

法行會訊

至嚴



法鼓山創辦人開示

生活中如何安心

生命的未來是不可知的，唯有努力維護其安全，將危險降至最低限度，自己不製造危險，也不使別人有製造危險的機會。

方丈和尚開示

深入內心，維修心靈

禪修要步步踏實，重在細水長流，積少成多、聚沙成塔。持續練習、體驗並與人分享，運用禪法來成長、提昇自己。

法行會例會紀要 | 常隨法師開示

淺談《楞嚴經》之破妄歸真(下)

通過正確的認知和修行，可逐漸地破除妄念，以正見、正思、正語、正業、正命、正念、正定七個面向來實現真正的解脫。



法行會訊

楞嚴

2024年夏83期

輔導法師 果品法師
發行人 賴杉桂
主編 鄭功賢 張致文
編輯委員 朱 騏 湯澡芳
邱榮基 褚家辰
助理編輯 卓俐君
執行編輯 游如鈴
平面設計 葉馨雅
發行窗口 會務組 陳瑞娟
電話 02-2896-6119 轉216
地址 台北市北投區三合街一段99號
email fahsin.ddm@gmail.com
印刷 紅藍彩藝印刷股份有限公司



封面攝影 卓俐君 提供

目錄

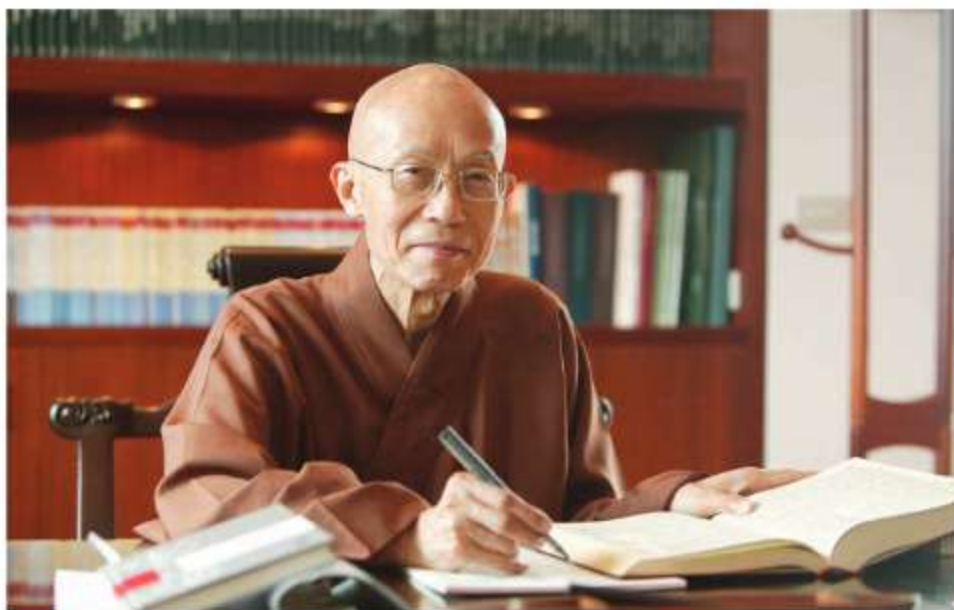
生活中如何安心	頁/1
禪的智慧對話	3
深入內心，維修心靈	4
淺談《楞嚴經》之破妄歸真(下)	6
穿透現象 直視真心 常隨法師在寶雲寺主講《楞嚴經》精要內容	9
人成即佛成 法行會成長營令人禪悅法喜又別具深意	10
人間有味是清歡 參加法行會坪林參訪活動心得	12
不怕念起、只怕覺遲；不管妄念、回到方法 感恩一切因緣，一切都是最好的安排！	14
圓滿受戒有幸福 參加法鼓山在家眾第27屆菩薩戒心得	16
盲人點燈	18
你也是空汙高危險群？	19
植物與人類生活	20
資訊通報 梁皇寶懺	22



本刊物採用環保大豆油墨印製
可減低印刷過程中的揮發性有機化合物

文／聖嚴師父
攝影／法鼓山文教
基金會提供

生活中如何安心



生命的未來是不可知的，唯有努力維護其安全，將危險降至最低的限度，自己不製造危險，也不使別人有製造危險的機會；修行人必須破除對身體生命的執著，坦然的接受它，藉著努力修行，改變宿業，把壽命延長。

在日常生活中，我們面對一切的問題——生活、家庭、生命安全、解脫生死等等問題，這些問題時時刻刻縈繞心頭，無法安心地過日子。對修行人而言，這會造成阻礙，因此必須破除身見，破除對身體生命的執著。

現今的工商社會，人人皆汲汲營營於物慾的競逐，倫理淪亡，親情淡薄，家庭組織沒有安全感，離婚率越來越高。一對年輕男女準備結婚的同時，也準備著離婚，甚且已開始擔心未來孩子的教養問題，以及離婚時，孩子屬誰的問題，夫妻之間沒有「生同羅帳死同穴」的同生

共死的心理準備。很多家庭，更因父母鎮日忙於事業及交際應酬，對於子女疏於管教，而產生許多問題青少年，給社會帶來許多困擾。因此，要挽救家庭，必須從個人自己做起，每個人都盡到家庭一分子的責任，便能達到「父慈子孝、夫婦和睦、兄友弟恭」的和樂境地。

另外，死亡是人類最恐懼的事了。在混沌初開、茹毛飲血的草昧時期，人類的生命即飽受威脅，要防洪水、防猛獸、跟大自然搏鬥、求生存。接著進入文明社會，又由於利害的衝突，導致人與人之間的相互殘殺，宗族與宗族、部落與部落、種族與種

族、國家與國家之間，紛爭頻仍，戰禍綿延。

以個人的生命來說，從出生到死亡，生命中的每一分、每一秒，都不能有絕對的保障，可能生病，也有可能因意外而死。

「人命危脆，在呼吸間」，我們必須接受這個事實。能夠坦然的接受它，也就不必擔心生命的安危與否了。只是在未死之前，一定要設法生存下去，不能自殺，否則就違背了佛法的因果關係。另外一層，如果怕死，也可以藉著努力修行，改變宿業，把壽命延長；而真正的修行者，對死亡是不會恐懼的。

現代的人最害怕的莫過於核子戰爭。一九八二年五月，我在美國紐約WBAI廣播電台《精神世界》的節目中接受訪問，當時的紐約，正有數萬人舉行反核子武器而集會於中央公園示威。有一位美國女士打電話至電台的現場問我，「今天如果核子戰爭爆發，你有什麼意見？現在只要有人下一道命令，按一下電鈕就能使核子彈在我們的頭頂爆炸，然後我們的城市立即變成廢墟，地球變成鬼窟，他有權利做這樣可怕的事嗎？」我的回答是：「現在還沒有人按電鈕，核子彈尚沒有在我們的頭頂上爆炸，你擔心什麼呢？」她再問：「假如按鈕已按了呢？」我說：「按鈕已按了，還有什麼話

說？」她似乎沒得到答案，可是好多人很喜歡我這答案。因為如果已按了按鈕，還有什麼好反對的，只有接受它了。

其實，反戰的人，可能就是製造戰爭的人，諸位相信嗎？一批人要戰爭，一批人反對戰爭，戰爭往往又是反對戰爭的手段。自古國富兵強是國泰民安的保障，盲目地用兵和盲目的反戰，都是不智。佛法主張戒殺放生，以徹底消除戰爭的起因；但其輪王思想的理想世界，仍有強大的武力做背景，只是由於強大無敵，所以也就沒有戰爭了。

因此，要解除核戰的威脅，最好的辦法是消滅觸發核戰的因

素，使得沒有人有按鈕觸發核戰的欲望，也沒有人推動、鼓勵而促使核子戰爭的爆發。如此，還會有核戰事件嗎？

總之，生命的未來是不可知的，唯有努力維護其安全。再者，有生命就不能有絕對的安全，我們不用擔心安全問題，但要努力將危險降至最低的限度，自己不製造危險，也不使別人有製造危險的機會，縱然這樣，還只是比較的安全。因為人沒有不死的，生命的本身，就是不安全的根源。應抱持此看法，始能從不安全的環境中，把心安定下來。

(本文摘自法鼓文化出版《禪的生活》)

人間世

人世間總有許許多多的無常，
世間人總在跌跌撞撞中成長。
聖嚴法師以深刻的觀察，
為世間男女釋疑解惑，
引你走向圓滿的人間世。

最暢銷的人生佛法
新版上市

聖嚴法師——著
定價260元



示意圖僅供參考，商品以實際供貨為準



法鼓文化 請洽全臺各大書店、法鼓山行願館、心靈網路書店www.ddc.com.tw 服務專線02-28961600



文／聖嚴師父
圖／法鼓文化提供

禪的智慧對話

問 因果與業是否相似？

師 業意謂著力量或行動。業必然與因果有關，因為行動有力量，可以造成結果。其實，十二因緣有時被稱為來自業力的十二因緣

問 純粹的物理現象，如白雲飄過天空，是因緣和因果所生，但似乎與業力沒有任何關係。業力似乎指的是與眾生有關的行動。

師 這個世界的存在，或者說我們認為這個世界存在，這個事實本身是因為眾生的業力。一切事情的發生都是因為眾生的業力，世間沒有純粹的物理現象。

問 這使我想到了相對論，我所謂的相對論，一方面是愛因斯坦的觀念，一方面是一般的觀念；換句話說，此之為此是因為彼之為彼。沒有任何東西是單獨存在或由自己形成的，所有的現象都依賴因緣、因果以及眾生的業力。這種說法正確嗎？

師 正確。因緣是在時間、空間上的作用。愛因斯坦的相對論說，萬物之所以動作，是相對於其他的事物。對於這個說法，佛教並沒有什麼問題。如果某件事在轉變、作用，那是因為在時間上、空間上受其他現象的影響。而這件事也會在時間上、空間上影響其他事物。

問 當我承受到以往行動的後果時，那個業力是否就消失了？

師 一直到超脫三界（欲界、色界、無色界）時，業力才會消失。承受到行動的後果時，業力並未消失，而是改變。業力就像山上沖下來的水，遇到石頭時會改變方向，繼續向前流，直到流入大海。同樣地，承受到以往行動的後果時，業力也會改變方向。

叩疑、詰難、直指人心。

法的目的是指出：更好的生活、開悟與解脫之道！



禪的智慧：與聖嚴法師心靈對話
聖嚴法師/著 單德興/譯



問 如果這樣的話，下面這種說法就是錯的：每次在人生中受苦，就已經消了一些以往的惡業。

師 不，還是可以那麼說。在受苦之後，業力依然存在，但形式卻已改變。換句話說，業不像一批批好行動、壞行動一樣等著要現前，而是整個的業力。因此，如果體驗到某些壞事，那是以往行為的結果，而業也隨之改變。體驗到好事時，道理也是一樣。

問 業與言語或行動之後的意圖關係密切。沒有開悟的人，不可能控制自己的意圖和意願，到達不造業的程度？

師 有可能，但是很困難。我想你會無法與其他人互動。沒有意願之下所說的話或所做的行動並不會造業。然而，你要是不想說話或行動，那又怎麼會去說話或行動呢？

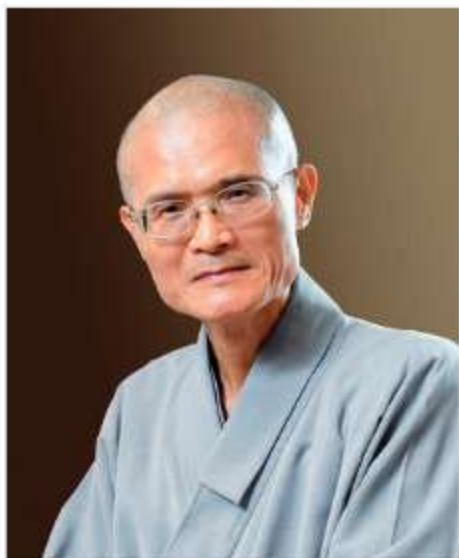
問 如果有意選擇思考自己的修行方法或者眾生的利益，那會造業嗎？

師 會的，那會造善業。（摘錄自《禪的智慧》）



深入內心，維修心靈

文／果暉法師
圖／法鼓山提供



禪修的功能，在於提供正確的觀念和安全的方法，幫助我們自我了解、自我肯定、自我提昇，以及自我消融。

所謂自我了解和自我肯定，有點像現代精密科技或醫學儀器，可以偵測我們的健康狀態。透過禪修的觀念和方法，不僅能夠認識自己，也可以覺察到內心深處的狀態，它超越了心理學的範疇，也就是所謂的心靈；更具體來說，就是我們的心念。心念，通常不容易察覺，透過禪修，我們可以發現它。一旦發現，我們就能了解自我，進而肯定、提昇乃至消融。

所謂自我提昇，就如同維修設備的功能。前幾年在疫情嚴重時，法鼓山全面停止實體活動，我們就利用這段時間，將山上的建築物進行大規模維修。記得多年前，廠方人員深入山上的地下管道，進行地下維修作

業。透過禪修的觀念和方法，可以深入內心深處，來維修我們心念或心靈的問題。

常人的心如同深海般，平時看似風平浪靜，事實上，海面下時有暗潮洶湧。新聞報導去年八月間，有人在萬里海邊游泳，被所謂「離岸流」捲走。離岸流雖然離海邊很近且不深，但逆勢的水流速度很快，一下子就能把人捲離岸邊。在這種情況下，游泳者需要掌握技巧，不是拚命逆流游回岸上，而要先順著水漂，再游回岸邊。如果不知道這個技巧，拚命游回來，只會耗盡體力，危及生命。

我們內心深處的問題也是如此，忽視它的話，會逐漸積累，最後變成重大問題。透過禪修可以深入內心，整頓或維修心理、心靈上的問題，很容易實現自我成長和自我提昇。

更深一層的功能是自我消融，到了這個層次，已不需要維修，而是，可稱之為「脫胎換骨」、煥然一新。雖然這個層次不容易達到，但至少要勉勵自己，先達到自我了解和自我肯定，然後發願成就自我提昇與消融。

禪的修行要步步踏實，重在細水長流，積少成多、聚沙成塔。每天安排自己的修行時間，或是參加共修，這就如同手機的「一般充電」模式，可保證平穩供電。這次的禪修營，或每次的禪七就好像「快速充電」一樣，充一次電，電量就很快飽滿；但從此就不再充電的話，那電量會逐漸流失，最終歸零。此外，有一種叫作「涓流充電」，觀念與方法深入內心深處，任何時間都在禪修，隨時隨地都在充電，就必能感受到：時時心有法喜，念念不離禪悅。

但僅僅是觀念上的理解不夠，必須要結合實際的練習來體驗。希望大家每天抽出一點時間，至少五分鐘，來體驗呼吸或數呼吸，任何姿勢都可以。每天若能撥出十五到二十分鐘甚至更長的時間，就可以盤腿，慢慢把方法練熟，熟能生巧。重點是要持續練習、體驗禪修的好處，並把這份受用、心得與人分享，讓更多的人接觸佛法，也運用禪法來成長、提昇他們自己，這就已經在發菩薩心、行菩薩道了。

(2024年3月24日自我超越禪修營開示節錄)

Zen Wisdom

禪的智慧

叩疑、詰難、直指人心
聖嚴法師與西方禪修者的對話集

禪是普遍的，超越了時空的文化差異。
佛教要維持活力，就必須接受檢驗。
法的目的是指出 更好的生活、開悟與解脫之道。

面對一代高僧，西方人沒有文化上、心理上的包袱，
不迷信權威，一切唯理是從，唯法是問。——單德興



聖嚴法師——著
單德興——譯

大字版

一般版 新書上市



法鼓文化 請洽全臺各大書店、法鼓山行願館、心靈網路書店www.ddc.com.tw 服務專線02-28961600

示意圖僅供參考，商品以實際供貨為準



淺談《楞嚴經》之破妄歸真(下)

文／褚家辰整理
圖／攝影組提供



法行會自去年第261次例會起，常隨法師即以深入淺出的方式，為法行會的會眾闡述阿難受到摩登伽女之惑，引出佛陀「七番破妄」的《楞嚴》根機。而在今年的第一場例會，我們三度恭迎常隨法師剖析「破妄歸真」的核心精義，在學佛修行的過程中，清楚如何去除煩惱障及所知障，得到幸福自在，圓成佛道。

《楞嚴經》總攝佛學一切心要
心在何處？何謂真心、妄心？與佛同具佛性的凡夫，為何會迷失方向、認妄為真，沈淪於生死輪迴而不得解脫？「自從一讀《楞嚴》後，不看人間糟粕書。」這句話源自何處已不可考，但廣為流傳於明清儒界；所謂開悟在《楞嚴》，說明此經總攝佛學一切心要，並涵蓋修行所有次第，實為學佛必讀寶典。

「七處破妄」是覺悟與否的重要關鍵，眾生若能透過聞思修證得苦、空、無常、無我的「法空我空」，就能悟到真心之所在。經典有云：「心佛眾生，三無差別。」眾生不察生命是因緣和聚而有，卻執著五蘊世界，用妄識思惟，以致煩惱不斷，流轉於生死輪迴中。

常隨法師於一月例會中開示，能夠聽聞《楞嚴經》都是有福報的人，若修持此經的同時，早晚再勤加念佛禪坐，如同手機的「作業系統轉換」，我們的行識和意根也能重新連結而自動更新，開悟也就在瞬間了。

如何實踐《楞嚴》心法，尋回真心，開展自在的幸福人生？常隨法師將《楞嚴經》的教義應用到現實生活中，在現代社會的繁忙和競爭中，內心的迷惘和焦慮是很普遍的現象。如何破除妄念、尋回真心，實現內在的平靜和安寧，顯得格外迫切和重要。

通過故事、比喻等形式，法師生動地展示了破妄歸真的道理，不僅使得經文更加容易理解，

也使其中的智慧更加貼近人心，更具有實踐的指導意義。

常隨法師提到了修行的重要性。修行並不僅僅是一種理論上的認知，更是一種實踐和體驗。通過禪修、冥想等方式，我們可以逐漸地破除妄念，尋回真心，實現內在的解脫和平靜。這種修行不僅可以幫助我們解決眼前的困難和挑戰，更是可以引領我們走上一條幸福自在的人生之路。

首先，我們需要了解什麼是「妄」，以及如何「破妄歸真」。在佛教理論中，「妄」指的是我們對於現實的錯誤認知和執著。這種認知的偏差使我們陷入無休止的迷惘和煩惱之中，無法體會到真正的自由和幸福。而「破妄歸真」則是指通過正確的認知和修行，超越這種妄念，實現真實自性的體悟和解脫。如何通過正見、正思、正語、正業、正命、正念、正定七個面向來實現真正的解脫。

經中提到的「法空我空」，即是指著眼於眾生的無常、苦、空、無我等法，同時也指著內心的

「我執」，我們對於自我存在的執著。通過深入地思考和修行，我們可以超越這種執著，體會到真正的法空我空，實現心的解脫和平靜。

「破妄歸真」讓我們找到解脫之道

《楞嚴經》所提倡的「破妄歸真」讓我們找到解脫之道，尋回內心的真實和安寧。其中的「十番顯見」，更提供了修行者實踐和領悟的方向，引導我們走向心靈的解脫和智慧的境界。涵蓋了對心性、實相、常住、解脫等方面的認識。這些概念反映了佛教對於心靈解脫和智慧開悟的理解。

首先，「顯見是心」指的是我們的心識是一切現象的根源，所有的體驗和感知都源於心識。這一概念強調了修行者對自我心識的觀察和瞭解的重要性。

「顯見不動」表示心性本體是永恆不變的，超越了時間和空間的限制。這意味著真正的解脫來自於對永恆不變的心性的覺醒和認知。「顯見是常」指的是心性的常住性質，即使在變化無常的世界中，心性依然存在且不變。這一概念提醒我們要超越對世俗現象的執著，尋找心性的恆常之處。「顯見不失」強調了心性的完整性和完美性，它不會因為外在的干擾或煩惱而受損。這提醒我們要

發現自己內在的力量和智慧，克服外在的困難和障礙。「顯見無還」表示對心性真實性的覺醒和認知，一旦領悟到心性的真相，就不再受到輪迴的束縛，實現永恆的解脫。「顯見周遍」表明心性無所不在，普遍存在於一切眾生和事物之中。這提醒我們要尊重和珍惜所有生命，因為它們都是心性的表現。「顯見無礙」意味著心性的自由和無拘無束，它不受到任何限制或束縛，自由自在地存在和流動。「顯見不分」表明心性超越對立和分別的，它超越了一切對立和分別的思維，實現了真正的和諧與平衡。「見離能所」則意味著超越一切見解和認知，達到無所執著的境界。這是真正的智慧和解脫的境界，超越了一切有形無形的對象和觀念。

當然，要實現「破妄歸真」並非易事，需要長期的修行和努力。在修行的過程中，我們需要不

斷地反省和深思，建立良好的習慣，例如每天固定時間的禪修、誦經、觀想等。其次是心態的建立，不斷的反省和觀察自己的心態，學會接納一切的現象和變化，不執著於任何一種結果。接著是方法練習，通過各種方法和技巧來培養智慧、覺悟，以及禪定、觀想、念佛、行善等各種修行方式。最後是觀念改變，從迷惑和執著走向覺悟和解脫，逐步放下對於自我存在和外在世界的執著，實現心靈的解脫和平靜。

以上是常隨法師在法行會第264及266次例會「淺談《楞嚴經》之破妄歸真」的第三、四集之講演整理。這是一條寶貴的修行之路，引領我們超越妄念，尋找真實自性的寶藏。在這個過程中，不僅能夠實現內心的平靜和安寧，也能夠更理解生命的真諦。願我們在修行的道路上不斷向前，實現心的解脫和幸福。(本文作者為法行會第5組)





法鼓山

2024

法鼓山關懷生命獎 頒獎典禮暨論壇

9/14 週六 13:30 ~ 17:00

中油大樓國光會議廳 台北市信義區松仁路三號1樓
敬邀全程參與，一起關懷生命，解鎖AI浪潮下的心生活。

當生命 遇上AI



與談人
法鼓山方丈和尚果暉法師



與談人
高為元 校長



與談人
李建復 先生



主持人
石怡潔 女士

關懷生命論壇 13:30~15:20

法鼓山方丈和尚果暉法師、清華大學校長高為元、歌手/企業家李建復共同與談，探討AI科技發展對人類生命的影響。

探光·成為光 15:20~15:40

邀請法鼓山人文社會基金會心聚團禪藝工作坊，以藝術展演詮釋生命風華，尋覓生命美好的力量。

關懷生命獎頒獎典禮 15:40~17:00

頒發慈悲、智慧、大願及特殊貢獻獎，鼓勵社會上對關懷生命有功的個人、團體及生命鬥士。



歡迎踴躍參加，請速上網報名
報名請掃描QRcode
洽詢專線：02-23812345 # 5016曾先生

指導單位



主辦單位



協辦單位



穿透現象 直視真心

常隨法師在寶雲寺主講《楞嚴經》精要內容

中區法行會主辦的「楞嚴驪珠——融通諸法的《楞嚴經》選要」第一場講座，於今年4月14日上午在寶雲寺九樓教室展開，由僧團常隨法師主講，共有70位法行會成員、聖嚴書院學員等齊聚聆聽。法師期勉大家，研討經典要用珍惜的心，感受當下學習的內容，如果有用，把它用在自己的生命裡。

《楞嚴經》是禪宗很重視的經典，講「明心見性」的關鍵，內容融合《大般若經》「空」的思想、瑜珈行派的唯識思想、如來藏思想。課程一開始，法師先講解經題「大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經」，他說：「大佛頂」是指佛八十種相好之一的「無見頂相」，「密因」是本就存在的特質，稱為「性」，《楞嚴經》稱為「真心」。

「人世間所有人事物，都有緣起緣滅的現象，我們對這些相給予名字、分別、比較，由此產生執著。」法師說，花開花謝、生老病死都是相，所有相都有無常的共通性，「不要執著相，而是要看到所有現象後面的特質，也就是真心。」這就是《楞

嚴經》的重點所在。

然而，如果離開相的幻化，「性」就無法顯現，如何在幻化的當下，去感知、覺察、

證悟這個恆常不變的特質？法師特別播放一段影片，片中的女生在外工作，男生在家煮飯做家事，說明社會約定俗成的觀念，是隨時在變化。法師希望大家在生活中隨時應用，扣緊「性」不執著，隨順因緣，當下即是。

法師接著說明「修證了義」是由聞思修到能證，因證而得「了義」，如禪宗所說的「以手指月」，重點不在聽到的「法」（手指），而是在證得「了義」（見到月亮），這也是「密因」的關鍵。

藉由安養中心內的一段影片，照護者對被照護者說：「生命只是不停地以不同形態在改變、輪迴。」法師告訴大家，沒有一個固定的靈魂在輪迴，佛法講「無我」，因為包括第八識也是一直在變動。



「諸菩薩萬行」是指無量無邊的菩薩所修行的八萬四千法門，包括六度波羅蜜。法師特別提到「持戒」，包括五戒、八關齋戒、菩薩戒等，而持不同的戒會產生不同的果。「首楞嚴」是指一切事究竟堅固，也就是「定」或是「楞嚴大定」，它是定於「性」而非「相」，不管環境如何變化，它都不會被影響。

法行會的黃才維菩薩表示，法師所講的無相、無我，以及不執著、不著相等觀念，都是日常生活中可以應用的，也幫助自己面對各種外境變化，相信佛在心中，便能安心。

第一次接觸《楞嚴經》的李雪玲菩薩也分享，法師幽默風趣及引用故事的方式，讓她輕鬆認識經文的架構和精髓，適時講解艱澀的經句，也加深她對經文的了解，讓人法喜充滿。

人成即佛成

法行會成長營令人禪悅法喜又別具深意

文／藍秀貞
攝影／賴宏政、孫寶莉

今年4月13日(週六)上午，在春暖花開的四月天，齋明別苑迎來了法行會成長營一行30人參訪。當天一早，別苑即如同家有喜事般熱鬧，各組的義工各個精神抖擻、法住法位地歡喜出坡，以期讓來訪者有賓至如歸之感。

認識齋明別苑 體驗茶禪一味

首先是在齋堂迎賓，讓大家認識齋明別苑的歷史沿革，然後引領大家進入禪堂感受茶禪一味，而在茶人師姐行茶之前，先讓大家體驗八式動禪以放鬆身心，接著由副寺常林法師帶領大家禪坐；禪坐過後，即由茶人師姐開始優雅行茶，讓大家身心自在安定地享受茶香甘甜味。



大堂的分享極為精采，黃雪枝師姐說她感受到身心放鬆之後，因為味覺的敏感度提高了，感覺茶更加甘甜。法青高偉航

師兄也分享自己首次體驗茶禪，因為心靜下來了，所以更能感受茶的味道；對於動禪心法「身在這裡，心在哪裡」與專注在當下，他也有很深刻的體悟。陳茉莉師姐則分享她感受到身心愉悅、歡喜自在，也感動今日成就了諸多善緣。福田菩薩也跟大家分享，用味覺感受茶的味道，用嗅覺聞春天的花香，用聽覺仔細聽聞茶人師姐三巡茶注水的不同。

常林法師在總結時指出，茶禪與禪修的重點，是既放鬆又清醒（即師父的教法——默與照），亦



即在清楚覺察中，是放鬆自在的；至此上午的茶禪體驗圓滿結束。

用完午齋後，下午的工作坊是由張寶方師姐帶領，主要在探討「如何過優雅的老年生活」。老師說這個議題有點嚴肅，因為目前老人在社會上有被排斥、被霸凌的現象，摒除此一外在因素，我們內在的練習，首要是不給別人增添麻煩，然後再去思惟如何優雅老去。老師也預告課程中將會觸及親人往生的經驗，以及分享臨終醫學倫理的種種問題，請大家思考將來要如何往生？

臨終體驗與分享；學習關懷與助念

老師還用心準備了樹葡萄，並引導大家用禪修方法咀嚼樹葡萄，然後進行小組分享。有菩薩分享，因為第一口的苦澀，之後引來大量口水分泌，這讓他想起臨終時難以預料的狀況，如何時時保持正念真的很重要。

老師接著帶大家練習「三長兩短」，練習吸、憋、放，以體驗身體緊繃的感覺，然後再練習一直呼、呼、呼，以體驗失智老人忘記吸氣的感覺…。





這個階段的練習與分享，有菩薩分享在參加佛三時，因為戴著口罩跑香，在上氣不接下氣時，感覺自己快死了，不知道臨終時是否就是這樣？這時自己是否可以一心念佛？或是會起妄念？

在課程的下半場，老師分享了民間殯葬習俗的迷思及讓人生畏的陋習，以總結認識生死學的重要性。接著練習臨終助念場景，大家分組實務練習扮演往生者、家屬及蓮友，扮演往生者可設想自己死亡的方式，可以回饋被對待的感覺。老師細心示範蓋往生被時恭敬莊嚴的心，為往生者做任何動作都要先仔細告知往生者以示尊重；老師並設計許多情境，讓大家練習、分享經驗及作法。

一場精采、特別的體驗課程接近尾聲，寶方老師叮嚀，參與臨終關懷及助念的正確心態。在關懷家屬時，可以用行動表示支持，例如用誠摯的眼神，站在身旁陪伴的位置，適切的言語…等，如何讓關懷的溫度升高，並提醒自我主客觀皆要放

下；而關懷要適度貼切，沒有你弱我強。

齊國安師兄分享家中手足照顧肺腺癌母親六年的心路歷程，明白告知母親病情，讓被照顧者接受自己生病的事實；而子女晚輩都在身旁，則讓老菩薩感到心安又幸福，同時也要讓老菩薩放心後輩都會安好，無需掛念。

常林法師最後以「人成即佛成」勉勵大家，並且指出兩種偏頗：一、以人死為鬼的民俗觀念；二、學佛者過於高唱理論而佛言佛語，提醒大家要以人本關懷的方式去關懷往生者及眷屬，並自己釐清生死問題，在面對他人時，才能告訴他、照顧他、陪伴他；而在反思自己時，法師給了大家一個思考題——當我臨終了，下一站我要去哪裡？死亡不可怕，下一生可以繼續修行，法師鼓勵大家發願，將來隨願力往生，必然優雅！在聆聽法師開示後，此次令人禪悅法喜又別具深意的成長營課程至此圓滿劃下句點。（本文作者為法行會第6組）



人間有味是清歡

參加法行會坪林參訪活動心得

文／楊松華
圖／活動組提供

坪林，熟悉又陌生的台北後花園。我除了籌辦本次活動(參訪日期為2024年5月5日)事前踩線的參訪，以及數年前參加法行會舉辦的坪林行外，溯及過往，應該是1987年(民國76年)曾到過坪林，那時我讀復興美工(高三)，全班到坪林寫生。

我還記得有同學帶著最潮的隨身聽(註1)，裡面放著是蔡藍欽(註2)的專輯卡帶…，以上距今也快40年。說來汗顏，坪林近年的蛻變與新象，我都沒有認真了解、體驗過，幾乎是路過與聽過。

這次親近山野，體會出大自然的謙遜與自信，沒有囂張喧譁，有著感懷、眷戀的歸屬感。大自然對於每個萬物，都一視同仁予以公平的生存空間。四季的更替，盛開後的凋零與甦醒，反映著人世間的相遇或告別，都有珍惜，有感謝，有祝福，如此直觀，這便是生命的修行。

有一種慢，是為了重生；有一種聲，是大自然脈搏的節奏，這些讓我們得以看見自己、感受自



己、調整自己，以最簡單、最家常、最無機心的自在，在日常裡始終閃動著熠熠光彩。

宇宙的法理總是遵循著一定的規律，生生不息的在運行著。怎麼樣是最好的、最善的、最美的，它就是那樣的呈現，這是大自然的智慧，也是宇宙的圓融。聖嚴師父曾經這樣詮釋「生命的圓融」：圓有圓滿、圓熟、圓通的意思。圓滿是不缺少，缺則殘，少則虧；圓通是不阻礙，阻者停滯，礙則損失。圓融是圓滿的融和。融和是不衝突，沒有利害、沒有你我、內外、大小的對立。(註3)





大自然生命的整體性是不可分割的，生命的內涵是充塞於宇宙而無限圓滿的，生命的存在是究竟圓熟的，生命的活動是圓通無礙的。那便是差別相的大融和。

坪林，不僅是包種茶的原鄉，它代表的意義可以更加豐富，這完全取決於我們如何接納坪林朝聖後所帶來的啟發，並掌握張弛有度的理想生活方式，而每一個起心動念，都是改變人生的引信。

坪林，就只需要頻頻蒞臨。(本文作者為法行會第9組)



【註1】隨身聽(Walkman)為SONY於1980年於全球銷售的音樂播放器，該錄音帶式產品於2010年停止生產。

【註2】蔡藍欽(1964~1987)是歌手兼詞曲創作人，於22歲首張專輯完成後一週，因心臟疾病過世，以身後發行的唯一專輯《這個世界》而聞名。

【註3】本句摘自聖嚴師父著作：《禪的世界》(法鼓文化2018年7月出版)。該文為1984年10月16日師父講於世界新聞專科學校(世新大學前身)東方哲學社。

不怕念起、只怕覺遲 不管妄念、回到方法

感恩一切因緣，一切都是最好的安排！

文／賴桂英
圖／共修會提供

天南寺一入三門，就看到聖嚴師父的提字「眼前當下」、「把握當下，用方法修行」。

此次禪期之前約二週，快速充電，圓滿話頭禪七，舒活二日禪在法師精心安排的流程：動禪、禪坐、瑜珈、戶外經行、星空夜禪、托水鉢、茶禪一味，應該可以輕鬆享受當下的體驗。

禪期中都有聖嚴師父的開示影片「身心放鬆」、「緣起性空」、「四法印」、「提昇人的品質，建設人間淨土」、「禪修與日常生活」…，幫助大家收心、攝心、安心，藉由禪修來淨化身心，透過練習，讓我們的身心能更安定、和諧、統一。

經行步道順著山勢鋪砌而成，感恩菩薩們的用心護持，草地經行、草地禪坐、托水鉢、茶禪一味、體驗身心合一，輕安自在。

安板之外的禪修體驗，腿不酸、不痛、不聽到引磬聲不下坐，輕鬆過關。師父開示提到西方人的



名言：黑夜無論怎樣悠長，白晝總會到來。運氣超級好，安板後遇到的室友是歷年來聽到打呼、清喉嚨聲最大，且夜裡一直持續著。考驗我用方法時刻來臨，師父開示過若遇到這種情況，在心態上，隨喜同參道友，練習把聽到的打呼聲，當成催眠曲或背景音樂，告訴自己躺著就是在休息了，有沒有睡著都好，放鬆身心，不隨境轉，善待自己！起板後沒有疲累的感覺！

師父說修行英文是practice，就是練習、練習再練習，積沙成塔、滴水穿石。祈願大家多參與共修活動。(本文作者為法行會第7組)



為什麼要禪修？

大乘禪波羅蜜修行指引

禪修必須是動詞，名詞便是口頭禪；

六波羅蜜必須是動詞，才能超度一切煩惱。

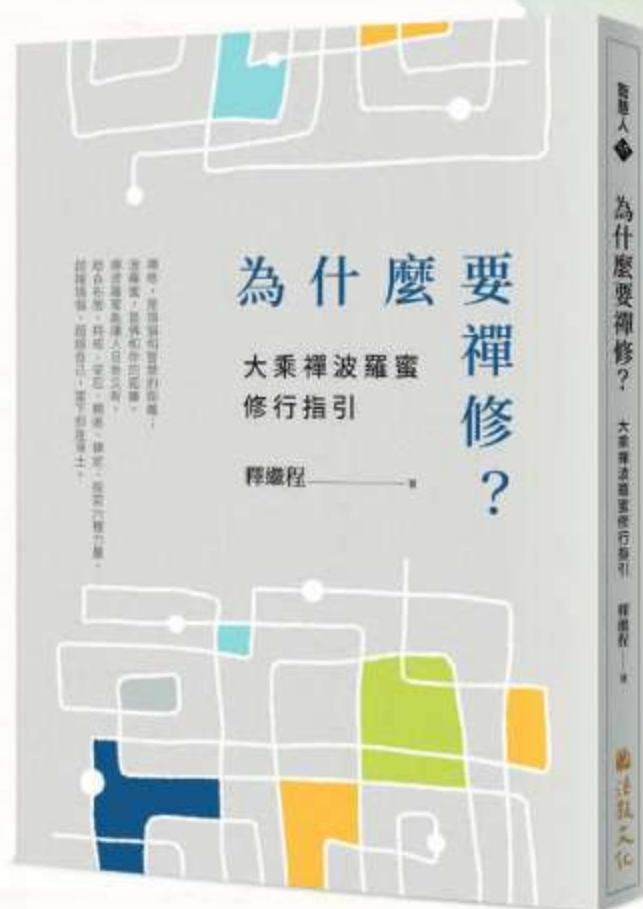
「禪波羅蜜」能將六度合一，

循序漸進地調整身心，將佛法轉為生活智慧，

不只讓人現世平安，也願為眾生超越生死！

- 繼程法師為我們設計的完整禪修計畫。
- 禪波羅蜜是菩薩的充電方式，菩薩道上的積極動力！

釋繼程——著
定價400元



圓滿受戒有幸福

參加法鼓山在家眾第27屆菩薩戒心得

文／胡思蓉
圖／法鼓山全球
資訊網提供



「善哉解脫服，鉢吒禮懺衣，我今頂戴受，禮佛求懺悔…。」

在聲聲的梵唱中，我的眼淚不自覺的流了出來，是喜悅，是懺悔，是終於受了菩薩戒，還是…

我一邊跟著唱誦，一邊掉眼淚，一邊忙著擦淚又忙著記詞，深怕忘了詞，等一下又會跟不上，在忐忑中完成了菩薩戒的儀程。

為什麼要去受菩薩戒？不是已經受了三皈五戒了嗎？原來這還不夠，因為三皈五戒只有這一世，而菩薩戒是一受永受。

在大乘佛教的菩薩道中，菩薩修行者遵守的戒律，又稱大乘戒、佛性戒或可攝為三聚淨戒，而菩薩戒是著重在菩提心的守護。



菩薩戒精神含攝三聚淨戒

聖嚴師父說：梵網菩薩戒中每一條戒都含有三種精神，也就是三聚淨戒的內容——持一切戒，修一切善，度一切眾生。

其實一開始，我根本沒有要受菩薩戒的想法，原因很簡單，就是無知，也就是聖嚴師父在書中提到：「你讓我來做事，參加共修、念佛、打坐都可以，讓我受戒，這不可以，我不敢。」我真的是這樣想的，因為在工作上、想法上，我都自認自己受不得，因為我會跟老闆頂嘴，和大家一起聊是非，不夠靜心…，所以我沒資格受此戒。

直到去年，我們組裡的穗蓮師姐告訴我，她已經報名受菩薩戒，也確定報上了，然後突然間有好多師兄、師姐問我：「妳什麼時候去受菩薩戒？」那時候我才開始認真的想，好吧！明年去報報看，聽說還是秒殺，很難報上的。

既然下定決心，於是我就提早照好相片，然後開始搶名額，運氣很好，上了第二梯次；接著打開師父的〈菩薩戒指要〉及〈佛法綱要〉先預習一下，把「四弘誓願」的四個成佛基本條件先記下，即：學佛，必定要度眾生、斷煩惱、學法門，前三句如鼎之三足，缺一不可，其中任何一句圓滿，則四句皆圓滿。

很快地，我在今年3月14日上了總本山受菩薩戒，在義工菩薩們的引導下，師兄師姐們井然有序的報到、交手機、安置床位、擺放行李…。當一切都就緒後，大家就至大殿，先灑淨、安位，然後由方丈開示，以及規矩講解，等到一切都安頓好，即安板就寢，準備迎接隔天的儀程。



每天都是早上4點10分起板，我喜歡提早收拾好即上大殿，聽法師一面唱誦佛號、一面敲鐘，很多師兄師姐也會跟著法師一起禮拜。做完早課後，總護法演柱法師會為大家說明當天的儀程及應注意事項，以及先前未做好的部份，希望大家能夠調整改正…等等。吃完早齋後，讓大家稍稍休息，接著即開始一天的演禮、說戒及懺摩。

第二天晚上，大家先演禮受幽冥戒，為什麼在受菩薩戒之前，要先授幽冥戒？這是由於我們在無量生死輪迴中，與冤親債主結了諸多恩怨，為了慈悲和減少戒障，因此，乃先為幽冥眾生授戒，讓其解脫生死，離苦得樂，〈梵網經菩薩戒本〉提到「八部鬼神、金剛神、畜生，乃至變化人，解法師語，盡受得戒。」

喜悅、感恩與慚愧

第三天除了菩薩戒的演禮外，晚上正式授幽冥戒，在迎請菩薩法師中唱誦「本源性海，凡聖體同，只因迷障未消融，輪迴劫無窮，聞法開通，戒受悟真空」一直到法師陞座，請聖到唱香花迎，香花請，一心奉請大德釋迦如來哀憐攝受，為菩薩幽冥戒和尚慈愍故…，到隨誦「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，今對三寶求懺悔」我真的深深感受到，為了受菩薩戒先為冤親債主授戒是何等的慈悲和殊勝，我們又是何等的幸運而能夠受菩薩戒！

第四天是菩薩戒正授，典禮在莊嚴肅穆中開始，出班迎請菩薩法師，此次由方丈和尚擔任得戒和尚，惠敏法師擔任羯磨阿闍黎，果品法師擔任教授阿闍黎，唱爐香讚，頂禮十方三世三寶，問菩

薩戒遮難，懺悔往昔罪業，請聖降壇證明受戒，受四不壞信法，受三聚淨戒，受十善戒，受十無盡戒，授菩薩衣，讚歎受戒功德，功德迴向，恭請菩薩法師開示，供養菩薩法師，恭送諸聖及菩薩法師到禮成。在儀軌進行中，我是哭著完成的，這或許應該是自己很喜悅，加上感恩與慚愧的一種心情吧！

受完菩薩戒後，我的心情是激動的，回到家後，我謹記法師的教誨，至少每15天要跟著儀範誦念一下，以收攝自己的心。



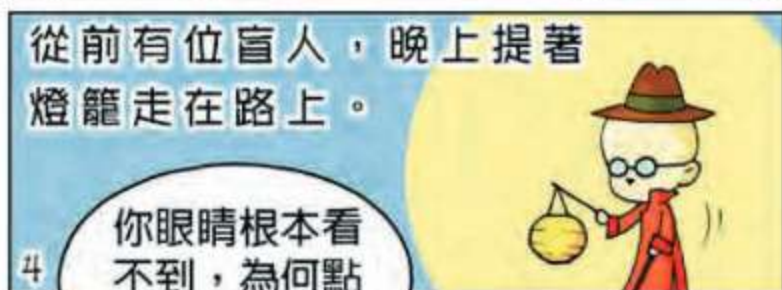
感恩照顧我們的菩薩們，感恩諄諄教誨的法師們，尤其是總護法演柱法師，真的費盡心力解說儀程，安撫大家情緒，適時鼓勵我們，晚上當大家回寮房後，他還要召集所有引禮、引贊法師開會，真的很辛苦。

演柱法師在儀程最後以二句話祝福大家：「二七菩薩能吃苦，圓滿受戒有幸福！」我在此也要祝福所有受戒的菩薩們都有幸福！

(本文作者為法行會第6組)

盲人點燈

圖／聖嚴教育基金會提供



給人方便等於
給自己方便。



只要我們願意付出，一定會有所影響，雖然不知道能夠影響多少人，但是慢慢地一定會展現出效果。



你也是空汙高危險群？

最新研究顯示：空汙不僅傷肺，更傷心，還傷腦。國家衛生研究院公布一項長達10年的追蹤研究報告：「結果顯示，除了肺癌之外，細懸浮微粒(PM2.5)也與慢性阻塞性肺病(COPD)、缺血性心臟病、中風等慢性疾病息息相關；此外，肝癌患者如持續暴露於空汙環境，存活率更低。」

關鍵在於空氣汙染提高細胞發炎反應，進而影響到全身器官，並加速原本疾病的惡化速度，提高死亡率。

國衛院研究也發現，糖尿病患者對於PM2.5相當敏感，如果長

期暴露此空汙中，將出現腎臟過濾功能變差、視網膜病變、蛋白尿增加等三大風險。再者，空汙還影響肝癌患者存活率，在調整粒狀汙染物、交通汙染物等因子後，肝癌患者預後、死亡均受到負面影響。」

看到這裡嚇了一大跳，還好當初在老公罹癌手術後，立刻搬到台北近郊山上空氣比較好的地方居住，沒想到竟然押對了寶。

年長者也要小心空汙，因為生活在空汙比較嚴重的老年人，握力會下降1.7%，肌肉量減少1.32%，體脂肪卻增加2.4%，也就是加速你的衰老程度。

如果你居住或上班的地方空汙比較嚴重，建議除了在家裡或者辦公空間多擺放些可以過濾髒空氣的盆栽植物之外，也可以在飲食中多增加十字花科蔬菜，特別是綠花椰菜。

加州大學洛杉磯分校的研究顯示，透過蔬果汁攝取綠花椰芽苗(broccoli sprouts)，可以降低人們暴露柴油污染後引發的發炎反應。所謂綠花椰芽苗是用綠花椰種子發芽3到5天的芽菜。

以下介紹一道綠花椰芽苗綠拿鐵：



(本文作者為法行會第7組)

減糖芭樂綠花椰芽苗綠拿鐵

食 材

綠花椰芽苗	10克
豌豆苗	10克
小松菜	80克
高麗菜	80克
鳳梨	40克
蘋果	40克
芭樂	60克
帶皮檸檬	1片
綜合堅果	1大匙
大豆勝肽	1-2匙
薑黃粉	1茶匙
黑胡椒	3粒
好水	150cc

植物與人類生活

圖·文／劉麗飛(果峰)

今天來向大家介紹一個課程「植物與人類生活」，這個題目非常明確易懂，簡單想都會知道二者間當然有密切的連結，為什麼還需要開一個課程呢？就來說說其中因緣吧！

三芝自然環保學習中心

這是由婉娜師姐的姑姑楊陳巧菩薩發心，捐贈給法鼓山的一塊山林地，由法鼓社會大學負責管理使用，經過細心地整理開發，保留了完整自然生態，做為自然環保學習中心。

許多師兄師姐都曾去體驗與學習吧！我也隨著去過幾次，總遇到法鼓社會大學曾濟群校長的熱心接待，他是這個學習中心的最重要推手，帶領許多義工，秉持自然環保理念來經營，卓然有成。

曾校長非常認真，規劃了一系列的課程，希望在社會大學推動。每次見面，曾校長總是邀請我前去服務，我慚愧不知能為園區做些甚麼？課程方面有生物多樣性、氣候變遷、生態環境等，也不是我的專長，所以遲遲未敢答應。

2023年8月在我要去搭乘郵輪環遊世界前，曾校長還殷殷叮嚀，要我好好地安排一下課程，他熱心奉獻的精神再一次感動到我，真的在旅程中有認真思考這個功課，但是仍沒有解方。

謝謝曾校長給我的好球

2023年12月搭乘郵輪回來後，法行會第2、5、7組的聯誼活動又去了三芝自然環保學習中心。那天淒風苦雨，冷啊！但曾校長還是熱情接待，侃侃而談園區的經營規劃，課程的構想更加完善。

當我看到課程主題，簡直就是被雷殛到般，其中出現了一項：「植物與人類生活」，腦中頓時開始網狀連結，在大半輩子的職涯中，所接觸皆為植物，曾為法青講過的植物課，多次為香草老師介紹植物，多年來講飲食與文化，其中絕對的主角當然是植物，這些都是講植物與人類間的互動關係，種種訊息瞬間閃入，變成一道光，照亮了前路，這是一個絕佳機會，可以把過去所學做一個完整的整合！

於是在濕冷寒風中，我對曾校長說：「這課我接了！」真是感恩曾校長這一記好球，讓我接得毫不費力，揮灑自如。

植物與人類生活

2024年春季班開始上課了，這一季安排了十堂課，主題如下：

1. 人間處處有芳草：
尋找生活中無所不在的植物
2. 千里迢迢來相會：
植物如何從遠方來到我們面前
3. 植物獵人尋芳蹤：
有專人到世界各地收集植物
4. 植物特徵仔細觀：
比比看植物與動物有何不同
5. 千姿百態多嬌媚：
認識植物各部位的構造
6. 一生一世有循環：
植物一生的生活史
7. 野地植物當自強：
自然生長的植物如何適應環境
8. 農地植物需照拂：
大量栽培的植物會遇到那些問題
9. 努力生產為眾生：
大量生產植物做為餵養眾生的糧食
10. 植物健康人安樂：
有好環境，有健康植物，人才會健康





▲草地上嬌小美麗的綬草，已被列入瀕臨絕種野生植物，經過多年復育，重現芳蹤，可惜眾生不識，當作野草除盡，顯見生態教育需要加強

學習認識植物

原本擔心課程會不會太簡單，上課後卻發現，很多人即使原本就喜歡植物，但是對於這樣基礎的介紹，還是不曾聽過、不曾想過，每節課都歡喜有驚奇新發現，是啊！都知道有植物，都會欣賞植物的美，但是要了解植物，恐怕就有些困難了。

這期間正巧遇到一件事，今年3月底，台大校園草地上的綬草盛開，愛花人士競相拍照報導，不料才過幾日，便被學生剪草除了個乾淨，引起一片哀嘆聲。在我讀書時代，這綬草遍地皆是，後來銷聲匿跡，經過多年復育，好不容易才又現芳蹤，顯然學生的生態知識很有加強空間。

另外，在郊外踏青時，總有人讚嘆山上盛開整片整片的小花美麗，殊不知那是覆蓋植物致死的大毒草，顯然在植物生態的教學上，也應該更加努力。接下來的秋季班，我想再重講一次這個基礎課，希望更多人能一起來學習，明年春季班開始，就會進入進階課程。

以行動實踐自然環保

面對植物，和面對人群一樣，如果面對的是陌生者，就很難有談話交集，很難有深度關懷，經過也就錯過嘞！所以一切要從認識開始，請來上課吧！當您真正看到植物存在的意義，認識植物的特殊結構，走過植物的生活史，隨著植物應對各種環

境的挑戰，再看看人類對植物都做了些甚麼事，就會湧出發自內心的關懷，從植物到生態環境，到整個地球，這是實踐自然環保的一個重要入口。

然而，千萬不要以為是人類在愛護地球、愛護植物，實際上當我們真正了解植物後會發現，其實是植物以種種行為在對人類說法，看懂植物，就能體會佛法；實踐自然環保，就落實心靈環保。

感恩一切的發生，種種一切皆因緣！

(本文作者為法行會第5組)



“ 禮拜《梁皇寶懺》，祝願一切眾生，將來都能夠親聞彌勒佛說法，
解脫生死輪迴，究竟成佛，真可說是最慈悲、最徹底的救度。 ”



台北郵局許可證
台北字第1676號



通信地址黏貼處

(無法投遞時，請退還【台北市北投區三合街一段99號-法行會 收】謝謝。)