

法鼓文理學院卸新任校長交接

方丈和尚感念惠敏法師化育學子三十年 期許陳定銘校長持續推動心靈環保博雅教育

【釋常護／波蘭報導】繼二〇一九年禪一後，波蘭禪學會的帕威爾（Paweł Kosiński）於今年二月再次邀請繼任法師前往帶領禪修，在他的積極規畫下，於七月二十三日及八月二十日在華沙大學藝術學院（ASP Dział）舉辦禪修活動，儘管有新冠疫情和烏俄戰爭的牽動，最終有四十位禪修學員參加，學員來自波蘭、馬來西亞、芬蘭、瑞士、克羅埃西亞、法、英、美、港、臺，其中年輕人占六成，且有二十七位男眾學員，首次超過女眾人數。

相隔三年未見，禪眾分外惜緣。繼任法師第一晚封堂開示不離度世情，勉勵禪眾在因緣具足中把握人身難得，珍惜因緣將工夫用好。禪修中，依序講解般若空義、禪修心態與方法，以及禪法層次。面對外在環境的無常變化，法師期勉保持正向積極的態度，在修行中以放鬆、安忍來調和身心的種種情況。法師提到，有人雖然可以修到深定，卻沒有啟發智慧，原因不外乎缺乏佛法正知見——空；想在無常

繼任法師主持波蘭禪一二十八



在方丈和尚果暉法師（中）監交下，新任校長陳定銘（左）從惠敏法師（右）手中接過印信，承擔辦學重任。

【釋演曉／金山報導】七月三十一日傍晚，法鼓文理學院卸任校長交接儀式於校園一海印三昧一草坪上舉行。第三任校長陳定銘在法鼓文理學院董事長暨方丈和尚果暉法師監交下，接過印信及校長聘書，承擔辦學重任；方丈和尚致贈「領導群倫、勸業永存」感謝狀予卸任校長惠敏法師。中華佛學研究所榮譽所長李志夫、法鼓山社會大學校長曾濟群及僧團法師、學校師生、校友、信眾等五百餘人到場觀禮，祝福文理學院邁向嶄新的辦學階段。



繼任法師勉勵禪眾在因緣具足中把握人身難得，珍惜因緣將工夫用好。（釋常護攝）

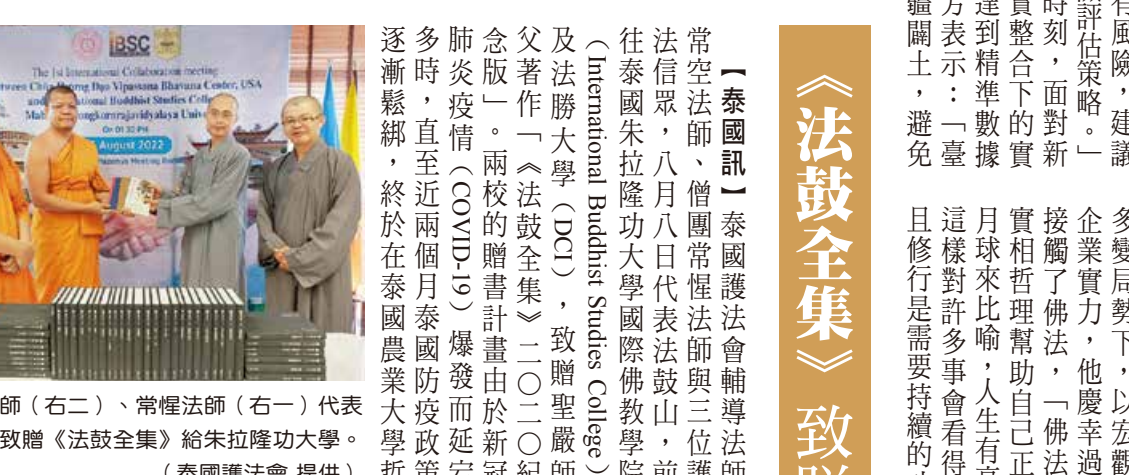
馬來西亞衛塞節60週年

千人線上體驗漢傳禪法

【本報訊】自八月起，在手機上就可以享有聖嚴師父的全部著作，隨時隨地都能閱讀、查詢與分享。八月一日上線的《法鼓全集》數位手機版具有三大特色：一、可選擇字體大小、字體、介面配色；二、篇章清晰，可輕鬆找到想閱讀的段落；三、上下滾動式，閱讀更順暢。同時新增「圖片搜尋」功能，只要輸入關鍵字，不但可以搜尋文章內容，還可找到相關圖片。編輯小組召集人果暉法師表示：「手機版更便利，可以當作電子書來看。」《法鼓全集》手機版強調閱讀取向，著重於改善「使用者體驗」，以使用者為中心來設計人機互動的網頁，例如許多功能（如目錄）採隱藏式，需要時再點擊打開。版面設計簡化，閱讀時只留箭頭標示；



▲常空法師引導線上禪修，禪心與安寧。（林麗玲攝）



▲常空法師（右二）、常惺法師（右一）代表法鼓山致贈《法鼓全集》給朱拉隆功大學。（泰國護法會提供）



《法鼓全集》手機版強調閱讀取向，著重於改善「使用者體驗」，以使用者為中心來設計人機互動的網頁，例如許多功能（如目錄）採隱藏式，需要時再點擊打開。版面設計簡化，閱讀時只留箭頭標示；（本刊資料）

【泰國訊】泰國護法會輔導法師常空法師、僧團常惺法師與三位護法信眾，八月八日代表法鼓山，前往泰國朱拉隆功大學國際佛教學院（International Buddhist Studies College）及法勝大學（DCT），致贈聖嚴師父著作《法鼓全集》二〇二〇紀念版。兩校的贈書計畫由延冠師長（Dr. Phrahantha Anon Anand）代表接受。曾翻譯多部漢傳經典的阿南法師引領法師們參觀該校校史館、禪坐中心等，一行人在圖書館看到數十本中華佛學所發行的期刊，「他鄉遇知音」的感動油然而生。

下午，法師們至法身寺法勝大學（DCT）致贈《法鼓全集》，由校長賢星法師（Phrahantha Bhikkhu）代表受贈。賢星法師以流利的華語回憶與方丈和尚果暉法師及首座和尚惠敏法師的淵源，他說：「我們是老老朋友！一期師友方未來有更多學術交流。會談後由精通華語的導威法師引領眾人參觀法勝大學主導的巴利文貝葉經數位化工程（Dharmachari Tipika Project），對於後世佛學研究將有深遠影響及貢獻。」

法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地
Dharma Drum Monthly
法鼓雜誌
大菩提心
PERIODICALS 雜誌紙類
國內郵資已付
TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO.1890
非經本刊同意，不得轉載本報圖文。
本刊編印費用為一萬五千元，刊後請轉贈親友，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
Android

法鼓山人基會「心藍海策略」課程
黃志芳：翻轉舊思維 打造企業韌性
【陳亭君／臺北報導】疫情、供應鍊、能源、氣候危機和通貨膨脹夾擊，臺灣企業如何應對趨勢變化？法鼓山人基會「心藍海策略」企業社會責任系列課程，八月二十六日下午邀請法鼓德貴學苑無盡講堂主講「全球大趨勢——臺灣企業新挑戰」，黃志芳首先回顧過去三十年是企業經營的黃金年代，低通膨、低利率、國際秩序相對穩定，供應鍊全球布局效率至上，卻也在資源分配失衡下，埋下貧富差距隱憂；而世界局勢逆轉，通膨像是一隻怪獸，一被喚醒便很難馴服。國際經濟、金融、產業和供應鍊的遊戲規則在重組，新模塊崛起，企業必須盤點核心競爭力及財務結構。

慈基會

六個社區課輔據點 聯合發表動畫創作
常順法師勉勵親子多元學習 成長自我

推動數位世代共學

【彰化訊】八月十九日，上百蒙學童去探索未來。」

位偏鄉學童與家長在於國立彰化生活美學館遊藝堂舉辦一弱勢兒童數位學習動畫營隊成果發表會」。慈基會秘書長常順法師、寺院管理副都監果理法師、寶雲寺演染法師、慈基會會長柯瑤碧，與彰化縣副縣長田富及嘉義縣社會局等八十多位嘉賓與義工，共同欣賞六個社區課後照顧服務據點，近一百六十位學員的動畫作品，題材有竹炭花生、西勢陀螺特技等在地生活，也有越南水上市場的思鄉情懷。

副縣長田富代表縣區，對慈基會長期投入偏鄉教育發展協會總幹事劉景現分享，偏鄉家兒童許多來自經濟弱勢鄉家家庭，家長對數位學習的認識較為缺乏。感謝法師、院提供硬軟體資源，讓孩子們平日課後與暑期都能在遊戲中提升閱讀素養與信心與人際關係，更拉拉近親鄰的距離。

副縣長林田富代表縣區，對慈基會長王惠美感恩法鼓山今年捐贈電子體溫計及酒

發表會上，小朋友化身助教，帶領體檢動畫製作。這是慈基會與社福團體攜手融合社區特色打造的世代數位共學計畫。成果發表均使用慈基會提供的平板設備、教材與師資，除了讓各縣市的社區課輔據點交流經驗，以及新加入的七個據點學習觀摩外，亦陪伴學童、社區長者及新住民走出平時的生活圈，外出參訪。世代共學展示的作品格外亮

精愛小兒麻痺關懷協會、喜樂堂、精舍等物資，並採購腸胃、

附設愛加倍工場及其他

社福機構的產品，共同

箱裝成一安心家庭實物

箱一，捐贈給縣內四個

弱勢家庭社區課後照顧

服務據點的兒少及弱勢

戶，在疫情期間傳遞社

會大眾的善心。


何瑤碧會長表示：

「我們長期關注

協會以超人來介紹綠意蓬勃的社區；嘉義縣大埔鄉和平社區發展協會改編老歌，請社區樂團幫學童做一曲炭花生一配音，趣味介紹大埔伴手禮；福池關懷協會以繪本動畫，帶出孩子在越南水上市場賣水果、烹飪聚餐的溫馨故事，引領認識新住民文化；台灣愛延續協會則串聯魔術、運動、競技等題材，展現活潑與創意。

「這個計畫開啟了一扇窗，啟

偏鄉學生的教育和生活，希望能有助平衡城鄉的差距。」感恩十方善心的護持，期盼透過暑期動畫課程，幫助學子們熟悉軟



發揮數位創作的能力；同時因應社區特色，在族群融合和隔代教養的互動學習上，都能達到善的循環。

畫製作。
(慈基會提供)



▲慈基會舉辦數位學習動畫營隊成果發表會，展現偏鄉兒少世代共學的活潑與創意。（慈基會 提供）



關懷街友 散播慈心

◎釋常順（法鼓山慈基會祕書長）

八月二十四日傍晚，法鼓山慈惠基金會與汐止天主教仁愛傳教修女會，有因緣一起在臺北車站南一門前關懷街友。對於臺北車站廣場街友活動的現況，自己雖不陌生，卻是第一次與他們互動，感恩有機會能一一為他們生起慈心祝福。

仁愛傳教修女會為了每週三的物品發放，至少會用兩天來準備，現場大約三百份水果與食物，都是五位修女親自準備，修女們跨越國界以實際行動，為底層民眾提供所需。在開始發放之前，修女們會先去一趟排隊的街友，我也因此走了一遍隊伍，問候每一位排隊者。發完便當與物資後，修女們也再走近與留下來用便當的街友交談，我也利用這一個小時裡，看到修女盡可能與每一位街友互動，眼神與言語都流露出的一種平等與慈愛。

發防疫物資時，街友一個接一個接受我們提供的酒精、防蚊液、口罩等，口中互道「平安」。發放完物資後，我坐下來關心一位之前在農禪寺皈依的信眾，他因為近幾年生活出現困難，因此來臺北車站與龍山寺領取便當……如同廣場上一位正用餐自在的街友，一種平靜與祥和於北車廣場生起。

在發放過程中，現場負責辦理發放的義工張先生看到一位街友身體有狀況，馬上聯絡醫院並處理，也有兩位街友因領便當與工作人員有些爭執，張先生馬上以很接地氣的口吻回應，讓現場恢復秩序。發完便當與物資，陸續有人過來表示也要領取，修女會先請問張先生，由張先生判斷才發。從事救助與關懷工作，從張先生身上看到魄力與決斷力，我相信，這是慈愛精神以另一種面貌在展現。

做正能量發電機

◎謝瓊櫻（新店分會）

採取一說具體，聽清楚，問明白，應得好一模式，學習放下自我成見，溝通更有效率，更能有效處理好問題。

常應法師講說「菩提心起，智慧花開」，開場就提到學佛是為了「離苦得樂，進而成佛」。離苦得樂的方法很多，我的領會是一「學佛」才是最安全實在。

記得二〇〇九年婆娑堂生後，第一次跟友人上法鼓山，對山上寧靜祥和的環境印象深刻，當下認定這是自己追尋的地方。其實未上山前就想找一位心靈導師，直到接受參學培訓，才知道法鼓山是觀音道場，理念就是「心靈環保」。相信是觀音菩薩護佑，讓自己對佛法的信心一直如初。

常應法師提點我們一定要發「大願心」，有願才有力，也才有努力的方向及目標，最重要是能「傳承」下去。銘記於心的是法師引述的師父法語：「任勞者必堪任怨，任事者必遭批評，怨言之下有慈悲，批評之中藏金玉。」佛法的傳承是每位佛弟子的責任，需要大家集思廣益，共同承擔。



▲資深悅眾廖美櫻（左）、曾國山（右）分享運用「四它」，
度過生命難關的故事。（林祥輝 攝）

曾國山 | 廖美櫻

實踐四它活出佛法生命力

逢病苦很可能不起退心，如何才能「一身苦不能苦」？八月十三日上午，護法總會圓山分會邀請資深悅眾廖美櫻、曾國山伉儷，與九十一位聽眾分享運用「四它」克服人生而至的苦苦試煉，以佛法在人的艱苦中見其光輝。

「這一生做得最對的事情就是學佛。」廖美櫻回顧自己從事繁華城市嫁到鄉村小鎮的相處趣事，及兩人從一九八三年起追隨聖嚴師父，開啟有佛法相伴的人生。

當她歷經同修曾國山完全失聰又罹患猛爆性肝炎，一常到師父的罹照前流淚發願：願效法您盡形壽、獻生命。」依靠著師父的教誨，拜佛、懺悔，讓她提起勇氣

度過困境。將佛法融攝於生命的真誠分享，使聽眾在笑聲中頓領拭淚。

形容自己「在醫院彷彿打了七四九天的禪七」，曾國山接續分享因為學佛而有正知見，轉以歡喜心來面對身體劇痛的歷程。「『四它』」是解決困境最好的智慧，心轉時，困境好像就不存在了。「失聰的他如今每日朗誦《法鼓全集》來保持發聲流暢：「六根少一根，就好好像不行，好好念佛。」全家人也認真學佛，和樂同心。

「生命是來還願、受報。」謹記師父教導，夫妻倆走過低谷，至今持續奉獻，每學期在僧伽大學教授法會編布課程，恭敬莊嚴

道場。曾經自願輪班照顧曾國友一個月，親睹其病危險境的朋友簡麗純，深刻看見師父法語為兩人帶來的力量，也自勉將師父的教導運用在生活上，在利人利己中實踐生命的意義和價值。

適逢「心靈環保」三十週年，圓山分會將兩人的生命故事拍成短片，與大眾共勉學習「無事心安靜、有事心安定」。參與影片製作的義工張麗麗提醒自己更加精進修持，進而提昇生命的品質、持續奉獻。「將佛法活用，每天都是新的。」來自城中分會萬行菩薩讀書會的陳秀蘭，從兩人的分享想起了「普賢十大願」，願學習踏實修行以調伏自己，成就他人。

護法總會北部七分會

拍製影片分享心靈環保



▲萬榮爽導演（右四）
將「最佳整合獎」頒
給林口團隊。
（護法總會 提供）

片，〈黃演和／臺北報導〉透過影片，分享「一心靈環保」的好現象。今年是聖嚴師父提出「一心靈環保」三十週年，護法總會特別邀請專業導演萬榮策，指導北都七個分會製作「一心靈環保」主題影片製作，經過三個月線上培訓，七月二十三日至新店分會舉辦交流會，三十多位義工齊聚分享成果。服務處監院常義法師勉勵各分會藉由課程接引新人，培養人才，成就更多分享「一心靈環保」、廣結善緣的影片。

當天分享的影片由萬導演講、評、文山分會以「四感：珍珠般

佳新牙獎，圓山的生命故事四它。廖佳故事與圓山的生命故事一獲最佳故事獎，淡水分會一故事。我知道你需要」為最佳演出獎，林口分會一四福。一起走向幸福」為最佳整合獎，新店分會一四福」獲最佳應用獎，海山分會與三鶯共修處的三部影片，除了獲最佳團隊獎，「四要 Rap」更獲得最佳企畫獎。

各分會也分享拍攝背後的動人故事。圓山團隊拍攝期間，主角及工作人員先後確診，運用「四它」突破困境，如期完成影片。林口團隊原本想重拍解決一開始

「拍攝當下就是在記錄階段性成果，不要老想著重拍，他們利用後整才是重點。」於是，他們利用後製資源解決了問題。海山與三鶯團隊的「四要 Rap」運用多國語言，邀請三十多位民眾參與拍攝，唱唱跳跳的演出讓「四要」深植人心，令眾人讚歎。

交流會最後，萬導演期勉眾人培養想像、技術、美學、節奏、整合、預見「六大能力」，同時不斷學習，為下一次做準備，繼續試著去做更多次揚善的好影集，讓世界看見佛法的好。

◎木易品

透過分會驗書，報名參加護法總會開辦的專案影集培訓班，最受惠是學到並體驗到「心靈環保」。在影集製作階段成果分享當天拍大合照時，有一幕真令我感動！

當時我站在後排，視線從常應法師和萬導的肩膀望出去，落地窗外的建築物在陽光照耀下，顯得立體鮮明。那一刻，聯想到善知識說朗朗日光，讓人的思想變得明晰。忽然，窗外幾十隻飛鳥前後有序，快速飛過，這不就像是善知識相承相續，不厭倦地帶領我們學習，指引我們前進嗎？課堂上，萬導諄諄教誨我們，

這是前行培訓，是將來學習的資糧，勸勉大家繼續向前，往下一個階段不斷增上。

這一刻，想起《法華經·化城喻品》裡那位慈悲的引路人，為了不讓尋寶者半途而廢，幻化一座城讓大家稍事休息，調整體力繼續前進，這就不像是六合一系列培訓，分階段上課的目的？引導學員漸次成長，循序前進，從小小的點連結成線，將來可以擴展成面。

感恩默默奉獻的菩薩們，成就我們向萬壽學習的因緣。祝福所有大善知識，以及發心護持的菩薩們，學法無礙，身心自在。

[中文週日佛學講座]

東初禪寺

護國息災 《仁王護國般若波羅蜜經》概説

常勳法師 主講

9/11, 18, 25 9:30~10:30AM EST.

| English Sunday Dharma Talk |

The Essence of the Śrīmālā Sūtra

By Ven. Chang Hwa

9/11, 18 11am-12pm (美東時間) via zoom

CHAN
MEDITATION
SEAL

邀您一同深入高僧夢境解析之旅

高山寺的夢僧

明惠法師的夢境探索之旅 河合隼雄 著

主持人 楊蓓 / 主講人 廖肇亨 / 與談人 李維倫、呂旭亞

2022/10/15 (六) 14:00-16:30 實體 / 線上活動同步舉行



報名方式：請上聖嚴教育基金會官網 (建議您預先讀過《高山寺的夢僧》等相關資料，以利參與)
報名日期：2022/9/26至10/7，額滿為止。
活動地點：法鼓山心覺環保學習中心 (台北市大安區羅斯福路二段95號2樓)
主辦單位：聖嚴教育基金會、法鼓山心覺環保學習中心
*主辦單位保有活動變更權利，敬請留意官網公告。



聖嚴教育基金會
Shengyan Education Foundation

2022 聖嚴書院佛學班開學

從心開機

學佛全方位

◎陳亭君

八月底開始，聖嚴書院各地佛學班陸續開學囉！新學期，「心」開始，各地學員和關懷員有哪些自我期許？本期來到實體課堂，分享疫後展開的「心」學習。

聖嚴書院佛學班二〇二二年新學期開學了！八月底、九月初，隨著防疫政策鬆綁，體系各單位陸續開放活動，十二個佛學班新班陸續在全臺各分道道場、護法分會，以及新成立的心靈環保學習中心開班，吸引民眾踴躍報名，建立基礎佛法正知見，成為解行並重的菩薩行者。

八月二十三日下午，首班開學的農禪甲班一百四十多位新生齊聚在法堂二教室。普化中心副都監果毅法師到場開機：「疫情中能回到道場學習並不容易，參加實體課程會有一樣的身心感受，透過每週一點一滴熏習佛法，使心持續回到正向善法。」法師勉勵學員：「學佛會護身心和觀念產生滴水穿石般的轉變，期許大家發願克服萬難，堅持聽聞正法，與正法常在，就會有新的轉變。」

學員劉美秀從花蓮來到農禪甲班上課，儘管搭乘火車轉捷運和步行，需要花費數小時通勤，仍不減求法熱忱，她說：「一希望學法，一希望學佛。」

學員劉美秀從花蓮來到農禪甲班上課，儘管搭乘火車轉捷運和步行，需要花費數小時通勤，仍不減求法熱忱，她說：「一希望學法，一希望學佛。」



▲果毅法師期許學員堅持聽聞正法，就會有新的轉變。
(王育發攝)

學員劉美秀從花蓮來到農禪甲班上課，儘管搭乘火車轉捷運和步行，需要花費數小時通勤，仍不減求法熱忱，她說：「一希望學法，一希望學佛。」

學員劉美秀從花蓮來到農禪甲班上課，儘管搭乘火車轉捷運和步行，需要花費數小時通勤，仍不減求法熱忱，她說：「一希望學法，一希望學佛。」

學員劉美秀從花蓮來到農禪甲班上課，儘管搭乘火車轉捷運和步行，需要花費數小時通勤，仍不減求法熱忱，她說：「一希望學法，一希望學佛。」

學員劉美秀從花蓮來到農禪甲班上課，儘管搭乘火車轉捷運和步行，需要花費數小時通勤，仍不減求法熱忱，她說：「一希望學法，一希望學佛。」

學員劉美秀從花蓮來到農禪甲班上課，儘管搭乘火車轉捷運和步行，需要花費數小時通勤，仍不減求法熱忱，她說：「一希望學法，一希望學佛。」

學員劉美秀從花蓮來到農禪甲班上課，儘管搭乘火車轉捷運和步行，需要花費數小時通勤，仍不減求法熱忱，她說：「一希望學法，一希望學佛。」

學員劉美秀從花蓮來到農禪甲班上課，儘管搭乘火車轉捷運和步行，需要花費數小時通勤，仍不減求法熱忱，她說：「一希望學法，一希望學佛。」

學員劉美秀從花蓮來到農禪甲班上課，儘管搭乘火車轉捷運和步行，需要花費數小時通勤，仍不減求法熱忱，她說：「一希望學法，一希望學佛。」



臺北都會心據點

心靈環保學習中心開課了

法鼓山在臺北市中心成立一個新的教育弘法據點了！位於臺北市古亭區的「心靈環保學習中心」，鄰近臺灣大學和師範大學的文教圈及商業圈，交通便利，距離捷運古亭站走路只要二分鐘，八月底開始試營運。

該中心由普化中心統籌，副都監果毅法師表示，「法鼓山在古亭區長期以來沒有據點，當地人口稠密，商業辦公、政府機關、學校很多，對心靈環保課程有很大的需求，法鼓山心靈環保課程的開辦，正好可以呼應這個期待。」未來將會辦理相關活動，接引周邊學生、上班族、居民，即便沒有宗教信仰，只要認同心靈成長就可以來參加。

未來預計將開辦一系列多元化的心靈成長課程，禪修、佛法生活應用等課程，也有跨領域的人文講座、工作坊等活動。

心靈環保學習中心
地址：臺北市大安區羅斯福路二段95號2樓
電話：(02)23692322
網址：https://csd.dharmadharma.org.tw

心靈環保學習中心
地址：臺北市大安區羅斯福路二段95號2樓
電話：(02)23692322
網址：https://csd.dharmadharma.org.tw

心靈環保學習中心
地址：臺北市大安區羅斯福路二段95號2樓
電話：(02)23692322
網址：https://csd.dharmadharma.org.tw

心靈環保學習中心
地址：臺北市大安區羅斯福路二段95號2樓
電話：(02)23692322
網址：https://csd.dharmadharma.org.tw

心靈環保學習中心
地址：臺北市大安區羅斯福路二段95號2樓
電話：(02)23692322
網址：https://csd.dharmadharma.org.tw

課外心一章

精彩又坎坷的一年

◎曾翠萍

上佛學班這一年來，對我來說，是人生中精彩且豐富的一年。很期待能到這麼美的地方，由法師帶領我們學習，然而沒想到，疫情改變了原本美好的規畫，課程改成線上。所謂「諸行無常」，既然無常，所以只能如常，好好把握線上課程。幸運的是，我還上過幾堂實體課。

一年的課程中，我進入嬰兒菩薩的學習殿堂。背誦《八大人覺經》是入門，學習禪坐、微笑、不語、學走路、微笑、不語、學走路、微笑、不語。除了入門，還有實際操作的行門：念聖號、誦《普門品》、背《大悲咒》，面對一連串功課，只能鼓勵自己加油再加油。

對一連串功課，只能鼓勵自己加油再加油。就這樣，精彩又坎坷的一年過去了。精彩的是有豐富的學習過程，坎坷的是無法上實體課，以及在學期結束時，我竟然確診了。

身體的不舒服，讓自己處在無知、無明的混亂中。很感恩心最慌亂的時候，接到關懷員的作業通知，頓時明白了為什麼要學佛和修行。在無事的日常，面對生活中的一切事，總會抱憾：太忙了、太忙了、太忙了。藉口讓我們不想面對「苦」，不知「吃苦當吃補」（臺語），以致對一連串功課，只能鼓勵自己加油再加油。

真正面對困境時，茫茫無法脫身。確診第三天告訴自己，用心面對身體，觀察內心，平靜面對病毒。因事發突然，沒能帶任何資料就去隔離，於是試著依記憶來練習禪坐放鬆，觀想著佛菩薩慈悲放光，想到法師們平時給的功課，就是希望我們打好基礎，面對難關時可以坦然接受、處理。雖還未真正了解「苦集滅道」，但不能被「苦、急、滅道」給打倒了。

我將這次的經歷當作期未考，感謝所有的因緣，讓我可以有這樣的學習體驗，更感恩所有的佛菩薩、所有的法師。

飄洋過海隨佛出家

青年院一章渡江講座

◎陳亭君

來自異國的外籍法師，以何因緣飄洋過海來到臺灣出家修行？八月十日晚上，青年院舉辦「一章渡江：法師的奇幻漂流」講座，由印尼籍的殊諦法師和俄羅斯籍的演覺法師與現場四十六人，線上、線下一百四十三人次，分享離鄉背井來臺求法的願心與歷程。



▲演覺法師（右）、殊諦法師（左）與青年分享學佛出家的故事。
(李佳純攝)

依三寶，後因父親生病而發願出家，國中時期參加一場八關出家，國中時期參加一場八關出家，國中時期參加一場八關出家。殊諦法師以「帶給別人快樂」為學佛出家的目標。他說：「我們無法改變環境，但可以改變心境，把『為我』的心，轉而為『為他』的心。」遠道來臺，曾遇到簽證、飲食和文化差異等困難，但法師不忘初心，歡喜分享：「出家真的很快樂。」

來自俄羅斯的演覺法師，出家前是大學數學系副教授，從小接受的教育偏向理工制式，內心一直想尋求使身心健康的方法，曾在無極門學習武術，後來透過禪修和理學因果觀，開始不將發生的事物視為理所當然，這讓法師找到了一種「頓悟生活」的方法。在「一次禪五後受三皈依」，開始「以五戒來觀察自己的生活」。

由於聖嚴師父一九九八年曾赴聖彼得堡帶領禪七，有幾部著作於當地翻譯出版，對演覺法師影響深遠。二〇一八年他參加果醒法師在莫斯科帶領的禪七，隔年擔任英俄口譯，之後來臺就讀法鼓山僧伽大學，在一次生命自覺營的傳燈儀式中，領悟「菩薩行就是生命的出口」，於是二〇二〇年正式剃度出家，實踐「利他為第一」的菩薩行。

青年院監院演覺法師勉勵青年聽眾：「一枝蘊葦很難承擔人的重量，遠渡重洋靠的不是飛機，而是幫助自己和他人，弘法利生的菩提願心。」

從部派佛教談大乘起源

法鼓講堂

莊國彬講世親與《俱舍論》

◎邱惠敏

八月份的「法鼓講堂」由法鼓文理學院佛學系副教授莊國彬主講「從部派佛教談大乘起源」。莊國彬從印度佛教發展宏觀談世親與《俱舍論》對大乘佛教的起源與影響，印證印順長老所說，只有大乘經典不通過部派佛教，無法了解大乘佛教思想源流。而阿毘曇是部派時代的作品，因此研究大乘佛教必須研究《俱舍論》。

「部派佛教代表佛教的擴張，為大乘運動鋪了一條路。」莊國彬指出，要了解世親所著的《阿毘曇》，首先要知道世親所著的《阿毘曇》，是分別法、分析的哲學，也就是對佛說法的解釋與

說明。想瞭解阿毘曇必須認識部派佛教，部派佛教雖是佛教的分裂，但主要是對戒律因地制宜的詮釋。關於大乘的起源，有學者認為部派佛教時期產生佛說，佛柱，其上雕刻的佛傳、本生故事，引起人們思考能否效法佛陀的精神，而消滅匯流成大乘佛教運動。世親在說一切有部出家，欲了解世親的思想，必須對有部文獻有所了解，其中以「一身六足」為代表，又稱六分阿毘曇，以《發智論》為主流，稱為世論，以及《品類足論》、《法蘊足論》、《施足論》、《集異門足論》、《界身足論》、《識身論》。玄奘譯出《發智論》與《法蘊足論》等六論，獨缺《施足論》；趙宋時代，施護等譯出《施足論》，但卻只譯了「因施設」。想進一步了解阿毘曇的發展，莊國彬建議可參閱印順長老的《說一切有部為主的論書與論師之研究》。

由於說一切有部人才眾多，對《發智論》等的理解與詮釋極為分歧，傳說在迦濕羅結集經典，編纂《大毘婆沙論》統一說一切有部的教義。但《大毘婆沙論》多達二百卷，而有了網要書的需求，因而有《阿毘曇心論》和《雜阿毘曇心論》等綱要書的產生。世親所著的三十卷《俱舍論》包含說一切有部阿毘曇所有要義，被稱為「阿毘曇的寶藏」，但包含了對有部教義的評論，且以經部思想來修訂。玄奘翻譯《俱舍論》，待唯識學陸續漢譯後，唯識學大興，《俱舍論》就成為研究唯識的基礎學問。

法鼓講堂·特別講座
推己及人的平等慈悲——雲端祈福全新版
【日期】10/10（一）19:00~21:00
【地點】農禪寺法堂二
【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6663
(週一至五 9:00~17:30)
◎講座同步 Live 直播，歡迎至現場聆聽

法鼓講堂·特別講座
推己及人的平等慈悲——雲端祈福全新版
【日期】10/10（一）19:00~21:00
【地點】農禪寺法堂二
【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6663
(週一至五 9:00~17:30)
◎講座同步 Live 直播，歡迎至現場聆聽

心靈環保讀書會帶領人培訓 基礎課程

【日期】10/29~30（週六、日）9:00~16:30（兩天須全程參加）
【地點】北投雲來寺
【報名】8/29起，請上網報名 <http://dbs.ddm.org.tw>，額滿為止
報名者須繳交「讀書會推動規畫表」，經審核後 E-mail 寄發「審核結果」
【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6659



法鼓講堂

菩薩道的著力點

《華嚴經淨行品》

主講
常遂法師

10/12.19.26
Live 直播 19:00~21:00

地點：農禪寺法堂二
預約：02-2893-9966 #6663

課程預告
【十一月課程】
主題：深入《心經》認識自己、超越生命
講師：常遂法師

9/24

half-day & half-day

retreat

9am-12pm & 1:30pm-4:30pm (EST)

象岡道場親子營有感

回家所見

◎文／蒙星宇·圖／Yin Ting

如夢亦如幻，美不勝收，妙不可言。
如露亦如電，溫潤入心，驚豔短暫。

人人是我

◎王果智

親子營的最後一晚，熊熊篝火在象岡山小山坡上燃燒，孩子們在草地上奔跑，大人們圍著篝火交談，法師們專心照顧篝火，星空一片深藍，明月掛在寬闊的象岡道場上空。

回家生平第一次感受到

「那是大熊星座。」費城來的作家夫婦指著天空，對我說：「它正對著的那顆最耀眼的星星，就是北極星。你在野外開路時，只要找到北極星，一直跟著它走，就不會迷路。」常源法師抱著松樹枝送入火中，來去忙碌著，在燃起的火光中，顯現出沒有眉目的背影。晚會閉幕《菩提樹下》中一個句子：「誰能於雪中取火，且鑄火為雪？」在這個夜晚，我看到的畫面是：法師們、我和女兒像蝴蝶，只等花開了，才飛來嗅一嗅；而法師們，無論春夏秋冬，酷熱嚴寒、陰晴圓缺，時時刻刻安住道場，為我們守住一方淨土，等我們回家團聚。

從來沒有過這麼強烈的「回家」感受。四十三年的人生，無論身在何處，感覺都不是我的家，直到這一刻，眼淚不停地湧出來，像久旱的沙漠下了一場大雨。退到一棵大樹下的陰影裡，在一塊大石上盤腿而坐，讓此生第一次強烈的回家感，充分地、默默地舒展開來，發散到靜默的、無垠的夜空中。

奇蹟在女兒身上顯現

我的女兒小安，到達第一天就像回到了家。小安是獨生女，兩代人的掌上明珠，平時生活備受「保護」的約束，其實過得亂七八糟。在象岡，她像一隻破繭而出、無拘無束的小蝴蝶，騰空飛翔，卻過得整齊齊齊。

平時，小安在家不敢獨自睡覺，總說「我害怕」。第一晚，她居然自己一個人睡著了。夜裡，我或在圖書館工作，或在辦公室隨師姊們聽法，她竟勇敢地摸黑走到辦公室，對值夜班的演法法師說：「我要找媽媽，這是我媽媽的電話，請您幫我找媽媽。」平時，小安在家吃飯，聽不進別人的話，她浪費。第二天，我注意到她打齋時只打一點點，吃完再去打，一共打了三次。最後，她向我展示很乾淨的碗。我說：「好棒！你看到了嗎？法師們吃到最後，把開水倒在碗裡，將油和湯都喝下去，一點點兒都不浪費。」她一下子明白了。

平時，小安一到家就亂扔鞋子，在象岡，她很快學會出門時，把拖鞋

善緣寫不盡謝不夠

這次親子營，我們和很多友善的人結緣：紐約的素食廚師 Latana Brian 夫婦開啟我烹調素食的行動、新澤西 Carona Huang 每天為小安梳辮子、前輩 Liao 推介各種修行資源、馬里蘭女企業家 Amy Gao 一路伴行、耶魯大學靜悅師姊處處幫我補位、紐約藝術畫廊策展人 Yan Yang 鼓勵小安持續對畫畫的愛、鄰居林燕帶著婆婆、女兒、鄰居的媽、我和小安一行六人提前四天來做義工、鄰居王蕾為了運送我們的行李，把自家行李託付他人……

記不全、寫不盡、謝不夠。一如果醒法師所說：「一切都是佛性的化現。」在法鼓山的親子營，沒有他，沒有你，都是我，都是佛性。回家所見，人人是我。

記不全、寫不盡、謝不夠。一如果醒法師所說：「一切都是佛性的化現。」在法鼓山的親子營，沒有他，沒有你，都是我，都是佛性。回家所見，人人是我。



打造人間淨土

花園變菇園了！

◎王果智

窗外的廣場，有一位先生在除草，一陣陣草香隨風吹來，壓過除草機「隆隆、隆隆」的聲音，也因而不覺得那麼吵。以前除草的草都會清理掉，但好幾天了，一直沒人來清理。「沒人做的事，我來吧！」我和看護蜜一起去打掃。掃了不久，下起大雨，心想：才做一下子就停工，太可惜！於是我們繼續在大雨中工作，雖然淋濕了，但是很開心，我們像老頑童一樣，在雨中玩得不亦樂乎。廣場上有一片桂花和兩棵棕櫚樹，棕櫚樹的葉子長得太茂盛，樹下的桂花因為缺少雨露，全枯萎了，棕櫚樹下也因此雜草叢生。先將草清除後，我去附近剪枝來插枝，前後剪了三次，可能是技術不佳，只存活了兩棵。小小的扶桑還開不出花朵，不知哪一天，突然冒出一朵雪白的大蘑菇，本來有一朵，不久又長出兩朵，最多有十幾朵，原本的花園變菇園了！左鄰右舍紛紛來欣賞這些像大碗公一樣的蘑菇，大家都看得好開心。

廣場上鋪有紅色的磁磚，每塊之間的縫隙都長了雜草，我坐在磁磚上，一根一根地拔除，沒有亮麗了起來，要清理上面的落葉比較容易，清潔人員掃起來也比較輕鬆愉快。



(陳亭君 繪)

疫起探索佛法

上半場人生露曙光

◎黎堂雄

世間萬物恆常變化，諸法皆是因緣所生。近來世界充滿紛亂，疫情一波接一波爆發，人民生活無可避免被打亂，加上有些國家戰火連天，物流供應受到影響，以致物價飛漲、民不聊生……我們如何平安自在地回應「苦」、「空」、「無常」的境界？

感恩溫哥華道場的法師們，在疫情下，慈悲體恤大家長時間待在家中，特別為北美三地開辦了為期一年的「佛法探索」線上課程，由常惠法師主講，約一百五十位溫哥華、多倫多、西雅圖、歐洲等地的同學，一同參與這門深入淺出、鑑古知今的課程。

法師一路帶領我們穿越時空，從印度哲學、佛教興起、歷經釋尊教化與入滅、部派佛教、聖典結集等過程，還有四悉檀、唯識、如來藏、大乘經典等，內容包羅萬有，並將《心經》、《金剛經》、《中論》、《大智度論》等經論，言簡意賅地進行重點整理。法師一路帶領我們穿越時空，從印度哲學、佛教興起、歷經釋尊教化與入滅、部派佛教、聖典結集等過程，還有四悉檀、唯識、如來藏、大乘經典等，內容包羅萬有，並將《心經》、《金剛經》、《中論》、《大智度論》等經論，言簡意賅地進行重點整理。

◎邱于真

我是為你好的背後

「後四十的人生必修課」第四次工作坊的主題是「我是為你好」，我們依指示在紙上造句，一個是：聽到這句「我是為你好」會想到誰？另一個是：聽到「我是為你好」，感覺是什麼？

授課法師果旭法師帶大家瀏覽多數人的句子，幾乎各種人際關係都出現：親子、情人、手足、朋友、職場……接著，法師帶出一「情緒勒索」的概念，情緒勒索不是單方面的行為，而是一段關係的互動模式。當被勒索者自我價值感被貶低，引發罪惡感、剝奪安全感時，就容易構成情緒勒索。

小組及大群分享時，大家不約而同從另一個角度來看情緒勒索，以常見的親子關係來說，有句話說：「愛的反面不是恨，而是冷漠。」冷漠沒有溫度、毫無關係，是不相往來的。情緒勒索都是負面的嗎？有時也沒那麼絕對。我們可以反思：是否總是從自己的角度出發？是不是只以自己的方式愛對方，卻沒有考慮對方的需要？或是要求對方配合時，是不是也渴望對方的愛與關心？能否用其他方式表達愛的需求呢？

《梁皇寶懺》有云：「六親一切眷屬，皆是我等三世怨親，一切怨親皆從此起。若無有親，亦無有怨；若能離親，即是離怨。」人生路上，彼此能相遇、互動，都是有理不清的因緣，卻也因為相親、而產生怨怒；如果沒有親眷關係，就無從產生怨仇情緒。

「正面解讀，逆向思考」是工作坊對我最大的提醒，面對人際關係的互動，改變自己的心態，正面解讀對方的行為，欣賞對方，練習以平等心與平常心看待。這不是容易的事，但值得時時自我提醒，讓自己成長。

一生·一日

法鼓山「三化」之一的「年輕化」，即是重視年輕菩薩的接引。有不少護法信眾家中的小菩薩，從小在佛化家庭中長大，願意跟著上一代學佛，但到了青少年時期，通常會轉向同儕認同，側重朋友交往或追求個人的興趣，而不一

如何接引下一代學佛

◎果暉法師

學的理性層面。所謂「道無術不行」，論典中常提到，菩薩道重視五明的修學。分明指佛學、佛法；但為了分享佛法，要有工巧明、醫方明、聲明和因明等的接引方便法門。工巧明，即現代科學、技術。比如疫情蔓延的這兩、三年，由於網路科技普及，大家透過線上方式，仍然可以參加各種課程及共修活動。

醫方明，將醫學與佛法結合。人人重視自己的身心健康，分享佛法時，如能結合簡

易的醫學常識，有益拉近與佛法的距離。聲明，包含語言、文字和聲樂、藝術等。透過美學、藝術是很好接引方便。因明，相當於一般哲學領域所說的理則學、邏輯學，簡而言之，即是因果關係。但佛法的因緣法，才能究竟說明宇宙人生的因果關係。

總結來說，如何接引下一代學佛，除了信仰之外，能夠注意到科學常識的涉獵，結合感性與理性，將佛法融入日常生活

後四十人生必修課

MOVIE & MIND

9/25 In the Height

1pm - 4pm

DISCUSSION LED BY Dr. Peter Lin

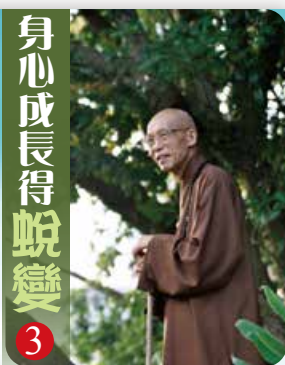
東初禪寺

東初禪寺

大悲懺

週日法會 [第三個週日] 2pm-4pm @ 東初禪寺 (實體)

智慧多一些 壓力少一些



我遇到困難的問題，經常是這樣處理的，就是四句話——面對它、接受它、處理它、放下它。 ◎聖嚴師父

什麼叫「智慧」？「當機立斷」就是智慧。當機立斷前你要先有準備，沒有專業的知識做後盾，如何當機立斷？所以一定要先有充分的準備，這點非常重要！

其次，要冷靜。患得患失的心愈少愈好，還要把自己的感情放在最平衡的一個狀態，否則做出來的判斷可能是不正確的。同時，不要把自己的利害得失或者是名聞利養放在問題之前，應該以自己的專業知識、學問和技術夠不夠做為判斷的依據。考慮清楚之後，就去做吧！

遇到困難以「四它」化解

因此所謂智慧，其實指的就是自己的心裡不要有自我意識、自我中心，利害得失比較少一些，所做的判斷也就比較正確一些；還有就是知己知彼，知己，自己對自己的能力要清楚；知彼，就是這一樁事情我對它了解多少，相互衡量之後，智慧就會產生。有了智慧再面對問題，壓力大概就能少一些。

我遇到困難的問題，經常是這樣處理的，就是四句話——面對它、接受它、處理它、放下它。面對它，就是遇到困難壓力，逃避是沒有用的，只有面對它；面對它之後要接受它，了解它實際上就是接受它；不接受它，也逃避不了，那個問題始終在那裡，並沒有解決，所以接受它；然後運用我們的智慧、知識、學問或者是能力來處理它；處理以後，心中不要再有罣礙，就放下它。

事情既然已經處理完，就不要再去想到底處理的是對是錯？不要再有這個念頭，就是放下。再者，不管如何盡力，問題還是解決不了時，那就先不去管它，讓時間因緣轉化它，這樁事情可能會被淡忘或是問題點會逐漸消失，問題也就處理掉了。

處理問題 也需等待因緣

可能有人會誤解「放下」的意思。我們現在講的「放下」，是指眼前沒有辦法處理，只有以時間來爭取空間，等待因緣成熟再來處理。等因緣成熟，就如同孔明要借東風，東風沒有來，準備得再好都沒有用；東風一來，什麼問題都沒有了。所以「放下」不是丟了不管，而是等待適當時機！

中國人有一句俗話說「塞翁失馬，焉知非福」，事情的好與壞，不能只看當時，當時的狀況可能是一個很大的壓力，甚至是很壞的情況；但是如果你能夠面對，能夠接受而且處理它，情況不見得會那麼糟。所以當問題出現時，不要先認定那一定對我不好，或是很可怕！就是勇敢面對它，接受它，然後想辦法處理它。

以禪修的平常心來面對問題，你的心裡就不會那麼恐懼害怕，還有沒有壓力呢？當然就沒有了，或許也因此有了好的轉機。佛教的精神是以平常心的態度，來面對事情的正負面。以平常心對待，很多事情都能夠平穩地過去，不要過度興奮也不要太恐懼，問題就能解決。

（摘自《不一樣的安心法門：面對問題的法寶》）

做心地禪堂的監香 ◎郭天一

非常感恩傳燈院舉辦這次學者的禪修活動，讓我們能繼續藉由禪修活動安定自己的身心，提昇對種種妄念及執著的覺察能力，進而能漸漸改變不好的習氣，減少由此產生的各種煩惱。對身心的平衡及健康，有非常好的助益。

參加這次活動，讓我有一些不同以往的體驗。首先是主辦單位要求學員全程開啟視訊鏡頭，這讓我們更能收攝身心，減少與實體共修的差異。以往大概到了下午第二炷香前，就完全進入狀況。這讓我自己更明白什麼是「做自己的監香」，以及如何在平日生活中時時做自己「心地禪堂」的監香。

法師透過鏡頭觀察每位學員的坐姿及用功狀態，並給予適當的指導，讓我們下炷香能調整得更好。下午的課程還增加了簡易的瑜伽運動，改善午齋後容易昏沉的現象。

課程中播放聖嚴師父指導「少欲知足」的開示影片，對自己平日生活與禪修態度，有相當大的啟發。師父說：「少欲是減少私欲，不要爭權（錢）奪利。」以及「需要的不多，想要的太多；該要的，最好不要。」又說：「知足不是消極的滿足現狀，而是多也足，少也足；有現狀，無也足；這樣的心態建立後，自然什麼都足。」

師父同時鼓勵我們要「慚愧懺悔」，做了不好的事要懺悔，做了好事也要問自己是否盡心盡力？師父的每一句話，都深深敲打在心上；師父的殷殷教誨，也烙印在心裡，化為自己安身處世的深厚資糧。

課程最後，有學員問出大家的心聲：「哪裡可以下載或聆聽課堂中師父開示的影音檔？」法師笑著回答：「當然是禪修活動中啊！你們常常報名參加禪修以上的禪修，就可以看到師父的禪修開示影片囉！」讓人不禁讚歎法師的循循善誘與慈悲善巧。

那麼，我們就多參與禪修活動，期待下次的一期一會。且讓我們深深祝福：期期法喜充滿，人人身心自在。

青年線上禪二心得

重新連線 重新收心

七月底上完初級禪修密集班，隨即加入法青會群組參加週五共修。看到群組裡禪修二期的訊息，立刻就報名了。

八月十三日禪二第一天，起了大早將環境打掃好，然而禪修一開始便受到很多干擾。由於在客廳，會聽到家人的動作聲響，加上網路發生意問題，必須重新登入會議室。雖然如此，但因此急躁不安，只想著慢慢、好好地解決問題，重新連上網路，重新把心收回來。

對比在初級禪班打坐，現在已愈來愈不容易入睡，但還是會昏沉。感謝演法法師分享一些方法，像是如果身體太累想睡，建議直接入睡，或是用拜佛來調整狀態，不需要只用一種方式去勉強自己。這次也感受到每炷香的打坐體驗都是不同的，無論狀況如何，都不必比較。

禪二打坐的時間較長，感覺身體僵硬許多，未來日常禪坐時，我會搭配八式動禪與經行，慢慢找出自己能適應的方法。持續力是很重要的，但要有壓力，如同法師所說「寧可短，不可斷」。感謝法師們的引導及所有工作人員的協助，感恩。

瓦解自我的高牆

◎林宜錚

孔子曾說過：「三十而立。」記得二十多歲時，給自己訂下目標是：三十歲後，無論經濟、職業及生活，都要更加獨立。三十歲時，目標確實達到了，卻也給自己設下了許多無形的框架與執念。獨自在這些我執框架中撞得頭破血流，甚至傷害了周遭的人而不自知。

回想數月前的自己，就如一隻隨時要發怒的刺蝟，幸好如聖嚴師父所說：「當你需要時，善知識自然會找到你。」因此我參加了「遇見自己」第十四期課程。

課程一開始，演一法師教大家從「自我的價值觀」開始重新認識自己，加上曉萍老師指導的藝術探索，發現自己總是在對外境索求，包含期望被肯定、期望自由、尋求歸屬感、害怕失敗、挫折等，原來這些追求與逃避的複雜情緒，不斷交織成自我矛盾的網，當自己愈想掙脫時，便愈纏得更緊。後續課程中更加理解及肯定自我，從中逐漸發現自我

優點，增加了自信，進而感恩無論是困境、痛苦或是圓滿，都是這些價值觀及種種經歷構成了現在的「我」，然而當懂得「五蘊皆空」，便可知世事無常，沒有不變的信念或真理，因此自我築起的城牆界限逐漸融合，以慈悲、同理心與外境融合。回頭來看，起初那些因住自我的網，在這六週經歷不斷的反思及向內心觀照，已經逐漸化為成長的助緣。

這一連串改變與成長，讓我漸漸體會法師課堂上所說的「過程就是目的」，專注於腳下的每一步，每個當下，每個呼吸，每個起心動念，不再如漂泊於茫茫大海中居無定所的船隻，不再向外攀緣比較，內心也逐漸感到踏實。當懂得一切唯心造，唯有持續向內心覺察，不斷遇見「新」的自己，在禪修的路上繼續消融自我，找到內外和諧，實踐更多的慈悲與智慧。

感恩演一法師、曉萍老師的指導，及內外護學長們的護持，讓我有這麼好的學習互動環境，感恩。

轉身，回到內心的家

「好開心，又能回到道場禪修了！」八月二十、二十一日週末假期，近百位學員來到農禪寺參加都市禪二，享受遠離塵囂的時光。跟著示範的義工做八式動禪、瑜伽運動放鬆身體，鬆弛平日緊繃的神經。在蒲團上好坐一炷香靜心；不怕念頭起，看見即放下。

在疫情多變、世界動盪之時，如何找回靜默不動的心？這場不遇的都市禪二，是疫情高峰後，農禪寺八月份恢復活動後第一場精進禪修活動。睽違四個多月，能再回到農禪寺共修，大家都備感珍惜。除了禪堂打坐，還能聆聽聖嚴師父對禪修、人生的開示，為心靈充電。

備受學員期待的戶外經行，伴隨著初秋涼風，走過水月池、禪修公園，停下來遠眺山林，讓腦袋放空，體驗「身在禪堂，心在自然」，清楚放鬆，全身放鬆。

「好久沒回農禪寺了。」許多學員紛紛回饋，雖然可以參與線上共修，但容易散心。在禪堂打坐真實感受到腿痛、雖痛但很歡喜。」學員覺得能實體共修很幸福，不僅有法師在旁提醒、引導，還有五十多位義工護持，讓大家安心禪修，萬行菩薩的精神令人感動。

轉身，回到內心的家

（文／編輯室、圖／程明珠）



1st & 3rd sat.

Saturday

Sitting

9am-12pm (EST)

東初禪寺

Serene Mind, Carefree Clouds

心靜 雲閒

齋明寺古蹟風華與極簡內斂的現代禪堂

一切任運自然，歲月靜好！

2023 法鼓山桌曆

現在訂購，優惠每份200元

11月底前訂購，再享優惠：買5送1，買10送2

大宗訂購，另有折扣，請洽 02-2893-4646 #6545、6535-6

定價：250元

攝影：李東陽

訂購滿200份以上，可代印公司行號及祝福語（費用另計）

請洽法鼓山全堂行銷部 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961500 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送



▲開山紀念館「萬法心光——靈源老和尚紀念特展」介紹老和尚的生平、佛畫與傳承。(李東陽攝)

萬法心光 遇見靈源老和尚

◎文／梁金滿 圖／本刊資料

今天的法鼓山與我的師父東初老人有關；至於我修行的法門，則與東初老人和靈源老人有關，這就是我的傳承，也是我念念不忘的師承。——聖嚴師父

靈源老和尚與聖嚴師父

靈源老和尚與聖嚴師父的緣分始於一九五八年。當時二十八歲的師父尚在軍旅之中，一次休假到高雄佛教會訪友，恰好被安排與靈源老和尚同住一張大通鋪。那時廟身軍旅的聖嚴師父累積了滿腹問題，見到老和尚，一個問題接一個問題，請教老和尚開示。正當師父一股勁地提問時，老和尚突然用力一拍床板，喝問道：「放下！睡覺去！」這一喝，讓師父頓覺雲霧消開，遍體清涼，透頂輕鬆，好像問

什麼問題，都是多餘的了。兩年後，師父二度出家，求受比丘戒時，靈源老和尚正是七位尊證阿闍梨之一。師父曾說：「他僅給了我『放下』兩字的開示，便使我非常受用。」這份受教之恩，一直留在師父心中。故於一九七八年，已得博士學位的靈源老和尚，在回台後，前往基隆十方大覺寺探望靈源老和尚，當他得知師父在美國傳法，主持禪七，便說：「該給你一個名字才好。」於是穿起海青披上祖衣，在虛雲老和尚塑像之前，帶師父

頂禮，賜法名「知剛惟柔」及譜卷《星燈集》，繫屬虛雲老和尚下第三代，臨濟義玄下第五十七代傳人。師父說，自己在修行的法門上得益於靈源老和尚，曾自述於高雄美濃開關期間，每天禪修打坐四至五小時，當發覺有複雜的妄念及疑問或遇有念頭起滅時，便用靈源老和尚所教的「放下」；當專注於一個問題時，就一直問下去：「是什麼？」這使師父發現，「是什麼」與「正知正覺」相似，「放下」與「默照禪」相近，正好與中國臨濟宗及曹洞宗的禪法相通。



▲靈源老和尚於一九八二年曾親繪唐觀音，贈與開關中的聖嚴師父供養。

靈源老和尚於一九八二年曾親繪唐觀音，贈與開關中的聖嚴師父供養。靈源老和尚初出家後，遇慈舟老法師教導修「彌陀淨土」；中期親近應慈老法師學《華嚴經》，靈源老和尚自祈為華嚴學者，觀修「法界淨土」，繪有「華嚴三聖」；後歸於虛雲老和尚，禪淨雙熏，即心即佛，參禪悟「唯心淨土」。靈動的

今年是師公靈源老和尚（一九〇二—一九八八年）一百二十年冥誕，法鼓山開山紀念館「走進東初老人的傳承與家風」展覽之後，現正展出「萬法心光——靈源老和尚紀念特展」。透過靈源老和尚的佛畫、著作，認識老和尚的生平、修行法門與歷程，以及法脈傳承譜《星燈集》的紀錄，了解中華禪法鼓宗的傳承與開展，感念聖嚴師父念念不忘的師承。



▲法脈傳承譜《星燈集》是靈源老和尚將師父與虛雲老和尚臨濟法脈接上的明證，也有師父傳法予繼程法師等法子的記載。



▲一九七八年十二月五日，聖嚴師父拜訪靈源老和尚（左），並得其傳法。

策展人果與法師分享，靈源老和尚是虛雲老和尚親自剃度的徒孫，擅長丹青藝術，畫過許多佛菩薩、羅漢聖像，因此從欣賞佛菩薩像作為觀展起點，最能領會老和尚的修行歷程。展覽中的「西方三聖」，表徵靈源老和尚初出家後，遇慈舟老法師教導修「彌陀淨土」；中期親近應慈老法師學《華嚴經》，靈源老和尚自祈為華嚴學者，觀修「法界淨土」，繪有「華嚴三聖」；後歸於虛雲老和尚，禪淨雙熏，即心即佛，參禪悟「唯心淨土」。靈動的

書畫體現了老和尚幾十年對於淨土法門的觀想修學軌跡。仔細端詳佛菩薩像，會發現面容與老和尚法相頗為相似，模稜而寫意，讓人看了很歡喜。果與法師認為，其原因就如老和尚所述的一提筆作畫分布彩色，唯識所隨心而得，老和尚是藉畫說法，盼觀者憶佛念佛而見佛。



農禪寺自七月三十一日起啟建線上「梁皇齋法會」

農禪寺自七月三十一日起啟建線上「梁皇齋法會」，於八月六日舉辦齋天暨瑜珈焰口，施食法會圓滿。法會期間，每天由僧伽大學眾生的意義，提醒修行的目的，是「依正見觀照已過，發正志，起正行（止惡修善，修德）觀而不捨。」方丈和尚果暉法師於六日下午親臨會場，向大眾開示瑜珈焰口法會就是為有緣、無緣眾生施食，鼓勵大眾學習「為他人說」的精神，積極分享佛法，讓更多人受用。



▲馬來西亞道場主法常源法師開示，懺悔法門是以普賢菩薩的行儀為榜樣。

各地中元法會圖輯

共修報親恩

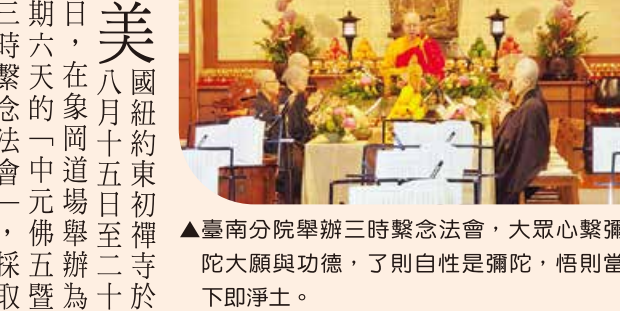
無論實體或線上，利用報恩月精進修行，將禮懺、持誦《地藏經》念佛的功德幫助受苦中的父母，發大菩提心廣結眾生緣，利益自己、利益眾生。

禮拜地藏 精進報親恩



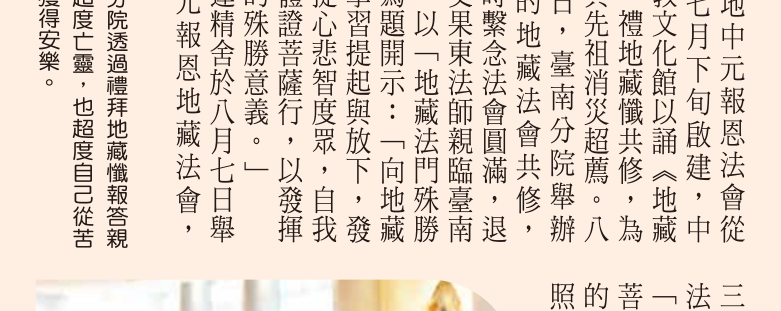
▲貴雲寺舉行中元報恩地藏法會，將功德迴向眾生。一百多位民眾以法相會，主法常源法師引警世名言：「千百年來碗裡羹，冤深似海難離苦，欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」開示戰爭與茹素的關係，勸勉大眾心懷慈悲多護生。

念念彌陀 超薦先亡眷屬



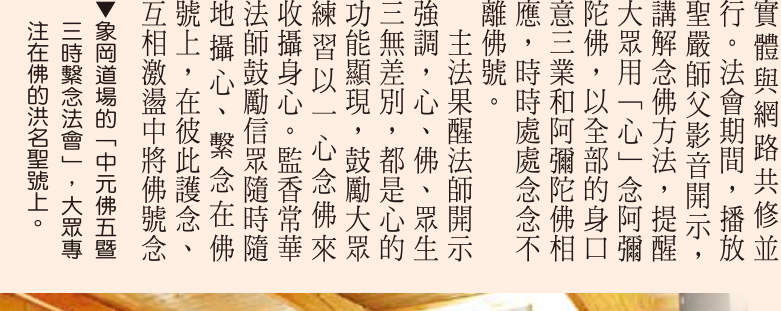
▲臺南分院舉辦三時繫念法會，大眾心繫彌陀大願與功德，了則自性是彌陀，悟則當下即淨土。美國紐約東初禪寺於八月十五日至二十日，在象園道場舉辦三期六天的「中元佛五暨三時繫念法會」，採取實體與網路共修並行。法會期間，播放聖嚴師父影音開示，講解念佛方法，提醒大眾用「一心」念阿彌陀佛，以全部的身口意三業和阿彌陀佛相應，時時處處念念不離佛號。

各地中元報恩法會從七月下旬啟建，中華佛教文化館以誦《地藏經》、禮懺、共修大菩提心為主題



▲蘭陽分院透過禮拜地藏懺悔懺，超度亡靈，也超度自己從苦難中獲得安樂。七月下旬啟建，中華佛教文化館以誦《地藏經》、禮懺、共修大菩提心為主題，發大菩提心悲智度眾，自我超體證菩提，以發揮生命的殊勝意義。一花蓮精舍於八月七日舉辦中元報恩地藏法會，

主法果醒法師開示三無差別，都是心的功能顯現



▲象岡道場的「中元佛五暨三時繫念法會」，大眾專注在佛的共名聖號上。主法果醒法師開示三無差別，都是心的功能顯現，鼓勵大眾練習以「一心」念佛來收攝身心。監督常華法師鼓勵信眾隨時隨地攝心，繫念在佛號上，在彼此護念、互相激盪中將佛號念

