

法鼓山 法鼓山觀音道場 臺北臺灣第一聖地

# 法鼓

Pharma Drum Monthly 雜誌

人間有幸福

PERIODICALS 雜誌紙類

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

法鼓雜誌APP 歡迎下載

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

# 法鼓山 歲末感恩祈願 人間幸福

邁向 2024 年 全球四眾圍爐團圓 共勉實踐心靈環保 邁向平安與光明



▲邁向 2024 歲末感恩祈願，在主現場齋明寺的方丈和尚以「人間有幸福」，透過視訊連線，向全球各地的法師和信眾傳遞勸勉與祝福。(許朝益攝)

## 副住持 果廣法師 舍衛精舍講戒

### 分享漢傳佛教出家眾的律制生活 交流當代僧眾修行的挑戰與堅持

【釋常華／西雅圖報導】一月四日至十一日，副住持果廣法師及東初禪寺監院常華法師應邀前往位於美國西雅圖郊區的舍衛精舍 (Saraswati Abbey)，參與該寺比丘尼戒律研討的第一週課程。由於二〇二三年夏天，果廣法師應邀擔任第二屆國際聯合比丘尼結夏的住持，負責講戒及帶領默照禪七的因緣，接受舍衛精舍的邀請，前往講戒及分享比丘尼的修行與生活。

舍衛精舍是丹·卻准長老尼 (Van Thubten Chodron) 在美國創辦的第一個西方比丘尼僧團，至今已具有二十餘年歷史，每年冬季定期舉辦戒律研習營，二〇一八年曾獲華法師、常玄法師、常諍法師等曾代表參與。這次為期兩週的戒律研習，除了常住眾二十三人，還有六位來自美國以外地區的比丘尼，共二十九人參加。

由於舍衛精舍今年將送五位僧眾到臺灣受比丘尼戒，對此，果廣法師與卻准長老尼輪流授課，從「出家的信願行」開始，漸次談到出家律儀的重要，分享漢傳出家眾的生活作息、衣著、五堂功課等。接著，提及出家眾的執事分工，如何平衡執事與

【楊仁惠／綜合報導】回顧二〇二三年福慧自在的成長，展望人間有幸福的二〇二四年，法鼓山護法總會一月二十一日於桃園齋明寺主現場，舉辦歲末感恩祈願大會，時值強烈冷氣團南下，七千八百多位信眾不畏寒風，攜手回到各分寺院、分會，願心愈加凝聚。今年共有包括馬來西亞、新加坡、澳洲雪梨等十六個視點，與臺灣的護法信眾在空中相聚。方丈和尚果暉法師、僧團都監暨護法總會副都監張昌邦法師、護法總會會長張昌邦等人，也到齋明寺與大眾歡喜團聚。

一物質的滿足，並不能獲得真正的平安，只有心安才是真正的平安幸福。方丈和尚以年度主題「人間有幸福」安身安心，生活時時都平安；我和人，人間處處有幸福。勉勵大眾，運用心靈環保的觀念、心五四的方法，就能讓生活時時平安。方丈和尚進一步表示，當今社會中，「一和」更顯得重要，當心與身和、個人就能健康；能主動與他人和、個人、團體乃至國家、民族之間就不易產生衝突，正是「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」的實踐。回顧二〇二三年，法鼓山全面

修行，如法如律地建立僧眾倫理，以及如何處理僧眾與信眾之間的關係等議題。再進一步引導大眾反思「群體修行」一需和樂共住的挑戰、「獨修」所必須具備的條件，以及這兩種修行型態的互補關係。最後，果廣法師以「無我通涅槃」來總結出家戒定慧三學的總目標。

課程期間，與僧眾紛紛表示，對於果廣法師出家的因緣，從一出家到廚房開始，到擔任都監的請教過程，以及六年閉關的修行經歷，她們從中獲得很大的啟發。而卻准長老尼，也根據自己的經驗，對於當代僧眾在國際化的宗教組織中在單一道場修行所面臨的不同挑戰，做了精闢的分享。

十二日，果廣法師授課圓滿，卻准長老尼及舍衛精舍的住眾們，特別表達感恩臺灣大學恆清法師、香光尼僧團團長老慈等師長，以及法鼓山僧團團長老慈等師長的提攜。近幾年和法鼓山僧團建立的殊勝法緣，雙方多次的交流、學習，也使得這個西方僧團，得以建立律制的生活，即便面臨各種挑戰，仍能堅持下來，繼續努力向前行。

恢復實體活動，各項禪修、法會、課程、管隊皆蓬勃發展，特別是美國象岡道場再度傳授在家菩薩戒、助念團邁入三十週年、農禪寺水月道場落成十週年等，都是僧俗四眾共同成就而來。

總會長張昌邦代表護法信眾，感恩方丈和尚及僧團法師的帶領，無論在佛法、關懷或教育，以及硬體設備上，都給予社會大眾愈來愈好的學佛環境，也感恩各地信眾長期護持與投入，讓法鼓山的理念能推廣得更深、更遠。

「能來自法鼓山學佛護法，真好！——來自中壢的姜振田表示，聆聽資深義工分享學佛的生命故事，觀看《二〇二三法鼓山大事記》影片，看到有榮焉、祈願來年世界和平，繼續奉獻。第三次參加歲末感恩祈願大會的法青呂誠章說，每次回到寺院彷彿回到心靈的懷抱，法師和義工們的支持與鼓勵，是法青學員前進的動力，他力邀年輕人到寺院參加活動，學習在生活中運用佛法的智慧。

活動最後，在「心潮悅音」樂團的歌聲中，法青代表大眾於佛前供燈，祈願邁向幸福、光明的一年。(更多內容請見二版)

## 守護法鼓三代六十七載

# 文化館住持 鑑心長老尼捨報

【本刊訊】守護三代，功存靈山；明鑑自心，往生極樂！一月十八日上午，在方丈和尚果暉法師、退居方丈果果法師、祖師禪林住持果果法師、中華佛學研究所所長李志夫等近二百位僧俗四眾祝禱下，「二師伯」鑑心長老尼的靈柩緩緩移出了他守護六十七年的中華佛教文化館，茶毗後，植存於金山環保生命園區。

深受法鼓山僧俗四眾敬重的「二師伯」鑑心長老尼，於一月十三日清晨捨報，世壽九十九歲。長老尼於一九二六年生於臺灣彰化，三十歲依止演培長老剃度出家。一九五七年四月，與俗家姊姊鑑心法師一起到文化館協助東初老和尚推動法務。一九八六年起，擔任文化館住持直至捨報。

回顧二師伯的一生，可說是文化館及法鼓山發展歷程的縮影。一九五七至一九七七年，二師伯隨侍東初老和尚，儘管語言不通，仍盡心協助管理寺務、辦理冬令救濟。一九七七年，老和尚捨報，聖嚴師父自美國返臺



▲法鼓山僧俗四眾護送二師伯鑑心長老尼的靈柩，緩緩移出中華佛教文化館。(李東陽攝)

「一九八五年，師父在文化館創辦中華佛學研究所，延續佛教高等教育事業，直至二〇〇三年遷往法鼓山園區，師生的起居飲食多由二師伯協助打理。一路走來，法鼓山的大關懷、大善化、大學院教育，皆有二師伯慈悲守護的身影。

十八日的追思告別法會，方丈和尚親自主法，果祥法師代表介紹生平，時分與二師伯四十年來的法緣，平淡卻深刻，讓大眾重溫二師伯吃苦耐勞、柔忍、安穩的生命態度。

「出家好像是說，我們現在手捧著一個碗，要走出這遠的路，沒有一件事是不困難的，沒有一件事要忍耐，要堅強，這是一生的代誌」，追思影片傳來二師伯對大眾的叮嚀，二師伯一生忠於道場的景像歷歷在目，從東初老和尚下時萬般艱難，到協助聖嚴師父弘法興學、駐錫文化館推廣法務，六十七年如一日的精神，是法鼓山僧俗四眾學習的典範。(更多相關內容，請見六版)

同願萬行 創辦入聖嚴法師圓寂十五週年 大悲心起 願願相續

法鼓傳燈日 2/18 傳燈法會 2024 14:00-16:30

## 僧團辭歲禮祖 同願萬行

一月二十四日，全臺各地近三百位僧眾回到總本山，在方丈和尚果暉法師的帶領下，於開山紀念館辭歲、禮祖，並聆聽創辦人聖嚴師父的開示，接著隨方丈和尚發願，為來年作好「心」的準備，繼續推動一「提昇人品，建設淨土」的大願。

時值歲末，聖嚴師父的影音開示中特別提醒，過年圍爐的精神，在於檢討過去這一年自己的道心有沒有成長？團體有沒有進步，對於社會有沒有貢獻？面對新的一年，師父勉勵大眾，新年是重新開始的時候，個人的成長之外，還要配合著團體的腳步一起向前，時時對未來抱持危機感，回應全球的信眾與需求，才能真正對社會有所貢獻。

方丈和尚開懷時，提出「三隨安身心」——隨時安身、隨處安心、隨身安心，鼓勵僧眾善用方法，保持身心的健康、平和，自己安住了，就有力量幫助更多的人。(文／釋演穩，圖／李東陽)



▲僧眾在開山紀念館辭歲、禮祖，並聆聽創辦人聖嚴師父的開示。(李東陽攝)

## 法鼓山感念廣慈長老惠澤

【本刊訊】以傳承梵唄法門為畢生職志的廣慈長老，一月八日於苗栗三合禪寺示寂，世壽一〇六歲，僧臘九十四年。長老生平不建道場、不收徒弟、不主辦佛事，然奔波各道場主持法會、教授梵唄佛事，為臺灣佛教界其間的梵唄老師，法鼓山僧團亦蒙惠澤。

一月十五日上午，方丈和尚果暉法師率同寺院管理副都監果理法師、寶雲寺僧俗四眾前往三合禪寺致敬，由住持本光法師親自接待。方丈和尚感念長老長年無私教授，引領僧團深進音聲佛事。長老早年曾任《人生》月刊主編，護持東初老和尚推廣佛教文化，方丈和尚也於長老靈前感念追思。

廣慈長老一九一九年出生於江蘇，十二歲出家，十六歲就讀焦山定慧寺佛學院，當年副院長即是東初老和尚。畢業後，長老至常州天寧寺參學，由於音聲宏亮莊嚴，兩年後被延攬擔任維那。

一九四九年前後，諸多法師輾轉來臺，各以專善，繼起太虛大師所倡生佛教育理念。其中，東初老和尚創辦《人生》月刊、環島倡印《大正藏》，興建中華佛教文化館，都見長老投身其間，參與護持。

一九八〇年代中期，聖嚴師父初建僧團，即禮請長老指導瑜珈焰口法會、水陸法會等唱誦和儀軌，傳授梵唄法門近四十年。去年(二〇二三)十月，僧大副院長常寬法師率學僧至桃園佛照淨寺請益，長老仍神色歡喜為學僧解惑，一席法談近四十分鐘。

長老曾語，梵唄佛事，清淨莊嚴，內攝諸根，外絕諸緣。「我從前人所學，就要交給下一代，這是我傳承的責任。」長老此生傳授梵唄，廣結十方善緣，功德圓滿，祈願長老再來人間，普濟有情。



# 鼓手 疫後團圓

邁向 2024 歲末感恩分享會

# 處處串起 幸福

▲總本山·法師與義工大殿團聚。(楊智薰攝)



▲農禪寺·法師分享農禪生活。(盧羽妍攝)



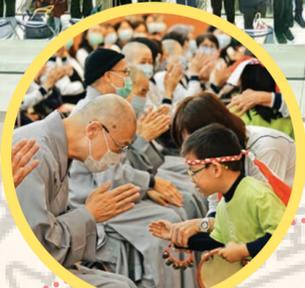
▲信行寺·感恩各組悅眾。(信行寺提供)



▲雪梨分會·視訊齊聲歡呼。(雪梨分會提供)



▲寶雲寺·一日一刻法華放光。(何國亮攝)



▲紫雲寺·小菩薩與法師互動。(紫雲寺提供)



▲臺南分會·合唱團獻唱幸福福音。(蔡明典攝)



▲花蓮精舍·吉祥彩色龍出場。(楊明勳攝)



▲新加坡護法會·交換供果互道祝福。(蔡采佃攝)



▲蘭陽分會·小菩薩感恩演出。(蘭陽分會提供)



▲馬來西亞道場·掛上新年祈願卡。(林振東攝)

【本刊訊】邁向二〇二四年，護法總會二一年一度的「歲末感恩分享會」，除了於主現場齊明寺、法鼓山園區、全臺各分會、分會、以及馬來西亞、新加坡、雪梨等護法會，也都同步展開。僧俗四眾共聚一堂，分享護法奉獻的幸福，並響應年度主題「人間有幸福」，發願成為散播幸福的人。

在法鼓山園區，八百多位來自北海岸金山、萬里、二芝、石門四區、基隆地區及園區義工，將大殿坐得滿滿。副住持果品法師、法鼓文理學院副院長果鏡法師代表僧團，向長期護持園區各項運作的義工頒贈感恩禮，感謝無私奉獻的萬行菩薩，成就園區最美的風景。

「農禪義工，怎麼那麼幸福！一活力熱情的隊呼，透過視訊傳遞了近一千六百位義工的幸福。延續去年精彩的「農禪講古」，今年一月水月新語「由常博法師、常用法師、常提法師分享水月道場落成十年來，弘法與修行的生活點滴，幽默對談讓全場歡笑不斷，感動飽滿。

際逢三年，六百多位中部分會鼓手及義工再度共聚寶雲寺。勸募二十年以上的行願菩薩在滿場掌聲中，發願持續奉獻；大寮廚清組義工分享全家出坡、清除心中垢穢的法喜，展現福慧傳家的幸福。

至臺南分會關懷的法鼓山僧大副院長果光法師，為雲嘉南鼓手解密今年春聯上的圖案，為法鼓山園區的蕨類植物，簡稱「蕨物」，意即

「覺悟」，藉以勉勵眾人時時覺察身心，安心安家、我和人和，即是慈悲智慧的展現。

來自屏東、潮州、高雄北區的鼓手齊聚紫雲寺，帶來扇子舞、短劇、音樂等表演。剛受證為勸募會長的李月娥，第一次帶小菩薩參加，看到全球護法信眾的熱情，感受聖嚴師父願力無窮，她發願落實心靈環保，要將佛法分享給家人朋友。

宜蘭、羅東地區的鼓手共聚蘭陽分會，繪本故事「願我是蝴蝶」的演出，讓眾人深有啟發。「游清海校長欣運會分享心得，把心念轉過來，命運就會好轉過來。

花蓮精舍的分享會宛如多元文化嘉年華，義工手作「吉祥彩色龍」登場，長笛、古樂器演奏和薩克斯風演奏，南非祖魯族民族歌演唱、防身運動表演，掌聲不斷。「回來真好！一資深義工林小鳳因生病七個月未到期，她說幸好有佛法相伴，自己以感恩心面對病痛，希望很快回法鼓山大家庭，繼續為大眾服務。

在海外的馬來西亞道場，義工們身著節慶服飾，攜家帶眷如回家提早過節，眾人還一起進行當地新年習俗「撈生」儀式，期許個人善念帶動善的循環，匯聚小小的好，變成大大的好。新加坡護法會的鼓手們以交換供佛的平安之果，體驗「擁有很幸福的鼓手更幸福」！澳洲雪梨分會的鼓手連線時，則以鏗鏘有力的隊呼，宣示在南半球弘法、護法的使命與決心。

## 發願邁向下一個三十年

助念團 30 週年聯誼圓滿

巡迴全臺二十五場的助念團三十週年聯誼分享會，二〇二三年十二月三十日於蘭陽分會圓滿。聯誼分享會以農禪寺為起點，八個月當中，關懷院監院常哲法師率同團長黃欣遠、副團長們與專職、在各分會的協助下，關懷超過三千五百位大事關懷組的菩薩，同時為四百多位助念三十年的悅眾頒發感謝狀，在同行菩薩的感動中，發願邁向下一個三十年！

回顧這三十年的歷程，從一九八三年農禪寺念佛會成立的關懷小組，一九九三年聖嚴師父指示成立助念團，到二〇〇七年金山環保生命園區啟用，法鼓山大事關懷的範疇，從臨終關懷、往生助念、慰問關懷、追思祝福到植存，乃至後續關懷，帶動社會提昇清淨、莊嚴的殯葬文化，都是由法鼓山僧俗四眾與助念團成員點滴奉獻的成果。

聯誼分享會上，透過聖嚴師父對助念團開示的影片、歷屆團長分享助念發展歷程、助念實務分享、頒發感謝狀、Q & A 等活動，期以佛法的內涵與溫馨的關懷，感恩大眾的投入與奉獻，凝聚共識、接引新人。

「我抱著感恩的心承擔、報恩的心奉獻。」從北到南、全程參與籌備、規畫和執行的團長黃欣遠分享，在推廣大事關懷理念的過程中，深刻體會到修持的安定、奉獻的法喜與無常的示現，因此非常珍惜廣結善緣的機會。

「資深悅眾的實務分享，最令人感動，也最能引起現場的共鳴。」副團長蔡耀蘭觀察到，在臺中場，九十多歲的資深悅眾唐家家

的分享，除了生命故事打動人心，也從助念團草創時期的社會氛圍，如何在保守的喪葬文化中推廣正信、正知、正見，堅定地以助念為行菩薩道的方法，那份一同走過、同甘共苦的感動，讓人自然生起傳承的使命感。

「每位從事大事關懷的菩薩，都是觀音的化身、彌陀的行者，以普賢的願行，實踐法鼓山的理念。」監院常哲法師感恩大眾的奉獻，更從巡迴關懷中，看見大眾對佛法的渴求，因此「課程要像流水一樣地湧下去。」法師表示，無論是大事關懷解行課程、助念梵唄、聯誼關懷，關懷院都將持續開辦，以提昇法鼓山大事關懷的品質，實踐以佛法自度度人的菩薩萬行。

◎楊仁惠

## 緣起金山 法鼓山社大感恩有里



▲退居方丈(左)、曾濟群校長(右)與金山居民分享「緣起金山」的故事。(法鼓山社大提供)

「本刊訊」緣起金山，感恩有您！回饋鄉里長期的支持，法鼓山社大自二〇二三年十二月底至二月初，展開長者關懷、咖啡國際認證班成果展、義理中活動、與金山、新莊區民眾等一連串「感恩有里」活動，與金山、新莊區民眾等一連串「感恩有里」活動，一月二十日於金山金山美國小會場的「感恩有里」，近六百位居民參與講座、農產、園藝、手作、年菜教學、揮毫送春聯等活動，現場熱鬧又溫馨。退居方丈果東法師、社大校長曾濟群以「緣起金山」為題，邀請居民「作伴開講」。

如何過好不煩人生？如何走出疫情漩渦……居民踴躍提問，退居方丈妙語如珠，以處理俗家長輩往生、關懷病重信眾的故事，鼓勵眾人正面解讀、逆向思考，學習「坦然面對、欣然接受、泰然處理」，便能「安然放下」。

以全職義工為己任的曾濟群校長，回憶當年聖嚴師父帶他到金山，指著荒煙蔓草的法鼓山，邀請他一起興辦法鼓大學，那份悲願令他動容。這一念，讓他決定自國家圖書館退休後，情歸法鼓山，開啟服務奉獻的人生。

「感恩法鼓山社大，為黃金石地區民眾做了很多貢獻，這是金山獨有的幸福！」曾在社大教授桌球的張公展，也是二胡、農耕、園藝等班學員，多次參加「感恩有里」的他，歡喜聆聽講座，學習在生活中運用佛法，讓心靈滿載而歸。



▲助念團三十週年聯誼分享會，最後一場於蘭陽分會圓滿，關懷院監院常哲法師為資深助念悅眾頒發感謝狀。(蘭陽分會提供)

### 舊金山道場 經典與生命講座

## 果廣法師 常華法師 分享印度結夏心得



▲果廣法師、常華法師分享至印度參加「國際大乘比丘尼聯合結夏」的心得。(舊金山道場 提供)

【舊金山訊】舊金山道場「經典與生命」系列講座，一月十三至十六日，連舉五場，由副住持果廣法師主講「從《阿含經》看佛教的生死觀」、「從《阿含經》看佛教的因果觀」、「閉關心得分享：空觀與空福」、東初禪寺監院常華法師主講「幸福與快樂的心法」、兩位法師並一同分享去年(二〇二三)至印度結夏的心得。每一場義理與實踐兼具，令現場與線上的聽眾法喜充滿。

第一場講座「幸福與快樂的心法」，常華法師以《地藏十輪經》所示的禪定修持為例，說明快樂幸福的心法。法師表示，幸福是心處於一種清楚、愉快而平靜的狀態，方法是專注活在當下，透過「透視煩惱」、「對治煩惱」，令煩惱與快樂法喜充滿。

「閉關則是關閉所有的外緣，得以精進獨修。」果廣法師分享閉關六年的體驗，除了做早晚課、禪坐，同時拜經、拜懺，讓心處於沒有妄念的狀態。「只要心是清楚的，即使遇到了修行困境，也能夠平安度過。」

## 齋明別苑 10週年 舉辦法華經鈔經展



▲齋明別苑十週年紀念，舉辦法華經鈔經展。圖/張曜輝

【舊金山訊】齋明別苑迎落成啟用十週年，二月七日至二十一日，以「法華經鈔」為主題，舉辦法華經鈔經展。副住持果廣法師表示，《法華經》具有包容、多元、廣闊的特色，鼓勵大眾一起支持讚頌，也邀請桃園地區民眾親近道場，與三寶同結善緣。

鈔經展從二〇二三年九月開始籌備，由別苑書法班李文峰老師帶領，以《法華經》為主題，近四十位學員和義工分組恭錄經文，藉由相應的法語，不斷地練習，願以書法內蘊之美，讓人對《法華經》心生喜悅。

【呂俊慧/花蓮報導】一月二十日上午，花蓮精舍舉辦「講古憶師恩」講座，由法鼓山開山前住山最久的果廣法師，以及曾任聖嚴師父侍者、現為法鼓山僧伽大學副院長常寬法師兩人進行對談。

### 花蓮精舍 果廣法師 講古憶師恩

在《今生與師父有約》第二集中，果廣法師曾分享隨師出家的心路，請現場聽眾擔任旁白，念出內文中有一師父說「的句子，兩位法師的對談也於焉展開。

▶方丈和尚請大眾運用《金剛經》所說「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，去參究過年的意義。(吳竺燕 攝)



▲跨年法會後，民眾抽取「新年心功課」，做為新年度自我成長的方向。(吳竺燕 攝)

【本報訊】以清淨安定的禪心，迎接二〇二四年的幸福心光。二〇二三年最後二〇二四年第一天，農禪寺、寶雲寺、紫雲寺、齋明別苑、馬來西亞道場、溫哥華道場等皆舉辦跨年活動。「過去心不可得，不要被過去綁住，時時做好現在的身分、責任、義務。」方丈和尚果廣法師於農禪寺跨年法會上，以《金剛經》法勉勵大眾「應無所住」，生起智慧心，就不會有煩惱；生起慈悲心，就不會有對立。「過年」就是要清理內在的心，把握現在，迎向未來。



▲中部信眾於寶雲寺參加元旦早課，開啟新年第一道光。(寶雲寺 提供)

【本報訊】帶著佛法的智慧迎新年。臺中寶雲寺於二〇二三年最後兩天舉辦念佛禪，由禪堂監院常寬法師帶領三百多人精進共修。新年第一天，則有七百多位民眾共修元旦早課，許多考生也前往參與。即將會考的國三學生蔡汶妍，為生病中的阿嬤及大阿嬤祈禱，為生母中的阿嬤及大阿嬤祈禱。

## 洛杉磯青年冬令營 探索內在自我



▲在大專青年冬令營二日營裡，青年學員探索內在自我。(洛杉磯道場 提供)

# 跨年祈福共修 新年迎心光

【洛杉磯訊】一月四至五日，洛杉磯道場舉辦大專青年冬令二日營，在監院常統法師全程陪伴下，三十位學員由僧團常務法師、常統法師帶領，在兩天的寺院生活中，從早晚課、出坡、用齋、打坐到安板，練習將上課所學的佛法、禪修觀念與方法，連結到生活裡的行住坐臥、衣食住行當中。

#108forAll 除夕撞鐘，為世界祈福  
2024年2月9日晚上21:30~00:30  
法鼓山世界佛教育園區

新年 龍來了  
人間有幸福  
【龍】祝福 【龍】好玩  
2024年2月10-14日  
法鼓山世界佛教育園區

- 北部  
農禪寺  
Tel: (02)2893  
雲來寺法鼓山  
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  
齋明寺  
Tel: (03)380-  
齋明別苑  
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: 0937-815-  
北投分會  
Tel: (02)2892  
淡水分會  
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  
三分分會  
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



後40的  
人生必修課

# 向內探索

年過四十，有人認為不該再錯過這個世界，因此以環遊世界為目標，農禪寺「後四十的人生」系列課程則提供另一觀點：四十歲以後，不該再錯過自己，要向內探索，成為更好的自己。

◎文／林瓊雯·圖／農禪寺提供

# 成為更好的自己



▲來到人生中年，跟著佛法引領，展開另一場身與心的修行。



▲常用法師期勉學員透過覺察和智慧的選擇，成為更好的自己。



▲學員們一起思考，寫下想要變得更好的人、事、物。

**步** 入中年，身心、工作、家庭都來到一個不同階段。身體明顯變化，可能需戴老花眼鏡才能看清楚；心理上，需獨立判斷的情況愈來愈多；職場中，面臨後輩的挑戰；家庭中，常是「上有高堂父母，下有嗷嗷待哺」。如何讓中年生活得更好？一月六日，農禪寺「後四十的人生必修課」以「成為更好的自己」為主題，由信眾教育院院長常用法師引導，一百三十位學員，從傾聽自己、向內探索出發，步上更好的中年人生。



▲繼程法師勉勵大眾珍惜人身，在人間煙火中學習佛法是難得的福報。

「要成為更好的自己，首要條件是『活著』。常用法師說，我們不僅活著，還透過思考、覺察、選擇、學習佛法，讓自己「活得更美好」。然而，「好」以什麼為標準？從佛法的立場看，平靜、安定、不受情境影響，就是「好」。那麼，如何才能活出

## 食人間煙火 行出世善法

繼程法師講「人間煙火」

◎廖子瑜

法緣相會，法喜充滿「人間煙火」裡。法鼓文理學院人文社會學群與心靈環保學習中心共同舉辦的「繼程法師講座——人間煙火」，一月十二日晚間盛大舉辦，現場三百餘人與線上直播，近千人一起共同參與聆聽開示。

主持人楊蓓老師說明「人間煙火」講座主題的緣起，表示新的生命時時誕生，因此來到世間的煙火從來沒有斷過；我們都生活在煙火之中，只是我們在這世界的時間久了，失去了震撼，與此次主題海報的設計隱隱呼應著。再度來到法鼓山心靈環保學習中心演講，繼程法師總是能輕鬆幽默、從主題中自然流露出法

語，讓所有聆聽開示的與會大眾們，得以潛移默化地熏習。繼程法師從人們需要吃飯的日常生理現象說起，佛陀時期制定戒律「不非時食」的因緣，到叢林道場修行、飲食方式的改變；因緣生滅的過程，看起來好像很簡單，卻在因緣和合中蘊含著大道理。法師指出，佛陀「覺悟」是從有情的身心，看到「諸法因緣生，諸法因緣滅」，生起智慧、體認「中道」，如釋尊祖師說的：「饑來吃飯，困來眠。」生理需要的人間煙火，如能輔以禪修、調和飲食、睡眠，用「中道」來實踐，恰到好處。

生理、物理都需要能量，「心理」的飢渴也需要營養。養糧食，能以佛法、禪修的熏習而得到充足的滋養；法師鼓勵大眾，能夠助人、布施、願意奉獻，幫助心靈飢渴的人們也能補充心靈的糧食。我們能得到「人身」且要珍惜、好好善用因緣，在人間煙火中學習佛法是難得的福報；繼而勉勵大眾，煙火在人間、修行在人間，以「出離心」而能修行得力。

普化中心副總監果毅法師回應：「我們這個色身需要人間煙火，但心不要被人間煙火所染濁。我們需要人間煙火，但心不要被人間煙火所染濁。我們需要人間煙火，但心不要被人間煙火所染濁。我們需要人間煙火，但心不要被人間煙火所染濁。」

## 課外心一章 路彎彎 心自寬

◎葉寬南 (農禪寺福田班學員)

早些年，幾次上總本山參訪，總需要層層轉換，很容易迷路。當時心想：這麼好的地方，為什麼規定這麼多彎彎繞繞，而不能規規矩矩一點呢？雖然不太理解，當時仍試著讓自己接受和適應這樣的道路。這次上福田班的課程，再度上山參訪，聽法師解說，當初建築設計的理念之一，以「不破壞原有地形地貌」為原則，這才了解：原來行走的動線有這麼多轉折，是為了保留這塊土地的原始，而不是為了人們的喜好及便利性，去破壞改變土地的樣貌，讓人學習去接受、適應大自然環境原本的樣子。

依山而建，尊重原有的地形，讓來訪者經由路徑，轉化為心境沉澱的過程，練習把自己放下，順應環境，沉澱自己，練習一行如水，心如水，如水一樣柔軟地適應各種環境的狀態變化，但本質不變。就像學習禪修一樣，剛開始時，先去感受及了解當下的狀態，練習接受當下的一切，學習去理解和包容，進而適應不斷在變化的各種現象，如同修正調整自己的過程，不求快速到達目的地，但求在每個轉彎處，步步踏實，還原自在本心。

下次再參訪總本山時，一定好好感受受每一個轉彎的過程。

每個生命中的相遇，都是彼此的滋養和力量，更是精彩的故事與修行。二〇二三年十二月十五至二十九日期間，聖嚴教育基金會、信眾教育院於心靈環保學習中心合辦「關懷員生命故事工作坊」，由法鼓文理學院特聘副教授楊蓓老師帶領，課程分成一場講座、兩天的工作坊進行，共有一百位來自福田班、佛學班、長青班的關懷員參加。

## 活出自己的樣子

◎釋淨路

自己看到的對方。楊蓓老師也透過靜坐、聆聽鼓聲、唱誦《叩鐘偈》，帶領學員無相禮拜，沉澱和整合自己。

工作坊圓滿之際，楊蓓老師再次引導學員行走，用眼神迎向迎面而來的夥伴問訊、道謝、感恩，「這顆柔軟的心，即是承載生命中所有一切的堅石。」老師期許眾人在這次工作坊中，獲得三項重要的東西：在有人陪伴的孤獨中，與自己展開對話；將過往生命碎片積累、串接到生命不同歷程中重新觀照，「當每個人都能活出自己的樣子，走自己的路，不僅能幫助他人，也能幫助自己。」

隨後，各小組找到一方空間進行分享。以小時候的照片為起點，娓娓道出自己的故事；在聆聽他人故事時，不隨便給意見，不任意給評論，給自己空間，也給別人空間。

第二次課程，學員將帶來的線材彎出自己的生命曲線，探索生命階段的跌宕起伏，分享彼此的故事，並回饋

▲學員用線材彎出自己的生命曲線，探索生命階段的跌宕起伏。(管惠忠攝)

▲楊蓓老師引導學員在空間中走路，將心思放回自己身上，覺察、體會自己。(信眾教育院提供)

## 生命故事工作坊心得

### 懷抱希望 歡喜走在時光裡

◎廖玉梅

「只要是記得的，就有它的意義。」在關懷員生命故事工作坊裡，楊蓓老師用善巧的方法讓我們安心，來一次勇敢冒險說故事的旅程。楊蓓老師說自己與聖嚴師父的故事。師父曾問她：「你知道佛教是無神論嗎？」她反問：「那供人參拜的佛像是什麼？」師父說：「那只是象徵性的雕像。」說完，敲一敲旁邊的佛像，問她：「佛像啊！師父說：『不是。』又敲，她說：『木頭。』師父說：『對，木頭。無神論的意思是，佛像離你之後，讓你想像自己就是一尊佛，所以其實你拜的是自己這尊佛。』

哇，這個觀念，不當時讓老師大開眼界，也是我從來沒有領受過的。師父又告訴她：「什麼是學佛？就是學習那些已經成佛的人，讓他們成為你的楷模，然後讓你自己變成佛。」在這些讓人震撼的觀念中，老師踏上了禪修之路。這也讓我明白，「修行」是為了修正自己的行為，使人漸漸與佛一樣。

老師讓我們在教室裡，學習與自己相處，感受孤獨，「逝者已逝，來者可追」是我當下的心境。接下來我們彼此一用故事來喚醒故事，我覺察到每個人心中都有一本幸福的經，不用比較、羨慕別人，好好珍惜自己所屬的經典，將會發現自己擁有的，絕對比沒有的多，而缺失的，也是自我生命的一部分，試著接受並轉化它，人生會豁達許多。

人的一生總會遇到困難挫折，也或是現在變動不安的環境中，讓人祈求一份內在的安定力量。自己能否透過修行，成為這份力量，也為身旁的他人帶來安定？老師提醒我們，想達到這目的，要做的就是真誠、老實地走在修行路上。從這裡，我感受到一份由內而生的安定與感動。

謝謝楊蓓老師的帶領，讓往後人生路上，自己再次懷抱希望，默默耕耘，以歡喜心走在時光裡，試著熱愛這人間煙火，熱愛目前的所有——屬於我的孤獨之旅。

信眾教育院 聖嚴書院 福田班

2024 招生中

對象：有意加入法鼓山擔任義工者  
時間：共十次，每次9:00-16:30  
報名：請上網搜尋「福田班」或至 <https://dbs.ddm.org.tw>  
洽詢：02-2893-9966分機6678

1/7 基隆班 1/14 紫雲班  
4/14 農禪班 4/28 香港班

健康力 情緒力 關懷力

課程以「四種環保」為主軸，融入「核心素養」，透過豐富、有趣的實作體驗，認識佛教，藉由動靜相宜的禪修活動，感受身心，結合多元的繪本戲劇，開放感官，從生活中實踐四種環保，共創平安快樂的每一天！

內容：品格教育、認識佛教、禪修體驗、自然好朋友、五感探索、了解身心……

日期：3/17 (日)、4/14 (日)、4/28 (日)、5/11 (六)、5/26 (日)、6/2 (日)

時間：9:00-12:00 (不供餐)

對象：國小二-四年級學童及家長

報名：1/25起，請上網報名 [ncm.ddm.org.tw](http://ncm.ddm.org.tw)

備註：這是一個親子共學活動，家長須同時參加。  
· 學童與家長將分別接受個別課程。  
· 課程中，若家長無法參與請勿報名。  
· 錄取後，將以【線上說明會】向家長介紹課程目的和內容。

洽詢：2893-3161分機562



緬懷二師伯鑑心長老尼

# 明鑑自心 守護三代

從東初師公、聖嚴師父，一直到法鼓山四眾弟子，守護師徒三代逾一甲子的中華佛教文化館住持、二師伯鑑心長老尼，一生協助推動弘法與興學，堅毅當家的精神，是僧俗四眾永遠敬重的典範。

## 一路守護僧團成長

◎果暉法師（方丈和尚）

農藝系畢業，沒有任何社會歷練的我，初到農禪寺修行者，時常受到大師伯、二師伯的教導與照顧，像是學習挖竹筍。冒尖頭、有農露的竹筍很好吃，除了自用，也分給鄰居，有時竹筍長很多吃不完，我就騎著鈴木五十機車幫忙運到北投市場上販售，所得用來補貼農禪寺的生活所需。

## 成就東初老人的大願

◎方爾書（中華佛學研究所前所長）

當年因戰爭，東初老人輾轉到臺灣，在北投中華佛教文化館落腳。鑑心法師、鑑心法師兩姊妹原本是演培法師的弟子，經人介紹，來到文化館幫忙。東老在佛教界的大學問家，需人協助打理生活，兩位法師受過幾年日本小學教育，就此擔任東老的侍者，這一住，就終身未曾離開。

## 協助東初老人 照顧文化館

早年文化館的生活非常艱辛，東老生性節儉，鑑心法師和鑑心法師把考驗當作修行，以恭敬心服侍東老，數十年如一日，非常不容易。東老在遺囑上寫：「本館住眾鑑心、鑑心，在館中服務二十餘年，勞績頗巨，應予照顧。」從這裡可以看出，東老對於兩位法師的忠誠與堅守，由衷感念。

兩位法師個性不同，鑑心法師忠厚老實，念佛、拜佛心無旁騖；鑑心法師精明幹練，除修行外，還長於理財守成。俗家父母往後，留給兩姊妹的遺產，兩位法師特別請我擬定文書，將父母遺產全數捐入中華佛教文化館的帳戶。兩位法師守

◎圖／本刊資料

## 2. 守護聖嚴師父

聖嚴師父與中華佛學研究所，二師伯大力護持師父辦學，除了照顧師生的日常生活，以辦法會護持佛研所。在創建法鼓山、興辦佛教高等教育的路上，二師伯盡心盡力護持，恪盡職守。

▼尋得法鼓山用地



## 1. 守護東初老人

東初老人創辦中華佛教文化館後，二師伯鑑心長老尼（右）與大師伯錠心法師即來到文化館協助。此外，兩位法師也隨東初老人（左）協助農禪寺周邊田裡的出坡作務。



## 3. 守護僧團

二師伯一路陪伴法鼓山僧團成長，從早期個位數的僧眾，指導日常作務，洗切揀煮、縫縫補補，到數百位僧眾的規模，他謹守出家人本分的身教，時時給予僧眾關懷、護念和勉勵。

▲佛研所護法理事會



▲僧團在總本山山莊禮懺

## 感念護法善知識

◎釋智明

# 大寮裡的難忘身影 宜菊老菩薩

從僧大實習到僧團正式領執，在總本山大寮遇見許多善知識，他們總是在未知因緣下出現，並帶給我們成長及力量。宜菊老菩薩就是其中一位，是護法龍天送給大寮的菩薩。

## 莊嚴唱誦聲 不時響起

◎許惠珍（前新聞主播劉忠繼同修）

因緣會使我參加了去年（二〇二三）底的水陸法會，當時曾擔憂：七夜八天，對於連一天法會都沒參加過的，我可能嗎？上網查查，總壇流程如此繁複，更是心生怯步。思慮兩天後，想到法會期間，也許可以去探視植存在生命園區的忠誠，這個念頭強過一切，於是不再猶豫。

每週五 早上10點迎向幸福人生 FM101.7 教育廣播電台《幸福密碼》節目

寶雲寺 祈福消災願易成 業消障除福慧增 2024 清明報恩祈福法會 3/30(六)~4/6(六)

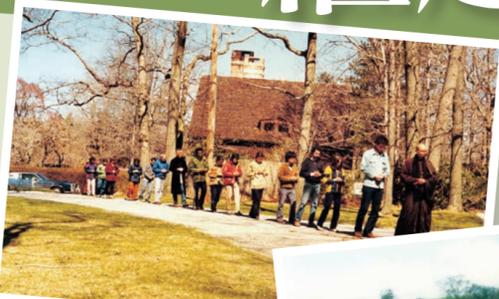


聖嚴師父圓寂15週年特別報導

◎文/陳政娟 圖/本刊資料

# 以心印心 繼起 禪法明燈

時光荏苒，聖嚴師父圓寂十五年了，而師父留下最珍貴的禮物——漢傳禪法，仍如不滅的明燈，持續照亮每個渴望安心與提昇的生命。



▲聖嚴師父指導禪修，最早是從美國開始。圖為1979年於紐約長島菩提精舍帶領第三次禪七。

▶1989年，師父首度於英國威爾斯主持禪七，自此展開至歐、亞、北美洲指導禪修的弘化之行。圖為1992年威爾斯禪七。



備三個條件：首先是對佛法要有正確的知見，其次是穩定的情緒和品德，第三是有慈悲度、弘法利生的菩提心。我非常重視師父的教導，因此將一生都奉獻於弘揚佛法、協助法鼓山的發展。例如，撰寫書籍、文章，透過網路舉辦會議與講座，讓世界各地的學生都能參加，與在家眾以及出家眾分享佛法，和僧團

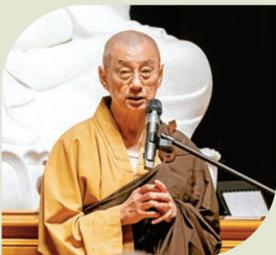
我，法名「淨劍傳慧」。二〇〇二年聖嚴師父傳法予我，並積極地推動「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念。

## 吉伯·古帝亞茲 共創人間淨土

西方法子 傳承分享



出家法子 傳承分享



▲傳承師父國際弘化的腳步，繼程法師不但至美國、波蘭指導禪修，每年也受邀指導禪修。



▲吉伯·古帝亞茲經常於各種禪修及講座中，分享禪修心法與知見。

就讀僧大五年級時，就篤定了使命，那種感覺就像是我此生出家的船長，清楚知道生命將駛向何方。在學習、指導禪修的過程中，克服困境唯一的心法，就是一次次不會就學的磨練，一遍遍不怕做錯、勇敢嘗試的傻勁，只問自己是否盡力盡心，從做中學、錯中學、學中覺裡精益求精。

現代這個時代，資訊爆炸，思慮過多，推廣禪法還需要開展方便，漢傳禪法有著強大的適應性與消融性，若能效法師父願中開漸的精神，便能為現代人點出相應的指路明燈。還有，禪修不可把動、靜分開，更不要把修行和工作分開，禪坐中更有好的體會，應該把它運用在生活中，運用在難辦的事情上，解決問題。

佛法如此珍貴，願我們持續學習，互相分享，真誠地研讀經典，投入修行。在新的一年，我向大眾送上最美好的祝福，祝願大家身心自在放鬆，出離煩惱，願僧俗四眾齊心協力，共同推動聖嚴師父的宗旨和願景，實踐弘法利生的大悲願心。

不論是否親炙師父，從在家到出家，從學禪到領受的過程，都需要很多的抖擻與建構，先認識真實的自己，才能看到他人真實的樣子。也就是師父的內心世界、理解運用師父的

常啟法師運用「翻轉教育」，啟發學僧自學動力。

## 繼程法師 清淨心本自具足

我從一九八〇年開始跟著聖嚴師父修習禪法，至今已超過四十年的時間。對我來說，師父最核心的教導就是一個字——禪。我自己學佛的過程是從民間信仰接觸到佛教，覺得佛法果然不同，有深遠的教理在其中。後來皈依三寶，跟著空摩上人出家，再到臺灣受戒，當時印順長老是戒和尚，對我的影響很深，幫助我釐清觀念也掌握了佛教的核心思想。後來更好的一個因緣，就是遇到了聖嚴師父。

遇到聖嚴師父，對我來說，最重要的是從理解到體驗，從教理到實際的應用，透過禪法把我貫通起來，所以我跟著師父學禪就是度過了這個很重要的階段。同時也發現自己對佛法的理解，不再是外在的讀經和論，而是內在的體悟。佛法不是外來的，而是我們內心本來就具足的，這個體會對我後來在弘揚佛法的時候，有很深刻的作用。

從釋迦牟尼佛時代，只要僧團存在、持續地在世間弘揚佛法，就是佛法。一虛空有盡，我願無窮，這是師父給我們們的勉勵，我們也都有傳承、護持師父教法的願，透過佛法八萬四千種行持法門與六度萬行，勸請更多人一起實踐佛法，從禪修體驗本自具足的清淨心。

到了漢傳佛教，開始出現法脈、心法的傳承，或是寺院、方丈職務的傳承，這都是佛法。聖嚴師父認可了我修行上的體悟，也認可了我有足夠的能力，把對佛法的體悟，透過教學再傳承出去。所以當我接受佛法之後，也開始教禪修，長期下來，有些學生漸漸具足了教學的能力，又再教下一代，佛法就這樣一代一代傳承下來。這其中有自己的體會，也有參考師父的做法，到現在也算是走出一條路來了。

法鼓山僧團，在聖嚴師父的晚年與圓寂之後，承繼起國內外漢傳佛教的傳承，這是非常不容易的任務，僧團非常精進，在各方面的努力與表現，都讓人讚歎。我也因為僧團的緣故，才有因緣經常回來，甚至到波蘭、美國弘法，我很感恩僧團的努力，也希望能夠持續下去，並且愈發愈好。

當師父不在了，荷擔如來家業、弘揚法鼓禪風的使命，禪修時常常從內心油然而生，這是一段必須獨自一面、引領更多人得到禪修的

常慧法師將每一位學生都視為「可造之才」，盡所能地給予教授與點撥。

回顧自己已超過二十年的禪修生涯，是從初遇繼程法師「看七」的初萌階段，再到就讀中華佛學研究所時期，與聖嚴師父的師徒因緣，極其幸運地遍習師父的禪修精華，讓自己得以從門外「看七」走向「門內」的快速成長。最終因為承繼起弘傳禪法的因緣，讓自已開啟另一片新天地的、新生命。

出家生涯的第一個十年，是在僧伽大學教授禪學、基礎禪法，也開始有機會帶領初階的禪修活動，這是一段培養領受禪修基礎能力的時期。二〇〇九年師父圓寂後，我進入出家的另一個十年，不僅回到故鄉馬來西亞，承繼起監院執事，也參加繼程法師帶領的話頭禪與默禪十四等進階禪期，有因緣在話頭法門上有了更深刻的體悟。

當師父不在了，荷擔如來家業、弘揚法鼓禪風的使命，禪修時常常從內心油然而生，這是一段必須獨自一面、引領更多人得到禪修的

利益、培養更多禪修師資人才的重要階段。二〇二〇年出家生命進入第三個十年，因修習文理學院生命教育碩士課程的因緣，發覺自己對禪法的體悟，已進入到跨領域的階段。開始透過認識心理學、哲學、宗教社會學等領域，發現禪修若能進一步與這些領域的知識、學者對話，應更能將漢傳禪法的內涵深廣化、更有能見地。

我的碩士論文，是系統性地爬梳師父早期在美國的禪修教學，我從中領會到如何「活用」「死法」的教學手法，也更掌握師父對於漢傳禪法中，頓與漸之間的次第關係與內涵，這些將是未來的禪修教學上，需要更為重視與強調的法鼓宗風。

### 師父禪法的研究與教學

翻轉教育 創造自學動力

### 有教無類 弘揚法鼓宗風

釋常慧 (法鼓文理學院專任講師)