

Dharma Drum Monthly 法鼓雜誌 紐約初禪寺 Chan Meditation Center 90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373 Tel: 718-592-6593 www.ddmusa.org 非營利組織，不得轉載本報文字。

法鼓山受邀印度帶領結夏



▲果廣法師受邀至印度擔任聯合結夏的住持尼，為各國尼眾說戒。(釋常齋 攝)

副住持果廣法師說戒、帶領默照禪七 上百位各國尼眾齊聚精進

【釋常華／印度報導】七月二十六日，六十三位比丘尼及六十五位沙彌尼，分別從臺灣、美國、紐西蘭、越南、尼泊爾、不丹等八個國家，風塵僕僕抵達印度舍衛城佛教文化中心（The Great Shrawasti Buddhist Culture Center），準備參加從七月二十八日展開、為期六週的「國際大乘比丘尼聯合結夏」。副住持果廣法師受邀請擔任聯合結夏的住持尼，除了開堂說戒，也帶領一場默照禪七並講說「十牛圖」，分享漢傳禪法的精要，東初禪寺監院常華法師、常齋法師也一同前往參與。

此次活動為首度的尼眾聯合結夏，緣起於二〇一八年，藏傳噶舉派尼瑪卓瑪法師（Ven. Konchog Nyima Drohna）發函，邀請法鼓山參與由直貢澈贊法王發起的聯合結夏及策畫。包括香光尼寺住持悟因長老、臺大教授恆清法師、美國舍衛精舍住持圖丹卻准長老（Ven. Thubten Chodron）的團隊皆參與其中。原訂於二〇二〇年夏天舉行，後因疫情及諸多因素延後至今。聯合結夏依佛制儀式展開，八月一日上午，大眾先行腳至佛說法台，此地相傳為大愛道比丘尼第一次率五百女眾祈求出家之地，因此各傳承尼眾齊聚，在此唱誦讚佛、供養，意義非凡。

二日正式進入結夏。結夏課程分戒、定、慧三部分，第一部分說戒，除了由果廣法師、丹卻法師（Ven. Thubten Dancheb）現場主講，同時也播放悟因長老、圖丹卻准長老尼的錄影開示，並進行英語、藏語、不丹語、越南語的翻譯。翻譯過程冗長，但大眾皆耐心等待，求法之心強烈，尤其是藏傳尼眾，非常珍惜這個身分及聽戒因緣。

結夏期間，每天都有交流互動的時段，來自不同傳承、不同國度的法師們，輪流分享自己的修學歷程、所屬寺院的運作以及修行、學習的項目，過程相當精彩，極具啟發性。其中，來自不丹的法師提到去年（二〇二二）首度傳具足戒，好幾位藏傳法師和常齋法師則介紹聖嚴師父的一生，創建東初禪寺、法鼓山的歷程，以及法鼓山的禪法及師父指導的修學架構。八月二十三日展開的兩場禪七，屬於定學。第一場由卓瑪法師帶領，指導澈贊法王設計的安般念（Anapanasati）課程，第二場則由果廣法師主持默照禪七。第三部分是修慧，自九月八日起，各組將分享這次的所學所聞，並進行懺悔、自恣儀式。最後由澈贊法王親自主持圓滿儀式，為這次的結夏畫下句點。

【本刊訊】八月四日傍晚，卡努颶風外圍環流挾帶豪雨引發土石流重創南投縣仁愛鄉，法鼓山慈善基金會於第一時間緊急採購物資，七日一早，把握道路搶通之機，將物資送進仁愛鄉，捐助家庭。八日，秘書長常順法師帶領專職前往都達村、春陽村、精英村及德鹿谷村關懷，並致贈慰問金給受災戶。

常順法師表示，慈基會受災戶年久樹人獎助學金和急難救助，長期與仁愛鄉的學校、部落、社區密切聯繫。四日晚間得知都達國小校長余秀英、賽德克青年會理事長古玉峰到埔里尋求協助，隨即啟動緊急救援，採購物資並討論支援事宜。七日下午，第二批民生物資抵達埔里德華寺，寺院管理副都監果理法師、常順法師、德華寺副都監常庵法師，帶領大

眾誦念觀音菩薩聖號祈福，祝願山區順利通車，物資及時送至災區民眾手中。果理法師表示，方丈和尚果暉法師非常關心風災災情，而慈基會積極整合各項資源，讓僧團隨時掌握當前發生的狀況，能夠適時關心和參與救災。代表都達部落與都達村長余秀英校長，感謝法鼓山從第一時間就全力協助，讓部落的家人暫時得到安頓，也感念社會大眾對部落的關心與愛護。

八日，常順法師與專職前往仁愛鄉部落，慰問受災戶與獎助學金受助家庭，並發放物資、災難慰問金予受災民眾，同時與部落及救災支援團體交流，了解後續重建與資源需求。由於受災地區急需儲水設備，加上交通中斷，農作物無法運出，十一、十二日，慈基會訂購一百零七個一噸的波力儲水桶，捐贈都達村、精英村及南豐村的受災戶，並購買部落生產的高麗菜，協助解決最迫切的用水與生計問題。

獲悉南豐村災情嚴重，慈基會會長柯瑤碧、王瓊珠也於八月十四日與常順法師一同前往南豐村勸災，致贈慰問金給受災嚴重的家戶，鼓勵民眾勇敢面對困難。慈基會持續關注山區部落的教育、長照需求，已陸續與學校、社區連繫，將提供獎助學金、年節關懷等資源，持續陪伴部落民眾走過家園重建之路。

【釋常護／波蘭報導】一年一度的波蘭禪三十，七月二十日在華沙藝術學院展開，由聖嚴師父法子總持法鼓山七、常護法師擔任總護，共有來自英國、法國、瑞士、葡萄牙、克羅埃西亞、美國、加拿大、澳洲、馬來西亞等十三國、四十三位禪眾參加，男女比例各半，且有年輕化趨勢，更首次出現法籍非裔禪眾，足見長年在歐洲深耕漢傳禪法的成果，讓人歡喜。

法鼓文理學院參與 2023 世界宗教會議

【本刊訊】八月十四日至十八日，法鼓文理學院佛教學系系主任鄧偉仁教授，應邀參加於美國芝加哥舉行的「二〇二三年世界宗教會議」（Parliament of World Religions），並發表二場演說。一八九三年，「世界宗教會議」成立於芝加哥的世界宗教博覽會，宗旨在促進世界宗教交流、人類福祉及世界和平，希望建立全球性的宗教對話與合作。回應全球現代化所帶來的身份、社會、生態與環境問題，「世界宗教會議」從一九八九年開始每四年舉辦一場宗教大會，不僅活動規模愈來愈大，參與的族群和年齡層也愈來愈多元，今年有超過上百個宗教團體，與會人士超過七千人。今年宗教交流的形式包括：宗教儀式與文化的展

法鼓山援助卡努風災 進入南投仁愛鄉發送物資 關懷受災戶 持續支援需求

【本刊訊】八月四日傍晚，卡努颶風外圍環流挾帶豪雨引發土石流重創南投縣仁愛鄉，法鼓山慈善基金會於第一時間緊急採購物資，七日一早，把握道路搶通之機，將物資送進仁愛鄉，捐助家庭。八日，秘書長常順法師帶領專職前往都達村、春陽村、精英村及德鹿谷村關懷，並致贈慰問金給受災戶。

漢傳禪法扎根歐洲 繼程法師帶領波蘭禪三十

【釋常護／波蘭報導】一年一度的波蘭禪三十，七月二十日在華沙藝術學院展開，由聖嚴師父法子總持法鼓山七、常護法師擔任總護，共有來自英國、法國、瑞士、葡萄牙、克羅埃西亞、美國、加拿大、澳洲、馬來西亞等十三國、四十三位禪眾參加，男女比例各半，且有年輕化趨勢，更首次出現法籍非裔禪眾，足見長年在歐洲深耕漢傳禪法的成果，讓人歡喜。

法鼓雜誌 APP 歡迎下載

法鼓山 大悲心 水陸法會 2023/11/25-12/2

挹注數位資源 偏鄉兒少展現學習成果

【林雅櫻／臺南報導】八月二十三日上午，法鼓山慈善基金會於臺南生活美學館舉辦「社區圖書發表會暨頒獎典禮」，僑團都監常遠法師、臺南分院院常遠法師、慈基會會長柯瑤碧、臺南社會局長盧禹璵、嘉義縣社會局長翁榮榮、彰化縣社會處督導梁鴻泉，與近五百位嘉賓蒞臨現場，為來自七個縣市、一百七十四位圖書營學員帶來祝詞。社區圖書發表會起於疫情時期，法鼓山為了照顧偏鄉學童，縮短城鄉數位學習差距，由慈基會提供平板電腦、教材與師資，推動「數位學習教育發展服務方案」，除獲得「傑出創意獎」的《魔法阿媽的肥皂冒險》，是蘇婉嬪、蘇詒恩姊妹的首部動畫作品，她們將阿媽擅長的手工藝改編成故事，肥皂不僅是臺南將軍區的特產之一，也是阿媽一手拉扯她們長大的美好回憶。

退居方丈關懷 澳洲 東南亞 送上清涼祝福

7、8 月份，退居方丈果東法師代表方丈和尚果暉法師，前往澳洲雪梨、泰國、新加坡、馬來西亞，展開闊別許久的關懷，主持皈依典禮、弘講生活佛法，為信眾帶來「福慧自在」的清涼與祝福。◎編輯室



▲退居方丈關懷新加坡悅眾和義工，以及重新成立的新加坡法青會。(曾錦祥攝)

雪梨分會 分享禪法心平安

七月底，來到雪梨分會關懷的退居方丈果東法師，二十九日於多爾蒂社區活動中心 (Auditorium Dougherty Community Centre) 進行「福慧自在」講座，並為九位信眾主持皈依典禮，多位臺灣僑界人士也與會聽講，現場座無虛席。

退居方丈談到「福慧自在」的實踐方針，就是「修福修慧，大家平安健康；六度萬行，人人身心自在。」還說了一個小故事：有人對禪師說：「請幫我解脫！」禪師問：「誰綁了你？」那人要求清淨，禪師再問：「誰垢了你？」

「這都是起心動念的束縛，真正的福報是有願力、有意願、有能力去關懷別人；真正的智慧是放大自己，發願成就大眾。」退居方丈說明「福慧自在」不是沒有逆境，而是碰到各種困難，心都能保持平靜安定，做好心靈環保。

一位聽眾提問表示，自己的好朋友已是癌症末期，而且在現場，希望得到佛法開示。退居方丈給予祝福，分享可用禪修方法面對：身體放鬆、心量放大、目標與方向放遠，並鼓勵他念觀音菩薩或阿彌陀佛聖號，將煩惱轉為正念。聽了開示，他表示有了方法與信心去面對疾病。

馬來西亞道場 福慧雙修人自在

八月十七至二十日，退居方丈至馬來西亞亞庇道場，關懷榮譽董事、悅眾、福田班學員，出席新道場推介發布會。十九日晚上，為一百四十二位信眾授三皈依，並以「福慧好自在」為主題，與三百多位信眾分享福慧雙修的方法。

「我這邊沒有化妝品！退居方丈幽默地以美容的祕訣：「真誠笑容、心胸寬容。器度雍容、體諒包容。自在從容，自然美容」開場，接著以日常生活情境，帶入講座的主題，「小菩薩在拍照時，經常以『人比』的手勢示人，這是『福業』與『慧業』兩足尊的象徵。」

如何修福修慧？退居方丈分享方法與步驟是：「身體放鬆，心量放大，煩惱放下，承擔責任範圍放大，目標方向放遠。」肩負願力多種福田，代表著修福；在能力範圍內踏實行事，當成果不如預期時學會放下，則是修慧。

退居方丈叮嚀大眾，日常生活中要懷著一盡心盡力，隨緣努力。轉化壓力，成為助力。開發潛力，保持毅力。凝聚向心力，展現生命力。有願就有力，彼此共勉力」的信心，步上穩健踏實的修行之路，成為真正福慧雙修的人。



▲馬來西亞信眾受三皈依，僧團法師為新皈依弟子掛上佛牌祝福。(馬來西亞道場提供)

新加坡護法會 眾緣和合好緣亮

由泰國、新加坡兩地輔導法師常矩法師、青年院監院常植法師陪同，退居方丈八月九日至新加坡護法會，關懷上百位悅眾及義工，重新成立的新加坡法青會，也以活潑的佛曲為關懷活動揭開序幕。

召集人高德慧說明護法會的現況，未來十年的展望，退居方丈藉此期勉眾人，以「一心靈環保」的最高原則，一起學習以悲智和敬、和樂無諍來共處，同時分享聖嚴師父建立團體和諧的一行

事六要領」，勉勵眾人時時保持慚愧悔心，處處提起感恩報恩的願力。

十二日舉辦的「眾緣和合好緣亮」講座，一開場，退居方丈向共一堂的歷任正副召集人、資深護法信眾表達感恩，進而談到護法會成立至今，經歷各種順逆因緣，而開創出新氣象，正是「眾緣和合好緣亮」的展現。

退居方丈表示，種種因緣都是體驗、開展「本來面目」的契機，「人生不見得完美，我們當以盡責盡分『受報』的心態，接受現實的人生；學習觀音菩薩救苦救難、還願」的精神，來昇華我們生命的品質。鼓勵信眾學習轉念，未來即能充滿光明和希望。



▲退居方丈至春武里共修處關懷，當地信眾更堅定學佛的意願。(郭啟帆攝)

泰國護法會 學用「心五四」沒煩惱

八月一日，退居方丈從澳洲雪梨抵達泰國曼谷，隔日一早便前往離曼谷約八十公里的春武里(省)，關懷當地於二〇一九年成立的「春武里共修處」。三十多位當地感商及信眾，遠道而來，更加堅定學佛的信心。

五日下午，退居方丈於泰國護法會關懷悅眾和義工，提到自己於各地弘法時，常被關心是否有時差？他的答覆是：生理上或許有時差，心理上學習不受影響，「所謂的『時差』，是時時以佛法、禪法、心法，成就慈悲、智慧，修正身語意三業行為的偏差。」

開示中還分享許多「安心祝福語」，令眾人滿心歡喜。

六日上午，泰國護法會舉行祈福皈依典禮及關懷講座，退居方丈為二十位信眾授三皈依，同時叮嚀新皈依弟子常回道場參加活動、擔任義工，保持學佛的長遠心，接著以「根本沒煩惱」不煩人生」為題，分享如何過好不煩的人生。

退居方丈鼓勵眾人學習運用「心五四」，做為對治貪、瞋、癡、慢、疑、邪見等煩惱的方法，而直截了斷無明煩惱的方式，當以慚愧、懺悔做為修行，「但不要懊悔，因為懊悔是煩惱心。」

中區大事關懷 寶雲寺舉辦

助念團三十週年聯誼分享會 常哲法師勉勵持續修學觀音與淨土法門 共行普賢大願

【陳逸慧、王春主／臺中報導】助念團三十週年大事關懷聯誼分享會的列車，八月五日來到中區地區，近兩百位團員及義工與寺院管理師、助念團團長黃欣逸等齊聚寶雲寺，感恩三十載助念願力，凝聚願心，期許邁向未來三十年。

常哲法師開示「大事關懷，人間擺渡一時，說明大事關懷是千處祈求千處應的觀音法門，是阿彌陀佛的淨土法門，也是實踐『普賢十大願』的人間擺渡行。一切眾生都是未來佛，現在的菩薩。」法師以普賢十大願勉眾人「禮敬諸佛」，從大事關懷的教育裡，常隨佛學，並能「普皆迴向」，讓家屬生起對佛法的信心，開啟心中寶山。

分享會上，果理法師、常哲法師、果雲法師為中區二十五位助念團三十年、二十五年的團員頒發感謝狀。歷任團長鄭文烈、顏金貞、李純如、黃欣逸則透過影片，分享助念團從草創至今，推廣大事關懷、關懷社會重大事件等歷程及甘苦。

五位資深悅眾也受邀上台分享。高齡九十三歲的唐家珪，分享曾在一天內從早到晚，從苑裡、埔里到虎尾，連續十二個小時助念不間斷；羅秀榮分享曾因往生者前持誦「觀世音菩薩」聖號，於是隨順家屬助念，卻不知如何劃板，幸好佛菩薩加持，心中浮現唱腔，圓滿助念。

彰化悅眾朱淑嬌分享曾在公司會議室，連結法鼓山大事關懷影音，帶著同事一起為往生同事誦念《阿彌陀經》。

小組分享及 Q & A 時，現場熱烈討論並提問，常哲法師一一回應說明，叮嚀眾人先向家屬做好佛事說明，善巧溝通。聆聽《利人利己的助念關懷》影片開示後，更堅定師父所說「法鼓山的大事關懷教育，是以關懷完成教育的功能」，透過助念一接引家屬成為三寶弟子，讓利人利己的助念關懷持續傳承。

「助念是當義工最好的入手處，以發自內心的關懷，來長養慈悲與智慧。」黃彬德、張瑞玲夫婦參與助念十五年，發願繼續做下去，落實佛法關懷。



▲退居方丈與雪梨信眾在戶外舉辦聯誼關懷，分享佛法，體驗助念禪。(雪梨分會提供)

從放鬆開始 教師禪七體會默照禪



教師聯誼會主辦的教師禪七，八月十二至十九日於台南寺展開，演本法師擔任總護法師，共有全臺各級學校九十五位教師參加。這次禪七以默照禪為主，第一天聆聽聖嚴師父影片開示，直接點出禪修就是「放鬆」(後退)，從日常的忙碌中後退一步，重新整理。默照的精神即是面對外境了然於心，但不受影響，練習的方法，便是從放鬆開始。

七天活動的內容包括：師父影片開示、動禪、拜佛、打坐、早晚課、出坡。由於台南寺環境空闊清幽，清晨時分，總護法師將第一支香安排到戶外練習八式動禪及禪坐，學員們身心與大自然融為一體，方法的運用更為得力。

心得分享時，學員們表示充滿了感恩與法喜，對於台南寺為身心帶來放鬆，進而獲得心靈洗滌，感受深刻。而師父開示則像一盞明燈，清楚指引修行方向，讓人深刻體會「不觸事而知，不對照而照」的默照精神，回到生活中，多了一份清楚與安定。

(文／鐘美鳳、圖／教聯會提供)

傳燈院義工成長營 用禪法實踐菩薩行

【本刊訊】七月二十三日，傳燈院於北投雲來別苑舉辦「義工成長營」，上午由監院常乘法師帶領領念佛號，下午進行主題課程。法師期許九十位與會學員出坡時，用禪法收攝身心；收坡後，面帶微笑回到日常生活，實踐他的菩薩行。

透過聖嚴師父的開示影片，學員們認識「念佛禪」的基本方法和態度。師父開示口在念佛時，耳聽大眾念佛時，耳聽大眾念佛時，身配念佛時，身配念佛時，口念佛時，口念佛時，心念佛時，心念佛時，全身心念佛。觀念時，身體配合腳步，口念佛時，止靜後不出聲，心裡默念佛號。任何時間、任何地方，處處時時心中都是佛號，聽任何聲音，都是念佛聲。

而在禪堂主果醒法師的開示影片中，則教導坐念和繞念「跳字換氣」的技巧。常乘法師進一步分享念佛時的輕、重音，以及三種不同的轉音方式，並提醒學員張開眼睛，念佛才會更清楚。法師實地帶領眾人體驗念佛禪，現場也融入和諧的念佛聲中。

進行主題課程時，演法法師鼓勵學員生起大悲心，從成長自我著力。工作上學習補位，與人和諧相處，不忘傳承經驗。法師也提醒學員，面對是非對錯，不拿自己的鞋給別人穿；分享佛法時，不求好心切，要創造讓人主動親近的因緣。學習用善巧方便成就他人，以發起出離心和慈悲心為方向，才能利益眾生。

常乘法師為學員複習禪修的步驟，方法核心是「無貪、無瞋、無癡」，放鬆加上專注就是禪修。一天的成長營，義工們充滿法喜，紛紛表示遭遇煩惱時，會維持初發心，不畏艱難，繼續勇往直前。



▲各組義工分享出坡時遇到境界，自己的經驗與感受。(傳燈院提供)

中元孝親報恩 共修發願利眾生

全球信眾透過拜懺、念佛、地藏法會 迴向受災地區與十方世界平安



◀西方信眾參加溫哥華道場地藏法會，透過英譯本，虔敬跟隨大眾誦讀。(溫哥華道場提供)

▶農禪寺梁皇寶懺法會第一天，方丈和尚勉勵大眾發願消除三障，同時分享消除煩惱的方法。(李東陽攝)



▶中部信眾於寶雲寺禮拜地藏懺，發願學習地藏菩薩的大願與大孝。(林文勇攝)

【本刊訊】以孝親報恩、虔敬共修的功德，迴向先亡眷屬和法界眾生，為全球受災受難的民眾祈福祝禱。八月起，法鼓山海內外各分寺院、道場陸續建中元報恩法會，各地信眾透過拜懺、念佛、地藏法會等共修佛事，一同在教孝月精進修行，與眾生分享佛法利益。

鼓勵大眾學習地藏菩薩的大願大孝，北投中華佛教文化館於八月四日至六日，舉行中元孝親報恩地藏法會，並於圓滿日啟建瑜珈焰口法會，方丈和尚果輝法師到場帶領信眾為南投災區祝禱迴向，祈願受災民眾一切平安，及早恢復正常的生活。

臺中寶雲寺於十八至二十日舉行地藏法會，中部信眾跟隨法師禮拜地藏懺、恭誦《地藏經》，主法常空法師開示「懺悔則安樂，心就能平安，在受苦受難的時候，便能心平氣和，不覺得苦」，並分享聖嚴師父當年閉關時，一開始即先拜懺，身心安定後，所處環境也就沒有障礙。

臺南分院於十九至二十日啟建「慈悲三昧水懺暨三時繫念法會」，近九百位信眾踴躍參與，雲集寺、嘉義分會與虎尾共修處等信眾，則透過連線同步共修，祝禱十方法界眾生，永離茫茫苦海。

睽違四年，農禪寺自二十日起，再度恢復實體共修《梁皇寶懺》，蘭陽分院也同步連線參與。「經過三年疫情，能夠來修行，更顯殊勝難得。」法會第一天，方丈和尚到場開示，勉勵大眾發願消除業障、報障、煩惱障等三障，同時分享消除煩惱的方法。法會唱誦時，隨文觀想，如聞佛說，並願代一切眾生禮佛懺悔，重要的是，隨時隨地對念頭保持清楚。

方丈和尚表示，我們的心像一頭到處攀緣吃草的牛，訓練「心牛」的方式，可以將當下的念頭專注在佛號上，「念佛時要清楚，不要東想西想，修行功德才不會被稀釋。」修行如跑長途馬拉松，方丈和尚勉勵大眾要有耐心和恆心，方能細水長流，讓「心牛」愈來愈聽話。

海外的馬來西亞道場、舊金山道場分別於五日、十二日舉辦兩天的慈悲三昧水懺法會；溫哥華道場則於十二、十三日，舉行地藏法會暨慈悲三昧水懺，由正在當地弘法的果光法師主法。法師說明，懺悔法門涵括了戒定慧三學，與師父教導的「四它」相應，同時也是自我認識、肯定、成長、消融的過程。就讀英屬哥倫比亞大學的西方青年 David 全程參加法會，透過翻譯聆聽佛法開示，對於法師所說覺得生動有趣，也表示信服。



▲信眾於中華佛教文化館的瑜珈焰口法會中，隨著主法常乘法師禮敬諸佛菩薩。(張麗鐘攝)



▲參加北美「親子夏令營」的大、小朋友，在象岡道場的大自然中一起體驗禪悅。(東初禪寺提供)

北美親子營 在象岡體驗禪悅

【紐約訊】由北美護法會和東初禪寺合辦、每年一度的「親子夏令營」，八月二日至六日在象岡道場展開，北美各地七十位大、小朋友，在後疫情時代，和法師、老師、義工們一起從心出發，在如同人間淨土的象岡，細細體驗禪悅。

今年的親子營分為成人、青少年、兒童三組。成人組的課程，由象岡道場監院常源法師主講《金剛經》於日常生活的妙用；法鼓文理學院辜瑋瑜副教授帶領學員透視心結，「一睹一我」的種種生死；攝影及瑜珈課，分別由吳海韻、萬勇老師擔任。象岡道場住持果元法師引導禪林禪時，談到觀音菩薩聞聲救人，能夠一心聆聽悲聲，感受聲音，也就是在學習觀音同體大悲的修行方法。有學員表示，透過法師引導，第一次感受聲音不在身體之外，體驗有別於平日的聲音，以及聲音和身體間的關係。

青少年組由曾經來美留學的僧大學僧寬融法師、社會學家萊斯特 (Lester Anstis) 教授、腦神經科學家凱西 (Kasey Andrus) 一起引領青少年學員，踏進獨立思考及思辨之旅。孩童組則由學僧演法法師與楊朝暉、萬勇、劉東等老師帶領，結合動靜兼具的禪藝活動，提昇小朋友的專注力。

東初禪寺表示，感恩這次親子營團隊摩宜煇、張翔晴老師精細籌備，令營隊流程順暢；也感恩親子營期間的好天氣，讓各組學員舒坦融入大自然；更感恩香積組義工們晝夜投入，以別出心裁的素食，接引眾人透過味覺直接品味禪悅之美。一位首度參加的成人組學員表示，香積組的用心打破了他對素食的觀感，讓他未來也願意選擇吃素。

馬來西亞道場 打造都市心靈綠洲

於沙阿南籌建新道場 邀請大眾共同成就一方新淨土

【羅志豪／馬來西亞報導】八月十八日上午，馬來西亞道場舉行「都市中的心靈綠洲」新道場建設推展發布會，正式公布新道場的建設計畫與展望。退居方丈果東法師、馬來西亞佛教總會會長楊桂榮、馬來西亞佛教發展基金會董事戴來展，以及教界護法大德、建設團隊、各佛教團體領袖代表，都一同分享法鼓山在馬來西亞穩定發展的弘化歷程。

發布會上，退居方丈、監院常漢法師與多位嘉賓共同為新道場建築模型揭幕，同時啟動一千元「建設募款專案」。

多年來，新道場經由當地教界前輩和護法大德協助，終獲政府核准，於雪蘭莪州沙阿南 (Kuala Damansara) 新區，占地約半英畝的宗教地啟建，預計於二〇二七年竣工。

「這個嶄新的道場，在事相上是給予大眾方便，哪裡不是道場？」退居方丈勉勵開示，家中也可以成為我們的道場，佛法與禪法不只存在於特定地點，重要的是融入我們的日常生活。「學佛的關鍵在於人與人之間的和諧相處。這種和諧不只體現在人際關係的維持，還包括了與自然環境的融洽共生，以及與宇宙的融合一體。」

「在人心迷茫的時代，實現內心的平靜與安寧，迫切需要心靈的建設。」明吉法師讚歎創辦聖嚴師父「心靈環保」理念的深刻內涵，呼籲大眾齊心響應和實踐。法師引用印順長老在《成佛之道》中所言：「禪處求歸依處，求之偏十方；究竟歸依處，三寶最吉祥。」一期許新道場成為一處發光發熱的弘法據點，為馬來西亞的宗教和諧、種族和陸持續注入活力。

新道場樓高五層，地下一層，是一座完善且多元化的建築，離捷運站僅三百公尺，交通便利。



▶退居方丈(右三)、明吉法師(左三)、常漢法師(左二)、楊桂榮(右二)、戴來展(右一)及馬來西亞護法會召集人戴淑媛(左一)共同為新道場建築模型揭幕。(馬來西亞道場提供)

深入紫雲寺 陳清香細說殿堂藝術

【蔡宜蓉／高雄報導】近七十年歷史的紫雲寺，為南臺灣佛教信仰重鎮，為使信眾追本溯源，深入了解寺院，七月三十日邀請法鼓文理學院教授陳清香，以「紫雲寺創建歷史與殿堂藝術」為題，帶領近一百五十位信眾回顧歷史，遨遊寺院建築之美。

紫雲寺位於澄清湖畔，開山住持演禪長老尼為天臺宗高僧斌宗上人弟子，因而有「南天臺紫雲寺」之名。二〇〇一年，演禪長老尼鑑於自身及第二任住持淨圓法師年事已高，為使正法永繼，力邀創辦聖嚴師父承接法務。二〇〇三年師父接第三任住持，引領社會大眾持續建設人間淨土。

陳清香教授表示，紫雲寺外觀有兩大特色，一為尊重原有建築，保留鮮豔的澄紅色琉璃屋瓦；其次是以二十四根白石立柱，鑲上《金剛經》的名句「應無所住，而生其心」做為三門。

紫雲寺的舊大殿、新大殿融合創新與傳承，各有特點。陳清香教授指出，舊大殿前、後庭的屋頂，分別採應龍頂、歇山頂設計，象徵尊貴。內部天花板採方格藻井的北方建築設計，為臺灣少見。殿內供奉三寶佛、文殊菩薩、普賢菩薩、韋陀菩薩及伽藍尊者的精雕彩繪「佛誕故事」與「初轉法輪」，珍貴少見。

新大殿為五樓挑高、採八柱七間設計，屬正方形佛殿建築。大殿內部的天花板採新藻井布局，與舊大殿相呼應。正廳外牆上角為法鼓山山徽，極具代表性。大殿的釋迦牟尼佛像為銅鑄，形態展現威嚴、定、慧三無漏學，造型質樸莊嚴，視覺上極具威德力。

接待組義工蔡幸娟表示，了解紫雲寺的歷史淵源及建築特色，現在可以與人分享更多、更深入。擔任義工多年的何妍逸說，聽了演講才發現紫雲寺處處是寶，感恩多位發心長老、長老尼願力所成，她發願要積極接引更多人來挖寶。

果光法師分享 悲智願行的修行之路

【本刊訊】七、八月期間，法鼓山僧大副院長果光法師前往北美弘法。七月，先於美國西雅圖分會弘講「悲智願行的修行之路」，主持禪一；八月份前往溫哥華道場擔任中元法會主法，主持「話禪法精深研討」，帶領禪眾深入研討、體驗話禪禪，並主講「普賢願行願」——《普賢菩薩行願》講座。

七月二十九日，在西雅圖分會的佛法講座上，果光法師從「修行生活的關鍵」——「一修行瓶頸的超越」，如來家業的推動「三方面來進行分享。法師指出，我們很容易發現別人的不足，但能不能自我覺察，才是修行的關鍵。

「時時觀察身體的動作、鬆緊，以及在不同意境下的反應。」果光法師以聖嚴師父《日常生活的四念處觀》一文，與大眾分享如何在生活中培養自我覺察，當障礙修行的煩惱生起時，可以運用止觀的方法，練習不自尋煩惱，也能以因緣觀來消融。

八月十九日於溫哥華道場「普賢願行願」——《普賢菩薩行願》講座。有八十二位信眾前來聆聽。法師引領大眾齊誦《普賢菩薩行願讚》十大願，說明大行與大願，其修行核心就是「悲、智、願、行」，依佛法教示，發起上求佛道、下化眾生的心願，並以行菩薩道來實踐，勉勵大眾學習普賢菩薩「以願導行，以行踐願」。

「如何成佛道？菩提心為先，何謂菩提心？利他為第一。」聖嚴師父如此教誡，然而一發願不易，持久更難，監院常悟法師代大眾向果光法師請教解決之道。

果光法師認為，菩薩道上除了需要善知識同行共學，也要常去感受祖師大德的願心與願行，從中找到力量。法師更以溫哥華道場從一九九四年草創至今，近三十年來堅持在道場精進、奉獻的信眾為榜樣，表示他們的行誼，正是可以學習的對象。

僧大自覺工作坊 | 引導青年啟動生命自覺 探索究竟之道

跨海馬來西亞舉辦



▲僧大生命自覺營於馬來西亞道場舉辦，近五十位學員一起探索生命究竟的方向。(僧伽大學提供)

【本刊訊】七月二十三、三十日，法鼓山僧伽大學主辦、馬來西亞佛教育年總會協辦的「自覺工作坊」，於馬來西亞道場舉行。一連兩個週日的工作坊，由僧大女眾學務長常格法師、演印法師、學僧演三法師，一起帶領近五十位馬來西亞國內外學員，探索自覺的人生。課程首先引導學員寫下「My Time Zone」，從檢視自己一天的作息當中，窺見生命的縮影。透過書寫、

反思、討論分享，多位學員赫然覺察到自己花在陪伴父母、孩子或家人的時間比自己預想的少很多，看似簡單的遊戲，自覺的種子已然漸漸發芽。在聆聽聖嚴師父教誨弟子們的無盡身教之後，常格法師以「人身難得」為起點，帶領學員思考如何善用這一份福報？法師認為，若能把握每件事都當作是修行，時常練習著不當下下的因緣對立，並善觀此時此刻還能如何加上善的因緣，或許在每個因緣之中，比較能在當下廣結善緣、廣種福田。

法師進一步說明五蘊如何運作，引導學員覺察身心變化，看見心的慣性反應，以及如何運用修行方法來調和自己的身心，期勉學員書寫「發生、發現、發展」日記，記錄生活事件中，自己的想法、心情、生理、行為的變化，作為自我覺察的起點。

三十日的課程，法師們繼續以生活實例，引導學員探索生命的究竟。常格法師強調自我覺察與實踐佛法的重要，鼓勵學員找到調和情緒的方法，讓自己的行為與福慧相應，讓佛法在生命中發揮功能。

「當生活突如其來發生變化，該如何應對？生命中最難生變化的東西是什麼？若生命即將結束，最後一通電話最想打給誰？」工作坊也透過電影《假如貓從世界上消失了》，引導學員理解生活並非理所當然，省思身邊的每個人、每件事、每一物對自己的意義，進一步探索生命的方向。

活動最後，演印法師和演三法師分享自己的生命故事，以及出家路上，如何如實地面對自己的不足，肯定團體生活有助消融自我。一愈例行的事，愈能覺察自己身心狀況。一演印法師提到，因為能覺察事情發生的因緣因果，反而覺得例行的事務中充滿趣味。

自覺工作坊雖已告一段落，但自覺的功課仍持續進行，常格法師鼓勵有意願體驗，並學習出家生活的學員，能於明年暑假回到總本山，參加為期八天的生命自覺營，繼續走向生命究竟的覺悟之旅。

成立漢傳禪學研究中心 凸顯興學主軸

◎陳定銘 (法鼓文理學院院長)

在校長的辦學藍圖
在法鼓大學創校之初，創辦人聖嚴師父便提出「以漢傳佛教為興學主軸」。師父指出漢傳佛教的特色，一是將原本艱澀難懂的佛學名相，轉化為現代人可接受明白的語詞，融入一般人的生活之中；其次，將漢傳佛教之中的中觀、唯識、如來藏、禪淨等宗派，融會貫通，並為傳承漢傳佛法的兩大特色。

外，今年九月，學校也將舉辦共議營，針對漢傳佛教的特色與實踐提出討論，預計明年八月一日，正式成立「漢傳禪學研究中心」。

一個研究中心的成立，通常象徵該校的辦學特色，因此漢傳禪學研究中心未來所帶動的，不只是佛教學系，而是文理學院整體的教研方向。主要會從兩個面向著手：其一，是跨領域的整合。雖然研究中心名為「漢傳禪學」，但並不局限於傳統禪修的文獻或理論，而是從跨宗派的角度來談中華佛法鼓宗——其形成的背景、基礎、特色，與傳統的漢傳佛法有何異同，將聖嚴師父的禪法放在一個更大的學術脈絡下，和各禪修傳統對話，藉此

累積學術研究能量。其次，是禪法的社會應用。未來學校將與法鼓山僧團密切合作，在學術研究的基礎上來研設課程或設計活動，針對不同族群的需要，量身訂做專屬的禪修體驗與課程。有別於一般的禪七，該課程會著重壓力調適、心理健康、生命關懷等面向。現階段推廣教育中心和法鼓山人文社會基金會合作的一「幸福企業體體驗營」就是一個新的嘗試，未來會由禪學研究中心來運作、推廣。

透過教案研發、活動推廣，並針對合作單位進行深度訪談、量表分析等，累積實踐經驗，這本身就是一個學術研究的過程，讓教學、研究與實踐能環環相扣、相輔相成。我們期望漢傳禪學研究中心的成立，能實現聖嚴師父的期許，引領文理學院邁向下一個里程碑。

實踐環保 改造老屋再現風采



▲社大木工班與咖啡班聯合成果展，展現藝術、環保與文化傳承，營造群長到場關懷、踴躍。(法鼓山社大提供)

【吳昱慧／新北報導】金山區一間修復的老屋中，飄散出木頭與咖啡的香氣。八月五日，結合藝術家阿古斯(Agnes)記錄老屋改造過程的影像故事，法鼓山社大木工班與咖啡班聯合成果展，別具藝術與工藝之美。現場包括社大師生、義工近百人，社大校長曾濟群也到場關懷、勉勵。

成果展由社大木工班老師何俊賢、融合老屋改造與循環經濟的理念設計課程，搭配王欽惠老師四十餘年的木工技藝，

帶領木工班學員將廢棄的材料重新加工利用，做成傢俱，為老屋注入新的生命，現場也展出學員優美的木工作品，展現了對木工藝術的熱愛與堅持。學員李成德表示：「只上一期不夠，希望社大能繼續開設木工課程，傳承這門寶貴的技藝。」

在咖啡班成果展中，由廖中賜老師與學員們於現場沖泡出美味的咖啡，提供來賓品嚐，在老屋、藝術與木工技藝的氛圍中，更添咖啡的魅力。廖中賜老師希望嘉賓與學員都能夠「喝得開心，煮得開心」，更期望這份樂趣能分享給家人朋友。

社大木工及咖啡班成果展，不僅展現了學員們學習的優秀成果，更展現對藝術、環保與文化傳承的熱愛。社大將繼續提供多元的課程，培養學員們融合藝術、環保與文化的創意與專業能力，歡迎對木工班及咖啡班有興趣的民眾，至法鼓山社大網站或FB洽詢報名。

法鼓文理學院 北美推廣生命教育

辜琮瑜副教授受邀分享禪學、舉辦生死工作坊



▲辜琮瑜老師受邀至法鼓山北美各道場舉辦工作坊，分享佛法。(溫哥華道場提供)

【本刊訊】法鼓文理學院生命教育學程副教授兼推廣教育中心主任辜琮瑜，七、八月份受邀至法鼓山北美道場舉辦系列講座與工作坊，訪問了加拿大溫哥華道場、美國舊金山、洛杉磯、象岡、東初禪寺，在炎熱的夏日中，為信眾帶來清涼的生命智慧。

七月十四日起，辜琮瑜老師先於溫哥華道場以「聖嚴法師思想與當代應用」為題，舉辦四場系列講座，內容緊扣聖嚴師父的禪學思想，探討如何以心靈環保化育生命，調伏情緒。辜老師請聽眾從「覺察」作為入手，用「止觀」的方法，「面對和接受」種種的煩惱，將師父的「四它」詮釋得更有生命力與溫度。「修行是長時間的身心鍛鍊，不可能一蹴而就。」辜老師提醒大眾，在尋訪安身立命的生命歷程中，離「小我」遠一點，向「大我」近一點，朝「無我」走一點，就是走在自利利他、自安安人的菩薩道。

二十至二十三日晚，於舊金山道場舉辦「善生、善終」系列課程，包括實體工作坊及四場線上講座。每天至少都有一百五十位以上來自全球各地的信眾，在現場與線上聆聽。辜老師以聖嚴師父的生命故事、最後一堂的生死課，深入闡釋師父立基於「真空妙有」精神上的四段歷程。隨後以禪宗祖師們如何看待臨終一念，解說佛法的生死觀，帶給大眾「面對生命、接受無常、處理死亡、放下身後」的豁達自在。

有別於講座與工作坊，二十九、三十日，洛杉磯道場邀請辜老師帶領「禪·工作坊」，藉由一哲學家咖啡館一活動形式，探索西方正念與禪修之異同，以及禪修的身心安頓之道，乃至出世間解脫及菩薩道的目的。

東初禪寺八月二至六日於象岡道場舉辦的「2023 Family Chan Camp 親子營」，也邀請辜老師分享關係、情緒與親子等課題。八日登機返台前，再與東初禪寺信眾分享聖嚴師父的生命故事，圓滿將近一個月的禪學、佛法療癒之旅。

永續視頻 Impact Next 8/18 上線!

Impact Next 為法鼓文理學院永續發展辦公室規畫的「永續發展倡議視頻」，邀請各領域專家分享永續議題的現況、挑戰、解方及倡議，議題多元且具知識性與溫度。8月18日起，每週五發布最新視頻，首集為施振榮主講「王道領導與永續」，方丈和尚果暉法師分享的「心靈環保與永續」將於9月15日上線，邀您一同來關注!

【頻道官網】
<https://www.youtube.com/@impactnext1500/videos>

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 481 期 9 月號

病得健康，病得安心

病，是無常給人最直接的衝擊：身體，需要面對、處理病的痛；心理，更需接受、放下心的苦。聖嚴師父口述「我的病」，提到



住院期間面臨許多的第一次，也遭遇種種不適，師父自述「我在欣賞痛」，但也曾「痛到想在地上打滾」，坦然面對、接受一切的心態，病得很健康，並以行動感染他人，病無遺憾。法鼓文理學院前副校長杜正民則透過「法的療癒」，檢視自己從生病、治療、復發到面對死亡的經歷和體會，在病中看見自己還執著什麼，學習如何放下。

生病就像人生的隨堂考，您如何應考？生病讓果昌法師、謝水庸、陳慧慈有機會直面生死，從中體驗無常，學習謙卑，並了解到：只要心安定、身自在，就能通過生病的考驗，鍛鍊成一位生命智者。

「牧牛心旅」在結夏禪十四中，常慧法師打破框架，不經意地走入了修行的另一番新天地，深感「回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。」以社運女將身分為人熟知的周聖心，為何格外重視教育？「人生 Podcast」她強調，教育現場不只在教室，街頭、社區、步道……不同場域皆能切身領受生命教育。(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

Being, Knowing, and Doing
From studying the self to forgetting the self
by Dr. Peter Lin
9/10 11am - 12:30pm (EST)
[English Sunday Dharma Talk]
(in-person + zoom)

Tea Words
9/10 with Dr. Rikki Asher
in-person at CMC
What are tea words? When Master Sheng Yen came to the US, he began teaching Chan meditation to Westerners. Classes took place in the Bronx Temple of Great Enlightenment. I was privileged to be in this class. Part of these gatherings were devoted to teaching us how to drink a cup of tea with awareness, while Shifu gave a Dharma talk. His focus was to compare the attitude one has to drinking tea, and the attitude one cultivates to practice, thus "tea words."

教師靜心 帶動校園安定

學習靜心與安定的力量，從校園做起。
八月份，法鼓文理學院與傳燈院合辦「二〇二三校園靜心師資培訓」研習課程，協助教師們提昇覺察能力，學習面對壓力的方法，創造共好的學習環境。

◎文／陳亭君·圖／李佳純

在時代價值觀衝突、憂鬱症年輕化的式，使老師和學生都能找到身心的教育方式。八月八日至十一日，法鼓文理學院、傳燈院攜手開設「校園靜心師資培訓」初階和進階研習，來自全臺一百二十位中小學教師於法鼓山上，同學習放鬆身心、紓解壓力的禪修方法，期望將所學帶回學校，協助學生提昇專注、自我覺察及調整情緒的能力。

這次培訓內容包括禪坐、立禪、吃飯禪、走路禪、動禪心法、靜心講座等課程。在禪堂監院常乘法師引導下，學員們專注呼吸出入，使心逐漸沉靜下來，並在禪悅境中，練習平等覺。一生活中，任何因緣背後都有眾人的努力和奉獻，我們需要常懷感恩。一常乘法師提點學員，觀察當下每個動作的生滅變化，讓自己的心安住在方法上。

法鼓山顧問、八式動禪推廣召集人陳武雄，除了帶領學員體驗動禪心法，還分享面對情境與情緒時，可運用「快樂四神湯」，也就是「接受當下所有環境條件」、「正面思考」、「一時感恩」、「找到安定身心方法」四個觀念的心法。他並以自身經驗為例，說明若能清楚覺知心念的起伏，便可協助學生體驗活在當下的信念，傳遞正面思考和感恩心。



▲藉由八式動禪，教師們在動態中培養觀察力。

以感恩心來體驗用齋的過程。晚間，法師還帶領學員至大殿聆聽叩鐘擊鼓。平日在教師、母親等角色中積累壓力的周佳君說，鐘聲莊嚴沉靜的力量，讓她身心頓時放鬆下來。

肯定禪修帶給學生的正面影響，北市吳興國小教師林潔潔分享，自己在校中利用午休前幾分鐘，帶著學生靜坐和數呼吸，「身體放鬆了，午休也有較佳的休息。」

第二次參加研習的彰化社頭國小教師張碧玲，感受到生命中許多道理，背後都有佛法。她表示，這次課程頗有收穫，有更多面向可以編入教案，例如：培養感恩心和無分別的平常心。一「原來的慣性動作，都可用上方法。」桃園上大國小教師許嘉慶表示，這次研習讓他體會到：「生活中隨時可以實踐禪的精神，不過「心」的訓練須不斷練習。」他期許自己以身教來影響學生。

記 2023 信行寺兒童營

無常便是日常

◎曹麗華

這一次相聚雖然短暫，卻令人難忘，感恩每一個彼此成就的因緣。

七月二十三日，信行寺「兒童心靈環保體驗營」展開小隊輔導訓練，隨著課程緊鑼密鼓地進行，中度颱風杜蘇芮也漸漸逼近臺灣，臺東首當其衝。基於安全考量，二十四日下午，不得不做出取消活動的決定。雖然颱風來襲，卻讓大家更切身體驗到「無常便是日常」。

這次的小隊輔導，都是來自全臺各地的大專菁英，學習表現、活動參與、積極認真又用心，臨場反應「能收能放」，也讓課程激盪出許多迴響。學務許慶貴說，這次工作人員是全全新組合，大家歸零再出發，在摸索中逐步到位，讓他非常感恩，「尤其六位參加過兒童營的小菩薩，回來當隊輔，更是感動不已。」

習接納、處理和放下，「感恩大家共同護持兒童營，希望未來繼續護持。」
「這次兒童營對我來說，是一次寶貴的經驗。」隊輔陳乃瑜分享，進入大殿時，繁雜的思緒，慢慢得到沉澱，感受呼吸的存在，這個幾乎被遺忘的本能，動靜兼具的禪修課，教她如何在生活中應用，更集中專注力，一心一意完成一件事。「雖然沒有小朋友加入，但從法師、義工和夥伴們身上，學到了不一樣的方法，彼此都結了好緣。」
僧大實習學僧寬永法師分享，自己印象最深的是，在忙於前置工作和撰寫教案的同時，值星們不斷地精神鼓勵：要相信自己、相信歷程、相信無限可能。「如此包容的態度，相信別人、接納所有因緣的心念，讓人感到放鬆與心安。」

二十五日隊輔們離營前，營主任果悅法師勉勵大家，學習用佛法平安快樂生活，也和大家相約，明年臺東再見！



▲教師們在禪坐中，體驗身心的放鬆與專注。



▲教師們透過托水鉢，練習收攝身心，覺察心的變化。

便當內有法鼓山理念

◎潘地昭

(新竹福田班外護)

來新竹精舍福田班當義工，緣於一通師姊的來電邀約，帶著隨喜的心，承擔了外護任務。從一開始的陌生到熟悉環境，經由法師的指導，以及遵循聖嚴師父的「四眾佛子共勉語」，使工作漸漸進入狀況。這段期間，因自己先天聽覺障礙，聆聽時會錯意、誤解意思，聆姊姊都會包容協助我完成工作，非常感謝他們的照顧。

在福田班學到平日未曾接觸的事物，尤其是上禪堂打便當，讓我深深有感動。法師說：菜要裝一樣多，因為眾生是平等的；菜色要擺整齊，莊嚴也帶著恭敬心。小小動作，卻有這麼深的涵義！讓我再次體會法鼓山的理念，深深落實我們的生活中，是日常修行的法門。感恩法鼓山提供這麼好的道場，讓我們在這裡種福、培福、惜福。

當了義工後，從服務大眾起步，再到服務大眾，每一次接觸，心中都有不同的感動和感動，願日後多利用時間，布施自己的精神與體力，常到道場學習，福慧雙修。

佛法，像呼吸般存在

◎許正寧

「禪悅的人生」課後有感——農禪寺班

這一場疫情，顛覆了許多我們原本的思維，也衝擊了社會上各種的行為模式。就在疫情接近尾聲的二月，一堂由許仁壽老師主講的「禪悅的人生」，讓我體驗到佛法與生命密不可分的關係。

雖然讀過了佛學班，但大部分的佛學名相，對我而言就像一顆一顆的石頭，散落在不同的角落，當面對境界的時候，這些石頭就從不同的地方冒出來，經歷疫情的洗禮，以及老師善巧地舉日常生活中的例子，就像混泥土一樣，將各個石頭緊密地結合在一起。這些名相不再只是知識，原來「惑、業、苦」是這樣來的，原來

來避之唯恐不及的「苦、集、滅、道」，竟然變得像呼吸般自然地存在。
許老師用「生活要快樂」、「生命有意義」、「生死皆自在」三個子題，深入淺出地帶大家從基礎的佛法知見，來面對生活當中的種種問題，告訴我們一切現象都是緣起，都是作不了主的，煩惱少了，自然就快樂了；從觀音法門中，學習自利利他，讓生命更有意義；在淨土法門中，認識四種淨土，旁徵博引生死的定義。
猶記初學佛時，每每聖嚴師父不在臺灣，生活中煩惱四起，明知脾氣不好要收斂，要有佛弟

子的樣子，仍然願力不敵業力。師父回國後，一場《楞嚴經》講座就讓當時不懂佛法的我，開開心心地步出農禪寺，滿滿的能量得以處理職場與家庭中各種狀況。師父說了什麼，不懂也記不住，但師父的攝受力，卻讓我體驗到佛法的不可思議。
現在雖有一點點佛法知見，煩惱仍是說來就來，要它走卻走不掉。這次疫情與課程的因緣，親炙許老師的行誼，讓我在第一次上課之後，再度想起多年前的這個體驗，這次也是開開心心地步出農禪寺，滿滿能量足以面對生活、生命與生死。感恩一切因緣成就。

「實踐唯識學」課後心得

當覺察成了習慣

◎王兆雄

一〇二〇年開始接觸法鼓山的課程，對於豐富門無量誓願學的態度，只要因緣具足，都會參與學習。因此，當在群組中看到「轉化心法」實踐唯識學，想起曾聽師姊說過：唯識就是佛教心理學。確認八次課程都可以配合上課，立馬馬手刀報名。

第一堂課，常林法師先幫我們打預防針，唯識學雖然名相眾多，但不用牽掛，重點是學到了唯識精義，要應用實踐在生活上。日後上課才體會，真的不需要太擔心，法師已將拗口的名相，做了有系統的歸類，所以在《八識規矩頌》每一頌的開始，法師都會解釋此頌的緣起、意義、業用，讓我們對這些名詞愈來愈熟悉。
記得上完「五位百法」的善心所及煩惱心所，課後作業是觀察每日的起心動念，與哪些心所相應。每天從早到晚如是覺察，一一核對相應心所，修正行為，雖不至於改頭換面，但可以感受真心淡了，煩惱少了，人生有

【中文週日佛學講座】

東初禪寺

東初禪寺

護國息災 《仁王護國般若波羅蜜經》概說

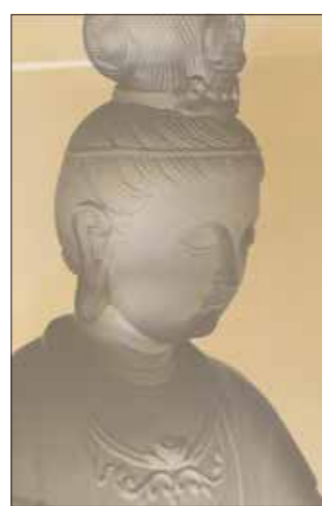
常動法師 主講

9/17 11am-12:30pm EST

9/17 Sunday (週日)

2:00~4:00Pm EST.

大悲懺法會 (in-person)



豁達淡泊 僧命圓滿

感念果靖法師

七月二十五日，僧團果靖法師安詳捨報。法師於一九九九年任農禪寺剃度，從專職到出家，二十多年來，做事認真踏實，以笑容鼓舞人、帶給大眾歡喜，是萬行菩薩的典範，而法師宏亮的梵唄聲，也永留大眾心中。

◎文／釋果賢·圖／李東陽、本刊資料



提到果靖法師，大家總是想到他爽朗的笑容、宏亮的唱誦、隨緣自在的個性。他是僧團的「最後一果」，從他這屆之後，出家家的便是一輩一輩的法師了。出家的法師，是法鼓山的專職。很多人記得，安和分院曾有一位笑聲爽朗、做事用心、性格真率的專職——文香菩薩。兩年後，這位給人歡喜的菩薩來到農禪寺出家了，法名「果靖」。由於和中華佛研所所長果鏡法師同音，因此我們都稱他「小果靖法師」。

樂天老實 生活節儉又環保

來到農禪寺的小果靖法師，也帶來了他的樂天、直率與老實。當年修行生活嚴肅拘謹，老法師們偶爾會說：「笑小聲一點！」其實，我們多麼隨喜他的坦然、自在與放鬆。我和他差兩屆，相處不多，但點點滴滴的日常影像，卻讓我難以忘懷。

洗衣時，我們一般就是搓揉揉揉，法師卻認真地用牙刷，將衣服的每一角來回刷個幾回，接著把洗衣板、洗衣盆、洗衣槽都全部刷過，即使滿身大汗，也要做個徹底。我們每天用的牙膏，法師總是擠到不能再擠，然後再剪開，「存留在管內的牙膏，還可用很多天！」他說。

每當烈日當空，農禪寺的水池旁，便可見到法師頂著太陽、汗流浹背，忙著灑掃團、曬方墊。執行過程中，充滿了樂趣與笑聲。看他做事，很是享受，還有一種無以名之的感動。

隨緣奉獻 用心成就小環節

某天早齋，布達了法師生病的訊息，聽了令人非常不捨。他仍以一貫的開朗樂觀，勇敢面對病痛。他選擇獨自住到荷花田旁的如意寮，我曾問他：「一個人住能自理嗎？搬回二樓，大家一起照顧您吧！」然而，他怕大家看到化療後的身體反應，會不捨，所以不麻煩僧團大眾，一切自行處理。

治療告一段落後，法師隨即領執，陸續承擔了殿堂法務、知客、師父秘書助理等，僧團安排他去哪裡，他就去。他相信執事是「龍天賦予、僧團派任」，只要在僧團，到哪裡都可以奉獻！

二〇〇五年，隨著法鼓山落成啟用，法師的爽朗笑聲來到了山上。從百丈院、女寮寮元，到弘化院活動室，最忙碌的除夕撞鐘、水陸法會、菩薩戒等期間，法師本著放下自我、全心投入的態度，遇事不忙、不怕難，

成就了諸多不凡事功。法師在百丈院的住宿組時，為解決空間不足的問題，發想用帳篷替代床位，現已成為信眾、義工最喜歡的選擇。水陸法會報到耗時、信眾久等，他和義工們開發QR Code掃描系統，大幅縮短報到時間。法鼓山許多為人稱道的作業流程，背後都有法師的用心成就。

到極樂世界 幫忙僧大招生

兩年前，法師再度病了。這段期間，我們鮮少有因緣相遇，聽到的消息，都是他自立自強、盡量不麻煩師兄弟……在僧團二十多年的他，少年便立志出家，不畏艱難，花了三年與家人溝通。他在法鼓山最忙碌的開山階段出家，一路走來，但求心中沒有敵人、不貼人標籤，與人相處如有摩擦，過了也就放下了。

如今，法師爽朗的笑聲，傳往了佛國淨土。感恩今生能在師父座下，與他同結師兄弟之緣，相信我們都是發了相同的願，來生要繼續做師父的弟子。因此，僧大副院長常寬法師請他幫忙招生，到極樂世界後，邀請諸大善知識還入娑婆，報考法鼓山僧伽大學，一起再來世間，建設人間淨土。



有所求 修行的基礎

◎果暉法師



·問：佛寺常鼓勵寫消災祈福牌，或點光明燈守護健康，這是佛教的傳統嗎？如何理解這個行為？

·答：不論是寫牌位或點燈，都是護持三寶、做弘法利生的事業，一定有其功德，因為本身有這個祝福的念頭，就是一念的善心。

《金剛經》鼓勵我們做無相布施；其實，即便有所求，也沒有關係，心誠則靈。聖嚴師父曾提出「念觀音、求觀音、學觀音、做觀音」四個層次，在有所求的階段，因為有所求，所以願意念觀音，常常念觀音，煩惱心會少一些，心也就不夠安定，如果能念到一心不亂，更為殊勝。此外，點燈、布施、迴向給需要幫助的眾生，這些種種也是在去除我執，與修行相應，所以不要小看「有所求」的階段，它是修行的基礎。

·問：平常有在做功課，也參加佛七、禪七等精進共修，但似乎沒什麼效果？

·答：可以先反問自己，參加法會或精進修行，目的是什麼？參加有用？這是主觀的判斷。以考試來說，五十分以下就是不及格，假如你這次考試得二十分，下一次考試拿五十分，雖然都是不及格，但是五十分和二十分是不一樣的，如果持續努力，可能下一次就六十分了，所以不應該看到五十分，就認定自己依然不及格而選擇放棄。

每個當下都在鍊心

◎林俊學 (溫哥華)

自從加入法鼓山以來，便把每個當下都當成是學習的機會。自己接觸佛法的初衷，便是希望有系統、有脈絡地學習，不斷地自我檢視和提昇。七月十五日在溫哥華道場，參與了辜琮瑜老師帶領「正念與禪的對話：靜心之流」工作坊，討論正念和禪修的異同、出處之後，更清楚此刻該選用什麼修行途徑。

我來自溫哥華熱鬧的小家庭，家中都能積極地表達意見，不自覺中，養成了聆聽、换位思考的特質。因此，當辜老師分享對話的空間，以及對話是自我檢視和觀照的過程，讓我有很深刻的體會，尤其看到老師面對不同發問者，極具耐心地包容和善解，依據不同的情況，善巧適度地回應，同時給予對方正確知見，觸動了我的心。

「哲學家咖啡館」乍聽起來是自由開放、依循系統的活動，實際參與後，感覺更像是一種人生態度。每個人依據科學、現實本質，帶著開放的心態、耐力和專注來進行交流，可跳脫既有框架，適度加入創意，使人在思想上有所啟發。活動中，人人宛如是思想的咖啡師，自由表達個人的思想、觀點、立場和價值。

下午，我們在道場後面的農場，選擇五感的一種來體驗。活動前，我思考著如何進行這項練習。然而，一踏出大門，刺眼的陽光、映入眼簾的樹木，已經告訴我答案，依眼、耳、鼻、舌、身的順序，專注體驗五感。

微風拂過，陽光刺眼，隨當下感官的觸動，自然變換五感體驗的順序。過程中，當下如同照相機，所接收的每個畫面，都是變化的；自己則像放大鏡，在五感中穿梭觀照。這使我聯想到健身時，須專注某部位的感官覺受，使我體會到面對同一件事，用方法專注覺受，與沒用方法參與，體驗截然不同。

最後，想將聽到的幾句話，與正在閱讀的您分享：「每一個當下都是鍊心，禪修是專注而放鬆的自然體驗。」

咀嚼高僧的生命法味

【閱讀玄奘大師】

◎陳瓊玲

安和分院佛學班二年級下學期，開始了「準備、觀賞推薦的紀錄片《玄奘之路》」，才知道現在的《心經》版本是玄奘大師所譯。兩天內看完十二集影片，再借閱大師傳記，對大師傳奇的一生感動之餘，也對自己學佛散漫不經心，慚愧不已。

玄奘大師是中國佛教史上的瑰寶，了解愈多事蹟，愈加佩服他過人的膽識才華。一千四百年前，穿越沙漠高山西行求法，沿途深入各民族傳播佛法，還有他的佛學造詣、大量譯經成就，生在高科技時代的我們，縱有精良工具，仍無法高估其項背。

讀了傳記，對大師勇於冒險又謹守本分、待人真誠又堅持理想的處世風格，深為感動。大師為了求法，連背朝廷禁令前往印度，返國前，請求學經先修學經向朝廷稟報，等唐太宗回訊才返京。大師未因修學有成便忘形，仍謹守君臣分際。由於他的謙遜，與朝廷保持良好互動，使佛教在唐朝更

帶回 純真狀態

◎釋演新

七月二十三日早晨，陽光燦爛，花蓮精舍陸續來了許多家長及稚嫩臉孔。當天是久違的兒童營，與上一次已相隔十多年。這次在副寺常空法師及召委鼓舞下，我著手成立法青組，號召一群社會青年及年輕學子。大家有志一同，希望接引小菩薩學佛。

我先到大殿關懷小菩薩，看他們生澀又可愛的模樣，不禁微笑了起來，慢慢為他們講佛陀的故事、介紹法器，帶領他們禮佛三拜、打小木魚。看他們做得有模有樣，不自覺湧起剛學佛的初發心。小菩薩們真有福報，此時就是少煩少惱的起點。

之後參與「暴跳的心情緒獅子」劇碼，飾演調伏主角暴跳的法師。小菩薩們一看到暴跳牛出場，莫名興奮及好奇！故事吸引孩子們的目擊，他們也學到生氣時，「注意自己的呼吸」。

活動還有「醒腦時間」韻律舞動、「托水鉢」闖關、「和諧粉彩畫」手作。有些小菩薩已參加過類似活動，但在不同時空參與，一樣盡興。活動中插空點時間，不少資深悅眾忙得腰酸背痛，打趣地說：「下次我也要參加兒童營！」不知不覺，兒童營把大家帶回最純真、真心的狀態了。

加興盛。原本對宗教領袖與權貴往來，有些負面觀感，看到大師與國君貴族的相處方式，才體會到利益眾生，運用人際關係技巧弘法，平等看待貧富貴賤。大師的作為，改變了自己的偏見。

大師西行求法，涉險萬里不輟進，沿途弘法慢行，是自度度人的典範。十七年間去返程，皆把握因緣說法，遍訪佛陀遺跡，對各國學人開示大乘究竟學說，教化諸多小乘及外道人士，還留下《大唐西域記》，將個人影響力發揮到極致。大師慢行求法弘法，反思自己學佛講究效率，是否錯過了細細品味？急於成事，限制了學習的廣度及深度？沒學佛前，對佛教諸多誤解，及至參加法鼓山的活動，才發現佛法博大精深，學佛其樂無窮。這次閱讀傳記，感佩高僧留下的典範，領悟「信心、願力及實踐」不可思議的力量；而隨著高僧的生命歷程，咀嚼其中法味，心靈感動也是無法形容的。

9/24 English Dharma Talk 11am-12:30pm EST
The Śūraṅgama Sūtra Digest
— The Formation of the World?
by Ven. Chang Hwa
(in-person + zoom) 東初禪寺

Art of Movement
with Joseph Marx 9/24 2pm-4pm
in-person at CMC



千年禪法
千里弘傳12

獎助後學

感恩母校栽培

1969年，聖嚴師父赴日本留學，在指導教授和師友支持、鼓勵下，順利完成碩、博士學位，開創漢傳佛教高等教育新篇章。僧團傳承師父培育佛教高等人才的願心，同時回饋母校、獎掖後進，盼師友的情誼，代代相傳。

◀ 1975年，聖嚴師父於日本東京立正大學取得博士學位。（本刊資料）

1997
日本

人間淨土與現代社會

◎聖嚴師父

人間佛教，即是佛教在人間，擔起淨化人間的使命，使人間的社會大眾，以戒、定、慧三無漏學的修行，從貪、瞋、無明等的三毒得到解脫，超越一切煩惱的苦海。這應該是大小乘各系佛教都會認同的常識。問題是：大乘聖典中的淨土，是指他方佛國，此土名為五濁惡世，彌勒佛尚未下生人間成佛之時，此一世界依舊是穢土，而非淨土。雖然在《法華經》的《如來壽量品》有云：「常在靈鷲山」、「我此土安隱」，日蓮宗根據此經文而創立「靈山淨土」之說，唯其屬於信仰的層面，現實的人間，依舊生活於穢土。

自利他是不二法門

可是，依據《維摩詰經》的僧肇《註》卷一有云：「土之淨者，必由眾生……」；「夫行淨則眾生淨，眾生淨則佛土淨。」又云：「淨土蓋是心之影響耳。」此一又回到眾生的心淨，則國土即淨。這不僅是主觀的自意識而說心淨即見國土淨，必須讓眾生的心淨，才見國土淨。如何使得眾生心淨，必須勸勉眾生的身口意三種行為清淨，每一個人使得自己行為清淨，亦助他人的行為清淨，便見國土清淨。這就是大乘佛法的自利他行，兼顧並重。也可以說，推廣大乘佛法的自利他行，便是推廣「人間淨土」的不二法門。

我們都知道，昔年釋迦世尊悟得佛道之後，便在這個世界向人間弘揚佛法，淨化人心、淨化社會，那不就是人間淨土的實踐者和推行者嗎？因此，我們為了實踐佛的遺教，便努力推動人間淨土的理念。我們知道，西方極樂世界那樣的淨土，不可能在此土出現，也知道彌勒菩薩來到人間成佛的因緣，距離成熟的時代尚早，尚待五十六億年。但是我們相信，只要我們發起大菩提心、大慈悲心、大弘願心，將淨化人間心靈的佛法，傳遍人間，我們這個地球世界的生活環境，一定會比現在更好，我們永遠不會失望，也永遠不該失望。眾生的行為清淨，我們的環境也會隨著清淨，雖然不能百分之百的清淨，哪怕只有百分之十的清淨，也比百分之零的清淨好得多。

發菩提心淨化人間社會

人間淨土的理念是要靠大眾共同來實踐的，到今天為止知道這個信息的人尚不多，但我相信，一旦了解之後，認同這個理念而願意參與實踐的人一定很多。因此，今天我們的世界，距離淨土的事實，的確還有很遠的路要走；我們卻必須朝著這個方向去努力，已經沒



▲一九九七年十月十四日，聖嚴師父應母校東京立正大學邀請，返校舉行公開演講，約有八百多人出席聽講。（本刊資料）

感恩報恩之旅

◎張光斗（《他的身影2》製作人）

《他的身影2》拍攝團隊於五月十八日抵達東京，與方丈和尚果暉法師一行會前，先行搭乘新幹線前往富士山，拜訪鑄造總本山法華鐘的「老子製造所」。二〇〇五年，聖嚴師父還親自蒞臨過富士山，檢驗法華鐘的工序、成品是否符合要求。

當年以總經理身分親自接待師父的元井秀治先生，歷經老子公司財務危機後，繼任為負責人。元井先生說，如今回頭去看，該公司已沒有能力再次鑄造出像法華鐘一般的大型銅鐘。他對師父的印象十分深刻，一再強調，敦厚和藹的師父，一點都沒有現代宗師的派頭，真的是非常平易近人。

數日後，方丈和尚果暉法師一行五位，也由臺北飛抵東京，方丈和尚依照既定計畫，在母校立正大學舉行一場學術演講。聖嚴師父曾於一九九七年，首次在畢業後回到母校，以「人間淨土與



▲方丈和尚果暉法師與攝影團隊一行，拜訪本納寺前住持桐谷仁一，並請《心經》迴向師父的指導教授坂本幸男。（本刊資料）



▲一九九七年師父率領弟子與信眾代表參訪東京本納寺，為已故指導教授坂本幸男先生、金富國先生、野村耀昌先生等三位恩師舉行追思法會。（本刊資料）

前念已過，何不放手？

◎黃寬吳

青年初階 禪七心得

禪七的第一天，總護法師即提醒身體要放鬆，但我卻為了對治昏沉，認真地練習雙盤，還沾沾自喜昏沉都沒了。沒想到，第三天腿就痛到盤不起來，對自己感到深深的失望。

聖嚴師父開示的影片給了我一記當頭棒喝，原來禪就是體驗，所以放鬆很重要，「過程為目標」不是指以「坐一支好香」為目標，而是不管過程如何，都是體驗。但我聽到師父這樣說，卻是放心地昏沉了……

到了第二支香時，才終於能清楚地運用數息的方法。當我方法用得愈好，愈期待坐一支好香，此時，我又忘記了師父的開示，不自覺地去抵抗身體的疼痛，方法又用得不好了。數次起煩惱又調整之後，覺察重點在放鬆，不論好壞都如實地去體驗，帶著愈少的期望上坐，才能真正嘗到禪的滋味。

日常生活中，來自各方的聲音總是拉扯著我，來不及咀嚼消化，更多消息緊接著又湧入，腦袋疲累得不堪負荷。在靜語的環境下，只剩下風吹動樹葉的沙沙聲，還有蟬和青蛙交織的聲音，在總護法師、內外護無微不至的呵護下，自己就像個嬰兒，走路就走路、坐著就坐著、吃飯就吃飯，心不自覺地沉澱下來。無論是數息、念佛，都將心輕柔地繫在一個方法上，一察覺念頭起，就再回到方法上。

這是第一次如此深刻地體驗到，「我」是由一連串念頭相續而成，而其中有許多都是雜念和煩惱，過往的「我」後念抓前念，自找麻煩。人一生的常自找麻煩，而修行就是覺知自己的念頭，當下知道這一念，念頭就已經過去了，為何還不放手呢？於是，我好像有點醒了，自然清楚地看見那些對自己的指責，已不需要再去對抗，身心變得柔軟，也看到自己須改進的地方。

風吹樹葉、蛙鳴鳥叫聲再次湧了進來，其中夾雜一些煩惱的聲音，也漸漸被包容起來，因為當我覺知了，就過去了。

喝沙士都清清楚楚

◎許寬源

這輩子到目前為止，喝到最好喝沙士，發生在禪七最後兩小時的自由拜佛、打坐中。

聖嚴師父開示影片說，這段時間做什麼都可以，就是放鬆心情、放鬆身體去體驗感受，如果可以在坐上用功，也不要浪費了這最後珍貴的兩小時。

我看著蒲團想到要再坐兩小時，實在受不了了，於是先長跪合掌，注視著釋迦牟尼佛，感覺這佛像的微笑怎麼可以這麼親切可愛！我用見佛如佛在的心，看著佛陀。跑到膝蓋痛時，我站起來，用立禪的方式，全身放鬆地站著，還是欣賞著佛陀的相好莊嚴。

如果有人長得這樣，那很難不被吸引。想起《楞嚴經》中說到：佛陀的堂弟阿難，當初就是因為被佛陀的相貌所折服，因而隨佛修行。當我著相時，心中突然生起一句話：「沒有貪瞋癡時就是相好莊嚴！」

望著望著，我又感嘆無緣見佛陀，甚至見聖嚴師父一面。「佛在世時我沉淪，佛滅度後我出生；

懺悔此身多業障，不見如來金色身。」那遺憾悲傷的感覺，讓我開始禮拜佛陀，當頭觸地時突然痛哭流涕，而在拜下時卻有如體重減輕十公斤般地輕鬆。

我走出禪堂把淚淚洗淨，發現手的觸感很柔軟，我知道這是感覺神經的轉變，身體有如蒲團一般軟綿的感覺。

看見義工準備的沙士，那我在體驗整個禪七最刺激的飲料吧！在空無一人的休息區，看著早晨戶外禪的遠景，連綿的綠山，棉花般的白雲，土黃磚色的建築，禪堂內吹出的冷氣和戶外芬芳精緻的氣味融合；我打開沙士，那嘶沙聲清清楚楚，那香氣和口中刺激味清楚的二氧化碳氣泡，也是清清楚楚的。

那片刻像是把這七天不斷地用方法，感受放鬆身體每個部位的累積，還有那自然生起懺悔禮拜後的放鬆，換得了那禪味的沙士。有種如《心經》所說：「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想。」真的妙不可言。

東初禪寺

在家菩薩戒

法鼓山紐約東初禪寺第九屆

2023 10/14~17 學習做菩薩，在家菩薩的成佛之道



安和分院「迎接美好晚年」生命講座



▲惠敬法師分享博雅樂齡的生活，每天都要微笑、刷牙、運動、吃對、睡好。

正面迎向 人生後半場

◎文／江岱錦、李佳蓉
圖／安和分院 提供

身處高齡化社會，如何做好「晚美人生」的主人？
7月29日、8月5日，臺北安和分院和揚生基金會攜手合作，
舉辦兩場「正向迎接人生後半場」講座，邀請各領域專家現身分享，
從心理、生理等面向，引領大眾邁向身心健康的下半场人生。

第一場「正向迎接人生後半場」講座，由法鼓文理學院前校長惠敬法師率領，接續由臺師大教授陳志偉、臺大醫院醫師施至遠解說「晚美人生我做主」，以及癌症關懷基金會董事長陳月卿分享「一時刻刻微養生」的秘訣。



▲主講人陳月卿（中）分享微養生的秘訣。右為另一位主講人施至遠醫師，左為主持人許華荷。

樂齡生活 養成各項好習慣

惠敬法師從三方面分享博雅樂齡的生活，首先是迎向「雙A」，A1人工智慧加AG高齡化時代，同時能因應BI基本收入和BL基本健康生活型態(Basic Life Style)；其次透過閱讀、記錄、研究、發表與實行，建立終身學習、博學多聞的習慣；三者養成身心健康、雅健生活，每日微笑、刷牙、運動、吃對、睡好。幽默有助成功老化，陳學志教授鼓勵聽眾當「有梗的阿公阿嬤」，同時介紹各國老年人以有趣的方式正向面對老化，例如：日本銀光川柳的笑話比賽、紐西蘭Cotton Club自製棺材課等，並延伸聖嚴師父智慧：「帶給自己歡笑是一種智慧，如同師父說的智慧不起煩惱；帶給他人歡笑是一種慈悲，也就是師父說的慈悲沒有敵人。」

出國旅行要準備，人生最後一段旅程也要準備。施至遠醫師帶領聽眾認識《病人自主權利法》、《安寧緩和醫療條例》，破除一般人對安寧病房的迷思，並以前臺大醫院謝博生院長的「老衰後，自然且尊嚴退離人生舞台」，以及師父所說「活得快樂，病得健康，老得有希望，死得有尊嚴」送給大眾。

晚美人生 建立良好身心關係

第二場講座的五位主講者，分別是疼痛科醫師楊琢琪、輔大副教授黃揚名、語言治療師蘇心怡、身心科醫師柯凱婷、揚生基金會執行長許華荷。楊琢琪醫師將「自我與身體的關係」比喻為交朋友，指出與身體建立尊重、合作的關係，最容易從疼痛中解脫。不要批判身體的感覺，例如：疼痛是來找碴的，身體在和自己作對等，先想想可以為身體做些什麼，像緊繃時，伸展一下會不會好些？

為什麼怕變老？黃揚名副教授直指問題核心：我們怕的其實不是老，而是失智、失能。「一人可以做什麼事與年齡無關，自身想法比較重要。」他表示若擔心成為別人的負擔，理想做法是維持健康的心態與習慣，擁有完善的社會支持、財務自由，並預做各種安排。「吞嚥力決定長壽力！」蘇心怡治療師分享長者吞嚥困難的常見原因，也提供降低低食風險的方式，像是清醒時再吃、保持口腔清潔、進食時盡量專心、採取正確姿勢、適當的分量和速度等。

情緒勒索者通常受制於內在的需求。一柯凱婷醫師說明「適度要求」與「情緒勒索」的目的不同，表達方式也不同。有要求，有期待並不是錯誤，但若有「說一不」就要尊重對方。最後分享的許華荷執行長，提到「自癒力」為與生俱來自癒的能力，強化「自癒力3」（飲食、運動、習慣）+1（人際），其中「人際」也包含和自己的關係。她也推薦大眾隨選聽聽「揚生旺來」，了解更多相關資訊。

新型態課程 讓佛法貼近人生



近年來，農禪寺還針對不同的年齡族群，以工作坊形式開辦了「幸福覺察訓練室」、「後四十的人生必修課」等新課程，往往一開報名即額滿。

「幸福覺察訓練室」帶領年輕族群運用經典智慧，化解工作與人際上的種種難題。受歡迎的程度，可見一斑。一想知道佛法義理，可以上佛學班、聽講座，但更重要的是，如何在生活中運用佛法，來處理我們的人際關係、情緒、生死等問題。」果毅法師表示，傳統的佛法課程是單向式授課，工作坊以討論互動、分享交流為主，更貼近大眾實際的思想和生活需求。

以「幸福覺察訓練室」來說，多數學員都是喜歡思考的年輕人，平常卻沒有人可以一起討論，「譬如《心經》講「空」，但「空」是什麼？同學或朋友之間很少談這些，來到課堂上，不僅可以深入談，還能討論怎麼在生活中運用「空」的觀念。」

著重互動的新型態課程，不只激盪出運用佛法的火花，也讓學員找到支持力量。像是後四十的學員，多半有父母、小孩，面對家庭和工作的壓力，乃至身體上的問題，是人生最辛苦的階段。「在課程裡，學員有了抒發的機會，也可以互相支持。」果毅法師希望未來能為更多族群開設課程，讓佛法引領不同階段的人生，找到清涼與自在。

「後四十的人生必修課」讓中壯年族群找到支持的力量，學習以佛法觀念面對人生。



「我來農禪寺學佛，怎麼顧不來時路，農禪寺義工吳宗民不禁感嘆。二〇一二年年底農禪寺落成，二〇一三年年初吳宗民與同修來參觀，水月道場不同於傳統寺院的飛簷斗拱，素樸又雅緻的景觀，令人耳目一新，那呈現的素食天然滋味又純樸的午齋，更顛覆了他對素食與佛教的觀感，打從心裡願意接受與了解法鼓山，正好齋意接外牆張貼福田班的海報，吳宗民與同修就報名參加了。

十年來，吳宗民從懵懂的學佛新手，再到佛學班中慢慢理解佛法，他深受聖嚴師父教法的啟迪，常有一晚到總比沒到好的欣喜。「五十歲以前，我的面目是模糊的樣子，重新認識自己，知道未來要往哪裡去。」早年不信神佛的吳宗民，意想不到佛法帶來自覺與自省的能

水月道場落成後，農禪寺善用轉變後的景觀與人文環境，開展出許多融合現代生活的禪修活動，以及新型態的佛法課程，為不同世代的人們，打造出安定身心、成長自我的學佛「心」生命。

打造現代學佛 心生活

水月道場落成 10 週年系列報導 (2)

◎文／陳玖娟
圖／農禪寺 提供



創新活動 動靜之間體驗禪

最近，許多喜愛路跑的民眾，紛紛邀約團練，準備迎接十一月四日登場的「水月禪跑」，這項結合禪修與跑步的活動，是水月道場落成後的一項創新舉。不單是禪跑，推廣多年「半日十半日禪」以及疫情期間開辦的「一鈔經@禪」，也廣受歡迎。

有別於傳統，「半日十半日禪」，「鈔經@禪」刻意安排於週間的白天進行。現在平常日的白天，能夠來參加活動的族群愈來愈多。「農禪寺監院果毅法師觀察到，許多上班族



▲農禪寺於非假日的白天舉辦「半日十半日禪」，民眾和遊客不需報名、不需有基礎，便可輕鬆體驗禪修。

黃貴美 煮出一生的成長法喜

（農禪寺義工資歷29年）

只要在農禪寺參加共修，您肯定吃過她煮的飯菜，她是農禪寺的主廚黃貴美。從一九九四年踏入農禪寺至今，舉凡佛七、禪七、梁皇寶懺等活動，都有她揮灑的俐落身影。在大寮出坡近三十年，她隨著眼笑說：「已經從少婦，變成阿嬤了！」

當初因同修胃潰瘍住院，而被介紹來農禪寺學打坐。那時剛離開日商公司的黃貴美，一心想奉獻，積極投入勸募與助念，偏偏一通知念電話也沒接過！後來得知兒童班需要義工，當過幼教老師的她趕緊把握機會，「或許就是累積了那次福報，才有到大寮的因緣。」

從未進過廚房的黃貴美，從不清馬鈴薯和地瓜，只能從切菜、端菜做起，有次支援菩薩戒，動作不熟被主廚說了一句：「妳怎麼什麼都不會！」她當下實在氣不過，偏偏說的又是事實，於是，偏偏說的又是事實，會烹飪！她主動到自助餐店幫忙，跟在主廚旁邊頭學起，典座法師也沒放

吳宗民 找到人生心靈歸依處

（農禪寺義工資歷10年）

「我來農禪寺學佛，怎麼顧不來時路，農禪寺義工吳宗民不禁感嘆。二〇一二年年底農禪寺落成，二〇一三年年初吳宗民與同修來參觀，水月道場不同於傳統寺院的飛簷斗拱，素樸又雅緻的景觀，令人耳目一新，那呈現的素食天然滋味又純樸的午齋，更顛覆了他對素食與佛教的觀感，打從心裡願意接受與了解法鼓山，正好齋意接外牆張貼福田班的海報，吳宗民與同修就報名參加了。

十年來，吳宗民從懵懂的學佛新手，再到佛學班中慢慢理解佛法，他深受聖嚴師父教法的啟迪，常有一晚到總比沒到好的欣喜。「五十歲以前，我的面目是模糊的樣子，重新認識自己，知道未來要往哪裡去。」早年不信神佛的吳宗民，意想不到佛法帶來自覺與自省的能