

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

法鼓山關懷北海岸風災

僧俗四眾合力協助居民清理家園 慰訪受災民眾 傳送佛法安心力量



風雨過後，法鼓山義工們協助清理遭布沙泥的金山街道。（吳盛燕攝）

【本刊訊】受山陀兒颱風影響，十月四日下午，北海岸金山、萬里、三芝等地區連日暴雨侵襲，造成嚴重災害。位於金山區的法鼓山園區也因積水嚴重，導致對外交通多處中斷，但僧團十分關心鄰近鄉親，五日一早，法師、學僧、專職與義工隨即組成前往受災地區慰訪居民，協助清理淤泥、整理家園。

隨後多日，法鼓山僧團、基隆精舍、法鼓山社會大學及在地義工共動員近千人，配合法鼓山慈善基金會及地方政府，於災區協助清理淤泥、恢復電力及發放物資。隨著雨勢減緩，十日，慈基會秘書長常惺法師、會長柯瑞碧及副會長王瓊珠帶領六十多位義工，前往金山區中山路、老街，以及清泉里、三界里等地區，逐戶發放消毒用品，防範疫病，並提供心理支持及慰問補助。

「看到法師來關懷，我們就安心許多。」雙十國慶後的週末，慈基會結合法鼓山僧大、社大、護法總會萬金分會，深入金山區三界、清泉、五湖、萬壽、六股、磺港等社區關懷。法師為居民戴上念珠，致贈觀音御守，傳遞佛法的安心力量，居民都感到很高興，也抒解連日來的驚恐和疲憊。

從萬里區大鵬里前往支援的許雅萍，本身也是受災戶，她說水災發生



義工們協助三芝區民眾，清理受土石泥流侵襲的家園。（法鼓山社大提供）

第六屆世界佛教論壇

闡揚禪佛教淨化人心與社會

方丈和尚發表主題演講 談漢傳禪佛教三大優勢 期許促進全球和諧

【本刊訊】十月十五至十七日，方丈和尚果暉法師受邀前往大陸寧波，出席由中國佛教協會、中華宗教文化交流協會主辦的第六屆世界佛教論壇，並以一發揚漢傳佛教的優點——適應性、包容性、與消融性——為題發表主題演講。此次論壇共有來自七十二個國家和地區，近千位教界人士、學者專家參與，共同探討佛教在當今世界所面臨的挑戰與未來發展方向。

本屆論壇以「同願同行，和合共生」為主題，設有多場分論壇與祈禱法會，探討佛教的社會責任、人間佛教、法脈傳承等議題。十五日的專題演講中，方丈和尚闡述了漢傳佛教的三大特色。首先是「適應性」，方丈和尚指出，漢傳佛教繼承了佛陀以人為本的精

神，並受到漢文化洗禮，發展出直指人心、重視現世關懷的禪宗。禪宗雖具宗教內涵，卻不被傳統宗教形式束縛，能靈活應對不同文化與需求。例如，禪宗傳至日本後，透過鈴木大拙弘揚至西方，歐美人士無需改變宗教信仰，也能學習禪修、受益於禪法，展現其適應性。

其次是「包容性」，這是漢傳佛教在現代社會中，能與不同宗教信仰互動共存的重要因素。方丈和尚提到，漢傳佛教不斷地吸收其他宗教的精髓，同時也與不同的宗教進行對話與合作。這種包容性，讓漢傳佛教能跨越宗教與民族的藩籬，促進人類社會的相互理解與合作。

第三是「消融性」。禪宗淡化宗教形式，強調直指人心的修行方式。這種簡



▲常惺法師慰訪受災的金山居民，傳送法鼓山的關懷。（法鼓山慈基會提供）

2024 臺灣氣候行動博覽會

法鼓山以心靈環保 推動淨零永續



▲法鼓山參加「2024 臺灣氣候行動博覽會」，與民眾分享「心靈環保」的價值與實踐。（聖嚴提供）

【陳琄娟／臺中報導】全球暖化所引發的氣候危機，已為人類帶來各種衝擊，我們如何採取行動來因應？十月十八至二十日，由環境部氣候變遷署、交通部中央氣象署、國際氣候發展智庫（ICDI）主辦的「2024 臺灣氣候行動博覽會」，於臺中國立自然科學博物館舉行，法鼓山以「淨零法鼓，靜心淨心」為主題參展，與社會大眾分享「心靈環保」在氣候議題上所發揮的價值功能，期盼人們在極端氣候下，增強心靈韌性，化危機為轉機，促進個人和社會的再提升。

「我們希望用『心靈環保』來契入氣候行動！」法鼓山這次參展，由聖嚴教育基金會籌辦，寶雲寺及

中部護法義工協力推廣。負責企畫的聖基會董事洪景山，同時擔任氣象署海象氣候組組長，他表示，聖嚴師父倡導的「四種環保」中，「生活環保」、「自然環保」本身就是淨零的實踐，「心靈環保」從個人內心的改變和淨化做起，正是淨零的基礎。

博覽會期間已近秋末，天氣卻炎熱如盛夏，「這讓我們看見的民眾，切身感受全球氣候暖化，更能體會淨零排放的重要。」擔任導覽服務員的臺中資深民眾廖崇崇說，很多民眾，其他展區人員都來法鼓山展位上，了解法鼓山園區建築、自然景觀背後的理念、實踐環保的做法，讓他們開展出新的視野，明白「心靈環保」不只能救地球，重要的是救我們自己。

北投警政人員參訪農禪寺

【本刊訊】「走訪佛教合一」的農禪寺，就像一場洗滌心靈之旅！十月二十日下午，臺北市政府警察局北投分局七十多位警政人員於水月道場，展開了一趟難得的參訪與禪修體驗。在法師與義工們的引導下，藉由法鼓八式動禪、經行、托水鉢，體驗禪的「一心」力量。

「這次帶同仁一起來體驗靜心，若能將心靜下來，無論面對工作或生活的難題，相信都能迎刃而解。」北投分局所長廖文顯分享此行的體會。

北投分局民防組組長陸小萍說，在忙碌的生活與工作中，很少將注意力放在自己身上，農禪寺開闢的景觀，讓她的心回歸自然、舒適的狀態；法師和緩地引導八式動禪，讓她感受身心放鬆；托水鉢的體驗，讓她清楚念頭的流動，希望未來能多來農禪寺充電。

副分局長鄭榮安表示，在農禪寺，法師托水鉢，感受念頭的流動。（李佳純攝）

領域都有連結，今年臺中、彰化、雲林、嘉義等八個中部地方，以及企業、民間組織都一起聯合參與。不論從減碳作為，還是個人心理的調適，我們都需要了解在氣候行動上可以做一些什麼，為環境的永續共同努力。

博覽會期間已近秋末，天氣卻炎熱如盛夏，「這讓我們看見的民眾，切身感受全球氣候暖化，更能體會淨零排放的重要。」擔任導覽服務員的臺中資深民眾廖崇崇說，很多民眾，其他展區人員都來法鼓山展位上，了解法鼓山園區建築、自然景觀背後的理念、實踐環保的做法，讓他們開展出新的視野，明白「心靈環保」不只能救地球，重要的是救我們自己。

祖師禪林果如法師捨報

【本刊訊】十月十日上午，方丈和尚果暉法師，都監常遠法師前往北投祖師禪林，參加祖師禪林創辦人果如法師的追思法會，並由方丈和尚擔任主法，引領現場七百多位僧俗四眾共同誦念《心經》、《往生咒》及「阿彌陀佛」聖號，祝願果如法師往生極樂淨土，早日乘願再來。

果如法師出生於一九五一年，十二歲時，於中華佛教文化館依止師公東初老人，當時師父正在美濃閉關，由東初老人代收為弟子。一九八七年，果如法師創建玉佛寺，弘化一方；法鼓山園區落成後，曾擔任法鼓山禪堂板首，亦為二〇〇五年，聖嚴師父傳法時的法子之一。

方丈和尚在追思法會開示中表示，雖然對果如法師的捨報示寂相當不捨，但法師的示現，正提醒我們要活在當下，在世時努力精進修行，服務眾生、廣度眾生；因緣結束時，就放下萬緣，方能解脫自在。

法會圓滿後，起齋說法，方丈和尚以果如法師的法名說偈讚云：「果海功德身，如住實際，正智清淨界，湛寂妙常凝，大悲為總持，和光與同塵，尚存方便範。」



▲北投分局警政人員參訪農禪寺，法師托水鉢，感受念頭的流動。（李佳純攝）

方丈和尚
東南亞關懷行

平安的幸福 在南洋傳遞

八月份，圓滿北美關懷行的方丈和尚果暉法師，九月中旬起，關懷的行腳抵達東南亞。接續上期馬來西亞弘法行程，本期來到新加坡、泰國，與您分享兩地越洋傳來的幸福法喜。



泰國 分享身心平安妙方

【泰國曼谷訊】十月二至七日，方丈和尚轉往泰國關懷，四日晚間、六日上午，先後於春武里共修處、泰國護法會進行「人間有幸福」講座，護法會會長蘇林妙芬、前泰國護法會會長鄭家進、前泰國護法會會長鄭修敏、鄭振國等護法領袖，與近五百位信眾到場聽講，尋求身心平安的妙方。

▲方丈和尚至泰國護法會，與護法領袖們領受平安的幸福。（泰國護法會提供）

新加坡 首辦勸募鼓手授證

【黃穎祺、黎科魁／新加坡報導】方丈和尚果暉法師於馬來西亞關懷行後，接著來到新加坡，與信眾分享安定的觀念與方法，關懷護法會成立二十八年來，首度舉辦的勸募鼓手授證儀式。

九月二十七日晚上，新加坡法鼓會及信眾兒童營小菩薩們帶來佛曲，為「人間有幸福」講座拉開序幕。方丈和尚



▲新加坡首辦勸募鼓手授證，老中青三代齊聚歡慶與祝福。（新加坡護法會提供）

「募人來學習佛法，募心來實踐佛法，募款來護持佛法。」方丈和尚表示，勸募就是為自己、為他人種福田，同時也是在廣結善緣。然而，隨著科技進步，參與實體活動的人逐漸減少，募人學佛更顯得急切需要。此外，老、病、死苦如晝夜般尋常，人們因缺少佛法，對於這些課題往往都避而不談，直到生命最後，才察覺內心的恐慌。如果能以宗教信仰的指引，會較容易面對與放下。

「即使新加坡是先進國家，同樣需要給予民眾佛法的關懷。」方丈和尚表示，不僅物質上的關懷，心靈上的關懷尤為重要，期勉新受證的鼓手們與人分享佛法，接引大眾走進法鼓山，一起培福修慧，耕耘心田。

成立近三十年的新加坡護法會，因應弘法發展的需要，今年開始推行勸募，希望匯集大眾的力量，支援各種弘法與社會關懷活動。除了於八月份為勸募鼓手開辦培訓課程，九月二十八日上午，並由方丈和尚親自為勸募鼓手授證及開示。

「募人來學習佛法，募心來實踐佛法，募款來護持佛法。」方丈和尚表示，勸募就是為自己、為他人種福田，同時也是在廣結善緣。然而，隨著科技進步，參與實體活動的人逐漸減少，募人學佛更顯得急切需要。此外，老、病、死苦如晝夜般尋常，人們因缺少佛法，對於這些課題往往都避而不談，直到生命最後，才察覺內心的恐慌。如果能以宗教信仰的指引，會較容易面對與放下。

共享勸募經驗 關懷與時俱進

「勸募鼓手研習營」四場圓滿 南部鼓手歡喜募人來學佛



【張素梅／高雄報導】護法總會「勸募鼓手研習營」於中部、北部舉行三場後，廣獲好評，十月十九日壓軸的南部場於紫雲寺舉行，一百三十八位來自嘉義、臺南、高雄、屏東、潮州、臺東等地，老、中、青三代鼓手齊聚禪堂共學，分享彼此的经验，讓勸募關懷與時俱進，一起互勉勸募的道路上繼續努力，實踐法鼓山的理念「提昇人的品質，建設人間淨土」。

「推廣佛法，勸募是重要的橋樑。」服務處監院常應法師為眾人複習勸募的心態與觀念，介紹法鼓山的各類資源，說明勸募的四個方向：募人、募心、募款、募僧，強調身為勸募鼓手，一定要做定課和精進用功，同時鼓勵大家「一念觀音、學觀音、做觀音」，善用佛法、分享佛法，讓更多人受益，進而願意同願同行，一起來推動法鼓山的理念。

在勸募過程中，可將「四攝法」作為勸募關懷的GPS。「常定法師鼓勵大家善用「布施、愛語、利行、同事」四種攝化眾生的方便法門，讓關懷的力量更具溫度，更容易接引大眾親近佛法。法師提到勸募鼓手肩負「募人、募心、募僧」的重要使命，鼓勵大家「以願導行，以行踐願」，歡喜做勸募。

踏進紫雲寺學佛已八年的吳宜娟分享，自己做義工與護持從不間斷，卻得非常有愛，師姊告訴我，這個撲滿承載當年護法總會推出「5475大願興學計畫」，希望透過零錢捐的方式，讓更多人與法鼓山建立法緣。計畫隨著法鼓文理學院校園完工圓滿，現已轉為護持大學校園教育。

我歡喜領取三個小沙彌撲滿，同時帶回公司，並與同事分享師父辦教育的理念，只需透過零錢捐，就可與法鼓山共同實現培育人才的宏願。同事們看到小沙彌撲滿後非常喜愛，都表示願意護持。令人感動的是，同事們回家後也將法喜分享给家人，獲得家人支持，最後大家都成為法鼓山的護持會員。

這次研習營後，深刻體會自己所做的事多麼有意義！看到身邊的人因接觸佛法而改變習氣，促進家庭和諧，讓我倍感欣慰。我將繼續努力勸人學佛，募人護法。

◎盧明曉（新竹分會）

募人募心，多麼有意義！

【勸募鼓手研習營心得】

今年初，一位師姊詢問：是否願意成為勸募會員？當時，我對勸募的意義了解不深，只從字面上理解，就是號召親朋好友加入法鼓山，便毫不猶豫地答應。然而，當我收到這次「勸募鼓手研習營」，才明白聖嚴師父將勸募視為法鼓山的命脈，這樣的慎重有其深刻原因。

很感恩成為勸募會員不久，就有機會參加研習營。課程提到勸募相關的行政事務，讓我們了解十方善款如何在法鼓山體系中運作，使我勸募時，能與護持會員分享具體的資訊，讓他們更清楚捐款的運用，增強對法鼓山的信心。

小組討論時，除了吸收師兄姊的经验，我也分享自己接引同事的故事。有一次在知客處看到小沙彌撲滿，覺得非常可愛，師姊告訴我，這個撲滿承載當年護法總會推出「5475大願興學計畫」，希望透過零錢捐的方式，讓更多人與法鼓山建立法緣。計畫隨著法鼓文理學院校園完工圓滿，現已轉為護持大學校園教育。

我歡喜領取三個小沙彌撲滿，同時帶回公司，並與同事分享師父辦教育的理念，只需透過零錢捐，就可與法鼓山共同實現培育人才的宏願。同事們看到小沙彌撲滿後非常喜愛，都表示願意護持。令人感動的是，同事們回家後也將法喜分享给家人，獲得家人支持，最後大家都成為法鼓山的護持會員。

這次研習營後，深刻體會自己所做的事多麼有意義！看到身邊的人因接觸佛法而改變習氣，促進家庭和諧，讓我倍感欣慰。我將繼續努力勸人學佛，募人護法。

慈基會援助緬泰風災

【本刊訊】摩揭（Majhi）颶風九月中旬侵襲中南半島，在越南北部、寮國、泰國和緬甸引發洪水，造成數百人喪生，法鼓山慈基會接獲緬甸當地的愛護基金會越洋求援，由法鼓山捐助善款，於當地採購大米、食用油、土豆等物資，十月九日至十一日送至水患嚴重的因萊湖區水鎮、內比都連工、東吁等地賑災，共協助三百五十戶家庭。

愛護基金會為前監察院長王建煊於二〇一三年在緬甸勐固省水災時曾與法鼓山合作展開援助。無獨有偶，泰國北部多個區域過去一個月也因雨季暴雨，超過兩千公頃農田泡在水裡，逾萬家庭受災，甚至造成多人死亡。位於泰北重災區清萊省帕黨村的華文學校培英中學，創校逾五十五年，在此次暴雨中遭受嚴重的土石流侵襲，校園內留下大量土石淤泥亟待清理，許多設施亦因此毀損。

為協助校園重建，使就讀幼兒園至國中三年級的兩百三十七位學生安心就學，泰國護法會已先募集善款，挹注該校學費補助及校園緊急復原事宜；後續由慈基會捐助該校，進行校園安全補強與排水防洪設施、補助教職員薪資，使學校回復正常運作，幫助學生安心就學。

培英中學校長景泰英日前帶領全校師生錄製一段影片，感謝法鼓山的援助，讓因土石流被迫停課的學生順利復學。目前該校已展開校園排水防洪工程，未來學生上學將更安全無虞。

臨終聞法的老農夫

◎唐家珪（臺中分會資深悅眾）

助念
悅眾故事

一九九七年某早上，我正在佛堂拜佛，不知怎麼地，一直冒出去市場買花供佛的念頭。無法專注的我，只好暫停拜佛，出門去了。

走在路上，忽然有位助念團的蓮友叫住我，詢問如何申請助念？他說，一位同事的父親已到臨終階段，同事為父親供養三寶，希望能結法緣。心想：怎麼那麼巧，才一出門就得知這個訊息。於是請蓮友安排交通，隨即前往醫院關懷。

這位臨終的老菩薩已經八十三歲，是一位種田的農夫，沒有宗教信仰，想來老菩薩應該比較容易接受佛法吧！到了醫院後，先由我介紹給他女兒的朋友，接著與他分享佛法，並開始念阿彌陀佛。趁著醫生、護士進來的空檔，我教導他的家人念佛，也告訴他生如此幸勞，現在我們要接您回家了。一凡是聽到回家，老菩薩都會很歡喜的。到了家，也要跟父親說：「爸爸，您已經回到家了。」這樣父親一定會很安心。接著家人可以排班，輪流為父親助念。

後來他的女兒打電話給我，說家人為父親助念了二十四個小時，老農夫的臉色非常紅潤，我回應說：「你們做得很好，父親的狀況是現好現象。」我相信，老農夫一定往生西方極樂世界了，也相信，老農夫過去生可能善因緣環環相扣，順利圓滿佛事。老農夫一生沒有聽聞佛法，女兒為他佈施功德，終於在他往生時，聽到了「阿彌陀佛」，真是因緣不可思議啊！

法鼓山 大悲心 水陸法會

功德護持項目

+ 供僧、供齋花果
(隨喜功德)

+ 雲端消災超薦牌位
(隨喜功德)

東初禪寺

2024/ 11/26 — 12/1 詳情請上網查詢 chancenter.org

香港道場舉行禪淨研修營

繼程法師帶領研修營 主講「念佛禪」 勉勵大眾信佛、學佛、念佛 修成佛之道

【香港訊】一心念佛，融入佛的光明功德中；一聲聲佛號，呈現生命本然的清淨樣貌。十月十二至十三日、十六日，香港道場先後舉行「禪淨研修營」與「念佛禪講座」，邀請聖嚴師父法信繼程法師帶領及主講。近來信眾對禪淨法門的興趣，參與共修與聽講，體驗以一句佛號為修行法門的力量，感受清淨與安定的法喜。

為期兩天的「禪淨研修營」包括動靜的禪修、拜佛與靜態的止靜念佛、打坐。繼程法師開示，只要願意下工夫，在動態中念佛、打坐，拜佛與靜態的止靜念佛，也能安定身心，拜佛也可以一心不亂，進入身心統一境界。在內外護法與義工們的悉心護持下，學員們專注於念佛與禪坐，領受禪悅與法喜。

十六日的「念佛禪」講座，現場座無虛席。繼程法師一開場便幽默地提醒大眾，放下對個人的期待，這樣才能不受限於個人體驗，從而獲得無上的智慧。接著，法師以「念佛、學佛、念佛、成佛」為主軸，清晰地展示了成佛之道，增強大眾對學佛的信心。

繼程法師將「信」分為三種：第一是「安慰的信」，即在面對困難時，尋求佛菩薩的慰藉；第二是「功利的信」，期待通過信仰獲得實質利益，類

似於經濟交換；第三是「清淨的信」，相信佛的慈悲與智慧，堅信眾生皆有佛性，願意踏上成佛之道。法師指出，雖然我們每個人都擁有成佛的潛能，但若不學習佛的教義與慈悲，這一潛能無法實現。因此，信佛之外還要「學佛」。

法師進一步說明，佛陀因弟子們的根器，教導不同法門，包括中觀、唯識、念佛或參禪，皆須達成「定慧等持」，才能體驗「禪」。

法師接著解說念佛的修行法門，指出「阿彌陀佛」的名號象徵無量光、無量壽、無量智慧與無量慈悲。當我們念念與佛相應，心中便會充滿光明，煩惱隨之消滅。透過念佛達到一心不亂，便可進入阿彌陀佛的淨土。

法師特別提醒，阿彌陀佛的淨土不是享樂的養老院，而是一座學習的校園，是與善知識共同修行、深入佛法之清淨之地。「真正的淨土在於每個人的內心，只要能淨化自身的心性，處處皆是淨土。」最後，法師勉勵大眾，每個道場都是娑婆世界的一方淨土，大家齊聚一堂就是諸上善人的共聚，如果每一位與會者都成為佛種下一個「因」，那麼自然地會結成一個「果」，我們也彷彿置身極樂世界了。

▲禪淨研修營中，繼程法師開示只要願意下工夫，在動態中念佛、拜佛也能安定身心。（香港道場提供）

▲繼程法師以「信佛、學佛、念佛、成佛」為主軸，清晰地展示成佛之道，增強大眾對學佛的信心。（譚桂石攝）

馬來西亞 中階禪七

各國禪眾修正觀 紮穩根基



▲禪眾於中階禪七第六天，到戶外打坐，將覺照身心的方法練習紮實。（黃貞全攝）

【陳妍杏／馬來西亞報導】十月七至十四日，馬來西亞道場於百丈山吉隆坡國際參禪中心舉辦中階禪七，共有來自五個國家、近九十位禪眾參加。禪七由僧眾服務院監院常捷法師擔任總護，法鼓山僧伽大學教務長常啟法師、專任講師果徹法師為小參，並有六位法師承辦監香及外護，因緣殊勝。

首日封堂後，總護法師勸勉禪眾，要有「大死一番」的決心精進用功，方能證得清淨自性。聖嚴師父於一開始的影音開示中，說明大慧禪師禪話的話頭禪、宏智正覺禪師的默照禪，皆從修學止觀開始練習。次日，師父介紹「止」是安住於一境，「觀」是知道自己安住

於一境，時時清楚自己在用方法，念念不忘方法。心不安定是正常的，不要失望，要有耐心，告訴自己在體驗呼吸，念頭來不必回應，單純地回到呼吸。

禪眾跟隨師父的教導練習，第三日逐漸放鬆投入。第四日，總護法師帶領眾人至戶外經行，穿梭在百丈山的林間小路，練習用直觀方法，看見什麼就是什麼，不給名字、不形容，也不比較，是不妄加任何念頭。

第五日，師父提到從「止觀」進入「中觀」的概念。總護法師鼓勵禪眾先將止觀的數息、隨息方法練好，再進入中觀，不可急功近利。法師善巧地以一根稻草來演示「中道」的觀念：「若稻草的一端是過去，另一端是未來，那麼現在就是在中間。」法師用剪刀在稻草中間剪下，再問：「現在在哪裡？」原來「現在」一詞隨即即逝！

第六日，總護法師讓禪眾自由禪坐，可到戶外打坐，或練習直觀。第七日，師父開示漢傳佛法具有包容性與入世精神，透過了解禪修及佛法觀念，讓我們與他人相處時，能時刻保有覺照力，減少自我中心所引發的一連串煩惱。也因體驗被煩惱所困的苦，更能理解他人，長養心中的慈悲心，以無常、無我的觀念來待人處事。

解七當天，總護法師帶領禪眾頂禮，感恩歷代祖師大德，讓禪法得以流傳至今，同時勉勵眾人將覺照身心的馬步練習紮實，並持續布施、當義工，累積福德資糧；透過自身的改變，提升自己生命的品質，進一步影響他人、社會，乃至國家與世界。

▲安和分院以主題化的禪坐共修，幫助大眾練習放鬆再放鬆。（安和分院提供）

果醒法師巡迴美國弘法

主持禪修、研習營、經典講座 帶領各地信眾探尋楞嚴禪心



【本刊訊】九月初，副住持暨禪堂主果醒法師前往美國，於東初禪寺、舊金山道場、洛杉磯道場、芝加哥、西雅圖、新州等分會，展開巡迴弘法行，包括：帶領法一、研習、楞嚴禪心研習營，以及弘講經典與修行、《坐禪錄》與默照禪、楞嚴禪心等系列講座，法師以解行並重的方式，引領美國各地信眾探尋真心，持續於生活中修行。

十月十八至二十日，果醒法師於洛杉磯道場帶領「楞嚴禪心研習營」，除了整理過去幾年弘講《楞嚴經》的重點，並以「三見行」，也就是從「知見、心念和現象」來開啟禪心的實踐。法師說明，一般人遇到問題，總想改變「現象」來符合自己的需求；有些人會想：既然現象無法改變，至少可以改變「心態」，雖說願意轉變心態已是進步，但法師認為，問題的核心根源在於「知見」錯誤。

法師說明，開悟者不會認為有外在的現象，或是一個在認知我，因為一切都是佛性功能的顯現。就像波浪無論多麼千變萬化，始終是海水的一部分，兩者無法分開。「我們能看見自己的煩惱，實際上也是佛性功能的展現。」法師表示，煩惱即菩提。

▲果醒法師於洛杉磯道場帶領「楞嚴禪心研習營」，參加學員深獲啟發。（洛杉磯道場提供）

苦提，能夠「不除妄想不求真」，對於眼前事物皆能以「三輪體空」來看待，人生便能充滿佛性智慧。如果有這樣正確的知見，修行自然事半功倍，生活少煩少惱。

研習營第二天主題為「楞嚴與默照話頭」，法師就默照、話頭禪法，分別說明修行上的不同層次。其中，法師指出《坐禪錄》所提的「不觸事而知，不對緣而照」是默照的核心，能夠不取相、不住相，明白「我」與「外相」皆由心生，找出真心才能返妄歸真。

第三天主題「楞嚴與觀音法門」，法師以《楞嚴經》中，佛陀引導阿難「七處徵心」的故事，說明心不在內外或任何一處。法師表示，透過眼、耳等六根來看事物，便已建立了方位，有方位的心就是妄心。真正的心是佛性，是空性，是無方位的，稱為「無位真人」。真心不在任何地方也無所不在，無特定功能而無所不能，因此說「心如工畫師，能畫諸世間」。

法師勉勵學員，我們每個人都都能開悟的，因無明而執著在生滅現象上，如果能建立正確知見，了解「心、佛、眾生」本來無二，常練習用正知見來看待世間，時時修、處處修、念念修，如此修行便能日有所進。

▲果醒法師巡迴美國弘法，帶領各地信眾探尋楞嚴禪心。

▲果醒法師巡迴美國弘法，帶領各地信眾探尋楞嚴禪心。

▲果醒法師巡迴美國弘法，帶領各地信眾探尋楞嚴禪心。

安和分院 開辦都會生活與禪有約

【本刊訊】初級禪訓班結業之後，該如何在生活持續練習，並以共修的力量持續精進呢？位於都心的安和分院，觀察都會人士喜歡上課的特性，將每週的禪坐共修，以主題化、每期八堂課的型式，規畫「都會生活與禪有約」，接引初級禪訓班結業的學員，持續共學共修，熟練禪修方法，體會生活處處皆是禪的放鬆自在。

十月十七日第一堂課，即有一百一十二位學員報到，延續初級禪訓班活潑的氣氛，學員們分組簡單地自我介紹、分享學習禪修的動機，帶動班級整體的凝聚，隨

後練習七支坐法、瑜伽動作等，學員都能很快地攝心投入，體現出共修彼此增上的力量。

「禪修的第一步，就是放鬆、放鬆、再放鬆。」安和分院監院果旭法師表示，第一期「都會生活與禪有約」，法師的指導與開示，以「放鬆」為主題，在禪坐共修的每一個環節，也加強放鬆的練習與觀察。同時，每一堂課將禪坐、動禪、經行等共修內容，做適當的調配，讓學員能更細膩、深入地練習方法。

不少學員表示，禪訓班結業後，在家提不起心力練習，很多方法也忘記了，能藉此機會回寺院，還有法師指導練習，真的很好。也有學員表示，禪修有助於在頻繁的會議間放鬆身心，調適情緒，希望能參加共修，持續深入。

為了照顧下班趕來共修的學員，安和分院特別準備了輕食，讓來不及用餐的學員取用，更有全動獎勵，還有「智慧隨身書」禪修系列的讀書分享，期許禪修的觀念和方法，點滴深入日常生活。

◎安和分院「都會生活與禪有約」：時間：每週四晚間七點到九點。報名：https://reurl.cc/rv00Z（詳情請上安和分院官網或APP查詢）

各地短波

花蓮信眾參訪靈山勝境

九月二十八至二十九日，花蓮精舍副寺常空法師、寬行法師帶領七十六名信眾及親友前往法鼓山園區參學，體驗難得的心靈環保之旅。

第一天在參學義工導覽下，眾人參訪開山紀念館，踏上大願橋，再到海印三味草坪，沿著植滿落羽松的海印步道進行。第二天由演說法師帶領眾人體驗禪修，並分享聆聽聲音減輕煩惱的方法。

「今天終於實現心願，來到這裡向聖嚴師父學習！」八十多歲的林秀月，平時透過影音學習佛法，對於師父修行弘法的歷程，深感敬佩。信眾李金榮分享所到之處，環境清幽，建築與自然景觀相輝映，展現師父畢生在學術、宗教上無私的奉獻與智慧。第一次參加大悲懺法會及楞嚴早課的他，感受到共修的莊嚴殊勝，期待他日繼續寫朝山之旅。（編輯室）

信行寺舉辦禪觀修行講座

九月二十九日，信行寺舉行《圓覺經》與禪觀修行講座，由禪堂禪修室室主果稱法師主講。當天山陀兒颱風的海上警報已發布，求法若渴的上百位聽眾及義工不畏天候，早早進入大殿靜心等候。

講座一開始，果稱法師先介紹《圓覺經》的背景及內容結構，其次說明我們的心本是淨無雲翳，卻因長久不察，常習慣聞，心境不斷擾動，以致認為妄想幻念常存永駐，無明因而增長。

《圓覺經》提及，時時回到當下，澄淨心中諸多念頭，即能體驗禪觀，覺察到擾動不安的煩惱。法師表示，坦誠面對內心深處的桎梏，自能觀見往昔慣於依附、執拗的自己。因此，法師鼓勵眾人多參與禪會及禪坐共修，由禪攝淨，以淨助禪，自然不為妄念煩惱所牽制。（編輯室）

現代漢傳禪佛教多元交會

法鼓文理學院、安徽佛教協會合辦禪宗文化研討會 探討禪宗起源、發展與傳承



▲法鼓文理學院參加安徽佛教協會合辦禪宗文化研討會，發表禪宗的教學與當代運用。
(文理學院提供)

【釋常慧／安徽報導】法鼓文理學院漢傳禪學研究中心成立後，首次與中國大陸安徽省佛教協會合作，於十月十八至二十日在安徽省新文采會展酒店舉行「皖臺佛教文化研討會」及「第二屆皖臺佛教文化交流」。此次活動以「安徽禪宗的起源、發展與傳承」為主題，期能透過學術平台促進兩岸佛教文化的交流。文理學院由院長陳銘、副院長暨漢傳禪學研究中心主任果鏡法師帶領，近三十位師生、僧團法師與企業人士參與，並發表多篇論文。安徽省各佛教團體及諸山長老等超過六十人出席開幕式及研討會。

交流活動於十八日晚間揭開序幕，十九日進行一整天的學術研討會。安徽省佛教協會執行會長慧慶長老首先回顧了二祖寺與三祖寺的創建歷史，並強調兩寺在禪宗傳承的重要地位。五祖寺住持正慈大和尚在宣讀論文時，特別提到自己求學期間深受聖嚴師父著作的影響，並希望藉此活動促進兩岸佛教界與學界的互動。

臺灣團隊共提交八篇論文，現場發表了五篇，包括陳銘院長的〈「信心銘」對禪修及企業領導人的影響〉，分享禪法在現代企業中的應用；佛教學系果鏡法師以第一手文獻分析「投子義青禪師語錄中呈現之洞山宗風」，常慧法師的「聖嚴法師對三祖僧璨「信心銘」之現代化禪修教法與詮釋」，以及朱金池老師「談禪法在日常生活應用」等。

值得一提的是，果鏡法師發表的「談「茶禪」文化的教學與實踐」，內容豐富、圖文並茂，令現場為之驚豔。會後，不少師生圍繞果鏡法師進一步提問、交流，甚至希望能邀請法師到各大學校分享其茶禪教學的經驗。

交流期間，臺灣團隊也參訪了司空山二祖寺和潛山三祖寺。參訪二祖寺時，適逢寺內舉行「禪二十一」，住持行渡大和尚特別開關，讓臺灣全體人員參與一支香，從午齋後的跑香到禪堂內的坐香與行茶，大眾深刻感受到自虛雲和尚傳承下來，不得絲毫懈怠之臨濟宗風。

二十日三祖寺參訪中，住持寬容法師親自導覽寺內的珍貴遺跡，並憶及二〇〇二年聖嚴師父到訪的光景，令人印象深刻。此次交流研討活動成果豐碩，特別感謝安徽佛教協會副會長暨大寶佛寺住持智文法師的策畫與安排，雙方期待藉此開啟另一波交流的善緣，一起朝向佛教人間化與世界和平的方向努力。

紫雲寺 文理講堂

詹場教授 解析心靈環保與永續發展



▲詹場教授分享「心靈環保」的觀念和實踐方法，與永續發展的連結。
(李秀蓉攝)

【陳桂娟／高雄報導】「心靈環保」是聖嚴師父於一九九二年提出，為法鼓山的理念核心，十月二十六日，南臺灣推廣心靈環保的重鎮紫雲寺，邀請法鼓文理學院人文社會學群學長詹場教授，為南部民眾闡述「心靈環保、生命價值與永續發展」。

詹場教授表示，「心靈環保」的提出，緣於人類不只製造環境污染，更造成了精神污染，只要身、口、意清淨，以身作則，推己及人，環境一定能夠好。詹教授提到，師父以《維摩經》中所言「隨其心淨，則佛土淨」，說明要使環境清淨、國土清淨，需先從內心開始，導正觀念和建立信心，同時修行「戒、定、慧」來淨化身心。身為佛教徒，若能從內心開始改善，及時發現自我的煩惱，常懷慚愧心及懺悔心，即能一步步提升人的品質，建設人間淨土。

推動「心靈環保」有哪些方法？詹教授表示，可以透過學佛、禪修、實踐「四種環保」，運用「心五四」，來達到健康、平安、快樂的身心。師父說：「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。」心靈環保的內容即是慈悲與智慧，我們可以創造善因緣，幫助有緣眾生離苦得樂，自己幸福快樂的同時，也要盡力讓周遭的人過得平安、健康、幸福、快樂，這也是心靈環保的目標。

詹教授進一步談到，永續發展是當今世界的趨勢，聯合國提出十七項永續發展的目標，不僅是環保，也關注社會公平、貧富差距、經濟成長等，與心靈環保的目標相互呼應。現今臺灣許多企業也實行永續評鑑，從社會、經濟、環境等層面來自我檢視，因應時代趨勢，我們更應將心靈環保的推廣和實踐，融合在永續發展之中。

「心靈環保」不是一句口號，而是具體可行的生活方式，它是我們心中的良善，當心充滿了光明安定，連帶便能改變周圍的人與環境。本身是勸募會員的現場聽眾鄭銀蘭說，面對現今多變的世界，我們更需要能夠隨時安心的方法，「心靈環保」是聖嚴師父送給我們最珍貴的禮物，「身為法鼓山的鼓手，更應積極分享心靈環保，讓每個人都能平安快樂、健康幸福。」



▲莊國彬老師介紹佛教學系的特色，並分享有趣的佛教文化研究。(傅莉嫻攝)

法鼓文理學院招生說明會

跨域共學 找到人生心方向

【傅莉嫻／臺北報導】跨領域、跨世代共學，找到人生心方向！十月二十日，法鼓文理學院於北投農禪寺舉辦聯合招生說明會，透過師長們的介紹與分享，讓有志就讀的七十多位民眾認識學校豐富多元的課程，所長與課程規劃，現場並與老師和學長姊進行交流，為生命注入拓展向前的行動力。

「永續」是文理學院的DNA之一，社會企業與創新碩士學位學程主任葉玲玲，介紹校園優美的建築群與自然景觀，讓學生在充滿正向能量的環境中學習，而學程的內容以「心靈環保」為核心，符合跨世代、跨領域共學的趨勢，培養專業與創新的人才，成為企業與社區共好的夥伴，一同建設人間淨土。

如何將悲智和敬的價值，活在生命中？生命教育碩士學位學程蕭麗芬老師從老莊思想、古典文學出發，說明華人文化中儒、釋、道的傳統都有一颗「心靈環保」的內涵，學程引導學生養成對生命的觀照與反思，從自我實現做起，讓自身的慈悲和智慧發光發亮，實踐多元文化中的生命關懷。

釋迦牟尼佛禪坐時，哪一隻手在上？佛教學系莊國彬老師輕鬆分享佛教文化研究，並以實例說明宗教與當地的文化密切關係。除了介紹佛教學系的特色，莊老師也展示學生出版的《生活照：兼顧學業同時協助社區關懷》，進一步鼓勵對佛學有興趣的同學勇於突破自我，這些都是實踐佛法智慧與弘法的基石。

「感恩當初報名考試，才能在退休後展開全新生活。」就讀社會企業與創新碩士班二年級的廖素敏分享，學程內容除了相關理論研討，還包括參訪小農有機社區、梯田復育、農村發展觀察等課程，此外，學校也經常邀請各行各業的菁英，分享經營發展的實例，突破困境的方式，令人獲益良多。她鼓勵有興趣就讀的學弟妹，可多關注社會公益與關懷他人，讓人生更有意義。

文理學院致力培養關懷奉獻、博學雅健人才，本學年碩士班甄試入學招生網路報名至十一月十三日截止，詳情參考文理學院網站：
<https://www.dharma.edu.tw>

第二場「悅讀聖嚴」系列講座

丁銘敏 跟著師父寰宇看世界

【勾淑婉／臺北報導】聖嚴教育基金會、安和分院合辦的「悅讀聖嚴」系列講座，九月二十八日舉行第二場，由法鼓文理學院辜瑜瑜副教授主持，邀請政大中文系退休教授丁敏、作家陳銘礪，導讀聖嚴師父的寰宇自傳叢書，跟著師父看世界，體會師父傳承佛法的悲願。

丁敏教授總括介紹了師父所寫的十四本寰宇自傳，其中《歸程》、《美好的晚年》等是純自傳；各地的行腳遊記，包括至印度朝聖的《佛國之旅》等；以及交織生活大事及弘化紀錄，如《真正的大好年華》等。丁教授說，從書中可看到師父如何坦然面對自己，如實呈現快樂與悲傷，是一位求道若渴、真實的禪師。

丁教授特別導讀師父參訪大陸的歷程，在《法源血源》中，探討出家的狼山、從軍前就讀的上海靜安寺；在《五百聚向心力》。

此外，師父也為歷史留下見證，尤其看到大陸有些寺院從荒蕪到復興，欣見佛法又回到大陸。「我們都是歷史的一分子，師父胸懷復興漢傳佛教的使命，我們從這些書中，看到許多感動！」丁教授推薦眾人閱讀《五百菩薩走江湖》，就如同與師父一起旅讀中國禪宗發展史。

陳銘礪是旅行文學作家，年輕時就至日本參訪佛寺，對日本文化有深刻認識。他表示，師父的文化與歷史都寫在寺院裡，師父於立正大學深造時，便開始參訪臨濟宗的妙心寺，師父研究佛學成就有深刻看法。從師父參訪日本寺院的書中，可以看到文學與佛學的結合，更見其中的人文美學。

辜瑜瑜老師總結時，感謝兩位主講者分別從溯源、美學的觀點來導讀師父著作，期盼大眾從中感念師父的胸懷，銜接師父的悲願，護持如來家業。



▲丁敏教授（站左者）分享師父的寰宇自傳，可建構法鼓山的集體記憶。(江麗攝)

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 495 期 11 月號 家有小菩薩

當家庭迎來小菩薩，父母總會在期待歡喜中帶點忐忑，生活從「我」走向「我們」，世界不再相同，這也是父母重新學習與成長的起點。

「佛法的教育是從智慧的立場及態度，來推動慈悲的教化功能。」聖嚴師父強調胎教、嬰兒期的關懷、兒童期的宗教信仰建立，以及人格教育，是佛教家庭教育的實踐，也是當今社會培養具備慈悲心和智慧下一代的指引。「三寶爸」黃憲宇將家當成美好的修行道場；面對積極學佛的孩子，策展人生史如何接招？大學生黃福田分享從小跟著爸媽種福田的經歷；上高中的段寬恆，在校園生活中逐漸迷失了自己，他是如何找到「回家的路」？

「手抄生活智慧」《八溢聖解脫門》指出：禮佛、念佛、持戒、看經、坐禪、參禪、得悟、說法學佛必修八件事，除了個人解脫，還要行六波羅蜜，自利利他。「電影不散場」導演顏蘭權歷時八年記錄兩個對土地一片至誠的性情中人，《種土》沒有「happy ending」，最終一個回到科技業，一個租田種芭樂，但天地早已記錄他們所發的光。（每本200元，訂閱一年1880元，另有特惠專案，歡迎加入《人生》臉書）



◎法鼓文化心靈網路書店 <https://www.ddc.com.tw>
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

第二十二屆 生命自覺營 出家生活體驗營
2025.02.09(日) ~ 02.16(日)
2024.12.13開始報名，報名截止：報名資格：凡具正信佛徒身分，歡迎參加。

誰先醒

法鼓文理學院

114 學年度碩士班甄試入學
以心靈環保為核心價值，
培養關懷奉獻、博學雅健人才的園地

【法鼓文理學院】
心·方向

招生簡章 聯合招生說明會 教學單位

法鼓文理學院

南半球信眾教育新里程

南半球首屆「快樂學佛人」課程，於澳洲雪梨開班囉！

輕鬆活潑的課程中，學員漸漸找到安頓心靈和生活的智慧，本期一起來分享這場法喜充滿的學佛成長體驗。

澳洲

快樂學佛人雪梨開班！

◎文／Clare Yang · 圖／雪梨分會 提供



雪梨分會首次開辦「快樂學佛人」，是法鼓山在南半球推動信眾教育的新里程。

隨

著愈來愈多華人移居澳洲，雪梨分會也逐步推廣佛修、法會等共修活動，並於九月二十九日至十月十三日，首次開辦「快樂學佛人」課程，近八十位來自雪梨、墨爾本、布里斯班等地的學員與關懷員，連續三個週末共聚一堂，信眾教育院院長常用法師也從臺灣前來關懷。這場期盼已久的學佛入門課，可說是法鼓山在南半球推動信眾教育的新里程。

汲取佛法智慧 學員歡喜轉變

「快樂學佛人」由輔導法師果傳法師講授，以循序漸進、輕鬆活潑的教學方式，貼近當地生活與文化背景的內容，讓佛法成為日常生活中可汲取的智慧力量。學員在課程中，透過與法師的互動，不僅能學習佛法，更能在生活實踐中，將佛法融入生活，讓佛法成為生活的一部分。

「學佛多年，終於釐清許多似是而非的觀念！」許多學員抱著對佛法的好奇心而來，沒想到在課程中，找到心靈安穩和生活智慧。有些原先對佛法的學員，不僅全情參與，還積極分享心得，甚至邀朋友來上課。

「我們看到不敢分享的學員，漸漸積極投入，也有八十歲的學員發願成為義工，繼續護持佛法。」陪伴的關懷員們都感受到學員的轉變，有悅眾說，這激勵大家發起菩提心，全力護持法鼓山，期能接引更多人親近佛法。

果傳法師分享師父的「四要心法」，是學員生活的重要指引。



學員在課程中快樂學佛，也找到心靈的安穩和生活的智慧。

香港 福田班參學記

深刻體會草木說法

◎程澤杭

上山之前，讀到聖嚴師父著作中提到：法鼓山上的一草一木，都在說法。這次的參學經歷，讓我對此有了更深的體會。

此次參學恰好遇上颱風，印象最深的是風與「七如來」短暫共舞，風在七棵榕樹頂上輕輕畫個圈，便迅速地下左右，來回拉著七個舞伴搖擺。榕樹也不是任風擺布，風力減弱時，便優雅地恢復原狀。

風的舞蹈，若沒有榕樹配合則無法呈現；榕樹若無風帶領，也不會有舞動之姿。香港福田班參學行，若沒有法師們悉心照顧、義工們辛勞奉獻，也就無法成行；但若沒有兩百多位學員參與，法鼓山的「境教」也僅止於文字中。萬事萬物本是互相成就的一體兩面，學習用感恩心奉獻和接受，是此次觀風最大的收穫。

法師在課堂上分享，早年很多人知道法鼓山在建設，等了三年卻未見蹤影，難免焦慮。後來才明白，這三年是打地基時期，紮實了基礎工程，才讓法鼓山有抗強風的能力，同時與原生生態和諧共存。地基不僅支撐山上的建築群，也彰顯法鼓山踏實穩健的禪風，並提醒我們：在每個「因」上安心用功。

人在面對無常時，會看見不一樣的自己，此行遇到颱風，就像一面鏡子，照見自己的另一面。得知要提前離開時，心中不自主感到一陣慌亂；收拾行李時，明明東西不多，仍會浮現出收拾不及而遺留山上的畫面，甚至感受到抱怨的情緒正在醞釀。然而，當看到法師和義工們不慌不忙，幫忙搬運行李，引導大家排隊，心中頓時安定下來。那一刻，我深刻體會「住山四眾全是寶」的意義。

此行參學因颱風縮短行程，但收穫已十分豐富。願未來同行的你我，常常記起山上草木石頭所說的話，繼續讓佛法感化自己，用行動影響他人。

回家，心自然安定

◎劉笑娟



▲香港福田班學員至總本山參學，法喜滿滿。（信眾教育院提供）

自從五月初，福田班開始籌備總本山參學，我的心情都在志和與奮下交替。直到當天飛抵臺北，坐遊覽車上金山，沿途看到遼闊的海岸線，樹木青蔥的山路，心情才慢慢輕鬆起來。當車子到達入口處，看到山徽石和來迎觀音像，立刻有回家的感覺。

第一晚，我們進大殿參加大悲懺法會。一踏入大殿，殊勝莊嚴的氣氛和宏偉沉靜的氛圍，使每個人自然肅靜下來，恭敬地禮佛。第二晚，聆聽大殿叩鐘擊鼓，深深感受鐘鼓聲的震撼力，以及對心靈的淨化力。我最喜歡進大殿，一看到三尊線條簡單優美、面容慈祥的三寶佛像，心裡自然生起安定的力量。

走進祈禱觀音殿，也使我自然靜下心來，向觀音菩薩誠心祈願。殿前的水池，將天空雲影盡收其中，從殿內向外看，望著一片平靜如鏡的水面，心也平靜了。由於天氣關係，我們幸運地進禪堂，上了一堂禪修課。禪堂設計簡樸，釋迦牟尼佛像清淨典雅，使人很容易安定身心，進入禪修的練習。

最讚歎的是「法鼓山禮讚圖」，一幅遠觀只有聖嚴師父的油畫，近看卻詳細地描繪出師父不凡的弘法一生，尤其創建了法鼓山。我希望盡自己的能力，護持法鼓山。很感恩總本山的法師和義工菩薩們，大家無私地照顧我們，衷心感恩香港道場演建法師、演功法師兩位隨團法師，還有班長、副班長、主持人、專職、關懷員的貼心與熱心，也感恩團員們的互相配合和扶持，使這趟參學之行法喜滿滿。

安住於菩薩行處

◎劉岩（舊金山）

《法華三昧懺儀》 研修營心得

八月中旬，果傳法師在舊金山道場，帶領四天三夜的《法華三昧懺儀》研修營，對我而言，這是一次非常不同的體驗。這次研修營完全以自己的速度進行，自己安排行程或坐、在室內或室外。這樣更能看見自己的身心狀況，從而與佛法結合，深入內心並能及時調整身心。

前兩天因不熟悉經文，拜得很慢，誦經也慢。由於獨自誦經，加上懺堂中安靜專注的氣氛很攝心，誦至諸菩薩名號時，便感覺到菩薩如此真切。每座懺由拜懺、誦經、禪觀三部分組成，動靜結合，使身心逐漸安定。

第三天，想試試能否適應快節奏，於是集中意念，連續不斷地拜懺、誦經、誦經。一、兩個小時後，覺得腰腿痠痛，似乎撐不下去了。於是放鬆，不去想它，專注當下。

無論室內、室外，每個人都專注用力，或坐或站，一心讀誦、懺悔。安定的力量彷彿一個場域，而自己是其中一點，被無形的力量推著，居然能連續一整天都沒休息停頓，即使吃飯也只是不同動作，一樣靜默專注，彷彿置身淨土，無驚無怖、無顛倒妄想、無攀緣散亂，慢即是快。到了下午，身體通暢，禪觀時，很容易就安定。

還沉浸在圓滿《法華懺儀》的感動中，隔天早上卻看到美國一名華人教授發妻的消息，涉案者竟是自己熟悉的同學。震驚痛心之餘，想像那是累積多少的怨苦，不禁感慨萬千。身邊多少在美的華人家庭，飽受各種矛盾、情緒的折磨，披荆斬棘的菁英們可以征服世界，卻無法安放自己。

然而，剛誦完的《法華經·安樂行品》，就清楚交代如何安頓身心。安住菩薩行處，「住忍辱地，柔和善順，不卒暴，心不驚，又復於法無所行，而觀諸法如實相，亦不行，不分別。」想到果傳法師結語時，殷殷叮囑：既然學習到安頓身心的法寶，就要走出去，因為沒聽過的人更多，不會用的人是大多數。同參們，大家任重而道遠啊！

性相不二也不離

果醒法師 講座心得

◎田演樂（西雅圖）

感謝果醒法師十月來到西雅圖，進行兩場佛法講座並帶領禪修。有幸多次聆聽法師開示，印象最深的是每每提到「心中的媽媽，不是媽媽」，為我帶來很大的反思和啟發。

起初，我對「心中的媽媽，不是媽媽」的說法感到疑惑，隨著深入聆聽思考，逐漸覺得有趣並能接受。這次講座，填補了許多過去無法理解的空隙，法師以「性相不二」的教義，幫助我們理解：現象（相）是佛性的顯現，但它不是恆常不變的本體。這一理解，讓我深入認識現象與本質的關係，現象是「我」的一部分，但不是「我」的本質（佛性）。

有現象的存在，但其中並沒有「你、我、他」的對立。這也啟發我們，應該學習聖人，嘗試體會「無能無所」的境界。當然，我們尚未達到像聖人能夠「一入流亡所」，但可以努力朝這個方向邁進。

法師進一步解釋「性相不二」的道理，讓我理解每個妄念和感知，都有覺照的潛能，而覺照與妄念並不對立。如同法師在《楞嚴經》中所言，妄念生起並不意味著覺照消失，覺照伴隨著每個妄念的生滅，使我們能看清妄念的本質，而不是被妄念帶著走。

法師還強調「一念三千，一法含攝萬法」，幫助我們理解每個念頭生起時，我們都有選擇的空間。正因如此，當每個念頭生起時，我們都有選擇的空間。既然每一念與無數因緣相連，因此後一念不必追逐前一念，可自然讓新的念頭產生。這些體會，對我來說至為重要。

經過多年，「心中的媽媽，不是媽媽」這顆種子已在我心中發芽。這次法師的開示幫助我明白，如何將這句話應用在禪修和日常生活中。我相信，隨著不斷地練習，我們將會有更多的智慧與信心。

佛東初祥寺

11/3&17 [中文講座 11am-12:30pm] 實體 + zoom

普賢菩薩の願與行

常齋法師 主講

佛東初祥寺

November 10

SUNDAY DHARMA TALK 11am-12:30pm(EST)

How We Can Stop Fooling Ourselves - The Discipline of Relationship

by Harry Miller



利他無所求 助人真快樂

◎果暉法師

問：「利他」是不是委屈自己？

答：當然不是，就像奉獻不等於犧牲。因果、因緣的觀念很重要，以「無所求」來利他的心態，就是菩薩行。如果做了利他的事，自己卻感到受委屈，通常是因為心「有所求」。一旦有所求，就變成條件交換的買賣，付出卻收不到相應的回饋，當然會覺得心裡不舒服，而感受到委屈自己來成就他人。

利他、奉獻即是佛法所講的布施，無論時間、體力、專業，甚至一個微笑、一念善意，都可以布施。在自己的能力範圍內，盡心盡力，同時量力而為，不需和他人攀比，也不要為了博得名聲，打腫臉充胖子。助人利他，不是條件的交換，而是發自內心的歡喜來助人，就會獲得真正的快樂。

利他而無所求，是可貴的菩薩行，但是觀念知道了，真正要落實，仍有很多細微處，需要時時覺察。例如：平常搭車、坐捷運都會讓座，等到自己需要座位，卻不一定有人願意禮讓。此時，若抱著「我讓座好多次，為何這次沒有人禮讓我」的心態，也就變成有所求了。助人之後，心裡不要掛念，因為行善的過程就是目的。凡是讓我們奉獻服務的人事物，都是在成就我們修福修慧的機會，都要感恩。

感念萬行菩薩

◎李果衍

踏實修行的小螺絲釘

結識賀文青菩薩，是將近三十年前的事了。一九八〇年代，聖嚴師父發願將佛教傳到西方，經過多年的艱辛努力，終於在紐約創建東初禪寺，接著發展出不少共修處，北美護法會也應運而生，並於每年十月底舉辦年會，讓美、加各地的菩薩有分享團聚的機會。在海外異鄉，能夠回到東初禪寺見到師父和常住法師，彷彿過年見到了親人一樣雀躍。

就是從那時開始，對賀文青菩薩有了印象，我們都用法名「果智菩薩」稱呼她。從來不掛頭銜的她，卻是一位積極參與、盡心盡力的義工，把道場的事當作自己的事。開活動會議時，常常一有想法就說出來，也許不一定最恰當，但是她勇於發言、勇於承擔。法師們也絲毫不介意，總是能夠包容。

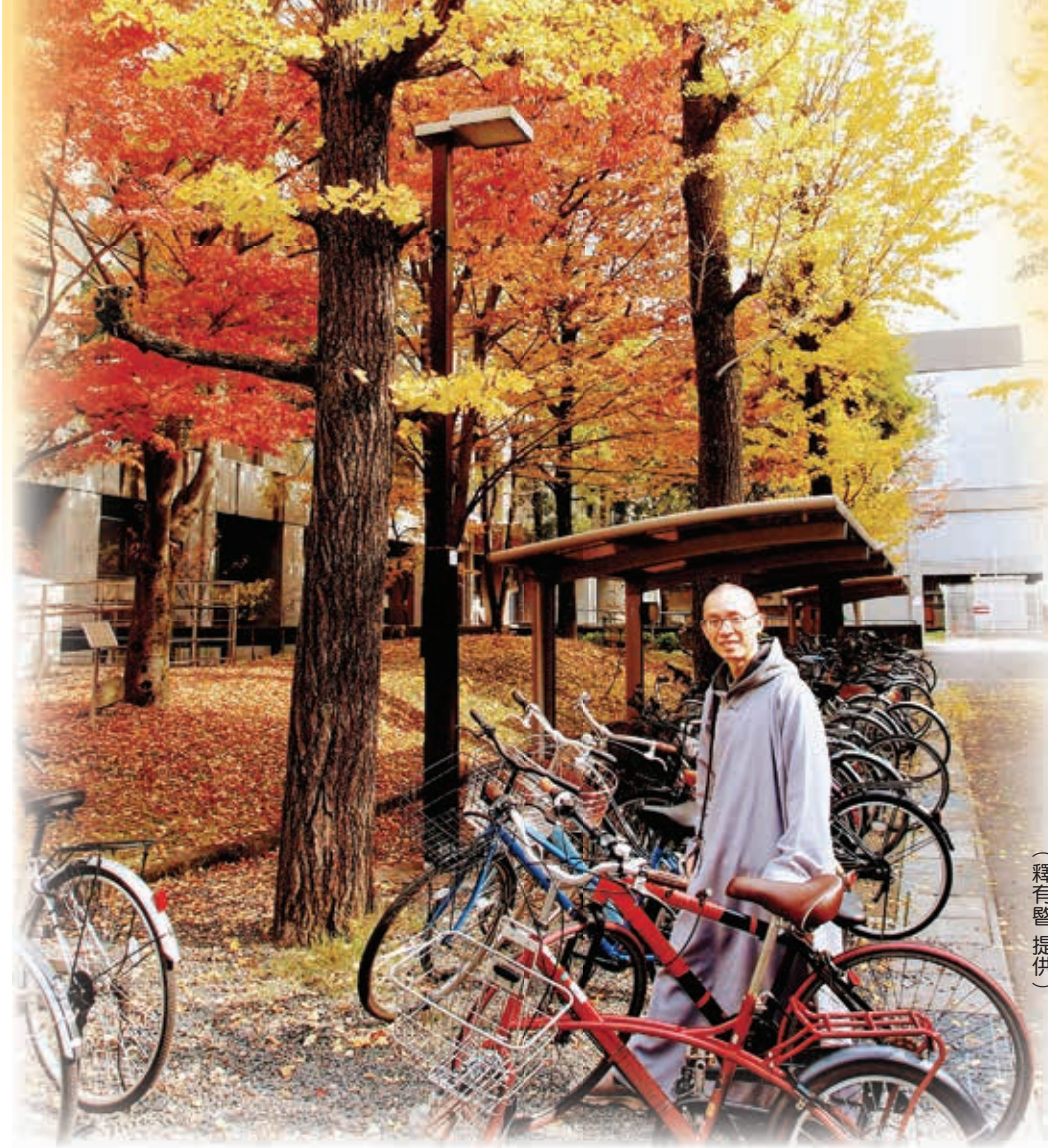
果智菩薩唯一的頭銜，大概就是長島讀書會的小組長了，這是緣於前北美護法會會長龔天傑菩薩再三請託。他果然沒有找錯人，果智菩薩從開始找場地、打電話邀約信眾、選定讀書會內容、安排每一次主持人，一直到會後的素膳分享、清理善後，總是一二話不說，一手全包。美國長島的住家相對寬敞，每月一次的讀書會，都輪流在會員家中舉辦，十幾個人在溫馨和諧、親切坦誠的氛圍中，真心分享，彼此關懷。

到日本留學，是我出家後最大的轉折點……

我深感幸運，這一路上有聖嚴師父留下的法實作為指引，使我能堅持走下去，並走出自己的路。

◎釋有賢（《京都有禪》作者、京都大學博士生）

跟著聖嚴師父去留學



（釋有賢提供）

「法師，您為何選擇到京都大學進行佛學研究呢？」在《京都有禪》新書分享會上，主持人果賢法師問道。六月，在高雄紫雲寺，看著兩百多位信眾菩薩們，不禁想起半個世紀前，聖嚴師父赴日本取得博士學位的決心與大願，真是自歎弗如。然而，當初決定赴日留學的因緣，正是深受師父著作《留日見聞》的啟發。在法鼓文理學院取得碩士學位後，決心追隨師父的足跡，希望自己能從佛學研究上有所精進，為佛教做出更多貢獻。

活中不穿著僧服，因此，每當我身穿僧服行走在校園時，總會引來許多好奇的目光，正如師父在《留日見聞》中所說：「可能被人誤作去為亡靈超度的『坊樣』（出家人）」。事實上，終年穿著僧服能讓人一眼就分辨出，我並非日本僧侶。這樣，我輕易地避開了許多不必要的社交場合，但也常被陌生人攔住，請教佛教問題。研究室裡的日本僧侶同學常開玩笑說：「你才是真正的比丘！」這些經歷與師父書中所描述的何其相似。

我也曾受邀為日本茶道老師正授三版。為了讓儀式「簡單、莊嚴、隆重」，我參考了師父書中記載的儀軌，僅用十分鐘便順利完成佛事。可以說，《留日見聞》成了我在日本的生活指南。

聽溪觀心無風雨

◎陳姿謙

「法師，您如何與指導教授相處，也深知掌握日語的重要性，因此，剛到日本後，便聘請了一位家教，幫助我提昇日語能力。當撰寫論文遇到瓶頸，也如師父一樣，尋求學長協助；師父參與的佛學論壇，也一一參加，並發表論文。有了師父的指引，我在學術研究的道路上走得更加堅定。」

回到家了！這是親近法鼓山以來第一次上山，卻感受到回家的熟悉與歡喜。去年參加線上初級禪訓班後，發現以前覺得深奧的佛法，經由聖嚴師父的智慧，轉化成簡單實用的方法，讓我們得以紓壓、自在生活。因此，看到這次朝山活動的訊息，僅到雲集寺參加一次禪坐共修及法會的我，便毫不猶豫報名了。

第一天晚上，施建昌菩薩分享法鼓山的緣起及朝山心法，提到師父的「聽溪一法門」，由「觀聲」到「觀心」，進而洗淨煩惱，猶如溪水將汙垢沖走一般。當晚雷電交加、風疾雨驟，原本預期在雨中朝山，想不到第二天清晨四點起床時，竟然平靜無波，直到活動結束才又下起大雨，令人感恩佛菩薩的慈悲加被。

運用方法，一邊朝山，一邊聽著溪水聲，想著「撞到前面的背包了，腳步再小一點」、「這麼累又喘，真佩服年紀大的菩薩」……胡思亂想中，努力拉回當下，感受地面的清涼，當心力集中在方法上，不知不覺也完成了朝山。

早齋後的參訪，與大家一同巡禮樂師古佛與生命園區。如同進入祕境般，看溪、聽溪，感受溪水洗滌心靈。沿著石板路，經過古樸的藥師古佛像，一路到了生命園區，剛好看到一場植存儀式。之前以為植存就是樹葬，這才知道兩者不同，植存不立紀念標的物，一切回歸自然，懷念只存在心中。

來到總本山，感受到前所未有的寧靜。想到師父《朝山偈》中一句「不問結隊或個人」，朝山如同人生，同行的人其實只是陪伴我們一段路，無論有沒有同行的人，我都會繼續往前走。

「歸去！也無風雨也無晴。」蘇東坡這首《定風波》的結語，如同此次朝山在風雨中來回，只要接受風雨，持續前進，息滅貪瞋癡，斷除愛取有，便能看到生命的彩虹，得大解脫，大自在。

身心舒暢好修行

◎吳佳玲

今年是疫情後的第一次，同時也是第三次參加朝山。初次擔任副團長，同車有一位八十多歲的師姊，竟是小學同學的母親，而另一位師兄則是舊識的父親。這令我感到因緣不可思議，也感恩有培福的機會。

最難得的是，這次聽到施建昌菩薩分享開山時，親自參與諸多佛像等工程，和聖嚴師父相處的點滴，及逐行詳解師父撰寫《朝山偈》的義涵。他一再叮嚀我們，以恭敬心、謙卑心朝山。朝山時，心念南無觀世音菩薩，三步一拜，以懺悔心、消除業障的心，虔誠地拜下去，體驗身體接觸大地的感覺。在境教合一的環境，也試著去體驗「聽溪」。

抵達總本山當晚，聽施建昌菩薩演講時，外頭雷雨交加，震耳欲聾的雷聲接連不斷，心想：明天肯定是雨天了。沒想到隔天起床時，竟然無雨，只見遠處紅橙黃綠層疊的晨曦，陪伴我們朝山。開始朝山時，天氣轉為陰天，到達目的地才飄起毛毛雨，沒多久雨又停了。整體過程非常順利，感覺身心受到滿滿的充電。

在參學室師兄帶領下，我們到藥師古佛及生命園區巡禮。漫步在緊鄰曹源溪的藥師古佛步道，師兄講了一個開山時，龍天護佑成就曹源溪及法印溪的故事，大家席地而坐，體驗「聽溪」一法：不給名字、不需思維、不給形容、不去比較。

誠如師父《朝山偈》所言：「身體只管拜起行，心中只觀心耳身。三業相應真精進，三業精進真清淨。身心舒暢好感應，業障除福慧增。」每年一度回總本山禮拜朝山，真是最好的修行。



有禪有幸福

實踐篇 1

◎聖嚴師父

修學佛法、弘揚佛法，不能僅僅把門關起來打坐，應該要從人心的糾正、環境的清淨做起。

禪的修行 內外都清淨

禪的修行就是佛法的修行，佛法的修行一定是身心、環境三項配合，才是真正的修行。如果只重視內心的、個人的修行，對社會是有一些幫助，但幫助不大。

獨善其身也要廣度眾生

有的人覺得只要靠少數人修行的力量，就能感得護法龍天、諸佛菩薩來護持；可是如果我們周遭大多數的人內心險惡，行為乖張，或是生存在這個環境之中的大眾，在過去世形成了重大的共業與定業，那麼就可能產生種種災變——天災、地變、水火災難，即使持咒、誦經也不一定能夠倖免。定業不容易改變，這好像定時炸彈一樣；但是定時炸彈也不一定爆炸，雖然說定時炸彈已經訂了時間非炸不可，可是如果有人知道炸彈中的信管怎麼拆除，那麼這個定時炸彈就不會爆炸了；如同定業也未必絕對無法改變。

修學佛法的人，內心的清淨是很重要的，可是環境的清淨也同樣重要。不能只是自己關起門來修行，獨善其身，就認為是在救世界、救人類。釋迦牟尼佛成佛之後，積極在人間弘揚佛法，廣度眾生，才能使得世界改變，眾生得救。

內心清淨 環境也要清淨

因此對修行禪法的人而言，內心清淨固然是最重要的，但環境清淨也很重要。法鼓山的理念是「提昇人的品質，建設人間淨土」，「提昇人的品質」是要從每個人的品格修養做起，「建設人間淨土」是要每一個人把自己的人格建立起來，同時也協助其他人把他們的人格建立起來，人間淨土便可以實現了。所以我們修學佛法、弘揚佛法，不能僅僅把門關起來打坐，就叫作心清淨，應該要從人心的糾正、環境的清淨做起，照顧自己的身心，照顧大家的環境，才是一個禪修者的基本態度。如果僅僅只做到個人內心的清淨，而不照顧環境的清淨，結果環境中的垃圾愈來愈多，最後我們就會生活在垃圾堆裡，那便是不切實際、不負責任的人，豈是擁有優良人品的人呢？

例如：我會要求學禪修行的人，一開始不可以有房間中的空氣混濁，東西放得橫七豎八，打坐時的心一定不容易寧靜。必須把環境整理得清淨整齊，打坐的時候，心才容易安定。

（待續，摘錄自《動靜皆自在》）

蘭陽秋禪

當下是淨土

秋意漸濃，天氣微涼，正是修行的好時節。十月十一至十三日，蘭陽分院舉辦了精進禪二，近五十位學員透過放鬆身心，舒緩現代快節奏生活帶來的疲勞，放下外界的繁雜，重拾內心的平靜和力量。

聖嚴師父在影音開示中提到，禪修的基本原則是「截斷眾流」，即切斷心中紛亂的思緒與妄念。總護常因法師分享，禪修的關鍵在於將念頭從四面八方收回，專注於當下，不讓心隨內在的幻相、外界的干擾而分散。當下即是直心，直心是淨土，無論何時何地，能做到與煩惱不相應，就能體驗到淨土的安樂。

在法師帶領下，無論禪堂靜坐、戶外經行，學員都很快進入用功狀況，休息時間或經行、或禪坐，珍惜難得的時光。

法師期勉大家回到日常生活後，也要時刻提起方法，心專注當下，隨時隨處都是修行的道場。

（文、圖／蘭陽分院提供）

中階禪七心得

六天的修行成果

◎黃筱淇

感恩這次的因緣，即使因為颱風風少了一天，中階禪七變成禪六，我依然有機會進入禪堂，讓身心得到安定，收穫良多。

相較於初階，中階禪七不僅每往香的時間加長，聖嚴師父影音開示也更深入。這次禪七主要教止觀和中觀，對我來說，解師父的開示，但我願在生活中持續精進。除了教禪法，師父還提醒我們生活中應有的心態與觀念，例如：「世界上沒有壞人，只有好人做壞事。」這讓我對人事物有了更開闊的看法。

我學到「止」的意思是「定」，透過某個所緣境，使心止於一境，止息妄念。「觀」則是「慧」，清清楚楚地觀照當下，觀察到自己有妄念，但不被妄念牽引。這樣的練習讓我體會到，心若能靜定，內心就會愈發清明。

中觀是「捨」，不斷地捨去感受，無論是苦、樂、憂、喜，甚至連「捨」這個念頭也要捨，才能達到「無念」的境界。《六祖壇經》說：「於諸境上心不染。」

我學到「止」的意思是「定」，透過某個所緣境，使心止於一境，止息妄念。「觀」則是「慧」，清清楚楚地觀照當下，觀察到自己有妄念，但不被妄念牽引。這樣的練習讓我體會到，心若能靜定，內心就會愈發清明。

中觀是「捨」，不斷地捨去感受，無論是苦、樂、憂、喜，甚至連「捨」這個念頭也要捨，才能達到「無念」的境界。《六祖壇經》說：「於諸境上心不染。」

染，曰無念。」不是沒有念頭，沒有知覺，而是對一切清清楚楚，沒有一個自私自利、患得患失、喜怒哀樂等「我執」情緒的反應，這也就是智慧。

禪七將圓滿時，我感到壓力，因為發現自己充滿了妄念與煩惱，即使在禪堂中試圖用方法，也總覺得不易。然而回到家，面對現實生活，才意識到這六天已讓自己有所不同。當打開筆電，看到雜亂無章的檔案，頭都痛了，才驚覺過去都沒發現自己沉淪在苦海，包圍在貪、瞋、癡三毒裡。

雖然不知道這份修行成果能維持多久，也許一週，也許一個月，但我希望能時時提醒自己回到當下，清楚觀照每一刻。

Fun鬆一日禪心得

◎陳家佑

把水倒空 將鉢歸位

「Fun鬆一日禪」是我第一次在法鼓山參加的活動，由於工作壓力，我的生活步調相當緊湊，常常容易焦慮，長期下來，不只吃飯很快，常常腦子還想著：工作怎麼沒做完、善後、不自覺中，患了胃食道逆流，喉嚨卡卡，有時還伴隨胸悶、喘不過氣。

一日禪當天，演法法師講授吃飯禪，教導我們如何專心吃，以碗就口，一次只夾一樣菜，或一口飯。一口口慢慢咀嚼，品嚐其中的味道，不要想東想西，只要專注在咀嚼的動作上。

法師甚至鼓勵我們，食物在口中咀嚼三十至五十次，成乳糜狀後再吞下，可以減少胃的消化負擔。

四十幾年來，第一次把飯吃得這麼專注、認真。飯在口中，經由不斷地咀嚼，不僅鍛鍊臉上的肌肉，也體驗到食物的滋味。用完齋後，法師引導我們繞著禪堂，慢慢走，放鬆地走。慢食、慢走，正好印證一位腸胃科醫生的分享，長期胃食道逆流的病患，因為「細嚼慢嚥」、「完食後慢走」，多年來的症狀不藥而癒。真理都有共通性，只要花時間練習，便能夠得到印證。

托水鉢的體驗，讓我們捧著一碗水，通過一些關卡。這段過程使我聯想到，專注於鉢中的「水」，也許象徵對人生的某種「欲求」和「執著」，一路上小心翼翼、細心呵護，或許保有一定的成果。但最後，都要把水倒空，將鉢歸位，似乎也意味著，不論開人世的那一時刻，都像走完了一生的縮影，一切回到原點，不生不滅、不垢不淨、不增不減。

一句佛號洗滌身心

◎杜其珈

九月底，第一次參加溫哥華道場舉辦的念佛禪一，這次身兼「阿彌陀佛」就一行，當置身其中，體驗了這一趟修行之旅，才改變原來的認知。一句佛號需要全部身心投入，是一場身心的洗滌。

聆聽聖嚴師父影音開示「念佛的方法和態度」，讓我端正自己，把紛亂的思緒拋到九霄雲外，練習將心繫在佛號上，只有一念阿彌陀佛，用一念代替萬念。總護常因法師帶領我們從頭到尾，讓每個細胞都深度放鬆，當身心放鬆，身體也變得輕盈。法師一再提醒大家高聲念佛，用耳朵去聽自己和大眾念佛的聲音，沉浸在阿彌陀佛的無量光中。

從經行到坐念，專注於每一個當下。出位經行，節奏由慢到快，再到慢，猶如給身體洗滌後充電。緩步經行，高聲念佛，身心徹底放鬆，耳中只有佛號縈繞。快步經行，速度加快，身體前傾，帶動加速，在全然放鬆的狀態下，身體本身是不用力的。快步經行也讓身體溫暖起來，身心舒暢，快步之後再到慢步，身體更加放鬆。

下午師父的影音開示，提到「有相念佛」和「無相念佛」，讓我對念佛有更深的了解。無相是建立在有相的基礎上，這在精進佛七才有可能體驗到。念佛並不簡單，而是有很深的智慧等我們去開發。這也鼓勵著我持續參加念佛禪，不斷地提昇自己。

念佛禪也讓我體驗到「制心一處，無事不辦」。念佛不是一時，而是一世，乃至生生世世。當佛號一直在心間流轉，滌蕩我們的心靈，讓身心清淨，所在之處就是人間淨土。

MOVIE & MIND

11/10 The First Slam Dunk

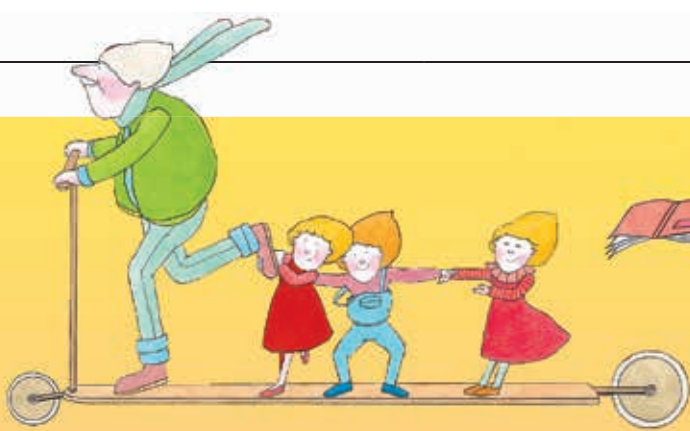
2pm - 5pm

DISCUSSION LED BY Dr. Peter Lin

東初禪寺

大悲懺

週日法會【第三個週日】2pm-4pm @ 東初禪寺(寶德)



2024 法鼓山「家中寶」佛化聯合祝壽

◎編輯室

一九九四年，法鼓山以禮儀環保為核心，推廣簡約、隆重的「家中寶」佛化聯合祝壽，三十年來持續於各地分寺院、分會舉辦，向長者致敬，也關懷、鼓勵長者不斷學習與奉獻，在人生的黃金時代，活出美好人生。



(王元芳 繪)

旭日東昇 朝氣滿分

佛化聯合祝壽30年

關懷長者 開創美好晚年

◎楊仁惠

法鼓山「家中寶」佛化聯合祝壽，今年邁入第三十屆！一九九四年首度舉辦時，創辦聖嚴師父便指示：「佛化聯合祝壽的目的，是提倡孝道精神、敬老尊賢的風氣，以及人間的互相關懷。」三十多年來，這項孝親關懷活動不但從農禪寺擴展至全臺各地，參與的長者與家庭也愈來愈多，可見以佛法關懷為核心，提倡簡約、惜福、隆重、歡喜的「家中寶」佛化聯合祝壽，已普遍受到社會大眾的認同。

各分寺院的活動設計也別具用心，從祈福法會、手作活動到奉茶、親子表演，融合知性與感性，讓長者與家人彼此溫暖互動。佛化聯合祝壽的初心，就是讓長輩們感受到晚輩的敬愛與關懷，我們在活動中確實感受到了！來自基隆的楊柳菁，每年都陪母親參加，八十六歲的媽媽楊金枝的生日恰逢重陽節，母女一起上法鼓山園區，正好同時慶生。

「真歡喜！」八十八歲的呂何是，第六次參加安和分院的聯合祝壽，臉上洋溢著笑容的她，即使因腿傷需坐輪椅，依然堅持到場，「因為這是長子專屬的活動啊，倍感幸福。」三十年間，不少義工從年輕時陪伴

表演，融合知性與感性，讓長者與家人彼此溫暖互動。佛化聯合祝壽的初心，就是讓長輩們感受到晚輩的敬愛與關懷，我們在活動中確實感受到了！來自基隆的楊柳菁，每年都陪母親參加，八十六歲的媽媽楊金枝的生日恰逢重陽節，母女一起上法鼓山園區，正好同時慶生。

長輩來祝壽，直到自己也成為壽星。一退休後，依然能用手作服務老耆，王蓮慈今年擔任法鼓山園區聯合祝壽手作活動的老師，既是壽星，也在奉獻中展現生命的活力與喜悅。

「夕陽無限好，不是近黃昏，前程美似錦，旭日又東昇。」在臺灣即將進入超高齡社會之際，回顧佛化聯合祝壽三十年來對長者關懷的歷程，再加上法鼓長青班、社會大學等多元課程的開辦，受到長者們熱烈歡迎，可見這份為社會安定打造的基石，正逐漸發揮力量。



主法常獻法師邀請長者代表們，為大眾切生日壽糕。

(許朝益攝)



法鼓山園區

為風災善後祈福

為山陀兒風災善後祈福，也為重陽敬老祝福，法鼓山園區於十月十三日舉辦佛化聯合祝壽，邀請基隆以及芝、石門、金山、萬里地區的長者菩薩與家屬、義工共五百五十三人，一同接受佛法的祝福與溫馨的關懷。活動中處處可見孝親與敬愛的親情流露，例如帶來佛曲的基隆聯合合唱團，八十多歲的團員許月香，由任職跨國企業高階主管的兒子林知本陪同練唱，當他得知合唱團需要伴奏，特別發心奉獻所長擔任伴奏，珍惜與母親相處的時光。主法常獻法師特別以「多動腦，少煩惱；多分享，少亂想；多關心，少操心；多走動，少病痛；多發願，少抱怨；多念佛，少發火。」勉勵長者菩薩們多多運用佛法關懷他人，用智慧過生活。

農禪寺

祥龍獻瑞好福氣

自一九九四年舉辦第一屆「家中寶」佛化聯合祝壽的農禪寺，三十年來，年年陪伴家中寶們歡喜祝壽。十月二十七日，長者菩薩與家屬、義工超過七百人齊聚農禪寺，其中有十六位九十歲以上的長者，二十八對金婚夫妻牽手同慶。現場以祈福延壽法會、舞龍獻瑞、歌曲帶動唱，祝福壽星菩薩們福祿壽圓滿。

從第一屆開始，年年全勤的陳石璧琴，在兒子陳佩甫的陪伴下前來慶生。高齡九十五歲，常常出坡做義工的陳石璧琴表示，自己年年來上長青班，能學佛、親近道場真是歡喜。

農禪寺監院果毅法師表示，法鼓山有豐富的課程、講座、共修，歡迎大家一起來參加，能夠安定身心、提昇生命的品質，也祝福長者們都能享受人生，開心過每一天。

▲農禪寺以舞龍獻瑞，祝壽星菩薩福祿壽圓滿。(傅利攝攝)



臺南分院

許個好願讓它實現

來自嘉義、臺南一〇五位樂齡長者，於十月十二日齊聚臺南分院，共享佛化聯合祝壽的歡樂時光。祈福法會由副住持果毅法師主法，法師鼓勵長者菩薩多念佛，並祝願長者菩薩善根福德因緣具足，永遠與佛法同在。

除了祈福法會與輕鬆愉快的相見歡，活動更以「夢想高飛」為主題，邀請為家庭子女奉獻一生的長者們，寫下自己的夢想和心願，許願讓它實現。賴淑杏陪著九十二歲的母親前來，許願家人都能親近三寶，成為佛化家庭。涂心華特地從高雄接來置換膝關節後需坐輪椅的母親曾桂蘭，盼雙腳早日康復，能再次服務社會。「奉獻自己，成就他人，願成為一切眾生的貴人。」大眾齊誦觀世音菩薩聖號，並共同發願，溫馨圓滿了聯合祝壽。



安和分院

雙十重陽喜相逢

適逢國慶與重陽節，安和分院於十月十日舉辦佛化聯合祝壽，與會長者與觀禮菩薩、義工共超過六百人，歡喜以佛法互相感恩敬老。祈福法會主法果毅法師鼓勵大眾快樂學佛，人老心不老，「一天笑長，健康到老」。

長青班關懷員，自己也是壽星的張銘璋、陳瓊琳賢伉儷分享，佛化祝壽能和同輩人歡聚一堂，又有生活佛法在其中，參與三次以來，一年比一年歡喜，也感覺自己愈來愈年輕。壽星蕭喜也表示，親近安和分院學佛奉獻，讓她覺得自己「老有所用、老有所依」。鼓勵銀髮族們，都能常來寺院，學佛護法，讓生活充滿活力，活出生命的價值。

▲在子女的陪伴下，壽星們開心參加祈福法會，祝願自己與親友平安。(傅利攝攝)



▲兒童故事花園及講經班小朋友以誦念經典和佛曲，為壽星祝福。(寶雲寺提供)

寶雲寺 兒孫奉茶謝親恩

六十三位共超過五千歲的長者，由兒孫眷屬陪同，於十月六日回到寶雲寺，在法鼓山寺院管理副都監理法師、寶雲寺監院演說法師及常住法師、上百位與會眷屬及義工們的祝賀下，歡喜共慶家中寶佛化聯合祝壽。

「爸爸、媽媽，謝謝你們！」在播放長者與兒孫們合照的影片中，兒孫們捧著茶，走到長者面前長跪奉茶，並為父母寫上親手製作的佛珠、親筆鈐寫的《延命十句觀音經》，感謝至親養育的恩德。

來自嘉義、八十六歲的壽星黃有標，感動得流下淚水，「第一次喝到女兒奉的茶，很感動，很開心，謝謝女兒帶我參加這個活動！」女兒黃莉瑋說，很感謝父親一路栽培她們姊妹讀到博士，藉著祝壽活動，除了感恩，同時祝福父親長命百歲。



寶雲寺

慈悲智慧保安康

「家有一老，如有一寶」，州等來自高雄、屏東、潮州等地共二百八十位長者，互相結伴或由子女陪同，於十月六日回到寶雲寺，共同參加家中寶佛化聯合祝壽，義工特別為長者別上手作「永生陶花佛牌」，以不凋謝的美與佛法的慈悲智慧，祝福老菩薩永保平安。

主法常諦法師帶領大眾誦念《心經》，「消災延壽藥師佛」聖號，發願迴向自身出離煩惱，祝福眾生生平安健康。現場溫馨的網美壽星拍照區、獻唱佛曲、法鼓列車遊戲、法音純淨樂團演出，以及小菩薩們的唱跳表演，趣味又充滿創意的祝壽活動，逗得長輩呵呵笑開懷，共度美好的快樂時光。

信行寺

清淨念佛煩惱少



「看著你真歡喜，你健康平安送予你。」主持人的祝福語，為臺東信行寺十月六日的佛化聯合祝壽揭開序幕，與會長者和眷屬共一百五十一人參加，並以莊嚴的祝壽祈禱法會，為與會長者祝福，梵唄清淨的音聲供養，讓長者倍感平安幸福。

祈福法會主法果毅法師期勉長者，少念兒孫多念佛，也能減少煩惱減少，也能減少病苦的感受，更祝福大家老得健康，身心平安。

全家三代一起參加的田坤隆表示，方丈和尚果輝法師的田坤隆表示，影音開示放鬆、放慢的方法，以及用四它面對老病，是很好的提醒，讓心態可以保持年輕，身體也可長保健康。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六日陽光普照，蘭陽分院的「家中寶」佛化聯合祝壽，溫馨展開。壽星們DIY手作艾草絡絡繩，聆聽藍藍仁醫師分享經絡拍打的養生法，學習輕鬆保健的妙方。隨後羅東分會合唱團以及兒童故事花園小菩薩們優美的歌聲與祝福，讓長者們的心田暖洋洋。

「敬養與教養的佛化家庭精神，讓人深有體會。」壽星陳麗雅感動地表示，佛化聯合祝壽不僅讓她感受到家的溫暖，用心規劃三代同堂共同參與的活動，每一幕都令人無比感動。郭寒劍陪同母親郭李珠前來，母親感嘆地問：「我這麼老了，哪來的『前程似錦』和『旭日東昇』呢？」聽完方丈和尚果輝法師的影音開示後，不但明白如何在晚年找到快樂、希望與價值，也對佛法的信心更加堅定。

蘭陽分院

動手動腦不會老

十月六