

# 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



除夕撞鐘祈福法會由方丈和尚果暉法師帶領僧團，代表大眾圓滿（一〇八響法華鐘）。

【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，盼大眾共同適應疫情生活，發好願，讓人間少災少難，世界和平幸福。

除夕撞鐘前夕，海內外各界人士再度響應「#08 for All 信願行，為世界祈福」行動，包括呂若瑟神父、巴西原住民夏尼加族領袖本基·皮亞科（Bani Pyko）、中央研究院院士于君方、洪蘭教授、施振榮夫婦、陳文茜等人，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樓獻唱由弘一大師、宋明慧開禪師作詞的〈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，利人利己，平安。」

人即利己；學菩薩萬行，福慧滿人間。」祝福大眾新年快樂，也揭示年度主題「大菩提心」的意義。方丈和尚開示，雖然世界如火宅，有許多災難，如火災、兵燹、飢荒、疫疾等引起人心不安，希望人人發大菩提心，「知恩報恩為先，利人便是利己」。

「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱，是我們當今世界非常需要的。慈悲就是同理心，包容心、平等心，來化解種種衝突、對立；智慧就是當遇到困境、瓶頸，以面對它、接受它、處理它、放下它，來解決任何問題。」方丈和尚表示，新冠疫情發生以來，公部門、社會大眾共同努力防疫，尤其醫護人員辛苦付出，臺灣的防疫表現為全球第一，成為世界最安全的地方之一，希望日常、經濟生活早日恢復正常，人人身心健康、家庭和諧、社會和諧、世界和平。

從首屆至今全動護持除夕撞鐘的義工張靜惠，深深感恩能加入義工團隊，也感恩家人體諒護持，讓她無後顧之憂上山奉獻，分外珍惜現場聆聽鐘聲的福報。二度觀看直播的趙雲祥分享：「雖然無法到現場，線上傳來『鑼』一聲鐘響，依然覺得好震撼。」臉書、網路新聞台留言超過五千則，大眾除了傳達感動，紛紛祈願疫情早日消弭、眾生平安。

## 線上法鼓傳燈 實踐心靈環保續師願

【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「二〇二二法鼓傳燈法會」，配合防疫線上直播，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，海內外道場也同步連線續心燈，緬懷恩師教澤，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示「心靈環保的方法：安住現在」，師父提醒大眾：生命難免起伏波折，無常的試煉也常困擾著我們的身心，只要能運用心靈環保的方法，以禪宗的觀念在生活中練習，就能在逆境之中，依然保有一顆平靜與明瞭的心，安住現在，當下自在；具體作法就是「四它」，以平常心、慈悲與智慧面對疾厄逆境，並接受、處理、放下它。影音開示最後，師父還不忘提醒：「諸位想修行嗎？」

「永傳無盡燈，紹佛大悲行；宗承嚴師教，風宣法鼓聲。」在總本山法會主現場《傳法偈》唱誦聲中，方丈和尚從主燈中引燈，點亮法師代表手中鉢燈，再傳給現

## 法鼓傳燈——溫哥華道場

### 于君方談聖嚴師父與漢傳佛教

【溫哥華訊】溫哥華道場二月十二日舉辦法鼓傳燈特別講座，邀請哥倫比亞大學榮譽退休教授、中央研究院院士于君方教授主講「聖嚴法師與漢傳佛教」，來自東西方信眾三百二十餘人齊聚雲端聆聽，回顧師父與佛教研究的關鍵地位，共同緬懷師父教澤。

監院常悟法師表示，于君方教授的研究融入人文、歷史和社會因素和背景，為佛教學術研究增加了溫度和可信度。並提到于教授新書《漢傳佛教通史》（Chinese Buddhism: A Thematic History）是著作獲惠應時所願願完成的著作，堪稱漢傳佛教第一本英文教科書。

于君方回憶一九七六年結識師父，進而成為在美國最早的禪修弟子之一。她指出，不同於日本禪宗和藏傳佛教，師父當時在紐約弘法，傳授的就是漢傳佛教的禪法，

### 四眾弟子心燈相續 念師恩憶教澤

場法師，燈燈相傳，以佛法明燈點亮心燈。方丈和尚開示時，感恩師父創辦法鼓山，讓我們可以學習漢傳佛法，「報告師恩最好的方式，就是與人分享佛法，猶如河流的水向下流淌，學習歷代祖師弘法的精神，讓佛法代代傳承下去。」

參加線上傳燈的臺南信眾林雅雲，體會傳燈是點亮一盞心燈，讓法燈慧命延續不絕，她銘記師父叮嚀：「法不能在我的身上斷，要一代一代傳承，我們時常要有危機感，一起擔起如來家業，續佛慧命。」臺北的王澤一聽到「南無度人師」，眼淚就不由自主地流下，他經常閱讀師父著作，「感覺師父未曾遠離，只是用不同方式存在我們的生命裡。」

紐約東初禪寺於二月五日舉行法鼓傳燈線上禪一，由象岡道場住持果元法師帶領；佛州塔城分會也於二月四至六日舉辦緬懷聖嚴師父禪三。舊金山法鼓山二月十二日舉辦傳燈專題講座，由法鼓山僧伽大學男眾副院長常寬法師主講「中華禪法鼓宗心法運用」；溫哥華道場邀請哥倫比亞大學榮譽退休教授、中央研究院院士于君方教授主講「聖嚴法師與漢傳佛教」。



方丈和尚於總本山法會，透過網路將慈慧的心燈傳給全球四眾弟子。（李佳純攝）

## 繼程法師獲頒文理學院首位名譽博士

【本刊訊】法鼓文理學院「名譽博士學位審查委員會」於一月二十四日下午通過，頒發名譽博士學位予聖嚴師父法子、馬來西亞佛學院院長繼程法師（上圖，李果攝）。此為文理學院名譽宗教學博士第一號，對繼程法師於當代佛教的貢獻給予至高的肯定。頒授典禮將於四月八日該校十五週年校慶當天舉行。

繼程法師活躍於大馬佛教界，曾任馬來西亞佛教青年總會總會長、馬來西亞佛教會總會副主席等職；同時於臺灣及世界各地指導傳修、於佛教教育機構講學，領眾無數，對當代佛學深化、佛教弘化與禪修指引，具重要影響力。

繼程法師於一九八五年親受聖嚴師父傳授禪宗法脈，為師父首位法子。回馬來西亞之後，致力推動禪修活動，為當地漢傳佛法的主要推動者。一九九九年開始，法師應海外之邀，赴瑞士、波蘭、克羅埃西亞、美國、新加坡、臺灣等地弘法，主持佛學講座及禪修課程，廣受歡迎及肯定，在國際上為漢傳佛法播種無數。

推動佛教事業上，除了參與高級佛學研習班及多項佛青生活營、領袖訓練營、寫作人工作營、精進佛七等，並巡迴全馬各地弘法；創辦主持大專佛青生活營、教師佛青生活營、大專靜七、禪十等禪修課程。

法師著作等身，內容涵蓋經典講錄、禪修指引、佛法體證、佛教散文、詩偈等，同時以禪與藝術從事不同形式之創作，作品涵蓋書法、水墨畫作、禪偈及佛曲詞等。以幽默的遊戲三昧特色，融合傳統與現代風格，對佛法與文化教育、學術交流有重大貢獻，獲頒名譽博士學位，實至名歸。



繼程法師獲頒文理學院首位名譽博士學位。（李果攝）

因此影響美國學界對漢傳佛教的研究，包括三個面向：注重唐代以後漢傳佛教的發展、漢傳與其他佛教傳統的交流，以及佛教對當代社會的關切與入世參與。

于教授進一步分享師父重要著作，包括《戒律學綱要》、《菩薩戒指要》、《天台心論》、《明末中國佛教的研究》等，指出漢傳佛教提倡禪淨合一，具有高度創新性和包容性，而師父繼承並發揚光大了這一傳統。師父也積極在臺灣及國際推廣漢傳佛教學術研究：一九八五年創立「中華佛學研究所」，出版《中華佛學學報》。聖嚴師父基金會於二〇〇七年在哥倫比亞大學設立「聖嚴漢傳佛教講座教授」，是全世界首創的漢傳佛教講座教授永久教席。

講座結束後，線上與會者踴躍提問，包括如何閱讀聖嚴師父著作、如何將漢傳佛教的包容性融入現代社會學科研究，也向教授詢問修行建議，以及西方人如何評價聖嚴師父等，教授一一作答，給出中肯意見，並指出有不少西方學者發表研究聖嚴師父的論文，期待未來有更多研究者及信眾循著此方向繼續發揚漢傳佛教，這就是最好的傳燈。



于君方教授分享師父在西方弘揚禪法，以及致力在國際推廣漢傳佛教的歷程。（溫哥華道場提供）

## 常寬法師講 中華禪法鼓宗心法

【舊金山訊】「緬懷師恩的同時，也要學習用佛法的觀念與禪修的方法來安心安家，自然身心自在。」曾擔任聖嚴師父侍者多年、現任僧伽大學男眾副院長的常寬法師，二月十二日於舊金山道場傳燈專題講座，主講「中華禪法鼓宗心法運用」，與線上近二百七十位信眾分享「動靜皆自在」、「一次好修行」、「二種心法的運用」。

「我們若要身心健康，必須動靜兼顧。」常寬法師以師父對少林拳法的體會為例，說明武藝在動中有安定、寧靜、祥和的感受，也就是「緩慢中有動力，快速中有定力」，就是所謂「動中取靜」及「靜中之動力」。

法師再以師父所寫的「走路禪」墨寶，說明走路不但能健康健身，更可修行鍊心，「快走驅遣妄情，慢走發慧覺定」。走路時，首先放鬆身心，處於無事狀態中，快走時，什麼都不想，專注在腳下每一步，由「心在境中」到「心境雙忘」；慢走時，同樣「意在腳步，不管沿途風光」，而能「對境不作取舍，必能心境兩忘」，即是「動靜皆自在」。

心法之二是以次第的觀念來修行。法師分別解釋「慢步經行的三個層次」、「無相禮拜的三個階段」、「數息法的六個階段」、「隨息法的三個層次」、「默照禪五個階段的修持法」，以及「話頭禪的四個層次」，讓大眾對檢視自己目前用功方法的狀態。

法師進一步以話頭禪修三階段為例：從「一見山是山，見水是水」的執著山、執著水，到第二階段「見山不是山，見水不是水」的仍有山水，但不再去分別、執著它，最後回到「一見山是山，見水是水」，依然有山水，但此時沒有自我中心的執著，一切都是那麼自然地用智慧處理事，用慈悲對待待人。線上信眾紛紛向法師提出運用方法時遇到的問題，反應十分熱烈。



紐約東初禪寺 Chan Meditation Center  
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373  
Tel 718-592-6593 www.ddmusa.org  
非營利組織，不得轉載本報圖文。

Non-profit Org.  
U.S. Postage Paid  
Flushing, N.Y.  
Permit No. 1120

法鼓雜誌APP 歡迎下載  
Android iOS

## 【新聞簡訊】

### 方丈和尚出席 妙雲寺方丈陞座典禮

2月13日上午，方丈和尚果暉法師出席觀音山妙雲寺第二任住持如觀大和尚陞座典禮。妙雲寺由聖嚴師父摯友今能長老開山並重建，方丈和尚細數今能長老與師父的深厚道情，而今如觀大和尚陞座，象徵佛法代代相傳，綿延不絕。

座落於新北市五股區的觀音山妙雲寺，由開山暨首任住持今能長老於1998年重建。2003年4月15日大殿佛像開光安座，聖嚴師父應邀主法。方丈和尚致詞祝賀時提及，今能長老護持師父與法鼓山不遺餘力，總將法鼓山的活動視為第一優先行程，前來主持協助，如每年的剃度典禮、菩薩戒會、法鼓山各事業體聯合董事會、國際佛學學術會議，以及法鼓山資訊圖書館落成啟用典禮、阿闍佛首捐贈典禮等，都有長老護持的身影。

欣逢第二任住持如觀大和尚陞座，不僅延續彼此的道誼，也代表佛法慧燈長明。方丈和尚並致贈師父墨寶「大菩提心」，祝福社會和諧、世界和平，疫情早日消除。（編輯室）



# 將心六倫 化為生活覺招

法鼓山人基會「心六倫宣講團」  
受邀至臺北地檢署分享「心靈環保」的實踐



「心六倫宣講團」受邀至臺北地檢署，分享「能看見、會感恩、喜奉獻」三個生活「覺」招。

(王彥人攝)

【王彥人／臺北報導】二月十八日，法鼓山人基會「心六倫宣講團」受法務部邀請，前往臺北地檢署參與法治教育課程，由種子教師丁淑惠向緩刑義務學員分享如何讓生活有「心覺招」。

「現代生活有什麼特徵？節奏太快？花太多錢？會不會煩心？」課程一開始，丁淑惠向在場學員提問，順著此起彼落的答案，提醒眾人生活中難免有困難，想要更好就要出一「覺」招，而最好的覺招就是——能看見、會感恩、喜奉獻。

「能看見」的要素是眼睛？是好奇？還是用「心」？丁淑惠請學員用深藍、深綠玻璃紙片去看三個色塊，每個人看到的顏色都不相同，讓學員領會：帶著有色眼鏡看事物，不一定能看看到真實。進一步分享聖嚴師父倡導的「心靈環保」，鼓勵眾人做好心靈環保，幫自己卸下有色眼鏡，看見看不見的習慣，看見不愛或不愛看見的，乃至看見悲悲與智慧。

「從早上開始到現在，有什麼可以感恩的？」藉由觀賞動畫短片《你的善良，可以包裹世界的冷酷》，學員看到影片中的松鼠和善對待刺蝟，以及其他動物送保護龍給刺蝟包裹尖刺，從而受到擁抱的過程，片中動物們溫暖及感恩，深深感動了學員，也從中了解為何要感恩。

「你覺得現在可以奉獻什麼？」丁淑惠再提問，

學員藉由卡片，寫下給自己的祝福和願望。(王彥人攝)



## 北部青年 探索自我導航人生

護法總會、人基會 做自己人生的 GPS 線上課程

【魏子茵／臺北報導】在瞬息萬變的後疫情時代，以什麼為人生的最佳導航？護法總會與法鼓山人基會基金會心六倫宣講團，二〇一八年起合作推動「做自己人生的 GPS」工作坊，在新店、雙和等六個分會獲得熱烈回響。自二〇二一年底延推廣至新莊、內湖、桃園分會，並因應疫情調整為線上模式。護法總會服務處監院常應法師表示：「希望學員能從『心』出發，邊走、邊學、邊做、邊調整，以正能量開創利人利己的福慧人生。」

每期八堂的課程，講師們以豐富的人生經驗結合佛法智慧，透過互動討論，接引中肯世代從個人、家庭、職場、情緒等面向探索自我，建立正確知見，培養因應各種挑戰的核心能力。

「把袖子捲起來，視覺上更顯輕盈。」二月十二日，新莊分會的「解密時尚幸福學」課程，鏡頭前儼然化為伸展台，三位講師結合聖嚴師父四要：「需要的不多、想要的太多」意涵，親身示範「一衣多穿」，運用有限的單品巧妙搭配出適合各種場合的造型，七十七位學員也熱情回饋：「一來整理衣櫃、學習穿搭，不再失心瘋亂買衣服了！」二十六日則由業界高階主管楊麗香帶領學員學習「打造優質專案」，運用綜合四攝法及六和敬的軟、硬技術，提昇職場競爭力。

十九日，內湖分會四十位學員空中學習「做時間的主人」，講師良興公司總經理賴志達分享「把時間放在成功與幸福的事」，運用圖像及表格引導大家找出浪費時間的元素，練習重新安排時間。有學員說：「以後追劇只能每天追一集。」引起大家會心一笑！講師勉勵要充分活在當下，優化時間效能，往正向人生邁進。

同日，宣講團團長林知美與桃園分會七十位學員分享「幸福人生方程式」，啟發學員從覺察及轉念中找到快樂的路徑，有學員自願以「煮飯」為例演練轉念，大家紛紛按讚！團長並以馬斯洛理論的 B 價值，鼓勵大家善用天賦，找到成就感，進而透過奉獻服務，將個人價值最大化，達到最終極的幸福。



▲講師們巧妙結合聖嚴師父「需要的不多、想要的太多」觀念，分享「時尚幸福學」。(護法總會提供)

## 護法總會 菩提心智慧線上課程 學安世高弘法行願

【魏子茵／臺北報導】二月十三日晚上，護法總會「菩提心智慧」線上講座接續開講，延續前兩堂課介紹佛說與舍利尊尊，第三堂由都監室演說法師介紹東漢傳譯經典，將佛法帶進中國的安世高，四百二十位聽眾一同在《高僧傳》故事與歷史背景中，向最早的譯經大師安世高學習「心」智慧。

原為安息國太子的安世高自幼聰慧，於東漢桓帝時期從中亞東往中國洛陽，費時二十多年陸續翻譯《安般守意經》、《陰持入經》、《十二門》、《百八十品》等三十九部經論，其中《安般守意經》不僅為中國帶來首部禪修經典，更對後世禪觀思想影響深遠。「佛法能在東土流布，經典的傳譯居首要功勞。」法師讚歎早期高僧為弘揚佛法，不畏路途險峻，不惜身命的願力與毅力。

「我過去生虧欠你一條命，所以特地千里跋涉來償還。你現在很憤怒也是過去生所積存的怨氣。」安世高說完脖子一伸，少年也毫不猶豫殺了他。」法師接著講述大師三個生平故事，鼓勵大家信因果、明因緣，「當我們生氣、嫉妒、傷害他人時，要記得因果不爽。」

演說法師進一步指出，安世高依然必須還往昔生的債，然而他是主動償還，不會覺得苦惱，唯有不情願地被逼償，才是受苦報與罪惡。「心是修行的根本，心可造業，也可滅罪。」法師表示一切善惡皆從心念產生，勉勵聽眾努力不懈地學佛修行，學習心念不受環境影響，不造惡業。

「我們應當如何修心呢？」法師以聖嚴師父的開示：「以信心取代懷疑，以禮敬取代嫉妒，以慈悲取代憤恨，以感恩取代計較。」與聽眾共勉，學習以菩薩眼與菩提心來調伏自心，使所見處處皆淨土。

每堂課都準時上線的大信南區召委楊國雄聽了安世高的故事，深覺因果不可思議，提醒自已無論在工作、親友相處都要放下負面心態，時常以感恩心善盡本分，奉獻社會。

## 慈基會 結合助人資源 發揮善的力量

### 助臺南弱勢勞工修房屋

【臺南訊】趕在農曆新年前為弱勢家庭修整家園，法鼓山慈善基金會捐助修繕材料費用予臺南市政府，幫助弱勢勞工家庭度過難關。一月二十三日，慈基會秘書長常順法師帶領專職與地區聯絡人，與臺南市長黃偉哲及做工修繕現場關懷家園修繕志工，常順法師與黃偉哲市長也一起親手為案家粉刷室內牆壁，送上溫暖祝福。

這次受助的案家由於房子嚴重老化，屋頂坍塌卻無力修復，慈基會捐贈的修繕經費，加上做工人善團志工的巧手，讓案家在農曆年前重獲一個遮風擋雨的安。戴上工地帽，常順法師運用禪修心法為案家刷油漆，行雲流水的手法，看得黃偉哲市長讚歎連連。

黃偉哲市長表示，修繕工會志工無私的奉獻，行善助人讓愛蔓延，將善念化成行動付諸社會，在社會中形成良善的力量，給弱勢最溫馨而實質的幫助，讓臺南市處處有愛。黃偉哲也頒發感謝狀給法鼓山慈基會等捐贈物資的團體。而常順法師也回贈聖嚴師父「平安」墨寶，祈願所有的市民平安無事過好年。

常順法師此行也關懷臺南、嘉義地區的聯絡人，分享慈善基金會業務轉型的方向，也回顧過去一年來專職與義工們在協同防疫、重大災難救助如：太魯閣號事故、城中城大火事件，以及國際援助、偏鄉助學的奉獻。法師帶領全體義工誦念「慈心祝福」，勉勵大眾隨時以慈心安頓好自己的身心，才能把關懷的案家照顧好。

### 串連花蓮助人資源平台

【花蓮訊】串連彼此的悲心，在助人道上相互扶持分享，創造更多的可能性！一月八日上午，法鼓山慈善基金會花蓮地區聯絡人蔣素娥策畫一場助人資源平台連結活動，在花蓮精舍舉辦。在茶香與樂音中，在地的助人工作者在副司常譯法師與果棋法師的引導下，開啟了與花蓮精舍、佛法的連結。

蔣素娥是花蓮諮商心理師公會卸任理事長，在她的號召邀請下，參與者有學校的輔導教師、社區的社會工作者、諮商心理師、兒少保護社工、身心科醫師，在地的青色山脈執行長、甜點師等，還有剛拿到加州心理師執照的專業者與來自臺北的精神科醫師、彰化師範大學與東華大學的教授等。

眾人圍坐在精舍簡單寧靜的空間現場，由茶師許大銘為助人工作者泡出

三款好茶，在茶香中體會安心與放鬆，結合嚴長春演奏的《三寶歌》，歡喜自在的心油然而生。眾人述說自己在工作領域的體悟，以及與法鼓山結緣的歷程，心的連結緩慢地舒展開來。花蓮的義工也介紹法鼓山的慈善工作，連結助人工作者認識佛法，種下法緣，期許彼此共創美好的善循環。

一月二十四日晚間，花蓮助人資源平台發起一場以影像連結助人者心境印象的對話與交流。透過社工師兼攝影家楊承運的影像裝置展——「未行之路」(The Road Not Taken)，看見影像中隱含對社會、世界的不安和隱憂。邀請在地的助人工作者在觀展的過程裡，找到共同的心境和語言，成為同感社會的溫度。

蔣素娥分享，楊承運是一位扶助家暴家庭的社工師，他一面選擇社福工



▲花蓮在地的助人工作者彼此連結，形成助人資源平台，也結合花蓮精舍認識佛法，種下法緣。(花蓮精舍提供)

[ENGLISH SUNDAY DHARMA TALK] 11am-12pm 美東時間

The Sutra of  
Complete Enlightenment

by Ven. Chang Hwa

Twelves questions from twelves bodhisattvas.

東初禪寺



## 以法相會 發起勇猛心

迎接虎年新春，二月一日起，年初一至初三，安和分院、齋明寺、寶雲寺、紫雲寺、信行寺、以及舊金山、溫哥華等海外各分院道場，如常進行普佛、大悲懺等新春法會，東初禪寺於除夕至初三舉行新春樂師法會。

由於疫情持續升溫，各地法會現場皆不對外開放，以網路共修為主。常住法師們於各道場的大殿行禮如儀，信眾安住家中，連線拜懺祈福，開啟清淨精進的一年。

元月三十日小年夜，象岡道場住持果元法師以視訊方式，主講新春特別講座「虎年」。法師表示，老虎生性兇猛，但在高僧大德感化下，亦可皈依三寶，成為護法，如同虛雲老和尚說偈：「虎識皈依佛，正性無兩樣；人心與畜心，同一光明藏。」

一念惡可造各種惡業，一念善也可開啟修行的道路。「我們參加新春普佛法會，透過稱誦諸佛名號，懺悔過去所做不好的事，同時要發願學習老虎勇猛無畏的精神，精進努力修行。」

法師勉勵大眾護念好自己的心，常反省自己的言行是否與佛法、與聖嚴師父的教導相應，並發大菩提心，廣結善緣，服務大眾。



▲齋明寺·除夕晚課後灑淨



▲舊金山道場·新春線上普佛



▲溫哥華道場·新春普佛共修



▲東初禪寺·法師線上祝福

## 菩提心春迎虎年

二〇二二年新春，法鼓山各地分院道場於疫情下，迎來福虎生豐的一年，無論是線上的法會、講座、團拜，還是實體的走春活動，期許人人發大菩提心，自利利他；時時以勇猛心，向前精進不懈。

◎文／編輯室  
圖／法鼓山園區及各分院道場提供  
插圖／農禪寺提供

## 與心有約 平安有幸福

動靜兼具的節慶表演、走春活動，陪伴各地民眾迎「心」年。法鼓山園區的「菩提心花園」，展示花園圖、人團圓的豐富意象，民眾藉由聖嚴師父法語沉澱自我，學習自在的心法。由法師帶領的「禪與樂的對話」，引導民眾一邊聆聽古琴、一邊體驗禪修，感受寧靜與喜悅。

新春期間，農禪寺內「福虎生豐」，廊道上可愛的福虎圖，用動禪的微笑向民眾祝福。「咚咚！咚咚！咚咚！」法鼓鼓手以振奮人心的鼓聲搭配演出，傳遞八式動禪的安定與放鬆。深受喜愛、滿載而歸的繽紛小推車，不僅是民眾打卡拍照的熱點，更有法師親自分送米香餅和限量福袋，分享平安幸福的年味。



▲法鼓山園區·菩提心花園開法語



▲寶雲寺·走春探鑽尋寶



▲安和分院·鈔經靜心淨心



▲農禪寺·法青擊鼓演出

虎年新春，東初禪寺像往年一樣舉辦了樂師法會，邀請大眾上線誦誦《藥師如來本願功德經》、《藥師咒》。監院常華法師於每天法會後開示半小時，其中，法師談起藥師佛的兩大護法：日光遍照菩薩、月光遍照菩薩，對我非常有啟發。

法師提到，日光是很強的光，用來照破煩惱，但我們要度眾生的時候，需要柔和的月光，和光同塵，特別是對於苦惱的眾生，不能用一句「無我嘛，還煩惱什麼」來關懷他，要先用柔軟的月光，讓他看到自己和他人的智慧，月光代表接引眾生的方便法。法師同時提醒沒有日光，就沒有月光，月光來自於日光，空性的智慧和方便是相輔相成的，我們幫助他人時，要以空性的智慧作為根本。

法師這段開示，說進了我的心裡。學佛十餘載，一開始偏愛日光的空性智慧，覺得學佛十餘載，自己不僅僅空性掛在嘴邊，也喜歡用在別人身上，完全沒有覺察和顧及對方的感受，或者對方所處的因緣狀態，結果自然適得其反，不小心還斷了人學佛的善根。

學佛日久，慢慢才發現：善巧方便在與人相處和推廣佛法中，何其重要！當然，如果沒有空性的正知見和修行，幫助他人也僅止於世俗面的善業，還有可能被他人所轉，既沒有幫到別人，自己也繼續造作輪迴的業。知易行難，我們唯有精進修行，學習佛菩薩的大願，點燃內心的光明，透過直播，得以相會雲端，圓滿五天的新春佛事，願以大眾共修的功德，祈願世界和平、消災免難，迴向疫情早日平息，所有人身心平安，健康自在。

## 禮佛供燈 點亮心光明

寺院禮佛供燈，是新春最重要的祈福祈願活動。到開春第一天，民眾一早便攜家帶眷到各分院道場點燈祈福，人潮眾多的北投農禪寺，特別用心管控人流、安排動線、供燈杯清消等防疫措施，並由常住法師們代表大眾進行莊嚴的供燈儀式，民眾在旁合掌持誦「觀世音菩薩」聖號，為自己內心與世界的光明，點亮一盞心燈，傳統的年節喜氣也增添更多法味。

在法鼓山園區大殿，走春的法眾虔敬禮佛和供燈，法師們發送新春祝福禮與大眾結緣；祈願觀音殿大紅燈籠高掛，民眾誠心禮敬觀音、祈願許願，抽請「心靈處方籤」，領受聖嚴師父的法語期勉。

來到蘭陽分院，民眾大小牽小手參與「請佛回家」、「開鐘祈願、鐘聲幸福」等活動。小朋友們學習向佛菩薩頂禮問訊，並滿心歡喜將小佛卡請回家。臺東信行寺內，草編藝術「虎」造景、「學習當菩薩」抽籤、「用淨行品」過每一天「展覽等活動，廣受大小朋友歡迎。和家人一起抽籤的傅子賦，期許自己學習觀音菩薩的慈悲心，時時對人友善和關懷。



▲農禪寺·法師大眾供燈



▲蘭陽分院·親子禮敬觀音



▲法鼓山園區·闔家供燈祈福



▲信行寺·祈願學佛菩薩

## 闔家走春 與三寶團圓



農曆新春也是與三寶、與家人團圓的難得時光。今年紫雲寺以「心靈環保」為主題，邀請臺南應用科技大學學生運用回收材料，創作環保景點，此外還規畫鐘聲幸福、拓印等活動，民眾闔家於各活動景點拍照的畫面，隨處可見。首度迎新春的花蓮精舍，以「一虎虎虎」為活動主題，其中以客家花布、純手工縫製的巨型布福虎，俏皮的姿勢與造型，更引來大小朋友打卡合影。

歷經十個月修整，洛杉磯道場大殿以全新面貌迎來新春。年初一甫到開放時間，闔家走春的民眾絡繹不絕，法師贈送福袋、春聯來祝福大眾。新春期間，道場還為樂齡族舉辦線上團拜，讓無法出門的長者藉由網路團聚，祝福彼此平安健康。

二月五日中午五時晚上，加拿大多倫多分會舉辦了虎年線上迎新春。信眾相約上線走春、拜年、分享學佛心得。歐美寺院管理副都監常悟法師也上線帶領眾人誦念《心經》，即疫情改變人類的生活型態和彼此互動，法師鼓勵大眾更應發大菩提心，自覺覺他，藉由修行遠離煩惱，並盡心盡力幫助他人。



▲洛杉磯道場·法師送祝福



▲紫雲寺·鐘聲幸福



▲多倫多分會·線上迎新春



▲花蓮精舍·打卡拍照

## 視訊禮佛 疫中滿是法喜

女兒在伊斯坦堡工作已近十年，曾多次跟我們夫妻倆去象岡道場打坐，並已皈依佛門，因此離開美國時，特地帶了蒲團與方墊，也在公司推廣禪坐共修。今年過年前，她感染了新冠肺炎必須隔離，年節團圓時刻，先生小孩都不在身邊，讓她心裡有些難過。

我們早就計畫大年初一到新州分會禮佛，女兒得知後，特別請我們用視訊方式為她禮佛、供燈、撞鐘祈願，我們也為她抽了「心靈處方籤」，內容是「放鬆身心，進一步覺察心念的起伏來去，認識真正的自我。」以及「放下自我中心，以超越主觀的立場來對待他人、處理事。」

讀了聖嚴師父的法語後，她覺得好感動，深覺句句入心，正是她所需的心態調整方法。常覺法師向她解說如何用法語來面對疫情、面對家人不在身邊的情緒，並分享自身抗疫的經驗，希望她早日康復。聽完法師的祝福，女兒內心覺得非常溫馨，一個人獨自過年，沒有家人陪伴的苦悶與委屈，一下子都釋放了。她說這個新年非常有意義，雖然沒辦法親自禮佛，依然感受到佛陀的慈悲與智慧。

兩天後，女兒視訊報告好消息，雖然仍在隔離中，身體及心情已安定許多，覺得法喜充滿。因工作關係無法回美國的她，期待因緣具足時，能再像從前一樣，參加象岡道場的精進禪修、新州分會的新春活動。

感謝現代科技進步，讓我們在這樣特殊的年節裡，能透過視訊參加新春禮佛，幫助女兒度過難關，很慶幸她與我們在學佛路上同行。如果您的孩子不在身邊，也可透過視訊為他們祈福祈願，讓佛法幫助他們面對境界。（翁意洵／代筆）

## 線上共修 願學日光月光

虎年新春，東初禪寺像往年一樣舉辦了樂師法會，邀請大眾上線誦誦《藥師如來本願功德經》、《藥師咒》。監院常華法師於每天法會後開示半小時，其中，法師談起藥師佛的兩大護法：日光遍照菩薩、月光遍照菩薩，對我非常有啟發。

法師提到，日光是很強的光，用來照破煩惱，但我們要度眾生的時候，需要柔和的月光，和光同塵，特別是對於苦惱的眾生，不能用一句「無我嘛，還煩惱什麼」來關懷他，要先用柔軟的月光，讓他看到自己和他人的智慧，月光代表接引眾生的方便法。法師同時提醒沒有日光，就沒有月光，月光來自於日光，空性的智慧和方便是相輔相成的，我們幫助他人時，要以空性的智慧作為根本。

法師這段開示，說進了我的心裡。學佛十餘載，一開始偏愛日光的空性智慧，覺得學佛十餘載，自己不僅僅空性掛在嘴邊，也喜歡用在別人身上，完全沒有覺察和顧及對方的感受，或者對方所處的因緣狀態，結果自然適得其反，不小心還斷了人學佛的善根。

學佛日久，慢慢才發現：善巧方便在與人相處和推廣佛法中，何其重要！當然，如果沒有空性的正知見和修行，幫助他人也僅止於世俗面的善業，還有可能被他人所轉，既沒有幫到別人，自己也繼續造作輪迴的業。知易行難，我們唯有精進修行，學習佛菩薩的大願，點燃內心的光明，透過直播，得以相會雲端，圓滿五天的新春佛事，願以大眾共修的功德，祈願世界和平、消災免難，迴向疫情早日平息，所有人身心平安，健康自在。

4.2 [六] 9:30am - 4:30pm 美東時間

懺悔水味三悲忌

清明報恩

設有雲端消災和超薦牌位，以及供僧齋花果、香供養等功德項目。歡迎上網登記 [chancenter.org](http://chancenter.org)，或洽 718-592-6593

YouTube 直播 + 實體



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



【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

今年法鼓山僧伽大學以《華嚴經》：「願作眾生園林」為招生主題，園林有種種意象，首先得有大地，大地有種種養分才能生長一切，更需要園丁播下種子才能長成，還得悉心照料與呵護，讓園林所成的各類草木花果成為療眾生病的良藥，所種的卉木叢林，扶疏枝葉更可以庇蔭清涼眾生。種種意涵都指向一位大乘出家行者，生「出離心」，不為己求安樂；發「菩提心」，但願眾生得離苦得樂，悲智願行，也是僧大所要培育出的漢傳佛教宗教師的特質。

園林依大地得以長成，提到大地便會想到地藏菩薩。每年法鼓山僧伽大學在地藏菩薩聖誕這天舉辦剃度典禮，這項傳統也是聖嚴師父奉行東初老人的遺教，更是對發心出家者的期勉，勉勵其效法地藏菩薩的精神：「眾生度盡，方證菩提；地獄不空，誓不成佛。」願走入最黑暗的地方，去救度處境最險惡的眾生，且讓這背後不捨眾生苦的慈悲與承擔，堅持不懈，直至成佛。

地藏的「地」，如大地不動，堅固持久，一切萬物都依靠、依止、安住於地上，比喻地藏菩薩能夠荷擔一切眾生而難行能行。但對大地來說真的難嗎？古德云：「似地擎山不知山之孤峻，如石含玉不知玉之無瑕。」儘管山再高壯，海再深廣，大地不似舉重若輕，更是不求回報，有如菩薩度無量眾生不覺有眾生可度，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，當然不索回報，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。有如母親懷胎的孕育，含藏且孕育著生命，是一切源頭，在佛法中稱為「藏」，代表我們的內在都有如來之藏，密藏著種種本具的慈悲與智慧，能讓我們受用不盡，只須我們自己去開發，同時也願能向地藏菩薩學習，去開顯一切眾生的如來寶藏。

出家所謂何事？學習園林中的大地，以無我的智慧承載一切，得以出生死家，出煩惱家；用利他的慈悲濟一切，可以積集資糧，入如來地。



## 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



新僧札記  
樂、甘露灌頂的清涼。

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成長法師外，其餘的執事法師皆因為課程的吸引而進修，新時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，但是張貼的這句，真是太超乎我的理解了，大大引起我的好奇，於是趨前請問。「同學，不好意思，請問為什麼要寫『不好意思』？」

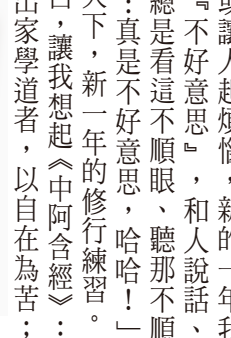
同學大方地回答：「因為我發現自己說話太利，常常一開口，就讓大家覺得無禮或讓人起煩惱，新的一年我要練習開口第一句話就先說『不好意思』，和人家說話、互動、相處要知慚愧，平日總是看這不順眼、聽那不順耳，又喜歡評論是是非非，真是不好意思，哈哈！」

他後來也在個人臉書中昭告天下，新的一年修行練習：「在家者，以不自在為苦，出家學道者，以自在為苦；在家者，以自在為樂，出家學道者，以不自在為樂。」

經典原文有更細緻的述說，但為何出家人之苦樂不同於一般世俗之人，在於價值觀與修行實踐。當人感到自在快樂時，通常是一切順己心，依己意或放縱追逐的境界；通常也是個人習氣流露和放任五欲的時刻，出家人卻以此為苦。

修行是透過修正觀念與行為來徹底改變習氣、改變面對環境的心態，讓自己做到一個有理性、有智慧的人；以個人的身教感動他人，進而使人開發自身智慧，得到身心安樂，出家修道的人以此為樂。

感恩這位同學的分享，讓我在歲末年初之際，得到了法喜之樂、甘露灌頂的清涼。



自然長時間交互作用所形成，里山倡議以「實現人類與自然和諧共生」為願景，與法鼓山推動四種環保的理念不謀而合。這次展覽希望接引大眾了解里山倡議的內涵，藉生活周遭環境，提昇「責任消費」意識，支持友善農耕，使我們的社會「生態」生產地景得以永續。

黃信勳舉例，石門區的阿里山磅是早年臺灣硬枝紅心茶葉的產區，隨著茶園荒廢，地景逐漸變成次森林，但是生存其間的臺灣特有種珍稀保育動物「臺北赤蛙」，卻沒有因為人類活動變少而增加，可見適度的人為擾動對生態具有正面影響。一九九七年，有六十個家庭以「定存大自然」為理念，集資購地

## 來文理學院看臺灣里山故事

成立阿里山磅生態農場，秉持自然復育、低度開發原則，孕育出豐富的生態相，濕地、溪流、池塘、森林、草原等生態系錯落交錯，農友以友善赤蛙的方式耕作，共同維護農村生物多樣性，保存里山地景。

還有推動北海岸友善農耕的彩田友善農作，從空拍水梯田復耕的美景，到夜間攝影機捕捉到的豐富生物影像，都是振奮人心的實踐範例，也讓人看見這些里山夥伴的用心。而對他們最好的鼓勵，就是責任消費。

今年適逢聖嚴師父提倡「心靈環保」三十週年，歡迎大眾透過「臺灣里山故事館」展覽，認識「里山倡議」，連結自然環保，以行動回饋地球母親。



策展人黃信勳分享臺灣里山夥伴維護農村生物多樣性，保存里山地景的用心。（李東陽攝）

### 【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 463 期 3 月號  
憶念一行禪師  
2022 年 1 月 22 日，一行禪師於越南順化慈孝寺圓寂，享年 95 歲。禪師身兼法師、禪師、詩人、作家及平工作者等多重身分，是一位真正的菩薩，禪師的一生就是一場絕妙說法。一行禪師與聖嚴師父、法鼓山有很深的因緣，曾幾度到訪法鼓山道場，1995 年在農禪寺與師父舉行「禪與環保」對談，1997 年於東初禪寺出席師父《完全證悟》新書發表會，2011 年帶領弟子來訪法鼓山，舉辦書法聯展。

一行禪師以適應時代的教學重新詮釋傳統佛教修習，以「五項正念修習」重新詮釋「五戒」，以「十四項正念修習」改良菩薩戒；重新講解多部大乘經典，如：《心經》、《金剛經》、《法華經》、《阿彌陀經》……將傳統的經典賦予深觀、正念、相即、和平、療癒等觀念，讓現代人透過其關鍵教導，將佛法應用於生活中。

曾在一行禪師來臺時擔任翻譯的鄭振煌教授，從經典為讀者揭示禪師的「正念之輪」，打開人生修行之正道。翻譯過多本禪師著作的方怡蓉，分享翻譯過程中，受用於書中正念步行、吃飯的觀念，失去雙親的悲傷，更在禪師的教導中找到解方。

本期專題精選一行禪師的經典講錄，弟子真空法師、越戰退伍軍人克勞德、安信、湯瑪斯、美國在家居士華德夫婦的生命體驗，重溫禪師的關鍵教導，並邀請聖德與教授導讀賞析禪師詩作〈請以真名呼喚我〉、〈老師在尋找他的學生〉。

「書香人生」方丈和尚果暉法師導讀《點燈》製作人張光斗新書《度》，分享聖嚴師父給予的 33 條指引，猶如上了 33 堂隨師記行課。「世界佛教村·京都」有警法師介紹日本寺院三門及神社的鳥居，代表凡間與神聖場域的臨界，以及種種有形到無形的「界與戒」。（每本 180 元，訂閱一年 1680 元）

### 聽見文理學院人文之美

【本刊訊】法鼓文理學院有播客（Podcast）了！由學生會製作的播客節目「轉心轉世界」，在空中分享這座心靈環保校園的人文之美、課業學習甘苦等。最新一期邀請佛學系系主任郭偉仁上「校園會客室」分享「信仰與學術的三種思辨」，暢聊在不同國度學習佛教教學的探索之旅。

學生會表示，受新冠疫情影响，各種實體活動都受到限制，因而決定錄製播客節目，在線上與同學連結，拉近師生情感，也傳遞學校資訊，讓更多人認識法鼓文理學院。開場音樂由生命教育學程二班的劉瀟瀟同學製作，非常有校園特色，讓人耳目一新。

節目單元有「校園會客室」、「法鼓文理學院」及「在山上的每一天」。「校園會客室」每集訪問一位文理學院的朋友，包括師生專訪、發現學校的美好。

「轉心轉世界」透過人物故事分享，帶大家體驗文理學院的校風，發現學校的美好。

### 播客 轉心轉世界 聊校園鮮事

職、義工等，如為大眾整理環境的環保組玉蘭與玉娟菩薩、到鄰近的中角國小帶領小朋友書法社團的前書畫社社長連柏翰，還有校長惠敏法師分享熱愛學習的精神等。

以課業學習為主題的「法鼓文理學報」，訪問過佛教學系博士生林悟石，分享從學士到博士的體悟與學習歷程。記錄校園日常的「在山上的每一天」單元，訪問過悅音社的聲樂課指導老師，也是法鼓山合唱團首任總團長李俊賢老師，訪談中特別提到認識自己聲音的重要性，以及音樂活動對提升人品的助益。還有身兼法師與醫師雙重身分的校友常妙法師等。

法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

以心靈環保為核心價值  
培養關懷奉獻、博學雅健人才的園地

## 111學年度單獨招生入學

佛教學系  
碩士班 4 名 (佛教組 3 名、佛教與社會實踐組 1 名)  
碩士班 13 名 (佛教組 10 名、佛資組 3 名)  
學士班 14 名 (加原住民族生組 1 名)

人文社會學群  
生命教育碩士學位學程 23 名  
社會企業與創新碩士學位學程 14 名  
(社企組、社造組、環境組)

招生簡章

東初禪寺

護國息災  
《仁王護國般若波羅蜜經》概說

常動法師 主講

對

3/6, 13, 20, 27 9:30~10:30am (美東時間)

【週日佛學講座】



## 課外心一章

## 重啟人生下半場

◎蘇瑛玫（107新莊佛學班）

聖嚴書院佛學班的課程，是我人生下半場很重要的階段，最重要的是找到生命的意義與方向。

「修行的第一步，就是深信因果」，這是第一學期法師的開示重點。因果的觀念，對於學佛初入門、認同科學邏輯的我，相對較能接受。一下的行門功課，我便能夠背誦《大悲咒》，持誦《大悲咒》也成為我的定課之一。法師曾鼓勵我們，每日十分鐘的定課對修行很有幫助，於是每到上課的日子，我都帶著歡喜心來重溫，因為上課不正是修行的功課之一嗎？

二上課程是《學佛五講》，很慚愧並沒有認真研讀內容，當時感覺自己好似是到僧大上課，總聽得一半半解，但現在回頭複習，又能懂一些五講的內容，我想是因為後來參加讀書會共修，透過成員彼此的分享，漸漸對佛法的觀念有了理解，雖然在生活中依然會有煩惱，但是聖嚴師父說，能夠看到自己的煩惱，就是有智慧，我也覺察到自己對生命有更深一層的認識。

二下是我三年中最用功的學期，法師講解《心經》方式非常活潑，透過實際演練與同學分享「蘊處界」及「十二因緣」，後來我也成功地與孩子分享佛法，這是收穫滿滿的一學期，讓我對佛法的博大精深，有了不斷學習的嚮往；三上的《戒律學綱要》與《菩薩戒指要》，雖然學習得不是很好，也不再戒慎恐懼怕受菩薩戒，並且發願要去受戒，這應該是自己最正式的一次發願了。

三下的唯識學，我們的課程受到疫情的影響，改為線上上課，大家都誠惶誠恐地學習上線，透過視訊可以看到每個同學，也可以近距離看到老師的上課內容，雖然少了實際的互動，卻沒有減少學習的熱忱。

感恩三寶的護佑，讓我們順利完成三年的佛學班課程，我發願常隨佛學，盡心盡力隨順因緣，發菩提心護持佛法，希望有機會將佛法分享給更多人，讓每個人都能透過佛法改變觀念，找到人生真正的意義與方向，不再彷徨失措。修行這條路雖然漫長，但是有佛法相伴，你都能心安平安安。

## 學佛應對境界隨堂考

◎郭彥均（107蘭陽佛學班）

非常感恩完成佛學班的課程。期間歷經了搬家、轉班、疫情嚴峻時的停課、線上復課，三年的學程，多了半年才圓滿，這一切需要多少善因緣和合才能成就，此刻心中有著滿滿的感動。

在南天寺出坡擔任參學員時，就意識到自己必須建立佛學基礎，以免遇上訪客提問時，無法適時地給予回應，另一方面更希望將佛法活用於生活中，並分享給身邊的人，基於這樣的信念報名佛學班，更發願要圓滿。

猶記第一學年在臺北安和分院上課，從五戒十善、戒定慧三學、三法印，接著認識法鼓山的理念、運用著「佛法」即「活法」，「淡定」即「幸福」，練習在生活中觀照自我；下學期學習觀音法門並持誦《大悲咒》，還有《四十八個願望——無量壽經講記》，也開

始上基本禪修課程，不僅確定了修學的法門，更受了菩薩戒。後來遷居宜蘭，轉班到蘭陽分院，開始第二學年的課程。到了第三學年疫情爆發，又歷經停課、線上復課的波折，終於圓滿最後一學期的課程。

佛學班結業了！回想三年中每次的作業，都是檢視自我、與心對話的機會，如同法師勉勵：「成佛之日才是真正畢業之時，此刻只是一段解門的學習過程結束了。」期勉自己，在這一期生命中，將所學運用在面臨境界的隨堂考，經由不斷地練習，進一步去看到自己不足，讓心能更謙卑、更慈悲。

感恩能學習佛法、感恩教授課程的法師及老師們，感恩同行的菩薩同學，願時時不忘報恩，祝願所有眾生能一起早日畢業！

## 快樂學佛人3～5月開班

## 【開班日期、地點】

實體課程：3/12 新竹班、3/12 海山班、4/16 寶雲班、4/23 安和班  
5/1 臺南班、5/14 齊明別苑班

線上課程：4/17 馬來西亞班

【報名】課前兩個月起，請上網報名 <http://dbs.ddm.org.tw>  
或洽各地知客處（額滿截止）

【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6658

## 願作眾生園林

菩提心者，猶如大地，  
能持一切諸世間故

2022 法鼓山僧伽大學招生 漢傳佛教宗教師的搖籃

招生說明會 / 3月13日(星期日) 考試日期 / 審試 5月30日 面試 5月31日  
報名日期 / 4月1日至5月15日 聯絡方式 / 02-2498-7171 #2351



## 法鼓講堂

## 心心念念中

## 探索心·意·識

鄧偉仁解析佛教心識運作諸說

認識心的本質與淨化之道

◎邱惠敏



開春第一堂「法鼓講堂」，法鼓文理學院佛教教學系主任鄧偉仁與你談「心」。從二月九日至二十三日每週三晚間，以「心心念念：佛教心、意、識諸說」為題，從初期佛教對於心識的說法、唯識學對於心識的說法、心的淨化的現代意義三方面，帶領聽眾探索心識。

鄧偉仁一開始提問：《華嚴經》的「一切唯心造」與《般若波羅蜜多心經》的「一心」一樣嗎？其實二者不同，從梵文來看，前者是 *citta-mātra*，代表認識作用；後者 *hridaya* 是名詞，繼而介紹佛教經典常見的「心、意、識」等用語，如《法句經》提到「諸法，意為導」、「相應部」之「比丘若禪思，以得「心」解脫」、「金剛經」之「應無所住而生其心」，到《解

深密經》的「我說『識』所緣，唯『識』所現故」、「普門品」之「『心』念不空過」，從中可知心、意、識，通常指心的不同面向。

鄧偉仁解釋，佛教談心指的是「認識活動」，不是有形或無形的實體，有別於印度的梵我、儒家的魂魄。心是緣起的，身心是互緣的，且須具備三個條件，才能起認識作用，即能認識的心（心法）、認識作用所需的感官（名法），以及被認識的對象（所緣），也就是《心經》的六識、六根、六塵等十八界。從五蘊來看心的作用，受、想、行、識蘊是名法，其中行蘊關於心的品質與能力，將影響到心認識的結果，錯誤的認識結果是顛倒妄想、迷、無明；正確的認識需要兩個條

件，即心的清淨（定學）與智慧（慧學），是正見、如實知見、悟、覺。

唯識學派如何解釋心識？鄧老師首先指出唯識學派在印度稱為瑜伽行派，以《瑜伽師地論》為代表著作，瑜伽即是強調心的修習，無著與世親菩薩為重要的根本論師，唯識、阿賴耶識、三自性是唯識學派的核心。

他進一步解釋唯識學派的識轉變，如《唯識三十頌》：「由假說我法，有種種相轉，彼依識所變，此能變唯三。」從阿賴耶識轉變現出外境與其他七識；此外，必須認識遍計所執性、依他起性、圓成實性等三自性，以及心與三緣緣起：名色互緣、性空緣起、賴耶緣起，唯識學派依賴耶緣起，認為所有存在都是識的轉變，五蘊的色、受、想、行、識都是識的轉變；從心修習的角度來看，心是問題的根本，因而強調瑜伽（禪修）的重要。

我們常說「心有餘而力不足」，鄧偉仁表示，其實心的力量不夠，心的覺察力、洞察力被雜染弱化了。既然心是一切問題的根本，該如何去除雜質（煩惱）來淨心？他提出佛教傳統教導提昇心品質的方法，如：佛法僧隨念、四念住與四無量心，而聖嚴師父也提出了心靈環保的「心五四」具體實踐方法，幫助人們轉心轉念轉世界，讓淨土就在人間逐步實現。

讀書會  
帶領人  
培訓心得

◎林書妍

以書相會  
共學受用多

因孩子學校開辦讀書會而加入讀書會成員已近十年，但上方隆彰老師的「讀書會帶領人培訓課程」後，讓我對讀書會有更新的認識。讀書會是一種「覓食」而不是「餵食」，更不僅於接受而已，是主動的參與，每個人都是老師。

從選讀文章後給予標題、討論的主題、四層次提問架構，方老師從淺入深，逐步引導同學發言，不斷地在互動中，激盪思考能力，並將整理後的文字再轉化成口語描述，彼此相互交流，藉此達成「共學」的意義。

為期二天的課程精彩又豐富，非常緊湊，原以為會打瞌睡，出乎意外地是聚精

會神地聆聽老師說的每一句話，深怕自己錯過任何一個學習的內容。

此外，還有普化中心副都監果毅法師精要地詮釋聖嚴師父《法鼓全集》，以及師父每本著作的理念與思想，如法師說：「師父要將知識利益他人，而非知識本身，所以師父將佛法的名相用淺顯的字句解說，讓大衆能在學習時能很快理解而受用。」

讀懂一句，受用一生。以書相會，以法相聚。感恩方隆彰老師、信眾教育院及法師們、師兄姊共同促成此次難能可貴的課程，也願自己能將所學，分享運用於親友中，一起來法鼓山共讀共學。



▲法青學員藉由牌卡遊戲探索自我，清楚當下的生活，進而點燃生活及工作熱情。  
(洪莉婷攝)

活動分成兩階段，第一階段學員先從牌卡中抽出五張讓自已最有所感觸與能提昇自我生命價值的牌卡，並從中選出最想要的一張。接著將所選出的牌卡依照感覺和想像排列，引導者則提問，進一步了解學員對這些牌卡的定義與關聯，過程中有時候會出現學員也不全然清楚的项目，在一同探索的過程中，除了樂趣，也有增進更多的了解。

第二階段，學員須思考現實生活中最想解決的問題，並於覆蓋的「障礙」、「靈感」及「天使」牌卡中選出四張牌。帶領者於過程中特別強調須如實感受牌卡上的字句與議題的關聯，不涉任何神秘色彩。巧妙的是，每位學員所選的卡竟不約而同與自己在第一階段遊戲的結果非常契合。因此幫助學員找到更合適的心態及方法，來滿足人生的渴望，並解決眼前的問題。

參與學員對於活動所學都感到如獲至寶。學員黃哲宏說：

「帶領的法青引導我深入看見內在的自我逃避。提醒我是時候做出改變了！」范育源分享：「我們其實沒那麼了解自己，或是不敢面對真實的自己。透過牌卡上的文字，我看見真實的自我」。擔任觀察員的洪莉婷表示：「藉由熱情渴望卡邀請學員自我闡述真實感受，而一問一答的方式讓學員更深層接納與了解自己。」

系列活動藉由饒富趣味的牌卡遊戲，幫助學員認識自我、肯定自我及超越自我；在親密關係「愛情星」，理解到對另一半的同理與慈悲；在自我渴望「火熱星」中，學習自我懺悔與開發智慧；在發展個人能力「能力星」，練習接納與肯定自我；最後在整體生涯「生涯星」，找到人生終極目標。

三月十一、二十五日及四月八日尚有不同場次及名額，歡迎青年朋友一同來體驗。請線上報名或電洽淡水分會知客處：(02) 2628-1246。



## 【探索愛情火熱能量 生涯四星球】

## 青年人生星際探索啟航！

◎黃哲宏

人生猶如一場星際之旅！法鼓山護法總會淡水分會法青組舉辦「人生星際探索」系列活動，二月十八日晚間展開「火熱星之旅」，藉由牌卡遊戲幫助學員點燃生活及工作熱情，並時刻清楚自己當下的生活。儘管當天大雨滂沱，但十位學員熱烈參與，一如活動主題所標的「火熱」。

活動分成兩階段，第一階段學員先從牌卡中抽出五張讓自已最有所感觸與能提昇自我生命價值的牌卡，並從中選出最想要的一張。接著將所選出的牌卡依照感覺和想像排列，引導者則提問，進一步了解學員對這些牌卡的定義與關聯，過程中有時候會出現學員也不全然清楚的项目，在一同探索的過程中，除了樂趣，也有增進更多的了解。

第二階段，學員須思考現實生活中最想解決的問題，並於覆蓋的「障礙」、「靈感」及「天使」牌卡中選出四張牌。帶領者於過程中特別強調須如實感受牌卡上的字句與議題的關聯，不涉任何神秘色彩。巧妙的是，每位學員所選的卡竟不約而同與自己在第一階段遊戲的結果非常契合。因此幫助學員找到更合適的心態及方法，來滿足人生的渴望，並解決眼前的問題。

參與學員對於活動所學都感到如獲至寶。學員黃哲宏說：

music &amp; mind

with Dr. Joanne Chang

3/27

1pm-3pm @ CMC

Music — and — Stories





# 早安，大寮



船塢、變形金剛和德國媳婦，這是什麼奇特的組合？熬湯、備料、補道菜，計畫趕不上變化！本期一起到水深火熱的大寮體驗早齋禪三。

◎梁常梵

看過像船塢一樣，如「變形金剛」可直立、乾濕分離的鍋爐；比阿信更任勞任怨、功能超強的「德國媳婦」嗎？各式菜餚以「托」為單位，還有從各地而來，揀、切菜都難不倒的萬行菩薩……這些，都是大寮特有的風景。

## 開菜單像修養學分

二〇二二年底，熟識的香積室法師找到總本山大寮體驗早齋，仗著拍過幾期食譜，平常四體不勤、五穀不分的我熱血地答應了。從開菜單開始，慢慢了解完成一頓早齋的過程。為大眾料理不像在自己家裡可以隨心所欲，五菜一湯中的「主菜」，必須是含有蛋白質、非改豆類食材；兩道「中間菜」要融合幾種營養、顏色相互搭配的素菜，不能是單一食材做成的「寡婦菜」；外加兩道「小菜」，得考量有些蔬菜太涼，不合在早齋出菜……搞懂這些「眉眉角角」，就像修了一門名副其實的「營養學分」，受教了。

總本山冬天太冷，湯品是為大眾暖身的營養補給，幸得資深主廚香積室法師相助，三天的養生湯品：十全大補湯、山藥木耳湯、福祿壽不辣湯，完全溫暖了大眾的胃。

大寮是有機體，因緣隨時變化，得隨時接招！像原本開了「乾扁四季豆」，但菜頭回覆四季豆價格太高，只有甜豆，於是改成「彩椒甜豆」；沒想到開齋當天，來的



(百丈院香積室提供)

▶琥珀豆干佐美人腿



## 禪坐後出坡

◎簡演明 (舊金山)

## 不只環境變乾淨

出坡結束，自己淨心健身，大家也立刻感受到環境恢復整潔，心生歡喜。聖嚴師父在《禪論》中說到：「我們所到的任何環境，都應看做是我們自己。」「不管到哪裡，都把自己帶到那兒。那麼我們只要把心門敞開，心量便放大多就放大多，這就是自我的存在。」

上午的共修包括：八式動禪、靜坐、聆聽法師開示。午齋後，大家很有默契地分工打掃。師姊總叮嚀大家：出坡是培植的好機會，但重要的不是打掃，而是透過清潔環境，安定自己的心；做多少隨順因緣，重要的是打掃的當下安定專注。

喜歡在靜坐靜心後，靜靜地、慢慢地打掃，好似將禪坐的狀態延續下來。不管掃地、拖地、擦灰塵、洗廁所……變乾淨的不只是環境，也是自己的心，尤其掃廁所、洗垃圾桶。週四是垃圾車的載收時間，可把清空的垃圾桶好好沖刷，謝謝它們每天盡責收納垃圾，讓我們在院子裡享受陽光。

掃洗手間時，可能藏污納垢的地方，一一讓它們恢復乾淨亮麗，最後再將雙手可能觸碰的水龍頭、馬桶沖水按鍵、門把等加以消毒。

之前，有位師姊跟我分享，洗廁所最能消融自我。身為金融業高階主管的她，每天光鮮亮麗，雙手十指纖纖，指甲固定保養。一開始，她訝異又勉強地接下了洗廁所的任務，但逐漸地，她覺得內心原本有些很堅硬的東西，好像變得不再那麼重要；看著看人，逐漸能平和、平等。這才了解法師分配這份工作的用意與用心。

## 疫情之後

第一次踏入舊金山道場參加禪坐共修，擔任總務組長的師姊邀我共修後一起打掃，開始了禪坐後出坡、每週四打坐加打掃的模式。

## 心與手 同步經行

鈔經也鍊心

◎邱演瑛

去年(二〇二一)報名參加臺灣的「萬人寫經」活動。想起早年住亞洲，宣紙容易購得，每天都能以小楷鈔《心經》。書法寫不好，但總能一筆一畫、心無旁騖地一邊誦經，一邊寫經。

回到美國，親近道場後，請購了鈔經本，用細簽字筆鈔經。寫完一本又一本，近來發現字跡愈寫愈潦草，而且會寫錯字。想想，或許這幾年振筆疾書寫經，為了多記些法師們的開示，字變得飛快飛舞了。

原來做筆記時，也同時養成「快速潦草潦草」的習慣，彷彿是變相地「動練貪瞋癡」，以致鈔經時，自然也愈寫愈快。當下心在哪裡？似乎從未覺察，只是急功近利地想「完成」鈔經。經義為何？理解多少？全然忽略了。聖嚴師父說，鈔經可加強記憶，熟悉經典內容；也能生起恭敬心，因為能自淨其意，專心一致，就等於在修習禪定。慚愧心起，自己有違鈔經的殊勝啊！

覺察到鈔經的壞習慣後，開始練習放慢，只求凝心於手，一字一步專注在紙上移動的過程。但參加「萬人寫經」又讓我發現，境界現前，專心無礙又破功了。因為每日寫一部《心經》，圓滿一〇八遍後要寄回臺灣；心，有量礙了，覺得字不夠端正，不夠莊嚴。

承認自己的不足，也是向前行的一小步。學佛與鍊心無法一蹴可幾，平時要隨時提起方法，勤修戒定慧，以息滅貪瞋癡。法師們常說「身在哪裡，心在哪裡」，一字一畫與心同行，正如經行的每一步。

多年前的初心，只是老實鈔經；學佛後，卻因一知半解而煩惱熾盛。百花叢中過，片葉不沾身，何其難啊！但是，學佛不就是要覺察煩惱、放下執著。最近持續鈔經，終於感受到一點小小的安定。看著字跡，還有很大的進步空間，不過，放開紛飛妄想，無關美醜，一心一字一步，清涼地在紙上經行，淡然無礙。末了，迴向一切有情眾生，離苦得樂。

## 一場佛法及時雨

歡喜學佛路 ◎包炯亮 (溫哥華)

從小，佛教對我來說，是寺廟裡的燒香拜佛。長大後，學習地球科學、西方心理學、哲學，開啟對人們內心世界的好奇，對生命本來面目的疑惑。探索過程中，佛法所含藏的答案，總讓我莫名歡喜，但整日在忙碌的工作和生活中奔波，偶爾抬頭仰望，只是心中憧憬而已。

移民到溫哥華，走進法鼓山後，才開始學佛修行。最初幾年，身心體會良多，但也發現自己的修學過程一直是斷續零碎，誠如常思法師所說：「在一張白紙上偶爾落下零星的點，是不會連成一片、構成圖的。」所以，一看到溫哥華道場開辦「佛法探索」課程，馬上報了名。

「佛法探索」第一學期的課程已結束，對我來說像一場及時雨，好歡喜！法師從印度佛教追本溯源，脈絡清晰，心中不時湧出一股清流，原來是這樣啊！豁然明瞭。隨著法師引領，既能深入佛法源遠流長的歷史，又有一種不拘泥於既定結論的超脫，不知不覺中更深入了解佛法，對佛陀的智慧和慈悲，由衷生起敬仰感恩之心。

第二堂課時，法師以哈拉瑞(Cuvah Nah Huan)所著《人類大歷史》為引子，拋出一個問題：「佛法到底是真理，還是人類虛構想像出來的一個現實？」震撼中令人省思探索。在課堂裡，似乎沒什麼不可談的，從當前社會人們對佛教的各種迷思、日常生活所遇到的煩惱執著、同學在學習過程中隨時反應各種狀況……面對所有外在發生時，我們都可運用「面對它、接受它、處理它、放下它」來處理，這樣充滿智慧、力量和在自的探索之旅，非常過癮！

很慶幸在學習過程中，感受身心安定，像是開啟了寶庫，又像拿到了地圖，清楚自己的位置，堅定要去的方向。能確定修行路，心中自是歡喜，還有一群同參道友，每週在線上相聚，相互支持鼓勵，成就難得的共學因緣。感恩法鼓山、感恩監院常悟法師的安排、感恩常惠法師辛苦授課、感恩一路共學的同學們！

## 做義工

◎果暉法師

## 為什麼要穿制服？

方丈和尚清涼語

曾有菩薩問我：擔任出坡工作，比如從事打掃、搬運、清潔等勞動任務時，穿平常便服，豈不是更有利於肢體活動，也不必擔心把制服給弄髒了。為什麼做出坡義工工作，也要穿制服呢？

這是滿有意思的問題。以法鼓山團體為例，如果是第一次當義工，或是臨時發心做義工，我們還是可以接受穿便服做義工；但若是長期來做義工，還是建議換上統一的制服比較好。

相信曾經參加法鼓山大悲心水陸法會的菩薩，都感受到法會有一種殊勝莊嚴的攝受氛圍，這除了場地的莊嚴布置之外，那就是參加法會僧眾或信眾菩薩們的衣著莊嚴。參加過總壇的菩薩也都看過，大殿內上方，懸掛一幅聖嚴師父親自撰寫的一心莊嚴一墨寶。

日本是大乘佛教盛行的國家，國民在日常生活中重視穿著禮儀，以穿著顯示敬重精神，應也是受到佛教文化影響所致。在臺灣，一般

較具規模的團體或企業，也會要求所屬成員出勤時身著統一的制服，即使為道場或公益團體做義工，主辦單位通常也會提供特定的服裝給大家。

擔任義工時，穿著整齊一致的制服，象徵一種團體的道風或整體精神。在出坡時，透過整潔、莊嚴的統一穿著，可讓人感受到我們是訓練有素的團隊，衣著整齊、服務周到、態度親切，而讓對方心生敬慕、嚮往。另一方面，穿著也提醒自己正在修行菩薩道，也是菩薩儀態教育的表現。

穿制服，看起來好像是生活的細節，不是什麼要緊的事，事實上很重要，衣著代表我們身口意三業表現於外的象徵。

做義工，穿著整齊、莊嚴、潔淨的制服，從服裝儀容上，代表我們團體的整體品質，更讓我們在無形中，發揮攝化眾生的教育功能。

解怨釋結、轉危為安

### 滅定業真言

平安鈔經本

流傳最廣的地藏菩薩咒語，能摧伏一切煩惱與罪障，令世間祥和平安、一切豐足。

定課、許願、祝福

- 附有鈔經禮儀及圓滿功德解說，方便使用。
- 經本原文，對照空格，可完全隨手書寫。

4入組/特價98元 (單本定價30元)

請洽法鼓山全道行腳：法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵購電話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

東初禪寺

一紙、一筆、一心、一念、一當下

## Zentangle.Chan

One piece of paper, one pen

4/10 & 5/8 | 1pm-4pm 帶領：溫杏儀 (czt)

be aware. No words. Co





利人利己 菩提心

# 結真正的善緣

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

用佛法結善緣 治標也治本

一般人多半是用物質來與他人結緣，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朋友：「為什麼要看心理醫生呢？」他說：「這很奇怪，就像我們每天都要定時吃飯，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，其實是以非非。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，也能治本。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

但是，結緣也有清淨、染污的分別，端看我們用何種心態來與別人結緣，以清淨的心所結的緣是清淨緣，以染污的心所結的緣就是染污緣。所謂的染污心，就是內心別有目的，期待、盼望別人能有所回饋，這種緣會彼此困擾、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。

結緣一詞在民間信仰中，也有一些似是而非的觀念。例如，「了緣」這個觀念，特別有所謂「七世夫妻」的說法，認為男女雙方在過去世結了很深的緣，如果沒有當足七輩子的夫妻，兩個人的緣分就無法了斷。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。即使兩個人之間原本只有很淺的關係，由於種種因素，都有可能繼續愈涉愈深，就像藤和絲纏在一起，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，而且不是一成不變的，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。佛教對眾生的救助應該是毫無條件的，例如：我用佛法來幫助別人，是沒有條件的，不會因為某個信眾供養我比較多，我就對他特別好。就我個人而言，別人對我好，好，對我壞也罷，我都不抱分別心，只要是願意接受佛法的人，我都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》）

住家的落簾倒了、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，遵循常與法師的引導，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」。

（外邊落簾倒了）

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、滴答的聲音，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，因而有了參加初級禪訓班的念頭。

兩天課程，收穫超乎預期，不僅內容完整紮實，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：體驗到身體動靜與靜的交互變換，甚至能覺察到非常細微的肌肉運作，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，接下來非常專注於水鉢的平衡，卻適得其反，後來才變好。法師提到托水鉢的訣訣是「放鬆」，效果更好。快到終點前交換水鉢，雙腳在原地跳三下，讓我體驗到慈悲及捨得的重量。

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，心專注於數息，練習之後，心中充滿法喜。讓我驚喜的是，兩天的課程常常要盤腿，以前只要一盤腿就腿痠、腰酸的我，原以為課程結束隔天會更嚴重，沒想到隔天不僅腿痠沒了，腰痠沒了，連經常因壓力造成的肩頸痠痛也消失了。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，希望自己在學佛道路上，能繼續精進。

## 妄念中把心拉回

義工禪三心得

◎曾寬智

農曆踏入冬月，參加「線上義工禪三」已是上個月的的事了。雖然活動已結束，但自己還持續實踐所學。

這次禪三由舊金山道場監院常義法師帶領，特別播放了聖嚴師父於一次悅眾禪七的影音開示，內容由淺入深，不僅讓人了解打坐，也知道自己一直沒用對方法。

師父說打坐時，要以正確的姿勢來調身，放鬆眼球和小腹來調息，用默照來調心——收心、攝心、安心、無心。師父進一步說明如何放鬆眼球。眼睛不需緊閉，在森林裡沒特別留意某棵樹，或如從山頂俯瞰時，沒有去注視某棟建築物。還有隨息時，是觀察呼吸，而不是控制呼吸。

師父還教導我們，把攀緣的心收攝到現在這一點上，進一步捨去妄念與雜念，清楚身心處於平穩中，最後也捨去那個狀態。而能覺察妄念出現，就已在用方法了。以慚愧心面對妄念，持續用方法，清楚心不被影響。之前讀過《聖嚴法師教默照禪》，並沒看懂，聆聽師父開示後再讀一遍，文字上總算能理解，但實踐上還須努力。

除了師父開示，也有早晚課、動禪、坐禪、瑜珈、經行、拜佛、Q&A等。

經行時，法師指導我們放鬆身體，沒有要達到哪個目的，以輕鬆的步伐慢慢走。一開始放在周圍的聲音上，走著、走著，再把集中力轉移到呼吸與腳步上。當念頭變得很少，清楚覺察到呼吸變慢了下來，也變得順暢了。當呼吸變慢，步伐也漸漸慢下來。平時步行沒覺察到的細節，經行時都體驗到了。

拜佛也有新的體驗。法師引導我們以慢動作來拜佛，與平時拜佛很不一樣，專注和清楚知道每個動作，只覺得身心是放鬆的，一點兒也不疲倦。如何知道打坐時自己是否清醒？Q&A時，法師用幾分鐘時間，讓我們當下觀察與了解清醒時的感覺，然後請我們將感覺記住。打坐時，如果發覺與清醒的感覺有差別，就比較容易察覺。

回想一個月前，還在摸索中不知方向，現在終於找到了！最近，發覺自己比以往更容易覺察到「被妄念帶著走」的狀況，被拉走時，也能及時用方法把心拉回當下。雖然心還沒辦法一直維持在平靜狀態，但被妄念帶走的次數，已經減少很多。

非常感恩有因緣參加禪三，從中受益良多。感謝師父和法師的教導、義工菩薩們的協助，讓這次活動順利圓滿，衷心感謝！

## 萬行菩薩迎心春

學菩薩萬行，福慧滿人間！

二月一日大年初一，清早八點，新竹地區的義工們已來到齊明寺出坡，以培植修慧的心，迎接虎年新春。

禪堂內的獻供、供果，禪堂外的草坪、齋堂等處的環保工作，還有攝影記錄、知客處及行願館值班，以及大眾香積，到處都有義工們的身影。眾人的無私奉獻，讓古寺內外，時時保持煥然一新，迎接從各地前來參訪、禮佛、點燈、祈福的信眾。

受疫情影響，齊明寺從年初一到初三的新春法會，皆不開放民眾參加，而由法師進行法會儀程，並代表大眾獻供。除夕當天下午，監院果弘法師率領常住法師們，於禪堂進行除夕禮佛大懺悔文晚課，以及灑淨安位。

新春期間，來寺院走春的信眾，於佛前點上象徵光明、平安、福慧、吉祥之燈，也為自己許下新年的菩提心願。如同今年以「大菩提心」為主題，菩提自覺，幫助眾生從苦難煩惱中解脫，則是覺他。新的一年，發下遠離煩惱、饒益有情的願，如此，即是個充滿大菩提心的好年！

（文／編輯室，圖／齊明寺提供）

## 默默忘言 昭昭現前 聖嚴法師教默照禪

最完整的默照禪修行專書，層次嚴謹、開示活潑。聖嚴法師與禪眾的機鋒對話，讀來尤其令人拍案叫絕，對禪修有興趣者及打坐老參們皆不可錯過。

聖嚴法師——著 定價280元

新上市 78折



請洽法鼓山全道行銷 法鼓文化心靈圖書部 www.ddc.com.tw 郵政特准掛號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

## 念佛

AMITABHA

佛法分主題 《淨土十疑論》 常灌法師開示

[週三]線上念佛共修 7:30pm-8:30pm



◎ 追本溯源

## 心靈環保的內涵

◎ 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」。



▲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。

說：「心、佛、眾生三無差別。」這裡所說的「心」就是一切眾生的心，是佛心，也是我們所有人的心。換句話說，這個「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。我們應該從內心做起，讓心靈不被污染，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？實際上就是《金剛經》所說的「應無所住而生其心」的心。「不思善，不思惡」並不是心沒有善，沒有惡。如果認為心沒有善惡之別，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〉）



（李賜民繪）

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，接力邁向下一個10年。

# 30年 全球地念護

◎ 實踐密碼



▲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。

◎ 回應時代

◎ 編輯室

## 扭轉氣候變遷靠自己

◎ 釋常濟、釋果輝

備受矚目的第二十六屆聯合國氣候峰會，於二〇二二年底落幕，會中對於地球已瀕及氣候臨界點表達極度擔憂。根據聯合國「政府間氣候變遷專門委員會」（IPCC）最新報告，現今發生的氣候變遷，需要幾十個世紀甚至幾千年才可能逆轉。聯合國秘書長古特雷斯指出，這份報告是人類有生之年必會發生的。眼前的選項較過去更為局限，要解決氣候變遷問題，不像發明新冠疫苗後，就能恢復正常生活。未來的世界會因種種天災人禍、社會制度崩潰而導致更大的改變。氣候變遷已是無法挽救的事實，聯合國不該再談「氣候減緩」只談「氣候適應」，不再談「可持續性」而是「再生性」。新的問題層出不窮，因為從物質世界出發與心靈世界的觀點背道而馳，目標不洽。更應深入思考，環境危機其實就是人類心靈的危機！當全球的環保運動訴求是一「只求人類的存活」，將地球當成大型機械工程物件來利用，以人造巨無霸設備來捕捉碳和種植農作物，居住在可掌控氣候的恆溫泡泡城市裡，將使地球耗損殆盡而逐漸走向滅亡。我們需要更寬廣的思維，不應只求人類生存發展及延續，因為地球上所有眾生都有相同的價值及任務——讓地球更豐富多采、生生不息。生

存在此地的我，同樣關心生活在撒哈拉沙漠的人，也在乎亞馬遜雨林和全球的森林及水源。我們應與所有眾生共同努力，讓地球更加富饒。因地的正思惟可啟發帶動正向行為，讓以人類為中心的觀點，轉移成為地球大家庭中所有生命的份子。因此「人類」才是至關重要卻被忽略的臨界點。我們必須以更開闊的胸襟，超越自我中心，擴展至所有人類，甚至整個地球和宇宙。聖嚴師父倡導的「心靈環保」，在這個變遷時代是一帖良藥，它是內在的心靈淨化的人心工程，可將危機轉變成機會。以心靈環保為主軸的四環：從個人與自己（心靈），擴展

到人與人（禮儀）、人與生活環境（生活）、人與大自然（自然）所有的人性發展。科技的發展無法轉變人心，處理環境危機的能力不足；以心靈環保為主軸的環境倫理教育，對解決環境問題更至全面、有效。若我們與地球母親建立和諧的新關係，跳脫工業化思維，轉為維持生命的文明，實現跳躍式的演進。這樣的心態和行動，如同蝴蝶效應的映像細胞（Imaginal Cells）孕育催生新生命，當蝴蝶破蛹而出，嶄新世界將由此誕生。它取決於每一個人是否願意改變以扭轉局面，現在就是我們採取行動的時機。唯有在人團結，才有力量因應人類共同面臨的挑戰，驀然回首，原來我們一直冀望的救世英雄，就是自己！

3456

## 提昇心靈齊步走

◎ 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，也是法鼓山四眾弟子所熟悉的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。

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出一項新的倫理運動——「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。

多年來致力於推動心六倫的「法鼓山人文社會基金會」，陸續培養許多「心六倫種子教師」，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，是超越宗教、民族、國界等藩籬的國際運動，可以在多元化的發展下與世界上每一個人對話。」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。

四安：安心、安身、安家、安業  
四要：需要、想要、能要、該要  
四它：面對它、接受它、處理它、放下它  
四威：感恩、感謝、感化、感動  
四福：知福、惜福、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。

師父曾說：「心靈環保是不分古今、不分地域，是超越宗教、民族、國界等藩籬的國際運動，可以在多元化的發展下與世界上每一個人對話。」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。

師父曾說：「心靈環保是不分古今、不分地域，是超越宗教、民族、國界等藩籬的國際運動，可以在多元化的發展下與世界上每一個人對話。」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。

師父曾說：「心靈環保是不分古今、不分地域，是超越宗教、民族、國界等藩籬的國際運動，可以在多元化的發展下與世界上每一個人對話。」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。

師父曾說：「心靈環保是不分古今、不分地域，是超越宗教、民族、國界等藩籬的國際運動，可以在多元化的發展下與世界上每一個人對話。」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。



▲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）

二〇二一年十二月，馬來西亞亞庇州遭遇水災，造成近五十人喪命，許多家庭破碎，更多人有家歸不得。馬來西亞道場投入救災行列，召集義工採購災區急需的物資，在最短時間內送到災區，與災民隔鄰村落，帶給當地居民溫暖。

捐贈三千套寢具後，一月二十二日，四位主要參與義工區珊珊、葉潮新、葉端俊和符祥倫齊聚馬來西亞道場大殿，分享捐贈過程的感動與反思，感恩背後支援的善因緣。

災區目睹實況，深感震撼，然而看到捨己為人的救援團隊，頓覺人間依然有溫度。這次大水災當地民眾稱為「tsunami band」（馬來語「樹桐海嘯」），原因是非法砍伐，追根溯源其實是人類的貪欲。這與創辦人聖嚴師父所說的不謀而合：「人人的不知足，可以導致觀念與行為的偏差，進而危害自然；自然的反撲一般就是天災。因此人類所承受的，

其實是自作自受。」監院常漢法師補充說明，這些受災民眾並非過去做了什麼壞事，現在罪有應得，而是為全人類的共業在受災，是代替我們受苦受難的大菩薩。

水災是大自然的訊號，提醒我們亟需反思無止盡的物欲追求。要真正保護地球，人類必須意識到地球的破壞源自人類的貪欲。佛法教導我們少欲知足，這樣的觀念需要落實在生活中。

常漢法師以法鼓山落實理念的方法「提倡全面教育，落實整體關懷」，勉勵與會者：我們做的每一件事，都不是只有當下完成那件事而已，更重要的是藉此達到教育社會關懷的功能。法師期許每個人在關注氣候變遷、地球暖化等課題上，貢獻自己的綿力。我們給予社會即時的溫暖，更注重新從根本的心淨化著手。唯有淨化自己的內心，才能淨化國土，這就是法鼓山致力宣導的「心靈環保」。

◎ 回應時代

◎ 陳允潔

## 淨化人心救地球



▲馬來西亞義工於災區關懷，目睹水災對大自然的破壞，深感人心貪欲對環境帶來的危害。（馬來西亞道場提供）