

Pharma Drum Monthly

# 法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地

## 法鼓雜誌

PERIODICALS 雜誌類

內附郵資已付

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

### 福慧自在

非經本刊同意不得轉載本報圖文。本刊編印費用由十方信施，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

# 農禪寺 回到當下身心合一

## 水月禪跑

四百多位全臺各地、港澳跑者 體驗清楚放鬆「行如風」的禪悅法喜



▲在水月禪跑過程中，跑者練習放鬆，清楚覺察身心變化。(李佳純攝)

「林瑞雯／臺北報導」睽違三年，農禪寺十一月四日恢復舉辦水月禪跑，在琴瑟鼓聲中，四百多位來自臺灣各地、香港、澳門的跑者邁開步伐，以放鬆、專注的身心，環繞水月道場「禪跑」一〇八分鐘，體驗「行如風」的禪悅法喜。

「好的運動，不僅需要技巧，更需要身心配合，禪法就是身心與禪的結合。」一起跑前，農禪寺監院果毅法師勉勵開示，疫情過後，社會大眾更重視身心健康，珍惜當下，運動已成為全民共識，而八式動禪的心法，便是讓心與動作結合，練習在動態中時時回到當下，身心合一。法師也鼓勵跑者，禪跑過程中，如果出現妄念就放下，回到當下的動作即可，不必緊張、有壓力。

自二〇一七年舉辦第一屆水月禪跑以來，許多跑者為感受水月道場之美而來，又因禪跑結合禪法與運動，跑者在過程中練習放鬆、清楚覺察身心變化，與一般路跑強調競爭、追求排名的緊張氛圍不同，因此廣受歡迎。

今年的跑者，年齡從十九歲到七十多歲，有近八成的民眾



▲水月禪跑與一般路跑強調競爭的緊張氛圍不同，因此廣受歡迎。(農禪寺提供)

有長跑習慣的江宜錦、張麗相約報名禪跑，雖是第一回到訪農禪寺，卻感到相當親切自在。江宜錦說，疫情期間發現體能退步，很受挫折，透過禪跑，學會把心放空，逐漸接受體能變化的自己，是此行最大收穫。友人張麗則聽從禪跑教練陳士登的指導，跑步時不看錶、不比速度，不講求配速策略，只提醒提醒自己練習禪心法，充分體驗既放鬆又享受的感覺。

今年全程參與者可獲贈特製的紀念證書、環保紗紀念衫、紀念帽。其中，紀念衫以咖啡渣、寶特瓶製成，不僅環保也深受跑者喜愛，護持此一環保行動的興采實業、陳國欽董事長伉儷不僅加入禪跑，更邀請前經濟部長施顏祥伉儷共襄盛舉。

發心與大眾結緣紀念帽的陳福田也是跑者之一，他說，今年農禪寺開放更多區域讓跑者體驗，當他的雙腳接觸柏油路、草地、碎石地等不同路面時，可以感受到身體如何回應環境，調整力氣，也察覺心情會隨路況而變化，讓他深刻感受到活在當下的樂趣。

# 寶雲寺 皈依大典

## 方丈和尚期勉近九百位學佛新鮮人 學習「四感」提昇自己

「陳瑞娟／臺中報導」接受三寶指引的方向，邁向學佛成佛的究竟之路。法鼓山今年全臺最後一場皈依大典，十月二十九日下午於寶雲寺舉行，近九百位來自香港、馬來西亞、越南、臺灣等地信眾，由方丈和尚果暉法師親授三皈依，正式註冊成為三寶弟子，為人生開啟「一心」的起點。

當天中午，各方的人潮陸續湧入寶雲寺，在監香法師引導下，信眾專注看著示範影片，首先學習洗手、合掌、問訊、拜佛、長跪、持課誦本等基本佛門行儀，並於監香法師帶領放鬆後，收攝身心參與新法會。

「皈依就是認同、依靠佛法僧三寶，願意接受三寶指引的方向及目標來修學。」法會後，方丈和尚解說三皈依，並帶領大眾循著儀軌，求懺悔、受三皈依、發願。

「皈依後，首先要幫助自己從佛法中得到受用。」方丈和尚說，創辦入聖嚴師父提倡「心五四」，便是實用的生活佛法，期勉新皈依弟子們從「感恩、感謝、感化、感動」做起。

「佛教是感恩、報恩的宗教，現在這一刻我們好好活著，其實背後有著無限的因緣，在支持我們這一生，這一秒的存在，所以常常要保持感恩、感謝的心，這就是在感化自己，也會感動他人。」方丈和尚表示，我們修學佛法後，語言、氣質、行為都會提昇，當身邊的親友、同事感受到轉變，也會來修學佛法，護持三寶，「這就是在弘揚佛法、淨化人心、淨化社會。」

當天皈依的信眾，年齡涵蓋六歲到九十七歲，不少年輕夫婦帶著孩

子闔家同行。「皈依三寶是很好、很正面的事，所以我們全家都來皈依。」家住新北市中和區的蔡至宏、黃詩雯夫婦，帶著兩個兒子來參加。黃詩雯表示，他們從網路上搜尋到寶雲寺有皈依大典，便歡喜地報名，也期待三歲的小兒子快快長大，一起成為三寶弟子。

這次的皈依大典，是中、信眾期待四年的難得機會，彰化、員林等地還特別組團來，其中彰化地區分會十七位信眾參加皈依。彰化分會主委羅玲表示，得知寶雲寺要舉辦大型皈依典禮，大家都很歡喜，隨即在微信群、各共修活動傳達訊息。「很欣欣喜喜圓滿皈依的願心，踏出學佛的第一步。」李麗玲說，未來分會將持續接引新皈依弟子多親近道場，成為自利利他的佛弟子。



▲方丈和尚期勉新皈依弟子，勸勉大眾保持感恩、感謝的心。(林文勇攝)

# 2023 大悲心水陸法會啟建

一年一度的大悲心水陸法會，十一月二十五日至十二月二日於法鼓山園區展開。今年因應法鼓文理學院申請籌建園區，增設空閣略做調整，設置總壇、大壇、楞嚴、華嚴、祈願、法華、地藏，以及由義工組成的萬行壇，共八個壇場。儘管共修場域轉變，但大眾積極辦道的心更為堅定，除了總本山，全球有五十個分支道場、分會連線網路共修，以清淨、平等、感恩的心來用功，期能為我們所處的世界帶來安定與希望。

水陸法會規模之大，法師和義工們早在二、三個月前便投入各項事務，包括壇場佈置、音響燈光測試、網路直播培訓、環境維護、整理寢具、清洗便器、鉢碗、公器、交通接駁規畫，甚至開菜單、採買食材等，四眾弟子同心協力，專注於當下的身影，讓人深刻感受到：一場法會，不是從灑淨那一天才開始，而是從發心參與的那一刻便啟動了！

從發心的那一刻，到圓滿八天七夜的共修，念念以眾生為菩提，以眾生為淨土，那麼無時無刻都在開啟自性大悲、成就菩薩道業。(更多內容，請見本刊下期報導) (文／編輯室，圖／王育發)



▲南投各小學校長與受獎學生，感恩法鼓山對弱勢學童的關懷支持。(法鼓山慈惠會提供)

「釋傳／泰國報導」十一月十三至十七日，第七屆「佛教徒與基督教徒對話」在泰國摩訶拉薩大學舉行。這次對話以「慈悲與愛的對話：療癒受傷的人類和地球」為主題，由教廷宗座對話委員會、摩訶拉薩大學、瑪哈瑪庫特佛學院、泰國中華佛教僧團等團體共同推動，約有一百五十名來自歐洲、亞洲等十四個國家的佛教和基督教代表與會。

開幕致詞時，教廷宗座對話委員會主席阿尤索 (Miguel Angel Ayuso Gijxol) 樞機表示，我們所處的世界正面臨巨大挑戰，急需跨越宗教的對話與合作，因此這次會議，急需以慈悲 (Karunā) 與基督教的慈愛 (Agape) 為出發點，針對關懷人間、愛護地球、政經、人文等面向，交流佛教與基督教如何具體回應當前人類心靈的創傷及環境課題。

在「愛護地球」論壇中，僧團常務法師發表〈當代禪佛教喪葬儀式的創新〉，以環保生命園區為題，分享法鼓山長年提倡佛法聯合奠祭、環保自然葬等工作，落實四種環保，並帶動臺灣喪葬文化的改變，獲得與會人士正面且積極的回響。其中，朱拉隆功大學國際佛教研究中心博士生 Dhannasarn 比丘深受啟發，他提出，緬甸的水葬傳統嚴重汙染水源，希望返回家鄉推廣環保自然葬，降低對大自然的破壞。

常務法師表示，跨宗教的互動讓人打開心胸、理解彼此，尤其知道有駢蹄鹿埔葉的神父協助與辦當地的佛教教育，讓她深受感動，更加強了彼此在修行上的信心。會議最後，與會大眾共同承諾七個行動方針，包括以對話化解仇恨、培養對他人和環境的同理心；透過教育喚醒對彼此的關懷，以祈禱淨化心靈、轉變觀念等，期能持續為世界帶來光明和希望。

# 關懷地球永續 法鼓山分享環保自然葬

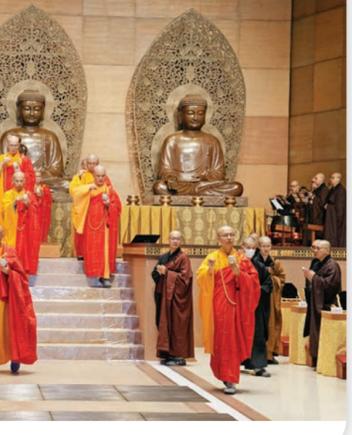
「釋傳／泰國報導」十一月十三至十七日，第七屆「佛教徒與基督教徒對話」在泰國摩訶拉薩大學舉行。這次對話以「慈悲與愛的對話：療癒受傷的人類和地球」為主題，由教廷宗座對話委員會、摩訶拉薩大學、瑪哈瑪庫特佛學院、泰國中華佛教僧團等團體共同推動，約有一百五十名來自歐洲、亞洲等十四個國家的佛教和基督教代表與會。

開幕致詞時，教廷宗座對話委員會主席阿尤索 (Miguel Angel Ayuso Gijxol) 樞機表示，我們所處的世界正面臨巨大挑戰，急需跨越宗教的對話與合作，因此這次會議，急需以慈悲 (Karunā) 與基督教的慈愛 (Agape) 為出發點，針對關懷人間、愛護地球、政經、人文等面向，交流佛教與基督教如何具體回應當前人類心靈的創傷及環境課題。

在「愛護地球」論壇中，僧團常務法師發表〈當代禪佛教喪葬儀式的創新〉，以環保生命園區為題，分享法鼓山長年提倡佛法聯合奠祭、環保自然葬等工作，落實四種環保，並帶動臺灣喪葬文化的改變，獲得與會人士正面且積極的回響。其中，朱拉隆功大學國際佛教研究中心博士生 Dhannasarn 比丘深受啟發，他提出，緬甸的水葬傳統嚴重汙染水源，希望返回家鄉推廣環保自然葬，降低對大自然的破壞。

常務法師表示，跨宗教的互動讓人打開心胸、理解彼此，尤其知道有駢蹄鹿埔葉的神父協助與辦當地的佛教教育，讓她深受感動，更加強了彼此在修行上的信心。會議最後，與會大眾共同承諾七個行動方針，包括以對話化解仇恨、培養對他人和環境的同理心；透過教育喚醒對彼此的關懷，以祈禱淨化心靈、轉變觀念等，期能持續為世界帶來光明和希望。

法鼓雜誌APP 歡迎下載



# 連結災區學校 擴大關懷學子

「本刊訊」每學年兩期，支持學子安心就學的法鼓山「百年樹人」獎助學金，十月十五日至十一月十八日於各地展開第四十三期獎助活動，共有一千五百多位學子受惠。法鼓山慈惠基金會秘書長常順法師表示，由於八月初初風災侵襲仁愛鄉，法鼓山與災區更多的學校連結，社會大眾也很關心偏鄉部落，希望幫助孩子們安心完成學業。

南投區的頒發典禮於草屯手工藝產業園區以園遊會方式進行，多所學校的受獎學子帶來樂器演奏、原住民歌謠等演出。「都達國小帶我們聽見山的聲音，法鼓山讓我們聽見山的聲音。」南投縣教育局副局長吳美玲、十五位南投各小學的校長們都到場，感謝法鼓山自九二一地震後，長期對南投弱勢學童的關懷支持。

「希望透過獎助學金頒發活動，提供適合各教育階段的知識、成長課程，幫助學子們在成長過程中遇到的課題。」常順法師說明，例如中區雲來寺頒發場次，邀請坤劇團創辦人朱坤靈，透過團體遊戲，引導學子們學習團隊合作、覺察情緒，互相關懷。

雙北的文山、雙和、新店區於法鼓山社會大學三芝戶外教室聯合頒發，慈基會會長何瑤君、副會長王瓊珠都到場關懷。受助學子與家長們走入園區體驗人與自然的和諧關係，學習手沖咖啡、植物葉拓印、彩繪種子吊飾等。

南投區的頒發活動於成功大學展開，受助學子、家長與義工參訪校園中的「亞熱帶建築教育中心」，了解如何讓建築物具有生態、節能、減碳、減碳等功能，建立永續環保的觀念。臺東區於臺灣史前文化博物館舉辦，受獎學生羅際存特別上台，分享小時候曾因家境不好而自卑，但一路走來，得到許多支持和幫助，讓他非常感恩，期許學弟妹們善用獎助學金，好好充實自己。

# 新進鼓手 迎心授證擊法鼓

## 全臺 124 位新勸募會員於臺中寶雲寺受證 發願承擔募人募心的使命 在勸募中奉獻修行 推廣法鼓山理念



▲方丈和尚果輝法師為新勸募會員祝禱、授證，叮嚀大眾募人募心來學佛，共同推動法鼓山的理念。(廖順得攝)

【陳政娟／臺中報導】時隔兩年，成為勸募手重要里程碑的授證典禮，恢復實體舉辦。十月二十八日，護法總會（二〇二三）勸募會員授證典禮，於臺中寶雲寺舉行，一百二十四位全臺新進鼓手由方丈和尚果輝法師授證，僧團都監常遠法師、總會長張昌邦、副總會長陳治明、林世堂及三百多位護法信眾，都出席觀禮祝禱。

「成為勸募鼓手，也是成為利他無畏、不為己求而奉獻的萬行菩薩。」方丈和尚讚歎新進鼓手的發心，並以聖嚴師父法語「盡心、盡力、盡可能學習，不挑剔、不勉強、不可能失望」叮嚀眾人。面對世界無常變化，唯有佛法才能真正解決問題，而「心」才是自己的主人，因此，方丈和尚勉勵眾人「募人來學佛安心，募款護持學佛，募僧住持佛法」。

張昌邦總會長感恩新進鼓手，一起來推動法鼓山的理念，同時分享自己三位孫子參加兒童營、學佛拜佛、寫感恩卡、鼓勵眾人接引小菩薩參與各分院、分會的兒童課程和營隊。而當天典儀上，寶雲寺兒童故事花園和讀經班小朋友，上台背誦《釋教三字經》、唱誦《延命十句觀音經》、《四眾佛子共勉語》，令全場所有人歡喜感動，感受佛法在小幼苗心田上，種下美善的菩提種子。

有別以往，這次授證典禮前安排了「迎心會」，除了說明各項勸募實務，並邀請資深悅眾曾阿蓮分享勸募經驗。「菩薩，您很有福報，要不要來做布施？」她分享自己常用的勸募方法，是隨時讚歎他人、說好話，與人廣結善緣。「擔任勸募會員，是義工生涯的新嘗

試。」文山區新進鼓手張光烈，是文山分會佛學班班長，念佛會維那，他表示，在法鼓山學習收穫很多，「接下來學習募人募心，希望將佛法分享給遇到的有緣人。」

長期在法鼓山園區、文山分會擔任義工的張美梅，分享自己發心做勸募，一來是受到師父願心所感動，二來是看到信眾年齡偏長，「我發願接引年輕人來接觸正信的佛教，募到人、募到心，勸人布施就不難。」

高雄南區新進鼓手張達人，十多年前在安和分院學禪修，感受到禪法的妙用。父親捨報時，紫雲寺蓮友為父親助念，讓他十分感動也加入助念，「既然常在助念中與眾生結緣，也應該讓親朋好友同證法雨，進而護持佛法。」授證典禮上，感受到法師和悅眾期許愛護的他，對未來承擔勸募的使命，深具信心。



▲方丈和尚（左起）、張昌邦總會長、陳治明、林世堂副總會長繞行典禮現場，關懷每位新勸募會員，感恩眾人發心承擔募人學佛的任務。(林文勇攝)

【楊仁惠／臺北報導】十一月十一日，法鼓山榮譽董事會於雲來別苑舉辦北區榮譽董事頒獎典禮。方丈和尚果輝法師、僧團都監常遠法師、榮譽董事會會長黃楚琪及護法總會北區悅眾、新任榮譽董事及親眷、義工等三百多人齊聚一堂，在法青心潮悅音（回家的歸途）歌聲中，體會「大願力、大家庭」的溫馨與感動。

「護持三寶，是有心人的事，不是有錢人的事。」方丈和尚感謝菩薩們的發心，也分享今年於象岡道場舉辦菩薩戒，約有四分之一的西方眾受戒，表示有愈來愈多西方人願意接受、運用佛法提升自己、奉獻社會，為世界和平貢獻，因此布施護持三寶，是無上的功德。方丈和尚更鼓勵大眾，透過護法因緣，做實質的三寶弟子，行六度萬行的菩薩道，開啟自性寶藏。

方丈和尚與俗家三弟妹廖素玲，也是新任榮譽董事之一，「能嫁到學佛的家庭，真的很幸福。」廖素玲表示，在聖嚴師父座下皈依，也在法行會共修多年，「婆婆生病的示現，讓我了解如何用法安身心，也明白學佛是生生世世的事。」她發願盡心盡力接引人來學佛、募人來護持。

「跟隨團體一起成長，真的很幸福。」企業人資主管阮秀表示，一九九六年加入法鼓山學佛，今年因緣具足，圓滿護持三寶的願。佛法「慈悲關懷人、智慧處理事」的觀念，以及禪修安定身心的力量，幫助她做好服務同仁的工作。她發願發揮人資的專業，關懷會員，持續護持佛法。

## 法鼓山榮譽董事北區頒聘 回如來家 歡喜布施種福田

一大早從桃園前來的呂理官，分享福田班參訪本山時，看到師父說：「我個人無法完成的事，勸請大家來共同推動。」深受感動，進而發願護持。「用感恩心看世界，慚愧心看自己。」他引用師父法語，表示學佛後，待人處事和以前不同，感覺安身安心，人生平安又幸福。

今年跟隨方丈和尚、退居方丈關懷北美、香港的黃楚琪會長表示，海內外榮譽董事回到各道場共聚一堂，大眾歡喜的心溢於言表，未來也將邀請海外榮譽董事回臺參訪，增進交流與護持的凝聚力。

## 新 聞 集 錦

【陳昆榮／彰化報導】法鼓山人文社會基金會持續關懷「法鼓山關懷生命獎」得主，十一月五日，前秘書長李伸一與秘書長鍾明秋，帶領領六人倫宣講團、生命教育老師與專職共十六人，拜訪二〇一八年慈惠獎得主，現任彰化中苑志中學（原彰化少年輔育院）校長林學如，參訪學校新創的夢工場、夢想學院等設施，感受



資深菩薩心繫法鼓 教聯會智慧傳承

【本刊訊】教聯會十一月十二日於雲來別苑舉辦長者教師關懷聯誼，共四十餘位資深、新進成員共聚一堂，監院潘本法師也到場關懷，希望藉此活動凝聚不同世代的共識，為即將成立滿三十年的教聯會，注入承先啟後的力量，做好智慧的傳承。

從從花蓮而來的教聯會第二任會長吳甜感地表示，返回花蓮老家九年間，不再有機會親近道場，這次受邀回來，不但看到僧團法師傳承聖嚴師父的教法與道風，更感受到教聯會溫暖的關懷，也再提起學佛的進修心以及奉獻的熱忱。

聯誼會邀請資深幼教師師奉獻教育與用心學習的良善互動。林家如校長從國姓國中轉任勵志中學後，帶領教學團隊提昇各項軟硬體設施，開辦製茶、咖啡、烘焙、餐飲、美容、美髮、育嬰保姆等技職課程，也邀請學生家長一起參與，鼓勵學生認真學習，進而考取證照，為未來進入社會做好準備。參訪當天，學生們展現平時學習的成果，端出精心準備的咖啡與點心，以貼心的服務和勵志志樂團精彩的表演，表達對來訪者的熱情。人基會表示，透過校長準備的紀錄片，對學校的用心、學生的努力及家長的付出，更有體會與感動。李伸一與鍾明秋並代表人基會，向學校與學生送上祝福與感謝，鼓勵同學們繼續努力，為自己的人生開創幸福。

【陳昆榮／彰化報導】法鼓山人文社會基金會持續關懷「法鼓山關懷生命獎」得主，十一月五日，前秘書長李伸一與秘書長鍾明秋，帶領領六人倫宣講團、生命教育老師與專職共十六人，拜訪二〇一八年慈惠獎得主，現任彰化中苑志中學（原彰化少年輔育院）校長林學如，參訪學校新創的夢工場、夢想學院等設施，感受

【本刊訊】教聯會十一月十二日於雲來別苑舉辦長者教師關懷聯誼，共四十餘位資深、新進成員共聚一堂，監院潘本法師也到場關懷，希望藉此活動凝聚不同世代的共識，為即將成立滿三十年的教聯會，注入承先啟後的力量，做好智慧的傳承。

從從花蓮而來的教聯會第二任會長吳甜感地表示，返回花蓮老家九年間，不再有機會親近道場，這次受邀回來，不但看到僧團法師傳承聖嚴師父的教法與道風，更感受到教聯會溫暖的關懷，也再提起學佛的進修心以及奉獻的熱忱。

聯誼會邀請資深幼教師師奉獻教育與用心學習的良善互動。林家如校長從國姓國中轉任勵志中學後，帶領教學團隊提昇各項軟硬體設施，開辦製茶、咖啡、烘焙、餐飲、美容、美髮、育嬰保姆等技職課程，也邀請學生家長一起參與，鼓勵學生認真學習，進而考取證照，為未來進入社會做好準備。參訪當天，學生們展現平時學習的成果，端出精心準備的咖啡與點心，以貼心的服務和勵志志樂團精彩的表演，表達對來訪者的熱情。人基會表示，透過校長準備的紀錄片，對學校的用心、學生的努力及家長的付出，更有體會與感動。李伸一與鍾明秋並代表人基會，向學校與學生送上祝福與感謝，鼓勵同學們繼續努力，為自己的人生開創幸福。

## 涵蓋佛法修行、臨終關懷、實務演練 大事關懷悅眾成長營



悅眾成長營由監院常哲法師（右）陳高昌主任（左），分別授課，佛法知見、實務、專業關懷技巧並重，令悅眾收穫豐碩。(陳瑞攝)

【釋演穩／臺北報導】十月二十八至二十九日，關懷院於北投雲來寺舉行「大事關懷悅眾成長營」，共有近一百四十位來自北一至北五、北七轄區、宜蘭、羅東、花蓮等地的悅眾參與。兩天的課程涵蓋佛法知見與修行觀念、繪本研討、臨終關懷溝通技巧，更著重實務的練習與交流，解行並重的課程，讓悅眾直呼「收穫滿滿」！

關懷院監院常哲法師鼓勵悅眾們，雖然投入大事關懷多年，每年也要定期參與成長課程，若能保持一顆開放、學習的心，溫故知新，必然有所成長。常哲法師並主講「心靈環保與大關懷教育」與「善賢十大願之修行觀」二堂課，結合大事關懷與善賢十大願的實踐，引起現場共鳴。

「唯有自己準備好了，才能安他人的身心。」資深悅眾邵美美透過繪本《一片葉子落下來》，帶領學員探討在生命的一來一去之間，如何發揮其價值與意義。課程特別邀請社工師暨心理諮商師蔡惠芳主講「聞苦、大事、菩提心——一期一會裡的關係建立

與溝通技巧」，多年來投入安寧療護，蔡老師藉臨終個案引領大眾思考：如何安撫臨終人面對死亡的慌亂，以及家屬的失落與悲傷？如何才是真正同理？

「這門課非常實用。」板橋分會的吳連居和桃園分會的陳靜宜都說，從個案討論中才發現自己在溝通與表達上，還有許多可以學習、改進之處。也有學員提到透過個案分享，才發現念的現場不只是念佛，還必須要有高度的自我覺察與觀照，有時候安靜地陪伴、見證家屬與往生者之間的情感，才能讓助念圓滿。

第二天下午以實務演練為主，分別由板橋、雙和、重陽等分會示範「往生助念」、「慰問關懷」、「追思祝願」、「場控」等項目，現場問答熱烈，大眾也藉此複習並釐清各環節的注意事項，更清楚掌握了大事關懷的理念與原則。常哲法師最後也提醒，心靈環保、禮儀環保等觀念，不只在告別式，必須從個人做起，將理念內化為具體的實踐，才能傳承大關懷教育的核心精神。

## 助念 與三尊未來佛一起共修

◎王秋薇（羅東分會前助念組長）

承擔助念組長的執事，帶給我很大的力量。每次正著我為他送行，就會盡力在第一時間趕到；如果對方是老菩薩，就當作自己的爸爸或媽媽，如果當作自己的爸爸或媽媽，就好好地送一尊未來佛到西方，然後全心地關懷、協助家屬度過難關。

記得有一次，是冬天的晚上，下著雨，許多蓮友因為時間太晚，無法支援，我只好自我鼓勵一番，提起信心，一個人前往博愛醫院的太平間助念。

小小的太平間，有三位往生者，卻沒有一位家屬在。當時有很多念頭冒出來：家屬怎麼還不來呢？到底哪一位才是申請助念的對象呢？我怎麼一邊助念，還有那麼多起心動念……後來我才回過神來，往生者這時候最需要的是一句佛號，我應該要為三尊未來佛一起助念，送行和對三尊佛一起念佛共修。雖然沒有人支援，還是圓滿了這一場助念關懷。

存著一份想助人的心來助念，自己的心要先安定，家屬與亡者的心才能安定。我從助念關懷中學習、成長很多，即使卸任組長執事，我還是很盡心參加任何助念關懷，為將來前往西方極樂世界累積資糧，做好準備。

法鼓山世界佛  
各地分  
Tel: (02)2498  
雲來寺/法鼓山  
Tel: (02)2893  
法鼓山世界青  
Tel: (02)8978  
法鼓山人文社  
Tel: (02)8978  
法鼓文理學院  
Tel: (02)2498  
聖嚴教育基金  
Tel: (02)2397

■北部  
農禪寺  
Tel: (02)2893  
雲來別苑/應法  
Tel: (02)2896  
中華佛教文化  
Tel: (02)2891  
安和分院  
Tel: (02)2778  
天南寺  
Tel: (02)8676  
壽明寺  
Tel: (03)380-  
壽明別苑  
Tel: (03)315-  
基隆精舍/基隆  
Tel: (02)2426  
中山精舍/中山  
Tel: (02)2591  
新竹精舍/新竹  
Tel: (03)5258  
松山分會  
Tel: 0921-690-  
圓山分會  
Tel: (02)2585  
內湖分會  
Tel: (02)2793  
社子分會  
Tel: (02)2816  
石牌分會  
Tel: 0937-819-  
北投分會  
Tel: (02)2892  
淡水分會  
Tel: (02)2629  
Tel: (02)2628  
城中分會  
Tel: (02)8978  
大安信義南港  
Tel: (02)2933-  
文山分會  
Tel: (02)2933  
Tel: (02)2236  
三石分會  
Tel: 0978-207-  
萬全分會  
Tel: (02)2408  
雙和分會  
Tel: (02)2231  
重陽分會  
Tel: (02)2986  
新店分會  
Tel: (02)2219  
海山分會  
Tel: (02)2269  
板橋分會  
Tel: (02)8951  
林口分會  
Tel: (02)2600  
(02)2601  
新莊分會  
Tel: (02)2994  
桃園分會  
Tel: (03)302-  
中壢分會  
Tel: (03)2813  
屈尺共修處  
Tel: (02)2666  
樹林共修處  
Tel: (02)2681  
三鶯共修處  
Tel: (02)8672  
泰山共修處  
Tel: (02)8531

■中部  
臺中寶雲寺/慶  
Tel: (04)2255  
臺中寶雲別苑  
Tel: (04)2465  
南投德華寺  
Tel: (049)242-  
三義DIY心靈  
Tel: (04)2223  
苗栗分會  
Tel: (03)7362  
豐原分會  
Tel: (04)2524  
海線分會  
Tel: (04)2622  
彰化分會  
Tel: (04)711-4  
員林分會  
Tel: (04)837-2  
南投分會  
Tel: (049)231  
苑裡共修處  
Tel: (03)7741  
東勢共修處  
Tel: (04)2588  
(04)2577

■南部  
臺南分院/臺南  
Tel: (06)220-  
臺南雲集寺  
Tel: (06)721-  
高雄紫雲寺/  
高雄南/北區分  
Tel: (07)732-  
高雄三民精舍  
Tel: (07)225-  
嘉義分會  
Tel: (05)276-4  
屏東分會  
Tel: (08)738-  
潮州分會  
Tel: (08)789-  
虎尾共修處  
Tel: (05)636-  
朴子共修處  
Tel: (05)370-4

■東部  
臺東信行寺/慶  
Tel: (089)225  
(089)223  
蘭陽分院/慶東  
Tel: (03)961-0  
宜蘭分會  
Tel: (03)928-0  
花蓮精舍  
Tel: (03)834-4

# 香港悅眾工作坊

## 香港道場舉辦悅眾工作坊、護法課程及佛法講座 由分寺院監院法師帶領 引導大眾轉煩惱為智慧

# 共勉同行菩薩道

常林法師分享轉心關鍵句，勉勵大眾理解心、意、識的運作。  
(香港道場 提供)



十一月十一至十二日，香港道場一連兩天舉辦「轉煩惱為智慧」悅眾工作坊、「護法菩薩行」課程及「轉心」關鍵句「佛法講解」講座，適逢臺灣各分寺院九位監院、副寺法師至香港參訪交流，兩天的弘法活動特別由法師們主講和帶領，在入冬時節，為香港信眾帶來法味飽滿的關懷暖流。

十一日下午展開「轉煩惱為智慧」悅眾工作坊，由法師們引導近百位香港悅眾和義工，學習以佛法的智慧和慈悲，將生活中的種種煩惱，轉化為成長的契機。透過小組討論的方式，悅眾在道場修學的因緣，以及當義工時所遇到的煩惱，法師就悅眾們提出的問題，分享適切的應對方法。

法鼓山僧伽大學副院長常寬法師、安和分院監院果旭法師、紫雲寺監院常參法師，藉由對談「悅眾的煩惱與動力」，細說在法鼓山出家的歷程、心態上的轉化，以及奉獻的心得與體會，強調「依眾靠眾」對個人修行的重要性，悅眾們不僅獲得了深刻啟發，也共勉在菩薩道上繼續前行。

十二日上午「護法菩薩行」課程，由寶雲寺監院果理法師主講「護法與弘法」，八位法師陪伴各組悅眾進行討論。信眾日益增加的香港道場，近年擴增空間，果理法師讚歎道場如同敦煌莫高窟，是「從經典深處創造今日的格局」。

「有佛法、善知識、道場、道風、菩薩道，就能成就我們發掘自己的摩尼寶珠。」果理法師表示，當每個人都持續地護持、聽聞、傳承和弘揚佛法，摩尼寶珠就會不斷地放大光明，讓護法因緣代代相傳下去，實踐師父「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念。

十二日下午「轉心」關鍵句一講座，齋明別苑副寺常林法師以「認識唯識學」、「了解心意識的運作」、「耕耘心田實修觀行」三個主題，深入浅出、層次分明地分享八識的運作。法師以「人生之苦，苦在執著；人生之難，難在放下」等關鍵句，勉勵大眾理解心、意、識的運作，從而清楚痛苦與執著的來源。法師指出，我們的一生是無數習慣的總和，每天的活動逾八成是習慣驅使，而不是自己主動決定。超越慣性的關鍵，就是在第六意識的覺知下，開創新局及新機，這也是「轉心」的入手處。



▲「護法菩薩行」課程圓滿後，法師們與香港悅眾們合影，互勉在菩薩道上努力前行。(香港道場 提供)

### 信行寺 八關戒齋 講座

## 果稱法師分享 受戒持戒坦然自在

「何天佑／臺東報導」隨著電子媒體盛行，世人隨時受到各式各樣的資訊所圍繞，無所適從之感。如何讓生活有止息煩惱的準則可依循？十月二十九日，臺東信行寺舉行「八關戒齋」了脫生死之門徑一講座，透過僧團果稱法師的分享，上百位聽眾了解如何藉由受持戒律，進而防非離過。

講座一開始，果稱法師便說明戒律不是限制，也不是壓力，任何人都可以因時制宜，歡喜地受持戒律。法師除了介紹三皈五戒、菩薩戒等各種戒律，進一步說明「戒」讓人有所不為，所以能止息煩惱，隨順解脫；「律」則是有所當為，進而能調伏煩惱。當我們將戒律視為做人的基本規範，無論是個人的身心健康、家庭的和諧，乃至整個社會的安寧，都可以產生很大的穩定力量。聖嚴師父曾說，許多人誤會戒律是可怕的，但實際上卻是彈性且人性化的。法師表示，因為有了戒律的約束與提醒，諸事自顯清晰簡潔，心靈和言行便

能逐漸安樂清淨。當生活遇上種種變化轉折時，少了貪求和煩惱，生命自然也就多了坦然自在。

「修學佛法其實很簡單。」果稱法師勉勵與會大眾，只需把握「信、戒、定、慧」四項要點，「信佛、持戒、修定，而後便能開發智慧。」

▲果稱法師與上百位聽眾分享受持戒律，防非離過，身心便得自在。(信行寺 提供)



## 西雅圖分會 開辦助念關懷培訓

【西雅圖訊】十一月十一至十二日，西雅圖分會舉辦助念關懷培訓，共三十多位學員參加，僧團常惟法師就「往生助念」、「佛化奠祭」兩個主題，教導學員如何為往生者送上人生最後的祝福。

在「往生助念」課程中，多位學員分享家親長輩過世時，內心固然悲傷不捨，但家人在旁邊持續念佛，發現往往生親人面容轉為安詳，也慢慢放下里礙。眾人一致認為，在家人往生的慌亂悲痛下，記得念佛就是最好的祝福。

常惟法師說明，佛教認為亡靈的感應力很強，尤其家屬的心念對亡者影響很大，如果往生八小時內能親自持續助念，將為亡者帶來莫大的安慰及利益。法師還帶領學員演練往生助念的儀程，包括如何執筆引導、助念換班，讓佛號不間斷。不怖地迎接下一期生命，助念時的平和情緒，也會感染周遭親友，不至於一直陷入悲傷的情境中。

「死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。」在「佛化奠祭」課程裡，學員們各自分享參加不同宗教喪禮的經驗。

▲常惟法師帶領學員演練，包括如何執筆引導、助念換班等，讓佛號不間斷。(西雅圖分會 提供)



## 溫哥華 講座

# 簡單生活就是禪的實踐

溫哥華訊「聖嚴師父的西方法子，克羅埃西亞禪中心負責人查可(Zarko Anđrić)」，十月廿四日道場帶領禪修七之後，十一月四日以「禪與極簡生活」(Chan and Minimalism)為題，與七十多位聽眾分享簡單生活就是禪的實踐，也是邁向解脫的基礎。

查可首先指出，現代科技進步，經濟鼓勵消費，無論是房子、衣服、技術、金錢，人們認為擁有這些愈多，便會感到滿足和安全感。然而，如此永無止境地追求，卻讓我們失去清明的心，無法深入探索事物，人我互動也變得徒具表象，心思散亂導致一分離——身與心的分離，與他人關係的分離，與環境和自然的分離，幸福感和生活品質因而降低。

查可表示，佛陀時代就教導我們如何幸福過生活，包括：完成基本物質生活的保障、心理的健康、內在的自由和解脫等三個層次。然而，現代社會所傳導的觀念，卻只是關心自己的物質享受。

「極簡生活不是要回到工業化之前的時代，而是讓我們對生活的三層次做和諧、合理的安排。」查可說，面對形形色色的物質世界，我們必須清楚什麼是需要、什麼是想要。簡化居住環境和生活型態，也是在簡化我們的心，同時創造空間。當有空間感



時，我們就會與自己的佛性更為接近，更有能力去探索、體驗更深層的真相。當下是無常的，無法重現的，一切的發生都是美好的。

「極簡生活是一種禪的表達，幫助我們了解及體驗禪的要旨，看到簡單的美好，感受到內心生起的喜悅、清楚和滿足，支持我們不斷地修行。」查可表示，簡單背後的意義和目的，是以「布施」取代對物質的追求，在「捨」的時候，去體驗內心的富足。「對事物的透徹理解是『智慧』，對責任承擔的極致是『慈悲』。一查可說，通往「極簡生活」的過程，同時要和智慧、慈悲、責任做連結。

整場演講迴響熱烈，有聽眾分享過去遇上變故，失去了房子及財富，卻也美「心」從物質中解脫，體驗周遭的美好。

監院常寬法師也分享，道場曾受颱風影響，每天只吃高麗菜，卻因種在簡單的菜色中，體驗烹飪中各種微調的美味，些許改變讓讓人培養覺察力，打破自以為是的執念，日常的簡單生活富含生機，用心體會使人懷謙卑與感恩。

▲查可講說「禪與極簡生活」，常林法師(右)也回饋自己的體會。(溫哥華道場 提供)

## 蘭陽講堂 經典智慧講座 開啟自在人生

【宜蘭訊】因疫情睽違已久的「蘭陽講堂」，十一月起，以「用佛法，為人生煩惱」經典智慧，開啟自在人生」為主題，重新登場。十一月四日首場講座，由法鼓文化編輯總監果賢法師講述「《華嚴經》讓你心寬無礙」，引領一百五十多位聽眾走入華嚴世界。

監院常寬法師開場闡釋時，說明促成一系列四場講座不可思議的緣起，進一步點出：或許是地區信眾有需求的因，才有今天的果，正所謂「因果同時」。果賢法師回應說：「監院法師已道出了《華嚴經》的核心意旨——重重無盡的緣起。」

果賢法師說明華嚴思想中，如重重無盡緣起、萬法唯心造、圓融無礙、海印三昧等，都可以幫助我們深觀緣起，了解宇宙萬物都有超越時空的無盡緣起，進而幫助我們放寬心量，提高視野，不執著於現象，而能深一層了解真相，明白我們的慧因緣和合的假有現象，修無形無相的法身慧命。

十一日第二場，由法鼓山僧伽大學學務長常格法師主講「《法華經》讓你點亮心光」。法師以馬拉威貧民窟的短片開場，提醒大眾世界上有很多人在受苦，很需要佛法，《法華經》就是在闡述人人皆可向光明轉動，進而學佛成佛。

如何點亮自己生命中的心光？常格法師引用《法華經·方便品》中所說「知法無常性，佛性從緣起」，勉大眾發菩提心、修菩薩行、廣結善緣。點亮心光的方式，就是不斷練習佛陀所教的觀念和方法，除了包容理解他人，同時覺察自己的起心動念，以及自身慣性的行為是否自傷傷人，進而發願改正，轉動身、口、意三業趨向光明。

第三場「蘭陽講堂」將於十二月九日開講，由禪堂堂主果醒法師分享「《楞嚴經》超越煩惱的波浪」，十二月十六日第四場，則由僧團都監常遠法師主講「《阿彌陀經》之生死自在」，歡迎大眾到場聆聽，一起學習佛法的智慧。

▲常格法師帶領聽眾覺察起心動念「發生、發現、發展」的過程。(蘭陽分院 提供)





金山掘鑛·覺況金山 體驗營

# 金山三寶

## 探索心靈環保的實踐

因應氣候變遷 串聯法鼓文理學院、臺大醫院金山分院、朱銘美術館 啟動心生活

（賴傳誌／新北報導）十一月三日至五日，聖嚴教育基金會與法鼓文理學院共同舉辦「氣候變遷心靈生活」系列活動之一金山三寶體驗營，三十位學員在文理學院、臺大醫院金山分院、朱銘美術館等團隊的協作陪伴下，透過美學、健康與心靈滋養等多元體驗課程，探索心靈環保實踐的另一種可能。

體驗營由文理學院生命教育學程副教授辜瑋瑜、專案團隊策畫執行，學員來自社會各界，多數是首次到訪文理學院。辜老師表示，氣候變遷、全球暖化已是不可避免的現實，除了各種減碳的具體措施，如何從心靈層次改變，體現於生活更為重要，透過課程設計希望「讓心靈環保藉由個人的實踐，不僅是在關懷環境，更是關懷自己、關懷他人以及關懷社會的整體。」

活動一開始，學員先繪製「龜零」繡片徽章，象徵彼此回歸初心，重新（心）出發的決心。第二天上午，首先邀請金山分院安寧居家照顧團隊洪香蓮、劉旭華護理長介紹居家安寧照顧的重要意義，並分享個案故事，讓學員對現代醫療下的生命課題，有了另一層省思。接著前往朱銘美術館，參觀生態池、製作手工書、拓印、發聲體驗與肢體律動等，讓學員體會生態共生、共存、共榮運作的巧妙，有學員分享：「原來自己可以在天地之中，跟環境、他人和自己，用這種方式互動與認識。」



▲金山三寶體驗營的學員來自社會各界，一起探索心靈環保從個人到整體的實踐。

晚間，辜老師帶領法團「心」小組靈樞木活動，從個人到小組構思、搭建、解構，接著與小組合作共構，最後再將作品打散，過程中學員們不斷經歷自我的取捨、彼此的包容與協調。

最後一天的「五感體驗」，辜老師引導學員從大願校史館的《人間淨土圖》，思考自身與環境、物種的連結，從中選擇自己想要化身為的物種，繪製成動物面具，戴上面具走入校園，以動物的視角，開放所有的感官體驗環境的一切。小組分享時，學員紛紛表示更能敏銳地體驗到周遭環境之美，找回與身心的連結和內心的寧靜安頓。

兩天兩夜的體驗營，打開學員的感官與心靈，從中體驗身體、心靈與自然環境的連結，同時以此基礎展開與他者的互動。透過這樣的活動，希望讓更多人關注心靈環保，並在日常生活中實踐心靈環保，為氣候變遷問題做出貢獻。

本校從設立以來，即積極深入北海岸四鄉鎮，從事臨終關懷與生命照顧，推動社區的生命教育與社會關懷，這與教育部從二〇二三年至二〇二七年展開第二期高等教育深耕計畫，強調「連結在地、接軌國際及面向未來」的目標不謀而合，因此生命教育學程高教深耕計畫以「善生善終」命名，希望達到「教學創新精進」、「提昇高教公共性」、「產學合作」、「推動校務研究」及「善盡社會責任」的目標。

### 深耕北海岸 推動社會實踐與生命關懷

本校從設立以來，即積極深入北海岸四鄉鎮，從事臨終關懷與生命照顧，推動社區的生命教育與社會關懷，這與教育部從二〇二三年至二〇二七年展開第二期高等教育深耕計畫，強調「連結在地、接軌國際及面向未來」的目標不謀而合，因此生命教育學程高教深耕計畫以「善生善終」命名，希望達到「教學創新精進」、「提昇高教公共性」、「產學合作」、「推動校務研究」及「善盡社會責任」的目標。

◎陳定銘（法鼓文理學院校長）

生命教育學程的高教深耕計畫「善生善終」，包含三大面向：首先是生命照顧實務的協同教學，與臺大醫院金山分院合作，院方提供健康方面的照顧，校方提供靈性照顧與陪伴，安排學生居家訪視，實務操作社區安寧照顧或社區的健康促進。「第二是推動《病人自主權利法》的「預立醫療照顧諮商（ACP）」，重視個體生命價值與尊嚴，讓醫療回歸對生命關懷的初心，希望人人都能好好善終。

第三是「金山三寶體驗營」專案計畫，讓更多人了解並重視「心靈環保」的實踐。三寶指的是法鼓山的心靈之寶、朱銘美術館的美學之寶、金山醫院的健康之寶，這也是本校與聖嚴教育基金會合作的一氣呵成、連心連動的專案計畫的一環。一九九二年，創辦人聖嚴師父看到自然環境受到破壞，根本解決之道須從人心下手，因而提出「心靈環保」；如今，三十年過去了，整體環境愈趨惡劣，如果再不尋求改變，地球與人類未來岌岌可危，因此希望透過「金山三寶」發展出更多的可能性與實踐性，今年十一月初，結合生態、藝術、宗教、心靈等人文與自然的生命體驗營，便是一例。未來，「善生善終」深耕計畫將針對北海岸老弱孤寡與人口結構困境，結合生存關懷與在地照顧，透過學校餐廳引進社會企業，提供免費餐點並在地便利超商合作，推動北海岸送餐愛心服務，達成校園結合民間企業社會實踐的雙贏。

### 佛教研究的多音與交響

## 中華佛研所 合設「對論與方法」系列講會

【本刊訊】由中華佛學研究所、法鼓文理學院特設講座計畫的「對論與方法」系列講會，於九月至十二月間，舉辦八場講會與二場專題演講，邀請學者從佛教傳統出發，探索與現代社會多元議題的對話。

計畫主持人、法鼓文理學院特設講座教授林鎮國表示，佛教的發源地印度，其文化傳統相當重視「論議」（*śāstra*），又如藏傳佛教的辯經傳統、漢傳佛教獨樹一格的禪公案等，均顯示對話與溝通的重要，而要讓對話成功，順利進行，做為平台與基石的「方法」則是關鍵。在當代，面對現代的多元議題，例如人權、性別與戰爭等，佛教傳統要如何與這些議題對話，是需要正視的課題。

更廣泛的課題與論述，讓人對接下來的「現代篇」充滿期待。十一月三日舉辦的專題演講，邀請日本佛學研究員、國際入世佛教連線核心成員喬納森·瓦茲（Jonathan Watts）主講「從粗暴的現代主義到佛國淨土：在日本的佛教社會參與」，除了介紹「入世佛教」在日本的開展，瓦茲特別指出，以科學發展、消費主義、市場經濟為主流價值的現代主義，雖然帶來了生活便利，但同時也帶來了巨大的全球危機，佛教無畏、慈悲、利他等思維與生活方法，才能從根本上解決。他也認為入世佛教應該更積極地參與社會公共事務，對公共政策提出佛教的智慧，進而促進社會的改造與革新。

「佛教在現代傳播語境下，如何與腦神經科學、心理學、經濟學、乃至人工智慧跨領域對話，是佛教研究的新領域。」佛教學系系主任鄧偉仁老師表示，期望透過「對論與方法」系列講會，開拓佛教研究視野，脈絡性地深化佛教研究意義。

◎「對論與方法」系列講會資訊掃描如下：



▲「對論與方法」系列講會，邀請艾格博士講世觀的《破我論》於世界哲學脈絡下的檢視。

## 常寬法師以法為線 串起僧大的一天

「釋寬永／新北報導」十月十一日下午，法鼓山僧伽大學「作務與弘化」課程，由男眾副院長常寬法師以「僧大的一天」為題，和近四十位學僧談作務中之所蘊藏的佛法與禪法，法師以問答方式互動，並分享個人的體驗和小故事，引起現場熱烈迴響。

常寬法師從起板、早坐、早課、出坡等項目，逐一引導學僧思考其中的意義，例如，早坐一開始的禮佛九拜，既有懺悔也有發願，將文字念得清清楚楚、聽得明明白白的殷重作用，也能讓戒體持續生防非止惡的作用，也會讓心時時提起初發心。早晚課誦，則能從唱誦中觀察自己的心念，如果懂得善用方法，心會繫在音聲和旋律上，這是一「止」的作用；經典的文字則能起「觀」的作用。法師也分享自己改變合堂的姿勢來放鬆身心，讓唱誦更流暢，並現場帶領大眾唱一遍「摩訶般若波羅蜜多」。

讓人感受禪韻的法喜。至於面對僧大緊湊的生活步調，如何轉換身心，開啟一天的學習？常寬法師建議早上出坡後，選擇一條與平常不同的路徑，慢步至學校，改變思維模式，放掉剛才發生的事情和疲倦。抵達教室後先閉關，讓空氣流通，等待上課的同時，體會環境裡各種流動。法師最後祝福同學們在僧大、寺院兩種場域的學習中，練習用佛法和禪法，快樂樂地學習，平平安安地奉獻。

三年級學僧瑞瑞法師表示，從法師的分享中，除了理解僧大作息的演變，更能感受到創辦人聖嚴師父及僧團法師們對於「僧教育」的用心；不只是鑽研佛學知識，更重要的是培養出家人的威儀、心態與觀念。每一個作息無一不是幫助學僧提起初發心，「雖然師父色身不在，但是師父的精神，始終陪伴著學僧成長蛻變，從沒有離開過。」

【法鼓書齋】

《人生》雜誌 484期 12月號 告別·向前

時序進入12月，新舊交替的年關，感受時間之流，不斷向前；生命之流，亦然。聖嚴師父曾自喻「四世為人」——從孩童時告別保康，向前成為狼山上的小沙彌常進；在戰亂中，不得不向常進告別，成為軍人張探薇；因一心繫念出家身分，而再度告別張探薇，重新出家，是為聖嚴法師。身分的轉化是徹底的告別與重生，在因緣流轉中，唯有不斷地放下過去，才能提起、開展未來。

惠敏法師與楊裕老師隨順工作、團體等因緣，不斷放下上一個任務與角色，迎接下一個新任務，讓生命更豐富。北投覺風佛藝藝術學院院長寬謙法師、雄獅美術創辦人李賢文、滾石唱片董事長段鍾沂對談，從佛教弘化、圖書出版、流行文化等面向，分享自己如何告別時代，向前開啟人生新頁。

「當代關懷」常寬法師赴印度舍衛城佛教文化中心參與「2023國際大乘比丘尼聯合結夏」，從中反思戒、定、慧三學相輔相成的重要性。佛陀早就預知A.I.的出現？「電影與人生」李治華對照《A.I.創世者》與佛教經典中的「機關木人」，探討從物性、人性到佛性的昇華之道。

（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

經典好讀 大字版 太本 大字 好讀

## 三十七道品講記

四念處、四正勤、四如意足 五根、五力、七覺支、八正道

佛陀鼓勵我們依此修習，以建立清淨的梵行，走向解脫自在，並久遠流傳，讓大眾得到安樂與幸福。

聖嚴法師 著 大字版 新書上市 定價340元 19x26cm/內文字15級

請洽法鼓山全臺行銷處 法鼓文化心靈網路書店 [www.ddc.com.tw](http://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

## 何為正見？

What is Right View?

大業自始即強調一心，本講座將帶您一探古德對禪法的真正見解。

2023/12/16 (六) 9:30-11:30

Gilbert Gutierrez 吉伯·古帝亞茲 聖嚴法師西方弟子之一 於法鼓山北美各分院主持禪七

講座地點：聖嚴教育基金會 實體報名：具有禪修基礎者佳（觀看youtube直播不需報名） 報名日期：2023/12/4 至12/10，額滿為止 主辦單位：財團法人聖嚴教育基金會 本講座以英文為主，現場提供中文翻譯

# 共修法華 心蓮處處綻放

延續去年(2022)共修《法華經》的精進氛圍，10月起，齋明別苑繼續推廣《法華經》募集誦持活動，迴向世界心安平安。不限時地的共修方式，帶來哪些回響？本期邀您一同來分享。

◎文/林琳雲  
圖/齋明別苑 提供



(李東陽攝)

「一念隨喜功德之心，就能與法相順而行。」常林法師勉勵大家可從一天一品或一天一卷開始，隨喜參與，進而邀請親友共同發心誦持《法華經》。期待《法華經》募集誦持一成為齋明別苑每年歲末的特色活動，秋冬之際，花落蓮成，帶領大眾一起心開意解，綻放心蓮。



「在一樓新福書區，信眾於菩提集上寫下心中祈願。」常林法師在「法華經」集誦活動中，引導信眾將祈願寫於菩提集上，並由法師代為發願。祈願內容包括：願世界和平、願眾生離苦得樂、願佛法興隆等。法師表示，祈願的力量是無窮的，透過共修活動，信眾的心靈能得到淨化與提升。

除了率先發願誦持《法華經》的各組義工，今年福田班、佛學班、禪學班學員也紛紛投入精進誦持的行列。為吸引更多苦薩親近道場，十月連假期間，齋明別苑連續六天舉辦《法華經》實體活動，結合誦經、繞佛、開示等方法，帶領大眾深入《法華經》的智慧。

「《法華經》讓我認識佛的世界，每次讀都有不同的感動；內容又能與生活結合，愈讀愈相應。」義工陳秀華不僅自己參與誦持《法華經》的活動，也邀請沒有誦經習慣的同修一起加入。原以為會被拒絕，沒想到同修答應後變得十分積極，將平常閒談的時間轉為誦經，起初僅發願圓滿一部，後來增加為三部，讓陳秀華感受到共修可以互相增上、化小願為大願的力量。

「共修期間，大家出坡的空檔都拿來誦《法華經》，不會散心雜話。」義工何嘉惠分享經典共修帶來的轉變，除了誦經，她也會聆聽法師對《法華經》的開示及講座，並研讀聖嚴師父關於《法華經》的著述，希望一門深入之外，更期許自己解行並重，能將聽聞的佛法運用於日常生活。

「你入齋明別苑了嗎？」深秋時分走入齋明別苑，一樓藝廊《法華經》祈願樹上掛滿迎風搖曳的菩提葉，每一片都承載著菩薩們發願誦持《法華經》的決心與祝福。祈願樹旁，一位位發願者前往結緣，齊聲誦念《法華經》。



許多參與《法華經》募集誦持的信眾，到齋明別苑共修。

「智慧100」是由聖嚴師父從《法句經》、《華嚴經》、《法華經》及《大智度論》選出一百則短偈，再解說成冊。由於主題明確、篇幅簡潔，不但是我在線上讀書會的熱門選書，參加農禪寺跨年法會收到「新年心功課」時，《智慧100》也幫助朋友和我理解卡片上的偈語。因此，得知常用法師「人生，怎麼自在？」系列要以《智慧100》為題材，探討如何以佛法的智慧過生活時，內心非常期待。

原以為課程只以講授的方式進行，沒想到法師另依不同主題規畫一系列作業，引導我們實際操作課堂上聽到的方法。選讀「如法安穩」時，不難理解如法、非法的定義，但「一行法者安穩」仍是莫測高深的境界。下課後，拿著法師提供的「情境自我覺察紀錄表」，以具體事件為練習機會，觀察身、口、意分別產生哪些反應，並如實記錄，再拿出上課筆記核對，對「一行法者安穩」的深意，才開始有些體會。原來我的生活不缺少情境，但缺乏覺察，因此錯過許多認識自己的機會，這張紀錄表看似容易，有些欄位甚

至只要打勾就好，然而，如果連感受都找不到，又怎麼判斷如法、非法？一行法者安穩的前提是覺察自己的感受，清楚自己的感受，才能調整，趨向安穩。這堂課也讓我學習從不同角度看問題。某次選讀：「殺瞋心安穩，殺瞋心不悔；瞋為毒之根，瞋滅一切善。」原本非常期待法師分析「瞋」，希望藉此化解自己當時對某些人事物的不滿，沒想到上一課，法師卻從不同面向介紹「安忍」。起初若有所失，隨著法師導讀，對安忍有了更多認識，漸漸發現：如果懂得轉換切入點觀察，反而有機會發現癥結點，找到解決問題的辦法。

《智慧100》共十次課程，經由法師層層解構，讓我們更了解師父平易近人的文章背後富藏的教理基礎，再藉由回家作業加深對課程內容的體會。每次上課都像在解密：除了感到佛法浩瀚無窮，對智慧的探索也無止境。



每堂上課前，常用法師引導學員先放鬆身心，再開始學習佛法智慧。(心靈環保學習中心提供)

今年二月初，第一次參加傳燈院舉辦的「遇見心自己」課程。我不是佛教徒，也沒有任何宗教信仰，來上課純屬偶然。記得農曆年前，與一位許久不見的朋友聊天，她提及自己還是學生時，常跟道場參加禪修活動，並簡單分享禪修對她的幫助，包括頭腦變得清晰，身心比較安定。「禪修」這個詞，就這樣印在我的腦海裡。某一天，從網上遇見「禪修」二字，從「遇見心自己」課程，沒有多想，直接就報名了。

走進傳燈院，我覺得緊張又興奮。為什麼義工要對我雙手合十？為什麼稱呼我「菩薩」？內心緊張的我，外表故作鎮定，幸好在小組裡，學長知道我什麼都不懂，之後只要有分組練習或討論，她都特別照顧我，讓我覺得很溫暖。課堂上，法師說明打坐的正確姿勢、方法和觀念，其中，我對佛法的觀念特別有感，平實又生活化的說法，沒有一點兒怪力亂神，對我深具說服力，也相信自己沒有走入附佛外道。課後我也認真練習打坐。從

## 「遇見心自己」課後心得

### 加寬行願利他之路

身為母親唯一的孩子，加上我與同修都需要工作，十分欠缺照顧母親的人手。為了處理這個難題，幾乎必須放棄上福田班。於是，我每天加緊持誦《大悲咒》迴向母親，同時發願：總有一天要成為法鼓山的義工。感恩觀音菩薩護佑，母親一路從加護病房、普通病房到回家休養，僅僅歷經兩週時間，再經過一段時間安排好好照顧事宜，終於在福田班開學前夕排除萬難，如願上課。

這段期間，關懷員陳燕玉師姊在電話聯繫中，再三鼓勵我克服困難來參加。感恩師姊堅定了我的信心，及時挽住這感機緣。果然，自開學以來才短短數月，我已歷經了數次感動不已的時刻，自此清楚明白：福田班是翻轉我的人生、走上修學菩提路的啟行處。其實一直深自懺悔，當年皈依後，未能好好把握與聖嚴師父的法緣，白白度過數十載的時光，如今才幡然清楚自己的修學因緣，就是在法鼓山；唯有擔任法鼓山義工，才得以加寬行願利他之路。因此，我發下誓願：願奉行師父的教導，願追隨僧團法師、善知識，以及萬行菩薩們的步伐前行，為護持法鼓山這處正信道場來奉獻，以報佛恩、報師恩。

◎詹璋伶

法鼓講堂

## 契經

從契經——早期佛教文獻淺談

# 到阿毗曇

2024 1/3.10.17.31

19:00-21:00

農禪寺/法堂二 歡迎蒞臨現場上課

主講/莊國彬 法鼓文理學院專任教師

▲二月課程/暫停 02-2893-9966/6663

信眾教育院

## 法鼓長青班

聖嚴書院 福田班

每班 10 次課程

|      |     |
|------|-----|
| 1/7  | 基隆班 |
| 1/14 | 紫雲班 |
| 4/14 | 農禪班 |
| 4/28 | 香港班 |

2024上半年 新班招生 洽詢 | 02-2893-9966 #6659 長青班 | #6678 福田班 信眾教育院 搜尋

# 蛻變的一年

◎段寬恆

時間又來到歲末，二〇二三年這一年，您的人生有哪些轉變呢？法鼓山上的大寮義工寬恆小菩薩，今年完成了人生四件新嘗試、新挑戰。曾經學習障礙的孩子，與您分享自己生命蛻變的這一年。

# 無盡的感恩

單車環島 放下萬緣前進

昨晚，躺在床上準備睡覺，突然驚覺：二〇二三年快過去了。於是開始想，今年截至目前，做了什麼事情。這才發現：今年對我來說意義重大。十一個月內，做了四件人生的第一次嘗試。

五月時，去參加單車環島，九天的旅程，遇到各式各樣的人們，大家來自不同國家、不同背景，但都抱著一個相同的夢想：放下萬緣，前進！

「臺灣人一定要環島一次。」這句話很常聽，環島那九天，這句話更有意義。已經去過的城市，靠著自己的毅力、體力，騎到了那個地方，就像完成對自己的承諾。

環島期間，全身都很辛苦，所以心念非常重要，必須一心鎖住一個目標。記得在關鍵的第七天，體力已到極限，沒有體力，只有意志。

那時想著：如果放棄，會不會有遺憾？想到這裡，決定繼續騎下去。就是這樣的決定，很多時候影響了我的未來。當我想放棄時，其實沒有人會阻擋，然而，一旦堅持面對，很多困難就會出現了。回頭想想，放棄很快，但堅持下來，會得到更多。

## 感恩晚會 好好感謝道款

六月底，毅然結束了自學生活，決定要挑戰高中團體生活，這是一個

## 生日禮物 堅持騎上武嶺

再來是七月二日生日那天，我又完成一件從來沒想過的事。同樣騎著單車，一路上坡上臺灣公路的最

## 重回校園 勇敢接受選擇

九月份開學了，重新踏入校園，面對導師及團體生活，我整個完全改變。回來校園生活才兩個月，就

## 我的皈依因緣

◎魯寬妙

## 踏上尋求本心之路

我出生成長於中國大陸，大學時聽從父母之命，就讀最熱門的金融學科，然而內心深處，深知這一金飯碗與自己的秉性並不相符。我從小熱愛中國古典文學，尤其被蘇軾、王維等人的詩文所蘊含的佛理，深深吸引。

# 「我執」才是真正的病

◎果暉法師



問：常有人說，五十歲是健康的分水嶺，中年人如何看待自己身體狀況走下坡的現象？  
答：其實我們的身體不是五十歲才開始變化，從一出生就已經在老化了，只是我們不會用「老」來形容，比如看到小菩薩，我們會說：「好好讀書，快快長大」，用的是一種「比較」的角度。

隨著年紀漸長，老的感覺更加明顯，很多人會想：為什麼我昨天還好好的，今天變成這樣？身體是因緣所生，變化是必然的過程，即便我們不願意接受，它還是會持續改變。感覺身體在走下坡，這是出於一種「比較」的心理。今天跟昨天本來就不一樣，如果順著因緣來調整心態，接受身體的變化，反而比較能夠照顧它；如果一直想著昨天如何、去年如何，那就是沒有活在當下，不願意面對，徒增困擾。我們可以用練習「健康地老化」，換句話說，不跟年輕的自己做比較，也不跟別人做比較，老實地面對現在的自己，接受它，隨時隨地適應當下的身心狀況，這樣也會過得比較自在。

安於當下，這正是禪法所說的「現在觀」。《維摩詰經》裡有一段話：「身不離病，病不離身。是病是身，非非身故。」有身體就一定會有病，我們吃五穀雜糧，沒有人可以不生病，即便佛陀也歷經老、病、死的階段，所以生病是正常的，而且病不是現在突然發生，也不是從過去就一直存在。

該經接著又說：「但除其病，而不除法」。這裡的「病」是指「我執」，也就是以身體為我，以四大五蘊為我，這才是真正的病。所以我們要除的是我執的病，不以身體為我，不以四大五蘊為我，這樣我們才能真正地治病，連生死的病都能夠根治了，身體的病根本不是問題。

「不除法」的「法」，指的是無常法。既然是無常，有生必有死，身體是因緣所生法，病也是因緣所生法，這個病法不需要除，但要除我執的病。歷史上很多禪師生重病的時候，也是他們修行最有力的時候；記得元朝的蒙山德異禪師得了痢疾，整天拉上百次肚子，但他的疑團沒有間斷，由此可知，心才是主人，不要為身體的病所困擾。

# 與佛同行 不即不離

◎林淑芬 (基隆)

十月底，基隆精舍舉辦今年最後一次佛一，擔任攝影義工的我，要在光線不足、不用腳架輔助的情況下，拍出畫面清楚、有共修氛圍的照片，可說是一大挑戰。由於平時不常用相機拍照，前一晚重新複習相機的功能，懷著「不會就學、學了就會」的義工心態來出坡。在法鼓山學佛，體會到沒有恆常不變的我，一切隨順因緣來開發個人潛力。

一早，報到、知客、場布、引禮等各組義工已就位，香積義工用心準備供菜，維那及法器悅眾收攝身心，副寺果樞法師領眾唱誦。一是法住法位，世間相常住，每個人執事不同，理念與方向相同，清楚每場活動皆是眾緣和合，非一己之力所成就。

想起剛學佛時，因信心不足，做義工時常擔心自己動作太慢，造成別人的麻煩，以致身心緊繃。有一次參與水陸法會，開始感恩自己有福報，能出離生活慣性，即使無事可做，坐在角落莊嚴道場，同樣參與活動，何其清淨。如此與佛同行，不即不離，慢慢增強了自己的信心及願心，放下得失心與驕慢心。

下午，義工們隨眾拜懺及繞佛，法師讚歎執掌法器的悅眾，帶領大家由慢漸快高聲念誦，對治靜坐時常見的昏沉。止靜時，佛號自動從腦中湧出，共修力量真不可思議。法師期許大家回到生活中，即便少了悅眾的助緣，只要對念佛法門有信心，時時都能「一聲聲阿彌陀佛」。

學佛是為了離苦得樂，方法除了做義工，還要禪修及念佛。身心失調時，用禪修提醒自已放鬆；消極時，用拜懺、念佛將信心及願力提起，學佛路上才能不鬆不緊，平時多練習，才能喚起內心的智慧和慈悲。

明年(二〇二四)初，精舍將開辦福田班、初級禪訓班、快樂學佛人等課程，歡迎大家踴躍報名，一同培福修慧、發菩提心行菩薩道。

## 彌陀佛五

暨八關戒齋

2023 12.23 - 12.27 不須住宿

法會時間 12/22(五) 15:30 晚課、灑淨 19:00 起五安位  
12/23(六)-26(二) 每天 9:00-20:00  
12/27(三) 圓滿日 9:00-17:00

法會備註 設有雲端席位，歡迎上網登記  
洽詢電話 (02)2893-3161分機801-804

參加方式 無須報名，每日開放隨講隨入場  
以【當日依序進場】方式參加  
每日上午7:30由「臨時知客處」發放參加證



農禪寺

## 地藏懺

12 / 30 SATURDAY

歡迎隨喜參加  
法鼓德貴學苑2F大殿

