

法鼓山 法鼓雜誌

Pharma Drum Monthly

法鼓山 法鼓山觀音道場 臺北臺灣第一聖地

人間有幸福

PERIODICALS 雜誌紙類

TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO.1890

法鼓雜誌APP 歡迎下載

法鼓山 歲末感恩祈願 人間幸福

邁向 2024 年 全球四眾圍爐團圓 共勉實踐心靈環保 邁向平安與光明



▲邁向 2024 歲末感恩祈願，在法鼓山禪修中心，透過視訊連線，向全球各地的法師和信眾傳遞勸勉與祝福。(許朝益攝)

副住持 果廣法師 舍衛精舍講戒

分享漢傳佛教出家眾的律制生活 交流當代僧眾修行的挑戰與堅持

【釋常華／西雅圖報導】一月四日至十一日，副住持果廣法師及東初禪寺監院常華法師應邀前往位於美國西雅圖郊區的舍衛精舍 (Saraswati Abbey)，參與該寺比丘尼戒律研討的第一週課程。由於二〇二三年夏天，果廣法師應邀擔任第二屆國際聯合比丘尼結夏的住持，負責講戒及帶領默照禪七的因緣，接受舍衛精舍的邀請，前往講戒及分享比丘尼的修行與生活。

舍衛精舍是丹·卻准長老尼 (Van Thubten Chodron) 在美國創辦的第一個西方比丘尼僧團，至今已具有二十一年歷史，每年冬季定期舉辦戒律研習營，二〇一八年曾獲華法師、常玄法師、常諍法師等曾代表參與。這次為期兩週的戒律研習，除了常住眾二十三人，還有六位來自美國以外地區的比丘尼，共二十九人參加。

由於舍衛精舍今年將送五位僧眾到臺灣受比丘尼戒，對此，果廣法師與卻准長老尼輪流授課，從「出家的信願行」開始，漸次談到出家律儀的重要，分享漢傳出家眾的生活作息、衣著、五堂功課等。接著，提及出家人的執事分工，如何平衡執事與

【楊仁惠／綜合報導】回顧二〇二三年福慧自在的成長，展望人間有幸福的二〇二四年，法鼓山護法總會一月二十一日於桃園齋明寺主理場，舉辦歲末感恩祈願大會，時值強烈冷氣團南下，七千八百多位信眾不畏寒風，攜手回到各分寺院、分會，願心愈加凝聚。今年共有包括馬來西亞、新加坡、澳洲雪梨等十六個視點，與臺灣的護法信眾在空中相聚。方丈和尚果暉法師、僧團都監暨護法總會副都監張昌邦等，也到齋明寺與大眾歡喜團聚。

一物質的滿足，並不能獲得真正的平安，只有心安才是真正的平安幸福。一方丈和尚以年度主題「人間有幸福」安身安心，生活時時都平安；我和人，人間處處有幸福」勉勵大眾，運用心靈環保的觀念、心五四的方法，就能讓生活時時平安。方丈和尚進一步表示，當今社會中，「一和」更顯得重要，當心與身和，個人就能健康；能主動與他人和，個人、團體乃至國家、民族之間就不易產生衝突，正是「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」的實踐。回顧二〇二三年，法鼓山全面



▲果廣法師、常華法師受邀至舍衛精舍講戒、分享修行與生活。(舍衛精舍提供)

恢復實體活動，各項禪修、法會、課程、營隊皆蓬勃發展，特別是美國象岡道場再度傳授在家菩薩戒，助念團邁入三十週年，農禪寺水月道場落成十週年等，都是僧俗四眾共同成就而來。

總會長張昌邦代表護法信眾，感恩方丈和尚及僧團法師的帶領，無論在佛法上的關懷或教育，以及硬體設備上，都給予社會大眾愈來愈好的學佛環境，也感恩各地信眾長期護持與投入，讓法鼓山的理念能推廣得更深、更遠。

一能夠在法鼓山學佛護法，真好！一來自中壢的姜振田表示，聆聽資深義工分享學佛的生命故事，觀看《二〇二三法鼓山大事記》影片，看到大眾護法的熱忱，非常感動，有榮焉，祈願來年世界和平，繼續奉獻。第三次參加歲末感恩祈願大會的法青呂誠章說，每次回到寺院彷彿回到心靈的懷抱，法師和義工們的支持與鼓勵，是法青學員前進的動力，他力邀年輕人到寺院參加活動，學習在生活中運用佛法的智慧。

活動最後，在「心潮澎湃」樂團的歌聲中，法青代表大眾於佛前供燈，祈願邁向幸福、光明的一年。(更多內容請見二版)

守護法鼓三代六十七載

文化館住持 鑑心長老尼捨報

【本刊訊】「守護三代，功存靈山；明鑑自心，往生極樂！」一月十八日上午，在方丈和尚果暉法師、退居方丈果果法師、祖師禪林住持果果法師、中華佛學研究所所長李志夫等近二百位僧俗四眾祝禱下，「二師伯」鑑心長老尼的靈柩緩緩移出了他守護六十七年的中華佛教文化館。茶毗後，植存於金山環繞生命園區。

深受法鼓山僧俗四眾敬重的「二師伯」鑑心長老尼，於一月十三日清晨捨報，世壽九十九歲。長老尼於一九二六年生於臺灣彰化，三十歲依止演培長老剃度出家。一九五七年四月，與俗家姊姊鑑心法師一起到文化館協助東初老和尚推動法務。一九八六年起，擔任文化館住持直至捨報。

回顧二師伯的一生，可說是文化館及法鼓山發展歷程的縮影。一九五七至一九七七年，二師伯隨侍東初老和尚，儘管語言不通，仍盡心協助管理寺務、辦理冬令救濟。一九七七年，老和尚捨報，聖嚴師父自美國返臺



▲法鼓山僧俗四眾護送二師伯鑑心長老尼的靈柩，緩緩移出中華佛教文化館。(李東陽攝)

一「出家好像是說，我們現在手捧著一個碗，要走出這遠遠的路，沒有一件事是不困難的，沒有一件事是要忍耐、要堅強，這是一生的代誌。」追思影片傳來二師伯對大眾的叮嚀，二師伯一生忠於道場的景象歷歷在目。從東初老和尚座下時萬般艱難，到協助聖嚴師父弘法興學、駐錫文化館推廣法務，六十七年如一日的精神，是法鼓山僧俗四眾學習的典範。(更多相關內容，請見六版)

【本刊訊】以傳承梵唄法門為畢生職志的廣慈長老，一月八日於苗栗三合禪寺示寂，世壽八十六歲，僧臘九十四年。長老生平不建道場、不收徒弟、不主辦佛事，然奔波各道場主持法會、教授梵唄佛事，為臺灣佛教界共同的梵唄老師，法鼓山僧團亦蒙惠澤。

一月十五日上午，方丈和尚果暉法師率同寺院管理副都監果理法師、寶雲寺僧俗四眾前往三合禪寺致哀，由住持本光法師親自接引。方丈和尚感念長老長年無私教授，引領僧團深進音聲佛事。長老早年曾任《人生》月刊主編，護持東初老人推廣佛教文化，方丈和尚也於長老靈前感念追思。

廣慈長老一九一九年出生於江蘇，十二歲出家，十六歲就讀焦山定慧寺佛學院，當年副院長即是東初老和尚。畢業後，長老至常州天寧寺參學，由於音聲宏亮莊嚴，兩年後被延攬

僧團辭歲禮祖 同願萬行

一月二十四日，全臺各地近三百位僧眾回到本山，在方丈和尚果暉法師的帶領下，於開山紀念館辭歲、禮祖，並聆聽創辦人聖嚴師父的開示，接著隨方丈和尚發願，為來年作好「心」的準備，繼續推動一「提昇人品，建設淨土」的大願。

時值歲末，聖嚴師父的影音開示中特別提醒，過年圍爐的精神，在於檢討過去這一年自己的道心有沒有成長？團體有沒有進步，對於社會有沒有貢獻？面對新的一年，師父勉勵大眾，新年是重新開始的時候，個人的成長之外，還要配合著團體的腳步一起向前，時時對未來抱持危機感，回應全球的脈動與需求，才能真正對社會有所貢獻。

方丈和尚開懷時，提出「三隨安身心」——隨時安身、隨處安心、隨身安心，鼓勵僧眾善用方法，保持身心的健康、平和，自己安住了，就有力量幫助更多的人。(文／釋演穩，圖／李東陽)



▲僧團辭歲禮祖，同願萬行。(李東陽攝)

法鼓山感念廣慈長老惠澤

同願萬行 創辦聖嚴法師圓寂十五週年 大悲心起 願願相續

法鼓傳燈日 2.18 傳燈法會 2024.2.18 14:00-16:30



鼓手 疫後團圓

邁向2024歲末感恩分享會

處處串起 幸福

▲總本山·法師與義工大殿團聚。(楊智薰攝)



▲農禪寺·法師分享農禪生活。(盧羽妍攝)



▲信行寺·感恩各組悅眾。(信行寺提供)



▲雪梨分會·視訊齊聲歡呼。(雪梨分會提供)



▲寶雲寺·一日一刻法華放光。(何國亮攝)



▲紫雲寺·小菩薩與法師互動。(紫雲寺提供)



▲臺南分會·合唱團獻唱幸福福音。(蔡明典攝)



▲花蓮精舍·吉祥彩色龍出場。(楊明勳攝)



▲新加坡護法會·交換供果互道祝福。(蔡采佃攝)



▲蘭陽分會·小菩薩感恩演出。(蘭陽分會提供)



▲馬來西亞道場·掛上新年祈願卡。(林振東攝)

【本刊訊】邁向二〇二四年，護法護法總會一年一度的「歲末感恩分享會」，除了於主現場齊聚明寺、法鼓山園區、全臺各分會、分會、以及馬來西亞、新加坡、雪梨等護法會，也都同步展開。僧俗四眾共聚一堂，分享護法奉獻的幸福，並響應年度主題「人間有幸福」，發願成為散播幸福的人。

在法鼓山園區，八百多位來自北海岸金山、萬里、二芝、石門四區、基隆地區及園區義工，將大殿坐得滿滿。副住持果品法師、法鼓文理學院副校長果鏡法師代表僧團，向長期護持園區各項運作的義工頒贈感恩禮，感謝無私奉獻的萬行菩薩，成就園區最美的風景。

「農禪義工，怎麼那麼幸福！活力熱情的隊呼，透過視訊傳遞了近一千六百位義工的幸福。延續去年精彩的一農禪講古」，今年一月水月新語「由常博法師、常用法師、常提法師分享水月道場落成十年來，弘法與修行的生活點滴，幽默對談讓全場歡笑不斷，感動飽滿。

際逢三年，六百多位中部各分會鼓手及義工再度共聚寶雲寺。勸募二十年以上的行願菩薩在滿場掌聲中，發願持續奉獻；大寮廚清姐義工分享全家出坡、清除心中垢穢的法喜，展現福慧傳家的幸福。

至臺南分會關懷的法鼓山僧大副院長果光法師，為雲嘉南鼓手解密今年春聯上的圖案，為法鼓山園區的蕨類植物，簡稱「蕨物」，意即

「覺悟」，藉以勉勵眾人時時覺察身心，安心安家、我和人和，即是慈悲智慧的展現。

來自屏東、潮州、高雄北區的鼓手齊聚紫雲寺，帶來扇子舞、短劇、音樂等表演。剛受證為勸募會長的李月娥，第一次帶小菩薩參加，看到全球護法信眾的熱情，感受聖嚴師父願力無窮，她發願落實心靈環保，要將佛法分享給家人朋友。

宜蘭、羅東地區的鼓手共聚蘭陽分會，繪本故事「願我是蝴蝶」的演出，讓眾人深有啟發，「肯定自己的優點就是自信。」游清海校長欣運後分享心得，把心念轉過來，命運就會好轉過來。

花蓮精舍的分享會宛如多元文化嘉年華，義工手作「吉祥彩色龍」登場，長笛、古樂器和薩克斯風演奏，南非祖魯族民族歌演唱、防身運動表演，掌聲不斷。「回來真好！資深義工林小鳳因生病七個月未到期，她說幸好有佛法相伴，自己以感恩心面對病痛，希望很快回法鼓山大家庭，繼續為大眾服務。

在海外的馬來西亞道場，義工們身著節慶服飾，攜家帶眷如回家提早過節，眾人還一起進行當地新年習俗「撈生」儀式，期許個人善念帶動善的循環，匯聚小小的好，變成大大的好。新加坡護法會的鼓手們以交換供佛的平安之果，體驗「擁有很幸福，分享更幸福」！澳洲雪梨分會的鼓手們連線時，則以鏗鏘有力的隊呼，宣示在南半球弘法、護法的使命與決心。

發願邁向下一個三十年

助念團30週年聯誼圓滿

巡迴全臺二十五場的助念團三十週年聯誼分享會，二〇二三年十二月三十日於蘭陽分會圓滿。聯誼分享會以農禪寺為起點，八個月當中，關懷院監院常哲法師率同團長黃欣遠、副團長們與專職、在各分會的協助下，關懷超過三千五百位大事關懷組的菩薩，同時為四百多位助念三十年的悅眾頒發感謝狀，在同行菩薩的感動中，發願邁向下一個三十年！

回顧這三十年的歷程，從一九八三年農禪寺念佛會成立的關懷小組，到二〇〇七年金山環保生命園區啟用，法鼓山大事關懷的範疇，從臨終關懷、往生助念、慰問關懷、追思祝福到植存，乃至後續關懷，帶動社會提昇清淨、莊嚴的殯葬文化，都是由法鼓山僧俗四眾與助念團成員點滴奉獻的成果。

聯誼分享會上，透過聖嚴師父對助念團開示的影片、歷屆團長分享助念發展歷程、助念實務分享、頒發感謝狀、Q&A等活動，期以佛法的內涵與溫馨的關懷，感恩大眾的投入與奉獻，凝聚共識、接引新人。

「我抱著感恩的心承擔、報恩的心奉獻。」從北到南、全程參與籌備、規畫和執行的團長黃欣遠分享，在推廣大事關懷理念的過程中，深刻體會到修持的安定、奉獻的法喜與無常的示現，因此非常珍惜廣結善緣的機會。

「資深悅眾的實務分享，最令人感動，也最能引起現場的共鳴。」副團長蔡耀蘭觀察到，在臺中場，九十多歲的資深悅眾唐家家

的分享，除了生命故事打動人心，也從助念團草創時期的社會氛圍，如何在保守的喪葬文化中推廣正信、正知、正見，堅定地以助念為行菩薩道的方法，那份一同走過、同甘共苦的感動，讓人自然生起傳承的使命感。

「每位從事大事關懷的菩薩，都是觀音的化身、彌陀的行者，以普賢的願行，實踐法鼓山的理念。」監院常哲法師感恩大眾的奉獻，更從巡迴關懷中，看見大眾對佛法的渴求，因此「課程要像流水一樣地流下去。」法師表示，無論是大事關懷解行課程、助念梵唄、聯誼關懷，關懷院都將持續開辦，以提昇法鼓山大事關懷的品質，實踐以佛法自度度人的菩薩萬行。

◎楊仁惠



▲退居方丈(左)、曾濟群校長(右)與金山居民分享「緣起金山」的故事。(法鼓山社大提供)

「感恩法鼓山社大，為萬金山地區民眾做了很多貢獻，這是金山獨有的幸福！」曾在社大教授桌球、耕、園藝等班學員，多次參加「感恩有里」的他，歡喜聆聽講座，學習在生

緣起金山 法鼓山社大感恩有里

【本刊訊】緣起金山，感恩有您！回饋鄉里長期的支持，法鼓山社大自二〇二三年十二月底至二月初，展開長者關懷、咖啡國際認證班成果展、義剪、小農市集、過年花教學等一連串「感恩有里」活動，與金山、新莊區民眾提前感受年節的歡喜。

一月二十日於金山金山小農市集的「感恩有里」，近六百位居民參與講座、農產、園藝、手作、年歲教學、揮毫送春聯等活動，現場熱鬧又溫馨。退居方丈果東法師、社大校長曾濟群以「緣起金山」為題，邀請居民「作伴開講」。

如何過好不煩人生？如何走出疫情漩渦……居民踴躍提問，退居方丈妙語如珠，以處理俗家長輩往生、關懷病重信眾的故事，鼓勵眾人正面解讀、逆向思考，學習「坦然面對、欣然接受、泰然處理」，便能「安然放下」。

以全職義工為己任的曾濟群校長，回憶當年聖嚴師父帶他到金山，指著荒煙蔓草的法鼓山，邀請他一起興辦法鼓大學，那份悲願令他動容。這一念，讓他決定自國家圖書館退休後，情歸法鼓山，開啟服務奉獻的人生。

「感恩法鼓山社大，為萬金山地區民眾做了很多貢獻，這是金山獨有的幸福！」曾在社大教授桌球、耕、園藝等班學員，多次參加「感恩有里」的他，歡喜聆聽講座，學習在生



▲助念團三十週年聯誼分享會，最後一場於蘭陽分會圓滿，關懷院監院常哲法師為資深助念悅眾頒發感謝狀。(蘭陽分會提供)

比，榮獲哲學學門第二級 T H C I 核心期刊。這項三年一次的期刊評比，受評為第一級與第二級者，收錄為臺灣人文及社會科學核心期刊，為國內期刊級別的重要指標。



《法鼓佛學學報》獲評比為核心期刊

《法鼓佛學學報》是以佛學為專業內容的半年刊學報，自二〇〇七年創刊號發行迄今已十六年，於每年六月、十二月出版，以達到出版優良學術論文為目的，同時鼓勵佛學研究風氣，培養更多有志佛學學術研究的人才，提高國內佛學研究的國際學術地位。

《法鼓佛學學報》受評期間，由前任主編惠敏法師、前任執行編輯梅靜軒副教授、現任主編莊國彬教授主持，編輯委員包含：廖肇亨教授、劉國威教授、康特教授、越建東教授、關則富教授、陳一標教授、蔡伯郎副教授，皆具學術威望。此次獲評為第二級 T H C I 核心期刊，顯示《法鼓佛學學報》的學術品質，已在學界獲得肯定。

法鼓文化「生死四書」出版

生死 Follow Me 智慧 Follow You

◎張果耘

生死是人人必須面對的功課，法鼓文化將聖嚴師父開示生死智慧的相關著作，重新以「面對它、接受它、處理它、放下它」的層次分類整編，引領讀者為老、病、死的人生歷程做好準備，提昇正向的生死觀，進而運用佛法自度度人，看見生命的無限希望。

閱讀介紹 讀生死四書 學生死自在

· 生死不惑 40則生死自在指引

人之所以害怕死亡，是因為不知死後該何去何從，聖嚴師父說：「我們要想著自己有永遠的過去，還要想著有永遠的未來，這是接受死亡最好的心理準備。」建立正確的生死觀，解開種種擔憂和迷惑，練習從生死解脫，轉為生死自在。

· 心安病安 40則身心平安指引

生病是人生的隨堂考，聖嚴師父提醒：「健康不一定是身上沒有病，而是在思想上要有智慧，即是『活得快樂、病得健康』。」真正的健康，是心理的健康重於身體的健康，只要心安定、自在，就能通過生病的考驗，鍛鍊成一位生命智者。

· 告別無憾 40則臨終安心指引

人生沒有不散的宴席，與其擔憂身後大事，不如提前做好規畫，在人生的最後一刻，安心地告別。聖嚴師父說：「死亡不是喜事，也不是喪事，而是莊嚴的佛事。」建立正確的生死觀，便能善生，能做好死亡規畫和接受臨終關懷，便能善別。

· 來生有福 40則願生淨土指引

死後的世界充滿神秘，佛教稱死亡為「往生」，表示死後是有未來的。如果生命的下一站是佛國淨土，那便只有滿心歡喜而沒有擔憂了。念佛修行、培養福報，能讓我們的心與佛相應，不但來生有福，今生也能活在美好的人間淨土！

這套「生死四書」包括《生死不惑》、《心安病安》、《告別無憾》、《來生有福》，由法鼓文化將師父開示生死智慧的相關著作，依循「面對它、接受它、處理它、放下它」的次第重新分類，每本精選四十則短文，搭配「聖嚴法師的叮嚀」法語，循序引導讀者以自在心面對生死、智慧心接受生死、祝福心處理生死、歡喜心放下生死。便於攜帶的四本小書，對生死問題的解答份量十足，可說至精至要。

為傳達「生、老、病、死」猶如四季，是生命的自然過程，生死四書的封面特別採用春、夏、秋、冬的風景為象徵，搭配溫馨的插圖，讓讀者歡喜看生死。期望透過這套

書，將死亡規畫納入生涯規畫，為老、病、死的人生歷程做好準備，進而運用佛法自度度人。

直面生死 運用佛法自度度人

法鼓文化編輯總監果賢法師表示，人們對於生死常有許多迷思，從避談死亡、追問前世，到種種喪葬迷信，讓人無法直面生死大事。生死四書中，有師父開示正信佛教的生死觀、臨終關懷和莊嚴佛事的理念，幫助大眾安頓生命，祝福亡者也造福生者，珍惜此生在人間淨土福慧雙修，來生自能圓滿往生西方淨土。

生是「體」，人從出生就開始走向死亡，當珍惜可貴人身，誠如聖嚴師父所說：「把生命做為修福慧的工具，既不貪戀生命，也不畏懼死亡；既不厭惡生命，也不逃避死亡，那就是生而自在。」生、老、病、死都在鍛鍊人們成為生命的智者、人間的菩薩。

讀者藉由生死四書，可了解生命不僅此一生，如果能像師父發願「虛空有盡，我願無窮」，今生做不完的事，發願在未來的無量生中繼續努力，生命將永遠能看見希望，迎向希望。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 486期 2月號

禪的傳承

——聖嚴法師圓寂 15週年

今年是聖嚴師父圓寂十五週年，對您而言，師父最核心的教導是什麼？

禪法是聖嚴師父留給世人最珍貴的禮物。本身承繼臨濟、曹洞兩系法脈，師父立足傳統之上，提出了「中華禪法鼓宗」。一九八五年首度傳法繼程法師後，陸續傳法給多位西方在家居士，如今這些法子們已弘化一方。本期專訪繼程法師以及二度來臺帶領禪七的美國法子吉伯·古帝亞茲 (Gilbert Gutierrez)，除了談及師父對他們的影響，分別提出禪修應有的心態與正知見。在聖嚴師父座下出家，整理師父在西方培訓禪修師資教材的常慧法師，與長期帶領禪修活動的僧大教務長常啟法師，他們又如何為培養下一代而努力。

邁入新的一年，「清心自在」吉伯從佛教的時間觀，鼓勵我們如佛一般發願、修行，超越輪迴的世間。針對五花八門的素食迷思，「素食 Q&A」邀請臺灣素食營養學會營養師來解答，首期帶您了解素食者為何容易骨質疏鬆，如何有效攝取鈣質。

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

歡迎加入《人生》臉書

◎法鼓文化中心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

自覺覺他料理會 融入度眾願心

僧大自覺營 營前培訓

【釋演穩／新北報導】一月二十七日至二月三日，法鼓山僧伽大學舉辦的生命自覺營於法鼓山禪堂溫馨展開，由副院長果光法師擔任營主任、常法法師擔任總務，今年共有八十多位學員參與，是僧大疫後首場擴大舉辦的營隊活動，迴響熱烈。

「覺他之前，得先學習如何自覺！」營隊開始前，二〇二三年十二月三十一日，僧大全校師生率先進行為期兩天的營前培訓課程，除了回顧營隊的歷史與初衷，歷屆學長分享經驗之外，特別邀請文理學院生命教育學程主任楊蓓蓓帶領研究工作坊，並透過一場別開生面的「自覺覺他料理會」，讓學員們在分工合作中，認識自他、培養團隊精神，期能為營隊帶來更多「一心」的啟發與動能。

首先登場的「自覺覺他料理會」，各組抽籤領取食材之後，開放討論菜色並交換食材，正式做菜時則全程禁語，考驗團隊的默契。九十分鐘後，色香味俱全的料理紛紛上桌，「初次見面，請多指教」、「覺性爆發」、「一花開五葉」、「自覺幸福一把抓」……充滿創意的菜色，不僅讓食慾大動，也引起現場熱烈討論。

一年級的寬意菩薩分享，他們和另一組抽到相同的食材，但兩組的起現場熱烈討論。

「師父的一生，就像一個行動研究的過程；他觀察這個社會需要什麼，然後一步一步地用自己的行動去促成這些改變，而這些改變裡包含了他對自己的改變。」第二天的行動研究工作坊，楊蓓蓓老師以聖嚴師父的一生，引導大眾回顧自己的小物件，用說故事的方式，整理出家路上遭遇的各種難關，並檢視其中的動機、選擇、情感和意志。

大眾分享時，三年級的寬信法師表示，說出自己的生命故事需要勇氣，說出自己的生命故事需要有意義的結伴。佛鬆開了，看見自己也願意接受自己，頓時變得輕鬆自在。

「自覺營雖然只有八天，但你的出現可能會讓學員心生嚮往，而且在一來一往之間，讓人覺得應該要好好想一想：我未來的路要怎麼走？這是最根本的影響力。」課程最後，楊蓓蓓老師鼓勵學員自覺營的學員們，結合禪修方法，幫助自己保持覺醒，並且活得通透，再用這樣的影響力來感動他人、改變社會。

▲自覺營培訓課程邀請歷屆學長分享，為即將來臨的營隊做好準備。(釋演穩攝)

▲學員們透過料理，體驗團隊分工、培養默契。(釋演穩攝)

法鼓文理學院 DILA

以心靈環保為核心價值，培養關懷奉獻、博學雅健人才的園地

113學年度 招生考試

招生資訊 教學單位

◎法鼓文化中心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

2024 法鼓山僧伽大學

大寧誰先覺

離苦，覺醒的開始。

漢傳佛教宗教師的搖籃

招生說明會 03月24日(星期日)

報名日期 03月15日至 05月10日

考試日期 筆試 05月30日 面試 05月31日

聯絡方式 02-2498-7171 #2351

法鼓山僧伽大學 Dharmadrum Shingha University

後40的
人生必修課

向內探索

年過四十，有人認為不該再錯過這個世界，因此以環遊世界為目標，農禪寺「後四十的人生」系列課程則提供另一觀點：四十歲以後，不該再錯過自己，要向內探索，成為更好的自己。

◎文／林珮雯·圖／農禪寺提供

成為更好的自己



▲來到人生中年，跟著佛法引領，展開另一場身與心的修行。



▲常用法師期勉學員透過覺察和智慧的選擇，成為更好的自己。



▲學員們一起思考，寫下想要變得更好的人、事、物。

步 入中年，身心、工作、家庭都來到一個不同階段。身體明顯變化，可能需戴老花眼鏡才能看清楚；心理上，需獨立判斷的情況愈來愈多；職場中，面臨後輩的挑戰；家庭中，常是「上有高堂父母，下有嗷嗷待哺」。如何讓中年人生活得更好？一月六日，農禪寺「後四十的人生必修課」以「成為更好的自己」為主題，由信眾教育院院長常用法師引導一百三十位學員，從傾聽自己、向內探索出發，步上更好的中年人生。



▲繼程法師勉勵大眾珍惜人身，在人間煙火中學習佛法是難得的福報。(李佳純攝)

「要成為更好的自己，首要條件是『活著』。常用法師說，我們不僅活著，還透過思考、覺察、選擇、學習佛法，讓自己「活得更美好」。然而，「好」以什麼為標準？從佛法的立場看，平靜、安定、不受情境影響，就是「好」。那麼，如何才能活出

繼程法師講「人間煙火」

食人間煙火 行出世善法

◎廖子瑜

緣相會，法喜充滿「人間煙火」裡。法鼓文理學院人文社會學群與心靈環保學習中心共同舉辦的「繼程法師講座——人間煙火」，一月十二日晚間盛大舉辦，現場三百餘人與線上直播，近千人一起共同參與聆聽開示。

主持人楊蓓老師說明「人間煙火」講座主題的緣起，表示新的生命時時誕生，因此來到世間的煙火從來沒有斷過；我們都生活在煙火之中，只是我們在這世界的時間久了，失去了震撼，與此次主題海報的設計隱隱呼應著。再度來到法鼓山心靈環保學習中心演講，繼程法師總是能輕鬆幽默、從主題中自然流露出法

路彎彎 心自寬

◎葉寬南 (農禪寺福田班學員)

「好」的深度與內涵？「這需從人的知、情、意三方面來實踐。」法師說明，傳統教育很少提醒我們觀察自己的情緒，大多訓練我們向外抓取，「如果內省，知道自己內心的感覺，才能賦予行為意義。」法師說，面對情緒變化，只要經常觀察、了解自己的反應，便能在情緒微時加以疏通。發現情緒不穩時，可以練習全身放鬆，適度轉移注意力。

聖嚴師父說：「過程即是目的。」生命是在不斷調整中，持續前進的過程，有如一條山澗，雖歷經沙澗，若勇於變成水蒸氣，凝結成雨，還是可以流入大海。

「人生最重要的不是起點，也不是終點，而是轉折點。」法師鼓勵學員，在每次轉折中練習覺察、智慧選擇，即使步入中年仍有成長空間，做更好的改變。

早年，幾次上總本山參訪，應，總需要層層轉換，很容易迷路。當時心想：這麼好的地方，為什麼規畫這麼多彎彎繞繞，而不能規畫一點呢？雖然不太理解，當時仍試著讓自己接受和適應這樣的道路。

這次上福田班的課程，再度上山參訪。聽法師解說，當初建築設計的理念之一，以「不破壞原有地形地貌」為原則，這才了解：原來行走的動線有這麼多轉折，是為了保留這塊土地的原始，而不是為了人們的喜好及便利性，去破壞改變土地的樣貌，讓人學習去接受、適應大自然環境原本的樣子。

生命故事工作坊心得

懷抱希望 歡喜走在時光裡

◎廖玉梅

「只要是記得的，就有它的意義。」在關懷員生命故事工作坊裡，楊蓓老師用善巧的方法讓我們安心，來一次勇敢冒險說故事的旅程。

楊蓓老師敘說自己與聖嚴師父的故事。師父曾問她：「你知道佛教是什麼嗎？」她反問：「那供人參拜的佛像是什麼？」師父說：「那只是象徵性的雕像。」說完，敲一敲旁邊的佛像，問她：「佛像啊！師父說：『不是。』又敲，她說：『木頭。』師父說：『對，木頭。無神論的意思是，佛像離你而後，讓你想像自己就是一尊佛，所以其實你拜的是自己這尊佛。』」

哇，這個觀念，不只當時讓老師大開眼界，也是我從來沒有領受過的。師父又告訴她：「什麼是學佛？就是學習那些已經成佛的人，讓他們成為你的楷模，然後讓自己變成佛。」在這些讓人震撼的觀念中，老師踏上了禪修之路。這也讓我明白，「修行」是為了修正自己的行為，使人漸漸與佛一樣。

活出自己的樣子

◎釋淨路

每個生命中的相遇，都是彼此的滋養和力量，更是精彩的故事與修行。

二〇二三年十二月十五至二十九日期間，聖嚴教育基金會、信眾教育院於心靈環保學習中心合辦「關懷員生命故事工作坊」，由法鼓文理學院特聘副教授楊蓓老師帶領，課程分成一場講座、兩天的工作坊進行，共有一百位來自福田班、佛學班、長青班的關懷員參加。

「說故事需有冒險的精神，也要有對自己誠實的勇氣。」一開始，楊蓓老師鼓勵學員在說自己故事、聽他人故事的練習中，去發現每個人的生命都是一份珍貴的禮物。工作坊第一天，老師先引導學員在空間中走路，將心思放回自己身上，從一個人體會自己身上，到與擦身而過的夥伴合掌問好，漸次進入小組互動，不知不覺間打破陌生的隔閡。

隨後，各小組找到一方空間進行分享。以小時候的照片為起點，娓娓道出自己的故事，同時覺察自身當下的情緒；在聆聽他人故事時，不隨便給意見，不任意給評論，給自己空間，也給別人空間。

第二次課程，學員將帶來的線材彎出自己的生命曲線，探索生命階段的跌宕起伏，分享彼此的故事，並回饋自己

▲楊蓓老師引導學員在空間中走路，將心思放回自己身上，覺察、體會自己。(信眾教育院提供)

信眾教育院 聖嚴書院

福田班

2024 招生中

對象：有意加入法鼓山擔任義工者
時間：共十次，每次9:00-16:30
報名：請上網搜尋「福田班」或至 <https://dbs.ddm.org.tw>
洽詢：02-2893-9966分機6678

1/7 基隆班 1/14 紫雲班
4/14 農禪班 4/28 香港班

健康力 情緒力 關懷力

課程以「四種環保」為主軸，融入「核心素養」，透過豐富、有趣的實作體驗，認識佛教，藉由動靜相宜的禪修活動，感受身心，結合多元的繪本戲劇，開放感官，從生活中實踐四種環保，共創平安快樂的每一天！

兒童班

農禪寺

內容：品格教育、認識佛教、禪修體驗、自然好朋友、五感探索、了解身心……

日期：3/17 (日)、4/14 (日)、4/28 (日)、5/11 (六)、5/26 (日)、6/2 (日)

時間：9:00-12:00 (不供餐)

對象：國小二-四年級學童及家長

報名：1/25起，請上網報名 ncm.ddm.org.tw

備註：這是一個親子共學活動，家長須同時參加。
· 學童與家長將分別於教室同步進行課程。
· 課程中，若家長無法參與請勿報名。
· 錄取後，將以【線上說明會】向家長介紹課程目的和內容。

洽詢：2893-3161分機562



緬懷二師伯鑑心長老尼

明鑑自心 守護三代

從東初師公、聖嚴師父，一直到法鼓山四眾弟子，守護師徒三代逾一甲子的中華佛教文化館住持、二師伯鑑心長老尼，一生協助推動弘法與興學，堅毅當家的精神，是僧俗四眾永遠敬重的典範。

一路守護僧團成長

◎果暉法師（方丈和尚）

農藝系畢業，沒有任何社會歷練的我，初到農禪寺修行者，時常受到大師伯、二師伯的教導與照顧，像是學習挖竹筍。冒尖頭、有農露的竹筍很好吃，除了自用，也分給鄰居，有時竹筍長很多吃不完，我就騎著鈴木五十機車幫忙運到北投市場上販售，所得用來補貼農禪寺的生活所需。

成就東初老人的大願

◎方爾書（中華佛學研究所前所長）

當年因戰爭，東初老人輾轉到臺灣，在北投中華佛教文化館落腳。鑑心法師、鑑心法師兩姊妹原本是演培法師的弟子，經人介紹，來到文化館幫忙。東老是佛教界的大學問家，需人協助打理生活，兩位法師受過幾年日本小學教育，就此擔任東老的侍者，這一住，就終身未曾離開。

協助東初老人 照顧文化館

早年文化館的生活非常艱辛，東老生性節儉，鑑心法師和鑑心法師把考驗當作修行，以恭敬心服侍東老，數十年如一日，非常不容易。東老在遺囑上寫：「本館住眾鑑心、鑑心，在館中服務二十餘年，勞績頗巨，應予照顧。」從這裡可以看出，東老對於兩位法師的忠誠與堅守，由衷感念。

盡責盡力 支持佛研所辦學

當年由於因緣變化，文化大學停辦中華學院佛學研究所，那時，鑑心法師身為文化館監院，沒有絲毫猶豫，歡喜承擔佛研所遷往文化館辦學。一開始，中華佛研所經濟拮据，文化館日常開銷依靠放生會、觀音法會的功德金維持，收入不多，法師盡可能節省，除了照顧師生們的日常生活，研究所的業務、老師的薪資、學生的獎助學金，也多仰賴文化館支持。

2. 守護聖嚴師父

聖嚴師父與中華佛學研究所，二師伯大力護持師父辦學，除了照顧師生的日常生活，以辦法會護持佛研所。在創建法鼓山、興辦佛教高等教育的路上，二師伯盡心盡力護持，恪盡職守。

▼尋得法鼓山用地



▲佛研所護法理事會

3. 守護僧團

二師伯一路陪伴法鼓山僧團成長，從早期個位數的僧眾，指導日常作務，洗切揀煮、縫縫補補，到數百位僧眾的規模，他謹守出家人本分的身教，時時給予僧眾關懷、護念和勉勵。



1. 守護東初老人

東初老人創辦中華佛教文化館後，二師伯鑑心長老尼（右）與大師伯錠心法師即來到文化館協助。此外，兩位法師也隨東初老人（左）協助農禪寺周邊田裡的出坡作務。



▲僧團在總本山辭歲禮祖

感念護法善知識

◎釋智明

大寮裡的難忘身影 宜菊老菩薩

從僧大實習到僧團正式領受戒律，在總本山大寮遇見許多善知識，他們總是在未知因緣下出現，並帶給我們成長及力量。宜菊老菩薩就是其中一位，是護法龍天送給大寮的菩薩。

宜菊菩薩很勤勞、很肯做、很務實，「盡心盡力第一，不爭我多，盡力為廣種福田、那怕任怨任勞」，是一位福慧雙修的實踐者。每天跟著做早晚課，早課結束後就進大寮，開始一日的出坡作務，從挑菜、切菜到收碗、洗碗，從大寮到齋堂，只要哪裡需要人，都可以看見她的身影。

莊嚴唱誦聲 不時響起
緣際會使我參加了去年（二〇二三）底的水陸法會，當時曾擔憂：七夜八天，對於連一天法會都沒參加過的，可能嗎？上網查查，總壇流程如此繁複，更是心生怯步。思來兩天後，想到法會期間，也許可以去探視植存在生命園區的忠誠，這個念頭強過一切，於是不再猶豫。

首日報到，播放了一段水陸法會儀軌影片，正猜想是誰的旁白？哇！真的是忠誠溫暖寬厚的聲音，在整個大殿中響亮地迴盪著。當下沒有淚眼婆娑，而是湧出很深的感動，我相信，忠誠會陪我完成這趟佛法勝會。

每週五 早上10點迎向幸福人生 FM101.7 教育廣播電台《幸福密碼》節目

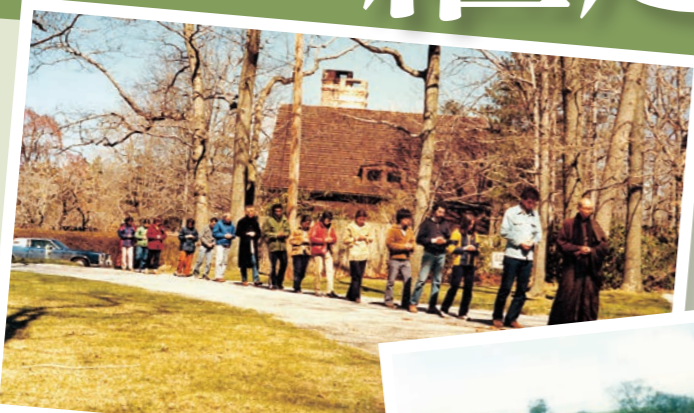
寶雲寺 祈福消災願易成 業消障除福慧增 2024 清明報恩祈福法會 3/30(六)~4/6(六)

聖嚴師父圓寂15週年特別報導

◎文/陳政娟 圖/本刊資料

以心印心 繼起 禪法明燈

時光荏苒，聖嚴師父圓寂十五年了，而師父留下最珍貴的禮物——漢傳禪法，仍如不滅的明燈，持續照亮每個渴望安心與提昇的生命。



▲聖嚴師父指導禪修，最早是從美國開始。圖為1979年於紐約長島菩提精舍帶領第三次禪七。

▶1989年，師父首度於英國威爾斯主持禪七，自此展開至歐、亞、北美洲指導禪修的弘化之行。圖為1992年威爾斯禪七。



備三個條件：首先是對佛法要有正確的知見，其次是穩定的情緒和品德，第三是有慈悲度、弘法利生的菩提心。我非常重視師父的教導，因此將一生都奉獻於弘揚佛法、協助法鼓山的發展。例如，撰寫書籍、文章，透過網路舉辦禪修講座，讓世界各地的學生都能參加，與在家眾以及出家眾分享佛法，和僧團

我，法名「淨劍傳慧」。二〇〇二年聖嚴師父傳法予我，法名「淨劍傳慧」。它提醒了我要持戒清淨，並積極地推動「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念。

吉伯·古帝亞茲 共創人間淨土

西方法子 傳承分享



出家法子 傳承分享



▲傳承師父國際弘化的腳步，繼程法師不但至美國、波蘭指導禪修，每年也受邀指導禪修。

繼程法師 清淨心本自具足

我從一九八〇年開始跟著聖嚴師父修習禪法，至今已超過四十年的時間。對我來說，師父最核心的教導就是「一個字」——禪。我自己學佛的過程是從民間信仰接觸到佛教，覺得佛法果然不同，有深遠的教理在其中。後來皈依三寶，跟著聖嚴師父出家，再到臺灣受戒，當時印順長老和戒和尚，對我的影響很深，幫助我釐清觀念也掌握了佛教的核心思想。後來更好的一個因緣，就是遇到了聖嚴師父。遇到聖嚴師父，對我來說，最重要的是從理解到體驗，從教理到實際的應用，透過禪法把我真正通起來，所以我跟著師父學禪就是度過了這個很重要的階段。同時也發現自己對佛法的理解，不再是外在的讀經和論，而是內在的體悟。佛法不是外來的，而是我們內心本來就具足的，這個體會對我後來在弘揚佛法的時候，有很深刻的作用。



▲吉伯·古帝亞茲經常於各種禪修及講座中，分享禪修心法與知見。

佛法如此珍貴，願我們持續學習，互相分享，真誠地研讀經典，投入修行。在新的一年，我向大家送上最美好的祝福，祝願大家身心自在放鬆，出離煩惱，願僧俗四眾齊心協力，共同推動聖嚴師父的宗旨和願景，實踐弘法利生的大慈願心。

(整理/編輯室)

就讀僧大五年級時，就奠定了使命，那種感覺就是拿到航海圖的船長，清楚知道生命將駛向何方。在學習、指導禪修的過程中，克服困境唯一的心法，就是一次次不會就學的磨練，一遍遍不怕做錯，勇敢嘗試的傻勁，只問自己是否盡力盡心，從做中學、錯中學、學中覺裡精益求精。

現代這個時代，資訊爆炸，思慮過多，推廣禪法還需要開展方便，漢傳禪法有著強大的適應性與消融性，若能效法師父願中開漸的精神，便能為現代人點出相應的指路明燈。還有，禪修不可把動、靜分開，更不要把修行和工作分開，禪坐中更有好的體會，應該把它運用在生活中，運用在難辦的事情上，解決問題。

釋常啓 (法鼓山僧伽大學教務長)

翻轉教育 創造自學動力

師父禪法的研究與教學

常慧法師將每一位學生都視為「可造之才」，盡所能地給予教授與點撥。回顧自己已超過二十年的禪修生涯，是從初遇繼程法師「看七」的初萌階段，再到就讀中華佛學研究所時期，與聖嚴師父的師徒因緣，極其幸運地遍習師父的禪修精華，讓自己得以從門外「看七」走向「門內」的快速成長。最終因為承擔起弘傳禪法的因緣，讓自已開啟另一片新天地、新生命。



利益、培養更多禪修師資人才的重要階段。二〇二〇年出家生命進入第三個十年，因修習文理學院生命教育碩士課程的因緣，發覺自己對禪法的體認，已進入到跨領域的階段。開始透過認識心理學、哲學、宗教社會學等領域，發現禪修若能進一步與這些領域的知識、學者對話，應更能將漢傳禪法的內涵深廣化、更有能見地。我的碩士論文，是系統性地爬梳師父早期在美國的禪修教學，我從中領會到如何「活用」「死法」的教學手法，也更掌握師父對於漢傳禪法中，頓與漸之間的次第關係與內涵，這些將是未來的禪修教學上，需要更為重視與強調的法鼓宗風。

有教無類 弘揚法鼓宗風

釋常慧 (法鼓文理學院專任講師)

▲常啟法師運用「翻轉教育」，啟發學生自學動力。