

法鼓山 赤法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地

Pharma Drum Monthly 法鼓山雜誌

好願在人間

非經本刊同意不得轉載本報圖文。
本刊編印費用為一方佈施，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

方丈和尚 尚傳遞願行力量

美加巡迴關懷

果暉法師接任後首度赴美與教界交流、主持皈依、弘講佛法、關懷北美信眾



▲方丈和尚果暉法師一行參訪法界大學及萬佛聖城、與恆實法師(中排左四)、法界大學師生合影。(隨行小組提供)

【釋演禪／北美報導】九月四日，方丈和尚果暉法師前往北美進行為期一個月的巡迴弘法行程，於各地停留時間內，除關懷北美信眾、主持皈依典禮及演講之外，更代表教團前往拜會當地佛教團體，進行一連串的交流活動。

九月十日，方丈和尚與寺院管理歐美區副都監悟悟法師，前往加拿大靈巖山寺拜訪，並祝賀該寺新任方丈自誠法師，雙方針對漢傳佛教在北美開創與弘化作深入交流，方丈和尚表示，西方眾多以禪修為親近佛法的方法，靈巖山寺卻能以淨土法門弘揚漢傳佛教，深表讚歎。靈巖山寺也即將進行第三期興建工程，方丈和尚除給予祝福，也期望未來雙方能有更多交流，為漢傳佛教在北美弘化共同努力。

九月十六日，方丈和尚、舊金山道場監院常恆法師、榮譽董事會長黃楚琪等一行八人前往萬佛聖城與法界大學，進行交流訪問。萬佛聖城恆實法師代表僧團、法界大學校長蘇珊·朗思(Susan A. Rounds)則帶領學校師生，至誠歡迎方丈和尚到訪。參訪行程除了參訪萬佛聖城，更在法界大學內舉辦歡迎茶會，進行佛教教育綜合座談。

恆實法師分享，方丈和尚與他延續上一世紀聖嚴師父與宣化上人教育作為弘化事業的重心，而以教育作為弘化事業的重心，法鼓文理學院與法界大學，別具深意。方丈和尚也提到，過去在文理學院任職時，曾多次邀請恆實法師蒞臨，分享漢傳佛教的教育與弘化在北美發展之現況。這次親自透過該校的參訪行程所見，有許多深刻體會，彼此也都期許未來兩校能有更緊密的合作。

九月十八日，方丈和尚、副住持果醒法師、洛杉磯道場監院果見法師等人前往慈濟美國總會進行拜訪，慈濟美國總會執行長黃漢魁、副執行長陳濟弘，帶領各級悅眾親自接待，向方丈和尚一行分享慈濟佛教基金會在美國發展的現況與服務內容，在醫療、教育、人道援助、監獄關懷、

▲方丈和尚參訪加拿大靈巖山寺，與新任方丈自誠法師(左)交流。(隨行小組提供)

聖嚴師父 圓寂十週年 中華佛研所 圓桌論壇

點燃創新薪火

【江胤芝／金山報導】九月二十至二十一日，中華佛學研究所舉辦「漢傳佛教研究及教育的實務發展圓桌論壇」，集結兩屆「青年學者論壇」的優秀青年學者、佛研所畢業校友及僧團法師等數十位，聚焦於漢傳佛教教育及學術，共發表十九篇論文及一場主題演講。在聖嚴師父圓寂十週年之際，期許承續師父復興漢傳佛教的新火，開展學術、教育實務和修行上的新視野。

開幕致詞時，退居方丈果暉法師以中華佛研所所訓勉勵青年學者一同奉獻並承擔正法。主題演講中，榮譽所長李志夫教授分享師父推動漢傳佛教教育的悲願及平生重要貢獻，並認為「聖嚴法師是從謙虛學習中，創造出新的視野，並帶著成事的願心。」

此次論壇主題廣博，包括漢傳佛教文化、弘化、義理文獻與

聚焦漢傳佛教研究及教育

修行法門等，及校友分享報告。南華大學宗教所教授黃國清首先梳理漢傳佛教在臺的教育現況；藝術及文學上，多位學者透過佛陀舍利及飛天、詩偈等創作，重現僧俗樣貌及弘法方式；文獻上，成功大學中國文學系專家助理教授簡凱廷重探藏外珍稀典籍；法門上，佛光大學佛教學系教授許淑雅透過文本分析，歸納宋代禪師大慧宗杲的話頭禪修行實踐。三代學者齊聚一堂，並交流漢傳佛教研究的新文獻、新史料及新方法，展現豐沛學術活力。

綜合座談中，中央研究院研究員廖肇亨與法鼓文理學院佛教學系系主任鄧偉仁，同時指出培育優秀青年學者，及漢傳佛教教育與國際接軌的重要性。臺大哲學系教授蔡耀明期許打造出超越宗派又能延續漢傳佛教的品牌，前提是在見地及修行上



▲三代佛學者齊聚論壇，展現漢傳佛教研究的新文獻、新史料及新方法，展現豐沛學術活力。(王首發攝)

水月禪心練跑 從寺院到校園



▲於農禪寺練習禪跑，隨時去感受身體重心的變化，練習將禪修落實於現代生活中。(李東陽攝)

【楊雅穎／臺北報導】九月十五日上午七點半，一百七十多位禪跑者齊聚農禪寺，靜默專注地練習禪跑。第三屆「水月禪跑」將於十一月九日舉辦，此為參與人數一年比一年踴躍，就像古老禪宗裡的經行，強調的不是技巧，而是覺知身體的感官。一普化中心副都監暨農禪寺監院果毅法師指出，如何讓禪修體現在現代生活中，禪跑是很好的練習。

「利用身體重心自然前傾，帶動身體往前跑，隨時去感受重心的變化……」默記著跑步教練的提醒，已參加兩次水月禪跑的顏惠芬，用心體會身體每一部位變化，她說：「一再度報名參加，就是想記住這種身心同在的感受。」

參加過柏林、芝加哥、東京等各大大馬拉松賽的張立群，也從禪跑中得到前所未有的反思：「以往跑馬拉松，比較心很重，感覺是為別人而跑，我覺得不是很健康。」果毅法師強調：「身心人人都要有，只要覺照力一提起，就是在用禪修了，禪跑用意在此。」

除了水月禪跑外，體育大學與政治大學、臺北大學、臺北科技大學、龍華科技大學等五所院校，也將在十月二十七日於桃園國立體育大學舉辦「五校聯合大學禪跑」，讓這種安住眾帶來好心情、好健康、好成績、好生活，歡迎有心體驗的各界人士踴躍報名！報名網址：https://reurl.cc/8IK2j

退居方丈受邀分享 禪心看世界

【邱惠敏／臺北報導】八月三十一日，退居方丈果暉法師受邀參與「與佛同行」公益座談會。這是中華佛教青年會成立三十週年的慶祝活動，於慈濟新店靜思堂禮堂舉辦。退居方丈與教授洪蘭、音樂家李哲聖、從佛法、大腦科學、藝術等不同角度，分享生命美學，現場五百位聽眾聆聽經驗的體悟。

退居方丈以「禪心看世界」為題，談及在變遷的時代如何將禪法運用在生活與生命中，指出現代人緊張、壓力與日俱增，禪即是要教人們以安定的身心面對外在環境。「聽就是聽，看就是看，凡事不要急著下判斷。」退居方丈點出人際溝通的心法，最重要的是，能用我們的心，去體驗我們的身心以及整體環境，這即是禪法所說的止觀、默照。

法鼓山推動的心靈環保，就是要人們擁有健康、正向的心態，當外境變動，能馬上回到禪法的安心之道，所謂心安就有平安。退居方丈妙語如珠的說法、生活化的開示，引來熱烈迴響。

主持人靳秀麗提問：「禪對現代人情緒困擾有何幫助？」退居方丈表示當覺察自己情緒產生波動時，可以觀呼吸，如此呼吸將漸漸平順，情緒也會更平穩。「如果真的很生氣時，也可以念『阿彌陀佛』，要將憤怒轉化成善念的祝禱，有助情緒的穩定。」一座談最後，退居方丈與現場聽眾分享：「人生須要管理，互動須要倫理。做人須要情理，做事須要條理。問題須要處理，溝通須要同理。壓力須要清理，情緒須要疏理。心態須要同理，處世須要同理。」祝福大家在「理」中營造幸福人生。



淨，福慧圓滿究竟。(王首發攝)

法鼓山園區祈福皈依大典 六百信眾歡喜皈依

【楊雅穎／金山報導】九月一日，法鼓山園區大殿舉辦皈依大典，近六百位來自海內外、年齡從百歲到六歲的信眾，在方丈和尚果暉法師座下皈依三寶，正式成為佛弟子。還有果字輩爸爸和常字輩媽媽帶著孩子前來皈依，歡喜加入佛法大家庭。

方丈和尚開示指出，人生如茫茫大海中行駛的一艘船，佛法猶如人生的羅盤，若能依循佛法如實生活，生命將會獲得平安與幸福。方丈和尚也勉勵大家，學習菩薩道精神，善盡三寶弟子責任，為社會與世界帶來幸福。

帶家中百歲長輩范漢章前來皈依的施慶隆受訪表示，長輩年事漸高，更需要佛法來安助身心，對未來的生命才能有方向感。七歲的林子喻由六十歲阿嬤邱欣欣帶來皈依，她說：「小孩就像一張白紙，趁早為他播下菩提種子，會長得很好。」一小菩薩也點點頭說：「我喜歡幫助人，同學沒來上學，我會幫他當值日生。」

來自中國的蘇里，因同修高宏瑞接引，也成為法鼓山皈依弟子，同修與她的法名分別為「果霖」和「常悅」，兩人帶著十一歲的兒子高墨童和八歲女兒高墨紅，一同前來皈依，兄妹倆開心說道：「我們來皈依，就是想當小菩薩！」

慈基金會教育關懷

秋節送暖 義工感恩奉獻



▲百年樹人獎助學金受助學生與義工們動手烘培點心，做為致贈給受助家庭秋節祝福。(林雅櫻攝)

「本刊訊」為需要關懷的人送上溫暖，中秋節前，法鼓山慈善基金會展開多項關懷活動，八月二十四日，邀集九位法鼓山百年樹人獎助學金受助學生，與義工們聯手烘培點心，並送至臺北市萬華兒童服務中心，致贈給受助家庭。九月八日，則於臺北市芝山岩區民活動中心舉辦中秋關懷活動，邀請關

懷家庭成員、地區慰訪義工相聚，義工張秋芳、吳玉美兩位資深義工，還在現場義演，深受眾人「理煩煩惱」，場面溫馨歡喜。

參與關懷活動的義工郭璧菁，也是百年樹人獎助學金的受助學生，今年七月於馬來西亞環球廚藝賽中獲獎。每天要打兩份工的她，與同是獎助學生的妹妹，特地請假從高雄北上，親手製作獨角獸造型的饅頭、素糕，並帶著感恩的心與逆境的白開水，為兒福中心的小朋友加油打氣。



▲資深社工謝云萍鼓勵訪員讓善循環，成為別人生命轉動的貴人。(慈基金會提供)

「哪裡有需要，我就去哪裡。」投入義剪超過二十五年的張秋芳，懷抱廣種福田的願心，儘管歷經癌症、不良於行的身體病痛，為大眾服務的心從未稍減。年屆八十歲的她表示，希望透過雙手的技藝，持續莊嚴他人，帶來清淨歡喜。

「林明蓉／臺中報導」八月二十四日，法鼓山慈善基金會於臺中寶雲別苑舉辦「中部地區慰訪員教育訓練」，七十位慰訪員透過茶禮體驗、慰訪演練等課程，學習慰訪應具備的心態、觀念與方法。慈善服務是給人快樂、助人解決困難，以佛法來看

中部慰訪培訓 發願讓善循環

就是「予樂、拔苦」，期勉眾人發好願來利他，由自己及親友開始，逐步擴大至一切眾生。

北區榮董傳承護法願



▲感恩護持法鼓山的因緣，五代同堂的榮董家庭發願代學佛護法。(許朝益攝)

「林貞均／臺北報導」九月二日，法鼓山北區榮譽董事會聯誼會於農禪寺舉行，共有一百多位榮譽董事及眷屬出席與會，護法總會副會長常遠法師、專書室室長王常獻法師、榮譽董事會長黃楚琪等都到場關懷，感恩榮董們長期護持，互勉實踐佛法，傳承護法願。

「若無眾生，一切菩薩終不能成無上正覺。」常遠法師援引《華嚴經·普賢行願品》，表示發心立願是成

就佛道很重要的助緣，期勉大家發下廣度眾生的善願，並用佛法落實於日常生活中，增長慈悲和智慧，照亮自己、他人與世界，用有限生命做無盡功德。

除了祈福法會外，合唱團及法青並帶來精彩演出，更特別邀請資深悅眾詹天性、許書訓與周美代夫妻分享學佛護法的歷程。



▲方丈和尚期勉新皈依弟子能夠「有所為」，幫助他人和自己成長，同時也能謹守五戒「有所不為」。(溫哥華道場提供)

溫哥華道場 皈依開啟成佛路

「溫哥華訊」方丈和尚吳暉法師首次北美弘法關懷行，九月七日上午首站前往溫哥華道場，為三十五位信眾親授三皈五戒，下午進行「好願在人間」佛法講座，一百五十多位聽眾跟隨方丈和尚發願，讓小小善願匯聚成大大的好，傳遞好願在人間。

皈依典禮上，方丈和尚以中、英雙語，祝福新皈依弟子開啟學佛成佛之路，期勉能夠「有所為」，幫助他人和自己成長，同時也能謹守五戒「有所不為」。新皈依弟子克里斯多夫(Christian)表示，自己來自以酒為日常飲品的德國，「不飲酒戒」對他而言有點挑戰，但三年多來禪修遇到瓶頸，在法師和善知識們持續啟發下，今年下定決心皈依三寶，深深感受到向前邁進的動力。

舊金山道場 自性寶藏勤開發

「舊金山訊」方丈和尚吳暉法師北美行的第二站，來到美國加州舊金山道場，除了關懷當地信眾，並於九月十四日主持皈依典禮，共有六十位信眾發願受持三皈五戒，成為三寶弟子。

「皈依後，不但有佛法給我們觀念指導，引導我們人生的方向，諸佛菩薩、護法善神也會來護佑我們。」正授三皈五戒前，方丈和尚開示皈依三寶能為我們帶來希望、安全與依靠；皈依儀式圓滿後，方丈和尚以英文



▲方丈和尚期勉舊金山信眾走在成佛之道上，不要在速度快慢，而要細水長流，積沙成塔。(Jean Li攝)

為了接引非中文語系的信眾，舊金山道場首度成立翻譯組，現場同步提供英文翻譯，讓更多信眾有機會聆聽佛法。演講結束後，方丈和尚還前往關懷各組義工，感恩眾人共同成就殊勝的弘法活動。

說法，恭喜眾人成為佛弟子，期勉修學佛法的慈悲與智慧，用智慧將煩惱消歸自心，用佛法感化自己，用佛法感動他人。

將放鬆體驗帶回校園



有感於校園師生們對安定身心的需求，八月二十一至二十二日，近八十位教師來到法鼓文理學院，參加「校園靜心師研習營」，在法鼓山八式動禪顧問陳武雄帶領下，以簡單的放鬆體驗，掌握安定身心的要領。

陳武雄顧問分享了受當下的所有條件環境後，明白一放下自己設下的種種教學目標，都將成為教學上的壓力；透過動禪體驗，也了解只有專注去體會身體緊繃的變化，才能獲得身心的放鬆與自在。

第二次參與研習的學員劉宇玲說，能藉由課程當中的影片、字句，聆聽自己內心聲音，聽動良多。一同前來的學員邱姩菁，期待能將簡單易懂的靜心方法，帶回校園中分享給學生。(文、圖／張田沛)

活動看板

教師心靈環保一日營

【日期】11/2(六)
【對象】各級學校教職員暨退休教師
【報名】即日起，額滿為止。
報名網址 <http://ft.dfm.org.tw>
【洽詢】(02) 2896-6119 分機 214 教師聯誼會

法青會2019歲末關懷義工招募

【日期】12/7 農禪寺 12/8 文化館 12/14 法鼓山園區
【對象】16~40歲青年義工
【報名】請掃描右方QRcode
【洽詢】(02) 8978-2081 分機3006

第26屆 佛化聯合祝壽

壽

主辦單位：財團法人法鼓山佛教基金會
活動詳情及報名，請洽法鼓山各寺院、精舍

水陸送聖

2019/11/29~12/01 法青菩薩行

對象：16到35歲青年

人間是永遠有希望的，也有我的祝福與期許

需參加11/9(六)與11/17(日)法鼓山演練

馬來西亞

道場

僧團法師帶領禪七、弘講禪法 分享禪宗日用智慧

清涼禪意解暑熱



▲林洞如、王靜涵／馬來西亞報導 八月十八日至二十五日，馬來西亞道場舉辦一年一度的禪七，由果徹法師擔任小組導師，僧伽大學課務組組長常正法師擔任總導師，二十四位學員精進共修。二十六日，果徹法師主講「漢傳禪法的生活智慧——禪心解纏心」講座，二百二十餘位信眾踴躍參與，在高溫暑熱中，體驗禪法的清涼滋味。

此次禪七聆聽聖嚴師父的影音開示，師父特別強調漢傳禪法的大悲心、菩提心與感恩心，提醒以佛法為指引，時時刻刻不斷地體驗自己的身心狀態。大堂分享時，多位第一次參與禪七的學員分享，原來腿痛是可以克服的；其中一位學員也感恩表示，在師父的開示中找到了生命的意義。總導師果徹法師，大馬的禪眾相對年輕，很容易安定下來，希望大家能珍惜現有的善根福德因緣，好好地繼續修學佛法，弘揚禪法、多親近道場與善知識。



▲果徹法師分享禪心解纏心的智慧。(楊培福攝)

二十六日的講座中，果徹法師指出「禪在平日日用中」，漢傳禪法可以運用在每個層面，無論是日常生活的人際關係，或是行住坐臥、語默動靜，都能隨時隨地安心當下，也就是「一身在禪，心在禪」，這即是漢傳禪法的特色。運用漢傳禪法，可以調和身心、開發智慧，不論任何宗教，只要願意接受和練習，人人都可學習，並能得到禪法的利益。

至於如何以禪心解纏心？果徹法師表示，「纏」就是一煩惱，煩惱的根源是自我中心的執著。要從煩惱心解脫出來，就

要先「知苦」，也就是認識什麼是「苦」，才能「離苦」。知苦是人生的事實，離苦則是人生的目標，佛法就是教我們如何離苦得樂。

法師提到，現代人多缺乏關懷他人的精神，關鍵在於自我中心太重，因此需要真實地認識自我，並透過禪修的方法及工夫，達到自我消融。法師分析，禪法可分為三個層次：一、可於日常生活中待人接物中，自安人、自利利他；二、可以斷除煩惱；三、達到圓滿成佛之目的。

法師也提醒，雖然修習禪法的究竟目標是成佛，但不應該好高騖遠，而是腳踏實地地生活。因為，學佛、習禪，是在成就他人之中也成長自己。因此，法師舉《六祖壇經》中「無念為宗，無相為體，無住為本」作為修行的觀念和方法，在日常生活練習中不隨境轉，以成就他人來成長自己。

於全球天災人禍不斷，並為新道場建設祈福，八月二十六日至九月一日紐約東初禪寺特於象園道場啟建三時繫念法會。雖然遠離市區，但遠從各州、加拿大及臺灣前來參與的民眾仍多達百人。

為讓參與大眾了解《梁皇寶懺》儀文的起源、內容及意義，法會前，東初禪寺特別舉辦「梁皇寶懺——佛學工作坊」，幫助大眾在法會中更能發心懺悔、慈悲誦念，讓法界眾生藉由大眾的精進力，超越業力枷鎖。

法會由禪堂主果徹法師主持，東初禪寺監院華法法師監香，以及悅眾法師帶領大眾精進共修。每日晚間，果徹法師以《六祖壇經·懺悔品》為開示說法內容，進一步解說懺悔與禮懺的觀念。法師指出，只要還有外境，便是一種無明，進而提

慈悲禮懺 為全球祈福

東初禪寺 啟建梁皇寶懺三時繫念法會



▲東初禪寺啟建三時繫念法會，希冀藉由阿彌陀佛的願力，帶領法界眾生超脫三界。(郭俐岑攝)

醒大家，應懺悔那顆有能所的心；當懺悔到能所雙亡時，全世界只剩下「一」，沒有對象的相續互動，自然也沒有貪瞋癡的現象，此即懺文中「罪亦已亡，心亡罪滅，兩俱空」，是則名為真懺悔。「的意義。法師也舉出與師父互動過程中，期許大眾能將外在的紛擾內化為智慧，並能時時涵養慈悲心以待人處事。

梁皇寶懺法會圓滿後，接續舉辦三時繫念法會，希冀藉由阿彌陀佛的願力，帶領法界眾生超脫三界，往生西方極樂淨土。果徹法師藉由經文裡「打破虛空空滿腮，玲瓏寶藏豁然開。一提醒大眾，放下那顆不斷向外抓取執著的心，以找回自性的無盡寶藏。

安和分院「佛法與醫學系列講座」

以病為師 用法作藥

▲林雅櫻／臺北報導 安和分院「佛法與醫學系列講座」的「佛法與醫學系列講座」座，九月八日邀請中醫醫師黃浩瑞、職能治療師王柏堯、營養師邱雪婷，分享預防醫學與樂齡保健的重要；文化中心副都監果賢法師則以「法的療癒」為題，深刻探索佛陀對生死、痛苦、醫療的教導。逾五百聽眾一同前來學習「以病為師、用法作藥」的智慧。

「面對病痛，除了透過藥物減緩病症，更重要的是調整生活步調。」黃浩瑞醫師分享如何看待生病的原因，提醒民眾要懂得檢視身心靈狀況；擁有醫學學位、長年如素的邱雪婷醫師，從食譜規畫、營養成分、烹飪手法，分享素食對身心及環境的益處；「避免重複姿勢、過度負重，只要建立正確的保養觀念，就能有助於維持肌肉關節的健康。」職能治療師王柏堯帶領民眾做骨節簡易自我檢查，及放鬆運動。

「色身不在，法身常存。」果賢法師從聖嚴師父《美好的晚年》與杜正民教授《法的療癒》著作中之精華，分享當他們面對病痛與生死，如何以生命實踐、體驗佛陀教法。法師描述當年師父一週洗腎三天、抱病弘法的歷程，不論順逆境所遇到的人事物，都認為是可受而美好的；杜教授雖受癌症所苦，臨終前卻微笑依然，安詳自在。

果賢法師表示，面對各種境界，猶如每天都在考試，要將逆境當作是佛陀的試題，以及成就我們學習的老師，大大小小的關係，都是為了人生最後的畢業考，鼓勵大眾將師父的教法落實於日常生活中。

「蔡宜蓉／高雄報導」凡夫的煩惱不僅種類多，且硬度高，難免斷斷。紫雲寺邀請佛學研究者許洋主講《金剛經》課程，為期六堂課，首堂於九月十一日開講，現場座無虛席，搭上百多人深入《金剛經》，搭「空」之旅，期能取得金剛智慧。

《金剛經》中無一「空」字，如何說空？又如何修空？解空義、悟佛心？又如何修空？能信心堅固而成就道業呢？許洋主從梵文經名Vajracchedikā pūṇḍarīka 帶頌信眾初步認識《金剛經》全名為《金剛能斷般若波羅蜜多經》，其中「金剛能斷」是由「vajra (金剛) 和 pūṇḍarīka (能斷) 二梵字組成的複合詞。

「金剛能斷」有兩種解法：一、金剛比喻「般若」，能破壞一切戲論妄執。二、金剛比喻「煩惱」，即煩惱如金剛般難以破壞，唯有般若能摧斷它。而 pūṇḍarīka 譯為「般若波羅蜜多」，有依智慧到彼岸之意。經題之義，係指以無堅不摧的般若智慧，破除一切煩惱執著，超越生死而達到永恆安樂的彼岸。

經文開始，由佛陀十大弟子中「解空第一」的須菩提發問：「求菩薩道的善男子或善女子，應如何安住？應怎麼修行？應怎樣攝心？這些答案，在接下來的經文及課程中將一一得到解答。深入淺出、條理分明的解說，讓《金剛經》成為每日修行的實踐項目。許洋主叮嚀大眾：「《金剛經》中所蘊含的智慧，是要讓修行者在日常生活中，作為「路標」或「燈塔」使用，不只是在嘴巴上說說，或在腦袋內想而已。」

場，主持一連兩日的講座。「學佛是為了遇見自己，不是為了遇見佛。」果徹法師指出，淨化自己的當下，就是淨化社會。外在環境不斷改變，「境」讓我們學習「覺」，因為有無常，所以更加要努力。能善用佛法的人，會跟隨環境而作調整，精準地回應當時的狀況，而慈悲就是佛法的根本。

法師分享，聖嚴師父曾經說過，道場不是要把大家找回來，而是要將大家送出去，與眾生分享學到的佛法。人人做好自己，便能善用佛法，聆聽他人的心聲，發揮安定的力量。果徹法師說：「我在哪

紫雲寺 深入《金剛經》尋「空」之旅

香港道場 用佛法淨化自己與社會

▲果徹法師勉勵大眾善用佛法，發揮安己安人的力量。(香港道場提供)

「香港訊」身為佛教徒，是否比其他人更加懂得在亂世中自持，又可否給身邊的人，傳送專人的力量？法鼓山弘化發展專案召集人果徹法師於九月十四、十五日再次到訪香港道場，為期六堂課，首堂於九月十一日開講，現場座無虛席，搭上百多人深入《金剛經》，搭「空」之旅，期能取得金剛智慧。

《金剛經》中無一「空」字，如何說空？又如何修空？解空義、悟佛心？又如何修空？能信心堅固而成就道業呢？許洋主從梵文經名Vajracchedikā pūṇḍarīka 帶頌信眾初步認識《金剛經》全名為《金剛能斷般若波羅蜜多經》，其中「金剛能斷」是由「vajra (金剛) 和 pūṇḍarīka (能斷) 二梵字組成的複合詞。

「金剛能斷」有兩種解法：一、金剛比喻「般若」，能破壞一切戲論妄執。二、金剛比喻「煩惱」，即煩惱如金剛般難以破壞，唯有般若能摧斷它。而 pūṇḍarīka 譯為「般若波羅蜜多」，有依智慧到彼岸之意。經題之義，係指以無堅不摧的般若智慧，破除一切煩惱執著，超越生死而達到永恆安樂的彼岸。

經文開始，由佛陀十大弟子中「解空第一」的須菩提發問：「求菩薩道的善男子或善女子，應如何安住？應怎麼修行？應怎樣攝心？這些答案，在接下來的經文及課程中將一一得到解答。深入淺出、條理分明的解說，讓《金剛經》成為每日修行的實踐項目。許洋主叮嚀大眾：「《金剛經》中所蘊含的智慧，是要讓修行者在日常生活中，作為「路標」或「燈塔」使用，不只是在嘴巴上說說，或在腦袋內想而已。」

表禪寺 慈悲三昧 水懺

時間：9:00~17:00
報名：9/5 上午9:00起，請上網填寫報名表。
9/19 上午9:00起，請持預約編號，至總本山、雲來寺、農禪寺及安和分院之報名窗口，臨櫃完成報名手續。

洽詢：02-2893-3161#801-804

備註：設有各項功德護持，及消災、超薦牌位，歡迎十方信眾。

法鼓山 大悲心 水陸法會

2019/11/23(六) - 30(六)

【報名步驟】
1. 線上填表 9/28 上午 09:00 起開放填表
2. 臨櫃報名 自 10/13 起，請就近到法鼓山各分寺、辦事處、海外分會臨櫃報名

【洽詢電話】02-2498-7171 轉 3367、3369 報名作業組

地點/法鼓山世界佛教教育園區

◎相關訊息請上水陸法會網站http://shuilu.ddm.org.tw

- 法鼓山世界佛教教育園區
Tel: (02)2498-7171
- 雲來寺/法鼓山
Tel: (02)2893-3161
- 法鼓山世界佛教教育園區
Tel: (02)8978-2020
- 法鼓山人文社教中心
Tel: (02)8978-2020
- 法鼓文理學院
Tel: (02)2498-7171
- 聖嚴教育基金會
Tel: (02)2391-1111
- 北部
農禪寺
Tel: (02)2893-3161
- 雲來別苑
Tel: (02)2893-3161
- 中華佛教文化會
Tel: (02)2893-3161
- 安和分院
Tel: (02)2778-2020
- 天南寺
Tel: (02)8678-2020
- 嘉明寺
Tel: (03)380-2020
- 嘉明別苑
Tel: (03)315-2020
- 基隆精舍(基)
Tel: (02)2426-2020
- 中山精舍(中)
Tel: (02)2591-2020
- 新竹精舍
Tel: (03)525-2020
- 松山辦事處
Tel: 09-19-60-2020
- 士林辦事處
Tel: (02)288-2020
- 內湖辦事處
Tel: (02)2793-2020
- 天母共修處
Tel: (02)2833-2020
- 0939-72-2020
- 社子辦事處
Tel: (02)2599-2020
- 石牌辦事處
Tel: (02)2833-2020
- 劍潭共修處
Tel: (02)2885-2020
- 0928-08-2020
- 大同辦事處
Tel: (02)2599-2020
- 北投辦事處
Tel: (02)2899-2020
- 同德共修處
Tel: (02)2877-2020
- 淡水辦事處
Tel: (02)2629-2020
- 中正、萬華辦事處
Tel: (02)8978-2020
- 大安、信義、南港
Tel: (02)2778-2020
- 文山辦事處
Tel: (02)2236-2020
- 北投辦事處
Tel: (02)2899-2020
- 三芝、石門辦事處
Tel: 0978-20-2020
- 金山、萬里辦事處
Tel: (02)2408-2020
- 中和辦事處
Tel: (02)2233-2020
- 三重、蘆洲辦事處
Tel: (02)2986-2020
- 新店辦事處
Tel: (02)8911-2020
- 深坑共修處
Tel: (02)2666-2020
- 屈尺共修處
Tel: (02)2666-2020
- 樹林共修處
Tel: (02)2688-2020
- 海山辦事處
Tel: (02)2266-2020
- 板橋辦事處
Tel: (02)8953-2020
- 三鶯共修處
Tel: (02)8677-2020
- 林口辦事處
Tel: (02)2603-2020
- (02)2603-2020
- 蘆洲共修處
Tel: (02)2228-2020
- 新莊辦事處
Tel: (02)2994-2020
- 泰山共修處
Tel: (02)8533-2020
- 桃園辦事處
Tel: (03)302-2020
- 中壢辦事處
Tel: (03)2813-2020
- 竹科轉修團
Tel: (03)562-2020
- (03)578-2020
- 中部
臺中寶雲寺/法鼓山
Tel: (04)2255-2020
- 臺中寶雲別苑
Tel: (04)2465-2020
- 三義DIY心靈
Tel: (04)2223-2020
- 苗栗辦事處
Tel: (037)366-2020
- 豐原辦事處
Tel: (04)2524-2020
- 海線辦事處
Tel: (04)2622-2020
- 苑裡共修處
Tel: (03)774-2020
- 0912-30-2020
- 彰化辦事處
Tel: (04)711-2020
- 員林辦事處
Tel: (04)837-2020
- 南投德華寺
Tel: (049)242-2020
- 南投辦事處
Tel: (049)233-2020
- 竹山共修處
Tel: (04)266-2020
- 東勢共修處
Tel: (04)2588-2020
- (04)2577-2020
- 南部
臺南分院/法鼓山
Tel: (06)220-2020
- 臺南雲集寺
Tel: (06)721-2020
- 高雄樂善寺/法鼓山
Tel: (07)732-2020
- 高雄三民精舍
Tel: (07)225-2020
- 嘉義辦事處
Tel: (05)276-2020
- 虎尾共修處
Tel: (05)636-2020
- 朴子共修處
Tel: (05)370-2020
- 白河共修處
Tel: (06)683-2020
- 屏東辦事處
Tel: (07)38-2020
- 潮州辦事處
Tel: (08)789-2020
- 東部
臺東信行寺/法鼓山
Tel: (089)225-2020
- 蘭陽分院/法鼓山
Tel: (03)961-2020
- 宜蘭辦事處
Tel: (03)332-2020
- 花蓮辦事處
Tel: (03)834-2020



透過早晚誦讀《六祖壇經》，慧能大師的智慧也字句讀進內心。

《六祖壇經》研修營心得 ◎蔡佳好

帶煩惱來 帶智慧回去

這陣子，正經歷著暴風雨般的內在衝撞。不斷追求一些自己羨慕的東西，不論是個性上還是其他，想要成為別人心中那個完美的樣子，以至於忘記了自己真實的樣貌。看到海報上「發現生命中的核心價值」這句話，用力撞擊著我，我生命中的核心價值，到底是什麼？

聽果法師講《六祖壇經》，除了對內容驚歎不已，也從中了解到經典並非遙不可及的學理，或只是一個記載故事，而是與我們生活息息相關，能夠經由練習而做到。不同以往所聽到的，多半告訴我們煩惱生起時該如何消去，而是讓我們真真切切地在字句中思考：煩惱的源頭是什麼？本自清淨又為什麼有這些煩惱？

很容易對自己過去不好的表現懊悔，所以覺得禪修對我而言是很需要的，學習如何將心安住當下，專注在呼吸和每個覺受上，更重要的是，讓自己在練習每一炷香都是新的開始，不要再為上一炷香的昏沉或散亂煩惱自責。

第三天下午，主持人讓我們在卡片上寫下一直無法突破的輪迴。寫的時候，不太想去面對心裡已經上了鎖的東西，但還是想再給自己一次解開的機會。接著主持人讓我們再選一張卡片，回覆別人生命中的輪迴。看到別人將心中的傷口攤在面前時，比處理自己的困難還謹慎。感動的是，聽大家分享寫回響時的感受，發現我們的原都一樣，充滿著人著想的溫暖，原來行菩薩道的心是本來就有的啊。

在學佛路上，有時以為信心永遠不會退縮，但境界一來，或用不上方法時，不免還是起了許多煩惱，甚至懷疑。「每次進來道場，都是為了要走出去。」深深認同法師的這句話，每次都帶著滿腔煩惱而來，又在莊嚴與寧靜中倒空自己，再緩緩放入鬆軟的沃土，讓心中的嫩芽漸漸茁壯，還能在成長過程中，與人分享佛法帶來的喜悅。

發現生命的核心價值

◎文／陳政娟·圖／廖順得

佛法在世間，不離世間

「佛法在世間，不離世間聞所讀的佛典，落實在日常生活中？」八月二十九日至九月一日，寶雲寺首度舉辦「經典·生活·修習」，六十五位來自全臺各地及澳門的大專學生、社會青年，跟隨弘化專案召集人果慨法師、寶雲寺監院常慧法師的教導，以及臺中法青團隊的引領，於「教、觀、用」三大面向的共修課程中，深入六祖慧能大師的《六祖壇經》，發現生命的核心價值，找到未來努力的方向。

印度佛法的中國化，統合於唐代智者大師；開展出生活化的實踐，則是唐代智者大師強調日常即是修行，成為中國禪宗最大特色。果慨法師依《六祖壇經》內容介紹慧能大師生平，談到六祖因聽到《金剛經》中「應無所住而生其心」而有所領悟，藉以告訴學員修行須以無我的態度，隨順當下因緣，而最重要的是先發菩提心。

「修行不僅要『自覺』，遇事能自我覺照，不讓自己的煩惱，從而起起智慧；還要能『覺他』，也就是不讓他人起煩惱；進而幫助他人消滅煩惱，也就是慈悲。」果慨法師表示，從解脫道走上菩薩道，方是真智慧慈悲的成佛之道。

「觀非教不正，教非觀不傳」，在「教」的課程中，果慨法師著重於教理觀念的引導；「觀」的課程中，則由常慧法師帶領學員禪坐，實地用禪法安定身心。「唯有定的基礎，才有慧的作用。」常慧法師以《六祖壇經·定慧品》的觀念，循序引導學員練習放鬆、體驗呼吸、自我觀照、捨去念頭，踏實熟練安心之法。

每日於「教」、「觀」課程後，安排「用」的實作探討。「回想生活中，你容易因別人的看法，而影響判斷或選擇嗎？」與長輩或家人觀念不同時，如何幫自己處理內心的心情？透過分組問題討論、觀看影片、互動遊戲，法師與法青團隊引領學員回溯過去去人生經驗，分享生命體會，釐清既有的慣性思考與價值觀。其中，在「自己卡關」和「菩薩下凡」

菩提本無樹，生命中的核心價值，是什麼？
八月底、九月初，
寶雲寺首辦「經典·生活·修習」，
引領青年朋友從《六祖壇經》中，
找到未來努力的方向。



▲青年學員於「經典·生活·修習」中，跟隨法師的引導深入《六祖壇經》，發現生命中的核心價值。

活動中，學員們以不具名紙卡，寫下自己的煩惱並貼到牆上，由其他學員取下卡片，寫下解決的方法，再貼回牆上。當學員拿回自己的卡片時，每個人都有一種共同的感動：「寫自己的煩惱時，可以隨意流暢；回應別人的煩惱時，則很認真去思考如何幫忙解決，不知道自己的答案，是能夠幫助對方。」這體的體驗，也讓學員領會到《壇經》所說「何其自性，本自具足」，原來助人的菩提心，人人都有的！

研修營最後進行一場拼圖活動，每位學員拿到一塊黑白線條的拼圖，各自上色後再拼組。當看到最後完成的「人間淨土」一畫作，眾人既驚訝又驚歎，手中那片不知內容的拼圖，原來是人間淨土的一部分！

四天三夜一起生活、學習和實踐，年輕的心收穫滿滿，除了課堂上不時提問，課後圍繞法師們講法，大堂分享時，學員個個踴躍回饋：「原來禪修的每個動作，背後都有意義。」法師的講解，讓我們明白自己要走的是大乘菩薩道，而不是停留在解脫道。」學員們發願回去後繼續用方法，並期許與人分享佛法，為發揚佛教盡一份心力。

愈是簡單 愈不容易

◎陳秀鳳

九月八日在雲來寺，第一次參加助理監香成長營。課程一開始，傳燈院監院常慧法師從三時調三事幫我們複習起，雖是初級禪訓進行的過程，但最基礎往往也最容易被忽略，所以法師特別以實例提醒我們方法的重要性，其中對於正念與妄念的區別，感受特別深刻。

一直將正念理解為正向思考，原來是個誤解。法師說明在禪修過程中，只要念頭離開先設定的方法，都稱之為妄念。日常生活中，正念是一種在進行中的練習，隨時對身心狀況保持敏銳度，對念頭與感覺的生起、停留、消失，保持覺照並不加以評判，還需練習以第三者的客觀角度來觀察自己。帶著這個方法去體驗吃禪、經行和大休息，當下發現到：愈是簡單、習以為常的事，要隨時保持在正念上愈不容易。



▲助理監香成長營中，常慧法師從三時調三事複習起，學員們從中領略最基礎的修行。(釋演化攝)

和特色，除了對法鼓山的禪法有更深的了解，對中華禪法鼓宗在承續傳統禪法之外，又有創新的內涵，不由生起無限感動與讚歎。

記得師父曾說過，法鼓山存在的意義與使命是「承先啟後」。這次成長營中，看著地區資深法師兄弟帶領新進菩薩來參加培訓，並在課程中做了精彩分享，前輩提攜我們後輩的用心，處處表露無遺，讓我們「承先啟後」的教法相傳，自己何其有幸，得此因緣緣受教導與傳承。我發願將所學內容，好好消化並運用，接引更多有緣人，來法鼓山聞法學禪。

馬來西亞心靈環保青年營

聽見心之旅

◎陳例賢

沉澱身心，往內觀照，進而回到自己，認識自己。八月三十一日至九月二日，馬來西亞法青會舉辦了「心靈環保青年營·聽見心之旅」，五十四位學員由青年院演信法師、演柔法師帶領，展開「認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我」的禪修體驗和自我探索。

演柔法師帶領「自我探索工作坊」，透過牌卡遊戲提醒我們煩惱生起的原因，來自常常活在他眼裡，用他人的標準來定義自己。法師又運用情緒卡，引導我們認識沒有覺察到的情緒，清楚讓自己困擾的事，明白情緒來自於自己，而不是他人，透過這樣的覺察，便能發現我執的念頭。法師分享「過程就是結果」，遇到任何問題，實踐聖嚴師父教導的「四它」，只要面對它、接受它，便能隨順因緣處理和放下。禪修也是覺察自己情緒的好方法，練習放鬆，專注於每個當下，讓心沉穩安住。演信法師介紹禪坐的方法和步驟，包括：七支坐法、入靜、止靜和出靜；也讓學員體驗「動中禪」，如八式動禪、臥禪、托水鉢、經行等等。

在感恩之夜，學員們觀看《他的身影——禮物》影片，在馬來西亞道場法青會轉場法師演明法師帶領下，一起傳燈、發願、供燈，寫下祈願卡。大家提起了感恩心和初發心，願接引更多人來學習佛法，攜手提昇人的品質，建設人間淨土。

從勉強自己到歡喜奉獻

課外心一章 ◎陳修明 (溫哥華福田班)



▲福田班學員修福又修慧，感恩有學習奉獻的機會，實踐自利他的菩薩行。(溫哥華福田班提供)

來到法鼓山之前，以為傳統民間信仰就是佛教。上福田班的第一次課後作業，問到聖嚴師父的特質，這才有機會探究師父生平，思考師父是怎樣一位出家人。

為了弘揚佛法、作育人才，師父於一九八九年創辦法鼓山，籌建法鼓山世界佛教教育園區，作為實踐三大教育，以及實現「提昇人的品質，建設人間淨土」理念的基地。歷時十六年，法鼓山園區於二〇〇五年落成開山，期間艱難萬分，若不是有極大的悲願，這根本是一項不可能的任務。想到有溫哥華道場成為我們修行的家，有多位優秀的法師指導我們修行，都要感恩師父的悲心願行。

師父留下「四眾佛子共勉語」、「法鼓山的共識」、「四種環保」、「心五四」等，既精簡又寶貴，每一句都是我們的修行指引。課後作業多次讓我們回答「心靈環保」相關問題，什麼是「心靈環保」？我的領會是透過調身、調息、調心，來消除心中的雜想妄念，保持心靈的平靜、安穩與清淨。

這次在福田班學習，讓我在忙碌煩躁的生活中，有個聲音提醒自己要放慢動作，觀照自心，活在當下，練習透過智慧與慈悲的眼睛，去看週遭事物，這也讓我對身邊人事物有了新的看法。

法師授課常提到六度波羅蜜，其中以布施最簡單。二十小時的義學學習時數，我是在最後幾週才完成，由勉強自己變成歡喜奉獻。記得課堂分享時，有位師姊提到只要盡心盡力，盡可能學習，人人都可以變成萬行菩薩。感謝法鼓山讓我有機會擔任義工，不僅可以修福修慧，還可以服務眾生，實踐自利他的菩薩行。



▲在青年院法師帶領下，馬來西亞學員於「心靈環保青年營」中展開禪修體驗和自我探索。(李漢全攝)

法鼓講堂 www.dharmaschool.com

教觀綱宗 10+11

2.16.23.30 6.13.20

Live直播 臺灣 19:00-21:00 / 北美東岸 07:00-09:00 / 北美西岸 04:00-06:00

現場上課 地點 農禪寺 法堂二 / 電話 02-2893-9966 #6663 (週一至週五 09:00-17:30)

課程預告 12月課程預告

快樂學佛 2019 級生

你的學佛第一課，輕鬆入門！

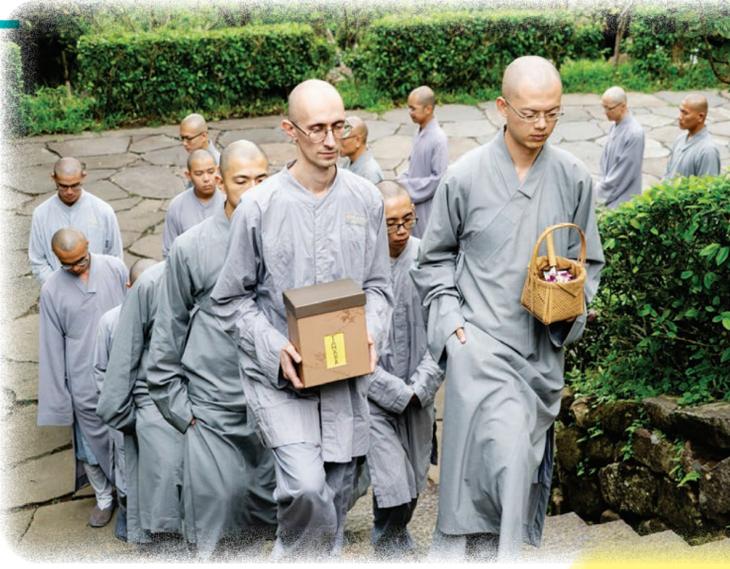
板橋班	9/15 / 9/29 / 10/13	日
西雅圖班	9/28 / 10/12 / 10/19	六
多倫多班	10/6 / 10/20 / 11/3	日

期間 每班3次課程 對象 對佛教有興趣者

時間 9:00-16:30 洽詢 02-2893-9966 #6655

飛越七千里

與法團圓



▲法鼓山僧大二十五位男眾師生，一起將達瑪拉的骨灰送至金山環保生命園區植存，圓滿這位未來師兄弟的願。
▲(右上圖)俄羅斯禪眾達瑪拉(後排右二)跟隨聖嚴師父打禪七後，發願來世要成為出家人。後排左二為出家前的演要法師，前排蹲著為演要行者。(釋演要 提供)

緣於十六年前，聖嚴師父莫斯科弘化結下的法緣，經過眾人善心努力，一件飛越七千五百公里的植存申請案，一場與法團圓的生命教育課，於中秋佳節圓滿成就。

九月十五日，中秋連假最後一天下午，法鼓山上的金山環保生命園區化為一處大地教室，二十五位僧伽大學男眾師生齊聚在此，由於植存者——來自俄羅斯無極門禪坐會的達瑪拉·亞茲可娃 (Tanara Yuzikova) 的因緣，上了一個「綠色告別」的生命教育課。

依序倒入骨灰，獻上一朵鮮花，再覆上兩層泥土……包括俄羅斯的演要法師、演要行者等十二位學員分組，將達瑪拉的骨灰回歸大地，雖然沒有親人到場，卻有二十多位法師同學、行者菩薩為她送別。

發願來世成為出家人

一九六一年出生的達瑪拉，今年六月因病往生，享年五十八歲。達瑪拉曾於二〇〇三年，參加聖嚴師父在莫斯科主持的禪七。當年，好靜靜言的達瑪拉在出版社工作，經常需要與人溝通，不停地聆聽、講話，當她得知禪七有禁語的規矩，直呼：「太好了，正是自己需要的！」

禪七之後，達瑪拉從此禪修不輟，並發心承擔無極門禪坐會的總務工作。因負責安排禪坐會來臺尋根、接洽僧團法師赴莫斯科主持禪七等事宜，而與法鼓山建立起深厚的連結。

達瑪拉曾兩度來法鼓山，二〇一八年元月，她與無極門成員一起來臺尋根，又於今年三月飛來參加由法子吉伯·古帝亞茲 (Gilbert Guiteras) 主持的中英禪七。精進用功的她，曾在向法師請法時分享，自己打坐曾有「身體不見了」

的經驗，也總不忘把握機會請教禪修與佛教的疑問。「她發願來世要成為出家人！」就讀僧大二年級的演要法師分享，達瑪拉曾透過電郵請他代為詢問如何能達成這個心願，當她聽說師父曾教人持「準提神咒」求滿願，便開始每天用功持咒，持續了很長一段時間。

圓滿未來師兄弟的願

或許是來臺期間，參訪生命園區留下深刻印象，當達瑪拉捨報後，她的女兒便決定將母親的骨灰植存於法鼓山上的生命園區。於是，與達瑪拉熟識、今年考上僧大的俄羅斯籍演要行者，協助辦理相關證明文件，聯絡海關、大使館，並將骨灰隨身攜帶，一路從莫斯科經中國大陸轉機到臺灣，抵達法鼓山生命園區以往也曾有海外的植存申請案，但都來自英語系國家，達瑪拉的植存申請是第一件俄羅斯籍的姪女正好事業於俄語系，居間協助中譯死亡證明、火化許可等重要文件。僧大教務長常啟法師也陪同演要法師、演要行者等，一同前往新北市殯葬管理處辦理植存申請，盡力協助圓滿這位未來師兄弟的願。

藉著達瑪拉植存的因緣，僧大邀請關懷院監院常法師講授「讓生命之愛回歸大地」，帶領學僧認識佛教的生死觀，了解臺灣目前的殯葬現況，以及師父推動佛教化奠祭到環保自然葬、捐贈金山環保生命園區的願心。中秋是團圓的節日，達瑪拉莊嚴的告別，引領所有參與者與法團圓，增益彼此功德慧命，更示現了死亡無需悲喜，正如植存那天的天氣，也無風雨也無晴。

◎梁金滿

做中學學習當下體驗

僧大暑期實習心得

◎釋演功

聽 到暑期可至紫雲寺實習時，心中相當期待。曾在紫雲寺當義工的二位同學還特地幫我們打預防針，要我們謹記法師指示做什麼事，不要想太多，做就對了。從做中學學習，去體驗。

除了開墾挖樹，還要承擔早課悅眾，以及暮時的叩鐘擊鼓。每每在早齋後，法師總會分享如何執掌法器、唱誦、換氣、放鬆、聆聽等等，從中也慢慢體會到，不管執掌的法器是什麼，除了要熟悉，也要懂得去聽法器的聲音，思考要如何配合其他執掌法器的同學，除此之外，還要聽現場大眾的聲音，用心體會現場的氣氛，讓自已融入大眾之中。

挖樹時，看見了樹木的生命力，即使在廢土中依然可以存活，展現出強大的意志力。有的樹木依附著其他樹木一起長大，很像同學們的相處方式，一起磨合、一起成長。有的樹木扎根很深，非常不好挖，表示基礎工夫紮實，告訴自己修行也須如此，要一步步地踏實扎穩。法師還叮嚀我們，做事不要有趕工

在廢土中依然可以存活，展現出強大的意志力。有的樹木依附著其他樹木一起長大，很像同學們的相處方式，一起磨合、一起成長。有的樹木扎根很深，非常不好挖，表示基礎工夫紮實，告訴自己修行也須如此，要一步步地踏實扎穩。法師還叮嚀我們，做事不要有趕工

從收藏法寶到獲得至寶

◎林麗卿

請 購了《法鼓的方向》六冊套書，沒想到，這套書也是暑假參學至共修課程的用書。第一堂下課後搭車回修，便迫不及待將書拿出來讀，之後一週一堂課，一堂講一冊。隨著課程，每堂課後讀完一冊，六週結束後，也讀完了整套《法鼓的方向》。

滿載佛法，並落實在人間，不論理念、創建、弘化、關懷，師父都將佛法融合其中，以言教和身教傳達「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，倡導「心靈環保」的觀念與方法。而在護法鼓手、萬行菩薩兩冊中，師父更將每位參與法鼓山的成員，都視為傳承佛法的一份子。

從一開始只想收藏，隨著參學共修課程讀完六冊書，這個暑假，意外得到了這套法寶。擔任參學員的我，接下來將秉持師父在書中所提及「法鼓山的四大堅持」、「法鼓山的藍海事業」，隨法鼓山的腳步，一起推動全面教育，落實人間佛法，走向成佛之道。

擔任法鼓山世界佛教教育園區的參學員，至今已邁入第四年。一直在思考：如何讓每位來參訪的信眾與佛法結緣？如何讓來訪者看見法鼓山的理念？如何向聖嚴師父學習國際際，將佛法傳到世界每個角落？

數息觀 有方法

◎果暉法師



方丈和尚清涼語

佛 法告訴我們，人的生命主要是由壽、煖、識三要素所組成。壽，是壽命；煖，是攝取營養以維持體溫；識，是意識。其中，維生的根本條件是吸收養分與呼吸，又以呼吸更為重要。例如一般人即使三天不進食，勉強還可生存，但是超過三分鐘沒有呼吸，基本上腦細胞已嚴重受損，維生就非常困難了。

數息觀的要訣是保持自然的呼吸，但是有些人方法用不上，往往害怕吸氣時不數，數的空檔會生起妄念，因此呼吸、吸氣都數，好像連心臟都在呼吸，或者呼吸尚未出來，就已經開始數數了，也有人數息太過用力，這些原因，都會造成控制呼吸。

收心、攝心、安心。一般人往往心念紛雜，也沒有覺察身體，平日消耗能量而不自知。我在日本留學期間，經常看到「過勞死」的報導，現在臺灣也已經不是新聞了，這裡我們不談勞資問題，單就身心狀態而言，就是體力、心力過度消耗，沒有好好地照顧身體，猝然地失去生命。

禪修的過程即是調身、調息、調心，這首先要培養適當的飲食、睡眠及作息習慣來調和我們的身體，再透過觀察身體的覺受來反照我們的心，數息觀是非常實用的方法，身心三者相互連動，因為有呼吸的律動，我們才得以維持生命的存在，透過調息的媒介，我們可以調身、調心，呼吸是連結身心、體驗身心的最好媒介。

（二〇一九年七月六日講於天南寺教師心靈環保自我成長營）

只是念稿子

◎姚果莊

第 一次在美國舉辦的法鼓山護法會年會，地點在東初禪寺，當天安排了四個活動，其中一個由我來介紹「師父的生平」。

不擅言辭的我，怎麼推辭都沒用，師父還提供我一些參考資料做準備。到了前一天，我還跟師父推辭，師父說：「好，你不講，那我自己來講吧！」我只好硬著頭皮，正襟危坐地坐在台上，為了安定我緊張的心，師父特別坐在我後方。我從頭到尾都嚴肅著臉，好不容易把稿子讀完。事後問師父講得怎麼樣？師父說：「你哪裡是在演講，只是在念稿子罷了！」

多虧師父的調教，給我學習成長的因緣。



佛教學系碩士班
10名(佛教組8名、資訊組2名)

各階段日期(詳細招生資訊依本校招生簡章公告為主)
簡章公告: 108年09月份
網路報名: 108年09月30日(一)~11月13日(三)
郵寄資料: 108年09月30日(一)~11月14日(四)
口 試: 108年12月04日(三)

聯絡電話: (02)2498-0707#5416、5417
電子信箱: kathy@ddm.edu.tw
簡章下載: http://www.ddm.edu.tw/Admission

人文社會學群

生命教育碩士學位學程	18名
社會企業與創新碩士學位學程	12名
社區再造碩士學位學程	4名
環境與發展碩士學位學程	4名

各階段日期(詳細招生資訊依本校招生簡章公告為主)
簡章公告: 108年09月份
網路報名: 108年10月01日(二)~11月14日(四)
郵寄資料: 108年10月01日(二)~11月15日(五)
口 試: 108年12月07日(六)

聯絡電話: (02)2498-0707分機5313、5202
電子信箱: hss@ddm.edu.tw
簡章下載: http://www.ddm.edu.tw/Admission

法鼓文理學院
碩士班錄取入學

寶山

如是我願 Thus I Do 法鼓山護法人類發展國際研討會

對應氣候變遷——
1026 心靈環保農業創生 研討會
~27 日 09:00~17:00 張榮發基金會國際會議中心 11F會議廳 (台北市中正區中山南路11號)

報名日期: 8/12起—額滿為止
聯絡信箱: 2019symposium@ddm.edu.tw
活動洽詢: 法鼓山行政中心 02-2893-9966#6424、6432
報名網址: symposium.ddm.org.tw

行善沒有條件

法鼓山，並沒有有一個真正的實體稱之為法鼓山，建築物只是一種設施，用以助成我們的理念推廣。在個人來講，就是參與這個團體，對自己的品德和觀念，帶來正面的提昇，產生助益；對世界環境來講，我們是以推廣「心靈環保」的理念來安樂世界，奉獻給我們的周遭環境，希望它能夠一天天更好。這是法鼓山菩薩共同的願心。

因為發願 所以更奉獻

為了這個願心，我們大家結合在一起，共同推動理念，打造人間的淨土，這是諸位參與法鼓山最重要的意義。我們是為了自己、為了家庭、為了社會，為下一代需要法鼓山的理念，所以參與法鼓山，並不是法鼓山有什麼利潤可以提供的。我們僅有的，就是提供法鼓山的觀念和方法，來幫助諸位淨化自我、成長自我，同時推廣到社會、利益大眾。如果我們認為這個社會哪裡應當改善，我們的方法還是推廣法鼓山的理念，用法鼓山的理念來利濟社會、影響社會。

行善、做公益是沒有條件的，如果做公益、做善事，心中有一個條件衡量，只能做到一個程度；之後，就會灰心、會起退心。因為你希望得到大家的讚歎，期望所做的每件事，都能有人來支持、肯定；如果不是這樣，就會開始灰心，這就是心裡有期待。假如存著這種心態做公益，就無法做得長久，而功德也是有限的。

將反對、阻撓轉為助力

此外，在接引大眾的過程之中，不可能所有人統統都支持我們；有些人，會帶來負面的聲音，給予阻撓的力量，而我們要容忍、要接受，才能讓團體的人愈來愈多。如果不接受、不容忍，凡事以個人自我為中心，要談理念的實踐是不可能的。

每個人所能獲得的利益，來自自身。我們有一些委員和勸募會員，他們付出許多，而有形的回報幾乎是零，可是他們仍然堅守職責，毫不懈怠。我告訴大家，諸位在法鼓山所能得到的，不是財勢、名利、地位的酬謝，而是個人奉獻多少、發心多少，就有多少的回報！奉獻愈多，發心愈堅固，所得到的成長也就愈多。

以我個人來說，現在看起來好像有很多信徒，有很多人在護持著我，跟著我，但是不是一開始就是如此呢？其實我和大家一樣，在推動理念的過程中，也有一些人持著不同的意見而來，站在不同的立場反對我。對於這些不同意見的人，我非常感謝，因為他們是在想辦法使得我們的團體更好，讓我們有新的思考。反對的聲音是一種激勵，也是一種助緣，而我接受反對的意見，包容反對的聲音，因此使得我們的團體更健全，對社會也產生了更大的影響力。

（二〇〇三年三月二十日全臺關懷行。摘自《法鼓山的方向：護法鼓手》）



跟隨佛陀的腳步

夏末初秋的週末，走入傳承禪宗法脈的百年古寺，一百多位禪眾短暫停歇塵囂，在清幽寂靜的環境中，展開兩日的精進修行。

這支香，是戶外草坪經行。自然地走著、輕鬆地走著，享受秋風輕拂，草木扶疏，齋明寺百年樟樹光影交會的風景，耳畔傳來總護法師

道心信心更堅固

禪眾，無論是新學老參，隨著個人的身心狀況，選擇適當的方法，腳踏實地按部就班用功，整個禪期下來，感覺禪堂的氛围相當凝聚。

長期密集禪修的好處是，禪眾有更充分的時間，調飲食、調睡眠、調身、調息、調心，身心調到一定的程度後，方法就更易掌握，後面進來的禪眾，也能很快地進入狀況。

有人問：「參加長期禪修，需做什麼前行準備？」最好的準備，是養成良好的修行習慣，最好每天有固定打坐的時間，在生活中盡可能地練習用方法，例如大家都熟悉的動禪心法「十六字箴言」，既是觀念也是方法。選擇一種自己可以隨時隨地用得上的方法，需要動頭腦、做判斷時，就清楚地把事情處理好；不需要用頭腦時，能真正落實的。

每天重新認識自己

眼睛退化、突發性耳聾……突如其來的一連串不適，讓自己徹底反省：對未來生命的安排是不該提早開始了？還是要撐到無路可退才扶柺？當下的一個念頭，整個生命就轉彎了。感恩同修全力支持，讓我有機會參加這次的默照禪四十九。

聽到聖嚴師父在影片中開示，菩提心要與出離心相應，要我們把握每一次的出離因緣，並常常回到初發心，就不會對自己的修行想法行為，慚愧到痛哭流涕，

將過去生命鬆綁

在默照禪四十九中，總護法師講大家自動自發上坐、拜佛、經行、聆聽聖嚴師父影片開示，同時叮嚀喝水洗手後，直接進禪堂，不可在廊道上逗留。法師以每天固定的流程，切斷了眾人的期待心，守護漸漸安定的心。

對於每天早晨拜佛，剛開始其實有些不耐，後來逐漸能慢慢地完成每個細節，清楚自己身體在進行的律動：脊椎徐徐地彎曲和伸展，合掌的雙手及兩臂、肩膀，一點點地在釋放力道……當姿勢回復到直立合掌，身體也得到最大的放鬆與穩定。隨著心的安定與專注，連續不斷的拜佛動作，感受更加細膩與清楚。

晚上拜佛時，自己以拜佛為主，一開始也只是跟隨著「懺悔偈」，慢慢地，當覺知一個個起心動念皆從「我」出而慚愧不已時，師父所教的「四它」適時地跳出來。慈悲對自己，如實接受自己，常常被問到：「禪修的魅力何在？」幾經思考，唯有「鬆綁」二字可以概括。

心靈環保

運用心靈環保的觀念和方法，提昇教學的品質及效能。透過放鬆身心、覺照自我與環境的練習，在生活中以慈悲智慧感化自己，以學習所得智慧感動他人。

教師 自我成長營

活動訊息

- 2020 第十八屆生命自覺營**
 - 【時間】2020/2/2 ~ 2/9
 - 【地點】法鼓山世界佛敎教育園區
 - 【對象】男 16 ~ 37 歲 女 16 ~ 35 歲 高中職以上 願體驗和學習出家生活者
 - 【報名】10/15 起，網路報名 (請掃描 QR code)
- 法鼓山園區招募義工**
 - 邀您一起來，體驗出坡禪
 - ◆景觀維護日 (花草修剪) 10/1 (二) ~ 31 (四)
 - ◆環保清潔日 (環境維護) 10/13、27、11/3 (日)
 - ◎以上報名詳情請洽【法鼓山園區義工室】
 - 電話：(02) 2498-7171 分機 2660 ~ 2663
 - E-mail: ddmvol@ddmf.org.tw
 - 線上報名，點選「義工資訊/招募項目」



法鼓山的方向

護法鼓手

諸位在法鼓山所能得到的，不是財勢、名利、地位的酬謝，而是個人奉獻多少、發心多少，就有多少的回報。

默照禪四十九心得

八月二十四日，於法華書苑圓滿連續三年舉辦的默照禪四十九，師父在影音開示中說到能夠有四十九天的時間參加禪七，因緣相當難得。很感恩有這麼好的學習因緣，跟著禪眾們一起再次聆聽師父深入淺出地介紹禪修重要的觀念，及默照禪相關祖師語錄，並觀察禪眾們的身心狀況，感覺需要時再從旁提醒。

自己有多次因緣參加繼程法師主持的禪七，法師帶七引導禪眾們用功的步驟：從放鬆身心、數、隨、止、不亂的一心、默照或話頭，強調基本工夫的重要意義，這樣的禪修步驟，與師父說的從散亂心、集中心、統一心、無心，有異曲同工之妙，非常安全踏實的。因此，我也用這樣的步驟引導

釋常乘 (禪堂監院)

中英雙語禪七 | 默照 12/7-12/14 • 2019 法鼓山禪堂

主七 Gilbert Gutierrez

Gilbert Gutierrez 精通武術、氣功，禪修經驗逾四十年。2002年獲聖嚴法師印可，成為第五位在家西方弟子，法名淨劍傳慧。除在加州南部主持 Riverside 禪坐會外，亦常於法鼓山洛杉磯道場授課，並在北美各處帶領禪修。

本次默照禪七 Gilbert Gutierrez 將援引古今禪門大德著述，詳盡介紹默照法門及其理論背景，結合深刻佛法正見，視每位禪眾身心狀況提供個別建議，協助禪眾持續深入默照禪法精義。

參加對象：有禪坐定課及禪七經驗，發心精進修行者。

截止日期：10/31 • 2019

聯絡方式：img.ddm@gmail.com 或 0908-336464 費用：歡迎隨喜贊助

- 法鼓山全球**
- 【北美】紐約初禪寺/紐約召募人：彭運巧 Tel: 718-592-6593 E-mail: chancenter@ddm.org
 - 紐約州蒙阿道場 Tel: 845-744-8114 E-mail: ddr@dharma.com
 - 加州洛杉磯道場/召募人：王小霞 Tel: 626-350-4388 E-mail: ddbala@ddm.org
 - 加州舊金山道場/召募人：鄭江濤 Tel: 510-246-8264 E-mail: info@ddm.org
 - 麻州普賢講堂/波士頓召募人：周景華 Tel: 781-863-1936 E-mail: ddm.boston@ddm.org
 - 【美國法會】新澤西州分會/召募人：梁達林 Tel: 732-249-1898 E-mail: enews@ddm.org
 - 德州南部聯絡處/召募人：彭明美 Tel: 203-912-0734 E-mail: contel@ddm.org
 - 德州哈特福德聯絡處/召募人：李玲潔 Tel: 860-805-3588 E-mail: cmcharfor@ddm.org
 - 佛蒙特州佛蒙特聯絡處/召募人：李瑞富 Tel: 802-858-3413 E-mail: juichulee@ddm.org
 - 首都華盛頓聯絡處/召募人：張傑雄 Tel: 240-424-5486 E-mail: chan@ddm.org
 - 喬治亞亞特蘭大聯絡處/召募人：陳佩雲 Tel: 678-809-5392 E-mail: Schen@tele.com
 - 德州達拉斯聯絡處/召募人：陳祈民 Tel: 682-552-0515 E-mail: ddmna_pat@ddm.org
 - 佛州塔城分會/召募人：Frances E Tel: 850-888-2616 E-mail: tallahassee@ddm.org
 - 佛州奧蘭多聯絡處/召募人：張安琪 Tel: 321-917-6923 E-mail: achang111@ddm.org
 - 佛州邁阿密聯絡處/召募人：李寶賢 Tel: 954-432-8663 E-mail: lili@ddm.org
 - 佛州甘市聯絡處/召募人：陳蘭惠 Tel: 352-336-5301 E-mail: LianFlorida@ddm.org
 - 北卡州卡里聯絡處/召募人：李民安 Tel: 919-677-9030 E-mail: minganlee@ddm.org
 - 伊利諾州芝加哥分會/召募人：羅修權 Tel: 847-255-5483 E-mail: ddmchicago@ddm.org
 - 密西根州蘭辛聯絡處/召募人：李麗華 Tel: 517-332-0003 E-mail: lkong2006@ddm.org
 - 密蘇里州聖路易聯絡處/召募人：李台珍 Tel: 636-825-3889 E-mail: acren@aol.com
 - 德州休士頓聯絡處/召募人：邵一平 Tel: 682-852-0519 E-mail: g99@man.com
 - 科羅拉多州丹佛聯絡處/召募人：朱元東 Tel: 732-754-8984 E-mail: tomchu100@ddm.org
 - 猶他州鹽湖城聯絡處/召募人：范弘青 Tel: 801-947-9015 E-mail: Inge_Fan@ddm.org
 - 內華達州拉斯維加斯聯絡處：林玉華 Tel: 702-896-4108 E-mail: yhl2527@ddm.org
 - 華盛頓州西雅圖聯絡處：林明海 Tel: 425-957-4597 E-mail: garylin00@ddm.org
 - 加州省會聯絡處/召募人：蔡維華 Tel: 916-681-2416 E-mail: ddmbasaca@ddm.org
 - 南加州橙縣聯絡處/召募人：徐浩鋒 Tel: 949-216-0399 E-mail: ddmba.oc@ddm.org
 - 【加拿大】溫哥華道場 Tel: 604-277-1357 E-mail: info@ddm.org
 - 安省多倫多分會/召募人：王怡文 Tel: 416-855-0531 E-mail: ddmba.toronto@ddm.org
 - 【香港法會】香港道場/召募人：黃仲健 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@ddm.org
 - 【馬來西亞法會】馬六甲道場/召募人：何翺華 Tel: 603-7960-08 E-mail: ddmalaysia@ddm.org
 - 【新加坡法會】召募人：蘇瑞華 Tel: 65-6735-5900 Fax: 65-6224-2655 E-mail: ddm.singapore@ddm.org
 - 【泰國法會】召募人：蘇林妙芬 Tel: 662-713-7815 Fax: 662-713-7831 E-mail: ddmthai200@ddm.org
 - 【澳洲法會】雪梨分會/召募人：莫瑞瑜 Tel: 61-4-1318-56 Fax: 61-2-9283-3111
 - 墨爾本分會/召募人：鞠立賢 Tel: 61-3-8822-31 E-mail: info@ddm.org
 - 【歐洲】盧森堡聯絡處/召募人：林麗娟 Tel: 352-400-080 E-mail: ddm@chan.lu
 - 英國倫敦聯絡處/召募人：Orca Liew Tel: 44-20-8459 E-mail: liew853@ddm.org
 - 美國里茲聯絡處/召募人：王昭雲 Tel: 44-7787-502

僧團首辦僧眾親屬關懷聯誼會

不只是親眷 也是法眷



近四百位僧眾及親屬參加新福法會，退居方丈歡迎親屬帶回法鼓心家。(李東陽攝)



法師們將僧團準備的結緣品，送給俗家親友作為祝福。(李佳純攝)

【江胤芝／臺北報導】九月八日，鼓山僧團首次舉辦僧眾親屬聯誼會，七十餘位法師及近三百位親屬齊聚農禪寺水月道場。老菩薩們戴上手作胸花，笑逐顏開，與出家兒女一同在如來家團聚，參與特別安排的禪味DIY、蔬食饗宴及感恩分享等活動。

在莊嚴攝受的祈禱法會後，退居方丈果東法師代表僧團開示，感恩每一位老菩薩成就孩子出家，雖然過程中可能甘苦都轉化為「三德六味」，珍惜這份殊勝的善緣及法緣。接著，僧眾與親屬歡喜聯手做蘋果派，現場洋溢溫馨和樂的氣氛；午後，透過影片，展演僧眾一路從僧大學習、出家、禪修、梵唄到領執等照片，讓親屬們進一步了解親人出家之後的生活點滴，也為僧團清淨、精進的生活型態所感

親屬回響

十年來，第一次踏進道場

◎鍾朝武（常壁法師男眾老菩薩）

常壁法師從小喜歡舞蹈藝術，這條路是辛苦的，教育費用也很高，但只要她喜歡，我就盡力栽培，沒想到她居然要出家，我始終無法接受，一股氣悶在心裡，不去道場，不願互動。

今年三月，岳父往生，由於我年輕時參加海外農耕隊，許多時間在海外工作，家裡多虧岳父照顧，我對他極為感恩。他往生時，常壁法師與法鼓山提供許多關懷和協助，讓我很感動而開始接觸法鼓山，也思考，我都八十歲了，還有什麼過不去的？更何況，每天看著新聞，世界、人心如此混亂，想想，常壁法師在做的事反而更清淨，更有意義，我年輕時，為了家庭、為了國家，到海外奉獻，現在也希望他能善用這個身分，對國家社會多做一些奉獻。

法師是我們安定的力量

◎梁佩玲（常用法師俗家妹妹）

常用法師決定出家時，我跟母親哭了好久，很捨不得，覺得等於從此沒了這個姊妹。後來，母親生病時，常用法師經常去探視照顧，我們才發現，原來出家不代表斷了血緣關係，我們還是可以互相關懷。這些

親屬們分享法師出家後，反而成為家中的安定力量。(李佳純攝)



僧眾與親屬溫馨互動與交流，不只是親眷，也是法眷，在學佛路上相互提攜，共相成長。(李佳純攝)



法師們將僧團準備的結緣品，送給俗家親友作為祝福。(李佳純攝)

期許發揚師父的教法

◎林淑美（演本法師女眾老菩薩）

年，由於我父母都在臺灣，我一年都過來四、五趟，也會到農禪寺看常用法師，看見他做的，我非常以這個姊妹為榮。尤其最近香港的情況，大家心裡都有些不安，常用法師會用佛法觀念跟我和我哥哥分享，讓我們可以有更開闊的看法，心情也得到轉換，現在，法師反而成為家裡很重要的安定的力量。

我

跟隨師父學佛二十多年，當初也是我接引演本曾意外墜樓，差點失去生命，還留下後遺症，或許因此引發了他對生命的疑問。他念完博士後決定出家，同修贊成，反而我心裡極為不捨，因為在體系多年，我深知法師的辛苦，我心疼孩子，不希望他也這麼辛苦，不過，並未阻止。一年後，他帶親屬同意書回家讓我們簽名時，與出家人的他簡直判若兩人，從走路到說話，展現出攝受安定。他能在佛法中得到身心安頓，並發願效法師父護法音宣流，這種種讓我打從心裡讚歎、支持。希望演本法師與所有僧團法師一起努力，把師父這麼好的法弘揚得更廣更遠，讓更多人得到佛法、禪法的利益。

僧眾手作佛守，贈予家人。(李佳純攝)

中秋來寺院 與佛菩薩團圓



三百顆農禪寺自栽的「農禪福佑」大放送，現場文旦飄香，場面備感溫馨。(李澄鋒攝)



齋明別苑舉辦感恩農工中秋晚會，法青們擔綱演唱樂曲。(齋明別苑提供)

【本刊訊】聖嚴師父曾說：「佛的慈悲像清涼的月亮，佛的悲願像圓滿的月。」中秋節月圓人團圓，更要與三寶、佛菩薩團圓。法鼓山園區與農禪寺等分院，廣邀義工與大眾來到寺院，共沐滿月光輝。

農禪寺與桃園齋明別苑分別於九月一、七日，提前與信眾過節。信行寺廣邀街坊鄰居歡聚，盼大眾常回慈悲智慧的心靈之家；齋明別苑舉辦「感恩農工中秋晚會」，由法青與各組義工擔綱演出，並以影片述說法鼓山在桃園弘化的歷程，引發眾人的感恩之心，並提起傳承的願心。

中秋連假期間，臺北安和分院連續第五年舉辦《法華經》共修，六百多位菩薩與上百位義工共同參加，中山精舍亦有逾百位菩薩以網路連線，一起共修，藉著誦讀

當天，天南寺也有七百多人陸續湧入，除品嘗素食佳餚外，眾人在月光下、草地上，體驗茶禪、電影禪，並由法師引導放鬆、禪坐，感受禪味、法味、幸福味。為感恩長期護持法鼓山園區的義工、園區法師、文理學院師生及義工共三百多人，齊聚於大殿外露台，在熱鬧的遊戲、動人的佛曲中，歡笑不斷。僧伽大學教務長常啟法師帶領月光禪，引導大眾放鬆身心，沐浴在月光中。

「菩薩清涼月，遊於畢竟空，垂光照三界，心法無不現……」最後，禪堂監院常乘法師的梵唄猶如獅子吼，讓佛陀的教法穿透人心，提醒以珍惜感恩的心，向眾生離苦得樂，早日與自己的法身慧命團圓、與佛菩薩團圓。

在滿月的光輝下，天南寺逾七百位信眾體察禪、電影禪。(洪松揚攝)



在滿月的光輝下，天南寺逾七百位信眾體察禪、電影禪。(洪松揚攝)