

專題論述
生命關懷

起心動念與轉念——看清事物的本質

■ 許禮安

前言

在生命倫理與醫護倫理的四原則中，「行善」與「不傷害」最優先被考慮，連電視廣告裡面，藥品公司老闆也會說：「首先要不傷害人體，其次再講究效果。」我當醫師已經滿二十年，在安寧療護服務超過十五年，有太多臨床經驗讓我發現，我們都沒有談到心態上的行善與不傷害，希望藉由探討真實的案例讓我們重新思考。

一、別問為什麼是我？

末期病人知道診斷後，不論是直接說出口或是放在心裡沒說的，第一個問題幾乎都是一樣的「為什麼是我？」我覺得這是存心不良的問句，好像在暗示：「應該是隔壁鄰居那個壞蛋，或電視裡面那些壞人」。可是我們試想：「如果不是我，那難道應該是別人？」這樣一想就會明白這是在起惡念「詛咒給別人破病（台語）」或「詛咒給別人死」的不良問句。

單國璽樞機主教2006年7月17日發現肺腺癌，從一開始問：「怎麼會是我？」經過禱告後30分鐘後轉念，他反問自己：「為什麼不是我？為什麼患絕症的都該當是別人？我有什麼特權不得此症！」（《生命告別之旅》天下文化2008年9月）身為佛教徒應該自問修行功力得以在多久時間內轉念？還是起心動念時就想到這是惡念？

二、請問誰要得癌症？

過去全世界醫學統計每四人就有一人在其一生中會得到至少一種癌症，大醫院住院病人每四人就有一人是因癌症而住院。可是美國癌症專家說：現今癌症發生率已經到達女性每三人就有一人，更可怕的是男性每兩人就有一人會得癌症。

我演講時會問：「現在你在這裡，加上左邊右邊剛好三個人，請問誰要得癌症？」通常大家都會嚇得面面相覷，我接著說：「正常人都是先看左邊，再看看右邊，什麼心態啊？」這時大家就會尷尬的笑著，我繼續說：「大家都希望最好不是我，那就應該是別人嗎？男生呢？要不要兩兩猜拳，看是贏的或輸的人要得癌症啊？」

三、希望死時不痛苦？

末期病人說：「許醫師，我好怕死！」我問：「為什麼？」病人說：「我怕死的時候会很痛苦。」我再問：「那你到底是怕痛還是怕死？」病人回答：「許醫師，如果你可以跟我保證讓我死的時候不會痛苦，這樣我就不怕死。」我說：「原來你是怕痛大於怕死。」通常我會答應：「那我盡量想辦法讓你死的時候不會痛苦。」

我知道這有可能但其實我無法給予保證，因為決定權不在我這個主治醫師手上。既然如此，我就會思考：假如有一定比例的病人最後會死得很痛苦，那我憑什麼只希望自已可以免於痛苦，而讓別人陷入痛苦到死的困境。

安寧療護的名言：「凡事希望有最好的結果，但別忘記做最壞的打算。」因此我決定不要奢望得到最好的結果，我最壞的打算就是將來我會死得最痛苦，既然會死得最痛苦，那就連同別人的痛苦也一併概括承受。這是佛教說的：「但願眾生得離苦，不為自己求安樂。」

四、隔壁床病人太吵？

安寧病房裡面住的都是末期病人，偶爾有無法控制的痛苦呻吟，難免吵到同病房的病人與家屬或照顧者（外勞或看護），我們會接到抱怨反應，在盡己所能去改善病人痛苦之外，在承認自身的無能為力與「人一定勝不了天」的「定業難轉」之後，有時候會覺得要去「打預防針」幫其他人轉念。

我會說：「人家又不是故意要生病的，你知道住進來的都是末期病人，都是非常不得已才會住到安寧病房，病人如果可以自我控制，都會希望不要吵到別人。將來我們的親人萬一有這樣的情況，我們會希望

別人不要這樣說。同是天涯淪落人，應該要多多互相體諒才對。」多數人聽完之後就會不好意思繼續抱怨了。

五、萬一回去就不好？

安寧院（hospice）最早的意思是中古世紀朝聖者的中途休息站，朝聖者在旅途中暑了、病了，有地方可以休息，有人照顧他，等好了繼續走上朝聖的旅途。因此，安寧病房是中途休息站，而不是終點站。安寧病房不是病人住到死才帶回家，而是要在最短時間內，把病人的疼痛控制與症狀控制做好，讓病人可以趕快出院回家，繼續過他的日常生活，我們有安寧居家療護服務接手，等到病情又惡化，我們會主動幫病人安排住進安寧病房。

當病人情況已經穩定，我們要讓病人出院時，常受到家屬質疑：「許醫師，我們親人已經末期，為什麼還要趕我們出院？」社會大眾誤以為安寧病房是終點站，我們就必須耗盡唇舌去解釋。我努力對社會大眾宣導安寧療護理念，並且對安寧團隊說：「我現在所做的事，將來可以減少大家的工作量，但你們不一定會感謝我。」

有些家屬因各種理由而堅持不讓病人出院回家，我會說：「病人現在穩定到可以出院回家是一件值得感恩的好事，難道你們會希望親人一直嚴重下去而出不了院嗎？我身為主治醫師如果有自私的想法，把所有病人都關在病房對我來說最方便，我現在都願意滿足病人的心願讓他回家，我還要跑去家裡做安寧居家療護服務，你們是家屬怎麼忍心一直把病人關在醫院呢？」

有時家屬會擔心說：「萬一回去就變得不好？」我覺得這是不自覺的惡念，我會說：「病人現在情況穩定，此時不趕快回家更待何時，而且明知道是末期疾病，只會變差不太可能會更好，將來要住院的機會還很多，我身為主治醫師都祝福病人回家可以一直穩定而不用再來住院，你們當家屬的不要一直希望病人回家就馬上不好，應該要祝福病人可以一直穩定在家裡。」

六、志工一定要有用？

志工經常覺得自己要有用，可以去幫助別人才算有價值，安寧志工必須有不同的觀點。曾在某慈善醫院聽到志工對話：「我今天勸捐了兩具（大體捐贈），那你呢？」當下感覺好像推銷員在比較賣靈骨塔或生前契約的業績。曾聽過志工一邊幫末期病人做「美足護理」—按摩水腫的下肢，一邊跟另一位志工說：「這一隻趕快按一按，等下還有兩隻。」似乎把病人的腿當成豬腳，忘記面前是個雖然生病但仍完整的人。

志工如果很有用，表示病人狀況很嚴重，因此志工如果希望自已很有用，相對就是起惡念詛咒病人。所以我教導安寧志工說：「你要去服務病人，必須能夠接受病人的拒絕。病人有拒絕的權利，末期病人只要還有能力自我照顧，就不想要別人幫忙。」

當志工同時要想到：自己將來在這種情況之下，願不願意放手給別人來幫忙？如果今天所有病人都拒絕我的服務，我不僅不會覺得挫折，還要記得感恩，因為病人都狀況良好而不需要我的服務。站在末期病人的立場，我寧願安寧志工都非常無用，這是莊子說的：「無用之用，是為大用。」

七、多花時間陪家人？

曾有朋友說：「許醫師，你要多留點時間陪陪家人，不要花那麼多時間待在安寧病房。」我可以理解朋友對我的關心，但我回答：「你會這麼說，因為你是我的朋友。但是你可曾想過：如果你是我的病人或家屬，你還會希望我多陪家人、少陪病人嗎？」

如果有天我變成家屬或病人，一定會希望主治醫師最好就住在病房都不要回家。所以，現在我還是主治醫師時，雖然不可能不眠不休，但盡量做到讓病人和家屬可以常常看得到我，而不是跑去躲起來過自己

的好日子。我常對醫護人員與學生說：「病人的生活品質，是建立在犧牲醫護人員的生活品質之上。」

八、關於顏面神經麻痺

我在2008年初的選舉日突然嘴歪眼斜，原來是顏面神經麻痺，被家人強迫休息一年多沒有當醫生，算是因禍得福。我的醫生同學聽到我不用當醫生都說：「怎麼這麼好？」言下之意是他們都很想休息。

剛生病時很辛苦，眼睛睜不開得用手去撐著，睡覺時眼睛閉不起來得用3M膠布貼著，我才體悟到「死不瞑目」是正常生理反應，我的臉只死掉一半就已無法瞑目。

一開始都會擔心到底能否好得了，當然會去查資料，知道：「顏面神經麻痺不論有無治療，有80%病人會在三個月內好轉。」老婆安慰我：「沒關係，你應該會是那80%。」但是白目的我卻直接回答：「我可能是那不會改善的20%。」

理由之一：假如我是那80%，佔去一個名額，可能有另一個病人會落入20%，那我就不害了他。理由之二：我過去一直喜歡與眾不同，偏愛當少數，才會從事安寧療護，多數醫護人員需要治病救命的成就感，我只知解除末期病人的痛苦，陪伴他們最後一程，當然不會想要去人多的那一邊。

理由之三：安寧療護強調「凡事希望有最好的結果，但別忘記做最壞的打算。」我自認是安寧人，最壞的打算當然是嘴歪眼斜到死，但同時也是最好的結果，就是從此不用全省奔波演講，可以閉關寫千古文章。我總是說：「挫折是對我最大的祝福！」結局是經過中醫的針灸治療，我恢復了表面的正常。

九、打預防針的風險

所有的預防針都有一定比例的風險，例如：十萬分之一會過敏休克死亡，只是我們都是帶著什麼樣的心態去打預防針呢？大部分的人都不曾思考過這個問題。我問學員：「你帶小孩去打預防針時，有沒有抱著必死的決心？還是很安心的就去打針了？」

萬一你的小孩每天出門都會踩到狗屎—天生狗屎運，很可能剛好是那十萬分之一的倒楣鬼，你還敢帶他去打預防針嗎？應該不會。所以我們很安心的帶小孩去打預防針，似乎在暗示：反正別人家的小孩死不完，倒楣鬼應該都是別人家的小孩。

我們都覺得我的小孩不會那麼倒楣剛好是那十萬分之一吧？可是大家買樂透的時候，為何卻都會希望自己就是那個十萬分之一幸運中獎的人呢？身為佛教徒怎麼可以希望好運都給我，倒楣都是別人呢？

十、我兒子不能最後一名？

我問媽媽級的學員：「你是不是希望你兒子不要考最後一名，因為覺得很丟臉？」絕大部分都說對，這就表示最後一名會是別人家的小孩，可是怎麼可以壞心的希望別人家的小孩考最後一名呢？

如果必然有小孩會是最後一名，那就讓我的小孩考最後一名吧！我常說功課一點都不重要，有些人功課好反而更是危害社會。何況小孩考最後一名，才更有機會拿到「最佳進步獎」。安基電腦的振振樂說過：學再多的三角函數和微積分，到最後發現這輩子只需要會加減乘除而已。

小孩如果功課好但卻不快樂，讀到明星高中和同學相約自殺、讀到大學因為長青春痘跳樓身亡、讀到研究所卻精神分裂—輩子報銷，我寧可小孩功課不好而不至於危害社會，只要他活得快樂自在就夠了。

本文作者許禮安醫師，係畢業於高雄醫學院醫學系、東華大學族群關係與文化研究所社會科學碩士，目前擔任高雄市張啟華文化藝術基金會執行長，並任職於衛生署屏東醫院家醫科兼任主治醫師，以及擔任台灣安寧照顧協會及台灣安寧緩和醫學學會理事，華志出版社《安寧緩和療護》作者兼召集人，積極從事各種方式推動「臨終關懷」及「生死教育」，有興趣之讀者，可洽該基金會網站<http://www.zhangqihua.com.tw/>（查詢）



國內郵資已付
台北郵局特准掛號
台灣字 3019 號

雜誌

中華郵政台北誌第
6 7 8 號 執照
登記為雜誌

贈閱

【無法投遞請惠予退回】

四念處 專欄

朋友問我為什麼想去禪修？我說：今年，想過一個不一樣的年，想做一些不一樣的事。去禪修，是我最想體驗的事情之一。

閉關、禪修，聽起來好像很清高偉大。不，我不是因為想清高而去的。我知道，我的習性，跟大部分人一樣，好逸惡勞、不想吃苦。心裡其實蠻害怕的，尤其靜坐。每次在家裡靜坐不到二十分鐘，就腰酸腿麻的起不來。靜坐，一點都不舒服。閉關這件事，一直想做，卻又一直逃避，很矛盾，人性其實就是如此。

去年底，剛好一位私塾伙伴分享了她去禪修的經驗（很正向）。剛好，過年前又收到禪修的會訊（過年有開關關禪）。於是下定決心，報名了。縱使如此，當到了要上山禪修的時刻，心裡依然有點抗拒。

總算出發了。禪修期間，不能說話。很好，正合我意。山上閉關，就是想個清靜，只想安安靜靜地坐禪，不想被打擾。

但我發現：就算無人干擾我，我的心，依舊安靜不下來。（哈）

我發現：人的心，意念紛飛。很容易隨著外在訊息，不斷地飄盪，心時時刻刻都在評斷、抗拒、分別好壞，喋喋不休。三天的禪修，其實都在覺察我的心，同時也覺察我的舊「習性」。

這三天的禪修課很多元，誰說禪修只能靜坐？這裡的禪修，有講經、電影欣賞、各種體驗心的活動、靜坐、站樁等等。其實，對我而言：就連一個人晚上安安靜靜，縮在睡袋裡，躺在冷冷的木屋中，聆聽雨聲，都是一種不可多得的修行（雨聲滴答，穿透你的心，讓你跟自己的心很靠近。）。禪，無所不在。此刻，深深體會。

後現代強調「實踐的知識」，禪修也是如此。多說

2012靈山文教基金會「4Q淨靜夏令營」			
一、主辦單位：靈山文教基金會			
二、營隊介紹：			
營隊名稱	7月「淨靜夏令營」	8月「4Q快樂營」	
國 小 營	活動目的	協助兒童和青少年找到適合自己的靜心方式，快樂的學習和生活。	
	報名對象	暑假後升國小四、五、六年級的學童，共25名。	
	報名時間	即日-2012/06/29（五）止	
	上課時間	2012/07/07(六)～2012/07/08(日) 09:00-17:30	
國 中 營	報名對象	暑假後升國中一、二、三年級的青少年，共25名。	
	報名時間	即日-2012/06/29（五）止	
	上課時間	2012/07/14(六)～2012/07/15(日) 09:00-17:30	
	上課內容	以靜坐、手語、畫畫、押花、影片欣賞、電腦教學等多種型態，進行靜心、淨行的學習活動。	
國 中 營	報名對象	暑假後升國中一、二、三年級的青少年，共25名。	
	報名時間	即日-2012/06/29（五）止	
	上課時間	2012/07/14(六)～2012/07/15(日) 09:00-17:00	
	上課內容	以繪本故事、影片欣賞、遊戲活動、DIY製作等多種型態，進行萬教於樂的學習活動。	

三、活動地點：台北靈山講堂：台北市忠孝西路一段21號3樓

四、活動費用：由報名者隨喜

五、報名方式：即日起-報名截止日，錄取通知將會用E-mail寄出、以電話及書面通知。
地 址：台北市忠孝西路一段21號7樓
電 話：02-2361-3015～6
傳 真：02-2314-1049
MAIL：linshon21@gmail.com

六、交通資訊：公車站牌「台北車站」、捷運台北車站3或7號出口

七、備註：
1. 培福惜緣，學員須全程參與，並配合遵守團體生活規約。
2. 患有傳染疾病或身體不適，需要就醫休養者，請勿報名。
3. 青少年和父母雙方請先溝通清楚，再確認是否參加營隊。
4. 所有活動相關費用隨喜，本會將為學員投保平安保險，並提供飲食(全程採用健康美味的素食餐飲)、文具教材。
5. 報名學員，經本會審核通過者，將以E-mail、電話及書面通知。



靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳毅）
編 輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社 址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec.1, Zhong xiao W. Rd.,
Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電 話：02-23613015～6 傳 真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳毅）
編 輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社 址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec.1, Zhong xiao W. Rd.,
Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電 話：02-23613015～6 傳 真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

四念處 專欄

無益。做，就對了。
禪修回來，心，就像被電熨斗燙過一樣，平靜安穩。

平時只能打坐十來分鐘，現在，隨便一坐就是三十分。雖然雙腳一樣酸麻，「沒關係、儘量坐」。這幾天，發現自己時時有更多的專注，跟人說話時平靜祥和，靈感不斷浮現，一些新計畫、漸漸地展開…。

很想去跟朋友分享這次禪修的經驗，但發現，這種經驗、感受，是語言無法傳達的。禪修這件事，你得親自領會。如同，你無法去跟一個沒嚐過臭豆腐的外國人說：臭豆腐是如何又臭又香。

這次禪修回來，我深刻體會：禪修其實無所不在。你只要時時刻刻，覺知覺察，就是「禪」。

修行其實是很個人的事，你得回到自己身上去『看見』、去實踐。修行，絕不是整天把眼睛都盯著「道理」上（背誦經典、或依附在「某一個人」身上（依賴上師）。「不外求、向內看」，不管是心理治療或靈性禪修，改變的途徑，皆如此。

但是，我們卻常看見一群教徒把「上師」（牧師）奉為至尊、偶像一般，瘋狂膜拜、推崇，個人缺少內化、反思，以為抓住「上師」，就是抓住「真理」。卻忘記了：上師只是真理的「代言人」，他們只是「指向」真理的那根「手指頭」而已。

很多人迷失於紅塵中，進入某個宗教團體後，卻進入另一種更深的「迷失」，實在可惜（有些個案，都是因為如此來找我談的）。

因此，一個好的老師會告訴你：「依法不依人」。因為他知道：他自己也不完美。他自己也在「修行中（ing）」（請注意那個ing）。他講述的道理，有些可能不是他自己的，是來自先聖先賢，或宇宙更高的靈性智

283期 禪坐健身班 開始招生了			
歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！			
透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合筋力的教學，使您學會如何舒通氣脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅自在的人生。			
一、時間：2012年7月5日(四) 起每週四晚上7：00～9：00（為期二個月）			
二、地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3樓			
三、內容： 佛教禪坐與氣功健身教學。			
四、報名地點：台北靈山講堂台北市忠孝西路一段21號7樓			
五、電話：2361-3015、6			
六、注意事項： 報名請攜帶相片兩張。			

台中靈山講堂梁皇寶懺法會 通啟

主壇法師：秋森法師

緣起：
梁皇寶懺肇因於梁武帝元配鄭氏，生前善妒，口出惡言，死後墮蟒蛇身，後因梁武帝懇請寶誌禪師作懺文十卷，為鄭氏作懺悔，才得脫蟒蛇身，而上升切利天。可見懺悔功德不可思議，若能真心懺悔，必能消災增福。歡迎大眾共襄盛舉，祈願身心安康、風調雨順，國泰民安，人間早日成為淨土。

法會時間及活動內容：
一、2012.08.05-08.15晚上07：00-9：30（恭請頂禮梁皇懺）
二、2012.08.16-08.17晚上07：00-9：30（恭請頂禮慈悲報恩寶懺）
三、2012.08.18下午2：00（普施法會）
法會地點：台中靈山講堂 台中市進化路575號15樓之2
報名時間：即日起受理報名（電話、通訊、傳真、劃撥或親臨皆可）
報名地點：台中靈山講堂 台中市進化路575號15樓之2
報名電話：04-37020688-9

靈山現代佛教月刊雜誌社



靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳毅）
編 輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社 址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec.1, Zhong xiao W. Rd.,
Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電 話：02-23613015～6 傳 真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳毅）
編 輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社 址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec.1, Zhong xiao W. Rd.,
Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電 話：02-23613015～6 傳 真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

四念處 專欄

慧。所以，好老師一定是個謙卑的人，他會保持警覺，避免被人「過份崇拜」，否則，本末倒置，造成修行「失焦」。（就是：只看人、不看法。只看上師，不看自己。）

還好，這次禪修，這種過份炫耀、推崇講師的情況並不嚴重，這點很重要。不然變成「偶像膜拜」，那修行就「失焦」了。

據說，這裡的講師不准志工稱呼他「上師、師父」，就是只能叫「講師」。稱呼是一種「定位」。「講師」就是「講經、講道理」的老師而已。這個定位，很平實、不誇耀。修行，本當如此。

其實，這裡最讓我感佩的是志工。那幾天的食衣住行、上山車子接送、每餐煮食、上課的助教、小隊輔，全都是志工包辦。那顆服務的心，既熱誠又謙卑，很叫人感動。在我看來，他們就是在修行。志工也是讓我們學習修行的最佳典範，「只有生命可以教導生命」，反而從這些志工身上，讓我學習更多「捨」與「得」的功課。

就像第二天，我無意中從窗戶外看見對面樓下廚房，一位志工冒著冷冷的雨絲（那天天氣十度以下），在戶外洗菜的畫面（她們正在幫我們準備午餐）。那個安靜、專注、投入、「做」的表情，讓我當下感動到紅了眼眶。能夠像這樣「甘願做、歡喜做」，這就是修行吧，我想。

本文作者周志建老師，係輔大心理所諮商博士，呂旭立基金會諮商心理師、華人心理治療發展基金會課程講師、全省各地家扶中心外聘督導及敘事家庭治療師；其專長領域為「敘事治療」，目前為「敘事私塾」主持人、「自由書寫」推廣人，截至2012年1月30日止，已在學校、各基金會、專業團體等機構舉辦超過282場以上敘事工作坊。

靈山講堂近期活動通啟（101年6月-9月）				
目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容
001	優婆塞戒經講座	自2011.06.05起每月第一、三、個星期日 上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講義」（太虛大師著）
002	端午節社區關懷	2012.06.16 上午09:00至下午14:00	石碇地區	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶
003	八關齋戒	2012.06.30（六）	台北講堂	正受八關齋戒
004	兒童夏令營	第一梯次2012.07.07～07.08 第二梯次2012.08.18～08.19	台北講堂	
005	國中夏令營	第一梯次2012.07.14～07.15 第二梯次2012.08.11～08.12	台北講堂	
006	禪坐健身班 283期開課	2012.07.05每星期日下午07:00～09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功
007	觀音菩薩成道紀念法會	2012.08.06（農曆6月19日上午09：00至12：00）	台北講堂	恭誦《觀世音菩薩門品》、虔持大悲咒、拜願及佛前大供。
008	孟蘭盆報孝法會	一、2012.08.25安位引魂（星期六） 二、2012.08.26法會	靈山禪林	恭誦《地藏經》、禮敬報恩、佛前大供及大蒙山普度施食。
009	地藏菩薩聖誕法會	2012.09.05(星期六)上午09:00～下午03:00	台北講堂	恭誦《地藏經》、佛前大供。
010	禪坐健身班 284期開課	2012.09.06每星期日下午07:00～09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功
011	梁皇寶懺法會	一、2012.08.05-08.15晚上07：00-9：30（恭請頂禮梁皇懺） 二、2012.08.16-08.17晚上07：00-9：30（恭請頂禮慈悲報恩寶懺） 三、2012.08.18下午2：00～30：11：00（恭請頂禮慈悲報恩寶懺） 四、2012.08.18下午2：00（普施法會）	台中講堂	1.即日起報名 2.報名電話：04-37020688-9 3.報名地點：台中市進化路575號15樓之2

靈山講堂定期活動表

名 稱	主 講 人	時 間
梁皇寶懺法會	秋森(行河)法師主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	秋森(行河)法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文蕊老師 主持	週四 晚 07：00～09：00
法華經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日上午 09：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

名 稱	主 講 人	時 間
藥師寶懺共修	秋森(行河)法師主持	每週 週四晚上07：30～09：30
法華經法會	秋森(行河)法師主持	（每月第三週、週六、日） 早上8：30→下午6：00 周日下午 甘露施食

地址：台中市進化路575號15樓之2（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

靈山現代佛教月刊雜誌社

