

聞聲·觀音 3000人聽禪



▲法鼓山茶禪隊手步繞場，為現場大眾奉茶。
(香港道場提供)

香港道場邀繼程法師結合禪藝工作坊暨講座 於伊麗莎白體育館弘法

繼程法師首次於香港主持禪五，從三時調三事到六妙門，開示次第清楚，架構完整，引領學員自然深入禪法。法師說法幽默，常令禪眾笑開懷，他鼓勵禪眾放鬆身心投入法門，而非拚命緊繃地把禪修變成忙碌的事。禪眾劉鴻鵬很感恩法師開示完整的禪修路線，告知誤區所在，讓他重新學習放鬆，精進用功。

二十�、二十四日的「聞聲·觀音」禪藝工作坊及講座，兩天上午是工作坊，分別由監院常展法師及常霖法師帶領，透過經行、持咒及禪坐，體驗清楚、專注、放鬆。現場響起低沉厚實的鼓，呼應著清澈嘹亮的鑼，沙槌漸漸輕柔低和，悅耳攝心。常展法師提醒大家，專注聆聽，清楚覺照腳觸地、移動的感覺，將身心安在當下。不久，法師大喝一聲，緊急煞板，在一片靜默中，大眾感受心中那無聲之聲。常霖法師則分享，禪修一定要在特定時空，只要提昇覺察力清楚觀照，行住坐臥皆是禪。

下午的工作坊，則包括禪鼓隊以澎湃的鼓聲掀開序幕；唐鼓演奏家張藝生帶領大眾相互拍打放鬆後，回到自己呼吸的觀照；演奏家曾文通結合茶禪與佛學，透過豐富的音聲、品茶體驗中的禪味。

▲繼程法師開示《心經》及《普門品》，帶領大眾回到佛法核心，思惟其中意義。
(香港道場提供)

農禪寺 水月禪跑

動中體驗安定自在

【江欣怡／桃園報導】齊明別苑「心光講堂」，十一月四日邀請布陀人，當年一家老小從山東逃難到香港的路上，就是靠賣麵食、餵頭存活。「耳濡目染之下，徐茂鑫也培養出一身好廚藝。原本學

美術設計的他，進入社會先後在廣告設計、媒體領域耕耘，曾因房地產賺到錢移民國外，但也在受到景氣影響生意失利……在社會中打滾起

來，讓他想起「生命難道只能是這樣？」的疑問。後來朋友介紹他學

習打坐，還曾以一年時間鈔了九百

元，他回新店的老家重新廚房，更成

為臺灣西式蔬食料理的推動者。

「每一次工作轉折之際，心中就

會浮現做餐飲的念頭，這與母親

想開餐廳的心願有關。」二〇〇二

年，他到西班牙走朝聖之路，觀察到有

些腳程快的人因貪快走錯路，反而

不比別人更早抵達目的地，讓他更

加深信，擁有正確的人生方向，步

踏實，才能邁向光明的未來。

【釋演真／臺北報導】專注吸、佛號、步伐的一致，每一步都是第一步，不管跑了多久，還未到大嶼梁紹榮度假村，帶領精進禪五，有六十多位學員參加；二十三至二十四日在大嶼梁紹榮度假村，法在大嶼梁紹榮度假村，日為主題，舉辦禪藝工作坊及講座，分享觀音菩薩的智慧，約三千多人一同聞法、聽禪，感受放鬆自在的身心饗宴。

【香港訊】香港道場

邀請繼程法師至香江弘

法，十月十六至二十二

日為主，二十三至二十四

「生死學與生命關懷」論壇

辜琮瑜探討 生死觀照三層次

【本報訊】十一月三日至四日，上海玉佛禪寺舉辦「生死學與生命關懷」國際學術論壇，邀請國際各知名院校學者與相關領域專家與會，包括南華大學宗教所生死學系專任教授慧開法師、香港中文大學人間佛教研究中心主任學愚、京都大學國際融合教育推進中心主任教授卡爾·貝克（Carl Becker）、中心特任教授卡爾·貝克（Carl Becker）、「安身安心，安己安人」、「以終為始，亦受邀前往發表論文，分享研究心得。

辜琮瑜以「靈性陪伴的困境反思與調適」為題發表，以自我生命敘說的方式，探討三個層次的生死觀照，包括生命故事的衝擊與看見、學習構建與養成，以及生命現場的核對與實踐。其中第三層次的「生命安寧與長照個案的靈性陪伴歷程」，提

出安寧陪伴的反思，不能僅著眼於生理的痛苦緩解、未完成心願的圓滿等，亦不能只是



十八位知名國際學者發表研究成果，增進中西方學術交流與合作。
（同舍經研究小組提供）

目前佛教在南美洲仍屬於初期播種階段，享譽國際的佛教學者為了解了共同探討《雜阿含》，而首次雲集於最靠近南極的佛教邊地，意義非凡。

菩提乘基金會創辦人智翰法師（Maestro Zhihan）在開幕式中表示，目前希努貝教授，首先透過《雜阿含》巴利對應經典《相應部·有偈篇》（Sagathavagga of the Samyutta Nikaya）探索古印度文明的吠陀世

界與早期佛教的淵源，為研討會

開放的專題研討會，受邀出席的與會者包括：歐斯卡·馮·希努

丘（Oskar von Hindber）、顏·蘇·哈特曼（Jens-Uwe Hartmann）、保羅·哈里森（Paul Harrison）、理察·所

羅門（Richard Salomon）、無著比丘（Bhikkhu Analayo）、馬克·艾隆（Mark Allon）、魯伯·葛汀（Ruper Gettin）、辛島靜志和八尾史等十八位來自美、歐、亞和大洋洲

的知名經研究小組提供）

「《雜阿含》研究」為一項非

常規的細究；慕尼黑大學

文理學院校長惠敏法師對《瑜伽

地論》之《雜阿含》摩訶理迦

研究論文，所引用「聲聞」的量

化分析與案例考察；無著比丘對

菩提乘基金會創辦人智翰法師（Maestro Zhihan）在開幕式中表示，目前希努貝教授，首先透過《雜阿含》巴利對應經典《相應部·有偈篇》（Sagathavagga of the Samyutta Nikaya）探索古印度文明的吠陀世

界與早期佛教的淵源，為研討會

開放的專題研討會，受邀出席的與會者包括：歐斯卡·馮·希努

丘（Oskar von Hindber）、顏·蘇·哈特曼（Jens-Uwe Hartmann）、保羅·哈里森（Paul Harrison）、理察·所

羅門（Richard Salomon）、無著比丘（Bhikkhu Analayo）、馬克·艾隆（Mark Allon）、魯伯·葛汀（Ruper Gettin）、辛島靜志和八尾史等十八位來自美、歐、亞和大洋洲

的知名經研究小組提供）

「《雜阿含》研究」為一項非

常規的細究；慕尼黑大學

文理學院校長惠敏法師對《瑜伽

地論》之《雜阿含》摩訶理迦

研究論文，所引用「聲聞」的量

化分析與案例考察；無著比丘對

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 424 期 12 月號

拔苦予樂的菩薩行者

慈悲與智慧是菩薩行者的雙翼，「慈」是予樂；「悲」是拔苦，聖嚴師父說菩薩是最積極的，主動給予世人幸福和安樂。

2018 年國際關懷生命獎得主與提名者持續關懷與溫暖社會的故事，猶如菩薩在人間的示現：成立三十多年的天主教善牧基金會，開辦中途之家等，執行長湯靜蓮修女握過超過一萬雙孩子的手，用愛給需要的人一個家。身障發明家劉大潭，不僅善用創意達成自己人生三個願望，更從關懷出發，用發明幫助弱勢，走出一片天。被學生暱稱為「空空媽咪」的國姓國中校長林家如，帶著孩子前進，衝破青春的迷惘與困境。南投縣生活重建協會理事長邱慶禱，雖然也是九二一受災戶，卻奮不顧身地協助救災，進而為鄉裡獨居老人送餐，十九年來持續給予鄉親溫暖關懷。

佛教傳到西方如何貼近西方人的需要？「人生 Café」由美國舊金山的雷·安德生與克羅埃西亞的查可·安德列塞維克，對談學佛、弘揚佛法時所遇到的考驗與歷練。（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



僧大悟語 第三好選擇

◎文·圖／釋常啟

維的第三
史蒂芬
的三個步驟，恰好可對應「回互」的修習層次：首先是「看見自己」，即「不回互」；第二步驟是「看見你，了解你」，願意地站在對方的來看，理解彼此不同，清楚這些差異，自己的立場與責任，在此基礎下，才有接下來的第二步驟——「回互」。這一步驟的熱切討論。經由惠敏法師說明：印順法師（一九七一、一九八三）並沒有使用「契經分教」（sutta-angha）等用詞，而是依前田惠學教授更以雲端連線方式全程參與，發表評以雲端連線方式全程參與，發表評以雲端連線方式全程參與，

教文獻發展的理論，獲得學者們的熱切討論。經由惠敏法師說明：印順法師（一九七一、一九八三）並沒有使用「契經分教」（sutta-angha）等用詞，而是依前田惠學

教授更以雲端連線方式全程參與，發表評以雲端連線方式全程參與，

教文獻發展的理論，獲得學者們的熱切討論。經由惠敏法師說明：印順法師（一九七一、一九八三）並沒有使用「契經分教」（sutta-angha）等用詞，而是依前田惠學

打掃也要用禪法

◎邱演瑛

由常澹法師帶領的大普請，是一段讓身心安定的過程。

總務組長邀請大家先到觀音殿靜坐十分鐘，之後聆聽法師開示。乍聽之下，覺得新奇，不就是打掃，也需要先靜心嗎？每回來道場大普請，總是拿起工具就掃，邊掃邊念佛，盡量讓自己做到「掃地掃地掃心地」，掃除心底的垃圾，也當作是讓身體勞動的美好時光。但是，普請前先靜坐，會是什麼樣的經驗呢？我滿懷期待。

法師先帶領我們放鬆、調心、靜坐，接著慈悲地演示如何正確地使用工具，才不會傷了腰背，還不斷強調安全第一。除了注意姿勢，也引導我們如何以禪修的心態與方法來打掃：例如當我們面對一片空曠的地方，不知如何著手時，不要急躁，先將空間劃分，區隔出數個小空間，然後再一個接一個慢慢地靜心打掃。

原來，打掃也和禪修一樣要用方法，做得煩累時，更需要回到方法，有條不紊地慢慢來，保護身心。平時遇事，應該也可以如此面對吧！回到家看著一大部八十卷《華嚴經》，相信自己也可以一卷一卷地讀完它。

法師還說，能做多少是多少，做不

完的下次再做，時
間到就停止，請大家回
到觀音殿來一起迴向。
有了法師的指導，突然
覺得放鬆了許多，因為
平日總是擔心做不完，有太
多執念，無法體會「身在哪裡」的清心自在；覺得
自己得之於道場太多，發願以微
薄的力量來護持；要學觀音、
做觀音，哪裡有需要就去哪
裡……自然不會認為出坡
後，會有什麼功德可言。當
法師要我們一起迴向時，那一刻
自己彷彿真的參與大眾做了好
這應該也算是共修的一種形式吧
迴向，把這小小的漣漪向外擴
能夠影響多少眾生？我不得而
但是這股美好的力量，也同時在
內沖洗了自己的心，因為
大普請結束時，身體的勞
累，竟然不影響當下身心的
安定。鴛鴦的自己，也許走
得崎嶇，學得慢，但是我
深深相信，這
一定就是正確
的方向。

農 禪寺梁皇寶懺法會圓滿日當晚，第
一佛堂擠滿上百位義工合力翻壇，我
準備迎接隔日齋天與瑜伽焰口法會。我
蹲在地，拉著水平線對齊每張椅子，突
然有雙手輕拍我的肩膀，「法師，終於
找到你了！」「她在人海中尋找我，只為
了說上一句「謝謝」。

猶記那一夜，在功德堂遇見她獨自哭
得傷心，上前詢問才知她的父親前幾日
剛過世，言語中的自責，是因為身為護
理人員，卻在父親失去呼吸心跳時，還
要求進行電擊急救。父親原本平靜的臉
孔變得猙獰，看見這一幕，才讓她趕緊
喊停。

「不用責備自己，你是捨不得爸爸離
開，才會做出這個決定……」遞上面紙
的手沒停過，或許是同樣經歷過父親驟
逝，我能體會她當下的心有多痛，但
十二年前的我除了哭泣，又能做什麼利
益亡者？

「先把你的心安定下來，爸爸的心才
能安定，」我向她借來緊握著的一串念
珠，問：「這是你爸爸生前使用的念珠

吧？」她無法言語，只能點頭回應。
捧著念珠，我也將受回憶影響而起伏的情緒放下，試著引導她持誦彌陀聖號。「把注意力移到佛號上，也可以放在撥動念珠的手指。」漸漸地，她的情緒穩定下來，才又分享如何做定課迴向父親。
「法師，你應該是我爸爸派來的天使！」聽了內心頗為激動，一部分來自於能用佛法助人的喜悅，一部分則是對於自己現「出家相」感到值得。「為利眾生故，不畏諸苦難。若眾生離苦，自苦即安樂。」當下對聖嚴師父所寫的〈菩薩行〉有了一絲體會。在修行度眾生的路上，菩薩為什麼不怕苦難？因為菩薩知道苦難是養分，終究會轉為一股力量，在適當的因緣下，就能幫助眾生。
看著她沒入人群的背影，我也向她道聲「感謝！」看似在她最難熬的時刻，因我的出現而有所轉變，但之於我的修行路，何嘗不是因為她的出現，而使道心更為堅毅。行者於菩薩道上遇見菩薩，成就眾生亦是成就自己。

菩薩道上遇見菩薩

◎ 釋演相

◎ 果暉法師



人問我：「接任方丈前後，哪裡不同？」最明顯的差異，便是外相上多了一串一百零八粒的掛珠，並有僧團安排方丈辦公室祕書及侍者法師，協助我處理行政庶務，成為共事同伴。聲明「退居不是退休」的退居方丈果東法師，則對我的祈請「有求必應」，慷慨擔待某些因我行程重疊無法出席的場合，並代表教團出席教界交流與關懷大眾的弘法活動。類似的團隊合作，其實無所不在。

擔任方丈，也讓我經歷生平許多的「第一次」，所幸自己尚能調適。我的調適方法很簡單，做一日和尚撞一日鐘，先把自己照顧好，才能夠照顧好僧團及大眾，共同弘法利生。

大致來講，有三個層次，首要是「把本分事照顧好」。現在我盡可能每天隨眾上殿、過堂，同時保持每日晨坐及晚間拜佛兩堂功課，使宗教生活規律化是最基本的。其次，方丈有照顧大眾當然之責，在種種人事應對進退中，隨時提醒修正自己，回歸修行，練習「把心照顧好」。再者，方丈法務繁重，什麼時候該做什麼事就做什麼事，把心放在當下，「把當下照顧好」，那就不

會有太多煩惱。這也正是聖嚴師父的教導，把自己照顧好，才能做更多奉獻。

事實上，佛法告訴我們，生活中的每分每秒，每一剎那，甚或每一次與人互動，都是一期一會，當下都是最新鮮、最美好的體驗。而我收穫最多的，則是與大眾一起成長。過去我曾擔任僧團副住持，輔佐方丈和尚推動法務，但主要執事仍在大學院教育範疇，包括行政、教學、研究及服務等。儘管作息也很緊湊，總是生活步調比較穩定，又因從事學術研究需專注投入，與大眾接觸的機會相形較少。如今僧團及教團賦予任務，使我有更多機會學習與大眾互動，我非常珍惜。

就個人成長而言，無論打坐、誦經、念佛等功課，均屬內在修持法門，但若論及護法、弘法，則需憑藉各方助緣。方丈要做的事還真不少，許多的事，並非我一人完成，而是大家同心協力，為了團體成長所展現的共同創作。因此每天上殿、過堂、做早晚課，出席各種行程，我都是抱着感恩心，由衷珍惜嘉惠於我的成長助緣。我也在隨時學習如何做得更好，對僧眾及信眾多些關懷，這應當是方丈最重要的任務吧。

我是全職義工

多 年前，我以電話留言報
名「義工召募」，有位
師姊隨即與我聯繫。沒有佛法
和發心，
我協助講
客……支
持接任之後，主
法務繁忙。對
法鼓山皈依三寶
大小菩薩，不忘
溫馨關懷。
(王育發
攝)

著大地之服

朝聖憶師恩

2019年聖嚴師父圓寂將屆滿十年，僧團特於今年10月起，籌組六梯次的護法信眾印度朝聖團，以感恩佛陀的大悲心懷為念，發願弘揚漢傳禪佛教來報師恩，一步一腳印，學法、護法、弘法。



▼唱誦著佛號，一步步踏實虔敬地石鏡正覺大塔，所走的地面，都可能是當時佛陀和羅漢弟子們所走過之處。（黃敬喬 摄）

我們這一次朝聖，因為每到一處，我都會事前，或者在當下，乃至事後，向隨行的團員們介紹說明，例如：佛陀在這個地方發生過什麼樣的事，說過什麼樣的話，讓我們得到什麼樣的啟示。這要比我在國內的講堂上，講經說法更有身歷其境的真實感。因為我們所見的景色，所走的地面，都可能是當時佛陀經裡所描寫的，也可能是當時佛陀和羅漢弟子們的生活環境和走過的地方。我們走在那些地面上，等於是踏著佛陀的腳步，向菩薩之道及成佛之道邁進。（摘自《聖嚴法師學思歷程》）



點亮靈山之臺

◎釋演禪

從車窗外望，一片平坦大地上矗立了幾棵高矮不一的大樹，空氣中似乎瀰漫著濛濛一層薄霧，下了車，踏上與臺灣截然不同的地面，此時才深感已回到釋尊出生於此世間的國度。

每個人或多或少在此行前有所準備，不管是透過踏上這片土地，還真無法深刻體驗，兩千六百年以前喬達摩太子在這片土地上所見的景象，是否依舊？聖地旁貧窮的村莊，生活方式似乎千年不變，不過，當時村落居民可是虔誠地將手邊僅有的食物，布施給佛陀與僧團呀！

恆河依舊是印度人民信仰的所在，佛陀一生遊走在這條「母親之河」的兩岸說法，不也如同我們所見，是條集聖潔與汙穢於一之河。正覺大塔，來自不同法脈傳承的修行者相聚於此，即使唱誦旋律和語言皆不同，卻能和諧搭配出如天籟般的梵音，再加上飛到此地的鳥群也加入共修，不正是「念佛、念法、念僧」最佳的寫照？

在靈鷲山上方圓不大的說法台上，我們七十多人共修於此，微風拂來，夕陽將靈山與所望之處共同點亮，這靈山之會果真令猶未散。感受垂垂老矣的佛陀拖著病體來到娑羅雙樹下，親自為我們示現的我們無常，第一次到佛的母國朝聖的開啟音檔，如今佛陀與師父的色身都已離我們遠去，但是佛法仍舊存於此，而佛陀與師父的法身未曾消失。

感恩僧團與護法信眾，讓戒小的演字輩法師能與戒長法師同行，並且與護法信眾共同至印度學習、體驗這趟佛陀曾經在此出生、悟道、弘法，乃至示現肉身入滅的旅程，相信已在每個人心中種下菩提子，滋潤於佛道上修行的我們。

體認師父的苦心

◎彭作奎

月二日至十二日參加法鼓山第一梯次佛陀聖跡巡禮之行，圓滿身為飯依弟子，一生中應該赴聖地朝聖的心願，落實聖嚴師父《幸福告別》中，參與宗教活動，讓退休生活成另一段風光的開啟。因為個人對佛學與佛法的知識素養甚淺，行前努力閱讀《佛國之旅》、《中國佛教史》及《印度佛教史》等書籍，讓自己在實際到佛學與佛經中提到的地點參訪時，更能體會佛陀修行的内心世界。

此趟印度朝聖之旅相當辛苦，大家都平安歸來，雖帶著疲憊身軀，心中卻充滿著法喜！在果鏡法師與果高法師的帶領下，此行的確做到師父「朝聖是一次動中精進禪十四」的期許。每天上車後做早課，到達每一聖地都先聆聽師父的開示，晚課都在聖地進行，繞聖地、打坐。果高法師選在各聖地最明顯的地點做晚課，掌握宣揚法鼓宗的機會。

行程中看到聖地歷經滄桑歲月的痕跡，與印度鄉村人民的窮困，更體驗到「佛教起源於印度，幾乎在印度消逝」的事實，讓我們深深體會聖嚴師父晚年未能見到漢傳禪佛教之快速復興，於二〇〇五年正式創立「中華禪法鼓宗」的苦心與真諦。

師父以畢生所學及所教授之禪佛教，整理出明確的淵源、內容、方法與實踐，以現代人容易接受之語言、文字，轉化傳統禪修，成為利益世人的方法與教導，如「心靈環保」、「一心五四」及「一心六倫」等社會運動，期勉眾。此次實際參加依據師父的悲心所舉辦的「印度朝聖、佛陀聖跡巡禮」，讓大眾增加對漢傳佛教的信心，相信僧俗四眾弟子必能秉持承先啟後，負起復興傳佛教之責，讓已沒落的禪法起死回生，以接受、認識、發揚光大法鼓山理念為己任，以四種環保來推動三大教育，努力學習佛法、護持佛法、弘揚佛法。

在印度朝聖，增加了對漢傳佛教的信心，相信四眾弟子必能承先啟後，擔負起承先啟後的使命和責任，以利益普世的人間眾。

在印度朝聖，是參與一次精進的禪期，或許就是這樣吧！只是沒想到安定感能如漣漪般擴散。在這裡見到莊嚴佛像，但見佛了嗎？從大塔出來後，在菩提樹下打坐，川流的人與各種音聲不斷，在放鬆與數呼吸間漸漸安住，聽到要集合時，嬰兒讓給帶著小嬰兒的印度夫婦。深邃大眼間點著紅點的嬰兒揮舞小手，好像看到悉達多太子由人身成佛的起始。在這裡見到莊嚴佛像，但見佛了嗎？

在印度看見佛了嗎？在朝聖路上看到佛非金身，看到佛風塵僕僕地說法行腳，看到佛從生老病死悟道，也看到師父一直帶領著我們，深刻體會：當我們提起教義與方法時，佛在、師父在，且身旁諸大菩薩圍繞，即使身處落後、吵雜與髒亂的外境，也能清淨安定與一切融合，娑婆世界就像印度一樣看似五濁惡世，卻是一個可以激發心清淨、點化人心的地方，早已是釋迦牟尼佛的淨土，只要

▼參加印度朝聖，負起復興漢傳佛教之責。（黃敬喬 摄）



在印度見到佛了嗎？

◎黃果信

十多年前由聖嚴師父的文字認識佛法，因為佛法使生命有此改變，對佛陀的信心與對師父的景仰隨歲月加深，能隨法鼓山朝聖團探訪佛教源頭是幸運，卻沒想到也能體驗師父帶領巡禮的幸福。

在第三、四天來到釋尊成道的菩提伽耶，除了團體導覽與共修外，也給大家很充裕的自修時間，但要做什么呢？想起導遊說，見到正覺大塔的佛像就如見佛，這高塔在《佛國之旅》，師父僅寫：「金剛座的上方，亦即其正背後壁上的石龕內，有一尊釋迦佛的坐像。」所以決定好好看高塔。

在法鼓山，我們排隊入大塔後，就脫離動線退到牆邊，在佛前禮佛或靜坐，人如潮水一波波，同在牆邊的人來來去去，有人想停留時，大家就貼心讓出空位，在佛前沒有國籍與膚色的不同，都因想親近佛而流連，待了許久，便也將位子讓給帶著小嬰兒的印度夫婦。深邃大眼間點著紅點的嬰兒揮舞小手，好像看到悉達多太子由人身成佛的起始。在這裡見到莊嚴佛像，但見佛了嗎？

在印度看見佛了嗎？在朝聖路上看到佛非金身，看到佛風塵僕僕地說法行腳，看到佛從生老病死悟道，也看到師父一直帶領著我們，深刻體會：當我們提起教義與方法時，佛在、師父在，且身旁諸大菩薩圍繞，即使身處落後、吵雜與髒亂的外境，也能清淨安定與一切融合，娑婆世界就像印度一樣看似五濁惡世，卻是一個可以激發心清淨、點化人心的地方，早已是釋迦牟尼佛的淨土，只要