

方丈和尚抵北投 林口鼓手同發菩提心

林口鼓手發願將法鼓山的理念走入社區，讓鄉親變信眾、悅眾。（姜銘宏攝）

【魏子茵／臺北報導】護法總會關懷列車再出發！三月十三、二十六日分別開抵林口與北投分會，方丈和尚與兩地鼓手溫馨相會，勉勵大眾實踐心靈環保，作為安定社會的力量。

十三日，一百五十位信眾在林口分會，熱情歡迎方丈和尚到來，僧團都監督護法總會副都監常遠法師、服務處監院常應法師、總會長張昌邦都到場關懷。方丈和尚



▲方丈和尚透過視訊關懷北投鼓手。（護法總會 提供）

關懷院大事關懷悅眾禪修營

放鬆身心 以智慧關懷生死

（陳亭君／臺北報導）由於疫

情，等待兩年的悅眾禪修營，終於開辦了！三月二十六、二十七日，護法總會關懷院於雲來別苑為北部

地區九十位悅眾舉辦「大事關懷悅眾禪修營」，透過禪修、佛法課程、生死工作坊等，關懷各地悅眾，並提昇大事關懷的品質。

關懷院監院常哲法師表示，疫情期間，雖然實體活動暫停，但大事關懷從未停止，包括實體和線上關懷，只要有案家需要，蓮友們就會全力關懷。而此次禪修成長營，即是希望悅眾透過禪修，體驗放鬆和安撫，並透過工作坊的互動，提昇觀察和檢視内心能力。

首日由關懷院果時法師帶領悅眾放鬆一日禪。第二天課程，則由華化中心副都監果賢法師分享「從華嚴看生死」，法師解析《華嚴經》是什麼？」各組熱烈討論後，提出

在法鼓文理學院辜琮瑜老師帶領的「生死自在工作坊」中，悅眾聆聽音樂、分享故事和遊戲，探索該

的「生死自在工作坊」，在工作坊中，悅眾聆悟因緣、自性空，將更有智慧處理因緣，坦然觀生死。

在法鼓文理學院辜琮瑜老師帶領的「生死自在工作坊」中，悅眾聆悟因緣、自性空，將更有智慧處理因緣，坦然觀生死」，法師解析《華嚴經》是什麼？」各組熱烈討論後，提出

到D（Death），那麼過程中的C

是什麼？」各組熱烈討論後，提出

人盡形壽的Can、覺察習氣並建立

的法界緣起觀，說明宇宙是重重

起……」，張張照片訴說分

會發展軌跡；黃詹愛、陳深

雄、何美芬、何世靜四位資深

悅眾，接力分享受聖嚴師父感

召，從圓滿榮董、勸募、親

巡工程，一步一腳印推動法

鼓山建設的故事。無私的奉

獻令人感佩，師父頒發的「金

如塵」墨寶還掛在分會牆上，

召委沈彩鳳與大眾同心發願

攜手推動三天教育，繼起師

父悲願。

方丈和尚感恩大眾長期關懷

和尚，表示除了發展弘法年

輕化，也勉勵鼓手邁入熟

齡之際，「心理年輕很重

要」，鼓勵練習「熟處轉

生、減少受外境影響；

合新興都會據點優勢，帶動

段」，以佛法照顧自己，

也幫助他人。

連線關懷的副總會長陳修平感恩北投鼓

手，從早期的中華

佛教文化館、農禪

寺，到雲來寺、雲

來苑、一路護持，

勉勵大家持續實

踐、推廣法鼓

山的理念，發

大菩提心，運用佛法利

人利己。

慈悲智慧的Creation……

辜賢法師表示，擔

任義工三年來身心更柔軟，

邀大家同來奉獻培福。剛加

入佛學班的侯淑雲初見方丈

專案，深入關懷社區，期待

成就，發願終身做法鼓山的

義工。「不僅吸引人走進來，

我們也要走出去。」副委

會陳昆榮分享與當地國小合辦

「香草進校園」課程，以心

靈環保滋養學童心田；也與

一香草進校園」課程，以心

靈環保滋養學童心田；也與

一香草進校園」

安和分院「社會與生命關懷」系列講座

力行四善之道

身與心皆光明

僧團法師、各界賢達分享善言、善身、善行、善學 啟動人我善循環



▲果賢法師分享以病為師，在病中學善生。（溫景發 摄）



▲甘樂文創執行長林峻丞分享改變故鄉三峽的地方創生經驗。（陳瑞 摄）

病因
1.四大不調：地、水、火、風、四大
2.這樣：違反作息、飲食等健康習慣
3.素障：需要戒海葷隊
育農大師（CBR）1774：清代高僧
中醫津土第十一：《勸發參提心文》

身與心皆光明

六日首場「善言之道：真誠關懷及有效溝通」，由法鼓山

人文社會基金會「關懷生命專線」督導孫敏華分享「溝通與關懷」，強調溝通時，可觀察

對方的語言、表情、肢體動作

等訊息來了解對方內心。

「慈悲才是真誠關懷最重要的

元素。」孫敏華強調，當真正接

納對方的情緒，不以主觀評斷，

讓對方將內心層層剝開，才能

感受到真正的關懷。

法鼓文化編輯總監果賢法師

接著主講「從心溝通，如何擁

有更好的人際關係？」法師分

享聖嚴法師著作《從心溝通》，

強調人際的溝通，除了語言內

容，更重要的是善解其心，才

能做到真正溝通。法師藉《阿

含經》中佛陀教導八個方法：

「默然、傾聽、理解、慈心、

正語、善語、愛語、無惱」，

以及觀察師父會客過程，說明

修持身口意象現出佛法的慈

悲、尊重、接納和轉化的智慧。

十三日「善身之道：病痛不

是束縛」，由運動復建專科醫

院副校長杜正民面對病的態

勢端正的重要性，因此需要

隨時覺知，傾聽身體的聲音。

「以病為師，病中學善生」

由果賢法師分享，聖嚴法師、單

國禪機主教、前法鼓文理學

院副校長杜正民面對病的態

勢端正的重要性，因此需要

隨時覺知，傾聽身體的聲音。

「以病為師，病中學善生」

由果賢法師分享，聖嚴法師、單

國

願眾生早日離苦

◎ 戚演毅

舊金山道場二〇二二年的第一場法會，是藥師法會線
上共修。法會主要是誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，經文內容是佛陀應曼殊室利菩薩啟請，詳述藥師如來的十二大願，與東方淨琉璃世界的莊嚴殊勝。藥師如來的十二大願強調消災免難，為眾生求現世的安樂利益。在全球疫情再度嚴峻的此刻，感恩能有這樣的因緣，與大家一起共修，藉由誦《藥師經》，持《藥師咒》，念藥師佛號，幫助安定個人身心，並

祈求疫情早日得控。但誠如法會最後，法師開示所提到的，消災延壽並非參加藥師法會或修習藥師法門的最終目的。能得藥師佛幫助，解決現世災難、病苦等問題，只是治標；真正的治本，是讓受苦的眾生能在生活無虞、身心安康的情況下，致力於修行——修戒定慧與六度，「生無垢濁心，無怒害心，於一切有情起利益安樂、慈悲喜捨、平等之心……乃至證得無上菩提」。

新冠疫情已逾二年，造成的苦，每天在新聞裡和身邊上演：

疫病的苦、生離死別的苦，生活不便的苦、身心俱疲的苦，乃至民生困頓的苦。住在奧克蘭（Oakland），看到往昔熟悉的店家一間間倒閉，市區公園無家可歸者的帳篷，從零零星星到占據成片。我不知道能為他們做什麼，只能在每天的早晚課、每次的法會，為受苦眾生祈福迴向。

感恩二位常住法師與義工菩薩，成就圓滿線上法會。誠心祈求藉著法會共修，大家的願力與藥師如來慈悲大願相應，能讓眾生早日離苦。

定下每日作息：上午早齋前，拜佛、念佛。接著出坡、拜佛、念佛。下午，拜佛、經行、原地禪跑一小時、拜佛、念佛。晚上，拜佛、念佛。每日十支香拜佛、念佛的音聲，來自舊金山道場念佛共修的錄音，還有法鼓山精進拜佛音檔，最後簡化成四字佛號，一路念到底。

清淨念佛 淨土就在眼前

防疫閉關的半個月間，外面天氣變化很大。天晴的午後，能看到淡水落日、觀音山景，想到千處祈求千處應的慈悲觀音，心中就很安定。

本想依《觀經》，先專心繫念於日觀，

日，又七日，再七日，更十六日，
聲聲相應，念與佛步步不離。一期
時空的變化，無常的到來，無能掌
有珍惜人身，隨順因緣，把握每
一個修行的機會。

曾經回臺參加過三次水陸法會
的法華壇，鈔了三部《法華經》。
隨眾繞鐘、誦經題。受持、讀、誦、
書寫，一直是《法華經》所強調
的。曾經至鐘樓，參與了除夕撞鐘
第一百零一響祝福，在正法門中，
發大菩提心，修信願行、六度四攝，
拜佛、念佛。無論年月，不論何地，
祈願續佛慧命，正法久住。

——○二二二年法鼓山嚴。猶記得二上山參加了除夕撞鐘。情期間，再度返臺修行房，體會甚深。

閉關防疫 一句佛

在僧團法師指導下，佛、念佛的課表，只到底，每分鐘三到五。暉法師的提醒，不嘗就休息。

進入防疫旅館後，一場結合臺灣家屬，法師和蓮友們的大事。美國示現，這些年，一起去助念關懷。猶鼓勵人家念佛。師姊善緣，福慧圓滿，臨

◎ 洪福社
一期一會，時空的變化，
無常的到來，無能掌握。
只有珍惜人身，隨順因緣，
把握每一個修行的機會。

念 佛 與 菩 薩 步 步 不 離

(達志影像 提供)

出自真心的本分事

◎許薈鑒（法鼓山人基會副祕書長）

做 義工，雖然是自動、自發的義務工作，大家都希望能把負責的工作做好，讓自己的人生獲得不一樣的成長。只是怎樣才算是把工作做到最好？是不是一定要做到滿分才叫作成長呢？

在二〇二二年元月份的專職菩薩精神講話中，我跟大家分享了「安己和眾六字訣——輕、鬆、慢、細、小、分」，大家都感到很受用，這六字訣同樣可以運用在義工工作上。

發心做義工，首先要把握「輕、鬆」的要領。這跟將身心隨時保持輕鬆、放鬆的禪修原則是一樣的，而且做義工做得輕鬆愉快，才能做得長久。又，如同聖嚴師父勉勵大家：「義工是沒有等級的，大家都是菩薩行者。」不輕看自己，也不輕視他人，看待人人都是現在的菩薩，未來的佛。

其次，要能夠「慢、細」。俗語說「呷緊弄破碗」，又說「慢工出細活」，任何事情的成功、成就，付出耐心、恆心與細心是滿要緊的。此外，擔任悅眾，則要細心廣納眾議，在和

樂共濟之中，成己、成人、成事，這是最快樂的事。如果在每天的工作、生活中，進一步去細心觀察無常、體驗無常，則容易生起平等無私的愛心，來看待一切的人、事、物。再則是「小、分」。今年法鼓山的年度主題是「大菩提心」，這是為眾人奉獻服務的大目標、大方向，即所謂的「大處著眼」；如果再配合「小處著手」，從自己、從近處的下手工夫，那就非常理想了。又，縮小自我，成就他人。守分盡責，完成任務，目的是為了要分享佛法。特別在較大的組織團體中，將大小事務做分派負責、分工合作是滿重要的，在眾生之間廣度眾生，叫菩道，大家都是一體的，菩提道上，彼此攜手並進，利利他。如此的話，義工工作我們時時刻刻都在成長。

安己和眾做義工

◎ 果暉法師

方丈和尚清涼語

做義工，雖然是樂共濟之中，成己、成人、成事，這是最快樂的事。如果在每天的工作、生活中，進一步去細心觀察無常、體驗無常，則容易生起平等無私的愛心，來看待一切的人、事、物。

再則是「小、分」。今年元月份的專職菩薩精進，大家分擔了「安已和平」去枝山的年度主題是「大長呢？」

道上就對了。有一次，六歲的小孫女告訴我：「我可以看到佛菩薩哦！他們長得很高大。」又說：「因為我的心是透明的，所以我看得到。」小孫女的童言童語，如警鐘般敲響了

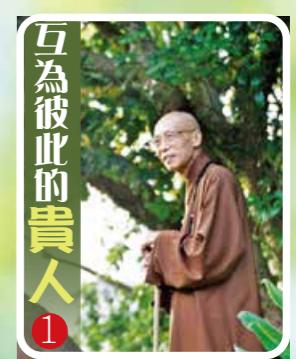
真地提起，所行
非是出自真心的
分事，也時時不
真地放下，因為「
一切有為法，如夢
泡影，如露亦如電
應作如是觀。」

到後來因緣際會，和玲姍進了文理學院，成為第一屆碩士班的學生，順利先後畢了業。

信念、強大的願心，以及面對障礙時，屈不撓、鍥而不捨的毅力，一步一腳印，實踐，為的是當有一天「花開時，明鏡照花」，「月亮出來時，淨水可映月。」

◎ 湖南傳奇

▲「大家一起做功課」群組的定課統計表。
(蔡偉淵 提供)



互為彼此的貴人 1

覺知無念自我即無我

無我是從有我開始的，先體解「小我」，才可以經驗到「大我」，而達到空、無相、無願的「無我」境界。

◎聖嚴師父

無我是從有我開始的，先體解「小我」，才可以經驗到「大我」，而達到空、無相、無願的「無我」境界。

現代人，有許多是缺乏關懷他人

的精神，其關鍵就在於太自私了，所以要用修行的方法來消融私心，提昇精神。如何減少自我中心？首先應知自我是什麼。如何認識自我？則有賴於動中的禪修方法了。

認識自我 從放鬆身心開始

◎聖嚴師父

在日常生活中，時時刻刻注意自

己的心念；從放鬆身心、注意呼吸

開始，繼而舉手投足，都知道自己

在做什麼。說話時，知道在說什麼，

對人有益、無益，了然分明；走路

時、步步清楚，知道自己的步伐，

自己的方向；吃東西時，不要胡思

亂想，而要細細地嚼，認真地嚥；

甚至如廁之時，也知道自己在做什

麼。念念分明，然後覺知無念，這

時候才會最清楚地知道，自我即是

無我。當你在心無雜念的時候，當下只

有單純的自我；如果心中尚有任何

過念頭，都不外乎是環境的現象以及

過去、未來的印象，而不是真實的

自己。若能再進一步，體會到所有

的人、所有外在的環境，和自己是

不一異、融為一體，那便是統一

「大我」顯現，這時你自己會心

生歡喜，感覺非常地舒服，愛心亦

然而生。

無願的「無我」境界。

無我境界 奉獻所有結法線

日常禪修體驗

(達志影像提供)

超越意識的方法

◎李鑫 (溫哥華)

常識，只有在日常生活中不斷運用，才能讓佛法活起來。」

常聽法師提起：「書本上的佛法是知識，可以在日常生活中不斷運用，才能讓佛法活起來。」

多年前接觸佛法時，從理解各種名相，會對這個世界非常地熱心，積極地去幫助別人，而且永遠不會悲觀；如果能進而達到「無我」的境界時，自然會奉獻自己的所有，給一切眾生，結平等法緣。

(摘自《禪的世界：現代佛教與生活》)

「從朝寅旦直至暮，一切眾生自迴護……」

三月十二日上午，蘭陽分院自然體驗插秧。下田前，眾人一同持誦祝福語，農作過程中，若有無意傷害到的眾生，也為其祈福。初春半日的農耕學習，在小朋友的心靈裡，種下自然環保的幼苗，以及愛護生命的慈悲心。

負責管理水田的義工陳國松，在田間示範插秧技巧。和煦的陽光下，大小朋友頭戴斗笠、挽起袖子、褲管，捧著翠綠的秧苗，

在濕軟泥土中，彎腰種下小小幼苗。

「插秧的技巧，就是脚步要往後退。」就

讀羅東國小的簡羽若與四位表哥、表姊一起

來，她說踩進泥濘的田地，在灌溉溝渠裡洗

腳玩水，都是很棒的體驗。

自然農法班班長周旺盛分享，近四年來推

廣友善農耕，以不用藥、不施肥、不除草、

不翻耕的方式施作，推動自然環保、維護生

態環境，並教導學員從心靈淨化開始，感恩

大自然給予我們富足的身心。

(文/編輯室 圖/呂慧嬪)

親子插秧種福

◎徐演虹 (英國)

◎鄭利昕

象岡網路居家禪七心得

安心在自家禪堂修行

三月四至十二日，美國象岡道場舉辦主

題為「Silence is Magic」的網路道場第七次禪。這是疫情開始以來，象岡道場第二次舉辦專為居家設計的精進禪七。每日早晚、中、晚三個時段，來自美國、加拿大、歐洲近一百位禪眾，克服時差的不便，或選擇適合的時間，聚集在ZOOM上一起連線共修。此外，共修禪眾每晚有十五分鐘的小組分享，透過線上彼此學習，互相增上。居家禪七獨特的地方在於，每天的大部分時間，禪眾仍舊在原本的工作崗位、家庭生活。正因如此，就有充足的機會在生活練習使用方法。下座時，身心放鬆的狀態也對接到日常生活中。時時記得用方法，不會因為下了蒲團，就忘了方法。同時，網路禪修讓更多人方便地修行。不少禪眾提前安排好工作，和家人充分溝通，以確保自己即使在家也能充分把握機會，精進共修。

居家禪七獨特的地方在於，每天的大部分時間，禪眾仍舊在原本的工作崗位、家庭生活。正因如此，就有充足的機會在生活練習使用方法。下座時，身心放鬆的狀態也對接到日常生活中。時時記得用方法，不會因為下了蒲團，就忘了方法。同時，網路禪修讓更多人方便地修行。不少禪眾提前安排好工作，和家人充分溝通，以確保自己即使在家也能充分把握機會，精進共修。

題為「Silence is Magic」的網路道場第七次禪。這是疫情開始以來，象岡道場第二次舉辦專為居家設計的精進禪七。每日早晚、中、晚三個時段，來自美國、加拿大、歐洲近一百位禪眾，克服時差的不便，或選擇適合的時間，聚集在ZOOM上一起連線共修。此外，共修禪眾每晚有十五分鐘的小組分享，透過線上彼此學習，互相增上。居家禪七獨特的地方在於，每天的大部分時間，禪眾仍舊在原本的工作崗位、家庭生活。正因如此，就有充足的機會在生活練習使用方法。下座時，身心放鬆的狀態也對接到日常生活中。時時記得用方法，不會因為下了蒲團，就忘了方法。同時，網路禪修讓更多人方便地修行。不少禪眾提前安排好工作，和家人充分溝通，以確保自己即使在家也能充分把握機會，精進共修。

題為「Silence is Magic」的網路道場第七次禪。這是疫情開始以來，象岡道場第二次舉辦專為居家設計的精進禪七。每日早晚、中、晚三個時段，來自美國、加拿大、歐洲近一百位禪眾，克服時差的不便，或選擇適合的時間，聚集在ZOOM上一起連線共修。此外，共修禪眾每晚有十五分鐘的小組分享，透過線上彼此學習，互相增

農禪寺 後 40 人生必修課工作坊

◎廖演柔

40+ 學做生命的主人

微
雨眾卉新，一雷驚蟄始。在此特殊的日子里裡，我參加農禪寺「後40人生必修課工作坊」，這次由安和分院監院果旭法師帶領我們在驚蟄日，耕耘每個人内心的一畝心田。藉由小組與大堂的分享，我們能離親，即是離怨。這句話帶給我深深的觸動，對於親人，我



▲在小組討論與大堂分享中，用故事召喚故事，聆聽人内心中幸福的經。（林祥輝 攝）



雲來寺 兒童故事花園

◎陳亭亨

4~10+ 灌溉小園丁的心苗

因
疫情睽違近一年，三月十八日起每週五晚間，雲來寺兒童故事花園繪本課程重新開張，家長帶著孩子陸續報到，夜晚的道場隨即熱鬧了起來。教室裡，幾個孩子熟悉地坐定後安靜下來，在柔和的音樂聲中，老師引導著大家靜心，回到呼吸，小菩薩頓時安定而專注地等待進入故事花園。當老師生動地描述故事劇情，孩子們凝神專一的模樣，流露出純真而自然的本性。得睿小菩薩參加課程約兩年了，陪同前來的阿嬤說：「得睿很容易分心，平時身旁若有動靜便很快受影響，但這幾年逐漸懂得收心，像在這裡上課，周圍有人走動，他仍注視著老師，專心地聆聽故事。雖然這通常這時候得睿會意到要收心，有時還念出《延命十句觀音經》，課程旁作對小肌肉的運用也有幫助。」一

心引導很有幫助，生活中當孩子開始急躁時，就問他：「雲寺上故事課的老師和法師是怎麼說的？」

「阿嬤又說：「課前的靜

周圍有人走動，他仍注視著老

師，專心地聆聽故事。雖然這通常這時候得睿會意到要收心，有時還念出《延命十句觀音經》，課程旁作對小肌肉的運用也有幫助。」一

心引導很有幫助，生活中當孩子開始急躁時，就問他：「雲寺上故事課的老師和法師是怎麼說的？」

「阿嬤又說：「課前的靜

周圍有人走動，他仍注視著老

師，專心地聆聽故事。雖然這通常這時候得睿會意到要收心，有時還念出《延命十句觀音經》，課程旁作對小肌肉的運用也有幫助。」一