

聖嚴師父  
圓寂15週年

# 法鼓傳燈四眾同願萬行

全球近八千位信眾緬懷師恩 方丈和尚勉勵大眾實踐法鼓山理念報師恩



▲方丈和尚帶領僧俗四眾唱誦〈傳法偈〉並發願、迴向，共願永傳無盡燈，紹佛大悲行。

(李東陽 攝)

**【林珮雲／新北報導】**「永傳無盡燈，紹佛大悲行。宗奉嚴師教，風宣法鼓聲。」二月十八日，適逢農曆正月初九「法鼓傳燈日」，僧團於總本山舉行一年一度的傳燈法會，包括臺灣、香港、馬來西亞、新加坡、泰國等海內外十六個分支道場同步連線，全球近八千名信眾一同緬懷師恩；法會圓滿後，並以聖嚴師父墨寶「人生所求四大美事」與信眾共結法緣。

今年是創辦人聖嚴師父圓寂十五週年，傳燈法會以「同願萬行」為

主軸，凝聚四眾弟子。方丈和尚果暉法師開示時指出，同願就是傳承聖

嚴師父的教法、生起菩提心，並以

六度萬行來實踐，讓漢傳禪佛教得

到弘傳，幫助更多人從佛法中受益。

程法師和吉伯·古蒂亞茲（Gilbert Gutierrez）錄製影片《法燈常照》，

分享自己如何深入師父的教法，承

先啟後。「從理解到體驗、從教理

到應用，就是以禪法來貫通。」繼

程法師提點禪法的重要，吉伯則指

出師父最珍貴的教導是慈悲心，「師

父也教導我們，將我們接觸的每一

個人，都視為未來佛。若把每一個人

都視為未來佛，我們又怎麼忍心互

相傷害呢？」

「看見師父抱病前往澳洲弘法的

身影，感受到師父『但願眾生得離

苦、不為自己求安樂』的精神，我

們更要精進用功。」來自宜蘭的林

果格與女兒林曉琪首度參加傳燈法

會，除了認識以靈環保護建設人間

淨土的意義，更體認師父為法忘軀

慈悲度眾的悲心大願。此外，繼程

法師的開示內容，也讓他們對學習

禪修更有信心。

同樣是第一次參加傳燈法會的義

工郭怡伶說，以往是從僧團法師身

感念師父引領大眾有系統地學習佛

法，非常感動。「資深義工闢文海

凝聚力，繼續護持、修學、弘揚佛

法，讓他知道信、解、行證的重

要。從參加第一屆傳燈法會至今，

她也期許自己延續師父的願心，接

引更多人親近法鼓山，深入佛法。

「十五年後，大家還是有很強的

活力，感受到師父的法，印象深刻。」

郭怡伶說，以往是從僧團法師身

感念師父引領大眾有系統地學習佛

法，非常感動。「資深義工闢文海

凝聚力，繼續護持、修學、弘揚佛

法，讓他知道信、解、行證的重

要。從參加第一屆傳燈法會至今，

她也期許自己延續師父的願心，接

引更多人親近法鼓山，深入佛法。

「十五年後，大家還是有很強的

活力，感受到師父的法，印象深刻。」

郭怡伶說，以往是從僧團法師身

感念師父引領大眾有系統地學習佛

法，非常感動。「資深義工闢文海

凝聚力，繼續護持、修學、弘揚佛

法，讓他知道信、解、行證的重

要。從參加第一屆傳燈法會至今，

她也期許自己延續師父的願心，接

引更多人親近法鼓山，深入佛法。

「十五年後，大家還是有很強的

活力，感受到師父的法，印象深刻。」

郭怡伶說，以往是從僧團法師身

感念師父引領大眾有系統地學習佛

法，非常感動。「資深義工闢文海

凝聚力，繼續護持、修學、弘揚佛

法，讓他知道信、解、行證的重

要。從參加第一屆傳燈法會至今，

她也期許自己延續師父的願心，接

引更多人親近法鼓山，深入佛法。

「十五年後，大家還是有很強的

活力，感受到師父的法，印象深刻。」

郭怡伶說，以往是從僧團法師身

感念師父引領大眾有系統地學習佛

法，非常感動。「資深義工闢文海

凝聚力，繼續護持、修學、弘揚佛

法，讓他知道信、解、行證的重

要。從參加第一屆傳燈法會至今，

她也期許自己延續師父的願心，接

引更多人親近法鼓山，深入佛法。

「十五年後，大家還是有很強的

活力，感受到師父的法，印象深刻。」

郭怡伶說，以往是從僧團法師身

感念師父引領大眾有系統地學習佛

法，非常感動。「資深義工闢文海

凝聚力，繼續護持、修學、弘揚佛

法，讓他知道信、解、行證的重

要。從參加第一屆傳燈法會至今，

她也期許自己延續師父的願心，接

引更多人親近法鼓山，深入佛法。

「十五年後，大家還是有很強的

活力，感受到師父的法，印象深刻。」

郭怡伶說，以往是從僧團法師身

感念師父引領大眾有系統地學習佛

法，非常感動。「資深義工闢文海

凝聚力，繼續護持、修學、弘揚佛

法，讓他知道信、解、行證的重

要。從參加第一屆傳燈法會至今，

她也期許自己延續師父的願心，接

引更多人親近法鼓山，深入佛法。

「十五年後，大家還是有很強的

活力，感受到師父的法，印象深刻。」

郭怡伶說，以往是從僧團法師身

感念師父引領大眾有系統地學習佛

法，非常感動。「資深義工闢文海

凝聚力，繼續護持、修學、弘揚佛

法，讓他知道信、解、行證的重

要。從參加第一屆傳燈法會至今，

她也期許自己延續師父的願心，接

引更多人親近法鼓山，深入佛法。

「十五年後，大家還是有很強的

活力，感受到師父的法，印象深刻。」

郭怡伶說，以往是從僧團法師身

感念師父引領大眾有系統地學習佛

法，非常感動。「資深義工闢文海

凝聚力，繼續護持、修學、弘揚佛

法，讓他知道信、解、行證的重

要。從參加第一屆傳燈法會至今，

她也期許自己延續師父的願心，接

引更多人親近法鼓山，深入佛法。

「十五年後，大家還是有很強的

活力，感受到師父的法，印象深刻。」

郭怡伶說，以往是從僧團法師身

感念師父引領大眾有系統地學習佛

法，非常感動。「資深義工闢文海

凝聚力，繼續護持、修學、弘揚佛

法，讓他知道信、解、行證的重

要。從參加第一屆傳燈法會至今，

她也期許自己延續師父的願心，接

引更多人親近法鼓山，深入佛法。

「十五年後，大家還是有很強的

活力，感受到師父的法，印象深刻。」

郭怡伶說，以往是從僧團法師身

感念師父引領大眾有系統地學習佛

法，非常感動。「資深義工闢文海

凝聚力，繼續護持、修學、弘揚佛

法，讓他知道信、解、行證的重

要。從參加第一屆傳燈法會至今，

她也期許自己延續師父的願心，接

引更多人親近法鼓山，深入佛法。

「十五年後，大家還是有很強的

活力，感受到師父的法，印象深刻。」

郭怡伶說，以往是從僧團法師身

感念師父引領大眾有系統地學習佛

法，非常感動。「資深義工闢文海

凝聚力，繼續護持、修學、弘揚佛

法，讓他知道信、解、行證的重

要。從參加第一屆傳燈法會至今，

她也期許自己延續師父的願心，接

引更多人親近法鼓山，深入佛法。

「十五年後，大家還是有很強的

活力，感受到師父的法，印象深刻。」

郭怡伶說，以往是從僧團法師身

萬行菩薩過新年

# 上山培福

新春  
住山義工

## 張正宗 聽鐘聲 發菩提願

每一年都參加除夕撞鐘的張正宗，總是在活動結束後，開車返回臺北。有次除夕撞鐘後返家的路上，張正宗起了一個念頭：如果留在山上過年，會是什麼感受？

某一年，張正宗就真的留在山上。那個除夕夜，被鐘聲盪盪後的清淨身心，格外安詳寧靜。雖然臨時無法掛單，張正宗走在殿堂與廊道上，清淨的身心與寺院喜慶又莊嚴的年節氛圍相應著，當下他就決定，以後參加完除夕撞鐘，都要留下來做義工。

在平安御守區，「我的收穫，比付出的多太多了！」隨眾作息，早晚課誦，新春人潮又多，在山上過年是非常忙碌的，但張正宗卻感到非常充實。他認為，許多家庭都是闔家上山走春，正可接引各年齡層的菩薩體驗佛法，特別是如果能帶給小菩薩不

一樣的過年體驗，相信會對佛法留下深刻印象。

因此，張正宗對於每一位走進平安御守區的菩薩，都會勸請他們靜下心來，向佛菩薩許一個新年新希望，再不急不忙地、一筆一畫地寫好〈延命十句觀音經〉，之後將最好的經文摺疊放入御守中：「最好能早晚誦一遍，這樣才是鈔〈延命十句觀音經〉的意義。」

如此看護小菩薩，源自於對母親的感恩。「母親過世後，我才知道她為我、為我的孩子，潛移默化地種下了多少學佛的因緣和資糧。」

傳承佛法的願心與法喜，慢慢地感染了家人。「我把山上作息傳到家人的群組中，家

錄影上傳，

人說，明年也要一起來呢！」來自家人的回饋，讓張正宗更加肯定，父母希望後代繼承的，就是佛法。明年，相信總本山又會增

加一個家庭，一起與三寶和諸佛子們團圓，以寺院生活過新年。

(楊仁惠)

新春  
環保義工

## 王汝英 從感動到全家行動



▲拓印版畫區的義工們協助上墨。

大年初一清晨，前一晚陽光從雲間灑落法鼓山園區，顯得分外寧靜。鐘樓旁的步道，四個義工正拿著竹掃把、畚箕緩步上來，他們是來自林口地區的王汝英、陳鳳秋一家。十多年前，王汝英一家隨著人潮來到法鼓山參加除夕撞鐘，當時只是遊客，卻被鐘聲給深深震懾而踏上學佛之路。後來女兒因意外往生，植存於生命園區，當天王汝英看到園區有幾個人非常認真且細心地打掃，心想：這應該是專業的清潔公司吧？一問之下才知道，是環保組的義工！

被義工身影所感動，從此，王汝英一家不僅定期出坡，還認領了每年除夕晚間照

顧五樓門廳，以及初一打掃法華鐘樓、臨溪步道的工作，一當初就是參加除夕撞鐘而與法鼓山結緣，由於年節的遊客特別多，希望能帶給大家一個乾淨、舒適、清淨的環境。——

小女兒王婷，從小學六年級跟著爸爸妈妈參

加福班、上山出坡，如今已是研究生。

圓滿園區的任務後，初二一早再前往桃園齋明寺，展開另一個培福修慧的旅程。

一如平日的護持，上午先當義工出坡，下午再換上海青，參加法會，如此才算圓滿了今年的新春假期。

「聖嚴師父就像一棵大樹，我們是樹下的小草，在大樹的守護下成長茁壯。」回

顧這十多年來的出坡體會，王汝英謙虛的說，這不足道，只是循著師父的脚步，做好弟子的本份事而已。

(釋演慈)

助念  
悅眾故事

## 搭飛機去綠島助念

◎劉以如 (助念團團員資深悅眾，現任臺東副召集人)

臺

臺東地區草創時期，信眾人數很少，一開始我是抱著幫忙的心態加入助念，當時尚未深入佛法，助念時難免會害怕，幸好蓮友們互相陪伴，慢慢了解「助念是送一尊未來佛」的觀念，正式加入了助念的行列。

臺灣地廣人稀，常常找不到人一起去助念，我擔任助念組長時，隨身帶著助念組員的名單，接到需要助念的電話，就把務農的工作先放下，聯絡助念事宜。

「盡心盡力第一」的觀念，就算找不到人助念，也有許多解決的辦法。例如人數不足時，自己和悅眾三、四個人，仍然可以助念，或者帶動、鼓勵往生者家屬一起念佛。早年沒有梵唄課程，剛開始時，我們都不會打法器，甚至舉腔、煞板都不會

只有帶著一顆至誠懇切的心，全心地關懷，更感受到它的重要。有一天我同修外回來，關懷的熱忱真令人感動。

助念這麼多年，我自己也受惠於助念關懷，很遺憾他進入加護病房幾天之後，就往生了。頓失依靠的我很無助，幸好有法師在只有阿彌陀佛能救你，你要好好念佛。

同修似乎聽進去了，囁嚅微微地跟著念佛。

每當我起煩惱的時候，想到法師、菩薩

學觀音、做觀音，除夕夜到大年初五，從各地上山的萬行菩薩們，放下與家人團聚的時光，以奉獻為幸福，有如千手千眼的觀音菩薩，齊心成就各項執事與活動。與您分享總本山新春義工的故事。

# 做觀音最幸福

◎文／楊仁惠 · 圖／許朝益

從小年夜就開始的新春假期，大清早臺北車站東三門，行李箱滑過地面的聲音，如戰車般響亮，同行學友一起，與佛菩薩團圓。一抵達法鼓山園區，這些安詳的臉，他們穿著深色上衣，神態安詳，返鄉或者出遊的興奮，更勝平常。

灰濛濛的天，沸騰的人潮當中，有一個安靜的兩列縱隊反而特別顯眼，他們穿著深色上衣，神態安詳。

又愉快，這一列隊伍也是要回家，回總本山的如來家，和菩薩道上的

日勞動也不疲倦的萬行菩薩，布施莊嚴，為接引大眾體驗禪悅境教而奉獻。

一條步道、每一處洗手間的環保清潔，還有大寮（廚房）的洗切揀者，每個手作攤位與禪修、鈔經體驗區的引導，這群帶著親切微笑的

莊嚴，為接引大眾體驗禪悅境教而奉獻。

印、轉念、轉好運！「小學六年級的劉頤沅，熟練地引導大眾拓印版畫。」我們除夕就來了！」劉頤沅和讀高二的哥哥，隨著媽媽一起來

參加除夕撞鐘，並留下來當手作起來的邱霜表示，新春期間各分寺院

都缺義工，小孩都大了，同修也支持她，出坡培福更是應當。從除夕撞鐘開始直到年初五，邱霜除了

總本山，還安排了天南寺的勤務。其實，春節假期在不同分寺院

院出坡的義工還不少，同樣也支持她的王瑤宇，也是總本山

和農禪寺兩處執勤，「春節假期

很長，透過時間的分配與規畫，就能兼顧家庭與法務。」王瑤宇表示，能在做義工中體驗、實踐

撞鐘開始直到年初五，邱霜除了

總本山，還安排了天南寺的勤務。其實，春節假期在不同分寺院

院出坡的義工還不少，同樣也支持她的王瑤宇，也是總本山

和農禪寺兩處執勤，「春節假期

很長，透過時間的分配與



▲天南寺・新春八式動禪



▲法鼓山園區・巡茶品茶禪體驗



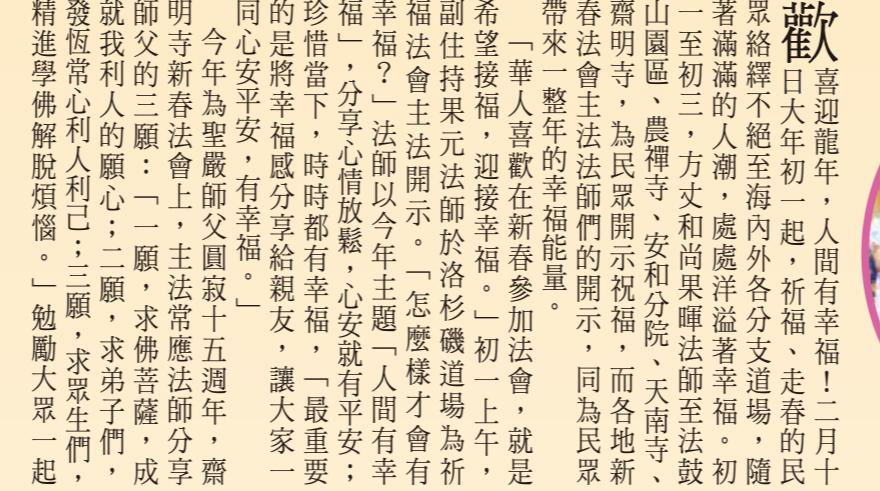
▲農禪寺・小菩薩出發送祝福



▲安和分院 · 靜心鈔經



▲寶雲寺・法鼓山僧大特展



學習師父的精神，以願導行，讓善好願相續不斷。

走過疫情，今年的龍年新春，充滿了團圓的歡喜，民眾闔家至法鼓山園區、海內外各道場走春，與三寶團圓祈願以感恩、知足的心，開展美好的新年！



▲紫雲寺：「金龍納福」拍照打卡



▲東初禪寺·寫春聯迎龍年

## 洛杉磯道場 法子對談

# 果廣法師與青伯論空

引導大眾了解因緣和合即是空「見空性」，是為了見本來面目



▲果廣法師（右）與吉伯（左）對談「空」義。（洛杉磯道場 提供）

【許常一／洛杉磯報導】二月十七日，洛杉磯道場迎來了聖嚴師父東西方的兩位法子——副住持果廣法師以及吉伯（Gilbert Gutierrez），以「論空」為主題展開對談，現場和線上共有近一百六十位聽眾參與。證悟空性是大乘佛法修行的最高目標，但「空」（emptiness）是什麼？如何契入？對談內容首先追溯早期佛教的「空」，再到般若經典以及大乘三系的空義，最後談及如來



舊金山道場  
弘法講座



▲ 湾哥華道場，茶禪話新年

舊金山道場  
弘法講座 果器法師 分享出家成長歷程

【蘇果慧／舊金山報導】二十一日大年初二，寺院管理副監果器法師首度到舊金山弘法，五十多位信眾在道場聆聽法師說：「在時光與故事之間流轉」，分享出家以來，行菩薩道的心歷程。

「在僧團裡有很多可以學習好好把握因緣，進來試試吧！」法師回憶一九九九年，到聖嚴師父鼓勵，入住農禪寺為行者，一年後剃度出家。法表示，自己出家至今歷經四個階段，這是「生處轉熟、熟處轉生」的階段，熟悉出家生活，去除家人的習氣。

二〇〇一至二〇〇六年，正法鼓山建設時期，法師上山擔任工務所輔導法師，是「從做學、從學中做」的階段。法師說看到師父愛護自然、重視水資及原生植物，體悟佛法所說「報報」（環境）和「正報」（身心）同等重要。

法師當時也是師父侍者，提幫師父洗衣物時，沒留意綁褲的帶子縮進褶縫，師父沒責他，總是自行從褶縫裡挑出帶，令他感到慚愧，也領受師寬厚的身教。

二〇〇六至二〇一〇年，是「眾學習、護法慈善」階段。法擔任護法總會輔導法師、關懷監院，以及領執最久的慈善基金會祕書長，當年一上任即遇上莫拉克風災，協助災後關懷人心重建。



▶方丈和尚期勉學員謹記曾在法鼓山受戒出家，發願蛻變為法龍象。  
(法鼓山僧大 提供)

第21屆  
生命自覺營

# 發願蛻變成為

方丈和尚期勉海內外青年學員 以弘法利生的胸襟 發菩提心護持三寶

## 心得分享

◎釋寬德 (第21屆生命自覺營副總護)

### 給未來副總護的一封信

**Hi**，未來的副總護：當您知道自己是副總護時，會不會很焦慮呢？希望您看到這段文字，可以試著相信，這一切都會是值得的。

副總護這個角色的開始與結束，似乎是無法得知的。同時，他也是個百變的存在，哪裡需要，就要變成那個角色，全力以赴。

這段路程中，我不斷地摸索「何謂副總護？」也深深地被自己的比較心絆住，總覺得自己無法像歷來的副總護法師們那樣善於規畫，我總是東補一塊西補一塊的，無法一次到位。

直到某位曾任副總護的法師告訴我，我不用成為他，每個人有每個人的風格，也因此，每個人會遇到的困境不同，這是非常具有挑戰性與超越性的。我才逐漸釋懷。

讓我感到很慚愧的是，有時候事情一急，自己就會把事情的完成

放在第一位，並且認為理所當然，這時很容易忽略「人」，讓人感到不舒服。久而久之，也會因此忘記自己的初發心，更別說感恩心了，而這些都是自覺營結束好一陣子，我才逐漸體會到……感恩給自己學習的一切因緣，願我們都能透過自覺營認識自己、成就他人，這也是我需要繼續練習的。

最後，我想說的是，每個人接任副總護都有各自的因緣，清楚自己當下的身心狀況，也是因緣之一。無論如何，就試著接受它吧！試著在每個因緣下，回到自己的發心，如果能時時憶念僧大校訓「悲智和敬」的話，相信您一定能乘風破浪，別怕！

祝福您我都能常常想起自己所為何來，以感恩心接受、以報恩心付出！也預祝接下來的自覺營事順人和，圓滿每一位參與自覺營、利人利己的發心！

徵光明智慧的燈鉢，在黑暗中一盞盞亮起，方丈和尚帶領祈願——「人間有幸福，禪門有龍象」，

「我想體驗出家的生活，從行住坐臥中，學習

蛻變為法門龍象，發菩提心，護持三寶。」「我

修行功德迴向父親，畢業的葉珮岑說，希望自己的人生，從自己、親友轉向眾生，給周圍的人，是很有意義的生

活！」我想說的是，每個人都有不同層次的貧苦。一出生，就已經註定他，自我精進成長後，去奉獻社會，發菩提心，護持三寶。

「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」、「有好也好、沒好，多也好、少也好」——月二十九日正授典禮上，方丈和尚果禪法師以弘法利生的胸襟，說明出家是二十一世紀最好的行業，出家人是社會最需要的人才，鼓勵有心出家者報考法鼓山僧大，成為新時代的最後一晚「感恩之夜」，象

徵光明智慧的燈

鉢，在黑暗中一盞盞亮起，方丈和尚帶領祈願——「人間有幸福，禪門有龍象」，

「我想體驗出家的生活，從行住坐臥中，學習

蛻變為法門龍象，發菩提心，護持三寶。」「我

命永恆的歸宿在哪裡？何者才是究竟的解脫？」二十七日至二月三日，來自新加坡、馬來西亞與兩岸三地等一百六十五位學員，在法鼓山僧伽大學師生帶領下，圓滿第二十一屆「生命自覺營」。八天七夜的

同禪修、課誦、學戒、聽講、出坡、過堂等，淨心求戒、探索自己的生命觀，體驗自我覺醒之道。

「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」、「有好也好、沒好，多也好、少也好」——月二十九日正授典禮上，方丈和尚果禪法師以弘法利生的胸襟，說明出家是二十一世紀最好的行業，出家人是社會最需要的人才，鼓勵有心出家者報考法鼓山僧大，成為新時代的最後一晚「感恩之夜」，象

徵光明智慧的燈鉢，在黑暗中一盞盞亮起，方丈和尚帶領祈願——「人間有幸福，禪門有龍象」，

「我想體驗出家的生活，從行住坐臥中，學習

蛻變為法門龍象，發菩提心，護持三寶。」「我

修行功德迴向父親，畢業的葉珮岑說，希望自己的人生，從自己、親友轉向眾生，給周圍的人，是很有意義的生

活！」我想說的是，每個人都有不同層次的貧苦。一出生，就已經註定他，自我精進成長後，去奉獻社會，發菩提心，護持三寶。」「我

修行功德迴向父親，畢業的葉珮岑說，希望自己的人生，從自己、親友轉向眾生，給周圍的人，是很有意義的生

**2024  
冬季青年卓越禪修營心得**

# 探索自我、內在力量

放下3C產品，把生命留在現在。  
1月27至31日，在法鼓山上的「冬季青年卓越禪修營」中，近百位學員用寬廣的視野探索自我，本期分享隊輔與學員的「心」發現。

生命軸線的 check point ◎黃詠翰

► 勇氣呼呼，煩惱不怕！青年學員  
從不同角度探索生命，發現心中  
內在的力量。（青年院提供）

這一個寒冷的冬季，踏入了一場獨一無二的旅程。開始，「生命四稜鏡」的概念深深吸引了我。四稜鏡分別探討家庭、關係、挫折與韌性、孤獨與存在，每面都是探索自我的一面窗戶。在小組討論中，與夥伴們分享自己的心得，尊重每個個人的觀點，也建立起深厚共同體的凝聚，彼此的連結從而變得堅固。不只個體成長，更是一個一直自認為了解自己，卻未曾發

這一個寒冷的冬季，踏入了一場獨一無二的旅程。開始，「生命四稜鏡」的概念深深吸引了我。四稜鏡分別探討家庭、關係、挫折與韌性、孤獨與存在，每面都是探索自我的一面窗戶。在小組討論中，與夥伴們分享自己的心得，尊重每個個人的觀點，也建立起深厚共同體的凝聚，彼此的連結從而變得堅固。不只個體成長，更是一個一直自認為了解自己，卻未曾發

宇老師用「心理學×佛法」的設計，讓我們在探索自己、敘述故事的過程中，體會如何好好「活著」。一開始，我們就有機會述說生命裡的挫折——那些從來沒機會說的、感受自己真誠地被聆聽，最後再讓我們自己長出「韌性」，這是帶給楊岱老師的家庭治療課，讓我充滿感動，特別是對「離家出走」的肯定：「這是一個很重要的過程」。

這幾天的課程，深入我心。黃憲宇老師才發現：這其實是一份禮物。禮物。這幾天的課程，深入我心。黃憲宇老師用「心理學×佛法」的設計，讓我們在探索自己、敘述故事的過程中，體會如何好好「活著」。一開始，我們就有機會述說生命裡的挫折——那些從來沒機會說的、感受自己真誠地被聆聽，最後再讓我們自己長出「韌性」，這是帶給楊岱老師的家庭治療課，讓我充滿感動，特別是對「離家出走」的肯定：「這是一個很重要的過程」。

## 帶著勇氣踏上旅程

◎呂鎮豪



▲在無盡燈之夜，法師為學員點亮象徵智慧的心燈。（許朝益攝）

現：原來自己也帶著一層不敢以真面目示人的面具。這層面具，或許是害怕被人看到自己的挫敗、害怕被審視個人隱私。在小組中，我們討論在家庭裡的身份地位、分地盤、排行大小，也逐漸放下戒備，真誠

紫雲寺  
冬季青年營  
紀實

藉由林品睿的  
人生故事，說明  
「重生的力量與意義」由謝培容  
演合法師也勉勵學  
員，將聖嚴師父提出的  
「四它」運用在生活  
中，便能化解種種困  
境，期勉眾人常回各  
寺院參加活動，讓自己  
充電、沉澱、成長。



▲學員們用紙漿陶土重塑小盆栽，一捏一揉，開展全新的樣貌。（紫雲寺提供）

3/3 [中文講座 11am-12:30pm] 實體 + zoom

## 普賢菩薩の願與行

常齋法師 主講

## 困境是生命的沃土

◎丁存中

困境是生命的沃土，是生命的養分，是生命中的沃土，滋養著我們。「常參法師、演合法師從認識自己的情緒出發，心理諮詢師郭敏慧在「放下批判與比較」課程中，說明大家習以為常地對人事物，或者是自己，進行比較、評價或批判，因而衍生出種種的情緒。只要能夠「放下」評斷，學習傾聽及陪伴，就有助於解決問題。」

困境也是「放下」評斷，學習傾聽及陪伴，就有助於解決問題。」

困境是生命的沃土，滋養著我們。「常參法師、演合法師從認識自己的情緒出發，心理諮詢師郭敏慧在「放下批判與比較」課程中，說明大家習以為常地對人事物，或者是自己，進行比較、評價或批判，因而衍生出種種的情緒。只要能夠「放下」評斷，學習傾聽及陪伴，就有助於解決問題。」

困境是生命的沃土，滋養著我們。「常參法師、演合法師從認識自己的情緒出發，心理諮詢師郭敏慧在「放下批判與比較」課程中，說明大家習以為常地對人事物，或者是自己，進行比較、評價或批判，因而衍生出種種的情緒。只要能夠「放下」評斷，學習傾聽及陪伴，就有助於解決問題。」

[週日中文講座] 11am-12:30pm 實體+zoom

## 金剛經導讀：

## 般若智慧的光芒

主講：演瑞法師

東初禪寺

## 生命的軸線的 check point ◎黃詠翰

身為隊輔的我，完全不懂法鼓山的規矩。營隊前兩天入營培訓，當其他忙著生活適應、培養默契，我還要看上去相當滿，能自由運用的只有午齋和藥石後各約一小時，不過，生活在資訊時代，與外界斷了聯繫後，哪怕這樣依然覺得清閒。

習慣快節奏的生活，一旦閒下來就無法忍受。用齋後，隊友帶我到開山觀音公殿等各處走走。在清淨的環境裡，原本浮躁的心慢慢平息，重新看見、聽見內心的寧靜。

課堂上的收穫，是這次營隊的意外之喜，然而，真正帶給我體悟的，反而是無法說出口的「某個東西」。七天簡單生活的過程，我好像看見了某個始終被忽略的自己，某部分的細胞，因為自己一點一滴地關注，又再次活

了過來。我發現，自己更愛講話了。休息時間一有空就找人聊天，找臺大歷史系的朋友聊修過的課、找政大哲學系的朋友聊詮釋學、現象學、心理學，更多分享各自的生命經驗。沒有手機，不能再自然地自我封閉，取而代之的是與相遇、相識的人建立連結。曾以為這很枯燥乏味，這次體驗後，發現得到的遠超乎想像。

此外，還感受到「身體的疼痛」。

在靜坐、伸展的過程中，發現自己左半邊的身體容易痠麻，左肩也常不自覺聳起。回想高中三年，習慣將側背包左邊，沒想到那樣的行為，一路

影響到已念研究所的我。明明口中說「要照顧好身體」，實際上連簡單的覺察都做不到。如果連自己身體的警訊都聽不見、心思都理不清，怎能說自己走在通往正確的道路？這次營隊對我來說，像是生命軸線中的一段話。

營隊前，自己身體的警訊都聽不見、心思都理不清，怎能說自己走在通往正確的道路？這次營隊對我來說，像是生命軸線中的一段話。

楊岱老師上家庭治療課時，勉勵學員「聽懂」與「看懂」。

楊岱老師上家庭治療課時，勉勵學員「聽懂」與「看懂」。

一個學期下來，振筆疾書做了大半本筆記，仍難記全五戒十善、四正行、八正道等內容，但不知不覺中，內心卻一次被觸動。於是按照法師的指引，開始在發增上心，時刻守住身、口、意，踐行五戒十善的願望，也變得

我  
是桃園法青「小P」，一個幸運的孩子。

來自單親家庭的我，經常搬家，生活像個遊牧民族，雖然有點缺乏安全感，但也擁有多成長經歷，而且父母親的照顧和愛，從不曾缺席。

### 「頭痛人物」遇上生命震撼

國中時的我，是家裡的「麻煩製造機」，抽菸、喝酒、械鬥、翹課、偷錢樣樣來。有一次正要離開撞球場，祖父從電梯走出來，當場賞了我兩巴掌。看到祖父的淚水，才意識到犯下大錯，讓最愛我的人傷透了心。然而，這沒讓我馬上改過向善，直到考高中落榜，被母親接到臺北準備重考，生活才慢慢回到正軌，但「頭痛人物」這個標籤一直都在。原本讀三年的高中，卻念了五年，休學、留級、一支大過、四支小過，還有四十七支警告，媽媽也因此滿頭白髮。上了大學，我選擇念夜間部，過著半工半讀的生活。到了大四，一半的畢業學分沒修完，還遇上人生的重大打擊——同事兼摯友發生車禍，離世了，這是何其強烈的生命震撼！當時，決心讀完大學，儘管第六年才拿到畢業證書，終究完成學業，實現對摯友的承諾。

從當兵到就業這段路，依然充滿挫折，「少壯不努力，老大徒傷悲」是當時的心情寫照。然而二〇一四年，開始有了轉機，就在齋明別苑落成啟用時，我與法鼓山相遇，飯依成為三寶弟子。之後參與「心光講堂」，逐漸對佛法產生興趣。二〇一七年夏天，別苑舉辦第一屆中國夏令營，我參與了隊輔培訓，認識到許多朋友，建立了深厚情誼，也成為桃園法青的一員。兩屆國中營後，接著是悟寶兒童營，我從隊輔的角色步上舞台，不僅克服上台的緊張，還培養出各種能力。

所以要在感冒症狀發起前多休息、多喝水，或者先吃點藥，如果忽略它，那就一定會感冒了。

答：現代人由於外緣多，對自己的身體不清不楚，經常是生病或身體不舒服，才注意到身體有狀況，甚至到醫院一檢查才發現長期累積了一些病灶。一來可能是為了賺錢養家、為了事業，把身體當作機器或工人來看待，結果體力透支。如何把注意力拉回身體？佛法提供了一個很好的方法——四念處：觀身、觀受、觀心、觀法。觀身，就是時時覺察身體的狀態。聖嚴師父曾提到，身體有任何狀況都會釋放訊息，所以要傾聽、重視身體所釋放的訊息，不要輕易忽略了。例如身體著涼了，喉嚨觀身，就是時時覺察身體的狀態。聖嚴師父曾提到，身體有任何狀況都會釋放訊息，所以要傾聽、重視身體所釋放的訊息，不要輕易忽略了。這表示免疫力下降，一定會感覺怪怪的，這表示免疫力下降。

從妄想、攀緣而生，練習把妄念變成正念，最後，從有念到無念，這都要從觀念上轉變。禪修、念佛，都是幫助我們把心放在正念上的方法，心調好了，心不生病，身體也比較不容易生病；如果說身體鍛鍊得微不足至，不讓它生病。一個人要完全沒有病是不可能的，我們盡量不讓小病釀成大病，更重要的是調心。如果一天之中有段時間禪修，讓自己坐下來、靜下來，即使打妄想也沒關係，至少身心放鬆，身體有很健康，但觀念不正確或整天胡思亂想，追牠，牠就會愈躲你；但如果你把注意力轉移到其他事情身上，牠會在你的肩膀上輕輕地停留。」

剛

邁入二〇二四年，東初禪寺監院常華法師便來到舊金山道場，和我們分享幸福快樂的心法。我早就報了名，也邀請好友一起來，希望她親自感受法鼓山的氛圍，了解如何在生活中實踐佛法，也體會一下是什麼原因，讓我一直來法鼓山學習。

法師以臺灣《遠見》雜誌收錄的名人名言來導入主題。古今中外的思想家，都對「幸福快樂」這個大問題，有著自己的思考。我最有感受的是梭羅所說：「幸福就像一隻蝴蝶，你愈追牠，牠就會愈躲你；但如果你把注意力轉移到其他事情身上，牠會在你的肩膀上輕輕地停留。」

我們分組討論曾擁有的幸福快樂時

刻，有美味的冰棒和酸奶、夏夜院子

裡點點的螢火蟲……這時，法師理性指出，即使往日情景重現，當時的幸

福快樂還是無法複製。頓時，我領悟

到不能生活在過去，無論過去的記憶

多美好，還是要向前走。

法師分享在印度修行時練習的慈心

觀，讓我理解到：幸福感可以用心傳

達。

慈悲觀的練習，就是把自己的幸

福感傳遞給大家，先從身邊的人開始，漸漸地到整個教室、整個道場，再擴展到所有眾生。法師說，當我們在討論時，其實他是聽不到細節內容的，但可以感受到教室裡有幸福的能量。

關於慈心觀的科學依據，法師引

用美國心理學家霍金斯（David R.

Hawkins）的著作，談到我們的意識是有能量的，並量化意識的能量值。

其中，數值最低的是羞恥感，只有二十，最高的是覺悟，達到七百至一千。第一次聽到這個理論，覺得來

了，最大的原因就是沒有安心。因為平常

有些，忙碌時不會生病，一旦有一段假期，或稍微放鬆一段時間，整個病灶就冒出來，也有人是退休後突然各種病都來

了，最大的原因是沒有安心。因為平常

有些，忙碌時不會生病，一旦有一段假

期，或稍微放鬆一段時間，整個病灶就

冒出來，也有人是退休後突然各種病都來

了，最大的原因是沒有安心。因為平常

</div

**有禪有幸福 觀念篇 ③**

◎聖嚴師父

# 內外和諧 人人平安快樂

要讓他人平安快樂，首先要讓自己平安快樂；唯有他人平安快樂，自己才能真正地平安快樂。

佛 教思想中有四種淨土：在天上的「一天國淨土」，例如：彌勒菩薩兜率陀天；在西方的「佛國淨土」，例如：阿彌陀佛的極樂世界；而禪宗所說「自心淨土」，則在我心中，只要自心清淨、了斷煩惱，當下就在淨土中。

第四種是我們目前提倡的「人間淨土」。在你我尚未死亡之前，所生活的這個地球環境中，雖然會有天災、人禍以及種種不如意事，但是如果我們能夠想法改變、作法改變，能夠少一些困擾、少製造些讓自己和他人受苦的原因，你我就是在「人間淨土」裡了。

**運用佛法修行 生活得更平安**

佛法的運用和禪法的修行，就是要使我們能生活得更平安。生活得平安，內心就平安；心若不安，生活在任何環境中，都不會覺得平安。如果心不安，應該怎麼辦呢？例如有人對你的批評是不正確的、是冤枉的，是故意要讓你生氣的，此時你該如何反應呢？當有人罵你，你要想：這是他有煩惱，不一定是你的問題。如果確定不是你的問題，你又何必生氣？如果確定是你的問題，你應當遇而喜，要感謝他，豈能生氣？

曾有一位先生，經常跟他的太太吵架。他跟我說：「我不是要吵，我的心裡沒有問題，是因為太太老是要跟我吵；我跟她對吵，不是我有煩惱，只是一種本能的反應罷了！」請問：這位先生是不是懂得「心靈環保」？是不是生活在「人間淨土」？是不是接受了禪修的觀念、練習了禪修的方法呢？

(選自《禪的理論與實踐》，原篇名〈禪與人間淨土〉)

(本篇完)



## 小菩薩拜見佛菩薩



## 初級禪訓心得 幫自己掌握健康身心

◎賴志慧

對於禪坐一直感到好奇，上網查詢總是一知半解。上了初級禪訓班，經法師的指導，終於充分了解禪修的方法。對於禪坐，學到七種坐姿，每個人都能因應自己的狀況，選擇不同姿勢。也學到呼吸的方式，收攝自己的心。

藉此學習放慢腳步，專注以經行方式來練習專注。

兩天的課程豐富、有趣、

化、更像總護法師的千手千眼，做禪眾與法師之間的橋樑，隨時去關心禪眾的需求。

助理監香也適時配合變

動的示範、進出寮室的動線、

法器的使用等，頗具挑戰性。

法師說：「聲音是入定者

的刺。」所以這次設計了腳

繩鈴的練習。大家綁上鈴

鐺後，走路時格外小心翼翼，輕巧很多，但也頗不自在。

法師告訴我們：「不是要求

不發出聲音，而是透過聲音，

去調整自己的步伐與心境。」

頓時，這一「調整」二字打

入心坎，一則敲醒急促地打

三天的培訓，不只了解工作

內容，法師還讓我們上場演

戲，追逐前念，不斷用記憶演戲，

經常忘記「安住當下，不與

前念互動」的心態。

法師告訴我們，一個禪期

的圓滿，是全體內外護義工

共同成就的。禪堂助理監香

分工細，但每個人都得了解

全盤運作，以備隨時支援。

法師說：「不是要求

不發出聲音，而是透過聲音，

去調整自己的步伐與心境。」

頓時，這一「調整」二字打

入心坎，一則敲醒急促地打

三天的培訓，不只了解工作

內容，法師還讓我們上場演

戲，追逐前念，不斷用記憶演戲，

經常忘記「安住當下，不與

前念互動」的心態。

法師告訴我們，一個禪期

的圓滿，是全體內外護義工

共同成就的。禪堂助理監香

分工細，但每個人都得了解

全盤運作，以備隨時支援。

法師說：「不是要求

不發出聲音，而是透過聲音，

去調整自己的步伐與心境。」

頓時，這一「調整」二字打

入心坎，一則敲醒急促地打

三天的培訓，不只了解工作

內容，法師還讓我們上場演

戲，追逐前念，不斷用記憶演戲，

經常忘記「安住當下，不與

前念互動」的心態。

法師告訴我們，一個禪期

的圓滿，是全體內外護義工

共同成就的。禪堂助理監香

分工細，但每個人都得了解

全盤運作，以備隨時支援。

法師說：「不是要求

不發出聲音，而是透過聲音，

去調整自己的步伐與心境。」

頓時，這一「調整」二字打

入心坎，一則敲醒急促地打

三天的培訓，不只了解工作

內容，法師還讓我們上場演

戲，追逐前念，不斷用記憶演戲，

經常忘記「安住當下，不與

前念互動」的心態。

法師告訴我們，一個禪期

的圓滿，是全體內外護義工

共同成就的。禪堂助理監香

分工細，但每個人都得了解

全盤運作，以備隨時支援。

法師說：「不是要求

不發出聲音，而是透過聲音，

去調整自己的步伐與心境。」

頓時，這一「調整」二字打

入心坎，一則敲醒急促地打

三天的培訓，不只了解工作

內容，法師還讓我們上場演

戲，追逐前念，不斷用記憶演戲，

經常忘記「安住當下，不與

前念互動」的心態。

法師告訴我們，一個禪期

的圓滿，是全體內外護義工

共同成就的。禪堂助理監香

分工細，但每個人都得了解

全盤運作，以備隨時支援。

法師說：「不是要求

不發出聲音，而是透過聲音，

去調整自己的步伐與心境。」

頓時，這一「調整」二字打

入心坎，一則敲醒急促地打

三天的培訓，不只了解工作

內容，法師還讓我們上場演

戲，追逐前念，不斷用記憶演戲，

經常忘記「安住當下，不與

前念互動」的心態。

法師告訴我們，一個禪期

的圓滿，是全體內外護義工

共同成就的。禪堂助理監香

分工細，但每個人都得了解

全盤運作，以備隨時支援。

法師說：「不是要求

不發出聲音，而是透過聲音，

去調整自己的步伐與心境。」

頓時，這一「調整」二字打

入心坎，一則敲醒急促地打

三天的培訓，不只了解工作

內容，法師還讓我們上場演

戲，追逐前念，不斷用記憶演戲，

經常忘記「安住當下，不與

前念互動」的心態。

法師告訴我們，一個禪期

的圓滿，是全體內外護義工

共同成就的。禪堂助理監香

分工細，但每個人都得了解

全盤運作，以備隨時支援。

法師說：「不是要求

不發出聲音，而是透過聲音，

去調整自己的步伐與心境。」

頓時，這一「調整」二字打

入心坎，一則敲醒急促地打

三天的培訓，不只了解工作

內容，法師還讓我們上場演

戲，追逐前念，不斷用記憶演戲，

經常忘記「安住當下，不與

前念互動」的心態。

法師告訴我們，一個禪期

的圓滿，是全體內外護義工

共同成就的。禪堂助理監香

分工細，但每個人都得了解

全盤運作，以備隨時支援。

法師說：「不是要求

不發出聲音，而是透過聲音，

去調整自己的步伐與心境。」

頓時，這一「調整」二字打

入心坎，一則敲醒急促地打

三天的培訓，不只了解工作

內容，法師還讓我們上場演

戲，追逐前念，不斷用記憶演戲，

經常忘記「安住當下，不與

前念互動」的心態。

法師告訴我們，一個禪期

的圓滿，是全體內外護義工

共同成就的。禪堂助理監香

分工細，但每個人都得了解

全盤運作，以備隨時支援。

法師說：「不是要求

