

法鼓心靈環保教育園地揭牌

文理學院通過環保署認證「環境教育設施場所」歡迎民眾打開五感 體驗山林境教

【釋演權／臺北報導】近三年來，疫情的蔓延與不確定性，造成社會人心浮動不安，有鑑於此，《康健》雜誌與法鼓山人文社會基金會攜手合作，二月二十六日下午於農禪寺舉辦「靜心·淨心」活動，在傳燈院監院常乘法師帶領下，衛福部國健署副署長賈淑麗、《康健》雜誌總經理梁曉華、人基會秘書長鍾明秋與近一百八十位民眾，一同練習放慢腳步，體驗禪修的安定力量。

「法鼓山的『定』，一向是我們社會很重要的定心錨。」賈淑麗副署長肯定法鼓山在關懷社會、穩定人心上，長久以來扮演了重要角色，希望藉由這次活動，讓社會大眾照顧身體健康之外，更重視心靈健康的提升。

活動由聆聽聖嚴師父影音開示揭開序幕，了解禪修的功能、禪法如何在生活中運用，學員跟隨常乘法師引導，分辨「鬆」與「緊」的感覺，透過練習法鼓式動禪，

法鼓山人基會
《康健》雜誌

合辦
靜心·淨心

近二百位民眾於農禪寺體驗禪法 清楚放鬆中找回安定力量



▲經行於校園中的步道，民眾親身感受「以山林為教室，在環境中教育」的理念。

(賴心萍 攝)

【釋演權／綜合報導】歷經三年多的考核審察，法鼓文理學院於二〇二二年底通過行政院環境保護署「環境教育設施場所」認證，三月二十九日上午，「法鼓心靈環保教育園地」正式揭牌，結合十六週年校慶活動，分別於二十九、三十日、四月六日舉辦三場「環境教育課程體驗」，一百一十多位教職員工生率先參與，結合禪法，放鬆、步行、聽溪、體驗「以山林為教室，在環境中教育」的理念。

「法鼓心靈環保教育園地」的設置，奠基於大學應肩負社會教育責任，最初由前任校長惠敏法師提出，心靈環保研究中心主任黃信勳教授籌畫申請，希望透過社會大眾走入這個場域，透過觀念的分享、體驗式課程的引導，重塑自己與大自然的關係，繼而願意改變生活習慣，落實創辦人聖嚴師父所提倡的自然環保、生活環保的理念，對環境永續盡一份心力。

揭牌當天，發起人惠敏法師、黃信勳教授，方丈和尚果暉法師、行政院環境所專委楊秀玲、新北市環保局代表、園藝治療師黃盛登等貴賓皆蒞臨現場，與文理學院院長陳定銘、心靈環保研究中心主任果光法師一同揭牌。

「法鼓心靈環保」的核心價值，文理學院建校過程中，除了各項建設力求保護生態、減少對環境的衝擊，也搭配原有地貌修築多條步道，包括可登高遠眺的法頂步道、領略落羽松四季變化的海印步道、觀察溪流豐富生態的法印步道、揚生步道等，形塑了寧靜祥和的校園步行文化。

「一步一步慢慢走，感受腳底與地面接觸的感覺……」環境教育義工盧美華分享，之前陪伴立心慈善基金會近四十位民眾體驗校園環境，互動過程中，看到學員臉上散發出放鬆、感動、溫暖，讓她感受到這是一場難得的學習，而慈悲可以透過行為來體悟。

目前校園環境園地開設了「慢行聽禪」和「大自然在一起」、「心靈水保——保持山林原貌」等課程，未來將在禪法基礎上，結合森林（林園）療癒，融入五感體驗。四月八日校慶之後，校園教育園地正式對外開放，歡迎有興趣的民眾或機關團體申請課程，將自然環保帶回生活中落實。

洽詢方式：行政院環保署環訓所網站 <https://eeao.epa.gov.tw>
◎心靈環保研究中心
(02) 2498-0707 分機 5333

體驗「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」的心法。法師也分享佛典故事及個人的生命經驗，活潑生動的說法，不時引起滿堂笑聲與掌聲。

活動最後，學員一起走到禪修公園托水鉢。關心水重的「托水鉢」，讓一鉢水變得有趣味。有學員提到，一開始很專注於手中的鉢，邊走邊想待會兒的考驗，變得很有焦慮，後來提醒自己回到當下，把腳下這一步走好，才發現這鉢水就像自己的心，才能清楚又放鬆地處理好每件事。

「法師相當接地氣，和我認識的佛教很不一樣！許多學員紛紛表示，農禪寺的境教、法師幽默而恰到好處的開示，翻轉了他們對佛教的刻板印象，未來願意報名禪訓課程。特地從臺中北上的張惜桂，活動後隨即訂購一套坐具，開心地說：「我今天就要開始練習用方法！」



▲參加「靜心·淨心」活動的學員在農禪寺禪堂裡，聆聽常乘法師分享佛典故事及個人的生命經驗。(李東陽 攝)

美國加州大學邀
常濟法師演講

內心淨化 地球永續關鍵

【釋演權／綜合報導】二月二十四日，法鼓山聯合加州大學聖地牙哥分校，以「連結的危機」(Crisis of Connection: Healing Things)為題，與四十多位環境永續領域的師生，分享地球的永續不能僅止於外在行為的改變，內心的淨化才是關鍵。

這場演講緣於二〇一九年聖嚴思想研討會上，加州大學聖地牙哥分校社會學系榮譽教授馬德森(Richard Matheson)，從社會學的觀點發表聖嚴師父的思想理念及「心靈環保」，深感其內涵對地球永續的重要，故主動邀請常濟法師前往該校分享，因疫情延宕，直到今年終於成行。

常濟法師首先引導聽眾思考當前人類面臨的危機，指出人類的困境在於我們的心與腦、與大自然、與萬物脫節，導致我們努力搶救一個外在的環境，殊不知「我們就是大自然」，點出重新找回「連結」的重要性。

「請問在座的各位：您擁有幾個環保杯？超過五個的請舉手。」常濟法師接著分享，雖然多數人已逐漸養成綠色消費習慣，但如果沒有覺察存在行為後的微細動機，貪欲、問題依然存在，只是換個包裝而已。法師援引「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」，說明外在行動和內心淨化須同步進行，個人才能徹底轉化，也才能真正達到地球永續。

演講最後，法師提出五個問題讓聽眾回到生活中練習，例如每次消費或決策前，先反問自己：「我想做什麼？我該如何著手，才能將死亡經濟轉變成生命經濟？是什麼妨礙了我？隱藏著什麼樣的恐懼？直接面對恐懼時，會如何改變我的認知？」深刻而生動化的討論，翻轉了現場聽眾的觀點，發人深省。



▲施振榮董事長(左五)、陳定銘校長(左四)對談心靈環保及企業永續之道。右五為主持人賴杉柱會長。(法行會 提供)

【張致文／臺北報導】三月十一日，法鼓山法行會於臺北安和分院舉辦「福慧自在，安心安樂」座談會，邀請智榮基金會董事長施振榮、法鼓文理學院院長陳定銘分別以「福慧自在」、「安心安樂」為題進行演講，並在會長賴杉柱主持下對談交流，知無不言、言無不盡的真誠分享，讓現場近九十位聽眾收穫良多。

「人的欲望無法被滿足，如何獲得心靈的平靜，才是企業永續之道。」率先分享的陳定銘校長，融合西方《心靈資本學》、達賴喇嘛《領導之道》、以及聖嚴師父《自利利他》、「四他」等觀念，提出心靈環保的領導之道，並由此連結文理學院成立「心靈環保研究中心」，「永續發展辦公室」的願景，期能為社會注入正向、安定的力量。

施振榮董事長分享自己創業至今，一直懷抱的理念就是：「我可以為這個社會做什麼？」因而鼓勵企業以永續經營、利益平衡、創造價值為組織領導的核心，並提出有形、無形、直接、間接、現在、未來等六個面向價值總帳論，在表象之外，看見隱性的價值。

「我雖然從企業退休，但沒有從社會退休。」自宏基集團退休二十多年來，施振榮積極參與公益，推動社會公益及智融集團，以社會公益的思維發起科技文藝、體育、國際、推廣臺灣經典音樂、面對未來，施董事長自許為開闢者、探險者，持續「挑戰困難、突破瓶頸、創造價值」，一席話獲得滿堂掌聲。

「個人創業，如何在獲利、整體社會關懷、與國際趨勢之間取得平衡？」「禪修可以安頓現代人的身心，行程緊湊的企業人士，如何在生活中實踐？」Q & A 時間提問不斷，施董事長針對企業經營的難題對症下藥，時事跳脫自我、著眼於他人的需要，與聖嚴師父的理念不謀而合，令人印象深刻。

利人利己 企業永續之道

法行會邀施振榮、陳定銘座談

長春化工體驗心幸福

三月三至五日，長春化工集團再次蒞臨法鼓文理學院，參加由法鼓山人文社會基金會與法鼓文理學院推廣教育中心跨界合作的「心靈幸福企業體驗營」，共有三十二位核心幹部參與。

這次的營隊，除了體驗寺院生活，並規畫五堂課，分別由文理學院教育推廣中心主任辜琮瑜、生命教育學程特聘副教授楊儒、僧團果光法師、常啟法師、演啟法師、演謙法師，分享禪法在生活、人際關係、職場上的應用。

長春化工集團自二〇一八年開始參與「心靈幸福企業體驗營」，每次都有滿滿的感動。學員林政宏對果光法師讓大家找一棵樹，體驗樹與自我的連結，深有感動，尤其聽到自己的心跳聲，體驗到「身在哪裡，心在哪裡」。

宋瑜祥則感恩課程中學到，接受到面對工作與生活上的困境，受益良多。陳是旭則有感身邊親友的無常變化，想要找到更有意義的人生，直呼不虛此行。

(文／編輯室、圖／陳瑞)





▲助念團三十週年悅眾聯誼分享會於農禪寺舉行，方丈和尚與北區所有與會悅眾歡喜合影。（王育發 攝）

護法總會
海山分會

啟用弘化新空間



工程團隊、鄉里與義工等約二百六十人，將新增的二樓、原址的五樓坐得滿滿，在長青班輔導員帶動唱〈歡迎歌〉中，熱鬧地揭開典禮序幕。

海山分會自二〇一七年十月遷入板正後，由於鄰近臺北捷運板南線永寧站、土城交流道，便捷的交通吸引許多人前來，短短五年，空間即不敷使用，在屋主郭瑞香護持下，新添同棟二樓一百二十坪的空間，加上五樓原址，多場活動都能同時舉辦。

常遠法師代表法鼓山感恩屋主、前任副主委郭瑞香，表示這樣的布施，如同行走的寶藏，能將善因緣不斷流轉出去，勉勵大眾以隨喜讚歎心見賢思齊，起歡喜心廣結善緣。郭瑞香則表示，很感恩有緣到台南寺參加初級禪訓班，與法鼓山結緣，

當得知邱仁賢家族捐贈台南寺的故事，便發願有一天能法許可，也要隨喜護法。她引用佛法「三輪體空」的觀念，表示沒有「施」與「受」，只願行行善隨道。

「一樣捧一棒，捧棒是強棒！」典禮現場，創區召委楊紀梅與歷任召委以接力傳棒的方式，活潑呈現了分會的傳承與展望。現任召委呂理勝感謝各方護持成就新空間，也說明原本由板橋、土城、樹林、三峽、鶯歌共組的大海山區，獨立出板橋分會，成立了樹林、三鶯共修處，海山區可說是「一花開四葉」。

溫馨熱絡的氣氛中，悅眾與義工團隊一起發願，將以更豐富多元的課程與共修活動，關懷長者，接引年輕世代的加入，將推動法鼓山理念的觸角，延伸得更廣更遠。

▲常遠法師、張昌邦總會長代表法鼓山，向護持海山分會的屋主郭瑞香表達感恩。（海山分會提供）

起「回家」充電，展望未來。

「助念團三十年，感恩你！」曾擔任助念團輔導法師多年的時間，退居方丈果東丈員們情誼深厚，談起草創時滴，讓大眾既歡喜又感動。但，也提醒，大事關懷的過程難免困難，但一事事以正念面對，是佛事，也就能平安無事。

聯誼會當天，安排三場小別，分別由歷任團長、地區組長自己加入助念團的經歷與轉轉

直隴有師長達十位法師與團期的點，還居方丈充有諸多事務，事事皆座座談，上台分享，真誠。

（助念團三十週年特別報導，請見《法鼓》雜誌四〇一期）

道，念念傳祝福，助念團三十五週年了！三月十九日一早，二百六十五位北區助念團悅眾，一如平日助念時的威儀整齊，回到農禪寺參加助念團三十五週年聯誼分享會，退居方丈果東法師、都監常遠法師、關懷院監院常哲法師，以及歷任團長鄭文烈、顏金來、李純如，以及現任團長黃欣逸皆來到現場關懷，互相交流、勉勵。

助念團成立於一九九三年，走過三十年的歲月，今年以凝聚、肯定、認同、期許為主軸，擴大舉辦聯誼會，感恩團員的無私奉獻，並開展下一個

動人的故事，引起現場共感，讓人笑中帶淚，氣氛溫馨而融洽。主持人孫美文也特別設計「跑馬燈」。一文字雲——當遊戲，讓現場大眾可以即時回應，字字句句集成不斷變化的文字雲，也如同彼此的願心，不斷成長，茁壯。

從四十六歲加入助念會，助念超過一千場的張清全，如今已經七十六歲。他說：「感恩和往生者結善緣，進而接引家屬念佛、學佛；常在分寺位都認得，但很歡喜他們『走進來』了。」



▲ 來自北部各區助念團悅眾歡喜相聚，分享彼此的成長。（王育發 攝）

2023 新任悅眾鼓手成長營

凝聚共識 護法與時俱進

各地悅眾深入法鼓山組織及運作 期使結合地區特色 推展多元弘法面向

【本刊訊】為協助各地新任悅眾融入執事，凝聚共識，護法總會於三月四至十九日期間，先後於雲來寺、寶雲寺、紫雲寺舉辦四場「新任悅眾鼓手成長營」，全臺長共四百五十多位悅眾踴躍參與。總會長張昌邦、副總會長林世堂、陳治明、鄭淵浣分別出席關懷北、中、南各場次。張總會長於北部首場成長營關懷時，期勉悅眾將學到的觀念與方法帶回地區，運用在規畫活動上，推動「募人、募心、募款」，乃至「募信」的護法目標。

成長營第一堂課，由服務處監院常應法師分享「對悅眾的六個期許」，包括：歡喜承擔的心態；具備信因果、明因緣的正確知見；以〈四眾佛子共勉語〉為修行的方針；以接引新人、向下扎根為方向；以「行事六要領」為領眾原則；還有照顧好自己的身心靈。張總會長勉勵新任悅眾，

「聽了常應法師的開示，對自己更有信心了！」三鶯共修處副召集委員謝倫表示，法師提點修行要解行並重、向內觀照；要歡喜承擔，而非心不甘情不願；有信因果、明因緣的正確知見，就不會抱怨。這些提點，讓她對師父所說的「抱任何狀況，都要不起煩惱」，更有信心能做到。

內湖分會悅眾郭麗玉分享，以前對參與會議意願不高，上了課程後，對講義和課堂分享，更有助大家互相了解。「苗栗分會悅眾劉志英表示，自己是第一次參加成長營，對法鼓山組織運作有待熟悉，「既然被交付執事，就勇於學習承擔。」

管隊尾聲，常應法師期許悅眾們放大量，傳承與接引並行，從做中學，讓地區分會如同一個溫馨、和諧、精進的大家

無私的奉獻分享

1. 布施
2. 愛語
3. 利行
4. 同事

- 鼓勵人心的溫暖話語
- 助人為快樂之本
- 設身處地為他人著想

▲常應法師說明「四攝法」是擔任悅眾必須練習和具備的修行法門。 (何國亮 攝)

分會間更可多交流，多學習汲取彼此的優點。

第二、三堂課程，由服務處楊順娥主任專職菩薩們，為悅眾介紹護法總會與地區分會的組織架構與運作模式、會議管理與運作技巧。楊主任進一步引導悅眾，就地區分會目前的運作方式，進行反思與檢討，並提出解決方案，也帶領眾人一起練完成活動企畫案，期望佛法結合地區特點，有更加面向的推展。



▲悅眾們就所在地區的特色，合力完成活動企畫案，期望佛法融入社區。（護法總會 提供）

社 外 於 五 同 濟 困 體 方 小 新 准

中山安心小棧開幕

【林雅櫻／臺北報導】三月三日上午，退居方丈果東法師、慈善基金會總書長常順法師、會長柯瑋碧、董事呂寶靜，以及護法總會總會長張昌邦、社會大學校長曾濟群等，共同出席「中山安心小棧」開幕活動。

落寶堅嚴師父「四安」理念，安心小站的成立，乃為因應高齡化社會到來，關懷長期承擔勞務、精神負荷沉重的家庭照顧者，試營運期間，慈善會即推出各項關懷方案，藉由與社區團體交流、義工培訓等方式，為家庭者提供紓壓喘息的課程，提昇心理健康。

「真正的福報，是你願意且有能力去關懷別人。」退居方丈勉勵承擔關懷角色的民眾，身體放放鬆、心量放大、煩惱放下，也期盼每位前來的民眾，都能在這「

「棧」好好沉澱、學習。退居方丈同時感念余碧園闔家無償提供現址，讓法鼓山增添一處關懷懷柔、悲智雙運的心據點。

曾任衛生福利部政務次長的慈基會董事呂寶靜表示，二〇二五年臺灣將進入超高齡社會，日照者平均每天照顧長輩十一小時，多有憂鬱、失眠等身心問題，期盼安心小棧關懷更多家庭者，提昇照顧技巧，學習善用社會資源，讓他們的光顧之路不孤單。

安心小棧在試營運期間，舉辦石頭彩繪、芳療紮壓、粉彩療癒、園藝治療等多元關懷課程，廣受好評。有學員分享：「長期照顧課程，現在終於有被人照顧的感受。」開展後，歡迎民眾關注相關訊息，踴躍參與。

以前對參與對議事規組討論和大「苗栗分一次參加成熱悉，「既踴躍。」

字，讓地區先進的大家與自己。

者 閉幕



▲大眾持〈大悲咒〉與觀音菩薩聖號，為法鼓山社大新莊戶外教室祈福。（法鼓山社大 提供）

新莊戶外教室灑淨
進行祈福撿石

【謝宛真／新莊報導】法鼓山社會大學原有石門、三芝二個戶外教室，今年起再增添新莊戶外教室。三月十一日一早，社大於新莊戶外教室舉行祈福活動，五十二位學員與義工一同參與，同時進行撿石出坡。社大校長曾濟群與眾人分享新莊戶外教室的因緣，說明未來將作為開辦禪修體驗、園藝治療等多元課程的地方，成為水泥叢林中的一方心靈小花園。

新莊戶外教室由余淑秀雲女士

所捐贈，面積近七十坪，原本的土地上已有諸多植物生長，包括：柏樹、香椿、木瓜等，目前正值春暖花開，蝴蝶飛舞其間，一片欣欣向榮。

當天祈福活動由新莊分會念佛祖悅眾咒帶領，眾人齊聲呼念大悲咒，與觀音菩薩聖號後，園藝治療老師陳淑華進一步分享戶外教室的設計，將規畫種植香草植物，打造成一塊人人都能來親近的綠地，民眾進入戶外教室不只認識植物，更學習了解生命的需要，感受植物的不同樣態、適合的照顧方式，在幫助植物成長的過程中練習覺察，領會「無情說法」的真義。

與觀音菩薩聖號，為法鼓山社大
（法鼓山社大提供）

中山安心小棧
· 地址：臺北市中山區中山北路二段 65 巷 13 號
· 洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6324

紫雲寺新建禪堂上樑安寶

感恩三寶護念及信眾護持 未來南臺灣將發揮更完善的教育弘化功能



▲紫雲寺新建禪堂舉行上樑安寶儀式，十方大眾期待已久的學習空間，將在不久之後落成啟用。(張簡于頌 攝)

【陳政娟、張素梅／綜合報導】三月十一日上午，聖嚴師父所書的「佛」字紅幔，隨著金色鋼樑緩緩上升，為興建中的紫雲寺擴建工程，揭起無限的感恩與祝福。「感恩三寶的護念，以及工程團隊、護法信眾的努力與支持！」為上樑安寶祈福法會主法的僧團都監常遠法師，感恩擴建工程順利進入完工階段，也藉由上樑儀式，勉勵大眾要安定人心、安定社會的棟樑。

當天與會的四眾代表，包括寺院管理副都監果理法師、臺南分院監院常宗法師、紫雲寺監院常參法師等僧團法師，以及高屏地區信眾、建築師和潤弘精密工程團隊等近兩百人。眾人隨著常遠法師及悅眾法師們，齊誦〈楊枝淨水讚〉、〈大悲咒〉、觀音菩薩聖號，為建築物各處進行灑淨，祈禱諸佛菩薩、龍天護法，護佑眾所期盼的修行弘化空間，施工平安順利。

南臺灣的心靈環保重鎮紫雲寺，為開山住持演禪長老尼於一九五四年發願創建，一九六二年完成大雄寶殿與功德堂（即今日的舊大殿）後，延請高僧大德經說法，接引無數眾生親近三寶。隨著法務日益興隆，原有空間不敷使用，加上寺院土地被政府徵收，建物須配合拆除，於是長老尼再發大願，購地籌建新大殿。

二〇〇一年，法鼓山在各方因緣促成下，接續紫雲寺法務，並於二〇〇三年完成新大殿工程（現今紫雲寺的五層樓建築）。二十多年來，由於新大殿缺少住宿、廚房等空間，弘法推廣始終受限。多年前，有緣購得鄰近土地，讓完善弘化空間的期盼出現契機。歷經評估規劃，於新冠疫情期間，動土進行擴建工程。紫雲寺新建禪堂為地上十層、地下二層的建築，大寮、齋堂、禪堂、小寮、寮房、停車場等一應俱全。未來完工後，將提供南臺灣信眾精進修行、學習成長的完善空間，接引十方大眾共同體驗心靈環保，一起「提昇人的品質，建設人間淨土」。



▲紫雲寺上樑安寶祈福法會由常遠法師主法，僧團法師、高屏地區護法信眾、建築團隊一同與會。(張簡于頌 攝)



▲馬來西亞道場的法師及義工，前往南亞佛學會教授初級禪訓班。(馬來西亞道場提供)

馬來西亞道場 受邀開辦禪訓班

【馬來西亞訊】三月四至五日，馬來西亞道場受「沙阿南佛學會」之邀，由監院常遠法師率同常寂法師、演禪法師及多位義工，前往該學會教授初級禪訓班。九十八位民眾在兩天的課程中，從觀念的建立到方法的操作，實地學習禪修禪法的基本工夫。

法師們從禪修的功能與心態、禪坐的方法與原則，以及放鬆、體驗呼吸、數息、數念等佛學方法，逐步指導學員每一個禪修環節。法師說明，禪法是在生活的行住坐臥中運用，因此除了禪坐，課程也包含動禪、經行、吃飯與立禪。

學員在課堂中踴躍發問，法師一一釐清觀念和方法上的疑惑。許多學員曾親近不同傳承的禪修老師，法師肯定每個傳承的禪修方法，鼓勵學員先以空杯的心態，學習法鼓山傳授的禪修方法，相信一定有所收穫。

分享時，學員紛紛表示透過看書、跟著網路上的視頻學習，無法真正學到禪法，還是需要老師指導。一位半退休的學員分享，法鼓山的初級禪訓班有完整的系統，讓她體驗到安定，學習專注，以及如何在日常生活中不忙亂。一位中學生也分享，自己每天除了忙學業，還要兼顧課外活動，禪修的方法使他放鬆、感到自在並消除煩惱。

代表沙阿南佛學會邀請法鼓山授課的黃明強居士，本身也曾曾在學會指導出入息方法。他希望大眾有機會向不同傳承的禪修老師學習，特別是法鼓山有完整的教學系統，以及正統的漢傳禪宗法脈傳承。

常遠法師鼓勵學員要相信自己有善根，只要發長遠心持續練習，定能克服初學者面臨生理的痠痛痠麻、心理的煩躁等狀況。禪訓班圓滿後，法師及義工將每週一次前往該學會帶領禪坐共修，陪伴學員在漢傳禪法的學習路上繼續向前。

授課的黃明強居士，本身也曾曾在學會指導出入息方法。他希望大眾有機會向不同傳承的禪修老師學習，特別是法鼓山有完整的教學系統，以及正統的漢傳禪宗法脈傳承。

常遠法師鼓勵學員要相信自己有善根，只要發長遠心持續練習，定能克服初學者面臨生理的痠痛痠麻、心理的煩躁等狀況。禪訓班圓滿後，法師及義工將每週一次前往該學會帶領禪坐共修，陪伴學員在漢傳禪法的學習路上繼續向前。

東初禪寺 果廣法師講授《阿含經》

【楊恆／紐約報導】紐約東初禪寺開辦、副住持果廣法師主講的《阿含經》研習班，二月二十五日下午展開首堂課程「佛陀的證悟」，學員分別在東初禪寺、新州分會、波士頓普賢講堂、芝加哥分會上課，同步進行線上直播，實體和線上共近一百五十位參與。

果廣法師依據《阿含經》原文，從「覺悟的要素」、「證悟緣起」、「緣起的內容」、「緣起中道」四個面向進行闡釋，配合清晰的圖表，介紹「緣起支」四說，幫助學員認識生死流轉的根源及對治方法。

法師說明佛法的核心要義為「緣起」、「中道」與「四聖諦」，終極目標為自他得究竟安樂，從原始佛教發展到大乘佛教諸宗，皆由此開展。佛法的根本正見，肯定

佛陀講過經濟理財嗎？

【林健深／溫哥華報導】早春溫哥華，櫻花還沒綻放，普化中心副都監果毅法師的弘法行腳已翩然來到三月，四月十六日展開為期三天的「佛法的現實與超越」講座，法師以根本佛教的《阿含經》為主，緊扣人間、人性，為大眾帶來啟發與實用兼具的課程，近二百二十人來到現場聆聽。

佛陀談理財嗎？面對老病、佛陀怎麼說？有感於信眾的疑惑，果毅法師近年著手研究佛經與生活的議題。這次講座分為三個主題：現實、超越、修行原則。法師講述佛陀不僅解答問題，還帶出殊勝的部分就是「超越」。

第一講「佛法在時間：現實的人間」，法師從經濟理財、人際關係、面對老病、生死自在、修福修慧五個面向展開，講解佛陀對現實生活的教導，並舉《雜阿含經》所說：要有一技之長、要努力工作、要結交善友、要量入為出、不守財奴……「既照顧現實，又知道超越，生活才穩固。」而老病的超越，透過對法的修持，建立對三寶的信心，遵從聖嚴師父教誨：「把病交給醫生，把命交給佛菩薩。」

第二講「不離世間覺：超越的佛法」，法師說明超越在於明白苦、空、無常、無我，「佛教講因果，現象是暫時有，因緣有，這有這認識，就不會執著非如此不可，以空義搭配合緣法，在生活中真是非常有用。」

第三講「修行的共同原則」，法師說明「四預流支」即「親近善士、聽聞正法、如理作意、法隨行」，是修學佛法的原則，也就是聞、思、修。法師表示，佛教是以人為本的宗教，從現實出發，學佛便有很好著力點；若脫離生活，例如只是好讀書、講得頭頭是道，造成自我中心太重，反會處處碰壁，苦的是自己。法師不時提醒眾人「超越」的重要和殊勝，是佛教與其他宗教不同之處。

有人提問：「學佛十幾年還是老樣子，怎麼辦？」法師說：「繼續這樣不停，點滴累積就好，都是這樣走過來的。」平實真誠的回應，讓學員感受踏實、明確、明白的學佛方向。

臺南分院 法師與學子心的對談

三月十二日，臺南分院舉辦「心的對談——與法師有約」活動，近九十位青年學子及信眾，向監院常宗法師（右二）、青年院監院演禪法師（右一）、演禪法師（左二）請益，在主持人張維珊帶動下，現場氣氛熱烈。

有學員問：「我們為什麼要有信仰，信仰有什麼幫助？」常宗法師反問同學：「先問問自己：為什麼今天選擇來道場，而不是去看電影或購物？」讓與會大眾反思世俗活動只能舒緩一時的壓力，信仰才是化解煩惱和壓力的根本。演禪法師分享，佛教徒以「五戒十善」來審視自己面對他人、口、意。說說說、不該做的不要做，在與人相處上是有幫助的。練習如實觀，學習看清事情的真相與本質，比較不易落入自我中心。

演禪法師分享學佛後，讓自己學習以平等心對待眾生，「我們很容易因為他人的一個表情就陷入情緒中，甚至改變原本善意的決定。如果凡事以平等心看待，就不會被情緒牽著走，較能用智慧來行事。」

（文／編輯室、圖／洪素芬）

萬物依緣生起，是無常、無我、變易的，但不否定宇宙本質的存在，但否認創造萬物的「梵我」。這也是佛法不於當時印度主流思想《奧義書》的「常見」，以及「外道學派」的「斷見」。

在授課之外，法師還安排了小組研討以及課後作業，鼓勵學員思惟所學，彼此交流心得。這次課程也首次運用「學習管理系統」(Learning Management System) Moodle 共學平台，學員只需用自己的帳號登錄，即可在課前下載講義，課後上傳作業，並運用上傳的課程錄影，進行複習或補課。期盼藉由網路實現資源共享，提升學員學習效率，方便不同地區學員參與，讓聽經聞法超越時空限制，處處皆有佛法講堂。

安和分院 上千人共修《法華經》

二月二十七至二十八日連假期間，安和分院舉辦《法華經》共修，逾千位信眾踴躍參加，透過發願、誦經、繞佛、聆聽聖嚴師父音開示，安定身心，將共修功德迴向因地震、戰爭、疾病受苦眾生。學習聖人過生活，也要檢查自己這一期生命有沒有落實佛法，端正身語意。常弘法師讚歎眾人能在佛陀出家日參與共修，很有福報，期大眾用佛法來開發智慧與慈悲。

近年來，安和分院多在連續假期舉辦共修，許多民眾感受十分殊勝法喜。《法華經》講人可以成佛，實在太好了！由媳婦接引皈依三寶、今年七十多歲的富徐海鷹分享，只要是參與的共修與課程，一定積極參與，「每天都是與佛相會的好日子，《法華經》共修更是不能錯過。」

（編輯室）

舊金山道場 舉辦戶外禪與半日禪

二月底、三月初，舊金山道場分別舉辦了本年度第一次戶外禪及半日禪。二月二十五日戶外禪當天早晨，晨雲密布，天氣寒冷，十八位學員、圍巾、手套、戴好帽子、口罩、圍巾、手套，由禪修組悅眾先帶領眾人練習八式動禪，再從道場走至對街的社區公園，在常與法師指導下，隊伍在公園的綠地河堤上安靜地循序前進，體驗戶外禪的放鬆與自在。

三月二日「半日禪」則是陽光普照，近二十五位學員在常與法師帶領下，透過八式動禪、打坐、出坡、瑜伽等結合動靜的活動來體驗禪修。學員遵守不說話、不用電子產品、不閱讀書籍「三不」，減少對外攀緣，讓平日思緒奔騰、天馬行空的大腦休息片刻，並延伸到蒲團上、行走、用齋、出坡時，練習身心合一，不疾不徐，五個小時中，覺受自己身心的變化，讓心回到當下。

（編輯室）

法鼓山世界佛 各地分府	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
城分會	Tel: (02)2628
大安信義南港	Tel: (02)8978
文山分會	Tel: (02)2933
三石分會	Tel: (02)2933
萬金分會	Tel: (02)2236
雙和分會	Tel: 0978-207
重陽分會	Tel: (02)2408
新店分會	Tel: (02)2231
海山分會	Tel: (02)2219
板橋分會	Tel: (02)2669
林口分會	Tel: (02)8951
林口分會	Tel: (02)2600
新莊分會	Tel: (02)2601
桃園分會	Tel: (02)2994
中壢分會	Tel: (03)302-
居仁共修處	Tel: (03)2813
樹林共修處	Tel: (02)2666
樹林共修處	Tel: (02)2681
三鶯共修處	Tel: (02)2681
泰山共修處	Tel: (02)8672
泰山共修處	Tel: (02)8531
■中部	
臺中寶雲寺/臺	Tel: (04)2255
臺中寶雲別苑	Tel: (04)2465
南投德壽寺	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)7111
員林分會	Tel: (04)837-
南投分會	Tel: (04)91231
苑裡共修處	Tel: (03)7741
竹山共修處	Tel: (04)264
東勢共修處	Tel: (04)2588
■南部	
臺南分院/臺南	Tel: (06)220-
臺南雲集寺	Tel: (06)721-
高雄紫雲寺/高	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/臺	Tel: (08)9225
蘭陽分會/宜蘭	Tel: (03)961-
宜蘭分會	Tel: (03)928-
花蓮精舍	Tel: (03)834-

人類文明趨勢

以心靈環保實現永續生活

Impact Next 視頻專訪方丈和尚果暉法師 分享漢傳佛教與心靈環保鋪展永續之道



▲文理學院佛教學系系主任邵偉仁於體驗課程中，介紹佛教學系的架構。（張麗鐘 攝）

佛心·佛學 培育當代弘法人才

法鼓佛教學系課程體驗

【張麗鐘／臺北報導】法鼓文理學院佛教學系於三月十九日，在心靈環保學習中心，舉辦「佛心·佛學」佛學課程體驗。佛學課程體驗，由系主任邵偉仁與蔡伯郎、莊國彬、梅靜軒、果幸法師等師長，帶領近七十名與會者，體驗「佛學」的精華，以「佛心」領略有別於「佛學」印象的佛教學系。

體驗課程以禮讚佛陀的梵唄、誦持《心經》開場，以音聲傳遞佛學學佛的發心。隨後，由邵偉仁老師說明佛教學系的架構、重視國際交流的特色，並表示：「選擇「佛教學系」，不只是選擇學習人類的重要文化知識遺產，同時也是生命價值與生活態度的選擇。」

文理學院佛教學系辦學特色，著重解行並重，因此透過「唯識典籍數位資料庫的

文本對勘運用」、「菩薩思想的特質與實踐」、「佛教的身心療癒」、「懺悔法門」等主題分享，展現出對佛法信心，及如何以深入佛學學術、跨領域學習態度，培育出連結時代、接軌國際的高僧教育弘法人才，令人感受到互相尊重、多元和樂的法鼓校園。

專程與先生從桃園來參加的詹潤芝表示，因為從事教育、輔導、護理等經驗，聽佛靜軒老師分析佛典中的身心、心病、身心病，以及對治的療愈方法，更加啟發她深入進修的意願。果幸法師「懺悔法門」的分享，從正確的「業報」認知，談真正的「懺悔」觀念，引發與會者從生活經驗出發，展開熱烈討論，大眾紛紛表示意猶未盡，盼能再舉辦類似的佛教學系體驗課程。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 476 期 4 月號

超越愛別離苦

人生路上離別有時，相聚有時，彷彿生命就是聚散交織的一場旅行。旅途中的來去，角色關係的轉換、世代更迭、色身的衰老等，都是不同形式的別離，您在裡頭看見了什麼？體會到了什麼？

本期常格法師從佛法的無常、因緣觀來體悟悲歡離合只是暫時的現象，若能善用聖嚴師父所說的「四它」，面對人生的憾事，雖痛但可以苦不苦，添加慈悲與智慧的因緣向善而行。遠從俄羅斯來臺出家的演覺法師、護理師邱智鈴、旅行社負責人楊志明、自閉症基金會董事長彭玉燕分享，如何從愛別離的苦中轉化、成長，滋養出積極的生命力。

「佛陀的生命教育」佛陀建立僧團，強調眾生平等，但六群比丘依然嘲諷年少比丘的出身，看佛陀如何開導六群比丘。「世界佛教村」香港、從日本京都轉往香港弘法的有覺法師，分享禪堂的規矩與生活。進入後疫情時代，「人生座談會」聽聽媒體人龍紋敏與常法師的精彩對談，提醒我們把握現在，活在當下。（每本180元，訂閱一年1680元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）



歡迎加入《人生》臉書

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

【釋演穩／新北報導】三月十六日上午，法鼓文理學院永續發展辦公室「Impact Next 倡議視頻：趨勢領袖系列」，專訪方丈和尚果暉法師，談心靈環保與永續之道。

「Impact Next 倡議視頻」是文理學院永續發展辦公室所推出的系列倡議活動，以公益、教育與落實大學社會責任的精神為出發點，透過「趨勢領袖系列」、「永續先鋒系列」兩類，邀集各界菁英對談永續之道，並提出各領域的倡議，以期引起社會大眾對環境永續的重視。

永續發展辦公室執行長、社會企業學程助理教授楊坤修指出，二〇一五年聯合國提出十七項永續發展目標（SDGs），但多聚焦於人類物質生活，缺乏精神層面的引導，因此「趨勢領袖系列」特別邀請方丈和尚分享心靈環保的意涵，以及心靈環保與人類文明永續的關係。

「心生種種法生，心滅種種法滅。」方丈和尚在訪談中指出，由於心是我們人類根本的動能，所以物質層面的改善，一定要從人心來著手，訪談中，方丈和尚分別針對「人類追求永續的過程中，心靈環保扮演什麼樣的角色？」、「心靈環保的推廣，如何現代化？」、「心靈環保永續之倡議」等議題，做深入的闡述與分享。



▲方丈和尚果暉法師接受 Impact Next 視頻專訪，分享漢傳佛教與心靈環保所鋪展的永續之道。（胡麗桂 攝）

方丈和尚提出「心安就有平安」作為心靈環保的永續之道，如果個人能隨時隨地保持心的安定和平，家庭自然和諧快樂，那麼國家乃至於國際社會也會減少紛爭、平安幸福。方丈和尚並以「輕、鬆、慢（不急）、細（耐心）、小（少欲知足）、分（分工合作）」作為具體的實踐方法。面對環境的多變與挑戰，如何推廣心靈環保，與時俱進？方丈和尚分享留學日本時，在馬路邊上看到一塊「草木皆有佛性」的牌子，印象深刻，這是天臺宗湛然大師的話，表示一般社會大眾都能理解接受，「可見觀念的現代化，語言很重要，而更重要的是人才的培育，才能將佛法推廣出去。」

僧大招生說明會

把握出家殊勝行

【本刊訊】法鼓山僧伽大學於三月十二日舉辦招生說明會，有來自臺灣、日本、中國、香港、馬來西亞及北美地區的青少年學子，於現場和線上一同參與。

方丈和尚暨僧大院長果暉法師以「生命在呼吸之間」，鼓勵大家把握報考僧大的機會，並說明出家是大孝，僧團會關懷俗家父母，不用聖礙，可安心報考入學。

說明會上，四位僧大一年級的學僧，精闢而真誠地分享讀書方法與應考心法，其最重要的一點是，面對自己的確立方向，常保出家的願心，以及多培福、可與志同道合的考生，建立共修群組，凝聚道心與願力。今年有十六位海外的青年透過網路參加說明會，現職

募僧·募父母

◎釋常寬（僧大副院長）

根據佛教史的記載，佛陀成道之後第五年，回到家鄉迦毘羅衛城的王宮，父親淨飯王聽了佛陀的開示之後，皈依三寶，也證得初果。成道之後第七年，特別去忉利天宮，為母親摩耶夫人說法，也就是我們大家所熟悉的《地藏菩薩本願經》。

今年僧伽大學招生海報呈現的主題是「大孝終身慕父母」，就是希望我們學習佛陀的精神，除了感恩今世生父母的養育之恩，也祈願將這份恩情，像水中的漣漪一樣，漸漸擴展到生生世世的父母。僧大海報上的僧侶，帶著父母，坐在菩提樹上，象徵將父母從「生死苦海」的此岸「出離」到「不生不滅」的彼岸。

◎招生資訊網頁：https://www.dsu.org/index_tw.php



▲僧大招生說明會中，以小組方式，帶領有意願報考者認識僧大。（陳有德 攝）

廖肇亨講晚明憨山大師

「禪師·禪詩·禪思」經典講座

【釋演穩／臺北報導】二月二十五日起，聖嚴教育基金會和心靈環保學習中心合辦「禪師·禪詩·禪思」經典講座，邀請中央研究院中國文哲研究所研究員廖肇亨主講，透過詩文、偈頌帶領大眾走入禪師的生命，藉此叩問自己的生命歷程，也深入佛門教法。首場講座「晚明憨山大師的傳奇人生與詩文創作」於學習中心登場，實體與線上同步進行，近四百人參與，迴響熱烈。

「我們常以為明朝很遠，但從傳戒、禪門日誦的儀文，都可看到晚明佛教仍活著，我們這個時代裡。」廖肇亨指出，詩文是認識禪師生活態度的最佳門徑，他從憨山大師所處的時代、生平、交友等面向切入，搭配各時期的詩文創作，並對比聖嚴師父的「身、心、聽、聞、見、思」，而今猶已「一細衣脫卻換戎裝，始信隨緣是道場。」廖肇亨說，憨山大師一生起伏跌宕、傳奇不斷：從寺院



▲廖肇亨講述憨山大師一生受盡苦屈，詩文真誠質樸，盡現修行風範。（釋演穩 攝）

教育文化看板

法鼓文理學院 招生中

【日間學制】
(1) 佛教學系學士班、碩士班、博士班
(2) 生命教育碩士學位學程、社會企業與創新碩士學位學程（社會企業組、社區再造組、環境與發展組）
【進修學制】
(1) 生命教育學系進修學士班
(2) 社會企業與心靈環保碩士在職學位學程
◎招生資訊網站：<https://www.dila.edu.tw/recruit-info>



2023 自覺工作坊

員林分會 3/5 (日)、3/19 (日)

台南分會 4/1 (六)、4/30 (日)

文山分會 4/16 (日)、5/13 (六)

對象：參加過「生命自覺」，或42歲以下想深入探索自我的青年

時間：14:00-17:00 兩次活動日期各半天，授課內容不同，可重複報名

洽詢：02-2498-7171 分機2351 Email: seb@ddmf.org.tw

就是這個光 ABSOLUTELY! 照亮宇宙無限

心在哪裡？

聖嚴法師西方禪修指導

本書內容為聖嚴法師在美國的禪修開示，書中可以清楚地看到法師正值壯年的禪者風采，讓我們回到當時的時空因緣，做一回早期弟子，體驗最安全可靠的修心之道，直至無心可見。

聖嚴法師——著

定價200元 19x26cm/內文15線

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



一筆一畫

寫出安心力量

◎文／陳亭君
圖／李東陽

2019年，農禪寺開始推廣「靜心鈔經」活動，融入禪修體驗的鈔經共修，三年多來，參與體驗的民眾愈寫愈法喜。如何於一筆一畫間，寫出安定喜悅？本期帶您深入「鈔經@禪」的鍊心過程。

靜心鈔經禮儀

- ① 沐手調心
洗淨雙手，端身正坐，收攝身、口、意。
- ② 合掌念佛
雙手合掌，三稱「南無本師釋迦牟尼佛」。誦念〈開經偈〉：「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇；我今見聞得受持，願解如來真實義。」
- ③ 靜心鈔經
全身放鬆，不緩不急。逐字專注，安定身心。
- ④ 恭錄圓滿
雙手合掌，三稱「南無本師釋迦牟尼佛」。誦念〈迴向偈〉：「願消三障諸煩惱，願得智慧真明了；普願罪障悉消除，世世常行菩薩道。」

從法鼓山APP得知鈔經訊息，劉張緯中特地自桃園驅車前來，首次體驗鈔經的他分享：「手部因長年務農，時常不舒服，一開始難免起煩惱，但隨著時間過去，手漸漸放鬆下來，原本浮躁的心也較為安定了。」

第四次參加鈔經共修的任世境深有同感，「記得第一次鈔經時，體驗到安定法喜的喜悅，回家後也開始養成鈔經的習慣。」一班長方丞則表示未學佛時，總覺得寺院活動氣氛嚴肅，「體驗鈔經後才發現，書寫經文的平靜和美好，在心裡種下了學佛的種子，後來也報名了佛學班，持續學習。」

共修中場，在義工的引導下，大家走出教室，在寺裡經行。抬頭遠眺關渡平原，心境也跟著變得開闊，回到腳下，步步踏實。動靜之間的轉換，讓人再次體驗清楚放鬆，回到教室，重新提筆，又是另一番滋味。

年護義工夏旭展分享，曾有一位初訪農禪寺的年輕人，看到正在經行的隊伍便跟著加入，後來他不僅參與當日後半場的鈔經禪，至今仍持續回來共修，讓人體會到「生活中只要願意空出一段時間，排除外緣、覺察內心，教室裡外皆是好修行的道場。」



▲在農禪寺的清淨環境中，民眾以虔誠專注的心，一筆一畫鈔寫經文。

人生，怎麼自在？

◎楊仁惠

應用自在語 人生不卡關

當學佛路上卡關時，簡潔明瞭的「一〇八自在語」，總可以陪伴我們度過低潮，以轉念的智慧，鼓勵我們堅定信心，持續在生活中實踐佛法。

二月二十一日起至五月三十日，每週二晚間於心靈環保學習中心，由信眾教育院監院常用法師主講的「人生怎麼自在？」一〇八自在語課程，甫一開放報名，一百五十個名額瞬間額滿，顯示大眾對如何運用佛法，擁有自在人生的嚮往。

十二週的課程，將人生課題分為生活、感情、工作、健康、生死等五個面向，先說明佛法對這五大課題的認知，拆解其中常見的狀況，從心、意、識的觀點，解析煩惱根源，再透過「一〇八自在語」一一破除、超越。課堂上，常用法師設計了生活情境練習題，藉由分組演練，觀察心念的變化，也從同學之間的經驗分享，豐厚實踐佛法的善巧。

「心靈環保學習中心」的地點和氛圍，都讓人更容易走進來。從事金融業、公司正好在學習中心樓上的林玉珊表示，法師上課輕鬆有趣，內容淺顯易懂且充滿智慧，尤其因緣際會的解說讓她理解「一〇八自在語」，「沒有，也沒關係。」的智慧，面對挫折時，能幫助自己正向解讀，轉變心念。

「每一句『一〇八自在語』都有佛法的義理在其中，我很想深入了解，法師講解得很清楚。」來自新店，從事科技業的蕭旭峰分享，在聖嚴書院佛學班的



▲學員分組進行情境練習，模擬生活常見的困擾，熱烈提出各種可對治的自在語。

課外心一章

有願心 再忙也有時間

◎黃淑霞（寶雲福田班）

從快樂學佛人、福田班，到佛學班結業，我的學習一路循序漸進。快樂學佛人結業時，自己發了一個願：佛法這麼好，以後我也要維持快樂學佛人課程，接引更多人來學佛！

可能佛菩薩聽到了，一〇七年快樂學佛人少了一個搖鈴聲的內護，就這麼一個機緣，開始了我在法鼓山的義工之路。於是，接下內護工作，同時還擔任福田班及佛學班的關懷員，聖嚴師父說「忙人時間最多」，這不正是最佳印證嗎？當有了願心，就會安排好時間，佛菩薩也會在冥冥之中幫忙。

幾年維持下來，獲益最多的其實是自己，因為做義工同時也在學習，從中得到的成長和快樂，是自己想像不到的，像是佛學班學員們順利讀完三年結業，比自己結業還高興！

佛典中有個故事，一個專門修福的比丘幾經轉世，成了掛滿珠寶璣珞的大象！所以光福轉世是不夠的。我鼓勵擔任義工的菩薩，繼續修讀佛學班及各類佛學講座，提升自己的佛法涵養，如此相輔相成，成長會更多。

換我來為大家奉獻

◎呂俊慧（花蓮福田班）

近年來，陸續參加花蓮分會舉辦的各種活動，感受到義工菩薩們親切的關懷，每次都像回到充電站一樣精神飽滿，後來發現這樣的圓滿，是有人在為自己默默付出，看到師兄姊姊們頭暈漸白仍盡力奉獻，內心告訴自己：也要成為這個大家庭的一份子。

二〇二一年看到福田班開課趕緊報名，驚覺後，在光復街的花蓮分會開始了前二次課程，接下來因疫情攔局，直到二〇二二年一月十五日才在新落成的花蓮耆舍繼續課程。原本十個月的課程，眼看兩年上不完，大家都開玩笑說：「福田班都快變成佛學班了！」

福田班安排了解門及行門，上課後才知道原來一切行動背後都有其理念。第七次生命故事分享課堂上，陳曉婷菩薩分享了聖嚴師父說的一段話：「不要叫師父說開了，師父該說的都已經說了，你們做了沒？」知道之後要能落實，並以義工的心態成就更多奉獻。

歲月靜好，換我來為大家服務了。

青年走江湖 練就一身放鬆禪

◎林雅櫻

應鼓勵學員面對任何身心狀況時，學習「好的不去喜歡與追求；壞的不要討厭與排斥」心態。

法師指出，禪修必須具備的工夫就是放鬆，身體的放鬆，進而帶動心的放鬆，進而培養出覺照力、安定力，當心能夠覺照外境的波動，就不會隨之起舞。

就讀臺北大學的張綺庭說，現代人步調較快，透過學習禪坐，可以階段性休息、沉澱思緒，讓心好好充電再出發。同時她也發現，如果能更認識「覺」，「悟」等佛法觀念，將有助於了解禪坐的意義。她期許自己能多參加共修，為打禪七做好準備。

「內心有很多想法，試圖讓自己內在比較有意義一點。一原本就有靜坐習慣的張智翔說，營隊中最大收穫，是學會用方法覺察自己的狀態，可以保持專注在當下。」

學習成長看板

4~5 月快樂學佛人開班

【班別・開課日】
寶雲班、安和班 4/15（六）臺南班 4/16（日）
心靈環保學習中心 5/4（四）
【對象】對佛教有興趣者
【報名】請上網 <http://dbs.ddm.org.tw>
【洽詢】（02）2893-9966 分機 6658

聖嚴書院福田班招生

【班別・開課日】
農禪班 4/16（日）寶雲班 4/30（日）
文山班 5/28（日）
【對象】有意加入法鼓山義工者
【報名】請上網 <https://dbs.ddm.org.tw>
【洽詢】（02）2893-9966 分機 6678

禪修教理二日營

【日期】5/27、28（六、日不須住宿）
【地點】農禪寺
【資格】具法鼓山體系禪七兩次以上經驗
【報名】請上網 <https://ncm.ddm.org.tw>
【E-mail】ncmchan@ddmf.org.tw

生命故事工作坊

【日期】4/8、5/6（六）10:00~17:00
4/15、22（六）4/30（日）13:30~17:00
【地點】心靈環保學習中心
【內容】從自己的生命故事中轉化自己
【報名】請上網 <https://webreg.ddm.org.tw>
【洽詢】（02）2397-9300 分機 11

心靈環保學習中心 從心出發 啟發無限的可能

快樂學佛人 你的學佛第一課，輕鬆入門！

2023 招生中

5/4 週四	5/11 週四	5/18 週四	5/25 週四	6/1 週四
1 認識三寶	2 居家好修行	3 認識法鼓山	4 心靈成長方法	5 踏上學佛之路
· 皈依三寶的意義 · 如何做一個佛教徒 · 心量與方便 · 四心	· 學佛行儀及緣起 · 如何做一個佛教徒 · 居家修行前 · 心量與方便 · 四心	· 走入法鼓山 · 禪修入門 · 禪修體驗	· 認識法鼓山 · 如何讀經 · 心量與方便 · 四心	· 學佛的正確方向 · 法鼓山的佛學課程 · 法師有問Q&A · 皈依禮儀

對象：初學者，或是對佛教有興趣者
時間：共五次，每次 14:00-17:00
地點：台北市大安區羅斯福路二段95號2樓

結業：全勤者頒發結業證明
報名：即日起至額滿為止，請上網報名 csd.ddm.org.tw
洽詢：(02)2369-2332 * 恕無受理電話報名 *

行虛染故故，觀何眾，三法劫一
法鼓講堂 一善一以生不昧，修一
切功德，一善一以生不昧，修一
陳琪瑛 老師——主講

信解行證入華嚴

5/3. 10. 17. 24 19:00 ~ 21:00

直播地點：農禪寺 法堂二（歡迎蒞臨現場上課）
課程預告：【六月課程暫停】
洽詢電話：02-2893-9966 # 6663

懷著懺悔求受戒

◎郭演治

從人間淨土
返回娑婆世界，突然覺得眼前所見、所聞、所感知，都跟過去不一樣。原來是自己已披上菩薩衣，走上菩薩道，一時心海寧靜，仿若重生不生波瀾。

四天的戒期緊湊，平日因工作無法早睡，四點半起床對我來說非常痛苦，昏沉的頭腦加上腿痛腰痠，引發肩頸緊繃加頭痛。一邊應付疼痛，耳朵依然保持專注，聆聽聖嚴師父的說教影片開示。

頭一抬起，看到慈悲殷切的面孔，提醒著準備受戒的我們：每個人自無始劫以來，有諸多造作累積，以致求著菩薩戒的過程面面臨阻礙。這才恍然大悟，眼前當下的問題，都是過去個人所作的諸惡變現，求戒者當懷著懺悔心去面對它、接受它、處理它、放下它啊！

戒期禁語，很自然地不攀緣外境，藉由每日的規律作息，早晚課誦、拜懺，一身塵勞慢慢被洗滌卸下，跟自己的對話只剩下：何順利圓滿受戒。法師勉勵我們，

我效法當年師父參訪聖彼得大教堂登頂的精神，把每一個當下看成一個台階，一步一步逐步踏實，很順利地將障礙一一克服。

此行最大的收穫，不只有形的菩薩戒證書和菩薩衣，還有從師父說教影片中，了解受戒的真正意義，以及領受法師和義工們在每個細節裡，演示如何行菩薩道。

從活動剪影中，看到好多義工都上了年紀，不辭千里舟車勞頓，默默地藏在法鼓山各角落，為的是成就我們求戒的心願，其堅忍的眼神、發自內心的喜樂面容、辛勤的身影，彷彿對我訴說著做了一個菩薩，如何具備利他精神與行動。瞬間的感動，同時觸發自己潛藏的菩提道心。法鼓山最美麗的風景，就是義工身影。師父說，菩薩戒的戒體乃是心地法門，我好像有點懂了！

受戒容易持戒難，期勉自己今後時時自律，好好修正身口意三業，盡可能奉獻自己成就大眾，秉持初發心永不退轉，生生世世常行菩薩道。

嬰兒菩薩已誕生

◎劉佳奇

薩戒因疫情取消，這次重新報名，薩戒不容易接獲錄取通知，趕緊將聖嚴師父的《菩薩戒指要》請出過溫習。擔心對儀軌陌生失禮，應是很多人不敢受戒的原因吧？

然而，法鼓山是辦教育的道場，該怎麼辦、怎麼轉身，如何拜、何時起，每個動作都有詳細分解的教學影片，法師們耐心教導並陪伴大家練習。不僅是要讓正授典禮更莊嚴，也是訓練自己的身儀，舉止優雅，展現威儀。

除了身儀的學習，整個戒期最觸動我的，是十堂師父說戒的課，從戒苦薩戒是什麼？為什麼要受戒？戒的內容、儀軌的意義等，一分一說，破除「知法犯法，罪加一等」的受戒迷思。

師父鼓勵大眾：「有戒可犯是菩薩，無戒可犯是外道。」受戒後也是一「犯而不失」，只要知道慚愧、懇切懺悔，再次發願往後不再犯戒，戒，如此這一次次練習，就會愈來愈清淨，這就是修行。

聽多位師姊談起懺悔的震撼，自付是理性的人，沒想到，第一波淚淚

佛號聲中，想起過去疼愛自己的長輩，希望先祖也能來聽聞佛法。念頭一望，眼淚忽然潰堤，著實詫異這突如其來的情緒，但當下的的心情並不是悲傷，而是盈滿感恩，知道佛力慈悲，不僅先祖亡受益，眾生也得同霑法潤。

隨著師父說開示，又在不久後處被觸動。師父說到怨與親的糾結，前者很容易理解，我們可能傷了人不自知，埋下怨懟，結下了怨；但所謂「親」，我們以為是姪的情緣，說不定是另一種障礙，即使是和捨的親著，最後一刻若無法放下不捨之情，不就成了推動對方結出離、慈悲寬度，才是修菩提心的菩薩行。師父的教導淺顯中蘊藏深義，我們有幸得明師指引，是多好的因緣和福報。

收下受戒證書，恭謹地收好葺薩衣，帶著結緣書贈禮，以及滿懷的感動與感謝下山。法師祝福我們「一生日快樂！」確實，嬰兒菩薩已誕生，發願開啟止惡、行善、利己眾生的新人生。

我今年剛滿十五歲。參加十一月、十二月農禪寺的鄉十一、十二上坐背就超痛，然後就又睡著到午齋才稍微清醒。下午慢慢步我就一步一步地把心放在移動的腳上，專注讓我變得穩定、清靜，突然接觸到地面的感覺。就只是在突然覺察到——我的心安定下來並且走得穩樞，我很開心。

看聖嚴師父的影音開示時，總師說不用寫筆記，當下記得起夜就是自己需要的；記不起來的，就是現在還不需要。我是真的什麼記得了，但有一句話我記住了；修就是要更認識自己。這次還我想付出行動更認識自己。——

受不完美，才有勇氣去彌補。

三歲時，我被診斷發展遲緩時，我還不會寫也看不懂字，她出學習障礙。「學習障礙」這字，被貼在身上，非常非常痛。這樣的孩子，除了不會寫為之外，他都和平常人一樣，所以非常容

「這樣你也不會！拜託不要我真的沒有裝，這是老天爺個禮物，相信沒有人想要的，自從自學後，那句話在我了，換成滿滿的肯定與鼓勵您們看到之後，會對我們抱想法，因為我正在更認識自己，正在與您們分享我的生，現在的我進步很多，因為我不放棄的父母，如果我有成就，是他們努力換來的。」不知道他們怎麼能接受自己，別人不一樣，還好了我的爸媽受我，也把我養大了。現在學一邊在大寮出坡，相信透過跟著佛法，可能是我成長最路。

寫自己的故事是很痛的，我的故事可能不算什麼，這真的是我努力才有的。今法鼓山讓我在這裡找回自己母親願意讓我這麼自由，感謝的禪二，感謝一起出坡的每和菩薩們，謝謝您的包容

「了！」
我的一
邊消失
找我不怕
這樣的
的道路
歷練。
有我一直
進步或
貴，我，
孩子跟
接，一
一邊自
一條
然而，
感謝
法師辦
位法師
們都

表禪寺
幸福覺悟園練室

資格：18-40歲青年(1983-2005期間出生者)
內容：佛法觀念與方法的認識與實踐、午齋茶點、放鬆體驗、分享交流、Q&A.....
報名：3/16起，請上網報名ncm.ddm.org.tw
文本：聖嚴法師《心的經典：心經新釋》
洽詢：(02)2893-3161分機557
備註：請自行攜帶環保餐具(碗、筷)
預告：
5/13(六) 人生其實沒有這麼難——解讀《心經》人生觀



9/9(六) 生死兩安，自在無礙——探索《心經》生死觀



（李佳純攝）

走上菩薩道
開啟新人生

「善哉解脫服，鉢吒禮懺衣，我今頂戴受，禮佛求懺悔。」

搭上菩薩衣的那一刻，也是眾多戒子們流下淚水的時刻，

殊勝難得的在家菩薩戒，本期與您分享受戒、護戒的感動體驗

發願年年來護戒

◎林秀芳

十二年時間，是一個人從小學、國中到高中的歲月，自己從受戒到護戒，間隔這麼長時間，只因忙碌於工作及家庭，未發大願心，真是滿心慚愧。

受戒因緣不易，護戒何嘗不是？一次與安和佛學班同組師姊談話，發現我們同一年受戒，談起當時受戒難以言喻的感動，當下決定去護戒。報名第一梯護戒義工，殊不知早已額滿，法師留下聯絡方式，告知先後補再視因緣變化，當下感到當義工不容易。想起聖嚴師父說過，因緣有要努力；自性空，不執著，於是至誠懇。

切發願，每天做定課等待因緣。過年期間收到通知能上山，心情無比開心，仍然如實做定課、照顧好身心，把握難得的護戒因緣。

上山後，負責法務組的常懷法師請我們自訂功課，穩定身心來護戒。受戒期間，法務組在大殿出牌、不斷地蹲跪排方墊、蒲團、座位牌、毛巾、椅子，拉水線對齊、清潔座位及地板，保持壇場的莊嚴。看到了上年紀的義工，不畏腳痠和腰不舒服，共同來成就，令人感動不已。

第一天晚上法師勉勵我們，法務組雖任務多且辛苦，實為大福田，也提醒有戒子因家人擔心，恐影響受戒因緣，期許我們祝福每位戒子都能順利圓滿。護戒期間，玉英師姊帶領我們

放鬆身心、不散心雜話、做好定課，時時穩定身心，在在讓我體會到護念戒子的慈悲。

第三天晚上，我們很有福報能夠連線參與授幽冥戒，內心懇切地為家人、歷代祖先、累劫冤親、土耳其地震亡者受戒。在往生蓮位前上供、誦《阿彌陀佛》聖號，至誠懇切祈禱釋迦如來、文殊師利菩薩及彌勒菩薩時，深深感受佛菩薩的慈悲加護，禁不住流下眼淚。

感恩這次護戒因緣，無論是師父影片開示、法師勉勵、求受幽冥戒，還是義工彼此關懷、各組義工共同成就的身影，都深深滿滿的感動。期許自己把握當下精進用功，維持清淨戒體，每年都能來護菩薩戒。



(李東陽 攝)

順流逆流 都是成長助緣

◎果暉法師

一生·一日

方丈和尚清涼語

佛教的三世因果觀來看，我們之所以擁有今生，是教到現在所得到的因果果報，佛法稱之為「業」。到未來，佛法雖有消業、受報之說，亦有許願、觀點。許願、還願的意思是說，因為過去我們對、接受，以許願、還願來積極回應過去生曾經承諾。

我們一生中做了很多好事、善事，卻發生了不好的事，我們相信有業報，但不必將不好的際遇當作業報當成是鍛鍊與成長的機緣。從感恩、報恩的生命，到一切際遇都是成長的助緣。好的境遇如同順流，打鐵如同逆流；能順流而行是福報；逆流而上雖打鐵鍊、成長的功用，力量則更強。

行智慧而言，我們只要放下自己，一切都是好，無私地幫助、成就他人，一切都是好的，這就在悲。

《壇經》云：「若真修道人，不見世間過。」真行人，不會見到世間的過失，不會看到他人的過失，「梵網經」則說：「惡事向自己，好事與他人。」

生命的事我們來承擔，好事則分享給他人。

生命的目的是許願、還願，生命的價值是感恩、奉獻，這是最大的幸福。只要發願，不論身分、地位、能力，或者富貴貴賤，人人都可以奉獻，即使做很小的事情，也可以利益他人。只要把觀念及心態調整過來，凡是可讓我們成長，並且有利於他人，那就是好的，一切都由我們的心在做主。

禪修，讓我找回自己

農禪寺都市禪二

◎段寛恆（總本山大寮義工）

我今年剛滿十五歲。參加三月十一、十二日農禪寺的都市禪

二，是我送給自己的禮物。第二天，我上坐背就酸痛，然後就又睡著，直到午齋才稍微清醒。下午慢步經行，我就一步一步地把心放在移動的那隻腳上，專注讓我變得穩定、清楚；享受腳接觸到地面的感覺。就只是在走，突然接觸到——我的心安定下來了，並且走得很快，我很開心。

看聖嚴師父的影音開示時，總護法師說不用寫筆記，當下口記起來的，一個禮物，相信沒有人想要的。

自從自相後，那句語在我耳邊消失，換成滿滿的肯定與鼓勵；我不怕，您們看到之後，會對我抱有什麼樣的想法，因為我正在更認識自己的道路歷程。

現在的我進步很多，因為我有一直不放棄的父母，如果我有一點進步或成就，是他們努力換來的。其實，我不知道他們怎麼能接受自己的孩子，我

就是自己需要的；記不起來的，就代表在還不需要。我是真的什麼都不記得了，但有一句話我記住了：「一禪修就是要更認識自己。」這次禪二讓我想付出行動更認識自己——只有接路。

受不完美，我也有勇氣去彌補。

三歲時，我被診斷發展遲緩，六歲時，我還不會寫也看不懂字，被診斷出學習障礙。「學習障礙」這四個字，被貼在身上，非常非常痛。我們這樣的孩子，除了不會讀寫之外，其他都和平常人一樣，所以非常容易被誤會。從小到大，最傷人的一句話是

寫自己的故事是很痛的，在世界上，我的故事可能不算什麼，然而，這真的是我很有努力才有的今天。感謝法鼓山讓我在這裡找回自己，感謝父母願意讓我這麼自由，感謝農禪寺辦的禪二，感謝一起出坡的每一位法師和菩薩們，謝謝您的包容，您們都是我最好的老師。



義禪寺

資格：18~40歲青年(1983~2005期間出生者)

內容：佛法觀念與方法的認識與實踐、午齋茶點、放鬆體驗、分享交流、Q&A.....

報名：3/16起，請上網報名ncm.dtm.org.tw

文本：聖嚴法師《心的經典：心經新釋》

洽詢：(02) 2893-3161分機557

備註：請自行攜帶保潔員(碗、筷)

預告：

- 5/13(六) 人生其實沒有這麼難——解讀《心經》人生觀
- 7/8(六) 人間關係不卡關——領會《心經》社會觀
- 8/12(六) 宇宙真相在「空」中——破解《心經》世界觀
- 9/9(六) 生死無門，自在無罣礙——探索《心經》生死觀
- 10/15(日) 徹底斷煩惱說Bye Bye——洞悉《心經》解脫觀

本願緣活動為系列課程，歡迎全程參加！

活出自在

學《心經》不難！

《心經》是一部充滿佛法智慧的真經典，無論你的背景或經驗，只要帶著好奇心和開放的態度，都能在這個系列活動中精準掌握《心經》的妙意，進而超越自我框架，在生活中開展出自在的智慧。歡迎讓我們一起學習，一起活出自在！



五眼齊舉否？

西方美女

東方美女

今度のテーマは、



白家寶藏

如來藏經語體譯釋

此經篇幅不長，淺顯易懂，卻蘊含甚深的義理，
跟著聖嚴法師讀《如來藏經》，
願如此經莊嚴，智慧莊嚴，福德莊嚴！

聖嚴法師一著
定價200元

請洽法鼓山全善行願館 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

千年
禪法
千里弘傳7

重返大馬 弘法願力相繼

聖嚴師父曾兩度計畫前往馬來西亞弘法，皆因病無法成行，2001年，師父終於飛抵吉隆坡，和引頸期盼十九年的信眾相會。二十多年來，馬來西亞四眾弟子繼起師父願心，努力弘揚漢傳佛教，本期《他的身影2》重返大馬，感受不斷傳響的法鼓法音。

► 2001年聖嚴師父首度至馬來西亞弘法，除了兩場弘法大會外，也出席臺灣與當地信眾舉辦的聯誼會。
(本刊資料)



2008
馬來西亞

發展世界性的漢傳佛教

◎聖嚴師父

法鼓山在馬來西亞發展的時間很晚，只有幾年的時間。最初是由林孝雲菩薩開始的，但成長得非常快，原本的會所是承租的，現在擁有自己的會所，這非常不容易，可見法鼓山馬來西亞護法會活躍的力量相當強，特別是我們的佛教青年，活力非常地強，幾乎每年都會回到總本山來，參加成長活動、禪修。

青年精進學佛 更要堅持不退

現在在臺灣的法鼓山僧團法師，就有二十多位青年來自馬來西亞，他們都很優秀，不僅中文俱佳，佛學造詣也非常好，是我們法鼓山的寶，因此我很想再到馬來西亞看看諸位。但因健康因素不能成行，只好以錄影的方式問候諸位。

我要對馬來西亞的學佛青年，勉勵幾句話。青年學佛，有一個很大的優點，就是有衝勁。剛開始的時候，有勇猛精進的信心；可是衝勁過了以後，就可能會有退心。所以青年學佛的人要特別地注意，不要只有三天的時間，熱心就沒有了。這樣子很可惜，要保住青年學佛人的特性，而不要把青年的一種壞習慣，做為學佛的一種習慣。學佛需要長時間的精進學習，不是一天、兩天看一看，好像是懂了，其實學佛不容易，剛開始的時候懂了，表示這是你的善根非常高，但是慢慢地愈來愈深入的時候，表示你的善根能夠深入了，所以一定要持之以恆，堅持不退。

2022
馬來西亞

站在師父弘講的會場

◎張光斗（《他的身影2》製作人）

一〇二二年十二月二日，又是一個早天未明，為了避開曼谷街道有名的塞車景況，《他的身影2》團隊提早集合出發，前往機場，搭乘上午八點四十五分的飛機，飛往馬來西亞的首府吉隆坡。

聖嚴師父與馬來西亞的因緣很奇怪，早在一九八二年，就曾安排行程前往弘法，卻在前一站新加坡突然生病而取消。時隔十七年的一九九九年，師父同樣計畫到新加坡與馬來西亞弘法，也因健康因素，不得不取消馬來西亞的行程。

我們這次前往吉隆坡，當然要一訪馬來西亞護法會首任會長林孝雲菩薩。孝雲菩薩曾隨師父修習禪法，禪修結束後，當面邀請師父前往馬來西亞弘法，九次都落空，尤其一九九九年那一回，就連入場券都開始發出，卻還是未能迎接師父的到來。可佩的是孝雲菩薩道心堅定，終於守到師父二〇〇一年的到訪。

二〇〇一年四月，師父雖然抱著病體，但也如期出現在吉隆坡綠野展覽中心。雖然連綿大雨傾盆下來，但是一個到晚上，居然都有近一萬名的觀眾湧進會場，聆聽師父的開示。

師父終於只去了馬來西亞一次，卻造成極大的轟動。二十一年過去，當我們團隊與孝雲菩薩再次站在廣闊巨大、空無一物的綠野展覽中心會場，不禁感慨萬分；師父那兩晚的音容，都巍峨地出現在我們的眼前、耳畔。

位於吉隆坡的馬來西亞道場三年前落成，莊嚴且實用。我們的團隊也特別前往怡保的監院常漢法師非常讚歎怡保的莫秀善菩薩，願意全力投入，將師父教導的佛法，分享給更多當地的信眾，一同來建設人間淨土。

最後兩天，我們也轉往坐落在馬來西亞南部的普照寺，師父法子繼程法師正在該處帶領禪七，每梯次都有百來位的僧俗四眾，前往精進用功。

大馬法鼓聲 愈來愈響亮！

2001

►「我是來致歉和還願的！」聖嚴師父於2001年4月24日踏上馬來西亞時，說出當時的心境。曾於1982、1999年兩度計畫好至大馬弘法，都因病無法成行，大馬信眾持續發願、祈求，終於盼到師父帶來正信的法音，誠如當地一位企業家所言：「聖嚴師父是大善知識，他為大馬帶來更多的正法。」



2023

► 2019年11月馬來西亞新道場啟用後，四眾弟子不僅有了安住的如來家，監院常漢法師（前排右三）更帶領眾人積極推廣各項弘法活動，無論是接引年輕人，或者是與當地的教界、校園交流互動，愈來愈多人認識法鼓山的「心靈環保」。圖為2022年12月，馬來西亞道場舉辦張光斗新書分享會，大眾會後歡喜合影。

未來的馬來西亞 接通各系佛教

另外一方面，對於馬來西亞的佛教，以及對於未來世界的佛教發展，我認為是相當有希望的。在馬來西亞，佛教不是國教，馬來西亞的國教是伊斯蘭教。但是馬來西亞政府非常開放，非常開明，對於佛教的態度是開放的，對於佛教是支持的，對於佛教是協助的。這就是一個文明國家應該有的態度，我們很感謝馬來西亞政府。

在馬來西亞，雖然有很多人學佛，有漢傳的、南傳的，也有藏傳的，但都是各自發展，我們希望馬來西亞的佛教將來能夠整合、統一。事實上這個問題，在臺灣也是一樣。因此我們希望將來有一個世界性的佛教，以漢傳佛教做為中心，和世界接軌。

為什麼漢傳佛教有這個資源，有這個能力？因為漢傳佛教的內容，是非常廣大精深；加上漢傳佛教的歷史悠久，漢傳佛教的人才眾多。現在在臺灣，漢傳佛教還是所有佛教之中最強的一個分支。希望將來世界佛教，就是以漢傳佛教為主流，而貫穿、接通世界各系的佛教。這個任務，也只有漢傳佛教可以承擔得起來。為什麼？因為漢傳佛教有彈性。有什麼彈性呢？有自我伸縮、自我成長和適應的能力。遇到不同的宗教，漢傳佛教有不同宗教的應對方法；即使遇到不同的佛教，不僅有廣大心量可以接納，而且還可以開發。所以漢傳佛教是將來對於世界佛教，唯一的，也

► 二〇二一年四月，師父於綠野展覽中心會場進行連兩天的弘講，滿場都是聽眾，為大馬難得一見的弘法盛會。
(本刊資料)

可以說是能夠變成一個發揚光大，而且是成為佛教中心的佛教。
(摘錄)
(錄影於二〇〇八年十二月二十日法鼓山園區開山家，二〇〇九年二月二十二日播放於馬來西亞護法會悅眾關懷會)



觀照提方法用到底

◎Hui Liao (舊金山)

很多師兄姊都說，可以打禪十是難得的因緣福報，我也這麼覺得。總算來到洛杉磯道場，告訴自己「放下萬緣」，安心地打禪十。但一坐上蒲團，滿身心的疲憊迎面而來，前一刻，兩天昏沉得連眼皮都提不起，更不用說提方法了。後來清醒一點，又感到極度腿痛，痛到對打禪十的決定產生懷疑。聖嚴師父早就清楚我們每天的身心狀態，一九九五年初隨禪七開示便告訴我們「放鬆身心」，「一禪修就是體驗，包括所謂「好」和「不好」的，感受體驗，所以過程即結果，「只顧耕耘，不問收穫……」也清楚說明基本方法，以及如何對治打坐出現的狀況。

幾天後，身心調整得好一些，師父又告訴我們，方法沒有好壞，要有一種方法用到底，用「觀、照、提」的方式，讓自己不斷回到方法上。師父舉例說，用方法收心、攝心就像用扇子接羽毛，需要極大耐心，也要給自己信心。二十七年後隔著螢幕，還能感受到師父如此強大、廣闊而持久的慈悲和智慧，讓我有言語無法形容的感動和歡喜，這應該就是佛法的力量、三寶的加持。

這十天裡，法師和義工菩薩們將我們照顧得無微不至，尤其感恩常義法師教大家拉筋。一開始有點排斥，只覺得打坐是為了練心，怎麼重點放在練腿呢？後來發現當心的力量不足，心很散亂，身體的不適干擾用方法。拉完筋後身體坐得安穩，運用方法自然較順暢，不易被外境或身心狀況干擾，心才會開始集中。

疫情這幾年，周圍人事變化很多，加大了我們對無常的體驗，讓我特別感恩遇到佛法，深信三寶，能觀照自己身心的反應，並有所成長。只是日日在紛雜的外境裡流轉，方法用得愈來愈不得力。十天練習下來，我好像加滿了油，重拾信心。「只顧耕耘，不問收穫」、「觀、照、提」……無論在禪坐中，或是日常修行，我會提醒自己去不要忘記這些叮嚀，至少堅持到下一次禪七或禪十，繼續再「加油」。

找回內心的淨土

◎Vivian Hsu (舊金山)

參加禪十是一個新的生活體驗。我所面對的第一個考驗，是數十年的作息習慣。禪十早上四點半打板，晚上十點安單，我平日晚上睡不著，早上又起不來。想到佛法教導「自性空」（緣起性空），習慣也是沒有自性的，所以它不會一成不變。有願意改的心念加上努力，終於翻轉了業習，適應新作息。

對昏沉也是考驗。法師開示提到如何辨識自己的昏沉，就是知道自己清醒時是什麼狀態。聖嚴師父的影片開示也提到「觀、照、提」，「觀」是正在用方法，「照」是知道自己在用方法，「提」則是發覺自己失去方法時，趕快再提方法提起來。最重要的是覺照力，隨時覺察自己在什麼狀態，所謂「不怕念起，只怕覺遲」，清清楚楚知道自己在什麼狀態，才能生起智慧，知道如何因應。這次最大的收穫就是練習用方法。修行不只是在打坐時，而是在行住坐臥間，只是切換所緣境而已，吃飯、刷牙、無時無刻都可用方法。經行時，全身放鬆，在快步經行時，幾乎是小跑步，跑著、跑著，腦海裡像跑馬燈般，浮現一張張臉孔，有父母、有法師，有在道場見到的師兄師姊，這是妄念嗎？這些臉孔，都是我感恩的人啊！不知不覺中濕了眼眶。

突然間，法師打香板喊停，所有人都停下來，一切都在靜止中時，傳來了一個聲音：「還有什麼放不下？」不管是不捨或不捨，喜歡不喜歡，全都要放下，就像自己放下萬緣，來參加禪十，也是一種練習。

禪十中，有慚愧懺悔的禮拜、感恩迴向的禮拜，也有三皈依五戒的感動。身、口、意都受到佛法的薰陶，生活規律，固定修行做早晚課、固定打坐。這樣的生活，想到《維摩經》說：「若菩薩欲得淨土，當淨其心，隨其心淨則佛土淨。」一禪修時就是清淨佛土，入世於人間，將自己提昇至身心安定的層次。

禪十結束後，很快地回到人間俗世，馬上被打回原形，但我會持續練習用方法，維繫和找回內心的淨土。

（洛杉磯道場禪十心得）

法鼓山全球

【北美】
紐約東初禪寺／紐約
召集人：彭運巧
Tel: 718-592-6593
E-mail: chancenter@ddm.org

紐約州安大略道場
Tel: 845-744-8114
E-mail: ddm@ddm.org

加州洛杉磯道場
召集人：王小薇
Tel: 626-350-4388
E-mail: ddbala@ddm.org

加州舊金山道場
召集人：鄭江濤
Tel: 510-246-8264
E-mail: info@ddm.org

麻州普賢講堂／波士頓
召集人：周景雲
Tel: 781-863-1836
E-mail: ddm.boston@ddm.org

【美國護法會】
康州南部聯絡處
召集人：彭明美
Tel: 203-912-0734
E-mail: context@ddm.org

康州哈特福德聯絡處
召集人：李瑞昌
Tel: 860-805-3588
E-mail: cmhartford@ddm.org

佛蒙特州伯靈頓聯絡處
召集人：李瑞昌
Tel: 802-853-3413
E-mail: juichulee@ddm.org

佛蒙特州聖約翰斯聯絡處
召集人：張傑雄
Tel: 240-424-5488
E-mail: chan@ddm.org

喬治亞州亞特蘭大聯絡處
召集人：陳祈民
Tel: 678-809-5392
E-mail: Schen@ddm.org

德州達拉斯聯絡處
召集人：陳祈民
Tel: 817-555-5483
E-mail: ddm_ba_pat@ddm.org

佛州塔城分會
召集人：Frances B
Tel: 850-888-2616
E-mail: tallahassee@ddm.org

佛州奧蘭多聯絡處
召集人：張安琪
Tel: 321-917-6923
E-mail: achang111@ddm.org

佛州邁阿密聯絡處
召集人：李瑞昌
Tel: 954-432-8683
E-mail: ddm_ba_pat@ddm.org

佛州甘米聯絡處
召集人：陳蘭蘭
Tel: 352-336-5301
E-mail: LianFlorida@ddm.org

北卡州卡里聯絡處
召集人：李民安
Tel: 919-677-9030
E-mail: minganlee@ddm.org

伊利諾州芝加哥分會
召集人：羅修賢
Tel: 847-255-5483
E-mail: ddm_ba_pat@ddm.org

密西根州蘭辛聯絡處
召集人：李麗華
Tel: 517-332-0003
E-mail: lkong2006@ddm.org

密西根州聖路易聯絡處
召集人：李台珍
Tel: 636-825-3888
E-mail: acen@aol.com

德州休士頓聯絡處
召集人：鄧一平
Tel: 682-552-0519
E-mail: g9g9@msn.com

科羅拉多州丹佛聯絡處
召集人：朱元東
Tel: 732-754-8988
E-mail: tomchu100@ddm.org

猶他州鹽湖城聯絡處
召集人：范弘青
Tel: 801-947-9019
E-mail: Inge_Fan@ddm.org

內華達州拉斯維加斯聯絡處
召集人：林玉華
Tel: 702-896-4108
E-mail: yhl2527@ddm.org

華盛頓州西雅圖聯絡處
召集人：林明海
Tel: 425-957-4497
E-mail: garylin00@ddm.org

加州省會聯絡處
召集人：蔡維華
Tel: 916-681-2416
E-mail: ddbasaca@ddm.org

南加州橙縣聯絡處
召集人：徐洛鈞
Tel: 949-216-0399
E-mail: ddbba.cc@ddm.org

【加拿大】
溫哥華道場
Tel: 604-277-1357
E-mail: info@ddm.org

安省多倫多分會
召集人：王怡文
Tel: 416-855-0531
E-mail: ddbba.toronto@ddm.org

【香港護法會】
香港道場
Tel: 852-2865-3111
E-mail: info@ddm.org

【馬來西亞護法會】
馬來西亞道場
召集人：陳善治
E-mail: admin@ddm.org

【新加坡護法會】
召集人：顏瑞珊
Tel: 65-6735-5900
E-mail: ddrmsingapore@ddm.org

【泰國護法會】
召集人：蘇林妙芬
Tel: 66-2-013565
E-mail: ddbkk200@ddm.org

【澳洲護法會】
雪梨分會
Tel: 61-2-8056-17
Fax: 61-2-9283-31
E-mail: info@ddm.org

墨爾本分會
召集人：簡浩華
Tel: 61-4-7069-09
E-mail: contact@ddm.org

【歐洲】
盧森堡聯絡處
聯絡人：林麗萍
Tel: 352-400-080
E-mail: ddbba@cha@ddm.org

英國倫敦聯絡處
聯絡人：Orca Liew
Tel: 44-20-8459-8
E-mail: liew853@ddm.org

美國里茲聯絡處
聯絡人：王昭雯
Tel: 44-7787-502

青年
禪二

5.20~21 (線上版)
18~40歲，初級禪訓班結業者

QR Code

「禪師、禪詩、禪思」經典講座

令弘一大師感動淚下的 僧家自傳：
見月讀體《一夢漫言》

4/29 六 13:30~16:00
實體／線上直播同步舉行

主講人：廖肇亨
現任：中央研究院中國文哲研究所、研究員、
監製漢傳佛教研究中心 副主任

主講單位：聖嚴教育基金會、
法鼓山心靈環保學習中心

講座地點：法鼓山心靈環保學習中心（捷運古亭站3號出口）
參加辦法：可報名實體講座至現場聆聽，或報名Zoom觀看線上直播。
諮詢電話：csd@ddm.org.tw

2023年系列講座 6/13(六) 雲棲大師的聖門與幽蘭 6/10(六) 晚明文字禪領袖紫柏大師的入世情懷

線上報名



本期邀請發行人、社長、編輯及各世代的讀者們來分享。

▲編輯《法鼓》雜誌的過程，也是實踐佛法的生命之旅。

短短一兩句話，甚至是一張照片，也有它動人之處。我相信，一期一期累積下來，都是珍貴的修行資糧。所以說開卷有益，只要願意打開來，必然有收穫。

在這個快速消費的時代，一份刊物能持續三十多年相當不容易，很感恩也很讚歎師父的遠見，成立出版社，發行雜誌，這都是弘化的重要工具。未來期許《法鼓》雜誌與時俱進，讓觸角延伸地更深、更廣。

（採訪整理／釋演穩）

一十年前，對聖嚴師父和法鼓山尚無所悉，在同學引介下，接下了《法鼓》的編務。未曾想到，與《法鼓》結緣的那一刻起，便已跟著師父踏上建設人間淨土的道路。

每月的編採會議上，法師帶領我們討論蒐集的訊息，分門別類，接著彙編四面八方的活動報導、心得投稿。一篇篇圖文並茂、詳實又動人的文稿，就飽含法喜的食材，師父對我們編輯的期望，便是「將珠玉連城的篇篇文章，調和鼎鼐，化成美味可口而又營養豐富的盤盤法食」。每一期，經過修潤文句、選照片、下標題、編版面、發設計、校對等步驟，將一盤盤法食如期上桌。不過，出刊時的歡喜，往往不是編輯的最大收穫，上菜前調和鼎鼐，方是最有法味的體驗。

俗話說：「巧婦難為無米之炊。」有時各地話動少，缺報導、缺心得，大家得上山下海、想方設法找食材；有時來稿踴躍，滿箱的好文章，編輯只能望稿有限的版面，暗自興嘆；有時各版文章不均，大善化、大關懷教育常常「強強滾」，大學院教育則一如辦教育的過程，細水慢流。不期之間，一、兩則重要事件翩然而至，得即刻換稿、調動版面，甚至重新編版。

前有既定出刊時程，後有各種因緣變化，在「常」與「無常」之間，常有的是壓力和煩惱。所幸，師父的開示、善知識的分享，總不期然地在字裡行間，適時帶來清涼。每當全神投入撰稿時，

一句「清楚放鬆，全身放鬆」，每每彈鍵盤上的手指暫停，回到呼吸，卸下師範的臂膀。當遇上變動，煩惱生起，師父開示的因緣觀，總能來上一記否極，提醒一切事物都是因緣和合，不隨之起伏，輕舟自然能過萬重山。

從一四八期來無四百期，感恩師父入心感動於每一篇為建設人間淨土、自心淨土的踏實紀錄。月月相續的《法鼓》，同樣滿載編輯們的用心與願心，為成就鼓山理念的推廣，盡棉薄之力；為揭昇社會人心的品質，繼續努力。

的分享可使更多人知道禪修的好。印象深刻的一則新聞，是人基會的一心六倫——講師們到復興高中與學生互動，展開「自主學習尋夢計畫」，啟發實踐夢想的方法途徑，十分有意義。

（採訪整理／陳亭君）



▲編輯《法鼓》雜誌的過程，也是實踐佛法的生命之旅。