

新進鼓手迎心授證擊法鼓

全臺 124 位新勸募會員於臺中寶雲寺受證 發願承擔募人募心的使命 在勸募中奉獻修行 推廣法鼓山理念



▲方丈和尚果暉法師為新勸募會員祝福、授證，叮嚀大眾募人募心來學佛，共同推動法鼓山的理念。（廖順得 摄）

【陳玫瑰／臺中報導】時隔兩年，成爲勸募鼓手重要里程的授證典禮，恢復實體舉辦。十月二十八日，護法總會「二〇二三新勸募會員迎心會暨授證典禮」於臺中寶雲寺舉行，一百二十四位全臺新進鼓手由方丈和尚果暉法師授證，僧團都監常遠法師、總會長張昌邦、副總會長陳治明、林世堂及三百多位護法悅眾，都出席觀禮祝福。

「成爲勸募鼓手，也是成爲利他無我、不爲己求而奉獻的萬行菩薩。」方丈和

尚讚歎新進鼓手的發心，並以聖嚴师父

法語「盡心、盡力、盡可能學習，不挑剔、

不勉強、不可能失望」叮嚀眾人。面對

世界無常變化，唯有佛法才能真正解決

問題，而「心」才是自己的主人，因此，

方丈和尚期勉眾人「募人來學佛安心，

募款護持法鼓山」。

張昌邦總會長感恩新進鼓手，一起來

推動法鼓山的理念，同時分享自己三位

孫子參加兒童營、學會拜佛、寫感恩卡，

鼓勵眾人接引小菩薩參與各分院、分會

的兒童課程和營隊。而當天典禮上，寶

雲寺兒童故事花園和讀經班小朋友，上

台背誦《釋教三字經》、唱頌《延命十

信眾經》、《四眾佛子共勉語》，令

全場所有人歡喜感動，感受佛法在小幼

苗心田上，種下美善的菩提種子。

有別以往，這次授證典禮前安排了「迎

心會」，除了說明各項勸募實務，並邀

請資深悅眾曾阿蓮分享勸募經驗。「菩

薩，您很有福報，要不要來做布施？」

她分享自己常用的勸募方法，是隨時讚

歎他人、說好話，與人廣結善緣。

「擔任勸募會員，是義工生涯的新嘗



▲方丈和尚（左起）、張昌邦總會長、陳治明、林世堂副總會長繞行典禮現場，關懷每位新勸募會員，感恩眾人發心承擔募人學佛的任務。（林文勇 摄）

試。」文山區新進鼓手余光烈，是文山分會佛學班班長、念佛會維那，他表示，在法鼓山學習收穫很多，「接下來學習是受到師父願心所感動，二來是看到父親捨報時，紫雲寺蓮友為父親助念，一位信眾年齡偏長，「我發願接引年輕人來接觸正信的佛教，募到人、募到心，勸人布施就不難。」

高雄南區新進鼓手張達人，十多年前在安和分院學禪修，感受到禪法的妙用。

父親捨報時，紫雲寺蓮友為父親助念，讓他十分感動也加入助念，「既然常在助念中與眾生結緣，也應該讓親朋好友同霧雨來進而護持佛法。」授證典禮

上，感受到法師和悅眾期許愛護的他，對未來承擔勸募的使命，深具信心。

▲釋演穩／臺北報導】十月二十八至二十九日，關懷院於北投雲來寺舉行「大事關懷悅眾成長營」，共有近一百四十位來自

北一至北五、北七轄區、宜蘭、羅東、花蓮等地的悅眾參與。兩

天的課程涵蓋佛法知見與修行觀念、繪本研討、臨終關懷溝通技

巧，更著重實務的練習與交流，解行並重的課程，讓悅眾直呼「收穫滿滿」！

關懷院院長常哲法師鼓勵悅眾們，雖然投入大事關懷多年，每一年也要參與成長課程，若能保持一顆開放、學習的心，溫故知新，必然有所成長。常哲法師並主講「心靈環保與大關懷教育」與「普賢十一大願之修行觀」

，兩堂課，結合大事關懷與普賢十

大願的實踐，引起現場共鳴。

「唯有自己準備好了，才能安

他人的身心。」資深悅眾鄧美美

透過繪本《一片葉子落下來》，帶領學員探討在生命的一來一去

之間，如何發揮其價值與意義。

課程特別邀請社工師暨心理諮詢商

師蔡惠芳主講「聞苦・大事・菩

提心」——一期一會裡的關係建立

。在溝通與表達上，還有許多可以

學習、改進之處。也有學員提到

自我覺察與觀照，有時候安靜地陪伴、見證家屬與往生者之間

的情感能，才能讓助念的現

場不只是念佛，還必須要有高度的自我覺察與觀照，有時候安靜

地陪伴、見證家屬與往生者之間

的情感能，才能讓助念的現

場不只是念佛，還必須要有高度

的自我覺察與觀照，有時候安靜地陪伴、見證家屬與往生者之間

金山三寶

探索心靈環保的實踐

因應氣候變遷 串聯法鼓文理學院、臺大醫院金山分院、朱銘美術館 啟動心生活

金山掘鑽・覺況金山 體驗營

△學員參觀朱銘美術館的生態池，體會生態共生、共存、共榮的巧妙。（文理學院提供）

賴傳皓／新北報導
十一月三至五日，聖嚴教
育基金會與法鼓文理學院
共同舉辦「氣候變遷心生
活」系列活動之「金山掘
鑽・覺況金山」金山三寶
體驗營，三十位學員在文
理學院、臺大醫院金山分
院、朱銘美術館等團隊的
協作陪伴下，透過美學、
健康與心靈滋養等多元體
驗課程，探索心靈環保實
踐的另一種可能。

教育學程副教授辜琮瑜、
專案團隊策畫執行，學員
來自社會各界，多數是首
次到訪文理學院。辜老師
表示，氣候變遷、全球暖
化已是不可避免的現實，
除了各種減碳的具體措施，
如何從心靈層次改變，體
現於生活更為重要，透過
課程設計希望「讓心靈環
保藉由個人的實踐，不僅
是在關懷環境，更是關懷自己、關懷他人以及關
懷社會的整體。」

學員先繪製「龜零」繡片徽章，
象徵彼此回歸初心，重新（心）出發的決心。第
二天上午，首先邀請金山分院安寧居家照顧團隊
洪香蓮、劉旭華護理長介紹居家安寧照顧的重
性，並分享個案故事，讓學員對現代醫療下的生
命課題，有了另一層省思。接著前往朱銘美術館，
參觀生態池、製作手工書、拓印、發聲體驗與肢
體律動等，讓學員體會生態、共存、共榮與運
作的巧妙，有學員分享：「原來自己可以在天地
之中，跟環境、他人和自己，用這種方式互動與
認識。」

賴傳皓／新北報導
十一月三至五日，聖嚴教
育基金會與法鼓文理學院
共同舉辦「氣候變遷心生
活」系列活動之「金山掘
鑽・覺況金山」金山三寶
體驗營，三十位學員在文
理學院、臺大醫院金山分
院、朱銘美術館等團隊的
協作陪伴下，透過美學、
健康與心靈滋養等多元體
驗課程，探索心靈環保實
踐的另一種可能。

教育學程副教授辜琮瑜、
專案團隊策畫執行，學員
來自社會各界，多數是首
次到訪文理學院。辜老師
表示，氣候變遷、全球暖
化已是不可避免的現實，
除了各種減碳的具體措施，
如何從心靈層次改變，體
現於生活更為重要，透過
課程設計希望「讓心靈環
保藉由個人的實踐，不僅
是在關懷環境，更是關懷自己、關懷他人以及關
懷社會的整體。」

學員先繪製「龜零」繡片徽章，
象徵彼此回歸初心，重新（心）出發的決心。第
二天上午，首先邀請金山分院安寧居家照顧團隊
洪香蓮、劉旭華護理長介紹居家安寧照顧的重
性，並分享個案故事，讓學員對現代醫療下的生
命課題，有了另一層省思。接著前往朱銘美術館，
參觀生態池、製作手工書、拓印、發聲體驗與肢
體律動等，讓學員體會生態、共存、共榮與運
作的巧妙，有學員分享：「原來自己可以在天地
之中，跟環境、他人和自己，用這種方式互動與
認識。」



▲金山三寶體驗營的學員來自社會各界，一起探索心靈環保從個人到整體的實踐。（文理學院提供）

深耕北海岸 推動社會實踐與生命關懷

◎陳定銘（法鼓文理學院校長）

本校從設立以來，即積極深入北海岸、動鄉鎮，從事臨終關懷與生命照顧，推動社區的生命教育與社會關懷，這與教育部從二〇一三年至二〇二七年展開第二期高等教育深耕計畫，強調「連結在地、接軌國際及迎向未來」的目標不謀而合，因此生命教育學程的高教深耕計畫以「善生善終」命名，希望達到「教學創新精進」、「提昇高教公私性」、「教學合作」、「推動校務研究」及「善盡社會責任」的目標。

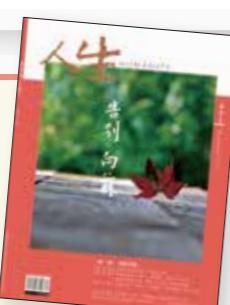
生命教育學程的高教深耕計畫「善生善終」，包含三大面向：首先是生命照顧實務的協同教學，與臺大醫院金山分院合作，院方提供健康方面的照護，校方提供靈性照顧與陪伴，安撫或社區的健康促進。第二是推動〈病人自主權利法〉的「預立醫療照護諮商（ACP）」，重視個體生命的價值與尊嚴，讓醫療回歸對生命關懷的初心，希望人人都能好好善終。

生命教育學程的高教深耕計畫以「善生善終」命名，希望達到「教學創新精進」、「提昇高教公私性」、「教學合作」、「推動校務研究」及「善盡社會責任」的目標。

未來，「善生善終」深耕計畫將針對北海岸老弱孤寡的人口結構困境，結合生食關懷蔬食與在地照顧，透過學校餐廳引進社會企業，免費餐點並與在地便利超商合作，推動北海岸送餐愛心服務，達成校園結合民間企業社會實踐的雙贏。

法鼓山僧大副院長上課囉！

常寬法師以法為線 串起僧大的一天



■《人生》雜誌 484 期 12 月號
告別・向前

時序進入 12 月，新舊交替的年關，感受時間之流，不斷向前；生命之流，亦然。聖嚴師父曾自喻「四世為人」——從孩童時告別保康，向前成為狼山上的小沙彌常進；在戰亂中，不得不向常進告別，成為軍人張採薇；因一心繫念出家身分，而再度告別張採薇，重新出家，是為聖嚴法師。身分的轉化是徹底的告別與重生，在因緣流轉中，唯有不斷地放下過去，才能提起、開展未來。

惠敏法師與楊岱老師隨順工作、團體等因緣，不斷放下上一個任務與角色，迎接下一個新任務，讓生命更豐富。北投覺風藝術學院院長寬謙法師、雄獅美術創辦人李賢文、滾石唱片董事長段鍾沂對談，從佛教弘化、圖書出版、流行文化等面向，分享自己如何告別時代，向前開啟人生新頁。

「當代關懷」常華法師赴印度舍衛城佛教文化中心參與「2023 國際大乘比丘尼聯合結夏」，從中反思戒、定、慧三學相輔相成的重要性。佛陀早就預知 A.I. 的出現？「電影與人生」李治華對照《A.I. 創世者》與佛教經典中的「機關木人」，探討從物性、人性到佛性的昇華之道。

（每本 180 元，訂閱一年 1680 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

【釋寬永／新北報導】十月十一

日下午，法鼓山僧伽大學「作務與弘化」課程，由男眾副院長常寬法師以「僧大的一天」為題，和近四十位學僧談作息之中所蘊藏的佛

法和禪法，法師以問答方式互動，並分享個人的體驗和小故事，引起現場熱烈回響。

常寬法師從起板、早坐、早課、出坡等項目，逐一導學僧思考其中的意義，例如，早坐一開始的禮佛

九拜，既有懺悔也有發願，將文字念得清清楚楚，聽得明明白白的殷重心

作用，也會讓人時時提起初發心。

早晚課誦，則能從唱誦中觀察自己的心念，如果懂得善用方法，心會繫在音聲和旋律上，這就是「止」的作用。

經典的文字則能起「觀」的作用。法師也分享自己改變合掌的姿勢來放鬆身心，讓唱誦更流暢，並現場帶領

大眾唱一遍「摩訶般若波羅蜜多」，

得清清楚楚，聽得明明白白的殷重心

作用，也會讓人時時提起初發心。

弘化課程，由男眾副院長常寬法師以「僧大的一天」為題，和近四十位學僧談作息之中所蘊藏的佛

法和禪法，法師以問答方式互動，並分享個人的體驗和小故事，引起現場熱烈回響。

常寬法師從起板、早坐、早課、出

坡等項目，逐一導學僧思考其中的意義，例如，早坐一開始的禮佛

九拜，既有懺悔也有發願，將文字念得清清楚楚，聽得明明白白的殷重心

作用，也會讓人時時提起初發心。

早晚課誦，則能從唱誦中觀察自己的心念，如果懂得善用方法，心會繫在音聲和旋律上，這就是「止」的作用。

經典的文字則能起「觀」的作用。法

師也分享自己改變合掌的姿勢來放

鬆身心，讓唱誦更流暢，並現場帶領

大眾唱一遍「摩訶般若波羅蜜多」，

得清清楚楚，聽得明明白白的殷重心

作用，也會讓人時時提起初發心。

早晚課誦，則能從唱誦中觀察自己的心念，如果懂得善用方法，心會繫在音聲和旋律上，這就是「止」的作用。

經典的文字則能起「觀」的作用。法

師也分享自己改變合掌的姿勢來放

鬆身心，讓唱誦更流暢，並現場帶領

大眾唱一遍「摩訶般若波羅蜜多」，



共修法華

◎文/林珮雲
圖/齊明別苑 提供

(李東陽 摄)

▼在「樓新福專區」，信眾於菩提葉上寫下心中祈願。旁的《法華經》等待下一位發願者接續。



「一念隨喜功德之心，就能與法相順而行。」常林法師勉勵大家可從一天一品或一天一卷開始，隨喜參與，進而邀請親友共同發心誦持《法華經》。期待《法華經》募集誦持「成為齊明別苑每年歲末的特色活動，秋冬之際，花落蓮成，帶領大眾一起心開意解，綻放心蓮。」

除了率先發願誦持《法華經》的各組義工，今年福田班、佛學班、禪學班學員也紛紛投入精進用功的行列。為接引更多菩薩親近道場，十月連假期間，齊明別苑連續六天舉辦《法華經》實體活動，結合誦經、繞佛、開示等方法，帶領大眾深入《法華經》的智慧。

副寺常林法師表示，誦持《法華經》的活動，只要願意發心用功、祝福迴向，都很歡迎參加。無論身在何處，能夠把握時間精進，一念與經文相應，就能「處處是壇場」。個人自修時，秉持定課精神，以「寧可短、不要斷」的心態，專一相續，並善調自我身心，設定的進度不造成負擔，就能保持歡喜心，持續地用功。

（轉發分享訊息 隨喜功德行）

人生，怎麼自在？

「《法華經》讓我認識佛的世界，每次讀都有不同的感動；內容又能與生活結合，愈讀愈相應。」義工陳秀華不僅自己參與持誦《法華經》的活動，也邀請沒有誦經習慣的同修一起加入。原以為會被拒絕，沒想到同修答應後變得十分精進，將平常閒談的時間轉為做功課，起初僅發願圓滿一部，後來增加為三部，讓陳秀華感受到共修可以互相增上，化小願為大願的力量。

（共修期間，大家出坡的空檔都拿來讀誦《法華經》，不會散心雜話。）義工何嘉惠分享經典共修帶來的轉變，除了誦經，她也會聆聽法師對《法華經》的開示及講座，並研讀聖嚴師父關於《法華經》的著述，希望一門深入之外，期許自己解行並重，能將聽聞的佛法運用於日常生活。

延續去年（2022）共修《法華經》的精進氛圍，

10月起，齊明別苑繼續推廣《法華經》募集誦持活動，迴向世界心安平安。不限時地的共修方式，帶來哪些回響？本期邀您一同來分享。

心蓮 處處綻放



一念與經文相應 處處是壇場

《法華經》將大小三乘歸人唯一佛乘，大開大合的思想深受歡迎，正是這種「開闊」的特質，讓齊明別苑選擇以《法華經》作為共修經典。去年（二〇二二）首次舉辦「心蓮綻放—妙法華」活動，讀誦《法華經》一時蔚為風氣，圓滿二十部以上的菩薩更獲得頒獎鼓勵。為延續精進用功的氛圍，齊明別苑再次於十月舉辦「心蓮綻放—二〇二四部《法華經》募集誦持」活動，廣邀大眾以《法華經》為日常功課與用功法門，預計將於年底圓滿二〇二四部，並舉行祈福法會總迴向。

（《法華經》讓我們認識佛的世界，每次讀都有不同的感動；內容又能與生活結合，愈讀愈相應。）義工陳秀華不僅自己參與持誦《法華經》的活動，也邀請沒有誦經習慣的同修一起加入。原以為會被拒絕，沒想到同修答應後變得十分精進，將平常閒談的時間轉為做功課，起初僅發願圓滿一部，後來增加為三部，讓陳秀華感受到共修可以互相增上，化小願為大願的力量。



▲許多參與《法華經》募集誦持的信眾，到齊明別苑誦持共修。

課外心一章

◎曾培哲（農禪寺福田班）

加寬行願利他之路

成山義工，迴向曾擔任勸募會員和助念團義工，如今臥病在床的母親，一直是我近年來的願望。今年初，下定決心報名農禪寺福田班。然而，三、四月間某日清晨，母親突然二度中風，意外的重病打亂了原本的規畫。

身為母親唯一的孩子，加上我與同修都需要工作，十分欠缺照顧母親的時間。

為了處理這個問題，幾乎必須放棄上福田班。於是，我每天加緊持誦《大悲咒》迴向母親，同時發願：

观音菩薩護佑，母親一路從加護病房、普通病房到回家休養，僅僅歷經兩週時間，再經過一段時間安排好照

顧事宜，終於在福田班開學前夕排除萬難，如願上課。

（為奉獻自己、成就大眾的法鼓山義工，迴向曾擔任勸募會員和助念團義工，如今臥病在床的母親，一直是我近年來的願望。今年初，下定決心報名農禪寺福田班。然而，三、四月間某日清晨，母親突然二度中風，意外的重病打亂了原本的規畫。

身為母親唯一的孩子，加上我與同修都需要工作，十分欠缺照顧母親的時間。

為了處理這個問題，幾乎必須放棄上福田班。於是，我每天加緊持誦《大悲咒》迴向母親，同時發願：

观音菩薩護佑，母親一路從加護病房、普通病房到回家休養，僅僅歷經兩週時間，再經過一段時間安排好照

顧事宜，終於在福田班開學前夕排除萬難，如願上課。

（為奉獻自己、成就大眾的法鼓山義工，迴向曾擔任勸募會員和助念團義工，如今臥病在床的母親，一直是我近年來的願望。今年初，下定決心報名農

「我執」才是真正的病 ◎果暉法師

答：其實我們的身體不是五十歲才開始變化，從一出生就已經在老化了，只是我們不會用「老」來形容，比如看到小菩薩，我們會說：「好好讀書、快快長大」，用的是「成長」的角度。

隨著年紀漸長，老的感覺更加明顯，很多人會想：為什麼我昨天還好好的，今天變成這樣？身體是因緣所生，變化是必然的過程，即使我們不願意接受，它還是會持續改變。

感覺身體在走下坡，這是出於一種「比較」的心理。今天跟昨天本來就不一樣，如果順著因緣來調整心態，接受身體的變化，反而比較能夠照顧它；如果一直想著昨天如何、去年如何，那就是沒有活在當下，不願意面對，徒增困擾。

我們可以練習「健康地老化」，換句話說，不跟年輕的自己做比較，也不跟別人做比較，老實地面對現在的自己，接受它，隨時隨地適應當下的身心狀況，這樣也會過得比較自在。

• 問：常有人說，五十歲是健康的分水嶺，中年人如何看待自己身體狀況走下坡的現象？

憾？想到這裡，決定繼續騎下去。就是這樣的決定，很多時候影響了我的未來。當我想放棄時，其實沒有人會阻擋，然而，一旦堅持對，很多助緣就會出現了。回頭想，放棄很快，但堅持下來，會到更多。

昨 晚，躺在牀上準備睡覺，突然驚覺：二〇二三年快過了。於是開始想，今年截至目前，做了什麼事情。這才發現：今年對我來說意義重大。十一個月內，做了四件人生的第一嘗試。

單車環島 放下萬緣前進

五月時，去參加單車環島，九天的旅程，遇到各式各樣的人們，大家來自不同國家、不同背景，但都抱著一個相同的夢想：放下萬緣，前進！

「臺灣人一定要環島一次。」這

蛻變的一年

時間又來到歲末，二〇二三這一年，您的人生有哪些轉變呢？法鼓山上的大寮義工寬恆小菩薩，今年完成了人生四件新嘗試曾經歷學習障礙的孩子，與您分享自己生命蛻變的這一年。

無盡的感恩心

個關乎未來的重要決定。在法師們支持下，舉辦了人生第一次感恩活動，想感恩大寮的法師及菩薩們，大家陪伴我自學的時光，告一個段落了。

舉辦一個晚會活動，是沒嘗試過的事，這才知道一個小小活動，背後有這麼多細節需要處理。當時，只是想向法師和菩薩們好好地感謝、道歉。

感謝很簡單，說一句「對不起」，對我而言卻是非常困難的事。活動當晚，我道歉了，也哭了。哭是因為感恩大家的包容，感恩所有人類護法龍天，讓我在大寮學習。那天，大家把想講的話都說出來，讓我知道打開心房，才能接受更多自己不知道的事。

上面等你。」爸爸這句話，讓我不由得牙擰下去。爸爸說的是真心話，他年紀大我四十歲還在騎，他都完成了，我想自己可以試試，最後真的完成了。

重回校園 勇敢接受選擇

九月份開學了，重新踏入校園，面對導師及團體生活，我整個完全改變。回來校園生活才兩個月，就胖了九公斤，我沒有後悔，是自己：我很勇敢，我接受自己的選擇。然而，這個選擇很累，要面對同學的壓力、學校的課業……但我相信，這是每個人必經之路。去學校上課，失去很多，想做的事沒辦法做，想騎腳踏車，卻沒時間練習；每天除了上課，就是寫作業。會學得很累，應該是壓力沒有紓解吧！最後，想跟今年的我說：「謝謝！」向出現在身邊的每個人說：「謝謝！」尤其是一直支持我的爸爸媽媽，也請您們好好照顧自己，不管未來會有什麼改變，我們彼此感謝。我愛您們，一起向二〇二四年邁進吧！

半此，邑·翻 覺，法校相同。自己就主， 的成他吸

卷八

安於當下，這也正是禪法所說的「現在觀」。
《維摩詰經》裡有一段話：「身不離病，病不離身。是病是身，非新非故。」有身體就一定會生病，我們吃五穀雜糧，沒有人可以不生病，即使佛陀也歷經老、病、死的階段，所以生病是正常的，而且病不是現在突然發生，也不是從過去就一直存在。

該經接著又說：「但除其病，而不除法」，這裡的「病」是指「我執」，也就是以身體為我、以四大五蘊為我，這才是真正的是病。所以我們要除的是我執的病，不以身體為我、不以四大五蘊為我，這樣我們才能真正地治病，連生死的大病都能夠根治了，身體的病根本不是問題。「不除法」的「法」，指的是無常法。既然是無常，有生必有死，身體是因緣所生法，病也是因緣所生法，這個病法不需要除，但要除我執的病。歷史上很多禪師生重病的時候，也是他們修行最得力的時候；記得元朝的蒙山德異禪師得了痢疾，整天拉上百次肚子，但他的疑團沒有間斷，由此可知，心才是主人，不要為身體的病所困擾。

(Shutterstock / 達志影像 提供)

與佛同行 不即不離

◎林淑芬（基隆）

明年（二〇二四）初，精舍將開辦福田班、初級禪訓班、快樂學佛人等課程，歡迎大家廣邀報名，一同培福修慧、發菩提心行菩薩道。

一早，報到、知客、場布、引禮等各組義工就位，香積義工用心準備供菜，維那及法器悅眾收攝身心，副寺果樞法師領眾唱誦。「是法住地位，世間相當住」，每個人執事不同，理念與方向相同，清楚每場活動皆是眾緣和合，非一己之力所成就。

想起剛學佛時，因信心不足，做義工時常擔心動作太慢，造成別人的麻煩，以致身心緊繃。有一次參與水陸法會，開始感恩自己有福報，能出離生活慣性，即使無事可做，坐在角落莊嚴佛場，同樣參與活動，何其清淨。如此與佛同行不即不離，慢慢增強了自己的信心及願心，放下了失心與驕慢心。

下午，義工們隨眾拜懺及繞佛，法師讚歎執掌法器的悅眾，帶領大家由慢漸快高聲念佛，對治靜坐時常見的昏沉。止靜時，佛號自動從腦中湧出，共修力量真不可思議。法師期許大家回到生活中，即便少了悅眾的助緣，只要對念佛法門有信心，時時都能「聲聲阿彌陀佛」。

十月底，基隆精舍舉辦今年最後一次佛一擔任攝影義工的我，要在光線不足、不牢固架輔助的情況，拍出畫面清楚、有共修氛圍的照片，可說是一大挑戰。由於平時不常用相機拍照，前一晚重新複習相機的功能鍵，懷著「不會就學、學了就會」的義工心態來出坡。在法鼓大學佛，體會到沒有兩樣不變的我，一切適頗因緣。

法鼓山，
父早年
師父講
忽然有
隨即將
同在兩條軌道之間輾轉前行，一條
為謀生而順從社會價值，一條則是對
本性真心的探尋。我渴望學習佛法的
智慧，來調和這兩條軌道，更渴望通
過修行，得見自己的「本來面目」。
願此生能與法鼓山的善知識們，一
起在修行道路上結伴同行。

到一位
兩經》，從
安定。從
管，主管們
團聚後
管制。變故，
歷，使我意識到個人力量的不足，發
願要找機會到法鼓山修學，隨即在華
金山道場的網站上，看到方丈和尚果
暉法師即將主持皈依大典的海報，頓
感因緣殊勝，便買了機票前往舊金山
皈依大典。當天，看到方丈和尚和沙
師們的行儀，不由心生敬意。師兄們的
親切熱情，讓我有「回家」之感。

年受創傷的青少年社服機構兼職，
心以為可以幫助青少年重塑人生，
而一段時間後便產生無力感，許多青
少年在創傷陰影中，始終無法自拔。
在這樣的苦惱中，聽到僧團法師講
到，一個人如果修行工夫不夠，雖有
慈悲憐憫的心腸，卻有心無力度不
能。聽到這句話，當下在心裡說：「是
我的享受，

片中，也看到僧團法師們長期持戒篤定的威儀，讓我由衷仰慕，更清楚這「金飯心」渴望的是脫離物欲羈絆，過清淨修行生活。

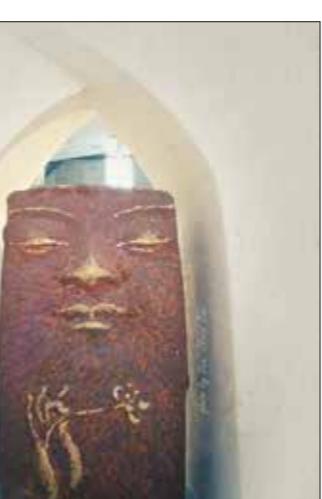
踏上尋求本心之路

◎ 魯寬妙

12/17 [中文講座 11am-12:30pm] 實體 + zoom

普賢菩薩の願與行

常齊法師 主講



调口注会 2018 年教材精讲与习题精练·税法(上)



(釋常真 摄)

心安平安・迎向希望(下) ◎聖嚴師父

在浮動不安的大環境中，如何才能過得很幸福、很快樂？

聖嚴師父於2008年歲末，向社會大眾祝福開示「心安就有平安」，鼓勵我們抱持信心，心中有希望，有希望就有平安，就有未來。

在二〇〇八年尾聲，許多人預期二〇〇九年恐怕經濟不會變好，社會環境依舊不安，而全世界景氣持續低迷。該怎麼辦呢？實際上，不安是心理的一種感覺，是我們的心受到外在環境的影響，覺得沒有安全感、沒有安定感，所以浮動不安。但是反過來，如果我們的心是安定的，內心有安全感，則是在環境的怎麼變動，我們的生活還是可以不受影響。就像外面下大雨了，心急沒有用，可以做的是因應處理。比如房子會漏水，要想辦法把漏水的地方補起來；下雨天濕淋的，還是要想辦法出門辦點事。雖然下雨不是好天氣，但是只要心安，我們的生活就可以不受影響，而過得很快樂、很幸福，這就是「心安就有平安」。

把欲降低 把希望放大

我們在十年前提出一個「心五四運動」，內容包括「四安、四它、四要、四感、四福」，這些觀念到現在還是普遍被運用著，其中用得最多的是「四它」。人生有不如意的時候，遇到問題時，要如著放下。用「四它」的觀念，可以幫助我們有智慧地處理事。

還有一「四要」：需要的不多，想要的太多；能要該要的才要，不能要不該要的絕對不要。「實際上，我們真正需要的東西不多。人基本的需要是吃飽穿暖，有個地方遮風避雨，這就夠了。尤其在不景氣的時候，如果大家能把欲望降低一點，把希望放大、放遠一些，就能夠知足快樂。

另外，我們在前年推廣「心六倫」和「關懷生命—防治自殺」運動，其實，「心五四」、「心六倫」和「關懷生命」運動都是相關的，同樣源自「心靈環保」。「心六倫」乃是一種新思想、新社會運動。過去傳統的儒家「五倫」，已經不太能契應現代社會的需要，因此我們推出「心六倫」來充實「五倫」。「心六倫」的核心價值是盡責盡分、奉獻利他，這是放諸萬物皆可通行的價值，不會只局限華人地區使用，而是我們奉獻給全世界人類一種新的全球倫理運動。

還有，人最重要的是生存，只要還留有一口呼吸，就很遺憾。事實上，他在自殺前曾來看過我，說他活得辛苦，我勸他要把心調整一下，認知逆境、順境都是過往經驗一樣再來處理。其實他只要把觀念

(摘錄自《法鼓山的方向：弘化》，原篇名〈抱持信心，迎向希望二〇〇九〉)

程，一時間無法處理的事，不代表永遠不能處理，只要等待機會，隨時可能有轉機。而他自殺了，這是非常可惜的事。

面對困境 朝最好的方向看

我們對自己要有信心，對未來要有所希望，若能如此，就算是物質條件減縮、外在環境不安定，我們的心都還是踏實的。心踏實，就有平安。平安是可以影響的，我們自己把自己對未來的希望和作法告訴人，心裡的踏實感會更堅定。我自己是從艱困的環境中走過來的，我小時候家窮，曾經窮到連一口飯也沒得吃，就去吃樹皮、樹葉子，還是一樣走過來了。我希望大家都記住這句話：「心安就有平安。」外在環境的改變是正常的，人生遇挫折也是正常

的，當我們面對挫折、面對困境，不必往最壞的地方想，而要朝最好的方向看。大雨天，你說雨總會停的；大風天，你說風總是會轉向的；天黑了，你說明天依然會天亮的！這就是心中有希望，有希望就有平安，就有未來。

(文/編輯室·圖/趙炳義)

深秋的溫哥華道場，歡喜迎來查可·深安德列塞維克(Zarko Andricevic)老師帶領默照禪七心得

溫哥華默照禪七心得

◎徐燕
雲來寺初級禪訓班心得

放慢 放鬆 安住當下

◎張端宜

放鬆是一門大學問

◎徐燕

雲來寺初級禪訓班心得

◎張端宜



(鄧博仁 摄)

2023 三壇大戒有感

初心與願心共鳴

9月15日至10月14日，十九位僧團沙彌、沙彌尼，在師長及師兄弟的祝福下，前往新竹關西潮音禪寺乞受三壇大戒，開啟出家僧命的新頁。

這次受大戒的過程有哪些動人故事？且聽新戒法師們的體驗與分享。

【戒師的叮嚀】

依教奉行的堅定承諾

◎釋演維

出發到潮音禪寺前，師長對戒子們有許多叮嚀，印象深刻的的是戒場又稱為「懺悔堂」。聖嚴師父曾說：在佛殿上用功固然有用，但力道不夠，應以慚愧、懺悔心，在日常生活中做一切事。雖不知過往造下何種惡業，但深知自身往昔不甚清淨，因而現世中有許多雜念妄想，於順逆境上起善惡分別，貪瞋的習氣相續不斷，這在戒場中是很好的資力點。珍惜此番受戒因緣，回到清淨的身心納戒體。

戒期中，常會收到各種供養。有時早午齋桌上也會放結緣品，但發現自己看到供養時的第一個反應是：怎麼又有了，可以退？

直到有一天聽講《毘尼日用》，提到食存五觀時，教授師憶因法師說很多信眾的生活很辛苦，但仍前來供養，他們供養時會說：「希望師父不要再嫌棄。」聽到這段開示時，心中很慚愧，菩薩以自己能力所及，供養最好的東西給我們，但我們是否真能消受這份福報呢？佛陀教導弟子依「四依法」——常乞食、穿糞掃衣、住樹下、

生生世世不忘菩提願

【登壇的轉化】

◎釋演維

此次受大戒，自覺煩惱障

到內心如何運作。

首先是對於早晚課進行時間

較長、悅唱誦方法不適應，再來是早晚課氛圍是緊張的，

精神回復八成，後來登壇時

心是安定的，頭腦也清楚。

登完二壇，發覺身心有滿大的變化。

對內方面，不舒服的

症狀沒有了，

體力也恢復正

常，心也是安定而輕鬆的。

對外方面，主動關懷同寮戒兄

以及對環境的照顧，自覺應該這麼做。

準備登第三壇時，心是喜

悅，這時

我走

來

這一路上，有幾個畫面讓人難忘：

車水馬龍的路上，遠遠便看見

一個媽媽

彎身

教導孩子

受供養

輪到我了，趕緊也彎下身來接

小小人兒

緊緊握住銅板，不肯放手！我進一步蹲下來

輕輕地說了聲：

「阿彌陀佛！」

驚訝的是，小小人兒

無動於衷，正當我要移開銅板時，媽媽趕緊扳開小手，

銅板掉了下來，這一聲清脆的「噠噠」，迴盪在接下來的旅途中。

這一路上，有幾個畫面讓人難忘：

不久，又有個阿嬤帶著孫子站在騎樓下，也是一個

個往銅裡投，又是在我的眼前，阿嬤很爽朗地跟孫

子說了一聲：

「沒了！」

回到潮音禪寺，依然有許多

民眾列隊供養。這時突然有個男眾從對街衝到我面前，往銅裡放了張五百元，還沒來得及回神，他已經離開了。

這一路上，有幾個畫面讓人難忘：

車水馬龍的路上，遠遠便看見

一個媽媽

彎身

教導孩子

受供養

輪到我了，趕緊也彎下身來接

小小人兒

緊緊握住銅板，不肯放手！我進一步蹲下來

輕輕地說了聲：

「阿彌陀佛！」

驚訝的是，小小人兒

無動於衷，正當我要移開銅板時，媽媽趕緊扳開小手，

銅板掉了下來，這一聲清脆的「噠噠」，迴盪在接下來的旅途中。

這一路上，有幾個畫面讓人難忘：

不久，又有個阿嬤帶著孫子站在騎樓下，也是一個

個往銅裡投，又是在我的眼前，阿嬤很爽朗地跟孫

子說了一聲：

「沒了！」

回到潮音禪寺，依然有許多

民眾列隊供養。這時突然有個男眾從對街衝到我面前，往銅裡放了張五百元，還沒來得及回神，他已經離開了。

這一路上，有幾個畫面讓人難忘：

車水馬龍的路上，遠遠便看見

一個媽媽

彎身

教導孩子

受供養

輪到我了，趕緊也彎下身來接

小小人兒

緊緊握住銅板，不肯放手！我進一步蹲下來

輕輕地說了聲：

「阿彌陀佛！」

驚訝的是，小小人兒

無動於衷，正當我要移開銅板時，媽媽趕緊扳開小手，

銅板掉了下來，這一聲清脆的「噠噠」，迴盪在接下來的旅途中。

這一路上，有幾個畫面讓人難忘：

不久，又有個阿嬤帶著孫子站在騎樓下，也是一個

個往銅裡投，又是在我的眼前，阿嬤很爽朗地跟孫

子說了一聲：

「沒了！」

回到潮音禪寺，依然有許多

民眾列隊供養。這時突然有個男眾從對街衝到我面前，往銅裡放了張五百元，還沒來得及回神，他已經離開了。

這一路上，有幾個畫面讓人難忘：

車水馬龍的路上，遠遠便看見

一個媽媽

彎身

教導孩子

受供養

輪到我了，趕緊也彎下身來接

小小人兒

緊緊握住銅板，不肯放手！我進一步蹲下來

輕輕地說了聲：

「阿彌陀佛！」

驚訝的是，小小人兒

無動於衷，正當我要移開銅板時，媽媽趕緊扳開小手，

銅板掉了下來，這一聲清脆的「噠噠」，迴盪在接下來的旅途中。

這一路上，有幾個畫面讓人難忘：

不久，又有個阿嬤帶著孫子站在騎樓下，也是一個

個往銅裡投，又是在我的眼前，阿嬤很爽朗地跟孫

子說了一聲：

「沒了！」

回到潮音禪寺，依然有許多

民眾列隊供養。這時突然有個男眾從對街衝到我面前，往銅裡放了張五百元，還沒來得及回神，他已經離開了。

這一路上，有幾個畫面讓人難忘：

車水馬龍的路上，遠遠便看見

一個媽媽

彎身

教導孩子

受供養

輪到我了，趕緊也彎下身來接

小小人兒

緊緊握住銅板，不肯放手！我進一步蹲下來

輕輕地說了聲：

「阿彌陀佛！」

驚訝的是，小小人兒

無動於衷，正當我要移開銅板時，媽媽趕緊扳開小手，

銅板掉了下來，這一聲清脆的「噠噠」，迴盪在接下來的旅途中。

這一路上，有幾個畫面讓人難忘：

不久，又有個阿嬤帶著孫子站在騎樓下，也是一個

個往銅裡投，又是在我的眼前，阿嬤很爽朗地跟孫

子說了一聲：

「沒了！」

回到潮音禪寺，依然有許多

民眾列隊供養。這時突然有個男眾從對街衝到我面前，往銅裡放了張五百元，還沒來得及回神，他已經離開了。

這一路上，有幾個畫面讓人難忘：

車水馬龍的路上，遠遠便看見

一個媽媽

彎身

教導孩子

受供養

輪到我了，趕緊也彎下身來接

小小人兒

緊緊握住銅板，不肯放手！我進一步蹲下來

輕輕地說了聲：

「阿彌陀佛！」

驚訝的是，小小人兒

無動於衷，正當我要移開銅板時，媽媽趕緊扳開小手，

銅板掉了下來，這一聲清脆的「噠噠」，迴盪在接下來的旅途中。

這一路上，有幾個畫面讓人難忘：

不久，又有個阿嬤帶著孫子站在騎樓下，也是一個

個往銅裡投，又是在我的眼前，阿嬤很爽朗地跟孫

子說了一聲：

「沒了！」

回到潮音禪寺，依然有許多

民眾列隊供養。這時突然有個男眾從對街衝到我面前，往銅裡放了張五百元，還沒來得及回神，他已經離開了。

這一路上，有幾個畫面讓人難忘：