

四眾凝聚共願 報師恩

創辦人圓寂15週年「報師恩音樂會」以音聲重溫聖嚴師父教導 向社會傳遞 佛法慈悲與智慧



▲承續聖嚴師父的悲願，方丈和尚帶領音樂會所有演出者與聽眾，同心祈願「人間有幸福。」 (李佳純攝)

「楊仁惠／臺北報導」「懷恩報恩相續，飲水思源不絕。」三月十日，一場匯聚兩百七十五人登台、超過兩千五百位聽眾的「報師恩音樂會」，首度在農禪寺水月池上舉行，也透過網路直播，用佛曲與優美的音聲，在創辦人聖嚴師父捨報十五週年之際，向社會傳遞佛法的慈悲與智慧，發願實踐「提昇人的品質，建設人間淨土」的理想。

適逢法鼓山會慶法緣會合唱團、法青會成立三十年，音樂會由護法總會主辦，法緣會籌畫，以音聲串聯三個會團，並邀請聖嚴師父陳劍沛、作曲家李元貞、文化大學中國音樂學系系主任王樂倫、國際知名二胡演奏家王濤、以及音樂人陳富榮、黃俊達、柯有倫、康吉良等參與創作與演出，更邀請國際知名的臺灣原聲重唱團、演唱〈拍手歌〉等組曲，展現族群倫理的價值，共同唱出美善的法音。「聖嚴師父和單國璽樞機主教對談，很令我感動。」臺灣原聲重唱團指揮馬彼得校長表示，聖嚴師父是宗教家、教育家，願以歌聲表示敬意，帶給大眾平安的祝福。



▲臺灣原聲重唱團、法鼓山合唱團一同齊唱由聖嚴師父作詞的〈我為你祝福〉。(李佳純攝)

「釋演權／新北報導」三月二十日上午，天主教普世博愛運動(Bootha Movement)宗教對話中心亞洲區代表安東尼奧(Antonio Salimbeni)、麗塔(Rita Mousallam)，在普世博愛運動臺灣區負責人胡功澤教授、東亞區負責人余哲安(Brian Reynolds)、核心成員邵燕玲、金銀姬(Cathy Kim)以及聖方濟沙勿略堂主任王敬仁神父等的陪同下，前來法鼓山園區拜會方丈和尚果暉法師，並到法鼓文理學院與校長陳定銘、佛教學系系主任鄭偉仁、教研長莊國彬、國際事務組組長歐慧峰(Matthew Orsbom)、僧伽大學學務長黃道法法師、常務法師等人交流合作事宜。

義大利 普世博愛運動總會來訪

拜會方丈和尚與法鼓文理學院、僧伽大學教師交流

普世博愛運動為「天主教的在家信眾組織，深受教宗所重視，與法鼓山教團淵源甚深，除了多次來訪，並曾與法鼓文理學院共同舉辦宗教對話、茶敘後，方丈和尚親自導覽開山紀念館，介紹創辦人聖嚴師父行誼及法鼓山的法脈傳承。

普世博愛運動為「天主教的在家信眾組織，深受教宗所重視，與法鼓山教團淵源甚深，除了多次來訪，並曾與法鼓文理學院共同舉辦宗教對話、茶敘後，方丈和尚親自導覽開山紀念館，介紹創辦人聖嚴師父行誼及法鼓山的法脈傳承。

普世博愛運動為「天主教的在家信眾組織，深受教宗所重視，與法鼓山教團淵源甚深，除了多次來訪，並曾與法鼓文理學院共同舉辦宗教對話、茶敘後，方丈和尚親自導覽開山紀念館，介紹創辦人聖嚴師父行誼及法鼓山的法脈傳承。

普世博愛運動為「天主教的在家信眾組織，深受教宗所重視，與法鼓山教團淵源甚深，除了多次來訪，並曾與法鼓文理學院共同舉辦宗教對話、茶敘後，方丈和尚親自導覽開山紀念館，介紹創辦人聖嚴師父行誼及法鼓山的法脈傳承。

普世博愛運動為「天主教的在家信眾組織，深受教宗所重視，與法鼓山教團淵源甚深，除了多次來訪，並曾與法鼓文理學院共同舉辦宗教對話、茶敘後，方丈和尚親自導覽開山紀念館，介紹創辦人聖嚴師父行誼及法鼓山的法脈傳承。



▲方丈和尚帶領普世博愛運動總會一行入參觀開山紀念館。(李佳純攝)

漢傳禪法走入印尼社區與校園

「釋演揚、釋演向／印尼報導」三月九日至十九日，受棉蘭禪修會(Chan Medha)之邀，僧團演揚法師帶領僧團前往印尼弘法，除了舉辦兩場講座、關懷員培訓課程，並首度將法鼓山的初級禪修地圖介紹給當地民眾，包括指導初級禪修、帶領禪二、三期修持，並協助大眾有系統地學習漢傳禪法，深化修行。此行也首度將漢傳禪法帶入校園，接引師生認識禪修對身心健康及專注力的重要性，獲得廣大迴響。

普世博愛運動為「天主教的在家信眾組織，深受教宗所重視，與法鼓山教團淵源甚深，除了多次來訪，並曾與法鼓文理學院共同舉辦宗教對話、茶敘後，方丈和尚親自導覽開山紀念館，介紹創辦人聖嚴師父行誼及法鼓山的法脈傳承。

普世博愛運動為「天主教的在家信眾組織，深受教宗所重視，與法鼓山教團淵源甚深，除了多次來訪，並曾與法鼓文理學院共同舉辦宗教對話、茶敘後，方丈和尚親自導覽開山紀念館，介紹創辦人聖嚴師父行誼及法鼓山的法脈傳承。

法鼓山第27屆在家菩薩戒

1165位新戒菩薩 誓願共行菩薩道

「張曜鐘／新北報導」法鼓山第二十七屆「在家菩薩戒」，三月十日、十七日先後在法鼓山園區圓滿兩梯次戒會，共有一千一百六十五位來自臺灣、中國大陸、港澳、新加坡、馬來西亞、泰國、澳洲、日本、加拿大、法國等海外內外信眾圓滿求受菩薩戒。



▲法鼓山第27屆在家菩薩戒圓滿，由聖嚴師父主持授戒儀式。(李佳純攝)

普世博愛運動為「天主教的在家信眾組織，深受教宗所重視，與法鼓山教團淵源甚深，除了多次來訪，並曾與法鼓文理學院共同舉辦宗教對話、茶敘後，方丈和尚親自導覽開山紀念館，介紹創辦人聖嚴師父行誼及法鼓山的法脈傳承。

人間有幸福

PERIODICALS 雜誌紙類
TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO.1890
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

Android

學佛護法弘法 報恩傳唱法鼓

報師恩 音樂會

聖嚴師父圓寂15週年
特別報導



在聖嚴師父圓寂15週年之際，護法總會三個會團：法緣會、合唱團、法青會，也邁入了三十而立。當年在鐵皮屋內隨師學佛，至今老、中、青跨世代鼓手齊心，共擊法鼓，「報師恩音樂會」凝聚了四眾弟子的心，更傳揚了學佛護法報師恩的共願。

◎楊仁惠

佛「法」相緣，常樂我淨，以結合的法緣會，成立三十年來，以佛法互相關懷，持續護持百年樹人獎助學金、關懷偏鄉學子的數位學習，及法鼓山多項社會關懷計畫。期待未來將繼續實踐聖嚴師父的教法，跟隨僧團腳步，廣泛接引新人，運用女性社會影響力，帶動社會善的循環。

報師恩音樂會中，法緣會以會團整體的力量，護持音樂會各方面的需求，包括合唱演出與貴賓接待。「只要是護持三寶、護持法鼓山，大家都很願意去做。」法緣會副會長陳貞主表示，會員展現自我要求的紀律，練習不遲到請假，互相幫忙背譜；接待也重新接受禮儀培訓，服裝與儀態都細心地要求。

「這場音樂會法緣會凝聚了起來。」參與有型的紀律著分享，法緣會原本就有定期的共修，但透過籌備與練習，大家的互動、互助增加，彼此不但更加熟悉，也感受到傳承的力量。而且這場音樂會也是一場學習之旅，會員之間、會團之間彼此觀摩，尤其法青同學們的

當大雨嘩啦啦打在農禪寺鐵皮屋頂的橋段演出時，引起了報師恩音樂會現場極大的共鳴……

「在聖嚴師父圓寂十五週年之際，正是時候透過和師父、和自己對話，省思佛法與生命相遇的軌跡。」參與這次音樂會策畫的導演蔡昱寬表示，音樂會的場地選在農禪寺，而農禪寺正是許多農學佛的啟蒙地，憶念師恩的同時，想到自己曾在農禪寺受到許多護法信眾的包容與照顧，成長到今天，感恩心油然而生。

於是蔡昱寬運用「老農禪·新月」的時空背景，以及「空中花，水中月」的意象，以資深法青的分享為起點，串聯資深護法故事，最後由法青團接力圓滿，傳達不同年齡層的護法信眾，以生命影響生命，一代又一代傳承的感動。

籌備音樂會的過程中，以音聲傳遞佛法，供養三寶的概念逐漸成形，法緣會的合唱組、合唱團和法青團隊也陸續加入，一次次的排練讓不同世代的護法信眾，相互學習、凝聚彼此。

「排練時，資深悅眾和我們聊了很多和師父相處的故事，這些點點滴滴，和看書、觀看影片的感受完全不同！」不曾見過聖嚴師父，參與本次演出的法緣會、法青會成員不約而同地提到，資深悅眾奉獻的行誼，感動他們發下宏願：「是承擔的時候了！」

曾是法鼓山觀音殿兒童營小學員的郭常儲，如今懷抱著孩子來參加音樂會，她有感而發：「菩提種子一定要種下，只要種下，就會有發芽的一天。」祈願學佛護法的傳承，能長久。

「一場疫情讓人迫切地感受到，無常不知何時而至，報三寶恩必須及時。」法緣會副會長陳貞主分享，這幾年整體社會環境的轉變，讓人深切感受到佛法的重要，籌畫過程中僧俗四眾齊心成就，分享佛法的願力不可思議，期許自己將這份力量延續下去。

「為了回報三寶之恩，就必須發願修學佛法，護持佛法、弘揚佛法；為了報答弟子們的追隨之恩，就必須盡心盡力地勉勵自己做好一個師父；為了報答信眾菩薩們的護法之恩，就必須盡其一生，奉獻身命，來推廣法鼓山的理念。」聖嚴師父於一九九九年，曾如此勉勵大眾。大會中，曾如此勉勵大眾。報師恩最好的做法，盡在師父的期勉裡。

▼「報師恩音樂會」凝聚了四眾弟子的心，更傳揚了學佛護法報師恩的共願。（李東陽攝）



30而立法緣會 廣結法緣 同心同願護法鼓

◎楊仁惠

創意與活力，讓她學習如何關懷會團的長者、護持會務。「所有小小的好，會成一個大大的好。」紀雅菁引用「好願在人間」的歌詞說，只要勇於嘗試，分享佛法並不難，她也發願：與不同領域的人分享法鼓山的理念，讓佛法的好，使更多人受益。



▲法緣會期盼社會大眾傳揚心靈環保，延續師父的教澤，讓人間處處有幸福。（李東陽攝）

30而立法青會

◎林珮雯

承先啟後 代代青年報師恩

▼不同世代的法青傳承學佛的感動、護法的願心，希望更多人感受法鼓山的好。（許朝益攝）

一一〇〇六年成立的法青青年學佛會，由法鼓山大學青年會而來，法鼓山大學青年會併而來，接引青年認識正信佛法。三月十日下午的報師恩音樂會，凝聚六十幾位不同世代法青承先啟後的願心，與法青同心聚團成員共同以歌詠的方式憶念師父教澤。

「師父就是實踐佛法的象徵，能在法鼓山學佛是我的福報。」曾經經歷法鼓山學佛時期的林靖皓



▲法青青年學佛會成員在音樂會中表演，展現了法鼓山學佛的傳承。（許朝益攝）

擔綱「走過農禪歲月」的演出，他說：「蔡昱寬導演對法青經驗交流的對話空間，大家一起成就這場音樂會的願力很強大。」

法青會「心潮悅音」樂團在疫情後首次參與大型活動，團長張家豪表示：「聽長到師父的行誼，希望傳承這份感動，讓更多人感受法鼓山的好。」指導老師葉宗鑫則說：「師父以傳法鼓山的毅力建設法鼓山，我們享受前人努力的果實，更要持續弘揚佛法。」

「是我們承擔的時候了。」舞蹈老師方駿在協助編創法青會《生命脈動》的過程中練習消融自我，體認「佛法是實踐的藝術」。

當年在颱風天雨水的農禪寺，與聖嚴師父一起搬運的書法青，已走過青澀年少，承擔弘法、護法的工作；師父捨報後，仍有無數青年學子走進法鼓山，以佛法編寫生命篇章，懷抱感恩之心，在學佛道路上堅定前行。



▲合唱團在寒風中排練，展現以法音接引大眾的願心，不曾停歇。（李佳純攝）

經常受邀在各種活動中演唱佛曲的合唱團，一九九三年十二月成立至今三十年，即使不曾深入體會。「資深悅眾戴雪為了護持報師恩音樂會，睽違十年再加入合唱團，「不知不覺」十年過去，這次練習的過程，讓我重溫教法，反思學佛近三十年，做到多少師父的叮嚀？一戴麗雪在佛曲中升起愧怍心，願更加精進與提升自己。

熱愛合唱而加入的楊金華，深刻體會法鼓山的佛曲，就是師父教法的精華。「每次練習，就感覺師父在提醒我：是不是盡心盡力第一？有沒有不爭你多少？」音樂會全新的編曲及法青團隊活潑的演出，讓楊金華感受法鼓山道風的親切與包容，秦如芳也深有同感，好聽的旋律與朗朗上口的歌詞，很容易吸引年輕人，讓佛法有新一代的傳承。

「經過這場音樂會，我發願更精進學佛，也要承擔起護法的責任。」楊金華說，雖沒見過師父，但奉獻自己的專長，以音聲禮敬三寶，就是最好的報師恩。

30而立合唱團 練唱鍊心 弘傳法音不停歇

◎楊仁惠

才能記住歌詞。」

「當年簽署《心靈環保全民宣言》時，我們都在會場服務，卻不曾深入體會。」資深悅眾戴雪為了護持報師恩音樂會，睽違十年再加入合唱團，「不知不覺」十年過去，這次練習的過程，讓我重溫教法，反思學佛近三十年，做到多少師父的叮嚀？一戴麗雪在佛曲中升起愧怍心，願更加精進與提升自己。

熱愛合唱而加入的楊金華，深刻體會法鼓山的佛曲，就是師父教法的精華。「每次練習，就感覺師父在提醒我：是不是盡心盡力第一？有沒有不爭你多少？」音樂會全新的編曲及法青團隊活潑的演出，讓楊金華感受法鼓山道風的親切與包容，秦如芳也深有同感，好聽的旋律與朗朗上口的歌詞，很容易吸引年輕人，讓佛法有新一代的傳承。

「經過這場音樂會，我發願更精進學佛，也要承擔起護法的責任。」楊金華說，雖沒見過師父，但奉獻自己的專長，以音聲禮敬三寶，就是最好的報師恩。

彰化員林 分會新址 灑淨動土

護法總會同日雙喜 四眾齊心籌建 祈願傳揚師父理念



▲彰化分會新址灑淨儀式，主法常遠法師率同四眾，齊心為新工程順利圓滿祈禱。（廖順得攝）

【陳玫瑰／彰化報導】匯聚多年同心共願的努力，彰化地區的信眾將有兩處永久學佛護法的新家！三月十七日，護法總會員林分會、彰化分會分別於上午及下午，在新會址舉辦灑淨動土典禮，兩地共五百多位信眾抱著無盡的歡喜、歡喜的心，與僧團都監常遠法師、服務處監院副總會長陳治明、顧問蔡錫奇、中區法行會會長卓伯源、營建團隊，以及由寺院管理副都監理法師率同的寶雲寺常住法師、中部悅眾們，一同迎接動土啟建的時刻。

灑淨儀式由常遠法師主法，四眾齊誦《大悲咒》為新建工程祈福。常遠法師代表僧團，向護持的十方大眾表達感恩；總會長張昌邦也代表信眾，感恩僧團的護念與支持，近年持續充實地區的硬體設施。「蓋分會的目的，不在於建築。」張總會長表示，建設分會最重要的是讓

地區有固定、清淨的學佛場所，有奉獻、種福田的地方，幫助大眾修福修慧、精進成長。

「十幾年都不生，一天就生雙生！」大力護持兩地分會籌建的卓伯源，難掩心中的感動和喜悅。提到過去任彰化縣長時，同是「果」字輩的母親問他：「法鼓山的親戚怎麼沒有道場？」當時，他和陳治明、張基郁（中區法行會總幹事）便一起發願，要在彰化建設道場。

從覓地、購地到籌建，兩地分會都歷經種種困難的考驗，信眾以當年聖嚴師父建設法鼓山的信心和願心，同心持《大悲咒》祈求觀音菩薩。「師父曾說，如果這世界需要法鼓山，法鼓山就可順利落成。今天再次驗證師父的話，彰化需要法鼓山，所以員林、彰化兩個道場就可以建成。」卓伯源充滿信心地說。

彰化分會的新址位於崙平南路上，員林分會則位於條和二街與三條街口。常遠法師期勉兩地信眾，未來分會落成啟用後，多接引左鄰右舍、社區居民來學佛，一透過我們的禪修、各種課程和活動，來利益當地的民眾。（更多報導請見《護法》季刊第38期）



▲彰化分會新址灑淨儀式，主法常遠法師率同四眾，齊心為新工程順利圓滿祈禱。（廖順得攝）

福慧十方續好願

舉辦義工感恩會、天廚妙供園遊會、自在奉茶系列活動 展現弘化活力

齋明別苑 啟用10週年



▲齋明別苑落成啟用十週年，感恩義工們同願萬行，退居方丈果東法師（前排右）、副寺常林法師（前排左），與桃園法青合影，世代傳承願力十足。（李東陽攝）



▲方丈和尚感恩義工們發心奉獻，期勉眾人將佛法運用在生活中，體驗當下的美好就是幸福。（李東陽攝）



▲各組義工發揮創意，以輕鬆又多元的演出，展現學佛修行的活力。（李東陽攝）

【楊仁惠／桃園報導】「齋明遍照，福慧十方」，坐落於桃園都心的齋明別苑，落成啟用十週年了！齋明別苑特別舉辦系列活動，於元月廿九日（法華經）鈔經作品結緣展、「每日一法鼓」、三月份舉辦三場禪悅自在奉茶，並於三月九日舉辦天廚妙供園遊會，義工感恩會，更加凝聚起大眾學佛護法的熱忱。

方丈和尚果東法師、退居方丈果東法師、僧團都監常遠法師、寺院管理副都監果理法師，以及齋明寺監院果弘法師、青年院監院常植法師等人，皆到場關懷、歡喜的氣氛，方丈和尚感恩大眾護持，勉勵大眾珍借有善知識同行學佛的因緣，祝願齋明別苑有更多個十年，繼續帶領大眾學法、護法、弘法。

義工感恩會的核心精神為「福慧十方」，捨我其誰一，展現義工們從別苑苑用的期許中，承擔護法弘法一捨我其誰一的勇氣與行動，活動中特別頒發「十年一刻精進獎」、「菩提眷屬獎」以及「慈悲守護獎」。當主持人一一唱名表揚時，掌聲與讚歎不絕於耳，大眾護法的願心既堅定又堅實。三項表揚獎的義工不在少數，其中特別頒發給組員董碧珠、區交通方便，自然地吸引同修一起學佛，又能在福中實踐佛法，心中只有無限的感恩。

各組義工也發揮創意，透過回顧影片、話劇、演奏、合唱、遊戲等精彩多元的節目，展現才藝，最後在「梵音遠揚」的表演中，以手語呈現並唱誦三皈依及迴向，大眾以宏亮的音聲，跟隨副寺常林法師發願起大悲心，恆常學佛度眾生。

副都監果理法師表示，看見三百多位義工齊聚佛前，猶如珍珠般寶貴，又有佛法將大眾串聯起來，發揚力量，令人感動。期勉大眾持續發光，接引更多人親近道場。齋明寺監院果弘法師也期許，「十年

一刻」有著大家共同努力的痕跡，過程中一定有不同的考驗，相信大家都能以佛法克服困難與成長。

「真的很令人歡喜與感動。」護動組副組長黃欣儀表示，當年落成時在台下觀禮，十年後的現在，不但親近別苑學佛，更承擔起悅眾的任務。經過十週年系列活動的籌備，他深信信心地說：「未來若需要以大型活動接引社會大眾，我們一定做得到！」

自在奉茶 禪悅暖心

齋明別苑十週年系列活動中的「禪悅自在奉茶日」，分別於三月三、十七、二十四日舉行，別苑特別重新培訓茶主人，在乍暖還寒的春日，奉上暖身暖心的茶湯，以禪悅接引大眾。義工們也親手摺了超過八千五百隻紙鶴，承載著祝福，飛翔在一樓藝廊，迎接訪客。

「茶禪就像法會一樣。」茶主人李元慧分享，茶席的美學、行茶的專注與放鬆，與茶客和同組義工，在同一個時空中凝聚出以茶為媒介，以禪相會的氛圍，和法會一樣攝受。「茶禪的培訓，讓我學會不迎不拒的心態，還有活在當下的體。一俟淑玲表示，茶湯的溫度是最溫暖而直接的關懷，又能讓茶客體驗靜心與安定，是很好方便接引。

齋明別苑另於節慶時布置茶席，歡迎大眾前來品味茶禪的禪悅法喜。（文／楊仁惠、圖／齋明別苑提供）



▲馬來西亞道場首辦學佛營「佛陀教我 It's ok not to be ok」，以「佛陀教我 It's ok not to be ok」為主題，從《阿含經》學習自我療癒。

從《阿含經》學習自我療癒

馬來西亞道場首辦學佛營「佛陀教我 It's ok not to be ok」

【葉麗芹／馬來西亞報導】馬來西亞道場於二月二十九日至三月三日，以「佛陀教我 It's ok not to be ok」為主題，從《阿含經》學習自我療癒。為主題，於萬達鎮佛教協會首次舉辦學佛營，六十多位學員透過經典導讀、小組討論、互動遊戲、規律的團體生活，從中找到療癒身心的觀念與方法。

營隊由監院常遠法師授課，將課程分成四大單元：如實覺知五蘊變化、煩惱不平等於我、對一切受不期待也不討厭、心安於四念處。法師結合《阿含經》的故事，以八堂課講解煩惱的本質，釐清學佛路上的迷思與束縛。

「煩惱的生起，是多種因素相互推動、匯集而成的結果，所以煩惱不平等於我。」法師在解釋「五蘊」及「我」的觀念時，有學員以為馬來西亞有名的菜餚「四大天王」為喻，五蘊就是組成這道菜的臭豆、長豆、茄子、羊角豆及辣椒，而「我」就是暫時組合成的假名。法師進一步補充說，不期待也不討厭地接受每個因緣到來，即是真正的安心，並以經文說明許多佛弟子在經歷病痛，從凡夫至解脫的過程，都以「四念處」為修行方法。

每堂課後，學員都進行小組討論，

透過實例的探究，將佛法觀念與自身連結。此外，每天的八式動禪、早晚坐、出坡及瑜伽運動等，同時讓學員體驗所學：回到當下，覺知當下。

營隊的三項互動遊戲，也讓學員在輕鬆氛圍中認識自己。「生命曲線」藉由回顧自己的生命歷程，重新檢視生命中重大事件所給予的饋贈；「價值拍賣會」引領學員在「得到的雀躍」及「失去的失落」中，學習面對、了解自己，發現生命中珍貴、可取捨、求而不得的價值；「海難餘生」的突發事件則是體驗無常，面對求生的抉擇，更懂珍惜及感恩所有的因緣。

大堂分享時，有學員表示參加營隊才明白，原來學佛人不需要否定自己焦頭爛額的一面，只要清楚最終的方向，過程中如實面對自己及身邊的因緣，如實覺察、調整即可。有學員新詮釋「愛自己」的方式，不是靠外在物質的滿足，而是接納自己的情緒，無需與它們對抗，內心即可安穩自在。

常乘法師至東南亞 推廣念佛禪



▲常乘法師在泰國護法會帶領念佛禪一、當地信眾首次體驗念佛禪。（郭啟帆攝）

【本刊訊】三月初，禪堂監院常乘法師前往東南亞，先後於泰國、新加坡、馬來西亞，帶領當地信眾修學念佛禪。三月二日至三日，法師先在泰國護法會指導念佛禪一、法師一、輔導法師常植法師也全程參與，其中念佛禪是第一次在泰國推廣，老、中、青禪眾參與踴躍。

第一天的念佛禪一，常乘法師首先解說念佛禪中，念「阿彌陀佛」四個字的不同節奏、速度、輕重音，運用得當才能在不同速度時，清清楚楚地念佛。第二天

果毅法師分享佛法的現實與超越

香港道場弘法講座

【陳美芝／香港報導】闊別十年，普化中心副都監果毅法師再度來到香港道場，三月二至三日連兩天弘講「佛法的現實與超越」。法師以《阿含經》及早期經論為本，從佛陀與弟子、居士的日常問答中，體現佛法務實的精神，同時能超越時空，古為今用。

果毅法師表示，聖嚴師父著作《正信的佛教》同樣以一問一答的形式，提煉經典中的重要觀念，以七十道題目解答當今大眾對佛教及佛法的疑問，釋疑後，進而提起信心，落實於修行中。

這次講座，法師從五個面向，分享學佛過程中如何兼顧現實，邁向解脫。在經濟理財方面，基本原則是「一技之長謀生，做好財源分配，達到收支平衡；並能善用財富，行善布施，同時也須辨識布施或供養的對象和動機，理解當中的因果，方能不起煩惱。

人際關係方面，法師提到師父倡導的「心六倫」是從自己做起，而不是去要求別人，各守其分，彼此尊重，就會達到和諧。面對病苦方面，從經典中可看到佛陀也安然接受老病，回到現代時空，就是「把病交給醫生，以法來療癒」，當我們對三寶有堅定的信心，方能保持正念，安住身心。

生老死在方面，法師表示，要穩固對緣起的信心，常念「四不壞淨」，積極行善，當正念正知成為習慣，即使遇上意外，生起負面念頭，平日養成的習慣也會發揮力量，帶領自己持續往善的方向前進。

至於修慧修福方面，則貫穿生活各範疇。法師說，福慧同等重要，互為影響，須建立正見，才能清楚內心的慣性思維，是否如理作意。多培福能增進修行資糧，即使受報時，由於平日累積福德而能減少煩惱痛苦。

法師鼓勵大眾聽聞佛法後，不忘修證，學習佛陀在生活中實踐驗證，就能真正內化成智慧，離苦得樂。

齋明寺 開春第一梯禪訓班 體驗放鬆禪悅



▲齋明寺開春第一梯禪訓班，密集班一〇二位學員，三月十七日結業。兩天的課程由常正法師帶領，從基礎的禪坐練習，到八式動禪、托水鉢、走路禪等動中禪，幫助忙碌的現代人用佛法放鬆身心，體驗心不隨境轉的平靜安定。

學員簡文揚分享一連兩天的禪修練習，幫助自己覺察當下的身心狀況，能避免分心和情緒波動，希望接下來能在忙碌的工作中，持續禪修的學習。

學員林志軒也分享，從托水鉢被超越的煩躁中，看見自己凡事想成為第一的競爭心，「這一次倒數第一也無妨」，他試著轉念，不跟他比，後面折返路程的心輕鬆多了。

頒發結業證書時，演習法師提醒學員們，結業證書就好比取得了駕照，要實際操作演練才能上手，鼓勵大眾從每天五分鐘開始練習，慢慢享受到禪修帶來身心安定的好處，過著不疾不徐的禪悅生活。（文／邱美珍、圖／張瑋）

密集班一〇二位學員，三月十七日結業。兩天的課程由常正法師帶領，從基礎的禪坐練習，到八式動禪、托水鉢、走路禪等動中禪，幫助忙碌的現代人用佛法放鬆身心，體驗心不隨境轉的平靜安定。

學員簡文揚分享一連兩天的禪修練習，幫助自己覺察當下的身心狀況，能避免分心和情緒波動，希望接下來能在忙碌的工作中，持續禪修的學習。

學員林志軒也分享，從托水鉢被超越的煩躁中，看見自己凡事想成為第一的競爭心，「這一次倒數第一也無妨」，他試著轉念，不跟他比，後面折返路程的心輕鬆多了。

頒發結業證書時，演習法師提醒學員們，結業證書就好比取得了駕照，要實際操作演練才能上手，鼓勵大眾從每天五分鐘開始練習，慢慢享受到禪修帶來身心安定的好處，過著不疾不徐的禪悅生活。（文／邱美珍、圖／張瑋）

2024 大學院教育 招生中!

法鼓文理學院

準考生建構心靈學習



▲文理學院佛教學系系主任鄧偉仁介紹佛教學系完整的學制，以期培養專業的佛教社會實踐人才。(傅莉娟攝)

「佛莉娟／臺北報導」培養關懷、奉獻與博學雅健的人才，法鼓文理學院三月二十四日上午、下午在北投農禪寺舉辦兩場「聯合招生說明會」，為八十多位有意進修的大眾詳盡介紹系所，同步舉行體驗課程、大眾Q&A、小組分享與交流。

有志青年 邁向覺醒之路

「林瀾雲／新北報導」僧大招生說明會於三月二十四日上午九點，在僧大階梯教室舉行，由副院長常寬法師、果光法師及僧大執事法師們，為近四十位現場及從美國、加拿大、澳洲、新加坡、馬來西亞、香港等地連線與會的青年與同行親友，就入學制度、出家生活釋疑，並由行者分享應考心得，導覽校園環境。

法鼓山僧伽大學

有志青年 邁向覺醒之路



▲學僧們與有志報考僧大的青年，分享出家的人生歷程。(法鼓山僧大提供)

「如果生命只是一場夢，您會怎麼辦？」果光法師藉由瓦依那樂隊與任素沙的音樂創作《大夢》，引導大家理解今年僧大招生主題《大夢誰先覺》，反思人生至今做了哪些夢？當發現生活日復一日不斷輪迴，走上覺醒之路？有意報考僧大，如何準備考試？僧大一年級的寬仲、寬恒、寬吉、寬紹行者，從方法、心態等面向分享經驗，包括從近十年考古題歸納重點，善用《法鼓全集》搜尋資料，熟讀參考書單，最重要的是釐清出家動機。應考時若緊張，學僧們也建議可持誦佛號，或〈準提咒〉幫助滿願。

「如何準備面試？」、「私人保險如何處理？」、「在學期間父母生病，能否回俗家照顧？」、「僧大生活會面臨哪些挑戰？」大堂Q&A時，提問相當踴躍，法師們也詳細說明，面試重點在確認出家的發心，入學後能否隨眾作息，在緊湊的修行生活中保持覺察，都是融入團體生活的關鍵；此外，出家後，生活所需均由僧團負責，若俗家親人因病需要照顧，可向僧團請假。

來自高雄的方漢潔邀姊妹參加說明會，藉此認識僧大辦學理念；剛圓滿第二十一屆生命自覺營的陳演練，感恩學僧們分享應考經驗，讓她對報考僧大更具信心。相關報考資訊可至僧大網站查詢：<https://www.dila.edu.tw>



▲陳定銘校長（前排右二）與李佩珍（前排中）、江俊傑（前排左二）簽署「江味農特設講座」合作計畫。(李佳純攝)

推動漢傳佛學研究與實踐

文理學院成立江味農特設講座

「釋演穩／新北報導」三月十二日上午，法鼓文理學院成立「江味農特設講座」，此為江味農居士的孫輩江家鷺、李佩珍夫婦捐贈，並由孫媳婦李佩珍、曾孫江俊傑等代表，與校長陳定銘共同簽署合作計畫書，副校長果光法師、生命教育碩士學位學程主任楊蓓蓓、佛教學系系主任鄧偉仁、圖書資訊館館長洪振洲等皆出席觀禮，締約後隨即召開講座計畫說明會，確立未來的研究與教學方向。

江味農為民國初年知名佛教居士，畢生投入《金剛經》的校勘與著述，其著作《金剛經講義》是當代學習、研究般若以認識萬物的真實樣貌，其根本就是緣起生滅的般若智慧。



▲鄧偉仁老師說明如法的禪修，是以「戒、定、慧」來對治煩惱，修習慈悲和智慧。(黃才芸攝)

佛教禪修的真實路徑

「張瓊窈／高雄報導」法鼓文理學院佛教學系主任鄧偉仁老師，三月九日受邀至高雄紫雲寺，以「佛教禪修的傳統與現代」為題，與現場及線上直播共約一千四百多人，深入淺出地分享佛教傳統的禪修精神與現代化演變過程，進一步釐清禪與身心療癒的概念，傳遞佛法禪修真正的本質與智慧。

鄧偉仁老師以豐富的中西文獻資料，講解佛教傳統中的禪修，是指「心」的修持，是獲得「慧」的方法，也是佛教所強調的「聞所成慧、思所成慧、修所成慧」，最徹底而究竟的方法。

鄧偉仁老師指出，「心」的修持是訓練心的專注，遠離欲求與去除不善法，「慧」的修持是培養心的洞察力，以認識萬物的真實樣貌，其根本就是緣起生滅的般若智慧。

「二月九日，法鼓山社會大學於文理學院學辦二〇二四年「講師共談」，邀請退居方丈果東法師、法鼓文理學院院長陳定銘、與社大校長曾濟群一同座談，探討如何去除煩惱，運用「幸福心法」照顧自己、他人和環境。現代人生活忙碌、緊張、快速、疏離，如何應對這些現象？法鼓山推行「心五四」運動，以「一安、四要、四心、四感、四福」，來實踐以「心靈環保」為首的四大環保。座談會從大三大教育面向切入，引領新進講師們了解法鼓山的理念，以及如何運用心靈環保的觀念和方法來幫助社會大眾。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 488 期 4 月號

安靜的力量

什麼是安靜？何處可尋？安靜為何如此重要？

「混亂生起的地方，就是寧靜可以生起的地方；哪裡有混亂，我們透過智慧反觀自照，哪裡就有寧靜。」文人齊邦媛、音樂家約翰·凱吉、探險家厄凌·卡格，從寂靜中展開反思與對話。法鼓山副住持果廣法師透過定課，在紅塵人間閉關 25 年；丹津、葩默在雪山閉關 12 年，累積辦教育的能量；阿姜布拉姆走上出家之路，找到內心的寧靜，更用幽默散發安定世界的力量。

為忙碌的日常節奏按下暫停鍵，跟著聖嚴師父、一行禪師，練習放鬆身心，回到當下，為自己注入「心」能量。從茶禪、舞蹈、大自然中，常展法師、蔡必珠、吳金黛不僅讓自己靜下來，也協助大眾傾聽寂靜。

擅長於梵唄的廣慈長老於 1 月 8 日捨報，音聲佛事傳唱不息，「當代關懷」追懷長老留於法鼓山的身影與教導。新專欄「走讀吉美」巡禮法國吉美博物館，探索塞納河畔的佛教藝術寶庫。

(每本 200 元，訂閱一年 1880 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店)

歡迎加入《人生》臉書

◎法鼓文化心靈網路書店 <https://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

Awakening 啟動覺醒，繼續前行

2024 自覺工作坊

高雄紫雲寺 3/30(六) - 4/27(六)

國立臺北大學 4/20(六) - 5/04(六)

三峽校區

馬來西亞道場 7/27(六) - 7/28(日)

時間：13:30 - 17:00

對象：參加過「生命自覺營」，或 42 歲以下想深入探索自我的青年

時間：14:00 - 17:00，每場二堂課，課程內容皆不同，可重複報名

電話：02-2498-7171 分機 2351

網路報名

法鼓文理學院 www.dila.edu.tw

佛教學系 博士班、碩士班、學士班

人文社會學群

生命教育碩士學位學程

生命教育學系進修學士班

社會企業與創新碩士學位學程

社會企業與心靈環保碩士在職學位學程

招生資訊

教學單位

佛化家庭從小開始

◎文/林珮雯·圖/陳佩吟、廖雅琪

農禪寺兒童班 開課囉!

讓佛典故事、心靈環保的觀念，陪伴孩子一起成長，籌備許久的農禪寺兒童班，三月份正式開課囉！透過定期的親子共學，聖嚴師父倡導的佛化家庭，有了美好的起步。



在撿到的菩提葉上，小菩薩寫下對媽媽的祝福。



小菩薩誦讀《四聖佛子共勉語》，熏習佛法觀念。



農禪寺第一屆兒童班正式開學，小菩薩與家長們攜手展開認識佛法之旅。

「開學了！自己想來的請舉手！爸爸媽媽要來聽的請舉手！」兩位主持人問完，一個稚嫩的聲音自信地回答：「媽媽會來，我會自己來！」三月十七日上午，農禪寺水月道場啟用十一年來第一屆兒童班熱鬧登場，近五十位國小二到四年級的小菩薩，從「佛遊大千」的破冰遊戲中認識新同學，與家長們攜手展開認識佛法之旅。

「聖嚴師父提倡的佛化家庭，不僅是家長本身學佛，而是讓小菩薩從小接觸、學習佛法，使佛教的觀念和方法伴隨他們面對成長中的順、逆境，一生受用。」開學當天，農禪寺監院果毅法師說明開辦兒童班的理念，也特地向課程規畫團隊表達感謝。法師說，以往的佛法教學及語彙偏向成年人，如今法鼓山體系內有許多專業老師願意一起耕耘兒童佛學教育，也歡迎家長提供建議，讓課程愈辦愈好。



老師帶領小菩薩到禪修公園，藉由觀察、觸摸，實地認識菩提樹。

「希望將師父心靈環保的觀念傳承給女兒，讓她長大後懂得如何面對挫折。」來自桃園的趙慶守和同修，帶著已會背誦《心經》的女兒趙穎馨來上課。在禪修公園「認識菩提樹」戶外課程後，趙穎馨在菩提葉畫滿笑臉與愛心，並寫下自己的感覺：「剛才我抱樹幹時，爸爸像樹幹，媽媽像一片輕輕的葉子。」

農禪生活體驗營

◎編輯室

佛菩薩，我回來了！

在「空中花，水中月」的佛事三月十五至十七日，農禪寺舉辦「農禪生活體驗營」，上百名來自海內外的青年齊聚一堂，體驗寺院生活的純樸與寧靜，沉澱身心，認識佛教修行的意義，為生命注入滿滿的正向力量。



法師引導學員打法器，感受梵唄所帶來的專注和平靜。

第二天一早，學員在參學員的導覽中，深度體驗水月道場虛實交錯的意境與景觀，以不同的視角，感受農禪寺的獨特魅力。接著，演說法師以生動的動畫，向大家介紹佛陀的故事，讓大家對修行的意義有初步的理解。下午為生動活潑的梵唄課程，由果英法師、果仁法師、常修法師及演

儀法師，指導學員打法器，感受梵唄所帶來的專注和平靜。晚間課程，由常用法師、常修法師和演說法師，如話家常般探討生命的意義、生活為何、大家在輕鬆的氣氛中，自由地提問。隨後，學員們在佛前供燈並領取各自的心靈處方箋，在靜謐祥和的夜晚中，交流分享。

踏入佛門第一課

「正信的佛教」系列 學佛好好學佛 ◎林珮雯

「如何讓這堂課成為探索生命來處與歸趣的機會，反思佛法與每個人的連結，走出一條屬於自己學佛生命的道路？」三月六日晚間七時半，常修法師與近七十位社會青年，在德貴學苑四樓此起彼落的討論聲中，開啟青年學佛課程「佛門第一課」學佛好好學佛」序幕。

「你也來了！」開學日遇到曾一起組讀書會共讀聖嚴師父著作的成員，讓在德貴學苑附近工作的彭熾婷非常驚喜。她表示自己只要一有時間就想回道場上課，希望這堂課程有助於理解佛教經文及相關書籍。

用開放的心態參與討論，才有機會從全新視野建構學佛地圖。「佛教、佛學、佛法，有何差別？」「想從這堂課學到什麼？期待的教學方式為何？」「對這些佛教影集的情節，對你印象最深刻？這些內容為你帶來哪些影響？」雖有近百名學員初次接觸佛學課程，在常修法師有層次地引導下，也都能以簡要的文字或圖畫表達「我與佛法的距離」。有學員因此發覺自己如「平行線」，開始好奇如何讓生命與佛法更加貼近。

來自宜蘭的學員林寬中，在姊姊推薦下報名這堂課程，小組討論時負責彙整、記錄，讓她體會到從不同

分齡分眾的普化教育

讓佛法普及於一般社會大眾，是法鼓山學佛人、福田班、佛學班等課程，近十年來順應現代人的需要，依不同年齡、不同族群，開展出十八歲以上、分齡分眾的生活化佛法課程。三月起，首度於農禪寺開辦的「兒童班」，將年齡向下再延伸，全面串起八歲到一百歲的佛法教育。以農禪寺的分齡分眾課程來說，有貼近年輕族群的「幸福覺醒訓練室」、廣受中壯年族群回響的「後四十的人生必修課」、六十歲以上長者喜愛的「法鼓長青班」，而這次開辦的「兒童班」，來上課的不只有國小學童，還包括照顧孩子們的父母親長，親子在共同的主題上，分開上課，本身也是分眾的教育。

生日前的寶貴旅程

沒有手機的日子過得很紮實，身心全然投入在當下的每一件事裡。我是第一次參與佛教的相關活動，對於早課、問訊、出坡等一無所知。剛開始幾天懵懵懂懂，慢慢地愈來愈融入這些行程。第三天上午與下午各有工作坊，每位講師都非常細心，設計出想分享的內容。晚上「法師呼」，「總護呼」一時間，也令人印象深刻。在營隊生活中，深刻感受到自己被他

人支持與在乎，無論是認識或不認識的維繫。由於是集體生活，每個人都會自發地維持整潔、控制使用公用設施的時間、飯菜不多取不浪費，潛移默化形成一個良善互助的群體。這些都讓我在回顧時，重新被感動。在營隊中還學到不同的禪修方式：立禪、走路禪、吃飯禪、八式動禪，都是回到日常後能繼續用的方法。在無盡燈之夜，從法師手上收到的燈又一份祝福與希望，當手中那盞燈交換出去，也延續了祝福和希望。那晚的小組時間，風呼作響，周圍是祈願的紅燈籠，我們在戶外分享，變得緊密有凝聚力。

一位留學僧的京都學記 **京都有禪**

打翻的茶壺，像是一幅抹茶道畫，不論遇到什麼天大的挫折，我都會想起那打翻的茶壺，以及接下來該如何安住於當下的方法。

釋有誓 著
沒學會禪就決定出家，不會說日語就跑到日本留學的留學僧，目前為京都大學佛學博士候選人。定價480元 全彩

京都文化 法鼓文化

請洽法鼓山全臺行銷部 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

法鼓講堂 主講/常悅法師

《六祖壇經·般若品》 明心見性的關鍵

5/1.8.22 19:00-21:00

第七月課程/主題：《楞嚴經》：阿難尊者覓心見性 講師：李治華老師

農禪寺/法堂二 歡迎蒞臨現場上課 02-2893-9966#6663

【方丈和尚感恩祝詞】

◎果暉法師

慈母大愛 華開佛國

黃詹愛、果慈老菩薩：

我是法鼓山方丈果暉，今天來為您送行，感恩您畢生追隨、護持聖嚴師父，您對三寶、對法鼓山佛教事業的奉獻盡心盡力，數十年如一日。從農禪寺師父在講經的時候開始，您常發心在大寮煮飯供養大家；隨團至印度朝聖時的柴米油鹽您一手包辦；義賣會、分享會上常常會看到您的身影。

您發菩提心廣結善緣，早期帶著著關渡宮的蓮友們，來文化館帶動臺語的法會誦念。農曆11日（2月20日）那天我有來看過您，您的家人跟我分享您發願要去西方極樂世界，要繼續誦經、念佛，我聽了很感動。

您的晚輩在您的栽培之下都事業有成，他們也都很感恩您，您的一生非常圓滿。這兩個禮拜來有不少法師、蓮友來關懷、誦念，這是您結下的殊勝法緣所感召。

您的功德已經圓滿，請您萬緣放下，將一生修行的功德，護持三寶、護持師父、護持法鼓山的功德，迴向西方極樂世界，與阿彌陀佛、觀音菩薩、大勢至菩薩及蓮池海會諸大菩薩一起繼續修行。

請您萬緣放下，跟著大家一心稱念阿彌陀佛聖號。

末後迴向偈曰：

慈母有大愛 普施結法緣
功行已圓滿 華開佛國城

2024年2月28日

為果慈菩薩開示說法

「果慈菩薩」這四個字，對早期法鼓山僧俗四眾來說，是耳熟能詳的名字。記得二十七年前剛出家時，聖嚴師父在早齋開示上，曾多次講述果慈菩薩做了很多成就文化館、農禪寺和法鼓山的事跡。聽著師父的敘述，腦海中浮現出果慈菩薩的形象，一位堅毅、勤奮、負責的菩薩行者。

追隨師父「愛姑老師」奉獻專長

出家後，我仍在法鼓山承辦執事，沒有機會和果慈菩薩接觸，直到師父捨報後，要製作「師徒故事」動畫影片，終於有採訪她的因緣。

果慈菩薩口述早年追隨師父的過程，如同她在全臺各地與勸募會員分享的故事，「一個月吃一次豆包，一餐一碟青菜」，匱乏艱苦的生活，除了讓人捨棄師父早年的艱辛，更重要的是，從果慈菩薩身上，我們看見師父的行誼，如何深深地感動並影響她，成為她這一生護法的動力，使她在那麼困苦的環境中，能夠堅毅地勇往直前，難行能行。



早期在農禪寺，果慈菩薩曾擔任念佛會會長，法鼓山創建後，受聖嚴師父聘任為護法總會關懷委員。圖為1996年新任悅眾授證典禮。

梵唄護法的開山鼓手

感念果慈（黃詹愛）老菩薩

二月底，高齡九十四歲的「果慈菩薩」黃詹愛，圓滿一生的功德，四十多年來，以梵唄專長、烹煮飯菜的雙手、勸募分享的熱忱，「打死不退」的果慈菩薩，是四眾弟子永遠感恩與感念的開山鼓手。

◎文／釋果賢·圖／本刊資料

師父還在弘化的起步中，果慈菩薩的出現，以其所長，成就一場又一場的臺語法會，護持師父興辦中華佛學研究所，更支持了法鼓山的各項建設。

精勤負責 全心護法堅毅不退

文化館監院果謙法師提到：「果慈菩薩是一個說到做到、很承擔的菩薩，只要是她負責的事，都不用操半點心。」早年，師父請她幫忙帶念佛會，承擔會長溝通，晚上跑去補校上課，從夕夕門口學起，同儕友人都對她的精勤，敬佩不已。

對梵唄教育，果慈菩薩一向嚴謹自律，早晚課各方面都不馬虎，還要求學生不能去趕經懺。一直唱到八十多歲的她，疫情前，還到文化館關懷學生。即使從早忙到晚，對家庭，她同樣盡責盡分，每天出門前，一定先將家中安頓好，才去做義工，子女們在她這位「嚴母」的教育下，個個都成為社會上的傑出人才。

全心的全意跟隨師父的果慈菩薩，對於自己的要求是一「忠誠」，師父交代她的任務，無論是教梵唄、辦法會、帶念佛會、義賣、募款，她都「乖乖去做」。她曾說，只要師父交辦的事，再忙、再苦、再累，都義無反顧，甘之如飴。

「我的願，就是生生世世追隨師父，希望大家來滿師父的悲願。」隨順著色身的自然老化，果慈菩薩帶著無病無痛、一身清淨的修持，圓滿了這期生命的任務，留下了堅毅不退、果敢無懼的護法精神，持續鼓勵著我們，做師父的化身，一起讓法鼓山大轉法輪。



長梵唄的果慈菩薩（左），學生稱她「愛姑老師」，八十六歲時仍於法會中領眾拜懺。圖為2016年中華佛教文化館的新春千佛懺法會。



果慈菩薩每每於全臺各地，分享師父辦學的願心，以及自身的護法故事。圖為2010年於臺中分院（今寶雲寺）勸募會員授證典禮。

與聖嚴師父相遇

一口呼吸 兩種體驗

◎福島守（日本）

一月十九日搭乘臺鐵，在臺中市的沙鹿站下車，這是第二次在個個地點下車，第一次在二十四年前的一月十八日，是為了拜訪客戶。當時站前有一間書店，我進去看到聖嚴師父的著作《台灣，加油》，隨意翻閱，看到「不論遇到多大的災難和損失，只要你還有一口呼吸，就有無限的生機」這段詞句，內心頗感驚訝。

在此三年前，我在日本的寺院開始學打坐，法師經常說：「將每次的呼吸，作為臨終時的呼吸來打坐。」如此，這位法師對呼吸的看法，竟與師父完全相反。

後來，我不僅在日本寺院打坐，也在法鼓山各地道場參加禪修，心裡持續抱著這兩種看法。有一次，在香港的書店購買《聖嚴法師談話錄》一書，馬上就讀上一「拖著死屍走的是誰？」這句

話頭，看自己的呼吸，一直到現在。如今我以參話頭為主要的方法，將這兩種看法當成一片葉子似地旋轉，不僅在打坐時，走路、做家事、乘車時也都出現這句話頭，尤其上下樓梯、雪地雨中行走時，自然而然地看話頭，都非常放鬆、順利地走過。

2024生命自覺營心得

保有一個菩提道場

◎林子涵

離苦後，說不上具體改變了什麼，但到現在，我還清楚記得下山後那個晚上，頭腦清明，身心舒暢，那是一種好久沒有過的輕鬆自在，好像在喧擾塵世裡，心中保有一個清淨的菩提道場。知道自尚未成熟到發心出家，但可以把握在自覺營學到的種種方法，保持覺察，往後的人生道路上，時時回到當下，觀照自己，用出家的狀態，繼續往前行。

印象最深刻的是二月一日朝山，清晨我們摸黑啟程，一路跪拜，一路上有好多法師及義工菩薩用心守護。朝山圓滿那一刻，天剛破曉，金黃色的太陽從山間緩緩而上，光芒渲染了整個天空，景象既美麗又祥和，我感動不已！在連日陰雨後，有一個晴朗的好天氣，我知道這是有法師、義工們發願的力量，當下所有疲倦一掃而空，轉為喜悅。

「我好不容易才把你們都找回來了，現在你們又要離開了，這下子不知道又要到外面流浪多久，才能再回家。」離營前播放聖嚴師父開示，內心一陣感動，眼眶不禁濕熱。師父的教誨多麼地懇切，不捨我們在俗世輪迴受苦。

受戒典禮後，身心慢慢融入出家生活。很喜歡「禪與生活」這堂課，法師說：「身在哪裡，心就在哪裡。對於思緒常飄移亂想的我，這個觀念相當受用，每當思緒又飄走，我開始會提醒自已：回到方法，回到當下。」

總以為法師都是自律嚴謹，不近人情，親自接觸及聽法師分享後，才發現法師也是一般人，有一般人的煩惱與情緒，出家過程也不是一帆風順，但法師們努力學習佛法，修持戒定慧，發菩提心無私奉獻，服務眾生。非常敬佩法師們總是從容穩定，給人安定的力量。

對禪修有興趣的我，因朋友推薦，誤打誤撞報名了「生命自覺營」。坦白承認，我平時沒學佛，也從未參加法會，海報上寫出家體驗營，以為只是「體驗看看」，以至於入營頭二天，在反覆練習唱誦、搭衣、跪拜，與平日截然不同的生活作息中，身心難以適應。但在身心劇烈反彈的背後，總有一股聲音告訴自己：堅持下來吧！你會得到意想不到的收穫。

大乘止觀法門之研究

《大乘止觀法門》為慈禪師晚年集其畢生思想大成之作，聖嚴法師一向以學術研究做為修行的依準，本論著即在分析大乘止觀法門的組織和內容，製表考證，並深入探討大乘止觀的根本思想與特色。

聖嚴法師——著 **新上市**
定價260元

請洽法鼓山全臺行願館 法鼓山文化心靈網路書店 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

浴佛法會

我今濡沐諸如來
淨智莊嚴功德聚
五濁眾生令離垢
同證如來淨法身

5/11六

場次：早上場 9:30-10:30
下午場 14:00-15:00
備註：當日備有壽桃與大眾結緣
洽詢：知客處 02-28933161 分機801-804

- 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@ddcm.org
 - 紐約州家阿道場 Tel: 845-744-8114 E-mail: ddc@ddcm.org
 - 加州洛杉磯道場 召集人：張國輝 Tel: 626-350-4388 E-mail: ddbala@ddcm.org
 - 加州舊金山道場 召集人：鄭江濤 Tel: 510-246-8266 E-mail: info@ddcm.org
 - 麻州普蘭茅斯 / 波士頓召集人：周景賢 Tel: 781-863-1936 E-mail: ddm.boston@ddcm.org
 - 【美國法會】新澤西州分會 召集人：梁運人 Tel: 732-249-1898 E-mail: enews@ddcm.org
 - 康州南聯禪修會 召集人：彭明美 Tel: 203-912-0734 E-mail: contelk@ddcm.org
 - 康州哈特福德禪修會 召集人：張國輝 Tel: 860-882-2275 E-mail: cmhartford@ddcm.org
 - 佛蒙特州佛蒙特禪修會 召集人：李瑞雲 Tel: 802-253-3413 E-mail: juichulee@ddcm.org
 - 佛蒙特州佛蒙特禪修會 召集人：陳佩琪 Tel: 240-424-5488 E-mail: chan@ddcm.org
 - 佛蒙特州佛蒙特禪修會 召集人：陳佩琪 Tel: 678-809-5392 E-mail: schen@ddcm.org
 - 德州達拉斯禪修會 召集人：陳祈民 Tel: 972-513-0133 E-mail: ddm_da@ddcm.org
 - 佛州塔城分會 召集人：Frances E Tel: 850-888-2616 E-mail: tallahassee@ddcm.org
 - 佛州奧蘭多禪修會 召集人：張安琪 Tel: 321-917-6923 E-mail: achang111@ddcm.org
 - 佛州邁阿密禪修會 召集人：李麗華 Tel: 954-432-8683
 - 佛州甘市禪修會 召集人：陳蘭惠 Tel: 352-336-5301 E-mail: LianFlorida@ddcm.org
 - 佛州卡里禪修會 召集人：李民安 Tel: 919-677-9030 E-mail: manganlee@ddcm.org
 - 佛州聖地牙哥禪修會 召集人：李麗華 Tel: 619-444-5483 E-mail: ddm_bachica@ddcm.org
 - 佛州聖地牙哥禪修會 召集人：李麗華 Tel: 517-332-0003 E-mail: ikong2006@ddcm.org
 - 佛州聖地牙哥禪修會 召集人：李麗華 Tel: 636-825-3888 E-mail: acren@aol.com
 - 佛州休士頓禪修會 召集人：邵一平 Tel: 682-552-0519 E-mail: g99g@msn.com
 - 佛州聖地牙哥禪修會 召集人：朱元東 Tel: 732-754-8988 E-mail: tomchu100@ddcm.org
 - 佛州聖地牙哥禪修會 召集人：范弘青 Tel: 801-947-9015 E-mail: Inge_Fan@ddcm.org
 - 佛州聖地牙哥禪修會 召集人：林玉珊 Tel: 702-896-4108 E-mail: yhl2527@ddcm.org
 - 佛州聖地牙哥禪修會 召集人：王麗青 Tel: 425-957-4597 E-mail: ddmbsa@ddcm.org
 - 佛州聖地牙哥禪修會 召集人：蔡維華 Tel: 916-681-2416 E-mail: ddmbsaca@ddcm.org
 - 佛州聖地牙哥禪修會 召集人：徐鈞鈞 Tel: 949-216-0399 E-mail: ddmbsa.cc@ddcm.org
 - 【加拿大】溫哥華道場 召集人：王麗青 Tel: 604-735-1357 E-mail: info@ddcm.org
 - 安省多倫多分會 召集人：陳美利 Tel: 416-855-0531 E-mail: info@ddcm.org
 - 【香港法會】香港法會 召集人：劉佳怡 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@ddcm.org
 - 【馬來西亞法會】馬來西亞道場 召集人：戴淑嫻 Tel: 60-3-7490-22 E-mail: admin@ddcm.org
 - 【新加坡法會】新加坡法會 召集人：蘇林妙芬 Tel: 66-2-0135651 E-mail: ddmkk200@ddcm.org
 - 【澳洲法會】雪梨分會 召集人：張國輝 Tel: 61-41998312 E-mail: info@ddcm.org
 - 【歐洲】倫敦法會 召集人：林麗華 Tel: 352-400-080 E-mail: ddmbsa@ddcm.org
 - 英國倫敦法會 召集人：Orca Liev Tel: 44-20-8459-8 E-mail: liev853@ddcm.org
 - 美國里茲法會 召集人：王昭雯 Tel: 44-7787-502

為什麼沒有絕對重要的事？因為「因緣」不可思議。成功和失敗，都不是僅僅靠一個人的主觀條件所能決定的。

有禪 有幸福 態度篇 1 聖嚴師父

沒有絕對重要的事



我問：「你啊！要求不合理。」

他說：「法師！您的意見怎麼樣？」

我說：「一切隨緣，如以高標準選太太，到最後大概是找不到太太；女孩子也是一樣，女孩子太挑剔，結果她一定也是結不了婚的。」

因為「因緣」不是自己所能掌控的，需要環境及時間的配合，所以沒有非你莫屬，非你不可的事；也沒有非你做不可的事，也就是說在什麼情況下，允許你做，你就努力去促成其事，但完成不了時，也不必太難過，或者太在乎。」

（摘錄自《動靜皆自在》）

禪 修者跟平常人同樣是人，但心態不同。同樣一樁事，在平常人認為是非常重要的，可是對禪修者來講，重要是重要，卻不是絕對的重要，乃是「平常的重要」，就是該完成的事，需要完成它；該去做的事必須去做，這叫作「重要」；但「不是絕對的重要」，這又是什麼意思？就是該做的事，是從你的觀點、角度看，那是一種責任、良心，但如果因緣不許可你做，也就沒有什麼了不得。

成敗得失 不是個人能決定

這個世界上沒有非做不可的事，也沒有非你不可的事，這就是一雖是重要，但不是絕對的重要」。為什麼沒有絕對重要的事？因為「因緣」不可思議；成功和失敗，都不是僅僅靠你一個人的主觀條件所能決定的，只要客觀的條件或因素改變，你主觀的條件就會受到影響。

諸位一定聽說過：「有心栽花花不開，無心插柳柳成蔭。」這句話意思是：有意要種花，花不開。這是什麼原因呢？或許因為那土壤不適合種花，或許那個季節不適合種花，那個氣候不適合種花，所以那個環境也就不是種花的環境了。而隨便插一支楊柳在泥地裡，柳樹就長起來了，即「無心插柳柳成蔭」。為什麼呢？這也不是因為你把這棵柳樹種活了，而必須是那裡環境恰好適合柳樹生長，那時的氣候剛好適合柳樹存活。

因此，做任何事都要盡心、盡力，但是成敗得失，不是全憑個人的條件所能決定的。如果環境或時間的因素不能配合，而又堅持非要完成這件事不可，那必是死路一條。即使你氣死、氣死、送死，還是完成不了，那又為什麼一定要做？

因緣 需要環境及時間配合

我年輕時曾經認識一個人，他在二十多歲時才氣縱橫、英俊瀟灑，有很多女孩子喜歡他，可是他的眼睛長在頭頂上，他說：「我要的老婆，絕對不是普通人，要嫁給我，不是那麼簡單的。」所以日子一天天地過去，他就等呀！找呀！到了三十多歲，找不到一位適合他老婆的人。

幾年之後，他的結婚條件也只降了一點點而已，標準還是很高的，他說：「一定要臺大畢業的，一定要比我小十歲，而且還要有才氣。不然兩個人談情，就像對牛彈琴，不如不結婚！否則結婚是還枯槁無味的事。」結果到了四十歲，他還是沒結婚。

於是他再降格以求，他說：「只要大學畢業，年齡相差五歲也可以。」可是還是沒人願意嫁給他；到了五十歲仍結不了婚，後來他來見我。

我說：「你這個人，誰嫁給你，誰倒楣！你這個人根本不合結婚的。」

他問：「為什麼？」

我說：「你啊！要求不合理。」

他說：「法師！您的意見怎麼樣？」

我說：「一切隨緣，如以高標準選太太，到最後大概是找不到太太；女孩子也是一樣，女孩子太挑剔，結果她一定也是結不了婚的。」

因為「因緣」不是自己所能掌控的，需要環境及時間的配合，所以沒有非你莫屬，非你不可的事；也沒有非你做不可的事，也就是說在什麼情況下，允許你做，你就努力去促成其事，但完成不了時，也不必太難過，或者太在乎。」



水月空花 法音永傳

「水面上設有一根根的木橋，看起來像裝置藝術，就有一大活動的時候，就在木橋上加鋪一片片的活動面板，便成為具有高度實用性的活動廣場……」

在《法鼓山的故事》中，聖嚴師父為當年農禪寺的改建，描繪出一「空中樓閣，水月道場」的畫面。這一幅想像的畫面，於十五年後的「報師恩音樂會」，如實地呈現了！

世相無實，而做佛事化樂眾生。一報師恩音樂會「猶如一場空花水月般的佛事，唯一真實不虛的，是師父「虛空有盡，我願無窮」的悲願心，是四眾弟子永懷師恩、永傳法音的報恩行，一代又一代追隨師父的脚步，一時所做空花佛事，行度化眾生的菩提願。」

（文／陳玫瑰，圖／許朝益）

看見我執 生起慚愧心

以前總以為坐得久，身體輕安、內心平靜，以自然就會有清明的智慧。聖嚴師父在開示影片中說，僅有「止」卻沒有「觀」，猶如阿育王石柱。止生定，觀生慧，需要「止觀等持」。感恩總護法揚法師，善巧地提醒我們觀照的方法。在此分享在這次禪七中，第一個自己感受較深的體驗。

第一個是快步經行的體驗。以前只知道步伐要小，身體前傾，透過前傾的力量帶動身體前進，卻不清楚其他部位的狀況，跑起來很喘、很累。第一次快步經行時，聽到法師不斷提醒：「肩膀放鬆、肚子放鬆、大腿放鬆、小腿放鬆。」

確實放鬆肩膀和肚子時，發現身體輕盈許多，不再感覺喘和累。

有趣的是，我壓根兒不相信快跑時，大腿和小腿能放鬆，總覺得法師在「呼攏」我們。隔天又快步經行，試驗大腿和小腿能否放鬆，神奇的是，真的可以放鬆！頓時起了慚愧心，原來一直以來，自大的慣性思維讓我錯失改變的契機。

第二個是下行堂出坡。下行堂洗餐具有四道程序，第一道最油膩，泡泡最多。我不喜歡站在第一道，總擔心餐具夾帶太多泡泡，會汙染後面三道的池水。然而愈擔心，清洗速度就愈慢，愈會造成後面塞車。當我專注洗著筷子，發現只要把筷子遠離上層泡泡，直接從底下撈起放到第二道水槽，幾乎沒有泡泡，有一種「出淤泥而不染」的感覺，當下超有成就感的。

第三個是早晚課誦經。第三天晚上總護法法師說：「有的人打坐時總如泰山，起身請課誦本匆匆忙忙，一看就知道沒用方法。」心想：我不就是這個人？很想跟法師說明，我怕動作慢影響大家。此刻，法師又說：「我一直提醒，慢慢來，時間足夠。」可能是沒聽到後面這句，更可能的是，自己的感覺早已凌駕法師的叮嚀。

這次中階禪七著重止觀，感謝揚法師引導，讓我有個法喜充滿的禪七，願自己有機會來護七、修福修慧。

掌握方法 持續練習

新的「一年期許自己有所長進，於是二〇二四年第一個參加的活動便是一禪修義工培訓」。課程包括禪修內外護義工的工作規則及內容、擔任初級禪班輔導學長的觀念及心態，其中印象最深刻的是八式動禪。

八式動禪的每個動作，都是在動中體會身體的一鬆一緊，享受全身放鬆的感覺。以前只是「依樣畫葫蘆」，覺得自己做得很好，其實是缺乏覺照，看不見自己的盲點，忽視了很多細節。

培訓過程中，有正確、不正確的對照組。錯誤的示範，提醒我們不要犯同樣的錯誤，有警覺作用。了解動作的目的、細節後，清楚掌握心法，才能做出動禪的精髓，達到「一身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆」。

練習八式動禪時，嘗試將動作做得標準。我想，每一式都有正確的姿勢，不過，只模擬動作和姿勢，儘管看起來，以安住身心。

平常參加禪七共修，只是跟隨法師和義工們帶領，從沒想到義工事前需有這麼多的準備和努力，包括心態上的調整。如果學而不學，那是懈怠愚癡；如果學而不持，那是說食數寶。一願以聖嚴師父的教導來勉勵自己，好好學習正確的方法、觀念和心態，如理如法地修行，以安住身心。

英文都市禪二心得

上了一堂精進波羅蜜

從一開始報名禪二，就充滿了不確定，除了年關將近、工作比較忙碌、心思茫茫外，濕疹、右邊肋骨疼痛，也一直拉扯著我。自己從未正式參加禪二，何況是英文的禪二。聽懂英文嗎？忍不坐著睡著發出打呼聲？……一個未知，忽忽忽現，內心很是掙扎。

同事持續鼓勵和分享：「不用質疑，法師會教我們八式動禪、瑜伽運動，還會教我們如何放鬆身心。」於是，心中的石頭漸漸放下。

報到當天，看到義工們溫馨親切地引導，決定帶著平常心，抱著「新手學習的心態參加，這麼一來，似乎一切都變得自然而然。」

順著義工的引導坐到第二排。法師指導時音調柔軟，同時有義工一旁示範。前面第一排的師姊似乎很有經驗，讓我內心踏實許多。課程尾聲分組討論時，才知道師姊身體有恙，第二天本想請假，想到自己坐在第一排，如果缺席，就無法莊嚴道場，於是繼續抱病參加。師姊的精湛，反倒成就我的學習，令人感佩感恩。

每次上完洗手間，喝完水回到座位，在我左邊那位年輕的外國師兄，以及後面那位師姊，總是安住蒲團上用功。整個禪堂的氛围，令人心安穩無礙。這些同行善知識，實實在在為我上了一堂「精進波羅蜜」的課。二天的禪修很快結束，而我的精進之路才剛開始。

禪的智慧

法的目的是指出：更好的生活、開悟與解脫之道。

叩疑、詰難、直指人心

聖嚴法師與西方禪修者的對話集

聖嚴法師——著 單德興——譯

大字版 一般版 [新書上市]

聖嚴法師教話頭禪

話頭是對生命問題的追根究柢，幫助修行者打破思考的慣常邏輯，直到領悟本來面目。

念佛的是誰？ 什麼是無？ 未出嫁胎前的本來面目是誰？

聖嚴法師——著 定價350元 新版上市

請洽法鼓山全臺行銷館 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 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

法鼓山第27屆在家菩薩戒

種下一顆成佛種子

受戒的功德殊勝，無邊的勝福迴向……

2024年法鼓山在家菩薩戒，在受戒的感動、護戒的法喜中圓滿，新受戒的嬰兒菩薩們，種下了一顆盡未來際的成佛種子。

本期分享戒子們的受戒心得，以及護戒義工們的故事。



▲受戒圓滿，搭上幔衣，新戒菩薩願生生世世走在菩薩道，利濟眾生。（許朝益攝）

流浪已久終於歸返家中

◎吳明佩

二〇〇四年，得知聖嚴師父要在桃園農工親授三皈依，以為皈依三寶就有保佑而參加，有了法名「常慈」。二十年倏忽而逝，皈依後第一個十年，因「佛在眼前」，積極參與義工；後十年因家庭而「佛在天邊」，疏遠了道場。直到近年結識一些善知識，感受自己必須重返初心。

得解脫。四三三夜的菩薩戒，除了演禮，最重要的就是聆聽師父說戒。看著師父的影像一如以往，幽默風趣，彷彿從沒有離開我們。師父一再強調「有戒名外道」，凡夫菩薩，應以聖人做為模範，卻不要將凡夫菩薩當成聖人來要求。

當懺悔儀式開始，主燈都滅了，黑暗中只有些許燈光，映照佛菩薩的低眉慈目，莊嚴而慈悲。耳邊流淌著《懺悔偈》，隨悠揚的引磬叩響，梵唄繚繞，東單西單輪流拜下，不覺有種流浪已久，而今歸返家中的法喜與感動。

雖已演禮多次，正授授菩薩衣時，當耳畔響起「善哉解脫服，鉢吐禮懺衣，我今頂戴受，禮佛求懺悔」，仍感動我不能自己。入慈悲門是因緣，出慈悲門是功課，願眾生皆能發起無上菩提心，種下修行菩薩道的正因，早日回歸佛陀本懷，共成佛道。

活出美好人生的禮物

◎許常化

同修想受菩薩戒，陪同報名第一梯，元旦是取號碼日，卻因家庭活動忘了準時取號，待取得號碼，已候補好幾百號。不抱遞補上的希望，卻也很開心這麼多人求受戒，懷著祝福之心，決定先上山護戒。

三月五日晚上，準備好行李回林口娘家，隔天中午接到電話，說明只剩最後一位女眾名額，候補已錄取的通知，相當驚喜！受過戒的母親為我示範搭菩薩衣，八歲小姪女在旁看了也嚷著要穿。光臨下，法鼓山的菩薩衣如金光閃閃，相當莊嚴。回到法鼓山，就像回到心靈的家。把握報到前的空檔，至祈願觀音殿祈求大家受戒順利。總護果旭法師與我們分享，第一梯報名正取卻無法來的人相當多，候補的幾乎都遞補上。鼓勵有報名的菩薩不要放棄希望，即使沒有錄取，也可先上山來做護戒義工。

在山上這幾天，環境安靜且禁語，內心沉澱後，浮現許多年輕時不懂的問題，自動有解決的答案。正授圓滿時，感動萬分，尤其感動的是看到許多年紀大、滿頭白髮的老菩薩們，都搭上菩薩衣完成受戒，年紀最大的是八十二歲。受戒的過程辛苦不易，已受戒的朋友曾分享：「要趁年輕，及早來受戒。」此刻深有同感。

三月九日是我的農曆生日，受戒後彷彿若新生。當天陽光普照，晴空萬里，從大殿平台望出去，遠山遠海，一景一物如此清楚。聖嚴師父圓寂十五年來，僧團帶領四眾弟子共同努力，有了當下的一切的穩定美好，讓人感動，相信師父也會深感欣慰。自己從小的理想是希望世人能吃素，眾生應彼此愛護，這觀念須從教育著手，師父推行的菩薩戒，正是深入淺出、完善有系統的課程引導。為了接引大眾學佛，師父表示吃素可循序漸進，不要因為沒吃素就不敢受戒。果旭法師也分享：「學佛就是學活。」怎麼活出美好的人生品質？菩薩戒就是適合人人來納受、讓人活出美好人生的禮物。

發願菩提心永不退

◎姚演馨



▲善哉解脫服，鉢吐禮懺衣，我今頂戴受，禮佛求懺悔。（許朝益攝）

隨年紀漸長，所需承擔的責任愈來愈多，當遇上困難或挫折時，心中常有「人生這麼難，還好有佛法與師長的關懷，讓我度過每次心裡的苦與難」的慶幸之感。當法師問我要不要去受菩薩戒，當下心中有個聲音說：「好，希望因緣具足，讓我可以順利受戒。」收到錄取通知時，把所有行前須知看了許多遍，希望把自己調整到身心安定的狀態。第一天上山報到，心情既期待又有些緊張。聖嚴師父的色身雖不在，但螢幕中師父的幽默而滿堂笑聲，彷彿師父就在現場。其中一堂課，師父問：「你為何會來這裡呀？有可能過去我們就是師徒呀……」讓我有見過師父的我，立刻熱淚盈眶。師父又說，修行菩薩道要很久、很久的時間，受戒最後一堂交付的功課，實踐在每一天的生活裡。

正授前一晚，是求戒最難忘的時刻。第一次在大殿拜懺，跪在佛前唱誦：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，今對諸佛求懺悔。」一股很深的情緒從內心升起，眼淚不停地掉，深知為了累劫累世所造惡業在佛前懺悔，也感恩有因緣報來受戒。

懺悔後是授懺悔戒，師父說，正授菩薩戒前，需先為靈界眾生授戒，藉佛菩薩的慈悲力，幫助它們成為靈界的佛子，早日解脫三界之苦。感恩有機會邀請歷代先亡眷屬、累劫親親來受懺悔戒，成為菩薩道上的同學伴侶來護持我們。

正授時，很榮幸擔任班首服務同排同學，代表領受菩薩衣時，心中法喜充滿，再穩穩地交到同學手上。典禮莊嚴殊勝，內心有著無法言喻的感動與滿滿的感恩，四三三夜的過程雖不容易，但收穫超載。心中發願菩提心永不退，願自己將佛法的好傳遞給更多的人知道。

照顧大眾，我來吧！

◎文/楊仁惠·圖/許朝益

護戒功德殊勝行

四三三夜的菩薩戒會，為了讓新戒菩薩安心學戒、受戒，從報到安單、演禮學戒、喝水洗手、吃飯就寢，一應需要，都是由無數內外護戒義工和法師們所共同護持。

其中，照顧大眾三餐的大寮，每天就有近兩百人同時出坡，包括三餐都要準時端出五百、六百份量餐食的主廚團隊，過堂時為大眾打菜的上行堂，清洗公、私器的洗菜、揀菜、切菜、點時巡視補充飲水的茶水組、點心組，更有確保廚房清潔與衛生安全的廚清組。戒會中的每一餐、每一口飯，就是這麼多人默默奉獻、環環相扣地成就而來。

「受戒很殊勝莊嚴，戒期中我受到許多義工的照顧，很想回饋，也想讓更多人來受戒。」十年前受過菩薩戒後，年年來護持上行堂的劉秀美分享，團隊間互相扶持的溫暖，時時回到報恩的初心，讓她堅持護戒不退轉。一護戒義工都是佛菩薩找來的。資深護戒義工，也是上行堂組長李雪霏謙虛地說，她分享戒期中許多因緣都是不斷地變



▲環保組義工隨時清潔，保持浴廁的清淨。



▲照顧大眾三餐的大寮，每天有近百位義工出坡準備食材。



▲上行堂義工為受戒菩薩們打菜、補菜。



▲休息時間，殿堂組義工們於戒場內悉心整理。

供養諸佛莊嚴人間

◎郭天一

秉持受戒也護戒的傳統，懷著感恩心報名菩薩戒功德的供花出坡。

出坡前，法師來關懷：「每個人就是供佛的一片片葉子，一朵朵清淨莊嚴的花，用這樣的清淨心出坡，就是最殊勝莊嚴的菩薩行。」法師說，出坡時專注當下，閒暇時也要提起正念，安定念佛，就是菩薩道的修行。感恩法師機緣說法，使我們很快安定身心。

眾人在分工後，開始整理各式各樣的花材，修剪枝葉。大家依法正位，井然有序，哪裡需要幫忙就互相支援，不分彼此。一群佛子在功德堂中「做中學」，學習禪法中「見性是功，平等是德」的出坡神。

有綠竹，其間以豔紅盛滿水，高低錯落佈滿青綠色葉和各色鮮花，佛像周圍是白色皎潔的曇花，地面點綴粉紅的蓮花，並以金紗鋪就，將《阿彌陀經》中的意境展露無遺。

收坡前，麗華老師分享這次花藝的設計概念：兩旁的「竹」及「竹」的臺語發音就是「戒德」，意寓佛子以戒為師，守護眾生。種種花葉經用心修剪，以美好的心行供養諸佛，莊嚴人間。阿彌陀佛像周圍的白蓮花，象徵光明、清淨、平等的佛性。

收坡後，法師幫大家拍合照，每位義工臉上充滿法喜。法師笑著說：「真的是一家人的溫馨照片。」是的，我們在法鼓山這個如來家，就像是菩薩伴侶一家人，跟著聖嚴師父同心同願，一起同持菩薩戒，發願推動法鼓山的理念「提昇人的品質，建設人間淨土」。



▲花葉經用心修剪，以美好的心行供養諸佛，莊嚴人間。（許朝益攝）