◆創辦人：聖嚴師父 ◆發行人：果暉法師 ◆社長：張昌邦 ◆發行所：財團法人法鼓山文教基金會 ◆地址：112 臺北市北投區公館路 186 號
◆網址：www.ddm.org.tw ◆ E-mail：mag@ddmf.org.tw ◆變更地址、索取、取消雜誌請電：(02)2893-9966 轉 6496、6431、6425
388

光照洄瀾 花蓮精舍落成啟用

東臺灣心靈環保新據點 法鼓山感恩十方護持 盼花開蓮現淨土在人間

▲果品法師與張昌邦總會長（左）、蘇建榮建築師（右）共揭佛幔，開啟花蓮精舍弘化新頁。（李東陽 攝）

【魏子茵／花蓮報導】「大菩提心，誓度無邊眾生；花開蓮現，願成無上佛道。開！」三月二十日上午，歷經四年籌建，花蓮精舍舉辦落成啟用典禮，副住持果品法師代表方丈和尚果暉法師，與護法總會總會長張昌邦、建築師蘇建榮共揭佛幔，並為佛像開光，開啟東臺灣弘化新頁。下午舉辦祈福皈依大典，一百十一位民眾求受皈依三寶，展開學佛新生命。

方丈和尚全程連線關懷典禮主法，感恩十方大眾的護持和努力，表示這個世界需要佛法，勉勵大家在洄瀾淨土精進學佛護法，將聖嚴師父「提昇人的品質、建設人間淨土」理念發揚光大。

僧團都監暨護法總會副都監常遠法師與僧團法師們，以及慈善基金會、榮譽董事會、法緣會、宜蘭、臺東等地三百多位護法信眾一同出席啟用勝會，分享無上法喜。

典禮上，大眾透過簡介影片，回顧近三十年來法鼓山在花蓮的發展歷程，感受師父對東臺灣弘化的殷殷期許。感念前人篳路藍縷建設成就新道場，張昌邦總會長代表護法信眾感恩僧團的支持，與大眾的同心滿願，期勉花蓮精舍成為心靈環保在地教育中心，接引大眾修福修慧、奉獻成長。

在任內圓滿精舍建設的召委陳曉婷表示，落成只是起點，與大家共勉繼續同心協力，學做萬行菩薩。同樣歷經道場從無到有，義工組組長王俐文深刻體悟學習自我消融、互相成就，才是真正將佛法落實在生活中。

環保組資深義工林小鳳默默拿著抹布、處處擦拭，維持道場整潔，「我七十歲了，能夠親見花蓮精舍落成，是人生的大事之一。」期望更多人來親近法鼓山、推廣師父的菩提大願。

下午舉辦皈依典禮，方丈和尚透過視訊授三皈五戒，鼓勵新皈依弟子以全新的法身慧命存善心、做好事、說好話，學習佛法的慈悲智慧，使福慧滿人間。在聲聲彌陀聖號中，新皈依弟子許下「修學佛法、擁護三寶、永不退信」的誓願。吳詠好開心讀著法名「寬樂」，發願認真學佛，以「寬懷、快樂」的心利己利人。

「有空常回來喔！」副寺常鐸法師感恩各方善緣成就花蓮精舍，目前已開辦禪坐、念佛共修及「智慧與經典」佛學講座，四月二日將舉辦首場清明報恩地藏法會，歡迎大家走進清涼道場，消融煩惱、長養智慧，回到心靈的如來家。

▲果品法師與僧團法師一起關懷祝福新皈依弟子，恭喜眾人展開學佛的福慧人生。（李東陽 攝）

【花蓮精舍】
· 地址：花蓮市中央路四段 272 號
· 電話：（03）8342758

用心靈環保共創好時代

心靈環保30週年

果賢法師、賴杉桂、陳武雄 分享心安妙錦囊 鼓勵大眾安己安人

【釋演曉／臺北報導】驟變的年代、混淆的價值觀，面對外境的紛擾，如何隨處安身、隨時安心？

今年適逢法鼓山創辦人聖嚴師父倡導「心靈環保」三十年，聖嚴教育基金會於三月十九日下午，在臺北集思交通部會議中心國際會議廳舉行「好心好世界．心靈環保系列對話」，首場邀請法鼓文化編輯總監果賢法師、前行政院農業委員會主任委員陳武雄及崇越集團副董事長、建越科技工程董事長賴杉桂，對談「後疫情時代，如何安己安人？」透過台灣社會影響力研究院理事長吳嘉沅的主持，與兩百位現場及網路的社會大眾，分享實踐心靈環保的心法與智慧，迎向疫後新常態的共好時代。

「防禦 COVID-19，心境與生活如何過關不卡關？」果賢法師表示，一般人往往執著於永恆性（常）、獨立性（一）、自主性（主）、支配性（宰），疫情帶來的改變，更讓我們檢視對佛法的體驗是否真切。法師指出，「心靈環保」可說是將佛法現代化，強調以觀念的導正，來提昇人的素質。經由在生活中不斷地省察內心，保持清淨安定，對內心與外境不起矛盾衝突，進而影響並協助他人生活愉快，就是達成心靈環保的目的。

陳武雄引用禪宗偈語：「不怕念起，只怕覺遲」、「念起即覺，覺之則斷」，強調「覺」是斷煩惱的利刃，也是打開禪門之鑰，若能在日常生活中常保持覺知力，觀照內心所起的心念，清淨心靈、建立自己的淨土，進而生起慈悲心，影響他人，淨化社會，就是走在修行的道路上。

邁向後疫情時代心態如何調適？賴杉桂強調從轉變心念開始，在理性與感性的調和下，以禪法調心，常懷感恩、慚愧心，進而達成心靈提昇，而能安己安人。並呼籲大眾，人類與自然環境是一體不可分割的，當與自然不調和時，就會受到阻礙，因此應從個人環保做起，特別是心靈環保，每個人就是一份力量，自利進而利他，如果地球人都能自覺，學習敬天愛地，提昇人的品質，就能夠建設人間淨土。

（更多內容請見八版）

▶賴杉桂、陳武雄、果賢法師（左至右）分享實踐心靈環保的體驗。右一為主持人吳嘉沅。（王育發 攝）

《聖嚴法師年譜》全新上線

以編年方式輯錄師父八十年思想行誼的《聖嚴法師年譜》，已經納入《法鼓全集二〇二〇紀念版》電子版，只要進入網站，點選左欄「相關著作」，即可見《聖嚴法師年譜》選項，共四冊，每一冊包含「彩圖說明」、「卷別」，滾動式的頁面，方便大眾瀏覽。

新上線的《年譜》網頁，改良了以前查找不易看出年份的問題，改以一整年為一個頁面，方便查閱所需的資料，且可指定搜尋，限定《年譜》範圍，減少搜尋時間。未來還會將《年譜》所列、出自《法鼓全集》的文章，直接連結至該文全文，讓使用者更有效地運用。

（編輯室）

法鼓山人基會 復興高中 攜手助學子尋夢

▲復興高中校長劉桂光（左）、人基會祕書長鍾明秋（右）簽署合作意向書，中為臺北市教育局局長曾燦金。（李佳純 攝）

【魏子茵／臺北報導】啟動進階學習，追尋人生夢想！臺北市立復興高中於三月三日上午，於校內舉辦「業師相伴．自主精進」——自主學習發表暨尋夢計畫簽約儀式記者會，由校長劉桂光與法鼓山人文社會基金會祕書長鍾明秋簽署合作意向書，邀請心六倫宣講團菁英擔任業師，引導在校生依循興趣與特質，探索職涯新面向。臺北市教育局局長曾燦金、國教署簡任視察張世昌、臺灣大學電機系教授葉丙成，以及多位業師都到場觀禮祝福。

貫徹新課綱「自主學習」的精神，劉桂光感謝法鼓山人基會與業師們，結合前瞻視野與豐富經驗，一對一指引學生實際操作產業技術，目前已有二十多名學生踏上尋夢之旅，並鼓勵同學化被動為主動，強化自身競爭力。鍾明秋則回饋，來自財務金融、藝術治療、視覺傳達等十多項專業領域的業師，發願「成就每一個孩子」，義務釋出時間、資源和人脈，陪伴孩子成長，期待打造自發、互動、共好的新模式，也啟發「終身學習」的心素養。

「用英文來學德文、研究德意志文化」；「熱愛程式設計，架網站、拍影片」……緊接著，由參加計畫的學生分享自我探索的精彩歷程，其中黃致豪號召同學結合北投社區大學，為中小學生舉辦富含在地特色的創意營隊「北投之刃：炭治郎之旅」，優異的表現提前獲得國立東華大學錄取。同學們侃侃而談，儘管臨時大停電打亂原本展演計畫，依然泰然自若、臨機應變，充分展現新課綱跨越困難、解決問題的核心能力，與會七十位聽眾也報以熱烈掌聲。

運動產業業師畢璐鑾啟迪學生從規畫競賽規則、組織架構等，逐步實踐舉辦校園馬拉松的夢想。教育界業師楊美瑜則開闢多樣化課程，讓學生大呼「我更想要當老師了！」田昕宜同學則首度進入錄音室接觸專業的錄音設備，自勉能學習編出屬於自己的完整曲目。

惠敏法師發表 電子佛典鏈結開放性資料

【本刊訊】三月十八日，法鼓文理學院校長惠敏法師受邀參加「全球共善學思會」，以「電子佛典集成回顧與展望：鏈結開放性資料」進行專題發表，介紹從一九九八年成立「中華電子佛典協會」，到二〇二二年準備申請設立「財團法人電子佛典教育基金會」的歷程，分享從「資料庫」到「知識庫」的趨勢：「語意網」、LOD、數位人文之「資訊抽取」等觀念。

活動由慈濟慈善基金會主辦，主題為「從岩畫、象形文到數位元宇宙——歷史有機鏈接的核心能力」，以實體與線上同步進行，邀請六位專精大眾史學、佛教歷史、歷史彙編、歷史與虛擬實境、影像歷史等領域的學者跨域對話，探討如何讓龐雜的歷史進行有機鏈結，以貼近歷史及見證其價值。

惠敏法師除了於當天上午發表專題，下午與慈濟慈善基金會副執行長何日生、國立東華大學歷史學系副教授潘宗億進行綜合座談，法師也進一步提供數位資料的「雙向鏈結與標籤」，以及數位發展部門建置的意義。

法鼓雜誌 Dharma Drum Monthly
法鼓山
來法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地
聖嚴
大菩提心
PERIODICAUSI 雜誌紙類
國內郵資已付
台北郵局許可證 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

【新聞簡訊】

了中長老示寂 法鼓山悼念

世界佛教僧伽會會長暨玄奘大學創辦人、善導寺方丈了中長老，3 月 9 日晚間安詳示寂，世壽 90 歲，僧臘 82 年，戒臘 76 載。長老是聖嚴師父多年知交道友，方丈和尚果暉法師代表法鼓山向長老獻上誠摯悼念。

了中長老 1932 年出生於江蘇省，與師父同鄉，少年時期同就學於上海靜安寺佛學院。1949 年，長老與師父同行渡海來臺。爾後赴日本立正大學取得文學碩士學位，返臺後於文化大學講學，繼之創辦法藏佛學院及玄奘大學，並任中國佛教會祕書長、世界佛教僧伽會會長等重責。

長老一生全力為佛教、為眾生，續佛慧命，為後世留下寶貴的法身舍利，也留下了無限感念。（編輯室）

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

護法總會地區巡迴關懷 再出發！

方丈和尚抵林口北投 鼓手同發菩提心

◀林口鼓手發願將法鼓山的理念走入社區，讓鄉親變信眾、悅眾。（姜銘宏 攝）

▲方丈和尚透過視訊關懷北投鼓手。（護法總會 提供）

【魏子茵／臺北報導】護法總會關懷列車再出發！三月十三、二十六日分別開抵林口與北投分會，方丈和尚果暉法師與兩地鼓手溫馨相會，勉勵大眾實踐心靈環保，作為安定社會的力量。

十三日，一百五十位信眾在林口分會，熱情歡迎方丈和尚到來，僧團都監暨護法總會副都監常遠法師、服務處監院常應法師、總會長張昌邦都到場關懷。方丈和尚以「安己和眾六字訣：輕、鬆、慢、細、小、分」勉勵大眾放鬆身心，效法常不輕菩薩禮敬他人與觀音菩薩觀世自在，處處與人分享佛法。張昌邦總會長鼓勵鼓手們善用全方位共修課程，結合新興都會據點優勢，帶動地區民眾親近法鼓山。

大眾透過照片及影片了解分會沿革與未來展望，召委章美玉感恩僧團護念及眾人成就，發願終身做法鼓山的義工。「不僅接引人走進來，我們也要走出去。」副召委陳昆榮分享與當地國小合辦「香草進校園」課程，以心靈環保滋養學童心田；也與區公所合作「幸福到你家」專案，深入關懷社區，期待接引更多人學佛修福慧。

文書組悅眾詹坤貞表示擔任義工三年來身心更柔軟，邀大家同來奉獻培福。剛加入佛學班的侯淑雲初見方丈和尚，深感親切溫馨，自勉將六字訣運用在生活中。

二十六日，北投分會以線上與實體同步進行，八十六位信眾在空中熱情歡迎方丈和尚。

「故事要從一九九二年說起……」，一張張照片訴說分會發展軌跡；黃詹愛、陳正雄、何美芬、何世靜四位資深悅眾，接力分享受聖嚴師父感召，從圓滿榮董、勸募、親巡工程，一步一腳印推動法鼓山建設的故事。無私的奉獻令人感佩，師父頒發的「金如塵」墨寶還掛在分會牆上，召委沈彩鳳與大眾同心發願攜手推動三大教育，繼起師父悲願。

方丈和尚感恩大眾長期護持，表示除了發展弘法年輕化，也勉勵鼓手邁入熟齡之際，「心理年輕很重要」，鼓勵練習「熟處轉生：減少受外境影響；生處轉熟：增加修行時段」，以佛法照顧自己，也幫助他人。

連線關懷的副總會長陳修平感恩北投鼓手，從早期的中華佛教文化館、農禪寺，到雲來寺、雲來別苑一路護持，勉勵大家持續實踐、推廣法鼓山的理念，發大菩提心，運用佛法利人利己。

關懷院大事關懷悅眾禪修營

放鬆身心 以智慧關懷生死

【陳亭君／臺北報導】由於疫情，等待兩年的悅眾禪修營，終於開辦了！三月二十六、二十七日，護法總會關懷院於雲來別苑為北部地區九十位悅眾舉辦「大事關懷悅眾禪修營」，透過禪修、佛法課程、生死工作坊等，關懷各地悅眾，並提昇大事關懷的品質。

關懷院監院常哲法師表示，疫情期間，雖然實體活動暫停，但大事關懷從未停止，包括實體和線上關懷，只要有案家需要，蓮友們就會全力關懷。而此次禪修成長營，即是希望悅眾透過禪修，體驗放鬆和安定，並透過工作坊的互動，提昇覺察和檢視內心能力。

首日由關懷院果峙法師帶領悅眾放鬆一日禪。第二天課程，則由文化中心副都監果賢法師分享「從華嚴看生死」，法師解析《華嚴經》的法界緣起觀，說明宇宙是重重無盡的因緣，當了解任何人事物都有其緣起，就會懂得承擔與接受。運用在助念關懷、追思祝福中，一通助念通知訊息就串起了往生者、家屬與蓮友的無盡因緣，而每場追思祝福法會都是與往生者結法緣的時刻。法師勉勵說明，當有了緣起的宇宙觀，自然影響生命觀、人生觀；了知生滅無常的法則，即能體悟因緣有、自性空，將更有智慧處理醫療觀，坦然面對生死。

在法鼓文理學院辜琮瑜老師帶領的「生死自在工作坊」中，悅眾聆聽音樂、分享故事和遊戲，探索該怎麼面對無常，理解對生的執著及死的抗拒，幫助他人處理死亡和放下依止。「若生命是從B（Birth）到D（Death），那麼過程中的C是什麼？」各組熱烈討論後，提出可以是關懷陪伴的Company、為他人盡形壽的Can、覺察習氣並建立慈悲智慧的Creation……辜老師以溜滑梯譬喻人生，鼓勵大眾在滑的過程中，創造不一樣的旅程。

羅東分會悅眾黃美雲深受課程啟發，表示未來更有信心引導家屬面對和接受親人的離去，並發願以助念使亡者有所依，讓生死兩相安。

▲監院常哲法師關懷悅眾，感恩悅眾菩薩在疫情期間，仍持續為大事關懷奉獻。（李東陽 攝）

慈基會

關懷臺南桃園社區長者

▲老菩薩們在桃園分會體驗桌上遊戲，從中認識佛菩薩。（慈基會 提供）

【本刊訊】隨著疫情趨緩，法鼓山慈善基金會各地義工三月份重新展開社區長者關懷，分享佛法的觀念、保健的方法。長者們見到好久不見的義工菩薩都滿心歡喜，笑逐顏開。

三月十日，暫停十個多月的臺南安和社區長者關懷重新開張。地區義工薛木祥、施瓊華、王秀珍等十多人到現場服務，二十九位老菩薩熱情參與。薛木祥帶領老菩薩透過運動體驗禪修，詳細解說全身運動的方法及每個部位的體驗心法，鼓勵老菩薩：「每天抽一點時間做全身運動，主動地調理身體，大腦也會跟著運作，每天練習臉部放鬆，面相也會愈來愈慈祥。」老菩薩們認真地跟著義工的指導，歡喜體驗當下的動作。

運動過後，大家微微閉上眼睛體驗放鬆、享受放鬆，希望被疫情悶壞了的心情得到及時療癒。義工們還貼心準備了〈藥師咒〉小卡和講義，與長者們分享持咒的意義與功德力，鼓勵每日持誦〈藥師咒〉，祝福自己與他人，祈求世界和平人人安樂。

關懷據點韓主任感謝法鼓山慈基會關懷安和社區，鼓勵老菩薩每日誦經、鈔經及體驗禪坐，把法鼓山給的「寶」運用在日常生活中。

三月二十二日，桃園區聯絡人李美玲帶領義工在護法總會桃園分會進行別開生面的樂齡桌遊課程。四位義工設計了兩套訓練記憶與手眼協調的桌上遊戲，與三十八位樂齡長者同樂。

遊戲一「翻出光明」：在兩區牌卡中各翻一張，翻出相同的佛菩薩便得分，遊戲二「六度彩蛋」：優先找到六個六度彩蛋者便為該組贏家。遊戲開始後，長者們的腦子瞬間活化，歡笑聲此起彼落。活潑又有趣的桌遊，不僅達到益智目的，也讓老菩薩們認識佛菩薩，並在遊戲間了解佛法的「六度」。李美玲分享，這個樂齡桌遊活動，既能預防失智，也學到佛法，很受到老菩薩歡迎。

▲臺南安和社區長者跟著義工做運動，歡喜體驗當下的動作。（慈基會 提供）

新店分會 心靈環保 30 年講座

好心共創好世界

【張意文／新店報導】今年二〇二二年是聖嚴師父提出「心靈環保」三十週年，護法總會新店分會於三月十三日啟動閱讀心靈環保列車第一站，共讀《好心好世界——聖嚴法師講心靈環保》，邀請法鼓文化編輯總監果賢法師及法鼓文理學院助理教授辜琮瑜主講「心靈環保與人間淨土」，現場有資深菩薩、中生代上班族、年輕的社青菩薩，約一百六十人前來聆聽，主講人幽默且智慧的導讀，讓大家更了解心靈環保的深義。

果賢法師分享了聖嚴師父在一九九二年提出「心靈環保」的時代和社會背景，來自於當時環保意識抬頭，但發現只講外在環境環保是不夠的，唯有從內心的淨化和提昇，才是最究竟的環保。此後，師父在不同場合、對象、時間，提出契理契機的詮解。《好心好世界》一書，即是整編自師父的開示，篇章包括定義、禪修的、生活的、世界的心靈環保等。

法師解析心的特性，往往受外境影響，而產生不同的情緒和煩惱。讓心不受外境影響，而保持平穩與安定，就是心靈環保。如何做到，就需要透過禪修的方法，讓心得到淨化與提昇。

專研師父禪學思想的辜琮瑜老師，說明師父講的「提昇人的品質」即上求佛道，也就是自我修養與成長；「建設人間淨土」即下化眾生，也就是如何去創造一個好世界。身為弟子的我們，應該思考如何運用心五四、心六倫等實踐方法，分享心靈環保理念，使更多人受益。

新店分會召委呂麗華感恩兩位主講者帶來這場心靈饗宴，尤其在疫情時，更需要透過心靈環保來保護自己，並邀約大眾一起修學佛法，善用師父送給大家的禮物，落實師父所說的：佛法要實踐，才會有生命力。

心靈環保講座將在護法總會各地分會展開，並同步推廣《好心好世界》讀書會，邀請大眾一起再次領受、運用心靈環保來成長自己，利益他人。

▲辜琮瑜從關鍵字帶大眾認識心靈環保。（蔡麗華 攝）

心靈環保 30 年講座

4/9（六）城中分會
4/23（六）淡水分會
4/24（日）文山分會
5/15（日）林口分會
5/22（日）圓山分會
（下午 2：00～4：00）

人基會「心六倫宣講團」量身規畫

良興企業員工體驗「心幸福」

【王彥人／金山報導】幸福哪裡找？三月十八至二十日，法鼓山人文社會基金會心六倫宣講團在法鼓文理學院，為良興企業舉辦「心幸福」企業體驗營，二十七位員工報到、安單後，隨即展開禪坐體驗，學習運用禪修開發心的力量。

第二天一早，學員行走至溪邊靜坐，享受靜心的「晨醒之覺」，早齋時則用上「吃飯禪」心法。用餐後，學員分組出坡，體驗洗碗就是洗碗，身在哪裡，心就在哪裡。每一個當下，都是安定身心最好的練習。

兩天的課程內容包括辜琮瑜老師分享「身在江湖，身心由己」，勉勵學員：「從安自己的心到安他人的心，創造Choice、Chance、Change的3C人生。」僧伽大學副院長常寬法師分享「幸福職場有覺招」——如何在企業中善用四它及四感。張雅雯分享「溝通．禪：向內向外溝通」，透過「品茶」練習覺察，並以兒童繪本及影片引導反思，以手作發揮創意。張莉娟帶領「團隊合作RUN起來」，用遊戲、提問和情況劇來引導學員與他人愉快互動，建立彼此信任，成就高績效的合作團隊。

學員黃心蓉分享，從課程中學會了做不好就調整心態，不擔心，活在當下。賴志達感恩人基會心六倫宣講團的課程老師及義工，「良興企業五十年了，下一個五十年，需要更多改變，溝通和團隊很重要。」

心六倫宣講團團長林知美分享，企業營的特色在於「解行並用」，課程設計針對企業需求規畫，將禪修、心五四及心六倫運用到管理上，有觀念、有體驗，歡迎各機關團體踴躍報名。

▶良興企業員工在法鼓山園區體驗戶外禪。（王傳宏 攝）

安和分院「社會與生命關懷」系列講座

力行四善之道 身與心皆光明

僧團法師、各界賢達分享善言、善身、善行、善學 啟動人我善循環

【邱惠敏／臺北報導】安和分院於三月六日至二十七日週日下午，舉辦四場生命與社會關懷系列講座「善言、善身、善行、善學」，從自身言行切入，學習與人溝通、照護身心，進而奉獻自我。每場除了一百多人到場聆聽，並同步直播，讓更多人透過網路參與。

六日首場「善言之道：真誠關懷及有效溝通」，由法鼓山人文社會基金會「關懷生命專線」督導孫敏華分享「溝通與關懷」，強調溝通時，可觀察對方的語言、表情、肢體動作等訊息來了解對方內心。「慈悲心才是真誠關懷最重要的因素。」孫敏華強調，當真正接納對方的情緒，不以主觀評斷，讓對方將內心層層剝開，才能讓人感受到真正的關懷。

法鼓文化編輯總監果賢法師接著主講「從心溝通，如何擁有更好的人際關係？」法師分享聖嚴師父著作《從心溝通》，強調人際的溝通，除了語言內容，更重要的是善解其心，才能做到真正溝通。法師藉《阿含經》中佛陀教導八個方法：「默然、傾聽、理解、慈心、正語、善語、愛語、無諍」，以及觀察師父會客過程，說明修持身口意展現出佛法的慈悲、尊重、接納和轉化的智慧。

十三日「善身之道：病痛不是束縛」，由運動復建專科醫師涂俐雯主講「疼痛 Bye Bye，身體修復自己來」，解析人體七大筋膜線，介紹常見的各種痛症狀況和病因，並強調身體姿勢端正的重要性，因此需要隨時覺知，傾聽身體的聲音。

「以病為師，病中學善生」由果賢法師分享聖嚴師父、單國璽樞機主教、前法鼓文理學院副校長杜正民面對病的態度，從中學習建立正確的宇宙觀、生命觀、醫療觀、生死觀。法師引用師父所說如何做到身苦心不苦、「把身體交給醫師，將性命付與龍天」等觀念，還推薦《美好的晚年》、《法的療癒》、《病得很健康》三書，有助轉化生病等人生逆境。

第三場「善行之道：善行循環」，鏡頭日記創辦人王宏任分享自己單純記錄旅行回憶，在社交平台分享後引發共鳴，透過鏡頭連結人、自然、世界。他教導偏鄉孩子攝影，體會「將善當分母、樂當分子，當分母愈小、分子愈大，愛就無限大。」

甘樂文創執行長林峻丞回到故鄉三峽，發現因弱勢家庭而衍生的問題。「唯有教育，才能真正為地方創生。」他發動地方青年淨河、開辦小草書屋陪伴關懷孩子，成為轉動社區的力量。希望建構互補的社區支持系統，達到社會共好。

二十七日最終場「善學之道：迎向光明未來」，由僧伽大學副院長常寬法師講「觀照自我的情緒智慧」，法師分享「情緒的本質是圍繞著自我中心而產生的一種執著心」，修行人有情緒但不隨外境波動。

為恭紀念醫院安寧病房主任陳慰信分享「在安寧病房重新學做人」，與病患、家屬的互動中，學習多角度觀察、傾聽與感受對方需求，再執行對病者的身心照護。陳醫師提醒人生無常，做最好的準備與最壞的打算，才能迎向善終。

▲果賢法師分享以病為師，在病中學善生。（溫景發 攝）

▲甘樂文創執行長林峻丞分享改變故鄉三峽的地方創生經驗。（陳瑞 攝）

花蓮精舍

認識佛陀的教育

常寬法師藉《阿含經》故事 分享佛陀教導弟子的平等與智慧

【釋演曉／花蓮報導】佛陀時代，隨佛修行的弟子性格不一，有的喜歡在洞窟、樹下修行，有的勤於民間各處往來弘化，佛陀如何適時給予這些秉性、根基不一的弟子契理契機的教化？三月五日下午，花蓮精舍邀請法鼓山僧伽大學副院長常寬法師主講「《阿含經》中佛陀的教育」，法師精選七則《阿含經》中釋尊與弟子互動故事，闡釋佛陀不分貧富貴賤，不擇智愚利鈍，平等慈悲的教育理念，共有近二百位民眾在現場與網路同步聆聽。

佛陀教育弟子，不用打罵，也不以拒絕、責備，大多用譬喻、鼓勵引導。能夠依教奉行的弟子，佛陀耐心調教；不能依教奉行的弟子，也以方便施教；懈怠不知精進的弟子，則善巧點撥；用功過猛的弟子，則教其緩和漸進。

法師從經典舉例，小路尊者（周利槃陀伽）剛學佛時不善記憶，佛陀陪著他教他持誦「拂塵除垢」，小路尊者遵照佛陀的指示，每天手持掃帚，一面掃地，一面用心持誦，終於悟道，並受人尊敬。

面對習慣說謊的弟子，佛陀又如何教導？佛陀的兒子羅睺羅七歲進僧團，是第一位沙彌，因經常有訪客想向佛陀請法，羅睺羅往往跟對方說佛陀不在，覺得這是有趣的小遊戲，於是佛陀以洗腳水教導羅睺羅：「你就像這水一樣，本來是清淨的，可是你常常撒謊就像清淨的水有污垢，誰也不會珍惜你的。」

「佛陀的教法是不分貧富、貴賤、種姓。」法師接著講述，佛陀證悟後，對波斯匿王的開示是：「生命是平等的，沒有什麼比生命更尊貴，不論貧富貴賤，每個人的內心都能散發光明。」例如優波離尊者，雖出身貧賤，但是進入佛陀所創立的僧團，出家、證果，後來成為弟子中「持戒第一」者，為佛陀提倡打破階級制度，平等教化的典範。

禪宗祖師為了讓眾生體會「佛性」，常用機鋒、話頭等方法啟悟弟子斷去執著，見到自己的本來面目，常寬法師以此鼓勵大眾，佛性是本自具足，從經典中學佛所行，體驗佛陀的教法，就是慈悲與智慧的展現。

▶常寬法師藉由佛陀與弟子互動的故事，帶領民眾認識佛陀的教育觀。（江璧任 攝）

洛杉磯道場

晚唐五代茶禪與公案

果鏡法師分享

【曉亞／洛杉磯報導】中華佛學研究所所長果鏡法師應洛杉磯道場之邀，從三月五日起連續三週週六線上主講「晚唐五代茶禪與公案」講座，帶領學員認識茶禪、茶事，從而認識佛法、認識自己的心，與真如本性相會，幫助察覺煩惱，止息妄念，從而安定身心。

三次課程中，果鏡法師講述泡茶法與禪修進階、品茶與茶禪日用，也介紹茶會歷史。法師分享，唐代時茶會尚未有統一稱呼和規定，既稱茶會，也稱茶宴或茗宴、茶筵。依性質分為宮庭茶會、文人茶會，寺院茶會等。法師引述雲門、法眼、夾山與佛日等禪師數則有關茶禪公案，以茶說法，藉由公案故事讓大家思考茶與禪的相融與相合，品茶參禪是從物質、人文進入到心法觀照層次，以此體悟眾生、心、佛三無差別的智慧。

「當我們用茶禪方法泡茶，把散心收回來後，就要讓它平靜、住於方法，這叫攝心。從散心、攝心、專心、統一心到無心的修行進程，可以用泡茶過程來譬喻。」法師指出，第一階段「散心修」（收心到攝心），指泡茶時知道方法、本末、始終與先後，對茶葉特性、茶水溫度有逐漸認識與掌握，到熟悉整個泡茶作業，從開始到最後收拾的流程。第二階段「專心修」，此時心已比較安定，較能觀照自己的心。第三階段「統一心修」，只管泡茶，煩惱逐漸減少。第四階段「無心修」，自在地泡茶，慢慢地體會到生活就是道場，在泡茶、喝茶中，感受安定、平和與自在。

法師提醒，喫茶時不光是喝茶，要體會進入到茶裡的禪意，即茶的真如本性，如果有禪修基礎，於泡茶喝茶時運用禪修觀念與方法，否則茶是茶，禪是禪。茶禪是由茶進入禪心狀態的方便法門，喝茶除了是休閒，其中的觀形、茶色、聞香、品味……即是禪的美學與修行。

法師鼓勵學員，以茶參禪，以禪修身，透過沏茶、品茗放鬆身體、安定內心，保持念念清淨，將這種專注於當下的方法和心態，帶入平常生活之中，便是茶禪一味的真意。

▶果鏡法師帶領大眾在泡茶、品茶的生活中品嘗禪味。（洛杉磯道場 提供）

臺南分院

深入經藏AI做幫手

【王淑麗／臺南報導】三月六日下午，臺南分院舉辦「AI世代的經藏深入術」講座，邀請法鼓文理學院佛教學系教授洪振洲、助理教授王昱鈞，與現場及線上聽眾分享人工智慧（AI）如何幫助二十一世紀的佛弟子深入佛經閱讀、佛教人物文集搜尋及研讀。

洪振洲表示，法鼓山製作的智慧隨身書、電子書都融合AI技術的運用，目前隨身書PDF版可用電腦印出，此外也與EPUB電子書店合作，將各種佛學讀本上架，免費提供上網閱讀。廣播版則有Sound On等軟體可聆聽「聖嚴法師的有聲書」，而《法鼓全集》二〇二〇紀念版已可透過電腦下載閱讀，手機版預定四月起可上網閱讀。

在資訊檢索與電腦運用方面，王昱鈞介紹大數據（Big Data）累積、知識迅速增加及機器學習，加強了AI的功能，現今人類生活已免不了使用AI，而AI也改變了人類社會，AI的閱讀理解力、自動駕駛功能等，也超越了人類。

王昱鈞說明，藉由機器的自我學習技術，在自然語言處理帶入數學程式後，機器便產生了認知。運用AI輔助經典誦持，透過聲音替換、佛學名句推廣系統，可幫助使用者以本土語言發音，或善用佛教的名句嘉言，甚至利用深入學習模型（Deep Learning），幫使用者觀察佛典名相的變化，找出適當的詞彙意義。

王昱鈞指出，運用AI能幫助我們找出有趣的事實，再深入研究發現新知。至於佛學經典從何讀起？聖嚴師父期許弟子們從《阿含經》入手，之後為《法華經》、《華嚴經》、《涅槃經》等諸經，現今加上AI幫忙，不僅可加快閱讀，更能時時處處上網讀經。

寶雲寺

圓滿隨高僧前行線上共學

【陳逸慧／臺中報導】寶雲寺去年（二〇二一）十月十六日起，於線上開辦「隨高僧前行」課程，於二月十九日圓滿。六堂課程由六位常住法師擔任主講，帶領學員及觀看直播的信眾，走入歷代高僧的生命，深入聖嚴師父傳承下來的法脈源流，隨高僧們修行的方向堅定前行。

第一堂課由果雲法師講述明代蓮池大師，一生致力戒殺放生、倡導「稱名念佛」的大師，臨終前留囑眾人：「老實念佛，莫換題目。」第二堂由演柔法師主講宋代長蘆宗賾禪師，分享禪師所著〈坐禪儀〉，一開始教導學打坐先要發大慈悲心、發度眾生的願，不只為自己求解脫。

「學習師父的願，才知道學佛要從何著手。」第三堂由常越法師分享聖嚴師父一生歷經四次生命轉折，為了求法及弘化，不向現實環境低頭，引導學員反思，寫下自己的宏願。第四堂由常光法師介紹提倡「話頭禪」、糾舉禪門弊病的中峰明本禪師。

第五堂常允法師講述永明延壽禪師，被視為「阿彌陀佛化身」的禪師，專注勸人念佛迴向淨土，法師並帶領學員體驗念佛禪，從句句佛號中，感受自心清淨。最後一堂由演傳法師分享「默照禪」開創者宏智正覺禪師，除了講述禪師生平、默照禪的淵源，法師還談及師父的默照禪教學，以《承先啟後的中華禪法鼓宗》裡的一段話，期勉眾人一同傳續師父悲願，擔起弘揚漢傳禪佛教的使命。

「感恩寶雲寺舉辦這樣的課程，讓我認識高僧大德的風範行誼，也啟發自己發大菩提心、提起精進心。」學員蘇淑貞說，演傳法師的介紹讓自己了解默照禪的源流，雖由宏智正覺禪師開創，後來卻失傳，近代由師父復興，「疫情期間安排這門課程，適時給予我們莫大的激勵與信心。」

▲▶寶雲寺「隨高僧前行」第一堂課，由果雲法師講述明代蓮池大師。（寶雲寺 提供）

信行寺

走進師父美國弘法足跡

常護法師引領

【張素雲／臺東報導】一九七五年，創辦人聖嚴師父在日本完成博士學位後，赴美弘化，結下與西方世界深長的法緣。二月二十七日，僧團弘講師常護法師於信行寺分享「聖嚴行思與教育」，引領聽眾一起走入師父從東初禪寺到象岡道場的足跡。

「但求冬天凍不死，平常餓不死，這就夠了，這就是出家人的修行。我以這種精神在美國開始，然後帶回臺灣，也在臺灣開始了。」師父這段話有著一路堅持弘法的信願。常護法師運用相片和影片生動敘說，帶領眾人穿越時空，隨師父從東京飛到美國，帶著朝聖及回家的心情來到紐約，走進師父生平首建的道場東初禪寺，以及風景如畫的北美禪修中心象岡道場。

法師表示，師父在美國時沒有錢、沒有地方住，從零開始，在無路中找出路，在艱辛中見悲願。雖然師父已圓寂十三年，但法鼓山四眾弟子仍精勤不懈，持續弘化，對師父有無盡的感恩與感念。

疫情期間人心浮動，法師於講座最後，特別帶領眾人體驗茶禪，透過專注在每個動作的方法，放鬆身心，安住當下。法師期許眾人每天用這樣的方法用功，「禪修的方式千變萬化，也可以很簡單，希望大家都可從中得到安定的力量。」

▲臺東聽眾隨著常護法師引領，走入聖嚴師父從東初禪寺到象岡道場的足跡。（信行寺 提供）

2022 僧大招生說明會

發悲願心 成為轉動乾坤的力量

師生分享出家的意義與使命 在奉獻與利他中 開展生命新座標

【釋演曉／金山報導】三月十三日上午，僧伽大學於法鼓山園區第三大樓階梯教室舉行招生說明會，現場及網路包括美國、加拿大、馬來西亞、香港、澳門等海內外四十八位考生及親友一同參與。在輕鬆溫馨的氣氛中，從僧大簡介影片、在校師長及學僧分享校園生活、應考準備方向、大堂Q&A為考生的提問釋疑與分組交流，使考生更清楚了解現代漢傳佛教僧伽教育的使命意義與出家生活。

「當我與各位差不多年齡時，也思索生命要朝往哪一個方向？」女眾副院長果光法師首先分享，三十歲那年，正走在迷惘的人生十字路口，當時一場講座機緣聽到年屆七十的仁俊長老說：「我這一生最歡喜的，就是成為一位出家人。」觸動法師內心對生命深切的思索，後來看到聖嚴師父及長老法師們的悲憫願心及無私奉獻，更確立出家決心，而今法師也歡喜地同大家說：「我這一生最歡喜的，就是成為一位出家人。」

佛教的三藏聖典浩瀚如海，考前該如何準備？一年級四位學僧行者分享經驗，如掌握大方向的讀書計畫、歷屆考古題、參加禪坐共修或讀書會等，同時強調心態上要深信因緣、常發願、祈請三寶加被與保持平常心，尤其恆常的定課更能在應考時讓身心安定從容。

「能夠與家人聯絡嗎？3C產品能帶嗎？生活作息有何規定？」面對考生的種種疑問，師長們也一一回應，如何在隨眾起、隨眾倒的生活中，培養清淨與精進的出家心行。

女眾學務長常格法師進一步說明，從發心到具足真正的慈悲與智慧，須歷經一段漫長的路，出家正是面對自我煩惱，進而消融、翻轉生命的歷程。

男眾副院長常寬法師以此次招生主題「願作眾生園林」，譬喻園林是個生態系統，當社會失衡就需不同思惟模式的人加入，來維持生態平衡。法師勸請有志出家的青年貢獻智慧、創意與才能，共同維持園林的平衡，把學校辦得更好，將影響力擴展到世界，如同聖嚴師父在影片中所說：「我們需要一個轉動乾坤的力量。」

參加說明會的袁圓緣，平時就積極關注社會，參加生命自覺營後，更了解法鼓山理念，今年將報考僧大，期許跟隨僧團腳步，奉獻自己，利益大眾。

▶考生及家長與僧大法師在交流互動中，更進一步了解出家生活。（吳秀貞 攝）

「法鼓佛教學系課程體驗」農禪寺舉行

尋找時代需要的宗教人才

【釋演曉／北投報導】想接受兼具佛學專業深度、跨領域學習廣度、雅健生活為基礎的高等教育，成為連結時代，接軌國際的廿一世紀佛教弘化人才嗎？三月二十日，法鼓文理學院佛教學系於農禪寺舉辦「佛學、佛心與佛系：法鼓佛教學系課程體驗」，由系主任鄧偉仁率同各組老師、博碩學士班代表，為近七十位與會者講授佛教學系的精華課程，體驗結合佛教學術與數位人文的現代化佛教教育，帶領學員一窺佛學研究的門徑。

「佛教學系是法鼓山三大教育中的一環，肩負著佛學教育，培養符合時代所需的人才，開創出體現『心靈環保』的學府。」鄧偉仁表示，佛教學系有學士班、碩士班、博士班，完整高等教育架構，教學特色有學術的、專業的，以及實用佛法。專業上有梵、巴、藏等多種重要的佛教語言學習，有助於學子深入佛教原典的研究。

「歷史上，哪位譯師使用最多次『如是我聞』？」、「更鏤金玉水精為幡蓋流蘇菴羅薝蔔花果莊嚴。裡面有哪些水果名？」佛學資訊組洪振洲、王昱鈞，主持「佛教知識問答大挑戰」，帶大家認識佛教資訊究竟在做什麼，歡迎到文理學院玩佛學資訊。

漢傳佛教部分，鄧偉仁介紹「漢傳佛教自家寶藏：大藏經」，簡述三藏的成立、內容、分類與傳持，並解析漢傳佛教大藏經成立的特色；曾堯民講述佛教自印度傳入中國，除了帶來新的信仰，在生活文化層面所產生的衝擊與適應；「戲論人生，『戲論是什麼？』」印度佛教組見弘法師從經論中展示各種表述方法；莊國彬為大家上一堂巴利語課；藏傳佛教組由廖本聖分享藏傳佛教的佛典研究思路。

「讀佛教學系需要出家嗎？」、「報考有沒有足夠的佛學基礎可以來讀嗎？」、「沒有年齡限制？」師生交流時，學員除了關切佛教學系應考資訊，也就未來出路踴躍提問，在各組交流的老師都逐一為提問者解惑。

今年剛從聖嚴書院佛學班結業的謝蒨育說，經由老師與在校生對課程的解說及學習分享，更了解佛學教育的內涵，希望能從學士班的佛學基礎開始學習；有意報考佛教學系的林芳羽，對巴利語課程深感興趣，期許未來深入巴利佛典，將其內容轉譯為現代語言，與大眾分享。

▲學員透過一整天的課程體驗，對佛教學系有更深的認識。（李佳純 攝）

教育文短波

文理學院人社學群講座 陳美伶為臺灣永續開藥方

「產業要發展，一定要找出具特色的『DNA』，有區隔才能被看到。」三月二日下午，法鼓文理學院人文社會學群邀請台灣地方創生基金會董事長陳美伶，主講「為臺灣均衡發展開藥方——永續的地方創生」。校長惠敏法師、退居方丈果東法師、心靈環保研究中心主任果光法師等四十位師生到場聆聽。

陳美伶自二〇一七年就任國家發展委員會主任委員之後，就開始推動地方創生、區塊鏈和新創事業的分進合擊，即使離開公職，仍持續往同樣的方向努力，文理學院借重其專才，聘請她擔任人社學群講座教授。陳美伶指出：「企業永續投資（ESG）和地方創生都是臺灣當今顯學。」若能利用ESG的規範和影響力，將企業資源導入地方創生，便能使兩者需求完美對接。

如臺南官田有業者把廢棄的菱角殼做成「菱炭」，變成「烏金」，並推出布料、精油、香皂等商品，這樣的循環經濟若能有品牌企業協助研發和生產，自然能為地方帶來更多工作機會和經濟利益，創造生生不息的善循環。（釋演曉）

中華佛研所出版《大乘起信論直解》校注

三月出版的《《大乘起信論直解》校注》，由中華佛學研究所助理研究員蔡金昌校注明代憨山德清的《大乘起信論直解》，將分為上、下卷的原文進行分段、句讀及註解；並根據原文科判，次第分為八章，下列各章題名，且不再分卷，俾使讀者方便查找、系統閱讀，深入探研。

隋、唐之後的佛教，以如來藏思想為大宗，傳為馬鳴菩薩所造的《大乘起信論》影響最鉅，被視為學習中國佛教的入門書籍。架構完整且兼具理論與實踐的《起信論》以「一心」、「二門」、「三大」為開展，說明如來藏與眾生心的關係，繼以「四信」、「五門」等闡釋「返妄歸真」的修行旨趣。明代憨山德清法師特別注重《起信論》教學，刪修《大乘起信論疏》整理為《大乘起信論疏略》，並直注成《大乘起信論直解》。（編輯室）

願作眾生園林

一雨普潤 饒益眾生

◎文．圖／釋常啟

園林就像森林，擁有豐富的生物多樣性，動植物榮枯相伴且相互依存。在溫帶森林，每棵樹都會透過地下菌絲來連繫，如果一棵樹即將死掉，臨死前，它會透過地下菌絲將所有的營養傳給周圍其他的樹。而當樹真的倒下時，還會有一群多樣的小生物忙著分解這些殘體，使大地的元素可以繼續循環，化腐朽為神奇。森林就像從沒中斷過的生命鏈條，生與死只是流動的過渡，「我捨下的，正是別人的養分，生物之間環環相扣，是一個巨大的有機體。」

如果我們用一種新的眼光來看待植物，它們除了是自然界的植物外，也是藥物。例如阿斯匹靈，它來自柳樹的樹皮和繡線菊的葉子，這種藥物進入人體的細胞後，會有抑制血液凝結的現象，就像蚊子咬人時所分泌的化學物質一般；另一種藥物是毛地黃的葉子，其成分會與我們的心臟細胞結合，使得心跳更穩定有力。當我們吃藥時，可能會感覺自己遠離了自然，但這只是個假象，事實上，自然的手已經透過那些藥丸，來到我們的體內，它們的分子與我們的分子，兩者緊密地結合在一起。

人參、山藥和治療毒疣的足葉草等，都是以充滿養分的小型植物，由於它們無法移動，皮又很薄，很容易被小動物與昆蟲攻擊，因此唯一的防衛方式，便是讓自己的根莖充滿可以擾亂敵人腸道或神經的化學物質。於是人們就把植物用來自衛的武器，變成各式各樣、琳瑯滿目的皮膚藥、興奮劑、通便劑、抗凝血劑，或其他藥物。這讓我想到文殊菩薩與善財童子採藥的故事：文殊菩薩說：「將不是藥者採來。」善財童子尋遍森林後，發現大地之中無一不是藥。文殊菩薩便說：「那將是藥者採來。」善財隨手採了一枝草，文殊菩薩拈起說：「此藥能活人，亦能殺人。」

法鼓山僧伽大學希望培養「願作眾生園林」的出家人，先深觀眾生與我的密切連結，並讓園林之中的每一株花草樹木，都成為治療疾病的藥草，能殺掉侵擾眾生的三毒執礙，亦能滋長眾生的善根佛性。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 464 期 4 月號

三時繫念，淨土照見

清明時節倍思親，在天災人禍、戰爭頻仍的年代，如何超薦累劫怨親？安撫亡者？生者又如何安身立命？中峰明本禪師編制的《三時繫念佛事》，提出融合禪淨的安心之道——三時念佛，心繫彌陀大願與功德，了則自性是彌陀，悟則當下即淨土。透過聖嚴師父講解禪與淨土的修行法門，儀軌表解、詩文互證的提綱、講演，加上果醒法師教導禪觀要領，將心繫念在佛號上，淨念相繼。

更重要的是延續「三時」的精神到日常生活，時時繫念正法，淨念相繼，心念不空過，如淨土行者常諦法師、張清全、王秋薇，平日念佛、憶佛，勤修淨業，努力建設自心淨土，因為所處的環境是淨土還是穢土，取決於我們的心念。

全新專欄「佛法 ABC」，跟著善女人張玉玲一起熏英文，帶讀者了解佛教常見的名相與日常用語，Chinglish 也 OK。只不過出門買早餐，一家人竟從此天人永隔。「與生命相遇」探討面對一個不經意的動作造成一條人命喪生的憾恨，家屬如何寬恕與放下？「廣角萬花鏡」帶你覺察每一餐是否「好好吃飯」？還是永遠敗給習慣，邊吃邊滑手機？不妨學習作者建立儀式感，找個安靜角落，一個人好好吃飯。

（每本 180 元，訂閱一年 1680 元）

歡迎加入《人生》臉書

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

388 期 2022.4 法鼓雜誌

同學，好久不見

法鼓長青班 開學了

樂齡活力大綻放

◎文／邱惠敏．圖／信眾教育院 提供

「開學了，開心嗎？」「開心，我們等好久喔！」期待已久的長青班終於開課了。去年（二〇二一）因應防疫政策，考量長者的健康防護問題，法鼓長青班全面停課，今年三月終於恢復實體課程，北從農禪寺、南至紫雲寺、東到信行寺，安和分院更開三班，全臺開班達二十一班，二千三百位長者們，歡喜來上課。

各地分院法師們見到老菩薩來上課，無不歡喜迎接，更關懷疫情期間，有否用功念佛、禪修、做定課，以安定自己的心。也提醒今年是「大菩提心」，勉勵老菩薩要發成就自己、成就他人的願心。

三月十日，雲來班開學了，一百六十五位老菩薩接續到來。「早，大家好。」八十六歲的新生郭雪卿八點不到即由看護陪同來報到，她說看到《法鼓雜誌長青班開課的廣告，就趕緊報名。八十二歲的張慧敏與六十八歲的張明雄姊弟相邀來上課，歡喜做同學。九十七歲的金秀池是班上最年長者，當禪藝老師教做紙黏土相框時，他手巧又發揮創意，做出獨一無二的作品。

▶雲來班的老菩薩們，融入課程，歡喜學習。（林祥輝 攝）

「課程是著力點，對長者關懷才是重點；而學習是最好的關懷，希望長者能透過與人互動，提昇學習力。」信眾教育院監院常用法師表示，希望透過課程讓長者親近寺院，感受到法鼓山的關懷。

在同日開學的文山班，郭文祥學員寫下對上課的好樂：「長久的等待，終於又回到長青班了。」表達了大家對長青班開學的期待與喜悅。

三月三日全臺發生大停電，南臺灣的紫雲、屏東、潮州等班受到影響，但現場的法師、義工、授課講師臨機應變，課程順利進行。在潮州班，法師與義工將教室移到戶外走道，聽授課法師分享念佛的故事，鼓勵老菩薩隨時拿起佛珠念佛，共度難忘的「開學日」。

信眾教育院專為長者規畫的長青班，一期共八堂課，隔週上課，課程安排有：八式動禪、經典朗讀、佛教英文、專題演講、人物講座、禪藝課程、體能動一動、心靈茶會，結業式並安排戶外教學，整體課程讓長者親近佛法，還能活動筋骨、吸取新知。

各班課程也各具特色，像板橋班長者開心疊杯學杯子舞、農禪班做環保提袋、紫雲班長者用手指畫畫、屏東班「新知講座」邀請郭惠芯分享如何「自他和好」。長者們學習力、活力滿滿，就是「活到老，學到老」的精神。

▲板橋班長者神情專注的疊杯學杯子舞。

▲文山班長者一起「體能動一動」，活力十足。

三月法鼓講堂

禪淨雙修 守護內外身心安定

◎邱惠敏

「法鼓講堂」三月課程由僧團弘講師常惺法師主講「禪淨雙修，身心自主的利器」，三月二日首堂課，法師首先向聽眾提問，為何漢傳佛教的修行法門幾乎以禪淨為主，百分九十以上的佛教徒選擇禪修或念佛？「因為兩者不限地點，可隨時精進。」

常惺法師介紹漢傳佛教禪宗簡史，從達摩祖師開始的純禪時代，到五葉七宗的禪機時代、宋明的爛熟時代，以及禪的復興時代，並舉各時代的代表人物，如六祖惠能、馬祖道一、百丈懷海、圓悟克勤、大慧宗杲、圭峰宗密，到近代復興禪宗的虛雲老和尚，以及將漢傳佛教傳揚至西方社會，與世界佛教接軌的聖嚴師父。

法師表示：「每個時代、每個人都需要安心的方法，只是有沒有找到有效之道，禪宗給的是直入核心的方法。」

人們遇到不如意的時候，都會從內外身心方面尋找解決之道，有的人便希望投生到更好的彼方淨土。法師從念佛與淨土、淨土在漢地的發展切入，來談漢傳佛教的淨土思想。「念佛法門就是淨土法門嗎？」法師解釋，念佛屬六念法門之一，原指憶念佛陀，慢慢演變成觀佛形相、持名等方法，而漢傳佛教的念佛則有持名、觀想、實相念佛。

淨土是北傳菩薩道思想，有別於南傳聲聞道往生人天善趣，在漢地淨土思想的發展是從彌勒淨土、佛陀淨土、自心淨土到人間淨土。法師介紹各淨土代表經典、往生條件與弘揚大師，如弘揚《阿彌陀經》的永明延壽、雲棲袾宏等大師。

法師表示，師父將淨土分為天國、他方佛國、自心、人間，它們只有心願及層次的不同，並無本質上的差異，強調修行就是要見到自心淨土，在人間建設淨土。

法師歸納聖嚴師父的禪淨思想，從《聖嚴法師教淨土法門》得出方法結合就是念佛禪；而在《承先啟後的中華禪法鼓宗》指出禪為方法、淨土為依歸，即是漢傳禪佛教。

此外，法師還指出，師父強調「佛法只有一味，是解脫味，佛法是包含一切法。」漢傳禪佛教具有包容性與適應性，禪淨只是世人的一種分別，法鼓山給人需要的方法，「所以法鼓山是禪淨雙修的道場嗎？」法師以此提問，留給聽眾省思。

▲常惺法師弘講禪淨雙修法門的利益。（信眾教育院 提供）

佛學班心得

打穩基礎 快樂學佛

◎宋演施（舊金山班）

虎年開始，發願要精進學佛，歡喜的是，舊金山道場監院常襄法師舉辦線上早晚課及晚坐共修，讓大家可以每天做定課；而期待已久的聖嚴書院佛學班，也正式開課了。

這次佛學班真是得來不易。二〇二〇年初，舊金山道場就籌備開辦佛學班，因為疫情延遲到兩年後才開班。很多人聽到佛學班要上三年就打退堂鼓，然而若從學佛是生生世世的角度，三年在這生生世世中是多麼的短暫，只覺得終於又可以上課了而心生感恩。

第一天上課，聽到常用法師很歡喜地告訴大家：「我們終於開課了。」內心十分感動。由於海外資源不似臺灣豐富，無論師資、學員，都需要更多義工一起成就。很感恩有機會可以學習擔任小組關懷員。我們這組的組員有來自美國東、西岸的菩薩，也有遠在臺灣的學員；有跟隨師父學佛好多年的資深義工，也有像我一樣才剛接觸的學佛新鮮人。無論學佛時間長短，組員們的目標就是希望藉由佛學班，將基礎打得更穩固，並將學到的佛法落實在日常生活中。

學佛，是一件很快樂的事情，祝福大家不管是平常聽經聞法，還是上佛學班，內心都是輕鬆自在的，願彼此互相鼓勵，朝向福慧圓滿的目標前進。

課外心一章

有佛法當靠山真好

◎何信仲（農禪佛學一乙班班長）

聖嚴書院佛學班今年三月恢復實體上課了。回想去年（二〇二一）夏天，因疫情全面改為線上授課，當時信眾教育院的法師詢問我能否擔任線上佛學班一年級班長，因為學員彼此從未見過面，且需要學習操作ZOOM會議室，因此需要有經驗的學長為大家服務。由於工作上我已使用過，自信技術可以克服，便答應下來。

這些完全沒見過面的同學，就像是我的「網友」，如何布達消息，反映他們的需要，必須與每組關懷員密切溝通與聯絡；但我和關懷員們也沒見過面，於是又特別開了關懷員群組，方便大家反映問題，師兄姊都稱我是「關懷員中的關懷員」。

每次上課時，我會觀察「網友」們，發現總有人不開鏡頭，不知是不習慣還是不會操作，這時就要請關懷員去「關懷」一下，鼓勵他們開鏡頭，才能從他們的表情得知對課程內容的掌握。最初兩堂課，發現許多學員表情茫然，根據過來人的經驗，直覺應該是聽不太懂授課內容，經過關懷員了解，果然如此，畢竟自己幾年前也是佛學班新生，便向法師反映，增加生活佛法比例，學員也漸入佳境，順利圓滿第一學期課程。

受新冠疫情影響，每個人的生活都發生很大的變化，以前我會利用假日到道場當義工，當道場不開放的那段時間，發現生活突然少了重心，看到有人因疫情隔離產生恐慌，更能感同身受。當佛學班決定線上開課後，內心十分感恩信眾教育院的決定，因為每星期固定的線上課程，身為班長沒有藉口缺席，不僅能為學員服務，還可以複習佛法知見，如同規律地共修，讓身心更安定，不隨著疫情起伏，內心充滿力量，帶著這樣的力量回到工作崗位，覺得有佛法當靠山真好。如今疫情趨緩，每週能回到道場上課，與昔日「網友」見面、上課，交換學習心得，真是一大幸福。

找到生命意義與價值

◎黃翊庭（新莊佛學班結業）

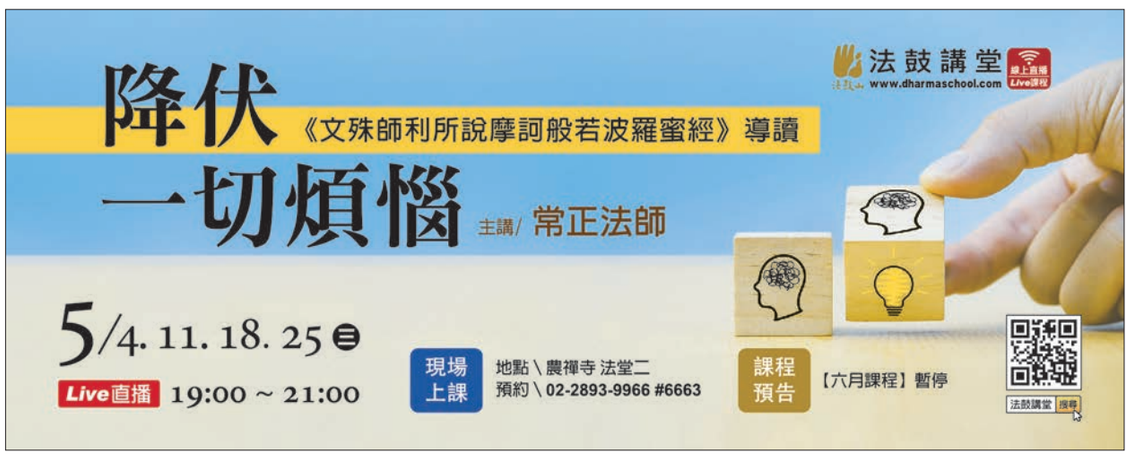
新莊佛學班三上學期開始時，班長詢問我願不願意擔任班上的攝影？想到這二年，班級悅眾一直奉獻時間和精力來服務我們，現在有了培福的機會，當然不應推託，於是，接下了攝影的職務。

每次課程除了上課、參與討論之外，還要捕捉法師和學員們的互動、小組討論時拍下學員們熱烈討論的畫面，雖然有一點忙，但是心裡很歡喜。

經過一段時間，班長再問我願不願意嘗試編輯結業式的影片？因為沒有使用過編輯軟體的經驗，感到非常惶恐，覺得能力無法勝任，但是想起聖嚴師父在《找回自己》書中提到，小時候和父親看到一群鴨子游河時得到的啟示：「大鴨游大路，小鴨游小路。無論大路，還是小路，都可以到達對岸；可是，如果不游的話，就肯定沒有路可走了。」因此，決定突破自我的框架，學習承擔。

拜當今網路資訊發達所賜，在網路上搜尋到許多編輯軟體使用教學，遇到不懂的，家裡的小菩薩就是我的小老師、好幫手。此外，師兄和師姊們都非常熱心提供資訊讓我參考。在編輯影片的過程中，也讓我將課堂上講師的授課內容又複習一次，對所學的內容更加深印象。

擔任攝影和編輯影片的經驗，讓我深深體悟到〈四眾佛子共勉語〉中「知恩報恩為先，利人便是利己。」師父說：「生命的意義，是為了盡責與負責；生命的價值，是為了感恩及奉獻。」佛學班三年的學習，讓我找到了自己生命的意義與價值！



防疫閉關心體驗

念佛與步步不離

◎洪禎祥

一期一會，時空的變化，無常的到來，無能掌握。只有珍惜人身，隨順因緣，把握每一個修行的機會。

二〇二二年法鼓山除夕撞鐘，圓滿莊嚴。猶記得二〇二〇年受邀返臺，上山參加了除夕撞鐘祈福法會。這次疫情期間，再度返臺，以防疫旅館為閉關修行房，體會甚深。

閉關防疫 一句佛號念到底

在僧團法師指導下，確定防疫閉關拜佛、念佛的課表，只有跪拜與一句佛號念到底，每分鐘三到五拜。謹記方丈和尚果暉法師的提醒，不嘗試常行不睡，該休息就休息。

進入防疫旅館後，隨即上線，同步參加一場結合臺灣家屬，以及舊金山、紐約的法師和蓮友們的大事關懷。捨報的師姊在美國示現，這些年，我們一起念佛共修、一起去助念關懷。猶記得師姊的笑容，總鼓勵人家念佛。師姊一生短暫，處處廣結善緣，福慧圓滿，臨終再為大家上了一堂生死課：法身慧命，不生不滅。

定下每日作息：上午早齋前，拜佛、念佛。接著出坡、拜佛、念佛。下午，拜佛、經行、原地禪跑一小時、拜佛、念佛。晚上，拜佛、念佛。每日十支香拜佛、念佛的音聲，來自舊金山道場念佛共修的錄音，還有法鼓山精進拜佛音檔，最後簡化成四字佛號，一路念到底。

清淨念佛 淨土就在眼前

防疫閉關的半個月間，外面天氣變化很大。天晴的午後，能看到淡水落日、觀音山景，想到千處祈求千處應的慈悲觀音，心中就很安定。

本想依《觀經》，先專心繫念於日觀，次做水觀，想於西方，但慧根不足作罷，還是老實持名念佛，不作他想。跪拜時，不只彎下身體，而是放下傲慢，拜到最後，感覺到自我的渺小，什麼也不是。有時自慚，有時愧疚，有時懷恩。

「無能只合住深山，一室蕭然獨掩關。」一個人閉關，若能靜靜地念佛，慢慢地老去，是最幸福的。防疫閉關，對念佛人而言是最好的修行。時間過得好快，還是要出關，人生何處不開花，無一時、無一處，直心是道場。當下清淨念佛，淨土就在眼前。佛法就是活法，告訴自己，面對境界，先念一句「阿彌陀佛」，再接受、處理，而放下。

五個月在臺，閉關防疫。若三日，若七日，又七日，再七日，更十六日，口與心聲聲相應，念與佛步步不離。一期一會，時空的變化，無常的到來，無能掌握。只有珍惜人身，隨順因緣，把握每一個修行的機會。

曾經回臺參加過三次水陸法會的法華壇，鈔了三部《法華經》。隨眾繞鐘、誦經題。受持、讀、誦、書寫，一直是《法華經》所強調的。曾經至鐘樓，參與了除夕撞鐘第一百零一響祝福，在正法門中，發大菩提心，修信願行、六度四攝，拜佛、念佛。無論年月，不論何地，祈願續佛慧命，正法久住。

▲防疫隔離，閉關好修行。（洪禎祥 攝）

（達志影像 提供）

藥師法會線上共修

願眾生早日離苦

◎戚演毅

舊金山道場二〇二二年的第一場法會，是藥師法會線上共修。

法會主要是誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，經文內容是佛陀應曼殊室利菩薩啟請，詳述藥師如來的十二大願，與東方淨琉璃世界的莊嚴殊勝。藥師如來的十二大願強調消災免難，為眾生求現世的安樂利益。在全球疫情再度嚴峻的此刻，感恩能有這樣的因緣，與大家一起共修，藉由誦《藥師經》，持〈藥師咒〉，念藥師佛號，幫助安定個人身心，並祈求疫情早日得控。

但誠如法會最後，法師開示所提到的，消災延壽並非參加藥師法會或修習藥師法門的最終目的。能得藥師佛幫助，解決現世災難、病苦等問題，只是治標；真正的治本，是讓受苦的眾生能在生活無虞、身心安康的情況下，致力於修行——修戒定慧與六度，「生無垢濁心，無怒害心，於一切有情起利益安樂、慈悲喜捨、平等之心……乃至證得無上菩提」。

新冠疫情已逾二年，造成的苦，每天在新聞裡和身邊上演：疫病的苦、生離死別的苦、生活不便的苦、身心俱疲的苦，乃至民生困頓的苦。住在奧克蘭（Oakland），看到往昔熟悉的店家一間間倒閉，市區公園無家可歸者的帳篷，從零零星星到占據成片。我不知道能為他們做什麼，只能在每天的早晚課、每次的法會，為受苦眾生祈福迴向。

感恩二位常住法師與義工菩薩，成就圓滿線上法會。誠心祈求藉著法會共修，大家的願力與藥師如來慈悲大願相應，能讓眾生早日離苦。

走上成佛之道

出自真心的本分事

◎許薰瑩（法鼓山人基會副祕書長）

好友玫玲師姊通過法鼓文理學院碩士論文口試，談起了當初與我在耳順之年，仍鼓起餘勇，攜手就讀文理學院社會企業碩士班的緣起。

有一次，我們一起上法鼓山參加禪七，聖嚴師父帶我們去看法鼓大學校地並說明建校理念，當時她就拉著我的手，要我和她一起發願：來生一定要一起來念法鼓大學！

後來又參加一個活動，我正好站在師父身邊，向師父說：「我下輩子要來念法鼓大學！」師父看著我：「你這輩子不念，還要等到下輩子嗎？」當時也沒放在心上，因為那時認為自己這把年紀了，絕無可能再去念書。直到後來因緣際會，和玫玲師姊進了文理學院，成為第一屆碩士班的學生，順利先後畢了業。

想起這件事才明白：自己的未來，真不是自己說了算！發好願，有必要，但是不要有太多己見來障礙自己，跟著師父的腳步，走在道上就對了。

有一次，六歲的小孫女告訴我：「我可以看到佛菩薩哦！他們長得很高大。」又說：「因為我的心是透明的，所以我看得到。」小孫女的童言童語，如警鐘般敲響了我的心。

每個人來到世間時，尚未被汙染，就像一面透明清淨的鏡子，但在五濁惡世中，隨著年紀增長，鏡子也漸漸蒙上了塵垢，直到因緣成熟得以學佛，才開始知道欲滌淨心垢、除妄歸真，就得「時時勤拂拭，莫使惹塵埃」，讓心如鏡子一般回歸透明清淨。

從解到行，透過修學六度波羅蜜，漸漸不再外求，反向往內探索，開始明白六祖所云：「何期自性本自清淨，何期自性本自具足。」走上成佛之道是一條漫漫長路，需要不斷鼓勵自己的是堅定的信念、強大的願心，以及面對障礙時，不屈不撓、鍥而不捨的毅力，一步一腳印去實踐，為的是當有一天「花開時，明鏡能照花」，「月亮出現時，淨水可映月。」

於是，我常常認真地提起，所行無非是出自真心的本分事，也時時不當真地放下，因為「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

一生·一日

方丈和尚清涼語

安己和眾做義工

◎果暉法師

做義工，雖然是一種自願、自動、自發的義務工作，大家也都希望能把負責的工作做好，讓自己的人生獲得不一樣的成長。只是怎樣才算是把工作做到最好？是不是一定要做到滿分才叫作成長呢？

在二〇二二年元月份的專職菩薩精神講話中，我跟大家分享了「安己和眾六字訣——輕、鬆、慢、細、小、分」，大家都感到很受用，這六字訣同樣可以運用在義工工作上。

發心做義工，首先要把握「輕、鬆」的要領。這跟將身心隨時保持輕鬆、放鬆的禪修原則是一樣的，而且做義工做得輕鬆愉快，才能做得長久。又，如同聖嚴師父勉勵大家：「義工是沒有等級的，大家都是菩薩行者。」不小看自己，也不輕視他人，看待人人都是現在的菩薩，未來的佛。

其次，要能夠「慢、細」。俗語說「呷緊弄破碗」，又說「慢工出細活」，任何事情的成功、成就，付出耐心、恆心與細心是滿要緊的。此外，擔任悅眾，則要細心廣納眾議，在和樂共濟之中，成己、成人、成事，這是最快樂的事。如果在每天的工作、生活中，進一步去細心觀察無常、體驗無常，則容易生起平等無私的愛心，來看待一切的人、事、物。

再則是「小、分」。今年法鼓山的年度主題是「大菩提心」，這是為眾人奉獻服務的大目標、大方向，即所謂的「大處著眼」；如果再配合「小處著手」，從自己、從近處的下手工夫，那就非常理想了。又，縮小自我，成就他人。守分盡責完成任務，目的是為了要分享佛法。特別在較大的組織、團體中，將大小事務做分層負責、分工合作是滿重要的。在眾生之間廣度眾生，叫菩薩道，大家都是生命共同體，在菩提道上，彼此攜手並進，自利利他。如此的話，義工工作讓我們時時刻刻都在成長。

一起做功課

點亮光明LINE起來

◎蔡傳溯

回想去年（二〇二一）五月新冠疫情又趨高峰，全國進入三級警戒，一切活動近乎停擺，人心惶惶。當時想起到安和分院聽講時，法師分享和菩薩們組成LINE群組，每個月統計成員做的定課，加總後進行總迴向，鼓勵大家也如此做。

當時想依循辦理，但萬事起頭難，先是心中諸多疑惑，例如每日定課後迴向，每月又總迴向，如此重複是否如法？於是請教上「快樂學佛人」、「初級禪訓班」時的法師。

法師說，迴向包括：迴己向人、迴小向大、迴有限向無限、迴有漏向無漏。迴向如同用自己的蠟燭去點亮別人的，當更多人點蠟燭，光明便愈來愈強，所以迴向不嫌多，人人都可迴向他人，慢慢淡化自我，當小我變小，大我自然出現，亦即煩惱變少，快樂就變多。

得到解惑後，我很快集結家族中學佛的大姊、三姊、四姊、姪女及我共五人，組成「大家一起做功課」群組。自五月開始，每月初大家回報個別定課的內容及次數，由我做成總表，讓大家做總迴向。

當時鮮少出門，我們把握因緣用功，持咒、讀經、誦佛號。法師說，集合大家所做的功課，總迴向的力量大。七個月下來，我們也感受到共修迴向的力量，它化解了很多困難，圓滿許多願求。

學佛路上，這個群組使我們更緊密。我們常分享學佛心得，當生活中遇到波折，互相打氣，集合大家的正能量，為他疏導及迴向，持續修行不退轉。其他家人看到我們五人用心學佛，心安平安，偶來加入共修，例如姪女的先生、三姊夫、三姊的孫子，也參與念佛、持咒，宛如家中即是道場。

疫情趨緩後，生活又忙碌起來，不再有那麼多時間用功，內容和次數也有調整，但每天一定做定課。每月一日，大家自動報數給我，製成總表共同迴向。自己的一根蠟燭不夠亮，但更多人去點蠟燭，世界就愈來愈光明。集合同心同願的人成立群組，對紮穩學佛真的很有幫助。

▲「大家一起做功課」群組的定課統計表。（蔡傳溯 提供）

覺知無念自我即無我

無我是從有我開始的，先體解「小我」，才可以經驗到「大我」，而達到空、無相、無願的「無我」境界。

◎聖嚴師父

現代人，有許多是缺乏關懷他人的精神，其關鍵就在於太自私了，所以要用修行的方法來消融私心，提昇精神。如何減少自我中心？首先應知自我是什麼。如何認識自我？則有賴於動中的禪修方法了。

認識自我 從放鬆身心開始

在日常生活中，時時刻刻注意自己的心念；從放鬆身心、注意呼吸開始，繼而舉手投足，都知道自己在做什麼。說話時，知道在說什麼，對人有益、無益，了然分明；走路時，步步清楚，知道自己的步伐，自己的方向；吃東西時，不要胡思亂想，而要細細地嚼，認真地嚥；甚至如廁之時，也知道自己在做什麼。念念分明，然後覺知無念，這時候才會最清楚地知道，自我即是無我。

當你在心無雜念的時候，當下只有單純的自我；如果心中尚有任何念頭，都不外乎是環境的現象以及過去、未來的印象，而不是真實的自我。若能再進一步，體會到所有的人、所有外在的環境，和自己是不一不異、融為一體，那便是統一的「大我」顯現，這時你自己會心生歡喜，感覺非常地舒服，愛心亦油然而生。

無我境界 奉獻所有結法緣

如能百尺竿頭更進一步，連「大我」亦消融淨化，便是進入「無我」的空性，這就是智慧、解脫、自在。許多人由於不了解「小我」，所以畏懼「無我」。其實，無我是從有我開始的，先體解「小我」，才可以經驗到「大我」，而達到空、無相、無願的「無我」境界。

煩惱的重擔使人感到疲累，皆由於你的自我心不是集中的，所以任何一件事、任何一個人都能影響你，使你失去自己，不知所措，也使自我變成外在境界的奴隸，稱為「心隨境轉」，而不得自主。如果能練習到很清楚地知道「小我」是誰的話，就可以減少被外在環境影響的可能；如果能有「大我」的體驗時，便會對這個世界非常地熱心，積極地去幫助別人而且永遠不會悲觀；如果能進而達到「無我」的境界時，自然會奉獻自己的所有，給一切眾生，結平等法緣。

（摘自《禪的世界．現代佛教與生活》）

（達志影像 提供）

日常禪修體驗

超越意識的方法

◎李鑫（溫哥華）

常常聽法師提起：「書本上的佛法是知識，只有在日常生活中不斷運用，才能讓佛法活起來。」

多年前接觸佛法時，從理解各種名相，慢慢學習閱讀佛經，除了讚歎佛法精妙，一些觀念上的改變，已為生活帶來很多正向轉變。比如對因緣的理解，讓自己對生活中的不順心，更能坦然面對；對無我的理解，慢慢不再過於執著己見，也能聽進別人的想法。佛法提供一套認識體系，幫助我客觀理解身邊的人和事。當時覺得這就是修行，就是在日常中運用佛法。

後來接觸了禪修，才知道佛法的運用還有更深層次。菩提達摩祖師提出「二入四行」，其中「二入」為「理入」與「行入」。「理入」是離文字、離名相、離思考。「理」存在於所有現象，只要離開一切執著，就可以見理、見性，也就是我們的本來面目。

「行入」是在理解佛法的基礎上，切實依法修行，實地體會佛法的利益和殊勝。很多時候，理性上知道該怎麼做，但就是做不到。生活中眾多點滴小事，很難做到身心一致，更別說較複雜的事。「行入」有報冤行、隨緣行、無所求行、稱法行等四種方法可練習，但要做到實在很難，常常自我審視，盡是慚愧。

經過幾年的打坐，對佛法也了解更多，知道真正的「行入」是不假思索的，行住坐臥自然而然都在佛法上，每個動作都是身心統一，而不是依靠意識，強迫自己做什麼，或不做什麼。不知此生能不能達到這種境界，但至少在努力的路上，發現了放鬆的力量。

放鬆就是將身體的各種緊張、對各種場景的肌肉記憶，統統放掉，呼一口氣，感覺身體的安穩和重心下沉。身體放鬆時，思緒會逐漸安定，更容易察覺到各種念頭，自然能應對內心狀況，也就能自如地處理各種環境和人事，反覆練習，久而久之就能形成待人接物的習慣。

現在每每遇到情況，較容易察覺到身體的緊張，雖然不能立刻放鬆下來，但努力放鬆的過程，已可讓情緒平緩很多。這種超越語言和意識的方法，讓我愈來愈能專注當下、放下我見，照顧他人的感受，受益匪淺。

親子插秧種福

「從朝寅旦直至暮，一切眾生自迴護……」三月十二日上午，蘭陽分院自然農法班邀請三十九位家長與小朋友，一起體驗插秧。下田前，眾人一同持誦祝福語，農作過程中，若有無意傷害到的眾生，也為其祈福祝禱。初春半日的農耕學習，在小朋友的心靈裡，種下自然環保的幼苗，以及愛護生命的慈悲心。

負責管理水田的義工陳國崧，在田間示範插秧技巧。和煦的陽光下，大小朋友頭戴斗笠、挽起袖子、褲管，捧著翠綠的秧苗團，在濕軟泥土中，彎腰種下小小幼苗。

「插秧的技巧，就是腳步要往後退。」就讀羅東國小的簡羽若與四位表哥、表姊一起來，她說踩進泥濘的田地、在灌溉溝渠裡洗腳玩水，都是很棒的體驗。

來自臺北的家長黃筱穎說，連續兩年帶女兒回來，重溫兒時踩在泥土中、手黑黑的感覺，透過插秧的過程，陪伴孩子學習愛護生命、尊重生命，非常具有教育意義。

自然農法班班長周旺盛分享，近四年來推廣友善農耕，以不用藥、不施肥、不除草、不翻耕的方式施作，推動自然環保、維護生態環境，並教導學員從心靈淨化開始，感恩大自然給予我們富足的身心。

（文／編輯室．圖／呂慧嬪）

象岡網路居家禪七心得

安心在自家禪堂修行

◎鄭利昕

三月四至十二日，美國象岡道場舉辦主題為「Stillness in Motion」的網路居家七日禪。這是疫情開始以來，象岡道場第二次舉辦專為居家設計的精進禪七。每日早、中、晚三個時段，來自美國、加拿大、歐洲近一百位禪眾，克服時差的不便，或選擇適合的時間，聚集在ZOOM上一起連線共修。此外，共修禪眾每晚有十五分鐘的小組分享，透過線上彼此學習，互相增上。

居家禪七獨特的地方在於，每天的大部分時間，禪眾仍舊在原本的工作崗位、家庭生活。正因如此，就有充足的機會在生活中練習使用方法。下座時，身心放鬆的狀態也對接到日常生活中。時時記得用方法，不會因為下了蒲團，就丟了方法。

同時，網路禪修讓更多人方便地修行。不少禪眾提前安排好工作，和家人充分溝通，以確保自己即使在家也能充分把握機會，精進共修。

每天下午，都有一場聖嚴師父禪法的開示，主題包括慈悲、智慧、取捨、當下、希望、感恩、寬容等。每位老師的風格都獨特而豐富，從各自的修行和生活體驗出發，展開弘講，使禪眾對於佛法、修行和生活，有了新的體悟。

有幸參與此次禪修的籌備，看到了法師和義工菩薩一路的用心準備。疫情兩年多來，團隊積累了很多網路護法的經驗。網路宣傳、在線監香、螢幕共享，再加上IT組接力護法，盡可能確保即使身不在禪堂也可以安心修行。雖然北美疫情已趨平緩，道場活動也漸漸恢復正常，但很多禪眾分享，因為工作或家庭而不方便旅行，網路居家禪的形式帶來了很大的修行便利，希望明年可以繼續舉辦居家禪七。

最後一天分享日的最後兩分鐘，大家紛紛打開麥克風，懷著感激道謝，揮手道別。隨著一個個方框在螢幕上消失，心中充滿了感激和祝福。

初級禪訓班心得

慢慢，拜佛

◎徐演虹（英國）

住在英國的我，非常慶幸透過網路參加了臺灣的初級禪訓班，能在英國學到聖嚴師父所傳的禪法，非常不易。

過去常常飛至臺灣、香港和波蘭，打過多次禪七和禪二十一，這次得以再度複習基礎課程，十分感恩。

法鼓山初級禪訓班的教學很有系統，點醒、糾正了許多我在修行上的細節，其中最有體驗的是慢拜。之前發願圓滿十萬大禮拜，每日一〇八拜，至今已累積四萬次，但心仍處於散亂狀態。演本法師教導並示範拜佛禪，以緩慢的速度來拜。之後每天定課加拜十次，希望增加到一〇八拜，從而取代大禮拜。拜了九天以後，天天有體驗，我用小紙片記錄下來，持續聞思修。

精準地慢拜時，有強力的攝心效果。慢拜中，心自然收攝，每個動作都是清淨喜悅的。專注時，腳跟穩定，身體放鬆，心敏銳不亂，清清楚楚；身心通暢時，心好像有唱歌般的喜悅。

慢拜中，學會了觀察身心、聆聽自心。慢拜中，練習「身口意」的定力，身跟著心動，心指揮身，再與口合，全面放鬆。慢拜中，也遇見許多懈怠、狡猾的小魔鬼和妄念來考驗，我練習回收它們，然後放下。

後來，我將定課拜佛的時間，調整至早上。隨後一整天，心的節奏都沉浸在慢的境界中，動作慢慢輕輕，聽力清清楚楚、心思趨向細密覺照。

慢拜又可分成更小的動作，再延伸到生活中應用。利用瑣碎的時間，練習慢蹲、慢手慢腳等。慢慢說話、好好說話、精準說話；慢慢工作、好好工作、輕鬆工作。

深深懺悔自己過去的傲慢心，以為打了禪七就明瞭修行知識。其實，無論打了多少次七，都須心無所住，回到初學之心，端正態度。這次課程是我在禪修上的轉折點，奠定了後續生活中修行的品質，避免盲修瞎練。慢拜由被動練習，變主動覺照，讓我體會慢拜中，能出大信願力、發大菩提心、行菩薩行。

法鼓山全球
【北美】
紐約東初禪寺／紐
召集人：彭溫巧
Tel: 718-592-6593
E-mail: chancenter
紐約州象岡道場
Tel: 845-744-8114
E-mail: ddrc@dharm
加州洛杉磯道場／
召集人：王小薇
Tel: 626-350-4388
E-mail: ddmbala@g
加州舊金山道場／
召集人：鄺江濤
Tel: 510-246-8264
E-mail: info@ddmb
麻州普賢講堂／波
召集人：周景華
Tel: 781-863-1936
E-mail: ddm.boston
【美國護法會】
新澤西州分會
召集人：梁達人
Tel: 732-249-1898
E-mail: enews@ddr
康州南部聯絡處
召集人：彭明美
Tel: 203-912-0734
E-mail: contekalice
康州哈特福聯絡處
召集人：王洽芸
Tel: 860-805-3588
E-mail: cmchartford
佛蒙特州伯靈頓聯
召集人：李瑞莒
Tel: 802-658-3413
E-mail: juichulee@
首都華盛頓聯絡處
召集人：張傑雄
Tel: 240-424-5486
E-mail: chan@ddm
喬治亞州亞特蘭大
聯絡人：陳佩雯
Tel: 678-809-5392
E-mail: Schen@ele
德州達拉斯聯絡處
聯絡人：陳忻民
Tel: 682-552-0519
E-mail: ddmba_pat
佛州塔城分會
召集人：Frances B
Tel: 850-888-2616
E-mail: tallahassee
佛州奧蘭多聯絡點
召集人：張安琪
Tel: 321-917-6923
E-mail: achang111
佛州邁阿密聯絡點
聯絡人：李美賢
Tel: 954-432-8683
佛州甘市聯絡點
聯絡人：陳蘭蕙
Tel: 352-336-5301
E-mail: LianFlorida
北卡州卡里聯絡點
聯絡人：李民安
Tel: 919-677-9030
E-mail: minganlee5
伊利諾州芝加哥分
召集人：羅修權
Tel: 847-255-5483
E-mail: ddmbachica
密西根州蘭辛聯絡
召集人：李麗華
Tel: 517-332-0003
E-mail: lkong2006
密蘇里州聖路易聯
召集人：李台玲
Tel: 636-825-3889
E-mail: acren@aol.
德州休士頓聯絡點
聯絡人：邵一平
Tel: 682-552-0519
E-mail: g9g9@msn.
科羅拉多州丹佛聯
聯絡人：朱元東
Tel: 732-754-8984
E-mail: tomchu100
猶他州鹽湖城聯絡
聯絡人：范弘青
Tel: 801-947-9019
E-mail: Inge_Fan@
內華達州拉斯維加
聯絡人：林玉華
Tel: 702-896-4108
E-mail: yhl2527@y
華盛頓州西雅圖分
召集人：林明海
Tel: 425-957-4597
E-mail: garylin00@
加州省會聯絡處
召集人：蔡維馨
Tel: 916-681-2416
E-mail: ddmbasacra
南加州橙縣聯絡處
召集人：徐洛鈞
Tel: 949-216-0399
E-mail: ddmba.oc@
【加拿大】
溫哥華道場
Tel: 604-277-1357
E-mail: info@ddmb
安省多倫多分會
召集人：王怡文
Tel: 416-855-0531
E-mail: ddmba.toro
【香港護法會】
香港道場
召集人：劉佳略
Tel: 852-2865-311
E-mail: info@ddmh
【馬來西亞護法會
馬來西亞道場
召集人：陳善沛
E-mail: admin@ddr
【新加坡護法會】
召集人：顏瑞華
Tel: 65-6735-5900
E-mail: ddrumsinga
【泰國護法會】
召集人：蘇林妙芬
Tel: 66-2-0135651
E-mail: ddmbkk200
【澳洲護法會】
雪梨分會
聯絡人：林萍
Tel: 61-2-8056-17
Fax: 61-2-9283-31
Email: info@ddmf.
墨爾本分會
召集人：簡浩華
Tel: 61-4-7069-09
Email: contact@dd
【歐洲】
盧森堡聯絡處
聯絡人：林麗娟
Tel: 352-400-080
Email: ddmba@cha
英國倫敦聯絡處
聯絡人：Orca Liew
Tel: 44-20-8459-8
Email: liew853@b
英國里茲聯絡點
聯絡人：王昭雯
Tel: 44-7787-502-

悟吧！生命在此刻翻轉

不同的生命階段，不同的人生學習，法鼓山多元的成長學習課程，陪伴每個人翻轉生命，步步向上提昇。

（菊子 繪）

農禪寺 後40人生必修課工作坊

◎廖演柔

40+ 學做生命的主人

微雨眾卉新，一雷驚蟄始。在此特殊的日子裡，我參加農禪寺「後40人生必修課工作坊」，這次由安和分院監院果旭法師帶領我們在驚蟄日，耕耘每個人內心的一畝心田。

▲在小組討論與大堂分享中，用故事召喚故事，聆聽人人心中幸福的經。（林祥輝 攝）

藉由小組與大堂的分享，我們「用故事來召喚故事」，在彼此分享的當下，我才恍然明白原來每個人都有一本幸福的經。「若能離親，即是離怨。」這句話帶給我深深的觸動，對於親人，我們常常需要努力控制情緒，溝通也需要讓步。因此當自己生氣的時候，不要急著做任何決定，發怒的時候，要學會轉移怒氣，暗示內心安靜下來，或先離開讓生氣的場合。因為人在憤怒中所做出的行動，往往損人不利己，甚而造成很大的遺憾，最終讓自己後悔萬分。當天最大的收穫，就像法師說的，是好好活在當下，不要預設立場，事情怎麼來就隨順因緣，好好學習消融自我，把自我中心淡化，做個有智慧的人。

走過不惑的中年，人生經歷許多無可奈何，看似雲淡風輕但時而負重前行，想要做個少惱少欲的人，需要學習放下擔憂、恐懼。過去心不可得、現在心不可得、未來心不可得，不再背負著過去的恐怖，好好活在每個當下，也不擔憂未來會發生什麼事情，以同理善解的心來看待自己，也看待別人。讓自己有足夠喘息、放空、獨白的時間與空間，學著正面解讀、逆向思考，相信人際關係會愈來愈圓融無礙。

靜下心來，在每一天與人的互動裡認識自己，學習做自己生命的主人。

安和分院 熟齡充電營

◎黃雅倫

50+ 盡未來際 以佛法做生涯規畫

▲許仁壽分享，佛教的生涯規畫是從現在到盡未來際。（韓菊妹 攝）

春暖花開的三月下午，一百多位想學習讓生命更有意義的熟齡學員，齊聚安和分院。授課老師許仁壽先幫我們複習禪悅人生系列一「生活要快樂」的重點，接著介紹此次課程的主軸——聖嚴師父的《找回自己》、《聖嚴法師教觀音法門》的七個大綱。

老師建議我們從五戒、十善來觀察自己的身心狀況。如實地從身、口、意探討生命的價值，提醒大家在日常生活中有許多練習的機會，可以決定要在自己的阿賴耶識種下善因或惡因。當外境現前，就像是對方出的考題，要寫下黑或紅的答案，都操之在己。如同師父所說「說好話，做好事，轉好運」，就是佛法生活的入門，這是每一個人都可以做到的。

此外，師父在書中也提到要以懺悔法門進入肯定自我的階段，並提及除了肯定自己有善根之外，也要有接受果報的勇氣，才能踏上修行之路。老師幽默地以「短空長多」來形容懺悔法門，當我們對於傷害的一方生起懺悔心，短時間看來似乎失了面子；長遠來看，卻是受益的，當能化解彼此的不諒解，當下就能避免讓瞋恨的種子在下一世發芽。

佛教的生涯規畫，並不單指這期的生命，是從現在到盡未來際，因此在自我成長階段，許老師以市場行銷的SWOT分析法，引導我們盤點自己修行方法的方向感及立足點是否正確。感恩許仁壽老師分享師父的法水，喚醒諸多善男子、善女人的菩提種子，讓此期的生命圓滿有意義。

雲來寺 兒童故事花園

◎陳亭君

4~10+ 灌溉小園丁的心苗

因疫情睽違近一年，三月十八日起每週五晚間，雲來寺兒童故事花園繪本課程重新開張，家長帶著孩子陸續報到，夜晚的道場隨即熱鬧了起來。教室裡，幾個孩子熟悉地坐定後安靜下來，在柔和的音樂聲中，老師引導著大家靜心，回到呼吸，小菩薩頓時安定而專注地等待進入故事花園。當老師生動地描述故事劇情，孩子們凝神專一的模樣，流露出純真而自然的本性。

得睿小菩薩參加課程約兩年了，陪同前來的阿嬤說：「得睿容易分心，平時身旁若有動靜便很快受影響，但這幾年逐漸懂得收心，像在這裡上課，周圍有人走動，他仍注視著老師，專心地聆聽故事。雖然家住得比較遠，還是持續來上課。」阿嬤又說：「課前的靜心引導很有幫助，生活中當孩子開始急躁時，就問他：雲來寺上故事課的老師和法師是怎麼說的？通常這時候得睿會意識到要收心，有時還念出《延命十句觀音經》，課程勞作對小肌肉的運用也有幫助。」一旁的得睿說：「我喜歡來上課，故事好聽，還可以做美勞作品。」

▲小菩薩在兒童故事花園裡，跟著老師進入繪本故事的劇情，發言表達想法。（李佳純 攝）

可恩也是和阿嬤一起來的，「可恩現在與人對話會看著對方的眼睛，也比較坐得住，過去他不太會表達想法，現在較勇於發言。」

兒童故事花園除了繪本賞析，也傳遞故事的正面意義，這群四至十歲的小菩薩從靜心指引、參與遊戲和實做美勞，暫離科技產品。課程結束之際，阿嬤趕著可恩，可恩回答：「阿嬤你為什麼這麼急啊？」小手還持續投入勞作細節裡。課後小菩薩們合掌齊聲念著《延命十句觀音經》並莊嚴問訊，心中的小小善苗已然發芽，並持續茁壯。

香港 貼地學佛人工作坊

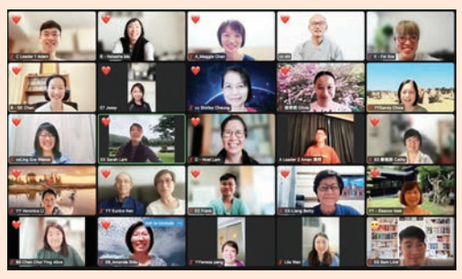
◎陳美芝

20~30+ 下載心靈防毒軟體

香港道場三月份舉辦「貼地學佛人」工作坊，「貼地」一詞來自香港俚語，解釋為貼近現實生活。課程透過佛法觀念介紹、反映社會現況影片的情景分析及小組討論，啟發學員將佛法核心正見實踐於生活中。由於疫情持續，工作坊以線上形式進行，也將數十位來自本地及海外的香港青年人連繫在一起。

四堂課逐一講述「四法印」諸行無常、諸受皆苦、諸法無我、涅槃寂靜的重點，並引導學員重新審視生活上重複發生的經歷，以佛法角度發現當中的實相，轉換觀念，透過練習，學習消融生活的煩惱。

第一堂「諸行無常」闡釋因果是互為而生，人們平日太習慣用頭腦單向思考，但實相卻以無量的因果交織組成。例如，香港人生活壓力大，在公交車上不難遇上各種互不相讓的口角場面，如何面對呢？法師透過生活例子引導觀察五蘊，來體驗因緣法，從行為、感受、想法、意圖來拆解身心的迴路，發現回應的方式有很多，不只有單因單果的線性選擇，還認清多因多緣的實相。


▲法師為香港青年學員解說佛法正見，鼓勵眾人平日多觀照身心，運用智慧和慈悲自利利他。（香港道場 提供）

第二堂「諸受皆苦」講苦的種類有不同的層次，痛苦是苦，快樂過後也是苦。從惑業苦的輪迴中，發現心念和行為的慣性，繼而帶出生活上對逆境和煩惱的認知混淆。當我們不接受逆境，產生抗拒，便會生起煩惱。學員嘗試以因緣法練習辨認生活中想像而來的煩惱，分清可以處理的事；也從因果法分析煩惱的因果，不在「果」上糾纏，選擇「因」上努力。

第三堂「諸法無我」反思促成「我」的因緣條件。「我」並沒有一定的面貌，是無常非獨立的存在，連念頭也不能主宰。在日常生活中，常誤把「我所」擁有的一切當為「我」，繼而執著我的外貌、成就、關係等，學習認清「自我」如何形成，從「有我」認識自我、肯定自我、成長自我，到消融自我中心的「無我」，開展積極人生，落實修行於生活中。

最後一堂「涅槃寂靜」，法師從「四聖諦」和「八正道」總結修行歷程。不少青年人誤認佛教鼓勵人逃避現實去深山修行，若是理解修行原則是以正知正見體驗無常無我，認清和轉化煩惱，則生活中隨時隨地都在修行。法師鼓勵平日多觀照自己的身心，認清苦樂狀態，明白自己和身邊的人事物都是苦樂相即，就能以開放的心，運用智慧和慈悲的生活方式，去實踐自利利他的人生。

好心好世界 心靈環保系列對話

安己安人 心靈環保妙錦囊

在後疫情時代，如何運用心靈環保來安己安人？
果賢法師、陳武雄、賴杉桂分享將心靈環保融入生命中，自利利人的體驗與智慧妙方。

◎文／釋演曉 ・ 圖／王育發

【與談人】
・**果賢法師**（法鼓文化編輯總監）
・**陳武雄**（前行政院農業委員會主任委員）
・**賴杉桂**（崇越集團副董事長、建越科技工程董事長）
【主持人】
・**吳嘉沅**（台灣社會影響力研究院理事長）

果賢法師 隨時覺照 隨處安心

「疫情剛開始的時候，自己的內心是什麼狀態？」果賢法師回顧二年前疫情爆發時，很多人很恐慌，每天收看指揮中心記者會，心隨著確診數字起伏；接下來有疫苗時，多數人施打意願不高；後來發生社區感染，反而焦慮打不到疫苗；當疫苗種類齊全時，又煩惱要選哪一種疫苗；打了疫苗又煩惱有副作用；打了第一劑又煩惱要不要打第二劑。

法師表示，所有現象都是眾因緣和合而成，讓我們更能去省思，遇到任何狀況，雖不可能控制環境，但如聖嚴師父所說，可以練習「心不隨境轉」。如同師父一〇八自在語：「心不隨境轉是菩薩，心隨境轉是凡夫。」這就是「心靈環保」，在這樣的時代，更顯得重要。

「心靈環保」是一個動詞，是經由不斷地實踐，進而連結到法鼓山的理念：「提昇人的品質，建設人間淨土。」因此，提昇人的品質是透過心靈環保在運作。法師強調，在後疫情時代安己安人，就是要隨時隨地觀照自己的心。讓自己不受外境影響，保持平定與安靜，就是心靈環保，能幫助我們在整體社會中保護自己，幫助別人。

陳武雄 「覺」斷煩惱 禪門之鑰

「疫情凸顯『個人權利』與『公共利益』的調和與衝撞。」陳武雄從疫情爆發初期，世界各國陸續發生公共政策與個人利益矛盾與衝突事件，如戴口罩、維持社交距離等，在文化價值差異與自我認同衝擊下，引起諸多討論；反觀東方各國，所表現的是社群以公共利益為優先，願意犧牲自己的自由，配合政府防疫措施，使疫情得以及時控制與改善。

他再舉例，在頒獎場合的台上有十個陶藝品，受獎者可選擇自己屬意的，當有人以閩南語說，「裂痕」愈大，「利潤」愈多（「裂痕」的臺語諧音與「利潤」很接近），結果大多數人都挑選裂痕大的。「生活中的好惡，其實都來自內心的投射。」陳武雄引用《六祖壇經．定慧品》：「若前念今念後念，念念相續不斷，名為繫縛。」點出念念相續是造成煩惱的原因，但也提供斷煩惱的途徑，那就是不讓念念相續，重點就在於「覺」。

「覺」是斷煩惱的利刃，也是打開禪門之鑰。陳武雄鼓勵大眾在生活中練習，將心安住在身體的一點或身體的動作、感覺上，清清楚楚的覺察，持續用功一段時間，就能集中心念，逐漸進入靜心的狀態，從散亂心進入集中心，培養出自主持續的覺知力；當心更容易安定自主、覺知能力也會更細緻、敏銳，就有能力觀察更細微快速的心念變化、覺察情緒的生滅，進而生起智慧。

賴杉桂 心靈環保 標本兼治

從疫情、極端氣候，到近來因地緣政治爭端，都造成世界局勢動盪，導致人心浮動、不安，賴杉桂指出問題根源來自人類內心的貪瞋癡慢疑，若不及時提出因應措施，不僅環境、生物遭致毀滅，最終人類也難以倖免。

「實踐『心靈環保』，才是標本兼治的積極改善之道。」賴杉桂認為，心靈環保是向內心省察，啟發智慧心及慈悲心；環境的淨化是治標，人心的淨化才是治本。他建議從兩方面著手，一是從物質環境的保護，也就是治標；另一是正本清源從內心的淨化做起，即是治本。

比方說，心甘情願少用一些東西，少浪費一些資源，而且覺得是享受而不是犧牲。從佛教因果鏈來看，這是惜福、積福。因為用得愈多，福報功德銀行透支愈多；存得多、用得少，則福報愈大。以此觀念來提昇生活品質，人的品格也會自然提昇。

「認識生命的身心靈三層次，透過自覺與覺他，從自我的輪迴流轉，而超越自我中心，達到清淨無我的境界。」賴杉桂引用師父提出的心靈環保觀念與方法，強調從轉變心念開始，在理性與感性的調和下，以禪法調心，常懷感恩、慚愧心，進而達成心靈提昇，而能安己安人。