

法華鐘鳴 安心安世界

線上串聯全球善願 告別疫情陰霾 籲發大菩提心 利人利己行菩薩道



【邱惠敏／金山報導】邁入第十六年的法鼓山除夕撞鐘，一月三十一日比照去年提升防疫準則，全程線上直播，不開放現場撞鐘，從臺灣時間晚間九點半開始，以一〇八響法華鐘聲守護全球人類，盼大眾共同適應後疫情生活，發好願，讓人間少災少難，世界和平有福。除夕撞鐘前夕，海內外各界人士再度響應，[#108 for All]信願行，為世界祈福行動，包括呂若瑟神父、巴西原住民亞夏尼加族領袖本基·皮亞科（Benki Piako）、中央研究院院士于君方、洪蘭教授、施振榮夫婦、陳文西等人，都錄製祈福影片，提供安心之道。

撞鐘開始前，民歌手齊豫於法華鐘獻唱由弘一大師、宋朝慧開禪師作詞的〈送別〉、〈春有百花秋有月〉及〈Morning Has Broken〉（破曉），以菩提樂音滋潤大眾心靈。九點四十六分起，撞鐘儀式正式展開，由方丈和尚果暉法師、副住持果品法師、僧伽大學副院長常寬法師共同敲響前三響。除了法鼓山官網、Youtube、Facebook、中天網路新聞台等平台同步直播，全球人士一起聞鐘聲祈願，當晚約有五千人次上線參與。第一〇八響鐘聲於午夜十二點圓滿，方丈和尚邀請大眾合十祈願：「發大菩提心，利人即利己；學菩薩萬行，福慧滿人間。」

【邱惠敏／綜合報導】今年是創辦人聖嚴師父圓寂十三週年，法鼓山僧團於二月十二日舉辦「二〇二二法鼓法會」，配合防疫採線上直播，方丈和尚果暉法師帶領近百位法師於總本山大殿主法傳燈，海内外道場也同步連續傳續心燈，緬懷恩師教澤。海外道場則規畫多場禪修、講座，闡揚師父理念。

適逢聖嚴師父提出「心靈環保」理念

【邱惠敏／綜合報導】今年是創辦人聖

嚴師父圓寂十三週年，法鼓山僧團於二月

十二日舉辦「二〇二二法鼓法會」，配合

防疫採線上直播，方丈和尚果暉法師

帶領近百位法師於總本山大殿主法傳燈，海内外道場也同步連續傳續心燈，緬懷恩

師教澤。海外道場則規畫多場禪修、講

座，闡揚師父理念。

適逢聖嚴師父提出「心靈環保」理念

三十週年，傳燈法會中特別播放影音開

「心靈環保」理念

三十週年，傳燈法會中特別播放影音開



【招生說明會】3月13日(日)

【報名日期】4月1日至5月15日

【考試日期】筆試5月30日、面試5月31日

【聯絡方式】(02) 2498-7171 分機 2351

願作眾生園林——法鼓山僧伽大學招生

學地藏 開發潛能承擔眾生

◎文·圖／釋常啟

法鼓山僧伽大學開始招生了！號召「願作眾生園林」的青年，一起加入莊嚴佛土、成熟眾生的行列。如何成為「眾生園林」？需要有長養水陸草木的沃土，要有園丁播種照料，才能生出離心、發菩提願，開展無限可能，幫助眾生離苦得樂。歡迎加入僧伽大學，開發一切佛法的種子——菩提心。



昭告天下的功課

◎文／釋常燈 (僧大學術出版組組長)

圖／僧大提供

畢業將近十年後回到僧大領執，深感與自己當年就讀時完全不同的校園氛圍。除了男女眾副院長法師與一位創校前就從事僧教育的戒長法師外，其餘的執事法師皆是僧大畢業校友；課程安排與時俱進，自己每學期也會因為課程的吸引而選修，新世代與多國籍的青年僧們，更為僧大帶來一股清新朝氣，校風呈現多元創新。

最近一個偶然的機會，看見同學們用大紅春聯紙寫書法，背後已有一張寫好張貼在鐵櫃上。出家人寫的春聯佳句當然不同於一般世俗，但是張貼的題句，真是太超乎我的理解了，大大的引起了我的好奇心，於是趕前請問。「同學大方地回答：『因為我發現自己說話太利，常常要練習開口第一句話就先說『不好意思』，和人說話、互動、相處要知慚愧，平日總是看這不順眼、聽那不順耳、又喜歡評論是非對錯……真是不好意思，哈哈！』

他後來也在個人臉書上昭告天下，新一年的修行練習。

這番大意在於一般世俗之人，在於價

值觀與修行實踐。當人感到順心、依己意或放縱

一切生物與植物，並伏藏著種種的礦物與寶物，讓眾生取之不盡，用之不竭。有如母親懷胎的子宮，含藏且孕育著生命，是一切的源頭。懷胎的子宮，

不知玉之無暇。

「儘管山再高壯，海再深廣，大地

不只舉重若輕，更是不知求回報，如菩薩度無量眾

衆生不覺有眾生可度，正所謂真正的出離，是根本無

一物可出離，不覺得是自己的功勞，當然不索回饋，

不悲不喜，或許大地正因為有如此的智慧，才能有

無盡的承擔力。

地藏的「藏」，如大地蘊藏萬物，土地能夠生長

一切生物與植物，並伏藏著種種的礦物與寶物，讓

眾生取之不盡，用之不竭。有如母親懷胎的子宮，

含藏且孕育著生命，是一切的源頭。懷胎的子宮，

不知玉之無暇。

「儘管山再高壯，海再深廣，大地

不只舉重若輕，更是不知求回報，如菩薩度無量眾

衆生不覺有眾生可度，正所謂真正的出離，是根本無

一物可出離，不覺得是自己的功勞，當然不索回饋，

不悲不喜，或許大地正因為有如此的智慧，才能有

無盡的承擔力。

地藏的「藏」，如大地蘊藏萬物，土地能夠生長

一切生物與植物，並伏藏著種種的礦物與寶物，讓

眾生取之不盡，用之不竭。有如母親懷胎的子宮，

含藏且孕育著生命，是一切的源頭。懷胎的子宮，

不知玉之無暇。

「儘管山再高壯，海再深廣，大地

不只舉重若輕，更是不知求回報，如菩薩度無量眾

衆生不覺有眾生可度，正所謂真正的出離，是根本無

一物可出離，不覺得是自己的功勞，當然不索回饋，

不悲不喜，或許大地正因為有如此的智慧，才能有

無盡的承擔力。

地藏的「藏」，如大地蘊藏萬物，土地能夠生長

一切生物與植物，並伏藏著種種的礦物與寶物，讓

眾生取之不盡，用之不竭。有如母親懷胎的子宮，

含藏且孕育著生命，是一切的源頭。懷胎的子宮，

不知玉之無暇。

「儘管山再高壯，海再深廣，大地

不只舉重若輕，更是不知求回報，如菩薩度無量眾

衆生不覺有眾生可度，正所謂真正的出離，是根本無

一物可出離，不覺得是自己的功勞，當然不索回饋，

不悲不喜，或許大地正因為有如此的智慧，才能有

無盡的承擔力。

地藏的「藏」，如大地蘊藏萬物，土地能夠生長

一切生物與植物，並伏藏著種種的礦物與寶物，讓

眾生取之不盡，用之不竭。有如母親懷胎的子宮，

含藏且孕育著生命，是一切的源頭。懷胎的子宮，

不知玉之無暇。

「儘管山再高壯，海再深廣，大地

不只舉重若輕，更是不知求回報，如菩薩度無量眾

衆生不覺有眾生可度，正所謂真正的出離，是根本無

一物可出離，不覺得是自己的功勞，當然不索回饋，

不悲不喜，或許大地正因為有如此的智慧，才能有

無盡的承擔力。

地藏的「藏」，如大地蘊藏萬物，土地能夠生長

一切生物與植物，並伏藏著種種的礦物與寶物，讓

眾生取之不盡，用之不竭。有如母親懷胎的子宮，

含藏且孕育著生命，是一切的源頭。懷胎的子宮，

不知玉之無暇。

「儘管山再高壯，海再深廣，大地

不只舉重若輕，更是不知求回報，如菩薩度無量眾

衆生不覺有眾生可度，正所謂真正的出離，是根本無

一物可出離，不覺得是自己的功勞，當然不索回饋，

不悲不喜，或許大地正因為有如此的智慧，才能有

無盡的承擔力。

地藏的「藏」，如大地蘊藏萬物，土地能夠生長

一切生物與植物，並伏藏著種種的礦物與寶物，讓

眾生取之不盡，用之不竭。有如母親懷胎的子宮，

含藏且孕育著生命，是一切的源頭。懷胎的子宮，

不知玉之無暇。

「儘管山再高壯，海再深廣，大地

不只舉重若輕，更是不知求回報，如菩薩度無量眾

衆生不覺有眾生可度，正所謂真正的出離，是根本無

一物可出離，不覺得是自己的功勞，當然不索回饋，

不悲不喜，或許大地正因為有如此的智慧，才能有

無盡的承擔力。

地藏的「藏」，如大地蘊藏萬物，土地能夠生長

一切生物與植物，並伏藏著種種的礦物與寶物，讓

眾生取之不盡，用之不竭。有如母親懷胎的子宮，

含藏且孕育著生命，是一切的源頭。懷胎的子宮，

不知玉之無暇。

「儘管山再高壯，海再深廣，大地

不只舉重若輕，更是不知求回報，如菩薩度無量眾

衆生不覺有眾生可度，正所謂真正的出離，是根本無

一物可出離，不覺得是自己的功勞，當然不索回饋，

不悲不喜，或許大地正因為有如此的智慧，才能有

無盡的承擔力。

地藏的「藏」，如大地蘊藏萬物，土地能夠生長

一切生物與植物，並伏藏著種種的礦物與寶物，讓

眾生取之不盡，用之不竭。有如母親懷胎的子宮，

含藏且孕育著生命，是一切的源頭。懷胎的子宮，

不知玉之無暇。

「儘管山再高壯，海再深廣，大地

不只舉重若輕，更是不知求回報，如菩薩度無量眾

衆生不覺有眾生可度，正所謂真正的出離，是根本無

一物可出離，不覺得是自己的功勞，當然不索回饋，

不悲不喜，或許大地正因為有如此的智慧，才能有

無盡的承擔力。

地藏的「藏」，如大地蘊藏萬物，土地能夠生長

一切生物與植物，並伏藏著種種的礦物與寶物，讓

眾生取之不盡，用之不竭。有如母親懷胎的子宮，

含藏且孕育著生命，是一切的源頭。懷胎的子宮，

不知玉之無暇。

「儘管山再高壯，海再深廣，大地

不只舉重若輕，更是不知求回報，如菩薩度無量眾

衆生不覺有眾生可度，正所謂真正的出離，是根本無

一物可出離，不覺得是自己的功勞，當然不索回饋，

不悲不喜，或許大地正因為有如此的智慧，才能有

無盡的承擔力。

地藏的「藏」，如大地蘊藏萬物，土地能夠生長

一切生物與植物，並伏藏著種種的礦物與寶物，讓

眾生取之不盡，用之不竭。有如母親懷胎的子宮，

含藏且孕育著生命，是一切的源頭。懷胎的子宮，

不知玉之無暇。

「儘管山再高壯，海再深廣，大地

不只舉重若輕，更是不知求回報，如菩薩度無量眾

衆生不覺有眾生可度，正所謂真正的出離，是根本無

一物可出離，不覺得是自己的功勞，當然不索回饋，

不悲不喜，或許大地正因為有如此的智慧，才能有

無盡的承擔力。

地藏的「藏」，如大地蘊藏萬物，土地能夠生長

一切生物與植物，並伏藏著種種的礦物與寶物，讓

眾生取之不盡，用之不竭。有如母親懷胎的子宮，

含藏且孕育著生命，是一切的源頭。懷胎的子宮，

結真正的善緣



菩提心 3

用佛法來處理心理上的問題，那是最究竟，也是最徹底的。

所以，用佛法來幫助別人，是最好的結緣方式。

◎聖嚴師父

佛教中有「結緣」的說法，意思就是人與人之間彼此支持、協助，共同走上良善、光明的道路，所以「廣結善緣」其實就是「普度眾生」。但是，我們應該用什麼方式來與他人結緣呢？無論是用物質的援助或情感的關懷，只要不離開佛法的精神，都是與眾生結緣的方式。

用佛法結善緣 治標也治本

一般人多半是用物質來與人結緣，但如果懂得佛法，便可以用佛法來協助人、勸勉人，希望他們以後也可以用佛法來幫助自己，這才是最好的幫助方式。因為，如果只依靠別人的幫助，那是不可靠、不長久的，就像生了病只會不斷地去看醫生，卻不願調整自己錯誤的生活習慣，那是無法真正痊癒的。

有一次我問一位長期看心理醫生的人：「為什麼要看心理醫生呢？」他說：「這不奇怪，就像我們每天都要定期吃飯，少一餐都不行，看心理醫生也要定期去，一星期就要看兩、三次。」他的解釋好像言之成理，其實似是而非。因為解決問題的根本之道，應該是找出治本的方法，不能只是治標而已，更不能以和稀泥的心態逃避，否則，當下好像問題解決了，其實並不徹底。

如果能用佛法來解決，就不單是治標，也是治本。用佛法來處理心理上的問題，那是最究竟，也是最徹底的。所以，用佛法來幫助別人，是最好的結緣方式。

以清淨心 結清淨緣

結緣一詞在民間信仰中，也有一些似而非的觀念。例如，「了緣」這個觀念，特別是有所謂「七世夫妻」的說法，認為男女雙輩在過去世結了很深的緣，如果沒有當足七種緣會讓彼此困擾、糾纏，到最後可能反而成為惡緣，彼此結仇、結恨，像這種緣還是少結為妙。

其實這根本不是佛教的觀念，因為人與人之間的因果、因緣關係是不可思議的。即使用我們用何種心態來與別人結緣，以清淨的心所結的緣是淨緣，以染汙的心所結的緣就是染緣。所謂的染汙心，就是內心別的目的，期待、盼望別人身能有所回饋，這種緣會讓彼此困擾、糾纏在一起，只要一用力就會愈纏愈緊、愈纏愈亂，沒完沒了。

因緣因果是相續不斷的，而且不是成因不變的，所以「了緣」這個觀念似是而非，「七世夫妻」更只是小說中的想像罷了。

此外，民間還有「還願」的說法，認為廟裡的神明達成了自己的請願，就要用犧牲或祭祀的方式來還願，這種報酬的性質也和佛教的觀念背道而馳。佛教對眾生的救助能夠給予幫助。就我個人而言，別人對我好也好，對我壞也罷，我都不抱分別心，只是願意接受佛法的人，我都會盡自己所能給予幫助。

所以，佛法不說糾纏不清的「了緣」，也不說報酬式的「還願」，這個觀念應該要釐清，才能真正與眾人廣結善緣。

(摘自《從心溝通》)

家的藩籬倒了、打坐的房間漏水了、

社區也停電了……

這是週日參加線上禪一時所發生的情況。

當時的屋外，正是風雨大作。

一早，遵循常興法師的引導，上坐前發了一個願：願我今天能夠安住在方法上，並將所學用來自利利他。在暴風雨襲擊最強烈的午後，聽到好大一聲「砰」。

(外邊藩籬倒了)

我告訴自己：繼續放鬆用方法。

「我在打坐，我在打坐……」

先生輕輕推開門，告訴我：「你斷線了，我幫你接手機熱點。」

(社區停電了)

我告訴自己：不管它，繼續放鬆用方法。

「我在打坐，我在打坐……」

滴答、滴答的音聲，開始出現。（房間漏水了）

我告訴自己：還是繼續放鬆用方法。

「我在打坐，我在打坐……」

滴答、滴答聲，持續不斷地響著。

我告訴自己：還是起來看一下發生什麼情況吧！

網路斷了線、接了漏水，繼續獨自完成最後一支香的打坐。

記得有位師姊曾經分享：如果想打一次禪七，也要發願護一次禪七，這樣才能有善因緣來成就自己。

經歷這一波三折、百感交集的一日，開始慚愧反省：

「我好像從來都沒有護過他人的禪一啊！」

風雨大作一日禪

線上禪一心得 ◎蔡常儒

初級禪訓班心得

如人生般的托水鉢

◎曾仁皓

身為農禪寺佛學班一年級學員，聆聽法師授課一學期後，對於戒定慧三學中的戒與慧，有了粗淺的認識，但對於如何修定，仍不得其門而入，因而有了參與初級禪訓班的念頭。

兩天課程，收穫超乎預期，不僅內容完滿實質，讓初學者能清楚了解禪修，而且搭配不同的練習，讓我們一步一步學習如何禪修、體驗禪修的奧妙，尤其法師在課堂上不時穿插一些小故事，以幽默風趣的方式讓我們輕鬆度過兩天緊湊的課程。其中有幾項活動，讓我體驗深刻：

一、慢步經行：體驗到身體動與靜的交換，甚至能覺察到非常細微的肌肉運動，初步有了專注當下的感受。

二、托水鉢：原本期待自己一滴不漏地走完全程，沒想到水鉢捧在手上，還沒跨出第一步就已溢出，讓我體驗到如同人生的一般，遇到挫折要立即轉換心境，繼續往前走。為了不再讓水溢出，接下來專注於水鉢的平穩，卻適得其反，後來調整為專注自己的步伐，不管外境，情況才變好。法師提到托水鉢的秘訣是「放鬆」，效果更好。快到終點前交換水鉢，雙腳在原地跳三下，讓我們體驗到慈悲及捨得的重要性。

三、五分鐘禪坐：從調身開始，同時也要調息。法師一步一步帶領，讓我們完全放鬆身體，心只專注於數息，練習之後，心中充滿歡喜。讓我驚奇的是，兩天的課程常常要盤腿，以前只要一盤腿就腰痠、腰痺的我，原以為課程結束隔天會更嚴重，沒想到隔天不僅腿沒痠、腰沒痠，連經常因壓力造成肩頸痠痛也消失了。馬上跟同修分享，她說：「應該要趕快安排時間來上禪訓班了。」

感恩法師、學長及義工菩薩們無私的付出，成就我們對禪修的深刻體驗，希望自已在學佛道路上，能繼續精進。

身為農禪寺佛學班一年級學員，聆聽法師授課一學期後，對於戒定慧三學中的戒與慧，有了粗淺的認識，但對於如何修定，仍不得其門而入，因而有了參與初

心靈環保的內涵

追本溯源

◎聖嚴師父

首先和諸位說明「心靈環保」此一名詞的起源。「心靈環保」這名詞，雖由我新創，不過它的內容，是根據大乘經典以及中國的祖師提倡的思想而來。譬如《大乘起信論》云：「心生則種種法生，心滅則種種法滅。」不論在華嚴或是天台，都非常重視「心」。《華嚴經》說：「心，是凡夫心，也是智慧心，所以諸佛菩薩及一切眾生的心都是相同的。」又如《六祖壇經》說：「前念迷即凡夫，後念悟即佛。」如果心迷了，是凡夫；悟了，即是諸佛。因此，「心」是佛教非常重視的根本基礎。

其次，為諸位說明「心靈環保」的意義。現今的世界大家都在談環保，但是環保的工作，如只重視於自然、物質和生態資源的保護，仍是不夠的。我們應該從内心做起，讓心靈不被染，保護心靈，乃至保護我們的思想、觀念，叫作「心靈環保」。所謂「萬變不離其心」，心非常重要，可以變好，也能變壞。因此要把心保護好，不顯露壞的心，努力發展好的心，即智慧心、善心。

而《六祖壇經》提到「不思善，不思惡」，請問「不思善，不思惡」的心是什麼心？實際上就是《金剛經》說的「應無所住而生

來，不僅眾生得度，而是心沒有善惡之別，這很愚癡。因此「不思善，不思惡」是沒有分別心，只有智慧心，唯有將煩惱心減少、化解，才能達到解脫的目的；把智慧心增長了，便能幫助自己、幫助眾生和我們的世界，如此一來，不僅眾生得度，自己也能得度。所以「心靈環保」的目的，就是幫助我們化解煩惱、增長智慧，淨化人心、淨化社會。

（摘錄自《致詞》）（從心出發）



(李賜元繪)

心靈環保



▲法鼓山從大學院、大普化、大關懷三大教育著手，引導每個人從人品的提昇做起。（本刊資料）



▲出坡清掃、維護環境是淨化自心的一環，也是落實四種環保的具體行動。（本刊資料）



▲聖嚴師父為現代人提出「心五四」運動，以佛法安心、安身、安家、安業最究竟。（本刊資料）



▲在奉獻自己、成就大眾中，體會「做好心六倫的奉獻，好願就會實現」。（本刊資料）

30年



聖嚴師父於2000年出席聯合國高峰會發表演說，倡導「心靈環保」理念。

1992年，聖嚴師父提出「心靈環保」，做為回應當時社會價值崩解、環境破壞的解方。30年來，法鼓山以「心靈環保」為主軸，於國際間、社會上、家庭裡、生活中推廣「心靈環保」的觀念和方法，引導每個人隨時隨地照顧好自己的心，本期一起回顧理念推動的點點滴滴，接力邁向下一个10年。



▲面對全球氣候變遷帶來的衝擊，法鼓山代表參與「聯合國氣候峰會」，呼籲從心靈淨化開始行動，圖為第21屆氣候峰會。

實踐密碼

◎編輯室

聖嚴師父在一九九二年以現代的語言詮釋佛法智慧，提出「心靈環保」理念，並接續提出具體的行動方針，作為實踐心靈環保的方法，也是法鼓山眾弟子所熟悉的3456。

3是三大教育：大學院教育、大普化教育、大關懷教育。法鼓山從教育與關懷出發，透過三大教育來達成人心與社會的淨化。

4是四種環保：心靈環保、禮儀環保、生活環保、自然環保，這是聖嚴師父為尚未有意願學佛和無暇禪修的一般大眾所提出，以適應現代人的身心和環境需要，從自心淨化，推展到環境淨化；從提昇人的品質，來建設人間淨土。

5是「心五四」運動，即四要、四感、四福、四感、四福，是師父於一九九九年所提出。共有五個類別，各有四點的實踐項目：

四要：需要、想要、能要、該要；

四感：感恩、感謝、感化、感動；

四福：知福、惜福、培福、種福；

四感：知恩、感恩、培福、種福。

這是為了幫助社會大眾實踐「四種環保」而提出的具體方法，是一種心生活，主張，以此提昇現代人的精神生活。

6是「心六倫」：家庭倫理、生活倫理、校園倫理、自然倫理、職場倫理、族群倫理。聖嚴師父曾說：「在愈是混亂的環境之中，愈是需要提倡倫理教育和倫理的觀念。」因應社會的快速變遷，適應時代的需要，師父於二〇〇七年推動一項新的倫理運動——「心六倫」，把現代社會人與人之間互動的倫理，就其面向分為上述六種倫理，希望以「心六倫」建構盡責盡分、尊重關懷的倫理觀，由內到外，從個人、家庭、社會到整體，將臺灣社會的倫理運動道德形象，經由影響而改變、提昇，進一步影響全球華人社會的民情風氣。

人文社會基於推動心六倫的「法鼓山六倫種子教師」，透過「心六倫宣講團」在政府機關、企業、學校、社群團體等領域，分享心靈環保。以復興高中為例，講師們看到孩子們課後的眼神重新炯亮煥發，並勇敢表達內心真實感受，相信這就是改變的開始。

師父曾說：「心靈環保是不分古今、不分地域，是可以有多元化的發展，與世界上的每個人對話。」從「心靈環保」而開展的實踐密碼3456，是師父送給世人最珍貴的禮物。

◎編輯室

◎陳允潔

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎

◎