



從三心體驗心靈環保

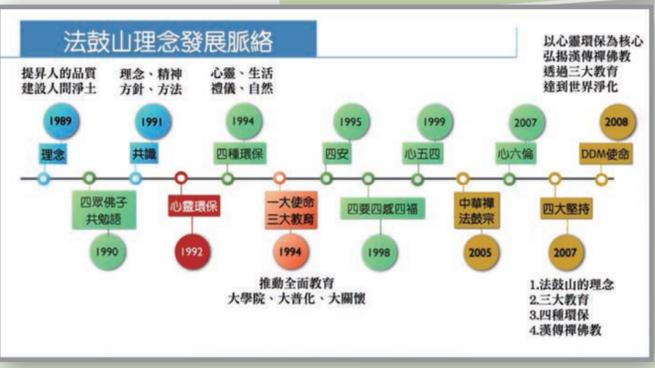


► 辜琮瑜線上帶領聽眾探索「心靈環保學」的深義，以及法鼓山理念的發展脈絡，分享心靈環保在現代的開展運用。(護法總會提供)

護法總會心靈環保30年講座

# 探索心靈環保 開展內修外化

辜琮瑜線上導讀心靈環保學 逾千聽眾體驗聖嚴師父送給世人的禮物



【魏子茵／臺北報導】「心靈環保推行三十年了，我們真的了解嗎？」六月五日，法鼓文理學院助理教授辜琮瑜於護法總會「好心、好世界」線上導讀講座，以「好心好世界走入心靈環保的內修外化之道」為題，與一千六百人次聽眾一同探索「心靈環保學」的深義，分享其如何在現代開展運用，以實現人間淨土。

專研聖嚴師父禪學思想的辜琮瑜引用新著《聖嚴法師心靈環保學意義與開展》，搭配數十張彩色圖表，將心靈環保內涵做系統化整理，帶領聽眾以「四化」認識心靈環保的「心地圖」：從溯源的「脈絡化」、當代實踐的「應用化」、「系統化」與超越系統的「詮釋化」，全方位探討心靈環保的佛法要義、思想傳承，認識師父的修行精髓，以及思索生活落實、乃至轉化生命的各種面向。一期望能建構涵攝理論與實踐的學習系統，發展跨領域對話平台，在當今社會實現跨時代的安心之道。

釐清心靈環保學的學習地圖後，辜琮瑜邀請聽眾反思：「心靈環保跟我有什麼關係？」進一步分享如何為生活帶來「心視野」，提醒大家透過禪修練心，逐步學習心不隨境轉，並由自他而見，每個個體都是整體的一部分，體悟心、境不二。

接著，辜琮瑜與聽眾共勉「心學習」，由禪修、心五四來內修，提升人的品質；以三大教育、四種環保、心六倫為外化，建設人間淨土，承繼師父提出的大悲心起精神。「內修和外化即是好心好世界，當我們把自己的心照顧好，就能照顧週遭的人，甚至無我的整體。」

基隆精舍福田班關懷員廖鳳儀分享，聽完講座對於心靈環保的脈絡更加清楚，平日也常用四化、四安來面對生活轉折，疫情嚴峻之際，更深刻感受心安的力量。文山、板橋、新店、雙和、羅東等分會近期陸續舉辦「好心、好世界」共讀分享會，羅東分會共讀帶領人劉宗漢表示，實踐心靈環保會自己，在行住坐臥愈簡樸，與人應對也愈柔軟，期望每顆心靈種子能開枝散葉，共同淨化社會。

## 人基會攜手復興高中 學子線上展出青春一級任務

【陳亭君／臺北報導】法鼓山人文社會基金會與臺北市復興高中合作，本學期與復興高中有約「蕾之芽」、「學習Log」、「校友給學弟妹的話」等，學子藉遊戲互動和分享創作，探索想做什麼和能說什麼，逐漸找到自我價值和夢想。

蔡安寬表示，在升學壓力下，青春的不安躁動沒有出口，同學們曾在活動中寫下「怕被排擠」、「在意他人眼光」、「時間不夠用」等煩惱，並從分享、對話、書寫和集體即興表演中思索未來，勇敢面對內心的糾結和茫然。

高一同學張駱恩說：「參與表演和網路製作對自己有新的認識，原來這些事自己都能做到，也能更勇敢地表達想法。」陳詩雅分享：「未來如果失去信心，會回憶這次學習的經驗和感動。」擔任座談講者的校友陳奕軒分享畢業後在教育領域耕耘，取得博士學位，鼓勵學弟妹當感到無助時，保持正向思考，扭轉消極心態。

復興高中校長劉桂光表示：「未來的人才須具備批判思考、溝通協調、團隊合作和解決問題的能力，都可在本次展覽活動裡學習，感謝法鼓山人基會、人劇團的協助和校內師生的參與，期盼學生持續學習，找到方向。」這場「一級任務」線上展覽，以不同形式，使校園倫理、教學現場以及自主學習方法帶來改變的力量，不僅是一場生命教育，也是師生之間教學相長、並肩探索的旅程。



法鼓山社大悅眾感恩分享會

## 實踐心靈環保報師恩

【楊仁惠／臺北報導】驪歌響起，整學期的課程也隨之圓滿，法鼓山社大於六月十九日舉辦春季班悅眾線上感恩分享會，北海、北投、新莊三校區共有八十七人參與，方丈和尚果輝法師、校長曾濟群皆上線關懷，感恩悅眾無私的奉獻。

「在服務奉獻中，以慈悲心對待人、智慧心處理事，便能平安無事。」方丈和尚以「諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜」，勉勵悅眾在無常變化中，時時清楚外在狀況，保持心靈平靜，用無私的心幫助自己和學員安心安身。

「疫情起伏下，這麼多門課程能很快從實體轉成線上，都是所有悅眾發心成就。」這期春季班開辦了七十門課，二百多人發心擔任悅眾，曾濟群校長特別表示感謝，並引用《乍回頭 那燈火闌珊處》書中所題〈報恩行〉：「知恩報恩相續，飲水思源源不斷，社大風華一十七，師恩無限發願行。」

分享創辦人聖嚴師父對社大的期許，除了提供知識和技能教育，更著重人品健全和人心淨化，今年是師父提倡「心靈環保」三十週年，社大更以實踐「心靈環保」的教育來報師恩。

感恩分享會在主持人侯秀燕引導下，眾人紛紛留言、用表情符號來鼓掌，無聲的線上交流，充滿了相聚的歡喜，許多悅眾家人也入鏡參與，表達對悅眾服務奉獻的支持。三校區的專職還聯合表演演唱舞蹈，線上會議室頓時洋溢著輕鬆與活潑。社大的暑期課程即將開始報名，歡迎大眾持續終身學習，詳見網址：<https://www.ddeop.org.tw>

## 慈基金會疫中持續送暖

關懷社福機構、弱勢家庭 傳達各界善心

【本刊訊】臺灣本土疫情自今年四月下旬以來再度升溫，法鼓山慈濟基金會為加強關懷及支持社福機構、弱勢家庭度過疫情難關，六月中旬起啟動新一波疫情關懷專案，除了對長期服務的千五百戶關懷對象，提供民生物資或連鎖量販店提貨商品券，也積極透過資源連結，與其他社福團體與機構攜手合作，擴大關懷層面。

六月十三日，慈基金會專職及重陽聯絡人李敏華拜訪新北市蘆洲社福中心，除了致贈三十箱採購自國內七家底護工廠產品的關懷物資箱，協助該中心服務的案家外，雙方更進一步交流互動，藉此促進彼此資源整合，共同協助受疫情所苦的弱勢家庭度過難關。

十六日，慈基金會提供快篩試劑、酒精、體溫計及口罩等防疫物資，贈予緬甸來臺的清寒學生，由臺灣果文校友會會長李孝富代表接受並轉贈；同時捐助一筆善款，由果文校友會採購物資，對受疫情影響的四百位緬甸僑生慰問關懷。

慈基金會花蓮聯絡人蔣素娥、顏長春得知花蓮縣玉里鎮安德啟智中心亟需防疫物資，六月



▲慈基金會匯聚各界善心，將防疫物資送至社福機構及弱勢家庭。圖為捐助花蓮安德啟智中心。(慈基金會提供)

## 全球視窗

### 香港·心靈約會 覺察心的狀態

【陳演實／香港報導】六月九日起每週四晚上，香港道場於尖沙咀共修處舉辦小型活動「心靈約會」，透過放鬆靜坐、討論分享、觀看聖嚴師父《大法鼓》影音開示、常住法師開示及問答，引領學員在聆聽和分享中啟迪心田，安定身心。

「心靈約會」共有六堂，主題包括：我在自尋煩惱嗎、做自己的主人、身心平衡的方法、如何以佛法的原因，因緣觀體生活等。第一堂開場時，主持人開頭即問：「誰沒有煩惱？請舉手。」煩惱的話題就此打開。主持人請學員在紙上寫下目前最感困擾的煩惱，然後放入信封，如何生起？煩惱是什麼？如何生起？學員從《大法鼓》中找到答案。原來根本煩惱有六種：貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，還有大大小小的隨煩惱。貪、



▲常禮法師運用日常例子，引導學員練習覺察「心」的狀態。(香港道場提供)

### 東初禪寺·講座 吉伯講菩薩道

【楊恆／紐約報導】美國紐約東初禪寺於六月份每週日上午，舉辦線上中英文佛學講座「菩薩道」，由聖嚴師父西方弟子吉伯·古帝亞茲(Giuseppe)主持，為大眾建立正確知見，加深對大乘佛法及菩薩道的信心。

吉伯首先結合佛教歷史，闡釋大乘佛教及「如來藏」思想的興起與發展，介紹「菩薩」概念的起源及定義，並引用《維摩詰經》、《心經》、《法華經》等經典，生動解說「菩薩」的定義。菩薩是「覺悟的有情」，菩薩的力量出自於「願一而不是「妄念」，如同大眾所誦的《四弘誓願》。

大願能生大智慧，因此我們應發菩提心，不只求自身解脫，更願眾生離苦得樂。

吉伯指出，修行菩薩道不是一味「抄襲」菩薩的行為，也不是對菩薩盲目崇拜，而是時刻安住在佛心上，向內觀照，覺察念頭的起落，當不好的念生起，及時知非即捨，過程中逐步放下、消融自我。當證得與空性相應的智慧，對眾生自然生起大慈悲心，真實了解眾生的苦，從而以適當方式「度一切苦厄」。

一系列週日講座的影音已經上傳「Chan Meditation Center」YouTube頻道，歡迎大眾上網聆聽與溫習。

### 溫哥華·禪四 實體與線上同步



▲溫哥華禪中心舉辦結合實體、線上的禪修，由查可透過視訊帶領。(溫哥華道場提供)

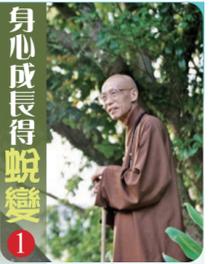
【溫哥華訊】隨著溫哥華防疫措施逐步開放，同時因應後疫情時代的需求，溫哥華禪中心於五月二十六日至二十九日，第一次舉辦結合實體、線上的密集禪修，由聖嚴師父西方弟子、克羅埃西亞禪中心創始人查可(Nancy Antonic)帶領，溫哥華道場全體關懷，近三十位東西方禪眾參加。

禪修第一天，常禮法師分享這次進行的方式非常特別，老師、禪眾分別在不同時區，老師以視訊指導，禪眾則在禪堂實體參與，或在線上禪修，混合的靈活教學，在最大程度上照顧不同禪眾的需求。

每天的共修從早上八點到晚上九點，雖是透過視訊，禪眾同樣感受到攝心、禪坐、動禪、經行、瑜伽運動、開示，一環緊扣一環。查可第一天談到身體放鬆的重要性及方法，第二天介紹禪宗的三個主要禪修方法：數呼吸、默照和話頭，最後一天闡明佛法的正知見，從「三法印」的無常、空、無我的觀念。

Q&A時，禪眾積極提問，從禪修方法到日常生活、際遇互動等，查可皆以佛法觀念給予實際的好處解答。禪眾在常禮法師帶領領慈心觀中國滿，禪眾相約未來實體禪修再繼續精進。





身心成長得蛻變

# 面對逆境 成長生命

逆境當前未必不好，順境當前也未必真好，但看我們如何面對、如何運用而定。

◎聖嚴師父

有很多人因為不知道生活的意義與生命的價值，所以總把人生過程中的高潮與低潮、得意與不得意、當作好壞的標準。得意順利的時候就慶幸自己交好運；不得意不順利的時候，就哀嘆倒楣。如果真了解人生的意義和價值，就沒有所謂得意與不得意的問題，也不會有所謂低潮和高潮的問題了。逆境當前未必不好，順境當前也未必真好，但看我們如何面對、如何運用而定。

以我個人而言，一生經歷走得比一般人辛苦。小時候，同年齡的孩子們可以上學，我卻沒有這樣的機會，這算是低潮。之後，我就讀佛學院，沒多久爆發國共戰爭，寺院遭受破壞，許多同學還跑去做工，而我為了日後能夠繼續出家，只好選擇暫時離開寺廟去從軍；那段时间，和我同年齡的人在讀高中、大學、研究所，而我必須在軍中當兵，這可說是我人生的另一個低潮。

**運用低潮 自修充實自我**

當我再度出家後，終於有了進修的機會，我到日本留學，留學期間卻沒了經濟支援，日子依舊苦悶。取得學位後我到了美國，時運不濟，我便在美國街頭流浪，這也算是人生過程中的另一個低潮。但是我就在低潮之中，運用那些低潮時期，不斷地學習、大量地閱讀，從見識、學問、心性的成長來充實自己，雖然一無所有，可是並沒有浪費生命。

在我十多歲時，因為環境的關係，而學會運用生命的低潮期來充實自己，從那時起我開始摸索著寫文章投稿，二十多歲時便有作品發表；為了寫作，我必須自修看書，因此雖然際遇顛沛動盪，但我並沒有讓生命留白。即使在軍中，我也把握自我成長的機會，除了完成長官交代的任務，也隨時利用時間看書、寫作、禮佛。當我退役之後再度出家，有機會到山中掩關修行，雖然沒有信眾供養布施，我卻一住就是六年，真是人不堪其憂，而我仍能樂在其中。那段日子，竟是我第一個佛學著述的盛產期。

**高低起落 生命必然過程**

尤其當我在日本留學的那段日子，雖然沒有人接濟我，卻是我生命中自我成長的黃金歲月。即使在美國街頭流浪，每天仍然忙得不亦樂乎，從不感到徬徨、空虛與無奈。因為我已經習慣了面對逆境，如此一來，雖然有點挫折感，卻不會覺得是倒楣。

對於這些低潮的經驗，我把它視為我生命過程中的必然。我現在也活到晚年了，已有許多的經歷，也成立了一個國際性的團體；從旁人的眼中看來，可以算是我生命中的最高點了，但我還是把它當作只是一個過程，並沒有什麼高潮或低點。因為每個人的生命過程總是起起落落，只要自己沒有糟蹋浪費，每一個段落都是有其價值的。如果我們的心情會起起伏伏的遭遇所左右，將會活得很缺乏意義，生命也無價值；如果生命只要高峰而不能善用低潮，人生一點點點。

（選自《人間世》）



僧大畢業祝福 ◎文/釋常格(僧大學務長) · 圖/梁忠楠

## 在落地處開花

每年的畢業季，許多青年學子步入社會，通常會收到的祝福是「萬里、步步高升，而僧大的畢業生呢？是否也能選擇自己喜歡的工作？是否也追求一步升階的職涯之志呢？記得聖嚴師父說過一個故事，古時候，有個出家人到某道場掛單，住就是很多年，他的面容蠟黃，但是每天都把掃地的廁所打掃得乾乾淨淨，除了打掃廁所之外，他也很精進用功。後來他被人認出曾是另一個道場的方丈，退位以後，找了另一處道場做淨頭。

當年還是學僧時，聽到這個故事之後，「出家心行」課堂上法師不斷提到的「出離自我」，突然變得非常鮮明與立體。對出家人來說，每一份執事都是為服務常住、奉獻三寶而設的，各人承擔的責任或有輕重，但並無尊卑、高低之分。重要的責任過程中，對境對人時，觀照自身情緒的起伏、心念的上下波動，一次次從「這是我意願」、「這是我認為對的」種種觀念頭裡，練習覺察自己是「以我」的立場來看待外境、與人互動。俗話說：「公說公有理，婆說婆有理。」各有各的一套道理，誰也說不清。

師父說，有時弟子們發生衝突來找師父，雙方都認為自己有理；事實上，沒有理是不會衝突的，就是因為雙方都覺得有理，才會互不相讓。所以，出家人「不講情理，講悲智」。還記得師父有一句話，大意是說：「若你是對的，但一直忿忿不平或私下議論，就是對的也是錯了。」錯在哪兒？錯在忘失了慈悲與智慧了！出了家，領了執，如果外境不轉，我能轉嗎？能從煩惱惱離出來嗎？能隨團團安安排事，離開自己的舒適圈嗎？我想境界來時一定是難受的，但若能夠通達，便能不辜負自己出離的願。在畢業領執的時節，期許我們都能在一出離自我」的大方向上，在自己所任的執事上，盡心盡力廣種福田、廣結善緣。僧團講執的風吹我們去哪兒，就在那兒落地開花。除了三寶事、眾生事，哪還有什麼「我」的事呢！

### 《找回自己》讀後

## 感恩無能為力的外緣

◎彭奕農

「把外在的和內在的規畫聯合起來，才是我們這一生的人生規畫。」聖嚴師父著作《找回自己》中這句話，是我一直追求卻無法做到的。自學佛後，職涯上常感無助，在與外在目標的衝突，所以很羨慕在正信道場的法師與專職，兩種生涯是合一且相輔相成。

佛鳥戰爭爆發後，一直搜尋資訊，原本希望能看到未來趨勢，卻看到如此可怕的戰爭，竟是在取決於少數人的意向，眾生只能接受結果。同時，新冠疫情持續兩年多，強國亦束手無策，連綿個人。加上自己近來植牙服用抗生素，強烈的副作用讓我惶惶不安。凡此種種，讓我深感一人力量微薄，對於世界、國家、環境、色身等一切無能為力。

想起一位日本僧人三三一大地震後至災區，希望用佛法幫助一些人，卻發現能做到的十分有限，讓他有很深的無力感，後來想到自己的師父說過一句話：「好好地體驗無能為力。」

於是，我也試著去「好好地體驗無能為力」，發現「無能為力」體現了很重要的因緣觀。這才理解為何師父那一代的法師因時代關係，修行更得力。師父在抗戰及戰後，面臨著我們無法想像的困苦，也因此更能體會佛法的光明與大用，所以「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤殺的人這麼多」，成了師父一輩子努力的方向。這句話，也是師父將外在和內在聯合起來的人生規畫。

### 重啟經典共修

## 燭光愈多就愈亮

◎洪立貴

五月份，實體的「經典共修」重新展開了！五月十日第一次的《樂師經》共修，我承擔了場地布置的任務，早早和幾位義工回到道場排桌椅，以虔敬的心，將一本本《樂師經》齊整地安放在桌上。回望布置後的莊嚴氛圍，歡喜地等候大家來共修。

不久，信眾陸續到來，有熟識的，也有新面孔，口罩之下，大家滿懷笑容。見到久違的法師及同參道友，簡短一聲寒暄問候，互道平安，頓時釋放了長久以來緊繃的心弦。回到心靈家園，自然感受到親切、寧靜與祥和！兩年多來，深刻體驗無常的瞬息變化，道場重新開放後，大家莫不珍惜共修的機會。

道場藉由各種活動，如禪坐、念佛、禮懺、法會、做義工等，讓我們得到法喜和安定。在家自修與道場共修，兩者在放鬆

## 放下心中的放不下

◎葉潮新

連護持了七次禪一後，看到下梯次的籌備名單內沒有我的名字，當下心情有著一絲絲的失落。

沒有時就去抓取，擁有了害怕失去，從小到大，我們多半在這樣的慣性中成長。半年多以來，習慣了每個月忙著籌備禪一，當失去了，內心難免生起失落感。想到法鼓山共修中，我們的精神是「奉獻我們自己，成就社會大眾」，頓時感到慶幸，因為有機會奉獻時，自己抓緊了成就大眾學禪的機會；轉由他人承擔時，成就並栽培新人接力的奉獻。這一轉念，也就放下了。

這當中感到欣慰的是，在疫情下，線上禪一從無到有；更欣慰的是，外地禪眾每於分享時感恩有線上禪一，讓他們能參與並受益。回想當初法師提出舉辦線上禪一，我們從模擬流程、預設問題開始，也報名參加總本山的禪一，親身體驗流程。除了將活動辦起來，也要照顧禪眾的感受，營造安定氛圍是大家的共識，也因此，自己不斷練習禪修的觀念和方法，尤其在示範時，重新練習如何在安穩下完成動作。

久而久之，這份尋求安定的意願，延伸到了日常生活。待人處事時，總以安穩人事為優先，當一切安定，心也更加安定。由於經常和法師及同參道友共事，大家平日都有禪修，彼此互相影響，熏習佛法的機會更多，也讓自己對內心的覺察漸漸成片。

特別一提，法師提供的〈迴向文〉中有一段「逆緣也要感恩，讓自已看到自己的放不下與不足」，在生活中著實好用。每當電工維修時遇到難題，這句話都會從心中冒出來，念頭馬上轉向正面，感恩遇到問題，才有機會發現全新解決方案，得以成長自己。

**打開人生 幸福任意門**

向佛教中最強大的在家居士學習幸福秘寶！

那說「不同視角，不同世界」，即便佛經中常常出現「平行時空」的矛盾場景，同時同地地聽佛法，各別所見到的卻是地地殊異，充滿機遇的世界。梵王卻如身處在清淨無染的天宮中。為什麼會這樣？佛陀怎麼說？佛法怎麼看？帶您超越時空、超越時空，用「心」看世界！

8/13 星期六 9/18 星期日

幸福覺醒訓練室 時間：9:30-16:00 報名：7/13起 對象：18-40歲青年 請上網報名

人生必修課 時間：9:30-16:00 報名：8/4起 對象：40歲以上社會大眾 請上網報名

**祈福 皈依大典**

9/4日 2022 14:00~17:00

法鼓山世界佛教教育園區 (新北市金山區三界里法鼓路555號)

活動地點 | 法鼓山世界佛教教育園區 (新北市金山區三界里法鼓路555號)

舉辦方式 | 現場、線上同步進行

報名對象 | 年滿6歲以上，未曾於法鼓山體系皈依之社會大眾

報名日期 | 7/4起，須預先報名

報名須知 | 1. 網路報名：請至法鼓山皈依專屬網頁  
2. 親自報名：請洽各分院知客處

查詢方式 | 02-24987171 分機 1364、1365 知客處

\*恕不受理傳真、郵寄、電話報名之方式，亦無需繳交照片