

2023 方丈和尚北美關懷行啟程

首站抵溫哥華 弘講「福慧自在」 主持皈依典禮 勉大眾修福修慧即自在



▲方丈和尚鼓勵大眾常回道場共修、做義工、積極奉獻利他，實踐八度萬行。(溫哥華道場提供)

【徐燕／溫哥華報導】睽違四年，方丈和尚果暉法師北美關懷行再度啟程，九月下旬起，陸續至溫哥華、舊金山、洛杉磯、紐約等地，展開為期一個月的弘法關懷。方丈和尚此行除了關懷北美各地信眾，同時弘講法鼓山二〇二三年度主題「福慧自在」，主持祈福皈依典禮，於疫後解封時代，與大眾分享「平安健康，身心自在」的佛法智慧。

九月十九日，方丈和尚飛抵溫哥華，於溫哥華道場舉行「福慧自在」講座，與一百七十位信眾分享佛法的安心六字訣：「輕、鬆、慢、細、小、分」。方丈和尚提到，現代人身心緊繃，法鼓山的禪修心法「一身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」，正是放鬆的良方，除了引導我們放鬆身心、清楚覺察，也學習尊重自己、不輕他人，進而自安他人。

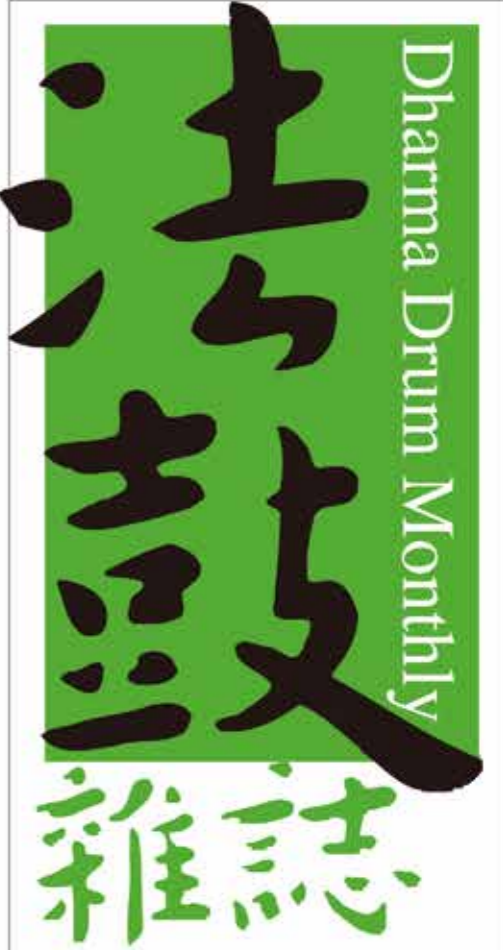
「工作和修行，皆是慢工出細活，不緩不急，才能細水長流。一方丈和尚進一步說明，「慢」與「細」也是細心觀察他人反應，藉以認識自己；而細心體驗無常，進而更能體證無我的智慧。「小」與「分」則是從小處著手，縮小自我，守分盡責；分工

合作，護念他人。方丈和尚也分享自己專注念佛、身心統一的體驗，期勉大眾精進修行，時時將心安住在現在，則念念是好念，日日是好日。

有聽眾現場提問：「溫哥華生活舒適、步調緩慢，如何做到修行不局限於誦經、拜佛、打坐，時時覺照身心狀態，如調琴弦一般鬆緊適中，即是成功之道。方丈和尚同時鼓勵大眾常回道場共修、做義工，積極奉獻利他，實踐六度萬行，便能平安健康，身心自在。

二十四日上午，方丈和尚於祈福法會後，為六十六位發心皈依者親授三皈依。除了五位英語人士，還有十位小朋友也註冊學佛，法名屬「宏」字輩，現場並有近百位親友和信眾觀禮，氣氛莊嚴溫馨。

學習日本禪法近十年的 Valerie Laporte，今年八月經禪修老師介紹，來溫哥華道場參加每週日的禪坐共修。她感謝道場提供英文同步翻譯，讓身為西方人的她也 able 聽聞開示，這次由方丈和尚親授三皈依，她歡喜表示，對於未來深入禪修更有信心。



紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel. 718-592-6593 www.ddmusa.org
非營利組織，不得轉載本報內容。

Non-profit Org.
U.S. Postage Paid
Flushing, N.Y.
Permit No. 1120

法鼓雜誌APP 歡迎下載

寶雲寺 祈福皈依大典

2023 10/29 13:30-16:30

報名對象：年滿6歲以上 未曾於法鼓山體系皈依之大眾
報名日期：即日起 需預先報名
洽詢方式：04-22550665 #9 寶雲寺知客處

2023法鼓山園區皈依祈福大典

666位民眾 發願學佛安己安人

【張耀鐘／新北報導】九月三日，六百六十六位民眾隨方丈和尚果暉法師引領，於法鼓山園區大殿同聲發願皈依三寶、遵守五戒。方丈和尚勉勵眾人註冊學佛後，多為自己的利益考慮，少為他人著想，就能減少煩惱，同時鼓勵眾人參加佛學課程、禪修活動，保持法鼓山的習慣、閱讀《法鼓全集》，提昇自己身、口、意，進而感動身邊的人，一起來淨化人心、淨化社會。

皈依典禮現場，除了臺灣本地信眾，還有民眾從美國、日本專程來參與。來自沖繩的松勇

【張耀鐘／新北報導】九月三日，六百六十六位民眾隨方丈和尚果暉法師引領，於法鼓山園區大殿同聲發願皈依三寶、遵守五戒。方丈和尚勉勵眾人註冊學佛後，多為自己的利益考慮，少為他人著想，就能減少煩惱，同時鼓勵眾人參加佛學課程、禪修活動，保持法鼓山的習慣、閱讀《法鼓全集》，提昇自己身、口、意，進而感動身邊的人，一起來淨化人心、淨化社會。

皈依典禮現場，除了臺灣本地信眾，還有民眾從美國、日本專程來參與。來自沖繩的松勇

法鼓山關懷屏東大火受難者



九月二十二日晚間，屏東科技園區高爾夫球場工廠大火，造成消防人員及員工傷亡，法鼓山紫雲寺、慈善基金會、關懷院等，隨即展開關懷行動。二十三日一早，慈善基金會秘書長常順法師，帶領屏東地區義工，會同屏

安醫院院長黃文翔，前往屏東殯儀館關懷四位罹難消防隊員及員工的家屬。法鼓山全臺分會也於第一時間，為火災傷亡者點燈祈福，關懷院同時啟動線上助念，並於二十五日舉辦全臺大事關懷組視訊連線祈福，為罹難者及傷者誦經祝禱，表達關切與追思。

在殯儀館帶動念佛的法師與義工們，一方面撫慰家屬的哀傷，一方面祈願罹難者早日康復。由於罹難者多為年輕的消防隊員，家屬心情激動，法師與義工們一一關懷，帶給家屬一定的力量。此外，慰訪義工也前往醫院，關懷受傷的消防人員，後續將持續提供傷者所需的安心服務與關懷。(文、圖／編輯室)



▲果廣法師有次第地帶領各國信眾，體驗默禪法如何「捨妄歸真」。(釋常華提供)

大乘比丘尼聯合結夏圓滿

果廣法師分享漢傳比丘尼傳戒 帶領各國信眾體驗默禪法

【釋常華／印度報導】九月十五日，一百二十七位尼眾在印度舍衛城佛教文化中心 (The Great Shravasti Buddhist Culture Center)，圓滿為期四十五天的「國際大乘比丘尼聯合結夏」。圓滿日當天，藏傳直貢噶舉澈贊法王親自參與，並與所有尼眾一同到佛說法台進行迴向。圓滿儀式由主辦人肯莫卓瑪法師 (Ven. Khenmo Drolma) 致歡迎詞，法鼓山副住持果廣法師致詞時，以一千年的道場、流水的僧尼，讚歎並祝福舍衛城這座修行聖地。來自越南、不丹、尼泊尔、印度等地尼眾，也推代表上台分享他們的成長與喜悅。

澈贊法王結語時，除了感謝成就這次結夏的和尚尼眾果廣法師、策畫執行團隊、內外護法師及義工，對於能在佛說法台最久、的舍衛城祇園精舍旁，圓滿跨國尼眾聯合結夏，表示歡喜。法王鼓勵不同傳承的尼眾經常相互學習、彼此鼓勵，也提醒比丘尼、比丘尼眾，彼此尊重包容，共同為正法住世精進努力。

聯合結夏期間，果廣法師以《阿含經》貫穿「戒、定、慧」三學，運用佛說法鼓弟子的故事，解釋佛說戒律的因緣，以正見為導的精神，並以「十二緣起支」來強調持戒的目的，在於斷除「無明觸」引發的「貪愛」，繼而去除「貪愛」支持「識緣名色」所產生的「我見」。此外，法師也分享漢傳比丘尼的傳戒過程，以及漢傳禪宗「百丈清規」的典故。

主持默禪禪七時，果廣法師則以繫念在前、數息、隨息、觀全身、觀心等次第，帶領尼眾一步一步體驗默禪法如何「捨妄歸真」，並運用「十年圖」解說修證的過程。法師指出，肯莫卓瑪法師所教導的出入息法(十六呼吸法)是「相入」的修持，雖與默禪「理入」的方法不同，但有異曲同工之妙，最後都是要見清淨的本性。

禪七最後，法師以達摩祖師的「二入四行」，提醒眾人在日常生活中如何處理順逆境界，如何保持如法如律、與法相應的修行狀態。

日本立正大學師生來訪

【張耀鐘／臺北報導】八月二十六日，日本立正大學師生二十六人，專程來臺拜會方丈和尚果暉法師，感謝五月蒞校演講，並捐贈「聖嚴法師獎學金」。師生一行也前往法鼓山園區、農禪寺參訪，並拜訪法鼓文理學院，與副院長果鏡法師等進行交流。

立正大學師生以金山環繞生命園區為參訪首站，隨方丈和尚帶領繞行生命園區，細懷盡形壽、獻身命的傑出家友。聖嚴師父，透過義工許書訓等人解說，了解其中蘊含四種環保的精神。方丈和尚表示，立正大學是師父與自己的母校，師父說「知恩報恩為先」，法鼓

山的創立，就是從學術研究開始，因此很感謝立正大學的栽培。

三輪是法鼓教授代表立正大學，致贈感謝狀給方丈和尚，讚歎文理學院將修行與學術融合。手島一真教授則回憶二十年前，來臺參與法鼓山學術會議，初次見到聖嚴師父，也繫起與方丈和尚的同窗情誼。他表示這次來訪，目的即是向師父表達敬意，看到師父的遺囑，覺得非常感動。

當天除了進禪堂體驗禪法，當天適逢農禪寺梁皇寶懺法會圓滿，一行人也前往現場觀摩。就讀大四的大村遙說，此行見識到與自然融為一的法鼓山，以及佛教

退居方丈受邀至開南大學演講

【新聞簡訊】八月三十一日上午，退居方丈果東法師應開南大學邀請，與全校近百位老師分享「從安頓自身的心靈環境到啟發新世代」。校長林明秀表示，期盼透過退居方丈的演講，提供教師們佛法的關懷角度，與新世代的學生互動。

談到老師們因教學研究、招生而起煩惱時，退居方丈建議眾人練習「凡事正面解讀，善用逆向思考」，並分享轉念妙方，例如：以「難、過」轉化為「難、捨」，將「難捨」昇華為「難、捨」，把他人口中的「業障」當作是「慧業的保障」。

退居方丈提到，新世代學生需要老師以同理心，包容傾聽，他以自己的著作《抱願，不抱怨》勉勵老師們「壓力大，就把承擔責任的目標放遠，做事一定要盡心盡力、隨緣努力，也要能轉化壓力，成為助力，只要有願就有力。」(編輯室)

方丈和尚至臺大金院弘講

九月七日下午，方丈和尚果暉法師應邀至臺大金院弘講，以「佛法與醫病關係」為題，與近七十位醫護及行政人員，分享佛經中「對症下藥」的智慧妙方。

「身體的病叫痛，心理的病叫苦。」方丈和尚從身體和心理的健康、生死議題、療病觀等主題，談宗教信仰的重要；並從一戒、定、慧三個面向，講解佛教徒如何面對病痛，也說明如何透過安心安身的佛法，實現心靈環保，在專業醫療領域之外，幫助病患和家屬療癒心中的苦，提昇醫病關係。

院長張志豪表示，醫院所緊念的就是服務病患，舉辦講座即是希望鼓勵同仁學習設身處地，慈悲奉獻。他還分享方丈和尚所贈的畫作「擺渡」，期許醫者將病患度到平安之處，令人深省行醫的目的。(編輯室)

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)

「陳玫瑰／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開懷時，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」由常應法師擔任總護，不同於過去全臺七天禪修，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。僧團都監常遠法師於「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；在印度朝聖行中，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。

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，由僧團都監常遠法師主講「《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。法師不時提醒眾人，人身難得，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，以此分享給眾人參考。

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



▲禪修練習是悅眾們調和身心的時刻。(陳瑞攝)



▲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」等價值觀生活原則，做為團隊合作的準則；「團隊生活原則」則邀請專業社大工程師謝洋洋，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地區團隊走入社區、推動「幸福到你家」活動，接引不少居民走入分會。新店、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)



▲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)

慈悲關懷 落實菩薩行

【李美岱／臺中報導】法鼓山慈善基金會「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、一百二十六位慰訪義工齊聚共學，秘書長常應法師、寺院管理副都監果理法師、護法總會副總會長陳治明等都到場關懷。

常應法師感嘆義工們平時在地區奉獻，猶如聞聲救苦的觀世音菩薩。目前慈善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。由於摩洛哥遭逢地震，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「慈悲關懷菩薩行」及「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善會的教育訓練，包括：個案訪視、災害關懷等「慰訪關懷」，以及「長期照顧」。並提到八月份颱風於南投仁愛鄉造成災害，慈善會第一時間會同

專職、慰訪義工、當地國小校長、教會、將物資及關懷金送到受災居民手中。看到不同宗教的校長、退役教官，穿上法鼓山義工的綠色背心，陪同常應法師逐戶關懷，身臨其境動容。

「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督導謝洋洋授課，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，尤其對督導分享「不踩別人地雷、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，感覺自己正如聖嚴師父所期勉的一學觀音、做觀音。而東勢慰訪義工張炳榮則分享，培訓課程他學到平時就要做最好的準備，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，教師聯誼會展開新學年第一次線上讀經會，由常儀法師導讀《禪修學指引》(禪修學指引)，共有九十位教師線上參加，為繁忙的教學生活開啟禪修之門。

讀經會一開始，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《禪修學指引》的前言，提到漢傳禪法相當完整，《六祖壇經》將禪修理論化繁為簡，是修習止觀的重要參考。書中將漢傳禪觀系統彙整出一「禪修學次第簡表」，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《禪修學指引》，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

自己從來沒有自毀的想法，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。是法鼓山人基金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，到七月時變成每週一次，與老師談話的過程中，我漸漸有了更多方法，去面對自己的憂鬱悲傷。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

生命關懷 專線回響

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，都可以在你！這些話，讓我安心地接受全部的自己。」

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



◎林爰言

天人也來助念

二十多年的助念過程中，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？我打電話給陳文理，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：「如果還有問題可打電話給我。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，我覺得害怕。

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」，站在椅子上輕輕地把它摘下來，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，天人來幫我們助念。直到今天，這件事仍讓我感到無比榮幸。

助念 悅眾故事

◎唐家珪 (臺中分會首任召集)

東初禪寺圓滿中元報恩佛事

迴向全世界受苦受難者 主法果醒法師勉大眾時時念佛當下即成淨土



▲東初禪寺於中元報恩念佛圓滿日，啟建「三時繫念法會」，將功德迴向先亡眷屬及所有遭受苦難的眾生。(東初禪寺提供)

【吳幸宜／紐約報導】擴建中的紐約東初禪寺，於美東時間八月三十日至九月三日，在象園道場舉辦「中元報恩佛五暨三時繫念法會」，由副住持果醒法師擔任主法，與僧團法師們一同帶領五十位信眾、十多位義工精進共修，將精進念佛的功德，迴向累世父母、怨親債主及一切眾生，開解因地苦難、怨親債主，以及世界各地因天災、人禍、戰亂而受苦受難者，祈願承三寶之力，解眾生倒懸之苦。

法會前一天，果醒法師、象園道場住持果元法師、監院常源法師合力為道場進行灑淨、安位，以楊枝淨水普施佛法清涼，邀請法界眾生同證法益。

五天的念佛共修中，大眾收攝身心，聆聽創辦人聖嚴師父音開示、果醒法師的提勉，並跟隨監香常義法師引導，藉由繞佛、坐念、拜佛、跑香等動靜結合的方式，一心誦念「阿彌陀佛」。

依循師父開示的修行方向，從持誦佛號的「事修」到練習「理持」，修念佛三昧，淨念相繼，與本自具足的佛性相應，開顯自心淨土。

再從自心淨土著力，以慈悲心、感恩心、慚愧心對待周圍所有人，建設一方人間淨土。

九月三日圓滿日下午三點開始，啟建解行並重的「三時繫念法會」，由監香常源法師引領近



▲果醒法師（右起）、果元法師、常源法師於法會前，為象園道場進行灑淨、安位儀式，邀請法界眾生同證法益。(東初禪寺提供)

八十位僧俗四眾，共修冥陽兩利的佛事。果醒法師開示時，以《楞嚴經》的要旨呼應《三時繫念法會》，並結合幾十年來實修的體悟來解說念佛法門。

法師依據《楞嚴經》講說眾生流轉生死，皆因一念無明，依真起妄，產生「能、所」對立，念念向外攀緣而造業，如《三時繫念》開始所言：「覺海虛空起，娑婆業流。」一般人不知「一鈞鋼瓶盤，盡從金出」，將鈞鋼瓶盤等現象視之為真，不知其本質為金，如同不生不滅的覺性大海，為妄念生滅的波浪所蒙昧。

一依《楞嚴經》中，大勢至菩薩宣講的念佛三昧修行，便可將攀緣心向內收攝，返妄歸真。法師以中峰明本禪師在《三時繫念》中所言：「須與善佛之心，剎那即結業之所。」勉勵大眾時時念佛，都攝六根，消融能所，顯發本性光明，淨土便在當下一念中。

西雅圖分會「佛陀教我」工作坊

果毅法師 常藻法師 領眾觀五蘊 轉覺知

【西雅圖訊】接受不完美的自己，從而學習實踐佛法。九月二日，西雅圖分會舉辦「佛陀教我」(Not to be bad)工作坊，由普化中心副都監果毅法師、馬西亞道場監院常藻法師一起帶領。透過法師們引導、分組討論、學員期能轉性為覺知，學習了解自己、覺察自己，如實接受自己。

工作坊一開始，常藻法師首先詢問學員：學佛後，是否覺得自己應該沒有情緒、煩惱，應該總是保持正面，不被挫折打敗？當發現自己做不到時，是否會對自己失去信心、感到壓力？其實學佛有煩惱很正常，法師表示，我們凡夫的習性是趨樂避苦，以對立、驅趕、掩蓋、壓抑來處理情緒，有時甚至抓著情緒，以怪罪他人或外境來轉移問題。

常藻法師引用《雜阿含經》第二六六經，佛陀開示如實觀五蘊的「集、滅、味、患、離」，是截斷生死輪迴的方法。法師除了解釋觀五蘊的重要，並引導學員如實觀的要領。法師表示，如實觀五蘊，轉

心的慣性為覺知，才可以斷一觸、受、愛、取、有的連結，不被貪瞋癡所役使。法師還引導學員觀照的偈子：「樂受不放逸，苦觸不增愛，苦樂一俱捨，不順亦不違。」說明佛陀教我們的修行觀。

果毅法師分享《雜阿含經》第一經：「當觀色無常，如是觀者，則為正觀。」再次提醒學員如實觀照的重要。法師表示，如果我們能不固著，便可以看到事物的多面向與變化，就像從苦痛的苦味中，也可以發現很多不同味道，繁重的工作，也可以讓自己不起煩惱。

分組討論時，法師請學員分享自己的某個感受，以及對自己的了解。然後再引導學員回想剛剛的分享，是否加上一應該、一不應該的情緒。經過練習後，學員才發現原來「如實覺知」，不不多不少，符合真相，並不和想像的簡單；也發現自我習慣運作的模式，對自我與他人的要求。明白如實接受自己，才能真正地面對與處理，不再去執著表面的OK或不OK。



▲李雲瑛／高雄報導 九月十六日下午，法鼓文理學院佛教教學助理教授果幸法師於紫雲寺，帶領大眾透過《宏智禪師廣錄》，一探宋代曹洞宗宏智禪師的生平、語錄中的禪宗文化、禪學思想與禪法修習。

果幸法師 講宏智禪師行誼

禪師相關的研究。講座上，法師分成「宋代禪師：宏智正覺禪師行誼」、「語錄中的禪宗文化」兩個弘講主題，從禪師生平簡述中，看出禪師慈悲接眾、濟眾持戒、受施無貪、行施無厭的德行，尤以禪師遺偈：「夢幻空花，六十七年。白鳥煙沒，秋水連天。一平淡字句中，更可窺其風報的偈言：「無事忙中老，空裡有哭笑，本來沒有我，生死皆可拋。」與禪師的辭世偈，都蘊含度化眾生的悲願、超越世俗的禪心，不只令人感佩，更值得學習。

《宏智禪師廣錄》文字優美但不易了解，法師以淺顯易懂的譬喻，讓大眾理解偈頌中句句禪機，也舉出許多禪師的課堂法語。

果幸法師透過《宏智禪師廣錄》，分享禪師的行誼與禪思。(紫雲寺提供)

【唐輝君／花蓮報導】九月九至十日，花蓮精舍首度舉辦止觀二日禪，由僧團果醒法師帶領，第一天講解何謂止觀，第二天則以禪一方式進行實修，解行並重的課程，共有六十多位學員前來尋找身心安定之處。

第一天報到及第二天進禪堂前，義工們協助學員收起平常不離身的3C用品，作為收心的第一步。果醒法師接著說明法堂及禪堂規矩，兩天課程必須遵守禁語。一說話前的起心動念，二說話後的起心動念，三說話中的起心動念。在活動中，叮嚀學員照顧好自己的身、口、意。

法師先從梵語先解釋「止」與「觀」的意義，再進一步說明各自的作用層層遞進。

果醒法師帶領學員繞行、跑香、練習覺察身心狀態。(花蓮精舍提供)

九月七日晚間，南臺灣下著大雨，當時約有三十多位菩薩正在臺南分院參加念佛共修。共修結束，才得知分院所在的大樓一樓淹水，電梯暫停使用；換句話說，所有的人都得從十四樓走下去，這時現場有點躁動不安，因為有一位拄著拐杖的菩薩，該怎麼辦？其實，稍早當大眾還在念佛時，法師們得知電梯暫停使用後，便打一九求助，但對方回應以生命危急者為優先，因此法師們及不少參加共修的人，便決定陪伴這位菩薩慢慢走，讓人感動的是，才走沒幾步，便有一位男眾自告奮勇要擔菩薩下樓。

分院所在的大樓老舊，階梯相對較陡，即便是一個人走起來也要小心翼翼，更何况是老者，更何況是老者，更何況是老者，更何況是老者...

平安抵達一樓後，法師帶領大眾迴向，互相祝福。(臺南分院提供)

首辦止觀二日禪



東初禪寺 在家菩薩戒 2023 10/14~17 學習做菩薩，在家菩薩的成佛之道

法鼓山紐約東初禪寺第九屆

QR Code

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



▲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)

【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大典，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，「將此深心奉塵刹，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《搭衣偈》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。

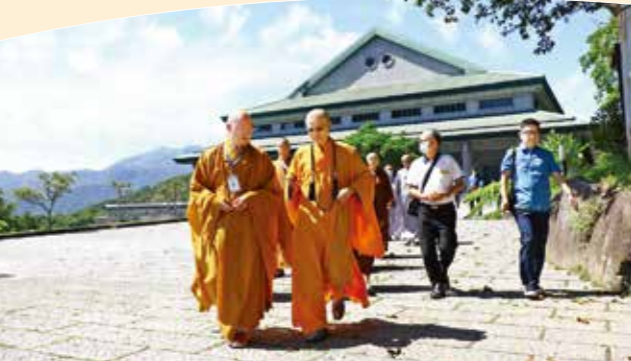
「和尚問遮難時，我更堅定了出家的願心。」寬承法師分享從出社會到就讀僧大的歷程，清楚知道與追求功成名就相比，自己更想探索起心動念的源頭，看清自己真正的樣貌，願以宗教師的身分，幫助大眾將佛法應用在生活中，覺察自己，調伏煩惱。

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。」一路看著喜歡住在家的兒子，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，寬契法師的女兒老菩薩盧秋樺祝福法師，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。

▲在《搭衣偈》莊嚴的唱誦中，新戒法師換著僧裝，開啟新僧命。(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。(張耀輝攝)

【張耀輝／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育園地與僧伽大學，方丈和尚果暉法師率同僧大副院長寬契法師、果光法師與四十多位僧伽代表迎接，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，由寬契法師、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、學院叢林化與叢林學院化、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，每一處禪悅境教的環境，皆讓來訪團員深受感動。

◎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



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由於人們過度注重物質生活，而忽略精神生活品質的提昇。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「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教的友善校園，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(Environmental Education)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」自二〇二二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教育，以及用禪修方法提昇環境覺知。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，獲得熱烈的回饋。

未來將透過產學合作方式，規畫設計全面與豐富的自然環境課程，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



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

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，自理論而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由佛教學系系主任部偉仁老師申請，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(Warner Monastery of the Holy Land in America)，方丈法暉法師以弘揚「四無量心」禪法(Seeds of Enlightenment)著稱，具備跨越佛教宗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，不由地憶起創辦聖嚴師父「多一元化世界人類所應認知的『神聖』，是求同存異、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音，如何跨宗教攜手「建立全球共通性的倫理價值」，則在在考驗我們如何以「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價值、明辨，乃至社會實踐的操作指南，都有熱烈的討論與回饋。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。

10/1 [中文講座 11am-12:30pm] 實體 + zoom

普賢菩薩の願與行

常齋法師 主講

週日法會 [第一週週日]

地藏法會

2pm-4pm @ 東初禪寺(實體)



▲學員每天早晨於草地上打坐，感受身心平靜。(盧羽妍攝)



▲傳燈院監院常展法師(右)與舞蹈家邢亮(左)對話，引導學員思索心靈解方。(盧羽妍攝)

2023 青年卓越禪修營

8月21至26日，120位臺、港等地青年於法鼓山上，體驗結合禪修與藝術、從感官深入心靈的「青年卓越禪修營」，這場「禪藝不二」的身心之旅，本期邀請學員和小隊輔親身來分享。

練

禪心 走向更好的生活

不只參加，而是回家

◎徐寬澈

上山前，帶著各式各樣的心情參加卓越禪修營。一直想體驗禪修，第一次就在這個營隊，而且是在一羣年齡相仿的青年。

我在養護中心當社工，上個月經歷了工作的低潮和迷惘，不管找誰聊，還是解不開心裡的結。營隊前兩天，心比較浮躁，第一天晚上睡不著，隔天沒什麼精神，還是鼓勵自己打起方法，好好安住當下。

第三天在籃球場上進行，法師問大家：「在想什麼？在恐懼、害怕什麼？」意識到自己的妄念跑出來，開始跟別人比較，也看見自己的矛盾，明明都是對的，還是給自己貼標籤。為何不能停止對自己批判，接受這樣的自己，多肯定自己一些？

托水鉢時，剛一拿起，就有一點點水灑出來。剎那的念頭是：怎麼會這樣？不經意地又苛責自己，也不免開始擔心。當放掉擔心，關心就來了，第一關是刑亮老師搖樹葉，下一關是有人阻止前進。我練習只專注自己的腳步，托鉢的重點不在水，而是自己的心。



▲學員透過茶禪、聆聽頌鉢，體驗禪修與藝術之間不一不二。(法青會提供)

「我們是自己生命中的主人，不是我們生命現象的奴隸。」這句話深深印在腦海中。回想社會後，依然在意他人眼光，總以為了解自己，可以坦然接受這樣的自己，其實不然。這次在動態、靜態的活動中，學習認識自我，肯定自我，成長自我、消融自我，不再給自己貼標籤。起煩惱時，慢慢地練習去面對、接受、處理、放下。

接受變化，看見我執

◎林堯卉

彷彿在世外桃源，過著沒有手機、暮鼓晨鐘的生活。少了外界的訊息，不再向外尋找什麼，感官全回到身上，心相對清楚。每天早上，爬大陡坡到一片綠油油的草地上，跟著常展法師、舞蹈家邢亮老師做八式動禪，再打坐三十分鐘，感受微風徐徐吹來，蟲鳴鳥叫，以及清新的大地香氣。看到雨後彩虹，以及從海面緩緩升起的太陽，整個身心都被療癒了。

常展法師與邢老師的對話中，談到放鬆身心、離苦得樂、活在當下，不管妄念回到方法，做自己生命的主人等課題，大家都踴躍發問。邢老師還引導我們轉動身體，感受身體的鬆與緊。演奏家林濱桐老師彈奏琵琶，開啟耳朵的感官之旅。我們可以選擇聽到的聲音嗎？當琴音停了，我能聽到嗎？

不同以往的托水鉢，這次我扮演干擾學員的角色。觀摩常展法師與邢老師的「演出」後，我也有樣學樣，使出渾身解數阻礙學員前進，意外發現大家都好穩定，令人讚歎。

在感恩之夜，捧著大紅盤，跟隨法師將燈傳給學員，方丈和尚果輝法師引領大家唱《傳燈偈》，一位學員感動得淚如雨下，在佛前感恩一切，也懺悔往昔罪業，在場學員無不動容。

最後一天到法鼓山園區參訪，在祈願觀音殿裡，請抽了一張心靈處方籤：「忙時不要覺得無奈，閒時不要覺得無聊，才不致隨波逐流，茫茫然不知所以。」與自己現下情況很相應，下山後，當以此方向前進。

多年前曾是禪修營學員，這次來擔任小隊輔。今年營隊充滿藝術家隨心的風格，專職、內外護法及小隊輔們，隨時要接變化球。除了接受「無常」，也體會到所有的事都在不斷變化，而我們卻老想按照既定計畫走，這不就是心中的我執在作祟嗎？

感恩所有善知識的照顧、老師們無私的引導和分享，其中的感動，難以言喻。



▲在感恩之夜，方丈和尚果輝法師引導學員發願，為人生立下方向。(盧羽妍攝)

原來，全身都要放鬆

◎江江正

六天五夜的禪修營過去了，很大的感受是：原來打坐沒有想像中可怕。以前曾在其他地方學打坐，雙腿的痛讓我幾乎是「逃出來」的，當時對於痛的理解是：要想辦法撐過去。

然而，這次營隊期間，經由法師引導才知道，原來雙腿是要放鬆的，全身都要放鬆，而不是坐在蒲團上硬撐，真的不舒服就換個姿勢，沒什麼大不了。一、兩句提點，讓我對打坐的「敬畏之心」得到救贖，能放鬆身心去接受打坐，也發現自己的表現比預期好，而且體驗到自己在真的有安定下來。真是太神奇了！

還有一個重要的發現。前陣子調理筋絡的師傅提醒我胃不好，但自己卻沒感覺。在營隊裡，因擔心洗澡要等，藥石乃至前幾餐都吃得匆忙，一心想先去洗澡。儘管記得法師說要細嚼慢嚥，卻難以確實做到。

也許是用餐習慣和平時不同，加上吃太快、心理壓力等原因，我的胃幾乎每天都不快樂。在練習時時覺察、放鬆身心的過程中，才意識到自己的情緒非常容易因各種事情產生起伏，一旦情緒有反應，斜方肌和臀大肌就會緊繃。

覺察到這些，才理解為何被說胃不好。胃和情緒、壓力息息相關，這次營隊告訴我，壓力放鬆一點，持續調整心態，終於在最後兩天，覺得比較沒那麼不舒服。

營隊圓滿後，提醒自己要覺察身心狀態，每天五點半起床，做八式動禪和打坐，吃飯乖乖在餐桌，不說話慢慢吃，盡量減少肉類比例等等，提醒自己把所學確實融入生活中，不然就太可惜了。

什麼是無？

「話頭禪法精進研習營」心得

◎賴演香(溫哥華)

溫哥華道場八月底舉辦「話頭禪法精進研習營」，具諮詢背景的演一法師，透過影片、圖片、練習、討論等多元方式，闡述大乘經典裡難懂的一「不識真心」與「迷妄為實」，還有我們在知見上常犯的顛倒錯誤。

藉由空間的概念，演一法師帶大家體會虛空觀、雲觀。其實妄念都是繞著「我」在運作，當空間拉大，「我」就會變小。每次練習完虛空觀後打坐，妄念就變得很少，身心特別放鬆。

演一法師帶領進行時，原本枯燥的話頭變得有趣。演一法師多加了幾個字：「什麼是無？不知道，想知道。」當「想知道」的心連續不斷，疑情也被引發出來。法師說大家將「無」字大聲喊出來，禪堂裡此起彼落的「無」，讓我感覺到愛面子的自己，在乎別人看法，這都是自我中心的表現啊！

「話頭這個方法，是來磨我們的耐心，消除自我中心。」每天晚上的感恩、懺悔、懺悔禮拜，演一法師用佛法這帖良藥，來療癒我們無始劫來的貪瞋癡慢疑，以及自我中心。或許是慢動作拜佛讓身心安定，每次總是可以發覺好多內心深處的自我，過去的自己能不知道傷害了多少人。

果光法師的開示也對自己幫助很大。法師說，話頭禪要發四種大心：大信心、大願心、大憤心、大疑情。話頭如敲門瓦子，進了門就要把瓦子丟了，但還沒進去前，要緊抓著瓦子。並提醒大家，時時提起「觀、照、提」，話頭工夫要緊，要綿密，但身心都是非常放鬆的。

第三天晚上的觀星活動，看著烏雲背後似有若無的星星，眼淚不自覺一直掉，腦中浮現：為什麼我看不到自己的本來面目？最後一天晚上，演一法師再讓我們去觀星，外面下著毛毛雨，還是什麼都看不到，但我笑了，因為我有話頭。

這次研習營，發覺內心有很多的自我中心，發現了就有改進機會。果光法師說：「一覺照，是沒完沒了的。」深信總有一天可以見到本來面目，因為我有話頭：「什麼是無？不知道，想知道」……

種福田，寧願少不能斷

◎劉美君(安和福田班關懷員)

回想接任關懷員的因緣，主要是想復習福田班的課程。記得上福田班是七年前的事情，那時剛到法鼓山學佛，對於法鼓山理念及佛法一知半解，加上時日一久，課程內容早已忘記，有必要再複習。再者，安和分院的齋飯實在太好吃，所謂「食齋不動，法輪不轉」，來當關懷員不就可以名正言順再聽一次課、再吃一次齋飯嗎？套句慣用語：「C.P.值很高喔！」

課外心一章

法師叮嚀我們，擔任福田班的悅眾及關懷員，需要來得早、走得晚，但我們不以苦為苦，反而非常歡喜，每顆福田種子就在我們的相伴下，成長茁壯；忙於照顧小菩薩的柏佳菩薩，把握有限時間圓滿課程；信息菩薩不僅全勤，還主動報名下期榮菩薩，將所長發揮在戶外禪的拍攝勤務上；采彤菩薩因病無法每堂出席，但精進用功的心，全組都給予最大祝福……看到組員們的成長與改變，內心真的非常感動。

對於即將成為「福田種子」，萬行菩薩的同學菩薩們，未來在義工崗位上難免遇到挫折或困難，我想分享聖嚴師父開示的溝通三原則，這是除了「四它」之外，自己非常受用的開示：一、沒有請你提意見，不要想提意見；二、請你提意見，不要不提意見；三、提了意見，不要期待被採納。

我將三原則做了小小修改，用在義工心態上很受用，與大家分享：一、沒有請你做的工作，不要搶著做；二、請你做的工作，不要放著不做；三、已經做了工作，不要期待被讚美感謝。

人生就是在不斷地開始與結束中進行，這期福田班結束，下一期也準備開始。接下來，我將到總本山的福田班當關懷員，也勸請同學菩薩們，快來報名當關懷員。藉此分享果法師對修行的勉勵：「寧願短，不能斷，每天進步一點點。」我將這句話修改一下，同樣能套用在義工心態上：「寧願少，不能斷，每天開心一點點。」

Dr. Rikki Asher
a Dharma talk:
STREET RETREAT
10/8 & 12/10
11:00am - 12:30pm

In 2022, I attended a Street Retreat. Join me for a Dharma talk that presents a story of connecting and living harmoniously with street people. Life rarely offers us many approaches to go beyond habitual routines and ideas about ourselves and who we think we are. A Street Retreat can.

Saturday
Sitting
9am-12pm (EST)

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，成就出家人的人生
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！」

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，卻忘記自己在哪裡，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，她很難過地說：「你們都把我當瘋子！」

這是我心裡最大的遺憾，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管。這是我們經歷的遺憾。

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：「這個人不是很累嗎？」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。」

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。

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。

事實上，身體由四大組成，沒有人是完全健康的，所以要照顧身體（調五事），不讓小病釀成大病。但假如一點點病痛就認為自己沒辦法工作、修行，可能整天都在看醫生問藥方、吃維他命，那就變成過分地執著身體，不利於修道。

身體的健康，我們無法作主，但心理的健康，我們可以掌握。聖嚴師父也說過：「真正的幸福是身心健康，特別是心情的平和、安定。心平氣和是可以練習的，身體則不一定自己可以控制，什麼時候生病不知道，可是只要我們的觀念正確，就不會怨天尤人。」因此，鍊心才是根本。



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，就算突槌，應該也有意想不到的笑果。」一位菩薩回應我。

資深的音控義工就像導播一樣，全神貫注地觀察全場。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。

已在執行音控，心緣在執行音控。學員們進齋堂用齋時，音控菩薩在大殿周圍緩步巡行。實際感受因日照推移，造成大殿內局部細微的溫度變化，再細調冷氣空調的強弱。完成空調設定後，再開啟授課法師的檔案，確認無誤才安心去用齋。中午學員們在大休息，音控菩薩們還在討論著，如何精進身口意的工作細節，一點一滴慢慢累積自己的能量和工作能力。

【工作中體驗禪】

追思祝福，超度了自己

◎張秋美（宜蘭）

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，「彼國常有種種奇妙雜色之鳥……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。

【學禪真好】

◎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，我們家的安來找阿嬤，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，一不怕短，只怕斷，持之以恆之下，而有了一點定功。
有一年去南歐旅行，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。「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

【中文週日佛學講座】

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

10/29 11am-12:30pm EST

東初禪寺

大悲懺

週日法會【第三個週日】 2pm-4pm @ 東初禪寺(實體)



千年禪法
千里弘傳 13

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，發生了很多意想不到的事情，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，雖然都用心的地聽，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，虎視眈眈地環繞著我們。」

佛法的邊地，真誠坦率的心

在我出發之前，臺灣也有人抱著懷疑的口吻問我：「俄國人一向稱他們為北極熊，陰險可怕，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，何況他們是人不是熊；而且他們是屬於佛法的邊地，更需要我們用佛法去幫助他們，所以我並不擔心。」事實上北極熊的時代早已過去，現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



▲果醒法師多次前往俄羅斯指導禪修，延續法緣。（張光斗提供）

為了尋找聖嚴師父的腳步，《他的身影》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。

禪心的啟蒙

◎張光斗（《他的身影2》製作人）

2023
俄羅斯

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修；兩地的禪眾也都熱心參加，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 Ivanovsky）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。尤其是在莫斯科，臨時還為果醒法師在茶館安排了近四十位聽眾，幾乎將茶館擠爆。

亞歷山大（右）親自題字，為製作團隊祝福。（張光斗提供）



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。所以大勇無敵，能夠不戰而卻敵人之兵。如果你設防，必定有盲點，也就是必定能夠讓敵人找到你的弱點，而下手攻其弱點。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。」

放下自我中心，禪道相通

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。我告訴他們：所謂明心見性，就是見一切法因緣有而自性空的空性，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，聖嚴師父首應邀至俄羅斯指導禪修，在聖彼得堡郊外舊雷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。因此禪七剛開始，我就卯足了勁，動禪和瑜伽的每個動作，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通暢。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，前三天就在痠痛和昏沉的「雙打」中過關。

第四天身體情況好轉，精神也恢復了，坐了幾天好香，以為可以乘勝追擊，可惜好景不長，第五天又開始痠痛和昏沉，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、心繫禪期，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，沒能好好吃飯。很多時候不知不覺，食不知味，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，食物從食道中緩緩下落，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，祝願大家都能親近佛法，體驗禪法，得到現前和究竟的利益。

不抗不拒 清楚自現

◎HEY 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，禪七對許多人來說，就如同打禪七時前半段的「一度日如年」，只是經歷完後就打包回家了，沒體驗到後半段的「快馬加鞭」。我心想度日如年已經體驗過了，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，聖嚴師父的開示提醒著：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，一上坐便開始昏沉。午覺時，明明睡飽飽，但一盤起雙腿，腦子就變得很糊。每每在昏沉時聽到引磬聲，心裡真的是既開又愧疚。

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：好好地來觀察、體驗它，那就來好好地來觀察、體驗它：這清香，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，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，心情有沒有感到愉快，這些都不重要。重要的是，精神上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狀態。

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，可以開始調息、調心，也不用害怕上坐了。

打完禪七後，心態上有了著不一樣改變：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善工菩薩們，在每日不說話的情況下，卻一直披著好地照顧著，心裡滿滿的感恩。也謝謝一起參加禪七的同伴們，感謝有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。

10/22 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

MOVIE & MIND
10/22 Top Gun Maverick 捍衛戰士：獨行俠
2pm - 5pm
DISCUSSION LED BY Dr. Peter Lin
東初禪寺

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悟。

◎釋演建



▲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）

九月初三日，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经验與心得。



▲常啟法師於舊金山道場，與信眾分享參學之所見所聞。（舊金山道場提供）

常啟法師分享，屬日本曹洞宗系統的夏斯塔修道院，僧眾的打坐方式與法鼓山不同，但求全面覺知，只管打坐，卻不要入定。約四十五分鐘的一柱香期間，不時會有人在禪堂外敲鐘，保持覺察。打坐時，由方丈和尚巡香，當方丈和尚僧眾背後，該位僧眾必須察覺並問訊致意。下坐沒有出靜，按摩等程序，而是直接慢步修行。僧眾年紀雖大，上下坐都能迅速行動，有如返老還童。

成。常啟法師播放了兩段錄音，一段為獨唱《心經》英文版，一段為合唱的《Compassion One》，類似中古時期基督教的聖歌，安定而虔誠。修道院一改東方男尊女卑的傳統，男女平等，都以「Dharma」稱呼。這些創新，都是慈友禪師在西方弘傳佛教的過程中，面對挑戰而做的調整。法師表示，自己參學期間擔任大寮典座助理，飲食、做事方法都隨順西方僧眾的生活習慣。尤其僧眾恪守打板敲鐘時，立刻放下手中工作，讓他深刻感受禪者不執著於當下、「當行則行，當斷則斷」的道風。（更多的常啟法師參學心得，請見《人生》雜誌482期）

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

一〇一三年最後一天，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



▲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池中的水，傳統的浴佛活動融入了新創意。

新水月·心成長

林新興 辦活動 體會師父理念

（農禪寺工友歷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，從此跟隨聖嚴師父，慢慢地、慢慢地成長。起初，林新興與師父，慢慢地、慢慢地，師父要他辦活動，「師父，我不會。」「不會？學！」就這樣，他一路從禪坐會、到農禪寺園遊會、中華佛研所國際佛學會、籌辦的活動愈來愈多。他也從籌備全民博覽會等，籌辦的活動愈來愈多。他也從籌備過程中，體會師父如何將心靈環保、四種環保、心五四的理念，透過活動來教育信眾，不只具體落實到生活上，更帶動社會風氣的轉變。

林珮雯 願以香積接引大眾

（農禪寺工友歷7年）

「農禪寺的午齋真的很好吃，我發願也要用這麼好吃的素食，接引大眾來學佛！」在旅遊業擔任法務的林珮雯，在朋友接引下，來到農禪寺共修地法會，某次法會結束後，她聞到一股飯菜香，彷彿有一片雲接引她到大寮。想當當家，需要先上福田班。已上過快樂學佛人的林珮雯，對農禪寺開放、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，整個煥然一新。