

Pharma Drum Monthly 法鼓山觀音道場 臺北臺灣第一聖地

法鼓雜誌

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

◆ 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」，六月一至二十五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

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，師父除了講解宏智正覺禪師語錄，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，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。

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生活，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，特地向現場大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〈宏願聖嚴〉，談修行方法的〈馴猴〉、〈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，例如藉《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語時表示，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。



▲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）

【本刊訊】接續創辦聖嚴師父國際弘化的腳步，六月一至十三日，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，並領眾體驗禪淨會流的念佛。

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。

她與同修在武術館入口處，放置師父的法照與相關資訊，感念師父的教誨。

七日，果醒法師轉往莫斯科，於當地「無極門」武術館舉行禪二。由於中譯俄語的菩薩協助時因故缺席，法師善巧地以英語開示，再由當地菩薩協助譯成俄語。本場重點課程為課誦、念佛及體念念佛。在大家分享時，學員們反應極為熱烈，延長近一個小時才告一段落。

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

法鼓山攜手無國界醫生 援助敘利亞地震災民

【本刊訊】持續關懷土耳其、敘利亞地震災後需求，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，敘利亞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）

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資深悅眾感謝狀，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艱苦，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、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。

總務處副處長監院常應法師表示，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「Aging 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，才能明白以助念送禮的口吻分享早期助念的甘苦，更有助念的重要。」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，只有往住生者的狀況，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

課程，例如高雄地區，首期就有一百五十多位報名，可見地區充滿傳承與接引大眾的熱忱與信心。

「念觀音、求觀音、學觀音、做觀音。」常哲法師勉勵每一位投入大事關懷的菩薩，將關懷接引的對象，都當成是示現苦難的觀世音菩薩，隨終、即念彌陀行身而為說法。以念佛助念得度者，即念彌陀行身而為說法。生與死是自然的法則，如何建立生死大事正確的觀念，是法鼓山持續教育與關懷的方向。

宣講、花蓮地區院區，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)

「各位森林小學的小小勇士們，讓我們一起起闖關囉！」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，其中有對法會、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，以及授課法師演楷法師、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。

從執掌法器到唱誦梵唄，法師的授課、關懷的指點，同行善知識的分享，都讓我如獲至寶，明白箇中的細節。於是練習時不再怕犯錯，當出現狀況，法師及悅眾們才知道我的問題所在。無論學

不忘當年所發的願，願以梵唄音聲供養諸佛，接引眾生。

五月二十七日我們在圓山分會發表成果，一起展開整天的共修。每當有菩薩提醒，法師也默默到身旁教導，在在都讓人感到平和安定。感恩我們彼此能同見同行，期待第二期課程再見。

▲圓山分會法器梵唄班第一期成果發表。
(圓山分會提供)

森林小勇士 學習關照他人

【各位森林小學的小小勇士們，讓我們一起起闖關囉！】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。

「這是個很好的活動，不僅親子同樂，關係也更密切了。」帶著孫女來參加的高郁雯說，大人與小孩一起從遊戲中學習，家長更了解孩子的想法，小朋友也更能體諒大人的辛苦。

▲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：
0665-3358

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)

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)

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)

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)

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

題，概說百年前衰微的佛教，透過興學、辦教育，讓社會大眾對佛教從仰信，提升到解信的層次。法師表示，佛教的智識可透過學術訓練來提昇，然而要讓學術對人心有正面影響，則要回到信仰。「信、智不能分開，當兩者融合在一起，發揮的力量是很強大的。」法師勉勵學生融合宗教信仰和學術訓練，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



▲「大學長」繼程法師勉勵學生融合信仰和學術，為安定人心奉獻。(李東陽攝)

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，了解僧養成過程，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。

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)療癒教育與社區生命關懷，透過生命地社會的公益實踐，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修中心、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，很久沒回到當下觀照自心了。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。佛法教我們：好的不揮揮，壞的不分別，覺察自己，面對自己的心。兩個禮拜後，來到工作坊第二場，法師讓我們體驗茶禪一味。開始前，法師先引導觀身受法，清楚每一式動作，回到全身心的安定與放鬆。茶禪開始，品嚐了三杯茶，法師問：「哪杯好喝？內心開始自我對話：是第二杯嗎？還是第三杯？如果茶只是解渴，為什麼有分別？我的答案是第三杯，最單純的水最解渴，也是最真實的感覺。透過這份覺照，學會真實面對自我，不再有多餘的貪心。」



▲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

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，看見自心的變化，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。

《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。



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

法鼓文化

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

茶禪一味

品一杯淡淡的茶，享受清楚、放鬆帶來的靜心禪悅，具有自然景觀的天南寺推廣茶禪，透過以茶入禪的互動交流，引領茶客體驗向內觀照的方法，邀您一探茶禪中的清涼味。

◎文/楊仁惠 · 圖/李東陽

喝出禪滋味

以茶入禪 廣開接引之門

天南寺具有得天獨厚的自然環境，非常適合禪修，每個週末的精進禪二，總是很快額滿。各單位參學時，寺院前方的大草坪、瞭望台、後山的步道，均適宜舉行各種戶外禪修活動。除此之外，每週二、五，與大型活動中的茶禪體驗，也是天南寺獨特的弘化項目。

「如何提昇茶禪中『禪』的要素，以茶的普遍與親切，接引大眾入禪門呢？」常學法師二〇一九年七月接任天南寺監院後，審慎地思考著。法師認為，以往茶禪是在大教室或者大走廊間進行，容易被干擾。其次，茶主人素質以及茶禪的流程，都可以再提昇。「我希望能讓來體驗的人，無論深淺，都能有所得。」

無常即是轉機，常學法師與茶禪組的成員，運用疫情期間活動暫停期間，將放置園藝工具的空間，改建成具有庭院與涼亭的茶禪專屬空間「清涼地」。茶禪組義工從茶藝開始，重新培訓，再透過實際操作、請益，不斷地改善。

茶主人的鍊心工夫

如何在「炷香」的時間裡，做到以茶入禪？考驗著茶主人平日累積的工夫。

考量茶禪整體流程及一致性，常學法師依據法鼓山的禪修方法，為茶禪編寫了放鬆引導、茶禪組學員都需熟記背誦，考核通過才能上場帶領。考核的內容還包括合適的語氣、語調、速度，要求十分嚴格。

組員陳虹如分享，為了熟練茶禪流程，她每天以放鬆引導詞帶領自己，參加精進禪修時，發現自己不但很快放鬆，也很容易專注在方法的練習上。茶客人之中，不乏懂茶、懂禪的行者。常學法師認為，茶禪的重點在「禪」不在

山林蒼翠，朝陽和煦，踏進天南寺的三門，都市的塵囂已然遠離。蟬鳴鳥鳴，開闊的天地，讓心境和視野舒放。轉入小徑，一方蓮花池映入眼簾，這裡是「清涼地」。歡迎入席品茗茶湯，體會以茶入禪的寧靜美好。

善後流程 務求在放鬆引導、茶席布置、禮儀、茶主人行茶的熟練與安定力、茶湯的專業度、分享引導上，真正做到「以茶入禪」

讓茶客從放鬆到收攝身心，藉由品茶，不斷地回到覺察當下身心的覺受，淺嘗一點禪滋味。

「我覺得很禪修很好，但不知道怎麼跟朋友分享。」曾於青年院上過初級禪班的林彥承表示，天南寺的茶禪很平易近人，也很容易領略禪的放鬆安定，「可以帶著喜歡喝茶的朋友來，以後一起學禪修。」

茶過五巡，最後的一道是白開水。「這杯水，味道如何？」從踏進天南寺的那一刻，身心都在禪悅中。每一口茶都溫潤了臟腑。細細品過過的每一杯茶，最終又回到那簡單而純粹的滋味，一如洗淨雜染，還復本來清淨的心。



▲原本置放工具的儲藏室，成為靜心體驗茶禪的清涼地。



▲每一場茶禪，也是茶禪團隊共學時間，從行茶流程的練習中，培養清楚放鬆的安定力，帶給茶客靜心品茶的氛圍。

栽培美好的思考模式

「轉化心主張·實踐唯識學」課後心得

◎黃曉黎



▲常林法師鼓勵上實踐唯識學的學員們，栽培美好的思考模式。(農禪寺提供)

認真背書、寫東西，好奇地問：「在上什麼課？」「唯識學！」很興奮地介紹語彙，對八識、百法與種種名相不懂的，如何講起呢？想了想，以眾所周知的《西遊記》開場：「這學問是真實版《西遊記》主角玄奘大師到印度學習，歷盡艱辛帶回來的，他還親自翻譯與整理。」

「翻開聖嚴師父寫的已被各色筆畫了重點，打開速寫的筆記，歪七扭八卻字字珠璣，學到什麼？」八識規矩輪會背些，百法名相看懂些，聽到祖師大德們和師父不斷實驗實踐，可確定唯識不只是心理學，更是慧命之學，教導我們多思考、多嘗試，睜開心眼看明白些。

接著再說名偈：「八個兄弟共一胎，一個伶俐一個呆，五個門前作買賣，一個家裡把帳開。」談起唯識是許多修行行人，經過不斷地覺察與體驗，所解析的3D生命地圖，也從過去到未來的我，為何長成如此，也從現在到未來的我，為何長成如此，也從現在到未來的我，為何長成如此，也從現在到未來的我，為何長成如此。

2023 下半年 聖嚴書院 福田班招生

【班別】7/5 總本山班、9/9 安和班、9/10 板橋班、9/21 農禪班、10/14 海山班
【對象】有意加入法鼓山義工者
【時間】共十次，每次 9:00~16:30
【報名】請洽各分寺院、分會或上網報名。
· <http://dbs.ddm.org.tw>
【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6678

2023 聖嚴書院 佛學班各地開班招生

【對象】一般大眾
【期間】為期三學年，分上、下學期。每期十六週。
第一學期為 2023/9/5 ~ 2024/1/5
【報名】即日起，額滿為止。
請洽各地知客處，或上網報名。
· <https://dbs.ddm.org.tw>

陪讀小書僮，走上學佛路

◎李祥瑜 (北三區福田班)

參加福田班之前，法鼓山對我來說，就是一個觀光客眼中的佛教道場。去年(二〇二二)一月，同修希望我陪她上一堂法鼓山的課程，為了家庭和睦，答應當一次陪讀小書僮。我記得很清楚，第一次上課時，班長很熱情地告訴大家，福田班共有十次課程。當下的心情是：難得的星期天沒了，還要再上九次呢！

繼續上課後，法師爽朗的笑聲、幽默的教學、發人深省的故事分享，讓我覺得內容很棒且不無聊，看同修快樂地參與討論，心想：好吧！就繼續當陪讀。然而，隨著每次不同的課程，對法鼓山也有更多的認識與了解，我也不再是陪讀，而是開始走上未曾努力過的學佛與禪修之路。

上課學習，回家實修

◎施德安 (溫哥華佛學班)

五月十三日，佛學班迎來第一學年上學期最後一堂課，常學法師總結時說，上課不只是學習概念，最重要的是實修。這也是法師每堂課都鼓勵我們的話，學佛要把所學用到生活上，才有意義。

在佛學班，常令身為父母的自己有所反思。一句惡言，可能讓孩子記著一輩子，痛苦一生。法師教導我們如何與孩子溝通，可以反思考自己成長過程中，受到什麼樣的語言所影響，之後又造成自己與人溝通相處的模式。透過反思，停止可能因言語傷害了身邊的人。

法師分享自己從孩子身上學到很多，舉例在午齋時，一開始會分別，有的小朋友比較乖、有的比較皮。法師很快轉念反省，並問大家：是不是要將每個孩子都變成自己喜歡的樣子，才會喜歡？小朋友的天性就是活潑跳脫嗎？這些話值得身為家長的我們反思：孩子該怎樣成長？完全按照我們的期望？還是依他的特質和方向？如果孩子的「一言一行」不符合期望，那又該怎麼辦？

課外心一章

我也告訴兒子，當你過年在法鼓山參訪、用齋、愉悅地感受法喜，都是這些萬行菩薩在事前、事後為大家安排與善後。參加出坡就是一種感謝，以及盡自己之力來回報。

上週還在想：福田班有沒有安可場？想到結業後，沒有福田班可參與，有種依依不捨的感覺。非常感謝關懷員、同組的菩薩，以及萬行菩薩們的無私奉獻。

信眾教育院
以人生哲學為核心，輕鬆跟著時代的腳步前進！

法鼓長青班

下半年招生中

對象：60歲以上社會大眾
時間：共八次，每次9:00~11:30
報名：請洽各分寺院、護法總會各分會或至 <https://dbs.ddm.org.tw>
洽詢：02-2893-9966分機6659

7-9月開班資訊，請掃QRcode

心靈環保讀書會
讀懂一句 受用一生

帶領人(基礎)培訓

9/16(六)~17(日)

時間：每天9:00~17:00(兩天課程須全程參加)
地點：臺東寺2樓
報名：7/17起開放報名，額滿為止！
請上【信眾教育院官網】報名
※報名完成者須繳交「讀書會推動規劃表」，經審核後，以E-mail通知是否錄取。
洽詢：信眾教育院 02-2893-9966 分機 6659

邀請具有願心與熱情的您，加入帶領人共學行列！

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，沒飄揚、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體操。

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。這時的心十分輕鬆。

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

活出自在 學《心經》不難系列

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-Bye——與《心經》解脫觀

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」的腳步，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。

◎文／陳玖娟 圖／本刊資料

「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。

的熊清良、為朝山信眾準備飲食的基隆義明、推動助念的鄭文烈、廖富河、林立等都出席相聚。

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

關懷開山菩薩的行程中，第一位師父讚譽為「法鼓山最佳主持人」之一。洪祥雲。

一句感謝，等了二十年

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。

聯誼座談 相聚互勉再發願

聯誼會上，各會團菩薩們於雲來別苑歡喜相聚。

如我不是學佛，生病這一關很難過，但是我現在歡喜面對。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。

到真正的佛法，這個很重要。現在的我，想念經、做早晚課，體力上已經沒有辦法，但幸好還可以念佛號，用念佛來安住身心。

謝水庸（前排左二）、溫天河（右二）、林立（右一）是早年文教組成員。

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。

願把這一生，最安慰有學佛

願把這一生，最安慰有學佛

願把這一生，最安慰有學佛

生生世世，隨師菩薩行

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、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！」

願把這一生，最安慰有學佛

願把這一生，最安慰有學佛

願把這一生，最安慰有學佛

實踐佛法的生命

生生世世，隨師菩薩行

願把這一生，最安慰有學佛

願把這一生，最安慰有學佛

願把這一生，最安慰有學佛

願把這一生，最安慰有學佛

實踐佛法的生命

生生世世，隨師菩薩行

願把這一生，最安慰有學佛

願把這一生，最安慰有學佛

願把這一生，最安慰有學佛

願把這一生，最安慰有學佛