

方丈和尚 尚傳遞願行力量 美加巡迴關懷

果暉法師接任後首度赴美與教界交流、主持皈依、弘講佛法、關懷北美信眾



▲方丈和尚果暉法師一行參訪法界大學及萬佛聖城、與恆實法師(中排左四)、法界大學師生合影。(隨行小組提供)

【釋演禪／北美報導】九月四日，方丈和尚果暉法師前往北美進行為期一個月的巡迴弘法行程，於各地停留期間內，除關懷北美信眾、主持皈依典禮及演講之外，更代表教團前往拜會當地佛教團體，進行一連串的交流活動。

九月十日，方丈和尚與寺院管理歐美靈巖山寺法師，前往加拿大靈巖山寺拜訪，並祝賀該寺新任方丈自誠法師，雙方針對漢傳佛教在北美開創弘法作深入交流，方丈和尚表示，西方眾多以禪修為親近佛法的方法，靈巖山寺卻能以淨土法門弘揚漢傳佛教，深表讚歎。靈巖山寺也將進行第三期興建工程，方丈和尚除給予祝福，也期望未來雙方能有更多交流，為漢傳佛教在北美弘化共同努力。

九月十六日，方丈和尚、舊金山道場監院常惺法師、榮譽董事會會長黃楚琪等一行八人前往萬佛聖城與法界大學，進行交流訪問。萬佛聖城恆實法師代表僧團、法

界大學校長蘇珊·朗思 (Susan A. Rounds) 則帶領學校師生，至誠歡迎方丈和尚到訪。參訪行程除了參訪萬佛聖城，更在法界大學內舉辦歡迎茶會，進行佛教教育綜合座談。

恆實法師分享，方丈和尚與他延續上一世紀聖嚴師父與宣化上人教育作為弘化事業的重心，而後雙方教團各自在東西方成立法鼓文理學院與法界大學，別具深刻意義。方丈和尚也提到，過去在文理學院任教時，曾多次邀請恆實法師蒞臨，分享漢傳佛教的教育與弘化在北美發展之現況。這次親自透過該校的參訪行程所見，有許多深刻體會，彼此也都期望未來兩校能有更緊密的合作。

九月十八日，方丈和尚、副住持果醒法師、洛杉磯道場監院果見法師等人前往慈濟美國總會進行拜訪，慈濟美國總會執行長黃漢魁、副執行長陳濟弘，帶領各級信眾親自接待，向方丈和尚一展的現況與服務教育、人道援助、監獄關懷、

助、監獄關懷、



▲方丈和尚參訪加拿大靈巖山寺，與新任方丈自誠法師(左)交流。(隨行小組提供)

急難救助與出席聯合國相關會議等工作面向上，並做深入報告。方丈和尚讚頌慈濟將佛教慈悲的精神展現無遺，慈濟美國總會的菩薩就如同道證法師的千百億化身，替眾生解救苦難。

此外，方丈和尚也於二十三日，在副住持果醒法師一行陪同下，參訪佛光山西來寺，拜會住持慧東法師，並於二十四日，轉往東岸紐約、波士頓等地，繼續弘法與交流行程。

(更多相關內容，請見二版)

聖嚴師父 圓寂十週年 中華佛研所 圓桌論壇

點燃創新薪火

【江胤芝／金山報導】九月二十一日，中華佛學研究所舉辦「漢傳佛教研究和教育的實務發展圓桌論壇」，集結兩屆「青年學者論壇」的優秀青年學者，佛研所畢業校友及僧團法師等數十位，聚焦於漢傳佛教教育及學術，共發表十九篇論文及一場主題演講。在聖嚴師父圓寂十週年之際，期許承續師父復興漢傳佛教的新火，開展學術、教育實務和修行上的新視野。

開幕致詞時，退居方丈果暉法師以中華佛研所所訓勉勵青年學者一同奉獻並承擔正法。主題演講中，榮譽所長李志夫教授分享願及平心實地弘揚佛法的悲願，並認為「聖嚴法師是從謙虛學習中，創造出新的視野，並帶著成事的願心。」

此次論壇主題廣博，包括漢傳佛教文化、弘化、義理文獻與

「江胤芝／金山報導」九月二十一日，中華佛學研究所舉辦「漢傳佛教研究和教育的實務發展圓桌論壇」，集結兩屆「青年學者論壇」的優秀青年學者，佛研所畢業校友及僧團法師等數十位，聚焦於漢傳佛教教育及學術，共發表十九篇論文及一場主題演講。在聖嚴師父圓寂十週年之際，期許承續師父復興漢傳佛教的新火，開展學術、教育實務和修行上的新視野。

開幕致詞時，退居方丈果暉法師以中華佛研所所訓勉勵青年學者一同奉獻並承擔正法。主題演講中，榮譽所長李志夫教授分享願及平心實地弘揚佛法的悲願，並認為「聖嚴法師是從謙虛學習中，創造出新的視野，並帶著成事的願心。」

此次論壇主題廣博，包括漢傳佛教文化、弘化、義理文獻與

法鼓

Pharma Drum Monthly 雜誌

紐約東禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel: 718-592-6593 www.ddmusa.org
非營利組織，不轉帳本報廣告。

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

法鼓雜誌APP
歡迎下載

法鼓雜誌APP
歡迎下載

退居方丈受邀分享 禪心看世界

【邱惠敏／臺北報導】八月三十一日，退居方丈果暉法師受邀參與「與佛同行」公益座談會。這是中華佛學會成立三十週年的慶祝活動，於慈濟新店靜思堂會議廳舉辦。退居方丈與教授洪蘭、音樂家李哲藝、從佛法、大腦科學、藝術等不同角度，分享生命美學，現場五百位聽眾聆聽經驗的智慧和。

退居方丈以「禪心看世界」為題，談及在變遷的時代如何將佛法運用在生活與生命中，指出現代人緊張、壓力與日俱增，禪即是教人們以安定的身心面對外在環境。「聽就是聽，看就是看，凡事不要急著下判斷。」退居方丈點出人際溝通的心法，最重要的是能用我們的心，去體驗我們的身心以及整體環境，這即是禪法所說的止觀、默照。

法鼓山推動的心靈環保，就是人們擁有健康、正向的心態，當外境變動，能馬上回到禪法的安心之道，所謂心安就有平安。退居方丈妙語如珠的說法、生活化的開示，引來熱烈迴響。

主持人靳秀麗提問：「禪對現代人情緒困擾有何幫助？」退居方丈表示當覺察自己情緒產生波動時，可以觀呼吸，如此呼吸將漸漸平靜，情緒也會更平穩。「如果真的生氣時，也可以念『阿彌陀佛』，將憤怒轉化成善念的祝福，也有助情緒的穩定。」座談最後，退居方丈與現場聽眾分享：「人生須要管理，互動須要倫理。做人須要管理，做事須要管理。問題須要處理，溝通須要同理。壓力須要清理，情緒須要疏理。心態須要同理，處世須要同理。」祝福大家在「理」中營造幸福人生。

▲退居方丈果暉法師分享法鼓山推動的心靈環保，以及禪法的安心之道。(王育發攝)

到禪法的安心之道，所謂心安就有平安。退居方丈妙語如珠的說法、生活化的開示，引來熱烈迴響。

主持人靳秀麗提問：「禪對現代人情緒困擾有何幫助？」退居方丈表示當覺察自己情緒產生波動時，可以觀呼吸，如此呼吸將漸漸平靜，情緒也會更平穩。「如果真的生氣時，也可以念『阿彌陀佛』，將憤怒轉化成善念的祝福，也有助情緒的穩定。」座談最後，退居方丈與現場聽眾分享：「人生須要管理，互動須要倫理。做人須要管理，做事須要管理。問題須要處理，溝通須要同理。壓力須要清理，情緒須要疏理。心態須要同理，處世須要同理。」祝福大家在「理」中營造幸福人生。

▲退居方丈果暉法師分享法鼓山推動的心靈環保，以及禪法的安心之道。(王育發攝)

水月禪心練跑 從寺院到校園



▲於農禪寺練習禪跑，隨時去感受身體重心的變化，練習將禪修落實於現代生活中。(李東陽攝)

【楊雅穎／臺北報導】九月十五日上午七點半，一百七十多位禪跑者齊聚農禪寺，靜默專注地練習禪跑。第三屆「水月禪跑」將於十一月九日舉辦，此參與人數一年比一年踴躍，此就像古老禪宗裡的經行，強調的不是技巧，而是覺知身體的禪意。普化中心副都監暨農禪寺監院果毅法師指出，如何讓禪修體現在現代生活中，禪跑是很好的練習。

「利用身體重心自然前傾，帶動身體往前跑，隨時去感受重心的變化：……」默記著跑步教練的提醒，已參加兩次水月禪跑的顏麗芬，用心體會身體每一部位變化，她說：「再度報名參加，就是想記住這種身心同在的感受。」參加過柏林、芝加哥、東京等各大馬拉松賽的張立群，也從禪跑中得到前所未有的反思：「以往跑馬拉松，比較心很重，感覺是為別人而跑，我覺得不是很健康。如果毅法師強調『身心人都在用禪修了，禪跑用意在此。』除了水月禪跑外，體育大學與政治大學、臺北大學、臺北科技大學、龍華科技大學等五所院校，也將在十月二十七日於桃園國立體育大學舉辦「五校聯合大學禪跑」，讓這種安住身心的方法，隨著禪跑，為大眾帶來好心情、好健康、好成績、好生活，歡迎有心體驗的各界人士踴躍報名！報名網址：<https://event.csbkku.com>

法鼓山園區祈福皈依大典

【楊雅穎／金山報導】九月一日，法鼓山園區大殿舉行皈依大典，近六百位來自海內外、年齡從百歲到六歲的信眾，在方丈和尚果暉法師座下皈依三寶，正式成為佛弟子。還有果暉爸爸和常字輩媽媽帶著孩子們前來皈依，歡喜加入佛法大家庭。方丈和尚開示指出，人生如茫茫大海中行駛的一艘船，佛法猶如生命的羅盤，若能依循佛法如實生活，生命將會獲得平安與幸福。方丈和尚也勉勵大家，學習菩薩道精神，善盡三寶弟子責任，為社會與世界帶來幸福。

帶家中百歲長輩范漢章前來皈依的施慶隆受訪表示，長輩年事漸高，更需要佛法來安助身心，對未來的生命才能有方向感。七歲的林子喻由六十歲阿婆邱欣欣帶來皈依，她說：「小孩就像一張白紙，越早為他播下菩提種子，會長得很白。」小菩薩也點說道：「我喜歡幫助人，同學沒來上學，我會幫他當值日生。」

來自中國的蘇里，因同修高宏瑞接引，也成為法鼓山皈依弟子，同修宏和的法名分別為「果霖」和「常悅」，兩人帶著十一歲的兒子高墨釵和八歲女兒高墨紅，一同前來皈依，兄妹倆開心說道：「我們來皈依，就是想當小菩薩！」



▲三代佛教學者齊聚論壇，展現漢傳佛教研究的豐沛活力。(王育發攝)

慈基金會教育關懷

秋節送暖 義工感恩奉獻



▲百年樹人獎助學金受助學生與義工們聯手烘培點心，做為致贈給受助家庭秋節祝福。(林雅樓攝)

【本刊訊】為需要關懷的人送上溫暖，中秋節前，法鼓山慈善基金會展開多項關懷活動，八月二十四日，邀集九位法鼓山百年樹人獎助學金受助學生，與義工們聯手烘培點心，並送至臺北市萬華兒童服務中心，致贈給受助家庭。九月八日，則於臺北市芝山岩區民活動中心舉辦中秋關懷活動，邀請關

懷家庭成員、地區慰訪義工相聚，義工張秋芳、吳玉美兩位資深深美髮師，還在現場義剪，為眾人「理煩祛惱」，場面溫馨歡喜。

參與關懷活動的義工郭璧菁，也是百年樹人獎助學金的受助學生，今年七月於馬來西亞環球廚藝賽中獲獎。每天要打兩份工的她，與同是獎助學生的妹妹，特地請假從高雄北上，親手製作獨角獸造型的饅頭、素糕，並帶著感恩的心與逆境上游的故事，為兒福中心的小朋友加油打氣。

「哪裡有需要，我就去哪裡。」投入義剪超過二十五年的張秋芳，懷抱廣種福田的願心，儘管歷經痛症、不良於行的身體病痛，為大眾服務的心從未稍減。年屆八十歲的她表示，希望透過雙手的技藝，持續莊嚴他人，帶來清淨歡喜。



▲資深社工謝云萍鼓勵訪員讓善循環，成為別人生命轉動的貴人。(慈基會提供)

【林明蓉／臺中報導】八月二十四日，法鼓山慈善基金會於臺中寶雲別苑舉辦「中部地區慰訪員教育訓練」，七十位慰訪員透過茶禮體驗、慰訪演練等課程，學習慰訪應具備的心態、觀念與方法。慈基會副秘書長常隨法師表示，慈善服務是給人快樂、助人解決困難，以佛法來看

就是「予樂、拔苦」，期勉眾人發好願來利他，由自己及親友開始，逐步擴大至一切眾生。

「純心覺察、心體驗」由茶禮團隊依序奉上三杯茶、一道白開水。品茶時，眾人看茶色、聽茶聲、聞茶香、品茶味，細細感受身心變化。資深悅眾鍾金雄分享，就像到案主家慰訪，先以奉茶的心情，給予一杯安慰心靈的茶。慰訪員黃雅雯說三杯茶的味道，就像走入案主家的心情，「最後的白開水，就是慰訪後踏出家門，要回歸自己。」

「慰訪前，不要忘了先打開自己的心門。」曾任職法鼓山四川安心站站長、現任職臺中市社會局的資深社工謝云萍，說明投入慰訪要有足夠的身心準備，要善用各種正向語言，她分享於「四心慰訪時，運用「一心六倫」、「心五四」、「一〇八自在語」、「心達積極光明的觀念，鼓勵慰訪員「讓善循環下去，因為我們可能是別人生命轉動的貴人。」

北區榮董傳承護法願



▲感恩護持法鼓山的因緣，五代同堂的榮董家庭發願代學佛護法。(許朝益攝)

【林貞均／臺北報導】九月一日，法鼓山北區榮譽董事會感念聯誼會於農禪寺舉行，共一千一百多位榮譽董事及家屬出席與會，護法總會副都監常遠法師、專案秘書室室主常獻法師、榮董會會長黃楚琪等都到場關懷，感恩榮董們長期護持，互勉實踐佛法，傳承護法願。

「若無眾生，一切菩薩終不能成無上正覺。」常遠法師援引《華嚴經·普賢行願品》，表示發心立願是成

就佛道很重要的助緣，期勉大家發下廣度眾生的善願，並將佛法落實於日常生活中，增長慈悲和智慧，照亮自己、他人與世界，用有限生命做無盡功德。

除了祈福法會外，合唱團及法青並帶來精彩演出，更特別邀請資深悅眾詹天性、許書訓與周美代夫妻分享學佛護法的歷程。

曾經身兼三份報紙董事長的詹天性，分享「化苦為樂，常樂我淨」的觀念，對他影響甚深。有一次，聖嚴師父提起：「能不能辦個鼓勵媒體正面報導的活動？」他因而辦了兩年「社會光明新聞報導獎」。多年來藉由媒體分享佛法，傳播向善、溫暖的正向力量。

周美代帶著高齡九十五歲的母親、兒女、孫子、曾孫女前來，一家五代同堂上台，現場報以熱烈掌聲。當初同修許書訓就讀中華佛研所時，她代表家長出席新生報到，因而接觸法鼓山。跟著師父禪修學佛後，行事從習慣下命令，轉變為願與人商量，家庭益發和樂溫馨，讓她好感恩！如今，許書訓在金山快樂種田，更從擁抱土地中，體會行菩薩道要擁抱眾生，佛法家庭典範，鼓舞在場每一個人。



▲方丈和尚期勉新皈依弟子能夠「有所為」，幫助他人和自己成長，同時也能謹守五戒「有所不為」。(溫哥華道場提供)

溫哥華道場 皈依開啟成佛路

【溫哥華訊】方丈和尚吳果法師首次北美弘法關懷行，九月七日上午首站前往溫哥華道場，為三十五位信眾親授三皈五戒，下午進行「好願在人間」佛法講座，一百五十多位聽眾踴躍參加，方丈和尚發願，讓小小善願匯聚成大大的好，傳遞好願在人間。

皈依典禮上，方丈和尚以中、英雙語，祝福新皈依弟子開啟學佛成佛之路，期勉能夠「有所為」，幫助他人和自己成長，同時也能謹守五戒「有所不為」。新皈依弟子克里斯多夫(Christian)表示，自己來自以酒為日常飲品的德國，「不飲酒戒」對他而言有點挑戰，但三年多來禪修遇到瓶頸，在法師和善知識們持續啟發下，今年下定決心皈依三寶，深深感受到向前邁進的動力。

下午的講座，方丈和尚以「發願、祈願、許願、行願、還願」五個階段，勸勉大眾「以願導行，以行踐願」，以慈悲為立足點，在「一行」的過程中，依循「願」的方向，達到智慧圓滿的終點。方丈和尚還分享早年還是行者時寫下的願、留學日本時發的願，以及接任方丈後繼續發的願，同時以創辦入聖嚴師父的教誨，做為人生修行的方向。

有聽眾請益打坐時如何用方法？方丈和尚指導數息觀的要訣，也分享自身體驗的念佛方法。除了叮嚀大眾常回道場共修，在日常生活中也要用佛法，「只要適合自己的就是好方法，不需跟他人比較，也不需與自己的過去和未來比較。」真切平實的開示如法雨甘露，帶給溫哥華信眾一道道清涼。

舊金山道場 自性寶藏勤開發

【舊金山訊】方丈和尚果法師北美行的第二站，來到美國加州舊金山道場，除了關懷當地信眾，並於九月十四日主持皈依典禮，共有六十位信眾發願受持三皈五戒，成為三寶弟子。

「皈依後，不但有佛法給我們的觀念指導，引導我們人生的方向，諸佛菩薩、護法善神也會來護佑我們。」正授三皈五戒前，方丈和尚開示皈依三寶能為我們帶來希望、安全與依靠；皈依儀式圓滿後，方丈和尚以英文

說法，恭喜眾人成為佛弟子，期勉修學佛法的慈悲與智慧，用智慧將煩惱消歸自心，用佛法感化自己，用佛法感動他人。

當天下午，方丈和尚以「金山有鑽，鳥語花香」為題，與近二百位聽眾分享修行最重要的修持根本，修定修慧，而不是著相於枝末細節的表象。方丈和尚將人們的自性比喻為一座鳥語花香的金山，裡面有著無盡寶藏，從而鼓勵眾人淘去煩惱無明，開發心中慈悲與智慧的寶山，「修行就是在成佛之道上，一修行就是速度快慢，而要細水長流，積沙成塔。」

為了接引非中文語系的信眾，舊金山道場首度成立翻譯組，現場同步提供英文翻譯，讓更多信眾有機會聆聽佛法。演講結束後，方丈和尚還前往關懷各組義工，感恩眾人共同成就殊勝的弘法活動。

將放鬆體驗帶回校園



有感於校園師生們對安定身心的需求，八月二十一至二十二日，近八十位教師來到法鼓文理學院，參加「校園靜心師研習營」，在法鼓山八式動禪顧問陳武雄帶領下，以簡單的放鬆體驗，掌握安定身心的要領。

教學近二十年的體育老師楊智龍，聽了陳武雄顧問分享一接一後，明白「一放」後，明白「一放」後，將成為教學目標，都將成為教學的壓力；透過動禪體驗，也了解只有專注去體會身體鬆緊的變化，才能獲得身心的放鬆與自在。

第二次參與營隊的學員劉宇玲說，能藉由課程當中的影片、字句，聆聽自己內心聲音，觸動良多。一同前來的學員邱姩菁，期待能將簡單易懂的靜心方法，帶回校園中分享给學生。(文：圖／張田沛)

活動看板

教師心靈環保一日營

【日期】11/2(六)
【對象】各級學校教職員暨退休教師
【報名】即日起，額滿為止。
報名網址 <http://ft.ddm.org.tw>
【洽詢】(02) 2896-6119 分機 214 教師聯誼會

法青會2019歲末關懷義工招募

【日期】12/7 農禪寺 12/8 文化館 12/14 法鼓山園區
【對象】16~40歲青年義工
【報名】請掃描右方QRcode
【洽詢】(02) 8978-2081 分機3006



東初禪寺

10/6 法華經

Harry Miller 主講

週日講經 11am-12:30pm

東初禪寺

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

馬來西亞 道場 清涼禪意解暑熱

僧團法師帶領禪七、弘講禪法 分享禪宗日用智慧



【林洞如、王靜涵／馬來西亞報導】八月十八日至二十五日，馬來西亞道場舉辦一年一度的禪七，由果徹法師擔任小組導師、僧伽大學課務組組長常正法師擔任總護、四十一位學員精進共修。二十六日，果徹法師主講「漢傳禪法的生活智慧——禪心解纏心」講座，二百二十餘位信眾踴躍參與，在高溫暑熱中，體驗禪法的清涼滋味。

此次禪七聆聽聖嚴師父的影音開示，師父特別強調漢傳禪法的大悲心、菩提心與感恩心，提醒以佛法中苦、空、無常、無我的觀念為指引，時時刻刻不斷地體驗自己的身心狀態。大家分享時，多位第一次參與禪七的學員分享，原來腿痛是可以克服的；其中一位學員也感恩表示，在師父的開示中找到了生命的意義。總護法師勉勵，大馬的禪眾相對年輕，很容易安定下來，希望大家能珍惜現有的善根福德因緣，好好地繼續修學佛法，弘揚禪法、多親近道場與善知識。

▲馬來西亞道場舉辦一年一度精進禪七，大眾攝心用功。（李梓銘攝）



▲果徹法師分享禪心解纏心的智慧。（楊培福攝）

二十六日的講座中，果徹法師指出「禪在平日日用中」，漢傳禪法可以運用在每個層面，無論是日常生活的人際關係，或是行住坐臥、語默動靜，都能隨時隨地安心當下，也就是「身在禪中，心在禪中」，這即是漢傳禪法的特色。運用漢傳禪法，可以調和身心、開發智慧，不論任何宗教，只要願意接受和練習，人人都可學習，並能得到禪法的利益。

至於如何以禪心解纏心？果徹法師表示，「纏」就是一「煩惱」，煩惱的根源是自我中心的執著。要從煩惱心解脫出來，就

要先「知苦」，也就是認識什麼是「苦」，才能「離苦」。知苦是人生的事實，離苦則是人生的目標，佛法就是教我們如何離苦得樂。

法師提到，現代人多缺乏關懷他人的精神，關鍵在於自我中心太重，因此需要真實地認識自我，並透過禪修的方法及工夫，達到自我消融。法師分析，禪法可分為三個層次：一、可於日常生活中待人接物中，自安人、自利利他；二、可以斷除煩惱；三、達到圓滿成佛之目的。

法師也提醒，雖然修習禪法的究竟目標是成佛，但不應該好高騖遠，而是腳踏實地生活。因為，學佛、習禪，是在成就他人之中也成長自己。因此，法師舉《六祖壇經》中「無念為宗，無相為體，無住為本」作為修行的觀念和方法，在日常生活練習中不隨境轉，以成就他人來成長自己。

最後，法師勉勵大家，當我們清楚地認識了自我是誰，便不再輕易被外境所影響；若進一步體悟到大我，亦即我與世界一體，沒有對立，便會積極助人、熱愛世界；如果進而達到無我的境界，自然會奉獻自己給一切眾生，結平等法緣，最終消融自我中心，解脫自在。

東初禪寺 啟建梁皇寶懺暨三時繫念法會 慈悲禮懺 為全球祈福

【郭俐岑／紐約報導】鑑於全球天災人禍不斷，並為新道場建設祈福，八月二十六日至九月一日紐約東初禪寺特於象園道場啟建為期七天的「梁皇寶懺暨三時繫念法會」。雖然遠離市區，但遠從各州、加拿大及臺灣前來參與的民眾仍多達百人。

為讓參與大眾了解《梁皇寶懺》儀文的起源、內容及意義，法會前，東初禪寺特別舉辦「梁皇寶懺——佛學工作坊」，幫助大眾在法會中更能發心懺悔、慈悲誦念，讓法界眾生藉由大眾的精進力，超越業力枷鎖。

法會由禪堂主果醒法師主持，東初禪寺監院常華法師監香，以及悅眾法師帶領大眾精進共修。每日晚間，果醒法師以《六祖壇經·懺悔品》為開示說法內容，進一步解說懺悔與理懺的觀念。法師指出，只要還有外境，便是一種無明，進而提

醒大眾，應懺悔那顆有能所的心；當懺到能所雙亡時，全世界只剩下「一」，沒有對象的相續互動，自然也沒有貪瞋癡的現象，此即懺文中「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。」的意義。法師也舉出與師父互動過程中，期許大眾能將外在的紛擾內化為智慧，並能時時涵養慈悲心以待人處事。

梁皇寶懺法會圓滿後，接續舉辦三時繫念法會，希望藉由阿彌陀佛的願力，帶領法界眾生超越三界，往生西方極樂淨土。果醒法師藉由經文裡的「打破虛空笑滿腮，玲瓏寶藏豁然開。」提醒大眾，放下那顆不斷向外抓取執著的心，以找回自性的無盡寶藏。

▲東初禪寺啟建三時繫念法會，希冀藉由阿彌陀佛的願力，帶領法界眾生超越三界。（郭俐岑攝）



安和分院「佛法與醫學系列講座」

以病為師 用法作藥

【林雅櫻／臺北報導】安和分院「佛法與醫學系列講座」，九月八日邀請中醫醫師黃浩瑞、職能治療師王柏堯、營養師邱雪婷，分享預防醫學與樂齡保健的重要；文化中心副都監果醒法師則以「法的療癒」為題，深刻探索佛陀對生死、痛苦、醫療的教導。逾五百聽眾一同前來學習「以病為師、用法作藥」的智慧。

「面對病痛，除了透過藥物減緩病症，更重要的是調整生活步調。」黃浩瑞分享中醫如何看待生病的原因，提醒民眾要懂得檢視身心靈狀況；擁有博士學位、長年茹素的邱雪婷，從食譜規畫、營養成分、烹飪手法，分享素食對身心及環境的益處；「避免重複姿勢、過度負重，只要建立正確的保養觀念，就能有助於維持肌肉關節的健康。」職能治療師王柏堯帶領民眾做骨節簡易自我檢查，及放鬆運動。

「色身不在，法身常存。」果醒法師從聖嚴師父《美好的晚年》與杜正民教授《法的療癒》著作中之精華，分享當他們面對病痛與生死，如何以生命實踐、體驗佛陀教法。法師描述當年師父一週洗腎三天、抱病弘法的歷程，不論順逆境所遇到的人事物，都認為是可受而美好的；杜教授雖受癌症所苦，臨終前卻微笑依然，安詳自在。

果醒法師表示，面對各種境界，猶如每天都在考試，要將逆境當作是佛陀的試題，以及成就我們學習的老師，大大小小的關卡，都是為了人生最後的畢業考，鼓勵大眾將師父的教法落實於日常生活

東初禪寺

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

香港道場 佛法講座 用佛法淨化自己與社會

【香港訊】身為佛教徒，是否比其他人更加懂得在亂世中自持，又可否給身邊的人，傳送專定的力量？法鼓山弘化發展專召集人果徹法師於九月十四、十五日再次到訪香港道場，與信眾分享佛法智慧。

▲果徹法師勉勵大眾善用佛法，發揮安己安人的力量。（香港道場提供）

深入《金剛經》尋「空」之旅

【蔡宜蓉／高雄報導】凡夫的煩惱不僅種類多，且硬度高，想要斷盡，非得一把堅利的智慧劍不可。紫雲寺邀請佛學研究者許洋主講《金剛經》課程，為期六堂課，首堂於九月十一日開講，現場座無虛席，搭上百多人深入《金剛經》，踏上尋「空」之旅，期能取得金剛智慧。

《金剛經》中無一「空」字，如何說空？又如何從經文中解空義、悟佛法？又如何修才能信心堅固而成就道業呢？許洋主從梵文經名Vajracchedikā pūṭhān manī 帶領信眾初步認識《金剛經》全名為《金剛能斷般若波羅蜜多經》，其中「金剛能斷」是由 vajra (金剛) 和 śūnyatā (能斷) 二梵字組成的複合詞。

「金剛能斷」有兩種解法：一、金剛比喻「般若」，能破壞一切戲論妄執。二、金剛比喻「煩惱」，即煩惱如金剛般難以破壞，唯有般若能摧斷它。而 Prañāp ramit 譯為「般若波羅蜜多」，有依智慧到彼岸之意。經題之義，係指以無堅不摧的般若智慧，破除一切煩惱執著，超越生死而達到永恆安樂的彼岸。

經文開始，由佛陀十大弟子中「解空第一」的須菩提發問：求菩薩道的善男子或善女子，應如何安住？應怎麼修？應怎樣攝心？這些答案，在接下來的經文及課程中將一一得到解答。深入淺出、條理分明的解經，讓《金剛經》成為每日修行的實踐項目。許洋主叮嚀大眾：「《金剛經》中所蘊含的智慧，是要讓修行者在日常生活中，作為「路標」或「燈塔」使用，不只是在嘴巴上說說，或在腦袋內想而已。」

場，主持一連兩日的講座。「學佛是為了遇見自己，不是為了遇見佛。」果徹法師指出，淨化自己的當下，就是淨化社會。外在環境不斷改變，「境」讓我們學習「覺」，因為有無常，所以更加要努力。能善用佛法的人，會跟隨環境而作調整，精準地回應當時的狀況，而慈悲就是佛法的根本。

法師分享，聖嚴師父曾經說過，道場不是要把大家找回來，而是要將大家送出去，與眾生分享學到的佛法。人人做好自己，便能善用佛法，聆聽他人的心聲，發揮安定的力量。果徹法師說：「我在哪

裡，淨土就在哪裡。」自覺、覺他的人稱為佛，學習各種法門的目的，就是希望每個人都成佛。「不二」就是超越兩個對立，感受所有事情，在大時代中安身立命，智慧的高低，即在面對不同情境中顯現。

一般人以為，跑馬拉松最重要是耐力。不過，法師提醒，最重要的是其實是一方向，要跟著當前的因緣往前走，終點站是成佛，不要留在死胡同，看事情時，要把時間和空間都拉長，站在高處看。如同行船時，如果水不夠深，船就會處處碰壁，因此法師勉勵大眾，必須持續累積資糧，努力修行。

2019/ 11/26 - 12/1 大悲心 水陸法會

地點 東初禪寺網路共修

大壇 梁皇寶懺

1. 法會期間設有雲端祈福牌位 供齋花果 供僧及贊普
2. 法會諮詢請洽 718-592-6593

◎相關訊息請上水陸法會網站: <http://shuilu.ddm.org.tw>



僧大悟語 至暗之後

異鄉的行者在剃度前困惑了。近一年的共住生活，除了需適應不同氣候與環境，在身體不適下，語言學習、文化差異的調適，與出家價值觀的轉變，便成為阻礙與難以跨越的鴻溝；規律生活的琢磨與熏養，卻讓

人如同被壓一般，難以動彈。苦水吞不進，吐不出，真像是人生的「至暗時刻」。「這是我要的生活嗎？」看不清未來的目標，此時此刻難免躊躇。聖嚴師父曾在一次精英禪三的開示中，畫過一張代表人生的十字軸。交

又點是現在時空中的自己，X軸時間往左看是過去，但並非無限遠，起點是剛剛出生的那一刻，過去生命經歷的每個人事物都是一個點，高貴寶貴、平庸偉大，都是這些小點連起來的軌跡，這些累積皆促成現在的獨一無二。往右看是未來，同樣不到無窮大，而是有限的时间，過程有朝氣的願景，與想成為的那個人，盡頭是臨死的自己，可能是個羸弱老人或是莊嚴的老比丘，也可能是其他形象。經常往左往右看，可能會感到生命的寶貴和短促，或是感到無奈和茫然，最重要的是它讓我們有所敬畏、有所珍惜，更讓我們把握當下。

◎文·圖／釋常啟

的直線，帶上視野，沿著這根直線往上，發現身體愈來愈小，直到成爲一個小點，然後小點也漸漸模糊，連地也成了一團模糊的星光……至大無外。此時，可能會感到自己的渺小與無意義，宇宙中多一個我，少一個我，有差別嗎？最重要的是，它讓我們看清自己在環境中的定位，變得謙卑和寬容，更讓我們懂得放下。

【法鼓書齋】

《人生》雜誌 434 期 10 月號
好心不 NG

滿懷好心指點或幫助別人，對方卻不領情？當需要朋友關心時，對方卻只顧著傾瀉自己的痛苦，令你不禁懷疑是誰要安慰誰？助人如何真正幫到對方，而不是幫倒忙？玄奘大學社會科學院院長昭慧法師以「自通之法」貫通佛法的奧義，期許跳脫種種陷阱，秉持中道智慧，在利他的同時，成就自己的修行！

測一測，好心助人凸槌了嗎？看看是同理過剩的「心太軟」，還是情理兼具的「真菩薩」？法鼓山人基會關懷生命專線導師孫敏華，以佛法結合諮商，傳遞安心力量給求助者。助人工作者容易陷入「替代性創傷」的低谷，心理諮商師胡嘉琪分享，在幫助別人之前，如何先照顧好自己！常哲法師、李佳庭、曾柏穎，分享在第一線面對或親身經歷現實苦難，如何安頓自己。

「人生講堂」，段鍾沂講搖滾樂與禪，讓他敢愛敢夢有資糧，翻滾樂壇點石成金。「雙味好料理」本期開始，特別為家中雙寶老人與小孩設計料理，絲瓜兩吃，燻、燻雙享。為何想要取悅討好，卻又尷尬？「三生有幸」辜琮瑜指出建立美好關係的關鍵。（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



「出家戒是一生一世，但我們要發『生生世世頂戴受持僧裝』的願心。」八月二十九地藏菩薩誕辰，一年一度剃度典禮於法鼓山園區大殿舉行，方丈和尚果暉法師勉勵求度者，在菩提道上誓不退轉。六百多位親友信眾與義工一同觀禮，為十五位新戒法師及十九位行同沙彌、沙彌尼，歡喜祝福。

「第一刀：願斷一切惡；第二刀：願修一切善；第三刀：誓度一切眾生。」由方丈和果暉法師尚擔任得戒和尚，退居方丈果果法師擔任阿闍梨，與十三位執事阿闍梨，圓滿剃度、受戒等儀式，氣氛莊嚴攝受。

方丈和尚提醒，出家不是逃避現世、厭離世間，而是為了學習《金剛經》中的降伏其心，將煩惱消歸自心，並經由弘揚佛法，消除眾生的煩惱；出家之後，要放下我執，與僧團一同荷擔如來家業。並勉勵新戒法師發感恩心、大願菩提心、長遠不退心、慚愧悔心，與實踐地藏菩薩「地獄不空，誓不成佛」的精神。

退居方丈以「一僧僧不息，生生不息；願願相續，燈燈相傳」，期許新戒法師提起願心、住持佛法，讓法鼓山的理念傳承不息。感謝求度者父母慈悲喜捨的布施，退居方丈表示，父母的慈悲淚水，將化為甘露法水，期勉求度者放下世俗包袱，透過象徵戒、定、慧的三刀，剃除無明煩惱，開展慈悲與智慧的僧命。



在父母連綿的祝福下，俄羅斯籍的演法法師（左二）與同學們一起圓滿剃度、受戒等儀式。（李東陽攝）

習氣，過程中充滿法喜，也更加篤定要走修行路，期許未來：「承擔起新的身分和更大的責任。」兩年前，演法法師生起了出家的願心，俗家母親鼓勵：「山上修行很苦，但在山下一樣苦！你願不願意吃苦變得有意義？」令法師生起信心，就此走入佛門，感恩老菩薩難捨能捨，法師期勉自己：「老實修行，活在每一當下，讓所有與我相遇的人都感到安心。」



2019 剃度典禮
方丈和尚擔任得戒和尚，勉勵新修善、度一切眾生。（李東陽攝）

發大菩提心 開展新僧命

十五位新戒法師及十九位行同沙彌、沙彌尼 發願荷擔如來家業

剃度典禮當天，演法法師的老菩薩、六位姊妹前來觀禮。首次採訪法鼓山，俗家母親吳月好由不捨轉為祝福：「看到他在這裡改變很多，身心更健康了，也就放心了。」

在十六、七歲時，由於姊夫捨報，法師開始接觸佛法。在誦經的當下用心祝禱，無形中轉化了自己的心。他發現：「誦經不僅是儀式，而是佛法的教導；此外，也看到生命中的苦，源於愛別離。」

在一次參訪中，時任教職的演法法師走進開山紀念館，為聖嚴師父弘法的悲願感動，淚流不止。之後，參加生命自覺營，再度來到開山紀念館，看著師父的影像，他自問：「你在等什麼？」

面對與俗家的別離，演法法師表示，落髮儀式時，原本不敢直視俗家父母，擔心自己落落。然而，「如果我對佛陀的教導有信心，也應落實到生活中。」他於是默念起佛號，將心中映現的佛菩薩光芒，迴向照顧俗家親人與大眾，期許他們生起對三寶的信心，更期盼自己實現弘法利生的願心。（江胤芝）

將光明迴向眾生
弘法的悲願感動，淚流不止。之後，參加生命自覺營，再度來到開山紀念館，看著師父的影像，他自問：「你在等什麼？」

期許將學佛的法喜，化為回鄉弘法的動力，演法法師說：「我希望分享佛法的正知見，幫助大家身心放鬆，減少痛苦與煩惱。」總是給予支持、懷著喜悅看待一切，的俗家父親，也真摯祝福：「If you choose this way, you just follow it. (如果你選擇了這條路，就跟隨它吧!)」

此外，外貌上的不同，也容易受到旁人特殊的眼光，他不斷回到自心，面對並接納生起的感受。雖有諸般挑戰，但法師也發現自己的改變：「面對許多人，讓我的心變得更加開放。」

視訊跨越了國界，讓祝福的心，彼此連線！在「辭親出家」儀式中，來自俄羅斯的演法法師，面對一台小小的手機，專注而恭敬地頂禮，網路的另一端，是凌晨四點便起床觀禮的俗家父親，他直呼：「儀程很美、很莊嚴，雖然不知道為何要頂禮父母，但那一刻很感動。」

法鼓文理學院 暑期赴美實習交流

【本刊訊】為開闊學生國際視野，法鼓文理學院佛教學系四位學生於八月二十日起，赴美國馬里蘭州進行為期四十五日的暑期實習，實習內容主要為美國禪學院 (U.S. Zen Institute) 寺院體驗，並參訪華盛頓特區周圍的越南、韓國、南傳佛教道場及天主教方濟各會，此外，也參與喬治華盛頓大學所開設的「世界宗教」與「佛學課程」，及體驗北美最大的泰國寺院泰王寺 (N.M. Meditation Center) 舉辦的禪五，系主任鄧偉仁並於八月底前去關懷學生並參與交流。

李志夫教授 新書發表暨書法展

【張耀鐘／金山報導】法鼓文理學院為感念創辦人聖嚴師父以及中華佛學研究所榮譽所長李志夫教授對於佛教教育的貢獻，九月十八日下午一點，在該院舉辦懷聖嚴法師圓寂十週年「李志夫名譽教授九十一書法展覽暨新書發表會」，來自教界、學界上百位同門師友歡喜雲集，紛紛在新書《晚霞集》發表會後合影留念，場面格外溫馨。

法鼓文理學院 暑期赴美實習交流

【本刊訊】為開闊學生國際視野，法鼓文理學院佛教學系四位學生於八月二十日起，赴美國馬里蘭州進行為期四十五日的暑期實習，實習內容主要為美國禪學院 (U.S. Zen Institute) 寺院體驗，並參訪華盛頓特區周圍的越南、韓國、南傳佛教道場及天主教方濟各會，此外，也參與喬治華盛頓大學所開設的「世界宗教」與「佛學課程」，及體驗北美最大的泰國寺院泰王寺 (N.M. Meditation Center) 舉辦的禪五，系主任鄧偉仁並於八月底前去關懷學生並參與交流。



▲李志夫教授（前排左起右四）新書《晚霞集》發表會暨書法展，上百位師友出席祝禱。（張耀鐘攝）

10/27
《大慧普覺禪師語錄》
常浩法師 主講
週日講經 11am-12:30pm

11/3
法華經
Harry Miller 主講
週日講經 11am-12:30pm



透過早晚課誦《六祖壇經》，慧能大師的智慧也字句講進內心。

《六祖壇經》研修營心得 ◎蔡佳好

帶煩惱來 帶智慧回去

這陣子，正經歷著暴風雨般的內在衝撞。不斷追求一些自己羨慕的東西，不論是個性上還是其他，想要成為別人心中那個完美的樣子，以至於忘記了自己真實的樣子。看到海報上「發現生命中的核心價值」這句話，用力撞擊著我，我生命中的核心價值，到底是什麼？

聽果法師講《六祖壇經》，除了對內容驚歎不已，也從中了解到經典並非遙不可及的學理，或只是一個記載故事，而是與我們生活息息相關，能夠經由練習而做到。不同以往所聽到的，多半告訴我們煩惱生起時該如何消去，而是讓我們真真切切地在字句中思考：煩惱的源頭是什麼？本自清淨又為什麼有這些煩惱？

很容易對自己過去不好的表現懊悔，所以覺得禪修課對我而言是很需要的，學習如何將心安住當下，專注在呼吸和每個覺受上，更重要的是，讓自己在練習每一炷香都是新的開始，不要再為上一炷香的昏沉或散亂煩惱自責。

第三天下午，主持人讓我們在卡片上寫下一直無法突破的輪迴。寫的時候，不太想去面對心裡已經上了鎖的東西，但還是想再給自己一次解開的機會。接著主持人讓我們再選一張卡片，回覆別人生命中的輪迴。看到別人將心中的傷口攤在面前時，比處理自己的困難還謹慎。感動的是，聽大家分享寫輪迴時的感受，發現我們的原都是一樣，充滿著人著想的溫暖，原來行菩薩道的心是本來就有的啊。

在學佛路上，有時以為信心永遠不會退縮，但境界一來，或用不上方法時，不免還是起了許多煩惱，甚至懷疑。「每次進來道場，都是為了要走出去。」深深認同法師的這句話，每次帶著滿腔熱忱而來，又在莊嚴與寧靜中倒空自己，再緩緩放入鬆軟的沃土，讓心中的嫩芽漸漸茁壯，還能在成長過程中，與人分享佛法帶來的喜悅。

發現生命的核心價值

◎文／陳政娟·圖／廖順得

佛法在世間，不離世間

「佛法在世間，不離世間聞所讀的佛典，落實在日常生活中？」八月二十九日至九月一日，寶雲寺首度舉辦「經典·生活研習營」，六十五位來自全臺各地及澳門的大專學生、社會青年，跟隨弘化專案召集人果慨法師、寶雲寺監院常慧法師的教導，以及臺中法青團的引領，於「教、觀、用」三大面向的共修課程中，深入六祖惠能大師的《六祖壇經》，發現生命的核心價值，找到未來努力的方向。

印度佛法的中國化，統合於隋唐代智者大師；開展出生活化的實踐，則是唐代惠能大師強調日常即是修行，成為中國禪宗最大特色。果慨法師依《六祖壇經》內容介紹惠能大師生平，談到六祖因聽到《金剛經》中「應無所住而生其心」而有所領悟，藉以告訴學員修行須以無我的態度，隨順當下因緣，而最重要的是先發菩提心。

「修行不僅要『自覺』，遇事能自我覺照，不讓自己的煩惱，從而生起智慧；還要能『覺他』，也就是不讓他人起煩惱；進而幫助他人消滅煩惱，也就是慈悲。」果慨法師表示，從解脫道走上菩薩道，方是真智慧慈悲的成佛之道。

「觀非教不正，教非觀不傳」，在「教」的課程中，果慨法師著重於教理觀念的引導；「觀」的課程中，則由常慧法師帶領學員禪坐，實地用禪法安定身心。「唯有定的基礎，才有慧的作用。」常慧法師以《六祖壇經·定慧品》的觀念，循序引導學員練習放鬆、體驗呼吸、自我觀照、捨去念頭，踏實熟練安心之法。

每日於「教」、「觀」課程後，安排「用」的實作探討。「回想生活中，你容易因別人的看法，而影響判斷或選擇嗎？」與長輩或家人觀念不同時，如何幫自己處理內心的心情？透過分組問題討論、觀看影片、互動遊戲，法師與法青團隊引領學員回溯過去人生經驗，分享生命體會，釐清既有的慣性思考與價值觀。其中，在「自己卡關」和「菩薩下凡」

菩提本無樹，生命中的核心價值，是什麼？
八月底、九月初，
寶雲寺首辦「經典·生活研習營」，
引領青年朋友從《六祖壇經》中，
找到未來努力的方向。



▲青年學員於「經典·生活研習營」中，跟隨法師的引導深入《六祖壇經》，發現生命中的核心價值。

活動中，學員們以不具名紙卡，寫下自己的煩惱並貼到牆上，由其他學員取下卡片，寫下解決的方法，再貼回牆上。當學員拿回自己的卡片時，每個人都有一種共同的感動：「寫自己的煩惱時，可以隨意流暢；回應別人的煩惱時，則很認真去思考如何幫忙解決，不知道自己的答案，是否能夠幫助對方。」這

樣的體驗，也讓學員領會到《壇經》所說「何其自性，本自具足」，原來助人的菩提心，人人都有的！

研習營最後進行一場拼圖活動，每位學員拿到一塊黑白線條的拼圖，各自上色後再拼組。當看到最後完成的「人間淨土」一畫作，眾人既驚訝又驚歎，手中那片不知內容的拼圖，原來是人間淨土的一部分！

四天三夜一起生活、學習和實踐，年輕的心收穫滿滿，除了課堂上不時提問，課後圍繞法師們講法，大堂分享時，學員個個踴躍回饋：「原來禪修的每個動作，背後都有意義。」法師的講解，讓我們明白自己要走的是大乘菩薩道，而不是停留在解脫道。」學員們發願回去後繼續用方法，並期許與人分享佛法，為發揚佛教盡一份心力。

愈是簡單 愈不容易

◎陳秀鳳

九月八日在雲來寺，第一次參加助理監香成長營。課程一開始，傳燈院監院常慧法師從三時調三事幫我們複習起，雖是初級禪訓進行的過程，但最基礎往往也最容易被忽略，所以法師特別以實例來提醒我們方法的重要性，其中對於正念與妄念的區別，感受特別深刻。

一直將正念理解為正向思考，原來是個誤解。法師說明在禪修過程中，只要念頭離開原先設定的方法，都稱之為妄念。日常生活中，正念是一種在進行中的練習，隨時對身心狀況保持敏銳度，對念頭與感覺的生起、停留、消失，保持覺照並不加以評判，還需練習以第三者的客觀角度來觀察自己。帶著這個方法去體驗吃飯、經行和大休息，當下發現到：愈是簡單、習以為常的事，要隨時保持在正念上愈不容易。



▲助理監香成長營中，常慧法師從三時調三事複習起，學員們從中領略最基礎的修行。（釋演化攝）

聽見心之旅

◎陳例賢

沉澱身心，往內觀照，進而回到自己，認識自己。八月三十一日至九月二日，馬來西亞法青會舉辦了「心靈環保青年營·聽見心之旅」，五十四位學員由青年院演法法師、演法法師帶領，展開「認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我」的禪修體驗和自我探索。

演法法師帶領「自我探索工作坊」，透過牌卡遊戲提醒我們煩惱生起的原因，來自常常活在他人的眼光裡，用他人的標準來定義自己。法師又運用情緒卡，引導我們認識沒有覺察到的情緒，清楚讓自己困擾的事，明白情緒來自於自己，而不是他人，透過這樣的覺察，便能發現我執的念頭。法師分享「過程就是結果」，遇到任何問題，實踐聖嚴師父教導的「四它」，只要面對它、接受它，便能隨順緣處理和放下。

禪修也是覺察自己情緒的好方法，練習放鬆，專注於每個當下，讓心沉穩安住。演法法師介紹禪坐的方法和步驟，包括：七支坐法、入靜、止靜和出靜；也讓學員體驗「動中禪」，如八式動禪、臥禪、托水鉢、經行等等。

在感恩之夜，學員們觀看《他的身影——禮物》影片，在馬來西亞道場法青會輔導法師演法法師帶領下，一起傳燈、發願、供燈，寫下祈願卡。大家提起了感恩心和初發心，願接引更多人來學習佛法，攜手提昇人的品質，建設人間淨土。

課外心一章

◎陳修明（溫哥華福田班）

從勉強自己到歡喜奉獻



▲福田班學員修福又修慧，感恩有學習奉獻的機會，實踐自利利他的菩薩行。（溫哥華福田班提供）

來到法鼓山之前，以為傳統民間信仰就是佛教。上福田班的第一次課後作業，問到聖嚴師父的特質，這才有機會探究師父生平，思考師父是怎樣一位出家人。

為了弘揚佛法、作育人才，師父於一九八九年創辦法鼓山，籌建法鼓山世界佛教教育園區，作為實踐三大教育，以及實現「提昇人的品質，建設人間淨土」理念的基地。歷時十六年，法鼓山園區於二〇〇五年落成開山，期間艱難萬分，若不是有極大的悲願，這根本是一項不可能的任務。想到有溫哥華道場成為我們修行的家，有多位優秀的法師指導我們修行，都要感恩師父的悲心願行。

師父留下「四眾佛子共勉語」、「法鼓山的共識」、「四種環保」、「心五四」等，既精簡又寶貴，每一句都是我的修行指引。課後作業多次讓我們回答「心靈環保」相關問題，什麼是「心靈環保」？我的領會是透過調身、調息、調心，來消除心中的雜妄想念，保持心靈的平靜、安穩與清淨。

這次在福田班學習，讓我在忙碌煩躁的生活中，有個聲音提醒自己要放慢動作，觀照自心，活在當下，練習透過智慧與慈悲的眼睛，去看待周遭事物，這也讓我對身邊人事物有了新的看法。

法師授課常提到六度波羅蜜，其中以布施最簡單。二十小時的義工學習時數，我是在最後幾週才完成，由勉強自己變成歡喜奉獻。記得課堂分享時，有位師姊提到只要盡心盡力，盡可能學習，人人可以變成萬行菩薩。感謝法鼓山讓我有機會擔任義工，不僅可以修福修慧，還可以服務眾生，實踐自利利他的菩薩行。



▲在青年院法師帶領下，馬來西亞學員於「心靈環保青年營」中展開禪修體驗和自我探索。（李漢全攝）

法鼓講堂 www.dharmaschool.com

宗觀網教

10+11

2.16.23.30 6.13.20

主講/果慨法師

Live直播 臺灣 19:00 - 21:00 / 北美東岸 07:00 - 09:00 / 北美西岸 04:00 - 06:00

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 12月課程暫停

東初禪寺

11/10

《華嚴經·淨行品》

常灌法師 主講

週日講經 11am-12:30pm

飛越七千里

與法團圓



緣於十六年前，聖嚴師父莫斯科弘化結下的法緣，經過眾人善心努力，一件飛越七千五百公里的植存申請案，一場與法團圓的生命教育課，於中秋佳節圓滿成就。

九月十五日，中秋連假最後一天下午，法鼓山上的金山環保生命園區化為一處大地教室，二十五位僧伽大學男眾師生齊聚在此，由於植存者來自俄羅斯無極門禪坐會的達瑪拉·亞茲可娃 (Tamara Yezikova) 的因緣，上

依序倒入骨灰，獻上一朵鮮花，再覆上兩層泥土……包括俄羅斯的演習法師、演習行者等十二位學僧分組，將達瑪拉的骨灰回歸大地，雖然沒有親人到場，卻有二十多位法師同學、行者菩薩為她送別。

發願來世成為出家人

一九六一年出生的達瑪拉，今年六月因病往生，享年五十八歲。達瑪拉曾於二〇〇三年，參加聖嚴師父在莫斯科主持的禪七。當年，好靜專言的達瑪拉在出版社工作，經常需要與人溝通，不停地聆聽、講話，當地得知禪七有禁語的規矩，直呼：「太好了，正是自己需要的！」

禪七之後，達瑪拉從此禪修不輟，並發心承擔無極門禪坐會的總務工作。因負責安排禪坐會來臺尋根、接洽僧團法師赴莫斯科主持禪七等事宜，而與法鼓山建立起深厚的連結。達瑪拉曾兩度來法鼓山，二〇一八年元月，她與無極門成員一起來臺尋根，又於今年三月飛來參加由法子吉伯·古帝亞茲 (Gilbert Guiteras) 主持的中英禪七。精進用功的她，曾在向法師請法時分享：自己打坐曾有「身體不見了」

的經驗，也總不忘把握機會請教禪修與佛教的疑問。「她發願來世要成為出家人！」就讀僧大二年的演習法師分享，達瑪拉曾透過電郵請他代為詢問如何能達成這個心願，當她聽說師父曾教人持「準提神咒」求滿願，便開始每天用功持咒，持續了很長一段時間。

圓滿未來師兄弟的願

或許是來臺期間，參訪生命園區留下深刻印象，當達瑪拉捨報後，她的女兒便決定將母親的骨灰植存於法鼓山上的生命園區。於是，與達瑪拉熟識、今年考上僧大的俄羅斯籍演習行者，協助辦理相關證明文件，聯絡海關、大使館，並將骨灰隨身攜帶，一路從莫斯科經中國大陸轉機到臺灣，抵達法鼓山生命園區以往也曾有海外的植存申請案，但都來自英語系國家，達瑪拉的植存申請是第一件俄羅斯籍案，所幸，生命園區代理主任鄭文列的姪女正好事業於俄語系，居間協助中譯死亡證明、火化許可等重要文件。僧大教務長常啟法師也陪同演習法師、演習行者等，一同前往新北市殯葬管理處辦理植存申請，盡力協助圓滿這位未來師兄弟的願。

藉著達瑪拉植存的因緣，僧大邀請

關懷院監院常哲法師講授「讓生命的愛回歸大地」，帶領學僧認識佛教的生死觀，了解臺灣目前的殯葬現況，以及師父推動佛化奠祭到環保自然葬、捐贈金山環保生命園區的願心。中秋是團圓的節日，達瑪拉莊嚴的告別，引領所有參與者與法團圓，增益彼此的功德慧命，更示現了死亡無需悲喜，正如植存那天的天氣，也無風雨也無晴。

◎梁金滿

做中學學習當下體驗

僧大暑期實習心得

◎釋演功

聽 到暑期可至紫雲寺實習時，心中相當期待。曾在紫雲寺當義工的二位同學還特地幫我們打預防針，要我們謹記法師指示做什麼事，不要想太多，做就對了，從做中學學習，去體驗。

實習的日子一天天接近，終於出發來到紫雲寺。監院法師為我們安排了許多任務，其中之一是開墾一片土地。過程中，法師會適切分享自己的經驗和方向，並提醒時時用佛法覺察當下的「挖樹三昧」。

挖樹時，看見了樹木的生命力，即使在廢土中依然可以存活，展現出強大的意志力。有的樹木依附著其他樹木一起長大，很像同學們的相處方式，一起磨合、一起成長。有的樹木扎根很深，非常不好挖，表示基礎工夫紮實，告訴自己修行也須如此，要一步步踏踏實實穩。法師還叮嚀我們，做事不要有趕工

的心態，而是時間到了，該做什麼事就去做，隨時練習「提起」與「放下」。感恩法師們總是應機教導。

除了開墾挖樹，還要承擔早課悅眾，以及暮時的叩鐘擊鼓。每每在早齋後，法師總會分享如何執掌法器、唱誦、換氣、放鬆、聆聽等等，從中也慢慢體會到，不管執掌的法器是什麼，除了要熟悉，也要懂得去聽法器的聲音，思考要如何配合其他執掌法器的同學，除此之外，還要聽現場大眾的聲音，用心體會現場的氣氛，讓自己融入大眾之中。

這趟實習有好多個第一次：蓋樹屋、開墾挖樹、當早課悅眾、在小林村當維那、臨終助念、兒童管樂隊，還認識很多法師、義工菩薩。實習結束時，有點捨不得離開，法師說：「不要捨不得，要懂得放下。」由衷感恩法師們在修行上的提點，以及有因緣來這裡學習成長。

◎林麗卿

從收藏法寶到獲得至寶

《法鼓山的方向》讀後

◎林麗卿

請購了《法鼓山的方向》六冊套書，沒想到，這套書也是暑假參學室共修課程的用書。第一堂下課後搭捷運，便迫不及待將書拿出來讀，之後一週一堂課，一堂講一冊。隨著課程，每堂課後讀完一冊，六週結束後，也讀完了整套《法鼓山的方向》。

擔任法鼓山世界佛教教育園區的參學員，至今已邁入第四年。一直在思考：如何讓每位來參訪的信眾與佛法結緣？如何讓來訪者看見法鼓山的理念？如何向聖嚴師父學習國際觀，將佛法傳到世界每個角落？

六冊書有系統地整理出師父的理念及法鼓山的方向，讓我如獲至寶。整套書

滿載佛法，並落實在人間，不論理念、創建、弘化、關懷，師父都將佛法融合其中，以言教和身教傳達「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，倡導「心靈環保」的觀念與方法。而在護法鼓手、萬行菩薩兩冊中，師父更將每位參與法鼓山的成員，都視為傳承佛法的一份子。

從一開始只想收藏，隨著參學共修課程讀完六冊書，這個暑假，意外得到了這套法寶。擔任參學員的我，接下來將秉持師父在書中所提及「法鼓山的四大堅持」、「法鼓山的藍海事業」，隨法鼓山的腳步，一起推動全面教育，落實人間佛法，走向成佛之道。

數息觀 有方法

◎果暉法師

一生一日 方丈和尚清涼語

佛法告訴我們，人的生命主要是由壽、煖、識三要素所組成。壽，是壽命；煖，是攝取營養以維持體溫；識，是意識。其中，維生的根本條件是吸收養分與呼吸，又以呼吸更為重要。例如一般人即使三天不進食，勉強還可生存，但是超過三分鐘沒有呼吸，基本上腦細胞已嚴重受損，維生就非常困難了。

因此，呼吸法受到各宗教共通的重視，也被視為與養生有關。聖嚴師父指導禪修入門時，最常用的方法即為數息、隨息，從放鬆身心來感受我們的呼吸，從呼吸來調和我們的身心。這個方法如果用得好，能夠非常攝心，循序由定發慧。

數息的方法，是以吸氣、吐氣為一次呼吸，吸氣的時候，知道自己呼氣的時候才數。每次吐氣，數一個數目，從一數到十，再從一開始。清楚地覺照呼吸，能使我们逐漸收心、攝心、安心。一般人往往心念紛雜，也沒有覺察身體，平日消耗能量而不自知。我在日本留學期間，經常看到「過勞死」的報導，現在臺灣也已經不是新聞了，這裡我們不談勞資問題，單就身心狀態而言，就是體力、心力過度消耗，沒有好好地照顧身體，猝然地失去生命。

禪修的過程即是調身、調息、調心，這首先要培養適當的飲食、睡眠及作息習慣來調和我們的身體，再透過觀察身體的覺受來反照我們的心，數息是非常實用的方法，身心三者相互連動，因為有呼吸的律動，我們才得以維持生命的存在，透過調息的媒介，我們可以調身、調心，呼吸是連結身心、體驗身心的最好媒介。

（二〇一九年七月六日講於天南寺教師心靈環保自我成長營）

只是念稿子

◎姚果莊

第一次在美國舉辦的法鼓山護法會年會，地點在東初禪寺，當天安排了四個活動，其中一個由我來介紹「師父的生平」。

不擅言辭的我，怎麼推辭都沒用，師父還提供我一些參考資料做準備。到了前一天，我還跟師父推辭，師父說：「好，你不講，那我自己來講吧！」我只好硬著頭皮，正襟危坐地坐在台上，為了安定我緊張的心，師父特別坐在我後方。我從頭到尾都嚴肅著臉，好不容易把稿子讀完。

事後問師父講得怎麼樣？師父說：「你哪裡是在演講，只是在念稿子罷了！」多虧師父的調教，給我學習成長的因緣。



（曹竹繪）

東初禪寺

11/17 五停心觀 常勳法師 主講

週日講經 11am-12:30pm

10/19 Dharma Meet Depression 當佛法遇見憂鬱症



Chan Meditation Center | DDYP 東初禪寺 | 紐約法青

行善沒有條件

因為發願 所以更奉獻

為了這個願心，我們大家結合在一起，共同推動理念，打造人間的淨土，這是諸位參與法鼓山最重要的意義。我們是為了自己、為了家庭、為了社會，為了下一代都需要法鼓山的理念，所以參與法鼓山，並不是法鼓山有什麼利潤可以提供的。我們僅有的，就是提供法鼓山的觀念和方法，來幫助諸位淨化自我、成長自我，同時推廣到社會、利益大眾。如果我們認為這個社會哪裡應當改善，我們的方法還是推廣法鼓山的理念，用法鼓山的理念來利濟社會、影響社會。

行善、做公益是沒有條件的，如果做公益、做善事，心中有一個條件衡量，只能做到一個程度；之後，就會灰心、會起退心。因為你希望得到大家的讚歎，期望所做的每件事，都能有人來支持、肯定；如果不是這樣，就會開始灰心，這就是心裡有期待。假如存著這種心態做公益，就無法做得長久，而功德也是有限的。

將反對、阻撓轉為助力

此外，在接引大眾的過程之中，不可能所有人統統都支持我們；有些人會帶來負面的聲音，給予阻撓的力量，而我們要容忍、要接受，才能讓團體的人愈來愈多。如果不接受、不容忍，凡事以個人自我為中心，要談理念的實踐是不可能的。

每個人所能獲得的利益，來自自身。我們有一些委員和勸募會員，他們付出許多，而有形的回報幾乎是零，可是他們仍然堅守職責，毫不懈怠。我告訴大家，諸位在法鼓山所能得到的，不是財勢、名利、地位的酬謝，而是個人奉獻多少、發心多少，就有多少的回報！奉獻愈多，發心愈堅固，所得到的成長也就愈多。

以我個人來說，現在看起來好像有很多信徒、有很多人在護持著我，跟隨著我，但是不是一開始就是如此呢？其實我和大家一樣，在推動理念的過程中，也有一些人持著不同的意見而來，站在不同的立場反對我。對於這些不同意見的人，我非常感謝，因為他們是在想辦法使得我們的團體更好，讓我們有新的思考。反對的聲音是一種激勵，也是一種助緣，而我接受反對的意見，包容反對的聲音，因此使得我們的團體更健全，對社會也產生了更大的影響力。

（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》）



法鼓山的方向

護法鼓手

◎聖嚴師父

諸位在法鼓山所能得到的，不是財勢、名利、地位的酬謝，而是個人奉獻多少、發心多少，就有多少的回報。



跟隨佛陀的腳步

夏末初秋的週末，走入傳承禪宗法脈的百年古寺，一百多位禪眾短暫離塵塵囂，在清幽寂靜的環境中，展開兩日的精進修行。這支香，是戶外草坪經行。自然地走著、輕鬆地走著，享受秋風輕拂，草木扶疏，齋明寺百年樟樹光影交會的風景，耳畔傳來總護法師

提醒：「你的心在哪裡！」

覺察心又慣性攀緣外境，再次拉回眼前當下，步步踏實地走著，安穩自在走著，此刻，內心生起活在當下的喜悅與寧靜，猶如跟隨佛陀的步履，與佛同行。

（文／編輯室，圖／齋明寺提供）

八月二十四日，於法華書苑圓滿連續三年舉辦的默照禪四十九日，師父在影音開示中說到能夠有四十九天的時間參加禪七，因緣相當難得。很感恩有這麼好的學習因緣，跟著禪眾們一起再次聆聽師父深入淺出地介紹禪修重要的觀念，及默照禪相關祖師語錄，並觀察禪眾們的身心狀況，感覺需要時再從旁提醒。

自己有多次因緣參加繼程法師主持的禪七，法師帶七引導禪眾們用功的步驟：從放鬆身心、數、隨、止、不亂的一心、默照或話頭，強調基本工夫的重要性，這樣的禪修步驟，與師父說的從散亂心、集中心、統一心、無心，有異曲同工之妙，非常安全踏實的。因此，我也用這樣的步驟引導

默照禪四十九心得

道心信心更堅固

禪眾，無論是新學老參，隨著個人的身心狀況，選擇適當的方法，腳踏實地按部就班用功，整個禪期下來，感覺禪堂的氛围相當凝聚。

長期密集禪修的好處是，禪眾有更充分的時間，調飲食、調睡眠、調身、調息、調心，身心調到一定的程度後，方法就更易掌握，後面進來的禪眾，隨著前面禪眾所凝聚的用功氛圍，也能很快地進入狀況。

這次禪期中，印象較深刻的是：師父在影音開示中提到漢傳禪法的特色：不像原始佛教的次第禪法，要從五停心、四念處、修三十七道品、四禪八定，想完整修成並不是那麼容易。

漢傳禪法是一念用方法、一念得解脫，念念用方法、念念得解脫，禪修「不是要你沒有妄念」，而是要有「著

釋常乘（禪堂監院）

將過去生命鬆綁

◎溫美智（加拿大溫哥華）

在默照禪四十九日中，總護法師讓大眾自動自發上坐、拜佛、經行、聆聽聖嚴師父影片開示，同時叮嚀喝水洗手後，直接進禪堂，不可在廊道上逗留。法師以每天固定的流程，切斷了眾人的期待心，守護漸漸安定的心。

對於每天早晨拜佛，剛開始其實有些不耐，後來逐漸能慢慢地完成每個細節，清楚自己身體在進行的律動的律動，徐徐地彎曲和伸展，合掌的雙手及兩臂、肩膀，一點點地在釋放力道……當姿勢回復到直立合掌，身體也得到了最大的放鬆與穩定。隨著心的安定與專注，連續不斷的拜佛動作，感受更加細膩與清楚。

晚上拜佛時，自己以拜佛為主，一開始也只是跟隨著「懺悔偈」，慢慢地，當覺知一個個起心動念皆從「我」一而出而慚愧不已時，師父所教的「四它」適時地跳出來。慈悲對自己，如實接受自己，或許也是重要的修行基礎。

常常被問到：「禪修的魅力何在？」——幾經思考，唯有「鬆綁」二字可以概括

每天重新認識自己

◎李沛綺

眼睛退化、突發性耳聾……突如其來的一連串不適，讓我自己徹底反省：對未來生命的安排是不是該提早開始了？還是要撐到無路可退才抉擇？當下一個念頭，整個生命就轉彎了。感恩同修全力支持，讓我有機會參加這次的默照禪四十九。

聽到聖嚴師父在影片中開示，菩提心要與出離心相應，要我們把握每一次的出離因緣，並常常回到初發心，就不會對自己的修行想法行為，慚愧到痛哭流涕，

修行不只要讓自己過得更好、更健康快樂，也要幫助身邊的人一起幸福快樂。師父還開示，修慧要在禪定中修，先再強調智慧是無我的態度，沒有自我執著。這是第一次長時間修行，沒有自我執著，將每一天的當成第一天，每天都是新的體驗，每天都在重新認識自己。

回到生活中，我已學會面對身體的不適與退化，知道它正在發生、在變化，不去想著排除每一個不適，如此只會變成煩惱。

看過醫生後，調整生活步調適應健康狀況，以參加這次禪修一樣的心情來看待，並重新認識自己，讓自已像師父所說的，每天都可以過得很輕鬆快樂。

活動訊息

2020 第十八屆生命自覺營

【時間】2020/2/2 ~ 2/9
【地點】法鼓山世界佛教教育園區
【對象】男 16 ~ 37 歲
女 16 ~ 35 歲
高中職以上
願體驗和學習出家生活者
【報名】10/15 起，網路報名
（請掃描 QR code）



法鼓山園區招募義工

邀您一起來，體驗出坡禪

- ◆景觀維護日（花草修剪）10/1（二）~ 31（四）
- ◆環保清潔日（環境維護）10/13、27、11/3（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/招募項目」



東初禪寺

話頭一日禪

10 | 26

常齋法師帶領

Chan Meditation Center

With Dr. Peter Lin

Screenings and discussions of movies from a Buddhist perspective.

Movie & Mind 電影禪

[Sunday] 10/20

1:30pm~4:30pm

GREEN BOOK



僧團首辦僧眾親屬關懷聯誼會

不只是親眷 也是法眷



近四百位僧眾及親屬參加新福法會，退居方丈歡迎親屬帶回法鼓心家。(李東陽攝)



法師們將僧團準備的結緣品，送給俗家親友作為祝福。(李佳純攝)

【江胤芝／臺北報導】九月八日，鼓山僧團首次舉辦僧眾親屬聯誼會，七十餘位法師及近三百位親屬齊聚農禪寺水月道場。老菩薩們戴上手作胸花，笑逐顏開，與出家兒女一同在如來家團聚，參與特別安排的禪味DIY、蔬食饗宴及感恩分享等活動。

在莊嚴攝受的祈禱法會後，退居方丈果東法師代表僧團開示，感恩每一位老菩薩成就孩子出家，雖然過程中可能甘苦都轉化為「三德六味」，珍惜這份殊勝的善緣及法緣。

親屬回響

十年來，第一次踏進道場

◎鍾朝武（常壁法師男眾老菩薩）

常壁法師從小喜歡舞蹈藝術，這條路是辛苦的，教育費用也很高，但只要她喜歡，我就盡力栽培，沒想到她居然要出家，我始終無法接受，一股氣悶在心裡，不去道場，不願互動。

今年三月，岳父往生，由於我年輕時參加海外農耕隊，許多時間在海外工作，家裡多虧岳父照顧，我對他極為感恩。他往生時，常壁法師與法鼓山提供許多關懷和協助，讓我很感動而開始接觸法鼓山，也思考，我都八十歲了，還有什麼過不去的？更何況，每天看著新聞，世界、人心如此混亂，想想，常壁法師在做的事反而更清淨、更有意義，我年輕時，為了家庭、為了國家，到海外奉獻，現在也希望他能善用這個人身分，對國家社會多做一些奉獻。

法師是我們安定的力量

◎梁佩玲（常用法師俗家妹妹）

常用法師決定出家時，我跟母親哭此沒了好久，很捨不得，覺得等於從此沒了這個姊妹。後來，母親生病時，常用法師經常去探視照顧，我們才發現，原來出家不代表斷了血緣關係，我們還是可以互相關懷。這些

親屬們分享法師出家後，反而成為家中的安定力量。(李佳純攝)



僧眾與親屬溫馨互動與交流，不只是親眷，也是法眷，在學佛路上相互提攜，共相成長。(李佳純攝)



(李佳純攝)

期許發揚師父的教法

◎林淑美（演本法師女眾老菩薩）

年，由於我父母都在臺灣，我一年都過來四、五趟，也會到農禪寺看常用法師，看見他做的，我非常以這個姊妹為榮。尤其最近香港的情況，大家心裡都有些不安，常用法師會用佛法觀念跟我和我哥哥分享，讓我們可以有更開闊的看法，心情也得到轉換，現在，法師反而成為家裡很重要的安定的力量。

我

跟隨師父學佛二十多年，當初也是我接引演本曾意外墜樓，差點失去生命，還留下後遺症，或許因此引發了他對生命的疑問。他念完博士後決定出家，同修贊成，反而我心裡捨不捨，因為在體系多年，我深知法師的辛苦，我心疼孩子，不希望他也這麼辛苦，不過，並未阻止。一年後，他帶親屬同意書回家讓我們簽名時，與出家前的他簡直判若兩人，從走路到說話，展現出攝受安定。他能在佛法中得到身心安頓，並發願效法師父護法音宣流，這種種讓我打從心裡讚歎、支持。希望演本法師與所有僧團法師一起努力，把師父這麼好的法弘揚得更廣更遠，讓更多人得到佛法、禪法的利益。

僧眾手作佛守，贈予家人。(李佳純攝)

中秋來寺院 與佛菩薩團圓



三百顆農禪寺自栽的「農禪福佑」大放送，現場文旦飄香，場面備感溫馨。(李澄鋒攝)



齋明別苑舉辦感恩義工中秋晚會，法青們擔綱演唱樂曲。(齋明別苑提供)

【本刊訊】聖嚴師父曾說：「佛的慈悲像清涼的月亮，佛的悲願像圓滿的月。」中秋節月圓人團圓，更要與三寶、佛菩薩團圓。法鼓山園區與農禪寺等分院，廣邀義工與大眾來到寺院，共沐滿月光輝。

農禪寺與桃園齋明別苑分別於九月一、七日，提前與信眾過節。信行寺廣邀街坊鄰居歡聚，盼大眾常回慈悲智慧的心靈之家；齋明別苑舉辦「感恩義工中秋晚會」，由法青與各組義工擔綱演出，並以影片述說法鼓山在桃園弘化的歷程，引發眾人的感恩之心，並提起傳承的願心。

中秋連假期間，臺北安和分院連續第五年舉辦《法華經》共修，六百多位菩薩與上百位義工共同參加，中山精舍亦有逾百位菩薩以網路連線，一起共修，藉著誦讀

經典以法團圓。一月映千江，十三日中秋當晚，農禪寺有一千六百多位民眾攜家帶眷前來，現場活動有佛曲合唱、歌舞劇等表演，並提供月餅、各式點心和蔬食燒烤。監院果毅法師勉勵大家，將佛法祝福與安定的力量傳播出去，從而獲得身心真正的平安與快樂。接著舉辦燃燈供佛法會，大眾在虔誠誦念《佛說施燈功德經》後，依序捧燈，誦念觀音菩薩聖號繞水月池，當盞盞明燈隨著手持供燈的新福信眾，蜿蜒前進，眾人的心彷彿也跟著明月清輝，愈來愈清朗。

當天，天南寺也有七百多人陸續湧入，除品嘗素食佳餚外，眾人在月光下、草地上，體驗茶禪、電影禪，並由法師引導放鬆、禪坐，感受禪味、法味、幸福味。為感恩長期護持法鼓山園區的義工、園區法師、文理學院師生及義工共三百多人，齊聚於大殿外露台，在熱鬧的遊戲、動人的佛曲中，歡笑不斷。僧伽大學教務長常啟法師帶領月光禪，引導大眾放鬆身心，沐浴在月光中。

「菩薩清涼月，遊於畢竟空，垂光照三界，心法無不現……」最後，禪堂監院常乘法師的梵唱猶如獅子吼，讓佛陀的教法穿透人心，提醒以珍惜感恩的心，向眾生離苦得樂，早日與自己的法身慧命團圓、與佛菩薩團圓。

在滿月的光輝下，天南寺逾七百位信眾體驗茶禪、電影禪。(洪松揚攝)



(洪松揚攝)