

平安無事最快樂

止惡行善 心安平安 觀世自在 無事無礙



(許朝益 摄)

二〇一七年已過去了，這一年，我們每个人都努力耕耘的成果，不會憑空消失，而將成為我們邁向新年堅實的基礎。已經擁有的基礎，要珍惜、感恩，卻不必執著或者惋惜。迎接新的一年最好的心態則是歸零。「零」是活在當下、重新開始，「零」也象徵清淨圓滿的智慧。因此我們講：「活在當下，佛在當下。」「若能一念清淨，便在一念之間體驗到圓滿的智慧，便在一念之中置身於淨土。祝願二〇一八年，人人都能在平安快樂之中成長，在自安安人之中精進。

從佛法來講，心安就有平安，無事是最快樂的事。無事，並非無聊、懈怠、無所事事，而是心中沒有牽掛、處世無礙的自在心境。不過，要能有這種心境，是需要透過練習體驗的。因此，二〇一八年法鼓山提出「平安無事」為年度主題，並以「止惡行善，心安平安；觀世自在，無事無礙」作為實踐方針，邀請社會大眾共同來體驗平安無事的真義。

心安平安是調心的工夫，從收心、攝心到放心，保持內心的平靜與明淨，使我們不受外在環境變化而起情緒的波動，進而成爲安定環境的中流砥柱。

阿彌陀佛，果東向大家拜年，祝福平安快樂，萬事如意。

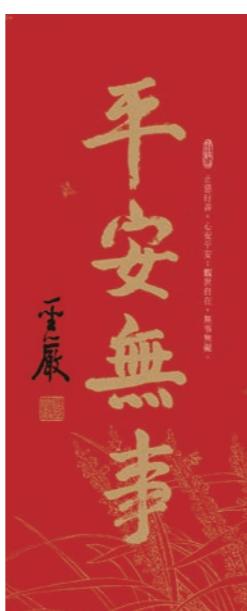
（二〇一八年方丈和尚新春祝福）

從佛法來講，心安就有平安，無事是最快樂的事。無事，並非無聊、懈怠、無所事事，而是心中沒有牽掛、處世無礙的自在心境。不過，要能有這種心境，是需要透過練習體驗的。因此，二〇一八年法鼓山提出「平安無事」為年度主題，並以「止惡行善，心安平安；觀世自在，無事無礙」作為實踐方針，邀請社會大眾共同來體驗平安無事的真義。

心安平安是調心的工夫，從收心、攝心到放心，保持內心的平靜與明淨，使我們不受外在環境變化而起情緒的波動，進而成爲安定環境的中流砥柱。



（李東陽 摄）

千里法緣
相續 18 年

莫斯科無極門禪修會來臺尋根

千里法緣
相續 18 年

▲近六十位两岸及海外学者、社企企业家齐聚一堂，探究真正的社會價值，即是忘己利他的心。

（李東陽 摄）

人文關懷與社會實踐暨世界公益學論壇

以心靈環保發揚公益慈善

莫斯科無極門禪修會來臺尋根



▲近六十位两岸及海外学者、社企企业家齐聚一堂，探究真正的社會價值，即是忘己利他的心。

（李東陽 摄）

人文關懷與社會實踐暨世界公益學論壇

以心靈環保發揚公益慈善

莫斯科無極門禪修會來臺尋根

【林何臻／臺北報導】聖嚴師父國際弘化的腳步曾兩度踏入俄羅斯，指導武術學校無極門師生禪修，在北國播下了漢傳禪法的種子。感念師父教授禪法之恩，俄國禪眾除了多年

來持續共修、翻譯師父著作，更於元月九日至二十三日，由七位禪眾與一位學禪的基督教教士組成尋根團，抱著懇切求法之心，來到法鼓山園區與北部各分院，體驗寺院生活，參與早晚課、朝山、法會、茶禪、出坡，以及禪二，並前往中華佛教文化館與農禪寺溯源、禮祖，領受漢傳禪佛教

教授張瓈文解說下，了解從文化館、博物館開始，法鼓山除了致力於提昇佛教文化教育、舉辦念佛和禪坐共修，也

和聖嚴師父一一禮祖頂禮，了解法

脈傳承源遠流長，從而生起飲水思源的感恩心。「修行不只是打坐」，「禪在行住坐臥中，當意識到無法專

心是踏出第一步，只要讓心回到當下。」

下午至文化館，除了拜見二師伯鑑心長老尼，並在副住持果祥法師帶領下，向佛陀、達摩、六祖惠能、禪宗祖師、靈源老和尚、東初老人

「以前的禪寺是什麼樣子？」十二

來到法鼓山園區新願觀音殿，尋根團了解法鼓山為觀音道場的淵源，一起向祈願觀音禮拜發願。

（李東陽 摄）

農禪寺到今日法鼓山第路藍縷的開創歷程。監院果毅法師關懷時，團員們紛紛把握機會向法師請益。來自聖彼得堡的亞力克西（Alexey Serebrov）教授禪法之恩，俄國禪眾除了多年

來持續共修、翻譯師父著作，更於

農禪寺坐會共修、體驗茶禪，與青年院

文理學院校長惠敏法師「以社區為基礎之社會營銷」（CBSM）與「變革理論」（TOC），分享「心靈環保與社會價值」的教育觀點，表示心淨則

新」三項主題，進行九場聯合發表。

開幕式由政大社科院長江明修主持，向近三百位與會者說明論壇緣起及特色，期望透過學術論文與社會實踐的積極對話，以社會的文化底蘊、善行貢獻，讓世界更美好。

農禪寺院長惠敏法師「以社區為基礎之社會營銷」（CBSM）與「變革理論」（TOC），分享「心靈環保與社會價值」的教育觀點，表示心淨則

新」三項主題，進行九場聯合發表。

十三日，一行人至德貴學苑參加國際禪坐會共修、體驗茶禪，與青年院

文理學院校長惠敏法師「以社區為基礎之社會營銷」（CBSM）與「變革理論」（TOC），分享「心靈環保與社會價值」的教育觀點，表示心淨則

新」三項主題，進行九場聯合發表。

十三日，一行人至德貴學苑參加國際禪坐會共修、體驗茶禪，與青年院

文理學院校長惠敏法師「以社區為基礎之社會營銷」（CBSM）與「變革理論」（TOC），分享「心靈環保與社會價值」的教育觀

邁向2018歲末感恩分享會

鼓手團圓歡喜再奉獻

董殊勝行，心靈環保理念行。護法榮譽董事會於去年（二〇一七）十二月十七日，在雲集寺舉辦南區榮譽董事頒聘典禮，在方丈和尚果東法師的勉勵下，共有一〇五位雲嘉南高屏地區榮譽董事與家屬齊聚一堂，發願護法弘法。臺南分院監院常宗法董事會長黃楚琪、南部榮譽董事會召集人蔡美惠等，皆到場關懷與祝福。

「二〇一七年的代表字雖然是『茫』，但是只要有正知、正見、正信、正行的佛法為前導，人生方向正確，面對世間的紛擾現象，仍然可以藉由體認因緣觀、因果觀，而攝心安安心。」方丈和尚關懷開示，待人處事接物，一切都是增上緣，在逆境中是體

董殊勝行，心靈環保理念行。護法榮譽董事會於去年（二〇一七）十二月十七日，在雲集寺舉辦南區榮譽董事頒聘典禮，在方丈和尚果東法師的勉勵下，共有一〇五位雲嘉南高屏地區榮譽董事與家屬齊聚一堂，發願護法弘法。臺南分院監院常宗法董事會長黃楚琪、南部榮譽董事會召集人蔡美惠等，皆到場關懷與祝福。

社大秋季班結業

點亮心燈 終身學習樂趣多



【謝宛真、林雅櫻／綜合報導】法鼓山社會大學金山、北投、新莊三校聯合結業典禮，元月七日上午在新莊區農會教育中心舉辦，本季秋季班共開設一百二十六門課，約二千多位學員畢業，現場超過八百位師生參加，方丈和尚果東法師、社大校長曾濟群與新莊區區長李政勳等，一同上台，共同為新一年來一起推動護法、建設、教育等弘法活動，除了分享佛法的好，並邀請大家親自提放自如工夫，共同發菩提心，修菩薩道，建設人間淨土。

黃楚琪會長致詞表示，感恩榮董二十八年來一起推動護法、建設、教育等弘法活動，除了分享佛法的好，並邀請大家親自提放自如工夫，共同發菩提心，修菩薩道，建設人間淨土。

中青三代有了更多交流機會，首次受邀參加的基隆法青演出，分享護持法鼓山的故事；三芝石門區年甫九歲的施奕豪，跟著母親張靜飛前來，主動跟著義工發筷子、擦桌子與祝福問好，在潛移默化中，護法因緣代代相傳，綿延開展。



▲25位護持法鼓山20年的中部資深勸募會員，在大眾的掌聲中進入寶雲寺大殿。（楊仁達攝）



▲僧團都監果光法師至齋明寺，以「青山不礙白雲飛」分享「平安無事」的真義。（齋明寺提供）



▲連隊呼、陶笛等表演後，臺東信眾從法師手中接過感恩祝福禮，滿心歡喜。（信行寺提供）



▲高屏鼓手歡喜回到紫雲寺團聚，以各具特色的表演為分享會增添溫馨與法味。（紫雲寺提供）



▲雲嘉南鼓手相約雲集寺，大眾圍坐圓桌，合唱佛曲為世界祝福。（陳慧玲攝）

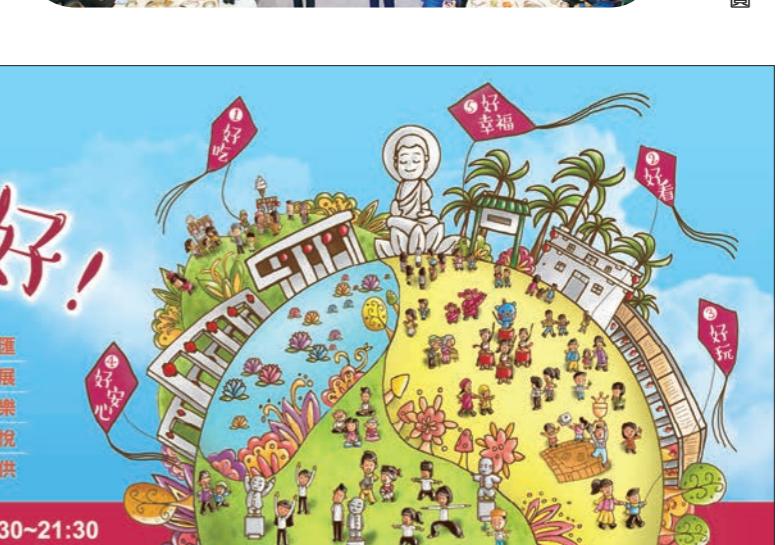
織品彩繪班學員穿戴自己做的衣帽、提包等服飾配件，秀出學習成果。（賴心萍攝）

寶雲寺2018梁皇寶懺法會

啟建慈悲道場 護念眾生平安

【法會日期】3/31~4/7（日~六）
【法會內容】3/31下午灑淨安位
4/7上午齋天 4/7下午瑜伽焰口法會
【報名日期】2/1起
【報名洽詢】(04) 2255-0665 知客處

▶花蓮護法鼓手展現熱情，凝聚心願力建設道場，令人感動。（花蓮辦事處提供）



教師
心靈環保教學研習營

用心靈環保的觀念和方法，創造校園幸福學，翻轉孩子的人生。

活動地點：法鼓德貴學苑4F(台北市中正區延平南路77號)
參加對象：國小現職教師優先+歡迎有興趣之各級學校教師及退休教師
報名方式：一律採網路報名，網址：<http://ft.ddm.org.tw/>

2018/04/14
09:00-16:30
報名日期：2月13日起~額滿截止。
洽詢電話：02-28939966轉6132教師聯誼會

◎編輯室



▲繼程法師（中）和曾志龍（右）展開跨年祝福對談，左為主持人許裕全。（Matt 攝）



▲馬來西亞跨年活動中，兒童生命教育課程學員為大眾演示法鼓八式動禪。（Matt 攝）



▲元旦早課後，法師以象徵平安的蘋果，祝福大家開啟一整年的吉祥光明。（臺南分院 提供）

新聞短波

香港法青傳承香積精神

2017年12月17日，香港道場舉辦法青聚會，主題為「素學：最大恭恩素」，邀請香積組資深悅眾，與三十位法青分享準備齋菜的經驗和心得。

香積悅眾們表示，他們根據季節挑選食材，因應素食者的身體需求，設計出營養、寒熱均衡的菜單，希望透過食物將關懷傳遞給信眾，讓眾人安心修行。悅眾們還分享，準備齋菜也是他們的修行方法，「懷著恭敬心，專注放鬆地切菜、烹煮，把握好每個當下的過程。」強調只有在專注中放鬆地用上方法，才能在有限的時間中，達到出錯率最低的結果。

悅眾鼓勵法青們將禪法運用在生活中，以同理心感受家人對自己的照顧，以感恩心真誠道謝，一同將建設人間淨土的理念和行動，傳承下去。（黃柏融）



元旦早課 開啟美好迎心光

跨年共修後，農禪寺、寶雲寺、臺南分院同於元旦清晨，邀請民眾到寺院參加早課，迎接二〇一八年第一道曙光。第二年舉辦元旦大悲早課倒數前，監院常漢法師受邀上台祝福，「新的一年倒數前，勉勵大家隨時時以佛法的觀念來調心，不管遇到順境逆境，都能保有內心的平靜與安定。」

當晚活動內容包括：才藝表演、生命對談會、倒數演唱會。馬來西亞道場兒童生命教育課程學員為大眾演示法鼓八式動禪，並透過歌曲向大眾介紹動禪十六字心法。

生命對談會邀請繼程法師、患有腦性麻痺的超級馬拉松選手曾志龍，展開跨年禪法對談。「祝福別人前，先學會祝福自己。」法師鼓勵大眾每天先給自己一個微笑，並展示二〇一八年新年的對非真實、不需執著；年月相處是無常，慎勿放逸」，期勉大眾不需執著過去好壞，將過去留下的痕跡，轉化為善的、對大眾有益的力量，並好好地發揮出來。

「我的終點永遠跟第一名一樣。」曾志龍分享，生命就能創造更多價值。他感謝過去三十年，生命給他許多考驗，希望新的一年，大家都能以正面心態接受挑戰，為社會帶來更多正向能量。



►東初禪寺於歲末啟建地藏法會，為全球眾生祈福，祈願擴建工程順利。（東初禪寺 提供）

誦經祈福 照亮智慧放光明

鼓勵信眾一起體驗佛教的環保跨年，高雄紫雲寺於二〇一七年十二月三十日至元旦，舉辦跨年念佛。

跨年夜，法師與學員們一同在大殿點燈許願，看著

投映幕上法鼓山的明月，指引眾人修行方向；新年倒數之際，影片中的煙火瞬間升空，浮現「二〇一八年新經》，並於唱誦〈叩鐘偈〉之後，開始靜坐。整點時分，大磬聲悠然響起，金剛經牆大放光明，大眾在安定沉寂的氛圍中，以清淨心迎接二〇一八年到來。

「諸位菩薩，早安！」方丈和尚果東法師在迎接新年的第一刻，來到會場關懷祝禱，期勉大眾

不管過去一年是好是壞，都放下歸零，對未來抱持信心和希望，將身體放鬆、心量放大、煩惱放下，注意身口意的修行，便能時時「平安無事」。

跨年法會圓滿後，農禪寺以「新年心功課」書籤、平安糕等與大眾結緣。「心功課」書籤記錄聖嚴法師《智慧一〇〇》書中文句，除了勉勵，也提點新年的修行方向。來自新加坡的黃春蓮分享自己以禪修為法門，對於持誦《金剛經》，看見《金剛經》跨

年特別相應，「當誦完《金剛經》，看見《金剛經》牆亮起的那一刻，彷彿般若的智慧光明，照破世間黑暗，非常殊勝，令人感動。」

農禪寺跨入新年之際，金剛經

牆大放光明。（廖順得攝）

►農禪寺跨入新年之際，金剛經

牆大放光明。（廖順得攝）

●民眾於農禪寺大殿持誦《金剛經》，唱誦

《叩鐘偈》，以清淨心迎接二〇一八年到來。

臺中寶雲寺於歲末舉辦念佛禪二，三百多位中部各

地禪眾把握二〇一七年最後兩天精進的時光，跟隨監院果理法師、常住法師們展開念佛禪共修。大眾放鬆身心，一心繫念

「阿彌陀佛」聖號，以一句句念佛聲，滌淨過去一年來內心累積的塵垢，以清淨的身心邁向「平安無事」的二〇一八年。

上百位學員於紫雲寺參加跨年念佛禪二，念越兩年，在佛號聲中感受平安法喜。（紫雲寺 提供）

念佛禪二 念念平安好法喜

鼓勵信眾一起體驗佛教的環保跨年，高雄紫雲寺於二〇一七年十二月三十日至元月一日，舉辦跨年念佛禪二。在傳燈院常願法師帶領下，上百位學員用禪修的方法來念佛，以一句佛號來攝受身心，從去年念到今年，一念跨越兩年，在念念都是佛號聲中，感受到平安法喜。

跨年夜，法師與學員們一同在大殿點燈許願，看著投影幕上法鼓山的明月，指引眾人修行方向；新年倒數之際，影片中的煙火瞬間升空，浮現「二〇一八年新經」，下午聆聽聖嚴法師《智慧一〇〇》書中文句，除了勉勵，也提點新年的修行方向。來自新加坡的黃春蓮分享自己以禪修為法門，對於持誦《金剛經》，看見《金剛經》跨年特別相應，「當誦完《金剛經》，看見《金剛經》牆亮起的那一刻，彷彿般若的智慧光明，照破世間黑暗，非常殊勝，令人感動。」

農禪寺跨入新年之際，金剛經

牆大放光明。（廖順得攝）

►農禪寺跨入新年之際，金剛經

牆大放光明。（廖順得攝）

●民眾於農禪寺大殿持誦《金剛經》，唱誦

《叩鐘偈》，以清淨心迎接二〇一八年到來。

臺中寶雲寺於歲末舉辦念佛禪二，三百多位中部各

地禪眾把握二〇一七年最後兩天精進的時光，跟隨監院果理法師、常住法師們展開念佛禪共修。大眾放鬆身心，一心繫念

「阿彌陀佛」聖號，以一句句念佛聲，滌淨過去一年來內心累積的塵垢，以清淨的身心邁向「平安無事」的二〇一八年。

上百位學員於紫雲寺參加跨年念佛禪二，念越兩年，在佛號聲中感受平安法喜。（紫雲寺 提供）

精進禪二 簡單放鬆無所求

鼓勵信眾一起體驗佛教的環保跨年，高雄紫雲寺於二〇一七年十二月三十日至元月一日，舉辦跨年念佛禪二。在傳燈院常願法師帶領下，上百位學員用禪修的方法來念佛，以一句佛號來攝受身心，從去年念到今年，一念跨越兩年，在念念都是佛號聲中，感受到平安法喜。

跨年夜，法師與學員們一同在大殿點燈許願，看著

投影幕上法鼓山的明月，指引眾人修行方向；新年倒數之際，影片中的煙火瞬間升空，浮現「二〇一八年新經」，下午聆聽聖嚴法師《智慧一〇〇》書中文句，除了勉勵，也提點新年的修行方向。來自新加坡的黃春蓮分享自己以禪修為法門，對於持誦《金剛經》，看見《金剛經》跨年特別相應，「當誦完《金剛經》，看見《金剛經》牆亮起的那一刻，彷彿般若的智慧光明，照破世間黑暗，非常殊勝，令人感動。」

農禪寺跨入新年之際，金剛經

牆大放光明。（廖順得攝）

►農禪寺跨入新年之際，金剛經

牆大放光明。（廖順得攝）

●民眾於農禪寺大殿持誦《金剛經》，唱誦

《叩鐘偈》，以清淨心迎接二〇一八年到來。

臺中寶雲寺於歲末舉辦念佛禪二，三百多位中部各

地禪眾把握二〇一七年最後兩天精進的時光，跟隨監院果理法師、常住法師們展開念佛禪共修。大眾放鬆身心，一心繫念

「阿彌陀佛」聖號，以一句句念佛聲，滌淨過去一年來內心累積的塵垢，以清淨的身心邁向「平安無事」的二〇一八年。

上百位學員於紫雲寺參加跨年念佛禪二，念越兩年，在佛號聲中感受平安法喜。（紫雲寺 提供）

►農禪寺跨入新年之際，金剛經

牆大放光明。（廖順得攝）

●民眾於農禪寺大殿持誦《金剛經》，唱誦

《叩鐘偈》，以清淨心迎接二〇一八年到來。

臺中寶雲寺於歲末舉辦念佛禪二，三百多位中部各

地禪眾把握二〇一七年最後兩天精進的時光，跟隨監院果理法師、常住法師們展開念佛禪共修。大眾放鬆身心，一心繫念

「阿彌陀佛」聖號，以一句句念佛聲，滌淨過去一年來內心累積的塵垢，以清淨的身心邁向「平安無事」的二〇一八年。

上百位學員於紫雲寺參加跨年念佛禪二，念越兩年，在佛號聲中感受平安法喜。（紫雲寺 提供）

►農禪寺跨入新年之際，金剛經

牆大放光明。（廖順得攝）

●民眾於農禪寺大殿持誦《金剛經》，唱誦

《叩鐘偈》，以清淨心迎接二〇一八年到來。

臺中寶雲寺於歲末舉辦念佛禪二，三百多位中部各

地禪眾把握二〇一七年最後兩天精進的時光，跟隨監院果理法師、常住法師們展開念佛禪共修。大眾放鬆身心，一心繫念

「阿彌陀佛」聖號，以一句句念佛聲，滌淨過去一年來內心累積的塵垢，以清淨的身心邁向「平安無事」的二〇一八年。

上百位學員於紫雲寺參加跨年念佛禪二，念越兩年，在佛號聲中感受平安法喜。（紫雲寺 提供）

►農禪寺跨入新年之際，金剛經

牆大放光明。（廖順得攝）

●民眾於農禪寺大殿持誦《金剛經》，唱誦

《叩鐘偈》，以清淨心迎接二〇一八年到來。

臺中寶雲寺於歲末舉辦念佛禪二，三百多位中部各

地禪眾把握二〇一七年最後兩天精進的時光，跟隨監院果理法師、常住法師們展開念佛禪共修。大眾放鬆身心，一心繫念

「阿彌陀佛」聖號，以一句句念佛聲，滌淨過去一年來內心累積的塵垢，以清淨的身心邁向「平安無事」的二〇一八年。

上百位學員於紫雲寺參加跨年念佛禪二，念越兩年，在佛號聲中感受平安法喜。（紫雲寺 提供）

►農禪寺跨入新年之際，金剛經

牆大放光明。（廖順得攝）

●民眾於農禪寺大殿持誦《金剛經》，唱誦

《叩鐘偈》，以清淨心迎接二〇一八年到來。

臺中寶雲寺於歲末舉辦念佛禪二，三百多位中部各

地禪眾把握二〇一七年最後兩天精進的時光，跟隨監院果理法師、常住法師們展開念佛禪共修。大眾放鬆身心，一心繫念

「阿彌陀佛」聖號，以一句句念佛聲，滌淨過去一年來內心累積的塵垢，以清淨的身心邁向「平安無事」的二〇一八年。

上百位學員於紫雲寺參加跨年念佛禪二，念越兩年，在佛號聲中感受平安法喜。（紫雲寺 提供）

►農禪寺跨入新年之際，金剛經

牆大放光明。（廖順得攝）

●民眾於農禪寺大殿持誦《金剛經》，唱誦

《叩鐘偈》，以清淨心迎接二〇一八年到來。

臺中寶雲寺於歲末舉辦念佛禪二，三百多位中部各

地禪眾把握二〇一七年最後兩天精進的時光，跟隨監院果理法師、常住法師們展開念佛禪共修。大眾放鬆身心，一心繫念

「阿彌陀佛」聖號，以一句句念佛聲，滌淨過去一年來內心累積的塵垢，以清淨的身心邁向「平安無事」的二〇一八年。

上百位學員於紫雲寺參加跨年念佛禪二，念越兩年，在佛號聲中感受平安法喜。（紫雲寺 提供）

►農禪寺跨入新年之際，金剛經

牆大放光明。（廖順得攝）

●民眾於農禪寺大殿持誦《金剛經》，唱誦

《叩鐘偈》，以清淨心迎接二〇一八年到來。

臺中寶雲寺於歲末舉辦念佛禪二，三百多位中部各

地禪眾把握二〇一七年最後兩天精進的時光，跟隨監院果理法師、常住法師們展開念佛禪共修。大眾放鬆身心，一心繫念

「阿彌陀佛」聖號，以一句句念佛聲，滌淨過去一年來內心累積的塵垢，以清淨



▲法鼓文理學院與普化中心首次合作，為大學院與大普化教育搭起貫通的橋樑。（施純泰攝）

自接任長青班主持人以來，每次都在歡樂中與講師互動，然而此期的長青班，第一堂課就讓自己充滿對生命的敬畏與感動。因為這次邀請了身障人士郭華屏，約略了解他的背景後，心裡猶豫著該如何與這位年輕的生命鬥士對談，於是和淑玲班一起先行拜訪。

郭華屏，年僅三十歲，頗富文青氣息，卻在考上大學那年，因乘坐同學的機車被撞飛，頸部以下全身癱瘓。同學不敢去醫院探視，他卻在清醒後擔心同學如何與這位年輕的生命鬥士對談，於是和淑玲班一起先行拜訪。

學院連結普化教育 終身學習菩薩行

融會大普化、大關懷與大學院教育，
鼓勵人人成為終身學習的菩薩行者。

◎釋常真



白接任長青班主持人以來，每次都在歡樂中與講師互動，然而此期的長青班，第一堂課就讓自己充滿對生命的敬畏與感動。因為這次邀請了身障人士郭華屏，約略了解他的背景後，心裡猶豫著該如何與這位年輕的生命鬥士對談，於是和淑玲班一起先行拜訪。

◎黃淑貞（新莊長青班）

同樣的體悟，讓台下的長者們紅了眼眶。我不禁深思，原來生命的歷練不在於活了多少歲月，而在於用多少心思，來體悟生命的價值。最後，我單刀直入地再問：「除了無止盡的身心苦楚，還需要家人日夜照顧，你處理好自己的心，放下了嗎？」華屏說：「完全放下是不可能的，但是當我痛不欲生時，看到聖嚴師父的一本小冊子，告訴我們要活在當下，當時我就發願一定要『活在當下，享有當下』，才能經驗生命的美好，也才對得起當初不放棄我的父母。」

去年（二〇一七）擔任「快樂學佛人」去關懷員，即使活動結束快一週，感觸仍非常深。和學員的互動中，認識什麼是放下自己與奉獻，也從法師和學員的分享中，自我成長。

◎王丹怡（馬來西亞快樂學佛人）

由於第一次當關懷員時相當緊張，反而使氣氛落入一板一眼的僵硬，因此這次決定以輕鬆的心情和學員互動，將心比心，用心感覺。「快樂學佛人」，顧名思義是快樂的，除了不失道場的威儀和莊嚴，把快樂帶給大家，更是最直接拉近

聖嚴師父說「受苦受難的是大菩薩」，看著華屏和郭媽媽眼中散發的光芒，我突然明白「活在當下」的真義，就算匍匐前進，也別忘了抬起頭來觀看擦身而過的樹木草花。生命的奧妙處，就在於雖然無法知道挑戰會如何降臨，但我們卻能夠決定用何種姿態迎接，並綻放出明亮而動人的光彩。

人品提昇 心靈防毒

◎黃士本（溫哥華佛學班）

「年紀愈大，要愈有智慧和慈悲。」十多年前，有幸拜讀聖嚴師父的《正信的佛教》等書後，才認識佛教，持了彼此的成长。

所說，是未來佛。聆聽法師在課程中解說「四它」和「四要」，領悟到運用「四它」的關鍵，在於先放鬆身心、清楚心念。修學佛法的過程中，遇到問題、有自我中心的煩惱，都是正常的，重要的是大家皆能在學佛的道路

上，彼此護持和學習，就是一件美麗幸福的事。三週的參與，忙得非常歡喜，感恩大家的用心，一起成就活動的圓滿，也護持了彼此的成长。

所說，是未來佛。聆聽法師在課程中解說「四它」和「四要」，領悟到運用「四它」的關鍵，在於先放鬆身心、清楚心念。修學佛法的過程中，遇到問題、有自我中心的煩惱，都是正常的，重要的是大家皆能在學佛的道路

上，彼此護持和學習，就是一件美麗幸福的事。三週的參與，忙得非常歡喜，感恩大家的用心，一起成就活動

平安無事^②

超越一切真平安



默照禪四十九心得

如何成為真正平安無事、自在無礙的大智慧者、大解脫者？上一期，聖嚴師父開示生命平安的五個層次，

本期接續分享結合自然、宇宙，以及超越一切的三個平安層次。

◎聖嚴師父
生命和自然合

第三個步驟，是人類要把自然的環境，當作自己的身體來看，也就是把自己的身體擴大。其實我們的身體一定是在生活、生存，在這個大的自然之中，但我們往往忘了自然的環境就是我們的大身體，所以許多人只重視照顧自己身體的健康，卻忘了照顧自然環境的健康，反而不斷破壞，那等於是糟蹋自己身體的健康。

所以我們要加強這種認識，也就是我們個人的生命和自然的生命是結合在一起，如果沒有這種體驗，我們對自然便會取予求，恣意破壞。如果我們沒有好好照顧、愛惜、改善自然環境，自然環境不但會反撲，而且會賜福萬代子孫，甚至造成後代無法生存在這個世界。

◎生命和宇宙合

第四是，每個人要去擴展生命的經驗和心胸，要把我們自己跟宇宙生命結合為一，不論有沒有學問、知識，甚至宗教信仰，都是其次的。我常說，我們這個地球，就像大宇宙中的一個胎兒，而地球上的每個人，則是胎兒中的胎兒，整個的宇宙，是我們一個無限大的身體，因此我們的生命是跟無限大的宇宙結合為一的，這是在宗教、哲學上都有說法。

不過就算我們沒有宗教信仰，也沒有哲學常識，只要相信我們的生命是跟無限的時間、無限的空間息息相關，我們就會非常平安了。之所以覺得不平安，是因為覺得自己立足點太小、環境太小，所以覺得不平安，如果心胸廣大而至無盡的世界、無窮的空間，就不會有不平安的感覺。

在第四個層次，我們的生命與宇宙合一，乃至無限的時間、空間，但還是有「有限」和「無限」相對的存在。但是中國禪宗所說的大解脫，是超越於有限與無限的。

◎最究竟的平安
（摘自《聖嚴法師與人文對話》原篇名〈平安的追尋〉）

◎朱寶璽

走在回家的路上

你們來到這兒了，千萬別想著會得到什麼或改善什麼。「不管初階禪七、高階禪七，乃至這次的默照禪四十九，禪期的第一天，聖嚴師父還是這樣的開場白。人生到底是為了追求夢想、達成目標？花了四十九天，不就是希望得到什麼？」默照沒有對象、沒有目標，心中沒有罣礙，這才是最徹底、究竟的平安。

（待續）
◎長伸兩腳臥。「就是沒有什麼事；雖然世上不起愛，該怎麼處理，就怎麼處理；心中沒有罣礙，這才是最徹底、究竟的平安。

◎溫哥華默照禪七心得
（摘自《聖嚴法師與人文對話》原篇名〈平安的追尋〉）



除夕有約
法華鐘樓見

前來參加撞鐘勝會，讓鐘聲響發內在心的力量，迎向夜，將撞響一〇八聲壯闊悠遠的法華鐘聲，記得闔家客，都能感受、傾聽無情說法。

法華鐘是刻有「經中之王」《法華經》整部經文的青銅梵鐘，蘊含最高的佛法義理與精神。除夕夜，將撞響一〇八聲壯闊悠遠的法華鐘聲，記得闔家客，都能感受、傾聽無情說法。

華鐘樓，圍繞在一片猶如初秋的楓紅之中，挺拔的老樹與滿地的落葉，訴說大自然的遞嬗無常，令尋幽訪勝的遊客，都能感受、傾聽無情說法。

華鐘樓，圍繞在一片猶如初秋的楓紅之中，挺拔的老樹與滿地的落葉，訴說大自然的遞嬗無常，令尋幽訪勝的遊客，都能感受、傾聽無情說法。

氣候的劇烈變化，讓寒冬中的法華鐘，圓滿在一個個步驟，是人類要把自然的環境，當作自己的身體來看，也就是把自己的身體擴大。其實我們的身體一定是在生活、生存，在這個大的自然之中，但我們往往忘了自然的環境就是我們的大身體，所以許多人只重視照顧自己身體的健康，卻忘了照顧自然環境的健康，反而不斷破壞，那等於是糟蹋自己身體的健康。

所以我們要加強這種認識，也就是我們個人的生命和自然的生命是結合在一起，如果沒有這種體驗，我們對自然便會取予求，恣意破壞。如果我們沒有好好照顧、愛惜、改善自然環境，自然環境不但會反撲，而且會賜福萬代子孫，甚至造成後代無法生存在這個世界。

◎東初禪寺都市默照禪七心得

◎鄭淮芝

一席方墊 空間無限

初禪寺正進行擴建工程，於附近租用的臨時道場空間窄小，但兩年來，所有課程、法會、禪修等例行活動，在法師及信眾同心協力下，都保持正常運作，二〇一七年十一月十八至二十五日，還首次舉辦了都市默照禪七。

以前，聖嚴師父每年夏、冬兩次在象岡道場帶領的默照禪七，是我從不缺席的充電課程。這次在東初禪寺，有機會溫習平日修行的法門，真是特別歡喜。不同於象岡道場，早上九點大家搭著地鐵、巴士前來，中午用自備的環保餐具，坐在蒲團上用齋，五點下課後各自回家。

相同的，只要一坐上蒲團就無差別了，尤其是聆聽聖嚴師父的影音開示，熟悉的聲音，剎那間以為師父就坐在面前。師父開示每天播放兩次，是我最珍惜的時段，再次聽師父指導修行方法，溫故知新且受益無窮。

每炷香上坐時，由於已先做好前行基礎功課，因此很容易將身心放鬆，迅速進入安定的狀況，有一席方墊，空間無限」的感覺。時間也過得特別快，很多次好像才開始，引磬就響了。當然也常有妄念不期而至的時候，當覺察到它時，卻已悠然而去，於是就再提起方法。

師父開示提到，很多人「參加禪修便寄望開悟，其實開悟是有層次的。開悟雖然不容易，但也是有可能的。」

其是聆聽聖嚴師父的影音開示，熟悉的聲音，剎那間以為師父就坐在面前。師父開示每天播放兩次，是我最珍惜的時段，再次聽師父指導修行方法，溫故知新且受益無窮。

每一次參加查可(Zarko Andricevic)老師在溫哥華道場帶領的默照禪七，老師用水來譬喻禪修經常遇到的障礙「五蓋」——貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑。貪欲就像有顏色的水，看不清水的本質；瞋恚就像燒開的水，映照出的影像是扭曲的；睡眠像是澆灌在田裡的水，看不見水的存在；掉悔是憂慮太多，像海面的波浪起伏不定；疑則像是沼澤裡的水，混濁不清。無論遇到哪一種，老師鼓勵大家要對方法有信心，即使腿痛也要堅持，上坐前更要發願精進用功。

第五天，查可老師帶領禪眾修行，提醒身心放鬆，覺知當下跨出的每一步都是新的，沒有同樣東西重複，因為無常隨時在變化，過往的

經驗，通過放下。經行至一半時，自己突然停下來，剎那間，感覺時間停止，只有窗外的車聲和禪堂內的腳步聲。隨後，老師的香板往地上一擊「Step」，那一刻，身體放軟坐在地上。晚課時嘴張不開，唱誦從內心裡面出來，與眾人聲音融為一體，那種靜默的感覺，很美妙。

第六天懶悔和拜佛時，每每淚流滿面。修行路上，心也許多了些慈悲和柔軟，但境界來時，有時還是無法控制，特別是對親近的人。知見路上，心也許多了些慈悲和柔軟，但境界來時，有時還是無法控制，特別是對親近的人。知見路上，心也許多了些慈悲和柔軟，但境界來時，有時還是無法控制，特別是對親近的人。知見路上，心也許多了些慈悲和柔軟，但境界來時，有時還是無法控制，特別是對親近的人。知見

禪修不是向外去追求什麼，而是向內觀照自己，層層放下來，本來面目才會如實呈現。有位資深的師姊在心得分享時鼓勵大家，禪修是一條漫長的路，如同聖嚴師父所說的「爬玻璃山」，雖然每一步都會艱難地滑下來，但只要堅持，總有一天會到達山頂。



（東初禪寺提供）

總本山召募義工

歡迎您一起來植福修慧，成就人間淨土！

【園區義工召募】

- ◆召募「除夕暨新春活動」義工
- ・活動日期：2/15～20（除夕～大年初五）
- ◆召募「第23屆在家菩薩戒」義工
- ・第一梯：3/8～11；第二梯：3/15～18
- ◆新義工召募說明會
- ・活動時間：4/1（日）（2/1起開始報名）
- ・活動內容：透過闔關活動認識各組勤務，開放福田認養

【聖嚴書院福田班課程】

- ・上課日期：4/29～2019/1/27
- （每月一次，共10次。1/29起開始報名）

【景觀維護・環保清潔】

- ◆環保清潔日（環境維護）：3/4（日）
- ◆景觀維護日（花草修剪）：2/4、3/25（日）
- ◎以上報名詳情請洽【法鼓山園區義工室】
- ・電話：(02) 2498-7171 分機 2660～2662
- ・上網報名：<http://fagushan.ddm.org.tw>
- 點選「義工資訊／召募項目」

拜佛50問

我常常勸人多拜佛，因為確實受益無窮。拜佛方法簡單易學，應該沒人學不會，最大困難通常就是一個「懶」字。如果說念佛是「簡單難『信』之法」，拜佛便是「簡單難『行』之法」，但是我認為只要有心，一切不難。

——《通身放下，老實拜佛》果飴法師導讀

◎法鼓文化編輯部／編著
●定價：180元
●新書上市 78折
2018/3/31止



法的療癒

佛陀教我的10堂生死課

●杜正民——著

●定價：200元

老師早已痛到流淚，竟發現經中比丘經歷「心得解脫，身病悉除」，原來佛陀早已教育弟子，佛法是可療愈身心的。

更發現目前醫界對病況評估的標準流程SOAP，

不也就是「苦、集、滅、道」四諦療愈眾生的方式嗎？

——黃軒 推薦序（臺中慈濟醫院預防醫學中心主任）

●林其賢教授（國立屏東大學中文系） ●黃軒醫師（作家/慈濟醫院急重症醫師）

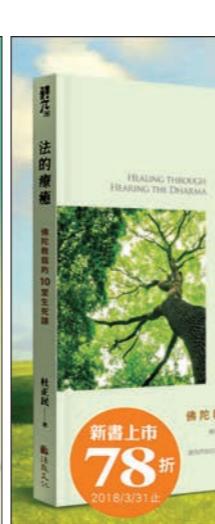
《法的療癒》新書發表會《阿含經》的安寧件行守則
2/3六 14:30～16:30 高雄市立圖書館總館 / 三樓階梯室（高雄市前鎮區新光路61號）
出席與談·果賢法師（法鼓文化總監） ·張雪卿老師（作者杜正民教授夫人）
·林其賢教授（國立屏東大學中文系） ·黃軒醫師（作家/慈濟醫院急重症醫師）



調身、鍛心的好方法
與佛結緣的最好方式，就從拜佛開始！

法鼓文化

郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 www.ddc.com.tw 訂購金額未滿800元，酌收80元運費，限國內運送



老書早已痛到流淚，竟發現經中比丘經歷「心得解脫，身病悉除」，原來佛陀早已教育弟子，佛法是可療愈身心的。

更發現目前醫界對病況評估的標準流程SOAP，

不也就是「苦、集、滅、道」四諦療愈眾生的方式嗎？

——黃軒 推薦序（臺中慈濟醫院預防醫學中心主任）

●林其賢教授（國立屏東大學中文系） ●黃軒醫師（作家/慈濟醫院急重症醫師）





▲在全球「宗教重返」現象中，對於佛教如何回應時代及人心需求，在第三屆近現代漢傳佛教論壇中，展開精彩的探討。

公案式的教育省思

◎釋智如

「教育是一種介入，是一套植人木馬的過程；方法是溫柔的暴力。」萬金川老師開場的這句話，氣魄萬千卻率直促狹，順著這樣的邏輯，或許可以說，佛陀是最和平的顛覆者、論壇是沒有答案的最佳解答者，這次論壇中不斷提到的佛教教育的諸多矛盾，又思惟、重建的過程。尤其現場聚集了多位專家學者，聆聽研究，更讓人感受到深刻的愛護與願景。其中，屢屢被提及、並試圖平衡的是佛法的超越性及人間化。超越性是佛法之所以能帶領人們超越自身局限的最佳工具，而人間化試著將佛法教理融入生活與生命的血液中，

聖嚴教育基金會主辦的「第三屆近現代漢傳佛教論壇」，於二〇一七年十二月二十二、二十三日，假臺大集思會議中心舉行。除連續第二屆引發熱烈回響的漢傳佛教教育主題，更將視野放寬至日、中、韓、泰等，從共同面臨的課題中，探索可能的開展與契機。二十二日上午的圓桌論壇，由兩岸三地四校的代表：香港中文大學人間佛教研究中心主任陳劍錦、佛光大學佛學院萬金川、中國人民大學佛教與宗教理論研究所副教授宣方、法鼓文理學院佛教學系主任果暉法師進行交流對談，並由政大哲學系教授林鎮國主持。

林鎮國首先提出三十年來備受關注的「宗教重返」(Resurgence of Religion) 現象，禪修、靈修活動蔚為風潮的同時，宗教也成為問題中心，衝突、恐攻事件頻傳，顯見在 globalization 中，宗教不只是個人修行問題，宗教教育更是其中關鍵。

深入各國佛教教育之後，佛光大學人文學院院長蕭麗華以「禪宗公案的人文主義精神」為題，反思禪宗公案呈現的精神，引發

熱烈討論。中央研究院中國文哲研究所研

究員廖肇亨指出，禪宗師徒語錄如「啐啄同

天不辨教育，佛教就沒有明天」的悲心，致力

推展佛教教育，除以恢宏的高度和氣度，延請

國內外一流學者打造中華佛研所，培養學術才外，二〇〇一年創辦僧伽大學時，更期許培

養出「洞悉新時代的要求，足以代表漢傳佛

教的精神與內涵，並在國際宗教界和學術界

占有一席地位的僧眾人才。」至今回望，這

聖嚴教育基金會執行長楊培也表示，禪宗的批判與創造兩項特質相加即是創新，對傳統加以檢視，並經由跨領域的合作創發，才能與時俱進。然而，官方也提醒佛教中的「默會」(Taik Knowledge) 傳統，是要為師者不斷減法，

尊重內在的創造性，因此應思考以啟發性的方

式進行教育，在契機之外，義學研究則是不變

的根本，本立而道生。

最後的綜合討論中，中華佛研所長果鏡法

師表示：「每個國家的佛教教育都有其各自隱

憂，也有共同的問題，但可貴的是能夠如此無

私地分享討論。」法國多學科佛教研究中心主

任汲喆則提出三個信心：對法鼓山的教育學術

定位有信心、對臺灣的宗教環境有信心，並對

漢傳佛教有信心。然而，學者們也一致認為漢

傳佛教應與時俱進、不斷創new，因此佛教教育

不只是個人修行問題，宗教教育更是其中關鍵。

深入各國佛教教育之後，佛光大學人文

學院院長蕭麗華以「禪宗公案的人文主義精

神」為題，反思禪宗公案呈現的精神，引發

熱烈討論。中央研究院中國文哲研究所研

究員廖肇亨指出，禪宗師徒語錄如「啐啄同

天不辨教育，佛教就沒有明天」的悲心，致力

推展佛教教育，除以恢宏的高度和氣度，延請

國內外一流學者打造中華佛研所，培養學術才外，二〇〇一年創辦僧伽大學時，更期許培

養出「洞悉新時代的要求，足以代表漢傳佛

教的精神與內涵，並在國際宗教界和學術界

占有一席地位的僧眾人才。」至今回望，這

宗教重返：漢傳佛教教育的現代性

◎釋演化

在現今全球「宗教重返」的現象中，佛教面對不同的社會需求與期待，聖嚴教育基金會邀集學者專家，探討各國佛教教育現狀，並提出建言，為漢傳佛教教育提供借鏡與省思。

日本 三一一震後宗教需求與期待

日本駒澤大學佛學系副教授山口弘江分析，日本可說是實踐佛教最興盛的國家之一，有學者指出「佛教教育是日本教育的主體」，至今從幼稚園到大學，有許多是由佛教宗教法人營運。由於日本《憲法》第二十條規定「宗教的自由」及「國家及其教育機構，不得從事宗教教育及其所有的宗教性活動」，加上多數日本人沒有特定信仰，因此，基於經營需求，這些佛教教育機構並不以弘法、培養佛教徒為目的。

然而，日本三一大地震發生後，宗教及臨床宗教師在醫療機構或福利設施等場所

為漢傳佛教提供借鏡與省思。

多數日本人沒有特定信仰，因此，基於經營需求，這些佛教教育機構並不以弘法、培養佛教徒為目的。

然而，日本三一大地震發生後，宗教及臨床宗教師在醫療機構或福利設施等場所

為漢傳佛教提供借鏡與省思。

多數日本人沒有特定信仰，因此，基於經營需求，這些佛教教育機構並不以弘法、培養佛教徒為目的。

然而，日本三一大地震發生後，宗教及臨床宗教師在醫療機構或福利設施等場所

東亞各國 佛教教育現況

◎文／釋演化、釋演真·圖／李東陽、施純泰

臺灣 佛教研修學院的轉型與契機

泰國 僧侶的社會參與及女性議題

上海復旦大學 上教授劉宇光探討泰國佛教教育如何培養僧侶的公民意識。

劉宇光探討泰國佛教教育如何培養僧侶的公民意識。

劉宇光探討泰國佛教