

法鼓山社大 18週年

推動心靈環保終身學習

新晝回顧辦學歷程，開辦三千多門課程及活動，實踐聖嚴師父社會教育理念。



▶法鼓山社大出版新書，傳遞聖嚴師父教育精神的光輝、講師致力教學的光華，以及專職用心付出的光彩。
（張曜鐘攝）

徵法鼓山社會大學成立十八年來，透過三千多個課程與活動，實踐聖嚴師父對社會教育的理念和期許；四周的展版圖文，則呈現各校區精彩內容。十月四日，法鼓山社大在法鼓德貴學苑二樓大殿舉行《乍回頭那燈火闌珊處——法鼓山社會大學的光合作用》新書發表會，方丈和尚果暉法師到場祝福，與社大校長曾濟群、講師群及一百多位學員共同回顧十八年來的辦學歷程。

《乍回頭那燈火闌珊處》一書，由社大校長曾濟群召集專職團隊費時四百多天著述，邀請知名作家潘煊擔任主編。潘煊分享，該書是她首次同時擔任主編與作者，是很特別的經驗，她解說書中的精神、架構和內容，希望呈現社大傳遞師父精神的光輝、講師致力教學的光華和專職用心付出的光彩，以報師恩。

為新書作序的方丈和尚，特別感謝社大長期以心靈環保理念推動辦學，秉持服務奉獻和自我成長的精神利益大眾。方丈和尚並帶來幾幅參加法鼓山社大水墨畫課程時的畫作，與現場學員分享在社大學習的成果。身為社大講師的副住持果祥法師，則頒發結緣品感謝主編和義工的付出奉獻。

幾經搬遷與流轉，文山分會能持續擴展，仰賴著諸多善緣。遙想二十八年前，將自家地下室當作文山共修處的克難情景，首任召委林立感動地說：「現在的菩薩很有福報！有了如此莊嚴、寬敞又能長久運用的空間，更要努力推動佛法、關懷社區。」現任召委彭玉霞表示，經歷新址施工前的工地景象，到現在如同一片淨土，過程中努力與鄰里建立良好關係，也砥礪文山區信眾好好運用分會資源，成為一盞燈，回去照亮家庭與社區每一個角落。

新會址座落在人群熙攘、交通便捷的地帶，從景

這一次是傳法——小乘和向果的法會到詔表元在國外疫情仍險峻的期間，信眾能共修學佛實為殊勝，更應將這份安定力擴展到社區及全世界。「以關懷來成就教育，以教育來完成關懷，是現在世界所需。」若能朝向這個目標，不管外在環境如何變動，都能自安安人。

「楊枝淨水，遍灑三千……」灑淨儀式於《楊枝淨水讚》中展開，在信眾恭敬誦念《大悲咒》和《心經》的音聲中，主法常遠法師及悅眾代表出位，將大悲水遍灑分會每一處，祈請諸佛菩薩慈悲護念，引領信眾續佛慧命。

「你們是不是觀音菩薩的化身？」「是！」「你們有沒有千手千眼？」「沒有……」「你們沒有信心了，要說有！」信眾彷彿穿越時空，與開示影片上的聖嚴師父歡喜互動，而師父睿智幽默的回應，也贏得滿堂笑聲。師父說，參與團體的人就是共同體，因此法鼓山的信眾不只有一千雙手，也不只有一千雙眼，勉勵大家透過合作凝聚力量，效法觀音的慈悲、柔軟與忍辱。

護法總會
文山分會
啟用興家新會址

美捷運站徒步，穿越學區、街市與公園，令文山區信眾許玫瑰讚歎：「以後更能接引新族群來參與！」護法總會長張昌邦期許文山分會繼續推動釋佛、弘法、護法的使命，「有了硬體空間之後，未來更有賴眾人同心協力投入。」

法鼓山社會大學，回想當年，師父在農禪寺會客室，開「法鼓山社會大學籌備會議」時的燈火，就如同师父所傳遞的溫暖光輝，因而將書名定為《乍回頭，那燈火闌珊處——法鼓山社會大學的光合作用》。

曾濟群比喻，法鼓山作為一個「光源體」，十八年來投入參與的老師與義工，猶如圍繞發光體行「光合作用」一般，不計名利，無私奉獻，讓更多社大員貞受學習的快樂、知識的喜悅，與佛法的受用。未來社大將持續帶領更多學員，朝向聖嚴師父所說的目標前進：「從物質生活的富足，進展到精神生活的富足，達成更健全的人格，生活更快樂的目標。」

講師王惠淑帶領一家三代領銜主演「巡禮社大」行動劇，演出社大從金山、大溪、臺中、北投、新莊、德貴學苑六個校區的成立和特色，還有義工菩薩扮演成小販發送在地產品，生動活潑又逗趣，博得現場掌彩。

社大也精心準備「光合作用袋」致贈給現場來賓象徵終身學習如植物行光合作用般，吸收新的能量與養分不斷成長，讓生活更加幸福。

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel. 718-592-6593 www.ddmusa.org
非經本刊同意，不得轉載本刊圖文。

紐約東禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11377
Tel. 718-592-6593 www.ddmusa.org
非經本刊同意，不得轉載本刊圖文。

Non-profit Org.
U.S. Postage Paid
Flushing, N.Y.
Permit No. 1124

法鼓雜誌APP
歡迎下載



《法鼓全集》贈閱 高雄圖書總館 中山大學



(文／編輯室 · 圖／高雄市立圖書館總館 提供)

方丈和尚解析 2021 幸福密碼 平安自在

尋出人生的積極與希望。」例如近期出國人群銳減，交通排廢量驟降，海龜上岸產卵數也大幅提高，「地球因此恢復了生機，我們也藉此改正過往生活陋習。」並建議大眾時常開啟「省電模式」，避免讓每日超載的疫情資訊，消耗過多的心力與體力。當主持人問及在弘法歷程中，如何進行病與死的關懷時，方丈和尚表示，「保持同理心」就能

金山環保生命園區 休園公告

體諒對方面面對病、死之苦時的情緒跟行為；關懷重症病患或臨終者，能做的不多，「盡力陪」及傾聽就能安定對方身心；也要「善用信仰的力量」，鼓勵對方將疾病交給醫生，將心交給信仰；最重要的是「尊重對方」，讓他在承受病與死亡時，仍能保有身為人的尊嚴。

疫情帶來病與死的苦難，卻也是學習慈悲與智慧的因緣，「愛眾生，我們就會起憐憫之心，感受萬物都在放光說法。」因此，方丈和尚認為，利益他人便是成長自己，經常「說好話，做好事」，即是平安自在的幸福密

假期關懷不停歇 法鼓山秋節慰訪二十載

庚午年季春釋聖嚴撰

護法鼓手返校上學去！

城中、海山分會勸募會員 法鼓文理學院共遊共學 體驗心靈環保校園生活



▲方丈和尚果頤法師感恩鼓手們長年護持大學院教育，鼓勵眾人運用體系內教育資源，持續精進。（賴心萍攝）

人基會心靈講座

國健署副署長賈淑麗：利他燈火不止息！



▲賈淑麗以聖嚴師父「身在公門好修行」的開示自我勉勵，為便民利民著想。

國健署副署長賈淑麗為弟子制定的「六和敬」規範，保持個人日常的清淨與和諧；佛教學系法籍講師齊哲睦（Luke Gibson）示範梵語唱誦，並用流利的中文分享自身學佛的生命故事，表示願將學習到的珍貴佛法，帶回家鄉與親友分享。一燈燈相傳！由僧團常持法師帶領眾人，靜心從游心場經行至大願橋，在秋夜涼風中面向六度池，每人手捧一盞心燈，為眾生許下溫暖願心。

海山區鼓手江吳寶猜說，當年兒子意外往生，她在友接引下將兒子骨灰植存於生命園區，發願三年內勸募一百人加入「5475大願興學計畫」，兩年即達成勸募目標。城中區鼓手陳常時分享，對法鼓山的教

育團隊及學習環境很有信心，並推薦親友來熏習佛法。

方丈和尚認為學習是終身的歷程，充實新知不分年紀，勉勵眾人不只廣種福田，也歡迎運用體系內各種教育資

源，持續精進。

心靈環保研究中心主任黃信動，與眾人分享「與天地共好的永續之道」，說明如何以環境發展的觀念，落實

心靈環保；人文社會學群學群長陳定銘分享「心靈環保管理學」，鼓勵練習佛陀為弟子制定的「六和敬」規範，

保持個人日常的清淨與和諧；佛教學系法籍講師齊哲睦

（Luke Gibson）示範梵語唱誦，並用流利的中文分享自

身學佛的生命故事，表示願將學習到的珍貴佛法，帶回

家鄉與親友分享。一燈燈相傳！由僧團常持法師帶領眾

人，靜心從游心場經行至大願橋，在秋夜涼風中面向六

度池，每人手捧一盞心燈，為眾生許下溫暖願心。

海山區鼓手江吳寶猜說，當年兒子意外往生，她在友接引下將兒子骨灰植存於生命園區，發願三年內勸

募一百人加入「5475大願興學計畫」，兩年即達成勸

募目標。城中區鼓手陳常時分享，對法鼓山的教

育團隊及學習環境很有信心，並推薦親友來熏習佛法。

方丈和尚認為學習是終身的歷程，充實新知不分年紀，

勉勵眾人不只廣種福田，也歡迎運用體系內各種教育資

源，持續精進。

心靈環保研究中心主任黃信動，與眾人分享「與天地共好的永續之道」，說明如何以環境發展的觀念，落實

心靈環保；人文社會學群學群長陳定銘分享「心靈環保管理學」，鼓勵練習佛陀為弟子制定的「六和敬」規範，

保持個人日常的清淨與和諧；佛教學系法籍講師齊哲睦

（Luke Gibson）示範梵語唱誦，並用流利的中文分享自

身學佛的生命故事，表示願將學習到的珍貴佛法，帶回

家鄉與親友分享。一燈燈相傳！由僧團常持法師帶領眾

人，靜心從游心場經行至大願橋，在秋夜涼風中面向六

度池，每人手捧一盞心燈，為眾生許下溫暖願心。

海山區鼓手江吳寶猜說，當年兒子意外往生，她在友接引下將兒子骨灰植存於生命園區，發願三年內勸

募一百人加入「5475大願興學計畫」，兩年即達成勸

募目標。城中區鼓手陳常時分享，對法鼓山的教

育團隊及學習環境很有信心，並推薦親友來熏習佛法。

方丈和尚認為學習是終身的歷程，充實新知不分年紀，

勉勵眾人不只廣種福田，也歡迎運用體系內各種教育資

源，持續精進。

心靈環保研究中心主任黃信動，與眾人分享「與天地共好的永續之道」，說明如何以環境發展的觀念，落實

心靈環保；人文社會學群學群長陳定銘分享「心靈環保管理學」，鼓勵練習佛陀為弟子制定的「六和敬」規範，

保持個人日常的清淨與和諧；佛教學系法籍講師齊哲睦

（Luke Gibson）示範梵語唱誦，並用流利的中文分享自

身學佛的生命故事，表示願將學習到的珍貴佛法，帶回

家鄉與親友分享。一燈燈相傳！由僧團常持法師帶領眾

人，靜心從游心場經行至大願橋，在秋夜涼風中面向六

度池，每人手捧一盞心燈，為眾生許下溫暖願心。

海山區鼓手江吳寶猜說，當年兒子意外往生，她在友接引下將兒子骨灰植存於生命園區，發願三年內勸

募一百人加入「5475大願興學計畫」，兩年即達成勸

募目標。城中區鼓手陳常時分享，對法鼓山的教

育團隊及學習環境很有信心，並推薦親友來熏習佛法。

方丈和尚認為學習是終身的歷程，充實新知不分年紀，

勉勵眾人不只廣種福田，也歡迎運用體系內各種教育資

源，持續精進。

心靈環保研究中心主任黃信動，與眾人分享「與天地共好的永續之道」，說明如何以環境發展的觀念，落實

心靈環保；人文社會學群學群長陳定銘分享「心靈環保管理學」，鼓勵練習佛陀為弟子制定的「六和敬」規範，

保持個人日常的清淨與和諧；佛教學系法籍講師齊哲睦

（Luke Gibson）示範梵語唱誦，並用流利的中文分享自

身學佛的生命故事，表示願將學習到的珍貴佛法，帶回

家鄉與親友分享。一燈燈相傳！由僧團常持法師帶領眾

人，靜心從游心場經行至大願橋，在秋夜涼風中面向六

度池，每人手捧一盞心燈，為眾生許下溫暖願心。

海山區鼓手江吳寶猜說，當年兒子意外往生，她在友接引下將兒子骨灰植存於生命園區，發願三年內勸

募一百人加入「5475大願興學計畫」，兩年即達成勸

募目標。城中區鼓手陳常時分享，對法鼓山的教

育團隊及學習環境很有信心，並推薦親友來熏習佛法。

方丈和尚認為學習是終身的歷程，充實新知不分年紀，

勉勵眾人不只廣種福田，也歡迎運用體系內各種教育資

源，持續精進。

心靈環保研究中心主任黃信動，與眾人分享「與天地共好的永續之道」，說明如何以環境發展的觀念，落實

心靈環保；人文社會學群學群長陳定銘分享「心靈環保管理學」，鼓勵練習佛陀為弟子制定的「六和敬」規範，

保持個人日常的清淨與和諧；佛教學系法籍講師齊哲睦

（Luke Gibson）示範梵語唱誦，並用流利的中文分享自

身學佛的生命故事，表示願將學習到的珍貴佛法，帶回

家鄉與親友分享。一燈燈相傳！由僧團常持法師帶領眾

人，靜心從游心場經行至大願橋，在秋夜涼風中面向六

度池，每人手捧一盞心燈，為眾生許下溫暖願心。

海山區鼓手江吳寶猜說，當年兒子意外往生，她在友接引下將兒子骨灰植存於生命園區，發願三年內勸

募一百人加入「5475大願興學計畫」，兩年即達成勸

募目標。城中區鼓手陳常時分享，對法鼓山的教

育團隊及學習環境很有信心，並推薦親友來熏習佛法。

方丈和尚認為學習是終身的歷程，充實新知不分年紀，

勉勵眾人不只廣種福田，也歡迎運用體系內各種教育資

源，持續精進。

心靈環保研究中心主任黃信動，與眾人分享「與天地共好的永續之道」，說明如何以環境發展的觀念，落實

心靈環保；人文社會學群學群長陳定銘分享「心靈環保管理學」，鼓勵練習佛陀為弟子制定的「六和敬」規範，

保持個人日常的清淨與和諧；佛教學系法籍講師齊哲睦

（Luke Gibson）示範梵語唱誦，並用流利的中文分享自

身學佛的生命故事，表示願將學習到的珍貴佛法，帶回

家鄉與親友分享。一燈燈相傳！由僧團常持法師帶領眾

人，靜心從游心場經行至大願橋，在秋夜涼風中面向六

度池，每人手捧一盞心燈，為眾生許下溫暖願心。

海山區鼓手江吳寶猜說，當年兒子意外往生，她在友接引下將兒子骨灰植存於生命園區，發願三年內勸

募一百人加入「5475大願興學計畫」，兩年即達成勸

募目標。城中區鼓手陳常時分享，對法鼓山的教

育團隊及學習環境很有信心，並推薦親友來熏習佛法。

方丈和尚認為學習是終身的歷程，充實新知不分年紀，

勉勵眾人不只廣種福田，也歡迎運用體系內各種教育資

源，持續精進。

心靈環保研究中心主任黃信動，與眾人分享「與天地共好的永續之道」，說明如何以環境發展的觀念，落實

心靈環保；人文社會學群學群長陳定銘分享「心靈環保管理學」，鼓勵練習佛陀為弟子制定的「六和敬」規範，

保持個人日常的清淨與和諧；佛教學系法籍講師齊哲睦

（Luke Gibson）示範梵語唱誦，並用流利的中文分享自

身學佛的生命故事，表示願將學習到的珍貴佛法，帶回

家鄉與親友分享。一燈燈相傳！由僧團常持法師帶領眾

人，靜心從游心場經行至大願橋，在秋夜涼風中面向六

度池，每人手捧一盞心燈，為眾生許下溫暖願心。

海山區鼓手江吳寶猜說，當年兒子意外往生，她在友接引下將兒子骨灰植存於生命園區，發願三年內勸

募一百人加入「5475大願興學計畫」，兩年即達成勸

募目標。城中區鼓手陳常時分享，對法鼓山的教

育團隊及學習環境很有信心，並推薦親友來熏習佛法。

方丈和尚認為學習是終身的歷程，充實新知不分年紀，

勉勵眾人不只廣種福田，也歡迎運用體系內各種教育資

源，持續精進。

心靈環保研究中心主任黃信動，與眾人分享「與天地共好的永續之道」，說明如何以環境發展的觀念，落實

心靈環保；人文社會學群學群長陳定銘分享「心靈環保管理學」，鼓勵練習佛陀為弟子制定的「六和敬」規範，

保持個人日常的清淨與和諧；佛教學系法籍講師齊哲睦

（Luke Gibson）示範梵語唱誦，並用流利的中文分享自

身學佛的生命故事，表示願將學習到的珍貴佛法，帶回

家鄉與親友分享。一燈燈相傳！由僧團常持法師帶領眾

人，靜心從游心場經行至大願橋，在秋夜涼風中面向六

度池，每人手捧一盞心燈，為眾生許下溫暖願心。

海山區鼓手江吳寶猜說，當年兒子意外往生，她在友接引下將兒子骨灰植存於生命園區，發願三年內勸

募一百人加入「5475大願興學計畫」，兩年即達成勸

募目標。城中區鼓手陳常時分享，對法鼓山的教

育團隊及學習環境很有信心，並推薦親友來熏習佛法。

方丈和尚認為學習是終身的歷程，充實新知不分年紀，

勉

阿公阿嬤生日快樂！



▲臺南分院法師們與壽星代表合切子母壽桃，象徵母桃孕育無數子桃，祈願家中實福壽綿延、永續不息。
(臺南分院 提供)



▲寶雲寺由法師、專職、義工組成「福氣團隊」，前往長者家中致贈「福氣盒」及結緣禮，將法鼓山及兒孫們的祝福，親自送到每位家中寶手上。
(寶雲寺 提供)

臺南分院
紫雲寺

老中青齊聚有幸福 寶雲寺 到府祝福長者好福氣



▲高雄、屏東、潮州地區老中青信眾，齊聚紫雲寺為「家中寶」祝壽。
(謝政霖 攝)



齊明別苑

林其賢與青年談情說愛

【王小玲／桃園報導】您是否曾因情緒、執著，或為感情、親情或友情所苦？十月十八日上午，齊明別苑邀請《迎向現實人間》作者林其賢，以「談情說愛」聖嚴法師的情感倫理觀為題，與一百三十多位民眾分享如何運用佛法對治與轉化生活中的各種情緒及情感問題。

講座前，收集了許多桃園地區青年提出的問題，內容包羅萬象：「明知道需要與想要的區別，但仍無法克制購物慾望，怎麼辦？」、「朋友之間個性一快一慢，如何找到交集，彼此共好？」、「陷入情感迴圈，再三重複而受苦，如何察覺並跳脫？」、「佛法說無常，人與人終會分離，該如何繼續保有愛人與付出的動力？」、「林其賢循著提問內容，以佛法觀點逐一回覆。

「環境是我們的鏡子，心是我們的老師。」林其賢提到，當會有所感，還不足以離苦，但會發現，「青年敏於提問，講者如理強離苦的心。感苦之後，需要分

析「苦」果背後會「集」的因緣，

遂一回覆。

「環境是我們的鏡子，心是我

們的老師。」林其賢提到，當會

有所感，還不足以離苦，但會發

現，努力成為美化世界、淨化世界的良藥。

林其賢進一步說明，師父提出

「心靈環保」，即是希望喚起我

們在物質環境及精神生活層面，

努力成為美化世界、淨化世界的

中心，面對種種問題，能夠向內

心的價值觀及認知面來修正改

善，也讓我們的情感從而成長提

昇，進而走向完整和圓滿。

林其賢精闢講解各種問題，內

容豐富又深入，現場民眾收穫良

多。「青年敏於提問，講者如理

強離苦的心。感苦之後，需要分

析「苦」果背後會「集」的因緣，

遂一回覆。

「環境是我們的鏡子，心是我

們的老師。」林其賢提到，當會

有所感，還不足以離苦，但會發

現，努力成為美化世界、淨化世界的良藥。

林其賢進一步說明，師父提出

「心靈環保」，即是希望喚起我

們在物質環境及精神生活層面，

努力成為美化世界、淨化世界的

中心，面對種種問題，能夠向內

心的價值觀及認知面來修正改

善，也讓我們的情感從而成長提

昇，進而走向完整和圓滿。

林其賢精闢講解各種問題，內

容豐富又深入，現場民眾收穫良

多。「青年敏於提問，講者如理

強離苦的心。感苦之後，需要分

析「苦」果背後會「集」的因緣，

遂一回覆。

「環境是我們的鏡子，心是我

們的老師。」林其賢提到，當會

有所感，還不足以離苦，但會發

現，努力成為美化世界、淨化世界的良藥。

林其賢進一步說明，師父提出

「心靈環保」，即是希望喚起我

們在物質環境及精神生活層面，

努力成為美化世界、淨化世界的

中心，面對種種問題，能夠向內

心的價值觀及認知面來修正改

善，也讓我們的情感從而成長提

昇，進而走向完整和圓滿。

林其賢精闢講解各種問題，內

容豐富又深入，現場民眾收穫良

多。「青年敏於提問，講者如理

強離苦的心。感苦之後，需要分

析「苦」果背後會「集」的因緣，

遂一回覆。

「環境是我們的鏡子，心是我

們的老師。」林其賢提到，當會

有所感，還不足以離苦，但會發

現，努力成為美化世界、淨化世界的良藥。

林其賢進一步說明，師父提出

「心靈環保」，即是希望喚起我

們在物質環境及精神生活層面，

努力成為美化世界、淨化世界的

中心，面對種種問題，能夠向內

心的價值觀及認知面來修正改

善，也讓我們的情感從而成長提

昇，進而走向完整和圓滿。

林其賢精闢講解各種問題，內

容豐富又深入，現場民眾收穫良

多。「青年敏於提問，講者如理

強離苦的心。感苦之後，需要分

析「苦」果背後會「集」的因緣，

遂一回覆。

「環境是我們的鏡子，心是我

們的老師。」林其賢提到，當會

有所感，還不足以離苦，但會發

現，努力成為美化世界、淨化世界的良藥。

林其賢進一步說明，師父提出

「心靈環保」，即是希望喚起我

們在物質環境及精神生活層面，

努力成為美化世界、淨化世界的

中心，面對種種問題，能夠向內

心的價值觀及認知面來修正改

善，也讓我們的情感從而成長提

昇，進而走向完整和圓滿。

林其賢精闢講解各種問題，內

容豐富又深入，現場民眾收穫良

多。「青年敏於提問，講者如理

強離苦的心。感苦之後，需要分

析「苦」果背後會「集」的因緣，

遂一回覆。

「環境是我們的鏡子，心是我

們的老師。」林其賢提到，當會

有所感，還不足以離苦，但會發

現，努力成為美化世界、淨化世界的良藥。

林其賢進一步說明，師父提出

「心靈環保」，即是希望喚起我

們在物質環境及精神生活層面，

努力成為美化世界、淨化世界的

中心，面對種種問題，能夠向內

心的價值觀及認知面來修正改

善，也讓我們的情感從而成長提

昇，進而走向完整和圓滿。

林其賢精闢講解各種問題，內

容豐富又深入，現場民眾收穫良

多。「青年敏於提問，講者如理

強離苦的心。感苦之後，需要分

析「苦」果背後會「集」的因緣，

遂一回覆。

「環境是我們的鏡子，心是我

們的老師。」林其賢提到，當會

有所感，還不足以離苦，但會發

現，努力成為美化世界、淨化世界的良藥。

林其賢進一步說明，師父提出

「心靈環保」，即是希望喚起我

們在物質環境及精神生活層面，

努力成為美化世界、淨化世界的

中心，面對種種問題，能夠向內

心的價值觀及認知面來修正改

善，也讓我們的情感從而成長提

昇，進而走向完整和圓滿。

林其賢精闢講解各種問題，內

容豐富又深入，現場民眾收穫良

多。「青年敏於提問，講者如理

強離苦的心。感苦之後，需要分

析「苦」果背後會「集」的因緣，

遂一回覆。

「環境是我們的鏡子，心是我

們的老師。」林其賢提到，當會

有所感，還不足以離苦，但會發

現，努力成為美化世界、淨化世界的良藥。

林其賢進一步說明，師父提出

「心靈環保」，即是希望喚起我

們在物質環境及精神生活層面，

努力成為美化世界、淨化世界的

中心，面對種種問題，能夠向內

心的價值觀及認知面來修正改

善，也讓我們的情感從而成長提

昇，進而走向完整和圓滿。

林其賢精闢講解各種問題，內

容豐富又深入，現場民眾收穫良

多。「青年敏於提問，講者如理

強離苦的心。感苦之後，需要分

必修的無常練習課

◎ 邱演瑛

來了。很感恩牠們，讓我們起了一些慈悲心。

居家防疫至今已半年，除了張羅三餐，也參加各道場的線上課程、法會共修，雖然日子忙碌，但一切按表操課，心裡反而充實不慌亂。

住家附近偶有地震，還有閃電雷擊造成山火。經查詢得知，我家位在山火的撤離警告區內，於是全家開始收拾急難行李，我向孩子們說，至少要準備五、六天的衣物，山火和我們只有一個山頭之隔，會不會燒過來，我們無從得知，必須要做最壞的打算。

當晚，全家人做最壞的打算收拾行李。看著屋裡的東西，發現原來這是練習「斷捨離」的機會，也是體會因緣果報的好時機。當下，我

的心裡充滿感恩而無所懼。隔天早上，社區已被畫到警告區外，立刻

想著：下週可以參加梁皇寶懺法會了，感恩諸佛菩薩護佑！我們真

的需要懺悔，現今這這麼災難，都是我們的共業召感而來。

疫情、地震、山火，已讓很多人擔憂，但我們還遇上停電，無法煮

水，才想到動物們也需要止渴，因

度高溫。想省電，以免電力無法負

荷，所以在前後院澆水降溫。看到十幾隻蜜蜂陸續飛來，停在地上喝

水，才想到動物們也需要止渴，因

份。果然，蜥蜴、蜜蜂、鳥兒們都

份。



鍾

福有

◎聖嚴師父

淨化心靈 種福報

我們一定要為來生做準備，珍惜現有的福報，同時要為來生培養更多的福報。



解七當天，總護法師藉由畫圖活動，讓禪眾體驗「即使相同的事物，每個人的認知及想法都不相同，因此對他人的想法要有包容的空間。」也期勉除了在禪堂用方法，更要在生活中，處處都是可以用方法的禪堂。

禪期一開始，聖嚴師父在影音開示中勉勵禪眾，中階禪七著重止觀，以乃至止觀進入中觀、話頭、默照的方法指導，不會特別提到數息，但禪修仍需從基本的放鬆、數息來練習。師父還說明，禪宗的法門就是大乘的法門，非常重視菩提心，發菩提心才能消融自我中心，與無我的空性相應。而發菩提心的人，就像《華嚴經》所說：「初發心時，便成正覺」，已經走在成佛的道路上。

生活處處是禪堂

湖影禪心 還原大自然

◎涂藻芬

臺南分院 戶外禪心得

我們一行人在這個特別的時間，與大自然產生奇妙的互動，真是不可思議的因緣啊！步下階梯，細細咀嚼著法師與大家分享的話：「因為感動，所以感恩；因為感恩，所以承擔；因為承擔，所以延續。」內心隱隱被觸動著。

當下又轉念，至少此刻領悟到：人生這條路，要持續學習如何心懷摯愛而不執著，以及如何體驗沿途寒暑而不枉此行。能夠回到家鄉，在蘭陽分院參加禪修，對於這樣的因緣具足，內心格外感動。演燈法師、演傳法師深入淺出、信手拈來的小故事，每每含深奧義理，一如和煦的春陽，讓人溫暖且信服。學長和義工們的無私奉獻、悉心帶領，幾乎一對一地守護著學員，著實令人感佩。

很讚歎法鼓山對於初級禪訓班的設計與規畫，架構完整且細節嚴謹，讓學員能夠有深入的體驗。課程安排十分適合初學者，時靜時動、鬆緊互替，讓人撫平了緊繃的情緒，也敞開了學習的心靈。

誠如自己在大堂分享所說：「今日受饋於此，未必能直接回報給現場諸位，但願能同此心，發揚法鼓山的美善，回饋給日後相遇的眾生。」

總覺得想像中的禪修，相當於是苦行，我可能沒有膽量學禪；然而，因參加初級禪訓班，發現修行的方法，竟是如此貼近現代生活，能夠隨時應用在日常中。

兩天的密集禪訓過程，印象最深刻的，是雨中行禪及托水鉢體驗。體質虛寒的我，一向很怕淋雨，但當天跟著隊伍，留心步伐蜿蜒前進，居然不覺得冷，反倒是靜下心後，發現久未踏入的羅東運動公園，在雨中是如此的美，當下有種定靜見澄澈的清明，以及恣意生囹圄的醒覺。

托水鉢過程中，分分秒秒都想著：要護全手中如同摯愛的水碗，企望做到一百分滴水不露，因而沒盡力去體驗各項關卡。活動結束後，對於自己沒潑灑出一滴水感到得意洋洋，直到法師說出了故事的結尾，這才懊惱地想：怎麼故事中的和尚放下了、開悟了，

蘭陽分院
初級禪訓班心得

◎ 張毓瑞

參加話頭禪，於寶雲寺六祖壇經》，因而興到，以往總，而話頭是元全抖落的說：「本來裡，清楚解法，也引用《世說新語》等經典，多的，還是抱著『大死起精進心、

起一句話頭，向下一著是煩惱執著向上一著則為明心見性。師父還換口氣說：「我要你們向上一著，你怎麼老是向下呀？」聽到這裡不禁放下眼淚，因為感受到師父「不忍眾苦」的急切與悲願，覺得自己怎麼像頑石一樣，明明有許多熏習佛法機會，卻一直往煩惱執著裡鑽，那的我是誰呢？

每次上坐前，我總是發願，願意受與面對所有的果報、腿痛與妄念不斷地提起話頭，就算腿痛也不放罷，願的力量真的很大，有時痛到流汗，抖，仍能將心繫在話頭上，一開始話頭壓制，漸漸能輕輕提起。與初禪七不同，以往我總是帶著滿腔煩惱進禪堂思考，這次妄念生起時，練不去管它，而是提起一句話頭，妄

隨著人生的際遇，對於主七果醒法師常說的「心中的媽媽不是媽媽」、「一切都是我，都不是我」等觀念，有更深一層體會。自己的心常習慣性地去抓相，話頭則是一個相反的方法與過程，不斷去參「什麼是無？」、「自己的本來面目到底是什麼？」從而找到本自清淨的源頭。

「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。」師父提到這首詩偈，讓我深深明白修行的重要與迫切，也體會到這些不只是經典裡的教理或故事，而是切身相關的生活實踐。修行最珍貴的就是可以好好認識自己，經由自身的體驗去了解因果與因緣。如今面對挫折，我已不再喪失信心，而能如輕輕提起一句話頭般，平靜且踏實地繼續

七禪頭話心得



2020法鼓山 大悲 水陸法會

一年一度的大悲心水陸法會，即將於 11 月 21 日啟建，
10 月中旬，僧團為各壇場悅眾法師，展開兩日網路監香與梵唱培訓，
學習引領全球信眾雲端共修，在後疫情時代開展弘法新局。

數位弘法的傳承與創新

◎文／釋演曉

圖／李東陽

後疫情時代，數位弘法已成新常態。一場法會弘講，如何透過網路，讓彼端的信眾，體驗到親臨現場般的莊嚴感受？法鼓山僧團於十月十三、十四日舉辦「二〇二〇梵唱培訓—網路監香及水陸法會祈願大典」，一百三十二位來自全臺各分院及總本山僧眾齊聚一堂，聆聽八位講師傳授寶貴的經驗，期能為網路視訊法會做最好的準備。果慨法師表示，網路道場、數位弘法希望達到無論人在哪裡，壇場就能擴及每個能連結網路的地域，家中、公車上、學校、辦公室乃至醫院，隨時隨地都能共修。今年首先針對水陸法會祈願壇（大悲懺法會）專訓，未來每年將陸續舉辦各壇培訓。

兩天的培訓課程，包括行門的唱誦、法器教學，與解門的概說數位弘法趨勢、監香執事的意義與功能，以及面對鏡頭的對話訓練等。果增法師指導梵唱誦教時強調，是代佛說法，唱誦須注意拍子的準確、腔調要響亮、清緩、和雅，轉音要柔，更重要的是和眾音，融入音聲海。「梵唱要呈現的不是情感，而是宗教情操。」演柱法師帶領僧眾深入大悲懺本結構、儀文義理，果樞、果仁法師指導執掌法器的認知與要領，並分組演練，相互觀摩，驗收成績。

普化中心副都監果毅法師分享擔任多年總壇總監香的經驗表示，無論外境如何混亂，重點是內心如何回應，保持平穩，自然能得眾深人大悲懺本結構、儀文義理，果樞、果仁法師指導執掌法器的認知與要領，並分組演練，相互觀摩，驗收成績。

監香心，眾生心

◎釋演信

心？來自平時對自我身心的觀照和關照。法師舉例：「法住法位」、「以和為貴」、「活在現場」、「共學共修」四點觀照，讓我印象深刻。

「法住法位」監香有該做的事，需補位時才可不被倒置。「以

和為貴」在法會現場時，以和為貴

文化，看到書剛好印出來。

那次編修重點是由聖嚴師

父親立全集的架構，

這個架構一直沿用到現在。

Q1 七十冊、一百冊，到一〇八冊三次編輯，期間跨越二十年，請分享不同時期的編修重點。

《法鼓全集》最初是在一九九三年編輯（四十一冊），那一年我剛到法鼓山對外拓展，蓬勃開展的時期，師父累積了很多對外演講、上課，以及與各界交流、

自傳遊記、生活佛法等類，並增加經典釋義名稱，而有教義論述、佛教史、文集、禪修、

禪淨雙修、《念佛生淨土》

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第三次是為了慶祝法鼓山落成開山，於二〇〇五年出版。編修重點是續編增補三十一冊。由於二〇〇〇到二〇〇五年之間，正是法鼓山對外拓展，蓬勃開展的時期，師父累積了很多對外演講、上課，以及與各界交流、

自傳遊記、生活佛法等類，並增加經典釋義名稱，而有教義論述、佛教史、文集、禪修、

禪淨雙修、《念佛生淨土》

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第四次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第五次是為了慶祝法鼓山落成開山，於二〇〇五年出版。編修重點是續編增補三十一冊。由於二〇〇〇到二〇〇五年之間，正是法鼓山對外拓展，蓬勃開展的時期，師父累積了很多對外演講、上課，以及與各界交流、

自傳遊記、生活佛法等類，並增加經典釋義名稱，而有教義論述、佛教史、文集、禪修、

禪淨雙修、《念佛生淨土》

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第六次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第七次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第八次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第九次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第十次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第十一次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第十二次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第十三次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第十四次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第十五次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第十六次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第十七次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第十八次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第十九次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第二十次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第二十一次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第二十二次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第二十三次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第二十四次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第二十五次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第二十六次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第二十七次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第二十八次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第二十九次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第三十次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第三十一次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第三十二次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。

這一次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

第三十三次就是今年二〇二〇年所出的紀念版。

這次編修重點是在於完整收文、重新校對、

類著作大量增加了。