

法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地

Pharma Drum Monthly 雜誌

福慧自在

PERIODICALS 雜誌類

TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO. 1890

法鼓山建設基金勸募專戶 帳號：19078983 戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

法鼓雜誌APP 歡迎下載

法鼓山戒壇北美傳授

105 位東西方新戒佛子 誓願止一切惡 修一切善 走向度眾成佛之路



▲東初禪寺於象岡道場傳授第九屆在家菩薩戒，方丈和尚勉勵新戒佛子們承擔責任，盡善本分，樂於分享，積極行善。

【吳幸宜／紐約報導】「戒為無上菩提本，應當一心持淨戒。」時隔五年，美國東初禪寺於北美時間十月十四至十七日，在紐約象岡道場舉辦後第一場「在家菩薩戒」，禮請方丈和尚果暉法師、象岡道場住持果元法師、禪堂主吳醒法師為菩薩法師，共有一〇五位來自美國各州、加拿大、上海等地信眾求受菩薩戒，其中二十七位為西方眾，全程以雙語進行。

正授儀式前，眾人聆聽創辦人聖嚴師父影音說戒。師父開示，菩薩戒旨在使人發起無上菩提心，行菩薩行，也就是佛弟子經常誦念的〈四弘誓願〉。師父強調「有戒而不犯，勝無不犯。有犯名菩薩，無犯名外道」的觀念，進一步說明菩薩戒是一受永受，有犯不失。如果犯了戒，當知慚愧，懇切懺悔，誓不再犯；無犯處則心生警惕，時時護持戒體清淨。

十七日上午正授菩薩戒，大眾一心至誠，祈請



▲誦〈搭衣偈〉時，新戒佛子們發願永為佛種，走向成佛之道。

諸佛菩薩為自己受戒作證。在莊嚴虔敬的唱誦禮拜中，依次受四不壞信法、三聚淨戒、十善戒及十無盡戒。誦〈搭衣偈〉時，新戒佛子們虔心搭衣，發願「止一切惡、修一切善、度一切眾生」，從今起盡未來際，不失不忘，永為佛種，走向修成戒德之路。

恭請菩薩法師開示時，方丈和尚以「輕、鬆、慢、細、小、分」六字訣來叮囑戒子，受戒之後對人事物的觀察要慢，否則容易失焦；細心觀察自心對外人事物的反應，便是在修行。佛弟子發大願，需要一步一步去實踐，「不因善小而為之，不因惡小而為之」。方丈和尚也提到，漢傳佛教的殊勝處，在於佛弟子修習禪法，達無分別心，但又能善用分別心助人，小至家庭，大至社會、國家，都願意承擔責任，善盡本分，樂於分享，積極行善，這也是受菩薩戒的勝妙之處。

現代紅塵中 傳統禪法新體驗

農禪寺開辦「都市禪修營」

【本刊訊】紅塵生活中，如何進行七天的精進禪修？從創辦聖嚴師父開始，農禪寺即致力推廣貼近現代人的禪修活動。今年四月首次試辦「都市禪修營」，往返不過夜，著重「生活即修行」的禪修方式，廣受好評。十月七至十三日，這個新型態「不過夜的都市禪修」再度開辦，不僅方便忙碌的現代人來精進，更深化了漢傳禪法的生活體驗和運用。

在傳統的基礎上，融入新時代特色的「都市禪修營」，以師父開示的「默照禪」為方法，禪眾從「當下」入手，練習隨時清楚身心的覺受。除了「精進組」全程七天參與，還增加以一日為單位的「隨喜組」。這次禪期中，三十至七十位民眾選擇到「隨喜組」共修，無論老參或新學，都有適合自己的修行時間。

禪修營的作息也是一項特色。早上九點至晚間八點，聆聽師父影音開示、總護法師開示、禪坐、經行、瑜珈運動、出坡、動靜交互調和，每晚坐香到八點，禪眾帶著安定的身心回家，在熟悉環境充足睡眠，隔天回禪堂用功更有精神。

除了禪期和作息，禪修營的內容規畫尤具特色。農禪寺監院、禪修營總護果毅法師表示，現代人身心緊繃，

靜方能照見起心動念，審查自心是否犯戒。果醒法師讚歎眾善根深厚，也提醒「受戒易，不犯難」，人我對立、自他分別，是守戒難的根源，期望未來修行道上彼此砥礪共勉。

來自加拿大新戒佛子，回首自己求道的路途千迴百轉，這次發心堅定，因緣具足，圓滿受菩薩戒的心願，彌足珍貴。她勉勵自己，受了戒便是初發心菩薩，還要發長遠心，走向成佛大道。

方丈和尚訪蘇諾瑪山禪中心

承續創辦人聖嚴師父和蘇諾瑪山禪中心（Sonoma Mountain Zen Center）的法緣，十月三日，方丈和尚果暉法師於北美關懷期間，率同舊金山道場監院常義法師等人前往禪中心拜訪，賀喜新任方丈就任。

位於北加州的蘇諾瑪山禪中心，創立於一九七四年，是傳承日本曹洞宗的禪修道場，創辦人關寂照是日禪師鈴木俊隆的弟子，抱持佛教本是一家、修行方法可有不同的胸懷，三十多年前，主動邀請聖嚴師父前往訪問。一九九〇年，師父到舊金山弘法，特地至禪中心關懷及演講。

時隔三十三年，前任方丈關寂照老和尚如今已年邁，他的兒子如是（Zorobee）於九月二日陞座為新任方丈。方丈和尚一行到訪當天，關老和尚、新任方丈及家人、義工都在門口歡迎，帶領眾人進入禪中心禮佛及參觀。新任方丈介紹禪中心的弘化現況，並請教方丈和尚如何讓佛法久住。



法久住？方丈和尚以致贈的書法「福慧自在」，帶出一「安」和眾「六字訣」，期勉將「輕、鬆、慢、細、小、分」應用在日常中，讓生活更自在、慈悲有智慧，即是讓佛法久住。

（文：圖／舊金山道場提供）

法鼓山關懷蘭嶼風災

【本刊訊】十月初，小大颱風過境臺灣東部，強風豪雨造成臺東地區災情，尤其外島蘭嶼水電通訊全斷，街道、房舍、船隻嚴重受損。得知島上斷斷無外界救援，法鼓山慈善基金會、臺東信行寺隨即展開行動，慰問蘭嶼受災部落，發送民生物資。截至十月二十四日，已運抵三批物資至蘭嶼，發放全島四個村六個部落，關懷八百五十五戶受災家庭。

十月九日颱風一過，慈基會秘書長常順法師即前往臺東，與信行寺監院果悅法師及當地悅眾、商討慰問、採購物資及船運事宜。隔天，果悅法師、常順法師也前往大武壠南興村魯加卡斯部落慰問蘭嶼，致贈慰問金給受災戶。

十二日一早，首批救災物資送達信行寺，果悅法師、常順法師帶領義工們一同祈福，祝願物資運送順利，受災民眾早日恢復正常生活。同日，果悅法師也帶領義工前往富岡港，協助物資裝載登船。

由於天候不穩定，第一批物資於十三日運抵蘭嶼。為了了解島上受災情況，常順法師率同專職於十三、十八日兩度前往蘭嶼，發放物資、慰問災民，同時至蘭嶼高中、蘭嶼國小、朗島國小、椰油國小、社區發展協會、蘭嶼部落文化基金會等單位，評估災後重建的需求，持續提供居民需要的協助。

重啟印尼弘法

僧團法師棉蘭帶禪修

【釋演／印尼報導】九年前，象岡道場住持果元法師在印尼灑下禪修種子，棉蘭的禪眾成立了禪坐會 Chan Meditation。然而，歷經一場疫情，禪坐會面臨巨大挑戰，共修成員從疫情前每週平均三十人，近則僅剩兩位義工堅守。

負責人 Kumahy 不忍漢傳禪法逐漸被大眾遺忘，再度邀請僧團法師前往帶領禪修。

九月二十七日至十月一日，演揚法師、演究法師、演功法師前往印尼棉蘭，進行兩場講座、帶領禪坐會義工培訓及都市二日禪。兩場講座分別由演究法師主講「禪法的演變：從印度到中國」、演功法師分享「禪在日用中」，各約有四十人參加。

兩場講座都到場聆聽的 William 表示，印尼佛教近年隨著南傳、漢傳及藏傳系統的



在棉蘭佛教社舉行的都市禪二，共有四十八位學員參與，超過三分之一都曾參加法鼓山的禪修活動。得知僧團法師前來，學員們再度聚首精進用功，其中還有學員專程請假，從亞齊搭機而來。

年僅十八歲的學員 Dawin Kumahay 表示，很慶幸自己在這個年齡就接觸禪修，法師指導的步驟十分清楚，透過體驗和覺察身心的放鬆，練習走路禪、吃飯禪等，對現代人來說很有幫助，「儘管打坐時仍會腿痛，但面對不適心的狀態之前不一樣了」。

這次僧團法師到禪坐會指導，棉蘭禪眾再次感受禪法的深邃與力量。這趟禪法之旅，不僅在佛法講座中，透過印度到中國的演變，更透過禪坐會的義工培訓和都市二日禪的實踐，讓眾人重新理解禪修的核心價值。

蓬勃發展，年輕一代對生命和禪修議題的關注日益增加。透過講座，他初步了解佛教歷史和漢傳禪法的起源與開展，才知道禪法的核心，不在於比較各傳承的方法，最重要的是讓學習者達到身心的平衡、精神的穩定及開發內心的智慧與慈悲。

由演揚法師帶領的義工培訓課程，透過檢視共修的義工應有的心態。義工 Dawin 感恩法師釐清了共修細節，以及團隊運作的共修細節，她期待許許多多的義工繼續相互扶持與成長。

在棉蘭佛教社舉行的都市禪二，共有四十八位學員參與，超過三分之一都曾參加法鼓山的禪修活動。得知僧團法師前來，學員們再度聚首精進用功，其中還有學員專程請假，從亞齊搭機而來。

年僅十八歲的學員 Dawin Kumahay 表示，很慶幸自己在這個年齡就接觸禪修，法師指導的步驟十分清楚，透過體驗和覺察身心的放鬆，練習走路禪、吃飯禪等，對現代人來說很有幫助，「儘管打坐時仍會腿痛，但面對不適心的狀態之前不一樣了」。

這次僧團法師到禪坐會指導，棉蘭禪眾再次感受禪法的深邃與力量。這趟禪法之旅，不僅在佛法講座中，透過印度到中國的演變，更透過禪坐會的義工培訓和都市二日禪的實踐，讓眾人重新理解禪修的核心價值。

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

庚午年季春釋聖嚴撰

系暨
院聯絡網
教教育園區
-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(新民街)
-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
-692
-0071
-0001

-596

-1382
-758

東分會
-199
-151
分會
-296

-013
-758

方丈和尚北美關懷

安己和眾修福慧



▲在「初心茶禪」活動中，方丈和尚感恩洛杉磯信眾的發心與奉獻。

(洛杉磯道場 提供)

9月底至10月中，方丈和尚果暉法師帶著「安己和眾」的六字妙方，與溫哥華、西雅圖、舊金山、洛杉磯、新州、紐約等地信眾分享，疫情後的關懷、感恩與期勉，北美信眾在修福修慧的路上，走得更踏實了。

◎編輯室

西雅圖分會 分享生活修行方法

接續首站溫哥華關懷後，方丈和尚果暉法師轉往西雅圖，九月二十五日於西雅圖分會關懷信眾，義工與樂善好施者，見到法鼓山大家長，眾人滿是歡喜與感恩，更堅定弘揚佛法、建設道場的願心。

曾於二〇一六年至西雅圖分會的方丈和尚，提及當時還是承租場地，如今的分會面積廣大，樹木參天，十分適合修行，勉勵眾人把握時間，好好學佛，並分享生活修行的方法。

習覺察身心、放鬆身心、放慢腳步，可幫助我們保持生活平衡，如同磅秤使用後歸零。學習以因緣觀來處世，即知凡事並無「完美」。方丈和尚引用法蘭西文學家伏爾泰的名言「完美是優秀的敵人」，說明百分之八十的事，通常以百分之二十的力量即可完成，剩下的百分之二十，卻需要花上最多力氣，但不見得能實現絕對完美。方丈和尚以此鼓勵大眾將「extra effort」(額外的努力)，轉為努力學佛修行、做義工，即能福慧自在。

洛杉磯道場 感恩眾人發心奉獻

十月七日，洛杉磯道場把握方丈和尚關懷的機緣，舉辦「初心茶禪」，由洛杉磯法青司茶，常悅法師引導眾人運用五感，從體驗飲茶的過程中安定靜心。方丈和尚於茶禪後，為四位新任榮譽董事頒贈聘書，並向在場榮董、社區友人的發心與協助，表達感恩。

有responsibility, duty, cooperation等多重涵義。煩惱多，源於心中的分別心，要打破我執，放下自我中心，就從分工合作開始練習，當下把本分做好。講座後，方丈和尚關懷信眾參加聯誼活動的一百三十位義工，感謝眾人盡心盡力護持，期勉修行路上持續修福修慧。

舊金山道場 二十週年逢中秋團圓



方丈和尚關懷信眾第三站來到舊金山灣區，九月二十八日於舊金山道場關懷信眾共修，勉勵眾人將聖嚴師父教導的「直觀」方法，即「不比較、不形容、不給名字」運用在打坐、清楚身體的感覺但不給標籤。方丈和尚並分享自己數十年修行的心得著作《止觀禪——打開心門的鑰匙》，鼓勵大眾如能閱讀並實行，相信會有所收穫。

二十九日，適逢舊金山道場二十週年及中秋節，一百五十多位信眾回到道場，透過「新家·心家」紀錄影片，回顧過去十年從Sunnyvale舊金山分會，到如今位於Lebanon舊金山道場的歷程。方丈和尚以「福慧自在——平安健康，身心自在」為題，勉勵眾人時時覺察自我，生活中常用「安己和眾六字訣」來自利利他，相互成長，任何時候都可體會到身心自在帶來的幸福。



▲方丈和尚於舊金山道場弘講「福慧自在」，與大眾分享「安己和眾六字訣」。(舊金山道場 提供)

新州分會 勉勵接引華人與西方眾

滿北美西岸的弘法行，方丈和尚於十月十日抵達美國東岸，隔日，於傳授東初禪寺第九屆在家菩薩戒之前，先至新澤西州分會關懷信眾，副住持果醒法師、果廣法師、東初禪寺監院常華法師也共同與會。

召委梁達人與各組組長報告二〇二〇年疫情開始至今，在州府防疫政策許可下，逐步恢復各項共修活動，並感謝義工們奉獻，護持法務推動。其中，由李世娟教授、其同修David Slaymaker教授帶領每月一次的英文禪修工作坊，已持續十一年。近兩年來，果廣法師每



▲方丈和尚與西雅圖信眾合影，勉勵大眾放鬆身心，保持生活平衡。(西雅圖分會 提供)

助念團 30週年

桃竹地區感恩凝聚再發願

圓滿第二十場聯誼分享會 團員願做觀音菩薩化身以佛法關懷達冥陽兩利



▲來自桃園、中壢、新竹地區的助念團員齊聚齋明寺，發願持續以大事關懷行菩薩道。(齋明寺 提供)

【本刊訊】由關懷院推動的「助念團三十週年感恩聯誼分享會」，自三月於北投農禪寺舉辦首場以來，接續於全臺各分會、各分會展開，十月十四日世界安寧日當天，桃園、中壢、新竹地區二百三十位助念團員齊聚齋明寺，為第七場大型分享會畫下圓滿句點。

「法鼓山助念團三十週年的第一步，累積了無數大事關懷哲法師的一小步！」關懷院院長黃欣逸表示，到目前為止，全臺舉辦了二十場聯誼分享會，共有兩千六百位團員參加，展現了大事關懷的凝聚力，「相信已發願、今發願、當發願，同心同願，展望未來三十年，繼續向前行！」

常哲法師以「大事關懷，人間擺渡」為開示主題，首先感恩成就分享會的眾多因緣，並分享前一日到桃園，為菩薩主持皈依儀式和助念的過程，說明建立正知正見的重要性。助念團的菩薩們，不但幫助往生者圓滿此生最後一件事，也撫慰家屬的傷痛，帶來溫暖安心的力量，期許眾人持續利人利己的菩薩行。

利己的菩薩行。在滿堂掌聲中，十八位投入大事關懷三十年的團員，從法師手中接下感謝狀，發願繼續以大事關懷，共行菩薩道。歷任團長則透過影片，分享法鼓山的大事關懷從草創時期，至今有完善的課程及作法，以及重大關懷事件及難忘經驗，令眾人在感動的同時，更體會到一路走來的艱辛。黃欣逸院長分享聖嚴師父開示助念團的意義：廣結善緣度眾生、弘法和修行，期許每個人都成為快樂的學佛人，一起接引眾生、弘法利生、精進修行。桃園分會前召委陳國香和黃秀滿、中壢分會莊秋鳳和杜淑惠、新竹分會林奇容，分享投入助念的因緣及心路歷程，讓人感受到每位團員都是觀音菩薩的化身。現場問答時，常哲法師叮囑眾人關懷時，以圓滿佛事為前提，溝通時掌握善巧方便，態度柔軟慈悲；同時提醒助念不是在在工作，是自己在修行，以奉獻來成就個人的道業，以佛法的關懷來達到冥陽兩利。

舒活身心 社工學禪照顧自己

【林雅樓／新北報導】關懷助人的身心安穩，做社會安全的後盾，十月二十一日至二十二日，傳燈院於法鼓山園舉辦「社工舒活二日營」，由監院常哲法師指導禪修觀念和方法，並邀請法鼓文理學院特聘副教授楊蓀，從「修行與助人」的角度出發，分享第一線工作者如何自我照顧，幫助各地六十二位社工人員藉由禪修，練習身心平衡，學習用智慧處理事，以慈悲關懷人，為社會帶來正面影響力。

「情緒為『色、受、想、行、識』五蘊中的『受蘊』，但五蘊並不是我。」常哲法師從佛法觀點，引導社工人員認識「情緒皆不是我」。法師表示，社工在處理別人問題的過程，也會產生情緒與煩惱，在面對自我、他人的對立與衝突時，須學習不將別人的負擔，變成自己的問題。

「法師說明禪修可以保持身心平衡、精神穩定，還可開發智慧心及慈悲心。」首次報名營隊的許如悅表示，自己的工作服務精神疾病患者與家屬，對方的身心較容易不安，自己有時也會受影響，希望學習禪修後，能以穩定的身心來關懷陪伴他人。



▲常哲法師指導禪修觀念和方法，幫助社工人員練習身心平衡。(林雅樓攝)



▲方丈和尚期勉新州悅眾接引當地華人及西方眾，延續師父北美弘法的願心。(新州分會 提供)

法鼓文理學院 2023 數位專題系列演講

善用 ChatGPT 佛學研究更得力

首場邀請胡其瑞主講「生成式 AI 浪潮下人文研究的危機與轉機」

【邱惠敏／新北報導】ChatGPT 自二〇二二年十一月面世以來，引發各界關注，AI 與數位人文能為佛學研究者帶來什麼幫助？人文研究者又該如何因應這股數位浪潮？有鑑於此，法鼓文理學院圖書資訊館特別為不懂程式語言的使用者，具備程式語言能力的實際使用者，從使用者如何轉變為開發者，舉辦三場進階式主題演講，期集合眾人之力，打造佛學專屬的 ChatGPT。

首場演講於十月十一日登場，由臺灣大學數位人文研究中心洪一梅博士主持，彰化師範大學歷史學研究所助理教授胡其瑞主講「AI 讓你不 B I (悲哀)：生成式 AI 浪潮下人文研究的危機與轉機」，實體與線上共近百人參與。

「因未知而感恐懼，害怕競爭，被取代，加上道德疑慮，這正是人類對 AI 焦慮的主因。身為一個略懂程式語言的研究者，胡其瑞教授分享親身體驗 ChatGPT 於人文學科使用的可能性，以及在研究與教學上的優勢和陷阱。」

胡教授指出，ChatGPT 是一個大型的語言模型，通過大量的文本資料來演算、模擬，本質上是一個工具，「ChatGPT 可能是一本正經地胡說八道，看似有邏輯性，其實錯誤百出，最常見的是引用資料有誤，例如指出某資料出自佛經的某一卷，事實上



▲胡其瑞教授說明 ChatGPT 能協助處理資料收集與翻譯，若善於應用，研究教學更得力。(王育發攝)

校長的辦學藍圖

佛教資訊人才的搖籃

◎陳定銘（法鼓文理學院院長）

隨著 AI 人工智能的開發，全球邁入數位新時代，人文學科結合數位科技已經是學術發展的趨勢。本校從中華佛學研究所的時代開始，即招攬數位科技優秀師資，例如杜正民、馬德偉 (Dr. Marcus Bingenheimer)、洪振洲、王昱鈞等人，致力於佛教數位化，以建立完整的「數位佛學參考資料庫」。更實際的成果包括：佛教經典數位化、佛教跨語文獻數位資源建置，以及佛學書目、詞典、規範資料庫、佛學數位研究平台等，可以說是走在數位時代之先端。

同時，我們也曾長期參與國科會主導之「數位典藏與數位學習國家型科技計畫」，並參與中華電子佛典協會 (CEA) 資料庫的建置，以及建立了「臺灣佛教」期刊數位典藏、中國佛教寺廟志數位典藏、臺灣佛教史料庫等。其中，CEA Online 線上閱讀介面，更嘉惠了全球無數的佛教徒與研究者，被譽為是當代佛教相當重要的一個里程碑。近年，更完成了聖嚴師父《法鼓全集》2020 紀念版「專案計畫」、網站優化等，持續為社會大眾提供深入佛法平台。

本校最早成立的佛教學系，除了印度、漢傳、藏傳佛教的分組之外，還有

一個佛教界首創的「佛學資訊組」。佛學資訊組的課程特色，是朝「佛學資訊研究」、「佛學資訊工程」及「佛學資訊應用」等方向發展，以期培育具備佛學素養又精通數位科技的專業人才。

近年來，教育部提出「高等教育深耕計畫」，希望各校的課程設計能強化學生資訊科技、跨領域、問題解決等三方面的能力。因此，今年度佛學資訊組率先增設三個「微學程」(資訊科技應用微學程、大數據分析微學程、資料庫與程式設計微學程)，學生只需修習同一學程內規定的三門課程就能獲得學分證明書，同時也可作為畢業學分使用。微學程的開設，不僅讓學生用「最小的成本」學到最新技術，還增加了多元學習的機會，可以開闊視野、提昇競爭力！

在人文學術與數位技術結合發展方面，本校的「佛學資訊組」和圖書資訊館的「數位典藏組」已經成為佛教界和學界的品牌。除了經常舉辦佛學數位專題講座、工作坊、研討會和成果發表會外，師生們也經常受邀參加國內外佛學數位化研討會、佛教文獻數位化計畫以及佛典多語言翻譯計畫等。

對於佛學數位發展的未來，我們充滿了信心，相信將會有更多的精彩等待著我們。

教育文化集錦

「自覺 corner」線上學堂開課

【本刊訊】法鼓山僧伽大學「生命自覺」後續活動——「自覺 corner」線上學堂，於九月二十七日晚上開課，共有來自臺灣、港澳、馬來西亞、中國大陸、日本等地五十二位學員進入線上學堂上課。

僧大表示，舉辦「自覺 corner」的目的，是希望生自覺學員離校後，能開始新的修學。不同於每

社大曾濟群校長 金山醫院演講



【本刊訊】十月五日下午，臺大醫院金山分院「金山講堂」邀請法鼓山社會大學校長曾濟群，與五十多位醫護人員分享「法鼓山聖嚴法師的思想與現代生活」，共同學習心靈環保的生活智慧。

曾濟群校長提到，聖嚴師父以漢傳佛教為背景，將佛法結合現代生活，提出「心靈環保」的觀念，來推動「提升人的品質，建設人間淨土」的理念。「心靈環保」不只獲得國際間多數宗教接納，也結合當代環保意識，像是「禮儀環保」能促進和諧，「生活環保」可於日常實踐。「心五四」、「心六倫」都能簡單運用在生活上，開發智慧心，增長慈悲心，實現人間化的佛教、人性化的佛法，生活化的佛法。

同一天上午，法鼓山社大也在院內舉辦「美好人生」千歲畫展，展出「美好人生」繪畫班學員的精美作品，展覽地點在金山醫院二、三樓北海藝廊，展期自即日起至十二月二十六日，歡迎社會大眾前往欣賞，給予長者支持和鼓勵。

新編英文版禪修結緣書出版

【本刊訊】近幾年因新冠疫情、氣候變遷及戰爭的紛擾，人心普遍不安，為了將禪法傳遞到世界各角落，並讓西方大眾能認識禪修的好處，法鼓山文化中心精選聖嚴師父的禪修開示，彙編一套三冊的英文版禪修智慧隨身書，幫助大眾在繁雜忙碌的現代社會，透過禪法安定身心。

三本英文結緣書分別為：
 • Chan Practice: The Path to Peace of Mind (禪修——安心之道)：帶領讀者從認識禪法開始，學習運用禪法放鬆身心、轉化觀念，放下心中罣礙。
 • The Introduction to Chan Practice (禪修入門)：完整且有次第地介紹禪修的觀念及方法，幫助初學者建立正確的禪修觀念，提供確實可行的練習方法。
 • Chan in Daily Life (禪在日常生活中的運用)：將禪法的觀念和方法運用在生活中，安定身心，做一個身心自在、隨遇而安的禪修者。

歡迎至法鼓山各地分院、分會取閱，亦歡迎協助推廣及助印。



◎法鼓山智慧隨身書電子書網站
<https://www.ddc.com.tw/ec/smartbook/>

大學院師生團圓過雙節

九月二十八日，適逢教師節、中秋節「雙節」因緣，法鼓山僧團、法鼓文理學院於法鼓山僧團聯合舉辦中秋晚會。僧大副院長常寬法師、文理學院陳定銘院長伉儷、與僧團法師、園區專職與義工、僧大及文理學院師生、萬里金山地區中小學校嘉賓近三百位，一同齊聚園區大廳。

晚會特別邀請金山高中管樂團擔綱演奏，陳定銘院長更上台客串樂團指揮，與同學們一起完成《拉德斯基進行曲》；文理學院同學也合力演出「月愛三昧」，還有一樁來了「猜燈謎、月光禪」等活動，四眾弟子在感恩與團圓的氛圍中，歡喜共度美好佳節。

(文／編輯室，圖／法鼓山僧團提供)



【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 483 期 11 月號

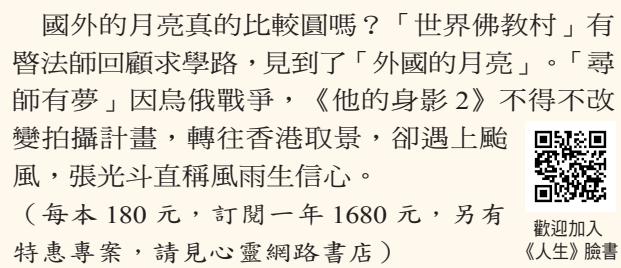
信心，貫徹佛道的基石

堅定的信心，是成就佛道的起點，也是成就功德的基礎，可增長一切美好的事業，滅除一切疑難及困惑，展現了開發成佛之道的因緣。無論禪修或念佛都需要大信心才能成就，聖嚴師父指導我們從仰信、正信到證信，發起長遠心，精進不懈。現代人為什麼缺乏信心？繼程法師談「信」的本源，提點如何找回信心。

從佛陀時代的周羅般陀尊者，到近代的虛雲老和尚、聖嚴師父、阿姜查、真空法師，在在我們展現了堅若磐石的信心，是值得學習的典範。佛法對信心的要求，遍於諸經論，如禪宗三祖的《信心銘》強調信心不二；《大乘起信論》相信自性，走向菩薩道；《華嚴經》以十信展開成佛之道，信滿成佛。

國外的月亮真的比較圓嗎？「世界佛教村」有啟法師回顧求學路，見到了「外國的月亮」。「尋師有夢」因為俄戰爭，《他的身影 2》不得不改變拍攝計畫，轉往香港取景，卻遇上颱風，張光斗直稱風雨生信心。

(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

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、
博學雅健人才的園地。

法鼓文理學院

招生簡章



教學單位

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha UniversityAWAKENING
生命自覺2023.10.27 - 2023.10.24
2023.10.15 開放報名，額滿為止

報名

官網

FB

安和分院生命關懷共學共修

同學相伴 溫暖生命關懷

透過共讀聖嚴師父生命關懷主題的著作、共學生命故事、共修大事關懷，「善生、善老、善終、善別」的人生課題，有了同學同行。與您分享安和分院生命關懷共學共修的感動。

◎楊仁惠



共學的力量 溫暖堅定

生命故事與臨終關懷案例分享，帶給學員鼓勵與感動，而大堂分享，則是帶來滿滿的信心與共感的支持。有學員分

(菊子 繪)

經歷過生死關卡的學員陳世宏也分享，每期透過不同生命經驗的分享與交流，帶給自己許多新的觀點與啟發，也提醒自己面對生死議題，是否還有不圓滿之處？應把握生命好好生活，不留遺憾。

「參與共學，讓我對死亡不再恐懼，生命更有方向。」參與三期課程，也擔任導讀的楊美麗表示，自己要先讀懂師父的書，才能導讀，因此收穫最多。三期以來，除了從不同角度認識「生死關懷」的議題，更加深對大事關懷的印象，以及對佛法的信心。

課程的設計，從第一期、第二期的共讀、觀看《大法鼓》、生命故事分享、大事關懷說明與示範，到了第三期，依「善生、善老、善終、善別」四個主題，分為四次整天的課程，導讀《幸福告別——聖嚴法師談生死關懷》、結緣書《樂齡2——老得有智慧》、生命故事分享、臨終關懷案例分享、小組討論、大堂分享，再依每次不同的主題，穿插小組遊戲、桌遊、影片觀賞、闖關遊戲、大事關懷示範與演練。希望能以多元活潑的方式，讓學員放鬆自在，學習生死關懷，更懂善生的意義，珍惜生命，關懷他人。

「生命關懷共學共修課程，提供給想要了解法鼓山大事關懷，卻還不知道如何入門的人，一個共學的機會。」趙娟期許共學後，學員能回到地區參與大事關懷的服務，實踐佛法關懷的力量。

沒想到開課後，廣受歡迎，許多陪伴家人經歷老、病階段的上班族，共學的心尤其懇切，「我在共學中獲得很多支持的力量！」已參與二期課程的蔡惠美說，母親已是癌症末期，透過共學，讓她更懂得媽媽的恐懼，覺察自己不安的原因，共學後也會和媽媽分享，期許生死無憾。

「生命關懷共學共修課程，提供給想要了解法鼓山大事關懷，卻還不知道如何入門的人，一個共學的機會。」趙娟期許共學後，學員能回到地區參與大事關懷的服務，實踐佛法關懷的力量。

「生命關懷共學共修課程，提供給想要了解法鼓山大事關懷，卻還不知道如何入門的人，一個共學的機會。」趙娟期許共學後，學員能回到地區參與大事關懷的服務，實踐佛法關懷的力量。

「生命關懷共學共修課程，提供給想要了解法鼓山大事關懷，卻還不知道如何入門的人，一個共學的機會。」趙娟期許共學後，學員能回到地區參與大事關懷的服務，實踐佛法關懷的力量。

「生命關懷共學共修課程，提供給想要了解法鼓山大事關懷，卻還不知道如何入門的人，一個共學的機會。」趙娟期許共學後，學員能回到地區參與大事關懷的服務，實踐佛法關懷的力量。

「生命關懷共學共修課程，提供給想要了解法鼓山大事關懷，卻還不知道如何入門的人，一個共學的機會。」趙娟期許共學後，學員能回到地區參與大事關懷的服務，實踐佛法關懷的力量。



學員們種下自己的菩提樹，並與他人交換，豐富探索的面向。(安和分院 提供)

結業不畢業 歡喜來共學

生命關懷共學共修課程，緣於一份佛學班同學的情誼。

一〇六年安和佛學班結業後，班上有同學的家人往生，在陪伴的過程中，同學們都想進一步了解法鼓山大事關懷的理念與作法，班長黃國堯因此提議「結業不畢業」，組成共學團隊，持續學習！長年在地區大事關懷組學習、奉獻的趙娟，發心組織課程規畫團隊。

安和分院監院果旭法師得知課程內容後，認為有助於推廣、建立大眾對大事關懷的認識與認同，鼓勵團隊開放報名，讓更多人參與。



▲學員輪流擔任帶領人，在互信真誠的分享中，加深對佛法理解與運用的層次。(吳瑞恩 攝)

享羅福母親修持淨土法門，預知時至的故事；確認自己罹不治之症過程中，如何用佛法安住身心；還有帶著孩子，向罹癌的先生圓滿一週、道愛、道敬、道別——四道人生的習題後，隔天先生睡夢中安詳往生，生死無憾的生命故事……無私的分享與真摯的情感，讓學員們在感動的淚水中，生起佛法信願行的力量。



▲透過小組交流分享，加深對課程的印象，也交流了每個人的生命故事。(安和分院 提供)

【校園靜心初階師資培訓心得】

◎林依潔

舉手投足間 安頓身心

每次參加禪修活動，總能獲得內心的平靜、安定，校園靜心初階師資培訓，更讓我獲益良多。陳武雄老師帶領我們體驗坐禪和站姿的八式動禪，運用「四念住」的觀念，練習觀身：清楚當下的動作。觀受：清楚身體的感受。觀心：念起即覺，覺之即斷。觀法：不思善不思惡。其實安頓身心的方法，就在簡單重複的動作中，功便能尋得，一舉手一投足皆是修行的道場，活在當下就能安頓好身心，心靈就可以保持輕靈！

禪堂監院常乘法師的禪坐課程，讓我重新溫習坐的方法和要領，特別是對治昏沉的部分。有一段時間我一上坐就昏沉，因此很怕打坐。常乘法師說，這是因為身體累積了疲憊，最好先養足精神再打坐，並提醒昏沉時就不能清楚覺知了。

我的禪坐經驗雖然起伏，時好時壞，但因為發覺禪坐可以帶來身心良善的變化，所以希望也能將這份美好帶給學校的孩子。於是先從數呼吸開始，藉由帶動唱的方法，讓孩子掌握數呼吸的要訣：不東張不西望，不想東不想西，讓孩子專注呼吸，回到當下，訓練專注力；運用法鼓文化出版的繪本《和平小豬學禪修》、《暴跳牛的心情禪子》等，帶領孩子體驗靜坐帶來的好處，還有製作靜心瓶來沉澱自己的情緒。

原以為這次課程會有既定的教案，讓老師們學習如何在校園教孩子靜心，然而知道營隊中，有些老師並沒有禪修的經驗後，明白這課程是希望讓站在教育前線的老師，可以體驗禪修的好處，多多練習，再將靜心的課程推廣至校園，相信來參加的老師們也有感於孩子坐不住，注意力不集中，希望能把靜心的方法帶給孩子，因為靜心才能專注，專注才能有效學習，這是老師們的殷殷期盼啊！

感謝這次授課的常乘法師、演廣法師、陳武雄老師和校園入班分享的師兄，以及內外護法無微不至的照顧，讓我們能身心全然放鬆，好好享受當下的禪修，體驗禪修帶來身心的安定，感謝菩薩們的守護！

讀書、讀人、讀心

【心靈環保讀書會帶領人培訓心得】

在讀書會帶領人培訓中，方隆彰老師強調，帶領人必須做到：不以說教、問答回應組員，改以「一問一答」來凝聚小組成員的心得想法。不論成員的回應是否完整，帶領人都要發揮柔軟心聽對方的陳述，在互動的過程中，藉由他人的反應，應適時邀約成員回饋；並有意識地自我覺察，在表達過程中適時修正說法，讓聽的人不起煩惱。讀書會的內容是源於成員們彼此的回饋和貢獻，所以學員們才是讀書會的老師，而非帶領人。

這與我過往的經驗不同，文本分析是要推論出作者寫作動機（理性）；方老師是以文本為素材，用心去感受，進而詮釋這感覺的由來（感性）。在我頻繁的提問下，方老師沒有一絲的不悅，反而向我致謝。之後的分組練習，我被推派為帶領人，討論聖嚴師父的《先接納別人才能溝通》一文。當下我意識地問起師父的寫作動機，組員不但沒取笑還輕聲提醒我：「趕快回到感受上去問。」在大家真誠的分享中，我也自然地吐露近期的困擾：新接的班級中，有一位學生常常突然發出聲音，動作又大，影響課堂，而且屢勸不聽。這時候有組員建議：「接納學生的行為，對孩子本身就是一种尊重。」如何接納？「包容。」

隔天回到學校上課，我開始用心觀察該生，發現他念書時

◎白思蜜（國中國文教師）

聲音宏亮，於是大大地誇獎他一番。某天上課時，當我提醒他音量小聲點，動作輕點，以免打擾同學。說也奇怪，他不但沒有怒目相視，還乖乖配合。今天，他要我做朗讀示範，我爽快地念完後，他竟熱衷地熱烈的鼓掌，還吹噓同學一起鼓掌。我念課文念了快二十年，他是第一位鼓勵我的學生。

回想讀書會對我的影響，竟然與修學佛法的信解行證相同。從理解文本（解），經由大家集思廣益的討論，得到一個改變生命的信念（信），回到生活中，進而去實行（行），以證明所知所見（證）。期許自己在未來，透過帶領讀書會，讓更多人開拓生命新機。

快樂香甜 彌足珍貴

◎張演寂（香港福田班關懷員）

課外心一章

今天香港迎來了入春後的第一場大雨，也是香港這場連日來一百六十多位學員苦練回家上課的日子。相隔三年，第十次福田班終於開辦了！

猶記得十多年前，香港道場首次開辦福田班，那時候我還是個小小的法鼓學員，熱鬧的場面至今歷歷在目。許久沒有回來道場的菩薩們互相問候、祝福，笑容填滿了道場的每一個角落。

今天，我由福田班的學員換為內護義工。道場空間擴大了，義工多了，雖然許多面孔都很陌生，但那份親切感卻依然。過去三年間，大家都帶著口罩溝通，如今終於可以綻放燦爛的笑容，心情似乎也變得輕鬆了。

第一堂的課程主題是「相約法鼓山」，雖然課程內容已經接觸過，但是每次重溫課程，仍然會有新的收穫。法師介紹福田班的意義時，提到「由生轉熟，由熟轉生」，便是一例。過去怠慢心作祟，少了修行、貪、瞋、癡三毒占據了心中不少的位置，法師是在提醒我們要老實修行啊！

難得的午齋時間到了。過去三年因為疫情，道場未能提供學員午齋。今天，大家終於可以捧著飯盒打飯菜了，鬆軟的白飯、清爽的菜蔬、甘甜的香梨，不知道為什麼吃起來特別香。原來，過去理所當然的，等到失而復得，才知道彌足珍貴。學佛也是如此，有因緣在法鼓山學佛，有機會接觸到正信的佛法，在這個末法之世，更是彌足珍貴。

休息的時候，悅眾菩薩送上一顆圓圓的大蘋果，我喜孜孜地捧在手裡，手是沉甸甸的，心是踏實的。願我如這顆蘋果一樣，能為身邊的人帶來一絲快樂和香甜。

法鼓講堂

量子轉識

《解深密經》修行實務

主講：法源法師

12/6.13.20

19:00 ~ 21:00

直播地點：農禪寺法堂二

歡迎蒞臨現場上課

課程預告：【一月課程】敬請期待

洽詢電話：02-2893-9966 # 6663

法鼓講堂

在荒蠻的西方 播下佛法的種子

Sowing Seeds of Dharma in the Wild West

主講人：圖丹·卻准法師

By / Venerable Thubten Chodron

講座地點：Venue

法鼓山心靈環保學習中心（捷運古亭站3號出口）

臺北市羅斯福路二段95號2樓

線上報名：Online Registration

11/1起，請至官網

https://dbs.ddm.org.tw/

英語演講 現場提供同步口譯

English Speech with On-Site Interpretation

洽詢：Contact Us

02-2893-9966 # 6659

In-person Lecture + Live Online Streaming 實體講座 同步線上直播

12.12

19:00 ~ 21:00

