

2022 法鼓山 關懷生命獎

匯聚生命曙光

表彰行善的典範 讓幽暗角落照進希望 為社會傳播美好力量

【本刊訊】九月十八日臺東池上發生芮氏規模六點八強震，花東地區多處傳出災情，法鼓山慈善基金會於第一時間，透過花東地區聯絡人的回報，了解當地居民的狀況與需求後，隔天十九日一早，慈基會秘書長常順法師隨即搭機前往臺東進行關懷。

法鼓山關懷 918 花東地震

在震央所在的臺東縣池上鄉，常順法師與義工們走訪錦園村，關懷前鄉長李榮榮，由於餘震不斷，錦園村老人在家院子裡搭帳棚避難。錦園村老人會理事長王瑞雄告訴法師，住戶門口圍牆倒塌正在處理，幸好村民平安無事。



▲二〇二二年「法鼓山關懷生命獎」得主與頒獎人、論壇與談人合影。(李佳純攝)

常順法師還前往關懷富興村、大埔村、謝德田及海端鄉廣源村。村長們表示，這次地震的村莊都平安，而屋宅受損的情況，政府單位已來勘驗。常順法師表示，這次前往花東災區慰訪關懷，不時感受到餘震的威力，而遠處崩落的土石、斷裂的橋樑，訴說著世間無常，國土危脆，祈願眾生都心安平安。



▲常順法師(右二)與劉一峰神父(右一)一同前往花蓮縣玉里鎮，關懷現場留守的人員。(慈基會提供)

法鼓山現場 + 雲端祈福皈依大典

近千位學佛新鮮人找到心靈的家

【邱惠敏/金山報導】去年(二〇二一)防疫期間，法鼓山首度於總本山舉辦雲端祈福皈依大典，為全球民眾提供皈依佛門。今年防疫逐步放寬，法鼓山除了恢復實體皈依典禮，持續透過網路接引大眾入佛門。九月四日，法鼓山園區大殿舉行祈福皈依大典，現場及雲端上近千位民眾，在方丈和尚果暉法師及觀禮親友的祝願下，同步註冊成為三寶弟子。



▲方丈和尚果暉法師們恭賀皈依弟子，找到永遠依靠的如來家。(王麗攝)



▲法鼓山大學教育三十年，法鼓文理學院首任校長惠敏法師，於七月底卸任榮退，除了方丈和尚果暉法師代表僧俗四眾，向一微笑校長一惠敏法師致上無限感恩。八月十一日，僧團都監暨護法總會副都監常法法師、會長張昌邦、偕同副會長陳修平、法緣會會長王崇忠、慈善基金會會長何瑤君、法緣會會長葉素貞等眾，前往三峽西蓮淨苑拜會惠敏法師，代表所有護法信眾，感恩法師承辦創辦聖嚴師父的興學大願，以一生最精華的三十年時光，實現師父培育佛教人才的悲願。

成就法鼓山興學 護法總會感恩惠敏法師 法鼓文理學院首任校長惠敏法師，於七月底卸任榮退，除了方丈和尚果暉法師代表僧俗四眾，向一微笑校長一惠敏法師致上無限感恩。八月十一日，僧團都監暨護法總會副都監常法法師、會長張昌邦、偕同副會長陳修平、法緣會會長王崇忠、慈善基金會會長何瑤君、法緣會會長葉素貞等眾，前往三峽西蓮淨苑拜會惠敏法師，代表所有護法信眾，感恩法師承辦創辦聖嚴師父的興學大願，以一生最精華的三十年時光，實現師父培育佛教人才的悲願。

漢傳佛教傑出博士論文頒獎

【釋演曉/臺北報導】聖嚴教育基金會「聖嚴漢傳佛教傑出博士論文獎」頒獎典禮於八月三十一日(漢傳佛教四百年學術研習營)開幕式在文理學院階梯教室舉行。由方丈和尚果暉法師、聖基會董事長蔡清彥、中華佛研所所長果鏡法師、頒發獎狀予二〇一九年至二〇二一年三位獲獎學者：清華大學中國文學系博士簡凱廷、臺灣大學歷史學系博士郭佩君、黃庭碩，肯定三位學者對於漢傳佛教學術研究的成果與貢獻。



▲漢傳佛教傑出博士論文獎肯定青年學者的研究成果與貢獻。論文獎得主簡凱廷(左四)、黃庭碩(右四)與前輩學者們合影。(李東陽攝)

大菩提心

PERIODICALS 雜誌紙類 國內 郵資已付 本報刊例：每份 100 元 全年 1000 元 廣告刊例：每行 100 元 歡迎刊登 本報地址：臺北市北投區公館路 186 號 電話：(02)2893-9966 傳真：(02)2893-9967 郵政劃撥：19078983 戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

法鼓雜誌 APP 歡迎下載

慈基會 重返八八災區

關懷高雄六龜學校及社區 了解偏鄉教育需求

【本刊訊】十三年前，八八風災對南臺灣造成重大災害，法鼓山匯聚社會各界力量，援助災區重建家園。十三年後，當地的學校和居民，如今現況如何？八月三十一日，慈基會副會長常順法師、三學院副都監委員禎正、聯絡人陳麗琴等前往高雄六龜區，拜會當地學校與居民，聆聽學校的需要，持續援助偏鄉教育。

當天上午，六龜高中、寶來國中、六龜國小、新威國小、新發國小、老濃國小、龍興國小等七校校長和主任，齊聚六龜高中會議室，聆聽陳麗琴說明「百年樹人獎助學金」申請辦法，預計今年第四一一期起，約有六十位在地學生可獲頒「百年樹人獎助學金」，幫助學子安心就學。校長們也分享偏鄉教育現況，表示當地孩子不缺吃飯錢，而是缺乏課後輔導、寒暑期營隊、才藝培養的師資與經費。

聆聽校長們分享後，常順

法師表示此行的目的，即是希望透過第一線教育工作者，了解孩子真正的需要，找到需要幫助的對象，將各界的愛心資源，挹注在教育與學習上。

此行也參訪十年前法鼓山援建的龍興段、樂安段永久屋社區、新開紀念公園、老濃防災暨社區教育中心、同時勘查未來將捐助的建山部落備災倉庫。曾參與當年救災的常順法師，回憶八八風災過後，六龜地區橋斷路塌，眾人涉水渡河，抵達被土石掩埋的社區旁，為罹難居民永久屋於二〇一二年落成，共安置十八戶桃源區和部落居民。籌建過程中，建築師徐伯瑞、中興大學景觀系與居民，共同參與公共空間及家屋設計，因此每戶門口都有布農族傳統特色的貓頭鷹，並進入家中參訪，關懷居民安住的現況。當時擔任鄉民代表會主席的潘



▲慈基會一行重返八八災區，拜會樂安段永久屋社區，看見脫變重生的部落居民。（慈基會提供）

星兒見到法師們，歡喜分享女兒投入社區服務工作並獲得肯定的喜悅。眾人還前往法鼓山捐建的新開紀念公園，見到一脫變中的蝴蝶「鋼鐵」作品，彷彿也看見蛻變重生的部落居民。



▲新店資深鼓手楊紀梅（左五）、楊美雲（右二）、林美惠（左四）與常順法師（右四）及現任護法悅眾同心共願，一起實踐和推廣師父倡導的「心靈環保」。（蔡麗華攝）

新店資深鼓手 實踐心靈環保30年

推廣 實踐 心靈環保30年 楊紀梅 楊美雲 林美惠 分享隨師建設法鼓山的歷程 跨世代傳承護法願力

「藍之辰、魏子茵／臺北報導」聖嚴師父自一九九二年開始向世人倡導「心靈環保」的觀念和做法，身為法鼓山的護法鼓手們，如何實踐推廣「心靈環保」？響應「心靈環保」三十週年，新店分會於八月二十八日舉辦「當生命遇見佛陀，遇見師父」分享會，邀請資深鼓手楊紀梅、楊美雲和林美惠，分享一路隨師學佛、實踐「心靈環保」、建設法鼓山的生命歷程。護法總會常務法師、現任召委呂麗華、多位資深鼓手及眾多中生代、新生代鼓手一〇八位，共同成就這場跨世代的護法傳承分享會。

北四轄區第一任召委楊紀梅，一九八七年便在農禪寺跟隨師父打坐。她分享走進法鼓山學到最重要的三件事：念佛、禪修、拜佛。一透過念佛學習轉念，用禪修學習靜心，用拜佛消業障。她表示，佛法為生命帶來的好處，讓她自勉「要以實際行動來發願」，除了接引人護持法鼓山，還推動農禪寺「念佛專車」，帶動地區信眾同需法義。

教師聯誼會首任會長楊美雲，一九九二年成為勸募鼓手的組長。一參與勸募課程時，我每天帶著錄音機去上課，回家還複習整理筆記。一她表示除了勸募時分享法鼓山的理念，並接引家人和其他菩薩一起共修。談起當年地區舉辦的園遊會，資深鼓手張陳玉蘭也上台分享賣粽子「一秒殺」的盛況，還有帶動信眾朝山，從一部車成長到六部車。林美惠笑說，這段過程如同師父所言：「忙忙忙，忙得好快樂；累累累，累得很歡喜。」

當年的追隨師父建設法鼓山，提早從教職退休。她分享自己運用教學專長，舉辦教師禪修研習營、研經班，接引學生參與法鼓山活動，將「心靈環保」一張張泛黃的老照片，敘述師父關懷大眾、建設道場、為法忘軀的身影。一用教育培養人才，以恆心、毅力與勇氣去實踐佛法，奉獻自己。一她與大眾共勉力行師父的教誨。

一九九二年成為勸募鼓手的林美惠，曾擔任召委和助念組組長。一參與勸募課程時，我每天帶著錄音機去上課，回家還複習整理筆記。一她表示除了勸募時分享法鼓山的理念，並接引家人和其他菩薩一起共修。談起當年地區舉辦的園遊會，資深鼓手張陳玉蘭也上台分享賣粽子「一秒殺」的盛況，還有帶動信眾朝山，從一部車成長到六部車。林美惠笑說，這段過程如同師父所言：「忙忙忙，忙得好快樂；累累累，累得很歡喜。」



▲楊紀梅分享學佛三十多年來，透過念佛學習轉念，用禪修學習靜心，以拜佛消業障。（蔡麗華攝）

新世代鼓手劉靜滿表示，之前閱讀《法鼓全集》，看到師父抱病到國內外弘法及帶領禪修，盡形壽獻身命，「很羨慕資深鼓手們，有因緣可以親近師父。自己雖未能跟隨師父，但有《法鼓全集》及前輩菩薩的分享，師父彷彿就在身旁，繼續指導我們學習及推廣佛法。」洪芸甄則感動表示，這樣的分享鼓勵了我們後輩，使我們有機會學習並向前輩看齊。

護法總會關懷院 大事關懷場培訓 關懷再提昇

【魏子茵／臺北報導】九月十八日，護法總會關懷院首度舉辦「大事關懷場培訓」，二百一十三位北部地區助念組組長齊聚德貴學苑大殿，聚焦大事關懷的理念、作法，對於各階段的關懷工作，釐清執行的細節，做好規範與傳承。監院常哲法師、常行法師、助念團團長黃欣逸都到場授課。

常哲法師開示時，提點眾人進行大事關懷的過程中，可善用關懷院的網站，包括：線上點燈祝禱、聖嚴師父對大事關懷的影音開示，以及佛號與誦念儀軌等，在疫情或時空阻隔的狀況下，善巧引導家屬即時為往生親人祈福，也能進一步接引家屬走進道場參與共修，在莊嚴的佛事與共修的凝聚力中，撫平悲傷，用佛法的正

知見來安定身心。常行法師在說明大事關懷的理念時，提醒大眾以「心靈環保」為核心的佛化奠祭，和一般民間文化最簡單、對世間的牽掛、捨下愛別離之苦，用佛法溫暖的慈悲與清淨的智慧，環保而莊嚴的佛事，祝福往生者往佛國，幫助家屬認識佛教的生死觀，陪伴家屬走過悲傷與失落。

法鼓山大事關懷的項目，包括往生助念、慰問關懷、佛化奠祭等，每一項都需由「場控」來擔任義工、運友、家屬之間總協調的角色，就是理論與實踐中的監督，無倫是理念的傳達、各環節的銜接、儀程細節、人員的溝通，各方面都需要照顧好，是肩負昇昇佛事品質、協助

生死兩安的悅眾菩薩 透過法師與悅眾的分享，眾人逐一檢核助念、關懷、佛事說明、追思與公祭的流程細目，深入釐清任務和程序的一致性與完整性。由於參與培訓的學員大多是地區資深助念組長，因此即從課程緊湊，眾人抱持著對佛法的信心，以及對大事關懷的熱忱，連休息時間也都熱烈討論交流，或是演練大熱鬧懷儀軌。

「感恩有大事關懷這方福田。」松山分會助念組組長張炳松，奉獻大事關懷超過二十年，他分享自己從中實踐佛法，養成了積極的人生觀。萬金分會召委李春森表示，培訓課程釐清了許多問題，回去會向地區菩薩們傳達並共同練習，希望能夠不斷提昇大事關懷的品質。



▲常哲法師、黃欣逸團長與助念組交流大事關懷場控的各項程序，期望每一場關懷佛事更臻圓滿。（張愛玲攝）

文山分會 常啟法師講禪宗思想運用

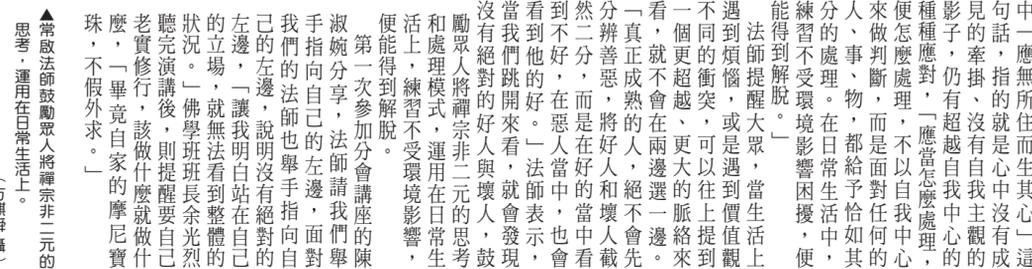
【黃濱心／臺北報導】「解脫」是二元？還是非二元？九月十七日下午，法鼓山僧伽大學教務長常啟法師來到文山分會，與一百一十六位菩薩分享「禪宗非二元的思想與運用」。法師以擅長的譬喻法、信手拈來的祖師故事，將禪宗思想化為淺顯易懂的語彙，整場講座笑聲不斷。

常啟法師從禪宗六祖惠能開悟、向五祖弘忍求法的故事談起，再向大眾介紹記載惠能得法傳法、研究禪宗思想淵源的重要依據《六祖壇經》。法師說明《壇經》是「般若為方法、如來藏為目標，用般若的空觀破除煩惱的執著，以期達到「明心見性」的目的。

如何將禪宗的思想運用在生活中？法師以《金剛經》中「應無所住而生其心」這一句話，指的就是心中沒有成見、的牽掛、沒有自我主觀的種種應對，「應當怎麼處理，便怎麼處理，不以自我中心來做判斷，而是面對任何的事、物、事，都給予恰如其分的處理。在日常生活中，練習不受環境影響困擾，便能得到解脫。」

法師提醒大眾，當生活上遇到煩惱，或是遇到價值觀不同的衝突，可以往上提到一個更超越、更大的脈絡來看，就不會在兩邊選一邊。一真正成熟的人，絕不會先分辨善惡，將好人和壞人截然二分，而是在好的當中看到不好，在惡人當中，也會看到他的好。一法師表示，當我們跳開來看，就會發現沒有絕對的好人與壞人，鼓勵眾人將禪宗非二元的思考與處理模式，運用在日常生活中，練習不受環境影響，便能得到解脫。

第一次參加分會講座的陳淑婉分享，法師請我們舉手指向自己的左邊，面對我們的法師也舉手指向自己的左邊，「讓我明白絕對的立場，一讓我明白絕對的立場。」佛學班班長余光烈聽完演講後，則提醒要自己老實修行，該做什麼就做什么，「畢竟自家的摩尼寶珠，不假外求。」



▲常啟法師鼓勵眾人將禪宗非二元的思考，運用在日常生活中。（方顯攝）

兒童生活教育 寫畫創作活動

11年

作文組 / 繪畫組 / 書法組

10月1日 開始收件

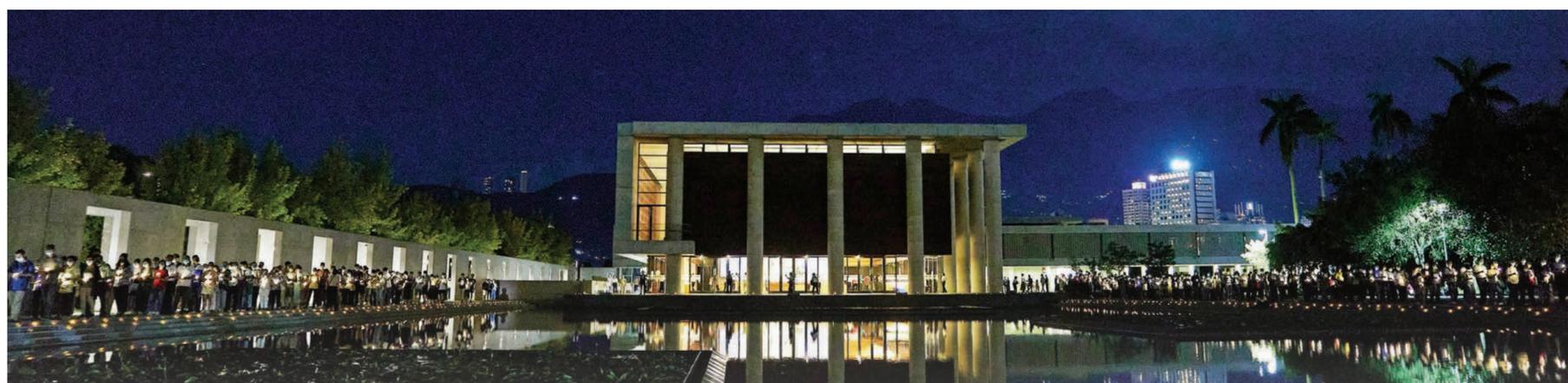
水陸送聖

2022/12/4-5 法育菩薩行·大普請

人間是永遠有希望的 也有我的祝福與祈許

對象：16到40歲青年

※今年因應疫情考量，法育活動不掛單※



農禪水月過中秋 點亮禪心與佛團圓

二千多位民眾佛前供燈、發願祈福、繞行水月池 體驗漢傳佛教節慶文化

(李佳純攝)



▲大小朋友以放鬆專注的身心，參與融合禪修心法的「福柚」闔關活動。(王育發攝)

舊金山道場

上百人放鬆身心 體驗念佛禪

【舊金山訊】九月初，副住持暨禪堂堂主果醒法師來到舊金山，展開為期兩週的弘法活動。法師此行目的之一，是推廣念佛禪，舊金山道場於九月十四日舉行「念佛禪」的講座，為九月十七、十八日的「都市念佛禪」做前導訓練。

果醒法師弘講內容包括：念佛的緣起、目的及方法，並與一般念佛略作比較。法師說明，一九九九年聖嚴師父開始推廣念佛禪，起初一些修淨土的菩薩不太習慣，認為「讀佛偈」不見了，「南無」不見了，《阿彌陀經》不見了，不是西方也不見了；另一方面，打七的禪眾也不習慣禪坐念佛。師父當年開示念佛禪不同於佛七，念佛禪以「見自性佛」、「見自性淨土」為目標，祈願尚未往生時，就能見到自性淨土，達到般舟三昧。而曹洞宗、



▲果醒法師帶領大眾用放鬆的身心念「阿彌陀佛」，繞念時，一字一步與佛號相應。(舊金山道場提供)

臨濟宗都有念佛的傳統，有工夫後就要參「念佛是誰」。要用念佛的方法念佛，把佛號當作所緣境，把所有的妄念都變成佛號。「果醒法師表示，念佛禪包含坐念及繞念，



▲吉隆坡特教師學院佛班成員與馬來西亞道場，體驗法鼓山的寶。(馬來西亞道場提供)



▲果醒法師期勉大眾當下放下煩惱波浪現象，就能在生活中轉煩惱為智慧。(溫哥華道場提供)

「你是否想過身體、感覺、想法是你嗎？」法師拋出問題，引領大眾思考。接著說明「人本具的妙明真心」就是「佛性」。法師說明，心可以變現出虛空、世界、眾生、業果的種種樣貌，一從生活中不離覺察，面對相同情境，各自有不同解讀，就是「從真妄」的顯現。「別人罵一次，我們卻「用記憶來修理自己」無數次；對方只講一句，心中卻浮出無數妄想，自陷痛苦；這都勝於依賴外境的欲樂。」

動靜相間得以持久，並依自身經驗分享念佛訣竅，比如像嬰啼一樣用丹田發聲，唱時要一氣呵成連連，依唱腔放鬆身體，依自己的需要跳字換氣，沒有固定方法。



▲吉隆坡特教師學院佛班成員與馬來西亞道場，體驗法鼓山的寶。(馬來西亞道場提供)

【溫哥華訊】每年暑期，溫哥華道場開辦的佛學講座，已成為備受期待的佛學講座。今年由副住持暨禪修中心副都監果醒法師，於八月三十日、九月一日、三日三天進行「楞嚴經」的生活運用及講座，近六百八十人次在現場及線上聆聽，認識人本自具的妙明真心。

古德向來有「開悟楞嚴，成佛法華」的說法，可見《楞嚴經》是數十年的修行體悟。果醒法師以十多年的修行體悟，將深奧難懂的經文，以簡單的觀念來導正一般人的根本錯誤。首先是，錯把五蘊身心當成「我」，不清楚根塵接觸即「無明」，以致一直生活在顛倒見裡。

是虛幻假合的寫照，誤以生滅現象為我。法師又以「現象如波浪，佛性像大海」的譬喻，說明波浪（妄心）從來不離大海（真心），如何「返妄歸真」？「以平常心來體驗佛法」，「在日常生活中的留心，便見到處處是禪」。法師表示，只要覺察一念妄動是假合，當下放下捨波浪現象，就能在生活中轉煩惱為智慧。



▲西雅圖分會於新址首度開辦禪訓班，常性法師帶領學員認識禪修的觀念與方法。(西雅圖分會提供)

「我願做一盞明燈，用佛法的慈悲與智慧，照亮世界上沒有黑暗，只有平等的慈悲與智慧……」九月九日中秋前夕，農禪水月道場大殿裡，二千多位民眾捧著點亮的心燈，隨著法師在佛前發願祈福，並以專注當下的腳步，繞行水月池，放鬆身心慢步經行，感受與佛菩薩團圓的淨清、溫暖、平安與光明，也從中體驗現代漢傳佛教的節慶文化。

結合「中秋節慶、佛教文化、禪修」的「農禪水月過中秋」活動，是疫情這兩年來，農禪寺首度舉辦的大型活動，「為守護參與民眾的健康，特別安排防疫安心動線」。監院果毅法師說明，民眾於大殿靜心點燈、發願祈福後，內心逐漸沉澱清淨淨領民眾放慢腳步，誦念「南無觀世音菩薩」聖號，捧燈繞著水月池經行，「這也是專注當下、安住當下的禪修體驗」。

除了繞池經行，許多民眾供燈後，闔家至《金剛經》牆下的廊道，參與融合禪修心法的「福柚」闔關活動。大小朋友們練習以放鬆的身心，全神貫注地調控手中的兩條毛線，引導線上的球掉進桶子裡，領略當中的遊戲三昧。無論是與父母合作闔關的小朋友，還是順利過關的九十歲老菩薩，都獲得農禪寺自家栽種、代表平安福佑的「福柚」，而與大眾結緣的「農禪餅」、「水月酥」，更是由義工們持誦佛號親手製作，蘊藏了滿滿的祝福心意。



▲民眾捧著點亮的心燈，隨法師們在佛前發願祈福。(王育發攝)

「張瑄／西雅圖報導」西雅圖分會歷經多年尋覓，於七月順利為新址進行遷移，並於八月二十七、二十八日首度舉辦第一場活動。為期兩天的初級禪訓班，由溫哥華道場常性法師帶領，共有十九位學員報名參加。

其中，隨即感受到安定的氛圍。這期禪訓班學員包括：科技業人士、博士生、家庭主婦等，年齡從二十多歲到六十歲，多數沒有禪修經驗，因此充滿好奇，還有學員想瞭解禪修與西方的瑜珈冥禪，課程一開始首先進行法鼓八式動禪，打破多數人以「禪修就是打坐」的刻板印象。接著介紹七支坐法、禪修的觀念與方法，有學員分享，透過這次課程，學到「活在當下」才是最重要的；也有學員分享數息時，察覺到自己妄念不斷，經由練習才讓身體慢慢放鬆，心漸漸安定下來，也才了解生活中隨時都可運用禪修方法，提醒自己「身在這裡，心在這裡」。

此外，常性法師就學員提出做人處世難免要「裝」一下的疑惑，給予不同角度的思考。法師表示，「裝」的過程，就是建立一個新習慣的過程，裝久了就變成習慣，習慣就會內化成個性的一部分，並會產生質的變化，「所以，「裝」便不是壞事，只要我們在愈來愈好的方向走，「裝」就是提昇自我的一個方法。」



▲西雅圖分會於新址首度開辦禪訓班，常性法師帶領學員認識禪修的觀念與方法。(西雅圖分會提供)

西雅圖分會 新址 首度開辦禪訓班

常性法師帶領學員體驗「身在這裡，心在這裡」練習活在當下

不是壞事，只要我們在愈來愈好的方向走，「裝」就是提昇自我的一個方法。

禪訓班結束後，許多學員報名分會將於十月開辦的「快樂學佛人」，希望走上學佛的道路。分會自九月起，每週日上午也在新會址恢復禪坐共修，歡迎老參新學一同回道場精進。

法鼓山世界佛...
各地分會
Tel: (02)2498...
雲來寺/法鼓山
Tel: (02)2893...
法鼓山世界青...
Tel: (02)8978...
法鼓山人文社
Tel: (02)8978...
法鼓文理學院
Tel: (02)2498...
聖嚴教育基金
Tel: (02)2397...

■北部
農禪寺
Tel: (02)2893...
雲來別苑/應法
Tel: (02)2896...
中華佛教文化
Tel: (02)2891...
安和分院
Tel: (02)2778...
天南寺
Tel: (02)8676...
壽明寺
Tel: (03)380-...
寶明別苑
Tel: (03)315-...
基隆精舍/基隆
Tel: (02)2426...
中山精舍/中山
Tel: (02)2591...
新竹精舍/新竹
Tel: (03)5258...
松山分會
Tel: 0921-690...
圓山分會
Tel: (02)2585...
內湖分會
Tel: (02)2793...
社子分會
Tel: (02)2816...
石牌分會
Tel: 0937-815...
北投分會
Tel: (02)2892...
淡水分會
Tel: (02)2629...
城中分會
Tel: (02)8978...
大安信義南港
Tel: (02)2933...
文山分會
Tel: (02)2933...
Tel: (02)2236...
三分分會
Tel: 0978-207...
萬全分會
Tel: (02)2408...
雙和分會
Tel: (02)2231...
重陽分會
Tel: (02)2986...
新店分會
Tel: (02)2219...
海山分會
Tel: (02)2269...
板橋分會
Tel: (02)8951...
林口分會
Tel: (02)2600...
(02)2601...
新莊分會
Tel: (02)2994...
桃園分會
Tel: (03)302-...
中壢分會
Tel: (03)2813...
屈尺共修處
Tel: (02)2666...
樹林共修處
Tel: (02)2681...
三鶯共修處
Tel: (02)8672...
蘆洲共修處
Tel: (02)2281...
泰山共修處
Tel: (02)8531...

■中部
臺中寶雲寺/臺中
Tel: (04)2255...
臺中寶雲別苑
Tel: (04)2465...
南投德壽寺
Tel: (04)2422...
三鶯DIY心靈
Tel: (04)2223...
苗栗分會
Tel: (03)7362...
豐原分會
Tel: (04)2524...
海線分會
Tel: (04)2622...
彰化分會
Tel: (04)711-...
員林分會
Tel: (04)837-...
南投分會
Tel: (04)9231...
苑裡共修處
Tel: (03)7741...
竹山共修處
Tel: (04)9264...
東勢共修處
Tel: (04)2588...
(04)2577...

■南部
臺南分會/臺南
Tel: (06)220-...
臺南雲集寺
Tel: (06)721-...
高雄紫雲寺/高雄
Tel: (07)732-...
高雄南區分會
Tel: (07)732-...
高雄三民精舍
Tel: (07)225-...
嘉義分會
Tel: (05)276-...
屏東分會
Tel: (08)738-...
潮州分會
Tel: (08)789-...
虎尾共修處
Tel: (05)636-...
朴子共修處
Tel: (05)370-...

■東部
臺東德行寺/臺東
Tel: (08)9225...
(08)9223...
蘭陽分會/羅東
Tel: (03)961-...
宜蘭分會
Tel: (03)9332...
花蓮精舍
Tel: (03)834-...



心靈環保
Protecting the Spiritual Environment

臺北都會的心場域

心靈環保學習中心

臺北捷運綠線、橘線交會的古亭街區，交織出都會生活的繁忙氣息，成立其間的「心靈環保學習中心」，開創既現代又生活化的弘法方式，接引每位渴求心靈成長、安定身心的人。

啟用了！

◎文／楊仁惠 · 圖／李東陽



(普化中心提供)



▲學習中心開設多元化的課程，接引對提昇心靈有興趣的人們，為心靈點亮一盞明燈。

心靈環保學習中心課程介紹

禪坐靜心

以八式動禪、禪坐、坐姿及立姿瑜珈運動、全身按摩等活動，引導大眾放鬆身心，練習在動、靜之中，皆能體驗清楚放鬆的禪滋味。

【時間】每週一（中午場）12:00 ~ 13:30
（下午場）14:00 ~ 16:00
每週五（晚上場）19:00 ~ 21:00

【對象】不限。不須報名，自由參加。

快樂學佛人

學佛是什麼？皈依就是出家嗎？課程以多元豐富、輕鬆、活潑的方式，解開對佛教的好奇與疑問，體驗佛法在生活上的運用，指引學佛的正確方向。

【時間】每週三 14:00 ~ 17:00
(11/2 起，共五堂)

【對象】對佛法有興趣的人。不分年齡、性別、族群。

聖嚴法師心靈環保學：意義與開展

由專研聖嚴師父禪學思想的辜瑋瑜老師授課，在「心靈環保」理念提出三十年之際，帶領學員從溯源的「脈絡化」、當代實踐的「應用化」、學習層次分明的「系統化」、超越系統的「詮釋化」等「四化」來認識心靈環保學，體驗跨世代的安心之道。

【時間】每週四 19:00 ~ 21:00
(9/15 起，共十五堂)

【對象】聖嚴書院福田班、佛學班結業學員。

【心靈環保學習中心】

地址：臺北市大安區羅斯福路二段 95 號 2 樓
電話：(02) 2369-2332
網址：<https://csd.ddm.org.tw>

為每個人點亮心靈明燈

「心靈環保學習中心」不僅用

空間設計、多元的課程、對尋求安頓身心的現代人敞開

雙臂，各類型的課程活動，則希望能呼應大眾的

需求。目前試營運階段，開設的課程以體系內現

有課程為主，例如：「快樂學佛人」、「聖嚴書

院佛學班」，以及為聖嚴書院結業學員開設的進

階課程：「聖嚴法師心靈環保學：意義與開展」

等。果毅法師表示，待正式啟用後，將開辦其他

新型態課程，希望能讓心靈環保的理念，法鼓山

的弘法工作，走出一個新的面向。

在後疫情的生活新型態中，許多活動走向線上

與實體並行的生活新型態，許多活動走向線上

「心靈環保學習中心」的成立，正順應著時代的轉變，充分運

用空間場域、多元的活動樣貌，例如：工作坊、

心靈成長課程、禪修、講座等，為生活在煩惱中

始追尋信仰的人，點亮一盞明燈。

在繁忙喧囂、熙來攘往的臺北市區裡，哪裡找到一方能夠成長心靈，又能融合現代生活的學習空間？八月份開始試營運的「心靈環保學習中心」，正是一處貼近現代都會人的學習「心」場域。

學習中心 貼近現代人的生活

「心靈環保學習中心」是法鼓山普化中心在臺北都會區的新據點，從捷運古亭站出口步行二分

鐘即可抵達。所在的古亭街區，位於臺北城南、

臺大、師大、南海學園的文教風氣，加上鄰近博

愛特區，向南延伸至景美、新店、中永和一帶，

政府機關、商業辦公的上班族，加上大學院校師

生等族群，交織出臺北都會多元豐富的生活氣

息。

普化中心副總監果毅法師表示，創辦人聖嚴師

父既現代又生活化的弘法方式，是僧團致力延續

的方向，也將隨著時代演進而有不同的創新。有

別於分寺院道場、護法分會，這裡以「心靈環保

學習中心」為名，就是希望開創出另外一個新的

活動空間，讓想探索心靈成長的大眾可以很自

在、輕鬆地走入。

佛在眼前 陪伴人們與心相遇

一踏進「心靈環保學習中心」，隨即能感受到

一股緩慢沉靜、溫柔地引導著腳下的步伐。淺藕

色與白色的主牆面，以花藝襯托出「心靈環保」

四個字，霧面玻璃拉門區隔出各個空間，輕石紋

的地面，鋪展出簡約、通透而輕盈的氛圍。走進

大殿，淺色木質地板增添了溫度，與視線平行的

佛像映入眼簾，如同每個人心中最純善清淨的內

在。

禪堂則採兩進的設計，進入第一道

門，脫下鞋、放下隨身物品，略事沉

澱後再進禪堂，更能感受其間的靜

謐。當安坐蒲團上時，窗外的車水馬

龍彷彿化為無聲的水珠，滴落在心

湖，立刻消融無影。

禪堂採兩進設計，進門略事沉澱，更能感受其中的靜謐。

▲禪堂採兩進設計，進門略事沉澱，更能感受其中的靜謐。

課外 心 一章 小小視窗裡 與佛相遇

◎陳品潔（快樂學佛人安和班）

疫 情期間，很幸運接觸到法鼓

山「快樂學佛人」課程，在

這一段必須長期待家的日子，

網路拉近了我們與佛的距離，或

是說，讓我們有機會一探存於自

己心中的佛。

為期五週的課程，無論是法師

授課，還是小組討論與分享，每

一次都讓我們對佛法有更清晰的

認識，也釐清了過去自己對佛法

的誤解。正如常嘉法師在課程一

開始提到：「不是佛法沒有用，

而是我不會用。」佛法既廣大宏

深，又平易近人，佛法的智慧與

慈悲，在生活中俯拾即是。

過去習慣以自我的角度，去看

待生活中各種事情，上了「快樂

學佛人」後，面對生活中的順逆

得失，心中開始有另一個聲音問

自己：「如果以佛法來看，會怎

麼做呢？」即便還無法做到佛法

所說的，但種子已在心中種下，

悄然發芽。過去，佛法不曾存

在於心中，所以念頭無法與佛相

遇；如今，佛法已走進我們的心

裡，往後無論是念頭或行事，都

可依循這顆種子，往成佛的方向

走去。

有一次課堂的作業題目是：

「我想為自己規畫哪些自修課

程？」師兄姊的分享令人印象深

刻。看著電腦畫面上每一個小格

子，我們在各自小小的視窗裡，

聽著來自另一個小小視窗的分

享，好像佛法無形中為我們開啟

了一扇窗，串連起每個人的宇

宙。我們在宇宙間交流，感覺非

常珍貴又得之不易。

聖嚴師父曾說修行的原則之一

是：「寧可短，不可斷。」一快

樂學佛人「課程於我，只是一個開

頭，只要有精進，每天即使只有

短短時間也會積少成多。願與

在學佛路上的同行者一起共勉，

找到存於我們心中的那一尊佛。

發現五毒壞習慣

青年院壞 Why 派對心得

◎莊佳敏

「壞 Why 派對」活動，回到

結家後，心情平靜了好幾天。自

己很少有這樣的體驗，感到有點陌

生，難以用言語述說。

活動開始前，同學們相互分享參

加的動機，每個人的因緣不盡相同，

卻可歸納出一致的渴望，一是一想

要提昇自己，二是「追求心靈上

的平靜與富足」。那時的心中，產

生微弱的波動與感觸。

在「我想認識你」暖場活動中，

每個人寫下自己的興趣。雖然彼此

的外表與風格不同，找到興趣相同

的同學並非難事。意外發現，自己

的喜好與他人重疊，感覺到驚訝與

歡喜，原來我們有點「相似」。

來到「人生五毒」活動時，大家

用便利貼寫下自身的壞習慣，並貼

在布幕上的五道「五毒」線條上，

看著「貪」、「瞋」、「癡」、「慢」、

「疑」下方聚集字字的「壞習慣」，

發現原來我們這麼「相像」。

當時，腦中的想像力開演了一齣

小劇場，密密麻麻的便利貼，黏在

火柴人身上，火柴人無論怎麼甩，

也甩不掉這些便利貼，直到整個身

體浸泡在乾淨的池水，才脫去擾人

的壞習慣貼紙，光溜溜的火柴人站

起身，感到自由與平靜。我對腦中

浮現的小劇場，留下深刻印象。

我的理解是：每個人都有自己的

「難」，而這個「難」有時很難述說，

也很難被理解或接納。心理的負面

情緒如果累積太久、太多，很容易

影響身邊的人，行為處事也可能傷

害到他人。對自己而言，察覺或控

制好情緒是一生的課題，即便學習

無法飛速前行，或許緩慢，但想多

認識自己、擁有舒心生活和改掉壞

習慣，是努力的方向。

感謝青年院舉辦這場活動，使我

有機會釐清自己的「壞習慣」，傾

聽同學分享與回饋，也感謝周遭所

有的正向力量。



▲青年學員用便利貼寫下自身的壞習慣，貼在「五毒」線條上。（徐景攝）

快樂學佛人 10 ~ 11 月開班

【全日課程】
· 班別及開學日：
寶雲班 10/8 (六)、西雅圖班 10/9 (日)
· 上課時間：9:00 ~ 16:30 (共三次)

【半日課程】
· 班別及開學日：心靈環保學習中心班 11/2 (三)
· 上課時間：14:00 ~ 17:00 (共五次)

【報名方式】
請上網 <http://dbs.ddm.org.tw> 或洽各地知客處

信眾教育院

轉動 主講：常格法師
—— 懺悔理論與實踐 ——
光明人生

實踐學佛法 佛法實踐學

懺悔理論 × 懺悔方法 × 實踐課程
觀念建立 × 實際體驗 × 多元互動

【報名請注意】 * 無法達成 3 項要求者，請勿報名！
1. 須參與課堂討論及分享 2. 須進行課後練習及實踐 3. 須全程參加六次課程

日期：10/28、11/4、11/18、12/9、16 (五)
時間：19:00~21:00
地點：廣禪寺法堂二
報名：即日起，請上 信眾教育院
<https://dbs.ddm.org.tw/> 報名
諮詢：(02)2893-9966 分機6663 (即無聲電話號碼)
* 課程得視疫情狀況而有調整，請注意相關公告！

法鼓講堂

主講：常法法師
深入心經
認識自己，超越生命。

11/2.9.16
Live 直播 19:00 ~ 21:00

現場上課 地點：廣禪寺法堂二 預約：02-2893-9966 #8663

課程預告 [十二月課程] 暫停



(達志影像 提供)

在大寮遇見香積魔法師

◎林麗華 (總本山香積組主廚)

望著白玉苦瓜染上了甜菜根的紫紅色，在胖胖鍋的熱氣蒸騰下，我看見了香積魔法師們正拿著鍋鏟，歡喜地攪動著，還俏皮地微笑呢……



(本刊資料)

因緣和合，去年(二〇二一)恰巧從職場退休，先前往天南寺護持早齋六年的時光，讓自己有善緣從法鼓山社會大學的學員，轉為社大的素食烹飪課的老師。常期許自己是一塊海綿，可以廣納吸收，當機會來時，有能力把門打開。

爐灶間點燃願力

方丈和尚果暉法師關心大寮義工的人力情況，商請法鼓山社大開辦香積義工培訓課程。善緣開啟，這門課由我承擔講授，自喻如「母雞帶小雞」，引領二十位來自各地的學員，大家都有護持法鼓山大寮的共同信念，願意在爐灶間點燃自己的願力。

記得第一次帶領學員站上大寮的黑鍋區煮菜，眾人睜大眼睛，看著巨大的鍋子，和隱藏底下的爐火，心裡難免有些惶恐。我細心引導，免有些惶恐。我細心引導，免有些惶恐。我細心引導，免有些惶恐。

素食大坂燒 美麗轉身上桌

回憶起昨天的午齋，我們做了一道大坂燒，近五百人的分量。在只有五位學員幫忙的情況下，我們一旦戰且走，先將餡料



(本刊資料)

兩類學佛的入門

方丈和尚清涼語

隨信行與隨法行

◎果暉法師

學佛的入門，論典上說有兩類，一類稱為隨信行，另一類叫作隨法行；也可說一個是從事入理，另一個是從理到事。

隨信行是從感性入門，就像我俗家的姑媽老菩薩，雖然佛法義理懂得不多，但是她很虔誠，經常念觀音菩薩、拜觀音菩薩，因而對觀音菩薩起了很大的信心，這是屬於感性

性、隨信行的一類。此外，雖然自己不會講說佛法，但相信佛院所說的法，這也是感性層面的隨信行。另一類叫作隨法行，以理性入門。理是觀念、道理，但是需要事理和邏輯、知識，和自己變成只是一種連結。比如有些學者，他們僅是從事研究佛學，並不一定學佛；或是

自身並非佛教徒，比如神父或者牧師，也可以成為佛學專家。有位知名的英國佛學家原來是天主教徒，後來接觸藏傳佛教，成為佛教徒，但在二、三十年後，又再回復成為天主教徒，但是他寫了許多佛教專業書籍，是學術研究與他內在的信仰並沒有真正結合。從理性層面而言，佛法有正知見的義理需要用心去思維，但理性與

感性要能充分結合，才能夠開智慧。如果完全理性，至多只能達到哲學層次。就像有些實際的體驗，無法散發出內在生命的影響。因此修學佛法，無論是以隨信行入門，或以隨法行入門，最終能夠理事和合，即觀念、理解與信仰、簡而言之，隨法行，等於先有了修行地圖，走的路可能比較快一些，但如果不看地圖而不起行的話，那還不如隨信行。隨信行，則一開始未見到地圖，然因為邊走邊學，也就步步向前，漸漸看到路途的方向了。

以我個人來講，也是從隨信行而入，這也是多數人走的路；真正隨法行這一類的人，則是相對的少數。

聽聞五心歡喜精進

拜梁皇懺心得

◎李英慧

感謝剛往生的父親，為了趨避報恩，成就我全修。參與農禪寺《梁皇寶懺》法會，六天下來，共禮拜二千多尊佛菩薩。前三天感覺度日如年，所幸第一天方丈和尚果暉法師開示時，雖然精神不濟，仍記得所提的「五心」：虔誠心、感恩心、慚愧心、懺悔心、現在心。

許多人總會因環境變化影響自己的虔誠心，使學佛之路無法持續，這歸究於我們無法照顧好自己的心。《心經》開頭便說「觀自在菩薩，觀自心，人人皆有佛性」，觀照自己的清淨心。如像佛菩薩一樣的清淨心。如

何保有心的清淨？方丈和尚勉勵我們放下自我執著，多有忍耐佛法感，感恩心。能參與這場法會，很感恩義工們的奉獻，他們正在造善業、結善緣，同時讓人覺得感動，也因此生起感恩心，生起布施的動力，發願幫助他人種福田，自己也往因此收穫良多。

我相信佛法所說的因果，對人對事如有慚愧心，知錯能改並在佛前求懺悔，永不再犯，勤做布施、積善業、結善緣，一定能減業增福。我們生生世世都在造業受報，此生有緣學佛，更要廣

許下一個千年之約

法鼓山人文參訪營有感

◎黎美君 (成功大學法青學員)

曾於香港中文大學哲學系講座中聽聞佛學，不但理論嚴謹，還具有實用性，自此開始對佛學產生興趣。之後，從香港到臺灣成功大學進修，大一時選修佛弘學教授的一哲學論讀，因而有幸參加八月份的法鼓山人文參訪營。

從臺南出發至總本山，往返途中，受到臺南分院師姊和外護菩薩們悉心照顧，從分發防疫酒精、車程中的點心飲料，到山上的午餐，還為我們準備可攜式便當盒。即使黃昏即用完藥石，還預備點心讓我們晚上補充體力。這一切，讓我深切體會何謂「大菩提心」，站在別人的角度為人著想，讓我們能安心專注在活動中。藉此獻上最衷心的感謝。

這兩天所得所感太多，體會深刻的，包括第一天午齋後參訪總本山，天氣晴朗加上導覽講解，得以感受引人入勝的建築設計，例如：建築物像從地上長出來，完全融入大自然中，同時採用環保概念，收集雨水再利用，還有新願觀音殿下的水池、大殿佛下的地宮等。

深深觸動我的是導師師兄說：「但願千年後地宮開啟時，我們仍能聚首一堂，共同見證。」希望千年之後能有此殊勝因緣。

法鼓徵文

分享善的力量！

聖嚴師父曾說：「當外在的環境起了變化，我們要知道那是外在環境在動，心不要也跟著動。」防疫期間，您如何以法安心？生活中，您有哪些學佛故事、修行體驗？邀您提起筆，與讀者分享善的力量，把好的心念與行動傳出去。

- 來稿請寄：臺北市112北投區公館路186號5樓 《法鼓》雜誌收
- 傳真：(02) 2896-0731
- E-mail: mag@ddmf.org.tw
- 請註明「法鼓徵文」

(本刊保有刪修權，若不願修稿，請於來稿中註明。文稿如經採用，請至各地分院索閱，將不另行通知)

兒童生活教育 寫畫創作活動

11年 作文組 / 繪畫組 / 書法組

10月1日 開始收件

發掘「心」的無量法門

佛法認為「慈悲喜捨」是四種無比廣大的心，之所以無量無邊大德在密在理？我們也可以擁有這四無量心嗎？本活動邀請您一起來開發「心」的超能力，請幸福得以無限得勝！

10/15 9:30-16:00

幸福覺醒訓練室 對象：18-40歲青年 請上網報名

溝通好難

明明講的很清楚，為什麼聽的人常常聽不懂？為什麼講了半天，還是「雞同鴨講」，不敢向對方住住溝通的人，卻有最巨大的溝通鴻溝，究竟為什麼？溝通好難！如何溝通不只是語言的互動，更是心的交流，這讓我們一起來學習如何溝通也有趣！

11/5 9:30-16:00

40歲 人生必修課 對象：40歲以上社會大眾 請上網報名

