





# 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



【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『对不起』！」一位師兄接口說：

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

法師教導兩階段方法練習，先回到身體，口中發聲說：「am sorry！」並請大眾當場練習三次；然後進一步落實到心，照世間無常的實相，漸漸把對我的執著放掉，便能真誠表達意，並且包容別人。

法師說明「慈悲三昧水懺法的「慈」是予樂，「悲」是苦，用佛法幫助人就是「悲」；「三昧」主要是指禪宇

【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『对不起』！」一位師兄接口說：

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

法師教導兩階段方法練習，先回到身體，口中發聲說：「am sorry！」並請大眾當場練習三次；然後進一步落實到心，照世間無常的實相，漸漸把對我的執著放掉，便能真誠表達意，並且包容別人。

法師說明「慈悲三昧水懺法的「慈」是予樂，「悲」是苦，用佛法幫助人就是「悲」；「三昧」主要是指禪宇

由定而生慧，心很安定又能清觀照，定慧等持才是大乘佛法指的「三昧」；「水」所洗滌不只是表相，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，始去惡向善，最後擺脫自我的著，善的不執著，惡的也不著，才是解脫之道。

演道法師用現代語言演繹「歲小孩都知道，八十老翁做到一」的《慈悲三昧水懺》觀念方法，讓聽眾更了解如何透過修懺法的力量，至誠反省、悔、禮拜、發願，以期與佛陀法相應，隨時導正心的方向。

A group of approximately 15 people are sitting in a circle on the grass by a lake, practicing yoga in a cross-legged meditative pose. They are wearing casual clothing like t-shirts and shorts. The background features lush green trees and a calm body of water under a clear sky.

▲馬來西亞全國教師佛學研修班邁入第二十週年，每年皆有許多來自大馬各地的老師前來參與、共同研討交流、學習佛法。（迪嵐榮 摄）

# 從心樂讀《金剛經》



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：「由於緣所產生的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。」並分享照顧癌末老菩薩的過程，就是運用這個「即非論理」的概念，來面對「所謂肝癌第四期，即非肝癌第四期，是名肝癌第四期」，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，還皈依了三寶，圓滿這一期生命。

最後，法師以聖嚴師父的末後偈：「無事忙中老，空裡有哭笑，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。

基金會副秘書長常陽法師帶領下，從心閱讀《金剛經》，一起深入如金剛般無堅不摧的大智慧。

以現代、實用的主題為架構，法師用易解的語彙來詮釋經文奧義，重現佛世僧眾「不忙、無緊、空慮、非疏」的生活，對比今人的「忙碌、緊張、焦慮、疏離」，並帶入三世二重因果與十二因緣，提醒在日常中時時提起方法來調心，慢慢往佛法僧的方向靠近。

「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

# 用佛法悅教悅輕鬆

馬來西亞太平佛教會講座



▲溫哥華都市禪中心啟用以來，第一次舉辦英語講座，接引許多首次接觸道場的外國朋友。（攝影：唐生）

一黃繼紅／溫哥華報導

接觸漢傳佛教的東西方民眾，並對禪法產生好樂心。（沈波攝）

禪與生活的關係，一直以是人們津津樂道的話題，哥華道場邀請紐澤西大學會學教授李世娟於八月二晚間，在溫哥華都市禪中舉辦「禪與生活」講座，現場二十七位聽眾，實際受漢傳禪法身心、環境協融合的生活運用。

李世娟強調禪在生活中什麼樣子，很難用言語來達，於是先讓大家坐下來帶領放鬆，並稍微體會禪的滋味。過程中，無論東方聽眾，都可以感受現場鬆祥和的氛圍，這種身心環境相依相融的感覺，打到人們的心中。

禪坐之後的方式，與她逗趣地問：「打坐一定要麻？其實生坐，但不是一整天的生說，我們從而息之間，的是幫助我地體驗自己。「心」明白從而更完整地。人生活在禪在生活裡是人世間的關係、人以及更常常自己的關係。

# 以禪法活出完整自己

溫哥華道場



# 學修俱進的出家路

法鼓講堂・特別講座

◎釋演化

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？

果幸法師及常諗法師應「法鼓講堂」之邀，分享在美國期間的學思歷程。



至美國哈佛大學神學院研究交流兩年的常諗法師，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)

八年：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。這座非宗派的神學院，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

常的功課，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（Dept. of Asian Languages and Cultures, UCLA）博士資格考，成為博士候選人，今年

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（Dept. 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)

## 常諗法師 哈佛二年體驗宗教多元主義

八月二十三日，常諗法師以「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。這座非宗派的神學院，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

常的功課，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（Dept. of Asian Languages and Cultures, UCLA）博士資格考，成為博士候選人，今年

## 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，視力模糊影響日常作息，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。媽媽持續念著觀世音菩薩聖號，希望她能堅持下去，愈來愈好。

能來上課真是不容易，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。

●現場學員專注投入，藉由講師的經驗分享，開闊視野，更

提升個人專注力。

(李佳純 攝)

在世界佛教的面向上，現今美國推廣宗教多元主義（Religion 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，而不是對立的態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！」

在這些交流過程中，法師更深

刻印證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

其中的意義，以及實踐的方法。

果幸法師呼籲大家共同思考今日整體人類

的共同需求。

果幸法師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

其中的意義，以及實踐的方法。

洛杉磯受戒心得

◎張果俊

## 實踐自我的承諾

去有很多受戒的機會，都由於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。報了名之後，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，不只是有一天、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，這是讓我最感動的地方。

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，這種教育更具有普及性；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，受了戒就是嬰兒莘 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

**苦** 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。

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，並試著培養與之相反的善習。法師強調，若能專門在一個點上長時間下工夫，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，原來瞋慢之心即是他的主修。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；再推遠一點，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……幸於此時此地圓滿受戒，生命真是無法預料，我深深感恩！



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

【上網報名】



真心悔改  
眾善奉行

◎葉小

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」來取代從前作惡的身口意。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，忘我濟群生。」「濟群生」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

「從心溝通」，書中引述西方諺語：「當你怨恨一個人的時候，你就成了他的奴隸。」果真如此！希望獄中學們不要再怨恨，也不再犯罪，就會成為他人的奴隸，以及罪的奴隸，並能「真心悔改，眾善奉行」。

藥師琉璃光如來的十二大願中，十大願為「願我來世得菩提時，若有情，王法所加，縛錄鞭撻，繫閉獄，或當刑戮，及餘無量災難凌辱，悲愁煎逼，身心受苦，若聞我名，我福德威神力故，皆得解脫一切苦。」

願以此鼓勵、祝福所有的受刑人，其家人，社會大眾能夠諒解受刑人已經做錯了，犯了罪，只要真心改過，就有機會重新開始，「事情總過去的！」、「事情已經過去了！」一起向前看、向前走，讓他安心地刑，出去做個好人。

## 簡單事 親自做

◎ 王果

家中的老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，我休假日時，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泌出「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，首先把不斷泌出的黃金清洗乾淨，火速

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

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

日常生活中，很多事情光說不練不行的，實際操作很重要，真是不一事，不長一智。學佛也是一樣，是知道佛法很好沒有用，還是要親去做、去實踐，就像念「阿彌陀佛」很好，還必須自己念，才能真正有感受。



平安無事<sup>10</sup>

# 提高

# 自私的層次

◎聖嚴師父

我們可以把一己之「自私」擴大到全體的「自私」，如此，這個一己之我，便可小可大了。

我們可以把「自私」提高層次，解釋為「自我」及「大我」，像這種層次，自私的意義就更好了。舉例而言，《老子》第七章：「聖人後其身而身先，外其身而身存，非以其無私耶！」故能成其私。「這幾句話的意思是說，聖人處處謙讓反而得到眾人的愛戴；捨己為人，結果是身受其益；因此，我們可以把一己之「自私」擴大到全體的「自私」，如此，這個一己之我便可小可大了。我們雖然是一個獨立的個人，但是如果我們把自己擴大到全臺灣乃至全世界國子民的層次，那當他國對我們有所欺侮時，自然就會有同仇敵愾的感覺。如此的「自私」不是十分有意義嗎？」

## 「我」可以小，也可以大

由此可知，一己之我，可小可大。在佛法上認為構成自我的五大元素是色、受、想、行、識，合稱五蘊，所謂的「色」乃是肉體的生理現象，而「受」、「想」、「行」則是我們心理活動現象的三個階段，當我們受到外界的刺激時，一定是經過思索之後，而產生相對應的動作，這就是「受」、「想」、「行」。而所謂的「識」，則是連貫時空的精神現象，也就是在時間與空間之中貫串的生命之體，那是眾生生命的連續存在。

「我」可以是小我，也可以是大我。普通人以肉體所在為「我」，而賢者則以身心及環境中互動的我為「我」，聖人則更以無限的時空及現象為「我」。如果以這種模式來省思，所謂「自私」、「自我」可以說是十分具有彈性的，它可以小到一己之私、一己之我，也可以大到社會國家之私、世界宇宙之我。

## 「自私」可為善亦可為惡

既然「自私」的意義有這麼多層次，那所謂的「自私」，其實是可以為惡，也可以為善的。也許大家會覺得很奇怪，畢竟，我們已經習慣把「自私」定義為不好的，當我們說一個人「自私」的時候，往往是說他不好。然而，一人不為己，天誅地滅」。試想：如果一個人連自己都不照顧自己，那又有誰會來照顧你？自己都不為自己打算，又有誰會替你打算？

所以，自私可以說是健康的心理，它並不是壞事。既然自私的心理是很正常的，那麼，推己及人，我們也要想到別人也有權利要求擁有這樣的心理。但是，若因為自私自利而損及他人，則是惡業；我們需要的是自私自利而無損他人；當然，最好是直接自利，也間接利他。一般人的自私，對於他人是可惡可憎的，而且多半是善少惡多；只有賢者的自私自利，才是唯善無惡的，這就是儒家所講的：「達則兼善天下；窮，則獨善其身。」

因此，佛教徒的慈悲心懷，其實就是自私及自我的昇華和解脫。慈悲是奉獻自我而解苦難。慈悲，是給予眾生快樂、幸福；悲，則是替眾生帶來幸福、快樂；是奉獻與無我」）

默照禪 49 心得

## 沐浴佛光中

◎劉萍

因為好朋友突然生病的無常示現，以及法師和菩薩們的慈悲鼓勵，今年夏天我再次踏上默照禪四十九天的修行之路，並告誡自己把握過去的一切歸零，以初發心老實用功。前面兩週，跟著聖嚴師父的〈坐禪儀〉影音開示，按部就班，踏實地從五調：調整飲食、睡眠、身、息、心的基礎開始。這次特別注意身心的部分，腿盤好、腰挺直、頭放正。身心相連，息息相通，沒有好的坐姿，呼吸會受影響，方法用不好，心也无法安定。

「放捨諸相，休息萬事，身心一如，動靜一無是師父提醒我們使用的方法，要放掉所有的身體現象，要放下身軀的動作，也常用發願的方法來幫助自己，比如發願用禪法來吃這一餐飯。四十九天的禪期中，每天早晚聽師父的影音開示，學習並揣摩著運用師父的教法，師父用各種例子、比喻，說明用默照待人處事的智慧原則，讓我們了解「智慧不是知識，不是學問，也不是經驗，而是無我的態度」，這一年三百六十五天的百分之十三，都沐浴在佛光中，不僅體驗到法喜禪悅和信心，以及利他的願心。

這是非常難得，因為即便是教禪的老師，大多也會誤以為統一心就是開悟，而一般書籍也有很多不正確的描述，致使我的修行導向錯誤。聖嚴師父說要放下每件事，不論是自我、心或宇宙，所有一切的觀念，只有這樣，禪才會在你面前開展，讓你見到真相。忽略此點會產生很大的危險，讓我們固著於某個念頭從自我中心而起，並無實際用處。」有一個念頭不過是像廣播主持的評論，根本與我無關。所言：沒有正確的教導，鮮少有機會能找到真正的悟處。



## 在印尼 與漢傳禪法喜相逢

由於印尼禪坐會負責人阿格斯 (Agus Santoso) 向聖嚴師父學禪的因緣，多年來他持續邀約法鼓山法師前往帶禪，漢傳禪法在印尼各地播下的菩提種子，漸漸開始生根、發芽！

今年應棉蘭禪坐會之邀，傳燈院監院常裏法師、演定法師於 8 月 17 至 22 日，赴棉蘭慈音禪林帶領禪修活動，指導初級禪訓班與禪三；同時，因印尼禪坐會的邀請，常震法師與演正法師也於同月 13 至 27 日，前往西爪哇省、萬丹省等地帶領系列禪修活動。

棉蘭的初級禪訓班有 25 人參加，禪三則有 19 人參與。常裏法師以調身、調息及調心三要素為核心，指導基礎禪修觀念與方法。嚴謹又不失活潑，學員們皆能身心放鬆地投入。法師亦用煮水警喻禪修，鼓勵學員們在動靜之間體驗火候，就像爐火不斷地加溫，才能將生水煮沸。「禪法原來如此實用，又不離生活。」學員們法喜地把握因緣。

禪，並期望盡快再相見。

常震法師、演正法師赴西爪哇省、萬丹省等地，帶領了禪七、禪坐共修、義工培訓、二場禪法講座等多元活動。在希薩魯 (Cisarua) 彌陀禪院舉行的禪七，恰逢印尼國慶與古爾邦節，52 位禪眾來自雅加達、邦加、泗水、巨港、棉蘭、萬隆等城市，還有印度教、天主教等不同信仰的人。

演正法師強調每個人都需要修行，時時刻刻回到禪法，讓心保持寧靜安詳，才能增長智慧與慈悲。許多禪眾分享他們感覺充滿能量，無論是戶外禪坐、溪邊直觀等，都能讓人忘卻身心，打坐更深入，並不約而同地說：「很希望能到法鼓山參禪。」

從聖嚴師父、果元法師的耕耘，到今日常字輩、演字輩法師接續前往帶禪，印尼與法鼓山的禪法因緣甚深，還將持續開展，綿延不絕。

(文／編輯室・圖／印尼禪坐會提供)

## 總本山召募義工

【景觀維護・環保清潔】

- ◆環保清潔日（環境維護）：10/14、28（日）
- ◆景觀維護日（花草修剪）：10/28（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：ddmv@ddmf.org.tw  
· 線上報名：<http://fagushan.ddm.org.tw>  
點選「義工資訊／召募項目」

## 青年禪二

日期：12/21 ~ 23  
對象：18 ~ 35 歲青年  
報名：



◎蔡常儒

## 清潔廁所 廣結善緣

◎蔡常儒

五年前，我遇到了聖嚴師父，開始學習默照禪。因為以下的理由，師父成了我最喜愛的老師、最親近的禪師。首先，我們對法的態度一樣——重生活實用，努力了解它的運作機制；第二，師父用清楚簡潔的語言來教導我們，同時又能深入，切中要害；第三，他去除了我之前九年中所累積的錯誤知識。見：我曾閱讀各類書籍，以為在一九九四年所經驗的大翻轉就是開悟，但師父解釋說，這只是統一心而非開悟。這非常難得，因為即便是教禪的老師，大多也會誤以為統一心就是開悟，而一般書籍也有很多不正確的描述，致使我的修行導向錯誤。

聖嚴師父說要放下每件事，不論是自我、心或宇宙，所有一切的觀念，只有這樣，禪才會在你面前開展，讓你見到真相。忽略此點會產生很大的危險，讓我們固著於某個念頭從自我中心而起，並無實際用處。」有一個念頭不過是像廣播主持的評論，根本與我無關。所言：沒有正確的教導，鮮少有機會能找到真正的悟處。

這次禪七，果醒法師的引導，幫助我們注意力集中的某種有用的東西。例如，我會思考到未來，卻還假裝在打坐。現在，我能觀察到這種念頭並理清它們：「這個念頭只是個念頭，而不是現在本身。」這個念頭從自我中心而起，並無實際用處。」有一個念頭不過是像廣播主持的評論，根本與我無關。所言：沒有正確的教導，鮮少有機會能找到真正的悟處。

因為如此，我發現心的品質改變了，這在禪七中，提高對念頭的察覺。先前我有不少妄想，並偽裝成某種有用的東西。例如，我會思考到未來，卻還假裝在打坐。現在，我能觀察到這種念頭並理清它們：「這個念頭只是個念頭，而不是現在本身。」這個念頭從自我中心而起，並無實際用處。」有一個念頭不過是像廣播主持的評論，根本與我無關。所言：沒有正確的教導，鮮少有機會能找到真正的悟處。

這次禪七，果醒法師的引導，幫助我們注意力集中的某種有用的東西。例如，我會思考到未來，卻還假裝在打坐。現在，我能觀察到這種念頭並理清它們：「這個念頭只是個念頭，而不是現在本身。」這個念頭從自我中心而起，並無實際用處。」有一個念頭不過是像廣播主持的評論，根本與我無關。所言：沒有正確的教導，鮮少有機會能找到真正的悟處。

因為如此，我發現心的品質改變了，這在禪七中，提高對念頭的察覺。先前我有不少妄想，並偽裝

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。

## 人人都都是接班人

◎聖嚴父親

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) 法鼓山創辦人之指導方針；(三) 一〇八粒的念珠一串。一、二兩項是由僧團代表大會通過，交代方丈進行實施。第三項是勉勵方丈，時時提起戒定慧三學的正念，息滅貪嗔癡三毒的八煩惱障礙。若能依此三項法物來擔任方丈職務，必定能使法鼓山教團及方丈個人的慧業福業，日日增長。

1 3

### 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)



2

### 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，成就眾生，以延續弘揚漢傳禪佛教，永住於世為己任。

(本刊資料)

◎編輯室

九月二日於法鼓山園區大殿所舉行的「法鼓山第六任方丈接任大典」，備受各界矚目，這是自創辦人聖嚴師父於二〇〇九年捨報後，首度舉辦的方丈交接典禮。

由聖嚴師父親自圈選的繼任方丈果東法師，已圓滿四任十二年的任期，並在今年六月底經全球僧團大會通過，敦聘果暉法師接任第六任方丈，也是法鼓山教團第三位方丈。從新方丈人選、產生方式，以及在接任大典中所宣示及傳達的主題、內容，皆代表著法鼓山以理念領導的教團特質，團隊和合接續運作的新時代意義。

如同退居方丈果東法師所分享：「我們的執事會換人，淨化人心、淨化社會的工作，則是生生世世應當做、必須做的事。」而新任方丈果暉法師也表達：「懇請僧俗大眾與諸上善人，依舊同

心同願，一齊為『提昇人的品質，建設人間淨土』來努力。」彰顯新舊任方丈「承

父傳位給弟子；並以「監交

尚」代替「送位和尚」，也

有別於傳統的晉山、陞

座典禮。如果說

十二年前

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)

永遠不變。

聖嚴師父遺言交代：

「僧俗四眾弟子之間，沒有產業、財務及權力、名位之意見可

爭，但有悲智、和敬及四種環保的教育功能

可期。」在這場佛道接力中，凡是認同佛法、

認同法鼓山理念的每一位成員，都是教團的

共同體、接班人。

值此法鼓山領導人更替的新局，相信長期

於大學院教育領域奉獻的果暉法師，能帶領

法鼓山更積極地回應社會的需要，繼續發揮兼

具教育與關懷的弘化使命。

如同退居方丈果東法師所分享：

「我們的執事會換人，淨化人心、淨化

社會的工作，則是生生世世應當做、必

須做的事。」而新任方丈果暉法師也表

達：「懇請僧俗大眾與諸上善人，依舊同

心同願，一齊為『提昇人的品質，建設人

間淨土』來努力。」彰顯新舊任方丈「承

父傳位給弟子；並以「監交

尚」代替「送位和尚」，也

有別於傳統的晉山、陞

座典禮。如果說

十二年前

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)

的接位大典，是確立法鼓山方丈

選舉的制度化；那麼此次接任，則

確立了法鼓山是以「理念領導」而

非「個人領導」的團體。

▼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)

◎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

上以

《法華一乘思想的原點——元政

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，分享三友教授這次提前來到臺

灣，除了受邀出席方丈接任大典，臺

也在法鼓山上體驗禪修，從而有了

這場演講的因緣。

這場講題源於三友教授於無意

間，發現了江戶時代日蓮宗僧侶元

政上人所著的《小止觀抄》。傳統

的日本蓮宗僧人排斥打坐禪修，開山

祖師日蓮上人的著作，還曾提到山

「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」，

這場演講的因緣。

這場講題源於三友教授於無意

間，發現了江戶時代日蓮宗僧侶元

政上人所著的《小止觀抄》。傳統

的日本蓮宗僧人排斥打坐禪修，開山

祖師日蓮上人的著作，還曾提到山

「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」，

這場演講的因緣。

這場講題源於三友教授於無意

間，發現了江戶時代日蓮宗僧侶元

政上人所著的《小止觀抄》。傳統

的日本蓮宗僧人排斥打坐禪修，開山

祖師日蓮上人的著作，還曾提到山

「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」，

這場演講的因緣。

這場講題源於三友教授於無意

間，發現了江戶時代日蓮宗僧侶元

政上人所著的《小止觀抄》。傳統

的日本蓮宗僧人排斥打坐禪修，開山

祖師日蓮上人的著作，還曾提到山

「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」，

這場演講的因緣。

這場講題源於三友教授於無意

間，發現了江戶時代日蓮宗僧侶元

政上人所著的《小止觀抄》。傳統

的日本蓮宗僧人排斥打坐禪修，開山

祖師日蓮上人的著作，還曾提到山

「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」，

這場演講的因緣。

這場講題源於三友教授於無意

間，發現了江戶時代日蓮宗僧侶元

政上人所著的《小止觀抄》。傳統

的日本蓮宗僧人排斥打坐禪修，開山

祖師日蓮上人的著作，還曾提到山

「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」，

這場演講的因緣。

這場講題源於三友教授於無意

間，發現了江戶時代日蓮宗僧侶元

政上人所著的《小止觀抄》。傳統

的日本蓮宗僧人排斥打坐禪修，開山

祖師日蓮上人的著作，還曾提到山

「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」，

這場演講的因緣。

這場講題源於三友教授於無意

間，發現了江戶時代日蓮宗僧侶元

政上人所著的《小止觀抄》。傳統

的日本蓮宗僧人排斥打坐禪修，開山

祖師日蓮上人的著作，還曾提到山

「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」，

這場演講的因緣。

這場講題源於三友教授於無意

間，發現了江戶時代日蓮宗僧侶元

政上人所著的《小止觀抄》。傳統

的日本蓮宗僧人排斥打坐禪修，開山

祖師日蓮上人的著作，還曾提到山

「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」，

這場演講的因緣。

這場講題源於三友教授於無意&lt;/div