

齋明別苑 啟用 10 週年

福慧十方續好願

舉辦義工感恩會、天廚妙供園遊會、自在奉茶系列活動 展現弘化活力



▲齋明別苑落成啟用十週年，感恩義工們同願萬行，退居方丈果東法師（前排右）、副寺常林法師（前排左），與桃園法青合影，世代傳承願力十足。（李東陽攝）

【楊仁惠／桃園報導】「齋明遍照，福慧十方」，坐落於桃園都心的齋明別苑，落成啟用十週年了！齋明別苑特別舉辦系列活動，於元旦啟動「法華經」鈔經作品結緣展、「每日一法鼓」，三月份舉辦三場禪悅自在奉茶，並於三月九日舉辦天廚妙供園遊會，義工感恩會，更加凝聚起大眾學佛護法的熱忱。



▲方丈和尚感恩義工們發心奉獻，期勉眾人將佛法運用在生活中，體驗當下的美好就是幸福。（李東陽攝）

捨我其誰，展現義工們從別苑苑用的期許中，承擔護法弘法「捨我其誰」的勇氣與行動，活動中特別頒發「十年一刻精進獎」、「菩提眷屬獎」以及「慈悲守護獎」。當主持人一唱名表揚時，掌聲與讚歎不絕於耳，大眾護法的願心既堅定又堅實。三項表揚兼具的義工不在少數，其中禪悅自在奉茶、天廚妙供園遊會、法華經鈔經作品結緣展，自然地吸引同修一起參與，又在培福中實踐佛法，心中只有無限的感恩。



▲各組義工發揮創意，以輕鬆又多元的演出，展現學佛修行的活力。（李東陽攝）

一刻有著大家共同努力的痕跡，過程中一定有不同的考驗，相信大家都能以佛法克服困難與成長。

「真的很令人歡喜與感動。」護法組副組長黃欣儀表示，當年落成時在台下觀禮，十年後的現在，不但親近別苑學佛，更承擔起悅眾的任務。經過十週年系列活動的籌備，他深信信心地說：「未來若需要以大型活動接引社會大眾，我們一定做得到！」

自在奉茶 禪悅暖心

齋明別苑十週年系列活動中的「禪悅自在奉茶日」，分別於三月三、十七、二十四日舉行，別苑特別重新培訓茶主人，在乍暖還寒的春日，奉上暖身暖心的茶湯，以禪悅接引大眾。義工們也親手摺了超過八千五百隻紙鶴，承載著祝福，飛翔在一樓藝廊，迎接訪客。

「茶禪就像法會一樣。」茶主人李文慧分享，茶席的美學、行茶的專注與放鬆，與茶客和同組義工，在同一個時空中凝聚出以茶為媒介，以禪相會的氛圍，和法會一樣攝受。「茶禪的培訓，讓我學會不迎不拒的心態，還有活在當下的體會。」侯淑玲表示，茶湯的溫度是最溫暖而直接的關懷，又能讓茶客體驗靜心與安定，是很好心的方便接引。

齋明別苑另於節慶時布置茶席，歡迎大眾前來品味茶禪的禪悅法喜。

（文／楊仁惠，圖／齋明別苑提供）



從《阿含經》學習自我療癒

馬來西亞道場首辦學佛營「佛陀教我 It's ok not to be ok」

【葉麗芹／馬來西亞報導】馬來西亞道場於二月二十九日至三月三日，以「佛陀教我 It's ok not to be ok」為主題，於萬達鎮佛教協會首次舉辦學佛營，六十多位學員透過經典導讀、小組討論、互動遊戲、規律的團體生活，從中找到療癒身心的觀念與方法。

營隊由監院常林法師授課，將課程分成四大單元：如實覺知五蘊變化、煩惱不等於我、對一切受不期待也不討厭、心安於四念處。法師結合《阿含經》的故事，以八堂課講解煩惱的本質，釐清學佛路上的迷思與束縛。

「煩惱的升起，是多種因素相互推動、匯集而成的結果，所以煩惱不等於我。」法師在解釋「五蘊」及「我」的觀念時，有學員以馬來西亞有名的菜餚「四大天王」為喻，五蘊就是組成這道菜的臭豆、長豆、茄子、羊角豆及辣椒，而「我」就是暫時組合成的假名。法師進一步補充說，期待也不討厭地接受每個因緣到來，即是真正的安心，並以經文說明許多佛弟子在經歷病痛、從凡夫至解脫的過程，都以「四念處」為修行方法。

每堂課後，學員都進行小組討論，「價值拍賣會」上，學員發現生命中最珍貴、可取捨、求而不得的價值。（李梓銘攝）

透過實例的探究，將佛法觀念與自身連結。此外，每天八式動禪、早晚坐、出坡及瑜珈運動等，同時讓學員體驗所學：回到當下，覺知當下。

營隊的三項互動遊戲，也讓學員在輕鬆氛圍中認識自己。「生命曲線」藉由回顧自己的生命歷程，重新檢視生命中重大事件所給予的饋贈；「價值拍賣會」引領學員在「得到的雀躍」及「失去的失落」中，學習面對、了解自己，發現生命中最珍貴、可取捨、求而不得的價值；「海難餘生」的突發事件則是體驗無常，面對求生的抉擇，更懂珍惜及感恩所有的因緣。

大堂分享時，有學員表示參加營隊才明白，原來學佛人不需要否定自己焦頭爛額的一面，只要清楚最終的方向，過程如實面對自己及身處的因素，如實覺察、調整即可。不是靠外在物質的滿足，而是接納自己的情緒，無需與它們對抗，內心即可安穩自在。

常乘法師至東南亞 推廣念佛禪

【本刊訊】三月初，禪堂監院常乘法師前往東南亞，先後於泰國、新加坡、馬來西亞，帶領當地信眾修學念佛禪。三月二至三日，法師先在泰國護法會指導念佛禪一及禪一，輔導法師常指法師也全程參與，其中念佛禪是第一次在泰國推廣，老、中、青禪眾參與踴躍。

第一天的念佛禪一，常乘法師首先解說念佛禪中，念「阿彌陀佛」四個字的節奏、速度、輕重音，運用得當才能在不同速度時，清清楚楚地念佛。第二天



▲常乘法師在泰國護法會帶領念佛禪一，當地信眾首次體驗念佛禪。（郭啟帆攝）

香港道場弘法講座

果毅法師分享佛法的現實與超越

【陳美芝／香港報導】開辦十年，普化中心副都監果毅法師再度來到香港道場，三月二至三日一連兩天弘講「佛法的現實與超越」。法師以《阿含經》及早經論為本，從佛陀與弟子、居士的日常問答中，體現佛法務實的精神，同時能超越時空，古為今用。

果毅法師表示，聖嚴師父著作《正信的佛教》同樣以問一答的形式，提煉經典中的重要觀念，以七十道題目解答當今大眾對佛教及佛法的疑問，釋疑後，進而提起信心，落實於修行中。

這次講座，法師從五個面向，分享學佛過程中如何兼顧現實，邁向解脫。在經濟理財方面，基本原則是「一技之長謀生，做好財富分配，達到收支平衡；並能善用財富，行善布施，同時也須辨識布施或供養的對象和動機，理解當中的因果，方能不起煩惱。

人際關係方面，法師提到師父倡導的「心六倫」是從自己做起，而不是去要求別人，各守其分，彼此尊重，就會達到和諧。面對病苦方面，從經典中可看到佛陀也安然接受老病，回到現代時空，就是一「把病交給醫生，以法來療癒」，當我們對三寶有堅定的信心，方能保持正念，安住身心。

生死自在方面，法師表示，要穩固對緣起的信心，常念「四不壞淨」，積極行善，當正念正知成為習慣，即使遇上意外，生起負面念頭，平日養成的習慣也會發揮力量，帶領自己持續往善的方向前進。

至於修慧修福方面，則貫穿生活各範疇。法師說，福慧同等重要，互為影響，須建立正見，才能清楚內心的慣性思維，是否如理作意。多培福增進修行資糧，即使受報時，由於平日累積福德而能減少煩惱痛苦。

法師鼓勵大眾聽聞佛法後，不忘修證，學習佛陀在生活中實踐驗證，就能真正內化成智慧，離苦得樂。

齋明寺開春第一梯禪訓班 體驗放鬆禪悅

【本刊訊】開春第一梯禪訓班，齋明寺開辦第一梯初級禪訓密集班一〇二位學員，三月十七日結業。

兩天的課程由常正法師帶領，從基礎的禪坐練習，到八式動禪、托水鉢、走路禪等動中禪，幫助忙碌的現代人用禪法放鬆身心，體驗心不隨境轉的平靜安定。

學員簡文揚分享一連兩天的禪修練習，幫助自己覺察當下的身心狀況，能避免分心和情緒波動，希望接下來能在忙碌的工作中，持續禪修的學習。

學員林志軒也分享，從托水鉢被超越的煩躁中，看見自己凡事想成為第一的競爭心，「這一次倒數第一也無妨」，他試著轉念，不跟他比，後面折返路程的心輕鬆多了。

頒發結業證書時，演法法師提醒學員們，結業證書就好比取得了駕照，要實際操作演練才能上手，鼓勵大眾從每天五分鐘開始練習，慢慢享受禪修帶來身心安定的好處，過著不疾不徐的禪悅生活。（文／邱美珍，圖／張聘）



2024 大學院教育 招生中!

法鼓文理學院

準考生建構心靈學習



▲文理學院佛學系系主任鄧偉仁介紹佛學系完整的學制，以期培養專業的佛教社會實踐人才。(傅莉娟攝)

「一個人成長與自我實現的最大潛能，出現在人生的後半段。」蕭麗芬助理教授引心理分析大師榮格的話表示，學程將引導同學透過生命省思及自我觀照，學習如何安定身心，活出人生的智慧與自在。「我好、你好、人間美好。」生命教育碩士學位課程助理教授郭文正，則以輕鬆活潑的方式開場，帶領大眾透過表情選擇、練習「覺察力」，實地體驗學程的課程設計。

【傅莉娟／臺北報導】培養關懷、奉獻與博學雅健的人才，法鼓文理學院三月二十四日上午、下午在北投農禪寺舉辦兩場「聯合招生說明會」，為八十多位有意進修的大眾詳細介紹系所，同步舉行體驗課程、民眾Q&A、小組分享與交流。

法鼓文理學院設有佛學系及人文社會學群，「佛學系」分有學士班、碩士班及博士班；人文社會學群則有「生命教育碩士學位學程」、「社會企業與創新碩士學位學程」，後者又分為社區再造、社會企業、環境與發展等三組。

有志青年 邁向覺醒之路

法鼓山僧伽大學

【林瓊雯／新北報導】僧大招生說明會於三月二十四日上午九點，在僧大階梯教室舉行，由副院長常寬法師、果光法師及僧大執事法師們，為近四十位現場及從美國、加拿大、澳洲、新加坡、馬來西亞、香港等地連線與會的青年與同行親友，就入學制度、出家生活釋疑，並由行者分享應考心得，導覽校園環境。

「如果生命只是一場夢，您會怎麼辦？」果光法師藉由瓦依那樂隊與任素沙的音樂創作《大夢》，引導大家理解今年僧大招生主題《大夢誰先覺》，反思人生至今做了哪些夢？當發現生活日復一日不斷輪迴，如何在生命做出重大決策，走上覺醒之路？

有意報考僧大，如何準備考試？僧大一年級的寬仲、寬恒、寬吉、寬紹行者，從方法、心態等面向分享經驗，包括從近十年考古題歸納重點，善用《法鼓全集》搜尋資料，熟讀參考書單，最重要的是釐清出家動機。應考時若緊張，學僧們也建議可持誦佛號，或〈準提咒〉幫助滿願。

▲學僧們與有志報考僧大的青年，分享出家生命歷程。(法鼓山僧大提供)

「如何準備面試？」、「私人保險如何處理？」、「在學期間父母生病，能否回俗家照顧？」、「僧大生活會面臨哪些挑戰？」大堂Q&A時，提問相當踴躍，法師們也詳細說明，面試重點在確認出家的發心，入學後能否隨眾作息，在緊湊的修行生活中保持覺察，都是融入團體生活的關鍵；此外，出家後，生活所需均由僧團負責，若俗家親人因病需要照顧，可向僧團請假。

來自高雄的方演潔邀姊妹參加說明會，藉此認識僧大辦學理念；剛圓滿第二十一屆學生命自覺營的陳漢濱，感恩學僧們分享應考經驗，讓她對報考僧大更具信心。相關報考資訊可至僧大網站查詢：<https://www.dhammadownload.com>

▲僧偉仁老師說明如法的禪修，是以「戒、定、慧」來對治煩惱，修習慈悲和智慧。(黃才芸攝)



▲僧偉仁老師說明如法的禪修，是以「戒、定、慧」來對治煩惱，修習慈悲和智慧。(黃才芸攝)

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 488 期 4 月號

安靜的力量

什麼是安靜？何處可尋？安靜為何如此重要？

「混亂生起的地方，就是寧靜可以生起的地方；哪裡有混亂，我們透過智慧反觀自照，哪裡就有寧靜。」文人齊邦媛、音樂家約翰·凱吉、探險家厄文·卡格，從寂靜中展開反思與對話。法鼓山副住持果廣法師透過定課，在紅塵人間閉關 25 年；丹津、葩默在雪山閉關 12 年，累積辦教育的能量；阿姜布拉姆走上出家之路，找到內心的寧靜，更用幽默散發出安定世界的力量。

為忙碌的日常節奏按下暫停鍵，跟著聖嚴師父、一行禪師，練習放鬆身心，回到當下，為自己注入「心」能量。從茶禪、舞蹈、大自然中，常展法師、蔡必珠、吳金黛不僅讓自己靜下來，也協助大眾傾聽寂靜。

擅長於梵唄的廣慈長老於 1 月 8 日捨報，音聲佛事傳唱不息，「當代關懷」追懷長老留於法鼓山的身影與教導。新專欄「走讀吉美」巡禮法國吉美博物館，探索塞納河畔的佛教藝術寶庫。

(每本 200 元，訂閱一年 1880 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店)

歡迎加入《人生》臉書

◎法鼓文化心靈網路書店 <https://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

佛教禪修的真實路徑

【張瓊窈／高雄報導】法鼓文理學院佛學系系主任鄧偉仁老師，三月九日受邀至高雄紫雲寺，以「佛教禪修的傳統與現代」為題，與現場及線上直播共約一千四百多人，深入淺出地分享佛教傳統的禪修精神與現代化演變過程，進一步釐清禪與身心療癒的概念，傳遞佛法禪修真正的本質與智慧。

鄧偉仁老師以豐富的中西文獻資料，講解佛教傳統中的禪修，是指「心」的修持，是獲得「慧」的方法，也是佛教所強調的「聞所成慧、思所成慧、修所成慧」，最徹底而究竟的修持方法。

鄧偉仁老師指出，「心」的修持是訓練心的專注，遠離欲求與去除不善法，「慧」的修持是培養心的洞察力，以認識萬物的真實樣貌，其根本就是緣起生滅的般若智慧。

佛教禪修精神和現代禪修風潮的差異為何？鄧偉仁老師說明，禪修的安定對身心療癒、舒緩人際關係上的壓力，確實有所助益，但其真正的精神，是以「戒、定、慧」來對治煩惱，修習慈悲和智慧，不僅止於身體及心理上的療癒和健康。因此，如法的禪修，是以「戒、定、慧」的修持，朝慈悲智慧的菩薩道邁進，達到解脫生死輪迴。

「原來禪修是從根本解決煩惱！」第一次參加法鼓文理學院的禪修，與現代身心靈的禪修完全不同，是心的修練，更是真正的身心安定，她希望繼續親近法鼓山，好好學習禪修的基礎觀念與方法。



▲陳定銘校長（前排右二）與李佩珍（前排中）、江俊傑（前排左二）簽署「江味農特設講座」合作計畫。(李佳純攝)

【釋演穩／新北報導】三月十二日上午，法鼓文理學院成立「江味農特設講座」，此為江味農居士的孫輩江家鶯、李佩珍夫婦捐贈，並由孫媳婦李佩珍、曾孫江俊傑等人代表，與校長陳定銘共同簽署合作計畫書，副校長果鏡法師、生命教育碩士學位學程主任楊蓓、佛學系系主任鄧偉仁、圖書資訊館館長洪振洲等皆出席觀禮，締約後隨即召開講座計畫說明會，確立未來的研究與教學方向。

江味農為民國初年知名佛教居士，畢生投入《金剛經》的校勘與著述，其著作《金剛經講義》是當代學習、研究般若

思想的重要教材。江家鶯夫婦現居美國洛杉磯，近年來致力保存並推廣江味農居士的相關文獻和研究，例如成立「金剛經講義」，助印贈書等。

本次締約緣於去年（二〇二二）底，李佩珍在資深悅眾傅佩芳引介下，前來法鼓山拜會方丈和尚果暉法師及陳定銘校長，對法鼓山的道風、文理學院的學風，皆留下深刻印象。陳校長表示，扎根漢傳佛學教育、推動漢傳佛學研究，為文理學院辦學的核心目標之一，「江味農特設講座」計畫將由漢傳禪學研究中心執行。

果鏡法師擔任召集人。奠基於文理學院佛學研究及數位典藏的基礎上，將建置「江味農居士」數位資料庫，《金剛經》多語經論注疏資料庫，為《金剛經》的研修、生活等面向，搭建理論與實踐的橋樑，並結合學術研討會舉行專題研究、獎掖碩博士生等，培養佛教學術人才。

「天時地利人和，完美的呈現，我只有說不盡的感謝。」聆聽計畫後，李佩珍感動地道出一個期許，許多感謝，文理學院教學研究團隊的執行力，讓她對講座的發展深具信心，期盼泛起更多漣漪，共同推廣並深耕漢傳佛教高等教育。

清明報恩 慈悲三昧水懺

4.7 [日] 9:30am - 4:30pm 美東時間

設有「平安祝福」、「追思祝禱」雲端牌位，以及供僧齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593

[實體 @ 東初禪寺]

佛化家庭從小開始

◎文/林珮雯·圖/陳佩吟、廖雅琪

農禪寺兒童班

開課囉!

讓佛典故事、心靈環保的觀念，陪伴孩子一起成長，籌備許久的農禪寺兒童班，三月份正式開課囉！透過定期的親子共學，聖嚴師父倡導的佛化家庭，有了美好的起步。



小菩薩誦讀《四聖佛子共勉語》，熏習佛法觀念。

「開學了！自己想來的請舉手！爸爸媽媽要來聽的請舉手！」兩位主持人問完，一個稚嫩的聲音自信地回答：「媽媽會來，我已經想好！」三月十七日上午，農禪寺水月道場啟用十一年來第一屆兒童班熱鬧登場，近五十位國小二到四年級的小菩薩，從「佛遊大千」的破冰遊戲中認識新同學，與家長們攜手展開認識佛法之旅。

「聖嚴師父提倡的佛化家庭，不僅是家長本身學佛，而是讓小菩薩從小接觸、學習佛法，使佛教的觀念和方法伴隨他們面對成長中的順、逆境，一生受用。」開學當天，農禪寺監院果毅法師說明開辦兒童班的理念，也特地向課程規畫團隊表達感謝。法師說，規畫佛法教學及語彙偏向成年人，如今法鼓山體系內有許多專業老師願意一起耕耘兒童佛學教育，也歡迎家長提供建議，讓課程愈辦愈好。



▲農禪寺第一屆兒童班正式開學，小菩薩與家長們攜手展開認識佛法之旅。



▲在檢到的菩提葉上，小菩薩寫下對媽媽的祝福。

「以家庭為單位培養凝聚力的概念，我們很認同。」農禪寺兒童班「親子共學」的要求，讓林文健、張惠萍帶著小菩薩第一次走進法鼓山：「相較於其他宗教能讓全家定期聚會，佛教道場有這樣的課程設計很難得。」

「如何讓這堂課成為探索生命來處個人的連結，走出一條屬於自己學佛生命的道路？」三月六日晚間七時半，常慧法師與近七十位社會青年，在德貴學苑四樓此起彼落的討論聲中，開啟青年佛學課程「佛門第一課」學佛好好學佛」序幕。

「正信的佛教」系列——學佛好好學佛
踏入門第一課
如何讓這堂課成為探索生命來處個人的連結，走出一條屬於自己學佛生命的道路？

農禪生活體驗營
佛菩薩，我回來了！
在「空中花，水中月」的佛事

「空中花，水中月」的佛事，三月十五至十七日，農禪寺舉辦「農禪生活體驗營」，上百名來自海內外的青年齊聚一堂，體驗寺院生活的純樸與寧靜，沉澱身心，認識佛教修行的意義，為生命注入滿滿的正向力量。

用開放的心態參與討論，才有機會從全新視野建構學佛地圖。「佛教、佛學、佛法，有何差別？」「想從這堂課學到什麼？期待的教學方式為何？」

生日前的寶貴旅程
沒有手機的日子過得很寂寞，身心全然投入在當下的每一件事裡。

▲生動活潑的梵唄課程裡，法師指導學員打法器，感受梵唄所帶來的專注和平靜。

觀點切入，可以更全面理解問題；法師的提問也幫助她從生活中理解佛法：「不見得有答案，只是單純地體驗思考過程，也觀察自己在什麼情境下想起這些問題或法師提到的某句話。」

最後一天有飯儀儀式，法師詳細說明後，我很驚喜也很感謝，自己有機會成為佛弟子，進入三寶門中學習更多。

How We Can Stop Fooling Ourselves by Training the Mind — Train in Empathy and Compassion by Harry Miller

MOVIE & MIND 4/14 Past Lives 2pm-5pm DISCUSSION LED BY Dr. Peter Lin

【方丈和尚感恩祝福】

◎果暉法師

慈母大愛 華開佛國

黃詹愛、果慈老菩薩：

我是法鼓山方丈果暉，今天來為您送行，感恩您畢生追隨、護持聖嚴師父，您對三寶、對法鼓山佛教事業的奉獻盡心盡力，數十年如一日。從農禪寺師父在講經的時候開始，您常發心在大寮煮飯菜供養大家；隨團至印度朝聖時的柴米油鹽您一手包辦；義賣會、分享會上常常會看到您的身影。

您發菩提心廣結善緣，早期帶領著關渡宮的蓮友們，來文化館帶動臺語的法會誦念。農曆11日（2月20日）那天我有來看過您，您的家人跟我分享您發願要去西方極樂世界，要繼續誦經、念佛，我聽了很感動。

您的晚輩在您的栽培之下都事業有成，他們也都很感恩您，您的一生非常圓滿。這兩個禮拜來有不少法師、蓮友來關懷、誦念，這是您結下的殊勝法緣所感召。

您的功德已經圓滿，請您萬緣放下，將一生修行的功德，護持三寶、護持師父、護持法鼓山的功德，迴向西方極樂世界，與阿彌陀佛、觀音菩薩、大勢至菩薩及蓮池海會諸大菩薩一起繼續修行。

請您萬緣放下，跟著大家一心稱念阿彌陀佛聖號。

末後迴向偈曰：

慈母有大愛 普施結法緣
功行已圓滿 華開佛國城

2024年2月28日

為果慈菩薩開示說法



果慈菩薩每每於全臺各地，分享師父辦學的願心，以及自身的護法故事。圖為2010年於臺中分院（今寶雲寺）勸募會員授證典禮。

「果慈菩薩」這四個字，對早期法鼓山僧俗四眾來說，是耳熟能詳的名字。記得二十年前剛出家時，聖嚴師父在早齋開示上，曾多次講述果慈菩薩做了很多成就文化館、農禪寺和法鼓山的事跡。聽著師父的敘述，腦海中也浮現出果慈菩薩的形象，一位堅毅、勤奮、負責的菩薩行者。

追隨師父「愛姑老師」奉獻專長

出家後，我仍在法鼓山承辦執事，沒有機會和果慈菩薩接觸，直到師父捨報後，要製作「師徒故事」動畫影片，終於有採訪她的因緣。

果慈菩薩口述早年追隨師父的過程，如同她在全臺各地與勸募會員分享的故事，「一個月吃一次豆包，一餐一樣青菜」，匱乏艱苦的生活，除了讓人不捨師父早年的艱辛，更重要的是，從果慈菩薩身上，我們看見師父的行誼，如何深深地感動並影響她，成為她這一生護法的動力，使她在那麼困苦的環境中，能夠堅毅地勇往直前，難行能行。



早期在農禪寺，果慈菩薩曾擔任念佛會會長，法鼓山創建後，受聖嚴師父聘任為護法總會關懷委員。圖為1996年新任悅眾授證典禮。

全心的全意跟隨師父的果慈菩薩，對於自己的要求是一「忠誠」，師父交代她的任務，無論是教誨、辦法會、帶念佛會、義賣、募款，她都「乖乖去做」。她曾說，只要師父交辦的事，再忙、再苦、再累，都義無反顧，甘之如飴。

精勤負責 全心護法堅毅不退

文化館監院果暉法師提到：「果慈菩薩是一個說到做到、很承擔的菩薩，只要是她負責的事，都不用操半點心。」早年，師父請她幫忙帶念佛會，承擔會長溝通，晚上跑去補校上課，從夕夕門口學起，同儕友人都對她的精勤，敬佩不已。

對梵唄教育，果慈菩薩一向嚴謹自律，早晚課各方面都不馬虎，還要求學生不能去趕經懺。一直唱到八十多歲的她，疫情前，還到文化館關懷學生。即使從早忙到晚，出門前，她同樣盡責盡心，每天去做義工，子女們在她這位「嚴母」的教育下，個個都成為社會上的傑出人才。

梵唄護法的

開山鼓手

感念果慈（黃詹愛）老菩薩



二月底，高齡九十四歲的「果慈菩薩」黃詹愛，圓滿一生的功德，四十多年來，以梵唄專長、烹煮飯菜的雙手、勸募分享的熱忱，「打死不退」的果慈菩薩，是四眾弟子永遠感恩與感念的開山鼓手。

◎文／釋果賢·圖／本刊資料

「我的願，就是生生世世追隨師父，希望大家來滿師父的悲願。」隨順著色身的自然老化，果慈菩薩帶著無病無痛、一身清淨的修持，圓滿了這期生命的任務，留下了堅毅不退、果敢無懼的護法精神，持續鼓勵著我們，做師父的化身，一起護法鼓山大轉法輪。



長梵唄的果慈菩薩（左），學生稱她「愛姑老師」，八十六歲時仍於法會中領眾拜懺。圖為2016年中華佛教文化館的新春千佛懺法會。

與聖嚴師父相遇

一口呼吸 兩種體驗

◎福島守（日本）

一月十九日搭乘臺鐵，在臺中市的沙鹿站下車，這是第二次在同樣地點下車，第一次在二十四年前的一月十八日，是為了拜訪客戶。當時站前有一間書店，我進去看到聖嚴師父的著作《台灣，加油》，隨意翻閱，看到「不論遇到多大的災難和損失，只要你還有一口呼吸，就有無限的生機」這段詞句，內心頗感驚訝。

在此三年前，我在日本的寺院開始學打坐，法師經常說：「將每次的呼吸，作為臨終時的呼吸來打坐。」如此，這位法師對呼吸的看法，竟與師父完全相反。

後來，我不僅在日本寺院打坐，也在法鼓山各地道場參加禪修，心裡持續抱著這兩種看法。有一次，在香港的書店購買《聖嚴法師教誨話頭》一書，馬上就讀上「拖著死屍走的是誰？」這句

話頭，看自己的呼吸，一直到現在。如今我以話頭為主要的方法，將這兩種看法當成一片葉子似地旋轉，不僅在打坐時，走路、樓梯、雪地雨中行走時，自然而然地看話頭，都非常放鬆、順利地走過。

隨年齡日增，漸漸生起一個新的想法。我今年七十歲，確實進入了晚年，也可說已走在能看到的終點的人生道路上，可能再走一秒就臨終，但這一秒可能是有無限生機的機遇。如此一想，漸漸感覺能活著，心裡很安慰。眼前就是活在當下，步步踏實。

無論如何，非常感謝在日本的那位法師，也非常感恩二〇〇〇年，在沙鹿的書店遇到師父著作，如此因緣，成就我持續禪修的路。

保有一個菩提道場

◎林子涵

2024生命自覺營心得

對禪修有興趣的我，因朋友推薦，誤打誤撞報名了「生命自覺營」。坦白承認，我平時沒學佛，也從未參加法會，海報上寫出家體驗營，以為只是「體驗看看」，以至於入營頭二天，在反覆練習唱誦、搭衣、跪拜，與平日截然不同的生活作息中，身心難以適應。但在身心劇烈反彈的背後，總有一股聲音告訴自己：堅持下來吧！你會得到意想不到的收穫。

受戒典禮後，身心慢慢融入出家生活。很喜歡「禪與生活」這堂課，法師說：身在哪裡，心就在哪裡。對於思緒常飄移亂想的我，這個觀念相當受用，每當思緒又飄走，我開始會提醒自已：回到方法，回到當下。

總以為法師都是自律嚴謹，不近人情，親自接觸及聽法師分享後，才發現法師也是一般人，有一般人的煩惱與情緒，出家過程也不是一帆風順，但法師們努力學習佛法，修持戒定慧，發菩提心無私奉獻，服務眾生。非常敬佩法師們總是從容穩定，給人安定的力量。

印象最深刻的是二月一日朝山，清晨我們摸黑啟程，一路跪拜，一路上有好多法師及義工菩薩用心守護。朝山圓滿那一刻，天剛破曉，金黃色的太陽從山間緩緩而上，光芒渲染了整個天空，景象既美麗又祥和，我感動不已！在連日陰雨後，有一個晴朗的好天氣，我知道這是有法師、義工們發願的力量，當下所有疲倦一掃而空，轉為喜悅。

「我不容易才把你們都找回來了，現在你們又要離開了，這下子不知道又要到外面流浪多久，才能再回家。」離營前播放聖嚴師父開示，內心一陣感動，眼眶不禁濕熱。師父的教誨多麼地懇切，不捨我們在俗世輪迴受苦。

離營後，說不上具體改變了什麼，但到現在，我還清楚記得下山後那個晚上，頭腦清明，身心舒暢，那是一種好久沒有過的輕鬆自在，好像在喧擾塵世裡，心中保有一個清淨的菩提道場。知道自己尚未成熟到發心出家，但可以把握在自覺營學到的種種方法，保持覺察，往後的人生道路上，時時回到當下，觀照自己，用出家人的心態，繼續往前行。

東初禪寺

4/21 [中文講座 11am-12:30pm] 實體 + zoom

普賢菩薩の願與行

常齋法師 主講

東初禪寺

1-DAY RETREAT

4/6 9am-5pm, in-person at CMC

為什麼沒有絕對重要的事？因為「因緣」不可思議。成功和失敗，都不是僅僅靠一個人的主觀條件所能決定的。

有禪有幸福 態度篇 1 聖嚴師父

沒有絕對重要的事



（摘錄自《動靜皆自在》）

禪修者跟平常人同樣是人，但心態不同。同樣一樁事，在平常人認為是非常重要的，可是對禪修者來講，重要是重要，卻不是絕對的重要，乃是「平常的重要」，就是該完成的事，需要完成它；該去做的事必須去做，這叫作「重要的事」；但「不是絕對的重要」，這又是什麼意思？就是該做的事，是從你的觀點、角度看，那是一種責任、良心，但因果因緣不許可你做，也就沒有什麼了不得了。

成敗得失 不是個人能決定

這個世界上沒有非做不可的事，也沒有非你不可的事，這就是一「雖是重要，但不是絕對的重要」。為什麼沒有絕對重要的事？因為「因緣」不可思議；成功和失敗，都不是僅僅靠你一個人的主觀條件所能決定的，只要客觀的條件或因素改變，你主觀的條件就會受到影響。

諸位一定聽過：「有心栽花花不開，無心插柳柳成蔭。」這句話意思是：有意要種花，花不開。這是什麼原因呢？或許因為那土壤不合種花，或許那個季節不合種花，那個氣候不合種花，所以那個環境也就不是種花的環境了。而隨便插一支楊柳在泥地裡，柳樹就長起來了，即「無心插柳柳成蔭」。為什麼呢？這也不是因為你把這棵柳樹種活了，而必須是那裡環境恰好適合柳樹生長，那時的氣候就剛好適合柳樹存活。

因此，做任何事都要盡心、盡力，但是成敗得失，不是全憑個人的條件所能決定的。如果環境或時間的因素不能配合，而又堅持非要完成這件事不可，那必是死路一條。即使你氣死、氣死、送死，還是完成不了，那又為什麼一定要做？

因緣 需要環境及時間配合

我年輕時曾經認識一個人，他在二十多歲時才氣縱橫、英俊瀟灑，有很多女孩子喜歡他，可是他的眼睛長在頭頂上，他說：「我要的老婆，絕對不是普通人，要嫁給我，不是那麼簡單的。」所以日子一天天地過去，他就等呀！找呀！到了三十多歲，找不到一位適合他老婆的人。

幾年之後，他的結婚條件也只降了一點點而已，標準還是很高的，他說：「一定要臺大畢業的，一定要比我小十歲，而且還要有才氣。不然兩個人談情，就像對牛彈琴，不如不結婚！否則結婚是還枯槁無味的事。」結果到了四十歲，他還是沒結婚。

於是他再降格以求，他說：「只要大學畢業，年齡相差五歲也可以。」可是還是沒人願意嫁給他；到了五十歲仍結不了婚，後來他來見我。

我說：「你這個人，誰嫁給你，誰倒楣！你這個人根本不適合結婚的。」

他問：「為什麼？」

我說：「你啊！要求不合理。」

我問：「法師！您的意見怎麼樣？」

（待續）



中階禪七心得

看見我執 生起慚愧心

◎賴志慧

以前總以為坐得久，身體輕安、內心平靜，自然就有清明的智慧。聖嚴師父在開示影片中說，「止」卻沒有一「觀」，猶如阿育王石柱。止生定，觀生慧，需要「止觀等持」。感恩總護護法法師，善巧地提點我們觀照的方法。在此分享在這次禪七中，三個自己感受較深的體驗。

第一個是感受較深的體驗。以前只知道步伐要小，身體前傾，透過前傾的力量帶動身體前進，卻不清楚其他部位的狀況，跑起來很累、很累。第一次快步經行時，聽到法師不斷提醒：「肩膀放鬆、肚子放鬆、大腿放鬆、小腿放鬆。」

確實放鬆肩膀和肚子時，發現身體輕盈許多，不再感覺喘和累。有趣的是，我壓根兒不相信快跑時，大腿和小腿能放鬆，總覺得法師在「呼喚」我們。隔天又快步經行，試驗大腿和小腿能否放鬆，神奇的是，真的可以放鬆！頓時起了慚愧心，原來一直以來，自大的慣性思維讓我錯失改變的契機。

第二個是下行堂出坡。下行堂洗餐具有四道程序，第一道最油膩，泡泡最多。我不喜歡站在第一道，總擔心餐具夾帶太多泡泡，會汙染後面三道的池水。然而愈擔心，清洗速度就愈慢，愈會造成後面塞車。當我專注洗著夾子，發現只要把夾子遠離上層泡泡，直接從底下撈起放到第二道水槽，幾乎沒有泡泡，有一種「出淤泥而不染」的感覺，當下超有成就感的。

水月空花 法音永傳

◎ Vivian Hsu (舊金山)

禪修義工培訓心得

掌握方法 持續練習

新的一年期許自己有所長進，於是二〇二四年第一個參加的活動便是「禪修義工培訓」。課程包括禪修內外護義工的工作規則及內容、擔任初級禪班輔導學長的觀念及心態，其中印象最深刻的是八式動禪。八式動禪的每個動作，都是在動中體會身體的一鬆一緊，享受全身放鬆的感覺。以前只是「依樣畫葫蘆」，覺得自己做得很好，其實是缺乏覺照，看不見自己的盲點，忽視了很多細節。培訓過程中，有正確、不正確的對照組。錯誤的示範，提醒大家不要犯同樣的錯誤，有警醒作用。了解動作的目的、細節後，清楚掌握心法，才能做出動禪的精隨，達到「一身在禪，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆」。

練習八式動禪時，嘗試將動作做得標準。我想，每一式都有正確的姿勢，儘管看似模擬動作和姿勢，儘管看起來相似，體驗卻不同。自己盡量做到標準而不貪求，隨緣盡分即是。法師以小時候學書法為例，一開始先臨摹字帖，犯錯只是一個過程，等到掌握了正確的方法，還要持續練習，才可以把字寫好。當禪修義工，除了自己的身心要安定，還要幫助禪眾安定身心，所以要隨時用方法引導或從旁提醒禪眾時，語氣要平和，注意講話的表情、速度和頻率；協助或示範動作，要放下身段成就他人，隨時觀察身口意，同時也要照顧禪眾。平常參加禪坐共修，只是跟隨法師和義工們帶領，從沒想到義工事前需有這麼多的準備和努力，包括心態上的調整。如果學而不學，那是懈怠愚癡；如果學而不持，那是說食數寶。一願以聖嚴師父的教導來勉勵自己，好好學習正確的方法、觀念和心態，如理如法地修行，以安住身心。

◎王順諒

上了一堂精進波羅蜜

英文都市禪二心得

◎王順諒

從一開始報名禪二，就充滿了不確定，除了年關將近、工作比較忙碌、心思茫茫外，濕疹、右邊肋骨疼痛，也一直拉扯著我。自己從未聽懂英文嗎？忍得了腿麻？會不會麻得站不起來？會不會坐著睡著發出打呼聲？……一個又一個未知，忽隱忽現，內心很是掙扎。

同事持續地鼓勵和分享：「不用質疑，法師會教我們八式動禪、瑜伽運動，還會教我們如何放鬆身心。」於是，心中的石頭漸漸地放下了。報到當天，看到義工們溫馨親和地引導，決定帶著平常心，抱著新手學習的心態參加，這麼一來，似乎一切都變得自然而然。

順著義工的引導坐到第二排。法師指導時音調柔軟，同時有義工一旁示範。前面第一排的師姊似乎很有經驗，讓我內心踏實許多。課程尾聲分組討論時，才知道師姊身體有恙，第二天本想請假，想到自己坐在第一排，如果缺席，就無法莊嚴道場，於是繼續抱病參加。師姊的精湛，反倒成就我的學習，令人感佩感恩。每次上完洗手間，喝完水回到座位，在我左邊那位年輕的外國師兄，以及後面那位師姊，總是安住蒲團上用功。整個禪堂的氛围，令人心安穩無礙。這些同行善知識，實實在在為我上了一堂「精進波羅蜜」的課。二天的禪修很快結束，而我的精進之路才剛開始。

4/28

阿含概要

果廣法師 主講

週日雙語講座 11am-12:30pm (紐約時間)

佛東初禪寺

tearstalk

APRIL 28

How We Touch the World

with Sally Boon Matthews

法鼓山第27屆在家菩薩戒

種下一顆成佛種子

受戒的功德殊勝，無邊的勝福迴向……

2024年法鼓山在家菩薩戒，在受戒的感動、護戒的法喜中圓滿，新受戒的嬰兒菩薩們，種下了一顆盡未來際的成佛種子。

本期分享戒子們的受戒心得，以及護戒義工們的故事。



▲受戒圓滿，搭上幔衣，新戒菩薩隨願生生世世走在菩薩道，利濟眾生。（許朝益攝）

流浪已久終於歸返家中

◎吳明佩

二〇〇四年，得知聖嚴師父要在桃園農工親授三皈依五戒，以為皈依三寶就有保佑而參加，有了法名「常慈」。二十年倏忽而逝，皈依後第一個十年，因「佛在眼前」，積極參與義工；後十年因家庭而「佛在天邊」，疏遠了道場。直到近年結識一些善知識，感受自己必須重返初心。

感恩諸佛菩薩加被，首梯五百八十二個名額，一開放報名，便在一分二十七秒額滿，而我居然能如願！更不可思議的是，自己還能以花藝專長，參與大殿供花和彌陀殿的花藝布置。想到《華嚴經》說：「若令眾生歡喜者，則令一切如來歡喜。」欣逢如此福田因緣，不禁感恩地熱淚盈眶。

回家了，我回到自己心深處的家了！每日清晨起板叩鐘，雄厚悠揚的鐘聲，敲醒沉睡的心靈。一聞鐘聲煩惱輕，智慧長菩提增，離地獄出火坑，願成佛度眾生。隨著鐘聲，激盪身心，一聲一拜，虔敬讚佛，感恩佛菩薩的慈悲願力與廣大願心，「令一切有情，聞聲離苦，咸蒙佛恩地熱淚盈眶。」

活出美好人生的禮物

◎許常化

同修想受菩薩戒，陪同報名第一梯，元旦是取號碼日，卻因家庭活動忘了準時取號，待取得號碼，已候補好幾百號。不抱遞補上的希望，卻也很開心這麼多人求受戒，懷著祝福之心，決定先上山護戒。

三月五日晚上，準備好行李回林口娘家，隔天中午接到電話，說明只剩最後一位女眾名額，候補已錄取的通知，相當驚喜！受過戒的母親為我示範搭菩薩衣，八歲小姪女在旁看了也嚷著要穿。光臨下，法鼓山的菩薩衣如金光閃閃，相當莊嚴。回到法鼓山，就像回到心靈的家。把握報到前的空檔，至祈願觀音殿祈求大家受戒順利。總護吳旭法師與我們分享，第一梯報名正取卻無法來的人相當多，候補的幾乎都遞補上。鼓勵有報名的菩薩不要放棄希望，即使沒有錄取，也可先上山來做護戒義工。

在山上這幾天，環境安靜且禁語，內心沉澱後，浮現許多年輕時不懂的問題，自動有解決的答案。正授圓滿時，感動萬分，尤其感動的是看到許多年紀大、滿頭白髮的老菩薩們，都搭上菩薩衣完成受戒，年紀最大的是八十二歲。受戒的過程辛苦不易，已受戒的朋友曾分享：「要趁年輕，及早來受戒。」此刻深有同感。

三月九日是我的農曆生日，受戒後彷彿若新生。當天陽光普照，晴空萬里，從大殿平台望遠，遠山遠海，一景一物如此清楚。聖嚴師父圓寂十五年來，僧團帶領四眾弟子共同努力，有了當下一切的穩定美好，讓人感動，相信師父也會深感欣慰。自己從小的理想是希望世人能吃素，眾生應彼此愛護，這觀念須從教育著手，師父推行的菩薩戒，正是深入淺出、完善有系統的課程引導。為了接引大眾學佛，師父表示吃素可循序漸進，不要因為沒吃素就不敢來受戒。果旭法師也分享：「學佛就是學活。」怎麼活出美好的人生品質？菩薩戒就是適合人人來納受、讓人活出美好人生的禮物。

發願菩提心永不退

◎姚演馨



▲善哉解脫服，鉢托禮儀衣，我今頂戴受，禮佛求懺悔。（許朝益攝）

隨年紀漸長，所需承擔的責任愈來愈多，當遇上困難或挫折時，心中常有「人生活這麼難，還好有佛法人生的關懷，讓我度過每次心裡的苦與難」的慶幸之感。當法師問我要不要去受菩薩戒，當下心中有個聲音說：「好，希望因緣具足，讓我可以順利受戒。」

收到錄取通知時，把所有行前須知看了許多遍，希望把自己調整到身心安定的狀態。第一天上山報到，心情既期待又有點緊張。聖嚴師父的色身雖不在，但螢幕中師父對著大家說戒，我們總能自然地回應師父的問題，常隨著師父的幽默而滿堂笑聲，彷彿師父就在現場。其中一堂課，師父問：「你為何會來這裡呀？有可能過去我們就是師徒呀……」讓我有見過師父的我，立刻熱淚盈眶。師父又說，修行菩薩道要很久、很久的時間，受戒只是一個開始，種下一顆成佛的種子。期許自己把師父最後一堂交代的功課，實實在在每一天的生活裡。

正授前一晚，是求戒最難忘的時刻。第一次在大殿拜懺，跪在佛前唱誦：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，今對諸佛求懺悔。」一股很深的懺悔從內心升起，眼淚不停地掉，深知為了累劫累世所造惡業在佛前懺悔，也感恩有因緣報來受戒。懺悔後是授戒儀式，師父說，正授菩薩戒前，需先為靈界眾生授戒，藉佛菩薩的慈悲力，幫助它們成為靈界的佛子，早日解脫三界之苦。感恩有機會邀請歷代先亡眷屬、累劫怨親來受戒，成為菩薩道上的同學伴侶來護持我們。

正授時，很榮幸擔任班首服務同排同學，代表領受菩薩衣時，心中法喜充滿，再穩穩地交到同學手上。典禮莊嚴殊勝，內心有無法言喻的感動與滿滿的感恩，四三天的過程雖不容易，但收穫超載。心中發願菩提心永不退，願自己將佛法的好傳遞給更多的人知道。

照顧大眾，我來吧！

◎文/楊仁惠·圖/許朝益

護戒功德殊勝行

四三天的菩薩戒戒會，為了讓新戒菩薩安心學戒、受戒，從報到安單、演禮學戒、喝水洗手、吃飯就寢，一應需要，都是由無數內外護戒義工和法師們所共同護持。

其中，照顧大眾三餐的大寮，每天就有近兩百人同時出坡，包括三餐都要準時端出五、六百份量餐食的主廚團隊，過堂時為大眾打菜的上行堂，清洗公、私器的洗菜、揀菜、切菜、點心組，更有確保廚房清潔與衛生安全的廚清組。戒會中的每一餐、每一口飯，就是這麼多人默默奉獻、環環相扣地成就而來。

「受戒很殊勝莊嚴，戒期中我受到許多義工的照顧，很想回饋，也想讓更多人來受戒。」十年前受過菩薩戒後，年年來護持上行堂的劉秀美分享，團隊間互相扶持的溫暖，時時回到報戒的初心，讓她堅持護戒不退轉。「護戒義工都是佛菩薩找來的。」資深護戒義工，也是上行堂組長李雪霞謙虛地說。她分享戒期中許多不斷地變化的動能自然提升。



▲環保組義工隨時清潔，保持浴廁的清淨。



▲照顧大眾三餐的大寮，每天有近百位義工出坡準備食材。



▲上行堂義工為受戒菩薩們打菜、補菜。



▲休息時間，殿堂組義工們於戒場內悉心整理。

供養諸佛莊嚴人間

◎郭天一

秉持受戒也護戒的傳統，懷著感恩心報名菩薩戒功德堂的供花出坡。出坡前，法師來關懷：「每個人就是供佛的一片花瓣，一朵朵清淨莊嚴的花，用這樣的清淨心出坡，就是最殊勝莊嚴的菩薩行。」法師說，出坡時專注當下，閒暇時也要提起正念，安定念佛，就是菩薩道的修行。感恩法師應機說法，使我們很快安定身心。

眾人在分工後，開始整理各式各樣的花材，修剪枝葉。大家法住位位，井然有序，哪裡需要幫忙就互相支援，不分彼此。一群佛子在功德堂中「做中學」，學習佛法中「見性是功，平等是德」的出坡神。

有綠竹，其間以豔紅盛滿水，高低錯落佈滿青色枝葉和各色鮮花，佛像周圍是白色皎潔的曇花，地面點綴粉紅的蓮花，並以金紗鋪就，將《阿彌陀經》中的意境展露無遺。收坡前，麗華老師分享這次花藝的設計概念：兩旁的「竹」及「竹」的臺語發音就是「戒德」，寓意佛子以戒為師，守護眾生。種種花葉經用心修剪，以美好的心行供養諸佛，莊嚴人間。阿彌陀佛像周圍的白蓮花，象徵光明、清淨、平等的佛性。

收坡後，法師幫大家拍合照，每位義工臉上充滿法喜。法師笑著說：「真的是一家人的溫馨照片。」是的，我們在法鼓山這個如來家，就像是菩薩伴侶一家人，跟著聖嚴師父同心同願，一起同持菩薩戒，發願推動法鼓山的理念「提昇人的品質，建設人間淨土」。



▲花葉經用心修剪，以美好的心行供養諸佛，莊嚴人間。（許朝益攝）