

法鼓山 法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地

Pharma Drum Monthly 雜誌

平安自在

PERIODICAUSI 雜誌類 (郵資已付)

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

【新聞簡訊】

蘇花重大事故 法鼓山關懷陪伴

3月16日蘇花公路發生重大車禍意外，造成6人往生、30餘人受傷。法鼓山蘭陽分院在事故發生後，由監院常法師帶領義工前往現場，以及博愛、羅東聖母、蘇澳榮總等各醫院陪伴家屬，並為往生者助念，希望能帶給家屬一些安心的力量，祈願亡者往生淨土，傷者平安康復。

由於事故發生突然，許多家屬情緒難以平復，法師與義工除在旁陪伴，並適時給予佛法引導。常法師表示，當人們突然遭遇重大變故受到驚嚇，最需要的協助是平復情緒，因此關懷陪伴相當重要。此外，蘭陽分院也即時在社群啟動祈禱，匯聚群力注入更多安心的力量。

3月21日，關懷院監院常法師代表法鼓山，帶領義工前往罹難者呂淑楨菩薩靈堂誦念關懷，並致贈慰問金關懷慰問家屬。

(編輯室)

第25屆在家菩薩戒

發菩提心

走上成佛之道

戒期因疫情延宕一年 576位新戒子發願做菩薩大樹 庇蔭一切眾生



▲第二十五屆在家菩薩戒時隔二年舉行，求戒者發願以堅定菩薩道的願心與信心，精進前行。(李佳純攝)

【江嵐芝／金山報導】歷經二〇二〇年因疫情延期，第二十五屆「在家菩薩戒」戒會，三月四至十四日分兩梯次在法鼓山園區大殿舉辦。為落實防疫，今年受戒人數減半，五百七十六位求戒者分外珍惜殊勝法緣，正授日莊嚴的梵唄聲中，搭起菩薩衣，成為新戒菩薩。

「汝等已發菩提心否？」「已發菩提心。」求戒者在連日練習唱誦、說戒、拜懺、受戒等儀軌，正授典禮當天，由方丈和尚果暉法師、首座和尚惠敏法師、副住持果醒法師擔任菩薩法師，求戒者於虔心拜懺後，依次受四不壞信、三聚淨戒、十善戒及十無盡戒，發願效法菩薩悲智廣度眾生。

「當嬰兒菩薩，不怕跌倒，但要練習站起來；不怕犯戒，但一定要懺悔、懺悔。」方丈和尚果暉法師所說的「嬰兒菩薩」為喻，提醒戒子莫忘初發心，勉勵大眾從簡單的戒條做起，逐漸累積福慧資糧，以佛法莊嚴自己的身心，用清淨的口意三業來莊嚴淨土、莊嚴眾生，成就無量的福慧莊嚴。

惠敏法師述說佛陀在菩提樹下「降魔成道」，歷練各種感官與名利的欲惑、死亡

的威脅，依舊堅定不動搖，以右手觸碰大地的降魔印來證明決心。「回歸日常生活，走到任何地方皆有大地，要經常用正念、正知來照顧成佛種子，堅定受戒、守戒的決心，成為大樹庇蔭一切眾生。」

果醒法師解釋，犯戒是因心中有所執，創造出主體的我和客體的對象，對外境的合意或不合意，由此而生殺盜淫妄等行為，若能通達「能所雙亡」，便不再製造流轉生死的因。法師並以「不說四眾過，一與「不自讚毀他」二則戒條為例，期勉新戒菩薩多聽他人優點，不貶低別人突顯自己，透過持戒讓自已少煩少惱。

「但願實實能一同受戒、聽開示，得到佛菩薩的祝福！」首座戒子關辰玉，懷孕五個月仍堅定受戒決心，如今成為「嬰兒菩薩」，期許回到生活中，以菩薩的言行、規範來自我精進。法喜陳婉婷與親姊妹一同受戒，她表示，年輕人較重娛樂，受戒前也曾猶豫，但為了提昇自己，仍決定來受戒，期許落實「有我在的地方就有佛法」，與親友廣結善緣。

《大法鼓》主持人陳月卿也現身第二梯戒期的行列，並直呼：「太殊勝了！」她指出，聖嚴師父對菩薩戒的法脈緣由給予清晰指引，儀軌攝受令人感動，更具體提出利益眾生的實踐方法，「特別是受戒後的過程，想到能利益先人、怨親債主及累世與我有緣的人，就滿懷感恩。」她也表示，現代科學已驗證萬物皆為能量，只要發度誠心，諸佛菩薩一定有所感應，為眾生加持與祝福！

聖基會

法國首設東語—聖嚴講座

【本刊訊】由聖嚴教育基金會與法國國立東方語言與文明學院聯合創辦的「國立東方語言與文明學院—聖嚴近現代漢傳佛教教授講座」，二月一日成立。該講座是該院第一個近現代漢傳佛教教授講座，旨在從社會科學的角度，推動此一新興學術領域研究。首屆講座教授由法國多學科佛學研究中心(Centre d'études interdisciplinaires sur le bouddhisme, CEIB)主任汲汲教授擔綱，任期三年。

法國國立東方語言與文明學院(Institut national des langues et civilisations orientales, Inalco)是歐洲漢學重地，與漢傳佛教研究的淵源深遠。於一六六九年創校，是全球最著名的非

西方文化高等教育與科研機構之一，教授除了西歐語言以外的一百多種語言。該校的中文教學始於一八四〇年代初，法國漢學家包括沙畹(Edouard Chavannes)、伯希和(Paul Pelliot)、馬伯樂(Henri Maspero)、葛蘭言(Marc Granet)、謝和耐(Jacques Gernet)在內的宗師巨匠，均曾在該校學習或任教。首屆講座《大慈恩寺三藏法師傳》和《大唐西域記》譯介到西方的漢學家儒蓮(Stanislas Julien)，曾在該校教授中文；梵漢兼通的佛學大家戴密微(Paul Demiéville)，曾在該校任教十餘年。

目前，該校在學士階段設有「中國佛教與現代性」研討班，均以近現

代漢傳佛教為主要內容，在法國乃至西方世界的大學中，可謂獨樹一幟。助於增加聖嚴講座的設立，不僅有助於增加聖嚴佛教研究的國際能見度，進一步培養相關領域的研究型人才，同時也象徵著「近現代」這一重要歷史階段的漢傳佛教研究，邁進了當代西方學術體系的核心。

「東語—聖嚴講座」的設立將以法國多學科佛學研究中心為主要平台，資助近現代漢傳佛教學術與佛學研究活動。該講座與聖基會在美國哥倫比亞大學、佛羅里達州立大學及法鼓文理學院所設立的講座遙相呼應，形成一個跨歐、美、亞三洲、主題貫穿古今、兼顧人文學與社會科學的漢傳佛教國際學術研究發表機制。

退居方丈 法緣會談女力崛起



▲退居方丈(右)以佛法妙喻，分享女性如何恰如其分扮演各種角色。(李東陽攝)

「魏子茵／臺北報導」護法總會法緣會三月九日於安和分院舉行例會，邀請資深媒體人陳月卿擔綱提問，就「女力崛起，自在隨緣」主題，向退居方丈果暉法師請法，共有近二百位會眾到場聆聽。

陳月卿首先提問，在女力時代，女眾應展現怎樣的特質？退居方丈認為，佛法與佛法的慈悲、智慧是不分性別的，應以《維摩經》之「智度菩薩母，方便以為父」之意涵以法相緣。退居方丈並以「知足常樂，行善快樂，自得其樂，平安

喜樂，清淨安樂，無諍和樂，離苦得樂，寂滅最樂」勉勵大眾，依此身兼各種角色的女力，如何運用佛法化煩惱為菩提？退居方丈以觀音菩薩「普門示現」為喻，鼓勵大眾善用「心五四」，分辨事情的緩急輕重，找到平衡點，便能恰如其分地扮演好各種角色；更要以一戒定慧「三學」為增上，保持心平氣和，放下個人身段，「當人家的媽媽和婆婆，而不是變得婆婆媽媽」，來成就家和萬事興。陳月卿也回饋，自己因為流產和陪伴同修治療肝癌的過程，更深刻體會，佛法是改進自己、調伏自己的珍貴法寶。

有會眾提問如何從佛法角度看待疫情？退居方丈表示，疫情與眾生的起心動念、難染欲望脫離不了關係，但操心、擔心無濟於事，最好以佛法「安在自己的國度」，這樣不管有隔離、沒隔離，我們沒有距離，還能「煩惱出離，菩提不離」，一連串如珠妙語，讓全場法緣菩薩笑聲不絕。

法緣會會長葉素貞表示，法緣會是法鼓山會眾中唯一的女眾會，期許女眾實踐聖嚴師父「淨化人心，淨化社會」的悲願，力與疫情，正切合現今社會的需要，期許法緣會菩薩以法相緣，隨緣自在無罣礙。

惠敏法師線上對談科學與佛法



▲中華電子佛典協會舉行「2021 電子佛典線上交流會」，分享線上閱讀系統的升級與成長。(李東陽攝)

【釋演曉／臺北報導】當科學家遇到法師，如何論科學會談佛法？馬來西亞發展基金會三月九日上午舉辦「科學昌明與佛法弘揚」對談，首場由法鼓文理學院院長惠敏法師與馬來西亞拉曼大學校長尤芳達博士線上對談，砂拉越州聯委會主席鄭文成擔任主持人。

從科學發展的理論與佛法的觀念對話，惠敏法師與尤芳達博士不約而同回到心靈層次。惠敏法師梳理過去在西方世界，基督教與科學的衝突，使一些有心人士試圖以科學與

宗教的對話來化解。到了清末民初，科學家季同寫下《佛與科學之比較研究》一書，試圖以科學角度剖析佛法。近幾年，十多位科學家在美國亞利桑那州創立「後物質主義科學高等學院」，期許擴展人們對於現實世界的狹隘視野，也擴展人類對於生命的有限感知。

科學發明的目的是希望人類能夠得到幸福，惠敏法師認為佛教「三法印、三三昧、三智果」的體悟，與三種道「解脫、菩薩道及涅槃道」的對應，才能去除內在的痛苦，身心得到安樂。

尤芳達博士從演化論說明，人類社會從原始社會進化到智能社會，科技帶來便利卻解決不了人心與生死問題。若能運用佛教的緣起法，去看大自然的因果聯繫與緣的力量，不外乎緣生與緣滅。尤其疫情帶來的黑天鵝效應，是事先無法預料的，當它發生時，若能了解都是無常，通過醫學科學努力研發疫苗，也遵守防範措施，未來就可能克服疫情的危機。

尤芳達表示，學習佛法與科學是相輔相成，若能將佛法體驗與科學結合，運用在生活上，將發現人生很不同。

C B E T A 線上閱讀再升級

【釋演曉／臺北報導】被譽為近代「數位佛學資源」(Digital Buddhist Resources) 建置範例的中華電子佛典協會(CBETA)，二月二十六日下午舉行「二〇二一年佛典線上交流會」，由法鼓文理學院院長、中華電子佛典協會主任委員惠敏法師、總幹事吳寶源、文理學院圖書資訊館館長洪振洲，透過視訊與近五十位關注電子佛典發展的學界、教界人士、近六十位收看直播的民眾，共同了解「CBETA線上閱讀系統」的升級與成長。

交流會上，惠敏法師首先回顧協會成立二十餘年來，系統載體從光碟、DVD一路進化到現在的CBETA Online。藏經典籍內容已超過二億一千五百餘萬字，未來將持續擴充資料內容，為寫本、石本、現代佛學研究、編纂、梵巴漢藏佛典資料連結，以及個人化研究平台的發展。

資料更新內容包括：標點、用字、標記、目錄、新增典籍五個部分。吳寶源以新式標點為例說明，經由這些符號能幫助現代人理解古代文獻，同時改善藏經在斷句、分段上的不足；新增典籍部分，二〇一八年收錄順法法師著作，二〇二〇年增加呂澂著作，今年將新增太虛大師著作。企盼透過更新機制，使CBETA佛典的質量朝「善本」的目標不斷提昇。

「CBETA Online 改版，有了全新首頁，讓使用者能即時看到更新動態。」洪振洲說，新搜尋功能能是這次改版的重點，包括搜尋詞彙、異體字替代、同義詞擴充、顯示關鍵詞前後文、搜尋後分類資訊等五大功能搜尋系統。因應操作平台需要，閱藏程式介面改良及提昇人性化功能，操作將更便利。

透過視訊會議軟體，線上多位學者也分享使用CBETA的經驗心得，並感謝協會長年的努力。惠敏法師表示，佛典數位化工作將持續努力，未來有階段性的成果，將再度與使用者交流，也企盼各界提供使用上的建議，使系統品質更臻完備。

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈
提昇人的品質，建設人間淨土

知恩報恩為先，利人便是利己
盡心盡力第一，不爭你我多少

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱
忙人時間最多，勤勞健康最好

為了廣種福田，那怕任怨任勞
布施的人有福，行善的人快樂

時時心有法喜，念念不離禪悅
處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

庚午年春季釋聖嚴撰

遊戲中體驗

法青會與北區護法分會合辦「兒童日 2.0」
陪伴小菩薩探索自性寶藏



佛法的美好

【魏子茵／綜合報導】迎接兒童節，法鼓山世界青年會與護法總會北區十一個分會共同舉辦「兒童日 2.0」。因應防疫，原本上法鼓山園區參學巡禮的活動，改在各地分會舉行，從三月十三日起，由新店、基隆、新莊分會率先起跑，陪伴超過兩百位小菩薩及家長度過愉快的下午。負責籌畫的青年院護法法師表示：「希望透過故事分享及活動體驗，帶領小菩薩開啟自性寶藏，也在諸佛菩薩的慈悲與智慧中，體驗生命的美好。」

三月十四日在板橋分會，隊輔哥哥、姊姊以戲劇兔奶奶「遺失的禮物」開場，接著帶小菩薩一起去拜訪兔爺爺，搭配遊戲同心協力穿越高低起伏的關卡，用紙捲筒與兔爺爺搭建起牆壁，也相互合作保護阿媽的生命，最後兔爺爺慷慨與小菩薩分享寶貴的珍珠禮物。在遊戲中傳達愛護生命的慈悲心、團隊精神，並巧妙帶入「吸氣、吐氣、放鬆」的禪修方法，小菩薩體會到「放鬆」，事情才做得好。經過熱烈的舞蹈與遊戲後，小菩薩靜下來靜心串佛珠，每串一個珠子念一聲「南無觀世音菩薩」，把佛菩薩的願力串成一圈，用最虔誠的心來祝福自己。

活動進行時也同步展開家長課程。家長們以抽圖卡說故事探究自己的內心，並體驗靜心串珠念佛。參加過三次的媽媽許佩玲表示，每次兒童節孩子都非常期待，看到背後有這麼多義工護持，實在很感動。第一次帶孩子參加的爸爸陳昭齊分享，藉著圖卡說出自己的故事，與家長們交流，就像重新認識自己，也為此點燈，受益良多。扮演兔奶奶的法青師嚴瑋瑋說，擔任隊輔兩年多，愈來愈知道如何與小菩薩溝通，學會用孩子能理解的方式對話。

板橋分會規畫兒童營的悅眾黃鳳慧表示，這是接引大眾認識佛法很好的橋樑，很多小菩薩回家會和父母分享《心經》、觀世音菩薩的故事，從小菩薩的回應中看見心靈、禮儀、生活、自然四種環保的菩提種子，扎根在小菩薩的八識田中。

透過活動體驗，法青隊輔們陪伴小菩薩認識四種環保。
(李東陽攝)



從文山到法鼓山

【鄭功賢／臺北報導】護法總會文山分會「平安自在」系列講座，三月十三日邀請曾加大學男眾副院長常寬法師主講「從文山到法鼓山——平安自在的修行旅程」，近二百位信眾到場聆聽，法師以幽默生動的口吻，從從小在木柵指南宮山腳下長大的常寬法師說起，來到文山分會讓他感覺「近鄉情怯」，講題的由來緣於他是從文山到法鼓山出家，並由此展開出家修行旅程。

細數從童年至赴美留學的歷程，法師回憶道，他的求學過程如同孟母三遷，從小學到高中經常念一半就因故轉學，因而不斷地面對新老師、新同學。高中畢業考大學，父親期望他念法律系，畢業後可以當法官、律師，但他不喜，最後念了輔大數學系，畢業後赴美留學。父親期望的法官、律師都沒當成，最後出家成為法師。

法師表示，父親在他留美期間罹患食道癌，讓他決定休學回台照顧父親。父親曾問：「為什麼我會生這樣的病？」法師回答：「你對別人很好，對自己不好，把自己的身體弄壞了。」法師當時希望幫助父親解開心結，因為「從小到大，母親提供我安全與自在感，忙碌的父親則讓我更有更大範圍的安全感與自在感。」

父親捨報後，法師發了一個願：希望幫助所有人「心開意解」。這不僅是往後法師決定出家的因緣，初發心也是從此開始的。法師的生命故事分享，令全場聽眾備受感動，意猶未盡，最後法師以「後會有期」預約下次文山分會再相會。



▲常寬法師分享求學到發願出家的生命歷程。
(文山分會提供)

悅眾禪修營 凝鍊道心

各地護法鼓手以禪法充電 互勉未來弘護佛法更得力

【魏子茵／臺北報導】三月十三日至二十日，八十多位各地護法悅眾齊聚三峽天南寺，參加護法總會舉辦的悅眾禪修營。暫時放下忙碌的任務，悅眾們在八天七夜規律的作息中調和身心，聆聽聖嚴師父影片開示，透過觀念的熏習與方法的熟練，回到地區弘護佛法更得力。

護法總會副都監常遠法師勉勵悅眾，時時回到「初發心」，用「一心、四時」讓自已安住，以三大教育落實心靈環保，經常聆聽師父的開示，不僅心和師父的理念在一起，也是增長自身的福德資糧。法師也以諸佛菩薩在因地修行時就開始發願，勉勵眾人齊心發願，接引更多人來品嘗佛法的清涼。

擔任總護的服務處監院常應法師，引導悅眾體驗師父開示的「因緣有，自性空」，指出擔任悅眾是與大眾廣結善緣，為了使大眾獲得禪悅，要先「出離」自己的煩惱心與攀緣心，更要發起菩提心，接續師父建設人間淨土的悲願，彼此尊重關懷，淡化、消融自我。以整體利益為考量，不在對錯中起對立，在行住坐臥中默照，從生死道進展至解脫道，再至菩薩道。

悅眾們在禁語中收攝身心向內觀照，不論是坐禪、經行、瑜伽運動、用齋、出坡等，在每一個當下練習。

「身在禪裡，心在禪裡；清楚放鬆，全身放鬆」，享受呼吸，體驗生命。大廳分享時，不少悅眾感動落淚。有禪眾分享，小參法師鼓勵他帶著清楚的覺知，細細體驗生活中處處是禪，讓他發願將佛法帶入生活中，早上發願改變習氣，晚上懺悔檢視自己，每一個當下都與佛法結合，以感恩心歡喜面對境界，以用功修行回饋師父的諄諄教誨。

常應法師勉勵悅眾：「因緣具足才能參加禪修營，但修行更要在平常落實，早晚做定課，將佛法運用在生活上，使生命品質提昇。」



▲慈基會關懷社區長者，規畫各種活動，提昇健康快樂的生活。
(慈基會提供)

人基會 香草共備課

觀察植物 學生命智慧

【黃紫華／臺北報導】疫情方歇之際，法鼓山人文社會基金會的香草老師共備成長課於三月六日展開。臺灣大學農藝研究所名譽教授劉麗飛主講「向植物學習——春花秋實知多少」，帶領三十九位香草老師，從植物葉片的特性、樣貌、種類等面向，一同觀察植物世界的奧妙。

植物的排列形狀、生長角度，都能窺見植物為適應生態環境所展現的生存機制與智慧。如：植物葉片的排列方式有互生、對生、輪生的差別，會如此排列生長，是為了充分利用空間，讓每片葉子都能充分受光，行光合作用及蒸散作用。劉麗飛表示，植物的葉片好似會算數一樣，自然而然的排列成黃金分割比例，其精密與細緻，可從觀察松果、鳳梨、向日葵的管狀花及舌狀花的排序中得知。而這黃金分割列數的原理經過人類的巧思及運用，從「仿生學」的角度出發，創造了許多著名且傳世的建築物。

「為什麼葉片大多是薄薄一片？」劉麗飛說，主要是易受光，即使是下層的葉片，也能受到陽光，這正是利己也達到利人的最佳體現。而且無論遇到多大的災難和危險，只要留下一片葉、一段莖、一顆芽，植物就能保命、生生不息。劉麗飛期勉大家，透過觀察植物來學習，不僅能看大自然的智慧，更能使自我生命態度有所提昇。

慈基會 林邊仁和社區關懷

長者學習新知 揮灑樂齡色彩

【本刊訊】自去年（二〇二〇）十二月起至今四月九日，法鼓山慈基會每月兩次，定期於屏東林邊仁和社區舉辦長者關懷。三月十二日上午，高雄和潮州地區十三位義工，再度來到林邊仁和社區關懷協會活動中心，陪伴關懷四十三位長者。

「假如還有來生，請問你最想再遇到誰？」每位長者有三片剪好的樹葉，可寫上三個名字。有長者分享，感謝父母親的身教言教，自己受益良多；更感恩退休後有機會學習佛法，熏陶之下希望將來能踏上蓮花跟隨菩薩修行，願能遇見阿彌陀佛。

DIY 手作「時空膠囊」，義工協助長者用厚紙片製作成球形的時空膠囊，將所許的願望，放入時空膠囊，再帶回家裡與家人分享，製作的過程中雖有些手忙腳亂，但長者們認真愉悅。看完《大法鼓》聖嚴師父開示「寬恕的美德」，大家討論是否曾因為一句話、一寬恕的煩惱？一位長者分享，年輕時講話不注意，傷害到家人，後來才學到凡事三思而行，才能避免摩擦與爭端。

每一次的關懷陪伴，藉由精心規畫的活動內容，如：式動禪、生命樹、心靈茶會、故事平台、茶禪體驗、年節活動、戶外禪等，讓長者增添生活的樂趣，學習生活新知，提昇健康快樂的生活。

與生死相遇

◎釋常哲

無常中的無常

這一年多來關懷幾位在七十七歲之內家裡連續喪親的個案。有中年母親還在第五個七中，兒子因治公而葬身餐廳大火；有老伴才圓滿植存，另一半也隨之而去……接連的噩耗讓至親措手不及，這就是婆娑世間示現的「無常中的無常」，宣說著苦難人間逼迫的「苦聖諦」！

有位年輕未婚的往生者，是備受奶奶疼愛的孫子，不願繼承家業的他，想要努力開創自己的人生，讓母親及家人驕傲。事發當天，奶奶還提醒下午要一起為母親誦經祈福，盡量勿外出，孝順的他表面順著奶奶，私下還是積極約了客戶在餐廳洽談。不久，缺席誦念的他傳來死訊，讓全家猶如晴天霹靂……

奶奶雖是女強人，但經歷媳孫相繼捨世，還是難掩內心的脆弱。

與創傷。隔天到家中關懷，當下也只能陪伴與傾聽，看到往生者房間兩隻可愛的波斯貓在床上天真地玩耍，似乎不知疼愛牠們的主人已永遠離開了，我在床邊為其念了幾句佛號祝禱。

由於他們全家從師公東初老人時代就一路護持，佛事過程中，僧團法師的關懷多少撫慰了他們的悲傷，關懷院也盡力協助佛事到植存圓滿。我觀察發現，個案的家人因為在法鼓山學習佛法，常常安撫心理的作用，但與佛教所揭示的因緣因果觀卻不相應。佛教認為，每一個人來到世上都有各自的福報與罪惡，隨著善惡染淨的業力因緣而呈現不同的境遇，然而罪福如幻乃生滅法，皆非絕對。所以遭逢意外或連續喪親並非外力或沖煞，而是「一有因有緣世間集」，應該建立起正知正見來破除迷信。

的迷思，以為家中一年內只要接連有兩位親人過世，恐有第三位親人會遭遇不測，因此常會請道士先用雞來引路，再用活鴨祭煞做法，用紙紮人代替活人擋煞，叫做「祭空棺」或稱「祭草人」、「祭三喪」。

這是可以被同情與理解的，因為人類潛意識中本來就存在許多不確定與不安全感，期待透過民俗儀式來消除疑慮與恐懼。某方面的確有安撫心理的作用，但與佛教所揭示的因緣因果觀卻不相應。佛教認為，每一個人來到世上都有各自的福報與罪惡，隨著善惡染淨的業力因緣而呈現不同的境遇，然而罪福如幻乃生滅法，皆非絕對。所以遭逢意外或連續喪親並非外力或沖煞，而是「一有因有緣世間集」，應該建立起正知正見來破除迷信。

謝謝媽咪 也來場浴佛 SPA

2021 法鼓山心靈環保家庭日【母親節 X 浴佛節】
帶著媽媽來幫佛菩薩做 SPA，更歡愉媽媽的照顧

「托水鉢·感恩裡」。今年，我們以托水鉢象徵佛菩薩的誕生而殊勝浴佛，更感恩母親子宮孕育我們的恩惠。母親節這一天，您可以裝滿一杯水，靜下心，緩步走，感受那滿而不溢的慈悲與智慧。然後，開心地向母親說聲：謝謝媽咪懷胎十月而給了您今生。

母親節 5月9日(周日)上午9點到下午4點
帶著感恩心歡喜心，一定要來北投農禪寺一起浴佛謝謝媽媽，全家一起平安又自在

活動網址：www.ddm.org.tw
活動地點：農禪寺(巨蛋)
諮詢電話：02-28966119 分機 208、210

DDM Inner SPA：try to Stop, Relax & Enjoy (SRE)

法鼓文理學院 佛教學系

佛教學系不只是學習人類重要的文化知識遺產，同時也是生命價值與生活態度的選擇。從認真思考生命價值開始，承諾自己成為一個有關懷、有智慧、有專業的世界公民！

歡迎報名

農禪寺

後40人生優雅開展



學員參加農禪寺「後四十的人生必修課」，學習開創路實自在的後半場人生。（農禪寺提供）

「江胤芝／北投報導」身處同溫層的溫暖美好世界，為何心中仍充滿矛盾與煩惱？農禪寺為中、高齡族群所開辦的「後四十的人生必修課」，三月十四日首度開班，第一堂以「聽見不一樣的聲音」為題，以工作坊形式進行，學員就不同的生命議題省思與分享，學習認識自己也接納他人。

農禪寺監院果毅法師表示，誠實面對生命每天都在倒數的事實，才能積極思考如何運用有限的时间、體力與能力，做喜歡又有意義的事。大家都只有一次的機會，卻沒有學習要怎麼老！一法師指出，寺院是一所生命教育的學校，除了修習佛法，也陪伴不同年齡層善用方法好好生活。

課程中，學員首先分享自己喜歡與不喜歡的事物，並欣賞「貼心管家祖克柏」漫畫。貼心管家替主人翁一一節選環繞身邊的人事，形塑出溫暖美好的世界，卻迴避掉真實的聲音，令學員深刻自省：「一人都有貼心管家，從一早醒來就替我們選擇要吃什麼、看什麼新聞、跟誰交談……」

一要有勇氣否定昨天的自己。一常用法師從佛陀走出皇室舒適圈的歷程指出，對真實世界、生老病死感到好奇，是佛陀解開人生答案、生死之謎的關鍵，唯有「自覺」才能解脫根本煩惱，鼓勵大家走出同溫層，善用有限生命來創造無限的未來。

在觀看聖嚴師父開示影片「談資訊多元及因緣的觀念」後，法師解釋，我們每一刻的想法都隨著各種因緣而改變，清楚因緣更要接納多元觀點，勉勵學員練習消融自我，透過對話來修復關係。法師並提供「觀、照、提」的心法，經由「身受心法」的練習，突破自身慣性，培養覺照力。「要迎向優雅晚年，是需要努力的，否則就是不識因緣、因果。」學員林秀姿透過管家與主人的寓言，反思親子關係，看到許多父母對孩子的愛，往往是過度保護與限制，期許自己遇到衝突時，能靜心檢視事情的多元面。甫從福田班畢業的張東淵從擔任義工的經驗省思，有時出於好心也可能讓他人不快，盼能學習溝通、跨越歧見，接納更廣闊的生命經驗。涂凱甄表示，這堂課打破過去她對佛教的印象，原來佛法能活用在工作生活，在步入中年、感到徬徨的人生階段，特別需要這般穩定的心靈力量。

北美法鼓傳燈

念師恩 續師願

年譜分享、禪學思想講座、紀實電影座談 不同角度緬懷師父 堅定學佛願心

【王曉亞、蔡常儒／綜合報導】緬懷創辦人聖嚴師父教澤，延續傳法火炬，北美洛杉磯、舊金山、溫哥華三處道場，於二月二十、二十一日兩天，聯合舉辦三場線上「法鼓傳燈」系列活動，包括《聖嚴法師年譜》分享會、《聖嚴法師的禪學思想》講座，以及《本來面目》紀實電影座談會，從不同的主題和角度，與海內外四眾弟子一起感念師恩，堅定學佛、護法、弘法的願心，接續師父的法身慧命，讓佛法的光明照亮世間。

第一場《聖嚴法師年譜》分享會以「心門解鎖，宅疫自安」為題，由年譜編著者林其賢、法鼓文化編輯總監果毅法師與談，二百多位全球各地信眾視訊參與。林其賢分享《年譜》出版的緣起與過程，內容綱要、閱讀方式。他表示師父顯現一位平凡僧侶，但一輩子奮發向上，不斷地突破、學習，用一生展現悲心願行，教導我們無論身處何種環境，都要不斷努力精進。果毅法師分享，師父捨報之後，自己才體會師父在旁諄諄教誨的幸福。在無限時空中，師父是哪裡需要他，他便去哪裡；哪個地方的因緣成熟了他，他便去哪裡；「只要有法鼓山理念的地方，即是法鼓山；實踐師父的願，即是和師父在一起。」

第二場《聖嚴法師的禪學思想》講座，由禪堂主果毅法師、禪堂板首果興法師主講，全程同步英文口譯。

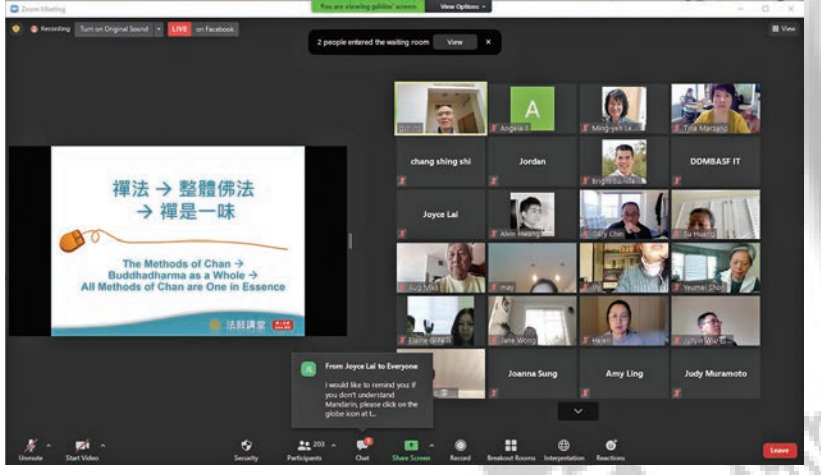
共有六百多位信眾於線上聆聽。果興法師提綱挈領介紹師父的思想，如「只有方向，無一定的做法」，是以「一開發自己的智慧，也成就他人的智慧」為指標，順著時空背景而為，沒有一定要怎麼做，或不要怎麼做；順著慈悲原則而行，眾生需要什麼，就給予所需要的佛法關懷。

果興法師則精要介紹師父在美國帶領禪修的因緣、僧團三學研修院的成立起源、師父學習禪修的過程和方法，並接開關的實證經驗與天台、華嚴經教接軌，進而貫通普洞、臨濟的修行法門。

第三場《本來面目》紀實電影座談會，由影片監製楊培、導演張劍維與談。線上參與的聽眾 Sharon Lee 感恩地表示，以前雖然常去法鼓山，但不知道自己喜歡在那裡，心情很平靜，但不知道為何何產生這樣的感受。直到看完這部電影，上網找了師父過去的照片、法鼓山的講座，從此改變了自己的人生。



▲果興法師、林其賢老師於紫雲寺現場，視訊分享《聖嚴法師年譜》的願行典範。（郭惠心攝）



▲果興法師分享師父的禪學思想，各地信眾於線上聆聽。（舊金山道場提供）

蘭陽分院 劉東啟引領傾聽老樹的語言



▲劉東啟分享傾聽老樹，與自然融合共生的研究歷程。（蘭陽分院提供）

【郭淑娟／宜蘭報導】人生病了，可以找醫生治療，樹生病了呢？三月二十日，蘭陽分院「平安自在」意門」第一場講座，邀請日本國家認證的樹醫生、中興大學園藝系副教授劉東啟，與一百五十位聽眾分享「如何傾聽老樹的語言」，引領眾人從尊重出發，在人與樹、人與環境之間，找到彼此共好的方式。

「您今天用了多少樹呢？」劉東啟提到，我們腳下踩的地板、手上的筆記本、平日吃的水果……都來自「樹」。樹是地球上最偉大的供養者。地球的生命來自於太陽的能量，而樹正是能量的轉換者；森林能有效減緩全球暖化速度、涵養水源、保護土壤，提供人類及許多生物生存所需，因此正確理解樹木可說是人類文明很重要的一件事。

劉東啟表示，植物與動物的構造不同，不能用對待動物的思維來理解樹木，應該要拋開錯誤的認知，用心傾聽它的聲音，才能真正的保護它，創造出人與自然和諧共處的環境。

擔任教職的聽眾王盟君表示，原來我們一直用人的角度去照顧樹，以為是為它好的做法，反而對樹造成傷害。進而反思自己與學生之間的相處，應能再更多些覺察，才能了解學生真正的需要，讓彼此都能夠更好。

劉東啟分享傾聽老樹，與自然融合共生的研究歷程。

實地活動停辦期間，香港道場期盼透過網路共修，為大眾帶來平安自在，讓修行定課成為生活的日常，凝聚彼此的善念願力，迴向疫情早日止息。

香港道場 邀您加入 夏日共修

「香港訊」春天將盡，夏日將至，全球疫情依然起伏不定，如何在無常中保持精進不懈，是佛弟子們重要的修行功課。繼「春之修行日常」後，香港道場將於四月六日至六月二十七日，繼續舉辦「夏之修行日常」網路共修，每節一小時十五分，由監院常展法師、三位常住常務法師、演法法師、演建法師共同帶領。

過去一年，香港信眾已適應雲端共修的家修行模式，接續推行的夏季共修，延續先前內容，包括：週二禪瑜珈、週三經教導讀、週四禪坐共修、週五念佛法修。首播時間為晚上七時三十分至翌日晚上九時。本季新增週六大悲懺共修，時間為早上九時至週二晚上七時。

香港道場表示，希望藉由念佛、拜懺、禪坐、禪瑜珈等共修，幫助大眾調身調心。佛法開示將以人間佛教為主題，加入在家功課，分享如何將佛法落實於生活中。此外，也將收集參與信眾的心得和回饋，由法師於線上開示時，進行回應和解答。

溫哥華道場 查可分享慈悲心的培養

【范智傑／溫哥華報導】二月二十日早晨，溫哥華道場舉辦佛法講座，邀請聖嚴師父西方法子、現居克羅埃西亞的查可·安德烈維克（Zarko Andrić），連線分享「如何培養對自己和他人的慈悲心」，除了北美東、西兩岸民眾，還有新加坡聽眾於當地凌晨上網參與，在世界各地凝聚慈悲心，也為世間增添一份祝福。

「慈悲心是很大的課題。」查可提到佛教常用月亮來比喻慈悲，月亮無所不在，即使被烏雲遮住了，也仍然存在，正如人們本具慈悲心。「在大乘佛教中，慈悲心很重要。」他說明大乘佛教的目的，是度眾生得解脫，菩薩行所發的菩提心，就是廣大的慈悲心。

慈悲的意思是「幫助別人拔除痛苦」。查可表示，知道別人的痛苦，並不是要自己和他一樣痛苦，但我們必須知道痛苦是什麼，還有苦從何而來。發離苦心的出離心是對自己慈悲，進而延伸到對他人慈悲。「我們要學習放下對自己的執著，因為自我中心很強的人，不會察覺到他人的痛苦。」慈悲心不只是看到別人的痛苦，而是同理對方真正的感受，當自我愈少，愈能察覺到對方的苦。

查可還談到三種慈悲：生緣慈、法緣慈、無緣慈。「生緣慈」只對身邊的親朋好友，「法緣慈」是對一般眾生，「無緣慈」則是同體大悲，無有分別。他也提到六波羅蜜中的布施，包括財施、法施、無畏施。布施物質、時間是財施；傳佈知識，佛法是法施；解除人們心中的恐懼是無畏施。「當我們與人分享佛法，就是對他人慈悲。」

如何培養慈悲心？查可表示，主要是不斷地練習放下自我。他以慈悲喜捨「四無量心」來解說修行的方法，當我們能去除自身障礙，便能轉煩惱為慈悲喜捨，以「慈心觀」來練習，可以具體地從自己開始，然後逐漸擴大，涵蓋到無量無邊的眾生。

安和分院 人生系列講座登場

【施心媛／臺北報導】以平安自在、銀力樂活為主軸的「人生系列講座」，三月十三日於臺北安和分院登場，近四百位民眾一同聆聽法鼓文化編輯總監果毅法師、僧團弘講師常隨法師、有鹿文化社長許梅之、金鐘獎主持人王浩一，分享如何因緣契佛法而翻轉生命，即使到了人生下半場，仍能一路向上學習的過程。

許梅之首先以「但願心如大海」為題，述說十八年前身陷生命低谷，透過六天五夜的閉關，專注抄經。當我專注抄經，終於體驗到沒有煩惱的許梅之，就像《觀世音菩薩普門品》所寫「我為汝略說，聞名及見身，心念不空過，能滅諸有苦」，修學過程就像埋一顆種子，因緣到了就開出智慧的花朵。」他期許自己的心能像大海般寬廣深遠，不畏煩惱染著。

果毅法師以「深觀因緣學放下」為題，強調若能深觀因緣，即能看見重重無盡的因緣，而能學習在生命過程中不斷的提起與放下。法師以「一人的答案盡在《人生》」說明，他的人生可說跟隨《人生》的師公法老初老人、聖嚴師父的生命，有著很深的法緣。尤其師父在《人生》復刊時，寫下「人生要在平淡之中求進步，又在艱困之中見其光輝」等八句勉勵語，更是他人生順逆因緣的座右銘。而《人生》要帶給世界光明和希望，是師父對《人生》的勉勵，更成為法師一生的願力。

身為長子的王浩一，五十歲才有時間寫書。近年他在樂齡大學分享生死學，不講如何死，而是分享怎麼活。「人生到了五十，就要開始學會清掃、捨棄、重置。」



▲常隨法師（左二）、王浩一（左一）分享如何樂活的方法。主持人為吳嘉沅（右）（王御攝）

懂得捨棄，才能聰明變老。他分享修過的陶器器，就像每個不完美的生命，經過磨難修補，才能成為一件件世間僅有的藝術品。

常隨法師以「不住不求以度瀑流」為題，藉由現年八十多歲的珍芳達引用畢卡索的話：「人要活了很久，才知道如何讓自己保持年輕。人的精神可以像爬樓梯，一路向上。」引導大眾思考：如何從苦活到樂活？「運用四行：報冤行、隨緣行、無所求行、稱法行，保持眼光高遠、心胸廣大，便可以度過生命的瀑流。」

- 法鼓山世界各地分會聯絡資訊：
- 北部
- 農禪寺 Tel: (02)289-0249
 - 雲來別苑/應 Tel: (02)289-0289
 - 中華佛教文化社 Tel: (02)289-0289
 - 安和分院 Tel: (02)277-0289
 - 天南寺 Tel: (02)867-0289
 - 廣明寺 Tel: (02)380-0289
 - 廣明別苑 Tel: (02)315-0289
 - 基隆精舍/基 Tel: (02)242-0289
 - 中山精舍/中 Tel: (02)259-0289
 - 新竹精舍/新 Tel: (03)525-0289
 - 松山分會 Tel: (02)165-0289
 - 內湖分會 Tel: (02)279-0289
 - 社子分會 Tel: (02)281-0289
 - 石牌分會 Tel: (02)937-0289
 - 大同分會 Tel: (02)259-0289
 - 圓山分會 Tel: (02)910-0289
 - 北投分會 Tel: (02)289-0289
 - 淡水分會 Tel: (02)262-0289
 - 城中分會 Tel: (02)897-0289
 - 大安信義南 Tel: (02)277-0289
 - 文山分會 Tel: (02)223-0289
 - 三石分會 Tel: (02)978-0289
 - 萬金分會 Tel: (02)240-0289
 - 雙和分會 Tel: (02)223-0289
 - 重陽分會 Tel: (02)298-0289
 - 新店分會 Tel: (02)221-0289
 - 海山分會 Tel: (02)226-0289
 - 板橋分會 Tel: (02)895-0289
 - 林口分會 Tel: (02)228-0289
 - 新莊分會 Tel: (02)299-0289
 - 桃園分會 Tel: (03)302-0289
 - 中壢分會 Tel: (03)281-0289
 - 劍潭共修處 Tel: (02)288-0289
 - 同德共修處 Tel: (02)287-0289
 - 屈尺共修處 Tel: (02)266-0289
 - 樹林共修處 Tel: (02)268-0289
 - 三鶯共修處 Tel: (02)867-0289
 - 蘆洲共修處 Tel: (02)228-0289
 - 泰山共修處 Tel: (02)853-0289
- 中部
- 臺中寶雲寺 Tel: (04)225-0289
 - 臺中寶雲別苑 Tel: (04)246-0289
 - 南投德華寺 Tel: (04)924-0289
 - 三義DIY心靈苗圃分會 Tel: (03)736-0289
 - 豐原分會 Tel: (04)252-0289
 - 海線分會 Tel: (04)262-0289
 - 彰化分會 Tel: (04)711-0289
 - 員林分會 Tel: (04)837-0289
 - 南投分會 Tel: (04)923-0289
 - 苑裡共修處 Tel: (03)774-0289
 - 竹山共修處 Tel: (04)926-0289
 - 東勢共修處 Tel: (04)258-0289
- 南部
- 臺南分院/臺 Tel: (06)220-0289
 - 臺南雲集寺 Tel: (06)721-0289
 - 高雄紫雲寺 Tel: (07)732-0289
 - 高雄南/北區 Tel: (07)732-0289
 - 高雄三精共修 Tel: (07)225-0289
 - 嘉義分會 Tel: (05)276-0289
 - 屏東分會 Tel: (08)738-0289
 - 潮州分會 Tel: (08)789-0289
 - 虎尾共修處 Tel: (05)636-0289
 - 朴子共修處 Tel: (05)370-0289
 - 白河共修處 Tel: (06)683-0289
- 東部
- 臺東信行寺 Tel: (08)922-0289
 - 蘭陽分院/羅 Tel: (03)961-0289
 - 宜蘭分會 Tel: (03)933-0289
 - 花蓮分會 Tel: (03)834-0289

探索生命價值 走不一樣的路

僧大師生分享僧伽教育內涵
勉有志青年發悲願心出離自我 走向十方



▲有志報考僧大的青年，聆聽方丈和尚分享漢傳佛教宗教師的使命感。(張田沛攝)

【釋演曉／金山報導】三月十四日一早，僧伽大學校園顯得格外熱鬧。來自各地四十多位考生、親友來到僧大階梯教室，參加一年一度的招生說明會。副院長常寬法師、果光法師、教務長常啟法師、學務長常濟法師、常格法師及總務長常實法師皆歡喜出席，還有馬來西亞、越南及中港澳地區的考生活躍踴躍，了解校園生活與應考重點。

方丈和尚果輝法師也到場勉勵考生，僧伽大學是培養有大悲願心的宗教師，「由生轉熟」、「由熟轉生」，是培養過程所要經歷的，提醒考生帶著「真、純、正」的初發心報考，必能超越種種困難。

招生海報上，紅色磚牆圍成曲折複雜的迷宮，一列宗教師勇於挑戰自我，走出彎曲迴繞的通道，迎向更寬廣的世界。副院長常寬法師以今年招生海報主題「出離自我，走向十方」說明出家意義：眾生所在無邊際，需要悲願心的宗教師「走向十方」廣度眾生；而「出離自我」寓意出離煩惱，幫助自己與他人眾生。

想進僧大，英文、國文、佛學概論、禪學概論該從何準備？學長們分享應考的心態與方法，建議從考題入手，熟讀聖嚴師父禪修與基礎佛法著作，並提醒備考過程也是在薰習佛法，並提起願心與信心取代猜題的得失心。

大堂提問時，考生發言十分踴躍及多元。親人生病能回去照顧嗎？疫情當前，海外考生如何應考？生活不適應怎麼辦？畢業出路何在？師長們親切地逐一為考生解惑。女副院長果光法師說，出家生活是修行與奉獻，隨著僧團賦予的任務弘法，在奉獻中成就自我，也就是聖嚴師父以身示現的「盡形壽、獻生命」。

小組討論時，新店面會悅眾邱柏瑞向法師提出有關出家的各種疑問，經由法師的講解，使他更堅定要報考僧大的意願。來自苗栗的蔡其峰，曾有過難死經驗，從此對生命起了疑問，他分享，接觸佛法後，認為也許出家人可以解決生死疑惑，聽了法師分享僧團生活，更確定自己的志向，決定坦然跟家人說：「接下來我要走自己的路，別擔心。」

通往心靈環保的終身學習教育

【本刊訊】由法鼓文理學院主辦的「終身學習菩薩行」工作坊，三月十四日在臺北安和分院舉行，以「安心之道」為主軸，從「本來面目精神」夢想的實驗室出發，帶領現場八十多位民眾，藉由反思「我是誰？從何而來？往哪裡去？生命的價值及意義？」一同認識聖嚴師父「大願與學」的法鼓文理學院。

開幕式由人文社會學群學群長陳定銘主持，帶出與四種環境緊密對話的「生命教育」、「社會企業與創新」碩士學位課程。隨後大願校史館主任辜琮瑜以「三生有幸、四境安樂」，貫串出生命教育的主題——透過內修，覺察生命、安頓身心。佛教學系系主任鄭偉仁以自身西行求學、探索佛學精微義理的歷程，鼓勵大家透過不斷學習及生命實踐，走出一條應現代人所需的智慧之路。

下午，心靈環保中心主任黃信勳、社會企業與創新學群系主任葉玲玲、學群長陳定銘，以及中華佛

學研究所所長果鏡法師，從人為的全球氣候變遷，到大腦的結構與功能、心靈環保管理學，談到趙州公案「喫茶去」。最後在主持人生命教育學群主任楊蓓蓓的總結下，引領大眾思考，如何從自身內外安定，延伸到人我、他者、自然萬物間的深刻關懷與相互安心，進而積極開展出新的互信關係，以及整體互助的永續經營模式。

擁有社會專業，常參與佛學課程的黃庭偉，總在不同的知識間尋找人生答案，接受佛法薰習後，對佛法的生命觀非常感興趣；身為六倫種子教師的張樹倫，參加活動後驚喜發現，大學教育不只有佛學課程，更有應世俗的人文社會學群。

法鼓文理學院開設專門課程的學分班、深入佛法義理的佛教學系碩士、碩士班；以及生命教育、社會企業與創新碩士學位課程，歡迎有興趣的民眾上網查詢。

◎法鼓文理學院網址 <https://www.dila.edu.tw/admission>

法鼓文理學院喜迎第二位博士

從義工到博士後研究

◎張雅雯



(張雅雯提供)

十 八年前到農禪寺當義工，感覺像是回到了家。二〇一二年因緣際會成了法鼓文理學院碩士班學生，直到今年二月從博士班畢業，很高興有機會分享在碩、博班八年多的學習對生命的影響，謹以此文表達對三寶、聖嚴師父、法鼓山體系真摯的感謝之意。

求學過程中，深深體驗到師父「解行並重」的辦學理念，既有對梵、巴、藏語言與經典理論的紮實學習，也有初期禪七、早晚課、早晚坐、行門呈現等實踐要求。誠如師父所說，法鼓家風是「實用為先」、「道心第一」，鑽研學問並不單純為學術研究而研究，學院的課程設計，兼顧了讓學生在奉獻中學習，讓自我中心少一點，從利他中自我成長。

幾位老師的教導對我的生命產生轉化影響：教《阿含經》的楊郁文老師，把《佛法》就是一「活法」滲透到每堂課的互動解析；已故的杜正民教授總是鼓勵我們，把學校學到的知識轉化應用與分享。果鏡法師帶領初期禪五、禪七非常有耐

性，如同呵護幼兒般逐步引導成長，博士班行門也是果鏡法師指導，以義工團環繞組為對象，師父的禪法與《大法鼓》為參考，設計、執行漢傳禪法生活應用系列課程，過程中獲益良多，便將過程重要紀錄與成果以網站與大家分享。(請掃描左下方QR Code)

博士論文研究清初臨濟宗三峰派祖師仁山寂震的禪學思想，指導教授惠敏校長以其實證學風如實證的嚴謹態度，閱覽、記錄、研究、發表、實踐的踏實步驟，提點學術研究融合修行與生活，無不潛移默化地對生命發揮影響。而博論研究對象——寂震禪師，就化眾的多元善巧而論，與聖嚴師父頗有相似之處，既有現前念心的直指，亦有臨濟宗的棒喝、話頭，也顯引導禪子與信眾拜懺、讀經，並勤於注經撰

述而著作等身，都在傳承中勇於創新。

《鄧尉山聖恩寺志》記錄了三峰派三代祖師的禪堂鍛鍊、鑄法華鐘、蓋藏經閣、辦華嚴講、講經者述……當我回頭看著法鼓山的法華鐘、佛學圖書館、水陸法會、《法鼓全集》、法鼓文理學院，想著師父如何一人做了三代祖師積累才能完成的聖事，此生有幸遇師父及其聖事的教育園區，如何能把握時光好好修行、奉獻。

目前於中華佛研所進行漢傳禪學的博士後研究，從義工、碩博士到博士後研究，不論在農禪寺奉茶接待，還是在學院於燈下振筆疾書，或在分院活動彼此交流，容或時光遷移，場景改易，但初心未改，願隨分隨力，衷心誠意地分享佛法予因緣際會的人。

【釋演曉／金山報導】法鼓文理學院於三月十七日下午，再度邀請哈佛佛文理學院南亞學系博士蔣揚仁欽主講「半甲子的修行心得：〈三寶偈〉的重點摘要」。蔣揚仁欽以八項對空性的提問來對應二〇一五年自撰的〈三寶偈〉，涵括空正見、解脫心、菩提心等修持內容，為現場五十位師生指引學佛解脫之道。

長年隨侍達賴喇嘛的蔣揚仁欽，整合自身觀修方法，參考宗喀巴大師的《三主要道》，寫下〈三寶偈〉，與大眾分享，便於學習。

《三寶偈》有二十七個偈頌，每頌四句，每句七字，一共七百五十六個字。「三寶」指的是空正見、出離心、菩提心。修行方法首要思惟空性，並相信解脫是存在的，而生出離心，最後階段是發菩提心。

蔣揚仁欽從〈三寶偈〉談佛法修持

後階段是發菩提心。

《三寶偈》寫道：「凡夫所見諸境性，皆由自力成己性。」通常凡夫見性，到任何現象，會認為是真實發生的，以為「有」與「真實有」、「發生」與「真實發生」是不可分離的。蔣揚仁欽從中觀應成派的觀點來解釋空性，以桌子為例，摸得到、看得到，這是客觀上真實的存在，然應成派認為，不但勝義諦是無，世俗諦亦是無，即使是現前看到的桌子也是空的，因此諸法的究竟性質是空無自性，凡因無明執著實有，都是由「我」分別而生。

所以煩惱的根本是愛我執，要解脫必須依空正見，是無明的對治力。他指出，眾生因不了解空性而輪迴流轉，對心的究竟性質誤認為自性有、真實有，而造作種種業，感得輪迴之苦；必須認識心的究竟性質是無自性，由空正見慢慢淨除錯謬的認識。至於如何修練菩提心？如〈三寶偈〉：「無始輪迴生復生，諸生對我眾恩在；心懷感恩不念仇，我應積極求樂因。」蔣揚仁欽表示，菩提心是自然任運地生發「為利一切眾生，包括仇敵，我要完善自己，故要成就無上菩提」。生起菩提心的兩大因是：無上菩提之信或智、自然任運地「不忍眾生，包括仇敵，受二障干擾」的大悲心。蔣揚仁欽勉勵大眾，有菩提心的大悲心能化悲憫眾生為力量，為幫助眾生遠離種種苦難而更積極行六度萬行，能夠更早完善自己，將來成就時，眾生也能成就。

教育文化短波

連線梵巴三學國際研討會 鄧偉仁分享心靈環保

新加坡藏傳佛教中心於三月五、六日，以網路視訊舉辦「梵巴傳統增上三學國際研討會」(Padmasanti International Buddhist Conference 2021)，邀請第十四世達賴喇嘛開示演說，法鼓文理學院佛教學系系主任鄧偉仁與中國佛教協會會長淨耀法師、中央西藏研究大學副校長昂旺桑格西、馬來西亞南傳佛教總會、Sri Saranankara 長老、敏珠林、傑尊、康卓仁波切、印尼 Saranankara 博士等三十八位專家學者，以「戒、定、慧」三個主題進行兩日演說與對話。

達賴喇嘛開場致詞表示，當代訊息流通快速，使佛教教義能傳播到世界各地，此時佛教徒更需透過這種型態的研討會，讓彼此關係更緊密。藉由佛教各傳承之間的共同基礎「戒定慧」三學的研討與宣揚，作為穩定人心、開揚善良、慈悲與愛的價值。

鄧偉仁於閉幕式發表演說表示，全球化時代，資本主義及民族意識盛行，種種災難使人類感受到生存的不安與困境，這都是因為人心的貪婪所致。他提出聖嚴師父推動「心靈環保」，以慈悲與智慧為核心，使人類獲得普遍和平，共建人間淨土的前景。

聖嚴漢傳佛教傑出博士論文獎 郭佩君獲殊榮

聖嚴教育基金會日前公布第二屆「聖嚴漢傳佛教傑出博士論文獎」，由臺灣大學歷史研究所博士郭佩君所撰寫的《教團、儀式、權力：東亞文化流變中的天台佛教》獲得殊榮。

該論文以千餘年來東亞思想交流最前沿的天台佛教思想變遷為主題，同時大量引用各時代佛教原始文本資料加以疏證，將天台教團創設時提倡倡的「三為」(為佛法、為國土、為眾生)護國思想，重新以儀式、權力、教團三方面進行整合詮釋。作者使用許多珍貴的原始文獻，著意甚深，對漢傳佛教研究甚有裨益。在六月二十八至三十日舉辦的第八屆「漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會」，亦將邀請郭佩君博士發表此篇論文。

自二〇一九年起設置的「聖嚴漢傳佛教傑出博士論文獎」，旨在鼓勵年輕學子從事漢傳佛教以及聖嚴思想研究。凡論文主題為聖嚴思想或漢傳佛教相關研究，三年內畢業的國內外博士生，均歡迎投稿。每年九月一日至十一月三十日開放申請，詳見聖基會網站：<https://www.shengyen.org.tw> (編輯室)

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 452 期 4 月號

一個人的善終準備

當高齡、超高齡社會成為未來世界的常態，「比鄰若天涯」的社會關係，讓無論已婚未婚、有子無子，任何人都必須有「一個人臨終」的準備。

對於死亡，我們究竟害怕什麼？預約善終，該如何準備？惠敏法師提出「生死管理：夏花與秋葉」三則，從生涯規畫、善終準備到社區社群支持提供解方。常哲法師從大事關懷教育分享經驗，以佛法為依歸，讓生死兩相安。血液腫瘤科醫師張明志正視病人的「靈性困擾」，給予安定力量。「死亡咖啡館」女主人郭慧娟透過桌遊、座談，破除大眾對死亡的禁忌，直面死亡。

張雪卿一路陪伴同修杜正民老師療病到善終，如今獨居的她也努力積累遠行資糧，一個人臨終也無懼；年輕癌友星希亞積極活在當下，列出心願清單，不讓此生空過。

「電影與人生」介紹《靈魂急轉彎》，歡迎加入生死旅程，一探做古畢業班、投胎先修班奧妙，找到屬於自己的生命火花。「禪修正見」古帝亞茲用「瓶中養鵝」公案解說自我，你想到怎樣放出瓶中鵝了嗎？(每本 180 元，訂閱特惠專案請上網查詢)



歡迎加入《人生》讀書

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

法鼓講堂

從在家到出家

廣修38種吉祥

如何尋求吉祥？佛陀有答案！

鄧偉仁老師於「法鼓講堂」細說《吉祥經》，引領我們解開吉祥的幸福密碼。



(李佳純攝)

◎文／江胤芝 繪圖／橘子



人追求吉祥，但什麼是吉祥？這個連天人都感到好奇，向佛陀一探究竟的問題，在《吉祥經》裡能找到答案！三月三至二十四日每週三晚上，法鼓文理學院佛學系系主任鄧偉仁，在「法鼓講堂」，以「吉祥經」為題，述說三十八種吉祥，並同線上直播，陪伴聽眾解開幸福密碼。

以熟稔的巴利語唱誦《吉祥經》揭開序幕，鄧偉仁解釋，《吉祥經》常被用於喜慶場合的唱誦祝福，至今在上座部佛教仍廣為所用。出自經藏《小部》裡的《小誦經》、《小誦經》共有九部小經，另外還包括《慈經》、《寶經》等，皆有偈頌，可透過唱誦來提醒弟子依教奉行。

「世人所認為的吉祥，往往是看到好兆頭，或算出好時辰，對佛陀而言，卻不離戒定慧三學、八正道、六波羅蜜等甚深法義。」鄧偉仁表示，佛說三十八種吉祥，循序漸進地從在家到出家，從世間法到出世間法，善巧引領人通往最上吉祥。

成佛之道，吉祥不假外求，其內涵猶如聖嚴師父所提昇的人品，建設人間淨土，對於學佛者是很好的修行指南。

「不結交惡人，親近諸智者，禮敬可敬者，此是最吉祥。」從親近善知識開始，佛陀說在家眾可追求的吉祥，包括境教的薰陶（居住適宜地）、奉行戒律（善學於律儀）、完成家庭責任（奉養父母親）、服務社會有幫助（正當的職業）、從事公益（於法不放逸）等。

增長諸善法後，慢慢要通往出離的方向，包括恭敬、知足、忍辱、聽聞與討論佛法等；更進一步，透過收攝感官、精進修行（熱忱與梵行），逐漸一體證於涅槃，即使接觸世間法，心仍不動搖，達到無憂、無染、安穩的境界，即便四魔（五蘊魔、煩惱魔、死魔、天魔）也無法擾亂，終得解脫輪迴。

講堂中，鄧偉仁不時將經典與現代社會互映，如「資本主義社會的物欲橫流，來自不知足。」「忍辱並非善惡不分，而是對錯誤的行為，能以善意的態度來善巧回應。」因就讀樂齡大學而成為鄧偉仁的學生，鄧麗金表示，巴利文誦誦讓心感到祥和，此外，「老師總能引導大家反思經典的涵義，讓佛法變得更積極！」

三月十七、二十四日最後兩堂，鄧偉仁特別講授《慈經》：「它適用於現代社會面臨的種種困境，對於修習四無量心、行菩薩道的學佛者，同樣是十分吉祥的經。」

法鼓長青班 開學囉！

◎江胤芝

阿公阿嬤 活力動起來！



▲林口班學員（上圖）歡喜投入每一堂課程。文山班學員（左圖）聆聽許仁壽分享「禪悅的人生」。



「在家久了會變『坐家』，想出來動動！」「放下對婆婆與孩子的擔心，能來上課真感恩。」二月二十五日起，法鼓長青班陸續於全臺各分會開課，經過疫情間停課一年，期盼多時的老菩薩再度走出家門，來法鼓山吸收新知，活絡身心，快樂學佛。

首度開班的林口班，三月五日開學當天，許多老菩薩滿面笑容提前來到，欣喜表示：「上課環境令人感到很安心。」二〇二〇年甫遷移新址的林口分會，因空間寬敞且附設電梯，貼心回應長者行動的需求，資深信眾果慧分

說書交流 與師願共鳴

◎魏子茵

法鼓山世界青年會二月二十五日晚間舉行第一屆「說書交流會」，由十位法鼓青年說書人，每人以五分鐘介紹一部聖嚴師父著作，搭配五分鐘現場Q&A，並邀請青年院演說法師、演說法師、政治大學斯拉夫語系教授劉心華、臺北大學企管系助理教授彭奕農、以及臺北大學主任教官朱漢屏等擔任評審。

青年院監院常矩法師勉勵大家：「舉辦說書交流會的目的，是透過閱讀師父的書，藉著消化、內化、分享，與自己的生命產生更多連結。選擇場中別無對手，學佛不需要比賽，而是大家一起交流。」

說書人陳有任首先分享《法鼓山故事》，感念師父筆路藍縷創建法鼓山。范云瑋讀了《美好的晚年》，學習到從不可愛的人事物裡找到可愛之處，心也愈來愈寧靜。林柔香從《放下的幸福》覺察，幸福不是向外追求，而是向內探索，藉著觀照、消融自我，才發現幸福不是為了「獲得」，而是源於「放下」。

「師父的指引，讓我們有方向感和立足點，我也發願奉獻，學習師父的慈悲，看見他人的需要。」徐紘辰因閱讀《找



▲法青會首度舉辦「說書交流會」，說書人與聽眾分享閱讀聖嚴師父著作後，生命有了更多學習和啟發。

青年共學樂 2 法師開箱 觀音的禮物

◎編輯室



▲演柱法師分享《大悲懺》的由來與內容，祝福法青們都能收到觀音菩薩的禮物。

如果向觀世音菩薩許願，你希望求什麼的禮物？三月二日晚間，法青會在法鼓德寶學苑舉辦「菩薩系列」第三場講座，由演柱法師分享「觀音菩薩的禮物」。法師以聖嚴師父的開示影片，帶領大家了解師父一生修習觀音法門，而法鼓山這個道場，也是因觀音菩薩的護念而來。

「觀音菩薩的信仰，早在千年前就受歡迎！」法師談到北宋時期，知禮大師，從小就發願背《大悲咒》，出家後發現《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》既可以修觀，又具有菩薩贈送的禮物。

「透過『禮敬、確認、發願、見賢思齊、懺悔』檢討自己，『歸向、不離初心！』法師提醒大家，不要期待別人做我們的千手眼，要學習當別人的千手眼！法師並以清淨的梵唄唱誦：『妙音觀世音，能救世間苦。福聚海無量，是故應頂禮。』祝福眾人都能收到觀音菩薩贈送的禮物。

學習人生最後一堂課

◎魏子茵

聖嚴師父曾說：「死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。」面對生死大事，如何莊嚴以對？護法總會關懷院今年在全臺開設九場「大事關懷修行課程」，透過解、行二門學習，圓滿人生最後一堂功課。三月八日首場在新莊分會揭開序幕，共有近六十位學員參與，關懷院演說法師鼓勵學員：「學習大事關懷，不僅為自己培養學佛的福德資糧，也為往生者及家屬帶來安定的力量，與眾共結善緣。」

解門課程中，講師林筱玲首先為學員建立往生助念與佛法奠定的正確認知，解釋佛教如何看待民間喪葬習俗，並介紹法鼓山關懷院的做法，鼓勵家屬一起誦經念佛迴向往生者。而簡約莊嚴的佛法奠祭，免除了喧鬧儀式及鋪張排場，使亡者在祥和與中往生淨土，更重要的是無礙關懷在世者，讓家屬在感恩中與往生者無憾告別。

行門課程則實地演練助念，由資深學員身穿海青示範誦念《阿彌陀經》及《往生咒》，練習為往生者開示，祈願佛力超薦，使往生者化念法器的威儀，親自演練木魚、引磬及念佛唱誦的音調和速度，期望往後實際關懷助念時，能引導往生者求生佛國淨土或轉生善道，也以佛法甘露安定生者的心。

學員曾秀梅分享，雖然自己已是助念義工，經由上課更深刻體會，正確的佛法知見才能真正幫助往生者及撫慰家屬。新莊分會召集黃滄海也表示，透過課程培訓，希望接引更多菩薩加入臨終關懷助念行列，以佛法為依歸，讓生死兩相安。

法鼓講堂 www.dharmachod.com

主講／法源法師

圓覺經與量子科學

5/5.12.19.26

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 六月課程暫停

快樂學佛

2021 招生中

你的學佛第一課，輕鬆入門！

5/2 齋明別苑班 5/8 臺南班

對象 對佛教有興趣者 時間 9:00-16:30

期間 每班 3 次課程 洽詢 02-2893-9966 #6658

東石客



（楊斐任攝）

的幸福生口別

近八年來，承受病痛的「東石客」唐瑞彬菩薩，不但勇敢活著，且善加把握每一天，發菩提心、行菩薩道，活出充滿價值的人生，為生命留下了動人精采的篇章。

如果生命就像寫一本書，當人生步入倒數，如何為自己譜寫最後的篇章？

文創實業家「東石客」唐瑞彬菩薩，以積極學佛、踏實修行的每一天，寫就自己生命的最終章，幸福地與家人親友、法親眷屬道再見，為一生畫上圓滿句點。

演定菩薩 安定學佛修行

很多人沒見過唐瑞彬菩薩，但對於「東石客」的字一定不陌生，卡片、書籤等文創用品，處處可見他用自創字體，寫下時而輕鬆、時而發人深省的文句。專長設計的瑞彬菩薩，二十多歲即白手起家，因出身嘉義東石，於是以「東石客」為名，在文創領域拓展出一片天，三十多年來，以一手創意好字，與無數人結下善緣。

二〇一三年，他正值五十多歲人生高峰，卻被確診出肺腺癌末期。在最不安的時刻，佛緣深厚的他，一心想找個依止處，經好友協助聯繫，來到寶雲寺皈依三寶，此後，一如法名「演定」，安定地展開修學佛法、行菩薩道的下半場人生。生病後學佛，瑞彬菩薩每分每秒都不空過。他去了菩薩戒，報名聖嚴書院佛



唐瑞彬菩薩以自創字體書寫聖嚴師父的法語，並製成書籤與人結緣。（唐十惠提供）

學班、聆聽佛法講座、參加禪修、擔任義工，即使身體不適也一樣去上課。住院治療期間告假，出院後一定請教同學：「老師上什麼？」法師們對他十分讚歎，以他「生病還來用功」的精神，鼓勵大眾學習這份精進求法的心。

也告訴身上的癌菩薩：「不怕，有佛光照我們。」化療時，他將吊掛藥劑的點滴瓶，當成觀音淨瓶中的甘露水，自己是在接受身心淨化。不只自己調心轉念，他還在病房裡、候診室，與人分享一點一滴化甘露水，許多病友深受感用，一張張陰鬱的臉，都開始露出了笑容。

由於符合化療新藥的試驗條件，醫院問他可否擔任試驗藥者？由於切身感受痛苦，他不僅應允，並且發願：「願代眾生承受所有苦痛。」每種新藥的副作用都不同，他從無畏懼，反而感恩地說自己是「世界上最幸福的病人」，醫生更稱讚他是一「資優病人」。事實上，從外表到內心，他完全沒有一絲重病病的影子。

分享佛法 處處行菩薩道

有一年，得知寶雲寺悅眾陳炳成菩薩的父親罹患肝癌，瑞彬菩薩主動前往關懷，告訴老菩薩：「不用擔心身上的腫瘤，我的病比您更嚴重，還是可以活得好好的。」原本憂心不已的老菩薩聽了，大受鼓舞，隔天便走出家門去運動健身。

學佛後的瑞彬菩薩，體會佛法的好，積極創造分享的因緣，希望親友都能結上法緣。他帶著《正信的佛教》、《學佛群疑》等聖嚴師父著作，到朋友、學弟妹家中拜訪，也到不同地區的讀書會，講述自己的故事。陪伴他到處分享佛法的廖禎崇菩薩說：「他是菩薩示現，很感恩能跟著他去學習。」

◎陳玫娟

從擔心到燃起熱情

◎林子淇

有幸參與蘭陽分院元月中舉辦的梵唄培訓課程。上課前，一想到要練習梵唄與法器，內心就緊張不已。課程一開始，常先法師與大家分享自己學梵唄的歷程，從最初的不喜歡，硬著頭皮慢慢練習，一句一句修正。雖然指導老師曾經說過他的法器有待加強，但法師不退縮，仍堅持下去，才有現今的成果。

想起自己擔任維那時，無法克服換氣問題，擔心影響整場共修的品質，於是不敢上場。透過法師的授課，終於了解：所有悅眾就是一個「team」（團隊），彼此互相協助、隨時提醒。法師同時也提到：「One Band One Sound」（一個樂團，一種聲音），唯有團結合作，才能達到目標。而我們學習的目標，正是透過梵唄成就法會共修，利益大眾乃至法界眾生。

印象最深刻的，是法師為我們示範執掌小魚與引磬的要訣。如何把小魚打活？如何將引磬打得又柔又響？法師點出我們「打得太空氣」，聲音因此出不來。感恩法師看出問題，給予我們明確的建議。抓到訣竅後再學地鐘，更加感到法喜充滿，原來練習法器，是這麼開心而有精神的一件事！

感謝同組師兄姊姊的陪伴，這是難得的共學經驗。大家都是新手，打錯了，修正就好，彼此互相鼓勵。遇到不確定的地方，趕緊向其他高把時間問練；驗收成果時，果然全數通過。聖嚴師父曾說：「擔心，是多餘的折磨；用心，是安全的動力。」我當以此好好勉勵自己。感恩分院舉辦這次課程，更感恩常先法師的授課及經驗分享，法師不只傳授技巧，也提點學習心態，讓我們重新燃起對梵唄的熱情。

充分溝通 和樂共事

◎果暉法師

發心到任何公益團體做義工，都是令人讚歎的事。但有時大家來自十方，社會背景、生活歷練和專業認知各有不同，對於要共同合作完成的事，常有見仁見智的看法。擔任帶領大家的悅眾菩薩，遇到這種情況時，抱持尊重的態度，讓成員充分表達意見，達成共識，是最理想的。

佛弟子每天早晚誦念《三皈依》，第三條是：「自皈依僧，當願眾生，統理大眾，一切無礙。」而佛陀也曾說：「佛在僧中，佛不領眾。」任何大小團體能夠運用這種「和樂同生活，尊敬相待」精神的話，大家一定可以在愉快共事的氛圍中，共同解決問題而達成任務。

聖嚴師父也在《行事八要領》中提到：「堅守原則、充分授權、尊重他人、關懷對方、主動溝通、隨時檢討。」特別要注意的是，檢討是檢討自己，而不是檢討別人。擔任悅眾者，若能把握這樣的行事原則，一定能順利帶領團隊溝通協調、順暢運作。

廣納眾議可以成事，讓不同意見充分表達，

不但能讓目標愈來愈清晰，透過不同想法的溝通與交流，其所凝聚的共識，由於融會了大眾的想法，大家的認同度更高，因此也會呈現共同的意願（一個諸葛亮）的道理。

從另一個角度來講，任何人做事難免都會自己看不到盲點，所謂「當局者迷，旁觀者清」，此時若有其他的人從不同角度或觀點，提出了解或修正，那對成就團隊而言，能將事情考慮得更周延，做得更好。

做決策時，我們也可加入民主的方法，採用多數決。不過，有些人的意見可能非常超前，但目標現實的條件還無法做到，例如人力、條件、目標等因緣不足而無法採納，對此仍要給予肯定，供作未來的參考方案。至於提了意見而未採行的當事人也不必氣餒，也應隨喜護持團隊所達成的共識與結論。

大家都是好心來奉獻，如果能在共事中和樂相處，開心地共同成長，那真是很幸福的事。在團隊合作中，能有清楚的目標，並且經過群策群力的溝通、協調過程建立共識，一定能把事情做得更好、更完善。

◎宋演施

認識師父 了解自己

今年是聖嚴師父捨報第十二年，洛杉磯、舊金山、溫哥華三地因疫情關係，無法在道場舉辦傳燈法會，但也正因疫情，才造就三地道場一起舉辦別具意義的傳燈日規畫，藉由這三場活動，我對師父的身教行誼，有了更多的認識。

從果賢法師、林其賢老師的對談中，看到了師父的年譜，七十到八十歲占了一半，可以想見在生命最後十年，師父為了分享佛法的好，是多麼忙碌！自從開始讀《法鼓全集》後，總會習慣性對照一下，回想自己當年在做什麼。很慚愧，大部分時間都在父母庇護下，吃喝玩樂過日子。我知道自己學佛起步晚，要更用功精進，希望早日有因緣，可以回臺灣受菩薩戒，可以帶著師父送的三個禮物：心靈環保、禪修及菩薩戒，繼續自我精進，與人為善。

果醒法師、果興法師主講的師父禪學思想，強調修行只有成佛的目標方向，但沒有一定的做法。只要目標明確，自然會朝正確的方向前進。果醒法師提到貪心或瞋心，都是自己的心所選擇，我們其實可以選擇不貪心、不起瞋心。法師還分享師父的教導「意見三不」：沒有請您提意見時，不要提意見；請您提意見時，不要不提意見；提了意見，不要期待您的意見被採納。這對自己是很好的提醒。

最後一場《本來面目》紀實電影座談，楊倍老師分享師父和師母的對話，其中一段特別有感動，師父告訴她，我們拜佛像，其實是對著自己心中的那尊佛禮拜。張劍維導演提到這部影片，想表現出師父的尊嚴及純真。也許大家看完電影後，感受不盡相同，但共同點就是感動。何其有幸，由師父來引導我們體會佛法的好。

【心靈明信片】

手繪心祝福

法鼓山上的開山紀念館，有一個傳遞祝福的「心靈郵局」，成立於2015年，至今已為來山的訪客寄送出2萬4千多張「心靈明信片」。其中不乏童趣的手繪圖、注音文，也有即興的速寫、插圖，讓義工在整理時，總是充滿驚喜，也感受到滿滿的暖意。感恩寄件人的創意與善念，為人間交織出美好的願景。（編輯室）



法鼓山開山紀念館 心靈郵局 20842 新北市金山區法鼓路555號 <http://www.ddm.org.tw>

禪觀修學指引 漢傳禪修次第表解

繼程法師以〈禪觀修學次第簡表〉、〈具足正見表〉，詳解漢傳禪修的次第、思想內容與方法運作。



●繼程 著
●定價490元
新書上市 78折 2021.5.31止

民眾佛教的扎根

在相對和平的歲月中，江戶佛教取得長足的發展，又與民眾的日常生活息息相關。本書對近世佛教的思想義理、詩文繪畫等探討，都有精彩突出的表現。



新書上市 78折 2021.5.31止

編輯委員 末木文美士
編輯協力 松尾剛次、佐藤弘夫、林淳、大久保良峻
譯者 辛如意 中文版總主編 釋果鏡
定價：650元



如果能用禪的修行方法，
生活的品質自然就會提昇，
它是一種安定的力量，是開發智慧的方法，
是超越主觀與客觀的態度。

身心放鬆體驗生命

平安自在
禪的和諧生活

◎聖嚴師父



唐朝的禪宗六祖惠能大師，未出家前，是一位力，開悟得法後，他還在獵人的隊伍中看網，從惠能大師的傳記裡，看不到他在何時打坐過，因此，中國禪宗流行著兩句話：「修行不在腿，說法不在嘴。」意思是說，修行不只是在盤腿，說法也不光是用嘴巴，而是要以行動來實踐，才能受用，才能感動人。真正的禪修，是在於使自己的心，能夠明朗、穩定、有智慧。

享受呼吸 擁有一切可能

然而，我們也許只能在兩、三分鐘之內，做到身體在哪裡，心就在那裡，要求持久做到，其實是很困難的，特別是在利害與感情發生衝突時，要使自己能夠平靜、安定，就相當不容易了。有一位臺灣的民意代表，他常常教人要以「平常心」來處事，結果沒有選上連任，心中有很大的失落感，他來見我說：「師父，我只是以平常心來競選，我不在乎這次選舉失敗，不過，我是全心全力為選民服務的，那些投票的人真是沒有眼睛，沒有良心啊！」我請他來學打坐，我想他在修行得力之後，這樣的話大概就不會說了。

最簡單的修行方法，就是體驗自己的呼吸，享受自己的呼吸，欣賞自己的呼吸，知道自己在呼吸的粗與細，因為呼吸跟我們是最密切的，只要有呼吸，就等於擁有無限的希望，就等於擁有一切的可能，因此要珍惜它、體驗它、享受它、欣賞它，能夠這樣，心情自然很快地就會平靜了。

以上兩種方法，第一種是原則，身體在哪裡，心就在那裡；第二種是欣賞、體驗、享受自己的呼吸，這兩種方法在任何時間都是可以用得上的。至於打坐究竟該如何坐呢？將坐在椅子上的身體

農禪生活 心體驗

伴著春陽暖意，三月十九至二十一日，農禪寺舉辦第三屆「農禪生活體驗營」，來自各地四十六位青年學員，在水田道場的禪悅境教中，體驗三天兩夜的寺院生活，並從出坡作務裡，體會「一日不作，一日不食」的農禪家風。

營隊第二天，學員從認識寺院開始，經由導覽義工的引領，入慈惠門，感受即景觀心；接著體驗「寺院的修行生活」，從練習問訊、拜佛、穿搭海青、參加早晚課到「認識梵唄」，透過實際演練木魚與引磬，感受梵唄音聲的清淨攝受。

晚間「一星空夜話」，學員在法師相伴下，溫馨暢談學習的感動與成長，隨後點亮手中的心燈，在點點星光下，於戶外繞行，再至佛前供燈。一盞盞小小的燈光，凝聚成眾人的光熱，照亮心的方向。

透過營隊活動，學員除了認識佛陀與佛法，同時在禪坐、茶禪、手作體驗中，實際感受「禪在平常日用中」，並把安定、專注的方法帶回生活中。

(文／編輯室、圖／盧羽妍)



放鬆，頭腦放鬆，然後再體驗呼吸，這也算是在打坐。打坐時如果能夠盤腿當然最好，因為盤腿打坐的時間能維持較久，坐得也穩，對身體健康有很大的幫助，如果不方便盤腿打坐，就隨時將身心放鬆，體驗生命之中最重要的部分，那就是呼吸，也就是在禪修了。

禪修開發智慧 減少煩惱

能夠用禪修的觀念和方法，就能幫助我們開發智慧，減少煩惱，同時也能幫助他人，這是自利利他的兩得其益，否則，我們常常就會像撿石頭砸自己的腳，明明知道不該做的事，不該說的話，不該起的念頭，往往還是會做、會說、會起，如果能用禪的修行方法，生活的品質自然就會提昇，它是一種安定的力量，是開發智慧的方法，是超越主觀與客觀的態度。

人生是什麼？很多人都知道：從生至死，就叫作人生。人生下來之後，慢慢成長，長大了之後結婚生子，再看著兒女們結婚生子，最後自己老了，度著頤養天年的日子，等待死期的來臨，這就叫作人生。

事實上，生命是一樁事實，生命繼續地活動稱為生活，一直生活下去是為生存，我們的人生大概就是如此。但是，很多人不清楚生命、生活、生存究竟是什麼？其實一句形容詞，稱我們的人生是「醉生夢死」，就像，人生有異於一般動物之處，是有責任與義務，在盡責任和義務的同時，又有權利與使命。每個人都有許多身分和立場，而對每一種身分及立場，都是該擔負起責任和義務。

(二〇〇二年五月四日講於美國芝加哥 Regina Dominican High School，選自《禪的理論與實踐》)

初級禪訓班心得

◎黃子柔

不把自己擺在第一位

我是一名護理師，常常為了小事就緊張、焦慮，面對每天急速變化的醫院環境，輪班作息顛倒，二十多歲的身體出現了狀況。這次報名在三義DIY心靈環保教育中心舉辦的初級禪訓班二日營，每一分鐘都帶給我滿滿的收穫，課程內容不僅有打坐，還有法鼓八式動禪、托水鉢、拜佛及經行等，處處都在學習的禪修體驗。

這次課程，也讓我學到慚愧心、反省和感恩的心。齋堂打飯時，只因懶得再出來排隊，裝了滿滿一碗，沒顧慮到後面有很多人等著打菜。正值冷氣團來襲，上課時，法師關心我們：「洗澡水熱嗎？」我大聲地說：「熱！」法師回應：「那為何有人人的水是冷的？」頓時深感慚愧，我怎麼只想到自己？排在前面看菜色多就來一堆，天氣冷就忘記珍惜惜水資源，讓熱水一直流……生活中的所有事，都應多替他人想一想，不是永遠把自己擺在第一位。

上課的過程，也讓我感受到法鼓山的溫暖。與帶領的學員們相處三天三夜，他們雖然不善言詞，卻十分關心我們的學習狀況，並給我們最大的協助。此外，寒冬裡送上暖暖包、煮薑茶、三餐有著熱騰騰的四菜一湯、下了課有餅乾……許多多人在背後默默付出的義工，都讓我感恩在心。雖然不認識你們，但非常感謝你們，讓我感受到這世界的美好，期許自己未來也能多為社會盡一分心力。

法鼓山園區 環保義工招募

淨山 除垢 護地球

【招募對象】

環保義工（長短期均可）

【詳情洽詢】

(02) 2498-7171 分機 2443

【E-mail】

yqiaos@ddmf.org.tw

線上禪一心得 覺察 看見改變空間

◎Jessica Chou (舊金山)

美國疫情依然嚴峻，為了讓民眾在家能有安心的方法，舊金山道場特別舉辦線上禪一。我在幾天前就開始調整身心，儘管是在家中，也視為身處在禪堂。房門口貼著「禁語」的標示提醒家人。大廚準備禪食，用齋過後，簡單出坡。午齋也當作是大寮準備禪食。用齋過後，簡單出坡。雖然眼見家裡很多地方須整理，也提醒自己是禪眾，也是只顧原本安排好的項目。當天自己是禪眾，也是監督。

常聞老師的教導淺顯易懂，清楚地解說禪修的目的、心態、方法與誤區等等。他告訴我們禪修的目的，除了能讓我們保持平靜外，還能幫助我們更靠近自己，了解煩惱生起的原因，才能找到離苦之道。

打坐練習時，有些看似衝突又和諧的拿捏，如不迎不拒、在放鬆中保持覺察等等，這些都是很重要的練習。如何不迎不拒？念頭來了不追著

它，也不抗拒它，念頭來，知道就好，回到方法。想想在生活中，總貪求喜歡順眼的，抗拒討厭礙眼的，往往心力交瘁。這樣的練習，是讓心能敞開接納一切，接納妄念的存在，接納當下的腿痛，唯一要做的就是回到此刻用的方法。

由於禪期時不能寫筆記，一開始還會試著想強記開示重點，也覺察到當我在記重點時，已經錯過當下的開示。看到這樣愚癡的自己，不禁啞然失笑。以往覺察到習氣，總感到懊惱，自責修行不得力，禪期後回到日常，看到自己又回到慣性時，心裡浮現是老師引導的內容。他提到當我們覺察妄念來時，是「Notice」（完備）。表示在覺察的當下，我已能停止追逐妄念與隨順習氣，因為有覺察而帶來了改變的空間。此刻我明瞭，禪期的確不需要做筆記，因為只要清楚地與每個當下同在，這些學習在需要的時候，自然會浮現。

提筆寫下這次的上課心得，已是經過好些日子了，但是上課時一些叮嚀話語，仍一直提醒著我：「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」，「不管妄念，回到方法」，「面對它、接受它、處理它、放下它」……

而今，身處在緊張的生活節奏中，不時仍會情緒失控。學習禪修，看似不好玩也無趣，但不知為何，它就是有一種力量，讓我的內心感覺平靜，能夠較為沉着冷靜。太多的感受，實在無法用文字清楚表達。聽別人說，不如您親身來體驗，相信您會和我一樣收穫良多。

禪修 5/21~23日

教理二日營

時間：第一天18:30-第三天17:00

對象：具法鼓山禪系禪七兩次以上經驗者

內容：上課、禪坐、動禪、經行等

即日起，請上農禪寺官網報名 <https://ncm.ddm.org.tw/>

中階 禪七 4.24~5.1

一切諸法，從本已來，性自非有，不生不滅。

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適應禪修禪七修行者

諮詢電話：ncmchan@ddmf.org.tw

青年 禪二 5/21~23

呼吸的本身，就是一種享受。

18-40歲，初級禪訓班結業者

法鼓山書源書苑

漢傳佛教宗教師的沃土

僧大是培養漢傳佛教宗教師的沃土，學習們在此成長蛻變，學習在僧團中安住身心，學習自我承擔，更學習承擔眾生。隨著時代推進，這方校園沃土將繼續孕育一代又一代有悲願心的出家人，出離自我，走向十方。



▲古德云：「大寮出祖師。」學僧在大寮實習，洗切菜是基本工夫。

以「大寮出祖師」。

實習最大的收穫，莫過於長養感恩心。以前吃飯時，只是觀念上知道食物得來不易，親身參與大寮工作後，體會其中的辛勞，真正升起感恩心，感恩一切因緣成就碗中熱騰騰的飯菜，讓我們能夠專心修行。我期許自己好好地體驗佛法，分享佛法，才不會辜負這麼多人的奉獻。

和菩薩，默默承擔了這些傷痛。

這次來香港，還有一個新體驗，因為要供養大眾，所以煎好之後自己並不在意是否吃到那道菜，而是關心其他人有沒有吃到。看大家都吃到了，心裡很開心，這是奉獻的快樂吧！

實習期間最大的磨練，是克服自己「不想被指揮」的習性，很多時候想「頂」回去，不過還是忍了下來。過程中，常想到師父在《聖嚴法師教淨土法門》中提到：「忍辱波羅蜜是沒有一樣事情不能忍，何

生命自覺 開啟心生活

為 接引歷國一生
學員穩健走在自覺覺悟的道路上，法鼓山僧伽大學自三月六日（即起，於桃園靈雲寺與高雄紫雲寺）舉辦多場「自覺工作坊」。首場三月六日在齋明別苑舉辦，由僧大學務處常務法師、學務處常陪法師、認知行為諮商師陳茉莉，從心學與佛法雙重視角，為來自臺北、桃園、苗栗、

「自覺工作坊」齋明別苑開跑

使每個人都能成為自己的治療師。任職幼教業的莊雅婷說，以往常煩惱自己在工作團隊力量太少，無法發揮作用，法師善巧以足球影片讓她明白，原來補位也是與團隊在一起。擔任客服的徐正晴，方式是迴避內在的情緒，這次從以往保護自己的方式，是迴避內在的情緒，這次從辨識情緒課程，重新正視內心的知覺。

「覺」是舉辦自覺工作坊的關懷目標。「當格法師表示，一般人很難清楚辨識心的狀態，要做到自我覺察首須能知「苦」，才有動力想「轉」，而轉的方法就是「道」。這次課程以四聖諦「苦、集、滅、道」與心理學結合，企盼讓學員見到情緒的本質，發動內心改變的力量。

由生轉熟 生命慢慢轉化

◎釋常炬（法鼓山財會處暨青年院監院，僧伽大學第三屆畢業）

我來自馬來西亞，一九九四年就讀大學第十屆，參加了繼程法師在馬來西亞帶領的專制「全國大專佛青生活營」。

法師白天講課，晚上教禪修，他告訴我們他從聖嚴師父那兒學到禪修，師父應允他他在馬來西亞教授，我們從而知道他所教的禪修有正派傳承，不是無師自通。

大專畢業後，我到會計師事務所工作，非常忙碌，尤其是查帳旺季。那段時間，也是人生的一段學習和歷練。一九九七年亞洲發生金融風暴，馬來西亞受到嚴重影響，原本景況不錯的企業家、上市公司，最後面臨破產、銀行還債。以前覺得有錢人生活得很好，後來發現只是物質上的好，精神上可能比一般人焦慮。錢賺走了他們的健康，身體為了事業透支。那時我

開始思考：人生是怎麼一回事？當時雖然忙，還是會抽空參加營隊。有位大學剛畢業的年輕人，和我們一起當隊輔、義工，平時大家都很熟，由於他事先已規畫去潛水，所以結束前一天，我們參加潛水活動。營隊結束不久，我們收到訊息，他因潛水發生意外往生了。他比我年輕，一個無常就離開了，對我人生的啟發與震撼很大，讓我對生命有了另一番思考，以前所學的佛學知識，慢慢轉化到自己生命中，覺得出家也是人生的一項選擇。

二〇〇四年，我特地到臺灣打禪七，同時參訪法鼓山僧伽大學，因為看了許多聖嚴師父著作，想了解師父所帶領的僧教育。當時，法師向我說明僧大的課程、

▼歷經僧大四年的學習，常犯法師領執後走向奉獻修行之路。

（法鼓山僧大提供）

