

2020 年  
方丈和尚新春祝福

# 增福慧 有福有培

## 廣結善緣 大家來培福 感恩知足 人人有幸福



**人人開發心中寶山**

法鼓山創辦人聖嚴師父曾比喻，每個人心中，都有一座慈悲智慧的寶山。開發這座寶山，如同耕耘眾生的心田，不僅個人可以受用，所有與我們接觸的家人、親友、同事，或者不認識的人，也都能夠感受慈悲、智慧的影響力。

因此二〇二〇年，法鼓山以「培福有福」為年度主題，邀請大家共同來開發寶山、耕耘福田，進一步提出兩句話做為實踐方向，那就是「廣結善緣，大家來培福；感恩知足，人人有幸福」。

廣結善緣，是在人群中關懷對方、利益他人，這是身為人的一種價值。如何落實呢？我常想起聖嚴師父老人家，生平至任何地方、見到任何人，只想著兩件事：一是如何為對方帶來好處、幫助對方；

**阿彌陀佛！新春吉祥！**果暉祝福大家新的一年，有福有慧、增福增慧；祈願我們的社會和人間，人人平安有快樂，世界和平又幸福。

新春期間，許多民眾扶老攜幼，帶著家人外出走春。所到之處，或許有些交通壅塞，多數人還是不受影響，因為這些狀況已在意料之中，也就可以接受、包容。我們也看到，人人笑容親切，逢人就說祝福的好話。像這樣，每一時、每一處、每一人，裡裡外外，都在發好願、說好話，做好事，所謂的好運或者新氣象，就這樣創造出來了。



(李東陽攝)

我們每人都相互扶持、推動社會進步不可缺少的分子，時代巨輪因有大家的互助互惠，相輔相成，得以安穩前進。

**福報與智慧，互資並行**

我們可以這樣理解，廣結善緣是動，是走出去，藉著自己現有的資源、能力，去幫助更多的人。感恩知足是靜，是向內看自己的心念，即遇到挫折，也能正面解讀、逆向思考，肯定這是自己過去發的願心，所以現在正在還願，甚至要感恩對方讓我們得以一償心願。結合一動一靜，向外走、向內看的旅程，以福報來培養智慧，以智慧來運用及增長福報；而我們幫助眾生，心無所求，沒有一絲一毫自我中心的執著，才是真正的培福有福。

### 心靈環保，耕耘福田

生而為人就是福報，珍惜難得的人身，進一步修福修慧，這是非常可貴的事。雖然我們每個人一生之中，都會面臨各種處境，例如人與自然環境的衝突、人際關係的衝突、個人內心的衝突，這都是從因緣法所產生。只要回歸心靈環保，心不受外在環境影響，我們就可以成為社會的中流砥柱；只要有願心、信心、有奉獻助人的心，我們就不會在大時代的變局中感到徬徨。

祝福大家都能深入開發自心寶山，珍惜耕耘人間福田的機會，一天一天增福增慧，讓自己得到平安、健康、快樂、幸福，也讓我們所接觸到的每一個人，都能平安、健康、快樂、幸福。阿彌陀佛！

## 培福鼓手福氣啦！

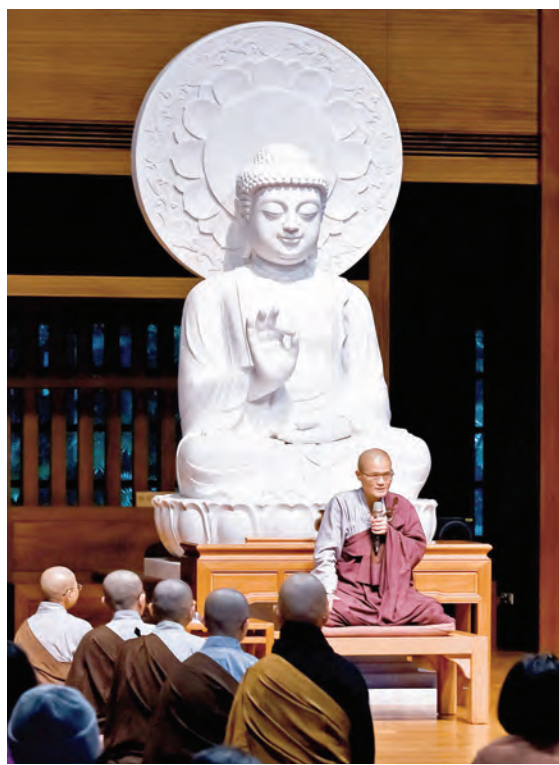
感恩護法鼓手們一年來的護持奉獻，護法總會於一月五日舉辦「邁向二〇二〇培福有福年」歲末感恩分享會，全臺近萬名義工，分別回到總本山、農禪寺、天南寺、齋明寺、寶雲寺、雲集寺、紫雲寺、信行寺、蘭陽分院及花蓮分會團聚，在歡喜的氣氛中，凝聚弘法護法、培福有福的願心。



▲日本高應寺住持酒井菜法（右二）於法鼓山園區國際會議廳發表專題演講，由中華佛研所校友許書訓（左一）擔任翻譯。（釋常越攝）

## 方丈和尚首度主持禪七

# 生活加分 禪修蓄電



【本刊訊】「進禪堂精進修行，就像手機快速充電，在七天之中，藉由沉澱心靈、放鬆身心、聆聽開示、練習方法，快速補足能量，讓我們回到生活中，更有活力、更有精神地面對生活週遭的人事。」去年（二〇一九）十二月二十二至二十九日，方丈和尚果暉法師首度主持於法鼓山禪堂舉辦的「中階禪七」，以手機充電的三種方式——快速充電、一般充電、涓流充電，提醒回到禪堂精進修行的重要性。此外，每日以定課儲備能量；在日常生活中，則時時覺照自心，達到行住坐臥皆是禪，更能發揮修行的正面力量。一百四十七位禪眾在安定放鬆的氛圍中，深入體驗法喜。

七天的禪期，聖嚴師父影音開示，深入解說《六祖壇經·定慧品》、中觀的修行觀念，以及中觀、直觀、止觀等修行方法。方丈和尚每日一次大提醒。

禪七總護持正法師也指出，師父於中階禪七的開示豐富而深入，然而，部分禪眾可能在初階禪七過度至中階時，方法的銜接上出現問題，方丈和尚為了掌握禪眾的修行現況，每日固定與內護法師開會，因此，開示內容往往適時切合禪眾的需要，對於禪眾心態上的調整及方法的適應上，更有助益，也讓禪堂整體用功的氛圍，更為凝聚。

## 朝元寺慧定長老尼示寂 四眾緬懷致悼

【本刊訊】聖嚴師父早年閉關的高雄美濃朝元寺慧定長老尼，於去年（二〇一九）十二月二十日捨報，世壽九十二歲。一月二日的追思會上，副住持果祥法師代表方丈和尚上香，與紫雲寺監院常參法師及多位僧團法師代表前往朝元寺，表示誠摯敬悼。紫雲寺並支援引禮、交通、香積、環保、助念、機動等各組近六十位義工，協助現場莊嚴佛事。稍早於十二月二十三日，禪堂監院常乘法師等近七十位四眾弟子，即前往誦念祝禱。

慧定長老尼出生於一九二九年，十五歲於朝元寺出家，先後就讀於臺中寶覺寺佛教專修道場、新竹靈隱寺佛教講習會、汐止靜修院佛學研究班等，並留學日本東京，取得立正大學文學研究所碩士學位。

慧定長老尼在朝元寺當家期間，師父兩度於寺中閉關修行，並在師父經濟困難時，表達全力護持供養之意。長老尼當年略早於聖嚴師父赴日，因此，亦曾與美國德州玉佛寺創辦人之一淨海法師共同協助師父安頓生活。慧定長老尼留學返臺後，致力於興學、辦教育，今日所見朝元寺多數殿宇，均完成於其手中，並與辦幼雅園。聖嚴師父創建法鼓山後，二度返回朝元寺，對於寺方及長老尼護持修行，多次表達感恩與感念。

## 日本高應寺

# 住持酒井菜法 分享弘化之路

三友健容教授之女受邀法鼓山演講 讓寺院成為社區避風港

【釋演曉／金山報導】聖嚴師父留日時，同窗好友、日本立正大學三友健容教授與他的女兒——現任日蓮宗長覺山高應寺第二十七任住持酒井菜法，於去年（二〇一九年）十二月二十五日蒞臨法鼓山，在國際會議廳發表專題演講：「關懷社區人們的『媽媽住持』」，分享接任住持近四年來，將傳承四百年歷史的「學問寺」，轉型為社區避風港的努力。現場由方丈和尚果暉法師主持、中華佛學研究所校友許書訓擔任翻譯，一百四十五位觀眾到場聆聽。

酒井菜法表示，在日本，出家的僧侶允許帶髮修行，他會度過五年相夫教子的主婦生活。那段期間經常自我反省：「這樣的生活與一般的家庭主婦有什麼兩樣？還能算是個僧侶嗎？」內心經常陷入天人交戰。後來在先生和孩子的支持下舉家搬回高應寺，二〇一五年正式落髮接任住持。身為女性住持，既為人妻，也是三個孩子的母親。酒井菜法指出，「我經歷過這三種人生的煩惱，希望正在育兒的媽媽們也能走進寺院，一起用佛法解決人生問題。」

題。」為了貼近社區媽媽們的需要，他考取育兒執照，邀請助產院的醫護，以及社區媽媽帶著孩子參加，一時，高應寺的大殿，成了親子照顧的保健室。

二〇一一年日本東北大地震後，他取得「臨床宗教師」證照，走出寺院，進入醫院安寧病房陪伴傾聽臨終病患，希望以出家人的身分，引導眾生安穩地臨終。

如今的媽媽住持，活躍於NHK、朝日新聞等媒體，也出版心靈相關書籍。酒井菜法展現女性住持結合慈悲與智慧的包容力與創造力，走出一條有別於日本傳統佛教的弘化之路。

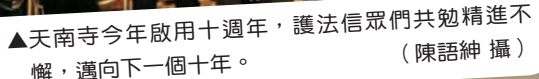
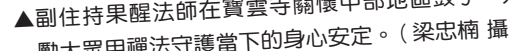
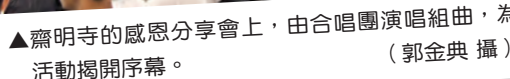
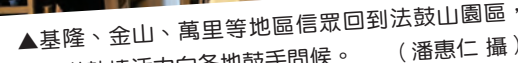
▲方丈和尚每日一次大提醒，針對禪眾用功狀態及方法使用，提供進一步引導。（廖順傳攝）



◎編輯室

# 護法鼓手願相續

(張田沛攝)



▲雲集寺法師們致贈結緣品給  
與會信眾。(陳慧玲 攝)

▲屏東合唱團於紫雲寺演唱佛曲傳達祝福。(蕭文彬 攝)

人人發菩薩悲願

# 回憶化為護法動力



助人最樂 勉作觀音化身

【講座地點】法鼓德貴學苑「無盡講堂」

方丈和尚期許內湖分會藉由地利之便，接引更多大眾學習佛法。



（林貞均攝）

○一九九一年三月三十日上午，內湖分會傳來陣陣孩童的笑語聲，六位六個月至五歲的小菩薩，由護法鼓手攜同，參加護法總會「方丈和尚抵迦明」地區巡迴關懷」活動，方丈和尚果暉法師、服務處監院常應法師、副總會長陳修平等人也到場關懷。小菩薩向方丈和尚獻上花束表達歡迎，而方丈和尚尚在場約九十五位悅眾致上感謝，並給予佛法的關懷和祝福。

方丈和尚親切地回應鼓手們的提問與建議，並以自己修行心得，勉勵眾人實踐佛法得到利益，時時心懷喜法，才能用歡喜心接引更多人接觸佛法，讓人得到受用，早日讓「有我在的地方，就有佛法。」勸

歲半的小菩薩來參與，希望提早播下菩提種子，願心願行代代傳承。

許多幕後默默成就、護持法鼓山大家庭的故事，鼓舞了新進悅眾提起繼起效法的願力。八十四歲的郭月娥，加入法鼓山至今二十五

年，除了各項法會、活動從不缺席，護持分會更是不遺餘力，目前是法器組悅眾，她認為學佛的心不會老，期許自己能夠持續用法器來跟別人結善緣。



**Time: 10am -4pm**

**Time: 11am - 12:30pm**



## 2020各地跨年暨元旦共修



(李東陽攝)

# 清淨心 迎接心光明

◎編輯室

新的一年來臨，在迎接 2020 年之際，數以千計的民眾來到各分院道場，誦經、拜佛、做早課，與僧團法師們一起共修，用清淨的心，開啟一整年的心光明。



▲元旦清早，果理法師、果廣法師於寶雲寺大殿領眾一同做早課，開啟一整年的光明。(黃仁達攝)



▲臺南分院元旦早課，常遠法師帶領大眾誦經、拜佛、做早課，開啟一整年的光明。(何雅琦攝)

【楊忻程／桃園報導】二〇二〇年首梯悟實兒童營，一月十二日於齋明別苑舉辦，以「生活環保」與「自然環保」為主題，共有四十位小學員與三十四名義工，一同參與別苑開生面的綠色之旅。

在「相見歡」、「黏一黏」等正能量滿滿的小遊戲開場後，「小K哥哥說故事——安的種子」講述三位小和尚播下種子並等待其生長的心路歷程，小菩薩們聽得興味盎然，也學習了等待與平常心的生命哲理。

「看地球在呼吸」則是以擬人

化樹靈爺爺的動畫影片，教導孩子愛護樹木與地球。小朋友在主持人的帶領下進行互動問答，思考守護地球的具體方式，也加添了保護地球的決心。隨著引導，感受呼吸、體驗身心放鬆之後，大家一起學習童曲《數呼吸》，並從中認識清楚放鬆的訣竅。

課程最後，小菩薩們親手培植極具個人特色的草頭寶寶，個個展現自己靈巧的小小綠手指，在快樂的時光中感受到了自然環保的洗禮。透過一日的營隊活動，小菩薩們在心裡種下生活環保與自然環保的種子，學習生命與自然的珍貴，進而成為大地的守護者。



▲小朋友們親手培植草頭寶寶，學習自然環保的理念。(王墨文攝)

**元旦早課 新年心禮物**

二〇二〇年的元旦，農禪寺、寶雲寺、臺南分院等，也邀請大眾回到寺院，以清淨精進的心，一同迎接新年曙光。中部地區，一早就有六百多位信眾及義工湧進寶雲寺參加楞嚴早課，更有遠從嘉義來的菩薩；臺南分院的早課則有一百六十多位信眾參與；紫雲寺、天南寺及安和分院，皆在元旦當天提供禪修活動，讓大眾在一年之初，帶回法喜禪悅，展開新年新氣象。

就是舉辦一場不一樣的跨年，在寧靜的氛圍中沉澱心情，反省過去，展望未來，為大眾的身心帶來正面能量。今年，農禪寺更以金剛經為概念，印製限量版《金剛經》與前來的信眾結緣，復古的經摺本型式，搭配現代感的设计，讓大眾把金剛經帶回家，誦經時更覺禪悅法喜。

今年參與農禪寺跨年的，還有來自馬來西亞的二十餘位法青，第一次體驗如此不同的跨年，皆深受感動，學員鄭彩玲即回饋：「進入大殿的那一刻，殿內的莊嚴、肅穆，每一處都讓我感到驚豔。大殿裡五百多人一同唱誦的經文，更是讓人震撼。」行政中心資深專職徐禪禪，也邀請兒子的家班同學及家長共二十五人一同參與，除了為即將參加高中會考的兒子及同學們祈福之外，更希望藉由與經典的智慧相應，安定身心。他們多數是第一次踏進農禪寺，看著孩子們專注誦念《金剛經》的神情，大人們也倍覺欣慰。

海外的溫哥華道場自十二月二十八日起，舉辦跨年禪五；多倫多分會也舉辦念佛法會，在精進共修中，帶著法喜迎向新的一年。

外國朋友也來農禪寺體驗跨年共修活動。(李澄鋒攝)



▲跨入新年之際，方丈和尚果理法師以「應無所住，而生其心」勉勵民眾不斷學習成長、奉獻服務，成為幸福的人。(李澄鋒攝)

## 臺南分院

## 心靈環保對談 幸福很近

常遠法師、饒夢霞教授分享幸福之道 回歸內心 心安就快樂

【尚潔／臺南報導】邁入新年之際，臺南分院於二〇一九年十二月二十九日舉辦一場心靈環保對談，邀請僧團常遠法師與成功大學教育研究所教授饒夢霞對談「幸福很近，非遠非夢」，近一百五十位信眾踴躍參與。



▲常遠法師（中）、饒夢霞教授（左）分享追尋幸福的方法。右為主持人尚潔。(許常修攝)

### 分蘭陽 培力課程 學做有溫度的關懷義工

【張曜鐘／宜蘭報導】培福更有力量，為關懷訪義工充實打氣！一月十二日，於蘭陽分院舉辦「緊急救援暨慰訪組培力課程」圓滿場，近七十位學員共學佛教的助人方式，以及在利他的同時，如何提昇智慧與慈悲。

此一系課程內容包括：轉化救災的心頭陰影，保持善心熱忱的妙方，與佛法結合的助人工作、慰訪實務與技巧。繼前兩次課程講師陳榮莉分享「找回安心」、「關懷不退燒」之後，當天由監院常法法師主持。

講「慈善與修行」。法師鼓勵現場學員起身行動，與人分享、傾聽他人做義工的因緣、收穫、挫折及挑戰，練習溝通關懷，學做一個真誠有溫度的人。

常法法師表示，佛教以無相、平等心關懷他人，一者能使被關懷的人產生信賴，二者對關懷的人本身而言，付出就是一種歡喜。法師並以身經歷，引導學員從佛法來認清「我」的實相，了解自己是因緣的一部分，學習「隨順眾生」，站在他人角度看待事情，把自我縮小。

當能看見他人的難處，便不容易受到挫折。最好也最得力的修行，其實是奉獻。常法法師引用聖嚴師父的開示，與眾人互相學習包容、平等關懷，超越「能力」和「被度」的對象，藉由奉獻進而消融自我。

學員黃月美說，投入慰訪服務四年來，覺得能帶給他人溫暖很有意義，但遇到無法完全幫助到的民眾，則心生挫折。法師開導「關懷他人時，不以教育他人為立場」，讓她十分受用。

### 守護地球 種下大地希望

東初禪寺

# 止觀

## I DAY OF SAMATHA-VIPASSANA RETREAT

2/29/2020 SAT 週六 9AM-5PM

CHAN MEDITATION CENTER

# BEGINNER'S MEDITATION WORKSHOP

91-26 Corona Ave. Elmhurst, NY.  
T: (718)592-6593 W: chancenter.org (English only, 2-PARTS)

## 英文初級禪訓班 (共兩堂課)

March 21.28 Sat. 10Am. ~3:30Pm.  
Led by Dr. Ven. Chang Hwa  
3/21.28 (週六) 10AM. ~ 3:30Pm.  
帶領: 常華法師  
Pre-registration is required. Free of Charge!







# 遇見心的幸福

大馬法青  
深度參學之旅



▲體驗法鼓文理學院所舉辦的生命工作坊，帶給學員心的深度探索。  
(馬來西亞法青會提供)

參學心得

## 遇見不一樣的自己

◎鄭彩玲

馬來西亞與臺灣距離三千多公里，平均溫差攝氏十餘度，因為緣分，二十多位來自不同地區，不同身分背景的人，在短短的旅程裡成了最親密的家人。參學總本山時，讓我感觸最深的是大殿與法華經。大殿的肅穆讓我感動，多希望家人與我同在；法華經使用陽刻，刻上《妙法蓮華經》、《大悲咒》，還有多寶塔、雙佛並坐圖。殊勝的場景，讓我發現自己的渺小。在這裡，我感受到了莊嚴、平靜，感覺心靈被洗滌了一番。到達紫雲寺時，與高雄法青的交流，讓我真誠感受到他們的熱情；在德貴學苑與臺北法青的交流，則讓我發現，原來自己在別人眼裡，與我認識的自己並不太一樣，刷新了我對自己的認知。離開德貴學苑後，那個夜裡，我們深度交心，得到許多鼓勵與建議。我發現只要肯主動，就會有人伸出援手；也學到自己的心才是最寶貴的，有心，才不會中途覺得厭倦；而盲目改變自己的記憶。上車前，大家開心地道別，我卻一次次避開別人的眼神，害怕對到眼時我會流淚，最後，是一個個擁抱融化了我，所有的情緒化成擁抱，成了彼此最好的告別禮。此行，我收穫滿滿，感動、平靜、放鬆、熱情、開心、感恩等……感動的事很多，其中最有意義的，是到達每個道場，聽到的不是「歡迎來到」，而是「歡迎回來」，還有那些無微不至的照顧和關懷。我也意識到對佛教、法鼓山的認識很淺，期待繼續深入學習。感恩在臺灣所遇到的一切，感恩所

## 幸福零距離

◎林可澄

有的人事物，感謝所有的義工菩薩。我相信，每一次的分離是為了更好的相遇，緣分會再次把我們聚集起來。終於，隨大馬法青到臺灣走一趟，是參加兩次之旅。這次旅程印象最深的是參加兩次之旅。第一次在甲仙，用完餐點後，兩位師姊分拿八仙，小林法青與居民們，當時義工們進到災區以關懷與實際行動，陪伴他們看見希望，如今，他們也以同樣的方式回饋社會。隔日，當我們到了小林村，感觸特別深。有一位村民訴說當時雖逃過災難，當收到通知領家人遺體的絕望與痛苦，以及後來因為義工的陪伴，找回生命意義的過程。我們在往感佩自己活得辛苦，導致很多人都有憂鬱傾向，也許換個角度，就像義工般去奉獻，反而是最容易尋回幸福的方式。臺灣深度之旅，來到德貴學苑的團爐，讓我特別珍惜。這代表與臺灣各地法青交流的旅程將畫上句點。充滿了感染力。十幾天的陪伴與關心都讓我捨不得。還收到法青們親手寫的《心經》御守，也看了一場高雄法青的非洲鼓樂表演。感謝馬來西亞道場演明法師一路隨團照顧，也感恩在臺灣遇到的每一位法師。法師們的開

去年（二〇一九）十二月二十五日，二十一歲馬來西亞法青來臺展開為期十一天的「幸福零距離參學之旅」，從佛法中尋找幸福的答案，並走訪八八風災災區，看見佛法如何為困厄的生命，帶來溫暖堅實的力量。生長在熱帶氣候的馬來西亞法青，在去年最後一波寒流中抵達法鼓山世界佛教教育園區，雖然感覺寒冷，卻在義工菩薩的熱心接待下，溫暖起來，隨即進行三天的法鼓山園區參學之旅，包含文理學院參訪、生命教育學程助理教授李瑞瑜帶領「幸福在哪裡」工作坊，以及僧大女眾學務長常格法師介紹法鼓山三大教育。方丈和尚果暉法師特別到場鼓勵學員，隨時隨地把握當下，奉獻心力，將佛法行諸日常生活。方丈和尚還分享，希望深入學習漫畫技法，未來可畫漫畫弘法。一席親切的分享，讓法青們感受方丈和尚「零距離」的慈悲和藹。曾任聖嚴法師侍者的僧伽大學副院長常寬法師，亦分享師父的悲願及師徒互動的小故事。對於法鼓山園區作為幸福之旅的



▲僧伽大學副院長常寬法師分享師父的悲願，以及師徒之間互動的小故事。  
(馬來西亞法青會提供)

第一站，法青鄭彩玲表示，感覺像是心靈被洗滌了一番。二十八、二十九日，在馬來西亞道場演明法師及青年院演明法師帶領下，大馬法青前往高雄甲仙展開「安心之旅」，當地因風災期間帶走數百條生命的無常，莫不讓學員們感到震撼。聽聞劫後餘生的民眾分享一路走來的艱辛，二十六歲的伍施潔表示：「一看到失去親人的村民，都能依

二〇二〇跨年之際，馬來西亞法青來臺參訪法鼓山各地道場，參與課程、禪二、工作坊、法青交流，踏上遇見幸福、找回自己的心旅程。

◎楊雅穎

著佛法堅強走出陰影，我對學佛有了更深的心。二十二歲張瓊芳則感受到人與人之間，透過佛法，讓彼此間的心意有了溫厚的連結，「這是非常美麗的。」她深有所感而說。

安心之旅引發學員們深刻感受。對此，演明法師觀察表示，馬來西亞與臺灣相比，不太容易看到佛法產生的具體影響力，一方面因大馬天災如颱風、地震較少，對於「無常」，青年不容易有感受；再加上物質生活有一定水準，對生命的苦難，少有深入認識的機會。這趟安心之旅，確實給了大馬法青相當深的啟發。二十九歲的葉俊端表示，看到甲仙安心站儘管已撤站四年，當年受災戶的孩子現在已是高中生，他們傳承了安心守護住民的精神，在自己的故鄉土地上持續關心，在大家的溫暖中，繼續關心，就是大家同在的溫暖。儘管大家學佛的步伐不盡一致，但只要持續在學佛的路上，終究會再相遇，最深的幸福莫過於此。十一日行程，大馬法青也參訪了寶雲寺、齋明寺等多處分院，並於農曆跨年夜齊誦《金剛經》，同做元旦早課。此外，也在雲來別苑參加為期兩天的禪修活動。並與臺北、高雄法青深度交流，帶著實踐佛法的信心與願心，幸福回程。



▲大馬法青參訪齋明別苑，感受新年的平安祝福。  
(齋明別苑提供)

## 課外心一章

## 成佛道上 快樂出航

◎林愛足（多倫多）

一〇一九年十月六日至十一月三日，多倫多分會開辦第一次「快樂學佛」課程。在道場修學了好幾年，很高興擔任這次課程的關懷員，和大家一起共學三天課程。原本對內容沒有太大期待，心想：學佛入門的知見，自己應知道的，差不多都知道。但三天下來，感受到大家上課的心情一次比一次快樂。課堂上，法師們即是全力分享，尤其令人感動的是，法師們對聖嚴師父細懷和感恩的心，完全轉化在弘講漢傳佛教的願力中，感動很多學員的心。感受最深的是法師上課時引發內心的共鳴，以及對師父教法的深思。「四它」、「四要」是回家的功課，並於課堂上分享心得。由於生活上很實用，大家的討論非常熱烈。同修省思到「四要」更深層的內涵，他說不只是應用在有形物質的需要、想要、能要、不能要，情緒管理也能用得上。當情緒生起，問問自己是需要生氣、想要生氣、能生氣、不能生氣？每個過程都蘊含著正觀、慈悲、智慧。一開始聽這麼說，不以為意，只當他是口頭禪。當晚

記得幫助他們的是身穿綠背心的義工。他們回憶當時風災的過程，並且帶我們重返舊地，從一張張照片和記錄下的故事，我們知道這裡曾經有那麼多美好的村莊，一群樂天知足的人們在此生活著。村民堅強地活下來，他們用自己的生命故事，讓更多人活下去的勇氣。我們無法體會其中的痛，但能給予的是一份深切的祝福，更清楚體會到聖嚴師父所說的：「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。」

正為第二天供餐忙碌之餘，一念突然一動，此時是需要做什麼？能做？不能做？突然而來的话题，讓我們全家認真地討論了一個晚上。隔天上課時，將前一晚和家人討論的情形和學員分享，引起小小的共鳴，常寬法師提點可閱讀《小止觀》第六章。當讀到「歷緣對境修正觀」中的「行者」一段：「若於行時，應作是念：我今為何等事欲行？為煩惱所使，及不善無記事行，即不應行。若非煩惱所使，為善利益如法事，即應行……」突然有一種「無事一身輕」之感。以此祝福所有學員，成佛道上，快樂出航。阿彌陀佛！

## 施與受之間

◎楊清風

全團二十一人自馬來西亞來到臺灣，幸福之旅就此開始。在總本山的兩天，導覽義工帶我們走訪全山，很佩服聖嚴師父的慈悲和智慧，在保存大自然原貌的前提下，建設了道場，打造人間淨土，終於體會到義工們頻頻讚歎總本山境教的原因。參訪了大學院教育之後，行程來到高雄甲仙。二〇〇九年的一場風災，讓甲仙重創，小林村滅村，法鼓山義工進駐當地成立安心服務站，以「四安」提供村民身心靈的服務。有些村民不記得法鼓山，但

記得幫助他們的是身穿綠背心的義工。他們回憶當時風災的過程，並且帶我們重返舊地，從一張張照片和記錄下的故事，我們知道這裡曾經有那麼多美好的村莊，一群樂天知足的人們在此生活著。村民堅強地活下來，他們用自己的生命故事，讓更多人活下去的勇氣。我們無法體會其中的痛，但能給予的是一份深切的祝福，更清楚體會到聖嚴師父所說的：「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。」

接下去前往高雄紫雲寺、臺中寶雲寺、桃園齋明別苑，以及具百年歷史的齋明寺。最具意義的，是參加農曆跨新年。二十多位信眾相聚一堂誦《金剛經》、《大悲咒》、《心經》，每誦一句，隨著聲音禮拜一次，心隨之收攝，專注當下的平靜。這次走訪許多地方，接觸許多人，體驗法鼓山三大教育。雖然遇到的每一位法師、義工都互不相識，他們卻滿臉歡笑地歡迎我們回家，我們在不同的分支道場與義工相聚，時間不多，卻可以感受到他們的關懷及照顧，感受施與受的幸福，帶著滿踏上的歸。

## 法鼓長青班各地開班

【開班日、地區】  
2/4 松山、臺南班 2/6 紫雲、臺東班 2/7 中山一班  
2/11 重陽、齋明別苑班 2/12 農禪、中山二班  
2/13 雲來、文山、內湖、城中、新竹、潮州班 2/14 新店、海山班  
2/17 樹林班 2/18 安和乙、新莊、屏東班 2/19 雙和班 2/21 安和甲班  
2/27 安和丙、香港班 3/3 新加坡班  
【對象】60歲以上社會大眾【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6664

## 聖嚴書院福田班各地新班

【開班日、地區】  
2/16 紫雲班 2/20 農禪班 3/15 齋明班 5/10 香港班  
【對象】有意加入法鼓山義工者【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6659  
◎以上課程即日起開放報名，額滿截止，報名請洽各分寺院、各地分會或上網 <http://dbs.ddm.org.tw>

## 地藏懺法

守護身心的寶蓋 講師/常諦法師

Live直播 臺灣 19:00 - 21:00 / 北美東岸 06:00 - 08:00 / 北美西岸 03:00 - 05:00  
現場上課 地點 農禪寺 法堂二 / 預約 02-2893-9966 #6663 (週一至週五 09:00 - 17:30)  
課程預告 四月課程敬請期待

3 4.11.18.25

## 2020法鼓傳燈日及禪修週

## 大悲心起 願願相續

2/1(Sat.) to 2/7(Fri.)

7-day Passing on the Lamp Chan Week





四十多年來，僧團每年舉辦辭歲禮祖，不同年代出家的僧眾，分享回憶中的團圓時刻，飲水思源，以感恩報恩的心，共願利益眾生。

# 辭歲禮祖 報恩利眾生



2005年  
▲早年僧團於中華佛教文化館辭歲禮祖，聖嚴師父都會對僧眾弟子們殷殷叮囑。（本刊資料）



2007年  
▲法鼓山落成後，師父在開山紀念館為辭歲禮祖的僧眾開示，提醒眾人莫忘「上求佛道，下化眾生」的使命。（本刊資料）



2014年  
▲第二任方丈和尚果東法師，辭歲禮祖時囑咐僧眾，飲水思源，念報師恩。（李東陽攝）

元月8日，終年在各地分院弘化的法師們，齊聚開山紀念館祖堂，由方丈和尚果東法師帶領僧俗四眾辭歲禮祖，並聆聽聖嚴師父影音開示。師父勉勵弟子，出家人應以懺悔作為過去一年的總結，確實檢討一年來所做的善業與惡業，以求日後改進。

方丈和尚以祖堂前師父墨迹：「懷恩報恩思相續，飲水思源源不絕。」為大眾開示禮祖的義涵，並表示我們從佛法中所領受的恩惠，唯有廣度眾生，才能報答三寶恩。同時提及年節期間，在家菩薩都會到寺院禮拜供養、參加活動，期許僧眾們把握因緣，接引大眾與三寶結緣。

法鼓山僧團於1979年成立，每年除夕都舉辦圍爐及辭歲禮祖。藉由辭歲禮祖，僧眾生起感恩心、提起道心、發起願心，為弘法利生再向前。

（文／釋演曉 圖／李東陽）

小時候生長在臺中鄉下，猶記得每年的除夕夜，家家戶戶都在圍爐，我的家庭也不例外，當天在外縣市工作的兄弟，和他們的小家庭成員，都會回到老家，共進除夕的團圓飯，並停留數日。只是這樣的團圓，除了一起吃飯、相處數日之外，並沒有太多的內容。

出家之後，寺院裡也有圍爐及辭歲禮祖，既包含了華人的過年習俗，也具有佛教義涵。

## 四十憶往話團圓

◎釋果祥

豐盛的年夜飯、師長贈與的壓歲錢，再加上大殿晚課、祖堂誦經、禮拜師公、師父，以及師兄弟互拜辭歲等，比起在家時的團圓，著實豐富、充實多了。尤其在虔誠地頂禮膜拜中，能令人發起飲水思源的感恩心，感恩先人努力修學弘護正法，才令後代的情，我們得以享有法乳深恩；此外，同輩師兄弟互禮，也加深了相敬相依、道情濃醇的感觸。

對於我及許多師兄弟來說，在辭歲禮祖過程中，最期待、最喜悅的，還是聽聞聖嚴師父的開示。雖然平常就有許多機會聽到，但這時師父的開示，特別帶有大家長的慈誨、親切，即便內容還是嚴肅的，例如提醒出家人達到過年，要好好反省、檢討過去一年身心三業的行為，懺悔造下的惡業，提起一些輕鬆的話題沖淡嚴肅的感觸，因此聽起來並不沉重，只覺得契機契理，十分恰切，令人法喜充滿。

這十年來，師父雖然不在，但僧眾仍像師父在時，放下手邊的工作，遠從各地回來，大眾在一起的氣氛，仍是十分溫馨、和諧、愉悅的。此外，每年辭歲禮祖之後，也還是會播放師父的開示，看來，聽來仍是那麼地鮮明、親切、感人，彷彿師父親臨現場為我們開示說法一般。

方丈和尚接著勉勵常住大眾，並且報告一些僧團或體系的重要事情。這些開示和報告非常重要，讓我們感覺，我們是一體的，我們在一起做著弘法的家務、利生的事業。仔細算算，自從一九七九年入住禪禪寺當行者，迄今四十一年的歲月裡，已經參加過三十七次辭歲禮祖了！只要在臺灣，必然不會缺席。回憶辭歲禮祖帶給自己的溫馨、歡喜與法益，我的內心充滿感恩。

師徒禪話

### 不要急 不要躁

◎姚果莊

有一次正在趕騰文稿，聖嚴師父又交付一項工作，我馬上變得急躁起來。等師父一走，就自言自語地咕噥著：「舊的還有那麼多都沒做完，新的又來，都弄不清楚了。」

這樣一句話，師父顯然聽到了。一會兒，師父又回來並告誡我：「只是交代你等一下有這件事要做，不清楚的可以再來問。不要急、不要躁，一急一躁怎麼能做得好呢？」

師父曾說從整理的文章中，就可以看出我當時心情的壞壞。一急了就躁，是我最大的壞習慣。雖然時時提醒自己，但是一遇到狀況，馬上又故態復萌；但至少已經可以意識到自己在急了，因此知道要馬上調整心態，要慢而穩，才能把工作做得更周全。

### 常 禮祖中的悲智和敬

◎釋常寬

早期的圍爐共有兩場，除夕下午，在農禪寺舉行信眾圍爐，晚上在文化館則有僧眾圍爐，接著進行晚課、辭歲、禮祖、聆聽師父開示。

參加信眾圍爐，覺得驚喜又溫馨。驚喜是因為圍爐的地點在農禪寺大殿；溫馨，是因為佛菩薩隨順習俗以圓桌圍爐，關懷信眾，過程中以師父的開示與僧眾的引導，提昇傳統習俗的素質，大眾一起布置也一起善後。

法鼓山圍爐第一期工程完工啟用之後，取消了信眾圍爐，只剩僧眾圍爐。印象最深刻的是二〇〇九年，《美好的晚年》書中紀錄如下：

### 出家難出今已出

◎釋演化

有一年，圖丹卻准法師參訪農禪寺，好奇現場戒臘最小的我：「在一個沒有師父親自指導的僧團中出家，還好嗎？」當時回道：雖然師父不在，但很奇妙，每次有困惑或煩惱，總會在意無意間從師父的開示音聲或文章裡得到答案。法師很認同地點頭，說：「是的，總是這樣！」

每年在祖堂辭歲禮祖時，也有相同的感覺。那些看不到他們修行車尾燈的諸佛菩薩、祖師大德，乃至師父，在那當下，彷彿就跟我們同在。有些年，三學院會準備一些師父的法語發給僧眾們，那些法語，也像是師父給予的功課。曾經得到這樣的法語：「忙時不要覺得無奈，閒時不要覺得無聊，才不至於要覺得無奈，閒時不要覺得無聊，才不至於要覺得無奈。」

異口同聲：清楚放鬆，工夫了得！

僧大的校訓是「悲智和敬」，圍爐的氛圍最容易感受到「以和樂同生活」；辭歲的精神在於「以智慧處理事」，每一個人的長都是「一經一事，不長一智」，出家人的歲月是「歷經艱辛事，福慧自增長」；禮祖是「以尊敬相對待」的實踐，禮拜尊嚴禮敬祖師，也禮拜尊重未來的祖師；聆聽開示則是「以慈悲關懷人」的學習，學習師父及方丈和尚，如何以大家長的身分開示關懷大眾。

辭歲是向今年的自己告辭，迎向明年長了一歲的自己；禮祖是禮謝歷代祖師的庇佑與恩澤，禮拜感恩諸佛菩薩及歷代祖師一代又一代的傳承與教誨。同時，發願以承先啟後的菩提心，跟隨祖師們的足跡，擔負起弘法利生的責任。

## 為你安心的智慧

### 聖嚴法師教你完全活用《金剛經》

《金剛經》裡有十八處講到「福德」二字，並以「般若波羅蜜」的智慧成就為經名，所以這是一部特別重視修福修慧的經典。

現代經典 最古典的智慧 最現代的用法

全新增訂版，聖嚴法師最受歡迎的《金剛經》解說合集！

大字版、一般版 同步特價198元 2020.3.31止

法鼓文化 請洽全臺各大書店、法鼓山行願館、心靈網路書店www.ddc.com.tw 服務專線02-2896 1600

## 新年，讀《無量壽經》好吉祥

### 無量光、無量壽、無量吉祥！

## 48個願望《無量壽經》講記

阿彌陀佛的四十八個願望 願願都是對眾生深廣慈悲的愛

聖嚴法師——著 定價160元 新版上市 78折 2020.2.29止

法鼓文化 請洽法鼓山全臺行願館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵政特准掛號50013371 服務專線02-2896 1600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送





知福有幸福②

◎聖嚴師父

# 常保幸福之道

災禍、挫折或失敗並不會直接轉變為幸福，而是要靠自己不斷地提昇自我。



(梁中楠攝)

中階禪七心得

幸福不一定是物質上、外境上的順利，而在於自己的心不是平靜，不是感到滿足，不能喜歡自己？喜歡自己並安於現狀的人是最滿足的。安於現狀並不等於得過且過，而是清楚自己能夠做到什麼程度，並且努力去做到，自然得到了回報和收穫，如此才會心存感恩而覺得滿足，這就是最大的幸福。

**挫折打擊 都是生命養分**

不知足一定不會幸福，另外，恐懼、排斥、妒嫉都是造成不幸福的原因。所謂不知足，就是得隲望蜀，這樣會很痛苦。「生命就在呼吸間」，如果忘記呼吸是幸福的，而認為擁有身外之物才幸福，就一定不會幸福；錯把幸福寄託在身外之物、身外之名、身外之事上，一定不幸福。但也不是說物質全都要捨棄，生活所需的物品還是要，與自己相關及對他人有益的事，還是一定要管，一定要做。能夠付出多少，就看自己的能力和擁有的資源而定，再加上環境、時機的配合，這就是智慧！

以我個人的經歷來講，生命中的打擊和災難，有人為的，也有天災，但每一項打擊或災難對我來說，都是生命的養分。當熬過這些挫折和打擊後，就會轉換成自己的能量。本來是壓力、破壞及危機，度過以後就會使我更上一層樓。

以我剛到美國時為例，剛抵達時，他們樣樣都準備得很好的，我一去就擔任佛教會副會長、寺院住持，加上正要開闢一座大道場，對我來說前途無量。可是我自己選擇離開那裡，結果變成流落街頭的流浪漢。過去我沒有

想過自己會當流浪漢，當時沒有地方住，每天背個睡袋、背包到處走。在這種狀況下，卻發現自己的生命力很強，從來沒有活在這麼大的希望裡。所以，這個生命歷程對我來說太有意義、太有價值了！

**逆向思考 轉出幸福天地**

另外，臺灣曾發生過好幾次災難，像是九二一大地震、納莉颱風、桃芝颱風，還有 SARS 疫情。每次災難後，我見到不少人從頹廢、消極的情緒轉變為積極，從旁觀者變成救災的參與者。有的人房子倒了或被水淹沒，甚至家裡有人往生，但他們很快就站起來自助助人，同時也成長了。例如我們有安心服務站、急難救援組織，主動與受災的民眾接觸，給予他們關懷，結果他們也親自參與救災工作，這樣就是很圓滿。照道理說，他們本來很倒楣，但是通過這些歷程以後，他們得到了幸福。而關鍵是，災禍、挫折或失敗並不會直接轉變為幸福，而是要靠自己不斷地提昇自我。

除了感恩自己現在所擁有的，還要思考如果失去了怎麼辦。這點負擔，這就是逆向思考。逆向思考很重要，不管發生任何事，好的不要想得太多，因為可能隨時有不好的狀況發生；遇到壞的狀況也要懂得逆向思考，因為壞的狀況不可能一直壞下去，遇到任何轉機，馬上就是另一個天地出現。所以，「逆向思考」能讓我們常保幸福。

(摘自《不一樣的親密關係，開啟兩性的幸福密碼》)

## 記住的與記不住的

◎林碧純

這次禪期中，聆聽聖嚴師父開示影片，從止觀、中觀、空觀，進入默照、話頭，彼此都可互通。師父還指導隨息法，吸氣時是清涼的，呼氣時是溫暖的，對我而言很受用，體驗呼吸的美好是世間寶，沒有了呼吸，也就沒有生命。

方丈和尚果暉法師為這次禪期主七，他分享小時候讀書時，從鄉下騎腳踏車到鎮上補習，晚上沒有路燈的害怕心情。高中參加游泳隊、大學參加橄欖球隊，首場比賽便受傷縫了好幾針，想成為運動員的夢也醒了。還有師父提點他要多笑，於是他就到祈願觀音殿請了一張菩薩像結緣卡，還買了小鏡子，隨時練習微笑，學習觀音慈悲、智慧的笑容。很多師兄姊分享，回去也要買個小鏡子，效法方丈和尚認真學習的態度。

方丈和尚也提點大家，要把握好人生的方向。他分享在日留學時，因火車種類很多，自己曾搭錯方向，等知道時下車，需要買票再往回搭乘，時間、金錢都浪費了，所以把握正確的方向，是要落實在生活中的智慧。方丈和尚的親和力、幽默感、赤子心，令大眾印象深刻。

總護法師同樣慈悲為懷，告訴大家不要抄筆記、寫日記，腦中能記多少就多少，記住的，便是與自己相應的法門；記不住的，就放下。師父影片和方丈和尚開示時，都提醒禪眾腿痛可以放鬆，昏沉時就站到旁邊聽，打坐昏沉就來到一旁拜佛。看到太陽出來，就到戶外經行；天冷下雨，就在室內大殿經行，結束時，還可以躺在大殿放鬆休息，如此智慧、慈悲的引導，讓禪眾個個心生禪悅、法喜充滿。



(李東陽攝)

中英默照禪七心得

## 妄念任它來去

此次參加中英默照禪七，源起於六月底聖嚴師父圓寂十週年活動時，參與了吉伯·古帝亞茲 (Gibert Gutierrez) 所帶領的禪修體驗。禪七中，吉伯老師說為了傳承佛法與禪法，一定要來臺灣，盡可能幫助我們體驗禪法、修學佛法。

首次參加默照禪七，吉伯老師開示默照就是「以心觀心」、「用心看方法」，禪眾一開始滿臉疑惑，漸漸才懂得「心能知」的能力來觀照自心。吉伯老師表示心有如明鏡，被用來投射一切人事物，對於投射出的景象，無生起任何念頭或批判，就是「無念」。然而，執著狡猾的自我，常讓我們對一切做出批判，當心被妄念占據而失去安定，便會生

起波濤洶湧的情緒，讓我們的人生過得不如意。又或者在享受打坐的舒服時，欺騙我們這樣已經很好了，而失去覺照的心。如何分辨哪個是真實、哪個是妄念？吉伯老師說明，那需要一個「參照點」，例如當眼睛睜開，就以眼前為參照點，以六根來觀照，耳聽周遭聲音、鼻聞木頭香味、身上感受吹來的風、放鬆身心往內看心中生起的念頭，讓其自然地來，知道它，讓它自然飄走，再回到無念、安定、清楚的状态。對我來說，這是一種很有意思的心體驗。

團體小參時提問：平日閉眼打坐易昏沉，數息沒有著力點，這十分清醒且妄念很少，偶爾生起妄念也能很快覺察，並回到安心。

定清楚的狀態，這是在正確的道路路上；吉伯說這樣很好，很接近用方法，鼓勵我持續練習。吉伯老師分享每天早上離開臥室時，便開始修行。下樓時，在樓梯第一個轉角，對準進菩薩像，為所有認識的人祝福；到面時，為廣大的眾生祝福。他提醒我們，對於無法理解佛法的人，比我們不足的人，要保持祝福的心。瞬間，我開始懂了願意對別人好，心才會變柔軟，不再執著自我，不被自己所苦。這幾年來，總是被執著網網，愈綁愈緊，愈加生起妄念和敵對防衛的心。明白這點，心也開闊了，有種「回到本來面目」之感，更體會到「觀心銘」所說：「內心不起，外境不生。」

◎張演裕

初階禪七心得

## 平安幸福從禪修開始

◎徐紘宸

如果用七天的時間，就能讓自己與社會開始平安幸福，您願意嗎？

到南天寺參加初階禪七，總護法師分享禪修應延續到生活中，而非只限於打坐。小參時，詢問出了禪堂後，如何將禪期延續下去，讓方法運用於生活？法師回應「收攝六根」，時時觀察自己的舉動，將身體重心放在下盤，較能感到身體安定。

生活上外在刺激多，注意力總會散開，即使留意到注意力分散，想用隨息或念佛的方法拉回，但當下的心很浮躁，難以持續，透過觀

察身體重心，是回到當下的「一個方法門」。閉上眼睛深呼吸，吐氣時，觀想重心從上半身落到腳底，再回到自然呼吸，體驗腳底的感覺。這個方法解決了我無法持續專注當下的問題。

感受特別深的是，聖嚴師父影片開示及同參善知識，一直提醒對禪修不要抱有期待。當期待要有好的體驗，就已在還未發生的未來中，忽略當下真實的自己。而渴望好的體驗，便會排斥不好的體驗，抗拒任何苦受的出現，當內心產生對立，怎能好好用方法？重新定義「活

出當下」對我的啟發，是「持續帶著欣賞及好奇與任何經驗相處」，這樣的心態幫助我在方法上更得力。

第七天大參分享時，有禪眾問在禪堂打坐，能對社會有什麼助益？法師表示在不安的社會中，只要有人堅守修行安定的方法，就是黑暗裡的一盞明燈。禪修者應保持不只是求自己心安，更要將心安的力量帶給周遭的人。一句鼓勵、一個看到需求而做的努力及奉獻，只要發願去做，就能夠讓光明延續下去。

禪二心得

## 拜出心中的佛

◎游鎮鋪

這次蘭陽分院舉辦禪二，播放大師聖嚴師父的開示影片，直接地給我們處方，令我印象深刻的是一「拜佛」。師父小時候在狼山出家，前半年天天拜佛，對拜佛有很深的體驗，認為是一種非常好的修行方式。

為了體驗拜佛，總護法師要我們以最慢的動作來拜。我的個性急躁，平常拜佛總是迅速完成，突然間要放慢速度，真的很難。第二天，法師讓我們繼續慢慢動作拜佛，並以懺悔心來拜。我嘗試以從未有的慢速度來拜，發現必須集中精神，專注於每個細節。當法師念出「懺悔偈」，好像念出己心的心聲，眼眶濕了，很想大聲地哭出來。

拜了一段時間，突然體驗到

「活在當下」的感覺，過去已過，未來未到，只有當下這一刻，感受到「我在呼吸」、「我在動作」、「唯有此刻是我能把握的」，內心感到喜悅而平靜。這份體驗，是參加這次禪二最大的收穫。

大參分享時，法師以《東初禪師的故事》中的一段話和我們勉勵。師父告訴弟子：「我們這個緣，不是現在結的緣，是過去漸漸、漸漸地累積起來的，我們已經有了這個緣，這次碰在一起成熟了，還沒有成熟的，慢慢地還會成熟。」

雖然我們無緣親自受教於師父，只要至誠恭敬地依師父的教法修行，必能與師父的大悲願心感應道交，向成佛之道邁進。

### 法鼓山園區義工招募

#### 邀您來體驗出坡禪

- ◆景觀維護日 (花草修剪)：2/1 ~ 2/28
- ◆環保清潔日 (環境維護)：2/1 ~ 2/28

◎以上報名詳情請洽【法鼓山園區義工室】

- 電話：(02) 2498-7171 分機 2660 ~ 2663
- E-mail：ddmvol@ddmf.org.tw

信仰·理解·實踐

## 佛法的知見與修行

踏實的佛法觀點，不能離開戒、定、慧，從釋迦牟尼佛開始就是這個樣子。

——聖嚴法師

本書為聖嚴法師「佛法正知見」與「日常修行」相關的文章結集，讀者可練習用佛法來幫助自己，且修且行，過著清淨無憂、平安幸福的生活。

聖嚴法師——著  
定價250元

新書上市 78折  
2020.3.1起

法鼓文化 請洽法鼓山全臺行經處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddm.com.tw 郵政特准掛號50013371 服務專線02-28961800 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

東初禪寺

# 禪繞禪

Zentangle Chan

2020/2/15 9:30~16:30



## 法寶一——禪的智慧 向神會禪師請法

◎江胤芝



▲開山農舍「南宗禪的急先鋒——神會禪師」特展入口。(吳家俊攝)

溯源禪宗法脈，繼去年「一花開五葉——六祖惠能」特展之後，今年農曆春節開山農舍以「南宗禪的急先鋒——神會禪師」特展，帶領大眾一窺神會禪師的傳奇故事。水墨插畫渲染禪的境界，並描繪出神會禪師「行住坐臥，心不動搖」的姿態；生動的故事情節，則引領信眾一覽其弘法歷程，從親炙六祖、歷經南北頓漸的法統之爭，到創立荷澤宗，足見其作為禪宗史上承先啟後的角色，最後，更透過散佚的著作，領略其禪學思想。

神會禪師自幼飽覽群書，十三歲便拜會六祖參禪，留下「和尚坐禪，見或不見？」的公案，得知明師難遇，神會當下即拜，追隨六祖學法，「毀譽不動，哀樂不生」的胸襟，更令六祖盛讚。來到展場，不妨參一參師徒之間的妙語機鋒！惠能大師圓寂之後，神會展開北上弘化的旅程，不僅讓南宗禪扎根中國北方，彰顯頓教風光，更積極透過講臺辯論，確立惠能大師作為禪宗六祖的法統。天寶年間，神會心念著國土危殆，協助平定安史之亂，備受朝廷敬重，自此「凡言禪，皆本曹溪」。雖然，神會禪師的著作多已散佚，不過可透過二十世紀於敦煌寫本發現的《顯宗記》，領略其「無念為宗」的般若智慧。

農禪寺是法鼓山發源地，也是禪宗道場，監院果毅法師有感於法脈傳承的重要，邀請大眾來看展：「活潑有趣的內涵，可以慢慢累積大眾對禪宗法脈的了解！」如果意猶未盡，記得帶一本聖嚴師父所撰《神會禪師的悟境》回家用功。



▲唐代神會禪師是六祖惠能大師十大弟子之一，北上中原弘化，確立南宗禪為中國禪宗的正統。(江胤芝攝)

### 展覽看板

**南宗禪的急先鋒——神會禪師**  
【展場地點】農禪寺 開山農舍1樓  
【開放時間】上午10點~下午4點  
【服務電話】(02) 28933161 分機804

2020 法鼓山各地新春展

# 走春看展 數法寶

迎新春、尋古意，領略禪悅法味，  
建寺 180 年的桃園齋明寺、啟用 10 週年的三峽天南寺，  
以及法鼓山發源地農禪寺，展說著寺院歷史及禪宗祖師故事。  
2020 新年歡迎前往走春，帶回受用無盡的法寶！

▼ 180 年古剎齋明寺在傳承與創新中，開展新局。  
(郭金典攝)



▲天南寺啟用十週年影片《禪心淨土——天南寺》，敘說這座「小法鼓山」的故事。

## 法寶二——萬行菩薩 十年願成 培福風景最美

◎江胤芝

今年適逢天南寺啟用十週年，新春特別策畫「願願相續，培福有緣」法鼓山天南寺十週年回顧展，透過老照片、剪影插畫、3D 影像裝置，展演寺院的建造歷史、禪修教育、理念、萬行菩薩的身影，回味之餘，還可以跟祈願樹互動，在新春之際播下好願種子。

展場入口，動態的地圖導覽上，呈現一片荒蕪的綠地，慢慢長出了寺院，開闢出親山步道，也搭來信眾的身。回顧建寺因緣，二〇〇三年，邱春木老菩薩的兒女為了一圓父親的遺願：建設一處清淨道場，讓民眾前去禮佛，便捐出這片位於三峽溪南山的靈山勝地，交由法鼓山經營。當聖嚴師父前去探勘，踏足於山間小徑，一股熟悉的感觉油然而生，不禁讚歎：「要到天上去，先過南天門；要到法鼓山，先來天南寺。」師父還說，要做一間有意義的廟，「禪修教育中心」的定位從此確立。

即便師父無緣見到天南寺落成，其悲願卻造福了無數信眾，得以在寺院有次專、多元地修學禪法。展場中央，禪眾專注、凝神、放鬆的身姿剪影，格外引人注意，傳遞出「禪在日用中」的氛圍。現場也安排茶禪體驗，在品飲間，領受茶禪一味。

不過，天南寺如今的禪悅境教，背後有著許多默默守護的善緣。「一開創的環境很刻苦，僧團剛進駐時，沒有家具，曾經歷過一段沒水沒電的時光。」天南寺首任監院、現任僧團都監常遠法師分享，除了僧團同心同願的努力，「一地方的義工扮演著寺院建設的持續力！」舉凡整地護樹、替步道盤路架橋、鋪設石板等，義工不辭勞苦，以願導行，使得寺院裡的一草一木、一磚一瓦，皆能示現法的深義。

展覽中，細膩呈現義工從大寮、知客處、參學到巨幅展板及動態影像，呈現一幕幕義工奉獻、接引信眾的身影，道

## 法寶三——禪悅境教 融古鑄今 齋明寺一八〇年風華

◎何筱淇

創建於清朝道光年間，齋明寺，今年屆滿一百八十年，開春走訪古寺，外國素雅紅磚牆上，一片「齋明偏照」——齋明寺一八〇週年特展，入眼簾，訴說著古蹟與歷史的交織，以及齋明寺之美，引領參訪者，窺古剎百年風華。

跟著故事展板的引導，從回顧齋明寺的沿革說起。百餘年前當地佛教扎根之初，齋明寺原名「福份宮」，隨著佛教信仰逐步盛行，除了首任住持性悅法師之外，其後五任皆為齋教居士，更名為「齋明堂」，日治時期再易名為「齋明寺」。二十多年前，當時的住持江張仁居士（法號會觀）有感年事已高，體認到齋明寺亟需有妥善安排，於是積極尋覓適合的宗教團體接續法務，最終認同法鼓山的理念，禮請聖嚴師父承接第七任住持，成就了齋明寺回歸正信佛教的因緣，江老居士也在交接儀式圓滿後，安然捨報。

法鼓山承接法務後，齋明寺又再進入新階段的發展。特展牆上，堅持原工法、原建材的古蹟修復，留住齋明寺最美的歲月痕跡；寺內雕樑畫棟，合院建築完整保存，寺內雕樑畫棟，寺外紅牆黛瓦，重現當年齋教盛行時，居士們在家持齋的風景。二〇〇九年，因應弘化需要而新建禪堂，新建築運用減法、單純、低調的設計風格，更加凸顯古剎之美。人



▲齋明寺特展展示融古鑄今的弘法故事。(郭金典攝)

### 展覽看板

**齋明偏照——齋明寺建寺一八〇週年**  
【展場地點】桃園大溪齋明寺  
【開放時間】上午10點~下午4點  
【服務電話】(03) 3801426

## 法寶四——培福有福 開啟生命的善循環

◎何筱淇



▲齋明寺特展展示融古鑄今的弘法故事。(郭金典攝)

齋明別苑，為接引許多外地來置產的年輕家庭，起初規畫道場時，特別安排了一處藝廊空間。今年以「一培福有福」為展覽主題，以四福：知福、惜福、培福、種福來詮釋其義涵，做為具體的行動方法，並運用《智慧掌中書》系列插畫呈現，展場空間擺放多張個人沙發椅、兒童小木屋，營造活潑、舒適的氣氛，歡迎父母帶著孩童朗讀展板上的一幅幅圖文，如四福的奧義。



▲齋明寺特展展示融古鑄今的弘法故事。(郭金典攝)

### 展覽看板

**願願相續，培福有福**  
【展場地點】天南寺法堂  
【展覽期間】1月22日~2月22日  
【服務電話】(02) 86762556

盡十年來天南寺最美的培福風景。誠如《禪心淨土——天南寺》影片中，師父說道：「法鼓山本身是一無所有的，我自己也是赤手空拳，由於許多有共同心願的人，來促成共同弘法利生事業。」

同為義工的策展人蔡受寬，感受特別深刻，也道出策展因緣：「一間寺院的存在，讓我們有發願的機會，也有行願的地方。當義工就是藉事鍊心，提醒我們把修行帶回生活周遭。」展場最末，來到祈願樹的影像裝置前，每許下一個心願，就是一顆菩提種子，而培福，就是澆灌種子發芽長大的過程，成就一棵棵護持他人、廣結善緣的大樹！



▲天南寺十週年展運用多媒體，帶領大眾走入聖嚴師父與邱氏家族的善願與善行。(洪松楊攝)

### 德貴學苑

德貴學苑鄰近挑高的設計，在西門町鬧區彰顯出年輕氣息。今年櫺窗布景以影像畫面呈現，配以明亮燈光，展現「知福惜福，日日好日」、「布施培福，廣結善緣」、「種福有福，人人幸福」的意象，包羅農禪寺水月境界、結廬的稻田、青年奉獻的笑容等，帶給觀者五層次布施的精神。

### 農禪寺

步入農禪寺行願館，瀏覽法鼓文化出版的各項書籍、影音及文創紀念品，閒步之際，一面面陳設其中的立體插畫牆，呼應著年度主題「一培福有福」，細看之下，舉凡大殿的佛像、眉目慈祥的法師、潛心打坐的禪眾、連廊嬉戲的孩子、水月池與夜間倒影等，經由插畫家的技法，記錄下農禪寺每一隅生動的日常。圖畫與法語映襯，點綴人以「暖關懷」、「盡心力」、「多分享」，正是實踐「布施的人有福，行善的人快樂」的方法。入寶山，不妨帶幾本法書籍回家熏習，實用知福、惜福、培福、種福心法，練習起身而行，讓福氣綿綿不絕。