

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



▲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，環山經行，放鬆身心。（釋演發 摄）

的僧眾，每天早晨映著初升的朝陽，環山經行，放鬆身心。

十四天的開示，繼程法師從信心、數十一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，融合觀念和動中修行，讓專注、覺照的力量能在平常生活中延續。

年如一日的老實用功，也有老法師的道心不退，聽來讓人歡喜而感動。師兄弟難得一起精進，凝聚，相互鼓舞，尤其感念繼程法師前來主七，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，繼續投入自行化解七後，男女二眾接著分別進行三天的聖嚴思想研討會，圓滿今年的結夏安居。他的菩薩行。

戶外禪，並參加六月二十九日到七月一日的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，聖嚴師父於美國象閻道場主持默照禪十的開啟影片，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，藉由各自相應的行門，打

坐、拜儀、拜佛等，放鬆身心、調整身心。法師表

示，「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

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聚一堂。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，藉由各自相應的行門，打

坐、拜儀、拜佛等，放鬆身心、調整身心。法師表

示，「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

繼程法師「擔柴荷水話禪心」講座

現代禪僧體悟禪修日常



▲繼程法師以「擔柴荷水話禪心」為題，與聽眾分享切合日常的生活禪法。（李佳純 摄）

【邱惠敏／臺北報導】睽違三年多，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，另有近一千四百位線上直播，回響熱烈！講座由心靈環保學習中心、法鼓文學研究所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」，但這是古代禪僧日常生活，不是他的強項，他的日常生活是寫書畫畫，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《入證道歌》、《信心銘》的闡釋，其中《禪外別傳》

為《擔柴荷水》，但這是古代禪僧的日常，不是他的強項，他的日常生活是寫書畫畫，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《入證道歌》、《信心銘》的闡釋，其中《禪外別傳》



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／綜合報導】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，涵蓋年長者的健康觀念、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。

護法總會為了讓年長民眾能就近回到臺灣推估將於二〇二五年邁入超高齡社會，藉此課程，希望帶給地主相關的知識和資訊，在奉獻和學佛的同時，更有能力與信心面對年老的生活與照顧課題。

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涓醫師，講述「高齡現況與未來趨勢」，

●長青關懷列車健康新知



【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，涵蓋年

長者的健康觀念、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。

護法總會為了讓年長民眾能就近回到

臺灣推估將於二〇二五年邁入超高齡

社會，藉此課程，希望帶給地主相關的知識和資訊，在奉獻和學佛的同時，更有能力與信心面對年老的生活與照顧課題。

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涓醫

生，講述「高齡現況與未來趨勢」，

讓我們如獲至寶，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。無論舉

【楊仁惠／綜合報導】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，涵蓋年

長者的健康觀念、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。

護法總會為了讓年長民眾能就近回到

臺灣推估將於二〇二五年邁入超高齡

社會，藉此課程，希望帶給地主相關的知識和資訊，在奉獻和學佛的同時，更有能力與信心面對年老的生活與照顧課題。

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涓醫

生，講述「高齡現況與未來趨勢」，

讓我們如獲至寶，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。無論舉

【楊仁惠／綜合報導】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，涵蓋年

長者的健康觀念、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。

護法總會為了讓年長民眾能就近回到

臺灣推估將於二〇二五年邁入超高齡

社會，藉此課程，希望帶給地主相關的知識和資訊，在奉獻和學佛的同時，更有能力與信心面對年老的生活與照顧課題。

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涓醫

生，講述「高齡現況與未來趨勢」，

讓我們如獲至寶，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。無論舉

【楊仁惠／綜合報導】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，涵蓋年

長者的健康觀念、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。

護法總會為了讓年長民眾能就近回到

臺灣推估將於二〇二五年邁入超高齡

社會，藉此課程，希望帶給地主相關的知識和資訊，在奉獻和學佛的同時，更有能力與信心面對年老的生活與照顧課題。

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涓醫

生，講述「高齡現況與未來趨勢」，

讓我們如獲至寶，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。無論舉

【楊仁惠／綜合報導】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，涵蓋年

長者的健康觀念、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。

護法總會為了讓年長民眾能就近回到

臺灣推估將於二〇二五年邁入超高齡

社會，藉此課程，希望帶給地主相關的知識和資訊，在奉獻和學佛的同時，更有能力與信心面對年老的生活與照顧課題。

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涓醫

生，講述「高齡現況與未來趨勢」，

讓我們如獲至寶，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。無論舉

【楊仁惠／綜合報導】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，涵蓋年

長者的健康觀念、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。

護法總會為了讓年長民眾能就近回到

臺灣推估將於二〇二五年邁入超高齡

社會，藉此課程，希望帶給地主相關的知識和資訊，在奉獻和學佛的同時，更有能力與信心面對年老的生活與照顧課題。

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涓醫

生，講述「高齡現況與未來趨勢」，

讓我們如獲至寶，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。無論舉

【楊仁惠／綜合報導】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，涵蓋年

長者的健康觀念、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。

護法總會為了讓年長民眾能就近回到

臺灣推估將於二〇二五年邁入超高齡

社會，藉此課程，希望帶給地主相關的知識和資訊，在奉獻和學佛的同時，更有能力與信心面對年老的生活與照顧課題。

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涓醫

生，講述「高齡現況與未來趨勢」，

讓我們如獲至寶，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。無論舉

【楊仁惠／綜合報導】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，涵蓋年

長者的健康觀念、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。

護法總會為了讓年長民眾能就近回到

臺灣推估將於二〇二五年邁入超高齡

社會，藉此課程，希望帶給地主相關的知識和資訊，在奉獻和學佛的同時，更有能力與信心面對年老的生活與照顧課題。

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涓醫

生，講述「高齡現況與未來趨勢」，

讓我們如獲至寶，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。無論舉

【楊仁惠／綜合報導】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，涵蓋年

長者的健康觀念、運動、飲食、口腔

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



▲幼稚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）

力到場演出，學林的生和家長們一起和現場民眾參與闖關、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法會，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！」

悅眾蔡妮蓓分享，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得身，很有意義。

「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。」齊明寺監院果弘法師表示，透過浴佛、生活禪、親子手作，期盼闡家參與的民眾，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，進而在生活中發揮正向作用。

▲義工引導大、小朋友在每個闖關活動中，體驗專注與放鬆。（林雅櫻攝）

退居方丈解開矚谷生活密碼

舊金山關懷講座

A photograph showing a group of approximately 50 people seated in rows of chairs, facing a stage where a man in a white robe is speaking from behind a podium. The room has wooden floors and ceiling beams, and a camera on a tripod is visible on the left.

▲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根本沒煩惱，不煩人生」的生活密碼。

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？如何消除變老的焦慮，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，觀照起心動念，將佛法運用在生活中，便能夠「隨處生機，隨緣應

機」、「應無所住而生其心」從而生起恰到好處的慈悲心、智慧心。此外，還要練習「照所有人事物」，盡責地將自己的角色扮演好，活於當下步步踏實，即能轉化壓力為成長的助力。

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，任務已不了留不住」，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：聖母法師談生死關懷》、《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敘互動，眾人都帶著滿滿的喜而歸。

供花，以及禪鼓
頌鉢、茶禪一時等禪藝活動。現場的禪鼓隊除了表演，也帶領大眾體驗禪鼓，包括：手持鼓捶的方法、擊鼓的拍子、六禪，以放鬆的心情，擊出穩定安心的鼓聲。此外，參與頌鉢、瑜伽、茶禪的民眾，也從聽覺、嗅覺、味覺、觸受中，體驗不同形式的禪修方式。

溫哥華戶外關懷體現溫馨法鼓家

溫哥華戶外關懷



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，退居方丈果東法師親臨關懷，並為三十二位信眾授三皈五戒。浴佛法會由歐美寺院管理副都監常悟法師主法，法鼓山榮董事會命長黃楚琪、護法總會副總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。

法會前，大殿早已坐滿信眾，多功能室加開第二佛堂。唱誦〈讚佛偈〉時，大眾在主法法師帶領下依序出位浴佛，祈願洗滌身心的汙垢煩惱，回復本具的清淨心。「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「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。我們可學觀所有的人都是菩薩，都是木來佛。」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。

東初禪寺

東初禪寺

法師也提到，淨土包括天國淨土、佛國淨土、人間淨土和自心淨土。師父強調念佛可達到三種淨土，生前藉由用功，可以體驗人間淨土及自心淨土，往生後，則可發願到佛國淨土。

在方法上，法師提醒眾人，念佛時是心念、口出、耳入，須字字分明、清清楚楚，地知道自己在念佛，而不只是跟隨大眾念地變成機械式念佛。法師提供蓮池大師「數數念佛」的方法，念佛號時，加上一到十的數字，就是「阿彌陀佛一，阿彌陀佛二……阿彌陀佛十」，再從一開始，如此較容易覺察自己是否用心念佛。

法師提醒禪眾「等持」的重要，盡量佛號不斷，念念都在佛號上，並鼓勵眾人在日常生活中，只要時間上允許，例如步行時，都可用來念佛。

The banner features a light beige background with a large, detailed white lotus flower on the right side. On the left, there is a partial view of a yellow flower. The central text is written in traditional Chinese characters, with '佛五暨三時繫念' in black and '8/30-9/3 中元報恩' in red. Below the main title, there is a quote in smaller characters: '是心作佛，是心是佛。透過一句佛號，為自己為眾生祝福！'. At the bottom left is the logo for '東初禪寺'. On the right side, there is a QR code and the text '實體@DDRC'.

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



▲方丈和尚果暉法師（右一）、校長陳定銘（右三）、系主任鄧偉仁（左二）為學生頒發畢業證書。（李東陽 摄）



▲副校長果鏡法師為畢業生發禮，祝福學生發揮所學，勇健啟航。（李東陽 摄）



▲方丈和尚果暉法師（右一）、校長陳定銘（右三）、系主任鄧偉仁（左二）為學生頒發畢業證書。（李東陽 摄）

「楊仁惠／新北報導」人天長夜，宇宙艱難，誰敢以光明？「六月十日上午，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、人文社會學群共七十位畢業生，在各界貴賓、家人的祝福中，由方丈和尚果暉法師、校長陳定銘、副校長暨人文社會學群長果鏡法師、佛教學系主任鄧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。」方丈和尚期許畢業生，將心靈環保的學風、漢傳佛教的道風，持續發揚光大。陳定銘校長則勉勵實踐心靈環保的理念，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，適應生命的困境。

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，我們都是佛陀座下的學生。」法師以「大智度論」中「信為能入，智為能度」為

題，概說百年前衰微的佛教，透過興學、辦學，讓社會大眾對佛教從信仰，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，與全校師生分享修行需「數十年如一日」地精勤，並不斷求進步，其成就不可限量。

「佛教學系學生代表謝佩容，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，卻能體會到外境轉變時，自己內在的變化。碩士班

同學慧法師特別感謝在家居土護持，以及文

理學院的師資、研究資源、禪悅境教、解

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，卻能體會到外境轉變時，自己內在的變化。碩士班同學慧法師特別感謝在家居土護持，以及文理學院的師資、研究資源、禪悅境教、解

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，卻能體會到外境轉變時，自己內在的變化。碩士班

同學慧法師特別感謝在家居土護持，以及文

理學院的師資、研究資源、禪悅境教、解

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，卻能體會到外境轉變時，自己內在的變化。碩士班

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，使自己原本說「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、沒豔陽、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體驗。

踏入祈願步道，口中佛號不斷、脚步輕緩，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，發現自己居然金頭拜下。心想：怎麼連禮佛也能引起分別的煩惱心呢？原來挑舒適、乾淨是我的習氣，居然在禮佛時也帶著它們，怎能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，想念著山川大地無常，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

安，感覺自己才剛起步，便已到了終點。午齋後，在祈願觀音殿外眺望遠景，面對景色依舊，唏噓人事已非；還好此時一位師姊邀我一起禮觀音。我們在禮拜來迎、開山、祈願三尊觀音的過程中，探索祕境及小道，暢談學法經歷；禮佛及分享中，再度發現處處都有不可思議的因緣。原來初來時，自己忘了將心門敞開，還好善知識提醒，而能即時安住身心，打開心門。當陽光灑入，陰鬱瞬間消失，窗外風景也映澈眼前。

此時對著空中，內心感恩地吶喊：「媽，母親節快樂！我很好，謝謝您！」感恩法鼓山及所有義工成就這場活動，感恩法師車上開示，讓我們明白活動要親身去體驗，從好吃、好玩、好看的遊戲中，體會箇中深意。當惜福、環保、感恩、禪修種種的寓意輕叩心門時，自己能有領受及改變的能力。

最後還發現，生起感恩及慚愧心，喜提昇生命的價值，讓人好振奮。願我能以智慧心照顧自己，以慈悲心關懷別人，時時不忘利人利己。

◎曾文伶

額頭上的人間淨土

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，來迎的是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，來與佛菩薩感應交，並祝福我們皆能體驗祖師大德的每一歩、每一拜，都貼在佛號上，更將聖嚴師父「朝山偈」中所寫的「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，以歡喜共同慶祝佛誕日與母親節。快樂賦歸的途中，有三十多年朝山經驗的果忠菩薩，受邀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。感念聖嚴師父創建法鼓山的悲願，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 摄)

滿滿的愛與溫暖

【「百年樹人獎助學金」頒發有感】

◎郭璧菁（研究生組受獎學生）



▼郭璧菁同學（右）感恩
法鼓山提供獎助學金，
讓她能安心讀到研究
所。左為法鼓山慈基
會長柯瑤君。
（林雅櫻 摄）

感謝您們無私的奉獻與關懷，這樣的奉獻精神，我一定謹記在心。今年是我最後一次參加獎助學金頒發，期待未來有機會，可以再和大家一同參與與法鼓山的活動。珍貴回憶。

感謝大家。現在我們當下已經是在改變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所做的種種，會帶來對現在的影響力。我們即使知道，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，自責害

事本身就是一個執著與妄想，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

對的事，「不」是不起煩惱，「一起」

是常起慈悲心。提醒我不管遇到什

麼事，都可以用不同角度去面對、

接受、處理及放下，便能讓自己常

處於坦然自在中。另一句妙語「不

計較、不比較、晚上睡好覺」，也

讓我印象深刻。退居方丈用輕鬆易

懂的言語，讓我們更懂得佛法的真

諦，也更容易將佛法運用在生活中。

近兩個半小時的站立及跪拜，腿

和腰痠痛不已，然而，當閉上眼睛，

讓我印象深刻。退居方丈用輕鬆易

微不足道。雖有肉體上的辛勞，但

精神上的洗滌與舒緩，無疑帶來更

大的喜悅及平靜。在工作壓力如山

的現今，我們往往忽視了內心的需

求，浴佛的過程讓我們明白，有時真

需要停下腳步，為自己的身心做

大掃除。這次浴佛的體會，是

一次洗滌，也是重新找回內心

的契機。

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，讓我和妹妹感情很好，到現在將完成碩士學業。

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，同時提供的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，建設問淨土」，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，能找到改善方法，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。

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，建設問淨土」，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，能找到改善方法，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。

我很感謝法鼓山，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

是我最後一次參加

獎助學金頒發，期待未來有機會，可

以再和大家一同參

與法鼓山的活動。

珍惜生命，聖嚴師父曾說：「不怕生死、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，最重要的是保持心情的平穩。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》有一句話：「說悔

先罪，而不說人於過去」，意思是

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。

現在心不可得，未來心不可得。

至少我們練習著不惦念於過去或是

妄想於未來，而是努力於現在，這

樣一來，我們對今生所遭遇的各種

不幸，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

全心投入佛的世界

浴佛也浴心

◎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，都讓我們充満法喜，也感受到智慧及淨化身心，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，因當日與會眾眾滿多的，所以監香法師細心叮嚀：「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，都讓我們充満法喜，也感受到智慧及淨化身心，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，因當日與會眾眾滿多的，所以監香法師細心叮嚀：「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，都讓我們充満法喜，也感受到智慧及淨化身心，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

眾眾滿多的，所以監香法師細心叮嚀：

「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，都讓我們充満法喜，也感受到智慧及淨化身心，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

眾眾滿多的，所以監香法師細心叮嚀：

「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，都讓我們充満法喜，也感受到智慧及淨化身心，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

眾眾滿多的，所以監香法師細心叮嚀：

「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，都讓我們充満法喜，也感受到智慧及淨化身心，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

眾眾滿多的，所以監香法師細心叮嚀：

「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，都讓我們充満法喜，也感受到智慧及淨化身心，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



排除萬難 墨西哥弘法行

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）

2023
墨西哥



2001
墨西哥

以度假的心情打禪七

◎ 聖嚴師父

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，禪修的練習使自己的心調和專注，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，也促成了我受戒的心願。

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蘿拉邀請，前往墨西哥中部度假勝地「玉海」帶領禪修。那一回，現任象岡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。而經常由紐約飛往玉海，繼續帶領當地的菩薩們禪修。

二〇一三年的二月二日，果元法師率同演無法師，自洛杉磯轉機到墨西哥 PVR 巴爾塔港國際機場，與由舊金山轉機抵達的《他的身影》拍攝團隊，碰個正著，此殊勝因緣，讓我們在機場內歡喜相遇，相視而笑。師父曾經說過，蘿拉是永不停止的大菩薩。這一趟臨行前，我們才自果元法師口中得知，蘿拉在距離玉海開車二十分鐘的地方，買下了名之為「玉之道」的農場，

永不停止的大菩薩

◎ 張光斗（《他的身影2》製作人）



▲ 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，大堂分享時為禪眾們開示。（本刊資料）

我們在極短的期間，看見蘿拉不僅吸引了許多當地的菩薩來學佛，連她自己的女兒、女婿乃至十四歲的外孫，都成了熱心的佛教徒。我們退休計畫，就是努力落實整個關懷，將人間淨土的理念，深耕在墨西哥的土地上。

「安心即是成就」，這句話是參加天南寺禪二最大的收穫。第一次出坡，是到齋堂擦桌子，有機會走到第一排法師們用齋的區域，殊不知這平淡無奇的出坡，卻對我產生意想不到的變化。

後排桌面上是一個個的編號，代表禪眾。我們為求道而捨去名利，在禪堂大死一番，再活出一番覺悟。然而第一排桌上，取代編號的是聖嚴師父法語，信手擦過桌子，瞥見其中這句「安心即是成就」，當下沒有多大觸動，直到收坡後，其中滋味漸漸發酵。

過去三十幾年對「成就」的認知是：考到一間好學校、獲得優異成績、一份好工作、賺到足夠金錢、有社會地位或影響力……但到頭來，這些「成就」不一定讓人持續感到幸福與平靜，反而獲得後，沒多久便感到不足，急著追尋下個目標，如

妄念出現，我知道了

◎ 黃獻銘

天南寺 禪二心得

第一次出坡，是到齋堂擦桌子，有機會

上開始，一共有五十六位禪眾，

除了兩位來自美國德州的中國人，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、

西班牙語之後，再用英語向我重說一遍，確定沒有錯誤之後我才放心。這對於荷西先生非常受用，他一向用的是參公案，但是繃得太緊，所以使不上力，這次用了默照的方法，才真正體會到禪修的滋味；所以說整個人都活潑了起來，並且還使他發現，最適合他的方法不是參公案，應該是默照，所以他要求我接受他這樣一個弟子，以後繼續指導他努力下去。

（摘錄，選自《真正大好年》）

溫哥華道場 禪一心得

到

墨

西

哥

主

持

禪

七

因

緣

，

應

該

追

溯

到

一

九

九

三

年

，

有

一

位

墨

西

哥

的

女

醫

師

蘿

拉

（

Cla

ra

Del

Valle

），

由

她朋

友

的

介

紹

，

千

里

迢

迢

，

到

紐

約

，

參

加

東

初

禪

寺

的

禪

七

，

圓

滿

的

的

禪

七

，

圓

滿

的

的

禪

七

，

圓

滿

的

的

禪

七

，

圓

滿

的

的

禪

七

，

圓

滿

的

的

禪

七

，

圓

滿

的

的

禪

七

，

圓

滿

的

的

禪

七

，

圓

滿

的

的

禪

七

，

圓

滿

的

的

禪

七

，

圓

滿

的

的

禪

七

，

圓

滿

的

的

禪

七

，

圓

滿

的

的

禪

