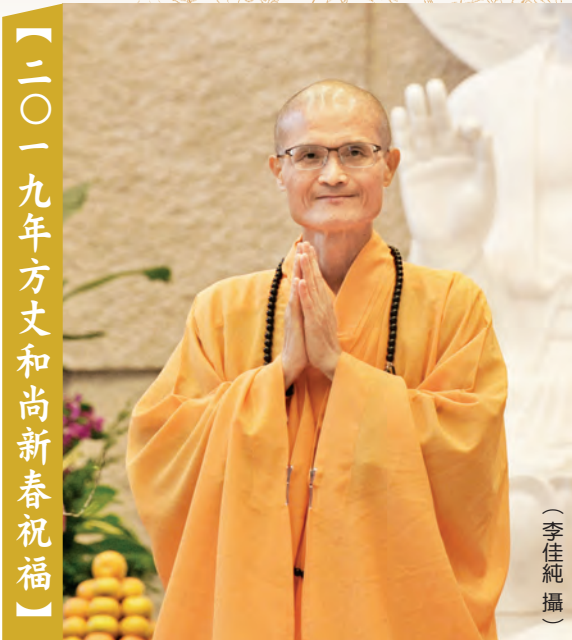


好願在人間 有希望

許個好願 讓它實現 積極行願 造福人間



(李佳純攝)

【二〇一九年方丈和尚新春祝福】

阿彌陀佛！果暉向大家祝福，恭喜新年好，如意吉祥！
新年前後，大家都會口說吉祥話，互道恭喜，這樣的祝福有用嗎？非常有用，因為誠心祝福，本質來講就是一種願。我祝福你，你祝福我，從一份祝福，連結眾人的祝福，就會變成我們大家共同的願力。這便是法鼓山每年提出祝福主題，邀請社會大眾共同發願的期許所在。

心甘情願，主動承擔

為什麼要發願？發願，雖是佛教常用名詞，它的內涵與許願相近。大家不妨回想自己許願時的心路歷程。在許願當下，我們的心往往趨於寧靜安定，而從內心深處生起一份承諾：「我願意這樣做！」也就是心甘情願，主動承擔。只要以願力與決心來深入開發自己的內心世界，就能發掘我們潛在而無限的慈悲與智慧能力。

非常榮幸與大家分享：二〇一九年法鼓山年度主題「好願在人間」，這是由聖嚴師父親自題寫，留給社會大眾的勉勵。現在我們再加上兩句詮釋：「許個好願，讓它實現；積極行願，造福人間。」希望能再次傳遞師父的關懷，更邀請社會大眾透過許願、行願，來轉自己的好運，也轉家庭、社會及全世界的好運。

如何許好願？願，可大可小，不妨掌握「大處著眼，小處著手」兩個原則。所謂大處著眼，有兩個大方向：一個是願自己成長，另一個是願關懷他；這兩個方向，只要其中一個成長，另外一個面向也會隨之提昇。

小處著手，則是日常生活的實踐。以個人來講，最基本的就是善盡本分，把己做好。在什麼職位，該做什麼事，盡責負責，全力以赴。與人相處，若能多一分尊重，就會多一分包容；多一分關懷，就能多一分力量。當盡負責任，關懷他人，就能轉自己的好運，進而影響整體大環境一起轉好運。

利人利己，同轉大好运

發願以後，重在實踐。若是能夠經常提醒自己：「我願意這麼做！」那麼，即使遇到挫折困難，依然鍥而不捨堅定前行，這便是願力的可貴。以佛教徒來講，從紛亂的煩惱到減輕煩惱，到解脫煩惱，均須憑願力來完成。因此，「願」是佛教非常重要的法門，亦為菩薩道最重要的內涵，以利他為第一，把個人的我放在其次，即是菩薩願；愈是幫助他人，就愈能夠放下自己，而得到真正的快樂。

生命的意義，是在珍惜中，做自利利他的善行。我們與家人、與社會大眾的因緣是無法切割的，透過願力，可使我們與他人的關係更緊密結合，互相影響，互相分享。勸請大家都能許好願、行好願，共同轉動整體社會的大好運！祝福大家，阿彌陀佛！



▲與會者在第四屆近現代漢傳佛教論壇，提出多元的關注主題與研究視角。(王育發攝)

探尋漢傳禪宗近現代發展契機

第四屆近現代漢傳佛教論壇暨佛教與東亞文化寒期研修班

【釋演真／金山報導】由聖嚴教育基金會、中華佛學研究所主辦的「第四屆近現代漢傳佛教論壇」，一月七日至十五日於法鼓文理學院展開。本屆首度與「二〇一九佛教與東亞文化寒期研修班」結合，串連成為一週的佛學研討盛會。

參與學者包括：政治大學哲學系名譽教授暨聖嚴傳佛學研究中心主任林鎮國、法國多學科佛教研究中心主任汲汲教授、廣州中山大學比較宗教研究所教授龔鵬、中國人民大學宗教學系副教授宣方、加拿大英屬哥倫比亞大學亞洲研究學系教授陳金華、及法鼓文理學院副教授楊傳、鄭偉仁等三十餘位，分別發表演講、論文、與談或回應；來自十七國一百二十位研修班青年學者，和論壇參與者共約二百人共襄盛舉。

本屆論壇主題為「近現代漢傳禪宗與禪修之挑戰與發展」，除了「圓桌論壇」、「論文發表」，首次增加「專題演講」及「主題研討」，展現了「禪」在學術多元研究及視野中的豐富樣貌。

學者們分別從歷史或社會視角切入，陳金華從大唐帝國的佛教遺產找出當今禪宗的發展契機，汲汲則敘一九八〇年代佛教復興與「禪」的內涵轉變，包勝勇以量化分析細繹禪修中心國際禪修者樣態，劉雅詩則從中國女性跨國禪修角度，觀察禪的復興與國際化。人物研究方面，聖嚴師父的念佛禪及禪修指導、淨慧法師的生活禪、來果禪師在高旻寺重建坐香傳統、韓國性微禪師影響現代韓國佛教，都是禪宗現代化的極佳示現。德國海德堡大學東亞藝術史研究所教授胡素馨（Susanne Bräuer）從當代藝術「無水墨」的水墨畫中看見「禪」；宣方更單刀直入傳統宗門工夫的可驗證性……關注主題及研究視角多元。

九日晚間開始的研修班課程，以「技術、變遷與宗教：東亞的視野」、「二十世紀佛教考古學」、「大乘佛教思想史反思」三大系列演講為主，穿插四場關於佛教修行、哲學、資難得的機緣中，既受益於學術，也深受道場的宗教氛圍所感動，尤其是早課、禪修及叩鐘擊鼓等安排，實際參與佛教修行之後，對於所研究的佛法，有了活生生的感受。



▲繼程法師與果光法師以「學、問、禪」為題對談，分享生命中的學習歷程，引導大眾思考學習對自己的真正意義。(李東陽攝)

繼程法師 對談學問禪

【翁家玉／金山報導】一月九日午後，繼程法師應法鼓文理學院人文社會學群學部之邀，與三學研修院副都監果光法師以「學、問、禪」為題，於法鼓山園區國際會議廳進行對談，與現場二百七十多位、觀看網路直播的二百五十多人，一同分享生命中的學習歷程。

果光法師首先分別就學、問、禪三個字向繼程法師提問，以自身的求學過程，引導大眾思考學習對自己的真正意義。繼程法師提到跟著聖嚴師父打禪七的經驗，是生命的轉捩點，完成四個梯次禪七的轉過程中，讓自己對佛法從一認識，一轉而成為「體驗」，對佛法及禪修的信心因此變得非常堅定。

果光法師接著請教在學習中的提問，和禪修相當重視的「疑」，兩者有何不同的取向？繼程法師分析：第一種「疑」是一種煩惱，重者是懷疑佛法與真理；第二種為學問的疑問、發問的「疑」。禪宗的「疑情」為第三種，是對生命的疑，一種探索生命為何來的心理動力，話頭的參透必須仰賴此種疑情，方可能成就。

何謂學問禪？繼程法師表示，「定慧一體，默照同時」是禪修的基本原則，運用在日常學習，就是專注做學問，同時保持清楚，不受任何外境干擾。

【釋演化／臺北報導】一月十二日，繼程法師應法鼓文理學院生命教育學系之邀，於法鼓德寶學苑演講「禪者之心」，直指一般人將生活與禪修截然二分的盲點，闡述從清淨到生活，時時提起佛法正見，回到方法，便能在定慧一體的作用下，讓悲心自然開發流露。

「許多禪修者最大的問題，是在禪期中拚命用力，回到日常生活卻不再繼續。於是，在禪堂中感受到清淨，回到生活中便不清淨了。」繼程法師分享，禪修讓人看見內在自我，坐上蒲團，便會發現身心各種潛在的問題，包括痠痛、疲累、昏沉、無法放鬆、妄念等，禪修即是藉由內外而內、由身至心，一層一層對身心的發現與處理。

法師特別指出，這些問題，其實都是日常生活中所累積而來，尤其是妄念，「日常生活中的一切，在禪修中會顯現為妄念。打坐時對妄念的應對，就等同於在生活中對外境的應對，因此，在禪修中若能用法把妄念處理好，回到生活中，就能把日常處理好。」

「心處於安定、一心不亂，同時保持清明，不被妄念干擾擾亂，這是定境；現觀因緣生、因緣滅的運作，見到緣起性空的法性，這是慧。」透過禪修，有了正念，而能安定自己貪瞋的習氣，拔苦、予樂的慈悲將自然流露；同時，能以智慧觀因緣，進一步照見五蘊皆空，也能與周圍的人有更好的互動。

法師殷切勉勵現場六百多位聽眾都能深入禪修，成為禪者：「如果能多一些禪者，發揮自己慈悲與智慧的心，對世間就會有更大的幫助！」

僧團禮祖 感念師恩



【辭歲，是為了繼往開來、承先啟後，懷念、感恩自己的祖源。報恩的方法，是發願繼承祖先的遺志，弘揚佛法、廣度眾生。利益眾生就是報答三寶的恩、報答祖先的恩。」一月二十一日，在溫馨喜樂的圍爐，以及莊嚴攝受的晚課後，法鼓山僧眾一果度齊聚於開山紀念館祖堂，由方丈和尚果暉法師帶領全寺四眾弟子辭歲禮祖，並聆聽聖嚴師父影音開示勉勵，每位僧眾還可領到師父的一段法語，猶如師父對個人的修持叮嚀。

方丈和尚除了分享就職近五個月來的心得，並展望僧團未來，讓法鼓山這個由聖嚴師父繼承太虛大師與東初老人所創建的現代化僧團，延續清淨、精進、和樂的道風，廣集優秀青年，培養成具有大悲願心的宗教弘化，四眾弟子通力合作、適當應用科技弘法，平穩內修與外弘，並遵循佛陀所制律法，以及六和敬精神來安僧。

(文／釋演化、圖／李東陽)

邁向2019好願在人間 歲末感恩分享會



天南寺



紫雲寺



信行寺



雲集寺



寶雲寺



花蓮辦事處



雪梨分會

總本山



感恩大團圓 邁向護法新年

◎文／林貞均

圖／全球各分院、護法會、辦事處提供



農禪寺



齋明寺



蘭陽分院

慈善基金會
舒活二日營
用上禪法讓慰訪加分

「林佳音／臺北報導」懂得善待自己，更有智慧與能量善待他人。二〇一八年十二月二十一至二十三，慈善基金會首度與傳燈院合作，為六十六位長期在第一線擔任關懷、慰訪、救災、訪視等工作的義工，舉辦「慈善基金會舒活二日營」。由傳燈院院長常義法師帶領，講解包括禪修、以及臺中市社會局社工師謝云洋、期許透過禪修與課程，讓學員沉澱身心、補充能量，從心出發。課程從放鬆身心開始，藉由經行、動禪、打坐、禪觀，提昇覺照，安定身心。「無論環境怎麼壞、怎麼難、怎麼亂，自己的心都不受影響，心裡清淨，身、口不造業，我們就是清淨的了。」學員聆聽聖嚴師父的影音開示，學習不起煩惱的智慧，開發對萬物的慈悲。常隨法師表示，各地區擔任慰訪、關懷的義工們，肩負龐大的力量，除了慰訪資訊與技巧，更需要學習禪修，安定身心，從中找到學習與進步的動力，練習將禪運用在生活及慰訪工作上。來自高雄的林慧清表示，師父的法語「每個人內心都有無窮潛能，無盡智慧及無量的慈悲」是很好的激勵，將用這句話來鼓勵孩子、家人、自己及案主；剛加入新竹區慰訪組的林玉瑩說，聽著前輩的分享，覺得擔任慰訪員是很神聖的工作，期許自己未來也能貢獻力量。



▲學員透過禪修與課程，學習放鬆、安定身心。（傳燈院提供）

「信」佛幸福洋溢，學法精進努力，修行不遺餘力，雲嘉南祝大家許好願，行好願，好願在人間。一月十三日舉行的「邁向二〇一九年歲末感恩分享會」，九十多位海內外護法鼓手分別回到總本山，以及農禪寺、天南寺、齋明寺、寶雲寺、雲集寺、紫雲寺、信行寺、蘭陽分院、花蓮辦事處、澳洲雪梨分會、新加坡護法會等十二處分支道場團聚，透過視訊連線，以充滿活力的隊呼互相問候、祝福，歡喜共度團圓的好時光。

「今年法鼓山重要的一年。」方丈和尚果輝法師於主現場法鼓山園區大殿開示時提到，今年是創辦聖嚴師父圓寂十週年，法鼓山創立三十年、美國東初禪寺創建四十年、《人生》雜誌七十週年，法鼓山規畫一系列緬懷師恩的活動，「以年度主題『好願在人間』來實現對師父的感恩，以願導行，以行踐願。」並進一步說明如何透過發願、祈願、許願、行願、還願等五個階段來實踐，期勉大眾「以大悲心為立足點，以大願為總方向」，發心利他，以佛法的智慧幫助眾生；提昇自我，以知恩的心報恩，願願相續。

「感恩僧團法師，讓我們聽聞、學習佛法；感恩悅眾、義工，勇於承擔推動護法工作。」張昌邦總會長代表護法總會向四眾弟子致上感謝，並共勉以「利益眾生」為終生使命。法鼓山園區大殿裡，在主法常遠法師帶領下，大眾齊誦《心經》與觀音菩薩聖號，祝福世界；於齋明寺關懷的副住持果祥法師分享自己的願：把自己奉獻給佛教與推廣自然農法，期許大眾都能發好願；藉由「鴻雁同行」影片，天南寺監院常順法師指出，所有活動皆由四眾弟子同心同願一起成就，猶如鴻雁精神，在菩薩道上共同承擔護法、弘法的重要大任；三千多位鼓手齊聚的農禪寺，監院果毅法師闡釋表示，歡迎大眾隨時回「娘家」，感受法鼓大家庭的溫暖與祝福。

當三十八位護法超過二十年的資深勸募會員，依序進入寶雲寺大殿，在眾人讚歎的掌聲中接續上台，由法師們頒贈紀念照。「一個笑容，一句好話，都是廣結善緣的大布施。」卓秋菊以法語，分享自己在法鼓山學佛成長的動力，從成立讀書會到加入助念團，邊學邊做，自利利人。天南寺邀請歷經無預警中風的文山區鼓手朱秀容，分享如何佛法面對病痛，更發願未來能為中風患者盡一分心力，令人感佩。

各地精心規畫佛曲帶動唱、戲劇、樂器演奏等節目，讓老中青三代交流同樂。花蓮辦事處首度由法青搭起中青一起主持，妙語如珠讓全場歡笑不斷；雲集寺由一群小朋友上台持誦《心經》，可愛虔誠模樣令人讚歎；紫雲寺由高雄法青純淨樂團帶領小朋友、媽媽、阿嬤組成的親子打擊樂團，以簡單純粹的音樂供養大眾；臺東法青與義工在信行寺獻出一光影戲一首演，以聖嚴師父籌辦佛學教育、推廣法鼓山理念的悲願為內容，演出感動人心，別具新意。

聖基會 兒童生活教育寫畫創作頒獎

童心童畫 關懷世界

「因為農民的辛苦，才有桌上這頓飯。」六年級的賴冠廷，畫出農民腳上雖然都是泥巴，但還是很用心地耕作，不吝插秧、收成、採茶都辛苦，應用心體會，表達感謝；三年級的王元心也深有同感，甚至落實在日常生活中的事；五年級的趙南星，書法寫作選擇法語「要有當別人墊腳石的心量，要有成就他人的胸襟。」希望自己也有一「沒關係」的心量，並且學習別人的好處。

「林貞均／臺北報導」透過繪畫、寫作和書法，讓孩子們學習守護大自然、珍惜資源、生態教育等生活教育，表達對社會的關心。由聖嚴教育基金會主辦的兒童生活教育寫畫創作活動，評選結果於二〇一八年十一月起陸續公布，並於十二月八、十五、十六、二十九與三十日，分別在農禪寺、寶雲寺、信行寺、紫雲寺、齋明苑舉辦頒獎典禮，約有一千一百多位學生和家長參與。

法鼓山人基會 2019 好願在人間心靈講座

日期	主講人	講題
2/27	李嗣渙（台灣大學教授）	氣功的科學觀與保健原理
3/27	嚴榮宗（畫家）	追逐生命的光影
4/24	林峻丞（甘樂文創社企負責人）	從小草書屋談社會企業
5/29	鄭石岩（心理學家）	活出生命的價值與光采

【時間】晚上7:00~9:00 【地點】法鼓德寶學苑「無盡講堂」
【報名】https://ddmhsf.org 【洽詢】(02) 2381-2345分機5012

跨入2019 清淨身心迎光明

▼紫雲寺首辦跨年念佛禪三，總護常乘法師分享如何運用禪修的方法念佛。(林映伶 攝)



▲溫哥華道場舉行跨年禪五，禪眾清楚、放鬆，全然與自己在一起。(溫哥華道場 提供)



▲方丈和尚果禪法師於農禪寺跨年祈福法會上，鼓勵二千多位民眾以利他來利己，共同建設人間淨土。(李東陽 攝)

【本刊訊】二〇一八年歲末，當全球各地沉浸在跨年的興奮中，法鼓山海內外各分院及道場的信眾，以禪修、念佛、法會等共修方式來沉澱身心，用清淨、精進的心跨入二〇一九年。方丈和尚果禪法師於農禪寺跨年祈福法會上，以年度主題「好願在人間」鼓勵二千多位民眾，透過「發願、祈願、許願、行願、還願」五步驟來提昇自己，奉獻自己，以利他來利己，共同建設人間淨土。

各地的跨年共修，由紐約東初禪寺率先展開，於去年（二〇一八）十二月二十六日至元月一日耶誕新年假期舉行念佛禪七，東、西方信眾約二百多人參與，或安步念佛，或快步繞佛，安坐念佛，首次參加的西方眾保羅（Jean Paul）分享，念佛禪讓他體驗到色身的存在是羅假修真。

溫哥華道場自十二月二十八日起進行跨年禪五，禪眾練習專注、覺照、清楚、放鬆，全然地與自己在一起。高雄紫雲寺於十二月二十九日起，首次舉辦跨年念佛禪三，由禪院常乘法師擔任總護，一百二十位臺灣及香港信眾一用念佛的方法禪修，用禪修的方法念佛，培養心的自主能力，讓自心不隨妄念紛飛，禪修中心副都監果醒法師也在場勉勵眾人「隨時用方法」。

二〇一八年最後兩天，近一百位禪眾及義工相聚臺東信行寺，在總護常乘法師帶領下，投入精進禪二。高齡八十五歲的黃重錦，兩天隨眾坐蒲團、拜佛、出坡，眾人看到老菩薩如此精進，莫不全心用功。

除了禪修，各地還有念佛、法會及經典共修。十二月二十九至三十日，臺中寶雲寺、香港道場分別舉行佛二、慈悲三昧水懺法會，三百多位中部地區信眾隨著寺院管理女眾副都監果理法師，於莊嚴攝心的大殿中共修；香港信眾則打開機本用功，希望法水洗滌三障煩惱，副住持果品法師鼓勵眾人熟讀懺文，「隨時觀照，隨時懺悔，經常反省，每天把心清理一下。」

十二月三十一日，馬來西亞道場舉辦了跨年大悲懺法會，監院常道法師帶領近二百七十位信眾拜懺、發願、點燈。而年終及元旦連兩天，臺北安和分院則有五百位信眾齊聚誦誦《法華經》，聆聽聖嚴師父影音開示，同心發好願，祈願人人平安、社會和諧。

邁入新年第一天，農禪寺、寶雲寺、臺南分院都舉行了元旦早課。近三百五十位民眾到農禪寺誦《心經》、持《大悲咒》；寶雲寺有近七百位民眾誦《心經》、持《大悲咒》；臺南分院進行「大悲心起學觀音」早課後，並舉辦佛一暨八關戒齋，由僧團果明法師帶領近一百六十位信眾虔誠共修，眾人跪於佛前發願受持，將受戒功德迴向一切眾生，離苦得樂，共成佛道。

►中部信眾闖家到寶雲寺做元旦早課，迎接新年的第一道光。(黃仁達 攝)



各地短波

新州分會首辦佛一暨八關戒齋

二〇一八年十二月二十二日，新州分會首次舉行佛一暨八關戒齋，約五十位信眾在東初禪寺監院常華法師帶領下，透過過一日一夜的精進修持，體驗出家人的生活，遵行八戒，斷欲離過。

午齋後，眾人以《大勢至菩薩念佛圓通章》中的心法：「子若憶母，如母憶時，母子歷生，不相違遠。若眾生心，憶佛念佛，現前當來，必定見佛，去不遠；不假方便，自得心開。」將身心全部投入念佛之中，無論是動、是靜、是語、是默，隨著持名念佛的喜、煩惱遠離。法師勉勵大眾除了受持一日的八關戒齋，體驗少欲知足的在家生活，今後也能常提起出離心，不為欲望所惑。(翁意洵)

新加坡護法會啟建水懺法會

新加坡護法會於二〇一八年十二月二十三日，啟建慈悲三昧水懺法會，共有一百多位信眾參與。大眾在法法師及悅眾法師帶領下，融入莊嚴的梵唄聲中，於佛前發露懺悔，懇請諸菩薩為自己洗心革面作重鑒，並發願不再造作種種業因，更迴向法界一切眾生，同得解脫。

為了舉辦這場法會，數個月前即展開籌備，包括：前往泰國護法會觀摩、僧眾服務院監院演柱法師前來培訓法器悅眾、殿堂、香積等各組義工，也積極做好各項前置工作。一位初次拜《水懺》的信眾分享，《水懺》如同一面觀照自己的明鏡，隨著懺文看見自己無始以來的種種過失、煩惱習氣，「幸好有懺悔法門，能在佛法的清涼水中，洗滌自己染汙的心。」也有信眾分享拜懺之後，更警惕自己要改往修來，時時檢視身口意三業，止惡修善。(陳果實)

活動看板

各地兒童半日營

小隊輔招募

【報名方式】線上報名

兒童日

小隊輔招募

【日期】3/30

【對象】18~35歲青年

【報名方式】線上報名

臨終關懷以佛法安心

蘭陽分院「平安無事」講座

【宜蘭訊】如何能夠活得自在、走得平安？蘭陽分院二〇一八年最後一場「平安無事」系列講座，十二月十五日由具多年臨終關懷經驗的僧團常持法師主講，引導聽眾以佛法來探討究竟的生命觀，幫助臨終者平安走過身心變化的歷程，提煉生命的意義與價值。

「將關懷的對象視為佛菩薩示現，當下的自己也得到了關懷。」常持法師從多年的經驗中，道出對臨終關懷的深刻體悟。法師談到，從佛教的觀點來說，人在解脫生死輪迴前，須經歷每一期生命不斷地循環，生命流轉有如一道道的選擇題，想要怎麼活，先要選擇怎麼活，「及早用正確的態度面對生死，用佛法啟發內在的覺性，先善生，才能善終。」

「從三世因果論來看，我們對生命要有永續經營觀，死亡只是生命的分段終點。」法師表示，佛教的生命觀涉及「五蘊、緣起、輪迴、業報」四大觀點，生命的流轉是一生有、本有、死有、中有「等」四有的次第循環。

「錯誤的因果觀、無常觀，會讓臨終者飽受折磨。」法師表示，臨終關懷的目標是消除和減少對方的痛苦，關懷者也會在勸導過程中，產生出離生死的勇猛心。「關懷臨終者，要先讚歎對方這一期生命的價值，再分享西方極樂世界的殊勝與功德，讓臨終者對往後的世界產生希望，進而引導以念佛方式到達彼岸。」

常持法師叮嚀關懷者，時時保持輕鬆自在的態度，溫暖善解、無條件地尊重臨終者，鼓勵對方表達對死亡的想法及情緒，不要企圖用自己的信仰去「拯救」對方，更不要陷入當下的情緒中，或背著自己的情緒，去關懷對方。

「生命的意義不以長度衡量，是深度與廣度讓生命璀璨。」法師表示，死亡讓生命得以休息再出發，因為有實：能展望未來的光明美好，生命因得以超越，活出非凡的意義。

2019/1~6月
年度活動
ANNUAL EVENTS
JANUARY - JUNE

1/28-2/3 Passing on the Lamp - Chan Meditation Week
(Late Master Sheng-yen's audio dharma talks)
法鼓傳燈禪修週 (聖嚴師父-禪坐會錄音開示)

2/5-9 Medicine Buddha's Chanting Ceremony
~Chinese New Year Celebration~
新春藥師法會

2/10 Chinese New Year Celebration
好願在人間新春活動
A Good Wish for the World Make a good wish and make it come true.
Put your wish into action and bring fortune to the world.

4/5-7 3-Day Earth Store Sutra Chanting Ceremony
清明報恩地藏三 (地藏經/地藏懺)

5/19 Buddha's Birthday Celebration
浴佛節

5/25-27 Memorial weekend 3-Day Chan Retreat
國殤日都市禪三



▲論壇與會學者的多元視野，更增研討的精彩與豐厚。

(李佳純 攝)

一 探漢傳禪宗的現代定位

◎編輯室

本屆「近現代漢傳佛教論壇」以「近現代漢傳禪宗與禪修之挑戰與發展」為主題，於一月七、八日各展開一場圓桌論壇，首場由汲謁教授以「近現代漢傳佛教研究：意義、主題與方法」為題，開宗明義提出「何謂現代性？」一漢傳佛教在近現代之特殊境遇是什麼？提出探討核心與面向，試圖為漢傳佛教在全球化格局中重新定位。第二場由馬來西亞佛學院院長繼程法師、傳燈院監院常義法師、三學研修院女眾副都

契理契機
佛法弘傳的
智慧取捨

▲國學論壇第二場，繼程法師提出教授禪修的過程仍須順應因緣，盡己盡分。(李佳純 攝)

佛教與東亞文化暑期研習班

「釋演化、陳睿盈／臺北報導」二〇一九「佛教與東亞文化暑期研習班」一月九日起於法鼓文理學院舉行，一百二十位青年學者除體驗近現代漢傳佛教論壇帶來的學術激盪，接續參與研習、專題演講、青年論壇、寺院參訪等行程。

研習課程由東京大學教授下田正弘、海德堡大學東亞藝術史研究所教授胡素馨、UBC大學教授陳金華共同授課。集結過程反思大乘佛教，以及研讀大乘經典的方法，並以《大般涅槃經》四個版本的異同與增修為例，指出許多學者認為巴利經典較接近佛陀的原始教義，因其未增加或校訂太多，但實際上，大乘經

典體現了對教義的討論與開展，更接近佛陀當時的教學方式與理念。胡素馨以抗日戰爭為大量人口遷往中國西南、西北等內陸，文物與文化重心也隨之轉移；另一方面，戰爭引發知識分子對中華文化消亡的焦慮，同時發現內陸如甘肅、西康等所謂邊陲地區，由於少經破壞，反而保留更多漢族早期文化藝術。敦煌石窟便是在這樣的時代背景下，成為新的中國佛教文化研究重鎮。

陳金華從歷史上災難與宗教的連結，思考在科技發展失控的現代，宗教力量如何成為人類方舟。此外，專題演講邀請中山大學副教授趙建東、廣州中山大學教授龔鵬、東海大學助理教授嚴璋泓、政治大學副教授耿晴、法鼓文理學院助理教授王昱鈞，分享從禪修到禪技的佛教修行觀。變、印順長老佛教經史研究的分析、臺灣戰前哲學啟蒙和左派思想對佛教的影響、佛教的意識哲學，以及數位科技如何裨益漢文佛典音譯的辨識。連續五日的學術盛宴，為青年學者提供寬廣的視野，進一步深入從中理、反思古今來眾生身心如何從中得到安頓，進而創造出燦爛動人的佛教藝術，現今佛教又能提供什麼樣的智慧，面對人類不可知的未來。

探究佛教多元面貌 青年跨界啟動



▲研習班還包括宗教體驗、寺院參訪等，青年學者走入現代佛教的場域親身感受、交流分享。(王育發 攝)

佛教新視野 與當代對話

「主題研討」與「論文發表」呈現出多

元豐富的研究，學者們就念佛與參禪之爭、傳統與現代禪修演變、三大佛教傳承之間的關係，以及修行法門與政治經濟、醫學心理等種種面向，進行多元討論，顯示「禪」成為聯繫不同話語和領域的關鍵詞，對其所呈顯各種現象的探討，成為建構當代佛教史的新取徑。

一月九日的主題研討中，中華佛研所所長果鏡法師、美國佛羅里達州立大學副教授俞永峯分別探討聖嚴師父禪法思想，果鏡法師發表「念佛與參禪不二之挑戰與發展」以

聖嚴法師的念佛禪七為主」，提出「參究念佛」為師父念佛禪思想脈絡完整化、體系化的主幹；俞永峯梳理師父禪法思想形成的因緣，分析師父如何詮釋、重建前人教法，回應現代社會，並逐漸建構出具有現代性的漢傳禪佛教。

包勝勇教授則以二〇〇二年起十五年間，緬甸恰密寧修中心近二千人中國大陸修行者赴緬禪修的情況與趨勢，提出傳統禪修在現代所面對的問題與挑戰。

宣方教授透過傳統宗門話語、禪者覺悟經驗及當代禪師對禪的論述分析，省思傳統宗門意識之間、禪者自身證法與教法之間、現代禪師與傳統典籍之間的關係，引發熱烈討論。汲謁教授分析一九八〇年代經濟開放以來，禪在中國大陸的話語與實踐的演變，提出禪一方面象徵宗教對世俗性活動的參與；另一方面，禪又不被看成宗教，而被視為哲學、文化與生活方式。

一月八日，由來自加、日、韓、港、中等九位學者發表論文。卡加利大學副教授章聞笛，針對現代醫學身心治療與靜坐運動，提出研究方法的反思；聖地牙哥大學教授慧空法師，提取「禪」關於死亡議題的思想及實踐，作為現代臨終關懷的基礎；香港教育大學講師劉雅詩提出跨國禪修的普及，讓女性在當代禪宗復興及國際化，扮演重要角色；北京外國語大學副教授趙建東，探討現代中國禪的媒介化、娛樂化、商品化、大眾化的背後原因。

南京大學博士生黃偉隆，則分析在多元社會的不同境遇下，虛雲老和尚、聖嚴師父和一行禪師對見性觀念的殊異；日本立正大學客座研究員邱亦非指出，近代東亞思想與西方哲學相遇之際，鈴木大拙與西田幾多郎對於「宗教」與「禪」，有異於傳統佛教教義的創造性哲學闡釋。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 426 期 2 月號

聖嚴法師 願的足跡

乞食千家，杖竹萬里。聖嚴師父一生不斷地出發、遠行，與不同地區、領域、宗教的人們分享佛法。師父圓寂十週年之際，作家王鼎鈞教授回憶，因為往佛教裡找尋「上帝隱瞞的東西」，而與師父在東初禪寺結下的法緣、文緣。沒有師父的日子，弟子楊蓓修書一封，娓娓道來對師父圓寂前囑託事項的努力，走在師父的深遠悲願上，也是一種幸福。陳維武分享為師父翻譯過程中，領受師父的「加持」與學習。

師父一生以願開路，交織成一幅寰遊行腳地圖。政大中文系退休教授丁敏從中感受禪者的初心，是傳承自觀音的悲願，為了幫助眾生離苦得樂，師父風雪行腳，宛若觀音走過人間。世代之間如何閱讀師父各個生命階段？繼程法師、佛教學者鄧偉仁、紀錄片導演張釗維、高中生涯高晏，分從禪者風範、佛教教育實踐、探問生命本源、用生命堅持學習的取徑，照見師父一生實踐佛法的行願足跡。

面對當前多元紛雜的社會議題、人類面臨的種種災難，佛教宗教師與佛教學者各有何見解？「當代關懷」由致力於佛教僧團扎根西方的美國舍衛精舍住持圖丹卻准法師，提出殷切且明確的指引：「佛學人物」陳金華教授則視為宗教變革契機，倡議以佛學營建人類方舟。「123，木頭人」雖是遊戲，卻和真實人生有幾分相似，「人生戲中戲」指出其中「向死而生」的道理，等著你琢磨！

(每本 180 元，訂閱一年 1440 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



教育文化看板

DILA 社會企業與心靈環保
碩士學分班招生

【開設課程】

社會企業行銷策略(楊坤修)、佛教與企業倫理(鄧偉仁)、心靈環保經濟學(果光法師)、社會企業與創新(陳定銘)

【報名日期】

即日起至 2/15，請上網報名

分享偈大的新訊息
歡迎您的加入！

生活圈：法鼓山僧伽大學
LINE@ID：@uke7212x

第九屆數位典藏
與數位人文國際研討會

迎接人工智慧的數位人文新時代



▲DADH 為臺灣數位人文學界中，最重要的年度研究成果發表的國際會議之一，國際上許多資訊與人文領域研究者皆前來與會，熱烈交流。(法鼓文理學院 提供)

【本刊訊】應臺灣數位人文學會理事長項潔教授之邀，法鼓文理學院繼臺灣大學、政治大學之後，於二〇一八年十二月十八至二十一日，舉辦第九屆「數位典藏與數位人文國際研討會」(International Conference of Digital Archives and Digital Humanities, DADH)，以「迎向人工智慧數位人文的時代」(Facing the Era of AI+DH) 為主題，廣邀國內外相關專家學者與會，透過對話與交流，探討人工智慧技術於數位人文的應用與突破等議題。

十九日的開幕式中，校長惠敏法師代表致詞歡迎，並分享法鼓文理學院發展多年的佛典數位典藏經驗，期許與會大眾能有豐富多元的討論成果。本屆會議內容豐富，除有九十篇論文與海報發表外，並邀請中研院資訊所前所長許開康、前歐洲數位人文協會主席席彥·克思多夫·麥思得(Jan Christoph Meiser)教授，以及中央研究院院士黃一農展開三場精彩的主題演講。

會議主要籌辦人圖書資訊館館長洪振洲教授表示，本屆DADH首次安排會前工作坊，共有六個國內外知名數位人文工具開發團隊分別進行，包含法鼓文理學院近年來開發的CBETA數位研究平台功能介紹，以及佛典數位化專案：「中古佛教寫本資料庫數位編碼」、「漢籍語意鏈結的探討與應用研究」以佛典數位資源為例：CBETA數位研究平台、「《新修華嚴經疏鈔》數位資料庫」、「《瑜伽師地論》資料庫」、「名山古剎」、「《中國佛志》數位典藏專案」等，也都進行階段性成果發表，讓與會者了解法鼓文理學院在佛典數位化方向上的努力與成果。



1/28/2019~2/3/2019

Passing on the

7-day Chan Week 法鼓傳燈禪修週

Lamp

- 2 sessions/day 禪坐時段: 9am-12pm & 1pm-5pm
- Retreat talks: the late Chan Master Sheng Yen's DVD talks 聖嚴師父DVD開示
- Passing on the Lamp Ritual on 2/3. 傳燈發願活動

東初禪寺 主辦 Chan Meditation Center - NY Space is limited. Pre-registration is required. 請上網事先報名 Please register online (chancenter.org) or call at 718-592-6593 if any questions.

師徒禪話

雪夜裡， 法音片片飄起

◎文／姚果莊·圖／曹一竹

早年，經常往返臺灣、美國的聖嚴師父，身邊有許多一路追隨弘法、護法的僧俗弟子。長年在東初禪寺為師父錄稿的姚果莊，憶起生命深處，與師父互動的點點滴滴。本期起，與您分享這一段段動人的「師徒禪話」。

本期起，與您分享這一段段動人的「師徒禪話」。

大雪紛飛的錄稿天

有一天，從早開始錄稿，漸漸清淨而飄逸。午餐後愈下愈大，心裡開始有點著急，這樣的雪一直下，到時怎麼回家呢？師父絲毫沒有停的意思。

藥石後，皚皚白雪照得像白晝一般，心裡開始七上八下。十點多，當師父說「再來一段」時，我不好意思地打斷了：「師父，雪不停地下，我想回家了。」師父這才看了下手表：「啊！已經這麼晚了，請果莊送你回家吧。」

打開寺院的門，厚厚的雪一腳踏下去，已經快到家門口了。我勉強上了車，平常從家裡走到寺院，只需要五分鐘的路程，沒想到車子才開不久，就陷入雪堆動彈不得。我乾脆下車，連走帶摔地回到家，至於果莊後來怎麼把車弄回寺院？我也不清楚。

回想起這一段錄稿的過程，師父工作起來，就是這麼不眠不休，毅力驚人，任何環境都影響不了師父。

再來一段

錄稿時，師父最常講的一句

話，就是「再來一段」。由於寫書需要的時間相當長，除了偶有訪客、去洗手間、午晚餐，以及下午一個小時之外，經常從上午九時開始工作，一直到晚上十、十一時。身體較弱的師父，著實是讓侍者和弟子們擔心不已。

有一次，果乘法師對我說：「師父這樣寫書太辛苦了，休息的時間太少，乾脆你每半個小時就說要上洗手間，讓師父可以休息幾分鐘。」

很慚愧，我一次都做不到。每次告一段落，正想要開口時，接著就聽到「再來一段」，師父的思路已經連貫到下一段了，怎麼忍心打斷呢？

大悲心水陸法會心得

大悲心 在舉手投足間

◎高雅君（上海）

第一次參加水陸法會，選擇到地藏壇

共修，是由於生活中遇上了生死疑惑，感受到生命無常，想為身邊去世的病友與車禍離世的朋友迴向，願他們往生善處，同時也希望年輕卻身患骨癌的

自己，能多培植福消罪障。每當與諸多善知識一起誦佛號和地藏王菩薩聖號時，內心十分安定，時而充滿感動，甚至不覺流下了淚水，這大概就是共修的力量吧。法會期間，藉由拜懺、發願，不僅清楚地與自心交流，更堅定修習佛法的決心。

感觸頗深的是壇場布置，恭敬莊嚴，其中多是由齋堂或其他空間改裝而來。法鼓山的空間運用，正好詮釋了《金剛

禮千佛 體會度眾願力

◎謝仁方

一一〇一八年的水陸法會，與家人合力

護持一席壇位，圓滿大壇佛事。六天恭誦一部《慈悲道場懺法》，禮拜上千尊諸佛菩薩聖號，多數不曾聽聞過，大部分是正向光明或破除黑暗的名號，如：闍維勝佛、得大安隱佛、堅勇精進菩薩……有些讓人猜不透的佛號，如：身差別佛、不高佛、難施佛……從這些佛名中，體會出《梁皇寶懺》如同一艘

大船，承載了廣度六道眾生的大願力。我在獄政工作上長期面對高壓管理，與長官因誤會而埋下深怨，趁這次拜懺的機會清楚思考，鼓起勇氣面對，並在法會第三天上空檔，用手機寫了長篇

隨緣努力 與空相應

◎果暉法師



去年（二〇一八）九月，我於方丈接任典禮中講到：「過一天算一天。」意思是做一日和尚撞一日鐘，以我現在擔任的執事，謹慎因果是必須的，更要把握因緣，集合眾人之力，以期開創未來。我們每天的生活，都是透過眼耳鼻舌身五種感官與外境接觸，有時在腦海中留下深刻印象，這是每個人很直接、也很真實的生活經驗，就好像照相一樣。只是有些人不懂，或是不願去正視現象僅是暫時存在的事實，而被外相與自心中的殘影給騙了，由於執著，導致大大小小的各類煩惱叢生。因此，修學佛法，應當認識兩個重要觀念：一個是因緣分明，一個是因緣性空。因果與因緣是互通的，卻不能偏執一端。如果只講因果而不講因緣，往往會在相上執著，落入人天善法。如同《永嘉大師證

道歌》所云：「仰箭射虛空，努力盡，箭還墮。」等到福報享盡，仍將流轉於六道途中。如果只講因緣而不講因果，則會流於頑空。因果是生滅法，從生滅法中見到不生不滅的空性，那就是因緣法的實相。有大智慧的人，往往能從一句佛法，直接證悟因緣的法性；一般人還是要從因果分明著手，再透過收心、攝心的方法，逐步深入體驗因緣法的空性，才能踏實。這就是法住法位，基本上，種什麼因就有什麼果，卻也不是絕對的，這個無法絕對把握的因素就在因緣。而因緣一定是眾多因素匯集所生，只要其中一個因素改變，結果便不同。因此我告訴自己，要隨緣努力，更要與空相應，空的意義，是要空掉對自我中心的執著，那就不會自尋煩惱，而能夠把握因緣，全力以赴。

教師心靈環保教學研習營

- 活動時間：4/13（六）9：00～16：30
- 參加對象：國小現職教師優先，也歡迎有興趣之各級學校教師及退休教師。
- 活動地點：詳見網站
- 報名方式：2/12～4/3 線上報名，額滿為止。
- 洽詢專線：（02）2893-9966 分機 6130 教師聯誼會
- 或 E-mail: tc@ddmf.org.tw



傲慢 徹底粉碎

◎李諦（舊金山）

七、八年前接觸法鼓山，先後參加舊金山道場舉辦的禪修營、福田班及學佛五講，當時的法師講說《梁皇寶懺》，傲慢地認為自己沒犯十惡不赦的罪行，沒有什麼可懺悔，也因此與這部「懺王」失之交臂。

二〇一八年十一月，兩位尚未皈依的朋友去萬佛城拜梁皇寶懺，其中一位還是天主教徒，一連跪拜三天，愈拜愈起勁，認識他們二十幾年，對此感到非常好奇。於是，在沒有安排假期的情況下，急忙於最後一週上網報名參加道場的水陸法會網路共修。

先上網看了果乘法師主講的《梁皇寶懺》總說，由於要上班，第一天在家恭誦第一、二卷，第二天到道場共修，第三天和第四天上午要上班，便在家誦三卷，第四天下午下班後，趕至道場繼續共修，第五、六天放下所有雜事，到道場圓滿十卷懺文。大汗淋漓的我，愈拜愈歡喜，終於首次將「懺王」一拜了一遍，也把我的傲慢踩個粉碎。

懺悔其實是我人生最欠缺的功課。懺悔，是一帖治療傲慢的有效良藥，不是在人前做表面工夫，而是內心深刻自省，找出不為人知的陰暗世界，也就是今後成長的空間。我練習每天反觀自己的起心動念、言行舉止，覺察到要懺悔的實在太多太多。一直以為自己是好人，沒有造成大錯，可是靜靜地反觀自照，發現每天身口意都犯下無數過失卻不自知，積少成多，造成無數惡業。

今生有幸禮拜《梁皇寶懺》，這部殊勝的「懺王」，感到非常欣慰。感恩法鼓山所有法師，以及義工們成就水陸法會，願明年的慈悲道場上，與大家再相會！

東初禪寺
周日講經 11am-12:30pm
2/17
《佛說八大人覺經》常齋法師主講
Sutra of the Eight Realizations of the Great Beings
By Ven.Chang Zhai



東初禪寺
周日講經 11am-12:30pm
2/24
長虛宗頤禪師之《坐禪儀》果乘法師主講
Master Changlu Zongze's
「The Guide to Chan Meditation」
By Ven.Guo Sheng





法鼓山的方向·理念(2)

人在生命過程中，可能只要有一、兩句非常受用的話，就會改變一生，
所以當我們知道一、兩句對自己有幫助的佛法時，將它轉告別人，這就是法鼓山的鼓手。

分享一句佛法 改變一生

如果我們希望得到別人的認同，自己的本身就要往多方面去設想、努力。目前我們的人力有限，所能做的事也只有在一定的範圍。我們不希望虛張聲勢，或只是做一些表面看似不錯，而實際上沒有對社會產生淨化功能的活動。因此，踏實穩健地為現有的信徒、會員、社會大眾，舉辦一些能夠從佛法獲得實際利益的活動，則是我們當前的工作重點。

至於該如何辦？主要以分層次、分區域、分階段的三個方向來進行。如果要求聖嚴師父，親自關懷每一個人，這是不可能做到的，但是透過現代化的媒體設備和組織系統，就容易許多。除了可從我的著作、錄音帶、錄影帶、小冊子等，接受我所傳播的佛法關懷之外，我們曾舉辦過「法鼓傳新」、「研習營」、「成長營」、「園遊會」、「清潔日」等活動，以這種方式，使熱心護法大德們，了解到法鼓山的理念、精神、方針、方法，然後再經由他們，將這些好處，輾轉傳遞給更多其他願意接受佛法的人群。

佛法是世間的明燈，如果僅有一盞燈，便無法照亮世間所有的人，若能將一盞燈藏在世間人心中的燈點亮，則可照亮世間一切的人。所以僅靠我一個人的一盞燈，力量是非常有限的，使得每個有緣的人都點亮每一盞明燈之時，所能發揮的力量，便成為無限了。目前我們法鼓山正在推動，就是要把一盞盞點亮了功德油的心燈點亮，讓大家發射出智慧和慈悲的光明，來照破世間的黑暗，提供人間的溫暖。

當佛法的轉播站
人在生命過程中，可能只要有一、兩句非常受用的話，就會改變一生的命運，而這一句話，也許就是非常簡單平實的普通話。原始的佛法也是如此地簡易平實，人人一聽就懂，一懂就會用，一用就得益。但在經過長時間的流傳，加上歷史的時代背景以及各地區的文化背景，便形成了大、小乘各家不同的思想理論，反而將佛法變成學問化了，漸漸地變成了被囤積到圖書館裡的研究資料。然而真正的佛法並不是那麼困難，而是聽到以後就能夠受用的。我們把它們經過消化，以智慧及慈悲做總綱，然後融入於八句共識及二十句共勉語中，同時用法鼓山的山徽，涵攝一切大、小乘的佛法。具體的作法是通過心靈環保及禮儀環保的宣導與推動，來淨化人心、淨化社會，協助大家達成安心、安心、安樂、安業的目的。

因此，當我們知道一、兩句對自己有幫助的佛法時，將它轉告別人，這就是法鼓山的鼓手，在弘揚佛法，普度眾生。將我們已知道的，而且確定它是對人有用的佛法，再告訴另一個人，就是在敲法鼓的鼓手。我曾做比喻：法鼓山的理念，像是一座電視、電台的發射站；全體會員以及凡已認同接受了法鼓山理念的人士，都是一個個轉播站；我們能夠以這樣的方式來推動佛法的淨化，就靠我們來共同努力。

（摘自《法鼓山的方向：理念》原篇名《如何推動法鼓山的理念？》）

禪
四十九的第一梯，聖嚴師父在影音開示《坐禪儀》時，特別囑咐禪眾將以下兩段話背起來，建立正確的正信基本觀念：「不思善惡，念起即覺，覺之即失，久久忘緣。」

把持因緣不虛度
上。我茅塞頓開，心改變了，一切就會改變！

我對於「久久忘緣」一直無法理解，小參時向果醒法師請教，法師回答，默照的「所緣境」不是放在呼吸、身體覺受上，也不是放在環境聲音裡，而是這些現象都很清楚，但不被某一種拉走，練習久了，自然而然會忘掉「所緣境」。我又問：「既然心不放點要放在哪裡？」法師回答得很妙：「心就像是一孩子，會到處亂跑、四處亂摸，看到小孩子亂跑，就把他帶回來。」

回到禪堂，我練習觀照呼吸，感受身體的覺受，清楚外境的聲音，然後練習把這些「所緣境」放掉，看到心在亂跑攀緣時，就把心輕柔地帶回來。漸漸地，心很安穩，不論動中禪，還是下坐喝水洗手，都能腳步柔軟，延續打坐時的明朗。

去年發生了刻骨銘心的事，我很想看清其中的因緣關係，又去小參。法師緩緩告訴我：「你沒有能力去看清楚，那些念頭都是虛妄的，連同發生的事也是虛妄的，我們可以改變的是心。心是無限寬廣的，當你的心不夠大，就會一直執著在某一小點上。」

與心作夥掃落葉
宗有個故事是這樣的，一個和尚負責打掃寺院乾淨了，風一吹雨一打，便前功盡棄，讓他傷透腦筋。有個師兄建議他，不如動手搖搖枝幹，讓葉子提早落地……實不相瞞，在法鼓山園區，環保組的義工也曾異想天開，拿了掃把去推曹源溪畔的雀榕！確實，掃落葉有時讓人沮喪，因為沒完沒了；掃落葉有時讓人振奮，因為花開花謝，流露無限的生命力，就像這棵雀榕，一年要換四次新葉，被環保組稱為「修行的樹」，考驗著掃地僧的心。

「楓葉似乎比雀榕的果實好掃一些」，「唉，那邊有隻鳳蝶」，「這風真討厭，掃好的地又掉葉子」，「怎麼有人亂丟菸蒂」……掃落葉時，心很容易被外境牽動，也可輕易發現自己和落葉，和這棵樹，和大自然的關係。如果練習柔軟、細心，其實掃落葉也可以很從容自在：一撥一放，邊掃邊看著葉形的變化，相思樹的像眉毛、麵包果的像艘船、杜英的是一彎月……不用抬頭張望，自然知道走到了哪棵樹下，還會發現許多小昆蟲，可以為他們皈依。

您也想與心作夥，和修行的樹過招嗎？歡迎上山來體驗掃地禪。（文：圖／許翠谷）

無所得之得
考慮良久，才決定報名默照禪七，懷著七上八下的心情入堂，擔心自己學禪不得力——得失心是如此地重！禪七圓滿了，雖然過程中坐得並非安穩安定，但是逐步地，我竟然能夠坦然與平和地接受現在的自己。看似無所得，著實受益良多。

深深感恩聖嚴師父完整、有次第地教導默照禪法的觀念與方法。師父的影音開示中，以日常生活舉例，深入淺出地講解深奧難懂的《坐禪錄》，說明默照禪是無法之法的頓悟法門，也是有次第的漸修法門，並且再三提醒「放鬆身心」是學習默照禪法的前方便，讓身為初學者的我受用無窮。這樣的教導很有力量，幫助我逐步放鬆身心，進而領會到默照禪法沒有嚴格、繁雜的步驟必須遵循，只是純粹地體驗身心，沒有心理負擔，更鼓勵我生起大信心，不懷疑自己非禪修的材料，踏實地一步一步往前走。

禪坐時，身體的不自在導致坐得很不安穩，心是急躁的。觀情緒起伏，練習回到方法，身體漸漸地放鬆時，心也隨之安定，稍可平和地覺察情緒生起的背後訊息：情緒剎那剎那起落，快得來不及好覺察即滅去，接著又一個新的情緒迎面而來，應接不暇……我的身心我無法自主，苦！但我相信唯有密集地不斷往內觀，才能細細看到情緒背後的訊息，進而坦然面對自己、認識自己。

嘗試把這分體驗內化，正如師父舉例「三獸過河」：修行層次不同而對佛法有不同的體會，唯有把佛法內化了，才能真正受用於佛法。

持戒 讓禪修更得力
禪七前三天是昏沉的，心還繫著種種工作和生活上的煩惱，但因規律的生活與禁語，比較能夠清楚內心狀態是緊張的？是擔心的？是匆忙的？很慶幸聖嚴師父在影音開示中，一開始就給了我們苦和無常的觀念，使自己能夠當下面對煩惱，用觀念慢慢去接受和轉換。

總護法師帶領經行時也提醒，每一個腳步都是當下，而生命的長流一直往前，永遠都不可能後退，我體驗到活在當下的重要性，了解自己的心常常往外攀緣，如此被外境轉個不停，又怎會知道什麼是當下的珍貴呢？放鬆是活在當下的關鍵，但它不等於懶散、慢吞吞或慢半拍。我試著注意法門，他們常常是快速又精準。所謂「要趕不要急」，應該就是這樣子。後來回到日常生活中，我發現因為專注放鬆，所以心力相對增加，效率很好，即使身體有

些疲憊，但只要心是清楚放鬆的，還是可以忙得很開心，連睡眠品質也提升了。

禪七期間，我發願要精進練習方法，不管是動中或靜中。過程中發現自己默的工夫不夠，常常跟著念頭跑，但這需要經驗去揣摩，想太多也無用。禪七快要結束的時候，師父影音開示講解憐憫感恩的觀念，讓我了解原來一直讓心往外攀緣，也需要生起慚愧；而念頭的不清淨，必須懺悔，否則它會變成一種業障，因為心不能夠坦然，就會影響打坐的身心狀況。

這時，我才領悟到持戒的重要性，與自己心的狀態，原來如此息息相關，不只是局限於外在的表象而已！這讓我對修行更有信心，期許自己已在日常生活中，常常提起這樣的精進心和慚愧心，好好保護自己的心，照顧身邊的人。

法鼓山的方向
生生世世，好願無盡的方向
The Direction of Dharma Drum Mountain

感謝你們與我聖嚴的宿世善緣
跟著我來一同開創人間淨土：法鼓山——聖嚴法師

聖嚴法師圓寂十週年紀念出版
收錄法鼓山創立至聖嚴法師捨報為止，法師對僧俗弟子的殷殷叮嚀，為修學佛法、實踐人間淨土的具體手冊！

單書78折，全套六冊特價800元！（69折）2019.3.31止

法鼓文化 請洽法鼓山全書行經銷處 法鼓文化心靈網路書店www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600

祈願·發願·還願
這本小書將帶我們進入 諸佛菩薩美好的願海
佛菩薩因此與我們結下不可思議的緣分

願，是智慧與慈悲的實踐
一起「祈願、發願」
然後自動自發、樂在其中的「還願」修行吧！

共願共行
《祈願·發願·還願》+《好願在人間》合購75折！2019.3.31止

法鼓文化編輯部——選編
定價120元 規格：13x19cm

祈願·發願·還願
祈願·發願·還願

祈願·發願·還願
祈願·發願·還願

祈願·發願·還願
祈願·發願·還願

祈願·發願·還願
祈願·發願·還願

祈願·發願·還願
祈願·發願·還願

祈願·發願·還願
祈願·發願·還願

祈願·發願·還願
祈願·發願·還願

【聖嚴師父圓寂 10 週年】系列報導

循法鼓山的方向 耕耘人間淨土

三十年前，聖嚴師父帶領四眾弟子創建法鼓山，過程中，屢屢為大眾說明法鼓山的理念、精神等方向。時值師父圓寂十週年，歷年有關法鼓山方向的開示，重新整編出版，引領代代法鼓弟子們，依法鼓山理念的領導，建設人間淨土。

◎邱惠敏

聖嚴師父曾說：「我自己的法鼓山已經建好了，你們大家的法鼓山，還要不要繼續建呢？」雖然師父於二〇〇九年捨報，卻留給我們如何繼續法鼓山的珍貴禮物——《法鼓山的方向》，這不僅是師父一生的智慧與悲願精華，更是四眾弟子修學佛法的道路，依循護持法鼓山的共願，齊心建設人間淨土。

《法鼓山的方向》原是出版於一九九五年的結緣小冊，是當時師父帶領法鼓山教團重點性、原則性的指示方向，師父在〈自序〉中說：「這冊小書，為我們說明了法鼓山的由來及其行事的原則方向。」但此書從未發行單行本，讓許多信眾、讀者有向隅之憾。因此，《法鼓全集》新編小組於整編《法鼓山的方向》時，召集人果毅法師便提出，應將創辦人對體系成員所有的開示、致詞等新收文稿整編出版，「這些新收文稿都經師父校正過的，當時卻未收編成書，今日完整收錄，發行單行本，也讓《法鼓全集》更臻全面。」

從一九八九年，法鼓山的創立，到二〇〇九年師父捨報為止，二十年之間，師父對法鼓山四眾弟子殷殷叮囑的智慧法語，猶如無盡的智慧寶藏。重新整編的《法鼓山的方向》全部文稿，由果毅法師訂定出六冊六大主題：理念、創建、弘化、關懷、護法鼓手、萬行菩薩，套書定名為《法鼓山的方向》，期望讓無緣親炙師父的人，能透過文字認識法鼓山歷史與團體，實踐人間淨土的願景，更能成為四眾弟子修學佛法、護持佛法、弘揚佛法的依歸。

師父曾說：「只要一天有人出生，就有人心中的山要開，因此這個山是無盡藏，是一個開不完的山。」《法鼓山的方向》套書，除了有助於個人閱讀成長，可做為讀書會教材，也適合用於教育訓練課程的教案。

或許，這些文章開示的當時，您就在現場聆聽，如今再次恭讀，師父關懷叮囑如昔，即使是三十年前的勉勵、啟迪，仍歷久彌新。在師父圓寂十週年的此刻出版，是表達對師父的緬懷，也提醒四眾弟子，對師父最大的感恩，就是實踐法鼓山的理念。

當年，聆聽師父開示

◎陳宜志

聖嚴師父一九九五年講於「萬行菩薩隊規畫與協調人才研習會」的那一場開示，是我印象最深刻也最受用的，後來收錄在《法鼓山的方向》中，篇名是《法鼓山的義工精神》。其中，師父的兩句話：「盡心、盡力、盡可能學習；不勉強、不挑剔、不可能失望。」我時常謹記在心。就像師父常常說的：「一會的就做，不會的就學。」

記得二〇一〇年福田班開辦時，信眾教育院請我擔任課程主持人，由於課程才開始試辦，一切從零開始，我也不知道該怎麼辦，但我就是學習這兩句話的精神，承擔下來，從中邊做邊學，後來不但學習到法師們如何規畫課程、也學習到與專職如何搭配、完成任務，因此過程與結果都非常愉快。此外，在這兩句話中，師父也先替我們打了預防針，做大眾事免不了被批評，只要把批評當成修行和成長的助緣，就不會失望灰心，這對於我們心態上的調整非常有助益。

師父除了勉勵弟子外，也善於調

實踐人間淨土的指南

▲1995年舊版

教弟子。二〇〇五年十一月，距離落成開山不到一個月，師父給專職一場精神講話，悅眾也被邀請參加。當時，大家都沉浸在開山大典成功的喜悅中，不料，師父卻要我們反省自問，開山大典的一場「演出」成功了，但這真的是我們平常的樣子嗎？還是開山後就原形畢露了？師父凝重地說，如果我們平常不能將法鼓山的精神落實在生活中，就等於是放一場煙火而已。

我聽了很震撼，因為師父指出了開山不是硬體的開山，法鼓山存在的意義不在於這些硬體，而在於實踐法鼓山的理念。

親近師父以來，我的生命就是家庭、事業、法鼓山三足鼎立，未來，當我從職場退下後，法鼓山的比重還會更重，因此，法鼓山對我的意義很重大，讓我清楚：「一生命的意義，在於受報還願。」幫助我確立了生命的方向。我當義工、承擔種種被交付的任務，就是為了還願：願盡形壽奉獻自己，護持法鼓山。

《法鼓山的方向》是為了提醒四眾弟子，回歸聖嚴師父所立下的理念、精神、方針、方法，朝往「提昇人的品質、建設人間淨土」的菩薩道方向。

①理念：收錄重要的法鼓山核心思想，包括《四眾弟子共勉語》、《法鼓山的共識》、法鼓山的使命、心五四運動、法鼓山的四大堅持。

②創建：介紹法鼓山的創建緣起與歷程，以及教育與學、分支道場，並解說如何參與與導覺法鼓山。

③弘化：收錄師父至各地弘化的演講和開示，以及各主題年的祝福與期許，成為法鼓山安定社會的一股力量。

④關懷：收錄師父的生活佛法開示，包括佛法家庭、樂齡長青、臨終關懷、社會關懷，讓人們能以佛法安心、安身、安家、安業，心安就有平安。

⑤護法鼓手：收錄每年的各地關懷行、成長活動，對護法會勸募系統開示，以及對僧團的期許。

⑥萬行菩薩：收錄對各會團義工、專職人員的開示，包含應有的心態、身儀、口儀等，指導大家如何成就六度萬行。

報師恩 把恩傳出去

◎陳玟娟

「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多。」這是創辦人聖嚴師父在世時常說的一句話，也是師父致力弘揚佛法的使命及悲願之所繫。法鼓山四眾弟子乃至普世大眾，也因師父這個分享佛法的願心，得以知道佛法的好，從而用佛法來成長自己、利益他人。

二〇〇九年，創辦人聖嚴師父捨報，對師父的感念，一直存在每位法鼓弟子的心中，如何報師恩？「虛空有盡，我願無窮」，接續實踐師父弘傳佛法、分享佛法的「我願」，正是報恩最好的方法。

今年時值師父圓寂十週年，同時也是法鼓山創立三十週年、東初禪寺創建四十年、《人生》雜誌七十週年，各項緬懷師恩、實踐師願的行動，以「如是我願 Thus I Do」為主題，二月起陸續展開。

法身舍利新編《法鼓全集》，年底也將出版。在展覽方面，師父圓寂十週年特展「告別向後」，法鼓山三十週年特展「法鼓三十無盡緣起」，師父墨迹展「書寫法鼓山」，二月五日起於法鼓山園區展出；「在農禪寺遇見聖嚴法師」特展，則於農禪寺展出師父早年的日常生活照片，四場特展從不同的面向，引領大眾走入師父實踐佛法的生命歷程。

學術教育是師父培育佛教人才的願心所在，有關「心靈環保」的三場研討會，連結了佛教青年圓桌會議、持續國際交流與年輕人才的培育。師父創立中華禪修法鼓宗，弘揚漢傳佛法是不變的堅持，各項禪修活動不僅經常舉行，還將首辦為期三個月的一「禪九十」，並針對悅眾舉辦二梯次的禪七、一場共識營。

週年活動部分，二月十六日舉行法鼓傳燈法會，海內外四眾弟子將齊聚總本山感念師恩、傳續心燈；二〇一七年開始籌拍的聖嚴師父紀錄片《本來面目》，將於七月二日首映；師父完成擴建並啟用。種種緬懷師恩的活動，再將完成擴建並啟用。種種緬懷師恩的活動，再將完成擴建並啟用。種種緬懷師恩的活動，再將完成擴建並啟用。

2019 聖嚴師父圓寂十週年系列活動

【文化出版】

- 2月 《法鼓山的方向》全套6冊出版
- 2月 《人生》出版「聖嚴法師 願的足跡」專題
- 5月 《人生》雜誌發行70週年專刊
- 12月 新編《法鼓全集》出版

【特展】2/5

- 告別向前——聖嚴法師圓寂十週年特展
- 法鼓30 無盡緣起——法鼓山創立三十週年特展
- 書寫法鼓山——聖嚴法師圓寂十週年墨迹展
- 「在農禪寺遇見聖嚴法師」特展

【學術教育】

- 5/24 ~ 26 國際淨土真宗學會 IASBS 合辦學術研討會
- 6/28 ~ 30 心靈環保國際學術研討會
- 9/20 ~ 21 漢傳佛教青年圓桌會議
- 10/26 ~ 27 對應氣候變遷——心靈環保農業創生研討會

【精進禪修】

- 3/2 ~ 5/18 禪九十
- 6/1 ~ 8 第一梯悅眾禪七
- 6/8 ~ 15 第二梯悅眾禪七
- 6/21 ~ 23 悅眾共識營

【週年活動】

- 2/16 聖嚴法師圓寂十週年法鼓傳燈法會
- 7/2 聖嚴法師紀錄片《本來面目》首映
- 東初禪寺40年擴建啟用



▲「在農禪寺遇見聖嚴法師」特展



▶「法鼓30 無盡緣起」特展

如是 我願 Thus I Do
法鼓山創辦人聖嚴法師圓寂十週年

大悲心起 願願相續
2019.2.16 法鼓傳燈法會
六 13:30 - 17:30