



# 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



## 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，實踐心靈環保理念。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

大願力

## 凝聚護法大願力

▲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、法鼓山慈善基金會會長柯瑤碧共同為大殿佛像揭幕。（許朝益攝）

▲方丈和尚為大殿佛像進行開光儀式。（許朝益攝）

▲方丈和尚、潤弘精密工程董事長賴士勳（右二）、總會長張昌邦（右一）、慈基會會長柯瑤碧（左一）共同為大殿佛像揭幕。（許朝益攝）

陳瓊娟／臺中報導  
護持法鼓山！十月份「方丈和尚抵溫叨」地圖巡迴關懷！先後來到豐原、台中辦事處，方丈和尚果暉法師率同護法總會副都監常遠法師、服務處監院常應法師、副總會長鄭泗滄、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，近三百位信眾齊聚豐原辦事處，透過投影片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」，以生化的演出，表達地區的提問和需求。

方丈和尚讚歎豐原鼓手們一路堅定的護持，感恩李昌吉、馮玉芳夫婦用心供共修場地，並切誠懇地回應眾人的發問。「學佛不求快速進步，但方向一定要正確。」方丈和尚鼓勵眾人每月閱讀《法鼓》雜誌，裡面有他分享修行的觀念與方法。



▲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）

## 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



（文／邱惠敏、圖／許朝益）



## 悟寶兒童營 快樂開營！



（文／林孟兒、圖／李東陽）

十月六日，法鼓山社會大學北投莊、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「〇八年秋季聯合開學典禮，方丈和尚果暉法師、退居方丈果東法師都到場關懷。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人聖嚴師父特別寫下〈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、兒童雙語戲劇、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。

## 法鼓山社大開學 帶動終身學習

十一月六日，法鼓山社會大學北投莊、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「〇八年秋季聯合開學典禮，方丈和尚果暉法師、退居方丈果東法師都到場關懷。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人聖嚴師父特別寫下〈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、兒童雙語戲劇、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）

【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，方丈和尚果暉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：「沒有琉璃飛瓦的建築，沒有盤龍雕壁的殿堂，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為主體，為新建的雲來別苑位在奇岩重劃區內，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「三天以上禪修活動和成長課程提供住宿空間，持

正心的鄰居，真的很開心！」

雲來別苑位在奇岩重劃區內，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「三天以上禪修活動和成長課程提供住宿空間，持

正心的鄰居，真的很開心！」

新進鼓手 發願募人募心

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」，由方丈和尚果暉法師為全臺二百二十位新進勸募會員授證，副都監常遠法師、服務處監院常應法師，以及總會長張昌邦等近百六十位護法悅

員，這是一項弘法利生、功德無量的事！「方丈和尚關懷時表示，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，勸募是修福培福的管道，期勉新進會員以募心為目標，接引來法鼓山接受教育、學習佛法，找到安頓身心的地方。

授證典禮前，中山區資深悅眾年近七十歲的程弘慶上台分享勸募、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，勸募是修福培福的管道，期勉新進會員以募心為目標，接引來法鼓山接受教育、學習佛法，找到安頓身心的地方。

新進鼓手 發願募人募心

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」，由方丈和尚果暉法師為全臺二百二十位新進勸募會員授證，副都監常遠法師、服務處監院常應法師，以及總會長張昌邦等近百六十位護法悅

員，這是一項弘法利生、功德無量的事！「方丈和尚關懷時表示，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，勸募是修福培福的管道，期勉新進會員以募心為目標，接引來法鼓山接受教育、學習佛法，找到安頓身心的地方。

授證典禮前，中山區資深悅眾年近七十歲的程弘慶上台分享勸募、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，勸募是修福培福的管道，期勉新進會員以募心為目標，接引來法鼓山接受教育、學習佛法，找到安頓身心的地方。

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」，由方丈和尚果暉法師為全臺二百二十位新進勸募會員授證，副都監常遠法師、服務處監院常應法師，以及總會長張昌邦等近百六十位護法悅

員，這是一項弘法利生、功德無量的事！「方丈和尚關懷時表示，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，勸募是修福培福的管道，期勉新進會員以募心為目標，接引來法鼓山接受教育、學習佛法，找到安頓身心的地方。

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」，由方丈和尚果暉法師為全臺二百二十位新進勸募會員授證，副都監常遠法師、服務處監院常應法師，以及總會長張昌邦等近百六十位護法悅



生  
命自覺營期間，在禪堂的音控室內，一位行者起了煩惱，不復平常的歡喜無靜、愉悅外露。我無聲陪伴，直到他願意傾訴，說著出家的心願，是想帶給眾生快樂，在自覺營執事的過程中，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員，夜宵，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，其實，更需要的是助人者我執的回轉。

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，仍需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。

僧  
大  
悟  
語

## 泥菩薩學過江

◎文·圖／釋常啟



**【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，居士該具備怎麼樣的家庭、金錢、工作觀？文化部次長彭俊亨、法鼓山護法總會副總會長蘇婉玲，以及李啟華一家人，為我們演繹現代居士。

「人生行旅」中，東石客唐瑞彬罹癌六年，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都監常悟法師分享如何被伯恩禪中心負責人希爾迪·塔爾曼弘法的願心感動。「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」，鞭闢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



## 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

導一江胤芝／金山報導 所「日治臺灣哲學與實存運動」主題計畫，與法鼓文理學院合辦的「佛教現代化在臺灣的發展：探索宗教哲學的可能性」學術工作坊，十月二十一日在法鼓文理學院舉行。由日本駒澤大學佛學部教授石井公成的演講開始，臺、港學者共發表七篇論文，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現代思想與人道主義。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」等學禪弊病，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，是實行日本制蓄髮、娶妻的臺籍僧人，學成歸臺後，呼籲改革迷信陋習。在近現代臺灣佛教史上，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、殖民教育、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闡正宗指出，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」的輔助工具。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，也鼓勵佛學學習活動，並展開「寺廟整理運動」，影響往後臺灣佛學教育的發展。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嚴瑋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「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，期許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。

## 十二校碩博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  
三十屆，由十三所佛學院、佛教學系所輪流舉辦的「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，法光佛教文化研究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，未來更能廣泛接引西方佛信眾。

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》中佛陀處理僧團罪戒的「減諍法」，探討減諍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，法鼓文理學院碩二的振慈法師以《長阿含經》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，有

二的振慈法師以《長阿含經》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，有

前後的淨心程度、比對佛教學練、透過腦電波觀測禪坐指導子們熱烈討論。

近年由於少子化、各宗教百家爭鳴，佛光大學佛學系系主任闡正宗表示，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越建東深富信心地說：「法學研究不是純粹回應社會的話題。」

佛學院副院長見可法師期許：「找出問題意識，從佛法尋求解答。」法鼓文理學院佛學系系主任鄧偉仁也表示：「法學研究不是純粹回應社會的話題。」

面對繁複的當代社會，香光尼眾學術，更蘊含法的深義與情誼。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，期許開啟日後近現代佛教研究的著墨之處。



## 【教育短波】

由法鼓文理學院推廣教育中心主辦的「佛教世界」研討會，臺日禪畫聯展，十月十八日於法鼓德貴學苑九樓開展，展出日本黃檗宗畫家內藤香林、臺灣水墨畫家葉秀近七十幅作品，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，以及釋迦牟尼佛像等。

「佛教世界」研討會，傳承日本黃檗宗的畫像技法近四十年，三十年前接任滋賀縣大雄山西圓寺住持，蘊含深厚的佛教思想底蘊，作品多用畫布以油彩完成，用西方畫法來表現東方佛教世界，是其作品的主要特色，其中尤以畫觀音最為擅長。這場臺、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)

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，自己的身心既健康又有活力？十月十二日，法鼓文理學院校長惠敏法師，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，如此的博學多聞、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，將快樂構築在離欲、破執著、改掉壞習慣的喜悅上，並且了知無常，便不會受順逆左右。」（林貞均）

研討主題  
近現代漢傳佛教論壇  
刹境不隔 漢傳佛教的傳播

地點 聖明別苑  
時間 2019.12.21-22

主辦單位：財團法人聖明教育基金會  
協辦單位：法鼓山資深別苑  
聖嚴教育基金會

第十七屆生命自覺營  
AWAKENING CAMP 2020  
生命自覺  
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  
僧大FB  
自覺營FB

# 藉境鍊心 提煉生命維度



▲法青義工成長營讓青年們鼓起勇氣，從各種活動中，再度找回最單純的自己。（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）



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）

### 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>

桃園法青至育幼稚園開懷，以戲劇表演的方式，期許小朋友練習做自己心的主人。（古郁潔攝）



## 小小故事 期許大智慧

◎王小玲

**福田班 2019 招生中**

10/20 農禪班 日 12/8 新莊班 日

對象 / 有意加入法鼓山擔任義工者  
洽詢 / 02-2893-9966 #6659

時間 / 共十次，每次 09:00 ~ 16:30  
報名 / 請上網搜尋「福田班」或至 <http://dbs.ddm.org.tw>

福

主講 / 果慨法師

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 02-2893-9966 #6663 (週一至週五 09:00 ~ 17:30)  
課程預告 12月、1月課程暫停

法鼓講堂 www.dharma-school.com

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有，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，可以隨時再發出！」連煩惱也從兩場精彩的工坊中，學到安頓的方法。

「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「四福音作坊」。以「知福、惜福、培福、種福」四種思維，藉由佛法因果因緣觀，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「四福音」維度，同樣令人煩惱的問題可以帶來截然不同的感受。

同日下午，楊培老師帶法青進入另一場心靈旅程，即提醒法青「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。」

楊培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可修行。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。

法青成長營讓青年們鼓起勇氣，從各種活動中，再度找回最單純的自己。（青年院提供）



（青年院提供）

楊培老師鼓勵法青學員探索人生，讓年輕的生命有

## 課外心一章

連 假過後，歡喜來上齋明別苑長青班的第二次課程。第一堂課就從體驗八式動禪開始。在示範的菩薩引導下，運用八式動禪的心法「身在這裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」，慢慢舒展筋骨，準備好充沛的體力，迎接一天精彩的課程。

◎許永愷（齊明別苑長青班）

第二堂課是「跟着佛陀學英語」，從體驗八式動禪開始。在示範的菩薩引導下，運用八式動禪的心法「身在這裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」，慢慢舒展筋骨，準備好充沛的體力，迎接一天精彩的課程。

（齊明別苑長青班）

一開始授課講師先溫馨地教授過擔任總護的演承法師表示，學生們的領會並適時地停下來感受人生轉變處的各種可能。老師勉勵青年義工，從日常中體驗這四大要點，並藉著義工服務時期許修練出更深刻的自我並分享給人，做到真正的「悲智雙運」。

佛法僧的英文。接著，是今天新學單字智慧，並說明聰明和智慧是不一樣的。智慧是待人處事的態度，擁有智慧不但能夠化解自身的悲傷、低潮等負面情緒，還可以體諒、包容、

幫助他人。我們也分組個別練習大聲吟出英文單字，唸過之後，在腦海中就自然地留下深刻印象。

今天聖嚴師父的影音開示主題是「放生」。師父認為眾生都有生存的權利，當牠們的生命遭受迫害時，人類必須伸出援手，並表示釋迦牟尼佛在未成佛前也有過放生，而放生則是基於對生命的尊重與慈悲。但是聖嚴

師父也叮嚀我們，放生之前必須做功課，以不破壞自然生態平衡為前提，同時更要避免不斷地捕撈、購買再放

到來。

當我提起筆，藉由一筆一畫的過程，體驗心在指尖律動，結合佛法與藝術來療癒身心。日常生活，很難得有機會提筆作畫，能夠重溫童趣真的非常感恩與歡喜，也更加期待下次課程的到來。

「打破了我對於修行原有的誤解。」

常聽長輩說：「知道很多道理，卻依然過不好這一生。」其中的原因，就在於缺乏行動，也就是法師所說的修行吧。

過往以為修行就是燒香拜佛求平安，但在第二堂課中，常惠法師說：

修行就是練習，所有的方法都要通達。而佛陀早在幾千年前，就已经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，更加深了我的興趣。

兩個多月前搬到西雅圖，因緣巧合下報名了快樂學佛人課程。

以前，從來沒真正接觸過佛教，曾有一次哲學課上了解到，佛教是所有宗教中，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，更加深了我的興趣。

到現在，抱著好樂之心，並了解聖嚴師父的「心靈環保」理念。能夠過反覆的練習，才能發揮其應有的作用。

「打破了我對於修行原有的誤解。」

常聽長輩說：「知道很多道理，卻依然過不好這一生。」其中的原因，就在於缺乏行動，也就是法師所說的修行吧。

過往以為修行就是燒香拜佛求平安，但在第二堂課中，常惠法師說：

修行就是練習，所有的方法都要通達。而佛陀早在幾千年前，就已经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，更加深了我的興趣。







▲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。（釋常鑑攝）



▲方丈和尚率同僧團法師與護法悅眾，至佛光山西來寺拜會交流。（釋常鑑攝）

►方丈和尚前往慈濟美國總部，與護法悅眾。



（釋常鑑攝）

# 從西岸到東岸遍灑佛法甘露

◎曉亞、胡麗桂

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，本期接續報導洛杉磯、紐約及波士頓等地的弘法行，以及與北美教界的交流。

## 一教界交流汲取西方弘化經驗

◎釋演禪

方丈和尚果暉法師首度北美懷行，接續九月上旬到訪溫哥華、舊金山、十七日起轉往洛杉磯、紐約及波士頓等地。為期一個月的弘化行履，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。

二十二日，方丈和尚來到美國第二大城市洛杉磯，以「五福臨門」為題，於太平洋棕櫚度假中心舉行講座。臺北經濟文化辦事處朱文祥大使、蒙特利公園市華裔市長梁橋漢伉儷及聖嚴師父法子吉伯·古帝亞茲（Gibert Gutierrez），與現場三百多位聽眾專注聆聽，回響熱烈。

方丈和尚回憶廿一世紀人類生活文明的關鍵力量，即在科學、社會、藝術、哲學及宗教等五類精神生活範疇；以「發現」的力量開展科學生活，以「管理」的力量產生社會生活，以「創造」的力量開啟藝術生活，以「思考」的力量啟發哲學生活，以「信仰」的力量啟發宗教生活。指出這五種力量，能開發人類幸福的潛能，若要深刻認識自己、獲致成長，則有賴內心體驗的宗教生活。

一般宗教的永恆，來自信仰與禪定，佛教則是超越永恆的智慧。「方丈和尚指出，人之所以有的存在概念，源於剝那連續的念頭。禪的實踐，則在肯定對我，而後否定自我，進而超越對

我的存在概念，來了解人與之間並非彼此孤立，而是相互依存的緊密關係。韋聞笛表示，這些觀念將有助於人類在經濟發展中，兼顧到多數成員需求與地球的永續發展。順此將可逐漸減緩資本主義帶來的傷害，並發展出以人（仁）為本的經濟活動。

研究佛學，也要從佛法得到受用，有親自品嘗，才能識得其中滋味。學佛則應建立正確信解，釐清佛學與其他宗教、民間信仰之差異，否則修行將有隱憂。

普賢講堂前身為當地一處佛學圖書館，信眾習於研讀法義，佛學底蘊厚實。方丈和尚應機說法，分析佛教的殊勝，在於緣起性空；

十月一日，方丈和尚前往位於麻薩諸塞州的巴瑞佛學研究中心（Barre Center of Buddhist Studies），由前任總監穆宋（Mu Soeng）、現任總監威廉·埃德爾格拉斯（William Edelglass）與執行長瑞克·亨寧（Rick Henning）共同接待。

方丈和尚特別深入了解該中心營運方式及課程安排，盛讚該處展現北美佛教的包容性，除定期廣邀不同傳承老師授課之外，館藏有眾多佛學書籍，相當值得我們學習。

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，法鼓山在漢傳禪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。」

延續師父在西方弘揚漢傳佛教的願心，經由此次巡禮關懷北美各道場，除了更深一層了解在北美佛教發展現況外，透過參訪各

友寺道場交流過程，體會到有許多值得學習之處。方丈經許，未

# 探索佛教與社會變遷

佛法能為驟變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。

◎圖／溫哥華道場 提供

## 羅大維 生態佛法的修行之道



日本禪三寶教團法脈的禪修老師羅大維（David Robert eaves）教授，創辦洛杉磯生態禪修中心（Rocky Mountain Ecodynamics）

加立大學宗教系教授韋聞笛（Wendy 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，闡述了重建經濟實務與實現全能生活之間的連結必要性。當今經濟根據凱特的觀點，當今經濟學家和政治家們將經濟效率、生產力和經濟成長視為理所當然的價值觀，導致社會階級的不平等，並跳脫被消費主義操控社會全體成員及生態的需求。

她指出，我們可以改變既定的思維，如不追求立即獲利，而是透過社會成員可以彼此互惠、分享，並跳脫被消費主義操控的價值觀，了解人與之間並非彼此孤立，而是相互依存的緊密關係。韋聞笛表示，這些觀念將有助於人類在經濟發展

中，兼顧到多數成員需求與地球的永續發展。順此將可逐漸減緩資本主義帶來的傷害，並發展出以人（仁）為本的經濟活動。

（楊雅穎）雖然這是一個痛苦的漸進過程，或有一時的混亂，卻讓我們預見轉化社會共業的美景。

（邱惠敏）因爲歧視不僅是個人觀點，同時也參雜了社會制度和社會結構，明白這一點



韋聞笛  
資源共享，人類共生

美  
國普林斯頓大學宗教學系副教授葛約翰（Jonathan C. Gold）指出，佛教實踐不應該只關注個人成長，更應包括社會轉型。佛教教義，如緣起性空，為種族、性別歧視等人類種種形式的苦，提供了真知灼見。大部分種族、性別的區別並不存在，而是文化的

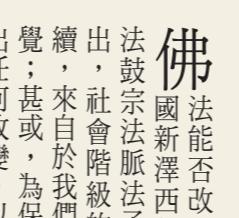
因為歧視不僅是個人觀點，同時也參雜了社會制度和社會結構，明白這一點有助於認清自己的道德責任和改變問題。韋聞笛表示，這些課題需要重新被拾起，並整合至經濟活動中，採取中庸之道，追求折衷後的經濟利潤，以兼顧社會全體成員及生態的需求。

她指出，我們可以改變既定的思維，如不追求立即獲利，而是透過社會成員可以彼此互惠、分享，並跳脫被消費主義操控的價值觀，了解人與之間並非彼此孤立，而是相互依存的緊密關係。韋聞笛表示，這些觀念將有助於人類在經濟發展中，兼顧到多數成員需求與地球的永續發展。順此將可逐漸減緩資本主義帶來的傷害，並發展出以人（仁）為本的經濟活動。

（楊雅穎）雖然這是一個痛苦的漸進過程，或有一時的混亂，卻讓我們預見轉化社會共業的美景。

（邱惠敏）因為歧視不僅是個人觀點，同時也參雜了社會制度和社會結構，明白這一點

## 李世娟 以禪修促進平等



佛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，社會階級的不平等之所以能代代延續，來自於我們對於不平等現狀的無所察覺；甚或，為保有自身階級利益，不願做任何改變。以美國社會為例，在企業、大學或政府機關裡，種族歧視至今仍然隱性且有系統地鑲嵌入某些制度，合理化社會資源的不平等分配。禪修中培養的覺察力，將可幫助我們覺察出社會間存在的各種顯性或隱性的界線，是如何透過階級畫分，讓某些階層的人受到不平等的待遇。

李世娟進一步指出，已有研究證實，平等遇將有助於整體社會的進步。換句話說，若縱容階級不平等，將對自己、對他人帶來苦受。若能有此覺察，我們將有機會鬆動現存的不平等結構。李世娟強調，身為禪修者，可以隨時地覺照自己的行為是否悲智相應，練習關心在這情形下，佛教思想和修行開展出重

葛約翰  
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. Gold）指出，佛教實踐不應該只關注個人成長，更應包括社會轉型。佛教教義，如緣起性空，為種族、性別歧視等人類種種形式的苦，提供了真知灼見。大部分種族、性別的區別並不存在，而是文化的因為歧視不僅是個人觀點，同時也參雜了社會制度和社會結構，明白這一點有助於認清自己的道德責任和改變問題。韋聞笛表示，這些課題需要重新被拾起，並整合至經濟活動中，採取中庸之道，追求折衷後的經濟利潤，以兼顧社會全體成員及生態的需求。

她指出，我們可以改變既定的思維，如不追求立即獲利，而是透過社會成員可以彼此互惠、分享，並跳脫被消費主義操控的價值觀，了解人與之間並非彼此孤立，而是相互依存的緊密關係。韋聞笛表示，這些觀念將有助於人類在經濟發展中，兼顧到多數成員需求與地球的永續發展。順此將可逐漸減緩資本主義帶來的傷害，並發展出以人（仁）為本的經濟活動。

（楊雅穎）雖然這是一個痛苦的漸進過程，或有一時的混亂，卻讓我們預見轉化社會共業的美景。

（邱惠敏）因為歧視不僅是個人觀點，同時也參雜了社會制度和社會結構，明白這一點

（邱惠敏）

## 麥瑪漢 從現觀和無盡觀重新思考自他



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），從華嚴法界的重重無盡切入，探討現代人的自我認喪失與情感疏離等問題，以及佛法因應之道。

麥瑪漢運用日本藝術家草間彌生創作的「無限鏡屋」模型概念，指出人單獨站在鏡屋中呈現兩種分別：一是單一獨立又自主的我，另一個則是分裂為多重的我，他以這兩種狀態分析社會學家的論述，指出源於歐洲啟蒙意識的「我」，正從一個單一、自主的個人，退卻為支離破碎、混亂的主觀意識。

在這情形下，佛教思想和修行開展出重複不變的媒體，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和情感不復存在，因而產生現代型的焦慮和情感疏離。

（邱惠敏）

（邱惠敏）因為歧視不僅是個人觀點，同時也參雜了社會制度和社會結構，明白這一點