

邁向 2024 年 全球四眾圍爐團圓 共勉實踐心靈環保 邁向平安與光明

A large group of Buddhist monks, both men and women, are posed for a group photograph in a room. They are wearing traditional robes in shades of orange and maroon. The monks are arranged in several rows, with some kneeling in the front and others standing behind. In the background, there is a large, ornate golden Buddha statue on a pedestal, a framed portrait of a man on the left, and a window with a plant on the right. The room has a carpeted floor and a small table with a lamp on the right side.

▲果廣法師、常華法師受邀至舍衛精舍講戒、分享修行與生活。(舍衛精舍 提供)

副住持 果廣法師 舍衛精舍講戒

A Buddhist monk in yellow robes is seated at a wooden podium, addressing a large audience. Behind him, three golden statues of Buddhist figures are displayed on a shelf. The stage is decorated with large potted plants on either side. The audience, seen from behind, is seated in rows, listening attentively.

▲邁向 2024 歲末感恩分享會，在主現場齋明寺的方丈和尚以「人間有幸福」，透過視訊連線，向全球各地的法師和信眾傳達勉勵與祝福。（許朝益 攝）

○二三年智慧自在的成長，展露人間有幸福的二〇二四年，法鼓山護法總會一月二十一日於桃園齋明寺主現場，舉辦歲末感恩分享會，時值強烈冷氣團南下，七八百多位信眾不畏寒流，攜手回到各分寺院、分會，願心愈加凝聚。今年共有包括馬來西亞、新加坡、澳洲雪梨等十六個視訊點，與臺灣的護法信眾在空中相聚。方丈和尚果暉法師、僧團都監暨護法總會副都監常遠法師、護法總會總會長張昌邦等人，也到齋明寺與大眾歡喜共聚。

「物質的滿足，並不能獲得真正的平安，只有心安才是真正的平安幸福。」方丈和尚以年度主題「人間有幸福」安身安心，人間處處有幸福」勉勵大眾，運用心靈環保的觀念、心五四的方法，就能讓生活時時平安。方丈和尚進一步表示，當今社會中，「和」更顯得重要，當心與身和，個人就能健康；能主動與他人和，個人、團體乃至國家、民族之間就不易產生衝突，正是一「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」的實踐。

回顧二〇二三年，法鼓山全面

恢復實體活動，各項發展，特別是課程、警隊皆蓬勃開展，法會美觀，岡道場再度傳授在家菩薩戒、助念團邁入三十週年、農禪寺水道場落成十週年等，都是僧俗四眾共同成就而來。

總會長張昌邦代表護法信眾，感恩方丈和尚及僧團法師的帶領，無論在佛法的關懷或教育，以及硬體設備上，都給予社會大眾愈來愈好的學佛環境，也感恩各地信眾長期護持與投入，讓法鼓山的理念能推廣得更深、更遠。

「能夠在法鼓山學佛護法，真好！」來自中壢的姜振田表示，聆聽資深義工分享學佛的生命故事，觀看《二〇二三法鼓山大事記》影片，看到大眾護法的熱忱，非常感動，更有榮焉，祈願來年世界和平，繼續奉獻。第三次參加歲末感恩分享會的法青昌誠章說，每次回到寺院彷彿回到心靈的懷抱，法師和義工們的支持與鼓勵，是法青學員前進的動力，他力邀年輕人到寺院參加活動，學習在生活中運用佛法的智慧。

活動最後，在一心潮悅音「樂團的歌聲中，法青代表大眾於佛前供燈，祈願邁向幸福、光明的一年。」（更多內容請見二版）

恢復實體活動，各項禪修、法會課程、營隊皆蓬勃發展，特別是美國象岡道場再度傳授在家菩薩戒、助念團邁入三十週年、農禪寺水月道場落成十週年等，都是僧俗四眾共同成就而來。

A large group of people, including many in traditional Buddhist robes, are gathered outdoors in a courtyard. The scene is filled with lush green trees and a building with arched windows in the background. The people are arranged in a semi-circle, facing towards the center of the gathering. The atmosphere appears to be one of a formal or significant event.

▲法鼓山僧俗四眾護送二師伯鑑心長老尼的靈柩，緩緩移出中華佛教文化館。

行

【本刊訊】以傳承梵唄法門為畢生職志的廣慈長老，一月八日於苗栗三合禪寺示寂，世壽一〇六歲，僧臘九十四年。長老生平不建道場、不收徒弟、不主辦佛寺，然奔波各道場主持法教、教授梵唄老師，為臺灣佛教界共同的梵唄老師，法鼓山僧團亦蒙惠澤。

一月十五日上午，方丈和尚果暉法師率同寺院管理副都監果理法師、寶雲寺僧俗四眾前往三合禪寺致敬，由住持本光法師親自接待。方丈和尚感恩長老當年無私教授，引領僧團深長音聲佛事。長老早年曾任《人生》月刊主編，護持東初老人推廣佛教文化，方丈和尚也於長老靈前感念追思。

廣慈長老一九一九年出生於江蘇，十二歲出家，十六歲就讀焦山定慧寺佛學院，當年副院長即是東初老和尚。畢業後，長老至常州天寧寺參學，由於音聲宏亮莊嚴，兩年後被延攬

一四九年前後，諸多法師輾轉來臺，各以善善，繼起太虛大師所倡人佛教理念。其中，東初老和尚創辦《人生》月刊、環島倡印《大正藏》、興建中華佛教文化館，都見長老投身其中，參與護持。

一九八〇年代中期，聖嚴師父初建僧團，即禮請長老指導大悲懺、淨土懺、梁皇寶懺、瑜伽焰口法會、水陸法會等唱誦和儀軌，傳授梵唄法門近四十年。去年（二〇一三）十月，僧大副院長常寬法師率學僧至桃園佛照淨寺請益，長老仍神色歡喜為學僧解惑，一席法談近四十分鐘。

長老曾語，梵唄佛事，清淨莊嚴，內攝諸根，外絕諸緣。「我從前人所學的，就要交給下一代，這是我傳承的責任。」長老此生傳授梵唄，廣結十方善緣，功德圓熟，祈願長老再來人間，普濟有情。

守護法鼓三代六十七載

文化館住持**鑑心長老尼捨報**

【本刊訊】「守護三代」，功存靈山；明鑑自心，往生極樂！」一月十八日上午，在方丈和尚果暉法師、退居方丈果東法師、祖師禪林住持果如法師、中華佛學研究所前所長李志夫等近二百位僧俗四眾祝福下，「二師伯」鑑心長老尼的靈柩緩緩移出了他守護六十七年的中華佛教文化館，茶毗後，植存於金山環保生命園區。

深受法鼓山僧俗四眾敬重的「二師伯」鑑心長老尼，於一月十三日清晨捨報，世壽九十九歲，僧臘六十九年。長老尼一九二六年生於臺灣彰化，三十歲依止演培長老剃度出家。一九五七年四月，與俗家姊姊錠心法師一起到文化館協助東初老和尚推動法務。一九八六年起，擔任文化館住持直至捨報。

回顧二師伯的一生，可說是文化館及法鼓山發展歷程的縮影。一九五七至一九七七年，二師伯隨侍東初老和尚，儘管語言不通，仍盡心協助管理寺務、辦理冬令救濟。

一九七七年底，老和尚捨報，聖嚴師父自美國返臺照顧。

一九八五年，師父在文化館創辦中華佛學研究所，延續佛教高等教育事業，直至二〇〇三年遷往法鼓山園區，師生的起居飲食多由二師伯協助打理。一路走來，法鼓山的大關懷、大普化、大學院教育，皆有二師伯慈悲守護的身影。

十八日的追思告別法會，方丈和尚親自主法，果祥法師代表介紹生平時，分享與二師伯四十多年來的法緣，平添卅多深刻的法重溫二師伯吃苦耐劳、柔忍、安穩的生命態度。

一出家好像是在說，我們現在手捧著一個碗，要走這麼遠的路，沒有一件事是不困難的……每件事都要忍耐、要堅強，這是一生的代誌」，追思影片傳來二師伯對大眾的叮嚀，二師伯一生忠於道場的景像歷歷在目，從東初老座下時萬般艱困，到協助聖嚴師父弘法興學、駐錫文化館推廣法務，六十七年如一日的精神，是法鼓山僧俗四眾學習的典範。

（更多相關內容，請見六版）

——位僧回到總本山，在各地近三十
位僧回到總本山，在各地近三十
尚果暉法師的帶領下，於開山紀念館
辭歲、禮祀，並聆聽創辦人聖嚴師父
的開示，接著隨方丈和尚發願，為來
年作好「接」的準備，繼續推動「提
昇人品，建設淨土」的大願。

時值歲末，聖嚴師父的身影開示中
特別提醒，過年圍爐的精神，在於檢
討過去這一年自己的道心有沒有成
長？團體有沒有進步，對於社會有沒
有貢獻？面對新的一年，師父勉勵大
眾，新年是重新開始的時候，個人的
成長之外，還要配合著團體的腳步一
起向前，時時對未來抱持危機感，回
應全球的脈動與需求，才能真正正對
社會有所貢獻。

方丈和尚關懷時，提出「三隨安身
心」——隨時安身、隨處安心、隨眾安
住」，鼓勵僧眾善用方法，保持身心
的健康、平和，自己安住了，就有力
量幫助更多的人。

（文／釋演穩，圖／李東陽）

僧團辭歲禮祖 同願萬行



四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧 · 三寶萬世明燈
提昇人的品質 · 建設人間淨土

知恩報恩為先·利人便是利己
盡心盡力第一·不爭你我多少

慈悲沒有敵人·智慧不起煩惱
忙人時間最多·勤勞健康最好

為了廣種福田·那怕任怨任勞
布施的人有福·行善的人快樂

時時心有法喜 · 念念不離禪悅
處處觀音菩薩 · 聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴撰

鼓手 疫後團圓

邁向 2024 歲末感恩分享會

處處串起 幸福



▲總本山·法師與義工大團圓聚。(楊智薰 攝)



▲農禪寺·法師分享農禪生活。(盧羽妍 攝)



▲信行寺·感恩組組員。(信行寺 提供)



▲雪梨分會·視訊齊聲歡呼。(雪梨分會 提供)



▲寶雲寺·一日一刻法華放光。(何國亮 攝)



▲紫雲寺·小菩薩與法師互動。
(紫雲寺 提供)



▲臺南分會·合唱團獻唱幸福福音。
(蔡明典 攝)



▲花蓮精舍·吉祥彩色龍出場。
(楊明勳 攝)



▲新加坡護法會·交換供果互道祝福。
(蔡采佃 攝)



▲蘭陽分會·小菩薩感恩演出。(蘭陽分會 提供)



▲馬來西亞道場·掛上新年祈願卡。(林振東 攝)

【本刊訊】邁向二〇二四年，護法護法總會一年一度「歲末感恩分享會」，除了於主現場齊明寺、法鼓山園區、全臺各分會、分會、以及馬來西亞、新加坡、雪梨等護法會，也都同步展開。僧俗四眾共聚一堂，分享護法奉獻的幸福，並響應年度主題「人間有幸福」，發願成為散播幸福的人。

在法鼓山園區，八百多位來自北海岸金山、萬里、二芝、石門四區、基隆地區及園區義工，將大殿坐得滿滿。副住持果品法師、法鼓文理學院副院長果鏡法師代表僧團，向長期護持園區各項運作的義工頒贈感恩禮，感謝無私奉獻的萬行菩薩，成就園區最美的風景。

「農禪義工，怎麼那麼幸福！」活力熱情的隊呼，透過視訊傳遞了近一千六百位義工的幸福。延續去年精彩「農禪講古」，今年一月新語「由常傳法師、常用法師、常提法師分享水月道場落成十年來，弘化與修行的生活點滴，幽默對談讓全場歡笑不斷，感動飽滿。

聯誼三年，六百多位中部各分會鼓手及義工再度共聚寶雲寺。勸募二十年以上的行願菩薩在滿堂掌聲中，發願持續奉獻；大寮廚清組義工分享全家出坡、清除心中垢穢的法喜，展現福慧傳家的幸福。

至臺南分會關懷的法鼓山僧大副院長果光法師，為雲嘉南鼓手解密今年春聯上的圖案，為法鼓山園區的藏類植物，簡稱「藏物」，意即法、護法的使命與決心。

「覺悟」，藉以勉勵眾人時時覺察身心，安心安家、我和人、即是慈悲智慧的展現。

來自屏東、潮州、高雄北區的鼓手齊聚紫雲寺，帶來扇子舞、短劇、音樂等表演。剛受證為勸募會長的李月娥，第一次帶小菩薩參加，看到全球護法信眾的熱情，感受聖嚴師父願力無窮，她發願落實心靈環保，要將佛法分享給家人朋友。

宜蘭、羅東地區的鼓手共聚蘭陽分會，繪本故事「願我是蝴蝶」的演出，讓眾人深有啟發，「肯定自己的優點就是自信。」游清海校長欣運後分享心得，把心念轉過來，命運就會好轉過來。

花蓮精舍的分享會宛如多元文化嘉年華，義工手作「吉祥彩色龍」登場，長笛、古樂器和薩克斯風演奏，南非祖魯族民歌演出、防身運動表演，掌聲不斷。「回來真好！資深義工林小鳳因生病七個月未到期，她說幸好有佛法相伴，自己以感恩心面對病痛，希望很快回到法鼓山大家庭，繼續為大眾服務。

在海外的馬來西亞道場，義工們身著節慶服飾，攜家帶眷回到如家提早過節，眾人還一起進行當地新年習俗「撈生」儀式，期許個人善念帶動善的循環，匯聚小小的好，變成大大的好。新加坡護法會的鼓手們以交換供佛的平安之果，體驗「擁有很幸福，分享更幸福！」澳洲雪梨分會的鼓手們連線時，則以鏗鏘有力的隊呼，宣示在南半球弘法、護法的使命與決心。

發願邁向下一個三十年

巡迴全臺二十五場的助念團三十週年聯誼分享會，二〇二三年十二月三十日於蘭陽分會圓滿。聯誼分享會以農禪寺為起點，八個月當中，關懷院監院常哲法師率同團長黃欣逸、副團長們與專職、在各分會的協助下，關懷超過三千五百位大事關懷組的菩薩，同時為四百多位助念三十年的悅眾頒發感謝狀，在同行菩薩的感動中，發願邁向下一個三十年！

回顧這三十年的歷程，從一九八三年農禪寺念佛會成立的關懷小組，一九九三年聖嚴師父指示成立助念團，到二〇〇七年金山環保生命園區啟用，法鼓山大事關懷的範疇，從臨終關懷、往生助念、慰問關懷、追思祝福到植存，乃至後續關懷，帶動社會提昇清淨、莊嚴的殯葬文化，都是由法鼓山僧俗四眾與助念團成員點滴奉獻的成果。

聯誼分享會上，透過聖嚴師父對助念團開示的影片、歷屆團長分享助念團發展歷程、助念實務分享、頒發感謝狀、Q&A等活動，期以佛法的內涵與溫馨的關懷，感恩大眾的投入與奉獻，凝聚共識、接引新人。

「我抱著感恩的心承擔、報恩的心奉獻。」從北到南、全程參與籌備、規畫和執行的團長黃欣逸分享，在推廣大事關懷理念的過程中，深刻體會到修持的安定、奉獻的法喜與無常的示現，因此非常珍惜廣結善緣的機會。

「資深悅眾的實務分享，最令感動，也最能引起現場的共鳴。」副團長蔡耀蘭觀察到，在臺中場，九十多歲的資深悅眾唐家珪

的分享，除了生命故事打動人心，也從助念團草創時期的社會氛圍，如何在保守的喪葬文化中推廣正信、正知、正見，堅定地以助念為行善導向的方法，那份一同走過、同甘共苦的感動，讓人自然生起傳承的使命感。

「每位從事大事關懷的菩薩，都是觀音的化身、彌陀的行者，以普賢的願行，實踐法鼓山的理念。」監院常哲法師感恩大眾的奉獻，更從巡迴關懷中，看見大眾對佛法的渴求，因此「課程要像流水一樣地流下去。」法師表示，無論是大事關懷解行課程、助念梵唄、聯誼關懷，關懷院都將持續開辦，以提昇法鼓山大事關懷的品質，實踐以佛法自度度人的菩薩萬行。

助念團 30 週年聯誼圓滿

◎楊仁惠

緣起金山 法鼓山社大感恩有里



▲退居方丈(左)、曾濟群校長(右)與金山居民分享「緣起金山」的故事。(法鼓山社大 提供)

【本刊訊】緣起金山，感恩有您！回饋鄉里長期的支持，法鼓山社會大學自二〇二三年十二月底至二月初，展開長者關懷、咖啡國際認證班成果展、義剪、小農市集、過年花教學等一連串「感恩有里」活動，與金山、新莊區民眾提前感受年節的歡喜。

一月二十日於金山金山美國小登場的「感恩有里」，近六百位居民參與講座、農產、園藝、手作、年歲教學、揮毫送春聯等活動，現場熱鬧又溫馨。退居方丈果東法師、社大校長曾濟群以「緣起金山」為題，邀請居民「作伴開講」。

如何過好不煩人生？如何走出疫情漩渦……居民踴躍提問，退居方丈妙語如珠，以處理俗家長輩往生、關懷病重信眾的故事，鼓勵眾人正面解讀、逆向思考，學習「坦然面對、欣然接受、泰然處理」，便能「安然放下」。

以全職義工為己任的曾濟群校長，回憶當年聖嚴師父帶他到金山，指著荒煙蔓草的法鼓山，邀請他一起興辦法鼓山大學，那份悲願令他動容。這一念，讓他決定自國家圖書館退休後，情歸法鼓山，開啟服務奉獻的人生。

「感恩法鼓山社大，為萬金山地區民眾做了很多貢獻，這是金山獨有的幸福！」曾在社大教授桌球的張公展，也是二胡、農耕、園藝等班學員，多次參加「感恩有里」的他，歡喜聆聽講座，學習在生活中運用佛法，讓心靈滿載而歸。



▲助念團三十週年聯誼分享會，最後一場於蘭陽分會圓滿，關懷院監院常哲法師為資深助念悅眾頒發感謝狀。(蘭陽分會 提供)

舊金山道場 經典與生命講座

果廣法師 常華法師 分享印度結夏心得



▲果廣法師、常華法師分享至印度參加「國際大乘比丘尼聯合結夏」的心得。(舊金山道場提供)

【舊金山訊】舊金山道場「經典與生命」系列講座，一月十三至十六日一連舉辦五場，由副住持果廣法師主講「從《阿含經》看佛教的生死觀」、《從《阿含經》看佛教的因果觀》、「閉關心得分享：空寂與空虛」、東初禪寺監院常華法師主講「幸福與快樂的心法」，兩位法師並一同分享去年(二〇二三)至印度結夏的心得。每一場義理與實踐兼具，令現場與線上的聽眾法喜充滿。

第一場講座「幸福與快樂的心法」，常華法師以《地藏十輪經》所示的禪定修持為例，說明快樂幸福的心法。法師表示，幸福是心處於一種清楚、愉快而平靜的狀態，方法是專注活在當下，透過「透視煩惱」、「對治煩惱」，「放下煩惱」的步驟達到幸福。

法師回憶聖嚴師父曾說：「我盡心盡力，結果不管有沒有成功，我都滿意。」即是實踐幸福心法的最佳示範。

果廣法師在兩場《阿含經》講座中，介紹這部經典是佛法的根本，最接近佛陀所說。當年佛陀尚為悉達多太子時，對生老病死產生巨大疑惑，於是開始修定、修苦行，直到在菩提樹下悟道，才體悟到生命是依緣生起。「緣起」是佛陀獨到的見解，也是佛法的核心。法師表示，了解十二因緣才能了知生死的根源，所有的現象都不是偶然發生，背後都有形成的因緣，藉以期望大眾常常審察長久以來為貪、瞋、癡所雜染的心，力行清淨行、八正道，才能轉化自己的生命。

「閉關則是關閉所有的外緣，得以精進獨修。」果廣法師分享閉關六年的體驗，除了做早晚課、禪坐，同時拜經、拜懺，讓心處於沒有妄念的狀態。「只要心是清楚的，即使遇到了修行困境，也能夠平安度過。」

最後一場「千年常住流水僧」，常華法師分享在印度參加「國際大乘比丘尼聯合結夏」，體驗到彼此雖同為大乘法脈，法的核心不變，修行方法及細節仍有些差異。場地東道主、噶舉派貢貢贊法王鼓勵不同傳承的尼眾彼此尊重，相互包容理解，共同為正法住世而努力。

「能在佛陀結夏處修行，是一件非常殊勝有意義的事。」果廣法師分享在祇園精舍及阿難尊者種樹的菩提樹下禮佛、禪修，內心十分感動，並強調「只要道場有聖者或祖師駐錫過，即使住眾改變，法仍能千古流傳。」

齋明別苑10週年 舉辦法華經鈔經展



▲齋明別苑迎落成啟用二十週年，一月七至二十一日，以《法華經》鈔經作品結緣展「揭開法華經作品結緣展」，揭開法華經作品結緣展。副司常林法師表示，《法華經》具有包容、多元、廣闊的特色，鼓勵大眾一起受持讀誦，道場、與三寶同結善緣。

齋明別苑迎落成啟用二十週年，一月七至二十一日，以《法華經》鈔經作品結緣展「揭開法華經作品結緣展」，揭開法華經作品結緣展。副司常林法師表示，《法華經》具有包容、多元、廣闊的特色，鼓勵大眾一起受持讀誦，道場、與三寶同結善緣。

鈔經展從二〇二三年九月開始籌備，由別苑書法班李文峰老師帶領，以書法為舟，近四十位學員和義工分組錄錄經文，藉由相應的法語，不斷地練習鍊心，願以書法內蘊之美，讓人對《法華經》心生喜悅。

這次鈔經展共展出上百件，其中包含鈔寫整部經文七萬多字、超過上百公尺的作品。在別苑擔任交通、護動義工的黃奕霖，每天用一個多小時鈔寫經文，半年多來已完成半部，全長五十多公尺，字字端正莊嚴，令人稱讚。

齋明別苑十週年活動除了鈔經展，還有「每日一法鼓」，邀民眾聆聽聖嚴師父的智慧。三月份則有三場「禪悅自在奉茶日」，歡迎大眾來體驗清淨自在。(文/編輯室、圖/張曜鐘)

花蓮精舍 講座

果廣法師 講古憶師恩

【呂俊慧／花蓮報導】一月二十日上午，花蓮精舍舉辦「講古憶師恩」講座，由法鼓山開山前住持果廣法師主講，以及曾任聖嚴師父侍者、現為法鼓山僧伽大學副院長常寬法師兩人進行對話。

在《今生與師父有約》第二集中，果廣法師曾分享隨師出家的因緣，常寬法師則摘取書中的文字，請現場聽眾擔任旁白，念出內文中有一師父說「的句子，兩位法師的對話也於焉展開。

談起跟隨師父學禪的過程，果廣法師體會到眾生的苦痛，是腳痛的好幾倍，從而生起度眾生的願心，「修行是為了度眾生，不是一味地想開悟，如果只求開悟而不度眾生，那開悟和不開悟，又有什麼差別？」常寬法師也回應，每個

人度眾生的願心，都是從自己開始，「有出離心，就能走上解脫道；而修行之後，我們便會發起菩提心，走上菩薩道。」

有聽眾請教兩位法師，出家後受師父影響最深的地方。常寬法師回想第一次開車時，師父坐在旁邊，自己掌心冒汗，下了交流道，師父問他：「常寬，你在僧團能安心嗎？」法師沒有回答，之後整個人都放鬆下來。「我得到師父的第一個法語：安心。這個法門一直成為我用功的方式。」

「師父影響我的，無法用嘴巴講，需要去實踐。」果廣法師說，自己的人生觀從黑白變成彩色，悲觀變樂觀，活著為什麼，死了去哪裡？現在知道答案了，「但是不要告訴你們，這答案你們要自己去參。」

▶方丈和尚講大眾運用《金剛經》所說「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，去參究過年的意義。

(吳竺燕 攝)

▶跨年法會後，民眾抽取「新年心功課」，做為新年自我成長的方向。(吳竺燕 攝)



農禪寺湧入逾三千六百位民眾，人數創歷年之最。大眾一同誦經、聽法師開示，抽取「新年心功課」，享用桂圓糕，已成為廣受歡迎的寺院跨年活動。百歲人瑞周慶霞在女兒蘇韻華陪伴下，第一次到水月道場跨年，隨同法師誦念《金剛經》。



跨年祈福共修 新年迎心光

信眾於海內外各道場 透過法會、禪修、念佛、早課為心靈除舊布新

【本刊訊】以清淨安定的禪心，迎接二〇二四年的幸福心光。二〇二三年底至二〇二四年第一天，農禪寺、寶雲寺、紫雲寺、齋明別苑、馬來西亞道場、溫哥華道場等皆舉辦跨年活動。「過去心不可得，不要被過去綁住，時時做好現在的身分、責任、義務。」方丈和尚果廣法師於農禪寺跨年法會上，以《金剛經》法義勉勵大眾「應無所住」，生起智慧心，就不會有煩惱；生起慈悲心，就不會有對立。「過年」就是要清理內在的心，把握現在，迎向未來。



▲中部信眾於寶雲寺參加元旦早課，開啟新年第一道心光。(寶雲寺提供)



▲各地禪眾安住紫雲寺跨年，以禪修為自己歸零充電。(紫雲寺提供)

「迎新年，也希望自己如佛菩薩的心一樣安定，如同法師的開示，抱持無所求的心，只管努力，自然有所回報。」

高雄紫雲寺的跨年禪三，由傳燈院演法法師帶領，共有七十多位來自全臺及香港的禪眾參加。跨年夜裡，外面音聲熱鬧，煙火燦爛，眾人在禪堂內感恩禮拜，

迎接新年。來自新竹的禪眾李金妮，感恩法師提點「不迎不拒」的觀念，引導她直觀疼痛的變化，「這次充電再出發，期待未來待人處事更能同理包容。」

齋明別苑於年終當晚舉行「二〇二三歲末祈福法會」暨「二〇二四心蓮綻放《法華經》圓滿總迴向」，三百三十人恭誦《普門品》，禮拜《印經偈》及發願，祈願新的一年裡處處有平安。馬來西亞道場的跨年祈禱，近三百人也以《印經偈》禮佛的方式，體驗不一樣的寺院跨年氛圍。

溫哥華道場原訂舉行跨年禪四，因故改為半日禪。「禪修就是在幫助我們提高覺照力，清楚自己的起心動念。」監院常悟法師提點眾，這是一次很好的練習，面對不合意時，我們能如實面對，接受當下因緣嗎？曾參加跨年禪五的說，得知禪四取消時有些失落，但很快轉念，同時提醒自己，好好珍惜每一次禪修因緣。

洛杉磯青年冬令營 探索內在自我



▲在大專青年冬季二日營裡，青年學員透過互動分享，探索內在自我。(洛杉磯道場提供)

【洛杉磯訊】一月四至五日，洛杉磯道場舉辦大專青年冬季二日營，在監院常統法師全程陪伴下，三十位學員由僧團常濟法師、常診法師帶領，在兩天的寺院生活中，從早晚課、出坡、用齋、打坐、安板、練習將上課所學的佛法、禪修觀念與方法，連結到生活中的行住坐臥、衣食住行當中。

營隊由常濟法師帶領主題討論，學員透過引導，循序走入內在自我的探索。學員時而沉默地思考，未曾真正認識的「自己」是誰？時而與法師、小組同學互動分享。一位學員分享，第一次認真去審視和面對自己的優缺點，感覺好像較有自信了。

禪修課程由常診法師帶領禪坐和經行。有學員發現，腦袋中的念頭一直出現，告訴自己不要想，卻控制不了。也有學員分享：「很少如此專心吃飯，沒有手機、沒有電腦，仔細享受口中的飯菜，才發現原來如此美味。」

營隊還邀請曾在寺院生活四十天、目前擔任企業CEO的 Dennis Wang，分享佛法對生命和事業帶來的影響。這次冬季營的學員，多數是道場已舉辦三年「大專青年禪工作坊」(College Students Chan Workshop)線上課程的學生。常統法師表示，培養年輕學佛不容易，尤其在海外，期盼佛法的傳承因他們走向年輕化、國際化。新學期的「大專青年禪工作坊」將於三月開課，歡迎青年學子加入，詳情請上洛杉磯道場網站查詢。

大悲心起 願願相續
PASSING ON THE LAMP

2-DAY RETREAT

2/3-4

led by CMC Director
Ven. Chang Hwa
東初禪寺監院 常華法師 帶領

#108forAll

除夕撞鐘，為世界祈福

2024年2月9日晚上21:30~00:30
法鼓山世界佛教教育園區



比，榮獲哲學學門第二級 T H C I 核心期刊，這項三年一次的期刊評比，受評為第一級與第二級者，收錄為臺灣人文及社會科學核心期刊，為國內期刊級別的重要指標。



《法鼓佛學學報》獲評比為核心期刊

《法鼓佛學學報》是以佛學為專業內容的半年刊學報，自二〇〇七年創刊號發行迄今已十六年，於每年六月、十二月出版，以達到出版優良學術論文為目的，同時鼓勵佛學研究風氣，培養更多有志佛學學術研究的人才，提高國內佛學研究的國際學術地位。

《法鼓佛學學報》受評期間，由前任主編惠敏法師、前任執行編輯梅靜軒副教授、現任主編莊國彬教授主持，編輯委員包含：廖肇亨教授、劉國威教授、康特教授、越建東教授、關則富教授、陳一標教授、蔡伯建教授、皆具學術威望。此次獲評為第二級 T H C I 核心期刊，顯示《法鼓佛學學報》的學術品質，已在學界獲得肯定。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 486 期 2 月號
禪的傳承
——聖嚴法師圓寂 15 週年

今年是聖嚴師父圓寂十五週年，對您而言，師父最核心的教導是什麼？

禪法是聖嚴師父留給世人最珍貴的禮物。本身承繼臨濟、曹洞兩系法脈，師父立足傳統之上，提出了「中華禪法鼓宗」。一九八五年首度傳法繼程法師後，陸續傳法給多位西方在家居士，如今這些法子們已弘化一方。本期專訪繼程法師以及二度來臺帶領禪七的美國法子吉伯·古帝亞茲 (Gilbert Gutierrez)，除了談及師父對他們的影響，分別提出禪修應有的心態與正知見。在聖嚴師父座下出家，整理師父在西方培訓禪修師資教材的常慧法師，與長期帶領禪修活動的僧大教務長常啟法師，他們又如何為培養下一代而努力。

邁入新的一年，「清心自在」吉伯從佛教的時間觀，鼓勵我們如佛一般發願、修行，超越輪迴的世間。針對五花八門的素食迷思，「素食 Q&A」邀請臺灣素食營養學會營養師來解答，首期帶您了解素食者為何容易骨質疏鬆，如何有效攝取鈣質。

(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

2024 自覺工作坊

啟動覺醒 繼續前行

【舉辦場次・日期】
國立臺北大學三峽校區 4/20、5/4 (六)
高雄紫雲寺 3/30、4/27 (六)

【對象】
參加過「生命自覺營」，或 42 歲以下想深入探索自我的青年

【時間】14:00 ~ 17:00
(每場二堂課，課程內容不同，可重複報名)

【E-mail】seb@ddmf.org.tw

【洽詢】(02) 2498-7171 分機 2351

【網路報名】請掃 QR Code



法鼓文化「生死四書」出版

生死 Follow Me 智慧 Follow You

◎張果耘

生死是人人必須面對的功課，法鼓文化將聖嚴師父開示生死智慧的相關著作，重新以「面對它、接受它、處理它、放下它」的層次分類整編，引領讀者為老、病、死的人生歷程做好準備，提昇正向的生死觀，進而運用佛法自度度人，看見生命的無限希望。



▲▲「生死四書」書封以四季為意象，傳達生、老、病、死是生命的自然過程。(法鼓文化提供)

生死是修行最重要的大事，也是人人必須面對的功課。聖嚴師父一生的歷程，即是生死自在的典範，許多人在面臨臨終關懷、助念關懷、佛化奠祭等生死課題時，都十分需要師父的生死智慧來指引。因應讀者的需求和期盼，法鼓文化規畫「生死 Follow Me」四本小套書，二月已全數出版，有助社會大眾提昇正向的生死觀，看見生命的無限希望。

法鼓文化編輯總監果賢法師表示，人們對於生死常有許多迷思，從避談死亡、追問前世，到種種喪葬迷信，讓從正面看待生死觀、臨終關懷和莊嚴佛事的理念，幫助大眾安頓生命，祝福亡者也造福生者，珍惜此生在人間淨土福慧雙修，來生自能圓滿往生西方淨土。

這套「生死四書」包括《生死不惑》、《心安病安》、《告別無憾》、《來生有福》，由法鼓文化將師父開示生死智慧的相關著作，依循「面對它、接受它、處理它、放下它」的次第重新分類，每本精選四十則短文，搭配「聖嚴法師的叮嚀」法語，循序引導讀者以自在心面對生死、智慧心接受生死、祝福心處理生死、歡喜心放下生死。便於攜帶的四本小書，對生死問題的解答份量十足，可說至精至要。

為傳達「生、老、病、死」猶如四季，是生命的自然過程，生死四書的封面特別採用春、夏、秋、冬的風景為象徵，搭配溫馨的插圖，讓讀者歡喜看生死。期望透過這套

這套「生死四書」包括《生死不惑》、《心安病安》、《告別無憾》、《來生有福》，由法鼓文化將師父開示生死智慧的相關著作，依循「面對它、接受它、處理它、放下它」的次第重新分類，每本精選四十則短文，搭配「聖嚴法師的叮嚀」法語，循序引導讀者以自在心面對生死、智慧心接受生死、祝福心處理生死、歡喜心放下生死。便於攜帶的四本小書，對生死問題的解答份量十足，可說至精至要。

為傳達「生、老、病、死」猶如四季，是生命的自然過程，生死四書的封面特別採用春、夏、秋、冬的風景為象徵，搭配溫馨的插圖，讓讀者歡喜看生死。期望透過這套

如果像師父發願「虛空有盡，我願無窮」，今生做不完的事，發願在未來的無量生中繼續努力，生命將永遠能看見希望，迎向希望。

閱讀介紹

讀生死四書 學生死自在

生死不惑 40 則生死自在指引

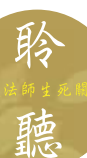
人之所以害怕死亡，是因為不知死後該何去何從，聖嚴師父說：「我們要想著自己有永遠的過去，還要想著有永遠的未來，這是接受死亡最好的心理準備。」建立正確的生死觀，解開種種擔憂和迷惑，練習從生死徬徨，轉為生死自在。

心安病安 40 則身心平安指引

生病是人生的隨堂考，聖嚴師父提醒：「健康不一定是身上沒有病，而是在思想上要有智慧，即是『活得快樂、病得健康』。」真正的「健康」，是心理的健康重於身體的健康，只要心安定，身自在，就能通過生病的考驗，鍛鍊成一位生命智者。

告別無憾 40 則臨終安心指引

人生沒有不散的宴席，與其擔憂身後大事，不如提前做好規畫，在人生的最後一刻，安心地告別。聖嚴師父說：「死亡不是喜事，也不是喪事，而是莊嚴的佛事。」建立正確的生死觀，便能善生，能做好死亡規畫和接受臨終關懷，便能善別。



生死關懷影音系列：
1. 佛事儀軌
2. 經典課誦
3. 生命教育



聖嚴法師生死關懷書系
1. 人間淨土書系
2. 智慧掌中書
3. 學佛入門 Q&A



一月起，農禪寺行願館（法鼓書店）、法鼓山園區第二大樓展出「生死四書」及延伸閱讀、相關影音等資訊，歡迎大眾前往看展。

僧大自覺營 營前培訓

自覺覺他料理會 融入度眾願心



▲自覺營培訓課程邀請歷屆學長分享，為即將來臨的營隊做好準備。(釋演穩攝)

【釋演穩／新北報導】一月二十七日至二月三日，法鼓山僧伽大學舉辦的生命自覺營於法鼓山禪堂溫馨展開，由副院長果光法師擔任營主任，常法師擔任總護，今年共有一百八十多位學員參與，是僧大疫後首場擴大舉辦的營隊活動，迴響熱烈。

「覺他之前，得先學習如何自覺！」營隊開始前，二〇二三年十二月三十一日，僧大全校師生率先進行為期兩天的營前培訓課程，除了回顧營隊的歷史與初衷，歷屆學長分享經驗之外，特別邀請文理學院生命教育學系主任楊蓓蓓帶領行動研究工作坊，並透過一場別開生面的「自覺覺他料理會」，讓學員們在分工合作中，認識自己、培養團隊精神，期能為營隊帶來更多「心」的啟發與動能。

首先登場的「自覺覺他料理會」，各組抽籤領取食材之後，開始放討論菜色並交換食材，正式做菜時則全程禁語，考驗團隊的默契。九十分鐘後，色香味俱全的料理紛紛上桌，「初次見面，請多指教」、「覺性爆發」、「一花開五葉」、「自覺幸福一把抓」……充滿創意的菜色，不僅讓人食指大動，也引起現場熱烈討論。

另一組抽到相同的食材，但兩組的起現場熱烈討論。

呈現截然不同，讓他體會到面對同樣一個任務或情境時，處理的方式沒有高下，可互相欣賞、學習彼此巧妙不同之處。

禪學系六年級的演期法師表示，該組的作品雖是一款平凡的水果茶，但食材都是和其他組別交換而來，因此既獨立於各組之外，也能融入每一組當中，反映了人與人之間的相處之道，極富巧思。

「師父的一生，就像一個行動研究的過程；他觀察這個社會需要什麼，然後一步一步地用自己的行動去促成這些改變，而這些改變裡包含了他對自己的改變。」第二天的行動研究工作坊，楊蓓蓓老師以聖嚴師父的一生，引導大眾回顧自己的生命歷程，透過一個與出家有關的小物件，用說故事的方式，整理出家路上遭遇的各種難關，並檢視其中的動機、選擇、情感和意志。

大堂分享時，三年級的寬信法師表示，說出自己的生命故事需要勇氣，說出的勇氣，但隨著一步步跨出，生命的結彷彿鬆開了，看見自己也願意接受自己，頓時變得輕鬆自在。

「自覺營雖然只有八天，但你的出現可能會讓學員心生嚮往，而且在一來一往之間，讓人覺得應該要好好想一想：我未來的路要怎麼走？這是最根本的影響力。」課程最後，楊蓓蓓老師鼓勵學員自覺營的學員們，結合禪修方法，幫助自己保持覺醒，並且活得通透，再用這樣的影響力來感動他人、改變社會。



▲學員們透過料理，體驗團隊分工、培養默契。(釋演穩攝)

平安自在過好年 人間處處有幸福

A Wonderful Year filled with Blessings and Harmony.

新春普佛、新春祝福、禪藝活動

10am - 3:30pm

2/11 Sunday

東初禪寺

後40的
人生必修課

向內探索

成為更好的自己

◎文／林珮雯·圖／農禪寺 提供

年過四十，有人認為不該再錯過這個世界，因此以環遊世界為目標，農禪寺「後四十的人生」系列課程則提供另一觀點：

四十歲以後，不該再錯過自己，要向內探索，成為更好的自己。



▲來到人生中年，跟著佛法引領，展開另一場身與心的修行。



▲繼程法師勉勵大眾珍惜人身，在人間煙火中學習佛法是難得的福報。（李佳純攝）

食人間煙火 行出世善法

繼程法師講「人間煙火」

◎廖子瑜

法緣相會，法喜充滿「人間煙火」裡。法鼓文理學院人文社會學群與心靈環保學習中心共同舉辦的「繼程法師講座——人間煙火」，一月十二日晚間盛大舉辦，現場三百餘人與線上直播，近千人一起共同參與聆聽開示。

主持人楊蓓老師說明「人間煙火」講座主題的緣起，表示新的生命時時誕生，因此來到世間的煙火從來沒有斷過；我們都生活在煙火之中，只是我們在這世界的時間久了，失去了震撼，與此次主題海報的設計隱隱呼應著。再度來到法鼓山心靈環保學習中心演講，繼程法師總是能輕鬆幽默，從主題中自然流露出佛法

語，讓所有聆聽開示的與會大眾們，得以潛移默化地重溫。

繼程法師從人們需要吃飯的日常生理現象說起，佛陀時期制定戒律「不非時食」的因緣，到叢林道場修行、飲食方式的改變；因緣生滅的過程，看起來好像很簡單，卻在因緣和合中蘊含著大道理。法師指出，佛陀「覺悟」是從有情的身心，看到「諸法因緣生，諸法因緣滅」，生起智慧、體認「中道」，如釋尊祖師說的：「饑寒來吃飯，困來眠。」生理需要的人間煙火，如能輔以禪修、調和飲食、睡眠，用「中道」來實踐，恰如好處。

生理、物理都需要能量，「心理」的飢渴也需要營養。繼程法師勉勵大眾，能助人、布施、願意奉獻，幫助心靈飢渴的人們也能補充心靈的糧食。我們能得到「人身」且要珍惜、好好善用因緣，在人間煙火中學習佛法是難得的福報；繼而勉勵大眾，煙火在人間、修行在人間，以「出離心」而能修行得力。

普化中心副總監毅毅法師回應：「我們這個色身需要人間煙火，但心不要被人間煙火所染濁。我們是很有福報的，能到這裡學習佛法與禪修，在人間煙火裡是非常平靜、開心的。」

講座尾聲，楊蓓老師在結語時表示，講座適逢選前之夜，由於佛法的熏習，在人間煙火中，倒像是過了一個平安夜，祝福大家日日平安、法喜充滿。

生命故事工作坊心得

懷抱希望 歡喜走在時光裡

◎廖玉梅

「只要是記得的，就有它的意義。」在關懷員生命故事工作坊裡，楊蓓老師用善巧的方法讓我們安心，來一次勇敢冒險說故事的旅程。

楊蓓老師敘說自己與聖嚴師父的故事。師父曾問她：「你知道佛教是無神論嗎？」她反問：「那供人參拜的佛像是什麼？」師父說：「那只是象徵性的雕像。」說完，敲一敲旁邊的佛像，問她是什麼？「佛像啊！」師父說：「不是。」又敲，她說：「木頭。」師父說：「對，木頭。無神論的意思是，佛像離出來後，讓你想像自己是這尊佛，所以其實你拜的是自己這尊佛。」

哇，這個觀念，不只當時讓老師大開眼界，也是我從來沒有領受過的。師父又告訴她：「什麼是學佛？就是學習那些已經成佛的人，讓他們成為你的楷模，然後讓你自已變成佛。」在這些讓人震撼的觀念中，老師踏上了禪修之路。這也讓我明白，「修行」是為了修正自己的行為，使人漸漸與佛一樣。

老師讓我們在教室裡，學習與自己相處，感受孤獨，「逝者已逝，來者可追」是我當下的心境。接下來我們彼此一用故事來召喚故事，我覺察到每個人心中都有一本幸福的經，不用比較、羨慕別人，好好珍惜自己所屬的經典，將會發現自己擁有的，絕對比沒有的多，而缺失的，也是自我生命的一部分，試著接受並轉化它，人生會豁達許多。

人的一生總會遇到困難挫折，也或是在現今變動不安的環境中，讓人希求一份內在的安定力量。自己能否透過修行，成為這份力量，也為身旁的他人帶來安定？老師提點我們，想達到這目的，要做的就是真誠、老實地走在修行路上。從這裡，我感受到一份由內而生的安定與感動。

謝謝楊蓓老師的帶領，讓往後人生路上，自己再次懷抱希望，默默耕耘，以歡喜心走在時光裡，試著熱愛這人間煙火，熱愛目前的所有一屬於我的孤獨之旅。

課外心一章

路彎彎 心自寬

◎葉寬南（農禪寺福田班學員）

早些年，幾次上總本山參訪，應，總需要層層轉換，很容易迷路。當時心想：這麼好的地方，為什麼規畫這麼多彎彎繞繞，而不能便利一點呢？雖然不太理解，當時仍試著讓自己接受和適應這樣的道路。

這次上福田班的課程，再度上參訪的課程，聽法師解說，以「不破壞原有地形地貌」為原則，這才了解：原來行走的動線有這麼多轉折，是為了保留這塊土地的原貌，而不是為了人們的喜好及便利，去破壞改變土地的樣貌，讓人學習去接受、適應大自然環境原本的樣子。

依山而建，尊重原有的地形，讓來訪者經由路徑，轉化為心境沉澱的過程，練習把自己放下，順應環境，沉澱自己，練習「行如流水，心如止水」，如水一樣柔軟地適應各種環境的狀態變化，但本質不變。

就像學習禪修一樣，剛開始時，先去感受及了解當下的狀態，練習接受當下的一切，學習去理解和包容，進而適應不斷在變動的各種現象，如同修正調整自己的過程，不求快速到達目的地，但求在每個轉彎處，步步踏實，還原自在本心。

下次再參訪總本山時，一定好好感受每一個轉彎的過程。

每個生命之間的相遇，都是彼此的滋養和力量，更是精彩的故事與修行。二〇二三年十二月十五至二十九日期間，聖嚴教育基金會、信眾教育院於心靈環保學習中心合辦「關懷員生命故事工作坊」，由法鼓文理學院特聘副教授楊蓓老師帶領，課程分成一場講座、兩天的工作坊進行，共有一百位來自福田班、佛學班、長青班的關懷員參加。

「說故事需要冒險的精神，也要有對自己誠實的勇氣。」一開始，楊蓓老師鼓勵學員在說自己故事、聽他人故事的練習中，去發現每個人的生命都是一份珍貴的禮物。工作坊第一天，老師先引導學員在空間中走路，將心思放回自己身上，從一個人體會自己身上，到與擦身而過的夥伴合掌問好，漸次進入小組互動，不知不覺間打破陌生的隔閡。

隨後，各小組找到一方空間進行分享。以小時候的照片為起點，娓娓道出自己的故事，同時覺察自身當下的情緒；在聆聽他人故事時，不隨便給意見，不任意給評論，給自己空間，也給別人空間。

第二次課程，學員將帶來的線材彎出自己的生命曲線，探索生命階段的跌宕起伏，分享彼此的故事，並回饋

自己所看到的對方。楊蓓老師也透過靜坐、聆聽鼓聲、唱誦《叩鐘偈》，帶領學員無相禮拜，沉澱和整合自己。

工作坊圓滿之際，楊蓓老師再次引導學員行走，用眼神迎向迎面而來的夥伴問訊、道謝、感恩，「這顆柔軟的心，即是承載生命中所有一切的堅石。」老師期許眾人在這次工作坊中，獲得三項重要的東西：在有人陪伴的孤獨中，與自己展開對話；將過往生命碎片積累，串接到生命不同歷程中重新觀照，「當每個人都能活出自己的樣子，走自己的路，不僅能幫助他人，也能幫助自己。」

▲學員用線材彎出自己的生命曲線，探索生命階段的跌宕起伏。（當惠忠攝）

▲楊蓓老師引導學員在空間中走路，將心思放回自己身上，覺察、體會自己。（信眾教育院提供）

關懷員生命故事工作坊紀實

活出自己的樣子

◎釋淨路

新春藥師法會 2/9-10 10am-12pm

功德蓮持項目

+ 點燈（燈籠）、燈供養 + 供僧、供齋花果 + 雲端牌位

請上網登記: chancenter.org/cn



緬懷二師伯鑑心長老尼

明鑑自心 守護三代

◎圖／本刊資料

從東初師公、聖嚴師父，一直到法鼓山四眾弟子，守護師徒三代逾一甲子的中華佛教文化館住持、二師伯鑑心長老尼，一生協助推動弘法與興學，堅毅當家的精神，是僧俗四眾永遠敬重的典範。

一路守護僧團成長

◎果暉法師（方丈和尚）

農藝系畢業，沒有任何社會歷練的我，初到農禪寺做行者，時常受到大師伯、二師伯的教導與照顧，像是學習挖竹筍。冒著大雨，有農露的竹筍最美味，除了自用，也分給鄰居，有時竹筍長很多吃不完，我就騎著鈴木五十機車幫忙運到北投市場上販售，所得用來補貼農禪寺的生活所需。

記憶中，二師伯還將農禪精神發揮在大寮中，將樸素的食材，以巧思料理成令人印象深刻的素食。早年出家眾少，每個人都要到寮輪值，當時我還不太會做菜，跟著從頭學起，每當聖嚴師父要宴請重要賓客，或是過年要準備較豐盛的餐點，我就跟著二師伯學做包子、做點心。

多年出家生活中，大家受到二師伯很多照顧，他總是默默守護而從不居功。記得一九九七

成就東初老人的大願

◎方爾書（中華佛學研究所所長）

當年因戰爭，東初老人輾轉到臺灣，在北投中華佛教文化館落腳。鑑心法師、鑑心法師兩姊妹原本是演培法師的弟子，經人介紹，來到文化館幫忙。東老在佛教界的大學問家，需人協助打理生活，兩位法師受過幾年日本小學教育，就此擔任東老的侍者，這一住，就終身未曾離開。

協助東初老人 照顧文化館

早年文化館的生活非常艱辛，東老生性節儉，鑑心法師和鑑心法師把考驗當作修行，以恭敬心服侍東老，數十年如一日，非常不容易。東老在遺囑上寫：「本館住眾鑑心、鑑心，在館中服務二十餘年，勞績頗巨，應予照顧。」從這裡可以看出，東老對於兩位法師的忠誠與堅守，由衷感念。

兩位法師個性不同，鑑心法師忠厚老實，念佛、拜佛心無旁騖；鑑心法師精明幹練，除修行外，還長於理財守成。俗家父母往後生後，留給兩姊妹的遺產，兩位法師特別請我擬定文書，將父母遺產全數捐入中華佛教文化館的帳戶。兩位法師守

護文化館，讓聖嚴法師有了弘化根基，使法鼓山僧眾能一路發展茁壯。

努力上進 聖嚴師父成就願心

鑑心法師一向努力上進，有奮鬥的方向和目標，雖然早年環境條件不允許，他依然走在自己的修行道路上，累積多年，默默努力。記得以前文化館辦法會時，都會請我幫忙寫毛筆字，幾年之後，鑑心法師便開始自己寫了，原來他一直私下練習。有一次，東老在二樓祖堂向我開示《金剛經》，法師多次上樓送茶、送點心，現在想來，應是藉機聽東老講經，增進修行。

東老圓寂後，聖嚴法師接任文化館住持，請鑑心法師、鑑心法師擔任監院。當時在年終法會上，我看見鑑心法師披上紅祖衣主法，心中特別觸動。法師一向勇敢、承擔，但是本身的條件，因為有限，但因聖嚴法師的成就，鑑心法師晉升成為文化館住持，這是我特別感謝聖嚴法師之處。

盡責盡力 支持佛研所辦學

當年由於因緣變化，文化大學停辦中華學術院佛學研究所，那時，鑑心法師身為文化館監院，沒有絲毫猶豫，歡喜承擔佛研所遷往文化館辦學。一開始，中華佛研所經濟拮据，文化館日常開銷依靠放生會、觀音法會的功德金維持，收入不多，法師盡可能節省，除了照顧師生們的日常生活，研究所的業務、老師的新薪、學生的獎助學金，也都仰賴文化館支持。

這些年，鑑心法師年事已高，行動不便，依然神采奕奕參與每日早晚課與定期法會，老實修行。法師盡責、盡力、盡心守護文化館，從不為自己，而是為完成東老推廣佛教文化、教育等弘法利生的大願，這種出家精神，值得大家敬佩。

2. 守護聖嚴師父

聖嚴師父與辦中華佛學研究所，二師伯大力護持師父辦學，除了照顧師生的日常生活，以辦法會護持佛研所。在創建法鼓山、興辦佛教高等教育的路上，二師伯盡心盡力護持，恪盡職守。

▼尋得法鼓山用地



3. 守護僧團

二師伯一路陪伴法鼓山僧團成長，從早期個位數的僧眾，指導日常作務，洗切揀煮、縫縫補補，到數百位僧眾的規模，他謹守出家人本分的身教，時時給予僧眾關懷、護念和勉勵。

▲佛研所護法理事會

1. 守護東初老人

東初老人創辦中華佛教文化館後，二師伯鑑心長老尼（右）與大師伯錠心法師即來到文化館協助。此外，兩位法師也隨東初老人（左）協助農禪寺周邊田裡的出坡作務。



▲僧團在總本山辭歲禮祖

感念護法善知識

◎釋智明

大寮裡的難忘身影 宜菊老菩薩

從僧大實習到僧團正式領執，在總本山大寮遇見許多善知識，他們總是在未知因緣下出現，並帶給我們成長及力量。陳宜菊菩薩就是其中一位，是護法龍天送給大寮的菩薩。

宜菊菩薩很勤勞、很肯做、很務實，一盡心盡力第一、不爭我多；為了廣種福田，那怕任怨任勞，是一位福慧雙修的實踐者。每天跟著做早晚課，早課結束後就進大寮，開始一日的出坡作息，從挑菜、切菜到收碗、洗碗，從大寮到齋堂，只要哪裡需要人，都可以看見她的身影。

我們通常形容大寮是一個「水深火熱」的地方，但總有一群菩薩住在那裡去，其中一定有一宜菊菩薩。不論天氣寒冷或酷熱，用齋人數是幾百人或幾千人，一群老菩薩常常被一籃又一籃的蔬菜「包圍」，他們從不抱怨，只是安靜地跟著念佛，一直做著做著，就完成了當天的工作。

那時我們年輕又會喊累，想鬆懈或起煩惱時，看見他

莊嚴唱誦聲 不時響起

初次體驗水陸法會

◎許惠珍（前新聞主播劉忠繼同修）

因緣會使我參加了去年（二〇二三）底的水陸法會，當時曾擔憂：七夜八天的對連一天法會都沒參加過的，我可能嗎？上網查看，總壇流程如此繁複，更是心生怯步。思慮兩天後，想到法會期間，也許可去探視植存在生命園區的忠誠，這個念頭強過一切，於是不再猶豫。

首日報到，播放了一段水陸法會儀軌影片，正猜想是誰的旁白？哇！真的是忠誠溫暖寬厚的聲音，在整個大殿中響亮地迴盪著。當下沒有淚眼婆娑，而是湧出很深的感動，我相信，忠誠會陪我完成這趟佛法勝會。

說是佛法勝會，事實上我對佛法幾乎是個門外漢。自詡是樂觀中庸的個性，不需任何宗教加持熏陶，即使忠誠早在二十多年前，即一路與法鼓山的緣分愈來愈深厚，我也不曾認真了解佛法是什麼？

八天七夜的法會，日程的安排，從清晨到深夜非常緊密。誦持的經典和儀軌的進行，對佛教沒有任何基礎的我，只能

2/18 [中文講座 11am-12:30pm] 實體 + zoom

普賢菩薩の願與行

常齋法師 主講

Saturday

Sitting

9am-12pm (EST)

有禪有幸福

觀念篇 2

◎聖嚴師父

調心轉念 生活在淨土中

當心裡不舒服、不快樂、很苦悶、覺得有麻煩時，所看到的環境就不會是美好的。用禪修的觀念和方法來調整想法和作法，即使環境不怎麼美好，還是會覺得生活在幸福之中。

一般人只曉得禪是一種打坐的方法，其實禪是我們用一種沉澱心境的方法，使我們回到自己的本來面目，也就是每個人的本質——安定、清淨、智慧，以及慈悲的心。

多數人從小開始，就被自我中心的私心所蒙蔽，所以需透過禪修的觀念和方法來幫助我們，於是佛教有無常、苦、無我、空等理論，還有基礎佛教的數息觀、不淨觀、念佛觀等，以及中國禪宗的話頭禪、默照禪等方法。

以「心靈環保」建設人間淨土

利用禪修的觀念和方法，使我們了解自己的觀念是混亂、矛盾的，了解我們一向使用的各種方法，都是頭痛醫頭、腳痛醫腳的模式。當我們進行了解和反省時，對自己所處的環境、所接觸到的人，自然也會改變評價，這就是以「心靈環保」來建設人間淨土的意思。

昨天我在一場心理學會議中做了演講，會場有位心理醫師跟我說：「有的人很喜歡煩惱，如果沒有煩惱事，便覺得無聊；因此認為有事讓自己煩惱、痛苦，活下去才有意思。」諸位可能也有一些人是這樣子的吧！事實上，未開悟的多數人都生活在自己製造的麻煩中，有人還認為這是一種成就、一種希望，是一種生命的價值、一種生活的著力點。

實際上，這樣的人過得非常緊張、無奈，既不快樂也沒有安全感，心靈似乎有所寄託，其實永遠空虛。因為當你心裡不舒服、不快樂、很苦悶、覺得有麻煩時，你所看到的環境就不會是美好的。所以，用禪修的觀念和方法來調整你的想法和作法，即使環境不怎麼美好，你還是會覺得生活在幸福之中。

善用生命 淨化心靈和環境

所謂「淨土」，就是生活環境中沒有物質的汙染、精神的汙染、人為的汙染，以及自然環境的汙染。事實上，自然環境本身不會有汙染，是因為有地震、風災、水災、旱災等天然災害發生，人們無法適應這種狀況，而認為環境是惡劣的。其實這是自然現象，不是汙染。會汙染自然環境的，只有人類。例如：臭氣層的破壞、空氣、土壤及水資源的汙染，都是人類改變環境造成的禍患。如果人類的生活觀念淨化了，就不會接受精神環境的汙染；生活態度淨化了，就不會製造物質環境的汙染。

在他方的佛國淨土中，人的身體不會有生老病死，人的內心也不會有煩惱痛苦。在我們這個地球世界的人間，會有成為淨土的可能嗎？

我們這個世間的人類，出生時就已經確定會有死亡，出生時也帶著會致病的基因一起來，所以我們不求不死、不求不害病，要接受死亡以及會害病的事實，但也不要因此老是在憂慮、害怕、恐懼、抗拒疾病的糾纏及死亡的來臨。只要面對疾病及死亡的事實，接受疾病和死亡的事實，珍惜生命、善用生命，來淨化心靈、淨化環境，這就是生活在淨土中了。（待續）

（摘錄自《禪的理論與實踐》）

中英禪七心得

慈悲的力量，入心了！

◎趙常琬

「Don't quit.」多麼有力量的一句話，讓我順利圓滿此次中英禪七。

禪期一開始因身體不適，當下有放棄的念頭，但一想到主七的吉伯（Gilbert Guirens）老師說：「Don't quit!」一股力量馬上由心生起，告訴自己：不要放棄，勇猛精進！

吉伯老師的開示幽默，佛法內容從般若的空性、中觀、如來藏、唯識、禪宗公案、與聖嚴師父的故事……如醍醐灌頂般，不斷湧入腦海，身心慢慢得以放鬆，禪修的開始得力。

聽法過程中，深深感受吉伯老師的慈悲。他問學員：「如果有人做惡夢，你會叫他醒嗎？」學員答：「反正都是空，為什麼要叫醒？」他說：「我會叫他醒，因為你們都在夢中，《金剛經》有言：『一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。』我會把你們從夢中叫醒！」頓時，淚不斷地從眼眶湧出，感恩老師把我們喚醒，那股慈悲的力量入心了！

如何從夢中覺醒？老師強調，所有的現象由心而起，所以我們要用方法，從「心的覺知」開始練習，用心向內看「心」。他風趣地把「妄念」比喻成甜甜圈，當我們坐在禪堂內，一個大的甜甜圈出現，又帶著一群小的甜甜圈不斷出現，然後「心」就看起來電影來。

由於提到甜甜圈，打坐時，我腦中出現各種口味的甜甜圈……幸好想起老師的提醒：「如果這些妄念一直停滯，就不是善念。」馬上回到方法，不斷祝福與感恩妄念中出現的人、事、物，剎那間內心感覺喜悅，一片寬闊。

小參時在果醒法師指導下，回禪堂打坐時方法得力，妄念變少，身心變得輕盈，那份輕安平靜，回到紅蓮中還一直延續，讓我體驗到佛法是那麼的好。總以為外在的一切，包括身體都是真的，緊緊抓住不放，活在無盡的煩惱中。「凡所有相，皆是虛妄」，放手虛妄的那刻起，就是開始在善待自己。

夢醒了，坐上了吉伯老師所說的通往「心的覺知」列車，列車剛出發，但中途不會下車，一直通往最終站——清淨的佛性。

許自己一個心的成長

暖陽中帶著沁涼的風，一月十一日，近百位學員齊聚農禪寺，共修二〇二四年首場禪一，許自己一個新的開始、心的成長。

「禪一要有三個心態——放鬆身心、度假心情、修行態度。」總護法師說，放鬆精進不放逸，更能將方法用上。聖嚴師父教導我們，任何方法的運用都需從「放鬆」的基本功開始。如何放鬆？從眼球、頭腦、肩膀、小腹一一放鬆，放鬆了，身體就不緊也不累。

八式動禪、打坐、瑜伽、拉筋、吃飯、經行，動靜交錯中，如實體驗，清清楚楚知道，但不受外境影響。有學員分享，師父開示讓她「打通任督二脈」，不僅身心放鬆，妄念減少，也感受到共修的安定力。來自新加坡的學員，把握來臺旅遊的因緣參加禪一，學習感受冷熱環境不同，如何讓身心放鬆安定，是他此行最大的收穫。

身心放鬆需不斷地練習，總護法師期勉大家常回來參加禪修，持續保持安定與自在。

（圖：文／農禪寺提供）



直觀實相，去掉妄念

◎林演蓉

睽違三年回到禪堂，有一種「重新開始」的感覺，剛開始擔憂能否適應，沒想到，七天後圓滿了這次中英禪七，在吉伯老師指導下，有了不同以往的禪修體驗。

禪期前三天，初冬的山上陽光高照。連續兩天，吉伯老師安排戶外經行及打坐，為了幫助我們在生活中運用禪法，老師說經行時，可以觀察環境的一切，但不要產生自己的看法，只要單純地看，不假分別，練習去掉個人的習慣和偏見。直觀的方法很容易發現妄念，只要有自我意識的心理現象，就是妄念。

溪邊打坐時，我選擇一處平坦略往前傾的石頭。看到溪流對面有棵大樹，樹冠茂密，樹根緊緊抓著溪邊的土石層，姿態顯得扭曲用力。有了這樣的感受，隨之產生了一連串妄念，很快地幻化成一部小說，連女主角名字都有了……驚覺這些瞬間產生的念頭，與眼前景物完全不同，趕緊把自己拉回來，練習單純地觀看。

第四天晚上，吉伯老師分享自己兩次「差點放棄」的故事。第一次是參加禪七，自持每天打坐兩小時，便提前一天報到進禪堂用功，結果腿痛嚴重，幾乎無法繼續。他想，學禪是為了學生、眾生，若打不下去愧對學生，會讓學生、自己失望，因此祈求觀音菩薩加持。求完回去打坐，每柱香都沒有腿痛心不安，一直順利禪修，直到禪七圓滿。

第二次是與聖嚴師父的故事。有一次護法會視訊會議，他打算參加完便離開團體，於是躲在遠遠的地方。師父連線看不到他，一直問：「吉伯呢？」找到他時，師父大聲告訴他：「Gilbert, don't quit!」

這次禪七，他大聲喊出這句話：「不要放棄！」心得分享時，許多人都回應這句話非常有力量，自己那時因腿痛難耐，想要放棄，也因這一句受到震撼，有了撐下去的勇氣。

吉伯老師分享，聖嚴師父曾告訴他有可能成為阿羅漢，他覺得這不是肯定，而是提醒他不能只顧自己解脫，要成為利益他人的菩薩，才能成佛。這也提醒了我們，禪修除了自利，更要利人，才是究竟的解脫之道。

完成身心的修復和解

◎王菁晶

溫哥華禪一心得

二〇二三年十一月迎來生平第一次禪一。帶領的常悟法師問：「你們嚮往輕鬆自在的生活嗎？」大家心照不宣，默默頷首微笑。在這個數位時代，太多訊息讓我們眼花撩亂，太多紛煩事讓我們應接不暇。思慮過度、身心緊繃已成為多數人的寫照，我們就是在快節奏中，日益麻痺，顛倒錯亂。

法師分享「慢、鬆、明」的心法，來對治「快、緊、癡」的習性。慢，在舉手投足間慢下來，減少妄念，感受當下。鬆，清楚放鬆，全身放鬆，調和身心。明，對自己當下的身心狀態，保持覺照。

吃飯的練習，讓我獲得全新體驗。法師開示，不要以好惡貪著之心用餐，要以感恩和需要之心去體會。坐定後，緩緩用筷子夾起食物，看清它們才入口，細細感受每一種食物的口感及味道。當一塊土豆入口即化時，內心突然一陣感動。原來，吃飯時只與飯菜在一起，用心享用，是一件如此美妙的事；原來，半碗飯就能吃飽了……內心既慚愧又感恩，慚愧過往的貪著與浪費，感恩所有因緣與眾人的奉獻，當下發願要更珍惜食物，不再浪費。

禪坐時，每柱香都有不同的身心狀況，經常妄想與方法交錯。練習不期待、不分別、不評判。過程中，不管輕鬆安定，還是疼痛掙扎，每次坐下按摩後都感到喜悅，感覺身心又完成一次修復與和解，發現心慢慢變得柔和有力量，情緒也更穩定。

八小時的禪一，在法師不疾不徐的引導下過得很愉快，最後在莊嚴攝受的晚課中圓滿。感恩法師和義工們悉心護持，讓我體驗到了與禪堂外不一樣的生活，簡單清淨，純粹自然。

走出禪堂，大環境無法改變，但我們可以主動改變生活，簡化放慢，選擇運用數位產品的方式，而不是被它們網羅。祝福大家練就一顆安定澄明的心，做為自己的生命之錨，穩住身心不再四處漂泊。

茶和禪

☆

RELAXATION WITH TEA AND MUSIC

2/25 with Joanne Chang

tea & talk

2025 by Joanne Chang, Joanne Chang, Joanne Chang, Joanne Chang

東初禪寺

大悲懺

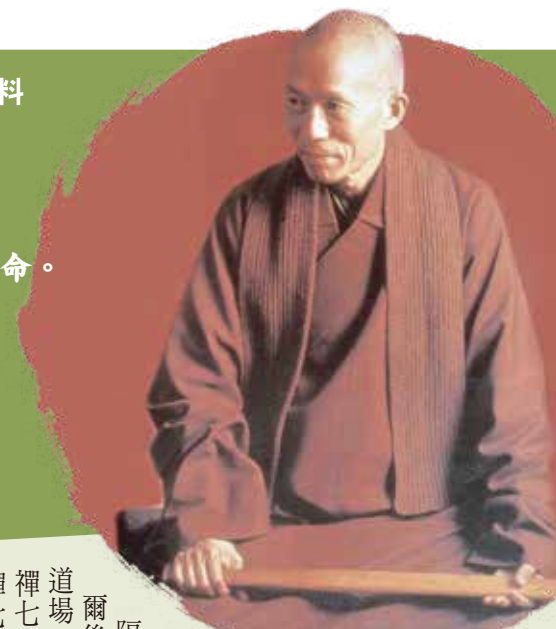
週日法會【第三個週日】2pm-4pm @ 東初禪寺(實體)

聖嚴師父圓寂15週年特別報導

◎文／陳玫娟·圖／本刊資料

以心印心 繼起 禪法明燈

時光荏苒，聖嚴師父圓寂十五年了，而師父留下最珍貴的禮物——漢傳禪法，仍如不滅的明燈，持續照亮每個渴望安心與提昇的生命。



「身」在禪裡，心在禪裡；清楚上口的十六字禪修心法，是踏入法鼓山學禪的民眾，熟悉且受用的觀念與方法。深入淺出、平易又實用的漢傳禪法，正是聖嚴師父送給世人的珍貴禮物，一盞讓人們照亮自心的明燈。

化、不同時代的特質，僧團一方面整理、研究師父培育禪修師資的教材，並於實際的教學場域中，結合現代「翻轉教育」的概念，引導新時代的出家眾及信眾，從「自覺」出發，啟動「自學」的潛能，走上自覺覺他的成佛之道。

我從一九八〇年開始跟著聖嚴師父修禪法，至今已超過四十年了。對我來說，師父最核心的教導就是「自覺」。

有教無類 弘揚法鼓宗風

◎釋常慧（法鼓文理學院專任講師）

回顧自己已超過二十年的禪修生涯，是從初遇繼程法師「看七」的初階階段，再到就讀中華佛學研究所時期，與聖嚴師父的師徒因緣，極其幸運地遍習師父一生的禪修精華，讓自己得以從門外「看七」走向「門內」的快速成長。最終因為承襲起弘傳禪法的因緣，讓自己開啟另一片新天地、新生命。

利益、培養更多禪修師資人才的重要階段。

二〇二〇年出家生命進入第三十個年頭，因修習文理學院生命教育碩士課程的因緣，發覺自己對禪法的體認，已進入到跨領域的階段。開始透過認識心理學、哲學、宗教社會學等領域，發現禪修若能進一步與這些領域的知識、學者對話，應更能將漢傳禪法的內涵深廣化、更有能見度。

我的碩士論文，是系統性地爬梳師父早期在美國的禪修教學，我從中領會到如何「活用」「死法」的教學手法，也更掌握師父對於禪修法中，頓與漸之間的次第關係與內涵，這些將是未來的禪修教學上，需要更為重視與強調的法鼓宗風。

聖嚴師父在教學上所呈現出來「有教無類」的平等精神，以培養「師家級的宗匠」人才為一輩子的使命，啟發我對每一位出現在面前的學生，都視為「可造之才」，「大將之才」之心念，盡我所能予以平等的教授與點撥，這也是自己唯一能盡己之力，回饋十方的心願與作為。

除了帶領各地禪眾修行，師父同時也以通俗易懂的語言文字，與普羅大眾分享生活化的禪法，此外，也將禪法與禪修任務，交付予東、西方的弟子們，晚年提出「中華禪法鼓宗」，更囑咐法鼓山僧團堅持漢傳禪佛教，以利益臺灣社會及全世界。

二〇〇九年，師父圓寂，僧團法師及弟子們接續師父的腳步，每年仍定期至德國、瑞士、波蘭、俄羅斯、墨西哥等地帶領禪修，更受邀至師父未曾到過的印尼主持禪七，乃至於前往印度與不同傳承的比丘尼分享漢傳禪法。

繼程法師 清淨心本自具足

出家法子 傳承分享

從釋迦牟尼佛時代，只要僧團存在、持續地在世間弘揚佛法，就是佛法。

就讀僧大五年級時，就篤定了弘揚禪法，是我此生出家的使命。那種感覺就像是拿到航海圖的船長，清楚知道生命將駛向何方。在學習、指導禪修的過程中，克服困境唯一的想法，就是一次次不會就學的磨練，一遍遍不怕做錯、勇敢嘗試的傻勁，只問自己是否盡力盡心，從做中學、錯中學，學中覺裡精益求精。

現代這個時代，資訊爆炸，思慮過多，推廣禪法還需開展前方便，漢傳禪法有著強大的適應性與消融性，若能效法師父順中開漸的精神，便能為現代人點出相應的指路明燈。還有，禪修不可把動、靜分開，更不要把修行和工作分開，禪在生活中，運用在難辦的事情上，解決問題。

另一個推廣漢傳禪法的觀察，就是覺悟與奉獻不可偏廢一邊，禪的本質是覺悟，悟的本身要行持，最好的下手處便是奉獻。雖然在真正的覺悟前，還做不到「無我」，仍可在奉獻中消融自我，拓展心性。

如果離開了奉獻，就成了自了漢，而漢傳禪法的推廣，不可離開大乘佛法的利他精神。

常啟法師運用「翻轉教育」，啟發學僧自學的動力。

吉伯·古帝亞茲 共創人間淨土

西方弟子 傳承分享

我是吉伯·古帝亞茲（Gilbert Guenée），二〇〇二年聖嚴師父傳法予我，法名「淨劍傳慧」。

它提醒了我要持戒清淨，並積極地推動「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念。

師父認為，法子必須具備三個條件：首先是對佛法要有正確的知見，其次是穩定的情緒和品德，第三是有慈悲度、弘法利生的菩提心。我非常重視師父的教導，也堅信禪修對現代人而言非常重要，因此將一生都奉獻於弘揚佛法、協助法鼓山的發展。例如，撰寫書籍、文章，透過網路舉辦會議與講座，讓世界各地的學生都能參加，與在家眾以及出家眾分享佛法，和僧團

佛法如此珍貴，願我們持續學習，互相分享，真誠地研讀經典，投入修行。在新年的一年，我向大家致上最美好的祝福，祝願大家身心自在放鬆，出離煩惱，願僧俗四眾齊心協力，共同推動聖嚴師父的宗旨和願景，實踐弘法利生的大悲願心。

（整理／編輯室）

▲吉伯·古帝亞茲經常於各種禪修及講座中，分享禪修心法與知見。

▲常啟法師運用「翻轉教育」，啟發學僧自學的動力。

▲常啟法師運用「翻轉教育」，啟發學僧自學的動力。

▲常啟法師運用「翻轉教育」，啟發學僧自學的動力。



►1989年，師父首度於英國威爾斯主持禪七，自此展開至歐、亞、美各洲指導禪修的弘化之行。圖為1992年威爾斯禪七。



▲聖嚴師父指導禪修，最早是從美國開始。圖為1979年於紐約長島菩提精舍帶領第三次禪七。



▲常啟法師運用「翻轉教育」，啟發學僧自學的動力。

▲常啟法師運用「翻轉教育」，啟發學僧自學的動力。

▲常啟法師運用「翻轉教育」，啟發學僧自學的動力。

▲常啟法師運用「翻轉教育」，啟發學僧自學的動力。