

Pharma Drum Monthly

法鼓山雜誌

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，不得轉載或翻印。

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

法鼓雜誌APP  
歡迎下載

【新聞簡訊】

泰國清邁住持訪法鼓山

美國加州槍擊事件  
洛杉磯道場領眾祈福

# 法鼓山救援土耳其敘利亞震災

## 與紅十字會合作投入救災 即時捐助災區所需物資 勸請大眾為傷亡者祝禱迴向



▲常順法師（左一）與柯瑞碧會長（右二）代表法鼓山捐助救災物資，由土耳其駐臺貿易辦事處代表貝定可（左三）代表接受。（法鼓山慈基會提供）

【本刊訊】二月六日凌晨，土耳其、敘利亞邊境發生強烈大地震，建築物大量倒塌，造成民眾嚴重傷亡。消息傳出，法鼓山慈基會隨即聯繫各相關單位，了解災區需求，進一步與紅十字會攜手，投入土耳其的救災行動。除了與紅十字會合作救災，慈基會也緊急採購災區亟需的禦寒物資，十三日由救難專機送往土耳其，盼能為受災居民盡一點心力。

「感同身受，是慈悲心的練習；以他為我，能夠消融人我之間的對立、衝突。」方丈和尚果暉法師得知地震後，籲請大眾以全球同體的生命觀，提起慈悲心，祝禱逝者往生善處，傷者心平安安，無家可歸者終有所依。而法鼓山海內外各分支道場，同時為受災民眾立超薦及消災牌位祈福，僧團並於每日早晚課迴向大地平安，災難止息。

由於法鼓山於國內外救災上，多次與紅十字會合作，九日下午，慈基會秘書長常順法師前往紅十字會，代表法鼓山捐助三百萬元，一同參與「紅十字會與紅新月會國際聯合會」（IFRC）在土耳其的賑濟復興重建行動。紅十字會會長王清峰表示，感謝法鼓山的信任，這筆善款將如增添一雙救災的翅膀，紅十字會一定不負所託執行救災任務，隨時回報賑濟的行動與結果。

有鑑災區天候嚴寒，慈基會採購毛毯、棉被、禦寒外套、衛生用品等物資，十一日由常順法師、慈基會會長柯瑞碧、副會長陳昭昭、王瓊珠與三十位義工，合力在北投雲來寺進行分裝打包，隨即運往桃園國際機場。

十三日上午，運載援助土耳其震災物資的長榮專機出發前，常順法師、柯瑞碧等至機場，代表法鼓山出席捐助儀式，由土耳其駐臺貿易辦事處代表貝定可（Muhammed Berdik）代表土國接受捐贈。該專機預備接回救援救災的臺灣特搜隊隊員，去程運載包括法鼓山在內，國內六個非營利組織捐助的緊急救難物資，落地後交由土耳其政府進行救災。後續的援助行動，慈基會將依當地回報的實際需求，再行評估。

## 法鼓山悼念佛光山星雲長老

【釋演穩／綜合報導】二月五日傍晚，佛光山開山宗長星雲長老捨報圓寂，世壽九十七歲，僧臘八十五載，戒臘八十二夏，未後偈云：一心虔度眾慈悲願，身似法海不繫舟；問我一生何所求，平安幸福福五洲。

二月六日，退居方丈果東法師即代表方丈和尚前往高雄佛光山致意。二月十日，方丈和尚果暉法師親自率同紫雲寺常住法師、護法總會副總會長林世堂等一行五十多人，前往佛光山香，並念佛悼念。

方丈和尚與佛光山住持心保和尚會晤時，提及星雲長老承繼太虛大師理念，是「人間佛教」的實踐者，而方丈和尚對長老印象最深刻的，便是「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」這四句話。

感念長老一生對佛教、社會的貢獻，退居方丈代表出席二月十三日的圓寂讀頌典禮。此外，法鼓山教團於追思期間，位於美國、加拿大、馬來西亞、香港等地的



▲方丈和尚為僧眾點亮燈鉢，再由僧團法師為民眾點亮心燈，象徵佛法傳續無盡。（李東陽攝）

【楊仁惠／綜合報導】「永傳無盡燈，紹佛大悲行；宗奉嚴師教，風宣法鼓聲。」二月四日晚間，際逢三年，恢復實體舉辦的「大悲心起，願願相續」法鼓傳燈法會，

「楊仁惠／綜合報導」永傳無盡燈，紹佛大悲行；宗奉嚴師教，風宣法鼓聲。」二月四日晚間，際逢三年，恢復實體舉辦的「大悲心起，願願相續」法鼓傳燈法會，

僧團法師分別至全臺十三處分院道場，在《傳燈偈》的唱誦聲中，一點點亮五千盞象徵自性光明的鉢燈，大眾細懷感恩，提起一師一門、同願同修的大願力。

與會大眾踴躍同聖嚴師父的佛號音聲攝心念佛，並透過《拿心來安》的開示影片，重溫師父「學佛以『安心』為要，活在當下」的叮嚀。師父引用禪宗二祖慧可大師向初祖達摩祖師請求「安心」的故事，提醒四眾弟子：不求安心，才能真正安心。隨時隨地安心安住當下，不去管過去、未來、自然心安。

當晚，方丈和尚果暉法師也於總本山主現場，透過視訊連線關懷大眾。方丈和尚引用《四眾佛子共勉語》：「知恩報恩為先，利人便是利己。」與全體僧俗四眾互勉，表示「報恩」與「發願」就是對三寶、對師父最好感謝與傳承。進一步引

用《華嚴經》：「菩提心燈，大悲為油，大願為炷，光照法界」，勉勵大眾照顧好自己的菩提心燈，將佛法的心燈傳給更多人，自利利他，照亮世間。

「慚愧、懺悔，我做得不夠。」三分會副主委蔡妙珍分享，因疫情沒能上山參加傳燈法會的這三年，雖然每天都有發願，但還是有懈怠的時候，能回到道場與大眾共修，讓她提起勇氣精進心，發願生生世世以師願為己願，跟隨法鼓山教團，實踐佛法，直至成佛。

於臺中寶雲寺參加傳燈、就讀高三的林廷宇說，從小跟著媽媽參加法鼓傳燈法會，對於聖嚴師公的悲願，感受特別深刻。「我也要努力把我的菩提心燈，日日點亮，照亮自己，同時也照亮他人。」

首度舉辦傳燈法會的花蓮精舍，於四日傳燈法會結束後，五日上午



▲方丈和尚率領四眾代表前往佛光山悼念星雲長老，並會晤佛光山住持心保和尚（右四）。（張麗蓮攝）

星雲長老與法鼓山的法緣，可溯及師公東初老人時代。當時長老受師公之邀，擔任《人生》雜誌主編長達六年的時光，並協助中華佛教文化館推廣影印《大藏經》。聖嚴師父在美濃開闢講堂，因著述投稿，雙方書信往來頻繁，而師父所寫的《正信的佛教》、《戒律學綱要》等書，最早也是由長老主持的佛教文化服務處出版發行，道情可見一斑。

（更多相關內容，請見八版、《人生》雜誌 475 期）

## 法鼓山第26屆在家菩薩戒 上千位戒子 願止惡修善度眾生



由於疫情一度延宕的在家菩薩戒，今年終於如期舉行，分別於二月十六至十九日、二十三至二十六日，由方丈和尚果暉法師、首座和尚惠敏法師、副住持果醒法師擔任菩薩戒師，為一千一百多位民眾授在家菩薩戒。方丈和尚以「難忍能忍、難行能行、難捨能捨」勉勵大眾，時時回到初發心，實踐自利利他的菩薩行。

「正授只有一個多小時，為什麼戒期卻要四十三夜？」從香港前來受戒的張國華說，看到作惡時十分不解，但隨著每天聆聽聖嚴師父開示、演禮、懺悔，身心逐漸沉澱，終於明白戒期規畫的用心。「聽師父開示，扭轉了許多錯誤的觀念，非常感恩。」

圓滿日當天播放回顧影片，當看到義工們在香積、環保、住宿等組別護戒的身影，全場響起熱烈的掌聲，這些「菩薩」在各個角落奉獻自己，成就他人的模樣，正是菩薩行的最佳實踐。

（文／陳亭君、圖／釋常雲）

持果醒法師擔任菩薩戒師，為一千一百多位民眾授在家菩薩戒。方丈和尚以「難忍能忍、難行能行、難捨能捨」勉勵大眾，時時回到初發心，實踐自利利他的菩薩行。



▲四眾弟子於佛前發願，願照顧好自己的身心，將佛法的慈悲燈、智慧燈傳給更多人。（林雅櫻攝）

舉行「願心與承擔座談會」，由退居方丈果東法師擔任傳燈主法及座談主講。連續兩天的活動，令花蓮地區的信眾發起大悲願心，互勉以行動報師恩，傳承佛法明燈。

「每位罹難者都是大菩薩！一果元法師向大眾開示，我們要感恩罹難者示現了人生的無常，提醒我們還有許多地方可以做得更好，「祈願往生者放下萬緣，安心邁向下一個旅程。」法會後，法師們關懷在場民眾，並以聖嚴師父的《一〇八自在語》和佛珠與大眾結緣。

與會民眾牛先生說，槍案發生時自己就在現場，當時站在身旁的兩位民眾已不幸罹難，自己雖然倖存，但至今仍恐懼不安。「非常感恩法鼓山舉辦這場法會。」他感恩法師給他念珠，教他如何念佛安心，並表示日後會去道場參加念佛共修，為罹難者迴向。洛杉磯道場感謝民眾不分宗教種族，齊心祝禱罹難者，撫慰受創者，也期盼每個人都能放下心中的仇恨紛爭，為社會和平盡一份心力，同時讓自己的身心，保持平安與自在。

舉行的「願心與承擔座談會」，由退居方丈果東法師擔任傳燈主法及座談主講。連續兩天的活動，令花蓮地區的信眾發起大悲願心，互勉以行動報師恩，傳承佛法明燈。

「每位罹難者都是大菩薩！一果元法師向大眾開示，我們要感恩罹難者示現了人生的無常，提醒我們還有許多地方可以做得更好，「祈願往生者放下萬緣，安心邁向下一個旅程。」法會後，法師們關懷在場民眾，並以聖嚴師父的《一〇八自在語》和佛珠與大眾結緣。

與會民眾牛先生說，槍案發生時自己就在現場，當時站在身旁的兩位民眾已不幸罹難，自己雖然倖存，但至今仍恐懼不安。「非常感恩法鼓山舉辦這場法會。」他感恩法師給他念珠，教他如何念佛安心，並表示日後會去道場參加念佛共修，為罹難者迴向。洛杉磯道場感謝民眾不分宗教種族，齊心祝禱罹難者，撫慰受創者，也期盼每個人都能放下心中的仇恨紛爭，為社會和平盡一份心力，同時讓自己的身心，保持平安與自在。

美國加州槍擊事件  
洛杉磯道場領眾祈福

「鍾玫瑰／洛杉磯報導」美國加州蒙特利公園市（Monterey Park）於二月二十一日發生重大槍擊事件，造成二十多位民眾傷亡，震驚各界。位於當地的洛杉磯道場於元月三十一日晚上，在事發地點舞臺藝術舞蹈學院外停車場，和當地社區組織（Compassion）合辦祈福法會，由象岡道場住持果元法師主法，東初禪寺監院常華法師、象岡道場監院常源法師、演無法師擔任悅眾，帶領近一百四十位民眾共同念佛、持誦《心經》，為傷亡者及其家屬祈福。



寒假教師  
心靈環保  
自我成長營

## 學禪法安頓身心 成為孩子心中的光

【楊婷如／金山報導】期盼了三年，元月三十一日至二月三日，寒假教師心靈環保自我成長營，於法鼓文理學院大慧館如期舉辦。護法總會教師聯誼會歡喜迎接八十多位來自各地的教師，一起放鬆身心，體驗心靈環保。

「希望各位教師能在禪悅環境的環境中，用禪法為自己的身心充電。」方丈和尚果暉法師蒞臨營隊關懷時表示，教師對學生的影響很大，鼓勵教師們從營隊中學會讓自己身心平安、自在的方法，回到生活中，幫助自己正確判斷，與人和諧相處，進一步用身教影響學生，體驗心靈環保的好處。

成長營內容結合初級禪訓、專題講座、八式動禪、生活禪、教學研習等，從多元面向引導學員學習禪修，體驗生活處處皆是禪的意涵。例如邀請園藝老師謝瑞珣，以「心靈環保在生命教育的內涵」為題，分享從園藝與植物的榮枯間，體會到的心靈環保，並表示實踐心靈環保，無論四季更迭，自己的內心都能鳥語花香。

在「靜心小時光」的單元中，安排托水鉢、夾豆鍊心、心安瓶安等遊戲，讓學員們在種種考驗中練習禪修的方法，許多學員都表示關心設計用心且有意義，很適合帶回學校，讓學生體驗禪修的意義，達到寓教於樂的效果。

最後一天的教學研習，由王君鈞老師、

周麗玉老師，分別分享心靈環保兒童動畫影片《大智慧過生活》等教案，提供學員運用心靈環保的教學資源與創意。緊接著的「心靈咖啡館」課程，運用分組與活動設計，學員們討論如何用心靈環保來面對教職的美好與困境，各組分享時，彷彿各具特色的咖啡館紛紛開張，十分精彩。

營隊尾聲，許多學員表示在成長營中，身心都受到充分的關照，除了專業有所成長以外，更獲得心靈的成長，收穫豐富。

教師聯誼會輔導法師提醒學員，教師的身心安定很重要，期許學員將禪修應用在生活中，讓自己成為孩子心中的那道光。

▲在文理學院的禪悅環境中，學員從托水鉢等活動，體驗生活處處皆是禪。

（李東陽攝）



## 義工團悅眾新春聯誼 重溫心五四

義工團為感恩悅眾在新年期間，為推展法務奉獻，二月七日晚間於雲來別苑舉辦新春聯誼，有近四十位悅眾出席，大眾於佛前點燈、獻供，交流分享歲末及新春活動心得，互相勉勵新的一年，用信心和活力，護持、推動每一項法務。

透過聖嚴師父影音開示「心靈環保的實踐方法——心五四」，大眾重溫心五四的觀念。護法總會監院常應法師勉勵大眾，「遇到逆境時，正可用『心五四』來面對。」法師說明，在推動法務運作時，一定會遇到很多挫折，這正是讓人成長的助緣，期許大眾能以慈悲對待他人、智慧處理事情。

「這個新年我過得非常充實！」接待組悅眾孫寶華分享，從除夕撞鐘到新春系列活動，緊接著傳燈法會，雖然忙碌，但為推動法務，接引大眾親近、修學佛法，一點也不辛苦。

義工團輔導法師常定法師鼓勵大眾，時時提起心五四，帶動組員，接引大眾，深入心靈環保的實踐，讓自己和大眾都能法喜充滿。

（文／楊仁惠、圖／陳瑞）

## 人基會關懷慈悲獎得主杜英吉醫師

【本刊訊】法鼓山人文社會基金會於元月六日，在秘書長李仲一與秘書長鍾明秋帶領下，拜訪二〇二二年關懷生命獎——慈悲獎得主杜英吉醫師，並至屏東護安身心障礙養護院進行關懷之旅，協助養護院的建設。

李仲一表示，創辦人聖嚴師父致力推動「心六倫」運動，而杜英吉醫師正是實踐心六倫的典範。副秘書長許嘉瑩說，杜醫師無怨無悔地幫助社會最弱勢的族群，而且一家三代都投入老慈兒的照護工作，此等善心義行令人動容。杜英吉醫師非常感謝人基會親送的關懷，並強調社會的溫暖是他繼續往前的最佳動力。

八十五歲的杜英吉醫師行醫近六十年，是屏東最執業最久的醫師，先後創辦了「屏東私立迦南老人長期照顧中心」和「小型私立身障機構——大仁之家」，二〇〇八年轉型創辦「財團法人屏東縣私立迦南身心障礙養護院」，專收中、老年與其他清潔重癱臥床者與無依老慈兒，給慈兒們一個永久的避風港。杜醫師並無償捐贈土地建設新院區，甫落成後，新院區將擴展服務量，幫助更多身障家庭。

▲在前秘書長李仲一（左三）與秘書長鍾明秋（右二）帶領下，人基會至迦南養護院拜訪杜英吉醫師（左一）。（人基會提供）



▲透過兩天的共修營凝聚向心力，雲嘉南地區的悅眾互助攜手出發，共同護持佛法。（鄭淑敏攝）

【胡南香／臺南報導】把握新春假期為護法奉獻，元月二十八、二十九日，雲林虎尾、嘉義、臺南地區悅眾與義工共聚一堂，於臺南分院舉辦福慧自在悅眾成長營。監院常宗法師頒發悅眾授證證書，邀請辜瑜瑜、戴萬成、許仁壽等講師授課，從深入創辦聖嚴師父的悲願，到護法團隊如何有效運作，以期凝聚雲嘉南地區悅眾共識，護持雲集寺、廣雲寺的建設。

監院常宗法師指出，聖嚴師父回歸佛法的本質，順應時代以創新弘化的方式，與現代社會接軌，是法鼓山傳承的方向，勉勵雲嘉南悅眾，以佛法的「一六和敬」為核心，正向看待團隊組織傳承、轉型與調整，凝聚向心力，持續向前邁進。

法鼓文理學院推廣教育中心主任辜瑜瑜老師，透過紀錄電影《本來面目》帶領大眾走進聖嚴師父的內心世界，鼓勵大眾「不懂之處即是入手處」，以佛法作為養分，從心認識師父的悲心弘願，並與他人分享佛法，就是延續師父的願力。

「生活要快樂，生命有意義，生死皆自在」，護法總會副總會長許仁壽以這三個目標，指引悅眾活出禪悅的人生。許副總會長分享，認清「緣起」與「無常」的變化，坦然接受「我作不了主」的事實，生活會更快樂。「聖嚴師父曾說，人生的目的是來受報、還願的。」許副總會長表示，因此面對果報，讓自己學習少煩惱是「智慧」，讓別人少煩惱是「慈悲」。如果能將挫折、逆境視為還願，幫助同樣受苦的菩薩，更能活出有意義



▲透過手機操作、實體討論進行，悅眾探討如何提高團隊執行效能。（臺南分院提供）

2023 冬季青年卓越禪修營

## 青年點亮心燈 找回快樂人生



▲早晚課誦，青年以安定的身心迎接一天的開始。（林雅儀攝）

【本刊訊】睽違二年，冬季青年卓越禪修營再度於法鼓山園區法華書苑展開。二月六至十日，來自各地超過五十位青年，在遠離塵囂的自然環境中，學習與自己相處，找回真正的快樂。方丈和尚果暉法師勉勵青年，每天練習禪修的方法與觀念，讓每個心念都與慈悲、智慧相應，擁有安心安身的力量。

青年院表示，冬季青年卓越營因為疫情，已經停辦兩年，今年能順利如期舉行，特別感恩義工團隊的護持。營隊以基礎禪修課程為核心，加上心靈體驗、工作坊、動中禪等活動，為初機學佛的青年，量身打造禪修之旅。

營隊中的「快樂工作坊」邀請成功大學副教授陳弘學主講，藉由「心想事成」的夢境」為主題，與學員共同思辨快樂的真假。陳弘學老師從佛法無常無我、



▲無盡燈之夜，方丈和尚果暉法師帶領學員點亮心中的自性明燈，為世界點燃希望。（謝承翰攝）

因緣假合、借假修真、三世因果、業報輪迴等觀念切入，指出想要離苦得樂，必須認清世間真相，從錯誤的幻象中離開；透過學習佛法，讓心保持平穩安定的狀態，生起菩提心，奉獻利他，才能獲得真正的快樂。

經過營隊前三天的禪修練習，學員們於二月九日體驗禪一，精進禪修。晚間的無盡燈之夜，方丈和尚果暉法師親自帶領學員發願，勉勵將好願帶回日常生活，將安定力量擴及親友、社會，真誠奉獻自己、幫助他人。當象徵自性明燈的鉢盂一盞盞傳下，現場氣氛溫馨，學員們互相祝福，學佛路上有同學同行相伴，心燈照亮未來人生。

「一開始很想念手機，但逐漸發現離開這些3C產品，能更了解自己。」就讀高中的胡其淇表示，過去常在社群媒體關注他人的動態，心念隨之起伏，從卓越營體會到，須把心念收回，專注當下。「我很好奇人要如何獲得內心的平靜，所以選擇嘗試禪修。」初次來到法鼓山園區的胡其淇表示，透過禪修練習，他逐步放下千思萬緒，體會到平靜的喜悅，這是前所未有的經驗。營隊最後一日，共有十六位青年皈依三寶，林孟鈞勉勵自己將禪修的觀念和方法，在生活中實踐：「學習不後悔過去，不憂慮未來，當下做好每件事，朝利人利己的菩薩道前行。」

東初禪寺

清明報恩

4.2[日] 9:30am-4:30pm 美東時間

慈悲三昧水懺

設有「平安祝福」、「追思禱禱」雲端牌位，以及供僧齋花果、香花燈供養等功德項目。歡迎上網登記 [chancenter.org](http://chancenter.org)，或洽 718-592-6593 | 實體 @ 東初禪寺 |



# 農禪寺元宵燃燈祈福

上千民眾體驗漢傳佛教節慶文化 提燈賞燈猜燈謎 祈願福慧迴向十方



▲民眾到農禪寺做燈籠、猜燈謎、提燈籠，闔家幸福。(李佳純攝)

【楊仁惠、林秀敏／綜合報導】二月三日晚間，下班後的人潮一波波湧入農禪寺，不少民眾闔家前來，參加「農禪寺元宵夜」活動，體驗結合親子手作燈籠、猜燈謎、提燈遊行、吃元宵、祈福法會的漢傳佛教節慶文化。

「答對了！」此起彼落的掌聲、笑聲，來自猜燈謎會場。寫在紅色紙條上的燈謎，掛滿會場。謎題有趣又多元，不少民眾不斷挑戰，懷抱滿滿的獎品。手作燈籠組裝好後，可換一份象徵元宵的麻糬，方便衛生又美味。闔家大小開心地提著燈籠，穿梭在金剛經牆及各廊道的紅色大掛燈之間，輝映相襯，大小燈光的溫暖，讓農禪寺元宵之夜別有風味。

當晚天氣寒冷，但熱鬧的猜謎、提燈遊行，讓農禪寺洋溢著溫馨又幸福的氛圍。近八點時，大眾順序進入大殿，隨著監香法師帶領，體驗呼吸，放鬆身心，虔敬地恭誦《觀世音菩薩普門品》及觀音聖號，讓身心安定，也與觀音菩薩相應。「大家手上的燈籠，已經等你們三年了。」監院果毅法師特別指出，燈籠上的一「培福有



▲民眾參與農禪寺元宵祈福法會，將修福修慧的功德迴向十方。(李佳純攝)



▲東初禪寺以傳燈禪二帶領東方禪眾精進用功，緬懷師恩。(東初禪寺提供)

福」是二〇二〇年的年度主題，經過三年疫情，無論是自己的生或環境，都起了很大的變化，更要懂得珍惜。果毅法師並帶領大眾一齊誦念聖嚴師父《大悲心咒》、祈願、許願、還願一文，作為新春系列活動的總迴向，並特別提醒大眾，順境、逆境都是考驗，都要祈願增福增慧，更要祝福自己與他人免難有幸福。

來自新莊的郭俊廷、林毓軒伉儷，帶著七歲的兒子一起來農禪寺過元宵。郭俊廷表示，重要的節日，都會帶著家人來寺院過節，特別是農禪寺的農禪水月元宵夜，孩子覺得好玩，大人也能感受到佛法慈悲、智慧的力量。帶著兩個孩子特別從市區過來的林倩蓉分享，即使最後一刻才趕上祈福法會，就是要來農禪寺過元宵，新春才算圓滿。

在上千人的迴向聲中，果毅法師感恩義工的奉獻，並祝福大眾的話，平平安安回家，祈願功德分享十方。

## 海外弟子傳心燈 共願菩薩行

北美、東南亞信眾緬懷師父教澤 以禪修、念佛、拜懺 精進用功報師恩

【本刊訊】創辦聖嚴師父捨報，邁入第四十個年頭，您想念師父嗎？美國、加拿大、馬來西亞、泰國、香港等地的信眾，透過禪修、念佛、拜懺、傳燈等方式，共同緬懷師恩，發願自覺覺他，點亮自己和他人自性中本具慈悲與智慧的光明心燈。

二月二十八日，紐約東初禪寺率先舉辦「傳燈禪二」，佛州塔城分會則於二月三日至五日，舉辦實體與線上「禪三」，東、西方禪眾透過精進共修，緬懷聖嚴師父的教澤，並重新提起初發心，菩提道上再向前。



▲馬來西亞道場的傳燈法會，回歸個人日常用功，鼓勵大眾「一人一恆課，行願報師恩」。(李梓銘攝)

睽違三年，加拿大溫哥華道場、美國舊金山道場、西雅圖分會，於二月四日舉辦實體傳燈法會，這也是西雅圖分會在新會址的首辦，當天適逢溫哥華道場和西雅圖分會聖嚴書院佛學班開課，信眾的參與特別踴躍，新學員和資深學員齊聚一堂念佛、傳燈。當夜幕低垂，一盞盞燈點亮了道場，也象徵護持佛法的願心相續不斷，別具傳承意義。

西雅圖分會法會結束後，特別邀請曾親炙聖嚴師父的悅眾法師分享師徒故事，讓人重溫師父親切、平易近人的行誼，而資深信眾行儀所展現出的法鼓家風，也讓大眾生起信心，堅定建設人間淨土的大願。

「報答師恩的最好方式是回歸到個人日常的用功，將佛法實踐在生活中的！」二月二十九日，馬來西亞道場別開生面，以「一人一恆課，行願報師恩」為主題，邀請信眾以個人日常恆課，如禪坐、持咒、念佛、經行等方式來憶念師恩，共有近六十位信眾參與。會後，有信眾感動地分享，流程簡便安定，卻是最直接地與師父相應，與法相契。

泰國護法會則於二月四日舉行大悲懺法會，以觀音法門為傳燈法會揭開序幕。兩場法會皆由常持法師主法，帶領數十位信眾收攝身心，藉由禮拜、觀照自心，學習菩薩慈悲與智慧，共同發起大菩提心，發願行菩薩道，以報答師恩。

## 果元法師赴墨西哥帶禪修

【墨西哥訊】二月四日至五日，美國象崗道場住持果元法師、演無法師，前往墨西哥中部「玉之道」農場，帶領為期兩天的禪修課程。這是繼二〇〇一年，聖嚴師父首度至墨西哥帶領禪修後，已延續二十多年的法緣，此行《他的身影》製作團隊特別隨同前往，於課程結束後訪談當地禪眾，感念師父將漢傳禪法帶到中美洲。

這場禪修活動由玉海禪堂（Maru Jade）主辦，負責人即是當年邀請師父至墨西哥帶領禪修的羅拉（Laura Valle）。二十多年來，每年都邀請僧團法師前往帶領禪修。身為三寶弟子的羅拉，為失學、失業的青少年成立一處著重教育的社會企業農場，她希望將漢傳佛法的利益，分享給更多年輕人，因此發願在農場中興建一處永久性的禪堂，此次禪修活動即在農場內搭建的臨時禪堂舉行。

這次禪修課程的學員，包括：國會議員、醫生、教師、農場經理、農場學員等近六十位，其中還有教導打坐和瑜珈的老師，專程帶領助理前來參加。對於果元法師的開示，以及教導打坐、調息、瑜珈、經行等方法，學員們個個認真精進地學習。

這次法師開示時的英語、西班牙語翻譯，分別由羅拉與女兒安潔利卡（Angelica Del



▲果元法師帶領墨西哥禪眾於海邊經行，伴隨浪濤聲，體驗腳下每一步。(張光斗提供)

Valle)擔任。羅拉表示，自己修習禪法多年，無形中接引女兒、女婿、兩個孫兒，也都成了佛教徒。她們一家祖孫三代，全程參與這次禪修活動，展現了漢傳佛法代代傳承的美麗風景。

大眾分享時，全場學員紛紛舉手，踴躍分享自己的禪修心得，有人感動哽咽，有人則帶動了全場的歡笑聲。果元法師表示，學員們學習漢傳佛法的懇切態度，令人讚歎，勉勵大眾不要忘記這次的收穫，繼續在日常生活中活用禪法，利己也利人。

## 亞特蘭大禪悅迎新年

新春伊始，亞特蘭大共修處迎來為期一週的禪修活動及講座，副住持果廣法師、東初禪寺常務法師，特別從紐約前往帶領英文基礎禪訓班、二日禪。

元月二十九日的禪訓班，近二十位學員多數為西方眾。經由法師講解，眾人了解禪修的正確方法與心態，學習不同的坐姿，以及立禪、吃飯禪、經行、八式動禪等，並練習將禪修融入日常的行住坐臥中。

二月四日至五日舉行的二日禪，法師進一步帶領禪眾精進修行。除了引導眾人體驗呼吸出入鼻端的感覺，果廣法師還分享自身的禪修故事，不僅讓禪眾有學習方向，也更堅定修行的信念。

禪訓班學員Soleira Hiza分享，在吃飯禪過程中，自己練習去感受食物在口中味道的變化，不評論，不產生喜歡或不喜歡的分別，並將體驗運用在生活上。她表示法師的指導，再次提醒大眾生活便是禪堂，「我們應該珍惜每天能夠禪修的機會。」

（文／編輯室、圖／亞特蘭大共修處提供）



## 「法鼓家風」系列活動 果祥法師分享世尊喜歡的再傳弟子

齋明別苑

【呂佳霖／桃園報導】二月五日下午，齋明別苑「法鼓家風，副住持果祥法師主講「世尊所喜愛的再傳弟子——聖嚴法師」，上百位聽眾搭乘時空列車，隨著法師的言行和願心，共勉踏上師父的腳步。

果祥法師分享師父學法、護法、弘法相當勇猛精進，為提昇國內僧才教育，毅然前往日本留學，克服諸多困難，終於取得佛學士學位。然而，師父卻說眾多頭銜中，自己最喜歡的是「法師」，最重要的事，就是將佛法流傳下去。

有感於「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多」，師父發願要用淺白易懂的語言文字，讓更多人了解佛法，在生並以此為志。同時，師父也在世界各地教授漢傳佛法，與人們分享禪的妙用，體驗禪的生活。

果祥法師表示，師父推動許多前瞻性的工作，例如改善傳統殯葬文化，推廣佛法奠祭，讓後事成為一場莊嚴的佛事。在聯合國視教時，師父呼籲各宗教領袖檢視教義，如有違背世界和平之處，應該重新詮釋。對照當前烏俄戰爭未息，世上仍有人飽受戰火之苦，師父所言更顯其遠見。互動問答時，法師分享若遇上



▲講座中，果祥法師引領大眾近聖嚴師父的行誼，共勉跟上師父的腳步。(齋明別苑提供)

困難，可稱念「觀世音菩薩」，或持誦《普門品》、《大悲咒》，讓心安住，並以「神通不敵業力，業力不敵願力」，勉勵大眾發願，讓自己的願心願力，成為持續精進的動力。

「法鼓家風，齋明遍照」系列活動於元月第一場「法鼓山僧伽大學二十週年展」揭開序幕，展期至四月二十三日。二月十七日邀請文化中心副總監果賢法師演講「福慧自在」，接下來三月四日由法鼓山僧大常務法師、常法師分享「僧人生活」，四月九日由常寂法師主講《維摩詰經》的「智慧」。歡迎大眾踴躍親友參與，共同領略「法鼓家風」。

## 各地短波

### 安和分院 新春首辦禪一與念佛禪

元月二十八日大年初七，安和分院首次於春節期間舉行精進禪一。一百三十多名學員與義工在禪堂中，一同練習放鬆，享受呼吸，體驗吃飯與慢步經行。由於報名迅速額滿，隔天二十九日加辦念佛禪一，成就大眾的修行機緣。

「以修行活動作為新年的起步，讓自己一切從心出發。」監院果旭法師祝福禪眾新年新氣象，並說明「禪」的意義在於安定身心，而念佛是容易讓人身心放鬆的一種方法。

與會大眾齊聲念「阿彌陀佛」，當止靜靜間，萬念俱滅，攝心於佛號上，全然安定。學員與其分享，念佛過程中耳朵聽到的、口中念的、腦中觀想的都是「阿彌陀佛」，妄念沒有縫隙可以生起。最後一聲木魚後，全體安靜下來，自己的心念也自然跟著靜下來，從未有過的身心平靜之感，讓她鼓勵同學：「一定不要錯過未來的念佛禪共修。」

（編輯室）

### 信行寺 果醒法師分享禪生活

二月五日下午，七十五位聽眾於信行寺聆聽副住持果醒法師分享「禪·生活·自在」。法師一破題便說明禪法即佛法，禪即智慧，也就是正在聽講的那顆心，當下若與智慧相應，便能發揮無限功能；若受制於身體，以六根觸動六塵，讓心與外境相應，便是「自廢武功」，捨棄智慧的能力，如同西瓜種在盆栽中限制了生長。

法師教導眾人跳脫無明的方法，一是禪修，將有所、有所的業講停下來，轉成無生滅的佛性。二是以念佛取代妄念，斷除無明貪愛，便能得心自在。法師勉勵大眾盡速「從無明公司跳槽」，回到本自具足的佛性，將禪落實生活中，即能離苦得樂。

聽眾廖麗萍分享，生活難免不順己意而起瞋心，法師開示「所有現象都是我」，未來覺察時，將提起此話頭來安定身心。

（曹麗華）



## 2/6【說戒】通向大海的江河兩岸

第二天的第一堂課，請到僧大戒律學老師法源法師授課。如果說大海象徵著無拘的自由與解脫，那麼百川之所以能匯海，則因有江河兩岸的規範與引導，兩岸的邊境，看似束縛著奔流的流水，卻是順利通向大海的必要條件，這便是戒律。

戒律讓人覺得佛教可行，就像我們爬山，處處是路又處處無路時，忽然見到一道石徑，階多勢陡，極難攀登，卻以一級一級的具體步法，告示著通向山頂的切實可能。

我們持戒，不能太過取巧，想省多少力，也不能太過心急，想著一步登頂；更不能只會寫意山水，流於空泛。而是應步步踏實，這份踏實讓佛教有主張也有邊界，有威嚴也有節制，有觀念也有方法，有目標也有路階。由持戒而漸明發智慧。到這時，彼岸大海，就有可能隱約在眼前。

就算多數的人還未抵達，但也已經行進在這個戒定慧的修練中了，而且前後左右也都有同門師友的身影，一起走，可以走得更久、更遠。

## 2/7【正授前拜懺】懺悔 長養僧格的沃土

農夫播種前，會先清除田裡的石塊和垃圾，還要鬆鬆田裡的泥土，土鬆了，灌溉下來的水才能吸收。硬梆梆的土，就算大雨滂沱也留不住。土鬆了，水也進來了，播下的種子才能順利萌發。

正授前的拜懺，就像農夫播種前的鬆土與除穢，也像廚師炒菜前，洗淨鍋子一樣。以清淨勤儉的身心，準備納受戒體。往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，今對佛前求懺悔。

懺悔是願意承擔因果，懺悔是放下過去糾結；願意承擔，便可放鬆；願意放下，雜質少了，心更清淨，便能更無畏地前進。先把自己清淨歸零，納受的戒體，就能如種子入沃土，遇水則發，萌芽與結果就只是水到渠成的事而已！懺悔，成就了長養僧格的沃土。



▲正授儀式中，學員領受行者八戒，學習成為捨離貪瞋癡的出家行者。

## 2/7【正授】成為八戒出家行者

悉達太子，越過迦毘羅衛王宮的迷惑和束縛而逾城出家；因為他發現宮殿的錦衣華服，沒辦法接觸到真實的苦難，停留在舒適的地方，更將遠離真理與智慧。唯有離開舒適圈，才能衝擊與淬鍊出世間的真理與離苦的智慧。最重要的是這座城池的一切，並非自己的本性，所以出離了。

如果沒有重達，分離也就沒了意義。所以出家不是空手而歸的道路，而是捨得多少，就有多少，大捨而大得，當擁有一切時，相對的束縛緊接而至，當一無所有時，反而可以得到整個世界；當下貪欲，得到知足；捨下愚志，得到平靜；捨下愚癡，得到智慧……

出家為僧，豈是小事！離開安逸、離開溫飽、離開名利、離開我執……為與自己的本性重逢，為解脫生死的苦痛，為掙脫煩惱的束縛，為承續佛陀的智慧，為解救無盡的眾生，這就是出家的精神。是離開，也是重逢！



▲自覺覺醒到當下，僧大師生合力搭起雨傘橋，也是引度學員的菩薩橋。

## 2/10【創辦人的悲願】眾生無邊 我願無窮

欲望和願望有何不同？一般的許願和悲願，又有何不同？普化中心副都監果毅法師一個一個問題探問，抽絲剝繭，只為釐清何謂悲願？

欲望因匱乏和缺陷而來，對自己的處境不滿而努力，在未獲得滿足之前，一切都是痛苦的新起點。而我們的滿足只不過是另一個欲望的有限，又只因圍繞著自己，很快又會匱乏。

聖嚴師父說：「虛空有盡，我願無窮。」悲願為何能無限？從師父所說的開山的意義可知：「開山，是要開每個人心中的山……因此這個工作是永遠做不完的，只要每天有新的生命出生，這個人心中的山還是需要開。因此我們這座山是無盡藏……」難怪師父的願力無窮，原來是眾生無盡，煩惱無盡啊。

有人問聖嚴師父：人間淨土會實現嗎？師父說：「不會！」那麼乾脆，那麼直截，那為何要建設人間淨土呢？

重點不在於結果，而是過程，我們對未來的想像不一定能成真，但過程要有實踐的著力點，「行願」無盡才是重點啊。既然無盡，那如何完成呢？「我今生做不完的事，願在未來無量生中繼續推動，我個人無法完成的事，勸請大家來共同推動。」

原來大家來推動，原來不是一個人好就好，大家一起好，才是好，大家一起來做，人間淨土就可以實踐了。



▲出坡是僧眾的日常任務，學員在除塵掃垢的過程中，體驗勤勞健康最好。



▲穿海青與搭襪衣是出家人調整身、口、意習慣，養成威儀的第一步。

## 2/11【與法師有約】你聚焦的 就是你的人生

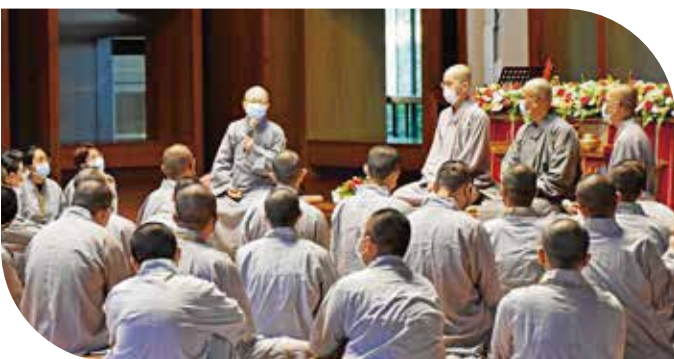
《死過一次才學會「死」》的作者艾妮塔曾在演講中，要聽眾努力記下會場中「紅色」的東西，然後要他們閉上眼睛，請他們說出會場中「藍色」的東西。大部分的人，一個也說不出。然後她說：「你所聚焦的，就是你的人生，就是你為自己述說的故事。」

這堂課，老果、中常、小演與大寬，四代同堂，述說著各自的出家路。老果單純莫名的堅定，從草創的筆路藍縷，到如今的人間淨土，依然持穩的出家路；中常有推力、有拉力，因禍得福的出家路；小演遇見生死，叩問生命，探索自我的出家路。

時代在改變，因緣自不同，我們不可能在同一條路上，看見一樣的雲，路上各自精采，但不變的是，出家路上的出離心與菩提心。

只是行走、呼吸，並不代表活著，活著應該有更深層的意義，如何運用這副身軀，在短短數十年的時間中活出自己，是每個人該付出最多心力的處，卻也是最容易忘記之處。我們「只能這樣」，那就太可惜了。在我們百分之百確認「只能這樣」之前，要不要奮力去活一回呢？

再說一次：「你所聚焦的，就是你的人生，就是你為自己述說的故事。」



▲代表「果、常、演、寬」四個世代的法師，分享不同因緣的出家歷程。

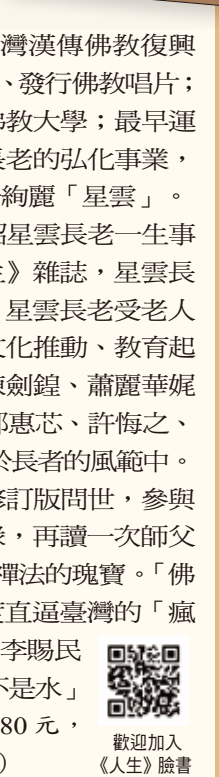
## 【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 475 期 3 月號 敬悼星雲長老

2023 年 2 月 5 日，一生致力實踐、推廣「人間佛教」的星雲長老捨報，享壽九十七歲。星雲長老為臺灣漢傳佛教復興開創新局：組織青年歌詠隊下鄉布教、發行佛教唱片；成立佛教第一間幼兒園、佛學院、佛教大學；最早運用電台弘法、創辦電視台……星雲長老的弘法事業，隨緣匯聚了大小不一的行星，自成一絢麗「星雲」。

本期邀請林其賢、侯坤宏教授介紹星雲長老一生事略，從不同面向認識長老。因《人生》雜誌，星雲長老與東初老人、聖嚴師父有了交會，星雲長老受老人影響，成為佛門文字健將，對佛教文化推動、教育起了莫大的作用。佛教學者李志夫、陳劍鏞、蕭麗華娓娓道來長老與學願景。繼程法師、郭惠忠、許悔之、潘煊則回憶與長老相處的點滴，沐浴於長者的風範中。

「書香人生」《牛的印跡》中文修訂版問世，參與編修校對的常悟法師感懷，藉此因緣，再讀一次師父的著作，如獲至寶，讚歎此書為漢傳禪法的瑰寶。「佛法 ABC」介紹不丹迎度母，熱鬧程度直逼臺灣的「瘋媽祖」。櫻花正盛開，「禪觀花木」李賜民速寫櫻花，帶您走入「山不是山，水不是水」的世界。（每本 180 元，訂閱一年 1680 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 <http://www.ddc.com.tw>  
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

# 自覺之旅

第20屆「生命自覺營」隨筆  
航向踏實清淨的

來自馬來西亞、新加坡、越南、加拿大、大陸及臺灣等地八十六位青年，二月五至十二日集聚法鼓山上，一起長養「僧」命，體驗出家生活。透過僧大教務長常啟法師隨筆所記，與您分享生命自覺營的「心」領會。

◎文／釋常啟 圖／法鼓山僧大提供



▲濃霧細雨中，學員三步一拜，禮敬佛陀、禮敬大地，一起朝向解脫之路。



（李東陽攝）

## 新設學制 推展心靈環保的社會實踐

◎陳定銘（法鼓文理學院院長）

一二學年度，法鼓文理學院獲得教育部通過新設「社會企業與心靈環保碩士在職學位學程」，招生二十五名，屬於碩士在職專班學制；以及「生命教育進修學士班」，招生二十名，屬於進修學士班學制。進修學士班上課時間為晚上、週六、日全日在文理學院上課。

碩士在職學位學程、進修學士班兩個學制，是以「心靈環保」為核心理念，落實聖嚴師父期許「以心靈環保回應時代需要，以禪法體悟與運用生活智慧，促進身心靈健康」，透過兼備佛法與世學的跨領域對話，培養利他思維的社會實踐。

「社會企業與心靈環保碩士在職學位學程」邀請副院長瑤瑤擔任主任，課程精神與模組可分為：

一、理念的內修與外化：包含由內而外的反思，如自我覺察與成長、禪修與生命反思、行動研究與系統；以及由內而外的開展，如心靈環保經濟學、團體動力與影響力、禪式經營與管理、系統思考與領導。

二、理論與行動：必修課程的核心精神與研究能力，如社會企業與心靈環保專題、研究方法專題，以及社會企業研究專題。

三、個案與網絡連結：從心靈環保、禮儀環保、生活環保、自然環境環保的個案研究與應用，如人文與自然生態的「千里步道天地之學」，社會創新的「孔雀行動」、「惜食臺灣行動」等。

「生命教育進修學士班」則請特聘副教授楊蓓擔任主任，課程特色分為：

一、佛法與禪修：包括佛法概論、宗教與現代社會、禪修理論與實踐、漢傳佛教思想概論、《法鼓全集》解析與選讀。

二、生命教育與社會關懷：涵蓋生命教育、臨終關懷與生命照顧、生命教育概論、佛法生命觀與自我覺醒等。

三、心理健康與生活美學：電影、人生與心理、人生哲學、心理學概論、文學中的生命美學等。

整體而言，文理學院的特色始終以心靈環保回應時代需要，以禪法體悟與運用生活智慧，促進身心靈健康，提供當前高等教育對於整合內在身心靈健康的需求。

**三十七道品講記** 現代學典  
這是成佛道路上的三十七種寶筏  
依此修習可得解脫而證涅槃  
本書完整涵括法師對於「三十七道品」的開示內容  
讀者能一次獲得完整的法教

法鼓文化

新上市 78折 2023.4.30止  
定價320元

聖嚴法師 著

請洽法鼓山全道行經 法鼓文化心靈網路書店 [www.ddc.com.tw](http://www.ddc.com.tw) 郵撥帳號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

【中文講座 11am-12:30pm】實體 + zoom

**普賢菩薩の願與行**

常齋法師 主講



北美佛學班  
聯合開課

◎編輯室

# 開學日 開啟歡喜學佛日

北美溫哥華、西雅圖、多倫多三地的佛學班，一同於2月4日這一天，結合實體與線上，歡喜迎接開學日，來自歐美各地的學員，跨越時空齊聚一堂，一起走上成佛之道。

▼多倫多分會現場上課的學員們，發願圓滿三年的佛學班課程。（多倫多分會提供）



▲溫哥華學員歡喜回到道場，齊聚佛學班上課。（溫哥華道場提供）

「今天歡喜日，第一個歡喜是世界走出疫情陰霾，大家可以相聚上課了！」二月四日上午，溫哥華道場舉行第四屆嚴書院佛學班開學日，歐美寺院管理副都監常悟法師送了「兩個歡喜」給近百位學員，「經歷了這段艱難，證明了人類具有無比的堅忍力、學習力和適應力，這也是學佛修行必須具備的能力。」

## 溫哥華班 量身訂製學佛法門

開學日的第二個歡喜是什麼呢？「佛教是平等的，人人都可以學佛，也都可以成佛。」常悟法師說，世學要具備特殊的才能、專長、知識，方能走得長遠，「而佛法是為每個人量身訂製，八萬四千法門裡，一定有適合自己的特質、個性、喜好的法門。」法師說明學佛的殊勝歡喜，更堅定了學員們的信心。

開學典禮後，正式開始第一堂課。授課講師常惠法師謙虛表示，自己雖是老師，但不是唯一的學習對象，「悅眾團體及每一位促成佛學班的義工們，都是大家學習的對象；每位學員彼此之間，也是學習的對象。」法師特別叮嚀，學佛不只是累積佛法知識，最重要的是學習在生活中運用佛法。

課堂上，法師首先請學員們在小組內，分享上佛學班的因緣，以及對自己的期許。此外，法師還為學員釐清學佛的目的，同時提醒大家，現代社會取得學佛資訊非常容易，但一定要先檢驗這些資訊，以免造成盲信。

## 西雅圖和多倫多 首開佛學班

「恭喜所有學員，踏上駛向菩薩道的大船！」籌辦多時，由西雅圖、多倫多兩處分會聯合開辦的首屆嚴書院佛學班，也與溫哥華班一同開課。常悟法師特別透

## 跨國學佛 多語上課零距離

分別位於美國、加拿大兩國，橫跨北美東、西岸的西雅圖、多倫多兩處分會，歷經一年半籌備，攜手開辦了跨國的嚴書院佛學班。開課前，兩分會先在常悟法師指導下，已先行開辦二次聯合線上佛學課程，累積視訊上課的經驗，進而成就第一次跨越多國、實體兼線上、中英雙語並行的佛學班。

聯合佛學班還包括倫敦、共修處十四名學員，分別來自英國、芬蘭、德國、義大利、以色列等國家。課程中的討論，分為國語、廣東話，以及於Zoom上課的英語組，三種語言分別進行；課後作業運用Google Classroom上傳繳交。因應不同語系的學員，這次佛學班動員了多倫多、溫哥華兩地翻譯組九名義工，一同承擔三年的英文翻譯任務。

（編輯室）

▲無論實體上課，還是線上學習，不同國度的學員，用多種語言參與討論。（西雅圖分會提供）

▶常悟法師用「兩個歡喜」，勉勵學員培養清淨自在的心，學習正知正見。（溫哥華道場提供）

課外 一章

## 一路走進法鼓山

◎劉美惠

如果沒來農禪寺上課，當義工，今天的我，會做什麼？二〇二〇年十一月十五日那天起，因緣就像一根「無形的繩子」，將我慢慢地拉近法鼓山。一個初秋的夜晚，身邊朋友向我提及：「你可以去參加法鼓山的活動。」於是報名了農禪寺舉辦的戶外禪。跟隨眾人從士林官邸出發，途經文昌橋、雙溪橋、洲美橋，全程約三小時，中途休息二十分鐘，走到最後，覺得好像不是自己的，但心卻充滿歡喜。這是我人生中最多步路的一次，而且，一路走進了農禪寺。

好奇心的驅使下，一個陰天的早晨，從五股騎著車，到連日朋友口中所說的「法鼓山」時，頓時被那份寧靜安詳收攝了！從義工菩薩們的口中，得知有一快樂學佛人「課程」，由此，我真正走入這個如來家。

## 禪修教理二日營

【日期】5/27、28（六、日，不須住宿）  
【地點】農禪寺（臺北市北投區大業路65巷89號）  
【對象】具法鼓山體系禪七兩次以上經驗者  
【內容】上課、禪坐、動禪、經行等  
【報名】3/27起，請上網報名 ncm.ddm.org.tw  
【洽詢電郵】ncmchan@ddmf.org.tw



請掃QR code

## 實踐唯識 轉化心主張

佛法實踐學第二期開課

◎編輯室

回響熱烈的「實踐學佛法：佛師實踐學」第二期開課了！即使要求學員課程需全勤、課後需討論、課後需練習，這一期課程仍有一百八十多位學員報名，坐滿了農禪寺法堂。

第一堂課後的回家作業，法師交代了兩項：一、每天做八式動禪，如實體驗、覺察身心的變化與感受。二、讀誦《八識規矩頌》。期勉學員從法義的熏修、生活上的練習做起，開啟從心轉境的力量，作自己生命的主人。

這一期的主題是「轉化心主張——實踐唯識學」，在二月十日至五月二十六日期間，由齋明別苑副都監常林法師主講。八堂課的內容，從介紹唯識思想的起源、講解五位百法，再分別說明八識中的前五識、第六到第八識，配合玄奘大師的《八識規矩頌》，參考聖嚴師父的《探源識界——八識規矩頌講記》來進行。

## 入寶山後 繼續挖寶

◎譚香蓮

歷經兩年，花蓮精舍開辦的首屆福田班，二月十一日歡喜迎來結業典禮！受疫情影響，花蓮的福田班一開課，就遇到停課，得來不易的學習過程，讓四十三位學員更加堅定完成十堂課程的決心。

在停課、復學的兩年中，能夠全盤學習，實屬難能可貴。全勤學員呂俊慧說，由於福田班課程非常豐富，入寶山不能空手而回，希望自己能像小樹苗逐漸成長，日後供人乘涼。結業學員代表王思涵分享，就讀福田班時，參與了奶奶莊嚴又環保的佛事，對法鼓山的理念更加認同。她還分享自己練習將「心靈環保」的觀念落實職場上，發現對調適工作壓力非常有幫助，心也安定了，期待對禪修有更進一步的認識。

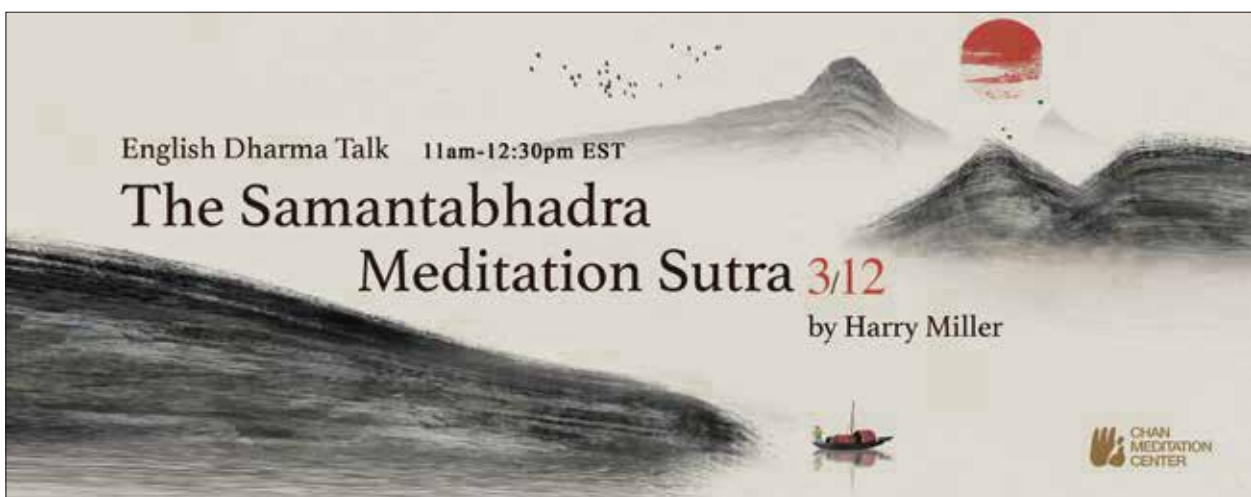
## 花蓮首屆福田班結業



▲花蓮首屆福田班曾兩度停課，得來不易的學習過程，讓學員更堅定完成十堂課程的決心。（花蓮精舍提供）

學員們在感動的喜悅中，互道恭喜祝福，感謝每一位護持課程的義工。班長鄧美美說，這期福田班有七人全勤，三十多位義工協助課程順利進行，「感謝參與福田班的每一個人，彼此互相成就這次的課程。」

常空法師殷切叮嚀學員，結業這一刻不是結束，而是另一段修福修慧的啟程。創辦人聖嚴師父曾說「每位義工都是萬行菩薩」，期許大家秉持萬行菩薩的精神，實踐法鼓山的理念，精進修行、奉獻自己，成就大眾。







方丈和尚清涼語

## 具足三寶 正信學佛

◎果暉法師

**相**信佛、法、僧三寶，是信仰佛教最基本的條件。信仰三寶，要三項具足，缺一不可。

佛，是已經徹底覺悟，慈悲與智慧圓滿的覺者。在人間，與千六百多年前的印度社會，曾有一位王子出家修道成佛，就是釋迦牟尼佛。信仰佛教和其他宗教有所不同，三寶就好像三腳架，三個支撐點要具足。如果只信佛而不信法、不信僧，很容易將佛看作神，那便與民間信仰雷同，一味祈禱神祇的加持、護佑，不從事佛法的修持，無法達成真正的平安與幸福。佛教的信仰中固然也有神，祂也只是六道眾生之

一，佛也不等同其他宗教所稱至高、無上、唯一的神。佛陀成道之後，將他所體悟到的慈悲與智慧宣說出來，告訴世人究竟離苦得樂的方法，稱為法。簡而言之，法是修行的觀念與方法，四聖諦、八正道、六波羅蜜都是法。我們信法，也一樣要三寶具足。如果只信法而不信佛、不信僧，那麼於做學術研究，或把它當成生命、信仰有關係，至多只能說食言，對實際日常生活助益也不大。

佛、法、僧三寶具足了，我們就可以很安全、安心地來修學正信的佛法。

## 與母相伴

◎文／劉凱航・圖／李東陽

# 法華為依

我們每天恭誦一卷，一週圓滿一部《法華經》。母親每天有一個多小時，完整地有兒子在旁陪伴，又可以做法功德，不僅法喜充滿，頭腦也愈發清明……

**新**冠疫情蔓延全球期間，自己突然間多了很多時間。每天勤做早課之餘，不經意間，居然把《大悲咒》背起來了。爾後，參加了西北溫讀書會，研讀聖嚴師父的《絕妙說法——法華經講要》一書。

讀書會的雪燕師姊、淑英師姊和緒康師兄，由此發起了「法華為依」活動，邀請大家恭誦千部《法華經》，「願以此誦經功德，迴向全球疫情受苦受難者，願人人平安，時時自在。疫情早日消除，世界平安，無災無難。」於是，所有讀書會成員法喜充滿地開始持誦《法華經》。

### 邀母親誦《法華經》日日法喜

這期間，九十三歲的母親有感人事漸長，希望我能多待在她身邊。之前陪她看電視，原本還能追劇，漸漸地，不要說追劇，連前後集的劇情都

不太能銜接上。試著邀母親和我一起誦《法華經》，既能相伴，又能共成佛道。我還跟母親說，誦經迴向也是在做法功德，她更加欣然地接受了。當中，特別感恩聖嚴師父的《大法鼓》影音開示，得以讓母親在我無法陪伴時，自行觀看，老人家愈看愈覺得歡喜自在。

我們母子先從一次恭誦一品開始，然後兩品，逐漸增加，最後發現老人家的體力可以一次誦完一卷，中間休息一下，喝口水即可。確定誦經模式後，我們每天恭誦一卷，一週圓滿一部《法華經》。母親每天有一個多小時，有兒子全然在旁陪伴，又可以做法功德，不僅法喜充滿，頭腦也愈發清明。

記得前年（二〇二一）底，我們參加「大悲心祈福法會」網路共修，開啟了每天共誦《法華經》的時光。轉眼間，大半年過去，母親從原先只跟著誦經，開始注意經文內容，像是

## 法鼓400 邀您共讀分享

《法鼓》雜誌自1989年12月創刊以來，每月都如期與讀者大眾分享聖嚴師父的智慧開示、法鼓山於全球各地弘化的報導，以及大眾學佛護法的心得。陪伴您我走過33個寒暑的《法鼓》，即將邁入400期，邀請您一起來分享讀《法鼓》、與人分享《法鼓》的美好故事。

■來稿請寄：  
112004 臺北市北投區公館路186號5樓《法鼓》雜誌收  
■E-mail: mag@ddmf.org.tw  
■請註明「法鼓雜誌400期徵文」  
(文稿如經採用，請至各地分院索閱，將不另行通知)

禪悅的人生

◎陳欣佑

## 生死自在菩薩行

一〇二二年十二月底，坐在安一和分院十樓教室，聽開第三本筆記，準備上許仁壽老師「禪悅的人生」第三系列「生死自在」在《念佛生淨土》最後一堂課。

「禪悅的人生」講的不只是佛法名相和道理，而是實實在在的修行方法。這兩年，許老師一直不斷地在黑板上畫圖，加深我們的記憶，並引用一行禪師一本著作當中的標題「No Death」，還風趣地用臺語翻譯為：「不會死，毋免驚！」告訴我們法身慧命是生生世世的，勉勵我們學習「抓大放小」，抓住樹幹，其他的放掉，不懂的來生再來。不會死、不怕死，那業力怎麼辦？《地藏經》不是寫得很可怕？許老師引用滿益大師所言：「釋迦佛謂定業不可救，所以寒造罪之心。地藏菩薩說『滅定業真言』，所以慰窮途之客。」我們可以走難行道，冒著墮三惡道的風險，一世世地在婆娑努力，尋求自心淨土；也可以橫出三界，求生西方淨土，到阿彌陀佛的極樂世界補修學分，再返回娑婆，受報、還願、度眾生。

了，可是我們為何上不了蓮台？猶如飛機已到機場，但我們根本沒出門去搭機，因為這個「我」仍放不下。

許老師說，與其想著下學期是否上課，更重要的是練習「心不顛倒」，方法就是師父所教導足五戒十善，修解脫道，行菩薩道，具足往生資糧。老師請我們將這些話背起來，因為往生可以「隨重、隨習、隨念、隨願」，所以一定要鍊心。此外，並讓我們思考師父的末後偈：「無事忙中老，空裡有哭笑，本來沒有我，生死皆可拋。」引導我們「以終為始」，想知道怎麼死，今天就怎麼活。

許老師送我們一份珍貴的結業禮物，是他用心將《聖嚴法師教淨土法門》精簡成六十八頁的簡報檔，希望沒時間看書的同學，藉此多了解師父的法。迫不及待看完老師的簡報，鉅細靡遺的分段大綱、標示出書籍的頁碼……令我深深感恩及慚愧。

看著許老師，想到師父寫過一幅字「放下萬緣時，眾生一肩挑」，終於明白了何謂「菩薩行」，也明白了法鼓山何以是「觀音道場」。

## 發現「佛教故事書」

◎郭鳳娟

第一次誦《地藏經》

**第**一次「認真」進道場誦讀的《地藏經》，看到這部經的全名是《地藏菩薩本願經》。長期以來，誤以為是兩本不同經書，這才恍然大悟是同一本。法會前，向接待組菩薩請了《地藏經》，這是人生的初次體驗。跟隨主法法師的帶領誦讀，一開始還跟不上，十分鐘之後，一如預期地「迷路」了。跟不上節奏，完全找不到誦到哪裡？幸好在第一卷結束前，在倒數三行時跟上經文。但十五分鐘後，又再次迷路。

這次直接翻到後面，記住最後三句，靜心等待。在不熟悉的經文裡迷路，狀況不斷出現後，決定「放棄」跟誦，開始自己讀經。

在大眾琅琅誦經聲的陪伴下自讀，慢慢發現，《地藏經》是一本「佛教故事書」，跟以往的認知不同，沒有艱深的經文，八成以上都是白話文，淺顯易懂。

《地藏經》記載著眾生「生、老、病、死」的前因後果。經中載述釋迦牟尼佛在忉利天宮為母親說法，並讚揚地藏菩薩過去生的事蹟，包括婆羅門女、光目女救度母親的故事。文中介紹了地獄的狀況，也滿足我對地獄的好奇心。

有師姊問我第一次參加地藏法會的心得，我的答案是：「給自己一段寧靜美好的假日晨光。」利用難得的假日，撥個清晨一場淨化活動，學習修福智慧；充電後，再精神飽滿地回家，真的挺好的。



幽東初禪寺



Beyond the Shutter

with HaiTao Wu

3/12(Sun.)

2pm-3:30pm · in-person

出家，  
立誓為修行，  
立誓為供養，  
祈願生生世世父母，  
永離憂惱。

## 大孝終身 慕父母

2023 法鼓山僧伽大學招生 漢傳佛教宗教師的搖籃

招生簡章 3月12日（日）/ 報名年齡：滿18歲以下、女眾40歲以下 / 報名日期 4月1日至5月15日  
考試日期：筆試5月30日 / 面試5月31日 / 聯絡方式：02-24967171 #2351法鼓山僧伽大學  
Dharma Drum Monastery University







