

護法總會 2023 悅眾禪悅營

鼓手再充電 團隊提昇齊向前

結合禪修、課程、經驗交流 全臺老中青悅眾從自我出發 堅定護法信願行



▲全臺各地近八十位悅眾於「悅眾禪悅營」充電，堅定護法弘法的信願行。(陳瑞攝)

【陳瑞娟／新北報導】隨著疫情解封，護法總會每年為全臺悅眾舉辦的禪修充電活動，再度恢復舉辦。九月二至九日，新形態的「悅眾禪悅營」於三峽天南寺展開，共有全臺各地老、中、青三代近八十位悅眾參加。護法總會會長張昌邦關懷時，期勉悅眾將所學帶回地區運用，多接引民眾到分會參加課程和活動，持續推動和實踐法鼓山的理念。

八天七夜的「悅眾禪悅營」由常應法師擔任總導，不同於過去全臺七天禪修，這次安排兩天半的禪修練習，在總護法師帶領下，悅眾一同聆聽聖嚴師父影片開示，練習放鬆身心、調和身心。僧團都監常遠法師於「法身開講」中，以佛典故事、師父法語，期勉悅眾珍惜難得的人身，及時修行，在培福修慧的執事上，廣結善緣，謹記「盡心盡力第一，不爭你我多少」，結合團隊的力量護法弘法。

護法總會顧問、追隨師父三十多年的資深悅眾施建昌，分享領受師父的願心、身教和行誼。從法鼓山創建前的農禪寺、東初禪寺，看到師父為法為眾的精神；在印度朝聖行中，感受師父對佛陀的崇拜之心；還有第一屆「法鼓傳薪」時，面對弟子們難調難伏，師父向眾人懺悔自己德行不足……聽施建昌娓娓道來，無論曾親近師父的資深悅眾，還是未見過師父的新進悅眾，內心都深受感動，許多悅眾更不自禁地頻頻拭淚。



▲禪修練習是悅眾們調和身心的時刻。(陳瑞娟攝)



▲團隊領導與溝通課程中，講師張莉娟引導悅眾進行討論。(陳瑞娟攝)

除了禪修、佛法和師父行誼分享，擔任悅眾需要具備的能力，也安排專業講師來授課。「團隊領導與溝通」課程邀請「心六倫」講師張莉娟，以師父教導的「悲智和敬」、「一六和敬」等價值觀生活原則，做為團隊合作的準則；「團隊生活原則」邀請專業社工作師謝洋洋，講授助人技巧理論及實務。

地區經驗分享上，林口分會召集黃敬喬分享地區團隊走入社區、推動「幸福到你家」活動，接引不少居民走入分會。新店、雙和分會 GPS 團隊由法青、禪坐、活動等各組通力合作，成功整合資源，接引大眾的實例。悅眾紛紛運用在地區的運作上。

（更多 2023 悅眾禪悅營 報導，請見《護法》季刊第 36 期）

法鼓山社大「自在人生」講座圓滿

【吳昱慧／新北報導】法鼓山社會大學「自在人生」系列講座，九月九日上午於新莊校區舉行最後一場，由僧團都監常遠法師主講「《阿彌陀經》之生死自在」，近一百三十位民眾到場聆聽，回應熱烈，為系列講座畫下圓滿句點。

常遠法師以輕鬆自在的方式，深入浅出地詮釋大眾熟知的《阿彌陀經》。法師強調，每個人都要面對生死，我們可以從現在開始，練習保持內心的自在，不讓恐懼和焦慮左右我們，同時也從阿彌陀佛的願望，解釋佛法的殊勝。法師不時提醒眾人，人身難得，應該好好把握寶貴的人生來學習，落實「信、願、行」。

在場的社大校長曾濟群也回應，佛法的最終目標是返璞歸真、解脫生死，相信、發願之後還要行動。曾校長提到法鼓文化近期出版《生死不惑：40 則生死自在指引》，書中收錄聖嚴師父的開示，指引人們了解正確的生死觀，從而化解種種擔憂、誤解和困惑，以此分享給眾人參考。

講座後，聽眾紛紛表示常遠法師比喻生動，令人獲益良多。謝秀玉分享聽完後，自己更了解佛法，除了面對生死不需恐懼，也需要每天踏實將修行功課完成。

社大主任廖素月也分享，法師簡單

常遠法師弘講《阿彌陀經》之生死自在

當天的「慈悲關懷菩薩行」及「災害關懷實務及地區分會」一堂課，由專門委員邱正玄說明慈基會的教育訓練，包括：個案訪視、災害關懷等「一課一課」，以及「長期照顧」。並提到八月份颱風於南投仁愛鄉造成災害，慈基會第一時間會同

慈悲關懷 落實菩薩行

慈基會舉辦「中部慰訪暨災害關懷教育訓練」做好安己安人的準備

【李美岱／臺中報導】法鼓山慈基會「中部慰訪暨災害關懷教育訓練」，九月十日於臺中寶雲寺舉行，中部九個地區、一百二十六位慈基會義工齊聚共學，秘書長常順法師、寺院管理副都監果理法師、護法總會副總會長陳治明等都到場關懷。

常順法師感嘆義工們平時在地區奉獻，猶如開聲救苦的觀世音菩薩。目前慈基會持續投入偏鄉兒少的教育輔導，中部地區也走入社區，展開長期照顧、安心服務關懷。由於摩洛哥連連地震，造成重大傷亡，法師特別帶領大眾持誦觀音聖號，迴向傷者平安康復，罹難者往生淨土。

當天的「慈悲關懷菩薩行」及「災害關懷實務及地區分會」一堂課，由專門委員邱正玄說明慈基會的教育訓練，包括：個案訪視、災害關懷等「一課一課」，以及「長期照顧」。並提到八月份颱風於南投仁愛鄉造成災害，慈基會第一時間會同



▲中部慰訪暨災害關懷教育訓練，願以慈悲的關懷落實菩薩行。(趙炳煇攝)



▲常遠法師主講《阿彌陀經》之生死自在，聽眾回應熱烈。(法鼓山社大提供)

新學年入禪門 教聯會展開線上共學

【楊婷如／臺北報導】九月八日週五晚上，教聯會展開新學年第一次線上禪修會，由常儀法師導讀課程法師著作《禪修學指引》，共有九十位教師上線參加，為繁忙的教學生活開啟禪修之門。

讀書會一開始，常儀法師開門見山地表示，釐清禪修的觀念很重要，因為學禪必須具備正知見，才能安全地進行禪修。同時以小沙彌的故事提醒眾人：禪就在日常生活中，必須親自體驗後，才能知道禪是什麼。法師鼓勵眾人養成禪坐習慣，閱讀本書時，更能理解書中所說的修行觀念與方法。

法師當天導讀《禪修學指引》的前言，提到漢傳禪法相當完整，《六祖壇經》將禪修理論化繁為簡，是修習止觀的重要參考。書中將漢傳禪觀系統整理出「禪修學次第簡表」，列出循序漸進的禪修地圖，其中包含「方便」與「正修」，也是止觀法門所強調的：禪修須先具備正知見，依法修行的同時也要發願，才能達到學佛的終極目標：解脫生死。

除了閱讀《禪修學指引》，常儀法師未來也將帶領教師們深入《聖嚴法師教禪坐》、《禪的體驗：禪的開示》、《戒律學綱要》等著作，踏實進入禪的世界。

安心接受全部的自己

自己從來沒有自毀的想法，所以非常不理解自己為何有想自殺的念頭。但我知道自己曾有過急性鬱症。是法鼓山人基會的專業老師陪著我，進進退退地走著，讓憂鬱症沒有成為自己長期的病。

陪伴的人，很重要。從一月到現在，我不間斷地預約老師談話，從每週一次五十分鐘，到七月時變成每週一次，與老師談話的過程中，我漸漸有了更多方法，去面對自己的憂鬱悲傷。每次預約，並不是覺得自己可以了，反而是認為，或許下一次又有什麼讓我過不去，有預約起來，至少跟老師談話時，可以釐清自己面對的方式，以及對自己覺知有多少。這八個月裡，我以老師

為心靈引導，以談話、覺察、面對、接受，做為療癒自己的藥方。於是，我發現自己漸漸可以笑了，不用包裝就有力量出門，可以做的事變多了。

免費、不開鏡頭的談話，讓我在八個月中，安心、放心地走進了這個溫暖而專業的地方。我上一台階，老師就跟著我上一台階，我下三個台階，老師也跟著我下三個台階，告訴我：「沒關係的，這很正常。你有兩個你，一個向著光明的你，一個還在憂鬱悲傷的你，都可以在你！這些話，讓我安心地接受全部的自己。」

感恩人基會的關懷生命專線，陪我度過、越過、爬過、走過憂鬱，有專業而溫暖的老師來幫助我們的心，有力量能夠前進。

◎法鼓山人基會「關懷生命專線」：(02) 2311-8585
◎「網路協談」請加入 LINE 官方帳號預約

◎林爰言

二十多年的助念過程中，我有一件感農曆正月初一，那天早上七點四十分左右，臺中辦事處（今雲雲寺）打電話來，告訴我有人需要助念，並給我地址。我心想：我今天年初一，可以找誰呢？我打電話給陳文理，她是我們助念團的班底。電話講完，我們大概八點出發。那個地址在松竹路，是一條新闢道路，離我家很遠，路程至少需要三十分鐘。不巧我們又走錯路，直到八點四十五分才到往生者家。

那位往生者是我們的勸募會員，年紀五十多歲，是一位單親媽媽，有個十七歲的女兒。女孩看到我們來，便跟我說，她打電話到辦事處不久，大約八點就有一些身材高大、穿著海青的男眾前來，助念了半個小時，在我們來之前，也就是在八點三十分離開。

「我沒有打電話給他們，他們怎麼知道有人往生？他們助念完走出去，我一轉頭，就不見他們的蹤影，好像憑空消失了，好奇怪呢？」女孩說。

我也覺得奇怪，除了我們，還有誰知道女孩家需要助念呢？

我們助念到十一點半結束，臨走時，我跟女孩說，如果有問題可打電話給我。女孩聽了便說：「我有一點害怕。我告訴她：『那是你的媽媽，有什麼好怕的？』她說不是怕媽媽，是看到一個東西，覺得害怕。

我請她帶我看。進到屋內，看到大門旁天花板上，橫樑上方貼著一個金色紙做的東西，圓圓的很像小酒杯。我開始持誦「六字大明咒」，站在椅子上輕輕把牠摘下來，放到外面的火堆燒化。

事後想想，幫我們助念那半個小時的，或許是天人吧！那個金色物體，也許是天人留下的證物呢。我愈想，心裡愈法喜，相信是佛菩薩護念，天人來幫我們做助念。直到今天，這件事仍讓我感到無比榮幸。

天人也來助念

助念 悅眾故事

◎唐家珪（臺中分會首任召集人）



西雅圖分會「佛陀教我」工作坊

果毅法師 領眾觀五蘊 轉覺知

【西雅圖訊】接受不完美的自己，從而學習實踐佛法。九月二日，西雅圖分會舉辦「佛陀教我」(Not to be OK)工作坊，由普化中心副都監果毅法師、馬西亞道場監院常藻法師一起帶領。透過法師們引導、分組討論，學員期能轉性為覺知，學習了解自己、覺察自己，如實接受自己。

工作坊一開始，常藻法師首先詢問學員：學佛後，是否覺得自己應該沒有情緒、煩惱，應該總是保持正面，不被挫折打敗？當發現自己做不到時，是否會對自己失去信心、感到壓力？其實學佛有煩惱很正常，法師表示，我們凡夫的習性是趨樂避苦，以對立、驅趕、掩蓋、壓抑來處理情緒，有時甚至抓著情緒，以怪罪他人或外境來轉移問題。

常藻法師引用《雜阿含經》第二六六經，佛陀開示如實觀五蘊的「集、滅、味、患、離」，是截斷生死輪迴的方法。法師除了解釋觀五蘊的重要，並引導學員如實觀的要領。法師表示，如實觀五蘊，轉

心的慣性為覺知，才可以斷「觸、受、愛、取、有」的連結，不被貪瞋癡所役使。法師還引第四七〇經的偈子：「樂受不放逸，苦觸不增愛，苦樂一俱捨，不順亦不違。」說明佛陀教我們的修行觀。

果毅法師分享《雜阿含經》第一經：「當觀色無常，如是觀者，則為正觀。」再次提醒學員如實觀照的重要。法師表示，如果我們能不固著，便可以看到事物的多面向與變化，就像從苦瓜的苦味中，也可以發現很多不同味道，繁重的工作，也可以讓自己不起煩惱。

分組討論時，法師請學員分享自己的某個感受，以及對自己的了解。然後再引導學員回想剛剛的分享，是否加上一應該、一不應該的情緒。經過練習後，學員才發現原來「如實覺知」不多不少，符合真相，並不如想像的簡單；也發現自我習慣運作的模式，對自我與他人的要求。明白如實接受自己，才能真正地面對與處理，不再去執著表面的OK或不OK。



▲果毅法師在「佛陀教我」工作坊中，引導學員如實觀五蘊。

【李雯琪／高雄報導】九月十六日下午，法鼓文理學院佛教學系助理教授果幸法師於紫雲寺，帶領大眾透過《宏智禪師廣錄》，一探宋代曹洞宗宏智禪師的生平、語錄中的禪宗文化、禪學思想與禪法修習。

果幸法師在美國攻讀博士學位期間，專研宏智禪師相關的研究。講座上，法師分成「宋代禪師：宏智正禪宗師行誼」、「語錄中的禪宗文化」兩個弘講主題，從禪師生平簡述中，看出禪師慈悲接眾、濟眾持戒、受施無貪、行遺無厭的德行，尤以禪師遺偈：「夢幻空花，六十七年。白鳥煙沒，秋水連天。」平淡字句中，更可窺其風範。法師說：「無事忙中老，空裡有哭笑，本來沒有我，生死皆可拋。」與禪師的辭世偈，都蘊含度化眾生的悲願、超越世俗的禪心，不只令人感佩，更值得學習。

《宏智禪師廣錄》文字優美且易於理解，法師以淺顯易懂的譬喻，讓大眾理解禪師的禪法。法師也舉出許多禪師的禪法，也舉出許多禪師的禪法，也舉出許多禪師的禪法。

法師最後以「眼前當下」勉勵大眾，把握眼前當下相應的禪門，努力修行，入了法鼓山這座大寶山，才不會空手而回。

【吳幸宜／紐約報導】擴建中的紐約東初禪寺，於美東時間八月三十日至九月三日，在象園道場舉辦「中元報恩佛五暨三時繫念法會」，由副住持果醒法師擔任主法，與僧團法師們一同帶領五十位信眾、多位義工共同修持，將精進念佛的功德，迴向累世父母、怨親債主及一切眾生心開意解，往生極樂淨土，以及世界各地因天災、人禍、戰亂而受苦受難者，祈願承三寶之力，解眾生倒懸之苦。

法會前一天，果醒法師、象園道場住持果元法師、監院常源法師合力為道場進行灑淨、安位，以楊枝淨水普施佛法清涼，邀請法界眾生同修法益。

五天的念佛共修中，大眾收攝身心，聆聽創辦聖嚴師父音聲開示、果醒法師的提勉，並跟隨監香常源法師引導，藉由繞佛、坐念、拜佛、跑香等動靜結合的方式，一心誦念「阿彌陀佛」。依循師父開示的修行方向，持誦佛號的「事持」到練習「理持」，修念佛三昧，淨念相繼，與本自具足的佛性相應，開顯自心淨土。再從自心淨土著力，以慈悲心、感恩心、懺悔心對待周圍所有人，建設一方人間淨土。

九月三日圓滿日下午三點開始，啟建解行並重的「三時繫念法會」，由監香常源法師引領近八十位僧俗四眾，共修冥陽兩利的佛事。果醒法師開示時，以《楞嚴經》的要旨呼應《三時繫念法會》，並結合幾十年來實修的體悟來解說佛法。

法師依據《楞嚴經》講說眾生流轉生死，皆因一念無明，依其起妄，產生「能、所」對立，念念向外攀緣而造業，如《三時繫念》開始所言：「覺海虛空起，娑婆業浪流。」一般人不知一剎剎瓶盤，盡從金出，將銀釧瓶盤等現象視之為真，不知其本質為金，如同不生不滅的覺性大海，為妄念生滅的波浪所蒙昧。

《楞嚴經》中，大勢至菩薩宣講的念佛三昧修行，便可將攀緣心向內收攝，返妄歸真。法師以中峰明本禪師在《三時繫念》中所言：「須臾念佛之心，剎那即結業之所。」勉勵大眾時時念佛，都攝六根，消融能所，顯發本自性光明，淨土便在當下心中。

▲果醒法師(右起)、果元法師、常源法師於法會前，為象園道場進行灑淨、安位儀式，邀請法界眾生同修法益。(東初禪寺提供)



▲東初禪寺於中元報恩念佛圓滿日，啟建「三時繫念法會」，將功德迴向先亡眷屬及所有遭受苦難的眾生。(東初禪寺提供)

【李雯琪／高雄報導】九月十六日下午，法鼓文理學院佛教學系助理教授果幸法師於紫雲寺，帶領大眾透過《宏智禪師廣錄》，一探宋代曹洞宗宏智禪師的生平、語錄中的禪宗文化、禪學思想與禪法修習。

果幸法師在美國攻讀博士學位期間，專研宏智禪師相關的研究。講座上，法師分成「宋代禪師：宏智正禪宗師行誼」、「語錄中的禪宗文化」兩個弘講主題，從禪師生平簡述中，看出禪師慈悲接眾、濟眾持戒、受施無貪、行遺無厭的德行，尤以禪師遺偈：「夢幻空花，六十七年。白鳥煙沒，秋水連天。」平淡字句中，更可窺其風範。法師說：「無事忙中老，空裡有哭笑，本來沒有我，生死皆可拋。」與禪師的辭世偈，都蘊含度化眾生的悲願、超越世俗的禪心，不只令人感佩，更值得學習。



▲果幸法師在「宏智禪師行誼」講座中，分享禪師的禪法與禪心。(紫雲寺提供)

【唐輝君／花蓮報導】九月九日至十日，花蓮精舍首度舉辦止觀二日禪，由僧團果醒法師帶領，第一天講解何謂止觀，第二天則以禪一方式進行實修，解行並重的課程，共有六十多位學員前來尋找身心安定之處。

第一天報到及第二天進禪堂前，義工們協助學員收起平常不離身的3C用品，作為收心的第一步。果醒法師接著說明法堂及禪堂規矩，兩天課程必須遵守禁語。一說話前的起心動念，一說話後的起心動念，一說話時的起心動念。一說話後的起心動念，一說話時的起心動念。

多位學員分享，第一次體會到身在哪裡，心在哪裡，特別是經行和跑香，節奏快慢交錯，當法師的香板一敲，身心都震盪，宛如棒喝！身體的動盪，心的奔馳，頓時停止，然後身心舒暢，感覺自己的身心慢而穩，且更有力量。

兩天的課程宛如須臾片刻，法師勉勵學員們繼續用功，讓修行成為生活的必需品而不是調劑品，用學到的方法照顧自己的心，清楚自在的境地就不遙遠了。

▲果醒法師帶領學員經行、跑香，練習覺察身心狀態。(花蓮精舍提供)

東初禪寺 圓滿中元報恩佛事

迴向全世界受苦受難者 主法果醒法師勉大眾時時念佛當下即成淨土

【唐輝君／花蓮報導】九月九日至十日，花蓮精舍首度舉辦止觀二日禪，由僧團果醒法師帶領，第一天講解何謂止觀，第二天則以禪一方式進行實修，解行並重的課程，共有六十多位學員前來尋找身心安定之處。

第一天報到及第二天進禪堂前，義工們協助學員收起平常不離身的3C用品，作為收心的第一步。果醒法師接著說明法堂及禪堂規矩，兩天課程必須遵守禁語。一說話前的起心動念，一說話後的起心動念，一說話時的起心動念。一說話後的起心動念，一說話時的起心動念。

多位學員分享，第一次體會到身在哪裡，心在哪裡，特別是經行和跑香，節奏快慢交錯，當法師的香板一敲，身心都震盪，宛如棒喝！身體的動盪，心的奔馳，頓時停止，然後身心舒暢，感覺自己的身心慢而穩，且更有力量。

兩天的課程宛如須臾片刻，法師勉勵學員們繼續用功，讓修行成為生活的必需品而不是調劑品，用學到的方法照顧自己的心，清楚自在的境地就不遙遠了。

那一夜，臺南分院電梯停用……

聲聲佛號 陪菩薩安心下樓

九月七日晚間，南臺灣下著大雨，當時約有三十多位菩薩正在臺南分院參加念佛共修。共修結束，才得知分院所在的大樓一樓淹水，電梯暫停使用；換句話說，所有的人都得從十四樓走下去，這時現場有點躁動不安，因為有一位拄著拐杖的菩薩，該怎麼辦？

其實，稍早當大眾還在念佛，法師們得知電梯暫停使用後，便打一九求助，但對方回應以生命危急者為優先，因此法師們及不少參加共修的人，便決定陪著這位菩薩慢慢走，讓人感動的是，才走沒幾步，便有一位男眾自告奮勇要擔菩薩下樓。

分院所在的大樓老舊，階梯相對較陡，即便是一個人走起來也要小心翼翼，更何况是老菩薩和行動不便的人。於是大眾前後擁護他們，念著「一、二、三、四」，希望穩住步伐，在前面幾階引導的演說法師聽了，提醒大眾改為「阿彌陀佛」四字佛號。

安定彼此的身心，於是樓梯間再度傳出齊聲劃一的佛號聲。

十四樓的距離不算短，無論是擔的或是被擔的人，相對都會比較緊繃、害怕。中途停下來休息時，演說法師帶著大家做三次深呼吸以及放鬆引導，同時安撫被擔的菩薩，要全身心地信任擔他的人，可緩自己的緊張，也可以讓彼此安心。

接著再上路，步伐搭配著佛號，似乎更有默契了，這一趟路下來彷彿是另一場念佛共修，最後在大家都平安抵達後，互相感恩之餘，法師也帶著大眾迴向，為這個難忘的夜晚畫下圓滿句點。

分院召開廣雲寺說明會時，聽到大眾急切地建築物「一從地起」，歷經這一夜，深知老菩薩們上下的不便，求法的心更迫切，他希望從地長出來的廣雲寺，未來能接引更多人安心共修。

▲平安抵達一樓後，法師帶領大眾迴向，互相祝福。(臺南分院提供)

農禪寺

慈悲三昧水懺

2023 10.21 六 9:00-17:30

掬一杯三昧水 滌眾世貪癡癡
細聽悟達禪師的警語
攝受迦諾迦尊者的慈悲度化

報名 ◆ 9/8起，上網填報名表，9/15起，請持「報名資料編號」至農禪寺、總本山、雲來寺或安和分院之報名窗口，臨櫃完成報名手續。
洽詢 ◆ (02)2893-3161分機801-804 | 備註 ◆ 設有各項功德護持，及消災、超薦牌位，歡迎打聽供養大眾。

112年 兒童生活教育

寫畫創作活動徵稿

徵稿日期：10/1~11/1

農禪寺

- 法鼓山世界佛各地分
- 法鼓山世界佛：Tel: (02)2498...
 - 雲來寺法鼓山：Tel: (02)2893...
 - 法鼓山世界青：Tel: (02)8978...
 - 法鼓山人文社：Tel: (02)8978...
 - 法鼓文理學院：Tel: (02)2498...
 - 聖嚴教育基金：Tel: (02)2397...
- 北部
- 農禪寺：Tel: (02)2893...
 - 雲來寺法鼓山：Tel: (02)2893...
 - 法鼓山世界青：Tel: (02)8978...
 - 法鼓山人文社：Tel: (02)8978...
 - 法鼓文理學院：Tel: (02)2498...
 - 聖嚴教育基金：Tel: (02)2397...
- 中部
- 臺中寶雲寺：Tel: (04)2255...
 - 臺中寶雲別苑：Tel: (04)2465...
 - 南投德華寺：Tel: (049)242...
 - 三義DIY心靈：Tel: (04)2223...
 - 苗栗分會：Tel: (037)362...
 - 豐原分會：Tel: (04)2524...
 - 海線分會：Tel: (04)2622...
 - 彰化分會：Tel: (04)7114...
 - 員林分會：Tel: (04)837...
 - 南投分會：Tel: (049)231...
 - 苑裡共修處：Tel: (037)741...
 - 竹山共修處：Tel: (049)264...
 - 東勢共修處：Tel: (04)2588...
 - 鹿港共修處：Tel: (04)2577...
- 南部
- 臺南分院/臺南：Tel: (06)220...
 - 臺南雲集寺：Tel: (06)721...
 - 高雄紫雲寺/高雄南/北區分：Tel: (07)732...
 - 高雄三民精舍：Tel: (07)225...
 - 嘉義分會：Tel: (05)276...
 - 屏東分會：Tel: (08)738...
 - 潮州分會：Tel: (08)789...
 - 虎尾共修處：Tel: (05)636...
 - 朴子共修處：Tel: (05)370...
- 東部
- 臺東信行寺：Tel: (089)225...
 - 蘭陽分院/羅東：Tel: (03)961...
 - 宜蘭分會：Tel: (03)928...
 - 花蓮精舍：Tel: (03)834...

2023 法鼓山剃度大典

隨佛出家 奉獻新僧命

十一位新戒法師 十三位行同沙彌、沙彌尼 發大悲願續佛慧命



▲方丈和尚勉勵新戒法師，要做人天師表，持守淨戒，以成就團體來成就自己。(李東陽攝)

【林瓏雲／新北報導】師法地藏菩薩「眾生度盡，方證菩提」的大悲願心，法鼓山僧團於九月十四日地藏菩薩誕辰，舉辦一年一度的剃度大典，方丈和尚果暉法師親臨剃度，將兒女布施給三寶，感恩十方信眾護持，「將此深心奉報恩，是則名為報佛恩」，期許十一位新戒法師荷擔如來家業。

剃度典禮由方丈和尚果暉法師擔任戒和尚，退居方丈果東法師擔任教授阿闍梨，「善哉解脫服，無上福田衣，我今頂戴受，世世不捨離。」在《搭衣偈》莊嚴的唱誦聲中，十一位新戒法師換著僧裝，「搭了解脫衣，正式開啟新僧命。典禮並有十三位僧大新生受行同沙彌、沙彌尼戒。現場近四百位僧團法師、求度者親友、信眾觀禮祝禱。

「戒為無上菩提本，應當一心持淨戒。」方丈和尚勉勵新戒法師，出家是出離三界煩惱的家，出離煩惱猶如兩軍對戰，要用「戒」來防禦、調伏身心。若能以自利利他的觀點出離煩惱，則一切眾生皆是我軍，沒有對立、不起煩惱。「出家」作為三界的典範、人天的師表，更要學習比丘三千威儀、八萬細行，並謹記在僧團要以團體為重，就像「木頭跟著木排跑」，以成就團體來成就自己，這也是菩薩道利人利己的精神。

剃度出家正好滿三十年的退居方丈果東法師，憶起三十年前剃度出家時，從創辦聖嚴師父《戒律學綱要》中體會，戒律由俗到僧的層次與實踐，鼓勵新戒法師依戒、定、慧三學，次第修學正法。並以「不迷紅塵捨貪愛，不離紅塵度眾生；紅塵不迷亦不離，身在紅塵發菩提」作為期勉，珍惜一切殊勝善緣和法緣，共同延續師父建立僧團、令正法久住的深切悲願。

「和尚問遮難時，我更堅定了出家的願心。」寬承法師分享從出社會到就讀僧大的歷程，清楚知道與追求功成名就相比，自己更想探索起心動念的源頭，看清自己真正的樣貌，願以宗教師的身分，幫助大眾將佛法應用在生活中，覺察自己，調伏煩惱。

寬承法師的老菩薩楊寶玲，帶著全家人特地從馬來西亞前來觀禮，看到法師從聰慧內向，變得開朗而樂於分享佛法，內心雖有不捨，仍以法師為榮，充滿祝福。

「我們少了一個孩子，但多了一個如來之家。」一路看著喜歡住在家的兒子，轉變為懂得用佛法關懷家人、孝順體諒，再蛻變為成熟穩重的出家人，寬承法師的女眾老菩薩盧秋樺祝禱法師，在菩薩道上永不退轉，直到成佛。更祝福今年也考上僧大的女兒，好好學習，如願出家。男眾老菩薩李坤雄則引用方丈和尚的話「世間法只能治標，只有佛法才能治本」，祝福子女們道心永固，利益眾生。

▲在《搭衣偈》莊嚴的唱誦中，新戒法師換著僧裝，開啟新僧命。(李東陽攝)

交流僧伽教育 福建佛學院參訪法鼓山



▲方丈和尚陪同本性和尚左一行入參訪法鼓山園地。(張麗蓮攝)

【張麗蓮／新北報導】九月十日上午，福建佛學院院長、莆田廣化寺方丈本性和尚率八人訪問團，拜訪法鼓山世界佛教育園地與僧伽大學，方丈和尚果暉法師率同僧大副院長寬承法師、果光法師與四十多位僧伽代表迎接，雙方並交流僧伽教育的辦學經驗。

方丈和尚表示，福建佛學院在廣化寺的男眾部、崇福寺的女眾部，都是堅守戒律精神、重視佛教教育和文化的代表性道場，很歡喜有機會互相學習。

本性和尚表示，法鼓山創辦聖嚴長老提出的「心靈環保」，還有「面對它、接受它、處理它、放下它」等法語，廣為現今大陸宗教界及民眾熟知。此行希望汲取中華佛學研究所等教育單位的經驗，做為日後福建佛學院舉辦四十年學術活動的參考，也期盼日後能時常交流互動。

當天的交流分享會，由寬承法師、果光法師兩位副院長，向訪問團說明法鼓山大學院教育及僧大辦學的特色，僧大各單位的執事法師，逐一答覆團員的提問，包括：當今佛教教育面臨的傳承與創新、入世與出世、神聖性與世俗化、信仰與學術、學院叢林化與叢林學院化、全球化浪潮與國際化辦學、僧伽教育與社會責任及科學素養等。

會後，方丈和尚、退居方丈果東法師一同為訪問團介紹法鼓山園地，陪同參訪祈願觀音殿、開山紀念館與行願館，每一處禪悅境教的環境，皆讓來訪團員深受感動。

◎陳定銘 (法鼓文理學院校長)

心靈環保教育園地 實踐自然環保精神



校長的辦學藍圖

創辦聖嚴師父在《好心、好世界》一書，談到心靈環保時，表示環境污染的主因是由於人們過度注重物質生活，而忽略精神生活品質的提昇。因此，鼓勵通過禪修的生活，提高精神生活的品質，進而保護人類的心理健康，影響全人類的心靈，從根本改善生活環境，達到全面健康的目的。

本校的辦學理念，就是「心靈環保」：包含心靈環保、禮儀環保、生活環保、自然環保四種環保。方丈和尚果暉法師在法鼓文理學院舉辦的「二〇二二心靈環保領域對話學術研討會」開幕式致詞，說明四種環保與經典連結及應用中，特別指出自然環保「依正不二」，強調對眾生賴以生存的大環境，應當感恩、照顧。

由於本校是自然與融入禪悅境教的友善校園，透過以山林為教室的外在環境，有助於身處其間者對內反省自身、對外省思現代生活，就像環境教育(Environmental Education)所主張「在環境中教育」一般，以自然為師。因此，心靈環保研究中心規畫心靈環保教育園地，設置「環境教育設施場所」，秉持「自然環保」理念建設校園，將環境資源特色展現在水土保持、靜心步道、里山倡議、低環境衝擊建築四個方面，並結合場域特色發展出豐富而有趣的環境教育課程。

心靈環保教育園地「環境教育設施場所」自二〇二三年三月二十九日揭牌迄今，推動環境教育認證課程，教案設計即是以體驗校園環境教育，以用修方法提昇環境覺知。例如八月二十八日金山國小校長及老師們一行四十五人，來到心靈環保教育園地體驗「慢行聽禪」和大自然在一起，獲得熱烈的回饋。

未來將透過產學合作方式，規畫設計全面與豐富的環境教育課程，除了成人課程外，也將設計生動活潑適合中小學生的體驗課程，以及培養更多的環境教育解說員，積極推廣，讓公務員、企業員工、學校師生、社會大眾來上課取得認證，實踐自然環保的精神。



【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 482期 10月號

第三人生正精彩 55+ 的生命逆襲

退休後，您想過怎樣的生活？第三人生(Third Act)的概念正夯！人生經過 25 歲之前學習的第一階段；25~55 歲之間，發展職涯、成家立業、為老後儲蓄的第二階段；55 歲以後，則是開發人生第二曲線的第三階段。第三人生的典範聖嚴師父曾說：「百千計畫忙碌一生，萬緣放下前程似錦。」透過專題，跟著師父打造美好的晚年。

對於未來可能還有一、二十年的「老後」，我們該如何準備？根據研究，50 歲是打好老後基礎的好時機，尤其健康攸關老後的生活品質，從腦力、體力、社會力著手，預約美好的第三人生。果雲法師、曾濟群、侯坤宏、陳秀梅珍惜歲月的禮物，體驗難得的生命逆襲，從中蛻變，享受第三人生的風光。

今夏，常啟法師到美國純西方僧團夏斯塔修道院(Shasta Abbey)短期參學，藉由他山之石，反思漢傳佛教的出路。CBETA 轉型為佛教電子佛典基金會，這是邁向電子佛典永續發展重要的一步，惠敏法師細數 CBETA 的成立歷史，對佛教界、學術界產生了極大影響，也是資訊時代的法供養。

(每本 180 元，訂閱一年 1680 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店)

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

學海築夢心得

跨宗教交流的省思

◎林聖詠

(法鼓文理學院佛教學系碩士生)

為促進大專院校學生培養國際視野，自理論而實踐地以旅外見聞印證所學，教育部辦理「學海築夢」計畫，本年度法鼓文理學院由佛教學系主任邱偉仁老師申請，並遴選五位學生，自八月起至九月底，前後赴美國參學、實習。

首站我們來到位於馬里蘭州的醒蘭寺(Wrangham Monastery of the Holy Land)。法鼓山法鼓山禪法中心(法鼓山禪法中心)著稱，具備跨越佛教宗派乃至宗教藩籬的廣闊胸懷，落實於行動層面，則積極與美國在地的其他宗教組織交流，我們一行也因此有幸參訪猶太教、印度教、祆教、天主教等不同的宗教地點。

而每當參訪這些宗教機構時，我總是思考佛教與該宗教間，則積極與美國在地的其他宗教組織交流，我們一行也因此有幸參訪猶太教、印度教、祆教、天主教等不同的宗教地點。

而每當參訪這些宗教機構時，我總是思考佛教與該宗教間，則積極與美國在地的其他宗教組織交流，我們一行也因此有幸參訪猶太教、印度教、祆教、天主教等不同的宗教地點。

而每當參訪這些宗教機構時，我總是思考佛教與該宗教間，則積極與美國在地的其他宗教組織交流，我們一行也因此有幸參訪猶太教、印度教、祆教、天主教等不同的宗教地點。



▲文理學院學生參與學海築夢計畫，與佛教學系系主任邱偉仁老師(右三)於華盛頓特區喬治城大學(Georgetown University)合影。(林聖詠提供)

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

AWAKENING

生命自覺

2024
2024
2024

2023.10.15 開放報名，額滿為止

報名 官網 FB

113 學年度 碩士班 甄試入學

以心靈環保為核心價值，培養關懷奉獻、博學強健人才的園地。

法鼓文理學院

招生簡章

教學單位



▲學員每天早晨於草地上打坐，感受身心平靜。(盧羽妍攝)



▲傳燈院監院常展法師(右)與舞蹈家邢亮(左)對話，引導學員思察心靈解方。(盧羽妍攝)

2023 青年卓越禪修營

練禪心 走向更好的生活

8月21至26日，120位臺、港等地青年於法鼓山上，體驗結合禪修與藝術、從感官深入心靈的「青年卓越禪修營」，這場「禪藝不二」的身心之旅，本期邀請學員和小隊輔親身來分享。

不只參加，而是回家

◎徐寬澈

上山前，帶著各式各樣的心情參加卓越禪修營。一直想體驗禪修，第一次就在這個營隊，而且是在與一群年齡相仿的青年。我在養護中心當社工，上個月經歷了工作的低潮和迷惘，不管找誰聊，還是解不開心裡的結。營隊前兩天，心比較浮躁，第一天晚上睡不著，隔天沒什麼精神，還是鼓勵自己打起精神，好好安住當下。



▲學員透過茶禪、聆聽頌鉢，體驗禪修與藝術之間不一不二。(法青會提供)

第三天在籃球場上進行，法師問大家：「在想什麼？在恐懼、害怕什麼？一意識到自己的妄念跑出來，開始跟別人比較，也看見自己的矛盾，明明都是對的，還是給自己貼標籤。為何不能停止對自己批判，接受這樣的自己，多肯定自己一些？」

接受變化，看見我執

◎林堯卉

彷彿在世外桃源，過著沒有手機、暮鼓晨鐘的生活。少了外界的訊息，不再向外尋找什麼，感官全回到身上，心相對清楚。每天早上，爬大陡坡到一片綠油油的草地上，跟著常展法師、舞蹈家邢亮老師做八式動禪，再打坐三十分鐘，感受微風徐徐吹來，蟲鳴鳥叫，以及清新的大地香氣。看到雨後彩虹，以及從海面緩緩升起的太陽，整個身心都被療癒了。

多年前曾是禪修營學員，這次來擔任小隊輔。今年營隊充滿藝術家隨性的風格，專職、內外護法及小隊輔們，隨時要接變化球。除了接受「無常」，也體會到所有的事都在不斷變化，而我們卻老想按照既定計畫走，這不就是心中的我執在作祟嗎？



▲在感恩之夜，方丈和尚果禪法師引導學員發願，為人生立下方向。(盧羽妍攝)

原來，全身都要放鬆

◎江江正

六天五夜的禪修營過去了，很大的感受是：原來打坐沒有想像中可怕。以前曾在其他地方學打坐，雙腿的痛讓我幾乎是「逃出來」的，當時對於痛的理是：要想法子撐過去。

什麼是無？不知道，想知道

「話頭禪法精進研習營」心得

◎賴演香(溫哥華)

溫哥華道場八月底舉辦「話頭禪法精進研習營」，具諮詢背景的演一法師，透過影片、圖片、練習、討論等多元方式，闡述大乘經典裡難懂的一「不識真心」與「迷妄為實」，還有我們在知見上常犯的顛倒錯誤。



▲果光法師開示話頭禪要發四種大心：大信心、大願心、大憤心、大疑心。(溫哥華道場提供)

種福田，寧願少不能斷

◎劉美君(安和福田班關懷員)

課外心一章

想接任關懷員的因緣，主要是想復習福田班的課程。記得上福田班是七年前的事，那時剛到法鼓山學佛，對於法鼓山理念及佛法一知半解，加上時日，有必要再複習。再者，安和分院的齋飯實在太好吃，所謂「食齋不飽，法輪不轉」，來當關懷員，法輪不轉，來當關懷員，法輪不轉，來當關懷員，法輪不轉。

對於即將成為「福田種子」，萬行菩薩的一同學菩薩們，未來在義工崗位上難免遇到挫折或困難，我想分享一下這節課開示的溝通三原則，這是除了「四它」之外，自己非常受用的開示：一、沒有請你提意見，不要想提意見；二、請你提意見，不要不聽；三、提了意見，不要期待被採納。

Advertisement for '開門·見山' (Opening the Door, Seeing the Mountain) course. It features a scenic image of a mountain and a building. Text includes: '心境，決定你的處境；眼界，決定你的世界' and '2024 法鼓山桌曆'. Pricing: 79折優惠229元, 11月底前訂購，再享優惠：買5送1，買10送2 (66折). Contact: 大宗訂購，另有折扣，請洽 02-2893-4646 # 6545、6535-6. 定價：290元。攝影：李東陽。訂購滿200份以上，可代印公司行號及祝福語(費用另計)。請洽法鼓山全臺行願館 法鼓文化中心網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額滿800元，酌收85元運費，限國內運送。

Advertisement for '法鼓講堂' (Dharma Lecture Hall) course '人人皆成佛 圓成解脫道' (Everyone Can Become a Buddha, Attaining the Path of Liberation). It features a map of the lecture hall location. Text includes: '《法華經》是佛陀涅槃前所說的大法，為學佛者指引唯一佛乘的真義。所提供的理論和方法，適合不同修行基礎的人學習。若能持續精進修持，每向前一步，即獲得一分解脫，並最終圓成解脫之道，實現人人皆成佛的目標。' Course details: 11月課程，暫停。直播地點：農禪寺法堂二(歡迎臨場上課)。課程預告：【十一月課程】暫停。洽詢電話：02-2893-9966 # 6663. Date: 10/4. 18. 25 @ 19:00 ~ 21:00.

出家讓生命昇華

七月初，僧大學僧演端、演功、演植、演念、演煦五位法師圓滿學業，透過交流與討論，由演端法師代表全體畢業生，在畢業典禮上與觀禮親友分享，本期邀您分享當天的畢業感言精要，一起體會出家生命的深刻心路。

◎文／釋演端 圖／法鼓山僧大提供

遺憾，成就出家人的人生
過去五年，我們五位畢業生常被問到：「你這麼年輕，為什麼要出家？」甚至家人也曾問我：「家庭不溫暖嗎？」出家，是希望成為家人善的延續，希望能藉由服務奉獻，來幫助更多的人。可是，又有人問：「難道服務奉獻一定要出家嗎？在家也可以奉獻啊！」

不放棄的心，陪伴所有人
五年後，我們怎麼回答同樣的問題？透過這五年的學習，我們發現：原來痛苦和遺憾，是因為我們不懂得照顧自己的心。現在的我們，知道該怎麼做了。如果有機會聽到媽媽說：「你不可以帶我回家好不好？」我怎麼在日本？帶我回家好不好？當時，家人與我不懂處理自己的情緒，只能不斷說服她：「你就在家裡，不要這樣子。」最後，她很難過地說：「你們都把我當瘋子！」

轉化生命，不再遺憾
這五年來，我們學到怎麼去過不再遺憾的人生，也學會了如何幫助他人，不再遺憾地過自己的人生。所以，我們不只希望成為家人生命的延續，更希望能有轉化、昇華的可能。藉創辦聖嚴師父的一個小故事，來說明什麼是生命的昇華。師父和我們一樣，也有俗家親人。有一次，大陸的親人聯繫上師父，在電話中說：「你在臺灣出家，一個人孤苦伶仃，我們送一個小孩給你好不好？這樣就有人可以照顧你了。」後來他們知道，師父有成千上萬的徒弟，又說：「這個人你不是很喜歡嗎？」師父說：「一個人的時候，我不覺得孤單；有成千上萬的人需要我，我也不覺得負擔。」

生病是助道因緣

◎果暉法師



問：面對家人或朋友罹患重病，而且已經走到生命的邊緣、生死的關卡，我們如何為對方祝福？
答：有身就會有病，但心理、精神的健康更重要。在重病時，我們可以練習「把身體交給醫生，把心安給佛菩薩」。記得法鼓文理學院的杜正時教授生前罹患肝癌，他到澳洲探親時發病了，當時痛得非常厲害，後來他念「阿彌陀佛」佛號，配合著呼吸，念到「佛」字的時候吐氣，將痛的覺受送出去，減輕了疼痛，可見念佛是有幫助的。

答：如果是七分病的話，一定要看醫生，否則不容易修行；相反地，是三分的輕病、小病會讓人升起感恩的心，懂得珍惜生命、感恩生命，同時也會提醒自己仍在生老病死之中，要積極跳脫生老病死的輪迴，不致於懈怠、放逸。如果還能修持功德，自利利人，那麼生病就成了助道的因緣。
事實上，身體由四大組成，沒有人是完全健康的，所以要照顧身體（調五事），不讓小病釀成大病。但假如一點病痛就認為自己沒辦法工作、修行，可能整天都在看醫生問藥方、吃維他命，那就變成過分地執著身體，不利於修道。



音控也是修行止觀

◎吳茂青

「我連家裡的電視遙控器都搞不定了，怎麼學音控？」我說：「一出生、二回熟，哪有一次就上手？盡力便是，就算笨拙，應該也有意想不到的笑果。」一位菩薩回應我。資深的音控義工就像導師一樣，全神貫注地觀察全場。他說，出狀況的時候，法師會第一個呼喚音控菩薩。音控，靠的是臨場反應、掌控時間，細調自己身心的反應，就像在修五蘊，「應無所住而生其心」，耳根、眼根皆圓通。

某刻，當法師說：「一起看聖嚴師父的開示……」投影幕卻完全沒動靜，大殿裡鴉雀無聲，時間瞬間靜止了兩三秒。「音控菩薩」法師平和冷靜地喚著。音控室裡，我的心起了微微波動。原來，音控也是修行止觀，觀活動的動靜生滅，一種默默的按鍵上，是執行；觀，看著、聽著活動進行，是監督。聽法師講課，想清楚法師講的每句話，便沒有空打妄想。想起「放鬆加上專注就是禪修」這句話，執行音控，清楚自

【工作中體驗禪】

◎張秋美（宜蘭）

追思祝福，超度了自己

小時候，由於民間習俗忌諱談死，面對親友辭世，除了悲傷不捨，更有著恐懼害怕。求學後，孔子說：「未知生，焉知死。」一樣避開死亡課題，心中疑惑依舊得不到答案。直到上了兩期「大事關懷解行課程」，終於能直接面對生死大事，清楚生命的真相：原來，死亡並不可怕，只要懂得珍惜有限的生命，做最大的奉獻，未來是可以充滿希望的。

這種受用的微悟，真感恩法鼓山，感恩無私奉獻的師兄弟，用心安排深入淺出的課程，引領學員在安心的道場裡，專注學習。師兄們成就他人的精神，深深震撼著我，我想：在法鼓山領受到種種好處，一定要讓更多人感受到。於是，只要時間許可，我也會參與慰問關懷和追思祝福。

◎王果習

持之以恆有定功

前幾天去新竹玩，第二天早餐拉肚子了！趕快起身往廁所走去。抽水馬桶裡有水，先用來洗身體，後來發現包包裡有件外褲，不久，我們家的安來找阿嬤，我請她回房拿內褲，穿好褲子就去集合。這要感恩自己已有定力。我學禪坐已二十多年，雖不認真，但每天坐一會兒，「不怕短，只怕斷」，持之以恆之下，而有了一點定功。

有年去南歐旅行，只帶短袖上衣和一件薄外套。那時天氣還冷，穿短袖太涼，便將薄外套穿上，十二天都穿同一件。「王老師，你沒衣服穿嗎？每天都穿同一件。」感覺被人嘲笑時，心裡有點難過，後來想開了，繼續開心地玩。如果沒有定力，十幾天怎麼過、怎麼玩？今年五、六月時，我生病了，昏睡三個月。孩子們很焦慮，怕媽媽往生。我的意識雖不清楚，心卻很安定。他們要我吃飯，就吃；要我吃藥，就吃藥；大家都說：「媽媽好乖、好聽話。」因為如此，身體慢慢恢復，可以下床走路，也會出門旅遊，真感恩學了禪修。

水的生命故事
2023/10/26 (四) 2-4pm
法鼓文理學院GC001大講堂
實體 + 視訊會議 同步舉行

馬新博士主講
美國國家環境局顧問 環境研究工程師
專長：生命現象學、溫室氣體減排
氣候變化適應和緩解、水的再利用、資源回收

法鼓文理學院心靈環保研究中心
聖嚴教育基金會聯合主辦

法鼓山大悲心 水陸法會 2023/11/25-12/2
地點/法鼓山世界佛教育園區

【報名方式】
1.線上填表：10/01上午09:00起，請上網填寫報名表
2.臨櫃報名：10/15上午09:00起，請持報名編號，至法鼓山各分會或分會報名窗口，完成報名手續
※相關訊息：請參考法鼓山大悲心水陸法會官網

法鼓山全球

【北美】
紐約東初禪寺／總
召集人：彭運巧
Tel: 718-592-6593
E-mail: chancenter@ddc.org

紐約州家阿道場
召集人：王治浩
Tel: 845-744-8114
E-mail: ddc@ham

加州洛杉磯道場
召集人：張瑞輝
Tel: 626-350-4388
E-mail: ddbala@ddc.org

加州舊金山道場
召集人：鄭江濤
Tel: 510-246-8264
E-mail: info@ddc.org

廣州普賢講堂／波
召集人：周景雲
Tel: 781-863-1838
E-mail: ddboston@ddc.org

【美國法會】
新澤西州分會
召集人：梁達人
Tel: 732-249-1898
E-mail: enews@ddc.org

廣州南部聯絡處
召集人：彭明美
Tel: 203-912-0734
E-mail: context@ddc.org

廣州哈特福德聯絡處
召集人：王治浩
Tel: 860-805-3588
E-mail: cmchartford@ddc.org

佛蒙特州伯靈頓聯絡處
召集人：李瑞霞
Tel: 802-858-1813
E-mail: juichulee@ddc.org

首都華盛頓聯絡處
召集人：張傑雄
Tel: 240-424-5488
E-mail: chan@ddc.org

喬治亞州亞特蘭大聯絡處
召集人：陳佩雲
Tel: 678-809-5324
E-mail: Schen@ele.com

德州達拉斯聯絡處
召集人：陳新良
Tel: 850-888-2616
E-mail: ddbba_pat@ddc.org

佛州塔城分會
召集人：Frances E
Tel: 850-888-2616
E-mail: tallahassee@ddc.org

佛州奧蘭多聯絡處
召集人：張安琪
Tel: 321-917-6923
E-mail: achang111@ddc.org

佛州邁阿密聯絡處
召集人：李麗雲
Tel: 954-432-8683
E-mail: lili@ddc.org

佛州甘市聯絡處
召集人：陳惠惠
Tel: 352-336-5301
E-mail: LianFlorida@ddc.org

北卡州卡里聯絡處
召集人：李民安
Tel: 919-677-9030
E-mail: minganlee@ddc.org

伊利諾州芝加哥分會
召集人：李麗雲
Tel: 847-255-5483
E-mail: ddbachica@ddc.org

密西根州蘭辛聯絡處
召集人：李麗華
Tel: 517-332-0003
E-mail: lkong2006@ddc.org

密蘇里州聖路易聯絡處
召集人：李台玲
Tel: 636-825-3888
E-mail: acen@aol.com

德州休士頓聯絡處
召集人：鄧一平
Tel: 682-552-0519
E-mail: g9g9@msn.com

科羅拉多州佛羅里達聯絡處
召集人：朱元東
Tel: 732-754-8988
E-mail: tomchu100@ddc.org

猶他州鹽湖城聯絡處
召集人：范弘青
Tel: 801-947-9015
E-mail: Inge_Fan@ddc.org

內華達州拉斯維加斯聯絡處
召集人：林玉玉
Tel: 702-896-4108
E-mail: yhl2527@ddc.org

華盛頓州西雅圖分會
召集人：王麗青
Tel: 425-857-4597
E-mail: ddbba.seatt@ddc.org

加州省會聯絡處
召集人：蔡維華
Tel: 916-681-2416
E-mail: ddbbasaca@ddc.org

南加州橙縣聯絡處
召集人：徐洛鈞
Tel: 949-216-0395
E-mail: ddbba.oc@ddc.org

【加拿大】
溫哥華道場
召集人：王麗青
Tel: 604-773-1357
E-mail: info@ddc.org

安省多倫多分會
召集人：陳美利
Tel: 416-855-0531
E-mail: info@ddc.org

【香港法會】
香港總法會
召集人：劉佳昭
Tel: 852-2865-3111
E-mail: info@ddc.org

【馬來西亞法會】
馬來西亞道場
召集人：戴淑嫻
Tel: 603-7490-2222
E-mail: admin@ddc.org

【新加坡法會】
新加坡道場
召集人：高瑞麟
Tel: 65-6795-5900
E-mail: ddsig@ddc.org

【泰國法會】
泰國法會
召集人：蘇林妙芬
Tel: 66-2-0135651
E-mail: ddbkk200@ddc.org

【澳洲法會】
雪梨分會
召集人：張麗文
Tel: 61-41998312
E-mail: info@ddc.org

墨爾本分會
召集人：馮美英
Tel: 61-412-801-0101
E-mail: contact@ddc.org

【歐洲】
倫敦聯絡處
召集人：林麗娟
Tel: 352-400-0800
E-mail: ddbba@cha.com

英國倫敦聯絡處
召集人：Orca Liew
Tel: 44-20-8459-8459
E-mail: liew853@ddc.org

英國里茲聯絡處
召集人：王昭雯
Tel: 44-7787-502



千年
禪法
千里弘傳 13

俄羅斯 漢傳禪法正發光

1998年，聖嚴師父首度到俄羅斯指導禪修，禪眾因而發心成立禪坐會，2003年再邀請師父前往。延續法緣，近年僧團多次至俄羅斯，引領禪眾持續深入漢傳禪法，探尋本地風光。

本期「千年禪法 千里弘傳」系列圓滿，期待《他的身影2》影音播出！

1998
俄羅斯

武術與禪

俄羅斯的禪修指導

◎聖嚴師父

這一次我到俄羅斯指導的禪修，發生了很多難的意外，因此禪修開始之時，相當困難，不僅是語言的溝通困難，就是觀念的傳遞也不容易。他們只知道來了一位中國禪師教他們打坐，究竟我會教些什麼？多半都沒有印象，所以大家都抱著懷疑的態度、警戒的心情。面對著陌生的老師，雖然都很用心地聽，並不表示願意接受，以致於我的翻譯果谷師告訴我：「這班俄國人的面孔，好像是一群不懷好意的狼，虎視眈眈地環繞著我們。」

佛法的邊地，真誠坦率的心

在我出發之前，臺灣也有人抱著懷疑的口吻問我：「俄國人我們一向稱他們為北極熊，陰險可怕，師父怎麼敢去教他們禪修。」當時我說：「一切眾生都有佛性，北極熊也能成佛，何況他們是人呢？而且他們是屬於佛法的邊地，更需要我們用佛法去幫助他們，所以我並不擔心。事實上北極熊的時代早已過去，現在在那兒已經沒有恐怖的政治統治，也早已不是鐵幕，根本不用害怕。但是他們的民族性，跟美國那樣開放的社會不同。」

我回答她：「基礎的武術，必須要有警戒；上乘的武術，是全部不設防的，讓對方不知道你的弱點在何處，也就無所下手攻擊你了。所以大勇無敵，能夠不戰而卻敵人之兵。如果你設防，必定有弱點，而這就是禪道無我的禪道。武術的最高招數是沒有招數，便能成為天下無敵，這道理是與禪法相同的。」

如何把禪法用在日常生活中，也是他們急希知道的，我告訴他們：「照」的工夫是對身心環境的狀況，一切都知道，清楚、明白，「照」的工夫是不受順逆、得失、利害等的狀況所影響；「照」的工夫是要應



▲果醒法師多次前往俄羅斯指導禪修，延續法緣。(張光斗提供)

2023 俄羅斯 禪心的啟蒙

◎張光斗 (《他的身影2》製作人)

為了尋找聖嚴師父的腳步，到過俄羅斯兩度造訪俄羅斯的「無極門」團體負責人亞歷山大·傑托米爾斯基 (Alexander Ivanovskiy)，不久之後便搬到了莫斯科，並再次邀請師父於二〇〇三年再次訪俄。時隔二十年後，亞歷山大與他的學員們，無比歡喜地在兩地接應我們的到訪。尤其是莫斯科，臨時還為果醒法師在一處茶館安排了一場演講，居然也來了近四十位聽眾，幾乎將茶館擠爆。

亞歷山大接受攝影小組訪問時，除了感謝師父當年的辛勞，也特別提及，師父一九九八年在那裡帶領禪修活動，也有對外的公開演講。

曾經追隨師父的腳步，到過俄羅斯帶領禪修的副任果醒法師，這一趟也陪同攝影團隊，在聖彼得堡與莫斯科各帶領一場禪二；兩地的禪眾都熱心參加，說，心得分享時，也都歡喜地將自己的所得盡情抒發。

一九九八年，邀請師父到訪



▲亞歷山大(右)親自題字，為製作團隊祝福。(張光斗提供)

的當天，應了我們的邀請，也磨墨寫字，將「他的身影」四個字，寫得蒼然有勁，感動了我們在場所有的人。



▲一九九八年，聖嚴師父首度應邀至俄羅斯指導禪修，在聖彼得堡郊外舊皇宮中帶領俄羅斯禪眾戶外修行。(本刊資料)

重置身心的七天

◎Elizabeth Wu

自從去年(二〇二二)年底參加禪十，體驗自到禪的終極利益後，一直念念不忘，滿心期待著下一次。終於因緣具足，有幸參加了七月一至八日的初階禪七。聖嚴師父說禪就是體驗：體驗環境，體驗自己的身心。從這個角度來說，我收穫滿滿。

因為全職工作和照顧小孩的關係，我平常疏於照顧自己的身體，運動量不足。因此禪七剛開始，我就卯足了勁，動禪和瑜伽的每個動作，都做到自己的最大限度，休息時，還自行加大運動量，想要補足平日欠下的運動債，期待打坐時能夠氣血流通。但顯然地，身體並不這麼想，很快地，我開始因腰痠背痛、身體沉重而導致昏沉散亂，前三天就在疲痛和昏沉的「雙打」中度過。

第四天身體情況好轉，精神也恢復了，坐了幾天好天，以為可以乘勝追擊，可惜好景不長，第五天又開始疲痛和昏沉，無法集中精神，近乎於半夢半醒的狀態。

所幸這次內心已較為安定，知道是前幾天過度運動所致。師父說放下期待，體驗過程就是目標。於是專注去體驗身體的無常，有痠痛、有舒暢；也體驗心理的無常，有精力集中、心繫呼喚，也有昏沉散亂。

禪期中，用禪修的方法吃飯，受益良多。平常吃飯，只為了滿足口腹之欲，往往心不在焉，沒能好好吃飯。很多時候不知不覺，食不知味，當意識到飽的時候，其實已經吃撐了。

把吃飯當成修行，清楚每一個動作。挪動凳子，慢慢坐下，左手端碗，右手執筷，將食物送入口中，閉眼體會這一口食物的大小、軟硬、質地，慢慢咀嚼時，清楚知道咬肌的運動、牙齒磨碎食物、舌頭在攪拌、食物由大變小，和唾液混合變成糊狀，清楚知道吞嚥時，食物從食道中緩慢下落，直到落入胃裡，感受到胃的充盈，然後再吃下一口。重複這樣的動作與覺知，發現沒吃幾口就飽了，帶著清楚的覺知吃飯，附帶的好處就是可以減肥。

以此次的禪七體驗，供養三寶，與一切眾生分享，祝願大家都能親近佛法，體驗禪法，得到現前和究竟的利益。

不抗不拒 清楚自現

◎Hay Y.

幾個月前，在有點洩氣的情況下打完了禪二，那份無畏面對禪七的勇氣，也跟著打了折。活動結束時，法師與我們分享，禪二對許多人來說，就如同打禪七時前半段的「回日如年」，只是經歷完後半段的「快馬加鞭」。我心想度日如年已經體驗過了，應該不會更糟了吧？於是再提起勇氣報名初階禪七。

禪七第一天，聖嚴師父的開示即提醒著：我們就是來體驗的。不管是好、是壞，都是體驗。心中，就其被安好了。禪七一開始，因平日沒有好好地睡、調飲食，因一上坐便開始昏沉。午覺時，明明睡飽飽，但一盤起雙腿，腦子就變得很糊。每每在昏沉時聽到引磬聲，心裡真的就是既開又愧。

到了第四天結束，昏沉依舊無解，不免懷疑真有快馬加鞭這件事嗎？昏沉這個對手也太強大！心想：好好地來觀察、體驗它，那就來好好地來觀察、體驗它；這這香，身體都還沒放鬆完就直接開始神遊；接下來，清楚昏沉交互著來；還有一開始清楚明明，之後卻

不敵睡意……隨著時間推移，昏沉的狀況也慢慢改善。

在小參法師的指導下，讓我了解到：打坐時，感受到時間過得快慢，或是打坐後，心情有沒有感到愉悅，這些都不重要。重要的是，精神上是不是能夠保持清楚。

學者記住清楚時的感覺，就像是在跟別人談話時，那種清醒的情況。上坐時，確定自己是清楚的，並維持著那個清楚的状态。

還記得第六天早上的第一支香，一上坐，腦袋清楚，那清楚的感覺就這樣維持住了！我的身體終於準備好，可以開始調息、調心，也不用害怕上坐了。

打完禪七後，心態上有著不一樣改變：以前打坐是個勉強要做的功課，三不五時就要放棄，現在變成了每天都不想錯過的行程。

非常感謝兩位法師與所有善工菩薩們，在每日不說話的情況下，卻一直披著好好地照顧著，心裡滿滿的感恩。也謝謝一起參加禪七的同伴們，感謝有這個機會跟你們一起學習、一起激勵、一起留下這交換不來的體驗。

舊金山道場
初階禪七
心得

農禪
新春
法青擊鼓培訓

1. 培訓須全程參與，無擊鼓經驗可。
2. 須參加2024年農曆新春活動演出，農曆年初一~初三 至少參加兩天。

詳情內容

QR Code

招募對象：
18~35歲青年，額滿為止

培訓日期、地點：
2023.10/15~2024.2/4 (每週日)
台北德賢學苑
晚上7:00~9:30

Parsi

印度佛教史

印度，是釋迦牟尼佛的故鄉。主要的佛教宗派如北傳、南傳、藏傳的思想教義，均在佛教行世之印度的一千七百多年間，完其大備。

聖嚴法師編寫的印度佛教史，是佛教溯源的最佳入門書，豐富詳實、優美流暢，讀來令人意猶未盡。

新書上市 78折

定價400元

聖嚴法師 著

請洽法鼓山全臺行願館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

僧團法師參學

夏斯塔塔修道院

七、八月期間，僧團選派常啟法師、演建法師、演醒法師，前往美國加州夏斯塔塔修道院（Shasta Abbey Buddhist Monastery）短期參學。圓滿修學之行後，常啟法師與舊金山道場信眾分享所見所聞，本期分享講座會場的報導，以及演建法師的參學心得。

九月三日，舊金山道場的觀音殿裡，時而哄堂大笑，時而訝異讚歎，於夏斯塔塔修道院參學一個月的法鼓山僧伽大學教務長常啟法師，輕鬆地與八十多位聽眾分享暑期參學經驗與心得。



▲常啟法師（左一）、演建法師（右一）、演醒法師（右二）與夏斯塔塔修道院住持梅安法師（左二）於創始人慈友禪師塔前合影。（釋常啟提供）

一九六二年前往日本，於曹洞宗孤峰智禪師座下學習，成為曹洞宗傳人，繼承了入宋求法的禪僧道元禪師的教法。離開日本後，一九七〇年在北加州創建修道院，僧尼最多時有五十人，目前有四十四人。從聖嚴師父至今，一直與法鼓山僧團有互動交流。



▲常啟法師於舊金山道場，與信眾分享參學的所見所聞。（舊金山道場提供）

成。常啟法師播放了兩段錄音，一段為獨唱《心經》英文版，一段為合唱的《Compassion One》，類似中古時期基督教的聖歌，安定而虔誠。修道院一改東方男尊女卑的傳統，男女平等，都以「Dharma」稱呼。這些創新，都是慈友禪師在西方弘傳佛教的過程中，面對挑戰而做的調整。法師表示，自己參學期間擔任大寮典座助理，飲食、做事方法都隨順西方僧眾的生活習慣。立刻放下手中工作，讓他深刻感受到禪者不執著於當下，「當行則行，當斷則斷」的風氣。（更多的常啟法師參學心得，請見《人生》雜誌482期）

參學心得
釋演建

證中修，修中證

· 夏天的杏子

日本道元禪師的教法中，坐禪即是「修證一等」的坐禪。修與證，並無本末先後，而是因果同時。體證不是存在於未來，等待適當的時節而現前，不是先有個「時一」間的存在，然後在這個「時一」間出現某種「有」，修與證是一體同時呈現。杏子（apple）成熟的當下即是夏天，而非因為有一個名為「夏天」的時節來臨，所以杏子才能開花結果。僧眾在此原則下用功，簡約淡泊的生活中，持續地修行，一無所求。在「動態」（dynamic）且念現前的證悟歷程中，修行與證悟不斷地同時相互強化（reinforce），在證中修，在修中證。

· 修即是證

修證一如的觀念，有其適用性。對佛法真理的理解，在正見的前提下修行，在修行中印證真理，理應同時並存，不宜有先後分別。人生目的論往往為將來設定目標，於現在以各種手段，去追求未來的成就，從現在趨向未來，永遠存在著二元的分立，在目的達成之前，容易引起不安和焦慮。應將現在與未來的二分，轉換成手段即目的，所有過程與結果，是不可分割的一體。現在所作的每一個努力，當下即是未來目的之一現成，當下即圓滿。相即相入的互動中，修證超越時間和空間，如道元禪師《正法眼藏》所說，「一人一時坐禪，諸法相冥，諸時圓通」。每一天的修行本身就是證悟，手段即目的，如佛一樣的修行，行住坐臥，誦經、打坐一等也，一如也；宗者證也，說者教也，行者修也。」

· 修行在生活

坐禪是最根本的修行，但是坐禪目的不是為了開悟。悟道雖然重要，但不是通過坐禪日積月累得到的。坐禪實踐的本身，就是佛開悟的示現。修行非與證悟對立，對治了將心待悟的偏頗，所以，做一日和尚就撞一日鐘。看著老法師們的生活型態，發現他們是生活在生活中，執事只是生活的一部分。其實，任何時間、空間、對象，都是修行的著力點，修行就在生活中，靜水流深。

水月道場落成10週年系列報導 (3)

◎文/陳政娟·圖/農禪寺提供

寺院節慶 融入現代生活

農禪寺水月道場啟用以來，不只有創新的景觀、活動和課程，同時延續千年來漢傳佛教的節慶文化，並融入當代生活的新元素，傳統兼具創意的寺院節慶，已成了民眾共同的生命記憶。



從「心」跨年迎新

一〇一三年最後一天，落成滿週年的水月道場首度舉辦跨年活動，沒有熱情的呼喊、沒有絢爛的煙火，十年下來，人潮卻一年比一年踴躍，今年（二〇二二）參與民眾更逾兩千五百位。跨年到農禪寺，誦念《金剛經》、聽方丈和尚開示祝福、請抽「新年心功課」，隔日一早，還可參加元旦早課。帶著佛法的智慧、安定的心迎新一年，儼然已成為不少都會民眾的「心」傳統。



▲在水月道場的安定氛圍中，民眾一同誦念《金剛經》跨入新的一年。

闔家到寺院 一起過年過節

每逢新春、元宵、佛誕、中秋等節日，到農禪寺祈福、參加法會，是許多信眾過節的方式。水月道場落成後，傳統的節日融入了新思維、新創意，各項好看、好吃、好玩的活動，年年推陳出新，不只普受信眾闔家大小喜愛，不少民眾更列入年節必到行程。



▲佛誕期間，民眾以長柄勺子舀起浴池中的水，傳統的浴佛活動融入了新創意。

林新興 辦活動 體會師父理念

新水月·心成長

從學生時代起，就開始尋覓宗教信仰的林新興，讀遍群書後，終於在一九八四年走進了農禪寺的大門。從跟隨聖嚴師父，慢慢地，師父要他辦活動。林新興與聖嚴師父，慢慢地，師父要他辦活動。一路從禪坐會、到農禪寺園遊會、中華佛研所國際佛學會、籌辦的活動愈來愈多。他也從籌備全民博覽會等，籌辦的活動愈來愈多。他也從籌備五四的理念，透過活動來教育信眾，不只具體落實生活上，更帶動社會風氣的轉變。

林珮雯 願以香積接引大眾

（農禪寺資歷7年）

「農禪寺的午齋真的很好吃，我發願也要用這麼好吃的素食，接引大眾來學佛！」在旅遊業擔任法務的林珮雯，在朋友接引下，來到農禪寺共修地法會，某次法會結束後，她聞到一股飯菜香，彷彿有一片雲接引她到大寮。想當義工，需要先上福田班。已上過快樂學佛人的林珮雯，對農禪寺開放、接納、信任的氛圍印象深刻，求上福田班課程，更讓她驚訝：「原來佛法是用在生活裡的！」福田班的薰習，促使她調整作息，進一步做定課，練習將佛法向內觀照，心不隨外境起伏的觀念，運用在職場上，從此面對人生的心態，與以前大不相同，整個個人煥然一新。



▲佛誕期間，民眾以長柄勺子舀起浴池中的水，傳統的浴佛活動融入了新創意。