

庚午年季春釋聖嚴撰

總系暨
院聯絡網
教教育團區
-7171
基金會
-9966
年會
-2081
會基金會
-1996
-0707
會
-9300

-3161
法總會
-6119
館
-2550

-5007
-2556
-426
-581
分會
-1677
分會
-1008
分會
-246
-545
-1585
-8809
-9619
-855
-7138
-2458(新街)
-1246(中正路)
-2081轉1003
分會
0085
-0085(崇興路)
-4380(和興路)
-781
-1844
-2654
-0168
-2998
-2578
-3341
-3007
-8643
-6176
-761
-127
-7983
-0286
-3406
-1262
中分會
-0665轉3558
-6899
-3025
環保教育中心
-1055
-881
-5569
-9797
-0052
-2601
-5956
-715
-5456
-1337
-2923
分會
-329
-295
會
-380
-3692
-0071
-0001
-596
-382
-758
東分會
-199
-151
分會
-296
-0013
-758

護法總會 2023 悅眾禪悅營

鼓手再充電 團隊提昇齊向前

結合禪修、課程、經驗交流 全臺老中青悅眾從自我出發 堅定護法信願行



▲全臺各地近八十位悅眾於「悅眾禪悅營」充電，堅定護法弘法的信願行。（陳瑞 攝）

法鼓山社大「自在人生」講座圓滿

【吳昱慧／新北報導】法鼓山社會大學「自在人生」系列講座，九月九日上午於新莊校區舉行最後一場，由僧團副團長常遠法師主講「《阿彌陀經》之生死自在」，近一百三十位民眾到場聆聽，回應熱烈，為系列講座畫下圓滿句點。

常遠法師以輕鬆自在的方式，深入淺出地詮釋大眾熟知的《阿彌陀經》。法師強調，每個人都要面對生死，我們可以從現在開始，練習保持內心的自在，不讓恐懼和焦慮左右我們，同時也從阿彌陀佛的願望，解釋佛法的殊勝。法師不時提醒學員，人生身難得，應該好好把握寶貴的人生來學習，落實「信、願、行」。

在場的社大校長曾濟群也回應，佛法的最終目標是返璞歸真、解脫生死，相信、發願之後還要真行動。曾校長提到法鼓文化近期出版《生死不惑：40則生死自在指引》，書中收錄聖嚴師父的開示，指引人們了解正確的生死觀，從而化解種種擔憂、誤解和困惑，以此分享給大眾參考。

講座後，聽眾紛紛表示常遠法師比喻生動，令人獲益良多。謝秀玉分享聽完後，自己更了解佛法，除了面對生死不需恐懼，也需要每天踏實修行功課完成。

社大主任廖素月也分享，法師簡單

常遠法師弘講 《阿彌陀經》 之生死自在



▲常遠法師主講「《阿彌陀經》之生死自在」，聽眾回應熱烈。（法鼓山社大 提供）

帶領大家認識整部《阿彌陀經》，其最後鼓勵眾人一起「移民西方極樂世界」，淺顯易懂，聽眾不分年齡都印象深刻。社大將繼續舉辦多樣化的課程及講座，幫助人們學習成長，活出真正自在的人生。

【陳瑞娟／新北報導】隨著疫情解封，護法總會每年為全臺悅眾舉辦的禪修充電活動，再度恢復舉辦。九月二至九日，新形態的「悅眾禪悅營」於三峽天南寺展開，共有全臺各地老、中、青三代近八十位悅眾參加。護法總會會長張昌邦關懷時，期勉悅眾將所學帶回地區運用，多接引民眾到分會參加課程和活動，持續推動和實踐法鼓山的理念。

八天七夜的「悅眾禪悅營」由常應法師擔任總導，不同於過去七天禪修，這次安排兩天半的禪修練習，在總護法師帶領下，悅眾一同聆聽聖嚴師父影片開示，練習放鬆身心、調和身心。僧團副團長常遠法師於「法身開講」中，以佛典故事、師父法語，期勉悅眾珍惜難得的人身，及時修行，在培福修慧的執事上，廣結善緣，謹記「盡心盡力第一，不爭你我多少」，結合團隊的力量護法弘法。

護法總會顧問、追隨師父三十多年的資深悅眾施建昌，分享領受師父的願心、身教和行誼。從法鼓山創建前的農禪寺、東初禪寺，看到師父為法為眾的精神；在印度朝聖途中，感受師父對佛陀的崇拜之心；還有第一屆「法鼓傳新」時，面對弟子們難調難伏，師父向眾人懺悔自己德行不足……聽施建昌娓娓道來，無論曾親近師父的資深悅眾，還是未見過師父的新進悅眾，內心都深受感動，許多悅眾更不自禁地頻頻拭淚。



▲禪修練習是悅眾們調和身心的時刻。（陳瑞娟 攝）



▲團隊領導與溝通課程中，講師張莉娟引導悅眾進行討論。（陳瑞娟 攝）

除了禪修、佛法和師父行誼分享，擔任悅眾需要具備的能力，也安排專業講師來授課。「團隊領導與溝通」課程邀請「心六倫」講師張莉娟，以師父教導的「悲智和敬」、「一六和敬」等價值觀生活實踐，做為團隊合作的準則；關懷課程則邀請專業社工師謝云洋，講授助人技巧理論及實務。

地區經驗分享上，林口分會召集黃敬喬分享活動，接引不少居民走入分會。新店、雙和兩處分會，則分享兩區合辦課程的經驗；雙和分會 GPS 團隊由法青、禪坐、活動等各組通力合作，成功整合資源，接引大眾的實例。悅眾紛紛表示，每堂課程都十分受用，未來將實地運用在地區的運作上。

（更多「2023 悅眾禪悅營」報導，請見《護法》季刊第 36 期）

慈悲關懷 落實菩薩行

慈基會舉辦「中部慰訪暨災害關懷教育訓練」 做好安己安人的準備

【李美岱／臺中報導】法鼓山慈基會「中部慰訪暨災害關懷教育訓練」，九月十日於臺中寶雲寺舉行，中部九個地區、一百二十六位慈基會義工齊聚一堂，由法鼓山總務處、寺院管理處副處長陳治明、護法總會副總會長陳治明等到場關懷。

常順法師感恩義工們平時在地區奉獻，猶如開聲救苦的觀世音菩薩。目前慈基會持續投入偏鄉兒少的教育輔導，中部地區也走入社區，展開長期照顧、安心服務關懷。由於摩洛哥連連地震，造成重大傷亡，法師特別帶領大眾持誦觀音聖號，迴向傷者平安康復，罹難者往生淨土。

當天的一慈悲關懷菩薩行——「災害關懷實務及地區分會」兩堂課，由專門委員邱正玄說明慈基會的教育訓練，包括：個案訪視、災害關懷等一慰訪關懷，以及及照服員訓練、數位化課程等一長期照顧。並提到八月份颶風於南投仁愛鄉造成災害，慈基會第一時間會同

專職、慰訪義工、當地國小校長、教會、將物資及關懷送到受災居民手中。看到不同宗教的校長、退役教員，穿上法鼓山義工的綠色背心，陪同常順法師逐戶關懷，身影讓人動容。

「訪視關懷技巧與社會資源分享」課程，邀請臺中市政府社會局兒少福利科指導謝洋洋授課，說明良好的訪視需求前準備，了解被關懷者的背景，才能以同理心給予適當關懷。第一堂參與培訓的慰訪義工陳淑惠分享，法鼓山落實教育與關懷理念很完善，尤其其謝洋洋分享「不踩別人的地雷、被踩地雷不要生氣、要用方法轉念」的方法，十分受用。

來自豐原的義工黃雅秀表示，執行任務時穿上綠色義工背心，感覺自己正以聖嚴師父所期勉的「學觀音、做觀音」。而東勢慰訪義工張炳榮則分享，培訓課程讓他學到平時就要做好最好的準備，災害發生時才不會慌亂，安定自己，就能夠安定他人。



▲中部慰訪暨災害關懷教育訓練，願以慈悲的關懷落實菩薩行。（趙炳義 攝）

新學年入禪門 教聯會展開線上共學

【楊婷如／臺北報導】九月八日週五晚上，教聯聯誼會展開新學年第一次線上讀書會，由常儀法師導讀《禪修學》。參加者，為繁瑣的教學生活開啟禪修之門。

讀書會一開始，常儀法師開門見山地表示，釐清禪修的觀念很重要，因為學禪必須具備正知見，才能安全地進行禪修。同時以小沙彌的故事提醒眾人：禪就在日常生活中，必須親自體驗後，才能知道禪是什麼。法師鼓勵眾人養成禪坐習慣，閱讀本書時，更能理解書中所說的修行觀念與方法。

法師當天導讀《禪修學》前言，提到漢傳禪法相當完整，《六祖壇經》將禪修理論化為簡明，是修習止觀的重要參考。書中將漢傳禪觀系統彙整出一「禪觀修學次第簡表」，列出循序漸進的禪修地圖，其中包含「方便」與「正修」，也是止觀法門所強調的：禪修須先具備正知見，依法修行的同時也要發願，才能達到學佛的終極目標：解脫生死。

除了閱讀《禪修學》前言，常儀法師未來也將帶領教師們深入《聖嚴法師教禪坐》、《禪的體驗：禪的開示》、《戒律學綱要》等著作，踏實進入禪的世界。

安心接受全部的自己

◎林愛言

自己從來沒有自殺的想法，所以非常不理解自己為何有想自殺的念頭。但，我知道自己曾患有急性憂鬱症。是法鼓山人基會的專業老師陪著我，進進退退地走著，讓憂鬱症沒有成為自己長期的病。

陪伴的人，很重要。從一月到現在，我不間斷地預約老師談話，從每週一次五十分鐘，到每週兩次一小時。與老師談話的過程中，我漸漸有了更多方法，去面對自己的憂鬱傷。每次預約，並不是覺得自己可以了，反而是認為，或許下一次又有什麼讓我過不去，有預約起來，至少跟老師談話時，可以釐清自己面對的方式，以及對自己覺知有多少。

這八個月裡，我以老師

為心靈引導，以談話、覺察、面對、接受，做為療癒自己的藥方。於是，我發現自己漸漸可以笑了，不用包裝就有力量出門，可以做的事變多了。

免費、不開鏡頭的談話，讓我在八個月中，安心、放心地走進了這個溫暖而專業的地方。我上一台階，老師就跟著我上一台階，我下三個台階，老師也跟著我下三個台階，告訴我：「沒關係的，這很正常。你有兩個你，一個向著光明的你，一個還在憂鬱悲傷的你，都可以是你接受全部的自己。」

感恩人基會的關懷生命專線，陪我度過、越過、爬過、走過憂鬱，有專業而溫暖的老師來幫助我們的心，有力量能夠前進。

◎法鼓山人基會「關懷生命專線」：(02) 2311-8585
◎「網路協談」請加入 LINE 官方帳號預約



天人也來助念

◎唐家珪（臺中分會首任召集人）

三十多年的助念過程中，我有一件感到很法喜的事，是在一九九三年的農曆正月初一，那天早上七點四十分左右，臺中辦事處（今寶雲寺）打電話來，告訴我有人需要助念，並給我地址。我心想：今天大年年初一，可以找誰呢？我打電話給陳文輝，她是我們助念團的班底。電話講完，我們大概八點出發。那個地址在松竹路，是一條新闢道路，離我家很遠，路程至少需要三十分鐘。不巧我們又走錯路，直到八點四十五分才到往生者家。

那位往生者是我們的勸募會員，年紀五十多歲，是一位單親媽媽，有個十七歲的女兒。女孩看到我們來，便跟我說，她打電話到辦事處不久，大約八點就有一些身材高大、穿著海青的男眾前來，助念了半個小時，在我們來之前，也就是在八點三十分離開。

「我沒有打電話給他們，他們怎麼知道有人往生？他們助念完走出去，我一轉頭，就不見他們的蹤影，好像憑空消失了，好奇怪喔？」女孩說。

我也覺得奇怪，除了我們，還有誰知道女孩家需要助念呢？我們助念到十一點半結束，臨走時，我跟女孩說：「如果有任何問題可打電話給我。」女孩聽了便說：「我有一點害怕。我告訴她：『那是你的媽媽，有什麼好怕的？』她說不是怕媽媽，是看到一個東西，覺得害怕。」

我請她帶我看。進到屋內，看到大門旁天花板上，橫樑上方貼著一個金色紙做的東西，圓圓的很像小酒杯。我開始持誦「六字大明咒」，站在椅子上輕輕把它摘下來，放到外面的火堆燒化。事後想想，幫我們助念那半個小時的，或許是天人吧！那個金色物體，也許是天人留下的證物呢。我愈想，心裡愈法喜，相信是佛菩薩護念，天人來幫我們做助念。直到今天，這件事仍讓我感到無比榮幸。

2023 法鼓山剃度大典

隨佛出家 奉獻新僧命

十一位新戒法師 十三位行同沙彌、沙彌尼 發大悲願續佛慧命



▲在「搭衣儀」莊嚴的唱誦中，新戒法師換著僧裝，開啟新僧命。

(李東陽攝)

【林瓊雯／新北報導】師法地藏菩薩「眾生度盡，方證菩提」的大悲願心，法鼓山僧團於九月十四日地藏菩薩誕辰，舉辦一年一度的剃度典禮，方丈和尚果暉法師感念求度者父母將兒女布施給三寶，感恩十方信眾護持，「將此深心奉獻來家業，是則名為報佛恩」，期許十一位新戒法師荷擔如來家業。

剃度典禮由方丈和尚果暉法師擔任戒和尚，退居方丈果東法師擔任教授阿闍梨，「善哉解脫服，無上福田衣，我今頂戴受，世世不捨離。」在「搭衣儀」莊嚴的唱誦聲中，十一位新戒法師換著僧裝，搭上解脫衣，正式開啟新僧命。典禮並有十三位僧大新生求受行同沙彌、沙彌尼戒。現場近四百位僧團法師、求度者親友、信眾觀禮祝福。

「戒為無上菩提本，應當一心持淨戒。」方丈和尚勉勵新戒法師，出家是出離三界煩惱的家，出離煩惱猶如兩軍對戰，要用「戒」來防禦、調伏身心。若能以自利利他的觀點出離煩惱，則一切眾生皆是我軍，沒有對立、不起煩惱。「出家」作為三界的典範、人天的師表，更要學習比丘三千威儀、八萬細行，並謹記在僧團要以團體為重，就像「木頭跟著木排跑」，以成就團體來成就自己，這也是菩薩道利人利己的精神。

剃度出家正好滿三十年的退居方丈果東法師，憶起三十年前求度出家時，從創辦人聖嚴師父《戒律學綱要》中體會，戒律由俗到僧的層次與實踐，鼓勵新戒法師依戒、定、慧三學，次第修學正法。並以「不迷紅塵捨貪愛，不離紅塵度眾生；紅塵不迷亦不離，身在紅塵發菩提」作為期勉，珍惜一切殊勝善緣和法緣，共同延續師父建立僧團、令正法久住的深切悲願。

「和尚問遮難時，我更堅定了出家的願心。」寬承法師分享從出社會到就讀僧大的歷程，清楚知道與追求功成名就相比，自己更想探索起心動念的源頭，看清自己真正的樣貌，願以宗教師的身分，幫助大眾將佛法應用在生活中，覺察自己，調伏煩惱。

寬慈法師的老菩薩楊寶鈴，帶著全家人特地從馬來西亞前來觀禮，看到法師從聰慧內向，變得開朗而樂於分享佛法，內心雖有不捨，仍以法師為榮，充滿祝福。

「我們少了一個孩子，但多了一個如來之家。」一路看著喜歡宅在家的兒子，轉變為懂得用佛法關懷家人、孝順體諒，再蛻變為成熟穩重的出家人，在菩薩道上永不退轉，直到成佛。更祝福今年也考上僧大的女兒，好好學習，如願出家。男眾老菩薩李坤雄則引用方丈和尚的話「世間法只能治標，只有佛法才能治本」，祝福子女們道心永固，利益眾生。



▲方丈和尚勉勵新戒法師，要做人天師表，持守淨戒，以成就團體來成就自己。(李東陽攝)

交流僧伽教育 福建佛學院參訪法鼓山



▲方丈和尚陪同本性和尚左一行入參訪法鼓山園地。(張麗蓮攝)

◎陳定銘
(法鼓文理學院院長)

心靈環保教育園地 實踐自然環保精神

校長的辦學藍圖

【張麗蓮／新北報導】九月十日上午，福建佛學院院長、莆田廣化寺方丈本性和尚率八人訪問團，拜訪法鼓山世界佛教教育園地與僧伽大學，方丈和尚果暉法師率同僧大副院長寬承法師、果光法師與四十多位僧俗代表迎接，雙方並交流僧伽教育的辦學經驗。

方丈和尚表示，福建佛學院在廣化寺的男眾部、崇福寺的女眾部，都是堅守戒律精神、重視佛教教育和文化的代表性道場，很歡喜有機會互相學習。

本性和尚表示，法鼓山創辦人聖嚴長老提出的「心靈環保」，還有「面對它、接受它、處理它、放下它」等法語，廣為現今大陸宗教界及民眾熟知。此行希望汲取中華佛學研究所等教育單位的經驗，做為日後福建佛學院舉辦四十年學術活動的參考，也期盼日後能時常交流互動。

當天的交流分享會，由寬承法師、果光法師兩位副院長，向訪問團說明法鼓山大學院教育及僧大辦學的特色，僧大各單位的執事法師，逐一答覆團員的提問，包括：當今佛教教育面臨的傳承與創新、入世與出世、神聖性與世俗化、信仰與學術、學院叢林化與責任學院化、全球化浪潮與國際化辦學、僧伽教育與社會責任及科學素養等。

會後，方丈和尚、退居方丈果東法師一同為訪問團介紹法鼓山園地，陪同參訪祈願觀音殿、開山紀念館與行願館，每一處禪悅境地的環境，皆讓來訪團員深受感動。

創辦聖嚴師父在《好心、好世界》一書，談到心靈環保時，表示環境污染的主因是於人們過度注重物質生活，而忽略精神生活品質提升。因此，鼓勵通過禪修的生活，提高精神生活的品質，進而保護人類的心理健康，影響全人類的心靈，從根本改善生活環境，達到全面健康的目的。

本校的辦學理念，就是「心靈環保」：包含心靈環保、禮儀環保、生活環保、自然環保四種環保。方丈和尚果暉法師在法鼓文理學院舉辦的「二〇二二心靈環保領域對話學術研討會」開幕式致詞，說明四種環保與經典連結及應用中，特別指出自然環保是「一依正不二」，強調對眾生賴以生存的大環境，應當感恩、照顧。

由於本校是自然與融入禪悅境地的友善校園，透過以山林為教室的外在環境，有助於身處其間者對內反省自身、對外省思現代生活，就像環境教育(Educational Environment)所主張「在環境中教育」一般，以自然為師。因此，心靈環保研究中規畫心靈環保教育園地，設置「環境教育設施場所」，秉持「自然環保」理念建設校園，將環境資源特色展現在水土保持、靜心步道、里山倡議、低環境衝擊建築四個方面，並結合場域特色發展出豐富而有趣的環境教育課程。

心靈環保教育園地「環境教育設施場所」自二〇二三年三月二十九日揭牌迄今，推動環境教育認證課程，教案設計即是以體驗校園環境，以及用禪修方法提升環境覺知。例如八月二十八日金山國小校長及老師們一行四十五人，來到心靈環保教育園地體驗「慢行聽禪」和大自然在一起，獲得熱烈的回應。

未來將透過產學合作方式，規畫設計全面而豐富的環境教育課程，除了成人課程外，也將設計生動活潑適合中小學生的體驗課程，以及培養更多的環境教育解說員，積極推廣，讓公務員、企業員工、學校師生、社會大眾來上課取得認證，實踐自然環保的精神。



【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 482 期 10 月號

第三人生正精彩 55+ 的生命逆襲

退休後，您想過怎樣的生活？第三人生(Third Act)的概念正夯！人生經過 25 歲之前學習的第一階段；25 ~ 55 歲之間，發展職涯、成家立業、為老後儲蓄的第二階段；55 歲以後，則是開發人生第二曲線的第三階段。第三人生的典範聖嚴師父曾說：「百千計畫忙碌一生，萬緣放下前程似錦。」透過專題，跟著師父打造美好的晚年。

對於未來可能還有一、二十年的「老後」，我們該如何準備？根據研究，50 歲是打好老後基礎的好時機，尤其健康攸關老後的生活品質，從腦力、體力、社會力著手，預約美好的第三人生。果雲法師、曾濟群、侯坤宏、陳秀梅珍惜歲月的禮物，體驗難得的生命逆襲，從中蛻變，享受第三人生的風光。

今夏，常啟法師到美國純西方眾僧團夏斯塔修道院(Shasta Abbey)短期參學，藉由他山之石，反思漢傳佛教的出路。CBETA 轉型為佛教電子佛典基金會，這是邁向電子佛典永續發展重要的一步，惠敏法師細數 CBETA 的成立歷史，對佛教界、學術界產生了極大影響，也是資訊時代的法供養。

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

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

學海築夢心得

跨宗教交流的省思

◎林聖詠

(法鼓文理學院佛教學系碩士生)

為促進大專院校學生培養國際視野，自理論與實踐地以旅外見聞印證所學，教育部辦理「學海築夢」計畫，本年度法鼓文理學院佛教學系系主任鄭偉仁老師申請，並遴選五位學生，自八月起至九月底，前後赴美國參學、實習。

首站我們來到位於馬里蘭州的醒蘭寺(Maria Montessori Center)，方丈法暉法師以弘揚「四無量心」禪法(Caritas, Generositas)著稱，具備跨越佛教教派乃至宗教藩籬的廣闊胸懷，落實於行動層面，則積極與美國在地的其他宗教組織交流，我們一行也因此有幸參訪猶太教、印度教、祆教、天主教等不同的宗教據點。

而每當參訪這些宗教機構時，我總是思考佛教與該宗教間，上至教義、下至弘化的異同處，不由憶起創辦聖嚴師父「一多」的弘法世界人類所應認知的「神聖」，是求同存異一的想法。參觀聖墓山方濟各會修道院(Franciscan Monastery of the Holy Land in America)那天，一位神父也說，他認為人人都有追求美善的心理，這也是跨宗教的人心共同需求，因此彼此可以互相交流、學習。然則，實務上我們如何從佛教徒的立場，落實聖嚴師父的智慧論，如何跨宗教攜手「建立全球共通性的倫理價值」，則在考驗我們如何以「心靈環保」為方針，依佛法完成自他兩利。

參學的另一重要行程，是參與為期兩天，於哈佛大學(Harvard University)舉辦的「證嚴法師思想與領導力」學術研討會，趁此地利之便，我們也走訪了校區附近的著名景點，感受此一高等學府的學術氣息。參與會議的國際學者們所探討的議題涵蓋層面廣泛，舉凡有關佛學理論的質思、明辨，乃至社會實踐的操作指南，都有熱烈的討論與回應。一如以行動印證佛法，復以佛法檢驗行動，這是有幸參與該場會議的我，對自己所留下最深刻的大哉問。



▲文理學院學生參與學海築夢計畫，與佛教學系系主任鄭偉仁老師(右三)於華盛頓特區喬治城大學(Georgetown University)合影。(林聖詠提供)

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha UniversityAWAKENING
生命自覺

2023.10.15 開放報名，額滿為止



報名 官網 FB

113 學年度
碩士班
甄試入學以心靈環保為核心價值，
培養關懷奉獻、
博學強健人才的園地。

法鼓文理學院

招生簡章



教學單位



出家讓生命昇華

七月初，僧大學僧演端、演功、演植、演念、演煦五位法師圓滿學業，透過交流與討論，由演端法師代表全體畢業生，在畢業典禮上與觀禮親友分享，本期邀您分享當天的畢業感言精要，一起體會出家生命的深刻心路。

◎文／釋演端、圖／法鼓山僧大提供

遺憾，成就出家的人生

過去五年，我們五位畢業生常被問到：「你這麼年輕，為什麼要出家？」甚至家人也曾問我：「家庭不溫暖嗎？」出家，是希望成為家人善的延續，希望能藉由服務奉獻，來幫助更多的人。可是，又有人問：「難道服務奉獻一定要出家嗎？在家也可以奉獻啊！」

遺憾，成就出家的人生

要回答這個問題，必須由另一個問題來回應。二〇一六年，有人在紐約街頭放了一塊黑板，邀請路人寫下他們人生最大的遺憾。有人寫，沒能完成夢想；有人寫，沒辦法和親愛的人道愛、道別；有人寫，浪費了太多時間；還有一個人寫，一直活在人生的舒適圈中。如果您在現場，會寫什麼？

我們出家人的人生有許多遺憾。儘管我們都來自幸福的家庭，親人都很愛我們，其實裡面還是有很多遺憾。好比我的媽媽，在生病的晚年，人在家裡，卻忘記自己不在家，會跟身邊的人重複地說：「可不可以帶我回家？」甚至醒來時會說：「我怎麼在日本？帶我回家好不好？」當時，家人與我都不懂處理自己的情緒，只能不斷說服她：「你就在家裡，不要這樣子。」最後，她很遺憾地說：「你們都把我當瘋子！」

不放棄的心，陪伴所有人

五年後，我們怎麼回答同樣的問題？透過這五年的學習，我們發現：原來痛苦和遺憾，是因為我們不懂得照顧自己的心，現在的我們，知道該怎麼做了。如果有機會聽到媽媽說：「你不可以帶我回家？」我會說：「好！」然後幫她穿好鞋子，穿上外套，拉著她的手出門走一圈，再繞回來。

下次，當意見不合時，我會倒杯茶，讓我們彼此坐下來，去聽聽您想說的話，去感受您的心情，去看您眼中的風景，再表達或討論彼此的需求是什麼，最後，再好好謝謝來生我們還是要出家。

這是我們心裡的遺憾，沒有智慧去幫助媽媽，沒有辦法照顧她的心。有位畢業生說，他心中最大的遺憾是過去和家人意見不合，擺臭臉給人看，因為不懂得表達，所以和家人有爭執，明知道這樣不應該，卻無能為力。什麼是我們最大的遺憾？是希望幫助家人，卻又幫不了，會落入放棄或自責，最後變成什麼都不想做。這是我們經歷的遺憾。

轉化生命，不再有遺憾

這五年來，我們學到怎麼去過不再遺憾的人生，也學會了如何幫助他人，不要再過遺憾的人生。所以，我們不只希望成為家人生命的延續，更希望能有轉化、昇華的可能。藉創辦聖嚴師父的一個小故事，來說明什麼是生命的昇華。師父和我們一樣，也有俗家親人。有一次，大陸的親人聯繫上師父，在電話中說：「你在臺灣出家，一個人孤苦伶仃，我們送一個小孩給你好不好？這樣就有人可以照顧你。」後來他們知道，師父有成千上萬的徒弟，又說：「這樣你不是很累嗎？」師父說：「一個人的時候，我不覺得孤單；有成千上萬的人需要我，我也不覺得負擔。」

我們渴望成為像師父這樣的人，當人都是這樣的人，生命會是怎麼自在，不管身在何處，那裡就是一片淨土，不會再有痛苦。所以，來生我們還是要出家。

生病是助道因緣

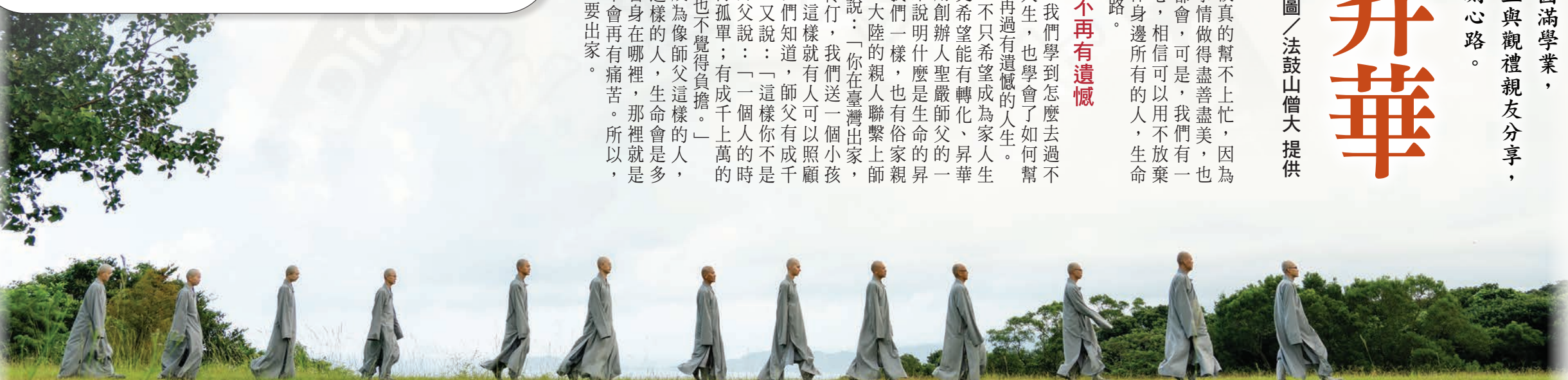
◎果暉法師



問：面對家人或朋友罹患重病，而且已經走到生命的邊緣、生死的關卡，我們如何為對方祝福？

答：有身就會有病，但心理、精神的健康更重要，在重病時，我們可以練習「把身體交給醫生，把心安給佛菩薩」。記得法鼓文理學院的杜正民教授生前罹患肝癌，他到澳洲探親時發病了，當時痛得非常厲害，後來他念「阿彌陀佛」佛號，配合著呼吸，念到「佛」字的時候吐氣，將痛的覺受送出去，減輕了疼痛，可見念佛是有幫助的。

家屬的心不安，念佛之外，也可以念《延命十句觀音經》：「觀世音，南無佛，與佛有緣，與佛有緣。佛法相緣，常樂我淨。朝念觀世音，暮念觀世音，念念從心起，念念不離心。」句分二三四，字為三四五，很好記。此外，我們也鼓勵發願，虔誠地祈求，就能夠感應道交。



音控也是修行止觀

◎吳茂青

「我連家裡的電視遙控器都搞不定了，怎麼學音控？」我說。

「一出生，二回熟，哪有一次就上手？盡力便是，就算笨拙，應該也有意想不到的效果。」一位菩薩回應我。

資深的音控全場。他說，出狀況的時候，法師會第一個呼喚音控菩薩。擔任音控，靠的是臨場反應、掌控時間，細調自己身心的反應，就像在修五蘊，「應無所住而生其心」，耳根、眼根皆圓通。

某刻，當法師說：「一起看聖嚴師父的開示……」投影幕卻完全沒動靜，大殿裡鴉雀無聲，時間瞬間靜止了兩三秒。「音控菩薩」法師平和冷靜地喚著。音控菩薩，我的心起了微微波動。原來，音控也是修行止觀，觀活動的動靜生滅，一種默照的修證。

止，將心放在操縱的按鈕上，是執行；觀，看著、聽著活動進行，是監督。聽法師講課，想清楚法師講的每句話，便沒有空打妄想。想起「放鬆加上專注就是禪修」這句話，執行音控，清楚自

【利人便是利己】

◎張秋美（宜蘭）

追思祝福，超度了自己

小時候，由於民間習俗忌諱談死，面對親友辭世，除了悲傷不捨，更有著恐懼害怕。求學後，孔子說：「未知生，焉知死。」一樣避開死亡課題，心中疑惑依舊得不到答案。直到上了兩期「大事關懷解行課程」，終於能直接面對生死大事，清楚生命的真相：原來，死亡並不可怕，只要懂得珍惜有限的生命，做最大的奉獻，未來是可以充滿希望的。

是，只要時間許可，我也會參與慰問關懷和追思祝福。

記得在一次追思祝福上，法師開示《佛說阿彌陀經》中極樂世界的殊勝，「彼國常有種種奇妙難色之鳥……晝夜六時，出和雅音」，「其土眾生，聞是音已，皆悉念佛、念法、念僧」，又「微風吹動，諸寶行樹，及寶羅網，出微妙音，譬如百千種樂同時俱作，聞是妙音者，自然皆生念佛、念法、念僧之心。」當下，我如醍醐灌頂，心生必到西方淨土的願。本來以為是為往生者送行，沒想到是超度了自己，利人真能利己。

◎王果智

持之以恆有定功

前幾天去新竹玩，第二天早餐拉肚子了！趕快起身往廁所走去。抽水馬桶裡有水，先用來洗身體，後來發現包包裡有件外褲，不久，我的家安來找阿嫲，我請她回房拿內褲，穿好褲子就去集合，同行友人也沒發現我的糗狀。

這要感恩自己已有定力。我學禪坐已二十多年，雖不認真，但每天坐一會兒，「不怕短，只怕斷」，持之以恆之下，而有了一點定功。

有年去南歐旅行，只帶短袖上衣和一件薄外套。那時天氣還冷，穿短袖太涼，便將薄外套穿上，十二天都穿同一件。一王老師，你沒衣服穿嗎？每天都穿同一件。」感覺被人嘲笑時，心裡

水的生命故事

2023/10/26 (四) 2-4pm

法鼓文理學院GC001大講堂
實體 + 視訊會議 同步舉行

馬斯博士主講
美國國家環境保護局 環境研究工程師
專長：生命起源思維、溫室氣體減排
氣候變化適應和緩解、水的再利用、資源回收

聖嚴教育基金會
法鼓文理學院心靈環保研究中心
聖嚴教育基金會聯合主辦

法鼓山大悲心 水陸法會

2023/11/25-12/2

地點：法鼓山世界佛教教育園區

【報名方式】1.線上填表：10/01上午09:00起，請上網填寫報名表
2.臨櫃報名：10/15上午09:00起，請持報名編號，至法鼓山各分院或分會報名窗口，完成報名手續
※相關訊息：請參考法鼓山大悲心水陸法會官網



千年
禪法
千里弘傳13

◀ 1998年，聖嚴師父在無極門武術學校寫下「禪心」，期許禪眾深入禪法。（本刊資料）

俄羅斯 漢傳禪法正發光

1998年，聖嚴師父首度到俄羅斯指導禪修，禪眾因而發心成立禪坐會，2003年再邀請師父前往。延續法緣，近年僧團多次至俄羅斯，引領禪眾持續深入漢傳禪法，探尋本地風光。

本期「千年禪法 千里弘傳」系列圓滿，期待《他的身影2》影音播出！

1998
俄羅斯

武術與禪

俄羅斯的禪修指導

◎聖嚴師父

這一次我到俄羅斯指導的禪修，發生了很多意外的，因此禪修開始之時，相當困難，不僅是語言的溝通困難，就是觀念的傳遞也不容易。他們只知道來了一位中國禪師教他們打坐，究竟我會教些什麼？多半都沒有印象，所以大家都抱著懷疑的態度、警戒的心情。面對著陌生的老師，雖然都很用心地聽，並不表示願意接受，以致於我的翻譯果谷師告訴我：「這班俄國人的面孔，好像是一群不懷好意的狼犬，虎視眈眈地環繞著我們。」

在我出發之前，臺灣也有人抱著懷疑的口吻對我說：「俄國人一向稱他們為北極熊，陰狠可怕，師父怎麼敢去教他們禪修？」當時我說：「一切眾生都有佛性，北極熊也能成佛，何況他們是人？是熊？而且他們是屬於佛法的地帶，更要去幫助他們，所以我並不擔心。」事實上稱他們為陰險北極熊的時代早已過去，現在在那兒已經沒有恐怖的政治統治，也早已不是鐵幕，根本不用害怕。但是他們的民族性，跟美國那樣開放的社

會中生長的人差異性很大，所以接觸外來的文化時，對遠道而來的人，都會保持著相當的距離和戒心。但是我有信心，不論是什麼人，只要我們用真誠的心、坦率的心、慈悲的心跟他們相處，一定能夠贏得他們的信任和友誼。

這五天之中，教的方法就是放鬆身心、體驗呼吸、數呼吸，然後介紹默禪的三個層次。他們都能夠全神貫注，由於他們多有學習武術的基礎，心念容易集中，練習得相當快速。在第三天之後，就有人達到了忘卻身心世界，進入統一心的層次。但是我講到默禪的層次：1.觀呼吸，2.觀全身，3.觀全境，4.觀內外無限，到了第5層次必須放下自我中心時，他們卻無法揣摩放下自我，甚至抗拒放下自我這個觀念。有一位女士發問說：「我們練武的人，保持警覺，以策安全，如果放下了自我中心，不是很危險嗎？」

放下自我中心，禪道相通

我回答她：「基礎的武術，必須要有警戒；上乘的武術，是全部不設防的，讓對方不知道你的弱點在何處，也就無法下手攻擊你了。所以大勇無敵，能夠不戰而卻敵人之兵。如果你設防，必定有點，也就是必定能夠讓人找到你的弱點，而出手攻其短處。所以禪道是無我的，武術的最高招數是沒有招數，便能成為天下無敵，這道理是與禪法相同的。」

如何把默禪的方法用在日常生活之中，也是他們急希知道的，我告訴他們：「照」的工夫是對身心環境的狀況，一切都知，清楚、明白，「默」的工夫是不受順逆、得失、利害等的狀況所影響；「照」的工夫是要應對、處理所有發生的狀況，「默」的工夫，是要不由於那些狀況而引起你喜怒哀樂的情緒波動。我又告訴他們：所謂明心見性，就是見一切法因緣而有自性空的空性，若不能體驗空性，就會產生煩惱的苦。能夠體驗諸法的自性是空，就能產生智慧的功能，照見諸行無常，諸法無我，同時開發出慈悲喜捨，自在無礙的菩薩心行。（摘錄自《兩千年行腳》）



▲一九九八年，聖嚴師父首度應邀至俄羅斯指導禪修，在聖彼得堡郊外舊雪雲中帶領俄羅斯禪眾戶外修行。（本刊資料）

重置身心的七天

◎Elizabeth Wu

舊金山道場
初階禪七
心得

自從去年（二〇二二）年底參加禪十，體驗到禪的利息後，一直念念不忘，滿心期待著下一次。終於因緣具足，有幸參加了七月一至八日的初階禪七。聖嚴師父說禪就是體驗：體驗環境，體驗自己的身心。從這個角度來說，我收穫滿滿。

因為全職工作和照顧小孩的關係，我平常疏於照顧自己的身體，運動量不足。因此禪七開始，我就卯足了勁，動靜和瑜伽的每個動作，都做到自己的最大限度，休息時，還自行加大運動量，想要補足平日欠下的運動債，期待打坐時能夠氣血流通。但顯然地，身體並不這麼想，很快地，我開始因腰痠背痛、身體沉重而導致昏沉散亂，前三天就在疲憊和昏沉的「雙打」中度過。

第四天身體情況好轉，精神也恢復了，坐了幾次好香，以為可以乘勝追擊，可惜好景不長，第五天又開始疲憊和昏沉，無法集中精神，近乎於半夢半醒的狀態。

所幸這次內心已較為安定，知道是前幾天過度運動所致。師父說放下期待，體驗過程就是目標。於是專注去體驗身體的無常，有痠痛、有舒暢；也體驗心理的無常，有精力集中、心繫呼吸，也有昏沉散亂。

禪期中，用禪修的方法吃飯，受益良多。平常吃飯，只為了滿足口腹之欲，往往心不在焉，當意識到飽的時候，其實已經吃撐了。

把吃飯當成修行，清楚每一個動作。挪動凳子，慢慢坐下，左手端碗，右手執筷，將食物送入口中，閉眼體會這一口食物的大小、軟硬、質地，慢慢咀嚼時，清楚知道咬肌的運動、牙齒磨碎食物、舌頭在攪拌、食物由大變小，和唾液混合變成糊狀，清楚知道吞嚥時，食物從食道中緩慢下落，直到落入胃裡，感受到胃的充盈，然後再吃下一口。重複這樣的動作與覺知，發現沒吃幾口就飽了，帶著清楚的覺知吃飯，附帶的好處就是可以減肥。

以此次的禪七體驗，供養三寶，與一切眾生分享，祝願大家都親近佛法，體驗禪法，得到現前和究竟的利益。

不抗不拒 清楚自現

◎HAY Y.

幾個月前，在有點洩氣的情況下打完了禪七，那份無畏面對禪七的勇氣，也跟著打了折。活動結束時，法師與我們分享，禪二對許多人來說，就如同打禪七時前半段的「回日如年」，只是經歷完後半段的「打包回家」了。沒體驗到後半段的「快馬加鞭」。我心想度日如年已「快馬加鞭」了，應該不會更糟了吧？於是再提起勇氣報名初階禪七。

禪七第一天，聖嚴師父的開示即提醒著我們：我們就是來體驗的。不管是好、是壞，都是體驗。心，就其中被安好了。禪七一開始，因平日沒有好好地調睡眠、調飲食，因一上坐便開始昏沉。午覺時，明明睡得很飽，但是一盤起雙腿，腦子就變模糊了。每每在昏沉時聽到引磬聲，心裡真的就是既開心又愧疚。

到了第四天結束，昏沉依舊無解，不免懷疑真有快馬加鞭這件事嗎？昏沉這個對手也太強大！心想：好吧，既然無法避免它，那就來好好地來觀察、體驗它：這香，身體都還沒放鬆完就直接開始神遊；接下來，清楚昏沉交互著來；還有一開始清楚明明朗，之後卻

不敵睡意……隨著時間推移，昏沉的狀況也慢慢改善。

在小參法師的指導下，讓我了解到：打坐時，感受到時間過得快慢，或是打坐後，心情有沒有感到愉悅，這些都不重要。重要的是，精神是不是能夠保持清楚。

學者記住清楚時的感覺，就像是在跟別人談話時，那種清醒的情況。上坐時，確定自己是清楚的，並維持著那個清楚的状态。

還記得第六天早上的第一支香，一上坐，腦袋清楚，那清楚的感覺就這樣維持住了！我的身體終於準備好了，可以開始調息、調心，也不用害怕上坐了。

打完禪七後，心態上有著不一樣的改變：以前打坐是個勉強要做的功課，三不五時就要放假，現在變成了每天都不想錯過的行程。

非常感謝兩位法師與所有義工菩薩們，在每日不說話的情況下，卻一直很好地照顧著，心裡滿滿的感恩。也謝謝一起參加禪七的同伴們，感謝這個機會跟你們一起學習、一起激勵、一起留下這交換不來的體驗。

2023 俄羅斯 禪心的啟蒙

◎張光斗（《他的身影2》製作人）

為了尋找聖嚴師父的行腳，《他的身影2》的拍攝團隊，於今年六月初經土耳其的伊斯坦堡，轉機飛往俄羅斯北方大城聖彼得堡；數日後，搭乘七個小時左右的火車，轉往俄羅斯的首都莫斯科。聖嚴師父於一九九八年，首次拜訪俄國，將漢傳佛法的種子播撒在這個陌生的國度裡。二〇〇三年，正值SARS肆虐，師父一樣也不畏艱難，飛到莫斯科，除了帶領禪修活動，也有對外的公開演講。

曾經追隨師父的腳步，到過俄羅斯帶領禪修的副住持果醒法師，這一趟也陪同攝影團隊，在聖彼得堡與莫斯科各帶領一場禪二；兩地的禪眾都熱心參加，說，心得分享時，也都歡喜地將自己的所得盡情抒發。

一九九八年，邀請師父到訪的「無極門」團體負責人亞歷山大·傑托米爾斯基（Alexander Ibramov），不久之後便搬到了莫斯科，並再次邀請師父於二〇〇三年再次訪俄。時隔二十年後，亞歷山大與他的學員們，無比歡喜地在兩地接應我們的到訪。尤其是莫斯科，臨時還為果醒法師在一處茶館安排了一場演講，居然也來了近四十位聽眾，幾乎將茶館擠爆。

亞歷山大接受攝影小組訪問時，除了感謝師父當年的辛勞，也特別提及，師父一九九八年在聖彼得堡題下「禪心」的墨寶，地揮毫，筆一利，深深震懾了他，讓他當場興起「有為者亦若書法」的願心，立即開始拜師習寫書法。如今，亞歷山大也在網路教學書法，並以此與武術為媒介，宣揚禪道、經行等利益眾生的佛法。亞歷山大在我們到訪



▲亞歷山大（右）親自題字，為製作團隊祝禱。（張光斗提供）

1. 培訓須全程參與，無擊鼓經驗可。

2. 須參加2024年農曆新春活動演出，農曆年初一至初三，至少參加兩天。

詳情內容

農曆新春
法青擊鼓培訓

招募對象：
18~35歲青年，額滿為止

培訓日期・地點：
2023.10/15~2024.2/4（每週日）
台北德賢學苑
晚上7:00~9:30

Puri

印度佛教史

印度，是釋迦牟尼佛的故鄉。主要的佛教宗派如北傳、南傳、藏傳的思想教義，均在佛教行世之印度的一千七百多年間，完其大備。

聖嚴法師編寫的印度佛教史，是佛教溯源的最佳入門書，豐富詳實、優美流暢，讀來令人意猶未盡。

新書上市
78折

定價400元

聖嚴法師——著

請洽法鼓山全臺行銷館 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

僧團法師參學

夏斯塔修道院

七、八月期間，僧團選派常啟法師、演建法師、演醒法師，前往美國加州夏斯塔修道院（Shasta Abbey Buddhist Monastery）短期參學。圓滿修學之行後，常啟法師與舊金山道場信眾分享所見所聞，本期分享講座會場的報導，以及演建法師的參學體驗。

九月三日，舊金山道場的觀音殿裡，時而哄堂大笑，時而訝異讚歎，於夏斯塔修道院參學一個月的法鼓山僧伽大學教務長常啟法師，輕鬆地與八十多位聽眾分享暑期參學的經驗與心得。



▲常啟法師（左一）、演建法師（右一）、演醒法師（右二）與夏斯塔修道院住持梅安法師（左二）於創始人慈友禪師塔前合影。（釋常啟提供）

參學心得

釋演建

證中修，修中證

夏天的杏子

日本道元禪師的教法中，坐禪即是「修證一等」的坐禪。修與證，並無本末先後，而是因果同時。體證不是存在於未來，等待適當的時節而現前，不是先有個「時」間的存在，然後在這個「時」間出現某種「有」，修與證是一體同時呈現。

杏子（apple）成熟的當下即是夏天，而非因為有一個名為「夏天」的時節來臨，所以杏子才能開花結果。僧眾在此原則下用功，簡約淡泊的生活中，持續地修行，一無所求。在「動態」（dynamic）且念現前的證悟歷程中，修行與證悟不斷地同時相互強化（reinforce），在證中修，在修中證。

修即是證

修證一如的觀念，有其適用性。對佛法真理的理解，在正見的前提下修行，在修行中印證真理，理應同時並存，不宜有先後分別。人生目的論往往為將來設定目標，於現在以各種手段，去追求未來的成就，從現在趨向未來，永遠存在著二元的分立，在目的達成之前，容易引起不安和焦慮。應將現在與未來的二分，轉換成手段即目的，所有過程與結果，是不可分割的一體。現在所作的每一個努力，當下即是未來目的之一現成，當下即圓滿。

相即相入的互動中，修證超越時間和空間，如道元禪師《正法眼藏》所教，「一人一時坐禪，諸法相冥，諸時圓通」。每一天的修行本身就是證悟，手段即目的，如佛一樣的行持，行住坐臥，誦經、打坐一樣重要。《永平廣錄》：「宗、說、行一等也，一如也；宗者證也，說者教也，行者修也。」

修行在生活

坐禪是最根本的修行，但是坐禪目的不是為了開悟。悟道雖然重要，但不是通過坐禪日積月累得到的。坐禪實踐的本身，就是佛開悟的示現。修行非與證悟對立，對治了將心待悟的偏頗，所以，做一日和尚就撞一日鐘。看著老法師們的生活型態，發現他們是生活在生活中，執事只是生活的一部分。其實，任何時間、空間、對象，都是修行的著力點，修行就在生活中，靜水流深。



▲常啟法師於舊金山道場，與信眾分享參學的所見所聞。（舊金山道場提供）



水月道場落成 10 週年系列報導（3）

◎文／陳政娟·圖／農禪寺提供

寺院節慶 融入現代生活

農禪寺水月道場啟用以來，不只有創新的景觀、活動和課程，同時延續千年來漢傳佛教的節慶文化，並融入當代生活的新元素，傳統兼具創意的寺院節慶，已成了民眾共同的生命記憶。



從「心」跨年迎新

二〇一三年最後一天，一落成滿週年的水月道場首度舉辦跨年活動，沒有熱情的呼喊、沒有絢爛的煙火，十年下來，人潮卻一年比一年踴躍，今年（二〇二二）參與民眾更逾兩千五百位。跨年到農禪寺，誦念《金剛經》、聽方丈和尚開示祝福、請抽「新年心功課」，隔日一早，還可參加元旦早課。帶著佛法的智慧、安定的心迎新一年，儼然已成為不少都會民眾的「心」傳統。



▲在水月道場的安定氛圍中，民眾一同誦念《金剛經》跨入新的一年。

闔家到寺院 一起過年過節



▲農禪寺的新春活動，好看、好吃又好玩，是許多民眾每年闔家走春必到之處。

每逢新春、元宵、佛誕、中秋等節日，到農禪寺祈福、參加法會，是許多信眾過節的方式。水月道場落成後，傳統的節日融入了新思維、新創意，各項好看、好吃、好玩的活動，年年推陳出新，不只普受信眾闔家大小喜愛，不少民眾更列入年節必到行程。



▲佛誕期間，民眾以長柄勺舀起浴佛池中的水，傳統的浴佛活動融入了新創意。

林新興 辦活動 體會師父理念

（農禪義工資歷40年）

從學生時代起，就開始尋覓宗教信仰的林新興，讀遍群書後，終於在一九八四年走進了農禪寺的大門，從此跟隨恩師，慢慢地，師父要他辦活動。林新興與師父參加共修，慢慢地，師父要他辦活動。林新興與師父參加共修，慢慢地，師父要他辦活動。林新興與師父參加共修，慢慢地，師父要他辦活動。

林珮雯 願以香積接引大眾

（農禪義工資歷7年）

「農禪寺的午齋真的很好吃，我發願也要用」在旅遊業擔任法務的林珮雯，在朋友接引下，來農禪寺共修佛法，某次法會結束後，她聞到一股飯菜香，彷彿有一股香氣接引她到大寮。想當義工，需要先到福田班。已上過快樂學佛人的林珮雯，對農禪寺課程開放、接納、信任的氛圍印象深刻，來上福田班課程，更讓她驚訝：「原來佛法是用在生活裡的！」福田班的薰習，促使她調整作息，進一步做定課，練習將佛法向內觀照，心不隨外境起伏的觀念，運用在職場上，從此面對人生的心態，與以前大不相同，整個心境煥然一新。