

# 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



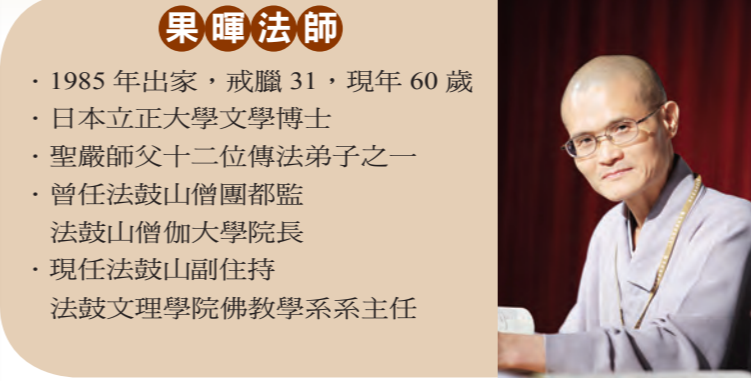
▲師父的開示、師長的期勉、師兄弟的道誼，皆是僧眾們安心修行的支持與力量。(李東陽攝)

【釋演真／金山報導】六月一至二十五日，僧團於法鼓山上舉辦為期二十五天的結夏安居，包括禪七、禪十、禪四天的共修，來自海內外各分道場的僧眾，齊聚總本山禪堂，除聆聽聖嚴師父禪修影音開示外，更由繼任法師帶領禪七、禪十、禪四天的共修，在共修中，僧眾們聆聽聖嚴師父針對法鼓山道統、法鼓山定位與目標、出家人的學習次第、師父特別強調，成為法鼓山僧團優秀的執事，有六個層次：從一人、佛教的出家人、漢傳佛教的出家人、漢傳佛教法鼓山的出家人、現代世界漢傳佛教法鼓山的出家人、為法忘軀現代世界漢傳佛教法鼓山的出家人，一層層深化道念的教法，帶領僧眾從微觀中見整體，在整體裡也能明察微細之處，才能做出更好的奉獻。

共修安排四場講座、一場工作坊。首場由滾石唱片董事長段鍾沂分享「夢、愛與勇氣」，開啟實踐理想的序幕；隨後，《聖嚴法師年譜》編者林其賢，從「洞見：走進歷史、創造歷史」的角度，分享聖嚴師父的人間行履；護法總會副總會長許仁壽，則拋出當代佛教團體不得不面對的「機遇與挑戰」。繼任法師再度提點「僧道之責」，發起護持僧團發展、正法久住的菩提願心。

聖嚴教育基金會執行長楊蔭蓁帶領工作坊，透過原生家庭長幼排行的個性特色，進行討論，藉此了解彼此的特性，更能以同理心，接受、包容自己及他人，進一步學會善用及發揮彼此的最大正面力量。

「面對僧團中的種種差異，要站在緣起的觀點，將之融合貫通成一股具有彈性、活力、回應時代需求的強大力量。」不忘繼任法師的勉勵，師兄弟之間的道誼，僧眾以充沛的活力與滿滿的願力，共同迎向多變的時代，為社會注入清淨、安定的力量。



【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任方丈，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任，其後經第五、六、七屆大會同意，續聘連任三任，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、法鼓文理學院佛教學系系主任。

「方丈是一個承擔，是奉獻服務、是創辦及僧團賦予的任務。」方丈和尚致詞時說明，果暉法師戒臘高、

資歷深，學識與經歷豐富。能掌握法鼓山的四大堅持與使命，傳承師父的悲願，熱忱奉獻承擔，展現大悲願心。並推崇法師「修行精進實實，行誼風範莊重樸實，做事認真專注確實，隨眾作息精勤踏實」，深受教團敬重。

「誠如師父所說，擔任方丈要有大悲願，不是權力的交接，而是責任的承諾。」在會通過過敦聘後，果暉法師致詞表示，自願隨師父在農禪寺出家以來，師父的教導影響他最深，是發菩提心，「這一點，我謹記在心，依教奉行。」而自從師父的教導中，得到佛法的受用，所以要報三寶恩，回報眾生。

果暉法師表示，師父弘揚中華禪法鼓宗，僧眾們在禪修上更需精進修持。「我們是一個同舟共濟的團隊，在和諧中勇往直前，幫助大眾修行，獲得佛法利益。」法師期許透過每個人的共同努力，影響臺灣佛教界、華人界，乃至全世界。

## 僧團安居 凝練道力

國際禪師、佛教出版者 分享佛法安心之道

# 人生邁向70 法緣齊聚世界佛教村



<人生>雜誌70週年 2018「世界佛教村」座談會

▲世界佛教村：與談人及與會貴賓、主持人合影。右起聖嚴師父、果東法師、果祥法師、丹尼爾·艾特肯、山姆·茂、法鼓法師、繼任法師、方丈和尚果東法師、關照長老、果暉法師、梅安法師、關如是、常華法師、華德興、陳劍鋒。(李東陽攝)

「在驟變的年代，東初老和尚創出的第一個回應，就是創辦《人生》雜誌。」方丈和尚果東法師致詞時，介紹一九四九年創辦的《人生》雜誌，面臨的正是劇烈變動的不安年代。現代科技與交通發達，似乎形成世界佛教村的條件，卻也面臨迷失方向的新課題。方丈和尚引用師父對佛教未來的看法，期盼眾人從宏觀的角度，把握迦牟尼佛整體的教理和教義，從歷史回歸、義理來釐清開合的現象，回歸佛陀本懷，開創世界佛教村的新局面。

▲法鼓山捐建橫溪橋通車啟用

去年(二〇一七)六月因豪雨沖毀的橫溪橋，五月二十五日上午九點，由新北市政府舉行「復建工程通車典禮」。代表社會大眾轉達關懷及捐贈重建善款之法鼓山，應新北市長朱立倫與相關局處首長邀請，由副住持果暉法師代表，與三百多位在地鄉親、民意代表一同出席觀禮祝賀。

「橋可斷，心不可斷，我們的心會連結在一起。」新北市市長朱立倫引用當時方丈和尚果東法師的開懷示，感謝法鼓山與金山區居民同在，以及所有參與復建工程人員的愛心付出，在眾人的同心協力下，才得以讓這座交通要道在一年內完工通車。拓寬後的橋墩符合最新的防洪防風標準，搭配正持續進行的堤防工程與河川整治，地方交通與居住環境，將能愈來愈便捷安穩。

代表在北美弘法的方式和尚與全體信眾，果暉法師致詞時表示：「橋的意義，是為了連結、溝通；有效且穩定的溝通，則是一種安心工程。」(林何臻)



【新聞簡訊】



## 北美弘傳菩薩戒 發菩提廣大心

【本刊訊】法鼓山於北美舉辦二場菩薩戒會，紐約東初禪寺假象岡道場在五月十七日至二十日舉辦第八屆在家菩薩戒，洛杉磯道場第二屆在家菩薩戒則於二十五至二十八日展開，二場皆由方丈和尚果東法師、象岡道場住持果元法師、禪堂主果醒法師擔任菩薩法師，證盟受戒，共有一百九十一位新戒菩薩，圓滿受持三聚十善十無盡菩薩淨戒的願心。

五月十七日在紐約象岡道場舉行的菩薩戒淨戒前一天，突如其來的一場暴風雨造成停電，中斷象岡對外的通訊、交通，在法師與義工們緊急搶修下，菩薩戒如期舉行，共有七十六位菩薩無畏風雨，前來受戒。儘管戒期時而大雨磅礴，時而陰雨綿綿，大眾仍然專注聆聽聖嚴師父影音開示，「有戒可犯是菩薩，無戒可犯是外道，菩薩當知慚愧常懷悔」，了解傳授菩薩戒的緣由、意涵後，大眾由衷領受。正授典禮時，天空突然放晴，彷彿是諸佛菩薩的祝福，鼓舞了所有新戒菩薩，更堅定地發起無上菩提心。

圓滿紐約菩薩戒，洛杉磯道場菩薩戒緊接著於二十五日展開，共有一百一十五位戒子受戒，其中有人遠從倫敦前來參加受戒，還有十九位來自舊金山道場。同樣經過四天三夜密集的演禮，以及聆聽聖嚴師父講菩薩戒心要的影音開示，大眾對於「菩薩戒是一受永受，盡未來際直到成佛為止」，感到無比殊勝，無不把握難得的因緣，精進圓滿受戒。

「運用佛法改變自己感動他人，讓過去做過的惡事不再犯，心中的善念時時增長。」方丈和尚在典禮中的勉勵，猶在新戒菩薩的心中迴盪不已。

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈  
提昇人的品質，建設人間淨土

知恩報恩為先，利人便是利己  
盡心盡力第一，不爭你我多少

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱  
忙人時間最多，勤勞健康最好

為了廣種福田，那怕任怨任勞  
布施的人有福，行善的人快樂

時時心有法喜，念念不離禪悅  
處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴撰

# 南投心靈環保故事屋 重現聖嚴師父足跡



【陳玫瑰／南投報導】「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。」十九年前發生於南投的九二一地震，聖嚴師父率同四眾弟子深入災區關懷的畫面，至今仍是民眾心中深刻的記憶。六月廿九日，師父當年為臺灣加油的身軀，於南投辦事處新設立的「心靈環保故事屋」展出，重現佛法關懷人心、鼓舞希望的感動。

「心靈環保故事屋」的前身為南投辦事處內的「惜福小棧」。九二一地震後，南投成立了安心服務站，社會大眾為幫助居民，提供各式各樣的生計用品，安心站因而設置「惜福小棧」來義賣物品。十多年來，隨著當地生活回復正常，物質生活無虞，小棧也需重新規畫調整。

如何活化空間，創新弘法形式，以吸引更多人士來學佛護法？南投當地有著師父的關懷與祝福，正是實踐佛法的歷程，護法總會中部輔導法師、寶雲寺監院果理法師因而邀集文化中心和護法信眾，共同籌畫「心靈環保故事屋」，分享在地的法鼓山故事。

故事屋以「心靈環保，處處平安」為主題，展出師父自一九九八年起，五度至南投關懷的足跡，從中興會堂千人皈依、九二一地震及桃芝颱風災後關懷、全臺巡迴關懷行等，珍貴的歷史影像，記錄了師父傳遞平安與希望的身影。許多當地信眾藉由展覽，回憶師父關懷自己的故事，看到當年的自己也在其中，心中感動久久不已。歡迎大眾參訪「心靈環保故事屋」，隨著師父的腳步，從「心」感受平安光明的祝福。

▲「心靈環保故事屋」展出師父至南投關懷的足跡，重現佛法關懷人心、鼓舞希望的感動。

（李東陽攝）

第32期百年樹人  
獎助學金各地頒發

## 轉念+堅持 走向光明人生

【本刊訊】法鼓山慈善基金會第三十二期百年樹人獎助學金頒發，四、五月間於各地陸續展開，約四千位學子和家長參加。受關懷的學子藉此因緣相聚，在交流中相互砥礪、彼此打氣，感受法鼓山關懷各地的力量。

各地舉辦的聯合頒發活動，各具關懷與教育特色。四月二十八日於紫雲寺舉辦的高屏區頒發，高雄法鼓、義工與小菩薩共組樂團，獻上鼓舞人心的打擊聲響。同一天，宜蘭和羅東區的受助學子和家長參訪羅東林業文化園區，從認識家鄉的林業與鐵道文化開始，培養愛鄉及感恩環境的心。一位即將大學畢業的受助學子鼓勵學弟妹「堅持走下去」，並向法鼓山法師和義工致上感恩。陪同關懷的常務法師也勉勵學子：「遇到困難時，隨時想到有法鼓山大家庭在守護著。」

五月六日在農禪寺舉辦的北區頒發，七百多位學生、家長透過「黑暗體驗」，感受失去視力的不安，經由視障青年林信廷分享突破困境的歷程，更深刻體會以轉念和堅持，才能幫助自己走向光明人生。同日於寶雲別苑舉行的中區頒發，結合浴佛活動，學生和家長以佛的悲智光明沐浴自己，感受淨化身心的清涼。五月十九日於雲集寺進行的雲南區頒發，學生和家長透過托水鉢、叩鐘發願、鈔經製作御守等活動，體驗身心的專注與放鬆。

「我們開始學騎腳踏車時，都曾有一隻扶助的手。」慈基會副秘書長常隨法師於中區頒發活動中，以親身經歷勉勵學子，成長過程中有他人的扶助，才能穩健向前。就讀大學的夏珊珊深受感動，期許將來也成為給人穩定力量的手；與會長陳雅玲有緣的義工奉獻，期勉自己「盡本分，微笑待人」，願以感恩心過生活，開創不一樣的未來。

### 新聞集錦

#### 板橋、海山分區 關懷更周全

【本刊訊】關懷範圍涵蓋新北市板橋、土城、三峽、鶯歌、樹林等地的海山辦事處，由於幅員廣大，其中以板橋區勸募會員人數眾多，長期以來，一直有分區的實際需求。去年（2017）11月，土城共修處覓得近捷運永寧站的現址，提昇地區信眾學佛護法的方便性，在因緣具足下，5月起，海山辦事處分區為板橋、海山兩個辦事處。

原海山辦事處改為板橋辦事處，關懷範圍為板橋區；原土城共修處則成為海山辦事處，關懷範圍為土城、樹林、三峽、鶯歌等區。

- 海山辦事處（02）2269-2578  
新北市土城區中央路3段87號5樓（原土城共修處）
- 板橋辦事處（02）8951-3341  
新北市板橋區三民路一段126號13樓（原海山辦事處）

#### 北區勸募鼓手 發願傳遞感動

【林何臻／北投報導】5月19日，護法總會於雲來寺舉辦第二場勸募鼓手關懷成長營，共有152位北區勸募會員參加。副總監常遠法師鼓勵眾人善用法鼓山團體的力量，平時練習以因果緣起消融煩惱，並且常常發願，幫助自己回到初發心、保持長遠心。

服務處監院常應法師分享「勸募好好做」，點出勸募鼓手的任務是「以募心為目標，募錢為方法，過程中把修行調心的方法介紹給護持會員。」北美護法會前會長張允雄、人基會心六倫宣講教師陳昆榮則共同授課，引導鼓手們檢視學佛心態，並以四它、四感等為基礎，以佛法結合管理科學方法，應用於各種順逆境的處理。

中永和區鼓手沈夏蘭、蔡慧琦感恩有這次充電機會，更加明白「發心」才是勸募的根本。大信南區的蔣美慧分享去年到法鼓山當義工、參加共修後，感受到安定與法喜，家庭也變得和樂，今年起步做勸募的她，期許從改變自己開始，再將這份感動傳遞出去。

【本刊訊】法鼓山慈善基金會第三十二期百年樹人獎助學金頒發，四、五月間於各地陸續展開，約四千位學子和家長參加。受關懷的學子藉此因緣相聚，在交流中相互砥礪、彼此打氣，感受法鼓山關懷各地的力量。

各地舉辦的聯合頒發活動，各具關懷與教育特色。四月二十八日於紫雲寺舉辦的高屏區頒發，高雄法鼓、義工與小菩薩共組樂團，獻上鼓舞人心的打擊聲響。同一天，宜蘭和羅東區的受助學子和家長參訪羅東林業文化園區，從認識家鄉的林業與鐵道文化開始，培養愛鄉及感恩環境的心。一位即將大學畢業的受助學子鼓勵學弟妹「堅持走下去」，並向法鼓山法師和義工致上感恩。陪同關懷的常務法師也勉勵學子：「遇到困難時，隨時想到有法鼓山大家庭在守護著。」



【本刊訊】法鼓山慈善基金會第三十二期百年樹人獎助學金頒發，四、五月間於各地陸續展開，約四千位學子和家長參加。受關懷的學子藉此因緣相聚，在交流中相互砥礪、彼此打氣，感受法鼓山關懷各地的力量。

各地舉辦的聯合頒發活動，各具關懷與教育特色。四月二十八日於紫雲寺舉辦的高屏區頒發，高雄法鼓、義工與小菩薩共組樂團，獻上鼓舞人心的打擊聲響。同一天，宜蘭和羅東區的受助學子和家長參訪羅東林業文化園區，從認識家鄉的林業與鐵道文化開始，培養愛鄉及感恩環境的心。一位即將大學畢業的受助學子鼓勵學弟妹「堅持走下去」，並向法鼓山法師和義工致上感恩。陪同關懷的常務法師也勉勵學子：「遇到困難時，隨時想到有法鼓山大家庭在守護著。」



【林何臻／新北報導】工作、房貸、無所不在的3C產品……身處現代社會環境，年輕世代如何安心、安身、安家、安業？六月十日，護法總會新店辦事處舉辦「做自己人生的GPS」青年工作坊，希望年輕世代在佛法觀念的引導下，開創光明幸福的人生。

護法總會服務處監院常應法師表示，社會邁入高齡化和少子化，兒童、年輕人、長者等不同年齡層，都有各自所需的關懷。繼推廣兒童半日營、經典共修課程之後，護法總會邀請法鼓山人文社會基金會「心六倫宣講團」、青年院，共同規畫一系列青年工作坊，結合地區辦事處的力量，傳承護法願心與注入創新活力，關懷接引在地青年。

「做自己人生的GPS」青年工作坊共有八場，為期三個月，以探討時下青年關注的議題為主，最後一場為法鼓山參學之旅，預定於新店、中正萬華、淡水三區陸續舉辦。在新店辦事處的第一場由「心六倫宣講團」團長林知美擔任講師，帶領二十多位在地青年探索「幸福人生方程式」。

林知美從阿德勒的幸福心理學、馬斯洛需求理論中的B價值（Being，存在的終極價值）等，引導學員找出自己的價值和天賦，藉由投入得到成就感，透過奉獻利他的過程，抵達終極的幸福目標。大堂分享時，原本不開口的學員坦然拿起麥克風，說出了「房貸拚，無力思考存在的價值」、「安身立命確實很重要，而當意識到自己需要B價值時，已在通往幸福的路上了。」林知美一番鼓勵，令學員深受觸動。

「這堂課引導我去思考不曾去想的問題，以前只會想到自己想做什么，沒有特別去想過B價值。」因朋友邀約而來的學員林軒宇表示，課程設計十分契合自己的需求，帶給她不同啟發，期待能為人生帶來進步，她還分享辦事處的義工和關懷員很親切，如同家人般溫暖，讓她對法鼓山多了一分認同感。

青年工作坊班長邱柏勳，半年前甫親近法鼓山，他分享發心承擔後，壓力大起了煩惱。資深悅眾告訴他：「不用擔心，這事情我來處理。」這份支持鼓勵讓他的心安定下來，專注做好文宣、關懷悅眾的角色。老中青世代在合作中互相提攜，在護法路上同心同願向前行。



▲參加新店辦事處青年工作坊的年輕學員們，一起探討自己的價值和天賦。（林何臻攝）

### 榮譽董事會 禪悅映信行

法鼓山榮譽董事會第五屆禪悅信行，五月十八日至二十日於臺東信行寺舉行，一百一十七位來自臺灣各地的榮譽董事們，除了於加路蘭、伯朗大道、卑南文化公園等地體驗戶外，當地榮譽董事李明瑜、楊美香與同修呂志傑，也分享護持法鼓山的故事。

「六度法門第一個就是布施，成為榮譽董事不是有錢人的專利，而是有心人的專利。」在信行寺擔任義工的楊美香和呂志傑，將女兒給的生活費布施出來，相續護法弘法的善願。

禪悅營最後一天，眾人參加大悲懺法會。由於許多榮譽董事未曾拜過，常務法師特別以臺語介紹：「拜《大悲懺》，就是要學習觀音菩薩利益眾生的心，家人、他人是眾生，自己也是眾生之一。」

北區榮譽董事召集人邱仁賢拜過《水懺》、《梁皇懺》，體驗行初次拜《大悲懺》，體驗攝受而殊勝。眾人對監院常法法師、常住法師及義工們無微不至的照顧，深表感恩和感動，更堅定學佛護法的恆常心。（文／施心媛、圖／法鼓山榮譽董事會提供）



【文／張麗君、圖／法鼓山人基會提供】受學齡前小朋友與家長歡迎的「幸福體驗親子營」，五月二十日至六月十日分成兩梯次，連續四個週日，於法鼓德寶學苑展開，近一百四十位家長與小朋友參加。

由法鼓山人基會心劇團舉辦的「幸福體驗親子營」，多年來已建立良好口碑，開放報名一天內即額滿。兩天的課程分為親子共學、分學兩部分，主題是學習專注和察覺情緒，內容包括：戲劇欣賞、親子律動、親子教養、放鬆體驗等，藉此認識情緒和情緒管理，讓親子一起學習正向思考、活在當下。

有位母親表示，孩子參加完活動回家，看到阿公、阿嬤情緒不好，立刻用上方法，教老菩薩要吸氣、吐氣。家長肯定親子營用心規畫，感謝法鼓山為安定社會奉獻力量。

### 人基會心劇團 帶親子體驗幸福

受學齡前小朋友與家長歡迎的「幸福體驗親子營」，五月二十日至六月十日分成兩梯次，連續四個週日，於法鼓德寶學苑展開，近一百四十位家長與小朋友參加。



### 法鼓山二零一八親子營 2018 Family Camp Adult·Teens·Kids

Sponsored by  
Dharma Drum Mountain Buddhist Association  
more info @ www.chancenter.org

Date: Aug 1-5

Age: Kids: 7-11  
Teens: 12-16  
Adult

Venue: Dharma Drum Retreat Center,  
Pine Bush, NY



方丈和尚北美關懷行

# 眾緣和合 展現生命力量

## 舊金山道場 在感恩中成長

【舊金山訊】甫結束洛杉磯之行，六月二至三日，方丈和尚果東法師來到舊金山道場關懷信眾、為法鼓山榮譽董事頒贈。監院常惺法師感恩方丈和尚十年來，每年都到



灣區弘法關懷，從聯絡處、分會至道場，帶領信眾與道場一起成長，至今大寮和齋堂已圓滿完工。二日當天，方丈和尚和二百多位信眾展開一場下午茶會。開示「心安最平安，無事最快樂」時，方丈和尚幽默地將生活中的「想睡覺」，轉成「想睡，覺」；晚上睡不著改成「睡，不著」，提醒眾人不要執著，隨時放鬆，繼續努力，凝聚向心力，展現慈悲智慧的生命力量。

三日，方丈和尚、榮董會會長黃楚琪在榮董會與信眾聯誼會中，與近六十位榮董與親眷以法相會。從聖嚴師父開示影片《人生的意義》中，領會人生能帶走的只有智慧和慈悲心，以及自利利他的功德；在《生根、茁壯》紀錄短片中，回顧從二〇一四年購置道場，到今日穩定發展，想到師父的話：「就算距離遙遠，只要開始就會成功。」許多人紅了眼眶並提醒自己：「初發心永不忘懷！」

在召委鄭江濤報告道場建設，以及榮董會北美地區副召集人高慶華、資深義工許瑞玲、榮董馬鴻榮上台分享後，接著為十位新榮董頒聘。方丈和尚以《菩提心十隨》勉勵眾人「隨時發心，隨心清淨。隨力奉獻」，就能「隨遇心安，隨喜自在。隨佛修行，隨願所成」。

▲方丈和尚於舊金山道場分享「心安最平安，無事最快樂」，感恩並勉勵眾人與道場一同成長，增進福慧。

## 溫哥華道場 學觀眾是觀音

### 學觀眾是觀音

【溫哥華訊】方丈和尚果東法師北美關懷行，最後一站來到加拿大溫哥華道場，六月九日上午主持新福依依典禮，為六十二位民眾正授三皈五戒，近二百三十位信眾到場觀禮祝福。

當天有父母帶著小孩、有夫妻同修，更有兒子帶著八十歲的母親，全家人一同來皈依三寶。方丈和尚說明皈依三寶的意義，勉勵新皈依弟子，學佛要以三寶為中心，多參加道場的活動和共修，幫助自己攝心、安心，轉化無明煩惱，成為慈悲智慧。



由於方丈和尚即將卸任，典禮後特別播放一段回顧影片，記錄十二年來方丈和尚在溫哥華弘法關懷的足跡，接著方丈和尚以「點亮光明心燈，普照平安人生」為題開示，許多信眾懷著感恩心到場聆聽。方丈和尚勉勵大眾以正確的因果緣起，面對人生順逆境，並要學觀音、做觀音，學觀眾是我們的觀音。方丈和尚說明，法鼓山今年對社會的祝福語是「平安無事」，而真正平安的保障是內心不被現象或情緒帶著跑；無事不是什麼事都沒有，而是做事時心無罣礙，從「無事於心」，到「無心於事」，就是達到「應無所住而生其心」的境界。方丈和尚並期勉大眾，用禪的觀念與方法把身體放鬆、心量放寬、煩惱放下，將承擔責任的範圍放大、目標與方向放遠，來實踐真正的平安無事。

►方丈和尚鼓勵新皈依弟子，多回道場參加活動和共修，幫助自己將煩惱轉為慈悲智慧。  
(溫哥華道場 提供)

## 農禪包粽 闔家寺院過端午

▲民眾闔家到農禪寺參加包粽活動，在粽子達人指導下，歡喜體驗寺院過節的氣氛。  
(王育發攝)



【林雅櫻／北投報導】農禪寺於五月二十七日舉辦第三屆「農禪包粽」，共有四百六十五位民眾、五十六組隊伍參加，不少親子檔、祖孫檔一同來體驗過節氣氛。監院果毅法師表示，每年春節、元宵、浴佛、端午、中秋、跨年等節日，農禪寺都會舉辦闔家體驗的活動，希望帶動信眾回寺院過節的風氣，祈願平安與吉祥。當天所包的粽子將提供各分寺院，將祝福傳遞給更多人。

活動現場分為南部粽、北部粽兩區，每組都有義工達人指導。民眾捲起袖子，現學現包，許多初次體驗包粽的親子組合，大呼有趣又好玩。民眾互相評選時，完成的粽子顆顆飽滿、形狀漂亮，眾人驚歎每個細節都需要認真工夫。

曾來體驗寺院跨年的孫宏達，今年第一次參加包粽活動，他表示不僅粽子達人身上學到各種技巧，所包的粽子也有助心、分享的心意，對孩子是很好的機會教育。八歲的外甥周凱凱說自己包了十一顆，雖然需靠大人幫忙綁紮，但覺得很有收穫和成就感。

農禪寺的周邊王松鶴一家五口與兩戶鄰居，共十一人組隊來參加，也是小朋友最多的隊伍。王松鶴分享過節時在農禪寺體驗包湯圓、包福袋、包粽，除了凝聚家庭的向心力，更廣結善緣。同樣，現代人多買現成粽子過節，傳統習俗的精髓逐漸消失，這個活動很值得大家來推廣。



【程思／紐約報導】五月五、六日兩天，塔城分會負責人暨佛羅里達州立大學副教授俞果谷，應紐約知名華人團體「白麓·紐約」邀請，前往帶領二日禪修營。俞教授從科學的角度來解釋佛法，幫助青年學員更易於理解佛法，打開一扇通往佛法的門。

禪修營第一天於曼哈頓中城雅博藝廊舉行，俞教授用生動活潑的例子，向六十位學員講解「什麼是空？什麼是我們的本性？什麼是智慧、慈悲？」以往聽來玄妙的詞彙，在俞教授講解下變得通俗易懂。而佛教歷史、禪宗的基本概念、現代腦神經學與佛教唯識論的比較，更帶領學員走進不一樣的佛教世界。

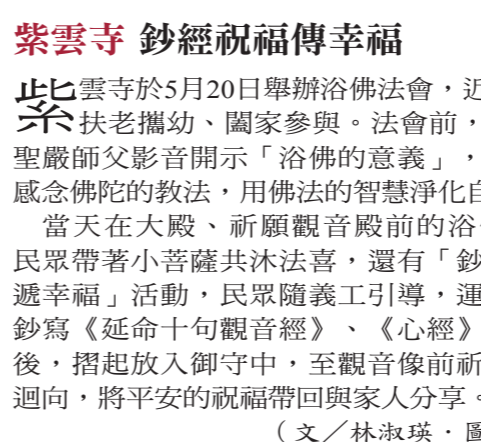
第二天活動於福特莫大學（Fordham University）林肯中心校區進行，俞教授從科學角度講解「壓力如何產生？對身心有何負面影響？」並說明禪修可以幫助我們解決這些問題，以及示範基本的打坐姿勢，引導學員從頭到腳，一步步放鬆身心。許多人都驚訝自己已能輕鬆坐上四十分鐘。

針對紐約年輕華人繁忙的生活節奏，俞

## 全球迎佛誕 遇見佛 浴心佛

感恩的5月，民眾闔家參與法鼓山海內外道場的浴佛活動，一句香湯、一念清淨，浴小太子像，也浴出心中的佛。

（香港道場·又山人攝）



## 紫雲寺 鈔經祝福傳幸福

紫雲寺於5月20日舉辦浴佛法會，近七百位信眾扶老攜幼、闔家參與。法會前，大眾先聆聽聖嚴師父開示「浴佛的意義」，了解浴佛是感念佛陀的教法，用佛法的智慧淨化自己。

當天在大殿、祈願觀音殿前的浴佛區，許多民眾帶著小菩薩共沐法喜，還有「鈔經祝福，傳遞幸福」活動，民眾隨義工引導，運用禪修心法鈔寫《延命十句觀音經》、《心經》，鈔經完成後，摺起放入御守中，至觀音像前祈福、發願和迴向，將平安的祝福帶回與家人分享。

（文／林淑瑛，圖／曾意卿）

## 東初禪寺 西方眾相偕浴佛

紐約東初禪寺於5月13日舉行一年一度浴佛法會，有父親抱著嬰兒、母親牽著學步的女兒，還有西方眾母子相偕前來，虔敬舀起香湯浴佛，感恩佛陀誕生，為人間帶來光明。

法會後的「平安無事」講座，由象岡道場住持果元法師主講。法師提到馬祖道一講「平常心是道」，就是沒有牽掛、擔心，也是平安無事的方法。古代禪師說困了睡覺、餓了吃飯，讓我們反省是否好好活在當下，並請眾人靜下心來，體驗妄念紛飛的感受，進而指導吃飯禪，鼓勵大眾在生活中多下工夫練習。

（圖、文／東初禪寺提供）

## 馬來西亞道場 浴佛獻心燈

馬來西亞道場於5月29日舉行浴佛法會，約五百位民眾帶著家人同來慶佛誕、沐佛恩。法會上，監香常尊法師期勉大眾把佛法用在自己身上，也影響周遭的人，藉著浴佛來洗滌心中污垢，清淨身心，讓自己像佛一樣，散發慈悲的光、智慧的光，這才是慶祝佛誕真正的目的。

浴佛儀式之後，道場首次採用可充電的環保LED燈，供信眾獻燈，為自己、家人與世界祝福。祈願透過誦經、浴佛、獻燈，人人皆以感恩的心迎接衛塞節，同霽法喜。

（文／葉樹伴，圖／劉秀梅）

## 白麓·紐約邀俞果谷分享禪法

教授介紹「一分鐘禪」，即一天五次，每次一分鐘的禪修，教導學員慢慢建立禪修習慣。禪修圓滿後，有些學員開始反思自己的利己主義，自我中心的價值觀，也有學員察覺到自己的許多壓力，其實源於內心的「虛構故事」，還有人突然明白父母對他的寬容和退讓，並不是懦弱，而是一種慈悲和智慧的展現。

▲俞果谷從科學角度解釋佛法，幫助紐約華人青年更了解佛教。  
(郭過輝攝)

## 莊國彬講佛陀本生故事

法鼓文理學院 寶雲寺 專題講座

【陳政娟／臺中報導】六月二十七日上午，寶雲寺舉辦「生命誠可貴，佛法價更高」佛學講座，邀請法鼓文理學院副教授莊國彬，與二百位信眾分享佛陀的本生故事。巴利文經典中，收錄了五百多則佛陀成佛前、過去生的本生故事。莊老師藉由《六度集經》，以六度波羅蜜來分類的本生故事，介紹「布施波羅蜜」裡的十則故事。

佛陀過去世曾為苦行僧、婆羅門、國王、王子、兔子等……在行菩薩道時，面對種種考驗，仍堅持布施、恆求一切智的無上道心。像苦行僧布施僅有的藥、婆羅門布施鞋子和遮陽物予另一位修行者。「當布施利人損己時，我們還願意布施嗎？」莊老師表示，這些所布施的物品，往往是我們無法捨去的，藉由布施，讓人練習放下，走出自己的舒適圈。

莊老師引導聽眾思考布施的層次：從主動布施、養成習慣布施，乃至建立布施的SOP；布施的對象除了人，還有動物、飛禽；布施的內容從物品、錢財、國家，乃至生命。佛陀曾有一世為兔子，布施身體躍入火中為供養，看似捨去生命，卻是成就了眾生，以及自己的修行。

「愈了解無我，愈能夠布施。」莊老師表示，無須探討本生故事是真是假還是譬喻，當讀了這些故事，願意打從心裡改變，就能與生命產生連結，成為啟發我們走上成佛之道的波羅蜜。

## 各地短波

香港道場講座 到西方淨土賞鳥

香港道場一如來寶藏——佛教藝術系列講座，六月二日邀請畫家余秀玲主講「到西方淨土賞鳥」，帶領聽眾從敦煌的「淨土經變圖」認識《佛說阿彌陀經》中的鳥，闡釋牠們在淨土信仰中助道宣經的功能，增進人們往生淨土的信心、願、行。

白鶴、孔雀、鸚鵡、舍利、迦陵頻伽、共命鳥，余秀玲逐一介紹經中的禽鳥，說明這些鳥在印度和中國文化中的特別意義，與佛教的關係。當中最特別的是，敦煌藝術家所創作的迦陵頻伽形象，隨著佛教傳入中原，在唐代經歷了多次改變，形成了一「半人半鳥」的獨特造型，展現藝術家的想像力。她鼓勵大眾一起發菩提心，共建人間淨土，齊修淨土資糧。

（編輯室）

齋明寺、大溪圖書館合辦講座

桃園市立圖書館大溪分館為推廣閱讀，與齋明寺合辦兩場人文美學講座，邀請法鼓文理學院副教授莊國彬主講，每場都有近二百位民眾到齋明寺聆聽。四月十五日第一場講題「掘知與覺己」，法師由外在知識的閱讀，談到閱讀人與事，進而閱讀自己的心，運用觀因緣的角度，拓展生命的廣度與深度。詩詞、武藝、書畫，乃至時下的茶禪、插花、攝影、生活，禪幾乎無處不在，然而什麼是禪？六月二日第二場「禪的美學之門」，法師提到禪源於梵語「禪那」的音譯，具有靜慮、定的意涵。有禪悟經驗的人，所看到的世間是和諧、穩定、清淨的，從而鼓勵眾人學習禪修，解決生活上的困擾與身心的苦惱，當生命變得簡單、自由自在，自然體現了禪的美學精神。（編輯室）

# 揚起佛法風帆 勇健起航



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

【釋演化／金山報導】六月十六日上午，法鼓文理學院舉行二〇一八年畢業典禮，佛教學系學士班、碩士班及人文社會學系，共八十一位學生，圓滿階段性學習，包含師長、親友等現場約有三百人與會，以合唱《三寶歌》、為典禮揭開莊嚴序幕。

校長惠敏法師首先指出，聖嚴師父期許法鼓文理學院學生成為「發亮的光源體」、「善良動能的種子」，並引用日本最澄大師為啟建菩薩戒壇，上表天皇之言，祝福同學們能夠成為「守一隅，照千里」的真正國寶，學習深智廣行。

甫自美加弘法關懷回臺的方丈和尚果東法師，勉勵大眾「珍惜相遇的每個因緣，感恩生命的起承轉合」，指出生命中有順逆境，但善、惡、染、淨，皆在一念之間，重點在於從了解緣「起」開始，學習「承」擔責任、「轉」化淨化，與眾和「合」，鼓勵畢業生提起願力，成就眾生。

在《菩薩行》、《法鼓頌》的勉勵祝福中，方丈和尚、校長、副校長蔡伯明、佛教學系系主任果暉法師、禪文化研究中心主任果鏡法師等，為學生搭菩薩衣並傳燈，學群長陳定銘為人文社會學系四十二位畢業生撥穗，象徵學有所成，將揚起悲智風帆，走入社會、走入眾生，氣氛莊嚴感人。

代表碩士班畢業生致詞，來自馬來西亞的覺心法師，表示自己因仰慕師父的精神與理念而來，學習過程中，被師長們的無私奉獻、所有護持的四眾所感動。而法師就學期間，因到大寮協助出坡，備受肯定，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，最難忘的是每學期禪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」。

人文社會學系四位致詞代表蔡永龍、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。每位畢業生皆帶著滿滿的抱負及使命，讓人感受到菩提願心無遠弗屆的力量。

下午的感恩音樂會，由社團在校、法鼓山社大、法鼓山合唱團及藏人歌手等，帶來豐富精彩的演唱、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。

## 【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滿法師分享從《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照。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



## 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——法鼓人文社會學群學會！五月二十九日，學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系的常持法師，為學會首屆會長。學群長陳定銘、生命教育學教授楊倍、主任辜瑋瑜等皆到場祝福。

楊倍老師致詞時分享：「人社學群的學生們都各有長所，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。」並指出學會的成立，在於藉由交流展現每個人內在的寶藏，也開發出他人的寶藏，在互相激盪中，開發出不一樣智慧。「聖嚴師父對於大學教育的理想，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群相互輝映。」

常持法師發表會長當選感言時表示：「學會的成立，是在師生彼此支持、努力下，邁出第一步。未來我們還有多少哩路，就靠我們共同發願、承擔，如同大願興學的理念，將各自『小小的好』，化為具體的有行動，而成為匯聚眾人願心、願力的『大大的好』。」

該學會成立的宗旨，在於凝聚及發揮人社學群師生的力量，在討論、分享中，建構自己的跨領域知識學習系統，並藉由能涵養豐厚生命與學術底蘊的書苑生活，增進情誼、共同成長、彼此增益，學習用「心靈環保」的觀念與方法，形塑出一個更適學、更善學、更益學的學習環境與學習平台。學會的每一分子，也期許承續聖嚴師父的理念，透過自我生命深刻、圓滿的覺照，將人文及佛法的精神，體現於校園生活之中，為社會做出不一樣的關懷行動。



常持法師帶領同學們在七棵樹下靜坐、托水鉢，體驗身心，感受禪修的專注當下，並與同學們交流互動。（張曜鐘攝）

該講座係由國立政治大學與法鼓山人文社會基金會共同合作，九年來邀請國內外知名學者專家，藉由演講課程，為學子開啟多元的視野，啟發對人文社會更深層的關懷。佛教學系系主任果暉法師也於六月最後一次課程，前往分享佛教的生命觀。

## 初試啼聲展風範 僧伽大學畢業製作發表



僧大師長、學僧俗家親友、護持信眾共同參與畢業製作發表，除了提供建議、經驗分享，更為學僧加油打氣。（僧伽大學提供）

【釋演化／金山報導】五月二十六至二十七日，法鼓山僧伽大學假法鼓文理學院綜合大樓，舉辦「一〇六學年度畢業製作暨畢業專題呈現」，共十一位畢業生，深入禪修專題、經教文獻、梵唄、聖嚴師父開示等各個領域，在現場多位師長、家長、僧團法師及歷屆自覺學學員面前，以成熟穩健的宗教師範範，呈現四年學習成果。

其中，演一法師發表的「禪修與自我轉化——青年禪修工作坊」，演一法師「親子心六倫」、演海法師「心靈環保兒童禪修」，各自針對不同族群，設計融入了禪修及六倫的教案，經實地教學應用，進行成果分享，指出結合了遊戲、禪修、及師父開示的課程設計，對於青年人的自我認識與轉化、親子關係的增進，以及兒童專注力及安定力的提昇，皆有明顯助益，獲得教學對象的寶貴回饋。」

## 政治大學法鼓人文講座 師生體驗法鼓山

【釋演化／金山報導】由國立政治大學與法鼓山人文社會基金會共同合作的政大法鼓人文講座，即將圓滿九年的課程！五月十八日，歷史系主任周惠民及助理教授林雯琪，帶領修課的六十餘位學生，參訪法鼓文理學院及法鼓山園區，體驗山上境域，在禮佛、祈禱，以及校長惠敏法師、青年院常導法師的分享中，進一步認識佛教文化與禪修。

上午，惠敏法師在關懷時，特地分享作息與身心健康的關係，期許同學們在流行文化及科技環境下，不忘回歸自己的身心。下午，常導法師藉由托水鉢及靜坐，讓同學們初步感受禪修的專注當下，體驗身心。

「日常生活中如何運用禪修？」「請問法師在禪修中有過什麼深刻的體悟？」「出了家是不是表示跟家裡、朋友都斷絕關係？」Q&A 時間，同學們紛紛表達對禪修與出家的好奇，常導法師也一一善巧回應，為同學釐清觀念。課程助教、歷史系三年級陳詩翰回饋，第一次可以與法師近距離互動、問答，感受到同學們充滿好奇、回響熱烈。來自越南，就讀經濟系一年級的鄧忠則表示，對於托水鉢的體驗特別深刻，能感覺到步步都在當下，並對文理學院的校園之美讚歎不已。周主任表示，每次回法鼓山參訪，都帶給學生不同於一般生活的學習及體驗，藉此讓他們與佛教結緣，種下佛法種子。

### 校園靜心 教師研習營

【活動時間】8/15 ~ 16 (三~四)  
【參加對象】國中在校教師  
【活動地點】法鼓文理學院  
【報名日期】即日起，請上「全國教師在職進修網」報名  
【洽詢專線】(02) 2893-9966 分機 6640

### 法鼓文理學院 佛學推廣課程

107 年暑期班、第一學期開課訊息  
【洽詢電話】(02) 8978-2110 分機 8013  
【E-mail】[buddedu@dila.edu.tw](mailto:buddedu@dila.edu.tw)  
◎更多課程內容請上 <http://dilatw.blogspot.tw>

法鼓山

## CENTRAL PARK FREE MEDITATION

中央公園 戶外禪

Date: 07-28-2018  
Time: 2:00 - 5:00 pm  
Venue: W. 81st St. + Central Park West

Chan Meditation Center | DDYP 東初禪寺 | 紐約法青

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）

▼臺中班上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寺、安和分院、寶雲寺、臺南分院、紫雲寺、信行寺、齋明別苑、中山精舍、新莊辦事處、中永和辦事處等十二個班級，一〇三位學員圓滿了三年學佛的歷程，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、菩薩戒指要等解門知見，以及禪修、念佛、菩薩戒誦戒等行門練習，還帶領學員思索人生的各種問題，將佛法觀念融入生命中。

「我學佛的目的是什麼？」「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，看到眾人身上穿戴好保暖衣物，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空氣，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。每一道叩問，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，也使學員融入寺院環境中，實地參與共學。進入課堂前，總會先禮佛、上香、行門課、接參加寺

院的念佛、禪坐、法會等共修活動，乃至融入寺院生活作息，進一步修福業，像是週二晚上於寶雲寺上課的臺中班上，從二年級開始，每到上課當天，多位學員都會提早到寺院，先去大寮幫忙，完成廚清後，正好到了上課時間，轉而進入課堂，繼續用功。

## 下課後 共學共修不間斷

下了課之後，許多學員仍持續共學共修的精神，相約拜懺、參加法會，回寺院做義工，在農禪寺上課的學員，甚至有整組學員一年級時便一同發願，要在結業前受完菩薩戒。到了第三年，只剩兩位學員尚未受戒，報了名卻排到候補，不可思議的是，受戒報到時有人缺席，學員被通知遞補入場，整組順利圓滿受菩薩戒的願。

除了共學共修，同學也在相互關懷中體驗佛法。在農禪乙班，有位學員的母親往生，班上悅眾至同學家中關懷，和家屬一起誦念《阿彌陀經》為往生者祝福。未曾參與大事關懷的悅眾學員們，於專注誦經的過程中，頭一次體驗到以佛法安定自己、安慰別人的力量。

「剛開始上課時，同學們臉上的孤獨很少，很緊繃。一臺中班上班長郭鈞宏分享，三年觀察下來，尤其是小組討論的時候，同學們講話的方式，從原先意識強烈的表達，到主觀自我漸漸減少；原本封閉的心，變得願意傾聽別人，也願意傾聽別人，並分享自己的生命經驗，「同學們的成長與轉變，讓我們對佛法生起更大的信心。」

佛學班結業了，學員們的學佛動力仍持續加溫。有人發心回佛學班當關懷員，再投入另一個三年；有人邀集同學組成讀書會，繼續共修共學，精進向前的學佛路，永不停歇！

## 心靈環保教學研習心得

## 學生無量誓願度

◎林紫薇

「心靈環保兒童生活教育動畫」一直是我帶班級的好幫手，透過生動的動畫與生活故事，寓教於樂，讓講道理這件事化為無形，學生在潛移默化中，許多觀念都能輕輕鬆鬆內化，不用費太多力氣講解，效果比老師說教還要好。

自己受益於這套動畫，也希望更多老師受益，因此，四月十四日在教聯會舉辦的「心靈環保教案研習營」中，也貢獻出一點教學心得，並為眾人實際演繹。我選了第四集故事「來自自來鳥的信息」做教學演繹。人類過度開發，導致許多生物面臨生存浩劫，動畫裡的黑

## 學習認輸

◎王碧貞

聖嚴師父將佛法轉譯為現代人容易理解的語言，幫助我們做好心靈環保，身為老師，自己得到好處，自然想運用在職場上。近十年來，試著將心靈環保精神化為班級經營理念，感恩這樣的模式，讓自己能教學輕鬆愉快，成為一個快樂又具教育熱忱的老師。

然而參加這次研習營前，遇到教學二十五年來最大的挫折。佛法教導無我，因此雖然深覺被誤解，仍能轉念「道歉、感恩、祝福」，用慈悲看待傷害，以智慧讓事情圓滿落幕，但教學的熱忱與信心已大受影響。

研習營安排了一個「成就他人」的活動，在「左一拳、右一拳，大家一

## 課外心一章

◎王麗姿（臺南分院佛學班）

## 智慧花朵 慢慢綻放

首先想懺悔，自己在學佛這個領域一片空白。聖嚴書院佛學班是除了學校外，自己參與的第三個團體。在淑惠姊鼓勵下，先後參加兩次的禪修課程，一次是學習止觀，一次是初級禪訓。課程圓滿後，自己的學習也跟著結束，標準的「電燈式參與」。之後，又在師姊鼓勵下，再度來到臺南分院，成為聖嚴書院佛學班學員。佛學班為期三年，以六個學期來完成課程，一開始沒把握自己會往後走，但因緣巧合，第一堂上課就遇到退休前在學校的好同事，她看到我成為佛一班的同學，開心地說：「以後可以每週載你一起來上課。」看著她真誠歡喜的樣子，我就這樣繼續往前走了！加上關懷員的包容、體達，讓人由衷地想要親近，所以當組上同學再次問我：「你還會有不來上課的想法嗎？」我竟不知該如何回答。

第一學期最後一堂課，被關懷員邀請上台報告，別組的同學都能針對一學期的心得侃侃而談，我卻發現自己言之無物，彷彿搞笑般，逗得班上哄堂大笑，還得到法師的禮物，真的很汗顏！

回顧走過的一個學期，好像無所用心，但奇怪的是，在一次偶然的機會上台報告時，談到人生免不了會遇到挫折，鼓勵大家別氣餒，就是要「面對它，接受它，處理它，放下它」。脫口講完後，自己嚇了一跳，這不是聖嚴師父的法語嗎？我怎麼就這樣不經思索地說出來了！

原來不知不覺中，師父的法語已為冥頑不靈的心田，做了一次深深的潤澤。我相信繼續走下去，智慧花朵一定會慢慢綻放。



(Jean Li 攝)

## 重新拼成美麗圖畫

◎呂玉芬

馬來西亞 悅眾成長營心得

生命中一段不完美的缺角，讓自已走進佛法，去探索人與人之間的距離，為何近在咫尺，卻又遠在天邊？一路走來，受完菩薩戒，再成為義工，覺得因緣不可思議，卻又似水到渠成，不期而遇。

初時當義工，每每狀況出現時，總是回歸到自我的觀察反思，偶爾難免會糾結一番，把原本一顆單純的初發心，變得好像散落滿地的拼圖，一片狼藉。

這趟「悅眾成長營」一回電，幫助自己釐清為何而來的意義。法師引領我們深入了解法鼓山的理念與方向，佛法如何融入修行型組織當中……這才體會出法師所言：我們都是一群沾了聖嚴師父光芒的弟子，能做到「悅眾」又「悅己」，努力讓自己發光，讓生命成為一場實踐佛法的歷程，便是修行。

辜瑜瑜老師在「心靈 Dasein」課堂上的一席話，讓膽怯的自己學著融入人群，解開對我關係的迷思。原來人與人之間的連結，是平等的對待，是心與心的善待，彼此互動時，須不時覺察自己的初發心。一直以來，總是安於當一片綠葉，對身邊朵朵紅花給予掌聲和讚美。楊蓓老師一句「不要妄自菲薄」，猶如醍醐灌頂。隨大眾雖然無可厚非，但也可有己的看法，尤其是對團體有幫助的意見。守規矩是以團體為重，讓眾人受惠，但不是將自己的腦袋關起來。老師的話講到心坎處，句句都是溫馨的叮嚀。

悅眾成長營的時光畢竟短暫，回歸生活才是常態。如何拾起散落的拼圖，重新拼成美麗的圖畫？將所學實踐在利益眾生的事情上，才是關鍵。在此引用法師的話：「學佛是生活日常，平淡中自有滋味」，與身邊的同學菩薩相互共勉。

Chan Meditation Center

9am-12pm

The Earth Store Sutra Chanting

1pm-4pm

Repentance Ceremony

08.18.2018

中元報恩地藏懺會



（李東陽攝）

創辦入聖嚴師父早期常對僧眾開示：「僧團執事是由龍天護法及常住所賦予，每份執事都很重要，都是一種歷練，目的是讓每個人從中學習和成長。」

**在「和」中求圓滿**

接任方丈以來，個人抱持學習的心，運用聖嚴師父在一九九三年對僧眾講授「法鼓傳薪」課程所開示的「行事六要領」：堅守原則、充分授權、尊重他人、關懷對方、主動溝通、隨時檢討，做為實踐方針，期許與師兄弟建立和諧的團隊運作。

「行事六要領」並非只重成事，更重視在過程中，成就他人、成長自己。其中，以堅守原則為主要的母法。掌握母法後，只要方向、原則沒有偏差，就應充分授權。因此，我絕對尊重各部門的行政作業，如果有新的重大事務、活動及做法，各單位都會提案至各層級會議，經由大家共同討論、整合意見；必要時也會適時修正，以達成共識，這是尊重團體的體制、機制。縱向、橫向都需要溝通協調，

# 簡單，不簡單

◎果東法師

六月二十六日法鼓山僧團大會中，已通過新任方丈推舉，本期特別邀請即將卸任的方丈和尚果東法師，分享十二年來點滴體會的心路歷程。

若有人產生疑慮、誤解，則要主動溝通，耐心化解。凡有疑慮或是不同見解，都是基於對團體的一分關心，絕不會置之不理。

在眾人成就的團體，每人所扮演的角色與立場有別，難免會面臨不同角度、見解多元的境況。假使產生矛盾，一定是先檢討自己，並且關懷對方，向他表達有什麼需要協助之處，盡心盡力第一，不爭你我多少。

唯能和敬，才有和喜、和樂。記得出家前，第一次發自內心在佛菩薩面前禮拜，心中浮現的就是「和合」二字。出家後，從師父的教導，學習到「六和敬」與「悲智和敬」，便開始用觀念來疏導，時常反省、檢討、懺悔、懺悔。我常說自己修懺悔法門，隨時觀照起心動念，隨時消融。沒有人故意說錯話、做錯事，只因未能及時覺察。只要我們多一些體諒及包容，從肯定中給予建議，對方就會比較容易接受。

**新世代，心成長**

現在這個時代的年輕人，成長的環境背景與接受的教育思維，必然與早期住眾有所不同，僧才的養成方式也必須有所調整。每個人各有優點及潛能，需要用心引導。欣賞每個人的特質，給予關心、鼓勵、體諒及包容，讓他們覺得自己可以發揮所長、能夠奉獻，幫助他們建立信心。

要讓僧團執事有學習、成長的空間。尤其剛開始領執，很可能未盡人意，只要大眾持續給予信任及肯定，相信每個人皆能有所承擔，繼續成長。反之，如果要求新領執者馬上立竿見影，或是做得不夠圓滿，便嚴詞指責，將使對方退心，甚至讓其他人也不敢承擔。

福報是什麼？不是指人脈、資源，而在於心量寬廣、身段柔和，給人方便、廣結善緣，培養修福修慧的資糧。因此，當方丈沒有大家想像得那麼辛苦，至少我沒有「苦樣」，依然充滿法喜。

擔任方丈，可以很「簡單」，不複雜，我的體會便是：「自信不自傲，謙卑不自卑。寬大不自大，無私不自私。放鬆不放鬆，輕鬆不輕浮。善巧不取巧，方便不隨便。」

（待續）



（李東陽攝）

與早期住眾有所不同，僧才的養成方式也必須有所調整。每個人各有優點及潛能，需要用心引導。欣賞每個人的特質，給予關心、鼓勵、體諒及包容，讓他們覺得自己可以發揮所長、能夠奉獻，幫助他們建立信心。

要讓僧團執事有學習、成長的空間。尤其剛開始領執，很可能未盡人意，只要大眾持續給予信任及肯定，相信每個人皆能有所承擔，繼續成長。反之，如果要求新領執者馬上立竿見影，或是做得不夠圓滿，便嚴詞指責，將使對方退心，甚至讓其他人也不敢承擔。

福報是什麼？不是指人脈、資源，而在於心量寬廣、身段柔和，給人方便、廣結善緣，培養修福修慧的資糧。因此，當方丈沒有大家想像得那麼辛苦，至少我沒有「苦樣」，依然充滿法喜。

擔任方丈，可以很「簡單」，不複雜，我的體會便是：「自信不自傲，謙卑不自卑。寬大不自大，無私不自私。放鬆不放鬆，輕鬆不輕浮。善巧不取巧，方便不隨便。」

（待續）

緬懷 陳伯璋老師

## 一段真善美智的奇遇

◎法鼓文理學院生命教育學程全體學生

陳伯璋老師告別式那天，許多團體及師生都到了，會場內外水泄不通，但我們並沒感覺到這位低調和藹的長者，已悄然離開我們這世界。

慢活，是老師常提醒我們的活法。法鼓文理學院生命教育學程新生報到時，當年擔任學程學群長的老師勉勵我們「慢學」。一開始有同學不解：「我們一直以來所受的教育，就是要快速學習，怎麼是慢學呢？當然是快快修足學分、快快畢業呀！」

現在，我們或許懂了。在知道老師一生學習與奉獻的歷程，這麼豐富多樣，成就貢獻如此多，從老師的談吐行誼和生命態度裡，我們看到了「慢活」的實踐。那種慢，是一種踏實與認真的體會，是一種和諧前進、不趕進度、不囫圇吞棗的學習及體驗。而生命的過程，不就是一連串學習和實踐的歷程？原來「慢」，不是做得少，而是在每個當下，如實走過。

對我們來說，老師就像是一位沒有血緣的父親，給了我們最多包容。他有自己的觀點，但課堂上總是涵融每位同學的看法，並進一步給予引導。

除了讓學生保有自己的觀點，還讓我們以不同視角與觀察，來做多向的交流及融合，讓大大家省思的面向更深化、更具多元性。「因為不設限，所以更精彩。」這樣的學習，讓我們感到非常享受，收穫豐富。

除了課堂上的教導，在課堂外，老師的身教也是令我們印象深刻。還記得校際師生交流、各校學術交流會時，老師展現的敦厚風範、控場能力，以及不疾不徐的穩重，讓許多同學成為老師的「粉絲」。

老師在最後一堂「文化與生命美學」課程裡，緩緩向我們道出美的人文涵養，是至善、是深層內心的覺醒，是一種觸動內心價值就能感受到的生命態度。而美與善的結合，離不開宗教，因為透過宗教，生命容易安頓，產生幸福。

與伯璋老師這一期相遇，是幸福的，是一段真、善、美、智的奇遇。或許與老師的永別讓我們感到不真實，因為他早已將一生的涵養，點滴浸潤在我們的心中，所以，老師其實一直都在，也會一直在……

生命自覺營心得

## 受師父願力感召

◎張演裕

偶然因緣看到生命自覺營的影片，便報名參加。朋友問原因？也許是一個衝動、一份感動、思惟過後，我想是受了聖嚴師父的願力感召而來吧！

人生是什麼？人生的意義是什麼？什麼是有出家？總護法法師出了三道題目，要我們在有限時間內寫下答案。第一晚的震撼教育，法師疾聲大呼「停！」不管寫到哪，都停止一切動作。此時，猶如我們的生命，原以為可以一直寫下去，但人生如同此刻，隨時可能被停止，不管我們願不願意。如此震撼的一刻，更積極去思考：什麼是生命之中，急迫需要面對的？修行的目的是什麼？為什麼要出家？為自己求解脫？還是幫助一切有情眾生離苦得樂？

法師與我們分享創辦人的心行與悲願，談起二〇〇八年的默照禪四十九，師父堅持來開示，並對學員說：「週一、三、五要洗腎，二、四、六能來一週一，不能來就不來了。」有人問：「您不是放下了，為什麼還堅持來開示？」師父答：「我是放下了，但眾生沒有放下。」師父以身作則，示現不為自身求安樂，但願眾生得離苦，悲願，深深感動著我們。

回家多日，在生命自覺營粉絲頁讀到大家的文章，仍被感動著。今晚唱著《叩鐘偈》時，不知道為什麼，不自覺地鼻酸，提筆而寫，眼眶頓時覺得擁擠。生命自覺的路，還在繼續。

## 奉獻比享受更可貴

◎符演祥

在繁忙的香港長大，一直都找不到到生活的著力點，十一天的生命自覺營，不但感受到被愛，更因為奉獻而感動到充滿希望。

和同學們一起睡通鋪、一起用齋、一起出坡、一起學習，每天都有法師為我們講課和開示。從禪修生活中，體會生命不只是吃、睡和工作，無論行住坐臥，都在修行和學習。我學會了如何放鬆、如何安住在當下，每一天如新的第一天，每一次都是第一次。

第三次正授典禮前，沒有想過會哭得不能自己。擔任班首，為同組學員到佛前捧讀經文，愈走近佛像，身體愈想拜下去，淚也不停流下，一邊唱誦《搭衣偈》，一邊感受到自己曾經搭過這件衣一樣，不想再捨離呀！

第九天和第十天，看到山上很多昆蟲，想到人身難得，如果下一生無法為人，就不能修行、奉獻自己了。這段期間發現到：奉獻比享受更令自己了解了自己，更能安住身心，沒有什麼比這更可貴了。

出家是奉獻自己的生命，而生命如川流不息，願此生和來生，都能在佛教中修行。感恩一切因緣，感恩遇上的善知識們，更感恩所有義工的成就。我發願生生世世到法鼓山學佛，出離煩惱的生！

## 公公真是大菩薩

◎林演蓉

**一堂生死課**

幼時，因祖母過世，對死亡留下陰影；學佛後，再次面對親人往生，就像一次身心考核。公公風多年，行動不便，曾以為家人久病是負擔，後來看到聖嚴師父安樂久病長者：「因為有您，家人才能盡孝道啊！」才明瞭公公是家中菩薩，讓人學習的機會。

週日上午到寶雲寺做義工，出門前仍與公婆話家常，不料中午回家後，公公出現一連串緊急狀況，當家人合力處理時，婆婆手腳直發抖。家人隨救護車出門後，我緊握婆婆的手，安慰她：「爸爸生病二十多年了，很辛苦。如果他的時間到了，功課圓滿了，我們就要放下，讓他走。」

晚上九點多，醫院發出病危通知，家人趕到加護病房，護理師提醒我們快跟公公說話。想起曾看過「法鼓講堂」果慨法師講佛教徒的生死觀，以及郭惠忠老師的生死學課程，這時要跟親人道別、道謝，更要引導他放下色身。我靠近公公，貼著他的耳朵說：「爸爸您辛苦了，如果時間到了，要趕快放下，跟著觀世音菩薩去修行。謝謝您這麼多年的陪伴照顧，大家都在陪您，不要擔心。」接著也提醒家人跟公公道謝、道別。

為了幫公公助念，我用臺語念誦「南無觀世音菩薩」，祈願公公提起正念、放下一切。在家人一心懇切念誦聖號後，漸漸地，公公嘴巴肌肉放鬆了，臉色呈現入睡樣貌。公公住生後，在念佛聲中，家人輪流助念八小時，在念佛聲中，一切是那安寧平靜，直到戶外傳來鳥叫聲，方知天亮。

討論佛事時，小姑提起寶雲寺週五有念佛共修，於是家人帶著婆婆一同參加，為公公做布施，將功德迴向。之前曾想著如何接引家人親近佛法，想不到公公的福報因緣，讓家人都能到寺院共修，幫他完成皈依三寶的夙願，公公真是大菩薩！

告別式當天，我們依法鼓山佛法祭儀進行，近五十位親友齊誦《心經》、「阿彌陀佛」聖號，並有簡短開示為公公說法祝福，讓親友感受佛法的慈悲，同霑法喜。回想剛學佛時，以為禪修只是幫自己調身心，直到面對生死無常，才感受到學佛最大的好處是「利人利己」。願分享此文來回報有緣眾生、迴向公公，發願盡未來際護持三寶，修學菩薩道，不退菩提心。

## 青年學佛 初階課程

【課程時間】9/5 起  
【上課地點】德貴學苑  
【報名網址】<https://goo.gl/26MeMm>

## 社青禪修營

【時間】9/21~24  
【地點】法鼓山園區  
【報名網址】<https://goo.gl/kaQndq>



東初禪寺

7/28  
9am - 5pm

1-day of Stillness Retreat  
Led by Ven. Chang Zhai

靜心禪一  
常齋法師 帶領

東初禪寺

時間	活動	帶領
9:00 AM - 5:00 PM	7/28 1-day of Stillness Retreat	靜心禪一 常齋法師 帶領
8/25	1 day of Seeking True Mind Retreat	遇見真心一日禪 Harry Miller 帶領
9/29	1-day of Awakening Retreat	覺醒一日禪 常齋法師 帶領
10/27	1-day of Silent Illumination Retreat	默照禪一 常華法師 帶領



平安無事

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，請問諸位「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。昨天他和某某人一起去看了電影，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？」

還有一種情況是，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攔，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，這是一「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，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，數目沒有了，再數下去，連呼吸都不知道沒有了，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，如果騎了去不再掉下來，而且馬和你好像合而為一，隨心所欲地你到那裡，馬就到那裡。你渾然不覺馬和你是兩樣東西，到這種程度，才是真正的修行，這是有心無事而無心於事的程度。（待續）

（摘自《禪的生活》原篇名《事與心》）

## 回到當下的自己

給自己一個機會，在日常的連續裡，放進不一樣的一天。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，還有不太清楚的話語……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）



農禪寺禪七心得

◎王常菲

## 清理垃圾 好練方法

四月底至五月初，到農禪寺參加期待許久的禪七。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，畢竟好高騖遠、見異思遷的苦頭，自己最清楚。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，常提醒自已「觀、照、提」，如此上了蒲團，方法更容易提起來。這次分配到的出坡工作，是早齋後清理廁所垃圾。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。自己不是正在禪修嗎？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，那就體驗這個無常吧！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【法鼓山園藝義工室】
- 電話：（02）2498-7171 分機 2660～2661
  - E-mail：ddmvol@ddmf.org.tw
  - 線上報名：http://fagushan.ddmf.org.tw
- 點選「義工資訊／招募項目」

## 與禪法光明相遇

◎瑪利婭

莫斯科禪七心得

我是俄羅斯人，今年三十歲，想跟大家分享五月初果醒法師來莫斯科帶領禪七，自己擔任翻譯、參與修行的心得。

在俄羅斯，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。我在布列亞特國立大學孔子學院院長指導下，研究明清初律宗的歷史，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，未曾真正學過打坐。有經驗的同修維克托（Viktor）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。圖中七個月大的嬰兒，為翻譯瑪利婭（前排左三）的小寶寶，後排右二為維克托。（釋演廣攝）

## 不再有一絲退心

◎白常康

這次禪期，安排兩段聖嚴師父的開示影片，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音聲的那一刻，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一「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」。

然而，方法不純熟，昏沉來得又猛又急。因為發現自己昏沉而驚醒。小參法師建議提高警覺心，也點出我平日定課做不夠的，的確，這一、兩年事務繁忙，定課稀鬆，現在的昏沉，其實是承受鬆懈的果報。

小參之後，提起心力，發現昏沉是可以察覺的。當自己由清楚轉入不清楚，此時若能警覺，趕緊提起方法，就不會陷入昏沉；若未警覺到，不清楚之後，緊接就如同掉入洞裡一般，陷入昏沉。當成功地警覺並避開後，信心增加不少，也清楚先前用默照方法時，主因念減少後，會不清楚自己是否在方法上，主因即是覺照工夫不夠，所以方法無法更深細。

隨著一柱香一柱香作息，每天就在八式動禪、靜坐、經行、跑香、出坡、早晚課自行進。才覺得適應了，很快又有狀況來考驗自己。真切感受到修行不是一件容易的事，急不來的，要有耐力和毅力，隨著當下的因緣努力。

禪期圓滿了，帶著感恩、慚愧的心出堂，也帶著更大的願，希望繼續充實自己，有更多的慈悲和智慧來利益眾生，行菩薩道。此刻，修行不因禪期結束，而是現在進行式。

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

東初禪寺

週日講經 11am-12:30pm

7/29

話頭\_大慧普覺禪師語錄

常浩法師主講

話頭

