佛要機，佛祖機要」：「關於『要』(pivot)，我最喜歡的詮釋，就是修行者必須與人互動。」菩提達摩說教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛，「對我而言，這樣的傳法是彼此相遇的那一刻，是在經典之外，那就是禪修。」

雷·安德生一席真摯有力的分享，引來現場熱烈回饋。他在回應聽眾如何面對修行的困境時指出：「我克服困難的教法，就是去面對它。譬如一種困難的教法，一個麻煩的人，一本艱澀的經典，我就去面對，與它對話、互動，如此，修行也就活起來了。」



▲安德生與陳維武即席展開，分享學佛應敞開心胸、深入探究。

雖然都被稱為「西方人」，查可首先聲明歐洲人與美國人的思考差異不小，有些歐洲學生對輪迴的觀念並不排斥，但未經思考就相信，查可並不贊同：「佛陀會要求弟子親身去觀察、去體驗，而非只是去相信。」佛法傳到西方才一百多年，正在進行的過程，現今許多狀況很難下定論。「我們處於全球化的世界，東方與西方雙向溝通，這種情形在歷史上前所未見。」查可表示，這就是佛法所謂的無常，「我們只須以非常開放的心，來看待種種變化。」

把心解放出來。

雖然都被稱為「西方人」，查可首先聲明歐洲人與美國人的思考差異不小，有些歐洲學生對輪迴的觀念並不排斥，但未經思考就相信，查可並不贊同：「佛陀會要求弟子親身去觀察、去體驗，而非只是去相信。」佛法傳到西方才一百多年，正在進行的過程，現今許多狀況很難下定論。「我們處於全球化的世界，東方與西方雙向溝通，這種情形在歷史上前所未見。」查可表示，這就是佛法所謂的無常，「我們只須以非常開放的心，來看待種種變化。」

突然，安德生起立走向聽眾，說：「我站起來是要表達，當西方人聽到『輪迴』這個概念時，有多麼吃驚！」接著，又拍拍身旁隨他起立的翻譯陳維武：「我處理的方法就是請他們坐下，先讓心平靜下來。」其實，當心被擾亂的同時，也是探索旅程的展開，安德生表示：「藉由探討，能讓人把心解放出來。」

時會刻意避開與原有文化不相容的重要觀念，例如輪迴，如此一來，還算是佛法嗎？對此，安德生舉例說明：「佛陀最先向五比丘三轉法輪，講的是四聖諦，阿若憍陳如便能立刻證得阿羅漢。所以弘法時必須要有方便接引，入門後再把這樣的觀念帶進來。」

佛法觀念 漸進學習

有聽眾提出西方人學習東方佛教，有時會刻意避開與原有文化不相容的重要觀念，例如輪迴，如此一來，還算是佛法嗎？對此，安德生舉例說明：「佛陀最先向五比丘三轉法輪，講的是四聖諦，阿若憍陳如便能立刻證得阿羅漢。所以弘法時必須要有方便接引，入門後再把這樣的觀念帶進來。」

西方人到底怎麼修？

溫哥華道場特別講座



▲在溫哥華都市禪中心，韋聞笛教授以工作坊的型態，分享佛教的修行觀念。（溫哥華道場 提供）

【溫哥華訊】加拿大卡加利大學（University of Calgary）宗教系副教授韋聞笛（Dr. Wendy Adamek）九月二十二日應邀於溫哥華都市禪中心舉辦講座，針對西方眾和英語教育背景的族群，分享「佛教的修行到底是什麼？」共約二十人參與。

出生於夏威夷的韋聞笛，因為高中時聆聽的「一場演講，牽動接觸佛教的因緣，開始參與寺院修行。」

隨後完成美國史丹佛大學博士學位，是佛教學者也是實踐者，專研中國唐宋元明時期的佛教，出版著作涵蓋早期禪宗文獻和保唐無住禪師的思想，學術成果備受肯定。

韋聞笛指出，傳統佛教概念中的因果業力，關聯著六道輪迴的思想，也影響了所謂修行資糧和功德迴向的各種宗教形式，包括如布施、供養三寶等。然而，現今西方社會，尤其北美地區的佛教發展，有意無意地淡化了部分傳統元素。韋聞笛簡要提出並說明這些觀念，對於很

少接觸傳統東方佛教，甚至全然陌生的聽眾而言，不論能理解多少、接受多少，都是一次新鮮的邂逅。

韋聞笛表示，The Making of Buddhist Modernism（暫譯：佛教現代主義的形成）一書作者大衛·麥克馬漢（David McMahan）是提出「現代佛教主義」（Modern Buddhism）的先驅。佛教傳入西方社會的過程中，受到的衝擊或融合，包括來自一神論或無神論思想，排斥多樣的宗教儀式；強調科學研究和實證的理性主義；個人主義或浪漫主義，體驗內心感受，傾向獨自或少數人修行。「西方的佛教」似乎不再等於「佛教在西方」，其面臨的挑戰和改變，是必須認真思考和關注的議題。

接著進行小組討論交流，激盪出不同的思考面向。有年輕人坦言還是不接受「業」的概念，韋聞笛巧妙比喻，可以從一個行為引發另一個回應的方向來理解，例如：人們恣意破壞環境、濫用地球資源，所造成大自然對人類的反撲，就是一種「共業」。

韋聞笛最後還分享，「空性」（emptiness）是佛教思想中很重要的關鍵，提供一切改變的可能。修行結合在生活中或許不容易，但是在修行並非一時的，隨著時間推演，很多改變在不知不覺中發生了，那麼，回到此次演講題目「佛教的修行到底是什麼？」答案可能對每一個人、每一個階段，都會呈現不同層次的意義。於是，問題又回到了所有聽眾本身，細細琢磨，或許答案就在每一個認真修行的當下。

涅槃經 佛陀的顛覆性教法

【卓瑪／溫哥華報導】韋聞笛教授於九月二十九日在溫哥華道場，分享「佛陀顛覆性的教導——《涅槃經》」，讓近七十位聽眾縱向了解佛陀教法的演變，並以此引發「如何通過修行來建立正見？如何以正見來指導修行？」的深入思考。

首先，韋聞笛介紹《涅槃經》的主要思想，即一切眾生本具如來藏的定義，以及從佛陀最原始「無常、苦、無我」的教法，到《法華經》至《涅槃經》，其間不斷強化「常、樂、我、淨」的教法，如此顛覆性轉變的原因是什麼？韋聞笛表示，佛陀吃下純陀的供養而中毒後，安慰並勸誡純陀觀修所有造作之法皆是無我、無常、無住的，接著指出佛陀的涅槃正是為了向世人展示「祕密藏」——即「如來藏」的比喻。

當今由於科技文化的高度發達，現代人認為理性才能通達真理，且真理必須能被理性檢驗，這是否也落入「一邊」的執著呢？韋聞笛分享一個簡單的檢驗佛法時，我們到生活中是否依然充滿煩惱？有多少自信的「正確」？當智慧的光芒融入審察中，於已於人，只須清朗的照見與慈悲的撫慰。

它是解脫法，如來身與般若慧的綜合，任何單獨者皆非涅槃，這也被認為是佛陀教法的要轉捩點。之後《如來法性品》對於「祕密藏」的鋪陳，正是佛陀希望世人領悟恆常圓滿如來的善巧教法。

韋聞笛進而引導聽眾從修行方法的角度來看待。佛陀最早教導眾生觀察蘊處界的無常，之後又指出如來藏非蘊處界，亦非非蘊處界，而是恆常圓滿的，這一顛覆性教法其實是為了導正眾生的顛倒見：視痛苦的為快樂的，視快樂的為痛苦的；視無我的為我的，視我的為無我的；視不淨的為淨的，視淨的為不淨的。這些錯誤知見來自於人們往往執著「一邊」，導致無法契入真正的佛法。

禪宗學人對此應不陌生。祖師大德的開悟或師徒間的傳法語錄，無不充滿看似矛盾的瘋人癡話，其實都是為了破除凡夫對於二元對立、理性正確的執著，唯有證悟之後，才能真正了知真相。

▲聽眾專注聆聽韋聞笛教授分享《涅槃經》主旨，在於斷除世人執取二元對立的習性。（溫哥華道場 提供）

