



敦聘果暉法師接任方丈

方丈和尚果東法師任期屆滿 僧團秉承師教與師願 穩健推展如來家業



▲師父的開示、師長的期勉、師兄弟的道誼，皆是僧眾們安心修行的支持與力量。（李東陽 摄）

果暉法師

- 1985 年出家，戒臘 31，現年 60 歲
- 日本立正大學文學博士
- 聖嚴師父十二位傳法弟子之一
- 曾任法鼓山僧團都監
- 法鼓山僧伽大學院長
- 現任法鼓山副住持
- 法鼓文理學院佛教學系系主任



【本刊訊】法鼓山第八屆全球僧團大會，六月二十六日於法鼓山園區舉行，約有海內外近三百位僧眾與會。本屆大會通過敦聘果暉法師接任第六屆方丈，並訂九月二日於法鼓山園區大殿舉行接任大典。秉承師教與師願，穩健地傳承及推展如來家業。

三年一次的法鼓山全球僧團大會，主要任務之一為敦聘方丈。首任方丈聖嚴師父自二〇〇六年九月退位後，由現任方丈果東法師接位，之後經第五、六、七屆大會同意，續聘連任三年，總計任期十二年，將於九月屆滿。

即將承接第六任方丈的果暉法師，一九八五年於師父座下出家，為日本

立正大學文學博士，也是師父二〇〇五年傳法的法子，曾任僧團都監、法

鼓山僧伽大學院長，現任副住持、法

文理學院佛教學系主任。

「方丈是一個承擔，是奉獻服務、

和尚致詞時說明，果暉法師戒臘高、

是創辦人及僧團賦予的任務。

果暉法師戒臘高、

是創辦人及僧團賦予的任務。

<p



法鼓文理學院畢業生搭「菩薩衣」、傳「無盡燈」，象徵深智廣行與大悲心起，祈願實踐創辦人聖嚴師父的期許，作為發亮的光源體、社會善良動能的種籽。（張曜鐘 摄）

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 419 期 7 月號

覺悟過生活

覺悟，悟的是什麼？從未覺到覺，是什麼樣的過程？世人對開悟充滿好奇與想像，本期專題摘錄聖嚴師父開示悟的意義、種類、層次、現象與方法，一一釐清「悟與誤」，小心「開悟的陷阱」，就能「悟」而不「誤」，過覺醒的生活。未覺者如何借用覺者的智慧過生活？馬來西亞道場監院常藻法師分享從《七佛略說戒經》，學習諸佛智慧老實修行；繼程法師則指導趣向解脫的修行覺招。禪師體悟到的生命實相，是怎樣的境界？詩是最好的載體，佛光大學文學院院長蕭麗華為我們導讀尋劍客們「悟的詩偈」。

「當代關懷」連載印度環境農業倫理學家暨運動者范達娜·席娃，以平等的慈悲觀，分享生物多樣性的農耕，為生態浩劫找到出路。《韓國佛寺之美》介紹韓國的崇山、聖地信仰，一窺白雲深處的古寺禪風。（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

■《如來寶藏——聖嚴法師的如來藏思想研究》出版

如來藏思想是漢傳佛教的一大特色，人人皆具如來寶藏，漢傳佛教更是如來藏信仰而開枝散葉。杜正民教授畢生研究如來藏與聖嚴師父思想，盼能解開如來藏論譯的千古謎題，分享師父研究如來藏思想的珍寶，提供人間淨土的實踐藍圖。

全書內容共分三大部分：第一部：聖嚴法師對近代善知識如來藏批評的回應；第二部：聖嚴法師如來藏學思歷程分期之探討；第三部：聖嚴法師如來藏教法與實踐。

全書由常慧法師費時一年多彙整耙梳，並邀中山大學通識教育中心暨哲學研究所副教授越建東寫推薦序，點出杜老師一生鑽研聖嚴師父如來藏思想，《如來寶藏》是他畢生心血結晶，尤其凸顯聖嚴師父如來藏思想與禪修的結合，更是歷來見解上的新突破。



增益書苑好生活 人社學群學會成立

【詹惠涵／金山報導】法鼓文理學院人文社會學群，正式成立學生自治組織——法鼓人文社會學群會！五月二十九日，社會會成立大會暨會長選舉活動，於大慧館舉行，最後由全體同學票選出就讀於生命教育學程的常持法師，為學會首屆會長。學群長陳定銘、生命教育學程教授楊倍、主任辜瓈瑜等皆到場祝福。

楊倍老師致詞時分享：「人社學群的學生們都各有所長，然而，如何在學

校的環境中，慢慢孕育出超越性的智

慧，只靠教室內傳統的學習方式是不夠

的。」並指出學會的功能，在於藉由交

流展現每個人內在的寶藏，也開發他人

的寶藏，在互相激盪中，開發出不一樣

的智慧。『聖嚴師父對於大學院教育的

理想，就要在這樣的起步中，慢慢落實

於法鼓文理學院這所『不一樣的大學』

，如同大願橋一般，讓佛教學系和人社

學系四位致詞代表致教永龍、李秀真、戴偉哲

及陳載福一起上台，表示從「心靈環保課程」中學

習跨學程分組合作、對話，體會到內在力量的充

實，才能將佛法向外推展至社區、社會，乃至環境。

並互勉在菩薩道上，相續這份善緣。

下午的感恩音樂會，由社團在校生、法鼓山社

大、法鼓山合唱團及藏人歌手等，帶來豐富精彩的社

演、唱、樂、武及舞蹈，為畢業生們帶來真摯的祝福，

並互勉在菩薩道上，相續這份善緣。

代表領士班畢業生致詞、來自馬來西亞的覺心法

師，表示自己因仰慕師父的精神及理念而來，學習

過程中，被師長們的无私奉獻、所持護持的四眾所

感動。而法師就學期間，因到大寮協助出坡，備受

感動，義工特地前來獻花。代表學士班致詞的善勝

法師來自泰國，表示來到臺灣學習，是此生最正確

的決定，最難忘的是每學期期中師父的影音開

示，並與同學們共同發願「勿忘初心，與法相遇」。

人社學群四位致詞代表致教永龍、李秀真、戴偉哲

及陳載福一起上台，表示從「心靈環保課程」中學

習跨學程分組合作、對話，體會到內在力量的充

實，才能將佛法向外推展至社區、社會，乃至環境。

並互勉在菩薩道上，相續這份善緣。

下午的感恩音樂會，由社團在校生、法鼓山社

大、法鼓山合唱團及藏人歌手等，帶來豐富精彩的社

演、唱、樂、武及舞蹈，為畢業生們帶來真摯的祝福，

並互勉在菩薩道上，相續這份善緣。

代表領士班畢業生致詞、來自馬來西亞的覺心法

師，表示自己因仰慕師父的精神及理念而來，學習

過程中，被師長們的无私奉獻、所持護持的四眾所

感動。而法師就學期間，因到大寮協助出坡，備受

感動，義工特地前來獻花。代表學士班致詞的善勝

法師來自泰國，表示來到臺灣學習，是此生最正確

的決定，最難忘的是每學期期中師父的影音開

示，並與同學們共同發願「勿忘初心，與法相遇」。

人社學群四位致詞代表致教永龍、李秀真、戴偉哲

及陳載福一起上台，表示從「心靈環保課程」中學

習跨學程分組合作、對話，體會到內在力量的充

實，才能將佛法向外推展至社區、社會，乃至環境。

並互勉在菩薩道上，相續這份善緣。

下午的感恩音樂會，由社團在校生、法鼓山社

大、法鼓山合唱團及藏人歌手等，帶來豐富精彩的社

演、唱、樂、武及舞蹈，為畢業生們帶來真摯的祝福，

並互勉在菩薩道上，相續這份善緣。

代表領士班畢業生致詞、來自馬來西亞的覺心法

師，表示自己因仰慕師父的精神及理念而來，學習

過程中，被師長們的无私奉獻、所持護持的四眾所

感動。而法師就學期間，因到大寮協助出坡，備受

感動，義工特地前來獻花。代表學士班致詞的善勝

法師來自泰國，表示來到臺灣學習，是此生最正確

的決定，最難忘的是每學期期中師父的影音開

示，並與同學們共同發願「勿忘初心，與法相遇」。

人社學群四位致詞代表致教永龍、李秀真、戴偉哲

及陳載福一起上台，表示從「心靈環保課程」中學

習跨學程分組合作、對話，體會到內在力量的充

實，才能將佛法向外推展至社區、社會，乃至環境。

並互勉在菩薩道上，相續這份善緣。

下午的感恩音樂會，由社團在校生、法鼓山社

大、法鼓山合唱團及藏人歌手等，帶來豐富精彩的社

演、唱、樂、武及舞蹈，為畢業生們帶來真摯的祝福，

並互勉在菩薩道上，相續這份善緣。

代表領士班畢業生致詞、來自馬來西亞的覺心法

師，表示自己因仰慕師父的精神及理念而來，學習

過程中，被師長們的无私奉獻、所持護持的四眾所

感動。而法師就學期間，因到大寮協助出坡，備受

感動，義工特地前來獻花。代表學士班致詞的善勝

法師來自泰國，表示來到臺灣學習，是此生最正確

的決定，最難忘的是每學期期中師父的影音開

示，並與同學們共同發願「勿忘初心，與法相遇」。

人社學群四位致詞代表致教永龍、李秀真、戴偉哲

及陳載福一起上台，表示從「心靈環保課程」中學

習跨學程分組合作、對話，體會到內在力量的充

實，才能將佛法向外推展至社區、社會，乃至環境。

並互勉在菩薩道上，相續這份善緣。

下午的感恩音樂會，由社團在校生、法鼓山社

大、法鼓山合唱團及藏人歌手等，帶來豐富精彩的社

演、唱、樂、武及舞蹈，為畢業生們帶來真摯的祝福，

並互勉在菩薩道上，相續這份善緣。

代表領士班畢業生致詞、來自馬來西亞的覺心法

師，表示自己因仰慕師父的精神及理念而來，學習

過程中，被師長們的无私奉獻、所持護持的四眾所

感動。而法師就學期間，因到大寮協助出坡，備受

感動，義工特地前來獻花。代表學士班致詞的善勝

法師來自泰國，表示來到臺灣學習，是此生最正確

的決定，最難忘的是每學期期中師父的影音開

示，並與同學們共同發願「勿忘初心，與法相遇」。

人社學群四位致詞代表致教永龍、李秀真、戴偉哲

及陳載福一起上台，表示從「心靈環保課程」中學

習跨學程分組合作、對話，體會到內在力量的充

實，才能將佛法向外推展至社區、社會，乃至環境。

並互勉在菩薩道上，相續這份善緣。

下午的感恩音樂會，由社團在校生、法鼓山社

大、法鼓山合唱團及藏人歌手等，帶來豐富精彩的社

演、唱、樂、武及舞蹈，為畢業生們帶來真摯的祝福，

聖嚴書院104佛學班結業

學佛之路不停歇！

聖嚴書院佛學班自 2007 年開辦以來，至今已有十屆學員結業，

為期三年的佛學班，有哪些深刻的學習歷程？與您分享今年結業班級的體驗和成長。

◎陳玫娟



▲紫雲班學員捧著結業證書，歡喜圓滿三年的學習。（紫雲寺 提供）



▼臺中班全體學員穿上義工服，結業典禮上一同感恩發願。（寶雲寺 提供）



▲農禪乙班開心地拍攝結業照，共同持續學佛因緣。（農禪寺 提供）

五、六月間，聖嚴書院一〇四佛學班包括農禪乙寺、安和分院、寶雲寺、臺南分院、紫雲寺、信行寺、齊明別苑、中山精舍、新莊辦事處、中永和辦事處等十二個班級、一一〇三位學員圓滿了三年的學習，正式結業。三年時光，是一段生命浸潤發酵的過程，學員們透過每週上課，以及同學間共學共修的力量，人生的風景在不覺中，產生了微妙變化。

課堂上 走入學佛的生命

三年期間，各班法師、講師們引領學員認識聖嚴師父和法鼓山，講授佛法入門、學佛五講、菩薩戒等法觀念融入生命中。「我學佛的目標是什麼？」、「我的人生目標是什麼？」、「我的人生目標是什麼？」農禪乙班學員印象深刻的是，有一回大陸冷氣團來襲，法師進入課堂，看到眾人身上的保暖衣物，突來一問：「天寒地凍，身體可以想辦法保暖，如果生命中遇到了冷氣團，我們該怎麼辦？」原本熱絡的課堂，瞬間一片靜默。「法師帶我們去思考一些根本的、卻未曾認真想過的問題。每一道問，都深深撞擊著我們的心。」班長王菲菲說。

各地佛學班多在寺院內上課，也使學員們在行門練習，還帶領學員思索人生的各種問題，將佛

法觀念融入生命中。

「我學佛的目標是什麼？」、「我的人生目標是什

麼？」農禪乙班學員印象深刻的是，有一回大陸冷

氣團來襲，法師進入課堂，看到眾人身上的保暖衣

物，突來一問：「天寒地凍，身體可以想辦法保

暖衣物，如果生命中遇到了冷氣團，我們該怎麼辦？」

原本熱絡的課堂，瞬間一片靜默。「法師帶我們去

思考一些根本的、卻未曾認真想過的問題。每一道

問，都深深撞擊著我們的心。」班長王菲菲說。

各地佛學班多在寺院內上課，也使學員們在行門練習，還帶領學員思索人生的各種問題，將佛

法觀念融入生命中。

「我學佛的目標是什麼？」、「我的人生目標是什

麼？」農禪乙班學員印象深刻的是，有一回大陸冷

氣團來襲，法師進入課堂，看到眾人身上的保暖衣

物，突來一問：「天寒地凍，身體可以想辦法保

暖衣物，如果生命中遇到了冷氣團，我們該怎麼辦？」

原本熱絡的課堂，瞬間一片靜默。「法師帶我們去

思考一些根本的、卻未曾認真想過的問題。每一道

問，都深深撞擊著我們的心。」班長王菲菲說。

各地佛學班多在寺院內上課，也使學員們在行門練習，還帶領學員思索人生的各種問題，將佛

法觀念融入生命中。

「我學佛的目標是什麼？」、「我的人生目標是什

麼？」農禪乙班學員印象深刻的是，有一回大陸冷

氣團來襲，法師進入課堂，看到眾人身上的保暖衣

物，突來一問：「天寒地凍，身體可以想辦法保

暖衣物，如果生命中遇到了冷氣團，我們該怎麼辦？」

原本熱絡的課堂，瞬間一片靜默。「法師帶我們去

思考一些根本的、卻未曾認真想過的問題。每一道

問，都深深撞擊著我們的心。」班長王菲菲說。

各地佛學班多在寺院內上課，也使學員們在行門練習，還帶領學員思索人生的各種問題，將佛

法觀念融入生命中。

「我學佛的目標是什麼？」、「我的人生目標是什

麼？」農禪乙班學員印象深刻的是，有一回大陸冷

氣團來襲，法師進入課堂，看到眾人身上的保暖衣

物，突來一問：「天寒地凍，身體可以想辦法保

暖衣物，如果生命中遇到了冷氣團，我們該怎麼辦？」

原本熱絡的課堂，瞬間一片靜默。「法師帶我們去

思考一些根本的、卻未曾認真想過的問題。每一道

問，都深深撞擊著我們的心。」班長王菲菲說。

各地佛學班多在寺院內上課，也使學員們在行門練習，還帶領學員思索人生的各種問題，將佛

法觀念融入生命中。

「我學佛的目標是什麼？」、「我的人生目標是什

麼？」農禪乙班學員印象深刻的是，有一回大陸冷

氣團來襲，法師進入課堂，看到眾人身上的保暖衣

物，突來一問：「天寒地凍，身體可以想辦法保

暖衣物，如果生命中遇到了冷氣團，我們該怎麼辦？」

原本熱絡的課堂，瞬間一片靜默。「法師帶我們去

思考一些根本的、卻未曾認真想過的問題。每一道

問，都深深撞擊著我們的心。」班長王菲菲說。

各地佛學班多在寺院內上課，也使學員們在行門練習，還帶領學員思索人生的各種問題，將佛

法觀念融入生命中。

「我學佛的目標是什麼？」、「我的人生目標是什

麼？」農禪乙班學員印象深刻的是，有一回大陸冷

氣團來襲，法師進入課堂，看到眾人身上的保暖衣

物，突來一問：「天寒地凍，身體可以想辦法保

暖衣物，如果生命中遇到了冷氣團，我們該怎麼辦？」

原本熱絡的課堂，瞬間一片靜默。「法師帶我們去

思考一些根本的、卻未曾認真想過的問題。每一道

問，都深深撞擊著我們的心。」班長王菲菲說。

各地佛學班多在寺院內上課，也使學員們在行門練習，還帶領學員思索人生的各種問題，將佛

法觀念融入生命中。

「我學佛的目標是什麼？」、「我的人生目標是什

麼？」農禪乙班學員印象深刻的是，有一回大陸冷

氣團來襲，法師進入課堂，看到眾人身上的保暖衣

物，突來一問：「天寒地凍，身體可以想辦法保

暖衣物，如果生命中遇到了冷氣團，我們該怎麼辦？」

原本熱絡的課堂，瞬間一片靜默。「法師帶我們去

思考一些根本的、卻未曾認真想過的問題。每一道

問，都深深撞擊著我們的心。」班長王菲菲說。

各地佛學班多在寺院內上課，也使學員們在行門練習，還帶領學員思索人生的各種問題，將佛

法觀念融入生命中。

「我學佛的目標是什麼？」、「我的人生目標是什

麼？」農禪乙班學員印象深刻的是，有一回大陸冷

氣團來襲，法師進入課堂，看到眾人身上的保暖衣

物，突來一問：「天寒地凍，身體可以想辦法保

暖衣物，如果生命中遇到了冷氣團，我們該怎麼辦？」

原本熱絡的課堂，瞬間一片靜默。「法師帶我們去

思考一些根本的、卻未曾認真想過的問題。每一道

問，都深深撞擊著我們的心。」班長王菲菲說。

各地佛學班多在寺院內上課，也使學員們在行門練習，還帶領學員思索人生的各種問題，將佛

法觀念融入生命中。

「我學佛的目標是什麼？」、「我的人生目標是什

麼？」農禪乙班學員印象深刻的是，有一回大陸冷

氣團來襲，法師進入課堂，看到眾人身上的保暖衣

物，突來一問：「天寒地凍，身體可以想辦法保

暖衣物，如果生命中遇到了冷氣團，我們該怎麼辦？」

原本熱絡的課堂，瞬間一片靜默。「法師帶我們去

思考一些根本的、卻未曾認真想過的問題。每一道

問，都深深撞擊著我們的心。」班長王菲菲說。

各地佛學班多在寺院內上課，也使學員們在行門練習，還帶領學員思索人生的各種問題，將佛

法觀念融入生命中。

「我學佛的目標是什麼？」、「我的人生目標是什

麼？」農禪乙班學員印象深刻的是，有一回大陸冷

氣團來襲，法師進入課堂，看到眾人身上的保暖衣

物，突來一問：「天寒地凍，身體可以想辦法保

暖衣物，如果生命中遇到了冷氣團，我們該怎麼辦？」

原本熱絡的課堂，瞬間一片靜默。「法師帶我們去

思考一些根本的、卻未曾認真想過的問題。每一道

問，都深深撞擊著我們的心。」班長王菲菲說。

各地佛學班多在寺院內上課，也使學員們在行門練習，還帶領學員思索人生的各種問題，將佛

法觀念融入生命中。

「我學佛的目標是什麼？」、「我的人生目標是什

麼？」農禪乙班學員印象深刻的是，有一回大陸冷

氣團來襲，法師進入課堂，看到眾人身上的保暖衣

物，突來一問：「天寒地凍，身體可以想辦法保

暖衣物，如果生命中遇到了冷氣團，我們該怎麼辦？」

原本熱絡的課堂，瞬間一片靜默。「法師帶我們去

思考一些根本的、卻未曾認真想過的問題。每一道

問，都深深撞擊著我們的心。」班長王菲菲說。

各地佛學班多在寺院內上課，也使學員們在行門練習，還帶領學員思索人生的各種問題，將佛

法觀念融入生命中。

「我學佛的目標是什麼？」、「我的人生目標是什

麼？」農禪乙班學員印象深刻的是，有一回大陸冷

氣團來襲，法師進入課堂，看到眾人身上的保暖衣

物，突來一問：「天寒地凍，身體可以想辦法保

暖衣物，如果生命中遇到了冷氣團，我們該怎麼辦？」

原本熱絡的課堂，瞬間一片靜默。「法師帶我們去

思考一些根本的、卻未曾認真想過的問題。每一道

問，都深深撞擊著我們的心。」班長王菲菲說。

各地佛學班多在寺院內上課，也使學員們在行門練習，還帶領學員思索人生的各種問題，將佛

法觀念融入生命中。

「我學佛的目標是什麼？」、「我的人生目標是什

麼？」農禪乙班學員印象深刻的是，有一回大陸冷

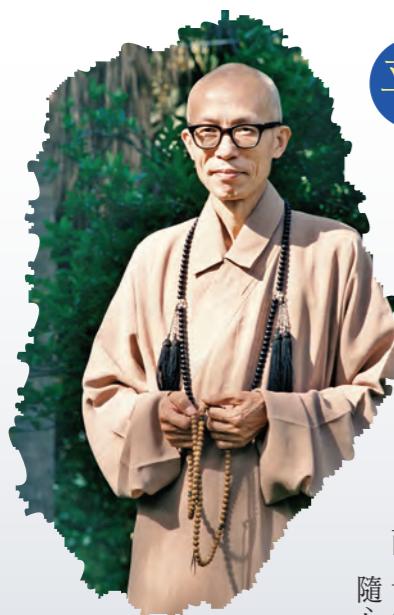
氣團來襲，法師進入課堂，看到眾人身上的保暖衣

物，突來一問：「天寒地凍，身體可以想辦法保

暖衣物，如果生命中遇到了冷氣團，我們該怎麼辦？」

原本熱絡的課堂，瞬間一片靜默。「法師帶我們去

思考一些根本的



平安無事⑦

修行本身就是一樁事，修行要用心，用你的心來配合修行這樁事。

心事合一真修行

◎聖嚴師父

至於「外在的心」就不容易知道，請問自己至位「心不在焉」的情況時，你曉得自己有心嗎？

外在的心 忘了現在

這時你好像靈魂出竅，身體坐在這裡，心卻不在這裡。舉個簡單的例子：老師在講課，寫黑板。有一個學生，兩眼瞪著老師看，好像很認真的聽課，事實上，他的心裡在想昨天的事……昨天他和某人一起去看電影，是愛情文藝大悲劇；他在回憶電影的情節，如癡如醉，此時眼睛裡不見老師，耳朵也聽不到老師在講課。忽然老師叫他的名字，問他問題，他一下醒過來，卻一臉茫然：「啊？」

什麼？」

還有種情況是，他在期待晚上和某某女同學約會，想像今晚不知會發生什麼事？第一次約會應該講些什麼話？應該問她一些什麼問題？她問問題時，要怎麼回答？就這樣一邊上課，一邊想事情。這時他的心被過去的境所攪，或憧憬尚未發生的事，而羈留在過去的時間或未來的境界中！繫心於過去及未來的事，忘了現在所做的事，這是「外在的心」。

修行方法 心無二用

修行本身就是一樁事，修行要用心，

用你的心來配合修行這樁事。比如

拜佛是修行的方法之一，但身在

拜佛，這是事；而心是不是在拜

佛呢？真正的拜佛是非常平靜，

非常清楚地心隨身拜，這是我

主持禪七時，經常教導禪眾所

用的方法。拜佛時，心無二用，

只有集中注意力於拜佛的每一個

動作上。沒有心中所想的念頭，

只是全神貫注地做拜佛這樁事，

這便是修行的方法。

修行的方法，可以分為兩類：一是

只知有事不知有心，一是只知有心不知有事；前者是專注於方法而忘了心念的活動，後者是自知落實自由的存在而不受境界所左右。如果雖有事而事動不了你的心，你就不會計較是非得失。你在做這個事，而不把做這個事和你主觀的自己連在一起；你是修行人，卻勿使修行這個事動不了你的心，這是有事無心而無事於心的程度。打坐時數息，每呼出一口氣，數一個數字，數到十，再從一數起，這時心裡專注於數呼吸的數目字，其他的事都不管，便是讓數呼吸的這樁事動了你的心。

各位如參加過禪訓，就知道數呼吸有好多個階段，數到好時，呼吸有，數

字，數到沒有，再數下去，連呼吸都不知

道有沒有了，這時你的心才安靜下來，這時才是真正的在修行。就像

騎一匹野馬，初騎上去一定會掉下來；如果騎了上去不再掉下來，

而且馬和你好像合而為一，

隨心所欲地你要到那裡，你渾然不覺馬和你是兩樣東西，到這種程度。（待續）

（摘自《禪的生活》原篇名《心與心》）

（待續）

回到當下的自己

自己一個機會，在日常的連續裡，放進一樣的一天。4月14日參加寶雲寺的戶外禪，跟著引導，走路就走路、吃飯就吃飯、彎腰就彎腰、喝水就喝水。不趕著去哪裡，此刻只歸屬於自己。念頭會飛竄，但慢慢地出現的次數少了，身體的感覺更清楚了。

經行的隊伍走走停停，怎麼辦呢？隊伍停，步伐小一點，隊伍快，步伐大一點，前方有多少空間就踏多少，不擔心撞到人，也不害怕追不上，好好踏出每一步。於是乎，煩惱消了點，專注多了點。

果雲法師提點眾人：「把耳朵打開，讓所有聲音自由進出。」坐在草地上，鳥聲、風聲、汽車聲、小孩嬉鬧和尖叫，還有不大清楚的話語……我們隨著時間，一同呼吸，在一吸一吐之間，穿越每個片刻。

願未來，能記得保持練習，讓自己回到當下。（文／熊婉容，圖／楊斐任）



不再有一絲退心

話頭禪三十心得

◎白常康

這一次禪期，安排兩段聖嚴師父的開示影這片，一段是早期話頭禪七開示，一段是二〇〇七年話頭禪四十九開示，分別在第一個七和後三個七播放。在第一個七，聆聽師父教導話頭的觀念及方法後，隔天開始第二個七，原本歡喜等候開示，但在螢幕上出現師父身影及聲音的那一刻，忍不住落淚了！

前一天才看到瘦而堅毅的師父，鏗鏘有力地鼓勵我們不要放棄方法，要帶著信心、願心行

菩薩道；隔天看見的，卻是師父孱弱帶浮腫

的身軀，聲音沙啞且無力。師父為了我們這群

弟子真的是「賣老命」，自己何其有福報，能跟隨這樣的大善知識，並稱他一聲「師父」。

禪期至此，不敢再有一絲退心。

這次話頭用「什麼是無」，但無滋無味，不

若先前所用「念佛的是誰」有感覺。果醒法師

早上開示：「有感覺，也是妄念！」所以老實依著師父所說，單單提起「什麼是無」。

東初禪寺

週日講經 11am-12:30pm

7/22

菩薩戒--成佛必修學分(二)
常灌法師主講

與禪法光明相遇

◎瑪利婭

我家分享五月初果醒法師來莫斯科帶領禪七，自己擔任翻譯、參與修行的心領禪七，從而認識漢傳佛教的機會微乎其微，主要通過武術、氣功、太極拳之類的運動團體，才能接觸漢傳佛教及中國傳統文化。我在布里亞特國立亞歷山大學孔子學院院長指導下，研究明末清初律宗的歷史，為了準備博士論文，蒐集大量資料，包括聖嚴師父的著作，同時也運用法鼓文理學院的人名規範資料庫，從不同方面與法鼓山結緣。因此，當被邀請為禪七翻譯時，感到既欣喜又榮幸！

第一次參加禪七，便為修行帶來實質突破。雖然早就皈依三寶，但學佛主要

從語言和教理下手，未曾真正過打坐。有經驗的同修維克托（Victor）鼓勵我，但一坐就心煩腿痛。這次嘗試一起打坐，發現老問題依舊。

向法師請教後，得到了寶貴的方法和觀念：第一，運用數息的方法；第二，腿麻不一定會痛，麻是因為血流不暢，而痛是氣脈堵塞之故。

接下來再打坐，便好好地放鬆，並開始用俄語數息。過了一會兒，定力萌了芽，腿麻了，但不怎麼痛，順利坐上半個鐘頭。下坐後生起信心，告訴同修：

「以前不喜歡打坐，我現在知道該怎麼辦了，以後願意繼續練習！」

果醒法師於莫斯科帶領禪七，圓滿後與禪眾合影。圖中七個月的嬰兒，為翻譯瑪利婭（前排左三）的小寶寶，（釋演廣 摄）

這一次當翻譯，我不是一個人來，同修和七個月的小寶寶也同行。我們本來很擔心，所幸法師非常照顧我們各方面

的需要。同修希望能聽開示，由於小寶寶很安靜，法師們允許他帶孩子在禪堂

打坐，從而認識的價值與活力。

禪七結束了，心中仍留著一種與光明相遇的美好感覺。希望法鼓山能進一步

關注俄羅斯，傳遞師父的教法，利益眾人。作為翻譯，願扮演搭橋的角色，也

弘法事業奉獻一分力量。

清理垃圾 好練方法

農禪寺禪七心得

◎王常霏

月底至五月初，到農禪寺參加期待已久的禪七。聖嚴師父開示影片提醒，禪期中選定一項方法踏實去用。進禪堂前就決定老老實實數息，畢竟好高騷遠、見異思遷的苦頭，自己最清楚。乖乖用方法，出息由一數到十，數老了就調整二十倒數回二。喝水洗手時，來回禪堂、寮房、齋堂

路途中，常提醒自己「觀、照、提」，如此一來，蒲團、方法更容易提起來。這次分配到的出坡工作，是早齊後清理廁所垃圾桶。曾經掃地、拖地、洗水槽、刷馬桶，與垃圾正面相遇還是第一次，雖然心理上很快接受這項工作，但身體反應實在騙不了人。第一次撿衛生紙，左手拎著塑膠袋，右手拿著長夾子，左腳踩著垃圾桶踏板，身體離桶子有最遠的距離。

自此不是正在禪嗎？每天要上的洗手間，也有我用過的衛生紙，內心還是對這項出坡工作起了分別啊。平時進出洗手間，開關可輕巧不出聲，出坡時，拿著袋子與夾子進出，卻東撞西碰發出聲響。數呼吸的方法呢？接下來六次出坡，以自然呼吸、注

意呼吸、不分別、最少動作、最低音量，做為調整目標。呼吸聞到氣味，氣味由濃轉淡也是無常，但這體驗這

個無常吧；各式垃圾都是人用過的，

看到了就放進袋子吧。於是，清理垃圾成為方法練習，有幾日氣溫高，汗

珠一顆顆滴落，清楚分明。過程中，明顯感受到動作轉為輕柔，身心狀態

明顯變化。

「禪修就是體驗」、「禪修不離日

用」，這次禪期對此更有體會，也更添信心。多虧了不疾不徐的作息步調，動靜交錯安排，讓自己圓滿了功課。感恩三寶、感恩護持成就的諸位法師、義工與同學菩薩。時間流中曾

結善緣，現在與無限的未來，亦將同

行修學。

總本山召募義工

【景觀維護・環保清潔】

◆環保清潔日（環境維護）：7/8、8/19（日）

◆景觀維護日（花草修剪）：7/22、8/26（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 ~ 2661

・E-mail：ddmvol@ddmf.org.tw

・線上報名：<http://fagushan.ddm.org.tw>

點選「義工資訊／召募項目」



回歸佛法以不變應驟變

驟變的時代，種族衝突、極端氣候等問題日益嚴重，科技帶來便利，也帶來疑慮……

佛法如何看待當前龐雜的問題？又提供了什麼安心之道？

東西方不同傳承的禪師，帶來佛法一味的清涼智慧！

用清明心 看待變動大千



主題演講
關寂照老師
(索諾瑪山禪中
心創辦人)

擾我們身心的「迷惑」，究竟

是我們自己的「真實存在嗎？」

關老師分享，聖嚴師父常

說「建設人間淨土」，如果我

們不了解淨土本來已在我們心

中，如何憑空創造一個淨土？

就是因為「它」本來存在且

具足，所以才能看得到。

如果有一天我們坐車

時，發現自己很不喜歡

身邊某些人，就笑笑自

己的愚蠢吧。「宇宙無

涯，我們就是這個大千

世界、因陀羅網中的一顆

明珠。」關老師表示，明珠照

耀著整個宇宙，這就是空性的

展現；而廣大無邊的大千，也

會呈現在一顆顆寶珠上，就

在此刻，一切唯心造，完全

具足；這就是因緣法，每個

人都在因緣法中。

「有一位日本禪師說，

何時，當垂直與水平

交叉；何時，當我們

不再有彼、有此，當

下就是解脫。」關老師

強調，祖師大德教我們

的，只是如何用一顆

清明的心，來看待這

變動的大千世界。

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

面對驟變時代，梅村香港

基金會執行總監法欽法

師（Ven. Phap Khan）認為，科

技大幅改變人類生活，增加許

多便利，卻無法賦予人心之間

的連結，也永遠無法取代人類

心靈的功能。例如，即使生物

科技能夠在生物上完全複製一

位行動禪師，也無法重現越戰

的背景成長所造就的一行禪師。

法欽法師認為，世間智慧最高超

的還是人類，無須擔心被科技

取代，好好認識無常、苦、空、

無我，比考慮外在世界會對

人類產生什麼影響更重要。

面對現代生活的各種

挑戰，最有用的方法就是應用

正念於日常生活。法師鼓勵大

眾，在生活上盡量每時每分都

覺察呼吸，一旦失去正念，就

再重新回到呼吸。

若有機會沉澱靜思，就能了

解，真正重要的，並非對外在

世界的追逐和滿足，而是回到

本具的內在統整，「每一步都

活在當下，像『流水』一樣，

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，我自由自在。）

沒有自我的存在，在各種根塵

境中，保持覺知。」

兩度以歌聲向大眾傳送覺照

呼吸和微笑的喜悅，法欽法師

唱道：「I am free. I arrived home.」

（我已到家，