

系暨
究聯絡網
教教育團區
-7171
山基金會
-9966
年會
-2081
會基金會
-1996
-0707
會
-9300
-3161
法總會
-6119
館
-2550
-5007
-2556
1426
1581
區分會
-1677
山分會
-1008
分會
-246
-0-545
-1585
-8809
-9619
-0-855
-7138
-2458(新民街)
-1246(中正路)
-2081轉1003
分會
-0085
-0085(崇興路)
-4380(和興路)
-7-781
-1844
-2654
-0168
-2998
-2578
-3341
-3007
-8643
-6176
4761
-127
-7983
-0286
-3406
-3377
-1262
區分會
-0665轉3558
-6899
-3025
環保教育中心
-1055
-881
-5569
-9797
3329
3052
2601
-5956
-715
-5456
-1337
-2923
分會
3329
1295
分會
1380
5692
0071
0001
3596
4382
3758
東分會
-199
-151
東分會
0296
-125
2758

邁向 2022 歲末感恩分享會

◎圖／文／各地分寺院、護法分會提供

發大菩提心 學菩薩萬行

元月九日，一年一度的歲末感恩分享會於全臺各分寺院、護法分會同步展開，近七千位護法信眾透過視訊，一起邁向二〇二二年，發起大菩提心，願學菩薩萬行，祈願福慧遍滿人間。

勁讚蘭陽好活力

「勁讚！」蘭陽鼓手們以特有的宜蘭腔呼，發散出洋溢的熱情與活力，祈願二〇二二年繼續廣結善緣、發大菩提心。監院常諦法師勉勵鼓手們，日常生活中除了自己學佛，也要協助其他人來修學佛法，這就是自利利他的菩薩行。



臺南鼓手有五心

臺南鼓手們在視訊連線時刻，以國、臺語交替的隊呼，將「四眾佛子共勉語」搭配 RAP 節奏，運用近似「五」的閩南語發音「有」，巧妙地將「有」向善心、關懷心、同理心、慈悲心、智慧心等「五」心緊密結合，妙語如珠，創新又有創意。

寶雲發願放光明

「發願利人，菩提心，勸人學佛，菩薩行……」，臺中鼓手於寶雲寺大殿，以整齊畫一的隊呼表達問候。寺院管理副都監果理法師勉勵大眾，疫情期間要用佛法智慧來面對困境，深入經教才能智慧如海；更要發菩提心，讓世間發光發熱。



臺東點亮初發心

分享會上，信行寺「惜寶兒童營」小朋友演出「貧女點燈」的故事。首次參加的鼓手何天佑，感恩安排這場有意義的表演，透過小朋友們的認真演出，提醒自己時時都要保持學佛初心，將佛法的好處與他人分享，利益自己也幫助他人。



萬行菩薩回農禪

「心安平安慈悲行，歡喜義工菩提心！」一千五百多位農禪寺各組義工，以及社子、北投、石牌、重陽四個分會鼓手，歡喜回到農禪寺團聚。佛法的分享、活潑的帶動唱、安定身心的誦經、溫馨的結緣禮，帶給眾人滿滿的幸福與感動。

新店老少同祈福

新店分會現場由法青大鵬哥哥主持，老中青少四代鼓手齊聚一堂，由法青哥哥、姊姊帶領小菩薩開場表演〈禪是一朵花〉。進行祈福法會時，召委呂麗華引領大眾一起為新的一年祈福，祈願全球疫情早日退散，人人平安快樂。



文山以願供養佛

發大菩提心，修菩薩萬行，文山分會鼓手們寫下「菩提發願卡」，依序頂禮放置佛前，以願為供養。請病假的召委彭玉霞現身會場，向眾人表達無盡的感謝，台上、台下交織一片深深地感恩、感動和祝福。



感恩眾願成林口

「林口分會，眾願成林，修行入口」、「新道場，新風貌，一同發起大菩提心！」林口分會鼓手們揮手齊呼，樂活悅曲義工帶動全場活力。召委章美玉感恩僧團為地區建設莊嚴的道場，感恩所有義工眾願成林，才有這處永久的如來家。



連結在地力量 溫暖長者心



▲義工在旁協助長輩畫春聯，歡喜迎接即將到來的虎年。
(法鼓山社大提供)

「阿公、阿嬤新年好，很高興又看到大家，還記得我們嗎？」元月七日在法鼓山社會大學義工熱情的開場聲中，獲得長輩們熱烈回應：「記得，是法鼓山，去年我也有參加！」法鼓山社大近年連結在地單位關懷樂齡長者，以心靈環保的關懷及祝福為主軸，自二〇一九年起，受邀至新北市萬里區馨園老人養護中心開課。社大結合適合長者的慶生活動，規畫適合長者的課程，至今已四度舉辦。去年（二〇二一）由於疫情無法前往，當天的活動令長輩們非常開心，約有四十多人參與，是人數最多的一次。適逢農曆年前，社大邀請書法老師黃富華、教大邀樂齡學習中心主任游嘉萍也帶領書法班的長者學員來參加；立心慈善基金會則協助串起社大與馨園的連結，參與後續活動，在地單位共同合作，讓關懷活動更有意義。黃富華老師以事先準備好的虎年春聯，解說怎麼畫春聯和紅包，同時到長輩身邊指導，義工們也在旁協助。許多長輩從不知如何下筆，到後來畫得津津有味，還開心拿起作品合照，其中家住金山區、高齡九十六歲的陳阿公、孫女和曾孫剛好來探視，也一起畫春聯，讓他精神特別好。為元月份壽星祝壽時，社大以代表平安吉利的蘋果、橘子和杯子蛋糕，搭配多彩閃燈作為祝福，所有一人合唱《我為你祝福》，社大校長曾濟群戴上特製的虎年帽子，特別以臺語祝福大家：「健康快樂呷百二，明年再來！」



▲生命自覺營男眾學員在天南寺大殿與師長合影。(僧伽大學提供)

生命自覺，心啟航

疫情中謹慎開營 87 位學員體驗短期出家精進生活

【釋演曉／綜合報導】因新冠肺炎疫情停辦兩年的僧伽大學學生自覺營，一月十九至二十四日再次啟航。一波波寒流，仍無法阻擋八十七位學員熱切尋找生命覺醒的心。為落實安全防疫，在實地考察、考察量下，營隊分男女眾分別在三峽天南寺、法鼓山禪堂兩地同步舉辦，原訂十天的課程，也縮減為六天。



▲常澤法師(中)與常懷法師(左)分享出家因緣，以及領受戒律的學習。(僧伽大學提供)

「這次營隊著重於生活的『體驗』，因此男眾第二天晚上就受戒。」男眾總護法常澤法師指出，此次營隊希望學員在語默動靜、行住坐臥中體驗出家生活。歷經說戒、演禮、正授，以及兩天的出家休息，二十一日營主任常懷法師以「探究人生的目的，是否已找到答案？」叩問現場學員，並說明出世的快樂與世間的煩惱解脫；「與法師有約」由常懷法師、常乘法師、演禮法師分享出家因緣及在執事中的成長，在輕鬆的課堂氛圍中，風趣回答學員的各種提問。

「這次的課程以信、願、行貫穿，在解行動靜中，使學員更如實地體驗到僧人出家生活。」女眾總護法常懷法師分享，出家生活體驗，最終是希望學員思索生命的意義，進而擴及為他人及全體眾生的奉獻。

「能持否？」「能持！」二十一日正授當天，方丈和尚果輝法師擔任得戒和尚，退居方丈果東法師為授戒阿闍黎，學員個個朝氣十足，回答「問遮難」時，毫不猶疑，經氣有力地應答，展現發願出家，持守戒律的堅定意願。在《搭衣偈》的梵唄中，學員熱淚盈眶，搭上象徵出家身分的袈裟，正式接受戒律，學做出家人。

來自法鼓文理學院佛教教學系的王寬宏說，受戒之後心境更為安定，尤其經由常懷法師「說戒」這堂課，體會戒律並非想像中的拘謹，是活潑彈性兼具積極的；



中華佛研所官網優化改版 全新上線

【釋演曉／臺北報導】致力推動漢傳佛教研究的中華佛研所，為便利各界人士檢索、蒐集與研究分析佛學學術資源，將官方網站全面優化，內容功能更具全，於一月正式上線。

「全新改版的網站將佛研所四大目標：數位典藏、學術研究、出版品及國際交流，分門別類清楚介紹，包含歷史紀錄與未來的願景目標。」所長果鏡法師表示，只要點進功能選項，舉凡歷年出版品、舉辦的活動或執行的專案，都能一目了然，更便使用者查找所需內容。

果鏡法師表示，佛研所護持佛學資訊數位典藏專案已經有二十年以上，尤其是一九九八年二月十五日與「北美印順導師基金會」、「菩提文教基金會」共同贊助成立的「中華電子佛典協會」(CBETA)，已成為海內外佛學研究最重要的資料庫之一。此外，歷年資助及參與的數位專案，如法的療癒資料庫、唯識數位典籍資料庫、敦煌漢文佛教寫卷點校本叢

書出版計畫，及已執行十餘年的中國佛志的建構等，在網站上都有詳盡的研究成果和充實的文獻資料。

出版品項除了持續發行各類佛學論叢、譯叢，《中華佛學學刊》和《中華佛學研究》兩種學術年刊，多次獲國家圖書館頒贈學術傳播獎項，也推動《法鼓全集》的英譯、日譯、藏譯專案。果鏡法師表示，目前正籌備漢譯佛典英譯計畫，使漢傳佛教推廣到西方具足更好的媒介；至於學術研究部分，佛研所透過國際交流、研討會、工作坊、研習營，為研究漢傳佛教年輕學者建立平台，相關成果也都建置在網站上。

「未來新專案或新成果，如禪宗典籍系列叢書、叢刊等，編輯完成後，也會持續公開在網站上。」法師期盼網站不僅是學界使用，也能利益法鼓山體系或佛教界人士，若發現網站功能不足或不完整之處，歡迎回饋、反映。



【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 462 期 2 月號

大家來讀《吉祥經》

世間何事最吉祥？這個讓世人和天人苦思十二年卻不得其解的問題，佛陀是如何解答呢？根據巴利藏小誦經《吉祥經》經文，佛陀在舍衛城祇樹給孤獨園應天人之請，為大眾說明了三十八種吉祥法門。這些吉祥事，不僅包含世間的幸福和樂，也提示出世間的究竟安樂，能帶來此世與他世的利益與快樂，依此實踐，所到之處皆安穩，就是最上的吉祥。

趁著大過年，快來詳讀《吉祥經》，從全文、科判、緣起、譯本認識吉祥法門，還有常遠法師、慈盈法師、羅粹娟、李明華分享生命中最吉祥。再為自己選個「吉祥心功課」，在新的一年里好好奉行，讓您所到皆不敗，處處得幸福。

南管國寶王心心作客「人生 café」，分享她一生懸命南管音樂，並融入古典文學與當代詩韻，轉化南管的民間色彩，成為充滿人文風格的樂風。「心農法進行式」張顯嚴種「菩薩的茶」，竟改變孩子的過動行為，茶中藏了什麼秘密？出一張嘴誰都會，好批評很過癮，你也常不自覺如此嗎？但從修行的角度來看，代價可不輕，看「廣角萬花鏡」作者林純綾如何在又打算出一張嘴時踩剎車。(每本 180 元，訂閱一年 1680 元)

法鼓山播客

立即線上聽

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



◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

為生命播下菩提種子

◎釋常燈

在一部關於北方森林的紀錄片裡，研究員發現，看似獨立存在的樹木，透過地底的根而緊密相連，甚至連送自己的養分給不同族群的樹木。當樹林遭到大量砍伐，倖存的樹木會盡己所有之力，協助被砍的樹根維持生命，長期下來甚至可能危害自身的存活。此景與大乘佛教菩薩道精神非常契合，發了菩提心的菩薩，在苦難之中不想到個人，以利他為目的，救濟苦難。這也是法鼓山僧伽大學培育宗教師的方向。

「願做眾生園林」是僧大二〇二二年的招生主題，一幅大地園林擁抱眾生的插畫，傳遞的是《華嚴經》中對菩提心的描述。菩提心，是一切佛法的種子，大乘佛教的菩薩，將菩提種子埋入心中，以佛法的深廣願行耕耘，立誓為眾生的安樂變現一切所求。若夢的人間，您是否願意種下一顆菩提種子？發起菩提心，回饋曾受您的恩德；實踐菩提心，超越世俗生命價值的極限。以生時朝霞滿天，死時落日懷抱的歡喜平等之心，懷抱有情萬物，藉圓滿眾生所求，修練自我。生命中盡情追逐的背後，是深信擁有無盡的明天。如果，明天就是下一生，您將如何度過今天？您想留下什麼給這個世界？

法鼓山僧伽大學誠摯邀請您為生命播下菩提種子。

- 【招生說明會】3月13日(日)
- 【報名日期】4月1日至5月15日
- 【考試日期】筆試 5月30日、面試 5月31日
- 【聯絡方式】02-2498-7171#2351

DILA 專題講座 戴育澤講佛法·建築·人間

【梁金滿／金山報導】一月五日上午，法鼓文理學院總務處邀請二〇二一年榮獲第十七屆中華建築師獎的建築師戴育澤，以「佛法、建築、人間」為題，分享在建築設計中印證對佛法的體會。校長惠敏法師、總務長曾漢珍與三十多位學生出席聆聽。

戴育澤自稱是「叛逆的佛教徒」，還在遊藝人間，參加人生劇場，就與法鼓山結緣，讓他找到回家的方向。為了這場演講，他特別上山掛單一夜，體驗法鼓山的環境。

戴育澤最早接觸禪宗的修行法門，二十年來設計過的佛教建築中，有四處中台精舍，規畫時不僅要滿足多元機能，還要轉化傳統的佛教建築再現佛法精神，同時也反映建築師對佛法與建築的體驗。如最早完成的普濟精舍，位於商業區，是都市中的「叢林」，他從一樓做了一個大樓梯直上大殿，如同朝山進香，並用照壁巧妙隱藏服務動線，但仍具足接納、融聚及多元使用的功能，成功以一以相表法，接引不同的眾生。「普濟精舍將傳統的三門、無門三門轉為重疊的三門，門門相通，也呼應基地的兩面性。」

在高雄的普同精舍，設計發想來自悉達多夜睹明星，悟道成佛，他設計了一條長參道，接引信眾朝山禮佛，在參道上彷彿來到石屋，「白天為洞窟，晚上為星斗，觀想虛空中佛陀成願再來……」並因應環境，將外觀設計成與周邊邊境



▲戴育澤建築師分享在建築設計中印證對佛法的體會，校長惠敏法師也到場聆聽，並致贈結緣禮。(梁金滿攝)

本願山彌陀講堂是淨土宗道場，戴育澤表示，寺廟是人間道場，也是與世連接的淨土。講堂必須同時滿足生活與弘法的機能，他用「橋」來聯繫兩個不同屬性的空間，隱喻世俗與佛性的過渡及轉換，並運用玻璃磚雙面玻璃折射光線產生的特殊效果，呈現一光中化佛無雙像，化菩薩眾亦無邊」的淨土願景，為都市民居營造一處心靈安歸場所。

與斯里蘭卡頗有淵源的南林尼僧院，戴育澤以「一樹一石一佛」為設計發想，有水有樹有石，以木構為主，讓風能夠穿透，做得比較鬆，但後來水池改為砂池，「因為怕孳生蚊蠅，造成殺生。」

戴育澤也分享一處「未完工」的戒壇，他認為受戒是修行初步，才剛入門，佛果未證，因此將戒壇拉長，屋身未蓋，頂各代表階段性任務。他發心不收設計費，完工的建築卻「走樣」了，但他說：「未完工，也是設計的一環。」

《法鼓文苑》12 期出版

由法鼓山僧伽大學學僧執筆的第十二期《法鼓文苑》出版了！適逢僧大創校二十週年，本期特輯以「現代青年僧人的自我超越」為主題，回顧一批批帶著對生命課題的年輕人來到僧伽大學後，如何蛻變成漢傳佛教宗教師。

書封以 Q 版文苑大師一步一腳印走向那爛陀大學為喻，現代的青年僧養成過程中，雖然沒有戈壁大漠，沒有狂風暴雨，卻在每日按表操課的作息中鍛鍊心性，探索自我。端坐電腦前，穿著古裝的學僧，要學習出家人必備的三刀六棍和三藏十二部，還要具備國際語文能力……書中歷歷呈現這條二十年如一日的僧大取經路。

本期文苑為僧伽大學獨立製作，以學僧圖文創作為主，風格純真質樸，排版時特別加大字級，增加閱讀的舒適度，歡迎向僧大眾取紙本或上僧大網站環閱。

(僧伽大學出版組)

《中華佛學研究》22 期出刊

由中華佛學研究所發行的《中華佛學研究》第二十二期出刊，本期共收錄四篇文章：劉政明〈以如來藏探究大般涅槃之義理〉、以《法鼓經》作為主要依據、林益丞〈展轉與卷攝——以《華嚴經疏義》與《法華經疏義》為比較〉、平燕紅〈石壁傳與及其判教思想——以《起信論疏證》、《法華經疏義》為中心〉、王柏凱〈晚明清初天台宗幽溪法脈受法系的傳承〉。(編輯室)

《法鼓佛學學報》29 期上架

法鼓文理學院《法鼓佛學學報》第二十九期出刊，本期共收錄四篇文章：蘇美文〈僧肇「會萬物以成己者」：「天地同根萬物一體」在禪中的公案傳衍與啟發〉、曾堯民〈無盡傳燈《幽溪文集》初探〉、張雅雯〈三峰派參禪錄：論《華嚴經疏義》之批判論述分析〉。(編輯室)

《法鼓文苑》12 期出版

由法鼓山僧伽大學學僧執筆的第十二期《法鼓文苑》出版了！適逢僧大創校二十週年，本期特輯以「現代青年僧人的自我超越」為主題，回顧一批批帶著對生命課題的年輕人來到僧伽大學後，如何蛻變成漢傳佛教宗教師。

書封以 Q 版文苑大師一步一腳印走向那爛陀大學為喻，現代的青年僧養成過程中，雖然沒有戈壁大漠，沒有狂風暴雨，卻在每日按表操課的作息中鍛鍊心性，探索自我。端坐電腦前，穿著古裝的學僧，要學習出家人必備的三刀六棍和三藏十二部，還要具備國際語文能力……書中歷歷呈現這條二十年如一日的僧大取經路。

本期文苑為僧伽大學獨立製作，以學僧圖文創作為主，風格純真質樸，排版時特別加大字級，增加閱讀的舒適度，歡迎向僧大眾取紙本或上僧大網站環閱。

(僧伽大學出版組)

《法鼓文苑》12 期出版

由法鼓山僧伽大學學僧執筆的第十二期《法鼓文苑》出版了！適逢僧大創校二十週年，本期特輯以「現代青年僧人的自我超越」為主題，回顧一批批帶著對生命課題的年輕人來到僧伽大學後，如何蛻變成漢傳佛教宗教師。

書封以 Q 版文苑大師一步一腳印走向那爛陀大學為喻，現代的青年僧養成過程中，雖然沒有戈壁大漠，沒有狂風暴雨，卻在每日按表操課的作息中鍛鍊心性，探索自我。端坐電腦前，穿著古裝的學僧，要學習出家人必備的三刀六棍和三藏十二部，還要具備國際語文能力……書中歷歷呈現這條二十年如一日的僧大取經路。

本期文苑為僧伽大學獨立製作，以學僧圖文創作為主，風格純真質樸，排版時特別加大字級，增加閱讀的舒適度，歡迎向僧大眾取紙本或上僧大網站環閱。

(僧伽大學出版組)

《法鼓文苑》12 期出版

由法鼓山僧伽大學學僧執筆的第十二期《法鼓文苑》出版了！適逢僧大創校二十週年，本期特輯以「現代青年僧人的自我超越」為主題，回顧一批批帶著對生命課題的年輕人來到僧伽大學後，如何蛻變成漢傳佛教宗教師。

書封以 Q 版文苑大師一步一腳印走向那爛陀大學為喻，現代的青年僧養成過程中，雖然沒有戈壁大漠，沒有狂風暴雨，卻在每日按表操課的作息中鍛鍊心性，探索自我。端坐電腦前，穿著古裝的學僧，要學習出家人必備的三刀六棍和三藏十二部，還要具備國際語文能力……書中歷歷呈現這條二十年如一日的僧大取經路。

本期文苑為僧伽大學獨立製作，以學僧圖文創作為主，風格純真質樸，排版時特別加大字級，增加閱讀的舒適度，歡迎向僧大眾取紙本或上僧大網站環閱。

(僧伽大學出版組)

聖嚴書院 107 佛學班結業

聖嚴書院一〇七佛學班因疫情影響，歷經幾次停課、復課、網路上課，終於在二〇二一年十二月起，學員們滿心感恩回到道場結業，期許自己更堅定走在菩薩道上，為身邊的人深植安定力量。

◎邱惠敏

堅定共學照見人生心風景



▲蘭陽班學員以「六度」為主題的戲劇演出，慶祝結業。

(呂慧媛攝)

法鼓山聖嚴書院一〇七學年佛學班原應於去年(二〇二一)暑假結業，卻因新冠疫情影響停課一學期，最後一學期又全面改為線上課程，延後半年終於圓滿結業。

自去年十二月二十四日起，至今年一月十日，從北到南、由西到東陸續舉辦結業式，全臺總計十四班，共一千三百五十八位學員完成三年佛學課程，本屆學員歷經實體課程、停課、網路上課，共同參與了佛法學習的轉型過程。三年級下學期線上課程的最後一堂課，信眾教育院特別安排結業學員回到分院和分會接受法師、同學的祝福，每個分支道場也都精心準備了結業禮。

這場結業式對臺東信行寺的學員意義特別深。原規畫三年的課程，因逢疫情警戒，曾經二度停課、復課，最後一學期則在實體與線上同步進行圓滿。學員簡慈儀與葛惠容遠從花蓮千里而來上課，每週從臺九線開車來上課，往返需三小時，但堅定求法的願心支持他們完成學業。王婷鈺表示，爸爸往世時，信行寺師兄姊來關懷助念，讓她有因緣來讀佛學班，「另一個願是帶媽媽來學佛，如今也滿願，要感謝佛學團隊關懷的力量，這三年的學習讓自己對佛法更有信心。」

桃園圓明別苑班多達一百七十幾位學員結業，其中十七名獲得全勤獎，精進心令人讚歎。學員邱鵬軒分享佛學班開學是他踏入禪明別苑的第一天，從不懂「皈依」二字的新手，現在完成皈依、菩薩戒，更在工作之餘參加禪七體驗身心。臺南雲集寺結業學員曾珮彤分享，視訊上課是很特別的經驗，「誰想得到年過六十還能與同學透過影音視訊齊聚一堂，聆聽法師深入淺出講解佛學。」

臺中寶雲班結業學員謝友詩在結業式上感

▲蘭陽班學員以「六度」為主題的戲劇演出，慶祝結業，有十七人獲得全勤獎，精進心令人讚歎。(蘭陽班提供)



▲信行寺曾經二度停課、復課，最後一學期以實體與線上同步學習圓滿。(信行寺提供)



▲法鼓學員檢視環境與內心五毒的連結，找出問題根源。(林雅櫻攝)

心靈環保三十週年 系列活動

壞 Why 派對 照見內心壞東西

◎魏子茵

年初下定決心改掉的壞習慣，到了年底還是一犯再犯？法鼓山世界青年會於一月二十一、二十二日，舉辦青年「壞 Why 派對」。五十多位學生與職場青年，透過桌遊、情境體驗、心靈書寫、逐步透視「五毒(貪、瞋、癡、慢、疑)」對生活的影響，壞習慣養成原因，並找出改善的解方。

「我熬的不是夜，是自由。」、「小貪有益釋放壓力，大貪有害世界和平。」二十二日晚上，帶領人徐松宸引導下，各組學員紛紛上台分享自身的「五毒」經驗及須克服的習性，自製金句也紛紛出籠，台上台下熱情交流，笑聲不斷。

「這五種毒是互相串聯耶！」大家突然發現新大陸，又掀起新一輪熱鬧討論。

歷經「解讀」，才能「解毒」，下午青年院演壇法師帶著成員體驗呼吸、放鬆，「當有情緒時，可運用呼吸回到當下，使念頭更單純，不易受五毒影響。」在一片寂靜中，學員思索寫下「壞習慣難以改變的原因」。

有成員分享「拖延是因為動作慢」，隨著層層深入挖掘，發現「原來動作慢是因為要求完美；要求完美是因為害怕失敗」。

失敗。」大家提起勇氣，探尋堅韌框架的源頭，盤點可破除舊習的新方法，體悟改變的心，才是最大的力量。

隨後，眾人以聖嚴師父的法語卡為反思，在自由漫遊進行時，與隨機相遇的夥伴熱烈討論，也隨著輕音樂、真摯寫下對彼此的祝福，化為共同前進的力量。平日自我要求甚高的引導員黃曉曉讀著「你已經很完美囉」的鼓勵，甜笑著說：「好暖！大家更相約以嶄新的自己實踐「二十一天行動計畫」，攜手共行更遠的路。

經朋友介紹而參加的江佳惠喜悅表示，「由淺而深地探究內心，也從彼此的回饋中發現，沒有人是一座孤島。」在全聯超市看到活動海報而報名的呂松柏，找到多年來壞習慣的源頭，在遊戲探索中找出改善方法，深覺受益良多。

青年院監院演壇法師表示：「今年是心靈環保推動三十週年，創辦人聖嚴師父當初的理念，是希望大眾正視環境問題的根源在於內心，盼能透過活動引領青年調整觀念、改變習性，從他人互動中找到解決問題的方法，從心來改變自己。」

法鼓講堂

讀《佛遺教經》學調心制意要領

◎邱惠敏

元月五至二十六日每週三晚間的「法鼓講堂」，由普化中心信眾教育院監院常用法師弘講「制意調心的教法(佛遺教經)」。法師以聖嚴師父《佛遺教經講記》的架構，佐以經文說明，以認識此經、戒律行儀對治五欲、定慧修證八大念、反覆叮嚀開示無常四個主題，說明人心常為五欲所擾，輕躁不安，難以駕馭，因此佛法重視心的調柔、調順，所以修行即是調心。

常用法師為大家說明，《佛遺教經》是世尊涅槃前對弟子開示，要如法如律地修行戒定慧，才能

解脫煩惱生死之苦。根據太虛大師的判攝，此經屬於五乘共法，對僧俗四眾而言，可說是生活的規範，以及學佛的基礎。

聖嚴師父強調此經以解脫為目的，以修善積功德為宗旨。修善即持戒，也就是遵守正法律；由持戒修得智慧，而達成出三界的心目標，即是修心。要時時觀照自己，制心遠離五欲，作法是要誠多供養、誠多睡眠、對治瞋恚、對治憍慢、不與貪瞋癡相應。法師也舉例波斯匿王減肥、自己睡前默念《心經》、《三皈依》等例子，來分享制意、思惟法義不

課外心一章

感恩「失業」因緣 ◎彭玉美

第六次的心靈環保讀書會《方外看紅塵》閱讀的內容有六篇，其中一篇《失意得意一念間》，內容提問聖嚴師父：「這幾年，社會上的高失業率情況一直沒改善，失業衍生許多社會與家庭問題。許多人若不是自己失業，就是家裡有人失業，如果一直找不到工作，該怎麼辦呢？」

書中師父回答：「你應該高興，二十多年沒有好好休息，這段時間你正好可以好好修行和休息。」一法鼓山許多工作，都是靠義工來支持的，義工的貢獻很大。所以，換個角度看，失業的也可以是得意的事。」

讀完這一章時，心中有很深的感動。思緒回到二〇一八年因為中、美貿易戰，造成兩國之間的貿易往來影響頗巨。就職服務的公司主要市場是在中國大陸，因為貿易戰影響，業務量持續幾個月整觀下降了一半以上，且情況愈來愈不樂觀，公司為了縮減人事成本，最後作出裁員決策。

當我被通知在裁員名單上時，當下那

一念是難過，接著下一念是「怎麼辦？失業了！」家中少了一份收入，擔心增加同修承擔所有經濟壓力。隔了幾天，自己心情平復後，才將被裁員的事告訴同修，還好同修理解這是大環境造成且已成既定的事實，要我放寬心。轉個念，畢竟工作了那麼長一段時間，現階段就把失業當成放長假休息，至少少了一份收入，只要少欲知足，生活仍是過得去的。

危機是一種轉機，也因為「失業」的因緣，隔年有機會親近法鼓山舊金山道場，開始學習禪修、佛法、當義工，受到家庭生活更趨融洽。若現在還是上班族，一樣整天焦頭爛額忙著工作，就沒有機會好好停、看、聽來觀察自己內心的盲、茫、忙，也不可能學佛及當義工。由於轉變心態，讓失業不等於失意，體會到反而是件得意的事。因為能在我過半的人生找到有意義的「志業」——歡喜喜當個快樂的義工，修習佛法往菩薩道前行！

法鼓講堂
www.dharma.drum.school

禪淨雙修

主講/ 常惺法師

身心自主的利器

3/2.9.16.23

Live直播 19:00 ~ 21:00

現場上課

地點/農禪寺法堂二
預約/02-2893-9966 #6663

課程預告

【四月課程】暫停

2022 祈福 皈依大典

方丈和尚果輝法師 主授三皈五戒

對象/ 年滿6歲以上
未曾於法鼓山體系皈依之社會大眾

報名/ 活動前兩個月起，須先報名！
1. 網路報名：請至法鼓山皈依專網報名
2. 親自報名：請至各分院知客處填表
※恕不受理傳真、郵寄、電話之報名方式，亦無需繳交照片。

4/16 農禪寺
14:00-17:00

5/1 紫雲寺
9:30-12:00

因應全球新冠肺炎疫情，報名前請詳讀下列注意事項：

1. 若台灣疫情狀況改變，皈依典禮會視狀況延期或取消。

2. 參加者需配合事項：
(1) 進入道場前需量體溫，體溫高於37.5度者不得進入。
(2) 請自行攜帶口罩，典禮需全程配戴。
(3) 其他相關規定。



如果今天我能夠讓菩薩們感受到關懷，那是師父的教導；
如果我有一點功德，那是師父的功德。
我只是親近師父，從師父身上學到一點皮毛，卻已受用不盡。
——果舟法師（護法總會弘講師）

為眾生做舟航

◎文／釋果賢（文化中心副都監）
圖／本刊資料

果舟法師功德圓滿

元月十六日上午，回總本山探望果舟法師。病中的法師，身形清瘦，然而，總是處處關懷照顧人的他，笑容依舊和煦，眼神依然充滿溫暖。

三十五年前，法師便追隨聖嚴師父出家，是我們僧團中相當成長的法師。除了早年在農禪寺擔任知客師、典座師，法師大半以上的時間，都在海內外各地住持三寶。問法師最喜歡哪裡？「我喜歡每一個地方！」他說，那都是他與大眾結緣之處，更是自己與師父之命，在外推廣法鼓山理念的所在。

果舟法師曾任溫哥華道場監院，法緣遍及海內外，廣結善緣。擔任齋明寺監院期間，果舟法師舉辦許多禪修活動吸引大眾。果舟法師關懷義工團，分享萬行菩薩的心行。果舟法師頒發百年樹人獎助學金，鼓勵學子菩薩不畏艱境，努力向學。

在我眼中，法師是來為法鼓山「開疆闢土」的先行者、開拓者。然而，每當聽到這樣的讚歎，法師總是說：「我只是一個因緣，最主要的還是師父的德行，讓每個弘法願心，可以處處開花結果。」他說自己只是學習師父，鼓勵菩薩們發願建設道場，有護法弘法的動力和目標；而成就道場後，又能接引更多人來安心學佛，「這些過程，都是學習奉獻利他的菩薩行。」

是關懷、交辦事務，還是提點修行，每一句都是我向前行的動力。法師念念都是對師父的感恩，他說：「今生有善因緣得遇明師，祈願盡未來際，都能追隨師父修行。」

這是我們師兄弟最後一會。三天後，元月十八日晚上七點五十二分，法師在大家的念佛祝禱聲中，安詳捨報。

此刻，我腦中迴響的，是法師在床榻上的一席話：「我們今生有福報遇到師父，能夠聽聞正法，一定要如法修行，才能在五濁惡世中解脫煩惱。尤其疫情期間，更要有正知正見的佛法為依歸。」還不忘叮嚀：「大家務必珍惜在法鼓山這個大家庭的因緣，要如師父所說的——天長地久，相互關懷。」

法鼓山創立後，各地分寺院紛紛成立，深受師父倚重的果舟法師，先後至臺南分院、高雄紫雲寺、美國象園道場、埔里德華寺、加拿大溫哥華道場、桃園齋明寺等地，擔任監院或輔導法師，為剛成立的各道場，開展組織分工，奠定各項弘化及建設根基。

這其中，臺南分院的購置、德華寺於九二一地震後重建、佳里雲集寺的籌建，到近年加拿大多倫多分會、新竹精舍購置道場，都有法師的願力成就。新竹地區的菩薩們尤其感恩法師，因為法師的鼓勵和促成，才使他們有固定的道場，可以讓大眾安心修行。

法鼓山創立後，各地分寺院紛紛成立，深受師父倚重的果舟法師，先後至臺南分院、高雄紫雲寺、美國象園道場、埔里德華寺、加拿大溫哥華道場、桃園齋明寺等地，擔任監院或輔導法師，為剛成立的各道場，開展組織分工，奠定各項弘化及建設根基。

法鼓山創立後，各地分寺院紛紛成立，深受師父倚重的果舟法師，先後至臺南分院、高雄紫雲寺、美國象園道場、埔里德華寺、加拿大溫哥華道場、桃園齋明寺等地，擔任監院或輔導法師，為剛成立的各道場，開展組織分工，奠定各項弘化及建設根基。



▲果舟法師曾任溫哥華道場監院，法緣遍及海內外，廣結善緣。



▲擔任齋明寺監院期間，果舟法師舉辦許多禪修活動吸引大眾。



▲果舟法師關懷義工團，分享萬行菩薩的心行。



▲果舟法師頒發百年樹人獎助學金，鼓勵學子菩薩不畏艱境，努力向學。

赤腳上小學的年代，鄉下的婦女們少有機會去三、四公里外的街鎮上購物。記得有一天，看到有人挑著兩個漂亮的八卦形大木箱，裡面裝著種種的化妝品、什物等，到我家庭院來向媽媽兜售，這是我小時候第一次看到的「百貨箱」。

現在知道，菩薩也有「百貨箱」。一般人，只要學到一種專業，便能立足於社會。而菩薩為廣結善緣，只要有利於他人的一切善行都要學習，也因此能夠鍛鍊出多種，乃至百種的能力，這如同隨身攜帶「百貨箱」，隨時隨地需要，給予相應的幫助。

行菩薩道是發心以利他來利己，如何利他？比如我們的言行舉止，使對

一生一日
方丈和尚清涼語

菩薩的百貨箱

◎果暉法師

方覺得親切、善意、溫暖；或是我們付出耐心、愛心、慈悲心待人，讓他人感受到快樂、幸福，這就是行菩薩道。菩薩道的法門是六度四攝一切行。其中的四攝法——布施、愛語、利行、同事，是從慈悲心開展的行動，而為成就他人之大方便。

布施：以做義工為例，便是奉獻自己的時間、體力、心力及智慧，凡是有益於他人之事都可以做財施、法施，甚至無畏施。

愛語：是以鼓勵語、關懷語、誠懇語、慰勉語等，對待與我們接觸的所有一人——無論家人、朋友、職場同仁，或是網路留言互動的對象都是。在網路資訊無遠弗屆的社會中，言語與文

字的影響力往往非常直接而快速。聖嚴師父勸勉大家：「話到口邊想一想，講話之前慢半拍。」即提醒我們謹言慎語的重要。開口前，先在心中過濾一下言詞，想想這樣的話說出來，是否於人有利益？

利行：是幫助他人、有利於他人的行為。最好的利行，是幫助他人成長，同時也幫助自己成長。

同事：即待人如己。佛教經典常提到，佛與菩薩為了要救濟眾生，常變現千百億化身。有時化身為小菩薩，有時化身為老菩薩，還可能化身為身心不自在的菩薩等，如《大般涅槃經》說有病形的菩薩；便是以眾生可以接納的身分或形象融入人群，而容易去接觸他們，進而影響他們也成為菩薩行者。

另一方面，在對待所有人的當下，也要想到對方也是以菩薩化身來度我，來成就我修福修慧。能夠如此想，每天的生活必能充滿禪悅、法喜。



（李賜民繪）

在《法華經·觀世音菩薩普門品》中，有一段大家都很熟悉的經文：「妙音觀世音，梵音海潮音，勝彼世間音，是故稱常念。」這由舊金山道場的梵唄課程，由僧團果增法師授課，讓我們體會到什麼是「梵音海潮音」。

為期四天的課程，我參加了「唱誦技巧及法器練習」、「禪修早晚課唱誦及技巧」、「梵唄的心態、需要注意的哪些事項，再到各種法器的介紹、實際操作，以及最後修持早晚課的唱誦和技巧，做了非常詳盡的介紹和說明，

第一次打引磬禮佛三拜，舉腔、打大聲的練習。雖然每次上場都很緊張，但我很珍惜法師當面指導的機會，所以硬著頭皮舉手上場。幾次自願練習，都收穫滿滿。

法師叮嚀大家，梵唄最重要的是「一心」，唱誦的目的是止息亂心，打法器時要專心，不小心打錯沒關係，心裡知道就好，臉上不要表現出來，繼續專心接著打。不管做什麼，最重要的是誠心。

《普賢警眾偈》幾乎每天晚上都會誦念：「是日已過，勿放逸。」如今每當誦到這一段，都會謹記法師的勉勵：「生命減少一天，慧命則要增長一天。」感恩有因緣學習梵唄，希望以後有更多機會繼續練習。

的經典。太久沒有用功的我，持誦過程很難避免妄想與昏沉，還好許多大德一起修持，每次昏沉了，一、兩句，都讓大眾飽滿不間斷的誦念聲補上了。生活中，一個人修持不易，能有法師的慈悲帶領、善知識的引導護持，眾多菩薩們一同精進學習，才能在繁忙的塵世間不致退轉。

這次的法會，讓我很感動，終於完成了十五年前未完的承諾！能在這麼好的道場裡，與這麼多修持的菩薩共修，而且誦誦一部這麼重要的經典，真的不容易。維那法師的深厚功力令人讚歎，義工們的投入更讓一切圓滿。感恩同修承擔家務，支持我來親近道場；感恩這一切善緣，讓我能參與與法會。和大眾一起共修的感動與感受，真的很殊勝，未來希望有更多機會來精進學習。

願作眾生園林

菩提心者，猶如大地，能持一切諸世間故

2022 法鼓山僧伽大學招生 漢傳佛教宗教師的搖籃

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
報名日期 / 4月1日至5月15日 聯絡方式 / 02-2498-7171 #2351

法鼓文理學院

以心靈環保為核心價值 培養關懷奉獻、博學雅健人才的園地

111學年度單獨招生入學

佛教學系
博士班4名(佛教組3名、佛教與社會實踐組1名)
碩士班13名(佛教組10名、佛學組3名)
學士班14名(加原住民族生組1名)

人文社會學群
生命教育碩士學位學程28名
社會企業與創新碩士學位學程14名(社企組、社造組、環境組)

招生簡章



利人利己 菩提心 2

從心出發 奉獻中成長

只要有心，從奉獻、付出中學習成長，
任何人都可以在生活周遭找到機會開始改變環境。

◎聖嚴師父

人人無私奉獻 天下太平生活

若從動物生態圈來看，一群鹿中如果有一隻鹿能夠擔任領袖，負起帶領大眾共同抵禦狼群、保護族群安全的責任，這個鹿群就更能夠生存。在人類社會中，原始部落的首長必定是部落中最具智慧、能夠帶領團體生存延續的人。

到了近代，一般人都以為皇帝擁有生殺大權，要臣死，臣不得不死，這是暴君，而非明君。真正的明君是挑起天下所有的責任，「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，當求萬世名，眾生利，而非一己之私，國家才能繁盛安定。仁君為天下、萬世的名利，是由於他對社會有貢獻的責任。但綜覽中外歷史，從古至今，君主一代傳一代的結果，由於權力易使人腐化，最後就產生了昏君及末代皇帝。

因此，只要社會上多一些人能無私奉獻、為眾生著想，整個社會的人的品質就能夠向上提昇，如果世界上有更多人擁有此一共識，所有人就能夠過著豐衣足食、天下太平的生活了。

從最低限度來說，我們都可以自問，在一個家庭之中，自己扮演什麼樣的角色、具有什麼意義？扮演家長角色的，就應該負起照顧家庭的義務，為家人帶來健康、平安、成長和幸福。但如果只是家庭裡的一員，只要你願意奉獻自己，照

顧全家人的幸福，對整個家庭及社會的影響，絕對不容小覷。

曾經有一位女子，來自於一個父母吸毒、好賭、酗酒，七個孩子流離失所的家庭，由於她擔心兄弟姊妹都因此沒有前途，心裡感到無奈痛苦，於是參加了七天的禪修。在禪修過程中，她開始反省自己，領悟到與其怨天尤人，不如從自我提昇開始做起。為了幫助父母，她兼了很多工作，同時想辦法資助兄弟姊妹，經過日積月累的努力，終於感動了家中其他成員。

現在這位女子已經是位大學教授了，她的父母也戒了毒和酒，家人奮發向上。由這個例子可以看見，在家庭中，只要有人發願，就有機會提昇，全家得到美好的善果。

我們每一個人，無論是家庭、學校、社團還是公司，都不應該小看自己的力量。即使只是一隻小螞蟥，都能夠影響蟻群全體，只要有心，從奉獻、付出中學習成長，任何人都可以在生活周遭找到機會開始改變環境。從心出發，在利他的過程中，就能夠開始成長，因此我們不僅除了成就自己，還能夠帶動整個社會，而人心也將在漸進的過程中得到淨化。

（摘自《新時代心倫理：從自身發心推及影響他人》）

僧眾禪七心得

菩提心 體會禪法受用

◎釋智義

在歲末之際，僧團特為僧眾舉辦了一場禪七。這次是播放民國八十七年僧團結夏時，聖嚴師父對僧眾的禪七開示。這場禪七開示跟以往的很不一樣，師父說他與大眾的緣分，可能只剩一年，語重心長，彷彿要把佛法的慧命，以及畢生的功力，在短短幾天之內，都傳承與囑託給弟子們！

觀心禪上，師父特別強調調心，並重、信三寶、信因果、信因緣，行五戒十善、修功德。必須要把基礎打好，修行才能夠減少障礙，不會因好高騖遠而落入邪見；方法的指導上，師父從基礎的放鬆身心、數息、隨息，一直講到默照、話頭、直觀、中觀。

修功德的部分，師父用了另一個名詞——「修苦行」，苦行並非折磨自己的身體，而是為大眾服務，多擔起需要體力的工作，多做一些別人願意做的事；另也說明，雖然方法多元，但都不離一個原則，就是攝心、安心，然後淡化自我中心。

◎釋淨虛

乘著輕舟破浪去

進禪堂打七前，輾轉得知未曾聽聞的武功秘笈——聖嚴師父說：禪修時，主要是觀所緣境，不要考慮能緣是什麼，一考慮到能緣，就又是變成「我」。能緣只是個緣而已，它是客觀的。所以要用所緣境淡化能緣的我，然後漸漸把能緣隨手隨地放下。滿心喜悅，帶著躍躍欲試的心邁入禪堂，打算好好修練一番。

以往用功時，會不由得反觀自照，起念——誰在觀？——清楚覺知身心、與環境融合的感覺時，又總有個「我在觀」的受用，如鬼魅般緊緊跟隨，即使變得愈清楚，愈放鬆，那能緣的「我」，卻彷彿放不下的原則，心中無端生起任何聲音語言、影像文字，感受到任何身心變化，只要一覺知就放捨……漸漸發現禪修更難操作，如同「一葉輕舟，順流而下，輕便快捷」。

原來，所謂「百尺竿頭，更進一步」，是在用功時，不因感官境界而頻頻回顧，如同泡茶徐徐沖入熱水，掌握注水的溫度、速度和時間，才是決定茶湯味道的關鍵，若是水流平穩、溫度、時間適宜，茶葉自然會舒展開來，茶湯也會香氣四溢，完整呈現原本的豐富茶味。

又如同煲一鍋湯，必須清楚知道煮湯過程中，火候的變化與整個湯料的運動關係，火太猛會燒焦，太弱則熬不透，下手處在火候大小的拿捏操作，而非老是掀蓋查看試喝，待時機成熟，整鍋湯自然滋味道地。

將觀照放在身心氣息的變化上，會不小心落入享受身心舒服的覺受中，相對地，腿痛的感受一來，就更明顯難耐，這其實都已離開了方法。既然覺知



受疫情影響，一月十八日，原訂的僧團共修改採各分寺院在地共修，晚課結束後，方丈和尚果禪法師透過視訊，帶領全寺四眾弟子齊聚開山紀念館禮佛堂前，與各分寺院常住同步連線禪修。

聖嚴師父在禪堂開示中提到，在祖堂辭歲拜年是飲水思源，感恩佛陀、歷代祖師大德及傳承者，使法脈得以延續不斷。師父強調，即便如此，法脈、法運經常是危如懸絲，身為法鼓山的出家眾，更要做人天師範，落實心靈環保，推廣法鼓山的理念，就是在建設人間淨土。

方丈和尚以年度主題「大菩提心」勉勵僧眾，將行解相應、行解並重落實，在每天待人接物中，就能充滿禪悅法喜。也唯有將體驗到的佛法代代相傳，才是最大的報恩。（文）釋演曉、圖／李東陽

圍爐感恩 續佛慧命

自我愈減愈輕

◎藍亮鳳

二〇二一年隨著疫情的變化，禪修讀書會由實體改為線上。本以為疫情稍緩後，大家會以再回到實體，但因緣似乎已悄然改變，讀書會的模式，發覺除了LINE群組裡，討論的人數增加，每回線上共修的人數，也是逐次遞增，更令人欣喜的是，參與成員包括了外縣市、年長及國小學齡的菩薩。是誰說「疫情封閉了生活」？這句話在禪修讀書會裡，一點兒也不成立。

由於網路共修的方便，使得學員們變得十分自在。有人回到臺南老家，一樣能上課；有人出差至外地，也能在家人一起旁聽，有時居然也能「搶答」呢。在法師的帶領下，大家由淺入深，慢慢地剖析、討論聖嚴師父書中提到禪修的觀念及方法。過程中，時而疑惑、時而豁然、時而百家爭鳴、時而鴉雀無聲……但不管遇到什麼狀況，法師總能招招接得穩妥，不讓我們有發呆悶神的空檔。我常想：法師是有請護法龍天加持嗎？為何總有說不完的例子，滿足每個即興討論而起的疑惑呢？

這一年中，禪修讀書會討論師父著作《心在哪裡》，慢慢閱讀的歷程中，我學到了許多事不用急，因為急也沒用；許多事則要即時把握，莫蹉跎，因為生命無常。禪修的方法之一「要慢不要快」，在讀書會中徹底落實。慢慢地讀，念過、討論過、分享自己的經驗，提出問題討論……一切都在不疾不徐中，往前推進，學習慈悲與智慧，了解因果與因緣，明白「隨緣消舊業，莫再造新殃」。

感恩演覺法師深入淺出地引導，讓我們受益良多，我自己也練習用禪法過生活，從中培養去除執著、消融自我。「處世不求無難，謀事不求易成，究心不求無障，施德不求望報」等觀念改變著我，讓「自我」在生命中減輕其重要性，當自我愈小愈輕，愈能消融障礙，煩惱自然就降低，而苦的事，自然也就不苦了。

好心 好世界 心靈環保系列對話

後疫情時代，如何安己安人？

2022/3/19 (六) 14:00~16:00

地點：集思交通部會議中心國際會議廳+直播

(臺北市中正區杭州南路一段24號)

報名：實體現場，限額100人

直播連結將於活動前一週公告



幸福密碼

每週五 幸福常相隨 FM 101.7 教育廣播電台「幸福密碼」節目

本節目由法鼓山人文社會基金會與教育廣播電台共同製播

法鼓山人文社會基金會

精彩內容歡迎連結網站收聽

人基官網

教育廣播電台

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@nycc.org

紐約州象岡道場
Tel: 845-744-8114
E-mail: ddr@nycc.org

加州洛杉磯道場
召集人：王小霞
Tel: 626-350-4388
E-mail: ddbala@nycc.org

加州舊金山道場
召集人：鄭江濤
Tel: 510-246-8264
E-mail: info@nycc.org

廣州普賢講堂／洛杉磯
召集人：周景華
Tel: 761-863-1936
E-mail: ddm.boston@nycc.org

【美國法會】
新澤西州分會
召集人：梁達
Tel: 732-249-1898
E-mail: enews@nycc.org

康州南部聯絡處
召集人：彭明美
Tel: 203-912-0734
E-mail: contekalice@nycc.org

康州哈特福德聯絡處
召集人：李瑞雲
Tel: 860-805-3588
E-mail: cmcharford@nycc.org

佛蒙特州伯靈頓聯絡處
召集人：李瑞雲
Tel: 802-658-3413
E-mail: juichulee@nycc.org

佛蒙特州聖約翰斯聯絡處
召集人：張傑雄
Tel: 240-424-4444
E-mail: chan@nycc.org

佛蒙特州聖約翰斯聯絡處
召集人：李瑞雲
Tel: 802-658-3413
E-mail: juichulee@nycc.org

佛蒙特州聖約翰斯聯絡處
召集人：李瑞雲
Tel: 802-658-3413
E-mail: juichulee@nycc.org

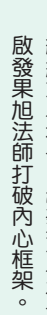
佛蒙特州聖約翰斯聯絡處
召集人：李瑞雲
Tel: 802-658-3413
E-mail: juichulee@nycc.org

佛蒙特州聖約翰斯聯絡處
召集人：李瑞雲
Tel: 802-658-3413
E-mail: juichulee@nycc.org

佛蒙特州聖約翰斯聯絡處
召集人：李瑞雲
Tel: 802-658-3413
E-mail: juichulee@nycc.org

佛蒙特州聖約翰斯聯絡處
召集人：李瑞雲
Tel: 802-658-3413
E-mail: juichulee@nycc.org

◎釋果旭（安和分院監院）



之後道場微解封，要舉辦一場心靈茶會，我又學習茶道、布茶席。自古以來，禪宗與茶有很多連結，過去禪門叢林僧人打坐，會飲清茶來防止昏沉、掉舉，發展出歷久不衰的茶文化。茶席布置更是美學的呈現，要領在於「協調」，真正的茶道是茶人安住在泡茶的动作中，靜心泡出茶的真味，讓喝茶的人品飲出茶湯的箇中滋味。從修行面來說，是藉有形的茶藝作為方便法門，在舉手投足、動靜語默中，沉靜也澄淨心靈。

無論是摸索花藝植栽或是茶道茶席，在當下專心一意地投注一件事，想者如何讓它更好，像這樣活在每個當下就是修行，也是我的「疫／藝」外收穫。

◎方月嬌（樹林共修處副召委）

樹林區的視訊課程因專職孫淑華打電話來關懷與鼓勵而啟動，先從禪繞畫群組著手，剛開始大家都不會操作視訊，推動很困難，後來慢慢有進展，但還是很生疏，常在念誦《心經》儀程時，有

關懷創新・
防疫軟實力

◎釋常哲（護法總會關懷院監院）

的《無常經》，更提醒著我們：「一是日已過，命亦隨滅，如少水魚，思有何樂，大眾當勤精進，如救頭燃，慎勿放逸。」

疫情中接連不斷的災與人禍，為人間帶來更多衝擊，生命在無常中流轉迅速，聖嚴師父說，生命這堂課是每個人都要上的，有人用自己的生命，有人從親人的身上學習，就是生命的必然，我們能做的，就是做好對死亡的準備，而最好的準備無非是：善解生命，善用生命，成長自我、積極奉獻。

值此疾風吹襲、人心不安的年代，菩薩道精神與心靈環保，永遠是最具防疫力的軟實力！

心靈環保 為企業營造幸福

法鼓山人基金會一心幸福企業體驗營

營隊共規畫五堂課程，由淺入深引領學員靜心、安心，進一步覺察、認識心的運作。「人在江湖，身心由己」由文理學院助理教授辜琮瑜以親切的生活經驗及活動設

A photograph showing three men sitting on a wooden bench in a waiting area. They are all wearing face masks. The man on the left is wearing a dark long-sleeved shirt and brown pants. The man in the middle is wearing a dark long-sleeved shirt and brown pants. The man on the right is wearing a red and black plaid shirt and brown pants. They are all looking down or away from the camera.

心不完全能由己掌控，往往會受經驗、直覺、情緒影響，「要如何找回主人的課題，是日後自我修行的重點。」更有多位學員表示，這次雖是公司指派參加，沒想到課程這麼好，這麼受用，希望下次有機會再來，也希望更多同仁來參加。

▲長春化工學員在體驗營中，透過靜坐實地感受靜心、安心。（王彥人攝）

慈基會 結合地方政府及社福團體
善用課後時間培養學童多元能力

挹注偏鄉數位學習資源

結合地方政府及社福團體
善用課後時間培養學童多元能力

下，法鼓山慈善基金會自二〇二一年八月起捐贈平板與線上教育平台帳號，結合四個社區團體力量，讓偏僻鄉親弱勢學童在課後黃金時間開發無限潛力。一月八日上午，慈基會在嘉義縣棒棹鯨奇樂園舉行「弱勢兒少數位學習成果發表會」，為線上閱讀素養表現優異的學童，頒贈最佳進步與持之以恆獎。

嘉義縣長翁章梁表示，感謝法鼓山捐助縣內福池關懷協會、大埔鄉和平社區發展協會平板電腦與動畫製作課程，以及閱讀優良教材，透過系統性規畫，提供兒少課後照顧擴點多元化學習，培養自主學習能力、閱讀素養及資訊科技應用能力。

慈基會會長柯珣碧指出，因應疫情而啟動的線上與遠距學習模式，有了平板電腦重新連接學習管道，並藉活用數位科技，開創多層面的學習之路，讓小朋友更能發揮所長。

現場福池關懷協會學童們更化身助教，在「共玩創作」創辦人吳彥杰主持下，帶領貴賓、小朋友實際感受動畫體驗課程魅力。在課程成果展示中，師生拍攝定格動畫、手繪課畫，並利用趣味腳本構思，以動態連拍呈現魔術效果，令與會人員大呼有趣。

大埔鄉和平社區秘書宋汶姍以「愈玩愈有趣，愛·閱·不止息」形容許多來自脆弱家庭學童，隨著使用時間提升，因「PaCamO」遊戲情境的設計，展現對閱讀的高度投入。福池關懷協會總幹事簡嘉良指出，使用近平

年來，孩子們對本各類型文本都有涉獵，閱讀不再偏食，其中，以時事議題類文本的進步幅度最大。

彰化縣浦底社區發展協會總幹事劉景現說，社頭鄉是典型農業村落，許多父母、祖父母教育程度較低，無力教養學生；社工、行政人員用數位語言與學生更能拉近距離，並隨時注意學生答題、任務完成度與協助解答。

與慈基會合作的社福團體，在新學期還將加入彰化縣田中鎮新民社區發展協會、彰化縣福興鄉西勢社區發展協會與臺南市台灣愛延續協會等，持續在地深耕，攜手守護孩子未來。

法鼓山捐肋偏鄉學童平板電腦與動畫製作課程，提供課後照顧據點多元化學習，培養「自主學習能力與閱讀素養」。

（慈基會 提供）



禪門第一課

“你能看著手指一分鐘，不想事情嗎？
如果不行，那麼你的心便是散亂的。”

- ◇認識禪的第一本書，
使心澄淨，得到真正的自由。
- ◇聖嚴法師親述禪修經歷與法脈傳承，
特別親切可讀。

聖嚴法師——著 大字版 定價180元 一般版 定價160元

請洽法鼓山全臺行願館 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元運費，限國內運送

話頭 365

禪修即生活，提起話頭參禪去！

能夠用心生活，生活就會很美。

一日一話頭，每天給自己一分鐘的自我療癒，
練習心如虛空，體驗覺醒生活。

釋繼程——著
定價320元

新書上市
78折

請洽法鼓山全臺行願館 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元運費，限國內運送