

Dharma Drum Monthly 法鼓雜誌

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center  
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373  
Tel 718-592-6593 www.ddmusa.org  
非營利組織，不得轉載或翻印。

U.S. Postage Paid  
Flushing, N.Y.  
Permit No. 1120

法鼓雜誌APP  
歡迎下載

# 法鼓山全球迎佛誕

感念佛恩與母恩 各地信眾浴佛、朝山、孝親奉茶 以感恩心共創 幸福人間



▲方丈和尚領眾浴佛，勉勵大眾修行佛陀教導的慈悲和智慧，學習以佛法來度眾生。（李佳純攝）

「楊仁惠／綜合報導」感恩佛陀給予智慧法身，感恩父母給予修行人身，二〇二四年法鼓山的佛誕節活動，結合感恩報恩、心靈環保的內涵，四、五月陸續於全球各地分寺道場、護法會展開，引領海內外信眾透過浴佛、朝山、孝親奉茶等活動，體會孝親感恩、四種環保的精神，一同以感恩心共創幸福人間。

「浴佛是為了慶祝世尊降生人間成佛，感恩佛陀教導眾生，修行慈悲、智慧的佛法。」法鼓山園區於五月十八、十九日一連兩天展開「朝山、浴佛、禮觀音」浴佛法會上，方丈和尚果暉法師為大眾開示浴佛目的，並提到「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱，佛法就是安身、安心、安心靈環保，勉勵眾人學習佛法，實踐心靈環保，讓人人有幸福。」

此外，方丈和尚與護法總會會長張昌邦、新北市民政局局長羅長、北觀處處長陳煥川、金山區長劉昌松、石門區長曾明華等代表，共同祈願人心和善、家庭和諧、社會和諧、世界和平。而

數千位民眾於法鼓山上，闔家參與禪悅體驗、手作遊戲、友善蔬食等活動，處處體現法鼓山年度主題「人間有幸福」。

除了法鼓山園區，祖庭中華佛教文化館率先於四月二十一日舉行第一場浴佛法會。五月五日，桃園齋明別苑安排合唱團、法青樂音、茶席等節目及活動，接引眾多桃園民眾走入寺院浴佛。五月十一、十二日，北投農禪寺、臺東信行寺、臺中寶雲寺、高雄紫雲寺、花蓮精舍，則結合母親節舉辦浴佛法會。五月十八、十九日，新竹精舍、臺南分院皆以「心靈環保」為主題，結合浴佛、園遊會等多元活動，與民眾分享法鼓山的四種環保。

在海外，美國紐約東初禪寺、洛杉磯道場同於五月十二日母親節進行浴佛法會，並舉辦「孝親奉茶」活動，現場兒孫晚輩摩肩接踵，雙手為父母長輩奉上茶湯，許多長輩都感動地紅了眼眶。透過法會與奉茶，也讓在西方社會生長的年輕世代，體會東方浴佛與孝親的文化內涵。

## 僧團至美國舍衛精舍交流

漢藏交流大乘菩提心、修行法門異同 以及戒律的當代實踐

「釋演穩／西雅圖報導」一九九八年五月，聖嚴師父與達賴喇嘛進行了一場全球矚目的漢藏佛教對話，開啟交流之門；時隔二十六年，五月五至十二日，兩個傳承的第二代弟子接續這個傳統，僧團共十位安法法師前往由圖丹·卻准比丘尼（Ngawang Chodron）創立的美國舍衛精舍進行參訪交流。雙方在「如何在現代社會以出家眾的身分來自修外弘？」的主題下，就三個子題進行分享：一、菩提心、菩薩行的詮釋與實踐，二、禪修方法與戒律精神，三、當代僧團生活與戒律精神。豐富多元的交流面向，除了加深彼此的認識，更深深強化了與會僧眾的菩提心，共願在各自的傳承中秉持師教，精進修行，廣度眾生。

此行為僧團的育僧專案之一，在善化中心副都監吳毅法師、歐美寺院管理副都監吳毅法師、馬來西亞道場監院常義法師帶領下，率同七位常字輩、演字輩法師前往，五月六日起展開每天兩場密集研討。第一個「菩提心」



▲各地信眾闔家一起歡喜參加浴佛活動，感恩佛陀，感恩母親。（農禪寺提供）

主題中，分享漢傳系統中大乘經論談菩薩道的修持，並提出師父所寫的《菩提心》、「三學研修院院訓」，說明師父對僧俗四眾的具體教導；藏傳系統則從實際的修持法，介紹七因果法及自他交換如何幫助行者起菩提心。

針對「禪修」主題，藏傳系統介紹安止修、觀察修與密續的觀想修法；漢傳系統則在概述漢傳禪法的源流以及聖嚴師父禪法教學的特色後，介紹默照、話頭、念佛禪，並引導實際練習方法；法師們也帶領八式動禪與念佛禪共修。其中，話頭禪和念佛禪引起熱烈回響，也對師父所提倡的「建設人間淨土」理念印象尤其深刻。透過彼此的對話與互動，不僅開解彼此對不同傳承的誤解，也讓人深深體會到佛法傳入不同地域文化、為適應不同根器眾生而開展出的豐富樣貌。

「當代戒律實踐」主題，進行了三場座談，分別由舍衛精舍新戒比丘尼分享在西方社會實踐律制生活的挑戰；法鼓山僧團在持戒之外，如何透過「共住規約」

日本禪與中華禪的交流

## 西方禪師拜會方丈和尚

「釋演穩／新北報導」五月二十一日上午，美國佛州塔城分會負責人果谷菩薩（俞永峯教授）帶領來自全球各地四十四位西方禪眾，至法鼓山園區拜會方丈和尚果暉法師。

此行有四位日本禪系統的老師一同前來，包括「禪門三柱」作者凱普樓第二、第三代弟子禪正法元（Hogen Jack Bays）、Mitra Vitaraka（前角博雄的傳法弟子心慈澄輝（Jin Chozo Bays），以及曹洞宗鈴木俊隆（Guan Guohua Han Zai Temple）住持慈龍普願（Jiyu Ruschman Byer）。這幾位禪師皆因閱讀創辦聖嚴師父的著作而深受啟發，特地前來拜會。方丈和尚全程以英文關懷大眾，



▲西方禪師來臺參訪，於法鼓山園區拜會方丈和尚，並交流日本禪與中華禪的弘傳。（李東陽攝）

並應大眾之請分享自身如何在日常生活中運用默照禪法。除了師父所教導的「不給名字、不加形容、不做比較」，方丈和尚分享了「投入即是放下」（engaging as letting go）的練習，並由此展開一場別開生面的對話，主題涵蓋「默照與只管打坐的差別」、「如何理解修證一如？」以及「現象不離實相」、「因果同時」等觀念。

開放Q&A時，禪眾提問相當踴躍。有意思的是，最後一個提問是邀請現場的每一位禪師，分享個人如何將今天討論的觀念轉化為方法時，方丈和尚指著時鐘說：「午餐時間到了，用齋去！」幽默的表述，印證了「投入即是放下」，讓大眾會心一笑，也為難得的交流畫下圓滿句點。

果谷菩薩表示，這次的參學交流從五月十五日開始至今，行程包括三天的密集禪修、中西方禪對話、參訪農禪寺、拜會方丈和尚等，除了讓西方眾親自體驗聖嚴師父創建的法鼓山的願心，更希望藉由不同傳承的深度對話，讓大眾更加了解中華禪法鼓山的內涵，以及僧團法師如何繼起師父的腳步弘傳佛法。

會後，禪正法元老師分享，幾個月前，他到日本參學，發現寺院重視形式更甚於實修，因此在法鼓山看到僧俗四眾踏實地修行，在生活中活潑地運用禪法，讓人既感動又歡喜。

來自歐洲的禪眾 Polona Abram 表示，在歐洲光是一個傳承就有許多種派別與教法，她花了近三十年的時間尋找老師，直到接觸漢傳禪法才有了明確的方向，這次聆聽不同傳承的對話，漢傳禪法的簡練、質樸，讓她更有信心。

（更多交流內容請見四版）

郭智輝 參訪法鼓山

「張耀鐘／新北報導」一份能為能源、環保等生活議題，從佛法中請益良方。經濟部長郭智輝於就任前一週，五月十三日中午，專程前往法鼓山園區拜會方丈和尚果暉法師，希望汲取佛法智慧造福國人，法行會會長賴杉桂伉儷、法鼓文理學院校長陳定銘全程陪同，簡介園區及校區的環保理念。

郭智輝部長與法鼓山法緣深厚，二〇〇五年曾出席法鼓山落成開山大典，此行再度造訪園區。他表示，聖嚴師父提出的「心靈環保」、「人間淨土」，對社會幫助很大，令他印象深刻。他也有感而發地說，世界愈是繁華，人心反而愈迷惘；期許自己上任後，盡快打造安居樂業的環境，讓國人都能安心生活，同時也期盼能夠兼顧環保，減少能源的浪費。

方丈和尚表示，法鼓山倡導「心五四」當中的「四要」——需要、想要、能要、該要，就是對當前問題的省思，落實少欲知足的生活環保，也鼓勵運用科技促進經濟進步，同時減少能源消耗。並與部長分享，在公部門奉獻，透過傾聽民意、尊重專業來凝聚共識，當意見不同時，需要有一「耐心」來溝通，再做決策；也可運用佛教的因緣觀，了解一切的現象都是變化的，學習以時間換取空間，自然可以隨順因緣，創造奇蹟。

▲方丈和尚致贈「心靈環保」掛軸，祝福郭智輝部長圓滿心願。（張耀鐘攝）

和師父所制定的「防墮落防腐化原則」——來維護僧團的清淨和合；舍衛精舍的男眾法師則分享追隨比丘尼師父修行的歷程，反思性別議題，以及該如何彼此尊重學習。交流期間，適逢初一，東西方僧眾齊聚一堂共同布薩、懺悔、誦戒，格外令人感動。

八天的交流，無論大堂Q&A或餐桌上的法談，各國僧眾圍坐一起，真誠無私地分享與回饋，儘管傳承、戒律、語言、文化殊異，卻因著佛陀的教法、共同的生命目標而凝聚，不僅堅固道心，也潤澤豐厚了彼此的生命。

舍衛精舍是美國第一批由西方眾成立的出家僧團之一，至今已二十一年，果毅法師表示，透過實地參訪，感受到西方僧團開創、涵容、堅毅的精神，而回過頭來看漢傳佛教和師父的禪法，更覺得彌足珍貴。交流圓滿當下合影，象徵此行的豐碩成果，而這些種子也將隨著彼此弘化的腳步，在全球各地播散開來，持續為世間帶來清涼與法喜。

## 僧團至美國舍衛精舍交流

漢藏交流大乘菩提心、修行法門異同 以及戒律的當代實踐

「釋演穩／西雅圖報導」一九九八年五月，聖嚴師父與達賴喇嘛進行了一場全球矚目的漢藏佛教對話，開啟交流之門；時隔二十六年，五月五至十二日，兩個傳承的第二代弟子接續這個傳統，僧團共十位安法法師前往由圖丹·卻准比丘尼（Ngawang Chodron）創立的美國舍衛精舍進行參訪交流。雙方在「如何在現代社會以出家眾的身分來自修外弘？」的主題下，就三個子題進行分享：一、菩提心、菩薩行的詮釋與實踐，二、禪修方法與戒律精神，三、當代僧團生活與戒律精神。豐富多元的交流面向，除了加深彼此的認識，更深深強化了與會僧眾的菩提心，共願在各自的傳承中秉持師教，精進修行，廣度眾生。

此行為僧團的育僧專案之一，在善化中心副都監吳毅法師、歐美寺院管理副都監吳毅法師、馬來西亞道場監院常義法師帶領下，率同七位常字輩、演字輩法師前往，五月六日起展開每天兩場密集研討。第一個「菩提心」



▲繁花盛開的蘋果樹下，圓滿了為期八天的漢藏交流，東西方僧眾互勉菩提道上精進前行。（舍衛精舍提供）

## 法鼓山出席泰國衛塞節

「釋演穩／曼谷報導」五月十九至二十日，僧團演清法師、演鼓法師代表方丈和尚前往泰國曼谷，參加由聯合國所舉辦、一年一度的衛塞節慶祝活動。

慶祝活動於十九日清晨在摩訶拉薩隆功大學展開，首先由泰國僧王進行揭幕儀式與主題演說，隨後由六至八位佛教長老與各國佛教界的代表為活動獻上祝福。下午則是主題座談，議題包括：正念如何促進健康與人類福祉、佛教增進全球信任與合作的途徑、佛教教育如何促進社會和諧等。座談發表人分享各自團體所推動的弘化工作，讓人感受到佛教徒的努力與奉獻。

二十日的慶典，由主辦單位致詞後，播放聯合國委員會錄製的祝福影片，接著邀請各國佛教團體的創辦人上台為世界獻上祝福。下午則是授旗、交接信物給下一屆衛塞節的主辦國——越南。最後大眾齊聚佛陀公園為泰皇祈禱壽壽，南傳、藏傳、漢傳的梵唄聲流洩耳間，令人感動。

兩天的活動，僧團法師把握因緣與來自馬來西亞、立陶宛、荷蘭、瑞典及印度等地的佛教徒或出家法師交流，了解佛教在世界各地的發展現況；透過聆聽論壇的發表與討論，深深感受到佛法的力量，期許法鼓山教團能持續為世間帶來安定與和諧。



▲方丈和尚致贈「心靈環保」掛軸，祝福郭智輝部長圓滿心願。（張耀鐘攝）







# 紫雲寺新禪堂完工啟用

南臺灣首辦中階禪七、粵語精進禪三 弘揚漢傳禪法展新頁

【陳政娟／綜合報導】四月起，臺灣南部也有精進修行的禪堂空間！甫完工的紫雲寺新禪堂，四月十七至二十四日舉辦了南臺灣第一場中階禪七，緊接於五月初舉行粵語精進禪三，而將於七月中旬登場的初階禪七，一開放報名旋即額滿。密集的禪修活動，開啟了法鼓山在南臺灣深耕漢傳禪法的新頁。

長期以來，法鼓山的精進禪期皆於北部的總本山、天南寺、農禪寺，以及東部的信行寺舉行，南部信眾往往需舟車勞頓北上參加，尤其中、高階以上的禪期，都集中在總本山，參加者須具有禪一、禪二、初階禪七等基礎，能具足因緣進禪堂用功，實屬不易。紫雲寺新禪堂的啟用，不只方便南部信眾就近用功，來高雄僅需一個半小時航程的香港禪眾，也同霑法益。

紫雲寺位於高雄都會區近郊，毗鄰澄清湖，寺院周邊都是公園綠地，環境清靜，非常適合戶外經行。新建禪堂是一棟地上十層、地下二層的現代建築，一樓為禪堂，二樓為禪堂，三樓為小禪室，四至九樓為住宿寮房，修行環境十分完備。

「毫無懸念的法鼓家風禪堂！」參加粵語禪三的香港禪眾劉子安分享，新禪堂中央安放釋迦牟尼佛像，空間寬敞、簡潔，不多不少、靈活多變，實用而莊嚴。另一位禪眾陳炎輝，則對結合戶外環境的禪修和經行，感受深刻：「在紫雲寺得天獨厚的一片綠油油草地上，放鬆進行動禪、經行及坐禪，身心和自然合而為一，心中泰然，不定自定。」

除了舉辦精進禪修，紫雲寺新禪堂也是多功能的弘化空間。四月二十八日由方丈和尚果暉法師主持的皈依典禮，三百三十



▲南臺灣第一場中階禪七，於甫完工的紫雲寺新禪堂舉行。（紫雲寺提供）

多位民眾在新禪堂受三皈五戒，踏上學佛新人生。五月十一日佛一暨八關戒齋、十二日浴佛法會，皆於新禪堂內舉行。

紫雲寺監院常參法師表示，原有的五層樓建築已使用二十多年，目前重新整修，寺院活動目前移至新禪堂，待整修完成後，與新建禪堂整合運用，弘化空間將更為完善，期許接引更多人來禪修學佛，落實並推廣聖嚴師父倡導的「心靈環保」，利益十方大眾。



「心靈環保家庭日」首度於臺南舉辦 親子放鬆體驗禪趣 認識四種環保

【本刊訊】浴佛報親恩的五月，臺南分院與新竹精舍將法鼓山「心靈環保、生活環保、禮儀環保、自然環保」的觀念，結合禪悅遊戲呈現，讓大眾體驗四種環保的觀念，以及禪法在生活中的實踐。

臺南分院於五月十九日在綠能示範區九份子廣雲寺預定地，首度舉行「浴佛暨心靈環保家庭日」。方丈和尚果暉法師、九份子國中校長姜淋煌、九份子國小校長康晉源等同為活動揭幕，引領民眾浴佛祈福。

方丈和尚表示，心靈環保就是開發自我內在的慈悲與智慧，未來廣雲寺落成啟用後，歡迎大眾常來道場，更深入地學習、體驗心靈環保。臺南市民政局長姜淋煌代表市府，感謝法鼓山帶給社會安定祥和的力量，也祝福廣雲寺興建工程順利，讓市民們有一處心靈依歸的淨土。

以「四種環保」為主軸，臺南分院邀請知名花藝老師黃美涼設計裝置藝



術，將生活廢棄物再利用，並就地取材，設計出把人和青綠大地、百花繽紛，交融成美麗的自然風景，讓人眼睛為之一亮。合計超過千歲的「樂齡幸福學堂」，學員們賣力演出「鼓動廣雲·歡慶樂」，九份子國中、崑山國小附設幼兒園、秀光幼兒園，也帶來布袋戲、舞蹈、二胡演奏、吟唱等演出，現場洋溢著幸福的樂音。活動圓滿前，僧團法師與信眾們共同持誦〈大悲咒〉，祈願道場興建順利。

五月十八日，新竹精舍連續三年於新竹遠東巨城購物中心

【西雅圖訊】五月四日下午，美國護法會西雅圖分會舉辦「點燃生命的光與熱」座談會，普化中心副都監果毅法師、歐美寺院管理副都監常悟法師、馬來西亞道場監院常葉法師等十位法師，以及三位生命充滿光熱的信眾，與近八十位聽眾分享生活中的佛法體驗，以及面對人生挑戰與困境時，如何找到生命之光。

活動上半場由三位信眾上台分享。正進行佛法AI專案研究的車繼偉，分享退居方丈果東法師關懷西雅圖時，與他結緣佛法智能音箱，觸發他退休後繼續貢獻所學。他現場示範與AI機器人的對話，大眾不時發出驚歎，AI科技帶來的便利與挑戰，已開始改變我們的生活。

十六歲的Nara Chen 分享在騎馬治療中心擔任義工的心得。他表示，騎馬治療可讓身體殘疾、特殊少兒疾病的患者鍛鍊核心力量和平穩，協助這些特殊騎手需要非常專注，並具備高度同理心。如今的他，已成為支持病患的一份力量。

天文物理博士廖偉婷受疫情影響，無法前往澳洲從事夢想的工程而起煩惱，因而想學安定身心的方法。接觸法鼓山後，聖嚴師父的法語一面對它、接受它、處理它、放下它引領他走過低潮，在不同領域開展一片天。

下半場問答時段，由法師們回覆眾人提問，內容涵蓋禪修、因

廣場，舉辦「心靈環保日」，今年透過「街頭禪堂」，快閃「法鼓八式動禪」，帶動大眾認識、體驗「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆」的禪修心法。活動現場有豐富多元的遊戲，讓大眾放鬆身心，體驗動靜皆自在的禪趣。

此外，增設幼兒園、港南國小、北門國小及六家國小等新竹在地學生，帶來精彩的舞蹈表演與國樂演奏，為現場增添歡樂溫馨的氣氛，許多民眾駐足觀賞，並加入活動。

透過寓教於樂的禪修體驗，以及融入「四種環保」的園遊會，將心靈環保的理念向下扎根，將安心、安身、安家、安業的平安祝福，帶給家庭、社會安定的力量，正是推動「心靈環保日」的初衷。

## 僧俗分享佛法體驗 點燃生命光與熱

西雅圖分會座談



寶雲寺《法華經》線上共修

# 法華一刻鐘 帶著法華入夢中

2022 年疫情期間，寶雲寺推動「法華一刻鐘」線上共修，每天晚上九點半，各地信眾跟著法師誦讀《法華經》，至今已邁入第二年，一天誦一品，已成為不少人的睡前定課。本期分享「法華一刻鐘」的共修故事。

◎文／陳政娟 圖／寶雲寺提供

「若」有無量百千萬億眾生，受諸苦惱，聞是觀世音菩薩，一心稱名，觀世音菩薩，即時觀其音聲，皆得解脫……五月二十六日晚上，「法華一刻鐘」線上共修平台上，一千三百多人跟隨寺院管理副都監果理法師、寶雲寺常住法師們誦讀的音聲，誦讀《法華經》第二十五品〈觀世音菩薩普門品〉。

二〇二二年九月起，寶雲寺以每日誦讀一品《法華經》、每次十五分鐘左右的方式，鼓勵大眾透過「法華一刻鐘」線上共修，養成每天做定課的習慣。這個持續至今、每晚上百人、乃至上千人參與的定課共修，緣於長年以來，果理法師於寶雲寺講授《法華經》。法師每每叮嚀大眾：「聽經，一定要認真。」熟悉佛所說的每句話，來作為提昇生命的方向，涵養真正的法身慧命。法師的殷切叮嚀，坐在台下的張學善聽進去了。由於她一直想做定課，卻常因太忙或有事，無法穩定持續。二〇二二年八月，她參加中元地藏法會共修，心中冒出了「何不成立共修群組」的念頭。想到聖嚴師父說：「共修力量大。」於是當天回家後，打了多通通話電話。喜出望外的是，受邀六人全數答應，「他們都很感動、很興奮，因為他們也很想做定課。」

七人隨即設立了共修群組，並以《法華經》為定課，將二十八品經文分成二十八天誦讀，一個月剛好可以圓滿一部。得知菩薩們的發心，果理法師非常歡喜，提供上課時帶著大眾誦讀經文的錄音檔，作為誦讀的音聲。「法華一刻鐘」群組成立一週，便有一百七十多人加入，並且很快達到五百人。然而一開始，「法華一刻鐘」共修並不順利。由於使用「Zoom」視訊，播放法師誦讀的音聲不易管控，共修曾一度暫停。面對問題，果理法師和群組團隊趕緊設法改善，將平台移至寶雲寺共修直播網站，並加上同步翻閱經書的畫面。「法華一刻鐘」終於在 YouTube 正式上線，問題也迎刃而解。

一刻鐘的共修力量，隨著年久月積，擴展出層層漣漪。臺灣、香港、溫哥華等各地，都有人參與「法華一刻鐘」。為了分享持誦《法華經》的好，還發起「二六誦普門，千人祈好願」，廣邀大眾每月二十六日上線，從誦讀人人熟悉的《普門品》入手。此外，中部各地的護法分會、共修處，也紛紛成立「法華一刻鐘」共修社群，將誦讀《法華經》當作每天的定課。

「透過線上共修，讓每個人都能因緣接觸佛法，持續正確的修行方向。」果理法師鼓勵大眾每天共修「法華一刻鐘」，誦讀一句經文，就跟佛菩薩連線，自己也能得到受用，一步一步往成佛之道前進。

【共修法華的感動】

一起做定課 修行更持久

「這些日子以來，發現精進的菩薩真的很多，一方面很感動，一方面也激勵自己更要精進。」發起參與「法華一刻鐘」的張學善，談起剛開始時，透過群組視訊進行共修，每天都有上百人一起誦讀《法華經》，有些人時間還沒到，就早早線上線等候，「大家精進、求法若渴的精神，讓當時忙於處理視訊狀況的我，所有疲憊都消失了。」

「法華一刻鐘」改至 YouTube 平台一段時間後，平日共修維持一百多人，張學善一直想：如何才能增加更多人數？她去請教果理法師，「沒想到，法師卻告訴我：不要追求數字，要非常讚歎這一百多位菩薩。」一下子點醒她，對於每天上線用功的人，更需要讚歎、感恩和學習，「法師的話也讓我適時放鬆，不再給自己不必要的壓力。」

《法華經》七卷二十八品，共六萬九千多字，是部不算小的經典，透過每天一刻鐘的共修，張學善深深體會到：其實每天只需用一點點時間，不知不覺一個月就誦完一部，「這也讓大家感受到，『知難行易』，只要每天不間斷，慢慢地就可以一部一部完成，完全沒有想像中的困難。」

最初是自己想做定課，邀約眾人一起來，共修後，張學善給自己一個願：完成一〇八部《法華經》，但她更加期盼每天晚上九點半，《法華經》的傳揚，長長久久。



◎寶雲寺「法華一刻鐘」YouTube 共修網址：  
<https://is.gd/5HsWUP>

寶雲寺直播共修



## 長老尼的緬懷與關懷

◎編輯室



▲長老尼於祖庭文化館，緬懷東初老和尚的教澤。（李東陽 攝）



▲長老尼於農禪寺開山農舍，感念聖嚴師父弘法度眾的願心。（李東陽 攝）

五月十三日，「律學研習營」開課前一天，法鼓山迎來了香光尼僧團方丈悟因長老尼，許多未曾親近與法鼓山三代宿有法緣的長老尼、僧團法師們個個歡喜又驚喜。長老尼先後關懷北投農禪寺、雲來別苑、雲來寺、文化館，並於農禪寺開山農舍、文化館祖庭，禮拜東初老和尚、緬懷聖嚴師父，更對第三代僧眾弟子殷切關懷勉勵。

長老尼一踏進農禪寺看到開山農舍，歡喜回憶起五十年前農舍的佛像開光法會，就是由他擔任維那，並細數草創時的環境與刻苦生活，以及與銳心、鑑心兩位師伯的因緣。進入已成為歷史建築的農舍，看到空間規畫仍如聖嚴師父住世時，



▲全體女眾法師於總本山大殿接駕。（李東陽 攝）

維護完善，展覽呈現法鼓山開山以來的理念、影像，讓他宛如回到過去時光。轉至雲來別苑，見到為護法信眾規畫的教育訓練和禪修施設，更表露欣喜之情。

關注佛教文化的長老尼，特別來到雲來寺的文化中心，嘉許出版事業展現了法鼓山的文化和理念，為當代佛教留下法寶，尤其勉勵專職護持佛教文化的願心與奉獻。

到了文化館祖庭，長老尼深深向東初老和尚禮拜，感恩當年剛出家時，老和尚對他的提攜和愛護。僧團首位出家眾果祥法師也在場接待，法師早年落髮時，即由人稱「悟師父」的長老尼執剃。

午齋之後，長老尼隨即上總本山，全體女眾法師於大殿接駕。看到僧眾們威儀整齊，長老尼十分歡喜，尤其讚歎聖嚴師父二度出家時，依法受戒，重新尋找明師，重新受戒，是一位持戒嚴謹、令人尊敬的大德。

年紀稍長，兩度錯過報名「自覺工作坊」的機會，這次放寬年齡，剛好搭上末班車上學習，內心非常歡喜，以往錯過的，現在一定要好好把握。

工作坊於四月二十日、五月四日兩天進行。第一次由演道法師帶領大家分組討論各自的夢想與生活，還引用電影《靈魂急轉彎》片段，讓我們分享自己的看法。結束前，法師送大家的禮物是：回去想想在別人的對話中，如果聽到「我的名字」，試著觀察自己當下的感受，練習從中看見自己。

第二次上課，常燈法師引導大家在紙上寫出十個「我」字，每一個「我」都代表不同的角色和時期。短時間內，腦裡浮現親子、友情、愛情、工作等關係，並從中延伸出各種想法，而幾乎所有的思考都是從「我」出發，如果對事情本身沒有正確的認識，

## 以往錯過，現在好好把握

◎楊仙琴

## 【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 490 期 6 月號

## 你生對氣了嗎？

生氣就像爆發的火山，灼熱火星四射，傷人也自傷，等怒氣消停後，不安與後悔卻也常隨之而來。透過簡單的測驗與分類，了解我們的怒氣從何而來，以及如何對治。惠敏法師直透憤怒背後的原因——瞋，鼓勵我們修持「慈、悲、喜、捨」四無量心，遠離瞋毒，找回身心平衡。

擅長人際溝通的劉秀丹教授從心理學看生氣，給自己九十秒緩衝時間，反思後再回應，負面情緒也可以帶來正面啟示。從事預防醫學研究的洛桑加參醫師從東西方醫學看憤怒，指

出這把火也在自己身體裡開啟戰場，對健康造成傷害。達賴喇嘛、蘇曼那沙拉、佩瑪、丘卓則揭示「觀照身心」的重要，面對因緣和合的現象，練習安忍，調伏自心，心平氣和。

新專欄「花時間、品茶趣」，初心奉茶團隊分享從喝一杯茶、端詳一朵花，感受四季的更迭及大自然的生命力，在方寸之間體會生活之美。「佛法 ABC」最終回，張玉玲談如何運用 AI 學英文，但也提醒我們，學英文有方法，但沒有捷徑！

（每本 200 元，訂閱一年 1880 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）



歡迎加入《人生》臉書



▲果谷菩薩及西方禪眾於文理學院，與果鏡法師、果光法師對話交流。（李東陽 攝）

果鏡法師  
果光法師

## 與西方禪眾交流

果谷菩薩率同美國弟子回臺尋根 探訪漢傳禪法源流與傳布

「林瓊雯／綜合報導」五月十五至二十二日，美國佛州塔城分會負責人果谷菩薩帶領四十四位西方禪眾回法鼓山溯源，並有四位日本禪系統的老師同行，期能進一步認識創辦人的理念及漢傳禪法的內涵與實踐。除了體驗三天的密集禪修，五月二十日上午，特別於法鼓文理學院舉辦「中西方禪對談」，與中華佛教研究所所長果鏡法師、法鼓山僧伽大學副院長果光法師，探討不同傳承的禪修方法，以及個人的禪修體驗。

從國境教中感受到聖嚴師父度眾願心的禪正法元禪師（Hagen Bays），在座談會率先提問：法鼓山如何實踐聖嚴師父的願？幫助眾生發菩提心？果光法師以三大教育的實踐作為回應，並表示師父圓寂十五年來，僧眾仍受師父以慈悲心為大眾著想的精進鼓舞，自己也透過在文理學院、僧大任教，持續培育佛教人才。

關於話頭禪與日本禪參公案的討論。精彩的問答，結合個人生命經驗的分享，讓人意猶未盡；文理學院佛教學系博士生願風達會後分享，座談會上東方禪眾超越語言隔閡，交流彼此的禪修經驗，看見「心與心的對話」是她最大的收穫。

二十日下午，果谷菩薩一行前往農禪寺參訪，並拜會監院果鏡法師。對於農禪寺發揚地緣之便，規畫分齡、分眾課程，將佛法教理生活化，近幾年又因應疫情研習都會型禪修活動，在在引起西方眾的好奇與讚歎，果鏡法師逐一解答並分享：「我們都是師父的著作，從生活中學習與體驗。」

2024 僧大畢業製作暨禪修專題呈現

## 開啟多元探索 鋪展修行地圖

「釋寬和、寬惺／新北報導」五月二十五、二十六日，法鼓山僧伽大學一年一度「畢業製作暨禪修專題呈現」，共有十位學僧分享學習成果。方丈和尚果暉法師以院長身分親臨關懷，期勉僧大學僧課業與道業，都做到「實用為先，利他為重」。

這次畢業製作主題包含自我生命反思、禪修課程與工作坊、修行地圖探究、佛教史等，畢業展則以書本搭配手繪圖卡、工作坊物件、心智圖、佛塔模型等作品，呈現修學成果。

演習法師、演習法師、寬法法師分享自身從家走向出家的生命歷程，以及在僧大四年的生活點滴。透過自我覺察，探索煩惱的根源，練習用佛法的觀念及禪修方法調整身心，同時幫助他人也能從煩惱中解脫。印覺法師、寬德法師及寬恩法師，分享帶領禪訓班及工作坊的歷程，如何運用寬察五感及禪修方法，來幫助安定身心。

寬察法師嘗試重新架構《明末佛教研究》之《明末的唯識學及其思想》一文，分享如何從繁瑣文獻中爬梳、歸納出心圖，以及自己看待畢業製作的價值模式。寬行法師則以身力行，嘗試修復法鼓山園區內的登山步道，成佛之道，並從外在的成佛之道，向內探索聖嚴師父對弟子的期許。

寬善法師從《天台心論》入手，初探創辦入聖嚴師父教五停心、四念處之修行地圖。來自印尼的殊諦法師則以編年體的形式，聚焦整理印尼佛教史。

副院長常寬法師最後關懷致詞時，分享首座和尚惠敏法師規畫「畢業製作」的緣起，更勉勵學僧因應數位資訊時代，需養成更紮實的思考、溝通、管理、實踐等核心能力，方能回應社會所需。



農禪寺「幸福覺招團練室」

◎林珮雯

# 回到自己從四念處出發！

瞬息萬變的世界中，如何體會內在的平靜與美好？

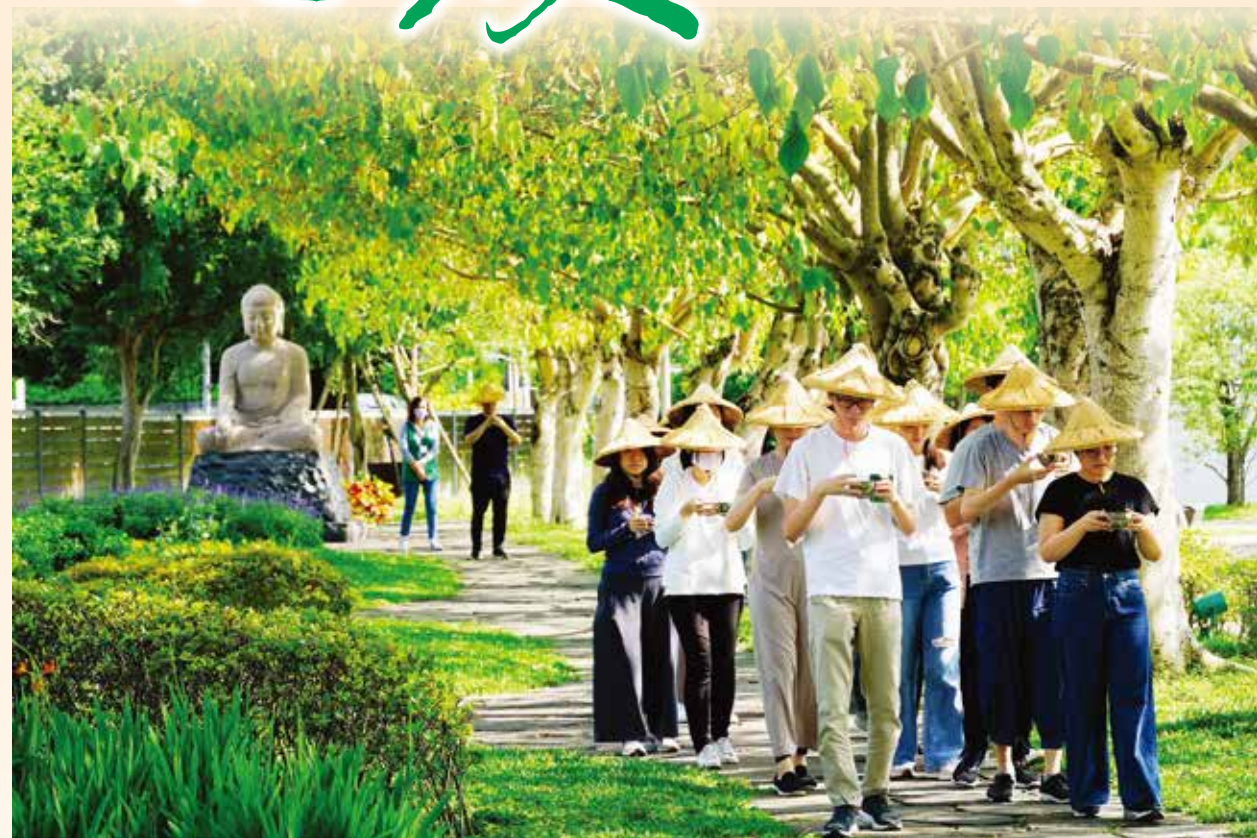
四月底，農禪寺「幸福覺招團練室」展開新課程「回到自己」系列，從禪修基本方法「四念處」出發，引領青年朋友找回身心安定的力量。

農禪寺「幸福覺招團練室」在四、五月舉辦「回到自己」系列活動，以「和自我身心對話」為主題，引導近百位青年學員從禪坐、超慢跑、吃飯禪、戶外經行、托水鉢、手作體驗等動靜轉換間，覺察身心與環境互動時的變化，並以「四念處」為保持身心安定的方法，即使生活忙碌，也能發現處處有禪機。

有別於以往分組討論的型態，這兩次課程都以禪坐體驗開始，多數學員已從初級禪訓班結業，也在各分道場參加禪修活動，回到農禪寺再次練習放慢速度，一次只做一件事。以前打禪一覺得自己很安定，這次用四念處的方法核對，才發現當時的狀態比較像在休息。第二堂課圓滿時，李秉聰分享參加這次課程的收穫，不僅讓他重新調整打坐的方法，也開始在工作時練習保持覺察。

另一方面，也有不少第一次走進法鼓山學習的新面孔，四念處「觀法無我」的概念反轉他們對「自我」的認知，頻頻引發好奇：「要怎麼「無我」？法師出家的時候，是有我還是無我？一面對各式各樣的提問，演懷法師回到課程主軸，引導學員從認識自我開始，先認清自己的價值觀，知道人生想要什麼，才能逐步消融自我與環境的對立，達到「無我」。

為了讓禪修程度不一的學員，都能從這次的課程理解四念處在生活中的運用方式，演懷法師以《大念處經》、《雜阿含經》為依據，並引述



▲透過托水鉢、練習在生活培養覺察力。  
(杜振男攝)



▲運用禪的方法體驗「超慢跑」，在動、靜中觀察身心變化。  
(農禪寺提供)



▲清楚穿珠、繞繩、打結綁緊等步驟，專心完成一張吉祥卡。  
(廖雅琪攝)

## 學員團練回饋 了了分明過生活

◎林珮雯

「沒想到會參加了兩次課，也讓我重新檢視自己的禪修基本功。」農禪寺幸福覺招團練室以「四念處」為主題開辦系列課程，對近幾年開始以禪修為定課、積極學習禪修的洪晉夫而言，更確立他要持續禪修的想法。

這堂課是洪晉夫第一次聽到《大念處經》的經文，讓他想起八堂上摘錄的經文，引發他深入了解這部經的興趣，回家後還繼續找相關資料研讀。長期學習禪修的洪晉夫，也一起報名第二堂課：「我們共同的心得就是打坐時更能放鬆了。」

「工作時很常一心多用，這次回農禪寺複習四念處，我在辦公室就練習：講電話時專心講電話，傳訊息就不同時收信，結果還更有效率。」此外，被同事稱讚專案規畫成功、獲利很高，洪晉夫聽到時非常開心，隨即提醒自己要「開心過了，要放下」，想到一切是因緣和合，就不會貪著成就，可以迎接下一次挑戰。

同樣也是兩次課程全勤的王宇凡、王宇琦姊妹，則是從去年開始持續參與幸福覺招課程活動，想將聽到的佛法運用在日常生活中：「知行合一不容易，但我們有信心持續練習。」

「把覺察的內容想一想法吧！」還記得第一堂課演懷法師以實例講解如何觀身、受、心，王宇凡回到職場，對起心



▲行住坐臥中，練習讓心保持清明，不攀緣也不起對立的念頭。  
(農禪寺提供)

動念變得更敏銳，發現快產生情緒時，就回想上課內容：「不知道這算不算禪習，既然學了方法，我希望盡量做到。」平常喜歡手作藝術的她，在綁吉祥卡時發覺自己對數量產生得失心，看見念頭生起，她提醒自己要刻意去算做了幾片，漸漸也能樂在其中。

「法師鼓勵我們對身心保持覺察，我發現愈覺察自己的情緒，就愈了解自己。」王宇琦分享，下課後開始練習四念處，發覺連「擁擠的車廂」都能讓自己生氣，難怪經常感到忿忿不平，她隨即轉念：「車廂不會永遠都這麼擠，就別氣了吧！」

### 「遇見自己」課程心得

## 體會感恩的美好

◎陳冠瑜

報名「遇見自己」這堂課，是因之前看了《本來面目》這部電影，對片中提到的一些禪修名詞，像打香板、大死一番等不太理解，於是像個影迷帶著朝聖的心情來上課。不過，課程沒有講打香板、大死一番是什麼，但有教導慢步經行、八式動禪等，這才了解電影中很多人像定格一樣，原來是在慢步經行，而聖嚴師父做的伸展運動是八式動禪。

印象最深刻的課程是「價值觀拍賣會」，老師列出二十個價值觀，讓我們挑選自己認為最重要的十個，最後全班一起競標，出價最高者可得到競標的價值觀。遊戲中，我們這組的成員都想選「感恩」這個價值觀，只有我除外。全班競標時，一樣有非常多人競標「感恩」。這讓我好奇，詢問同學們為什麼想要「感恩」？他們分享對「感恩」的感受是「被愛圍繞、法喜充滿」的感覺，覺得擁有這個價值觀C P值很高。

這與我從小到大認知的「感恩」很不同，「感恩」對於我就像「交通規則」一樣，要遵守才能在社會上順暢通行，如果沒做

到位，就會被人批評。但學長們的感恩是發自內心、很主觀的幸福感受，不是透過外在準則來衡量，當然也就無法被要求「給多少」才算感恩。

回家後，上網查詢「感恩」的定義，是指對施恩者給予益處、恩惠的回應。感恩與內心的虧欠感不同，雖然這兩種都是在接受他人幫助之後產生，然而虧欠感產生後，受助者會意識到，自己有義務去回報他人的援助。

了解「感恩」的定義後，恍然大悟自己認知的「感恩」其實是一種「虧欠感」。回頭再看《本來面目》，有一段是師父向沈家楨居士表達感恩時流淚的畫面，第一次觀看時，這個畫面就莫名地觸動我。沈居士對師父的幫助是不求回報的，這對於師父就像陽光般溫暖，讓人感恩、珍惜。爬梳自己的生命經驗，也曾有過這種溫暖的感受，對我而言非常珍貴。

體會「感恩」的美好後，終於能理解為何大家想要有「感恩」這個價值觀。在這六週的課程中，我也體驗到這種溫暖與美好，感恩法鼓山。

## 不再當「糾察隊」

◎賴演妙

完成三月的立姿動禪培訓後，信心滿滿地參加初級禪訓班輔導學長培訓。心想：累積這些資糧，定能在未來擔任學長時，好好地「調教」學員。怎知，授課的演懷法師開門見山就提醒我們：千萬不能當「糾察隊」，沒有所謂的「標準動作」或「正確選擇」。這完全顛覆了我的認知！

法師解釋，每個人身體狀況不同，所以不能太勉強，避免造成學員心裡不舒服，甚至斷了學佛因緣。此刻才發現，原本想調教學員的糾察隊心態，來自於自己的高傲心，想展現自己的能力，卻忘了同理別人。

法師又說，大家都知道常常喝可樂對身體不好，但每次吃披薩都會搭配可樂。此時也才發現，長期以來認為的正確選擇，其實是拿自己的鞋給別人穿，沒能尊重每個人的選擇權。突然發覺自己的我慢心好大，真慚愧！謝謝法師提醒，生活

中隨時練習「自覺、覺他」，千萬不能自己沒煩惱，卻讓身旁的人煩惱很多。

兩天的培訓課程，最喜歡的是「自我探索」和「團體帶領技巧的演練」。透過自我探索，發現每個人的安全距離都不同，從距離的遠近，可看出每個人的特質與說話的速度。透過測驗，認識自己的人格特質，也認識不同的人格類型，重要的是，學習包容不同特質的人。團體帶領技巧的演練很實用，尤其面對說話滔滔不絕的學員，如何妥善地處理，更是受益良多。以前總以為，小組討論熱烈就是帶得好，後來才知道熱烈不能是一人舞臺，也不能是離題聊天，如何拿捏便是學長的責任。

雖然完成了一系列培訓，對於第一次上場仍充滿壓力。願學習謝云洋老師分享的準備心態：事前做定課，有願就有力。願自己能將所學與眾人分享，智慧雙修。

### 學習成長看板

#### 2024聖嚴書院佛學班招生

【對象】一般大眾  
【期間】三學年（分上、下學期，每期十六週）第一學期 2024/9/3 ~ 2025/1/3  
【報名】6/3 起，額滿為止。請上網報名 <https://dbs.ddm.org.tw>  
【洽詢】各分寺院、分會知客處

#### 2024聖嚴書院禪學班招生

【開課班級】農禪班、安和班、齋明班、新竹班、臺南班、紫雲班、信行班（各班連線農禪班同步實體上課）  
【上課時間】9/4 起，每週三晚上  
【對象】完成聖嚴書院佛學班三年課程，取得結業證書，並全程參加法鼓山體系禪七以上的活動至少一次  
【期間】為期三學年，上、下學期制，每期十六週。第一學期為 2024/9/4 ~ 12/18  
【報名】6/3 起，額滿為止。請上網報名 <https://dbs.ddm.org.tw>  
【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6658

6/2 [週日中文講座] 11am-12:30pm 實體+zoom

## 金剛經導讀：般若智慧的光芒

主講：演懷法師

農禪寺

農禪寺

June 9 &amp; June 23

SUNDAY DHARMA TALK 11am-12:30pm(EST)

## How We Can Stop Fooling Ourselves by Training the Mind

by Harry Miller



# 地動山搖

四月初，花蓮近海發生強震，大大小小餘震不斷，身處震央區的花蓮信眾，如何安度不時而來的地動山搖？且聽資深悅眾分享安心的妙方。

◎採訪整理／陳玫娟

## 安心有妙方

葛金雲  
很慶幸，還好有學佛！

我是個怕死的人，或許應該說不怕死，但是很怕傷殘。地震當時，看著眼前的建築，一個個石塊掉下來，第一念覺得很不真實，第二念想到外孫女，想衝去學校把孩子接回來。女兒打電話來問：您還好嗎？搖搖晃晃中，根本答不出來。我今年六十四歲，知道距離死亡愈來愈近，可是當生活作息一切如常，又覺得死亡似乎很遙遠。然而，地震那一刻，已經幫您做了決定，再熟悉的人事物，都要割捨，這才覺察到自己有很多放不下，情執都出來了。我從二十八歲開始做助念義工，學佛這麼多年，真的覺得很慚愧。

原本住的房子靠海，生活環境舒適。地震停下來後，進入屋子拿一些物品，看到屋內破敗的樣子，好像看到死亡一樣。很喜歡的空間，一瞬間就要跟它說再見，真切感受到生命的無常。

顏長春  
轉個念，是重報輕受

這次地震是當頭棒喝，佛法平常講都會講，境界來的時候，就是在考驗修行。地震後，看到許多地方沒地方住，至少我還有女兒在這邊。重要的是，就像方丈和尚果暉法師所講的：「還好有學佛！」我很慶幸，還好有學佛！以前住家離花蓮精舍很遠，現在住在女兒家，離精舍很近，我跟同修說：「我們現在可以常回來打坐、念佛了。」

面對災變，我想分享一個佛法觀念是「重報輕受」。回想二〇一三年時，我被選任召委，接任前，想說要開始忙了，於是先跑去玩。結果沒玩成，我從懸崖邊飛到沙灘上，現在的抬頭紋，其實是當時的傷痕。那時的我看起來「很淒慘」，不過，召委還是接下了。

上任召委不到三個月，母親走了。那一天剛好在辦活動，我正要上車，家人來電說：「你快回來，娘沒了！」接著，夏天來了，颱風也來了，正好碰到假期，心想：應該沒事吧？星期一點風停了，趕快跑去道場看，結果窗戶沒關，雨灑了一地。還好只有幾個窗簾被吹壞，平安無事。

所以，當我們遇到境界，不要老覺得是「業障現前」，想想，轉個念，其實是重報輕受，說不定原來會更慘重的。本來要報大過，現在換記警告，那就高高興興地接受。有了重報輕受的觀念，遇到狀況時才不會一直想：為什麼我會遇上這樣的困難？因為我們能夠承擔，我們就承擔。

呂美瑤  
幫助他人，轉化不安

我是花蓮人，不會害怕地震，但這次地震真的被嚇到。當時正在二樓打坐，從小的經驗告訴我，這不是尋常的地震，於是趕快下坐，趴下來，趴下時沒有擔心或害怕，就是念佛。由於一直搖，因此就配合著念「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」，而且是念快板的。當時覺得擔心也沒用，萬一真的往生，至少當下是清醒的，清楚自己在佛號聲中。

因為搖動實在太劇烈，感覺房子快被搖垮，想到家裡有小幼兒，還是生起了一層擔憂。但這樣的心，沒多久就消失。地震隔天，慈基會來花蓮成立安心服務站，我也跟著投入關懷工作。在安心站，看到很多受災的民眾，也看到許多來幫助大家的團體，突然覺得：走出自己的小圈子，看看外在的環境，自己不是受災，反而是在助人，內心的不安也在無形中轉化了。

我發現，助人真是一種很奇妙的力量！看到很多團體，或提供物資、或陪伴居民，心裡就覺得很感動。大家一起幫助他人，是很好的善循環。助人的同時，也轉化了不安的心，因為我們不再只想著自己，甚至可以說沒有自己，當然也就沒有擔心害怕的事了。

方丈和尚  
答客問

## 身心安定才有平安

◎果暉法師

問：有人認為人生苦多於樂，如何在苦難與無常中，保持心的平穩？

答：「人生不如意事十常八九」這句話，說的就是無常，所以說無常是正常的。有生必有滅、有生必有死，這是顛撲不破的道理，能接受無常就是正常，我們的心裡已經很平安了；相反地，如果執著無常為常，那就痛苦了。

一般人的身、心都容易受外界影響，佛教看待身體，是由地、水、火、風組成，因此天氣稍微變化，一不注意均衡飲食，很可能就會生病，但這也是正常的。身體

的病可以看見醫師吃藥，不用太過擔心，心理的問題，則可以運用佛法來對治。心才是我們真正的主人，能夠掌握自己的心，就不會被身體的狀況帶著跑，甚至也能讓心不受環境影響，身心安定，游刃有餘地面對各種狀況。

人生是否苦多於樂？事實上，事物的本質是中性的，所謂的苦與樂，是由於個人的主觀看法或感受，產生了苦與樂的區別。例如創業時，遇到種種挑戰和考驗，很辛苦，如果願意接受它，這個苦不一定會造成痛苦的感受，反而成為進步的動能。一個人如果福報不足、智慧不夠，困難

和障礙也會比較多。聖嚴師父所寫的《四眾弟子共勉語》，其中有一句說：「慈悲沒有敵人，智慧不惹煩惱。」如果能以慈悲對待他人，人事當中所帶來痛苦就會減低；以智慧處理事，可以運用「四它」：面對它、接受它、處理它、放下它。往往一件棘手的事情，如果選擇逃避，不去面對，會讓人痛苦，面對、接受之後，大概問題已經解決了一半，所以苦與樂的轉變，就在一念之間。

面對、接受之後，比較容易理性分辨哪些事能處理、哪些不能處理。能處理的，要把握因緣，運用能力、人脈、時間等資源，盡可能好好地處理，無論最後是否圓滿，至少能減輕負面影響。不能處理或非能力所及的，可以暫時放下，讓自己先抽離困難的環境，等待時間因緣，不需困在其中，作繭自縛。這也是師父常說的：「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。」

參訪三芝戶外教室

◎吳明佩

## 不覺迷路為花開

三芝是新北市的一方淨土，遠山空濛，綠樹成蔭，陰天時則雲霧繚繞。一早，我們在山路上蜿蜒轉彎，每個轉彎都帶給我們驚喜，不覺迷了路，經過一番周折，當熟悉的綠背山，以及「法鼓山社會大學戶外教室」幾個大字映入眼簾，心田油然而生一股溫暖力量，迷路時的惶惶不安，都化為欣喜。

感恩有此因緣，參加弘化院為花藝老師與義工們舉辦的戶外禪。三芝教室秉持聖嚴師父「心靈環保」理念，借境造景，維持山林原貌，與大自然共生共榮，是一處可供大眾休憩、紓壓兼生態保育的園地。進入園區區，便看到兩株巨大的相思樹合拱成「慈悲門」，園區內有「明心道」、「見性道」、「菩薩道」等步道，其中以「菩薩道」的建設最艱辛。因本寺「自然環保」精神，不使用機具，以人工方式鋪設了五百三十五塊，每塊重達三十五公斤的花崗磚。社大義工們開山闢地，實踐難

行能行的菩薩精神，令人讚歎。

「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身。」園區一景一物，在在體現禪法。我們沿著「茶禪古道」，體驗「身在禪心」，到「趙州台」喝「阿羅漢茶」，聽導覽義工講述「喫茶去」的公案，靜心感受茶湯，不起分別，不評鑑茶的味，以清楚放鬆的身心，體驗不同的修行層次。

活動還安排了手作課程，讓我們體驗咖啡拉花。從拉花針的提起與放下，感受奶泡與糖漿的因緣變化，提放間產生了美麗圖案，卻也是夢幻泡影的因緣和合，不離成住壞空。

戶外禪圓滿了，對大家來說，又是一個修行的起點。學習安住當下，迷路時，也能隨順因緣而歡喜自在；學習善用見聞覺知，時時清楚放鬆，不起分別執著，以清淨心觀照一切，以感恩心修一切善，發願成就無上菩提。

## 心靈明信片 師父的眼鏡



(張繼高攝)

法鼓山開山紀念館裡的「心靈郵局」，每每有不少訪客駐足，寫下一張張飽含回憶、感動與祝福的「心靈明信片」。一位來自美國的參訪者，看了館內聖嚴師父戴過的眼鏡，寫了明信片，短短數行字句，承載了三十五年的法緣，以及對師父長長的感念……

1989年因聖嚴師父《正信的佛教》，結下了與師父的法緣。35年後的今天，在這裡感受師父走過的腳印，開山館內，師父的那副眼鏡讓我淚奔，這眼鏡看了多少世間，觀了多少內心。師父，我會帶著師父啟發的大慈悲心，繼續地為眾生走下去。

頓誠 THUBTEN TENZIN

1989年馬來西亞檳城～2024年美國華盛頓

安和三十有幸福  
◎朱瑞玲

## 結緣品的善循環

年初在安和分院分院的臉書上，看到「3321傳遞祝福，人間處處有幸福」安心祈福活動，無論念佛、持咒、誦經、抄經、禪修，只要一天「三」十分鐘，累積「三」十天，圓滿「三」份祈福卡，就可兌換一份結緣品。當時在大陸的我很想參與，於是請大姊到分院幫忙領取「安心祈福卡」。

原本自己就有定課，於是依活動規則，將定課量化後記錄下來，每天晚上提供給大姊，請她幫忙記在卡片上。由於要計時計數，所以開始去了解讀一品、一卷、一部經典、做動禪、禪坐大約需時多久，再根據這些來安排自己的時間。

有一天，大姊跟我說已累積了十二張祈福卡，當下心想：這麼多結緣品可以做什麼？後來想到，每年新春都會準備禮物送朋友，可將結緣品當作新春禮物，同時分享：這是每天用功換來的，裡面包含了我的祝福。這樣的禮物，相信比花錢買的更有意義。

祈福卡上面有段文字：「用行動來實踐，啟動心的力量，以善念帶動善的循環，傳遞、迴向祝福自己與眾親友等。」小小的結緣品，是參與者一遍、兩遍……一秒、兩秒……一筆一畫慢慢累積起來的，也許有人覺得不容易，其實只要開始行動，慢慢就會往前進。過程中，不僅自己得到精進用功的益處，親朋好友也得到祝福與喜悅，確實形成了善的循環，真是一舉數得。

東初禪寺

6/16 [中文講座 11am-12:30pm] 實體 + zoom

## 普賢菩薩の願與行

常齋法師 主講

東初禪寺

6/30 週日中文佛學講座

## 禪觀大悲心陀羅尼經

演捨法師 主講



有禪有幸福

態度篇 3 ◎聖嚴師父

一個禪者的生活態度、人生觀，是灑脫自在，當機立斷，隨時放下，隨時提起；隨時提起，隨時放下。

# 隨時提起 隨時放下



兄：「師兄啊！你昨天晚上睡得這麼

第二天早上，師弟就問師兄：「師兄啊！你昨天晚上睡得這麼

還有一次，曾經有一個人問我：「法師！你做了和尚，殺不殺人？」我說：「當然不殺人。」他又問：「如果遇到了一個非殺不可的人，你要不要殺？」我說：「我不知道他是什麼樣的人？」他問：「他要殺你，你殺不殺他？」我說：「他殺我，我不殺他。」他問：「他要殺你了，你不自衛嗎？」我說：「出家人持不殺戒，寧可一死，也不能夠破戒，這是我

他還是繼續逼問：「那你絕對不殺人了嗎？」我回答他：「那也不見得，如果有一個人要把我全臺灣的人全部殺掉，如果我有機會，我會殺了他。」因為我不殺他，他就要殺那麼多的人。我殺一個人而可以救那麼多的人，我下地獄沒有關係，而且至多我和他兩個死，卻可以救那麼多的人，也是合算的。

另外，我也救了他，我把他殺掉，他就不會有機會殺那麼多人了；當然最好只打傷他，不是殺掉他，使他沒有殺人的能力，這是最好的，這是慈悲心一個原則，不是食古不化。

## 提起慈悲心 背人過河

還有，我們出家人有不能夠摸觸女人的比丘戒，一碰就是犯戒。但是如一個女人掉進水裡，沒有人救她，一位比丘見到了，要不去抓她，手？不但要抓她的手，還要把她抱上岸來，在這種情形下，救人要緊。

禪宗有一樁有名的故事：有師兄弟兩位出家人，他們在行腳尋師訪道的路途中，有一天，走到一條大河邊，眼看著要下雨了，河水愈漲愈高，這時有一位年輕的婦女，坐在河岸邊上哭，她不是要自殺，而是要過河去，但天要下雨，河水又高，天色也晚了，過不去；師弟看了這個女人，覺得她好可憐，直念：「阿彌陀佛！這個女人好可憐，過不去，不知該怎麼辦？」仍自顧自地把褲管一捲，東西往頭上一頂，就過河去了；但是他的師兄則毫不考慮地把那女人一背，也過了那條河。過河之後，就把那女人放下來，那女人感謝一番後，便也走了。

之後，師兄弟兩人繼續行腳，只見那位師弟老在那兒叨唸：「阿彌陀佛啊！師兄啊！你這是犯戒的啊！阿彌陀佛啊！你要下地獄，你碰了女人啦！不得了！出家人，怎麼可以碰女人呢！」

他一邊走，一邊唸，師兄卻不講話。

到了晚上，他們找了一間破廟睡覺，這位師兄一躺下就呼呼大睡；而那位師弟卻在那裡，翻過來，覆過去睡不著。



## 慢步山林 聽溪尋禪去

脫下運動鞋，戴上斗笠，走入法鼓山林中，沿著臨溪步道，放慢腳步，體驗自在放鬆的禪生活。運動休閒企業元吉集團副總裁林俊男、林政男，率同所屬星裕國際、摩曼頓的高階主管們，四月二十五日來到法鼓山園區，隨著禪堂監院常乘法師引導，運用「身在哪裡，心在哪裡」的心法，透過動禪、坐禪、吃飯禪、走路禪，感受禪修的多元樣貌。近八十位成員多數是初次接觸禪修。林俊男副總裁回憶，小時候都打赤腳走路，難得再次重溫，感覺非常充實、踏實，是很好的體驗與享受。成員之一謝鼎亨說，日常生活與工作總是比速度、數字、名次，法師則是引導放慢，感受心中的平靜祥和，即使沒有數字、名次，生活依然美好幸福。

（文／編輯室，圖／許朝益）

溫哥華止觀禪七心得 ◎皆振芬

## 放掉數呼吸的數字

感恩因緣殊勝，參加溫哥華道場舉辦的中階止觀禪七，全程聆聽聖嚴師父禪七影片開示。每晚，總護正法師都會將當天的師父開示，再做一遍彙整說明，讓我們更清楚止觀方法的運用。師父教我們將心念集中在呼吸的進出，感受氣息的一進一出。以呼吸為著力點，用來止息妄念，所謂「制心一處，無事不辦」，這是止的功能。止能生「定」，發「慧」則需有觀的工夫。在止的基礎上，觀心念的生起，不隨之起落，即可產生慧。小參時，常悟法師說明觀慧和專注的不同。當我們一心一意、心無旁騖專注時，通常清楚的範圍小，不會去注意周圍環境的變化，比如一隻小老鼠沿牆邊走過，如果有觀的功能，便能覺察到老鼠，且注意力不會被老鼠帶走。反觀自己這些年禪坐時，大多著重在定的練習，沒有修觀。此外也反省參加禪七前，應先沉澱身心，以較安定的狀態進入禪堂，用方法將更得力。這兩點是此次禪七的重要領會。記得有炷香，總護法師讓我們練習將數呼吸的數字放掉，讓心念不放在任何方法上，那炷香，有一股難以言喻的感受。經法師的解說，才知道那是一種不安的感覺。長久以來，我們的心都習慣去攀緣、執取，因此開始時需有一個所緣境。當止觀工夫純熟，能安住於所緣境，便能自然地運用默照或話頭的方法。師父又開示發菩提心、行菩薩道的重要，強調法鼓山的理念是在人間落實。簡單生活，少欲知足，以感恩心來看待一切順逆。將禪法與佛法應用於生活中，減少煩惱，不傷害他人，讓自己成為更好的人。師父鼓勵我們為建設人間淨土而努力，自己當下非常感動，也生起慚愧悔心，這麼多年來，自己都是坐享其成，沒能奉獻時間和能力。暗自發願：早日搬回溫哥華地區，和大家一起建設人間淨土。禪七後，回歸日常，體驗到自己的工作場域就是菩提道場，同事們都是善知識，鞭策自己提起感恩、慚愧、懺悔心，藉由各種順逆境界考驗，時時反省自己，不中斷修道之心。

線上禪一心得

◎Yvian Fang (澳洲)

## 讓妄念自然離去

我住在布里斯班，四月二十一日有幸參加了傳燈院舉辦的線上禪一，受益匪淺。感謝這次難得的機緣，讓我即便遠在海外，也能透過網路連線，學習、體驗禪法的智慧，更加理解如何在繁忙的生活中，以禪修來尋得內心的平靜。

課程開始前，法師先強調放鬆身心的重要性，八式動禪是其中的關鍵，即使時間有限，只做其中的四個動作也會有良好效果。這樣的放鬆，為接下來的禪修奠定了基礎。

禪修過程中，難免出現妄念或昏沉，法師告訴我們，這些都是正常的，需要學會接受它們。我練習與之和平共處，不刻意驅趕，而是讓它們自然離去，這種態度讓我更平靜地專注於當下，並深刻感受到禪修的奧妙。

此外，我還學到了禪坐後，充分按摩放鬆的重要。誠如法師所說，有些人禪坐後反而不易入睡，這可能是沒有為身體充分按摩，導致血液循環不良。因此，禪坐後進行全身按摩，能保持身心平衡，讓往後的練習更加順利。

這次線上禪一，讓我進一步了解禪修的技巧和要點，在日常生活找到了平靜與安定，對於未來的修行更有信心。衷心感謝帶領的法師，以及一起共修的同學們。特別感謝雪梨分會在三月舉辦兩天的初級禪訓密集班，讓我學到禪修的基本觀念與方法，取得在法鼓山繼續學習禪修的「入門票」。

希望今後的學禪過程中，自己與大家能持續受益。願我們都能繼續用功，開發清淨的智慧與慈悲。

舊金山初級禪訓班心得

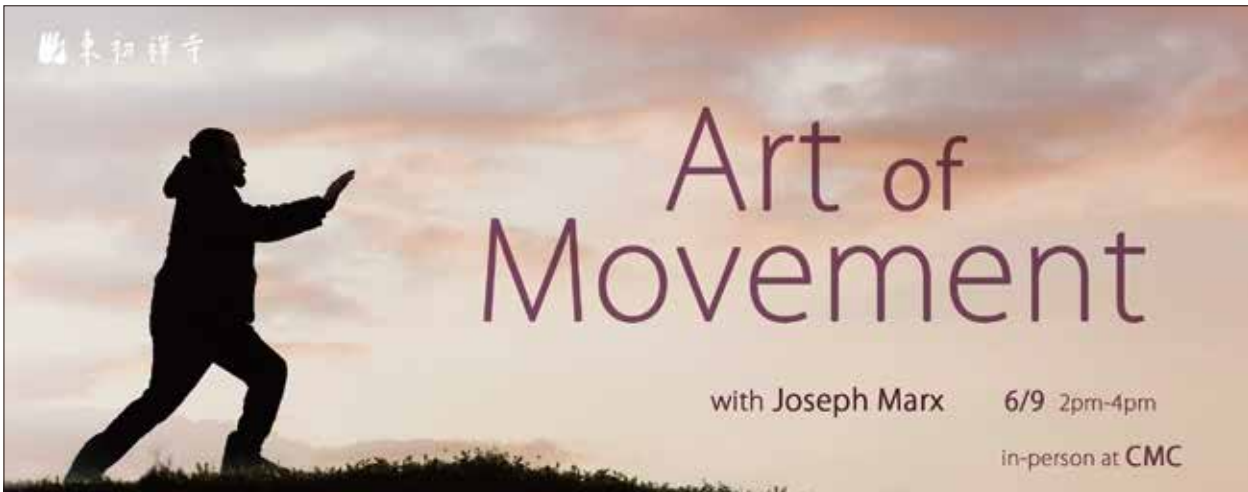
◎Sabrina Huang

## 開啟減壓模式

現今社會存在著很多無形的壓力。和朋友们聊起，發現大家的壓力都很大，有的來自小孩或另一半，有的來自工作或財務，長期下來都會影響身心健康。很多文章都提到，減壓最好的方法就是「靜」，而打坐的目的之一就是「讓心靜下來」。今年初，有幸和朋友一起去舊金山道場出坡，開啟了上級禪訓班的機緣。透過四週的學習，有了三個發現。第一個是打坐時，發現聽覺變得非常敏銳，小飛機從上空飛過、機車從大門經過、有人走過觀音殿、外頭有小麻雀喳喳叫……都是以往沒注意到的聲音，而這時也發現自己離開了方法，沒有專注在呼吸上。第二個是學習正確的打坐姿勢很重要。正確的姿勢可以更快進入狀況，專心用方法，減少身體不適。課堂上，學長詳細示範各種打坐姿勢，還教打坐前的八式動禪、打坐後的全身按摩。平常坐著時間長，常常一坐就忘記起來，學會八式動禪後，平日工作提醒自己做某幾式，讓身體動一動，增加血液循環。第三個是記錄每天打坐的心得。禪訓班分四週，每週一次，回家練習打坐，不在於坐多久，只求不間斷，慢慢養成習慣。從紀錄上，看見自己打坐過程的變化。有時工作太忙，容易昏沉或無法專注，不過睡眠品質則是變好了。

最後一堂課有學員問：如何能斷雜念？法師說，先學會「覺察」，然後就是「決心」和「定力」。打坐時發現妄念雜念，是「覺察」的第一步，覺察之後，就把自己帶回當下，做到「身在哪裡，心在哪裡」，下一步就是決心和定力，必須持續練習打坐，讓心靜下來。

在南灣住了超過二十年，直到今年才接觸舊金山道場，接參與出坡、新春活動、初級禪訓班，舒活一日禪，從參與有禪一，都讓我慢慢感受到佛法的善巧與實用。非常感謝法師、學長及義工們的指導協助，讓我的禪修之路又前進了一步。





法鼓山  
園區

## 親子朝山 溫馨報佛恩



溫馨的五月，與父母或子女，一同回到法鼓山園區朝山浴佛，體驗大地如同母親的接納包容，油然而生的感恩懺愧心，是報佛恩與父母恩的起點。

「當我雙膝觸地時，感覺很慚愧，自己身心應該要更柔軟，才能學習更多，接引更多人來親近佛法。」平時和母親一起於城中分會共修的陳文雀，一家三代來朝山浴佛，同時也輪值環保組出坡，「能與母親、兒子一同修行又培福，真的很感恩。」

懷抱著九個月大的寶寶一起朝山的許演隆，黃演祈伉儷，從單身時年年來朝山，如今懷裡多了個小寶貝，許演隆表示，肩上的責任雖然變重了，對於佛法也更有信心，期望孩子在有佛法環境裡平安健康地成長。

當大眾都收坡下山後，另一場專為義工與北海岸、基隆分會的朝山浴佛法會，在暮色中展開，包括僧團法師、僧大學僧、近三百人的隊伍，從遊覽車平台出發，沿著曹源路朝禮至大殿，「即使出坡了一天，還是要朝山浴佛，才算圓滿。」參學室義工陳滙鈞分享。主法師代表僧團感恩大眾的奉獻，也期勉大眾以浴佛水滋淨身心，學習如水一般柔軟的態度，慈悲對待人，智慧處理事。

## 禪修靜心 手作傳情



豐富的禪悅體驗遊戲、親子手作，以及精彩的表演節目，吸引了大小朋友的目光，即使大排長龍，還是讓人想要一一體驗。

「等一下集合的時間到了，還沒排到的話，我們就得走了喔！」來自羅東分會的李威震叮嚀六歲兒子，小朋友帶點勉強地點了點頭。

這時，前方有人大方地讓位：「你們先，我就住附近，隨時都可以來。」看著孩子歡喜滿願，李威震很感謝大眾彼此護念的心意，祈願這份祥和的力量，帶給社會平安。

「媽媽我愛您，您好辛苦，謝謝您！」和媽媽朱張秀變一起手作康乃馨的朱麗真，大方地向媽媽表達內心的感恩。七十五歲的朱張秀變表示，法鼓山園區自然清幽，天氣好，活動也辦得很用心，來法鼓山朝山浴佛過母親節，非常值得。

來自大信南分會的阮慧玲，帶著媽媽和家人一起上山。阮慧玲表示，苔球手作區的義工很有耐心地引導母親完成作品，全家在園區寧靜祥和的氛圍中，歡喜共度佛誕與母親節，「可以一同出遊，透過有趣的活動體驗禪修，還能聽聞佛法，真的很殊勝。」



(傳燈院 提供)

### 2024 法鼓山全球慶佛誕

同慶佛誕節和母親節的五月，法鼓山全球各道場共浴佛恩，感恩佛陀誕生，為世間帶來清涼佛法；感恩母親讓我們誕生，能學習佛法智慧。從東方到西方，男女老少一同以感恩心，共創溫馨幸福的人間。

◎文／楊仁惠、林珮雯

圖／李東陽、李佳純、王育發

# 浴佛感恩 共創幸福人間

## 法青獻唱 體驗遊戲禪悅



聽！這裡除了佛號聲，還有輕快活潑的樂章陪伴大眾歡喜浴佛，這是法青會「心潮悅音」樂團的快閃演出。

「抱持奉獻的想法來唱每一首曲子，不求個人表現，就沒有得失心。」「心潮悅音」樂團成員武允中，連續兩天在祈願觀音殿前「快閃」獻唱，平常參加讀書會，透過文字分享佛法，首次以音聲與大眾結法緣，除了感到新奇，他也調整心態來緩解內心的緊張。感受到佛曲具有啟發作用，武允中希望傳達歌曲的意境，讓每個人聽了也能少煩少惱、心開意解。

除了獻唱，法青會的成員也在遊戲體驗區擔任關主，與上山的親子同樂。擔任「心安平安」遊戲關主的陳建良，第一次上山法鼓山護持活動，感受到山上祥和的氣氛。看見朋友在法鼓山受菩薩戒十分殊勝，今年專程從嘉義前來護持活動的鄭國志，擔任「如如不動」遊戲關主，面對大小朋友好奇詢問：「如何將大小不一的螺絲帽層層堆疊？」鄭國志透過圖示耐心地分享，祕訣無他：「不要急，靜下心就排得了。」原來玩遊戲也要懂得隨遇而安。



## 護持蔬食 培福真歡喜

在園區大寮，社會大眾、地區分會的攜手合作下，友善蔬食區提供消暑甜湯、冰淇淋、手工烘焙點心、中西式餐點一應俱全，讓大眾浴佛淨心靈的同時，也以環保、健康的蔬食，滋養身體，關愛地球。

三鶯共修處提供自製核桃烤旦糕，副召劉子中表示，運送過程中，兼顧旦糕的美觀和衛生，義工們花了很多心思，「只要能讓大眾歡喜參加浴佛法會，我們就法喜充滿。」城中分會的陳佑鈞也分享，一起發想菜單、分工合作完成餐點，讓大眾更凝聚了。「看到大眾對蔬食的接受度很高，真是忙得歡喜！」召委張繼馨與分會義工一起照顧攤位，婆婆林碧珠則隨大眾朝山，「媽媽也祝你長命百歲！」林碧珠體恤媳婦擔任悅眾的奉獻，婆媳相視而笑，



臉上洋溢著幸福法喜。

來自羅東分會的簡陳玉環，特別邀請子女、媳婦與孫子們，一起來護持蔬食攤位，媳婦黃淑卿表示，很感謝婆婆的接引，「藉此培養小孩喜歡蔬食，同時把家族凝聚起來，一起護持友善蔬食，真的很好！」

## 佛誕有馨意 奉茶謝親恩

◎圖／各分寺院道場 提供



寶雲寺  
在媽媽懷裡參加浴佛法會，好幸福喔！



紫雲寺  
一朵康乃馨、一顆感恩心，感謝媽媽。



東初禪寺  
孝心感恩來奉茶，感謝母親一路守護。

洛杉磯道場  
「媽媽我愛您！」獻上一束花，謝謝媽咪。



新加坡護法會  
法師，阿彌陀佛，佛誕快樂！



馬來西亞道場  
心靈環保尋寶趣，一起遊戲好開心！