

學術研討 兼備佛法與世學 邁向公益利他 氣候變遷論壇 產官學共商化解之道

庚午年季春釋聖嚴撰

北美弘揚漢傳禪法



【亞特蘭大共修處】

- 地址：4036 Wetherburn Way NW, Norcross, GA 30092
- 網址：<https://www.ddmbaatlanta.com>

盧鳳說，參加完兩天課程，大家的分享與帶領，串連起眾人對佛法修行的信心。她認為，佛法不僅是宗教，更是生活智慧。在未來的日子裡，她將繼續弘揚佛法，為社會大眾提供心靈的指引。

除了演講，法師還藉由「聲音從何處來」及「禪畫」兩個小遊戲，讓眾人體驗「聲本無聲」和「如何打破我界限」。兩天的活動「解、行」兼具，眾人法喜充滿。

給處 舉辦線上禪修

盧森堡聯絡處定期的法師弘講，因疫情暫停一年，七月九、十由僧團常鐘法師以中、英文於法講座，帶領禪修工作坊與平日十五位學員參加。

座中，常鐘法師分享佛法的因緣、字義理解這些重要的佛法觀念，煩惱。日上午的禪修工作坊，更思等基礎方法；下午的半日禪，練習慢慢步行經行、禪坐、立姿及坐臥動、靜兼具的修行。法師還分享了核心思想與生活實踐。

他表示，盧森堡共修處即使連線設於然每年邀請法師分享佛法及帶入受限於時間及設備，無法聽到但透過視訊仍能看到眾人用心課後更有學員發心，將上課講入熟悉的法文和德文，一當地信人感動，也體現了佛法無國界。

舉辦親子營生活禪楞嚴禪心講座 與東西方信眾分享心靈環保

▶ 亞特蘭大共修處親子營活動，小朋友藉由托水鉢體驗清
楚與放鬆。
（亞特蘭大共修處提供）

【亞特蘭大共修處】

- 地址：4036 Wetherburn Way NW, Norcross, GA 30092
- 網址：<https://www.ddmbaatlanta.com>

修楚內洲平都 的

雲寺常去法師分享曾活生活

【釋演／高雄報導】紫雲寺於七月九日舉辦「僧活·生活」講座，由僧伽大學輔導法師常法法師分享如何在生活中運用佛法，共有一千二百多位民眾於現場和線上聆聽。生命存在的意思是什麼？法師以提問帶領眾人反思：我們口中常說的人生、生命、生

始，其中？從畫下一旦什麼的生活披露，一開始種的種子，決定未來的果，從追求安樂到解脫煩惱，最重要的是發下菩提心願。

「一天當中，我們的六根『吃入』許多好壞感受等觸食、思食、識食，而佛陀教我們回到內心，以禪悅、法喜、發願、正念、解脫為食。」法師鼓勵眾人穿上《法華經》所說的「柔和忍辱衣」，耐得眾生及現象的考驗；以《金剛經》住而無住為修行核心，以

嚴經·淨行品》勉勵大眾隨事發願，跳脫小我的慣性，修學三業清淨，自利利他，成就佛果。

想中翻滾，生命因此輪迴流轉。一看到的都已經不是真的了，何況沒看到的？一法師提醒眾人，唯有透徹知道凡夫虛妄的心念、過患的習性反應，變「順轉雜染」為「逆轉清淨」，方能趨向究竟解脫。

法師一再強調解行並重，可憐大眾不要只停留在法義的理論思辨，重要的是在日常生活中培養對身心的覺察，如實觀照情緒的源頭，才能轉化生命，「修行就是要時時都攝六根，念佛護意。當下清楚知道，不忽防分別，心就可以不受外境影響，清淨無染。」

唯識學名相繁複，果傳法師善巧解說，在大眾心中播下從唯識角度省思生命意義、踏上修行之道的種子。有聽眾表示，「聽完講後再研讀聖嚴師父的《探索意識界》，多了一層理解與學習的意願，期待未來有因緣再

（趙果修／舊金山報導）睽違五年，法鼓山僧伽大學教務長常啟法師再度來到舊金山灣區弘法，於七月九、十日主講《永嘉證道歌》的思想與特色，是道場在疫情之後的第一場實體佛法講座，同步網路直播並提供英文即時翻譯，共近一百五十位聽眾參與。

《永嘉證道歌》作者永嘉大師，在六祖惠能大師處以「一宿覺」獲得印可而為人熟知。《證道歌》以唐代流行的樂府詩體例，記錄大師的思想與修行體悟。常啟法師歸納《證道歌》的內容，認為證道的本體在於「一不二的佛性」，證道的方法是一「無為而頓悟」，證

前五識，第六識
前五識→明了依
前六識→分別依
前六識→分別依
前五識→明了依
前六識→分別依
前五識→明了依
前六識→分別依

果傳法師於前
的內容及作用

「證道歌」談到唐代禪修者臨的環境挑戰、不同特質學的偏邪知見，以及修道本身妄著空的過患。法師表示，嘉大師以自己的修證歷程及經驗提供解方，提出以超越相的概念來彰顯所證之道，這樣的想法對於一千多年之後的我們，仍具有提醒與警惕的用。」

《證道歌》中以鏡子比喻性，鏡子裡的影像就像我們五蘊身心世界。「常啟法師明，修行就像是從影像中看鏡子，我們不妨用這樣的心

說明「八識」

盧森堡聯

【本刊訊】及禪一共修線上升分享佛二九日的講禪，共有二十幫助自己減實果觀，以導則帶領學員坐動禪，體驗介紹坐姿、助帶領學員，享「心靈靈常鐘法師備不齊全，學禪修。這聆聽和練習義翻成當地眾求法心切的精神。」聯絡人林都很歡喜，

盧鳳說，參加完兩天課程，大家的分享與帶領，串連起眾人對佛法修行的信心。她認為，佛法不僅是宗教，更是生活智慧。在未來的日子裡，她將繼續弘揚佛法，為社會大眾提供心靈的指引。

除了演講，法師還藉由「聲音從何處來」及「禪畫」兩個小遊戲，讓眾人體驗「聲本無聲」和「如何打破我界限」。兩天的活動「解、行」兼具，眾人法喜充滿。

給處 舉辦線上禪修

盧森堡聯絡處定期的法師弘講，因疫情暫停一年，七月九、十由僧團常鐘法師以中、英文於法講座，帶領禪修工作坊與平日十五位學員參加。

座中，常鐘法師分享佛法的因緣、字義理解這些重要的佛法觀念，煩惱。日上午的禪修工作坊，更思等基礎方法；下午的半日禪，動靜兼修的修行。法師還分享了核心思想與生活實踐。

他表示，盧森堡共修處即使連線設於然每年邀請法師分享佛法及帶入受限於時間及設備，無法聽到但透過視訊仍能看到眾人用心課後更有學員發心，將上課講入熟悉的法文和德文，一當地信人感動，也體現了佛法無國界。

願力相續

以願心成就眾人成長的法鼓文理學院首任校長惠敏法師，奉獻法鼓山大學教育 30 年，7 月底卸任榮退，長年推動「心靈環保」及博雅教育理念，由新任校長陳定銘教授接續領航。交接時刻，我們向惠敏法師致上感恩，並邀請陳定銘校長分享接任的願心和期許。

領航法鼓文理學院

八月一日接任法鼓文理學院第三任校長的陳定銘教授，研究專長是社會企業與創新、社會影響力評估，歷任人文社會學群學群長、社會企業與創新學群主任。從二〇一二年法鼓大學籌備期間加入籌備團隊，二〇一五年法鼓文理學院成立，人文社會學群開始招生，即投入教學與行政工作。陳定銘校長曾在自我超越禪修營中體驗禪修，更透過閱讀《法鼓全集》，深刻認同聖嚴師父的思想與心靈環保理念。

「辦一所心靈環保的法鼓大學（即法鼓文理學院，以下同）」是師父提出的辦學理念，陳定銘表示，在此前提下，師父於二〇〇六年曾提出對法鼓大學辦學的五個期許：一、以漢傳

理，扮演好能同理、支持與關懷的傾聽者，而在此階段，最重要的是做一個連結內外部的公共關係者。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 468 期 8 月號

省思死亡，積極人生

生命在一呼一吸之間，想要學習如何好好活著，省思死亡是最直接的修行下手處。念死無常、思惟死想是佛教中殊勝的修行法門，佛陀曾用四種良馬譬喻四種善男子，警策弟子在老病死面前，要生起怖畏心，如理思惟，把握人身精進修行。

不同的佛教傳承都有念死法門的教導，如虛雲老和尚參「拖死屍的是誰」話頭，印光大師以「死」字策勵自他精進念佛，一行禪師深觀對死亡的恐懼與悲傷，聖喜長老教授「死隨念」業處，引導我們把心專注在深刻的修行上，當死亡真正來臨時，不會驚慌失措或空留遺憾，而能事先做好準備。念死的修習有助於重新思索生命優先順序，印隆法師、彭溫巧醫師、邱居士分享從生死中學生死的體驗與學習。最後來賓「生死習題」模擬考，為生命設下 Deadline，透過省思與練習，尋找生命價值，發現人生意義。

「與生命相遇」張寶方分享陪伴瀕死的經驗，明白唯有先穩定身心，才能化解死亡恐懼，進而真正幫助他人。「廣角萬花鏡」林純綾看待逆緣如怪獸哥吉拉，我們可以學習鹹蛋超人，來一發「好強大的感恩波」，消弭對立、化解我執。「世界佛教村·京都」有警法師分享在鴨川賞鷹、跳烏龜、感受等間隔法則的療癒之旅。

（每本 180 元，訂閱一年 1680 元）

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



（李佳純攝）

專訪新任校長

新創見 新感動 陳定銘

◎梁金滿

認識 陳定銘 校長

【學歷】政治大學公共行政系博士、東吳大學政治系碩士、臺北市立師範學院語文教育系學士
【經歷】法鼓文理學院人文社會學群學群長、社會企業與創新學群主任、中央大學客家語文暨社會科學系榮譽教授、客家政治經濟研究所教授兼所長
【研究專長與領域】社會企業社會投資報酬分析（SROI）、社會企業與創新、公益倡議與治理、社會網絡分析、質化研究

領執奉獻 成就弘法願心

在校學弟透過溫馨戲劇，祝福六位畢業學長發大菩提心，入眾奉獻。

院長方丈和尚果願法師以「理觀」、「事觀」、「現觀」勉勵畢業生。「理觀」是提起菩提心，學習成長奉獻；「事觀」為修行方法，進入僧團領執，要安於道、安於心，在奉獻中成就他人，成就自己；「現觀」的原則是現在觀，把心放在現在，對過去不惦念，對未來不擔心，用心於現在，入眾領執必能勝任。方丈和尚強調，要不斷將所學內化，成為自己內在的力量，就能以無我利他的慈悲智慧，成就僧團，成就自己。

來自港、澳的演發與演禮法師，代表畢業僧致詞時，以幽默生動的對答，回顧來到僧團後，歷經行者、沙彌、比丘等身分及內在的轉化過程。在校期間，看到自己與家人在佛法的熏習下，心靈不斷提昇、轉變，演禮法師透過鏡頭向經常至道場當義工的母親說，的確「幫人不一定要去幫人」，不過很確定自己要以出家人的身分去幫人。

「這四年學到的是與人相處。」演禮法師表示，由於班上同學人數多，又來自不同的國家，文化及生活的差異，彼此在相處上很具挑戰。因為出家，得以從過往逃避的習慣，學習去「面對」、「處理」，也讓心變得更多調柔；「領執才是考驗的開始。」演禮法師期許自己，將個人的需求縮小，以大眾的利益為前提，時時提起初發心，無論順逆，即使在挫折中，依然堅定願心走下去。

惠敏校長於中華佛研所結業後，以六年時間，赴日本取得東京大學碩士、博士文憑，一九九二年學成返臺，備受教界及學界倚重。當時的國立臺北藝術學院（今臺北藝術大學）即延請他擔任客座教授，之後歷任學務長、教務長及代理校

長。二〇一四年，法鼓人文社會學院與法鼓佛教學院合併成立，也由他擔任首任校長。認為佛學研究不離修行的校長，不但積極培養梵、巴、藏佛學研究人才，並在法鼓佛教學院設立初期，即開設行門

課程；另成立心靈環保中心，而全校性共同必修的「心靈環保講座」，則成為本校特色課程。

一九九八年起，惠敏校長擔任 CETA 中華佛學電子協會主任委員，結合各方助緣，推動佛學與數位資訊整合，特別是取得日方授權，將數位化的漢文《大正藏經》予以流通，可說是劃時代的貢獻。而在佛學研究國際化與人才交流方面，比如二〇一一年六月舉辦有一「佛學奧林匹克」美譽的 IABS 國際佛學會，全球數百位學者、專家齊聚法鼓山，成果斐然；近年則結合佛學與科技新知之整合研究，比如腦科學研究、安寧療護等，回響與日俱增。凡此種種，可謂才華橫溢、德學兼備，懷抱夢想而又處世自在，都是校長為人稱道的過人長才。

惠敏校長也以聖嚴師父法子及法鼓山僧團典範和身分，經常擔任法鼓山剃度典禮授受阿闍梨、菩薩戒，並且每月一次為僧團大眾講早齋開示；亦曾擔任法鼓山僧伽大學佛學院副院長，是僧眾敬重的良師益友。而我個人於二〇一五年取得日本立正大學博士學位返臺後，由聖嚴師父引薦到中部擔任了兩年的大學教職，於二〇一七年



（許朝益攝）

卸任校長榮退

感恩微笑校長 惠敏法師

◎果暉法師（方丈和尚）

長；聖嚴師父也邀請他回中華佛研所擔任教職，日後接下副所長一職；而他的剃度師父，三峽西蓮淨苑開山智證老和尚則交付他副住持，至一九九八年接任住持。

帶領大學學院蛻變與成長

修行菩薩道要「深智廣行」且「鴻雁共行」。在擔任繁重的行政工作之餘，惠敏校長也不斷創新教學、研究方法，並琢磨如何幫助他人增上，凝聚共學、共修，為他擔任法鼓文理學院校長的為人處事風格。

在法鼓山發展大學教育歷程中，惠敏校長投入之深、長、遠，足見因緣殊勝。一九九四年，他接任中華佛研所副所長，成為佛研所有史以來最年輕的副所長（三十九歲）。二〇〇七年，法鼓佛教學院揭牌成立，他是首任校長。二〇一四年，法鼓人文社會學院與法鼓佛教學院合併成立，也由他擔任首任校長。認為佛學研究不離修行的校長，不但積極培養梵、巴、藏佛學研究人才，並在法鼓佛教學院設立初期，即開設行門

微笑校長，處處自在。惠敏校長對於各時期的人生藍圖精準把握，其中固然離不開時空因緣的促發，但他認識因緣、把握因緣、創造因緣，而後隨順因緣，全力以赴，使命必達，並且開創新局，是我們要讚歎及學習的榜樣。

今年七月，他即將卸任法鼓文理學院校長一職，距一九九二年受聖嚴師父之託，擔任中華佛研所教職開始，正好滿三十年！這三十年，自然也錄著法鼓山大學教育乃至法鼓山僧團的成長與蛻變，非常感恩校長長期的成長與蛻變，非常感恩校長長期的成長與蛻變，非常感恩校長長期的成長與蛻變。



▲僧大師長期許學僧畢業後，仍要提起不斷學習、為眾生奉獻的菩提心。（李東陽攝）

【釋演曉／金山報導】七月三日，法鼓山僧伽大學於國區第三大樓國際會議廳舉辦一〇二〇學年度畢業典禮，大眾齊唱《三寶歌》揭開序幕，現場六十位僧大師生及線上海內外親友同步觀禮，祝福畢業學僧圓滿領執。副院長常寬法師、果光法師、學務長常湛法師、常格法師為畢業生搭菩薩衣、頒授證書。

禮讚新僧命誕生

2022 法鼓山剃度典禮

8/26 09:00-12:00 法鼓山世界佛教教育園區大廳

出家的孝是大孝，孝養一切過去父母師長；
出家的愛是大愛，利樂一切有緣無緣眾生。

敬邀您一起參與這場法身慧命的傳承大典

漢傳佛教四百年學術研習營

與會講師：王靜靈 / 荷蘭阿姆斯特丹國家博物館、李玉珍 / 政治大學宗教所、汲 喆 / 法國東方語言與文明學院、林智莉 / 臺灣大學戲劇學系、紀華傳 / 中國社會科學院世界宗教所、陳繼東 / 日本青山學院大學、簡凱廷 / 臺灣大學中文系、廖肇亨 / 中研院文哲所（依姓氏筆畫順序排列）

活動日期：研習課程：2022/8/31-9/2（線上）、參訪／禪修體驗：2022/9/3（實體）

報名時間：2022/8/1至8/10，額滿為止。

主辦單位：財團法人聖嚴教育基金會 / 聖嚴漢傳佛教研究中心、法鼓山中華佛學研究所、法鼓文理學院

洛杉磯道場 青年禪修工作坊

◎文·圖／洛杉磯道場 提供

美國大學生的心旅行

一杯茶、一趟戶外經行……在象岡道場的境教中，40 多位美國大學生在九位僧團法師帶領下，沉澱浮動的心，將佛法與禪修觀念帶進生活，展開一場生命「心」旅行。



▲學生們跟隨常動法師展開戶外經行，練習把注意力集中在當下。



▲常濟法師帶領「慶祝生命」課程，引導學生從「我是誰」出發，了解社會認同對個人生命的影響。

七月的象岡，陽光明媚，藍天白雲，蔥鬱鬱鬱，四十多位來自洛杉磯、舊金山、西雅圖、紐約、亞特蘭大等青年學子，七至十二日齊聚在聖嚴師父創辦的國際禪修中心，參加洛杉磯、象岡兩地道場合辦的「青年禪修工作坊」(Cham Workshop For Young People)。工作坊源於疫情期間，洛杉磯道場於線上舉辦「大學生工作坊」，近期疫情降溫，道場數月前開始策畫工作坊的課程，希望雲端上的學生們「腳踏實地」，練習將所學的佛法與禪修帶進生活中。

來自紐約的學員 Rose 分享，練習「專注當下」讓自己的心，有了確切的實踐「禪」的實質契機；「放下分別心」讓自己在與人互動、出坡、林中經行時，提醒自己少一些對人我及環境的愛與惡；而「感恩」是一言一行的底蘊，「無論用齋或茶禪，接受教導或分享感受，都讓自己深刻體驗：唯有為他人付出，和『自身修行』，才能享受當下的美好。」



▲在工作坊開放的氛圍下，法師與學生們進行交流討論。

從心出發 航向未來人生

「慶祝生命」課程由學生們熟悉的常濟法師帶領，法師先以團體遊戲「我是誰」引導眾人互動，進一步闡釋社會認同對每個生命產生的影響，再以娛樂新聞為切入點，抽絲剝繭分析「羞恥」與「評判」對個人的心理、精神健康、改變現狀能力的影響，學生們也敞開心扉交流，討論熱烈。

「慶」原是為了學習禪坐而報名，當時有全然不同的感動：「從沒體驗過人與人之間的關係，可以如此純粹與真誠，個人行善的力量如此強大。」她看到大廚義工很多是爺爺奶奶，凌晨四點多起床備餐，等學員吃完才用剩下的飯菜，「做八分就好的事情，義工為陌生人做到十二分，真讓我感動不已！」洛杉磯學員 Cole 一直向義工團隊道「感恩」，直說：「參加這個活動，是自己今年大學畢業的一份珍貴禮物！」

這群 Z 世代年輕人在溫暖喜悅中，從心感受生命可以清楚、放鬆，同時體會到感恩的力量。如同一位學生所說，這次的活動如盛夏陽光，驅散了大家內心長久以來因疫情籠罩所產生的陰霾。洛杉磯道場表示，衷心祝福每位學子從象岡啟航，用佛法幫助自己，航向更寬闊的人生大道。

快樂學佛人，開課囉！

歡喜踏入學佛大門

疫情逐步趨緩，大眾期待已久的學佛入門課「快樂學佛」，七月起陸續於各地分支道場恢復實體上課，臺東信行寺、香港道場於七月二日同一天開課，溫哥華道場則於七月十三日第一堂課。授課法師們以生活化的方式，帶領學員認識三寶，分享聖嚴師父傳導的「四要」、「四要」等化解煩惱的觀念與方法，不少學員還未上完三堂課程，便報名皈依三寶，歡喜踏入學佛大門。

在信行寺上課的學員，有退休多年的銀髮長輩，還有與母親同住的九歲小學員。因家人曾接連確診，終於體會法鼓山倡導「心安才能平安」的意思。小學員的母親潘李泳淇說，希望透過學習佛法，讓自己及孩子清楚隨時心安住的重要性。

香港學員蕭美莉上了兩堂課後，深覺獲益良多，內心快樂增加，七月九日已在香港道場皈依三寶。她分享去年(二〇二一)五月時，兩位同事帶她參加香港道場舉辦的「約在佛陀去慶生」活動，因而認識了法鼓山。疫情期間在家工作，上網搜尋佛學影片，無意中看到《大法鼓》，開始有皈依三寶的想法，得知香港道場開辦「快樂學佛人」課程，便迫不及待報名。

蕭美莉說，第一天聽完法師們的講解，對佛法僧三寶的認識加深了，「還有『四要』，當生活中遇到困境時，懂得要面對它、接受它、處理它、放下它。」「第二堂課法師們分享『四要』，『外出時看到喜歡的物品、生活用品，就會想它是需要，還是想要？』她表示，『四要』讓她明白自己的需要，放下欲望的想要，考量『能不能要，該不該要』。」「溫哥華道場五十位學員中，年齡最長七十四歲，更有一位已獲得香港大學發展學碩士學位，初到溫哥華發展的學員，抱著初學者心態，風塵僕僕搭乘兩小時公車前來道場，歡喜投入這堂學佛入門課程，他說：『溫故而知新，不亦樂乎！』」

常惠法師以一個學佛人的實例，向大家生動具體地展示了遭遇困境時，如何運用「四要」的心靈處方來化解煩惱，即「面對它，接受它，處理它，放下它」，學員們頻頻點頭，表示受益匪淺。最後，法師給大家一個回家作業：從日常生活中的一件小事著手，去練習實踐「四要」的方法。



法鼓講堂

復興佛教創新局

明末四大師

◎邱惠敏

「復興、融合是明末佛教的關鍵詞。」七月法鼓講堂由常林法師主講「明末四大師」，復興與融合，一般皆以隋唐為佛教發展分期，一般皆以隋唐為發展高峰，宋代以降走向保守漸衰，但日本學者鎌田茂雄則認為，自以後是走向同化、融合。法師指出，自明太祖朱元璋訂三宗制度，將僧侶分成禪僧、講僧(研究教理)、教僧，唯有從事經教的教僧能與民眾接觸，僧團與社會嚴重脫節，佛教成了「山林佛教」、「死人佛教」。

明末佛教復興與兩個進路，第一種是奮勇前進、人間菩薩行路線，以紫柏真可、憨山德清為代表，投入社會關懷；第二種是穩健踏實、實踐信仰路線，以雲棲

株宏、滿益智旭為代表，以教化人心為主。

紫柏大師亟具俠義性格，曾營救素昧平生、遭陷的南康太守吳寶秀，推動重刻《大藏經》，戮力復興寺院，贊回靜院和尚骨格。最後因冤案於獄中慨然圓寂。聖嚴師父於《明末佛教研究》中形容紫柏大師具有一護法衛教的宏毅精神，有給人以急起直追的振奮作用。

雲棲大師建僧團，一生領眾安眾，與眾共學，展現對僧團管理的宏觀；對居士則鼓勵戒殺、放生、守五戒，影響力最大。滿益大師綜合法相、禪、律、華嚴、天台、淨土諸宗教義，主張佛、道、儒三教一致，聖嚴師父稱其「是明末四大師中，最有思想、最能影響後世的一人了。」

至於佛教的融合，明末諸大師在思想上「性相融會」、「禪教合一」，修行上禪淨律密不可分割。對普通二教採融通、疏導態度，有容受一切佛法等視各宗各派的心量，這樣的態度已成了現今佛教的修學定調。

課外心一章

探索佛法 探索自己

◎楊惠婷

從身口意開始實踐

◎鄧翠蓮

第一次參與線上學佛課程「快樂學佛人」，是孩子們幫我報名的。第一天法師的主題是三寶，淺白易懂地說明佛法僧的意義，讓我們很快地理解並認識三寶。法師還介紹臺灣的法鼓山園區，其中的知客處、大寮和齋堂，讓我印象深刻，腦中想像著法師分享的情景，真想親自到法鼓山看看。

我們還認識了學佛的基礎知識、法鼓山的歷史。當中提到出坡禪，百丈禪師「一日不做，一日不食」，在勞動中修行「身」在道場，心在道場，這才了解原來禪修在日常生活。禪修包括坐禪、立禪、行禪、吃禪等，我目前以坐禪為定課，願再學習更多隨時可應用的佛法。

很多時候說自己是佛教徒，卻又不知該如何做一個佛教徒。法師分享佛教徒的生活方式很有條理，就是從身口意開始實踐。我願將「五戒」守好，不傷害自己和其他人，學習用「四要」來照顧自己的身心。

法師也分享「四要」，「四要」是：想生活中常犯一些毛病，例如日常用品需要的不多，但往往都買太多，之後才發現不是需要或該要的，往後更當學習「不該要的絕對不要，能要、該要的要」。怎樣踏實走在學佛路上？最後一堂課，法師提到須先確立學佛的方向，就是學習佛的智慧與慈悲，修正和提昇自己的人格，所以「解行並重」。「解門」是多聞熏習，如理思維；「行門」是體驗佛法，實踐佛法，兩者缺一不可。五堂「快樂學佛人」讓我受益良多。感謝線上的法師、主持人和關懷們，還有來自各地的學員，讓我們一起共勉好好學習佛法。祝福大家。

當世界按下暫停鍵，你的世界也慢慢停

止時，你會怎樣面對？上溫哥華道場的「佛法探索」課程，是為了找回日漸遺失的記憶力。長期化療和藥物的副作用，讓我的腦袋常處於一片空白，研習佛法成了療癒的最好方法。

當初報名時，還擔心身在臺灣可能有時差問題。的確，半夜上課，有時聽著、聽著就睡著了，猛然驚醒，趕緊打起精神繼續上課。法師精心整理的教材與簡報內容，對我真是莫大的鼓舞。從佛教思想發展循序導入，引發我濃厚的興趣，一頭栽進資料的搜尋中，沉浸在佛法探究的領域裡。

常惠法師說這門課「有點硬」，我為自己又添加了歷史、地理課，探索伊朗、阿富汗、巴基斯坦、印度這些國家與佛教之間的關係。印象中阿富汗是戰亂之地，更激發我去了解玄奘大師到阿富汗的歷史。埋首研讀資料的期間，使我暫時忘卻了痛苦。

上課時，法師又給我一道處方《維阿含經·病相應》，感覺有點相見恨晚。現在在醫院進步，只要聽從醫生囑咐，便有很好的止痛藥可緩解痛苦。但每當要去醫院治療，還是會害怕卻步。就在想逃避時，法師介紹杜正民老師著作《法的療癒》，內容不僅有醫病的方法，也讓我從病中體會修行的重要，日常生活中盡可能保持定力，以平靜的心觀照色身變化，學習面對病痛而不痛苦。

探索佛法，也是探索自己，從心深處了解真相。學習過程不在立即獲得答案，不在聽懂了多少佛學名詞。一年的課程走進尾聲，自己必須面對的生死課題才開始，而且永不止息。

9月新班招生中

法鼓長青班

以人生哲學為核心，輕鬆跟著時代的腳步前進！

報名對象：60歲以上社會大眾
開班前兩個月起報名，額滿為止
請洽各分寺、法鼓總會各分會
或信眾教育院網站
http://dbs.ddm.org.tw
洽詢電話：(02) 2893-9966分機6659

詳細開班資訊請掃描QRcode

法鼓講堂

一部大乘唯識之入門書 主講 常慶法師

《大乘百法明門論》概說

9/7. 14. 21. 28 19:00 ~ 21:00

地點：農禪寺法鼓二樓(預約) 02-2893-9966 #6663

課程預告：【十月課程】主講：普濟法師《華嚴經淨行品》講師：常慶法師

最後一堂禪修課

為了尋找聲音的源頭，索性再收起雨傘，
對於雨水，我的光頭、雙手和臉頰是以感覺來回應，
也讓我聽見更多……

◎文／圖／釋常啟（法鼓山僧大教務長）

連日的大雨不斷，就算暫時停雨，山上也被一片片飄過的雲霧籠罩，法印溪暴漲的隆隆溪水是連日來的白噪音，反而為山上的住眾增添一份內在的安靜。

凝聽 不曾留意的聲音

這學期最後一堂禪修課，帶著二年級法師尋找水的聲音、雨的聲音與風的聲音。每位法師拿著錄音筆，安靜並打開感官，去凝聽那個平常不曾留意的聲音，最後的功課是分享所聽，並回答什麼是真的風、水、雨的聲音。

雨暫時停了，我們走出男寮，但法印溪水仍轟隆隆地咆哮，以為會覆蓋所有的聲音，但每走近細聽，分支道、小溝渠、引水道、小瀑布與細沙瀾緩流的聲音各自被翻譯出來，聲音隨著水道落差的撞擊被釋放，也會因石頭、厚薄、形狀與軟硬度，還有間隙而各有特色，馬路孔蓋下的引水道則多了清脆的悶響，閉上眼睛彷彿置身洞穴。

走進樹叢小徑，留在葉尖上的水滴還在蓄積，在雨滴消散後仍舊「嘩！嘩！嘩！」的餘音裊裊，一陣陣風吹拂，樹冠婆娑各自顫動，突然雨滴急切地敲擊「嘩！嘩！嘩！嘩！嘩！」差一點就被這一陣聲「給騙了，原來涼風抖落了所有蓄積在葉尖上的水滴，以為又是一陣急雨。

收傘 聽見更多的聲音

撐開雨傘走出了樹叢，還真下了細雨，發出緊繃的「啪！啪！啪！」彷彿金屬火花濺開的聲音，人類用來隔絕雨水的裝置反而會阻礙聽覺，相較之下，人類髮膚的質地柔軟輕盈，顯得安靜無聲。為了尋找聲音的源頭，索性再收起雨傘，對於雨水，我的光頭、雙手

和臉頰是以感覺來回應，也讓我聽見更多。

「我們聽到的雨聲並非來自靜靜降落的水，而是雨滴遇到各種物體後所發出的聲音。雨水是天空的聲音，被它所遇到的物體翻譯成各種不同的語言。」

我們耳中所聽見的並不是雨本身發出的聲音，而是經過「翻譯」的雨聲。我們聽見的風聲、水聲與雨聲不也如此！都是被我們翻譯過的聲音，所以有同學分享，其實真正的聲音就是心聲，是被人的心投影出來的聲音，並不是真正的雨聲。就像莊子在《齊物論》裡描述的一棵有各種孔竅的大樹，孔穴受了風要發出什麼聲音，決定於孔竅的形狀，也就是決定於自己。這些孔竅發出各異的聲音，彷彿充滿了情緒，而人也像這些受風的樹洞，不同的性格與價值觀塑造了不同形狀的孔洞，一旦遇到世俗之風，就會有不同的反應。

只不過再大的風吹過，眾樹孔紛紛歸於虛靜，但對人來說，那如風一般的聲音，也是一樣。

轉心 直透自性本無聲

我們能做的不是改變外境的風雨，而是透過修行調整自己，改變自己發出的聲音，所謂「境隨心轉」。若是暫時無法做到改變自己的心態與性格，至少盡量去做到事件過後，想辦法回復平靜、保持平穩，「心不隨境轉」，這便是「心無聲」。

雖然人心的種種形狀，會投影出種種成見和誤解而形成障礙，但並不會擋住所有的聲音，只要我們安靜且深入的凝聽，便能超越這些「譯者」，直透本源。最後，有同學分享，雨與水根本無聲，會有聲響只因各種因緣所成，雨與水，空無自性，人也一樣。

「念佛信願行」難忘跑香的喜悅

◎曾寬智

上週日再次參與舊金山道場的念佛共修，監院常義法師開示念佛法門的三個要則——信、願、行，讓我們了解念佛的意義。想起數月前參加「清明報恩佛二」，那次法會由常義法師帶領，也開示了相同主題，同時加入聖嚴師父的開示影片，令我們在修行中多聞熏習，加強信心、願心，精進修持念佛。

師父於影片開示「感恩、懺悔、慈悲、智慧」等幾項修行關鍵，我一直持續練習至今。師父說，懷有「感恩」的心，以利益眾生為出發點，才能放下自我。有慚愧於己，有愧於人，就是「懺悔」，懂得「懺悔」才會修正及轉變習氣，就能提升人的品質。發菩提心、行菩薩道，給予眾生快樂，拔除眾生痛苦，即是「慈悲」。在利益眾生的同時，斷離煩惱，生出離心，發菩提心，就是「智慧」的顯現。那次的「清明報恩佛二」學習很多，有

了一次全新體驗。當時每天都在九柱香中，讚佛、拜懺、繞佛、坐念、正靜、晚課、迴向及大迴向。因為是第一次參加，沒把握圓滿全程，只能全力以赴。師父於影片開示中提到，念佛要大發心，我依著做，直到最後一炷香，我的聲音沒有因此沙啞。其實剛開始時，我還未適應念佛的方法，因而用力過度，小腹肌肉緊張而產生痛楚感，但仍堅持撐完一炷香。而後身體放鬆了，聲音也變得強而有力，感覺氣很充足，聲量也宏亮。

繞佛時，一心在佛號上，步伐輕鬆而穩定，清楚自己的動作，專注地念著佛號。拜佛時，可以持續拜一小時，身體的動作也漸漸地舒緩下來。印象最深刻的是，大迴向跑香時，心是喜悅的，自然露出笑容，一點兒都不覺得累。如此難得的因緣，讓我非常珍惜，也很感恩有此體驗，因此更加珍惜每次的念佛共修，繼續把握練習的機會。

學做農夫耕心田

◎梁玉燕

因緣牽引，第二度走進溫哥華道場。感恩范琪律師熱心接引，讓我們一家三口有機會加入農耕隊伍，體驗田野樂趣。

曾經，在十三年前聖嚴師父給報圓寂翌日，和許多慕道者在大殿念佛，當時場景依然歷歷在目，一幅「寂滅為樂」，至今印象深刻。今天，我再度來了，帶著另一種學習情懷，親近大地，學習做農夫。

年輕的演法法師十足親切，先引領我們到處看看，簡介園區狀況，告訴我們：「來這兒，放鬆心情最重要，能做多少是多少。疲累時，別忘了抬頭看看天空。」法師帶我們去搬椅凳，拿手套、小土鍬和耙子，還祝福我們融入當下，「玩」得愉快，頓時紓解初次參與的壓力。

一面用工具鬆土，將雜草從土塊分開，放入圓桶，一面思憶三十幾年前，自己總是忙於家庭和生意。一天，員工陳太太告訴我，法鼓山將在臺中舉辦皈依法會，記得那天現場人很多，師父語氣柔和為大眾開示。那是我頭一次接觸佛教，懵懵懂懂，在臺中監獄看見門口用「一心六倫」作為品格教育指標；在桃園機場書店閱讀師父著作；在全聯超市索取法鼓山結緣隨身書，領受師父的睿智，點滴入心。

臨去前，見藍天白雲在望，稍減心中憂愁。請領了《地藏菩薩本願經》鈔經本，到圖書室借了五本師父著作，自付：來這座人間道場學習，應是我目前面臨生命考驗的必修課！

推動四環運動 淨化社會人心

◎果暉法師

一生一日
方丈和尚清涼語

兩、三年來疫情的延擱，乃至當前國際情勢的動盪，都讓社會人心感到不安，聖嚴師父告訴我們：「三界如火宅，但火宅中仍然可以修行慈悲與智慧。」佛法說，萬法皆因緣所生，萬事萬物皆互為因緣，只要更多的人發起慈悲心，以利他為著眼，放下自我主觀的立場，便能降低、減緩種種的不安。所以，根本解決之道，還是要從人心的淨化做起，因此聖嚴師父從三十年前就積極提倡心靈環保運動。

淨化人心有不同的層次。簡樸的生活方式可以讓我們少欲知足而常樂，這就是生活環保。

以慈悲心、同理心來關懷人際互動，也就是以倫理來替代論理，便能減少很多社會、人際的衝突，這是禮儀環保。人時時淨化自心，並以四安來安己安人，個人、家庭便能安定，社會也會多一些安定，這是心靈環保。

自然環境是比較大的問題。大自然生態有它原來自然再生、循環的機制，但因受到人類過度消耗、破壞，導致自然環境無法自行修復，而造成地球氣候變遷。近年很多極端氣候、森林火災等災變，都直接或間接與人為因素有關。

佛法的因緣法，講正報與依報相互依存，正報是人類本身，依報則是我們賴以生存的大自然環境。我在日本留學初期，就曾在東京的鄉間運動來淨化社會、安定人心。

下路旁草叢，見到「草木皆有佛性」的木牌標示，這讓我驚訝，這是天台宗湛然大師的法語，但在日本鄉下可以看到，顯示一般日本民眾都可以接受、了解，眾生乃至草木皆有佛性的觀念。

法鼓山大殿外門檐下掛著「本來面目」匾額，表示人人皆有佛性。我們倡導自然、樸素的本來面目，讓大眾從環境中自然而感受到受、體、會，包括我們推動的植存，大家都很認同，不少公家機關都來觀摩、響應。

每個人都可發揮一分自安安人的影響力，著力點就是回到心靈環保：以慈悲心關懷他人，以本來面目的智慧心來淨化自己，以「四環」運動來淨化社會、安定人心。

從教室走上舞台 ◎林育民

改變一成不變的我

為了慶祝法鼓文理學院校慶，校內教職員生首度攜手演出舞台劇《悠悠鹿鳴》。在此之前，我們必須選修一年由汪其楣老師授課的「佛典戲劇編導」課程。

一開始以為這是一堂輕鬆、簡單的表演課，訓練一下怎麼用肢體傳達意思。沒想到表演是一場揭開自我內心與導演、演員、觀眾的交流，必須放下自我的執念、害羞、害怕，將自己變成劇中角色，將角色感情傳達出去。

每當導演教完如何表演後，往往還是回到安全的舒適圈，繼續用安全的方式表演。雖然導演一次次苦口婆心教導，直到演出前，還是沒能做到導演希望的樣子，令我十分懊惱。這才發現不善於表達內心情感的我，面對「在大眾中表演」，充滿了諸多不安與不自覺的抗拒。

看著劇組夥伴專心投入，演出一次比一次好，受到團隊努力不懈的精神激勵，自己便堅持每天練習，希望做到最好的演出。雖然校慶演出當天，依然還是未能演出好鹿王的角色，但汪老師從淡水來教導的積極精神、劇組團隊不厭其煩的排練，以及鹿王愛護鹿鹿的慈悲與堅定精神，讓習慣一成不變的自己開始改變，對生活變得更積極，更增加了自信。

2022
法鼓山關懷生命獎
頒獎典禮暨論壇

9/18
13:30 ~ 16:40
中油大樓國光會議廳
台北市信義區松仁路三號1樓

歡迎踴躍參加，請速上網報名
報名請掃描QRcode

指導單位：臺北市教育委員會
主辦單位：法鼓山人文社會基金會
協辦單位：國立臺灣藝術教育館

祈福
皈依大典

9/4日
2022
14:00~17:00

方丈和尚果暉法師 正授三皈依

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：請至法鼓山皈依專網報名
2. 親自報名：請洽各分院知客處

加入LINE 讓寬喜為您解答相關問題

恰到好處的時間管理

禪法教導我們要活在當下、承擔責任，這可以說是時間管理的另一種詮釋，

「當下」就是最好的時段，保持頭腦清楚，好好地欣賞它、享受它、運用它，這是最合算的。

◎聖嚴師父



身心成長得蛻變 2

在競爭激烈、分秒必爭的壓力下，時間對現代人的重要性相對提昇。但在不穩定的環境中，突發情況日益增多，受到內在和外因因素的相互干擾，時間被分割得支離破碎，無形中，使我們感受到更大的壓力。

時間運用 現代人的學習功課

現代人的生活和二、三百年前大不相同，過去的人頭腦單純，讀書人滿腦子四書五經、古代歷史，其他人頂多知道一些當地的小事情，能活上幾十年，他們就覺得相當長了。但是對現代人來說，總覺得時間太短，因為現在傳播媒介多樣化，經由報紙、電視廣播、網路等媒體，全球每天發生大大小小的事情，我們都能在最短的時間內獲知，成為我們知識和資訊的一部分，新事物不斷增多，現象層出不窮，永遠看不完、學不完，感覺上環境愈來愈複雜，時間卻永遠不夠支配。

此外，資訊爆炸的結果，使我們的頭腦充斥著各式各樣的人事物，令人應接不暇。本來知識愈豐富，觀察力愈敏銳，應該更能夠做出正確的判斷，其實不然，這些不相干的資訊，在思考與行動時，反而成為干擾，導致猶豫困惑，不知該如何決定，如此一來，又浪費許多寶貴的時間。尤其是處理切身問題時，例如職業的選擇，乃至於交往對象等，常常是當局者迷，很難做出適當的選擇，在時間緊迫的情況下，反而倉促下決定，抱著碰運氣試試看的心態。

所以，在時間的運用上，我們有許多功課要學習，幾乎每一個人都是忙人，即使是沒有工作的人也有日常的瑣事要忙，每個人不可開交，時間當然不夠用。

活在當下 即是充分運用時間

我曾經提出一種理念：「忙人時間最多。」也就是說，我們盡量在有限的時間內，恰到好處地運用，而不浪費時間。即使從早到晚必須分秒必爭，也要爭得恰到好處。

譬如遇到塞車時，車子陷在車陣中動彈不得，要怎麼爭取時間呢？這時候，



一輪明月照禪心

◎吳茂青

七月十三、十四日晚間，一輪又大又亮的「超級月亮」高掛天際，是今年最大最圓的滿月。這是由於月亮、地球和太陽排成一直線，也是月球離地球最近的時刻。這一晚，溫柔的月光灑落在法鼓山祈禱觀音殿前，清涼而寧靜，月影倒映於祈禱池，也映現於千江百川、湖泊河海之上。

古代禪宗祖師常將月亮比喻為佛性圓滿的象徵。如唐代永嘉覺禪師的《證道歌》：「一月普現一切水，一切水月一月攝。」將一輪明月比喻佛性，一切水比喻眾生性。明月在天，對於世間的江河湖泊，無論清水、濁水、淨水、鹹水或是鹹水，都能月光遍照，而千江上的月影，都是天空中的一輪明月，猶如佛法光明普照於千萬眾生，潤澤眾生心靈。

祈願眾生都能循著楞月之指，開發心中的慈悲與智慧，如同當晚的「超級月亮」，具足光華，照亮黑夜，也為他人照亮前進的道路。

(文／編輯室／圖／釋常護)

【線上禪心生活】 ◎林容芊

妄想煩惱有解了！

四月份參加傳燈院全新的禪修課程「線上禪心生活」，在禪堂主果醒法師、監院常乘法師、演一法師等引領下，與近九十名學員一同參與體驗式的線上禪修活動，學習在生活中觀察無常，並於無常變化中，體會到本具的覺性常住不動。

我們從觀看「心中的媽媽不是媽媽」、「覓虹扇」、「認物為己」、「燃燒中的火」等影片和法師開示中，理解到禪心生活的重點在於「一心」，一切都源於自心。每個人心裡都有佛性，但我們總是依真起妄，例如「一心中的媽媽」，其實是由五蘊形成的識心，明白心中影像是自己的妄念，本質上是虛相，我們便可以走出記憶，或運用記憶來轉化自己，妄想和煩惱也就有解了。

我們學到在生活上練習「好的不喜歡，壞的不討厭」，知道心中浮現影像只是起情緒，不迎、不拒、不對抗，清楚它們的本質是空性。再來是一觀五蘊，「妄想和煩惱起於誤認「五蘊為我」，若能認知五蘊本質為空，理解五蘊可隨心轉，是自己的身心狀態決定了所看到的境界樣貌，那麼，時時用慈悲心看待每件事，處處不忘提升自己的品質，自然就能時時處處處身在人間淨土了。

小組討論及大分分享時，我們分享生活中實踐禪修方法及碰到的問題，其中討論最熱烈、令人印象深刻的是一「第一順位」和「水中觀水」。三位法師仔細聆聽並適時給予引導，讓我們了解無明的產生，因為心和外界對立，合意則貪，不合意則瞋。然而色相是空性，時時觀察空性變現的色相，知道且不迴避，這是修行，是人生第一順位。

於身觀身、於受觀受、於心觀心、於法觀法，不住不續、不跟不壓、不對抗，猶如有菸癮或咖啡癮的人，面對身體強烈的欲望，試著先全身放鬆，觀身受心法，觀後若欲望仍在，就轉念接受，進一步培養新習慣取代舊習慣。

「禪心生活」讓我理解一切唯心造，生活即道場，在生活中用禪修方法，在禪修方法中過生活。感恩法師和義工們成就這次的線上活動，令我受益良多。

舊燕歸巢 放慢放鬆

◎皆振芳

自二〇二二年開始接觸禪修，至今剛好滿十年，這段期間，除了有一年因故無法參加，每年必定保留年假，參與查可 (Vaco) 老師帶領的禪修。這已經成了自己每年的定課之一。

五月二十六日，開了將近十個小時的車抵達溫哥華道場，對於搬了無數次家的我來說，回到道場就像是遊子返鄉、舊燕歸巢一般，內心感到無比踏實，法師們慈悲關懷，一掃旅途的疲憊。監院常悟法師體恤我住得遠，在這段禪修期間，每天隨同法師們於大殿做早晚課，誦經、持咒的力量，讓禪坐更為攝心。

四天的禪期，最期待的一件事即是聆聽查可老師開示。老師在第一天開示三項禪修要點：一、過簡單的生活 (simple life)；二、放慢腳步 (slow down)；三、放鬆 (relaxation)。這些開示彷彿是針對我的狀況，對我來說非常受用。疫情期間，經歷了換工作、搬家、蓋房子，

生活的腳步並沒有因疫情而放緩。為了適應新環境，心總是隨著環境的改變而受牽動，常常想因一次做很多事，專注力也因此而下降。老師的一席話，對我有很好的提醒。每一炷香，常悟法師都陪伴著我們，不但要照顧線上的學員，也要照顧現場的禪眾，非常辛苦。感恩法師每次都全心全力地護念我們。法師常說：「每一次禪坐都是新的經驗，每一次禪坐都是新的開始。」這句話對於禪坐十年的我，感受依然深刻。參加了無數次的禪修，每次禪坐都是重新開始的體驗，當心不夠安定的時候，腿的痛覺就更明顯。

由於住在外地，家人都不在身邊，工作上的同事便成了日常最密切的互動者。藉由每日的禪坐，讓我不斷地練習方法，帶給自己正向的能量，開闊了心量，轉變了觀念，回到生活中持續運用，讓自己更加安定，更有自信。感恩能來到溫哥華華親近法鼓山，聆聽聖嚴師父的教法，信奉正信的佛教，這是我一生最大的收穫與福報。

鍊心安心 帶來改變力量

教師聯誼會於七月九至十日舉辦線上禪二，讓我們深刻體悟疫情帶來力量，也帶來改變的力量。

第一天下午於調身、調息漸入佳境後，聖嚴師父的影片開示了五蘊皆空，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。隨後一動一靜的課程中，清楚放鬆地體驗了受的無常變化。線上學習常因外境一個聲音干擾，心跟著一動，呼吸就變緊，身體也隨之僵硬起來，開始腿痛。

師父對我們禪修的過程了然於心，適時教導耳根圓通法門，將自己當作收音機，接受所有外在的聲音而不做反應。經過收音機的練習，身體的感覺慢慢變得明顯。第二天早上，師父教我們如何去看不離身，不離環境，心和物質矛盾時，造成痛苦和困擾；相輔相成時，就是自在和解脫。

心、叩、叩，繼續打坐，身心息不斷地互相影響。一切憂慮苦惱，隨著呼吸不斷流動。叮，聽到引聲聲，大家在喝水洗手，我

還是坐著讓身心繼續體驗放鬆。法師說開始慢慢拜佛，我緩緩起身。拜佛原來和呼吸的過程一樣，感覺鬆緊變化，清楚放鬆。佛法講的智慧，是指無我，能夠把自我中心放下。繼續打坐，細細體驗「受」和「心」的無常變化，但對於觀法無我，對於各種現象的發生，心還是持續追逐，無法放捨。隨著課程進展，身心不停地流動，觀受是苦，觀心無常，可觀法是空，觀法無我，仍摸不著邊際。而堅固的自我中心，就像剝洋蔥，一層一層，慢慢剝落。

法師提醒，自我中心的消滅，須從利他開始。真是我的一針見血！直接刺中了我的處境。法師說吸音板的修行，必須擴展到大地觀，安忍不動，靜慮深密。

疫情帶來停頓，透過網路禪修，隨著法師引導調身、調息，練習身在哪裡，心在哪裡。再慢慢調心、安心，環環相扣。鍊心、安心，也帶來改變的力量。願能逐漸消滅剝落自我中心，利他利己，慢慢成就菩薩道。

還視 禪式生活
妙法對治現代生活與禪修的通病
我畫的圖，並沒把它連起來，意指大家的修行還有缺口，還不夠圓滿，所以仍得要好好用功，直到把這個缺口接起來，成為一個完整的圓，這樣就是一個圓滿、圓滿的修行了。
——繼程法師

新書上市 78折
定價320元

請洽法鼓山全臺行銷部 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

校長的博雅新視界
從免疫系統、飲食睡眠到國際戰事，
在後疫情時代活得更好！

新書上市 78折
定價250元

惠敏校長退休了！
本書為校長系列完結篇

請洽法鼓山全臺行銷部 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

