

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
非營利組織，不轉讓版權。

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

創辦入聖嚴師父 東方弘法根據地 東初禪寺創立40年

東西方信眾雲集感恩 方丈和尚主持擴建工程灑淨 祝願世界和平



▲東初禪寺會團感恩聯誼會上，東西方信眾、老中青三代聚首，共許邁向東初禪寺下一個十年。(丁燕莉攝)

【紐約訊】聖嚴師父於美國紐約創立的弘法根據地——東初禪寺，今年邁入四十年，九月二十八、二十九日接連二天舉辦東初禪寺會團感恩聯誼會，〈大悲咒〉祈禱平安法會、講座等活動，共有四百多人參與。方丈和尚果暉法師全程與會，並主持擴建工程灑淨祈福儀式，四眾弟子共同祈願世界和平、眾生安樂、工程順利圓滿。

由護法信眾精心準備的佛曲、舞蹈等節目，引起現場熱烈迴響。上、下午兩場口述歷史座談，則引領大眾重回東初禪寺往昔時光。象岡道場住持果元法師、保羅·甘迺迪 (Paul Kennedy)、丹·史帝文生 (Dan Stevenson)、馬宜昌、蔡惠寧等九位早期東西方弟子，串起從無到有的足跡，包括師父最初抵美駐錫的大覺寺、首次主持禪七的菩提精舍、首次租借的林邊區小閣樓，至一九七九年創建道場，因師父每三個月返回台灣，唯有出家前的果元法師一人留守……一幕幕人事光影，躍然眼前。



▲方丈和尚率領四眾代表，於東初禪寺租借現址持誦〈大悲咒〉，祈願工程順利圓滿。(Peter Lin攝)

近九年來，東初禪寺陸續購入隔鄰四棟建築，擴建後的大殿將可容納百名禪眾共修，結合交通之便的進修道場已可觀期。「東初禪寺是我們在西方弘傳佛法的重心。」聖嚴師父曾指出，法鼓山在美國數十處的護法體系，乃至歐洲、南美洲數個禪修據點，皆從東初禪寺發源而來，期許東西方弟子以精進修行護持道場，以佛法為世界帶來貢獻。

香港道場佛法講座

發掘無常中的生機

【香港訊】十月十五日，香港道場邀請繼程法師進行一年一度的弘法之旅，以「生機處處」為題為大眾演講。生機處處，原在伊利沙伯體育館舉行的講座，以網路現場直播圓滿。



▲繼程法師談到無常示現的同時，也是一個契機。(香港道場提供)

「香港訊」十月十五日，香港道場邀請繼程法師進行一年一度的弘法之旅，以「生機處處」為題為大眾演講。生機處處，原在伊利沙伯體育館舉行的講座，以網路現場直播圓滿。

法鼓山捐助福祉車 接送偏鄉長者

法鼓山基金會轉達社會善心，捐助新北、桃園、新竹、苗栗、彰化、南投、高雄、屏東、花蓮、台東、澎湖、金門、馬祖等地區，共計一百多輛福祉車，由新北市長侯友宜(圖左)從慈基會會長柯瑤君手中，接下象徵療養希望之輪，慈基會秘書長果器法師、副會長王瓊珠等也到場觀禮祝賀。

「與長者們擁抱，是最無法忘懷的溫暖。」貢寮區衛生所主任林中一醫師表示，法鼓山慈基會捐助的福祉車，未來除了載運患者就醫，也將負起日照及日照中心的來往接駁，結合供餐、復健、復能等多項任務，預計每月有二百人次受惠。

慈基會期許這輛印有「只要心安，生活就有平安」聖嚴師父祝福語的福祉車，能成為長者們的雙腳，平安接送有需要的人，讓這輛滿載眾人祝福的福祉車，為偏鄉帶來健康平安的生活。

(文/張田沛、圖/法鼓山慈基會提供)

法鼓雜誌APP 歡迎下載

世界宗教議會來訪

交流氣候變遷、族群與社會公平議題

【譯稿】金山報導——全球歷史最悠久的跨宗教國際交流機構「世界宗教議會」(Parliament of the World's Religions, 簡稱PWR)現任會長奧黛麗·北川 (Audrey Kingwa) 一行四人，從美國紐約遠道至法鼓山園區拍攝採訪，將特別介紹法鼓山的理念。方丈和尚果暉法師除受訪外，並致贈聖嚴師父著作；僧團果暉法師、常診法師及法鼓文理學院佛教學系主任鄧偉仁代表接受北川女士主持的座談。

北川女士首先邀請方丈和尚及三位受訪者，為明日世界地球日 (The World Earth Day) 表達關心與祝福。方丈和尚表示，所有人類族群居住在地球上，就如同一隻手的五個手指，雖然長短不同，卻是一齊合作發揮功能，人類也應如此攜手合作，同時以法鼓山今年的年度主題「好願在人間」祝福全球人類。

對於北川女士所提問的氣候變遷、族群融合與社會的公平正義議題，果暉法師指出，聖嚴師父所倡導的「心六倫」，與世界宗教議會的全球倫理的核心理念完全相契，每個人在一生中扮演多重的角色，全都包含在心六倫的範疇內。

常診法師則表示，「心靈環保」的理論從禪佛教的觀點出發，面對當今全球危機的價值與日常實踐，不僅有助於環境永續的永續，禪修可以讓我們回到身心連結、個體與他人連結、人與自然環境連結的初始狀態，自然容易同理他人與愛護自然。

鄧偉仁老師則對社會公平正義的面向提出回應，指出除了培養利他及慈悲心之外，佛教應對社會不正義的問題有所回應，如貧富不均等。佛教提出的是以心靈環保經濟(或稱佛教經濟)，取代資本主義為主的經濟行為。

日裔美籍的北川女士也表示，世界宗教議會長期關注世界和平、環境、生態、宗教、婦女及原住民等議題，過去較重視西方宗教，未來將更深入了解在東亞宗教扮演重要角色的漢傳佛教。

▲世界宗教議會北川會長(右一)採訪果暉法師(右二起)、常診法師、鄧偉仁主任，就氣候變遷、族群與社會公平等全球議題相互交流。(李東陽攝)

守成長老示寂 法鼓山四眾弟子緬懷

【本刊訊】桃園佛緣講堂創辦人暨現任導師守成長老，於九月二十八日晚間安詳示寂，享壽九十八歲。退居方丈果東法師於三十日前往助念關懷，代表法鼓山四眾弟子向長老誠摯致悼。守成長老生於一九二二年，原籍江蘇，是聖嚴師父在上海靜安佛學院時期的師長，長期對師父及法鼓山關懷備至，法鼓山落成開山大典時，亦是大殿三尊佛像開光的主法法師之一。

守成長老來臺後，曾與慈航法師於中壢圓光佛學院任教。一九六四年，在南亭老和尚座下受法為南山律宗千華第三十七世，光孝寺法脈第十七代傳人。專修淨宗的長老，曾出任南投玄奘寺第一任監院、臺北善導寺知客等，數十年來應各處之邀請弘法、念佛共修，從未間斷。八十八歲來臺時，自題：「一身有佛，影相多自在；極樂與娑婆，往來無障礙。」遺言中更表明，願生生世世還入娑婆，度化有情。

長老示寂後，四眾弟子虔心念佛三十六小時後，於九月二十八日移柩至陽明山，方丈和尚果暉法師在告別式中誦文追思，感念長老為佛教選才育才的用心，更是許多法鼓山僧眾的得戒和尚，祈願長老乘願再來，廣度眾生。

雲來別苑落成 來迎十方信眾

法鼓山弘化新據點 推廣禪修、信眾成長課程、心靈環保教育



「本刊訊」因應禪修推廣、信眾成長、心靈環保各項教育需求而籌建的雲來別苑，十月十九日上午舉行落成啟用典禮，方丈和尚果禪法師向所有護法信眾表達深切的感恩，並引用早年農禪寺鐵皮屋時期，聖嚴師父與僧眾弟子們的共願：「沒有琉璃瓦飛的建築，沒有盤龍雕飾的殿堂，我們只有赤忱的願心，奉獻給你修行的家園。」為新建的雲來別苑做出至深期許。

典禮以「法鼓家風，祥雲來集」為主題，在五百多位護法信眾觀禮下，方丈和尚、潤弘精密工程董事長賴士勳、雲來別苑建築師李文勝、護法總會總會長張昌邦、法鼓山慈善基金會會長柯瑤碧共同為大殿佛像揭幔。方丈和尚並代表法鼓山、特地頒發感謝狀給潤弘集團總裁尹衍樑，由賴士勳董事長代表接受。方丈和尚感謝恩師長年對法鼓山建設的專業協助，雲來別苑也在其團隊的努力下順利完工，更以師父住世時的一段開示，感謝尹總對法鼓山做淨化人心、淨化社會工作的支持。

方丈和尚並分享雲來別苑不可思議的籌建因緣。早年由於關渡平原列入保護區，農禪寺面臨拆遷，於是陸續在北投地區尋找用地，準備興建新道場。但因區塊、位置分散，所以僅先興建了



▲方丈和尚為大殿佛像進行開光儀式。(許朝益 攝)

雲來寺。其餘分散的土地，經臺北市政府土地重劃，重新抽籤後，換得了現今雲來別苑的土地，成為別苑興建的契機，也圓滿師父感念及照顧信眾的願心。

張昌邦總會長致詞表示，雲來別苑落成後，護法總會也遷入進駐，期盼信眾未來多利用這方多元空間，到雲來別苑接受佛法薰陶。一早便自林口前來的召委章美玉受訪時說：「看到雲來別苑正式啟用，感覺像是多了一個『心』的鄰居，真的很開心！」

雲來別苑位於奇岩重劃區內，為一棟地上七層、地下四層的建築，外觀沉穩質樸，距臺北捷運奇岩站僅五分鐘路程，交通十分便利，未來除了作為信眾教育的據點，同時也為二天以上禪修活動和成長課程提供住宿空間，持續推廣心靈環保教育。



簡約質樸 體現禪修精神

雲來別苑承繼法鼓山建築沉穩質樸、呈現「本來面目」的特色，與當地環境融合，以現代環保工法與美學，實踐心靈環保精神。大地色調的建物一進一退，巧妙組合出「山」字形布局，以禪的意象傳達出建物功能。

臨街一樓留設寬敞的人行步道，提供徒步空間，兩側退縮的街角廣場，打開接引眾人親近的溫暖關懷。外牆以具現代設計感的陶磚牆，改變傳統封閉型態，兼具接眾的開闊與修行的靜謐。

雲來別苑
· 地址：臺北市北投區三合街一段99號
· 電話：(02) 2896-6119

2019 勸募會員授證典禮

新進鼓手 發願募人募心

「陳逸慧／臺中報導」法鼓傳薪，以心傳心！十月二十日下午，護法總會於臺中寶雲寺舉辦「二〇一九勸募會員授證典禮」，由方丈和尚果禪法師為全臺二百二十位新進勸募會員授證，副都監法師、服務處監院常應法師，以及總會長張昌邦等四百六十位護法信眾及親友出席觀禮。新進鼓手們肩起推動聖嚴師父理念的使命，發願從自我提昇做起，以募人募心來建設人間淨土。

「這是一件弘法利生、功德無量的事！」方丈和尚開懷時表示，法鼓山致力推動三大教育，朝向聖嚴師父所期許普及化、年輕化、國際化的目標，需要更多人加入勸募行列。總會長張昌邦分享，勸募是修福培德的管道，期勉新進會員以募人為目標，接引人來法鼓山接受教育、學習佛法，找到安頓身心的地方。

授證典禮前，中山區資深法鼓青年近七十歲的程弘慶上台分享勸募初心。年輕時找不到人生方向的他，三十九歲那年踏進農禪寺，週日聽師父講經，成為每週最快樂的時光。「勸募是利人利己的修行法門。他回憶當年開始做勸募時，陪同修上市場買菜，接引賣菜老菩薩一家人護持法鼓山的歷程，讓他體會一關懷是感動他人、募人募佛的關鍵。

授證典禮前，中山區資深法鼓青年近七十歲的程弘慶上台分享勸募初心。年輕時找不到人生方向的他，三十九歲那年踏進農禪寺，週日聽師父講經，成為每週最快樂的時光。「勸募是利人利己的修行法門。他回憶當年開始做勸募時，陪同修上市場買菜，接引賣菜老菩薩一家人護持法鼓山的歷程，讓他體會一關懷是感動他人、募人募佛的關鍵。

「用心待人，讓人感受到自己的改變，才能感動別人。」來自花蓮的新勸募鼓手常睿芬分享，自己在醫院上班，同事看到她在法鼓山學習，不僅改變很多，每天都過得很



▲方丈和尚勉勵新進鼓手們募人、募心、募教、發願，一起來護持弘法的大福田。(趙炳義 攝)

快樂，於是主動表示要來親近法鼓山。

基隆的曾文伶去年才皈依三寶，從初級禪訓班開始學習，她說：「受證後有了使命感，也是考驗自己六度的修持力。」她發願盡心盡力學習，從對他人的關懷開始，並實地參與助念，希望接引人們走進法鼓山。來自高雄的江慧兒，在法鼓山學佛後，人生觀、待人處事方面改變很多，她期許自己加入勸募鼓手後，接引更多人像她一樣，獲得佛法利益。

「陳政娟／臺中報導」發長遠心，護持法鼓山！十月份方丈和尚果禪法師巡迴關懷，先後來到豐原、台中辦事處，方丈和尚果禪法師率同護法總會副都監常遠法師、服務處監院常應法師、副總會長鄭泗澗、陳修平、陳治銘，以及寺院管理副都監果理法師、寶雲寺監院常慧法師等，與鼓手們相聚，聆聽中部地區近三十年的護法故事，歡喜感動中，更凝聚起護法弘法的大願力。

十三日下午，近二百位信眾齊聚豐原辦事處，透過投影回顧二十三年來歷經四次搬遷、最終落腳於北陽路現址的過程，歷任召委上台分享當年的護法心路，鼓手們組成「大願力劇團」，以生活化的演出，表達地區的提問和需求。

凝聚護法大願力

二十日晚上，寶雲寺大殿充滿了溫馨與驚喜，由多位資深護眾擔任「說書人」，一棒接一棒地串起了三十多年來，臺中地區動人的護法故事：早年向買飯糰民眾介紹聖嚴師父和法鼓山、不分日夜不畏風雨投入助念、勸募關懷四十位榮董和五百多位護法會員、隨守護寺院門戶、全年無休的大寮主廚、連任十五年的召委、全力籌建道場的團隊……當故事中的護法鼓手們，特別是多位八十多歲的「不老鼓手」隨著敘述情節受激起絕於耳。

「臺中菩薩們是護法的標竿，是我們學習的榜樣。」方丈和尚感眾人全心的全力無私奉獻，不僅推廣法鼓山淨化社會的理念，也用法鼓山的理念和方法來生活。在臺中召委張金榮帶領下，二百五十位老中青三代鼓手齊心讚誦〈祈願文〉，願自己大悲心起學觀音，願世界和平人安樂、人人免難有幸福。



▲方丈和尚勉勵豐原護法鼓手們，學佛不求快速，但方向一定要正確。(梁忠楠 攝)

悟寶兒童營 快樂開營！

結合護法總會、各地辦事處、法青「悟寶兒童營」，二〇一九年下半年第一場自八月起從高雄、潮州開跑，全臺北中南東二十三個辦事處陸續展開，板橋、員林也於十月二十七日舉行。

成立以來首辦兒童營的三鶯共修處，十月六日迎來十四位小朋友，佛堂不時傳來童稚笑聲。法青大哥哥、大姊姊帶領學童發想小隊名稱、學佛行誼一與佛菩薩打招呼、繪本故事劇《暴跳牛的心情罐子》、以及練習放鬆和專注、手作課程「心情罐子」，更是深受小朋友喜愛，直呼下次還要再來。小隊輔許王曦分享，上班過程可能累積許多情緒，當義工可感受滿滿的正能量，「這裡只有歡笑與讚美，讓自己體會到奉獻的快樂。」

每兩個月一次的「悟寶兒童營」，秉持「心靈環保」原則，輕鬆活潑地引導小朋友建立基本佛法觀念，播下菩提種子。接下來第二場將於十一月登場，歡迎十六至三十五歲青少年朋友加入小隊輔，報名請上網：https://psjs.tt.tku.edu.tw

(文／邱惠敏、圖／許朝益)



法鼓山社大開學 帶動終身學習

十月六日，法鼓山社會大學北投、新北、北海校區的師生和義工們，以及北海岸四區里長、中小學校長等近四百五十位，帶著歡喜心於法鼓山園區參加法鼓山社大二〇一八年秋季開學典禮，方丈和尚果禪法師、退居方丈果果法師都到場關懷。方丈和尚分享自學英語、國畫、鋼琴及作詞的心得，勉勵學員持續終身學習，同時也要許個好願，積極行願，造福人間。

「知恩報恩相續，飲水思源源不斷，社大風華一十七，師恩無限願願行。」法鼓山社大校長曾濟群感念創辦入聖嚴師父，特別寫下〈報恩行〉於典禮中發表，帶領師生感念師恩。典禮還安排學員展演、彩繪、新住民、兒童雙語劇、佛曲共修、烏克麗麗、二胡、古箏等各班都上台演出，不絕於耳的掌聲，展現三校區學員不凡的學習成果。

(文／林孟兒、圖／李東陽)

教師心靈環保自我成長營

【日期】2020/2/3~2/7
【對象】各級學校現任教職員及退休教師，現職教師首次參加優先錄取
【報名】即日起，額滿為止，一律網路報名，網址http://ft.ddm.org.tw
【洽詢】(02) 2896-6119分機 214 教師聯誼會

2019 法鼓山佛化聯合祝壽

歡喜人生豐收季

全臺三千多位家中寶 生日快樂



▲僧團寺院管理副監果理法師、青年院院長常炬法師，邀請貴賓壽星們一起切蛋糕，歡喜祝壽生日快樂。(梁忠攝)

【本刊訊】「家有一老，如有一寶」，重陽節前夕，法鼓山第二十六屆「家中寶」佛化聯合祝壽，自九月二十九日至十月十三日於各地分院溫馨登場。超過三千位長者，在兒孫眷屬陪同下，參加祈福延壽法會、法師開示祝福，以及精彩有趣的創意祝壽節目，共度一個充實喜悅的慶生大會。

九月二十九日上午，上千位來自基隆、北海岸四區市的長者，前往法鼓山園區，彼此互道生日快樂，義工歡喜溫馨的表演唱，讓觀禮親屬們直呼感動。方丈和尚果暉法師透過影音開示，勉勵長者們要用一顆開放的心、終身學習的心、發好願的心，共同創造現在和未來的福報，用積極而有活力的態度，讓晚年生活，也能過得有意義、有價值。

農禪寺邀請小菩薩化身為小小接待組，迎接六百七十多位前來的老菩薩。祝壽活動中，大小菩薩賣力地為長輩帶來許多歡樂的演出，小菩薩們頭戴客家花布巾的斗笠，演唱〈天黑黑〉、〈丟丟銅仔〉兩首趣味極高的鄉土歌謠，繽紛又活潑，讓阿公阿嬤看得笑呵呵。監院果毅法師也歡迎長者報名法鼓長青班，享受「再次青春」的生命力。

十月六日上午，天南寺迎來北四轄七個地區的長者，由義工獻上花籃與香甜的福圓茶，展開祝賀活動。天南寺監院常學法師為現場的壽星長者獻上祝福，並勉勵長者菩薩們以運動、注意安全及飲食均衡照顧身體；以當義工及培養興趣照顧生活；以念佛、拜佛及把病痛當成朋友照顧自己的心。

中山精舍在數百人虔敬的誦念聲中，長者們在佛前獻壽桃，表達對佛菩薩的感恩。法會圓滿後，主法常獻法師祝禱「家中寶」愈老愈有智慧，愈老活得愈快樂，並以六句箴言致贈大家：「多動腦少煩惱、多關心少操心、多走動少疾病、多分享少亂想、多發願少抱怨、多走出會心的笑。」

臺東信行寺特地邀約子女，為阿爸、阿媽做好美甲梳妝，一起在「星光大道」登台走秀。子女們幾乎都是第一次幫爸媽修指甲，現場就有子女表示，為年邁的父母修指甲，讓人想起幼年時父母為自己修指甲的回憶。



▲百歲長者徐周玉，連續九年都在子女陪伴下，至法鼓山園區歡喜參加聯合祝壽。(李佳純攝)



▲法鼓長青班的老菩薩們，相約一起到安和分院參加祝壽，開懷表演示範表演，邀請老菩薩動手也動腦，一起健身。(林雅樺攝)



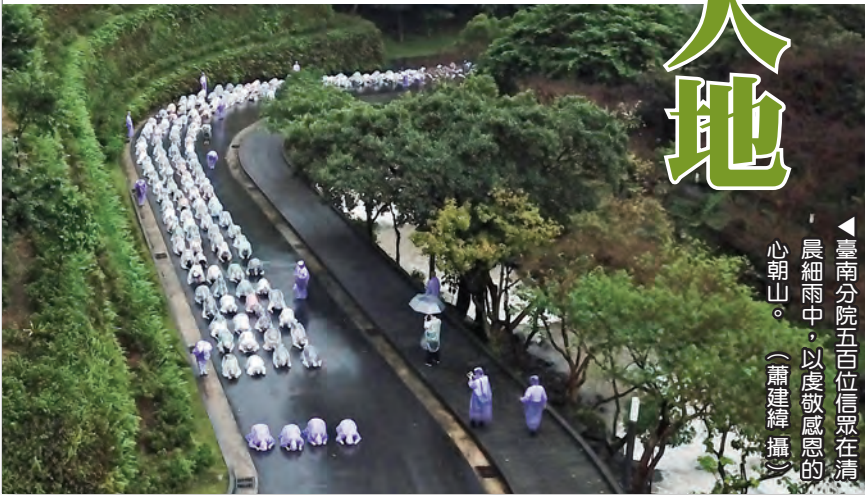
▲農禪寺監院果毅法師邀請結婚超過五十年的老菩薩們上台，致贈結婚祝福禮並合影留念。(吳竺燕攝)

雙十節上午，臺南分院特別舉辦「感恩奉茶」禮，有壽星開心抱自己的孫子，也有長者接受兒女奉茶時，感動落淚。臺北安和分院規畫長者在佛前祈禱獻供，跟著義工做佛曲動禪，體驗溫馨環保的祝壽方式。齊明別苑則於十月十三日，由義工帶來活潑的佛曲動禪帶動唱表演，長者們紛紛綻放笑容。接著由百歲人瑞劉運娥和九十六歲陳粉代表掀開壽桃的紗簾。劉運娥家人分享母親長壽的祕訣：每餐七分飽，不生隔夜氣，參加念佛共修，讓身心保持安定。

風雨中 以恭敬心頂禮大地

【蘇麗文／金山報導】每年回到法鼓山世界佛教教育園區朝山，是雲嘉南信眾年度盛事。九月二十八日，臺南分院法師率同近五百位來自雲林、嘉義、雲集寺及臺南地區民眾，分乘十二部專車，抱著虔敬感恩的心朝禮如來寶山。經過兩天的身心靈充電，與會信眾皆感法喜充滿。

禪堂主果理法師帶領「星空夜語」，勸勉大眾從朝山學習「藉人成事，藉事成人」，增加向心力、包容力，成就好的人品。並且提醒要經常以佛法鍊心，了解心中的感覺不是真正的自己，如此一來，原本放不下的人、事、物都能放下。



▲臺南分院五百位信眾在清晨細雨中，以虔敬感恩的心朝山。(蕭建緯攝)

雪梨 舉辦弘法活動 為信眾充電

【林萍、洪玖珍／澳洲報導】九月十四日至十六日澳洲雪梨分會舉辦佛學講座、梵唄教學等弘法活動，由僧團果理法師帶領。九月十五日大悲懺共修，是雪梨分會舉行



▲果理法師勉勵青年透過禪修，重新與自己連結，開發無限潛能。(雪梨本分會提供)

大悲懺以來，首次由法師主法開示，非常殊勝。法會之後，果理法師對來參加的五十位信眾，開示懺悔的意義。法師說，只要過不好念頭或做過傷害別人的行為，都可藉由懺悔反省，讓我們繼續往前走。懺悔如同一面鏡子，透過鏡子檢視自己的意念可以讓我們成長。他並鼓勵大家發願，跟自己訂個約定，每次都能來參加大悲懺共修。

下午與法青約，近二十位青年，由法師帶領禪修體驗，鼓勵大家透過禪修重新與自己連結，開發無限的潛能。現場青年熱烈發問，充滿對佛法的好樂，是一場難得的心靈饗宴。

紫雲寺 青年開講 黃柏堯徒步環島 為海洋健康而走

【曾意卿、劉庭好／高雄報導】因為目睹鯨豚誤食塑膠垃圾而死亡，為了海洋健康而走的志工海龍哥黃柏堯，決定「抱願」徒步環島，到全臺灣二千六百五十九所小學做海洋教育。九月二十八日上午，黃柏堯來到紫雲寺，分享他所實踐的「健康海洋、善愛環境」的生命故事。

「什麼是你生命中最重要的事？」黃柏堯的答案是「呼吸」。吸氣時想著「善愛」，吐氣時想著「環境」。人與環境是相互連結的，只要選擇一件善愛環境的事，無論是減塑、減碳、種樹，持續地做下去，整體環境都會因此改善變得更好。

11/10
《華嚴經·淨行品》
常灌法師 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

佛教現代化在臺灣

中央研究院、法鼓文理學院 合辦學術工作坊 建構近現代臺灣佛教系譜

【江胤芝／金山報導】由中央研究院歐美所、法鼓文理學院與實踐大學合辦的「佛教現代化在臺灣的發展」學術工作坊，十一月二十一日在法鼓文理學院舉行。由日本駒澤大學佛教學部教授石井公成發表演講，探討日治時期臺灣佛教的法脈傳承與現代性起源。

石井公成在主題演講「禪在日本的近代化與臺灣佛教」中，分析十七世紀基督教傳教士引進的近代思想與人道主義，催化日本的新佛教運動。其中留學歐美、任教於曹洞宗大學（駒澤大學前身）的忽滑谷快天，以近代科學為基礎，直指當時「山林佛教」等學弊，主張人道主義與禪的相輔相成，影響當時赴日留學的臺灣佛教青年。

其中，第一位在駒澤大學取得學位的曾景來，是實行日本制薙髮、娶妻的臺灣僧人，學成歸臺後，呼籲改革迷信陋習。在近代臺灣佛教史上，他雖是重要角色，卻因戰後「去日本佛教化」的時代因素，長期為學界忽視。這次，多位學者不約而同以曾景來為中心，透過日本禪宗思想、宗教與道德觀、新佛教運動、殖民教化、佛學教育與戒律、「人間佛教」思想對比、現代性等探討，嘗試建構一個足以反映近現代歷史、政治與文化處境的臺灣佛教系譜，深入佛教倫理背後的社會脈絡與內涵。

佛光大學佛學系副教授兼系主任曾正宗指出，一九一五年的西來庵事件，以神道設教宣揚抗日，促使日本政府透過現代化的宗教改革來教化民眾，而曾景來所撰《臺灣宗教與迷信陋習》成為此波「皇民化運動」的推手。輔仁大學宗教系助理教授林佩瑩並提到，當時日本政府除了進行宗教調查，也鼓勵佛教學習活動，並展開一寺廟整理運動，影響住後臺灣佛教教育的發展。廣州中山大學哲學系副教授廖欽彬與東海大學哲學系副教授廖欽泓則深入曾景來的著作文本，研究其「現代性」思想的建構與歷史背景。

圓桌座談中，石井公成肯定學者對於臺灣佛教青年與赴日求學經歷的考察，提醒研究範圍不僅限於日、臺師生傳承，更需進一步研究歐美思想的傳播，才能建構更寬闊的視野。

學者也再次提出此次未盡的研究與疑惑，如臺灣新佛教運動宣稱的反陋習與全球「除魅宗教」席捲的關聯，臺灣佛教現代化與東南亞各地經驗的異同，及其與漢傳佛教、印度佛教的思想對比等，期待開啟日後近現代佛教研究的著墨之處。



▲「佛教現代化在臺灣的發展」學術工作坊於法鼓文理學院舉行，學者對於臺灣佛教的研究現況討論熱烈。

十三校碩博士生 以佛學研究傳承佛法

第30屆全國佛學論文聯合發表會

【江胤芝／金山報導】邁入第三十屆，由十三所佛學院、佛教學系所輪流主辦的「全國佛學論文聯合發表會」，十月五日至六日於法鼓文理學院展開。回顧當年，法鼓文理學院所首任所長恆清法師、聖嚴師父等長老促成此一勝會，至今，仍是全國唯一的跨院校佛學研究交流平台。開幕中，甫從北美弘化歸來的方丈和尚果暉法師鼓勵學子，學術研究以實用為先，解行並重，增進對不同佛教傳統的了解，未來更能廣泛援引西方學術信譽。

本次發表十九篇論文，主題包括佛教戒律、經論、修行、文獻研究，以及佛法應用於社會的跨領域研究。戒律方面，香光尼眾佛學院的見禮法師透過《四分律》中佛院處理僧團罪戒的「一七滅淨法」，探討滅淨機制及其對現代社會的啟發，包括「自覺」與「覺他」精神，以及民主法治的體現。

經論方面，法鼓文理學院碩二級的振慈法師以《長阿含經·世紀經·地獄品》為基礎，考察不同部派經典中，對於閻王詢問罪人、地獄受罪情況的文本差異。跨領域研究方面，香光尼眾結合《心經》與企業的教育訓練，透過腦電波觀測禪坐指導前後的心率程度，比對佛教學界對「正念減壓」支持或批判立場等，皆引起現場學者、學子們熱烈討論。

近年由於少子化、各宗教百家爭鳴，佛光大學佛學系系主任闕正宗表示，佛學系所也面臨招生壓力，鼓勵大家透過學術研究傳承佛法。對此，中山大學哲學研究所所長趙建東深富信心地說：「法在，人才就在。」認為佛學研究不是純粹的學術，更蘊含合法的深義與情誼。面對繁複的當代社會，香光尼眾佛學院副院長見禮法師許說：「法鼓文理學院佛學系系主任鄧偉仁也表示：『佛教應具備積極回應社會的話語權。』」

參與了兩天發表會，香光尼眾佛學院的緬甸籍僧尼與法師表示：「在緬甸很難接觸到北傳佛教，未來將帶回去與大家分享。」圓光佛學院所碩一的天徵法師，對於講評老師不遺餘力地細心批改，深受感動：「跨校交流對我幫助很大，聽到不同老師的寫作指導，也勉勵自己引經據典更嚴謹。」



▲全國佛學論文發表會上，跨院校研究佛學的師生一同交流，讓學子增進對不同佛教傳統的了解。

惠敏法師分享從心腦養成好習慣

長壽時代來臨，如何培養好習慣，讓自己的身心既健康又有活力？十月十二日，法鼓文理學院院長惠敏法師，應邀至中正萬華辦事處演講「從心、腦、養成『博學雅健』的生活習慣：運動與跑香」，近一百五十位聽眾到場參與。

法師勉勵，透過微笑、刷牙、運動、吃對、睡好，以及閱讀、紀錄、研究、發表、實行的身心健康五戒和終身學習五戒，搭配番茄時間管理，工作二十五分鐘、休息五分鐘，善用每天時間，如此博學多聞、雅健生活，更能因應高齡化社會。

現場有學員提問：「面對人生的苦樂和順逆，應該怎麼運用佛法？」惠敏法師回答：「一般人認為快樂就是順、痛苦就是逆，習慣避苦趨樂。所以要了解苦樂本質，將快樂構架在離欲、破執著、改掉壞習慣的喜悅上，並且了知無常，便不會受順逆境界左右。」（林貞均）

【教育短波】

臺日禪畫聯展 法鼓德貴學苑展出

由法鼓文理學院推廣教育中心主辦的「佛教世界之禪、禪荷畫」臺日禪畫聯展，十月十八日於法鼓德貴學苑九樓開展，展出日本黃榮宗畫家內藤香林、臺灣水墨畫家葉玲秀近七十幅作品，展覽內容包括：二十米卷軸的《觀音經》三十三應相、禪宗十二聖人，以及釋迦如來、藥師如來、阿彌陀如來、文殊、普賢、地藏、彌勒等諸佛菩薩、蓮池海會等畫作。

內藤香林於一九八〇年受沙彌戒出家，傳承日本黃榮宗的畫像技法近四十年，三十年前接任滋賀縣大雄山西園寺住持，蘊含深厚的佛教思想底蘊，作品多用畫布以油彩完成，用西方畫法表現東方佛教世界，是其作品的主要特色，其中尤以畫觀音最為擅長。這場畫展、日禪畫聯展將展至十一月二十九日，展出時間為每週一至週五上午九點至下午五點，歡迎大眾前往看展。（編輯室）

僧大悟語 泥菩薩學過江

◎文／圖／釋常啟

生命自覺期間，在禪堂的音控室內，一位生者起了煩惱，不復平常的歡喜無聲、愉悅外露。我無聲陪伴，直到他願意傾訴，說著出家的發心，是想帶給眾生快樂，在自覺覺悟的過程中，卻遇到考驗。面對義工的專業堅持，以及法師的不同見解，無法令雙方皆大歡喜，無力感直上心頭。

「助人快樂」，我想每個人多少都有些體會，出家前，我在急診室當志工，推病床、安撫病患，也當過指路標，為值勤的醫護買宵夜，眼見對方因自己的付出而立即受惠，讓我感到快樂，那種喜悅是滿滿的踏實感，讓人覺得人生真有意義。然而，出家利眾的方便施設，無法立竿見影，因為通往解脫的路上，多的是難以折服的自我中心，需要的是無盡的慈悲等待，等待眾生回心轉意；其實，更需要的是助人者我執的回轉。

光有度眾的熱情心志，而在施受之間對立，受者是否只是滿足施者的工具？當遇到難調難伏的眾生時，滿腔的熱血就在與眾生交手的過程中，消磨殆盡，甚至隨眾生心流轉，也跟著煩惱陷溺，那菩薩道如何堅持呢？

菩薩道的修行是以幫助眾生為基礎，但主要的目的是消融自我，而不只是為別人服務。不論做了多麼好的事，若以巨大的自我從事服務，都不能算是菩薩行，但是如果自我粉碎了，便能具足方便以眾生的苦難為出發點，靈活地選擇時間、語調、行為……等方式，善巧地包含一切事物，那才是真正的利生的事業。

菩薩道不可少了智慧與慈悲，兩者一同運作，以慈悲方便增長無我智慧，以智慧擴展菩薩事業，智慧與慈悲，並不是兩種分離的東西，而是菩薩本質的兩面。然而，初出家者，發菩提心願度一切人，仍難以減少自我煩惱為先，我們也還是苦海的眾生，如同泥菩薩過江，還是自己先穿好救生衣，才能如願地幫助眾生也穿好救生衣。



【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 435期 11月號

居士學佛樂

初學佛者第一次被人稱為「居士」時，反應可能是驚訝或不解，好像多了幾分超塵拔俗的復古氣質！在佛教中，「居士」有何涵義？佛教以出家人為住持佛法的中心，但是在佛法的實踐和弘揚上，居士的重要性同樣舉足輕重。

聖嚴師父說：「一個居士應當是一位菩薩道的實行者。」古今居士阿育王、給孤獨長者、第一位女居士毘舍佉、李炳南、沈家楨，都是我們學習的典範。如何學做一個真正的居士？社會日新月異，居士該具備怎樣的道德、金錢、工作觀？文化部長長彭俊亨、法鼓山護法總會副會長蘇婉玲，以及李啟華一家人，為我們演繹現代居士。

「人生行旅」中，東石客居瑞彬罹癌六年，分享將醫院當道場，發願帶病修行，奉行菩薩道。「國際視窗」歐美地區寺院管理副總監常悟法師分享如何被伯恩禮中心負責人希爾迪·塔爾受弘法的願心感動。「社會學與佛學」連載美國社會學學者趙文詞教授的論文「社會學與佛法智慧的修持」，闡入裡地解析當代問題與因應之道。（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

法鼓山僧伽大學 Dharma Drum Sangha University

第十七屆生命自覺營 AWAKENING CAMP 2020

出家生活·體驗營

Dharma Drum Mountain the 17th Awakening Camp

時間 | Date 2020/02/02 日 ~ 02/09 日

報名網站 信大FB 自覺營FB

2019/11/16 9:30~16:30

Zentangle Chan 東初禪寺

藉境鍊心

法青義工成長營

提煉生命維度

知福、惜福、培福、種福，
從因緣觀轉念看問題，
從服務中藉境鍊心，
青年義工成長營，充飽電力再出發。
◎楊雅穎

十月十日到十三日，國慶連假萬里晴空，來自臺灣各地近百名法青，參加青年院於三峽天南寺舉辦的「法青義工成長營」，四天三夜課程動靜皆宜，包含野炊料理、高難度的攀索登山健行、兩場心靈成長工作坊以及老鼓手講述早年跟隨聖嚴師父的義工史。四天下來，參與學員們紛紛表示，「猶如充飽電，可以隨時再出發。」連煩惱也從兩場精彩的工作坊中，學到安頓的方法。



▲法青義工成長營讓青年們鼓起勇氣，從各種活動中，再度找回單純的自己。(青年院提供)

「房貸苦嗎？家有老小要照顧，苦嗎？工作多到做不完，苦嗎？」天南寺禪堂裡，學員依地區分成六組，心六倫講師陳昆榮帶領「四福工作坊」。以「知福、惜福、培福、種福」四種思維，藉由佛法因果緣觀，轉念看待青年當前普遍遭遇的難題。陳昆榮表示，人在生命過程中會做出無數選擇，若能加深覺察力，會有更正向的善循環，心也會更自在。「房貸苦，表示我還有房子可住；家有老小，我則不孤單。工作多，至少我還有工作可做。」透過「四福」維度，同樣令人煩惱的問題可以帶來截然不同的感受。

老師帶法青進入另一場心靈旅程，「人生經驗不論挫敗還是成功，都能滋養自己的生命，修行即是如此。」楊蔚老師在工作坊一開始，即提醒法青「法鼓山是修行團體，所有活動都是藉境鍊心的修行。義工經驗可以幫助自己看到更多不足，讓年輕生命有所歷練。」老師藉著影片與學員間的故事分享，為大家歸結出四大要點：「從懷疑中持續探索人生，從孤獨中感受壯闊，從追求生存的安全感中培養慈悲同理，



►楊蔚老師鼓勵法青學員探索人生，讓年輕的生命有所歷練。(青年院提供)

長青樂學習 阿公阿嬤上課囉！

◎楊雅穎

農禪長青班的老菩薩們認真投入學習，生活有了重心。(李佳純攝)



這是顏色繽紛的一堂音樂課。十月十六日農禪長青班，坐在台下一百九十八位老菩薩，拿起各自帶來的花花手帕，在二十八姑娘一朵花音樂聲中，跟著老師的帶領，開心揮起手帕舞。老菩薩們各展姿顏，對每兩星期一次上課的長青班，萬分珍惜。八十二歲李阿嬌清晨五點半就從新竹搭國光號，七點半就來到農禪寺等著上課，今年是她第六年上課，「大家真的都對我很好，我不識字，但到現在，老師上的課，我漸漸可以聽懂了！」班上最高齡九十七歲梁美娥老菩薩，家住農禪寺附近，由外籍助理陪同前來，她說：「昨天才摔了一跤，今天還是要來，這是給自己安排的功課。」現在最大的心願是「一祝願世界和平」，自己別無所求，為此她每天持「白衣神咒」兩百次，〈大悲咒〉二十一次，誦《普門品》九遍。

長青班課程從上午九點到十二點，內容包含八式動禪、隨喜誦經、新知人生講座、體能動一動和心得分享等。班長簡雪瓊表示，這學期授課講師與內容都有全新的調整，豐富多元。許多學員們參加長青班後，生活有了重心，心情也開朗許多。已經有老菩薩們開始詢問：「一下學期開課時，問什麼時候？我們還要參加嗎？」

法鼓山各分寺院及辦事處，目前總共開辦二千八百多位老菩薩歡喜參與，下學期課程於年底陸續開始報名，歡迎更多阿公阿嬤一起前來感受學習的樂趣。

農禪長青班的老菩薩們認真投入學習，生活有了重心。(李佳純攝)



►桃園法青至育幼院關懷，以戲劇表演的方式，期許小朋友練習做自己的主人。(古郁潔攝)

學習成長看板

【成為快樂成功者】

青年成長工作坊

【對象】18~35歲青年
【日期】11/23~24(六、日)
【地點】法鼓德貴學苑 412 教室
【帶領人】張允雄、陳昆榮
(法鼓山心六倫講師)
◎報名請點 <https://reurl.cc/D19dne>

課外心一章

新知學習好幸福

◎許丞愷(齋明別苑長青班)

假過後，歡喜上來齋明別苑長青班的第二次課程。第一堂課就從體操八式動禪開始。在示範的菩薩引導下，運用八式動禪的功法，在身體舒展中，慢慢舒展筋骨，準備好充沛的體力，迎接一天精彩的課程。

修行是反覆練習

◎劉春燕(西雅圖快樂學佛人)

以前，從來沒真正接觸過佛教，曾在一次哲學課上了解到，佛教是宗教中，唯一無神論的宗教。這顛覆了我一直以來對於宗教的理解。當時老師簡要地介紹基礎佛法，我覺得很有道理，心中想著有機會一定要再去了解和學習。後來，也曾經閱讀到佛教思想，尤其是禪宗思想，更加深我的興趣。

小小故事 期許大智慧

◎王小玲

「你」的身上，有幾張標籤？這些標籤，代表真實的你嗎？十月二十日，近四十位桃園法青前往「懷德風箏地育幼院」，以愛與勇氣為主題，與院童們一同度過活潑又充滿驚喜的一天。



►桃園法青至育幼院關懷，以戲劇表演的方式，期許小朋友練習做自己的主人。(古郁潔攝)

主講/果慨法師

教觀綱宗

10 + 11

2.16.23.30 6.13.20

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 02-2393-9966 #6663 (週一至週五 09:00 - 17:30)

課程預告 12月、1月課程預告

11/17 五停心觀 常勤法師 主講

週日講經 11am-12:30pm

法鼓講堂 www.dharmaschool.com

修持〈大悲咒〉有方法

◎果暉法師



法鼓山是弘揚漢傳禪佛教的觀音道場，以禪佛教來講，它的宗教性格比較淡，容易接引不同文化背景的人，當西方眾略略禪修的益處之後，也會去理解背後的教理，與宗教信仰連結。再進入超越信仰的禪修層次，達到如同法鼓山園區大殿所題的「本來面目」，見性成佛。

漢傳佛教的觀音法門，主要可分為八種，包括持誦觀音菩薩聖號、〈普門品〉、〈六字大明咒〉、〈白衣大士神咒〉、〈延命十句觀音經〉、〈大悲咒〉、〈楞嚴經〉耳根圓通法門、大悲懺等修持方法。若選擇適合自己的法門呢？就看自己對哪一種方法比較相應，最好能夠持續一門深入，等到工夫成熟，便能一門通，門門皆通。

在此特別介紹〈大悲咒〉的修持方法。

〈大悲咒〉與法鼓山的因緣很深，法鼓山園區，就是聖嚴師父與信眾一起持誦二十一遍〈大悲咒〉而圓滿獲得。〈大悲咒〉的全名叫作「千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經大悲神咒」，它的功能，主要是覺悟與拔除現世疾苦。從信仰的層次，持誦〈大悲咒〉

專心一致，能與觀音菩薩「千處祈求千處應」的悲願相應，所求願滿。然而，就修行的層次而言，大乘佛法非常重視菩薩道，也就是要對眾生起慈悲心，如善能到為眾生的利益而修持，那是最好的。換言之，就是自己未度先度人，未成佛道，先結人緣。

〈大悲咒〉的修持方法，也是一種音聲法門。出聲念或者唱誦，比較容易專注攝受；如果只是默念，攝心效果容易打折。同時，也鼓勵大眾參與共修，個人的修持就像是一盞燭光，雖有光亮，畢竟有限，共修則如眾多燭光聚集一處，不僅倍增明亮，也能讓更多人享受光明。又好比細細綁許多根竹子編成竹筏，可用來乘載運行，此與單一的竹枝相比，功能完全不同。因此，在個人修持工夫尚未安穩之前，參加共修是最可靠的方法。

無論是參加法會或是其他共修活動，都須將修行功德迴向給一切眾生，目的是為了消融自我。從利益眾生的初發心，達到消融自我的過程，才是修行最大的功德。

（節錄自二〇一九年九月二十九日東初禪寺〈大悲咒〉祈福平安法會演講稿）

法鼓徵文

慈悲生起無畏施

◎楊常利

同修最近因病往生，師兄姊妹們相當關心我的情況，由於家園道場舉辦佛七期間，每天早晨聽師父開示，晚上由果暉法師開示。師父說念佛有三功德，先有自心淨土，再有人間淨土，最後是佛國淨土。提昇人的品質，從自己先修行提昇，進而影響周邊親友，人間淨土自然呈現，當人人自心清淨，便是回歸佛國淨土。

一般人的心如草原野馬、山中野猴、海上風浪，難以降伏，只有修行才能減少妄想煩惱。當慈悲心起，看到任何人都都是菩薩，聽到的都是雅音；而悲智雙運就是慈悲對待人、智慧處理事。每日晨起，學發菩提心，上拜佛道，下化眾生；晚上拜懺時，生起慚愧心、懺悔心。大智由大悲心來，師父對法鼓山的悲願、心，成就了眾生，深信因緣、因果觀，願把握餘生精進用功，利益眾生。

學佛路上

地藏守護

◎劉岩

很久沒參加法會，今年有緣回舊金山道場參加農曆七月的地藏法會。法會中隨眾唱誦，下午才慢慢收攝安住，感受自己與大眾的聲音融為一體，聲音震入心扉，腦海中浮現出媽媽生病時，自己回去探望的情景。

那是出國後第一次回去見媽媽，看到的卻是她腫脹僵硬的身體。想到自己一有不適便覺得難受，更何況一整條腿，那是怎樣的苦！頓時涕淚並流，我的母親，曾經忍受何等苦難！「婆羅門女聞此聲已，舉身自撲，肢節皆損……」菩薩道上，實不能無視眾生苦而獨自清淨。

「婆羅門女聞此聲已，舉身自撲，肢節皆損……」菩薩道上，實不能無視眾生苦而獨自清淨。

訪地藏道場 領會安忍承擔

藏菩薩畫像，將它裝入相框，放書架上，開始以拜懺來對治熾烈的煩惱。

兩年後，接到媽媽過世的消息，立刻買機票趕回去。回去前至道場寫牌位，法師囑我誦《地藏經》迴向，於是在飛機上一路念《地藏經》，遠離了慌亂怖畏，平靜平安地回到家，處理好所有後事。

想到媽媽臨終前的轉念，不由得歎服佛法不可思議。其實媽媽最後的日子並不開心，脾氣大、不願吃藥，什麼都嫌不好吃，爸爸和舅舅、阿姨都不知道如何是好。記得最後一次和她通電話，隔著太平洋，她言語不清，說舌頭腫起來。我問道：「那疼不疼呀？」她說怎麼能不疼？我不由地大哭說：「媽媽，我們想為您做任何事的，可是您的苦，卻是別人代替不了的。」

爸爸告訴我，自從那通電話後，她平靜很多，願意配合吃藥、吃東西，最後兩天很平靜、很平順。

之後八年，在學佛和生活兩條路上摸索學習。當聽到法師們要組團至中國大陸巡禮禪宗祖庭，尋根的渴望讓我最終成行。此行參訪地之一九華山，是地藏菩薩的道場，初到訪時，看到有道觀、佛寺、民間信仰，有態度萬千的遊客，滿目香火繚繞，各種音聲充斥。

正當我們不知該做何想時，法師輕輕說了一句：「這就是地藏菩薩的心量，有祂在的地方，各樣的人都可賴以維生。」那一刻，使我對地藏菩薩的認識更深了，「安忍不動猶如大地，靜慮深密猶如秘藏。」安忍與承擔，是成就任何事不可或缺的。佛法教我們做人，也教我們做事。耳邊佛法誦誦教誨，眼前菩薩身體力行，虛雲老和尚說：能在動中不動，才是真工夫。學佛修行更待何時？

法會結束了，重溫了初發心時的感動，回憶過往，希望自已不會忘記最初修行的艱難與堅持。菩薩道遠，更須常常回家，非常感恩法師及師兄姊妹們共同成就這一年一會。

有幸參加「禪四十九」，至今已屆第三年了，回家後，每遇到受眾群教參加禪修研習營，有眾多善知識的提醒，讓我進步很多。

記得三年前進進禪堂禪修，領會到自己要懺悔之處很多，開始懂得向內省察起心動念，不再只看外境的好壞美醜。聖嚴師父是我的救命恩人，回想當初不能適應和預期不同的婚姻生活，加上自我很大，不安也很大，滿腦子只有恐懼、憂鬱、牽掛等負面情緒。是師父的「法」讓我重生，《正信的佛教》中提到「佛教的因果律是通看三世的」，在痛苦二十五

「任人擺布」後，與先生相處不再對立，可以全心練習「覺照身心的變化」。師父勸勉我們要發願度眾生，我發願第一位要度的就是先生，感恩他成為我的逆增上緣。這也是法師在禪堂裡叮嚀的，回家後要修清淨心、長智慧、度眾生。

小叔、小姑及先生對我的要求，同時感恩種種磨練，讓我茁壯。在先生面前，感恩他的朋友；與先生相處，則運用「四攝法」，對於金錢不再斤斤計較，不再擔心他用的錢的方式，努力尋找他的優點，尤其在別人或子女面前說愛語，常對他說：「你說的話很有道理耶！」並運用禪堂主果醒法師所說的「任人擺布」，他說什麼，我一定先說「好」，並盡力配合。

「任人擺布」後，與先生相處不再對立，可以全心練習「覺照身心的變化」。師父勸勉我們要發願度眾生，我發願第一位要度的就是先生，感恩他成為我的逆增上緣。這也是法師在禪堂裡叮嚀的，回家後要修清淨心、長智慧、度眾生。

回想與《地藏經》的緣分，才發現自己已在學佛路上，一直受到地藏菩薩護念。當年剛得知懷孕，才接觸佛教不久，一位師姊分享《地藏經》可以消業障，為孩子增福增慧，於是便請來誦讀。那是第一次讀佛經，也打開一個全新的世界，內容所說聞所未聞，有些地方還有點恐怖，那時還想：讀這部經怎麼能消業障？殊不知是由於心念轉變的緣故。

留學的日子很辛苦，更辛苦的是兩個新面對一個孩子。孩子的來臨，帶來兩個人的巨變，無數的衝突、疑惑，讓學佛才起步的我，踉蹌蹣跚。偶然的機緣，得到一幅地

地藏守護

地藏守護

地藏守護

地藏守護

地藏守護

地藏守護



(釋常雲攝)

福慧自在 《金剛經》講記與《金剛經》生活 全新增修版

收錄聖嚴法師二部《金剛經》經典解說。在繁忙的現代生活中，依《金剛經》如實修行，能讓人身心自在，無入而不自得。

新書上市 78折 定價250元

聖嚴法師 著

請洽法鼓山全臺行銷部 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw

為你祝福 以智慧培福，廣結善緣，祝福你我都是有福之人！

年節好禮·交換禮物·客戶結緣 2019.12.15 預購截止

培福有福·新年禮物組

【袋袋有福-禮物袋組】
《培福有福》萬用禮袋+窗花吊飾+隨身手札
預購價266元(原價280元) 買10送1·買50送10

【智慧培福-禮物書組】
《培福有福》主題年書+窗花吊飾+隨身手札
預購價198元(原價220元) 買10送1·買50送10

萬用禮袋 定價160元 預購享買10送1·買50送10

窗花吊飾 隨身手札

主題年書 預購10本660元(原價1000元)

請洽法鼓山全臺行銷部 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵購帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收80元運費，限國內運送

萬行菩薩 法鼓之魂



法鼓山的方向

萬行菩薩

◎聖嚴師父

凡夫發心，便成初發心的菩薩，便已具備了六度萬行的正因，故即可以被人稱為萬行菩薩，也當以萬行菩薩的目標自勉。

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) 11/1 ~ 30
- ◆環保清潔日(環境維護) 11/3、12/8

◎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: ddmvot@ddmf.org.tw

·線上報名，點選「義工資訊」/「召募項目」



念小魚和總護兼維那

變自己，必也能自在喜悅而悠遊其中。

一場面對自我的修行歷程

寒 露霜降的深秋，吹拂涼爽的東北風，一片黃金稻田延伸遠方，遠方的端景是大屯高峰。天光雲影，長風裡流盪著稻香及各種植物的氣味。沿著農禪寺田邊小路經行，看著萬物變化，也感受世事虛幻無常。

踏實穩健，一步一步往前移動，享受著當下、現在。輕鬆自然的呼吸，安頓了浮動不安的心。一期生命，如何滋養自己？如何靜定？八天七夜的禪修體驗，在總護

法師的引導下，過著單純、固定的作息，反覆練習收心、攝心，心無旁騖地用功。

透過聖嚴師父的影音開示，觀念與方法的引導，將煩惱轉化鍊心的寶糧，禪修，幫助我們如實面對自己，重拾寶貴的初發心。一場面對自我的修行歷程，心靈煥然一新，滿載歡喜走回世間。

(文/編輯室·圖/石學剛)



以前發心幫助法鼓山事業的人，我們都稱之為義工，現在都稱為菩薩行者。但是只有一個「行」字是不夠的，應是「萬行」才對。

萬行並不是萬能的意思，而是高也可以做，低也可以做，沒有人做不到的事情我們去做，有人做的事就讓賢。例如：打掃廁所、擦地板、端盤子等卑微事，沒人要做，即使尊貴如總統，若沒人敢去，我們就去；有重要的職務，無人適合去做，我們就學著去做。菩薩發心種種福田的事，只有多少，沒有貴賤；不論工作粗細，只論菩薩發心；只論做與不做，不論高下尊卑。所以能行他人之所難行，能忍他人之所難忍者，就是萬行菩薩。

難行能行 難忍能忍

如果這個觀念不能建立，學佛成佛的事情就無法推動。所以諸位一定要建立信心，認定自己是初發心的萬行菩薩，要學著有什麼工作需要人手，你就去做什麼的義工，做一個初發心菩薩的最佳榜樣。

法鼓山為什麼需要這麼多萬行菩薩？我們環顧四周，可發現許多問題的醜惡面，所以我們要學菩薩精神，行菩薩道。善用佛法的精神，幫助他人，希望帶動風氣，使得人人都能成為以佛法的精神來自利利他的菩薩行者。

菩薩行者，便是修行六度法門及四攝法門的發心菩薩。六度的內容，是指布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧(正知見)的六個項目；四攝的內容，是指布施、愛語、利行、同事的四個項目。以此二門盡攝一切善行的一切功德，故在《仁王般若經》卷上，有「六度四攝一切行」的連用語。在中國大乘各宗，便有用六度攝萬行的語句，例如《鎮州臨濟慧照禪師語錄》，就有這樣的句子說：「諸方說，六度萬行，以為佛法。」菩薩行，即是眾生成佛的正

精進 禪二心得

接受每個因緣變化

◎吳宙益

第一天來到齋師廟報到，先著古樸的清幽寧靜，讓人置身其中。第一次參加精進禪二，帶著些微忐忑的心，迎接第二天禪修的開始。

什麼來參加禪修。我的想法單純，就是想打穩禪坐基礎，又能快樂的功德，迴向給家人平安快樂一願，師父的開示讓我當下受益良多。

非常美味；午齋後的出坡，是打掃廁所，當下覺察到「香」與「臭」不就是無常。這件事讓我學習到，面對因緣的變化，最好的方式是接受它，克服了嗅覺障礙，將廁所打掃乾淨，讓使用者有一個清新乾淨的環境。

僧大禪七心得

珍惜每一次小參

◎演深行者

身 份的轉換需要從外至內養成學習。行者的生活從服裝到起居飲食，一切都應在適應。僧大開學前的期前禪七，來到天南寺。

歷經一年的勞動、執作後，這次的禪七，心也明顯地安定。寧靜的禪堂，更能清楚面對自己，也更堅定這一條正確的路。聖嚴師父在影音開示中，提醒我們常常提起初發心，因為每一刻都是新的。

猶記當時正學棋不定，出家還是在家？距離提交申請書只剩一兩天的時間，當時正在天南寺打禪七，因妄念不斷，於是申請小參。法師非常慈悲逐一解答我的疑問，小參後，內心豁然開朗，當下也作了決定。

禪七中最可貴的是小參。這與看病不同——花很長時間排隊，實際看診時間可能才五分鐘，與醫生的對談更短，然後領藥回去吃，又不保證能醫好。而小參什麼都可以問，身、心遇到的狀況、使用的方法，而且馬上回禪堂練習，若用不上方法，還可以繼續小參。有時候，未必能馬上解決問題，可是知見上得到調整，便能減少對某些事情的執著而帶來的煩惱，對修行更有幫助。

念佛禪七心得

擔任悅眾消融我執

◎釋演鼓

這 是第四次參加念佛禪七，從熟習法地介紹經典中的念佛法門。如《般舟三昧經》的行持方式，《楞嚴經》念佛圓通章，《文殊師利菩薩所說般若波羅蜜經》與一行三昧等。

常乘法師搭配。第一次擔任小魚是在結夏時，領會到法師要領的節奏之後，就會持續打下去，也盡量要求自己都要穩定地在節奏上，如果過程中遇到節奏有變化時，心裡會很堅持「自己的節奏」，而且還會想，「一開始不是要這個節奏？怎麼又變了？」當時是一邊當悅眾，一邊起煩惱。

此次心態不同於第一次，自我要求整體能夠穩定在節奏上即可。試著用心去觀察、感受禪眾的狀態，聽總護法師所掌握節奏的快慢，讓法器與唱誦在快慢退進之間，隨時配合調整，融合為一。

這像是一「消融自我」的過程。因為沒有個人的堅持，所以禪七愈到尾聲，心情也愈顯開放愉悅，本來在意的就不在意的了，本來會起煩惱的事，不起煩惱了。甚至專注於整體的唱誦之餘，依然專注於小魚的音質、音頻與力度，因為姿勢、力道與角度不同，便會產生不同的音頻氛圍。這讓我理解到，消融自我的過程不一定要苦的，當願意放下堅持，改變自己，必也能自在喜悅而悠遊其中。

2019 / 11/26. - 12/1. 法鼓山 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. 法會諮詢請洽客處 718-592-6593

◎相關訊息請上水陸法會網站http://shuilu.ddm.org.tw

東初禪寺

11月23日

轉念一日禪

HARRY MILLER 帶領



▲方丈和尚於波士頓普賢講堂弘講「學佛與佛學」，引領信眾認識學佛的信仰、信心和知見，安頓生命的價值。(釋常鐸攝)

方丈和尚北美巡迴關懷

九月份，方丈和尚果暉法師飛往美國，展開為期一個月的北美關懷，本期繼續報導洛杉磯、紐約及波士頓等地的弘法行，以及與北美教界的交流。

從西岸到東岸 遍灑佛法甘露

◎曉亞、胡麗桂



方丈和尚果暉法師首度北美關懷行，接續九月上旬到訪洛杉磯、紐約及波士頓等地。為期一個月的弘法行，方丈和尚陸續於各地舉行五場講座，結合佛學思辨與學佛實踐，成為此行弘化一大特色。

教界交流 汲取西方弘化經驗

接續參訪西來大學，由西來大學人間佛教研究中心副主任郭守仁目前接洽，介紹在美辦校因緣及目前辦學現況。

與佛學與佛學，哪裡不同？方丈和尚援引聖嚴師父《佛教入門》指出，「佛學是道，佛學是學說；道是佛法，學說是加法。」勉勵研究佛學，也要從佛法中得到受用，如同一顆類香味具美的蘋果，只有親自品嚐，才能識得其中滋味。

方丈和尚率同僧團法師與護法眾，至佛光山西來寺拜會交流。(釋常鐸攝)

近一個月北美關懷行程，方丈和尚表示：「聖嚴師父住世時每三個月在國外，三個月回到臺灣，可見師父致力將漢傳佛法傳播於世界各地的願心，特別是在西方地區著力最深，法鼓山在漢傳佛教的推廣與佛教教育上的特色，更容易於當今社會所接受。」

方丈和尚率同僧團法師與護法眾，至佛光山西來寺拜會交流。(釋常鐸攝)

方丈和尚率同僧團法師與護法眾，至佛光山西來寺拜會交流。(釋常鐸攝)



釋演禪

方丈和尚至麻州巴瑞佛學研究中心拜訪，與該中心總監威廉·埃德爾格拉斯(William Edelglass)與執行長瑞克·亨寧(Rick Henning)共同接待。

首訪北美，方丈和尚多次談及此地生活環境舒適，民眾很有福報，如還有所求，便是求法，「內心得到平安、法喜、智慧、福德，才是真正的快樂，佛法最值！」

探索佛教與社會變遷

佛法能為變遷的世界帶來什麼貢獻？9月21日，溫哥華道場以「佛教與社會變遷」(Buddhism and Social Change)為題舉辦座談會，邀請北美五位知名學者與談，期許實踐佛法，成為改善社會的動力。



美國賓州富蘭克林和馬歇爾學院宗教學教授麥瑪漢(David L. McMahan)。

美國賓州富蘭克林和馬歇爾學院宗教學教授麥瑪漢(David L. McMahan)指出，從華嚴法界的重重無盡切入，探討現代人的自我認同喪失與情感疏離等問題，以及佛法因應之道。

美國普林斯頓大學宗教學系副教授葛約翰(Jonathan C. Gottman)指出，佛教實踐不應只關注個人成長，更應包括社會轉型，佛教實踐，如緣起性空、為種族歧視、性別歧視等人類種種形式的苦楚，提供了真知灼見。

日本禪三寶教團法脈的禪修老師羅大維(David Robert Loy)教授，創辦洛杉磯生態禪修中心(Rocky Mountain Ecodharma Retreat Center)，關注於透過禪修，應對全球所面臨的生態災難。

佛法能否改變社會階級的不平等？美國新澤西學院社會學教授暨中華禪法鼓宗法脈法子李世娟(Rebecca Lee)指出，來自我們對於不平等之現狀的無所察覺；甚或，為保有自身階級利益，不願做出任何改變。

葛約翰指出，全世界第一所學術機構為當時社會帶來很大的作用，值得當今學術界及佛界學習，今日的學者可以科學地評估各種煩惱形成的原因與緣，例如自我如何被構建，以及偏見形成的歷史模式，即可從個人開始帶來改變，最終改變社會。

美國賓州富蘭克林和馬歇爾學院宗教學教授麥瑪漢(David L. McMahan)指出，從華嚴法界的重重無盡切入，探討現代人的自我認同喪失與情感疏離等問題，以及佛法因應之道。

美國普林斯頓大學宗教學系副教授葛約翰(Jonathan C. Gottman)指出，佛教實踐不應只關注個人成長，更應包括社會轉型，佛教實踐，如緣起性空、為種族歧視、性別歧視等人類種種形式的苦楚，提供了真知灼見。

日本禪三寶教團法脈的禪修老師羅大維(David Robert Loy)教授，創辦洛杉磯生態禪修中心(Rocky Mountain Ecodharma Retreat Center)，關注於透過禪修，應對全球所面臨的生態災難。

佛法能否改變社會階級的不平等？美國新澤西學院社會學教授暨中華禪法鼓宗法脈法子李世娟(Rebecca Lee)指出，來自我們對於不平等之現狀的無所察覺；甚或，為保有自身階級利益，不願做出任何改變。

葛約翰指出，全世界第一所學術機構為當時社會帶來很大的作用，值得當今學術界及佛界學習，今日的學者可以科學地評估各種煩惱形成的原因與緣，例如自我如何被構建，以及偏見形成的歷史模式，即可從個人開始帶來改變，最終改變社會。

李世娟指出，來自我們對於不平等之現狀的無所察覺；甚或，為保有自身階級利益，不願做出任何改變。

葛約翰指出，全世界第一所學術機構為當時社會帶來很大的作用，值得當今學術界及佛界學習，今日的學者可以科學地評估各種煩惱形成的原因與緣，例如自我如何被構建，以及偏見形成的歷史模式，即可從個人開始帶來改變，最終改變社會。

這種改變根源於現代全球化的經濟、無處不在的媒體，以及個人對傳統社群的疏離感。過去社群所能提供的穩定的自我認同感不復存在，因而產生現代理型的焦慮和情緒疏離。

在這種情形下，佛教思想和修行開展出重新思考和感受自我關係的可能，包括以無我的觀念來超越自我分裂感，降低自我與他人及外界的分離感和孤立感，從因緣法則中提起無常觀，以及在禪修過程中，重新內省與認識自我。同時，運用大乘佛教慈悲與利他的精神，提起對社會的關注和責任感，才能消弭兩極化的弊病。(釋演禪)

接受與我們不同的人，練習修正生活中許多視為理所當然的慣性，慢慢地從生活中改變不平等現象。(楊雅穎)

葛約翰指出，全世界第一所學術機構為當時社會帶來很大的作用，值得當今學術界及佛界學習，今日的學者可以科學地評估各種煩惱形成的原因與緣，例如自我如何被構建，以及偏見形成的歷史模式，即可從個人開始帶來改變，最終改變社會。

李世娟指出，來自我們對於不平等之現狀的無所察覺；甚或，為保有自身階級利益，不願做出任何改變。

葛約翰指出，全世界第一所學術機構為當時社會帶來很大的作用，值得當今學術界及佛界學習，今日的學者可以科學地評估各種煩惱形成的原因與緣，例如自我如何被構建，以及偏見形成的歷史模式，即可從個人開始帶來改變，最終改變社會。

李世娟指出，來自我們對於不平等之現狀的無所察覺；甚或，為保有自身階級利益，不願做出任何改變。

資源共享，人類共生

加拿大卡加利大學宗教學系教授韋聞笛(Wendi Adamek)指出，資本主義以純粹獲利為經濟目的，運作過程中經常刻意排除許多重要的價值觀，導致人類社會與自然環境飽受苦難，並引用經濟學家凱特·羅沃斯(Kate Raworth)的理論，闡述了重建經濟學與實現全人類生活之間的連結必要性。

以佛法轉化社會共業

美國普林斯頓大學宗教學系副教授葛約翰(Jonathan C. Gottman)指出，佛教實踐不應只關注個人成長，更應包括社會轉型，佛教實踐，如緣起性空、為種族歧視、性別歧視等人類種種形式的苦楚，提供了真知灼見。