

全民全心，一起挺過去！

善用宅在家英雄日課表 安己安人以四安四感 彼此鼓勵

【本刊訊】臺灣疫情緊急，法鼓山配合政府防疫政策，共同防範持續發生社區傳播，於五月中旬宣布暫停所有實體活動、課程與共修；總本山世界佛教教育園區以及體系各分支道場、護法分會與共修處，至六月底停止對外開放。

方丈和尚果暉法師籲請社會大眾：「全世界是防疫共同體，彼此非常時期，每個人都必須善盡防護的責任，配合政府與公衛專家的指導，把防疫措施做到位，共同遏止病毒的傳染。」更要「以佛法做好心理的防護，用「四安」、「四它」、「四感」等法寶彼此護念，共度疫情。

延續過去一年半以「安定人心」為主軸的安心防疫服務，法鼓山全球資訊網設置的「安心專區」(https://care.ddm.org.tw)持續提供更多安心資源，包括更多佛法開示數位影音內容，結合

數位經書的線上法會、網路禪修、線上課程等。疫情期間，大眾居家避疫，可以依照個人生活節奏，安排動靜調和的定課，規畫「宅在家英雄日課表」，在家用功不放棄，提昇心的免疫力。

此外，過去一年，結合禪咒、念佛與社群連結的「大悲心咒」起來，仍可廣邀親友、同學繼續使用，彼此關懷。法鼓山正規畫增加新功能，讓使用者與好友互相激勵多念佛，也將增加祈福守護種類，讓大眾隨時可以連線用功，為親友、眾生祝福，並迴向疫情早日平息。

方丈和尚表示：「慈悲心是防疫最好的良藥。一面對疫情和全世界的苦難，正是深化慈悲與智慧的時刻。我們當感恩第一線醫護人員，體諒政府應變的難處，而不只是想到自己的不方便。對疫情要關心但不必過度擔心，以平常心來面對，正當過生活。」

慈悲有平安，智慧得自在

方丈和尚開示 ◎ 果暉法師

當前臺灣的疫情擴散到社區等級，全國疫情警戒升高到第三級。在此非常時期，「一動不如一靜」，最好減少外出，安心在家，可以大大減少被感染的機會。

這段期間，每個人都非常關注疫情的發展，其實政府的消息都是透明公開的，只要遵守相關規定，做好防護，不需要有多餘的憂慮。誠如聖嚴師父所說的：「多用心，少擔心。」與其一直大量瀏覽各種訊息，增加不必要的精神負擔，不如花點時間做室內或戶外運動，舒展身心，增加免疫力。

如果還是很擔心，佛教徒可以誦經、禮拜、念佛或禪修，把修行的功德迴向疫情早日消除。其他的宗教信仰者可以用各自的修行方法來安心，有信心仰作為依靠，就有安全感。雖然社交活動需要盡量節制，但現在網路科技很發達，可以透過網路表達關懷，藉由述說、傾聽，減少心理上的不安和焦慮。法鼓山的網站上也有很多資源，像八式動禪、早晚課、網路禪修等，鼓勵大家配合個人或全家生活節奏，規畫「宅在家英雄日課表」。

全世界是防疫共同體，所以要「以慈悲心待人，時時有平安」。慈悲心就是同理、關懷、體諒的心。這次疫情升溫，大家的生活、工作、求學、

人際互動都受到影響，但和世界其他國家相比，臺灣已經好很多，我們要體諒醫護人員的辛苦，政府應變的難處，只要大家共同配合，就能遏止病毒的傳染，漸漸往好的方向發展。所以慈悲心是防疫最好的良藥。

更要「以智慧心安己，處處得自在」，配合政府和公衛專家的防疫指導，例如戴口罩、勤洗手、配合實聯制，做好個人的防護。對疫情要關心但不必過度擔心，以平常心來面對，還是可以正當過生活。這就是一種智慧心。

聖嚴師父提出的「四它」，在這個時候非常有用——

面對它：任何事情發生，要認識清楚。

接受它：對於現在的狀況，接受它就不會焦慮。

處理它：在能力範圍與責任所在，盡心盡力做到；能力範圍以外的，隨時隨地念念在當下，把該做的事情做好。

放下它：身心常放鬆，當身體感受到心理負擔或緊張的情緒時，就將它放鬆、放掉。

身體的防疫固然要緊，心理的防護更加重要，讓我們以慈悲心迴向疫情早日消除，染疫的人早日康復，祈願一切眾生平安健康。

平安自在

PERIODICALS 雜誌紙類

國內 郵資已付

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

非經本刊同意，不得轉載本報圖文。本刊編印費用為十方信施，閱後請轉贈親友，功德無量。

法鼓山建設基金劃撥專戶 帳號：19078983 戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

法鼓雜誌APP 歡迎下載

Android iOS

《菩薩戒指要》英譯本 亞馬遜 Amazon 上架

聖嚴師父 15 本英譯著作發行電子書 嘉惠全球英語系讀者



法鼓山老人服務中心 華華龍山老人服務中心

【本刊訊】疫情蔓延全球，許多道場不開放，佛教徒亟需線上資源。五月五日，聖嚴師父著作《菩薩戒指要》英譯版 Essentials of the Bodhisattva Precepts 在亞馬遜網路書店 (amazon.com) 上架，是第十五本上架的師父著作英譯書，有助英語系佛教徒了解菩薩戒的內涵。

《戒律學綱要》與《菩薩戒指要》是師父關於戒律很重要的著作，前者被許多海內外佛學院當成教科書，後者是受菩薩戒者必讀的著作。「三聚淨戒是菩薩戒的特色，也是菩薩戒的總綱，涵蓋了大乘佛法的精神。」師父一九九一年於紐約東初禪寺首度舉辦在家菩薩戒，希望佛教徒不要怕受戒，持戒如果只重精神，可能流於空談；如果只重戒相條文，可能流於教條主義，唯有菩薩戒的精神與內容並重，才能充分發揮佛法化世的功能。

北美寺院管理副都監常悟法師表示，《菩薩戒指要》英譯版上架的消息發布，英國、德國、瑞士的西方信眾都十分開心，他們盼著師父著作英譯許久，終於等到心靈甘露。《禪》雜誌主編巴非 (Bette Magee Larky) 也表示，目前已連載十分生活化又充滿智慧。

自二〇一七年《聖嚴法師學思歷程》(Chan Master Sheng Yen - A Journey of Learning and Insight) 英、法、德、文三種譯本上架以來，法鼓全集英譯專案已經陸續完成師父禪修系列、經典系列、生活佛法系列等十四本英譯著作，已是許多海外信眾閱讀師父著作的主要管道，有興趣的讀者請上亞馬遜網路書店輸入關鍵字 Chan Master Sheng Yen，即可請購師父著作，隨時隨地深入智慧寶藏。

法鼓山送物資到萬華

【本刊訊】法鼓山慈悲基金會接獲萬華地區社區團體的求助，五月十九日急送口罩二千片供遊民防疫，並致贈龍山老人服務中心獨居老人所需的白米、麵條、罐頭食品等物資，幫助他們度過難關。

臺北市社會局萬華社福中心主任謝麗華表示，新冠病毒在萬華發病率急遽攀升，萬華地區的街友等弱勢個案，成為社工人員必須關懷的對象。由於事發突然，各項防疫物資急缺，情況緊迫，慈悲基金會接獲訊息，派專職先於五月十七日捐贈防疫口罩及物資，供該區社工人員運用。

萬華龍山老人服務中心主任林蘭因表示，該中心服務近一百九十五位獨居長者，其中低收入、中低收入戶與經濟困難無社會福利的邊緣戶約七十三位，固定每月前來領取白米、麵條、罐頭等物資的長者，平均有四十位。該中心社工人員朱冠勳表示，新冠病毒在該區爆發後，各項募款活動均停辦，導致收到的物資銳減，令獨居長者陷入困難。慈悲基金會每月捐贈今年度半年(七月起)每月獨居長者所需的物資經費，並捐贈口罩一批，先供該中心急用。

慈悲會表示，面對猶如置身火宅中的此刻，彼此的關懷、體諒與祝福，是安定社會與守護自身最大的力量。祈願在政府與全體大眾共同努力下防疫下，疫情早日平息，世間平安自在。(文、圖/慈悲會提供)

可查 網路法談佛陀成道

【劉漢仔/舊金山報導】佛教徒會在浴佛節慶祝佛誕，然而，兩千六百多年前一位覺者的開悟經驗，為何值得慶祝？開悟跟修行的關係為何？如何檢視個人修行，並從前人的生命故事中得到啟發，繼續精進？舊金山道場五月八日邀請聖嚴師父西方法子查可，安德烈塞維克 (Zarko Anticovic)，透過 Zoom 視訊講「修行與開悟之道」，以英文與中文即時口譯進行，全球各地共一百八十人參與。

查可首先講述佛陀成佛的故事，覺悟前的佛陀是釋迦族的悉達多太子，因為對眾生的痛苦感同身受，而發願找出解決之道。經過多年的修行，最後覺悟「眾生皆有佛性」，也就是人人都有成佛的潛能。所謂開悟，是覺悟到心性的真正本質，不再受錯誤認知的限制、扭曲而造業、繼續生老病死的輪迴。

查可表示，如果佛陀的生命故事顯得遙遠和抽象，那麼聖嚴師父的生命故事就相對現代和具體。師父出生在戰亂的年代，佛教已經式微，在極端困苦的環境中，佛教教育被重新興起，禪修中心在各地成立，尤其師父提供正知正見的佛法觀念和禪修地圖，讓東方大眾都能受益。

若覺察到個人修行不夠精進，或者修行成了照章行事、缺少生命力，查可建議從佛陀、師父或歷代祖師大德的生命故事中汲取靈感，創造因緣條件幫助自己修行的目標開始，每天禪坐十五分鐘乃至更長的時間；從練習到逐漸深化、從深化到產生改變，再從改變而建立信心，持續練習。

查可最後勉勵大眾，慶祝佛誕，是為了由前人的生命故事中得到啟發，滋養修行。精進，就是開悟的修行態度。

▲查可勉勵大眾，精進的過程就是開悟之道。(舊金山道場提供)

啟發修行與開悟之道

為廣種福田，那怕任勞任勞 時時心有法喜，念念不離禪悅 處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

庚午年春季釋尊聖誕

聖嚴師父英譯著作一覽表

英文書名	中文書名
Chan Master Sheng Yen - A Journey of Learning and Insight	聖嚴法師學思歷程
Chan and Enlightenment	禪與悟
The world of Chan	禪的世界
Liberated in Stillness and Motions	動靜皆自在
The Gate of Chan	禪門
The Life of Chan	禪的生活
The Sūtra of the Eight Realizations	八大人覺經講記
Commentary on the Sūtra in Forty-Two Sections	四十二章經講記
The World of Human Realm	人間世
Genuine Happiness	真正的快樂
Practice of Mindfulness of the Buddha	念佛生淨土
The Happiness of Letting Go	放下的幸福
Praises of the Practices and Vows of Samantabhadra Bodhisattva	普賢菩薩行願品講記
Sūtra of the Buddha's Bequeathed Teachings	佛遺教經講記
Essentials of the Bodhisattva Precepts	菩薩戒指要

【本刊訊】國家圖書館舉辦二〇二一年「臺灣最具影響力學術資源」評選，法鼓文理學院發行的《法鼓佛學學報》榮獲「期刊即時傳播獎」(五年統計所刊載之文獻被引用情形)第三名，中華佛學研究所發行的《中華佛學學報》(CIBS)榮獲「最具影響力人社期刊：哲學宗教研究學門」第四名。四月二十六日由國圖館長曾淑勤頒發獎狀，文理學院院長惠敏法師、佛研所所長果鏡法師前往受獎。

該評比係依據國圖建置之「臺灣博碩士論文知識加值系統」、「臺灣人文及社會科學引文索引系統」(簡稱 TCHRS, 或 TCUI 資料庫)及「臺灣期刊論文索引系統」等資料庫，運用系統之大數據分析各項學術資源影響力。

《法鼓佛學學報》是以佛學為專業的半年刊學報，前身是《中華佛學學報》，創刊於一九八七年，自二〇〇七年更名發行，迄今已收錄近百篇佛學學術論文，更不定期以專題形式收錄近期佛學學術出刊的第二十七期(二十世紀初至中期佛教現代化在臺灣的發展——哲學、歷史與文化)專刊。《中華佛學學報》的前身是《華岡佛學學報》(Hwagang Buddhist Journal)，於一九六八年創刊，出版八期之後，在一九八七年正式更名《中華佛學學報》。自第二十一期起，定位以英文出版，為一份國際性的漢傳佛教期刊，至今已發行三十二期。

大學院佛學期刊雙雙獲獎

【本刊訊】國家圖書館舉辦二〇二一年「臺灣最具影響力學術資源」評選，法鼓文理學院發行的《法鼓佛學學報》榮獲「期刊即時傳播獎」(五年統計所刊載之文獻被引用情形)第三名，中華佛學研究所發行的《中華佛學學報》(CIBS)榮獲「最具影響力人社期刊：哲學宗教研究學門」第四名。四月二十六日由國圖館長曾淑勤頒發獎狀，文理學院院長惠敏法師、佛研所所長果鏡法師前往受獎。

該評比係依據國圖建置之「臺灣博碩士論文知識加值系統」、「臺灣人文及社會科學引文索引系統」(簡稱 TCHRS, 或 TCUI 資料庫)及「臺灣期刊論文索引系統」等資料庫，運用系統之大數據分析各項學術資源影響力。

《法鼓佛學學報》是以佛學為專業的半年刊學報，前身是《中華佛學學報》，創刊於一九八七年，自二〇〇七年更名發行，迄今已收錄近百篇佛學學術論文，更不定期以專題形式收錄近期佛學學術出刊的第二十七期(二十世紀初至中期佛教現代化在臺灣的發展——哲學、歷史與文化)專刊。《中華佛學學報》的前身是《華岡佛學學報》(Hwagang Buddhist Journal)，於一九六八年創刊，出版八期之後，在一九八七年正式更名《中華佛學學報》。自第二十一期起，定位以英文出版，為一份國際性的漢傳佛教期刊，至今已發行三十二期。



查可勉勵大眾，精進的過程就是開悟之道。(舊金山道場提供)

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈 知恩報恩為先，利人便是利己 慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱 為了廣種福田，那怕任勞任勞 時時心有法喜，念念不離禪悅 處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

提昇人的品質，建設人間淨土 盡心盡力第一，不爭你我多少 忙人時間最多，勤勞健康最好 布施的人有福，行善的人快樂

庚午年春季釋尊聖誕

關懷太魯閣號事故後續

從心療癒

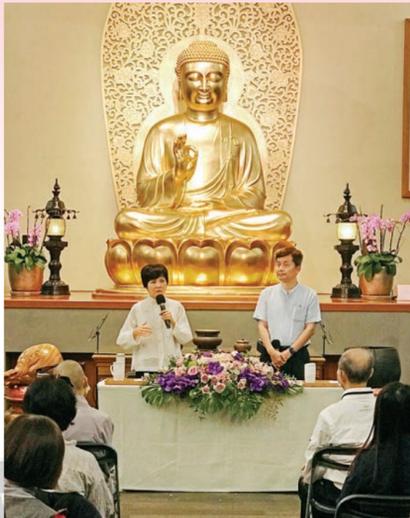
迎向愛與希望



▲慈基會開辦課程，培訓義工認識、察覺和預防創傷。

生命的無常，如何做好心理準備，運用方法照顧自己，也關懷他人？四月二十六、二十七兩日於中山中心服務站，法鼓山慈善基金會舉辦培訓講座，邀請諮商心理師林純如以「創傷的認識與自我照顧」為題，帶領北區各分會召集、慰訪組義工，學習創傷預防與急性處理。每個人或多或少有過創傷經驗，

慈基會 培訓義工 練習心靈清創



▲信行寺邀請醫師許瑞云(左)、鄭先安(右)與大眾分享「愛與希望：創傷的覺察與自療」。

信行寺 花蓮分會 許瑞云、鄭先安談創傷與自療

「張素雲、曹麗華／綜合報導」持續關懷太魯閣號事故傷難者、家屬心靈，法鼓山信行寺於四月三十日晚間，邀請許瑞云、鄭先安醫師以「愛與希望：創傷的覺察與自療」為題，帶領二百五十位臺東鄉親，認識創傷後壓力症候群，覺察情緒與病痛的源頭。聽眾包括太魯閣號事故的罹難者家屬、法鼓山義工及臺東工作代表。四月二十四日在花蓮分會舉行的講座，也有一百四十六位民眾到場聆聽。

感謝法鼓山對大眾身心靈的關懷，許瑞云醫師指出，當人們面對巨大創傷，措手不及的時候，便會引發創傷後症候群，使人生活陷入谷底，藉由講座希望協助大家學習清理傷痛，幫助恢復心情的平靜。

鄭先安醫師接著說明，大腦會透過神經連結到脊髓和所有器官。恐懼、害怕、悲傷產生的不安感，都會藉由大腦與身體的聯繫引起疾病，影響身體的不是事件本身，而是內在情緒。因此創傷症候群發生後，若能改變觀念，清理創傷，病痛或許就能轉變。鄭先安特別建議運用禪修心法，專注於每個當下，覺察情緒，學習轉念、感恩因緣。

許瑞云則引領大眾回到當下呼吸，感受安全的狀態，以正向思維愛自己也祝福他人。她強調，生命的本質其實是「無來無去無住無生」，人生是一趟心靈成長的旅程，珍惜每一個因緣，面對災變應當轉換情緒，並祝福罹難者到下一個旅程。面對現場提問，兩位醫師均詳細解答，並建議透過禪修覺察當下的起心動念，改變觀念，人生也會跟著轉變，因為「一人的幸福來自安定」。

信行寺監院常覺法師勉勵大眾，感念事故中的四十九位菩薩，用生命現身說法啟發我們、慈悲地教育我們。對於災變的困境，最好用上聖嚴師父給予的「心藥一四它」，先面對、接受它，更要無怨無悔地處理它，轉念及釋懷之後，才能放下它。

林純如指出，即使未曾親身經歷，經由聽聞別人的創傷，或看到重大災難新聞，也可能產生替代性創傷，並有同樣的創傷反應，尤其常發生在深富同理心的助人工作者身上。她提供「上戲」、「下戲」的方法，在關懷過程中，得以與對方同在，又能安然從創傷中走出來，不帶著別人的傷痛。

「上戲」包括事前多蒐集資訊，創造安心儀式，以及現場集結時的精神講話；「下戲」則如「解凍333」藉由五感觀察把身體帶回當下，「平安999」用呼吸來放鬆自律神經系統，並經由「回歸中心」給自己一個擁抱和肯定。

如果已處於創傷反應中，又該如何急性處理？林純如指出動物受驚嚇時，會劇烈抖動動物腳或拍背撫慰，都能協助釋放壓力。此外，遇到危急狀況時，壓力會順著腦幹往下跑，啟動「戰」、「逃」或「僵住」的本能反應，可透過握緊拳頭再鬆開(戰)、跳躍或跑三圈(逃)、搭肩輕輕搖晃或遞一杯熱茶(僵住)等方法，抒發身體能量。

「唯有先察覺，才可能釋放！」活動下半場，林純如帶領大家覺察身心的緊繃狀態，透過吹氣球表達壓力多寡，並貼在圖畫紙上繪製的人體上，經由小組討論分享壓力源，一起練習「下戲」三步驟。

「關懷別人前，先照顧好自己，不是自私的表現，是為了在菩薩道上，走得更長遠、更堅固。」林純如以「四它」來勉勵大家，養成「時時勤拂拭，莫使惹塵埃」的習慣，便能達到「本來無一物，何處惹塵埃」的歡喜自在。



▲義工們將表達壓力的氣球貼在圖畫紙上的人體各部位，覺察身心的緊繃狀態。

勸募會員 返校日

體驗心靈環保教育

北部、中部護法鼓手重溫興學大願 發願募人進大學院深造



▲護法鼓手返校體驗心靈環保教育，發願接引更多人報考理學院。

「魏子茵／金山報導」護法總會感恩長久以來護持的信眾，於今年上半年規畫三天兩夜「勸募會員返校日」活動，在三月二十六日、四月九日、二十三日接連舉辦三梯次，邀請松山、大信南、豐原、員林等九區近兩百五十位勸募會員回到法鼓文學院，僧伽大學深度體驗。僧團都監暨護法總會副都監常遠法師期許悅眾，「勸募」自己或親友返校讀書，領受佛法甘露與清涼，也是在做弘揚佛法的工作。

退居方丈果法師於四月二十五日第三梯圓滿到場關懷，以「三時業業兢兢，處處悲智和敬」勉勵鼓手，用謙卑心提起承擔，在奉獻中放下得失，繼起聖嚴師父教育、弘法的悲願。

返回眾願所成的校園，鼓手們透過講師分享，積木體驗、校園巡禮……在動靜之間認識佛學系與生命教育、社會企業與創新及環境與發展、社區再造學程的教育精神，在處處與心靈環保連結。

佛教學系主任郭偉仁表示，法鼓文學院於漢傳佛教的專業在國際上占有一席之地。如今佛教教育也與生態保護及經濟模式休戚相關，透過培養專業佛教人才，投入佛法弘傳，不僅落實三大教育的完善，更與世界接軌。生命教育學系主任楊蔭以「聽見花開的聲音」為題，分享從「死、生」角度觀照、統整生命，並以禪宗「牛欄的」入塵垂手，鼓勵眾眾帶著民胞物與的胸懷來利己利人。「這是真正提昇人的品質，也讓熟年生命發光發亮，即便生命逝去，心也依然活著。」

每梯次第一晚，法師帶領大眾手捧心燈從遊藝場行經大願橋、校區，燈燈相傳中，靜心細懷師父教澤，重溫當年發下的願。護法總會常定法師勉勵：「這盞燈的燈是從佛陀開始，歷經歷代祖師，希望大眾將這盞燈傳下去，這是對師父最好的報恩與供養。」

凝聚的氛圍讓許多悅眾感動流淚，發願繼續佛法明燈，以回報師恩。雙和區謝秀美回饋，親自在文理學院上課，充分感受校方辦學的用心，更能體會師父堅持興學的遠見。彰化區鼓手陳玉秋說，坐在僧大教室裡聆聽師父開示，彷彿如師父真的在眼前，她銘記「自己用佛法，把佛法分享給人，與而不捨」的師訓，分享彰化、員林正在建設新道場，督促自己在勸募上要更加把勁。

新分店分會水懺 ◎李寬觀

天南寺一年一度的慈悲三昧水懺法會，於四月二十三日(星期三)下午舉行，法會期間領眾恭誦《地藏菩薩本願經》一部及《慈悲三昧水懺》兩部。這次法會現場雖未開放隨喜，不過寺院大開方便，提供網路直播，我便就近到新店分會參加共修。

一到會場，迎面而來的清淨莊嚴氣氛，自然地讓人整頓身心。法鼓山以禪為家風，總在法會前引領大家放鬆身心，隨後鼓聲一揚，維那家放聲起讚，法會正式開始。隨著悠揚清淨的梵唄、口唱旋律、耳聽聲音、眼觀經文，單純享受著心跟自已相處的每個當下、每個時刻。

《分別善惡報應經》中說：「以妙音樂供養佛塔，獲於十種勝妙功德……一身相端嚴，二見者歡喜，三音聲微妙，四言辭和順，五肢體適悅，六離瞋恚，七慶喜多聞，八崇貴自在，九命終生天，十速證圓寂。」

當我們撥出時間來參與法會，便可得到這麼多的功德，利益實在太多、太有福報了。下次參加法會時，如果中途偶有精神不濟，與其用「不能睡」來提醒自已，不如給自已加點動力，時刻提醒自已：「正在用音聲供養諸佛菩薩、護法龍天。」我發覺用這樣的話鼓勵自已後，精神往往立刻又能振奮起來。

對我來說，參加拜懺的好處除了積功累德，在參與過程中，也發覺自己的心隨文起觀，跟著儀文內容逐條懺悔，蕩滌業劫塵垢，還原我們本有的清淨自性。願以此功德，迴向全球新冠疫情早日止息。

▲坐在法鼓山僧大的教室裡，聆聽創辦聖嚴師父上課，益加堅定護持師父興學的大願。

(釋常定攝)

禪的照病觀

與生死相連 ◎釋常哲(關懷院監院)

聖嚴師父說：「禪是一種精神上的休息，是一種不可言喻的智慧和禪同時也是所有的現象，它無所不在，處處皆是。」因此從禪的角度來看生老病死，它是現象的生滅循環，如同慈山大師開悟後所說「死生晝夜，水流花謝，今日乃知，鼻孔向下的自然生死觀。」

既是自然，除了以平常心面對接受，就是如何處理及放下。而「照病」也不離禪，關懷病人時如果遇到知識階層的菩薩，除了滿足所希望的探病需求，總不忘適時分享佛法。

對病人分享師父所說：「身體生病，心不要生病。」把醫生和護理師當成觀音菩薩，放心地把病交給醫生，把心交給信仰；也分享臨濟禪師語錄：「在途中不離家舍，離家舍不離途中。」旅途就是家，家也是旅途，無盡生命皆在旅途與家中延續，所以醫院是家，也是旅途。既然因緣流轉的生命就在醫院，那就以「正念」活在當下，以平常心帶病過生活，如此就能少些負擔，多些自在。

當家屬提到本身的擔心與壓力時，除了同理他們的心境，也分享師父法語：「擔心，是多餘的折磨；用心，是安全的動力。」從因緣的角度，觀照生命的緣起緣滅，也勉勵家屬做功課，可以安靜地誦經、念佛迴向，安頓自己的心。

佛陀說：「八福田中，看病福田第一。」病人身心脆弱，需要以柔軟心、慈悲心來照顧，可以說病人是照病者，無上「悲田」。照病過程中，可用「體驗」的心去體會這段過程，體驗是「如實」的覺知，而非麻木。

清楚病人的喜怒哀樂，做出適當的回應，但心不隨病人的情緒起舞。以病人為中心，練習把自已抽離出來，不把我放進去，如此也能減輕照顧者的負擔，避免累積過多的負能量。

我們從事關懷者也需要這樣練習，當個案一個接一個，不要把我放進去，不把他加起來，一件就是一件，每件因緣都不一樣，讓心回到單純，也是相應於默禪的精神，默就是心不動，照就是如實回應個案的需求。

每日的柴米油鹽醬醋茶，一期的生老病死，都是修學佛法的當下與過程。佛法是安心自在的心法，一分用心，就有一分的受用；十分用心，就有十分的自在。我們需時時應用禪法，面對苦難無常的人生，在當中生起智慧與慈悲，以智慧心安己，用慈悲心安人。

阿嬤的粽子 和孩子一起重溫節日的美好

今年吃不到阿嬤包的粽子了，全家人決定把阿嬤的味道找回來。洗切爆香，粽葉包裹，各種食材的氣味，蒸熟時的撲鼻粽香，陪伴我們成長的親切回憶與幸福的味道，值得我們與孩子一同珍惜，傳承到久遠遠！

限量贈送「平安御守」四款隨機出貨

新書上市 78折

定價300元

作者—陳辰 插畫—菊子 徐素霞—專文導讀

請洽法鼓山全臺行銷館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85運費，限國內運送

傾聽內在的聲音

從心重新開機

2021.8.9~8.15

青年卓越禪修營

邀請 18-35歲 學員、義工、導師

阿嬤的粽子 和孩子一起重溫節日的美好

今年吃不到阿嬤包的粽子了，全家人決定把阿嬤的味道找回來。洗切爆香，粽葉包裹，各種食材的氣味，蒸熟時的撲鼻粽香，陪伴我們成長的親切回憶與幸福的味道，值得我們與孩子一同珍惜，傳承到久遠遠！

限量贈送「平安御守」四款隨機出貨

新書上市 78折

定價300元

作者—陳辰 插畫—菊子 徐素霞—專文導讀

請洽法鼓山全臺行銷館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85運費，限國內運送

灌沐如來 民眾至各分院參與浴佛暨母親節活動

清淨三業 發願善用人身修行報恩

感念佛恩 與 母恩



▲蘭陽分院在母親節當天舉辦地藏法會暨浴佛法會，帶領大眾恭誦《地藏經》感念佛恩，更感恩佛陀誕生來救度眾生。(呂慧嬭攝)



▲東初禪寺舉行線上「初心浴佛」活動，監院常華法師勉勵大眾善用難得的人身，努力修行。(東初禪寺提供)



▲寶雲寺舉辦浴佛暨「觀音祝福，媽媽幸福」活動，信眾闔家與法師及Q版觀音畫像合影。(寶雲寺提供)

【本刊訊】「我今灌沐諸如來，淨智莊嚴功德聚，一遇眾生令離垢，同證如來淨法身。」迎接一年一度的浴佛節暨母親節，法鼓山各分支道場舉辦浴佛及孝親感恩活動，不僅感念佛恩，也感念父母恩，給予天下母親，賜予我們修習佛法，奉獻助人的生命。信眾藉由香湯浴佛，憶念佛恩，也以佛法洗滌自心，祈願佛光普照世間，世界和平安樂，疫情早日消弭。



▲蘭陽分院的幼兒團童前來參與浴佛活動，法師分送壽桃與小朋友結緣。(信行寺提供)

安和分院五月一日率先舉辦孝親浴佛感恩活動，近六百位信眾以獻供、浴佛、禪悅帶動唱等活動歡喜共慶。擔任主法的文化中心副都監果賢法師開示，佛陀和眾生同樣身在人道，不同之處在於一期勉大眾以戒、定、慧提昇人品，一透過學習佛法，消除自身煩惱，同時利益他人，這便是報三寶恩、父母恩、眾生恩、師長恩和國家恩。

法青會與護法總會林口、內湖、城中等八個分會，則舉辦「悟寶兒童童」兒童浴佛與插花，藉由香花、淨水灌沐童子像，帶領小菩薩認識佛陀，了解佛法象徵一修好因，結好緣，做好事」的意義，也啟發小朋友「謝謝爸爸媽媽給我生命，謝謝佛陀給我法身慧命」的感恩心。海外方面，東初禪寺於五月二日舉行線上「初心浴佛」法會，監院常華法師以《法華經》：「諸佛世尊唯以一大事出現於世，為眾生揭示「苦、空、無常、無我」的事實；也勉勵善用人身努力修行，證得清淨法身，運用與佛無別的一「真心」救度眾生。

法青會與護法總會林口、內湖、城中等八個分會，則舉辦「悟寶兒童童」兒童浴佛與插花，藉由香花、淨水灌沐童子像，帶領小菩薩認識佛陀，了解佛法象徵一修好因，結好緣，做好事」的意義，也啟發小朋友「謝謝爸爸媽媽給我生命，謝謝佛陀給我法身慧命」的感恩心。海外方面，東初禪寺於五月二日舉行線上「初心浴佛」法會，監院常華法師以《法華經》：「諸佛世尊唯以一大事出現於世，為眾生揭示「苦、空、無常、無我」的事實；也勉勵善用人身努力修行，證得清淨法身，運用與佛無別的一「真心」救度眾生。

法青會與護法總會林口、內湖、城中等八個分會，則舉辦「悟寶兒童童」兒童浴佛與插花，藉由香花、淨水灌沐童子像，帶領小菩薩認識佛陀，了解佛法象徵一修好因，結好緣，做好事」的意義，也啟發小朋友「謝謝爸爸媽媽給我生命，謝謝佛陀給我法身慧命」的感恩心。海外方面，東初禪寺於五月二日舉行線上「初心浴佛」法會，監院常華法師以《法華經》：「諸佛世尊唯以一大事出現於世，為眾生揭示「苦、空、無常、無我」的事實；也勉勵善用人身努力修行，證得清淨法身，運用與佛無別的一「真心」救度眾生。

法青會與護法總會林口、內湖、城中等八個分會，則舉辦「悟寶兒童童」兒童浴佛與插花，藉由香花、淨水灌沐童子像，帶領小菩薩認識佛陀，了解佛法象徵一修好因，結好緣，做好事」的意義，也啟發小朋友「謝謝爸爸媽媽給我生命，謝謝佛陀給我法身慧命」的感恩心。海外方面，東初禪寺於五月二日舉行線上「初心浴佛」法會，監院常華法師以《法華經》：「諸佛世尊唯以一大事出現於世，為眾生揭示「苦、空、無常、無我」的事實；也勉勵善用人身努力修行，證得清淨法身，運用與佛無別的一「真心」救度眾生。

法青會與護法總會林口、內湖、城中等八個分會，則舉辦「悟寶兒童童」兒童浴佛與插花，藉由香花、淨水灌沐童子像，帶領小菩薩認識佛陀，了解佛法象徵一修好因，結好緣，做好事」的意義，也啟發小朋友「謝謝爸爸媽媽給我生命，謝謝佛陀給我法身慧命」的感恩心。海外方面，東初禪寺於五月二日舉行線上「初心浴佛」法會，監院常華法師以《法華經》：「諸佛世尊唯以一大事出現於世，為眾生揭示「苦、空、無常、無我」的事實；也勉勵善用人身努力修行，證得清淨法身，運用與佛無別的一「真心」救度眾生。

法青會與護法總會林口、內湖、城中等八個分會，則舉辦「悟寶兒童童」兒童浴佛與插花，藉由香花、淨水灌沐童子像，帶領小菩薩認識佛陀，了解佛法象徵一修好因，結好緣，做好事」的意義，也啟發小朋友「謝謝爸爸媽媽給我生命，謝謝佛陀給我法身慧命」的感恩心。海外方面，東初禪寺於五月二日舉行線上「初心浴佛」法會，監院常華法師以《法華經》：「諸佛世尊唯以一大事出現於世，為眾生揭示「苦、空、無常、無我」的事實；也勉勵善用人身努力修行，證得清淨法身，運用與佛無別的一「真心」救度眾生。

法青會與護法總會林口、內湖、城中等八個分會，則舉辦「悟寶兒童童」兒童浴佛與插花，藉由香花、淨水灌沐童子像，帶領小菩薩認識佛陀，了解佛法象徵一修好因，結好緣，做好事」的意義，也啟發小朋友「謝謝爸爸媽媽給我生命，謝謝佛陀給我法身慧命」的感恩心。海外方面，東初禪寺於五月二日舉行線上「初心浴佛」法會，監院常華法師以《法華經》：「諸佛世尊唯以一大事出現於世，為眾生揭示「苦、空、無常、無我」的事實；也勉勵善用人身努力修行，證得清淨法身，運用與佛無別的一「真心」救度眾生。

安和分院
「施心暖／臺北報導」循著聖嚴師父的修行軌跡，建立觀音法門的修行地圖，四月四日至五月二日週日下午，弘化發展專家召集人果賢法師於安和分院講授「觀自在，大悲行」五場講座，引導大眾開觀音、求觀音、學觀音、做觀音的修學之旅。

首場講座中，果賢法師述說童年時，曾與十位同學被捲入海中的經歷，險遭滅頂的他，心中祈求觀音菩薩救度同學，沒想到大浪奇蹟似地將所有人捲回岸上。出家後，法師在《法華經·觀世音菩薩普門品》中讀到「若為大水所漂，稱其名號，即得淺處」，從而確立自己修行的方向就是觀音法門。法師表示，觀音菩薩聞聲救苦的大悲心深植人心，聖嚴師父將法鼓山定為「觀音道場」，不僅勉弟子都能成為眾生的觀音，成就人間淨土。

果賢法師引導大眾開觀音、求觀音、學觀音、做觀音的修學之旅。(周麗鳳攝)

齋明別苑
「佛陀心藥鋪」講座 化解人生難題
在書裡用「空性」來定義六根對境的真實義。李世娟教授對修行易入的誤區做分析，一類是認為對六根受有既定的認知，抑和他人的互動時，經常把自己對外境的感受強加給對方卻不自知，這其實是自我中心的表現，也是對「空性」的理解不通透所致。她進一步以師父的身教為例，說明修行者該有的正知見，鼓勵眾人在生活中不妨養成師父所說「能好，很好；沒有，也沒關係」的想發，便能轉苦為樂、較為自在了。

「江欣怡、張淑文／桃園報導」服用佛陀心藥方，解決困境、化解煩惱！四月二十、二十七日，齋明別苑舉行「佛陀心藥鋪」講座，由蘭陽分院監院常華法師主講，以「四它」及「因緣與因果」二帖心藥，帶領學員認識煩惱，運用佛法來化解人生的難題。

第一場「解決困境的法寶——四它的實踐」，常法法師從聖嚴師父說的「面對它、接受它、處理它、放下它」切入，表示在「面對困境」時，我們先從觀念的轉換開始，知道一切都是因緣和合，而非人所能全部掌控。在「接受困境」的階段，若能認知萬事萬物都有其因果，學習正面解讀，逆向思考，就能將心中的「怨」轉換為「願」。

第二場「智慧UP——因果與因緣」，法師開出「隨緣盡分、盡分隨緣」的藥方。佛教說「前世因，今世果；今世果，未來因」。法師表示，什麼樣的因不一定結出什麼樣的果，因果中還加入了緣，從而造就不同的果。一想要好果，唯有多結善緣；凝聚善緣，而成善果。「法師提醒眾，生活中遇到困難阻礙，如果面對、不接受，反而心生抱怨或報復，只會造出更多惡因；當我們接受它，隨順因緣，發好願、向上向善，便能跨越挫折，就是隨順當下的因緣，盡分自己的角色。」法師說明，「四它」與因果因緣相對應，「深信因果，接受處理它；盡分隨緣，放下它」，這也契合了成功三部曲：「隨順因緣，把握因緣，創造因緣」。

「江欣怡、張淑文／桃園報導」服用佛陀心藥方，解決困境、化解煩惱！四月二十、二十七日，齋明別苑舉行「佛陀心藥鋪」講座，由蘭陽分院監院常華法師主講，以「四它」及「因緣與因果」二帖心藥，帶領學員認識煩惱，運用佛法來化解人生的難題。

「江欣怡、張淑文／桃園報導」服用佛陀心藥方，解決困境、化解煩惱！四月二十、二十七日，齋明別苑舉行「佛陀心藥鋪」講座，由蘭陽分院監院常華法師主講，以「四它」及「因緣與因果」二帖心藥，帶領學員認識煩惱，運用佛法來化解人生的難題。

第五屆佛法盃

佛教青年歡喜交流

佛光佛教學院、法鼓佛教學系學子 展開一年一度體育競賽、藝文饗宴



【宜蘭訊】由佛光大學佛教學院與法鼓文理學院佛教學系輪流舉辦的「佛法盃」，五月四日在佛光大學展開第五屆體育競賽與藝文交流。由於兩校的佛教學系是全臺唯一，為了使學子在不同的學習環境中開展視野，相互切磋琢磨，增進對自己的認同與對學校的認識，進而珍惜學習資源，成長自我，共同朝向佛光大學校長萬金川所勉勵的「一起為佛陀做事」而努力。

上午九點多，文理學院校長惠敏法師率領八十位師生抵達宜蘭佛光大學懷恩館，受到佛光師生熱情的歡迎。在聽聞佛光大學懷恩館、陽明春曉等三首迎新樂曲後，惠敏法師憶起早年聖嚴師父、星雲法師及創立華梵大學的曉雲法師，最初都是在陽明山上的中國文化大學致力於佛教學術與藝術研究，隨後各自創辦佛光大學，為臺灣的佛教高等教育開創新局。緊接而來的籃球與羽球友誼賽，雙方學子展現了靜態的競技，彼此互有領先。在享用佛大師生精心料理的十數道香積菜午餐後，下午是「系列的藝文與學術饗宴」。佛大一年級學生首先表演改編自《本生經》的舞劇「須大拏太子」，從編導、演員、旁白、服裝、道具等，全由同學包辦，認真有趣的演出，博得滿場笑聲與掌聲。文理學院學生則獻上樂舞、〈純真覺醒〉舞蹈、趣味辯經與巴利語「慈心頌」唱誦，最後全體師生人手一盞心燈，祈願世界和平、眾生安樂。

藝文交流之後，學士班同學組隊參加佛學知識頭腦競賽，兩校佛教學系系主任闕正宗與鄭偉仁則共同主講「臺灣佛教教育的回顧與展望」講座。闕正宗回顧自洽時代以來，臺灣現代佛教教育的發展與興衰，提醒學子珍惜當下的學習環境。鄭偉仁則啟發學子反思現代佛學教育的特殊性與限制，面對社會局勢的變遷，應認真思考佛學教育未來的發展。

經過一整天精彩、熱鬧的互動，閉幕典禮上，師長們頒發「悲智雙運」獎與「巧智慧心」獎，表揚參賽同學的優秀表現，雙方也互贈親手製作的泡菜、醬料與金山名產。因疫情關係停辦一年的佛法盃，今年適逢五月四日舉辦，惠敏法師勉勵學子珍惜這場佛教青年的「新五四運動」，也歡迎佛大師生明年到法鼓校園來切磋。

▲為使學子開展視野，相互切磋琢磨，第五屆「佛法盃」體育競賽與藝文交流在佛光校園展開。(文理學院提供)

與禪相遇 2.0 提昇教學力

僧團培訓中階禪修師資

禪修是佛教修行的核心，也是僧團生活的重要部分。在現代社會中，禪修不僅是僧人的修行，也是信眾尋求心靈慰藉、提升生命品質的重要途徑。因此，培養具備專業禪修指導能力的師資，對於弘揚佛法、服務社會至關重要。

此次培訓課程旨在提升中階禪修師資的教學能力，內容涵蓋禪修理論、實踐指導、教學技巧等方面。通過系統化的學習與實踐，使學員能夠更好地引導信眾進入禪修境界，體驗禪的奧妙。

【釋演曉/金山報導】法鼓山僧團繼去年(二〇二〇)為僧眾規畫「與禪相遇」禪修研習營，培訓進階禪修師資後，今年五月三日至六日更進一步以提昇初級及中級1禪訓班師資為目標，規畫「與禪相遇2.0」課程，分兩梯次於第一大樓國際宴會廳展開。透過演練與研討，確切掌握禪修方法，並針對用功時所遇到的問題釋疑。

研習營內容以中級1禪訓班課程架構為基礎，由禪堂監院常乘法師、僧伽大學教務長常啟法師、常正法師、僧團常務法師共同帶領。第一天課程包括數念、散亂、昏沉、受、昏沉、散亂、痛；第二天為動禪、呼吸與我、幻覺與動禪、禪修的輔助條件等內容。帶領禪修時，須隨時觀察禪眾的接受程度。常乘法師以自身經驗分享，過去面對禪眾，多強調方法的運用，往往忽略禪眾當下的需要。像昏沉、散亂、痛，是禪修者普遍會遇到的問題，尤其是參加短期禪修的禪眾，在方法對治上並不熟練，講師必須契理契機針對禪眾當下的身心現象適度引導，才能有所幫助。常乘法師鼓勵僧眾每天要規律打坐，才能切身體驗到禪



僧眾分享教學經驗，在學習中提昇未來帶領禪修能力。(釋演曉攝)

修的用功，教學時學員也能感受到同樣的信心。常啟法師帶領僧眾重溫初級禪訓班內容，複習三時三事的步驟與禪修的細節，並分組交流用功方法。時常遇到的困難及解決方式，「調身、調息、調心」，實際上是在調這三件事。一講解中級1禪訓班內容，一呼吸事項與調心層次，一法師說明《小止觀》中的數息、隨息和止的方法與身心配合，以達到身心安住。課程最後，常啟法師鼓勵大眾時時以聖嚴師父所說，禪修者四個重要心行：大信心、大虔心、大願心、大惭愧心，持續用功，便能在禪修上不斷提昇。



▲移動展車展出歷屆學僧最純真的成長紀錄。(李東陽攝)

除了實體布展，同時還規畫了「半日僧大導覽」組團預約和個人看展活動。目前護法總會一勸募會員返校日，已報名四梯次，每梯參加已過的護法菩薩們，無不歡喜帶著一募僧給我其誰的願心回到地區，這也是此次特展背後最大的祈願。敬邀大家來法鼓山僧大看展，未來也希望展車能到全臺各地展出，一起來募僧！

【釋演曉/金山報導】法鼓山僧團繼去年(二〇二〇)為僧眾規畫「與禪相遇」禪修研習營，培訓進階禪修師資後，今年五月三日至六日更進一步以提昇初級及中級1禪訓班師資為目標，規畫「與禪相遇2.0」課程，分兩梯次於第一大樓國際宴會廳展開。透過演練與研討，確切掌握禪修方法，並針對用功時所遇到的問題釋疑。

研習營內容以中級1禪訓班課程架構為基礎，由禪堂監院常乘法師、僧伽大學教務長常啟法師、常正法師、僧團常務法師共同帶領。第一天課程包括數念、散亂、昏沉、受、昏沉、散亂、痛；第二天為動禪、呼吸與我、幻覺與動禪、禪修的輔助條件等內容。帶領禪修時，須隨時觀察禪眾的接受程度。常乘法師以自身經驗分享，過去面對禪眾，多強調方法的運用，往往忽略禪眾當下的需要。像昏沉、散亂、痛，是禪修者普遍會遇到的問題，尤其是參加短期禪修的禪眾，在方法對治上並不熟練，講師必須契理契機針對禪眾當下的身心現象適度引導，才能有所幫助。常乘法師鼓勵僧眾每天要規律打坐，才能切身體驗到禪

修的用功，教學時學員也能感受到同樣的信心。常啟法師帶領僧眾重溫初級禪訓班內容，複習三時三事的步驟與禪修的細節，並分組交流用功方法。時常遇到的困難及解決方式，「調身、調息、調心」，實際上是在調這三件事。一講解中級1禪訓班內容，一呼吸事項與調心層次，一法師說明《小止觀》中的數息、隨息和止的方法與身心配合，以達到身心安住。課程最後，常啟法師鼓勵大眾時時以聖嚴師父所說，禪修者四個重要心行：大信心、大虔心、大願心、大惭愧心，持續用功，便能在禪修上不斷提昇。

除了實體布展，同時還規畫了「半日僧大導覽」組團預約和個人看展活動。目前護法總會一勸募會員返校日，已報名四梯次，每梯參加已過的護法菩薩們，無不歡喜帶著一募僧給我其誰的願心回到地區，這也是此次特展背後最大的祈願。敬邀大家來法鼓山僧大看展，未來也希望展車能到全臺各地展出，一起來募僧！

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 454期 6月號

幸福社企，讓善循環

時尚，可以很環保；旅行，可以把資源送進偏鄉；故事，可以實踐教育理想；設計，可以提供弱勢就業的機會……什麼是社會企業？專研社企與創新、社會影響力評估的陳定銘教授，介紹社會企業的類型與使命，在兼顧經濟、社會與環境永續的願景，尋求翻轉世界的力量。如何結合落實心靈環保的心經濟生活？法鼓山僧伽大學副院長果光法師，以聖嚴師父的「心五四」思想為指引，提供落實正命生活、四福生產、四要消費的方式，透過自利利他，航向共存共榮的永續願景。

以幸福為指南，以營收當燃料，社企故事

介紹培力都市原住民婦女就業的「快樂大掃」；將身心受限者的藝術創作融入設計並行銷的「點點善」；培訓長者說故事，以「老有所用」為核心的「搖滾爺奶」三個社會企業。

具華人、法師、留學生多元身分的馬來西亞籍有智法師，在「世界佛教村·京都」中分享於佛教文化底蘊深厚的京都生活觀察與學術體驗。「佛學新視界」惠敏法師談「社會處方」與博雅教育，鼓勵大眾在促進個人健康與福祉上扮演更積極的角色。「佛教藝術維基解密」介紹佛教石浮雕，不僅是建築物的裝飾元素，還具有記錄、保存與傳播的功能，可說是傳達佛教思想、代佛說法的「石傳媒」。

(每本 180 元，訂閱一年 1680 元)

歡迎加入《人生》書齋

【釋演曉/金山報導】法鼓山僧團繼去年(二〇二〇)為僧眾規畫「與禪相遇」禪修研習營，培訓進階禪修師資後，今年五月三日至六日更進一步以提昇初級及中級1禪訓班師資為目標，規畫「與禪相遇2.0」課程，分兩梯次於第一大樓國際宴會廳展開。透過演練與研討，確切掌握禪修方法，並針對用功時所遇到的問題釋疑。

研習營內容以中級1禪訓班課程架構為基礎，由禪堂監院常乘法師、僧伽大學教務長常啟法師、常正法師、僧團常務法師共同帶領。第一天課程包括數念、散亂、昏沉、受、昏沉、散亂、痛；第二天為動禪、呼吸與我、幻覺與動禪、禪修的輔助條件等內容。帶領禪修時，須隨時觀察禪眾的接受程度。常乘法師以自身經驗分享，過去面對禪眾，多強調方法的運用，往往忽略禪眾當下的需要。像昏沉、散亂、痛，是禪修者普遍會遇到的問題，尤其是參加短期禪修的禪眾，在方法對治上並不熟練，講師必須契理契機針對禪眾當下的身心現象適度引導，才能有所幫助。常乘法師鼓勵僧眾每天要規律打坐，才能切身體驗到禪

修的用功，教學時學員也能感受到同樣的信心。常啟法師帶領僧眾重溫初級禪訓班內容，複習三時三事的步驟與禪修的細節，並分組交流用功方法。時常遇到的困難及解決方式，「調身、調息、調心」，實際上是在調這三件事。一講解中級1禪訓班內容，一呼吸事項與調心層次，一法師說明《小止觀》中的數息、隨息和止的方法與身心配合，以達到身心安住。課程最後，常啟法師鼓勵大眾時時以聖嚴師父所說，禪修者四個重要心行：大信心、大虔心、大願心、大惭愧心，持續用功，便能在禪修上不斷提昇。

AI 世代 深入經藏更 Smart

【李欣潔/高雄報導】二十一世紀的佛教徒如何借力使力，善用 AI 人工智慧，深入卷帙浩繁的佛教典籍？高雄紫雲寺於五月八日下午，邀請法鼓文理學院佛教學系副教授洪振洲及助理教授王昱鈞分享「AI 世代的經藏深入」。

洪振洲首先分享佛學典籍數位化的成果，在此基礎上給予研究者閱讀的指引，如不同類別的典籍可以對應哪些不同的精進需求，並進一步介紹 C.B.E.T.A 中華電子佛典集成、數位法鼓全集、數位版的進展。洪教授不吝與大眾分享自己如何將佛典數位化的成果應用在研究與生活上，展現了科技與佛法相輔相成的具體成果。

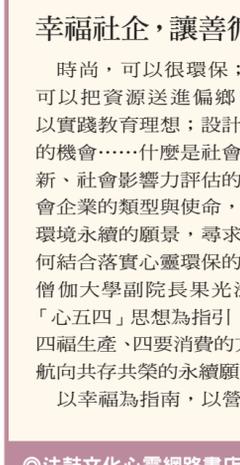
王昱鈞則介紹人工智慧這個浩瀚的領域中，跟佛法的學習與應用最具關聯性的一自然語言處理。他將佛學初學者經常遇到的困難分為五種類型，針對這五種類型，詳述「自然語言處理」如何以特定的程式，來幫助大家克服難題。透過專業的解說，讓大眾對人工智慧的發展及其與佛法的連結，有了更深入的認識。

透過兩位教授提綱挈領的介紹與說明，在座聽眾不但對 AI 科技有了更深入一步的認識，也見識到人工智慧對諸多經藏典籍的查詢與解讀做出的具體貢獻。

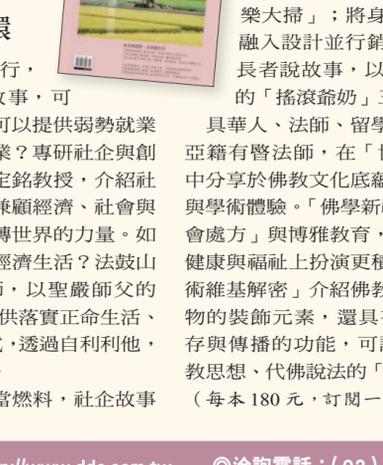
法鼓山僧伽大學二十周年特展，內容豐富，而內容來源是每年出版的《法鼓文苑》，那是歷屆學僧最純真的成長紀錄。法鼓山僧團的成長紀錄，其中較困難的是：如何將想法轉換為具體的行動。設計了三台收納式移動展車，但光是將手繪結構圖表達給專業木工菩薩了解，本身就是件高難度的事。經多次溝通，由設計師繪出 3D 圖，來回確認展車上互動式機關實作的可行性。

整體設計理念與內容的傳達，也是高難度的事。特別這次是由一位年輕、不認識法鼓山、對佛教也陌生的設計師來承接，溝通過程備感艱辛，感覺像是一場「二人三腳」的遊戲，所幸一切的不足之處，都有從地湧出的菩薩來填補。年輕的設計師親切感，開始對法鼓山有親切感，主動表示想體驗展覽中提到的事。

除了實體布展，同時還規畫了「半日僧大導覽」組團預約和個人看展活動。目前護法總會一勸募會員返校日，已報名四梯次，每梯參加已過的護法菩薩們，無不歡喜帶著一募僧給我其誰的願心回到地區，這也是此次特展背後最大的祈願。敬邀大家來法鼓山僧大看展，未來也希望展車能到全臺各地展出，一起來募僧！



▲法鼓數典小組以「探索與連結」為題，發表佛學專題資料庫產出成果。(李佳純攝)



▲透過洪振洲、王昱鈞老師的介紹，聽眾認識運用 AI 科技來查詢與解讀經藏典籍的幫助。(邱順祥攝)



佛學班學員透過三年學習，解行並進地增長道業。(信眾教育院 提供)

學佛從聖嚴書院開始!

14年來，聖嚴書院開辦佛學班、禪學班，引領學員有系統地學習佛法，踏上福慧雙修之路，上了聖嚴書院，如何轉變自我生命？本期一起分享學員的修學故事。

鬆綁觀念 更懂善解

◎阮煒婷 (二〇一七佛學班農禪班)

對於人生，總有種困惑與空虛，就像腳踩不到地板的感覺。誰來告訴我，誰來告訴我，誰來告訴我？二〇一五年懷孕時，婆婆帶我參加大悲懺法會，引磬一敲，眼淚突然不覺落下來。那一刻，敲醒我對正信佛教法義的渴慕，開始參加法會、福田班、經典共修……二〇一七年順利進入「報名秒殺」的佛學班。從佛陀、佛弟子的故事入門，到三法印、四聖諦及各種法門次第解說，漸漸進入到認識緣生法流轉不息……我鬆綁很多舊觀念，時常恍悟：「原來生命是如此寬廣啊！」我受了菩薩戒，體會到遵守戒律其實是在保護自己，也是保護他人，這是在做利己利己的事，將這方法帶進出坡或與人互動中，在每個當下觀照、攝受自己，也善解、

遇見人生善知識

◎李寶珍 (二〇一七農禪班)

說起學佛，自覺是「笨鳥慢飛」。一九九五年因緣際會，在美國新澤西時，於聖嚴師父座下皈依三寶，卻沒有親近法鼓山、接觸佛法，直到二〇一〇年才到安和分院參加法鼓班。二〇一五年，由於擔任農禪寺導覽義工，開始積極參加佛學班，一轉眼二十年了，真的太晚了。

共讀共修 學會關懷

◎郭啟揚 (二〇一八佛學班)

從事軟體開發，工作十分繁忙，直到二〇一三年轉職後，才有時間參加福田班、助念組、禪坐共修，並擔任兒童營隊輔。我發現佛教面臨「世代斷層」，由於世代差異，年輕人較少，為了接引更多年輕人來學佛，加上想把佛法用在自己身上，便進入佛學班就讀。

佛法的因緣、無常觀，讓我能用更寬廣、理性的角度看待世界，遇到不同境界時，就如隨堂所學，正好檢視自己能否用上方法，扭轉自己的習氣。現在，每當跟人有衝突時，我就會想這是在因緣和合，且都不長久，就不會執著於對方的反應或自己的情緒，或視對方為敵人，慢慢練習培養慈悲心。課堂中，僧團法師融入修行生活的

護念他人。佛學班第二年，承擔了關懷員任務，照顧學員的責任心，讓我加倍認真精進，也特別留意自己的身心。結業前去採訪學員，剪輯成影片，深感同學們的用功及轉變，例如冷漠不語的同學，後來變得笑容可掬；也有同學回饋因為認真實踐八正道，讓職場人際關係改善很多。我也將課堂所學落實於生活中，誠懇地說「愛語」，和家人因此更親近，也和客人成為好朋友；甚至沐浴時，我會祝福：「當願眾生都能洗淨自己。」

除了建立佛法知見，善知識也扮演重要的力量！記得初次踏進雙和班就發現，這班有很多「婆婆媽媽」，且相當有凝聚力。課後常在不同寺院看到同學相約當義工；分會若有活動，大家還會親手製作點心。以往我較以自我為中心，不太擅長關懷別人，從這群婆婆媽媽身上，卻學到主動為他人著想的善良體貼，也發現學佛不見得是滿口經論，重要的是將佛法化用在生活中。

今年一月禪學班結束後，同組學員一起組成讀書會，共讀之外，彼此分享、討論用功時遇到的問題，修行路上有好多善知識同行，更加感恩禪學班帶來的好處。因為自己受益良多，我也鼓勵一起當義工的師兄姊姊，勿因腿痛而卻步，入寶山一定要認識與體會禪修的好，不要空手而回。(邱惠敏/採訪整理)



佛學班學員在課堂上學習佛法，確立學佛正知見。(信眾教育院 提供)

知客讀書會紀實

◎陳演啓 (舊金山)

學師父，願力提起來

讀《美好的晚年》像是跟師父分享了那些可愛的人、經歷的行程還是滿檔，從生命中卻可看見師父盡形壽，獻生命的身教與身影，教化世人未曾停歇。讀書會裡，大家就師父在序文中提到自己「沒有體力時則用意志力，進行討論分享。常體用法師說，平時我們的心力和體力平行，一起往上或往下，例如疲累時讀書，吸收能力就比較差。禪修或念佛經過一整天，也許身體很累，但充滿法喜，可以用心力」的實例。



(廖順得攝)

師父的願力，但師父心繫眾生，用願力完成一般人體力、心力無法做到的事。我們也許無法像師父那樣，但願力可以學習這樣的精神，把願力提起來；除了自己求生淨土，同時希望有緣的人，未來都有機會往生淨土。法師也提到我們是否常常想著：「生命中的有緣人，過去生都是自己的父母或兄弟姊妹，希望所有的修行都能幫助他人。」能夠如此想，就能提起願力。

聖嚴書院「佛學班」招生

【開課日期】110年各地開班招生訊息，請上網瀏覽
 【上課方式】為期三學年，上、下學期制，每期十六週第一學期為8/30~12/31
 【報名對象】一般學佛大眾
 【報名日期】6/1起，額滿為止
 【上網報名】http://dbs.ddm.org.tw
 【洽詢電話】各地開班分院知客處
 ◎課程會因疫情變化而作調整，建議於報名及開課前來電確認

法鼓講堂

從量子力學透視《圓覺經》

◎江胤芝



「佛法不反科學，甚至超越科學，透過當代理論物理學、量子力學的研究，能幫助我們堅定成佛的信心！」五月五日至二十六日每週三晚間，法鼓講堂邀請大講師江胤芝法師以「《圓覺經》與量子科學」為題，透過現代人接受的科學解釋，帶領大眾理解「離幻即圓覺」所描繪的感官與時空的虛幻，進而修習正覺、遠離諸邪。

法師更勉勵大眾：「凡夫與諸佛同樣有見聞覺知的能力！重要的是，我們不運用它來妄想與煩惱，而能清楚覺知世間一切實相，邁向成佛之道。」

快樂學佛

每班3次課程

8/1 圓山班	8/7 安和班	9/4 海山班
9/5 農禪班	9/12 寶雲班	9/26 雙和新店班
		12/1 農禪班

聖嚴書院 福田班

每班10次課程

8/1 齋明班	8/15 齋明別苑班
8/22 北三區班	8/29 圓山班
9/5 寶雲班	9/25 安和班

下半年 2021 招生

課程會因應疫情變化而作調整，建議於報名及開課前來電確認。
 【洽詢】02-2893-9966 #6658 快樂學佛人 #6678 福田班

智者之心

主講/常鐘法師

《釋禪波羅蜜次第法門》導讀

7.14.21.28

Live 直播

臺灣 19:00-21:00
 北美東岸 07:00-09:00
 北美西岸 04:00-06:00

請留意！
 未開放現場上課，大家可安住家中，
 開啟您的電腦、手機或平板即可上課！



不求安心

才是真安心

過去的不管它，未來的不管它，只是在現在；當發覺連現在也僅是過程，而非根本的存在時，就是開悟了。



剛剛好的放鬆

四月十八日，蘭陽分院於仁山植物園舉行戶外禪。一早，法師在入口處帶領我們做入式禪，收攝興奮的心情，還分享聖嚴師父至聖彼得大教堂時，不氣喘、未流汗爬上九百七十二階的妙方，引導我們用動禪心法「身在來裡，心在哪裡」；清楚放鬆，全身放鬆「來行走」。

細雨中，我們以穩定、和諧、安定的步伐，沿著車道前行。一心專注在走路，只聽到耳邊雨風吹動的聲音，看著眼前的路、前方學弟的步伐，不見風景，完整地與自己的心在一起。

抵達綠化教室後，雨勢變大。在觀音聖號中做完瑜珈運動後，天空竟放晴了！我們前往觀音台，對於眼前所見，法師教導不給名字、不給形容、不去比較，用直觀方法來觀察身處的環境。午齋後，安排了小湯匙托乒乓球活動，法師提醒用剛剛好的力道，剛剛好的放鬆就好。

活動後，我們到中式庭園禪坐。天氣稍涼，但專心打坐時，總能感受身體啟動循環的溫暖。聽見有學員打呼，覺得能在戶外放鬆入睡，是忙碌的現代人很難做到的事，想來他們真的很放鬆。

「用度假的心情、享受的態度來修行」，戶外禪用不同角度開啟學禪之門，讓禪修成了各年齡層都可以享受的事，有機會大家一定要報名體驗。

（文／郭彥均、圖／蘭陽分院提供）

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，是不是就能因此心安呢？答案是不一定，因為環境往往會影響人們內心的平安。

最近我看了一篇新聞，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。

把心放在當下 就是平安

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，平常常常去過生活，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苦

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，想找不到自己的心，卻找不著而向達摩說：「我找不到我的心在哪裡！」此時，達摩則對慧可說：「我已經替你安心好了！」

隨時隨地 安住一種方法

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，既然不是當下，就別去後悔，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。

禪宗的修行，最重要的就是把心念放在現在。過去的不管它，未來的不管它，只是在現在；當發覺連現在也僅是過程，而非根本的存在時，就是開悟了。心念，從極短暫的現在，不斷地變成過去；而未來尚未開始的，所以說現在根本是不存在的。因此，當達摩叫慧可拿自己的心給他看時，慧可看過去、不看未來，只看當下，但他發現連當下的心也瞬息生滅，領悟到自己的心原來並不存在。既然無心可安，心當然是安定的，所以達摩會說「將慧可的心安好了」。

（二〇〇四年四月二十三日講於澳洲雪梨大學，選自《禪的理論與實踐》）

天南寺初階禪七心得

退到第二線看自己

我付出的這麼少，得到的卻這麼多。——第八天早晨，總護演揚法師宣布最後一炷香結束時，心裡深深體會到聖嚴師父說的這段話。禪七就要圓滿，但內心的寂靜與安定，讓我真想繼續打坐下去。

這是第二次打七，慕名已久的天南寺，果然是傳說中的禪修淨土。禪七的節奏就如師父在影音帶中提到，前三天度日如年，第四天起就快馬加鞭。來到第四天，連續兩炷香，覺察到呼吸無法變得更細，去小參尋求協助。

果與法師問我，怎麼知道有更細的呼吸？我回答之前有經驗。法師確認不是因身體和姿勢引起的障礙後，告訴我：「放下，禪坐不要設定目標，以欣賞的角度來看禪坐。禪七可以體驗到方法，但更重要的是，回去以後人格的改變。」

真是一語驚醒夢中人！師父也提醒過「修行如用扇捕羽」，我一用力，羽毛當然飛得更遠了。於是，接下來便用欣賞的角度看待每炷香，不評斷，只是清楚觀照身體的感受。「修行就是體驗，過程就是結果」。對師父所說的這二句話，慢慢有了體會。當晚，演揚法師提到禪修的英文也可翻譯成「relax」（後退），深有同感，退到第二線看自己，欣賞整個體驗過程，不停、不住。

師父說：「修行要工夫成片。」提醒自己要善用「觀、照、提」，下坐後仍要保持禪坐中的覺察力，隨時保持現在觀，時刻刻都在當下，在方法上。禪七圓滿後，每天仍持續一個半小時的動禪與禪坐，提醒自己時時收心、攝心。

「打一次七，護一次七」，要感恩的人實在太多了，只能策勵自己精進不懈，同時「叩好返相報」，將禪修介紹給親友，盡己所能參加義工培訓，護持禪修，護持法鼓山。

在忙碌中 回望初心

往 常我總會在暑假參加法鼓山體系的成長營或禪七，或是兩個禪二。這一年多來，因為疫情嚴重，期待的禪修活動都無法參加，還好教聯會在學期中舉辦了禪一和禪二。

剛進到禪堂打坐時，腦海中不時出現這星期發生的事，以及下週要做的事。好不容易頭少了，就打起了盹，緊接著腿也痛了起來。還好，每次聽了聖嚴師父的影音開示後再打坐，都感覺心安定一些。應是從師父的教導中，消融了一些內心的疑惑，減少了一些可能生起的妄念。

每次參與法鼓山晚課，都感到很攝受。當維那一起腔，就能讓我的心瞬間沉靜下來。在生活中，早晚課經常在忙碌中被遺忘。來到禪堂與大眾一起做早晚課，讓我重新找到學佛的初心，感恩這輩子有機會學佛，鼓勵自己該精進了，這就是梵唄和共修的強大力量。

這次的禪二讓我體會到，適時充電，能讓自己增進慈悲與智慧心，可以讓我重新提起勇氣，成為教師的初心。在忙碌中仍然可以回望初心，繼續面對挑戰不退卻，更有能力幫助所遇到的孩子們。

精進禪二心得

持續用方法安心

◎陳榮富

「要」到天上去，先過南天門；要到法鼓山，先來天南寺。」我們這次很幸運地在風景怡人的天南寺參加禪修。一開始，總護常法師便說明禪修期間的要點：「規矩要嚴，方法要緊，身體要鬆，動作要慢。」鼓勵我們提昇自己的覺察力，體會「身在哪裡，心在哪裡」，「舉手投足皆修行」，法師還強調禪室內外皆是修行，拿水杯、取餅乾、洗手、喝水，都是練習的最好時刻。

第二天清晨時分，天氣晴朗又清涼，法師帶領我們到戶外大草坪上，先從八式動禪開始，引導我們放鬆身心，接著各自找位置，就地禪坐。難得看到身旁處處都是掛著露珠的小蜘蛛網，精進的序幕就此展開。

禪修期間，法師一再提醒兩個核心要訣：放鬆和專注。舉凡禪坐、經行、八式動禪、拜佛、睡覺等，只要運用到這兩個原則，即可謂之禪修。至於如何專注，就取決於正確的禪修觀念及使用的方法。聖嚴師父影音開示中也提到，觀念就是願意持續用方法，並克服過程中遇到的困難，如昏沉、散亂、疲痛等，以及保持正確的修行方向。

法師特別提到拜佛也是很好的方法，一方面是動作比較簡單，以恭敬虔誠的心來拜佛，較容易維持正念，也能夠內攝，要點是動作要慢，我們的心去覺察身體在禮拜中的每一個階段，每一個動作。師父開示提到禮拜有四種：感恩禮拜、恭敬禮拜、懺悔禮拜及無相禮拜，以及禪修的四個次第，將我們的妄心安心，並運用「默」和「照」達到放心的層次。

就如師父勉勵我們，禪修上不要斷用方法，並且無所求、無所依及無所期待。謹以此與大家共勉，再次感謝總護法師、助理監香及所有義工們的辛苦付出。

法鼓文理學院佛教學系

佛教學系設有學士班、碩士班及博士班
歡迎有志於佛學、宗教、歷史、文化、語言、人文、管理、以及致力於提升心靈與社會實踐的夥伴加入我們。

法鼓文理學院
Dharma Drum University of London

第八屆漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會

境智一如 6/29-6/30 集思台大會議中心

聖嚴思想與漢傳佛教的身心安樂與天地時空

報名方式
1. 線上報名: <http://www.shengyen.org.tw/>
2. 報名時間: 2021/6/7至6/18, 額滿為止。

聯繫方式
財團法人聖嚴教育基金會
電話: (02) 23979300分機16 E-mail: syf@shengyen.org.tw

- 法鼓山全球
- 【北美】紐約東初禪寺/紐約召集人：彭運巧 Tel: 718-592-6593 E-mail: chancenter@ddbc.org
 - 紐約州阿馬道場召集人：王瑞雲 Tel: 845-744-8114 E-mail: ddr@dharma.org
 - 加州洛杉磯道場召集人：王小霞 Tel: 626-350-4388 E-mail: ddbala@ddbc.org
 - 加州舊金山道場召集人：廖江濤 Tel: 510-246-8264 E-mail: info@ddbc.org
 - 麻州普賢講堂/波士頓召集人：周景華 Tel: 781-863-1936 E-mail: ddm.boston@ddbc.org
 - 【美國法會】新澤西州分會召集人：梁達林 Tel: 732-249-1898 E-mail: enews@ddbc.org
 - 麻州南部聯絡處召集人：彭明美 Tel: 203-912-0734 E-mail: contelk@ddbc.org
 - 麻州哈特福德聯絡處召集人：王玲瑩 Tel: 860-805-3588 E-mail: cmcharford@ddbc.org
 - 佛蒙特州佛蒙特聯絡處召集人：李瑞雲 Tel: 802-658-3413 E-mail: juichulee@ddbc.org
 - 首都華盛頓聯絡處召集人：張傑雄 Tel: 240-424-5486 E-mail: chan@ddbc.org
 - 喬治亞州亞特蘭大聯絡處召集人：陳佩雲 Tel: 678-809-5392 E-mail: Schen@elea.org
 - 德州達拉斯聯絡處召集人：陳祈民 Tel: 682-552-0515 E-mail: ddm.dallas@ddbc.org
 - 佛州塔城分會召集人：Frances E Tel: 850-888-2616 E-mail: tallahassee@ddbc.org
 - 佛州奧蘭多聯絡處召集人：張安琪 Tel: 321-917-6923 E-mail: achang111@ddbc.org
 - 佛州邁阿密聯絡處召集人：李美賢 Tel: 954-432-8663 E-mail: lmei@ddbc.org
 - 佛州甘市聯絡處召集人：陳蘭惠 Tel: 352-336-5301 E-mail: LianFlorida@ddbc.org
 - 北卡州卡里聯絡處召集人：李民安 Tel: 919-677-9030 E-mail: minganlee@ddbc.org
 - 伊利諾州芝加哥分會召集人：羅修梅 Tel: 847-255-5483 E-mail: ddm.bachic@ddbc.org
 - 密西根州蘭辛聯絡處召集人：李麗華 Tel: 517-332-0003 E-mail: ikong2006@ddbc.org
 - 密西根州聖路易聯絡處召集人：李台珍 Tel: 636-825-3888 E-mail: acen@aol.com
 - 德州休士頓聯絡處召集人：邵一平 Tel: 682-552-0515 E-mail: g9g9@man.com
 - 科羅拉多州丹佛聯絡處召集人：朱元東 Tel: 732-754-8984 E-mail: tomchu100@ddbc.org
 - 猶他州鹽湖城聯絡處召集人：范弘青 Tel: 801-947-9015 E-mail: Inge_Fan@ddbc.org
 - 內華達州拉斯維加斯聯絡處：林玉華 Tel: 702-896-4105 E-mail: yhl2527@ddbc.org
 - 華盛頓州西雅圖分會召集人：林明海 Tel: 425-957-4597 E-mail: garylin00@ddbc.org
 - 加拿省會聯絡處召集人：蔡維華 Tel: 916-681-2416 E-mail: ddbasac@ddbc.org
 - 南加州橙縣聯絡處召集人：徐若蘭 Tel: 949-216-0399 E-mail: ddbba.ca@ddbc.org
 - 【加拿大】溫哥華道場召集人：王怡文 Tel: 604-277-1357 E-mail: info@ddbc.org
 - 安省多倫多分會召集人：王怡文 Tel: 416-855-0531 E-mail: ddbba.toronto@ddbc.org
 - 【香港法會】香港道場召集人：劉佳昭 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@ddbc.org
 - 【馬來西亞法會】馬六甲亞羅士打聯絡處召集人：陳晉輝 Tel: 65-6735-5900 E-mail: ddmsingapore@ddbc.org
 - 【新加坡法會】召集人：顏瑞華 Tel: 65-6735-5900 E-mail: ddmsingapore@ddbc.org
 - 【泰國法會】召集人：林妙芬 Tel: 66-2-013565 E-mail: ddbkk200@ddbc.org
 - 【澳洲法會】雪梨分會召集人：林萍 Tel: 61-2-8056-17 Fax: 61-2-9283-31 E-mail: info@ddbc.org
 - 墨爾本分會召集人：蕭浩華 Tel: 61-4-7069-09 E-mail: contact@ddbc.org
 - 【歐洲】盧森堡聯絡處召集人：林麗娟 Tel: 352-400-080 E-mail: ddbml@ddbc.org
 - 英國倫敦聯絡處召集人：Orca Liew Tel: 44-20-8459-8 E-mail: liew853@ddbc.org
 - 美國里茲聯絡處召集人：王昭雲 Tel: 44-7787-502



▲方丈和尚果暉法師(右一)、臺北市長柯文哲(右二)及與會嘉賓代表大眾浴佛，為人間平安祈福。(李佳純攝)

懷著感恩心，以一浴佛(SPA)闔家共度母親節與佛誕日，五月九日，法鼓山在農禪寺舉辦「心靈環保家庭日」，透過托水鉢浴佛、感恩奉茶、生活禪及環保手作等活動，帶領大眾體驗禪修的活潑與放鬆。上午、下午場分別有近千人參與，並落實防疫規範與實名制。

活動開場，由趙自強、楊月娥、柯有倫等嘉賓，在舞台上示範八式動禪，帶領現場民眾體驗清楚與放鬆。在收攝身心後，臺北市長柯文哲、護法總會會長張昌邦、抗憂鬱嘉賓、與方丈和尚果暉法師一起給予大眾祝福，祈願世界平安，經由托水鉢、為如來灌沐，體驗潔淨身心的清涼。

八式動禪家庭版

動一動 身心好健康



「身」在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身自強，法青會的吉祥物悟寶熊、圓滿熊，以及親子家庭代表的爸爸媽媽與小菩薩，帶領台下大眾一起做八式動禪。

與家人身心平衡與健康，學習運用禪修的心法，從動作中體驗身心的放鬆與專注，感受禪法的自在，不難發現：原來幸福就在身邊。



2021 心靈環保家庭日 感謝媽咪 一起來 浴佛 SPA

慶祝浴佛節暨母親節，一年一度的「心靈環保家庭日」，五月九日於農禪寺展開，民眾闔家透過托水鉢浴佛、感恩奉茶，以及環保手作、生活禪等活動，體驗身心的清楚與放鬆，也同時祝福所有的母親平安自在，祝福我們的世界和平安樂。

◎文/江胤芝、編輯室。圖/李東陽、江思賢、李佳純、王育發



感恩佛陀

托水鉢 浴心也浴佛

浴佛節與母親節雙喜臨門，感恩父母給了我們今生的人身，感恩佛陀使人

間有佛法，給予我們智慧的法身，讓我們有幸能聽聞佛法、接觸佛法、修學佛法。帶著感恩佛陀、感恩母親的心，大手小手一起托著水鉢，虔敬灌沐浴佛台前，虔敬灌沐在小太子像身上，也為世間獻上祝福。以禪浴佛、報親恩的心，一代代傳承下去。

禪修微體驗

生活禪 專注又放鬆

帶著輕鬆愉快的心情，許多家庭的遊戲與闖關。無論是疊蠟燭、夾衣夾或翻動紙杯，還是速寫禪畫或手作小沙彌，都只是練習者專注「當下」，放下一切得失、沒有輸贏，清楚感受每個動作與念頭，就是禪的微體驗。



心靈環保家庭分享

最滿意的禮物

護法總會社會分會召集委員林寶護、與同修黃平立都是資深護法悅眾，每年的「心靈環保家庭日」從國父紀念館到農禪寺，兩人幾乎未曾缺席。五月九日當天，兩人難得卸下義工執事，在兒孫們陪伴下一起參加浴佛及各項親子體驗活動。

親子咖啡，好喝！

王正熙、謝淑慧夫婦帶著老菩薩和女兒，三代一同來體驗親子咖啡。在法鼓山社大講師廖中賜指導下，王正熙親手沖泡出一杯香醇咖啡，請母親嘗雪霰品嘗。喝著兒子用心沖調的咖啡後，老菩薩慈祥地伸出讚許的手：「好久沒這樣摸摸兒子的頭了！」

「當熱水沖入咖啡粉時，就像拿杓子浴佛的感覺，有一股感動遍流全身，很幸福也很感恩。」女兒王品淳分享父母平日趕著上班，早上都是很快地沖咖啡，「這第一次看到爸爸慢慢地沖咖啡，我也很高興第一次有機會泡咖啡給他們喝。」謝淑慧將女兒摺在懷裡，幸福洋溢地說：「女兒沖泡的咖啡，就是特別好喝！」(魏子茵)

感恩奉茶

辛苦了 媽媽我愛您

遠離主舞台與活潑的生活禪體驗區，許多人帶著長輩在「感恩奉茶」區靜心享受寧靜安詳的氛圍。為母親、長輩斟一杯熱茶，透過專注托杯、走路、奉茶的過程，清楚每一個當下，彼此互相傳遞溫度，也讓母親、長輩經由品聞茶湯、感受舌尖味覺的變化，享受身心放鬆，感受親子間的情感連結。

