

Pharma 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。

方丈和尚 梅安長老尼 對談跨文化弘法推展

以「求同存異」精神與各宗教互動 依戒律生活 方能與三寶產生連結

【趙果修／舊金山報導】佛法的慈悲與智慧，如何在不同的文化環境中推展？七月二十日上午，舊金山道場舉辦「在多元的文化環境中對佛法的追尋、傳播與實踐」雙語對談，由方丈和尚果暉法師、夏斯塔塔修院（Shasta Abbey Buddhist Monastery）方丈梅安長老尼（Rev. Meian Ebert）共同與談，共有一百六十多位東、西方人士出席聆聽。夏斯塔塔修院是日禪系統的西方出家僧團，位於美國加州北部，和法鼓山僧團多有互動。二〇一六年、二〇二三年，僧團兩度派法師前往參學；現任方丈梅安法師於二〇一八年，也曾受邀來臺參加「《人生》七十：世界佛教村座談會」，並與僧團法師交流，促成了這次對談的因緣。



▲方丈和尚、梅安法師（左）對談佛法在不同文化中的弘傳和實踐。（舊金山道場提供）

將佛法分享給不同文化、不同宗教信仰的人士，兩位不同性別、不同種族及文化背景的佛教領袖，一致認為在多元文化環境中，應該以「求同存異」的精神，主動與其他宗教互動。在互動過程中，從不同宗教的角度，認識自己的宗教，也向其他的宗教學習，彼此尊重。身為佛教徒，面對世界上種種災難、像是疫情、戰爭，如何自處？「人生不完美，這就是生命的真相。」梅安法師表示，我們都是從自身的痛苦中學習，

2024 全新改版發行 大智慧過生活

出版 23 年 陪伴青少年活出光明人生

【本刊訊】幫助青少年建立正向、積極的價值觀和生命觀，培養良好的品格，法鼓山於二〇〇一年開始編製《大智慧過生活》套書，並發起校園贈書活動，二十三年來，贈書近五百三十六萬冊，超過一百萬位國中生閱讀。這套廣受校園師生喜愛的《大智慧過生活》，為回應社會環境及校園生態的變遷，二〇二四年全新改版製作，持續陪伴青少年認識自我，活出光明的人生。

申請贈書或助印請上網 <https://life.ddm.org.tw>



▲2003年，恆清法師（前排右二）、聖嚴師父、李志夫所長（前排左一）、杜正民教授（第二排右一）於法鼓山圖書館圖書資訊館前合影。

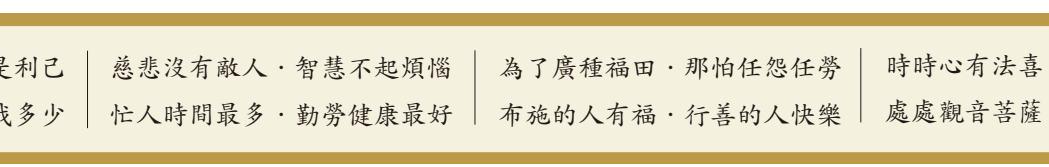
法鼓山感念恆清長老尼 一生奉獻

推動佛教教育與研究、佛學數位資源發展、比丘尼戒傳承 利益大眾影響深遠

【本刊訊】致力深耕佛學教育、推動佛學數位發展的恆清長老尼，七月二十日捨報示寂，世壽八十一歲。法鼓山與佛教各界都致上無限感念與追思，正在美國弘法的方丈和尚果暉法師，特別感念長老尼推動立法，使各宗教能依法主辦大學、法鼓文理學院（前身為法鼓佛學院）更是第一所受惠設立的學校。

閩南佛學院參訪法鼓山園區

【張耀鐘／新北報導】七月二日下午，即將邁入創校百年的閩南佛學院，由院長則悟法師、副院長弘來法師率同博、碩士班一行，前來總本山參訪，並與方丈和尚果暉法師、僧團法師、大學院教育體系師長，一同交流兩岸佛教教育的傳承與發展。



▲閩南佛學院師生至法鼓山園區參訪，與方丈和尚、僧團法師交流兩岸佛教教育的傳承與發展。（張耀鐘攝）

Non-profit Org. U.S. Postage Paid Flushing, N.Y. Permit No. 1120

法鼓雜誌APP 歡迎下載

新聞簡訊 方丈和尚出席氣象署《降溫告急》影片首映 6月28日下午，方丈和尚果暉法師受邀出席中央氣象署83週年活動「與海同行——海氣象應用特展」，並於《降溫告急》影片首映會致詞。

2024 法鼓山關懷生命獎 頒獎典禮暨論壇 9/14 週六 13:30~17:00 中油大樓國光會議廳

方丈和尚北美行

盛夏中的清涼關懷

七月初至八月中，方丈和尚果暉法師帶著安身安心的觀念與方法，前往北美各道場、護法分會關懷信眾，分享平安與幸福的實現之道，本期刊載來自溫哥華、西雅圖、舊金山三地的現場報導。



▲方丈和尚分享實踐利人利己，就是平安幸福的所在。(陳虹廷攝)

【張演宣/西雅圖報導】七月十五日午後，歐美寺院管理副都監常悟法師率同悅眾和義工，歡喜迎接方丈和尚至西雅圖分會關懷。分會坐落於大樹參天、綠草環繞、空氣清新的自然環境中，二度前來，方丈和尚讚歎是「禪修的好地方」，勉勵眾人隨緣盡心，不僅要提昇自我、運用佛法，受用佛法也要分享他人。

西雅圖分會 分享安心幸福之道



▲方丈和尚親切地開示幸福的智慧，大眾在會心莞爾中，領受佛法就在日用之間。(溫哥華道場提供)

【溫哥華訊】盛夏陽光明媚，方丈和尚果暉法師帶著溫暖的關懷與祝福，七月九至十四日再度來到溫哥華道場，參與溫哥華護法會三十週年活動。十三日上午，首先與近一百七十位信眾分享「人間有幸福」，平實傳遞佛法的智慧，以及生活隨處幸福的真諦。

溫哥華道場 傳遞佛法日用智慧

親切地開示，大眾在會心莞爾中，領受佛法就在日用之間。開放現場提問時，常勵法師代大眾提問：「處事宜用心，而不用擔心，如何在生活中落實？」方丈和尚以「安心六字訣」：「輕、鬆、慢、細、小、分」回應，說明一個人之所以會擔心，與心急、未來有關，若因緣不成熟，強求不得，凡事稍慢「用心」，就可迎刃而解。方丈和尚舉例，自己剛到溫哥華時，不知蓮蓬頭如何使用，無法將熱水調節到適當溫度，於是提醒自己要不能心急，最後用心觀察，找出調節溫控的地方，順利將問題解決。方丈和尚還以《金剛經》所說，過去、現在、未來「三心」不可得，叮嚀大眾至少要多一些「現在心」，以及「活在當下」的練習。

▲方丈和尚勉勵舊金山皈依弟子常回道場參加活動，提昇自己。(舊金山道場提供)



▲方丈和尚勉勵西雅圖悅眾，受用佛法也要分享他人。(陳虹廷攝)

兔子賞月。電影配樂中常用的謝靈德音調 (Shepard tone)，利用聽覺暫留的效應，創造聲音不斷升高或降低的錯覺。方丈和尚藉此幽默地點出「我們連煩惱也暫留」，凡常常常緊抓住每個過去的瞬間，煩惱惱相續不斷。

「明白無常的道理，我們便能坦然接受逆境，自然也學會珍惜與感恩。」方丈和尚勉勵大眾把握因緣，實踐利人利己，就能讓自己保持平安、健康和快樂，進而帶給他人同樣的幸福。人生的價值正在於此，這也是最大的幸福所在。

舊金山道場 勉勵皈依弟子常回如來家



【盧靜儀/舊金山報導】緊接於西雅圖關懷行後，方丈和尚隨即到舊金山道場，除了與梅安長老尼對談、關懷榮譽董事，並於七月二十一日上午，主持道場舉辦的中英雙語祈福皈依大典，三十三位信眾由方丈和尚親授三皈依五戒，在場有近四十位親友觀禮祝福，場面相當溫馨。

儀程首先由監院常義法師及翻譯義工，引領參加皈依的民眾學習基本的學佛儀禮，現場人士感到活動規畫的用心。方丈和尚講解三皈依五戒時，將誓詞中的每一句話都詳細說明，也旁徵博引地列舉和環境、社會、個人、生活有關的許多例子，幫助信眾了解為什麼要持戒，以及持戒的好處。皈依典禮圓滿後，方丈和尚也叮嚀眾人要常常親近道場，互相提醒用佛法熏習自己的身口意，一起建設人間淨土。

新皈依弟子們拿到皈依證後，看到自己有了新的法名，彷彿有了一個新的開始，心裡都非常感動，紛紛詢問法名所代表的意義。透過義工們的說明，大家都很感恩方丈和尚的慈悲，以及道場的用心，也認真詢問道場近期修持、法會等相關活動的參與方式，並表示日後也會介紹家人親友來參加，共同推廣佛法家庭。

莊嚴而溫馨的祈福皈依大典，於午齋後圓滿，大眾感恩方丈和尚與法師們的溫暖關懷，以及義工們在會前後各項準備服務，典禮禮處處都有家的感覺。方丈和尚於七月二十四日轉往洛杉磯，繼續北美關懷弘法行程。(後續內容，請見下期《法鼓》報導)

關懷人民保母 分享放鬆禪法

北投分局舉辦「動靜皆自在」講座 常定法師帶領警政人員體驗心靈環保



▲常定法師引導警政人員體驗呼吸，清楚身心放鬆的感覺。(李佳純攝)

【楊仁惠/臺北報導】全年無休、不分晝夜守護民眾安全與公共秩序的警政人員，其專業訓練也愈來愈重視身心平衡與壓力調適。臺北市立警察局北投分局於聯合勤前教育時段，舉辦「動靜皆自在」講座，邀請法鼓山僧團分享禪修的觀念和方法，體驗禪修的放鬆安定。配合北投分局警政人員輪班，講座將舉辦四梯次，第一梯次於七月十五日展開，由護法總會常定法師主講，有近八十位北投分局同仁參加。

「如何在快速變動的生活中，找到保持身心安定的方法？」常定法師從現代人生活中的人際、家庭、事業等面向，指出身心失衡的種種症狀，表示禪修就是鍛鍊「心」的方法，讓心不受外境影響，常常練習，可以穩定情緒、促進健康，提高專注力與工作效率。

「行住坐臥皆是禪，語默動靜皆安然。」常定法師進一步說明，「禪」不在坐，而是在生活中時時覺察自己，放鬆身心，專注當下。「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆。」法師分享動禪的心法後，即帶領大眾練習坐姿動禪，在法

護法總會 舉辦大事關懷成長營

【林雅櫻/臺北報導】如何以佛教信仰關懷死亡者，安慰生者？護法總會義工團於七月十四日舉辦「心靈環保與大事關懷」成長營，由關懷院監院常哲法師、演說法師、金山環保生命園區主任陳高昌等，透過講座、影片、繪本研討、威儀示範與互動問答，帶領近兩百位義工學習生死關懷的智慧。服務處監院常哲法師鼓勵義工，正確學習佛教生死觀，遇到親友臨終時，就能利人利己，生死兩相安。

常哲法師從助念團歷史、三大教育、四種環保、禪佛教的生命觀，闡述一個人從出生、臨終到死亡，每個階段與層面都是大關懷教育的範圍，並引用聖嚴師父所說：「人生的終點，不是生命的結束，生命是無限的延伸以及圓滿的連續。」鼓勵義工發願學佛修行，運用有限的生命，做最大的奉獻。

「超度既是对亡者超度，也是对生者的超度。」常哲法師表示，法鼓山是透過生者的超度，來超度往生者。生者安，亡者才能安。亡者的心是跟著我們活著的人在轉。」針對往生者家屬常有的問題，演說法師、陳高昌主任就佛事諮詢、臨終關懷、往生助念、慰問關懷、佛化奠祭、後續關心中，落實心靈環保。接著組義工何玉玲說，自己正開始參與助念，課程讓她有機會深入認識大事關懷的內容，盼能透過推動植存，為下一代留下淨土。

▲常哲法師說明法鼓山是透過生者的超度，來超度往生者，生者安，亡者才會安。(周麗聖攝)

我的家屬回來了！

◎黃秀滿 (桃園分會資深悅眾)

母親佛事的因緣，讓我認識了法鼓山的大事關懷，佛事圓滿後，我發願也要和大眾廣結善緣，一路走來，已近三十年。

執事上遇到挫折時，我就會在佛前懺悔，懺悔之後，又提著助念袋繼續走下去。聖嚴師父說：「佛法這麼多，知道的人這麼少，誤解的人這麼多。」很多人沒有學佛的因緣，生死關懷就是最好的時機，一定要好好把握。

助念真的是最好的送行與安慰。記得有一位住在安寧病房的年輕菩薩，上完洗手間就倒下往生了，眼睛睜得大大的，他的太太和兩個稚齡的孩子，在大體旁一直哭，非常不捨也不知所措。我到了之後，就對太太說：「現在你先生要啟程，展開另一段旅程，我們一起念佛為他送行。」我們持續助念了一個多小時，往生者的眼睛睜開了，太太的心也安住下來。

隨後有其他人來抵達，又悲傷地哭成一團，由於往生者的神識還在，因此眼睛又睜開了。我請悲憫的家屬到另外的房間，向他們說明往生者大體的變化情況，勸請家屬一同念佛，之後往生者的眼睛才又閉上。佛法的力量，讓我對助念關懷的信心更加堅定。

桃園分會的念佛共修，是每週三晚上，我每週二的功課，就是請他們前來共修。有緣能接引家屬學佛，每次有家屬來的時候，義工菩薩就會對我說：「阿滿師姊，您的家屬回來了。」這真的讓我非常感動。



助念悅眾故事

2024 兒童心靈環保體驗營

◎文/編輯室·圖/各分寺院、精舍 提供

發現 心 幸福 就在這裡!

放暑假了，廣受喜愛的「兒童心靈環保體驗營」也開始囉！融合四種環保、認識自己等各項主題的活動，多元又好玩，一起來去看看！



▲【中山精舍】迷宮探險，一起發現心幸福。



▲【農禪寺】揚起鼓棒，我們都是小鼓手！



▲【安和分院】學習向佛菩薩行禮。



▲【齋明寺】沉靜身心，當茶主人與茶客人。



▲【臺南分院】排圖卡，找出垃圾的來源。



▲【臺南分院】排圖卡，找出垃圾的來源。

從「心」出發，學習讓身心安定、健康、快樂的小學童，分梯至法鼓山各地分寺院、精舍報到，參加暑假限定的「兒童心靈環保體驗營」。

除了來法鼓山必修的寺院禮儀、禪修體驗，中山精舍兒童營以「幸福心發現」為主題，帶領小朋友至新生公園，實地透過走路、體驗「心在哪裡」，還以「樹葉標本」、「迷宮探險」、「種子遊戲」等關關活動，開啟孩子對環境的觀察力。「我最喜歡觀察著眼邊種子，可以學到記憶力和團隊合作。」將升上六年級的學員張謙麟說。安和分院兒童營的主題，是小朋友喜愛的奇幻魔法，學員分成三天學院，走入心靈環保的魔法之旅。在「金鳥與銀鳥」、「世界變彩色」等故事的情境設想中，覺察心怎麼想、口怎麼說、身體怎麼行動，練習「存好心、說好話、做好事」。在「心情魔法水」裡，變色的紫甘藍汁如同情緒一般多元，透過象徵「咒語」的心靈處方籤，小朋友了解到：無論開心快樂，還是傷心難過，都可以在覺察和處理後，使心回歸平靜。

農禪寺兒童營的小朋友，則是打開實踐環保、生活美學等「心」視野。在「自然同樂會」中，學習用「碳足跡」概念來過低碳生活，化身愛護地球的小尖兵。在「小小美學家」中，從螞蟻、蜜蜂、人的角度，畫一朵美麗的花，還學習將花草草插到花器中，感受自然之美。還有「鼓動童心」，在老師帶領下喊出「兩眼平視，耳朵打開，腳趾抓地，全身放鬆」的口訣，齊心擊出鼓聲，留下活力十足的暑假回憶。

在臺南分院，小朋友在「拯救未來·全面啟動」中扮演各國領導人，嘗試解決全球的垃圾危機，藉由排列圖卡，思索「塑膠垃圾來自哪裡？又去向何處？會造成哪些影響？」透過四歲女童心疼海龜而潛水撿垃圾、英國和峇里島的小姊妹發起無塑膠運動等，讓小朋友知道不管年紀大小，都能為地球環境盡一份力。齋明寺兒童營的小朋友，則學習使用過碳酸鈉、小蘇打、檸檬酸等「清潔三寶」，當起「家事達人」，維護居家清潔，還在茶禪活動中，學習當茶主人與茶客人，在奉茶與品茶的过程中，沉靜身心。學員江芸寬說：「回家後，我要練習泡茶給家人喝。」

在兒童營中，成長的不只小朋友，還有小隊輔。臺南分院的小隊輔蔡妮蓓說，在營隊中學習「用心不用力的陪伴」，改變以往與孩子的相處方式，多一點信任、包容、自由度，少一點支配與協助。令她難忘的是，第二天竟主動來分享生活日常，讓她感到驚喜。「原來只是與孩子一起，陪伴著他們，這樣平靜的愛與關懷，一樣充滿幸福的力量。」

東初禪寺親子營 體驗慈心觀

【紐約訊】七月十七至二十一，東初禪寺與北美護法會主辦的親子夏令營，於同淨蘭若展開，共有來自北美六十多位親子參加。今年度的主題為「慈心」，以多元豐富的課程設計，讓家長與小朋友，從觀念到身口意的行為，學習、體驗慈心觀的內涵與實踐。成人組由副住持果廣法師帶領，法師首先指出修行就是在修心練心，鼓勵學員以正見為導，依戒、定、慧三學來自實踐，從認識自我、肯定自我、成長自我直至消融自我。第一次參加親子營、印度裔學員 Trish Shinde 分享，每天聆聽法師的開示，讓他對佛法愈來愈有興趣；



▲青少年和兒童組的學員們，在托乒乓球的过程中，體驗放鬆、清楚專注。

也有學員表示，對於如何將佛法應用在日常生活，有很大的收穫。青少年和兒童組則透過種種活動，體驗心在當下、感受人與人之間的連結，進而練習多為他人著想。例如，從托乒乓球過程中體驗放鬆、清楚專注；透過對「關係網絡」的交流討論，放下從自我中心出發的分別，練習平等地對待彼此。在佛法分享課程，常務法師引導學員練習不帶成見地聆聽，看到對方的需要，進一步練習慈心觀，將「願我平安、願我健康、願我自在、願我幸福」的祝願，從自身擴及家人朋友，再到陌生人，甚至到討厭的人，學習以感恩、平等、慈悲的心對待所有眾生。

另外，學員也透過「製作夢想屋」勾畫出每個人心中充滿慈愛與夢想的屋子，並以此為基地，散發出自己和他人都有益的能量。插花課程中，老師引導學員將自己當下的心境與花材連結，清楚看見每一朵花，也看到自己。最受歡迎的戶外禪，由 Kasey Andrus 老師帶領大家體驗 Metta Walk（慈心禪走），感受並觀照自己和大自然最深的連結，進而生起感恩和祝福迴向的心。透過小隊輔製作的回顧影片，親子營在歡樂與和諧中圓滿。值得一提的是，今年的小隊輔都是親子營的學員，特地回來營隊服務，表達受益多年的感恩之心。小隊輔更以自製的感恩CD卡，讓這次活動順利圓滿。大眾預約：明年再見！

「北美法青暑假禪工作坊」紀實 走向自己的心靈之旅

「北法青」二〇二四年暑假，一群年輕人一高舉雙手，跳躍在藍天白雲綠地之間，大聲喊著：「我們在這裡，在象岡，我們會再回來！」來自洛杉磯、舊金山、溫哥華、

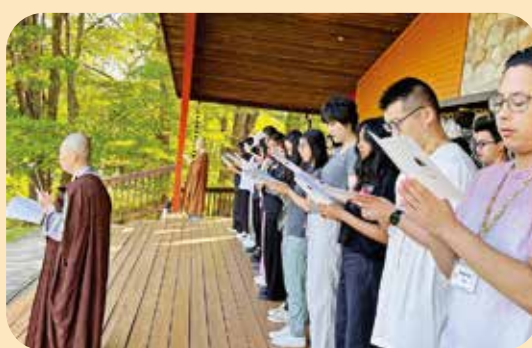
多倫多、紐約等北美地區三十四位青年學子，七月八日齊聚象岡道場，參加為期六天的「北美法青暑假禪工作坊」，徜徉遼闊的大自然中，用佛法及禪修探索內心之旅。營隊由常務法師擔任總護法師，主題為「Awaken, Transform, Engage」（覺醒·改變·參與）。在進行相見歡活動後，首先由常務法師帶領基礎禪修課程，引導學員回到呼吸，清清楚楚知道當下在做的事。接著由常務法師帶領禪二，學員藉由聆聽禪聲，放下思維，也在瑜伽與伸展運動中，體驗身心在一起的美好。除了禪修課程，常務法師、演義法師也帶領每天的早晚課，「翻轉世界」工作坊則由常務法師主持。工作坊中，學員分組代表不同國家和身分的人，模擬聯合國會議，討論人類共同面臨的環境問題，尤其是塑膠品的減量。剛開始，各國都爭取自己的利益，沒多久就一吵成一團。常務法師分享「大自然不會反撲人類」，因為人類本就是大自然的一部分，

保護自然就是保護人類自身。常務法師請學員翻轉解決問題的思維，轉以自我利益為中心的對話，竟能想出許多既可創造本身利益，又能促進合作的方式。學員從中體驗到，换位思考及利他的力量如此有效與美好。法師也強調，改變世界要靠每個人參與，並從改變自己開始，由放緩腳步、時常內省入手。學員紛紛回饋，原來佛教的觀念可以這樣運用在生活中。常務法師引導學員進一步思考：自己是什麼樣的人，以及要成為什麼樣的人？並體驗「Present moment」（當下時刻），感受生命裡有太多感謝要表達，並在手繪風箏上寫下感恩與祝福。活動最後，常務法師藉由聖嚴師父開示的影片，帶領學員發願，再從法師手中接下燈標。

看著學員們滿滿笑容，法師與義工們祝福大家，如風箏般自在飛翔，不論飛得多高多遠，永遠記得佛法與禪修，如繫著風箏的線，會帶著他們不迷失，即使逆風落地，也能再度翱翔而上。



▲學員模擬聯合國會議，討論人類共同面臨的環境問題。



▲法師帶領學員進行每天的早晚課，從中練習安定身心。

泰國護法會 首度啟建水懺法會



▲教孝月即將來臨，泰國信眾首次參加「慈悲三昧水懺法會」。（郭啟帆攝）

【泰國訊】吉祥月、孝親月即將來臨，泰國護法會於七月二十、二十一日，分別舉辦地藏法會與慈悲三昧水懺法會，圓滿中元報恩孝親法會。本次法會由慈悲會秘書長常愷法師主持，僧團常啟法師、演義法師、演道法師、專程蒞泰擔任眾法師，與護法會輔導法師常炬法師，共同帶領五十多位民眾，收攝身心，以莊嚴的梵唄超薦先亡，為世界和平祈福。二十日的地藏法會中，常愷法師提點大眾，應以地藏菩薩「眾生度盡，方證菩提」的弘深誓願為楷模，廣發大願來修行。誦讀《地藏經》能為自己與他人祈福，經典中提到，對生者、臨命終的人，甚至是在生者，為其誦讀《地藏經》都能獲得利益，期勉大眾於每個月的六齋日、十齋日誦讀《地藏經》，即使時間不夠，也可分卷誦讀。二十一日慈悲三昧水懺法會中，常愷法師說，懺悔法是修行的基礎，能滌淨身心的染污，如果能如法修持懺悔法門，不但能消除煩惱，更能向上提昇生命。最後法師以法鼓山名為觀音道場的殊勝處期勉大眾，持誦《心經》，開發智慧，檢視自己是否如實走在學佛之路；持誦《普門品》，念觀音、求觀音、學觀音、做觀音，長養慈悲。地藏法會圓滿當天，有一組訪客前來參訪泰國護法會；父母從臺灣來探視在曼谷工作的女兒，這位大學時期就學佛，一聽到道場將舉辦慈悲三昧水懺法會，非常歡喜，隔天果真來參加，一圓在異國接續學佛的心願。

2024 法鼓山僧伽大學畢業典禮

12位畢業僧 踏上弘法利生之路

方丈和尚勉勵學僧安心當下 放下自我關心他人 隨時受用佛法 弘揚佛法



▲十二位畢業學僧帶著全校師長、學弟們及親友的祝福，踏上弘法利生之路。(王育發攝)

【傅利嫻／新北報導】齊聲合唱悠揚莊嚴的〈菩薩行〉，為每位立志弘法利生的畢業僧獻上祝福。七月六日上午，法鼓山僧伽大學二〇二四年畢業典禮於法鼓山國際會議廳舉行，由院長方丈和尚果暉法師、副院長常寬法師、果光法師為十二位畢業學僧搭菩薩衣、頒發證書，逾三百位來自馬來西亞、印尼、澳門及臺灣各地的俗家親友到場觀禮，場面溫馨。

來自不同成長背景的畢業僧，如今因著共同目標走上菩薩道，方丈和尚致詞時，感恩畢業僧親友的護念，以及諸多師長對學僧的關懷與勉勵，並以「直心是道場，直心是淨土」來提點畢業僧，修行是長遠的路，畢業後須開辦一階段的學習，須謹記創辦聖嚴法師所說「奉獻即修行，安心即成就」，發菩提心利益所有眾生，無論任何時間、任何地點，都要安心於當下的環境，做好出家人的本分，「只要放下自我，多關心他人，隨時隨地都是在受用佛法，弘揚佛法。」代表畢業生致詞的演期

法師說，出家之後，除了佛法上的修行，透過與來自各國的同學相處，練習跳脫自我中心的思考框架，真正地認識自我，學習包容與消融自我。自俗家父母身上學到堅忍與奉獻的精神，也同時學習師長、歷代祖師傳承下來的菩提心，希望以報恩的行動來體驗、運用佛法的慈悲與智慧，幫助更多人化解生命的問題。

祝福學長圓滿學業，在校生活以趣味的短劇、影片及唱誦的方式，展現畢業僧的特質，以及在成長的歷程與生活點滴，讓觀禮的親友們臉上洋溢著笑容與感動的淚水。演期法師的俗家父母表示，很欣慰看到法師在學六年來，一直不斷地成長，找到自己的人生方向。演滿法師的俗家父母吳雲龍、蕭素美，祝福法師修行路上持續提昇、保持精進。寬永法師的俗家父母張秋弘、蘇阿琴歡喜祝福法師，願他在弘法利生的道路上，步步平安順利。

繼程法師講金剛心菩提情

文理學院首場江味農特設講座 勉大眾正信為依 發願分享佛法

【陳婉婷／臺北報導】六月二十七日晚間，法鼓文理學院於臺北安和分院舉辦江味農特設講座，首場邀請聖嚴法師的弟子繼程法師主講「金剛心·菩提情」，文理學院副院長果鏡法師特地到場擔任引言人，並與現場、線上近一千七百人共同聽講，深入學佛修行的核心。

繼程法師以「信心、願心及懺悔心」為經，「信、解、行、為」深入淺出地講解人類信仰的需求性、發展性及實用性。法師引用《華嚴經》所言「信為道元功德母」，以及《大智度論》中「佛法大海，信為能入，智為能度」，闡述信心對學佛的重要。再從信心的歷史發展，輔以在馬來西亞修行的經歷，說明學佛由「仰信」、「理信」最後成為「正信」，才能使信心與佛法相應，藉以提醒大眾，學佛不需要信心，更須以正信為依歸。「信因果有幾分？」法師一句提問，促使大眾反思自己對因果及佛法的信心程度。法師說明，因果的長度為時間的流動，寬度則由人與人之間的關係交織而成。「悟了之後，然後呢？」法師再反問，鼓勵大眾除了保持信心，更應發起願心，無論學到幾分佛法，都能與他人分享，自度而後度人，實現人間淨土。



▲繼程法師鼓勵大眾保持信心、發起願心，與他人分享學到的佛法。(李東陽攝)

聖基會「心靈環保」跨界對話

集結個人力量為地球降溫

【傅利嫻／臺北報導】身為世界公民的一份子，如何化解全球暖化危機？六月二十九日下午，聖嚴教育基金會於法鼓德貴學苑舉辦「地球沸騰如何降溫？」跨界對話，邀請中央研究院汪中和教授、DOMI綠然能源共同創辦人黃俊誠、綠色餐飲指南共同創辦人黃俊誠、從地球暖化現況、企業減碳永續、餐飲落實環保三方面，回應心靈環保的實踐。

「未來最重要的風險，便是氣候的影響。」汪中和運用實際的統計數據，說明極端天氣、糧食短缺、海平面上升等因氣候變遷所造成的衝擊，並表示這些氣候危機具有突發性、局部性且非常極端的現象，呼籲大眾即刻展開全方位的行動，各地建設都要增加防災、減災的能力。

倡導永續、節電等友善環境行動的連庭愷表示，只要每個人在生活中做到力所能及的事，集結起來就是改善環境的一大正面力量。他以協助企業節能的案例，說明永續發展的重要，鼓勵企業幫助更多臺灣或國際上弱勢的家庭與團體。

協助小農發展、推動綠食宣言的黃俊誠，提出許多蛋白質替代方案與改善動物生活環境的理念，讓大眾了解環保行動的更多可能，以及關聯人類也須照顧環境。從有機農夫市集，到推廣綠色餐飲，他幫助許多企業改進團體，期許結合餐飲與物流，邁進更廣義的綠色生活。

聽眾黃妙玉的工作與淨零相關，聽了專家分享，對於現今需面對的環境問題、解決方案，有更詳盡的認識。劉俊鴻以往不太理解冰川融化、全球升溫等暖化危機，聽到數據與實際案例，架構出具體的認知，讓日常落實的環保行動更有意義。

▲黃俊誠從各種飲食組合的碳排量，說明如何從餐飲落實環保生活。(傅利嫻攝)

謝爾夫教授談當前AI浪潮

人工智能能禪修嗎？



▲謝爾夫教授說明，意識、知覺和第一人的視角，讓人類與人工智能有所不同。(李佳純攝)

【釋演穩／新北報導】人類會被人工智能(AI)取代嗎？AI有可能發展成「有知覺」，甚至「有意識」的存在嗎？六月二十四日下午，法鼓文理學院佛教學系、漢博佛學研究中心籌備處聯合邀請美國加州大學柏克萊分校佛學研究中心主任謝爾夫(Prof. Robert Shour)，以「人工智能能禪修嗎？為什麼這個問題重要？」(Can AI meditate? Why it matters?)為題，與五十多位文理學院的博、碩士生一起探討意識、無我學概念。

謝爾夫教授的演講，分別從歷史、技術和哲學等面向來檢視當前的AI浪潮，他以上個世紀著名的科學試驗，如「米勒-尤里實驗」(Miller-Urey)、弦理論(String Theory)為例說明，這些實驗當初被認為即將引發重大變革，但最終未能達到預期目標。因此，對於AI的期望，我們應該保持謹慎的態度。

謝爾夫教授指出：「人工智能缺乏指示中心(dedict center)，一種獨特、具體化的觀點，這意味著它無法像人類一樣真正地冥想或體驗意識。」他認為，人工智能的運作是基於大量數據存取和模型辨識，它之所以能說明、意識、知覺和第一人視角，讓人類與人工智能有所不同。

法鼓書齋

《人生》雜誌 492期 8月號 法師帶路，學佛不卡關

學佛是否要皈依？法會、禪修哪個好？學佛後就不會發脾氣了嗎？打坐一定會開悟嗎？學佛路上難免疑惑不斷、關卡重重，本期邀您跟著信眾教育院常用法師當個快樂學佛人，讓您在佛前不徘徊，建立正知正見；僧大女眾學務長常格法師以過來人經驗，引導如何從各種挑戰中學習、成長，突破自我、消融自我；指導禪修經驗豐富的僧大教務長常啟法師帶您回到參禪初發心，在菩提道上，細水長流，步步踏實。還記得您怎麼與佛法相遇嗎？演柱法師、李澤芳、方萬來分享從佛前徘徊、堅定信心、行菩薩道的過程。

「花時間·品茶趣」炎熱的夏天，來大樹下喝茶，感受夏花爛漫，一期一會。「電影不散場」《腦筋急轉彎2》女主角茉莉步入青春，她的大腦掀起情緒風暴，情緒具備多種面向，拋開二元對立，沒有好壞，各有力量。「為何要禪修？」繼程法師提醒禪不離生活，唯有貫通六波羅蜜，禪修才有穩固的基礎，而能發揮最大的力量，幫助我們完成禪修的終極目標。

(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》讀書

◎法鼓文化心靈網路書店 <https://www.ddc.com.tw>
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

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

農禪寺「佛法輕鬆學·法師隨您問」系列 ©文/林珮雯·圖/農禪寺 提供

佛法作GPS 人生有目標

對佛法的疑問不要放在心裡，勇敢發問吧！
從七月到十二月，農禪寺每月從不同主題探討佛法的妙用，
透過問答的方式，幫助青年學員在生活中運用佛法無障礙。



▶第一場主題「佛法作你的人生GPS」，常鐘法師回答現場各種提問。

法鼓講堂 特別講座

七月六日午後，農禪寺「佛法輕鬆學·法師隨您問」系列第一場活動，邀請即將前往美國布蘭大學攻讀博士學位的常鐘法師，以「佛法作你的人生GPS」為題，透過問答的方式，與現場五十三位青年學員探討如何在人生目標、家庭溝通、職業生涯、面對病痛與死亡各層面，以佛法的觀念導航，指引人生方向。

「發問表示大家對自己有一定程度的覺醒，但是，問題從提出到解決需要一段時間，記得對自己的心智成長保持耐心。」常鐘法師首先以童年時在沙烏地阿拉伯生活的照片自我介紹，在了解法師的成長歷程後，學員紛紛舉手發問：「大學畢業後，當時怎麼跟家人溝通？」「夢想和現實如何平衡？」「總覺得自己能力不足，羨慕別人，有建立自信的方法嗎？」「如何面對不擅長的工作？」

連同活動開始前線上提交的問題，常鐘法師將問題分類後逐項回答，鼓勵大家透過禪修，觀察身心狀態，才能找到成長的方向，也提出適用於現場所有疑問的解方——緣起性空，並說明這是佛法的核心觀念：「因緣有、自性空，當我們理解凡事都是因緣和合，沒有不變和本性，就能發現每一個當下都是改變的機會。」



法師並分享「隨緣盡力，無所執著」，面對生老病死的各項課題，盡好當下的本分，就是在人生不斷前進的秘訣。讓學員近距離向法師發問的構思，來自於三月「農禪生活體驗營」獲得熱烈回響的「法師Q&A」單元，營期結束後，農禪寺持續收到學員來信提問，便着手規畫新主題課程：從七月到十二月，由僧團法師針對不同主題解答學員的疑問。「佛法輕鬆學」的課程精神，在於鼓勵每個人從生活中體驗佛法，無論已就業或還在學，都能將生命與佛法結合。

「問題看起來五花八門，常鐘法師的解答卻讓我發現一項原則：無論遇到什麼困難都要保持覺察，就能找到方法。」陳鳳儀和友人相約報名，從其他人的提問聽到自己需要的答案：「法師說隨緣盡力、無所執著，我一開始聽了很感傷，原來沒有什麼事情是永遠的，但思考後發現這就是進步的動力，又讓我有勇氣面對人生。」

學員向法師提問如何建立自信、人生目標等，茫然中有了方向。

延續師願 留學西方接軌國際

◎陳琬婷

今年剛取得美國亞歷桑納大學碩士學位的常鐘法師，七月四日晚間受邀於「法鼓講堂」特別講座，以「沙漠中的行腳僧」為題，分享求學時如何兼顧修行與學業，以及如何平衡出世與入世的生活。由於法師曾在農禪寺領受長達九年，當晚許多信眾特地到場聆聽，法堂坐無虛席，線上線下共約六百五十人參加。

大學畢業即選擇出家的常鐘法師，談起出家十多年後重返校園，主要是受到聖嚴師父推動佛教高等教育的啟發，希望能承先啟後，將佛法的信仰與實踐通過學術的試煉，讓佛教的思想與文化得以源遠流長，進一步與國際接軌，開啟更多教界與學界的溝通對話，為時代社會做出貢獻。

亞歷桑納大學位於美國西南邊的沙漠地帶，無論在氣候、文化、生活乃至飲食方面都與臺灣有很大的差異。常鐘法師很感恩在農禪寺領受的全方位訓練，讓他練就安忍的工夫，也學習用因緣觀來看待一切事物，因此每每遇到難關，總能安心度過。

作為亞歷桑納大學數萬名學生中唯一的出家人，法師把握機會分享漢傳佛法，包括受邀到大學部通識課程以及其他系所介紹佛教與禪修，同時組織了一個小型的禪坐會，帶領共修。「佛法的弘揚就是從一個人開始的，只要一個人受用，就會影響更多人，讓更多人加入。」

踏上學術研究之路後，常鐘法師不斷地思考，也經常被問及：「身為出家人，如何平衡修行者與研究者的身分？」法師認為，「正因為有僧團的經驗，才能將實修結合學術研究，而不僅限於知識。此外，學術研究帶來的啟發也能回饋教團，與社會產生連結，因此兩者並不衝突，甚至可以互補。」

演講最後，法師談到即將前往美國東岸的布蘭大學攻讀博士，笑說自己將從「沙漠中的行腳僧」變成「風雪中的行腳僧」，期許取得學位後，回到僧團持續為佛教的高等教育盡一份心力。

「很感動法師接續聖嚴師父的腳步，祝福法師！」農禪寺禪坐會義工陳玲如對常鐘法師能堅持信仰，同時兼具學術研究的胸懷，非常讚歎。好奇演講主題而前來聽講的青年馮柏儒，則對法鼓山僧眾持續接軌國際、投入佛教學術領域感到印象深刻。

探索華麗冒險中的深意

◎林珮雯

《西遊記》與佛教系列講座

《西遊記》曾被清哪一部佛經？原著對山海經的描述隱含哪些寓意？七月二十日下午，由中華佛學研究所、心靈環保學習中心共同主辦的「《西遊記》與佛教」講座第一講，邀請中央研究院中國文哲研究所研究員廖肇亨，以「一場華麗的冒險：從《西遊記》談自我成長之旅」為題，透過佛法的角度，帶領現場及線上七百多位觀眾，重新解讀這部經典小說。

「天氣很熱，有沒有從火焰山走出來的感覺？」廖老師說完，台下觀眾開懷大笑，《西遊記》家喻戶曉的程度可見一斑。《西遊記》是孫悟空展現現遊戲神通的輝煌旅程，也是一場有如《華嚴經·入法界品》的求法求道之旅，閱讀時要保持動盪的眼光，留意角色在旅程前後的變化。

每個人心中都有一部《西遊記》，多數人從影視劇、漫畫入門，很少有人閱讀原著。廖老師引述一俗語「言中暗藏天機」，鼓勵大家細讀《西遊記》裡的詩詞及對景物的描述，許多對外在山水風光的形容，可理解角色的性格與轉化歷程，讀出原著對佛法的體會。

例如，妖怪居住的黑風山，在菩薩眼中卻是很好修行環境，最後黑風大王成為山神，由此看出菩薩的胸襟，也彰顯佛教的好壞緣變化，沒有絕對的好壞；當悟空遇到一群獅妖，一問才知道是自己「欲為獅子來也」，以此擬喻如何對治習氣，也體現佛教「一切唯心造」的精神。

《西遊記》也是我們自我成長及實踐的旅程。我會後，佛所講的果鏡法師表示，藉由廖老師的詮釋，可以看見這些角色在文本的真實面貌，也能認識《西遊記》的思想背景，看見佛教的隱喻及精神。與會的楊倍老師則分享，以前只看見《西遊記》的人性，今天從生命歷程的角度解析，發現其中與修行的關聯，值得深思。

與女兒一起前來的蔣雅美，對於廖老師將《西遊記》降妖伏魔的場景，轉化為每個人調伏自我的過程，感到十分受用，未來重讀原著小說，相信會有截然不同的感受。



▲廖肇亨老師帶領大眾探索《西遊記》中的佛教意涵和人生啟示。(李東陽攝)

小小心靈 創作繽紛花藝

◎文/楊仁惠·圖/心靈環保學習中心 提供



植物創作屬於自己的星球、編織出一幅幅的繪畫……心靈環保學習中心於暑假開辦的「禪@兒童花與藝術」，別出心裁地運用花藝與環保概念，啟迪兒童的美感與表達，體驗無聲說法的生命教育。

面對五彩繽紛的花花草草，小朋友的眼睛不亮了起來，當授課的陳玫瑰老師介紹花材時，也熱情地回答小朋友的問題。老師簡單地講解、示範之後，就讓小朋友自由創作，並逐一傾聽他們的想法，討論如何讓創意的呈現更有美感。

「這是棒棒的九個打者的順序，我左右打都行！」升五年級的黃宸軒一邊說明自己植物編織畫的作品，一邊自信地做出揮棒動作，喜歡棒球也喜歡園藝的他，在課堂上將兩項興趣結合在一起，開心地完成創作。升四年級的羅廷鈺，一邊做作品，一邊和媽媽與助理老師說明自己作品中的故事：「這裡是同學們在聊天……這裡是老師找同學去講話……」自然地流露學校生活的點點滴滴。

「在『禪@插花微笑』的課程中，我發現來道場的學員，身心很安定，和坊間很不一樣。陳玫瑰老師說：『我希望這份安定的力量，能向下扎根。』普化中心副都監果毅法師深感受同，「植物型態、樣貌的介紹，花草香氣的五感體驗，以及自然的榮枯，對孩子來說也是很好的生命教育。」

課程最後，孩子們一一展示自己的作品，從老師的賞析中，肯定自己，也看見其他同學的優點。「老師您怎麼沒有說佛法呢？」參加過兒童心靈環保體驗營的小學員問道。「你來這裡，就有佛法了。」透過花藝與心靈環保學習中心的心法，菩提種子已然種下，悄悄地生根發芽。

▲拿起繽紛的花花草草，小朋友發揮創意，將花材組合到花器中。

學習成長看板

2024年快樂學佛人招生

【班別】8/31 農禪班 9/29 雪梨班
10/12 寶雲班 10/27 馬來西亞班
10/23 心靈環保中心班(5次課程)

【對象】對佛教有興趣者

【時間】三次課程(每次9:00~16:30)
五次課程(每次14:00~17:00)

【報名】請上網 <https://dbs.ddm.org.tw>

【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6658

2024年聖嚴書院福田班招生

【開課班級】8/4 齋明班、臺南班、寶雲班
8/25 新竹班、林口班
8/29 農禪班 9/14 安和班
10/27 新加坡班

【對象】有意加入法鼓山義工者

【時間】共十次，每次9:00~16:30

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

【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6678

8/18 中元報恩

三時繫念

(日) 2:00pm-9:00pm

(實體) 東初禪寺

東初禪寺

滿心笑容

感念開山鼓手楊黃玉淑菩薩

◎文/謝水庸 · 圖/本刊資料

堅毅護法行

法鼓山草創時期，追隨聖嚴師父開山的護法鼓手楊黃玉淑菩薩，創立臺南分會，投入慈善關懷，接引無數人來學佛、護法和弘法，藉由回憶其一生的護法歷程，與我們共同感念這位堅毅精進的開山鼓手。

◀ 2014年，楊黃玉淑出席慈基會「百年樹人獎助學金」頒發典禮，親自頒發獎助學金鼓勵學子。



做出有禪味的餐點

香積義工出坡去

◎黃燕梅

讀法鼓文化出版的新書《京都的禪》，好像去了一趟日本京都，敬佩作者有善法師的堅強毅力、生活的適應力，以及善用時間學習日本的生活禪藝，並運用禪修的方法，體驗日常中的酸酸甜甜，享受所有的學習過程，提煉出生命中的一「醍醐味」。

堅毅弘揚法鼓山理念，推動建設人間淨土的楊黃玉淑菩薩

六月二十三日拾報了！她是一位時常面露笑容、難忍能忍、難行能行、令人尊敬的菩薩。她的往生，我不悲傷，因為我深信，她放下老邁身軀，換個嶄新的生命，馬上就會回來，繼續努力法鼓山的志業。

創立臺南分會 一生全心護法

玉淑菩薩一生功德圓滿，除了接任她的公公楊正善薩來法鼓山學佛，擔任護法總會的首任會長，建立堅實的護法體系，自己也承擔聖嚴師父賦予的任務，在臺南地區創立護法分會，在筆路藍縷、備極艱辛的過程中，奠定了法鼓山在臺南弘法護法的根基。後來又在臺北，擔任法鼓山慈善基金會副會長，投入弱勢關懷、百年樹人獎助學金、國內外緊急救災等工作，年邁退休後，繼續轉當顧問。

她在臺南，一開頭便得到了好支持，有了許多護法會員，自己又透過人脈，募到更多護法會員。她曾分享，自己總是帶著笑容去收功德款，笑到晚上，嘴都合不攏，撥電話聯絡，

病中用功修行 奉行師父教導

玉淑菩薩很善於從臺北去幫忙的菩薩，每次都招待大家去最好吃的餐廳。有一次，她邀請我和陳秀梅菩薩住在她家，並親自為我們準備豐盛早餐。她對於工作的要求很高，為了活動的圓滿，常常邀我們南下開會，請我寫文稿，或是在電話中討論，長途電話一講，常常是一、兩個小時。為了護持法鼓山，她總是有用不完的體力和毅力，我們都跟著她學習和打拚。

面對生死的三原則

◎果暉法師



問：當親友的生命已經進入末期，該如何與對方討論生死？
答：在二〇二三年十二月十六、十七日，我參加了在新加坡舉辦的第十二屆全球佛教會議（Global Conference on Buddhism），也被問到這個問題。無論是自己或親友，聖嚴師父告訴我們三個原則，那就是「不怕死、不等死、不找死」。

多踏出一步，我來吧！

起初，對法鼓山的認識僅限於「聖嚴師父的法語」面對它，接受它、處理它、放下它，僅知道師父在臺灣佛教界備受尊崇。原以為這次「心幸福企業體驗營」會充滿佛教的資訊、作息和思想，但實際上，我們在法鼓文理學院度過三天以「心靈環保」為主軸的生活。

學習有智慧的勇氣

◎陳惠瑤（洛杉磯）

生死是人生的必然，五月份在洛杉磯道場，聆聽張寶方菩薩的分享，深深地了解臨終關懷的智慧，體認到人生的最後一程想要善終，其實需要學習，更需要勇氣。

1-DAY RETREAT 8/3 & 31 9am-5pm, in-person at CMC 8/4 [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：演瑞法師



有禪 有幸福

生活篇 2 ◎聖嚴師父

我們的生活行為，要以四攝六度為準則，全心全力，做到自利利他、利益眾生為目的，這才是學佛行、學菩薩行。

佛在我們的行為中

「佛在自心中」，這是佛告我們。佛心，只是因為有煩惱，所以佛性不現前，佛心被煩惱心所遮蓋，所以只見煩惱不見菩提。但是我們已經皈依了三寶，已經知道了佛法，心中常念三寶，即與佛心相應。

其次，是「佛在口中」，就是佛的語言，即是智慧的語言、慈悲的語言、柔軟的語言、安慰的語言、鼓勵的語言、讚歎的語言、教化教育的語言、感動的語言。而我們究竟用的是什麼語言呢？如果是學佛法，雖然心中還沒有除煩惱、證菩提，可是我們已經知道經典裡告訴我們，佛的語言，就是佛與人家講話所用的方式，現在我們已經知道了，是不是可以照著去做呢？為什麼不能照著去做呢？

很多人是有很多的推託，會說因為自己的煩惱多、業障重，因為自己的心還沒有明，智慧之眼尚未開，所以沒有辦法像世尊以及大菩薩們那樣，用智慧的語言、慈悲的語言、柔軟的語言、安慰的語言、鼓勵的語言、讚歎的語言、教化教育的語言、感動的語言、感恩的語言。實際上，這都是自己替自己開釋、脫罪；我們是應該可以做得到的，但自己就是不想做，也沒有意願做，所以隨口而出的，多是粗惡語、挑撥語、妄語、綺語，很少是佛的語言，這是違背了「佛在口中」的原則。

真正的自利 同樣也能利他

「佛在我們的行為中」，佛在心中，佛在口中，同時佛也在我們的生活行為中。不論是不是已經開悟了，或已經明心見性了，我們學習佛的行為是應該的，所以學佛應該學佛的心理行為、語言行為、身體的行為，經常學習佛的這三種行為，才是真正的學佛。否則只是學佛打坐，那

是學坐，不是學佛，都跟佛法不相應。若要身體的行為合乎佛法的原則，就是要將佛法在我們平常日用生活中表現出來，我們的生活行為，要以四攝六度為準則，全心全力，做到自利利他、利益眾生為目的，這才是學佛行、學菩薩行。如果我們的生活行為不檢點，身口意三業沒有一定的標準，不僅對自己也造成許多不方便的困擾和煩惱，並已遠離學佛的生活。

我們的身體每天從早到晚，究竟是輕舉妄動呢？還是每一個動作都在自利、利他呢？或者是僅僅自利而不利他呢？事實上，如能真正做到真正的自利，一定也直接或間接地在利他。有一些行動當下是為了自利，但是影響所及的後續發展，都能使環境中跟我們共同生活的人，乃至於在我們得到利益。

(摘錄自《禪論》) (待續)



夏日打七 身心好清涼

走入禪堂放鬆身心，教師聯誼會每年暑假為全國教師舉辦的禪七，7月6至13日在天南寺展開。在創辦人聖嚴師父「超時空」的開示教導下，以及總護常應法師、小參果興法師、果明法師與六十二位義工的護持，九十位教師放下塵勞，讓身心度假充電。

藉由影片，學員早、午、晚聆聽師父次第分明、深入淺出的開示。師父說，禪修重在體驗過程，過程即目的，沒有好壞成敗。體驗在自己，他人無法代行，唯有細水長流、綿綿不斷地提起方法練習，自然可以體驗身心安定的禪悅。

於戶外練習八式動禪、打坐、經行環山步道，體驗身心的覺受。法師提醒學員，看到就看到，聽到就聽到，不分辨、不命名、不評論，直觀即可。在禪堂中，把身體交給蒲團，把心交給方法。在法師引導下，學員慢慢相信自己可以修行，應該修行，也必須修行。(文/林容芊、圖/林志浩)

重拾，本來的自己

香港道場「青年五日禪」

剛別五年的「青年五日禪」，六月二十八日至七月二日在香港中文大學舉行。營隊主題「重拾」，緣於第一屆距今十年，以及年輕人經歷香港這些年的變化，是否重拾身心，找回自己？有別以往的青年禪修營，本屆以禪藝貫穿，一百二十位學員在法師、禪藝老師引導下，學習回應當下、認識自我。本期分享學員們的心得和體會。

領悟人生兩個「下」

◎李學峰

正 思考著如何面對生活中的痛苦時，看到這禪修營的海報，當中有句話很觸動我：「曾經得到過什麼？又失去了什麼？」想也不想就報名了。活動主題是「重拾」，但學習的其實是放下。

本以為來參加的人都很苦，卻發現，有的人非常幸福快樂，想要的也已經擁有，但是也苦，因為害怕本來幸福的生活，會在未來的某一天失去。背負著過去，擔憂著未來，生活很沉重呀！但原來我可以有選擇，自以為生活很苦，外在的人和事令我痛苦，原來真正令自己痛苦的，是我自己。苦樂是自己的主觀感受，不是外在事物。應該面對的是自己，是自己對事物的回應。我們用眼往外看，內心總是對事物添加很多的調味料，在腦中合成的影像，以為是真實，原來都是自己畫出來的符號。

快樂的本質是「如意」，如意取決於自己的態度、心意是如何。用心去觀察、覺察，了解什麼是「我」，去除腦內的幻相，投入當下感知的對象，不被心內作客的情緒帶走自己，拿回自己的主導權。這五天，透過舞蹈和動禪去了解自己的身體；透過音樂去了解自己的呼吸；透過打坐去覺察自己的妄念；透過茶禪去總結自己的領悟。茶禪之夜，隨著頌鉢和音樂，在燭光下，被自己領悟的道理，感動得哭了起來。感悟很多，帶走的是生命之樹的種子，能發芽與否，取決於自己的造化。一直想要的，原來早已在手上，自己卻不自知。過去已成虛幻，未來尚是夢想，把握現在最重要。提醒自己的實相。人生能領悟兩個「下」，或許就能真正的如意。放下和當下。

投入群體 探索自我

◎呂惠芳

從 小到大的成長過程，一直學習獨立自處的能力，將自己照顧好，卻鮮有機會投入團體生活。年初皈依三寶，成為佛教徒，動過出家的念頭，憶起法師提醒放下「自我」的重要性，需要好好學習適應團體的節奏，驅使我嘗試去探索更多群體活動。

五天的禪修營，轉眼就過，於那亮老師的舞蹈課程，重拾動禪的喜悅；於讚桐老師的音樂課程，探索身體的律動節奏；在演柱法師的《心經》唱誦裡，找到了安定；在常展法師的對談中，了解幽默自在，還有小隊輔、義工們滿滿的愛與照顧，這都是累世修來的福氣。

最重要的，還有共處的每一位同學，五天中同喜同悲。每次問答與對話，有真摯動人的分享、對塵世的困惑、對生命意義的渴求、應對「孤獨感」與「共存」、探索自身的好奇心……都讓我重新發現眾生的可愛與生命力。如果可能，我願持續學習智慧與慈悲，自利利他。至於「曾經得到過什麼？又失去了什麼？」現在看來，好像已經不太重要。如常展現法師分享，專注每個當下的一呼一吸、行住坐臥，都能有知有覺，持續觀照自己，以細緻的心感受自在，便已足夠。想起禪修營第一天，收到小隊輔分享的聖嚴師父法語書籤——只要還有一口呼吸在，就有無限的希望，就是最大的財富。願每人找到塵世的節奏，無論順流亂流下，都平安自在。阿彌陀佛。

慢慢吃出飯的甜味

◎劉黃晴而

這 次參加五日禪的動機，簡單來說就是：今年不參加，明年過了年紀，就不能參加了。所以，想把握最後一次，以後不再有機會做的事。

對於整個活動，本來沒有特別的期望，只是以放鬆學習的心態參加，卻想不到獲益良多。聽了法師的分享，多位老師不同的表演、同學們的發問，不知不覺地感動起來，原來禪修不只坐著、吃飯、運動、藝術、走路、看風景，連喝杯茶都可以是禪修！平常看 YouTube 要放兩倍速的我，學會了放慢腳步。吃飯的時候，竟然成了最後一個回收便當的學員，這是從來沒想過的事。

平常吃飯時，都是手機配飯，也沒留意自己吃些什麼，只當填飽肚子，不知不覺吃了很多，變成了脂肪積聚在身上，身體也很難受。這次慢慢地吃飯，竟然發現：普通的便當也可以這麼好吃！嘗到了白飯在口中慢慢散發出甜味，只有兩、三道菜用來配飯，突然覺得太多了。那亮老師說，每樣食物咀嚼一百遍之後，其實味道都一樣，所以人不需要執著自己吃了什麼，非常有道理。這樣的道理放在生活中，就不會執著自己住多大的房子、拿多貴的包包、賺多少錢，都不太重要，不多不少，夠就好，太多就變負擔了。共勉之。

8/25

阿含概要

果廣法師 主講

週日雙語講座 11am-12:30pm (紐約時間)

佛光初禪寺

佛光初禪寺

Beginner's Meditation Workshop

9/1 — 9am-4pm (in-person)

led by Ven. Changzhai

四階段分享 看見自家寶藏

回顧歷程的感動
◎文/徐雲波·圖/本刊資料

觀者看著回顧影片上一幕幕畫面，傾聽著台上台下當事者的生動經歷，大家一同走入了溫哥華護法會三十年的步步足跡，從華路藍縷

的草創期、信眾教育課程的開展期、加拿大第一屆菩薩戒、及無常來臨的疫情期，四段分享如四顆摩尼寶珠，看到了你我本有的自家寶藏。

一九九四年，聖嚴師父首次來溫哥華弘法。「先來的移民要照顧後來的移民。一師父慈悲的叮嚀，成為溫哥華信眾三十年來的前進動力。聯絡處初創時，僅有家庭佛堂和租借社區中心的流動佛堂，師父勉勵大家，需要人做而沒人做的事，「我來吧！」自此以後，沒有經驗的我們，懷著滿腔的熱忱與勇氣，擔起護法弘法的使命。



一九九四年，師父首次至溫哥華弘法，感動萬眾的護法動力。



二〇一一年，溫哥華信眾教育起步。



二〇一六年，眾人齊心合力成就，在加拿大舉行首屆菩薩戒。

疫情期間，人人陷入前所未有的不安，常悟法師決定停止實體活動，開啟線上課程和共修，「依法安住」的信心，將四眾的心緊密相連。團隊面對陌生的ZOOM平臺，努力學習，承擔傳遞安心的任務。關懷員撫慰學員的焦慮恐慌，幫助長者克服技術問題，參與學習。期間舉行了中、英語線上皈依、助念、大悲咒、共修、觀音法會、講經等。透過螢幕，佛法的力量跨越時空。

北美護法種子

溫哥華護法會30週年特別報導

◎文·圖/溫哥華道場 提供

萌芽茁壯

三十年前，漂洋過海、移民溫哥華的一群法鼓弟子，懷抱著學法、護法、弘法的心，將漢傳禪佛教及法鼓家風，帶到了千里之外的北美土地上，從流動的佛堂，到建設永久道場，與您分享這段護法三十年的艱辛、堅持、傳承與法喜。



方丈和尚帶領四眾弟子共慶「四喜」好願。

歐美寺院管理副都監、溫哥華道場監院常悟法師，向三十年來護持道場的十方大眾表達深切的感恩，讚歎早期信眾以無畏的開創精神，勇於承擔的使命感、樂於奉獻的菩薩行儀，體現了法鼓山的道場，也是道場至今保有的特色。法師期勉大眾，踏實地學習佛法、運用佛法，「讓佛法活活在我們每個人的身上、心中，那就是最好的護法與弘法。」

一九九四年，在聖嚴師父的鼓勵下，溫哥華信眾成立護法會，今年邁入而立之年。七月十四日上午，三百多位信眾齊聚溫哥華道場，歡喜回顧三十年來的成長，方丈和尚與常悟法師不親自來祝賀，引領四眾共發「四喜」好願，並以新書《從放鬆到放下——禪的智慧與妙用》作為對大眾的期勉與祝福。

慶祝活動由三十週年專題影片揭開序幕，上萬張的歷史照片、影片、文字紀錄，帶領信眾循著步步走來的足跡，重新溫哥華護法會的四個成長階段，如實呈現菩提種子，在西方落地、萌芽、成長、茁壯，當播放二〇〇三年師父鼓勵大眾發願的影片開示時，與會大眾莫不直呼：「好感動！」

「有十幾個人，很好，可以開始了！」師父首次蒞臨溫哥華弘法，就勉勵十多位從臺灣來的弟子成立聯絡處，以修學佛法、弘揚佛法為首要。此後，歷經流動佛堂、租借佛堂、自行籌款購地、自建永久道場，從無到有，眾願聚合成就。直至二〇〇六年道場落成，僧團始派法師住持弘化，悅眾和義工跟隨常住法師們，積極推廣禪修、法會及佛法課程，盡心盡力弘揚漢傳禪佛教。

方丈和尚讚歎溫哥華信眾有「默默護持三寶、愛護道場的菩薩心腸」，期許大眾已體會到佛法這美好，還要時時運用在生活中，方能不虛此生，同時帶領大眾發願：「募人來學習佛法，募心來修行佛法，募款來護持佛法，募僧來住持佛法。」大眾也隨方丈和尚進行慈悲觀迴向，祈願學習觀音菩薩，讓無量無邊的眾生都能得到佛法的清淨與安寧。



回到當下專注呼吸，放鬆的過程即是一種療癒。



演一法師鼓勵學員禪修，將身心維持在平衡狀態。

「修習慈悲與智慧，讓自己無論處在堅強或脆弱狀態，都能夠自我修復，生命之燈時時發光，照亮更多人。」營期最後一個晚上，在祈願觀音殿舉行的「無盡燈晚會」，學員交換心得，再由僧大男眾副院長常寬法師開示傳法的意義，並帶領大眾一起發願，也祝福學員們「一時時有法喜，念念不離禪悅」。



近八十位青年學員於祈願觀音殿供燈發願，願以佛法消除自我煩惱。

夏季青年卓越禪修營「勇氣呼喚，煩惱不怕2.0」七月五日在法鼓山園區揭幕，來自臺灣、香港、澳門、馬來西亞近八十位青年，在法師與專業心理師資深團隊陪伴下，運用禪修方法，從家庭、人際關係、挫折與韌性、孤獨與存在等面向，發掘面對自己的勇氣，經由覺察達到自我療癒，綻放生命力。

六天五夜的營期，隊輔與學員在融洽的氛圍中彼此支持。開營首日，經由舞蹈治療師楊琇玲的引導與衛教，學員體驗身體、情緒、認知三者的交互作用，從放鬆肢體覺察內在變化；在勵馨基金會李玉華主任「家庭生命樹」看見不同原生家庭帶來的影響，讓首次擔任隊輔的郭祖堯感受到真誠交流的力量；楊培老師則以「關係是人生的修練場」為主旨，鼓勵學員從糾結於人際關係的「網中人」，藉由覺察重新認識自己，蛻變為以實際關係照見自我的「鏡中人」。

2024 Summer
青年卓越禪修營

探索內在 邁向自我轉化

◎文/林珮雯·圖/許朝益

七月五至十日，近八十位各地青年於法鼓山園區，參與「勇氣呼喚，煩惱不怕2.0——青年卓越禪修營」，在結合心理工作坊的活動中，學習自我覺察，年輕的心更安定了。

籌備小組的感恩 ◎張芝瑋

傳承30 踏實開創未來

以「學法、護法、弘法」為主軸，溫哥華護法會三十週年活動，來自所有法師、義工和信眾的集思廣益而成。其實，籌備小組在半年多前成立時，對於如何慶生毫無頭緒，我們思考著：除了週年慶的歡樂和餐會，三十歲對一個人成長歷程的意義是什麼？對於一個團體，可以有什麼樣的連結？於是，我們先訪談許多不同背景、跨世代的義工和信眾，也陸續邀請年輕世代加入籌備小組。這當中，發現大家以各式各樣的方式，為道場、家人、工作夥伴、乃至不相識的人奉獻一己之力，許多不為人知的感動和傳承的精神，點點滴滴浮現出來，原本模糊的活動，脈絡也逐漸清晰。細數三十年的過往和未來的展望，承擔影片製作的 Winston 弟兄運用下班時間，從數量龐大的照片中挑選、編輯；分享四個時期的口述者，一遍一遍修改腳本、演練；最後加入籌備小組的銘來師姊，用心整理大量資料完成主持人稿。最後，場地、接引、香積等義工，模擬當天的各種應變，接到主辦交付的任務，回家後自行買食材，反覆練習烹煮調理。籌備過程中，看見每個微小力量所發揮的影響力，驚人的是更多隱身背後、默默成就道場的人事物。例如，法師分享溫哥華連續開辦四屆佛學班，除了悅眾團隊全心投入，還有賴於師資的到位，授課法師面對來自四面八方的海外學員，三年課程橫跨如藏、唯識學等專題，法師們在有限人力下，備課的壓力和挑戰不可言喻。



陳昭興(右起)、林美惠、賴美杏分享草創時期的護法點滴。