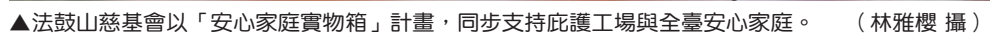


法鼓山
Dharma Drum Monthly
雜誌

慈基會



全臺捐助防疫、民生物資

佛誕平安 浴佛浴心謝母恩

女
浴佛浴心謝母恩

女
浴佛浴心謝母恩

▲民眾扶老攜幼一起來農禪寺以「壽桃供佛」，感念佛恩母恩，也兼顧防疫。（農禪寺 提供）

【本刊訊】中華佛學研究所發行的《中華佛學學報》（JCBS），榮獲國家圖書館「一百一十一年臺灣學術資源影響力：期刊長期傳播獎」；哲學宗教研究學門期刊「第四名」。頒獎典禮於三月二十八日在國圖舉行。

長期致力於保存臺灣重要學術資源的國家圖書館，建置「臺灣博碩士論文知識加值系統」、「臺灣人文及社會科學引文索引資料庫」及「臺灣期刊論文索引系統」三大資料庫，是國內研究人員高度依賴的資料庫。本次發布截至二〇一〇年底的資料庫數據分析，呈現學位論文、期刊及專書等臺灣學術資源利用情形，以及近年受到關注的研究主題；並依據學術資源利用情形，發布期刊出版單位及大學得獎名單，呈現臺灣學術資源風貌。由中華佛研所發行的《中華佛學學報》繼去年（二〇一〇）之後，今年再度獲獎，學術貢獻與影響力受到宗教學研究者肯定。

慈基會 全臺捐助防疫、民生物資

【本刊訊】隨著 Omicron 變種病毒的傳播速度，全臺新冠疫情陡升，法鼓山為避免群眾聚造成防疫破口，暫停體系內五、六月行寺層之實體活動；慈基基金會則與各級政府單位、社福機構、偏鄉社區保持密切聯繫，及時提供所需的防疫物品與民生物資，協助民眾安度疫情難關。

疫情嚴峻的新北市，由於居家隔离民眾激增，急需體溫計來確保健康狀況。慈基會於五月六日前往市衛生局捐贈五千支體溫計，盼居隔民眾身心健康、平安無事。十七日，慈基會也捐助基隆市都會區原住民家族服務中心一批防疫及民生物資，關懷弱勢原住民族家庭。

許多社福機構因疫情升溫而亟需援助，慈基會各地聯絡人與義工多方聯繫後，緊急採購送上所需的防疫物品與民生物資，如五月十二日桃園聯絡人李美玲代表捐贈桃園景仁教養院需要的香皂、長柄刷、圓頭拖把等，協助園生做好防疫；臺南地區義工二十三日前往後壁蓮心園慈慧基金會附設智智中心，致贈隔離衣與 PVC 手套；十二日則捐贈臺南鴻佳啟能庇護中心一筆善款

及隔離衣、N95 口罩等，關懷百餘位身心障礙「喜鵲兒」。

受疫情蔓延之累，許多偏鄉社區一旦有家長或學生染疫，學校便要停課清消，讓資生相對匱乏的偏鄉更顯艱辛，慈基會結合端午關懷，為偏鄉社區送暖。位於南投縣仁愛鄉的都達國小，因山路狹窄，五月九日收到慈基會的端午關懷物資後，還得到由小學主任接駁運送到學校，再分送給需要幫助的村民。校長陳永輝表示，趁著端午禮券給衛生所打疫苗，先致贈端午禮券給關懷戶家長，暫時紓解生活的壓力。

五月十二日，祕書長常順法師帶領中壢地區義工，前往桃園市復興區公所捐贈白米、乾糧等；南投縣仁愛鄉春陽部落、萬豐國小；南投縣鄉清水國小則在社區發展協會、學校師長協助下，分送端午物資給關懷戶，為弱勢家庭送上及時支援。

端午節前夕，慈基會陸續向臺北農產運銷公司及彰化縣伯立歐等七家庇護工場採購「實物箱」，宅配給全臺一千五百三十四戶關懷戶，同步支持庇護工場營運與需要關懷的安心家庭，在疫情中傳遞各界的善心與祝福。

【魏子茵／新北報導】本疫情急遽升溫，為使居家照護及隔離民眾獲得妥適照顧，法鼓山護法總會應新北市政府之請，號召護法鼓手支援市府「居家照護關懷中心」一話務服務。自五月二日起，板橋、海山、新店、新莊、雙和等分會近百位鼓手輪班擔任電話義工，於新北市六樓大禮堂接力上新北居隔民眾提供即時諮詢、資源媒合與心理支持。

鼓手們主動成立 LINE 群組，彼此支援補位，分享應對技巧，護持義工人數從最初的三十人成長到近百人，支援的專線從三線擴增為六線，值班時間從五月底延長到六月底。衛團都監督護法總會都監當遣法印表示，在疫情嚴峻之際，讚歎信眾能運用佛法來消解煩惱，進而幫助他人安心，為社會帶來穩定力量。

在居家照護關懷中心，每通來電的另一端是一顆顆焦慮的心，有年輕孕婦詢問兩個孩子都染疫，叫不到防疫計程車，長輩又剛剛完刀，該怎麼辦？也有爸媽自己確診隔離，憂心怎麼帶高燒不退的幼兒就醫？

許多人來電質問為何電話這麼難打通？已通報確認為何沒人理會？沒收到居隔單，如何請假？義工們耐心傾聽，安撫情緒，以溫和的音聲及明確的回覆，舒緩民眾的不安。新莊分會知會各義工陳翠足憶起個案狀況，如沈心疼掉淚：「將心比心，如果發生在自己身上一定也很著急。」因此必定將民眾的問題詳細詢問相關單位後再回覆，協助對方解除疑慮、釋懷放心。許多義工是第一次上線，面



▲護法總會義工為居隔列管、居家照護者，提供電話諮詢服務，給予安心關懷。（魏正相 攝）

對來電者排山倒海的情緒，起初難免感到挫折和無奈。「我們深刻感受到來電者的無助，同理他們其實都是很勇敢地，在保護自己和家人。」新店分會知客組長史玲瑋在國際生命線有客組長分會電話諮商經驗，她率先於群組分會接線技巧，大家也陸續交流實務經驗，彼此打氣，應對也更加純熟。每次都值班一整天的板橋分會義工黃果行說，蜂擁而至的來電的確令人緊繃，會運用觀呼吸、念佛、經行來穩住自心，「自己先安心，才能安他人的心。」

海山分會樹林區副召委方月嬌主動維持一條專線，並凝聚土城、樹林、三鶯共修處鼓手自主排班，她分享，隨著疫情日趨嚴重，義工自身或親友相繼確診，代班需求大增，但只要有名額釋出立刻「秒殺」，很感恩大家奉獻的願心。雙和分會義工林果渝自願承擔文書整理任務，並提供酒精噴消，守護彼此健康。護法總會服務處監院曾應法師讚歎鼓手們在疫情蔓延的時刻全力相挺，攜手同行菩薩道，帶動善的循環，為社會注入溫暖關懷。

大菩提心

法鼓山建設基金會主辦
 財團法人法鼓山佛教基金會

臺灣第一聖地

至嚴

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

PERIODICAUS
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

未經本刊同意，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。

法鼓山建設基金會

至嚴

法鼓雜誌APP
歡迎下載

至嚴

Android

iOS



中華佛教聯合會
中華全國佛教協會

信行寺



皈依大典 祈福

方丈和尚覺法師
正授三皈依戒

皈依佛、法、僧，
究竟正覺的覺，
獲得正覺的覺，
皈依心佛，度脫人生；
皈依佛的人心，
真心皈依，無量平安。

7/17
2022
09:00-12:00





【活動時間】(暫訂)：由佛光山佛陀紀念館主辦

【報名對象】(暫訂)：凡信、淨、禪、密、顯、教、居士及信眾均可參加

【報名地點】(暫訂)：信行寺、佛光山總本山

【報名費用】：(暫訂)：信、淨、禪、密、顯、教、居士及信眾均可參加

【報名方式】：(暫訂)：信行寺、佛光山總本山

【報名電話】：(09) 2233-9999 (信行寺、佛光山總本山)

【報名地點】：(暫訂)：信行寺、佛光山總本山

信行寺、佛光山總本山

1. 信行寺、佛光山總本山

2. 佛光山總本山

3. 信行寺、佛光山總本山

4. 信行寺、佛光山總本山

5. 信行寺、佛光山總本山

五 月四日起，走進鳶屋書店松山店，一眼就看見聖嚴師父微笑的法照，還有八本契合現代人所需的生活佛法、經典運用、安心法門等主題書，陳列在架上。這是鳶屋書店在松山、內湖、南港、高雄店聯展的一聖嚴法師的心靈環保書展¹，展期至六月底。

法鼓文化表示

很感恩鳶屋書店成就此一專書展覽，尤其配上師父法照的海報，更引人駐足。今年適逢師父提倡心靈環保三十週年，這次書展精選集結師父父心靈環保理念，全新改版的《好心、好世、好境界——聖嚴法師談心靈環保》，帶領讀者從禪、修、生活、世界觀來了解心靈環保，希望大眾將觀念融入生活，改變面對世界的態度。搭配多本師父暢銷著作《真正的快樂》、《放下的幸福》、《帶著禪心去上班》等，希望讀者透過心靈的淨化與環保，營造好心與好世界。

此外，還有法鼓文理學院助理教授辜瑋瑜新作《聖嚴法師心靈環保學意義與開展》，探討「心靈環保「學」的內涵與意義，主張心靈環保不只回應時代環保議題，更是禪的精神、禪的教育、禪佛教、禪文化。該書透過脈絡化溯源脈絡心靈環保的佛法底蘊，系統化整理心靈環保的內修外化、理論與實踐，應用化指出心靈環保的時代對應與當代人的生活運用，將大家耳熟能詳，卻不一定深入理解的心靈環保，做了深入淺出的整理。

日本鳶屋書店為一強調生活提案的特色書店，此次的心靈環保書展，可說別具意義，呼應法鼓山推廣淨化心靈的四五運動，包括四大安心法、四要、四感、四福等心法，是落實心靈環保的二十一世紀生活主張。

(文／邱惠敏、圖／李東陽)

己少	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
----	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------

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

線上佛法講座 分享生命智慧

►果賢法師導讀杜正民教授著作
《法的療癒》，帶領大眾學習
面對生死的智慧。（郭金典攝）



齋明寺
導讀《法的療癒》
智慧面對老病死

【邱美珍／桃園報導】「生老病死是生命的真相，但我們有信老得快樂、病得健康、死得自在、隨願而生的嗎？五月十七日下午，齋明寺舉辦「以終為始的生死關切」線上講座，由法鼓文化編輯總監果賢法師導讀杜正民教授著作《法的療癒》，帶領大眾學習面對生死的智慧。

已故的法鼓文理學院教授杜正民，是前法鼓文理學院副院長，追隨創辦人聖嚴師父多年，一生奉獻佛學弘法利生和佛教教育，貢獻卓著。在一次身體檢查中，杜教授被診斷出肝癌，因而投入研究佛教如何教人面對病痛與死亡，希望人人在病苦之際，都能有佛法為伴。

《法的療癒》分為十章，果賢法師依章節導讀，談及書中提到比丘、護法居士生病或面臨死亡時，佛陀及弟子們如何以佛法關懷。例如給孤獨長者生病時，佛陀關心長者是否對佛、法、僧、戒有信心，具足「四不壞淨」；阿難引導長者回顧生命，提起信心；舍利弗則教導病中作觀，觀五蘊空性，這些關懷都幫助長者心開意解。此外，法師也分享師父對生病者的勉勵，包括：以「四它」面對、接受、處理、放下病痛；身痛心不苦，不讓自己再中第二箭；以及「把病交給醫生，把命交給佛菩薩」。

「杜教授將病痛當成話頭來參，釐清自己的生命觀，自製『經文病歷表』，明白佛教的死亡觀，讓自己與親友心無罣礙。」果賢法師表示，杜教授用佛法建構自己的療病觀和生死觀，並分享所接受的《無常經》——說明世間「老、病、死」三種法不可愛、不稱意，卻是每個人都必定要經歷的，從而感恩佛陀出家求道、歷代祖師大德生命示現，讓我們能夠學習解脫生死的智慧。

「對三寶尊敬、以病為法的實踐，《法的療癒》是杜教授在生命最後送給我們的禮物。」無常的疫情中，許多正經歷生命考驗，果賢法師鼓勵大眾閱讀《法的療癒》以及師父著作《美好的晚年》，並以師父法語「生滅現象是世間常態，若能洞悉生滅現象，便是智者」，期勉人們面對病與死，能以病為師、以法為藥，以終為始。

紫雲寺 從《心經》探索自我生命

【陳文嬋／高雄報導】五月十四日下午，紫雲寺邀請法鼓文理學院生命教育學程助理教授郭文正，與大眾連線分享「《心經》與自我生命探索」，近千人次上線聆聽，了解如何透過自我生命探索，覺察自己的習性與佛性，愈來愈靠近「本來面目」。

郭文正從心理學和生命教育的角度，講說《金剛經》、《心經》這兩部般若經典的精髓，並巧妙結合心理學的「認識論」，說明佛教所說的「無明」從何而來，讓聽眾了解自我探索的重要性，如同聖嚴師父所教導的禪修方法，要漸次地認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我，在螺旋狀的循環成長中，提昇生命品質。

►郭文正從心理學和生命教育的角度講說《心經》，分享探索自我的重要性。（紫雲寺提供）



►苗栗地區協助學金發放活動中，學子帶著感恩心體驗浴佛。（慈基會提供）



全臺溫馨助學 一起挺過疫情

慈基會第40期百年樹人獎助學金頒發

【本刊訊】四月底本土新冠疫情再度升溫，全臺各級學校陸續傳出停課消息，法鼓山慈基會基金會關注孩子求學需要，五月份持續舉辦十場第四十期「百年樹人獎助學金」頒發活動。許多地區為避免群聚簡化流程，或改由學校校長代表頒發鼓勵學子；花蓮地區帶領學子走向戶外，在百年松樹下體驗放鬆身心；苗栗地區結合浴佛、護法和家長感恩活動，帶著安心、力量共渡疫情。

五月第二個週末，適逢佛誕日與母親節，慈基會秘書長常順法師七日於中山安心小棧為前來受獎的學子與家長送上康乃馨，傳遞溫馨祝福。同日，苗栗地區的頒發結合浴佛活動，在落實防疫措施的前提下，以分分時段方式，一次兩人進入苗栗分會浴佛，期盼學子在疫情中身心更加安定祥和。

學子與家長懷著恭敬心，在稱念本師釋迦牟尼佛聖號十遍後，以香湯灌沐。

沐太子像，發願止惡行善度眾生；接著誠心迴向，祈願疫情早日平緩，大眾身心安康，再依序領取獎助學金與大書。許多學子和家長感恩表示，領取獎助學金還能浴佛，真的非常歡喜，而帶回的大書也讓全家多了一份安心。

八日上午，花蓮地區在綠意盎然的松園別館舉行頒發活動，邀請館長羅曼玲為學子和家長導覽場館，領略歷史風貌，了解在地文化。適逢母親節，同學們認真地以自然樹材、花材創作感恩卡，獻給感謝的對象，有國小的孩子親眼地表達：「媽媽，我愛你。」說完快速躲進媽媽懷中。

之後，義工顏長春與心理師彭聲傑帶領大眾聆聽林繞繞法師，在百年松樹蔭下，人與自然和諧共鳴，在腳步移動中體驗自然呼吸，受疫情影響而緊張的身心，也得到放鬆與護衛。花蓮精舍副寺常輝法師到場開學金，為每位學子送上慈惠祝福，並帶來康乃馨感恩義工們的奉獻，更添佳節溫馨。



►在百年松樹環繞的水池邊，常輝法師為花蓮學子頒發獎助學金。（慈基會提供）

洲海、謝鴻達、黃淑芬代表頒發，鼓勵受獎同學珍惜各界愛心，認真學習。埔里地區因疫情取消實體頒發，大專組的陳俞妃同學特別手寫感恩信，向德華寺法師與義工表達謝意。

溫哥華道場 觀音法門中歡喜皈依

【徐雲波／溫哥華報導】法鼓山溫哥華道場於五月二十一日舉辦觀音法會暨皈依典禮。實體與線上共有近一百三十位信眾，一起在清淨、肅穆的觀音法門中精進用功，並歡喜祝福十八位新皈依弟子展開學佛修行的新生命。



▲監院常悟法師為新皈依弟子掛上佛牌，期勉持守三皈五戒，作為人生方向。（溫哥華道場提供）

上午九點二十分左右，報名皈依的信眾陸續在小會議室完成報到，眾人分兩梯次隨著影片演練皈依流程和禮佛動作。十點法會開始，監院常悟法師開示：「這是疫情以來第一次實體觀音法會，也是一次完整的觀音法門學多，大家經歷了很多內心的煎熬、悲傷，希望藉由這次法會共修，掃除大眾內心的恐懼、汗流、提昇定力，發起菩提心，自利利人，自救救人，這就是觀音精神。」

法師也說明觀音法門的四個層次，從一念觀音一開始，平時要隨時將觀音菩薩放在心中，常常稱念觀音菩薩；當遭遇困難時，能立刻想到向觀音求助（求觀音）；接著要「學觀音」，因眾不同需要給予適當的幫助，最後是做觀音，利益他人。從信仰開始入門，發大菩提心，持續不斷前進，實踐菩薩道。共修從莊嚴的《楊枝淨水讚》開始，大眾恭誦《普門品》、《大悲咒》、觀音聖號、拜願、迴向，把握當下難能可貴的機會專注修行。

高僧行誼 啟發菩提心

護法總會菩提心智慧講座圓滿

【魏子茵／臺北報導】五月十五日晚上，護法總會「菩提心智慧」線上講座最終場，由都監室演說法師介紹大乘佛法的先導——龍樹菩薩。回顧為期半年，每月一堂的課程，授課法師帶領聽眾依序走進佛門與五位高僧的生命軌跡，認識高僧大德們勇猛精進、心繫眾生的菩提願心，以及面對萬里危途、生死疲困，依然不改弘法初衷的行誼典範。六堂直播共有二千三百人上線共學，累積觀看人次達一萬兩千次。

最後一堂課，演說法師分享龍樹菩薩少年時因天資聰穎，利用隱身術與好友大鬧皇宮，險遭殺生之禍，僥倖逃命後幡然領悟「貪欲是痛苦的起源」，心生懺悔決意出家，最終蛻變為悲智雙全的菩薩。一因果並非消極的，而是讓我們積極向上的動力。一法師表示，龍樹菩薩出家後如實修行，人生因此改變，不僅為中觀祖師，造論甚多，以《中論》及《大智度論》最為著稱，且對各宗學說影響深遠，被尊為八宗共祖，法師鼓勵大家以龍樹菩薩為師，時常「修正自己的行」為，在學佛道途不斷增上。

法鼓講堂
主講：常林法師

明末佛教四大師 復興與融合

7/6. 13. 20. 27 現場上課 地點：農禪寺 法堂二 / 預約 02-2893-9966 #6663
Live直播 19:00 ~ 21:00 課程預告【八月課程】主題：從覺醒到大乘——談世親與《俱舍論》/ 講師：莊國彬 老師

前行功課 每日禮拜（八十八佛大懺悔文）一篇
或持誦「南無阿彌陀佛」聖號3000聲
6/18 起，歡迎至知客處索取「梁皇寶懺前行功課紀錄表」

法會時間 7/30 晚課、誦經 15:30 / 安位 19:00
7/31 8-8/5 梁皇寶懺 每日 8:30-17:30
8/6 露天法會 8:00-12:00 / 瑜珈焰口法會 15:00-22:00

報名資訊 (1) 6/3 上午9:00起，請上網填寫報名表
(2) 6/18 上午9:00起，請持報名表至農禪寺或各地分會、分會之報名窗口，繳納完成報名手續。

洽詢電話 02-2893-3161 分機 801-804 知客處
02-2895-8969
設有功德主、滿堂及超薦牌位，歡迎打香供養大眾

注意事項 請遵守相關防疫規定

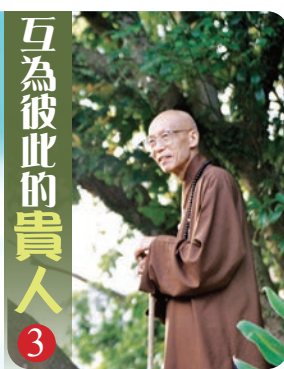
梁皇寶懺

2022 7/31-8/6

梁皇寶懺是改變的起點
唯有不斷地懺悔，才能不斷地改過遷善，不斷地邁向成佛之道。
唯有天天生活在「覺今是，昨非」的新境界中，才是最能改變現實的人，才是最有希望、最有新發現的人！

農禪寺 梁皇寶懺專屬網站

結善緣帶來好人緣



互為彼此的貴人 3

今生沒有廣結人緣的人，來生只會是個愚蠢的人。

如果能將自己所擁有的東西與人分享，來生才會增長福慧。

◎聖嚴師父

我們都知道貪是不好的習慣，可是有時候我們又會走入另一個極端——慳，也就是小氣、捨不得和吝嗇，有人以為這是節省，其實慳和節省是兩回事。

不貪不慳 有利共同分享
慳和節省的差別，主要在於節省的目的，譬如我們有十塊錢，為了布施而量入為出，努力節省了一塊錢，這就不慳。相反地，如果我的生活只需花費五塊錢，可是當沒飯吃、沒衣服穿的人向我們求救時，也捨不得將剩餘的五塊錢布施給人的話，那就是慳了。

因此，慳是即使自己有多餘的東西也不給人，而寧可把它貯藏起來，這樣的行為對他人沒有利益。但它不像貪是硬把別人的東西變成自己的，所以不會損害到別人，和貪比起來稍好一些。

雖然慳不會傷害別人，可是許多人就是因為捨不得布施，反而阻礙了自己的成長和事情的發展。譬如有人學問很好、知識非常豐富，或是技術相當精巧，但他就是不願傳授給人，也不願意分享給別人，死的時候等於把智慧財產帶到棺材裡，這不就等於沒用了嗎？

又譬如你公司裡有很多的職員，他們為你賺了很多的錢，結果你一毛不拔，那麼這個公司還能繼續存在嗎？有利就應該共同分享，而分享的時候可以分層次，付出的多分享的多，付出的少則分享的少。

與人分享 增進結緣緣
一個老闆付出的是資本，是他的智慧與心力，因為他付出的最多，所以得到的多是正常的。但是，一般職員至少也付出了努力、智慧和努力，甚至還付出了超額的時間來為公司工作，所以給予適當公平、合理的分享，是應該的。如果只曉得剝削，或者不願意和員工分享利益，就會漸漸失去向心力和人緣，這就是慳吝帶來的損害。

有的人雖然沒有什麼財產，但是他很慷慨，願意把所有的東西與他人分享，因為這麼慷慨，所以大家都相信他、擁護他，可說是一個領袖人才。而一個慳吝的人，因為不願意把自己的所有和他人分享，所以沒有人緣，也不會得到別人的擁戴。

但是，慷慨和「打腫臉充胖子」還是有差別的。慷慨是自己沒有，或者有的不多，而盡其所能地奉獻給人；而有的人則是自己沒有，卻拿別人的東西，譬如用賒、借、偷、搶等方式所獲得的東西來和別人一起享受，也就是慷他人之慨，是在打腫臉充胖子了。

今生沒有廣結人緣的人，來生只會是個愚蠢的人。如果能將自己所擁有的東西與人分享，來生才會增長福慧。

(還自《放下的幸福》)

學佛路上的加油站

溫哥華禪三心得

◎徐燕

網路時代佛法傳播無遠弗屆，但唯有禪修，較有機會收攝身心、練習方法，並得到老師的指導。每次參加 Rebecca (李世娟) 老師帶領的禪修，總能觸動我去反省自己的錯誤認知與習性反應。

這次禪三，釐清了一些錯誤的修行觀念。老師說，當禪修者知見不正確，常常會為自己砌一道牆，既壓抑內心的念頭，也漠視周遭的一切，然後坐在蒲團上想像著慈悲與智慧。一切如果沒有修行，我們默認的認知方式都是顛倒的。一聽到老師這句話，內心非常震撼！如果平常聽聞正法、導正觀念，依舊望文生義、自以為是地理解佛法，這樣的修行可說是一毫釐有差，天地懸隔，離佛道甚遠。

另一個很大的收穫，是學習如何對待自己。學佛要練習安忍，不僅安忍外在的順逆因緣，更難的是面對內在的醜陋不堪。老師教導我們，長養慈悲心的基礎，是先培養對自己慈悲。禪坐時，有念頭或情緒出現，不要斷然苛責自己，而是練習接納念頭、擁抱憤怒、悲傷、愧疚等情緒，藉此了解自己。能夠全然接納自己，才有可能給予他人真正的同理與關懷。

老師叮囑我們，面對外境不如意時，不要陷入「All or nothing」的思維模式——全然歸咎外境，或「都是我的錯」，兩個極端反應都無視過去、現在無量的因緣和合，都不是佛法的正見。當衝突產生時，不期待狀況當下會改變，而是隨緣盡分地在因緣法中努力。

每次休息結束回到蒲團上，老師總是親切詢問大家：剛才走路時，有沒有練習行禪啊？吃飯時，有沒有練習吃飯禪啊？喝水時，有沒有提起方法啊？我總是慚愧地笑著低下了頭，離開蒲團就忘記方法了。感謝老師一再提醒，希望今後常憶念老師的教導，鏗而不捨地練習覺照力。

短短三天，是我學佛路上又一個珍貴的加油站。三天下來，糾結的心鬆開了點，明朗了些。回到現實生活中，發現自己多了一點勇氣，也多了一點耐心。非常感恩一路得到善知識們的指導，未來不論遇到什麼境界，期許自己儘快回到正法上去思維，藉事鍊心。也期許自己，即使一次次跌倒也不自怨自艾，能對自己一笑，說一句：沒關係，我繼續！

貼地學佛人

啟動對自己的觀察

◎陳美芝 (香港)

參加香港道場一貼地學佛人「工作坊」前，對於「四法印」似懂非懂，更談不上落實到生活中。工作坊的四堂課好像一張藍圖，法師以影片及比喻，引導我們從觀察者的角度去認識佛法，重新發現生活中的循環，以及內心的投射。

每天醒來睜開眼睛，接觸外面一切人事物，呈現的樣子都是從記憶、家庭教養、社會觀念等建構出來，我們卻以為看到真相。與人相處時，不知不覺地以既有的方式去反應。一旦啟動對自己的日常觀察，一些改變也就即刻發生，像是面對逆境時，不會被既有的想法拉扯走，而能專注於逆境外本身，如此就會少一點苦，快樂相對也多一分。

有一位學員分享，工作時曾有一次擔心任務出錯，腦海立即出現很多負面想法，後來先停一停，讓自己平靜下來，丟掉事件中的雜質，簡化成「當下條件可以做的事」，自己和同事也因此避免不必要的情緒起伏，成為觀察者，有助於從較廣的視角去消融自我，這需要平日訓練自我的覺察力及維持平和的心境，減少被慣性牽著走。能夠經常練習，漸漸就能體會到，事情的性質是由無量的因緣和合而成，「我」只是其中的一部分。日常中的爭執和衝突，很多是因為只從個人的利益及喜惡出發，了解自己的意見和需要後，才可能去同理別人。要建立起這樣的心態，無法只透過吸收外在的知識和概念，需要培養內在的心性，才能散發出來。

法師最後介紹「快樂投資回報計畫」，將快樂分成欲樂、定樂、解脫樂，當我們將目光拉遠，會發現欲樂痛苦；而禪修定樂、利他解脫樂，兩者增長潛力很高，快樂的感受會一直持續，甚至不須尋找，因為從發自內心的布施微笑，連繫著身邊人事物的那一刻起，快樂便已經存在。

減少煩惱從利人利己開始，對繁忙且講求效益的都市人來說，這或許是最「貼地」的事了。

上坡下坡覺察身心變化



五月二十二日，舊金山道場在蘇後場戶外禪一。在群山環抱、小溪流淌的優美環境中，體驗自然經行、溪邊打坐。

五月二十二日，舊金山道場在蘇後場戶外禪一。在群山環抱、小溪流淌的優美環境中，體驗自然經行、溪邊打坐。九點一到，禪眾以八式動禪揭開序幕。接著分成精選組與放鬆組，在選定的山坡路上練習自然經行。法師先介紹經行的方法和要領：只管走路。一、把注意力放在腳底與地面接觸的感覺上；二、把注意力放在腳步移動的感覺上；三、把注意力放在全身。雖然兩組速度及距離不同，但各有收穫：精選組菩薩分享，雖然行走速度很快，反而不容易起妄念；放鬆組禪眾則覺得，緩慢更能幫助對身體的覺察。

午齋後進行托水鉢，法師提醒托水鉢往前時，只要記得專心不讓水灑出，注意腳下每一步就好。有禪眾分享可以輕鬆地把心收攝在托著的水鉢上；也有人覺察起心動念都會影響水的晃動，才剛起了「很簡單」的念頭，水就灑出來了。溪邊打坐是眾人期待已久的活動，法師教導大家除了練習平常習慣的方法，也可以把自己當成收音機，不管是水聲、鳥鳴聲或其他任何聲音，只是聽到而不去分別。學員事後分享覺得在溪邊打坐非常放鬆。最後，眾人在一片寬闊的草地上體驗慢步經行，有位首次參加的學員分享，一開始很習慣這麼慢的速度，後來把自己想成一隻烏龜，自然而然的放慢腳步了；也有學員分享「快」，但要慢下來，反而不容易。

(文：圖／舊金山道場提供)

智慧布施有方法

幸福覺招團練室

◎柯君樺

當一個職場好人，扛起責任，讓同事、長官事無不依，這是布施嗎？到國內外旅遊，雙手永遠是滿滿的伴手禮，對親友一概有求必應，要做到變成「工具人」嗎？這些貼近生活情境的討論，就在農禪寺「幸福覺招團練室」中展開。

布施為修行「六度」之首，對治貪欲和無分別的占有。舉凡為所需者貢獻財力、努力、智力與心力，都屬於布施的範疇。布施是放下的練習，但如果生活中不問情況一味付出，長久下來，可能會造成「不懂愛自己」的情況。現代社會中各種「工具人、老好人」等事例，都在告訴我們：布施須有技巧、有方法，才能稱為修行。

換個角度來看，布施不是受到索取者的擺布，不是不去珍惜自己所有。布施當下重要的是，清楚自己「出於什麼而布施」。聖嚴師父曾在《大法鼓》中提出兩種主觀的布施行為，包含：真誠相信、慈悲與捨心的長養。

出於對佛法的相信，我們布施供養三寶，為社會與所需的大眾，投入物力、努力與心力，過程中的這些經驗，助長了內心的「信」。乍看之下，似乎是我們滿足了外界所需；減緩夥伴壓力，與同事分享點心、提供親戚依靠……這些過程其實也肯定了我們的能力、承擔力，讓我們成為一個有能者。

如同近年「消費覺醒」的觀念，每一次的消費選擇，間接或直接地創造出我們想要的未來。藉由每一次的布施，我們塑造了所信的、更好的社會，也肯定了自己有創造如此社會的能力。

布施時，練習判斷「能否令自己與他人的都變得圓滿？」當放下金錢與時間，是否顧及對自身的慈悲、堅定對正法的相信？生活中多練習這樣的判斷，或許就不會只成為工具人、好人，而能完善個人的智慧布施。

平安最幸福

多用心，少擔心，慈悲無敵，智慧無惱！

驟變時代裡，最簡單的幸福之道及實用的修行要領。當下的每一刻，都是最年輕、最精彩、最美好的時光。

新書上市 78折 2022.7.31止

釋果暉 著 定價280元

平安最幸福

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

2022 氣候變遷與心靈環保論壇

動盪中的寧靜
氣候變遷下的心靈環保

2022/7/1 (五) 9:30-17:00
論壇採線上直播+視訊會議室

報名時間：2022/6/1-6/22 洽詢電話：(02)2397-9300
報名方式：請掃QR code 洽活動網頁<https://event.shengyen.org.tw>

協辦單位：交通部中央氣象局、中央研究院環境變遷研究中心、台灣永續能源研究基金會、聚陽潔能股份有限公司