

平安無事 8

佛以無緣大慈救眾，故不住三際而有心的活動，此心不是主觀或客觀的我，而是隨物應化的悲智。

隨物應化大悲智

◎聖嚴師父



(摘自《禪的生活》原篇名《事與心》)

當我們用心到心與事合而為一時，已經是心外無事，事外無心，這種情況才是真正修行得力的開始。通常，人們都是處在事情和心分離的狀態下，所以有煩惱，以致無法了解自己，無法真正的了解他人。如果心和事合而為一，我們對於自己是清清楚楚的，對環境也是非常清楚的。

事入心中 心事合一

通常用海作比喻，海面無浪是不可能的，除非海變成琉璃、水晶，才不被風吹成浪。心亦如此，若未穩定堅固，必會受到境界的事所擾亂。凡夫的心就像海面的水，外境就像風，只要風一動，水就起波浪，一起波浪，它就糊塗混亂了。

動你的心，使事進入你心中，目的是心與事合而為一，乃至心與事雙亡。

諸位可知道？成佛之後的人，是心與事合一，抑是心與事雙亡？從佛的觀點而言，是無我無物無眾生的，當然也是無心無事的。心不住於過去、現在和未來，便是無心；無我相、無人相等等，便是無事。但是佛以無緣大慈救眾，故不住三際而有心的活動，此心不是主觀或客觀的我，而是隨物應化的悲智，如明鏡本身無物無影，但能胡來胡現、漢來漢現，你是什麼你要什麼，佛的悲智之中就現出什麼而給你什麼，且能一時頓現十方三世的一切事物。

佛心不動 悲智雙運

這可以拿照相機的鏡頭作比喻：照相機拍照，鏡頭不能動，一啪一聲，照出來的相片才清楚；如一面照一面動，鏡頭一定是模糊的，拍出來的照片就不會清晰。再拿我們人的眼睛跟照相機的鏡頭作比較，請問：在同一個時間之內，在眼睛視線所及的範圍內，你能清清楚楚地把每一個事物的所有形像，都攝入印象中嗎？不可能。

在座諸位有好幾十個人，我一眼可以看清楚每一個人的表情嗎？沒辦法啊！我一眼只能看到一部分人的表情。可是照相機的鏡頭，能在一剎那之間，將鏡頭所及範圍內的一切攝入無遺。兩者為什麼有這樣的不同？這是因為我們的眼睛在視物的時候，加上我們的心，我們的心在動，所以看不清楚。而佛心是如如不動的，故能因緣眾生之需要而給予救濟，即所謂的「無緣大慈，同體大悲」。(完)

精進禪二心得

最後一次呼吸

◎福島守 (日本)

五月二十五至二十七日，在法鼓山園區參加精進禪二，因為之前已有兩次經驗，對禪修期間的規矩，早就做好了心理準備，以便能專注在禪修之中。不過，這次參加有個具體目的。

五月十三日，為期兩年的社區主任委員任滿結束，接著二十七日的，迎來六十四歲生日。最近常有與我年紀相仿的朋友問：「你退休了嗎？」也有人說：「你退休不做事，人會迅速衰老。」在此同時，一位朋友突然有件非常難辦、

但有意義的業務想與我合作，我答應了。所以，腦海裡老是有這樣的疑問：「對我來說，退休是什麼意思？如果真的要退休，我要做什麼？」趁著這次禪修，想要尋求答案。

禪二期間，與以往禪修一樣，能讓我遠離喧囂煩躁的生活。坐下盤腿，保持背脊挺直，眼睛半閉半開，自然而然的能關注現在的我、自己的呼吸，這才感到心念自然安靜，確認自己確實仍活著。不過，出乎意料的是，腦中忽然浮出

《四十二章經》：「人命在幾間？對曰：呼吸之間。」然後，又起了新的疑問：「我的呼吸到底能繼續到何時為止？可能下一次的呼吸，會是人生的最後一次。」懷抱著「最後一次呼吸」的念頭繼續打坐，開始嚴肅地看待自己，知道應該珍惜自己的生命。

或許這是目前答案的線索，但是，稍加思索後，或許什麼答案都不如把它暫時放下。

我的生命現在仍持續著，「退休」只是人生的一個階段而已。生命不一受到「退休」概念的制約。所以，我以「沒關係，別著急，慢慢來」的心態，並以「活在當下，腳踏實地，步步為營」自勉，天天安穩地過日子就行了，或許可以等到更能讓人領會的答案出現。



學者體驗法鼓山

漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會甫落幕，6月30日，聖嚴教育基金會邀請于方教授等近三十位學者，前往法鼓山園區參加三天的禪修體驗。平時埋首研究的學者們，得以進一步體驗漢傳佛法，以及聖嚴師父的理念。

課程由傳燈院院長常義法師帶領，以初級禪班為基礎，加入動禪、茶禪交流、園區導覽、環山體驗海天一色等，在動靜相間的禪修中，學者們循序

漸進放鬆身心、體驗身心。此外，眾人也參與早晚課、叩鐘擊鼓等佛教儀式，在寧靜祥和的氛圍中，體會佛法悲智。

茶禪時間，除了交流各自的研究領域，眾人還熱衷於分享禪修心得及提問，從八式動禪的緣起、打坐的種種身心反應，到禪修在生活中的應用等等。多位學者不約而同提到，對於叩鐘擊鼓的莊嚴殊勝，感到非常攝受。

來自法國的艾倫·瓦格納 (Alan Wagner) 表示：「這樣的禪修體驗及深度認識園區，讓我們更深刻了解聖嚴法師思想與實踐的結合。」心理分析師呂旭亞分享，以往曾接觸不同傳承的禪修方法，從這次合理而嚴謹的課程安排，以及總護法師溫暖且循序的帶領，才感受到「放鬆」的受用，領略師父禪法細緻的次第。

(文/釋演化·圖/Jean Li)

俄羅斯禪七心得

以一個話頭安心

◎伊凡·卡帕林 (Ivan Kapalin)

四月底至五月初，法鼓山禪堂堂主果醒法師來俄羅斯拉斯帶領禪七，身為籌備執行小組成員之一，第一次要照顧這麼多層面的事，諸如打七地點、禪照個別需求等。雖然禪七前後，內心充滿了大大小小的念頭、需要完成的事情，奇妙的是，感受不到自己在當義工，反而像是全程參與的禪眾，甚至很高興有機會做這些工作。

果醒法師及協助帶領的演進法師、演廣法師，配合我們的習慣，調整了禪七的作息，善巧幫助禪眾更有精神地聽開示，也使我得以將內容運用在個人修行上。記得上次回臺灣的尋根之行中，已對果醒法師的親和力印象深刻，這次再

度看到法師如何親切地與禪眾互動，使得每個人都熱切提問，聆聽法師說法，進一步深入法義。

禪七期間，學到主要的禪修方法是話頭和默照，都是我未曾用過的，法師的指導既清楚又簡明。練習之後，體會到這些方法並非如想像中的困難，而且真的很有用，尤其是話頭，問自己一個適當的問題，心就漸漸靜下來。

禪七圓滿了，只留下個人的修行經驗，以及和其他成員所結下的善因緣。這真是一段不可思議的生命歷程。禪七後，果醒法師接著又帶領了兩場禪一，並在俄羅斯人文大學孔子學院，舉行一場主題為「中華文化與禪」的演講，學生和一般民眾得以藉此機會接觸到中國禪宗，認識漢傳佛法的主要修行觀念。希望法師們再來俄羅斯拉斯分享禪法，我確信我們將更成長，並能成為禪修活動提供理想環境的成員。由衷感恩法師們的慈悲教導。

與心念沉靜獨處

◎伊凡·庫茲涅索夫 (Ivan Kuznetsov)

對我來說，這是第一次與禪法極具對意義的相遇。對禪法感興趣的我，先讀了聖嚴師父著作《禪的智慧》，還體驗了半天的禪修，也曾在某些聚會中聽聞到禪法內容，卻不解其義。因此，這次非常高興能在這美好的氛圍、這麼好的法師帶領下，對漢傳佛法的修行傳統，有進一步的認識。

其實，我是帶著一顆沉重的心去參加禪七。要與自己的心念獨處，總覺得非常困難，它們通常會將我捲入沮喪的思緒中，也因此，禪七前曾為此感到憂心。但禪期開始第一天，這個狀況逐漸轉變，我的心漸漸沉靜下來。我很欣賞法師們的行儀，很想向他們學習。

看到自己的修行狀況，內心更加明白：即使把心念固定在一件事情上，念頭還是令人難以置信地快速變動，而且很紛亂。雖然時間拉回專注的狀態，但只能維持很短的時間。或許是在想自己「不願意想的事，至於想的是什麼，並不清楚」。

一直有個問題：如何在短時間內，讓身心安定下來？我的身體通常很緊張，動作急躁不安。禪七中，清楚地發現正

如我的心念一樣，身體好像也是自個兒過它的生活。我練習用數息法調整，卻還是用不上，因為我持續控制呼吸，卻還印象中，有一次成功做到不去控制呼吸。

法師的開示很有道理，我覺得背後有千年傳統的省思做底蘊，雖然如此，還是無法完全理解法師所講的，我想：自己應該還有一些東西漏掉了，希望有機會能繼續學習。

總本山召募義工

歡迎您一起來植福修慧，成就人間淨土！

【清洗祈願觀音池】

· 時間：9/15 ~ 9/16、9/22 ~ 9/23 (六~日)
· 報名：請上網報名，或電洽
(02) 2498-7171 分機 2456、2442

【景觀維護·環保清潔】

◆ 環保清潔日 (環境維護)：8/19、9/16 (日)
◆ 景觀維護日 (花草修剪)：8/26、9/23 (日)
◎ 以上資訊詳情請洽【法鼓山園區義工室】
· 電話：(02) 2498-7171 分機 2660 ~ 2663
· E-mail：ddmvol@ddm.org.tw
· 線上報名：http://fagushan.ddm.org.tw
點選「義工資訊/召募項目」

教聯會活動資訊

教師心靈環保一日營

【日期】9/29 (六)
【對象】各級學校現任教職員暨退休教師
【報名】即日起，額滿為止

教師心靈環保教學研習營

【日期】10/13 (六)
【地點】法鼓德貴學苑
【對象】各級學校教師及退休教師 (國小現任教師優先)
【報名】8/14 起，額滿為止
◎ 以上活動皆採網路報名
洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6130



或以歡喜心，歌頌頌佛德，乃至一小音，皆已成佛道。

梵唄50問

我融入共修的海潮音裡
梵唄喚醒了智慧、慈悲與願心
讓我們脫離煩惱漩渦，煥然一新
得到重新出發的力量！

新書上市 78折 2018/9/30止

· 梵唄的基本觀念、要領方法、歷史發展 · 法鼓文化編輯部/編著
· 收錄果醒法師導讀 (自利利他的梵唄修行) · 定價：180元



法鼓文化 請洽法鼓山全臺行銷處 法鼓文化心靈網路書店www.ddm.com.tw 郵撥帳號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



水月禪跑

2018 Chan Run

【時間】11/3 (六) 7:30~14:00
【地點】法鼓山農禪寺
【報名】7/3(二)起，線上報名 http://ncm.ddm.org.tw
「水月禪跑」或「禪坐&禪走」，活動報名二擇一。
活動須全程參加，限額錄取。
經審核通過者，將寄發錄取通知。
【洽詢】02-28933161 # 564



108分鐘環行水月道場禪跑 禪坐片刻，禪走經行 體驗身心合一的輕鬆、安定、自在