

2022全球僧團大會
心靈環保修行月

疫中凝聚行願力



果暉法師帶領教團鴻雁共行 穩健推展如來家業

【本刊訊】法鼓山第九屆全球僧團大會，六月二十九日於法鼓山園區舉行。配合防疫措施，除了總本山僧眾，各地僧眾皆透過網路視訊同步參與，海內外共三百多位僧眾與會。本屆大會依二〇二〇年僧團代表會議「法鼓山教團方丈任期三年」改為「四年」決議，因此調整為四年召開一次，會中經全體僧眾行使同意權，通過由現任方丈和果暉法師續任第七任方丈，繼續帶領僧團推展如來家業。

各僧團代表組成，今年四月決議推舉果暉法師續任，承擔方丈一職。除在全球僧團大會中行使同意權，並於會議現場在全體常住大眾見證下，宣示就職。

果暉法師致詞時，首先感恩教團僧俗四眾的深切愛護，以及海內外僧眾共同承擔弘法及關懷的責任，尤其近三年來，面對新冠疫情帶來的無常功課，僧團法師們安住執事崗位，彼此互相支援合作，無論是開展線上弘法，或是持續關懷大眾，在不安的時期，發揮出家人攝眾、安眾的力量。今年適逢創辦入聖嚴師父提出「心靈環保」理念三十週年，方丈和尚勉勵全體僧眾，傳承師父的悲願，熱忱奉獻承擔，展現大悲願心，時時提起心靈環保的觀念與方法，在執事崗位上謹慎、努力，成長自己，成就他人，繼續推動教團穩健開展，持續對社會奉獻服務。

方丈和尚表示，師父弘揚中華禪法鼓宗，僧眾們在禪修上更需精進修持。「我們是一個同舟共濟的團隊，在和諧中勇往直前，幫助大眾修行，獲得佛法利益。」期盼透過每個人一起努力，影響臺灣佛教界、華人社界，乃至全世界。

果暉法師續任法鼓山方丈

文理學院第三任校長
陳定銘教授接任

【本刊訊】一九八八年九月，果暉法師肩負起法鼓山第六任方丈的重擔，秉承創辦人聖嚴師父的遺教與教誨，接任四年以來，以篤實的學養與德行，對內領眾踏實修行，對外代表法鼓山接引大眾。上任第一年，即馬不停蹄巡迴海內外各道場及護法分會，關懷僧眾與信眾。

二〇二〇年，COVID-19 疫情蔓延全球，法鼓山所推展的各項教育及弘法活動，面臨前所未有的考驗。兩年多的防疫期間，人心普遍不安，果暉法師帶領法鼓山四眾弟子，以護念彼此的心安平安安為要，同時勉勵大眾提起大菩提心，以佛法的慈悲與智慧，時時關懷幫助他人。在無常變化中，持續透過線上、實體方式，引領大眾穩健地推動大學、大普化、大關懷三大教育。續任第七任方丈的果暉法師，將繼續以堅實的脚步領航法鼓山教團，實踐推廣「心靈環保」，弘揚漢傳佛教。

（編輯室）

僧眾精勤修行 為弘化利他蓄電

法鼓山第9屆 關懷生命獎揭曉

【釋演曉／金山報導】每年六月為僧團結夏安居，今年因應疫情升溫，為守護全體僧眾健康，避免移動中增加感染風險，調整為僧眾就地結夏的「心靈環保修行月」。每晚各分會寺院與總本山連線，同步播放聖嚴師父及方丈和尚果暉法師開示，平日作息由各地彈性調整，使僧眾在常住功用的同時，也能就近關懷大眾，讓疫中精進的安定力量，延續到日常生活中。

僧眾在日常生活出坡後，回到殿堂打坐、拜佛、拜懺、誦經用功，也安排共學師父著作、阿含、中觀與大乘經論等課程，動靜之間，隨時保持清楚、放鬆、覺照，綿綿密密用功方法。也有分院以線上共修《藥師經》、《地藏經》，帶領信眾同步精進，凝聚善念祝福世間。慈基會、關懷院的法師則安住社會慈善、大事關懷執事，持續提供安心服務。

修行月期間，播放一九九八年結夏安居師父十六堂影音開示，包括出家人的學習次第、法鼓山的理念、人間淨土、法鼓山的道統等，期勉僧眾對漢傳佛教教義的使命及法鼓山的傳承溫故知新。師父開示指出，佛教從印度輸出到漢地，經過本土文化的融攝與涵化，所開展出的各宗各派皆不離《阿含經》緣起性空及菩薩道的精神，並強調法鼓山的道統就是立足於承先啟後的原則下建立；方丈和尚則以「大菩提心」為主軸，分享師父著作《佛法的知見與修行》中，「成佛的法門」、「大小乘佛法的不同」、「般若的修行方法」等內容。

心靈環保修行月圓滿日二十五日上午，總本山僧眾於大殿早課總迴向，以共修的功德為全球因天災、戰亂、人禍而受苦受難的民眾祈福。一個階段的完成，是接續另一個階段的開始。一方丈和尚勉勵大眾，發大菩提心，帶著修行的法喜回到崗位上，繼續弘法利眾生，就是實踐漢傳佛教的精神。

【本刊訊】法鼓文理學院自今年元月起公開徵求各界推薦第三任校長，經由董事、教師與行政人員代表、社會賢達組成的「校長遴選委員會」遴選，法鼓學校董事會於五月二十七日通過，敦聘陳定銘教授接任校長，並報請教育部核定。已屆滿兩任校長任期的惠敏法師，將於八月一日退休。

陳定銘教授曾任中央大學客家政治經濟研究所教授兼所長等職，現為法鼓文理學院人文社會學群學群群長，二〇一五年人文社會學群開始招生，即擔任社會企業與創新學程主任。陳定銘教授十分認同創辦入聖嚴師父以「心靈環保」為核心價值的辦學理念，持續承擔文理學院的辦學使命，持續培養關懷奉獻、博學雅健、實踐及推廣法鼓山理念的人才。即將卸任校長職位的惠敏法師，自一九九二年受師父之邀，於中華佛學研究所任教，後歷任佛研所副所長、法鼓佛教學院和文理學院所長，長年推動法鼓山大學教育的發展，至今正好滿三十年。方丈和尚果暉法師代表僧俗四眾，非常感恩惠敏法師的貢獻，一期待下一個

【林雅櫻／臺北報導】法鼓山人文社會基金會主辦的「二〇二二年「關懷生命獎」徵選活動，獲獎名單於六月二十七日揭曉。「天使心家族社會福利基金會」獲得團體「大願獎」；個人「慈悲獎」由致力於照顧年長及失親無依的老慈兒及身心障礙者、行醫逾半世紀的杜英吉醫師獲獎。智慧獎得主為無懼罕見疾病，用藝術展現生命之美的「泡泡龍女孩」劉佩菁。頒獎典禮暨論壇將於九月十八日在臺北市中油國光廳舉行。

二十七日上午的決賽會議，由錢復擔任召集人，方丈和尚果暉法師及吳念真、曾燦金、張昌邦、陳武雄、陳維昭、陳曉玲、黃輝珍等評選委員，從十二個團體及個人入圍名單中推選出獲獎者；為表彰得獎者堅毅不撓、奉獻利他的慈悲智慧，後續將頒發關懷生命獎座、得獎證書與獎金。

方丈和尚表示，疫情進入第三年，社會弱勢族群的生活、工作更受到衝擊，亟需社會大眾的協助。這次入圍的團體與個人，不畏身體病痛、家庭艱困，努力珍惜生命，並不斷幫助他人，猶如觀世音菩薩以生命示現。法鼓山期能藉著關懷生命獎拋磚引玉，讓更多弱勢族群獲得幫助，讓社會充滿愛、慈悲與和諧美好。

法鼓山人基會主辦的「關懷生命獎」，已辦理過八次公開表揚，盼藉由獲獎者生命故事分享，彰顯良善的正向力量，為社會傳遞希望之光。九月十八日歡迎民眾一同前來，為這些默默耕耘、奉獻社會的得獎者喝采。

果醒法師為政大宗教所師生說明話頭禪與默照禪的入手處。（梁金滿攝）

「聖嚴師父早期教導禪修是從數息入門，當禪眾到了安念不起、身心安定時，再給予話頭或默照的方法。」法師以三十多年的禪修經驗說明，參話頭是探究言語之前的本來面目，有「一念、問、參、看」四層次。當參話頭參得綿密不斷，迫切想知道答案，所有念頭都是話頭時，會生成疑情，從疑情形成疑團之後持續參究，最終到得疑團粉碎、大地落空，便能見到本性。但修行過程中「只管問話頭，不管悟不悟」。

至於默照禪法，從放鬆身心、體驗呼吸入手，當心安定之後就可以「觀全身」（contemplate the body），也就是觀整體。以身體為範圍，不特別注意局部現象，心像太陽一樣普照，不觸碰任何對象，卻清清楚楚地覺知，就是宏智正覺禪師所說的「不觸事而知，不對緣而照」。法師指出，默照禪法與四念住有共通之處，禪修者須當個旁觀者，清楚覺知所有現象的生滅，「現象生起後就消失了，不要想改變現象，想要改變現象就是又造了新業。」

演講過後，現場提問踴躍。果醒法師回答問題時特別指出，佛教的修行包含了戒、定、慧三學，有信、解、行、證等階段，是很漫長的道路，必須具備很多條件，更需要跟隨好的老師學習，歡迎大家到法鼓山禪堂體驗身心。

為了讓老師與同學更了解漢傳佛教的禪修，目前正就讀該所的法鼓法師陸續安排師生參訪法鼓山禪堂，於護法總會新店分會參加初級禪訓班，前往齋明寺體驗平日禪，演講當天並以《聖嚴法師教導禪坐》與師生結緣。

法鼓山人基會心六倫宣講團
士林地檢署分享從心改變

【陳亭君／臺北報導】法鼓山人文社會基金會「心六倫宣講團」受法務部邀請，六月十六日於士林地檢署「法治和生命教育課程」，由心六倫種子教師林惠珊，以「從心改變」為主題，向五十六位緩刑、假釋、保護管束學員，分享把握當下，轉換心念的觀念和實踐。

講師林惠珊首先帶領學員靜心放鬆，體驗呼吸，接著提問：「你今天微笑了嗎？」、「你在害怕什麼？」引導學員思考珍惜生命，覺察自己的決定。並以歌曲《如果還有明天》的歌詞情境——我們都有看不開的時候，要把握每次的感動等，從「還沒有向誰示愛或道歉？」

講述生命不應浪費在會感到遺憾的事，生活的重覆不代表重蹈覆轍，即使曾經犯下錯誤，也能從中反省學習。

林惠珊以一張刻有聖嚴師父墨寶「眼前當下」的天下第一石照片，鼓勵學員專注當下，珍惜因緣，讓因緣成為善緣，生活中不免有難以跨越的困境，只要心安定，眼前所見的就是風景，腳下走出的都是淨土。她建議學員每天留給自己一段「安靜」時刻來想想感恩，從「還沒有向誰示愛或道歉？」

【梁金滿／臺北報導】「全球政治大學宗教研究所教授謝世維之邀，法鼓山禪堂主果醒法師六月十七日下午於該所「當代靈修及靈性運動專題」課堂上，為現場與線上三十八位師生分享漢傳佛教禪修的修行次第。

「我們為什麼需要參禪？」果醒法師首先講解禪修背後的教理。法師依《楞嚴經》「依真起妄」說明眾生因一念不覺而起無明，心產生了能、所的分別，變現出虛空、世界、眾生、造業和受報等現象，誤認有一個「我」在時空中穿梭，而不斷流浪生死；覺察這個事實之後，則透過禪修來超越能、所，走向「返妄歸真」之路。

「聖嚴師父早期教導禪修是從數息入門，當禪眾到了安念不起、身心安定時，再給予話頭或默照的方法。」法師以三十多年的禪修經驗說明，參話頭是探究言語之前的本來面目，有「一念、問、參、看」四層次。當參話頭參得綿密不斷，迫切想知道答案，所有念頭都是話頭時，會生成疑情，從疑情形成疑團之後持續參究，最終到得疑團粉碎、大地落空，便能見到本性。但修行過程中「只管問話頭，不管悟不悟」。

至於默照禪法，從放鬆身心、體驗呼吸入手，當心安定之後就可以「觀全身」（contemplate the body），也就是觀整體。以身體為範圍，不特別注意局部現象，心像太陽一樣普照，不觸碰任何對象，卻清清楚楚地覺知，就是宏智正覺禪師所說的「不觸事而知，不對緣而照」。法師指出，默照禪法與四念住有共通之處，禪修者須當個旁觀者，清楚覺知所有現象的生滅，「現象生起後就消失了，不要想改變現象，想要改變現象就是又造了新業。」

演講過後，現場提問踴躍。果醒法師回答問題時特別指出，佛教的修行包含了戒、定、慧三學，有信、解、行、證等階段，是很漫長的道路，必須具備很多條件，更需要跟隨好的老師學習，歡迎大家到法鼓山禪堂體驗身心。

為了讓老師與同學更了解漢傳佛教的禪修，目前正就讀該所的法鼓法師陸續安排師生參訪法鼓山禪堂，於護法總會新店分會參加初級禪訓班，前往齋明寺體驗平日禪，演講當天並以《聖嚴法師教導禪坐》與師生結緣。

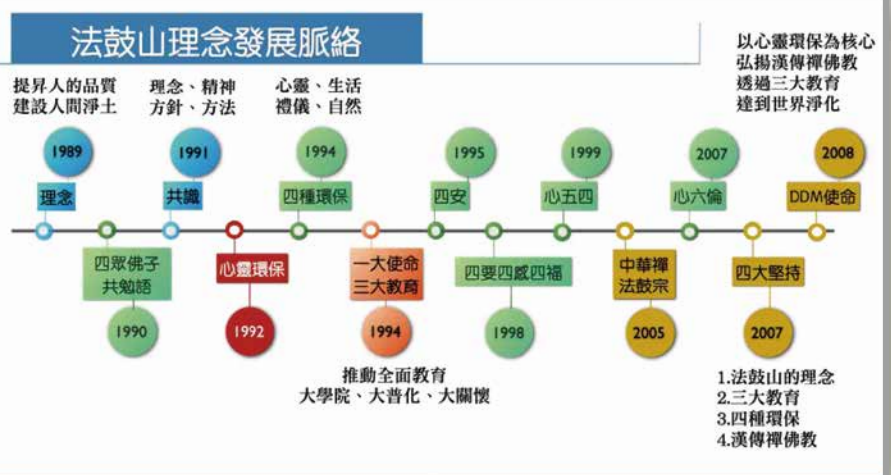
護法總會心靈環保30年講座

探索心靈環保 開展內修外化

辜琮瑜線上導讀心靈環保學 逾千聽眾體驗聖嚴師父送給世人的禮物

辜琮瑜線上帶領聽眾探索「心靈環保學」的深義，以及法鼓山理念的發展脈絡，分享心靈環保在現代的開展運用。
(護法總會提供)

從三心體驗心靈環保



【魏子茵／臺北報導】「心靈環保推行三十周年了，我們真的了解嗎？」六月五日，法鼓文理學院助理教授辜琮瑜於護法總會「《好心·好世界》線上導讀講座」，以「從好心·好世界走入心靈環保的內修外化之道」為題，與一千六百人次聽眾一同探索「心靈環保學」的深義，分享其如何在現代開展運用，以實現人間淨土。

專研聖嚴師父禪學思想的辜琮瑜引用新著《聖嚴法師心靈環保學與開展》，搭配數十張彩色圖表，將心靈環保內涵做系統化整理，帶領聽眾以「四化」認識心靈環保學的「心地圖」：從溯源的「脈絡化」、當代實踐的「應用化」、「系統化」與超越系統的「詮釋化」，全方位探討心靈環保的佛法要義、思想傳承，認識師父的修行精義，以及探索生活落實、乃至轉化生命的各種面向。期冀能建構涵攝理論與實踐的學習系統，發展跨領域對話平台，在當今社會實現跨時代的安心之道。

釐清心靈環保學的學習地圖後，辜琮瑜邀請聽眾反思：「心靈環保跟我有什麼關係？」進一步分享如何為生活帶來「心視野」，提醒大家透過禪修練心，逐步學習心不隨境轉，並由自他而見「每個個體都是整體的一部分」，體悟心、境不二。

接著，辜琮瑜與聽眾共勉「心學習」，由禪修、心五四來內修，提升人的品質；以三大教育、四種環保、心六倫為外化，建設人間淨土，承繼師父提出的大悲心起點，「內修而外化，即是好心好世界，當我們把自己的心照顧好，就能照顧周遭的人，甚至無我的整體。」

基隆精舍福田班關懷員廖鳳儀分享，聽完講座對於心靈環保的脈絡更加清楚，平日也常用四它、四安來面對生活轉折，疫情嚴峻之際，更深刻感受心安的力量。文山、板橋、新店、雙和、羅東等分會近期陸續舉辦「《好心·好世界》共讀分享會」，羅東分會共讀帶領人劉宗漢表示，實踐心靈環保保護自己在任行任坐臥意簡樸，與人應對也愈柔軟，期望每顆心靈種子能開枝散葉，共同淨化社會。

慈基會疫中持續送暖

關懷社福機構、弱勢家庭 傳達各界善心

【本刊訊】臺灣本土疫情自今年四月下旬以來再度升溫，法鼓山慈基會為加強關懷及支持社福機構、弱勢家庭度過疫情難關，六月中旬起啟動新一波疫情關懷專案，除了對長期服務的三千五百戶關懷對象，提供民生物資或連鎖量販店提貨商品券，也積極透過資源連結，與其他社福團體與機構攜手合作，擴大關懷層面。

六月十三日，慈基會專職及重陽聯絡人李敏華拜訪新北市蘆洲社福中心，除了致贈三十箱採購自國內七家底護工廠產品的關懷物資，協助該中心服務的案家外，雙方更進一步交流互動，藉此促進彼此資源整合，共同協助受疫情所苦的弱勢家庭度過難關。

十六日，慈基會提供快篩試劑、酒精、體溫計及口罩等防疫物資，贈予細甸來臺的清寒學生，由臺灣果友校友會會長李孝富代表接受並轉贈；同時捐助一筆善款，由果友校友會採辦物資，對受疫情影響的四百位細甸僑生慰問關懷。

慈基會花蓮聯絡人蔣素娥、顏長春得知花蓮縣玉里鎮安德啟智中心亟需防疫物資，六月



法鼓山社大悅眾感恩分享會

實踐心靈環保報師恩

【楊仁惠／臺北報導】驅歌響起，整學期的課程也隨之圓滿，法鼓山社會大學於六月十九日舉辦春季班悅眾線上感恩分享會，八十七人參與，方丈和尚果輝法師、校長曾濟群皆上線關懷，感恩悅眾無私的奉獻。

「在服務奉獻中，以慈悲心對待人、智慧心處理事，便能平安無事。」方丈和尚以「諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜」，勉勵悅眾在無常變化中，時時清楚外在狀況，保持心靈平靜，用無私的心幫助自己和學員安心安身。

「疫情起伏下，這麼多門課程能很快從實體轉成線上，都是所有悅眾發心成就。」這期春季班開辦了七十門課，二百多人發心擔任悅眾，曾濟群校長特別表示感謝，並引用《乍回頭 那燈火闌珊處》書中所題〈報恩行〉：「知恩報恩思相續，飲水思源源不斷，社

有多區互動遊戲平台，包括「圓桌武士行願展」、「冒險者公會」、「一味書之王」、「學習Log」、「校友給學弟妹的話」等，學子藉遊戲互動和分享創作，探索想做什麼和能說什麼，逐漸找到自我價值和夢想。

蔡受寬表示，在升學壓力下，青春的不安躁動沒有出口，同學們曾在活動中寫下「怕被排擠」、「在意他人眼光」、「時間不夠用」等煩惱，並從分享、對話、書寫和集體即興表演中思索未來，勇敢面對內心的糾結和茫然。

高一同學張曉恩說：「參與表演和網域製作對自己有新的認識，原來這些事自己都能得到，也能更勇敢地表達想法。」陳詩雅分享：「未來如果失去信心，會回憶這次學習的經驗和感動，作為支撐自己往前的動力。」擔任座談講者的校友陳奕軒分享畢業後在教育領域耕耘，取得博士學位的歷程，鼓勵學弟妹當感到無助時，保持正向思考，扭轉消極心態。

農禪寺 精進禪二

活動看板

日期 8/19 (五) ~ 21 (日)

須住宿

對象 初級禪訓班結業，參加過禪一且無禪二經驗者

報名 即日起，請上網

http://ncm.ddm.org.tw

Email ncmchan@ddmf.org.tw



慈基會匯聚各界善心，將防疫物資送至社福機構及弱勢家庭。圖為捐助花蓮安德啟智中心。

大風華一十七，師恩無限發願行。」分享創辦人聖嚴師父對社大的期許，除了提供知識和技能教育，更著重人品健全和人心淨化，今年是師父提倡「心靈環保」三十週年，社大更以實踐「心靈環保」的教育來報師恩。

感恩分享會在主持人侯秀燕引導下，眾人紛紛留言、用表情符號來鼓掌，無聲的線上交流，充滿了相聚的歡喜，許多悅眾對家人入鏡參與，表達對悅眾服務奉獻的支持。三校區的專職還聯合表演歌唱舞蹈，洋溢著輕鬆與活潑。社大暑期課程即將開始報名，歡迎大眾持續終身學習，詳見網址 <https://www.ddm.org.tw>

表達想法。」陳詩雅分享：「未來如果失去信心，會回憶這次學習的經驗和感動，作為支撐自己往前的動力。」擔任座談講者的校友陳奕軒分享畢業後在教育領域耕耘，取得博士學位的歷程，鼓勵學弟妹當感到無助時，保持正向思考，扭轉消極心態。

復興高中校長劉桂光表示：「未來的人才須具備批判思考、溝通協調、團隊合作和解決問題的能力，都可在本校發展活動課程學習，感謝法鼓山人基會、人劇團的協助和校內師生的參與，期盼學生持續學習，找到方向。」這場「一級任務」線上展，以不同形式，使校園倫理、教學現場以及自主學習方法帶來改變的力量，不僅是一場生命教育，也是師生之間教學相長、並肩探索的旅程。

全球視窗

香港·心靈約會 覺察心的狀態

【陳演實／香港報導】六月九日共修週四晚上，香港道場於尖沙咀起修處舉辦小型活動「心靈約會」，透過放鬆靜坐、討論分享、觀看聖嚴師父《大法鼓》影音開示、常住法師開示及問答，引領學員在聆聽和分享中啟迪心田，安定身心。

「心靈約會」共有六堂，主題包括：我在自尋煩惱嗎？做自己的主人、身心平衡的方法、如何以佛法的原因果，因緣觀體驗生活等。第一堂開場時，主持人開頭即問：「誰沒有煩惱？請舉手。」煩惱的話題就此打開。主持人請學員在紙上寫下目前最感困擾的煩惱，然後放入信封，最後一堂發還。

煩惱是什麼？如何生起？學員從《大法鼓》中找到答案。原來根本煩惱有六種：貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，還有大大小小的隨煩惱。貪、

東初禪寺·講座 吉伯講菩薩道

【楊恆／紐約報導】美國紐約東初禪寺於六月份每週日上午，舉辦線上中英文佛學講座「菩薩道：介紹菩薩的大乘發展」，由聖嚴師父西方法子吉伯·古帝亞茲(Giuseppe Guzzetta)主講，為大眾建立正確知見，加深對大乘佛法及菩薩道的信心。

吉伯首先結合佛教歷史，闡釋大乘佛教及「如來藏」思想的興起與發展，介紹「菩薩」概念的起源及定義，並引用《維摩詰經》、《心經》、《法華經》等經典，生動解說「菩薩」的定義。菩薩是「覺悟的有情」，菩薩的力量出自於「願」而不是「妄念」，如同大眾所誦的《四弘誓願》。

大願能生大智慧，因此我們應發菩提心，不只求自身解脫，更願眾生離苦得樂。

吉伯指出，修行菩薩道不是一味「抄襲」菩薩的行為，也不是對菩薩盲目崇拜，而是時刻安住在佛心上，向內觀照，覺察念頭的起落，當不好的念生起，及時知即捨，過程中逐步放下、消融自我。當證得與空性相應的智慧，對眾生自然生起大慈悲心，真實了解眾生的苦，從而以適當方式「度一切苦厄」。

一系列週日講座的影音已經上傳「Chan Meditation Center」YouTube頻道，歡迎大眾上網聆聽與溫習。



▲溫哥華禪中心舉辦結合實體、線上的禪修，由查可透過視訊帶領。(溫哥華道場提供)

溫哥華·禪四 實體與線上同步

【溫哥華訊】隨著溫哥華防疫設施逐步開放，同時因應後疫情時代的需求，溫哥華禪中心於五月二十六至二十九日，第一次舉辦結合實體、線上的密集禪修，由聖嚴師父西方法子、克羅埃西亞禪中心創始人查可(Nancy Antonicic)帶領，溫哥華道場監院常悟法師、常覺法師全程關懷，近三十位東西方禪眾參加。

禪修第一天，常悟法師分享這次進行的方式非常特別，老師、禪眾分別在不同時區，老師以視訊指導，禪眾則在禪堂實體參與，或在線上禪修，混合的靈活教學，在最大程度上照顧不同禪眾的需求。

每天的共修從早上八點到晚上九點，雖是透過視訊，禪眾同樣感受到攝心、禪坐、動禪、經行、瑜伽運動、開示，一環緊扣一環。查可第一天談到身體放鬆的重要性及方法，第二天介紹禪宗的三個主要禪修方法：數呼吸、默照和話頭，最後一天闡明佛法的正知見，從「三法印」的無常觀開展，幫助禪眾理解「無我」和「空」的觀念。

Q&A時，禪眾積極提問，從禪修方法到日常生活、人際互動等，查可皆以佛法觀念給予恰當好處的解答。禪期在常悟法師帶領慈心觀中國圓滿，禪眾約未來實體禪修再繼續精進。



▲常禮法師運用日常例子，引導學員練習覺察「心」的狀態。(香港道場提供)

勇健啟航文理學院畢結業典禮



▲師長祝福畢業生走出校園後，結合金靈環保與學習領域，為社會奉獻一己之力。（李佳純攝）

兩屆碩士班聯合畢典 師長祝願畢業生學深智廣行 繼續敲響法鼓

【釋演曉／金山報導】六月十一日上午，法鼓文理學院於大慈閣舉辦「二〇二二年畢業典禮」，由於去年（二〇二一）全臺疫情升高三級警戒，暫停所有活動，今年特別集結兩屆畢業生，佛教學系碩士班、碩士班、博士班及人文社會學系，共六十九位學生畢業典禮，為歷年來人數最多的一次。師生及親友約三百人到場祝福，大眾合掌齊唱〈三寶歌〉為典禮揭幕，校長惠敏法師與副校長蔡伯郎、學群長陳定銘、佛教學系主任鄧偉仁，為畢業生搭菩薩衣、撥穗，頒發證書及結緣禮，場面溫馨莊嚴。

「畢業如同一個人人生階段的圓滿，通過之後準備轉換身心，迎向下一個階段。」將於八月卸任校長的法鼓法師致詞表示，畢業禮是「海青」，在佛教文獻中表示「最勝之衣」，發最勝之心，最勝之願，也蘊含著對畢業生最深切的期許。在學習圓滿之際，將走入社會學以致用，期勉畢業生為眾生發起自利利他、永不退轉的菩提願心。

「人生的意義跟價值，是不斷的學習，而學習是為了奉獻。」方丈和尚果暉法師勉勵同學未來以菩薩精神持續奉獻、學習，同時代表僧團及全校感恩惠敏法師三十年來為大慈閣教育奠定良好的基礎，並以聖嚴師父的叮嚀「道心、健康、學問」與師生共勉。

如期在兩年內完成碩士學位的德容法師，代表佛碩三致詞，感恩僧團支持及師長的教導，不僅深入佛教義理，在豐沛的學術資源環境中，開啟寬闊的學習視野；「一場終身菩薩學習行」招生說明會，開啟我人生這場脫胎換骨的學習之旅。從首屆推廣教育中心學分班讀起，社會企業與創新學程一〇八級畢業生代表鄭達達感性地說，在師長與善知識循循善誘下，不僅重新校正了人生GPS，啟動渴望學習的強大動力，在學程中更開啟「守一隅，照千里」的心靈環保與社會價值新視野。

畢業典禮上首播由校友康吉良譜曲的〈法鼓頌〉，期許畢業生銘記師父的叮嚀：「金山法鼓，響徹天地；心靈環保，悲智和敬。博雅教育，化育龍象，遊化人間，修福修慧。」走出校園之後，繼續傳承法鼓的精神，結合金靈環保與所學，奉獻社會，服務大眾。

文理學院學士班
畢業呈現

學習成果 多元展現

【釋演曉／臺北報導】法鼓文理學院五月二十五、二十六日舉行「二〇二二年學士班畢業典禮」，十五位準畢業生於線上發表。學士班畢業生於線上發表的修業論文，內容涵蓋佛教、佛學、佛學史、佛教藝術、佛教飲食、無情說法、以及瑜珈體操等，實作發表，展現佛法實用、多元、活潑與生活化的豐富面貌，共有近七十位師生線上參與。

提到當代越南佛教，「竹林禪派」具有其時代的代表性。越南籍有和法師帶領大眾走入越戰剛結束，人心惶惶的時空背景，清靜禪師積極推廣禪修，使人們對生命重新有了希望，禪師更主張以陳朝佛教兼容並蓄的精神，發揚竹林禪派；體航法師分享朝禮文殊道場五臺山的遊歷經驗；法體法師為大眾導覽其出家寺院——泰國帕瑪哈塔寺（Wat Phra Mahat Woranahathan）。

從比較研究切入，潤迦法師比對《六十華嚴·淨行品》及《佛說菩薩本業經·願行品》各類譯本，整理出翻譯的異同，也探究祖師對不同傳本的見解與實踐；王昱紫分析比對《佛說遺日摩尼寶經》與《大寶積經·普明菩薩會》，探討大乘佛教思想的「菩薩」典範。

連柏論帶著師生走出教室，導覽其結合當代藝術的佛像

創作，展現「無我的佛陀造像」為主題的十餘件作品；郭魯薇從「華道」中領略無情說法；「食輪不動，法輪不轉」，胡麗珍分享多年來參與道場香積組，乃至雜誌食譜拍攝，體現佛教對飲食的觀念與態度。

系主任鄧偉仁表示，從畢業生的發表，欣喜看到各自對主題深入的過程，有的甚至進入文獻學、發展史、版本比對領域，由此可見信仰與學術的交會累積，展現佛教學系同學的研究特色。



▲十五位準畢業生發表主題，呈現佛教豐富、多元的面貌。（文理學院提供）

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 467 期 7 月號

大家來持〈準提咒〉

觀音法門之一的〈準提咒〉，於北周傳入中土，今以地婆訶羅譯本最通行。此咒以靈驗著稱，能令所求皆滿，因此，每當有人遇到困難、修行障礙時，聖嚴師父常鼓勵他們持此咒，因緣一定會有所改變。

〈準提咒〉內容在講什麼？為什麼如此受重視？明末四大師憨山、滿益、雲棲、紫柏，皆修持與弘揚準提法，使〈準提咒〉的弘揚至明末達到鼎盛。還有《了凡四訓》作者袁了凡居士，持〈準提咒〉翻轉短命無子的命數，也讓〈準提咒〉更添傳奇。近代印光大師、華嚴蓮社第一任住持智光和尚也推崇〈準提咒〉，將其當成修行的助行。本期專題並邀請果竣法師、茶道老師孟巧鳳、藝術家邱梁城現身說法，分享從心體驗持咒自安安人，化解障礙，讓修行更得力的法益。

如何為死亡備課不留遺憾？「清心自在」邱演瑛運用佛法陪伴同修面對死亡，圓滿了生命的最後一堂課。「漢傳佛教的療癒之道」梅靜軒教授爬梳三藏經典，進入珍貴的漢傳佛教醫學寶藏，提供我們療癒生、老、病、死的法藥。「佛學線上」張嘉如教授以李安的《臥虎藏龍》為例，循序漸進剖析電影、宗教、生態觀等定義，發展出具有當代生態意識的禪宗電影研究和詮釋。（每本 180 元，訂閱一年 1680 元）

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600



歡迎加入
《人生》臉書

聖嚴漢傳佛教 傑出博士論文獎

黃庭碩獲殊榮

【本刊訊】聖嚴教育基金會六月十五日公佈二〇二一年「聖嚴漢傳佛教傑出博士論文獎」，臺灣大學歷史研究所博士黃庭碩以〈禪運與世緣：唐宋世變下的禪宗及其開展（740-1100）〉獲得殊榮。

該論文專論唐宋至北宋初期禪宗之成長和發展史，兼述北宋中、後期之發展趨向，作者不僅大量徵引、梳理並質實唐宋原始文獻，且廣泛參酌、評議中、日、英文之前賢論著，分析、闡述「新南宗」勢力由南至北擴張之過程，於前人論述基礎上，具體而翔實地詮釋禪僧出身、法嗣和其派別勢力之消長，於唐宋禪宗史之研究，創見甚深，貢獻至大。

聖嚴漢傳佛教傑出博士論文獎自二〇一九年起設置，旨在鼓勵年輕學子從事漢傳佛教以及聖嚴思想研究。凡論文主題為聖嚴思想或漢傳佛教相關研究、三年內畢業的國內外博士生，均歡迎投稿。每年九月一日至十一月三十日開放申請，詳見聖嚴基金會網站：<https://www.shengyan.org.tw>

學習成長 看版

聖嚴書院「福田班」招生

【開班日期、地點】8/28 新竹班 9/3 安和班 9/4 齋明班 9/15 農禪班
【報名對象】有意加入法鼓山義工者

「快樂學佛人」7~10 月新班

【開班日期、地點】7/2 信行班 7/3 香港班 7/23 溫哥華班 8/6 西雅圖班
8/28 圓山班 9/3 農禪班 9/4 板橋班 9/17 重陽班
9/25 新加坡班 10/8 寶雲班 10/11 安和班
【報名對象】凡是了解佛教，不論皈依與否都歡迎

「法鼓長青班」2022 下半年招生

【報名對象】60 歲以上社會大眾
◎以上課程於開班前兩個月起報名，額滿為止。
請上網報名 <http://dbs.ddm.org.tw> 或洽各分寺、護法總會各分會、信眾教育院網站。洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6678



用心靈環保 化解生命風暴

夏曉鵬講新住民行動者培力

【釋演曉／金山報導】因婚姻移民臺灣的東南亞女性，如何跨越語言文化的藩籬，撕下「外籍新娘」的標籤？六月一日下午，法鼓文理學院邀請新移民研究所教授夏曉鵬（上圖，釋演曉攝），分享「從「外籍新娘」到「新住民行動者」——組織培力工作的方法與反思」。

夏曉鵬指出，早年外籍配偶的議題，並不為社會、官方所關注，甚至認為外籍配偶是「麻煩製造者」，「社會的負擔」。大學畢業那年，夏曉鵬在美濃農村調查時，發現農村青年大量娶進東南亞新娘，以美濃為例，當地的印尼配偶大多是客家裔，會說客家話，但完全不聽懂中文，換句話說，只要離開美濃，就寸步難行，處處碰壁，連論爭取自身人權。於是她創立中文班，培力新移民女性及在地的參與者，促成這群透過婚姻而移民臺灣的東南亞女性形成互助網絡。

八年後，外籍配偶們自組「南洋台灣姊妹會」團體，積極培養更多東南亞文化種子教師，舉辦多元文化展演、講座、飲食等文化行動，翻轉大眾的刻板印象。夏曉鵬更進一步結合民間團體，促成《移民法》修正案。

隨著「外籍新娘」被官方改名「外籍配偶」，而後成為「新住民」，臺灣整體社會氛圍對婚姻移民女性日益友善。夏曉鵬表示，創造友善的移民環境，不只是在幫助移民，也是在幫助自己，就是法鼓說的「自利利他」——看起來是幫助對方，其實是共同創造更好的社會環境。



性，使內心保持平穩與安定，亦能坦然面對生命的逆轉。

周映岑分享，讀博士班時做不出實驗的困境，一度讓她非常痛苦。後來參加「青年卓越禪修營」，學到「四它」與禪修的觀念與方法，發現生命有不一樣的風景。她重新省思、覺察「事情應該照著我的意思走」的自我中心，坦然接受做不出實驗的事實，進一步分析解決，因而找到新契機。

常耀法師回饋，從佛法因緣、因果的角度來看，所有的順逆境，都會聚散離合，若能提起勇氣面對，以積極感恩心，接受眼前試題的考驗，視為磨練我們成長的助緣，這些坎坷、逆境，自然化為智慧的源泉，自己不僅因此發光發熱，亦能成為照亮他人的燈塔，也就是「實踐心靈環保」。

「釋演曉／臺北報導」若內心保持穩定，即使面臨瞬息萬變的暴雨，依然能心安平安安。聖嚴教育基金會第三場「好心好世界·心靈環保系列對話」，五月二十八日下午於線上直播舉行。在資深媒體人楊月娥主持下，法鼓山僧眾服務院人資室室長常耀法師、氣象局科技中心主任洪景山、榮總博士後研究員周映岑與談交流「面對的勇氣，化解危機為轉機」，分享找回內心安定的良方。

面對生命風暴，如何找到安定的力量與信念？洪景山從氣象專業角度，以衛星雲圖、熱帶氣旋、雲分布比喻「心靈」的變化無常。「天上雲層如何變化，藍天皆不會為其所動。」感受「是相對的，去追求好的感受或閃爍的感受，都是苦的起源。」洪景山認為，以出世的佛法智慧，在日常生活運用中，我，無常與因緣觀來練習觀察自我，就能培養「正念」與「定力」，也就是用心靈環保來滋養心靈的韌



▲三位與談人分享，遇到困境時，提起勇氣面對，不僅幫助自己成長，也能照亮他人。（本刊資料）

【釋演曉／臺北報導】若內心保持穩定，即使面臨瞬息萬變的暴雨，依然能心安平安安。聖嚴教育基金會第三場「好心好世界·心靈環保系列對話」，五月二十八日下午於線上直播舉行。在資深媒體人楊月娥主持下，法鼓山僧眾服務院人資室室長常耀法師、氣象局科技中心主任洪景山、榮總博士後研究員周映岑與談交流「面對的勇氣，化解危機為轉機」，分享找回內心安定的良方。

面對生命風暴，如何找到安定的力量與信念？洪景山從氣象專業角度，以衛星雲圖、熱帶氣旋、雲分布比喻「心靈」的變化無常。「天上雲層如何變化，藍天皆不會為其所動。」感受「是相對的，去追求好的感受或閃爍的感受，都是苦的起源。」洪景山認為，以出世的佛法智慧，在日常生活運用中，我，無常與因緣觀來練習觀察自我，就能培養「正念」與「定力」，也就是用心靈環保來滋養心靈的韌

7/10, 17, 24, 31 9:30am-11:00am 美東時間

BILINGUAL
SUNDAY TALK

修行之道 Onto the Path of Practice

法鼓山禪堂堂主 果醒法師 主講

7/10 讀經與用經：解行並重
7/17 如何在困境中「覺醒」
7/24 念佛與參禪：道本無二
7/31 如何找到你的「真人」

東初禪寺

面對逆境 成長生命

逆境當前未必不好，順境當前也未必真好，但看我們如何面對、如何運用而定。

◎聖嚴師父



身心成長得蛻變 1

有很多人因為不知道生活的意義

與生命的價值，所以總把人生過程中的高潮與低潮、得意與不得意，當作好壞的標準。得意順利的時候，就慶幸自己交好運；不得意不順利的時候，就哀嘆倒楣。如果真的了解人生的意義和價值，就沒有所謂得意與不得意的問題，也不會有所謂低潮和高潮的問題了。逆境當前未必不好，順境當前也未必真好，但看我們如何面對、如何運用而定。

以我個人而言，一生經歷走得比一般人辛苦。小時候，同年齡的孩子們可以上學，我卻沒有這樣的機會，這算是低潮。之後，我就讀佛學院，沒多久爆發國共戰爭，寺院遭受破壞，許多同學還俗去做工，而我為了日後能夠繼續出家，只好選擇暫時離開寺廟去從軍；那段時間，和我同年齡的人在讀高中、大學、研究所，而我必須在軍中當兵，這可說是我人生的另一個低潮。

運用低潮 自修充實自我
當我再度出家後，終於有了進修的機會，我到日本留學，留學期間卻沒有經濟支援，日子依舊苦悶。取得學位後我到了美國，時運不濟，我便在美國街頭流浪，這也算是人生過程中的又一個低潮。但是我就在低潮之中，運用那些低潮時期，不斷地學習、大量地閱讀，從見識、學問、心性的成長來充實自己，雖然一無所有，可是並沒有浪費生命。

高低起伏 生命必然過程
在我十多歲時，因為環境的關係，而學會運用生命的低潮期來充實自己，從那時起我開始摸索著寫文章投稿，二十多歲時便有作品發表；為了寫作，我必須自修看書，因此雖然際遇顛沛動盪，但我並沒有讓生命留白。即使在軍中，我也把握自我成長的機會，除了完成長官交代的任務，也隨時利用時間看書、寫作、禮佛。當我退役之後再度出家，有機會到山中掩關修行，雖然沒有信眾供養布施，我卻一住就是六年，真是不堪其憂，而我仍能樂在其中。那段日子，竟是我第一個佛學著述的盛產期。

尤其當我在日本留學的那段日子，雖然沒有人接濟我，卻是我生命中自我成長的黃金歲月。即使是在美國街頭流浪，每天仍然忙得不亦樂乎，從不感到徬徨、空虛與無奈。因為我已經習慣了面對逆境，如此一來，雖然有點挫折感，卻不會覺得是倒楣。對於這些低潮的經驗，我把它們視為我生命過程中的必然。我現在也活到晚年了，已有許多的經歷，也成立了一個國際性的團體；從旁人的眼中看來，可以算是我生命中的最高點了，但我還是把它當作只是一個過程，並沒有什麼高點或低點。因為每個人的生命過程總是起起落落，只要自己沒有糟蹋浪費，每一個段落都是有其價值的。如果我們的心情會被起伏的遭遇所左右，將會活得缺乏意義，生命也無價值；如果生命只要高峰而不能善用低潮，人生的可觀處大概就只有一點點了。

（還自《人間世》）

僧大畢業祝福

◎文／釋常格（僧大學務長）·圖／梁忠楠

在落地處開花

每年的畢業季，許多青年學子步入社會，通常會收到的祝福是「前程萬里，步步高升」，而僧伽大學的畢業僧呢？是否也能選擇自己喜歡的工作？是否也追求一步步升等的職涯之志呢？記得聖嚴師父說過一個故事，古時候，有個出家人到某道場掛單，一住就是很多年，他的面容蠟黃，但是每天都把寺裡的廁所打掃得乾乾淨淨，除了打掃廁所之外，他也很精進用功。後來他被人認出曾是另一個道場的方丈，退位以後，找了另一處道場做淨頭。

當年還是學僧時，聽到這個故事之後，「出家心行」課堂上法師不斷提到的「出離自我」，突然變得非常鮮明與立體。對出家人來說，每一份執事都是為服務常住、奉獻三寶而設的，各人承擔的責任或有輕重，但並無尊卑、高低之分。重要的是執事過程中，對境對人時，觀照自身情緒的起伏、心念的上下波動，一次次從「這是我意願」，「這是我認為對的」等種種觀念裡，練習覺察自己是以「我」的立場來看待外境、與人互動。俗話說：「公說公有理，婆說婆有理。」各有各的一套道理，講也講不清。

師父說，有時弟子們發生衝突來找師父，雙方都認為自己有理；事實上，沒有理是不會衝突的，就是因為雙方都覺得有理，才會互不相讓。所以，出家人「不講情理，講悲智」。還記得師父有一句話，大意是說：「若你是對的，但一直忿忿不平或私下議論，就是不對的，也是錯了。」錯在哪兒？錯在忘失了慈悲與智慧了！出了家，領了執，如果外境不轉，我能轉嗎？能從煩惱中離出來嗎？能隨僧團安排執事，離開自己的舒適圈嗎？我想境界來時一定是難受的，但若能通達覺悟，便能不辜負自己出離的願。在畢業領執的時期，期許我們都能在「出離自我」的大方向上，在自己所任的執事上，盡心盡力廣種福田、廣結善緣。僧團請執的風吹我們去哪兒，就在那兒落地開花。除了三寶事、眾生事，哪還有什麼「我」的事呢！

《找回自己》讀後

感恩無能為力的外緣

◎彭奕農

「把外在的和內在的規畫聯合起來，才是我們這一生的人生規畫。」聖嚴師父著作《找回自己》中這句話，是我一直追求卻無法做到的。自學佛後，職涯上常感到內在與外在目標的衝突，所以很羨慕在正信道場的法師與專職，兩種生涯是合一且相輔相成。

俄烏戰爭爆發後，一直搜尋資訊，原本希望能看到未來趨勢，卻看到如此可怕的戰爭，竟是取決於少數人的意向，眾生只能接受結果。同時，新冠疫情持續兩年多，強國亦束手無策，遑論個人。加上自己近來植牙服用抗生素，強烈的副作用讓我惶惶不安。凡此種種，讓我深感一人力量微薄，對於世界、國家、環境、色身等一切無能為力。

想起一位日本僧人三三一大地震後至災區，希望用佛法幫助一些人，卻發現能做得十分有限，讓他有深深的無力感，後來想到自己的師父說過一句話：「好好地體驗無能為力。」

於是，我也試著去「好好地體驗無能為力」，發現「無能為力」體現了很重要的因緣觀。這才理解為何師父那一代的法師因時代關係，修行更得力。師父在抗戰及戰後，面臨著我們無法想像的困苦，也因此更能體會佛法的光明與大用，所以「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多」，成了師父一輩子努力的方向。這句話，也是師父將外在和在內在聯合起來的人生規畫。

感恩「無能為力」的外緣，讓我體驗在黑暗時刻，佛法的光輝最明顯，我們可依法來安心、安身、安家、安業。面對戰爭，當年太虛、圓瑛等大師募款抗日救國，是慈悲愛國的智慧展現；面對疫情，虛雲老和尚設壇求雪，體現祖師的慈悲和智慧；面對老病，師父以身示現，以「無事」的智慧面對。這些都是「三寶萬世明燈」的展現啊！

未來職涯中，相信還是會遇到內在與外在目標的衝突，但我學會以內在目標為核心去調和外在。「無能為力」讓我體驗到無可奈何時，我們還有佛法，可以面對它、接受它、處理它、放下它。

重啟經典共修

燭光愈多就愈亮

◎洪立貴

五月份，實體的「經典共修」重新展開了！五月十日第一次的《樂師經》共修，我承擔了場地布置的任務，早早和幾位義工回到道場排桌椅，以虔敬的心，將一本本《樂師經》齊整地安放桌上。回看布置後的莊嚴氛圍，歡喜地等候大家來共修。

不久，信眾陸續到來，有熟識的，也有新面孔，口罩之下，大家滿懷笑容。見到久違的法師及同參道友，簡短一聲寒暄，候，互道平安，頓時釋放了長久以來緊繃的心弦。回到心靈家園，自然感受到親切、寧靜與祥和！兩年多來，深刻體驗無常的瞬息變化，道場重新開放後，大家莫不珍惜共修的機會。

道場藉由各種活動，如禪坐、念佛、禮懺、法會、做義工等，讓我們得到法喜和安定。在家自修與道場共修，兩者在放鬆

放下心中的放不下
◎葉潮新

連續護持了七次禪一後，看到下梯次的籌備名單內沒有我的名字，當下心情有著一絲絲的失落。

沒有時就去抓取，擁有了害怕失去，從小到大，我們多半在這樣的慣性中成長。半年多以來，習慣了每個月忙著籌備禪一，當失去了，內心難免升起失落感。想到法鼓山共修中，我們的精神是「奉獻我們自己，成就社會大眾」，頓時感到慶幸，因為有機會奉獻時，自己抓緊了成就大眾學禪的機會；轉由他人承擔時，成就並栽培新人接棒奉獻。這一轉念，也就放下了。

這當中感到欣慰的是，在疫情下，線上禪一從無到有；更欣慰的是，外地禪眾每於分享時感恩有線上禪一，讓他們能參與並受益。回想當初法師提起要舉辦線上禪一，我們從模擬流程、預設問題開始，也報名參加總本山的禪一，親身體驗流程。除了將活動辦起來，也要照顧禪眾的感受，營造安定氛圍是大家的共識，也因此，自己不斷複習禪修的觀念和方法，尤其在示範時，重新練習如何在安穩下完成動作。

久而久之，這份尋求安定的意願，延伸到了日常生活。待人處事時，總以安人事為優先，當一切安定，心也更加安定。由於經常和法師及同參道友共事，大家平日都有禪修，彼此互相影響，薰習佛法的機會更多，也讓自己對內心的覺察漸漸成片。

特別一提，法師提供的〈迴向文〉中有一段「逆緣也要感恩，讓自己看到自己的放不下與不足」，在生活上著實好用。每當電工維修時遇到困難，這句話都會從心中冒出來，念頭馬上轉向正面，感恩遇到問題，才有機會發現全新解決方案，得以成長自己。

義工心得

東初禪寺

悼念·生死 話·禪心

—與果醒法師有約—

時間：7/30（星期六）
9am - 4pm
地點：東初禪寺
報名：請洽知客處
718-592-6593
或上網報名
chancenter.org

每一個生命的歷程都在連結 每一個生命的結束不忘修行

東初禪寺

祈福皈依

Refuge Ceremony with 果醒法師
+ Dharma Gathering

at Chan Meditation Center
11:30am-12pm 12pm-1pm 1pm-3pm
Refuge Ceremony Lunch Dharma Gathering