

果暉法師接任法鼓山第六任方丈

誓願弘揚漢傳禪佛教 領航教團穩健前行

【本刊訊】法鼓山第六任方丈接任大典，九月二日上午於法鼓山世界佛教教育園區大雄寶殿舉行。新任方丈果暉法師從退居方丈果東法師手中承接三大信物，宣誓接任，誓願帶領僧俗四眾弘揚法鼓山的理念，弘揚漢傳禪佛教。共有三千多位來自海內外的僧俗四眾到場祝禱，並有一萬多人次的全球信眾於網路直播中同步觀禮。

諸山長老、教界賢達，包括照淨寺住持廣慈長老、中國佛教會名譽理事長長良長老、佛光山住持心保和尚、中台禪寺副住持見賢法師、見清法師、靈鷲山當家法師常存法師，以及聖嚴師父的日本友人桐谷征一、方丈和尚果暉法師的博士指導教授三友健容等，也到場祝賀。

接任大典中，退居方丈果東法師將十二年前從聖嚴師父手中接下的信物：《法鼓山僧團組織章程》、《創辦人指掌方針》，以及象徵時時提起戒定慧、息滅八種煩惱的一〇八顆念珠一串，交付新任方丈果暉法師。這不僅是執事的交接，更是承先啟後、持續推動以心靈環保為核心，弘揚漢傳禪佛教，透過三大教育，達到世界淨化「的不變使命。」雖然我卸任了，但仍背負如來家業的重大任務，對於新任方丈的指示，全力以赴。

退居方丈果東法師感念全場，現場掌聲如雷。透過「繼起有人」開示影片，眾人重溫聖嚴師父的勉勵：「方丈的責任是傳承法鼓山的法脈、法統。對內領眾焚修，攝眾、和眾、安眾；對外代表法鼓山清淨團體，接引大眾，淨化社會。」新任方丈果暉法師致詞時，感恩創辦人聖嚴師父的無盡恩澤、僧俗大德提携成就，更感佩退居方丈以無私的廣大大心，凝聚僧俗四眾。自期竭盡全力地奉獻學習。

「雁鳥以V字形結隊飛行，比單飛更具飛升力；雁群輪流擔任領頭鴻雁，彼此以叫聲激勵，互相照顧扶持。」監交和尚惠敏法師闡述典禮意涵（鴻雁共行），



▲新任方丈果暉法師誓願承繼方丈職責，護持常住，弘揚漢傳禪佛教。（李東陽 攝）

為全場凝聚起溫馨團結的氣氛。來自日本的三友健容教授觀察，聖嚴師父穩重安定，果暉法師認真嚴謹，期許新任方丈如觀世音菩薩般，以寬大慈悲的心胸，秉持眾生平等的精神，凝聚四眾弟子。自來來臺參與大典的師父西方法子古伯·古帝亞茲（Gilbert Gutierrez）表示，每當新領導人接任時，就是檢討過去、開展未來的最好時機，「師父留給這個世間的寶藏，同時也留下了重責大任，我們一定要將這個責任扛起來。」期許法鼓山堅守師父禪法的核心，並以多元的方法，將佛法傳遞到世界各地。

北美護法會會長王九令，帶領美加、歐洲共一百四十人的「尋根之旅團」回臺，對於法鼓山承先啟後制度的圓滿、退居方丈的氣度、新任方丈的願心，皆充滿了感恩與信心。（更多報導詳見第八版）

交流教育理念 昂旺糾顛仁波切參訪交流



▲昂旺糾顛仁波切一行入隨方丈和尚果暉法師引導，至法鼓山團體各處參觀，留下深刻印象。（王育發 攝）

【邱惠敏／金山報導】九月四日，南印度色拉味佛學院前（第九十）任住持昂旺糾顛仁波切與拉然巴格西祥巴、洛桑、格西曲傑、扎西，以及南印度色拉味寺法堂臺北中心佛學會會長路呈麟、總幹事許張義、前中華佛研所所長吳興賢等人參訪法鼓山園區，並在僧伽大學女眾副院長吳幸法法師陪同下，與方丈和尚果暉法師交換僧才教育暨養成的經驗和心得，由格西慈誠擔任翻譯。

拉然巴昂旺糾顛仁波切曾任上密院院長，他說明僧人進入佛學院就讀，必須接受因明與五部經論的入門基礎學習，之後再進入《現觀莊嚴論》、《入中論》等專班學習，通過辯經等考核，可授頒第一等拉然巴格西，完整的僧才培育從十六年至二十五年不等，然後至上密院或下密院學習密法。一至二年後，由達賴喇嘛選任命為住持或監院。方丈和尚果暉法師肯定藏傳佛教僧才培育的完整性，同時也說明法鼓山的基礎僧才教育，主要是僧伽大學，畢業後即到各分院或體系各單位服務，禪宗強調道在日用中，因此領執之後，則是另一階段學習的過程，並由僧團安排參與各種培訓課程。另外，方丈和尚也分享留學日本時，曾學習藏文版的《菩提道次第廣論》，印象深刻。

雙方交換心得後，方丈和尚帶領昂旺糾顛仁波切一行入至大殿、祈禱觀音殿、開山紀念館等處參觀，仁波切一行對創辦聖嚴師父有了進一步的了解，期待下次能參訪法鼓文理學院，彼此交流。

跨宗教合作 法鼓山代表拜會教宗

【釋常華／梵蒂岡報導】繼二〇一五年六月，梵蒂岡邀請美國五大都市的天主教、佛教宗教師代表，共同為減輕人類的苦難攜手合作之後，今年九月十二日，由洛杉磯、芝加哥及紐約的宗教師組成專案團隊，佛教團體包括慈濟基金會代表，以及洛杉磯道場監院果見法師、東禪禪寺監院常華法師、東初禪寺工程委員陳添福等，在梵蒂岡再拜會天主教教宗方濟各，報告專案後續計畫與執行方案，希望能夠得到教宗的認可與支持。

這次的跨宗教合作，緣起於今年七月初過世的樞機主教陶然（Cardinal John Tavan）擔任教廷宗教對話委員會主席時，致力促成各項合作專案，在他不斷地支持與鼓勵，以及唐納德·米契爾（Donald W. Mitchell）教授的奔走撮合下，經過了三年艱辛的過程，終於嶄露曙光。

天主教會原本在紐約、洛杉磯、芝加哥三大都市建設很多安置收容空間（Mercy Housing），提供老人、低收入家庭或朋友居住，目前在三地各選了一個專案，邀請佛教團體加入，希望能提供環保及心靈提升的教育功能。例如禪修、瑜伽、禪藝等各項課程，以照顧不同宗教背景的需求。當中，以結合環保概念的「綠能輕省屋」（Green Affordable Housing）最為可行。

教宗在聖伯多祿廣場的公開接見儀式中，親切地與專案團隊互動，首先從懷裡拿出樞機主教陶然的照片，表示他「一直常存於心，並由衷希望未來佛教各宗派都能和天主教合作，一起為人類的心靈提升，共同努力。」此行順利圓滿，要感謝臺灣駐教廷大使李世明的接待與照應，讓這次的梵蒂岡之旅，能夠深入了解當地的文化與特色。

韓國松廣寺來訪 汲取現代弘化經驗

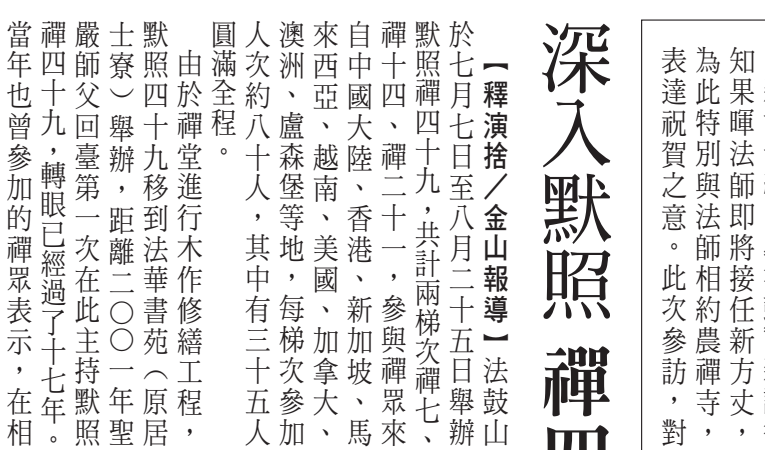
【本刊訊】為推動韓國佛教的生活化、現代化與年輕化，韓國曹溪宗三大寺之一的松廣寺禪慧法師及慧賢法師，於九月一至七日至法鼓山參訪，除了參加第六任方丈接任大典，更與青年院監院常炬法師、禪堂監院常秉法師、傳燈院監院常義法師等多位法師，互動交流。

九月一日，兩位法師首先參與青年院於法鼓文理學院舉辦的活動，見到法青積極協助籌畫與設計活動，有感而發：「希望我們的寺院裡，也能看到這麼多洋溢著喜悅歡笑的年輕人。」除分享韓國佛教外，並以韓文唱誦《心經》及《大悲咒》，跨越語言流露出的願心與道心，令在場青年深受感動。

二日至四日，兩位法師參加方丈接任大典，並由參學室導覽，認識園區，還觀摩義工出坡帶領；五日至禪堂體驗法鼓山禪法，並前往天南寺，了解傳燈院各項禪修活動規畫；七日赴農禪寺認識分院弘化活動的運作。

七日晚間，兩位松廣寺法師至青年院交流，問到：「聖嚴師父帶領的青年禪修活動，與現今的卓越有何異同？」常炬法師分享，營隊中引發青年最多回響的，仍是聖嚴師父的影音開示；而現今的營隊，則必須針對年輕人關心的議題，設計新穎多元的內容。

對於各個單位知無不言的熱忱，兩位法師極為感動，表示此行除了年輕人開朗的笑容，印象最深的，便是各個單位法師以身作則，與義工共同執作，並視為為菩薩道上的同修來教育、接引，令他們特別動容。



▲松廣寺慧賢法師（左四）及禪慧法師（左五）與監院常炬法師（右四）、青年院法師交流，討論現代弘化方向。（青年院提供）

日本清水寺 森清顯博士參訪農禪寺

八月二十三日，京都著名寺院的清水寺僧尼執事暨泰產寺現任住持森清顯博士，偕同修、女兒參訪農禪寺，由即接任方丈的副住持果暉法師親自導覽。

森博士與果暉法師為立正大學同學，當年係由聖嚴師父友人北川前教授介紹而認識，曾與北川教授於一九九九年到訪農禪寺，聖嚴師父親自接待。果暉法師分享，森博士當年對他多所照顧，尤其在日本文化的認識及日文修改上，提供許多協助，其溫文儒雅的形象，讓法師印象深刻。

森博士經由《法鼓》雜誌得知果暉法師即將接任新方丈，為此特別與法師預約農禪寺，表達祝賀之意。此次參訪，對

緬懷全度長老 方丈和尚親往助念

【本刊訊】長年護持法鼓山的光泉寺住持全度長老，九月十八日中午安詳示寂，享壽八十七歲。當天下午，方丈和尚果暉法師代表法鼓山，前往醫院助念關懷，恭送長老最後一程。長老捨報前，正念分明，念佛不斷，於九月十九日入殮以後，舉行荼毗儀式。

全度長老與法鼓山結緣極深，現在法鼓山園區的部分用地，即是當年長老無條件捐出自己的持份，並接引促成，聖嚴師父曾經盛讚全度長老，為真正開山第一人。

「長老可說是我們的大恩人，讓法鼓山有了一個永久的根據地，得以建設道場，興辦教育。」方丈和尚果暉法師無限細心地表示，無論是受僧團邀約，於水陸法會華嚴壇擔任閱經法師，在法鼓山社會大學教授太極拳，直到後來身體有狀況才停止，全度長老長年護持法鼓山，對我們十分照顧。

感恩全度長老為正法住持的無私奉獻及推動，祈願長老早日圓成佛道，不捨眾生，乘願再來。

深入默照禪四十九圓滿

【釋演捨／金山報導】法鼓山於七月七日至八月二十五日舉辦默照禪四十九，共計兩梯次禪七、禪十四、禪二十一，參與禪眾來自中國大陸、香港、新加坡、馬來西亞、越南、美國、加拿大、澳洲、盧森堡等地，每梯次參加人約八十人，其中有梯次五十五人圓滿全修。

由於禪堂進行木作修繕工程，默照四十九移到法華書苑（原居士寮）舉辦，距離二〇〇一年聖嚴師父回臺第一次在此主持默照禪四十九，轉眼已經過了十七年。當年也曾參加的禪眾表示，在相同的地點，聽著同樣的師父影音開示內容，時空交錯宛如靈山勝會猶在，感受到師父法身常存，不曾離開。

禪期中，聖嚴師父影音開示以「放捨諸相、休息萬事、身心一如、動靜無間」四句偈為核心主軸，貫穿整個禪期，說法內容包括長蘆宗頤的《坐禪儀》、宏智正覺的《默照銘》及《坐禪箴》等，禪法觀念與方法完整而具次第性。

全程擔任總護的禪堂監院常秉法師表示，長時間的禪修，能讓禪眾充分調理身心，深入體驗禪法，乃至達到動靜一如的境界。明年（二〇一九）預計試辦九十天，希冀藉此培養傳承中華禪法鼓宗的師資人才。



▲農禪寺建築特色，及接引都市族群學佛、禪修、參與法會共修等弘化活動，留下深刻印象。（文／編輯室、圖／周隆聖）

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈 | 知恩報恩為先，利人便是利己 | 慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱 | 為了廣種福田，那怕任怨任勞 | 時時心有法喜，念念不離禪悅 | 虔敬學佛、禪修、參與法會共修等弘化活動，留下深刻印象 | 處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛 | 庚午年季春釋聖嚴撰

法鼓山 法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地

Pharma Drum Monthly 雜誌

平安無事

法鼓雜誌APP 歡迎下載

法鼓山建設基金勸募專戶 帳號：19078983 戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

法鼓山「2018國際關懷生命獎」暨感恩音樂會

關懷社會 感念師恩

得獎者生命故事

◎釋演真

大願獎／善牧基金會

不捨任何一個人



「一個人的價值高於全世界。」這是財團法人天主教善牧社會福利基金會（善牧基金會）不捨任何一個人的堅持及信念。

善牧基金會成立於1987年，那時正是臺灣少女遭販賣的嚴重時期。來臺接手少女中途之家的善牧修女會，原先只是單純幫助為數甚多被迫賣淫的原住民少女，但深入走訪各家庭後才發現，原來破碎的暴力家庭及嚴重扭曲的價值觀，才是問題所在。於是不斷溯源，將協助觸角從不幸少女延伸到受暴婦幼、目睹暴力兒童、單親家庭、未婚媽媽、棄虐兒、中輟生、高危機青少年、新住民家庭、原住民家庭及人口販運被害人等。

基金會以無窮的慈愛、耐心及堅毅，不僅接納、照顧需要幫助的人，更讓他們找回夢想、自我價值、自我負責及尊重，甚至再去幫助更多的人，讓愛不斷循環擴大。

智慧獎／劉大潭

用發明傳遞溫暖



「新聞報導哪裡發生災難、不安全、不方便，就激發我設計的動力。」擁有二百多項發明的劉大潭，每項發明都是從「關懷」出發。

三歲時因小兒麻痺造成雙腿嚴重萎縮，讓站起來只有80公分的他，下定決心要當設計師，設計出可以解決自身問題的發明。後來，更因為這樣積極的人生態度，讓他只要看見新聞中哪裡有意外或災情，就看見了亟待幫助的「需要」，便開始動腦構思解決問題的設計。

「我的一生，用關懷做三件事：做發明、蓋庇護工廠、鼓勵年輕人。」他不僅超越身體限制，擁有無窮的正向力量及創造發明力，更將自身的需求昇華為將心比心的同理，讓他的每項發明，都成了消弭不幸的最佳工具。

慈悲獎／林家如

為孩子未來找出路



「英雄，你很重要，你15歲，可以讓臺灣被看見。」用這樣的方式鼓舞學生的校長林家如，不僅把學生當成自己孩子般不放棄，更用積極的決心及行動，為這些偏鄉孩子引進製茶、烘焙、電腦修復等技藝教育。

剛到學校時，看到學生身上刺龍刺虎、校園霸凌層出不窮，連老師也自身難保，林家如坦承她真的被嚇到。「但孩子有這樣的行為，一定有他們的故事，我想陪他們走過去，因為不想看到這樣的命運複製下去。」

不忍孩子流落街頭、陣頭、碼頭，她拚命為孩子爭取，而那些跪來、求來的機會，不僅讓孩子接納她為家人，更讓他們歡喜回學校，翻轉了他們顛簸的人生與岌岌可危的未來。林家如說：「我是幸福的人，幸福的人更應該把手上握有的幸福傳下去。」



▲康吉良、齊豫與法鼓山合唱團演唱多首佛曲，表達對聖嚴師父無盡的感恩與緬懷。（許朝益攝）



▲坐娜演唱〈他的身影〉，讓全場觀眾沉浸在對聖嚴師父的思念中。（李佳純攝）

「智慧獎」由素有「馬蓋先」之稱的發明家劉大潭獲得，「今天得獎，讓我更有信心用關懷去做每一件事情。」他幼時罹患小兒麻痺，雙腿嚴重萎縮，卻能轉化困境，以自身發明設計，關懷社會。當退居方丈果東法師蹲下身來頒獎給這位小巨人時，現場響起如雷掌聲。

接著，前副總統蕭萬長頒發「大願獎」予善牧基金會創辦人湯靜蓮修女，她感動地說：「這一路走來不簡單，要感謝的人很多，更要感謝無數相信善牧的服務對象，願意張開手讓善牧陪他們走過人生困境與低潮，甚至在重返平安生活後，回饋成為助人者，將『愛』傳承。」

「你們在這裡，給予校長非常重要的支持力量。」真性情的林家如帶著全場的支持及祝福上台，開心接過柯市長頒發的「慈悲獎」。翻轉校園的林如如，為了讓弱勢學生有機會做更好的選擇，積極運用在地資源，引進師資，培養學子一技之長，深獲學生認同。由母親陪同領獎的她，再三感謝法鼓山在此時給予她堅持的力量。

法鼓山合唱團首先帶來〈法鼓頌〉及〈慈悲〉、〈心經〉，為盛會注入一股暖流，接著進行頒獎。「信心，即自知之明。發願是雖然個人能力有限，可是為了利益他人，心甘情願且盡心盡力去學習、充實、奉獻。」方丈和尚果東法師表示，本屆獲獎者既是社會關懷的實踐者，也是信心與願心兼具的指標，能藉此獎項表達禮讚，是法鼓山的一大光榮。

「你們在這裡，給予校長非常重要的支持力量。」真性情的林家如帶著全場的支持及祝福上台，開心接過柯市長頒發的「慈悲獎」。翻轉校園的林如如，為了讓弱勢學生有機會做更好的選擇，積極運用在地資源，引進師資，培養學子一技之長，深獲學生認同。由母親陪同領獎的她，再三感謝法鼓山在此時給予她堅持的力量。



▲法鼓山國際關懷生命獎得主與頒獎人合影。左起：人基會秘書長鍾明秋、臺北市長柯文哲、方丈和尚果東法師、智慧獎得主劉大潭、大願獎善牧基金會創辦人湯靜蓮修女、慈悲獎林家如、前副總統蕭萬長、退居方丈果東法師、人基會董事李仲一。（李東陽攝）

桃園辦事處 樂齡暖關懷

從今年二月底開始，桃園辦事處發起每週二的樂齡關懷活動，邀請住在附近的獨居老菩薩、資深義工到辦事處一起共修、用齋，分享生命點滴。

從一開始不足十人參加，到近半年內增加至四十人，讓參與與信眾深切體認到，以佛法關懷彼此的重要，並在護法總會的支持下，成為辦事處的常態活動，未來還將安排不定期的參訪。

活動從上午十點起，大家一起念佛、觀看《大法鼓》影片並討論，中午一起用齋，之後自由交流，相互關懷。雖然沒有排定外護義工，但總有人自發地提著食物、水果，早早來到辦事處場布，哪裡需要人手，就有人自動補位幫忙；平時大家會悄悄地提供調味品或食材，專職常常不經意在廚房冰箱裡發現，驚喜地說：「這是誰什麼時候拿來的？」

為了讓參與的老菩薩使用廁所更安全，有人主動請願在廁所內加裝扶手；為了讓小而在美的廚房功能更佳，有人特別購置掛抹布的好用設施；活動以外的日子，有人自發地設置樂齡關懷群組，每天總有數十筆訊息，彼此分享文章、健康新知、活動資訊，隨時有人提問，就有人立即回答……每個人都為了這個如來家，盡心盡力。

每週二的聚會，成為一段可以交流心情與生活的美好時光，之後還能將學到的佛法，帶回家分享給周遭親友，大家



都歡喜期待這一天的來臨。有願就有力，只要是对大眾有利的事，無私參與，就能凝聚共識，達到利人利己的目的。願大家都能一起享受生命的美好！

（文／周文文、圖／李美玲）

菩提義工心 常保安康

「釋演真／臺北報導」為了讓義工菩薩在盡心盡力廣種福田的同時，也不忘耕耘自心心田，由護法總會服務處常務法師授課的「頑石點頭」系列講座，七月二十二日、八月二十六日、十月十四日，首先於中正萬華辦事處開辦，針對義工在修行路上可能遇到的問題，量身規畫了三堂課，為大眾除疑解惑。

「你是快樂的義工嗎？」七月二十二日的第一堂課，常務法師直接從義工常見的挫折心態說起，包括團體中與人意見不同的「異工」、失去熱情、灰心鬱卒的「鬱工」、到後來甚至乾脆隱逸不現的「逸工」……生動幽默的比喻，讓聽眾頻頻點頭。

看見問題點，就是最好的下手處，常務法師以聖嚴師父的開示提醒義工，當心不通時，表示心有障礙，不見頻點頭。

延禧第二場的主題，最後一堂課「佛道上的接力賽II」，將於十月十四日開課，歡迎前往聆聽。

論是知見的障礙，或是習氣的障礙，這時要起一慚愧心，並練習在日常細微處，時時檢視身心、自我規範，如此就能漸漸消融習氣，煩惱自然就會減少。

八月二十六日第二堂「佛道上的接力賽I」，法師分享省庵大師的《勸發菩提心文》，闡釋菩提心的五個層次、發心立願的重要、如何確立並穩固修行方向等，更針對發心的邪正、真偽、大小、偏圓，做為觀察起心動念的準則。接著，又以《金剛經》的「三輪體空」，說明如何以「菩提心」、「出離心」、「初發心」三心為修行核心，並透過平時定課安頓身心，遇到境界時，工夫自然漸漸可以上力。

活動看板

教師心靈環保一日營

【時間】11/10（六）
【對象】各級學校現職教職員工暨退休教師
【報名】網路報名，即日起，額滿為止
【洽詢】（02）2893-9966分機6130
或e-mail：tc@ddmf.org.tw



來這裡讀冊
親手翻開佛法的書頁

書籍/影音78折
任選2本75折

2018.10.1-10.31 不含外版/雜誌/文具/特價品

到寺院禮佛 來行願館讀冊

佛法的智慧都在這裡

全臺15間行願館 離你最近的是哪一間？

找找行願館

法鼓書店

Dharma Drum Bookstore

行願館 Gift Shop



無論世界變化 只要身心安頓

就是大好年

2019法鼓山桌曆 聖嚴法師的墨寶祝福



現在訂購，優惠每份198元。11月底前訂購，再享優惠：買5送1，買10送2

大宗訂購，另有折扣，請洽 02-2893-4646 # 6545、6536 ◆ 訂購滿200份以上，可代印公司行號及祝福語（費用另計）

請洽法鼓山全臺行願館 法鼓文化心靈網路書店www.ddm.org.tw 郵政特准掛號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿500元，酌收80元運費，限國內寄送

定價：250元



慎終追遠 為世界祈福消災

各地舉辦地藏、慈悲三昧水懺、三時繫念等法會 開辦懺法講座分享法義



(舊金山道場提供)

【本刊訊】農曆七月是佛教的吉祥月，自八月一日起至九月八日期間，法鼓山海外內外分院道場陸續舉辦中元法會。臺南分院、東初禪寺、舊金山道場、香港道場、洛杉磯道場等處，更舉辦《梁皇寶懺》、《慈悲三昧水懺》、《三時繫念》、《地藏經》等經典、懺法的修行講座，帶領信眾深入法義，更能提起感恩報恩心，精進投入共修。

除了農禪寺每年舉辦梁皇寶懺法會，道場正在建設的東初禪寺，今年在臺南道場舉辦「梁皇寶懺暨三時繫念法會」，儘管法會期間氣溫高達近攝氏三十七度，仍有一百多人參與，晚間由果元法師深入淺出為信眾解說《梁皇寶懺》的由來、內容架構等，勉勵大眾提起慚愧懺悔、改過的決心；最後一晚，常華法師講解《三時繫念》內容，信眾李台玲回饋，事先了解懺文內容，隔天拜懺時，很有助益。

氣候變遷、天災人禍頻傳，值此人心不安之際，更需要學習地藏菩薩精神，不僅對父母盡孝，更將孝心轉為大愛，發願度眾生。國內的文化館、安和分院、雲集寺、紫雲寺、臺南分院、雲集寺、紫雲寺、蘭陽分院、中山精舍、齋明別苑、德華寺、基隆精舍、新竹精舍；以及海外的東



(何國亮攝)



(臺南分院提供)



(郭金典攝)



▲德華寺信眾合力布置普賢桌，願將飲食化成無量，布施眾生。(洪慶鐘攝)

舊金山道場 去惡向善常說 I am sorry

【劉演仔／舊金山報導】七月二十九日，舊金山道場於中元法會前舉辦「三昧水懺的慈悲與清涼」講座，由僧伽大學演道法師分享。

法師提到「佛說有二種健兒，一者自不作罪，二者作已能悔」，因為絕大多數人都是從錯誤中學習和反省，總感覺很難避免犯錯，不過，還是可以在生活中常常練習說「I am sorry」以及學習包容別人的過失。

「懺悔容易嗎？」法師又問：「您常說對不起嗎？」一位師姊立刻回應：「男眾很難說出『對不起』！」一位師兄接口說：

「對不起！我們男眾給了妳這種印象。」這番對話引起哄堂大笑，法師接著說：「我也是男眾，所以也要說『對不起』！」又引起一陣笑聲。

法師教導兩階段方法練習，首先回到身體，口中發聲說：「I am sorry」並請大眾當場練習說三次；然後進一步落實到心，觀照世間無常的實相，漸漸把對自我的執著放掉，便能真誠表達歉意，並且包容別人。

法師說明「慈悲三昧水懺法」的「慈」是予樂，「悲」是拔苦，用佛法幫助別人就是「慈悲」；「三昧」主要是指禪定，

由定而生慧，心很安定又能清楚觀照，定慧等持才是大乘佛法所指的「三昧」；「水」所流瀉的，不只是表相，而是內心的垢穢；「懺」則是反省後承擔責任；「法」則是隨時隨地覺照，始能去惡向善，最後擺脫自我的執著，善的不執著，惡的也不執著，才是解脫之道。



▲馬來西亞全國教師佛學研習班邁入第二十週年，每年皆有許多來自各地的老師前來參與，共同研討交流，學習佛法。(沈壹璧攝)

【沈壹璧／馬來西亞報導】由太平佛教會主辦，法鼓山馬來西亞道場協辦，馬來西亞佛教青年總會支持的第二十屆全國教師佛學研習班，於八月二十至二十四日舉辦。來自全馬各地的六十名老師，趁暑假假期，聚集在太平佛教會，共同研習交流，學習佛法。

本屆活動以「悅教悅輕鬆之煩惱即菩提」為主題，旨在讓教師獲得身心放鬆之餘，又能建立正確的佛法觀念，掌握修行方法。馬來西亞道場監院常滿法師及禪修組師資群，受邀帶領主題課程及禪修，分享八式動靜、直觀體驗、托鉢及經行等動靜相宜的禪法。

常滿法師分享文殊菩薩的智慧和特質。法師提到，沒有一個具體的東西叫「煩惱」，一切都是因緣和合，因為自己的心運作而出現，這是由於我們不了解自己的心，卻想盡辦法要消除煩惱，反而不斷加強煩惱的根源，隨順追求、抗拒、對立的慣性。法師勉勵大家練習不逃避、不抗拒，直視煩惱深處，將會發現煩惱都是因「我」而有。

馬來西亞 太平佛教會講座 用佛法悅教悅輕鬆

【沈壹璧／馬來西亞報導】



▲溫哥華都市禪中心啟用以來，第一次舉辦英語講座，吸引許多首次接觸漢傳佛教的西方民眾，並對禪法產生好樂心。(沈波攝)

【黃繼緯／溫哥華報導】禪與生活的關係，一直以來是人們津津樂道的话题，溫哥華道場邀請溫哥華大學社會學教授李世娟於八月二十二日晚間，在溫哥華都市禪中心舉辦「禪與生活」講座，讓現場二十七位聽眾，實際感受漢傳禪法身心、環境協調融合的生活運用。

李世娟強調禪在生活中是什麼樣子，很難用言語來傳達，於是先讓大家坐下，帶著放鬆，並稍微體會禪坐的滋味。過程中，無論東西方聽眾，都可以感受現場輕鬆祥和的氛圍，這種身心和環境相相融的感覺，打破語言文化的隔閡，直接傳遞到人們的心中。

以禪法活出完整自己

溫哥華道場

禪坐之後，李世娟以分享的方式，與大家相互交流。她逗趣地問大家，是不是覺得禪就只是打坐？是不是打坐一定要經歷腿痛、腰酸？其實生活禪當然包含打坐，但不是僅限於此，而是一整天的生活實踐，也就是我們從日出而作，日入而息之間，都能體驗禪，目的是幫助我們更沉著、清楚地體驗自己的「心」，讓「心」明白生活裡的動靜，從而更完整地活出自己。

人生生活在群體社會中，而禪在生活中的進一步解釋是：人與人的關係、人和環境的關係、人與自己的關係，以及更常被忽略的是：人與自己的關係。人與人之間相

▲常隨法師引導大眾對般若經典的「不、無、空、非」有深一層的領會，更體認到佛法在生活中的妙用。(翁錦攝)

行般若般若



二重因果與十二因緣，提醒在平常時提起方法來調心，慢慢往佛法的方向靠近。

「既然三心不可得，你用什麼心來聽經？」法師從心性的如鏡顯相與不變，以及心相的流轉變化與無自性，來說明三心的不可得，並進一步闡述悟入緣起性空後，才是「見山還是山，見水還是水」的無心。

《金剛經》中「如來說A，即非A，是名A」這看似矛盾、不符邏輯，極具特色的語言形式，法師做了簡單易懂的詮釋：「由因緣所產生的A，即是緣起的A，A符合性空，即非A，所以只是給它一個假設的名字為A。」並分享照顧病中老菩薩的過程，就是運用這個「即非論理」的概念，來面對「所謂肝膽第四期，即非肝膽第四期，是名肝膽第四期」，處理「所謂生死，即非生死，是名生死」的課題，讓父親在舒適的生活品質中出遊、誦經、念佛、打坐，還依了三寶，圓滿這一期生命。

紫雲寺 從心樂讀《金剛經》

最後，法師以聖嚴師父的末後偈：「無事忙中老，空裡有笑，本來沒有我，生死皆可拋。」勉勵大眾發成佛願心，學習現觀當下，體悟凡所有相皆是虛妄，用生命體驗佛陀教法，當身心與方法融合，與般若智慧相應，生命將得以轉化超越，淨土自然湧現。

【溫哥華訊】法鼓文理學院佛教學系系主任鄧偉仁教授，八月二十一日於溫哥華道場進行「佛教現代主義的審視」專題演講，與會者包括二位美國佛羅里達州立大學教授在內的八十二位聽眾，一同關注佛教在現代社會的發展，以及禪修應用。



▲鄧偉仁教授關注佛教在現代社會的發展，以及禪修應用在身心療癒上的現況。（溫哥華道場提供）

鄧偉仁教授溫哥華演講

審視佛教現代主義

在身心療癒上的現況，反思是否保有佛教的完整性。近二十年來，在西方的科學與醫學領域，「正念」(Mindfulness)和「禪修」(Meditation)對療癒身心疾病的研究和應用，不勝枚舉。鄧教授說明，佛教傳統下的「禪」，是指專注的狀態和品質；而「禪修」一詞是現代用語，指心的修持，包括訓練心的專注，去除貪瞋癡等煩惱，同時培養洞察實相的智慧。

鄧教授從當代緬甸禪師馬哈希尊者引用《大般涅槃經》裡，佛陀治癒自身疾病的例子，說明佛教禪修的目的，並不是醫學上去除疾病的概念，多指「心」的安定，須有戒行和禪定工夫，方能身有痛而不受干擾。佛教禪修的目的是修持定、慧以破除無明，了脫生死輪迴，將禪修和身心療癒連結應用，容易誤導為禪修等於快樂的表象，這也是「佛教現代主義」下的禪修運動。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 422 期 10 月號

翻轉思惟《維摩詰經》

昆耶離城裡，正上演著一齣好戲。維摩詰居士病了，佛陀遣人去探病，聲聞弟子和眾菩薩卻都拒絕前往，原來維摩詰長者到處隨順，說舍利弗不懂禪修、羅睺羅不懂出家沒有功德、有煩惱才能成佛……偏偏他的話連文殊菩薩都掛保證！《維摩詰經》有多犀利？聖嚴師父說它包含基本佛法，卻又超越於基本佛法；入世於人間，還將人提昇到佛的層次！本期專題帶您出入經中十大經典場景，領受維摩詰居士的「逆襲」，翻轉思惟，直見菩薩境界、佛法勝義，入不二法門。

僧伽大學學務長常啟法師歸納出本經修行三觀：淨土、菩薩道、不二。《維摩詰經》是文人案頭常備書，為歷代知識分子帶來什麼玄思趣味？而「半小說半戲劇」的風格，在經變藝術上如何呈現，如何演變？

韓國三大古寺之一的海印寺，為何又稱法寶寺？「韓國佛寺之美」介紹被登錄為世界文化遺產、現存唯一完整的漢文《八萬大藏經》木雕版。「人生戲中戲」帶您從不斷重複的日常實境中，發現「藏在無聊中的趣味」。

（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

■2017 年《法鼓山年鑑》9 月出版

透過文字與圖片紀實呈現，2017 年《法鼓山年鑑》記錄法鼓山在修行弘化、信眾關懷、慈善救濟、教育文化等領域，如何結合當代所需，推廣佛法的弘化軌跡，讓讀者在最短時間內，對法鼓山乃至當年大環境變遷，有一全面綜覽，感受法鼓山積極建設「人間淨土」的願力、四眾弟子成長茁壯的每一個歷程。



▲交流座談會上，青年學者分享研究與考察的寶貴經驗。（王育發攝）

【林何臻／金山報導】由中華佛學研究所主辦的「二〇一八漢傳佛教青年學者論壇」，九月七至八日於法鼓文理學院舉行第二階段論文發表，十八位青年學者的文獻、研究方法與視野的成果，十位國內外文史哲、宗教等系所教授與講師，令人感受漢傳佛教學術社群經驗傳承、相互提攜的溫暖活力。

2018 漢傳佛教青年學者論壇



▲論壇中，台上台熱熱交流，展現學術社群的活力。（王育發攝）

學術社群經驗共享 整合研究成趨勢

回應同樣精彩。其中第二場評論人日本奈良女子大學教授河上麻由子，因關西風災無法前來，仍委託逢甲大學中文系教授林韻柔誦讀評論與建議，並以照片、簡報記錄考察實況，與古文獻做比對，為青年學者樹立嚴謹治學的楷模。

交流座談上，文理學院院長惠敏法師點出論壇的價值：「第一是培養團隊合作模式，整合型研究是未來的趨勢，第二是移地研究的特色。」並建議青年學者將未能寫入論文，但相當寶貴的團隊合作與移地探索歷程，記錄於未來出版的論文集。第四組代表，文理學院佛教學系張雅潔教授受觸動，談到不同領域的組員交流出各種視角，例如耶魯大學東亞語言文學系王明微，從雲棲樓宏作為劇評人，於後人戲曲中再現的形象等角度，勾勒出生動善巧的高僧形象。

「誰做的是真正佛教研究？」文理學院佛教學系系主任鄧偉仁拋出大哉問，進而表示佛教義理研究如果是冰山上的一角，跨領域研究便是出下層大塊冰山。然而上下如何找出關聯性？第三組代表，華梵大學東方人文思想研究所雲惠遠分享，她以訓詁文獻學觀點，與深入古藏思想義理的兩位組員討論，透過來回思辨，體會到冰山上正慢慢交融。

「做學問的過程，不可能不感受到孤獨，一個人再優秀，仍有思考上的盲點。」中央研究院中國文哲所研究員廖肇亨表示，論壇打造出讓青年學者初嘗法味的平台，共享遇到的困境和解決方法，進而許下願望，攜手創造更優質的研究環境，漢傳佛教的未來必然更加光明。

迎接終身學習 文理學院開辦樂齡大學

【林何臻／金山報導】當看盡人生繁華，如何重整腳步，累積福慧資糧，活出樂齡人生？九月十日，法鼓文理學院新開辦的「樂齡大學」首次上課，十五位長者學員從金山，甚至三峽、樹林、內湖遠道而來，齊聚教室聆聽校長惠敏法師授課。

惠敏法師表示，高齡化學習是社會的需要，也是世界趨勢，而長者學員因為閱歷豐富，更能珍惜再次入學的機會。負責規畫課程的推廣教育中心主理廖本聖說，課程依長者需求，規畫「禪修正念瑜伽」、「黃金歲月的生命關懷」、「佛典中的養生觀」等，結合禪與佛法、生命教育、養生、手作、法律知識，並推動「代間課程」，鼓勵學員旁聽文理學院各項課程，更可以參加學校社團，和年輕人互動，促進世代交流。

「回來當學生太好了！」大學時代曾是同學的夫妻謝福順和李雅君，過去以工作和孩子為重心，如今深感人生須「升級」，因此重返校園，再次成為同學，重拾學習的樂趣。今年七十五歲，最年長的學生游阿雪，在法鼓山當義工多年，過往沒機會上大學，當一聽到樂齡大學開課的消息，立刻報名參加，一圓年輕時的夢想。

文理學院發願做心靈鼓手 人社學群學會迎新

【蕭妙鈴、詹惠涵／金山報導】從心發現法鼓、走進人文、走入自心，八月三十一日至九月二日，法鼓文理學院人文社會學群學會策畫了迎新兼凝聚共識的「博雅·禪趣·心時光」營修活動，透過課程介紹、師生交流、禪修體驗、校園巡禮、新舊生分享等內容，交織出一幅活潑動人的心靈成長地圖。

生命教育學系主任辜瑋瑜帶領「盞各言爾志」，引導學員拾回童年勇氣，敘寫新的夢想和學習地圖；環境與發展學系主任張長義及楊文全、尚榮康兩位老師，引導學生一步步體會生活與自然和諧的智慧；社區再造學系主任張志堯及李婷潔老師，以廣闊的視野關懷土地及社區，為學員打開創新的視野；學群長陳定銘、社會學與創新學系主任楊坤修，則帶領學員成為自己心靈的 CEO，進一步關心生活與社會。

貫串於課程的活動，包括：「梯間輕談」讀書會經驗分享、「咖啡·茶禪·心時光」學長交流、「解繹·解禪」禪修體驗等。此外，學員們在「海天一色」的晨光美景中，以立姿動禪及禪坐，迎接充滿朝氣的新生活；在「願願相續」的初心中感恩、感動、發願，更在「再冉梵唄」的音聲佛事裡，與自在的清淨心相遇。

學員聆聽聖嚴師父、前學群長楊倍的生命故事分享；播放回顧影片時，所有參與人員互相感恩，短暫的相聚時光中，每個人都發揮自利利他、悲智和敬的精神，發願未來成為社會與世界的「心靈鼓手」。



▲學員在祈願池畔靜心禪修，與清淨心相遇。（文理學院提供）



出家功德勝 僧大舉行剃度典禮

九月九日為地藏菩薩聖誕，圓通大德舉行剃度典禮，共有一百五十多人出席觀禮，為新戒法師與十六位同沙彌、沙彌尼獻上祝福，方丈和尚果暉法師期勉依循聖嚴師父與僧團的理念，效法古德「寧向西方一步死，不向東方一步生」的魄力，菩提道上誓不退轉。

「第一刀：願斷一切惡；第二刀：願修一切善；第三刀：願度一切眾生。」由方丈和尚果暉法師宣念《剃度說法偈》，副住持果法師擔任授戒阿闍梨，果法師擔任執事阿闍梨，為學僧剃度授戒。方丈和尚果暉說「剃髮染衣」，提醒出家修行要放下世間的五欲，過去擁有的名利等，從出家第一天開始，就要用修學的觀念、修行的方法，慢慢熏習度化自己。

果法師分享，出家前，師父贈與的三句話：「第一：對師父、僧團要有絕對的信心；第二：當有煩惱矛盾時，首先想到是自己的問題；第三：將煩惱消歸自心。」這對於新戒法師、沙彌行者同樣受用。

在開山紀念館讀到師父的話：「我的生命是一場實踐佛法的歷程。」深受震撼，進而發願出家的演澤法師表示，相信只有出家這條路能使法入心，讓佛法的智慧進入生命中。從小帶著法師學佛的母親陳伊柔說：「法師不只想利益自己的家人，還希望利益一切眾生，生生世世的父母。」所以決定尊重法師的心願，祝福他在菩提道上更上一層樓。

（文／林何臻、圖／許朝益）

默照

10/27
9am - 5pm

1-day of Silent Illumination Retreat
Led by Ven. Chang Hwa
默照禪一
常華法師 帶領

東初禪寺

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University



生命
自覺營

2019
1/19 Sat
~1/29 Tue

出家生活體驗營

Dharma Drum Mountain World Center for Buddhist Education



學修俱進的出家路

豐實的學術背景，加上出家修行、弘化等三個面向，

共同交織而成的出家路，將帶來什麼樣的世界佛教視野？

果幸法師及常諡法師應「法鼓講堂」之邀，分享在美國期間的學思歷程。

法鼓講堂·特別講座

◎釋演化



至美國哈佛大學神學院研究交流兩年的常諡法師，深刻感受西方學術界的開放學風，以及強調多元文化交流，所帶來的開闊視野。
(李佳純攝)

在這些交流過程中，法師更深刻印證聖嚴師父所說：「當我們面對不同宗教而與之互動的時候，我們不會強調佛教的信仰，也不會凸顯佛教的教義，而是融合、接受、包容與了解多元宗教並存的事實，並且關注今日整體人類的需求。」

回顧聖嚴師父回歸佛陀化世本懷，而提出中華禪法鼓宗，目的有二：一是使禪佛教與義理之學互通；二是使禪佛教與世界佛教會通，並且接納發揮世界各系佛教之所長。常諡法師呼籲大家共同思考其中的意義，以及實踐的方法。

八月二十三日，常諡法師以「我的哈佛兩年：東西方宗教的交流與對話」為題，從三個面向分享擔任訪問學者期間的觀察。

在宗教教育上，哈佛大學神學院(Harvard Divinity School)以培養宗教師為宗旨，教育理念為：減輕世界的苦難，跨出舒適圈，打破預設，以及更多的愛。這座非宗教的神學院，反映出美國境內多元人口的社會現況及宗教需求，廣納世界各宗教之學生。由於課程需要廣泛且深入的對話交流，法師體驗到必須提起悲願心、開放的心，放下預設，尊重並接受異文化，才能有所學習。

在世界佛教的面向上，法師觀察到美國佛教的多元性，以及佛教、禪修對美國人帶來的療癒作用，且已漸有對禪修以外的佛教教理產生學習興趣的趨勢。因此，如何因應不同文化、背景之需求，而提供佛法，是我們

必須學習的重點。同時，也感受到漢傳佛教必須走出去，經常有人問起法師所穿僧服代表的意義，一次，與東初、象岡幾位法師出門時，一天竟有多達八位路人上前詢問，讓法師深感：「連走在路上，都是在弘揚漢傳佛教。」

在弘揚漢傳佛教的面向上，現今美國推廣宗教多元主義(Religious Pluralism)，因此，法師也把握機會參加不同宗教儀式，如天主教彌撒、伊斯蘭教禮拜等。此外，世界宗教研究中心每週皆有宗教交流時間，由每位訪問學者輪流報告。法師第一年報告之日，正好遇上美國總統大選，法師在分享時加入「不二」的概念，鼓勵以慈悲，而不從對立的角度與憤怒情緒對待外境。演講分享後，聽眾感動回饋：「這樣的觀點正是此刻大家所需要的！」

關懷世界 提供佛法智慧

常諡法師 哈佛二年 體驗宗教多元主義

「常常不要忘記自己是出家人，要有自己的功課，必須保持戒律」，「現在讓你去讀書，是為成就僧團，不是為了成就你自己」，「誦《普門品》與觀音聖號，消除業障，起大悲心」，「常回東初禪寺」……十二年來，果幸法師始終記得，二〇〇六赴美進修前，聖嚴師父的種種叮嚀。

八月三十日、九月十三日，果幸法師分享「我的美國十年」二堂課：「不一樣的修學與修行」及「看見佛教多元面貌」。法師赴美三年後，於二〇〇九年取得哥倫比亞大學(Columbia University)碩士學位，二〇一四年通過加州大學洛杉磯分校之亞洲語言及文化系所(Dep. of Asian Languages and Cultures, UCLA)博士資格考，成為博士候選人，今年



果幸法師在十二年的修學旅程中，親身實踐身為漢傳佛教僧侶的向道精神，磨練堅忍毅力。
(李佳純攝)

順利取得博士學位返臺。

期間，法師觀察到佛教各個傳承在美國的發展，如韓國佛教、越南佛教等，多數以該國移民為主要信眾；日本禪修吸引許多西方人，有些道場卻因未持守戒律，發生醜聞而關閉；藏傳佛教明確的修學次第、口譯人才多，培養博士生於大學授課，並且致力翻譯學術著作及適合大眾閱讀的佛法書籍，因此成長快速，也吸引了不少華裔移民，值得借鏡；而聖嚴師父於哥倫比亞大學設立美國第一個漢傳佛教講座教授，極具先見之明。

看似順遂地在兩所名校完成學業，其實十二年中，法師歷經無數身心健康與學業上的考驗和難關：進哥大前，面對同時學習語言與大學部、碩士課程的壓力；因為自己的出家身分所受到的排擠；營養不良、睡眠不足，拖垮健康；博士班指導教授嚴苛的訓練；擔任助教的忙碌，以致生活作息不正常；接連發生的種種身體狀況，以致不得不休學……

走出學校 與善知識相遇

在這過程中，法師皆以師志為己志，持續以懺悔、發願，以及觀音法門，幫助自己走出。由於生病後知道運動的重要，法師才走出宿舍、學校、圖書館之外，與當地人有了互動，因而認識搬水運柴的天主教修女、對禪修有興趣的印地安人、帶公園裡的民眾打

八式動禪……此外，逆境也讓法師發現貴人無所不在，例如在地鐵認識的紐約大學博士，不但提供法師短期住宿，並幫忙修改報告、論文；親近藏傳佛教的醫生，陪著念佛、迴向，給予鼓勵……

也是在這樣的逆境中，法師體會到廣結善緣即是報眾生恩，並從指導教授身上反思到自己的剛強、不柔軟，而學習觀想教授就是觀世音菩薩，激發自己的學術潛能。最後，在論文委員會教授們一致的肯定中，通過論文口試。

「盼望有志向學的中國年輕一代的優秀僧尼們，不要為一時的不知意的環境所轉，應當不折不撓地發悲願心，精勤於佛法的修學，三寶是不會辜負我們的……只要我們所發的是為求法為弘法的悲願，一切都會如願成就的。」師父的話，始終是法師種種境緣中的強心針，因此，法師將論文及學位獻給師父，做為說不出、道不盡的感恩。

馬來西亞佛法研讀班心得

◎曾秀容

佛法研讀班結束前，法師提醒我們學佛不要妄自尊大，也不自以為為。坦白說，我的的確確曾經妄自尊大，膽怯地迴避「願心」，總認為那是修行高深的行者，才能累積資糧而具備的情操。

然而，在修學聞法的過程中，緩緩整理自己的學佛思路，體會佛法與生命的連接，以及自心深處的蛻變過程，「願心」竟油然而生——

原來「為眾生學佛、念念眾生」的觀念，不曉得從何時開始，已在內心深處萌芽。隨著課程的進行，更讓我增添信心，覺察「願心」的增長，否則，我如何能在順境中了然清楚，而心不波動，踏實安穩，無怨無尤，自安於現呢？這才深深體驗到佛性與悲心，原來從未離開過，無須外求，只是偶爾被塵埃覆蓋。

年過半百的這期生命，還能與佛法相遇，真是無上的福報，深深感恩所有眾緣的組合。

自在

◎陸皓珮

在佛法研讀班這十二堂課裡，除了認識觀自在菩薩、《心經》，也因為學習經典所講的觀念和方法，而與自己的生命產生連結，朝向「自在」的方向邁進！

對呀！有多少人享受著人生中的快樂，而不自覺這些快樂其實附帶了很多條件，若是其中一個條件沒有了，快樂就隨之消失。以前我就是這樣的顛倒觀念中，活了幾十年，情緒起伏不定，完全被外在控制了自己的生命。

自由自在，心無罣礙。練習把心帶回到純淨的狀態，不多加評論、比較、分別，不染著在現象上，少欲知足，自然自在。

原來每一天都可以那麼美好；生命中的每一個人、每一件事、每一樣東西，都是



現場學員專注投入，藉由講師的經驗分享，開闊視野，更提起精進開放的心，持續學習不中斷。
(李佳純攝)

課外心一章

找回生命的感覺

◎熊昌仁(土城長青班)

一年多前，媽媽因急性青光眼開刀，視力模糊影響日常生活，之後更引發憂鬱症，瘦到剩40公斤，走路不穩，臉色蒼白。我去年(2017)就幫媽媽報名長青班，卻因種種問題無法成行，直到今年九月，終於如願帶她來上課。

記得剛來時，媽媽會害怕別人的眼光，擔心別人覺得她不好，擔心自己聽不懂、學不會，幸好同組師姊主動關懷和支持，讓她逐漸不再害怕和排斥。還有幽默風趣的主持人，帶動現場氣氛，每次上課都覺得好像在參加同樂會，十分歡喜有趣，終於讓媽媽開心地笑了。

印象最深刻的是，第一次上課就聽到郭華屏菩薩講述他如何在車禍後，努力奮鬥的生命故事。相信媽媽從中感受到他正向的生命力，開始願意相信，靠自己的努力與堅持，一定可以變得愈來愈好。

課程中，八式動禪幫她找回運動的感覺；團康遊戲和歡樂舞蹈，讓她回想起喜歡唱歌的感覺，甚至在一次歌曲帶動唱時，她開心地繞了教室一大圈，這對一個飽受憂鬱症困擾的人來說，真是一大進展；禪藝課程也讓她回憶起手作的感覺，並且帶作品回家，向爸爸炫耀一下；外語世界和新知講座，更讓她開始和家人聊起新鮮事物，不再一直困在生病、生氣和無聊的氣氛裡；經典朗讀和觀賞《大法鼓》，則讓她感受到佛菩薩和聖嚴師父的慈悲智慧。

現在媽媽臉色紅潤，胖了二公斤，走路穩多了，也比較不害怕與別人聊天，會主動關心身體不好的親戚，在家裡堅持做甩手、走路等簡單運動，還開始做菜，得到爸爸的大力稱讚。媽媽持續看著觀世音菩薩聖號，希望她能堅持下去，愈來愈好。

能來上課真是很容易，如同經文所說，「不可少善根、福德、因緣」；而大家一起共修，就是「得與如是諸上善人俱會一處」，這種共修的功德，真的是不可思議。

法鼓講堂·特別講座

- 10/8 (一) 禪的修行與我
【講師】雷·安德生(Reb Anderson)
- 10/18 (四) 禪在當代美國
- 11/1 (四) 佛教中的現代女性：西方比丘尼研戒
【講師】常諡法師
- 【課程時間】晚上7:00~9:00
- 【報名專線】(02) 2893-9966 分機 6663
(週一至週五 9:00~17:30)

東初禪寺

週日講經 11am-12:30pm

10/7

地藏法門的信解行

--大乘大集地藏十輪經

常華法師 主講



東初禪寺

週日講經 11am-12:30pm

10/14

公案與日常生活

Harry Miller 主講



洛杉磯受戒心得

實踐自我的承諾

◎張果俊

過去有很多受戒的機會，都因為因緣不具足而沒有成行，這次我想，如果再不發心就沒有機會了。報名之後，很奇妙的，父親的海青竟然在道場被師姊發現，彷彿父親在告訴我：「時間到了！」即使事情再多，道場的大寮工程尚未完工，我還是要來受戒，因為這是對自己的承諾。

受戒的過程中，每天聽聖嚴師父的影音說戒，讓人感覺師父仍然親自在戒壇為戒子開示。十次的說戒開示，將受戒的原因、內容說明得非常清楚，讓我們深刻了解戒條的意義和目的。正授典禮前最後一堂說戒，師父一再叮嚀大家，受過菩薩戒後，要開發智慧，以自己的修持幫助他人。

師父知道要把佛法傳下去，不只是一天、兩天，不只是十年、二十年，而是百年，甚至更久的傳承，所以早在十多年前，師父就指示，將說戒開示錄影下來，提供日後使用，可見師父的眼光多麼長遠，這是讓我感動的地方。

圓滿受戒後，眾多師兄姊對新

戒菩薩的歡喜祝福，親切而自然流露的關懷，深深感動了我們。加上僧團多位法師不遠千里前來護戒，是我們最大的福報；我們受了戒，若能回到家中、職場，改善家人及同事之間的關係，確實地實踐菩薩道，這種教育更具普及性；師父在開示中，提到當年在日本求學的艱辛過程，所以發願將十方供養辦僧才教育，培養佛法人才，正是推廣佛法的長遠之計。就在這場菩薩戒會中，我感受到法鼓山三大教育：大學院、大普化與大關懷教育的完整體現。

這次有機會接觸負責主辦的洛杉磯道場師兄姊，他們很開心能有這樣的活動，將大家凝聚起來，彼此互相配合，相信他們做事的驅動力，是來自於對佛法的信念，自利又利他。

師父說，受了戒就是嬰兒菩薩，生命重新開始；方丈和尚也祝福我們生日快樂，這種種提醒，彷彿是另一段人生使命的開展，希望大家都能護法弘法，利益眾生。

受戒之不可思議

◎郭演學

菩薩戒會期間，幽冥戒正授之前的懺摩時，我依聖嚴師父的教誨，試著想像曾因自己而受苦的怨親債主。想得到的，想不起來的，此生根本不知道的，加上過往累世的……數量多到想像不完，實在令我又慚愧又警惕。由怨親債主而聯想，我憶起此生到目前為止，包括自己及親人所遇到的種種不幸和難關，禁不住悲從中來，難過掉淚。就在難過得不能自己時，腦中突然冒出了陌生的念頭：若把所有自己以為的苦，都當成自己在受報，如此一來，除了埋怨自己之外，沒有任何身外的人事物，是我可以埋怨的了。

這些現前的苦，若是因自己以前造的業而來，那只能埋怨自己；若是從自己過往得罪的怨親債主而來，那仍然只能埋怨自己；甚至，埋怨自己這樣的負面心態，很可能只落得繼續造惡業，未來感惡果的下場，所以連埋怨都不能，只能懺悔。

這樣一連串的思緒，讓原本陷在痛苦情緒中的我，頓時清醒了不少。心中因而生起感恩，感謝自己理出這樣的思維，也感謝有這機會，邀請怨親債主們、十方法界眾生，一起來受戒。菩薩戒正授時，菩薩法師果醒法師勉勵大家，修行可以選擇「主修」。他舉自己為例，有兩條戒對他來說難度較高，他就從這下手，當習性顯現時，正是提起覺察觀照的時機，並試著培養與之相見的善習。法師強調，若能專門在一個點上長時間下功夫，就能有所突破，也會帶動修行，全面提升自己。因為常常陷於瞋心及驕慢之中，苦不堪言，依照果醒法師所說，原來瞋慢之心，即是我的主修。法師雖是對大家開示，內容卻像是給我的一對一教誨，實在非常受用。

能夠參加菩薩戒的諸多因緣和合，也讓我深感不可思議：剛好有洛杉磯道場主辦戒會、有時間可以參加，以及聖嚴師父說戒內容被錄影下來，讓多年後受戒的我們得益；再推進一點，剛好在我學佛初期就接觸到師父的書，乃至遇見舊金山道場和許多精進的師兄姊……種種無量無數的巧合中，促成我有幸於此時此地圓滿受戒，生命真是無法預料，我深深感恩！



(Jean Li 攝)

快樂學佛人招生

10/14 文山班、馬來西亞班

10/20 臺中寶雲班 12/5 農禪班

【報名洽詢】(02) 2893-9966 分機 6664

【上網報名】



活動看板

輕腿已過萬重山

舊金山馬拉松心得



◎文／圖／洪常桐

凌晨兩點打工作的地方。到三英里時，越過梅森堡 (Fort Mason) 山丘，下坡就是馬瑞納格林公園 (Marina Green) 大草坪，遙望金門大橋，法師提醒「修行莫忘初心」的影像再度浮現。接著逆風，跑向國慶放煙火的克里西菲爾德公園 (Crissy Field)，再往金門橋下折返上橋頂，看到太平洋，感受身與心、內與外融合，禪悅自在。不覺中，輕腿已過萬重山。

去年(二〇一七)舊金山道場於四月一日舉辦佛二，並有大迴向，我隨即邀請道友以佛二為禪跑緣起點，一起參加七月二十九日的舊金山馬拉松，召委仇儷也相挺參與。

這一年來，我還參加了總本山、農禪寺、中正萬華辦事處等地的共修、大事關懷及《金剛經》的佛學課，思惟著唯有捨下、放下才能輕快的法義；在地藏菩薩像安位灑淨時，緣念地藏菩薩的悲願，確立了要把賽事當佛事，以「念佛禪二十公里」的功德，迴向給殘障者、病中的師姊，以及住進長照中心的菩薩。

聖嚴師父說要以菩提心、清淨心念佛，才能得力。清晨四時三十分起床，穿上背後印有「臺灣」的背心，唱了《叩鐘偈》就出門。國歌響起，馬拉松在六時三十分正式開跑，心中佛號不斷。輕快地過了漁人碼頭，對面是聞名的愛爾蘭咖啡店，也是我四十年前留學時，每晚七點到

去辦年(二〇一七)舊金山道場於四月一日舉辦佛二，並有大迴向，我隨即邀請道友以佛二為禪跑緣起點，一起參加七月二十九日的舊金山馬拉松，召委仇儷也相挺參與。

沿途有幾位想必也是來自臺灣的跑者，從背後超越時都喊「臺灣加油」，因心中緣念佛號，只能揮手回應。終於看到太平洋海岸，西望是去國懷鄉的故土臺灣。

最後一英里時，速度慢下來，諸多念頭生起，身體開始感覺不適，腳步沉重，好像不聽使喚，在原地踏步。意念紛起，想起去日本參拜「回頭的阿彌陀佛」，如何精進不懈地跟上佛陀的腳步？菩薩們又是如何忍受病痛，提起佛號一心不亂？我終於又回到聖嚴師父教的數息法，提起心力，於最後五十公尺處，全力加速，安抵終點。

感恩三寶，我再度平安圓滿完成禪跑。但獎牌再多，也要塵封。每年的體力都在衰退，老病是必然，更要珍惜此生餘年，護持正法，念佛不斷。



真心悔改 眾善奉行

◎葉小舟

禪宗有個公案，有位禪師問徒弟們，寺廟前有一大片野草，該如何除去？有人說：「斬草除根，用挖的。」又有人說要「用燒的」、「用拔的」，最後禪師告訴大家：「給你們一年的時間，大家分配一塊區域，各自用你們的方式去試試。」一年之後，徒弟們在整片地上種滿了莊稼，雜草無處可長。

對於做錯事的人來說，最重要的是「真心悔改」，以「眾善奉行」來取代從前作惡的口意。我曾看見一座小山中的達摩祖師廟，有對聯寫著：「發心求正覺，忘我濟眾生。」「濟眾生」就是「眾善奉行」，世界上有利眾生的善行那麼多，隨緣隨分，盡力去做，就不會有時間、有念頭再去為非作歹了。

以前我因為對「小愛」的執著，造成了苦果，服刑中，看了聖嚴師父的

簡單事 親自做

◎王果智

家中的老大人因大腸癌第三期住院開刀，動手術做了「人工造口」，六月初出院時，帶著「黃金袋」回家。更換的工作由外籍看護安來做。她告訴我：「阿嬤，你也要來學怎麼換袋子，我休假時，就要由您來處理了。」我說：「把舊的拿出來再換上新的，這麼簡單的事，我一定會，不用學。」

有一天，安休假，終於換我新手上路。當我打開「黃金袋」時，袋中的氣體、液體、固體全部衝了出來，噴得床上、他的身上到處都是，而兩座小火山還不斷地溢出「黃金」來！我呆住了不知所措，繼而回神心想，慌亂於事無補，便定下心來，首先把不斷溢出的黃金清洗乾淨，火速

換上新袋子，再替他換上乾淨的衣褲、看護墊，最後把穢物拿到浴室清洗。無意中抬頭看見鏡子，才發現自己滿臉豆花。連忙清洗之後，恢復了原本一張素臉。

第二次更換時就有經驗了，不等袋子八分滿，五分滿就換會比較輕鬆。先打開一點袋口，好讓裡面的氣體散出，再輕輕地把整個袋子拿下，換上新的，輕鬆愉快。

日常生活中，很多事情光說不練是不行的，實際操作很重要，真是不經一事，不長一智。學佛也是一樣，只是知道佛法很好沒有用，還是要親自去做、去實踐，就像念「阿彌陀佛」很好，還必須自己念，才能真正有所感受。

東初禪寺

週日講經 11am-12:30pm

10/21

阿彌陀佛四十八大願

常灌法師 主講



東初禪寺

週日講經 11am-12:30pm

10/28

地藏法門的信解行

—大乘大集地藏十輪經

常華法師 主講



法鼓山第六任方丈接任大典

承先啟後 鴻雁共行

成群飛翔的雁鳥，輪流擔當領頭雁，彼此激勵、互相扶持，果暉法師從退居方丈果東法師手中，接下方丈執事，展現法鼓山教團以鴻雁共行的團隊力量，同心朝向目的地，穩健前行。

◎編輯室

勉新任方丈及僧俗四眾

人人都是接班人

◎聖嚴師父

我有四點勉勵新任方丈以及法鼓山的僧俗四眾：第一，剛才新任方丈從我手中接下的信物有三項：（一）法鼓山僧團組織章程；（二）法鼓山創辦人指導方針；（三）一〇八粒的念珠一串。第二項是由僧團代表大會通過，交代方丈遵行實施。第三項是勉勵方丈，時時提起戒定慧三學的正面，息滅貪瞋癡三毒的一〇八種煩惱障礙。若能依此三項信物來擔任方丈職務，必定能使法鼓山教團及方丈個人的慧業福業，日日增長。

第二，我們不要隨俗說：「創業維艱，守成不易。」那是不夠正確的，因為我們法鼓山這個團體是在時代環境的祈求下，以及社會大眾的支持下，水到渠成的，這不是我聖嚴的創業，而是這個時代社會的共同資產。因此，我要勉勵新任方丈，不用迷信「守成不易」，只要本著法鼓山的理念，推動三大教育及四種環保，就可隨時順勢而為、應時而生，結合教團內外的各項資源，經常開創新情勢，為今後的世界社會，帶來新風氣新局面。

第三，我們不要說，新方丈是法鼓山的唯一接班人，而要認清我的下一代乃至每一代的每一位成員，都是我們法鼓山的接班人。我們是共同體的僧團，是依眾靠眾，是共同分擔工作、分擔權責，每一個領域的每一個層面，都有各司其職各負其責的人，方丈只要鼓勵全體四眾，同心協力，為法鼓山的理念努力，就會如同載著一船人，每個人都划著一支槳，順風順水似的那麼容易。

第四，我們的時代社會，希望我們用佛法來奉獻的事很多，我們的人力物力及時間卻很有限，應當判斷選擇輕重、緩急，先後次第來做；這一代做不完的，勉勵下一代的人來做；這一代做不完的，發願永生永世繼續來做……眾生有盡，我願無窮。每一個職位可以換手做，淨化人心淨化社會的悲願宏誓，是盡未來際做不完的。（節錄）

（二〇〇六年九月二日，講於法鼓山第二任方丈接任大典，原篇名〈繼起有人〉）



（李東陽 攝）

方丈接任大典圖輯



迎請和尚

法鼓山第六任方丈接任大典開始，悅眾法師前往迎請三位和尚。大殿外，迎請隊伍彷彿與大自然融為一體，行進有序地緩緩走向大殿。（王育發 攝）

1 3



宣誓就任

果暉法師在三寶佛前宣誓就任方丈一職，將奉獻自己，成就大眾，以延續弘揚漢傳禪佛教，永住於世為己任。（本刊資料）

2



交接信物

惠敏法師（中）擔任監交和尚，新任方丈果暉法師（左）從退居方丈果東法師（右）手中，承接組織章程等信物，象徵法脈綿延，繼起有人。（李佳純 攝）

4



祖堂禮祖

接任大典結束後，新任方丈和尚依例於下午至開山紀念館祖堂禮祖。以虔敬懇切的心捻香祝禱、禮佛三拜，飲水思源，念報師恩。（李東陽 攝）



信眾觀禮

護法信眾出席勝會，參與了中華禪法鼓宗法脈代代傳承，無不歡喜感恩，對學修俱佳的新方丈果暉法師深具信心。（許朝益 攝）



法青外護

大典結束後，方丈和尚果暉法師至大寮關懷所有義工，喜見正在出坡的青年院法青們，讚歎大家全副心護持的精力。（釋常鐸 攝）

三友健容教授專題演講

法華一乘思想的原點

◎釋演禪

聖嚴師父留日同學、日本立正大學教授三友健容，八月二十八日晚以「法華一乘思想的原點——元政上以『小止觀』序」為題，為僧團法師們演講。在場主持的方丈和尚果暉法師，分享了受邀出席方丈接任大典，也在法鼓山上體驗禪修，從而有了這場演講的因緣。

這場演講源於三友教授於無意間，發現了江戶時代日蓮宗僧侶元政上人著述的《小止觀抄》。傳統的日蓮宗僧人排斥打坐禪修，開山祖師日蓮上人的著作，還曾提到「真言亡國，禪天魔，念佛無間，律國賊」。到了江戶時代，日蓮宗卻出現元政上人，提出「雖以高祖為師，但師其心，非師其跡行」，也就是秉持佛教基本精神「依法不依人」，修行上以戒定慧為本，重新審視修正日蓮宗以宗教法為限的修行道路。

三友教授認為元政上人的典範，恰可給我們一記當頭棒喝。我們所處的時代，正需要各宗教進行對話與協調，卻仍有許多人認為自己才是最正確的，所以亟需回歸到《法華經》中「汝等所行皆是菩薩道」的一乘思想。

三友教授還分享天台智者大師所著的《小止觀》成書過程及內容思想，並與元政上人《小止觀抄》作比對，提及《小止觀》確實是一本在短時間內可掌握修行重點的書。演講中，法師們向三友教授提出問題，包括：日本佛教的現況，是否還存在宗派間互相批判的情形？身為日本日蓮宗僧侶，如何在親情與生活中用上修行方法……

三友教授從歷史及教理的角度，回答了日本佛教與日蓮宗的問題，談到親情與修行，則回應身為日本僧人，很羨慕在法鼓山出家修行的法師。他表示，平常除了幫忙照顧孫子、指導學生研究，還必須關懷來寺院的信眾。他分享，演講前已在山上參加了禪一，又到台南寺參加禪一，體會到《小止觀》中，「二十五方便」的「息諸緣務」對修行的重要性。

過去在日本，許多淨土真宗的學者認為：大乘思想是因在家修行者興起而形成。三友教授以自已研究阿毘達磨，以及接納不同修行方式的經驗來看，認為大乘思想的興起，比較像法鼓山這樣，僧眾以戒定慧為基礎精進修行，為了指導與接引在家眾而發展出的思想，也期許果暉法師擔任新方丈後，開展出佛教弘化嶄新的一頁。

▼三友健容教授分享日蓮宗元政上人的修行精神，以及回歸法華的一乘思想。（李東陽 攝）



聖嚴教育基金會
Sheng Yen Education Foundation

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

（建議您預先請過《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
法鼓山僧團大學女眾副院長

與談人：楊蓓老師
財團法人聖嚴教育基金會執行長

人間是永遠有希望的
也有我的祝福與期許

水陸送聖

2018/12/01~12/03
法青菩薩行

需參加2018/11/11&18(日)法鼓山演練

法鼓山世界青年會

對象
16 到 35 歲青年