

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 U.S. Postage Paid Flushing, N.Y. Permit No. 1120 法鼓雜誌APP 歡迎下載

僧團結夏安居 提昇弘化量能

海內外近兩百僧眾齊聚法鼓山 深入禪法精進共修 堅定慈悲利他本懷



▲方丈和尚為僧眾開示「般若的修行方法」，並提醒戒、定、慧三學之重要。(李東陽攝)

【本刊訊】僧團年度共修勝會——結夏安居，六月一日起於法鼓山禪堂展開，來自臺灣以及北美、馬來西亞、泰國、新加坡和僧伽大學學僧齊聚一堂用功。方丈和尚果暉法師在飛往香港弘化前，特地於六月一日、三日、五日日前來關渡，並透過禪宗公案、提點用功的方向，例如，以三聖慧然「住持事繁」的漁網譬喻，指出戒定慧三學對突破生死羅網的重要；以趙州禪師的「大道透長安」勉勵僧眾修行不離生活，當面對問題時，如能不隨外境起伏，做出適當的處理，行的便是佛道。



▲僧眾於清晨環山經行，在躍升的朝陽中，邁出精進修行的腳步。(李東陽攝)

今年結夏共分三階段，首梯為放鬆七日禪，由果暉法師擔任總護。第二梯為期五天，為小止觀教理研習營，特別邀請繼程法師講授《小止觀》，並由常啟法師擔任總護。第三梯則為精進禪十四，主七和尚為繼程法師，由常乘法師擔任總護。

在放鬆七日禪中，僧眾以個人平日的修行法門來用功，如閱經、拜佛、拜懺、禪坐等，同時每天聆聽聖嚴師父於二〇〇四年在美國象岡道場主持的「般若的修行方法」，並提醒戒、定、慧三學之重要。繼程法師在《小止觀》中，依「放捨諸相，休歇萬事」，「不觸事而知，不對緣而照」等觀念與方法，逐步收心、攝心。六月八日起一連五天的「小止觀教理研習營」，繼程法師首先以智者大師的判教思想，架構出整體佛法的骨幹，讓人了解佛教中國化的歷程；除介紹天台教義的發展及內涵，並強調天台止觀法門對漢傳佛教、禪宗思想皆具關鍵性的影響。「我們是用一心，

繼程法師結夏開示 《小止觀》

圓滿講授 《小止觀》

【本刊訊】《小止觀》為天台宗智者大師所著，全文共十章，組織嚴密、條理分明，雖然名為小，卻是天台四部止觀的梗概，修持止觀法門的入手處。繼程法師受聖嚴師父傳法後，最初在馬來西亞指導靜七、講的便是《小止觀》；然礙於時間關係，一九八五年年初講、一九八七年續講，皆偏重前五章的實踐。



(李東陽攝)

今年結夏，僧團特別邀請法師前來講授《小止觀》，相隔近四十年，法師再次闡述，更見其對整體佛法的掌握、貫通與圓融。這次講課共二十五個小時，先從證果談修行心態，再回到前方便與正修，最後一堂講「覺知魔事」。法師指出，魔其實就是障礙、煩惱，無論順逆境都是修行的考驗，也是內心的一種顯現，因此掌握佛法知見很重要，才能讓內心時時與佛的智慧相應。《禪波羅蜜》或大乘佛教的經論，都不離發菩提心、行菩薩道、成就佛道。最後，法師勉勵僧眾珍惜人身，時時刻刻依緣起法而修，發四弘誓願，自利利人。

果元法師 永續禪法善緣

【釋常耀／墨西哥報導】六月三至九日，美國象岡道場住持果元法師、常耀法師受邀前往墨西哥玉海度假中心，帶領一年一度的禪修活動。本次禪修共有五十二位僧眾參加，除了來自墨西哥，也有美國加州、紐約、新澤西州等地民眾慕名前來，活動最後一天舉行三皈依、戒律，共有九位僧眾皈依，持續在西方播下漢傳佛法的種子。今年適逢墨西哥大選，禪期比往常縮短了一天，儘管如此，果元法師依然循序漸進地將基礎的禪修方法、佛教的基本教義，以及法鼓山的禪修特色分給禪眾。禪堂位於海邊，在沉穩又規律的海濤聲中，



▲果元法師分享基礎禪法，以及法鼓山的禪修特色。(釋常耀攝)

禪眾隨著法師的引導，身心漸入安定，輔以度假中心完善的硬體設備及貼心的軟體服務，眾人在大廳分享時的感動，同地交換著心中的感動，以及對佛法信心的。其中，清晨在海灘上的八式動禪、經行與淨灘活動，皆引起禪眾的共鳴，賦予修行及人生深刻的意義。主持度假中心的女兒安潔利卡（Angelica Del Valle）護持這個活動多年，透過禪期，將聖嚴師父的禪法及漢傳佛教的活潑帶給當地人，並結合資深如幼兒教育、身心衛生、婦女權益、環保議題等。藉著禪期的因緣，將善的觀念分享給大眾，將墨西哥社會可說是一股清流，她們相信，「小小善願能救世界」，希望這樣的善願能持續不斷，代代相傳。墨西哥為天主教國家，其他宗教不容易在此生根，但為了讓法鼓山的禪法利益世界各地的民眾，果元法師年年弘法不間斷，加上蘿拉母女的願心及長遠的行動力，透過教育的力量，相信善緣得以永續，幸福始終在人間。



▲第一殯儀館拆除福灑淨法會由果元法師主持，臺北市長及多位民意代表到場祝禱。(傅利娟攝)

【本刊訊】六月十二日上午，法鼓山受北投殯葬管理處之請，協助舉辦「臺北市立第一殯儀館福灑淨法會」，由寺院管理副都監果元法師主持，臺北市市長蔣萬安及多位地方民意代表到場祝禱，並與上百位蓮友共同誦經、持咒，祈願工程順利平安，未來以嶄新的面貌來服務社會大眾。臺北市立第一殯儀館自一九六五年（民國五十四年）啟用至今，在歷史與人文關懷面皆具代表性。果元法師開示時表示，「灑淨」是佛教的祝禱儀式，在儀式中以淨水遍灑四周，用來清淨道場以及參與者的心。今天藉此儀式表達致敬與感恩，請護法龍天護佑工程平安順利，也希望大眾的心田，灑上希望與祝福。關懷院監院常哲法師表示，第一殯儀館的歷史悠久，在近一甲子的歲月當中，為社會大眾舉辦過數不清的追思與告別儀式，承載著許多人們的記憶與情感，圓滿無數人的人生終點。佛法告訴世人，人有生老病死，物有成住壞空，這是宇宙人生的實相。雖然它只是棟建築物，但值得大眾感恩與珍惜。期盼透過福灑淨法會，安定社會大眾的心，常哲法師也祈願未來改建順利進行，發揮另一階段對社會功能，這樣的關懷也正是法鼓山推動淨化人心、淨化社會的實踐，具體展現心靈環保與禮儀環保。（更多相關內容，請見二版）



▲果醒法師在莫斯科帶領禪修，介紹法鼓山禪法。(法鼓山禪堂提供)

【本刊訊】五月二十八至六月十九日，禪堂住持果醒法師、演功法師應俄羅斯武術學校「無極門」創辦人亞歷山大·傑托米爾斯基（Alexander Jemitskiy）及當地團體的邀請，前往俄羅斯弘法，分別帶領禪一、禪二、禪七及數場公開講座，並受邀至沃羅涅日國立大學主講「禪宗與哲學」，除了指導基礎的禪修觀念、方法與心態，更側重話頭禪及默照禪的生活實踐。五月二十九日至六月一日，果醒法師首先於聖彼得堡的一間中式茶館帶領禪一，並展開佛法講座，主題為「心性的無念無相無住」，法師以「心中的媽媽不是媽媽」、「千江映月」說明心的功能及運作。隔日於無極門武術道館帶領禪一，從三時調三事、體驗呼吸、數息，進入默照禪和話頭禪，並引導吃飯禪、瑜伽運動、經行等，調和動靜。禪

【本刊訊】六月十二日，法鼓山協辦福灑淨法會，由寺院管理副都監果元法師主持，臺北市市長蔣萬安及多位地方民意代表到場祝禱，並與上百位蓮友共同誦經、持咒，祈願工程順利平安，未來以嶄新的面貌來服務社會大眾。臺北市立第一殯儀館自一九六五年（民國五十四年）啟用至今，在歷史與人文關懷面皆具代表性。果元法師開示時表示，「灑淨」是佛教的祝禱儀式，在儀式中以淨水遍灑四周，用來清淨道場以及參與者的心。今天藉此儀式表達致敬與感恩，請護法龍天護佑工程平安順利，也希望大眾的心田，灑上希望與祝福。關懷院監院常哲法師表示，第一殯儀館的歷史悠久，在近一甲子的歲月當中，為社會大眾舉辦過數不清的追思與告別儀式，承載著許多人們的記憶與情感，圓滿無數人的人生終點。佛法告訴世人，人有生老病死，物有成住壞空，這是宇宙人生的實相。雖然它只是棟建築物，但值得大眾感恩與珍惜。期盼透過福灑淨法會，安定社會大眾的心，常哲法師也祈願未來改建順利進行，發揮另一階段對社會功能，這樣的關懷也正是法鼓山推動淨化人心、淨化社會的實踐，具體展現心靈環保與禮儀環保。（更多相關內容，請見二版）

漢傳禪法 持續深耕俄羅斯

果醒法師至聖彼得堡、莫斯科、沃羅涅日帶領禪修 分享默照、話頭禪法

偶、黏土為道具，以生動活潑的方式，介紹默照禪和話頭禪；禪一圓滿後並舉行皈依儀式。十三日，果醒法師受沃羅涅日國立大學哲學系教授 T. 邀請，主講「禪宗與哲學」，該師生及線上聽眾近一百人參與。法師再次以布袋戲偶和黏土為道具，說明佛性與心的功能，引起現場熱烈討論與提問。六月十四日再次回到莫斯科，舉辦佛法講座及禪二，共四十人參與。活動圓滿後，亞歷山大表示，為了舉辦這次的禪修活動，半年前便投入各項籌備工作，包括場地、翻譯、宣傳等，一路走來感受到大眾求法若渴的願心，祈願漢傳禪法持續在俄羅斯成長茁壯。

方丈和尚香港弘法關懷

與團體共行 學佛之路更長遠

弘講「人間有幸福」 主持祈福皈依大典 為香港信眾帶來佛法清涼



▲方丈和尚分享幸福快樂來自正確的知見。(譚柱石攝)



▲方丈和尚為新皈依弟子說明三皈五戒，鼓勵眾人開始學習諸佛菩薩的慈悲與智慧。(香港道場提供)

【香港訊】六月八至十日，方丈和尚與法鼓法師前往香港道場，展開密集的弘法關懷行，包括弘講法鼓山年度主題「人間有幸福」、主持祈福皈依大典、為法鼓山榮譽董事頒授聘書，於入夏的端午節，為香港信眾帶來佛法的清涼。

人人都希望的健康、平安、幸福，如何才能具足？六月八日舉行的「人間有幸福」講座，方丈和尚談到多數都市民眾的身體是「多靜少動」，坐完巴士、地鐵就是坐辦公室，動太少反而使病症增多。因此，勉勵眾人在能力允許範圍內多動，還鼓勵大眾：「如果不想運動，可以來法鼓山做義工。」

四月初花蓮強震後，餘震不斷，人心普遍不安，方丈和尚引用聖嚴師父提出的「四安」，分布在災難中「安身、安心、安家、安業」的方法，期勉大眾藉安己的心力來安人。方丈和尚進一步分享，幸福快樂來自於正確的知見，也就是面對無常、接受無常，知道無常，便不會執著；不執著，就不會起煩惱；不起煩惱，所以幸福快樂。

六月十日舉行的皈依大典，方丈和尚為一百八十位新皈依弟子說明三皈五戒的意義，鼓勵眾人皈依後，要開始學習諸佛菩薩的慈悲與智慧，「慈悲是不與人對立，智慧則是不起煩惱」。方丈和尚表示，在團體中修行，可以學得更好、走得更遠，期勉眾人多參與道場活動，持續學習和精進，並可透過義工活動，共同護持道場，廣種福田。至於日常生活修行，方丈和尚分享讀經、持咒、念佛等方法，平日輕聲念、經常念，有助於開發自己的慈悲心及智慧心。

已護持香港道場一段時間的義工譚家明，分享這次皈依三寶的喜悅，「這是一因緣具足，也再次找回自己的初心！一曾經一段學佛低潮的他，因監院常展法師一句「返來就好」，再度拉近與佛菩薩的距離，他重新觀照自己，發現不足，發願繼續精進。

因參加法鼓山活動而來皈依的李靜虹，深刻感受正信佛教為人心帶來的法喜與力量。她表示法鼓山弘傳的佛法，解決了自身許多煩惱，這次把握難得因緣皈依三寶，期許自己邁向修行的道路。

法鼓山榮譽董事會 參訪香港道場

六月七至九日，法鼓山榮譽董事會會長黃楚琪率同二十二位榮譽董事，前往香港道場參訪。八日下午，由香港護法會副召集人郭永安為一行人進行導覽，裝修後的道場空闊，呈現富麗堂皇、莊嚴清淨的新面貌，令眾人印象深刻。參訪後，眾人至第二齋堂，靜心參與義工們引導的茶禮體驗。

此行，參訪團還參加香港榮譽董事的頒授典禮，方丈和尚果暉法師為二十九位榮譽董事頒授聘書。方丈和尚與護法團成員為二十九位榮譽董事頒授聘書。方丈和尚與護法團成員為二十九位榮譽董事頒授聘書。

（文／編輯室·圖／譚柱石）



感恩一甲子的生死祝福

「灑淨」是佛教的祝福儀式，在灑淨儀式中，我們以淨水遍灑四周，用來清淨道場以及參與者的心。今天我們也將以此儀式，一方面是表達對市政府及殯儀館的感恩，另一方面也是向護法諸神護持一趨陸鄰工作，向他們致敬，請他們護持，請他們在冥冥之中，為未來的施工帶來平安順利，更希望為在場每位菩薩大德的心田，灑上希望和祝福。

佛教認為，世間各種現象的生滅，都是因緣和合而成，無獨立自性。諸緣具備即生，諸緣分散即滅，皆屬無常。所謂「因緣」，在佛教的緣起論中，一切事情的生成，皆依賴各種條件，直接而主要的根本條件稱作「因」，間接配合成就的次要條件稱作「緣」，連結集合根本因及各緣緣由，互相配合才能成就現象界一切法，即為因緣。

法鼓山創辦人聖嚴師父曾說：「一切現象，都是依空而緣起，緣散而歸空；空不等於沒有，有也不等於實有。」因緣不存在，現象就會消滅，從負面看是壞滅，從正面看是新生，在這個當下，都有其存在的事實。回顧「臺北市立殯儀館」的歷史，

（二〇二四年六月十二日，臺北市第一殯儀館拆除灑淨法會開幕）

釋果器（法鼓山寺院管理副都監）



▲服務近一甲子的「臺北市第一殯儀館」，於拆除灑淨法會後走入歷史。(傅莉嫻攝)

以全新的視野看待自己

乘著夏日的微風，想對自己的未來，立下一個新目標，因緣際會下，參加護法總會服務處開辦的「福慧關懷工作坊」人才培育系列課程。在授課講師蔡慈惠老師用心指導下，學習探索「六向度」三助一的生命教育，為自己重新定位，發現生命的亮點，找到自我存在的意義與價值。

生活中每一個溝通，都隱藏著許許多多的心理遊戲，有疲憊的夫妻相處、緊張的婆媳關係。透過課程學習，解開生活中隱藏的訊息，從模糊、容易誤解的「要心機暖味溝通」，轉化為釋懷諒解、雙向接納的「共識共畫自己的生命軌跡」。

蔡老師鼓勵我們養成「覺察、覺醒」

從開心到幸福的轉化

當初得知護法總會要開辦這個工作坊，即想進一步學習並提升自己，好今上了一半的課程，感到心生歡喜，領域感興趣，加上蔡慈惠老師依國外的正統教材編輯授課，既實際又生活化。上了課之後，多了一層自我覺察的步驟，而且能與課程相互連結。

每個人都會扮演多重角色，全人角色加上身心的情緒、行為、認知、肢體感官，便等於「廣、長、溫、鬆、深、高」六向度，並以「廣度」及「長度」為基礎，環環相扣，循環不已。隨時隨地「覺醒」加上「3P」（允許、保護、轉變的力量），就是從開心到幸福的轉化歷程。

蔡老師讓我們藉由這個模式，不斷地以習作表進行練習、討論與分享。生活中，每個人都扮演十二項全人角色中的一個，各項習作依不同時期，重複自我察覺，例如家庭中，扮演女兒、媽媽、太太、媳婦、婆婆、小姑、大嫂等，再加以分析、減分做分析，最終是合情、合理、合法的期待，知己知彼，平衡而有彈性。

習作討論的內容，我們都運用在生活中，並分享上課前、上課後的差異，真是非常值得的一門課程，相信全程上完後，我們應收穫滿滿，在生活中能以前五個向度為基礎，做到「我好、您好」的實踐。



▲以習作表進行練習、討論與分享，也是重複自我覺察、知己知彼的過程。(周麗聖攝)

一場辦公室慰問關懷

聖嚴師父的智慧隨身書《為什麼要做佛事》，回答了我對祖母身後事的疑惑，也開啟了我的學佛之路。為了響應禮環保，因此加入了助念團。鄉下地方對死亡很忌諱，遇到辦喪事的場合，總是繞道而行。記得第一次助念時，自己不敢看往生者，是閉着眼睛在助念。

我在健保工作，吸引了許多同事參與助念。如果有同事或家屬往生，就運用午休時間，召集大家到會議室誦念《阿彌陀經》，並在螢幕上投影總本山大殿的三寶佛，既可以安定同事的心，也藉此因緣分享佛法。

某次連假後，一上班就聽到另一單位同事往生的消息，感到突然也很震撼。詢問與往生者相熟的同事，是否需要辦一場慰問關懷？原本說不用，或許是自己太想為往生者與同事們做些事，當晚就夢到和主管討論此事。隔天上班立刻和主管商量，獲得認同後，就開始布達、準備會議室。當天剛好是往生同事的頭七，雖然臨時，但同事們紛紛來致意，將會議室坐得滿滿。許多同事分享，這樣的作法很好，讓大家有管道表達哀悼與祝福。

還有一次，一位住在三峽的長輩往生了，我特地從彰化北上拈香，但總感覺少了什麼。由於靈堂設在殯儀館，無法進行慰問關懷，回到親戚家中，我建議大家誦《阿彌陀經》。家族中的年輕人幫忙將經文投影到電視，全家族看著螢幕誦經，誦念完畢後，晚餐又找出《美好的送別》、農禪寺簡介等影片，並播放給大家看。溫暖的家裡，與家人一起認識西方極樂世界，都覺得很感動。

這麼自然又溫馨的因緣，為家族中的年輕輩種下學佛的種子，是我完全沒想過的呢！

朱淑嫻（彰化分會資深助眾）



助念悅眾故事

溫哥華長者學禪 樂齡生活更美好

【溫哥華訊】加拿大社會日趨高齡化，銀髮族如何健康快樂地安度晚年，是眾所矚目的議題。五月三十一日，溫哥華道場監院常務法師應列治文市的安養村 Wisera Place 邀請，前往帶領社區長者禪修。

此行緣於去年（二〇二三）七月，長者們參訪溫哥華道場的有機農場，並體驗農耕，非常歡喜且印象深刻。當天有二十多位長者參與，平均八十歲以上，最年長為九十二歲。法師因應長者們的體能狀況，首先引導眾人運用六根來享用橘子，從眼睛看、手觸摸、鼻子聞、再將橘子送入口中，感受牙齒、舌頭、喉嚨的動作，細細咀嚼和吞嚥，練習覺察內心的覺受變化。

法師接著引導眾人靜坐和按摩，短暫的體驗後，長者們臉上洋溢著笑容，踴躍分享以禪修的方法吃橘子，打破了他們慣常心不在焉、囫圇吞棗的飲食習慣，以寧靜平和的心感受當下，日常的食物竟蘊含如此美妙的幸福滋味，而簡單的靜坐和按摩，也帶來了安詳和身心的舒適。

「很多人誤以為禪修就是盤起雙腿，坐著不動，其實日常生活中，隨時隨地都可以體驗禪修。」法師也分享，不少長者喜歡插花、品茶、園藝等活動，當我們將身心放鬆，安然投入當下在做的事，就可以體驗到禪悅。

常務法師帶著帶領禪修和戶外經行，長者們跟隨著法師至戶外經行，腳步愈發輕快，在放鬆中體驗身心與環境的和諧相處。一個半小時的禪修體驗後，長者們向法師請益，頻頻讚歎法師的帶領生動有趣，邀請法師再來分享禪法。法師也祝福長者們平安健康，樂齡生活更美好。



▲上半年開辦「親子心靈環保體驗營」，家長與孩子一同親近佛菩薩。

佛法陪伴

LA 新世代安心成長

二〇二〇年，當疫情隔離了世界，洛杉磯悅眾們發起「法青與兒少」網路共學，四年來，從線上到實體，開展出兒童、青少年、大專生的佛法課程，本期深入這個以菩提心澆灌、繫起下一代學佛因緣的「疫」外故事。

◎文/楊仁惠
圖/洛杉磯道場提供

二〇二〇年 Covid-19 疫情蔓延，洛杉磯道場配合防疫，暫停實體活動，關懷卻不曾停歇。有感於年輕人因疫情而苦悶不安，洛杉磯道場的悅眾積極籌備「法青與兒少」專案，期能透過線上課程與關懷，安頓年輕人的心。

同年八月順利展開接引大學生的課程，悅眾 Cathy 表示，由於線上課程跨越時間與空間的隔離，讓南、北加州的學子都能參與，即使疫情已經結束，仍維持線上課程，而且已有五十多位青年學子定期參與。目前由僧團法師以英文授課，課程內容包括生活佛法、佛學名相等，寒暑假則舉辦禪修營，期許青年學子能以佛法觀念、禪修的方法調適身心，進而建立學佛的恆常心。

從大學生到兒童班
隨著大學生的課程逐漸穩定，悅眾團隊開始思考，何不邀請有幼教專長的大學生來為兒童說故事？

經過幾番討論，以法鼓文化出版「我的佛菩薩」繪本為基礎教材，由法青、悅眾、專業師資線上合作，以生動有趣的方式，引導兒童認識佛菩薩。

疫情過後，改為「親子心靈環保體驗營」實體課程，並邀請家長共同參與。今年的主題是「觀世音菩薩」，老師們針對觀世音菩薩傾聽、包容、如同母親等特質來規畫課程。透過音樂律動、瑜珈、親子遊戲等設計，打開孩子的感官，與父母親自然地互動與擁抱。「看到孩子全然信任的眼神，和父母間親情的流露，真的很感動。」義工 Cathy 感性地分享。

關懷擴及青少年
隨著經驗累積，二〇二三年悅眾團隊將關懷擴展到青少年，邀請法青學員一起規畫，並擔任輔導員，開辦了「青少年禪工作坊」。

「一開始效果不是很好，因為青少年都愛理不理的。」悅眾 Ashly 表示，為鼓勵學員參與，團隊特別申請「總統獎」，提供社區服務時數的獎勵辦法，「青少年不愛聽課，但請他們幫忙做事倒是很樂意。」

邀請具心理諮商背景的義工加入，結合禪修、遊戲，帶領青少年認識情緒、人際溝通等議題。而因為華裔青少年溝通的重要角色，陪伴、傾聽、分享彼此的心事與成長經歷。

兒少分齡關懷課程齊備
經時四年，悅眾團隊的小小願心，逐步擴展為「親子心靈環保體驗營」、「青少年禪工作坊」、「青年禪工作坊」三大活動，不但讓信眾的第二代踏上學佛之路，也吸引年輕父母陪伴孩子一起來親近道場，為洛杉磯道場注入許多活力。

「希望我們還有體力的時候，把學佛的路鋪好，下一代也能接棒傳承。」悅眾 Cathy 的願心，也是悅眾團隊共同的心願，希望未來規畫更多適合青年學佛的活動，讓下一代在學佛路上的根，扎得更深、更穩。



▲「青少年禪工作坊」學員托著水鉢走出戶外，培養專注力。



▲「大專青年禪工作坊」於冬季展開二日營，從認識自心出發。

禪悅的人生講座 啟動福慧人生

許仁壽於全臺各地分享生活、生命、生死的佛法運用 引領信眾修學方向

【本刊訊】常言道：「學佛，就是學活。」如何將所聽聞的佛法，運用在現實人生當中？深入聖嚴師父著作、修學佛法二十多年的護法總會副會長許仁壽，受北、中、南各地分會之邀，以「禪悅的人生」為主題，分享自身對佛法的體會和實踐，近期於東部行經寺、蘭陽分院的課程，分別於六月二日、九日圓滿。三年來，「禪悅的人生」講座不只帶給各地信眾禪悅法喜，更引領大眾啟動福慧人生的修學之路。

一九九三年於聖嚴師父座下皈依三寶的許仁壽副會長，曾任中華郵政董事長、臺灣證券交易所總經理等職務，自覺上半場人生汲汲於營利賺錢，近六十歲時，他問自己：學佛的目的是什麼？如何才能「生

活要快樂、生命有意義、生死皆自在」？於是，他以《佛法綱要》、《聖嚴法師教觀音法門》、《聖嚴法師教淨土法門》等師父著作為本，開始探究這三個重要的生命課題，並發願與人分享如何運用師父的教法，過一個真正快樂、有意義又自在的人生。

許仁壽分享「生活要快樂」首先要了解緣起。無常，以及「我作不了主」。明白一切事物都是因緣和合而生，有緣起就有緣滅，沒有什麼恆常存在，這就是無常。「生、老、病、死」的本質即是無常，是真相，我們可依循師父在《佛法綱要》中所教導的借假修真，「他進一步表示，可勤修四念處、六度，來對治貪、瞋、癡根本煩惱，修行自利利他的菩薩道，才能活出生命的快樂智慧。」

和意義。師父曾說，生命永遠不會結束，每個人都會隨自身的業力或願力往生。而往生至佛國淨土只是中繼站。許仁壽說明，到佛國淨土是進修，還要入娑婆世界，繼續受報或還願，師父鼓勵我們乘願再來人間，修自心淨土、建設人間淨土、行菩薩道，才能具足成佛的資糧，超越生死而自在。

「感恩許老師，將整個佛法的修學重點，給了我們明確的提點！」臺東學員王婷鈺分享，當身心接觸到外境而生起了種種感受，不會忘記自己有了抉擇的能力，「深信因果，選擇清淨的行為，便能在業識裡種下清淨的種子。」她表示，日常生活中會練習用四念處來修行，讓身心逐漸淨化，增長智慧。



▲許仁壽副會長以佛經及聖嚴師父著作為本，分享日常的修行方向。（周麗聖攝）

各地短波

花蓮精舍 首辦都市禪二
五月二十五至二十六日，花蓮精舍首次舉辦都市禪二，由副寺常空法師擔任總護，近三十位禪眾與義工參加。現代人的生活快速緊湊，第一天首先觀看聖嚴師父指導放鬆的開示影片，透過頭腦、眼睛、小腹的放鬆，練習覺察呼吸的進出，但不需去注意分析，以欣賞、享受的心觀呼吸的一進一出。第二天上午，總護法師分享默禪的方法，以觀全身的方式，知道身體癢痛癢麻等感受，練習讓心不起反應和念頭。有禪眾分享，都市禪二能回家休息，隔日再回禪堂繼續用功，更自在放鬆。法師鼓勵禪眾回家多練習，當我們愈來愈清楚自己的狀態，也就慢慢開發出慈悲和智慧。（陳昱君）

臺南分院 樂齡幸福學堂圓滿
二月起，臺南分院為五十歲以上民眾舉辦「樂齡幸福學堂」，為期四個月，課程於五月二十八日圓滿。學員從害羞、不敢分享，慢慢勇於說出心裡感受，關懷員的陪伴，加上聖嚴師父的開示影片、法師的分享，一點一點感受佛法的好。

期間適逢浴佛節及「心靈環保家庭日」，二十八位學員在法師及悅眾鼓勵下，參與演出「非洲鼓」。學員蔡陳淑華說，從膽怯到放鬆，第一次有上台表演的體驗。最後一堂課以《他的身影：禮物》引領學員反思：師父的一生都在送佛法的禮物，我們送給相遇的人什麼禮物？關懷員甘真靜感謝師父送的禮物「法鼓山」，讓她接引同修來學佛，發願與更多人分享法鼓山，讓幸福遍滿人間。（陳昭昭）

馬來西亞企業主管 體驗半日禪

四月份的半日禪後，五月二十九日，十多位企業界高階主管再度回到馬來西亞道場，學習身心放鬆的觀念和方法。僧團演說法師帶領眾人禪坐，做八式動禪、觀身受法、經行等，體驗「一次只做一件事」的專注與放鬆。

活動中，馬來西亞護法會召集人黃家建邀請每個人用一分鐘的時間，分享自己的體驗和心得。一位初次學禪的學員分享，自己是在腿痛和昏沉當中，努力練習方法，另一位分享自己抽離了奔波忙碌的日常生活，在道場安定的氛圍中，讓身心得到充電。

演說法師分享自己在僧團承擔服務僧眾的執事，經常運用禪修中的覺察力，來面對千變萬化的人事，讓自己的心不隨外境而轉，還能提供解決問題的辦法。召委黃家建延續法師所分享的經驗，鼓勵眾人在禪修上持續用功，成為一位有覺照力的主管，在做決策或領導他人時，能夠保持人我和，自安安人。（圖：文/郭紫薇）

Family Chan Camp

07-17 to 07-21, 2024

call 718-592-6593

東初禪寺

舊金山長青班

幸福開課!

久違的北美法鼓長青班，五月三日在舊金山道場正式開辦，幾次課程下來，受到長者們的歡迎和喜愛。一起來了解成功開課的背後，悅眾團隊的願心、勇氣和努力。

◎文 / Anna Liao、李明暉 · 圖 / 舊金山道場 提供



▲坐在椅子上就能輕鬆練習的「熟齡伸展操」。



▲常義法師帶領朗誦經典，深受學員喜愛。



▲靜心凝神插花中，感受花藝中的禪悅法喜。

彼此支援 優秀師資分享專長

第一次開辦長青班，悅眾們秉持著聖嚴師父利益眾生的理念，很多細節都是慢慢摸索，從頭學習。由於大部分的師資和關係緣會聚在一起學習和分享，常常產生意想不到的精彩火花。

勇敢發願 成就長者共學學習

一向勇於嘗試舉辦新課程的舊金山道場，長期以來，唯獨尚未開辦長青班。過去兩年，多位悅眾陸續返臺，看到臺灣各分寺院的長青班，每班多達上百人，而且一開班幾乎是「秒殺」，受歡迎的程度超乎想像。

「像這樣關懷長者的身心健康、啟發長者的學習動力、多元且動靜兼具的課程，讓長者從做中學，在互動中彼此關懷，正是道場需要開辦的。」於是，舊金山悅眾們勇敢起了一「臺灣能，我們也能」的念頭和願心。去年（二〇二三）暑假開始，眾人認真地討論規畫，得到監院常義法師、信眾教育院監院常用法師、演月法師及專職們的全力支持。

來參加舊金山長青班的學員，以退休人士和家庭主婦居多，學員多是講中文的華人，少數講廣東話。有趣的是，雖然同是華人，來自的國家卻不同，因為工作、探親、訪友等各種因緣來到舊金山灣區。出身老闆、工程師、老師、會計師、護理師、家管等不同背景的學員，因緣際會聚在一起學習和分享，常常產生意想不到的精彩火花。

學子到了八式動禪、插花、手機照相、英文單字和佛曲，好開心！還想要學更多知識，好好充實自己。

「多麼希望每一次課程都有經典朗誦！」「甜蜜又溫暖的關懷和義工，看到他們的的笑容就覺得特別開心！」

「感覺學佛並不難，只要常常來參加長青班，就可以福慧增長了！」

五月初，舊金山道場首次開辦長青班，來自學員們的分享、感謝和讚許，讓悅眾團隊充滿了前進的動力。



感恩發願 再相見!

農禪寺第一屆兒童班結業

六月二日圓滿了！家長和小朋友透過有趣好玩的闖關遊戲，一起回顧這一學期所學，現場氣氛溫馨又歡樂，菩薩獎、人人有獎，為小朋友留下學習的里程碑。監院果毅法師帶領親子們一同發願、迴向，鼓勵大眾時時保持感恩的心，許願的聲音迴盪在空中，久久不散，氣氛感人。

近三個月的時光裡，家長與小朋友透過主題式的課程，在各自的課堂中，學習學佛行儀、禪修體驗、認識梵唄與經典，以及從戶外植物、聲音、感官的體驗中，認識大顯與情緒，增進表達與溝通的能力。不少家長表示，課程設計活潑有趣，全方位且同步學習的方式，讓親子間擁有更多的對話與交流的空間，彼此互動更加和諧。

首屆親子共學的兒童班，在依依不捨的大合照中畫下美好句點，發願下一期課程再相見！

（文 / 編輯室 · 圖 / 廖雅琪）

懷員經常往返臺、美兩地，每個人的行程都不一樣，因此半年前就展開邀約和協調。

與臺灣不同的，除了關懷員，也同時邀約副關懷員，一大家彼此支援，互相合作，讓課程進行得更順利。

「邀約師資反例」悅眾們異口同聲地說，矚目地是，道場更是臥虎藏龍，信眾之中有傑出的攝影師、有專業的插花老師、老人醫學科醫師、建築師、音樂博士、瑜伽講師等。「我們的難題不是找不到老師，反而是如何讓所有的人才都有機會上台分享專長。」無怪乎每次上完課，學員們都覺得老師真優秀，上課好精彩、好幸福！

同時，因應西方社會的文化，舊金山長青班特別請學員提供個人家庭醫師及保險單位，若有突發事件，可以立即聯絡專業人員處理。「佛教英文」則增加學員想學習的「佛法英文」單字，加上「一〇八在語」英文教材，適合北美地區的英文對照的。「一點心可以」名牌最好做中英文對照的。「一點心可以」課前就提供，提早學員早到的動機，增加互動的機會。「悅眾們歡喜分享，期許帶給長者更細緻的關懷，以及提供更多地區開辦長青班的經驗。」

放下自我，以恆常心用功

為了循序漸進學習，三年前把握機會報名農禪寺禪學班。當時家人不了解什麼是禪修，又擔心當義工太累，很難理解我的選擇；同時，我被推選為學委，想到自己只是禪修初學者就感到不安；到了一年級下學期，家事、課業兩頭忙，我不禁萌生退意。

所幸有當時的助教法師、班長持續關懷，同時，我發現自己樂於幫助同學，再加上擔任學委要負責寫日誌，反而成為督促我用功的力量，真是無形的福利，久而久之，便不再煩惱是否適任了。禪學班課程結合教理與生活實踐，對日常應用很有幫助，我漸漸了解禪修是在起煩惱時，能如實面對念頭，調伏身、口、意，讓自己身心一致，再用這份安定感幫助別人。

此後，我開始在生活中練習禪修。出坡時以配合他人、團體和合為優先；在家裡覺得同修講話太直接，忍不住想出口反擊時，就轉為觀照自己的起心動念；孩子面臨研究所考試、人際關係等壓力，我告訴他專注在過程就能有所成長，對結果不需有太大的得失心。

最困難的是面對父親。我們對照護方式常有不同意見，直到我把他當成《六祖壇經》、無相頌》回家作業的練習對象，提醒自已沒有絕對的好與壞，慢慢可以不再堅持爸爸非聽我的不可，也能同理爸爸的感受。家人觀察到禪修學班帶給我的轉變，開始主動分擔家務、彼此照顧，維持我專心參加禪修活動。

打禪七對我幫助很大，不過，法師提醒我們：精進禪七重要，養成平日禪坐的習慣更重要。三年來，法師總是傾囊相授，用生動活潑的方式幫大家釐清觀念，清楚學習方向。還記得當我產生

一日不「坐」，一日不食

一〇年順利報上農禪寺禪學班，這三年來除了學習禪法理論，了解聖嚴師父一生致力於弘揚漢傳佛教，更深入認識師父建構的禪法教學次第，在解行並重中扎根禪修練習，落實禪的生活，自利利人。

一開始學禪修是因為平日工作壓力大，禪坐後身心獲得平衡，於是，十多年來持續「一日不坐，一日不食」的禪坐習慣。

有一次打禪七，師父在影片開示中提到：要學習「無所求、無所靠、無所等待；本無所得，亦無所求」。這讓我反思，如未接受法鼓山正統的禪修觀念薰習，以及培養定期禪坐的習慣，僅能止於追求禪坐的身心安定，或一味想求開悟，智慧反而不能生起，因為智慧不會從欲望中產生。

開始禪學班後，特別在面對工作上的矛盾與衝突，我總能運用禪坐的方法及佛法的觀念，讓自已內和外諧，身心不但得到安樂與自在，

更易使頭腦經常保持輕鬆與冷靜狀態，得以充分地發揮解決問題的功能力，禪法幫助我更慈悲待人、智慧處事。

尚未學習禪坐前，常因個人的貪欲、功利主義，不反省自己，不原諒他人等原因自尋煩惱；禪坐十多年後，漸漸沖淡自我主觀意識，身心因而感到更放鬆、更自在。禪坐心後，也更懂得以慚愧、感恩、懺悔心消除我執，淡化了對權利和物質的享受。職場上的訓練，讓我不缺十八般武藝，唯獨缺般若在身；禪學班如同度人到彼岸的舟楫，助我習定修慧，非常感恩。

三年來，深刻地感受到能聽聞佛法是很幸運的，我們如果能把握難得的機會，領悟力將隨著禪修而深中，各種差別表現底下的平等性，進一步體會到：禪修更需要發大悲心，而清淨的智慧，必然是透過禪定和內觀照的工夫，而逐漸趨向圓滿。

◎曾玉華（農禪班）

一日不「坐」，一日不食

一〇年順利報上農禪寺禪學班，這三年來除了學習禪法理論，了解聖嚴師父一生致力於弘揚漢傳佛教，更深入認識師父建構的禪法教學次第，在解行並重中扎根禪修練習，落實禪的生活，自利利人。

一開始學禪修是因為平日工作壓力大，禪坐後身心獲得平衡，於是，十多年來持續「一日不坐，一日不食」的禪坐習慣。

有一次打禪七，師父在影片開示中提到：要學習「無所求、無所靠、無所等待；本無所得，亦無所求」。這讓我反思，如未接受法鼓山正統的禪修觀念薰習，以及培養定期禪坐的習慣，僅能止於追求禪坐的身心安定，或一味想求開悟，智慧反而不能生起，因為智慧不會從欲望中產生。

開始禪學班後，特別在面對工作上的矛盾與衝突，我總能運用禪坐的方法及佛法的觀念，讓自已內和外諧，身心不但得到安樂與自在，

更易使頭腦經常保持輕鬆與冷靜狀態，得以充分地發揮解決問題的功能力，禪法幫助我更慈悲待人、智慧處事。

尚未學習禪坐前，常因個人的貪欲、功利主義，不反省自己，不原諒他人等原因自尋煩惱；禪坐十多年後，漸漸沖淡自我主觀意識，身心因而感到更放鬆、更自在。禪坐心後，也更懂得以慚愧、感恩、懺悔心消除我執，淡化了對權利和物質的享受。職場上的訓練，讓我不缺十八般武藝，唯獨缺般若在身；禪學班如同度人到彼岸的舟楫，助我習定修慧，非常感恩。

三年來，深刻地感受到能聽聞佛法是很幸運的，我們如果能把握難得的機會，領悟力將隨著禪修而深中，各種差別表現底下的平等性，進一步體會到：禪修更需要發大悲心，而清淨的智慧，必然是透過禪定和內觀照的工夫，而逐漸趨向圓滿。

◎曾玉華（農禪班）

放下自我，以恆常心用功

疑問，一度陷入信仰危機時，法師反而肯定我「有疑問很正常」，鼓勵我多讀經典，不久，我從中國禪宗史的課程讀出脈絡，才知道內心的矛盾起源於不夠了解歷史，危機成了轉機，使我對佛法的信心更加穩固。禪學班結業了，卻是持續用功的開始。我期許自己將課堂上學到的方法用於日常生活，不僅幫助自己減少煩惱，也要和更多人交流禪修的好。

（採訪整理 / 林佩雯）

◎周雅蘋（農禪班）

1-DAY RETREAT

7/6 9am-5pm, in-person at CMC

The Expediency on the Bodhisattva Path

Sunday, 2pm-3:30pm in-person at CMC

728 with Anyi Pan

主修佛法

法鼓山草創時期的資深悅眾——屏安醫院院長黃文翔，創建了屏東地區的護法據點，並全力護持屏東目前正在興建的道場，本期邀請黃院長分享隨聖嚴師父修行、與法鼓山一起成長的故事。

◎黃文翔

早期的《人生》雜誌上都有「一行字」：「我們沒有雕樑畫棟、琉璃飛瓦的建築，只有赤誠的願心，奉獻給您修行的家園。」

法鼓山，就是我們修行的家園。回想走進法鼓山前，大學時期開始接觸佛學，當時上臺大哲學系游祥洲教授、楊政河教授的課，筆記本寫滿了密密麻麻的問題。大一結束的暑假，參加一個佛學夏令營，看到剃度典禮，深受震撼。那些求學度年與我差不多，為什麼我努力追求什麼？他們全都不需要？他們的人生到底要什麼？看完典禮，眼淚一直流，對於生命的困惑，愈來愈深。

認定跟著師父學佛修行

雖然參加法會、看佛學書籍，學佛還是遇上瓶頸，很多煩惱過不去。同學們都笑我是「主修宗教，選修醫學」。想想，這也沒什麼不對，醫學是生命科學，宗教是生命哲學，是「生命之學」的最根本處。

後來，在臺南市立圖書館聽了聖嚴師父演講。先前提過不少有學問的法師、教授講佛法，但師父所講的內容，都是親身修行的體證，不單是書上的學問。於是，開始在佛教刊物上注意師父的弘法活動，只要師父主持的禪七就報名。

打了兩次禪七後，師父囑咐參加初級禪訓班。因此，我從高雄搭金馬號上臺北，一週來回十多個小時，到農禪寺上了四個星期的禪訓課。擔任住院醫師期間，一共打了七次禪七，心也安定下來，認定這輩子要跟著師父學佛修行，這也變成自己此生最重要的一件事。

選擇精神科當自己醫療主科，與宗教因緣有關。每個宗教都有教人安頓身心的方法，佛法講得尤其細膩。「佛說一切法，為治一切心，若無一切心，何用一切法？」這裡



治療人間煩惱

的「心」就是煩惱心。可以說，師父創辦法鼓山，就像開設一間治療人間煩惱的綜合醫院，所有煩惱都可在裡面找到對治的靈丹妙藥。

努力建設自己的法鼓山

法鼓山尚未成立前，我在高雄工作，幫忙籌辦師父的大型演講，還有初級禪訓班。若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔。實塔畢竟化為塵，一念靜心成正覺。當年推廣禪訓班時引用古德這段話，效果很好。後來工作轉至屏東，剛好法鼓山創立，便承攬第一、二任屏東地區的召委。

很多人都會想：等我修行成功了，開悟了，再來弘法。其實，知道念佛、打坐的好處，聽到一句法語很受用，都可以與人分



享，這就是弘法。師父不會英文，不也到美國、歐洲弘法嗎？

法鼓山尚在建設時，師父說：「我自己的法鼓山已經建好，你們大家的法鼓山，還要不要繼續建呢？」我想，師父應該是在勉勵我們，努力在心中建一座自己的法鼓山，下輩子如果再來娑婆世界，很容易可以找到法鼓山，修學佛法，繼續安心修完上輩子沒修完的學分。



(劉建志繪)

人身難得 積極把握

◎果暉法師

問：方丈和尚，請問您怕死嗎？

答：人人都怕死，我也不例外，但佛法告訴我們，在死之前要珍惜有限的生命，來增長自己的慈悲和智慧，同時也幫助他人成長慈悲與智慧。

生命有出生就必然會有死亡，這是很自然的現象，就如同太陽白天升起，傍晚就會落下。如果生命只有生而沒有死，那才是真正的問題。試想一下，如果地球上的人口不斷增加，卻沒有人死亡，那麼地球上早已超過負載能力，甚至毀滅了。

死亡只是這一期生命的福報享盡或罪報受完，接著隨著業報、習氣和發願等因素的牽引，展開下一期的生命。生命基本上依靠「壽、暖、識」三者才能存在。「壽」是指這一期的生命延續，「暖」指身體的體溫，「識」是指精神的存在。身體的死亡猶如花開花謝，但我們的心識如同種子，在適當環境下又會生根、發芽，開始新的生命。因此，如果今生不把把握握緣進修修行，了脫生死，那麼下一生還要再來受苦，甚至還不一定能投生為人，那所受的苦就更多了。

因此，死亡也代表著新生，生命充滿無限的希望，不必害怕死亡。人身難得，我們應該積極把握、珍惜這一期生命，來

鍛鍊自己的身心，來自利利他。

問：如果往生者非佛教徒，可以用什麼方式為對方祝福？

答：非佛教徒往生時，我們可依照對方的信仰為他祝福。最重要的是，我們要以慈悲和智慧來關懷對方。至於是否願意接受佛教的追思祝福，應該讓對方和其家人自己決定。

無論對方是否為佛教徒，我們都以慈悲心來幫助、關懷，不一定要有佛法的名相或佛教的形式，重要的是用佛法的內涵來傳遞關懷。這樣，對方能夠感受到我們的善意和祝福，表相和形式並不是最重要的。

法鼓山的建築顧問陳邁建築師在幾年前往生，他的同修是一位虔誠的天主教徒，告別式按照天主教的儀式布置，但也接受我們為其念佛迴向。因此，對不同的宗教信仰者，我們也鼓勵他們為自己的親人念聖母瑪利亞，或是阿拉的名號。在這種情況下，仍然可給予對方最大的尊重和祝福，讓對方感受到我們誠摯的關懷與溫暖。

念佛力量大

母親在佛號中甦醒

◎李演智（上海）

母親今年大約七十歲，身體不是特別好，但每次道場有法會，都勉力去參加。今年五月，需要做胃腸鏡檢查並割除息肉，手術前，帶她受了八關戒齋，發現她與念佛、拜懺很相應，還能堅持和大家一起跑香。

當天手術後，護士將母親推出手術室，囑咐我抓緊她，將她從麻醉中喚醒，以防出現併發症。於是，我在她耳邊叫著她，嘗試推醒她，但都沒有反應。護士讓我用力拍打，也不奏效。想到急難時，可祈請觀音菩薩幫忙，於是她在她耳邊說：「媽媽，觀世音菩薩幫您醒過來！」這次有了反應，喉頭動了一下，但依然沒甦醒。又想起四字佛號簡短有力，便在她耳邊輕輕唱誦「阿彌陀佛」四字洪名。驚喜發現她雖然尚未清醒，但嘴唇開始張動，喉嚨發出輕微的聲音，口型和聲音都在念佛。

這一下子我有了信心，持續念佛。幾分鐘後，母親在佛號聲中慢慢轉醒。我鼓勵她佛號不要斷；再過幾分鐘，清清楚楚地看到了她的臉色轉好，於是把她扶起來，一邊念佛，一邊用禪修按摩的方法，幫她從頭到腳按摩一遍。再念了一會兒佛號，她說意識清醒，只是渾身乏力。

師父與藝術家

◎呂美瑤

佛像雙臂的誤差

二月三十日早上，花蓮精舍有一場「與藝術家有約」講座，參與法鼓山禪堂、功德堂佛像的雕刻家之一向光華菩薩，分享當年雕刻佛像時，與聖嚴師父的接觸互動，深刻感受師父的慈悲及觀察入微的細膩。

光華菩薩說，功德堂的阿彌陀佛在接運驗收前一週，師父特地來看，因從未近距離接觸過師父，內心除了緊張忐忑，同時也好奇：國際知名禪師看佛像的視角會是什麼？只見師父腳步輕輕走來，對著佛像上下左右端詳許久後，以輕柔的口吻說：「這個手，這個手，再看看。」簡短幾個字說完，隨即離去。

師父離開之後，他偕同團隊重新搭建鷹架，就師父提到的部分，以儀器進行審視及測量。結果出來後，大家都非常震撼與吃驚，師父竟能以目測方式，觀察高達三公尺的佛像，雙臂之間有誤差，實際測出達五公分之多！

這件事讓他體悟到，一直沉浸在雕刻中的團隊，如迷路的旅人般，原以為已經朝向終點，卻不知已偏離方向。同時也覺察平日雕刻時，只是一股腦地投入進度與效率，而失去對作品的全面觀照。光陰荏苒，雖是近二十年前的往事，卻深植在他的雕刻生命裡。

歡喜出坡去

打掃也是安心過程

◎彭寬慧（舊金山）

舊金山道場固定在星期四下午舉行環保出坡，不管廁所、殿堂、辦公室、齋堂、戶外等，我都實際參與清潔打掃。道場中庭，矗立三個流水三法印石，本以為只要有活水流動、沖刷的地方就是乾淨的，不需要去刷。直到有位資深義工菩薩說，三個大石頭也要定期刷洗，才不致讓苔蘚有機會布滿。

遇到善知識的提點，也增加了精進修正的機會。果然，第一次拿刷子去刷，發現石柱上真的布滿苔蘚，還得換用不同刷子。透過刷洗的過程，除了享受當下潺潺水聲的那份寧靜，也恍然大悟：日常生活中起了貪欲、瞋心，甚而愚癡心，若不時時

察覺，及時修正，不就像石柱一樣，不動刷洗就布滿苔蘚。三法印石要固定刷洗，才能保持整潔，自己的貪、瞋、癡，何嘗不也需要時時覺照，並運用方法一點一滴消融？

東初禪寺

中元佛一與八關戒齋

時間/

8月17日(六)

9:00am-9:00pm

(實體) 東初禪寺



有禪 有幸福

生活篇 1 聖嚴師父

佛在哪裡呢？佛在每一個人的自性中，佛在每一個人的自心中，既然知道佛存在於我們的心中，便不能浪費時間、生命、光陰……

佛在每個人自心中

「佛」在口中，佛在口中，佛在我們的行為中，也就是佛在我們的起心動念、舉手投足、一言一行的生活中。許多人學佛，目的為了要明心見性、開悟成佛。而佛在每個人的自心中，所謂「佛在自心中」，不要說「過」，既然知道佛存在於我們的心中，便不能浪費時間、生命、光陰，不要糊里糊塗、渾渾噩噩地過一輩子，那樣太可惜了，因此，每一個今天，我們都要好好用功。

「佛」在口中，佛在口中，佛在我們的行為中，也就是佛在我們的起心動念、舉手投足、一言一行的生活中。許多人學佛，目的為了要明心見性、開悟成佛。而佛在每個人的自心中，所謂「佛在自心中」，不要說「過」，既然知道佛存在於我們的心中，便不能浪費時間、生命、光陰，不要糊里糊塗、渾渾噩噩地過一輩子，那樣太可惜了，因此，每一個今天，我們都要好好用功。

「佛」在口中，佛在口中，佛在我們的行為中，也就是佛在我們的起心動念、舉手投足、一言一行的生活中。許多人學佛，目的為了要明心見性、開悟成佛。而佛在每個人的自心中，所謂「佛在自心中」，不要說「過」，既然知道佛存在於我們的心中，便不能浪費時間、生命、光陰，不要糊里糊塗、渾渾噩噩地過一輩子，那樣太可惜了，因此，每一個今天，我們都要好好用功。

「佛」在口中，佛在口中，佛在我們的行為中，也就是佛在我們的起心動念、舉手投足、一言一行的生活中。許多人學佛，目的為了要明心見性、開悟成佛。而佛在每個人的自心中，所謂「佛在自心中」，不要說「過」，既然知道佛存在於我們的心中，便不能浪費時間、生命、光陰，不要糊里糊塗、渾渾噩噩地過一輩子，那樣太可惜了，因此，每一個今天，我們都要好好用功。

初階禪七心得 林義豐

找到對的方法用功

這七天的禪修，不同於原本的生活習慣。隔絕外界干擾，早上四點起床，晚上十點安眠，禪期禁語，獨自面對自己，確切來說，是自我的內省訓練，找尋「心」在哪裡。

持續變化的過程，觀察到當中「無我」，才能進一步地放下。法師並引領我們懺悔禮拜、感恩禮拜、無相禮拜。在禪堂的共同修持中，發現自己內心像一頭衝動的野牛，傷害自己也傷害到別人，卻不自知，還以為勇往直前，完全沒有體察他人的想法和感受，真的需要懺悔。

實雲寺禪一心得 黃寬咸

對立減少 人際變祥和

這是第三次參加禪一，每次總有同收穫，而每參加一次，就更確信法鼓山傳授的禪修方法，是自己這輩子找尋的正信佛法，讓心安定下來的依歸。

上久坐、肩頸僵硬的三位同事，請她們試將肩膀抬到最高，然後放下，感受放鬆的感覺。她們的回饋是：整個肩膀放鬆好多，非常神奇。目前她們還在用這個方法來舒緩肩頸壓力。

紫雲寺粵語禪三心得

看清妄念更重要

陳寬慧

禪三圓滿了，回想二〇二二年剛學習禪修，幾個月，還打誤撞在別的地方打了個禪期，除了體驗，還有很多困惑，當時只想快點回香港道場，向法師「打爛沙盆問到骨」（問個究竟）。記得回道場，把自己的疑問傾盤說出來，法師只是淡淡地說：「禪修不是邏輯思維，不用想那麼多，按照次第好好練習就好了。遇到好的境界不錯，但要放下，繼續修。」

期待是多餘的念頭

陳炎輝

去年（二〇二三）禪二結束之後，超過一百八十天的等待，終於迎來此次到高雄紫雲寺參加粵語禪三。見到每位禪眾備足行囊，從報到、安單、講解、藥石各方面的流程，處處可見法師和義工菩薩們的用心，帶給我們最溫馨的關懷和引導。



(紫雲寺提供)

8/18 中元報恩 三時繫念

(日) 2:00pm-9:00pm 東初禪寺

東初禪寺

寶雲寺AI與禪的相遇 座談會 ◎陳玟娟

科技人與留學僧

漫步當下風光

專注創新研發的科技人張嘉淵，勇闖異國求學的留學僧有賢法師，六月十六日於寶雲寺「AI與禪的相遇」座談會上，從各自的生命視野出發，循著當下的腳步，交會出禪的生活智慧。本期分享座談會精采內容，與您一起漫步處處安然的風光。



（釋有賢攝）

「二十一世紀的留日見聞」 跟著聖嚴師父去留學

◎陳玟娟

「跟著聖嚴師父去留學，這一切！法鼓文理學院培養出的優秀青年僧、日本京都大學博士候選人有賢法師，看了聖嚴師父的著作《留日見聞》後，才發現「原來當了法師也可以留學！」

人的形象。「僧服代表對出家身分的認同，也有一層保護作用。」法師笑著說，自己因穿僧服，免去了很多不必要的應酬與聚會。



（梁忠攝）

「可」曾想像，當人工智慧（AI）遇上禪的智慧，將交織出什麼樣的智慧樣貌？六月十六日下午，廣達電腦技術長張嘉淵博士、新書《京都有禪》作者有賢法師，於寶雲寺展開「AI與禪的相遇」座談，透過法鼓文化編輯總監果賢法師主持和提問，引領三百位聽眾一同走入科技人與留學僧的智慧世界。

「AI生成」與「禪修創作」有「AI」教父之稱的黃仁勳近日訪臺，廣受矚目，令人好奇AI將如何影響人類的未來生活？「科技不是未來，而是帶我們前往未來的一種方法。」藉由座談，張嘉淵為大眾說明AI是一個不斷進化的歷程，從科幻小說裡的想法，進一步到科學研究、技術研發，從而設計產品，改善人類的生活。

「完成當下該做的，該睡就去睡」生活中，如何照顧好自己的心，活出禪的自在？有賢法師談起了自己在日本學茶道的一個小故事。

「AI生成」與「禪修創作」有「AI」教父之稱的黃仁勳近日訪臺，廣受矚目，令人好奇AI將如何影響人類的未來生活？「科技不是未來，而是帶我們前往未來的一種方法。」藉由座談，張嘉淵為大眾說明AI是一個不斷進化的歷程，從科幻小說裡的想法，進一步到科學研究、技術研發，從而設計產品，改善人類的生活。



▲廣達電腦技術長張嘉淵（左）、《京都有禪》作者有賢法師（右）對談「AI與禪的相遇」。（趙炳義攝）

讓數位神經網路模型可以表現的像人腦一樣，從兩年前自然語言「文生文」生成式AI（Generative AI, GenAI）模型「ChatGPT」的發布，到今年二月「文生影片」生成式AI模型「Sora」，人工智慧的成果令人驚歎。不過，張嘉淵也說，生成式AI是生成（Generate）而不是創造（Create），它需人類提供大量資料、電腦演算，加上人的提示（Prompts）才能生成作品，它是從有到無，不是無中生有。

「AI生成的作品來自資料驅動的神经网络模型運算，那麼，人是以何種方式創造作品？有賢法師分享自己拍照與寫作的過程，就像在實踐禪修的方法。法師說，留學日本期間，自己習慣使用手機拍下生活所見，拍照時，首先清楚觀察感官從環境裡接收到的各種訊息，以及當下內心的感受，然後把覺知慢慢對焦，集中到一個明確的目標上。當感覺「一到」了，即按下快門，把當下的情境捕捉下來。

「虛幻真實之間，做自己的主人」無論是AI生成的世界，還是人間的現實環境，虛幻和真實之間，如何為生活取得平衡？



▲羅格斯大學師生隨義工講師呂文仁，於水月池畔修行。（李佳純攝）

羅格斯大學師生禪修體驗

美國羅格斯大學師生一行二十人，五月十六日至三十日來到臺灣，除了參與「禪修、社會工作與生命教育」國際會議，也至農禪寺、中山精舍、法鼓文理學院實地體驗禪修，本期分享學生們學禪的心得和領會。

學禪重新連結身與心



▲練習八式動禪，體驗身體各部位的鬆緊感受。（李佳純攝）



▲羅格斯大學師生隨義工講師呂文仁，於水月池畔修行。（李佳純攝）

緩慢是一座橋樑

◎Carrie Lin

來臺灣之前，我對禪修的了解很少，覺得禪修需要很強的自律，並透過不斷地練習，可以讓長時間保持安定。很期待學習這項重要的能力，不僅自己受益，將成為一名社會工作者的我，也將讓服務的對象受益。

抵達臺北後，我們便前往農禪寺體驗禪修，和我想像中的禪坐不同，一開始是進行八式動禪。藉由不同速度與強度的動作，引導我們專注身體各部位的覺受，透過動態的變化，讓我們這群初學者更容易專注當下。

有時，義工講師會提醒我們盡量慢一點。這些緩慢的動作，對我來說像是一座橋樑，引領我們進入需要放鬆且清楚禪坐。回想起來，這次所學的禪修方法，例如八式動禪、茶禪、行禪、坐禪，都是經過細心規畫，為的是幫助我們集中注意力。

我們近二十位師生中，許多人曾有焦慮和憂鬱的經驗，因此，禪修對我們來說既是一種需要，也是一種挑戰。禪修體驗後，大家都覺得掌握自己的念頭是一件很困難的事，然而也感受到禪修對自己的心理健康有益。

在禪修過程中，我同樣難以控制自己的念頭，發現思緒一直四處遊蕩，這讓我清楚自己的思緒多麼忙碌，也意識到這樣的思緒每天都在消耗自己的精力，對健康沒有任何好處。這次學到了一些禪修方法，希望能持續練習，逐漸提升自己的安定力。

在農禪寺第一次禪修體驗

◎Amanda Ventre

在農禪寺第一次禪修體驗，驚訝地發現與想像中的如此不同，原本想像如佛陀那樣，一次坐上好幾天，但首先練習的卻是動禪，那些動作是以前未曾做過的，對我來說有些困難，需要耐力和注意力。

扭腰用手是很特別的動作，一開始不明白腰部該如何帶動動作，做了很多次之後，發現這個動作可以讓身體放鬆下來。至於左右伸展的弓箭步動作，對我來說特別困難，感覺身體在顫抖，讓自己意識到需要練習加強肌肉的力量。

我們於五月十六日抵達臺灣，長途的飛行和時差，原本使我精疲力竭。第一站來到農禪寺禪修，透過動禪將注意力集中在動作上，而不是擔心將有累、離家多遠。動禪後練習禪坐，印象深刻的是，有許多不同的盤腿姿勢也可以運用，還可以選擇坐在椅子上。這也說明了，每個人無論處於什麼狀態，都可以禪修。

當天我們也體驗了短暫的戶外修行。農禪寺非常美，我對周圍的一切感到興趣，以至於很難專注在腳上。然而，當我將注意力集中在腳上，才注意到以前未曾留意到的感覺，也就是腳部壓力的變化。從腳跟到腳趾，感受腳在不時接觸地面的完整動作，最後，坐在水月池邊聆聽自然音聲。這樣的禪修體驗，對身體與精神來說都是有益的，也幫助我適應臺灣文化，放鬆地面對這一趟行程。

禪悅境教安身心

◎Diana Bozoyan

我的禪修經驗不多，之前曾在瑜伽運動後或是早晨靜坐，每次大約五至二十分鐘。這次法鼓文理學院安排了一日禪修營，第一堂課開始時，心裡其實焦躁不安，無法平靜下來。長時間坐著對我來說很困難，尤其注意到身體上的每一處疼痛，思緒也跟著飛快轉動。幸好講師引導休息和數呼吸的方法，讓我能夠專注、放鬆，並且不再焦慮。

禪修營的講師們理解並包容我們每個人的不同，當注意到有許多人非常疲憊，沒能從課程內容中獲得幫助，隨即調整時間和練習內容，幫助我們好體驗禪修，像是大休息，對我來說非常放鬆和療癒，是短暫且有效

的休息；修行也是，能同時活動身體，清理思緒。此外，能在戶外散步、靜坐幾個小時，整個環境的氛圍無疑發揮了很大的作用，無論是空間還是人，都讓人感到安心舒適。

托水鉢修行也很有趣，每當自以為控制了水鉢時，就會迎來上樓梯、轉彎等考驗，雖然沒能讓我放鬆，卻能使我集中注意力。禪修營安排了心得分享，我們能一起討論喜歡和不喜歡的事，每個人的觀點和觀點心，回顧一整天的體驗，是圓滿活動的完美方式。

動禪中練習專注放鬆

動禪中練習專注放鬆，透過動禪將注意力集中在動作上，而不是擔心將有累、離家多遠。動禪後練習禪坐，印象深刻的是，有許多不同的盤腿姿勢也可以運用，還可以選擇坐在椅子上。這也說明了，每個人無論處於什麼狀態，都可以禪修。