

法鼓山 素法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地

法鼓

Pharma Drum Monthly 雜誌

大善提心

PERIODICALS 雜誌類 (郵) 國內 郵資已付 台北郵局特准掛號 台北字第 1890 號

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。

法鼓山建設基金勸募專戶 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

2022 年方丈和尚新春祝福

發大善提心 福慧滿人間

期勉大眾從利他的發心開始 學菩薩萬行 為全人類共創新局



從心開始，標本兼治

回顧過去一年，除了疫情之外，水災、火災等天災，也在全球各地頻發，也都無不跟全球氣候變化、異常有直接或間接的關係。去年（二〇二一）十一月於英國蘇格蘭舉行的第二十六屆聯合國氣候峰會，似乎已引起大家對大自然環境惡化的急切關注，但法鼓山創辦人聖嚴師父更提醒我們：「物質環境的保護，只能治標，不能治本；心靈環保則從人心淨化的根本做起，也唯有如此，才能正本清源。」此外，國際社會動盪不安，種種矛盾、衝突接連不斷，在同一個地球上，大家是否能夠和平共處，不僅影響到我們這一代的安危，更關係到人類是否能夠在同一個地球上永續生存、經營。

六度萬行，實踐四環

人心愈是不安，就更需要用佛法的慈悲與智慧來安心，讓大家的心不受環境所影響，這便是心靈環保；進而以禮儀環保、生活環保、自然環保來關懷我們的社會，莊嚴我們的世界。我個人在聖嚴師父

祝福大家 新年平安健康、吉祥如意！

法鼓山今年以「大善提心」為年度主題，邀請大眾發大善提心，利人即利己；學菩薩萬行，福慧滿人間。這樣的話，人即利己；學菩薩萬行，充滿希望、充滿光明的一年。

新冠疫情（Covid-19）持續進入第三年，在迎接新年之際，讓我們共同祈禱疫情早日結束，全球人類平安健康。所謂牽一髮而動全身，疫情所衍生的個人身心、家庭問題、工作、學習上的不便，乃至社會經濟衝擊等等，都造成全球人類的動盪不安，這需要人人發大善提心、大悲願心，就必能化危機為轉機，轉苦難為安樂，一起為全人類共創新局。



法鼓山受邀 常濟法師分享 以心靈環保化解全球危機 出席世界宗教會議

【本刊訊】日益迫切的全球氣候危機，如何才能化解？（二〇二一年十月十七至十九日，「世界宗教會議」(The Parliament of the World's Religions) 以網路視訊舉辦第八屆會議，法鼓山僧團代表常濟法師、法鼓文理學院副教授鄧偉仁受邀參與東南亞區域會議。本屆主題為「向世界打開心扉：慈悲行動」(Opening Our Hearts to the World: Compassion in Action)，透過全球各區數百場跨宗教的討論交流，共同為更和平、可持續的世界集思廣益。

東南亞區域會議共有四個場次，第一場主題為「透過共同的目標來強化對氣候及生物多樣性的努力」，擔任主講人之一、常濟法師指出，東南亞區域氣候變遷的受害高危險區，野生動物種消失、棲息地受破壞、二氧化碳快速增加已是自然環境、物質資源及生態的平衡是遠遠不足的。」常濟法師分享

UP NEXT: Strengthening Climate and Biodiversity Efforts through a Shared Goal

A session of the Parliament of the World's Religions

Ven. Chang Ji (Pharma Drum Mountain), President Ingrid Liu (Yue Chi University), Rachel Lee (De Ai Technology), Dr. Young Ku (National Taiwan University of Science and Technology), Yee Siang Yong (Chi Foundation and Technology)

【本刊訊】一切改變都必須從「心」開始。法師表示，人類身體中川流不息的能量，與山河大地、各物種身上所流動的能量是相同的，人們若能連結、體認到地球上所有生命都是一個整體，彼此尊重、傾聽及善待，生命才能欣欣向榮。法師呼籲國際社會尊重地球、擔起責任，如果能夠快速轉變人類與大自然的關係，許多方案都可以減緩地球遭受的破壞。

第三場主題「慈悲行動」，鄧偉仁發言闡述佛教的倫理觀、娑婆世界的堪忍現象，可發揮積極的作用。他分享聖嚴師父二〇二〇年於聯合國演說「心靈環保」，以及法鼓山推動三大教育來奉獻社會、關懷人間的具體作為。

除了參與國際會議，二〇二一年十一月二十九日，常濟法師也以「宗教團體與氣候變遷：四個一致性的方法」(Religious Communities and Climate Change: Four Ways to Coherence) 為題，於新加坡南洋理工大學期刊《RSSIS 評論》(RSSIS Commentary) 發表專文，呼籲國際社會以「四它」的觀念與方法，共同化解人類面臨的考驗與危機。

▲常濟法師受邀出席第八屆「世界宗教會議」，於視訊會議上分享「心靈環保」的觀念。(本刊資料)

大善提心是一股巨大的動力，可以永不止盡地激發生命的能量，讓我們在行菩薩道的路上，永保恆心毅力，勇往直前，直到成佛為止。

聖嚴師父有兩句法語：「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。一可說是「大善提心」的最佳詮釋。以慈悲利他，即以菩薩的六度萬行，奉獻我們自己，成就社會大眾；以智慧利己，即在利他的過程中，不斷地將煩惱消滅自心，成就無我的智慧。大善提心，即大慈悲與大智慧，這都來自於佛法的緣起無我觀。緣起無盡故，無緣大慈、同體大悲；緣起無我故，能夠實證無智亦無得的大智慧。

大善提心，也就是人人本具的佛性，願大家從生活中來發覺、體驗、身體力行。只要人間有佛法，我們的世界便永遠有光明和希望。祈願你我「發大善提心，利人即利己；學菩薩萬行，福慧滿人間。」讓人人身心平安健康、家庭和樂、社會和諧、世界和平。祝福大家，阿彌陀佛！

退居方丈講疫情中的數位弘法

【本刊訊】由中華人間佛教聯合總會、中國佛教協會聯合主辦的「人間佛教發展線上研討會」，二〇二一年十二月一至二日於臺北、北京兩地展開。

研討會以「後疫情時代的弘法新趨勢」為題，探討如何在疫情期間，開展弘法新局，共有五百多位兩岸佛教界代表及學者參與，法鼓山由退居方丈果暉法師代表與會。

首日開幕式上，中華人間佛教聯合總會主席明光法師致詞表示，近兩年來疫情造成生活不便，所幸弘法者與學佛者對佛教的熱情不減，藉由網路線上直播或各種教學，安頓無數民眾身心。

中國佛教協會副會長宗性法師致詞時，坦言疫情對佛教的弘揚和傳播帶來挑戰，期許與會代表在交流中貢獻智慧，為現世眾生提供更好的服務。

為期兩天的線上研討會，熱烈展開「後疫情時代的佛教應何去何從？」、「線上與線下的佛教弘法」、「佛教如何停課不停學」、「知己知彼：了解 E 世代的思考模式」等四場主題論壇。退居方丈果暉法師在「後疫情時代的弘法新趨勢」主題發言時，分享法鼓山在疫期間，推廣線上弘法的經驗、觀察與省思。

退居方丈表示，弘法須因應時代，善用工具在傳統中創新，才能接引不同需要的眾生學佛。防疫期間，法鼓山透過心靈環保學習網、網路電視台、線上共修、線上大事關懷等，落實對社會大眾的整體關懷。

然而，數位弘法也有諸多問題待克服，退居方丈指出，包括世代和城鄉差距、學佛者自主學習能力、弘法人才對學佛者信願行的觀察、數位弘法人才的培養、面對面交流關懷的溫度等，期盼眾人以佛法的慈悲及智慧，促進社會同心協力，創造光明與希望。

▲退居方丈（右）與兩岸佛教界代表，探討如何在疫疫情期間，開展弘法新局。(本刊資料)

河野文光教授主講理解身心與生命的「動作法」

法鼓文理學院 展開國際交流講座

岐阜聖德學園

河野文光教授表示，要理解動作法，就要對人理解人類是一個生命體，為了維持生命，需要有意識的「動作」；透過「努力」去達成「動作」這個目標，因此，「動作」這個目標，去達成「動作」這個目標，去達成「動作」這個目標，去達成「動作」這個目標...

透過動作法，河野文光進而思考所謂「生命」就是要將身體及心靈融為一體，當身心同時完成工作（活在當下），生命才有價值。而身為僧侶，他更認知將臨床與車關生死的宗教「生命」觀結合，是臨床治療上幫助病人，是臨床治療上幫助病人的重要指標。

▲河野文光教授說明動作法的一系列過程。(本刊資料)

金山環保生命園區春節公告

春節期間，生命園區暫停植存，照常開放家屬前往追思

【開放時間】9:00 ~ 16:00

【接駁服務】2/1(初一)~2/6(初六)於法鼓山大停車場，備有前往生命園區的接駁車，歡迎追思親友搭乘。(生命園區曹源書苑停車場，僅供搭載有老人、小孩、行動不便者的停車停放。)

【注意事項】1. 年節車流量大，追思親友請勿於路邊停車，造成安全問題及鄰近居民困擾。
2. 歡迎追思親友搭乘大眾交通工具上法鼓山，轉搭接駁車；自行開車者，請將車停放於法鼓山大停車場，步行或搭接駁車。

【服務專線】(02) 2408-2665

◎生命園區地址：新北市金山區三界里半嶺 4-2 號

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 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

庚午年春季釋聖嚴撰

護法分會關懷講座

向退居方丈請法 修行好緣亮



▲退居方丈果東法師勉勵新店信眾：「凝聚向心力，展現生命力。有願就有力，彼此共勉。」

一莊如苑、葛華聖、何釐琦／臺北報導
護法分會一退居方丈巡迴關懷座談會，二〇二一年十二月十一日於新店分會啟航，二十五日於文山分會登場。退居方丈果東法師分別以主題「未來與希望」、「文山好緣亮」回應聽眾提問，妙語如珠中蘊含佛法智慧，令人凝神傾聽，笑聲連連。

一魏子茵／臺北報導
「福慧同林，願滿圓山。」匯聚大同與士林地區信眾同心共願而成立的護法總會圓山分會，原訂於八月二十九日灑淨啟

用，卻因疫情嚴峻無法廣邀信眾參與，護法總會於十二月十一日於圓山分會盛大舉辦「方丈和尚關懷座談會」，方丈和尚果東法師、常任法師、護法總會副會長蘇婉玲、北二轄召李明珠、歡喜共赴這場大團圓。

護法總會 圓山分會 歡喜迎新家

方丈和尚感恩大同、士林鼓手齊心護持 勉勵眾人發大菩提心「圓」滿寶「山」



▲方丈和尚與大同、士林鼓手相聚圓山分會，共願發大菩提心，利人利己。

「魏子茵／臺北報導」福慧同林，願滿圓山。匯聚大同與士林地區信眾同心共願而成立的護法總會圓山分會，原訂於八月二十九日灑淨啟

的掌聲，感恩僧團及所有護法信眾無私奉獻。三度承擔召集的侯智騰，再次承接圓山分會召集的重任，也邀請地區信眾踴躍前行：「只要有願心，無論年紀長幼，都可以奉獻自己，吸引更多民眾認識法鼓山的理念。」

關懷院 大事關懷講座 蔡兆勳分享好走心觀念

「魏子茵／臺北報導」學會面對死亡，就可以學會生活、懂得生命。十二月四日上午，護法總會關懷院邀請臺灣安寧緩和醫學學會理事長蔡兆勳醫師，於雲來寺大殿，以「好走！好走！好走！好走！好走！」為題，與現場及線上四百一十位助念組、助念團及生命園區義工分享，如何「增強」對臨終者及家屬的陪伴與關懷，幫助臨終者的心靈寫下圓滿結局。

護法總會團動態



▲董會北區榮譽董事頒聘

【劉美諄／北投報導】二〇二一年十二月四日，法鼓山榮譽董事會北區榮譽董事頒聘典禮在北投雲來寺舉行，方丈和尚果東法師、僧團都監暨護法會副會長黃慧琪、北區各轄區正副召集人等都出席觀禮。

法行會 中區悅眾分享疫情啟發

【陳逸慧／臺中報導】法行會中區分會於二〇二一年十一月二十八日舉辦線上會員大會，方丈和尚果東法師、寺院管理副都監陳理法、護法總會副會長陳治明、法行會會長王崇忠、中區法行會首任會長彭作奎、現任會長卓卓源，以及二十六位中區成員共同參與這場空中中會。

開啟菩提心智慧

【魏子茵／臺北報導】法鼓山護法總會靈活因應後疫情數位轉型，並結合二〇二二年度主題「大菩提心」，全新企畫六堂線上學習講座「菩提心智慧」，首堂課於二〇二一年十二月十二日晚七時登場。

Advertisement for '福虎生豐' (Fortune Tiger) featuring a tiger illustration and text about New Year's activities and gifts.

Advertisement for '幸福有感' (Feeling Happy) featuring a cartoon character and text about future-oriented activities.

Advertisement for '我是為你好!' (I'm for your good!) featuring a cartoon character and text about helpful activities.

Advertisement for '福虎生豐' (Fortune Tiger) featuring a tiger illustration and text about New Year's activities and gifts.

安和分院「社會與生命關懷」系列講座

共學四善 生老病死都平安

從佛法與醫學談善生、善終、善待、善處之道 解答生死習題



▲常哲法師與大眾探討人為怕死？如何從貪生怕死到死生自在。(安和分院提供)
▲吳佳璇醫師從電影切入，談照顧者承受各種壓力，需善用社會支持力，避免成為下一個病人。(安和分院提供)

【邱惠敏／臺北報導】「認真對待死亡，才會認真對待生命。」安和分院於二〇二一年十二月五日(星期六)下午二時，舉行「樂活善生，尊嚴善終」系列講座。除了分院現場，線上同步直播，講座從「善生」開始，依序探討與人生切身的善終、善待與善處等生死習題，線上點閱超過五萬人次。

五日首場講座主題為「善生之道，心安平安」，關懷醫院院長常哲法師分享「安身也要安心」，法師提到「微恙彌珍」，「當身體有些狀況是很珍貴的，因為身體發出訊息讓我們傾聽身體。」法師比喻生病就像身體中了第一支箭，如果不調心而怨天尤人，猶如中了第二箭，身心互為影響，形成惡性循環，所以心安才會平安。「《地藏經》就是生命手冊，是生到死的生活指導。」臺北市立聯合醫院仁愛院區復健科主任林峰正分享「從《地藏經》看生死」，暢談因此經而茹素，了解因果報，更感受到何謂生命共同體，懂得謙卑面對有情眾生的親身體驗。第二場由常哲法師與北聯醫仁愛院區安寧醫療科主任呂敏吉、從人為怕死與安寧醫療實務談「善終之道，生死兩相安」。法師強調信仰是個人修行對生命的體驗，生死是一體兩面，「生不以貪生；死不以怕死。對於身體這個臭皮囊，只有使用權，時間到了就要歸還。」呂敏吉醫師則介紹「安寧團隊如何協助病人與家屬減少痛苦？」安寧療護是從生到死的結合，以科學方式讓人不要受苦，包括：緩和醫療、安寧照護、喪親撫慰等。

第三場主題為「善待之道：照顧不費力，資源最給力」，遠東聯合診所身心科主治醫師吳佳璇以「預備、新手、資深照顧者」角度談「照顧者的身心調適」，強調千萬不要讓照顧者變成一個病人，社會支持力量很重要，照顧者要懂得求助，讓自己有喘息機會。北聯醫仁愛院區社工師林怡杏接力分享「善用資源不費力」，教照顧者要衡量自己的社會資源，如長照2.0的居家、醫療照護及身心障礙照護等，還有與善終息息相關的預立醫療決定，即《病人權利自主法》與《安寧緩和醫療條例》。

第四場探討「善處之道：誰能捍衛我的尊嚴？」苗栗為恭紀念醫院安寧病房主任陳慧通醫師以「善處之道」為題，談善終、善處、善後，在解脫之前，人生的期未考會有很多次模擬考，所以臨陣準備不嫌晚。預立醫療決定能確保善終，不讓愛我們的家人為難，也是為他們留下珍貴的禮物。

法鼓文化編輯總監果實法師以「法的療癒：佛陀教我的十堂課」為題，導讀杜正民老師所著《法的療癒》，此書是杜老師當自身罹病時，如何將疼痛當頭頭來參，凝視生死，從《雜阿含經》病相、病痛、醫療的教導，再透過自己體會與運用，與大眾分享佛陀所教導的十堂生死課，是值得一生擁有的參考書。

從善生到善終的四堂課，帶領聽眾一層一層認識生命變化，學習面臨無常時，該如何去面對、接受、處理與放下。

▲常哲法師與大眾探討人為怕死？如何從貪生怕死到死生自在。(安和分院提供)
▲吳佳璇醫師從電影切入，談照顧者承受各種壓力，需善用社會支持力，避免成為下一個病人。(安和分院提供)

【林雅櫻／北投報導】疫情趨緩，農禪寺自二〇二一年十二月起開放團體預約參訪。十二月八日上午，臺北市迎新春團圓會會長、外交部次長夫人陳毅君與丹麥、秘魯、印度、義大利、俄羅斯等在臺外交人士眷屬近四十人，前來參訪水月道場的禪悅境，並以水鉢環繞大殿體驗禪修，感受漢傳佛教文化。

一行人甫踏入農禪寺，紛紛直呼「So Beautiful!」監院果毅法師熱誠歡迎，向眾人介紹寺院歷史，從師公末初老人興建農禪寺，到創辦聖嚴法師父繼任後，帶領信眾修行、開辦佛法課程，十年前果毅法師表示，座落在關渡平原的農禪寺，被陽明山、觀音山與稻田環繞，與寺院修持氛圍融合一起，新建築體現佛法「空」的義涵，訪客在托水鉢時，可感受佛法與環境的結合。法師鼓勵眾人有機會來上課、體驗禪修。

「透過建築表達，空中花，水中月」概念，把聖嚴師父的理念傳遞給不同文化的人。會長陳毅君分享，迎新會藉由文化與國際友人聯誼交流，幫助初到的使節眷屬融入臺灣社會。她表示，農禪寺讓人感到非常寧靜，有助於心靈沉澱、思維清晰。提及托水鉢的體驗，她驚喜表示：「我從來沒有想到拿著一碗水走路，需要學習把心靜下來，是非常好的體驗。」

「看到法師在寺院傳遞佛法、服務大眾，覺得非常感動。」義大利駐臺代表夫人 Anna 分享，農禪寺非常特別，建築與整個環境交融，發人深省；她從簡介影片參觀到當地居民參加寺院各種活動，成為居民與佛法的一個非常好的信仰凝聚地。

在臺外交人士眷屬參訪農禪寺，體驗托水鉢，感受漢傳佛教的禪文化。(林雅櫻攝)

農禪寺 外交使節眷屬 體驗水月境教



▲在臺外交人士眷屬參訪農禪寺，體驗托水鉢，感受漢傳佛教的禪文化。(林雅櫻攝)

北美西岸三道場 歲末聯合暖關懷

方丈和尚勉大眾修定課調身心以「心靈環保」安己安世界

【綜合報導】北美溫哥華、洛杉磯、舊金山三道場，二〇二一年十二月十一日聯合舉行「歲末暖關懷」活動，西雅圖、多倫多兩分會也同步參與，二百八十多位信眾齊聚線上，一同聆聽方丈和尚果輝法師闡釋與祝福，參與舊金山道場法師帶領的祈福法會，以及三地道場各自進行的關懷活動。法師與信眾微笑的臉，綻放整個電腦畫面，串連起從未團聚的溫馨喜悅，以及彼此的祝福。

「法鼓山二〇二二年的主題為『大菩提心』，鼓勵大家學習菩薩萬行，付出愛與關懷溫暖人間。」方丈和尚提到疫期間，大家見面機會減少，個人成長機會反而增加，因居家時間多了，可參與各種線上活動。談起安頓身心，方丈和尚表示自天拜佛、念觀音、打坐，以修習定課來調身調心，還分享自己的著作《止觀禪》，將專注的對象擴大為觀整體，以減少分別來調心。

如何關心社會和世界？方丈和尚表示「心靈環保」是法鼓山最重要的法寶，除了疫情，近兩年世界各國也遇到不少天災，這些都與環境變遷、人心不安有關。提到最近法鼓山應聯合國氣候大會之邀參與交流，於會中倡導自然環保、禮儀環保等，期勉世人運用佛法萬靈丹，以慈悲智慧相待。

在各自關懷時段，舊金山道場義工們歡迎新任監院常義法師、常與法師，也與簽證到期的前監院常懷法師珍重道別，三位法師期勉眾人細水長流耕耘福田，未來隨著道場逐步開放，各項課程活動陸續展開，更要修行並重。

洛杉磯道場精心剪輯影片，回顧過去一年的活動。大殿整建工程在工程小組、護法信眾發心護持下，即使用疫情之故，人力與建築材料調度不易，仍逐步完成。新加入「萬行菩薩」行列的義工們，則歡喜分享走進道場的學習、體驗和收穫。

溫哥華道場也有八位信眾，分享疫期間如何運用佛法安定自己、幫助他人。監院常悟法師期勉大家將當前種種變局，當成學佛修行的機會，多做利他的事，煩惱會減少，如此和社會連結，就是走在修行的路上。



▲方丈和尚於北美西岸「歲末暖關懷」線上活動中，分享如何安頓身心、關心世界。(溫哥華道場提供)

紫雲寺 兒童生活教育寫畫創作頒獎

蔡宜蓉／高雄報導 廣受學童及家長回響的紫雲寺「兒童生活教育寫畫創作」徵選活動，二〇二一年十二月五日舉行頒獎典禮，來自臺中、嘉義、臺南、高雄及屏東的得獎學童、家長及貴賓近二百人，一起參與這場推動「心靈環保」的育苗成果。

繪畫組「與媽媽擁抱的樂趣」、「賣仔煎的老闆娘」、「如何幫助弱勢困苦的人」等作品，以純真視角記錄感動的瞬間。書法組書寫聖嚴師父「〇八自在語，將一筆一畫內化為良善品格，落實在日常生活與他人的互動中。作文組「天生我才必有用」、「締造善美世界」、「接受不完美的完美」等作品，從字裡行間看到孩子們對生命的深入省思，以及對美善價值的追求和熱情。本次獲獎學生中，高雄市加昌國小薛伊涵、高雄市路竹國小王芷妍、臺東縣成功國小葉育綺等三位同學，皆榮獲二種獎項。無法前來領獎的葉育綺同學，特別寫信感謝紫雲寺給予學習機會，讓她學業開文組第一名的臺南市大港國小李孟庭同學，典禮後自行至知客處，奉獻出獎金供養三寶，布施行禮令人讚歎。

這次典禮由高雄法青帶來非洲鼓、親子熱舞等節目，聖嚴教育基金會也提供新出版的「哇！悟卡」作為得獎禮物。監院常生活法師表示，聖慈每年舉辦的「兒童生活教育寫畫創作活動」回響熱烈，二〇一九年起由紫雲寺承接南臺灣的創作徵選，得獎作品已電子化，放置於聖基會、紫雲寺網站，歡迎大眾上網欣賞。

紫雲寺「兒童生活教育寫畫創作」頒獎典禮，與這場推動「心靈環保」的育苗成果。(紫雲寺提供)



▲紫雲寺「兒童生活教育寫畫創作」頒獎典禮，與這場推動「心靈環保」的育苗成果。(紫雲寺提供)

溫哥華道場 你心我心談禪法溝通

【溫哥華訊】二〇二一年十二月四日，溫哥華道場舉辦「你心我心」傾聽和溝通」線上英文講座，邀請具有心理諮商和臨床經驗的常聞老師(David Linco)，分享如何透過禪修來增進人我之間的關係，共有六十多位北美不同時區的人士參與聆聽。

常聞老師依佛法教導，以「了解自我」為起點，說明穩定清楚的心，能讓我們對身體的覺察、對人事物的感覺及念頭，產生覺察力。「只有清明的心，才可體會到沒有永恆不變的事物，也才能體悟到我和其他一切都是一個整體，從而實證佛法的無我智慧，從煩惱中解脫。」他提到佛弟子和社會互動的正確方法和途徑，就是正語、正命、正業等「八正道」。

如何做好溝通？常聞老師表示，佛教提供不傷害他人的原則，但對處於各種人際關係、角色多元的現代人而言，還需要具體的溝通技巧。他強調在溝通時，須以放下自我中心為前提，否則就是在彼此間樹立一道牆。他舉生活中的例子，比如對方還沒準備好做交流，就先急著訴說自己的想法，反而讓對方關起心門。又如我們總以為對方可以聽進自己的話，結果卻造成對方的壓力和對立。

「默，是心不受干擾和影響；照，是心清楚知道身心內外的各種狀況。」常聞老師表示，可用默禪佛法來深化溝通和傾聽的能力，練習默禪可讓我們真正聽到對方的心聲，知道對方當下的感受，從而恰如其分地回應，這樣的過程就是在練習無我的智慧。

- 法鼓山世界佛學苑
各地分會
Tel: (02)2498-1111
雲來寺/法鼓山
Tel: (02)2893-1111
法鼓山世界青年會
Tel: (02)8978-1111
法鼓山人文社
Tel: (02)8978-1111
法鼓文理學院
Tel: (02)2498-1111
聖嚴教育基金會
Tel: (02)2397-1111
- 北部
農禪寺
Tel: (02)2893-1111
雲來寺/法鼓山
Tel: (02)2893-1111
中華佛光會
Tel: (02)2891-1111
安和分院
Tel: (02)2778-1111
天南寺
Tel: (02)8676-1111
寶明寺
Tel: (03)380-1111
寶明別苑
Tel: (03)315-1111
基隆精舍/基隆
Tel: (02)2426-1111
中山精舍/中山
Tel: (02)2591-1111
新竹精舍/新竹
Tel: (03)5258-1111
松山分會
Tel: 0921-690-1111
圓山分會
Tel: (02)2585-1111
內湖分會
Tel: (02)2793-1111
社子分會
Tel: (02)2816-1111
石牌分會
Tel: 0937-819-1111
北投分會
Tel: (02)2892-1111
淡水分會
Tel: (02)2629-1111
城中分會
Tel: (02)8978-1111
大安精舍/南港
Tel: (02)2778-1111
文山分會
Tel: (02)2236-1111
三分會
Tel: 0978-207-1111
萬金分會
Tel: (02)2408-1111
雙和分會
Tel: (02)2231-1111
重陽分會
Tel: (02)2986-1111
新店分會
Tel: (02)2219-1111
海山分會
Tel: (02)2269-1111
板橋分會
Tel: (02)8951-1111
林口分會
Tel: (02)2603-1111
新莊分會
Tel: (02)2994-1111
桃園分會
Tel: (03)302-1111
中壢分會
Tel: (03)2813-1111
屈尺分會
Tel: (02)2666-1111
樹林分會
Tel: (02)2681-1111
三鶯分會
Tel: (02)8672-1111
蘆洲分會
Tel: (02)2281-1111
泰山分會
Tel: (02)8531-1111
- 中部
臺中寶雲寺/臺中
Tel: (04)2255-1111
臺中寶雲別苑
Tel: (04)2465-1111
南投德華寺
Tel: (04)9124-1111
三義DIY心靈
Tel: (04)2223-1111
苗栗分會
Tel: (03)7362-1111
豐原分會
Tel: (04)2524-1111
海線分會
Tel: (04)2622-1111
彰化分會
Tel: (04)7111-1111
員林分會
Tel: (04)837-1111
南投分會
Tel: (04)9123-1111
苑裡分會
Tel: (03)7741-1111
竹山分會
Tel: (04)9264-1111
東勢分會
Tel: (04)2588-1111
鹿港分會
Tel: (04)2577-1111
- 南部
臺南分會/臺南
Tel: (06)2204-1111
臺南雲集寺
Tel: (06)721-1111
高雄紫雲寺/高雄
Tel: (07)732-1111
高雄三民精舍
Tel: (07)225-1111
嘉義分會
Tel: (05)276-1111
屏東分會
Tel: (08)738-1111
潮州分會
Tel: (08)789-1111
虎尾分會
Tel: (05)636-1111
朴子分會
Tel: (05)370-1111
白河分會
Tel: (06)683-1111
- 東部
臺東信行寺/臺東
Tel: (089)225-1111
蘭陽分會/宜蘭
Tel: (03)961-1111
宜蘭分會
Tel: (03)932-1111
花蓮分會
Tel: (03)834-1111

數位唯識工作坊

陳榮灼解析唯識義主體性

「釋演曉／臺北報導」中華佛學研究所、法鼓文理學院數位典藏組於二〇二一年底共同舉辦的「數位唯識工作坊」...



▲「近現代漢傳佛教論壇」與會人士進行現場與線上交流。(李東陽攝)

近現代漢傳佛教論壇

探索宗教經驗及其表達

學者跨界交流實修體驗與學術研究 發展解讀宗教經驗新視角

「釋演曉／臺北報導」修行者主觀體驗的宗教經驗，如何以學術研究來論述？二〇二一年十二月十七、十八日，聖嚴教育基金會主辦「第七屆近現代漢傳佛教論壇」...

會實踐結合在一起；中華佛學研究所所長果鏡法師發表「聖嚴法師淨土學的實踐」...

佛學論壇 2 修行法門之當代詮釋

佛學的修行法門能否與時俱進，以當代詮釋符應時代需求？

本屆論壇中，性廣法師分享結合色法四大特性，對現代醫學骨骼與肌肉解剖學研究成果，提出具有佛法特色的健身法...

佛學論壇 1 僧命敘事題材多

僧人自我書寫及敘事，是其生命經驗，從修行轉世到個人的生命經驗...

討論，提出從敘事學的視野觀察禪宗史是適切可行的，他認為，禪者身說法，這種修行歷程自述，在講者與聽者之間有意義共鳴的預期...

法鼓書齋 人生雜誌 461期 1月號 安忍挫敗逆轉勝 人生很難「萬事如意」，總有巔峰和低谷，成功固然可喜，但挫敗往往是成長的助力...

法鼓山僧大專題講座 清德法師探析 初期大乘菩薩道精要 本刊訊：法鼓山僧伽大學於二〇二一年十二月十一日，邀請中華佛學研究所第五屆校友、紹印精舍住持清德法師主講「初期大乘的菩薩道」...

願作眾生園林 菩提心者，猶如大地，能持一切諸世間故 2022 法鼓山僧伽大學 漢傳佛教教師的搖籃 招生說明會 / 3月13日(星期日) 考試日期 / 筆試 5月30日 面試 5月31日

2022自覺工作坊 覺者才是王道 你醒了嗎? 佛陀是斷除一切煩惱的覺者，了悟諸法實相的法王 一起來王道覺醒!

聖嚴師父西方法子吉·古帝亞茲 (Gilbert Gutierrez) 受傳燈院邀請，自二〇二一年一月八日起，至二〇二二年一月八日，以「一覺佛光照大千——向內觀心」為題舉行四場線上講座，除了ZOOM會議室，還有臺灣安和分院現場，以及YouTube直播，線上聽眾來自美、加、臺灣、東南亞與巴西，每場約有二百人聆聽。

角色轉化 菩薩在人間

古帝亞茲以「菩薩」的概念為核心，從歷史、教理來介紹，偏重「菩薩」精神對大乘行者的意義，透過介紹菩薩心行，體現大乘行者無我的典範，鼓勵大眾於日常生活中運用佛法，行菩薩道，自利利他。

首場，古帝亞茲從佛教史發展說明「菩薩」角色的轉變。「菩薩」在原始佛教或南傳佛教，指的是悉達多出家後，成佛前的六年苦修期間，以及本生故事中，佛陀自稱為菩薩。到了大乘佛教，菩薩是已斷煩惱，於生死輪迴自在來去，於娑婆世界救度眾生的大士，發心完全體現在《四弘誓願》中，如文殊、觀音、普賢、地藏菩薩，發願在人間救度眾生，希望眾生解脫，不再受苦。

然而菩薩真的在救度眾生嗎？古帝亞茲舉《金剛經》指出，菩薩雖然救度眾生，但知道「實無眾生可度」。他舉例，有學生曾提問：「如果一切都是夢幻泡影，為何還要修行？他回答：『如果你的朋友做惡夢，你會去叫醒朋友，你也知道夢是假的呀，這就是為何菩薩要在人間度眾生。』菩薩了知實相而不能執著，而且無分別地度一切眾生，如地藏菩薩誓願度盡地獄眾生。

發菩提心 做菩薩行者

古帝亞茲接續提到法鼓山今年關懷社會的主題「大菩提心」，與講座主題十分切合，因為行菩薩道最重要的就是發菩提心。他從《維摩詰經》、《華嚴經》、《入菩薩



▲方隆彰老師說明讀書會帶領人的角色是催化者、連結者、引發者。(信眾教育院提供)

古帝亞茲雲端弘講

◎邱惠敏

大悲無我的菩薩心行

什麼樣的心行稱得上是「菩薩」？

聖嚴師父法子吉伯·古帝亞茲從歷史和教理的演變分享菩薩行願，指出行菩薩道的關鍵在於發菩提心，好好照顧自己的心，以心觀心、不起煩惱，見到的每個人都視之為佛菩薩，也自然會生起大悲心，助人離苦得樂。



▲吉伯於「一覺佛光照大千——向內觀心」系列講座中，講解「菩薩」角色轉化與發菩提心的重要性。(安和分院提供)

行論》、《中論》舉例說明，人人都有佛性，就是菩提心，即使如央掘摩羅曾是殺天魔，還是能修行證道。以此勉勵聽眾：凡夫忘了「以心觀心」是心本來的功能，因執著外在的現象而困在煩惱裡，如果能內觀照心，如《華嚴經》偈：「若人欲了知三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」大家都是「菩薩」，願大家發菩提心，好好照顧自己的心，那麼對於所見到的每個人，都會視為佛、菩薩，見別人有困難自然生起大悲心去幫助他，就是在人間修行的「菩薩行者」。

有聽眾回饋，古帝亞茲開示的風格和傳統純粹講經、禪修方法不相同，且開放線上問答，對於建立正知見、釐清禪修方法很有助益；同時又以身與聖嚴師父之間的互動、生活細行舉例，很能引起共鳴。

資深義工路碧麗曾參加古帝亞茲於總本山主持的中英禪行，這次再度聽到「菩薩行者」的發心和普賢菩薩的七行，慶幸自己能在法鼓山擔任義工，持續發菩提心、行菩薩道。李秀英從講座中感受到古帝亞茲懇切提醒要為眾生修行，喚醒眾生的心性，時時刻刻都要體禪禪的作用。

這次線上課程的授課法師、悅眾團隊非常用心，五次課程內容讓人非常受用，尤其是一「心靈護方籤」：「四它」、「四要」、「四安」，幫助自己檢視日常生活中的行為和心念。

感願在學佛路上更堅定、更安定，發願將佛法的好分享出去，影響身邊的人一起來學佛法。

佛緣難能可貴，有幸在疫情中成為法鼓山的新生兒，在佛學路上前進，希望有一天，我們能成長茁壯，能與別人分享，讓更多人知道佛法真的這麼好。

佛緣難能可貴，有幸在疫情中成為法鼓山的新生兒，在佛學路上前進，希望有一天，我們能成長茁壯，能與別人分享，讓更多人知道佛法真的這麼好。

佛緣難能可貴，有幸在疫情中成為法鼓山的新生兒，在佛學路上前進，希望有一天，我們能成長茁壯，能與別人分享，讓更多人知道佛法真的這麼好。

佛緣難能可貴，有幸在疫情中成為法鼓山的新生兒，在佛學路上前進，希望有一天，我們能成長茁壯，能與別人分享，讓更多人知道佛法真的這麼好。

課外心一章

學佛走出別離苦

◎王麗鳳 (快樂學佛人學員)

母親是我的學佛啟蒙者，雖然生長在八九〇年代，過著躲轟炸、躲防空洞的生活，家中經濟拮据又是長女的她，只能在家幫忙務農，無法接受教育，但在邁入老年後，她不僅加入助念團，與連友們一起參與助念，還能誦誦《大悲咒》、《往生咒》，是引導我親近佛法的善因緣。

二〇一七年，一場嘉義地區例行醫療巡迴檢查中，同修意外檢查出已罹患肺癌第四期，從歷經不相信、不接受，到不願意放棄生命，即積極接受治療，仍不敵癌細胞擴散，於二〇二〇年一月往生。同修是職業軍人，每年都要離家數月，因此我們很珍惜相處的機會，他的水別，讓我從人人稱羨的恩愛夫妻，跌落到萬丈深淵。

同修往生一年多來，我每人的生活如行屍走肉，天天落淚。萬念俱灰之際，前往嘉義分會參加念佛共修，雖與師兄姊妹素昧平生，感覺卻像熟悉的親人，關懷者剛失去至親的我，讓我深受感動。

猶如聖嚴師父所說：「佛法重視知恩感恩，人們當以感恩的心情接受現實的人生，再以報恩的情懷奉獻廣大的眾生。」因此我鼓起勇氣，把握因緣參加「快樂學佛人」線上課程，孩子們獲悉我報名法鼓山的課程，都好讚歎，還鼓勵我要好好學習，像海綿一樣在這個正道場中吸收佛法，找回信心和生命動力。感恩在失去依靠的痛苦中，得到佛法的引導、孩子們的支持，身心彷彿更加光明。

這次線上課程的授課法師、悅眾團隊非常用心，五次課程內容讓人非常受用，尤其是一「心靈護方籤」：「四它」、「四要」、「四安」，幫助自己檢視日常生活中的行為和心念。

感願在學佛路上更堅定、更安定，發願將佛法的好分享出去，影響身邊的人一起來學佛法。

佛緣難能可貴，有幸在疫情中成為法鼓山的新生兒，在佛學路上前進，希望有一天，我們能成長茁壯，能與別人分享，讓更多人知道佛法真的這麼好。

佛緣難能可貴，有幸在疫情中成為法鼓山的新生兒，在佛學路上前進，希望有一天，我們能成長茁壯，能與別人分享，讓更多人知道佛法真的這麼好。

佛緣難能可貴，有幸在疫情中成為法鼓山的新生兒，在佛學路上前進，希望有一天，我們能成長茁壯，能與別人分享，讓更多人知道佛法真的這麼好。

心靈環保讀書會帶領人線上培訓

共讀法鼓全集 快樂覓法食

◎盧積聚

冬陽露臉，舒適、溫暖，正是讀書領人培訓線上課程於十二月十八、十九日空中開課，匯集海內外一八〇位學員共學，除了學習讀書會技巧與方法的運用外，也認識聖嚴師父的思想與寫作的用心，以及心靈環保讀書會推動的緣起與目的，讓學員充分掌握讀書會的核心精神。

普化中心副都監吳毅法師首先開場，介紹如何有系統地閱讀《法鼓全集》，認識聖嚴師父的著作與思想脈絡，是推動心靈環保讀書會的基本功；信眾教育

院監院常用法師介紹心靈環保讀書會緣起與目標時指出：「希望分享書中的利益與內涵，而非知識本身。」這句話深深觸動臺灣學員林書妍，期許自己不要陷入帶領讀書會的首飾。

擁有豐富讀書會帶領經驗的方隆彰老師，藉妙喻說明讀書會與上課、聽演講的差異，後二者如「覓食」是主動接受，讀書會則像「覓食」主動找素材，加上開放的性質，不時會迸出火花，常有意外收穫。「帶領人要隨順氛圍流動，扮演催化、傾聽、陪伴與身教者，而非教導者與問題解決者。」

在「材料解讀與掌握」單元，方隆彰老師歸納出直覺、結構、簡約式三種方法，以師父《如何關懷別人》一文為例，帶領大家讀懂作者的思維脈絡，運用四層次法：熟悉與複習、回應與消化、詮釋與驗證、活化與深化材料，剖析結構來有效提問。

線上分組討論時，學員將所學到的靈活討論技巧、層次提問要領，在空中實務演練，方老師逐一進入討論室聆聽學員演練過程，驗收學習成果。加拿大學員何養能深感課程精要地講解讀書、提問與帶領等步驟，配以實例演練，十分受用。

課程最後，每位學員手拿自己第一本閱讀的師父著作合影，大家知道手中握的不僅是書，更是師父的教法、殷殷的叮嚀、生命的啟發，期許未來能以心靈環保讀書會來推廣法鼓山的理念。

上線測試學習多

聖嚴書院關懷員心得

◎鄭鄭慧芳 (臺東佛學班關懷員)

去年(二〇二一)五月中，臺東佛學班三年級的課程來到上學期末，因疫情嚴峻，信行寺監院常覺法師宣布畢業旅行取消，六月底，通知學員下學期用手機或電腦上課。當下隨順因緣，接受不同以往的上課方式，但線上需要什麼設備、如何操作等問題，也隨之浮現。

當問號出現時，在北部求學的小菩薩們也回到家中，開始用視訊上課。看著他們熟練地操作3C設備，一點兒都不影響學習。發現小老師就在身邊後，那些困擾的問號，全數消散。

緊接著，班長、副班長陸續傳來如何下載ZOOM，及如何操作的教學影片。反覆看著影片，並

向小老師請益，練習開會議室當主持人，所需使用的功能，包括：改名、開麥克風、視訊、舉手放手等，再三操作。一切就緒後，信眾教育院正式與關懷員做線上測試。

其實，在得知線上上課勢在必行時，最煩惱的是如何當主持人，如何幫同學解決線上問題等，後來用聖嚴師父教的「四它」來對治自己的煩惱心。經由信眾教育院、關懷員、同組同學互相幫忙，終於在三寶加持、大眾齊心努力下完成任務，視訊上課順利進行。無論是線上上課或實體課程，只要學佛的願心不變，經常熏習，一定能增長菩提心，踏實地走在菩薩道上。

2022 招生中

你的學佛第一課，輕鬆入門！

實體課程 | 共三次，每次9:00-16:30

2/19 圓山班	2/26 農禪班	3/12 新竹班
3/12 海山班	4/16 寶雲班	4/23 安和班
5/1 台南班	5/14 蕭明別苑班	

線上課程 | 共五次，每次14:00-17:00

4/3 新加坡班	4/17 馬來西亞班
----------	------------

對象 / 對佛教有興趣者 洽詢 / 02-2893-9966 #6658

報名 / 請上網搜尋「快樂學佛人」或至http://dbs.ddm.org.tw

法鼓講堂

www.dhammadownload.com

主講 / 鄧偉仁 老師

法鼓文理學院 佛教學系主任

念念心

佛教心、意、識諸說

2/9.16.23

現場上課 | 地點 / 農禪寺法堂二

預約 / 02-2893-9966 #6663

課程預告

【三月課程】

主題 / 「禪淨雙修」身心自主的利器

講師 / 常恆法師

大悲心

祈福法會 共修心得

心地莊嚴起大悲

二〇二一年大悲心祈福法會在疫情中圓滿，全球信眾在雲端、分處共修五大法門，誦經、禮懺、懺悔、念佛、莊嚴身心。本期分享信眾以法相會的法喜與感恩。

放下遺憾 送歷代眷屬到西方

◎鄭常仙

自從去年（二〇二一）七月，自聽了果嚴法師的「《法華經》與圓滿人生」講座，又在「法鼓講堂」聽了常誦法師講《法華經》譬喻說，對於《法華經》生起極大的信心。記得法師說：「不讀法華，不知佛恩之浩瀚。」於是告訴自己一定要深入這部「經中之王」，更發願以念誦《法華經》作為定課。剛好有法師以法華經本結緣，翻閱經書，上頭有法師用功的筆記，得此善緣，覺得佛菩薩真是疼惜自己，從此開始每日恭誦兩卷，想不到自己真的做到了！到十一月底大悲心祈福法會前，已經圓滿二十二部。

因為疫情無法親臨大悲心祈福法會現場，心中難免失落；但能透過雲端參與《法華經》共修，還是非常感恩。尤其是法師帶領念誦《法華經》，一字一句清清楚楚，把以往不確定的經文字句都釐清了，內心很歡喜。

最後一天的三時繫念法會，從第一時到法會圓滿，自己都

很擔心專注。由於祖先牌位一直設在孩子南部的家中，但孩子因工作忙碌加上信仰改變，對於祖先牌位有自己的想法。人生無常，生命何時結束難以預料，為了不讓祖先牌位成為孩子的負擔，加上法鼓山雲端牌位的啟發，我決定把歷代祖先牌位都送上雲端，願他們有緣在每一次法會共修聽聞佛法。去年中旬，我南下一趟，看著蒙塵的牌位，心中一陣難過，更肯定自己的決定是對的。因此，這次的三時繫念法會，我更加用心隨文誦讀，第一時我在心中呼請歷代祖先，六親眷屬來到小壇場同赴勝會，主法果嚴法師唱誦的每一字每一句，相信先亡眷屬都聽到了，已蒙佛接引到西方修學。而每一時唱到〈懺悔偈〉，內心更是百感交集，眼淚再也止不住，潸然落下。到第三時圓滿時，一種輕鬆的感受油然而生，覺得遺憾放下了。

感恩佛法給我力量，做出智慧的抉擇。

誦《法華經》生利他菩提心

◎林月霞

這一次全程於寶雲寺大殿參加「大悲心祈福法會」的《法華經》共修，受到法師、悅眾義工細心的照顧，尤其是寺院管理副都監果理法師，除了法開示，也帶領我們誦經，指導如何稱念繞佛，真如靈山勝境。除了在法上受益良多，大寮每日變化的豐盛的午齋及茶水，皆讓大眾能於法上勇猛精進。

經由六天共修，聆聽法師的統整開示，更理解《法華經》為何被喻為經中之王，每部法門都去諸佛以無數方便，種種因緣、譬喻、言辭，講說三乘法教，引導眾生入「究竟解脫」的「乘佛法」。整部《法華經》始於教導眾生開啟自性，因佛性人人本具；中間波羅門的各種品六度波羅蜜為演說重點，如〈方便品〉中的十如是，讓我們了解修行持戒的重要性；〈常行忍辱、精進等善法〉、〈化城喻品〉眾菩薩的求法心切、喜捨供養及聞經隨喜為他人說，示

現布施精神都在說法。全經最後圓滿於〈普賢菩薩勸發品〉的離相清淨，藉相轉化，而能夠離相，當能成就清淨自在的佛性。因此《法華經》是一部開發菩提心、自利利他的經王。

法會期間，誦念經文的專注，使內心感到平靜與法喜，自己也把握休息時間用功，練習禪修方法散步修行及用手放鬆。法會圓滿返家途中，內心充滿法喜，也更體會「如雨露潤一說」；相信日後誦經將更有覺受，修行必能更得力。感恩三寶，感恩成就法會的所有助緣及義工菩薩，您們辛苦了！

幫助父母成長的小菩薩

◎楊演寬 (舊金山)

家裡的餐桌上一直放著聖嚴師父《一〇八自在語》中英對照，原因是師父的法語貼近生活、簡單易懂。再者，自己英語不好，每一法語都有中英對照，學習英語也容易許多，且能隨手翻閱，一舉數得。

尤其最近總覺得孩子不聽話，互動時有些摩擦，一早送小孩到學校後，坐在桌旁，翻閱冊子時看到「Every child is a little Bodhisattva that helps his or her parents grow.」（每個孩子，都是幫助父母成長的小菩薩）。

這段話觸動我的心，想起前兩天的一件事。

月初與師姊們有一個聚會，剛好那天兒子放假，於是約他一同參加。為了鼓勵他練習書法，向他提出一將書法製成書籤，送給阿媽們，我希望他按照我的想法，根據以前的照片合影，寫出對她們每一個人的感覺，他立即回應：「寫的內容我自己來想想。」當時聽了心中有一些不悅，後來他將寫好的書籤內容交給我時，我有些訝異也感到欣喜。五張內容是選自《叩鐘偈》、「煩惱清」、「智慧長」、「菩提增」、「願成佛」、「度眾生」。

《叩鐘偈》是我每天早上的定課之一，讓我意識到父母的言行對兒女的影響。後來我更正他「清」字寫錯了，應該是輕重的「輕」。他說用「清」的用意是清除與清淨。經由他這麼一說，讓我進而思索，佛弟子的學習好比植物從種子、萌芽、幼苗、開花、結果。由於有了果實，才有更多的種子再去播種。

孩子的示現如同師父所說：「是幫助父母成長的。若不是他，我只是每天誦讀，卻沒能真正去思維內容的真義是什麼，又應該如何實踐。感謝我們的父母互相學習成長，願聖嚴師父的自在語陪伴、幫助更多的人。」



一生一日 方丈和尚清涼語

信心、願力、大行

◎果暉法師

聖嚴師父教導的觀音法門：念觀音、求觀音、學觀音、做觀音的四階段實踐層次很有用，這要從信心的建立與願心的發出來體會。

念觀音，是建立修行信心的開始。念觀音，不一定只為求感應而念，當念到心念比較集中的時候，就很容易了解自己是有怎樣的人，從而體驗到修行的好處，感覺到修行對自己是有益的，基礎的信心就這樣建立起來了。

求觀音，當自己有困難的時候，可以向菩薩祈求，但更重要的是為他人而求，這可以從利他的存心、發心開始。學觀音，則是發願以行動來幫助他人。特別要指出一點，當在幫助他人時，我們還是要感謝對方，因為他人願意讓我們幫助，等於成就了我們修行菩薩道的因緣，所以要感謝對方。凡事都抱持這種心態，為人奉獻服務，就等於是觀世音菩薩的化身。

做觀音的階段，則是「三輪體空」——無施者，無受者，也沒有所施之物或事；也就是以無所求、無所得而不斷地奉獻、付出。做任何事，都沒有想要得到回報或好處。

菩薩道一定是悲智雙運的。如果只有慈悲而沒有智慧，所行為僅止於成就人天善法。

就好像逢年過節時禮尚往來一般，因為行善利他仍有求好報、有所回饋的執著心在。若能慈悲又有智慧的話，我們就能夠將功德存在無盡藏銀行當中，而當眾生有所需要的時候，一定盡心盡力幫助到底，但全然無求於眾生。

修行是有次第的，念觀音、求觀音的階段，重於「信」心的建立；學觀音、學觀音的階段，重於「願」力的發動；學觀音與做觀音的階段，則無時無刻都在勵「行」菩薩道的六度萬行。能夠這樣按部就班、步步踏實的話，我們就可以從有所得的信心，漸漸領會到無所求、無所得的願力，乃至無功用的萬行、大行了。

向死而生 善用人身

◎文·圖 / 釋常啟

「這一生你想活到幾歲？」辜琮瑜老師在生死學課堂上這樣提問後，給了我們一人一張問卷計算表，共約三十個問題，例如不抽菸、不喝酒可加兩歲，最近一年有收過超速罰單，就減一歲等，我們從七十歲開始依提問作答，增減分後，我可以活到八十四歲。而後，將一長紙條上以五歲為一單位，從零至八十四歲畫上一格一格的刻度，再把現在的年紀畫上去，撕下已經活過的刻度，剩下的就是計算後來可以活得年歲。

老師要我們回想，剛剛預計壽命時和得知計算後的年紀有何感想？剩下的那一段短促的刻度，你想怎麼度過這日子？

其實我一直沒去想預計的壽命，所以這一欄空白。因為對我而言，量化的壽命從來不是重點，老化的生命品質才是，若年老衰沒有尊嚴，寧願少活；若四大才能，身心皆能自理，但無法發揮意義，好好利用此身利益他人，也寧願少活。於是就從來沒去想到命盡的一天；然而不去想，不代表不會發生；不去想，也可以是隱藏的否認。不過，一計算後所剩的壽命能如何過？這一個問題，反而促使我開始反思。我拿著剩下壽命紙條，想著衰老與死亡的不可避免，不去面對就不能運用它，反而會被它擺



壞 Why 派對

自己的壞自己說，自己的 why 自己破！

對象 | 18-40 歲

QR Code

大菩提心

菩提心是菩薩的心。發大菩提心，能擴大生命的格局，互為彼此的貴人，結真正的善緣！

法鼓山年度祝福書

如何成佛道？菩提心為先。——聖嚴法師

定價 100元 規格：11x17cm

新書上市 78折

QR Code

成佛道菩提心為先



利人利己 菩提心

真正的菩提心是為眾生能夠捨一切，受一切；捨一切自己的利樂，受一切眾生的苦難，這才是真正的菩提心。

◎聖嚴師父

舊金山義工禪三心得

觀無常 回到呼吸上

胡玲玲

一九九九年初進法鼓山，在道場參加了兩次禪修。沒想到疫情來襲，不但禪修班取消，道場也暫時關閉，所有禪修課程都改成線上進行。這段時間，參加了線上初級禪班、禪一、禪二。由於覺得自己程度尚淺，因此當師姊邀約打線上禪三時，內心有點猶豫，深怕自己坐不住，後來轉念一想，不試試看怎麼知道呢？

星期五晚上，禪三開始，聆聽師父開示，還有一段聖嚴師父的影片開示，就安板去了。臨睡前調好鬧鐘，準備第二天早起參加早課，雖是在線上，莊嚴的梵唄聲，仍令我感受到無比寧靜。

從來未曾像這次禪三，能夠密集地聆聽師父開示，從影片開示中，更能認識到師父的智慧及慈悲的心懷。師父希望眾生都能得到佛法利益，弘法時，都會留意各地不同的風俗民情，調整對道德標準的認知，從而得到當地人的認同。

發心學佛者 即名為菩薩

我們可以把釋迦牟尼佛做為菩提心的榜樣，釋迦牟尼為何要出家修行呢？他出生王宮中，沒有任何出家的理由。但是在皇宮外，卻看見人間的苦難而發願，使眾生從生老病死及弱肉強食中得解脫，因此他就出家了，這就是發菩提心。

我們是如何來學佛呢？因為發現自己很苦，自己身心有問題，所以希望求得自己的解脫，從佛門中得到一些方法來幫助自己得到安樂。這叫發菩提心嗎？當然不是。但是也不錯，因為以自私自心來接觸佛法，使我們知道什麼叫發菩提心，也是非善的因緣。

我們要學佛，就是從發菩提心開始。發菩提心不是今天發心，明天成佛，而是永遠地為利益眾生而發心。即如地藏菩薩的「地獄未空，誓不成佛」，或是「我不入地獄，誰入地獄」。菩薩受了種種的苦難，目的就是要使眾生得到安樂。

因此，我們一開始學佛就是發菩提心，發了菩提心的人，叫作初發心的菩薩，也就是「初心菩薩」。雖然不能度一切眾生，但是不要為了自己而損害他人，應該盡自己的力量使他人得安樂、離苦難。用什麼方法？用我們的慈悲和智慧。

（摘自《佛法的知見與修行·成佛的法門》）

進而接受佛法。師父深入淺出地解釋緣起性空、四聖諦、八正道、生死、解脫及菩薩道，幫助我這個初學者對佛法有了系統性的概念。師父的開示，也讓我對建設人間淨土的理念有了更多了解。師父在行菩薩道，「虛空有盡，我願無窮」的願心，不僅讓我敬佩，更生起效法、追隨之心。

打坐時，常常妄念紛飛，師父將妄念比喻成「千年未掏的臭屎坑」，禪修時紛紛傾巢而出，這是好事，可用觀無常、斷心來看待這些妄想雜念，然後不斷地回到呼吸的方法上，每個呼吸都是不同的經驗，新的開始。經過這樣的練習，更容易覺察妄念的升起，而能專注於呼吸，不再注意打坐的時間。

非常感謝同修的支持，只要我參加禪修，他都會很安靜地配合。這次禪三，我充滿了禪悅法喜。雖然師父住世時，沒有因緣親受教誨，但此生能夠聽聞佛法，已經是自己最大的福報。

如何成佛？首先要發菩提心。一般人不知道何為菩提心，以為自己離苦得樂，自己求得解脫，自己求成佛道，就是菩提心。其實不是，菩提心是以利他為先，不是以利己為重。我們中國人都說自己是大乘佛教，但是，許多人連小乘都不是，沒有菩提心，只有自私自利，自求解脫。真正的菩提心是為眾生能夠捨一切，受一切；捨一切自己的利樂，受一切眾生的苦難，這才是真正的菩提心。

如何成佛道？菩提心為先。如何為菩提心？利他為第一。為利眾生故，不畏諸苦難。若眾生離苦，自苦即安樂。發心學佛者，即名為菩薩。救世菩薩行，悲智度眾生。（註）

如何成佛？首先要發菩提心。一般人不知道何為菩提心，以為自己離苦得樂，自己求得解脫，自己求成佛道，就是菩提心。其實不是，菩提心是以利他為先，不是以利己為重。我們中國人都說自己是大乘佛教，但是，許多人連小乘都不是，沒有菩提心，只有自私自利，自求解脫。真正的菩提心是為眾生能夠捨一切，受一切；捨一切自己的利樂，受一切眾生的苦難，這才是真正的菩提心。

妄念就像貓

張演均

這一次舊金山道場舉辦的禪三，由新任監院常真法師帶領，而且特別為我工規畫的。一開始得知時，心裡並沒有打算參加，主要是因為過去一年多來，自己在家裡打坐，無法像在禪堂中保持專注，效果不及在禪堂練習。然而，這次不只在禪堂中保持專注，還播放聖嚴師父對禪三影片開示，深覺覺不可失，便趕緊報名。

常真法師在每一晚開示時都提到，師父的每段開示，都是送給我們的禮物。的確，不滿三日的禪修，單單聆聽影片開示，已讓大家都收穫豐富。內容包括佛法的基本觀念、禪修的態度及基本方法、如何提昇人的品質等。

影片中，師父深入淺出地講解各種觀念，例如提到面對妄念的態度，師父說妄念就像貓一樣，時而徘徊在你的腳邊，時而跳到你的身上，你知道這動。如此生動的比喻，讓人一點就通。

禪期中，法師在道場的大殿視訊連線，禪坐剛開始時，聽好像是附近施工的聲音，還有直升機的聲音，連法師深呼吸的聲音都聽到了！這些眾多的第一念，引起了我的第二

靜心鈔經 與心對話

冬、陽暖、和風徐徐的午後，沐「與法相會」的共修。這是農曆寺於二〇二一年十二月二日起舉辦的「靜心鈔經」活動。

平日有鈔經習慣的張煥華，特別邀好友一起體驗「寺院」靜心，在義工引導下先體驗放鬆、靜心，三稱佛號、誦念《心經》後，提筆專念一意鈔寫《心經》，運筆不疾不徐，體驗聖嚴師父所說的：「沐手恭敬如見佛面，鈔取佛法身舍利。」

鈔經三十分鐘結束後前往戶外修行，浸潤於農禪水月道場的禪悅境度，分外放鬆，清楚感受陽光的熱度、風的涼度、池上的波光粼粼……而自己也融入整體，成為其中的一景。

再度提筆鈔經，一筆一畫中遇見自己。今年剛皈依的吳易素平時會利用午休時間鈔寫《心經》，發現自己從一開始的妄念紛飛，心慢慢靜了下來，字體不再像平時那樣飛揚，「原來這就是運用禪修方法鈔經，感覺到前所未有的安定，原來鈔經不只是將經鈔完，而是一場自己與『心』的對話。」

（文／編輯室·圖／李東陽）

初級禪班心得

用方法把心拉回來

林宜錚

去年（二〇二一）十月月初，心情鬱悶到書店想尋得一絲寧靜，偶然看到作家吳若權先生的著作《先放手，再放心》、《正面的解讀，逆向的思考》。閱讀後，發現作家多次提到法鼓山聖嚴師父對《心經》的解釋，以及對人生各種遭遇的開示，才知道佛經並非艱深或遠離世俗，內在的執念也逐漸豁然開朗。

爾後，陸續讀了師父著作《金剛經講記》、《心經新譯》、《放下即幸福》等，教導如何在生活中運用佛法、禪法，於是決定利用工作空檔，參加這次初級禪班。

第一堂課上，法師提到禪學之道如同禪修，必須放下過去，讓內心空下來，方得有所收穫。未曾打坐的我，試著放下原有成見，一步步聽著法師引導，練習打坐，放鬆全身，才發現自己的身體總是很緊繃。回家後開始早晚打坐，檢視身體是否放鬆，進而覺察到腦中想法不斷出現，明明身體在打坐，卻是妄念紛飛，一下想過去，一下想未來，才懂得禪修需要慢慢累積，慢慢練習用方法把心拉回來。

後續幾堂課，法師分享現代科學的研究，例如：利用調查統計、腦神經實驗等方法，證實禪修的益處，也加深了我對禪修的信心。確實這一個多月來，心境受到外在人事物的影響逐漸減少，自己也減少對外在的評價。練習八式動禪、立禪、臥禪及經行，皆是幫助我們專注當下，心動禪心法：「身在禪中，心在禪裡，清楚放鬆，全身放鬆。」身與心的放鬆，帶來的更是更好的效率、較少事後的懊悔，也更加清楚自己的每個起心動念。

如同電影《日日是好日》中提到：世界上有兩種事，一種是立即能理解，一種是後者，隨著自己持續禪修，相信將會體會更多。有幸在過三十歲不久即接觸法鼓山，開始學習禪修，謝謝這六堂課教導我們的演說法師、視訊課程幕後的義工們，最重要的，感恩聖嚴師父。



去年（二〇二一）十月月初，心情鬱悶到書店想尋得一絲寧靜，偶然看到作家吳若權先生的著作《先放手，再放心》、《正面的解讀，逆向的思考》。閱讀後，發現作家多次提到法鼓山聖嚴師父對《心經》的解釋，以及對人生各種遭遇的開示，才知道佛經並非艱深或遠離世俗，內在的執念也逐漸豁然開朗。

爾後，陸續讀了師父著作《金剛經講記》、《心經新譯》、《放下即幸福》等，教導如何在生活中運用佛法、禪法，於是決定利用工作空檔，參加這次初級禪班。

第一堂課上，法師提到禪學之道如同禪修，必須放下過去，讓內心空下來，方得有所收穫。未曾打坐的我，試著放下原有成見，一步步聽著法師引導，練習打坐，放鬆全身，才發現自己的身體總是很緊繃。回家後開始早晚打坐，檢視身體是否放鬆，進而覺察到腦中想法不斷出現，明明身體在打坐，卻是妄念紛飛，一下想過去，一下想未來，才懂得禪修需要慢慢累積，慢慢練習用方法把心拉回來。

後續幾堂課，法師分享現代科學的研究，例如：利用調查統計、腦神經實驗等方法，證實禪修的益處，也加深了我對禪修的信心。確實這一個多月來，心境受到外在人事物的影響逐漸減少，自己也減少對外在的評價。練習八式動禪、立禪、臥禪及經行，皆是幫助我們專注當下，心動禪心法：「身在禪中，心在禪裡，清楚放鬆，全身放鬆。」身與心的放鬆，帶來的更是更好的效率、較少事後的懊悔，也更加清楚自己的每個起心動念。

如同電影《日日是好日》中提到：世界上有兩種事，一種是立即能理解，一種是後者，隨著自己持續禪修，相信將會體會更多。有幸在過三十歲不久即接觸法鼓山，開始學習禪修，謝謝這六堂課教導我們的演說法師、視訊課程幕後的義工們，最重要的，感恩聖嚴師父。

冬、陽暖、和風徐徐的午後，沐「與法相會」的共修。這是農曆寺於二〇二一年十二月二日起舉辦的「靜心鈔經」活動。

平日有鈔經習慣的張煥華，特別邀好友一起體驗「寺院」靜心，在義工引導下先體驗放鬆、靜心，三稱佛號、誦念《心經》後，提筆專念一意鈔寫《心經》，運筆不疾不徐，體驗聖嚴師父所說的：「沐手恭敬如見佛面，鈔取佛法身舍利。」

鈔經三十分鐘結束後前往戶外修行，浸潤於農禪水月道場的禪悅境度，分外放鬆，清楚感受陽光的熱度、風的涼度、池上的波光粼粼……而自己也融入整體，成為其中的一景。

再度提筆鈔經，一筆一畫中遇見自己。今年剛皈依的吳易素平時會利用午休時間鈔寫《心經》，發現自己從一開始的妄念紛飛，心慢慢靜了下來，字體不再像平時那樣飛揚，「原來這就是運用禪修方法鈔經，感覺到前所未有的安定，原來鈔經不只是將經鈔完，而是一場自己與『心』的對話。」

（文／編輯室·圖／李東陽）

聖嚴書院 精進修行，一讀再讀

聖嚴法師教禪坐

聖嚴法師教導：簡單、易懂、正確、安全的禪修方法

禪坐

健康的禪修觀念，因人而異的禪修層次
灑脫自在而又精進不懈的禪修精神
以禪者的修養，活用於自我的調適及環境的因應

聖嚴法師——著 定價180元

新版上市 78折 2022.2.28止

請洽法鼓山全球行銷部 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號5013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿300元，酌收85元運費，限國內運送

#108 for All

除夕撞鐘·為世界祈福

21:00 ~ 00:30 線上同步直播

2022法鼓山菩提心春，初一至初五，歡迎來走春，一起信願行

來法鼓山 即景觀心

幾波冷鋒過境，法鼓山園區景致也隨時節因緣更迭變化。
楓紅、落葉、溪流、步道，靜謐中透顯著盎然生機。
儘管疫情起伏不定，不妨偷閒上山走走，即景觀心，聽無情說法。

◎釋演曉



(新竹精舍 提供)

禮敬大地

「南無靈山會上佛菩薩，南無妙法蓮華經。」伴隨佛號三步一拜，新竹精舍朝山隊伍從臨溪朝山步道一路朝禮到法華公園。在禮拜中體驗呼吸或腳步，接觸大地，感受一草一木、一水一石的莊嚴，身心也跟著安定了。

心的漣漪

臨溪而行，看落葉隨水瀑順流而下。心念生滅如流水，因風吹而波動，泛起重重漣漪。你，看見自己的心了嗎？



(釋常獻 攝)

觀浪聽風

楓葉荻花秋瑟瑟，每到秋冬，景象煥然一新。法鼓文理學院校園水邊的芒草盛放著如稻穗的金黃小花，隨風吹拂，掀起一波又一波浪潮。



(釋常獻 攝)



(釋演穩 攝)

無情說法

慢步法華公園，一陣風颳起，枯葉隨風而落。曾有小沙彌問，一片片落葉撿得完嗎？禪師說：「落葉不是在地面上，而是在我們的心地上。」



(釋果稱 攝)

平等直觀

漫步園區林間，林木蒼鬱，層層綠樹、黃葉楓紅，漫步其間，彷彿置身佛國淨土，塵勞頓消，身心舒適。



(釋常獻 攝)

自然經行

文理學院「海印三昧」的落羽松步道一夕之間染成金黃，陽光穿透枝葉的光影，展現出優雅的線條。看似蕭條的季節，卻是充滿生機。



(釋常涵 攝)

乘著他們的聲音

走入聖嚴師父的內心世界

「聖嚴法師的有聲書」於十三播客平台持續上架，引領大眾以音聲形式閱讀師父，且聽資深音響師袁志麟、袁光麟分享唸讀師父著作所感悟的奇幻旅行。

◎胡麗桂

一一〇二一年六月起，「聖嚴法師的有聲書」陸續於各播客平台上架後，大眾接受聖嚴師父的教導又多了另一管道，即透過專業音響師唸讀師父著作，從耳根聞受，走進師父的理念悲懷，甚或生命歷程。劉忠繼及袁光麟，是系列有聲書的「唯一」配音員，而他們從閱讀者轉進唸讀者的「心境，又是如何呢？」

十二月十日，袁光麟菩薩一行上山拜會方丈和尚，現場播放一段《法鼓山故事》有聲書，方丈和尚即讚歎袁菩薩的念讀，使人「身歷其境」，往昔農禪歲月的影像，一時傳達目前。

「唸讀文字，要有畫面感。」袁光麟分享，文字雖是平面載體，配音員需轉換為立體的畫面感；深刻的畫面感，則須走進師父的內心世界。為此，他動請師父著作及觀音師父的影片，以積攢深讀師父文字背後蘊含的感知能力。一年半下來，他對自己的「音聲歷程」，頗感欣慰。「這不是我的作品，而是透過我的聲音表情，將師父的文字理念傳達出來。」而語意詮釋，正是使聽者心中同樣湧現畫面感的關鍵。

另一音色醇厚的劉忠繼菩薩，今年將第八度擔任法鼓山除夕撞鐘祈福法會司儀。「師父筆下的佛典故事、禪宗公案等，一字一句，非僅故事而已，而是身心修行的典範。」對於口唸心讀的有聲書，他特別有感於師父於大時代淬煉的心性品格，雖非現代人少有，然而師父寫於一、二十年前的著述，其價值是恆常的，對應當代人所遇困境所給予的啟發，絲毫不會減退。他感恩長達十八個月，「身心依附在佛法上」的音聲修行，對於人生觀的穩立及同理心看世界的滋長，數倍豐碩於一路行來的六十年人生行旅。

(遠志影像 提供)

13 播客平台

- 1 Apple Podcasts
- 2 Google Podcasts
- 3 Spotify
- 4 Castbox
- 5 Pocket Casts
- 6 Listen Notes
- 7 Overcast
- 8 Castro
- 9 SoundOn
- 10 KKbox
- 11 Firstory
- 12 好好聽 FM
- 13 法鼓山播客



請下載播客 APP，搜尋

- 聖嚴法師的有聲書
- 聖嚴法師經典學院
- 聖嚴法師答客問

詳細資訊請掃描

