

慈基會第 40 期百年樹人獎助學金頒發

慈基會第 40 期百年樹人獎助學金頒發

善心襄助 陪伴學子安心求學

全臺各地展開頒發活動 受助學生敞開心胸 找到生命力量



▲受助學子住宿等 (林雅櫻 攝)

【本刊訊】法鼓山慈善基金會第四十期「百年樹人獎助學金」頒發活動，四月十六日起在全臺各地展開，共有一千三百位學子受助。各地的頒發活動，隨疫情變化滾動調整，在防疫考量下，分流分場地或於戶外進行，讓受助學子及家長在寓教於樂的體驗中，感受各界善心的關懷。

十六日首場，臺北市松山、內湖、大信南、中山等區在中山安心小棧舉辦，慈基會副會長陳照興蒞臨頒發。考量防疫，頒發活動分上、下午場次，並將學生與家長分流，安排學子於二樓體驗粉彩藝術，帶領學子抽離繁忙的課業及打工生活，在彩繪中享受片刻的放鬆與安定。參與家長在一樓觀看師父的生命故事所知不多，觀影時，個個全神貫注，對師父於困境中找出路，弘法利生的堅毅，尤其感動。

二十三日上午，南投區在臺灣工藝文化園舉辦頒發活動，學生和家長分組體驗樹藝手作「歡樂笑」和陶杯彩繪DIY。到場關懷的慈基會祕書長常順法師鼓勵學子：「疫情雖然帶來不安，但當大家全心投入工藝手作，專注在學習上，心是安定的；學習可以增長安全與安心，法鼓山會一直陪伴大家在學習環境中安心成長。」並帶領大眾練習以慈心散發祝福。

鳳凰國小校長梁雅惠說，從二十年前認識法鼓山至今，關懷和溫暖一直在，法師和義工像家人一樣陪在大家身邊，一飛聚許多愛心，用善意的眼睛，讓大家的翅膀更有力量，飛向遼闊的天空。光華國小黃同學親手製作卡片感謝法鼓山助學，上面用注音符號寫著：「我會認真讀書。一同日還有嘉義、臺南、豐原、高雄北區等以兼顧防疫與關懷的方式完成頒發，臺東區改以義工家訪親自送上關懷與獎助學金。

嘉義區二十四日上午在嘉義縣眷裔體損傷者協會身心障礙者射箭運動基地舉辦，縣長翁章梁與慈基會會長柯瑤碧、法緣會會長葉素貞，一同為在地學子頒發獎助學金。當天也是該基地揭牌典禮，休息區整建經費由慈基會捐助，為傷友生活、復健提供支持。協理理事長林清涼特別頒贈感謝狀，由柯瑤碧會長代表接受。

受助學子和與會嘉賓也在中正大學射箭教練陳興齊帶領選手指導下體驗射箭，許多人大初接觸反曲弓大呼緊張，在張笑顏中，互勉為生命發射。

（慈基會提供）

▲受助學生與家長於中山安心小棧參與獎助學金頒發活動。



▲受助學生與家長於
中山安心小棧參與
獎助學金頒發活動。

紫雲寺。虎尾共修處 張光斗分享師父指引人生大道

「種子窗」綜合報導——「蓋」《腳燈》，與聖嚴師父締結師徒緣；一次自願舉手，隨師行腳天下。節目製作人張光斗四月九日、二十四日，分別於雲林虎尾其修處及高雄紫雲寺舉辦《度：聖嚴師父指引的三十三條人生大道》新書分享會，暢談近身記錄師父海外弘法身影十二年的點滴，感念師父「盡形壽、獻生命」，心繫眾生的無我典範。

「師父是以無數苦難淬鍊而成的生命教導我們，處處彰顯佛法的慈悲智慧。」九日早上，張光斗從為師父料理晚餐後的故事破題，與虎尾其修處五十二位信眾分享隨師師父過程中，親身領受師父慈悲溫暖的行誼，和放下自身病痛回應信眾殷切求法的悲憫，以及充滿赤子之心、幽默的一面。台上台下笑淚交織，意猶未盡。

張光斗回顧師父時而如唐僧度化悟空行者，嚴厲管教；時而如慈父護子，和藹親切，使我慚愧懺悔、消磨習氣，奔騰的心也逐漸化成寧靜海。」花藝老師林秀玲回饋，從中重溫師父宛如明燈的身教與言教，啟發她反思如何與自己內在相應，學習自覺。

二十四日早上，張光斗與紫雲寺現場及線上二百四十人分享師父在任何環境都能安住當下的風範。有次飛機因引擎故障而延遲，師父說：「飛機延遲得真好啊，吃到冰淇淋又喝到咖啡。」親身示範碰到問題懂得轉念，就可讓壞氣氛遠離。曾在搭船遊湖時，師父對他說：「來啊！阿斗上船來，師父度你去彼岸！」深深烙印在他心中，讓他發願來生再隨師行腳，冀宇弘化。

張光斗還分享，曾因製作節目面臨經費、人事等考驗，有回下班後獨自在楊培安演唱的〈您的遠行〉歌聲中痛哭失聲，讓情緒有了出口，思緒漸漸清晰，彷彿師父就在眼前，引導著他繼續前行。

「100，200度。」張光斗與聽眾共勉，在重重挑戰的人生路上，持續學習師父「對眾生有益的事情就去做」，度人度己續前願。



▲張光斗與雲林信眾分享新書《度：聖嚴師父指引的33條人生大道》。（林秀玲攝）



▲張光斗與雲林信眾分享新書《度：聖嚴師父指引的 33 條人生大道》。
(林秀玲 攝)

慈基會首度開辦 家庭照顧者療癒課程

【梁金滿／新店報導】關心「家庭照顧者」一長期承擔照顧他人責任，身心承受沉重壓力，法鼓山慈善基金會從四月十三日起開辦一系列家庭照顧者療癒課程，每週三下午於新店安心小棧邀請專業師資授課，引導由新北市社會局與社區中心轉介的家照者，透過手作藝術開啟自我療癒之路，每堂課約有十五位學員參與。

十三日首堂課，由王蓮慈老師引導學員為素色布包加上裝飾，從編織側邊流蘇到為提帶縫上裝飾布條，加上關懷員一對一的互動交流，有學員分享以往所作為總是被母親否定，這次親手完成作品讓她找回自信；也有學員沉浸在手作的愉悅中，下了課仍堅持留下來縫完作品。

具有心理衛生一為媒合認識情緒密碼在十五公根手指頭



「市集廣邀小農參與
法耕種成果。」
(法鼓山社大提供)

友善農耕市集 推動四種環保

【林孟兒／金山報導】法鼓山社會大學農耕市集，四月十七日於金山社鵝公園登場。三十多頂帳篷在公園內走道搭起，有表演區、小農及公益攤位區、蔬食區、文藝創作區、禪玩區、借福區等等，內容豐富、充滿趣味性，共有數百位民眾參加。今年適逢法鼓山推動心靈環保三週年，也是友善農耕市集第八年舉辦，社大盼藉市集活動，推廣自然環保友善農耕理念。

現場工作人員、義工和參加的小農戴上口罩做好各項防疫措施，邀請在地鄉親民眾前來共同支持友善土地的小農，一起落實推動自然環保。除了廣邀北海岸在地及新北友善小農參與市集，蔬食區由社大講師及學員呈現學習成果，分享美味蔬食料理，天然好茶等飲品、禪玩遊戲，還有文創手作的禪繞畫陀螺、石頭彩繪與二手好物義賣，具體落實愛物惜物的生活環保。

社大特別邀請立心慈善基金會—龍山山海馬迴劇團—演出，立心龍山老人暨日照中心主任楊純孝導「認識失智症」和長照專導「認識失智症」的偏鄉民眾強化對失智及長照服務的認識。表演區還有社大師生帶來的活力唱跳及古尊演出，為現場帶帶活潑氛圍和悠揚樂音。

社大校長曾濟群表示，即嚴師父提出的四種環保是法鼓山社大的中心理念。二〇一五年起藉由各項活動與農耕課程，包含推廣友善大地的耕課程、講座與市集活動等受到學員與民眾鄉親好評支持。在北海岸山門一戶外教室一推動以不用農藥和化肥的自然農法方式種植，又於社二〇二一年成立三芝「戶外教室」，以豐富的自然生態授引，鼓勵更多民眾加入，都是推動自然環保並融入心靈環保理念的實踐。

苗栗鼓手 溫熱25載護法路

護法總會方丈和尚地區巡迴關懷

【陳玫瑰／苗栗報導】「信佛學法敬僧三寶萬世明燈，提昇人的品質，建設人間淨土……」四月十日上午，護法總會苗栗分會兒童讀經班的小菩薩們分列大門口，琅琅誦讀著〈四眾佛子共勉語〉，雀躍地迎接方丈和尚果暉法師到來，近四十位護法鼓手回家與方丈和尚歡喜相聚，總會長張昌邦、服務處監院常應法師、寶雲寺果雲法師、常越法師也一同與會。

成立於一九九七年的苗栗分會，二十五年來從無到有。「聖嚴師父曾說：『開始非常重要，有開始才會走到今天。』」資深悅眾兼主持人花子瓊透過影片，分享一九八九至二〇〇三年間，師父四度到苗栗弘講，主持皈依和關懷信眾的身影，以及分會從念佛、禪坐共修開始，一路推展讀書會、經典共修、法器練習、獎助學金頒發等，並深入社區推廣八式動禪、慰訪關懷戶、關懷資深悅眾，「大家都抱著感恩和感恩的心，齊心將法鼓山的理念推廣出去。」

現任召委彭美雲說，分會義工平均年齡六十八歲，人人身兼多項執事，有著客家人的「硬頸」精神。「苗栗地處山城偏鄉，我們仍感恩有『七賢』。」她代表眾入感恩師父的法語身教、僧團法師和歷任召委、勸募會員、各組悅眾、法器師和值班義工等「七賢」，讓地區法務順利推展，「未來大家一樣不忘初發心，持續『為利眾生故，不異諸苦難』的菩薩行。」

「感恩大家用心護持分會，每一天都在奉獻，每一天都在成長。」方丈和尚闍樓開示時，讚歎苗栗是純樸的地方，是最好修行的處。一位資深鼓手希望與家人分享佛法，請教方丈和尚恆著書？「接引家人不一定要講話，」方丈和尚分享師父所教的「四感」，重要的是將佛法用在自己身上，感化自己，隨時抱持感恩、感謝、知恩、報恩的心，「當自己的身口意改變了，人品提昇了，自然會有感動他人的影響力。」

方丈和尚也叮嚀鼓手們：「年齡不是問題，但身體要照顧好。」也許體力無法和年輕時相比，還是可以每天讓自己多一分快樂、平安，也幫助他人平安、幸福，這就是在實踐師父教導我們的「心靈環保」。



▲苗栗鼓手同心同願，盼能接引更多山城鄉親一起來護持法鼓山。（苗栗分會 提供）

善用溝通 知己知彼

新莊分會 做自己人生的 GPS 心得

很高興與護法會新莊分會舉辦的「做自己人生的GPS」課程結緣。一開始原本以為會很無聊，看到課程內容後，發現每一堂的主題都非常吸引我，每上一堂課深受啟發，也深深感受到義工與老師的用心。

上完「職場的競爭力」這堂課中，才發現「向上管理」真的很重要。有時候自己會私下跟同事討論某位同事「很會做人」，上完課，我深感那位同事或許是用對了一「方法」——知道老闆的行事風格，並且共事——是非常重要的。

「專案管理」課程中，老師播放雁鳥齊飛的影片，雁鳥會在夥伴疲累的時候，透過聲音來鼓勵對方，或是不時替換領頭雁鳥，互相支持飛到的地，這使我非常感動。在職場上和團體裡，不見得每個人會齊心為了一個計畫或團隊努力，難免有人會為了自己的名利與私心，做出不當的行為。這部影片讓我感受到，有時候人類反而應該向大自然的生物學習。

其他像「人際溝通」、「人際關係」、「情緒勒索」等課程，對於職場、生活或是親人之間，都非常受用。有時我們需要透過溝通去理解對方的想法，更重要的是了解自己在內的情緒與想法，學會如何說「不」，也是非常重要的一門課。

感謝老師們將人生的經驗與智慧濃縮在二個小時裡，傳授給我們如何讓人更美好、更健康、更快樂，就靠自己去善用這些方法。做自己人生的GPS，人生掌握在自己手中，我們要對自己更有信心，對於每一件事情，都勇敢地面對它、接受它、處理它、放下它。



▲家庭照顧者學員展示自己的粉彩作品，也在指繪粉彩的過程中，覺察與釋放負面情緒。（李東陽 攝）

彩，第二次再疊上一層代表「憤怒」的粉彩顏色，然後隨心畫上膠帶，以刀背輕刮，最後在畫上膠帶，就完成獨一無二的粉彩創作。彩繪過程中，老師不斷鼓勵學員與使畫壞了也沒關係，「每一次都是第一次」，所有的選擇都是「自己」，告訴自己：「我已經很努力了。」常練習自我慈悲。

「畫中有話，我們都可能在別的畫裡看到自己的故事。」應淑華邀請學員分享彩繪時的感覺，有學員說，自己很容易陷入低潮，也常自責，應淑華以乒乓球落地後，自然歸於平靜為例鼓勵學員：「觀察才能釋放負面情緒，但情緒沒對錯，只是表達方式有恰當與否。」也有學員表示，第一次用粉彩初「痛」的感覺灑在紙上層層塗抹後，但不忍心用「無望的黑色」蓋住一切，因為曾經聽到很多人的幫助自己也很努力尋求解答，相信「痛會慢慢過去。」



(Jean Li 攝)



▲農禪班學員分組交流時，分享在生活中落實禪修方法的體驗與心得。(信眾教育院 提供)



▲農禪班學員從中國禪宗史課程，體驗禪師傳法的悲心弘願。(信眾教育院 提供)

走進禪宗祖師內心世界

◎陳賢貞 (齊明別苑班)

很很感恩在聖嚴書院的課程中進階到禪學的班，且是在自己居住城市的道場——齊明別苑上課。開班後才知道有很多外縣市同學，每次上課都要舟車勞頓，最遠的從高雄當日往返。

自從進入法鼓山，有上不完的課程、參加不完的活動、學不完的法義與禪修，真正體會到禪宗祖師所說，入寶山不空手而回。進了禪學班，每堂課在授課法師的引導下，幾乎能全程專注聽講，上課，因為禪的世界既豐富又有趣，尤其做作業的同時，讓我領略禪宗祖師大德，對佛法所展現的慈悲與智慧，文章內容每每

讓我既感動又感恩。上學期課程有一「禪的概觀」、「禪修的基本正見」、「禪宗與佛教的空觀」、「信仰戒律與禪修」、「印度禪的方法」、「四念處觀及其生活運用」等，雖然是網路上課，因有授課法師用心講述，使我彷彿走進禪師們弘傳教法的時空中。

下學期是「中國禪宗史」，常林法師搭配許多輔助教材，如動畫影片、不同傳承的梵唄唱誦，還有文字圖表整理，使我們更貼近

讓生命質變

解行學禪

聖嚴書院禪學班學習心得



(劉建忠繪)

向祖師學鍊心工夫

◎簡逸騏 (農禪班)

眼看著佛學班課程即將結業，我問自己：「如何能出離生死輪迴？」溫天河老師轉身在黑板上畫著十二因緣，說明「由戒生定，由定生慧」，要得智慧才能無明。一直未能在禪修上下工夫的我，於是報名禪七，並取得禪學班報名資格，開啟自己禪修學習通道。

這學期「中國禪宗史」的課程，每堂課都會收到果毅法師提供的講義，內容是以基礎史地常識，集結並旁徵博引各經典書籍論述的精華，並從歷史脈絡和地理位置，介紹各宗派傳承或衰敗等演變，如同「武功秘笈」一般的講義，幫助初次涉獵中國禪宗史的我，有架構、有系統地認識禪宗歷史。法師信手拈來，依著史時背景中的人、時、事、地、物交織出精彩豐富的中國禪宗故事，讓我們能夠有畫面地理解和學習。

習，也啟發我想多閱讀高僧相關著作和故事的動力。因緣不可思議，總在不同時機下，推動著我往前學習。因為參加禪七，在法師循循善誘及不厭其煩叮嚀下，解七之後，將禪坐排進日常生活之中。持續打坐，才真正學習著和自己相處，體悟到「鍊心」的工夫非一蹴可幾。上了禪學班，也要學習禪宗祖師的精神，恆常以禪修鍊心，未來才有明心見性的日子，儘管是三大阿僧祇劫，也永不退心。

心距離 決定新距離

馬來西亞道場疫過境遷系列課程

◎王靜涵

馬來西亞道場「疫過境遷」系列工作坊「心的距離，決定新的距離」，於四月十日登場。四堂課程主題分別是「從我到我們」、「超越天枰的平衡」、「有同有異之進退」、「心與心的零距離」，帶領學員循序漸進地從覺察自己，照顧自己，尊重他人，和平共處，進而關懷他人，共有一百一十八人上線參與。

主講課程的監院常法師，引導大家去思考自己如何看待人際關係，從中覺察自己的慣性與期待。衝突、不滿和痛苦，究竟是對自己的，還是自己內心上演的「獨腳戲」。法師提到，每個人都有本自具足的慈悲和智慧，要相信自己有力量給予。

我們學習的，就是將期待得到外境的滿足，轉化為聖嚴師父常說的：「我到任何地方或見任何何人，我所想的是：對方需要什麼？我能給他什麼利益或希望？」

來自世界各地的學員，透過 ZOOM 會議室的小組分享，踴躍分享和交流。不少學員表示對活動很有感觸，有人覺察原來起煩惱是自我中心所致，有人因感到慚愧，有人則因此釋懷和覺得被理解。學員表示，從他人的分享中獲益良多。學員陸皓斌覺察到，自己和家人因關心而對年邁的父親「給」得過於用力。

有學員問：「法師說要『施多於受』，但如何面對因周圍的人要求過多所導致的身心疲累？」法師回應，若能經常練習安定的工夫，平日照顧好身心的平衡，則對別人的期待，是否成為自己的壓力，則能更自主。也因為自己的安定，不被外境影響內心的波動，才能看到他人真正的需求。法師勉勵大眾，唯有完全接受不完美的自己，才能從人際關係中看見自己。我們的相遇只是不斷地開發每個人內在的真善美及生命的潛能。

善知識帶路 不再原地踏步

◎吳依潔 (農禪班)

記得這學期第一堂課，法師分享：「了解歷史的目的，是為了宏觀，可以為禪宗注入生機。」讓原先對於學習中國禪宗史有點擔心的我，有如吃了定心丹，因為有機會學習新的觀點，更使自己以不同角度認識歷史，更有信心學習禪宗史，從史學觀點培養反思能力。

禪宗一千多年的演變，法師以大河延伸分支出的支流解釋，禪宗法脈傳承，雖是一脈相承，過程卻如同支流，細分出許多派別，代代相傳至今。這樣的分析讓我具體了解：「歷史不只有單面向發展。」例如法曾曾分享，北齊著名禪師僧稠，有一弟子第一禪，引領下前進，使自已持續練習禪修，也期待自己時時記起此刻的感動與收穫，並將在禪修中的受益，運用在日常生活中，和更多人分享。

就像自己在法鼓山學習到佛法的好，不能只有自己知道，能夠與更多人分享，才是學佛的目的與意義，也讓我對於法布施的練習更積極。希望透過學習禪修，放鬆緊繃的身心，但往往因工作忙碌，將禪修練習擱在一旁，總是優先處理手邊的事情，長期下來，對於「禪修方法」完全疏於練習。最近禪學班上課時，法師再次叮嚀：「禪修是要練的！」對啊，禪修是要練的！我卻總是給自己藉口，結果就是原地踏步。

感謝有禪學班，在善知識的引領下前進，使自已持續練習禪修，也期待自己時時記起此刻的感動與收穫，並將在禪修中的受益，運用在日常生活中，和更多人分享。

傳燈院 遇見自己 心得

從心翻轉價值觀

◎林季瑩

一面對這個情境，我的情緒是什麼？我的價值觀是什麼？「我的價值觀如何影響我的情緒以及對這個情境的認知？」以前雖然知道這個情境的重要，卻不知如何轉念力點，報名傳燈院「遇見自己」課程，總算找到了翻轉認知的方向。

課程中，我們觀看女作家露易莎·梅·奧爾科特經典小說改編的電影《她們》(Little Women)，觀後探討中，藉由四個姊妹各自的人生際遇，巧妙引導我們更深刻地了解價值觀。我們更深刻地了解價值觀，是如何深深地影響每個個人。同時也在觀看角色們各自的價值觀與抉擇的過程，理解到每個行為的背後成因，回到現實生活中，更能同理自己與他人所做出的選擇。

徐曉萍老師的「藝術創作探索」，讓我們拿起畫筆，憑直覺下筆，每次都期待自己的創作，那是從未了解的自己，越過理性思考終得以窺見。不同的線條和顏色代表著不同的意義，每個專注的當下，只有當下的我與畫筆。

進階課程中，法師說明「認知模組(念頭、心組)」的互動以及對「心中的媽媽」的練習，幫助我化解了與母親之間某部分的情感糾葛。影像比較遠的母親，即是影像，而影像近的母親，即是知覺。想像，身體仍感到緊繃。有了這樣的認知改變，下一次再面對同樣的情境，我將不再不自覺地陷入慣性的應對及互動裡。

「遇見自己」這堂課，既紓解身心且能漸次認識自己，肯定自己，成長自己。傷痛沒有特效藥，只有面對它、接受它、處理它，才能放下它。如果你也被情緒困擾、想為人生找出出口，快來這裡「遇見自己」。

課外心一章

打開心門

善解對方

◎劉漢仔

「反」思自己在生活中有哪些選擇、行為、習慣會傷害別人？這是佛學課後作業，看了題目本來覺得有點困難，跟同修討論，沒想到他樂於幫助我反省，過程中他用心措辭，畢竟要誠實指出哪裡可以改進，又要讓我能夠接受。

他先舉自己的例子，過去曾經對以前同事有偏見，由於同事經常因為工作的一點狀況就驚慌失措，而認為他能力不足。後來漸漸發現對方心地善良，且值得信賴。

「你學識淵博又有愛心，不過一旦對人產生偏見，會立刻切斷關係，讓對方無法接近你。這雖是對方損失，不過你卻因此無法幫助對方，對方也是損失。」

這讓我想起《傲慢與偏見》裡的一句話：「我對某個人一旦沒有了好感，就永遠沒有好感。」平常以為的直覺判斷，仔細觀察是跟著情緒感覺走，內心害怕受傷，所以感覺不對先切斷關係，表面上維持禮貌，內心已經保持距離。將心門關起來的同時，也將自己關在其中，無法從事件中成長。因此，同修建議我不要那麼快下結論，要「給對方第二次機會」。

日常生活上，我們透過感官隨時對外境做出判斷，其中有多少是偏見？隨著偏見

做出選擇，反映在行為上，而且透過不斷的重複養成習慣，傷害他人也傷害自己。或許還不到「傷害」這兩個字，用「萎縮」可能更貼近日常的狀況，作業中有句話說：「我們的每個選擇，都在創造自己和世界的未來。」用偏見做出的選擇讓一切都萎縮。

如何改變？「給對方第二次機會」，慢一點做結論，慢一點，再慢一點，事情不見得是我們所想的那樣；如果善解一切，選擇自然不同，行為、習慣也跟著改善。我願隨時提醒自已「給人第二次機會，再給對方第二次機會……」。打開心量，保持內心的平靜與安定，以正念、正思惟引導善行，創造自己和世界的未來。

法鼓山僧伽大學 Dharmadrum Sangha University

願作眾生園林

但願眾生得離苦，自苦即安樂。
當一切眾生離苦時，自己也會得到真正的快樂。

2022 法鼓山僧伽大學招生
滿傳佛教教師的推薦

報名年齡：男眾42歲以下 女眾40歲以下
報名日期：4/1-5/15
考試日期：筆試5/30 面試5/31
聯絡方式：02-2498-7171 #2351

報名簡章

信眾教育院

聖嚴書院 2022 新班招生 佛學班

課程說明 報名須知

招收對象：一般學佛大眾
上課方式：為期三學年，分上、下學期制，每學期十六週。

報名日期：6/1~7/31 額滿提前截止
報名方式：請上網報名或洽知客處
<https://dbs.ddm.org.tw/>

各地開班訊息 請上網瀏覽

心靈環保親子班
開課囉！

小菩薩教我的

每次上課，我都當成是一場莊嚴的法
儘管參與者都是十歲以下的小朋友，
在我眼裡，都是有智慧的小菩薩呢！

四堂課

(劉建志繪)

和孩子相處，往往足既快樂又煩惱，我家也不例外。以前總覺得孩子不懂事，學佛以後，當和他們討論佛的智慧與慈悲，卻發現孩子的領悟力超乎想像，不由覺得：小菩薩應是來度化我的。如果將這些正向能量分享給更多的家庭，促使家長和孩子和諧互動、相互增上，該是件很有意義的事吧。

或許是佛菩薩有感應，恰逢舊金山道場新一期的心靈環保親子班開課，在帶領師姊的鼓勵下，我與搭檔的老師接下了這次的任務。

童言無忌 真誠耐心打動我

第一次負責活動雖免有壓力，從策畫文宣、備課彩排，到上課互動，雖然盡力準備，卻也忐忑不安，擔心網路上課的實際效果，以至於作夢時還會糾結如何安排內容。慶幸有佛法加持，慢慢消融了急念，而能集中心力，慢慢找到好故事、收集到好點子，心情就豁然開朗，更有水到渠成之感。

每次上課，我都當成是一場莊嚴的法會，儘管參與者是十歲以下的小朋友，然而他們的心靈純淨無染，領悟力甚至比我們好，在我眼裡，都是有智慧的小菩薩呢！

四堂課下來，小朋友的童言無忌、真誠和耐心打動了我。每堂全一個半小時，包括禪經練習，他們都十分專注投入，並堅持到課程結束。對比之下，自己上課的認真度還不如小菩薩們，令人慚愧。這是他們為我的第一課。

回到當下 真正快樂的開始

課堂分享時，體會到孩子們不同的性格特質，得以從中觀察並調整上課的內容和方式。每個孩子都獨一無二，方法因人而異，但內心的善良本性卻是無二無別，如同我們一樣，與「心靈環保」所根源的



▲舊金山道場「心靈環保親子班」線上結業合影。
(舊金山道場 提供)

感恩眾緣 讓種子生根發芽

雖然擔任小菩薩的帶領老師，課程其實來自所有人的成就。感恩小朋友的參與，讓一切努力都值得；

精神一致。這是孩子們教我的第二課。

這次課程從情緒管理出發，運用卡通歌曲、兒童故事，和孩子們探討如何應對生活中的心理狀態。道理簡單易懂，做起來卻不容易，比如《快樂熊貓》故事中所說的：「吃東西時，就只是吃東西，休息時，就只是休息」；真正的快樂，是把注意力放在現在正在做的事情上。」面對最簡單的日常，「回到當下」就是快樂的開始，對於難念紛飛的我來說，正是一種警醒！以身作則的同時，對自己的孩子也多了一份耐心 and 同理心。謝謝這珍貴的第三課。

感恩家長們的配合支持、真誠反饋，是我

我們繼續向前的動力。感恩法師的關懷與信任讓我們自在發揮；感恩搭檔老師、課程團隊大家合作互助，一次耐心排演；感恩洛杉磯道場法師及師姊們的摩、鼓勵和建議，使我們受益良多，也為將來的合作打下基礎；感恩善緣，圓滿了此次大探親子班，給了我精四課。

此刻，注視著最後一

照顧，讓善良的種子生根發芽，讓這片福田伴隨孩子們一起成長豐收。

舒活一日禪

獲得自省禮物

◎林祐晨

宗教活動為何取名「舒適一日禪」？抱持著好奇和期待，活動當日一到蘭陽分院，便受分院建築所觸動，如此簡潔有力又莊嚴，心中的期待又多了幾分。法師的講解帶動，讓我有全新的認識，佛教的活動原來可以如此活潑！

透過各種體驗，不僅拉近法師、關懷員、學員之間的距離，還能從中舒緩緊張。尤其法師的言談，談諧有趣又富有寓意，在享受活動的同時，也學習箇中蘊含的意義。

過程中，學員們分享各自的體會，自己一方面傾聽，一方面也思考：我遇過同樣的事情嗎？應該如何處理？與上一個活動得到的感想，能否有所連結？

打坐的體驗，使我印象深刻。第一次打坐是在瞌睡中結束，法

師很體貼地說：「這是正常的，因為平日累積的疲憊所致。」聽罷，我便反思：平日是否有好好照顧自己的身體？

午齋也是很有趣的體驗，一口飯咀嚼一百下，可真是需要專心才能達成的任務。用齋過程中，不時提醒自己「一次只做一件事」，也因此得以體會口中食物的口感、味道。

整天的活動讓我感受良多，或許自己要適時放慢速度，自我反省、自我觀照，方能有所成長。就像在練習動禪時，第一次如此仔細觀察自己的肌肉動作，在過程中發現，很多處肌肉正發出一聲「噎」，如果沒有做動禪，或許我會一直忽略它們吧！

我相信，禪修能幫助自我反省，從內心乃至外在。「自省」是我在舒活一日禪中得到的禮物。

確立菩提心方向

生命自覺之旅

幾年前，「生命自覺營」就在我的世界裡出現。在法師的帶領下，讓我對佛法生起信心，在心裡發願：「今生一定要圓滿生命自覺營。」二〇二二年下決定報名，所有事情都安排妥當後，僧團即發出公告：「因疫情關係，取消舉辦自覺營。」當時的心情挺失落，不過我繼續發願：「下一年要圓滿生命自覺營。」終於迎來二〇二三年，收到確認參加的信件，真的很感動！感恩知識、感恩得來不易的福報，開啟了我的生命自覺之旅。

練習捨離的這趟旅程中，反思很多。生命是為了什麼？我追求的目標是什麼？生活中的開心，是真的開心嗎？因習慣了現有的生活環境，不想離開！雖然有許多不舒服的狀態，去尋找真正的舒適。然而這樣的舒適，是自己想要的嗎？能幫助自己、幫助社會大眾嗎？

最感動的一堂課，是果光法師分享「創

辦人的悲願：建僧」。聖嚴師父曾說能夠奉獻的人，永遠是快樂的、平安的。師父以自利利他為目標，盡形壽、獻生命，想到眾生的苦，自己就不累，只怕無法為他人做一點點事情。這種精神在我的生命裡很難體會到，也使我不斷自我反省，慚愧自己那麼渺小，卻放大到自以為了不起；慚愧自己的狂妄心升起時，竟將所學的佛法拋諸腦後。

「不要一個人的九十分，而是整體的六十分。」營期結束後，更能感受師父說的這句話。這次營隊如果沒有法鼓山整體一起努力，沒有發心的菩薩一同參與，便無法圓滿成就。師父的悲願未曾消逝，而是不斷體現在每一位法師和菩薩身上，並用他們的力量，以心傳心，延續佛法的無盡燈。

雖然到現在，我還持續地「找自己」，但經過這次營隊，更能確立一個方向：「要以菩提心，循著利益眾生的道路，自利利他的目標，找出自己的人生方向。」每一步都是新的，一步，期許自己從「心」開始。

◎ 廖演昉

生
·
一
日

方丈和尚清涼語

應無所住
而生其心

◎果暉法師

早期的農禪寺，一進入「入慈悲關」，就可看見照壁上寫著「應無所住而生其心」。這句話是從《金剛經》而來。我們讀《六祖壇經》可知，惠能大師是聽到旁人持誦《金剛經》，一聽到「應無所住而生其心」這句話就開悟了。但是，《金剛經》所說的「應無所住而生其心」和《六祖壇經》所講的「應無所住而生其心」有點不一樣。

《金剛經》的「應無所住而生其心」是純粹般若系統的，就

是「空」的意思，告訴我們不要執著自我中心。人從出生以後，就得面對種種的無常。每天我們做晚課，都會誦持：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？」大眾當勤精進，如救頭燃，但念無常，值勿放逸。」又如聖嚴師父晚年的身體非常虛弱，每天依然畫形壽、獻生命。真正的珍惜生命，是放下不必要的執著，每天以佛法讓自己成長，少煩少惱，同時也幫助他人成長。

《六祖壇經》講的「應無所住而生其心」，則會通如來藏的思想，簡單地講，

就是不儘要放下自己，更重要的是要盡自己所能，幫助周圍的環境和世界，讓大家生活得更平安、健康、快樂、幸福。如果只是純粹地「應無所住」，那就變成小乘的修行方法；因此還有「而生其心」，生起慈悲心和智慧心。所以，「應無所住」是放下自己，「而生其心」是利益他人。就是因緣法來講，煩惱的產生，外境是其次的因緣。就算別人欺負你，或受人批評或者環境不順遂，假使生起煩惱，環境都還是次要的因緣，主因是由於我們的內在有個「我」，自我中心執著的存在，才是最根本的煩惱。修行人看到環境有問題時，要先反省是自己有問題；如果自己沒有問題，那麼看到的環境應該是沒有問題的。所以，我們應該先反省自己，發現問題，要懺悔、慚愧，趕快彌補並承擔責任。然後幫助自己成長，也幫助他人成長。

以上，即是《金剛經》與《六祖壇經》所說「應無所住而生其心」的差別。

超越時空面對面

◎廖中賜（法鼓山社大咖啡班講師）

這疫年・心學習

這樣的遠距教學下，讓人驚訝與感動的是：社大開了一門「70+咖啡課程」，我驚訝地看見長輩們雖然年長，依然有一顆熱忱學習的心，以及面對新科技挑戰的勇氣，著實令我敬佩，真所謂「活到老，學到老」。

疫情改變了你我學習的習慣，只要勇敢地面對、接受、處理，乃至於放下它，你我同樣能在疫情下，共同成長。

「聖嚴師父曾叮嚀我們，遇到種種困境和狀況時，要用智慧去「面對它」、接受它、處理它、放下它」，因此，當疫情愈來愈嚴峻，法鼓山社會大學與授課老師們同心協力，勇敢地面對疫情，接受改變授課模式的考驗。」

我們啟動了錄影播放及線上直播課程，繼續與學員互動，分享咖啡點滴，這樣的改變對社大、老師與學員，可說是極大的挑戰。因為授課時不再是實體的接觸，而是冷冰冰的螢幕，師生間的互動變得遙遠、有距離感，一切都需要重新摸索和適應，這是陌生的體驗與開始。

為了營造更好的上課情境，線上軟體的運用和學習、攝影器材的架設和添購、網路的穩定和速度、授課內容的簡報製作、咖啡風味的陳述、依對象調整上課方式等等，每一項都會影響上課品質，這些都必須在課前預作準備，再加上一遍又一遍的練習。

每一堂課，我們花很多時間去研究：如何讓同學看清楚每一個步驟、每一個環節，如何帶領學員喝出咖啡的味道。



我今灌沐諸如來
淨智莊嚴功德聚
五濁眾生令離垢
同證如來淨法身

浴佛

法會



5/14 六

時間 ♡ 9：30 ~ 12：00
洽詢 ♡ 知客處 02-28933161#801-804
備註 ♡ 請遵守相關防疫規定



好世界
心靈環保系列對話

面對的勇氣， 化危機為轉機

2022/5/28 (六) 14:00~16:00

線上直播

直播連結將於活動前一週公告

主辦單位

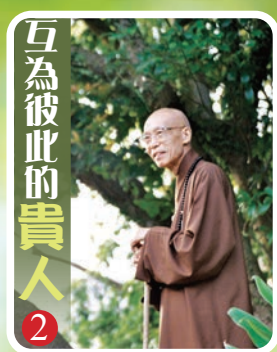
聖嚴教育基金會
Sheng Yen Education Foundation

報名連結

慈悲是溫暖的關懷

我們以清涼來影響他人，以慈悲來幫他人，如果人人這樣，那我們這個世界很快就變成淨土了。

◎聖嚴師父



互為彼此的貴人

每一個人人都知道，如果有人對我們關懷，我們會感覺到一種溫暖，如果沒有人關懷我們，就會感覺到這個世界很冷酷，所以我們學佛的慈悲是溫暖的關懷，我們學佛的人，念佛的人，應該要像佛那樣地去關懷、去照顧人。我現在請問諸位，我們究竟是希望人家來照顧我們呢？還是我們去照顧人？是希望佛來度我們呢？還是願意自己也發願去度眾生？

自己就是他人的貴人

很多人都很自私，都希望人家來關懷我們，而很少想到我們自己去關懷人、幫助人、慈悲人。什麼原因呢？就是我們的溫度不夠，我們的心沒有溫度，我們的心是冷的，所以很容易吸收別人的暖氣。如果大家都在吸收別人的暖氣，我們這個世界會變成什麼樣的世界？變成冷酷的世界。當每一個人都感覺到冷酷的時候，這個世界就很可怕，變成地獄了，我們還沒有死，就感覺到地獄的可怕在我們的四周。

其實我們每一個人都有溫度，每一個人都有很好的條件和能力去關懷人、幫助人、慈悲人，但是我們自己不願意去做，很多人都希望求佛、求菩薩、求神的保佑和賜福，而自己沒有想到要去保佑人，也去賜福給人。這種人多半這樣講：因為我是凡夫，所以求佛、求菩薩、求神來幫助我，我沒有力量幫助人。

很多的人經常期待著貴人相助，但是沒有想到自己就是其他的人的貴人，自己就可以付出溫度和熱度來幫助人！如果人人都期待著貴人的幫助，那誰是貴人呢？誰能幫助人？那就只有等待佛菩薩或神變化成貴人來救我們、幫助我們了。

學佛的清涼智慧、溫暖慈悲

事實上，佛菩薩變成貴人來幫助我們的情形是有，但是常常有。既然我們有心學佛、信佛，我們學佛的什麼？學佛智慧的清涼，學佛慈悲的溫暖；也可以倒過來說，清涼的智慧，溫暖的慈悲。

我們以清涼來影響他人，以慈悲來幫他人，如果人人這樣，那我們這個世界很快就變成淨土了。只要有一部分的人這樣做，我們這個世界就能夠得到改善。如果我們在一個人中，有一部分的時間想到自己是佛教徒，自己是念佛的人，應該有溫暖的慈悲，有清涼的智慧，則不僅對我們自己，就是對我們的環境，都會產生非常好的影響。

但是很多的人都希望人家慈悲自己，希望人家有智慧，而說自己是愚癡的人，是凡夫，沒有慈悲，所以希望人家做好事，自己不要做；希望人家來幫助我，我不要幫助人；人家

有慈悲有智慧，人品一定好

所以學佛的人，念佛的人，一定要真正的向佛菩薩學習，學習什麼？清涼的智慧和溫暖的慈悲。清涼的智慧，才能使得我們這個世界產生兩個結果，就是我們大殿上掛的兩句話：「提昇人的品質，建設人間淨土。」很多人自己不希望別人的品質提高，自己一天到晚不做好事，不說好話，不存好念，但是希望能夠生到淨土去，這種想法實在是太自私了，自己的心不清淨，怎麼能夠使得我們這個世界清淨呢？

慈悲也好，智慧也好，一個人既有慈悲又有智慧，這個人的品質一定會好，所以學佛、念佛能提昇人的品質。有慈悲有智慧，你的品格、品德一定要比沒有學佛的時候好，自己學佛能夠影響我們的家庭少一些口角，少一些煩惱，少一些是非。能夠影響我們生活環境其他的人也能少一些口角，少一些煩惱，少一些是非，那我們所處的環境就比較寧靜，比較乾淨，這樣就是人間的淨土出現了。

（摘自《佛法的知見與修行：慈悲的溫暖》）

心清楚，答案就出來了

◎廖麗萍

前年（二〇二〇）得知傳燈院舉辦「禪心生活」課程，尚未符合報名資格，去年資格符合報名了，卻因疫情取消，今年改為線上課程，立刻報名參加。「在生活中用方法，在方法中過生活」，我用這句話來當學習核心，也用來檢視自己的知見是否正確、是否將方法實踐在生活上。

演「法師講解一知五蘊，觀五蘊，運五蘊」時，視訊畫面出現一杯有蟬蟬拉拉的咖啡。法師問我們：「敢喝嗎？請舉手？」「懼怕蟬蟬拉拉的咖啡，手？」「懼怕蟬蟬拉拉的咖啡，手？」「懼怕蟬蟬拉拉的咖啡，手？」

在輕鬆爽朗的歡聲中，常乘法師為我們講解「貴知見，不貴行履」，「修行前的行為如何，不重要；只要修行時，努力於淨心的工夫」等禪修觀念。兩天連貫相續的課程，分組討論、大堂Q&A，都是為了引導我們建立正確知見，避免帶著錯誤知見前行。

有時，有問題不用問，繼續用方法，心清楚了，答案就出來了。「聽到常乘法師這段勉勵，頓時有會心之感。先前自己已有疑問時，也是透過繼續用方法，從而找到了答案，這也證實了自己走在正確的學習路上。

疫情改變了學習方式，自己反而因線上課程，縮短了距離的不便，而能有效利用時間來學習，而以前模糊不清的知見，經由這次課程更清楚明白，可說是最大的獲益之處。

別有禪味的茶會

沒有熱水、沒有茶葉的茶會，如何體驗禪味？四月十日上午，護法會淡水分會中正路據點展開一場別開生面的茶會。來自淡水、大信南分會十六位茶禪種子學員，在中華佛學研究所所長鏡法師指導下，學習以禪的心法演練泡茶程序，清楚覺知「身在其中，心在茶裡」。

茶人上座前，先養靜。「從布置茶席開始就已經在禪修。」淡水分會義工方麗卿體悟到，當攤開茶席四方鋪平、專注地將齊備的茶具各就各位時，收攝桌上餘物，也清淨內心的雜思。

上了座，茶人揣摩著溫壺、燙杯、置茶、沖茶，心中不見一人，席上沒有一語，只有當下的一念：清清楚楚知道手的每個動作，全然覺知身體、心、手、茶具融合為一，安住當下。聽到果鏡法師提醒：「我們平常喜歡一次做很多事，然而泡茶是一次做一個動作，一次把一個動作做好。」學員陳建富將左手安置腿上，右手提起茶壺，懸空模擬提湯倒入茶盅，分斟至茶杯，練習清楚每個動作。

恭敬地將第一杯茶遞給茶友，茶人心中開始有眾生，開展利他度眾的契機。大信南分會悅眾陸榮答說，心靜則生度眾與感恩，好比拿著蘸墨的大筆，原地轉身繞身一圓，仍能畫出一個圓，願以此至誠真心來奉茶。

少一分匆忙，多一分覺察，茶禪種子正在萌芽。透過泡茶的每一個步驟參禪，讓心放下放鬆和沉澱，使茶心、禪心，不一不二。下一堂課，待壺裡裝入滾燙熱水，唯有保持這清楚一念，專注沏茶，當知茶味，亦知禪味。

（文／魏子茵、圖／李佳純）

線上禪心生活心得

◎許慧滿

網路參加禪訓班。以往對於禪修的概念，停留在日本動畫裡，師父拿著香板將修行者當頭棒喝。實際參加後，一掃既有的印象，禪修除了坐禪，還有動禪、立禪、臥禪等，印證了生活裡無處不是禪。每一種都在師兄姊姊身示範後，學員照著做，由於分組練習，不懂的地方都能及時得到解答。

四堂課中，法師深入淺出的說明，讓我們循序漸進，對禪修有基本的了解，包括禪修的功能、心態、基本觀念，以及打坐的姿勢、用具、方法等。每堂課後都有作業，多年不曾寫作業的我，彷彿回到學生

時代，一開始覺得有些壓力，不過很快就體會到法師出作業的用意。透過放鬆觀察，才發現自己的身體有多緊繃。另外，「找一天好好觀察自己，從早到晚的每個時段心情是否放鬆」這項作業，更讓我有機會與自己對話。透過作業，才明白什麼是「身在其中，心在茶裡」，也慢慢懂得如何放鬆。

雖然剛入門，但我們已知道方法。「師父領進門，修行在個人」，接下來就是不斷地練習，讓自己更精進。

這四堂課就像一把開啟寶庫的鑰匙，期待有緣人一起入寶庫開發智慧。感恩舊金山道場常與法師、各位師兄姊姊的引領，讓我們得以一窺禪法的奧秘。

成為誠實的底片

家父曾問：「為何法鼓山的寺院道場，有如此低調有品質，而且法師都那麼溫文有禮？」我回答父親：「這是不巧合，也不是偶然，而是聖嚴師父的『願』，讓法鼓山成為學習型的修行組織，每一位進來的人都在學，也還在學；正在修，也實在修。」

法鼓山在桃園大溪的道場齋明寺，是座百年古蹟，後邊連接著禪堂、櫻花道、翠綠草地。這次齋明寺舉辦的一日禪，是參與多次的禪修中，法師開示最少的一次，卻是很具啟發性的一次。

法師引導我們練習「直觀」，就是不以任何想法，不以任何既定的價值、慣性、喜好、定義「看出去」，讓自己成為一誠實的底片」，如同無塵的反射鏡，反映如實所見。有學員分享直觀時，發現一根草的模樣、一陣風的吹拂、一道光的折射、一隻手的樣子，都變得十分不同。也許最後不知道這是什麼，只是看，就是看，沒有任何分別與認知。

直觀的過程中，雖然對象沒變，但是遠近距離、時空交錯，造成不同的作用與感受，例如太陽若出現在面前，可以將人融化，而遠遠地卻可以溫暖大地與每一個人。下次回來也許可練習直觀齋明寺，也可試著直觀未來虛擬世界「元宇宙」(Metaverse)。

一日禪的修行、托水鉢，許多人心翼翼呵護那鉢水，經歷原地轉圈、猜拳、與他人換水鉢等關卡。一位師姊分享，自己在托水鉢的過程中非常謹慎，最後到達終點時，卻被要求跳三下馬，馬上水灘四溢，她當下體悟到：一切都是空的，自己不讓水溢出的執念，反而成為路上的牽絆與限制。

第一次托水鉢的我，直觀眼前的水鉢，水鉢是否真的存在，鉢裡到底有沒有水？是水鉢跟著你，還是你跟著水鉢？是水跟著你，還是誰跟著你？

初級禪訓班心得

找到安心的方法

◎許慧滿

高中時代最喜歡上英文課，因為可以聽老師分享禪宗的故事，尤其是不動，一屁打過江」至今仍印象深刻，也因此開啟我對禪修的興趣。

兜兜轉轉多年後，終於有機會參加法鼓山舊金山道場舉辦的初級禪訓班。參加之後，有一種「相見恨晚」的感覺，如果早學會方法，以前痛苦的日子或許可以不用那麼痛苦。一直在找尋安心的方法，在舊金山道場，拜疫情所賜，可以透過

網路參加禪訓班。以往對於禪修的概念，停留在日本動畫裡，師父拿著香板將修行者當頭棒喝。實際參加後，一掃既有的印象，禪修除了坐禪，還有動禪、立禪、臥禪等，印證了生活裡無處不是禪。每一種都在師兄姊姊身示範後，學員照著做，由於分組練習，不懂的地方都能及時得到解答。

四堂課中，法師深入淺出的說明，讓我們循序漸進，對禪修有基本的了解，包括禪修的功能、心態、基本觀念，以及打坐的姿勢、用具、方法等。每堂課後都有作業，多年不曾寫作業的我，彷彿回到學生

時代，一開始覺得有些壓力，不過很快就體會到法師出作業的用意。透過放鬆觀察，才發現自己的身體有多緊繃。另外，「找一天好好觀察自己，從早到晚的每個時段心情是否放鬆」這項作業，更讓我有機會與自己對話。透過作業，才明白什麼是「身在其中，心在茶裡」，也慢慢懂得如何放鬆。

雖然剛入門，但我們已知道方法。「師父領進門，修行在個人」，接下來就是不斷地練習，讓自己更精進。

這四堂課就像一把開啟寶庫的鑰匙，期待有緣人一起入寶庫開發智慧。感恩舊金山道場常與法師、各位師兄姊姊的引領，讓我們得以一窺禪法的奧秘。

妙筆耕心 楷書心經

◆最受歡迎、跨越宗教的《心經》魅力。
◆收錄《心經》全260字的中楷範帖，逐字解析筆法、結構。
◆楷書是習字的基礎，新手也可輕鬆入門。
◆解說《心經》內容及鈔經十大心法，平安又靜心。

崔中慧—著
特別收錄「小楷心經」拉頁，可臨摹、可供佛、可結緣
定價380元 19×26cm大開本

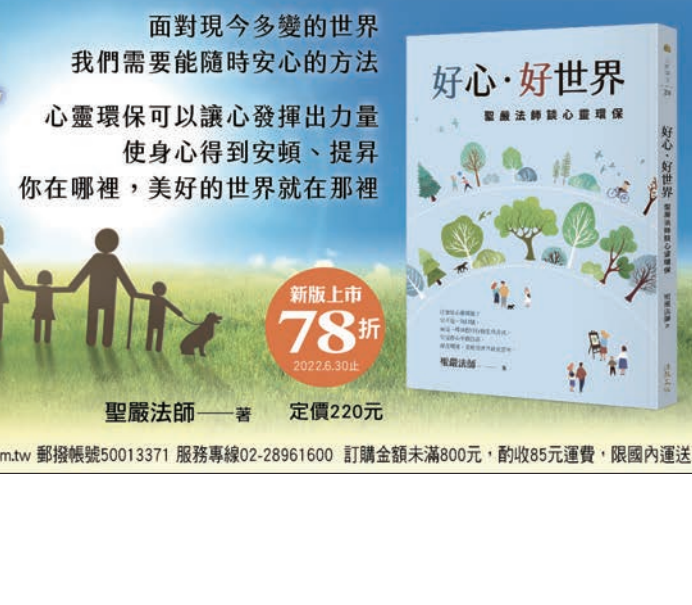


好心·好世界

面現現今多變的世界
我們需要能隨時安心的方法
心靈環保可以讓心發揮出力量
使身心得到安頓、提昇
聖嚴法師談心靈環保 你在哪裡，美好的世界就在那裡

新版上市 78折
定價220元

聖嚴法師—著



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5013371 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

法鼓山社大 師生躬耕養護

三芝戶外教室

自然環保在裡面

▲曾濟群校長帶領社大學員和義工，在咖啡林預定地一起種下新苗。
(法鼓山社大提供)

◎文／編輯室 · 圖／李佳純

沿著北十一線鄉道來到三芝戶外教室，綠意盎然的林地與另一側整齊密集的墓園形成強烈對比。在社大校長曾濟群帶領下，隨著石階進入戶外教室，舉目盡是枝葉蒼翠的密林，以楠木樹種為主，唧唧的鳥聲不絕於耳，還不時可見穿山甲的洞穴。

曾校長介紹腳下步道，取名「菩薩道」，是戶外教室的主要動線，總長一千五百公尺，共有五百三十五階，順著坡面高低蜿蜒鋪設，步道兩側還種植了可蓄水的麥門冬。如同從地上長出的石階，是社大義工以人力搬運石板鋪成，體現了「難行能行、難做能成」的菩薩精神。



▲臺灣山菊



▲七葉一枝花

沿著菩薩道前進，春雨穿透樹梢潤澤大地，曾校長逐一介紹沿途可見的珍稀植物：臺灣山菊、鴨腳木和七葉一枝花等，讓人大開眼界；類似的樹木成了大地的養分，傾倒的樹幹上冒出各類植物，即生即滅，就在眼前。再往高處走

戶外教室踏青趣

◎陳亭君

三芝戶外教室的土地面積約九、三公頃，園區內林相原始自然，西側有無名溪流經，動植物生態豐富，是楊陳巧老菩薩為了圓滿同修楊雪舫醫師造福家鄉三芝鄉里，弘法利生的遺願，於二〇一二年發心捐贈給法鼓山。二〇二〇年，僧團見法鼓山社大經營石門戶外教室有成，於是將三芝的土地交給社大經營管理維護，盼活化善用這片沃土，也回應楊老菩薩利益鄉鄰的初心。

多次踏查三芝戶外教室的曾濟群校長表示，社大接手後，初步調查區內生態資源，發現這裡雖是荒山，但多年落葉自然堆積，土壤肥沃，有許多稀有的動植物，如申駝、華八仙、芳線柱蘭等，溪澗中還有罕見的「獸虎」，彌足珍貴。於是，秉持聖嚴師父的「心靈環保」為核心理念，「自然環保」為規畫原則，盡可能保持原始地貌，以維護園區生態；僅增加適合當地氣候的植物，豐富生態，提供水土保護，達到永續發展的願景。

善願啟動 成就戶外教室

四月十日，春光正好。法鼓山社會大學邀請北海四區、新莊、北投和德義學苑五十位學員和義工走進三芝戶外教室，在校長曾濟群帶領下，於咖啡林預定地種下一百三十三棵新苗，眾人分組挖土、移苗、填土、澆水，體驗接觸大地、培育幼苗的感受。隨後眾人漫步在園區主要步道「菩薩道」上，在綠意盎然的自然環境中放鬆身心，享受山林的純淨氣息。



▲園內林相自然原始，菩薩道步道是社大義工徒手搬運岩石鋪設而成。

永續發展 一方生態淨土

還有一塊曾被盜伐的區域，形同荒土，經過義工、學員巧手耕種，如今已成植滿玫瑰、薰衣草和迷迭香的「芳香園」。園長邱夢澄說：「不管是種植花草還是其他作物，用善念與植物溝通，彼此要認真地活。」另一塊茶葉預定地從最初二十多人一起整地、栽種，如今已有茶葉收成。今年適逢「心靈環保」三十週年，如同社大在三芝戶外教室落實自然環保的行動，為你我、後代子孫、一切眾生，保留了一方清淨美好的自然淨土。

鹿鳴悠悠 拔眾苦



▲籌備一學年的《悠悠鹿鳴》戲劇，由師生、教職員擔綱演出，演繹佛教慈悲護生精神。

《悠悠鹿鳴》出自佛典《鹿王》故事，是古老的印度傳說。二〇一一年，當時的法鼓佛學院主辦第十六屆國際佛學會議（IABS），邀請拈花微笑劇團首次演出。相隔十年，法鼓文理學院佛學系開設「佛教戲劇編導」選修課程，為十五週年校慶籌備《悠悠鹿鳴》演出。

師生、教職人員在編劇導演汪其楷老師的帶領下，紮實鍛鍊一學年密集實作課程，學習肢體聲音開發、編寫及閱讀劇本習作、

◎文／編輯室 · 圖／李東陽

無相·利生啟悲智

四月八日，法鼓文理學院歡度十五週年校慶，以佛教戲劇、佛畫展、攝影展呈現校慶「無相·利生」主題，在藝術展演中體現佛法無我大悲精神，本期一起來欣賞。

工筆佛畫 悟「無相」

在圖書資訊館展出的「無相」：林季鋒老師水墨白描佛畫展，是由創作白描工筆佛畫已三十年的林季鋒老師，策畫展出從一九八九至二〇二一年，橫跨三十年的作品，祝賀文理學院邁入十五週年校慶。展出的畫作有「維摩詰演教圖卷」、「南無觀音菩薩」、「降龍羅漢」等，以佛、菩薩、羅漢為主題共十四幅作品，為了豐富這次展覽，林季鋒特別向收藏家商借他早期的畫作。



▲林季鋒老師親自為參訪者解說每一幅工筆白描佛畫的創作細節。

兒童心靈環保體驗營

2022 7~8月

在遊戲中認識與體驗四種環保，
在互動中培養合作和利他，
種下心靈環保的種子，
啟發滋養小小心田！

歡迎報名，名額有限，
等您一起來喔！

報名對象：國小學童

活動內容及報名資訊詳見兒童營官網
2022 法鼓山兒童營

活動訊息若有變動，請以活動官網頁訊為準；
若因疫情所需，法鼓山亦將配合政府防疫措施，保有變更調整與因應的權利。



聆聽

攝影／釋萬智



美好的時刻

攝影／釋如德

光影回互 展境教

「禪心悅意，人境一如」攝影展。文理學院開闢的校園裡，隨處皆有生機盎然的景觀。走過不同的晨昏，來到眼前的人與光景的每一瞬，你看到了什麼？體驗了什麼？人境相待、人境相融的自然與自在，在光影中穿透回互，看似隨意的日常事物中，悠然可見拍攝者的慧心與巧思。