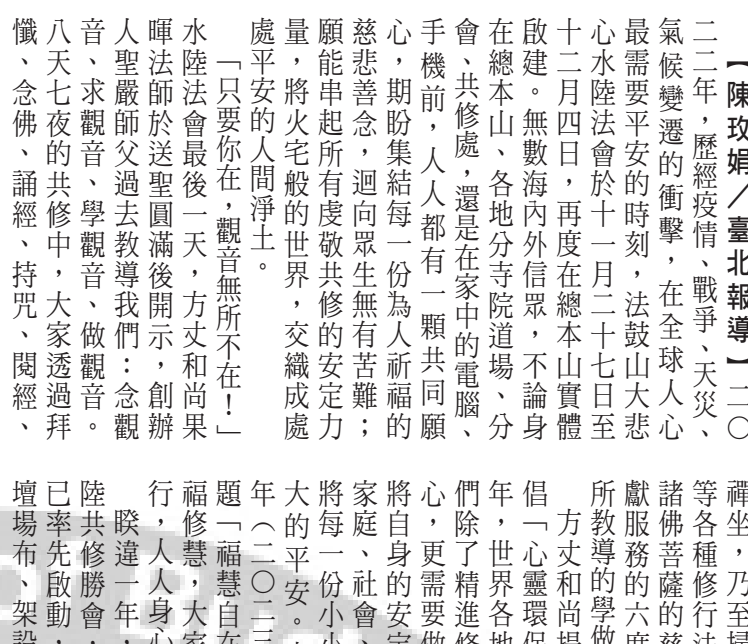


►二〇二二大悲心水陸法會集結眾人的慈悲善念，共同發揮安心力量，祈福迴向世界平安。（李東陽攝）



到，今年是師父提
到，三十週年，這一
刻，我依然動盪不安，我
們，安定自己的身
體，觀音菩薩的化身，
力量，帶給我們的
國家及所有眾生，
的平安，匯聚成大
法鼓山的年度主
題，勉勵大眾一修
十安健康；六度萬
古自在。」

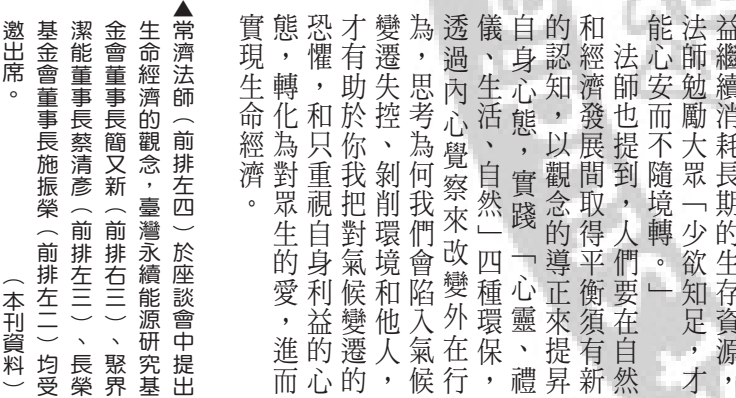
為了迎接難得的水
火會前，萬行壇便
我們陸續投入各
種硬體設備；信眾
地、棟菜打便當
時，時都在學習
慈悲和智慧，廣修奉
萬人，正如同師父
行菩薩道。

珍惜每一刻奉獻利他的因緣。
二十七口淨淨安位後，白天，
與會大眾於各壇精進共修，聆聽
說法法師講修行法要；晚上，
則參與瑜伽焰口法會，聆聽《瑜
伽焰口經》說法及施食。邁入第
十五年的大悲心水陸法會，也是
廣受社會矚目的共修佛事。法會
期間，中央研究院院士李登楳、
中研院民族所所长張珣、政治大
學宗教所所长李玉珍等宗教人類
學者，特地率同三十位博碩士生
上法鼓山，體驗瑜珈焰口壇的儀
式，實地感受一開歡自性大悲，
祈願眾生離苦」的水陸精神。
（大悲心水陸法會完整報導，請
見三九七期一月號《法鼓》雜誌）

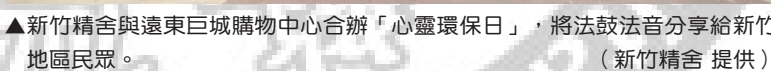
常濟法師呼籲用關懷取代貪婪用保護取代摧毀從「心」啟動改變

【陳亭君／臺北報導】氣候變遷已是各國必須面對的生存課題，對此，臺灣水續能源研究基金會與美國核融合創新公司聚聚能，於十一月一日舉辦「心靈環保・潔能永續」環保一精神為理念，得以創造兩者最大利益，使經濟連作從貪婪走向關懷，讓環境從摧毀走向保護，將有助因應氣候變遷的失控局面。

法師進一步指出，地球均溫升高是嚴酷事實，而人類發展所提倡的物欲、消費主義是一種「一死一經濟」，近年時有耳聞的物種滅絕，甚至是新冠病毒，都是一死一經濟一帶來的後果。因此，人們不該再無視



【新竹訊】今年是心靈環保三十週年，新竹精舍與新竹遠東皇城購物中心於十月二十九日攜手合作，首度舉辦「心靈環保日」，將熙來攘往的商城廣場化作安定身心的禪悅園遊會，上千個家庭透過親子手作、遊戲等活動，體會心靈禮儀、自然、生活四種環保，都是凝聚善念、改變環境的正向力量。



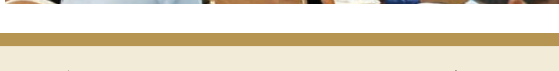
【本刊訊】近年來，國內「正念・禪悅・安心之道」由黃所去而介紹去鼓吹

外事故，臺灣鐵路管理局為了照護花蓮站員工身心健康，學習安頓身心的方法，十月二十四日，邀請花蓮精舍副寺常空法師、演新法師、法鼓山慈慧會花蓮地區聯絡人暨諮商心理師蔣素娥，在花蓮市福容飯店舉行「重大壓力事件管理與調適」課程，共有五十多位臺鐵員工參加。

這場結合心理學與禪修體驗的課程，首先由蔣素娥講解「舒服、安心、樂活」，從心理諮商專業出發，探討重大災難後的心理照護，說明面對創傷事件時，身心所承受的影響與復原之道，同時指導眾人運用多重感官的放鬆來調節身心。

式動禪的心法——身在哪裡，心在哪裡。清楚放鬆，全身放鬆」，並實地引導眾人練習。常空法師則帶領禪和靜坐，引導眾人從日常步伐的自然經行，到緩慢有覺察力的慢慢步行，安穩踏出每個腳步；此外，還帶領眾人調節呼吸；另外，還帶領眾人誦念慈心觀，祝福事故中的罹難者與家屬、臺鐵員工，能夠無敵意、無憤怒、無憂慮，守護自己，平安快樂。

花蓮機務段黃段長感謝法鼓山分享安頓身心的方法，讓眾人在處理事故後的疲憊傷身，能有舒緩和認識自己的機會，也讓眾人了解，遭逢重大壓力時，要適時放鬆情緒，才能安身安心。



山信經表起始 表長同長佛北方智年

【陳玖娟／綜合報導】與創辦人聖嚴師父有甚深法緣的華嚴蓮社，二〇二二年迎向創立七十週年，十一月五日上午特別舉辦「悲智願行七十年」系列活動，退居方丈果東法師代表法鼓山，與臺北湧泉寺方丈界雲長老、臺北市佛教會副理事長厚賢長老等教界長老、內政部長徐國勇等貴賓一同受邀與會，向專宗華嚴推廣、長年推動各項弘化志業的蓮社，表達感謝與祝賀。

「宇宙世間，萬事萬物，一切無始無終，沒有一個起點，皆是『緣起』。」社慶活動上，退居方丈代表諸山長老致詞時，引用《華嚴經》的義涵，讚歎蓮社諸位法師及信眾有此善緣及法緣，並表示法鼓山教團與蓮社歷代祖師交流，至少已有四代的深厚法緣。

華嚴蓮社開山智光老和尚，是聖嚴師父的沙彌戒和尚；第二任住持南亭長老自師父少年就讀靜安佛學院時期到來臺閉關、赴日留學，皆一路護念支持；而成一長老於師父早年創辦中華佛學研究所時，更承擔任副所長之職，並率同蓮社信眾共同護持佛所辦學。延續祖師們的法緣，法鼓山和華嚴蓮社至今仍保持合作與互動。二〇一三年起，蓮社與法鼓文理學院攜手開設華嚴數位法學課程，編輯蓮社董事長賢度法師華嚴著作集電子書，並將《新修華嚴經疏鈔》、《南亭和尚全集》、《成一代和尚著作集》等進行整編，以數位化的弘法工具，縮短大眾與華嚴經教的距離。

蓮社董事長賢度法師致詞時，除了感謝各界蒞臨社慶，更感恩建一長老留下基業，承此基礎籌成「海印道場」，期盼未來長期帶動四眾研修，持續傳揚華嚴正統法脈。

© 2014 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.

▲熙來攘往的廣場中，小朋友疊起螺絲，練習

時時心有法喜·念念不離禪悅
處處觀音菩薩·聲聲阿彌陀佛

為了廣種福田・那怕任怨任勞
布施的人有福・行善的人快樂

慈悲沒有敵人・智慧不起煩惱
忙人時間最多・勤勞健康最好

知恩報恩為先·利人便是利己
盡心盡力第一·不爭你我多少

信佛學法敬僧·三寶萬世明燈
提昇人的品質·建設人間淨土

四眾佛子共勉語

庚午年季春釋迦臘擇

系暨
院聯絡網
教教育園區
-7171
基金會
-9966
年會
-2081
會基金會
-1996
會
-0707
會
-9300

-3161
法總會
-6119
館
-2550
-5007
-2556
-426
-581
分會
-1677
分會
-1008
分會
-246
-545
-1585
-8809
-9619
-855
-7138
-2458(新民街)
-1246(中正路)
-2081轉1003
分會
0085
-0085(景興路)
-4380(和興路)
-781
-1844
-2654
-0168
-2998
-2578
-3341
-3007
-8643
-6176
-761
-127
-7983
-0286
-3406
-3377
-1262
-中分會
-0665轉3558
-6899
-3025
環保教育中心
-1055
-881
-5569
-9797
-5052
-2601
-5956
-715
-5456
-1337
-2923
-分會
-3329
-295
-會
-380
-6992
-0071
-0001
-596
-3382
-758
-東分會
-199
-151
-分會
-296
-0013
-2758

法鼓山人基會
幸福體驗親子營

陪伴與同理 讓親子的心連上線

【臺北訊】親子間，彼此的心總是無法連線，怎麼辦？十月二十二至二十三，法鼓山人基會舉辦「幸福體驗親子營」，透過親子共學、以及兒童、家長共學分學課程，五十位小朋友和家長一起到臺北德貴苑找答案。

一連兩天的親子營，圍繞「陪伴與同理」的主題。在親子共學部分，包括：肢體律動課程、戲劇欣賞「兔子之芝芝不能說的秘密」、「狐狸哈滿離家記」。在兒童分學部分，有結合戲劇觀後感「我有一隻書」，小朋友用繪畫的方式，將心中想說的話描繪出來，藉由「瓶中信」傳遞給爸爸媽媽；「與自己作伴的彼得兔」則是製作襪子玩偶，培養小朋友生活環保、舊物再利用的觀念。

家長分學部分，從一回到內在寧靜，聆聽自己的心出發，家長們先聆聽頤頤的聲音，停下來感受片刻平靜，再聽老師指導，學習放鬆身心，傾聽內在聲音。專題講座「如何給孩子高品質的愛」，由臨床心理師張嘉欣分享如何兼顧工作與育兒的教養，學習找出與孩子和諧共處的方式。

特別一提，這次親子營從課程發想、主持、演戲、隊輔、道具製作及內外護，由禪藝工作坊學員及義工協助圓滿；曾



▲小朋友和家長一起透過肢體律動，學習和諧共處的方式。（人基會提供）

任美滿廚房主廚謝麗玲、法鼓山香積主廚麗華受邀前來擔任美味大使，帶領眾人從吃飯禪中，體驗飲食的美好。義工們的全力投入，讓所有參與的小朋友及家長，都有收穫滿滿的幸福。

關懷 新莊分會

參訪社大三芝戶外教室

（慈基會提供）

【本刊訊】近來，法鼓山社會大學三芝戶外教室各項設施及景觀逐步完成，開始迎接各地的訪客。十月二十八日，關懷院監院常哲法師率同雙北、基隆地區三十七位大事關懷院眾前往參訪。十月三十日，新莊分會八十二位義工也接續到訪。先後參訪的眾人，一同在蘊涵法鼓山環境教精神的戶外教室中，體驗心靈環保與自然環境。社大校長曾濟群向參訪大眾分享三芝戶外教室的緣起及規劃，是以「自然環境」理念來維護生態環境，不動用大型機械進入，營造景觀一規畫、三園、兩境、一溪、一道，與原有環境融合為一，延續法鼓山園區的境教功能。

在社大專職及義工帶領下，眾人放鬆腳步，行走在山林間的林蔭小徑，沿路行經香園、三心亭、觀心亭、咖啡園等景點，都有社大義工細心解說。回到休息區，社大講師陳玉蘭指導眾人「葉子彩繪」，學習用植物枝葉手繪圖案，製作胸章；廖中陽老師分享「咖啡茶福」，帶領眾人沖泡及品嚐咖啡；李宗烈老師傳授「觀心品茶」，以手捧起鉢碗，品嘗在地特有的阿里山紅茶。

「感恩社大曾校長和菩薩們，如此用心地準備和接待。」常哲法師表示，多年前曾和僧團法師們來訪，這片荒廢多年的土地原本雜草叢生，經由曾校長帶領社大團體和義工們規畫整理，如今的戶外教室，具體呈現了創辦人聖嚴師父的精神理念，「相當不簡單！」



▲常哲法師與大事關懷院眾參訪三芝戶外教室，體驗心靈環保與自然環境。（法鼓山人基會提供）

「百年樹人獎助學金」於彰化二林地區頒發，為偏鄉注入教育資源。（慈基會提供）



▲在「臺灣最美農村故事館」，學子們動手將「醃食」變「佳餚」，將環保觀念融入生活，為珍惜資源盡一分心力。（慈基會提供）



▲竹山區區發展處上，雙龍國小農藝學用族語演唱表達：「謝謝你們的支持，我們會用功讀書，當個快樂的原住民。」

【本刊訊】傳遞各界愛心，幫助學子努力向上！法鼓山慈善會第四十一期「百年樹人獎助學金」，十月十五日及十月十九日，接續於全臺各地頒發，為一千四百四十九位學子提供就學支援。其中，三十日於彰化縣二林高中舉行的頒發典禮，副縣長林田富致詞時，感謝法鼓山為偏鄉「風頭水尾」、資源相對匱乏的彰化西南角鄉鎮注入教育資源；秘書長常順法師特別感謝當地的慈輝愛心慈善會，促成獎助學金在二林地區頒發，讓法鼓山的關懷力量多了一倍。

除了社會各界的關懷與勉勵，各地區豐富多元的獎助學金頒發活動，更是受助學子拓展生命視野的學習之旅。十五、二十二日在海山、城中兩處分會，邀請護理師、社工、警察、軍人等各行各業人士，分享助人工作的養成歷程、求學時的職涯規畫、進入職場後的體會，同時引導學子分組討論，開啟未來職涯的方向。

高雄、南投、臺中、花蓮等地的頒發活動，則是融合自然生態、生活環保的學習體驗。二十二日在高雄鳥松濕地公園，學子們經由野鳥協會導覽解說，認識生活在濕地的鳥類、植物與昆蟲，了解保護鳥類、植物與昆蟲，了解保護

提昇學子求職保護力



近來社會上，求職詐騙事件頻傳，不少受害者是年輕人。為了提高學子的辨識能力與自我保護警覺，臺北市少年警察隊、法鼓山慈善會攜手合作，十月二十二日於城中分會「百年樹人獎助學金」頒發現場，向受助學子宣導如何避免求職詐騙，像是看到「高薪」、「免經驗」、「輕鬆賺」等與現實待遇相差太大的廣告，往往即是詐騙手法。少年警察隊並以先前許多國人前往柬埔寨求職，卻受騙的遭遇為例，提醒學子求職時務必謹慎小心。

少年警察隊長郭建威表示，青少年是國家的未來棟樑，也是社會的未來命脈，透過經驗分享及鼓勵，期望降低他們誤入求職詐騙的風險。

（文／編輯室、圖／慈基會提供）

結合在地力量 偏鄉教育更得力

職人分享、生活環保和禪修體驗 多元頒發活動 拓展受助學子學習視野

面對氣候危機

珍愛地球
專題演講與工作坊



▲青年學員在「珍愛地球工作坊」，隨著常濟法師、果禪法師引導，一同省思氣候問題的根源。（本刊資料）

▲做為世界公民，面對全球氣候變遷的青年族群，更有珍愛地球、守護環境的使命。（謝承翰攝）

向內探求解方

◎陳亭君

全球氣候變遷，長時間有感「氣候焦慮」的青年世代，可說深受影響。如何化解種種環境危機？透過常濟法師、果禪法師的分享與引導，回歸「心靈環保」的實踐，未來的世界，將有愈來愈好的轉變。

十月三十日，法鼓山世界青年會、聖嚴教育基金會攜手舉辦「珍愛地球」專題演講與工作坊，邀請法鼓山聯合會NGO規畫小組成員常濟法師和果禪法師，以「心靈環保」為主軸，結合世界公民的概念，對全球正在發生的各種環境議題和現象，進行內在深層根源的探討，引導與會青年學員意識到「環境」與「心」的連結，共同珍愛地球。

向內與向外心態 決定環境未來

當天的專題演講由常濟法師主講，談到現今世界環境有三大危機：「公域的危機」：人類共享的山、大地被大量破壞；「視域的悲劇」：短視近利的觀念；「心智的悲劇」：教育缺乏全面視野。由於面臨三大危機，以致世界氣象組織（WMO）提出數據警報，五年內人類將面對前所未有的氣候變化，尤其島國可能消失的危機更嚴峻。即使近年爆發疫情，人們生活型態轉變，環境惡化看似減緩，實際上只是暫時的。

「身為世界公民，迎接挑戰就從自身做起。」法師表示，人類並非世界中心，所謂「文明之夢」帶來不可逆的代價。我們須與大地一切眾生共好，才得以相互依存，「只注重自身利益的『向內心態』，與理解關懷他人需求，進而調整自己、服務利他的『向外心態』兩種心態，決定未來環境的樣貌。」

回歸內在省思 發揮利他精神

由果禪法師帶領的工作坊，進一步帶領學員覺察自己的「向外心態」和「向內心態」。藉由「必須被視為、我應得、我較差、我較優越」四類受害者心態的模擬，學員們即興演出許多日常情境，反思自己帶入某種特定受害者的心態時，對他人和環境造成的影響。

當今的青年族群成長在快速時尚、快速取貨的便利環境，想要化解氣候危機，需從外在欲求回歸內在。果禪法師以三個提問：「我們對塑膠的依賴做了哪些改變？未來要成為什麼樣的人？如何改變行為去珍愛地球？」勉勵學員用自己的方式珍愛地球，為了他人和自己的未來，放棄短期的方便，發揮利他精神，實際培養平和之心，自然能夠產生善的循環。

聖嚴基金會董事長蔡清彥表示，聖嚴師父三十年前提出「心靈環保」，即在提醒世人必須面對氣候變遷；青年院監院演法法師則以「一個人的高度，決定他的氣度」，期勉眾人一同放寬視野，調整價值觀，以心靈環保的精神來消滅危機。

馬來西亞第一場「疫過境遷」系列座談會

環境轉變以四它安頓身心

常藻法師、龍紋敏分享面對過去的體會 引導大眾踏實活在當下 隨緣努力



▲常藻法師分享盡力去做自己能力的，便不會落入消極的「空」。右為與談人龍紋敏。

「身在這裡，心在哪裡」是活在當下的第一步，也讓人體驗從散亂心到集中心的变化。法師說明，當我們的心不再散亂，就能理解一切都是眾緣所成，個人只是其中的一部分，如此便能隨順當下因緣，盡力去做自己能做的，這樣便不會落入消極的「空」，反而是積極的隨緣努力。

「懷念過去，真的不好嗎？」法師表示，這個問題沒有所謂的好或不好，重要的是自己踏實活在當下，欣賞當下的自己，盡力做好自己，如此一來，每個當下都是全新的、圓滿的，也是沒有遺憾的。

「我們常常懷念過去的美好，或對未來有未知的恐懼，然後呢？」龍紋敏以提問方式，帶領眾人探討過去、未來對我們有什麼意義和實用價值。常藻法師進一步談到，一般人會從記憶中擷取想要的元素，說服自己過去比較好，拿片段的記憶來比較，導致煩惱接踵而來。「我們所經歷的每件事都充滿意義。」法師表示，回憶過去不必伴隨煩惱，而是去發揮它們美好的功能。生活在現代社會，面對重重壓力，有人選擇逃避，「我們只要如實地去看，就可以直接面對實際狀況，壓力便能減少一大半。」龍紋敏分享創業時期，自己面對各種狀況的經驗和體會。

「面對它、接受它、處理它、放下它。」法師以聖嚴師父提出的「四它」回應，並說明最困難的是前兩項，「因為許多人總想趕快處理和放下。」法師表示，佛教講「空性」，讓我們知道一切都有無限可能，唯有直接、坦然去面對現在因緣所成就的事，善用現有的資源，每一段路便能安然走過去。

【羅志豪／馬來西亞報導】後疫情時代，如何適應環境為身心帶來的轉變？從十月底開始，馬來西亞道場舉辦「疫過境遷」系列座談會，十月三十日第一場以「懷念過去，真的不好嗎？」為主題，透過主持人陳研杏的穿針引線，監院常藻法師、馬來西亞知名媒體人龍紋敏，與近一百三十位聽眾暢談過去、現在、未來對生命產生的意義及功能，引導眾人面對、接受眼前的變化，運用佛法來安頓身心。

「我們常常懷念過去的美好，或對未來有未知的恐懼，然後呢？」龍紋敏以提問方式，帶領眾人探討過去、未來對我們有什麼意義和實用價值。常藻法師進一步談到，一般人會從記憶中擷取想要的元素，說服自己過去比較好，拿片段的記憶來比較，導致煩惱接踵而來。「我們所經歷的每件事都充滿意義。」法師表示，回憶過去不必伴隨煩惱，而是去發揮它們美好的功能。生活在現代社會，面對重重壓力，有人選擇逃避，「我們只要如實地去看，就可以直接面對實際狀況，壓力便能減少一大半。」龍紋敏分享創業時期，自己面對各種狀況的經驗和體會。



▲馬來西亞道場「疫過境遷，真的嗎？」系列座談會第一場，上百位聽眾一同聆聽如何運用佛法，去適應環境給身心帶來的轉變。

東初禪寺疫後首辦戶外禪

四代信眾相聚紐約史泰登島 重溫久違的交流與關懷

【楊恆／紐約報導】疫後重逢，不勝歡喜！十月二十九日上午，東初禪寺與紐約法鼓會共同舉辦戶外禪，在秋高氣爽的季節，監院常藻法師、常懿法師、常齋法師，與上百位來自紐約、新澤西州、康乃狄克州、佛羅里達州、老、中、青、幼四代信眾相聚在紐約史泰登島Hugobon文化中心暨植物園，參訪園內的蘇州園林「寄興園」，一同放鬆身心，重溫久違的交流與關懷。



「這是新疫情以來，東初禪寺首次的戶外大型聚會。」常藻法師表示，防疫期間，多數人經常只能與自己相處，這讓我們更加珍視共修的因緣，珍惜眼前的相聚。

當天陽光和煦，微風習習，眾人在陽區內進行，並在法師們引領下，於草坪上禪坐，練習收攝身心。

常藻法師提醒大眾，面對外在的喧嘩，要練習做一吸音板，無論聽到什麼聲音，都感受受到香積祖師的關懷與用心。

居住於新澤西州的王寬悅，帶著母親同來參加活動。她表示，能在史泰登島見到蘇州園林，感到無比親切。感恩法師們將活動安排得妥當當當，尤其當天是達摩祖師聖誕日，參加戶外禪別具意義。

紐約法鼓青工聲苑表示，這次活動和很多老朋友重逢，也認識很多優秀的新朋友，真的感到很开心。她特別感恩法師和義工們群策群力，讓大眾透過戶外禪共度美好時光，更藉由活動互相問候關懷，彼此共同學習成長。

紐約法鼓青工聲苑表示，這次活動和很多老朋友重逢，也認識很多優秀的新朋友，真的感到很开心。她特別感恩法師和義工們群策群力，讓大眾透過戶外禪共度美好時光，更藉由活動互相問候關懷，彼此共同學習成長。

疫後恢復舉辦精進佛一

寶雲寺

以念佛一念淨萬念



在大眾殷切期盼下，臺中寶雲寺因疫情暫停的佛一，11月5日恢復舉辦，由寺院管理副都監果理法師擔任總導，180位菩薩謹守防疫措施，以法相會於大殿及副殿，全心投入殊勝難得的一日精進念佛時光。

「在當前天災人禍不斷的宅中，我們要發願以佛聲自莊嚴，用一句佛號帶出我們的佛念。」果理法師開示提點大眾，「當我們從淺心念佛到深心念佛，與佛愈來愈近，就能夠感受到平安，也就居住在佛的淨土中。」

一整天四柱香，在果理法師及常住法師們引領下，大眾念佛、繞佛、坐念、拜佛、止靜，更能安住方法上。眾人將外界塵勞暫時放下，專注一心念佛，方法也逐漸由生轉熟，愈來愈安定，聲聲佛號迴盪在大殿，每個人都精勤照顧自己心中的蓮花，以念佛的一念來淨萬念。（文／李美岱，圖／寶雲寺提供）

開辦「兒童心靈環保體驗班」

洛杉磯

大手牽小手 歡喜跟著菩薩走



【洛杉磯訊】十月二十三日下午，向來安靜的洛杉磯道場，洋溢著滿滿的青少年活力。二十位學童來到新開辦的「兒童心靈環保體驗班」，八位青年小隊輔以中英雙語帶領，透過故事與遊戲，與小朋友分享佛法。監院常懿法師表示，佛法的延續需要年輕的動力，年輕的大學生發心帶著小朋友一起學習，讓佛法的種子往下扎根，相信未來定能成長茁壯。

朝報佛教年輕化、國際化的方向，「兒童心靈環保體驗班」招生年齡以五至十歲的孩童為主，課程內容以一心靈環保為主軸，由主修幼教教育及熱愛與孩童互動的大學生擔任小隊輔，許多大專青年也因此加入奉獻學習的義行行列。

小隊輔們以活潑的兒童佛曲「不要一帶動唱，以及分享童話故事《The Golden Goose》（金鵝），將「五四」中的「四要：需要、想要、該要、能要」融入課程，讓孩子認識貪心與需要的分別。

點心時間一到，小朋友們跟著常俱法師，唱著「阿彌陀佛」聖號，跟著步伐走向禪堂。一雙雙小腳丫為了配合佛號前行，有時停下，有時更換腳步，學習「身在哪裡，心在哪裡」的走路禪。負責點心製作的義工們發揮巧思，以滿滿的愛心與祝福準備，所有孩子異口同聲說：「好好吃！」用完點心，孩子們依序將餐具放回回收處，隨著佛號再回到禪堂。

小朋友上課時，陪同前來的家長們的在圖書室閱讀。下了課，許多小朋友迫不及待地與父母分享上課點滴，有的圍繞著法師說話，有的則跟著小隊輔。王家兩位小朋友開心地說：「一點心真好吃！」羅家的小朋友與媽媽分享不要貪心的故事。常悅法師期待所有孩子再回來道場，更歡迎尚未報名的孩子加入。

◎報名請上洛杉磯道場網站：
<http://www.dhmla.org>

▲「兒童心靈環保體驗班」裡，青年小隊帶領孩子們認識「心五四」中的「四要」。（洛杉磯道場提供）

「步步成佛」講座

紫雲寺

深入華嚴 實踐菩薩行願

【高雄訊】面對疫情、戰爭、氣候變遷……如何安穩生活？八月二十八日起，紫雲寺舉辦「步步成佛」系列講座，由法鼓文化編輯總監果賢法師主講，引領大眾走入《華嚴經》的世界，依佛陀的教法過生活，走在步步安心的成佛道上。

首場講座於現場、網路直播同步進行，共上千人聆聽。果賢法師從華嚴入門與十地修行談起，首先以能順利舉辦講座為例，說明任何事物背後都有重重無盡的因緣方能成就，這即是《華嚴經》中法界緣起的觀念，「了解多因緣的緣起法，我們更能生起感恩、懺悔、懺悔、精進、謙虛的心，在當前種種境界中，懂得修福修慧。」

九月十八日第二場講座「菩提生活」，法師藉由生活實例，讓大眾了解如何實踐《華嚴經·淨行品》。法師說明文殊菩薩透過一百四十一個大願，為我們指引生活即是道場，「當願眾生一可落實於每天吃飯、走路、睡眠、晨起、穿衣、洗手等日常中，即使是生活瑣事，也可事事以菩薩心行為眾生發願，如此則日日都是清淨美好的日子，這便是在修學《淨行品》的菩薩心。」

十一月十三日最後一場「菩薩行願」，法師透過《普賢菩薩行願讚》，說明每尊菩薩都具有「悲、智、願、行」四大德性。普賢十大願提到「禮敬諸佛」、「稱讚如來」、「廣修供養」等，不僅是對每一尊佛，更要將每個人都視為未來佛，以恭敬心對待身邊的人，就是最上的供養。

「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸。」法師以《普賢菩薩警覺偈》提醒大眾，修行不僅發願，還要精進。保持精進需要「一念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭」，念隨時隨地都不懈怠，即能步步踏實地往成佛的方向前進。

紫雲寺

彌陀佛三暨八關戒齋

12/23 12/25

時間：12/22 晚課、誦經 15:30 安位 19:00 12/23-12/25 每天 9:00-17:00

洽詢：02-2893-3161 分機 801-804

參加方式：無需事先報名，以【當日依序進場】方式參加

1. 每日上午 7:30 請至「臨時知客處」領取參加證

2. 座位有限，若已額滿，恕無法再接受

3. 為維持會場秩序，建議全日參加

4. 恕無提供海青借用

注意事項：1. 進入殿堂前須量體溫，體溫高於37.5度者不得進入

2. 參加者須全程配戴口罩

3. 請自行攜帶環保餐具（碗、筷）

4. 請配合其他現場之相關規定

紫雲寺

元旦早課 跨年法會

觀音慈悲無限 2023 金剛智慧無敵

1/1 週日 6:00-8:00

12/31 週六 19:00-21:00

防疫版跨年 不熬夜、願健康

地點：紫雲寺（台北市北投區大業路65巷89號） 洽詢：(02)2893-3161分機801-804

法鼓山各

各地分

法鼓山世界佛
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-
壽明別苑
Tel: (03)315-
基隆精舍/基陽
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)2628
大安信義南港
Tel: (02)2933
文山分會
Tel: (02)2933
Tel: (02)2236
三石分會
Tel: 0978-207-
萬金分會
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/廣
Tel: (04)2255
臺中寶雲別苑
Tel: (04)2465
南投德華寺
Tel: (04)2422
三義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)741
竹山共修處
Tel: (04)9264
東勢共修處
Tel: (07)2258
(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/
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
臺東信行寺/廣
Tel: (08)9225
(08)9223
蘭陽分會/羅東
Tel: (03)961-
宜蘭分會
Tel: (03)928-
花蓮精舍
Tel: (03)834-

法鼓文理學院
推廣教育中心

10大面向課程登場

長年致力於佛學推廣的法鼓文理學院推廣教育中心，全新規畫三大系列、十個面向的課程，深化與三大教育連結，多層面推廣實踐心靈環保，將民眾與佛法的距離，拉得更近了。

◎朱真楷

推廣班+學分班
切合學習需求

推廣教育中心「非學分班」近期推展的系列課程，就將文理學院「佛教學系」及「人文社會學群」的課程，以「推廣」概念分出十個面向。

一、推廣班（非學分班）：提供成人教育、終身學習等多元課程。新開設的十個系列課程即在其中。

二、人文社會學群學分專班（有學分）：主要為文理學院碩士、學士學位課程，針對尚未有學籍者開設；課程結束，成績通過後可取得學分，未來入學文理學院可抵免學分，提供有心想深入進修者預修。課程面向包括生命教育、社區再造、社會企業與創新、環境與發展等。

三、隨班附讀學分班（有學分）：上課地點於法鼓文理學院，課程面向包括佛教學系的漢傳佛教、印度佛教、西藏佛教、佛學資訊，及人文社會學群課程。

◎推廣教育中心粉絲專頁

https://www.facebook.com/dilasce

◎洽詢電話：(02) 8978-2131 分機 8012、8013

教育文化看板

文理學院佛教學系 校園體驗之旅

【活動內容】結合校園環境體驗，帶領學員認識佛教學系特色課程，提供報考入學等諮詢輔導。

【活動時間】12月24日（六）

【活動地點】法鼓文理學院

【報名日期】即日起至12月13日中午12:00截止

【報名洽詢】(02) 2498-0707 分機 5417

（報名連結請掃描QR code）



【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 472 期 12 月號

與地藏菩薩有約

身處於疫情、戰端紛起的時代，許多人想到誓願入地獄度眾生的地藏菩薩。「眾生度盡，方證菩提」，地藏菩薩給眾生無窮的希望與信心，而眾生也透過地藏法門，尋得心靈歸依處。

《地藏經》中，地藏菩薩發揚孝親精神，於華人世界廣為流傳；在《大乘大集地藏十輪經》裡，展現安忍不動猶如大地；《占察善惡業報經》中，善用柔軟語撫慰眾生，發揮「善安慰說者」的慈悲力量。不少歷代大師在地藏願力感召下，包括：明代滿益大師、近代弘一大師、東初老人、夢參老和尚等，誓願弘揚地藏法門。時至今日，地藏道場者含括僧俗四眾，常哲法師、曾玉華、張育嘉、林正忠、朱佩霜，都發願學習地藏精神，主動積極關懷需要幫助的人，讓世間充滿光明與希望。

資深新聞工作者劉忠繼，一向自恃身體健康，五月確認罹患癌症，面臨生命最重要的轉捩時刻，他分享如何以病為師，學習體會身心的韌性。「人生書齋」由專研韓國佛教藝術的陳明華教授，帶我們走遍韓國山寺，走進韓國佛教精采的千年歲月。（每本180元，訂閱一年1680元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600



(推廣教育中心提供)

「環境關懷」課程和「台灣千里步道協會」合作，辜瑋瑜（前排左二）、該會副會長徐銘謙（前排右四）與學員學起手，傳達親手製作步道的精神。（推廣教育中心提供）

透過大學院、大普化、大關懷的「三大教育」來落實「提昇人」的品質，建設人間淨土。因此，推廣教育中心也規畫邀請受過大學院教育的文理學院畢業生，藉由推廣教育平台從事大普化、大關懷工作，不僅奉獻所學，也讓法鼓山三大教育能有更緊密連結，提昇世代交替的傳承能量。

法鼓山係以「心靈環保」為核心，透過大學院、大普化、大關懷的「三大教育」來落實「提昇人」的品質，建設人間淨土。因此，推廣教育中心也規畫邀請受過大學院教育的文理學院畢業生，藉由推廣教育平台從事大普化、大關懷工作，不僅奉獻所學，也讓法鼓山三大教育能有更緊密連結，提昇世代交替的傳承能量。

「自備容器買東西，是一個很簡單的生活態度。」無包裝商店 Unpack'd 創辦人黃尚衍表示，成立無包裝商店五年以來，約已減少三、四公噸的垃圾量，消費民眾多多少少，不要製造廚餘，浪費食物。他分析，為了節省造成大量購買，卻往往沒有計算物品囤積、冰箱耗電、時間消化等成本。行走的土地公廟創辦人蕭麗吉則從一對日本夫婦配合四季變化，實踐自給自足的自然生活說起，闡述都會中其實有許多看不見的生態系，都同樣渴望「家與家人」的延續。目前她正在推動讓都市公園裡可以有更多樣性的植被，並且讓落葉留在原地，因為「落葉可以啟動

「林雅樓／臺北報導」「調整我們的心靈環境，我們才會對這個世界友善，會對萬事萬物生起慈悲心。」聖嚴教育基金會於十一月十九日在法鼓德貴學苑，邀請四位環保實踐踐人，進行「跨界視野與對話」，座談由法鼓文理學院推廣教育中心主任辜瑋瑜主持，聖嚴教育基金會董事長蔡清彥與近八十位民眾，共同聆聽達人如何運用創新的思維，投入環保實踐、環境保護、生活改善，以心靈環保創造更友善的世界。

無肉不歡的張若蒼自述受到家人影響，而走上維護動物生命權的道路，致力推動純素飲食與零廢棄市集，三年來已舉辦過二十場市集，十六場公益活動。她說，「飲食只是一種選擇，但你的選擇會讓你其他生命別無選擇。」希望讓「你吃進去的不只是食物，還有背後的心靈」。

「自備容器買東西，是一個很簡單的生活態度。」無包裝商店 Unpack'd 創辦人黃尚衍表示，成立無包裝商店五年以來，約已減少三、四公噸的垃圾量，消費民眾多多少少，不要製造廚餘，浪費食物。他分析，為了節省造成大量購買，卻往往沒有計算物品囤積、冰箱耗電、時間消化等成本。行走的土地公廟創辦人蕭麗吉則從一對日本夫婦配合四季變化，實踐自給自足的自然生活說起，闡述都會中其實有許多看不見的生態系，都同樣渴望「家與家人」的延續。目前她正在推動讓都市公園裡可以有更多樣性的植被，並且讓落葉留在原地，因為「落葉可以啟動

「王玄岳、黃尚衍、蕭麗吉、張正會」四位生活實踐代表人，分享他們如何從影響認知、行為與習慣，進而提出具體方案來改變世界。（李東陽攝）

土壤下的生態系，成為土壤動物的「養分」。斷捨離私塾創辦人王玄岳以漢字拆解來說明「斷捨離」哲學。她說，那是一種「拿得起，放得下」的生命態度，並不是講究只留下最少的物品，而是選擇「將適當的東西，留在你的生活裡」；很多人在實施斷捨離之後，仍然執著於「這是我的空間」，事實上需要「空出來的位置」，是心靈、是利他的位置。

改變世界
在生活中學習歸零

聖基會「跨界視野與對話」座談會

教育新聞集錦

首場博雅講座 凌宗湧分享見美好

【謝俊傑／金山報導】十一月十日，法鼓文理學院舉辦首場「博雅講座」，邀請法鼓文理學院推廣教育中心副主任辜瑋瑜主持，與現場八十位師生分享「看見自己的美好」。

「第一次來到法鼓山世界佛教教育園區，這裡大自然壯闊的環境，讓我震撼！一師法大自然的凌宗湧一開場便如此讚歎。他表示「美」並不是設計出來的，而是從大自然中感受到的，自己只是那位藉由花草傳遞情感的送花人。」

凌宗湧認為，旅行是打開學習最重要的一扇窗，帶領學生從美學視角出發，走向世界，從旅行中反觀，在不同文化國度的創作，只是在不同地方做一件相同的事情。他鼓勵學生不要著迷於花藝技巧，而是去享受大自然，感受生命持續的過程，欣賞四季變換的樣態，再試著以自己的方式，將大自然原本的樣子傳遞出去。他期許眾人看見自己的美好，讓美學在日常生活實踐中，將美好的關係傳遞出去。

文理學院在職進修 一二三學年招生

【朱真楷／金山報導】法鼓文理學院新設「生命教育進修學士班」、「社會企業與心靈環保碩士在職學位學程」，已獲得教育部審核通過，預計「一二三學年」開始招生，盼能培養具備跨領域專業能力的企業人士，及非營利組織的管理人才。

隨著生命教育逐漸受到各界重視，「生命教育進修學士班」將以學校教育與社會關懷為核心，提供禪與心理、健康與心靈的課程，週末於法鼓山園區和文理學院校園研習，讓各年齡層的學生藉由法鼓山的環境，放鬆身心，提昇生命。

「社會企業與心靈環保碩士在職學位學程」的課程，除了必修的社會企業、心靈環保及研究方法等，還涵蓋由外而內的自我覺察、生命價值與意義的探索等。課程將於二〇二三年二月一日至四月五日開放報名。

【洽詢電話】：(02) 2498-0707

◎「生命教育進修學士班」分機 5313

◎「社會企業與心靈環保碩士在職學位學程」分機 5202

法華世界 這一部經就像蓮花那麼清淨，它宣說著非常微妙正確的佛法，因此叫作《妙法蓮華經》。——聖嚴法師

Micro SD卡1張、聖嚴法師導讀1本
MP3有聲書 上市特價 **690元** 原價790元
合購「隨身音響」特價 **1280元** 2023.1.31止

隨時隨地 反覆學習
在家聽、開車聽、操作簡單，不需網路連線。
《觀音法門》、《法鼓梵唄》
《學佛入門》、《精進修行》
有聲書系列 定價790元
搭配「MP3/FM插卡隨身音響」合購 **1380元** 定價1580元

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

近現代漢傳佛教研究的
回顧與前瞻

時間：2022/12/23—24
地點：集思台大會議中心
實體會議／線上會議同步進行

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 協辦單位：法鼓山中華佛學研究所
補助單位：內政部、行政院大陸委員會



◎文／陳亭君・圖／信眾教育院 提供

歷經疫情變化，停課又復課的法鼓長青班，讓回到課堂的長者學員們，重現生命的活力。疫後再相聚，也讓學員和關懷員，更珍惜共學和陪伴的因緣。

疫後再聚

生命重現活力

歷經疫情變化，停課又復課的法鼓長青班，讓回到課堂的長者學員們，重現生命的活力。疫後再相聚，也讓學員和關懷員，更珍惜共學和陪伴的因緣。

▲信行班結業典禮結合至臺東地區各景點參訪，老菩薩們滿心的雀躍與歡喜。（信行寺 提供）

找到生命力量的關懷員

▲關懷員陪伴老菩薩，也獲得滿滿的溫暖與成長。

▲這個怎麼摺？課堂上，中山班學員一起摺色紙，重溫兒時的美勞課。

「我要收藏好，往後不在了，還可以做傳家寶！」

農禪班的學員高麗美，今年七十三歲，已是第五次參加長青班，一停課期間失去了一個陶養身心的機會，老人找伴出遊並不容易，如今能相聚真好！」

她說長青班課程多又豐富，做八式動禪對身體很好，一來上課，就不易起其他雜念。」

感恩陪伴因緣
關懷員貼心守護

遠從桃園楊梅到農禪寺上課的吳上權，坦言自己不是很懂佛法，「但來參加長青班後，心情變開朗了！」他表示，透過學習活動和與人接觸，心坎上更是開闊許多。

▲文山班學員自信滿滿，展示自己的彩繪布藝作品，件件都是傳家寶。

法鼓長青班課程架構介紹

		No.	課程名稱	說明
動態課程	一、體能保健	1	動禪保健	透過八式動禪的學習，使學員身心受益。
		2	體能動一動	各種帶動唱、律動、肢體伸展活動安排，舒展身心。
	二、活化手腦	3	禪藝課程	藉由各種 DIY，活絡末梢神經、啟動自身自癒力。
		4	早安佛陀	藉由經典誦念佛菩薩護佑，注入安定身心的力量。
靜態課程	三、心靈成長	5	心靈茶會	透過聖嚴師父「大法鼓」開示，咀嚼長者個人的生活經驗。
		6	外語世界	學習外語單字活化腦細胞，結合佛法在生活中運用。
	四、新語新知	7	新知講座	分享新知識、新觀念，實踐「活到老、學到老」。
		五、知性講座	8	活力講座



共育班 QR code

松山班學員安定莊嚴地誦經，讓關懷員們無比的敬佩和感動。

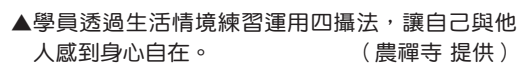
上課？」學員們走在人生的老病階段，讚黃國堯深刻感受陪伴因緣的珍貴，更堅定地守護長青班每位學員。

十二月，各地長青班將迎來結業季，學員們已滿心期待，要跟著法師、關懷員一同到戶外參學，展開一趟猶如學生時代的「畢業旅行」。已有長者相約結業後，要再報名下一梯次長青班，讓晚年的人生，活得充實精采又亮麗。

幸福覺招團練室

做大家的幸福引路人

◎編輯室



幸福究竟是什麼？體會過少煩惱的法喜，是不願意當個引路人，分享這份清淨的幸福？農禪寺為十八到四十歲青年朋友設計的「幸福覺招團練室」，十一月五日（以願做幸福引路人」為主題，由演懷法師帶領青年學員們，探討如何運用佛法讓自己少煩少惱，進而成為別人生命中的菩薩。

法師首先說明菩薩的涵義：能同理一切眾生的痛苦，也願意引導眾生離苦者，就是菩薩。接著以積分競賽的猜拳遊戲，引導學員去體驗：不僅要讓自己從「地獄」進化到「菩薩」，也要讓其他人一起進化。

下午的課程，從「菩薩的高度」

開啟討論。法師說明，菩薩無論遇到多大的困難，都能保持一己自己的胸懷，「這不容易，但我可以練習遇到逆境時，提醒我自己眼前所見所聞，都是從個人身心的經歷所出，是暫時的因緣條件組合所致。」法師提醒學員，平時多練習不停留只觀看事實的表面，才能增長福德、智慧，轉煩惱為菩提。

除了保有利他之心，菩薩也要懂得以「一四攝法：布施、愛語、利行、同事」，來關懷攝化眾生。學員們以現場的生活情境，進行練習與經驗分享，發現到不分場所、對象、事務，都可以運用四攝法，讓自己與他人都能感

在聆聽聖嚴師父影音開示一利他與奉獻一後，法師勉勵學員以平等心、感恩心來奉獻，將他人視為幫助自己成就慈悲心的菩薩化身，在行菩薩道遭遇困難時，便能堅持下去，繼續做大家的幸福引路人。

◎「幸福覺招團練室」歡迎曾參加《修行在紅塵——維摩經六講》系列課程的學員加入。

- 活動時間：12月17日（六）
- 洽詢電話：（02）2893-3161 分機 557
（報名請掃 QR code）

遇到難以溝通的人，該怎麼辦呢？「如果沒辦法和對方溝通，最少自己先不要被影響。」法師分享自己的經驗，認為可以先放下自己，對錯的立場，先觀察對方的行為，嘗試同理他，用慈悲和智慧陪伴他、包容他，慢慢引導對方走出自我的情緒，就比較能夠溝通了。

小組分享時，有學員表示從遊戲中覺察到自己，常常自以為表達得很清楚，但別人卻聽得很模糊，「難怪孩子總是不能理解我所說的。」這讓她理解到：原來「傳」與「達」之間，會因各種因

後

四、家庭承擔最重的工作，四十歲的年紀，正是時候，能到農禪寺安定的環境中接受佛法的薰習，真是充電的好機會。

十一月五日，農禪寺舉行的一「四十的人生必修課」，以「人際關係——溝通好難」為主題，有九十二位學員一起學習聆聽、引發思考、自我覺察，並在交流互動中，練習表達自己的想法。

當天課程由安和分院監院果旭法師主講，安排了影片欣賞、經行、禪坐、小組討論和大堂分享。動靜之間，法師引導大家去覺察每個起心動念，都和「對外」的與人溝通、「向內」的自我溝通，息息相關。許多學員都分享：「原來學佛就是學心法，學習過程可以這麼有趣，學會之後又如此實用。」

遇到難以溝通的人，該怎麼辦呢？

從心溝通一點也不難

後40的人生必修課

素而有距離。她表示返家後，會練習更有耐心跟孩子溝通。

也有學員分享，最後禪坐體驗時，發現自己的好勝心很強，因為這個好勝心，所以比較不會去傾聽別人。這個「看到自己」是今天最大的收穫。

聖嚴師父曾提過，禪坐有三個層次的精神及功能：自我肯定，自我成長，自我消滅。當我們學會靜下心，就能在每一個與人的互動裡，認識自己，用更包容的心對待別人，做個柔軟而不柔弱的人。後四十的人生，有佛法相伴，真好。



▲「後四十的人生必修課」有佛法、禪悅境教相伴。(謝永輝 攝)

聖嚴書院

福田班

2023
招生中

- | | |
|------------|----------|
| 2/12 紫雲班 | 4/16 農禪班 |
| 2/12 齋明別苑班 | 4/30 寶雲班 |
| 2/26 馬來西亞班 | 5/28 文山班 |
| 3/26 香港班 | |

對象：有意加入法鼓山擔任義工者
時間：共十次，每次9:00~16:30
報名：請上網搜尋「福田班」或至
<https://dbs.ddm.org.tw>
洽詢：02-2893-9966分機6678

洽詢 / 02-2893-9966分機6678

青年禪五

18~40歲 初級禪訓班結業者 2023/1.27-2.1





COVID-19 隔離日記

打電話告訴媽媽：「我確診了！」
因擔心將病毒傳染給爸媽，不由自主地哭了出來。
語塞時，媽媽回一句：「確診又沒什麼大不了的！」
真是一記棒喝……

心安 通往平安健康的橋

◎文·圖／鄧博仁

從臺南的一場攝影活動回臺北後，老天便送我一個好課，讓我每天好好地對面窗的關渡大橋，思考、反省，希望可以「悟道」，抵達平安、幸福、健康、快樂的彼岸。

沒錯，我確診了！而且迅速地有反應。曾經咳到半夜，身體痛到睡不著，第二天還昏睡到下午，當窗外太陽照進房內，才驚醒。讓我想起小時候，阿媽叫我起床都是說：「博仁啊，太陽都曬到屁股了。」這個下午的陽光照進房內，或許是剛捨報不久的阿媽來看我了。

身體痛苦 念佛心安

第五天，過得非常充實，讀了《金剛經》、莊子的《逍遙遊》，也上網聽了蔣勳老師的演講。特別的是，許久未聯絡的朋友，因關心我的現況，拾回了許多過去的記憶，並且展開對話。那些過去，也許是對的，也許是冤枉路，畢竟是初生之犢不畏虎，曾經走過的，或許有一點點「拙」，但就這份「拙」，才不至使自己落於匠氣啊！

第八天，快轉陰了！感謝法師及家人、師長、學生、親朋好友，透過各種形式的關懷，讓我倍感溫馨，心情愉快。另外，同修帶回來的最佳精神食糧《人生》雜誌，十一月這期的主題正好是「跟著禪師學休息」。細細品讀，讓我慢慢地體會休息的藝術，在汲汲營營的生活中，如何放鬆身心。對了，當身體痛苦時，我最常做的就是心中默念「南無阿彌陀佛」，這讓我的心安定許多，也體會到師父所說「心安平安」的箇中意義。

確診隔離 轉念開關禪修

回臺北前，繞去探望在臺南休養的爸媽，回來第二天，昏睡醒來後，發現自己已確診，擔心他們身體受影響，趕緊打電話告訴媽媽：「我確診了！」因擔心將病毒傳染給爸媽，不由自主哭了出來。語塞時，媽媽回一句：「一確診又沒什麼大不了的！」真是「一記棒喝」，這應該是《金剛經》所說：「凡所有相皆是虛妄」的表徵吧。

第四天早上起床，摺好被子，就沒再睡回籠覺了，這表示身體健康許多。適逢假日，看著窗外的關渡大橋，遊艇、立式划艇 SUP (Stand Up Paddle) 在橋下來回，想像著自己正在渡假，坐在房間看書，觀淡水河景，好愜意啊！一早，閱讀《法鼓》雜誌上聖嚴師父的開示：「禪宗六祖惠能在《壇經》中這樣告訴我們：煩惱就是菩提，生死就是涅槃，意思是說，不計較斷煩惱，就是智慧；不害怕生死，就能從生死解脫。」文章的標題是「禪在日常生活中」，這次的隔離，就當成閉關禪修，期許自己能在禪的修行中，身心平安，少煩少惱。

運用華嚴六相 同理再溝通 好輕鬆

上紫雲寺「華嚴六相與自我成長」課，聽演一法師講到「總、別、同、異、成、壞」六相時，眼睛為之一亮，以為在實際應用上，應該不難。課堂練習時，由於未能清楚自己的想法，價值觀是什麼，經法師說明，才逐漸了解，並明白其重要性。然而，帶著不同的思維模式，要在生活中套入「精神、身分、價值觀」等六層次溝通模式，開始並不困難。

回家後，試著將學到的溝通模式用在兒子身上。兒子整理房間時，將清出的箱子堆放在客廳，空間因而變得雜亂。以前的我，總會先罵他一頓，或乾脆自己動手整理。想到上課時，法師所教的六層次溝通，於是先讚美他：「把房間整理得很整齊乾淨。」

隔天用早餐時，再跟兒子說：「很希望家裡整齊，客廳也乾乾淨淨。」過一會兒，他便去整理箱子了。這時體會到：先同理對方的立場，進一步再溝通，更容易有共識。原來溝通可以這麼輕鬆、和諧融洽。

發菩提心 照亮自己，也照耀他人

煩惱重重，無法得到究竟的平安與喜樂。

佛法提供的處方，便是我們見到任何人的出發點，都是想到如何幫助對方、如何利益他人，如此，我們自己也能得到好處；在幫助他人的過程中，我們沒有時間煩惱自己的事，所以是非常划算的，這就是菩提心的道理。

如何發菩提心？《六祖壇經》中，神秀禪師云：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」此為漸進的修法，我們可以效法，漸漸地幫助自己，也漸漸地幫助他人，先用佛法感化自己，再以身為感動他人。另一種是頓法，就是菩提心的意義與功能。

我們每個人每天的生活，每分每秒，甚至每一口呼吸，都不是單獨的存在，而是彼此互為緣分，相互支持。因為有眾多因此相互支持，我們才得以生存，因此以同情心、同理心、大悲心來看待我們所處的環境是很重要的。

現代社會，由於科技與醫療發達，已使我們的生活舒適、便利許多，多數身體的疾病皆可獲得妥善的治療，唯獨心理的疾病愈來愈複雜，患者愈來愈多。從治療方法而言，尋求醫療體系的支撐很重要，但從佛法的觀點看，心理疾病的癥結是心無所寄，或是寄於自我中心的種種追求，故

由於一同打球的夥伴有人確診，自己也受影響。得知確診後，因平日有練習「四它」，接受它之後就不會擔心恐懼，面對身體不舒服、喉嚨痛，用藥處理後，繼續打坐、做定課，感受身心很輕鬆，空間是大的，並未局限在隔離的房間裡。在最後一堂課，更感受到虛空很大，力量很大，尤其是願力無限，加上有因緣在家中練習，從「虛空無盡」中，更加明白「虛空有盡，我願無窮」的真義。

筆墨之間安身心 在心中修籬種菊

工作忙了一週，在週末夜，來到文山分會上課。同學中有小朋友，也有老菩薩，年齡差很大，學習的用心卻無差別。課程開始之前，先靜坐放鬆，做法鼓八式動禪安定身心，接著聆聽聖嚴師父《大法鼓》影片開示，奇妙的是，每句影片都像靈丹妙藥，切中我心中的疑惑。每期十五堂課中，銘輝老師總是耐心教導，親切地鼓勵：「很不錯，再多練習就更穩了！」同學們互相切磋，藉由練習、欣賞交流、鼓勵，愈寫愈有成就感，愈能找到安定身心的方法。

疫情期間，開始練習寫《心經》，淑娟班長找來精美的鈔紙。大家實在沒把握寫好，老師和班長說：「沒問題，有時間的，好好寫，寫一幅傳家寶！」受到鼓舞，同學們無不卯足勁練習。只是疫情攔局，老師示範的落款時間，從「初春」、「小暑」來到「立秋」，如同班長說的：「先是疫情，後是颱風，在乾濕之間，有我們彼此的寒暄，也有不停流逝的時光……每一筆的撇捺都有我們生命的痕跡，每一筆挑鉤都有我們人生的感悟……」生活中的無常皆是平常，這樣的經驗，也是老天給我們的功課，隨順因緣，把握因緣。

第一次用毛筆寫《心經》，花了四個多小時。老師說：「不錯啊，多練習就更能穩定了！」老師還看出我寫到何處有停頓休息，原來從作品真的可以看出人的心性。尤其欣賞國森師兄病榻中寫的《心經》書法遺作，俊秀穩定的字跡，令人由衷讚歎。

從第一期書法班開始，總是看到國森師兄專注微笑寫書法，同修雪蓮姊說：「我樂意當師兄的書僮。」即使後來病了，仍態度從容，坦然面對。夫妻同心互相勉勵，作品與背後的點滴回憶，真是師兄留下的傳家寶。

「真正的平靜，不是避開車馬喧囂，而是在心中修籬種菊。」寫書法也是一種禪修，讓呼吸沉穩、心無雜念，在在都是工夫。祈願持續老實練習，找到自己的天寬地闊。

發大菩提心 利人即利己 學菩薩萬行 福慧滿人間

Serene Mind, Carefree Clouds

心靜 雲閒

齋明寺古蹟風華與極簡內斂的現代禪堂
一切任運自然，歲月靜好！

2023 法鼓山桌曆

現在訂購，優惠每份200元
12月底前訂購，再享優惠：買5送1，買10送2
大眾訂購，另有折扣，請洽 02-2893-4646 # 6545、6535-6
定價：250元
攝影：李東陽

請洽法鼓山全臺行銷處 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

二〇二三法鼓山第二十六屆在家菩薩戒

成佛後受菩薩戒開始

第一梯次 2/16 四 至 2/19 日 第二梯次 2/23 四 至 2/26 日

受理方式 2022/12/15 9AM 開放線上預填報名表 2023/01/01 9AM 開放「線上取號」

法鼓山僧大「生命自覺營」特別報導

◎文／楊仁惠 圖／僧伽大學提供

播下自覺種子

二〇〇四年，法鼓山僧大開辦首屆「生命自覺營」，近二十年來，持續一屆又一屆，不僅吸引青年出家，更引領探索內在的年輕世代，走上清淨究竟的人生道路。

聖嚴師父開示

以清淨心受持淨戒

編按：「生命自覺營」開辦第一年，聖嚴師父親自為學員授行者八戒，說明出家身分以納投戒體為準，勉勵學員以戒為師，出離生死障礙，幫助眾生離苦得樂。

出家

出家的目的是為了出離三界生死輪迴之苦，而受戒即是為了完成出離的願望和目的。從佛陀開始，出家就是以戒為師，出家人以離欲的梵行為根本。欲是生死根本，不離欲就在生死之中輪迴。如何離欲？那就要修梵行。梵行是對治欲念、欲望、情欲最好的法門，受持出家戒，目的即是步上離欲的路。一下子要完全離欲是不可能的，但是戒能讓我們漸漸離欲，離欲就能離苦，離苦就能解脫生死，所以出家就是出死生的牢獄之苦。

出家要具備二種心，一是菩提心，一是出離心。出離心是出離生死的障礙，菩提心就是希望幫助一切眾生離苦得樂，這都是大乘佛法的精神。漢傳佛教出家一開始就要受沙彌十戒，也就是受出家聲聞戒，可是還要發菩提心、菩薩願。受了出家戒之後，應以絕對的清淨心受持淨戒。佛比喻戒體如同出離三界的死苦海的浮囊，不能有絲毫的漏氣，漏氣而失去功能。萬一不小心漏了氣，要馬上補起來。所以說「不能疏忽」，「不能有一絲一毫的漏氣」，就是要受持清淨戒體，這一點我們應該謹記在心。

（二〇〇四年二月五日講於法鼓山園區「生命自覺營」授戒典禮），收錄於《法鼓道風》）



▲聖嚴師父親自為第一屆「生命自覺營」學員授戒。

深耕20年

第一屆生命自覺營的捨戒典禮上，〈搭衣偈〉一起誦，大眾善根震動。學員們卸下縹衣，為這難得的出家身分，留下不捨的淚水。親自為學員主持捨戒典禮的創辦人聖嚴師父，開示時憶起小沙彌時的自己，為了從軍報國不得不捨戒還俗時，也是那樣地不捨，發願要再回復出家身分。

受戒持戒 體驗出家生活



▲晨中，自覺營學員搭衣朝山，莊嚴的威儀與整齊的隊伍，蜿蜒在山路上，修行的深度刻畫在生命中。



▲透過小組分享，有相同人生方向的同學們，彼此互相增上。

護持自覺 僧命永續傳承

由僧伽大學一、三年級學僧主辦的

生命自覺營，不單是學僧的寒假實習，學僧法師們更以傳承聖嚴師父建僧悲願的使命感、滿懷感恩的心來承擔。僧伽大學學僧部學務長常格法師表示，僧伽大學的學僧有近九成參加過生命自覺營，當學僧成為學僧後，那股想要分享出家殊勝的熱情、感恩自覺營接引自己出家的感動，推動著學僧主動完成、完善營隊的每個細節。男眾部教務長常啟法師也表示，每一屆的學僧從自覺營中獲得的感動和收穫都不一樣，想要加入的課程或凸顯的氛圍、作法也會略有調整，但都有同樣的願心，希望帶給學員最多、最豐富的宗教體驗。

因此，生命自覺營在法鼓山僧團、僧伽大學的環境、師資、學僧共同努力之下，連續舉辦了二十年，接引二千二百多位青年體驗出家生活。男眾部學務長常啟法師認為，生命自覺營能傳承學僧多年，其實也反映了現代社會，有許多青年想要沉澱身心，體驗出家的宗教生活，找一條不一樣的生命道路。因此無論因緣如何變化，生命自覺營都會持續舉辦。生命自覺營的影響力，不只於接引



▲出坡普請是出家生活重要的一堂課，學員們從中體會勞動靜間，都是修行的著力點。

深耕自覺生活 返回初心 提起長遠心

在「生命自覺營」播下的種子，需要持續澆灌，才能發芽成長。法鼓山僧大於營隊結束後，還規畫二項延伸活動：「自覺工作坊」、「生命自覺營返校日」，除了關懷各屆學員，同時也接引嚮往出家的青年，陪伴年輕朋友在自覺的道路上繼續前行。

自覺工作坊

由僧大法師至海內外各分院道場、分會授課的「自覺工作坊」，廣邀歷屆自覺營學員，以及有心深入熏習佛法的年輕朋友參加。內容包括：融合經典、禪修的課程，互動有趣的工作坊等，幫助青年探索自我，讓萌發出家意願的學員，更清楚自己的選擇。

生命自覺營返校日

邀請已參加過自覺營的學員重回僧大校園，與來自世界各地的同學們重逢，重溫營隊的「僧活」。兩天一夜的返校日，以僧大學僧平日的行門功課：出坡、淨灘、拜懺等為主軸，結合僧大一年一度的「講經交流」或「畢業製作暨禪修專題呈現」。藉由行門實踐，參與學僧的成果分享，讓學員返回自覺的初心，持續自覺的長遠心。



▲「自覺工作坊」引領學員持續探索自我，傾聽內在的聲音。

從自覺營到出家之路

僧涯的臨門一腳——常格法師

◎楊仁惠

「我不希望把『戒』捨掉。」僧大女眾部學務長常格法師，回想起自己參加生命自覺營時，最後捨戒的心情，依然充滿感動。

學佛後，佛法回應了常格法師從小疑惑：「生命的意義究竟是什麼？」從萌生出生命的方向，渴望從煩惱出離，確定要走出這條道路。然而，他也像許多人一樣，還在觀望。因此生命自覺營對法師來說，就是走上出家這條道路的臨門一腳。

生命自覺營的核心：受持行者八戒，讓法師感受到「持戒」，能讓無始劫以來的輪迴，有一個出口，它不斷地提醒自己「苦」是什麼？更給了究竟的離苦方法。

生命自覺慢慢發酵——演道法師

◎楊仁惠

出身佛化家庭的演道法師，目前是在法鼓山僧大男眾部學務長。大學時代由於母親出家的因緣，開始真正了解佛教是什麼？出家的意義又是為何？當時，他為臺中分院（今寶雲寺）法青眾，即使動過出家的念頭，但始終沒有具體行動。

參加「生命自覺營」，讓他開啟了不一樣的學佛視野。「在營隊中，我們過著精進的修行生活，接觸到更多的師長法師，互動上很自然，也很親切。」法師表示，這也讓他體會到僧團的文化、僧才的養成與良善的互動，確實和自己相應。

「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身？」營隊結束後，法師開始思考：生命是短暫的，遇到佛法是難得的，自己想要在有限的生命中，做些什麼有意義、有價值的事？完成學業後，一般人選擇下個階段的生涯，可能是在

要出家的願心和動力。出家的生活，當然不如營隊美好，新的環境、生活方式、人事，在在都是磨合；不一樣的是，出家後煩惱是探索自我、進一步離苦的契機。也許知見、修行工夫跟不上，情緒上還是會感到痛苦，但至少能看得清楚，苦得明白。

「出家第二年，是我受苦的時候。」法師說，那時都已經打打行李準備放棄了，但想起師父的教導：無論有什麼事，就是去拜佛。法師每天都快拜了一小時，拜到煩惱都插不進念頭裡，等到法師從煩惱中清醒過來的那一刻，更深信：「修行的方法真有用。」

「給自己一段時間，歸零。」法師認為，出家的阻礙很多，並不是想出家的人都能如願，但只要有這份願心，把握機會參加生命自覺營，種下的善根種子，終有發芽茁壯的一天。

2023年「自覺工作坊」活動資訊

地點	日期	備註
員林分會	3/5、3/19	授課內容不同，可重複報名。
文山分會	4/1、4/16	
臺南分院	4/1、4/30	

· 報名洽詢：(02) 2498-7171 分機 2351
· E-mail: seb@ddmf.org.tw
· 網路報名 (請掃 QR code)



第20屆「生命自覺營」開放報名

【時間】2023年2月5～12日
【地點】法鼓山世界佛教教育園區
【對象】男18～42歲，女18～40歲，高中職以上，願意體驗和學習出家生活者。
【網路報名】<http://ddmplus.ddm.org.tw/awakening.aspx>
(額滿為止，報名審核通過，將以電子郵件通知)
【E-mail】awakening.ddm@gmail.com
【洽詢電話】(02) 2498-7171 分機 2351 (週一至週五 9:00～17:00)
0910-159-557 (週一至週五 17:00～19:30，週六日 9:00～17:00)