◆創辦人：聖嚴師父 ◆發行人：果暉法師 ◆社長：張昌邦 ◆發行所：財團法人法鼓山文教基金會 ◆地址：112004 臺北市北投區公館路 186 號
◆網址：www.ddm.org.tw ◆ E-mail：mag@ddmf.org.tw ◆變更地址、索取、取消雜誌請電：(02)2893-9966 轉 6496、6425
443

問問聖嚴師父 AI問答系統上線

以師父的《法鼓全集》、影音開示等為答問資料來源 引領大眾親近師父智慧



▶結合人工智慧與佛教文獻檢索技術，「問問聖嚴師父」AI問答系統成為大眾接觸佛法、深入閱讀的入門嚮導與輔助工具。



【本刊訊】「問問聖嚴師父」AI問答系統正式上線！心中有疑惑，想從聖嚴師父的教導中尋求指引，或是記得師父某段開示，卻想不起出處？現在，只要像平常聊天一樣提問，就能找到師父相關著作與影音。

十月十九日晚間，法鼓山普化中心副都監、本專案召集人果毅法師，與法鼓文理學院教授洪振洲，以及本系統主要開發者車繼偉，一同分享開發歷程，並示範操作使用的方法，共有四百多人上線參與。

這套系統的開發，緣於西雅圖分會義工車繼偉的發心。他有感於大眾記得師父的教導，卻不易找到出處，因而希望貢獻所長，開發一套系統。他先於二〇二三年聯繫洪振洲老師；隔年，果毅法師造訪西雅圖，親自看到AI發展的潛力，於是在二〇二五年向僧團提出專案計畫，積極推動開發。

車繼偉說明，提問不必熟悉佛學名相，即便問「捨不得」，也能找到談「放下」的相關開示。系統會先檢索《法鼓全集》與師父的影音開示等資料來回答，並標示出處，便於查看；若找不到足夠的依據，也會如實告知。

系統還設有「時事禪心」、「法鼓活動」、「師父聲影」及「換我問你」等功能，可從佛法角度探討新聞、查詢活動、聆聽影音開示，或透過測驗複習佛法觀念。車繼偉也提醒，AI回應的內容仍可能有疏漏，不能完全視為聖嚴師父本人的直接回應，亦無法取代向法師當面請益，而應該進一步親近道場、實際修行。

自八月十九日至十月十八日試用期間，已有一萬多位使用者，累積近三萬八千則提問，遍及四十五個國家與地區。當晚線上參與者皆肯定回答附有出處，也喜歡透過測驗檢視自己的佛法程度；更有人表示，回答下方的「延伸提問」有助於深入理解佛法。

這套系統的背後，有法鼓文理學院長年建置數位資料庫的支援，洪振洲老師也藉此介紹CBETA Online及《法鼓全集》網站等資源，讓大眾進一步認識如何善用《大正藏》等佛學資料庫。

分享會一開始，果毅法師也回顧了《法鼓全集》數位化的歷程。二〇〇一年在已故的杜正民老師等人的努力下，從光碟版逐步發展為網路版、手機應用程式，並配合二〇二〇紀念版更新閱讀介面。二十五年來，持續回應閱讀工具與學習習慣的改變，如今更從關鍵字檢索邁向AI互動問答。

果毅法師總結時談到，過去接觸較多的是紙本編輯，此次參與AI系統開發，深感「跟上時代腳步、善用新工具，讓師父的教法能為更多當代及下一代人，甚至不同語文的人認識，是值得積極努力的方向！」

「問問聖嚴師父」可透過手機或電腦瀏覽器開啟，無須登入即可提問。網址：https://ask.shengyen.org

法鼓雜誌 Dharma Drum Monthly
紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel. 718-592-6593 www.ddmusa.org
非經本刊同意，不得轉載本刊圖文。
Non-profit Org.
U.S. Postage Paid.
Flushing, N.Y.
Permit No.1120
法鼓雜誌APP 歡迎下載 Android iOS

聖嚴思想研討會 12/19登場

聖基會成立二十週年 國內外學者與僧團法師將從各面向探究聖嚴思想

【本刊訊】聖嚴教育基金會今年成立二十週年，將於十二月十九、二十日，在臺北集思北科大國際會議中心舉辦第十屆「漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會」，國內外學者與法鼓山僧團法師將從教理、修行、社會實踐等面向探討聖嚴思想，議題涵蓋病中身心安頓、生命教育、永續發展，以及漢傳佛教在歐美的傳承。

二〇〇六年，創辦人聖嚴師父成立聖基會，同年舉辦首屆研討會。在首屆閉幕致詞中，師父說，自己所寫的百餘冊著作，雖然時間、材料與角度不同，目的只有一個：「藉由各種層面，將佛法介紹給現代社會。」師父也鼓勵學者從多元性、實用性與需要性的角度，研究他一生的工作與目標。

秉持這份期許，聖基會持續舉辦研討會，將發表的論文集結出版《聖嚴研究》論文輯及「當代漢傳佛教論叢」專書，累積海內外相關研究成果，並將於本屆會議提出專題報告，梳理師父相關研究的概況與發展。

本屆特別規畫「漢傳佛教傳承發展系統表」專場，由僧團法師發表五項研究，包括系統表中的禪宗教理，以及「離心意識」、「以妄遷妄」、「散心妄心修無礙行」與「淨土念佛方便」等主題，探討師父對教理與修行方法的闡釋。

「歐美漢傳佛教研究發展」專場則邀請法國國立東方語言與文化學院汲喆教授，發表「禪在歐洲：傳承與網絡」，並與加拿大英屬哥倫比亞大學陳金華教授座談，交流漢傳佛教在不同文化中的傳承及研究現況。

佛法如何回應生活中的困境，是本屆多項研究關注的問題。例如，陳紹韻從《雜阿含經》「病相應」，探討師父「心安病安」的理念與實踐；辜琮瑜以心靈環保探討生命教育；許永河結合行為經濟學與永續發展，研究心靈環保與社會發展的關係。

本次議程也涵蓋了師父講記、判教觀，以及漢傳佛教僧傳與《大藏經》等文獻研究；並安排傑出博士論文獎得主有暨法師，於「聖嚴漢傳佛教傑出博士論文獎專題」中，介紹以《觀所緣論釋》為中心的護法知識論研究。

本屆研討會報名至十一月三十日止，相關資訊請至聖基會官網查詢。





▲▶法鼓山以「淨零心生活」為主軸參與臺灣氣候行動博覽會。民眾帶著小朋友體驗網版絹印，認識四種環保。（聖基會 提供）

法鼓山推動淨零心生活 獲心靈環保實踐獎

2026臺灣氣候行動博覽會

【本刊訊】全球極端氣候日益加劇，我們該如何因應？十月二至四日，「第六屆臺灣氣候行動博覽會」（TAIWAN COP6）在高雄國立科學工藝博物館舉行，法鼓山連續三年應邀參展，由聖嚴教育基金會籌辦，以「淨零心生活」為主軸，深化聖嚴師父「心靈環保」的理念，長年推動「四種環保」落實具體的氣候行動，更榮獲本屆博覽會「心靈環保實踐獎」的肯定。

本屆博覽會以「邁向淨零，共創未來」為核心，串聯政府、企業、學術及民間力量，共同思考臺灣如何提昇氣候韌性，走向永續的未來。

中央氣象署副署長、聖基會董事洪景山指出，聖嚴師父的「心靈環保」思想，不只將環境問題，更是回到「心」的改變。透過心靈、禮儀、生活及自然四種環保，從內在觀念、日常選擇，到與環境相處的方式，讓「環保」不再是口號，而是可落實在生活中的行動。

本次展區打造「龜零 Great Link for All」的意象，傳達在紛擾中回到初心，於每一次選擇前重拾清明與覺察。現場以「停下、看見、行動、發願」四大體驗流程，透過《淨零心生活》主題影片，引導民眾看見自己、與環境同在，並參與網版絹印手作，於「雲端願海」許下永續承諾，認識並實踐四種環保。

不少參觀者對法鼓山回應氣候變遷議題、以「心靈環保」實踐永續的努力，表示非常認同。民眾洪寧慧深受現場氛圍感動，有感而發地說，法鼓山推動的「淨零心生活」不僅切合時代需求，更是一股引導正向改變的力量，期盼推廣給更多的人，讓善的循環遍及社會各個角落。

▲▶法鼓山以「淨零心生活」為主軸參與臺灣氣候行動博覽會。民眾帶著小朋友體驗網版絹印，認識四種環保。（聖基會 提供）

韓國駐臺北代表參訪法鼓山

【本刊訊】今年七月履新的韓國駐臺北代表黃載皓（Dr. Hwang Jaeho）一行，十月六日前往法鼓山園區拜會方丈和尚果暉法師，透過實地參訪與交流，認識法鼓山推動心靈環保，以及佛教教育的理念與實踐。

黃代表三十多年前畢業於文化大學東方語文學系，曾擔任政治大學國際關係研究中心訪問學者，長期從事東亞研究。談及從學術界轉換跑道的經歷，方丈和尚也分享自己從學術工作回到僧團、擔任方丈的歷程，以及如何因應不同對象來弘揚佛法。

黃代表本身也是佛教徒，對佛法修行相當感興趣。方丈和尚分享「內修外弘」並非截然分開，所謂「至小無內、至大無外」，若能超越內外的分別，內在修行與外在實踐便能相互呼應。方丈和尚也強調，佛法不僅是在道理上的理解，更須落實於日常生活；從「知道」原則與方向，到「說到做到」，真正達到「知行合一」。

會談後，黃代表在方丈和尚陪同下前往大殿禮佛、參觀開山紀念館，進一步認識法鼓山的創建因緣，以及創辦人聖嚴師父「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念。此次參訪也為雙方未來的學術與文化交流，增添進一步互動的因緣。



華嚴蓮社董事長交接 方丈和尚出席祝賀

【本刊訊】十月十一日，華嚴蓮社舉行新舊任董事長交接典禮，賢度法師卸任，由天演法師接任第四任董事長，方丈和尚果暉法師應邀出席，與各界嘉賓共同為重要的傳承時刻致上祝福。

方丈和尚致詞時，肯定華嚴蓮社長年在弘法、教育、文化、慈善等方面的貢獻，不僅深耕臺灣，也積極拓展海外弘化；除了弘揚華嚴教理，也致力推展佛學教育及一般教育。近年來，更結合藝術創作與人工智慧，以多元形式弘揚華嚴思想。方丈和尚指出，讓傳統佛教與現代社會接軌，必須不斷研發、創新與轉型，才能使佛法住世。

華嚴蓮社與法鼓山淵源深厚，可追溯至智光、南亭、成一三位長老。創辦人聖嚴師父曾以「緣最深、緣最重、緣最廣」，形容與三位長老的情誼。智光長老是師父的沙彌戒和尚；南亭長老自師父就讀靜安佛學院，到來臺閉關、赴日留學，一路給予關懷支持；成一長老協助東初老人創辦《人生》雜誌，並於中華佛學研究所創辦初期擔任副所長，護持佛教教育。

回顧這段跨越數代的法緣，方丈和尚表示，此次出席除了祝賀新任董事長，更懷著感念之心，期盼兩個道場延續法誼，共同推動弘法利生的志業。



▲方丈和尚致贈師父墨寶，祝賀天演法師（左）接任華嚴蓮社董事長。（許朝益 攝）

慈基會持續關懷 尼泊爾 緬甸

與藏傳佛教南卡穹宗寺院合作 深入尼泊爾災區祈福超薦 援建安置屋



▲法鼓山賑災團、藏傳佛教南卡穹宗一行人，沿著特里蘇里河為罹難者超薦，也為受災民眾祈福。（李佳純 攝）



▲僧團法師們於災區發送物資與結緣品，孩子們露出開心的笑容。（李佳純 攝）

【本刊訊】從二〇二五年緬甸震災，到今年尼泊爾洪災，法鼓山慈善基金會對受災地區的救援與關懷，持續不斷。十月三至七日，慈基會第三梯尼泊爾賑災團與當地藏傳佛教南卡穹宗寺院（Namkha Khyung Dzong Monastery）一同深入特里蘇里河災區，舉行漢藏聯合超薦祈福法會、發放民生物資、協助受災家庭興建安置屋，從追思祈福、生活援助到中期安置，陪伴受災民眾走過重建之路。

第三梯尼泊爾賑災團由法鼓山園區中心副都監常正法師帶領演敬法師、演明法師一行五人，與南卡穹宗德嘉法王三世、烏金旺秋仁波切所帶領的三十位喇嘛、德嘉基金會的二十五位大學生義工共同投入。

十月三日，常正法師一行人前往Dicky Tsering Home兒童之家，關懷孩子們的生活與學習情形。並前往南卡穹宗寺院，拜會德嘉法王三世與烏金旺秋仁波切，雙方在大殿共同舉行漢藏祈福法會，為洪災罹難者及受災民眾祝禱，也為後續共同的關懷行動凝聚願心。

十月六日，賑災團沿著特里蘇里河為罹難者超薦，常正法師帶領唱誦《心經》、〈往生咒〉及阿彌陀佛聖號，祈願罹難者蒙佛接引、往生淨土；南卡穹宗僧團則依藏傳佛教儀軌修法祈願。

「受苦受難的是大菩薩，救苦救難的是菩薩。」常正法師引用創辦人聖嚴師父的話表示，尼泊爾是佛陀的故鄉，與佛教徒有著深厚因緣。受苦受難的菩薩以生命示現無常，也是每一個人的老師；面對災難，更應將對無常的體會，化為關懷他人的行動。

賑災團並前往特里蘇里寺廟，以及安置拉蘇瓦（Rasuwa）受災民眾的比德爾（Bidur）據點關懷。因應受災家庭的居住需求，法鼓山慈基會與南卡穹宗共同募集資源，採購鋼材、水泥、波浪鐵皮等建材，預計協助搭建六十間安置屋，提供受災家庭較為安全的棲身之所，預計一個月後完工。

協助緬甸華校成立輔導中心

自二〇二五年緬甸震災後，慈基會進入當地災區援助，看見了災後心理支持與青少年身心成長的長期需求，因此與曼德勒孔教學校合作建置輔導中心，讓震後心理關懷融入日常校園生活。

九月二十五日，孔教學校迎來創校六十週年，慈基會協助建置的輔導中心也正式成立。方丈和尚果暉法師特別書寫「百年樹人」匾額致贈孔教學校，由僧團常順法師代表贈予校方，祝福學校走過一甲子的華文教育歲月後，持續深耕教育，培育下一代。

方丈和尚關懷泰國護法會

勉勵悅眾和義工持續學佛修行 穩定身心面對生活 落實心靈環保



▲方丈和尚至泰國關懷，勉勵信眾透過親身練習，將所學的佛法運用於日常生活中。（泰國護法會 提供）

【邱泰聖／泰國報導】十月下旬，方丈和尚果暉法師啟程前往東南亞，十月二十三至二十四日首站到泰國，先後於春武里共修處、泰國護法會，關懷兩地共五十六位悅眾和義工。泰國之行圓滿後，方丈和尚二十六日飛抵吉隆坡，接續於馬來西亞弘法關懷。

方丈和尚表示，泰國的佛教信仰與人民的生活密切相關，漢傳與南傳佛教在歷史上的發展、教學方式、修行傳統上，各有特色，透過相互交流與學習，可以增進對佛法的理解和實踐。方丈和尚分享自己接觸不同佛教傳承及修行的經驗，指出認識佛教不應只停留在經典文字與知識理解，重要的是透過親身練習，逐步認識自己的身心狀態，將所學運用於日常生活中。

由於現代人生活忙碌，經常要兼顧家庭、工作與各種責任，心念與情緒很容易受外在環境影響。因此，方丈和尚勉勵大眾，禪修不一定要從長時間的修行開始，每個人可以依照自身條件，透過持續練習，以穩定的身心面對生活變化，落實心靈環保。

除了方丈和尚的關懷開示，義工與信眾也分享走進法鼓山、在異鄉創業、安心安家的歷程。有人談及同修捨報後，面對失去至親的悲痛，感恩常炬法師、蘇林妙芬會長及師兄姊們給予關懷，不僅為同修助念，也在精神上提供支持，讓她在艱難時刻，感受到法鼓家人的溫暖。

也有人分享參加禪坐、讀書會等活動，幫助他沉澱思緒、交流生活經驗，不只從他人的故事獲得啟發，也學習到佛法不應只停留在課堂或活動中，而是要融入家庭、工作與日常生活中。不同的生命分享，讓眾人感受到佛法是面對工作、家庭及人生變化時，重要的指引與支持力量。

泰國護法會表示，多年來，護法會持續舉辦共修、禪修及交流活動，關懷在泰臺胞，投入公益服務，包括支持泰北華文學校學生獎助學金、相關教育慈善工作，以「奉獻我們自己，成就社會大眾」的精神，期盼將心靈環保理念，透過佛法教育與社會關懷，推廣至泰國各地。

法鼓山北區中區榮譽董事頒聘



▲方丈和尚感恩榮譽董事們護持法鼓山三大教育，並與眾人分享生活修行的智慧。（廖順得 攝）

【陳虹伶、李宜倩／綜合報導】法鼓山中區、北區榮譽董事頒聘典禮，九月二十六日、十月三日先後於寶雲寺、農禪寺舉行。方丈和尚果暉法師親自頒發聘書，護法總會副都監常遠法師、榮譽董事會會長黃楚琪都出席關懷。

在北區的頒聘典禮上，方丈和尚分享生活修行的智慧，談到人生難免有煩惱，重要的是學習佛法幫助自己調整心念、安定身心。方丈和尚勉勵眾人可從念佛、禪修開始，也可透過擔任義工，在服務他人的過程中認識自己、學習成長，面對人與事便能多一分智慧與慈悲。

黃楚琪會長致詞提到，榮譽董事的角色不只是資源上的護持，更重要的是將聖嚴師父提倡的理念，落實於生活中，期勉大家以盡責、負責、感恩、報恩與利他的精神投入護法工作，讓自己的生命更加充實有意義。

在中區，不少二、三代同堂的家族出席典禮。護持法鼓山二十多年的唐進賢、唐陳桂春夫婦，三個兒子跟隨父母親近法鼓山。三兄弟感謝父親接引，「生活中有許多煩惱的事，用佛法可以讓自己放慢腳步，放下煩惱，也讓自己更懂得感恩。」

中區法行會總幹事張基郁的兒子張博堯，感謝父母讓妻兒藉由彰化分會建設道場的因緣，圓滿榮譽董事。他分享兒子從小跟著阿嬤李麗玲親近道場，還學會打地鐘，三代同心延續學佛護法的因緣。

多倫多分會 義工感恩聯誼 將佛法融入日常奉獻



▲常惺法師、常源法師分享如何將佛法融入日常奉獻，為多倫多義工注入關懷服務的能量。（多倫多分會 提供）

【多倫多訊】十月十日，多倫多分會於加拿大感恩節前夕，舉辦了義工感恩聯誼會，法鼓山慈基會祕書長常惺法師、象岡道場監院常源法師一同出席關懷，與近六十位義工分享如何將佛法融入日常的奉獻中，實踐「以慈悲關懷他人，以禪修安定身心」的修行精神。

常惺法師以「災難救援作為慈悲行動」為主題，說明慈悲奉獻的本質在於「拔苦予樂」，災難救援不止於物資發放或臨時安置，更需深入了解受災民眾的真實需求，包含心理支援與陪伴、兒童教育、社區重建等。

常惺法師以二〇二四年泰國北部水災、二〇二五年緬甸強震、二〇二六年尼泊爾洪災的救援為例，說明義工服務的原則，包括：尊重受助者、優先投入教育、與在地團體合作、保持平等心、關懷義工身心。法師說，災難讓人體會無常，透過禪修能幫助身心與環境和諧，讓義工在助人過程中，同時增長智慧與福德。

常源法師接續分享「多做義工，多有福氣：義工的禪修與幸福」。法師說，真正的「福氣」是由內而發的快樂，是自己能隨時隨地做主、心靈自在的力量。

常源法師透過五個禪宗公案，說明漸進轉向幸福的步驟。第一步是「莫向外求」，不將幸福建立於外在的讚賞或期望；第二步為「幸福就在當下」，無論切菜或排椅子，當下即是美好；第三步「放下自我」，執著帶來煩惱，觀察自我情緒，減少挑剔；第四步「專注任務」，專注本身即是修心；第五步「盡心盡力生法喜」，將「我不會」轉為「我可以學習」，啟發無我的自信與法喜。

義工們於法師分享後分成小組，討論各自擔任義工時的心態。法師還帶領眾人靜坐，並將一日善行功德，迴向世界和平、一切眾生離苦得樂。一整天的活動不僅深化了多倫多義工對佛法和奉獻的理解，也為未來的關懷服務注入充沛能量。

教師走入山水 體驗放鬆禪



「放鬆全身，感受雙腳踩踏地面的感覺……」十月十七日，法鼓山教聯會舉辦心靈環保一日營，輔導法師常應法師帶領三十五位學員，前往宜蘭梅花湖、新寮瀑布進行戶外經行與禪修。法師提醒不論看到什麼、聞到什麼，都不命名、不貼標籤、不形容、不比較，以直觀方式來體驗。學員們原本緊繃的身心，逐漸在過程中得到放鬆。

戶外體驗後，一行人轉往蘭陽分院，展開KAPLA小精靈積木活動。學員們發揮想像力與創意，團隊齊心合作，建構出一〇一大樓、蛋糕、度假村等作品。最後一刻作品瞬間崩塌，眾人也練習放下執著與壓力，體會放下的自在。

常應法師勉勵學員，面對艱困的教學環境、親師溝通的挑戰，多念觀音菩薩、誦持〈普門品〉或〈大悲咒〉，將功德迴向家長與學生，以慈悲智慧面對教育現場的種種考驗。

法師分享自己出家前的許多經歷，鼓勵老師們對佛法生起信心，發願為自己的人生確立方向。並鼓勵學員勤做定課、踴躍參加教聯會活動，學習將佛法運用於日常教學中，增長處理校園問題的智慧與力量。

（圖．文／教聯會 提供）

新加坡護法會 圓滿福慧傳家

【新加坡訊】十月十一日下午，新加坡護法會舉行「福慧傳家專案圓滿活動暨義工關懷」，護法總會副都監常遠法師、輔導法師常炬法師、近二百位義工及護持信眾歡喜相聚。常遠法師感恩大眾共同護持永久道場，為未來的弘化打下紮實基礎，同時以法鼓山之名源於《法華經》的「擊大法鼓」，勉勵眾人以日常中的溫和言行與善舉，傳響法鼓法音。

護法會羅崴副會長彙報過去一年，在六樓的有限空間中，靈活規畫了六百八十二場共修及活動，接引各年齡層來道場共學成長。義工們也走出道場，深入居家、醫療院所陪伴長者，頒發助學金資助低收入家庭，獲得當地社區肯定。回顧過往，護法會自一九九六年成立至今，歷經九次搬遷，終於在今年有了安定的心家，邁向弘法新里程。

活動中，敦聘新加坡資深企業家和社會領袖蔡天寶為贊助人（Patron），由常遠法師頒發聘書。蔡天寶深深認同聖嚴師父「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，他分享師父倡導的「心靈環保」與「四它」，是他處世立業的方針，並表示未來將扮演好橋樑角色，護持法鼓山在新加坡的弘法與公益事業。

在法青們合唱〈菩薩行〉歌聲中，大眾傳遞「有大願力」籃球，象徵同心接力的堅定願心，也期許菩提道場如燈塔般，將正法與慈悲廣傳人間。

443 期 2026.11 法鼓雜誌

馬來西亞道場 漢傳禪法 系列講座

深入禪宗祖師的智慧心法

三位法師弘講二入四行、〈信心銘〉與《六祖壇經》 帶領大眾安住自心 踏實修行



▲常灤法師主講「二入四行之入世心法」，帶領大眾建立修行信心，在生活中實踐四行。（馬來西亞道場 提供）

【羅志豪／馬來西亞報導】馬來西亞道場今年首度舉辦「漢傳禪法系列講座」，全年六場，上半年以禪宗歷史、創辦人聖嚴師父的禪學思想與教學特色為主軸；下半年則循祖師的歷史脈絡與思想演變，介紹智慧與修行方法。講題結合當代生活，呈現漢傳禪法不離日常與世間的特色。

下半年的講座於十月四日展開，常灤法師主講「二入四行之入世心法」，從禪宗初祖菩提達摩「深信含生同一真性」的教導，說明人人本具佛性。法師以「原廠設定」為喻，提醒大眾，當工作表現、他人評價占據全部心力，便容易隨外境失去安定；修行須從認識自心、覺察執著開始。法師說明「理入」依經教建立本具佛性的信心，並透過修行親自體證；「行入」則在生活中實踐四行。

法師也將「報怨行」的因果觀與聖嚴師父的「四它」相連結，以「面對它、接受它、處理它、放下它」說明如何直面逆境；處於順境，以「隨緣行」珍惜因緣但不貪著得失；「無所求行」練習盡責而不執取結果；「稱法行」則放下自我中心，依眾生需要實踐六度。

法鼓山僧伽大學副院長、僧團三學研修院副都監常寬法師，十九日講「〈信心銘〉的內在和解智慧」。藉三祖僧璨反問四祖道信「誰縛汝？」的公案，帶領大眾回看：困住自己的，是否正是內心的執著？

「至道無難，唯嫌揀擇」，法師帶領大眾從偈子中找出憎與愛、順與逆等相對字詞，觀察好惡如何影響判斷。凡事只以合不合己意為準，心便容易陷於兩端的拉扯。法師提醒，身心如海浪起伏，無論安定或不安，都應如實覺察、放鬆身心，回到方法持續用功。

二十五日，副寺演建法師主講「談《六祖壇經》的無念、無相、無住」，從緣起性空來闡釋六祖惠能的教導。法師以供花為例，說明一切現象皆依因緣而有，並無獨立不變的自性。看見花的空性，不是去否定花的存在；體會無住，也須學習放下要求美好境界永遠停留的執著。

法師也澄清，無念並非停止思想，而是不與我執、煩惱、自私心相應。初學者仍須從有念、有相入手，例如經行時，覺察雙腳移動；發現心隨妄念跑掉，就回到方法，這一念未能做到，下一念仍可以重新開始。放下執著，見聞覺知依然清楚，仍能適切回應家人、照顧大眾所需，在待人處事中實踐禪法。

監院常灤法師表示，系列講座明年將延續舉辦，期望傳達法鼓山漢傳禪佛教的內涵與修行方法，讓社會大眾在家庭、職場、團體的日常待人處事中，都能掌握實踐禪法的方向。

香港道場30週年 推廣都市禪

鼓勵民眾運用語音引導 尋回動靜皆自在的安心日常



都市禪 APP

【本刊訊】在節奏快速的都市生活中，禪修安身安心的力量，如何融入日常？為了讓「大家．都市禪——三十宜坐」的禪修體驗，從活動現場延伸到日常，香港道場在三十週年活動前，特別邀請民眾參加前行功課「都市流動」，透過二十八天線上語音引導，建立覺察的新習慣，在變動環境中照顧身心。

「都市流動」以「見聞覺知」為核心，專屬網站自九月八日起連續四週更新，共二十八段三至五分鐘的語音引導。只需戴上耳機，即可在走路、刷牙或等候時，留意身體訊號與呼吸，在情緒起伏時給自己一點停頓，溫和地照顧自己。網頁並設有自我省思紀錄，陪伴參加者累積「微覺察」的習慣，找回生活的平靜與快樂。

截至十月中旬，已有超過五千八百人次聆聽體驗、累積八百多筆自我省思紀錄，數百位參加者持續打卡響應。參加者寬菁投稿分享，以往搭地鐵時總是焦急看錶，如今隨著搭車引導練習，將注意力帶回雙腳與呼吸，在喧鬧車廂中找回安穩，深感「腳踏實地，心就自在」。這些回響展現了禪修融入日常的力量，社群平台的分享也讓更多人願意加入。

「大家．都市禪」將於十一月八日，在香港西九文化區大草坪舉辦，屆時將播放前行功課音檔引導大眾沉澱身心，期盼藉戶外環境，讓更多人放鬆體驗禪修，為繁忙的都市生活，打開一扇通往安心的門。

農禪寺都市禪修營 不過夜更精進

【本刊訊】十月七至十一日，農禪寺再度舉辦「都市禪修營」，一百三十多位學員白天在寺院精進用功，晚上回到家中充分休息，隔日再以飽滿的精神回到禪堂，為自己蓄積修行的力量。

禪修營第一天，總護果毅法師首先提醒學員，禪修的心態可以放鬆，但方法一定要綿密，如同聖嚴師父影音開示：「用度假的心情和休假的態度，過苦行僧的生活。」



▲禪修營從暖身運動開始，讓剛從外面進到禪堂的學員安定下來。（農禪寺 提供）

營隊落實禁語，不作筆記、不用手機。每天從暖身運動開始，接著室內散步或快跑，再以瑜伽運動伸展、放鬆，待身心安定柔軟，才進入打坐。午後第一支香為聖嚴師父影音開示，另有經行、拜佛、吃飯禪、大休息與出坡，在動靜交替中體驗當下就是禪修的入手處。

每天晚上，果毅法師以〈永嘉大師證道歌〉開示，並配合學員狀況來引導，叮嚀把基本工夫練好，穩紮穩打不要急。

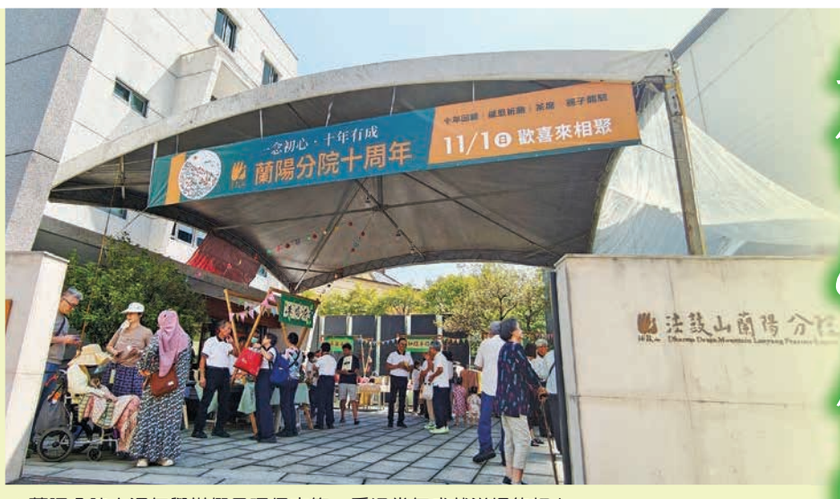
「絕學無為閒道人，不除妄想不求真」，法師說明，修行不是追求特殊境界，而是觀照每個當下，消融自我；面對衝突，學習鬆開以自我為中心的框架，了知五蘊身心的虛妄不實，逐步體證「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」。

最後一天分享時，學員共同的心得是：「太幸福了！」能在農禪寺這麼優美安定的環境中修行，有動態禪修，也有靜態打坐，加上開示與小參解惑，內容豐富紮實。「不過夜禪修營」確實是非常適合都會人的禪修型態。

初心化願力 建設蘭陽淨土

蘭陽分院10週年特別報導

◎文／陳玫娟．圖／蘭陽分院 提供



▲蘭陽分院十週年舉辦假日環保市集，重溫當年成就道場的初心。

二〇一六年，蘭陽分院落成啟用，法鼓山理念的推動，大步向前。十年來，四眾弟子在蘭陽平原上，深耕四種環保，本期從回顧出發，分享初心化成願力，建設蘭陽淨土的故事。

溫煦秋陽下，蘭陽分院於十月四、十八日，舉辦兩場「心靈環保．假日市集」，重現十年前，護法信眾以一場場市集，實踐環保理念、護持建設道場的願力。循著市集背後的初心，也讓人看見四眾弟子在蘭陽地區，三十多年來推動四種環保，接引大眾學佛護法的行願之路。

辦環保市集 建心靈環保道場

學佛與護法的初心，源自於一九九二年，聖嚴師父首度受邀到宜蘭的羅東高商弘講「禪與生活」、「人間淨土」，蘭陽信眾聽講之後，認識正信的佛法和法鼓山，相約去農禪寺皈依，聽師父講經，並於宜蘭成立辦事處，開始推動護法勸募工作，舉辦禪訓班、禪坐共修。當時，許多信眾都來自羅東地區，長年往返宜蘭、羅東兩地，期盼能就近共修及上課，於二〇〇四年前後，再於羅東設立辦事處。

羅東辦事處成立後，信眾愈來愈多，為解決共修空間不足，數年間搬遷了五次，因此，籌建一處能安住大眾的永久道場，成了眾人共同的心願。然而，如何在籌募建設經費的同時，又能落實法鼓山的環保理念？悅眾們以物資循環、惜福培福為構想，募集民眾家中用不到的衣物用品，開辦了假日市集。

「師父教了我們很多環保觀念，讓我們很清楚應該要怎麼做。」承擔籌建重任的資深悅眾之一許麗玲說，從那時開始，大家外出購物，都會攜帶環保餐具，塑膠袋也都重複使用，「只要是對社會、對大地有幫助，我們就落實去做。」

落成十年 齊心推廣四種環保

信眾推動四種環保的願力，在蘭陽分院落成後，邁出多元創新的氣象。除了原有的禪坐、念佛、法會等共修，進一步舉辦中級1禪訓班、念佛禪一、精進禪二；開辦福田班、長青班、蘭陽講堂、禪藝課程、青年活動、兒童故事花園等，不同族群、不同年齡層由此走進寺院，從心靈環保做起，學習用佛法調心轉念，安己安人。

在生活及自然環保的推廣上，尤具特色，像是成立自然農法班，推行不施農藥、不灑化肥、友善土地的自然農法，並結合兒童故事花園，帶領家長和小朋友體驗農耕過程。此外，蘭陽法青每年兩次的「勁愛海洋」淨灘活動，邀集大眾以實際行動為地球環境、海洋生態盡一分心力。近兩年，蘭陽分院更連結社區，認養鄰近公共空間的整理維護，改善社區環境，還設立木質家具檢修站，推動家具修復再利用。

十年之間，師父提出的法鼓山理念，在蘭陽四眾弟子的推廣下，從寺院擴大到社區、到自然環境。當年建寺的初心，已然化為菩薩道的願行，並以持續不斷的播種深耕，讓四種環保在蘭陽平原上，散發芬芳。



◀念佛、禪坐、法會等日常共修，帶領信眾從心實踐環保。圖為今年三月，蘭陽分院首度舉辦慈悲三昧水懺法會。



▶無論是插秧、種苗，還是摘菜，蘭陽分院自然農法班帶領親子們學習護念眾生，長養慈悲心。



▶蘭陽分院的法師與法青們每年進行二次「勁愛海洋」淨灘活動，邀集大眾將守護自然化為行動。

【資深鼓手分享】

積聚小小的好 成就大大的好

◎陳玫娟

蘭陽分院有許多護法鼓手的願心和願力，始終堅定如一，王秋薇、許麗玲便是其中兩位。聖嚴師父一九九二年至羅東弘講，兩人便走進法鼓山，一路參與地區草創和發展、道場籌建，以及分院落成啟用後的弘化開展。

回想護法的初心，王秋薇說，當年師父來弘法後，回家細讀《正信的佛教》、《法鼓山的方向》等書，釐清了世俗迷信，走入正信，到農禪寺受三皈五戒、菩薩戒。「師父教我們發願『斷一切惡，修一切善，度一切眾生』，有了這樣的方向，我覺得生命很踏實，因此發願要在法鼓山學佛護法、做義工。」

二十年前，眾人共願要籌建分院，經費卻是個大難題。「點子很多的秋薇師姊，向大家提出環保市集的構想。」許麗玲說，當時看到很多家庭有舊衣及家用品，用不到卻不曉得如何處理，於是便募集來義賣。歷經九年，每一份小小的努力，終於成就了一座千年道場。

常有人問王秋薇：「是什麼樣的信心，讓你在法鼓山堅定不移？」她分享，法鼓山是一個正信健康的團體，所推廣的佛法是最好的教育，像每年的主題春聯，教人發願、感恩等，「培養感恩心尤其重要，人與人之間的對立衝突，都可以用感恩來化解。」王秋薇說，這些人人都需要，「能學到用不完的法寶，更珍惜護法的每一天！」

「有了佛法，讓生活更安定。」曾擔任召委的許麗玲，長年承擔香積組執事、參與念佛共修，她分享，同修潘寬謀多年前中風，靠著持〈大悲咒〉、念佛、鈔經來復健，如今恢復如常。「很感恩佛法帶給我信心，更感恩家人支持我承擔護法工作。」

王秋薇和許麗玲都深刻體會到，法鼓山為人心帶來的淨化與提昇，對於分院的未來，都期盼再多開辦課程、幫助義工持續成長，並走入社區，接引更多人親近佛法，積聚一點一滴小小的好，匯集成為人間社會大大的好。

回到校園 探索人生新方向

法鼓文理學院舉辦招生說明會 師生分享各系所特色 歡迎民眾踴躍報考



【傅莉嫻／臺北報導】以「心靈環保」為教育核心的法鼓文理學院，九月底至十一月初，先後於桃園、臺北、臺中、高雄舉辦聯合招生說明會。十月四日臺北場於農禪寺舉行，由教授們介紹各系所特色、學習方向、課程規畫及師資陣容，現場並有Q&A互動，與會大眾和老師、在學的學生們面對面交流，氣氛熱烈。

佛教學系碩士班學生林雅菁分享，自己因信仰走入校園，系所課程讓她深入了解佛教的淵源、演變與發展，從不同面向認識佛教在現代社會的呈現。她表示，自己的研究論文將探討佛教如何走入現代生活，期望幫助更多人理解佛法。

就讀生命教育碩士學位學程的劉柏志表示，進入文理學院是重新整理身心的幸福時光。生命教育課程融合佛學與禪修，帶領他開拓視野，「師長專業且活潑的教學，更讓我在學習知識之外，深入認識自己，找到內心的自在與安定。」

推廣高齡運動健康的鍾孟津，就讀社會企業與創新碩士學位學程。她表示，課程幫助她整理過去累積的工作經驗，思考如何結合自身專業，回應社會需求。師長們生活化的教學、同學們豐富的人生歷練，都帶給她許多啟發，逐步找到實踐理想的方向。她期盼將所學分享給長者，陪伴長者身心成長。

「勇敢踏出第一步並不難，修學生命教育讓人生更豐富！」生命教育學系進修學士班學生陳美瑩分享，自己因收看《大法鼓》認識法鼓山，深受聖嚴師父推廣佛法、利益眾生的願心所感動。就讀文理學院後，發現生命教育與自己很相應，學習過程中，重新認識自己與環境，學會以不同角度看待生命。

來參加說明會的邱勤芳，日前與兒子參訪法鼓山園區，對法鼓山推動教育與提昇人品的理念印象深刻。仍在職場工作的她，對於心靈環保與永續發展碩士在職學位學程特別感興趣，希望透過有系統的學習，深入了解環境議題，為社會盡一分心力。

法鼓文理學院各學制現正招生中，歡迎有志就讀的民眾踴躍報考。詳情請至學校網站查詢。



▲有志就讀的民眾與老師、在學的學生們面對面交流，氣氛熱烈。（傅莉嫻 攝）

▲法鼓文理學院於農禪寺舉辦臺北場招生說明會，由教授們介紹各系所特色、學習方向、課程規畫及師資陣容。（傅莉嫻 攝）

法鼓文理學院 中國文化大學 簽署USR合作計畫

承擔大學社會責任 以北海岸為合作場域 攜手推動地方永續發展

【本刊訊】十月十五日，法鼓文理學院與中國文化大學攜手簽署「大學社會責任USR計畫合作備忘錄」，由雙方校長陳定銘、王子奇代表簽署，未來兩校將以北海岸為合作場域，結合大學專業與地方需求，推動永續教育、社區韌性、青年培力及地方創生，為當地打造永續發展的環境。

王子奇校長表示，兩校合作有深厚的歷史淵源。一九七八年，文化大學創辦人張其昀博士，邀請聖嚴師父擔任中華學術院佛學研究所所長，推動佛學研究與人才培育。跨越近半世紀，兩校再度連結，將當年的學術教育，延伸至今日的永續發展與社會參與，別具意義。

陳定銘校長表示，文理學院以佛學為基礎，開展出生命教育、社會企業與創新、心靈環保與永續發展等領域，結合法鼓山的自然資源，引導學生透過環境，體驗心靈環保。近年來，學校持續關注淨零與永續議題，期待兩校攜手深化北海岸在地實踐，未來也可延伸至藝術、佛教文化及跨校教學。

談及兩校的優勢與互補，王校長指出，文化大學具備教育、社會科學、建築景觀等跨領域專業，已透過「北海小英雄」USR計畫，持續與金山、萬里、三芝等地方學校、社區及青年團隊合作。文理學院以心靈環保、生命教育及人文關懷為特色，兩校發揮各自優勢，相信能為北海岸帶入更多元的發展。

兩校這次合作，將優先推動兩項行動，一項由文理學院提供咖啡樹苗，文化大學串連三芝青年培力場域，推動咖啡種植、環境教育及地方特色產業；另一項於萬里國中建置珊瑚復育教育基地，由文理學院提供相關資源，文化大學協助場域串連，讓學生透過實際參與來認識海洋生態，培養對土地的責任感，實踐大學對社會的責任。



▶陳定銘校長（前排左二）、王子奇校長（前排右二）簽署大學社會責任合作計畫，兩校師生將攜手推動北海岸的永續發展。（文理學院 提供）

融合心靈環保與永續發展的學程

在法鼓文理學院招生說明會中，今年八月通過教育部審核設立的「心靈環保與永續發展碩士在職學位學程」格外受到矚目。這個以聖嚴師父倡導的「心靈環保」理念為基石，融合國際趨勢、政府政策和社會需求而開設的學程，讓不少民眾紛紛表達就讀的興趣。

「心靈環保是師父送給世人最珍貴的禮物，而永續發展是地球生生不息之道。」學程主任詹場教授表示，無論是聯合國永續發展目標（SDGs），或是各企業及組織所強調的永續發展（ESG），目標都是希望促進各族群福祉、友善自然環境、緩和氣候變遷，而落實這些目標的關鍵都在人心，與心靈環保息息相關。

詹場主任說明，學程以心靈環保為永續發展扎根，課程設計方面，從永續發展生活實踐、管理應用三大學習面向，有系統地引導學生將心靈環保應用於日常生活、永續專業、服務機構等各種場域。學程目前以招收在職生為主，平日於臺北市區德貴學苑上課，假日回到法鼓文理學院充電，兼具工作、學習與修行。

詹主任鼓勵有意就讀的民眾把握因緣，深入學習心靈環保與永續發展的理念和實踐方法，培養自己成為身心安定、悲智雙運的永續實踐者。（陳玫娟）

僧大學僧與桃園法青合力淨灘

秋高氣爽的十月四日，法鼓山僧大男眾部學僧和桃園齋明別苑的法青們，於北海岸中角灣展開淨灘活動。三十六位法青中，有一位特地向老闆請假，老闆不僅同意，更發起全店休假，讓所有員工一同參與。另有八位青年朋友也單純為淨灘而來。原本是個人的發心，因而成為一群人共同成就的善行。

當天一早抵達中角灣後，法師先帶領眾人做八式動禪，隨後由淨灘發起人張振華說明注意事項、分發裝備。有人兩兩一組分工進行，有人仔細拾取沙間的細小垃圾，有人為沙灘上往生的小動物皈依祝福，也有人將收集好的垃圾，一袋袋送回集中處。

經過兩個小時淨灘，眾人帶著「滿滿的收穫」合影，再回到法鼓山園區分享淨灘體驗。有人將垃圾喻為煩惱，大型垃圾如同粗重的煩惱，容易察覺；細小難以處理的垃圾，則是不易覺察的微細煩惱。有人將〈四弘誓願〉中的「眾生無邊誓願度」轉為「垃圾無邊誓願撿」。簡單的淨灘，也成了眾人觀照煩惱與內心的契機。（圖．文／法鼓山僧大 提供）



【法鼓書齋】



■《人生》雜誌 519 期 11 月號

受，夠了嗎？

我們似乎比任何一個時代更在意「感受」：工作累不累、關係舒不舒服、生活有沒有幸福感；連喝咖啡、滑手機，也是為了讓自己「感覺好一點」。我們追逐舒服、躲避不適，無聊時急著找刺激，卻很少停下來看：在喜歡與討厭、焦慮與期待出現以前，究竟發生了什麼？

感受不只是我們對外境的反應，也和身體、情緒、記憶有關。本期從西方神經科學與心理學探索我們如何感受世界；日本物哀、中國儒道與印度瑜伽，也提供理解感受的不同視角。而受（vedanā）在佛陀的教法中占有關鍵位置，透過佛陀對受的八相觀察，了解如何從受的束縛中解脫。法鼓文理學院佛教學系系主任鄧偉仁透過 Q&A，釐清真正的問題不在有沒有感受，而是運用正念正智，在感受生起時看清自己的反應，減少執取帶來的苦惱。

「人生 Podcast」《佛教人物速寫 100》作者林彥宏分享書寫祖師故事的驚喜與感動，邀您一起走進祖師生命的關鍵時刻，讀懂他們的抉擇，也回看自己的人生。「特別報導」走進 PNC2026 年會現場，看科技如何參與人文研究。在 AI 快速生成答案的時代，惠敏法師從佛典的校訂，帶我們看見知識背後不可省略的脈絡，以及經典傳承中每一分考證的工夫。

（每本 200 元，訂閱一年 1990 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

法華鐘的故事 11

體驗鐘聲的祝福

◎口述／施建昌 整理／胡麗桂

聖嚴師父曾說：「撞響一聲法華鐘，就彷彿聽到了整部《法華經》和〈大悲咒〉。」這其中的道理，起初我不懂，後來從幾個層面來理解。

從聲波物理學而言，法華鐘鐘體內外，布滿整部《法華經》及〈大悲咒〉一卷，每次撞鐘，鐘體因受力而振動發聲，聲波便由鐘體向外擴散。如果有人可看見聲波，或透過聲波儀觀察，便可看到每一次聲波運動，都在向虛空宣說一部《法華經》；一次聲波，就是一部《法華經》。

從禪的體驗來看，《法華經》告訴我們：「若人散亂心，入於塔廟中，一稱南無佛，皆已成佛道。」靜心聆聽鐘聲，你的心會攝受、安定，暫時忘卻煩惱，當下這一念心即與佛心相應，這與禪宗理念相同。

因此，無論從聲波物理或從禪修體驗，都可理解師父所說的道理。若能理解並生起信心，《法華經》就會對你產生深遠影響，促使你進一步去研究、認識；理解愈深，便愈能得到《法華經》的祝福。

這也是親臨現場參加除夕撞鐘的可貴之處。靜靜地聆聽法華鐘聲，你的善根、信根、念根是會增長的；用虔誠心觀想靈山勝會，你的定根、慧根也會增長。不要受現場轉播的聲光影響，攝受自心，作「此生難得因緣想」：一輩子能有幾次因緣參與如此殊勝的勝會！同時，觀想釋迦牟尼佛及多寶如來就在現場說法，而師父的法身正與我們同在。用這種心態去感受法華鐘聲、《法華經》及觀世音菩薩〈大悲咒〉的祝福，在新的一年，一定能得到更好的動力。

若是線上觀看直播，要體驗或觀想則比較困難。除夕夜，家家戶戶團圓，很熱鬧的，在小螢幕前練習觀想並不容易，除非曾到過現場，否則再怎麼看，也只是活動而已，不易攝心。此時只能用信仰心觀想：「這一輩子能夠看到法華鐘及《法華經》經題，多麼稀有難得！」或是默念「南無本師釋迦牟尼佛」、「南無多寶如來」、「南無觀世音菩薩」、「南無觀世音菩薩」等聖號。用虔誠心攝受、用信仰心觀想，也是很好的參與方式，也能得到法華鐘的祝福。





導覽法鼓山 遇見更好的自己

二十多年來，如同來迎觀音般的參學義工，
每每以溫暖的笑容、親切的導覽，引領大眾認識和體驗法鼓山。
這群參學員不只遇見大眾，也在法鼓山上遇見了自己。
本期分享參學義工們一路走來的蛻變與成長。

百合種子扎根福田上

◎陳建富

故事的開始，源於一個心靈對山與海的悸動，由此展開了與總本山參學室共同成長的歷程，承載了數不清的法鼓因緣。

開山前後，參學義工們迎來送往，忙碌的身影，歷歷在目。從擬定路線、安排訓練、演繹考核、調整次序、立流程，無一不是意志力的鍛鍊，在篳路藍縷中，開創一番新氣象。每個人維持著高品質的服務，大家的心緊緊靠在一起，士氣高昂且熱情洋溢。

水陸法會期間，全體動員的力道，是一股使命必達的堅忍。帶領初來乍到的信眾在山上體驗境教，從食衣住行無微不至的照顧，到身心的安頓。當獲得一個微笑揖禮的回應，剎那間的感動，難以言喻。

記得聖嚴師父圓寂時，承擔大夜班執勤時段，引領專程上山的信眾進入大殿，瞻仰念佛頂禮，表達對師父的緬懷，再溫暖奉送，祝福回程平安。相信在師父的精神感召下，會默默庇護著每一位菩薩。

我們的組員菩薩，不需嚴格調教，個個渾然天成，這是來自於榮譽及信念，以及相互的扶持與叮嚀，圓滿許多團體與民眾的參訪。從迎賓時的莊嚴，到送客時的燦爛笑容，可以感受出組員們功力了得，成就自己也利益他人。

應對來訪的各種人士與團體，參員的柔軟與謙卑，是圓滿任務的關鍵，而這源自於對法鼓山的愛護與佛法的熏陶。每次上山出坡前、收坡後，於祈願觀音殿發願與感恩頂禮，真誠祝願任務順利、人人平安。看著組員帶著笑容下山，了知功德圓滿，心靈充足，內心便生起無盡的感恩。

山上的百合花，年年努力綻放，如羽翼般的種子，也不斷地隨緣傳送，期望參學種子亦復如是。也許有些先進已經遠行，但全山的階梯青苔上，都有大家的印跡。本著初心，我們一棒接一棒，心心相續，如百合種子，扎根於這片廣大的福田上。



▲參學義工引導民眾以清淨的身心來參訪法鼓山園區。（李東陽 攝）



▲法師們於出坡前，帶領當日的參學義工們一同發願，祝願任務圓滿。（許朝益 攝）

從害怕人群 到站在人群前

◎陳渝亭

一〇一四年，看到法鼓山參學員初階培訓海報中「可以提昇應變力」等字，引起我的興趣。抱著好奇和期待報名，循序漸進通過了初階、進階培訓、見習、實習、評析、授證。過程中，感受法師及學長們的用心、耐心和包容。手捧著法師所傳的燈缽，與第十屆參學員們在授證時發願：不管今後在參學室擔任何種勤務，願意盡一己之力，成為參學團隊中護持的一分子。

由於發了願，無論起頭多難，學長的指導和提攜，我都歡喜領受和學習。記得第一次執勤，緊張又忘詞，原本個性內向、容易詞窮的我，無法導覽到位，遇到特殊狀況，還遺漏一些重要的SOP，心中難免懊惱不已。

幸好，收坡後的會議，讓我有反省、懺悔的機會。經由法師的關懷開導，我逐步成長，對於人的觀察及照顧，從初始的粗糙，逐漸能擴大和深入。如今帶團仍會緊張，但那是來自心念的提起，時時記住參學員的三項任務：「帶人參訪、鼓勵修行、把功德留在山上。」

帶領大眾參學時，自己與眾人的互動分享，都出於內心的真誠懇切，所以往往能觸動他們，因此，當參學結束，總能看到眾人臉上浮現祥和與喜悅，讓我忘卻了煩惱和辛苦。我想，這就是自己樂此不疲、一路擔任參學員的原因吧！

十多年歲月過去，對於遇入六十五歲、由害怕人群到站在人前的我來說，是一件值得慶幸歡喜的事。擔任參學員的自己，是從來不曾想像過的樣貌。懷著感恩、惜福、報恩與發心，為自己創造一段難得的法喜，這也是此生最值得延續下去的善緣。

如果您對體驗法喜有興趣，請來參加參學員培訓，只要有信心、願意發心，並給自己一個機會，它不會讓人失望，我就是一個最好的實例。



▲透過導覽解說，參學義工與來訪民眾分享法鼓山的理念與故事。（李東陽 攝）

讀書會帶領人 基礎培訓心得

帶隊出坡 從知道走向悟到

◎羅秋桂（新加坡）

這是我第三次踏上讀書會帶領人的培訓之路。回想前兩次，陪伴十位菩薩同行，那時多是摸索、學習與適應；而這次，與三十一位長青班義工參與培訓，並回到總本山學習與出坡，對我而言，是一段珍貴的生命體悟。

在讀書會帶領人培訓中，收穫最深的是對「覺察」與「自我」的重新認識。方隆彰老師再次提醒聖嚴師父教導的「認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我」，這十六字箴言不再只是紙上的智慧，而是變成一面清澈的鏡子。

兩天的培訓，像是回來驗證過去學做帶領人時，對「熟悉、回應、詮釋、深化」這四個層次的理解，方老師帶著我們從「知道、感到」，走向「想到、悟到」，幫助我們深化與活用。

培訓後上總本山，在出坡當下，學會更細微地向內觀看：看見自己在困境裡，生起的微小情緒，看見自己認知上的局限，也看見了渴望成長、卻又常感不足的自己。

從過去的小隊伍，到這次的大同行，責任變重了。如果說個人學習是獨自潛心，那麼負責帶隊，就像在黑夜裡提一盞燈，不僅要為眾人照亮前方的路，更要小心翼翼地守護手中的微光。

在團體裡，每個人都有獨特的性格與節奏，而我的角色是傾聽與協調，讓不同的個體在包容與理解中，共譜一首和諧溫暖的樂章。這讓我體悟帶團隊從來不只是把事情做對，而是一場修考驗能否放下自我的執念，去包容差異、凝聚願力。

行程中，身體難免會累、會緊繃，奇妙的是，心卻始終保持著安定與清晰。那一刻才真正明白：身體可以感受疲累與壓力，但心，可以練習不跟著起伏。

很感恩一路上遇到的每個人、每件事。法師們的關懷，點醒了我；義工菩薩們的包容，成就了我，這一切美好的因緣，才讓我有這樣一次面對自我、整理內心的機會。願自己帶著這顆被洗滌、被溫暖的真心，回到生活裡，繼續走好接下來的修行路。

課外心一章

固執的心漸漸鬆動

◎陳碧燕（溫哥華長青班）

進入長青班至今二年，感謝信眾教育院設計完善、豐富多元的課程，感謝常悟法師和班長帶領的團隊，關懷員們個個優秀、多才多藝，其中好幾位還身兼講師，溫暖無私、全心付出，彼此學習，相互成就，讓我深受感動。

年輕時，便喜歡走進寺院，對我而言，信佛、學法、敬僧是最歡喜的事。樂於參加法會，與菩薩們一起共修；聆聽聖嚴師父與法師們開示，一直都是我生命中最有力量的依靠。

學佛，重要的是落實在生活裡。這些年，每當內心對峙、煩惱、不開心，覺察到情緒與反應之間，可保留一點「間隙」。以前，遇到不順心的事，立刻轉頭就走；現在，學著先道歉，再從容走開。原本固執的心，漸漸鬆動，一切變得好商量，很多事情有了轉圜空間，日子也跟著順心美好起來。

像這次，常悟法師邀我上台分享，第一個反應是拒絕。經過一天沉澱，想到對法師的恭敬，以及自己承擔關懷員，更應盡心盡力。這樣的蛻變和成長，讓我體會到「精進」並不是努力讓自己成為最好，而是願意修正自己，把每一次都當成新的開始。

禪訓班輔導學長培訓心得

關注當下 練習觀人觀己

◎林妏娟

想起從參加初級禪訓班開始，一路上有諸多學長的溫暖照顧，讓惶恐不安的我持續前行，所以抱持回饋的心，報名輔導學長培訓。

原本心想：兩天的課程會不會有點「硬」？結果，每堂課都有幽默的主持開場，演廣法師還貼心示範，讓大家了解輔導學長的正確觀念與教導姿勢，例如「臥如弓」不正確就變成「臥如蝦」。而曉萍老師透過實際演練，讓我們體會每個人的溝通距離並不相同，了解身為擺渡者應具備的心態與技巧。

演練過程中，好多組員接到劇本後，三秒就入戲，無論是扮演針鋒相對的學員，還是擔任絞盡腦汁、化解冷場的輔導學長，無不賣力演出，讓眾人爆笑不已，甚至笑到流淚。熱烈氣氛中，我們也意識到真實的禪訓班現場有各式情境，需要輔導學長發揮機智，善巧處理。

此次培訓，每組都安排一位資深輔導學長姊帶領討論與演練。我們這組的學姊猶如一個巨大寶藏，信手拈來都是珍貴建議，她定睛一看，就知道組員姿勢哪裡有問題，而我們就像一群小雞圍著母雞，聚精會神地聽著她分享帶領經驗，讓人覺得好有安全感，也生起「有為者亦若是」的心。

課程中，主持人不斷提醒大家，隨時覺察身心狀態，當自己的身心和諧穩定，才能觀察出對方真正的需求，給予適當回應。這與禪修的精神相契合，避免我們過度將注意力放在對方與外境，迷失了自己。

兩天的培訓如同一場禪二，關注每個當下，練習觀人，也觀己。常以「修福與修慧」比喻鳥之雙翼，鼓勵大家不能偏廢，猶如當他人的禪修旅途中給予陪伴，將使我們如鳥兒，在學佛路上展翅飛翔。

學習成長看板

12月快樂學佛人開班

【班別及上課日】
大信南班（汐止禪修園）
12/5（六）、12/13（日）、12/27（日）
【對象】對佛法有興趣者
【時間】9：00～16：30
【報名】請上網
http://dbs.ddm.org.tw
【洽詢電話】（02）2893-9966 分機 6659





踏上理解生命的旅程

脫掉「醫師」這一層厚重的社會角色後，「我」是很不習慣的，像拆掉一步步堆疊耕耘的成果。沒有框架的模糊感，其實很難忍受，對未來也有許多不確定的恐懼……

◎王演道

曾經在醫院的開刀房裡，與許多的生命相遇。從偶然的觀察中，感受到他人的生命狀態。記憶深刻的是，有位年輕人，二十幾歲便因感染心內膜炎，必須接受瓣膜置換手術。麻醉前準備時，我在他的手腕處置入動脈導管，因而看見他一道又一道自殘的傷口，感受他的生命，彷彿痛苦到必須將死亡列入選項。

瓣膜置換必須讓心跳暫停，待新瓣膜縫好，再讓心臟恢復跳動。那時心想：「此生，你算是死過一次了。接下來呢？你會怎麼重新開啟人生？」

很多年後才明白，當時看的是他人的人生場景，而疑情，其實是對自己的人生叩問。

讀《學佛地圖》啟動核心追尋

最近，閱讀林其賢教授新書《學佛地圖》，自序中寫道：「問題是比目的更核心的宗旨，目的則是依循問題得出的一種答案。」講的是做學問的方法，也是做事時把握宗旨、建立架構的方式，我卻對問題帶來的核心追尋，產生了聯想，知道自己當時的生命困惑，啟動了踏上理解生命和世界真相的旅程。

在當時的環境裡，找不到自己要的答案。不是環境有問題，而是浸泡在固定的框架之中，很難看清楚是什麼在形塑自己。

於是，決定離開醫療環境和原來的角色，去看看什麼會剝落、什麼是自己緊抓不放的；什麼會留下來，什麼又會隨風飄散。

脫掉社會角色 重新建構世界

《學佛地圖》第一篇提到「人生三問」：「我是誰？我從哪裡來？我要往何處去？」與其說是問題，其實這三問更像一把鑰匙，帶著人們去找出口在何處。

脫掉「醫師」這一層厚重的社會角色後，「我」是很不習慣的，像拆掉一步步堆疊耕耘的成果。沒有框架的模糊感，其實很難忍受，對未來也有許多不確定的恐懼，很難回應他人的詢問，例如：「您的職業是？」過去，可以略帶隱晦地說：「醫療業。」而今，卻必須有點難為情地說：「家管。」最難的是，無法埋怨任何人，必須對自己的生命負起責任，因為是我決定與自己直球對決。

重新面對生活，盤點活在世上基本的生理和心理需求，再一次去探索和建構新的世界。發現自己非常根本的部分，是在意自己擁有的資源和能力，是不是有被充分且良善的運用。漸漸地，不在意失去的頭銜，更加地貼近自己的信念。當有人問：「您是做什麼的？」我可以自在地回答：「當義工。」旁人或許不解，但我已經更擴大地了解自己。

清楚因緣 更能捨得分享

《學佛地圖》裡有句話很打動我，提到我們需「先以福捨罪，再以捨捨福」。發心學佛之前，我們都還有一段路要走，也就是「培福」。在一點一滴付出的過程中，慢慢地認識自我、改過遷善，相信自己的內心藏有佛性。然後，去了解世界變化無常的特性，進而試著把握當下的因緣。

書中又寫：「福是捨得，願意和別人分享；慧是了解這個世界如何生起。如果能夠更進一步，便可以從世界生起的各種事、各種業的緣起，體會到沒有任何一件事可以獨立存在、永恆存在、真實存在。」清楚地認識一切的福德、功德都是因緣和合而成，更能夠捨得和分享。

用佛法來解決生命的困惑，初期像是生病時，抱著醫學原文書找解方；然而，唯有自己才知道自己病苦的真實樣貌，能夠學習方法來達到自癒，才是根本的解決之道。


（本刊資料）

善緣綿綿不斷

一碗餛飩 兩顆暖心

◎江果華

今天，陪著東初禪寺監院常華法師，去關懷聖嚴師父的好朋友——作家王鼎鈞菩薩。法師沒有事先通知，只帶著義工們親手包好的素餛飩，悄悄地送去。看似是一件很小的事，卻讓我感受到一份很深的慈心。

鼎公與師父相識多年。師父雖然已經離開我們，但這份緣並沒有因此中斷。鼎公不時也會關心法師、關心信眾，惦念著佛教界的人與事。

所以這一碗餛飩，對我而言，不只是「送一碗素食」而已。它像是一條線，把過去與現在，輕輕地牽在一起。

法師把慈心包進餛飩裡，送到鼎公手中；鼎公吃下之後，又用作家的筆，把這份心意送了回來。

他來信說：「雲吞造型圓滿具足，線條如金玉，非尋常灶中物，可以感受到製作者的六度萬行。善哉！」

看到這幾句，我不禁微笑。一般人吃餛飩，也許會說：「很好吃。」鼎公卻看見了餛飩背後的人，看見了製作者的心。他把一個小小的餛飩，寫成了「圓滿具足」；把一雙包餛飩的手，看成了「六度萬行」。這就是作家的眼睛，也是鼎公的暖心。

或許真正的善緣就是如此。有人默默地付出，有人細細地看見；有人送上一份慈心，有人用文字把它珍藏。

師父當年與鼎公結下的緣，沒有因歲月而消失。今天，我們仍然在這份緣裡，看見彼此的關懷。一碗餛飩，從法師手中送出去；一句「善哉」，又從鼎公心中回來。這一來一往，沒有隆重的儀式，卻有著很深的人情。

在旁邊看著，心裡很感動。法師的慈心，我看到了；鼎公的暖心，我也看到了。更讓我感動的是——師父留下的善緣，還在繼續。

有些緣，不需要天天見面；有些情，不需要常常說出口。只要能惦念著彼此，一碗餛飩，也可以成為一場溫柔的問候。

善哉。

方丈和尚答客問

禪修不離環境 但不受環境影響

◎果暉法師

・問：禪修往往給人獨來獨往的印象，學禪者應如何恰到好處地與人互動？

・答：的確，在靜態、基礎的禪修訓練中，是有把自己孤立起來的方法。比如從環境與人群中孤立，進而從空間和時間中孤立，到最後，只有當下這一念。這種訓練能讓我們看清自己內心，更認識自己、了解自己，進而安定自己的身心。

但人不可能遺世獨立，在日常生活中要與家人互動，職場上要與主管、同事配合。喜歡獨來獨往的人，可能缺乏社交經驗，不知道如何與人互動。

例如我在日本留學的時候，因個性內向，朋友也不多，但把握參加寒暑假的校外教學，透過旅行、合宿、研習、論文發表，藉由不同的環境與互動方式，轉換身心，認識新朋友等，獲益良多。

其實，真正的禪修，是要學會不受環境所影響；而不是要學禪的人，不跟環境有所互動。古人所謂「君子之交淡如水」，現在則說「保持安全的社交距離」，這些形容，都貼近於禪修者的人際關係。

從禪修的面向來說，修行沒有離開現實生活中的一切；不受環境的影響，無論動中、靜中都要有工夫，才是真正學會禪修的人。

共修力量大

跟著拜佛完成功課

◎楊雅慧（重陽分會）

「山上的阿彌陀佛，請下來囉！」佛一開始，法師在PPT中放了一幅法鼓山上的阿彌陀佛像，並微笑對大家說了這一句話。沒想到，簡單的一句話，讓好幾位菩薩在交流時分享：「我的心就在那一刻，莫名地安定下來了！」

這次佛一，最觸動我的，是拜佛的那一幕。法師在說明規矩時，交代今天的功課：禮佛二百拜，或念佛一萬句。當時心裡想著：「二百拜，回家後再找時間完成就好了吧？」午齋後回到佛堂，看到一位菩薩默默走到自己的位置，開始安靜地禮佛、拜佛。

接著，第二位、第三位……陸陸續續，愈來愈多菩薩也開始拜佛。抬頭一看，偌大的佛堂裡，到處都是虔誠禮拜的身影。那一刻，深深感受到：同行共修的力量，真的好大！如果只有自己一人，或許會想：「晚一點再拜也沒關係。」但看著身邊的人，一個接著一個拜佛，自己也很自然地跟著拜了起來。

聖嚴師父曾說：「修行要帶點勉強。」現在想想，真的是如此。有時不是做不到，只是心裡總會有個聲音說：「晚一點再做。」但當身邊的人都往前走，就會敦促自己：再多走一步吧。於是一拜、再一拜……

原來，共修不只是大家一起做同一件事，而是一個人想鬆懈的時候，身邊的人成了提醒自己的力量。

到了第六炷香，大家才驚覺：「時間怎麼過得這麼快？」原來，當心真正安住在當下，煩惱就鬆開了。這也給自己提醒：身體可以累，事情可以還沒完成，但心可以選擇安住當下。不一定要等煩惱消失了，才有辦法安定，只要把一念心帶回來，煩惱自然也就不見了。

寫出生活智慧

一筆一畫 安住一念心

◎沈建明（新店分會）

以前看到草書，心裡總忍不住冒出一句：「這到底寫什麼啊？」今天上書法課才發現：原來草書不是亂，而是一種有邏輯的自由。

草書講究刪繁就簡，複雜的字形結構，不一定要一筆一畫完整呈現，幾個點、幾個轉折，就能夠把意思交代清楚。

這讓人聯想到生活。我們常常把事情想得很複雜，總以為多一點、多做一些、多擁有一些，才夠完整。但有些東西，不一定要緊緊抓住，少一點執著，反而多一點自在。有時候，真正的自在，來自於懂得放下。

課堂上讀誦《金剛經》，經文所說的「善護念」與「善付囑」，讓人特別有感。寫經文不只練字，更像在一筆一畫間，練習安住這一念心。當筆慢下來，心也跟著慢下來；當墨落在紙上，紛亂的思緒也彷彿一點一點沉澱。書寫，恰好提供一個讓自己慢下來的空間。

老師常提醒我們：要學會「讀帖」，看看古人如何起筆、如何轉鋒、如何收筆，先放下自己的既有模式，先看，再調整。我們都有個人的習慣與模式，容易用自己的經驗，去理解眼前的人事物。但真正的學習，往往從「先放下自己」開始。

口誦心念，手寫經文，讓聲音、心念與筆墨慢慢合在一起。在每天被訊息追著跑的日子裡，給自己一點時間慢下來。墨落，心沉；筆行，念安。

今天最大的收穫，不只是多認識了草書字，而是明白：草書教我減法，《金剛經》教我善護這一心。

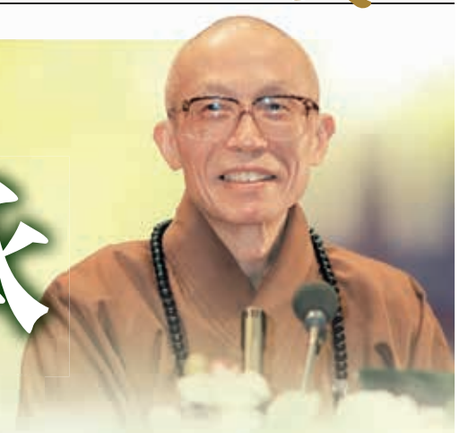
原來，寫字不只是寫字，也是在一筆一畫之間，慢慢寫自己的心。





淨心淨零・祥樂豐足 淨零篇 2 ◎聖嚴師父

環保行動要衣缽相承



人家說佛教徒衣缽相承，我要把我的環保餐具也傳給我的弟子，希望大家也都能響應。

釋迦牟尼佛就是出生在一個公園裡的無憂樹下，出家後在森林中修道，而釋迦牟尼佛成道的地方也在一棵菩提樹下，成道後說法、首次度化五個比丘弟子的地方叫鹿野苑，也是樹林。佛陀也常鼓勵比丘們，當以「日中食，樹下宿」為精進的生活方式。水邊林下，乃是修道的環境。

自然環境成就修道弘法

在清水邊聆聽淙淙水聲，同時也欣賞水的清淨及寧靜的境界。林下指的就是樹林之下。釋迦牟尼成佛之時是在尼連禪河邊上，成佛前則在河裡洗了澡。在印度人的觀念中，恆河的水是天上來的，能在水裡洗澡，等於是受上天力量的滋潤，而得到罪業清淨。在印度古國王登基典禮中的灌頂儀式，就是以四大海水來澆頭，說明國王已受到水的滋潤與祝福，可見水和樹林對印度民族的重要性。

還有，釋迦牟尼佛成道以後，有好幾個修道和弘揚佛法的道場都在樹林裡。其中有一個叫竹林精舍，就種滿了竹子，甚至他在涅槃時，也是在兩棵闊葉的娑羅樹之間。

今天我們要考慮許多環保問題，我想就從法鼓山農禪寺推廣起。不要多用紙張，就以吃飯用的餐巾紙為例，沒有餐巾紙是不是照樣可以過日子呢？我想還是可以的。

我曾看到報紙報導，臺灣一個五口之家的家庭，一天用紙，包括衛生紙、包裝紙……種種紙張，加上信箱中塞滿的垃圾郵件，相當於用掉一棵樹。臺北市二百多萬人口，那相當每天用掉約五十萬棵樹啊！

把環保餐具傳給下一代

二十多年前，我去日本留學時，當時是以用紙量多少來衡量一個地方的文明程度。臺灣由於印書、印報紙、包裝紙的用量少，日本用量大，所以日本是先進國家。現在這個世界的觀念應該倒過來了，用紙用得最多的地方，是最野蠻、最不知愛惜自然資源、製造髒亂最多的地方。現在日本已在減少用紙量，而臺灣卻還沒有做。我要呼籲各家廠商，注重商品品質，減少包裝用紙，商品包裝愈樸素愈好。

過去在市場用草葉樹的葉子來包菜，不會製造汙染，而今天用的塑膠袋是消化不掉的垃圾，如果說不能再用葉子來包菜，至少可用環保袋代替塑膠袋。環保袋只要稍加清洗後便可繼續使用。

我們也在推行用環保餐具，包括碗、盤、筷子、湯匙。現有的保麗龍餐具相當簡便，用完就丟，但對我們的環境卻造成非常大的破壞；我們用的環保餐具是不鏽鋼的，用完洗過還可以用，用一輩子都不會壞，還可以傳給我們的後代。人家說佛教徒衣缽相承，我要把我的環保餐具也傳給我的弟子。希望大家也都能響應，平常都帶在身上，隨時可以用。

（選自《禪的世界》）



認識中華禪法鼓宗 ⑪

心五四 將禪法化為日常轉念口訣

即使無法打坐、禪修，也可以提起禪修心要為口訣，在日常生活面對困境時，轉念安心，這就是「心五四」，聖嚴師父於一九九九年正式提出，為社會各界應用、流傳，推廣至今近三十年，獲得廣大回響。

為了因應現代社會快速變遷，人們普遍疲於應付日常忙碌、焦躁的生活節奏，亟需一套一聽就能懂、能用的生活指引，來調心、鬆心、修心，聖嚴師父便將佛教深奧的修行觀念，轉化為一般人都能夠理解、實踐的方法，讓不曾學佛、不會禪坐的人，也能在面臨各種順逆情境時，隨時活用，提醒自己停下來、深思考、慢決定。

以心靈環保為核心的「心五四」，仍是以佛教的慈悲、智慧與菩薩行為本。聖嚴師父在《自家寶藏》中明確指出：四要對治貪毒、四感對治恚毒、四它對治癡毒，再以四福莊嚴社會、四安提昇人品，「目的就是為了對治眾生（人）的三毒，促成人間淨土的福慧莊嚴」。

此外，「心五四」的內涵有兩個層次：第一、即使不懂佛法的人，也能實踐的生活智慧，包括處理壓力、調整欲望、改善關係等；第二、遇淺則淺，遇深則深，已學佛、禪修的人，更能夠依其清晰直截的原則來深化修行，透過日常生活反覆練習覺察、轉化煩惱、放下執著，培養慈悲與智慧。

從「會打坐」到「會過日子」，「心五四」已成為現代人的一種生活能力，在無形中，得到佛法的受用與潤澤。

（文／釋常真・圖／陳佩吟）

精進禪七心得

老實數息 心中無事

◎王碧華

接到錄取通知時，心中真高興，隨即想到：能順利請假參加嗎？與同事溝通，他們願意代理我的工作，主管也准假，感謝他們的護持。雖然平常有打坐，還是擔心腿痛。無論如何，面對和接受自己焦慮、興奮的心情，禪七時間一到，跟著大家上山就對了。

總護果毅法師分享三祖僧璨的〈信心銘〉，提醒我們少一些分別、比較和對抗，鼓勵我們培養信心、耐心和意志力。接受自己是凡夫，以慚愧、懺悔和感恩心，對內在的小孩適當管教，以有距離的角度去欣賞、覺察自己的起心動念。

法師提醒，如果對默照或話頭不熟悉，先用數息法把基礎練好。依循法師的建議練習數息法，老老實實從一數到十。當數字斷掉，一次次從頭再數，慢慢有了新的體驗。吸進去涼涼的，直達眉間；呼出時暖暖的，然後輕輕放上數字。此時身心安定，感覺和自己的生命很貼近，珍惜這口呼吸，讓自己還活著。

快步經行時，隨著法師引導，腳步放輕、注意力放在腳底，一心向前跑。感覺身體愈來愈輕盈，像小鳥一樣自在，不停地放下對身體的執著、對老病死的焦慮與恐懼，享受活在當下的解脫快意。

小參時和法師分享，發現以前打坐數息，是大腦叫自己放掉數字，進入默照觀全身，殊不知那是慣性在控制一切，並非自然轉入默照的方法。這次老實數息，連香時間長一點，感受數字開始變重，漸漸地數字掉落，整個人穩穩坐在蒲團上，身心安定。依法師教導，把鼻端的注意力，逐漸擴大到身體，感覺身體輕輕鬆鬆地，體驗心中無事「只管打坐」。

這次禪七天氣不穩定，去禪堂公園卻下起雨，這讓自己更攝心在禪堂打坐，體會心中煩躁、抱怨外在環境不合己意，都是自心在揀擇作祟。禪修不只在禪堂，它能幫助我覺察自己的言行舉止，少一些煩惱，帶給自己和他人多一點快樂。

禪期結束了，修行的路卻是永無止境。

方法就像救命的浮木

◎蘇瑛玫

這次參加中階禪七，原本想了解止觀方法的運用，為日後修習默照打好基礎。沒想到進入禪堂後，最先面對的功課，竟然是自己的身體。

已經四個月沒有規律打坐，加上膝關節疼痛，幾乎每炷香都在與腿痛相處。痛到冒汗、甚至臉部抽搐。到了最後一炷香，幾乎用全身的力量對抗疼痛。雖然守住「不放腿」，卻發現自己其實已經離開了方法。這讓我明白，「不放腿」並不是目的，真正重要的是，身體痛的時候，心是否能清楚知道，並且回到方法。

法師不斷提醒我們「不要離開方法」，也讓我體會到，方法就像救命的浮木。平常不練習，真正遇到境界時，就沒有什麼可以抓住。

禪期中有一次用齋，一粒米掉在身上。一邊找米，一邊突然想到：「不怕米掉，只怕沒有覺察。」如果知道米掉了，可以把它撿起來；如果根本不知道，就會隨著慣性，糊里糊塗地過日子。禪修即是如此，妄念起來並不可怕，重要的是有沒有覺察，知道了，就再回到方法。

自由香時，慢慢拜佛，把心放在身體的觸覺與呼吸上，心逐漸安定。後來因為腿痛，坐到戶外階梯上，體會到盤腿打坐，確實比較能收攝身心。舒適時，心反而容易放逸。

七天中沒有開悟，腿痛、妄念、睡眠問題，也沒有消失，但逐漸學會不急著與它們對抗。痛的時候，知道痛，起妄念時，知道妄念。知道了，就回到方法上。

出堂前，法師提到各地義工共同護持禪期時，一度哽咽，我也深受感動。原來，能安心坐在禪堂裡的七天，背後有這麼多人共同成就。

禪七結束，我帶走的不只是方法，更是一份提醒：「因為清楚，所以從容；因為接受，所以自在。」

真正的禪修，離開禪堂才正要開始。

默照禪 49 心得

願心中燭光不斷持續

◎楊錦全（香港）

今年四月參加了默照禪七，能在七十歲前，再進禪堂修行，即使是最後一次，已感此生無憾。禪七時，總護常展法師帶領得輕鬆自在，令我很有信心，以為禪四十九只是禪七的加長版而已，所以解七後，決定再參加全程的默照禪四十九。其實這是「自以為是」，既高估了自己的身心，也低估了客觀環境，七天和四十九天，差距太多了。

七月總本山上的天氣很炎熱，到八月更悶熱。開始時，身心未完全放鬆進入狀態，因此對往後幾十天的密集修行，有點莫名的焦慮，以至於第一梯次禪七就想退出。直至二十一天後，也就是禪期將近一半，才稍感能用上方法。之後的禪期，忽然過得很快，人生第一次、也許是最後一次的禪四十九，就如此圓滿了。

禪期最大的收穫，是聆聽聖嚴師父二〇〇〇年時，於象岡道場默照禪四十九的完整開示。印象深刻的是，師父開示兩個重要的觀念和方法，一個是「只有方法，沒有妄念；不管妄念，回到方法」，一個是「智慧不是知識，不是經驗，而是無我的態度」，忽然領會到：默照除了用於禪修，更可應用於生活，真的太好用了！

這次因全程參與的緣故，被安排坐在佛像前。期間，受到法師們諸多關懷，或許看到我一開始不太會放鬆，法師在茶水間遞上紙條，詢問需不需要小參？還有眾多義工菩薩的護念，讓我們每日都有豐富的三餐。師父

2026 法鼓山家中寶 佛化聯合祝壽

三寶祝福 兒孫孝親 福氣滿滿

十月重陽期間，長輩們於法鼓山海內外各道場，接受三寶與兒孫們的祝福，在感恩又溫馨的祝壽活動中，持續健康奉獻的人生。

◎文／編輯室．圖／各分支道場 提供

各地佛化聯合祝壽活動

法鼓山園區 信仰增長人生意義

十月四日上午，基隆、萬里、金山、石門、三芝等地區的壽星與家屬五百多人齊聚法鼓山園區，歡喜參加「家中寶」佛化聯合祝壽。方丈和尚果暉法師、退居方丈果東法師、北海岸地區五位區長都到場祝福。



主法演漸法師帶領大眾唱誦《心經》及藥師如來聖號，為自己安定身心，也為世界祈福。「人到了一定的年紀，觀念要開始改變，為自己建立完整的價值觀。」來自基隆的壽星張基成說，方丈和尚開示要以信仰為終老做準備，增長人生正面意義，讓人非常法喜。

祝壽活動還有法鼓山社會大學演奏空靈鼓、帶領「祥樂滿人間」鑰匙圈手作，以及基隆與臺北合唱團演唱。演漸法師鼓勵大家常回法鼓山，發揮生命價值，時時都能感受平安健康。

農禪寺 百歲人瑞一同慶生

十月二十五日上午，颱風剛過，五百多位長者在家人的陪同下，齊聚農禪寺參加「家中寶」佛化聯合祝壽。監院果毅法師祝福長者們身心健康平安，並為五位百歲人瑞、九十歲以上長者，以及金婚伉儷們頒贈祝福禮。法師與義工格外珍惜和壽星們一年一度的約定，精心準備禮物，讓長者可以先祈福供佛，再將這份平安和溫暖帶回家，現場也有多項精彩節目。



當天恰逢百歲生日的許王連碧，女兒女婿也是金婚代表，兩位孫子更專程從溫哥華回臺陪她慶生。許王連碧說，學佛後不容易生氣，子孫也跟著學佛，對長輩孝順、家庭和樂平安。十年前便開始參加佛化聯合祝壽，並成為金婚代表之一的蘇玉堂、朱明月則說，家庭美滿、相互關愛，是學佛之後全家人最大的收穫。

安和分院 活化身心持續學習



臺北安和分院與國同慶，於十月十日上午十點舉辦佛化聯合祝壽，超過五百六十位長者由親友陪同出席，欣賞小朋友活力十足的表演、空靈鼓班的悠揚樂聲，在歡笑與樂聲中感受生日的喜悅。

行政中心副都監果旭法師分享調心少煩惱、念佛修福等祝福偈，並以「健康靠自己，運動是良醫」與大家共勉。監院常用法師以臺、客、日、韓、英等多種語言祝福壽星生日快樂，還分享聖嚴師父求佛菩薩的三願，勉勵大家一起學習師父看待生命的自在。

八十一歲的吳兩和與七十八歲的同修錢煌嬌，平日一同參加長青班與佛學班。吳兩和分享，聽了法師開示，心胸更加開闊，錢煌嬌則表示要把握因緣，多參加活動與課程，活化身心，並且持續學習。

寶雲寺 觀音座下福慧綿延

十月十七日上午，寶雲寺於寶雲別苑舉辦佛化聯合祝壽。「家裡的老菩薩，都是觀音菩薩！」副住持果理法師歡迎長者們闔家回寺院，感受觀音菩薩的慈悲、智慧與光明。主法常順法師帶領大眾持誦「觀世音菩薩」聖號，並為十位長者和眷屬圓滿皈依三寶的心願。



寶雲寺兒童讀經班、故事花園的小朋友背誦《釋教三字經》，演唱佛曲〈心安平安念觀音〉，祝福阿公阿嬤「生日快樂！」兒孫們長跪奉茶，送上擁抱和親手鈔寫的《延命十句觀音經》，以行動表達感恩及孝心。常順法師也以子女身分陪伴俗家父母廖繼春、廖黃瓊玉參加祝壽，兩位長者開心地說，看到曾在懷中成長的孩子出家修行，感受法師為眾生奉獻的大願，更加感到安心與歡喜。

方丈和尚祝福家中寶 ◎果暉法師

勤勞健康好終老



首先，感恩社會上所有的長者菩薩，一生為家庭、社會奉獻付出。除了為大家祝福，我也提出四點共同勉勵：

第一是健康。聖嚴師父說：「勤勞健康最好。」一般也說「要活就要動」。法鼓山二十多年來提倡八式動禪，是非常緩和的運動，每天都可以做，對身體的保健非常有幫助。另外，如果體力、時間允許，也歡迎大家來法鼓山，或者其他公益團體擔任義工。

第二是終身學習。所謂「活到老、學到老」，多出來的時間，正好可以好好規畫運用。學習的目的是為了奉獻，奉獻是為了感恩、報恩，也能把這一期生命的人生經驗，傳承給下一代。

第三是調適身心。生命從出生到終老，是一個階段、一個階段，有其自然的生理、心理變化，我們要隨順這個變化，運用聖嚴師父所說的「面對它、接受它、處理它、放下它」來調適。

最後是宗教信仰。人的一生，總會有結束的時候，就像花開花落，旭日東昇也會夕陽西下。一生是有限的，但佛法所說的法身慧命是無限的。佛教徒有這樣的宗教信心，到了終老階段，都能安心接受，不會徬徨。因為我們知道，依靠佛法，保持願心、願力，每一期的生命都可以不斷地修福修慧，直到成佛為止。

這是我與長者菩薩共同的勉勵，祝福大家身心健康、平安、快樂、幸福。阿彌陀佛。

紫雲寺 迎向燦爛美好晚年



以「夕陽無限好，不是近黃昏；前程美似錦，旭日又東昇」為主題，紫雲寺於十月十一日舉辦佛化聯合祝壽，透過高雄南北區義工、法青與小菩薩們帶來的精彩演出，傳達對長者的感恩與祝福。

最受歡迎的萌芽兒童團小菩薩們，列隊拿著花環為每位報到的壽星戴上，老菩薩們個個綻放出如花一般的燦爛笑顏。上台表演時，用〈四眾佛子共勉語〉為長者們祈福，更演出活力的健康操與舞蹈，祝賀阿公阿嬤們「天天健康最好，年年福慧增長！」

主法常諦法師與最年長的壽星代表齊切壽糕時，全場同唱生日快樂歌。法師稱讚長者們配戴的花環，如同佛菩薩身上的瓔珞般莊嚴，鼓勵大家常回寺院參加各項共修和活動，持續學習佛法，迎向美好的晚年。

蘭陽分院 常念佛從心做環保



十月四日上午，蘭陽分院舉辦「家中寶」佛化聯合祝壽，由副住持果祥法師主法祈福，一百二十七位壽星彼此互別胸花，互道生日快樂。

果祥法師鼓勵長者們常誦念佛號，便能安定身心、轉危為安，對於生老病死也比較不會害怕；更要活到老、學到老，關懷社會、接受新知，學習用柔和耐心的方式溝通，和親友保持良好互動。

聽著羅東合唱團和兒童故事花園小朋友們合唱演出，以及源自蘭陽平原的歌仔戲曲，認識法鼓山舉辦聯合祝壽的理念，並到佛前供燈祈福，在在令長輩們大為感動。從宜蘭市來的吳義雄、張美戀夫婦說，第一次參加佛化祝壽，難得到寺院和大家一起念佛，認識「心靈環保」，感到身心清淨又歡喜。

花蓮分院 保持良好人際互動

十月十七日，花蓮分院洋溢著溫馨與歡喜，長者與家人及義工共一百三十人，齊聚大殿共度充滿感恩喜悅的祝壽時光。

監院寬行法師親切問候長者們吃得好、睡得好嗎？同時提醒大家，身體會隨年齡老化，心靈卻能持續成長。法師分享現場陳素鳳、鄭菊梅兩位長者，八十歲後開始學習繪畫，找到生活樂趣的例子，鼓勵長者們保持良好的人際互動、開朗的心境，以「看得開、吃得下，就是放下」的智慧，活出自在的人生。

除了法師的祝福，藝文表演更為祝壽增添豐富色彩。鋼琴四手聯彈、小提琴和鋼琴二重奏，以動人旋律傳遞對長者的敬意與祝福。小朋友帶來充滿活力的舞蹈演出，還以「那魯灣 7-11」歌曲帶動歡樂氣氛，讓現場掌聲、笑聲不斷。



信行寺 動手動腳健康愉快



十月二十五日上午，二百二十三位民眾及義工齊聚臺東信行寺，以《心經》及藥師如來聖號為長者祝福。寺院管理副都監果賢法師與最年長的兩位壽星一同切旦糕，法師們並逐桌致贈祝福禮。現場還有長青班鼓隊、薩克斯風演出，以及國立臺東大學樂齡指導員帶領的活力健康操，氣氛溫馨愉快。

九十二歲的徐春江和黃李換表示，保持愉快的心情就是健康長壽的祕訣。剛滿六十五歲的王素娥分享，果賢法師勉勵大家當「笑」長、「是」長、「好」總長，正是自己與晚輩相處的方式。來自屏東的王秋好，因女兒在信行寺當義工，首度參加佛化聯合祝壽，她認為活動有靜有動，全身心都照顧到了。

新加坡護法會 奉茶感恩孝心傳情



十月十日，新加坡護法會於七樓大殿舉辦佛化聯合祝壽，共有一百位壽星到場。護法總會副都監常遠法師擔任主法，引導大眾以智慧面對老化與病痛，並鼓勵長者走入道場參加活動或當義工，不僅能舒展筋骨、廣結善緣，更能持續發揮自身能力，活出充實的晚年。

「福壽呈祥」由常遠法師、常炬法師、演可法師和貴賓蔡天寶菩薩，一起將象徵吉祥的壽桃獻給每位壽星。「奉茶感恩，孝心傳情」由家屬們長跪向長者奉茶，感恩養育之恩，不少人流下感動的眼淚，場面溫馨感人。

新加坡護法會合唱團獻唱〈法鼓山〉、〈我為你祝福〉，新加坡華語相聲家黃家強、紀慶榮也帶來精彩演出，為長者送上美好的祝壽記憶，也讓佛法智慧深植每位與會者心中。