

Pharma Drum Monthly 法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地

法鼓雜誌

雜誌類 國內郵寄已付 非經本刊同意，不得轉載本報圖文。本刊編印費用為方便施，閱後請歸還。友，功德無量。

PERIODICALS 雜誌類 國內郵寄已付 非經本刊同意，不得轉載本報圖文。本刊編印費用為方便施，閱後請歸還。友，功德無量。

TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO.1890

法鼓山建設基金勸募專戶 帳號：19078983 戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

法鼓雜誌APP 歡迎下載

僧團結夏 深化修行 凝聚信願力

海內外僧眾近兩百人齊聚法鼓山 深入禪法精進共修 堅定慈悲利他本懷



【本刊訊】睽違兩年，僧團年度精進勝會「結夏安居」，六月一、二、三、四、五、六、七日於法鼓山禪堂再度展開，全球各地的僧眾，包括美國、泰國、新加坡、馬來西亞、香港等皆專程回國，近兩百位法師和僧伽大學學僧共一堂。方丈和尚果暉法師表示，看到僧眾把握因緣，珍惜與師兄弟共修的機會，在聖嚴師父創建的禪堂中，僧團外護的護持下，個個專心用功，「不但自己在法上成長，更能將這份力量，作為弘化的資糧。」

今年的禪期，分為放鬆禪五、默照禪七、精進禪十四。一開始的禪五，由僧團都監常遠法師帶領，平日法務繁忙的僧眾，藉由各自相應的禪法，打坐、拜懺、拜佛等，放鬆身心，調整身心。法師表示，「一老、中、青三代僧眾的身體狀況、用功方式各有不同，但在自治自律的氛圍下，彼此護念，多元的僧眾，多元的修行法門，整體散發出安定祥和的力量，令人無比歡喜和感動！」

禪五後接續進行默照禪七，由僧大常正法師擔任

▲僧眾齊聚精進禪修，共願實踐自利利他的佛陀本懷。（釋演發攝）

總護。禪期中播放二〇〇四年，聖嚴師父於美國象岡道場主持默照禪十的開示影片，師父除了講解宏觀正覺禪師語錄，並指導大眾依放鬆身心、體驗呼吸、只管打坐、循序用功，勉勵僧眾不但要在禪堂中運用，更要將方法應用在日常生活。

受疫情影響，師父的法子繼續法師已三年未來臺主七，這次精進禪十四再受邀請擔任主七和尚，禪堂監院常乘法師擔任總護。繼續法師特別談起疫情的發生，讓人更能體驗無常，「還記得二〇二〇年一月主持禪七，過三年時光。」

繼續法師提醒僧眾，經此疫情，更應把握難得的人身及出家因緣，精進於道。而修行首重信心的建立，法師以禪宗三祖僧璨《信心銘》的「至道無難，唯嫌揀擇」破題，分享從四性清淨、十二因緣中體會因果、因緣，進而相信自性清淨，法師並結合默照的觀念與方法，解說「但莫憎愛，洞然明白」的意義，提點如何化「貪、瞋、癡」為「無貪、無瞋、無癡」。

十四天的開示，繼續法師從信心、數十年如一日的老實用功、禪修基本功的練習，進而到天台智者大師的小止觀、六妙門，以及止觀、話頭、默照等的介紹，並以登山為喻，巧妙點出止觀、話頭、默照的境界，讓人豁然開朗。法師同時於每天上午引導拜佛，融合觀念與方法的動中修行，讓專注、覺照的力量能在平常生活中延續。

結夏圓滿前一晚的小組分享，法師們歡喜交流二十多天來的心得體會，有新學的初心得用功，也有老法師的道心不退，聽來讓人歡喜而感動。師兄弟難得一齊精進、凝氣，相互鼓舞，尤其感念繼續法師前來主七，讓人再次體會聖嚴師父層次化、細膩而深厚的禪法教學，感動之餘，更帶著滿滿的信心與願力出堂，繼續投入自行化他的菩薩行。

解七後，男女二眾接著分別進行三天的戶外禪，並參加六月二十九日到七月一日的聖嚴思想研討會，圓滿今年的結夏安居。

▲結夏安居一開始展開放鬆禪五，僧眾每天早晨映著初升的朝陽，環山繞行，放鬆身心。（釋演發攝）

▲莫斯科信眾求授三皈五戒，果醒法師為眾人主持皈依儀式。（張光斗提供）

▲繼續法師以「擔柴荷水話禪心」為題，與聽眾分享切實合用的生活禪法。（李佳純攝）

▲法鼓山攜手無國界醫生援助敘利亞地震災區。（法鼓山慈基會提供）

▲果醒法師在聖彼得堡帶領禪二介紹話頭、默照禪法。（張光斗提供）

繼程法師「擔柴荷水話禪心」講座

現代禪僧體悟禪修日常

【邱惠敏／臺北報導】睽違三年，馬來西亞繼程法師再度受邀來臺，六月二十五日晚間，以「擔柴荷水話禪心」為題，於心靈環保學習中心舉辦公開講座，當晚現場湧入四百多位聽眾，另有近一千四百人觀看線上直播，回響熱烈！講座由心靈環保學習中心、法鼓文理學院人文社會學群共同主辦，並由普化中心副都監果毅法師引言。

繼程法師幽默地表示，題目雖名為「擔柴荷水」，但這是古代禪僧的日常，不是他的強項，他的日常是寫寫畫畫，而且累積的著作已超過百本，特地現場與聽眾分享他的三本新書，包括《證道歌》、《信心銘》的闡釋，其中《禪外別傳》

一書為現代禪歌偈的形式，記錄了法師的禪修體悟與日常生活。繼程法師接著為大眾朗讀書中的詩歌，包括寫給聖嚴師父的《宏願》、《歸去來兮》，參訪石窟、聖地有感而寫的《石·佛》、《我願》，以及感性的《父親》、《山水》等，貼著法師的音聲，彷彿也看見了禪僧的心地風光。

每一首詩歌聽來平淡，卻蘊含深厚法味，例如《淨土》一偈，繼程法師提醒修行者，發願往生淨土，不要將淨土當成養老之家，應是最高學府，是化城、是驛站，是成佛的休息站，法師也巧妙地將自己的法名融入其中，鼓勵大眾「繼程」，再出發，法師的妙語如珠，也讓現場笑聲、掌聲不斷。

講座最後，法師朗誦《開悟》祝福大眾，明白本性清淨、自性本空，透過修行見道就開悟了，並以水、虛空來比喻自性，也許表面、外在有雜染，但本性清淨不受影響，不須「恢復」，這也是《六祖壇經》所指的自性清淨，最後法師鼓勵大家時時提醒自己本性清淨，練習不被外境沾黏，「但莫憎愛，洞然明白」，自然水到渠成。

法鼓文理學院特聘副教授楊蓓蓓表示，詩歌裡有修行生活、心情寫照、參訪遊歷，讓人看見禪師如何在日常生活中活出禪味來，不僅展現了禪師的本色，也是我們每個人都可以學習的方向。

法鼓山攜手無國界醫生 援助敘利亞地震災區

【本刊訊】持續關懷土耳其、敘利亞地震災區需求，繼二月法鼓山慈基會透過中華民國紅十字會，參與在土耳其的賑濟復原重建行動，五月二十五日，法鼓山慈基會經多方評估，捐助財團法人無國界醫生基金會（MSF）新臺幣三百萬元，參與敘利亞西北部的緊急應對專案，為災區提供醫療照護、乾淨飲用水，以及基本生活所需的救濟物品。

敘利亞地震不僅重創土耳其南部，敘利亞西北部也受到嚴重破壞。四月十四日，無國界醫生在臺基金會由執行長郭荻芳（Lorraine Huang）率員前來拜訪，說明敘利亞緊急應對專案。郭執行長表示，無國界醫生長期在敘利亞西北部支援當地醫院及衛生中心，地震後，當地團隊救治大量傷患，目前已發起全球專案募款，盼邀請法鼓山共同參與。

有鑑於無國界醫生在臺基金會具有國際聲譽，且具公信力，與法鼓山災難救助理念相符，相關捐助也有完備的國際徵信，因此決定參與這項專案，讓受苦的災民，能夠在各界溫暖的支持中，恢復健康身心與日常生活。

▲慈基會秘書長順法師（左三）、無國界醫生基金會執行長郭荻芳（左四）代表雙方合作，攜手在敘利亞災區的醫療援助。（法鼓山慈基會提供）

果醒法師至俄羅斯 弘揚漢傳禪法

延續聖嚴師父法緣 聖彼得堡、莫斯科帶領禪二 分享默照、話頭與念佛禪

【本刊訊】延續創辦聖嚴師父國際弘化的腳步，六月一、二、三、四、五、六、七日，法鼓山副住持暨禪堂主果醒法師飛往聖彼得堡、莫斯科兩地，各帶領一場禪二。期間除了指導基礎禪法，特別著重話頭及默照法門

的介紹，並帶領體驗禪淨會流的念佛禪。應俄羅斯武術學校「無極門」創辦人亞歷山大·傑托米爾斯基（Alexander Jhonitsky）之邀，六月三至四日，法師首先於聖彼得堡的「無極門」武術館主持禪二，課程由基礎禪坐、數息法，進入話頭及默照法門要領，共有四十多位禪眾參加。負責籌備這場禪修的常德菩薩（俄文名：Lara），即為聖嚴師父一九九八年首次前往俄羅斯帶領禪修的禪眾。她表示，師父傳授的漢傳佛法十分生活化，可活用在日常當中。

此外，八日晚間，法師也在莫斯科一處茶館舉行小型演講，介紹「心性的體用」，現場近四十位聽眾幾乎將茶館擠滿，其中還有東正教修士到場聆聽。法師以布袋戲偶為道具，生動活潑地將漢傳佛法介紹給當地聽眾。

一九九八、二〇〇三年，聖嚴師父二度前往俄羅斯帶領禪修，均由「無極門」邀請。師父圓寂後，亞歷山大曾帶領俄羅斯禪眾來臺尋根，並邀請法鼓山僧團繼續前往領受修行。二〇一八、一九年，果醒法師即曾兩度赴當地指導。

此次法師的俄羅斯行，兩場禪二圓滿後，均舉行皈依儀式，共有三十多人接受三寶的祝願。法師期勉眾人，自從二十多年前追隨聖嚴師父禪修，獲得法益，而能持續至今，實屬不易。

「尤其默照與話頭，是漢傳禪法的核心，禪者必須深入教理，結合實踐，才能有深刻的體驗，而禪的傳播，方能可長可久。」

▲果醒法師在聖彼得堡帶領禪二介紹話頭、默照禪法。（張光斗提供）

四眾佛子共勉語 信佛學法敬僧，三寶萬世明燈 知恩報恩為先，利人便是利己 慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱 為了廣種福田，那怕任怨任勞 時時心有法喜，念念不離禪悅 提昇人的品質，建設人間淨土 盡心盡力第一，不爭你我多少 忙人時間最多，勤勞健康最好 布施的人有福，行善的人快樂 處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

庚午年春季釋聖嚴撰

聲聲彌陀

溫暖人心 30年

助念團三十週年 全臺聯誼分享會
感恩資深悅眾發願行願 投入大事關懷助人利己

【楊仁惠／綜合報導】
導】助念團三十週年聯誼分享會，自三月份於農禪寺啟動後，四月二十九日從大信南分會開始，由關懷院監院常哲法師帶領助念團團長、副團長與專員，走入各地分會與共修處，透過與每位團員面對面交流互動、頒發推動大事關懷三十年資深的感謝狀，肯定大事關懷對社會風氣的影響和改變，感恩第一線的菩薩不具名、恆常不退的奉獻。

聯誼分享會預計於全臺舉辦七場大型分會，目前已於四月十五日臺南分會、關懷雲嘉南地區、五月二十八日花蓮精舍關懷宜花東地區、六月十八日紫雲寺關懷高屏地區、分會的部分則於五月二十日關懷板橋、六月十一日淡水分會、監院常哲法師表示，希望下半年能完成關懷全臺分會、共修處的大事關懷組，期許更加凝聚共識，勉勵大眾持續來自高雄、屏東、潮州等地區的團員齊聚紫雲寺，參與助念團三十週年聯誼分享會。(黃才去攝)



護法總會啟動長青關懷列車

16場照護講座 分享高齡健康新知

【楊仁惠／臺北報導】護法總會籌備多時的「長青關懷列車」健康照護系列講座，五月二十八日於雲來別苑正式啟動！講座共有十六堂涵蓋長者健康觀念、運動、飲食、口腔保健等主題，再加上心理健康、(病人自主權利法)、安寧照護、長照資源等社會支持面向，邀請現職的醫師、護理師、藥師、社工、復健師、營養師授課，期望帶給大眾全面的高齡健康知識。

總務處服務處監院常應法師表示，臺灣推估將於二〇二五年邁入超高齡社會，藉此課程，希望帶給地區信眾、義工和家中的長輩，相關的知識和資源，在奉獻和學佛的同時，更有能力護法總會為了讓年長悅眾能就近回到分會，也方便接引大眾，講座的主現場將巡迴至新店、林口、城中、圓山、文山、海山等分會，同時全臺亦有二十二個視訊點同步直播與提問互動，迴響熱烈。

二十八日的首場講座，由復健科教授、桃園長庚醫院名譽院長黃美清醫師，講述「高齡現況與未來趨勢」，她強調「高年級」對於社會仍深具貢獻力，並分享活躍老化、健康老化、保有奉獻能量的方法，鼓勵大眾積極開發「第三人生」的巨大潛能。六月十一日第二場講座，邀請長庚大學護理學院院長陳美燕教授，主講「健康促進及疾病預防」，陳教授從永續發展(SDG)的觀點出發，說明個人身心健康與環境和社會的關係，提供「AHP自我評估表」協助大眾檢視身心活力狀況，進一步從情緒、睡眠、飲食、運動等日常生活中調整，培養健康生活好習慣，邁向活力晚年。

石牌分會的林秀英分享，在法鼓山學佛、奉獻已三十年，不知不覺從壯年來到了老年，是時候補足老後的知識，能有健康知識，更有實際照顧自己、維持健康活力的方法，非常實用。林秀英表示，高齡健康知識與修行是相輔相成的，「願我能做個健康的活躍老人！」

首場健康照護講座，邀請黃美清醫師分享「高齡現況與未來趨勢」。(張鐘攝)

在每一場聯誼分享會中，最獲大眾共鳴的，就是資深悅眾的實務分享，「請大家一定要來參加念佛共修，才能明白以助念送一尊未來佛的法喜。」淡水分會的黃書祥，以幽默的口吻分享早期助念的甘苦，更以助念關懷會遇到的種種狀況，說明平時參加共修的重要。「天又黑又冷，助念室只有往生者和三尊佛菩薩……」羅東分會的王秋微分享，助念關懷遇到人力不足，只有往來生者的狀況，也曾擔心害怕。她想起聖嚴師父的開示，收攝身心，與三尊佛菩薩一同念佛共修，當身心安住在佛號上時，擔憂害怕的心，即轉為歡喜而安定。

關懷院以深入地區、感恩分享的聯誼，用關懷、佛法知見、交流、問答等方式，廣泛了解大眾的需求，進一步鼓勵地區開設大事關懷解行課程，提昇大事關懷的品質。團長黃欣逸表示，已有十三個分會開辦大事關懷

宣講、花蓮地區巡迴、分享大事關懷中的成長與甘苦。(花蓮精舍提供)

推動大事關懷三十年的淡水分會歡慶，獲頒感謝狀。(王育發攝)

香草老師進臺大 向植物學生命智慧

【陳亭君／臺北報導】法鼓山人文社會基金會在全國各小學推廣的「香草進校園」活動，本學期課程於六月底圓滿，香草老師們的戶外共備課，緊接著於六月十一、十八日展開。六十八位香草老師在臺灣大學農藝系退休教授劉麗飛帶領下，走入臺大校園探索各種植物，持續增長專業知識。

走進臺大椰林大道，劉麗飛教授詳盡而生動地解說特殊生態和校園風土的關係，分享植物共生共榮的祕訣，鼓勵大家向植物學習，多關注、善待植物，就能體會萬物都在說法。

戶外共備課中，香草老師們分享在各小學的經驗和感受，尤其看到孩子因陪伴植物成長，產生正向的生命態度與想法，更發願要持續深耕生命教育。國北實小趙致欣老師表示，這次培訓讓她理解到，「每一棵樹木長成的形態都有其因緣，只要用心體驗，就能從植物中看見生命的智慧。」



▲劉麗飛教授解說校園植物，與香草老師分享無情說法的智慧。(楊清祥攝)

蠟彩繪星空 教師享受放鬆

教師聯誼會於五月二十七日舉辦「教師心靈環保一日營」，近五十位老師體驗烏來信賢步道的自然生態，戶外經行後至新店分會，由輔導法師演法，師帶領禪坐、動禪後，藝童玩手作講師周麗玉分享板蠟彩的樂趣。藉畫畫、老師們也以畫會友，現場示範教學後，老師們以短短的一個小時，彩繪出獨一無二的「星空」畫作，充滿童趣的作品，令人驚豔。



▲濱江國中附設幼稚園教師李彩玉，今年開始參加教師聯誼會的活動，禪一時聽到別人分享禪坐放鬆的喜悅，自己卻始終身體緊繃坐不住。「這次的活動很受益！」她表示，上午的經行雖然走得有些累，下午終於體驗到完全放鬆，因為心安定，更能享受畫畫的樂趣。(文／周演依、圖／教師聯誼會提供)

森林小勇士 學習關照他人

「各位森林小學的小小勇士們，讓我們一起起關關囉！」五月二十七、二十八日，法鼓山人基會主辦的「嚙！有精靈——幸福體驗親子營」，邀請音樂舞蹈家李宇銘、諮商心理師陳怡婷等師資，陪伴四十八位孩童與家長，在法鼓德寶學苑享受美好的親子時光。



▲營隊中，孩子們變身「跳跳舞精靈」，與大哥哥、大姊姊一起舞動身體，在聲音裡玩節奏。在「動物總動員」，劇團演員與小朋友們扮演各種動物，從自身感受與行為間的關聯，學會關照生活及他人，養成一顆溫暖良善的心。

不忘當年所發的願

人生悠悠忽忽過了數十年，直到親近道場接觸佛法，才覺得心有所依，其中對法會、早晚課誦的梵唄音聲，常有似曾相識之感，彷彿有條隱形的線牽引自己，慢慢走向如來的家。

法會起頭的《爐香讚》、晨鐘暮鼓的《叩鐘偈》、受菩薩戒的《搭衣偈》、念佛共修的《讚佛偈》、拜懺、拜佛、三皈依、迴向等，每次聽聞都有不同的感動，心溫熱了，也漸漸變得柔軟。曾經，因種種困難不具足，渴望學習法器、梵唄的念頭，一擱就是六、七年。原以為遙不可及，今年三月底出現轉折。善知識文菩薩主動協助，以及授課法師演法法師、班長葉秋姊、內外護法師的成就，終於如願加入圓山分會法器梵唄班學習。

▲圓山分會法器梵唄班第一期成果發表。(圓山分會提供)

▲長青關懷列車健康照護系列講座，場次查詢及報名：(張鐘攝)

新竹 心靈環保日 四好轉動善循環

結合浴佛節 新竹精舍舉辦園遊會 民眾闔家體驗身心放鬆與安定



▲幼兒園小朋友活潑可愛的律動表演，為心靈環保日帶來了歡喜與活力。(新竹精舍提供)

「一感謝新竹巨城及新竹精舍的法師、義工們，共同成就秉持心靈環保理念所舉辦的佛誕園遊會。」齋明寺監院果弘法師表示，透過浴佛、生活禪、親子手作、期盼闔家參與的民眾，將清淨放鬆的體驗與人分享，將法喜延伸得更久遠。新竹巨城總經理羅仕清表示，歡迎法鼓山在巨城舉辦心靈環保慶佛誕活動，讓大眾體驗心靈的淨化和平靜。

「許好願、說好話、做好事、轉好運」為園遊會四大體驗項目，新竹精舍副寺常湛法師說明，這次心靈環保日以「四好」為主軸，融合身心清楚、放鬆的方法，引導民眾透過活動，讓心靈感受到善的循環，進而將法喜發揮正向作用。

當天邀請六家國小、新悅成幼兒園的小朋友到場演出，學校師生和家長們也一起和現場民眾參與闔家、親子手作等活動。通關時，還將一句放鬆身心的法語帶回家。

第一次參與浴佛園遊會的鄭靜怡說，之前參與新竹精舍舉辦的浴佛會，在共修中體驗到安心，因此這次特地邀請小朋友們放下手機，出門曬曬太陽。她身旁的姪子和姪女們在浴佛後領到壽桃，還有各項活動體驗後的結緣好禮，都說：「浴佛比想像中的快樂好玩！」

悅眾慈悲師分享，為了辦一場能將「心靈環保」帶回家練習的園遊會，精舍上百位義工和家人都全力投入籌備，「大家在傳承、合作時的凝聚力，讓彼此都好感動。」她表示，新竹人工作時間較長，能夠透過園遊會來練習安心安身，很有意義。



▲義工引導大、小朋友在每個關卡活動中，體驗專注與放鬆。(林雅櫻攝)

「張曜鐘／新竹報導」為世間帶來幸福、智慧的悉達太子，五月二十七日現身新竹遠東巨城購物中心，陪伴民眾歡度浴佛節。新竹精舍去年(二〇二二)首度在商辦中心舉辦「心靈環保日」，獲得熱烈迴響，今年結合佛誕日園遊會，大、小朋友都玩得亦樂乎，現場笑聲洋溢。

「逆境挫折是好的體驗，有願就有力！」退居方丈藉此因緣善巧開示，並與大眾分享「自我超越證道行」：「自我超越證道行，行住坐臥體行。清楚放鬆安定行，放下身心自在行。順逆感恩精進行，懺悔報恩清淨行。普門現身說法行，三德六味喜悅行。活在當下信願行，緣起性空如來行。」

道場善用農莊的自然環境，規畫老少咸宜的托鉢、規畫不動土、樂樂樂等活動，其中「擊鼓傳球」由眾人圍成大圓，退居方丈出題，測驗信眾對法鼓山的了解，同時提供法鼓山的走過道場草創時期的資深信眾，或剛踏進道場的佛學班學員，都感受到佛法的關懷。

溫哥華戶外關懷 體現溫馨法鼓家

【溫哥華訊】五月二十八日，溫哥華道場於列治文市(Richmond)具百年歷史的一處農莊舉辦戶外關懷活動，近二百二十位信眾與退居方丈、常住法師們一起戶外禪修。由於報名人數超過預期，緊迫時間內，道場全力動員，於活動前五天找到新場地，迅速因應場地變化，調整活動內容。



▲溫哥華小菩薩將共同創作的小菩提花園，送給退居方丈表達感恩。(溫哥華道場提供)

西雅圖分會 首辦浴佛及皈依典禮

【西雅圖訊】六月三日，西雅圖分會於新會址舉行首次浴佛法會暨皈依典禮，退居方丈果東法師蒞臨關懷，並由美三十二位信眾授三皈依。浴佛法會由歐美法學院院長黃楚琪、護法總會副會長王崇忠和同修陳瑞娟也遠從臺灣前來，與上百位信眾一同浴佛浴心。

「我們雖然無法達到念念清淨，但浴佛當下的這顆心，是虔誠恭敬的。」退居方丈開示，浴佛其實是浴心佛，自覺的人生是一活在當下，佛在當下，同時藉由分會建設道場的主題「紅塵淨土」應機說法：「在生活中關懷他人容易，但體諒包容不容易。我們可學觀所有人都是菩薩，都是未來佛。」勉勵大眾清淨自心，即使身處紅塵，也能感受當下即是淨土。

法會後接續進行皈依典禮，有三個家庭全家一起皈依三寶，其中最小的十歲雙胞胎和十二歲的哥哥、三位小菩薩一起皈依。在觀音菩薩、聖號中，多位新皈依弟子感動地流下淚水，紛紛表示能在法鼓山大家庭皈依三寶，感到非常歡喜與感恩。

西雅圖分會歡迎信眾，好好回家來，好好運用分會這處紅塵淨土，讓自己和家人、大西雅圖地區居民一同享有真正的安樂。

▲三位小菩薩隨大眾誦誦三皈依，和家人一起在法鼓山大家庭皈依三寶。(西雅圖分會提供)

舊金山關懷講座 退居方丈解開矽谷生活密碼



▲退居方丈從人生問題切入，分享「矽谷生活密碼」。(舊金山道場提供)

【舊金山訊】六月七至十三日，退居方丈果東法師至舊金山道場，除了關懷年長資深義工、參與戶外禪等活動，十日下午並以「矽谷生活密碼」為題，為近一百二十位信眾解鎖生活密碼。

退居方丈從矽谷人面臨的十二個人生問題切入，包括：面對裁員潮如何應變？如何消除對父母的焦慮，快樂地變老？面對父母長輩在亞洲，無法兩地照顧，如何周全？並以法鼓山的「心靈環保」理念：四安、四要、四它、四感，引導眾人處理煩惱與人生難題。

「解除煩惱的方法是：八正道，加上戒、定、慧，三無漏學。」退居方丈表示，時時不離清淨的念頭，觀照起心动念，將佛法運用在生活上，便能夠「隨處生機，隨緣應機」。

退居方丈進一步引領聽眾，以佛法的觀念來看待生死，「業報未了，走不了，任務已了，留不住」，提醒眾人珍惜生命，把握難得的人身，努力提升生命的品質，退居方丈還推薦大家閱讀《幸福告別：聖嚴法師談生死關懷》、《生死不惑：四十則生死自在指引》及《歡喜看生死》三本書，正向面對生死問題。

退居方丈為舊金山灣區的信眾解鎖生活密碼，帶來佛法的清涼，並在座談會後與聽眾茶敘互動，眾人都帶著滿滿的法喜而歸。



▲香港信眾約咗佛陀喫茶去。

五月二十六日佛誕日當天，香港道場於荔枝角會址舉行浴佛法會，由副住持品法師主持，二十七、二十八日連兩天，並於九龍饒宗頤文化館舉行「約咗佛陀喫茶去」活動。許多民眾把握兩天假期，攜老扶幼參加淨心浴佛、素食講座、祈願供花，以及誦經、頌贊、茶禪一味等禪藝活動。

現場的禪鼓隊除了表演，也帶領大眾體驗禪鼓，包括：手持鼓槌的方法、擊鼓的拍子、立禪，以放鬆的身心，擊出穩定的身心的鼓聲。此外，參與頌贊、瑜伽、茶禪的民眾，也從聽、嗅、味、覺、觸受中，體驗不同的禪修方式。

(文／張詩偉、圖／香港道場提供)

2023 祈福 皈依大典

方丈和尚果禪法師 主授三皈依

9/3 總本山 14:00-17:00

10/29 寶雲寺 13:30-16:30

對象：年滿6歲以上 未曾於法鼓山體系皈依之社會大眾

報名：即日起，須預先報名！

- 網路報名：請至法鼓山皈依專網報名
- 親自報名：請至各分院知客處填表

*恕不受理傳真、郵寄、電話之報名方式，亦無需繳交照片。

梁皇寶懺

懺悔是改變的起點

唯有不斷地懺悔，才能不斷地改往修來，不斷地趨向成佛之道。唯有天天生活在「覺今是而昨非」的新境界中，才是最能變換氣質的人，才是最具有希望、最有新發現的人！

法會時間：8/19(六)晚課、淨誦 15:30 / 安位 19:00; 8/20(日) 8:25(五) 梁皇寶懺 每日 8:30-17:30; 8/26(六) 露天法會 8:00-12:00; 瑜伽焰口法會 15:00-22:00

報名方式：6/16 上網填寫報名表; 7/1 持報名編號至農禪寺或各地分院、分會之報名窗口完成報名手續

洽詢：02-2893-3161 #801-804; 傳真：02-2895-8969; 備註：設有功德主、消災及超薦牌位

7/1起，歡迎至知客處索取「前行功課紀錄表」

帶著心靈環保的光明啟航

師長們勉勵70位畢業生 融合宗教信仰和學術訓練 終身學習 持續奉獻



▲方丈和尚果禪法師(右一)、校長陳定銘(右三)、系主任邵偉仁(左二)為學生頒發畢業證書。(李東陽攝)

「楊仁惠/新北報導」一天長夜，宇宙點點，誰敢以光明？六月十日，法鼓文理學院大慧館悠揚響起《三寶歌》，為今年度畢業典禮揭開序幕。佛教學系、人文社會學系共七十位畢業生，在各界貴賓、家人的祝福中，由方丈和尚果禪法師、校長陳定銘、副校長暨人文社會學系系主任邵偉仁、佛教學系系主任邵偉仁為畢業生搭菩薩衣、撥穗、頒發證書，氣氛溫馨。

「學習是為了奉獻，在奉獻之中，還會有更進一步的成長。」方丈和尚果禪法師，將心靈環保的學風、漢傳佛教的風采，持續發揚光大。陳定銘校長則勉勵畢業生，將心靈環保的理念，持續終身學習，為社會奉獻，並善用創辦人聖嚴師父「面對它、接受它、處理它、放下它」的觀念和方法，化解生命中的困境。典禮特別邀請名譽博士繼程法師，以「大學長」身分演說。「大學長不敢當，我們都是佛院座下的學生。」法師以《大智度論》中「信為能入，智為能度」為



▲副校長果禪法師為畢業生撥穗、祝禱學生發揮所學，勇健啟航。(李東陽攝)

訓練，不僅能為社會奉獻，更能為安定人心奉獻。典禮結束後，下午繼程法師受邀以「日常、修行」為題，與全體師生分享修行需「數十年如一日」地精勤，並不斷求進步，其成就不可限量。佛教學系學士班畢業生代表謝佩蓉，感謝學校與師長的照顧，並分享大一下學期遇到疫情，校園生活雖然改變，卻更能體會外境轉變時，自己內在的變化。碩士班宗憲法師特別感謝在家居士護持，以及文理學院的師資、研究資源、禪悅境教、解

行並重的課程，培養學生思辨、消融自我等實踐智慧和敬的能力。「願我們在佛法的光明中前行，願各位的未來充滿智慧平安。」宗憲法師以藏語祝福大眾，也呈現紮實的佛典語言訓練。

「心靈環保的理念不可思議，它培養我們順應變化，依然能實踐夢想，而且更加豐富。」生命教育學程顏美惠感性地分享，社會企業與創新學程如何建立感恩學校的栽培，也表示畢業後如何落實「好的想法」並「展開行動」，才是考驗的開始。他與同學互勉：「讓我們一起加油！」

「僧大心生活」紫雲寺開講
「方心潔/高雄報導」五月二十七日，法鼓山僧伽大學學務長演道法師、學術出版組組長常燈法師，於紫雲寺進行「僧大心生活」講座，以生動活潑的互動，分享青年學僧的生活與堅定道心的成長過程。

演道法師介紹僧大的修行生活，學僧們透過課程、學習「戒定慧」，實踐「聞思修」，透過解門、行門的實習，加上團體生活共修，練習待人處事、欣賞他人優點，做中學、學中修，收攝身心，練習活在當下。常燈法師藉由僧大二十週年特展「現代唐三藏養成計畫」，分享從設計到出版，皆以法鼓山的環保理念來構思，從一道門開始，設計出可收疊、方便搬運的活動式展場，活潑呈現了這群現代「唐三藏」僧大學僧，在漢傳佛教宗教師的搖籃裡，從生活作息一點一滴熏習，一步步到行者的養成過程。聆聽法師們分享後，不少對出家有疑惑的聽眾，了解僧團養成的過程，以及如何長養宗教師的胸襟與悲願。也了解出家不是全然放下，反而可用不同的角度、更有意義的方式，與原來的生活及親友連結，反思生命其實有更好的選擇。

「《法鼓山簡介》全新出版」
「本刊訊」以宏觀的視角，帶領大眾認識法鼓山的《法鼓山簡介》，全新出版了！簡約清雅的封面，圖文並茂的內容，清楚介紹了法鼓山的過去、現在、未來，大眾可從這本小冊，一窺法鼓山體系的全貌，以及努力邁向年輕化、資訊化及國際化的腳步。新版簡介的封面，以素淨的藍色，搭配「法鼓山」燙金字體，簡潔地呈現出法鼓山道風。有別於舊版封面以法鼓山園區照片為主圖，新版封面寓意法鼓山不僅是一座具體的教育園區，更是一個推行心靈環保理念、不落具象的教育團體。

翻開內頁，從法鼓山的歷史、園區境教、創辦人、現任方丈、法鼓宗風，到理念的具體做法和實踐，包括兒少到長者的全面關懷，國內到海外的交流，為落實心靈環保舉辦的各種佛學課程、法會共修、讀書會等活動，再談到願景與創新，內容網羅自張、圖文並茂地呈現在讀者眼前。全新的《法鼓山簡介》已出版上架，歡迎至法鼓山園區、各分寺院、分會取閱，也歡迎大眾一起協助推廣及助印。

給誰？為什麼？起初想打給家人，但最終改變了想法，選擇打給讓自己苦惱的人，懷著感恩的心謝謝他，因為他讓我掉進苦中，體驗苦，為了找尋答案，開啟了接觸佛法的因緣。

二次工作坊課程，看見自己的變化，雖然無法每件工作都能看開，但學會盡量放鬆，隨著因緣變化，明白無常即是正常，時時回到當下，安定身心。這些方向說起來簡單，事實上做起来充滿挑戰，但我有信心，單方向上慢慢走總會到達。感恩臺南分院舉辦一期一會的自覺工作坊，讓我的未來有了不一樣的改變。

校務評鑑與特色發展

◎陳定銘 (法鼓文理學院校長)



五月十八至十九日，法鼓文理學院接受教育部委託高等教育評鑑中心舉行「第三週期校務評鑑」，評鑑項目分為校務治理與經營、教師教學與學術專業、學生學習與成效、社會責任與永續發展四個項目。

高教評鑑中心主任池俊吉於一〇三期《評鑑雙月刊》〈解析第三週期校務評鑑規劃理念〉一文中指出：「因應國內外高等教育的發展趨勢與國內少子女化所帶來的衝擊，第三週期大學校院校務評鑑旨在確認各大學校院在嚴峻的高教環境下能否展現優質的教育效能與辦學品質，並能自我改善與持續精進。」

此次第三週期校務評鑑在全體教職員與學生的努力，以及外部互動關係人與董事會代表的參與，呈現法鼓文理學院的校務發展與辦學特色。本校在創辦人聖嚴師父揭示治校理念，辦學需以心靈環保為核心價值，培養實踐與推廣「提昇人的品質，建設人間淨土」人才；同時，深入鑽研漢傳佛教內涵建立品牌，並推廣至國內外。學校整體的軟硬體建設具備永續DNA，如法印溪(水資源利用)、六度池(滯洪攔沙池)、綠建築(雨水回收)、低衝擊建築物、里山倡議，以及環境教育設施場所體驗課程推廣環境教育、學校發展課程計畫緊扣聯合國永續發展目標(SDGs)。

至於社會責任實踐，則以公共財知識庫之佛學數位典藏，無償供社會大眾使用(每年有將近五百萬人次的使用率)。而推動「善生善終」在地深耕之跨領域及創新課程，如生命照顧實務(含見習)、金山三寶(法鼓文理學院、朱銘美術館、臺大醫院金山分院)療癒教育體驗式工作坊，推廣生命教育與社區生命關懷，透過在地社會的公益實踐，展現社會價值與社會影響力。

評鑑委員提問學校的辦學，如何全力發展漢傳佛教之研究特色？本校未來將規畫成立「漢傳佛學研究中心」，並與法鼓山聖嚴教育基金會之漢傳佛教研究中心、中華佛學研究所積極合作，以及奠基於佛學系文化研究中心、心靈環保研究中心，發展漢傳佛教研究成為本校特色，未來可以成為國際漢傳佛教研究重鎮。

學會真實面對自我

◎邱亭育

法鼓山僧大「自覺工作坊」心得

久違的自覺工作坊來了！自從參加生命自覺營後，很久沒回到當下觀察自心了。藉由這次課程，學到許多方法，尤其法師教導佛法的三種智慧，讓我非常受用。工作坊中，藉由桌遊抽取牌卡，取捨「要」與「不要」。過程中，我看見「自己要」與「需要」的不同，深入地看到了自己的貪心。留一張想要的牌，卻不清楚為什麼需要，檢視自己，原來是自己貪了，卻想找回解釋，自然苦了自己。禪法教我們：好的不揮揮，壞的不分別，覺察自己，面對自己的心。



▲自覺工作坊的茶禪體驗，讓學員學習面對自我。(臺南分院提供)

【法鼓書齋】

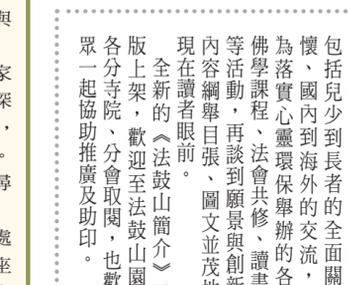
■《人生》雜誌 479期 7月號 走路去

走路，雙腳不斷地抬起與放下，看似天經地義，卻距離我們很遙遠。凡事講求速效、便利的現代人，似乎不習慣也不愛走路了，哪裡出了問題？日日萬步的惠敏法師分享走路的觀念、方法，教我們走出身與心的對話，同時讓走路儀式化，體驗平等心與恭敬心。

曾經，哲學家走出了對人生宇宙的觀察，文學家走出了對日常生活的反思，旅行家走出了對心靈深處的探索，宗教家走出了對無常無我的體悟。走路，不僅走出人生百態，也是一種生活的體悟與修練。作家劉克襄、導演何巧玲、通伽法師通過走路，尋找人生新風景，看見不一樣的風光。

生病、臨命終時，是人生最大的考驗，尤其身處高齡化社會，如何病得健康、圓滿善終？「人生座談會」由「臺灣安寧之父」賴允亮與《放下的勇氣》作者張寶方、撰述張靜慧，對談面對生死、放下執著，從善終學會善生。「生命的園丁」園藝治療師黃盛璘曾是工作狂，與花草為伍後，她當植物的助手，撫慰每顆心。

(每本180元，訂閱一年1680元，另有特惠專案，請見心靈網路書店)
◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>
◎洽詢電話：(02) 2896-1600



現代經典 最古典的智慧 最現代的用法

天台心鑰

教觀綱宗貫註

聖嚴法師發願寫一冊讓自己看懂，也能與廣大讀者分享天台學智慧的書。滿益大師的《教觀綱宗》兼具理論與方法，除了可以認識到天台學的大綱，更可領會全部佛法的組織體系及實踐步驟。聖嚴法師——著 定價420元

新版上市 78折 2023.5.31止

請洽法鼓山全權行銷 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

「禪師·禪詩·禪思」經典講座

黑衣宰相 獨庵道衍 姚廣孝

詩歌中的佛門風光

8/12 六 13:30-16:00 實境/線上直播同步舉行

主講人：廖肇亨老師
日本東京大學中國文學研究所碩士、博士
現任：中央研究院中國文哲研究所 研究員、聖嚴漢傳佛教研究中心 副主任

講座地點：法鼓山心靈環保學習中心 (捷運古亭站3號出口)
參加辦法：可報名實體講座至現場聆聽，或報名Zoom觀看線上直播。
主辦單位：聖嚴教育基金會、法鼓山心靈環保學習中心
7/1起，請至官網線上報名，額滿為止。
洽詢電話：csd@ddm.org.tw 線上報名

第一次朝山行

今年佛誕日，總本山恢復睽違三年的「朝山·浴佛·禮觀音」，
三步一拜的朝山活動，為初次參加的信眾帶來了殊勝的體驗，
本期一起來分享「身體只管拜起行，心中只觀口耳身」的朝山行。

才剛起步，便抵終點

◎林常合

這是我第一次參加朝山活動，感恩因緣的轉折，使原本說「不」的阻礙，最後都不翼而飛，歡喜地帶著新鮮好奇的心，朝著山的方向禮拜去。

抵達法鼓山時，深深吸了一口山上清新的空氣。這天沒雨，沒颯陽、風微涼，「南無本師釋迦牟尼佛」從遠處輕輕傳來，隨著眾人腳步移動，佛號聲逐漸貼近耳邊，開始了念佛及三步一拜的禮佛。

踏入祈願步道，口中佛號不斷、腳步輕緩、念畢拜下。一開始留意著石階，拜下時也盯著平整的鋪石叩首，為了閃避石縫及雜草，發現自己居然歪頭拜下。心想：怎麼連禮佛也能起分別的煩惱心呢？原來挑舒適、乾淨是我的習氣，居然在禮佛時也帶著它們，乾淨一身清淨地好好禮佛？放下雜念與分別心，不管跪下後的環境如何，只練習一心安定。

沉澱心情後，在一步步禮拜中，念想著山川大地無常，自身存在亦無常，感恩佛陀慈悲、感恩今生有幸學佛。把每一拜當成第一次叩拜，不知不覺間已抵達終點。這時的心十分輕

額頭上的人間淨土

◎曾文伶

五月十三日早晨，二輛滿載基隆信眾的遊覽車，在綿綿細雨中，緩緩駛向總本山「如來家」。由於疫情關係，總本山的朝山活動已停辦三年，因此當車子一抵達，來迎的法師們等待燕鳥歸巢的和藹容顏。當我們一下車，雙腳踩在佛國淨土的一剎那，心情有如《三寶歌》所述「今乃知，唯此是，真正歸依處」，感動萬分。

我們在大停車場集結後，法師分享虛雲老和尚「朝山報母恩」的故事。當年老和尚為報母恩，歷經三年磨難，從浙江普陀山，三步一拜朝禮至山西五臺山。過程中，老和尚堅持朝山的願心、禮拜的堅毅信念和行儀，在兩次生死關頭的當下，感得文殊菩薩化身搭救，最終圓滿報母恩的大願。

法師期勉我們以傳統的儀式、至誠懇切的心，頂禮宛如母親的大地；以堅定的願心，從自心生起懺悔心；以柔軟的身軀，來與佛菩薩感應道交，並祝福我們皆能體驗祖師大德的朝山報母恩。

在聲聲「南無本師釋迦牟尼佛」的整齊隊伍中，清楚自己的每一步、每一拜，都貼在佛號上，更將聖嚴師父《朝山偈》中所寫的一口中高聲唱佛號，耳中只聞佛號聲。身體只管拜起行，心中只觀口耳身」運用上。

第一次參與「朝山·浴佛·禮觀音」的我，帶著額頭上的朝山印記，恭敬地進入大殿，參加睽違已久的實體浴佛法會，以歡喜心共同慶祝佛誕日與母親節。

快樂歸途中，有三十多年朝山經驗的果忠菩薩，受邀分享朝禮五臺山的殊勝經歷。果忠菩薩說，數年前朝禮五臺山時，山路崎嶇不平，至山頂圓滿後，有位法師告訴他：「淨土在哪裡？就在您額頭上的那把泥土裡。」頓時，他領悟到文殊菩薩無所不在的慈悲護佑。感念聖嚴師父創設法鼓山的悲願，他祈願大家將今日額頭上的那把泥土——「人間淨土」，當作是師父送給我們的禮物。



(廖順得攝)

滿滿的愛與溫暖

與法鼓山結緣十三年多，從國小課後輔導開始，法鼓山請大哥哥、大姊姊教我們寫作業，帶我們玩遊戲，解答我們功課上不懂的地方，師兄姊還為我們準備了水果和點心，補足了父母不能陪伴的時間。因為這樣，讓我和姊妹感情很好，到現在將完成碩士學業。

一路上，法鼓山一直陪伴著我們，讓我們安心讀書。感謝「百年樹人獎助學金」頒發活動，讓我知道有人關心著我，讓我一直努力，將成績維持在水準之上，因為對我來說，這個獎助學金很重要，所以每次我們都很珍惜，也希望減輕母親的經濟壓力。

今年將碩士畢業的我，論文主題是關於有機食品消費意願之研究。現在的人愈來愈注重健康與環保，我希望更多人認識有機食品與永續環保，推廣法鼓山的自然農法，力求生態多樣化、草生栽培及護土、護生，用永續的農業來維護地球，同時提供消費者最自然健康的蔬果，這也與聖嚴師父提倡的「提昇人的品質，建設人間淨土」，以「心靈環保」為核心，實踐「自然環保」相呼應。希望透過我的研究，能改善農法，進一步發展合作推廣，從而改善食品安全、生態系統崩解、地球暖化等問題。

很感謝法鼓山，還有一直疼愛我們的善心人士、師兄姊們，用心準備頒發活動，在每次活動中，我都能感受到您的熱情與關心，感受到滿滿的愛與溫暖。每次活動，法鼓山也邀請家人一同參與，讓我們全家人能相聚一起，在我的童年中留下了許多珍貴回憶。

感謝您們無私的奉獻與關懷，這樣的奉獻精神，我一直謹記在心。今年我最後一次參加獎助學金頒發，期待未來有機會，可以再以和大家一同參與法鼓山的活動。謝謝大家。

【「百年樹人獎助學金」頒發有感】

◎郭璧菁 (研究生組受獎學生)



(林雅櫻攝)

全心投入佛的世界

◎蕭富仁 (溫哥華)

非常榮幸在父母邀請下，與太太一起參加溫哥華道場的浴佛法會。浴佛的儀軌、退居方丈果東法師的開示，都讓我們充滿法喜，也感受到智慧及自在。浴佛節不僅慶祝佛陀誕生，也象徵淨化身心，使我們脫離世俗的困擾與束縛。這次的體驗，讓我深深感受到這個節日的涵義。

浴佛儀式開始時，因當日與會信眾滿多的，所以監香法師細心叮嚀大家，灌沐小太子時，只需澆一勺水即可。如果覺得「無三不成禮」，儀式結束後歡迎再來「浴到飽」。這段開場不僅讓人清楚流程，也讓大眾在莊嚴歡喜的氣氛中，展開了浴佛儀式。

法會圓滿後，退居方丈的開示讓我們更加親近佛法，如珠般的法語，處處充滿了智慧及風趣，讓與會的師兄姊們頻頻點頭，甚至開懷而笑。譬如，退居方丈詮釋「對不起」三

把心照顧好 努力於現在

◎果暉法師

問：許多人都感覺，疫情期間似乎無常特別多？
答：由於每個人的身心狀況不同，年長者、重症患者的抵抗力、免疫力比較弱，容易變成高危險群，又或者本身罹患慢性疾病，感染病毒後引發併發症，輕症變重症，這些案例所在多有。

其實，不管有沒有發生疫情，我們每一個人都會面臨老、病、死，生命隨時隨地都可能結束，所以要珍惜生命。聖嚴師父曾說：「不怕死、不等死、不找死」，因此我們盡可能做好自我保護，避免感染，一旦感染了，就找醫生治療，最重要是保持心情的平穩。病情的發展，我們不一定能夠控制，但是我們可以掌握自己的心，把心照顧好，對養病也會有幫助，因此照顧心是更重要的事。

問：生病跟業報有關係嗎？
答：《維摩詰經》有句話：「說悔先罪，而不說入於過去」，意思是對於過去我們傷害人的種種，要懺悔，要發願不再犯，但不要執著有一個真正的過去。

佛法講因果果報，究竟是什麼原因造成現在的病？我們相信現前的種種因果果報，與過去有關，也與現在有關。但現在去想想過去我做了什麼事，怎麼現在會變成這個樣子？或者我做了很多好事，為什麼還是得到這樣一個果報？

過去所做的種種，會帶來對現在的影響力。我們即便知道，也沒辦法改變，因為結果已經造成了。面對過去所帶來的影響力，懊悔、埋怨都不會改變事實，既然沒辦法回到過去改變事實，唯有努力於現在，從現在開始不再犯錯，自害害人，那麼我們當下就已經是在改變過去所帶來的影響力了。

如果「入於過去」就變成執著於過去，這是顛倒。「想到過去」這件事本身也是一個執著與妄想，《金剛經》說：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」妄念於未來，而是努力於現在，這麼一來，我們對今生所遭遇的各種因果果報，可以安心坦然地接受，不會怨天尤人。

2023年第二梯 園區義工(志工)認證培訓課程

9.23-9.24
菩薩道上 你我同行

志願服務基礎訓練、特殊訓練
(認識法鼓山：法鼓家風、義工心態、社會福利概述及社會資源、禪修及經行)

報名

宇宙真相在「空」中 破解《心經》世界觀！

8/12 9:30-16:00

想解宇宙的本質和人生的意義嗎？不妨來認識《心經》所講的空性智慧，可以發現宇宙萬物無限可能的真相，讓我們在面對生活的各種挑戰中，找到解決問題的關鍵之匙！

幸福覺悟禪室

報名資格：18-40歲青年(1983-2005期間出生者)

報名方式：7/12起，請上網報名 ncm.ddm.org.tw

活動內容：佛法觀念與方法的認識與實踐、午茶點、放鬆體驗、分享交流、Q&A.....

活動文本：聖嚴法師《心的經典：心經新釋》

活動預告：本課程活動為系列課程，歡迎全程參加！

9/9(六) 生死兩安，自在無礙—探索《心經》生死觀

10/15(日) 徹底跟煩惱說Bye—與《心經》解脫觀



千年
禪法
千里弘傳 10

排除萬難

2001年，經禪修弟子多次邀請，聖嚴師父首度踏上中美洲，將漢傳禪法帶入這個熱情的國度，二十多年來，副住持果元法師接續師父的腳步，弘法不輟。今年2月，《他的身影2》拍攝團隊記錄下這相續至今的法緣。

墨西哥弘法行

▲2023年2月，果元法師帶領禪眾於墨西哥海邊經行。（張光斗提供）

2001
墨西哥



▲2001年，聖嚴師父於墨西哥「玉海禪堂」(Mar De Jade)帶領禪眾禪七，與五百多位禪眾合影。（本刊資料）

2023
墨西哥

永不停止的大菩薩

◎張光斗（《他的身影2》製作人）

雖多次回拒，聖嚴師父還是在二〇〇一年，應了遠從墨西哥前往紐約參加禪修的羅拉邀請，前往墨西哥中部度假勝地「玉海」帶領禪修。那一回，現任象崗道場住持果元法師擔任師父的侍者。而後，法師接下了師父的棒子，經常由紐約飛往玉海，繼續帶領當地的菩薩們禪修。

二〇二三年的二月二日，果元法師率同演法法師，自洛杉磯轉機到墨西哥PVR巴雅爾塔港國際機場，與由舊金山轉機抵達的《他的身影2》拍攝團隊，碰個正著，此一殊勝因緣，讓我們在機場內歡喜相遇，相視而笑。

師父曾經說過，羅拉是位永不停止的大菩薩。這一趟臨行前，我們才自果元法師口中得知，羅拉在距離玉海開車二十分鐘的地方，買下名之為「玉之道」的農場，

以度假的心情打禪七

◎聖嚴師父

到墨西哥主持禪七這個因緣，應該追溯到一九九三年，有一位墨西哥的女醫師羅拉(Laura Del Valle)，由於她朋友的介紹，千里迢迢來到紐約參加東初禪寺的禪七，圓滿的那一天她很誠懇地向我要求，希望我能夠到墨西哥，去指導他們的禪修團體，並且她還計畫要興建一座禪堂。

當時我並沒有在意，心想哪有可能要建禪堂就能建成的呢？沒想到她回到墨西哥之後，真的就著手在墨西哥中部納亞里特州(Nayarit State)的一個度假村的茶卡拉海灣(Cahuatlán)，買下一片原始森林地，披荊斬棘，開始建築了四棟房子，包括禪堂、宿舍、齋堂、辦公室等，可以容納五十到六十個人共同修行。因此，她每年到紐約打七時，就會跟我舊話重提。到了今年（二〇〇一）春天，羅拉照常來到紐約象崗參加默照禪七，再一次地舊話重提，我便決定排除萬難，確定這次去墨西哥的行程。

禪七是從十月二十五日的晚上開始，一共有五十六位禪眾，除了兩位來自美國德州的人，其他都是西方人。他們多半是受過高等教育的知識分子，其中有醫生、教師、商人、大學生以及退休工程師。我用華語開示，先得翻譯成英語，再從英語翻譯成西班牙語。西班牙語的翻譯，主要是由已擔任七年禪修經驗的一位男士擔任，他叫西卡·卡司泰魯(Oscar Castaño)，協助他翻譯的是羅拉女士。我只負責觀念的開示和方法的指導，果元師需要講解規矩和帶領早晚課誦，以及引導大眾修行，還有代替我做初步的小參，也需要他們兩個人輪流翻譯成西班牙語。

這次參加禪七的禪眾，程度深淺不一，其中十多位已有十年以上的禪修經驗，將近二十位從來沒有參加過任何禪修活動。雖有近半數是新發心的人士，但也並不難帶。最後在心得分享之中，我聽到他們的修行雖然不怎麼好，求法的誠心和修道的熱心，則是百分之百的，他們都希望我不要因為他們的程度不夠，就不再來了。

這次的默照禪七中，我依次教他們放鬆身心、放下身心、從心中集中和統一，然後徹底放下；要他們以休息的心情、度假的態度，輕鬆愉快地練習禪修的方法，體驗禪修的生活。由於天氣太熱，我們也不嚴格要求，每天最熱的時段，便有一炷香和兩炷香的時間帶出禪堂，不是在沒有牆壁只有屋頂的齋堂經行，就是坐在用齋的

在守戒與禪修的路上

◎姚裳

去年（二〇二二）五月二十一日，在溫哥華道場受了三皈五戒，適巧滿週年的同一天，參加道場舉辦的禪一。在我的修行過程中，守戒和禪修始終密不可分。

受戒以前，禪修的練習使我的心調和專注，更能體解佛教的教法，也更容易覺照知行，令心不放逸。禪修使身心狀態安穩，也促成了我受戒的意願。

受戒以後，戒律成為保護自己修行的規範，不僅能直接地在行為上斷除偏離，當覺察心念和戒律不一致時，有能力不繼續向外攀緣。另一方面，守戒也成為修行的重要動力，為了成為自身行為和意念的主宰，更努力修行保持正念清淨。

戒和定的關係，在禪坐的時候尤其鮮明，常常使我自覺慚愧。比如打坐的時間長了，難免腿麻腳痛、腰酸頸痠，這時內心會生起兩個聲音：一個是屈服於緩解不適或令自己舒服的想望，只要做個小小的抓撓，甚至放個屁，立即得到緩解；另一個聲音則告訴我，難受但還是要繼續打坐。前者是在妄念流轉中，放逸而不自覺，後者是守著瀑流湧現的源頭，直接截斷眾流。

學習守戒的過程也很相似，有時為了消除眼前的不適，或滿足當下的欲求，做了偏離戒律的舉動，如果能常常憶念戒律的內容，即使妄念紛起，也能在察覺後，立刻回到觀照自己的身心狀態，假以時日，便能在守戒的基礎上，逐漸培養出持戒的能力，那麼，戒便不再是意志加諸己身的束縛，而是內心安定清明後，自然體現身、口、意的本來狀態。

這次禪一，是第一次體會沒有腿麻腳痛的禪期，歸功於法師結合動靜的帶領，也欣慰自己的身心在經歷多次禪期後，愈發調息。期待下一次再回道場練心，調身調息，在修持戒定的解脫道路上，與大家共勉前行。

妄念出現，我知道了

◎黃獻銘

好，外在成就不重要。對此，我反而抱持另一種看法。

當拿回手機走出三門，回到日常生活當中，我一樣有事業、有家庭、對社會有責任，但面對一樣的事，卻可以做出更安穩的選擇，其中包含：負責任、智慧、慈悲。

聖嚴師父曾說：「慈悲就是減少他人的煩惱，智慧就是減少自己的煩惱。」當中了不要為自己的身、口、意負責任，而要負責任，便須對自己與外境有足夠的覺察，即是「照」，並能清楚明白地回應，即是「默」。

成長路上，常發覺自己已受過往經驗影響做出反應，而不是負責任地該怎麼做。比如面對考驗，反射性覺得自己能力不足、環境不佳。學習默照禪後，懂得對妄念保持覺察，不做二次反應。妄念出現後，我知道了，然後理解自己的能力有成長，環境與他人都是助緣，從而更有勇氣信任自己與他人，做出安穩的決定。

「我知道了」是這次禪二中，演法法師教的一個有用方法。面對妄念的「默」，在於照見後，不一定要以行動，可先停看、選擇。感謝法師指導。



果元法師接續師父在墨西哥的弘法腳步，二〇一八年在玉海禪堂指導禪七，大當分亨時為禪眾們開示。（本刊資料）

體悟明心見性的《壇經》智慧

無相頌

平安鈔經本

〈無相頌〉是禪宗寶典《六祖壇經》的關鍵精華，以「道在平常日用中」為修行原則，讓我們在生活中領會禪的活潑自在。

4人組/特價108元（單本定價35元）

- 附有鈔經禮儀及圓滿功德解說，方便使用
- 每本可抄寫20遍 ●15x21cm / 筆記本型騎馬釘

新品上市

請洽法鼓山全臺行願館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

2023 8.21 - 8.26

青年卓越禪修營

用藝術的方法學習禪修，透過舞蹈、音樂、品茶、頌鉢，開展不一樣的禪修生活。

學員 隊輔 義工 同步招募中

我想參加

- 法鼓山全球
- 【北美】紐約東初禪寺/紐約召集人：彭運巧 Tel: 718-592-6593 E-mail: chancenter@ddm.org
 - 紐約州阿道場 Tel: 845-744-8114 E-mail: ddc@ddm.org
 - 加州洛杉磯道場召集人：張瑞輝 Tel: 626-350-4388 E-mail: ddbala@ddm.org
 - 加州舊金山道場召集人：鄭江濤 Tel: 510-246-8266 E-mail: info@ddm.org
 - 麻州普賢講堂/波士頓召集人：周景賢 Tel: 781-863-1836 E-mail: ddboston@ddm.org
 - 【美國法會】新澤西州分會召集人：梁達人 Tel: 732-249-1899 E-mail: enews@ddm.org
 - 康州南部聯絡處召集人：彭明美 Tel: 203-912-0734 E-mail: contekalica@ddm.org
 - 康州哈特福德聯絡處召集人：王洪登 Tel: 860-805-3588 E-mail: cmchartford@ddm.org
 - 佛蒙特州伯靈頓聯絡處召集人：李瑞霞 Tel: 802-855-3413 E-mail: juichulee@ddm.org
 - 首都華盛頓聯絡處召集人：張傑雄 Tel: 240-424-5488 E-mail: chan@ddm.org
 - 喬治亞亞特蘭大聯絡處召集人：陳佩雲 Tel: 678-809-5392 E-mail: schen@ddm.org
 - 德州達拉斯聯絡處召集人：陳祈賢 Tel: 682-888-2616 E-mail: ddbm_pat@ddm.org
 - 佛州塔城分會召集人：Frances E Tel: 850-888-2616 E-mail: tallahassee@ddm.org
 - 佛州奧蘭多聯絡處召集人：張安琪 Tel: 321-917-6922 E-mail: achang111@ddm.org
 - 佛州邁阿密聯絡處召集人：陳蘭蘭 Tel: 352-336-5301 E-mail: LianFlorida@ddm.org
 - 北卡州卡里聯絡處召集人：李民安 Tel: 919-677-9030 E-mail: minganlee@ddm.org
 - 伊利諾州芝加哥分會召集人：李運通 Tel: 847-255-5483 E-mail: ddbmchicago@ddm.org
 - 密西根州蘭辛聯絡處召集人：李麗華 Tel: 517-332-0003 E-mail: ikong2006@ddm.org
 - 密西根州聖路易聯絡處召集人：李玲珍 Tel: 636-825-3888 E-mail: acren@aol.com
 - 德州休士頓聯絡處召集人：鄧一平 Tel: 682-552-0519 E-mail: g9g9@msn.com
 - 科羅拉多州丹佛聯絡處召集人：朱元東 Tel: 732-754-8988 E-mail: tomchu100@ddm.org
 - 猶他州鹽湖城聯絡處召集人：范弘青 Tel: 801-947-9015 E-mail: Inge_Fan@ddm.org
 - 內華達州拉斯維加斯聯絡處：林玉珊 Tel: 702-896-4108 E-mail: yhl2527@ddm.org
 - 華盛頓州西雅圖聯絡處召集人：王麗青 Tel: 425-957-4597 E-mail: ddbmsea@ddm.org
 - 加州省會聯絡處召集人：蔡維華 Tel: 916-681-2416 E-mail: ddbmsacramento@ddm.org
 - 南加州橙縣聯絡處召集人：徐洛鈞 Tel: 949-216-0399 E-mail: ddbmca@ddm.org
 - 【加拿大】溫哥華道場召集人：林玉珊 Tel: 604-273-1357 E-mail: info@ddm.org
 - 安省多倫多分會召集人：陳美莉 Tel: 416-855-0531 E-mail: info@ddm.org
 - 【香港法會】香港道場召集人：劉佳昭 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@ddm.org
 - 【馬來西亞法會】馬六甲道場召集人：戴淑嫻 Tel: 603-7490-22 E-mail: admin@ddm.org
 - 【新加坡法會】新加坡道場召集人：高禮福 Tel: 65-6793-5900 E-mail: dds@ddm.org
 - 【泰國法會】曼谷道場召集人：蘇林妙芬 Tel: 66-2-013565 E-mail: ddbkk200@ddm.org
 - 【澳洲法會】雪梨分會聯絡人：張麗文 Tel: 61-41998312 E-mail: info@ddm.org
 - 墨爾本分會召集人：馮美英 Tel: 61-412-801-0 E-mail: contact@ddm.org
 - 【歐洲】盧森堡聯絡處聯絡人：林麗娟 Tel: 352-400-080 E-mail: ddblu@ddm.org
 - 英國倫敦聯絡處聯絡人：Orca Liew Tel: 44-20-8459-8 E-mail: liew853@ddm.org
 - 美國里茲聯絡處聯絡人：王昭雯 Tel: 44-7787-502

關懷開山菩薩特別報導



開山菩薩

護法道心歷久彌堅



法鼓山創建將近三十五年，早年追隨聖嚴師父開山的菩薩們，如今多半來到七、八十歲的晚年。本期隨著「開山菩薩關懷小組」的脚步，感恩開山菩薩們一路在法鼓山大家庭，全心奉獻的護法願行，實踐佛法、弘護佛法的生命歷程，也正是後輩你我的學習榜樣。

「我們是生命長河中的一點，處身同一時代，結合眾人的力量，共願共行。」一九八九年創建的法鼓山，從聖嚴師父帶領第一代「果」字輩弟子開山至今，已延續至「常」、「演」、「寬」等世代。三十多年過去，合力成就今日法鼓山的開山菩薩們，也來到了鬢髮已蒼的人生階段。

法鼓山是個大家庭，聖嚴師父曾叮嚀四眾弟子，學佛修行路上，要彼此關懷，互相共勉。尤其一生在法鼓山學佛護法的開山菩薩們，面臨老、病、死的到來，是否用上佛法安住身心？疫情三年來，令人深感無常迅速，時不待人。因此，經由多位資深悅眾提議，護法總會於去年（二〇二二）九月成立「開山菩薩關懷小組」，在僧團都監常遠法師的支持協助下，由果器法師擔任輔導法師，邀集施建昌、陳秀梅、廖美櫻、陳照興、陳瑞娟、賴美杏、廖修平等資深悅眾，共同肩負起關懷任務。

到府關懷 送上感恩與祝福

基於關懷、感恩、祝福、勉勵的出發點，去年九月六日開始，依開山菩薩各自的情況，關懷小組以到府拜訪、聯誼會的方式，分頭進行關懷，除了代表僧團，送上溫暖的感恩、佛法的祝福，重要的是互相提勉步入晚年後，不忘師父的叮嚀、學佛的初心。第一階段展開的到府拜訪，以關懷不方便出門的開山菩薩為主。關懷小

▲謝水庸（前排左二）、溫天河（右二）、林立（右一）是早年文教組成員。



實踐佛法的生命

◎陳玫娟

生生世世，隨師菩薩行

長年在環保組清潔環境、掃廁的許志津，法鼓山籌建期間，隨著師父全臺巡迴關懷做義工，九二一大地震後、SARS 爆發疫情之際，她都默默地承擔。師父曾當大眾面前讚歎：「我們有個許志津，她不會講話，但是度

聖嚴師父曾說：「我的生命是一場實踐佛法的歷程。」追隨師父開山的菩薩們，也同樣用一輩子的生命，在學習、體驗師父教導的佛法。自青壯年開始，開山菩薩們一路護持中華佛研所、農禪寺、法鼓山、法鼓大學（法鼓文理學院），無論是站在台上主持活動、弘講佛學，推廣大事關懷，還是隱身在幕後辦活動、做木工場布、準備飲食、在法鼓山上搬石鋪路……乃至於日常生活中勸人來學佛、募人來護法。許多至今仍在做義工的開山菩薩們都說：「身體只要能夠動，就會繼續奉獻下去！」



▲果賢法師翻開特製的手工相簿，謝黃麗月（前排中）看著照片，與眾人分享投入法鼓山的點點滴滴。

了很多人來我們農禪寺！今年八十五歲的她，每月依然固定到雲來寺繳護持款、參與文化館及農禪寺的共修。即使老病相隨，不少開山菩薩仍體現菩薩行誼。站立行走都需要支撐的「果慈菩薩」黃譽愛，疫情前，已九十多歲還在文化館帶千佛懺。重病在身的謝水庸，只要身體狀況許可，也主動參與關懷小組，受關懷更不忘關懷他人。同樣病重的潘壽英，即使體力十分衰弱，仍歡喜以對，心繫佛號，以感恩心分享學佛的好。「原本我是去去關懷的我們，反過來被開山菩薩們鼓勵關懷了！」關懷小組成員陳秀梅說，開山菩薩們的行誼，對後輩學佛弟子是一種很大鼓勵，「看到開山前輩們一路學佛護法到現在，讓人感受師父教導的佛法何等珍貴，不僅這一世運用，還可以帶到來生生世世！」

聯誼座談 相聚互勉再發願

第二階段的聯誼座談會，今年二月至五月，先後於北投雲來別苑、基隆精舍舉辦了四場。草創時期，發動園遊會義賣的李純恩、策畫朝山活動

第二場開山菩薩聯誼會上，各會團菩薩們於雲來別苑歡喜相聚。



▲第二場開山菩薩聯誼會上，各會團菩薩們於雲來別苑歡喜相聚。

的熊清良、為朝山信眾準備飲食的基隆義月、推動助念的鄭文烈、廖富河、林立等都出席相聚。透過《今生與師父有約》影片，開山菩薩們溫當年在不同領域，投入法鼓山的點點滴滴，不只喚起共同的記憶和道情，還有對三寶、對聖嚴師父的感恩。「能跟著師父學佛，真是太幸福了！」謝水庸和眾多菩薩們都發願：下輩子還要再來法鼓山，繼續推動師父「建設人間淨土」的理念。無論到府關懷，還是聯誼座談，一同參與的果器法師，特別關心開山菩薩們在日常中，是否持續運用師父所教的佛法。「希望大家來到法鼓山，不要入寶山空手而回。」法師期勉眾人，將所學的佛法運用在生活、家庭、職場上等，「這樣我們就可以說：這一生不虛此行！」

◎文／陳玫娟 圖／本刊資料



▲哪裡需要義工，許志津（前排中）都直下承擔，也培養新手工一起種福田。

這一生，最安慰有學佛

◎口述／潘壽英 紀錄整理／葉靜雅



如果不是學佛，生病這一關很難過，但是我現在歡喜以對。因為學佛，明白這可能是累生累世的業障，讓我慢慢去消除，也因此能夠欣然地接受，不過，最後還是要依靠淨土法門，比較容易安住。這一生，我最大的安慰就是學佛。小時候，碰到什麼事情都叫媽媽，到現在媽媽不在了，叫誰？有了信仰，我們有了佛菩薩可以祈求，可以依靠，所以我很感恩。在聖嚴師父的教導之下，我們學佛。這一次見客，應該是最後一次了。接下來，我會繼續虔誠地念佛，因為有師父的教導，因為跟著師父的腳步，讓我有法鼓山這塊福田可以種，很感恩。祝福大家。



一句感謝，等了二十年

◎陳玫娟

關懷開山菩薩的行程中，第一位到府關懷的菩薩，是曾受聖嚴師父讚譽為「法鼓山最佳主持人」之一的洪祥雲。早年法鼓山辦活動時，洪祥雲一上台，總以穩健的台風、流暢的臺語，串起台上下熱烈投入，親切又誠懇的態度，每每讓大眾對學佛心生嚮往，令僧俗四眾印象深刻。患有肝硬化的洪祥雲，後來病況嚴重，必須換肝才有機會活命，然而，六百多萬的醫療經費，卻無力負擔。經廖美櫻推介，他打電話尋求柯瑤碧（現任法鼓山慈善基金會）幫忙，順利獲得吳活體換肝會贊助，也成為臺大醫院活體換肝成功的首例。近年來，洪祥雲因病體力衰退，對於當年受柯瑤碧的幫助，始終未曾忘卻，只是因緣不具足，一直未能親自道謝。關懷當天，關懷小組特別邀請柯瑤碧同行，眾人疫後相聚，格外歡喜，尤其是洪祥雲，等了二十多年，終於能當面向恩人道一聲：「感謝！」「我這輩子沒有遺憾了！」幾天後，洪祥雲在電話中向關懷小組說，很感恩能在法鼓山，「這一世沒有白來！」當天的道謝，彷彿也是圓滿的句點，兩個多月後，帶著法鼓山大家庭的關懷與祝福，洪祥雲無憾地往生佛國淨土。

願把每一一個因緣

◎葉靜雅

隨著開山菩薩關懷小組進行隨行紀錄，不知不覺已進入第九個月，這期間，不論是採取個別的居家拜訪，或是聯誼的關懷方式，每次隨行的就近觀察，除了帶給我滿滿的感動和無限的感恩，有的是更多的慚愧。透過這些開山菩薩們和關懷小組成員的回憶，得以一窺三、四十年前，還在用灶爐生火煮食的農禪寺，不論是人力、資源或經費都相當匱乏，每天都處於捉襟見肘的窘迫情況下，要建設道場、辦學校，談何容易！但是在聖嚴師父深切的心和願力之下，僧俗四眾戮力同心、毫無懸念地為建設人間淨土，胼手胝足，奮勇向前。

從筆路藍縷的草創時期，到今日的法鼓山，經由開山菩薩們的故事分享，每一次的關懷隨行都讓我感動，並開闊了我的視野和想法，內心也隨著一二次的反思而洗滌淨化。另外，每次隨行後的資料整理和紀錄，對不擅長於此的而言，其實有些吃力，但也因為有這樣難得的學習機會，短短幾個月內，發現自己專注力有了一定的提昇，身心也較以前來得安定。上了佛學課之後，知道要把佛法應用在生活上，可是幾年下來，總有點使不上勁的感慨。參與隨行紀錄一段時間之後，感覺自己最近較能用上方法，來對治生活上的大小問題。想到這裡，很感謝法師和