

方丈和尚 日本立正大學演講

果暉法師主講《坐禪三昧經》研究 代表捐贈獎學金 期能培育更多青年佛學研究人才



▲方丈和尚果暉法師於母校立正大學演講，會後與佛敎部教師、校友們合影，指導教授三友健容（前排左五）也一同出席。（本刊資料）

【本刊訊】五月二十二至二十六日，方丈和尚果暉法師前往日本訪問，此行除了回母校東京立正大學專題演講、拜會昔日師友之外，更延續創辦入聖嚴師父與學的悲願，捐贈母校「聖嚴法師獎學金」，期能嘉惠更多青年學子投入佛學研究，讓佛法流傳得更廣、更深遠。二十四日上午，方丈和尚以《坐禪三昧經》研究——以息門六事為中心——為題演講，立正大學特別邀請了方丈和尚的指導教授三友健容出席，佛敎學部的教師及校友們也參與此一勝會。

演講前，方丈和尚先播放了《大悲心起·法鼓常鳴》日文影片，簡介聖嚴師父推動三大教育、四大環保的理念，以及法鼓山僧團在世界各地推廣漢傳佛法的努力。「我自己在立正大學完成了學位，我們在臺灣以及在全世界各地，做了一些教育弘法的工作，如果真有一些功德的話，我願意用修行的功德、弘法的功德，迴向立正大學和我的先輩。」

當影片傳來聖嚴師父的聲音時，現場響起了一片掌聲。聖嚴師父赴日留學期間，因一筆無名氏提供的獎學金才順利完成學業，因此日後海內外廣設獎學金，就是為了報恩。二〇〇五年也特別返回母校捐贈成立「聖嚴法師獎學金」，鼓勵攻讀漢傳佛學碩士學位之華裔學生。五月二十四日，方丈和尚繼起師父的腳步，捐贈「聖嚴法師獎學金」，由立正大學佛敎學部長安尚史代表接受，期能為提昇佛學研究、弘揚佛法做進一步的貢獻。懷著感恩報恩的心情，專題演講之後，方丈和尚一行至本納寺與桐谷征一教授敘舊。二十五日一早，前往埼玉縣三友健容教授的道場高應寺參訪，下午則拜會印製聖嚴師父博士論文的山喜房佛書林社長遺孀，表達感謝之意。

DDMBA 發起援助專案 與聯合國兒童基金會合作 提供青少年完善教育環境

【侯達俊／紐約報導】五月三日上午，退居方丈果暉法師率同法鼓山聯合國 NGO 規畫小組常務法師、北美護法會輔導法師常華法師、美國法鼓山佛教會 (DDMBA) 九位成員，一起前往紐約曼哈頓，拜會聯合國兒童基金會美國分會 (UNICEF USA)，代表法鼓山捐款援助土耳其、敘利亞震災重建。

此次援助土敘重建專案由 DDMBA 發起，北美十五個護法分會、法鼓山香港道場共同響應，透過聯合國兒童基金會等多個慈善救濟組織，援助受災民眾。DDMBA 與聯合國兒童基金會美國分會淵源甚深，過去曾多次合作，包括二〇一七年的美洲地震及颶風、二〇二〇年新冠疫情，以及這次的土敘震災救援。

當天交流時，聯合國兒童基金會美國分會首席項目官 (Chief Program Officer) 達拉女士 (Ms. Darla Silva) 向退居方丈簡介全球弱勢兒童的現狀和所需援助，以及基金會針對全球各地兒童及其家庭所推動的健康、衛生、潛能開發、急難救助等工作，同時說明目前土耳其、敘利亞持續進行包

▲退居方丈果暉法師（前排左三）、達拉女士（前排右三）、僧團法師、美國法鼓山佛教會成員，於聯合國兒童基金會美國分會合影。（DDMBA 提供）

法鼓山全球迎佛誕



法鼓山園區大殿浴佛

五月對佛教徒來說，不僅是溫馨的月份，也是感恩的季節。結合了浴佛節和母親節的各項活動，四月底至五月初間，於法鼓山全球各分支道場陸續展開。

在海外，除了各道場所舉辦的浴佛法會，四月二十九日，美國東初禪寺還受邀參與紐約佛教聯合會、哥倫比亞大學佛教會聯合的「衛塞節」慶祝活動。經歷新冠疫情後，僧俗四眾超越國籍、種族、宗教共聚一堂，以虔誠的誦經為世界祝福，監院常華法師代表漢傳佛教，分享佛陀出現世間的意義，祝願眾生解脫身心的痛苦，實踐與佛無二的清淨法身。

（更多內容請見三版、八版）
（文／編輯室、圖／李東陽、東初禪寺提供）

法鼓山獲衛福部授獎肯定

五月二日晚間，法鼓山慈善基金會會長柯瑤碧、副會長王瓊珠，代表出席衛生福利部疾病管制署舉辦的「COVID-19 捐贈感恩暨表揚晚會」。總統蔡英文、行政院長陳建仁，感謝民間組織在疫症期間，熱心捐贈援助物資，奉獻心力支援政府防疫團隊。

捐贈期間，法鼓山匯聚十方善信的力量，採購細針具提供各地疫苗接種單位，同時啟動動物物資捐贈，協助國內醫療院所、照護機構及社區團體安度疫症，並製作「安心慈心祝福動畫」短片，傳遞安定人心的力量。

法鼓文理學院 續約深化合作

【本刊訊】五月一日上午，法鼓文理學院姊妹校——義大利上智大學 (Sophia University Institute) 新任校長歐布里恩 (Prof. Declan O'Byrne) 等一行八人，前來文理學院訪問，校長陳定銘、佛敎學系系主任鄧偉仁、國際事務組組長吳幸法師代表接待，雙方並討論未來具體的合作事項。當天稍早，初次到訪的歐布里恩校長也特別到法鼓山園區拜會方丈和尚果暉法師，並參訪祈願觀音殿。

此次陪同前來的貴賓包括：主敎團宗敎談話委員會秘書長林之鼎神父、輔仁大學義大利文系助理教授余哲安 (Dr. Brian Reynolds)、大眾傳播學助理教授黃漢輝、普世博愛運動核心成員暨主敎團秘書長金仁瑛、教廷駐臺大使館秘書周佩珍等人。

上智大學與文理學院自二〇一四年起締結姊妹校，歷來互動交流頻繁，二〇一九年更邀請前校長柯達教授 (Prof. Piero Cora) 擔任文理學院榮譽教授。

由於去年 (二〇二二年) 兩校皆歷經校長改選，加上合約到期，因此歐布里恩校長藉出訪亞洲之行，特地前來拜會。此次會議也確立深化、具體化兩校的合作關係，如交換學生、學者互訪及共同舉辦學術研討會、佛敎與天主教的宗教對話等，期能提昇以人為本的高等教育、促進世界各宗教間的和諧，攜手建立更祥和美好的未來。

384 位民眾紫雲寺皈依三寶

四月三十日上午，高雄紫雲寺舉辦祈福皈依大典，方丈和尚果暉法師為三百八十四位民眾授皈依三寶，勉勵新皈依弟子入佛門後，讓人生有方向與目標，學習智慧消滅煩惱，以慈悲幫助他人。方丈和尚並帶領大眾為世界祈福，願人人都能運用佛法，讓自己和他人都能平安快樂。

紫雲寺為圓滿癌症病友蔡麗惠的願心，特別增設一處避免感染的連線地點，讓她隨大眾完成皈依儀式。已皈依的余婉寧，陪伴九十歲的父親及兄長皈依三寶，期許全家人在菩薩道上，一起結伴同行。

▲上智大學校長歐布里恩（後排右三）、林之鼎神父（後排左二）一行人至文理學院訪問，與陳定銘校長（後排左三）合影。（文理學院 提供）

人基會生命教育 深耕校園



「陳亭君／新北報導」香草進校園，歡喜收成！法鼓山人文社會基金會推廣多年的「香草進校園」課程，五月、六月陸續於台北市明湖國小、新北市林口國小、秀朗國小、桃園縣龜山國小、苗栗縣通霄國小等校舉行結業式，今年共有九十八個班級、近二千五百位學童參與，透過種植盆栽、體驗自己和大自然的關係，學習感恩，落實生活環保。

五月十一、十二日，林口國小、五月十一、十二日，林口國小的結業式結合了靜坐、記憶力大考驗、香草煎蛋、感恩奉茶、環抱加麥樹等活動，並邀請家長到場分享學習成果。學生黃宇儒的父親黃宗儀，看著孩子一路學習，從播種、收成，到奉上一杯自己所種香草泡成的茶，「謝謝這個課程培養孩子的責任心，去理解養育一個生命不容易！」接過奉茶那一刻，黃爸爸很感動地說：「孩子長大了！」

學生們看著講台上的一盆盆生機盎然的香草，有迷迭香、紫蘇、九層塔、檸檬香蜂草……歡喜說著數個月努力的成果。學生馮翔昱分享，有一回天氣很熱，卻忘記幫紫蘇澆水，結果枯萎了，經由他過來而不捨努力照顧，紫蘇又活過來了，「以前看植物沒有感覺，現在知道它們也都是生命，要拯救和愛惜。」

人基會自二〇一五年開始推廣「香草進校園」活動，多年來廣受好評與回饋，課程以聖嚴師父提倡的「心靈環保」為

香草進校園 陪伴學童成長心靈

「陳亭君／新北報導」香草進校園，歡喜收成！法鼓山人文社會基金會推廣多年的「香草進校園」課程，五月、六月陸續於台北市明湖國小、新北市林口國小、秀朗國小、桃園縣龜山國小、苗栗縣通霄國小等校舉行結業式，今年共有九十八個班級、近二千五百位學童參與，透過種植盆栽、體驗自己和大自然的關係，學習感恩，落實生活環保。



▲東勢、豐原、臺中地區於東勢林場聯合頒發，凝聚三地學子、家長與義工，美善在彼此間流轉。(慈基會提供)

「本刊訊」廣集社會的善心與祝福，給年輕學子一個充滿希望的未來！法鼓山慈善基金會第四十二期「百年樹人獎助學金」頒發，自四月十五日於高雄國立科學工藝館起跑，五月接續於全臺各地展開，共舉辦四十五場，一千五百多位學生接受獎助。

每一個頒發場合，慈基會皆與各地分寺院、分會，以及在地的中小學合作，用心規畫許多活動，邀請受獎學生和家長一同參與，包括手作DIY、音樂饗宴、鈔經、供燈、禪修體驗、電影欣賞等。由於疫情解封，東勢、豐原、臺中地區特別前往東勢林場、苗栗與彰化地區則到飛牛牧場舉行頒發典禮，在大自然中禪修、踏青、進行團康活動，舒緩平日緊繃的身心。

宜蘭地區引導學生練習放鬆、體驗呼吸，並在彩繪石頭的過程中，練習不放棄不比較，懂得回饋。今年大學畢業的蘇義工，「媽媽常告訴我感恩、懂得回饋。」今年大學畢業的蘇義工，「媽媽常告訴我感恩、懂得回饋。」今年大學畢業的蘇義工，「媽媽常告訴我感恩、懂得回饋。」



▲宜蘭區受獎學子分享彩繪成果，學習欣賞彼此。(慈基會提供)

給學子充滿希望的未來！

第四十二期百年樹人獎助學金頒發 一千五百多位學生受獎 接受關懷也學習奉獻

得彼此欣賞，了解人人都能走出自己的路。花蓮地區的頒發活動則透過生命故事的分享鼓舞彼此，其中一位家長提到，多年來兩個孩子皆領獎助學金，現在自己有能力回饋社會當義工，做得很歡喜，感受到施比受更有福，她也邀請其他家長多親近道場奉獻服務，成為孩子的榜樣。

各地頒發過程中，許多受獎學生主動擔任主持人、企畫團康活動，也有已經畢業就職的受獎學生加入義工行列，在接受關懷的同時，也學習服務奉獻，讓人感動！今年推甄上研究所的育哲，這次承擔中部地區頒發活動的主持工作，他說父親往世後，母親也因重大疾病暫住親戚家，感恩有百年樹人獎助學金緩解學習壓力，因此只要有空，就會到寶雲寺當義工。

「媽媽常告訴我感恩、懂得回饋。」今年大學畢業的蘇義工，「媽媽常告訴我感恩、懂得回饋。」今年大學畢業的蘇義工，「媽媽常告訴我感恩、懂得回饋。」

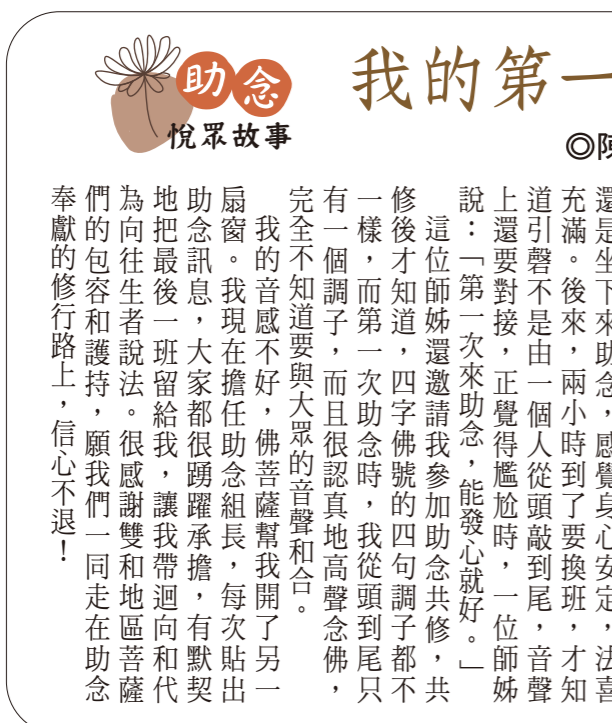
心六倫講師 帶領學生踏實尋夢

「陳亭君／臺北報導」英雄要具備什麼特質？如何成為自己人生的英雄？五月五日，法鼓山人文社會基金會心六倫講師團再度走入臺北市立復興高中，以「開啟你的英雄之旅」為學習主題，帶領五百多位高一學生探索自我，踏實尋夢！

十七位講師走進各班，以日本棒球明星大谷翔平在青少年時期，用來鍛鍊自我的「九宮格」為例，引導同學製作「九宮格」學習單和「未來名片」，藉此思考如何立定目標和實踐路徑，從中遇見未來的自己。「夢想的養成（畫）」講師丁淑慧鼓勵同學們在課堂上分享，一來幫助自己釐清，也能鼓舞他人。

面對未來，十七個班級的回響各有不同，有的討論論緒，有的則陷入沉思。希望成為教師的學生吳詠勳，畫了一張象徵黑板的綠色名片，他說：「九宮格的練習幫助我看見興趣的背後，還需要具備相當的能力才能圓夢。」

學生林妍語的未來名片則畫了一間房子，裡面有讓她感到溫暖的人事物，她說：「還不清楚想做什麼，但這是對未來的嚮往，期許以此來探索自己的目標。」



▲心六倫講師以大谷翔平青少年時自我鍛鍊的「九宮格」為例，引導同學製作學習單。(人基會提供)

布施種福田 歡喜護持辦教育

法鼓山榮重會北區頒贈 歡喜護持辦教育

「陳亭君／臺北報導」護法因緣，代代相傳！五月六日早上，法鼓山北區榮重會於農禪寺舉行北區榮重會董事會頒贈典禮，方丈和尚果暉法師、榮重會會長黃楚琪、各轄區正副召集人等皆出席觀禮祝福。榮重會董事們也偕同家人回到法鼓山大家庭，為週末的水月道場平添一股歡喜而溫馨的氣氛。

同樣護持法鼓山多年的邱揚祖和陳怡璇，力行師父的勉勵，長期在安和分院做義工，陳怡璇說：「(四眾佛子共勉語)對我影響很深，在生活、家庭和事業上，方方面面都受用。」同修邱揚祖也發願，只要有能力，會繼續護持下去。

當天的典禮中有一幕令人感動，陳美嬌手捧母親謝中里的照片上台接受聘書，她說：「媽媽在三十多年前皈依法鼓山，後來成為勸募會員，多年來從基隆往返農禪寺當義工。今年四月中旬捨報，今天特地為媽媽圓滿護持榮譽董事的願，深深感受法喜充滿。」

我的第一次助念

悅眾故事 我的第一次助念 陳千寧／口述 · 楊仁惠／整理

在照顧失智父親的過程中，有一種「我都還來不及盡孝，你怎麼就走了」的辛酸和無助。後來聽說助念法門可以讓我學習為父母善終、盡孝，因而加入助念。

我皈依得很早，但之前十多年都在大陸。回到臺灣後，有次手機跳出一則訊息：中永和助念組邀請加入群組。心想，佛菩薩來了！於是馬上加入，不久就有訊息說，雙和醫院有人需要助念，我馬上帶著海青、水杯、引磬，直奔助念室。願力是最重要的，我雖然什麼都不會，還是坐下來助念，感覺身心安定，法喜充滿。後來，兩小時到了要換班，才知道引磬不是由一個人從頭敲到尾，音聲上還要對接，正覺得尷尬時，一位師姊說：「第一次助念，能發心就好。」

這位師姊還邀請我參加助念共修，共修後才知道，四字佛號的四句調子都不一樣，而第一次助念時，我從頭到尾只有一個調子，而且很認真地高聲念佛，完全不知道要與大眾的音聲相合。

我的音感不好，佛菩薩幫我開了另一扇窗。我現在擔任助念組長，每次貼出助念訊息，大家都很踴躍承擔，有默契地把最後一班留給我，讓我帶迴向和代為往生者說法。很感謝雙和地區菩薩們的包容和護持，願我們一同走在助念奉獻的修行路上，信心不退！

東初禪寺

[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

大悲懺

週日法會 [第三個週日] 2pm-4pm @ 東初禪寺(實體)

2023 法鼓山全球各地迎佛誕

孝親浴佛 感恩生命的二重恩

結合佛誕與母親節 海內外信眾闔家參與浴佛活動 祈願人人平安有幸福



▲在母親懷抱中的小菩薩，一同參加寶雲寺的浴佛法會。(寶雲寺提供)



▲農禪寺浴佛法會後，全天開放大殿浴佛，許多家庭闔家大小一起前來。(吳益燕攝)



▲東初禪寺信眾在浴佛法會後，皈依成為三寶弟子，慶祝邁向學佛新生命。(Yin Ting 攝)



▲幼兒學童到信行寺浴佛，法師發送結緣壽桃，祝福平安快樂。(林國欽攝)

▲孩子們誠摯向父母奉上一杯茶，氣氛溫馨又感動。(洛杉磯道場提供)



▲馬來西亞民眾參與茶禪活動，體驗靜心放鬆的浴佛節。(蘇鳴鳳攝)



▲齋明別苑舉辦佛畫展，分享諸佛菩薩的莊嚴法相。(齋明別苑提供)



▲民眾陪母親在紫雲寺做香包，寫下祈福好願。(紫雲寺提供)



▲在主法法師帶領下，花蓮精舍信眾於浴佛法會中拜願。(譚香蓮攝)



▲信眾將康乃馨供於佛前，感謝佛恩及母恩。(臺南分院提供)



▲蘭陽分院浴佛法會前，大眾先於佛前供燈，以虔誠恭敬的心浴佛。(蘭陽分院提供)

各地短波

西雅圖分會 首辦大悲懺法會

4月29日，西雅圖分會首次在新址舉行大悲懺法會，由常惟法師擔任維那，悅眾們執掌法器，帶領約五十位信眾共修。法會氛圍莊嚴安定，宣疏的內文和法師的梵唄聲，許多資深信眾也是第一次現場聆聽。當法師宣讀到分會地址時，眾人的歡喜油然而生，感受到「遊子們回家了」！法會圓滿後，歐美寺院管理副都監常悟法師關懷開示，鼓勵大家用「四安」來修學觀音法門，從修正自己的行為開始，愛護、體諒、包容家人，讓自己的家也能成為觀音道場。(吳君印)

蘭陽分院 果禪法師談氣候變遷

蘭陽分院4月29日的「蘭陽講堂」，由果禪法師以「天使與魔鬼」為題，深入探討氣候變遷的種種成因，並以聖嚴師父提倡的心靈環保為解方，勉勵聽眾一同為地球環保盡一份心力，集結大眾的力量，讓地球回歸本來的面貌。聽眾鄭雅玲表示，法師將果皮菜葉做成環保酵素，將口罩的耳掛繩及鼻壓條取下再利用，零廢棄的生活，讓她受到很大的啟發，發願自己從垃圾減量開始，真正需要才買，將東西用到不能為止，讓自己成為改變的力量。(編輯室)

花蓮精舍 首度舉辦繪畫聯展

「洄瀾山間春意，西寶鳥鳴進觀園」，4月29日，花蓮精舍於在二樓文化藝廊舉辦首次藝文特展「西寶繪畫聯展」開幕茶會，邀請西寶國小學童以「洄瀾山間」為題，十四幅畫作帶領民眾走進太魯閣，感受百花齊放與森林之美。畫展呼應四種環保的理念，由策展教師唐毓宏帶領學童走進自然寫生，培養愛護環境的心，並用回收畫框落實生活環保。副寺常空法師表示，畫展的主題與精神與「自然環保」相應，期盼藉由畫展的交流，共同推廣環境保育。(編輯室)



▲退居方丈叮嚀五讀書會成員，隨時都要努力用功。(Yin Ting 攝)



▲芝大及西北大學學生皈依後，聆聽退居方丈開示。(芝加哥分會提供)



▲西方信眾把握皈依三寶因緣，向退居方丈求受三皈五戒。(塔城分會提供)

退居方丈北美關懷 東西方弟子凝聚學佛願心

勉亞特蘭大、塔城、紐約、聖路易、芝加哥信眾 勤修戒定慧 身心常自在

【本刊訊】退居方丈果東法師北美關懷行，四月二十日至五月十六日持續前往亞特蘭大、塔城、紐約、聖路易、芝加哥等地，相隔六年，退居方丈再次到訪亞特蘭大，信眾們殷切期盼。四月二十三日於共修處舉辦茶敘，大眾一一分享與法鼓山接觸的因緣、學佛的心得，也回顧共修處發展歷程，氣氛溫馨。有信眾提問如何兼顧學佛與照顧家庭？退居方丈以「四安」回應，勸勉先安好家、安好同修的心。茶敘圓滿，每個人都收穫滿滿。四月二十七日，退居方丈接續前往佛州塔城分會關懷，並於三十日為當地信眾授三皈五戒。在果菩薩的接引下，塔城分會的西方信眾特別多，退居方丈讚歎大眾求法的願心，勉勵將佛法落實於生活，以慈悲對待他人、智慧處理事。五月一日搭乘晚班飛機，於隔天清晨抵達紐約的退居方丈，當天中午即於東初禪寺展開一系列關懷，包括五讀書會、義工團、助念團，並參加會員大會。在退居方丈的關懷勸勵下，大眾重新提起修行動力，發願護法學法，精進不懈。五日，退居方丈特地前往象岡道場關懷信眾。五月九日至十二日，退居方丈抵達密蘇里州聖路易聯絡處開懷，開示了除了佛法之外，退居方丈也提醒大眾，面對無常，要先學會安心；遇到挫折，也要調整心態，以善念祝福對方。五月十三日轉往芝加哥分會，與當地信眾餐敘，並了解道場建設相關事宜，榮譽董事會會長黃楚琪也專程從臺灣前來關懷。十四日上午舉行浴佛法會，有四十多人參加，包括芝加哥大學、西北大學多位學生。午齋時，同學們對平易近人的退居方丈提出不少有趣的問題，氣氛輕鬆。下午授三皈五戒，共有十二位東西方人士成為佛弟子，退居方丈親自為每一位菩薩戴上佛牌，歡喜結法緣。五月十七日起，退居方丈飛往加拿大多倫多，繼續加拿大與美國的關懷之行。

學生死智慧

《放下的勇氣》新書分享會

「臺灣安寧之父」賴允亮醫師、張寶方等各界人士對談臨終照護 從善終學習善生



▲「臺灣安寧之父」賴允亮醫師（左二）、張寶方（右二）、張靜慧（左一）對談臨終照護。（李東陽攝）

「釋演穩／綜合報導」身處高齡化社會，如何獲得健康、圓滿善終，是許多人關心的議題。回應社會的需要，法鼓文化五月份出版《放下的勇氣》一書，編輯總監果賢法師與口述者張寶方、採訪撰文張靜慧前往各地分院，以座談的形式，與社會大眾分享如何找到面對生死、放下執著的勇氣，從善終學習善生。

四月三十日，首場座談「善終，須要放下的勇氣」於臺東信行寺舉行，五月七日臺中寶雲寺的新書分享會，邀請佛教學者林其賢對談「生死智慧與臨終關懷」；五月二十日，桃園齋明



▲林其賢教授（後排左二）於寶雲寺參與對談。（邵博仁攝）

別苑舉辦「放下的勇氣」專題講座，由企業家張聖時與談，皆獲得熱烈迴響。

五月二十一日，在臺北安寧醫院舉行「放下的勇氣」好好生活、好好生病、好好相陪、好好告別座談會。邀請「臺灣安寧之父」馬偕醫院主治醫師賴允亮與談，從安寧照顧、信仰與生命經驗，來談陪伴的智慧、告別的勇氣，以及如何圓滿祝福。

「生死關頭，為什麼菩薩沒有保佑我？」「信仰是阻力還是助力？」「怎麼做才能圓滿善終？」針對常見的安寧照護議題，三位與談人皆有深刻的體會。

自在告別並不容易，從事醫療探訪工作多年的張靜慧認為，真誠的懺悔，與自己、他人和解，才能善終。她鼓勵大眾提前完成「道謝、道愛、道歉、道別」四道人生，不要抱憾而終。張寶方透過實例說明預立遺囑、醫療決定等重要，也分享自己平時與女兒們互動、談身後事的規畫，引起現場共鳴。

「天堂長什麼樣子？我不知道，因為我們都沒有死過。」身為基督徒的賴允亮說，宗教是達到靈性安適的一條船，compassion（慈悲）原意是「一起苦」，或許可以自問：我們是否願意陪伴他們一起苦？善終與信仰並非絕對對等，但看見「靈性的需求（spiritual needs）」更為重要。他呼籲：「安寧不應只在病房，也不要等到生命最後，我們每個人都可以是守望者，讓整個城市都平安，才是圓滿的生命狀態。」

聽眾周金蘭聽到張寶方提及子女常以愛為名，忽略父母真正的需要，讓她心有戚戚焉，反省自己照顧九十四歲婆婆的方式需要改變。

張寶方的阿姨當天也到現場，看著寶方從親親到奉獻的轉變，讓她動容，也提醒自己做好的準備。

陪伴是癒合的要素

《放下的勇氣》記錄了張寶方投入安寧病房義工三十年來的觀察與體會，書中一則則故事，從對老、病、死的執著的望礙，不捨，到放下、放捨的歷程，誠如賴醫師與張寶方所言：「每一位病人都是我們的老師。」

面對末期患者生理、心理上的種種不堪，張寶方說，照顧者如果流露害怕不安的神情，病人有所察覺，就不易建立信任關係，因此陪伴病人最好的方法，首要安定自己的身心，才能幫助他人化解面臨死亡的恐懼。

「有時問站著講，就有時間坐下來。」賴醫師經常提醒學

生，安寧照護的精神是「船過水無痕」，不要急著開過水，而要多花一點時間在病床陪伴，「我們需要的是癒合。誰在病人身邊，誰就有能力陪伴，這是癒合的要素之一。」

看見「靈性的需要」

「生死關頭，為什麼菩薩沒有保佑我？」「信仰是阻力還是助力？」「怎麼做才能圓滿善終？」針對常見的安寧照護議題，三位與談人皆有深刻的體會。

自在告別並不容易，從事醫療探訪工作多年的張靜慧認為，真誠的懺悔，與自己、他人和解，才能善終。她鼓勵大眾提前完成「道謝、道愛、道歉、道別」四道人生，不要抱憾而終。張寶方透過實例說明預立遺囑、醫療決定等重要，也分享自己平時與女兒們互動、談身後事的規畫，引起現場共鳴。

「天堂長什麼樣子？我不知道，因為我們都沒有死過。」身為基督徒的賴允亮說，宗教是達到靈性安適的一條船，compassion（慈悲）原意是「一起苦」，或許可以自問：我們是否願意陪伴他們一起苦？善終與信仰並非絕對對等，但看見「靈性的需求（spiritual needs）」更為重要。他呼籲：「安寧不應只在病房，也不要等到生命最後，我們每個人都可以是守望者，讓整個城市都平安，才是圓滿的生命狀態。」

聽眾周金蘭聽到張寶方提及子女常以愛為名，忽略父母真正的需要，讓她心有戚戚焉，反省自己照顧九十四歲婆婆的方式需要改變。

張寶方的阿姨當天也到現場，看著寶方從親親到奉獻的轉變，讓她動容，也提醒自己做好的準備。

普化融入學術 開拓學佛視野

「中國佛教史」系列開課



▲曾義民老師主講「六朝隋唐佛教史」，讓人對佛法產生新的體會。（心靈環保學習中心提供）

「本刊訊」令人期待的「中國佛教史」系列課程，四月十四日至六月二日，隔週五晚間於農禪寺展開，這是由聖嚴教育基金會、農禪寺與心靈環保學習中心共同合辦的課程，逾一百七十位佛學班、福田班結業學員參加。

「普化教育學院教育的合作，是一個新的嘗試。」普化中心副都監果賢法師說明開課緣起，希望提供學佛大眾從歷史脈絡認識佛教發展的全貌，有更多元且深化的學習。這次的系列課程，由中研院文哲所廖肇亨教授規畫，偕同其高徒法鼓文理學院教授黃庭碩、輔仁大學宗教系助理教授黃庭碩，以及臺灣

大學中文系助理教授簡凱廷輪流主講，青年學者與信眾分享、互動，別有一番意義。

四月十四日第一堂導讀，廖肇亨老師說明，培養史觀不僅可以了解佛教中國化的過程，從中還能學習大師們的思想哲學、佛教如何影響國家發展等。廖老師也提醒，佛教發展進程中的重大事件，除了是正確認識佛教的依據，也是落實佛法的借鏡。

四月二十一日起，系列課程以「六朝隋唐佛教史」為先導，由曾義民老師主講。東漢末年到魏晉南北朝，對許多人來說就是背不完的年代與戰爭，曾老師提綱挈領，透過一個朝代、一位大師、

一部經典，讓人清楚明瞭佛教如何東傳與中國化。

課堂上，老師嚴謹卻不失幽默的論述，讓人聽得津津有味，也對生活中每天都在用的佛法，有了一番新體會：原來是「息法」和禪觀法門的興起，是因為安世高大師譯出《安般守意經》；「業」與「輪迴」的觀念，如何顛覆了中國人的生死觀、世界觀和宇宙觀；為何神異僧佛圖澄特別受到北朝皇室的青睞……當學佛進入普化教育的現場，確實讓人打開了視野，系列課程接下來將從五代十國開始，帶領大眾一路穿梭時空，與歷代祖師相遇、學習。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 478期 6月號

年輕要素

全球響應環保、動保、永續理念，素食再度躍上時尚舞台，成為主流，不僅改變素食人口結構，也為料理加入了「年輕要素」。

年輕人選擇無肉的飲食，大多受到社群或同儕的影響，演變成一種「愛地球、愛自己」的生活風格。隨著各類蔬食主義興起，未來肉、3D列印人造肉也成為熱門話題，透過Q&A，釐清各種「素」的理念，重新省思自己為了什麼而吃素。

透過飲食自覺，一口飯菜，不僅可以改變自己，也是擁抱世界的開始。讓我們隨素食網紅「野菜鹿鹿」、廚師出身的演端法師、義工主廚黃燕梅，體驗如何透過素食來進行一場身心的實驗。本期專題提供六道異國料理、兩道甜點，邀您動手素一素，享受料理樂趣多。

印順長老被譽為「玄奘以來第一人」，《印順導師年譜》於四月底發表，「焦點話題」侯仲宏與讀者分享編寫歷程與心得，有助於了解譜主的歷史定位，以及易被忽略的觀點。「世界佛教村·香港」老參師父為何說「不要太把自己當一回事」？且聽有警法師娓娓道來。新專欄「活用解深密經」，法源法師依《解深密經》教我們定位「情緒坐標」，了解「唯識無境」，學會禪觀情緒生滅，調伏情緒，就能創造快樂人生！（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

陳定銘校長談心靈環保與社會企業

法鼓山社大「自在人生」講座登場



▲學僧呈現僧大四年的研究與修學成果，為大眾開箱從佛國帶回來的伴手禮。（法鼓山僧大提供）

「謝宛真／新莊報導」面對多變的大環境，法鼓山社會大學推出「自在人生」系列講座，幫助民眾學習安定身心的觀念與方法，讓生活幸福自在。四月三十日下午，系列講座第一場於新莊校區登場，邀請法鼓文理學院院長陳定銘主講「心靈環保與社會企業」，近五十位聽眾到場聆聽。

曾擔任法鼓大學籌備處主任的社大校長曾濟群，歡迎陳定銘校長並介紹法鼓文理學院的成立緣起，也分享建設初期的小故事，其中和法鼓山社大的發展有許多因緣。曾校長表示，社會企業是世界的潮流，因此特別邀請陳校長來分享心靈環保的理念如何與社會企業結合。

陳定銘校長首先從少子化的議題切入，傳達文理學院「博雅教育」的辦學理念，說明法鼓山的三大教育環境相輔相成，主要強調的是終身學習。陳校長表示，社會企業的觀念從英國開始，臺灣目前正在發展中。佛教認為人要自利利他，才能有真正的快樂，根據分析，有願景的企業，收入超過沒有願景的六倍以上，「所以能幫助人的工作，就是好工作，因為工作也是一種修行。」

講座圓滿前，陳校長逐一回應聽眾的問題，也介紹文理學院的各個科系，除了傳授知識技能，還有為師心靈環保融入課程設計，以自然為師的校園環境和建築，未來文理學院課程將推動在地深耕計畫，冀能培育關懷生命與奉獻社會的人才。



▲陳定銘校長（前排中）到社大新莊校區演講後，與學員歡喜合影。（法鼓山社大提供）

僧大畢業製作暨禪修專題呈現

開箱佛國伴手禮

【寬仁、寬淳／新北報導】進入法鼓山僧伽大學修學的過程，彷彿是一趟佛國之旅，而畢業製作呈現的研究

與修學成果，就是學僧從佛國帶回來的伴手禮。五月二十一日，僧大舉辦「二〇二三年畢業製作暨禪修專題呈現」，共有七位學僧分享在僧大四年的學習成果，為大眾開箱這份禮物。

「為什麼愈修行煩惱愈多？哪裡出了錯？」首場發表「成佛的指南針」的演千法師，整理聖嚴師父關於《大乘起信論》的開示，帶領聽眾從「一心、二門、三大、四信、五行」，找對方向、堅定信心，踏實地走在成佛之道。

來自馬來西亞的演念法師，分享擔任生命自覺營總外護的心路歷程，從煩惱與對立中，發現自己的輪迴模式，進而找到離苦的路。法師如實地面對自己的「坦誠分享」，感動了現場大眾，師長也讚歎：「願意審視自我的人是勇者！」

演有法師的「生死交加處」，從師父針對大慧宗吳書信的開示中，看見古今兩位禪師，如何回應生死及安心

的問題。演有法師分享帶領自覺工作坊的教案，藉由活動設計，結合弘一大師和虛雲老和尚的故事，引導學員反思生命的意義。

想要更了解聖嚴師父建設法鼓山的理念，並參與「無情說法」的演植法師，走入總本山藥王國顯祖廟，從中感受到師父飲水思源、殷切的禪學系的演向法師發表「初階靜態伸展運動教案」，透過靜態伸展運動，改善姿勢歪斜的毛病，是深入禪坐的前方便。演植法師的「養生動禪」，邀請現場大眾起身動一動，讓人立即體驗到身心舒展後的放鬆，法師進一步分享，只要用上方法，動禪也能幫助身心轉為收攝安定。

僧大副院長果賢法師表示，今年的畢業製作，有經典的探索、自我覺察，也有修行生活的實踐教案，非常實用，願這份來自佛國的禮物，能陪伴學僧繼續深化自利利他的菩薩行。

6/11 English Dharma Talk 11am-12:30pm EST

The Śūraṅgama Sūtra Digest

— What is the True Mind? —

by Ven. Chang Hwa

(in-person + zoom)

Tea & Talk

Inspiration from a Near Death Experience

with Chao-Pin Hsiao

6/11(Sun.) · 2pm-3:30pm · in-person

溫哥華讀書會
首度大會師



▲列治文讀書會以風趣的小話劇，介紹師父著作《真正的快樂》。

讓我為您

介紹一本書

◎文/董存發

圖/溫哥華道場 提供

今年世界閱讀日，溫哥華七個心靈環保讀書會首度大會師，交流「讀懂一句，受用一生」的心得，並為大家推介一本書，哪一本聖嚴師父著作，是讀書會成員的智慧法寶？讓我們一起來看看。



▲西北溫讀書會啟動大白牛車，將《絕妙說法》演得栩栩如生。

一九九五年，聖嚴師父至溫哥華弘法，提出了成立讀書會、讓「每個家庭的客廳都是道場」的構想。二十多年後，溫哥華地區七個心靈環保讀書會、近九十位成員於四月二十三日世界閱讀日，齊聚溫哥華道場，實踐聖嚴師父「讀懂一句，受用一生」的教誨，首次舉辦實體大會師，交流心得、分享體會、激勵精進，開展讀書會新的一頁。

「經過大家多年來的努力，溫哥華目前已有七個地區讀書會，包括剛滿二十週年的本拿比讀書會，及新成立兩個月的粵語讀書會。」監院常務法師關懷時表示，這次大會師看到各地讀書會全心投入，為了活動主軸「讓我為您介紹一本書」，多次進道場排練，力求完美呈現，整個過程令人感動！



▲溫哥華道場七個心靈環保讀書會首度齊聚一堂。

佛學專題 佛菩薩系列

◎何韻儀、王文兒

重回道場認識佛菩薩

「我們是群愛讀書的同好，在世界閱讀日舉辦這個活動，特別有意義。」發願讀十本書的常惠法師，分享身處聲光影音的媒體時代，紙本書籍依然是自己的閱讀選擇，勉勵大家今年至少認真讀一本書，開拓視野，提昇智慧。

平日大家在網路共修，當天在實體道場相聚，感受彼此的溫暖關懷，輕鬆交流的同時，共勉「以書為緣，依法相會」，期待下次大會師。

課外心一章 因承擔而有成長

這是第三次回來上聖嚴書院福田班。第一次因工作中途輟學，第二次七年前的結業，也未能全勤，第三次是現在進行式，對我有著另一層深刻意義。

疫情中歷經三次延期，二〇二二年十月，福田班終於首次圓滿結業。開班以來，各項工作急需用工，各項服務、學藝是班級後勤補給、道具兼場記。開學前，在綿密的文件中摸索，隨著每堂課「由生轉熟」，也在人我合作中領會「藉事鍊心」。

猶記得開課前，班導師常定法師叮嚀我們「學習共同成就一件事」。經由每堂課的文件準備、各種異動、課前走流程、課後檢討，不禁生起感恩心，每次課程圓滿的背後，滿載著法師、義工群與善緣的匯聚。無常因緣中，方能體會須長養同理心及

聖嚴書院福田班招生

【班別】開課日：總本山班 7/5 (日)

【對象】有意加入法鼓山義工者

【報名】請洽各分寺院或上網 <https://dbs.ddm.org.tw>

【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6678

「佛菩薩系列」第一期共有六堂，除了概論，分別介紹了大悲觀世音菩薩、大智文殊師利菩薩、大行普賢菩薩、大願地藏王菩薩，引導學員從認識四大菩薩的過程中，學習菩薩們的悲智願行，提昇自己的品質，並發願利益他人、感動他人。

回響熱烈的「佛菩薩系列」，第二期於五月三日接續登場，四堂課的內容包括極樂世界的阿彌陀佛、妙樂世界的阿閼佛、琉璃光世界的藥師佛、兜率天淨土的未來佛彌勒菩薩。承接第一期的盛況，第二期兩百多名學員，開場報名兩天內就火速領滿了。

不逃避 活出輕鬆人生

母親前夕，五月十三日早晨，百餘位「後四十」學員前來農禪寺，共同探索「逃避真的沒用」——佛教徒輕鬆活潑的秘訣。

講師常用法師藉由「逃避的大熊」影片，向學員提問：人通常逃避什麼？為什麼會逃避？逃避不逃會有什麼結果？引導學員探索逃避與面對兩者的差異。進一步請同學討論：自己通常逃避什麼事？為什麼逃避？在「一番熱烈討論後，學員從中也逐漸釐清自己害怕和

「不厭離心，「消融煩惱」，「一切因緣都是最好的」，更是過程中珍貴的學習。因承擔而有責任，因責任而有成長，「全勤」與「專心聽講記錄」也成為這次的收穫。雖是第三次聽課，每次都能從課程與學員的分享中，體會福田班的用心，提起自己學佛的感動與初發心。承擔責任是薰習正知見後的「一收」，也是覺察自身的良機。修慧也需培植，少了義工服務，不容易體會「解行並重」對修行的必要。



▲呂嘉齡（左起）、徐紀、謝琪琳三位專家分享如何從心改變，打造理想生活。

從心改變 創造理想生活

如何實現「心靈環保」，提升身心成長？四月二十三日，聖嚴教育基金會主辦「連結身心，打造理想生活」跨界視野與對話，邀請居家整頓師謝琪琳、武衛老師徐紀、與德貴學苑現職近七十位民眾交流互動。

在「當下」的自己，謝琪琳分享，可以用不到的物品舉辦道別式，然後再勇敢割捨。她說「整理」是一段旅程，面對著各種「逃避現實」、「執著過去」、「擔憂未來」的案

嘉齡提到，改變的關鍵是學習放下。從喜歡購物的消費者，蛻變成七年不買衛生紙、自備容器到農場裝牛奶、自行車肥的環保實踐家，她鼓勵每個人「當一個有意識的生活者，不當無意識的消費者」。她分享執行環保實踐，便能讓生活變得整潔、簡單又開心。

Lotus Sutra: Study Supporting Practice; Practice Supporting Study by Harry Miller

(ENGLISH DHARMA TALK) 3/26 & 6/25 11:00am-12:30pm EST.

東初禪寺

法鼓講堂 金剛經的「社會學」 主講/鄧偉仁 老師

7/5. 12. 19. 26 19:00 ~ 21:00

直播地點：廣禪寺法堂二 (歡迎蒞臨現場上課)

課程預告：八月課程暫停

洽詢電話：02-2893-9966 # 6663

最漫長的航程

媽媽在手術中，我在飛機上，原本覺得輕輕鬆鬆、看兩部電影就到的航程，一分一秒變得煎熬難耐，更遑論當日班機延遲一小時起飛……

飛機上看著白雲朵朵，我睡著了。一覺醒來，眨眨眼，過去的一個月是場夢嗎？
一月初，與家人在臺相聚後，返回僑居地雅加達，僅隔三日，接到家人通知，母親在家突然倒地，緊急送醫後，急診室醫生判定需即刻做腦部清血。
我馬上訂機票，搭上當天班機，從雅加達飛回臺北。

媽媽在手術中，我在飛機上，原本覺得輕輕鬆鬆、看兩部電影就到的航程，一分一秒變得煎熬難耐，更遑論……

當日班機延遲一小時起飛。深夜抵臺，又等待至第二天下午，才能進入護理病房探訪半小時。漫長等待的椎心之痛，無法言喻，只能藉著誦經與句句佛號勉力撐持，再無他法。
無常，真切發生自己身上
手術後的母親仍陷入重度昏迷，醫生說腦幹已嚴重受損，不可逆轉。向來優雅又開朗的母親，三天內變成連呼吸都無法自主的病人，讓我們錯愕、心痛、不捨。平日自以為為了然於心的「無常」，當真切地發生在自己身上，仍覺不可置信。自以為熟悉聖嚴師父所倡「面對、接受、處理、放下」，但遭逢驟變時，卻萬般無法面對接受，甚至對原本相信的一切，起了懷疑。
母親於入院兩週後往生。對我而言，母親不只是母親，更我在世上的摯友。打從學生時代，我的生命指引即為「大孝顯父母」，母親驟逝讓我頓失所依，第一次體會「行屍走肉」莫過於此。

圓滿，與母親的美好緣分
母親往生後一日，來到北投雲來別苑，有幸見到母親結過緣的果賢法師，忍不住痛哭失聲。法師指著牆上師父的提醒：「生命的目的，是為了了願與還願；生命的意義，是為了盡責與負責；生命的價值，是為了感恩與奉獻。」法師說，母親與我們有美好的緣分，她是許願護持我們，現在已功德圓滿。走得瀟灑，往生佛國淨土，對她是好事。法師輕輕拍著我：「媽媽已經放下了，妳也要放下。想念時，念佛號祝福她。」
在沒有即時通訊軟體的時代，我離家赴美讀書，與媽媽每日晨昏定省通話兩次。媽媽除了繁忙的工作與照顧家裡，每日手寫一封信給我，每兩日寄出一次，不曾間斷。移居國外工作至今二十多年，媽媽與我每日通話三次，沒有一日跳過，至今四十多年緊密連結如此，談「放下」豈能容易？
感恩，不負遇見有緣再見
想起友人提起法鼓山網路電視台有師父一系列談論生死的開示，流著淚邊看邊聽，一遍又一遍。師父語調溫柔，語意卻無比堅定，帶給我很大的安定力量。在媽媽書桌抽屜找到一本「一〇八自在語」手抄本

子，自在語的文字，透過媽媽端正秀麗的字體，更撫慰了我，感覺不只師父這麽說，媽媽也這麼說。
有一句話，媽媽重複寫了兩次：「不怕死，不等死，不找死，但隨時準備死。這才對罷了。」也許，媽媽平日已藉著這樣的練習，不斷地提醒自己；也許，正如她近年來提過幾次，覺得自己此生俯仰無愧，對一切充滿感恩。那麼，媽媽應是走得安心放心。那麼，想念她時，我的淚該是感恩與祝福。
媽媽佛事圓滿後，再飛回雅加達，一個月不是夢，是真實的。但，卻也似夢中夢，因為人生確如夢。翻看媽媽筆記本寫著：「好好再見，不談虧欠，不負遇見。」提醒與安慰著我。我在心中與母親道別：「今生非常謝謝您！來生，我們有緣再見！」

作者母親郭惠連女士手抄的「一〇八自在語」。
(賴玠佳 提供)

◎賴玠佳

作者母親郭惠連女士手抄的「一〇八自在語」。
(賴玠佳 提供)

◎鈕演喜 (舊金山)

【念佛人多幸福】一句佛號 與佛同在

這是第二次參加舊金山道場的清明佛二，有幸再次執掌法器。圓滿時，大家分享了許多感動和法喜，而自己，對於「六勢至菩薩念佛圓通章」所說「都攝六根，淨念相繼」，也有了切身的體驗。法會全程禁語，可是直到法師提醒：「除了禁語，還應該避免肢體語言和眼神的交流，即便遇到法師也無需打招呼。」這才覺察自己不自覺地以這些方式和周圍互動，體會到禁語並非單純地不說話，而是幫助我們收攝六根，尤其是眼、耳、鼻、舌、身、意。當再次「目中無人」似地從法師身邊經過，心裡還是忍不住想：「法師不會覺得我不禮貌吧？」但立即提醒自己「收攝意根，提起佛號，不作他想。」
由於一邊念佛同時執掌法器，需要保持專注又放鬆。此次參加的善慶比平日多了好幾倍，心裡難免興奮又緊張。於是學著前輩的步驟：敲地鐘前，先向佛菩薩發願，認真打好每一炷香，同時祈求佛菩薩護佑。當念佛速度愈來愈快，一秒要敲幾個字完全無法思考，唯有一句接一句，全力以赴和大眾一起衝頂，頓時感到全身細胞都在念佛，妄念沒有任何機會乘虛而入。當所有人心中共有一句佛號，便與我們同在，共修的一力量實在不可思議！
感恩佛二的鍛鍊，讓我對經典有了更深的體會。慢慢地練習收攝六根，再藉由法器唱誦，把收攝來的六根全都繫在佛號上。「一念相應一念佛，念念相應念念佛。」猶如中峰禪師在《三時繫念法事全集》中描述：「諸根圓淨，群業頓空。一舉念，一華開，抱露迎風，香浮玉沼……」此時此刻，蒲團方寸之中即現淨土，念佛人多幸福！
常聽說「修行要帶三分勉強」，從擔任悅眾到平時訓練，甚至在法

會現場，自己多少帶著些勉強，佛二後，體會到法喜確實是自然地由衷而生。法師在圓滿日叮嚀：「念佛行者是不休息的，雖然身體累了要睡覺、餓了要吃飯，但是心中的佛號不能休息，要像泉水般時刻湧出。」感恩法師，我願做一名合格的念佛行者。阿彌陀佛！

◎李以仁

掃心地，除聖礙

首次參加法鼓山合唱團的「出坡」活動，學習古時禪宗修行「一日不作，一日不食」的生活。

團員們一早前往位於新北市金山區的法鼓山，分組分派任務後，我與組員們先去灑掃屋頂平台。超過百坪的四方紅磚屋頂，久經風吹日曬，積灰聚泥。大家合力沖水、刷洗，如同貴賓菩薩地、掃心地。我們處俗世、煩雜務，心中難免有許多牽絆，一日不灑掃，日久內心糾結愈甚！之後，我們再到遊覽車平台，進行天花板的除塵工作。近六米高的棚狀天花板，肉眼雖看不到積聚的灰塵，但高一掛一頭頂抹除積灰，但長竿不易控制，舉頭仰脖也甚是痠痛。然而，這不正是「除礙、除礙、除聖礙」嗎？有些煩憂，我們以為藏到角落後，不去想它就會自動消失，事實上，它們就如同高掛天花板的積灰，不去抹除，不去處理，只會愈積愈厚，最終可能成天患。「一日生活禪，學會「掃心地」、「除聖礙」，還自己一片清明心。」

一生一日

方丈和尚清涼語

放鬆、觀照與放下

◎果暉法師

現代人的生活比起古代，便利很多；但現代人生活的步調和方式比古代人更忙碌、緊湊一些，甚至壓力也更大。
五十年前我們沒有用過手機、電腦、網路，我還記得十來歲的時候，到鄰居家看黑白電視節目，大家搶著看。現在不必看電視，而是人手一機。俗語說：秀才不出門，能知天下事；現在宜改為：手機在手裡，能知天下事。
人類的科技文明不斷地發展、進步，但我們是否變得更快樂？我們努力工作、賺錢、養家，是為自己為家庭，也為社會盡一份責任，但究竟人生的意義、生命的價值何在？

這次各位來禪修營，暫時與外界隔絕，來享受與自己獨處的時光。這四天中盡量放鬆身心，無論是在禪堂禪修，或者禪堂聆聽聖嚴師父的開示，都以休閒的心態來修行。我們暫時保管各樣的手機，但希望大家心裡的「手機」也要收起來。心裡的「手機」是無形的，就是我們內心收藏著過去種種的資訊，也要練習收起來。禪修的好處很多，從身心的平衡到精神的提昇，乃至智慧的開發——放下身心，只要大家願意練習方法，終身受用。
禪修的層次是從散亂心、集中心、統一心，最後達到無心。無心並不是什麼都沒有，也不是英文的 empty，而是「應無所住而生其心」，也就是生命得到解脫、自由自在，而開發出無限的慈悲心。

與智慧心。
禪修的練習，從放鬆開始，放鬆之後，就能夠對自己的身體有更細微的觀察。平常我們外緣很多，對於身體的覺受沒有那麼敏銳，禪修時可以從放鬆的過程，觀察自己的身體，接著觀察我們的過程，也就是心念的變化，就可以感受到禪修的受用。
從基礎的「放鬆」到最後的「放下」，過程中有個關鍵，就是要能夠觀照、覺察、觀照的「觀」，不用頭腦分析，不是想像也不是思考，而是體驗、體會或「知道」(awakeness)。透過身體放鬆、頭腦放鬆，就會更清楚了解自己的身心，而慈悲心、智慧心也會自然開發出來。
(講於二〇二三年三月自我超越禪修營)

◎王果智 (臺中)

幸福母親節

樂做大家的媽媽

有一天晚上大女兒回來，為我帶來一位新女兒。我請她一起吃飯，她說：「我們一年吃三百天的便當，以前媽媽在的時候，才能吃到家常便飯。」我說：「歡迎你常回來吃飯，把我這裡當作你的娘家吧！」
我已經八十五歲了，孩子們都五十歲以上，大女兒已超過六十歲，大部分朋友的父母都已不在，她樂意把我分享給朋友，成為大家的媽媽，我也高興多了這許多女兒。
一次，大女兒帶我去探望女兒們，首先到三姊妹的家，她們住在一起互相照顧，看到我來很開心，請我們吃飯，有一年我們還去吃年夜飯，她們說：「太好了！已經好幾年沒有和父母一起吃年夜飯了。」還送我一個厚厚的紅包。
走出三姊妹的家，我們又去探望

另一位女兒。她的父母都是植物人，看到我這位活潑亂跳的媽媽來了，很歡喜！我們談天說地，她還帶我們到附近走走。她一直在家照顧雙親，無法出門，我這位媽媽來了，才有機會出去透透氣。我希望我們常來，緩和她緊繃的心情。我告訴她：「我會常常去。」
小女兒也帶了朋友回來。昨天一位附近的女兒請我吃飯，祝我母親節快樂；又有一位和我們住同棟大樓，更常回來探望並話家常。
我的媽媽九十三歲往生，我的大姊、二姊活到九十八歲，家族有長壽基因。從前媽媽健在時，常說：「你要交一些較年輕的朋友，像我已經九十多歲，老鄰居、老朋友都不在了，剩下我一個很寂寞。」把他們的朋友帶回家，成為我的眾女兒，讓我每天充實過日子。有女兒們的陪伴真好，我樂於做大家的媽媽。

生死不惑 40則生死自在指引
聖嚴法師直面生死的智慧，化解人們心中種種的擔憂和困惑，活出平安自在的人生！
新書上市 78折
聖嚴法師——著
法鼓文化編輯部——監編
定價：200元 規格：11×17cm
請洽法鼓山全行願館 法鼓文化中心圖書部 www.ddc.com.tw 郵撥帳號5011371 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

書畫與佛教
6/25 時間：2pm-4pm @ 東初禪寺
授課老師：鄭威 (上海美術家協會會員，善書法、任北美中國書法協會副會長)

重訪澳大利亞 看見弘法願心

2004年4月，聖嚴師父首次、也是唯一一次踏上南半球的澳洲，展開學術交流、跨宗教座談、弘講，關懷當地信眾。《他的身影2》拍攝團隊2022年底重訪澳洲，尋師足跡之外，更看見雪梨、墨爾本兩分會堅定傳承師願，將佛法的好，持續發揚出去。



▲二〇〇四年，聖嚴師父於雪梨大學演說「禪與心靈環保」，近七百位東西人士到場聆聽。(本刊資料)

2004 澳洲

心在當下就平安

禪的首要基本觀念在安心。一般人希望求得安心時，總會去求一個對象，例如對自己信仰的宗教對象祈求或禱告，不過所求的安心，大多希望擁有更多的金錢、權力，以及地位，但一旦得到後，是不是就能因此安心呢？答案是不一定，因為環境往往會影響人們內心的平安。

最近我看了一則新聞，報導中提到，目前生活在澳洲的人，有百分之七十的人認為恐怖攻擊可能在當地發生，因而覺得不平安；我卻覺得位於南太平洋的澳洲，是個最太平的地方。數月前，我前往中東的以色列，耶路撒冷是當地最神聖的城市，猶太教、基督教、伊斯蘭教都將它當成「聖地」，照理說，那應該是上帝最照顧、最眷顧的地方，然而生活在那裡的人，卻因為沒有安全感而不快樂。

後來我到以色列首都特拉維夫演講，有聽眾問我如何安心？因為他們很恐懼，每天都生活在可能有炸彈爆炸的地方。我給他們的建議是：做好防禦措施。擔心、恐慌是沒用的，好比每天出門，什麼時候會遇上車禍？哪輛車子會撞到你？都是未知數。既然擔心、恐慌沒用，何必不安心呢？所以，平平安安去過生活，災難未來臨時，沒有事；即使會來臨，提早擔心也沒有用。

不求安心，才是真正的安心，把心放在當下，就是平安的。中國禪宗二祖慧可去見菩提達摩時，求達摩給他一個安心的方法，達摩對他說：「你把心找出來，拿給我，我來替你安吧！」慧可向內心觀照，想找到自己不安的心，卻找不著而向達摩說：「我找不到

平常過生活 提早擔心沒有用

我的心在哪裡！此時，達摩則對慧可說：「我已經替你安心好了！」
不管過去未來 只是活在現在
當我們專注觀照內心時，心就不會浮動，這時候的心是安定的。如果我們的心隨時隨地都能安住於一種方法，做任何事都是一心一意，那就是活在現在。對於未來，我們可以去思考，可是事情尚未發生，不需要去憂慮或興奮；對於過去，既然已不是當下，就不用後悔，也不必覺得驕傲。如果忘掉現在，只想著過去、未來，那麼心就無法真正安定下來。

2022 澳洲 傳承使命不曾忘記

結束雪梨的拍攝後，我們繼續飛往聖嚴師父二〇〇四年到訪的墨爾本，再次追尋師父的身影。師父依照當時墨爾本分會的安排，與當地的宗教領袖舉行座談，也有公開演講。記憶中的師父，雖然累到眼睛都有點睜不開，但一上台，立刻像換了個人似的，精神抖擻地說出直指人心的開示，處處受到來賓的讚賞與歡呼。
我們先到墨爾本君悅飯店，師父在該飯店參加跨宗教領袖座談，受邀擔任引言與結論致詞。我們又趕赴墨爾本迪金大學，師父當年度澳洲心理學會之邀，在該校演講「禪與心理健康」。近二十年過去，當年演講的會所已轉賣私人。
墨爾本的自然公園也是再訪的地方。當年身體不適的師父，在陳天明、鞠立賢伉儷力邀下到公園散步，園中野生的鸚鵡，落在師父手中啄食瓜子。非常湊巧，這回拍攝停留在眼前的鸚鵡，與當年師父所邂逅的鸚鵡，花色與模樣完全相同，彷彿二十年的歲月，不曾有過任何遷易與改變。



▲今年三月十一日，墨爾本分會啟動實體講書會，常恩法師帶領現場及線上學員研討師父著作《禪的智慧》。(墨爾本分會提供)



▲二〇〇四年師父關懷墨爾本分會，陳天明（左四）、鞠立賢（左三）伉儷與眾門一起和師父合影。(本刊資料)



▲今年三月四日，雪梨分會於當地的華僑文教中心舉辦傳燈法會，輔導法師常恩法師引領信眾一同發願傳承師父的悲願，把佛法發揚出去。(雪梨分會提供)

今年三月四日，雪梨分會於當地的華僑文教中心舉辦傳燈法會，輔導法師常恩法師引領信眾一同發願傳承師父的悲願，把佛法發揚出去。(雪梨分會提供)

重回禪堂，找回禪修契機

說起來，我接觸禪修的時間非常早，二十多年前，剛從大學畢業，就有殊勝因緣參加聖嚴師父主持的禪七。印象中打了兩次禪七，一次禪三，那個年代好像還沒開辦初級禪訓班，禪坐的基本知識都是進禪堂後，由師父從頭教起。

雖然有這樣的福報，但幾次禪修之後，雜亂心始終無法克服，自認沒有慧根，自動放棄禪修了。即使如此，生活中偶爾還是會用方法來幫助自己，尤其是在需要耐心等待的時刻，如搭公車、捷運、飛機……運用基本的調心、調息來調伏躁鬱的心。人生中最長的一段等待，就是三年的疫情，但在那段期間，找回禪修的契機，參與了幾次線上禪修課程。也許年齡增長，定力稍微增長，重新再練習禪修，竟能體驗到一絲絲禪味。疫情過後，各地共修法會紛紛恢復，某次，偶然看見臺中寶雲寺開辦初級禪訓班，立刻手刀報名，圓滿了沒參加過初級禪訓班的缺憾。

淡水分會 初級禪訓班心得

◎周清江

活在當下的基本功

二月份在學校的海報街，看到了淡水分會「初級禪訓班二日營」的海報，由於正在學六度中的「禪定」，從文字上不太容易了解，很高興有機會報名禪訓班。
指導我們的禪本法師淺顯、清楚又詳盡地講解，為什麼要學禪修、禪修的內容、如何禪修，引導我們有次第的學習，比如七支坐法、八式動禪、經行、數息、慢式拜佛、立禪等，法師親自示範，帶領我們學習「身在哪裡，心在哪裡」，可感受到這是一路實安地活在當下，以後還要多練習。
第一天下午，法師善巧地安排了功課，讓我們把學到的方法應用到生活中。走回家的路上，我一直想著：先去小吃店吃晚餐，還是先回家？發現自己的心念很容易漂移，沒有專注當下。後來在小吃店內，不自覺地邊吃飯、邊看電視，回過神來，發現不看那些新聞似乎沒什麼差別，應用機會練習吃飯禪，想想經過多少人協助，自己才能吃這餐飯，要多感恩、珍惜與專心享用每一餐。
到戶外托水鉢，特別感受到法師及義工們的用心，不但承擔學員在戶外交換前一位學員的水鉢後，轉三圈、跳三下等，這些關卡幫助我們省思：外面境界雖然很多，重要的是如何活在當下，把該做的事情做好，讓自己的生命更有意義。
特別感謝法師指導慢式拜佛，在慢動作的过程中，我學到身和心的協調，稍稍體會到一身在禪裡，心在哪裡，也體會到如何用虔誠恭敬的心拜佛。希望未來能達到心不隨境轉，平靜看待因緣的聚合生滅。
組員們都說，能參加這次禪訓班，得到法師及義工們的指導與協助，真是太有福報了！除了感謝，未來一定要依循禪修地圖繼續學習。

8/30-9/3 中元報恩
佛五 暨 三時繫念
是心作佛，是心是佛。
透過一句佛號，為自己為眾生祝福！
供齋花果、供僧和贊普等功德項目
請洽知客處 718-592-6593
實體@DDRC

禮敬大地 朝山殊勝行



香湯灌沐 上報二重恩



天色微亮，來自全臺各地的遊覽車，陸續駛向法鼓山園區，大眾在各車掌、義工的引導下，持誦《大悲咒》、《心經》，以早課揭開一天的序幕，也為稍後的朝山浴佛活動收攝身心。



朝山發願

「一開始很高興沒下雨，可是頭點地時，就開始猶豫了。」來自新店的鐘佩菁表示，由於前晚下雨，地上濕濕的，一開始還會把手上的沙土拍掉，後來試著放鬆身心，專心地跟著佛號聲拜下，體驗到全部身心融入朝山的節奏和氛圍中，十分攝受寧靜。

「能有浴佛、共修活動，都不是理所當然的，要好好珍惜。」來自三重的許景盛分享，以前總覺得浴佛每年都有，很平常。但歷經了三年的疫情，如今能回到道場朝山、浴佛，甚至是用齋，再度體會到實體法會的莊嚴、道場樸實內斂的規矩，都令人格外感動，更懂珍惜。

延續朝山的安定，大眾依序進入大殿參加浴佛法會，以《讚佛偈》、拜願、《浴佛偈》，感恩佛陀將佛法帶來人間，藉由灌沐香湯的儀式，期許自己，時時清淨身、口、意，洗滌身心煩惱垢，學習佛陀的慈悲智慧，與佛相應。

朝山 浴佛

報親恩

5月13、14日，來自全臺各地的信眾，歡喜回到總本山，參加睽違三年的「朝山·浴佛·禮觀音」活動，在靈山勝境中，朝山、浴佛，體驗寓教於樂的禪修遊戲，在溫馨五月，以禪悅法喜報親恩。

◎文／編輯室·圖／李東陽、李佳純

音樂饗宴

法青法音千歲同樂



感恩奉茶

禪悅境教好安定

無盡感恩，化為敬獻的一盅茶。在彌陀殿的感恩奉茶，邀請子女們為父母奉茶，並說出祝福語。如果沒有長輩同行，也可向佛奉茶，感恩三寶。也有同行的家人、朋友們互相奉茶，「我邀請一位年輕的師姊讓我奉茶，祝福她身心健康，法喜充滿。」來自臺中的周曉甄表示，原來身旁的大家都是可以互相祝福、互相感恩的對象，除了感動，更有一股溫暖縈繞在心。



禪惠奉茶幸福

定身心。在義工引導放鬆、專注的走路禪當中，即使有許多民眾從旁而過，依然不受影響，寧靜地體驗「身在哪裡，心在哪裡」。周曉甄也

表示，這樣的走路方法真好，希望把這種放鬆又專注的感覺，回家之後持續運用在生活中。



點手點腳



國際會議廳的表演節目，由青年北海校區「心潮悅音」、法鼓山社大「法音宜流」合唱團輪流擔綱演出。「心潮悅音」由青年朋友親自譜曲、創作歌詞，唱出對母親的愛，以及鼓勵人心的防疫歌曲，團員張福和吳芷綾都表示，很感恩也很歡喜能透過音樂接引年輕人學佛，傳遞法鼓山正向安定的理念。



合唱團與樂齡班同樂

親子手作 童趣溫馨有幸福



北極熊環保扇

「在「換我做媽媽」的遊戲裡，國一的林楷翔抱著玩偶，揹著蒲團，提著菜籃，體驗媽媽的辛勞，「原來媽媽就是這樣揹著我長大的。」在禪悅遊戲區的法青義工黃孟遠分享：「看到老菩薩、小菩薩玩得開心，覺得做義工很有意義。」禪坐會的蘇煜淞也說，透過水鉢接引大眾放鬆專注地走路，幾個小菩薩玩了好幾次，看到大眾踴躍參與、互動，「一整天下來忙得歡喜！」



增加大學介紹



點手點腳