

法鼓山歲末感恩祈願人間幸福

邁向 2024 年 全球四眾圓爐團圓 共勉實踐心靈環保 邁向平安與光明

副住持 果廣法師 舍衛精舍講戒

分享漢傳佛教出家眾的律制生活 交流當代僧眾修行的挑戰與堅持



▲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)

【釋常華／西雅圖報導】一月四日至十一日，副住持果廣法師及東初禪寺監院常華法師應邀前往位於美國西雅圖郊區的舍衛精舍 (Savasti Abbey)，參與該寺比丘尼戒律研討的第一週課程。由於二〇二三年夏天，果廣法師應邀擔任國際聯合比丘尼結夏的住持尼，負責講戒及帶領默照禪七的因緣，接受舍衛精舍的邀請，前往精舍是圓丹·卻准長老尼 (Ven. Thubten Chodron) 在美國創辦的第一個西方比丘尼僧團，至今已有二十年歷史，每年冬季定期舉辦戒律研習營，二〇一八年僧團常華法師、常玄法師、常諭法師等曾代表參與。



▲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

分享漢傳佛教出家眾的律制生活 交流當代僧眾修行的挑戰與堅持

【楊仁惠／綜合報導】回顧二〇二三年福慧自在的成長，展望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，七千八百多位信眾不畏寒流，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、僧團都護法總會總會長張昌邦等人，也到齋明寺與大眾歡喜團聚。

「物質的滿足，並不能獲得真正的平安，只有心安才是真正的生活。」方丈和尚以年度主題「人間有幸福」—安身安心，生活時時都平安；我和人和，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「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

修行、如法如律地建立僧眾倫理，以及如何處理僧眾與信眾之間的關係等議題。再進一步地引導大眾反思「群體修行」需和樂共住的挑戰、「獨修」所必須具備的條件，以及這兩種修行型態的互補關係。最後，果廣法師以「無我通涅槃」來總結出家戒定慧三學的總目標。

家戒定慧三學的總目標。

課程期間，與會僧眾紛紛表示，對於果

禪七的因緣，接受舍衛精舍的邀請，前往

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·法師與義工大殿團聚。（楊智薰 摄）



▲紫雲寺·小菩薩與法師互動。
（紫雲寺 提供）

▲臺南分院·合唱團獻唱幸福悅音。
（蔡明典 摄）

▲花蓮精舍·吉祥彩色龍出場。
（楊明勳 摄）

▲新加坡護法會·交換供果互道祝福。
（蔡采佃 摄）



▲農禪寺·法師分享農禪生活。（盧羽妍 摄）



▲信行寺·感恩各組悅眾。（信行寺 提供）



▲雪梨分會·祝訊齊聲隊呼。（雪梨分會 提供）



▲寶雲寺·一日一刻法華放光。（何國亮 摄）



▲蘭陽分院·小菩薩感恩演出。（蘭陽分院 提供）



▲馬來西亞道場·掛上新年祈願卡。（林振東 摄）

【本刊訊】邁向二〇二四年，護法鼓手疫後大團圓！一月二十一日，護法總會一年一度的「歲末感恩分享會」，除了於主現場齋明寺，法鼓山園區、全臺各分寺院、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、三芝、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、法鼓文理學院副校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，成就園區最美好的幸福。

「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。延續去年精彩的「農禪講古」，今年「水月新語」由常博法師、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。

「農禪義工，怎麼那麼幸福！」

今年春聯院上的圖案，為法鼓山園區的蕨類植物，簡稱「蕨物」，意即

「覺悟」，藉以勉勵眾人時時覺察身口意，安心安家、我和人和，即是慈悲智慧的展現。

來自屏東、潮州、高雄南北區的鼓手齊聚紫雲寺，帶來扇子舞、短劇、音樂等表演。剛受證為勸募會員的李月娥，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，她發願重心靈環保，要將佛法分享給家人朋友。

宜蘭、羅東地區的鼓手共聚蘭陽

分院，義工手作「吉祥彩色龍」

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

欣賞後分享心得，把心念轉過來，

命運就會轉過來。

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

精舍，她說幸好有佛法相伴，自己

以感恩心面對病痛，希望很快回法

鼓山家庭，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，攜家帶眷回如來

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

「擁有很多很幸福的鼓手們連線時，則以

法、護法的使命與決心。

在臺灣二十年以上的行願菩薩在滿場掌聲中，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。

至臺南分院關懷的法鼓山僧大副

院長果光法師，為雲嘉南鼓山僧大副

院長果聯會的分會，鼓手們宣示在南

半球弘

法喜，展現福慧傳家的幸福。

在海外的馬來西亞道場，義工們

身著節慶服飾，攜家帶眷回如來

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

「擁有很多很幸福的鼓手們連線時，則以

法、護法的使命與決心。

在臺灣二十年以上的行願菩薩在滿場掌聲中，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。

至臺南分院關懷的法鼓山僧大副

院長果光法師，為雲嘉南鼓山僧大副

院長果聯會的分會，鼓手們宣示在南

半球弘

法喜，展現福慧傳家的幸福。

在海外的馬來西亞道場，義工們

身著節慶服飾，攜家帶眷回如來

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

「擁有很多很幸福的鼓手們連線時，則以

法、護法的使命與決心。

在臺灣二十年以上的行願菩薩在滿場掌聲中，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。

至臺南分院關懷的法鼓山僧大副

院長果光法師，為雲嘉南鼓山僧大副

院長果聯會的分會，鼓手們宣示在南

半球弘

法喜，展現福慧傳家的幸福。

在海外的馬來西亞道場，義工們

身著節慶服飾，攜家帶眷回如來

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

「擁有很多很幸福的鼓手們連線時，則以

法、護法的使命與決心。

在臺灣二十年以上的行願菩薩在滿場掌聲中，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。

至臺南分院關懷的法鼓山僧大副

院長果光法師，為雲嘉南鼓山僧大副

院長果聯會的分會，鼓手們宣示在南

半球弘

法喜，展現福慧傳家的幸福。

在海外的馬來西亞道場，義工們

身著節慶服飾，攜家帶眷回如來

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

「擁有很多很幸福的鼓手們連線時，則以

法、護法的使命與決心。

在臺灣二十年以上的行願菩薩在滿場掌聲中，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。

至臺南分院關懷的法鼓山僧大副

院長果光法師，為雲嘉南鼓山僧大副

院長果聯會的分會，鼓手們宣示在南

半球弘

法喜，展現福慧傳家的幸福。

在海外的馬來西亞道場，義工們

身著節慶服飾，攜家帶眷回如來

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

「擁有很多很幸福的鼓手們連線時，則以

法、護法的使命與決心。

在臺灣二十年以上的行願菩薩在滿場掌聲中，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。

至臺南分院關懷的法鼓山僧大副

院長果光法師，為雲嘉南鼓山僧大副

院長果聯會的分會，鼓手們宣示在南

半球弘

法喜，展現福慧傳家的幸福。

在海外的馬來西亞道場，義工們

身著節慶服飾，攜家帶眷回如來

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

「擁有很多很幸福的鼓手們連線時，則以

法、護法的使命與決心。

在臺灣二十年以上的行願菩薩在滿場掌聲中，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。

至臺南分院關懷的法鼓山僧大副

院長果光法師，為雲嘉南鼓山僧大副

院長果聯會的分會，鼓手們宣示在南

半球弘

法喜，展現福慧傳家的幸福。

在海外的馬來西亞道場，義工們

身著節慶服飾，攜家帶眷回如來

舊金山道場 經典與生命講座

果廣法師 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）

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。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」，令現場與線上的聽眾法喜充滿。

【舊金山訊】舊金山道場「經典與生命」系列講座，一月十三日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」，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（二〇二二）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」，令現場與線上的聽眾法喜充滿。

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。

齋明別苑10週年 舉辦法華經鈔經展



圖／張耀鐘

齋明別苑迎接落成啟用十週年，一月七至二十一日，以「法華經」為主題，舉办法華經鈔經作品結緣展，揭開系列活動序幕。副寺常華法師表示，法華經具有包容、多元、廣闊的特色，鼓勵大眾一起受持讚誦，也邀請桃園地區民眾親近道場，與三寶同結善緣。

花蓮精舍
講座果祺法師
常寬法師
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「古憶師恩」講座，由法鼓常寬法師兩人進行對談。在《今生與師父有約》第二集中，果祺法師曾分享隨師出席家的因緣，常寬法師摘取書中的文字，請現場聽眾擔任旁白，念出內文中有一師父說的句子，兩位法師的對談也於焉展開。

談起跟隨師父學禪的過程，果祺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，又有什么差別？」常寬法師也回應，每個

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、常寬法師帶領，在兩天的寺院生活中，從早晚課、出坡、用齋、打坐到安坐，練習將上課所學的佛法、禪修觀念與方法，連結到生活裡的行住坐臥、食衣住行當中。

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。

禪修課程由常寬法師帶領禪坐和經行。有學員發現，腦袋中的念頭一直出現，告訴自己不要被過去綁住，時時做好現在的身分、責任、義務。「方丈和尚被過去心不可得，不要被過去綁住，時時做好現在的身分、責任、義務。」方丈和尚說。

▶方丈和尚請大眾運用《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。（吳笠燕 摄）



▶跨年法會後，民眾抽取「新年心功課」，做為新年度自我成長的方向。（吳笠燕 摄）



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運。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

果禪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」，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。

農禪寺湧入逾三千六百位信眾，人數創歷年之最，農禪寺同誦經、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》。

▲叩鐘偈，帶著佛法的智慧迎接新年。來自新竹的信眾李金臺中寶雲寺於二〇二三年最後兩天舉辦念佛禪二，由禪堂監院常乘法師帶領三百多人精進共修。新年第一天，則有七百多位信眾共修元旦早課，許多考生也前往參與。即將會考的國三學生蔡汝妍，為生病中的阿嬤及大阿

嬤祈福，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，由傳燈院演廣法師帶領，共有七十多

位來自全臺及香港的信眾參加。

跨年夜裡，外面音聲熱鬧、煙火燭爛，眾人在禪堂內感恩禮拜，

齊明別苑於年終當晚舉行「二〇二三歲末祈福法會」暨「二〇二四心蓮绽放《法華經》圆满總

迴向」，三百三十人恭誦《普門品》，禮拜「叩鐘偈」及發願，祈願新的一年裡處處有平安。

齊明別苑為舟詣法華，近三百人也以「叩鐘偈」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。」

禪修課程由常寬法

▲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）



▲各地信眾安住紫雲寺跨年，以禪修為自己歸零充電。（紫雲寺 提供）

溫哥華道場原訂舉行跨年禪四，因故改為半日禪。「禪修就是幫助我們提高覺照力，清楚消時有些失落，但很快轉念，同時提醒自己，好好珍惜每一次禪修因緣。」

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。」

禪修課程由常寬法

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，多數是道場已來西亞道場的跨年祈福，近三百人也以「叩鐘偈」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。」

禪修課程由常寬法

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

來西亞道場的跨年祈福，近三百人也以「叩鐘偈」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。」

禪修課程由常寬法

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

來西亞道場的跨年祈福，近三百人也以「叩鐘偈」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。」

禪修課程由常寬法

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

來西亞道場的跨年祈福，近三百人也以「叩鐘偈」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。」

禪修課程由常寬法

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

來西亞道場的跨年祈福，近三百人也以「叩鐘偈」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。」

禪修課程由常寬法

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

來西亞道場的跨年祈福，近三百人也以「叩鐘偈」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。」

禪修課程由常寬法

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，

後40的
人生必修課

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）

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。

◎文／林珮雲 · 圖／農禪寺 提供



▲常用法師期勉學員透過覺察和智慧的選擇，成為更好的自己。



▲學員們一起思考，寫下想要變得更好的人、事、物。

步入中年，身心、工作、家庭都來到一個不同階段。身體明顯變化，可能需戴老花眼鏡才能看清楚；心理上，需獨立判斷的情況愈來愈多；職場中，面臨後輩的挑戰；家庭裡，常是「上有高堂父母，下有嗷嗷待哺」。如何讓中年人生活得更好？

月六日，農禪寺「後四十的人生必修課」以「成為更好的自己」開啟全新課程，由信眾教育院監院常用法師引導近一百三十位學員，從傾聽自己、向內探索出發，

步上更好的中年人生。

「要成為更好的自己，首要條件是『活著』。」常用法師說，

我們不僅活著，還可透過思考、

覺察、學習佛法，讓自己

活得更好？」從佛法的立場看，

平靜、安定、不受情境影響，就

是「好」。那麼，如何才能活出

更好的中年人生。

遠從南非來的學員王秀如，體會

與自己和諧共處的重要，希望從佛

法中學習，一法師深入淺出地將佛

法與生活結合，幫助我們清楚認知自

己的情緒。「與她一同來上課的友

人何麗雲、張瑛蘭表示，四十歲以

後對生命的期限有強烈感受，藉由

分齡的課程，提醒自己把握時間實

踐佛法，以佛法面對人生課題。

受用，對這次課程主題覺得很相

同，而「好」以什麼為標準？」

從遇事都憑直覺選擇、學習佛法，讓自己

活得更好？」從佛法的立場看，

平靜、安定、不受情境影響，就

是「好」。那麼，如何才能活出

更好的中年人生。

遠從南非來的學員王秀如，體會

與自己和諧共處的重要，希望從佛

法中學習，一法師深入淺出地將佛

法與生活結合，幫助我們清楚認知自

己的情緒。「與她一同來上課的友

人何麗雲、張瑛蘭表示，四十歲以

後對生命的期限有強烈感受，藉由

分齡的課程，提醒自己把握時間實

踐佛法，以佛法面對人生課題。

受用，對這次課程主題覺得很相

同，而「好」以什麼為標準？」

從遇事都憑直覺選擇、學習佛法，讓自己

活得更好？」從佛法的立場看，

平靜、安定、不受情境影響，就

是「好」。那麼，如何才能活出

更好的中年人生。

遠從南非來的學員王秀如，體會

與自己和諧共處的重要，希望從佛

法中學習，一法師深入淺出地將佛

法與生活結合，幫助我們清楚認知自

己的情緒。「與她一同來上課的友

人何麗雲、張瑛蘭表示，四十歲以

後對生命的期限有強烈感受，藉由

分齡的課程，提醒自己把握時間實

踐佛法，以佛法面對人生課題。

受用，對這次課程主題覺得很相

同，而「好」以什麼為標準？」

從遇事都憑直覺選擇、學習佛法，讓自己

活得更好？」從佛法的立場看，

平靜、安定、不受情境影響，就

是「好」。那麼，如何才能活出

更好的中年人生。

遠從南非來的學員王秀如，體會

與自己和諧共處的重要，希望從佛

法中學習，一法師深入淺出地將佛

法與生活結合，幫助我們清楚認知自

己的情緒。「與她一同來上課的友

人何麗雲、張瑛蘭表示，四十歲以

後對生命的期限有強烈感受，藉由

分齡的課程，提醒自己把握時間實

踐佛法，以佛法面對人生課題。

受用，對這次課程主題覺得很相

同，而「好」以什麼為標準？」

從遇事都憑直覺選擇、學習佛法，讓自己

活得更好？」從佛法的立場看，

平靜、安定、不受情境影響，就

是「好」。那麼，如何才能活出

更好的中年人生。

遠從南非來的學員王秀如，體會

與自己和諧共處的重要，希望從佛

法中學習，一法師深入淺出地將佛

法與生活結合，幫助我們清楚認知自

己的情緒。「與她一同來上課的友

人何麗雲、張瑛蘭表示，四十歲以

後對生命的期限有強烈感受，藉由

分齡的課程，提醒自己把握時間實

踐佛法，以佛法面對人生課題。

受用，對這次課程主題覺得很相

同，而「好」以什麼為標準？」

從遇事都憑直覺選擇、學習佛法，讓自己

活得更好？」從佛法的立場看，

平靜、安定、不受情境影響，就

是「好」。那麼，如何才能活出

更好的中年人生。

遠從南非來的學員王秀如，體會

與自己和諧共處的重要，希望從佛

法中學習，一法師深入淺出地將佛

法與生活結合，幫助我們清楚認知自

己的情緒。「與她一同來上課的友

人何麗雲、張瑛蘭表示，四十歲以

後對生命的期限有強烈感受，藉由

分齡的課程，提醒自己把握時間實

踐佛法，以佛法面對人生課題。

受用，對這次課程主題覺得很相

同，而「好」以什麼為標準？」

從遇事都憑直覺選擇、學習佛法，讓自己

活得更好？」從佛法的立場看，

平靜、安定、不受情境影響，就

是「好」。那麼，如何才能活出

更好的中年人生。

遠從南非來的學員王秀如，體會

與自己和諧共處的重要，希望從佛

法中學習，一法師深入淺出地將佛

法與生活結合，幫助我們清楚認知自

己的情緒。「與她一同來上課的友

人何麗雲、張瑛蘭表示，四十歲以

後對生命的期限有強烈感受，藉由

分齡的課程，提醒自己把握時間實

踐佛法，以佛法面對人生課題。

受用，對這次課程主題覺得很相

同，而「好」以什麼為標準？」

從遇事都憑直覺選擇、學習佛法，讓自己

活得更好？」從佛法的立場看，

平靜、安定、不受情境影響，就

是「好」。那麼，如何才能活出

更好的中年人生。

遠從南非來的學員王秀如，體會

與自己和諧共處的重要，希望從佛

法中學習，一法師深入淺出地將佛

法與生活結合，幫助我們清楚認知自

己的情緒。「與她一同來上課的友

人何麗雲、張瑛蘭表示，四十歲以

後對生命的期限有強烈感受，藉由

分齡的課程，提醒自己把握時間實

踐佛法，以佛法面對人生課題。

受用，對這次課程主題覺得很相

同，而「好」以什麼為標準？」

從遇事都憑直覺選擇、學習佛法，讓自己

活得更好？」從佛法的立場看，

平靜、安定、不受情境影響，就

是「好」。那麼，如何才能活出

更好的中年人生。

遠從南非來的學員王秀如，體會

與自己和諧共處的重要，希望從佛

法中學習，一法師深入淺出地將佛

法與生活結合，幫助我們清楚認知自

己的情緒。「與她一同來上課的友

人何麗雲、張瑛蘭表示，四十歲以

後對生命的期限有強烈感受，藉由

分齡的課程，提醒自己把握時間實

踐佛法，以佛法面對人生課題。

受用，對這次課程主題覺得很相

同，而「好」以什麼為標準？」

從遇事都憑直覺選擇、學習佛法，讓自己

有禪有幸福

◎聖嚴師父

觀念篇 2

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，其實禪是要我們用一種沉澱的心境的方法，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，使我們了解自我的觀念是混亂、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，如果沒有麻煩事，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。

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

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？

我們這個世界的人類，出生時也已經確定會有死亡，出生時也會帶著會致病的基因，一起來。所以，我們不求不死亡、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，抗拒疾病的來臨。只要面對死亡的事實，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）

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期！

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，禪修也開始得力。

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留，就不是妄念。」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，回到紅塵中還一直延續，讓我們體驗到佛法是那麼的好。總以為外在的一切，包括身體都是真實的，緊緊抓住不放，活在無盡的煩惱中。「凡所有相，皆是虛妄」，放手虛妄相的那一刻起，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。

直觀實相，去掉妄念

◎林演蓉

「Don't quit」，這三年回到禪堂，有種「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

禪期，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，但不要產生自己的想法，只要單純地看，不假分別，

練習去掉個人的習慣和偏見。直觀

練習去掉個人的念頭，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

的看來，只要單純地看，不假分別，

練習去掉個人的習慣和偏見。直觀

練習去掉個人的念頭，與眼前景物完全不

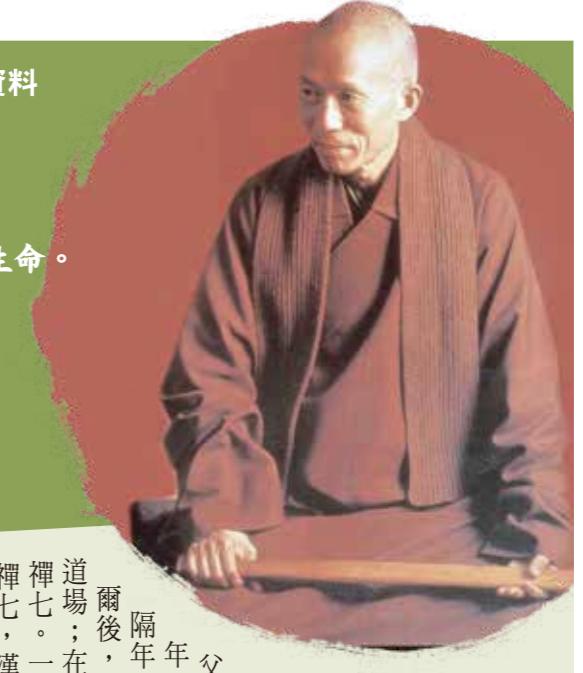
同，趕緊把自己拉回來，練習單純地觀看。

<p

聖嚴師父圓寂 15 週年特別報導

◎文／陳玫瑰 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。



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領第三次禪七。



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領第三次禪七。

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禪法，此外，也將傳持漢傳禪法的任務，交付予東、西方的法子們，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，僧團法師及法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，更受邀至印度與不同傳承的比丘尼分亨漢傳禪法。

近年還開展出都市禪修營、企業禪修營等接引現代人學禪的新模式。

禪法不只來自代代傳承，重要的數位時代的變



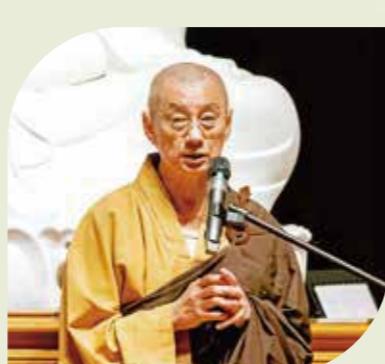
西方法子 傳承分享

吉伯·古帝亞茲共創人間淨土

我是吉伯·古帝亞茲 (Gilbert Gutierrez)，二〇〇一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。

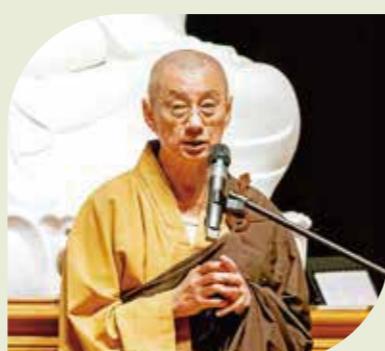


吉伯·古帝亞茲經常於各種禪修及講座中，分享禪修心態與知見。



出家法子 傳承分享

繼程法師清淨心本自具足



師父禪法的研究與教學

翻轉教育創造自學動力

◎釋常啓 (法鼓山僧伽大學教務長)

就弘揚禪法，是我此生出家的使命，那種感覺就像是拿到航海圖

在學習、指導禪修的過程中，困境唯一的心法，就是一次次不

懈試的磨練，一一遍遍不怕做錯，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。

在禪堂期間，不同的主七法師，

風格都不相同，擔任總護的我，摸

索出的護七方式，就是把自己當成

「階梯」，在不偏離法鼓山的道風

中，幫助禪眾接上主七法師，接上

聖嚴師父。漸漸地我有了自己對禪

裡的觀察與對師父禪法的理解，能

夠有所發揮，又不被束縛，我們真

正要學的是那個「看不見」、「不

會被遺忘」的東西，而不是表相的

語言文字。

不論是否親炙師父，從在家到出家、從學禪到領眾的過程，都需要構，先認識真實的自己，才能看到他人真實的樣子。也就是說，我們應該運用師父的內心世界，理解運用師父的



常啟法師運用「翻轉教育」，啟發學僧自學的動力。



常慧法師將每一位學生都視為「可造之才」，盡所能地給予教授與點撥。



回顧自己超過二十年的禪修生涯，是從初遇繼程法師「看七」的初萌階段，再到

到了漢傳佛教，開始出現法脈、心法的傳承，或是寺院、方丈職務的傳承，這都是傳法。

我著聖嚴師父修習禪

法，至今已超過四十年了。

對我來說，師父最核心的教導就是「一個子——禪」。

我自己學佛的過程是從

民間信仰接觸到佛教，覺得佛法果然不同，有很深入的教理在其中。後來皈依

三寶，跟著慈摩上人出家，

順長老是戒和尚，當時印

禪七，漢傳禪法的種子，自此在東、西方播散開來。

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禪法，此外，也將傳持漢傳禪法的任務，交付予東、西方的法子們，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，僧團法師及法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，更受邀至印度與不同傳承的比丘尼分亨漢傳禪法。

近年還開展出都市禪修營、企業禪修營等接引現代人學禪的新模式。

禪法不只來自代代傳承，重要的數位時代的變

化、不同世代的特質，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，引導新世代的出家眾及禪眾，從「自覺」出发，啟動「自學」的潛能，走上自覺覺他的成佛之道。

師父圓寂這十五年來，禪法心燈在僧團法場；在菩提精舍第一次指導禪坐，隔年，在臺北東初禪寺、象岡道場；在臺灣，也於文化館、農禪寺主持禪七；在臺灣，也於文化館、農禪寺主持禪七。一九八九年，師父受邀至英國帶領禪七，漢傳禪法的種子，自此在東、西方播散開來。

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

活的禪法，此外，也將傳持漢傳禪法的任務，交付予東、西方的法子們，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，僧團法師及法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，更受邀至印度與不同傳承的比丘尼分亨漢傳禪法。

近年還開展出都市禪修營、企業禪修營等接引現代人學禪的新模式。

禪法不只來自代代傳承，重要的數位時代的變

化、不同世代的特質，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，引導新世代的出家眾及禪眾，從「自覺」出发，啟動「自學」的潛能，走上自覺覺他的成佛之道。

師父圓寂這十五年來，禪法心燈在僧團法場；在菩提精舍第一次指導禪坐，隔年，在臺北東初禪寺、象岡道場；在臺灣，也於文化館、農禪寺主持禪七。一九八九年，師父受邀至英國帶領禪七；在臺灣，也於文化館、農禪寺主持禪七。一九八九年，師父受邀至英國帶領禪七，漢傳禪法的種子，自此在東、西方播散開來。

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

活的禪法，此外，也將傳持漢傳禪法的任務，交付予東、西方的法子們，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，僧團法師及法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，更受邀至印度與不同傳承的比丘尼分亨漢傳禪法。

近年還開展出都市禪修營、企業禪修營等接引現代人學禪的新模式。