

新世代青年用禪心淨化社會

臺港青年藉禪修回歸自心 學習奉獻利他 鍛鍊處理問題的悲智



▲新世代青年在禪修體驗中回歸自心，認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我。（青年院提供）

【本刊訊】七月二十六日至八月二十七日，法鼓山為臺、港青年規畫卓越禪修營，青年禪七，以及香港青年五日禪等禪修活動，在地球愈趨炎熱、世界局勢動盪的環境中，以禪法的安定智慧，為青年朋友的身心帶來清淨與清涼。

自七月一日起，從總本山至各地分院、辦事處的兒童營，青年身即無處不在。青年院監院常炬法師對這些參與青年禪以「如珍珠般寶貴」，指出時下年輕人生活不虞匱乏，然而受現代消費習慣影響，心有煩惱，也傾向經由消費、娛樂或網路紓解，而青年院提供的青年平台中，年輕人可以透過陪伴兒少、關懷老人、偏鄉服務等活動，打開心胸眼界，得到成就與生命的提昇。從佛法觀點而言，透過奉獻服務，更能積累福德資糧，心中的菩提種子也更容易茁壯成長。

常炬法師也坦言，新世代青年思維模式改變，以往為探索生命問題而扣佛門的青年已不多見，許多第一次來參加活動的學員，更是不乏被父母「逼」來的。曾有學員直言，前來的理由是應母親要求，「當作給媽媽的一份生日禮物，但沒想到參加後受益很深，結果是自己得到了一份禮物。」「如此的心態轉變，在營隊中極其常見，常炬法師因而讚歎這位母親的智慧，「就算是抱著給父母一份禮物的心態，我們都非常歡迎。這就有了親近佛法的因緣，而佛法可以說是幫助年輕人面對所有困難挫折，唯一、且最根本的藥方。」

七月底由香港道場與香港中文大學共同舉辦的青年五日禪，報名人數突破三百人，為近年新高，在種種變數中，仍有近一百五十位青年參與。活動過程中，這些青年的惶恐與不安溢於言表，過半的提問不離社會情勢。監院常展法師以斧頭砍樹為譬喻回應：「如果要砍一棵樹，您是選擇用利斧還是鈍斧？心穩定下來，思考才會清明，判斷才會正確，如此去面對問題，就像用利斧砍樹，絕對比拿著鈍斧頭砍樹有效。」鼓勵青年藉由禪修暫時回歸自己的身心，鍛鍊處理問題的悲智。

方丈和尚上廣播節目 分享幸福密碼

感恩知足 廣結善緣

【張田沛／臺北報導】方丈和尚果暉法師於七月二十二日，受由法鼓山人文社會基金會與國立教育廣播電台共同製播的《幸福密碼》節目之邀，與大眾分享學佛「僧」涯的幸福密碼。精彩內容於八月三十日播出。

「我的幸福密碼是感恩、知足、廣結善緣。」方丈和尚表示，一生當中受到的恩惠太多，佛法說感恩圖報，要報眾生恩、父母恩、師長恩以及三寶恩，因此需要與更多人廣結善緣，同行菩薩道。

方丈和尚也分享自己已在日本求學時的觀察見聞，讚歎佛法深植於日本文化之中，例如曾在街邊的花園中，看見「草木皆有佛性」的告示牌；各種傳統技藝如茶道、劍道、花藝、書道等，均可看出佛法的底蘊。

主持人張光斗請教方丈和尚如何面對壓力？方丈和尚想起聖嚴師父過去時常提醒他「要記得微笑」，鼓勵大眾碰到困難時記得「STOP（暫停）、Relax（放鬆）、Enjoy（享受當下）」，並鼓勵大眾發揮生命的光彩與價值，利益他人，便是成長自己。

法鼓山人基會表示，該節目將邀請來自媒體、科技、出版、醫學、宗教等領域人士一同分享幸福密碼。歡迎每週五上午十點鎖定教育廣播電台，收聽觸動心弦的感動。



▲方丈和尚果暉法師上廣播節目《幸福密碼》，分享學佛「僧」涯的幸福密碼。（法鼓山人基會提供）

總護演法師也從經行中觀察到，學員心境從首日的急躁，到後來愈趨放鬆安定。據活動後的問卷調查結果顯示，百分之九十二的學員表示「日後會有計畫持續禪修」，百分之九十四肯定「禪修對日後面對壓力及處理困難有幫助」。由此可知，禪修帶來的改變是年輕人可感可見的。

常炬法師深感佛法那麼好，因此，接引年輕人學佛務必趁早，青年院也將持續提供青年學佛平台，讓佛法成為支持新世代的力量。（更多內容請見五版）



波蘭禪二十一

▲參加波蘭禪二十一的禪眾，許多是每年固定參與，禪期中展現出安定特質。（釋常護攝）

安心為始 鋪展入禪之道

【釋常護／波蘭報導】七月二十七至八月十七日，聖嚴師父馬來西亞弟子繼程法師、象岡道場住持果元法師等一行前往波蘭，再次於華沙市郊的德露潔美（Dulac）藝術學院舉辦禪二十一，來自美國、加拿大、瑞士、義大利、法國、克羅埃西亞、波蘭、臺灣、中國、新加坡、馬來西亞等地四十六位禪眾參與，其中包含七位出家眾。

自二〇〇八年迄今，德露潔美已成為法鼓山在歐洲弘揚漢傳禪法的重要據點。共舉行十二屆的禪修，這次是自二〇一五年以來，第五場長期禪修，為期二十一天，有一半以上的禪眾每年固定來參加，另一半則是聽聞禪修殊勝，慕名前來體驗。禪期一開始，禪眾便展現耐坐特質，禪堂氛圍也因更顯安定。

每日晚間，主七繼程法師開示七十分鐘，脈絡清晰、解行並重，貫徹中華禪法鼓宗的禪法。法師首先以禪宗初祖達摩、二祖慧可「覓心不可得」的公案，點出眾生心不安的關鍵（Dharma）（苦），再循序講述安心之道，延伸說明話頭與公案的修行區別，指出聖嚴師父教導話頭禪的珍貴與方便。

有鑑於近世以來，多數修行人以為佛法是「知易行難」，事實上卻是因不諳佛法核心（無常），而掌握不到重點。基於此，繼程法師將所謂的「難」與「易」詳細詮釋，「難」是指修行者對佛法的「空性」觀念沒有深入理解，而論為意識層面的想像，所以對生理和精進層面的苦無法解決，或者在實踐練習方法時，落入了慣性而停滯不前；「易」是「一旦掌握了「空」的正知見，修行的障礙即可逐一處理，而能更進一步。清晰的解說，為禪眾鋪展出一條安心而正知的入禪之道。

【陳惠秋／越南報導】七月十二至二十六日，中華佛學研究所所長果鏡法師應法鼓文理學院之邀，帶領佛教學系六名學生前往越南交流參訪。果鏡法師以茶禪形式，為越南青年介紹禪宗的茶文化，內容包含早晚課、動禪、念佛經行等體驗，帶領新世代越南信眾感受活潑而生動化的佛法。

果鏡法師此行主題「茶味定心禪」，為道戒法師的畢業呈現，以茶會分享茶禪的形式，為越南當地首創。十三日的第一場茶會於永福河仙寺舉辦，共有二百多位當地小學至高中的青少年學員參加。在所長引導下，學員們認識茶具、茶葉，學習泡茶、品茶，領受茶禪一味的安定法喜。午齋後，擔任隊輔的高中生分工合作，一起清洗餐具，並運用日光消毒烘乾，展現當地純樸環保的生活方式。

二十一日於河內龍光寺舉辦的第二場茶會，則有近七十位青少年參與，體驗禪行之後，法師引導學員練習放鬆，體驗禪坐及茶禪。大堂分享時，許多學員表示非常喜歡茶禪，也對中國禪宗茶禪的歷史感到濃厚興趣。

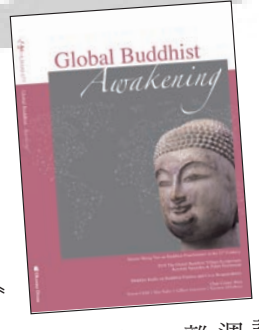
近年來，越南籍法師赴法鼓文理學院就讀的人數逐年成長，此行果鏡法師也前往拜訪校友彌堅法師主持的寺院。「法鼓文理學院的越南學僧，不管在校或畢業回國，都努力將所見所學帶回國，與當地的寺院和信眾分享，非常讓人感動。」果鏡法師表示，越南佛教界相當重視僧眾教育，主動將僧眾弟子送到佛學院就讀參學，或是出國留學，因此，在世界各國都可以看到越南留學僧的身影。法師也期盼，日後越南佛教經由這些僧眾回國弘法，使佛教的前景更加光明。

《人生》70年英文專書出刊

【本刊訊】今年是《人生》雜誌創刊七十週年，距離創刊的一九九九年，又是一個全然的變遷。尚果暉法師、美國智慧出版社發行人丹尼爾·艾特肯、《三輪》雜誌副社長山姆·茂等共同分享佛法悲智，提供修行指引的兩場主題演講和座談會內容。

聖嚴師父與多位西方弟子結下法緣，賽門·查爾德、吉伯·古帝亞茲、麥克斯·柯林、卡門·米哈勒內，分享從佛法故事與在西方弘揚漢傳禪法的努力。還有美國菩提長老反思社會制度對人的壓迫，分享從傳統僧侶生活轉入投入社會倡議的歷程；義大利籍法樂法師，分享從舞蹈到投身佛學，成為女性出家眾的經歷。

本書發行獲得廣泛迴響，美國《三輪》雜誌與《禪》雜誌相繼請轉載書中文章；今年六月回臺參加「漢傳佛法之當代流傳」的多位法師，也紛紛帶回與當地佛子分享，並期盼法鼓山持續發行英文期刊或書籍，為英語系人士開啟更多認識漢傳佛教的門窗，加深東西方佛子的連結。



《人生》70年英文專書出刊

圓滿梁皇懺 精進有始終



八月四日，農禪寺啟建第二十一屆梁皇寶懺法會，首末日各有六千多位菩薩前往共修，方丈和尚果暉法師亦到場關懷，勉勵大眾將修行獲得的觀念帶回日常生活，淨化職場、家庭、社會，共同提昇人的品質，建設人間淨土。

農禪寺監院果毅法師表示，「七天的梁皇寶懺，等於是為期七天長時間的反省懺悔，力量更為強大，加上這麼多人一起共修，內心產生的沉澱更深。」法會期間，果毅法師開示懺悔法門及功用，鼓勵大眾修學善法，悔過就是得道的因緣，懺悔能使自己行為有積極向上的動力；強調做自己的主人，便是種下菩提道業的業種。

（文／編輯室、圖／江思賢）
（更多內容請見三版）

法鼓山 法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地

Pharma Drum Monthly 雜誌

好願在人間

PERIODICALS 雜誌紙類

國內郵資已付

TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO.1890

法鼓雜誌APP 歡迎下載

Android iOS

中華佛學研究所 越南分分享茶味定心禪



▲果鏡法師以茶會形式，帶領越南當地青少年，體驗禪坐及茶禪。（陳惠秋攝）

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈
提昇人的品質，建設人間淨土

知恩報恩為先，利人便是利己
盡心盡力第一，不爭你我多少

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱
忙人時間最多，勤勞健康最好

為了廣種福田，那怕任怨任勞
布施的人有福，行善的人快樂

時時心有法喜，念念不離禪悅
處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴撰

實踐心靈環保教學 連結心淨土

臺南、高雄首辦
教師心靈環保教學營



▲了解心靈環保的意義與重要性，臺南場的教師們期許時時觀照自己的心，給予學生、家長與教師同儕正面的影響。（徐坤邦攝）

【本刊訊】二〇一九年教聯會心靈環保列車，首度前進臺南、高雄。八月十四日，近四十位教師學員於臺南分院參與心靈環保教學研習營；八月十九至二十日，八十多位教師學員齊聚高雄紫雲寺，一同體驗禪修心法，並以心靈環保在教學實務及教案上的運用為題，交流分享。

此次活動特別邀請臺北醫學大學臨床醫學研究所教授張育嘉，以環境破壞及海洋悲歌等迫切議題，直指世人心靈貧窮的問題根源，對治之道則是運用心靈環保中的四安，轉變觀念，從自我身心的提昇，進而達到人間淨土的願景。

在教學實務與交流課程中，臺南市逸仙國小教師呂春霖則引導教師學員，

用「手作扇」寫下環保願望；桃園龍安國小教師洪惠婷、慈光國小教師王君鈞，則與大眾分享禮儀環保，以及在班級中引導學生，結合教聯會的教案教材進行教學所帶來的正面成效，引起在場教師熱烈回應與共鳴。新竹教南國小教師蔡婉儀表示，心靈環保教案的資源，能運用在改善教學、學生和家長三方的互動，若將教學化為服務，便能解決問題；嘉義興嘉國小林琦珍則說，平日要先安住身心，自我覺察，利用禪修心法，便能收穫滿滿。

二十日於高雄場舉辦的聯誼會，包含禪修體驗、開啟時光寶盒、寫一封信給一年後的自己等。輔導法師常獻法師帶領大家透過禪修的體驗，練習放鬆身心，勉勵大家將心靈環保融入生活，運用在教學中。經過一日的活動，教師學員回饋熱烈，高雄市中庄國小教師周宜學表示，禪修心法「一人在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆、全身放鬆」，能提升生命能量和教學動力，非常受用；屏東縣大成國小陳俊成老師也讚許經由聯誼交流，可獲得許多教學經驗，進而改善教學現場的困境；高雄市中正國小郭筱靚老師，也分享最感動的一句話：照顧別人之前，先照顧好自己的心。

教聯會會長丁畢汝也勉勵教師學員們，一起投入教案編寫，多參與交流，期盼為教學注入更多能量。

走過八風災十年



▲常法法師從參與重大災難心理重建的過程中，學習法無定法，接受變化。（李佳純攝）

護法總會 方丈和尚地區巡迴 關懷

感恩勉勵 續願再向前

【本刊訊】護法總會「方丈和尚巡迴」地區巡迴關懷活動，八月來到淡水及板橋辦事處，在都監院遠法師、監院常應法師、總會長張昌邦、副總會長陳修平及法行會副會長黃秀成等陪同下，方丈和尚果暉法師向在場護法鼓手致上感恩，並以佛法關懷大眾。

八月十四日，淡水辦事處首先以影片簡介歷史沿革與目前服務概況，並邀請資深鼓手分享與法鼓山的因緣。一九七八年即在聖嚴師父座下皈依三寶的謝黃麗月，曾擔任二十二年青英禪三主廚，方丈和尚也憶起自己擔任座席期間，跟謝黃麗月菩薩學習烹飪、做包子，還做了不少筆記。對於淡水辦事處因地利之便，長年作為農禪寺與法鼓山園區各項活動的護持主力，方丈和尚也多所感念，並勉勵再接再厲。

十八日，甫於去年（二〇一八）從海山地區獨立的板橋辦事處，邀請三位前任召



▲方丈和尚來到板橋辦事處，勉勵大家，為了眾生要共勉再發願、再向前。（洪松揚攝）

中區榮譽董事會頒聘

無限願行代代相傳

了眾生，在學法弘法的路上自勉、共勉，再發願、再向前。

海山地區自一九九三年起開展法鼓，許多當地護法鼓手帶著小菩薩一起做義工，這些小小鼓手長大後，仍持續回到辦事處服務。「我的女兒們從小開始參加兒童營，後來也擔任營隊隊輔，或是在幫忙課輔。」看著孩子們跟著法鼓山一起成長，黃秀月滿是喜悅。當天，黃秀月的大女兒也帶著小菩薩到場參與，三代同堂場面溫馨。她分享代堂擔任隊輔時，體驗到法鼓山活動對各年齡層的正向影響，感恩母親讓她有因緣接觸法鼓山。

方丈和尚以「自己修行心得，將〈四眾弟子共勉語〉重新詮釋，勉勵眾人在紛擾的世間，具備佛法的因緣觀，實踐佛法得到利益，便能產生信心，因此一學佛，就有安全感！」勸請大家為



▲榮董家族接獲方丈和尚頒贈證書與祝福，勉勵法因緣傳承延續。（廖順得攝）

（黃于瑄／臺中報導）七月二十日上午，中區榮譽董事會頒贈典禮於寶雲寺大殿舉行，方丈和尚果暉法師、寺院管理女眾副都監果理法師、文化中心副都監果賢法師、監院常慧法師、專案秘書室室主常獻法師與榮董會會長黃楚琪、中區榮董會召集人陳治銘等，與受頒聘的榮董家族近一百四十人，共同分享護法因緣及信佛、學法、敬僧的願心願行。

方丈和尚勉勵眾人，每天練習佛法來幫助自己過得更健康、快樂、平安、幸福，以心靈環保的核心內涵，使己不受環境及社會負面報導影響，發願提昇成長自己，淨化人心，以代代相傳的無限願行，願願相續，對社會、世界發揮影響力。

會長黃楚琪介紹榮董會透過發送生日賀卡、電子報、以及舉辦禪悅營、聯誼會、半日禪等活動，與眾人同行，找回自家寶藏，凝聚延續佛願心。

甫圓滿一〇五年聖嚴書院佛學班的關懷員吳慧娟及同修楊國顯，與女兒楊麗鈞、女婿謝傑閔及四個月的孫子一家五口，三代同堂發心護持。當年因親人捨報的因緣，接引全家入學佛，感受到佛法安定生命的作用，更體驗到學佛後生活的平安，及看待事物的富足喜樂。

文化中心副都監果賢法師特地致贈新頒聘榮董《人生》雜誌七十週年特刊「悟吧！在世界佛教村」，做為祝福與共勉，以「提昇人的品質，建設人間淨土」為目標，以正信的修行觀念開啟人生樞紐，以禪修改善人生版圖。

安心陪伴 帶來改變力量

常法法師分享小林經驗

【張田沛、林貞均／臺北報導】「我們在參與助人工作時，都只是當中的一個因緣而已。」曾經參與法鼓山慈善基金會八八風災關懷慰訪，現任蘭陽分院監院的常法法師，八月十二日午後，應邀至張老師基金會、法鼓山人文社會基金會合辦的「失落療癒、希望再現國際研討會」，以「雲水林間」我在小林的一千多天」為題，與現場兩百多位社

工、義工，分享在高雄六龜、甲仙、屏東、義山等地，陪伴當地民眾近四年的關懷經驗。

法鼓山以「安心」服務為首要，帶領義工進入災區成立安心站，面對當下不同因緣、不同需求，法師形容這是一個解構人性中「常、一、主宰」的過程，因而學習「接受變化、法無定法」，以尊重、包容、謙虛、同理的心態，隨緣盡力。

常法法師分享，生命與生命接觸的溫暖，可以帶來安心與改變的力量，安心站長期無所求的用心陪伴，終讓當地居民從觀望、抗拒，到最後願意打開心扉。法師分享，八八風災後半年，有位經常參加活動，但從不與人交談的中年人，突然開口：「他姓張，你們也是滿堅持的。」聽在法師、義工耳中，這是接受與信任。「他姓張，你們也是滿堅持的。」甲仙安心站對青少年自信、生起對家鄉的情感與認同，進而化為行動，付出回饋。

法師以聖嚴師父所說：「人出生時只是一點點，活著時也是一點點，死的時候當然也是一點點；站起來時是一點點，躺下來時也是一點點，不管走到哪裡都是一點點而已。」鼓勵在場義工，謙虛付出，持續努力，待點滴因緣具足，改變自會發生。

走出人間溫情與希望

小林學子 營隊回饋

八風災後，法鼓山慈善基金會持續啟動青少年關懷計劃，為當地兒少開辦各種營隊，甲仙安心站站長甘鈴玲與義工、高雄法鼓山帶著孩子走出山城，在溯溪、攀岩、造筏、探洞、縱走的挑戰與試煉中，建立彼此的信任，也讓孩子學會自我認識與關懷他人。讓這些在風中飄盪不定的種子，找到生命安住的方向。

目前就讀大學商學院的楊憶婷，十年前即是參與營隊活動的其中一員。她印象最深刻的，是義工陪著他們北上陽明山，翻山越嶺步行到法鼓山的安心站。她後來也自願擔任兒童營隊輔，從受助者轉換為付出者。楊憶婷說，安心站如同第二個家，讓她學習用不同的角度思考，也變得較正向，並且對生命充滿希望。目前雖因求學而離鄉，未來無論在哪裡，她還是要回到家鄉甲仙服務。

安心站義工金家憶說，十年前國中剛畢業，正迷惘徬徨於未來時，一位安心站義工邀請他擔任兒童營義工，甘鈴玲也

鼓勵他到安心站打工學習，三年多來，他學會寫計畫書、活動紀錄，規畫執行活動，以及陪伴小朋友。「每次的兒童營都讓我看到不同的啟發與感動，而安心站設在這裡，就足以讓在地人們安心。」金家憶說。在安心站的學習讓她經驗未曾有的人生歷練與能力培養，也思考到存在的價值，不僅是為個人，而是為眾人貢獻。目前在禮儀業工作的他，期許能用自己的力量，為當地、為貧困的人帶來安心服務。

回首八八風災過後，安心站義工、青年團隊四年的駐點關懷，陪伴當地孩子轉化災難傷痛，走出生命的方向，雖然十年前的風雨沖走了家園，但帶不走人間的溫情與希望。

活動看板

教師心靈環保一日營

時間：9/21（六）8：00～17：00
地點：石碇 淡蘭古道
對象：各級學校教職員及退休教師（即日起網路報名，額滿為止）



教師心靈環保教學研習營

運用心靈環保的觀念和方法，創造校園幸福學，翻轉孩子的人生。

10/20（日）09:00-16:30

活動地點：法鼓德寶學苑4F
參加對象：國小現職教師優先，也歡迎有興趣之各級學校老師及退休教師
洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6130 教師聯誼會

網路報名

第26屆佛化聯合祝壽

壽

主辦單位：財團法人法鼓山佛教基金會
活動詳情及報名：請洽法鼓山各寺院、精舍

中元法會

懺悔教孝報恩

農曆七月教孝月 海內外共修報恩 各地信眾隨儀文禮拜 共修至誠懺悔



▲信行寺舉辦三時繫念法會，信眾隨法師誦念《阿彌陀經》、持咒、念佛、迴向來祝禱無量亡靈。（信行寺提供）



▲雲集寺中元報恩三昧水懺暨三時繫念法會由常應法師主法，祝福眾生離苦得樂。（蔡明典攝）



(Jean Li 攝)

【本刊訊】農曆七月為佛教的教孝月、報恩月，法鼓山全球各分院道場倡導教孝報恩，信眾透過《地藏經》、《慈悲三昧水懺》、《梁皇寶懺》等法會，誦經、念佛、禮懺，將修行功德迴向歷代祖先及一切眾生，並為現世親友祈福；同時藉由法會共修，收攝身心，懺悔自省，長養慈悲心。

八月二日開始，臺中寶雲寺舉行三天的中元地藏法會，八百多位信眾虔心禮拜地藏懺，恭誦《地藏經》。監院常慧法師闡釋：「對父母的最大的報恩，就是用父母給予我們的色身，做對社會大眾有利的事。」期勉大眾回到日常生活中奉獻利他，持續在在世及往生的親人，做出具體的報恩行動。



▲老菩薩於寶雲寺中元地藏法會中，虔誠禮懺、誦經，為親人消災祈福。（趙炳義攝）

農禪寺贊普 展演師父生命史

【楊雅穎／北投報導】今年為聖嚴師父圓寂十週年，農禪寺梁皇寶懺暨加焰口法會的贊普，其中十六個贊普桌主題，展演師父童年、青年、中年到晚年，不同階段的生命故事，呈現師父弘法利眾的一生。對贊普的擺設而言，是一次高難度的挑戰。

八月十日清晨六點多，距離加焰口法會開始還有八個多小時，巨蛋法堂旁，義工們忙著卸下一箱箱物資，準備移往贊普區。七點半，負責贊普擺設的義工也分組各就其位，依各桌的主題設計稿排列施食物品，儘管有時間壓力，參與的菩薩們都能安住身心，專注當下。

特地從臺北北上全程參與的陳芬蘭，細心修剪裝飾小花，同時在心裡默念佛號。統籌整場的張云綺，對大家不計辛勞，尤為感恩。負責搬運物資的劉俊北，一直忙到晚上法會結束，他說：「不怕流汗，我準備了三套衣服替換。」對於所有萬行菩薩的投入和用心，農禪



▲農禪寺今年的贊普桌主題，展演師父不同階段的生命故事，上圖呈現師父開關時的開房；下圖則是師父童年時的生活景象。（劉漢威攝）

新加坡 護法會 果慨法師分享《法華經》

修習懺悔法門 深入禪觀

【楊金嬌／新加坡報導】八月七至十四日，僧團弘法發展專案召集人果慨法師至新加坡，展開為期八天的弘法行，分享《法華經》的智慧。距二〇一三年，法師帶領新加坡護法會眾體驗懺悔與禪觀，已時隔六年。

八月七至八日，《法華經》與改變的力量——講座，每天有近二百位信眾到場聆聽。「修行知見的第二要點，是建立正確的知見和觀念。」法師首先強調，修行的關鍵不在於採用哪種方法，而是個人的心態。如果能對佛法起信，相信自已未來終能成佛，建立了這個觀念，接下來的行為也會跟著改變。

法師表示，修學佛法有境界，然而境界沒有好壞之分，「好與壞的分別，來自於我們的心，如果念是善念，境就會轉換成好境。」法師藉以勉勵眾人來道場當義工，同時要修習懺悔法門，起煩惱時，有一顆慚愧柔軟的心，便不會輕易退轉，能有堅持下去的信心。

八月九至十二日的《法華經》懺悔與禪觀修習營，法師帶領九十位學員體驗懺悔與禪觀的方法。法師解說《法華三昧懺》的結構從懺悔、誦經至禪觀，過程從粗到細，目的是為了讓心慢慢靜下來，像是數呼吸、隨息或默照，重點是專注、清楚和放鬆。四天的研習營，學員更深入法脈源流、修懺要旨、懺悔的分類、懺悔的意



▲果慨法師於新加坡，帶領九十位學員體驗懺悔與禪觀，互勉在生活中落實，改變並提升自己。（新加坡護法會提供）

義。八月十三至十四日舉行《金剛經》悅眾和義工成長營，共有上百人參加。法師播放新加坡護法會成立迄今的照片，帶著眾人走進時光隧道，再次認識法鼓山和聖嚴師父，也讓新進義工了解護法會的成長歷程。兩天的成長營，義工們不僅增進彼此認識，也對自己護法弘法的使命，有更深的認知。

如何不買東西而滿足生活需求？洪平珊還分享「不買東西的消費哲學」，例如充滿故事的二手物資，理解來源後更能珍惜使用；還有豐富的跳蚤市場，分享多餘的、拿不需要的。If you never try, you'll never know.（如果你沒嘗試，你永遠不會知道！）她表示不管是不是心靈環保或少垃圾，開始去做就對了，「這樣的練習會讓大家相信，我們都有能力過對自己更好、對家人更好、對地球更好的生活方式。」

【宜蘭訊】在生活中用心減塑，觀察、記錄自己每天產生的垃圾，思考消費對生活的意義，蘭陽分院於七月十三日，邀請「小事生活」創辦人洪平珊，分享「不逞強也可零廢棄好生活」。

洪平珊談到自己減塑生活的動機，源於七年前心中開始有三個想法，一是想拯救山林和海洋，二是維持心中的正義，三是想過更好的生活。她表示，當年正經歷人生轉折，恰巧看到一本分享減塑生活的書，讓她展開一年無塑生活的實驗，也拯救了自己的人生。她表示這個實驗不是過著山頂洞人般的生活，而是「用最少的資源，過更好的生活。」

從自己做得到的地方做起，洪平珊提供「不逞強心法」，包括「不逞強的減廢買菜招數」，如自備購物袋；「減包裝友善食材共購」，建立共購群組，請農夫將有機菜、綠豆等直接裝麻布袋寄送，大家再帶容器裝回；還有「不逞強無痕生活提案」，如自備餐盤、吸管、保溫杯、飲料杯提袋等務實作法。

倡導環保 減塑生活

蘭陽講堂

香港書展 書香中有法音



由香港貿易發展局主辦的第三十屆香港書展，七月十七日在香港會議展覽中心開幕，香港道場設置了中文書攤位，由道場僧眾常禮。

許多未曾接觸佛法的民眾，在一片書海中不知從何著手，透過義工們詳加導覽與介紹，歡喜地找到適合自己的讀本。法鼓文化出版的《佛學入門Q&A》五十問系列、各種修持類書籍，最獲讀者青睞，也讓忙碌的都市人藉由生活佛法書籍，汲取一帖帖放鬆心靈的妙方。（圖／文／香港道場提供）

法師、演清法師，以及法鼓文理學院佛教教學系學生空法師，一起主持開幕當天，共一百三十位義工投入，與民眾分享佛法好書。

今年香港道場以年度主題「好願在人間」為攤位主視覺，並安排叩法華鐘祈福活動。來到攤位的民眾，在義工引導下敲鐘、誦念《叩鐘偈》。當鐘聲響起片刻，會場即生起一片祥和寧靜的氣氛。除了叩鐘祈福，現場還規畫了靜心鈔經、親子遊戲「小字由大發現」、禪修心體驗等活動。

法鼓文理學院 臺北臺中 同步招生開課

「社會企業與心靈環保」碩士學分班臺中開班 結合生活實踐與企業經營 深植淨化世界的影響力

【施燕飛／臺中報導】八月十八日，法鼓文理學院於臺中寶雲寺舉辦「社會企業與心靈環保碩士學分班」招生說明會，這是文理學院繼臺北開班之後，首度在臺中地區開辦碩士學分班，人文社會學群學群學長陳定銘特別介紹課程特色及師資，包括「佛教與企業倫理」及「心靈環保與生命教育」二門課。

「佛教與企業倫理」課程，由文理學院佛教學系系主任鄧偉仁與知名經濟企管學者彭作奎、靜宜大學企業管理系特聘教授吳成豐，以及僧團寺院管理女眾副都監果理法師、寶雲寺監院常慧法師共同講授。

鄧偉仁分享，學分班課程包括佛教的核心思想、企業倫理、科技產業及禪修等。現今國內外有許多企業，都嘗試以禪修提高工作效能，並促進更好的人際溝通，此外，探討佛教與商業、經濟市場與公益關聯的研討會，在歐美國家日益受重視，已然形成世界趨勢。因此，以結合佛法、心靈環保、企業倫理及社會福祉為理念的「佛教與企業倫理」課程，正符合趨勢。

「心靈環保與生命教育」由生命教育學系主任楊蓓蓓及助理教授李琮瑜等共同講授。此課程為臺中限定，只在寶雲寺開課。李琮瑜表示，過去常有有人問聖嚴師父，什麼是心靈環保？什麼是禪？師父說，其實心靈環保就是禪，禪就是心靈環保，都是從「心」出發，再回到「心」。李琮瑜進一步分享，生命教育是終生教育，從佛學、哲學、心理學、生死學等不同面向，探索生命的意義與價值。

曾經上過臺北碩士學分班的陳明珠，特地分享，在文理學院的學習，讓她在學佛的路上前進了一大步；鄭逢輝更推崇「心靈環保經濟學」為文理學院 C.P. 值最高的課，並幽默說道：「一同為『哈』佛人，不能錯過哈佛博士鄧偉仁老師的課。」

果理法師致詞時，特別指出此次說明會的殊勝因緣，一九八八年八月十七、十八日，聖嚴師父應信眾邀請，首度到臺中弘法，碩士學分班招生說明會在八月十八日舉行，是時間的殊勝。象徵師父將法鼓山三大教育落實在中部地區的悲願，逐步實現。



▲法鼓文理學院於臺中寶雲寺舉辦說明會，學群學長陳定銘分享「社會企業與心靈環保」碩士學分班的特色。（趙炳義 攝）

僧大悟語

「僧命旅程」縮影展演

畢業典禮過後，又一批青年僧，從僧才培育的搖籃中走出。回想起自己曾在七棵搖籃的榮枯開謝中，體會著時間流轉的機密；僧大四年的規律作息，一開始可能覺得索然無味，但久而久之便發現到，每一刻都是當下因緣的組成，看似重複，卻也都是新的；每一刻都在體會如何學習當一個出家人，無論出家幾年，這個課題都持續著。

一年級初來乍到，面對全新的生活型態，衣食住行樣樣重學；二年級跟上生活節奏，成為學長，帶著新僧，看一步走一步，緩步前行；四年過半程的三年級，擔任活動組長，踏入領航

試溫期，角度不同，看得更深更廣，體驗忙亂中時光高速飛逝；四年級雖仍覺自己半生不熟，但已然要跨出僧大大門。出家前，時間揮霍地用，可以「整天」發呆，「一個禮拜」沒做什麼事，計算時間的單位很大。出家生活則是每天相似，都很「充實」。畢業前，覺得「任務一個接一個」；領航後，領教到「活動一個疊一個」。只是，所感知的時間單位變小，藉著走到下個目的地過程的五分鐘，練習經行放鬆；等待上殿的三分鐘，背誦日課內容。以前大塊的時間單位，總要用一個深呼吸的時間清空腦袋，但出家後用一個深呼吸的時間清空腦袋，

僧大學僧家屬拜見方丈和尚

祝福孩子在法鼓山出家

【楊雅穎／金山報導】八月十七日下午，法鼓山僧伽大學於第七大樓國際宴會廳舉辦一場特別的聚會，十五位即將落髮的僧大學僧家屬，帶著祝福與不捨，從各地前來拜見方丈和尚。

當日從屏東潮州搭車前來的吳國輝，是求度者演根菩薩的學生弟弟，很不捨哥哥出家，「以前什麼事都可以找哥哥一



▲方丈和尚向求度出家行者家屬致謝關懷，感恩家屬將孩子布施給三寶。（李東陽 攝）

起商量，現在只能對著不會講話的電腦。」「你還是可以打電話給我啊！」演根菩薩與俗家兄弟的對話，真情流露。

「能走到這一步很不容易！要因緣具足。」對女兒演滿菩薩出家人極力護持的吳雲龍，則展現出不一樣的父親胸懷，給予祝福。

為護親屬了解出家生活，特地播放了僧大簡介影片，及兩支生活短片，記錄了學僧們學習、出坡、日常生活的行住坐臥，並捕捉許多逗趣的瞬間，洋溢其中的活潑朝氣，讓台下的親屬們看了笑逐顏開。

隨後，學僧們上台分享各自的收穫，演預菩薩表示：「這一年來感受到心的真正自由。」演端菩薩則期勉自己，日後將在親人最需要他時，以準備好的心力給予幫助。學僧們至誠懇切的言詞，讓許多在場親人感動不已。

方丈和尚果暉法師向家屬一一致謝關懷，感謝家屬們將孩子布施給三寶。方丈和尚指出，世界任何地方都需要佛法，唯有佛法才能從根本處解決人世間的問題，並幫助更多人開發自己的寶山。對於家屬擔憂出家法師將來的生活照顧問題，方丈和尚則允諾，家屬一定會負起照顧責任，請家屬放心。

原本掛心孩子出家後能否快樂的梁麗珠老菩薩說：「看到僧團的用心，明白法鼓山未來的方向，現在很放心將演預菩薩交給僧團了。」二〇一九年剃度典禮於八月二十九日舉行，十五位求度者也正式成為法鼓山的出家眾。

李志夫教授新著《晚霞集》出版

【本刊訊】中華佛學研究所榮譽所長李志夫教授最新著作《晚霞集》，八月份已由法鼓文化出版。早年留學印度的李志夫教授，堪稱近代研究印度思想的第一人，除專研印度宗教哲學及佛學，對漢傳佛教諸宗如天台、唯識等，亦有卓著研究。

《晚霞集》全書二十萬餘言，分三大篇。第一篇「佛學論文」收錄李志夫教授在學術會議發表的作品，包括佛教文化、唯識、天台、禪宗、華嚴等各宗思想，以及佛教思想對中國思潮、文化與生活的啟迪，展現佛學研究的大視野；第二篇「佛學序文」，乃為鼓勵兩岸青年佛學者而寫；第三篇「浮世繪吟」則為修行體會及師友追憶述懷。

李志夫教授與聖嚴師父因緣甚深，一九七八年推薦師父擔任中華學術院佛學研究所所長；一九九六年起，李志夫教授接任中華佛學研究所所長，長年投入佛學教育及研究，出版無數後進。對於《晚霞集》的出版，年逾九秩的李教授說：「此刻人生如近黃昏，體會到聖嚴法師所說的『美好的晚年』。」



體驗到一種不空過的「充實」。發心的種子，落到一塊土上，經過的單位不是時間，而是每一剎那，在充實中淬煉心志，放捨我執的過程。

「畢業」是體驗僧命某一段過程的呈現，沒有具體的成果，只是身心無常變化的縮影展演。在家到出家的蛻變，沒有一定軌跡，但不離一開始落下的發心。

◎文／釋演復·圖／釋常啟

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 433 期 9 月號

獨處，找回心力量

您有多久沒有一個人獨處了？您是否努力扮演好每一個角色，符合眾人的眼光，卻忘了回頭看看自己的心還好嗎？實踐大學謝文宜教授談如何在生活中獨處，試著在日常中放慢步調，展開自我對話。定課、共修到閉關，每一次的獨處都是一場修行，在止靜的清楚觀照、自我覺察中，心更澄澈、更慈軟，卻更有力量。

為何名人特別鍾愛獨處？梭羅、狄金生、曼德拉、聖嚴師父在堅持理想的同時，獨處滋養了他們的生命，更昇華了他們的人格。每個人都有獨處的心理需求，常源法師、吳金黛、洪泰郎、林純綾在獨處中找回自己，在紅塵中不迷亦不離。

「人生 Café」繼程法師分享「禪心看世情」，在世間修得出離世間的超然，又能懷著悲心，在世間救度眾生。性別認同議題席捲東西方，佛教怎麼看性別認同的根源？「世界佛教觀察」法樂法師帶我們從早期經典溯源。「佛學論文」李志夫教授〈原人論〉之「原人」，探討宗密《原人論》的真正原人是什麼？並回應聖嚴師父《華嚴心詮——原人論考釋》一書。（每本 180 元，訂閱一年 1680 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>）

◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook

◎洽詢電話：(02) 2896-1600



洽詢電話：(02) 2893 4646
分機 6532
贈書網站：<https://ite.ddm.org.tw>



《大智慧過生活》套書免費申請！內容為知名作家勵志小品，配合插圖及多元學習單，讓同學對生活挑戰，一起用智慧過生活。歡迎國中、小學及各單位申請，數量有限，贈完為止。

人文社會學群師生 赴日考察環境與發展

【華品喬／日本報導】七月十八至二十五日，法鼓文理學院環境與發展學群主任張義、助理教授黃發興，帶領人文社會學群師生共二十三人，展開為期八天的「日本四國環境與發展實地考察研習教學計畫」，了解國家公園、里山倡議、自然保育、有機農業、環境災害、食農教育等議題的實踐狀況，期盼培養環境經營管理與決策的視野。

日本是世界首屈一指的高齡社會，是文學院師生此行，著重於觀察人口老化社區的樣貌，居民在生態、生產及生活各方面的因應，以及中央與地方政府如何規畫活化社區、社會福利、吸引外來青年人才等政策；在大洲市，看到職人老婆婆如何持續六十多年歲月，經由一張張細緻精巧的和紙，傳達一里山精神；及對自然、生命、事物的真誠態度；拜訪與島泊地區的果農，如何從十五年前的土石流災害，學習山坡地水土保持的重要。

此次參訪，範圍涵蓋了鄉村到都市、農業到工商業、人文與自然、傳統文化與創新發展，除了培養學生的國際觀，增加不同學程間的跨領域學習，也與日本相關機構互動，尋求可能的合作因緣。期許學生結合所學，藉由走出教室與臺灣，為四國環保的實踐，激盪出深化、創新的可能。

佛教學系碩士班

10名(佛教組8名、資訊組2名)

各階段日期
簡章公告：108年08月21日(三)
網路報名：108年09月30日(一)~11月13日(三)
郵寄報名：108年09月30日(一)~11月14日(四)
口試：108年12月04日(三)

聯絡電話：(02)2498-0707#5416、5417
電子信箱：kathyhou@dila.edu.tw
簡章下載：<http://www.dila.edu.tw/Admission>

人文社會學群

生命教育碩士學位學程 18名
社會企業與創新碩士學位學程 12名
社區再造碩士學位學程 4名
環境與發展碩士學位學程 4名

各階段日期
簡章公告：108年08月21日(三)
網路報名：108年10月01日(二)~11月14日(四)
郵寄資料：108年10月01日(二)~11月15日(五)
口試：108年12月07日(六)

聯絡電話：(02)2498-0707分機5313、5202
電子信箱：hss@dila.edu.tw
簡章下載：<http://www.dila.edu.tw/Admission>



如是我們 Thus I do 法鼓山創始人聖嚴法師圓寂十週年

對應氣候變遷——

1026 心靈環保農業創生研討會

~27 09:00~17:00 張榮發基金會國際會議中心 11F會議廳 (台北市中正區中山南路1號)

報名日期：8/12起~額滿為止
聯絡信箱：2019symposium@ddmf.org.tw
活動洽詢：法鼓山行政中心 02-2893-9966 #424、#432
報名網址：symposium.ddm.org.tw

由香港道場、香港中文大學藝術行政主任辦公室合辦的「青年五日禪」，七月二十六至三十日於香港中文大學舉行，共有三百多位青年學員和義工參與。今年主題為「遇見自己」，融入聖嚴師父開示的禪修觀念，引導學員逐步去認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我。

五天的內容包括：聆聽聖嚴師父影片開示、總護演說法師指導禪修、法鼓文理學院助理教授李瑞瑜帶領「三生有幸」牌卡遊戲，以及禪繞畫、禪茶一味等禪藝活動。營隊首日由「禪子說」揭開序幕，學員在聲音的引導下，對著鏡子觀察並記錄自己當下的身心。

營隊第三天，由臺灣法青帶領學員共同鈔寫《心經》，製作祝福御守。以「劇場茶會」形式進行的茶禪，運用同心圓的場布、逾七十件樂器、現場沖泡茶，引導學員藉由聲音、動作、茶湯營造出來的氛圍，觀照當下的身心狀況，放鬆身心。

第四天晚上，由「感恩晚會」，學員從《點燈》節目影片中，深切感受「感恩」的涵義，接著由法師們傳燈，默默護持的義工們也同時進場，與學員互道感恩，一起將心願寫在葉狀卡片上。



▲青年學員手中捧著心燈，祈願照亮自己與他人。（青年院提供）

放鬆身心

完成兩棟滿載營隊全體青年好願的「祈願樹」，總護法師並帶領眾人祈願，為世界送上祝福。

最後一天戶外禪行，學員赤腳走在路上，體驗與環境融為一體。半途突然下雨，學員不慌不忙，繼續專注腳下的每一步。回到禪堂，再次拿到第一天那面「鏡子說」，打開禪心那一刻，首先看到鏡面上「我是誰」的貼紙，學員們的表情感從懷疑到反思，頃刻間，像是遇見了「自己」。

營隊圓滿前，營主任果法師主持結業式。學員們也不約而同道出營隊為他們帶來的安定，對能參與五日禪深表感恩。期望青年五日禪持續舉行，讓更多年輕一代有機會了解禪修的好處。

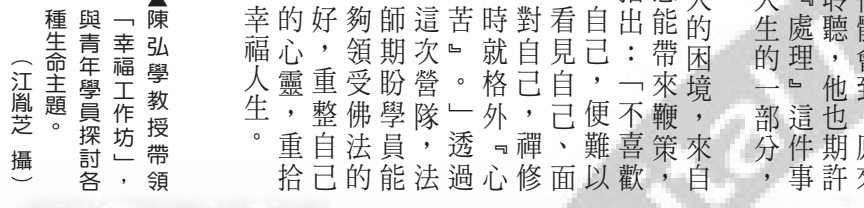
重整生命 勇敢前行

生命的幽暗處，你可以勇敢前行嗎？由法鼓文理學院主辦的「青年卓越禪修營」，八月十二至十八日在法鼓文理學院展開，近百位青年在七天六夜的營隊中，拋下日常煩擾，領受禪法的清涼，在課程與遊戲的互動中探索自己。

課程從禪修基礎出發，同時融入早晚課、聖嚴師父影音開示，循序漸進親近佛法，並邀請成功大學中文系副教授陳弘學帶領「幸福工作坊」，藉由安樂死、劈腿、前世等主題，引導學員認識佛法對「我執」、「無常」的觀點，以及三世因果觀。

人生無論是否結伴，都是孤獨的旅程。總護演說法師帶領「孤獨勇士」，透過戴上眼罩，獨自摸索道路的體驗，讓學員面對「看不見」的恐懼，引起熱烈回響。有人在迷途過程，憶起求學生涯總跟別人選擇不同方向，陷入無助感；也有人透過嬉鬧，逃避面對內在的真實。

第五天的禪一，學員在微風、鳥語中，到戶外經行與禪坐；晚間，透過品嘗茶湯、體驗茶禪一味。透過禪修，學員照見心念的起伏。為增進自我覺察的工夫，第六天，演說法師引導學員看見情緒背後的根源，並鼓勵大家以「四它」作為解決困境的方法。



▲陳弘學教授帶領「幸福工作坊」，與青年學員探討各種生命主題。（江胤芝攝）

清涼每一步

隊輔林哲祥九年前曾參加禪修營，由於走過相同的道路，更能同理青年：「他們現階段自我意識比較強，我只是提供陪伴，關注他們多放鬆。」這過程讓他們學習到謙虛，並調伏自己好批判的心。

來自四川的學員李莉分享：「以前僅參加禪修，這次課程，佛法的因果觀特別觸動我，也讓我明白，信仰是可以很理性地辯證。」

學員黃演喜曾在一場意外的車禍中，造成對他人的傷害，一直都活在愧疚中，他體會到，原來心不必刻意尋找，只須感受和聆聽，他也期許未來：「試著『面對自己』，『處理』這件事，『放下』對自己的束縛。」

演喜法師發現，青年學修最大的困境，來自與自己的對立，錯以為不滿意能帶來鞭策，鞭策才有更好的未來。法師指出：「不喜歡自己，便難以看見自己，面對自己，禪修時就格外『心苦』。」透過這次營隊，法師期望學員能夠領受佛法的智慧，重拾自己的心靈，重拾幸福人生。



▲香港青年學員於戶外經行，半途遇到下雨，仍繼續專注腳下每一步。（香港道場提供）

自己愈來愈渺小

二、三年佛學班的學習過程即是結果，都是一個體驗。

學佛以前，家裡是民間信仰，有事便祈求觀音菩薩庇佑，但對生命感到茫然，對死亡覺得恐懼，一直在尋找答案。佛學班一、二年級在農禪寺上課，從不缺席，除了認真聽講、問問題，一份作業重複寫到自己滿意為止，還常強迫式地分享佛法給親友。雖然有累積資糧，但追求完美、自以為是的執著，無形中也造成別人的煩惱。

三年級時因工作變動，轉到中山班上課。由學校代課轉到長照工作，清楚自己與他人無法避免老化，與其恐懼，不如及早面對這個生命課題。服務的菩薩病多年，面對外表變化、對未來沒有方向，心裡很苦卻無能為力。我練習著從對方的角度，去思考他們需要什麼？也提醒自已，不要以自己的標準來幫助人。

其實我能做的有限，唯有分享所知的佛法。當他們主動討論生死大事，便介紹念佛、當他們主動討論生死大事，便介紹念佛。

深深被師父感動

基 於對聖嚴師父的景仰，陸續續續在舊金山道場上了佛學課、做義工，但因為因緣始終不具足，無法到總本山參訪，也沒趕上二〇一四年的福田班，只好認識法鼓山與師父。期待許久，終於等到二〇一九年福田班開課。在法師的解釋下，了解福田班原來是剛踏上學佛之路的方便門，以解行並重的方式教導我們如何智慧修持。課程一開始，學員互相自我介紹，有位師兄說當他拿到學員手冊打開第一頁時，看到上面所寫關於福田的一段話：「種福的範圍包括一切人，親疏不論，厚薄不分，只要有人需要，我們就要去做。」就已經感動得無法自己，而當他與大家分享時，看到大家的眼眶也都濕了。這是多麼慈悲的胸懷！想想平日為了多一點小事，便和身邊的人生氣計較，如此沒有智慧。還有《四眾弟子共勉語》，每一句都觸動了我們的心。

介紹師父生平時，內心感到無比震撼。師父對佛法的堅持、對眾生的慈悲，深深感動了我們。

生命的轉彎處

這是我第一次擔任福田班關懷員，自二〇一〇至二〇一三年在聖嚴師父座下依止，十多年來，一直忙於職場與家庭，直到三年前受了菩薩戒，生命有了大轉彎。此後開始認真學佛，上佛學班，並由福田班副班長陳深師兄接引，踏入了關懷員的大門。

當時，第一個念頭是：「我做得到的嗎？我有奉獻服務的心嗎？會不會辜負法師和師兄姊姊的善意？」福田班課前緊鑼密鼓的前置準備、培訓、會議、聯繫等工作，等不及我有更多猶豫。擔任關懷員的過程，讓我學習保有同理心，用對方的角度看事情，並且練習更細膩用心服務，而不會感到不耐。

平常獨來獨往、不修邊幅的性格，也開始有了轉變。穿上義工服之後，便會提醒自已注意身口意，看見義工服代表的榮譽和責任，練習提起正向、溫暖、細心替人著想的心念。漸漸地，我發現自己的心柔軟許多、和諧許多、放下許多。

深深被師父感動

悲 高超的德行，遠遠超出我的了解與想像。我的眼睛一次次地落下了又乾、乾了又落，除了感動，還是感動。為了廣傳佛法給大眾，師父不停地投稿，努力用一般人能理解的文字來表達。即使是在軍中，仍堅持當一個出家人的信念，運用善巧方便，做一個不殺生的軍人……種種行誼實在令人敬佩。而聽到一救苦救難是菩薩，受苦受難是大菩薩，這句話，更是令人動容，那也是最打動我、誓願追隨師父在法鼓山修行的原因。師父怎能如此慈悲啊！

課堂上還學到了基本的殿堂行儀與名相，平日只知道跟著做、跟著念的，法師都清楚地為我們解說，除了知道如何做得更仔細、更好，也讓我們在學佛路上，每一舉手、一投足，都能清清楚楚知道這麼做的意義。

小組討論時，師兄姊姊說：原本以為來福田班只是認識法鼓山、學佛門行儀，卻在第一堂課便深深地被師父感動，未來九堂課，一定要認真來上課。

自己愈來愈渺小

紀念佛法門，以及阿彌陀佛淨土的莊嚴，勸勉他們放下世間事務，發願往生淨土；也《心經》來解釋身心變化，身體雖被病痛限制，但心的力量不可思議。服務的菩薩們示現無常，促使我重新檢視自己對生命的態度。

從事長照工作後，更覺得生命本質是苦，以前常在苦中作樂，內心不斷去抓取，自找苦吃，上佛學班後，明白所有因緣而成，在因緣網絡中與他人互相牽動。生命的主導者是自己，練習保持正念、收攝身心，不攀緣外境；練習看事情不起分別感受，不攀緣外境；練習看事情不起分別感受，還要觀察背後的意思。因明白一切無常，更珍惜遇到的每個人，圓滿每段因緣。

佛學班三年，佛法不離開當下的身心世界，日常生活就是我的道場。紙本作業愈寫愈少，自己也愈來愈渺小。當自己願意改變，外在的環境也跟著改變，佛法的學習沒有終點，發願堅持下去就對了。

生命的轉彎處

◎范瑋偉（溫哥華福田班）

開始有了轉變。穿上義工服之後，便會提醒自已注意身口意，看見義工服代表的榮譽和責任，練習提起正向、溫暖、細心替人著想的心念。漸漸地，我發現自己的心柔軟許多、和諧許多、放下許多。

即將卸下的關懷員任務，回顧這十個月來的點滴，從完全陌生、弄不清楚狀況，到依著自己，練習提起正向、溫暖、細心替人著想的心念。漸漸地，我發現自己的心柔軟許多、和諧許多、放下許多。

感謝法師和師兄姊姊的提攜和鼓勵，讓我有機會佈施，經歷這段美好的歷程，這是句點，同時也是起點。

深深被師父感動

◎林演慈（舊金山福田班）

悲 高超的德行，遠遠超出我的了解與想像。我的眼睛一次次地落下了又乾、乾了又落，除了感動，還是感動。為了廣傳佛法給大眾，師父不停地投稿，努力用一般人能理解的文字來表達。即使是在軍中，仍堅持當一個出家人的信念，運用善巧方便，做一個不殺生的軍人……種種行誼實在令人敬佩。而聽到一救苦救難是菩薩，受苦受難是大菩薩，這句話，更是令人動容，那也是最打動我、誓願追隨師父在法鼓山修行的原因。師父怎能如此慈悲啊！

課堂上還學到了基本的殿堂行儀與名相，平日只知道跟著做、跟著念的，法師都清楚地為我們解說，除了知道如何做得更仔細、更好，也讓我們在學佛路上，每一舉手、一投足，都能清清楚楚知道這麼做的意義。

小組討論時，師兄姊姊說：原本以為來福田班只是認識法鼓山、學佛門行儀，卻在第一堂課便深深地被師父感動，未來九堂課，一定要認真來上課。

自己愈來愈渺小

紀念佛法門，以及阿彌陀佛淨土的莊嚴，勸勉他們放下世間事務，發願往生淨土；也《心經》來解釋身心變化，身體雖被病痛限制，但心的力量不可思議。服務的菩薩們示現無常，促使我重新檢視自己對生命的態度。

從事長照工作後，更覺得生命本質是苦，以前常在苦中作樂，內心不斷去抓取，自找苦吃，上佛學班後，明白所有因緣而成，在因緣網絡中與他人互相牽動。生命的主導者是自己，練習保持正念、收攝身心，不攀緣外境；練習看事情不起分別感受，不攀緣外境；練習看事情不起分別感受，還要觀察背後的意思。因明白一切無常，更珍惜遇到的每個人，圓滿每段因緣。

佛學班三年，佛法不離開當下的身心世界，日常生活就是我的道場。紙本作業愈寫愈少，自己也愈來愈渺小。當自己願意改變，外在的環境也跟著改變，佛法的學習沒有終點，發願堅持下去就對了。

水月禪跑

選跑水月道場禪跑108分鐘
八式點陣 吃齋禪

- 1. 18歲-70歲均可，無須經驗，輕鬆自在。
- 2. 每週一、三、五晚上7:30-9:00在舊金山道場。
- 3. 地點：舊金山道場（舊金山）。
- 4. 報名：請向各分會報名，或參加禪跑活動。
- 5. 聯絡：02-2893-9966 分機6664。

禪坐與禪走

八式點陣 禪坐/禪走(選修)
吃齋禪

- 1. 18歲以上均可。
- 2. 聯絡：02-2893-9966 分機6664。

讀書會帶領人

2019. 11/2-3 基礎培訓課程

※兩天課程全場參加

時間：上午9:00~下午5:00
地點：舊金山道場
招生對象：有志推動並精進將成立心靈環保讀書會者
洽詢電話：02-2893-9966 分機6664

心靈環保讀書會

讀經一句，受用一生

報名日期：9/2 起至額滿為止
報名方式：請上舊金山道場網站報名 <http://dbs.cdm.org.tw>
※凡報名完竣者均會贈送「讀書會推動獎章」
經費核對通過，請E-mail寄發〈錄取通知函〉

師徒禪話 師父也會寫錯字

◎姚果莊

剛開始做謄稿工作時，免不了戰戰兢兢的，即使發現有一、二個筆誤，總覺得聖嚴師父怎麼可能會寫錯字，一定是自己不對，於是就依樣畫葫蘆地照著抄寫。

後來師父發現我什麼都照著抄，根本不敢亂動，便找機會對我說：「不要把我當成是神，我是普通人，也會寫錯字，也會有筆誤。發現有錯字一定要修正，這就是真正達到謄稿、對稿的目的。」



法鼓徵文

人到中年好修行

◎李常澈

世人都知道生、老、病、死是正常現象，只是無法接受為何發生在自己家裡？若非切身經歷，「人生無常」僅只於感慨嘆而已。所謂「富貴學道難」，汲汲於追求五欲的人，如何體會無常，進而成為學佛的契機？常見的是災難發生時，受難民眾的痛苦畫面，觸動內心恐懼而生起憐憫之心，提醒人們無常隨時可能發生。

雖知道一出生，即是一天往死亡路上前進，可是，看著牙牙學語的幼兒，長大成為青春少年，多數人仍歌頌生命成長的喜悅，讚美青春而非色身無常。人生要走到某一處，才能對生死這堂必修課，有更真實深刻的感觸。

以我來說，面對外婆嚴重失智、長輩親人患病往生，提醒自己接下來的人生，告別的場景必然愈來愈多。邁入中年，當發現自己體力、眼力、記憶力不如從前，輕而易舉的動作卻造成肌腱拉傷，確實體會「心有餘而力不足」的滋味時，腦海中浮現了黃庭堅的《花氣薰人帖》，不是書法的蒼勁，而是「八節灘頭上水船」的蒼涼心境。人到中年，正是修行的好時機，經歷自己色身的衰敗變化：髮白、眼花、筋骨僵硬……從而體驗無常，不執著假有，珍惜修行的機緣。

西方心理學家榮格的這段話，也值得我們深思：「從中年以後，只有隨時準備與生命共存亡的人，才能有活力地活著……否定生命的完成，就等於拒絕接受它的結束。」如同佛經所言：「一身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身。」六道眾生中，只有人可以修行。

感恩明師難遇今已遇，聖嚴師父用一生實踐佛法的身教，明白告訴我們超越有限的色身，尋求究竟真理，不浪費任何一口呼吸，把握因緣修習佛法，自度度人。

佛法有深淺，然而最重要的事，是讓我們在生活中加以實踐運用，透過與善知識的交流、閱讀聖嚴師父的著作，幫助我們在生活中更能實際地運用佛法。聖嚴師父的著作，即使是生活佛法類文章，看似淺顯，其實意義很深，每看一次，都有不同的體會。

例如佛法經常講的「少欲知足」，如果僅僅著重「少欲」，會讓人缺乏動力，變得消極，甚至一知半解地以為：既然要少欲，就一餐即可，也不必努力工作掙錢，只要到山裡閉關修行就好了。可是師父著作談到的「少欲知足」，不僅攸關個人，也與社會大眾有關。個人來講，少欲知足能讓我們放下對自我追求的執著與煩惱，但是為了成就眾生，卻須積極努力。換句話說，對個人的私利、私欲要少欲知足，對於利益大眾之事，則要積極奉獻，也就是「成熟眾生，莊嚴國土」。

學佛有聞、思、修、證的層次，但實踐是最重要的。透過自己的體驗，反覆再讀聖嚴師父的著作，才能層層遞進體會其中的法義，進一步以佛法感化自己，用行為來感動他人，這就是發菩提心，行菩薩道。

2003年，聖嚴師父於莫斯科主持禪七。（右圖，本刊資料）

十五年後，果醒法師接續師父足跡，自2018年起赴莫斯科帶領禪修活動。2019年法師在禪修之餘，也分享佛法。（左圖，釋常義攝）



當我們遇到困難的時候，如何以佛法的智慧來幫助自己、用慈悲心來利益他人？以「四它」為例，特別是在「處理」的時候，要能夠分辨哪些是能夠處理的、哪些是不能處理的？然後以目前所擁有的資源、能力、因緣條件，積極處理可以處理的部分。不能處理的部分就放下，等待以後的時空因緣再說，多餘的擔心是不必要的。

把心放在「現在」是最重要的，現在是最完整的、現在是最好的。對於過去，應記取經驗，而不是停留在過去的輝煌或悔恨之中；對於未來，以願力、實踐力及願景計畫，來取代空洞的想像或擔心憂心。若能以「四它」的智慧面對人、事、物、環境所需要處理的問題，用慈悲心來關心他人，每一天的生活必能少煩少惱。

我們與亞歷山大討論武術、書法與禪修的關聯性，他分享：「三天不練習，自己知道；兩天不練習，專家知道；三天不練習，所有人都知道。」強調不斷練習的重要，禪修亦然。我們也得到一個結論，在學武術或禪修時，人人都會用 Bruce（忙碌）當藉口，但其真實的敵人是在於「忙」後的「懶」（懈怠）。

禪一時，除了上課與體驗打坐，法師也帶領禪修到戶外的白樺森林進行。禪眾告訴我們，白樺樹是俄羅斯的國樹，是森林的先鋒樹種，也是冬天過後，最先冒出綠色新芽的樹，象徵著生命與力量，也代表俄羅斯人鍥而不捨的精神。我想，正是這樣的精神，使白樺樹是俄羅斯的國樹，也是冬天之後，最快冒出綠色新芽的樹，代表著俄羅斯人鍥而不捨的精神。

這樣的精神，使他們能在二〇〇三年聖嚴師父帶領禪修後，時隔十五年，讓漢傳禪法在俄羅斯生根發芽。

今年七月，與禪堂堂主果醒法師、傳燈院監院常義法師，承續去年（二〇一八）在俄羅斯舉辦禪修的因緣，今年繼續前往當地帶領禪修活動。

禪期開始前，我們先去關懷「無極門」武術學校的創辦人亞歷山大（Alexander），他從年輕時就四處拜師學習中國武術，也因為嚮往禪修，二十年前，即帶領無極門的學生，參與聖嚴師父在俄羅斯聖彼得堡帶領的五日禪。自一九九八年至今的四次禪七，學員也以無極門的學生為主。他家中牆上的佛龕，仍掛著當年師父與他結緣的書法「禪心」。

除了禪一與禪七外，堂主也有兩次禪修課程，來上課的人皆閱讀過佛法書籍，不過，是以南傳與藏傳為主，漢傳佛教的書籍在市面上甚流通，所以學員對緣起、因緣與因果有些基礎，但對佛性思想卻是少有接觸，因此，堂主開示的禪宗心法，對這些來上課的學員來說非常新鮮，往往在結束後，還有一群人圍著法師問問題，直到不得不離去，十分熱絡。

這群俄羅斯人求法若渴，但感嘆漢傳佛教的資源不夠。其實，俄羅斯聯邦內有幾個共和國，藏傳佛教的流傳相當興盛，但信仰的人口主要是蒙古人的後裔，俄羅斯人信仰佛教的極少，遑論漢傳佛教，因此，要在莫斯科要修學漢傳佛法，真的不容易。

此外，也深切體認，現代的科技雖然發達，要找到佛學的訊息容易，但訊息太多反而讓人無所適從，而且無人弘揚的佛法是死的，法必須在人的身上展現，才能感動人心，感化眾生。這兩年陸續有俄羅斯菩薩報考僧大，便是發願將漢傳佛法，帶回俄羅斯。希望師父於一九九八年在俄羅斯播下的佛法種子，在當地菩薩鍥而不捨的精神下，能夠持續地成長茁壯。

白樺樹的

◎釋演一

生命力



▲2018年，果醒法師赴莫斯科帶領禪七，帶領禪眾於白樺樹林中修行。（無極門提供）

Zen Break 法鼓靈遊繪本

直觀的敘述、繽紛的插畫、智慧深湛的對話；閱讀繪本，心也跟著清涼起來。大小朋友都能變得更快樂、更平靜！

親子共讀的 近戰繪本

【我的傑作】全八冊1088元 單本特價148元

讀心術變成祝福的 生命繪本

合購300元 單本特價156元

孩子們學習繪本會 大人也可以思惟受用的 兩棲繪本

三書合購480元 單本特價172元

單書78折合購更優惠！2019.9.10~10.31止

歡迎到「法鼓山全臺行願館」、「法鼓文化心靈網路書店」逛逛，看更多繪本！

和環境一起打坐 開始學默照禪

放下自我執著，是「默」；清清楚楚的知道，是「照」。

日常活動中，不管工作、吃飯或休息，都可以修行默照，心既清楚又超然。

默照禪書單78折

默照禪的修行方法與階段、靜坐與禪修、日常生活中的默照，不僅包含理論的闡釋，還有禪修期間真實體驗的記錄。

2019.9.5-10.31

歡迎到「法鼓山全臺行願館」、「法鼓文化心靈網路書店」購書！



法鼓山的方向

護法鼓手

◎聖嚴師父

如果慈悲心與智慧心不足時，可以藉由拜懺、念佛或是禪修，這些都是修行。不快樂的時候，最好的對治方法就是先放下自我，奉獻自己當義工。

如何護法又修行？

吃過蓮子的人都曉得，蓮子甘甜，蓮心卻是苦的；自己心甘情願吃苦，把美味留給他人，這就是法鼓山菩薩的精神。法鼓山菩薩為社會大眾服務奉獻，在別人眼中看來似乎很辛苦，但自己卻是忙得快，累得歡喜，這就是法鼓山鼓手的真精神所在。況且，蓮心還可以續生蓮蓬，蓮花與新生的蓮子，如同人間發了菩提心的萬行菩薩，在不同的時候、不同的地方，為社會做出許多奉獻。但有些人會說：「我的能力不足，沒有辦法為社會奉獻！」這是推託之詞，每一個人都有奉獻的能力，也都有可以奉獻的地方。

如何推動佛法？

法鼓山是一個具宗教性質的教育團體，我們不講神鬼、也不講神通，只要以慈悲待人，以智慧處世，龍天善神就會來庇佑我們，這就是宗教信仰。法鼓山提倡「心靈環保」，是一種生活化的佛法，具有宗教的精神，但實已淡化宗教的色彩，我們倡導大眾「以慈悲心，化解煩惱；以智慧心，消解煩惱」。法鼓山推行任何活動，包括助念、義工團、禪坐共修、讀書會、合唱團等，都是為了達到關懷的目的，而以「四種環保」、「心五四運動」與「四眾弟子共勉語」等最實用的生活佛法，幫助自己，也幫助他人。在關懷的同時，也達到品質的提昇。

做義工有什麼好處？

法鼓山推動的生活化佛法，與每個人的生活密切相關，應用這些觀念與方法，可以讓自已少一些煩惱，使家庭多一些和樂。如果慈悲心與智慧心不足時，可以藉由拜懺、念佛或是禪修，這些都是修行。不快樂的時候，最好的對治方法就是先放下自我，奉獻自己當義工。

勸人拜佛、念佛，是在做義工；當別人參與修行活動時，在一旁為他們服務，這也是在當義工。做義工，一定是既快樂又健康的人。

身為法鼓山的悅眾，有什麼收穫？

凡是為大眾服務，在服務的過程中，讓大家感到歡喜的人，便稱為悅眾。法鼓山的悅眾菩薩，必定是從佛法得到法益的人。這種法益有別於一般世俗的價值觀，我們不會以財、勢、名、利、地位做為引誘，而是以佛法的觀念與方法來自助助人。唯有透過佛法的修學，達到自利利他的成長，才是真正菩薩道的行者。

參與法鼓山的另一種好處，是相互關懷。一般人對自己的信心不足，遇到挫折、困境、病痛時，多半希望從他人身上獲得幫助，在自己的智慧無法處理問題時，到廟裡求神問卜，尋求心安。但是學佛之後，我們相信有因果、有因緣的存在，知道彼此的關懷與祝福，可以形成很大的力量。

（二〇〇三年三月二十日全臺關懷行。摘自《法鼓山的方向：護法鼓手》）

溫哥華精進禪七心得

沒有奇蹟 只有軌跡

◎王常曙

來自臺灣的我，得知七月溫哥華道場有禪七，想換個環境體驗，於是來到這裡。這次禪七由俞果谷老師指導，老師首先說明禪修要在環境、內心煩惱、通通打包放在禪堂外，將自己孤立起來，不論用數息、隨息還是默照，先放鬆，然後再體驗方法。

第一天每位禪修者輪流小參。我告訴老師進禪堂前兩天，接到家人訊息，說三姊已接上呼吸器，生命垂危，心裡憂傷擔心，希望她能撐到我回臺，見最後一面。我知

道有這個念頭是妄想，但老師說這是希望，是人之常情，囑我將每炷香坐好，加上拜佛，將功德迴向三姊，祝福她平安，我聽了流下眼淚。

禪期的每一天，有空就拜佛，為三姊祈福，也懺悔自己身口意的缺失。身體慢慢彎下、伏地、叩首、翻掌……這一切安靜而緩慢地發生，不僅讓浮動的心安定下來，也讓我看見不曾見過的內心。

第六、七天，老師教我們話頭的方法，不用頭腦思維，而是用全部身心去感受。前進。

大自然的選佛場

趁著學生們放暑假，將忙碌的心，好好沉澱下來。7月21至28日，來自各地中小學的老師們，於天南寺舉辦的教師禪七中，聆聽聖嚴師父的影片開示，隨著法師的指導，體驗禪法。

腳痛、昏沉、思緒紛飛，在禪堂裡打坐，靜觀身心變化。除了禪堂，大自然也是另一個選佛場。草地為方墊，巨石是蒲團，一呼一吸間，慢慢地，一切都安靜了下來，鳥叫、蟲鳴、樹葉、光影，分外清楚。赤足於大地上，緩步經行，踏踏實實去感受，當下就在腳下。

規律的作息，是調和緊繃生活的安定節奏。早上四點起床，天空中，下弦月還高掛著，群星依稀閃耀著光芒，從「扭腰甩手」到「左右伸展」，以放鬆身心的法鼓八式動禪，來迎接清晨第一道曙光。

七天的禪修，也是七天的拜懺，懺悔和懺悔的淚水，如雨滴般落下。第六天，雷聲驟雨，終而雨歇，禪七圓滿，也無風雨也無晴。

（文／編輯室 圖／教師聯誼會提供）

腳踏實地就是享受

蘭陽分院禪訓班心得

◎李孟文

參加禪訓班有些忐忑不安，擔心坐不住，或坐了站不起來。幸而法師慈悲，教導輔助坐姿，可以選擇對自己比較舒適的坐法。課程從選席、調心、調息，乃至調飲食、調睡眠。除了坐禪，並擴及行禪、立禪、臥禪，並強調身心合一：「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆。」

一個有趣的體驗是托水鉢，原先一路平穩，走到庭院木棧道後，開始起了雜念妄想。戶外光線使鉢底反射出鏡子般的光澤，彷彿一盞明月，正尋思如何形容，猛然警覺到當下的任務，不禁莞爾一笑，注意力馬上回到腳的移動與感覺。回想當時情景，心中滿是法喜：原

來專注端水、腳踏實地就是一種享受。第二天下午的打坐，法師表示時間長一些，當舒適的感覺漸漸消失，膝蓋、踝關節、大腿，陸續發出疼痛訊號。忍住不動，但呼吸與方法開始各自為政，念頭一個接一個生起。趕快回到方法，改用念佛數數：阿彌陀佛一、阿彌陀佛二……

「嘿！盼望已久的引磬聲，終於破空而出。禪坐的學習，原來現在才起步，需要持續精進。」

求生淨土度眾生

東初禪寺報恩佛七心得

◎于洞璋（多倫多）

六月三十日起，東初禪寺首次在象岡道場舉辦佛七。聖嚴師父在影音開示裡，介紹念佛有三種：般舟三昧和念佛三昧。師父說，修成般舟三昧要三個月不睡覺，不停繞佛、念佛，非常難修。隨即帶著笑容介紹念佛三昧，表示我們這次佛七可以吃飯，也可以睡覺，只要七天之中二十四小時不停念佛，保證可以修成念佛三昧，一定可以去西方極樂世界。

看著螢幕上的師父，我也笑了。心想：師父將我們當小孩子哄，白天可以念佛，晚上睡覺怎麼可能呢？每天清晨五時起床，拜佛、念佛、拜懺、聽法、用齋、出坡，規律的生活逐漸收攝身心，妄想和雜念漸漸少了，念佛愈來愈專注，身體也愈來愈放鬆。有一天下午坐念時，突然一股氣自腰間直上頭頸，將原來駝背的身體撐得直挺。聽到自己念佛聲有如洪鐘，深怕擾眾，小聲念，還是覺得有如空谷迴音。止靜後，全身再放鬆，清楚在打坐，此時「阿彌陀佛」聖號自然生起。這個體驗很短暫，但已讓我相信師父所說，佛七中能

修成念佛三昧是真的，祖師大德們一天十萬聲佛號，也是真的。師父開示人臨終時，五蘊皆空，四大分離有如生龜脫殼。若臨終之人平時顯心很強，持名念佛不斷，即隨願往生西方極樂世界。若人善根深厚，臨命終時有善知識開導，放下一切執著，一心念佛，也能往生西方淨土。

想起第一天師父開示影片說淨土有三種：自心淨土、人間淨土、佛國淨土。當還有一口氣在，就能體會會、空、無常、無我，時時心繫佛號，不以為我為中心，便能建立自心淨土；有了與佛法相應的心，再練習以慈悲、智慧來處理事情，不就是一提昇人的品質，建設人間淨土嗎？當自心淨土、人間淨土建立後，佛國淨土自然也不遠了。

最後一炷香，當維那法師於大迴向結束，高呼求生淨土時，我緩緩拜下。平時念佛共修的迴向在腦中浮起：「願仗阿彌陀佛慈悲願力，往生西方極樂世界，還入娑婆廣度眾生，成就無上佛道。」為上求佛道，下化眾生，我願求生淨土。

活動訊息

法鼓山園區召募義工

邀您一起來，體驗出坡禪

◆景觀維護日（花草修剪）：9/1（日）～9/30（一）

◆環保清潔日（環境維護）：9/8、10/13（日）

◎以上報名詳情請洽【法鼓山園區義工室】

·電話：（02）2498-7171 分機 2660～2663

·E-mail：ddmvol@ddmf.org.tw

·線上報名，點選「義工資訊／召募項目」

「悟寶兒童營」小隊輔召募

歡迎 18～35 歲，有興趣的青年朋友參加！

◎報名網址：https://tinyurl.com/y3vhjswv



水懺

10/19

時間：9:00～17:00

報名：9/19起，請洽慈覺寺知客處
02-2893-3161#801-804

或各分寺院

備註：設有各項功德義行，及消災、超薦牌位，詳情請洽知客處，歡迎打聽供養大眾。

慈悲三昧

掬一杯三昧水，滿眼世食喉嚨，細聽諸佛的警語，攝受諸佛的慈悲度化。

社青禪修營

2019

9/20-9/22

法鼓山世界佛教教育園區

歡迎 22～35 歲 青年報名參加！

Peaceful Day

法鼓山全球

【北美】

紐約東初禪寺／紐約

召集人：彭澤巧

Tel: 718-592-6593

E-mail: chancetw@ddm.org

紐約州象岡道場

Tel: 845-744-8114

E-mail: ddmnyc@ddm.org

加州洛杉磯道場

召集人：王小薇

Tel: 626-350-4388

E-mail: ddmhla@ddm.org

加州舊金山道場

召集人：鄭江濤

Tel: 510-246-8264

E-mail: info@ddm.org

廣州普賢講堂／廣州

召集人：周景華

Tel: 781-863-1936

E-mail: ddmhouston@ddm.org

【美國法法會】

新澤西州分會

召集人：梁達

Tel: 732-249-1898

E-mail: enews@ddm.org

康州南部聯絡處

召集人：彭明美

Tel: 203-912-0734

E-mail: context@ddm.org

康州哈特福德聯絡處

召集人：王玲芝

Tel: 860-805-3588

E-mail: cmhartford@ddm.org

佛蒙特州伯靈頓聯絡處

召集人：李瑞君

Tel: 802-658-3413

E-mail: juichulee@ddm.org

首都華盛頓聯絡處

召集人：張傑雄

Tel: 240-424-5392

E-mail: chan@ddm.org

喬治亞州亞特蘭大聯絡處

召集人：陳佩儀

Tel: 678-809-5592

E-mail: Schen@ddm.org

德州達拉斯聯絡處

聯絡人：陳忻民

Tel: 682-552-0515

E-mail: ddmhouston@ddm.org

佛州塔城分會

召集人：Frances B

Tel: 850-888-2616

E-mail: tallahassee@ddm.org

佛州奧蘭多聯絡處

召集人：張安琪

Tel: 321-917-6923

E-mail: achang111@ddm.org

佛州邁阿密聯絡處

聯絡人：李美賢

Tel: 954-432-8683

佛州甘市聯絡處

聯絡人：陳蘭惠

Tel: 352-336-5301

E-mail: LianFlorida@ddm.org

北卡州卡里聯絡處

聯絡人：李民安

Tel: 919-677-9030

E-mail: minganlee@ddm.org

伊利諾州芝加哥分會

召集人：羅修權

Tel: 847-255-5483

E-mail: ddmhachicago@ddm.org

密西根州蘭辛聯絡處

召集人：李麗華

Tel: 517-332-0003

E-mail: lkong2006@ddm.org

密蘇里州聖路易聯絡處

召集人：李台玲

Tel: 636-825-3889

E-mail: acen@aol.com

德州休士頓聯絡處

聯絡人：邱一平

Tel: 682-552-0515

E-mail: g9g9@man.com

科羅拉多州丹佛聯絡處

聯絡人：朱元東

Tel: 732-754-8984

E-mail: tomchu100@ddm.org

猶他州鹽湖城聯絡處

聯絡人：范弘青

Tel: 801-947-9015

E-mail: Inge_Fan@ddm.org

內華達州拉斯維加斯聯絡處

聯絡人：林玉華

Tel: 702-896-4108

E-mail: yhl2527@ddm.org

華盛頓州西雅圖分會

召集人：林明海

Tel: 425-957-4597

E-mail: garylin00@ddm.org

加州省會聯絡處

召集人：蔡維華

Tel: 916-681-2416

E-mail: ddmhacra@ddm.org

南加州橙縣聯絡處

召集人：徐裕鈞

Tel: 949-216-0399

E-mail: ddmhacra@ddm.org

【加拿大】

溫哥華道場

聯絡人：李台玲

Tel: 604-277-1357

E-mail: info@ddm.org

安省多倫多分會

召集人：王怡文

Tel: 416-855-0531

E-mail: ddmhacra@ddm.org

【香港法法會】

香港道場

聯絡人：劉佳略

Tel: 852-2865-3111

E-mail: info@ddm.org

【馬來西亞法法會】

馬來西亞道場

召集人：陳善沛

Tel: 603-277-1357

E-mail: admin@ddm.org

【新加坡法法會】

召集人：顏瑞華

Tel: 65-6735-5900

E-mail: ddmhacra@ddm.org

【泰國法法會】

召集人：蘇林妙芬

Tel: 66-2-013565

E-mail: ddmhacra@ddm.org

【澳洲法法會】

雪梨分會

聯絡人：林祥

Tel: 61-2-8056-1777

Fax: 61-2-9283-3131

E-mail: info@ddm.org

墨爾本分會

召集人：關浩華

Tel: 61-4-7069-0909

E-mail: contact@ddm.org

【歐洲】

盧森堡聯絡處

聯絡人：林麗娟

Tel: 352-400-080

E-mail: ddmhacra@ddm.org

英國倫敦聯絡處

聯絡人：Orca Liev

Tel: 44-20-8459-8

E-mail: liev853@ddm.org

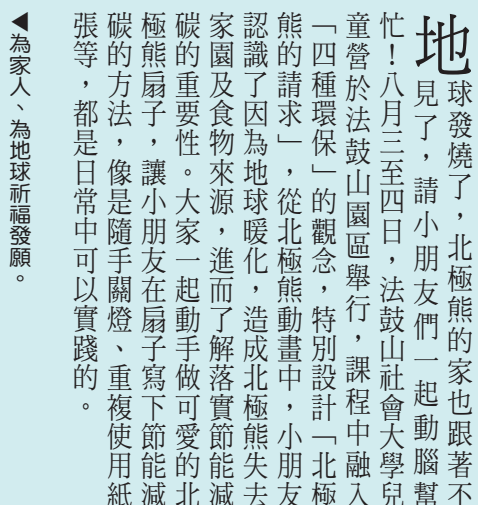
美國里茲聯絡處

聯絡人：王昭聖

Tel: 44-7787-502

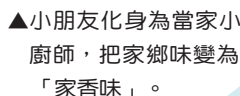


慧，將地球危機轉為平安，遊戲中並提供無包裝商店、無塑運動、城市修理站、印尼垃圾銀行等環保行動，鼓勵學童效法，練習在生活中具體實踐。



節能減碳
搶救北極熊

節能減碳



七月五日，蘭陽

院六十四位國小學童，

喜化身成為當家小廚師，把家鄉味變為「家香味」，不僅要完整參與一頓飯菜的製作過程、善後清潔，料理出美味可口、色香俱全的餐點，更得精打細算包含環境汙染在內的每項成本。

由義工陪伴採辦在地食材，學習煮飯、切菜、烹飪，個個忙得歡喜、煮得快樂，從中更體會以往所享用的每一頓飯，原來都是父母的愛心付出，還有來自各行各業的辛勞成果。最後，更透過觀察、討論，認識當前環境和食品安全中存在的危機，從心建立起環保不於你我的生活觀念。就讀六年級的藍子狄第一次體驗炒菜，回家想向爸媽說聲「謝謝，您們辛苦了！」也發願向同學推廣減用塑膠、自備環保袋和餐具的觀念。六年級的官妍妍也說，以後知道買東西剛剛好就行，每餐吃食盡量吃完就不要浪費。

2019 兒童心靈環保體驗營



小小菩薩愛大地

◎文／編輯室・圖／海內外各分院、法鼓山慈基會、法鼓山社大 提供

7月1日至8月4日，法鼓山從總本山、各分寺院至地區辦事處，共舉辦三十梯次兒童心靈環保體驗營，陪伴近二千位國小學童清涼一夏！著眼於地球暖化、垃圾、汙染問題日趨嚴重，營隊凸顯自然環保，透過遊戲、活動和戲劇，帶領小朋友們發揮創意，思考應對之道，成為守護大地、陪伴地球療傷的小小菩薩。

回復海洋本來面目

眼 前魚群優游、奇幻多采的海底世界，倏忽間變成寶特瓶、塑膠品充塞漂流的汙染海洋。對比過去與現在的海洋面貌，小朋友們驚呼連連！七月八至十一日，臺中寶雲寺舉辦二梯次「兒童心靈環保體驗營」，以「小悉達多的航海驚奇」為主題，一百八十六位國小學員發願行禮懺、生活、自然、心靈環保，用小小孩的好，成就世界的幸福美好。

海洋的本來面目是什麼？有哪些寶貝？為何會哀愁？二天的營隊課程，小朋友們從遵守「海洋公約」開始，觀看海洋生態影片、以紙黏土捏製小船，並藉由包紮手臂單手托水鉢，體驗鯊魚被割鰭、海龜鼻孔塞著吸管的感受，在海洋垃圾障礙的五個關卡奮力突破，從中體驗四種環保對個人、對所有的重要。

「以後買東西要準備購物袋」、「出門會自己帶吸管和杯子」、「把飯菜吃光光，報答義工媽媽準備餐點的辛勞」……在十二樓祈願觀音殿，小朋友踴躍舉手分享，心中小小的環保種子，已然悄悄滋長。

◀小朋友變身受傷的海底動物，體驗置身垃圾海的感觉。



小朋友變身受傷的海底動物，體驗置身垃圾海的感受。

食在地 減少碳足跡

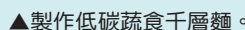
七月十六日起
接連四天，

一百二十位國小學童齊聚農禪寺，齊念遠從芬蘭及加拿大等海外地區來參加的孩童。面對一全球暖化——、氣候異常——日趨嚴重，小隊輔大哥哥、大姊姊們，以寓教於樂的戲劇表演，教導小朋友認識食物碳足跡，學習健康飲食，落實節能減碳，許多小朋友紛紛表示願從自身做起，盡量食用在地食材，自行攜帶餐具，為環保盡一份心力。

在「小小廚師」單元中，老師指導製作低碳蔬食「千層麵」，搭配口訣，只見一雙雙小手快樂地將醬料、麵皮，

起司、菇類和玉米層層堆疊，放進烤箱後，美味又環保的千層麵，便等著上桌和家人同享！

▲製作低碳蔬食千層麵。



愛惜自然 愛惜食物

七月二十六至二十八日，紫雲寺兒童堂將農村意象搬入寺院，透過兒童劇、製筆放飛、紅豆派DIY、遊戲體驗等活動，帶領學童學習走進自然、感受自然、惜食物。

學們更幫機器人繪上獅子、巫婆、熊等造型，從中也體會農夫「粒粒皆辛苦」的心情，進而學會愛惜自然、愛惜食物。

拓印手帕 少紙抗暖化

►在闖關遊戲中學習團體合作。

七月十三日至八月四日，護法總會、青年院與各地辦事處共四梯次的兒童營，展開連串四個週末的接力，週六在各地辦事處舉行，週日則前往台南寺體驗。

——製造衛生紙要砍掉幾棵樹？

一張衛生紙的使用壽命是幾次？如果用紙片代替衛生紙，小朋友認用幾次？透過影片，小朋友認識樹木有助於減緩地球暖化，營隊中讓小朋友們利用毛筆和染料發揮創意朋友印手帕，並鼓勵在日常生活中隨身攜帶，減少使用衛生紙；在短劇故事中，從陪伴經營歷地瓜果的成長，了解食物珍貴的艱辛與珍貴，進而珍惜食物；此外，闢關遊戲和歌曲律動中的道具，也多是利用衛生紙捲筒改造而成，在細節中傳遞祝福愛地球的的精神。



自製環保袋 我最酷

A photograph showing two students, a girl with glasses on the left and a boy on the right, sitting at a table and working on a craft project. They are surrounded by various materials like paper, glue, and scissors. The girl is wearing a white shirt and a necklace, while the boy is wearing a yellow and blue shirt. They are both focused on their work.

讓每個袋子都能夠循環新生；學童們也秀出自製的環保袋，可收納環保餐具，且可做為購物袋，提醒自己做福愛物，做地球的守護者。



▲彩繪風箏放飛，
學習珍惜自然
環境。