

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

PERIODICALS 雜誌類 國內 郵資已付 非經本刊同意不得轉載本報圖文。本刊編印費用為十方信施，閱後請轉贈親友，功德無量。

法鼓山建設基金勸募專戶 帳號：19078983 戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

法鼓雜誌APP 歡迎下載

# 農禪寺 回到當下身心合一

## 水月禪跑

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。

「好的運動，不僅需要技巧，更需要身心配合，禪法就是身心與禪的結合。」一起跑前，農禪寺監院果毅法師勉勵開示，疫情過後，社會大眾更重視身心健康，珍惜當下，運動已成為全民共識，而八式動禪的心法，便是讓心與動作結合，練習在動態中時時回到當下，身心合一。法師也鼓勵跑者，禪跑過程中，如果出現妄念就放下，回到當下的動作即可，不必緊張、有壓力。

自二〇一七年舉辦第一屆水月禪跑以來，許多跑者為感受水月道場之美而來，又因禪跑結合禪法與運動，跑者在過程中練習放鬆、清楚覺察身心變化，與一般路跑強調競爭、追求排名的緊張氛圍不同，因此廣受歡迎。

今年的跑者，年齡從十九歲到七十多歲，有近八成的民眾



▲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)

是首次參加水月禪跑。其中，中華視障路跑運動協會義團團長吳昌澤為取得報名資格，活動前特地前往法鼓山心靈環保學習中心學習禪修。吳團長表示，有了禪修的基礎再來跑步，身心更放鬆了，未來再來跑能邀請更多視障跑者一起參與、體驗。

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。

今年全程參與者可獲贈特製的紀念證書、環保紗紀念衫、紀念帽。其中，紀念衫以咖啡渣、寶特瓶製作而成，不僅環保也深受跑者喜愛，護持此一環保行動的興高采烈，陳國欽董事長伉儷不僅加入禪跑，更邀請前經濟部長施顏祥伉儷共襄盛舉。

發心與大眾結緣紀念帽的陳福田也是跑者之一，他說，今年農禪寺開跑更多區域讓跑者體驗，當他的雙腳接觸柏油路、草地、碎石地等不同路面時，可以感受到身體如何回應環境，調整力氣，也察覺心情會隨路況而變化，讓他深刻感受到活在當下的樂趣。

# 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。

當天中午，各方的人潮陸續湧入寶雲寺，在監香法師引導下，信眾專注看著示範影片，首先學習洗手、合掌、問訊、拜佛、長跪、持課誦本等基本佛門行儀，並於監香法師帶領放鬆後，收攝身心參與新法會。

「皈依就是認同、依靠佛法僧三寶，願意接受三寶指引的方向及目標來修學。」法會後，方丈和尚解說三皈依，並帶領大眾循著儀軌，求懺悔、受三皈依、發願。

「皈依後，首先要幫助自己從佛法中得到受用。」方丈和尚說，創辦人聖嚴師父提倡「心五四」，便是實用的生活佛法，期勉新皈依弟子們從「感恩、感謝、感化、感動」做起。

「佛教是感恩、報恩的宗教，現在這一刻我們好好活著，其實背後有著無限的因緣，在支持我們這一生，這一秒的存在，所以常常要保持感恩、感謝的心，這就是在感化自己，也會感動他人。」方丈和尚表示，我們修學佛法後，語言、氣質、行為都會提昇，當身邊的親友、同事感受到轉變，也會來修學佛法、護持三寶，「這就是在弘揚佛法、淨化人心、淨化社會。」

當天皈依的信眾，年齡涵蓋六歲到九十七歲，不少年輕夫婦帶著孩子

子闔家同行。「皈依三寶是很好、很正當的事，所以我們全家都來皈依。」家住新北市中和區的蔡至宏、黃詩雯夫婦，帶著兩個兒子參加。黃詩雯表示，他們從網路上搜尋到寶雲寺有皈依大典，便歡喜地報名，也期待三歲的小兒子快快長大，一起成為三寶弟子。

這次的皈依大典，是中南部信眾期待四年的難得機會，彰化、員林等地還特別組團而來，其中彰化地區分會召集十七位信眾參加皈依。彰化分會主委廖玲表示，得知寶雲寺要舉辦大型皈依典禮，大家都很歡喜，隨即在微信群、各共修活動傳達訊息。「很欣喜菩薩們圓滿皈依的願心，踏出學佛的第一步。」李麗玲說，未來分會將持續接引新皈依弟子多親近道場，成為自利利他的佛弟子。



▲方丈和尚期勉新皈依弟子，勸勉大眾保持感恩、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區展開。今年因應法鼓文理學院申請籌建園區，增設空間略做調整，設置總壇、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。儘管共修場域轉變，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。」

水陸法會規模之大，法師和義工們早在二、三個月前便投入各項事務，包括壇場佈置、音響燈光測試、網路直播培訓、環境維護、整理寢具、清洗便器、鉢碗、公器、交通接駁規畫，甚至開菜單、採買食材等，四眾弟子同心協力，專注於當下的身影，讓人深刻感受到一場法會，不是從灑淨那一天才開始，而是從發心參與的那一刻便啟動了！

從發心的那一刻，到圓滿八天七夜的共修，念念以眾生為菩提，以圓滿為淨土，那麼無時無刻都在開啟自性大悲、成就菩薩道業。(更多內容，請見本刊下期報導) (文／編輯室，圖／王育發)



▲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)



▲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)

「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，由教廷宗座對話委員會、摩訶拉薩大學、瑪哈瑪庫特佛學大學、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。

開幕致詞時，教廷宗座對話委員會主席阿尤索 (Miguel Angel Ayuso Gijxol) 樞機表示，我們所處的世界正面臨巨大挑戰，急需跨宗教的對話與合作，因此這次會議，急需以慈悲 (Karunā) 與基督教的慈愛 (Agape) 為出發點，針對關懷人間、愛護地球、政經、人文等面向，交流佛教與基督教如何具體回應當前人類心靈的創傷及環境課題。

在「愛護地球」論壇中，僧團常務法師發表〈當代禪佛教喪葬儀式的創新〉，以環保生命園區為題，分享法鼓山長年提倡佛化聯合奠祭、環保自然葬等工作，落實四種環保，並帶動臺灣喪葬文化的改變，獲得與會人士正面且積極的回響。其中，朱拉隆功大學國際佛教研究中心博士生 Dhannasarn 比丘深受啟發，他提出，緬甸的水葬傳統嚴重汙染水源，希望返回家鄉推廣環保自然葬，降低對大自然的破壞。

常務法師表示，跨宗教的互動讓人打開心胸、理解彼此，尤其知道有駢蹄鹿東埔藥的神父協助與辦當地的佛教教育，讓她深受感動，更加強了彼此在修行上的信心。會議最後，與會大眾共同承諾七個行動方針，包括以對話化解仇恨、培養對他人和環境的同理心；透過教育喚醒對彼此的關懷，以祈禱淨化心靈、轉變觀念等，期能持續為世界帶來光明和希望。

# 關懷地球永續 法鼓山分享環保自然葬

「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，由教廷宗座對話委員會、摩訶拉薩大學、瑪哈瑪庫特佛學大學、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。

開幕致詞時，教廷宗座對話委員會主席阿尤索 (Miguel Angel Ayuso Gijxol) 樞機表示，我們所處的世界正面臨巨大挑戰，急需跨宗教的對話與合作，因此這次會議，急需以慈悲 (Karunā) 與基督教的慈愛 (Agape) 為出發點，針對關懷人間、愛護地球、政經、人文等面向，交流佛教與基督教如何具體回應當前人類心靈的創傷及環境課題。

在「愛護地球」論壇中，僧團常務法師發表〈當代禪佛教喪葬儀式的創新〉，以環保生命園區為題，分享法鼓山長年提倡佛化聯合奠祭、環保自然葬等工作，落實四種環保，並帶動臺灣喪葬文化的改變，獲得與會人士正面且積極的回響。其中，朱拉隆功大學國際佛教研究中心博士生 Dhannasarn 比丘深受啟發，他提出，緬甸的水葬傳統嚴重汙染水源，希望返回家鄉推廣環保自然葬，降低對大自然的破壞。

常務法師表示，跨宗教的互動讓人打開心胸、理解彼此，尤其知道有駢蹄鹿東埔藥的神父協助與辦當地的佛教教育，讓她深受感動，更加強了彼此在修行上的信心。會議最後，與會大眾共同承諾七個行動方針，包括以對話化解仇恨、培養對他人和環境的同理心；透過教育喚醒對彼此的關懷，以祈禱淨化心靈、轉變觀念等，期能持續為世界帶來光明和希望。

# 連結災區學校 擴大關懷學子

「本刊訊」每學年兩期，支持學子安心就學的法鼓山「百年樹人」獎助學金，十月十五日至十一月十八日於各地展開第四十三期頒發活動，共有一千五百多位學子受獎。法鼓山慈善基金會秘書長常順法師表示，由於八月初初級學校校長吳美玲、十五位南投與災區更多的學校連結，社會大眾對關心偏鄉部落，希望幫助孩子們安心完成學業。

南投區的頒發典禮於草屯手工藝產業園區以園遊會方式進行，多所學校的業園區帶來樂器演奏、原住民歌謠等演出。「都達國小帶我們聽見山的聲音，法鼓山讓大家都聽見山的聲音。」法鼓山副校長吳美玲、十五位南投各小學的校長們都到場，感謝法鼓山自九二一地震後，長期對南投弱勢學童的關懷支持。

「希望透過獎助學金頒發活動，提供適合各教育階段的知識、成長課程，幫助學子們面對成長過程中會遇到的課題。」常順法師說明，例如中區雲來寺頒發場次，邀請坤劇團創辦人朱坤靈，透過團體遊戲，引導學子們學習團隊合作、覺察情緒，互相關懷。

雙北的文山、雙和、新店區於法鼓山社會大學三芝戶外教室聯合頒發，慈基會會長柯瑤君、副會長王瓊珠都到場關懷。受助學子與家長們走入園區體驗人與自然的和諧關係，學習手沖咖啡、植物葉拓印、彩繪種子吊飾等。

南投區的頒發活動於成功大學展開，受助學子、家長與義工參訪校園中的「亞熱帶建築教育中心」，了解如何讓建築物具有生態、節能、減碳、減碳等功能，建立永續環保的觀念。臺東區於臺灣史前文化博物館舉辦，受獎學生獲贈特別上台，分享小時候曾因家境不好而自卑，但一路走來，得到許多支持和幫助，讓他非常感恩，期許學弟妹們善用獎助學金，好好充實自己。

# 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？」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，是義工生涯的新嘗試。」



▲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。一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，一來是受到師父願心所感動，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、新任榮譽董事及親善、義工等三百多人齊聚一堂，在法青心潮悅音（回家）的歡聲中，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（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



▲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。

【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。

從從花蓮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老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。

## 人基會關懷勵志中學 鼓勵學子迎向未來

【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，才能安穩過繪本《一片葉子落下》」，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

## 涵蓋佛法修行、臨終關懷、實務演練 大事關懷更圓滿 佛法知見 並重 專業技巧

「收獲滿滿」！

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，才能安穩過繪本《一片葉子落下》」，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

## 承 擔助念組長的執事，帶給我很大的力量。每次正著我為他送行，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，如果好好送他，就當作自己的爸爸或媽媽，然後好好地送他，當他往生後，然後全心地關懷、協助家屬度過難關。

## 與三尊未來佛一起共修

◎王秋薇（羅東分會前助念組長）

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，送行和對三尊佛一起念佛共修。雖然沒有人支援，還是圓滿了這一場助念。

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。

## 助念 悅眾故事

記得有一次，是冬天的晚上，下著雨，許多連友因為時間太晚，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。

承 擔助念組長的執事，帶給我很大的力量。每次正著我為他送行，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，如果好好送他，就當作自己的爸爸或媽媽，然後好好地送他，當他往生後，然後全心地關懷、協助家屬度過難關。

法鼓山世界佛  
各地分  
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  
雲來別苑/應法  
Tel: (02)2896  
中華佛教文化  
Tel: (02)2891  
安和分院  
Tel: (02)2778  
天南寺  
Tel: (02)8676  
壽明寺  
Tel: (03)380-  
壽明別苑  
Tel: (03)315-  
基隆精舍/基隆  
Tel: (02)2426  
中山精舍/中山  
Tel: (02)2591  
新竹精舍/新竹  
Tel: (03)5258  
松山分會  
Tel: 0921-690-  
圓山分會  
Tel: (02)2585  
內湖分會  
Tel: (02)2793  
社子分會  
Tel: (02)2816  
石牌分會  
Tel: 0937-819-  
北投分會  
Tel: (02)2892  
淡水分會  
Tel: (02)2629  
Tel: (02)2628  
城中分會  
Tel: (02)8978  
大安信義南港  
Tel: (02)2933-  
文山分會  
Tel: (02)2933  
Tel: (02)2236  
三石分會  
Tel: 0978-207-  
萬全分會  
Tel: (02)2408  
雙和分會  
Tel: (02)2231  
重陽分會  
Tel: (02)2986  
新店分會  
Tel: (02)2219  
海山分會  
Tel: (02)2269  
板橋分會  
Tel: (02)8951  
林口分會  
Tel: (02)2600  
(02)2601  
新莊分會  
Tel: (02)2994  
桃園分會  
Tel: (03)302-  
中壢分會  
Tel: (03)2813  
屈尺共修處  
Tel: (02)2666  
樹林共修處  
Tel: (02)2681  
三鶯共修處  
Tel: (02)8672  
泰山共修處  
Tel: (02)8531

■中部  
臺中寶雲寺/慶  
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: (03)7362  
豐原分會  
Tel: (04)2524  
海線分會  
Tel: (04)2622  
彰化分會  
Tel: (04)711-4  
員林分會  
Tel: (04)837-2  
南投分會  
Tel: (049)231  
苑裡共修處  
Tel: (03)7741  
東勢共修處  
Tel: (04)2588  
(04)2577

■南部  
臺南分會/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)276-4  
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)370-4

■東部  
臺東信行寺/慶  
Tel: (089)225-  
(089)223-  
蘭陽分會/慶  
Tel: (03)961-0  
宜蘭分會  
Tel: (03)928-0  
花蓮精舍  
Tel: (03)834-4

# 香港悅眾工作坊

## 香港道場舉辦悅眾工作坊、護法課程及佛法講座 由分寺院監院法師帶領 引導大眾轉煩惱為智慧

# 共勉同行菩薩道

常林法師分享轉心關鍵句，勉勵大眾理解心、意、識的運作。  
(香港道場 提供)



十二日，香港道場一連兩天舉辦「轉煩惱為智慧」悅眾工作坊、「護法菩薩行」課程及「轉心」關鍵句「佛法講解」講座，適逢臺灣各分寺院九位監院、副寺法師至香港參訪交流，兩天的弘法活動特別由法師們主講和帶領，在入冬時節，為香港信眾帶來法味飽滿的關懷暖流。

十一日下午展開「轉煩惱為智慧」悅眾工作坊，由法師們引導近百位香港悅眾和義工，學習以佛法的智慧和慈悲，將生活中的種種煩惱，轉化為成長的契機。透過小組討論的方式，悅眾分享在道場修學的因緣，以及當義工時所遇到的煩惱，法師就悅眾們提出的問題，分享適切的應對方法。

法鼓山僧伽大學副院長常寬法師、安和分院監院果旭法師、紫雲寺監院常參法師，藉由對談「悅眾的煩惱與動力」，細說在法鼓山出家的歷程、心態上的轉化，以及奉獻的心得與體會，強調「依眾靠眾」對個人修行的重要性，悅眾們不僅獲得了深刻啟發，也共勉在菩薩道上繼續前行。

十二日上午「護法菩薩行」課程，由寶雲寺監院果理法師主講「護法與弘法」，八位法師陪伴各組悅眾進行討論，信眾日益增加的香港道場，近年擴增空間，果理法師讚歎道場如同敦煌莫高窟，是「從經典深處創造今日的格局」。

「有佛法、善知識、道場、道風、菩薩道，就能成就我們發掘自己的摩尼寶珠。」果理法師表示，當每個人都持續地護持、聽聞、傳承和弘揚佛法，摩尼寶珠就會不斷地放大光明，讓護法因緣代代相傳下去，實踐師父「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念。



▲「護法菩薩行」課程圓滿後，法師們與香港悅眾們合影，互勉在菩薩道上努力前行。(香港道場 提供)

十二日下午「轉心」關鍵句「講解」，齋明別苑副寺常林法師以「認識唯識學」、「了解心意識的運作」、「耕耘心田實修觀行」三個主題，深入浅出、層次分明地分享八識的運作。法師以「人生之苦，苦在執著；人生之難，難在放下」等關鍵句，勉勵大眾理解心、意、識的運作，從而清楚痛苦與執著的來源。法師指出，我們的一生是無數習慣的總和，每天的活動逾八成是習慣驅使，而不是自己主動決定。超越慣性的關鍵，就是在第六意識的覺知下，開創新局及新機，這也是「轉心」的入手處。

溫哥華訊：聖嚴師父的西方弟子、克羅埃西亞禪中心負責人查可(Žarko Anđrić)，十月份在溫哥華道場帶領禪修七之後，十一月四日，以「禪與極簡生活」(Chan and Minimal Living)為題，與七十多位聽眾分享簡單生活就是禪的實踐，也是邁向解脫的基礎。

查可首先指出，現代科技進步，經濟鼓勵消費，無論是房子、衣服、技術、金錢，人們認為擁有這些愈多，便會感到滿足和安全感，然而，如此永無止境地追求，卻讓生活變得複雜、步調加速且緊張，也讓我們失去清明的心，無法深入探索事物，人我互動也變得徒具表象，心思散亂導致「分離」——身與心的分離、與他人關係的分離、與環境和自然的分離，幸福感和生活品質因而降低。

查可表示，佛陀時代就教導我們如何幸福過生活，包括：完成基本物質生活的保障、心理的健康、內在的自由和解脫等三個層次。然而，現代社會所傳授的觀念，卻只是關心自己的物質享受。

「極簡生活不是要回到工業化之前的時代，而是讓我們對生活的三層次做和諧、合理的安排。」查可說，面對形形色色的物質世界，我們必須清楚什麼是需要、什麼是想要。簡化居住環境和生活型態，也是在簡化我們的心，同時創造空間。當有空間感

## 信行寺「八關戒齋」講座

### 果稱法師分享 受戒持戒坦然自在

「何天佑／臺東報導」隨著電子媒體盛行，世人隨時受到各式各樣的資訊所圍繞，無形中增添人們心中的浮躁，以及無所適從之感。如何讓生活有止息煩惱的準則可依循？十月二十九日，臺東信行寺舉行「八關戒齋」了脫生死之門徑」講座，透過僧團果稱法師的分享，上百位聽眾了解如何藉由受持戒律，進而防非離過。

講座一開始，果稱法師便說明戒律不是限制，也不是壓力，任何人都可以因時制宜，歡喜地受持戒律。法師除了介紹三皈五戒、菩薩戒等各種戒律，進一步說明「戒」讓人有所不為，所以能止息煩惱，隨順解脫；「律」則是有所當為，進而能調伏煩惱。當我們將戒律視為做人的基本規範，無論是個人的身心健康、家庭的和諧，乃至整個社會的安寧，都可以產生很大的穩定力量。

聖嚴師父曾說，許多人誤會戒律是可怕的，但實際上卻是彈性且人性化的。法師表示，因為有了戒律的約束與警醒，諸事自顯清晰簡潔，心靈和言行便



▲果稱法師與上百位聽眾分享受持戒律，防非離過，身心便得自在。(信行寺 提供)

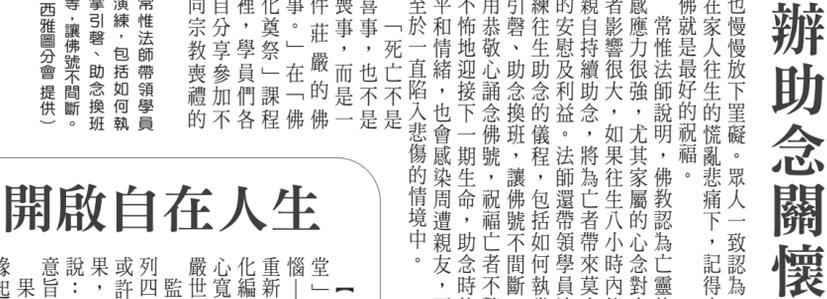
## 西雅圖分會 開辦助念關懷培訓

【西雅圖訊】十一月十一日至十二日，西雅圖分會舉辦助念關懷培訓，共三十多位學員參加，僧團常惟法師就「往生助念」、「佛化奠祭」兩個主題，教導學員如何為往生者送上人生最後的祝福。

在「往生助念」課程中，多位學員分享家親長輩過世時，內心固然悲傷不捨，但家人在旁邊持續念佛，發現往生親人面容轉為安詳，也慢慢放下里礙。眾人一致認為，在家人往生的慌亂悲痛下，記得念佛就是最好的祝福。

常惟法師說明，佛教認為亡靈的感應力很強，尤其家屬的心念對亡者影響很大，如果往生八小時內能親自持續助念，將為亡者帶來莫大的安慰及利益。法師還帶領學員演練往生助念的儀程，包括如何執筆引導、助念換班，讓佛號不間斷。不怖地迎接下一期生命，助念時的平和情緒，也會感染周遭親友，不至於一直陷入悲傷的情境中。

「死亡也不是喜事，而是一件莊嚴的佛事。」在「佛化奠祭」課程裡，學員們各自分享參加不同宗教喪禮的



▲常惟法師帶領學員演練，包括如何執筆引導、助念換班等，讓佛號不間斷。(西雅圖分會 提供)

## 溫哥華講座 簡單生活就是禪的實踐

查可鼓勵人們以布施取代物質追求 連結智慧、慈悲、責任 過極簡生活

「極簡生活是一種禪的表達，幫助我們了解及體驗禪的要旨，看到簡單的美好，感受到內心生起的喜悅、清楚和滿足，支持我們不斷地修行。」查可表示，簡單背後的目的，是以「布施」取代對物質的追求，在「捨」的時候，去體驗內心的富足。「對事物的透徹理解是『智慧』，對責任承擔的極致是『慈悲』。」查可說，通往「極簡生活」的過程，同時要和智慧、慈悲、責任做連結。

整場演講迴響熱烈，有聽眾分享過去遇上變故，失去了房子及財富，卻也意外「心」從物質中解脫，體驗周遭的美好。

監院常寬法師也分享，道場曾受颱風影響，每天只吃高麗菜，卻因種在簡單的菜色中，體驗烹飪中各種微調的美味，些許改變讓讓人培養覺察力，打破自以為是的執念，日常的簡單生活富含生機，用心體會使人懷謙卑與感恩。



▲查可講說「禪與極簡生活」，常林法師(右)也回饋自己的體會。(溫哥華道場 提供)

## 蘭陽講堂 經典智慧講座 開啟自在人生

【宜蘭訊】因疫情睽違已久的「蘭陽講堂」，十一月起，以「用佛法，人生沒煩惱——經典智慧，開啟自在人生」為主題，重新登場。十一月四日首場講座，由法鼓文化編輯總監果賢法師講述「《華嚴經》讓你心寬無礙」，引領一百五十多位聽眾走入華嚴世界。

監院常寬法師開場闡釋時，說明促成一系列四場講座不可思議的緣起，進一步點出：或許是地區信眾有需求的因，才有今天的果，正所謂「因果同時」。果賢法師回應說：「監院法師已道出了『華嚴經』的核心意旨——重重無盡的緣起。」

果賢法師說明華嚴思想中，如重重無盡緣起、萬法唯心造、圓融無礙、海印三昧等，都可以幫助我們深觀緣起，了解宇宙萬物都有超越時空的無盡緣起，進而幫助我們放寬心量，提高視野，不執著於現象，而能深一層了解實相，明白我們的慧因緣和合的假有現象，修無形無相的法身慧命。

十一日第二場，由法鼓山僧伽大學學務長常格法師主講「《法華經》讓你點亮心光」。法師以馬拉威貧民窟的短片開場，提醒大眾世界上有很多人在受苦，很需要佛法，《法華經》就是在闡述人人皆可向光明轉動，進而學佛成佛。

如何點亮自己生命中的心光？常格法師引用《法華經·方便品》中所說「知法無常性，佛性從緣起」，勉大眾發菩提心、修菩薩行、廣結善緣。點亮心光的方式，就是不斷練習佛陀所教的觀念和方法，除了包容理解他人，同時覺察自己的起心动念，以及自身慣性的行為是否自傷傷人，進而發願改正，轉動身、口、意三業趨向光明。

第三場「蘭陽講堂」將於十二月九日開講，由禪堂堂主果醒法師分享「《楞嚴經》超越煩惱的波浪」，十二月十六日第四場，則由僧團都監常遠法師主講「《阿彌陀經》之生死自在」，歡迎大眾到場聆聽，一起學習佛法的智慧。

▲常格法師帶領聽眾覺察起心动念「發生、發現、發展」的過程。(蘭陽分院 提供)



▲常格法師帶領聽眾覺察起心动念「發生、發現、發展」的過程。(蘭陽分院 提供)



金山掘鑛·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鑛·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。接著則在朱銘美術館，參觀生態池、製作手工書、拓印、發聲體驗與肢體律動等，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間，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，辜老師帶領法團「心」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，開放所有一切的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。



▲學員們透過小積木的搭建和解構，經歷自我取捨、彼此協同的實踐。

（文理學院提供）

## 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，因此生命教育學程高教深耕計畫以「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。

生命教育學程的高教深耕計畫「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，安排學生居家訪視，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。」

第三是「金山三寶體驗營」專案計畫，讓更多人了解並重視「心靈環保」的實踐。三寶指的是法鼓山的「心靈寶」，朱銘美術館的美學之寶、金山醫院的健康之寶，這也是本校與聖嚴教育基金會合作的一氣呵成「心生活運動」專案計畫的一環。一九九二年，創辦人聖嚴師父看到自然環境受到破壞，根本解決之道須從人心下手，因而提出「心靈環保」；如今，三十年過去，整體環境愈趨惡劣，如果再不尋求改變，地球與人類的未來岌岌可危，因此希望透過「金山三寶」發展出更多的可能性與實踐性，今年十一月初，結合生態、藝術、宗教、心靈等人文與自然的生命體驗營，便是一例。未來，「善生善終」深耕計畫將針對北海岸老弱孤寡與人口結構困境，結合生存關懷與社會在地照顧，透過學校餐廳引進社會企業，提供免費餐點並與在地便利超商合作，推動北海岸送餐愛心服務，達成校園結合民間企業社會實踐的雙贏。

◎陳定銘（法鼓文理學院校長）

### 佛教研究的多音與交響

## 中華佛研所 合設「對論與方法」系列講座

【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」系列講座，於九月至十二月間，舉辦八場講座與兩場專題演講，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。

計畫主持人、法鼓文理學院特設講座教授林鎮國表示，佛教的發展源於印度，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。本季（二〇二三年秋季）的講座，是以古印度為始的「歷史篇」，八場對論實體與線上同步進行。與會的學者與研究生討論熱烈，認同與反駁，甚至延伸出更廣泛的課題與論述，讓人對接下來的「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：在日本的佛教社會參與」，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。



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

「釋寬永／新北報導」十一月十一日下午，法鼓山僧伽大學一階弘化課程，由男眾副院長常寬法師以「僧大的一天」為題，和近四十位學僧談話息中之所蘊藏的佛法與禪法，法師以問答方式互動，並分享個人的體驗和小故事，引起現場熱烈回響。

◎「對論與方法」系列講座 資訊掃描如下：



## 常寬法師以法為線 串起僧大的一天

「釋寬永／新北報導」十一月十一日下午，法鼓山僧伽大學一階弘化課程，由男眾副院長常寬法師以「僧大的一天」為題，和近四十位學僧談話息中之所蘊藏的佛法與禪法，法師以問答方式互動，並分享個人的體驗和小故事，引起現場熱烈回響。

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發後，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，體會環境裡的各種流動。法師最後祝福同學們在僧大、寺院兩種場域的學習中，練習用佛法和禪法，快樂樂地學習，平平安安地奉獻。

◎「對論與方法」系列講座 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，不斷放下上一個任務與角色，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。

◎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 · 大本·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

請洽法鼓山全臺行銷處 法鼓文化心靈網路書店 [www.ddc.com.tw](http://www.ddc.com.tw) 郵撥帳號5013371 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?

大業自始即強調一心，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

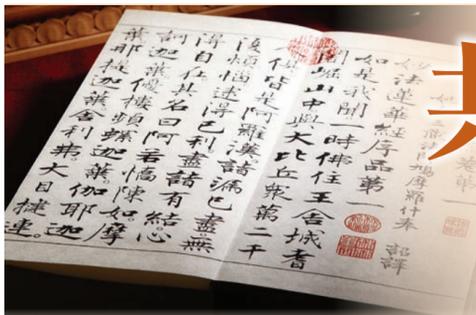
Gilbert Gutierrez 吉伯·古帝亞茲  
聖嚴法師西方弟子之一  
於法鼓山北美各分院主持禪七

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/林琳雯  
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。

**轉發分享訊息 隨喜功德行**  
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功用的行列。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《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。

**以佛法智慧 過自在生活**  
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。

記得農曆年前，與一位許久不見的朋友聊天，她提及自己還是學生時，常跟道場參加禪修活動，並簡單分享禪修對她的幫助，包括頭腦變得清晰，身心比較安定。「禪修」這個詞，就這樣印在我的腦海中。某一天，從網上搜尋「禪修」二字，出現「遇見心自己」課程，沒有多想，直接就報名了。

**「遇見心自己」課後心得**  
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。」原本非常期待法師分析「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，反而有機會發現積極點，找到解決問題的法。

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，由於體驗到禪修的益處，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。

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。



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)

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

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

聖嚴書院 福田班

每班 8 次課程

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

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

# 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，很多助緣就會出現了。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「成長」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佛，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。面對突如其來的種種變故，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。從作者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

願要法鼓山，便買了機票前往舊金山。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。

# 佛一 義工有感

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佛，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。

**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

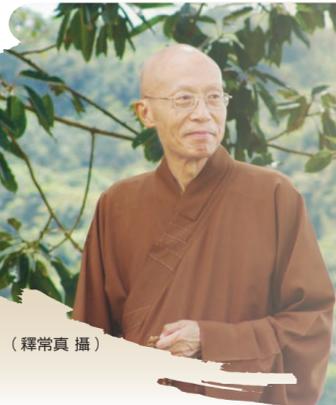
Pure

心安平安·迎向希望(下) ◎聖嚴師父

# 心中有希望

在浮動不安的大環境中，如何才能過得很幸福、很快樂？  
聖嚴師父於2008年歲末，向社會大眾祝福開示「心安就有平安」，  
鼓勵我們抱持信心，心中有希望，有希望就有平安，就有未來。

# 就有平安與未來



(釋常真攝)

在二〇〇八年尾聲，許多人都預料二〇〇九年恐怕經濟不景氣，社會環境依舊不安，而全世界景氣持續低迷。該怎麼辦呢？實際上，不安是心理的一種感覺，我們的心受到外在環境的影響，覺得沒有安全感、沒有安定感，所以浮動不安。但是反過來，如果我們的心是安定的，內心有安全感，則外在環境再怎么變動，我們的生活還是可以不受影響。就像外面下大雨了，心急沒有用，可以做的是因應處理。比如房子會漏水，就要想辦法把漏水的地方補起來；下雨天濕淋淋的，還是要想辦法出門辦點事去。雖然下雨不是好天氣，但是只要心安，我們的生活就可以不受影響，而過得很快樂、很幸福，這就是「心安就有平安」。

**把欲望降低 把希望放大**

我們在十年前提出一個「心五四運動」，內容包括「四安、四心、四要、四感、四福」，這些觀念到現在還是普遍被運用著，其中用得最多的是「四心」。人生有不如意的地方，遇到問題時，要面對問題，接受問題，想辦法處理問題，處理以後就要放下；如果處理以後，問題還是無法解決，也要試著放下。用「四心」的觀念，可以幫助我們有智慧地處理事情。

還有「四要」：「需要的不多，想要的太多；能要該要的才要，不能要的不該要的絕對不要。」實際上，我們真正需要的東西不多。基本上，我們需要的是吃飽穿暖，有個地方遮風避雨，這就夠了。尤其在不景氣的時候，如果大家能把欲望降低一點，把希望放大、放遠一些，就能夠知足快樂。

**等待機會 隨時可能有轉機**

另外，我們在前年推廣「心六倫」和「關懷生命」防治自殺運動，其實「心五四」、「心六倫」和「關懷生命」運動都是相關的，同樣源自「心靈環保」。「心六倫」乃是一種新思想、新社會運動。過去傳統的儒家「五倫」，已不太能適應現代社會的需要，因此我們推出一「心六倫」來充實「五倫」。「心六倫」的核心價值是盡責盡分、奉獻利他，這是放諸世界皆可通行的價值，不會只局限於華人地區使用，而是我們奉獻給全世界人類一種新的全球倫理運動。

還有，人最重要的是生存，只要還留有一口呼吸，就有無限的希望。事實上，沒有必要自殺。自殺多半是因為恐懼、害怕、對未來沒有希望、沒有安全感所致。有一位企業總裁去年自殺了，他的自殺讓我震驚，也很遺憾。他說他活得很辛苦，我勸他要把他心裏的負擔卸下來，事情一樣一樣再來處理。其實他只要把觀念調整一下，認知逆境、順境都是過



十一月四日，寶雲寺禪坐共修力量大

## 禪坐共修力量大

十一月四日，寶雲寺禪坐共修在寶雲別苑舉辦聯誼會，在資深義工們分享的過程中，安排了一拉力繩「團體活動」。大家拉著繩子，圍成一圈，每個人都用力拉緊時，當每個人用力拉緊時，力量會透過繩子上蓄集的力量，大家將繩子拉緊，引導大家將繩子拉緊，方向與和諧的律動。

接著，帶領義工邀請當中的四位，與所有人進行反方向推轉。四個人體驗後，一致分享無法抗拒眾人齊心的力量，自己的力量很快被抵銷或帶走。

拉力繩活動有如禪坐共修，當一個人在家堅持，較容易分心，不易堅持；如果持續到寺院共修，雖然有時仍會起退轉，但身旁有許多善知識與助緣，像是看見他人精進的身影、法師開示、禪眾互相鼓勵等，都有助於每個人提起精進及堅持下去的心念。

(文/編輯室·圖/趙炳義)

十一月四日，寶雲寺禪坐共修力量大

## 槁木般的禪心復甦了!

舊金山禪一心得

◎李演明

我們對人事物的看法，往往受到過往經驗的影響，而形成一些刻板印象。這句話，貼切道出了我的禪修經驗。

幾年前，初到舊金山道場學習禪修，不料參加禪二、禪三時，夜不能眠，昏沉、散亂、家後還生了病；其次參加禪一，又因為求好心切，神經過度緊繃而心生畏懼。自此之後，對禪修心生畏懼，加之工作繁忙，如此便蹉跎了數年，沒有再參加任何禪修活動。

近兩年來，法師們努力推廣禪修，每日在線上帶早晚坐，週間週末也有不同天數的禪修課程，自己猶如槁木死灰般的禪心，也跟著復甦了起來。

為了克服恐懼，決定再參加禪一。為了做好準備，先上了初級禪訓班，複習禪修的方法，同時閱讀聖嚴師父著作《禪的智慧》，書中提到：如果禪坐時急求成果，身體比較容易出現問題。正好解釋了之前身體不適的原因，所以這次禪一決定改變心態，將禪修的過程當作目標，只重練習不求速效。

這次的禪一動靜相間，除了禪坐，還有八式動禪、戶外經行、運動及拜佛。一開始，法師便複習

我們對自己要有信心，對未來要有希望，若能如此，就算是物質條件減縮、外在環境不安定，我們的心都還是踏實的。腳踏實地，就有平安。平安是可以影響的，我們自己平安，也把對自己的希望和平安，告訴別人，心裡的踏實感會更堅定。

我自己是從艱難的環境中走過來的，我小時候家窮，曾經窮到連一口飯也沒得吃，就去吃樹皮、樹葉子，還是一樣走過來了。我希望大家都能記住這句話：「心安就有平安。」外在環境的改變是正確的，人生遇挫折也是正常的，當我們面對挫折、面對困境，不必往最壞的地方想，而要朝最好的方向看。大雨天，你說雨總會停的；大風天，你說風總會轉向的；天黑了，你說明天總是會天亮的！這就是心中有希望，有希望就有平安，就有未來。

(摘錄自《法鼓山的方向：弘化》，原篇名〈抱持信心，迎向希望二〇〇九〉)

## 放慢放鬆安住當下

溫哥華默禪七心得

◎徐燕

深秋的溫哥華道場，歡喜迎來查可·安德列塞維克(Jarko Andrejic)老師帶領默禪禪七。

放慢、放鬆、安住當下。「禪期伊始，老師言簡意賅地說明默禪禪法的三個練習原則。首先，放慢步調。老師引經大德《澄心銘》，說明我們的心受到慣性煩惱攪擾，如渾濁的水，需先讓它完全靜止、澄澈清明。修行的下手處，須先放慢步調，藉由觀察身心覺受，了知自心運作的真相，方能突破習性，顯發清淨自性。

老師分享一則佛典故事。耆闍摩羅追趕佛陀，一直追不上，最後向佛陀喊：「停下來，沙門！」佛陀答：「我已停下來了，為何不停呢？」聽到這般對話，頓感震撼，反觀自問：內心種種分別計較，何時可止息？其實，放慢還真是一件不容易的事，即便禪期中，一旦離開正念，看到自己又習慣性地心不在焉，回到急於完成任務的模式了。

其次，放鬆身心。放鬆看似平常，實則蘊含深遠的意涵，而徹底放鬆即是究竟解脫。老師做了上述說明時，神態寂靜悠遠，令人嚮往。總說常悟法師每日

## 放鬆是一門大學問

◎張端宜

雲來寺初級禪訓班心得

感恩這次能在雲來寺上完禪訓班之前，曾去農禪寺參加共修，那時不知道怎麼禪坐，只是依樣畫葫蘆，由於不清楚怎麼盤坐在蒲團上，半小時的禪坐陷入昏睡，還伴隨著腳麻。

經過兩天的禪訓課程，終於知道如何上坐、下坐自己該做什麼，同時學到了在整個喧囂煩雜的環境裡，如何有效地放鬆。其實放鬆並不簡單，如何真正放鬆，對我來說更是一门大學問。

走路是一個人自然而然就會的事，我們每天都要走路，但是禪訓班教導的慢步經行，讓我知道原來慢慢地走，是如此之難，我要修學的地方，真的還很多。

小時候，大人告訴我們，要細嚼慢嚥，專心吃飯，現在很多人吃飯只花五到十分鐘，一忙起來，連吃飯時間都沒有，更別說細嚼慢嚥了。練習吃飯禪時，深刻體會到素食超級好吃，每一口飯菜之美味，讓人想要大口地咀嚼。

謝謝禪訓班的學長，每次都提醒我動作要慢。原本以為簡單的動作，速度變慢了真的會起不耐煩的心，但學長們好有耐心。此時此刻的我，體會了心裡的不耐，更珍惜能來這裡，練習放下和放鬆。

**法鼓山的禪風**

我的幾本禪法的書，是法鼓山禪風很重要的作品，包括：《牛的印跡》、《聖嚴法師教默禪》，以及《聖嚴法師教話頭禪》，這三本書是很重要的。

——聖嚴法師《美好的晚年》

聖嚴法師教默禪 大字版 定價260元 一般版 定價280元 全新中文修訂版 定價480元

牛的印跡 禪修與開悟見性的道路 大字版 定價280元 一般版 定價260元

聖嚴法師教話頭禪 大字版 定價280元 一般版 定價260元

法鼓文化 請洽法鼓山全行副處 法鼓文化中心網路書店 www.dhcc.com.tw 郵撥帳號5013371 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

**跨年法會 元旦早課**

金剛智慧無敵 觀音慈悲無限

2023 12 31 週日 19:00 - 21:00 2024 1 1 週一 6:00 - 8:30

農禪寺 農禪寺(台北市北投區大業路66巷89號) | (02)2893-3161分機801~804 | 不須報名，自由參加

- 法鼓山全球
- 【北美】紐約東初禪寺/紐約召集人：彭運巧 Tel: 718-592-6593 E-mail: chancenter@dhcc.com
  - 紐約州阿道場 Tel: 845-744-8114 E-mail: ddc@dhcc.com
  - 加州洛杉磯道場召集人：張瑞輝 Tel: 626-350-4388 E-mail: dmbala@dhcc.com
  - 加州金山道場召集人：鄭江濤 Tel: 510-246-5326 E-mail: info@dhcc.com
  - 麻州普蘭頓道場召集人：周景雲 Tel: 781-863-1836 E-mail: dhcc.boston@dhcc.com
  - 【美國法會】新澤西州分會召集人：梁達人 Tel: 732-249-1898 E-mail: enews@dhcc.com
  - 麻州南部聯絡處召集人：彭明美 Tel: 203-912-0734 E-mail: contelkai@dhcc.com
  - 佛州哈特福德聯絡處召集人：張瑞輝 Tel: 860-882-2275 E-mail: cmhartford@dhcc.com
  - 佛蒙特州聯絡處召集人：李瑞雲 Tel: 240-424-5486 E-mail: chunlei@dhcc.com
  - 佛州亞特蘭大聯絡處召集人：陳佩琪 Tel: 678-809-5326 E-mail: schen@dhcc.com
  - 佛州達拉斯聯絡處召集人：陳新武 Tel: 972-381-1836 E-mail: dhcc\_dallas@dhcc.com
  - 佛州塔城分會召集人：Frances E. Tel: 850-888-2616 E-mail: tallahassee@dhcc.com
  - 佛州奧蘭多聯絡處召集人：張安琪 Tel: 321-917-6923 E-mail: achang111@dhcc.com
  - 佛州邁阿密聯絡處召集人：李麗華 Tel: 954-432-8683 E-mail: lili@dhcc.com
  - 佛州甘市聯絡處召集人：陳蘭蘭 Tel: 352-336-5301 E-mail: LianFlorida@dhcc.com
  - 北卡州卡里聯絡處召集人：李民安 Tel: 919-677-9030 E-mail: minganlee@dhcc.com
  - 伊利諾州芝加哥分會召集人：李麗華 Tel: 847-255-5483 E-mail: dmbachic@dhcc.com
  - 密西根州蘭辛聯絡處召集人：李麗華 Tel: 517-332-0003 E-mail: lkong2006@dhcc.com
  - 密蘇里州聖路易聯絡處召集人：李台玲 Tel: 636-825-3888 E-mail: acren@aol.com
  - 德州休士頓聯絡處召集人：鄒一平 Tel: 682-552-0519 E-mail: g9g9@msn.com
  - 科羅拉多州丹佛聯絡處召集人：朱元東 Tel: 732-754-8984 E-mail: tomchu100@dhcc.com
  - 猶他州鹽湖城聯絡處召集人：范弘青 Tel: 801-947-9015 E-mail: Inge\_Fan@dhcc.com
  - 內華達州拉斯維加斯聯絡處召集人：林玉珊 Tel: 702-896-4108 E-mail: yhl2527@dhcc.com
  - 華盛頓州西雅圖聯絡處召集人：王麗華 Tel: 425-957-4597 E-mail: dmba.seat@dhcc.com
  - 加州省會聯絡處召集人：鄒一平 Tel: 916-681-2416 E-mail: dmbasaca@dhcc.com
  - 南加州橙縣聯絡處召集人：徐洛鈞 Tel: 949-216-0399 E-mail: dmba.ca@dhcc.com
  - 【加拿大】溫哥華道場召集人：鄒一平 Tel: 604-277-1357 E-mail: info@dhcc.com
  - 安省多倫多分會召集人：陳美莉 Tel: 416-855-0531 E-mail: info@dhcc.com
  - 【香港法會】香港道場召集人：劉佳昭 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@dhcc.com
  - 【馬來西亞法會】馬來西亞道場召集人：戴淑嫻 Tel: 60-3-7490-2222 E-mail: admin@dhcc.com
  - 【新加坡法會】新加坡道場召集人：高德輝 Tel: 65-6735-5900 E-mail: ddsq@dhcc.com
  - 【泰國法會】泰國法會召集人：蘇林妙芬 Tel: 66-2-0135651 E-mail: dmbkk200@dhcc.com
  - 【澳洲法會】雪梨分會聯絡人：張麗文 Tel: 61-41998312 E-mail: info@dhcc.com
  - 墨爾本分會召集人：馮美英 Tel: 61-412-801-0 E-mail: contact@dhcc.com
  - 【歐洲】盧森堡聯絡處聯絡人：林麗娟 Tel: 352-400-080 E-mail: dmba@cha.com
  - 英國倫敦聯絡處聯絡人：Orca Liew Tel: 44-20-8459-8 E-mail: liew853@dhcc.com
  - 英國里茲聯絡處聯絡人：王昭雯 Tel: 44-7787-502

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，在日常生活中心隨一切事。雖不知通往何處，但深知自往自來，不著相，不著境，因而現世中有許多難念妄想，於順逆境上起善惡分別，貪瞋習氣相續不斷，這在戒場生活中是很好的著力點。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，他們供養時都會說：「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，使我愈拜愈懺悔、愈拜愈慚愧，從未如此深慚愧和懺悔，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

長老尼的話如一一記響叩，殿堂裡，迴盪著願心的共鳴。

## 三壇大戒

所謂「三壇大戒」，即比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼所受的戒律。三壇大戒的受戒儀式，是在戒壇中，由戒師主持，受戒者需受持五戒、十戒、比丘戒、比丘尼戒等。受戒時，受戒者需發願受持戒律，並由戒師授戒。受戒後，受戒者需遵守戒律，不得違犯。三壇大戒的受戒儀式，是出家僧人修行的重要階梯，也是受戒者修行的重要契機。

## 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相，我們走著走著，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！我進一小步蹲下來輕輕地說：「阿彌陀佛，尷尬的是，小小人兒無動於衷，正當我要移開鉢時，媽媽趕緊扳開小手，銅板掉了下來，這一聲清脆的「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，依然有許多民眾排隊供養。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「我的本字」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，做起事來毛躁躁，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。

## 學習在眾生群中奉獻

戒期最後一天，用完午齋後，戒兄們陸續返回常住，我們回法鼓山的遊覽車預計兩點才會抵達，於是我們手打掃了寮房、浴廁，整理結緣品，感覺自己就像在僧團常住送客般，一一與戒兄們道別，這種感覺很奇妙。

三十天的戒會，從一開始不適應，到確診中的身心煎熬，再到身心恢復且安定喜悅，最後如同在自己的常住一般輕鬆自在。為三壇大戒畫下圓滿句點。感恩一切因緣成就，迴向眾生早成菩提。

## 【托鉢的體悟】

托鉢是僧人乞食的一種形式，也是僧人與信眾建立法緣的重要契機。在托鉢的過程中，僧人需發願受持戒律，並由戒師授戒。受戒後，受戒者需遵守戒律，不得違犯。托鉢的體悟，是受戒者修行的重要契機。

## 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，注定要踏入這一路泥濘。

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鑿真發著牢騷，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！



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、學務長長格法師，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：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——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@