



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，不牟利，不轉售。

U.S. Postage Paid  
Flushing, N.Y.  
Permit No. 1120

法鼓雜誌 APP  
歡迎下載



# 發起大悲心水陸法會啟建

總本山與海內外網路分處同步精進共修 凝聚願力迴向眾生離苦 世界平安



▲ 2024 年大悲心水陸法會於法鼓山園區展開，與會大眾祈願為世界帶來安定與希望。(李東陽攝)

【本刊訊】二〇二四年第十七屆大悲心水陸法會，十一月二十三日下午，於法鼓山園區啟建。由方丈和尚果暉法師與僧團法師帶領，與一千八百多位信眾共同持誦《大悲咒》，圓滿灑淨安位，正式展開八天七夜的精進共修。法會期間，除了基隆與北海岸地區首長代表蒞臨共修，還有來自韓國的佛教團體前來觀摩，共同為二〇二四年祈福迴向，並祈願二〇二五年眾生離苦，世界平安。

今年的水陸法會恢復設置十壇，以總壇為樞紐，同步設有壇場、楞嚴、華嚴、禪、法華、地藏、藥師、淨土、禪壇，以及義工專屬的萬行壇。除了總本山現場，全球五十三個分支道場和分會也同步連線共修，個人則可透過手機或電腦，隨時隨地地參與。大眾以清淨、平等、感恩的心用功，提昇自我身心安定的能力，並為世界注入清淨、和諧的力量。

以心會法，與法相會。從第一柱香開始，總本山現場即傳遞緊縮受挫的氛圍，與會大眾一心精進，即便休息時，仍保持靜語，以和諧禮讓的秩序護持彼此。萬行壇義工則以柔軟的身口意出發，不敢心雜話，把時間隨喜用功。會眾與內外護法護持的秩序護念，充分體現大悲心水陸法會教育的功能與關懷的意義。自第一屆以來參與護持的義工藍忠仁分享：「維持每日定課，並於法會前增加前行功課，不僅能安定身心，更有助於投入壇場修行，萬行護持。」



▲ 方丈和尚率同僧團成員與雪梨大學代表團交流，與會者包括雪梨大學東亞佛學系教授、方丈和尚、雪梨大學校長等。

## 深化學術合作 交流

【澳洲雪梨訊】二〇二四年，創辦聖嚴師父首次前往澳洲弘法，受邀至雪梨大學進行「禪宗對解脫的看法」，「禪與心靈環保」兩場演講，並代表中華佛學研究所與雪梨大學簽署交流備忘錄。延續二十年來的交流基礎，十一月一日，方丈和尚與雪梨大學校長、法鼓山榮譽董事會會長黃楚琪等一行至雪梨大學訪問，持續雙方的合作與交流。

方丈和尚此行，乃應雪梨大學人文社會科學系主任、語言文化學院副教授馬克·艾隆博士 (Dr. Mark Alton) 的邀請，進行會談交流。與會者包括雪梨大學東亞佛學系教授、方丈和尚、雪梨大學校長黃楚琪等一行至雪梨大學訪問，持續雙方的合作與交流。

水陸法會在大眾發心參與的那一剎便已啟動。從僧團法師領眾籌備、各壇演練，到各組義工進場佈置、物力配送、參學接待、交通規畫以及大眾的備前、出發等，各項工作中可能隨時面對無常變化，但大眾弟子都能以清楚放鬆的身心，結合多年護持的經驗，穩定地完成工作，這份為壇場奉獻、安定彼此的共願，正是佛法慈悲與智慧的最佳展現。

## 首屆全國 EMBA 禪修營 法鼓山上舉行

由臺灣大學 EMBA 禪修團主辦的「第一屆全國 EMBA 禪修營」，十一月二日至三日於法鼓山園區舉行，共有十六所大學、九十五位學員參加。EMBA 禪修團表示，這次營隊以「找到安定身心的力量」為主題，希望各界人士能以知識接納禪修，尋回內心的平和與快樂，進而關懷和回饋社會。

## 環境部彭啟明部長來訪 交流推動環保良方

【張耀鐘／臺北報導】邁入硬定價的時代，如何提升全民減碳的意識與行動？十一月九日中午，環境部長彭啟明率領環境管理署署長顏旭明、資源循環署署長賴登登、水質保護司長王嶽斌等一行，專程至雲來別墅拜會方丈和尚果暉法師，交流推動環保良方的良方。

四眾佛子共勉語  
信佛學法敬僧，三寶萬世明燈  
知恩報恩為先，利人便是利己  
慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱  
為了解種福田，那怕任怨任勞  
時時心法喜，念念不離禪悅  
處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

為了廣種福田，那怕任怨任勞  
處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛  
處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛  
處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

## 法鼓山分享心靈環保永續之道

【本刊訊】在全球氣候變遷創新高、極端氣候不斷衝擊各地之際，採取氣候行動已刻不容緩。第二十九屆聯合國氣候變化磋商會議 (COP29) 於十一月十一日至二十二日在亞塞拜然 (Azerbaijan) 首都巴庫舉行。來自政府、企業和民間團體的領導人齊聚一堂，期許針對氣候危機提出具體有效的解決方案。

第45期  
百年樹人獎助學金  
頒發活動

# 迎向逆境

10月起 全臺各地陸續展開多元頒發學習活動  
引導學生積極向上 厚植善根 成為社會未來棟樑

## 更要充滿希望!

雖然不是第一次參與法鼓山的活動，但從無幾個月前，坐在討論頒獎活動的會議桌旁，看著周遭同學泰然自若的神態、條理清晰的表達意見，對比一無所知的我，心裡格外緊張。我該做什麼？做得到嗎？

實際參與遊戲討論、製作學牌、籌備道具、事前場佈，茫然地想著、做著，還是被時間帶到了活動當天。白濛濛的早晨，來到嘉義市政府前集合的學生、家長和義工們，搭上遊覽車，我第一次當副車隊長，協助完成點名和說明。

這次設計了三個活動，因此到達目的地後，同學們便分成三隊，依序進行挑戰。我所帶領的小隊，首先進行的是投乒乓球，以三個不同大小杯子接住反彈的球，大家對這項挑戰有點生疏，不過也藉此破冰互動。第二個活動中，所有隊員手拉手，輪流穿過呼拉圈，過程不能放開手，否則就要重來，不僅訓練團隊合作，

### 從無到圓滿，我做到了!

【獎助學金頒發活動心得】

◎藍慧（嘉義區受獎大學生）

還促進手腳協調。最後一關是具有法鼓山特色的活動。記得開會時聽到托水鉢的故事，感受良多，我們這個被資訊淹沒的世代，很多人失去專注能力，透過托著滿裝的水鉢，同學們靜下心、沉住氣，體會追求目標固然好，但心浮氣躁無助於更快達到目的，反而徒增負擔。

在這個最後的關卡，同學們不像一開始那般生疏，彼此合作者如何將水運送回來，我們小隊在相互扶持下獲得第一名。看著他們的努力和變化，身為小隊輔也由衷感到歡喜。

回程點名時多了幾分朝氣，協助發放餐盒和結緣品時，師姊說，法鼓山活動都不用擔心天氣。看著窗外的青山霧雲，前路冥冥中有了指引的方向。

我想，我已知道該做些什麼，而且也做得到。



▲南投埔里國中跆拳道隊受獎學生積極向上，期許兼顧學業和運動，朝奪牌目標邁進。（梁志楠攝）

▲臺南地區在奇美博物館舉行頒獎典禮，學生與家長一起參觀展覽，種下美善的種子。（慈基會提供）

十一月三日嘉義地區的頒發活動，特別頒發「學習服務楷模獎」給大學畢業的吳富田、林佑宇。認同法鼓山理念的他們，畢業後持續擔任慈基會的義工。吳富田說，多年來受到法鼓山的幫助，很高興自己有一「手心向下」的助人能力，未來也會邀請學弟妹一起參與法鼓山。

臺南地區於十一月十日，首度在奇美博物館舉行頒獎典禮。受獎學生與家長由館方導覽，參觀常設展及世界級的藝術作品。應邀為學生祝福的臺南市社會局社會救助科科长楊瑞美表示，法鼓山除了給予學生家庭實質的幫助，還安排參訪，為大家種下美善的種子，令人相當感動，「期待這份鼓勵，能在孩子們的心中發芽茁壯。」

【本刊訊】從九二地震災後至今，已頒發二十多年的「法鼓山百年樹人獎助學金」，第四十五期的頒發活動，十一月陸續在全臺各地展開，共嘉惠一千五百多位弱勢及偏遠地區學子。除了頒發獎助學金，各地都規劃多項的學習活動，引導學生在身心方面提昇成長，厚植善根，成為社會未來的棟樑。

十月十九日首場頒發活動，分別於彰化縣二林國小、花蓮精舍、桃園市防災教育館、城中分會等地舉行。「受獎學子」是充滿希望的一代！「法鼓山慈善基金會秘書長常惟法師至二林國小關懷時，鼓勵學生不只學業要天天「向上」，更要在生命中積極「向善」，讓自己幸福快樂，也讓父母、家人、師長，乃至社會都變得更好。

高雄地區的頒發典禮，十月二十日於紫雲寺舉行，邀請八位高僧主持，近五百名信眾踴躍參加。常惟法師在致詞時，在無止盡的傷痛煎熬下，重新站起。「每個人都有脆弱、堅強的面向，但不要讓它成為單一的存在。」她以自身經歷協助遭逢生命逆境的民眾，也鼓勵受獎學子面對困境時，學習找出自己的優點，就可找到自由飛翔的力量。

十月三十日在南投縣仁愛國中進行的頒發典禮，學生們帶來賽德克民族的舞蹈、跆拳道等表演，展現原住民傳統文化，以及青少年積極向上的精神。就讀埔里國中的黃佑勳分享，去年（二〇二三）卡努颱風重創仁愛鄉，家中經濟陷入困境，還好法鼓山第一時間到鄉落關心與幫助，選好裡的困境獲得緩解。「他希望未來能成為一位AI工程師，盡力幫助部落的孩子。」

▲嘉義區受獎學生進行投乒乓球，以不同大小杯子接住反彈的球，展開破冰互動。（慈基會提供）



## 齊豫勵志中學演唱 鼓勵學生積極向上

「關懷生命獎」得主 傳遞溫暖

【博利嫻／彰化報導】十一月六日下午，二〇一八年法鼓山關懷生命獎「個人慈悲獎」得主、彰化縣勵志中學校長林家如，透過法鼓山人文社會基金會，邀請二〇二四年「特殊貢獻獎」得主齊豫，為三百名收容學生舉辦「愛·慈悲關懷音樂會」。法務部矯正署署長周輝煌、總統府國策顧問李仲一、人基會秘書長鍾明秋等貴賓，都出席關懷聆聽。

周輝煌署長鼓勵學生，每個人的家庭與境遇不同，能做的就是面對它，確立自己未來的方向，珍惜各界的協助與關懷。李仲一顧問以聖嚴師父提出的「一四它」，勉勵學生勇於突破困境，成為對社會有助益的青年。

音樂會由學生們開場主持，並自組樂團參與演出，現場活力洋溢。齊豫演唱〈橄欖樹〉、〈夢田〉等民歌，以及宣流法音、安定心靈的佛曲。「在這個避風雨的處所，發掘自己的善良本性，找到人生的目標。」演唱每首歌曲之間，齊豫都溫暖地勉勵學生，以智慧面對過去的錯誤，提起勇氣去改正。

齊豫笑稱對這裡很有「親切感」，四十年前，她曾來此探望弟弟齊秦，後來齊秦苦學吉他和音樂創作，繼而被星探發掘。她藉由弟弟的故事，鼓勵學生積極充實自我，才能在機會來臨時把握住。

楊同學說，聽到齊豫的歌聲和鼓勵，讓她體悟到，人生難免遇到挫折，仍要懷抱希望，努力向上。身旁的黃同學則感謝校長，舉辦這場期待已久的音樂會，齊豫的歌聲觸動了她，回想自己曾經的徬徨無助，似乎被接住了，令她好感動。

林家如校長表示，齊豫傳遞的溫暖力量，帶給孩子們無比的感動，希望勵志中學這個「夢工廠」，讓學生有機會翻轉人生，找到屬於自我生命的價值。

十一月九、十日兩天，法鼓山榮譽董事會於雲來別苑，舉行北區榮譽董事會禮，方丈和尚果輝法師、黃楚琪會長、北區正副召集人皆出席關懷，法鼓山合唱團、法青「心潮悅音」也帶來佛曲演出。方丈和尚感恩眾人發心護持，並以聖嚴師父法語勉勵眾人「安心即成就，奉獻即修行」。

「財富有世間財、智慧財和功德財，三者兼備則能平安、健康、幸福、快樂。」黃楚琪會長也引用師父開示，與眾人共勉。多做好事，多給別人方便，累積功德財；以正確觀念化解煩惱，是智慧財；世間財可用來布施救濟、行善，便是真正的大富貴者。

這次頒發典禮，方丈和尚的俗家親眷、護法總會總會長張昌邦的親眷、許多地區正副召集人的家族都出席受聘，現場如同家族聚會，充滿「護法因緣、代代相傳」的喜悅。（文／編輯室、圖／榮譽董事會提供）



## 代代護法 無限榮譽喜悅

【本刊訊】感恩班級悅眾的奉獻，協助悅眾充電和成長，十一月三日，法鼓山社會大學舉辦「悅眾成長營」，北海、新莊兩個校區的悅眾前往宜蘭，體驗戶外禪、參訪蘭陽分院。曾濟群校長勉勵悅眾們，珍惜奉獻成長的機會，也期許眾人廣種福田、廣結善緣，由禪坐會會長林筱玲帶領一校區禪心，在進行八式動禪、喝水禪、走路禪後，悅眾們坐在湖畔，透過傳燈一校園靜心數位語音引導，感受身體的動靜，聆聽聲音、觀察心念的流動，運用五感體驗「身在哪裡，心在哪裡」的清楚與放鬆。

隨後悅眾們步行至蘭陽分院，監院常法師歡迎眾人，以剛來襲的颯風表示，遠古人類穴居面對風雨，現代人則安全待在鋼筋



▲法師與義工們關懷卓溪鄉受災部落，送達居民所需的生活物資。（慈基會提供）

## 法鼓山關懷花蓮受災部落

【黃興育／花蓮報導】十月底，康芮颱風造成花蓮縣卓溪鄉多處部落受創，法鼓山慈善基金會、花蓮精舍的法師與義工們，自十一月四日起深入受災地區，持續提供受災學校、居民所需的物資及關懷。

自康芮颱風發布海陸警報，慈基會即成立緊急應變群組，與花蓮地區的召委、聯絡人等密切聯繫。十一月三日，確認受災部落的需求，立刻採購罐頭、沖泡品、裝水桶、急救箱等物資。四日一早，花蓮精舍寬行法師、慈基會花蓮聯絡人蔣素娥等一行運送物資，前往卓溪鄉南安、清水、卓溪等部落關懷。

眾人抵達南安部落時，除了為整理家園的居民送上素食便當，寬行法師並致贈災難救助金，「平安無事」御守為受災戶祝福。由於當地自來水管正在搶修，面臨嚴重缺水，因此緊急調配二十個裝水桶，方便居民運載用水。

沿著秀姑巒溪河床旁的路面，眾人抵達清水部落，為一百戶居民送上民生物資，也前往卓溪國小拜訪劉千瑜校長，關懷學校災後狀況，評估可提供的援助。

受土石流侵襲的卓溪村，由於來不及撤離，村民們受到很大衝擊。法師和義工們跟隨鄉公所社工，深入村民家中慰訪，並送上救助金和御守，「感謝有您們的關懷，遇到土石流，一時間之間也不知道該怎麼辦。」

法師一行也前往卓溪國小拜訪楊智勝校長，了解災後情形，關懷受災學生。楊校長表示，學生使用的電腦因土石流受到損壞，亟需重新採購。十一日，慈基會秘書長常惟法師、花蓮精舍副寺常空法師、寬行法師和義工們，將所需的電腦運送卓溪國小，為師生們加油打氣，並進一步評估後續所需的協助。

## 法鼓山社大悅眾 至蘭陽參訪充電

水坭建造的房子裡，「我們的心也有「房子」，那就是禪法，保護我們應對外在，讓心安定下來。」法師期許眾人把禪法帶回家分享，讓更多人獲得安定。

聆聽蘭陽分院簡介後，北海校區悅眾前往羅東林業文化園區參觀，新莊校區悅眾接續聆聽自然農法、新莊校區悅眾接續聆聽自然農法、新莊校區悅眾接續聆聽自然農法，實踐「心靈環保」的自然農法不只護生護心，種菜過程也可用佛法安定身心。他談到辛苦種出的菜，無論被蟲吃，或是颱風後受損，都是練習「四它」的時機。

悅眾鄭志芬感恩法鼓山舉辦體驗與學習的成長營，希望自己一如校長所期許的，廣結善緣、廣種福田。熊芝英則期許從自心開始，將聖嚴師父提倡的「心靈環保」運用在生活中，也將自己的福氣、快樂、健康分享给身邊的人。

# 澳洲雪梨 方丈和尚首度關懷行

## 主持皈依典禮和分享會 勉勵信眾奉獻修行 讓漢傳佛法深耕南半球

【澳洲雪梨訊】二〇〇四年，聖嚴師父首次踏上澳洲，時隔二十年，十月三十日至十一月四日，方丈和尚與弘法法師、澳洲護法會輔導法師果傳、弘法法師、榮譽董事會長黃楚琪一同隨行。除了應邀至雪梨大學舉辦的皈依典禮、分享會等活動，帶領信眾親近佛法、凝聚善念，為世界帶來更多平安祥和。

十一月二日舉行的皈依典禮暨祈福法會，在近百位親友祝福下，方丈和尚與雪梨、墨爾本、布里斯班等地二十位民眾親授三皈依，並以英文開示祝福，勉勵眾人常參加分會的活動，或透過線上學習、研讀聖嚴師父的中英文著作，踏上學佛之路。

二〇〇二年，雪梨分會首任召集委員莫露瑜受師父囑咐，籌備聯絡處，成為法鼓山在南半球第二個弘法據點。十一月三日「與方丈和尚有約」關懷分享會上，播放一段回顧影片，悅眾與義工分享二十年來的故事：有禪修時間鐘表、西方信眾幫忙打字、驚醒大家的趣事；也有網路共修忽然斷線、差點延誤課程的緊張插曲；梵唄小組從初練不順，如今已能熟練執掌法器……過程中，有歡笑、有淚水、有感恩、四眾弟子間的情誼，溫暖了共同走過的修行路。

目前沒有固定會址的雪梨分會，隨著活動增加，常需花費大量時間及人力租借場地、搬運物資。眾人盼能有一個安穩的學佛場地，義工們也分享尋覓道場的種種努力。方丈和尚關懷



▲雪梨分會走過充滿考驗的二十年，方丈和尚讚歎眾人護法、弘法潛力無窮。(雪梨分會提供)

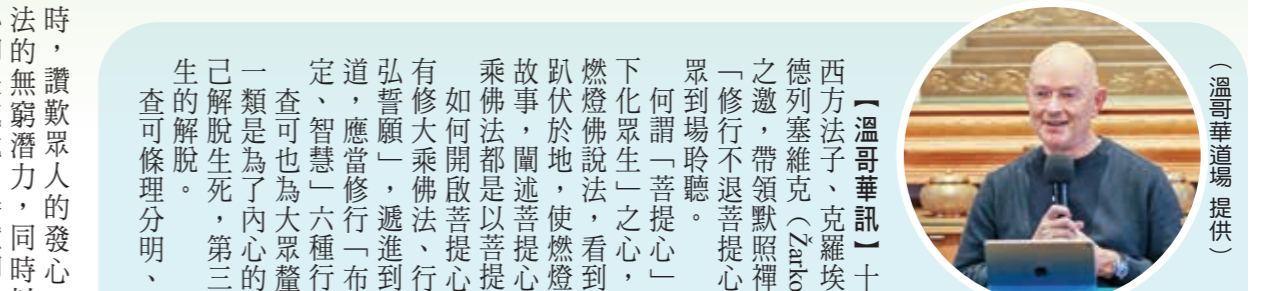


▲方丈和尚為新皈依弟子授三皈依，勉勵眾人踏上學佛之路。(雪梨分會提供)

時，讚歎眾人的發心，以及護法、弘法的無窮潛力，同時以師父法語「安心即是成就，奉獻即是修行」與大家共勉。

對於眾人企盼建置道場的心願，黃楚琪會長相當感動，當場發心支持，與分會的新任榮譽董事梁友璋、莫露瑜、張麗文，一起接受方丈和尚頒發榮譽董事聘書。令人感動的分享會，在方丈和尚帶領眾人點燈發願、齊唱〈菩提心〉中圓滿。

二十年前，師父至雪梨弘法，奠定雪梨分會的發展基礎。隨著時代發展，分會透過多樣化的弘法方式接引信眾，歷經搬遷、火災、疫情等考驗，不斷前行。隨著疫情結束，分會再度蓬勃發展。眾人銘記方丈和尚的勉勵，繼續精進修行、護持正法，讓漢傳佛法在澳洲土地上，深耕傳承。



(溫哥華道場提供)

## 查可弘講 修行不退菩提心

【溫哥華訊】十月底至十一月初，聖嚴師父西方弟子、克羅埃西亞禪中心創始人查可·安德列維克 (Zarko Andrić)，應溫哥華道場之邀，帶領大眾修持七、並於十一月三日弘講：「修行不退菩提心」，共有七十二位東西方信眾到場聆聽。

何謂「菩提心」？查可說明是「上求佛道，下化眾生」之心，並述說佛陀過去世為了迎接燃燈佛說法，看到道路坎坷不平，即以虔敬心臥伏於地，使燃燈佛能平穩通過。查可以這則故事，闡述菩提心和成佛的因果關係，強調大乘佛法都是以菩提心作為修行的核心根本。

如何開啟菩提心？查可從「發願」談起，所有修大乘佛法、行菩薩道的人，都會先發「四弘誓願」，邁進到實修六度波羅蜜，想要成佛道，應當修行「布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧」六種行持。

查可也為大眾釐清三類修行動機的層次，第一類是為了內心的平靜和安寧，第二類是為了自己解脫生死，第三類也是最高層次，是為了眾生的解脫。

查可條理分明、言簡意賅地闡述修行如何不退菩提心，並以多個小時的互動時間，解答大眾的疑惑。有聽眾問：「生活中遇到衝突，情緒生起的當下便丟失菩提心，如何解決？」查可強調須靠平日修行的工夫，「修行讓我們有能力察覺，如果不修行，事情發生了自己還是不知不覺。」

也有聽眾問：「菩提心和慈悲心的關係？如何生起菩提心？」查可說，菩提心是具有慈悲的心，而慈悲離不開智慧，離開智慧的慈悲，不是真慈悲。以慈悲心的生起，是體悟後對己則不起煩惱，一菩提心的生起，是體悟後的真心流露，不是靠頭腦思考的產物。

聽眾又問：「菩薩為何要度眾生，而不是自己先成佛？」查可回應，凡夫都是以自我利益為優先，而菩薩不把自己放在第一位，這就是菩提心，也是慈悲的體現。

還有聽眾問：「做義工時，如何學會拒絕？」查可表示，我們身邊有四種人，第一種是只管自己，第二種是只顧別人，第三種是既沒照顧好自己，也沒能照顧別人，第四種是照顧好自己，又能照顧別人，「練習做第四種人，從中體驗就會有答案。」

## 安和分院 福慧半日禪淨街淨心

【本刊訊】十一月二日，安和分院舉辦「福慧半日禪淨街淨心」活動，吸引了七十多位信眾參加。監院果旭法師說明活動的緣由，是希望將聖嚴師父簡化、日用化、生活化的禪法，分享給更多人，讓大眾都能體會「靜、淨、境」——禪修淨心、淨街淨心、開心境的幸福。

當天下午，眾人在常真法師引導下，首先進行禪修體驗。從鬆筋、觀身受法到禪坐，讓身心放鬆、沉靜後，起身慢慢步行，一次只走一步，步步踏實，心也隨之沉穩安定。有學員分享，每天走路都急著趕到目的地，第一次練習慢慢步行，覺得很享受；還有學員說，練習觀身受法時，感覺自己的手像是雲朵飄浮般輕柔。

帶著身心舒暢的感受，學員們戴上手套，拿起夾子與二手袋，穿上印有「環保淨街，禪淨心」的綠背心，分組出門淨街。清理四周街道的垃圾，路線延伸到仁愛路、敦化南路的馬路公園。清理完成後，眾人臉上帶著開懷笑容，提著一袋袋的垃圾返回。

心得分享時，學員們回響熱烈，「平常都是丟垃圾，今天第一次把垃圾撿起來，很開心」、「從小在這一區長大，還有學員說：『樹洞如我們內心，如果沒有清理，都不知道髒，』本來以為自己撿得很乾淨，卻總是被後面的人發現更多小垃圾，好像自身盲點看不清，需要外人提醒改進」……意猶未盡的收穫和體驗，讓眾人相約下次再見。



▲學員們戴上手套，拿起夾子與二手袋，展開淨街淨心的體驗。(安和分院提供)

## 紫雲寺 舉行藥師暨水懺法會

【李雯琪／高雄報導】十月二十七日至十一月三日，連八天，紫雲寺舉辦「藥師祈福暨慈悲三昧水懺法會」，前七天共修「藥師祈福法會」，最後一天以「慈悲三昧水懺法會」圓滿。無論是實體現場，還是線上直播，數千位信眾齊心恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，共同為世界祈福，為風災、疫病、戰爭等受難眾生祈願平安。

法會由副住持果祥法師擔任主法，藉由分享持誦《藥師經》得到感應的案例，法師鼓勵大眾深信因果，懇切修行，無論是修淨土法門、觀音法門、地藏法門、藥師法門，任何法門只要以至誠懇切的心修行，必能感得佛菩薩的願力加持和成就。

漢傳佛教中，懺悔法門是一個重要的修行方法。果祥法師開示說明，藉由拜懺可以消除罪障，清淨身心。拜懺的精神，在於誠實面對自己的過錯，發起不再造惡業的心。拜懺的意義，不只在參與法會數個小時的洗滌淨化，而是要將懺悔的精神延續到日常生活，隨時自我觀照，拜懺的力量才能從根本上改變我們的生命。

法師勉勵大眾，日常生活少欲知足，時時檢視自己的身心三業，遇境避免大喜大怒，減少心緒的波浪起伏，才能化解煩惱，邁向幸福的康莊大道。

現場禮拜《慈悲三昧水懺》清淨氛圍，感染了每一位禮佛懺悔的人。共修大眾在一禮一懺的當下，除了感受法會的殊勝莊嚴，也體會懺悔是一種內心的實踐，助人釋放負面情緒，重新回到正道。



▲紫雲寺信眾禮拜《慈悲三昧水懺》，懺悔是一種內心的實踐。(曾榮芬攝)

## 齋明別苑 接待義工以茶相會

【本刊訊】為了讓來到寺院的民眾，感受有如回家般的溫馨和安心，齋明別苑於十一月十六日舉辦「接待組培訓茶會」。每位接待組義工就像來迎觀音，在第一線迎接信眾回家，副寺常林法師勉勵義工們，珍惜服務奉獻的因緣，提升身口意三業，便能體會法鼓山當義工，是一件很幸福的事。

在法師引導放鬆後，耳邊傳來清脆的鉢聲，喚起內心初到寺院服務的菩提心。接待義工們以五感體驗的方法，品一杯茶的清香，聞一席智慧的法語。

總是在最前線，應對各種突發問題的接待組義工，當天也接下狀況題：帶寵物前來，可以入寺嗎？遇到身心異常者，如何接待？來眾頻頻提問佛學介紹、怎麼回應？如何介紹寺院活動？

針對狀況題，各小組熱烈地展開交流、討論和演練。義工們都體會到，要處理各種因緣變化，須將佛法內化為生命的一部分，實踐「心靈環保」，才能適時地運用佛法，為十方大眾提供適切的服務。

此外，各組也分享當義工後的改變。有人分享，自己原本嚴肅不愛說話，進了接待組後，臉上多了微笑，平時也會主動上課及參加活動，努力充實自己，希望能善用佛法觀念，與來訪信眾互動交流。多位義工也不約而同分享自身生命的起伏因緣，因聖嚴師父的大願感召而來到別苑，找到生命的安住處，進而發願要將這份美好與大眾分享。

透過茶會，接待組義工進行交流，分享在法鼓山的提昇與轉變。(齋明別苑提供)

**成佛從受菩薩戒開始**  
法鼓山第二十八屆在家菩薩戒

第一梯次 2025.02.27(四)~03.02(日)  
第二梯次 2025.03.06(四)~03.09(日)

• 2024.12.15 AM9:00 開始線上預報名表  
• 2025.01.01 AM9:00 開始線上取號，取滿為止

QR Code: [QR Code]

**1-DAY RETREAT**

12/7 9am-5pm, in-person at CMC

Image: [Image of a person in a meditative pose]

# 關懷自然保育 重探天地人關係

### 法鼓文理學院 農業部 東華大學合辦研討會 期以傳統智慧 啟發與自然和諧共存之道

【張耀鐘／新北報導】從傳統自然哲學、中西環境倫理對話、原住民生態智慧、里山倡議等視角，探討當前生態環境所面對的挑戰及解方，十一月七日至八日，法鼓文理學院、農業部林業及自然保育署、東華大學首度合辦「自然價值與保育：重探天地人關係研討會」，除了以文理學院現有的多元視野，啟發與自然和諧共存之道。

「感謝農業部的支持，以及學界對自然保育的合作響應。」文理學院校長陳定銘代表主辦單位致詞，並分享基於「心靈環保」理念，秉持大學社會責任，文理學院正在推行的環保作為，包括推動里山倡議、設置環境教育設施場所等。林業及自然保育署副署長林滄表示，研討會從宗教、文化的角度，看待人和自然環境的融合，不同以往的議題和嘗試，令人期待。

第一天的專題講座，邀請臺北藝術大學名譽教授辛意雲從儒家思想出發，闡釋中國傳統「天地人合一」的思想。辛教授以尼羅河、黃河流域為例，說明兩個古文明發源地，如今前者一片乾草，後者滾滾濁流，都是人為長期破壞的結果。而長江流域「適時、適地、適作」的水稻區，則順應天時、地利、人和，實踐「天地人合一」的生態保育思想。由此可知，生態保育的責任在人類自身，而關鍵之處即在於人類的覺醒。

第二天的專題講座，由北藝大林益仁教授從生態人文的角度，闡述「從生態者到家園互依」。連續兩天的研討會，學者們就佛教思想、公共政策等面向，進行主題發表。文理學院名譽教授慧敏法師、弘誓學院創辦人昭慧法師以佛教觀點，分別發表「佛教之眾生平等思想與生物多樣性保育」、「以佛教觀點回應「生態中心主義」與「生命中心主義」」。東華大學李光中教授則從老子的論點，來談自然價值與保育。



▲從傳統思想出發的「重探天地人關係」研討會，學者們與關注自然價值與保育的民眾一同參與。(李佳純 攝)

## 法鼓山僧大 立冬慰訪關懷 傳遞佛法溫暖與光明

【本刊訊】入冬時節，也是關懷送暖的時節。十一月六日，法鼓山僧伽大學「作務與弘化」課程安排二十五位學僧，參與法鼓山慈善基金會的慰訪行程，實地走入機構和關懷戶家中，訪視菩薩們的近況、贈送物資，並教導念佛安心的方法，在立冬前夕送上溫暖，分享人間的平安與幸福。

慰訪行程當天，僧大法師們分成十一條路線，分別前往金山、萬里、三芝、石門、基隆、圓山、新店、文山、板橋、三峽等地。在金山區，法師們和義工至開山前即在大寮撿切菜的阿秀老菩薩家，由於年紀大且要照顧生病的兒子，她無法上山當義工，待在家裡也常常忘記念佛。法師們為她戴上念珠，告訴她走路、坐著都可念佛，每念一聲「阿彌陀佛」就撥一顆，有念珠在手上，就能隨時想起要念佛。

在文山區，法師們關懷年逾八旬的資深信眾錢信元老菩薩，一起唱誦《延命十句觀音經》。在三芝、石門區，關懷一〇七歲的林來老菩薩，見到如此高壽的人瑞，大家都感到歡喜又吉祥。在板橋區，法師們至關懷戶家中，致贈急難救助金及結緣品，並示範念「觀世音菩薩」聖號來放鬆及安定身心。

除了慰訪關懷戶，前往基隆區的法師們到「博愛家園」關懷機構住戶，帶領長者念「阿彌陀佛」，義工們也引導帶動唱，透過歌詞傳達動念佛號、少煩



▲僧大法師們致贈結緣品，為老菩薩送上平安與祝福。(張耀鐘 攝)

農禪寺「法師隨您問」課程心得 ◎釋寬和、釋寬典、釋寬如、釋寬澍 (僧大禪學系學僧)

## 練習做眾生的善知識

課堂上，學務長法師對我們說：「今年福田多了一個，農禪寺邀請僧大學僧上「佛法輕鬆學，法師隨您問」系列課程，請你們規畫一下內容。」啊！讓我們去上課？我們真的可以嗎？話雖如此，內心仍因此特別因緣，能以學僧身分和年輕人結緣，而感到歡喜。

「如果你是學僧，會以什麼心情來參加這個活動呢？」「我可能會好奇，想知道……」同學之間你一言我一語地討論著，在學僧和法師彼此陌生的情況下，活動該如何呈現，才能對學員有幫助呢？

這次課程主題是「探討佛法智慧如何幫助年輕人尋找人生意義」。對於生命意義與價值，每人都有不同定義，以及找到定義的不同歷程。於是我們決定先依主題分享自己的生命故事，讓學員先認識我們的疑問。從彼此的分享中，了解佛法帶給每個人不同面向的益處，有對「我」的定義探討、對「一死」的探討、從禪修探討五蘊真相、從為大眾服務中消融自我等。分享過程中，感覺大家都很放鬆，十分療癒。

十一月十日在農禪寺現場，來了近三十位學員，過程中引起不少共鳴。有學員提到至親離世所帶來的悲傷，竟如法師分享如何走過父親往生的歷程。有學員提到與家人相處的困難，竟對法師分享如何以慈悲心體諒對方……學員的問題，大部分我們也曾有過，而我們都在學佛的路上尋找答案。透過善知識、善因緣解惑，在各自的因緣中找到了解答，而今則練習成為眾生的善知識。

學僧分享自己的生命經驗及佛法體驗，為學員的問題提供答案的線索。(農禪寺 提供)

經驗及體驗到的佛法，嘗試提供問題與答案的線索。

聖嚴師父曾在書信中勸勉弟子：「你們必要從心裡起時時告知，自己是唯一的眾生，所見所聞盡皆是為了度我而現身的菩薩。」眼前的學員，正是學佛路上不同階段的自己，如今顯現在眼前，在一問一答的互動中，我們彼此成為菩提路上互為增上的同參道友。

這場以法相會的學習因緣，來得剛好，菩薩交付的任務是我們足以做到的。很感恩農禪寺、僧大及聖嚴師父，為我們鋪好一塊塊的福田，讓走進福田的眾生都能受益。

## 許仁壽 佛法與心理學智慧相遇

【本刊訊】聖嚴教育基金會、安和分院合辦的「悅讀聖嚴」系列講座，十一月九日進行今年最後一場「未知名生，焉知死」，邀請護法總會副會長許仁壽、心理師柯書林，分享聖嚴師父著作中體悟的善智慧。兩位講者宛如佛法與心理學相遇，激盪出智慧火花，現場掌聲、笑聲不斷。

許仁壽從「生活要快樂，生命有意義，生死皆自在」三個面向，分享閱讀「生死 follow me」系列書籍的心得。他透過學習佛法理解生死，使人獲得快樂與意義，就能實現「生不惑、死無憾」。他說，希望生活快樂，要從根本的心理問題「貪瞋癡慢疑」及「惡見」來解決。

「佛法告訴我們，能夠學習方法處理煩惱，就是智慧；能在苦難當中走出，才能幫別人離苦，就是慈悲。」許仁壽表示，藉由受報的過程來學習智慧和慈悲，就是生命的意義，並鼓勵眾人發「四弘誓願」，因為「發願是對抗習氣最好的力量」。

從自己的人生經歷出發，柯書林分享「生命周期完成式」。他說剛學心理學時，以為要幫助痛苦的人使其開心，後來才學到重要的是耐力和陪伴。

敏感易焦慮的柯書林，分享如何透過呼吸的練習來應對，「不要想去消除念頭，專心守住呼吸，焦慮的事終究會結束。」他強調，病與苦是躲不掉的，當彼此祝福的時間多一點，生病的時間就會少一點。他分享三個促進心理健康的方法：保持忙碌、多喝水、祝福他人。

「聆聽不同的觀點，刺激腦部，可以保持心理健康的第四個方法。」主持人辜瑋瑜結語時做了補充，也提到曾有學生反映：「這說法很好但沒有用，」這是因為沒有真的去「用」。



▲許仁壽(左)、柯書林(中)分享佛法與心理學的善智慧。右為主持人辜瑋瑜。(聖嚴會提供)

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 496期 12月號

禪與藝術的對話

在不動的山上，看見湧動的能量，在流動的水中，體會靜止的力量，是禪，也是藝術。

聖嚴師父曾說，禪的藝術創作不拘於形式和技巧，而著重於精神與特質，即空與無常。因為得到禪的悟境，體驗而用生活方式表現出來，即屬於禪的藝術。若有禪修體驗，細心去品味，我們的日常生活，處處都在顯露禪機。本期透過藝術家楊英風、李賢文的創作，體會超越分別，與天地共感，禪與藝術的對話。

「花時間·品茶趣」邀好友走入山林，在曲流環抱之間，以大地為席，青山綠水為屏，採小花草入席，汲山泉煮茶，「碧山深處茶入畫」，看山、觀水、聽風，體會人與自然合一的感動。「走讀吉美」佛教遺址發現天使的蹤跡？哈達遺址的羽翼天使，說明了佛教造像在文化交融中所孕育的創作，展現不同文明對話的智慧與美感。(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》讀者

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw> ◎洽詢電話：(02) 2896-1600

法鼓山 大悲心 水陸法會

功德護持項目

- + 供僧、供齋花果 (隨喜功德)
- + 雲端消災超薦牌位 (隨喜功德)

2024/ 11/26 — 12/1 詳情請上網查詢 [chancenter.org](http://chancenter.org)

東初禪寺

北美 2024  
佛陀聖跡巡禮

# 聆聽佛陀最初的法要

◎文／編輯室  
圖／Jane Chang



十一月初，北美四眾弟子組成聖跡巡禮團，跟隨聖嚴師父的腳步，前往尼泊爾、印度，展開為期十二天的朝聖行，在朝禮佛陀一生的遺跡中，更堅定學佛與弘法的願心。

**緬**懷聖嚴師父的教導，感念北美護法信眾的護持，紐約東初禪寺、北美護法會在師父圓寂十五週年之際，籌畫了「二〇二四印度尼泊爾聖跡巡禮」。

十一月三日至十五日，在副住持果廣法師、東初禪寺監院常華法師帶領下，七十五位來自紐約、新州、華盛頓、芝加哥、舊金山、洛杉磯、聖地牙哥、飛往尼泊爾與印度，跟著師父當年朝聖的腳步，朝禮佛陀的遺跡。

果廣法師表示，這次朝聖活動，緣於二〇二二年北美開辦的「阿含研習班」，當時便有組團至印度，做為畢業朝聖的心願，今年終於成行。聆聽了一年多《阿含經》課程的學員，格外珍惜此次朝聖，尤其親臨聖地時，彷彿走入經典之中，在阿舍會上聆聽佛陀最初的法要，那份感動不可言喻。

三十五年前，聖嚴師父帶領印度朝聖的開示，一路指導著團員，時時叮嚀眾人，處處收攝身心，把握時間做自己的恆道。每到一處聖地，法師帶領團員虔誠恭敬地讀佛、繞佛。果廣法師如數家珍似地，講述佛陀出生、成道、初轉法輪、說法到入滅的故事，眾人宛如跟著佛陀走過了一生。



▲四眾弟子持誦「南無本師釋迦牟尼佛」聖號，繞行佛陀涅槃荼毗塔，感恩佛陀為世人留下正法。

師父的教法，未曾消失，靈山勝會，今猶未散。眾人走在恆河岸，一步一腳印，心逐漸柔軟淨化。萬事萬物都在變遷，唯有朝聖者虔誠、清澈、無染的心，未曾改變，也提醒著每個佛弟子，回歸最初的真心與願心。

▲北美聖跡巡禮團朝禮佛陀說法之地靈鷲山，宛如靈山勝會，今猶未散。

臺中 法青生活營心得

## 身心回歸原廠設定

◎王尚程

在一次青年禪修活動中，與同學聊起辦活動的心得，對方提及十一月初中有一個「很放鬆」的營隊，當時心想：真的有用嗎？帶著懷疑與好奇，報名了臺中寶雲寺舉辦的臺中法青生活營。

寶雲寺是一個隱身在城市中的祕境，初踏入寺院，原本緊張疲憊的身心就放鬆下來。短短兩天的生活，主持不斷提醒我們去體驗、覺察自己的身體，當下的感受是什麼，是緊繃，還是放鬆？是冷冷涼涼，還是溫溫熱熱？藉由覺察，學習回到當下，好好地與自己在一起。

營隊安排了不同的洞窟關卡，我從神祕人手上抽到書法關。關主帶我先放鬆，再看「無」字的幾種寫法，接著坐下來，拿起毛筆練習寫「無」。想起學生時代的書法課，老師會將寫得好的地方，用紅筆畫圈。我得到了老師稱讚，很用力地寫，因為有期待，帶給我的只是緊張，完全沒有享受的感覺。

這次寫書法，不帶著任何期待，只是讓自己回到當下，專注體驗每一次揮毫，體驗手與筆的接觸，體驗每一筆的筆觸，不帶任何批判與對立。想起《心經》提到的「空」，就是不執著，當下拿著毛筆，突然覺得好輕鬆、好滿足，和以前帶著期待寫書法，感受完全不同。

記得天南寺有顆石頭，上面寫著「眼前當下」。法師告訴我們，禪修不是要抓住什麼體驗，而是不斷地學習放下，看到只是看到，聽到只是聽到，就像照鏡子一樣，看到、知道，然後放下。原來，放鬆如此簡單，也如此困難。困難，是因為我們一直向外追逐；簡單，因為只要回到自己，回到當下。

很感恩有這麼好的營隊，讓平常上班累積的緊繃身心，透過活動引導，體驗佛法的智慧，讓身心重新回歸原廠設定。過去以為，讓身心放鬆愉快的鑰匙在外面，直到學佛後，才知道鑰匙始終在自己身上。



▲學員在臺中法青生活營中，感受法師與義工們無私奉獻的熱情與溫暖。

## 願回饋感恩與溫暖

◎鄧寬雅

這一次生活營，讓我體驗到前所未有的放鬆，藉由禪修、瑜伽運動、書法、法師講解與小組討論，獲得許多深刻的心得。

首先是接觸佛法後，發現生活變得更有意義，因為學會了轉念，讓我能將煩惱轉化並放下。當法師問「加入什麼力量後，我更容易不在意」，使我理解到：放下對他人、對自己的執著，是心靈平靜的關鍵。佛法中的「無我」教我放下貪念，煩惱減少了，便能以欣賞的心態看待世界。

在洞窟關卡體驗中，我學會放下執著，順其自然。儘管希望選「暗室」或「禪坐」，但最終抽到「書法」和「五蓋」。在寶雲寺的寧靜氛圍中，我享受寫書法的心靜，看著窗外的松樹與綠地，感受一方都市中的淨土。「五蓋」這個詞令我印象深刻，原來「睡眠蓋」也是煩惱，這令我反思自己修行上的不足。

如何在工作的壓力中保持放鬆？聖嚴師父影音開示「身在哪裡，心就在哪裡」，讓我受益匪淺。我在科技業擔任工程師，常面對高壓與快节奏，法師提到「阿香」的技巧，我嘗試在工作上用，每當緊張時，放鬆肩膀，默念「阿彌陀佛」，這幫助我在繁忙中，找到一份內心的平靜。

這次營隊不僅身心上獲得放鬆，也讓我重新檢視自己的生活與修行，感受無私奉獻的力量。我曾在許多活動擔任義工，這次卻被義工們專業與熱情感動。從吃飯、睡覺到活動進行，每一個細節都充滿了貼心。第一次到香積組幫忙，雖然做得不夠好，師兄的微笑讓我倍感溫暖，更激發了我將感恩與溫暖回饋給他人的心。



▲學員放鬆身心，提起毛筆，專注體驗書法下的感覺。

## 十人同行 看到共同願景

◎新加坡長青班悅眾團體

**帶**著一顆感恩、喜悅、期待的心，希望透過培訓，成為稱職的讀書會帶領人，我們十位長青班悅眾和關懷員一起前往臺灣，參加信眾教育學院舉辦的「讀書會帶領人基礎培訓課程」。

這趟學習，緣於新加坡長青班希望推廣讀書會，從中找出有凝聚力、向心力的成員。於是從悅眾團隊開始，我們發願用一年的時間來學習承擔，也向觀音菩薩祈求能圓滿。終於在十月二十四日長青班結束後，隔天大家就飛到臺灣，實現取經的心願。

二十六日起一連兩天的培訓，是一場殊勝的心靈饗宴。方隆彰老師授課方式總能幽默，對於學員提出的疑難雜症，總能像「庖丁解牛」，抓住要點輕鬆化解。方老師耐心聆聽，態度認真誠懇，所舉的例子信手拈來，充滿善巧和機智，過程宛如參加老師帶領的大型讀書會，讓我們打從心底感動和佩服。

在聽課學習、參與演練後，我們都大開眼界，受益匪淺。了解讀書會是一個共學團體，提供互動交流、激勵成長的平台。讀書會的基礎是「材料與閱讀」，其次是一顆「討論與分享」，最重要的是「安全與開放」的氛圍，讓發言者暢所欲言，聽者盡量站在講者的立場，學習接納與包容，為真誠交流和多元思考提供保障。

而作為讀書會帶領人，不必是最有學問的人，但須有一知之為知之，不知為不知的精神，耐心聆聽，平等尊重所有成員。運用方老師所教的四層次提問，匯集每個人的思路，引導討論流暢進行，讓讀書會成為一以書相會，以法相聚的一期一會。

這一期一會，我們十人同行，除了學習到讀書會帶領人的基礎知識，更難得的是在行程中，大家互相幫助、包容、愛護與信任，不只獲得知識、增進理念的理解，更促進了珍貴的情誼，這是我們修行路上的增上緣。在共學共好的基礎上，我們看到共同的願景：讀書會帶領人團隊，雛形已現！

我們非常感恩這次的培訓，期許未來為讀書會盡綿力，加上初發心菩薩的願力、眾多菩薩的努力，相信讀書會在新加坡，一定能萌芽茁壯。

## 挨了師父一記香板

◎關浩勇 (快樂學佛人雪梨班)

**跑**來雪梨讀博士，已過了二年有餘，課業未成，暗自嗟歎世事不遂人願。有一日看見雪梨分會舉辦「快樂學佛人」，心生歡喜，於是報名參加。

來到課堂，嘗到法師不遠萬里帶來的點心和咖啡，見到義工菩薩們精心規畫的課程，溫馨有序，不覺動容。後來才知道，雪梨分會還沒找到固定會址，每次活動都是租場地，把設備搬過來，辛苦之至。

有一堂課，觀看聖嚴師父去美國弘法的影片。師父剛到美國時，曾經沒有容身之所，但心中的信仰從未動搖。飢寒交迫時，師父向弟子說：我們但求冬不凍不死，平常餓不死就行了。聯想到自己的處境，當下心有戚戚。

課程快結束時，法師帶來了師父的法語書籤。義工菩薩分享：心中如果有疑問可以問，或也可以許願。我暗自許願：能順利畢業，留在雪梨工作，舒舒服服地上下班，不用回國加班。

接著請到了這張法語：「如果果心量狹小又貪得無厭，縱然生活富裕，仍然不會快樂幸福。」當下不覺臉紅，彷彿挨了師父一記香板！貪心不斷，這也想要，那也想要，怎能不起煩惱？想要幸福，先擴大心量，減少貪念，才能發揮清淨的覺照力。

「快樂學佛人」沒講深奧的經文，我卻隱隱感受到一段《楞嚴》法義：「不作聖心，名善境界；若作聖解，即受群邪。」原以為這句話專為坐禪者所說，未曾想過：生活即是修行道場，心裡貪什麼，就會化作修行路上的業障；心裡愛什麼，就會化作輪迴途中的怨親。古德大師早已指明「平常心是道」，只有將「平常心」鋪作修行的「道路」，才是求解脫之道。

12/8  
**阿含概要** 果廣法師 主講  
週日雙語講座 11am-12:30pm (紐約時間)

12/15 (週日中文講座) 11am-12:30pm 實體+zoom  
**金剛經導讀：般若智慧的光芒**  
主講：演瑞法師

# 覺醒行動

「全球困境，迎來轉機：環境問題都是轉機的契機。」在忙碌的時刻，手機跳出這個演講題目，心頭一震，這題目有急迫嚴重性，卻也有積極的解決意涵，於是馬上報名參加。

## 人類的危機 近在眼前

二〇二四年霜降這一天晚間，來到法鼓德賢學苑，見到常濟法師師感親切。從小生長在加拿大的法師，英文是第一母語，他說中文的每一個字，看起來就像是一張圖，但一開口用中文表達，字正腔圓，兩小時的演講，在輕鬆又嚴肅的課題中時過，內容分為「觀光與朝聖」、「生命經濟與死亡經濟」、「心靈環保、禮儀環保、自然環保、生活環保」等單元，彼此對立又關聯，這是多元、多樣與多重的綜合題，衝擊我的思緒。

## 永續行動盡一己之力

我曾是追求收視率與流量的忙碌記者，隨著歲月與年齡漸長，當發現生命更深的意涵後，期許自己接近善美、接近感動、接近真。聽完法師演講，想到個人可以落實生活的永續行動：

- 一、培養正念與靜坐習慣：減少心理上的壓力與焦慮，保持內心平靜，有助於明智的行動。
- 二、減少一次性產品的使用：改用可重複使用的水瓶、購物袋等，減少塑膠廢棄物。
- 三、推廣素食或減少肉食：有助於減少碳足跡，保護生態環境。

# 迎來轉變契機

大環境的變遷，個人無法改變，但每個人都可以覺醒，可以開始行動，發揮螺絲釘的力量，搶救地球、搶救自己。

◎鍾志鵬（資深媒體人）

- 四、選擇公共交通或綠色出行：盡可能使用大眾交通工具、自行車或步行，減少私人汽車使用，降低對環境的影響。
- 五、選擇購買本地有機農產品：降低食物運輸帶來的碳排放，也能支持永續的農業發展。
- 六、參與社區清潔活動：如淨灘或垃圾分類，親身投入環保行動。
- 七、減少家庭能源消耗：選擇節能家電、使用太陽能或其他再生能源，養成隨手關燈等節能習慣。
- 八、進行物品回收與二手利用：將不需要的物品捐贈或出售，促進資源再利用。
- 九、節約消費：培養理性的消費觀念，避免購買不必要的商品，推崇極簡生活，從源頭上減少浪費。
- 十、教育下一代環保意識：通過家庭教育與學校課程，幫助孩子們建立環保意識，並且在日常生活中實踐。



（李東陽攝）

## 感恩助人帶來成長

◎黃寬超

一 早上上火車前往花蓮玉里車站，心中默禱，來接我的師姊提到玉里高中，前幾天路才通車，仍有學生請長假，回家幫忙清理家園。聽到這裡已覺得震驚，又聽到卓溪鄉受災更嚴重，颱風前，地震已導致土石鬆落，集結點前，還遇上怪手清理崩落的土石，內心頓時生起恐懼。

抵達目的地後，法師、義工上前與當地農民溫暖問候，先前的震驚、恐懼也就不見了。農民向我們說明情況，接著便前往農田。當刺激的味道撲鼻而來，預料是清除被颶風吹亂的垃圾，沒想到是撿枝條。

看著眼前的枝條，常猶豫要撿粗的，還是細的？每當踏出的步伐，踩到傾倒的箱子，便想著會不會對農民、大地不尊敬？然而，跟著法師一起投入，內心沉靜許多，也讓注意力回到當下的動作。午後，我們分頭到居民家中清淤泥，聽到當時土石流淹及門口，所幸已清晨天亮，居民們都逃到戶外，沒有造成傷亡。

這次當義工，接觸到不同面向的人，感覺自己有些成長與改變。感恩寬行法師帶著我們默默、放鬆地做義工；感謝居民煮小米粥款待我們；感恩法鼓山讓我有因緣參與這次行動，實地幫助受災居民。

## 紅塵好修行

◎林寬雲

## 從基本的拜佛開始

最近參加舊金山道場週四上午的禪坐共修，總能從法師的開示中得到幫助。這次常與法師分享大慧宗果居士的書信中提到的，在家修行有可能比出家修得好，為所有人打了強心針，增加大家的信心。

一般人都認為遠離喧嘩的紅塵，在深山裡少修就不會有怨親債主嗎？他提到有一位出家人在山裡修行時，有一隻鹿每天固定出現，時間一長，感覺好像在跟他作伴。過了一陣子，鹿出現的頻率開始不規則，出家人的心也開始起伏，想著：鹿到底發生了什麼事？

法師接著提到人們蒐集茶壺、古董、玩具等物品把玩，或沉迷於電動遊戲，這些行為為何不是另類的怨親債主？這讓我理解：不管身在何處，只要心有任何的繫念，無論是對人、物、事、自我，都是著相，都會障礙我們修行。

法師又分享，大慧宗果提到出家人修行，因為已排除很多外緣，當起煩惱時，不靠聽音樂、打電動轉移注意力，較容易往內看自己的心識活動。在家居士由於面對一直在變化的外境，更需直接面向觀察起心動念，修行的力量更強。因此，即是在家修行有各式各樣的境界，只要對境時，能常想起、運用佛法，保持清淨心，不讓身口意造惡業，一樣可以修行得力。

但問題也在此兒，很多人面對境界時，知道佛法卻想不起來，或用不上，因為佛法並未內化成自己的一部分。法師問大家如何解決？有人回答，要生起愧悔心。這就回到聖嚴師父的教導，發自內心懇切地拜佛，幫助我們生起愧悔、懺悔、感恩、謙卑的心，提升自己的品格。所以，法師提醒大家：「修行可以從最簡單的、最基本的拜佛開始！」

## 簡樸少欲 知足常樂

◎果暉法師



問：「知足」和「消極」有何不同？  
答：少欲知足的觀念，不是一聽就做得好，需要加以練習。  
譬如我在一間關懷餐敘的場合，因必須主動談話，表達慰問和感謝，即使餐桌上的菜色比平常豐富，我還是在吃比平常還少。正逢用餐時間，美食當前，氣氛也融洽，在這種情況下，仍需自我克制，不能吃得太多。  
二〇二三年底，我在新加坡參加第十二屆全球佛教會議（Global Conference on Buddhism）時，和澳洲菩提智寺（Bodhiyana Monastery）住持阿姜布拉姆（Ajahn Brahmavamsa）對談，我提到，如果大家可以少一點非必要的購物（shopping），多一點禪修（meditation），多一點內省工夫，必能幫助落實生活上的少欲知足。  
「少欲知足」是用來要求自己，過簡樸、簡單的生活，這需要觀念的轉換及練習的工夫，才容易做到，因此不但不消極，反而是一種正向的積極。再者，修學菩薩道的人，要積極地修福修慧，對於利益大眾的事，只要自己做得好，就多幫助他人。比如分享禪修、佛法的好處，讓更多人知道，使其他人也能運用佛法提升自己。不自己知足常樂，也要積極幫助更多人知足常樂。

## 共勉語助我降伏煩惱

利人便是利己

◎盧明曉

每次參加活動或擔任義工，一開始都會恭誦《四眾弟子共勉語》，由於詞句簡潔明瞭，琅琅上口，讀了幾遍便記在腦中。時間推移，逐漸體會每句話背後蘊含的智慧，這些共勉語也成為我降伏煩惱的準則和方法。  
「為什麼事情都是我在做？」在生活上，難免有諸如此類的困惑，過去我都用「能者多勞」來安慰自己，後來卻發現這是壓抑，而非調伏。這時，「盡心盡力第一，不爭你我多少」幫助了我。只要盡心盡力做好每件事，有什麼好爭的呢？當心態轉變成「急需用，正要做的事，我來吧！」

那麼無論是為家庭、公司、社會，乃至為眾生付出，煩惱都會慢慢消解，進而領悟「知恩報恩為先，利人便是利己」，這才真正安住自己的心。

曾遇到一位同事，以往素不相識，卻對我冷淡抗拒，業務上互動時，總感覺自己像是一熱臉貼冷屁股，不禁產生厭煩之感，甚至想避而遠之，然而，這樣的態度對彼此都無益。想到聖嚴師父說：「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。」於是試著釋出善意，放下個人情感，專注於讓公司、同事和自己都受益。經過大約一年的努力，我們的關係逐漸改善。

有時也會遇上較會挑別的人。有一次，對方滔滔不絕地批評，心中突然冒出《佛說阿彌陀經》的經文：「聞是音者，自然皆生念佛、念法、念僧之心。」瞬間，內心的煩躁化為清涼，佛號自心中生起，讓我體會「處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛」的真諦。建設人間淨土，不正是每一個當下嗎？

「將此身心奉塵刹，是則名為報佛恩」，一如眾生未成佛，終不於此取泥洹，當年阿難尊者在楞嚴會上所說的這兩句話，讓我感觸良多。我們每個人都有善根福報，隨著年歲增長，經濟和地位提高，來挑別的人反而變得稀有。因此，勸請大家珍惜並感謝挑別自己的那些人，正如佛說感謝挑婆達多，這些都是菩薩示現來度化我們。祝福大家在行菩薩道的過程中，讓眾生幸福，人間便能擁有真正的幸福。

最近參加舊金山道場週四上午的禪坐共修，總能從法師的開示中得到幫助。這次常與法師分享大慧宗果居士的書信中提到的，在家修行有可能比出家修得好，為所有人打了強心針，增加大家的信心。

法師接著提到人們蒐集茶壺、古董、玩具等物品把玩，或沉迷於電動遊戲，這些行為為何不是另類的怨親債主？這讓我理解：不管身在何處，只要心有任何的繫念，無論是對人、物、事、自我，都是著相，都會障礙我們修行。  
法師又分享，大慧宗果提到出家人修行，因為已排除很多外緣，當起煩惱時，不靠聽音樂、打電動轉移注意力，較容易往內看自己的心識活動。在家居士由於面對一直在變化的外境，更需直接面向觀察起心動念，修行的力量更強。因此，即是在家修行有各式各樣的境界，只要對境時，能常想起、運用佛法，保持清淨心，不讓身口意造惡業，一樣可以修行得力。  
但問題也在此兒，很多人面對境界時，知道佛法卻想不起來，或用不上，因為佛法並未內化成自己的一部分。法師問大家如何解決？有人回答，要生起愧悔心。這就回到聖嚴師父的教導，發自內心懇切地拜佛，幫助我們生起愧悔、懺悔、感恩、謙卑的心，提升自己的品格。所以，法師提醒大家：「修行可以從最簡單的、最基本的拜佛開始！」

The Power of Great Aspiration

# 有大願力

法鼓山年度祝福

善念能帶來無限希望。  
從發好願開始，啟動幸福未來，  
讓共業的世間，因共願而變好！

聖嚴法師——著  
法鼓文化編輯部 策編

定價100元 規格：11x17cm  
家/簡電子書 同步上市！

法鼓文化

請洽法鼓山全書行總經銷 法鼓文化中心網路書店 www.ddc.com.tw 郵政特准掛號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

東初禪寺

# 大悲懺

週日法會 [第三個週日] 2pm-4pm @ 東初禪寺(寶體)



有禪有幸福

實踐篇 2 聖嚴師父

經常保持整齊、清潔、清淨、簡樸、少欲、知足，  
這個世界才有可能一點一點轉變成淨土。

# 內外清淨 世界轉成淨土

或許有人說，只要「心淨國土淨」就夠了，沒錯，這「心淨」是源自於《維摩經》的「隨其心淨，則佛土淨」。意思是說我們心中若能真正清淨，沒有煩惱，則我們看到的世界即是佛國淨土；可是當我們的心還沒有真正清淨以前，說這句話便是昧於事實。

## 將心調柔 消除內心垃圾

從釋迦牟尼佛開始，凡是出家人所住的地方，都是簡單、樸素、整齊、清潔、規律、寧靜的，這也是自古以來寺院修道的生活環境，我們希望能把這樣的生活環境，擴大到寺院以外的每一個角落。諸位如果到農禪寺來學打坐，便要把農禪寺的禪修精神帶回家去，不僅僅是一星期到農禪寺一次，過兩個小時簡單、樸實、清淨、寧靜的生活而已，應該也要使平常的生活都跟在農禪寺一樣。

內外是相呼應的，除了不要製造環境的垃圾，也不要製造內心的垃圾，環境中有了垃圾就當把它立即清除，內心中有了垃圾也要立即消除。所謂消除內心的垃圾，就是將心調柔，一旦心能調柔，煩惱就會減少。如果煩惱很多，那表示心中的垃圾很多，看到的世界就會是一個五濁惡世，也就是充滿髒亂、痛苦、無可奈何的三界火宅；如果我們心中的垃圾減少，那麼我們所見到的世界就會像人間淨土一般。

## 隨時保持整齊 清潔 寧靜

可是我們也不能在心中自我陶醉，自己騙自己，外在的環境本來沒有這麼好，把它說成那麼好，或是只有你自己覺得很好，而其他人覺得這世界並不好。因此，我們應該要幫助其他人，讓所有的人都覺得世界是美好的，那才是真正的淨土。建設人間淨土的理念，是可以實踐的，從自己的內心和生活的環境做起，經常保持整齊、清潔、清淨、簡樸、少欲、知足，這個世界才有可能一點一點轉變成淨土。

禪修的生活跟我們日常的生活是相應的，當自己的內在清淨了，也要帶動、協助外在環境清淨，以達成內外的清淨——身心清淨和國土清淨，這才是我們修行的真正目標。

我們要把這樣的理念傳播出去，希望全臺灣，乃至全世界的人民都能有這個共識：從內心到環境，隨時保持整齊、清潔、寧靜，那麼，人間淨土很快就能夠出現！  
(本報完)



## 親子共享冬日禪悅

十一月十六日，臺南雲集寺再度於佳里公園舉辦「親子戶外禪」，受天寒颶風影響，清晨雷雨交加，幸而到了報到時間，雨勢暫歇。即使天候不佳，仍有八成家庭一起來參與。基於安全考量，活動先在雲集寺臨時共修處進行，由親子課程的佩玉老師將八式動禪結合故事，帶領親子體驗動中禪，大、小菩薩們在歡樂的氣氛中，展開禪的體驗。法師指導立禪和走路禪的要領後，即帶大眾前往公園托水鉢。「路面不平，托水鉢好難！」小學員

分享，過程中有想起法師說的放鬆身心、專心走路，才順利走到終點。也有學員表示，感受到「放下」與「放鬆」的重要，學會將心拉回專注於內在，而非外在環境。活動圓滿後，多位小菩薩隨家長一起協助善後，從家長和義工的行誼中，耳濡目染奉獻的精神與布施的快樂。大眾也互相感恩彼此成就，互勉回到日常生活，也能以禪修的精神面對一切順、逆因緣，持續學習與成長。(文、圖/雲集寺提供)

教師禪二心得

## 萬緣暫捨三門外

袁學慧

如果你發現，下半年我偶爾一至三天沒有及時回訊，那屬正常，因為多半在法鼓山禪修，沒有打開手機。對我來說，這是一種休息及渡假，大抵與王維《終南別業》詩中所言「興來每獨往，勝事空自知」，有某種異曲同工的快樂。

禪修的生活非常簡單，沒有特別的目的，如同法師所言，感知的過程就是目的，沒有結果導向。儘管一場禪修有近百人，因禁語而非常安靜。手機受保管，住在沒有冷氣的寮房，不用上門鎖。當中有沒有時間概念，全天下息靠打板及法器來告知大眾。第一次全憑感知光線、雲流的變化來體驗時間，一度擔心沒有鬧鐘怎麼起床？

結果發現，人其實不需任何科技產品也可以生活。清晨天未光便打板，起床後抱著蒲團和瑜伽墊，在寺院的草坪上做瑜伽運動，坐第一炷香，以及早課。之後動加坐禪，之後午齋加整理環境，繼續運動和坐禪，晚上藥石、梳洗後，放鬆、晚課、坐禪，不到十點便睡了。每件事都有餘裕慢慢做，慢慢走路。

慢慢吃飯。

沒有講開悟、覺悟、神通，法師引導好照顧自己，好好感受自己、回歸自己。整個過程，就像禪開始前所說「萬緣暫捨三門外」，讓入身心甚是坦然。

禪期中有很多時間可以和自己，或是大自然相處，人與人之間沒有多餘的話語，「放鬆」及「當下」就是所有的事情。像是專注力訓練，走路時確切走路，吃飯時確切吃飯，頭腦不想到別的地方。例如專心呼吸，當念頭很多時，回到方法——回到空氣怎麼通過鼻孔的感覺，感受肌肉放鬆和緊繃時的感覺。

哪怕起心動念，出現很多想法，例如論文怎麼寫、計畫案未寫完等，就讓它們像雲一樣，看著它們出現又消失，不做批評。就是一個不斷被妄念拉走，又不斷回到自己內心的過程。生命即當下這件事，原來需要不斷地練習。我們嫻熟於為生活作準備，卻不擅長於生活，實際上，一呼一吸都值得珍惜與慶賀。珍惜自己，才有餘裕去珍惜、善待身邊的人。

## 修行要慧根 也要會跟

溫哥華 默照禪七心得

徐雲波

過去的我，不是一個聽話的乖學生。每次禪七的頭幾天，當法師或老師引導大家放鬆或數息，總覺得是「初階方法」，對我這個長期用話語的「老參」而言，似乎有些粗淺。

抱著這樣的心態，自作主張用話語，但內在實際上是不安的，加上沒有好好放鬆，導致方法根本用不上，卻沒有意識到問題所在。

在經歷無數次「教訓」後，這次進禪堂前，徹底下定決心，完全按照查可(Nate)老師的教導，不再聽從自我的聲音。第一次認真數息，這從未片刻暫離的呼吸，竟是我「最熟悉的陌生人」，那麼認真地彼此相對，一時還有些不習慣。但那股決心，讓心非常安定，可以好好持續地面對它，數著數著，愈發親近，回歸「最熟悉的人」，終於體驗到什麼是「不費力，自然而然而」和「水到渠成」。

當老師再次提到「不和自己對話」時，真如醍醐灌頂。放下內心所有的聲音後，觀照力進一步增強，而寂靜更靜。

我一向閉眼打坐，小參時，法師和老師都建議張開眼睛，這真是個挑戰。嘗試眼睛微張三分，眼皮不停抖動，眼睛又癢又澀。最困難的是，以前閉眼打坐的感覺全無，頓時像一個茫然的孩子，不知何去何從。

怎麼辦？心中突然生起一個念頭：「聽話」。感覺抓不到就不抓，境界多，正好可以觀照，繼續回到方法練習。漸漸地，雖然「默」的感受不像之前深沉，但更輕盈、自由，觀照力也更清楚。這讓我深深體會「聽話」的好處，信心更足。

其實，只需專注當下的練習。就像衝浪者，無論什麼樣的浪頭來，都想辦法調整自己的角度，去順應現實的變化，不逃避、不抱怨。被浪打翻了，重新起來，繼續面對下一個浪頭。這才是在浪中自由來去，並非從不翻船才叫自由。

修行需要慧根，也需要「會跟」。能老實而踏實地跟隨方法，清楚知道每個當下真實發生的現象，便是「照」；不隨著任何生滅現象做回應，便是「默」。

老師說：「so sharp and crystal clear」，默然忘言之時，一切都是昭昭現前。

## 用禪心化解煩惱

吳茂青

在颶風遠離的當下，約一百位菩薩來到雲集寺，和禪堂主果醒法師談心，談心湖倒影。

在生活中碰到棘手的事，就像掉進了漩渦，怎麼辦？法師說：「玩漩渦！一兩天的「禪心生活」課程，就教我們「怎麼玩」。掉進了漩渦，一定要先冷靜放鬆，伺機吸氣，爭取閉氣時間，雙手抱胸，儘可能避免撞到障礙物。順著漩渦，睜眼觀察周圍情況，到了漩渦中心底部，迅速用蛙腳划水一蹬，讓自己上浮脫困。

日常之中，我們也常迷惑在如同漩渦般的「法塵」中，自我網羅。法師引導大家看清楚「法塵」，也就是腦中的想法和念頭。我們所感知的符號，都只是法塵的代表，本身並不是任何東西。

法師以「心中的媽媽不是媽媽」為例，說明「心中的媽媽」是記憶的影像，是符號，不是家裡的媽媽(人)。符號是念頭和記憶，而不是眼前的人事物，因此，當我們抓住符號，就陷入煩惱的輪迴裡。

回頭看自己的生命歷程，常用記憶在修理自己。每一次難關來了，都會想辦法反抗、克服，當下覺得一定要勇往直前，抵抗命運。討厭記憶中的影像，反而造成行為與情緒的失控，結果卻修理到自己。隱約有一條業力的洪流滾滾，牽引著往現前的這條路走。

聽著法師所談，未來在生活中面對困境和挑戰，當不知該怎麼辦時，或可先停下來，試著放鬆，覺察自己的動作、感覺和外在環境。提起覺察力，才能覺察到自己念頭的變化，守好自己的本分，進而運用佛法觀念去處理。

繼程法師的十二堂禪修課

問禪

請息下急功的心 踏踏實實的打基礎 磨練根性 待到因緣具足時 禪自然行 悟自然開

釋繼程——著 定價400元

新書上市 78折

法鼓文化

請洽法鼓山全臺行銷處 法鼓文化中心經銷處 電話：02-28961600 訂購金額未滿500元，酌收85元運費，限國內運送

第二十二屆 生命自覺營 出家生活體驗營

2025.02.09(日) ~ 02.16(日)

2024.10.15開始報名，額滿為止。報名審核通過，請以電子郵寄通知

大夢誰先醒

QR codes for registration and more information.

2024 法鼓山 大悲心 水陸法會

# 有大願力 淨土現前

11月23日淨淨啟建的大悲心水陸法會，在籌備的當下，已然啟建。從全山到十個壇場的動線、場布、食宿，無一不是義工們奉獻身心所成就。義工們奉獻的身影，成就殊勝的靈山勝會。

◎楊仁惠



▲總壇的佛畫、各席次的供養與莊嚴物，均是總壇香燈組一點一滴成就。(弘化院提供)



▲贊普團隊試排焰口壇的贊普桌，期盼六道眾生都能普受甘露法食。(李佳純攝)



▲主廚群在法會前加緊備料，特別是手工料理，更需及早準備。(王青發攝)



▲義工們仔細地灑掃，用乾淨的環境，幫助與會大眾收攝身心。(李東陽攝)

今年的大悲心水陸法會，恢復為十個壇場，空間也做了全新的規畫。然而，原本按照進度搭好的天香几，卻因康內颱風造成的風災，而需要變更位置。連帶住宿空間、壇場都要重新搭建。

面對變動以及壓縮的時間，義工們在僧團法師帶領下，仍按部就班，不疾不徐地完成壇場布置。在法會即將展開前最後一個週末，「信佛學法敬僧，三寶萬世明燈……」熟悉的《四眾佛子共勉語》，迴盪在簡介館、大寮以及各壇場。來自各地的義工雙手合十，恭敬背誦，提醒自己要「以《四眾佛子共勉語》的精神與勉勵，以清楚、放鬆的禪修方法，完成出坡。

護持水陸法會多年的義工們，已把變動當成平常，不約而同地表示：「有佛法就會有辦法」，「隨順因緣，當下調整，不用將心力耗費在對抗外境上，是最省力的辦法。」網路直播組的楊芳蘭更表示，即便很熟練，每年仍然會遇到許多不同的狀況，那正是學習、檢視自己的好機會。

發心奉獻，然而事情總是不斷地在變動，時有煩惱。若能放鬆身心，清楚覺察，不落入事相上無明的紛擾，展現個人一分安定的力量，就能創造出整體大悲心水陸法會的攝海會。



▲簡約莊嚴的壇場，透過花藝，呈現出不同法門的佛國淨土。(李佳純攝)



▲因風災而改到文理學院游泳場的寮房，義工們同心協力組床架，祝福大眾能好好休息，繼續用功。(李東陽攝)



▲除了拉線對齊，禪壇每個坐位的方墊、蒲團、毛巾，義工們更是悉心摺齊整，務求道場莊嚴。(李東陽攝)



▲因為動線調整，已完成的圍布又要拆下重來。圍布組的義工不疾不徐，一針一針地固定，耐心完成莊嚴的佛桌。(李東陽攝)



▲兒童班的親子們開心享受禪跑樂趣。



▲禪跑開始前，大眾在法師引導下收攝身心，體驗禪坐。



▲中華視障路跑運動協會—新莊視障陪跑團也來共襄盛舉。

今年禪跑前，特別由常提法師帶領大眾體驗禪坐，在法師的引導下，大眾從起跑到高昂的情緒，收攝回身體的覺受，在晨曦中安然靜坐。陳士登教練帶領大眾暖身之後，特別分享：「禪跑是去除欲望的過程，透過禪跑，才能體會到空氣的珍貴，水的甘甜。」

中華視障路跑運動協會—新莊視障陪跑團也來共襄盛舉。

「禪跑」是一種智慧的體驗。「果毅法師進一步說明，「禪」是超越對立、是非與矛盾，若能以超越的心看待所有事物一切變化，就不會被世俗的表象所困擾，而能看見真實。法師也鼓勵大眾，生活中時時都可運用禪的觀念與方法，讓身心更安定、更快樂。

今年禪跑前，特別由常提法師帶領大眾體驗禪坐，在法師的引導下，大眾從起跑到高昂的情緒，收攝回身體的覺受，在晨曦中安然靜坐。陳士登教練帶領大眾暖身之後，特別分享：「禪跑是去除欲望的過程，透過禪跑，才能體會到空氣的珍貴，水的甘甜。」

「平時步調真的都太快了。」來自臺中的蔡玲宜分享，禪跑前的靜坐，讓她體會禪修的安定，禪跑中清楚放鬆的練習，跑完後身心都很舒暢。「農禪寺有《金剛經》和《心經》牆，跑起來好像在轉經一樣，感覺很殊勝。」來自桃園的歐金川表示，從禪跑中體會到，每個人的起點和終點都不一樣，可是每個人的身體條件和速度都不一樣，如果能順應條件、好好地發揮自己，完成每一件事，就是放下罣礙，活在當下。

「加油！加油！」當天適逢農禪寺兒童班上課，禪跑結束後，特別安排兒童班也來體驗親子禪跑，近五十對親子，繞著大殿短跑十分鐘。「跑得好開心呀！」四年級的吳冠佑說。媽媽廖心玄也回饋：「不和他比，回到自己的速度來跑，這十分鐘跑得很平靜舒適。」

參加，監院果毅法師特別說明，禪修在日常生活「調五事」：調飲食、調睡眠、調身、調息、調心，和現代養生概念、跑者的訓練要求相似，在寺院中舉辦的「禪跑」，和一般路跑的差別，是在於運用「身在何處，心在何處，清楚放鬆，全身放鬆」的禪修心法，在一〇八分鐘之中，不和別人比，不和自己比，清楚踏出每一步，體驗跑在當下的安定與自在。

「禪」是一種智慧的體驗。「果毅法師進一步說明，「禪」是超越對立、是非與矛盾，若能以超越的心看待所有事物一切變化，就不會被世俗的表象所困擾，而能看見真實。法師也鼓勵大眾，生活中時時都可運用禪的觀念與方法，讓身心更安定、更快樂。

## 清楚放鬆 行如風

農禪寺水月禪跑 ◎文/楊仁惠·圖/李佳純

不和他人比、不和自己比，在一〇八分鐘的水月禪跑中，只需放鬆身心，清楚當下的每一步，體驗身心的安定與自在。

障陪跑團，共有十四位團員陪伴四位視障跑者參與，團長黃文彬表示，在禪跑的過程中，覺得心靈很平靜，大家都感到輕鬆且快樂，下次還要再揪團來參加。

「這個活動可以接引跑友來親近寺院，真是難得。」有路跑習慣的李靜波分享，一般人都認為寺院很嚴肅，只有法會可以參加，沒想到竟然還有「禪跑」這麼不一樣的活動，雖然仍有迴向、供養等帶有佛教儀式性的部分，但法師的講解很容易讓人接受，一起來參加的朋友對寺院的素養更是大為改觀，大家都很喜欢。

## 無所求地跑

跑者回響 ◎林淑華

沒有想過已經七十歲，也曾被診斷肌少症的我，可以完成一〇八分鐘的禪跑！很感謝心靈環保學習中心開設「禪@跑」課程，讓我學習到正確的跑步姿勢與方法，班上還有十五位同學一起來參加，真的很棒。

參加禪跑，我完全沒有設定目標，只是在一〇八分鐘裡，好好運用「身在何處，心在何處，清楚放鬆，全身放鬆」的禪修心法來跑步，無所求當完成了禪跑，真是難得的體驗。

禪修心法讓我維持穩定的步頻，將心觀照到腳下的身體，特別是當下的這一步，當身體反映腳力太大，此時我會調整腳步的彈性，讓膝蓋保持彎曲，維持膝蓋與步伐的彈性，同時腳跟輕輕提起，快速落下。時時覺察，即時調整地跑完全程，竟然不喘、不累、不痠、不痛。

用心法禪跑，當一〇八分鐘的鐘聲響起，就好像禪修下坐的引磬聲響，已坐完了一炷好香。

「平時步調真的都太快了。」來自臺中的蔡玲宜分享，禪跑前的靜坐，讓她體會禪修的安定，禪跑中清楚放鬆的練習，跑完後身心都很舒暢。「農禪寺有《金剛經》和《心經》牆，跑起來好像在轉經一樣，感覺很殊勝。」來自桃園的歐金川表示，從禪跑中體會到，每個人的起點和終點都不一樣，可是每個人的身體條件和速度都不一樣，如果能順應條件、好好地發揮自己，完成每一件事，就是放下罣礙，活在當下。

「加油！加油！」當天適逢農禪寺兒童班上課，禪跑結束後，特別安排兒童班也來體驗親子禪跑，近五十對親子，繞著大殿短跑十分鐘。「跑得好開心呀！」四年級的吳冠佑說。媽媽廖心玄也回饋：「不和他比，回到自己的速度來跑，這十分鐘跑得很平靜舒適。」

「平時步調真的都太快了。」來自臺中的蔡玲宜分享，禪跑前的靜坐，讓她體會禪修的安定，禪跑中清楚放鬆的練習，跑完後身心都很舒暢。「農禪寺有《金剛經》和《心經》牆，跑起來好像在轉經一樣，感覺很殊勝。」來自桃園的歐金川表示，從禪跑中體會到，每個人的起點和終點都不一樣，可是每個人的身體條件和速度都不一樣，如果能順應條件、好好地發揮自己，完成每一件事，就是放下罣礙，活在當下。

「加油！加油！」當天適逢農禪寺兒童班上課，禪跑結束後，特別安排兒童班也來體驗親子禪跑，近五十對親子，繞著大殿短跑十分鐘。「跑得好開心呀！」四年級的吳冠佑說。媽媽廖心玄也回饋：「不和他比，回到自己的速度來跑，這十分鐘跑得很平靜舒適。」

「平時步調真的都太快了。」來自臺中的蔡玲宜分享，禪跑前的靜坐，讓她體會禪修的安定，禪跑中清楚放鬆的練習，跑完後身心都很舒暢。「農禪寺有《金剛經》和《心經》牆，跑起來好像在轉經一樣，感覺很殊勝。」來自桃園的歐金川表示，從禪跑中體會到，每個人的起點和終點都不一樣，可是每個人的身體條件和速度都不一樣，如果能順應條件、好好地發揮自己，完成每一件事，就是放下罣礙，活在當下。

「加油！加油！」當天適逢農禪寺兒童班上課，禪跑結束後，特別安排兒童班也來體驗親子禪跑，近五十對親子，繞著大殿短跑十分鐘。「跑得好開心呀！」四年級的吳冠佑說。媽媽廖心玄也回饋：「不和他比，回到自己的速度來跑，這十分鐘跑得很平靜舒適。」

「平時步調真的都太快了。」來自臺中的蔡玲宜分享，禪跑前的靜坐，讓她體會禪修的安定，禪跑中清楚放鬆的練習，跑完後身心都很舒暢。「農禪寺有《金剛經》和《心經》牆，跑起來好像在轉經一樣，感覺很殊勝。」來自桃園的歐金川表示，從禪跑中體會到，每個人的起點和終點都不一樣，可是每個人的身體條件和速度都不一樣，如果能順應條件、好好地發揮自己，完成每一件事，就是放下罣礙，活在當下。

「加油！加油！」當天適逢農禪寺兒童班上課，禪跑結束後，特別安排兒童班也來體驗親子禪跑，近五十對親子，繞著大殿短跑十分鐘。「跑得好開心呀！」四年級的吳冠佑說。媽媽廖心玄也回饋：「不和他比，回到自己的速度來跑，這十分鐘跑得很平靜舒適。」

▲第五屆農禪寺水月禪跑，近六百人在禪悅境中，體驗禪跑的身心自在。