

Pharma Drum Monthly 法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地 法鼓山雜誌 福慧自在

農禪寺 水月禪跑 回到當下身心合一

四百多位全臺各地、港澳跑者 體驗清楚放鬆「行如風」的禪悅法喜



▲在水月禪跑過程中，跑者練習放鬆，清楚覺察身心變化。(李佳純攝)

「林珊雯／臺北報導」睽違三年，農禪寺十一月四日恢復舉辦水月禪跑，在琴瑟鼓聲中，四百多位來自臺灣各地、香港、澳門的跑者邁開步伐，以放鬆、專注的身心，環繞水月道場「禪跑」一〇八分鐘，體驗「行如風」的禪悅法喜。



▲水月禪跑與一般路跑強調競爭的緊張氛圍不同，因此廣受歡迎。(農禪寺提供)

有長跑習慣的江宜錦、張靚麗相約報名禪跑，雖是第一回到訪農禪寺，卻感到相當親切自在。江宜錦說，疫情期間發現體能退步，很受挫折，透過禪跑，學會把心放鬆，逐漸接受體能變化的自己，是此行最大收穫。友人張靚麗則聽從禪跑教練陳士登的指導，跑步時不看錶、不比速度，不講求配速策略，只提醒提醒自己練習禪心法，充分體驗既放鬆又享受的感覺。

寶雲寺 皈依大典 方丈和尚期勉近九百位學佛新鮮人 學習「四感」提昇自己

「陳政娟／臺中報導」接受三寶指引的方向，邁向學佛成佛的究竟之路。法鼓山今年全臺最後一場皈依大典，十月二十九日下午於寶雲寺舉行，近九百位來自香港、馬來西亞、越南、臺灣等地信眾，由方丈和尚果暉法師親授三皈依，正式註冊成為三寶弟子，為人生開啟「一心」的起點。



▲方丈和尚果暉法師親授三皈依，勸導眾人常保持感恩、感謝的心。(林文勇攝)

2023 大悲心水陸法會啟建

一年一度的大悲心水陸法會，十一月二十五日至十二月二日於法鼓山園風展覽場、壇場空間略做調整，設置壇場、大壇、楞嚴、華嚴、祈願、法華、地藏，以及由義工組成的萬行壇，共八個壇場。儘管共修壇域轉變，但大眾積極辦道的心更為堅定，除了總本山，全球有五十個分支道場、分會連線網路共修，以清淨、平等、感恩的心來用功，期能為我們所處的世界帶來安定與希望。



▲南投各小學校長與受獎學生，感恩法鼓山對弱勢學童的關懷支持。(法鼓山慈惠會提供)

法鼓雜誌APP 歡迎下載

連結災區學校 擴大關懷學子 第43期「百年樹人」獎助學金頒發

「釋傳／泰國報導」十一月十三至十七日，第七屆「佛教徒與基督教徒對話」在泰國摩訶拉薩大學舉行。這次對話以「慈悲與愛的對話：療癒受傷的人類和地球」為主題，由法鼓山佛教徒對話委員會、摩訶拉薩大學、瑪哈瑪庫特佛學院、泰國中華佛教僧團等團體共同推動，約有一百五十名來自歐洲、亞洲等十四個國家的佛教和基督教代表與會。

「釋傳／泰國報導」十一月十三至十七日，第七屆「佛教徒與基督教徒對話」在泰國摩訶拉薩大學舉行。這次對話以「慈悲與愛的對話：療癒受傷的人類和地球」為主題，由法鼓山佛教徒對話委員會、摩訶拉薩大學、瑪哈瑪庫特佛學院、泰國中華佛教僧團等團體共同推動，約有一百五十名來自歐洲、亞洲等十四個國家的佛教和基督教代表與會。

# 新進鼓手 迎心授證擊法鼓

## 全臺 124 位新勸募會員於臺中寶雲寺受證 發願承擔募人募心的使命 在勸募中奉獻修行 推廣法鼓山理念



▲方丈和尚果輝法師為新勸募會員祝禱、授證，叮嚀大眾募人募心來學佛，共同推動法鼓山的理念。(廖順得攝)

【陳政娟／臺中報導】時隔兩年，成為勸募手重要里程碑的授證典禮，恢復實體舉辦。十月二十八日，護法總會（二〇二三）新勸募會員授證典禮，於臺中寶雲寺舉行，一百二十四位全臺新進鼓手由方丈和尚果輝法師授證，僧團都監常遠法師、總會長張昌邦、副總會長陳治明、林世堂及三百多位護法信眾，都出席觀禮祝禱。

「成為勸募鼓手，也是成為利他無畏、不為己求而奉獻的萬行菩薩。」方丈和尚讚歎新進鼓手的發心，並以聖嚴師父法語「盡心、盡力、盡可能學習，不挑剔、不勉強、不可能失望」叮嚀眾人。面對世界無常變化，唯有佛法才能真正解決問題，而「心」才是自己的主人，因此，方丈和尚勉勵眾人「募人來學佛安心，募款護持學佛，募僧住持佛法」。

張昌邦總會長感恩新進鼓手，一起來推動法鼓山的理念，同時分享自己三位孫子參加兒童營、學佛拜佛、寫感恩卡、鼓勵眾人接引小菩薩參與各分院、分會、兒童故事花園和讀經班小朋友，上台背誦《釋教三字經》、唱誦《延命十句觀音經》、《四眾佛子共勉語》，令全場所有人歡喜感動，感受佛法在小幼苗心田上，種下美善的菩提種子。

有別以往，這次授證典禮前安排了「迎心會」，除了說明各項勸募實務，並邀請資深悅眾曾阿蓮分享勸募經驗。「菩薩，您很有福報，要不要來做布施呢？」她分享自己常用的勸募方法，是隨時讚歎他人、說好話，與人廣結善緣。

「擔任勸募會員，是義工生涯的新嘗



▲方丈和尚（左起）、張昌邦總會長、陳治明、林世堂副總會長繞行典禮現場，關懷每位新勸募會員，感恩眾人發心承擔募人學佛的任務。(林文勇攝)

試。」文山區新進鼓手余光烈，是文山分會佛學班班長，念佛會維多，他表示，在法鼓山學習收穫很多，「接下來學習募人募心，希望將佛法分享給遇到的有緣人。」

長期在法鼓山園區、文山分會擔任義工的張美梅，分享自己發心做勸募，一來是受到師父感心所感動，二來是看到信眾年齡偏長，「我發願接引年輕人來接觸正信的佛教，募到人、募到心，勸人布施就不難。」

高雄南區新進鼓手張達人，十多年前在安和分院學禪修，感受到禪法的妙用。父親捨報時，紫雲寺蓮友為父親助念，讓他十分感動也加入助念，「既然常在助念中與眾生結緣，也應該讓親朋好友同證法雨，進而護持佛法。」授證典禮上，感受到法師和悅眾期許愛護的他，對未來承擔勸募的使命，深具信心。

【楊仁惠／臺北報導】十一月十一日，法鼓山榮譽董事會於雲來別苑舉辦北區榮譽董事頒獎典禮。方丈和尚果輝法師、僧團都監常遠法師、榮譽董事會會長黃楚琪及護法總會北區悅眾、新任榮譽董事及親眷、義工等三百多人齊聚一堂，在法青心潮悅音（回家）的歸途》歌聲中，體會「大願力、大家庭」的溫馨與感動。

「護持三寶，是有心人的事，不是有錢人的事。」方丈和尚感謝菩薩們的發心，也分享今年於象岡道場舉辦菩薩戒，約有四分之一西方眾受戒，表示有愈來愈多西方人願意接受、運用佛法提升自己、奉獻社會，為世界和平貢獻，因此更鼓勵大眾，透過護法因緣，做實質的三寶弟子，行六度萬行的菩薩道，開啟自性寶藏。

方丈和尚與俗家三弟妹廖素玲，也是新任榮譽董事之一，「能嫁到學佛的家庭，真的很幸福。」廖素玲表示，在聖嚴師父座下皈依，也在法行會共修多年，「婆婆生病的示現，讓我了解如何用法安身安心，也明白學佛是生生世世的事。」她發願盡心盡力接引人來學佛、募人來護持。

「跟隨團體一起成長，真的很幸福。」企業人資主管阮秀秀表示，一九九六年加入法鼓山學佛，今年因緣具足，圓滿護持三寶的願。佛法「慈悲關懷人、智慧處理事」的觀念，以及禪修安定身心的力量，幫助她做好服務同仁的工作。她發願發揮人資的專業，關懷會員，持續護持佛法。

## 法鼓山榮譽董事北區頒聘 回如來家 歡喜布施種福田

一大早從桃園前來的呂理官，分享福田班參訪總本山時，看到師父說：「我個人無法完成的事，勸請大家共同推動。」深受感動，進而發願護持。「用感恩心看世界，慚愧心看自己。」他引用師父法語，表示學佛後，待人處事和以前不同，感覺安身安心，人生平安又幸福。

今年跟隨方丈和尚、退居方丈關懷北美、香港的黃楚琪會長表示，海內外榮譽董事回到各道場共一堂，大眾歡喜的心溢於言表，未來也將邀請海外榮譽董事回臺參訪，增進交流與護持的凝聚力。

## 新 聞 集 錦

【陳昆榮／彰化報導】法鼓山人文社會基金會持續關懷「法鼓山關懷生命獎」得主，十一月五日，前秘書長李伸一與秘書長鍾明秋，帶領領六倫宣講團、生命教育老師與專職共十六人，拜訪二〇一八年慈惠獎得主，現任彰化中苑志中學校（原彰化少年輔育院）校長林學如，參訪學校新創的夢工場、夢想學院等設施，感受

【本刊訊】教聯會十一月十二日於雲來別苑舉辦長者教師關懷聯誼，共四十餘位資深、新進成員共聚一堂，監院潘本法師也到場關懷，希望藉此活動凝聚不同世代的共識，為即將成立滿三十年的教聯會，注入承先啟後的力量，做好智慧的傳承。

從從花運而來的教聯會第二任會長吳甜感地表示，返回花蓮老家九年間，不再有機會親近道場，這次受邀回來，不但看到僧團法師傳承聖嚴師父的教法與道風，更感受到教聯會溫暖的關懷，也再提起學佛的進修心以及奉獻的熱忱。

聯誼會邀請資深幼教師師奉獻教育與用心學習的良善互動。林家如校長從國姓國中轉任勵志中學後，帶領教學團隊提昇各項軟硬體設施，開辦製茶、咖啡、烘焙、餐飲、美容、美髮、育嬰保姆等技職課程，也邀請學生家長一起參與，鼓勵學生認真學習，進而考取證照，為未來進入社會做好準備。參訪當天，學生們展現平

時學習的成果，端出精心準備的咖啡與點心，以貼心的服務和勵志樂團精彩的表演，表達對來訪者的熱情。人基會表示，透過校長準備的紀錄片，對學校的用心、學生的努力及家長的付出，更有體會與感動。李伸一與鍾明秋並代表人基會，向學校與學生送上祝福與感謝，鼓勵同學們繼續努力，為自己的人生開創幸福。

## 涵蓋佛法修行、臨終關懷、實務演練 大事關懷悅眾成長營



▲悅眾成長營由監院常哲法師（右）陳高昌主任（左）分別授課，佛法知見、實務、專業關懷技巧並重，令悅眾收穫豐碩。(陳瑞攝)

【釋演穩／臺北報導】十月二十八至二十九日，關懷院於北投雲來寺舉行「大事關懷悅眾成長營」，共有近一百四十位來自北一至北五、北七轄區、宜蘭、羅東、花蓮等地的悅眾參與。兩天的課程涵蓋佛法知見與修行觀念、繪本研討、臨終關懷溝通技巧，更著重實務的練習與交流，解行並重的課程，讓悅眾直呼「收穫滿滿」！

關懷院監院常哲法師鼓勵悅眾們，雖然投入大事關懷多年，每年也要定期參與成長課程，若能保持一顆開放、學習的心，溫暖知新，必然有所成長。常哲法師並主講「心靈環保與大關懷教育」與「善賢十大願之修行觀」二堂課，結合大事關懷與善賢十大願的實踐，引起現場共鳴。

「唯有自己準備好了，才能安渡過繪本《一片葉子落下》之美，帶領學員探討在生命的一來一去之間，如何發揮其價值與意義。課程特別邀請社工師暨心理諮商師蔡惠芳主講「聞苦、大事、菩提心——一期一會裡的關係建立

與溝通技巧」，多年來投入安寧療護，蔡老師藉臨終個案引領大眾思考：如何安撫臨終人面對死亡的慌亂，以及家屬的失落與悲傷？如何才是真正同理？

「這門課非常實用。」板橋分會的吳連居和桃園分會的陳靜宜都說，從個案討論中才發現自己在溝通與表達上，還有許多可以學習、改進之處。也有學員提到透過個案分享，才發現助念的現場不只是念佛，還必須要有高度的自我覺察與觀照，有時候安靜地陪伴、見證家屬與往生者之間的情感，才能讓助念圓滿。

第二天下午以實務演練為主，分別由板橋、雙和、重陽等分會示範「往生助念」、「慰問關懷」、「追思祝願」、「場控」等項目，現場問答熱烈，大眾也藉此複習並釐清各環節的注意事項，更清楚掌握了大事關懷的理念與原則。常哲法師最後也提醒，心靈環保、禮儀環保等觀念，不只在告別式，必須從個人做起，將理念內化為具體的實踐，才能傳承大關懷教育的核心精神。

## 助念 悅眾故事 與三尊未來佛一起共修

◎王秋薇（羅東分會前助念組長）

承擔助念組長的執事，帶給我很大的力量。每次正著任務，我總會想，往生者正等著我為他送行，就會盡力在第一時間趕到；如果對方是老菩薩，就當作自己的爸爸或媽媽，如果小菩薩，就當作自己的小孩子，好好地送一尊未來佛到西方，然後全心地關懷、協助家屬度過難關。

記得有一次，是冬天的晚上，下著雨，許多蓮友因為時間太晚，無法支援，我只好自我鼓勵一番，提起信心，一個人前往博愛醫院的太平間助念。

小小的太平間，有三位往生者，卻沒有一位家屬在。當時有很多念頭冒出來：家屬怎麼還不來呢？到底哪一位才是申請助念的對象呢？我怎麼一邊助念，還有那麼多起心動念……後來我才回過神來，往生者這時候最需要的是一句佛號，我應該要為三尊未來佛一起助念，送行和對三尊未來佛一起助念，送行和對三尊佛一起念佛共修。雖然沒有人支援，還是圓滿了這一場助念關懷。

存著一份想助人的心來助念，自己的心要先安定，家屬與亡者的心才能安定。我從助念關懷中學習、成長很多，即使卸任組長執事，我還是很想盡力參加助念關懷，為將來前往西方極樂世界累積資糧，做好準備。

## 資深菩薩心繫法鼓 教聯會智慧傳承



資深菩薩心繫法鼓 教聯會智慧傳承

李素玉，分享如何在簡單的遊戲中融入禪修精神，以及在教聯會中善用團隊力量研發各式教案，讓奉獻的領域延伸至戶外體驗、長青班等。資深國小老師陳淑惠則分享二十年來在教聯會的成長與省思，希望未來能接引青少年，藉由教學的因緣，讓各年齡層的學子都能體驗禪修的益處。

透過交流分享，教師們從過去奉獻的經驗中，發掘現在可再努力之處，現場洋溢溫馨的氛圍與蓄勢待發的希望，同時表示：十二月十日的教師禪一、元月二十八至三十一日的寒假教師心靈環保自我成長營，相約再見！





金山掘鑽·覺況金山 體驗營

# 金山心三寶

# 探索心靈環保的實踐

因應氣候變遷 串聯法鼓文理學院、  
臺大醫院金山分院、朱銘美術館 啟動心生活

（賴傳誌／新北報導）

十一月三日至五日，聖嚴教育基金會與法鼓文理學院共同舉辦「氣候變遷心靈生活」系列活動之一金山掘鑽、覺況金山—金山三寶體驗營，三十位學員在文理學院、臺大醫院金山分院、朱銘美術館等團隊的協作陪伴下，透過美學、健康與心靈滋養等多元體驗課程，探索心靈環保實踐的另一種可能。

體驗營由文理學院生命教育學程副教授辜瑋瑜、專案團隊策畫執行，學員來自社會各界，多數是首次到訪文理學院。辜老師表示，氣候變遷、全球暖化已是不可避免的現實，除了各種減碳的具體措施，如何從心靈層次改變，體現於生活更為重要，透過課程設計希望「讓心靈環保藉由個人的實踐，不僅是在關懷環境，更是關懷自己、關懷他人以及關懷社會的整體。」

活動一開始，學員先繪製「龜零」繡片徽章，象徵彼此回歸初心，重新（心）出發的決心。第二天上午，首先邀請金山分院安寧居家照顧團隊洪香蓮、劉旭華護理長介紹居家安寧照顧的重要性，並分享個案故事，讓學員對現代醫療下的生命課題，有了另一層省思。接著前往朱銘美術館，參觀生態池、製作手工書、拓印、發聲體驗與團體律動等，讓學員體會生態共生、共存、共榮運作的巧妙，有學員分享：「原來自己可以在天地之中，跟環境、他人和自己，用這種方式互動與認識。」



▲金山三寶體驗營的學員來自社會各界，一起探索心靈環保從個人到整體的實踐。

（文理學院提供）

晚間，辜老師帶領法蘭克（Frank）小組靈樞木活動，從個人到小組構思、搭建、解構，接著與小組合作共構，最後再將作品打散，過程中學員們不斷經歷自我的取捨、彼此的包容與協調。

最後一天的「五感體驗」，辜老師引導學員從大願校史館的《人間淨土圖》，思考自身與環境、物種的連結，從中選擇自己想要化身為的物種，繪製成動物面具，戴上面具走入校園，以動物的視角，開放所有一切感官體驗環境的一切。小組分享時，學員紛紛表示更能敏銳地體驗到周遭環境之美，找回與身心的連結和內心的寧靜安頓。

兩天兩夜的體驗營，打開學員的感官與心靈，從中體驗身體、心靈與自然環境的連結，同時以此基礎展開與他人的互動。透過這樣的活動，希望讓更多人關注心靈環保，並在日常生活中實踐心靈環保，為氣候變遷問題做出貢獻。



▲學員們透過小積木的搭建和解構，經歷自我取捨、彼此協同包容。

（文理學院提供）

佛教研究的多音與交響

## 中華佛研所 合設「對論與方法」系列講會

【本刊訊】由中華佛學研究所、法鼓文理學院特設講座計畫的「對論與方法」系列講會，於九月至十二月間，舉辦八場講會與兩場專題演講，邀請學者從佛教傳統出發，探索與現代社會多元議題的對話。



▲「對論與方法」系列講會，邀請艾格博士講世觀的《破我論》於世界哲學脈絡下的檢視。

（文理學院提供）

計畫主持人、法鼓文理學院特設講座教授林鎮國表示，佛教的發源地印度，其文化傳統相當重視「論議」（*śāstra*），又如藏傳佛教的辯經傳統、漢傳佛教獨樹一格的禪公案等，均顯示對話與溝通的重要，而要讓對話成功、順利進行，做為平台與基石的「方法」則是關鍵。在當代，面對現代的多元議題，例如人權、性別與戰爭等，佛教傳統要如何與這些議題對話，是需要正視的課題。

更廣泛的課題與論述，讓人對接下來的一場「現代篇」充滿期待。十一月三日舉辦的專題演講，邀請日本佛學研究員、國際入世佛教連線核心成員喬納森·瓦茲（Jonathan Watts）主講「從粗暴的現代主義到佛國淨土：在粗暴的現代主義參與」，除了介紹「入世佛教」，在日本的開展，瓦茲特別指出，以科學發展、消費主義、市場經濟為主流價值的現代主義，雖然帶來了生活便利，但同時也帶來了巨大的全球危機，佛教無畏、慈悲、利他等思維與生活方式，才能從根本上解決。他也認為入世佛教應該更積極地參與社會公共事務，對公共政策提出佛教的智慧，進而促進社會的改造與革新。

「佛教在現代傳播語境下，如何與腦神經科學、心理學、經濟學、乃至人工智慧跨領域對話，是佛教研究的新領域。」佛教學系主任鄧偉仁老師表示，期望透過「對論與方法」系列講會，開拓佛教研究視野，脈絡性地深化佛教研究意義。

◎「對論與方法」系列講會資訊掃描如下：



▲學員們透過小積木的搭建和解構，經歷自我取捨、彼此協同包容。

## 深耕北海岸 推動社會實踐與生命關懷

校長的辦學藍圖

本校從設立以來，即積極深入北海岸四鄉鎮，從事臨終關懷與生命照顧，推動社區的生命教育與社會關懷。這與教育部從二〇二三年至二〇二七年展開第二期高等教育深耕計畫，強調「連結在地、接軌國際及面向未來」的目標不謀而合，因此生命教育課程高教深耕計畫以「善生善終」命名，希望達到「教學創新精進」、「提昇高教公共性」、「產學合作」、「推動校務研究」及「善盡社會責任」的目標。

生命教育課程的高教深耕計畫「善生善終」，包含三大面向：首先是生命照顧實務的協同教學，與臺大醫院金山分院合作，院方提供健康方面的照顧，校方提供靈性照顧與陪伴，安排學生居家訪問，實務操作社區安寧照顧或社區的健康促進。「第二是推動《病人自主權利法》的「預立醫療照護諮商（ACP）」、「重視個體生命的價值與尊嚴，讓醫療回歸對生命關懷的初心，希望人人都能好好善終。」

本校從設立以來，即積極深入北海岸四鄉鎮，從事臨終關懷與生命照顧，推動社區的生命教育與社會關懷。這與教育部從二〇二三年至二〇二七年展開第二期高等教育深耕計畫，強調「連結在地、接軌國際及面向未來」的目標不謀而合，因此生命教育課程高教深耕計畫以「善生善終」命名，希望達到「教學創新精進」、「提昇高教公共性」、「產學合作」、「推動校務研究」及「善盡社會責任」的目標。

生命教育課程的高教深耕計畫「善生善終」，包含三大面向：首先是生命照顧實務的協同教學，與臺大醫院金山分院合作，院方提供健康方面的照顧，校方提供靈性照顧與陪伴，安排學生居家訪問，實務操作社區安寧照顧或社區的健康促進。「第二是推動《病人自主權利法》的「預立醫療照護諮商（ACP）」、「重視個體生命的價值與尊嚴，讓醫療回歸對生命關懷的初心，希望人人都能好好善終。」

本校從設立以來，即積極深入北海岸四鄉鎮，從事臨終關懷與生命照顧，推動社區的生命教育與社會關懷。這與教育部從二〇二三年至二〇二七年展開第二期高等教育深耕計畫，強調「連結在地、接軌國際及面向未來」的目標不謀而合，因此生命教育課程高教深耕計畫以「善生善終」命名，希望達到「教學創新精進」、「提昇高教公共性」、「產學合作」、「推動校務研究」及「善盡社會責任」的目標。

本校從設立以來，即積極深入北海岸四鄉鎮，從事臨終關懷與生命照顧，推動社區的生命教育與社會關懷。這與教育部從二〇二三年至二〇二七年展開第二期高等教育深耕計畫，強調「連結在地、接軌國際及面向未來」的目標不謀而合，因此生命教育課程高教深耕計畫以「善生善終」命名，希望達到「教學創新精進」、「提昇高教公共性」、「產學合作」、「推動校務研究」及「善盡社會責任」的目標。

## 常寬法師以法為線 串起僧大的一天

法鼓山僧大副院長上課囉！

【釋寬永／新北報導】十一月十一日下午，法鼓山僧伽大學一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

讓人感受禪韻的法喜。至於面對僧大緊湊的生活步調，如何轉換身心，開啟一天的學習？常寬法師建議早上出坡後，選擇一條與平常不同的路徑，慢步至學校，改變思維模式，放掉剛才發生的事情和疲倦。抵達教室後先閉關，讓空氣流通，等待上課的同時，體會環境裡各種流動。法師最後祝福同學們在僧大、寺院兩種場域的學習中，練習佛法與禪法，快樂樂學，平安安地奉獻。

◎「對論與方法」系列講會資訊掃描如下：

【法鼓書齋】  
《人生》雜誌 484期 12月號 告別·向前  
時序進入12月，新舊交替的年關，感受時間之流，不斷向前；生命之流，亦然。聖嚴師父曾自喻「四世為人」——從孩童時告別保康，向前成為狼山上的小沙彌常進；在戰亂中，不得不向常進告別，成為軍人張探薇；因一心繫念出家身分，而再度告別張探薇，重新出家，是為聖嚴法師。身分的轉化是徹底的告別與重生，在因緣流轉中，唯有不斷地放下過去，才能提起、開展未來。  
惠敏法師與楊裕老師隨順工作、團體等因緣，不斷放下一個任務與角色，迎接下一個新任務，讓生命更豐富。北投覺風佛藝藝術學院院長寬謙法師、雄獅美術創辦人李賢文、滾石唱片董事長段鍾沂對談，從佛教弘化、圖書出版、流行文化等面向，分享自己如何告別時代，向前開啟人生新頁。  
「當代關懷」常寬法師赴印度舍衛城佛教文化中心參與「2023 國際大乘比丘尼聯合結夏」，從中反思戒、定、慧三學相輔相成的的重要性。佛陀早就預知A.I.的出現？「電影與人生」李治華對照《A.I. 創世者》與佛教經典中的「機關木人」，探討從物性、人性到佛性的昇華之道。  
（每本180元，訂閱一年1680元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）  
◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>  
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

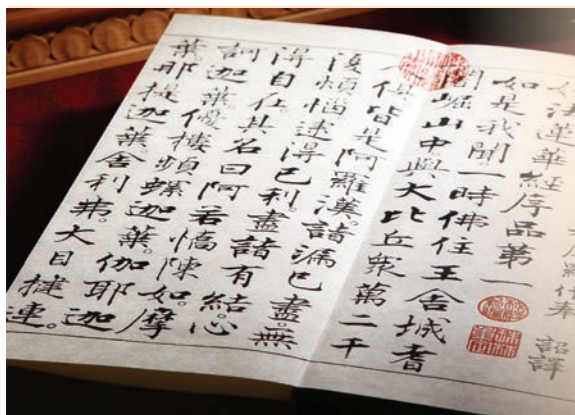
經典好讀 大字版 太本 大字 好讀  
三十七道品講記  
四念處、四正勤、四如意足 五根、五力、七覺支、八正道  
佛陀鼓勵我們依此修習，以建立清淨的梵行，走向解脫自在，並久遠流傳，讓大眾得到安樂與幸福。  
聖嚴法師 著 大字版 新書上市 定價340元 19x26cm/內文字15級  
請洽法鼓山全臺行願處 法鼓文化心靈網路書店 [www.ddc.com.tw](http://www.ddc.com.tw) 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

何為正見？  
What is Right View?  
大乘自始即強調一心，本講座將帶您一探古德對禪法的真正見解。  
2023/12/16 (六) 9:30-11:30  
Gilbert Gutierrez 吉伯·古帝亞茲  
聖嚴法師西方弟子之一 於法鼓山北美各分院主持禪七  
講座地點：聖嚴教育基金會 實體報名：具有禪修基礎者佳 (觀看youtube直播不需報名) 報名日期：2023/12/4 至12/10，額滿為止 主辦單位：財團法人聖嚴教育基金會 本講座以英文進行，現場提供中文翻譯

# 共修法華 心蓮處處綻放

延續去年(2022)共修《法華經》的精進氛圍，10月起，齋明別苑繼續推廣《法華經》募集誦持活動，迴向世界心安平安。不限時地的共修方式，帶來哪些回響？本期邀您一同來分享。

◎文/林珮雯  
圖/齋明別苑 提供



(李東陽攝)

「一念隨喜功德之心，就能與法相順而行。」常林法師勉勵大家可從一天一品或一天一卷開始，隨喜參與，進而邀請親友共同發心誦持《法華經》。期待《法華經》募集誦持一成為齋明別苑每年歲末的特色活動，秋冬之際，花落蓮成，帶領大眾一起心開意解，綻放心蓮。



在一樓新福書區，信眾於菩提集上寫下心中祈願。(法華經)等待下一位發願者接續。

除了率先發願誦持《法華經》的各組義工，今年福田班、佛學班、禪學班學員也紛紛投入精進誦持的行列。為接引更多菩薩親近道場，十月連假期間，齋明別苑連續六天舉辦《法華經》實體活動，結合誦經、繞佛、開示等方法，帶領大眾深入《法華經》的智慧。

「《法華經》讓我認識佛的世界，每次讀都有不同的感動；內容又能與生活結合，愈讀愈相應。」義工陳秀華不僅自己參與誦持《法華經》的活動，也邀請沒有誦經習慣的同修一起加入。原以為會被拒絕，沒想到同修答應後變得十分積極，將平常閒談的時間轉為誦經，起初僅發願圓滿一部，後來增加為三部，讓陳秀華感受到共修可以互相增上、化小願為大願的力量。

「共修期間，大家出坡的空檔都拿來誦誦《法華經》，不會散心雜話。」義工何嘉惠分享經典共修帶來的轉變，除了誦經，她也會聆聽法師對《法華經》的開示及講座，並研讀聖嚴師父關於《法華經》的著述，希望一門深入之外，更期許自己解行並重，能將聽聞的佛法運用於日常生活。

「你今天誦《法華經》了嗎？」深秋時分走入齋明別苑，一樓藝廊《法華經》祈願樹上掛滿迎風搖曳的菩提葉，每一片都承載著菩薩們發願誦持《法華經》的決心與祝福，祈願樹旁，整齊擺放的《法華經》靜待下一位發願者前往結緣；義工菩薩們在廊道上相遇，不忘以每日誦持進度彼此問候。精進共修的氛圍，讓人彷彿置身靈山勝境。



許多參與《法華經》募集誦持的信眾，到齋明別苑誦經共修。

「智慧一〇〇」是由聖嚴師父從《法句經》、《華嚴經》、《法華經》及《大智度論》選出一百則短偈，再解說成冊。由於主題明確、篇幅簡潔，不但是我在線上讀書會的熱門選書，參加農禪寺跨年法會收到「新年心功課」時，《智慧一〇〇》也幫助朋友和我理解卡片上的偈語。因此，得知常用法師「人生，怎麼自在？」系列要以《智慧一〇〇》為題材，探討如何以佛法的智慧過生活時，內心非常期待。

原以為課程只以講授的方式進行，沒想到法師另依不同主題規畫一系列作業，引導我們實際操作課堂上聽到的方法。選讀「如法安穩」時，不難理解如法、非法的定義，但「一行法者安穩」仍是莫測高深的境界。

人生，怎麼自在？

今年二月初，第一次參加傳燈院舉辦的「遇見心自己」課程。我不是佛教徒，也沒有任何宗教信仰，來上課純屬偶然。

身為母親唯一的孩子，加上我與同修都需要工作，十分欠缺照顧母親的人手。為了處理這個難題，幾乎必須放棄上福田班。於是，我每天加緊持誦《大悲咒》迴向母親，同時發願：總有一天要成為法鼓山的義工。感恩觀音菩薩護佑，母親一路從加護病房、普通病房到回家休養，僅僅歷經兩週時間，再經過一段時間安排好好照顧事宜，終於在福田班開學前夕排除萬難，如願上課。

至只要打勾就好，然而，如果連感受都找不到，又怎麼判斷如法、非法？「一行法者安穩」的前提是覺察自己的感受，清楚自己的感受，才能調整，趨向安穩。

這堂課也讓我學習從不同角度看問題。某次選讀：「殺瞋心安穩，殺瞋心不悔；瞋為毒之根，瞋滅一切善。」原本非常期待法師解「瞋」，希望藉此化解自己當時對某些人事物的不滿，沒想到上一課，法師卻從不同面向介紹「安忍」。起初若有所失，隨著法師導讀，對安忍有了更多認識，漸漸發現：如果懂得轉換切入點觀察，反而有機會發現癥結點，找到解決問題的辦法。

走進進修學苑，我覺得緊張了。為什麼義工要對我雙手合十？為什麼稱呼我「菩薩」？內心緊張的我，外表故作鎮定，幸好在小組裡，學長知道我什麼都不懂，之後只要有分組練習或討論，她都特別照顧我，讓我覺得很溫暖。

這段期間，關懷員陳燕玉師姊在電話聯繫中，再三鼓勵我克服困難來參加。感恩師姊堅定了我的信心，來才短短數月，我已歷經了數次感動不已的時刻，自此清楚明白：福田班是翻轉我的人生、走上修學菩提路的啟行處。

其實一直深自懺悔，當年皈依後，未能好好把握與聖嚴師父的法緣，白度過數十載的時光，如今才幡然清楚自己的修學因緣，就是在法鼓山甘飲法乳，才得以提高自己的慧命之路；唯有擔任法鼓山義工，才得以加寬行願利他之路。因此，我發下誓願：願奉行師父的教導，願追隨僧團法師、善知識，以及萬行菩薩們的步伐前行，為護持法鼓山這處正信道場來奉獻，以報佛恩、報師恩。

每堂上課前，常用法師引導學員先放鬆身心，再開始學習佛法智慧。(心靈環保學習中心提供)

覺照力提高 身心更安定

身體很緊繃到慢慢放鬆，當狀況好一點之後，又出現腳麻、背痛的情形，再不然就是昏沉，可以說每次打坐，都不知道會遇上什麼身心反應。看似坐著不動，實則內心非常忙碌。幾週後，開始體會到打坐能放鬆身心，提高覺照力，尤其是覺照力的提高，對我非常有幫助，比較不會再讓自己的情緒波及家人。

如今，轉眼一年過去了，由於體驗到轉修的益處，期許自己多親近道場，定期參加禪修活動，也能當義工護持禪修活動，讓更多人受益。

「遇見心自己」課後心得

法鼓講堂

## 契經

從契經——早期佛教文獻淺談

### 到阿毗曇

2024 1/3.10.17.31

19:00-21:00

農禪寺/法堂二 歡迎蒞臨現場上課

主講/莊國彬 法鼓文理學院專任教師

二月課程/暫停 02-2893-9966/6663

信眾教育院

## 法鼓長青班

每班8次課程

2024上半年 新班招生 洽詢 | 02-2893-9966 #6659 長青班 | #6678 福田班 信眾教育院 搜尋

聖嚴書院

## 福田班

每班10次課程

- 1/7 基隆班
- 1/14 紫雲班
- 4/14 農禪班
- 4/28 香港班

# 蛻變的一年

◎段寬恆

時間又來到歲末，二〇二三年這一年，您的人生有哪些轉變呢？法鼓山上的大寮義工寬恆小菩薩，今年完成了人生四件新嘗試、新挑戰。曾經學習障礙的孩子，與您分享自己生命蛻變的這一年。

# 無盡的感恩

單車環島 放下萬緣前進

五月時，去參加單車環島，九天的旅程，遇到各式各樣的人們，大家來自不同國家、不同背景，但都抱著一個相同的夢想：放下萬緣，前進！

「臺灣人一定要環島一次。」這句話很常聽，環島那九天，這句話更有意義。已經去過的城市，靠著自己的毅力、體力，騎到了那個地方，就像完成對自己的承諾。

環島期間，全身都很辛苦，所以心念非常重要，必須一心鎖住一個目標。記得在關鍵的第七天，體力已到極限，沒有體力，只有意志力。那時想著：如果放棄，會不會有遺憾？想到這裡，決定繼續騎下去。

就是這樣的決定，很多時候影響了我的未來。當我想放棄時，其實沒有人會阻擋，然而，一旦堅持面對，很多困難就會出現了。回頭想想，放棄很快，但堅持下來，會得到更多。

## 感恩晚會 好好感謝道款

六月底，毅然結束了自學生活，決定要挑戰高中團體生活，這是一

## 生日禮物 堅持騎上武嶺

再來是七月二日生日那天，我又完成一件從來沒想過的事。同樣騎著單車，一路上坡上臺灣公路的最

## 重回校園 勇敢接受選擇

九月份開學了，重新踏入校園，面對導師及團體生活，我整個完全改變。回來校園生活才兩個月，就

## 我的皈依因緣

我出生成長於中國大陸，大學時聽從父母之命，就讀最熱門的金融學科，然而內心深處，深知這一金飯碗與自己的秉性並不相符。我從小

# 「我執」才是真正的病

◎果暉法師



問：常有人說，五十歲是健康的分水嶺，中年人如何看待自己身體狀況走下坡的現象？  
答：其實我們的身體不是五十歲才開始變化，從一出生就已經在老化了，只是我們不會用「老」來形容，比如看到小菩薩，我們會說：「好好讀書，快快長大」，用的是一種「比較」的角度。

隨著年紀漸長，老的感覺更加明顯，很多人會想：為什麼我昨天還好好的，今天變成這樣？身體是因緣所生，變化是必然的過程，即便我們不願意接受，它還是會持續改變。感覺身體在走下坡，這是出於一種「比較」的心理。今天跟昨天本來就不一樣，如果順著因緣來調整心態，接受身體的變化，反而比較能夠照顧它；如果一直想著昨天如何、去年如何，那就是沒有活在當下，不願意面對，徒增困擾。我們可以用練習「健康地老化」，換句話說，不跟年輕的自己做比較，也不跟別人做比較，老實地面對現在的自己，接受它，隨時隨地適應當下的身心狀況，這樣也會過得比較自在。

安於當下，這正是禪法所說的「現在觀」。《維摩詰經》裡有一段話：「身不離病，病不離身。是病是身，非非身故。」有身體就一定會有病，我們吃五穀雜糧，沒有人可以不生病，即便佛陀也歷經老、病、死的階段，所以生病是正常的，而且病不是現在突然發生，也不是從過去就一直存在。

該經接著又說：「但除其病，而不除法」。這裡的「病」是指「我執」，也就是以身體為我，以四大五蘊為我，這才是真正的病。所以我們要除的是我執的病，不以身體為我，不以四大五蘊為我，這樣我們才能真正地治病，連生死的病都能夠根治了，身體的病根本不是問題。

「不除法」的「法」，指的是無常法。既然無常，有生必有死，身體是因緣所生法，病也是因緣所生法，這個病法不需要除，但要除我執的病。歷史上很多禪師生病的時候，也是他們修行最得力的時候；記得元朝的蒙山德異禪師得了痢疾，整天拉上百次肚子，但他的疑團沒有間斷，由此可知，心才是主人，不要為身體的病所困擾。

# 與佛同行 不即不離

◎林淑芬 (基隆)

十月底，基隆精舍舉辦今年最後一次佛一，擔任攝影義工的我，要在光線不足、不用腳架輔助的情況下，拍出畫面清楚、有共修氛圍的照片，可說是一大挑戰。由於平時不常用相機拍照，前一晚重新練習相機的功能，懷著「不會就學、學了就會」的義工心態來出坡。在法鼓山學佛，體會到沒有恆常不變的我，一切隨順因緣來開發個人潛力。

一早，報到、知客、場布、引禮等各組義工已就位，香積義工用心準備供菜，維那及法器悅眾收攝身心，副寺果樞法師領眾唱誦。一是法住法位，世間相常住，每個人執事不同，理念與方向相同，清楚每場活動皆是眾緣和合，非一己之力所成就。

想起剛學佛時，因信心不足，做義工時常擔心自己動作太慢，造成別人的麻煩，以致身心緊繃。有一次參與水陸法會，開始感恩自己有福報，能出離生活慣性，即使無事可做，坐在角落莊嚴道場，同樣參與活動，何其清淨。如此與佛同行，不即不離，慢慢增強了自己的信心及願心，放下得失心與驕慢心。

下午，義工們隨眾拜懺及繞佛，法師讚歎執掌法器的悅眾，帶領大家由慢漸快高聲念誦，對治靜坐時常見的昏沉。止靜時，佛號自動從腦中湧出，共修力量真不可思議。法師期許大家回到生活中，即便少了悅眾的助緣，只要對念佛法門有信心，時時都能「一聲聲阿彌陀佛」。

學佛是為了離苦得樂，方法除了做義工，還要禪修及念佛。身心失調時，用禪修提醒自已放鬆；消極時，用拜懺、念佛將信心及願力提起，學佛路上才能不鬆不緊，平時多練習，才能喚起內心的智慧和慈悲。

明年(二〇二四)初，精舍將開辦福田班、初級禪訓班、快樂學佛人等課程，歡迎大家廣邀親友報名，一同培福修慧、發菩提心行菩薩道。

# 踏上尋求本心之路

我的皈依因緣

◎魯寬妙

我從父母之命，就讀最熱門的金融學科，然而內心深處，深知這一金飯碗與自己的秉性並不相符。我從小熱愛中國古典文學，尤其被蘇軾、王維等人的詩文所蘊含的佛理，深深吸引。

爾後，我到法國、美國留學，畢業後從事財務工作。新冠疫情爆發前兩年，與高層主管們參與總部會議及晚宴，席間聽「成功人士」們談論物質生活的享受，心底有個聲音說：這不是我的人生願景。二〇一九年疫情爆發四散離職，赴美與我團聚後回國的父親，遇上封城管制，頓覺身心無處安放。

某日在網路上，聽到一位臺灣作家誦讀《金剛經》，體會到不同尋常的安定。從作家的介紹中得知法鼓山，搜尋到許多聖嚴師父早年弘法的影片，聽到師父講解「無常觀」時，忽然有豁然開朗之感，隨即將《大法鼓》影片全部看過一遍，深深折服於師父的智慧 and 言談的風度。影

片中，也看到僧團法師們長期持戒修定的威儀，讓我由衷仰慕，更清楚內心渴望的是脫離物欲羈絆，過清淨的修行生活。

二〇二一年開始，我在一所幫助青少年受創傷的青少年社服機構兼職，滿心以為可以幫助青少年重獲人生，然而一段時間後便產生無力感，許多青少年在創傷陰影中，始終無法自拔。

在這樣的苦惱中，聽到僧團法師講到，一個人如果修行工夫不夠，雖有慈悲憐憫的心腸，卻有心無力度不了人。聽到這句話，當下心裡說：「是的，我就是這樣！」在社服機構的經歷，使我意識到個人力量的不足，發願要找機會到法鼓山修學，隨即在舊金山道場的網站上，看到方丈和尚果暉法師即將主持皈依大典的海報，頓感因緣殊勝，便買了機票前往舊金山。皈依大典當天，看到方丈和尚和法師們的行儀，不由心生敬意。師兄弟們的親切熱情，讓我有「回家」之感。典禮中，回想過往人生，感慨生活如同在兩條軌道之間輾轉前行，一條是為謀生而順從社會價值，一條是對本性真心的探尋。我渴望學習佛法的智慧，來調和這兩條軌道，更渴望透過修行，得見自己的「本來面目」。願此生能與法鼓山的善知識們，在修行道路上結伴同行。

**彌陀佛五 暨八關戒齋**

2023 12.23 - 12.27 不須住宿

法會時間 12/22(五) 15:30 晚課、灑淨 19:00 起五安位  
12/23(六)-26(二) 每天 9:00-20:00  
12/27(三) 圓滿日 9:00-17:00

法會備註 設有雲端牌位，歡迎上網登記  
洽詢電話 (02)2893-3161分機801-804

參加方式 無須報名，每日開放隨講入場  
以【當日依序進場】方式參加

每日上午7:30由「臨時知客處」發放參加證

農禪寺

**地藏懺**

12 / 30 SATURDAY

歡迎隨喜參加  
法鼓德貴學苑2F大殿

Pure Land



2023 三壇大戒有感

# 戒壇上

9月15日至10月14日，十九位僧團沙彌、沙彌尼，在師長及師兄弟的祝福下，前往新竹關西潮音禪寺乞受三壇大戒，開啟出家僧命的新頁。這次受大戒的過程有哪些動人故事？且聽新戒法師們的體驗與分享。

## 初心與願心共鳴

### 【戒師的叮嚀】 依教奉行的堅定承諾

出發到潮音禪寺前，師長對戒子們有許多叮嚀，印象深刻的戒場又稱為「懺悔堂」。聖嚴師父曾說：在佛殿上用功固然有用，但力道不夠，應以懺悔、懺悔心，在日常生活中做一切事。雖不知通往何處，但深知自往自來，不著相，淨，因而現世中有許多雜念妄想，於順境上起善惡分別，貪瞋習氣相續不斷，這在戒場生活中是很多的著力點。珍惜此番受戒因緣，回到清淨的身心納受戒體。

戒期中，常會收到各種供養，有時早午齋桌上也會放結緣品，但發現自己看到供養時的第一個反應是：怎麼又有，可以不可以退？

直到有一天聽講《毘尼日用》，提到生存五觀時，教授師因法師說很多信眾的生活很辛苦，但仍前來供養，他們供養都會說：「希望師父不要嫌棄。」聽到這段開示時，心中很慚愧，菩薩以自己能力所及，供養最好的東西給我們，但我們是否真能消受這份福報呢？佛陀教導弟子依「四依法」：常乞食、穿糞掃衣、住樹下、

### 【登壇的轉化】 生生世世不忘菩提願

此次受大戒，自覺煩惱障較重，但也藉此機會，看到內心如何運作。

首先是對於早晚課進行時間較長、悅眾唱誦方法不適應，再來是早晚課氣氛是緊張的，內心會不自覺地抗拒這種不舒服感。覺察到身心的緊繃後，將注意力放回身體的放鬆上，心才漸漸地安定下來。

在戒期的第七天晚上，我確診了。

確診前一天演禮時，忽覺此生、過去生殺業深重，內心很慚愧，這股慚愧的力量促使我留下來拜懺，每一拜都是淚水和著鼻涕，感受到過往自己傷害過的眾生的苦，使我愈拜愈慚愧、愈拜愈慚愧，一拜接著一拜。漸漸地，慚愧心慢慢消融，身體也自然停了下來，感受到身心都無比輕鬆。

隔天很想誦《地藏經》，晚課後誦了一部，迴向所有戒子都能順利受戒，並迴向自己過去所傷害的一切眾生。就在念完《迴向文》最後一個字，忽感全身由內發冷，冷到發抖，於是請假休息。一段時間後，戒兄覺得我可能確診了，陪我去快篩，一驗兩條線，發燒三十八點五度。

確診後第八到十四天，是身體最不舒服的時候，濃濃的鼻涕和痰，加上疲累，在二壇演禮時身心煎熬。每一拜都像沒在水中，無法呼吸，鼻涕和

◎釋演千

陳棄棄來生活，為的就是要破除我們的貪欲，雖然時代已經不同，但其精神應當謹記在心。

記得有一天大引贊師父問我們：「你們想想看，為什麼齋主要來供養？因為希望出家人好好修道，分享佛法，要好好用功，時時向內觀照，不要常常向外攀緣。五觀若明，千金易化；三心未了，滴水難消。」

反觀自身，何德何能可以接受菩薩們的供養？應當時時警惕，好好用功。

這輩子，為什麼要出家？為什麼要受戒？在登壇那一刻，一切似乎更加肯定，戒師們於已而言，可謂恩重如山。當法師們齊聲答「成」時，心中好感動、好感恩，感受到責任的傳承和祝福，傳承一份生死、度眾生的悲願，還有續慧命、弘法、印

◎釋演維

### 戒期即將圓滿

戒子們各各頭戴斗笠、穿袍搭衣、手捧瓦鉢，依序步出三門，這道壯觀的隊伍，沒有男女相也沒有了我我我，我們走在省道上，走入市集，走出了一個人的世界。不過很快地，逐漸意識到：我沒有廣結人緣……

話說走在前方的一位戒兄，不管是人聲鼎沸的菜市場，還是悄然無聲的住宅區，都會有人投他的鉢。相信居士們供養三寶的心是無分別的，但真的有好幾次，走在後方的我，硬生生看著菩薩在投完前方戒兄的鉢之後，不是剛好沒錢了，就是低頭掏錢，我總不好意思站在原地等待，只能捧鉢跟上隊伍。

這一路上，有幾個畫面讓人難忘：

車水馬龍的路上，遠遠便看見一個媽媽彎身教導孩子往法師的鉢裡投零錢。前方的戒兄一個個彎下身來接受供養，輪到我了，趕緊也彎下身，沒想到，眼前的小人兒緊緊握住銅板，不肯放手！我進一步蹲下來輕輕地說：「阿彌陀佛，尷尬的是，一小人兒無動於衷，正當我要移開鉢時，媽媽趕緊扳開小手，銅板掉了下來，這清脆的「噹噹」，迴盪在接下來的旅途中。

不久，又有個阿嬤帶著孫子站在騎樓下，也是一個一個往鉢裡投，又是在我的眼前，阿嬤很爽快地跟孫子說了一聲：「沒了！」回到潮音禪寺，依然有許多民眾列隊供養。這時突然有個男眾從對面衝到我面前，往鉢裡放了張五百元，還沒來得及回神，他已經離開了。

我沒有宿命通，但沿途發生的種種，似乎幫助我看見，至少在這一世，我是怎麼與這個世界產生連結的。記得以前在雜誌社工作，大家都說我用文字結了很多法緣，但實際上走街頭，才明白「我的本尊」並未真正走入人群。閱讀「我的文字」和接觸「我這個人」是兩回事：文字承載的是法義，是祖師大德與聖嚴師父的功德；而我這個人很孤傲，經常面無表情，對人不會主動囉嗦問暖也不懂得人情世故，做起事來毛手毛腳，又很容易不耐煩……

反觀排在我前方的戒兄，性格開朗，在戒場中，經常可看到他挽起袖子幫忙洗碗、發派物資，而他的主動熱忱不是那種愛管閒事、到處攀緣，而且每天清晨當大家還睡眼惺忪、排隊梳洗時，法師早已端坐五觀堂安靜用功了。這位戒兄是值得我學習的榜樣。

### 三壇大戒

「三壇大戒」是比丘或比丘尼的受戒儀式，分為初壇、二壇、三壇。初壇是受沙彌戒，二壇是受沙彌尼戒，三壇是受比丘戒或比丘尼戒。受戒時，戒師會誦經、持咒，戒子則要發願、受戒。受戒後，戒子要遵守戒律，過著清淨的生活。

所謂「三壇大戒」，是指比丘或比丘尼的受戒儀式。初壇是受沙彌戒，二壇是受沙彌尼戒，三壇是受比丘戒或比丘尼戒。受戒時，戒師會誦經、持咒，戒子則要發願、受戒。受戒後，戒子要遵守戒律，過著清淨的生活。

### 師長的關懷與祝福

## 泥濘路上 烙下向道足跡

◎釋常啓  
(法鼓山僧大教務長)

二年前疫情沒有戒會，解封後，潮音禪寺首開戒期，報名了六百多位戒子，僧大的一群學僧也在其中。由於人數眾多，戒場儘管加蓋了空間，但團體生活助長的疫情餘勢，也以燎原之姿散播開來，如何讓戒子安心受戒，又要切斷傳播之鏈，使得這場戒期的護戒法師與戒子們，受到要踏入這一路泥濘。

然而，受戒歸來的學僧卻容分享，雖然滿腦的戒子與染疫帶來了種種不便、難耐與辛苦，除了有了摔斷了腿的、無法安眠的、熱到中暑的，還有一覺醒來，旁邊的戒子已確診，連夜打包行李送去隔離的戒子；但同時也是最大的感動之處，戒和尚謙虛慚愧地說：原本戒期只收四百位，但看到不斷有師父帶著徒弟殷殷拜託，望能為苦等三年的徒弟開錄錄取，才有這場得來不易的戒會，因此讓大家都覺得這麼辛苦，實在很抱歉！

這讓我想到為了去日本弘揚佛法，一連五次出海都失敗，甚至因此瞎了眼睛的鑑真大師和尚，他的東渡備極艱辛，若問他為何會踏上這條坎坷的泥濘路，我想他會說：「一山川異域，風月同天，寄諸佛子，共結來緣。」

而我在書上看到一則鑑真和尚剛出家的少時故事，或許也是他雖飽受折騰，卻能堅持十二年的箇中原因。

不想日復一日外托鉢的小鑑真發著牢騷，住持為了點化他，於是邀他走到戶外。寺外的黃土坡，因昨夜的大雨而泥濘一片，住持問他：有沒有走過這條路，鑑真回答，每天出去去來都走這條路，不知走了幾百千遍。

住持再問：「那你走過的足跡在哪裡？」鑑真回答：「這條路本來乾乾硬硬的，哪能找到我自己的腳印。」於是住持便拉著他在泥濘路上來回走一遍，然後回頭看他在泥濘路上的腳印，說：「只有在泥濘的路上，才能讓你留下足跡，一般人喜歡走乾硬又平坦的路，就什麼也沒有留下。」

我相信，這場彷彿泥濘之路的戒會，能在新戒的心中印下永不磨滅的戒種，而這深刻的向道足跡，定能生生世世帶領其之所向，不至於迷途無歸！

### 【托鉢的體悟】 學習在眾生群中奉獻

◎釋演維

車水馬龍的路上，遠遠便看見一個媽媽彎身教導孩子往法師的鉢裡投零錢。前方的戒兄一個個彎下身來接受供養，輪到我了，趕緊也彎下身，沒想到，眼前的小人兒緊緊握住銅板，不肯放手！我進一步蹲下來輕輕地說：「阿彌陀佛，尷尬的是，一小人兒無動於衷，正當我要移開鉢時，媽媽趕緊扳開小手，銅板掉了下來，這清脆的「噹噹」，迴盪在接下來的旅途中。

不久，又有個阿嬤帶著孫子站在騎樓下，也是一個一個往鉢裡投，又是在我的眼前，阿嬤很爽快地跟孫子說了一聲：「沒了！」回到潮音禪寺，依然有許多民眾列隊供養。這時突然有個男眾從對面衝到我面前，往鉢裡放了張五百元，還沒來得及回神，他已經離開了。

我沒有宿命通，但沿途發生的種種，似乎幫助我看見，至少在這一世，我是怎麼與這個世界產生連結的。記得以前在雜誌社工作，大家都說我用文字結了很多法緣，但實際上走街頭，才明白「我的本尊」並未真正走入人群。閱讀「我的文字」和接觸「我這個人」是兩回事：文字承載的是法義，是祖師大德與聖嚴師父的功德；而我這個人很孤傲，經常面無表情，對人不會主動囉嗦問暖也不懂得人情世故，做起事來毛手毛腳，又很容易不耐煩……

反觀排在我前方的戒兄，性格開朗，在戒場中，經常可看到他挽起袖子幫忙洗碗、發派物資，而他的主動熱忱不是那種愛管閒事、到處攀緣，而且每天清晨當大家還睡眼惺忪、排隊梳洗時，法師早已端坐五觀堂安靜用功了。這位戒兄是值得我學習的榜樣。



十月八日，三壇大戒圓滿前一週，退居方丈東東法師、僧大兩位副院長果果法師和常寬法師、學務長常格法師，帶著法鼓山四眾弟子的祝福，前往戒場關懷戒子。



(本刊資料)

心中無事的自在修練  
**永嘉證道歌**  
行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。  
唐代永嘉玄覺禪師所作，為禪門最重要的經典之一。  
清楚說明了開悟前後的修行方法與態度，影響深遠。

以禪寫銘印入心 禪修指引暢銷推薦

平安鈔經：永嘉證道歌 智慧之劍《永嘉證道歌》講錄  
◆4人特價108元(◆單本定價25元) ◆聖嚴法師 講 定價220元

法鼓文化

請洽法鼓山全行館 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

法鼓山第二十七屆在家菩薩戒  
**成佛從受菩薩戒開始**

第一梯次 2024-03-07(四)-10(日) 第二梯次 2024-03-14(四)-17(日)

• 2023.12.15 AM9:00開放線上預填報名表  
• 2024.01.01 AM9:00開放線上取號 額滿為止

QR Code 官網 Line@