



護法總會方丈和尚地區巡迴關懷

# 基隆鼓手

# 當義工，好幸福哦！

### 方丈和尚感恩一路守護總本山 勉眾人在度眾生的機緣中 福慧同成長



「陳政娟／基隆報導」「今朝我們相聚法鼓山，敲起法鼓響叮嚀……」元月二十三日，在基隆合唱團歡快的《法音滿行囊》歌聲中，護法總會一方法和尚果輝法師、護法總會服務處監院常應法師、基隆精舍副寺果樞法師、副總會長陳修平等，與上百位護法鼓手歡喜相聚。

法鼓山創建於一九八九年，基隆是第一個成立護法組織的地區，「最早是中華佛學研究所護法會基隆聯絡處，再來成立了信二路、新城、仁愛三個分會。我們的勸募會員、護持會員人數，曾連續二年全臺第一，獲頒二次「金如塵」墨寶，一九九〇年，聖嚴師父親自來基隆關懷……」第五任召集委員黃炳輝細數攝影幕上的老照片，帶領眾人回味「起家曆」的故事。

長黃鈺鈺憶起三十多年前，在余玉美、杜柏煙同修家中念佛、禪坐、拜大悲懺，「阿美姊還帶大家到農禪寺聽師父講經，是我們生命中的貴人、善知識。」談起地區最具特色的朝山活動，剛當上阿公的林正忠說：「由於離總本山很近，我當年下班後不是先回家，而是先去朝山。」北海岸冬季多雨，一到新春山上舉辦活動，他還與卡車司機們上山搭帳棚，「能在總本山當義工，是我們地區的福報。」

香積義工也是基隆地區一大特色，香積組發起人、現任義工組長江麗雲分享，三十年前在師父座下皈依後，開始上山當義工，「後來大家一上山便自動分工，師兄們去除草，師姊們就進大寮。」九十歲仍在大寮當義工的陳玉秀，在台下歡喜回應：「當義工，好幸福哦！」

現任召集委員陳應任悅眾、現任團隊的奉獻承擔，同時藉由影片，與眾人一起回顧二〇二〇年地區記事：新春上山掛燈籠、到博愛家園帶老菩薩念佛、舉辦寶兒兒童營、只辦一次的觀音法會、只上一次的福田班、水陸法會暨普區布置……

「感恩菩薩們長年照顧總本山，基隆是北海岸地區人口最多、接觸法鼓山最多、所獲得護法利益也最多。」方丈和尚恭喜基隆鼓手，也以「菩薩現在家人天相」勉勵眾人，好好運用時間，隨時隨地度眾生、結人緣、行菩薩道，「奉獻社會即修福，自己修行即修慧」，每天都成長，走向成佛之道。

▲方丈和尚勉勵基隆鼓手隨時隨地度眾生、結人緣、行菩薩道，走向成佛之道。  
(基隆精舍提供)

## 雙和青年掌握人生的GPS

寒流發威，擋不住年輕人嚮往平安自在的熱力！護法總會雙和分會「做自己人生的GPS」青年講座，元月九日於法鼓山園區舉行結業參學之旅。青年學員們珍惜一期一會的相遇，期許彼此從他當中成就大眾、成長自己，也找到自己生涯價值的GPS。

當天活動由兩位新生代法青主持人攜手帶動。進行「心靈捕手」單元時，一位學員分享，原本遲疑是否要參加佛教團體的課程，實地參與一、兩次後，發現課程沒有「佛言佛語」，講師們都能善巧融入佛法的觀念，給人許多啟發。有位學員擔心上課會不會出家？服務處監院常應法師表示，出家是少數人才有的因緣，幫助人們離苦得樂。法師進一步說明，聖嚴師父所教的佛法非常生活化，希望學員將佛法觀念運用到生活上，讓世界更美好。

由於當天寒流來襲，雙和GPS團隊貼心準備紅豆湯及薑茶，台上下充滿了溫暖與溫馨的互動。心六倫宣講團團長林知美期許雙和團隊，未來繼續累積這樣的活動經驗，分享給更多地區分會。  
(圖：文／雙和分會提供)

## 法鼓山社大年度成果展



▲禪悅書法鈔經班學員現場「寫春聯送祝福」，充滿新春的氣氛。  
(法鼓山社大提供)

## 感恩有里 共享樂活學習

「本刊訊」元月二十四日，新北市新莊老巷的巷弄中，洋溢著分享樂活學習的快樂與感動，法鼓山社會大學新莊校區「感恩有里」活動，正展開年度成果展。社大校長曾濟群表示，由於疫情暫停分享茶禪、咖啡、以及大師生從現場佈置與規畫，以及作品與活動中，讓來參加的鄰里居民，更能體驗「心靈環保」的教育意義。

一進門，歐風彩繪班師生便帶領居民彩繪紅包，禪悅書法鈔經班現場「寫春聯送祝福」，更顯新春氣氛。成果展還有旅遊速寫、生活刺繡、盜器織品彩繪入門、水墨輕鬆畫等課程作品。旅遊速寫班指導老師李賜民，別出心裁地以學員速寫同一場景的作品布展，相同畫面，不同筆法、技法與顏色，意象活潑豐富。歐風彩繪班學員陳長實表示，社大開辦的課程讓他一圓繪畫夢，與老師一起研究的過程，更讓心靈充實又滿足。

一走出健康、走出快樂、散步趣——這門課，展出學員製作的影片。指導老師李果林表示，自己原本是手機攝影班的學員，有感於在社大學習與成長的快樂，發心結合自己的專長，開設結合人文、自然、景觀、心得寫作、手機攝影的課程，期待參與的學員生活得健康快樂，也能將所學回饋給更多人。

## 疫情無常 關懷如常

# 不停轉動慈悲的法輪

疫情中，當活動紛紛取消，或改以線上形式，法鼓山大事關懷於困境中，更用心轉動著慈悲的法輪。本期深入疫情下的關懷最前線，實地感受生死之間的悲智與反思。



▲疫情中，關懷院法師和助念團義工持續支援大事關懷各項事宜。

問、往生助念、告別追思、臨終關懷、佛事諮詢、生命園區植存，大事關懷列車不停駛，甚至還須加開列車。

尤其去年四、五月臺灣防疫全面升級，部分醫院禁止探病關懷、助念，「抗疫情時期一關懷院配合疫情發展及部分醫院的管制，無法到現場助念，則改以在家「遠端助念」迴向往生者，也為了滿臨終菩薩的願，開啟「遠端皈依」。

常哲法師五月間曾透過視訊，為一位信眾羅思肝痛的同修修了三皈依，「這位菩薩在癌末期間讀了很多聖嚴師父的書，臨終最大的願望就是皈依三寶，後來他在皈依後五天安詳捨報。」

「只要看到法鼓山的法師或道友到來，心就安了。」疫情緊張期間，關懷院義工仍到體系內資深護法信眾的家中助念、關懷，總能看見到戴著口罩、身穿海青或義工服的悅眾身影，為往生者助念、開示，撫慰了家屬徬徨無依的心。不僅對外關懷，關懷院法師及

今年初，臺灣本土疫情再度升溫，許多實體活動紛紛喊停，然而，老病死不會因疫情而停止，反而有更多突發狀況，關懷院監院常哲法師表示：「當前「疫輪」轉，我們關懷的「法輪」更要慈悲地轉。」

回顧二〇二〇年一月二十一日中央流行疫情指揮中心公布首例確診境外移入「新冠狀」病例以來，疫情變化「無常」，關懷院卻一如常「運作」，護法體系第一線助念義工配合關懷院運作，朝八晚九值班不打烊，一樣接線、發案給地區助念組，參與家屬慰

▲為了圓滿臨終信眾的心願，關懷院藉由視訊開啟「遠端皈依」。



▲法師和義工們帶領家屬一起為往生者助念，撫慰了家屬徬徨無依的心。

隱帶著若干無助，一眼望著他們黯然神傷的表情，一股強烈的辛酸感、愧疚感，從內心深處湧出。想到往生菩薩的母親，是我們的悅眾，終年在大事關懷中奉獻，在最需要助念的當下，法師和連友卻缺席了……

圓滿助念後，菩薩大體隨即送回南部，我於回途上，不斷聽到內在反省的聲音，未事先做好半夜人力安排，顯然是同理心最大的失落。

亡羊總需補牢，告別式當天，我毅然搭高鐵南下，為菩薩主持追思祝福。開示中，我分享聖嚴師父常提醒的無常觀：「死亡隨時在我們身邊……」與其消極逃避談論死亡，不如積極學習面對的工夫。當天悅眾菩薩頻頻感恩，看到他們略顯安慰的笑容，總算彌補了此次關懷的小小遺憾。

師父曾說：「你家有事，他家有事，我家沒事。」「我家沒事」是指不讓關懷變成自己的負擔，但沒有負擔並非若無其事，該反省和檢討的心還是要有，如此才能累積關懷經驗，增長悲心，畢竟大事關懷都是一期一會，錯過了就不能重來。

◎文／邱惠敏·圖／關懷院提供

## 與生死相遇

# 無法重來的關懷

前一波低溫籠罩臺灣，關懷案件似乎多了些，媒體報導全臺有上百位菩薩死於心因性腦溢血病變，其中不乏年富力壯之士。虎尾助念組組長的愛子在臺北工作，年方三十八歲，也是搭上三軍總醫院，因腦幹充血嚴重，醫生判定無法開刀，父母只能眼睜睜地見死未救……

我前後到醫院關懷三次，為菩薩皈依祝禱，最後父母選擇發揮大愛，為他捐贈眼角膜遺愛人間，為原本喪失至親的生命幽谷，綻現了溫暖與光明，這份大愛，正是佛教徒難捨能捨、難忍能忍的菩薩行！

器捐當天早上，醫生為他拔除維生系統，直到晚上九點多捨報，進入手術室摘出器官，到助念室已近十二點，超過助念團服務時間，只能勉勵家屬自行助念至隔天六點。我只想到一早前去圓滿助念，卻沒能想到先到現場一趟，還以為會有親友陪伴。

隔天起床後，隨即於五點多趕往。當推開助念室門，赫然發現偌大空間裡，只有他的父母及弟弟三人，佛號聲中隱

沒有社交閒談，練習在日常生活中覺知、放鬆、開放與安住。

## 社青禪修營 2021 4/1-5

Peaceful Day 歡迎 22-40歲參加

講座：禪修 X 師父開示  
法鼓山法華書苑

## 110學年度招生入學

以心靈環保為核心價值，培養關懷奉獻、博學雅進人才的園地

\*自2021年2月起，受理報名

法鼓文理學院

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 8名
- 博士班 3名
- 佛學組 2名
- 佛學組 8名
- 碩士班 10名
- 資料組 3名(含原住民族生)
- 學士班 17名

佛教學系

環境與發展組  
社會再造組  
社會企業組  
生命教育與創新碩士學位學程 8名



# 疫常中

### 僧大再度停辦自覺營 學僧練習事境中調整腳步 透過網路募新僧

# 啟發生命自覺



▲新春期間，僧大於法鼓山園區設置展示攤位，向走春民眾介紹僧大校園生活。(李東陽攝)

【釋演曉／金山報導】「疫情轉趨嚴重，為維護相關人員健康，第十八屆自覺營取消舉辦。」一月二十四日，甫從期末禪七出堂的法鼓山僧伽大學學僧，正蓄勢待發為三十日生命自覺營開營做準備，迎來的卻是活動停辦的公告。學僧們雖然心中滿是驚嘆與惋惜，但也隨順因緣，立刻開始善後，並於開營日舉行拜願祈福法會，祈願眾生得安樂。

去年(二〇二〇)第十七屆生命自覺營因疫情取消，今年再度面對無常，營主任果醒法師特別錄製影片，關懷無法參加的學員：「事境不能改變已是苦，若再加上心情的苦，便是雙重的苦。」期勉學員運用佛法來「以心轉境」，便是走在生命自覺的道路上。總護常乘法師也鼓勵學僧：「你的目標要登到山頂，當開始走第一步，每走一步就是一步的成功。這個營隊沒有因此而停止，還是一群人繼續在「生命自覺」。

擔任女眾副總護的演文法師說，因緣變化不是能預測的，準備的過程中就是一場發現自我和自覺的過程，無論結果如何都很珍貴。連續籌辦兩年卻突然取消，課程組演法法師分享，雖然錯過護持學員修學佛法的因緣，但希望學員們莫忘初發心，堅固道心，未來一定會菩提道上相遇。

自覺營停辦，但接引新血輪的腳步並沒有停歇。教務長常啟法師表示，僧大已完備一出離自我、走向十方」的影片，邀請關懷院監院常哲法師、青年院監院常炬法師、禪堂監院常乘法師，以及在僧大教務處領頭的常正法師，如何從法師現身說法，分享在執事中遇到事境的起心動念之間，如何回看自家身法，堅固願心與初發心，扮演好宗教師的角色。期望以法師的生命故事接引更多年輕人認識佛法、體驗佛法，進而種下出家修行的善根，加入僧團弘法利生的行列。

常啟法師表示，生命自覺營雖停辦，新春期間，僧大於五樓副殿設有展示攤位，向走春民眾介紹僧大校園生活；學員也可透過三、四月舉辦的自覺工作坊及返校日，繼續啟動心的自覺。僧大也將在網路上陸續發布「聞思修」系列影片，分享佛法、動靜及梵唄等生活養成教育，以及學僧校園生活「活一僧大、大小事」短片等。加上僧大今年邁入創校第二十週年，四、五月將有一系列「僧大二十週年」影片及巡迴展覽活動，廣邀各界來認識僧大，體驗生命自覺。



▲得知自覺營停辦消息後，學僧立即進行物資歸還及場地善後，並於開營日舉辦拜願祈福法會。(僧伽大學提供)

## 【法鼓書齋】

### 《法緣·書緣》

翻譯聖嚴師父多本英文著作的中央研究院歐美所特聘研究員單德興，新書《法緣·書緣》於三月出版，本書是繼《我打禪家走過》與《禪思·文思》，於法鼓文化出版的第三本文集，作者自述「本書延續前兩本書中所呈現的法緣與書緣的交會，並與幾位師長的世界因緣相互映照，共同成為我人生道上的指路明燈。」

全書將近年來與作者生命密切相關的法緣與書緣，依照個人的多重角色，分為「行者之行」、「學者之學」、「作者之作」、「譯者之譯」四部分，反映了個人所見、所聞、所思、所感，而自我認知是「行者」、「學者」、「作者」、「譯者」的「四者合一」身分與意涵也逐漸明朗。書中收錄十四篇文章與訪談，即依四種身分歸類為四輯，包括習禪的修行心得、中譯師父英文著作的心路歷程，以及和文學巨擘恩師齊邦媛、余光中、朱炎、楊牧教授等點點滴滴的因緣回顧、不同角度的訪談。

在〈自序〉中，作者對身分的詮釋是：「行者」不單是人生道上的「旅行者」，也是學佛參禪路上的「修行者」；「學者」不僅是學院中專業知識的鑽研者，更是方方面面的「終身學習者」；「作者」不僅是撰寫文章與書籍的「文字工作者」，而且是力求效法百丈禪師所示範「一日不作，一日不食」的「日日工作者」。

### 《人生》雜誌 451期 3月號

#### 調身調心，以法為藥

延續生命、擁有健康，是有情眾生共同的想望，即使是新冠病毒，也透過不斷變種來延續生命。在全球仍籠罩在疫病之苦的當前，對於身心的免疫力，您「超前部署」了嗎？身體雖是地水火風四大聚合、生滅無常，但善用身體這一道器，認清主客關係，做自己心的主人，它將助您通向圓滿的修行之道。

法鼓文理學院佛教學系副教授梅靜軒從佛教醫學看身心調適方法，指出佛教認為心病的根源在貪、瞋、癡三毒的作用，當心理不穩定，終將透過身體以病痛呈現。曾為佛陀治病、為阿難開刀、為人開腦的耆婆，高明的醫術展現印度佛教醫學的發展，也反映唯有佛陀的法藥，才能讓慧命永續。繼程法師則從禪修角度，提醒給身體最適切的「四食」，藉由修行提供適當、有益的能量來調身、調心，讓生命質變。果興法師、瑜伽老師 Niseema、中醫養生老師謝無愁，分享從護念身土不二到農禪智慧，還有日常做瑜伽、練武術、觀呼吸，一切不離心的覺照，當身、心、環境趨近同步和諧，生命將充滿轉化的驚喜，世間也能平安自在。

「韓國佛寺之美」介紹超萌童子像，感受童心一如佛心的純真。「世界佛教觀察」探討西方社會的「後功德佛教」現象，「佛學新視界」防疫偽出國，跟著惠敏法師神遊印尼「婆羅浮屠」，觀想超出三界。(每本 180 元，訂閱一年 1680 元)《人生》雜誌

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw> ◎洽詢電話：(02) 2896-1600

## 教育文化看板

### 僧大 2021 自覺工作坊

【地點/時間】  
· 桃園齋明別苑 3/6、3/20 (六)  
· 臺中寶雲寺 3/21、4/25 (日)  
· 高雄紫雲寺 4/24 (六)、5/2 (日)  
【對象】參加過「生命自覺營」，或經法師推薦想更深入探索自己之 40 歲以下青年  
(各區授課內容不同，可重複報名)  
【洽詢】(02) 2498-7171 分機 2351

### 聖基會 2022 月曆攝影作品徵件

【日期】即日起，5 月 31 日止  
【獎勵】獲選作品除錄錄於 2022 年月曆，並致贈 5000 元獎金(投稿前，請詳閱簡章)  
【洽詢】相關訊息請見聖嚴教育基金會官網

# 重走玄奘取經之路

不丹導演 巴沃邱寧多傑 講座

【本刊訊】玄奘大師西行求法的故事膾炙人口，激發不丹導演巴沃邱寧多傑 (Pawo Chonying Dorji) 實地重走一趟玄奘西行之路。一月十三日，巴沃應法鼓文理學院推廣教育中心之邀，於 COO2 大講堂主講「鏡頭下的浮光與佛光」，帶來上千張照片與師生分享屬於他的《西遊記》。

參考玄奘《大唐西域記》和傳記，巴沃從西安出發，跟著玄奘的腳步渡過黃河，把文明的世界拋在腦後。沙漠中，他感動於玄奘發願的誓願：「寧可就西而死，豈歸東而生！」在敦煌，玄奘當時沒水沒食物，在沙漠迷了路，就在幾乎要放棄時想起發過的願，於是向觀音菩薩祈求，就在菩薩帶領之下，穿越了沙漠。

進入新疆的高昌古國，巴沃說，玄奘受到國王欣賞，希望他留下，娶公主為妻，玄奘為此絕食，求法的精神感動國王，玄奘幫助他西行，並為他造了寺院，玄奘曾在當地開示佛法。一現在只剩沙漠中的一片廢墟。也許是浪漫的想法，當風吹來，彷彿聽得到玄奘當年講法的聲音。

穿越天山經吉爾吉斯到喀布爾(今阿富汗)，巴沃在巴米揚看到被炸毀的大佛殘跡，想像七世紀時，玄奘進入山谷看到大佛，就像一座燈塔矗立，佛面貼有金箔而閃閃發亮。

到了印度，玄奘首先抵達達達尼爾——佛陀升天說法和返回人間的地方，並造訪佛陀出生的藍毘尼、成長的迦毘羅衛、證道的菩提伽耶、初轉法輪的鹿野苑和入滅的拘尸那羅。來到那爛陀寺，巴沃想起年長的住持戒賢法師淚流滿面，因為他終於等到這位從東方來的僧人玄奘，能使佛法再延續好幾個世紀。

推廣教育中心主任楊坤修表示，自己也很嚮往這趟旅程，但因疫情關係，先用 Google 走了一圈。透過導演巴沃的鏡頭，讓我們了解旅程之艱辛，更感念玄奘大師求法的願心與恩澤。

巴沃在巴米揚看到被炸毀的大佛殘跡，想像七世紀時，玄奘進入山谷看到大佛，就像一座燈塔矗立，佛面貼有金箔而閃閃發亮。

到了印度，玄奘首先抵達達達尼爾——佛陀升天說法和返回人間的地方，並造訪佛陀出生的藍毘尼、成長的迦毘羅衛、證道的菩提伽耶、初轉法輪的鹿野苑和入滅的拘尸那羅。來到那爛陀寺，巴沃想起年長的住持戒賢法師淚流滿面，因為他終於等到這位從東方來的僧人玄奘，能使佛法再延續好幾個世紀。

「一九九一年的冬季學期，帶著好奇與一切因緣不可思議，在文理學院的修學過程中，課程的薰陶及師長的鼓勵，都逐漸培養出我對佛學研究的濃厚興趣，進一步促成這次海外參學的殊勝機緣。」

漢堡大學(亞非學院) (Asian-African Institute) 印度西藏學系中，國際觀、語言研讀能力和歷史深度是重要的學習指標。在課程中，除了大量的佛典語言養成，文本閱讀與文本考證 (Textual Criticism)，特別是校勘本的編輯更是該系的研修重點。以我的選課「哲學與宗教」為例，不論是《大乘集菩薩學論》(Sikṣasamuccaya) 抑或《瑜伽師地論》(Sūtrabhāṣya) 抑或《阿毘達磨集異門論》(Abhidharma-kosaśāstra) 皆從貝葉及薩地 (Bohisvatthanti)，皆從貝葉及薩地 (Bohisvatthanti)。

的拉扯與張力，這勢必是當代佛教教學人必須審慎思考及長期關注的課題。回首這段旅程的點點滴滴，房東 Gurus 夫婦的照顧及幫助，與孩子們的互動，使我沉浸在德國家庭文化氛圍中；學業上，我看到了 Prof. Zimmermann 上課時的幽默感，Prof. Isacson 對梵文唱誦的熱愛，Dr. Kramer 及 Marco 同學在課後予我的協助與交流。參與帶來的啟發，不僅打開了我的視野，更使我意識到歷史典籍和史實之間的複雜認同與意識間距。

一路走來，我將這些美好存入心底，在通運法師的帶領下，我參訪了法師位於德國東部的常住，見證佛教在西方的轉化與傳承；這一年，走過八個國家，遊歷三十五個城市，使我經歷了一場前所未有的視野突破與成長！

## 德國交換研修見聞

## 走訪漢堡大學城日記

◎釋傳持



## DILA 新春展示 心靈環保博雅之道

「Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa……」2月12日大年初一下午，法鼓山園區五樓門廳傳來吉他伴奏的巴利語禮讚佛陀唱誦，引來許多民眾停下腳步聆聽，這是法鼓文理學院佛教學系主任鄧偉仁在學校文宣展示之外的加碼演出，為歡樂的年節氣氛增添幾許法味。

為了讓更多民眾認識法鼓文理學院以「心靈環保」為辦學主軸的博雅教育，現場展出學校簡介摺頁、大學院教育四十週年專刊、酷卡、校刊等，每天都有不少走春民眾駐足觀看。

春節前夕，法鼓文理學院學生會、書畫社也邀集 20 位外籍法師、臺灣法師、在學同學、畢業校友等，應金山警局、區公所之邀，前往超市賣場前寫春聯致贈北海岸鄉親，法師們現場揮毫作畫，獻上最真誠的祝福，感恩鄉民們一年來的照顧與關懷。

(文/梁金滿、圖/李東陽、法鼓文理學院提供)





(本刊資料)

春天正是讀書天

# 建設一方人間淨土

## 一念清淨，一念生淨土，念念清淨，念念生淨土。修行就是把把握當下一念，慢慢延伸，不受外境影響，維持平靜與安定，就是同步在建設一方淨土。

釋果賢

### 「提昇人的品質，建設人間淨土」是個理念確立了法鼓山發展的方向，以及四眾弟子修行的指南。不過，對許多人而言，自我品質的提昇尚不可自行努力，但「人間淨土」的目標，有可能達成嗎？尤其每天看新聞，世界上各種問題一直在發生，如何建設淨土？大概會以為「人間淨土」只是師父偉大的宗教情懷吧！

### 找到修行著力點：把握一念清淨

回想二十多年前，自己剛進入法鼓山工作時，也有這類的疑惑，對於修行一事也沒有方向感。有一天，校對到師父將在《人生》雜誌刊載的一篇文章，讀著、讀著，竟不自覺拿出紅筆，一路畫起了重點，心中湧起「我找到了，我明白了」的法喜。

### 人間淨土思想，踏實可行有方法

《人間淨土是什麼？》文末標示成

擾，但不受影響，維持心念的平靜與安定，將這一念慢慢延伸，便處身淨土之中，這就是在提昇心靈的品質，同時也在建設一方淨土。

稿於東初禪寺，師父特地從美國傳真回來，是為一九九七年法鼓山主題訂為「人間淨土」而寫，之後，法鼓山編印出一冊《人間淨土》小書，從淨土思想、信仰的經典依據，到人間淨土思想的內涵、具體的實踐方法，逐一清楚說明，對師父的人間淨土思想，有了更踏實的信心。

有人認為世間是苦海，何來淨土？師父提到要「接受世間是苦的事實」，並分享《無量壽經》所說：雖然娑婆世界多苦多難，人們只要依佛法而修，要比到極樂世界修行的功德來得更快、更大。

師父說，當他看到這段話好歡喜，慶幸自己生在這世界，更能體會佛法的可貴。我也感受到師父的歡喜，更加確信在世間修行的殊勝。因此，每以度過過生命的困難，一切都是因果緣所成，只要面對、接受、正面解讀，轉化為成長的增上緣，所見的世界就是淨土。

那篇文章《人間淨土是什麼？》不但解開了諸多疑惑，更讓我找到了修行的著力點。師父說：「法鼓山所提倡的人間淨土，不是空中樓閣似的幻景和夢想，那是能夠在我們每一個人的現實生活中體驗得到的事實。」又說，建設人間淨土的理念，不是把信仰中的佛國淨土搬到地球上，而是用佛法的觀念和方法，來淨化人心、淨化社會。

短短數百字，清楚說明了人間淨土的思想，尤其看到「一念心淨，此一念間，你便在淨土」，頓時明白修行的著力處，即是把握當下一念，儘管外境紛

二月出版的新書《人間淨土——理論與實踐》，為《法鼓全集》二〇二〇紀念版編校時，召集人果毅法師特別將師父論及「人間淨土」思想的篇章選出來，編輯成專書，內容有詳實的經典考證，也有《人間淨土》的實踐、經典考證，對現代人的重要性》等生活實踐的具體方法。

其中《人間淨土對現代人的重要性》一文，是師父於美國羅格斯大學對一般大眾所講，深入淺出介紹淨土的來源，沒有煩惱的美好境界，除了讓人

斷，每個人依然有解決不完的事業、家庭、情感等煩惱，然而，當我們一翻開《人間淨土》，跟著師父帶領，便能走到淨土的門口，眼前的門是否開啟，鑰匙就在你我手中。

溫哥華道場監院常悟法師代表三地道場，感謝方老師和普化中心開啟了首次培

著，所以我們要繼續學習！」



(釋演曉攝)

## 課外心一章

### 當義工，睡好眠

◎鄭彩彤（福田班實雲班）

某天，突然明白人生應該要幫助他人後，曾花了一段時間，找尋能從根本上助人的方法。後來一個機緣進入法鼓山，了解佛法後，發現找到了方法，便毫不遲疑加入義工行列。

工，世界會因為我們的心而淨化。這幾年遇到一些長輩對我說：「你這年輕就學佛，好羨慕，我今晚接觸了！」想對前輩們說：諸位所看到的我，說不定已輪迴了數千次，迷惘了數千輩子，好不容易才醒了這麼一次，諸位說不定只輪迴幾輩子就走進寺院，結了佛緣，如此看起來，有什麼好羨慕的呢？

### 與法相會，後會有期

◎施伊庭（快樂學佛人實雲班）

寶雲寺參加「快樂學佛人」緣於兩年來家庭旅遊前往法鼓山園區。循著山香火繞繞，卻非常寧靜莊嚴，整個這樣的氛圍所感動，開始對法鼓山產生興趣，上網瀏覽聖嚴師父的講義影片，並依循期待，開始於家中誦經。

兄敲著走廊上的大木魚，請教師姊才知道背後典故：大木魚為「梆」，葫蘆型鐵板為「雲板」。木魚梆是吃飯號令，無論晝夜，魚都不合眼，意喻佛教徒修行也應精勤不懈。原來吃飯有這麼深的意涵！

第三次課程時，同組學員因緣深厚，企盼再與法相會，除了拍照留念，並互贈絲帶、分享心得。來寶雲寺的第一次，開啟了我進入法鼓山的因緣，相信後會有期。



▲學員於「快樂學佛人」課程中與法相會，開啟進入法鼓山的因緣。（寶雲寺提供）

### 一起貢獻，一起學習

北美地區的讀書會已經發展了十多年，在未經培訓下，大家各自努力。二〇二〇年遭逢疫情，道場關閉已十個月，各地的讀書會也相繼成立，為帶領人進行完整、有系統的培訓，可說迫切需要。因此，一月二十三至二十四日，溫哥華、舊金山、洛杉磯三地道場共同主辦了為期兩天的「心靈環保讀書會帶領人基礎培訓」課程，共有七十位學員參加，多年的渴望終於實現！開課時，滿心歡喜的臉龐一一在視訊畫面中出現。

培訓課程由具三十多年實務經驗的方隆彰老師主講。老師說明讀書會帶領人需要順應時代改變，以及應具備的胸襟和特質，言談間也將佛法、禪修的精華，不著痕跡地傳送到學員耳中和心中：「這個時代不缺乏看開聆聽」，「你不需要把心打關，聽者要做的不是把心打關，聽者要做的不是把心打關，聽者要做的不是把心打關」。

尤其是兩組年輕的學員更是欲罷不能，完全不像初次網上相識的人，讓大家信心倍增。普化中心副總監果毅法師也上網關懷學員，法師提點學習是自主、自願、自動、自發，這也是讀書會對參與者的要求。信眾教育院演法法師和大家分享「聖嚴師父眼中的心靈環保讀書會」，師父期望我們將他的所知所學變成自己的，隨時隨地應用在日常生活中，分享給他人。



▲北美讀書會帶領人培訓課中，方隆彰老師分享帶領人應具備的胸襟和特質，提問和討論的要點。（信眾教育院提供）

### 討論的前提

- \* 可以說話
- \* OPEN ENDED
- \* 能說（有話說，有機會說）
- \* 會說（有能力說）
- \* 敢說（勇氣、安全）
- \* 想說（有意願）

法鼓講堂 主講 / 常誦法師

# 善導大師的淨土思想

4/7.14.21 每週三

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 / 預約 02-2893-9966 #6663 (週一至週五 09:00 - 17:30)

課程預告 5月課程 / 主題：《觀經》與量子科學 / 講師：法源法師

法鼓山人文社會基金會

啟動你的——

# 幸福密碼

每週五早上10點 走在幸福路上

FM 101.7 教育廣播電台《幸福密碼》節目



# 場布藝

## 修行課

◎文/張演纂  
圖/弘化院提供

學習圍布除了思惟如何莊嚴殿堂，互相腦力激盪進行創作，更重要的是實作過程中，一次次調整修改，磨練耐心與專注，時時不忘修行。

### 寒風凜冽的冬日，強烈冷氣團剛離開，一場美麗藝術與莊嚴修行的饗宴——圍布藝培訓，元月十日在弘化院法務室推動下登場，也開啟了我與圍布藝術的第一次相見歡。

#### 莊嚴殿堂 呈現法鼓道風

每每踏入殿堂參與法會，經文、梵唄、儀軌，總讓身臨其境的我感動備受。莊嚴的殿堂布置，佛前的供桌、供品和圍布，呈現了無比的恭敬和清淨，襯托出法會的精神與內涵，讓心中常起一念：感恩萬行菩薩無我的奉獻，成就了每一場佛事，灑甘露於十方。

有幸參與培訓課程，認識了「圍布」，演法法師分享「圍布」的歷史淵源及功能，說明圍布的功能在於莊嚴殿堂、助成修行。法師說，我們以漢傳佛教中的禪佛教為依歸，「樸實」為家風，圍布不只呈現法鼓山質樸的禪風，同時用「法」串起空間環境，壇場的布置，也是修行的功課。法師一席分享，讓我更加領略到法鼓山以淨化人心、提昇人品為方向的「教育」，壇場布置也融入了實踐菩薩道的目的。

廖美櫻、曾國山兩位老師率同圍布團隊，引領我們進入圍布藝術的領域。編布型態與摺花技巧，從繁複至簡單，從華麗至素樸，每一場佛事及活動皆應機而變——因應場地現況而隨緣變化。

老師用照片說故事，從一張張圍布的歷史影像，我們看見了弘法的一本「來面目」，以及莊嚴壇場所呈現的法鼓道風。印象最深刻的是老師分享圍布一場佛化婚禮，將佛菩薩加上新娘妝扮，聖嚴師父也隨順眾生，歡喜祝福。

#### 佛事時做 護法信願行

一塊布能發揮什麼作用？現場實作時，我們看到圍布將粗糙的木作，轉變成殊勝莊嚴的供桌和壇位。國山老師講解圍布及圍布的技巧、布料質感的辨識，以及操作過程中的一眉一眸一角，牢靠、壓條、丈量、拉布、百摺、拆收布，一幕幕全神貫注的眼神、安定的身心，加上團隊合作助成，圓滿呈現一件件作品。

幾年前因病失聰的國山老師，在無聲教學中仍全力以赴，無私奉獻所知所學，一如美櫻老師形容的「牢靠」精神，為每場佛事注入安定的力量。兩位老師的感人互動，讓我們感受同修間的默契扶持、追隨師父在法鼓山修行的福慧雙全。

「空花佛事，時時要做；水月道場，處處要建。」每件圍布作品的背後，都是幾十年經驗的累積，以及傳承菩薩護法弘法的信願行。技藝的傳承需要注入新血、新思維，學習圍布除了思維如何莊嚴殿堂，互相腦力激盪進行創作，更重要的是實作過程中，一次次調整修改，磨練耐心與專注，時時不忘修行。

感恩圍布課程教我的修行功課，那些未曾參與的法鼓山故事，今天，我來了！



### 【迎接老年生活】準備好健康的身心

◎王琬琿

#### 「健康快樂的老年」是這次讀書會閱讀、討論《生死皆自在》的主題。我們讀書會成員年齡很廣，要年輕同學討論「老年」，似乎離他們現在的生活太遠，但讀了聖嚴師父三篇文章後，了解到內容其實非常適合各年齡層。

師父說要準備「身」和「心」的健康，以迎接老年生活。所以從出生開始，就要照顧好身體，也要有一定的人格修養，才能養成健康的心理。身心健康了，當我們在不同時間中，遇到任何事情，比如老年孤獨、病痛和死亡，也能很正向地面對、接受、處理，甚至放下。

因為疫情關係，舊金山道場監院常惺法師一再提醒、鼓勵我們，運用佛法或一句師父的「一〇八自在語」，隨時檢視日常生活中的言行舉止和想法。

讀書會中，師姊們分享近兩個星期中發生的事。一位師姊說，住家的社區週末三天停電，沒有網路，不僅造成生活上的不便，也無法在家裡上班，還做了惡夢，夢到壞人上門，無法打電話求助。當遇上停電而擔心時，運用佛法或念佛號，讓自己先安定下來，再觀察內心，了解面對為什麼會恐懼、做惡夢，以因緣觀接受停電的事實。

另一位師姊則是在讀書會前一日，因日夜溫差大受寒，頭痛欲裂。她運用師父的教法「痛的不是我，痛的是身體」，一邊念觀世音菩薩聖號，試著將注意力從自己身上轉移到佛號上，一邊入睡。師姊分享當晚用了方法後，不知不覺睡著了，雖然隔天起床後，頭還是痛，吃了止痛藥，一樣來參加讀書會。

法師提到，以欣賞的態度來面對、接受發生的事，像是停電、頭痛、疫情、選舉結果等，心就會少受一點與外境對立的痛苦及煩惱，「生命成長了，還能少受苦、少造業，智慧就在生活中成長。」希望透過讀書會的分享，讓我們學習隨時在生活中運用佛法，熟能生巧，何必擔心老病死。

## 融入大眾做義工

◎果暉法師

### 一生一日 方丈和尚清涼語

#### 有些人習慣獨自來往，就連做義工也希望能獨自完成任務，不想在人際互動中會有的時候，這種情況，可能在不少團體裡都會有。

喜歡自己一人默默地工作，像獨行俠那樣，有任務就來值勤，工作做完便瀟灑離開，過程中不需要與人配合。這樣看來，工作單純許多，好像更有效率。如果是以這種心態做義工，當然也可以接受，但仍存有調整空間。

其實做義工的本意，除了奉獻，也是學習。尤其在道場，大家都是同行菩薩道的學侶，菩薩道就是要廣度眾生，也是在眾生當中成就自己，如果總是一個人默默工作，不與人互動，我們所能度的眾生就非常有限。

有人說，獨來獨往，實是情非得已，只因自己個性內向，寡言沉靜，不善與人交際罷了。其實所謂的個性，是成長過程累積的一種行為趨向，有的受家庭因素影響，有的因職場或環境氛圍而養成。例如有些人在職場

表現非常專業，獨立完成上級交辦的任務，這是有可能的，但多少仍需與同事橫向聯繫。而在道場做義工，能夠獨立完成工作也很好，卻不必堅持只此一任任務，更不要認定是個性使然。

佛法講因緣法，一切現象皆可改變，個人的性情、性格當然也可以轉化。以我為例，現在擔任方丈，須與許多人互動，所以我也盡量敞開心胸，多多向他人學習。也就是說，職務上需求什麼就去學，學習之後用來奉獻；與人互動，屬菩薩道四攝法——布施、愛語、利行、同事之內容，當然一定要學習。

所謂修行就是發菩提心，行菩薩道，做義工一定要先建立這個觀念。所謂義工就是萬行菩薩，要學習的非常多。因此先從觀念調整，再透過行動，漸漸可轉變性情。即使不善言辭也沒有關係，只要抱持真誠、懇切心，便能與人良好互動，不拘是否可獨立成事，必能融入大眾做義工。

### 【感念白銀菩薩】

## 再來傳播 幸福安樂

#### 白銀老師以九十高齡辭世了。她是臺灣社會家喻戶曉的廣播界長青樹，一生得獎頗多，包括：金鐘獎、終身貢獻獎、總統文告宣讀人……她也培訓過無數廣播人才，提昇了臺灣的口語傳播。白銀老師桃李滿天下，被尊為國寶級人物。

白銀老師不容易接受其他宗教，她反而是非常景仰創辦人聖嚴師父，認同法鼓山的理念和弘法工作，她曾經協助法鼓山、將師父最重要的兩本佛敎入門書《正信的佛敎》和《學佛群疑》，錄成有聲書流通，也曾幫忙傳唱十首師父早期創作的佛曲，開課培訓法鼓山僧團的廣播及司儀人才。

白銀老師接觸法鼓山時，已屆退休年齡，來錄音時，整天都在錄音間內工作，雖然很辛苦，但出了錄音間，卻是非常歡喜的模樣。我仍記得，法鼓山地宮安寶典禮那天，她穿著一身喜氣的粉紅色服裝，在陽光下，她那美麗的笑容，比陽光還燦爛、耀眼。這位年長的回教徒，對於法鼓山的熱愛，使我的內心充滿了讚歎、感動與感恩。

白銀老師曾經表示，希望來世再投生人間。我虔誠祈求十方三世一切聖賢，護佑她投生在尊貴的家庭，一生中得無數貴人相助，同時再為苦難的人間，傳播更多幸福安樂，受到無數人仰慕愛戴，重要的是，更加地身體力行，修學弘護正法。

(本刊資料)

## 作開心農場主人

◎羅麗麗

#### 去年(二〇二〇)十二月，第一次在北美透過網路直播，參加農禪寺舉辦的彌陀佛三暨八關戒齋。認識了八關戒齋的意義、內容和功德，讓在家居士有機會體驗出家生活，練習修離欲行，尤其著重戒除淫欲、節制飲食。若能發願盡形壽受持，將能離欲煩惱，出三界苦海、證菩提。

主法果仁法師開示勸勉我們：「守護心田，作開心農場主人。」說明當心田出現煩惱時，要在佛前求懺悔，而念佛就像施肥，可以增加善的種子。農禪寺監院果毅法師則分享，「戒」本身就是保護自己與他人安全，是我們現在最需要的人。

一日一夜守八條戒律，對我來說最難的是「不坐臥高廣大床」，在地板上睡了一夜，隔天腰痠背痛，腰都挺不起來。想到《本來面目》紀實電影中，師父的床小小的，卻能睡得平穩踏實，隔日又能理萬機，不由得感到很慚愧。

平日參與溫哥華道場念佛共修並做定課，所以佛三進行念佛、繞佛與拜佛時，感到很熟悉。監香法師不時提醒我們，要觀佛依正莊嚴，觀自己坐在蓮花座上。師父教淨土法門也提到：「一聲佛號是一朵蓮花，每一步是一念念相念念念佛。應作如是觀，攝心於當下佛號中。」

大迴向時，看法師跑香輕鬆自在，自己卻氣喘如牛，似乎沒調整好呼吸和放鬆身體。念頭只想跑往西方極樂世界，腳步雖跟上，方法卻用錯了，深感熟練方法的重要，一日遇到境界才能用上，不會被外境帶著走。

感恩法師和義工菩薩護持，還有家中的菩薩們為我護法，願將持戒修行與念佛的功德迴向一切眾生，至親好友、先亡眷屬，祈願三寶護佑，平息疫情，消災降吉，亡靈得度。

2021法鼓山僧伽大學招生  
漢傳佛敎宗教師的搖籃

### 招生說明會

2021/03/14(日)

報名 2021/04/01-05/15  
考試 2021/05/30-31  
電話 02-2498-7171 #2351

### 自覺營 返校日

第一梯 4月17日10:30-4月18日17:00  
講經交流、佛說一切法為度一切心

團體預約 僧大20週年展覽之旅·與法師有約  
一日, 10:00-15:30  
5-10人自行組團後, email至僧大信箱申請預約



# 禪的(和諧)生活

◎聖嚴師父

佛教所講的「禪」，即是讓人從混亂的心變成安定的心，從安定的心轉化為智慧的心

# 在恐慌中得平安

中國人年年祈禱「國泰民安，風調雨順」，希望國家太平、人民安樂，可是從歷史上看，不管在中國，還是世界各地，沒有戰爭、天災、人禍的年代似乎很少，每年在不同地方，幾乎都會有大大小小的災難出現，像二〇二〇年就發生 SARS 這樣的疫情。記得十多年前，全世界都恐懼愛滋病，更早些，還有死亡率高的癌症，此外，還有無法預期的車禍、空難、海難等意外事件。

有些人認為宗教是一種迷信，不平安的就是不平安，因此，當佛教徒向佛菩薩祈求加持、求平安，他們便懷疑這些祈禱和信仰，是否真的有用？

## 信仰生信心 平靜中找出路

曾經有一位先生為求職去應徵，十人之中只錄取一人，當時他非常緊張，跑來找我幫忙，我告訴他：「不僅只有我為你祈禱、祝福，我也祈求觀音菩薩加持你，保佑你考試錄取。」由於他信我，加上相信有觀音菩薩加持，同時做了充分準備，筆試面試沒那麼緊張，居然就被錄取了。

生活在不安的環境中，有信仰的人會比沒有信仰的人獲得更多平安。沒有祈禱、信仰的人，遇到恐慌時心緒會慌，一旦慌亂，頭腦就會不清楚，就像眼睛被蒙上的蒼蠅，到處亂飛亂撞，本來沒那麼危險，反而變得更加危險；而有信仰的人，不論信什麼宗教，遇到危險時，一心祈禱，相信佛菩薩或神的力量，就會產生信心，內心也會比較平安、平靜，如此便有機會找出一條路，然後脫離險境。

## 遇任何狀況 不思善不思惡

我們都希望平安，其實只要心裡安定，就會有平安；心不安定，不論說話、動作都在慌亂狀態下，都可能為自己製造麻煩，為他人帶來困擾，也因此容易形成危險。在戰場上愈是怕死的軍人，死得愈快，因為內心慌亂，便不知如何躲避敵人，如果內心沉着、安定，存活機會就比較大。保持內心安定，該怎麼做、怎麼處理的，就怎麼去做、去處理，所謂「一兵一將，安水來土掩」，危險性一減少，安全性自然增加。

佛教所講的「禪」，即是讓人從混亂的心變成安定的心，從安定的心轉化為智慧的心，這其實是很簡單的一樁事，例如六祖惠能大師講的頓悟法門，就是不管遇到任何狀況，都能以「不思善、不思惡」來應對。看到事情發生，不要去想好或不好，心裡不要分別它是對己有利或無利、危險或安全，當下的心就是安定的，這就是智慧。

（二〇〇三年六月十四日講於美國紐約曼哈頓哥倫比亞大學，選自《禪的理論與實踐》）

## 念佛禪二心得

◎段玉瑩

# 恆常繫念 當下安頓身心

寶雲寺一年一度的念佛禪二於元月二日展開，僅僅參加過念佛共修的我，對「念佛禪」充滿期待。影片中，聖嚴師父開示「念佛禪」的修行方法，釐清了大眾普遍的認知。念佛與數息、話頭、默照等方法一樣，都是對心的鍛鍊，藉由專念阿彌陀佛，回歸自性淨土。

總護法師介紹念佛的方法，力道由丹田而出，鬆緊、大小輪流運用，譬如：「阿」為重音與換氣聲，嘗試後，覺得十分放鬆且省力。繞念時，腳步配合著佛號前行，將眼、耳、鼻、舌、身五根，有效地安住在佛號上，由慢而快。法師打小魚、跑香，邊打邊跑邊唱，小跑加上兩手輕鬆地交互甩擺，配合快節奏，如同是一搖滾版的念佛。一動一靜相互交替的流程，將身心調整到放鬆的狀態，注意力集中在腳步與佛號聲中。坐念時，一心專念佛號，身體放鬆不緊繃，更容易集中在佛號淨土，人間處處是淨土。

## 線上禪二心得 聖誕禮物新選項

◎蔡常備

聖誕節前，我們如同一般美國家庭的傳統，每位家中成員都會寫一張「希望得到的聖誕禮物」(Wish List)。女兒特別製作線上分享表單讓我們輸入，並強調一定要附上禮物的網站連結，方便居家期間進行選購。

這真是一個很好的機會，讓我表達希望在新一年期間參加舊金山道場的線上共修。我在表單上輸入「二〇二一年一月二日禪二活動」，並附上報名網頁，方便家人點入，透過文字介紹了解活動內容。

雖然最後不是透過家人的報名而參加禪二，仍很感恩在家人支持下，安心順利地參與。當天由同修負責家人的午餐，所以全程均能心無旁騖跟著法師指導，安住在每柱香的共修中。

在三十六位禪眾準時報到後，常與法師為大家所用的禪修方法進行簡短提示，包括帶頭八念佛、默照，也有人用話頭。法師接著帶領八式動禪，這次深刻感受到動禪是全身放鬆的前方便，也讓一向手脚冰冷的我，上坐前已全身

暖呼呼，並脫下襪子來打坐，一整天的五柱香，也不像以往必須披著毛毯。在感覺發涼的手臂、麻痛的小腿，以及外面車子速來速往、家中沖水馬桶等一堆音聲中，心仍能不受干擾安在方法上。

開放提問時，法師幽默地說：「有沒有人迫不及待想要分享？」幾位師姊率先發言，法師以說故事來回應，我也從中學到平時如何調飲食、說睡眠，如何以愛語鼓勵他人，以及不要戴上有色眼鏡，執取在自己的想法上，而給予他人太多建議等。最深刻的用法師叮嚀：「禪修最重要的，是將自己的體會運用在日常生活中，時時以慈悲對待他人，以智慧處理事。」

禪修所帶來的自我安定和身心覺察，是如此令我受用和受益，所以我也「迫不及待」將道場舉辦「初級禪訓班」的訊息，分享给同修並邀請他參加。說不定未來家裡的聖誕禮物單，會出現蒲團、方墊、禪二、禪三、禪五等新選項呢。

## 青年禪二心得 美好兩天的鼓舞

◎許世豪

在夜色和冷雨中抵達金山，報平安、交出手機後，我的第一次禪二便開始了。刻在門上「游心場」三個書法字之後，就是我們這幾天的禪堂。挑高、寬闊又開放的空間裡，木質的地板，只有整齊排列的坐墊和蒲團，莊嚴的佛像，禪堂外的溪聲和雨聲，益顯寧靜。在這麼美妙的地方禪修兩天，心裡滿是期待。

一早起床做動禪，喚醒身心。早齋、出坡、休息、聽聖嚴師父影片開示，打坐、上課，兩天規律的作息和課程安排，讓我很快跟上節奏。起床、集合、上課、休息、出坡等，都各有法器聲提示，在沒有話語聲、車聲、樂聲、電視聲的寂靜之中，法器聲變得悠遠、清晰且充滿力量。我們可以不去顧慮時間，不用擔心該做什麼，只須專注當下的活動，活在當下。

兩天裡，密集打坐四、五個小時，是前所未有的挑戰。最後一炷香，背上一條未曾注意的

小肌肉開始痠痛，挺直打坐變得困難。當陷入昏沉、妄念多時，難以放鬆的小腹，突然能夠放鬆了。感受短暫的舒適後，兩膝漸漸疼痛起來，心盼望著結束的引聲響起，但仍試著維持姿勢，回到方法。這是一個難得的挑戰和練習機會。

出坡時，在大寮裡看到不同區域使用的抹布，細心地以顏色來區分；碗筷以苦茶粉洗過後，再以兩道水清洗。即使上課，也可感受到法師、義工們的用心護持。這是美好的兩天，禁語、斷絕網路，把精神收回自身，全心修行。

原本不習慣在進入道場時拜佛，這次自然開始了這項儀式。想來是美好經驗所帶來的感恩之情吧。這麼多人主動投入規律的團體生活，遵守規矩、專注修行，對我真是一份鼓舞。

師父開示提醒了我，禪修不只是打坐。未來我會繼續在法鼓山，一起學習實踐智慧與慈悲。

會比較平安、平靜，如此便有機會找出一條路，然後脫離險境。

上。愈來愈快的念佛聲，如普賢菩薩警覺提醒著：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂……」瞬間，念佛聲戛然而止。禪坐時，妄念無時不刻圍繞流轉，趕快回到方法，觀照身體、調節呼吸、放鬆身心，進而收攝身心。動靜之間，天地寂靜，只有呼吸。這次的念佛禪，體會最深的是大眾共修的力量。師父曾用多盞燭光形容共修的功能，表示當五個、十個心力強的人聚在一起，光度就增強了，不僅心力弱的人沾光了，強者心力強的人也會相互沾光。想解脫輪迴三界的苦，平日就要熏習佛法，培養正知見，與法相應，體證諸法空相。

連續二天的念佛禪圓滿了，莊嚴的念佛聲仍在耳邊迴響不去，那是佛國淨土的讚頌歌，由內而外洗滌，有著無比清涼與法喜。恆常繫念，念念相續，便能在每一個當下安頓身心，時時心有法喜，念念不離禪悅，處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛，心中是淨土，人間處處是淨土。

**中階禪七**

一切諸法，從本已來，性自非有，不生不滅。

4.24 - 5.1 (共七天)

時間：第一天13:00 - 第八天10:00

對象：兩次禪七以上經驗，對於中階禪修法門有意願學習並能在課程中通過精選進修者

報名：1/24起，請上農禪寺官網報名

洽詢電話：nemchan@ddmf.org.tw

【注意事項】

因應全球新冠肺炎疫情，報名前請詳讀下列注意事項：

1. 擇期不從接受居住海外學員參加。
2. 因台灣疫情狀況改變，活動會視狀況延期或取消。
3. 參加者須配合事項：
  - (1) 入寺前須接受健康篩檢，體溫低於37.5度者不得進入。
  - (2) 請自行攜帶口罩、必要時配戴眼罩。
  - (3) 請自行攜帶環保器具(碗、筷)。
  - (4) 其他相關規定。

**平安好讀 大字版**

**平安的人間**

本書探討三個主題：1. 四安，2. 生命的教育，3. 面對未來。聖嚴法師用正確的佛法，為人間的紛擾及苦惱，提出紓解的看法和作法，將平安的種子，撒在每個人的心田。

【大版上市 78折 定價180元】

19x26cm/內文字15級

請洽法鼓山全行館 法鼓文化中心網路書店 www.ddcm.org.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

- 法鼓山全球**
- 【北美】紐約初禪寺/紐約召集人：彭運巧 Tel: 718-592-6593 E-mail: chancenter@ddmf.org
- 紐約州阿馬道場 召集人：王玲玉 Tel: 845-744-8114 E-mail: ddr@dharma.org
- 加州洛杉磯道場 召集人：王小霞 Tel: 626-350-4388 E-mail: ddbala@ddmf.org
- 加州舊金山道場 召集人：鄭江濤 Tel: 510-246-8264 E-mail: info@ddmf.org
- 麻州普賢講堂/波士頓召集人：周景華 Tel: 781-863-1936 E-mail: ddm.boston@ddmf.org
- 【美國法會】新澤西州分會 召集人：梁達林 Tel: 732-249-1898 E-mail: enews@ddmf.org
- 德州南部聯絡處 召集人：彭明美 Tel: 203-912-0734 E-mail: contekalica@ddmf.org
- 德州哈特福德聯絡處 召集人：李瑞富 Tel: 860-805-3588 E-mail: cmcharford@ddmf.org
- 佛蒙特州佛蒙特聯絡處 召集人：李瑞富 Tel: 802-858-3413 E-mail: juichulee@ddmf.org
- 首都華盛頓聯絡處 召集人：張傑雄 Tel: 240-424-5486 E-mail: chan@ddmf.org
- 喬治亞州亞特蘭大聯絡處 召集人：陳佩雲 Tel: 678-809-5392 E-mail: Schen@telecom.net
- 德州達拉斯聯絡處 召集人：陳祈民 Tel: 682-552-0519 E-mail: ddmbs\_patt@ddmf.org
- 佛州塔城分會 召集人：Frances E Tel: 850-888-2616 E-mail: tallahassee@ddmf.org
- 佛州奧蘭多聯絡處 召集人：張安琪 Tel: 321-917-6923 E-mail: achang111@ddmf.org
- 佛州邁阿密聯絡處 召集人：李美賢 Tel: 954-432-8668 E-mail: nli@ddmf.org
- 佛州甘市聯絡處 召集人：陳蘭惠 Tel: 352-336-5301 E-mail: LianFlorida@ddmf.org
- 北卡州卡里聯絡處 召集人：李民安 Tel: 919-677-9030 E-mail: minganlee@ddmf.org
- 伊利諾州芝加哥分會 召集人：羅修權 Tel: 847-295-5548 E-mail: ddmbackchicago@ddmf.org
- 密西根州蘭辛聯絡處 召集人：李麗華 Tel: 517-332-0003 E-mail: lkong2006@ddmf.org
- 密西根州聖路易聯絡處 召集人：李台玲 Tel: 636-825-3889 E-mail: acren@aol.com
- 德州休士頓聯絡處 召集人：邵一平 Tel: 682-852-0519 E-mail: g9g9@man.com
- 科羅拉多州丹佛聯絡處 召集人：朱元東 Tel: 732-754-8988 E-mail: tomchu100@ddmf.org
- 猶他州鹽湖城聯絡處 召集人：范弘青 Tel: 801-947-9011 E-mail: Inge\_Fan@ddmf.org
- 內華達州拉斯維加斯聯絡處 召集人：林玉華 Tel: 702-896-4104 E-mail: yhl2527@ddmf.org
- 華盛頓州西雅圖聯絡處 召集人：林明海 Tel: 425-957-4559 E-mail: garlyn00@ddmf.org
- 加州省會聯絡處 召集人：蔡維華 Tel: 916-681-2411 E-mail: ddmbsacramento@ddmf.org
- 南加州橙縣聯絡處 召集人：徐洛鈞 Tel: 949-216-0309 E-mail: ddmbsoc@ddmf.org
- 【加拿大】溫哥華道場 召集人：王怡文 Tel: 604-277-1355 E-mail: info@ddmf.org
- 安省多倫多分會 召集人：王怡文 Tel: 416-855-0533 E-mail: ddmbs.toronto@ddmf.org
- 【香港法會】香港道場 召集人：劉佳晴 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@ddmf.org
- 【馬來西亞法會】馬六甲道場 召集人：陳善沛 Tel: 616-47069-09 E-mail: contact@ddmf.org
- 【新加坡法會】新加坡道場 召集人：蘇瑞華 Tel: 65-6735-5990 E-mail: ddrmsingapore@ddmf.org
- 【泰國法會】曼谷道場 召集人：林淑萍 Tel: 61-2-8056-1777 Fax: 61-2-9283-3111 E-mail: info@ddmf.org
- 【歐洲】盧森堡聯絡處 召集人：林麗娟 Tel: 352-400-080 E-mail: ddmbs.lu@ddmf.org
- 英國倫敦聯絡處 召集人：Orca Liew Tel: 44-20-8459-8888 E-mail: liew853@ddmf.org
- 美國里茲聯絡處 召集人：王昭雯 Tel: 44-7787-5022

