

全民響應

# 心靈環保家庭日

六千多位民眾闔家浴佛撞鐘 體驗安定放鬆 淨心為家人祈願 為世界祝福



▲心靈環保家庭日當天，民眾闔家參與法鼓八式動禪、走路禪等各項體驗活動，以健康新身，歡喜共度佛誕日和母親節。（王育發 攝）

【林何臻／臺北報導】以感恩、報恩心，闔家攜手共度母親節與佛誕日，法鼓山於五月十三日在國家父紀念館舉辦「心靈環保家庭日」，提倡家庭倫理心價值，融入禪修安定身心的方法、和合自在的精神，共有超過六千位民眾歡喜參與體驗。

上午九點起，民眾透過走路禪、八式動禪放鬆身心後，祈福法會正式展開，臺北市長柯文哲、民政局副局長吳坤宏、國父紀念館館長林國璋、法鼓文理學院校長惠敏法師、護法總會總會長張昌邦等來賓共同參與。方丈和尚果東法師指出「心靈環保家庭日」的精

神，是以家庭為核心，將禪法融入其

中，練習超越對立衝突，進而與自然融洽共生，為自己、家庭和世界帶來平安，呼應了聯合國國際家庭日年

度主題「家庭與包容的社會」。

（以禪治心，以心治佛。）柯文哲

市長也祝福大家佛

誕日清楚放鬆、歡

喜微笑，心安平

安、無事無礙。眾

人在方丈和尚帶領下，以飲水思源的感恩心治佛，並

一同祈願：「祈願增福增慧，世界和平人安樂。」

祈願消災除障，人人免難有幸福。許願廣結善緣，自

利利他出苦海。許願禪心治佛，少煩少惱滿人間。」

各項活動中，有象徵「平安無事」的無事球、代表

「闔家馨旺」的輕黏土 DIY、「春風禪心」香草拓

印等多元的親子手作，透過一起動手做的過程，增進

家庭的溫馨默契。還有托水鉢浴佛、生活禪遊戲、戲

劇、合唱與舞動等，彷彿充滿禪味的嘉年華，讓闔家

大小都能享受平安、禪悅的樂趣。

（更多內容請見八版）

（以禪治心，以心治佛。）柯文哲

市長也祝福大家佛

誕日清楚放鬆、歡

喜微笑，心安平

安、無事無礙。眾

人在方丈和尚帶領下，以飲水思源的感恩心治佛，並

一同祈願：「祈願增福增慧，世界和平人安樂。」

祈願消災除障，人人免難有幸福。許願廣結善緣，自

利利他出苦海。許願禪心治佛，少煩少惱滿人間。」

各項活動中，有象徵「平安無事」的無事球、代表

「闔家馨旺」的輕黏土 DIY、「春風禪心」香草拓

印等多元的親子手作，透過一起動手做的過程，增進

家庭的溫馨默契。還有托水鉢浴佛、生活禪遊戲、戲

劇、合唱與舞動等，彷彿充滿禪味的嘉年華，讓闔家

大小都能享受平安、禪悅的樂趣。

（更多內容請見八版）

（以禪治心，以心治佛。）柯文哲

市長也祝福大家佛

誕日清楚放鬆、歡

喜微笑，心安平

安、無事無礙。眾

人在方丈和尚帶領下，以飲水思源的感恩心治佛，並

一同祈願：「祈願增福增慧，世界和平人安樂。」

祈願消災除障，人人免難有幸福。許願廣結善緣，自

利利他出苦海。許願禪心治佛，少煩少惱滿人間。」

各項活動中，有象徵「平安無事」的無事球、代表

「闔家馨旺」的輕黏土 DIY、「春風禪心」香草拓

印等多元的親子手作，透過一起動手做的過程，增進

家庭的溫馨默契。還有托水鉢浴佛、生活禪遊戲、戲

劇、合唱與舞動等，彷彿充滿禪味的嘉年華，讓闔家

大小都能享受平安、禪悅的樂趣。

（更多內容請見八版）

（以禪治心，以心治佛。）柯文哲

市長也祝福大家佛

誕日清楚放鬆、歡

喜微笑，心安平

安、無事無礙。眾

人在方丈和尚帶領下，以飲水思源的感恩心治佛，並

一同祈願：「祈願增福增慧，世界和平人安樂。」

祈願消災除障，人人免難有幸福。許願廣結善緣，自

利利他出苦海。許願禪心治佛，少煩少惱滿人間。」

各項活動中，有象徵「平安無事」的無事球、代表

「闔家馨旺」的輕黏土 DIY、「春風禪心」香草拓

印等多元的親子手作，透過一起動手做的過程，增進

家庭的溫馨默契。還有托水鉢浴佛、生活禪遊戲、戲

劇、合唱與舞動等，彷彿充滿禪味的嘉年華，讓闔家

大小都能享受平安、禪悅的樂趣。

（更多內容請見八版）

（以禪治心，以心治佛。）柯文哲

市長也祝福大家佛

誕日清楚放鬆、歡

喜微笑，心安平

安、無事無礙。眾

人在方丈和尚帶領下，以飲水思源的感恩心治佛，並

一同祈願：「祈願增福增慧，世界和平人安樂。」

祈願消災除障，人人免難有幸福。許願廣結善緣，自

利利他出苦海。許願禪心治佛，少煩少惱滿人間。」

各項活動中，有象徵「平安無事」的無事球、代表

「闔家馨旺」的輕黏土 DIY、「春風禪心」香草拓

印等多元的親子手作，透過一起動手做的過程，增進

家庭的溫馨默契。還有托水鉢浴佛、生活禪遊戲、戲

劇、合唱與舞動等，彷彿充滿禪味的嘉年華，讓闔家

大小都能享受平安、禪悅的樂趣。

（更多內容請見八版）

（以禪治心，以心治佛。）柯文哲

市長也祝福大家佛

誕日清楚放鬆、歡

喜微笑，心安平

安、無事無礙。眾

人在方丈和尚帶領下，以飲水思源的感恩心治佛，並

一同祈願：「祈願增福增慧，世界和平人安樂。」

祈願消災除障，人人免難有幸福。許願廣結善緣，自

利利他出苦海。許願禪心治佛，少煩少惱滿人間。」

各項活動中，有象徵「平安無事」的無事球、代表

「闔家馨旺」的輕黏土 DIY、「春風禪心」香草拓

印等多元的親子手作，透過一起動手做的過程，增進

家庭的溫馨默契。還有托水鉢浴佛、生活禪遊戲、戲

劇、合唱與舞動等，彷彿充滿禪味的嘉年華，讓闔家

大小都能享受平安、禪悅的樂趣。

（更多內容請見八版）

（以禪治心，以心治佛。）柯文哲

市長也祝福大家佛

誕日清楚放鬆、歡

喜微笑，心安平

安、無事無礙。眾

人在方丈和尚帶領下，以飲水思源的感恩心治佛，並

一同祈願：「祈願增福增慧，世界和平人安樂。」

祈願消災除障，人人免難有幸福。許願廣結善緣，自

利利他出苦海。許願禪心治佛，少煩少惱滿人間。」

各項活動中，有象徵「平安無事」的無事球、代表

「闔家馨旺」的輕黏土 DIY、「春風禪心」香草拓

印等多元的親子手作，透過一起動手做的過程，增進

家庭的溫馨默契。還有托水鉢浴佛、生活禪遊戲、戲

劇、合唱與舞動等，彷彿充滿禪味的嘉年華，讓闔家

大小都能享受平安、禪悅的樂趣。

（更多內容請見八版）

（以禪治心，以心治佛。）柯文哲

市長也祝福大家佛

誕日清楚放鬆、歡

喜微笑，心安平

安、無事無礙。眾

人在方丈和尚帶領下，以飲水思源的感恩心治佛，並

一同祈願：「祈願增福增慧，世界和平人安樂。」

祈願消災除障，人人免難有幸福。許願廣結善緣，自

利利他出苦海。許願禪心治佛，少煩少惱滿人間。」

各項活動中，有象徵「平安無事」的無事球、代表

「闔家馨旺」的輕黏土 DIY、「春風禪心」香草拓

印等多元的親子手作，透過一起動手做的過程，增進

家庭的溫馨默契。還有托水鉢浴佛、生活禪遊戲、戲

劇、合唱與舞動等，彷彿充滿禪味的嘉年華，讓闔家

大小都能享受平安、禪悅的樂趣。

（更多內容請見八版）

（以禪治心，以心治佛。）柯文哲

市長也祝福大家佛

誕日清楚放鬆、歡

喜微笑，心安平

安、無事無礙。眾

人在方丈和尚帶領下，以飲水思源的感恩心治佛，並

一同祈願：「祈願增福增慧，世界和平人安樂。」

# 法鼓山為殉職消防員祝福

壯年時期，家屬失所愛的失量。六位罹難的消防隊員正值青年。他奉獻的精神，是我們學習的典範。法師也勉勵眾人，以眾生的苦難為念，精進修行與利益。才能為社會帶來安定的力量。

深感不捨，希望未來有機會，能持續陪伴家屬走過悲傷。



【本刊訊】四月二十八日晚間，敬鵬公司桃園廠發生大火，造成六位消防員先後殉職，以及兩位移工不治。消防局於中壢奠園設立臨時靈堂，讓社會各界前往關懷致意。五月一日上午，關懷院監

院常綽法師帶領桃園、中壢等地區一百二十六位信眾前往御

奠園，與殉職消防員的家屬和

同僚一起誦念《阿彌陀經》，以安定攝受的法會共修，撫慰

眾人的心，祝福救火英雄蒙佛接引，往生淨土。

救援菩薩們在黑夜中勇敢

進入火場救人，展現了人性的光輝，這與佛性的光輝是一樣的。一法會圓滿後，常綽法師

帶著他的心，祝福火英雄蒙佛接引，往生淨土。

六位罹難的消防隊員正值青

壯年時期，家屬失所愛的失

量。六位罹難的消防隊員正值青

壯年時期，家屬失所愛的失

量。六位罹難

# 網路時代 打造一隅自在

方丈和尚、吳若權、沈芯菱臺南成功大學對談 分享運用網路社群經驗與智慧

◎ 方丈和尚（右）、吳若權（左二）、沈芯菱（左一） 分享運用網路社群創造和諧人生的智慧。右一為主持人張月麗。  
（臺南分院 提供）  
呼籲：「您的行動，決定您的未來！」



寶雲寺 濟照明專家開講

## 北中南三地祈福皈依大典

### 2300多位民眾註冊學佛 點亮心燈



僧團法師們於寶雲寺大殿，為新皈依弟子掛戴佛牒，祝福眾人走上學佛修行、利己利人的菩薩道。（何國亮攝）

**【本刊訊】**皈依三寶、正信學佛，讓佛法的智慧點亮心燈、照亮人生！四月二十一、二十八日、五月六日、北投農禪寺、臺中寶雲寺、高雄紫雲寺分別舉行祈福皈依大典，共有二千三百多位海內各地民衆，由方丈和尚果東法師親授三皈五戒，在僧團法師們掛戴佛牒、觀禮親友們的祝福下，成為三寶弟子，走上學佛修行之路。

「皈依三寶，讓我們的生活有了規範及保護。」

方丈和尚開示祝福時，以「一點亮光明心燈，演好觀音人生」為題，期勉新皈依弟子學習六度菩薩行，端正行為舉止，觀照起心動念，斷除無明煩惱習氣、消融自我中心，同時在日常生活中心，一點一滴練習，來圓滿人格品質。方丈和尚並叮嚀眾人

常回法鼓山各地分寺院、道場共修，讓學佛的人生更平安、健康、自在。

於農禪寺皈依的桃園民眾

許丞愷剛上完「快樂學佛

人課程，感受到聖嚴師父

的悲願後，學佛之心更加堅定。

在新法會中，聽見

眾人同誦頌念佛號，内心更

加感動，正式「註冊」為學

佛新生後，期望自己更積極

參與法鼓山的課程及活動，

學習正確見的佛法。

「皈依的感覺，就像是一

位學生，開啟了學佛的歷程。」遠從加拿大來臺的賴馨柔

今年二十七歲的賴馨柔，

來自高雄的翁汝玉與英

國籍同修愛德華（Edward

Leary），和接引他們的友人

王昱晴，一同在紫雲寺皈

依。愛德華說，他感受到同

修學習禪修後的轉變，如今

兩人相處更為融洽。參加了

皈依大典後，感恩法鼓山為

他的善艮，只是他們的修行讓善良更深廣大。

拜完大悲懺法會後，學員何智欣領會到，拜懺

就是去照見起心動念的自己，並能產生正面改變，那才是最根本的關鍵之處。

由於悅眾已在澳門參加過工作坊，這次回到

總本山尋根溯源，學員林蘊華發現，在書本中

認識的師父、觀音菩薩，都有著與一般公通

的善艮，只是他們的修行讓善良更深廣大。

拜完大悲懺法會後，學員何智欣領會到，拜懺

就是去照見起心動念的自己，並能產生正面改

變，那才是最根本的關鍵之處。

由

「澳門悅眾培訓營」，四月二十八至

三十日於法鼓文理學院展開，共有三十六位悅

眾來臺參與這趟傾聽內心之旅。

營隊內容包括：觀音道場的建立、聖嚴師父

平生事蹟、我的事蹟、自然世界等主題。法鼓

禪課程中，分享洞山良介禪師因無情說法而

開悟的公案，並聆聽學員表達各自的體會。

由於悅眾已在澳門參加過工作坊，這次回到

總本山尋根溯源，學員林蘊華發現，在書本中

認識的師父、觀音菩薩，都有著與一般公通

的善艮，只是他們的修行讓善良更深廣大。

拜完大悲懺法會後，學員何智欣領會到，拜懺

就是去照見起心動念的自己，並能產生正面改

變，那才是最根本的關鍵之處。

由

「澳門悅眾培訓營」，四月二十八至

三十日於法鼓文理學院展開，共有三十六位悅

眾來臺參與這趟傾聽內心之旅。

營隊內容包括：觀音道場的建立、聖嚴師父

平生事蹟、我的事蹟、自然世界等主題。法鼓

禪課程中，分享洞山良介禪師因無情說法而

開悟的公案，並聆聽學員表達各自的體會。

由於悅眾已在澳門參加過工作坊，這次回到

總本山尋根溯源，學員林蘊華發現，在書本中

認識的師父、觀音菩薩，都有著與一般公通

的善艮，只是他們的修行讓善良更深廣大。

拜完大悲懺法會後，學員何智欣領會到，拜懺

就是去照見起心動念的自己，並能產生正面改

變，那才是最根本的關鍵之處。

由

「澳門悅眾培訓營」，四月二十八至

三十日於法鼓文理學院展開，共有三十六位悅

眾來臺參與這趟傾聽內心之旅。

營隊內容包括：觀音道場的建立、聖嚴師父

平生事蹟、我的事蹟、自然世界等主題。法鼓

禪課程中，分享洞山良介禪師因無情說法而

開悟的公案，並聆聽學員表達各自的體會。

由於悅眾已在澳門參加過工作坊，這次回到

總本山尋根溯源，學員林蘊華發現，在書本中

認識的師父、觀音菩薩，都有著與一般公通

的善艮，只是他們的修行讓善良更深廣大。

拜完大悲懺法會後，學員何智欣領會到，拜懺

就是去照見起心動念的自己，並能產生正面改

變，那才是最根本的關鍵之處。

由

「澳門悅眾培訓營」，四月二十八至

三十日於法鼓文理學院展開，共有三十六位悅

眾來臺參與這趟傾聽內心之旅。

營隊內容包括：觀音道場的建立、聖嚴師父

平生事蹟、我的事蹟、自然世界等主題。法鼓

禪課程中，分享洞山良介禪師因無情說法而

開悟的公案，並聆聽學員表達各自的體會。

由於悅眾已在澳門參加過工作坊，這次回到

總本山尋根溯源，學員林蘊華發現，在書本中

認識的師父、觀音菩薩，都有著與一般公通

的善艮，只是他們的修行讓善良更深廣大。

拜完大悲懺法會後，學員何智欣領會到，拜懺

就是去照見起心動念的自己，並能產生正面改

變，那才是最根本的關鍵之處。

由

「澳門悅眾培訓營」，四月二十八至

三十日於法鼓文理學院展開，共有三十六位悅

眾來臺參與這趟傾聽內心之旅。

營隊內容包括：觀音道場的建立、聖嚴師父

平生事蹟、我的事蹟、自然世界等主題。法鼓

禪課程中，分享洞山良介禪師因無情說法而

開悟的公案，並聆聽學員表達各自的體會。

由於悅眾已在澳門參加過工作坊，這次回到

總本山尋根溯源，學員林蘊華發現，在書本中

認識的師父、觀音菩薩，都有著與一般公通

的善艮，只是他們的修行讓善良更深廣大。

拜完大悲懺法會後，學員何智欣領會到，拜懺

就是去照見起心動念的自己，並能產生正面改

變，那才是最根本的關鍵之處。

由

「澳門悅眾培訓營」，四月二十八至

三十日於法鼓文理學院展開，共有三十六位悅

眾來臺參與這趟傾聽內心之旅。

營隊內容包括：觀音道場的建立、聖嚴師父

平生事蹟、我的事蹟、自然世界等主題。法鼓

禪課程中，分享洞山良介禪師因無情說法而

開悟的公案，並聆聽學員表達各自的體會。

由於悅眾已在澳門參加過工作坊，這次回到

總本山尋根溯源，學員林蘊華發現，在書本中

認識的師父、觀音菩薩，都有著與一般公通

的善艮，只是他們的修行讓善良更深廣大。

拜完大悲懺法會後，學員何智欣領會到，拜懺

就是去照見起心動念的自己，並能產生正面改

變，那才是最根本的關鍵之處。

由

「澳門悅眾培訓營」，四月二十八至

三十日於法鼓文理學院展開，共有三十六位悅

眾來臺參與這趟傾聽內心之旅。

營隊內容包括：觀音道場的建立、聖嚴師父

平生事蹟、我的事蹟、自然世界等主題。法鼓

禪課程中，分享洞山良介禪師因無情說法而

開悟的公案，並聆聽學員表達各自的體會。

由於悅眾已在澳門參加過工作坊，這次回到

總本山尋根溯源，學員林蘊華發現，在書本中

認識的師父、觀音菩薩，都有著與一般公通

的善艮，只是他們的修行讓善良更深廣大。

拜完大悲懺法會後，學員何智欣領會到，拜懺





(李東陽攝)

## 課外一心一章

要問這世界需要什麼，問自己什麼能讓  
正需要充滿活力的人。「一連兩天的『尋找  
美好生命的使命：你已準備就緒』工作坊，  
常濟法師引用美國作家霍華德·瑟曼（Howard  
Thurman）的語錄，為第一個活動主題『讓個人  
活起來』開場，也直接說明了活出生命動力的  
重要性。

## 自我反思 個人活起來

我們究竟是什麼樣的人？想成為什麼樣的  
人？常濟法師、果禪法師讓學員們先以直覺回  
答七個「心靈簡歷」，並分享個人使命後，接  
著介紹十種扭曲的思惟：妄下結論、對人事物  
貼標籤、情緒推理等，長期沉浸於這些思惟，  
便會任其駕馭自己。為了體驗扭曲的思惟，學  
員分成六組，以戲劇表演來呈現六種思惟陷阱。  
一幕幕引人深思的情節，反映了生活中自己扮演  
的角色，也提醒自己可能對他人造成的傷害  
及影響。

佛陀住世時，有一個人用盡各種方法詆毀佛  
陀。佛陀問他：「如果有人送你一份禮物，你  
拒絕接受，那麼這份禮物屬於誰呢？」那個人  
回答：「當然屬於送禮的人。」佛陀笑著說：  
「沒錯，若我不接受你的謾罵，那你豈不是在  
罵自己嗎？」我們很難取悅每個人，若能覺照（面對它、  
接受它），然後不再牽掛（放下它），就能  
避免一次次掉入漩渦，也正符合聖嚴師父所提  
出的「四它」。

## 凝聚力量 世代活起來

常濟法師引用《改變世界的6°C》講述氣溫  
每上升一度，對地質、生物與人類所帶來的影  
響，進入第二個活動主題「讓世代活起來」。  
在資訊時代，彼此的文化更需要連結，果禪法  
師介紹「世界咖啡館」讓參與者同步對話、反  
思問題、分享知識、找到行動契機的交流概念；  
常濟法師以大馬美食：椰漿飯、沙爹串燒和豆  
腐花來譬喻文化涵融，鼓勵學員在生活中擁抱  
並推廣多元和諧。

## 活出一個新的我

◎廖演柔（齊明寺佛學班）

存在細節中」，有人對佛法先知先覺，  
有人後知後覺，更多人則不知不覺地  
過完難得的人生，其實佛法那樣貼近  
每個人的生活和内心，但我們多數人  
卻一直在門外觀望與徘徊，實在可惜。

角是那個「曾經」的我？想必是佛  
角是那個「曾經」的我？想必是佛  
在背後支持善誘，讓我每週都能順利  
完成法師們出的功課。

法師們說，轉變從「0」開始，自從  
皈依三寶、上了「快樂學佛人」課程  
之後，又參加了農禪寺梁皇寶懺法會，  
七天連續禮佛拜懺，小腹悄悄地消失  
不見了。為了提起慈悲心，皈依後便  
少吃肉食，體重因此下降，無形中讓  
我一減得健康，瘦得喜悅」。由於融  
入法鼓山這個團體，生活重心完全改  
變了。昨天拿起電視遙控器，竟然覺  
得陌生，那個曾經整個下午守在電視  
機前，看韓劇、大陸劇的我呢？

## 延續學佛的快樂

◎李欣妮（馬來西亞快樂學佛人班）

當個快樂學佛人。  
在一次佛講座中，法師勸勉我們：

「學佛不能等。」一路上，我也不斷  
問自己：為什麼堅持學佛這路？最  
後發現理由很簡單，因為學佛讓我快  
樂，所以我想繼續！

怎樣才算是真正的快樂？現代人認  
為隨心所欲生活，就是最快樂的生活  
方式，然而真是如此嗎？最近看到一  
幅令人震撼的攝影作品，在一列人人  
精進向上，活出多慚愧、少煩惱、少  
欲、知足、利他的人生，終有明心見  
性的那一天。

人，讓大家一起來體驗佛法的滋味，  
當個快樂學佛人。

◎陳佳琪（臺南福田班）

（繼程法師繪）

前陣子一個週末，發心參與出坡任  
務，為道場的新建地整理環境，我來  
清除雜草，對於沒有除草經驗的我來  
說，很難得能有這種體驗，雖然不熟  
悉鐮刀的操作，但我會使用剪刀和耙  
子，多少也能幫上一點忙。

好久不曾踩在滿地雜草的土地上了，  
來道場修行的人們盡分心力，這樣的  
體力布施，也為自己帶來了健康。

現在你們竟要我們移除。」我在心裡  
靜靜地與草對話：「謝謝你們在這裡  
守護著未來的道場，現在讓我們一起  
為這片土地，植下更長遠的使命吧！」

接下來的拔草工作，也變得更順手了。

很歡喜參與這次的出坡禪體驗，  
迫不及待想看到道場完工的樣貌，  
及造福更多學佛人的美好未來。

要拿自己的鞋給別人穿，現在總能及  
時控制住情緒，練習換位、逆向思考，  
要問這世界需要什麼，問自己什麼能讓  
人不畏失敗、能放膽嘗試的空間？學員們四人  
為一組，以「世界咖啡館」形式進行討論，在  
課題上，孕育出許多新概念，許多小組互相交  
換聯繫方式，希望小規模實行討論出的概念，  
共同執行有意義的計畫，凝聚力量來創造一個讓  
人都具有使命感的空間，進而改善自我、社  
區，然後擴展到全世界。

「失敗其實沒那麼可怕，最可怕的的是執意完  
善自己、追求完美卻無所行動。」學員黃俊傑  
因一場大病，喚醒自己要抱有使命，他分享參  
與工作坊後，不再只追求完美，懂得用佛教平  
等無我、慈悲智慧的觀念和態度，來對待身邊  
的人事物。學員張彥航分享，法師們先以心理  
學角度剖析個案，再連結佛法和修行方法，讓  
他對於在生活中用方法，產生更大的信心。

什麼是這一代最重要的事？如何創建一個讓  
人不畏失敗、能放膽嘗試的空間？學員們四人  
為一組，以「世界咖啡館」形式進行討論，在  
課題上，孕育出許多新概念，許多小組互相交  
換聯繫方式，希望小規模實行討論出的概念，  
共同執行有意義的計畫，凝聚力量來創造一個讓  
人都具有使命感的空間，進而改善自我、社  
區，然後擴展到全世界。

二月二十四日，基隆精舍  
於暖東峽谷舉辦戶外  
禪。跟著眾人走到溪谷邊，  
陽光透過樹葉閃耀著光芒，  
植物換上翠綠的新裝，空氣  
中有著淡淡的柚子花香，蝴蝶  
悠然自在地飛過，潺潺  
的水聲不停流瀉……此刻的  
我，有著什樣的福德因緣，  
方能有幸站在這裡？眼前的  
美麗，是淨土嗎？原來淨土  
不是死後才去的地方，而是一種心境，當内心平靜安定  
時，當下便是淨土。

想起周遭的人，或因生病、  
或因見不正確等種種因  
素，未能站在這裡；而我卻  
能享受這快樂學佛的時刻時  
刻。有人一輩子未曾聽聞佛  
法；而我卻能一腳踏進佛學  
班，學習佛法和禪法，感覺  
自己真幸福。這期生命既已  
有幸遇到正信佛法，更該好  
好用功才是。

第一次參加戶外禪，不知該如何  
走路的我，輕輕托起水鉢，  
調整呼吸，想起在初級禪  
訓練學到的「經行」，一步  
踏穩了，再邁開另一步，步  
步踏實，正慶幸水沒潑出去  
時，慢心一起，水便灑落了。

大堂分享時，經一位

師兄提點，大家才注意到藍天白雲間有一

抹上弦月。平常因為陽光照  
耀，未曾注意到月亮，其實

太陽與月亮一直同時存在。

看到學長們不辭辛苦，從

教育改革、環保、創建青年無疆界行動平臺等

課題上，孕育出許多新概念，許多小組互相交

換聯繫方式，希望小規模實行討論出的概念，  
共同執行有意義的計畫，凝聚力量來創造一個讓  
人都具有使命感的空間，進而改善自我、社  
區，然後擴展到全世界。

## 傾聽大自然無聲說法

學佛路上

◎方鳳菁

**東初禪寺**

週日講經 11am-12:30pm  
6/17 無法之法--默照禪法的修行  
果乘法師主講

**東初禪寺**

週日講經 11am-12:30pm  
6/24 話頭--大慧宗杲禪師語錄  
常浩法師主講

## 不將我放進去

◎王果智

幾個月前家中的「老人」說：「我睡的木板床太小太硬，一夜都不能翻身，全身痠痛。」孩子請師傅替他的臥室整修，也放置了有名的「高廣大床」。不久他說：「彈簧床睡得臀部很痛。」孩子馬上替他再加一塊海綿墊。過了幾天他又有話說：「床太軟了，睡得我全身又痠又痛。」孩子又撤走了高廣大床，放上木板大床。

為著一張床折磨了老半天，怎不讓人生氣，我忍不住怪他無理取鬧。後來看了聖嚴師父《完全證悟》這本書，師父說：「除了我自己之外，真的不能埋怨任何人或任何事。」給了我當頭棒喝。

一直以來我總是埋怨、怪罪家中的「老

大人」，看到他為著一張床翻來覆去，這樣也不行，那樣也不如意，我真是生氣，然而師父說：「障礙其實只是心中的問題。」「只要有『我』意識就會有障礙。」原來我把「我」放进這件事了。

書中又說：「如果沒有一個『我』去製

造和體會障礙，障礙是不存在的。這就是最高境界的無分別。」以前我會很生氣，但生氣一點好處也沒有，我知道「我」錯

了，要記住把「我」抽出來，就會少煩惱，日子也會好過得多、快樂得多。

不經一事不長一智。感恩「老人」給我磨練和成長的機會，也很感恩聖嚴師父的教誨，他留下的法身舍利無窮無盡，仍然繼續教導我們、勉勵我們。

## 教育者之師

◀陳伯璋教授獲頒榮譽教授聘書，與方丈和尚合影。（李東陽攝）

## 緬懷陳伯璋教授

從一九九三年親近聖嚴師父修學佛法，陳伯璋教授一路護持興學大願至今，

詎料竟因病驟逝，令後人緬懷不已。

◎釋惠敏



▲ 1998年7月28日，法鼓人文社會學院正式成立創校董事會，董事們合影紀念這歷史性的一刻。前排左起：太子建設公司副董事長莊南田、時任花蓮師院校長陳伯璋、中研院院士吳京、中研院院士楊國樞、聖嚴師父、中研院院士李亦園、時任政治大學校長鄭丁旺、時任中華佛研所副所長惠敏法師。（本刊資料）

## 得到自己的答案

生命自覺營心得

◎莊常純

上山之前，對於「一生一次的出家」，戒慎恐懼。就像新手爸妈翻遍育兒手冊那樣，爬梳所有心得，深怕有所疏漏，畢竟只有一次，要做足準備才好。但後來放棄了，拜讀他人參加心得，除了對活動走向有大略認識外，很多人口中或深或淺的體會，反倒成了蔓開的枝葉，遮去了看見天空的視野。

回過頭來，又有何能分享給正在閱讀的您呢？這讓我想：希望分享自己最深刻的經驗，讓這分生命感受的力量，回饋給有緣人。對於出家，一直存在著似有若無的幽微情感，清楚自己情執難斷，但仍會不時問自己：「出家對我的意義是什麼？」營期過了幾天，身心漸上作息軌道，開始恢復拜佛的習慣。以往拜佛是因為喜歡過程，無論懺悔也好、感恩也罷，或是想跟佛菩薩說說話，體驗心「安」下來的過程。這次，營主任常說話，告訴大家要多拜佛」，所以想體會以「行者」身分沉浸在佛法中的感覺。後來的日子，內心踏實不少。

在座談會上，法師們分享出家因緣，談到了出家前的感情，令我非常意外。原以為應該無堅不摧才能出家當法師，然而就像聖嚴師父早齋開示中所提供的，出家修行的第一步就是修「梵行」，修梵行要到，出家修行的第二步就是「行者」身分沉浸在佛法中的感覺。後來的日子，內心踏實不少。



## 教師心靈環保自我成長營

【日期】7/6 ~ 10  
【地點】天南寺  
【對象】各級學校現職教職員暨退休教師  
【報名】網址：<http://ft.dddm.org.tw/>  
【洽詢】(02) 2893-9966分機6130教師聯誼會

## 如夢如戲法住法位

◎果東法師

近來常有世界各地的佛教團體來訪法鼓山世界佛教教育園區，即使來訪者的傳承系統有別，大家所關注的議題則相當一致。我們經常談起的，一個是關於佛教場的現代化，一個是道場修行的傳承。至於團體負責人的產生制度，以及當任者的心路歷程，也見於訪客備感興致的話題之列。

就有一位韓國比丘問我：「擔任方丈，最困難的是什麼？」我說：

「沒有困難。」此非狂妄自大，而是分享方丈執事心境。我並沒有個人想做的私事，唯有應

團體與社會大眾需要之事全力以赴，從中學習扮演好「方丈」角色，不自以為是，不獨斷而行。

「方丈」是僧團交付的執事任務，只是現階段由果東領執。法

務，推動理念。對於各界建言及社會大眾關注的議題，則從教團整體

對我個人的建議，有對團體發展的寶貴意見。針對我個人的指

教，我願虛心接受，有則改之，無則避免。若就團體指正，且為

重要建議方案，則由方丈召集教

務，鼓山是眾緣和合、眾願成就、眾人凝聚的團體，行菩薩道是我們共同的承諾。只要僧俗四眾凝聚

方丈的職責，是依循創辦人聖嚴師父的教導，與僧俗四眾共同推動理念。對於各界建言及社會大眾關注的議題，則從教團整體對我個人的建議，有對團體發展的寶貴意見。針對我個人的指教，我願虛心接受，有則改之，無則避免。若就團體指正，且為

重要建議方案，則由方丈召集教務，鼓山另賦予新的任務；執事

方丈的職責，是依循創辦人聖嚴師父的教導，與僧俗四眾共同推動理念。對於各界建言及社會大眾關注的議題，則從教團整體對我個人的建議，有對團體發展的寶貴意見。針對我

平安無事<sub>6</sub>

# 以智慧處理事

◎聖嚴師父

凡夫的立場還是凡夫，把一切跟自己無關的事，當成了切身的問題，便會因此而煩惱無盡，這是不必的，要學習用佛法的智慧來處理。

再說跟自己無關的事。我在美國有一位女弟子，有一次，她来找我，說：「師父啊！某某先生亟需現款一萬元，我要幫他的忙，可是又幫不上，怎麼辦？」我說：「既然幫不上忙，你還要幫什麼忙？」她覺得奇怪：「我們佛教徒是要幫人家的忙嗎？」我說：「是啊，可是你現在根本沒有錢。如果人家說現在你是沒有一萬元，他就不要死了，你怎麼辦？」她急切地說：「那樣的話，我一定得想辦法去幫助他，他這條命我一定要救。」

## 事事關心 不起煩惱

我開導她：「你想什麼辦法？是不是你也告訴其他的人，你現在借一萬元給我，不然我的朋友會死，我也要死了，然而那個人也是窮人，他再去跟第三個人說：『你借一萬元給我，不然我的朋友會死，朋友的朋友也會死，假如他們死，我也會死。』這麼一來，三個人都會死了，是不是呢？你既沒有

一萬元，就應告訴他：『我但願能幫你的忙，我也願你不要死，先向各方面想辦法看，我也替你想辦法，但我實在拿不出一萬元。』」

這是跟自己無關卻好了大的心事，可謂庸人自擾。本來這是別人的事，但你若在心裡邊老想著它，結果就變成你自己的事。天下有事，與你無關的事，也都變成與你有關的事。如果是這樣，就會煩惱不盡。

不過，如說天下的事完全與自己無關，這在佛法也講不通。《梵網經》說：「一切男子是我父，一切女子是我母。」要把一切眾生當成我們的至親骨肉父母看待，才是佛教徒。可是《梵網經》講的，那是菩薩的態度，希望人人都能做到這個程度；而菩薩有凡夫和聖人之別，凡夫菩薩的力量是非常看作是自己的父母，而去做他們的孝子，那會鬧成大笑話。所以凡夫的立場還是凡夫，否則便會因此而煩惱無盡，把一切跟自己無關的事，當成了切身的問題，這是不必的。

## 專注當下 心在當下

講「心」。

諸位的心在想什麼？在注意什麼？這「想」和「注意」就是我們的心。諸位現在聽我講話，那麼，你們的心究竟是在外，還是在裡邊？是在內的，因為你在注意嘛！你的心在聽，你清清楚楚地在聽。那是「內在的心」。

（待續）

原篇名

事與

生活

溫哥華禪七心得

## 心，開始甦醒

◎范惠玲



## 禪風輕拂俄羅斯

繼持果醒法師再次受「無極門」武術學校負責人亞歷山大·傑托米爾斯基(Alexander Jitomirsky)之邀，於4月30日至5月7日前往帶領禪七，讓師父當年播下的佛法種子，得以繼續發芽，成長茁壯。

禪七在距離莫斯科約兩個半小時車程的小鎮祖布佐夫(Zubcov)舉行，禪堂在靠近湖泊的樹林中，非常秀麗寧靜。禪眾包含心理師、教授、銷售經理、律師等共20位。

果醒法師除了說明四念住、默照和話頭，還應禪眾要求，介紹念佛的觀念與方法，並帶領禪眾體驗念佛禪，多為禪眾欣喜回饋，在短短一支香的時間，就體驗到了內心的平靜與安定。

心得分享時，禪眾表示在俄羅斯幾乎只有藏傳系統，很不容易接觸到漢傳佛教，非常感恩有這次難得的禪七因緣，得以淺嘗漢傳禪法的滋味，希望後續仍有機會，可以再續法緣。

(文／釋演廣、圖／釋演建)

接觸禪修五年，一直停留在數息、隨息的基本階段，其他方法則用不上。心中不斷生起疑問：打坐只為了讓自己放鬆、平靜而已嗎？這是我的初心嗎？似乎，對打坐的信心正在退失。前日參加溫哥華道場舉辦的禪七，帶領的老師是果谷菩薩。第一天老師指導放鬆方法，包括調身、調心。第二天加入直觀練習，到戶外，我以為公路上的車水馬龍做為直觀對象，聽著、聽著，突然出現飛機聲，注意力立刻被拉過去，同時像智慧行者一般，心裡喊著：「飛機！」既攀緣又對境安上名稱。一起，毫無招架之力又被拉走，潛意識警覺不能給名詞，心裡卻脫口而出：「老的！」又起了分別心、貼標籤。這才認清自己的心多麼狂放不羈、冥頑不靈，也才看清自己感知事物時，如此局限在文字和觀念裡，内心強烈想出離這種狀況。

第三天學習只管打坐，也就是默照，全神貫注地守著，只要老鼠一有動靜，立刻撲上去。坐香時，老師突然大喝：「不准動！」、「不准有妄念！」對我而言有如五雷轟頂，整個心都被攝住，「照」的能力瞬間從十五燭光增強到一百燭光。不敢等到妄念出來才「照」，在妄念將起時就「照」。終於觀察到妄念都是從「我」、「我執」、「自我中心」產生出來，於是不再找藉口開脫，開始自我反省。

第四天經行時，老師進一步引導我們再打起精神，全神貫注聽著，烏鵲叫一聲一起，毫無招架之力又被拉走，潛意識警覺不能給名詞，心裡卻脫口而出：「老的！」又起了分別心、貼標籤。這句由心而起，淚水滴落，內心卻格外清澈明朗。唱誦三皈依「自皈依佛」，尋不著。我到底是誰？這些年來忙忙碌碌、不斷抓取，到頭來是為誰？腦內開發覺腳痛仍是難免。「什麼是無？」

第五天，話頭持續發酵，早課時，感受到「自」是跨越時空，不是從此刻、也不是從此生開始，一股篤定的力量從心中生起。

七天之中，老師時時提醒：出了禪堂也要繼續用功，去認識、熟悉自己的心，與心好好相處。這七天，我真實嘗到老師帶來的每一道法味，知道自己的心，已開始慢慢甦醒。

第三天學習只管打坐，也就是默照，全神貫注地守著，只要老鼠一有動靜，立刻撲上去。坐香時，老師突然大喝：

「不准動！」、「不准有妄念！」對我而言有如五雷轟頂，整個心都被攝住，「照」的能力瞬間從十五燭光增強到一百燭光。不敢等到妄念出來才「照」，在妄念將起時就「照」。終於觀察到妄念都是從「我」、「我執」、「自我中心」產生出來，於是不再找藉口開脫，開始自我反省。

第四天經行時，老師進一步引導我們再打起精神，全神貫注聽著，烏鵲叫一聲一起，毫無招架之力又被拉走，潛意識警覺不能給名詞，心裡卻脫口而出：「老的！」又起了分別心、貼標籤。這句由心而起，淚水滴落，內心卻格外清澈明朗。唱誦三皈依「自皈依佛」，尋不著。我到底是誰？這些年來忙忙碌碌、不斷抓取，到頭來是為誰？腦內開發覺腳痛仍是難免。「什麼是無？」

第五天，話頭持續發酵，早課時，感受到「自」是跨越時空，不是從此刻、也不是從此生開始，一股篤定的力量從心中生起。

七天之中，老師時時提醒：出了禪堂也要繼續用功，去認識、熟悉自己的心，與心好好相處。這七天，我真實嘗到老師帶來的每一道法味，知道自己的心，已開始慢慢甦醒。

# 大手牽小手 浴佛享禪趣

虔誠心  
感恩浴佛

專注，放鬆心安定，親子一起托水鉢，以清淨的身心，來到浴佛台前，將鉢中浴佛水化為感恩與祝福的心意，傾注在小太子像上。感恩母親，為家人無私奉獻；感念佛陀，為世間開啟光明。願一切眾生都解脫煩惱，一同證入如來淨法身。



以感恩的心，  
5月13日闔家相約至臺北國父紀念館，  
一起浴佛、鈔經、手作、遊戲闔關……  
體驗「心靈環保家庭日」的精神，  
全家人陪媽媽度過法喜的浴佛節與母親節，  
共結幸福的法緣。



## 專注鈔經獻祝福

向來人氣鼎盛的「鈔經祝福區」，民眾在法師、義工的引導下，放鬆身心、體驗呼吸。接著提筆，一字一字寫下「觀世音，南無佛，與佛有因，與佛有緣……」在攝受的專注中，將滿滿的虔敬注入筆畫，細心摺好經文，裝進御守袋裡，然後發願迴向。如此獨一無二的心意，不論送給母親或親友，都是最好的祝福。



## 青春法青帶動唱

搖搖你的手！擺擺你的臀！在青春洋溢的法青帶動下，邀請現場大小朋友一起「慢活心舞動」。

在〈四眾佛子共勉語〉的音樂中，大眾體驗「清楚放鬆、歡喜微笑」；也就在唱跳之中，打破人與人的距離，彼此的心拉得更近了！



## 佛曲樂音聲遍傳

池塘邊的榕樹上，知了在聲聲叫著夏天。操場邊的鞦韆上，只有蝴蝶停在上面……」

熟悉的歌詞勾起了大家的童年回憶，由三十位小朋友一起合唱〈童年〉開場，接著再與合唱團團員一起唱著〈娃娃的故事〉、〈心肝寶貝〉、〈遊子吟〉、〈菩薩心父母情〉，媽媽帶孩子、阿嬤帶孫子，一起獻唱〈我為你祝福〉，在歌聲中傳遞感恩的心。



## 放鬆禪修心樂園

環繞著翠湖走一圈，不時傳來陣陣歡笑，僧大法師與法青共同合作，引導「禪修心樂園」別出心裁的禪修體驗遊戲，讓人樂而忘憂，發現禪修也可以如此活潑有趣味！在「心安『瓶』安」、「圈住幸福」的釣瓶子與套圈圈遊戲中，學習手到、眼到、心到，讓身心專注於當下；在「三寶加持」、「平安到彼岸」團隊遊戲中，培養家人、朋友的合作默契……還有「放鬆體驗」，在法師的示範引下，練習放鬆靜心，調和高昂的情緒。



## 童軍表演 倡環保

「蝴蝶生得真美麗」、「走、走、走走走，我們小小手拉小手……」首次在心靈環保家庭日表演、來自金山及萬里的法鼓童軍團，帶來了自然環保歌舞戲劇，還邀請現場民眾一起玩遊戲，六人一組站在巧拼塑膠墊上，藉由逐次抽掉腳下墊子，體驗北極熊因暖化而面臨的生存危機，分享愛護地球的重要性，讓生態永續，才能擁有美好的家園。



全球祈福暨擴建道場啟建

7/01 [日] ▶ 7/07 [六]

一  
舉  
三  
寶  
冥

懺文舉處罪花飛  
暨 三時繫念 法會

東初禪寺

地點：法鼓山象岡道場（需掛單）

(184 Quannacut Rd. Pine Bush, NY 12566)

報名：請洽東初禪寺或上網查詢下載報名表

全程 7/1~7 (優先錄取)；隨喜 7/4~7

電話：718-592-6593

網址：[www.ddmusa.org](http://www.ddmusa.org)

法會期間設有消災超薦牌位、

供僧、供齋花果、獻供（十供養）等項目

護持款支票抬頭：Chan Meditation Center，詳情請洽東初禪寺。