

# 新世代青年用禪心淨化社會

## 臺港青年藉禪修回歸自心 學習奉獻利他 鍛鍊處理問題的悲智



▲新世代青年在禪修體驗中回歸自心，認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我。(青年院提供)

【本刊訊】七月二十六至八月二十七，法鼓山為臺、港青年規畫卓越禪修營、青年禪七，以及香港青年五日禪等禪修活動，在地球愈趨炎熱、世界局勢動盪的環境中，以禪法的安定智慧，為青年朋友的身心帶來清淨與清涼。

自七月一日起，從總本山至各地分院、辦事處的兒童營，青年身影即無處不在。青年院監院常炬法師對這些參與青年讀「如珍珠般寶貴」，指出時下年輕人生活不虞匱乏，然而受現代消費習慣影響，內心有煩惱，也傾向經由消費、娛樂或網路陪伴兒少、關懷老人、偏鄉服務等活動，打開心胸眼界，得到成就感與生命的提昇。從佛法觀點而言，透過奉獻服務，更能積累福慧資糧，心中的菩提種子也更容易茁壯成長。

常炬法師也坦言，新世代青年思維模式改變，以往為探索生命問題而叩佛門的青年已不多見，許多第一次來參加活動的學員，更不乏被父母「逼」來的。曾有學員直言，前來的理由是應母親要求，「當作給媽媽的一份生日禮物，但沒想到參加後受益很深，結果是自己得到了一份禮物。」如此的心態轉變，在營隊中極其常見，常炬法師因而讚歎這批母親的智慧。這就是抱著給父母一份禮物的心態，我們都非常歡迎。這就所有困難挫折，唯一、且最根本的藥方。

七月底由香港道場與香港中文大學共同舉辦的青年五日禪，報名人數突破三百人，為近年新高，在種種變數中，仍有近一百五十位青年參與。活動過程中，這些青年的惶惑與不安溢於言表，過半的提問不離社會情勢。監院常展法師以斧頭砍樹為譬喻回應：「如果要砍一棵樹，您是選擇用利斧還是鈍斧？心穩定下來，思考才會清明，判斷才會正確，如此去面對問題，就像用利斧砍樹，絕對比拿著鈍斧頭砍樹有效。」鼓勵青年藉由禪修暫時回歸自己的身心，鍛鍊處理問題的悲智。

# 法鼓雜誌

Dharma Drum Monthly

紐約東禪寺 Chan Meditation Center  
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373  
Tel: 718-592-6593 www.ddmusa.org  
非經本同意，不得轉載本刊物。

Non-profit Org.  
U.S. Postage Paid  
Flushing, N.Y.  
Permit No. 1120

法鼓雜誌APP  
歡迎下載



## 方丈和尚上廣播節目 分享幸福密碼

## 感恩知足 廣結善緣

【張田沛／臺北報導】方丈和尚果暉法師於七月二十二日，受由法鼓山人文社會基金會與國立教育廣播電台共同製播的《幸福密碼》節目之邀，與大眾分享學佛「僧」涯的幸福密碼。精彩內容於八月三十日播出。

「我的幸福密碼是感恩、知足、廣結善緣。」方丈和尚表示，一生當中受到的恩惠太多，佛法說感恩圖報，要報眾生恩、父母恩、師長恩以及三寶恩，因此需要與更多人廣結善緣，同行菩薩道。

方丈和尚也分享自己在日本求學時的觀察見聞，讚歎佛法深植於日本文化之中，例如在街邊的花圃中，看見「草木皆有佛性」的告示牌；各種傳統技藝如茶道、劍道、花藝、書道等，均可看出佛法的底蘊。

主持人張光斗請教方丈和尚如何面對壓力？方丈和尚想起聖嚴師父過去時常提醒他「要記得微笑」，鼓勵大眾碰到困難時記得 Stop (暫停)、Relax (放鬆)、Enjoy (享受當下)。並鼓勵大眾發揮生命的光彩與價值，利益他人，便是成長自己。

法鼓山人基會表示，該節目將邀請來自媒體、科技、出版、醫學、宗教等各領域人士一同分享幸福能量。歡迎每週五上午十點鎖定教育廣播電台，收聽觸動心弦的感動。



▲方丈和尚果暉法師上廣播節目《幸福密碼》，分享學佛「僧」涯的幸福密碼。(法鼓山人基會提供)

總護演定法師也從經行中觀察到，學員心境從首日的急躁，到後來愈趨放鬆安定。據活動後的問卷調查結果顯示，百分之九十二的學員表示「日後會有計畫持續禪修」，百分之九十四肯定「禪修對日後面對壓力及處理困難有幫助」。由此可知，禪修帶來的改變是年輕人可感可見的。

常炬法師深感佛法那麼好，因此，接引年輕人學佛務必趁早，青年院也將持續提供青年學佛平台，讓佛法成為支持新世代的力量。(更多內容請見五版)



波蘭禪二十一

▲參加波蘭禪二十一的禪眾，許多是每年固定參與，禪期中展現出安定特質。(釋常護攝)

## 安心為始 鋪展入禪之道

【釋常護／波蘭報導】七月二十七至八月十七日，聖嚴師父馬來西亞法子一行前往波蘭，再次於華沙郊區的德露潔芙(Dziuzwa)藝術學院舉辦禪二十一，來自美國、加拿大、瑞士、義大利、法國、克羅埃西亞、波蘭、臺灣、中國、新加坡、馬來西亞等地四十六位禪眾參與，其中包含了七位出家眾。

自二〇〇八年迄今，德露潔芙已成為法鼓山在歐洲弘揚漢傳禪法的重要據點，共舉行十二屆的禪修，這次是自二〇一五年以來，第五屆長期禪修，為期二十二天，有一半以上的禪眾每年固定來參加，另一半則是聽聞禪期殊勝，慕名前來體驗。禪期一開始，禪眾便展現耐坐特質，禪堂氛圍也因更顯安定。

每日晚間，主七繼程法師開示七十分鐘，脈絡清晰，解行並重，貫徹中華禪法「一見心不可得」的公案，點出眾生心不安的關鍵(Disturb)。明話頭與公案的修持區別，指出聖嚴師父教導話頭禪的珍貴與方便。

有鑑於近世以來，多數修行人以以為佛法是「知易行難」，事實上卻是因不諳佛法核心「無常」，而掌握不到重點。基於此，繼程法師將所謂的「難」與「易」一詳細詮釋，「難」是指修行者對佛法的「空性」觀念沒有深入理解，而論為意識層面的想像，所以在實踐和精神層面的苦無法解決，或者在實踐練習方法時，落入了慣性而停滯不前；「易」是一旦掌握了「空」的正知見，修行的障礙即可逐一處理，而能更進一步。清晰的解說，為禪眾鋪展出「一條安穩而正知的入禪之道」。

## 中華佛學研究所 越南分會茶味定心禪

【陳惠秋／越南報導】七月十二至二十六日，中華佛學研究所所長果鏡法師應法鼓文理學院學生、來自越南的道成法師之邀，帶領佛教學系六名學生前往越南交流參訪。果鏡法師以茶禪形式，為越南青少年介紹禪宗的茶文化，內容包含早晚課、動靜、念佛經行等體驗，帶領新世代越南信眾感受活潑而生活化的禪法。

果鏡法師此行主題「茶味定心禪」，為道成法師的畢業呈現，以茶會分享茶禪的形式，為越南當地首創。十三日的第一場茶會於永福河仙寺舉辦，共有二百多位當地小學至高中的青少年學員參加。在所長引導下，學員們認識茶具、茶葉，學習泡茶、品茶，領受茶禪一味的安定法喜。午齋後，擔任隊輔的高中學員分工合作，一起清洗餐具，並運用日光消毒烘乾，展現當地純樸環保的生活方式。

二十一於河內龍光寺舉辦的第二場茶會，則有近七十位青少年參與，念佛經行之後，法師引導學員練習放鬆，體驗禪坐及茶禪。大堂分享時，許多學員表示非常喜歡茶禪，也對中國禪宗茶禪的歷史感到濃厚興趣。

近年來，越南籍法師赴法鼓文理學院就讀的人數逐年成長，此行果鏡法師也前往拜訪校友彌堅法師主持的寺院。「法鼓文理學院的越南學僧，不管在校或畢業回國，都努力將所見所學帶回國，與當地的寺院和信眾分享，非常讓人感動。」果鏡法師表示，越南佛教界相當重視僧眾教育，主動將僧眾弟子送到佛學院就讀參學，或是出國留學，因此，在世界各國都可以看到越南留學僧的身影。法師也期盼，日後越南佛教經由這些僧眾回國弘化，使佛教的前景更加光明。



▲果鏡法師以茶會形式，帶領越南當地青少年，體驗禪坐及茶禪。(陳惠秋攝)



## 圓滿梁皇懺 精進有始終

八月四日，農禪寺啟建第二十一屆梁皇寶懺法會，首末日各有六十多位菩薩前往共修，方丈和尚果暉法師亦到場關懷，勉勵大眾將修行獲得的觀念帶回日常生活，淨化職場、家庭、社會，共同提昇人的品質，建設人間淨土。

農禪寺監院果暉法師表示，「七天的梁皇寶懺，等於是為期七天長時間的反省懺悔，力量更為強大，加上這麼多人一起共修，內心產生的沉澱更深。」法會期間，果暉法師開示懺悔法門及功用，鼓勵大眾修學善法，悔過就是得道的因緣，懺悔能使自己行為有積極向上的動力；強調做自己的主人，便是種下菩提道業的業種。

(文／編輯室、圖／江思賢)  
(更多內容請見三版)

【本刊訊】今年是《人生》雜誌創刊七十週年，距離創刊的一九九九年，又是一個全然的變遷。《人生》雜誌在變遷中，由果暉法師、美國智慧出版社發行人丹尼爾·艾特肯、《三輪》雜誌副社長山姆·茂等共同分享佛法悲智，提供修行指引的兩場主題演講和座談會內容。

聖嚴師父與多位西方弟子結下法緣，賽門·查爾德、吉伯·古帝亞茲、麥克斯·柯林、卡門·米哈勒內，分享師徒故事與在西方弘揚漢傳禪法的努力。還有美國菩提長老反思社會制度對人的壓迫，分享從傳統僧侶生活轉向投入社會倡議的歷程；義大利籍法樂法師，分享從舞蹈到投身佛學，成為女性出家眾的經歷。

本書發行獲得廣泛迴響，美國《三輪》雜誌與《禪》雜誌相繼請求轉載書中文章；今年六月回臺參加一漢傳禪法之當代流傳」的多位法師，也紛紛帶回與當地佛子分享，並紛紛法鼓山持續發行英文期刊或書籍，為英語系人士開啟更多認識漢傳佛教的門窗，加深東西方佛子的連結。

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

庚午年春季釋聖嚴撰

# 實踐心靈環保教學 連結心淨土

## 臺南、高雄首辦 教師心靈環保教學營



▲了解心靈環保的意義與重要性，臺南場的教師們期許時時觀察自己的心，給予學生、家長與教師同儕正面的影響。(徐坤邦攝)

【本刊訊】二〇一九年教聯會心靈環保列車，首度前進臺南、高雄。八月十四日，近四十位教師學員於臺南分院參與心靈環保教學研習營；八月十九至二十日，八十多位教師學員齊聚高雄紫雲寺，一同體驗禪修心法，並以心靈環保在教學實務及教案上的運用為題，交流分享。

此次活動特別邀請臺北醫學大學臨床醫學研究所教授張育嘉，以環境破壞及海洋悲歌等迫切議題，直指世人心靈貧窮的問題根源，對治之道則是運用心靈環保中的四安，轉變觀念，從自我身心的提昇，進而達到人間淨土的願景。

在教學實務與交流課程中，臺南市逸仙國小教師呂春霖則引導教師學員，用「手作扇」寫下環保願望；桃園國安國小教師洪惠婷、苜光國小教師王君鈞，則與大眾分享禮儀環保，以及在班級中引導靜思，結合教聯會的教案教材進行教學所帶來的正面成效，引起在場教師熱烈回響與共鳴。新竹教南國小教師蔡婉妮倍受鼓舞，心靈環保教案的資源，能運用在改善教學、學生和家長三方的互動，若將教學化為服務，便能解決問題；嘉義興嘉國小林琦珍則說，平日要先安住身心，自我覺察，利用禪修心法，便能收穫滿滿。

二十日於高雄場舉辦的聯誼會，包含禪修體驗、開散時光寶盒、寫一封信給一年後的自己等。輔導法師常獻法師帶領大家透過禪修的體驗，練習放鬆身心，勉勵大家將心靈環保融入生活，運用在教學中。經過一日的活動，教師學員回饋熱烈，高雄市中庄國小教師周宜學表示，禪修心法「一身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆、全身放鬆」，能提昇生命能量和教學動力，非常受用；屏東縣大成國小陳俊成老師也讚許經由聯誼交流，可獲得許多教學經驗，進而改善教學現場的困境；高雄市中正國小郭筱靚老師，也分享最感動的一句話：照顧別人之前，先照顧好自己的心。

教聯會會長丁畢汝也勉勵教師學員們，一起投入教案編寫，多參與交流，期盼為教學注入更多能量。

### 走過八八風災十年



▲常法法師從參與重大災難心理重建的過程中，學習法無定法，接受變化。(李佳純攝)

「張田沛、林真均／臺北報導」一個因緣而已。一個曾經參與法鼓山慈善基金會八八風災關懷慰訪，現任蘭陽分院監院的常法法師，八月十二日午後，應邀至張老師基金會、法鼓山人文社會基金會合辦的「失落療癒、希望再現國際研討會」，以「雲水林間——我在小林的千多天」為題，與現場兩百多位社

工、義工，分享在高雄六龜、甲仙、屏東林邊等地，陪伴當地民眾近四年的關懷經驗。法鼓山以「安心」服務為首要，帶領義工進入災區成立安心站，面對當下不同因緣、不同需求，法師形容這不是一個因緣性中「常、一、主宰」的過程，因而學習「接受變化、法無定法」，以尊重、包容、謙虛、同理的心態，隨緣盡力。

常法法師分享，生命與生命接觸的溫暖，可以帶來安心與改變的力量，安心站長期無所求的用心陪伴，讓當地居民從觀望、抗拒，到最後願意打開心扉。法師分享，八八風災後半年，有位年輕參加活動，但從不與人交談的中年人，突然開口：「法鼓山，你們也算是滿堅持的。」聽在法師、義工耳中，這是接受與信任。「他不知道我們不是來「搵豆油」的。」甲仙安心站對青少年自信，生起對家鄉的情感與認同，進而化為行動，付出回饋。

### 走出人間溫情與希望

八八風災後，法鼓山慈八基金會持續啟動青少年關懷計劃，為當地兒少開辦各種營隊，甲仙安心站開辦甘榜華與義工、高雄法鼓，帶著孩子走出山城，在溯溪、攀岩、造筏、探洞、縱走的挑戰與試煉中，建立彼此的信任，也讓孩子學會自我認識與關懷他人。讓這些在風中飄盪不定的種子，找到生命安住的方向。目前就讀大學商學院的楊憶婷，十年前即是參與營隊活動的其中一員。她印象最深刻的，是義工陪著他們北上陽明山，翻山越嶺步行到法鼓山。由於感受到義工們長年的悉心陪伴，她後來也自願擔任兒童營隊輔，從受助者轉換為付出者。楊憶婷說，安心站如同第二個家，讓她學習用不同的角度思考，也變得較正向，並且對生命充滿希望。目前雖因求學而離鄉，未來無論在哪裡，她還是要回到家鄉甲仙服務。安心站義工金家憶說，十年前國中剛畢業，正迷惘徬徨於未來時，一位安心站義工邀請他擔任兒童營隊義工，甘榜華也

# 安心陪伴 帶來改變力量

活動看板  
教師心靈環保一日營  
時間：9/21(六) 8:00~17:00  
地點：石碇 淡蘭古道  
對象：各級學校教職員及退休教師  
(即日起網路報名，額滿為止)

## 感恩勉勵 續願再向前

### 護法總會 方丈和尚地區巡迴 關懷

【本刊訊】護法總會「方丈和尚巡迴」地區巡迴關懷活動，八月來到淡水及板橋辦事處，在都監常遠法師、監院常應法師、總會長張昌邦、副總會長陳修平及法行會副會長吳秀成等陪同下，方丈和尚果暉法師向在場護法致上感恩，並以佛法關懷大眾。

了眾生，在學法弘法的路上自勉、共勉，再發願、再向前。

八月十四日，淡水辦事處首先以影片簡介歷史沿革與目前服務概況，並邀請資深鼓手分享與法鼓山的因緣。一九七八年即在聖嚴師父座下皈依三寶的謝黃麗月，曾經擔任二十年菁英禪三主廚，方丈和尚也憶起自己擔任典座期間，跟謝黃麗月菩薩學習烹飪、做包子，還做了不少筆記。對於淡水辦事處因地利之便，長年作為農禪寺與法鼓山園區各項活動的護持主力，方丈和尚也多有感念，並勉勵再接再厲。

十八日，甫於去年(二〇一八)從海山地區獨立設立的板橋辦事處，邀請三位前任召



▲方丈和尚來到板橋辦事處，勉勵大家，為了眾生要共勉再發願、再向前。(洪松揚攝)

## 無限願行代代相傳

【黃于瑄／臺中報導】七月二十日上午，中區榮譽董事禮聘於寶雲寺大殿舉行，方丈和尚果暉法師、寺院管理女眾副都監果理法師、文化中心副都監果賢法師、監院常慧法師、專案秘書室室長常獻法師與榮譽董事會會長黃楚琪、中區榮譽董事會會長陳治銘等，與受頒聘的榮譽董事會成員陳治銘等，共同分享護法因緣及信願行。近一百四十人，共同分享護法因緣及信願行。方丈和尚勉勵大眾，每天練習用佛法來幫助自己過得更健康、快樂、平安、幸福，以心靈環保的核心內涵，使自已不受環境及社會負面報導影響，發願提昇成長自己，淨化人心，以代代相傳的無限願行，願願相續，對社會、世界發揮影響力。



▲榮譽董事會會長黃楚琪、中區榮譽董事會會長陳治銘等，與受頒聘的榮譽董事會成員陳治銘等，共同分享護法因緣及信願行。(廖順得攝)

東初禪寺  
9/8  
《華嚴經·淨行品》  
常灌法師 主講  
週日講經 11am-12:30pm

東初禪寺  
9/15  
《佛說八大人覺經》  
常齋法師 主講  
週日講經 11am-12:30pm

# 中元法會 懺悔教孝報恩

## 農曆七月教孝月 海內外共修報恩 各地信眾隨儀文禮拜 共修至誠懺悔



▲信行寺舉辦三時繫念法會，信眾隨法師誦念《阿彌陀經》、持咒、念佛、迴向來說福懺悔亡靈。(信行寺提供)



▲雲集寺中元報恩三昧水懺暨三時繫念法會由常應法師主法，祝福眾生離苦得樂。(蔡明典攝)



▲舊金山道場舉辦地藏法會暨慈悲三昧水懺，信眾從禮懺中長養慈悲心，進而發菩提願心。(Jean Li攝)

【本刊訊】農曆七月為佛教的教孝月、報恩月，法鼓山全球各分院道場倡導教孝報恩，信眾透過《地藏經》、《慈悲三昧水懺》、《梁皇寶懺》等法會，誦經、念佛、禮懺、持咒修行功德迴向歷代祖先及一切眾生，並為現世親友祈福；同時藉由法會共修，收攝身心，懺悔自省，長養慈悲心。

八月二日開始，臺中寶雲寺舉行三天的中元地藏法會，八百多位信眾虔心禮拜地藏懺，恭誦《地藏經》。監院常慧法師闡釋：「對父母的最大的報恩，就是用父母給予我們的色身，做對社會及眾生有利的事。一期勉大眾回到日常生活中奉獻利他，持續在在世及往生的親人，做出具體的報恩行動。」



▲老菩薩於寶雲寺中元地藏法會中，虔誠禮懺、誦經，為親人消災祈福。(趙炳義攝)

### 農禪寺贊普 展演師父生命史

【楊雅穎／北投報導】今年為聖嚴師父圓寂十週年，農禪寺梁皇寶懺伽陀口法會的贊普區，其中十六個贊普普桌主題，展演師父童年、青年、中年到晚年，不同階段的生命故事，呈現師父弘法利眾的一生。對贊普的擺設而言，是一次高難度的挑戰。

八月十日清晨六點多，距離伽陀口法會開始還有八個多小時，巨蛋法堂旁，義工們忙著卸下一箱箱物資，準備移往贊普區。七點半，負責贊普擺設的義工也分組各就其位，依各桌的主題設計排列施食物品，儘管各有時間壓力，參與的菩薩們都能安住身心，專注當下。

特地從臺中北上全程參與的陳芬蘭，細心修剪裝飾小花，同時在心裡默念佛號。統籌整場的張云綺，對大家不計辛勞，尤為感恩。負責搬運物資的劉俊北，一直忙到晚上法會結束，他說：「不怕流汗，我準備了三套衣服替換。」對於所有萬行菩薩的投入和用心，農禪

農禪寺於法會期間，同步開放網路共修，九日利奇馬颱風來襲，線上超過三千人同時連線共修，讓實體道場的力量無限延伸。十八年來，每年全拜梁皇懺的李文美表示，拜懺不只為自己，也為一切六道眾生，利人利己的布施修行，讓七十七歲的她特別歡喜。

除了寶雲寺和農禪寺，北投中華佛教文化館於七月二十六日先行舉辦中元報恩地藏法會，八月四至二十九日期間，蘭陽分院、基隆精舍、臺北中山精舍、安和分院、桃園齋明寺、齋明別苑、新竹精舍、埔

里德華寺、臺南分院、高雄紫雲寺等，也先後舉辦一天至七天的中元地藏法會。

臺南雲集寺、臺東信行寺和高雄紫雲寺，則是舉辦慈悲三昧水懺法會暨三時繫念法會，透過誦念《阿彌陀經》、持咒、念佛、迴向來祝願亡靈。今年適逢九二一大地震二十週年、八八風災十週年，臺南分院特別於法會中為受苦受難的眾生祈福。

海外的泰國護法會、美國東初禪寺、泰國分會、洛杉磯道場、普賢講堂、舊金山道場、加拿大溫哥華道場等，也自八月三日起，陸續舉辦梁皇寶懺、中元地藏法會及慈悲三昧水懺法會，全球信眾共同以至誠心，迴向祝福過去、現在、未來的親眷及眾生。

### 新加坡 護法會 果慨法師分享《法華經》

## 修習懺悔法門 深入禪觀

【楊金嬌／新加坡報導】八月七至十四日，僧團弘化發展專案召集人果慨法師至新加坡，展開為期八天的弘法行，分享《法華經》的智慧。距二〇一三年，法師帶領新加坡護法會體證懺悔與禪觀，已时隔六年。

八月七至八日，《法華經》與改變的力量——講座，每天都有近二百位信眾到場聽講。「修行佛法的第一要點，是建立正確的知見和觀念。」法師首先強調，修行的關鍵不在於採用哪種方法，而是個人的心態。如果能對佛法起信，相信自已未來終能成佛，建立了這個觀念，接下來的行為也會跟著改變。

法師表示，修學佛法有境界，然而境界有好壞之分，「好與壞的分別，來自於我們的心，如果念是善念，境就會轉換成好境。」法師藉以勉勵眾人來道場當義工，同一時要修習懺悔法門，起煩惱時，有一顆慚愧柔軟的心，便不會輕易退轉，能有堅持下去的信心。

八月九至十二日的「《法華經》懺悔與禪觀研習營」，法師帶領九十位學員體證懺悔與禪觀的方法。法師解說《法華三昧懺儀》的結構從懺悔、誦經至禪觀，過程從粗到細，目的是為了讓心慢慢靜下來。禪觀時，可使用適合自己的方法，像是數呼吸、隨息或默照，重點是專注、清楚和放鬆。四天的研習營，學員更深入法脈源流、修儀宗旨、懺悔的分類、懺悔的意



▲果慨法師於新加坡，帶領九十位學員體證懺悔與禪觀，互勉在生活中落實，改變並提昇自己。(新加坡護法會提供)

義。八月十三至十四日舉行「《金剛經》悅眾和義成長營」，共有上百人參加。法師播放新加坡護法會成立迄今的照片，帶著眾人走進時光隧道，再次認識法鼓山和聖嚴師父，也讓新進義工了解護法會的成長歷程。兩天的成長營，義工們不僅增進對彼此的認識，也對自己護法弘法的使命，有更深的認知。

【宜蘭訊】在生活中用心減塑，觀察、記錄自己每天產生的垃圾，思考消費對生活的意義，蘭陽分院的洪平珊，分享「小事生活」創辦者洪平珊，分享「不逞強也可零廢棄好生活」。

洪平珊談到自己減塑生活的動機，源於七年前心中開始有三個想法，一是想拯救山林和海洋，二是維持心中的正義，三是想過更好的生活。她表示，當年正經歷人生轉折，恰巧看到一本分享減塑生活的書，讓她展開一年無塑生活的實驗，也拯救了自己頂洞人般的生活，而是一用最少的資源，過更好的生活。

從自己做得到的地方做起，洪平珊提供「不逞強心法」，包括「不逞強的減廢買菜招數」，如自備購物袋；「減包裝友善食材共購」，建立共購群組，請農夫將有機菜、綠豆等直接裝麻布袋寄送，大家再帶容器裝回；還有「不逞強無痕生活提案」，如自備餐具、吸管、保溫杯、飲料杯提袋等務實作法。

如何不買東西而能滿足生活需求？洪平珊還分享「不買東西的消費哲學」，例如充滿故事的二手物資，理解來源後能更珍惜使用；還有豐富的跳蚤市場，分享多餘的、拿走的需要的。「If you never try, you'll never know。」(如果你沒嘗試，你永遠不會知道!)她表示不管是心靈環保或減少垃圾，她去做就對了，「這樣的練習會讓大家相信，我們都有能力過對自己更好、對家人更好、對地球更好的生活方式。」

### 果醒法師東初禪寺、新州分會弘講

## 從《六祖壇經》 提煉生活實踐

【翁蕙洵／美國新州報導】八月月份，禪堂主果醒法師飛往美國弘法，八月七至九日，於東初禪寺舉行《六祖壇經》研習營；八月十日則前往新州分會宣講《壇經》，共有四十多位東西方人士到場聽講。法師對《壇經》鑽研入理，也對《楞嚴經》多有研究，演講中綜合了義理與實修，帶領聽眾從不同面向，了解「性」與「相」的究竟意義。

果醒法師指出，《六祖壇經》主要是講心性，一般人不會以佛性為我，而是以佛性去抓取的我為我。「我們平常不會特別去注意，當講到『我』時，到底是指什麼？」

法師表示，一般人所稱的「我」，大多是說自己的身體，我們能透過身體這個工具，來展現佛性的功能，但身體是被感

### 香港書展 書香中有法音



由香港貿易發展局主辦的第三十屆香港書展，七月十七日在香港會議展覽中心開幕，香港道場設置了中文書攤位，由道場信眾常禮

法師、演清法師，以及法鼓文理學院佛教學系學生空祈福法會，七天書展期間，共一百三十位義工投入，與民眾分享佛法好書。

「好願在人間」為攤位主視覺，並安排叩法華鐘祈福活動。來到攤位的民眾，在義工引導下敲鐘、誦念《吽鐘偈》。當鐘聲響起片刻，會場即生起一片祥和寧靜的氣氛。除了叩鐘祈福，現場還規畫了靜心抄經、親子遊戲「小字靜心大發現」、禪修心體驗等活動。

許多未曾接觸佛法的民眾，在一片書海中不知從何著手，透過義工們詳加引導與介紹，歡喜地找到適合自己的讀本。法鼓文化出版的《佛學入門Q&A》五十問系列、各種禪修類書籍，最獲讀者青睞，也讓忙碌的都市人藉由生活佛法書籍，汲取一帖帖放鬆心靈的妙方。(圖：文／香港道場提供)

### 蘭陽講堂 倡導環保 減塑生活

# 法鼓文理學院 臺北臺中 同步招生開課

## 「社會企業與心靈環保」碩士學分班臺中開班 結合生活實踐與企業經營 深植淨化世界的影響力

【施燕飛／臺中報導】八月十八日，法鼓文理學院於臺中寶雲寺舉辦「社會企業與心靈環保碩士學分班」招生說明會，這是文理學院繼臺北開班之後，首度在中部地區開辦碩士學分班，人文社會學群學群長陳定銘特別介紹課程特色及師資，包括「佛教與企業倫理」及「心靈環保與生命教育」二門課。

「佛教與企業倫理」課程，由文理學院佛教學系系主任鄧偉仁與知名經濟企管學者彭作奎、靜宜大學企業管理系特聘教授吳成豐，以及僧團寺院管理女眾副都監果理法師、寶雲寺監院常慧法師共同講授。

鄧偉仁分享，學分班課程包括佛教的核心思想、企業倫理、科技產業及禪修等。現今國內外有許多企業，都嘗試以禪修提高工作效能，並促進更好的人際溝通，此外，探討佛教與商業、經濟市場與公益關聯的研討會，在歐美國家日益受重視，已然形成世界趨勢。因此，以結合佛法、心靈環保、企業倫理及社會福祉為理念的「佛教與企業倫理」課程，正符合趨勢。

「心靈環保與生命教育」由生命教育中心主任楊蓓及助理教授辜琮等共同講授。此課程為臺中限定，只在寶雲寺開課。辜琮表示，過去常有有人問聖嚴師父，什麼是心靈環保？什麼是禪？師父說，其實心靈環保就是禪，禪就是心靈環保，都是從「心」出發，再回到「心」。辜琮進一步分享，生命教育是終生教育，從佛學、哲學、心理學、生死學等不同面向，探索生命的意義與價值。

曾經上過臺北碩士學分班的陳明珠，特地分享了在文理學院的學習，讓她在學佛的路上前進了一大步；鄭達緯更推崇「心靈環保經濟學」為文理學院CP值最高的課，並幽默說道：「一同為「哈」佛人，不能錯過哈佛博士鄧偉仁老師的課。」

果理法師致詞時，特別指出此次說明會的殊勝因緣，一九八八年八月十七、十八日，聖嚴師父應信眾邀請，首度到臺中弘法，碩士學分班招生說明會在八月十八日舉行，是時間的殊勝。象徵師父將法鼓山三大教育落實在中部地區的悲願，逐步實現。



▲法鼓文理學院於臺中寶雲寺舉辦說明會，學群長陳定銘分享「社會企業與心靈環保」碩士學分班的特色。（趙炳義攝）

### 僧大悟語

## 「僧命旅程」縮影展演

畢業典禮過後，又一批青年僧，從僧才培育的搖籃中走出。回想起自己曾在七棵雀榕的榮枯開謝中，體會時間洩漏的機密；僧四年的規律作息，一開始可能覺得索然無味，但久而久之便發現到，每一刻都是當下因緣的組成，看似重複，卻也都是新的；每天在體會如何學習當一個的出家家人，無論出家幾年，這個課題都持續著。

一年級初來乍到，面對全新的生活型態，衣食住行樣樣重新學；二年級跟上生活節奏，成為學長，帶著新僧，看一步走一步，緩步前行；四年過半程的三年級，擔任活動組長，踏入領執

試溫期，角度不同，看得更深更廣，體驗忙亂中時光高速飛逝；四年級雖仍覺自己半生不熟，但已然要跨出僧大大門。出家前，「時間揮霍」沒做什麼事，計算時間的單位很大。出家生活則是每天相似，都很「充實」。畢業前，覺得「任務」一個接一個，領執後，領教到「活動一個豐一個」。只是，所感知的時間單位變小，藉著走到下個目的地過程的五分鐘，練習經行放鬆；等待大殿的三分鐘，背誦日課內容；以前大塊的時間單位，總要用一個深呼吸的時間清空腦袋，但出家後用一個深呼吸的時間清空腦袋。

### 僧大學僧家屬拜見方丈和尚

## 祝福孩子 在法鼓山出家

【楊雅穎／金山報導】八月十七日下午，法鼓山僧伽大學於第二大樓國際宴會廳舉辦一場特別的聚會，十五位即將落髮的僧大學僧親屬，帶著祝福與不捨，從各地前來拜見方丈和尚。

當日從屏東潮州搭車前來的吳國輝，是求度者演根菩薩的學生弟弟，很不捨哥哥出家，「以前什麼事都可以找哥哥一起商量，現在只能對著不會講話的電腦。」演根菩薩與俗家兄弟的對話，真摯流露。

「能走到這一步很不容易！要因為緣具足。」對女兒演滿菩薩展現出極力支持的吳雲龍，則展現出不一樣的父親胸懷，給予祝福。

為讓親屬了解出家生活，特地播放了僧大簡介影片，及兩支生活短片，記錄了學僧們學習、出坡、日常生活的住持生活，並捕捉許多逗趣的瞬間，洋溢其中的活潑朝氣，讓台下的親屬們看了笑逐顏開。

隨後，學僧們上台分享各自的收穫，演滿菩薩表示：「這一年來感受到心的真正自由。」演根菩薩則期勉自己，日後將在親人最需要他時，以準備好的心力給予幫助。學僧們至誠懇切的言詞，讓許多在場親人感動不已。



▲方丈和尚向求度出家行者家屬致謝關懷，感恩家屬將孩子布施給三寶。（李東陽攝）



方丈和尚果暉法師向家屬一致致謝關懷，感謝家屬們將孩子布施給三寶。方丈和尚指出，世界任何地方都需要佛法，唯有佛法才能從根本處解決人世間的問題，並幫助更多人開發自己的寶山。對於家屬擔憂出家法師將來的生活照顧問題，方丈和尚則允諾，家屬一定會負起照顧責任，請家屬放心。

原本掛心孩子出家後能否快樂的梁麗珠老菩薩說：「看到僧團的用心，明白法鼓山未來的方向，現在很放心將演滿菩薩交給僧團了。」二〇一九年剃度典禮於八月二十九日舉行，十五位求度者也正式成為法鼓山的出家眾。

### ◎文／釋演復·圖／釋常啟



體驗到一種不空過的「充實」。發心的種子，落到一塊土上，經過的單位不是時間，而是每一剎那，在充實中淬煉心志，放捨我執的執著。

「畢業」是體驗僧命某一段過程的呈現，沒有具體的成果，只是身心無常變化的縮影展演。在家到出家的蛻變，沒有一定軌跡，但不離一開始落下的發心。

## 李志夫教授新著《晚霞集》出版

【本刊訊】中華佛學研究所榮譽所長李志夫教授最新著作《晚霞集》八月已由法鼓文化出版。

八月已由法鼓文化出版。早年留學印度的李志夫教授，堪稱近代研究印度思想的第一人，除專研印度宗教哲學及佛學，對漢傳佛教諸宗如天台、唯識等，亦有卓著研究。

《晚霞集》全書二十萬餘言，分三大篇。第一篇「佛學論文」收錄李志夫教授在學術會議發表的作品，包括佛教文化、唯識、天台、禪宗、華嚴等各宗思想，以及佛教思想對中國思潮、文化與生活的啟迪，展現佛學研究的宏視野；第二篇「佛學序文」，乃為鼓勵兩岸青年佛學者而寫；第三篇「浮世繪吟」則為修行體會及師友追憶述懷。

李志夫教授與聖嚴師父因緣甚深，一九七八年推薦師父擔任中華佛學研究所所長，李教授接任中華佛學研究所所長，長年投入佛學教育及研究，啟迪無數後進。對於《晚霞集》的出版，後進九秩的李教授說：「此刻人生如近黃昏，體會到聖嚴法師所說的『美好的晚年』。」



## 人文社會學群師生 赴日考察環境與發展

【章品喬／日本報導】七月十八至二十五日，法鼓文理學院環境與發展學系主任張長義、助理教授黃信勳，帶領人文社會學群師生共二十三人，展開為期八天的一日本四國環境與發展實地考察研習教學計畫，了解國家公園、里山倡議、自然保育、有機農業、環境災害、食農教育等議題的實踐狀況，期盼從聖嚴師父提倡的心靈環保出發，培養環境經營管理與決策的視野。

日本是世界首屈一指的高齡社會，文理學院師生此行，著重於觀察人口老化社區的樣貌，居民在生態、生產及生活各方面的因應，以及中央與地方政府如何規畫活化社區、社會福利、吸引外來青年人才等政策；在大洲市，看到職人老婆婆如何持續六十多年歲月，經由一張張細緻精巧的和紙，傳達一里山精神——對自然、生命、事物的真誠態度；拜訪與居島泊地區的果農，如何從十五年前的土石流災害，學習山坡地水土保持的重要。

此次參訪，範圍涵蓋了鄉村到都市、農業到工商業、人文與自然、傳統文化與創新發展，除了培養學生的國際觀，增加不同學程間的跨領域學習，也與日本相關機構互動，尋求可能的合作因緣。期許學生結合所學，藉由走出教室與臺灣，為四種環保的實踐，激盪出深化、創新的可能。

## 《大智慧過生活》 歡迎免費申請贈書

《大智慧過生活》套書免費申請！內容為知名作家勵志小品，配合插圖及多元學習單，讓同學在學習單，勇敢面對生活挑戰，一起用智慧過生活。

歡迎國中、小學及各單位申請，數量有限，贈完為止。

洽詢電話：(02) 28934646  
分機 6532  
贈書網站：<https://ite.ddm.org.tw>



### 【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 433期 9月號

#### 獨處，找回心力量

您有多久沒有一個人獨處了？您是否努力扮演好每一個角色，符合眾人的眼光，卻忘了回頭看看自己的心還好嗎？實踐大學謝文宜教授談如何在生活中獨處，試著在日常中放慢步調，展開自我對話。定課、共修到閉關，每一次的獨處都是一場修行，在止靜的清楚觀照、自我覺察中，心更澄澈、更慈軟，卻更有力量。

為何名人特別鍾愛獨處？梭羅、狄金生、曼德拉、聖嚴師父在堅持理想的同時，獨處滋養了他們的生命，更昇華了他們的人格。每個人都有獨處的心理需求，常源法師、吳金黛、洪泰郎、林純綾在獨處中找回自己，在紅塵中不迷亦不離。

「人生 Café」繼程法師分享「禪心看世情」，在世間修得出離世間的超然，又能懷著悲心，在世間救度眾生。性別認同議題席捲東西方，佛教怎麼看性別認同的根源？「世界佛教觀察」法樂法師帶我們從早期經典溯源。「佛學論文」李志夫教授〈原人論〉之「原人」，探討宗密《原人論》的真正原人是什麼？並回應聖嚴師父《華嚴心詮——原人論考釋》一書。（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



東初禪寺

9/22 & 10/13

地藏法門的信解行

--《大乘大集地藏十輪經》

常華法師 主講

週日講經 11am-12:30pm

CMC 40th ANNIVERSARY

9/29東初禪寺40週年紀念活動

11:00am - 12:00pm  
方丈和尚闡懷開示

12:00pm - 13:00pm  
大悲咒祈福

香港青年五日禪

看見自己 遇見自己

楊云

由香港道場、香港中文大學藝術行政主任辦公室合辦的「青年五日禪」，七月二十六至三十日於香港中文大學舉行，共有三百多位青年學員和義工參與。今年主題為「遇見自己」，融入聖嚴師父開示的禪修觀念，引導學員逐步去認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我。

五天的內容包括：聆聽聖嚴師父影片開示、總護演定法師指導禪修、法鼓文理學院助理教授辜瑜瑜帶領「三生有幸」牌卡遊戲，以及禪繞舞、禪茶一味等禪藝活動。營隊首日由「鏡子說」揭開序幕，學員在聲音的引導

下，對著鏡子觀察並記錄自己當下的身心。營隊第三天，由臺灣法青帶領學員共同抄寫《心經》，製作祝福禱御守。以「劇場茶會」形式進行的茶禪，運用同心圓的場布、逾七十件樂器、現場沖泡茶，引導學員藉由聲音、動作、茶湯營造出來的氛圍，觀照當下的身心狀況，放鬆身心。

第四天晚上的「感恩晚會」，學員從《點燈》節目影片中，深切感受「感恩」的涵義，接著由法師們傳燈，默默護持的義工們也同時進場，與學員互道感恩，一起將心願寫在葉狀卡片上，完成兩棵滿載營隊全體青年好願的「祈願樹」，總護法師並帶領眾人祈願，為世界送上祝福。

最後一天戶外經行，學員亦腳走在路上，體驗與環境融為一體。半途突然下雨，學員不慌不忙，繼續專注腳下的每一步。回到禪堂，再次拿到第一天那面「鏡子說」，打開鏡子那一刻，首先看到鏡面上「我是誰」的貼紙，學員們的表態從懷疑到反思，頃刻間，像是遇見了「自己」。

營隊圓滿前，營主任果法師主持結業式。學員們不約而同道出營隊為他們帶來的安定，對能參與五日禪深表感恩。期望青年五日禪持續舉行，讓更多年輕一代有機會了解禪修的好處。

炎熱躁動中，如何覓得清涼與平靜？  
法鼓山於臺灣、香港兩地，  
為青年朋友分別舉辦禪修活動，  
在放鬆身心，遇見自己，開啟智慧。

聖嚴書院佛學班 結業心得

自己愈來愈渺小

許惠娟 (中山精舍佛學班)

一二年佛學班的學習過程即是結果，都是一個體驗。學佛以前，家裡是民間信仰，有事便祈求觀音菩薩庇佑，但對生命感到茫然，對死亡覺得恐懼，一直在尋找答案。佛學班一、二年級在農禪寺上課，從不缺席，除了認真聽講、問問題，一份作業重複寫到自己滿意為止，還常強迫式地分享佛法給親友。雖然有累積資糧，但也造成別人的煩惱。

三年級時因工作變動，轉到中山班上課。由學校代課轉到長照工作，清楚自己與他人無法避免老化，與其恐懼，不如及早面對這個生命課題。服務的菩薩病痛多年，面對外表變化、對未來沒有方向，心裡很苦卻無能為力。我練習著從對方的角度，去思考他們需要什麼？也提醒自己，不要以自己的標準來幫助人。

其實我能做的有限，唯有分享所知的佛法。當他們主動討論生死大事，便介

紹念佛門，以及阿彌陀佛淨土的莊嚴，勸勉他們放下世間事務，發願往生淨土；也用《心經》來解釋色身變化，身體雖被病痛限制，但心的力量不可思議。服務的菩薩們示現無常，促使我重新檢視自己對生命的態度。

從事長照工作後，更覺得生命本質是苦，以前常在苦中作業，內心不斷去抓取，自找苦吃，上佛學班後，明白所有因緣而成，在因緣網絡中與他人互相牽動。生命的主導者是自己，練習保持正念、收攝身心意三業，遇到境界時不起分別感受、不攀緣外境；練習看事情不只看結果，還要觀察背後的意義。因明白一切無常，更珍惜遇到的每個人，圓滿每段因緣。

佛學班三年，佛法不離開當下的身心世界，日常生活就是我的道場。紙本作業愈寫愈少，自己也愈來愈渺小。當自己願意改變，外在的環境也跟著改變，佛法的學習沒有終點，發願堅持下去就對了。

【學習成長看板】

法鼓講堂：教觀綱宗

【講師】果乘法師  
【日期】10/2、16、23、30、11/6、13、20 (週三)  
【時間】19:00 ~ 21:00  
【預約專線】(02) 2893-9966 分機 6663

# 放鬆身心

# 清涼每一步



▲青年學員手中捧著心燈，祈願照亮自己與他人。(青年院提供)

隊輔林哲祥九年前曾參加禪修營，由於走過相同的道路，更能同理青年：「他們現階段自我意識比較強，我只是提供陪伴，關注他們多放鬆。」這過程讓他學習到謙虛，並調伏自己好批判的心。

## 重整生命 勇敢前行

江胤芝

在生命的幽暗處，你可以勇敢前行嗎？

鼓山世界青年會舉辦的「青年卓越禪修營」，八月十二至十八日在法鼓文理學院展開，近百位青年在七天六夜的營隊中，拋下日常煩擾，領受禪法的清涼，在課程與遊戲的互動中探索自己。

課程從禪修基礎出發，同時融入早晚課、聖嚴師父影音開示，循序漸進親近佛法，並邀請成功大學中文系副教授陳弘學帶領「幸福工作坊」，藉由安樂死、劈腿、前世等主題，引導學員認識佛法對「我執」、「無常」的觀點，以及三世因果觀。

人生無論是否結伴，都是孤獨的旅程。總護演柔法師帶領「孤獨勇士」，透過戴上眼罩、獨自摸索道路的體驗，讓學員面對「看不見」的恐懼，引起熱烈回響。有人在迷路過程，憶起求學生涯總跟別人選擇不同方向，陷入無助感受；也有人透過嬉鬧，逃避面對內在的真相。

第五天的禪一，學員在微風、鳥語中，到戶外經行與禪坐；晚間，透過品嘗茶湯、體驗茶禪一味。透過禪修，學員照見心念的起伏。為增進自我覺察的工夫，第六天，演柔法師引導學員看見情緒背後的根源，並鼓勵大家以「四它」作為解決困境的方法。



▲陳弘學教授帶領「幸福工作坊」，與青年學員探討各種生命主題。(江胤芝攝)

心不必刻意尋找，只須感受和聆聽，他也期許帶來的情緒，「接受」它成為人生的一部分，並「放下」對自己的束縛。

演柔法師發現，青年學年最大的困境，來自與自己的對立，錯以為不滿意能帶來鞭策，鞭策才有更好的未來。法師指出：「不喜歡自己，便難以看見自己，面對自己，禪修時就格外辛苦。」透過這次營隊，法師期望學員能夠領受佛法的幸福人生。

來自四川的學員李莉分享：「以前僅參加禪修，這次課程，佛法的因果觀特別觸動我，也讓我明白，信仰是可以很理性地辯證。」

學員黃演喜曾在一場意外的車禍中，造成對他人的傷害，一直都活在愧疚中，他體會到，原來都活在愧疚中，他體會到，原來



▲香港青年學員於戶外經行，半途遇到下雨，仍繼續專注腳下每一步。(香港道場提供)

## 課外心一章

### 深深被師父感動

林演慈 (舊金山福田班)

基於對聖嚴師父的景仰，陸續繼續在舊金山道場上了佛學課、做義工，但因為因緣始終未具足，無法到總本山參訪，也沒趕上二〇一四年的福田班，只好認錯法鼓山與師父。期待許久，終於等到二〇一九年福田班開課。在法師的解釋下，了解福田班原來是剛踏上學佛之路的方便門，以解行並重的方式教導我們如何福慧雙修。課程一開始，學員互相自我介紹，有位師兄說當他拿到學員手冊打開第一頁時，看到上面所寫關於福田的一段話：「一種福的範圍包括一切人，親疏不論，厚薄不分，只要有人需要，我們就要去做。」

這已經感動得無法自己，而當他與大家分享時，看到大家的眼眶也都濕了。這是一點小事，便和身邊的人生氣計較，如此沒有智慧。還有《四眾佛子共勉語》，每一句都觸動了我們的心。

介紹師父生平時，內心感到無比震撼。師父對佛法的堅持、對眾生的慈悲，深深打動了我們。

### 生命的轉彎處

范瑛偉 (溫哥華福田班)

這是我第一次擔任福田班關懷員，自二〇〇三年在聖嚴師父座下皈依，十多年來，一直忙於職場與家庭，直到三年前受了菩薩戒，生命有了大轉彎。此後我開始認真學佛，上佛學班，並由福田班副班長陳深師兄接引，踏入了關懷員的大門。

當時，第一個念頭是：「我做得到的嗎？我有奉獻服務的心嗎？會不會辜負法師和師兄姊姊的美意？」福田班課前緊鑼密鼓的前置準備、培訓、會議、聯繫等工作，等不及我有更多猶豫。擔任關懷員的過程，讓我學習保有同理心，用對方的角度看事情，並且練習更細膩用心服務，而不會感到不耐。

平常獨來獨往、不修邊幅的性格，也開始有了轉變。穿上義工服之後，便會提醒自己注意身口意，看見義工服代表的榮譽和責任，練習提起正向、溫暖、細心替人著想的心念。漸漸地，我發現自己的心柔軟許多、和諧許多、放下許多。

即將卸下的關懷員任務，回顧這十個月來的點滴，從完全陌生、弄不清楚狀況，到依依不捨。縱有疏忽、不夠周全，也是反省自己的最佳時刻。當關懷員，讓我重新省思「關懷」的意義。也期許自己，擴大關懷的層面，從佛法中省思關懷的真實意。

感謝法師和師兄姊姊的提攜和鼓勵，讓我有機會布施，經歷這段美好的歷程，這是句點，同時也是起點。

10/6 法華經  
Harry Miller 主講  
週日講經 11am-12:30pm

10/20 長盧宗蹟禪師之《坐禪儀》  
果乘法師 主講  
週日講經 11am-12:30pm

### 師徒禪話 師父也會寫錯字

◎姚果莊

剛開始做騰稿工作時，免不了戰戰兢兢的，即使發現有一、二個筆誤，總覺得聖嚴師父怎麼可能會寫錯字，一定是自己不對，於是就依樣葫蘆地照著抄寫。

後來師父發現我什麼都照著抄，根本不敢亂動，便找機會對我說：「不要把我當成是神，我是普通人，也會寫錯字，也會有筆誤。發現有錯字一定要修正，這就是真正達到騰稿、對稿的目的。」



法鼓徵文

### 人到中年好修行

◎李常澈

世人都知道生、老、病、死是正常現象，只是無法接受為何發生在自己家裡？若非切身經歷，「人生無常」僅只於感慨嘆而已。所謂「富貴學道難」，汲汲於追求五欲的人，如何體會無常，進而成為學佛的契機？常見的是災難發生時，受難民眾的痛苦畫面，觸動內心恐懼而生起憐憫之心，提醒人們無常隨時可能發生。

雖知道一出生，即是一天往死亡路上前進，可是，看著牙牙學語的幼兒，長大成為青春少年，多數人仍歌頌生命成長的喜悅，讚美青春而非色身無常。人生要走到某一處，才能對生死這堂必修課，有更真實深刻的感觸。

### 當我們遇到困難的時候，如何以佛法的智慧來幫助自己，用慈悲心來利益他人？

以「四它」為例，特別是在「處理」的時候，要能夠分辨哪些是能夠處理的、哪些是不能處理的？然後以目前所擁有的資源、能力、因緣條件，積極處理可以處理的部分。不能處理的部分就放下，等待以後的時空因緣再說，有一句話說：「生年不滿百，常懷千歲憂。」多餘的擔心是不必要的。

### 少欲知足 自利利他

◎吳暉法師

佛法有深淺，然而最重要的事，是讓我們在生活中加以實踐運用，透過與善知識的交流、閱讀聖嚴師父的著作，幫助我們在生活中更實際地運用佛法。聖嚴師父的著作，即使是生活佛法類文章，看似淺顯，其實意義很深，每看一次，都有不同的體會。

▶ 2003年，聖嚴師父於莫斯科主持禪七。

▶ 十五年後，果醒法師接續師父足跡，自2018年起赴莫斯科帶領禪修活動。2019年法師在禪修之餘，也分享佛法。



釋常襄攝

# 白樺樹的生命力

白樺樹是俄羅斯的國樹，也是冬天之後，最快冒出綠色新芽的樹，代表著俄羅斯人鍥而不捨的精神。

這樣的精神，使他們能在二〇〇三年聖嚴師父帶領禪修後，時隔十五年，讓漢傳禪法在俄羅斯生根發芽。

### 三天不練習 所有人都知道

我們與亞歷山大討論武術、書法與禪修的關聯性，他分享：「三天不練習，自己知道；兩天不練習，專家知道；三天不練習，所有人都知道。」強調不斷練習的重要性，禪修亦然。我們也得到一個結論，在學武術或禪修時，人人都會用「三天不練習，自己知道」，但真正的敵人是在「三天不練習」之後的「懈怠」。

今年七月，與禪堂堂主果醒法師、傳燈院監院常襄法師，承續去年（二〇一八）在俄羅斯舉辦禪修的因緣，今年繼續前往當地帶領禪修活動。

禪期開始前，我們先去關懷「無極門」武術學校的創辦人亞歷山大（Alexander），他從年輕時就四處拜師學習中國武術，也因為嚮往禪修，二十年前，即帶領無極門的學生，參與聖嚴師父在俄羅斯聖彼得堡帶領的禪七日。自一九九八年至今的第四次禪七日，學員也以無極門的學生為主。他家中牆上的佛龕，仍掛著當年師父與他結緣的書法「禪心」。



▲ 2018年，果醒法師赴莫斯科帶領禪七，帶領禪眾於白樺樹林中修行。（無極門提供）

東初禪寺

話頭 一日禪

10 | 26

常齋法師帶領

東初禪寺

10/27

《大慧普覺禪師語錄》

常浩法師 主講

週日講經 11am-12:30pm



法鼓山的方向

### 護法鼓手

◎聖嚴師父

如果慈悲心與智慧心不足時，可以藉由拜懺、念佛或是禪修，這些都是修行。不快樂的時候，最好的對治方法就是先放下自我，奉獻自己當義工。

# 如何護法又修行？

吃過蓮子的人都曉得，蓮子甘甜，蓮心卻是苦的；自己心甘情願吃苦，把美味留給他人，這就是法鼓山菩薩的精神。法鼓山菩薩為社會大眾服務奉獻，在別人眼中看來似乎很辛苦，但自己卻是忙得快樂，累得歡喜，這就是法鼓山鼓手的精神所在。況且，蓮心還可以續生蓮蓬，蓮花與新生的蓮子，如同人間發了菩提心的萬行菩薩，在不同的時候、不同的地方，為社會做出許多奉獻。但有些人會說：「我的能力不足，沒有辦法為社會奉獻！」這是推託之詞，每一個人都有奉獻的能力，也都有可以奉獻的地方。

#### 如何推動佛法？

法鼓山是一個具宗教性質的教育團體，我們不講神鬼、也不講神通，只要以慈悲待人，以智慧處世，龍天善神就會庇佑我們，這就是宗教信仰。法鼓山提倡「心靈環保」，是一種生活化的佛法，具有宗教的精神，但實已淡化宗教的色彩，我們倡導大眾「以慈悲心，化解煩惱；以智慧心，消解煩惱」。法鼓山推行任何活動，包括助念、義工團、禪坐共修、讀書會、合唱團等，都是為了達到關懷的目的，而以「四種環保」、「心五四運動」與「四眾弟子共勉語」等最實用的生活佛法，幫助自己，也幫助他人。在關懷的同時，也達到品質的提昇。

#### 做義工有什麼好處？

法鼓山推動的生活化佛法，與每個人的生活密切相關，應用這些觀念與方法，可以讓自已少一些煩惱，使家庭多一些和樂。如果慈悲心與智慧心不足時，可以藉由拜懺、念佛或是禪修，這些都是修行。不快樂的時候，最好的對治方法就是先放下自我，奉獻自己當義工。

勸人拜佛、念佛，是在做義工；當別人參與修行活動時，在一旁為他們服務，這也是在當義工。做義工，一定是既快樂又健康的人。

#### 身為法鼓山的悅眾，有什麼收穫？

凡是為大眾服務，在服務的過程中，讓大家都感到歡喜的人，便稱為悅眾。法鼓山的悅眾菩薩，必定是從佛法得到法益的人。這種法益有別於一般世俗的價值觀，我們不會以財、勢、名、利、地位做為引誘，而是以佛法的觀念與方法來自助助人。唯有透過佛法的修學，達到自利利他的成長，才是真正菩薩道的行者。

參與法鼓山的另一種好處，是相互關懷。一般人的自信不足，遇到挫折、困境、病痛時，多半希望從他人身上獲得幫助，在自己的智慧無法處理問題時，到廟裡求神問卜，尋求心安。但是學佛之後，我們相信有因果、有因緣的存在，知道彼此的關懷與祝福，可以形成很大的力量。

(二〇〇三年三月二十日全臺關懷行。摘自《法鼓山的方向：護法鼓手》)

溫哥華精進禪七心得

## 沒有奇蹟 只有軌跡

◎王常曙

來自臺灣的我，得知七月溫哥華道場來有禪七，想換個環境體驗，於是來到這裡。這次禪七由俞果谷老師指導，老師首先說明禪修要將外在環境、內心煩惱，通通打散在禪堂外，將自己孤立起來，不論用數息、隨息還是默照，先放鬆，然後再體驗方法。

第一天每位禪眾輪流小參。我告訴老師進禪堂前兩天，接到家人訊息，說三姊已接上呼吸器，生命垂危，心裡憂傷擔心，希望她能撐到我回臺，見最後一面。我知

道有這個念頭是妄想，但老師說這是希望，是人之常情，囑我將每炷香坐好，加上拜佛，將功德迴向三姊，祝福她平安，我聽了流下眼淚。

禪期的每一天，有空就拜佛，為三姊祈福，也懺悔自己身口意的缺失。身體慢慢彎下、伏地、叩首、翻掌……這一切安靜而緩慢地發生，不僅讓浮躁的心安定下來，也讓我看見不曾見過的內心。

## 大自然的選佛場

趁著學生們放暑假，將忙碌的心，好好沉澱下來。7月21至28日，來自各地中小學的老師們，於天南寺舉辦的教師禪七中，聆聽聖嚴師父的影片開示，隨著法師的指導，體驗禪法。

腳痛、昏沉、思緒紛飛，在禪堂裡打坐，靜觀身心變化。除了禪堂，大自然也是另一個選佛場。草地為方墊，巨石是蒲團，一呼一吸間，慢慢地，一切都安靜了下來，鳥叫、蟲鳴、樹葉、光影，分外清楚。赤足於大地上，緩步經行，踏踏實實去感受，當下就在腳下。

規律的作息，是調和緊繃生活的安定節奏。早上四點起板，天空中，下弦月還高掛著，群星依稀閃耀著光芒，從「扭腰甩手」到「左右伸展」，以放鬆身心的法鼓八式動禪，來迎接清晨第一道曙光。

七天的禪修，也是七天的拜懺，漸愧和懺悔的淚水，如雨滴般落下。第六天，雷響驟雨，終而雨歇，禪七圓滿，也無風雨也無晴。

(文/編輯室·圖/教師聯誼會提供)



## 求生淨土度眾生

東初禪寺報恩佛七心得

◎于洞璋 (多倫多)

六月三十日起，東初禪寺首次在象岡道場舉辦佛七。聖嚴師父在影片開示裡，介紹念佛有三種三昧：般舟三昧和念佛三昧。師父說，修成般舟三昧要三個月不睡覺，不停繞佛、念佛，非常難修。隨即帶著笑容介紹念佛三昧，表示我們這次佛七可以吃飯，也可以睡覺，只要七天之中二十四小時不停念佛，保證可以修成念佛三昧，一定可以去西方極樂世界。

修成念佛三昧是真的，祖師大德們一天十萬聲佛號，也是真的。師父開示人臨終時，五蘊皆空，四大分離有如生龜脫殼。若臨終之人平時顯心很強，持名念佛不斷，即隨願往生西方極樂世界。若人善根深厚，臨命終時有善知識開導，放下一切執著，一心念佛，也能往生西方淨土。

看著螢幕上的師父，我也笑了。心想：師父將我們當小孩子哄，白天可以念佛，晚上睡覺怎麼可能念呢？每天清晨五時起板，拜佛、念佛、拜懺、聽法、用齋、出坡，規律的生活逐漸收攝身心，妄想和雜念漸漸少了。有一天下午坐念時，突然一股氣自腰間直上頭頸，將原來駝背的身體撐得直挺。聽到自己念佛聲有如洪鐘，迴音澎湃。小聲念，還是覺得有如空谷迴音。止靜後，全身再放鬆，清楚在打坐，此時「阿彌陀佛」聖號自然生起。這個體驗很短暫，但已讓我相信師父所說，佛七中能

想起第一天師父開示影片說淨土有三種：自心淨土、人間淨土、佛國淨土。當還有一口氣在，就能體會苦、空、無常、無我，時時繫繫佛號，不以自我為中心，便能建立自心淨土；有了與佛法相應的心，再練習以慈悲、智慧來處理事情，不就是一提昇人的品質，建設人間淨土？當自心淨土、人間淨土建立後，佛國淨土自然也不遠了。

#### 蘭陽分院禪訓班心得

◎李孟文

## 腳踏實地就是享受

參加禪訓班有些忐忑不安，擔心坐不住，或坐了站不起來。幸而法師慈悲，教導輔助坐姿，可以選擇對自己比較舒適的坐法。課程從調身、調心、調息，乃至調飲食、調睡眠。除了坐禪，並擴及行禪、立禪、臥禪，並強調身心合一：「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆。」

一個有趣的體驗是托水鉢，原先一路平穩，走到庭院木棧道後，開始起了雜念妄想。戶外光線使鉢底反射出鏡子般的光澤，彷彿一盞明月，正尋思如何形容，猛然警覺到當下的任務，不禁莞爾一笑，注意力馬上回到腳的移動與感覺。回想當時情景，心中滿是法喜：原

來專注端水、腳踏實地就是一種享受。第二天下午的打坐，法師表示時間長一些，當舒適的感覺漸漸遠去，膝蓋、踝關節、大腿，陸續發出疼痛訊號。忍住不動，但呼吸與方法開始各自為政，念頭一個接一個生起。趕快回到方法，改用念佛數數：阿彌陀佛一、阿彌陀佛二……

「欸！盼望已久的引磬聲，終於破空而出。禪坐的學習，原來現在才起步，需要持續精進。打坐具有平衡身心、開發智慧與慈悲的功能，兩天課程當然無法立竿見影，但我們學到了方法，建立了信心，除了自己持續練習，也想分享給親友同事。如果度假是為了放鬆身體、調整心情，以迎接未來生活和職場的挑戰，那參加禪修，可說是最好的度假方式。

#### 活動訊息

##### 法鼓山園區召募義工

- 邀您一起來，體驗出坡禪
- ◆景觀維護日(花草修剪)：9/1(日)~9/30(一)
- ◆環保清潔日(環境維護)：9/8、10/13(日)
- ◎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
- 線上報名，點選「義工資訊/召募項目」



##### 「悟寶兒童營」小隊輔召募

- 歡迎 18 ~ 35 歲，有興趣的青年朋友參加！
- ◎報名網址：https://tinyurl.com/y3vhjswv



東初禪寺 11月23日

## 轉念一日禪

Dr. Rikki Asher 帶領

Chan Meditation Center

With Dr. Peter Lin

Screenings and discussions of movies from a Buddhist perspective.

## Movie & Mind 電影禪

[Sunday] 1:30pm~4:30pm

10/20 Green Book 幸福綠皮書

12/15 Free Solo 赤手登峰



小朋友化身為當家小廚師，把家鄉味變為「家香味」。

### 小廚師當家 不浪費 不剩食

七月五至七日，蘭陽分院六十四位國小學童，歡喜化身為當家小廚師，把家鄉味變為「家香味」，不僅要完整參與一頓飯菜的製作過程，善後清潔，料理出美味可口、色香味俱全的餐點，更得精打細算包含環境汙染在內的每項成本。

小廚師們先依據大家設計的菜單，由義工陪伴採購在地食材，學習烹煮飯、切菜、烹飪，個個忙得歡喜、煮得快樂，從中更體會以往所享用的每一頓飯，原來都是父母的愛心付出，還有來自各行各業的辛勞成果。最後，更透過觀察、討論，認識當前環境和食品安全中存在的危機，從心建立起環保不分你我的生活觀念。就讀六年級的藍于狄第一次體驗炒菜，回家想向爸媽說聲「謝謝，您們辛苦了！」也發願向同學推廣減用塑膠、自備環保袋和餐具的觀念。六年級的官昕妍也說，以後知道買東西吃不完不要浪費。

七月五至七日，蘭陽分院

### 動腦發願 拯救未來

因為我們使用完的垃圾，讓貧窮的人過不好的日子。「燃燒塑膠會產生戴奧辛，若有不肖業者隨意棄置焚化爐底渣，就會汙染魚塢、農地。」七月十一至十四日、十八至二十一日，法鼓山園區兒童營隊兩百多位學童，在「拯救未來」全面啟動、遊戲中，反思全球垃圾議題，他們扮演各國領導人，開採與意見領袖，用遊戲的方式探索新可能，學習運用慈悲與智慧，將地球危機轉化為平安，遊戲中並提供無包裝商店、無塑運動、城市修理站、印尼垃圾銀行等環保行動，鼓勵學童效法，練習在生活中具體實踐。



團體商討對策，拯救環境。(李東陽攝)

為了守護地球，落實四種環保，許多學童寫下「要買二手用品」、「不消費一次性商品」、「使用環保袋」等願望，並在感恩之夜時傳燈，彼此祝福所發的善願能夠圓滿實現。

### 2019 兒童心靈環保體驗營



### 節能減碳 搶救北極熊

地球發燒了，北極熊的家也跟著不見了，請小朋友們一起動腦幫忙！八月三至四日，法鼓山社會大學兒童營於法鼓山園區舉行，課程中融入「四種環保」的觀念，特別設計「北極熊的請求」，從北極熊動畫中，小朋友認識了因為地球暖化，造成北極熊失去家園及食物來源，進而了解落實節能減碳的重要性。大家一起動手做可愛的北極熊扇子，讓小朋友在扇子寫下節能減碳的方法，像是隨手關燈、重複使用紙張等，都是日常生活中可以實踐的。

為家人、為地球祈福發願。



# 小小菩薩愛大地

◎文/編輯室·圖/海內外各分院、法鼓山慈基會、法鼓山社大 提供

7月1日至8月4日，法鼓山從總本山、各分寺院至地區辦事處，共舉辦三十梯次兒童心靈環保體驗營，陪伴近二千位國小學童清涼一夏！

著眼於地球暖化、垃圾、汙染問題日趨嚴重，營隊凸顯自然環保，透過遊戲、活動和戲劇，帶領小朋友們發揮創意，思考應對之道，成為守護大地、陪伴地球療傷的小小菩薩。

### 自製環保袋 我最酷



專心製作環保袋。

將避免過度包裝、備盥洗和餐飲用具等環保觀念，融入在農歌、手工藝製作中，七月十一至十二日，慈善基金會兒童營邀請五十多位來自法鼓山關懷家庭，以及由學校、社區推薦的中小學童、隊輔志工，在歡笑聲中，化身成為生活中推動環保的生力軍。

透過影片和講解，示範、了解塑膠及相關製品，對於生態環境的危害。營隊同學跟著老師從整理、回收塑膠袋學起，讓每個袋子都能夠循環新生；學童們也秀出自製的環保袋，可收納環保餐具，且可做為購物袋，提醒自己和地球的守護者。

### 回復海洋本來面目



眼前魚群優游，奇幻多采的海底世界，倏忽間變成寶特瓶、塑膠品充塞漂洋的汙染海洋。對比過去與現在的海洋面貌，小朋友們驚訝連連！七月八至十一日，臺中靈雲寺舉辦二梯次「兒童心靈環保體驗營」，以「小悉達多的航海驚奇」為主題，一百八十六位國小學童發願力行禮儀、生活、自然、心靈環保，用小小的好，成就世界的幸福美好。

海洋的本來面目是什麼？有哪些寶貝？為何會哀愁？二天的營隊課程，小朋友們從遵守「海洋公約」開始，觀看海洋生態影片，以紙黏土捏製小船，並藉由包裝手帕單、手托水鉢，體驗鯊魚被割鱗、海龜鼻孔塞著吸管的感受，在海洋垃圾障礙的五個關卡奮力突破，從中體驗四種環保對個人、對所有生命的重要。

「以後買東西要準備購物袋」、「出門會自己帶吸管和杯子」、「把飯菜吃光光，報答義工媽媽準備餐點的辛勞」……在十二樓祈禱觀音殿，小朋友踴躍舉手分享，心中小小的環保種子，已然悄悄滋長。

### 愛惜自然 愛惜食物

七月二十六至二十八日，紫雲寺兒童營將農村意象搬入寺院，透過兒童劇、製筆放飛、紅豆派DIY、遊戲體驗等活動，帶領學童學習走進自然、感受自然、進而關懷土地環境，並結合環保科技嘗試新的可能。營隊開場，以兒童劇觸發孩子從關懷角度，思考如何讓人與環境達到平衡。

來自屏東的機器人課程講師蔡錦豐，教導學童用積木結合動作感應器，驅逐影響收成的鳥類，幫助農夫解決問題，帶動思考人與自然的關係，同



彩繪風箏放飛，學習珍惜自然環境。

### 拓印手帕 少紙抗暖化



在闖關遊戲中學團體合作。

七月十三日至八月四日，護法總會、青年院與各地辦事處共四梯次的兒童營，展開連續四個週末的接力，週六在各地辦事處舉行，週日則前往天南寺體驗。「製造衛生紙要砍掉幾棵樹？一張衛生紙的使用壽命是幾次？如果以手帕代替衛生紙，可以使用幾次？」透過影片，小朋友認識樹木有助於減緩地球暖化，營隊中讓小朋友利用毛筆和染料，發揮創意拓印手帕，並鼓勵在日常生活中隨身攜帶，減少使用衛生紙；在短劇故事中，從陪伴養成的艱辛與珍貴，進而珍惜食物；此外，闖關遊戲和歌曲律動中的道具，也多是用衛生紙捲筒改造而成，在細節中傳遞福護生愛地球的的精神。

### 食在地 減少碳足跡



製作低碳蔬食千層麵。

七月十六日起，接連四天，一百二十位國小學童齊聚農禪寺，包含遠從芬蘭及加拿大參加的孩童，面對「全球暖化」、「氣候異常」日趨嚴重，小隊輔大哥哥、大姊姊們，以寓教于樂的戲劇表演，教導小朋友認識食物碳足跡，學習健康飲食，落實節能減碳。許多小朋友紛紛表示願從自身做起，盡量食用在地食材，自行攜帶餐具，為環保盡一份心力。

在「小小廚師」單元中，老師指導製作低碳蔬食「千層麵」，搭配口訣，只見一雙雙小手快樂地將醬料、麵皮、起司、菇類和玉米層層堆疊，放進烤箱後，美味又環保的千層麵，便等著上桌和家人同享！