

海內外道場念佛、誦經、拜懺 清淨心善願串聯 祝願世間消災免難



法鼓  
Dharma Drum Monthly  
雜誌

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center  
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 113  
Tel. 718-592-6593 [www.dharma.org](http://www.dharma.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. 1120

法鼓雜誌APP  
歡迎下載



Android




常乘法師、劉錦樹、謝美慶對談禪的安心妙用

好心好世界・心靈環保系列對話 2

(相關報導請見三版)

疫病的眾生早日脫離苦難、平安自在。北美疫情趨緩，紐約東初裡寺於北美時辦慈悲三昧水懺法會，現場四十多位信眾戶家庭一起拜懺共修。三月二十六日，舊情趨緩後首度舉辦實體清明報恩佛二法會，導師表示：「在戰亂、疫病的特殊時期，還境修行，非常值得感恩。」加拿大溫哥華廿兩年後，於四月二、三日首度舉辦實體地藏法會，盼冥陽兩利，發揚孝道精神。

陪伴學子在尋夢計畫裡，發展更多可能。（李佳純攝）

【釋演曉／臺北報導】後疫情時代瞬息萬變，如何找回內心的安定與寧靜？聖嚴教育基金會於四月十六日下午，線上直播舉行第二場「好心好世界，心靈環保系列對話」，主題為「生活處處皆是禪，安心從自己做起」。由鹿文化社長、國家文化藝術基金會董事許悔之主持，邀請法鼓山禪堂監院常崇法師、敦煌文化弘揚基金會副會長謝美慶、聖基會文化執行長劉錦樹與談交流。

疫情蔓延、人心紛擾的時代，如何做到心如禪堂風光？常崇法師分享禪的修行，目的在於調理身心。法師提供放鬆、數數念佛、默照、話頭等方法，鼓



樹(左一)、分享運用禪修為安法門、讓生命能安穩自在。右為主持人許海梅。(王貞攝)

勵每天持續練習，心境自然能平靜，在生活中更能清楚地判斷回應。法師與內心所體驗的表現到外在世界來；自己體驗到的，必定也勸人一同分享，也會影響到他人、帶動他人，來共同達成心靈環保的任務。

在餐桌上也看到氣候變遷嗎？致力推動蔬食減碳的謝美慶表示，全球極熱、極冷、強風、暴雨等氣候現象致使糧食產出受到影響，尤其從農場、生產、分配、運送到餐桌的碳足跡，每個環節都與氣候變遷有關，而食物浪費更加劇了土地貧脊、水資源短缺及地球暖化現象。

目前世界各地正落實將「剩食或NG食品」變成實，義大利米蘭的餐廳將剩食變成各式佳餚，西班牙、英、美、法等十四個國家都開發剩食APP，出售剩食餐點。臺灣民間也推動「食物分享地圖」網路平台，與佛教愛物惜福的精神很相應。環境、食物、人和地球是惡性還是良性循環，發動點都在人類的「吃」。如同珍古德博士所述，好好選擇食物，人和環境可以雙贏，因此謝美慶鼓勵大眾，面對氣候變遷，從三餐開始用心選擇飲食做起。

心靈環保如何兼顧「法理情」？劉錦樹指出，合情、合理、合法是禪的生活原則，也就是心靈環保的原則。實踐心靈環保，最好的生活態度就是，應該用情時用情，該理性處理時就講理，必須用法律處理時則用法律。聖嚴師父教導我們，站在佛法的立場，沒有絕對的壞人，只是有人偶爾做了壞事。我們做事合法、合理、合情是智慧；別人做事不合法、合理、合情，則要慈悲處理。

法鼓山人基金會・復興高中「自主學習發表暨尋夢計畫」

【陳亨君／臺北報導】法鼓山人文社會基金會三月初與復興高中簽署「業師相伴、自修精進」計畫後，四月一日展開首堂課程，十八位來自各領域的業師——心六倫言講團種子教師，以「你想成為什麼樣的自己？」為主題引導教學，帶領一年級十八個班級的學子，展開認識自己與探索夢想之旅。

青春正盛的高中生，多處在尋找生命方向的階段。課程當天主值同學選組期間，業師們首先播放短片「關於做自己：搞懂你是誰」，藉由知名主持人蔡康永的訪談片段切入主題，再以「自我解析九宮格」

和「製作未來的名片」活動，帶領同學深入認識自己，覺察個人特質和專業能力的優弱，陪伴學子在尋夢計畫裡，聚焦出未來發展的更多可能。透過討論和自我解析，同學們紛紛動筆寫下未來的理想目標，教室裡充滿蓬勃的朝氣。

鍾宇威同學畫了精細的動漫人物作為未來名片的象徵，他說：「透過自我解析九宮格的練習，自己原本模糊的弱點變清楚了，夢想不再是『夢』的想像，而是可以具體落實的。」洪繪筑同學未來想開咖啡廳賣手做烘焙糕點，她以名字的諧音發想了「紅檜 Coffee」名片：

回饋比預期更豐富。」業師王彥人也分享：「雖然同學們對於『我是誰』或『我在畫什麼』不太願意說出來，但學習單上的優缺點幾乎沒留白，這樣的覺察能力可幫助日後沉澱心靈和認識自我，朝理想的路上邁進。」

校長劉桂光期待藉由這次課程的練習，引導孩子在遇到困難不知如何突破時，能有所啟發。他表示，心六倫的理念和生命教育的內涵有契合之處，透過活動安排，更能貼近學生的生活情境，以生命歷程的概念為架構，引領學生思考未來方向，更能激發學習動機。

「填完九宮格，發現要實現理想必須加強外文能力來閱讀專業的烘焙書，希望未來做出好吃的甜點，傳遞幸福滋味。」

業師侯正園觀察：「看似頑皮的孩子，對未來其實很有想法，閱讀課後學習單和作品，回饋比預期更豐富。」業師王彥人也分享：「雖然同學們對

庚午年季春釋聖嚴撰

## 法鼓山攜手臺北市觀音線



# 法鼓山扶助緬甸貧童

緬甸社會因政局動盪和新冠疫情影响，雙重打擊，經濟嚴重衰退，人民生活困頓。四月中旬適逢農曆新年，法鼓山慈善基金會捐贈當地的愛繩基金會，捐贈善款予仰光市莫比鎮由達瑪最久禪師 (Thammyikyan Sayadan) 住持的瑪哈甘達勇寺 (Thammyikyan Mahagandayone Monastery)，並於四月十七日「潑水節」舉行新年布施會，提供奶粉、麵條、水果等物資給寺院周圍約四百位貧困幼童，幫助弱勢家庭安度新年。四月二十七日，達瑪最久禪師帶領弟子前往揮邦首府東枝市，繼續捐助民生物資給寺院附近約二百位貧困幼童。

十七日「潑水節」當天一早，瑪哈甘達勇寺外湧入大批孩童與婦女，滿心雀躍地等待新年布施會的開始。寺

院裡，奶粉、麥片、蘋果、還有甜湯、涼拌什錦蔬菜、米飯等熱食擺滿長廊。布施會前，速行智法師（Savathī Ma Javanāñāṇ）代表達瑪龜久禪師祝福迴向，大眾以歡喜心稱念 Sādha（善哉）三聲，祝願所有布施者健康、快樂，並以健康快樂之心，守護、照顧自己的身心。

時間一到，孩童們依序排隊領取食物，手中裝滿能潤腸飽家人的食物，塗著黃香檳粉的小小臉龐，似懂非懂地笑著，滿足地離去。

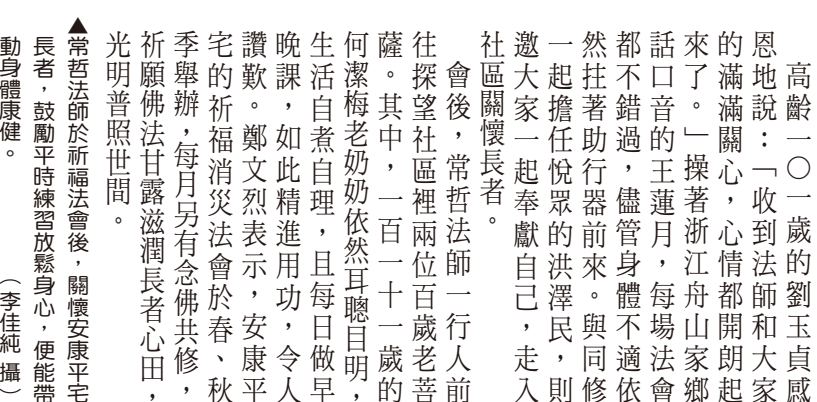
法鼓山慈基會匯聚各界的善心，跨海扶助緬甸的貧困孩童，用慈心布施貧困者所必需的物資，如同澆水節的滴澆滴水，暫時解除眼前的熱惱，帶給當地居民清涼與幸福。

（文／編輯室、圖／瑪哈甘達勇寺提供）

日 干 无 调 所 因 的 地 休 温 折 寸 快 自 天 冬 施

懷社學僧觀音，點亮獨居長者心燈。四月十六日上午，法鼓山護法總會關懷院首度與臺北市觀音緣心理暨社會關懷協會，於文山区祈福區學藝中心合辦「春季祈福消災法會」。關懷院監院常哲法師擔任主法，該協會理事長鄭文烈與文山、雙和分會助念團悅興、隨同法師恭誦《阿彌陀經》、供燈，祝福福安康平宅的老菩薩心安平量，也為社會傳遞溫暖的力量。共有六十位老菩薩與會，或專注誦念或合十聆聽，現場莊嚴攝受。

「什麼是真正的『平安』和『健康』呢？」常哲法師親切關懷老菩薩，鼓勵眾人在一呼一吸間培養感恩與知足，練習放鬆與微笑，從內在轉苦為樂進而帶動身體康健，創造喜悅自在的「一心」。



## 四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧 · 三寶萬世明燈  
提昇人的品質 · 建設人間淨土

知恩報恩為先·利人便是利己  
盡心盡力第一·不爭你我多少

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱  
忙人時間最多，勤勞健康最好

為了廣種福田・那怕任怨任勞  
布施的人有福・行善的人快樂

時時心有法喜·念念不離禪悅  
處處觀音菩薩·聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴撰



慈基會第40期百年樹人獎助學金頒發

# 善心襄助 陪伴學子安心求學

全臺各地展開頒發活動 受助學生敞開心胸 找到生命力量



▲受助學子在指導下體驗射箭，互動為生命發射出幸福光輝。(林雅櫻攝)

【本刊訊】法鼓山慈善基金會第四十期「百年樹人獎助學金」頒發活動，四月十六日起在全臺各地展開，共有一千三百位學子受助。各地的頒發活動，隨疫情變化滾動調整，在防疫考量下，分流分場地或於戶外進行，讓受助學子及家長在寓教於樂的體驗中，感受各界善心的關懷。

十六日首場，臺北市松山、內湖、大信南、中山等區在中山安小樓舉辦，慈基會副會長陳照興蒞臨頒發。考量防疫，頒發活動分上、下午場次，並將學生與家長分流，安排學子於二樓體驗粉彩藝術，帶領學子抽離繁忙的課業及打工生活，在彩繪中享受片刻的放鬆與安定。參與家長在一樓觀看聖嚴師父紀念電影《本來面目》。家長們對師父的生命故事所知不多，觀影時，個個全神貫注，對師父於困境中找出路，弘法利生的堅毅，尤其感動。

二十三日，南投區在臺灣工藝文化園舉辦頒發活動，學生和家長分組體驗藝術手作「歡樂兔」和陶杯彩繪DIY。到場開會的慈基會秘書長常順法師鼓勵學子：「疫情雖然帶來不安，但當大家全心投入工藝手作，專注在學習上，心是安定的；學習可以增長安全與安心，法鼓山會一直陪伴大家在學習環境中安心成長。」並帶領大家練習以慈心散發祝福。

鳳凰國小校長梁雅惠說，從二十年前認識法鼓山至今，關懷和溫暖一直在，法師和義工像家人一樣陪在大家身邊，「匯聚許多愛心，用善意的眼睛，讓大家的翅膀更有力量，飛向遼闊的天空。」光華國小黃同學親手製作卡片感謝法鼓山助學，上面用法音拼寫著：「我會認真讀書。」同日還有嘉義、臺南、豐原、高雄北區等以兼顧防疫與關懷的方式完成頒發，臺東區改以義工家訪親自送上關懷與獎助學金。

嘉義區二十四日上午在嘉義縣眷屬捐傷者協會身心障礙者射箭運動基地舉辦，縣長翁章梁與慈基會會長柯瑤碧、法緣會會長葉素貞，一同為在地學子頒發獎助學金。當天也是該基地揭牌典禮，休息區暨建築經費由慈基會捐助，為傷友生活、復健提供支持。協會理事長林清涼特別頒贈感謝狀，由柯瑤碧會長代表接受。

受助學子和與會嘉賓也在中正大學射箭教練與眷屬捐傷者指導下體驗射箭，許多人初次接觸反曲弓大呼緊張，在張張笑顏中，互動為生命發射出幸福光輝。



▲受助學生與家長於會場合影，共同見證百年樹人獎助學金頒發活動。(慈基會提供)

## 張光斗分享師父指引人生大道

【魏子茵／綜合報導】「點燈」，與聖嚴師父結緣；一次自願舉手，隨師行腳天下。節目製作人張光斗四月九日、二十四日，分別於雲林虎尾共修處及高雄紫雲寺舉辦《度：聖嚴師父指引的三十三條人生大道》新書分享會，暢談近身記錄師父海外弘法身影十二年的點滴，感恩師父「盡形壽，獻生命」，心繫眾生的無畏典範。

「師父是以無數苦難磨練而成的生命導師，處處彰顯佛法的慈悲智慧。」九日首場，張光斗從為師父料理餐飲的故事破題，與虎尾共修處五十二位信眾分享隨師父過程中，親身領受師父慈悲溫暖的行程，和放下自身病痛回應信眾切求法教的悲憫，以及充滿赤子之心、幽默的一面。台上台下笑淚交織，意猶未盡。

張光斗回顧師父時而如唐僧度化悟空行者，嚴厲管教；時而如慈父護子，和藹親切，「使我慚愧懺悔、消磨習氣，奔騰的心也逐漸化成寧靜。」花藝老師林秀玲回饋，從中重溫師父宛如明燈的身教與言教，啟發她反思如何與自己內在相應，學習自覺。

二十四日首場，張光斗與雲林紫雲寺現場及線上二百四十人分享師父在任何環境都能安住當下的風範。有次飛機因引擎故障而延遲，師父說：「飛機延遲得真好啊，吃到冰淇淋又喝到咖啡。」親身示範碰到問題懂得轉念，就可讓壞的氛圍遠離。曾在搭船遊湖時，師父對他說：「來啊！阿斗上船來，師父度你去彼岸！」深深烙印在他心中，讓他發願來生再隨師行腳，實弘弘化。

張光斗還分享，曾因製作節目面臨經費、人事等考驗，有回下班後獨自一人在楊梅演習唱誦的《您的遠行》歌聲，痛哭失聲，讓情緒有了出口，思緒漸漸清晰，彷彿師父就在眼前，引導他繼續前行。

「I do, You do。」張光斗與聽眾共勉，在重重挑戰的人生路上，持續學習師父「對眾生有益的事情就去做」，度人度己繼續前行。

## 慈基會首度開辦 家庭照顧者療癒課程

【梁金滿／新店報導】關心「家庭照顧者」長期承擔照顧他人的責任，身心承受沉重壓力，法鼓山慈基會從四月十三日起開辦一系列家庭照顧者療癒課程，每週三下午於新店安小樓邀請專業師資授課，引導由新北市社會局與社區中心轉介的家照顧者，透過手作藝術開啟自我療癒之路，每堂課約有十五位學員參與。

十三日首堂課，由王蓮慈老師引導學員為素色布包加上裝飾，從編織側邊流蘇到為提帶縫上裝飾布條，加上關懷員一對一的互動交談，有學員分享以往所作為總是被母親否定，這次親手完成作品讓她找回自信；也有學員沉浸在手作的愉悅中，下了課仍堅持留下來縫完作品。

具有心理學背景的應淑華老師，二十日下午以「和諧粉彩指繪藝術」為媒，帶領學員體驗靜心、認識情緒密碼及釋放負面情緒。學員在十五公分見方的圖畫紙上，用十根手指頭塗抹代表負面情緒的粉彩，第二次再疊上一層代表「憤怒」的粉彩顏色，然後隨心情在畫上貼上膠帶，以刀剪輕剪，最後撕下膠帶，就完成獨一無二的粉彩創作。彩繪過程中，老師不斷鼓勵學員即事是第一次，所有的選擇都是「自己」，告訴自己：「我已經很努力了。」常練習自我慈悲。

「畫中有話，我們都可能在別人的畫裡看到自己的故事。」應淑華邀請學員分享彩繪時的感受，有家照顧者說，自己很容易陷入低潮，也常自責，應淑華以乒乓球落地後會自然歸於平靜為例鼓勵學員：「覺察才能釋放負面情緒，但情緒沒有對錯，只是表達方式有恰當與否。」也有學員表示，第一次用粉彩把「痛」的感覺灑在紙上層層塗抹後，但不忍心用「無望的黑暗」蓋住一切，因為曾經受到很多人的幫助，自己也很努力尋求解答，相信「痛」會慢慢過去。

## 苗栗鼓手溫熱25載護法路

【陳政娟／苗栗報導】「信佛學法敬僧，三寶萬世明燈，提昇人的品質，建設人間淨土……」四月十日上午，護法總會苗栗分會兒童讀經班的小菩薩們分列大門口，琅琅誦讀著《四眾佛子共勉語》，雀躍地迎接方丈和尚果輝法師到來，近四十位護法鼓手回家與方丈和尚歡喜相聚，總會長張昌邦、服務處監院常應法師、寶雲寺果雲法師、常應法師也一同與會。

成立於一九九七年的苗栗分會，二十五年來從無到有，「聖嚴師父曾說：『開始非常重要，有開始才會走到今天。』」資深悅眾兼主持人花子瓊透過影片，分享一九九八至二〇三三年間，師父四次到苗栗弘講、主持皈依和關懷信眾的身影，以及分會從念佛、禪坐共修開始，一路推廣讀書會、經典共修、法器練習、獎助學金頒發等，並深入社區推廣八式動禪、慰訪關懷戶、關懷資深悅眾，「大家都帶著感恩和感恩的心，齊心將法鼓山的理念推廣出去。」

現任召委彭美雲說，分會義工平均年齡六十八歲，人人身兼多項執事，有著客家人的「硬頸」精神。「苗栗地處山城偏鄉，我們仍感恩有『七寶』。」她代表眾人感恩師父的法語身教、僧團法師、歷任召委、勸募會員、各組悅眾、法器和值班義工等「七寶」，讓地區法務順利推展，「未來大家一樣不忘初發心，持續『為利眾生故，不畏諸苦難』的菩薩行。」

「感恩大家用心護持分會，每天都在奉獻，每天都在成長。」方丈和尚果輝法師開示時，讚歎苗栗是純樸的地方，是最好的修行之處。一位資深鼓手希望與家人分享法之趣，請教方丈和尚從何著手？「接引家人不一定要講話」，方丈和尚分享師父所教的「四德」，重要的是將佛法用在自己身上，感化自己，隨時保持感恩、感謝，以知恩、報恩的心，「當自己的身心意改變了，人品提昇了，自然會有感動他人的影響力。」

方丈和尚也叮嚀鼓手們：「年齡不是問題，但身體要照顧好。」也許體力無法和年輕時相比，還是可以每天讓自己多一分快樂、平安，也幫助他人平安、幸福，這就是在實踐師父教導我們的「心靈環保」。



▲苗栗鼓手同心同願，盼能吸引更多山城鄉親一起來護持法鼓山。

(苗栗分會提供)

## 善用溝通 知己知彼

很高興與護法會新莊分會舉辦課程結緣。一開始原本以為會很無聊，看到課程內容後，發現每一堂的主題都非常吸引我，每上一堂課深受啟發，也深深感受到義工與老師的用心。

上完「職場的競爭力」這堂課中，才發現「向上管理」真的很重要。有時候自己會私下跟同事討論某位同事「很會做人」，上完課，我深深感到同事或許是用對了一「方法」——知道老闆的行事風格，並且共事——是非常重要的。

「專案管理」課程中，老師播放雁鳥齊飛的影片，雁鳥在夥伴疲累的時候，透過聲音來鼓勵對方，或是不時替換領頭雁鳥，互相支持飛到目的地，這使我非常感動。在職場上和團體裡，不見得每個人會

齊心為了某一個計畫或團隊努力，難免有人會為了自己的名利與私心，做出不適當的行為。這部影片讓我感受到，有時候人類反而應該向大自然的生物學習。

其他像「人際溝通」、「人際關係」、「情緒勒索」等課程，對於職場、生活或是親人之間，都非常受用。有時我們需要透過溝通去理解對方的想法，更重要的是了解自己在內的情緒與想法，學會如何說「不」，也是非常重要的「一門課」。

感謝老師們將人生的經驗與智慧濃縮在二個小時裡，傳授給我們；如何讓人生更美好、更健康、更快樂，就靠自己善用這些方法。做自己人生的GPS，人生掌握在自己手中，我們要對自己更有信心，對於每一件事情，都勇敢地面對它、接受它、處理它、放下它。

## 新莊分會 做自己人生的GPS心得

◎黃煦雯



▲家庭照顧者學員展示自己的粉彩作品，也在指繪粉彩的過程中，覺察與釋放負面情緒。(李東陽攝)

## 法鼓山 友善農耕市集 推動四種環保

【林孟兒／金山報導】法鼓山社會大學「二〇二二自然環保友善農耕市集」，四月十七日於金山杜鵑公園登場。三十多項頂蓬在公園內走道搭起，有表演區、小農及公益攤位區、蔬食區、文創手作區、禪玩區、借福區等，內容豐富、充滿趣味性，共有數百位民眾參加。今年適逢法鼓山推動心靈環保三十週年，也是友善農耕市集第八年舉辦，社大盼藉市集活動，推廣自然環保友善農耕理念。

現場工作人員、義工和參加的小農戴上口罩做好各項防疫措施，邀請在地鄉親民

眾前來參加護持友善土地的農耕，共同落實推動自然環保。除了廣邀北海岸在地及新北友善小農參與市集，蔬食區由社大講師及學員呈現學習成果，分享美味蔬食料理、天然好茶等飲品、禪玩遊戲，還有文創手作的禪繞畫、石頭彩繪與二手好物義賣，具體落實愛物惜物的生活環保。

社大特別邀請立心慈善基金會一龍山海馬迴劇團「演出，立心龍山老人暨日照中心、長照宣導攤位，為高齡化的偏鄉民眾強化對失智及長照服務的認識。表演區還有社大師生帶來的活力唱跳及古箏演出，為現場帶來活潑熱鬧和悠揚樂音。

社大校長曾濟群表示，聖嚴師父提出的四種環保是法鼓山社大的中心理念。二〇一五年起藉由各項活動與課程，包含推廣友善農耕的農耕課程、講座與市集活動等，受到學員與民眾親朋好評支持。在北海岸石門戶外教室，一推動以不用農藥和肥料的自然農法方式種植，又於二〇二一年成立三芝「戶外教室」，以豐富的自然生態接引、鼓勵更多民眾加入，都是推動自然環保並融入心靈環保理念的實踐。



紫雲寺 果禪法師弘講

以心靈環保創造地球轉機

【李雯琪／高雄報導】四月十七日上午，紫雲寺舉辦「人類世：危機？轉機？」講座，由聯合國 NGO 規劃小組成員之一、多年來關注氣候變遷的果禪法師，帶領聽眾了解地球環境現況，與如何運用「心靈環保」來弭平人類對環境的影響。

「人類世」(Anthropocene) 是由諾貝爾化學獎得主克魯岑 (Paul Crutzen) 於一九九五年提出，是指地球最近的地質年代，也就是人類生活的年代。在地層挖掘過程中，科學家發現許多非自然產生的物質存在地表中，包括人造鋁製品、塑膠、混凝土等汙染物，不僅成為前所未有的新地質型態，更顯示人類活動已經對地球帶來傷害。

透過紀錄片分享，人類追求物質生活而恣意破壞地球環境，導致氣候變遷已是常態，全球罕見氣候災難不斷，洪水、乾旱、暴風、嚴寒與酷熱等災害，是地球發出的求救訊號，也是



▲繼程法師(前排左三)勉勵眾人用禪修的方法去面對無常變化，化危機為轉機。(楊培福攝)

「李雯琪／高雄報導」四月十七日上午，紫雲寺舉辦「人類世：危機？轉機？」講座，由聯合國 NGO 規劃小組成員之一、多年來關注氣候變遷的果禪法師，帶領聽眾了解地球環境現況，與如何運用「心靈環保」來弭平人類對環境的影響。

「人類世」(Anthropocene) 是由諾貝爾化學獎得主克魯岑 (Paul Crutzen) 於一九九五年提出，是指地球最近的地質年代，也就是人類生活的年代。在地層挖掘過程中，科學家發現許多非自然產生的物質存在地表中，包括人造鋁製品、塑膠、混凝土等汙染物，不僅成為前所未有的新地質型態，更顯示人類活動已經對地球帶來傷害。

透過紀錄片分享，人類追求物質生活而恣意破壞地球環境，導致氣候變遷已是常態，全球罕見氣候災難不斷，洪水、乾旱、暴風、嚴寒與酷熱等災害，是地球發出的求救訊號，也是

馬來西亞道場 佛法講座

化危機為轉機

繼程法師分享後疫情時代 透過禪修擴大心靈空間 隨處皆能自在

【林泗如／馬來西亞報導】甫於四月八日上午獲頒法鼓文理學院名譽宗教博士的馬來西亞佛學院院長繼程法師，當天下午為馬來西亞道場、新加坡護法會兩地法師及悅眾講說「大菩提心」，勉勵以四聖諦為緣，發「四弘誓願」，當學到佛法的好，就有內在的力量來圓滿信願、慈悲和智慧；九日下午，法師再於馬來西亞道場弘講「轉危機為轉機——漢傳佛法之妙用」，線上及現場共有四百七十多位聽眾共襄法益。

八日下午，繼程法師從「發菩提心容易，發長遠心難」契入，表示「菩提心」是「信願」的心，也就是發要成佛的願。「四弘誓願」是一切菩薩初發心的通願，大乘佛教特別強調「四弘誓願」，是學佛者每日必發的願。法師依天台宗智顗大師提出的「緣四諦境，發四弘誓」，強調四弘誓願是建立在四聖諦的基礎上，從緣苦諦開始，發無量的悲心、學無量的法門，用八正道去斷無盡煩惱，因此度無邊眾生。當我們從佛法得到受用，去面對生活、生命中的苦與不安，用願力與身邊的人分享，所發的願就有力量。

後疫情時代，如何從無常變化中，將危機化為轉機？九日的講座中，繼程法師表示：「疫情訓練我們將很多事情簡化，時間在流動的過程裡所經歷的變化，不管大或小，都會為人們帶來改變。」大的變化讓人們覺悟；小的變化，乃至看不到的因緣，也一樣存在。用功的人會明白，這些無常變化是正常的，「因緣生滅環環相扣，流動不已，因此修行人身處在一切現象中，能夠不為所動。」

「禪修不能改變外在的環境，但能轉化我們的心。」法師提醒，疫情讓我們處於被動，只能隨順並適應外在變化，但我們能轉被動為主動，比如把被動的閉關，轉為主動讓自己調身、調心，「自在來自於心能夠自主，禪修的方法能讓我們提起心力，擴大心靈的空間。」透過修行，可以了解心靈空間愈大，層次愈不一，煩惱就愈少，「因為從進入初禪，再到三禪的離喜妙樂地，已經沒有負面的心所法。」

法師表示一切唯心造，心是什麼樣的境界，所顯現出的世界就不同。會感到世間不平，是因為我們沒有處在更廣闊的空間，去看待世間的變化；倘若我們能從佛心的角度，去面對現在的處境，心靈的空間將因此而開闊。

「禪是定慧一體，是我們的心原本就具足的功能。」法師勉勵眾人在日常生活中，透過禪修的方法逐步清理內在負能量，心靈空間多了，心安定清明了，就有足夠的智慧與能力，去面對與處理世間的變化，最後把它放下。



▲嘉明寺佛三疊八關戒齋，心繫佛號步步是淨土。



▲農禪寺報恩佛五，念佛聲迴響著平安的祈願。

清明報恩法會

迴向人間平安

清明期間，全球四眾弟子同發大菩提心，匯聚念佛、禮懺、持誦《地藏經》的功德力，迴向歷代先亡眷屬，以及蒙受戰爭、疫情等苦難的眾生，祈願世間災消障除，人人免難、處處平安。

◎文／編輯室 圖／各分寺院道場提供

從禮懺、發願開始，東初禪寺四眾弟子一同拜懺。

▲退居方丈鼓勵於臺南分院共修《地藏經》的信眾，照見心地無盡藏。

▲溫哥華道場監院常悟法師分享孝行的三個層次。

▲花蓮蓮華寺舉辦地藏法會，大眾連線共誦《地藏經》報佛恩、親恩。

誓願度眾修地藏法門

第二層是聽聞佛法，實踐內化，清淨身心，脫離生死苦海，為更上一層的盡孝和供養；第三層是發無上菩提心，觀一切眾生皆為我的父母，幫助他們度脫苦趣，成就佛道，是為上乘大孝。花蓮精舍也於四月二日，舉辦啟用後首場清明報恩地藏法會，由副寺常輝法師率同悅眾與大眾連線，共同誦持《地藏經》，引領眾人共修功德，迴向遭逢戰火、疫病的地區及民眾。

禮佛拜懺火宅有清涼

臺中寶雲寺自四月二日起，舉辦清明報恩祈福——梁皇寶懺法會，於九日晚上瑜珈焰口法會後圓滿。法會第一天，方丈和尚果輝法師透過視訊，關懷大眾；圓滿日當天，退居方丈果東法師到場開示「心靈環保與慈悲道場」；法會期間，監院果理法師也每天為大眾講說儀文重點，參與線上拜懺的上海信眾受益很多，「讓遠隔海峽、

正處疫情隔離煎熬中的我，也能在火宅中體驗清涼，同證法喜。」

高雄紫雲寺於三月二十七日及四月二日舉行地藏法會，四月三日則以慈悲三昧水懺法會圓滿。主法常啟法師開示《慈悲三昧水懺》以「懺悔三障」為特色，即煩惱障、業障、報障，須透過懺悔顯現才能懺除。信眾陳美慧表示拜懺時，曾被自己傷害過的人，一幕幕在腦海中呈現，令她當下慚愧泣不成聲，深深感受拜懺力量不可思議，期望藉此洗滌垢障，於學佛路上持續邁進。

美國紐約東初禪寺四月二日也舉辦慈悲三昧水懺法會，現場及線上信眾在法師帶領下拜懺共修。大眾從懺悔、發願開始，將修行功德迴向十方眾生，也影響他人依佛法來超度自己、超度他人。

Bathing the Buddha with a Beginner's Mind

浴佛浴心

5/8 (日)

+ 9:30am-10:30am EST 浴佛法會

+ 11:00am-12:00pm EST 浴佛節特別講座 象岡住持果元法師 主講

設有香供養、供僧、供養花果等功德項目。歡迎上網登記 [chancenter.org](http://chancenter.org)，或洽 718-592-6593





願作眾生園林

# 悲智沃土 普濟有情

◎文·圖／釋常燈

辦公桌前有一株人見人讚的盆景小樹，我幫它取名叫大葉。大葉的生命力強盛，不僅長得英挺，每一片葉子都大過一般人的手掌，甚至當其他二株盆景有狀況時，將它們放在一起，拜託大葉來看顧，這是植物的力量吧，結果也不曾讓人失望。

當初在茶水間撿到大葉，已有深深的刀痕，拿在手中感受到生命的重量，不忍心將其扔進廚餘桶。沒想到放進水杯中，展現強韌的生命力，毫無猶豫的發芽成長。當一顆種子抽芽之始，代表它已捨下重重自我保護，放下了是否全力以赴奔向天際的猶豫。原來的種子消失了，於此同時，彷彿從一個「我」的形象邁向「無我」，因而有了未來的樹木花果。

劇作家蕭伯納曾說過：「想想看，你把它埋在土裡，它就會長成一顆巨大的橡樹！你把它一隻羊埋在土裡，它



只有腐敗而已。」種子抽芽之後，毫無懸念地向下扎根，緊緊抓住土地讓自己站得更牢，同時鞏固大地；向上張開的枝椏，長出千億的綠葉，百億的果實，滋養無數眾生的生命。生命不再為己而存在，卻是生生世世與一切眾生休戚與共、同榮共生。

這便是《華嚴經·十迴向品》中菩薩道的精神：「不為自己求安樂，但願眾生得離苦。」菩薩為何不安住於無上清涼的涅槃樂土？因為不忍眾生沉溺生死苦海，而獨自登上安樂的彼岸。

要有種子才能成就園林，種子如同眾生的菩提心，需要好好的呵護、保存與長養。現代有種子冷凍銀行，儲存各式各樣的種子，以因應未來可能的糧食危機或物種滅絕，然而種子銀行卻發現，保護種子最好的方式，不是去計較冷凍房裡的溫度，或保存容器的品質，而是單純地種下它，讓土地來滋養它，讓四季來鍛鍊它。發芽、開花、結實，如此生生不息，才是最安全、最健康、如此保存方式。寶貴的菩提種子亦是如此，僧大宗教師的養成便是培育菩提種子的過程，以多元的學習打開視野與心靈，讓學僧在實際的磨練中，看見人間的樣貌，將芸芸眾生的苦樂融於心，在菩提道上視他若己，以佛法悲智自利利人，歡迎有願者來報考僧大。

只會腐敗而已。」種子抽芽之後，毫無懸念地向下扎根，緊緊抓住土地讓自己站得更牢，同時鞏固大地；向上張開的枝椏，長出千億的綠葉，百億的果實，滋養無數眾生的生命。生命不再為己而存在，卻是生生世世與一切眾生休戚與共、同榮共生。

這便是《華嚴經·十迴向品》中菩薩道的精神：「不為自己求安樂，但願眾生得離苦。」菩薩為何不安住於無上清涼的涅槃樂土？因為不忍眾生沉溺生死苦海，而獨自登上安樂的彼岸。

要有種子才能成就園林，種子如同眾生的菩提心，需要好好的呵護、保存與長養。現代有種子冷凍銀行，儲存各式各樣的種子，以因應未來可能的糧食危機或物種滅絕，然而種子銀行卻發現，保護種子最好的方式，不是去計較冷凍房裡的溫度，或保存容器的品質，而是單純地種下它，讓土地來滋養它，讓四季來鍛鍊它。發芽、開花、結實，如此生生不息，才是最安全、最健康、如此保存方式。寶貴的菩提種子亦是如此，僧大宗教師的養成便是培育菩提種子的過程，以多元的學習打開視野與心靈，讓學僧在實際的磨練中，看見人間的樣貌，將芸芸眾生的苦樂融於心，在菩提道上視他若己，以佛法悲智自利利人，歡迎有願者來報考僧大。



▲演、演、演法師講說法鼓山的實、感恩師父當年以慈悲心建設法鼓山。  
(張麗蓮攝)

## 【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 465 期 5 月號

發菩提心，我願意！

菩提心對於修行佛道的人意義何在？聖嚴師父寫過：「如何成佛？菩提心為先。何為菩提心？利他為第一。」可知發菩提心是成佛的法門，應將所有的人都視為恩人，用財物、無畏及佛法來知恩報恩、利益眾生。

大乘經典《華嚴經》、《金剛經》、《楞嚴經》、《法華經》等，皆提到發菩提心的重要，經典中，善財童子、須菩提、阿難、舍利弗尊者等，一一示現了深化菩提心的修行歷程，值得吾人見賢思齊。許多祖師大德撰文勸人發菩提心，以清代省庵大師最著名，近代諦閑大師講解此文，提示發菩提心的八相與十種因緣，指引正確發心不誤入魔業。達賴喇嘛尊者華語翻譯揚仁欽博士、《點燈》節目製作人張光斗、圍棋老師趙娟分享發菩提心的體驗，一步步老實修行，不忘初心。

「心農法進行式」分享菩薩農場裡，森羅萬象皆在說法，你聽見佛菩薩的心語嗎？「佛學線上」由紐約市立大學布魯克林學院現代語言文學系系主任張嘉如，以「模仿三角」和「代罪羊」理論，解釋新冠疫情引發的社會現象與迷因，並試從「南泉斬貓」公案的生態啟示，解決模仿暴力。

(每本 180 元，訂閱一年 1680 元)

歡迎加入  
(人生) 臉書◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

## 新世代青年僧弘講心靈環保

僧大講經交流

【本刊訊】培育佛門法將，一棒接一棒。四月二十三、二十四日，法鼓山僧伽大學舉辦第十四屆講經交流，十三位學僧參加，分享研修佛法的體會，並邀請請有豐富弘講經驗的執事法師們聯合講評，發表主題、形式、語言多元精彩，臺語弘講也通。男眾副院長常寬法師表示，從早期的「說書」到如今的一講一經，鼓勵同學們因應時代和眾需求發揮所長，向師長汲取弘講經驗。

適逢法鼓山推動心靈環保三十週年，寬行僧者分享運用心靈環保，找回曾經迷失的心；演維法師從陪伴老菩薩抗癌過程，體會放下和提起間的智慧；演哲法師強調在環境中，若能時時提起因果觀念，便能減少煩惱與對立，而皆由心靈環保的妙用來消解煩惱、調身調心。寬和寬兩位行者，嘗試以臺語表達如何運用「四它」，怎麼做「正港」的佛教徒，希望將來弘法時更貼近大眾。

不離生命的關懷與教育，生活的智慧與慈悲，寬行僧者「遇見生命中的逆行菩薩」，寬恩法師一如何走出生命的苦難、演勤法師

「《金剛經》的四句偈」，演有法師的「慈悲觀」，主題從身心覺照到眾生關懷，坦率真誠的分享，獲得在場同學共鳴與師長嘉勉。

默契十足的演千、演煦法師，以豐富圖文搭配戶外觀察，幽默講解「法鼓山的寶——自然環保之草木蟲鳥篇」，期盼大家在春夏之際能留心腳步、愛護生命，也感念聖嚴師父當年用感恩大地、護念物種的慈悲心，建設法鼓山園地，如今才有這片眾生和樂同生生活的淨土。

講評法師們期許學僧透過講經交流，互為彼此學習成就，成為弘法利生的宗教師。此次講經日後將擴充精華，置於僧大官網與大眾分享。  
◎法鼓山僧大網址：  
<https://www.ddc.org>



▲繼程法師發表獲得名譽博士學位感言，感恩一路上有諸多善知識的扶持，並祝福大眾在學佛道路上，圓滿成就。  
(李佳純攝)

【釋演曉／金山報導】法鼓文理學院四月八日歡度十五週年校慶。上午在法鼓山園區簡介大廳，校長惠敏法師首先透過視訊與馬來西亞道場連線，頒發名譽博士學位予聖嚴師父法子暨馬來西亞佛學院院長繼程法師，對法師於當代佛教的貢獻給予至高肯定。呼應校慶主題「無相·利生」，師生暨教職員特別聯袂演出佛典戲劇《悠悠鹿鳴》，並邀請畫家林季鋒展出「無相」水墨白描佛畫。方丈和尚果暉法師、榮譽董事會會長黃楚琪、社會大學校長李志夫等嘉賓，與師生近兩百人一同參與勝會。

「無相是智慧，利生是慈悲，也是我們的校訓與佛教基本教義。」校長惠敏法師表達慶祝校慶之際，也回顧大學教育四十一年的歷史，緬懷師父以「悲智和敬」與「心靈環保」為辦學理念，使文理學院的博雅教育成為臺灣高等教育的一項特色，並感恩十方善信對教育不遺餘力的護持。眾人一同觀看獲頒文理學院創校以來首位名譽博士頒予繼程法師的影片，回溯法師依止聖嚴長老剃度後，來臺接受佛學教育，親近聖嚴師父習禪。成為法子之後，在兩岸及歐美指導禪修、弘揚佛法。法師感恩一路上有許多善知識的扶持，也祝福大眾在學佛道路上智慧增長，圓滿成就。

方丈和尚致詞時，特別感謝將於七月底卸任的惠敏法師，在大學教育幾個月期間關鍵階段擔任重要推手；而著作等身的繼程法師，對教界與佛法、佛教的弘化有重要貢獻，每年往返於法鼓山海內外道場指導禪修。二位法師皆為師父法子，企盼未來持續在教團交流指導。

接續登場的是最受矚目的佛典戲劇《悠悠鹿鳴》，這齣由劇作家汪其桐帶領師生以「一學年·佛典戲劇編導」課程實作正式開演。劇情以《鹿王》故事為基礎，鹿王為了鹿群自願捨身為人類的食物，繼而感化人王放棄獵殺草原上的動物，不僅傳達佛教慈悲護生的精神，更充滿對人文及環境意識的關懷。  
(更多內容請見八版)



▲佛典戲劇演出，不僅傳達佛教護生、慈悲的精神，更充滿對人文及環境意識的關懷。  
(李佳純攝)

# 無相·利生 文理學院邁入15週年校慶

首位名譽博士頒予繼程法師  
師生演出佛典戲劇《悠悠鹿鳴》傳遞大悲精神

## DILA 數位典藏春季成果發表

【釋演曉／臺北報導】法鼓文理學院圖書館四月二十二日下午主辦線上「二〇二二法鼓數位典藏春季發表會」，由圖書館館長洪振洲、華嚴專宗學院院長賢度法師、助理教授王昱鈞及四位專案助理，透過視訊發表「因陀羅網與無盡緣起：臺灣三位華嚴僧人著作資料庫」、「CBETA online 二〇二二連結與創新」、「口袋中的寶山：《法鼓全集》行動版」、「佛典與AI：文字處理應用實例」行動版。大家來找書：敦煌寫本一比一比五個數位專案的階段性成果，共有八十位關注數位佛學資源的學界、教界人士、學子上線參與。

賢度法師介紹二〇一三年起與數位典藏組合作，將南亭長老、成一長老以及法師本人研究專著的專論著作，著手數位化編輯的成果。專案助理林采蓉展示已完成的三位法師著作集，以及《新修華嚴經疏鈔》數位化建置成果，網頁目前已正式上線。

洪振洲發表中華電子佛典二〇二一年完成的作業成果，包括新增《太虛大師全書》共十四集與國圖善本佛經圖檔授權。CBETA 資料集已收錄國圖珍藏善本佛典共六十四部，二〇

八卷，其中有國圖珍藏國寶級善本古籍，元代《金剛般若波羅蜜經》孤本，是現存最早本朱墨雙色佛經，使用者只要在 CBETA 平台就能看到佛經內容原貌。

「《法鼓全集》二〇二〇紀念版」數位版網站，自二〇二一年十一月上線後，持續進行標註引文出處的工作，後續新增《聖嚴法師年譜》四冊，共計四五一〇筆譜文。專案助理謝承恩表示，從後台統計發現，新版上線後使用率急速飆升，其中行動裝置流量占一半以上，團隊目前正在開發行動裝置測試版，對介面進行優化，便利廣大使用族群，正式版的上線指日可待。

王昱鈞分享佛典結合「自然語言（人類語言）處理工具」（NLP），運用大數據資料，訓練電腦學會識別出資料的規則進行判讀。如數位人文研究經常需要進行文本分詞、詞性標注分析等，藉由 NLP，未來將可實現更多研究方向；中古佛教寫本資料編碼工作已進入第七年，專案助理林靜慧分享敦煌寫卷內容數位版、補充標記的通假字、俗字、異體字及目前陸續完成超過六十種敦煌寫本數位編碼成果。

## 自我慈悲訓練

◎釋常培

(僧大學務處輔導法師)

「每雙眼睛都在向外追，卻忘了自己才是最好的夥伴，答案永遠在心裡。」筆者與大眾學務長常培法師，於高雄紫雲寺的自覺工作坊，聽專研心理學的茉莉老師，以「和心在一起」為主題，分享如何感受我們的心，找出煩惱根源，探索未知的自己，有如享受了一趟心靈豐富之旅。

茉莉老師分享「覺察、辨識、傾聽情緒背後的意義和渴望」，並「練習把內心的想法說出來」。情緒背後往往有許多等待自我認識的層面，要能對自己的情緒誠實；與人互動溝通要內圓外方，也就是「我OK，你也OK」的方式，口氣要溫和而堅定。

常培法師舉自身為例，今年生命自覺營，於農曆年前因疫情升溫，疾管局發布活動須符合一人一室的規定。當時面對快要爆發的LINE 訊息和相關單位迫切的詢問，決定自覺營是否照常舉辦的壓力，全落到身兼大眾學務長及自覺營總辦的常培法師身上。

法師即使焦慮，甚至不知所措，卻先鎮定地溝通，請求各單位給予時間考慮，這就是面對壓力下給予緩衝機會，以尋求



卻忘了自己才是最好的夥伴，答案永遠在心裡。」筆者與大眾學務長常培法師，於高雄紫雲寺的自覺工作坊，聽專研心理學的茉莉老師，以「和心在一起」為主題，分享如何感受我們的心，找出煩惱根源，探索未知的自己，有如享受了一趟心靈豐富之旅。

他方的協助，也是「把內心想法說出來」的互動溝通。

茉莉老師還分享了「慈悲的對話」——在痛苦或失敗的情況下對自己友善和理解，而不是嚴厲的自我批評。以自我慈悲四步驟「RAIN」：R 覺知當下發生；A 接納現實經驗；I 好奇開放探究；N 培育自我慈悲，學習從「自我批評」出離，進步到「自我友善」，最後達到「自我慈悲」。

這樣的訓練，正好對應到聖嚴師父的四它：面對它、接受它、處理它、放下它。也讓筆者聯想到，僧大學僧在養成出家人生活方式、心態、威儀的過程中，往往操之過急，常會陷入自我批評。這堂課也讓筆者學習到如何引導陪伴學僧健康地走出家修行之路。

人的煩惱往往來自對情緒覺察與認識不足，因理想與現實的落差，又常陷入自我批判的漩渦裡。試著寫出情緒、事件，透過整理發現背後渴望，進而找到煩惱的原因，練習用愛語表達內心的感覺，再以自我慈悲訓練，引導自己走出負面的情緒，慈悲地對待自己。

兩堂課程關懷陪伴學員，發現收穫最多的，反而是自己。







心靈環保親子班 開課囉！

# 小菩薩教我的

每次上課，我都當成是一場莊嚴的法會，儘管參與者都是十歲以下的小朋友，在我眼裡，都是有智慧的小菩薩呢！

## 四堂課

（劉建志繪）

和孩子相處，往往是既快樂又煩惱，我家也不例外。以前總覺得孩子不懂事，學佛以後，卻發現他們的領悟力超乎想像，不由覺得：小菩薩應是來度化我的。如果能將這些正向能量分享給更多家庭，促使家長和孩子和諧互動、相互增上，該是件很有意義的事吧。或許是佛菩薩有感應，恰逢舊金山道場新一期的「心靈環保親子班」開課，在帶領師姊的鼓勵下，我與搭檔的老師接下了這次的任務。

### 童言無忌 真誠耐心打動我

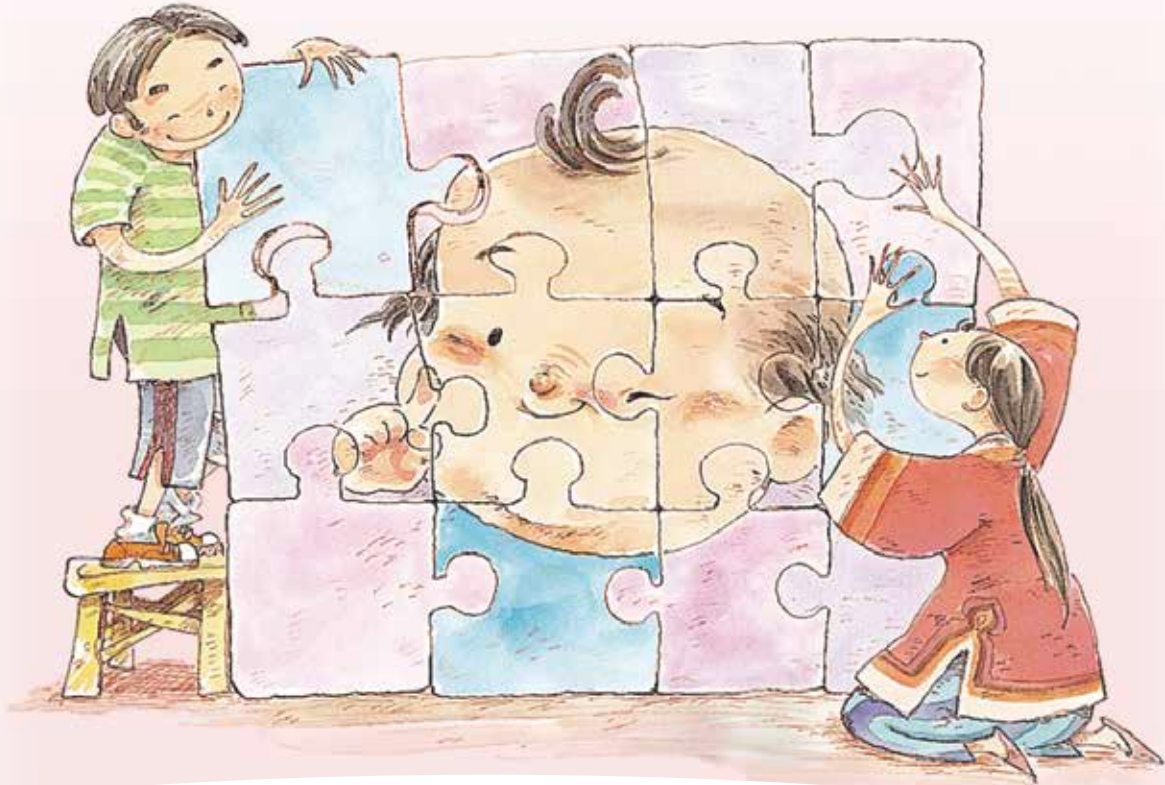
第一次負責活動難免有壓力，從策畫文宣、備課彩排，到上課互動，雖然盡力準備，卻也忐忑不安，擔心網路上課的實際效果，以至於作夢時還會糾結如何安排內容。慶幸有佛法加持，慢慢消融了妄念，而能集中心力，每當找到好故事、收集到好點子，心情就豁然開朗，更有水到渠成之感。

每次上課，我都當成是一場莊嚴的法會，儘管參與者是十歲以下的小朋友，然而他們的心靈純淨無染，領悟力甚至比我們好，在我眼裡，都是有智慧的小菩薩呢！

四堂課下來，小朋友的童言無忌、真誠和耐心打動了我。每堂全一個半小時，包括禪修練習，他們都十分專注投入，並堅持到課程結束。對比之下，自己上課的認真度還不如小菩薩們，令人慚愧。這是他們為我上的第一課。

### 回到當下 真正快樂的開始

課堂分享時，體會到孩子們不同的性格特質，得以從中觀察並調整上課的內容和方式。每個孩子都獨一無二，方法因人而異，但內心的善良本性卻是無二無別，如同我們一樣，與「心靈環保」所根源的



▲舊金山道場「心靈環保親子班」線上結業合影。（舊金山道場提供）

精神一致。這是孩子們教我的第二課。這次課程從情緒管理出發，運用卡通歌曲、兒童故事，和孩子們探討如何應對生活中的心理狀態。道理簡單易懂，做起來卻不容易，比如《快樂熊貓》故事中所說的：「吃東西時，就只是吃東西，休息時，就只是休息……真正的快樂，是把注意力放在現在正在做的事上。」面對最簡單的日常，「回到當下」就是快樂的開始，對於雜念紛飛的我來說，正是一種警醒！以身作則的同時，對自己的小孩也多了一份耐心和同理心。謝謝這珍貴的第三課。

### 感恩眾緣 讓種子生根發芽

雖然擔任小菩薩的帶領老師，課程其實來自所有人的成就。感恩小朋友的參與，讓一切努力都值得；

感恩家長們的配合支持、真誠回饋，是我們繼續向前的動力。感恩法師的關懷與信任，讓我們自在發揮；感恩搭檔老師、課程團隊，大家合作互助，一次次耐心排演；感恩洛杉磯道場法師及師姊們的觀摩、鼓勵和建議，使我們受益良多，也為將來兩地的合作打下基礎；感恩一切善緣，圓滿了此次心靈環保親子班，給予我精彩的第四課。

此刻，注視著最後一堂師生合影，看到孩子們的的笑容，內心無比歡喜。願我們繼續呵護照顧，讓善良的種子生根發芽，讓這片福田伴隨孩子們一起成長。

### 舒活一日禪

## 獲得自省禮物

◎林祐晨

宗教活動為何取名「舒活一日禪」？抱持好奇和期待，活動當日一到蘭陽分院，便受分院建築所觸動，如此簡潔有力又莊嚴，心中的期待又多了幾分。法師的講解帶動，讓我有全新的認識，佛教的活動原來可以如此活潑！

透過各種體驗，不僅拉近法師、關懷員、學員之間的距離，還能從中舒緩緊張。尤其法師的言談，談話有趣又富有寓意，在享受活動的同時，也學習箇中蘊含的意義。

過程中，學員們分享各自的體會，自己一方面傾聽，一方面也思考：我遇過同樣的事情嗎？應該如何處理？與上一個活動得到的感想，能否有所連結？

第一次打坐在瞌睡中結束，法

師很體貼地說：「這是正常的，因為平日累積的疲憊所致。」聽罷，我便反思：平日是否有好好照顧自己的身體？

午餐也是很有趣的體驗，一口飯咀嚼一百下，可真是需要專心才能達成的任務。用齋過程中，不時提醒自己「一次只做一件事」，也因此得以體會口中食物的口感、味道。

整天的活動讓我感受良多，或許自己要適時放慢速度，自我反省、自我觀照，方能有所成長。就像在練習動靜時，第一次如此仔細觀察自己的肌肉動作，在過程中發現，很多處肌肉正發出一聲「如果沒有做動靜，或許我會一直忽視它們吧！」

我相信，禪修能幫助自我反省，從內心乃至外在。「自省」是我在舒活一日禪中得到的禮物。

### 生命自覺之旅

## 確立菩提心方向

◎廖漢昉

幾年前，「生命自覺營」就在我的世界裡出現。二年前到法鼓山上出坡，遇到一位法師，在法師的帶領下，讓我對佛法生起信心，在心裡發願：「今生一定要圓滿生命自覺營。」二〇二一年下定決心報名，所有事情都安排妥當後，僧團卻發出公告：「因疫情關係，取消舉辦自覺營。」當時的心情低落，不過我繼續發願：「下一年要圓滿生命自覺營。」終於在二〇二二年，收到確認參加的信件，真的很感動！感恩善知識、感恩得來不易的福報，開啟了我的生命自覺之旅。

練習捨離的這趟旅程中，反思很多。生命是為了什麼？我追求的目標是什麼？生活中的開心，是真的開心嗎？因習慣了現有的生活環境，不想離開「雖然有許多不舒服」的舒適圈，去尋找真正的舒適。然而這樣的狀態，是自己想要的嗎？能幫助自己、幫助社會大眾嗎？

最感動的一堂課，是果光法師分享「創

辦人的悲願：建僧」。聖嚴師父曾說能夠奉獻的人，永遠是快樂的、平安的。師父以自利利他為目標，盡形壽、獻生命，想到眾生的苦，自己就不累，只怕無法為他人做一點點事情。這種精神在我的生命裡很難體會到，也使我不斷自我反省，慚愧自己那麼渺小，卻放大到自以為了不起；懺悔自己的狂妄心生起時，竟將所學的佛法拋諸腦後。

「不要一個人的九十分，而是整體的六十分。」營期結束後，更能感受師父說的這句話。這次營隊如果沒有法鼓山全體一起努力，沒有發心的菩薩一同參與，便無法圓滿成就。師父和菩薩未曾消滅，而是不斷體現在每一位法師和菩薩身上，並用他們的力量，以心傳心，延續佛法的無盡燈。

雖然到現在，我還持續地「找自己」，但經過這次營隊，更能確立一個方向：「要以菩提心，循著利益眾生的道路，自利利他的目標，找出自己的人生方向。」每一步都是新的，期許自己從「心」開始。

### 一生一日 方丈和尚清涼語

## 應無所住而生其心

◎果暉法師

早期的農禪寺，一進入「入慈悲門」，就可看見照壁上寫著「應無所住而生其心」。這句話是從《金剛經》而來。我們讀《六祖壇經》可知，惠能大師是聽到旁人持誦《金剛經》，一聽到「應無所住而生其心」這句話就開悟了。但是，《金剛經》所說的「應無所住而生其心」和《六祖壇經》所講的「應無所住而生其心」有點不一樣。

《金剛經》的「應無所住而生其心」是純粹般若系統的，就

是「空」的意思，告訴我們不要執著自我中心。人從出生以後，就得面對種種的無常。每天我們做晚課，都會誦誦：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？大眾當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸。」又如聖嚴師父晚年時的身體非常虛弱，每天依然盡形壽、獻生命。真正的珍惜生命，是放下不必要的執著，每天以佛法讓自己成長，少煩少惱，同時也幫助他人成長。

《六祖壇經》講的「應無所住而生其心」，則會通如來藏的思想，簡單地講，

就是不僅要放下自己，更重要的是要盡自己所能，幫助周圍的環境和世界，讓大家都生活得更平安、健康、快樂、幸福。如果只是純粹地「應無所住」，那就變成小乘的修行方法；因此還有「而生其心」，生起慈悲心和智慧心。所以，「應無所住」是放下自己，「而生其心」是利益他人。

就因緣法來講，煩惱的產生，外境是其次的因緣。就算別人欺負你，或受人批評，或者環境不順遂，假使生起煩惱，環境都還是次要的因緣，主因是由於我們的內在有個「我」，自我中心執著的存在，才是最根本的煩惱。修行者看到環境有問題時，要反省是自己有問題；如果自己沒有問題，那麼看到的環境應該是沒有問題的。所以，我們應該先反省自己，發現問題，要懺悔，趕快彌補並承擔責任，然後幫助自己成長，也幫助他人成長。

以上，即是《金剛經》與《六祖壇經》所說「應無所住而生其心」的差別。

## 超越時空面對面

◎廖中賜（法鼓山社大咖啡班講師）

### 這疫年·心學習

聖嚴師父曾叮嚀我們，遇到種種困境和狀況時，要用智慧去「面對它、接受它、處理它、放下它」，因此，當疫情愈來愈嚴峻，法鼓山社會大學授課老師們同心協力，勇敢地面對疫情，接受改變授課模式的考驗。

我們啟動了錄影播放及線上直播課程，繼續與學員互動，分享咖啡點滴，這樣的改變對社大、老師與學員，可說是極大的挑戰。因為授課時不再是實體的接觸，而是冷冰冰的螢幕，師生間的互動變得遙遠、有距離感，這一切都需要重新摸索和適應，這是陌生的體驗與開始。

為了營造更好的上課情境，線上軟體的運用和學習、攝影器材的架設和添購、網路的穩定和速度、授課內容的簡報製作、咖啡風味的陳述、依對象調整上課品質，這些都必須在課前預作準備，再加上一遍又一遍的練習。每一堂課，我們花很多時間去研究：如何讓同學清楚每一個步驟、每一個環節，如何帶領學員喝出咖啡的味道。

新冠疫情改變了社大的授課模式，上課環境，然而，改變卻是促使我們再次學習和成長的動力。社大師生很快就適應，並融入了新的線上教學模式，透過網路螢幕呈現老師的講解、示範，學員們反饋實作，互動熱絡，似乎超越了時空距離，彷彿是面對面授課！

這樣的遠距教學下，讓人驚訝與感動的是：社大開了一門「70+咖啡課程」，我驚訝地看見長輩們雖然年長，依然有一顆熱忱學習的心，以及面對新科技挑戰的勇氣，著實令我敬佩。真所謂「活到老，學到老」。

疫情改變了你我學習的習慣，只要勇敢地面對、接受、處理，乃至於放下它，你我同樣能在疫情下，共同成長。

好心好世界  
心靈環保系列對話

## 面對的勇氣，化危機為轉機

2022/5/28 (六) 14:00~16:00

線上直播

直播連結將於活動前一週公告

報名連結



5/15 & 22 | ENGLISH SUNDAY DHARMA TALK | 11am-12pm EST  
Lotus Sutra  
by Harry Miller



# 慈悲是溫暖的關懷

我們以清涼來影響他人，以慈悲來幫他人，如果人人這樣，那我們這個世界很快就變成淨土了。 ◎聖嚴師父



互為彼此的貴人 2

每一個人人都知道，如果有人對我們關懷，我們會感覺到一種溫暖，如果沒有人關懷我們，就會感覺到這個世界很冷酷，所以佛菩薩的慈悲是溫暖的關懷，我們學佛的人，念佛的人，應該要像佛那樣地去關懷、去照顧人。我現在請問諸位，我們究竟是希望人家來照顧我們呢？還是我們去照顧人？是希望佛來度我們呢？還是願意自己也發願去度眾生？

## 自己就是他人的貴人

很多人都很自私，都希望人家來關懷我們，而很少想到我們自己去關懷人、幫助人、慈悲人。什麼原因呢？就是我們的溫度不夠，我們的心沒有溫暖，我們的氣是冷的，所以很容易吸收別人的暖氣。如果大家都在吸收別人的暖氣，我們這個世界會變成什麼樣的世界？變成冷酷的世界。當每一個人都感覺到冷酷的時候，我們這個世界就可怕，變成地獄了，我們還沒有死，就感覺到地獄的可怕在我們的四周。

其實我們每一個人都有溫度，每一個人都有很好的條件和能力去關懷人、幫助人、慈悲人，但是我們自己不願意去做，很多人都希望求佛、求菩薩、求神的保佑和賜福，而自己沒有想到去保佑人，也去賜福給人。這種人多半這樣講：因為我是凡夫，所以求佛、求菩薩、求神來幫助我，我沒有力量幫助人。

很多的人經常期待著貴人相助，但是沒有想到自己就是其他的貴人，自己就可以付出溫度和熱度來幫助人！如果人人都期待著貴人的幫助，那誰是貴人呢？誰能幫助人？那就只有等待佛菩薩或神變化成貴人來救我們、幫助我們了。

事實上，佛菩薩變成貴人來幫助我們的情形是有，但是常常有。既然我們有心要學佛、信佛，我們學佛的什麼？學佛智慧的清涼，學佛慈悲的溫暖；也可以倒過來說，清涼的智慧，溫暖的慈悲。

我們以清涼來影響他人，以慈悲來幫他人，如果人人這樣，那我們這個世界很快就變成淨土了。只要有一部分的人這樣做，我們這個世界就能夠得到改善。如果我們在一天之中，有一部分的時間想到自己是佛教徒，自己是念佛的人，應該有溫暖的慈悲，有清涼的智慧，則不僅對我們自己，就是對我們的環境，都會產生非常好的影響。

但是很多的人都希望人家慈悲自己，希望人家有智慧，而說自己是愚癡的人，是凡夫，沒有慈悲，所以希望人家做好事，自己不要做；希望人家來幫助我，我不要幫助人；人家

## 學佛的清涼智慧 溫暖慈悲

有慈悲有智慧 人品一定好

所以學佛的人，念佛的人，一定要真正的向佛菩薩學習，學習什麼？清涼的智慧和溫暖的慈悲。這樣子，才能使得我們這個世界產生兩個結果，就是我們大殿上掛的兩句話：「提昇人的品質，建設人間淨土。」很多人自己不希望別人的品質提高，自己一天到晚不做好事，不說好話，不存好念，但是希望能夠生到淨土去，這種想法實在是太自私了，自己的心不清淨，怎麼能夠使得我們這個世界清淨呢？

慈悲也好，智慧也好，一個人既有慈悲又有智慧，這個人的品質一定會好，所以學佛、念佛能提昇人的品質。有慈悲有智慧，你的品格、品德一定要比沒有學佛的時候好，自己學佛能夠影響我們的家庭少一些口角，少一些煩惱，少一些是非。能夠影響我們生活環境其他的人也能少一些口角，少一些煩惱，少一些是非，那我們所處的環境就比較寧靜，比較乾淨，這樣就是人間的淨土出現了。

（摘自《佛法的知見與修行：慈悲的溫暖》）

## 心清楚，答案就出來了

◎廖麗萍

前年（二〇二〇）得知傳燈院舉辦「禪心生活」課程，尚未符合報名資格，去年資格符合報名資格，因疫情取消，今年改為線上課程，立刻報名參加。「在生活中用方法，在方法中過生活」，我用這句話來當學習核心，也用來檢視自己的知見是否正確、是否將方法實踐在生活上。



在輕鬆爽朗的談話聲中，常乘法師為我們講解「貴知見，不貴行履」，「修行前的行為如何，不重要；只要修行時，努力於淨心的工夫」等禪修觀念。兩天連貫相續的課程，分組討論、大堂Q&A，都是為了引導我們建立正確知見，避免帶著錯誤知見前行。

「有時，有問題不用問，繼續用方法。心清楚了，答案就出來了。」聽到常乘法師這段勉勵，頓時有會心之感。先前自己方法，從而找到了答案，這也證實了自己走在正確的學習路上。

## 線上禪心生活心得

疫情改變了學習方式，自己反而因線上課程，縮短了距離的不便，更能有效利用時間來學習，而以前模糊不清的知見，經由這次課程更清楚明白，可說是最大的獲益之處。

在修。」法鼓山在桃園大溪的道場齋明寺，是座百年古蹟，後邊連接著禪堂、櫻花道、翠綠草地。這次齋明寺舉辦的「一日禪」，是參與多次的禪修中，法師開示最少的一次，卻是很具啟發性的一次。

法師引導我們練習「直觀」，就是不以任何想法，不以任何既定的價值、慣性、喜好、定義「看出去」，讓自己成為一誠實的底片」，如同無塵的反射鏡，反映如實所見。有學員分享直觀時，發現一根草的模樣，一陣風的吹拂，一道光的折射，一隻手的樣子，都變得十分不同。也許最後不知道這是什麼，只是看，就是看，沒有任何分別與認知。

直觀的過程中，雖然對象沒變，但是遠近距離、時空交錯，造成不同的作用與感受，例如太陽若出現在面前，可以將人融化，而遠遠地卻可以溫暖大地與每一個人。下次回來也許可練習直觀齋明寺，也可試著直觀未來虛擬世界「元宇宙」(Metaverse)。

一日禪的修行、托水鉢，許多小心翼翼呵護那鉢水，經歷原地轉圈、猜拳、與他人換水鉢等關卡。一位師姊分享，自己在托水鉢的過程中非常謹慎，最後到達終點時，卻被要求跳三次，馬上水灘四溢，她當下體悟到：一切都是空的，自己不讓水溢出的執念，反而成為路上的牽絆與限制。

第一次托水鉢的我，直觀眼前的水鉢，水鉢是否真的存在，鉢裡到底有沒有水？是水鉢跟著你，還是你跟著水鉢？是水跟著你，還是誰跟著你？

## 初級禪訓班心得

## 找到安心的方法

◎許慧滿

高中時代最喜歡上英文課，因為可以聽老師分享禪宗的故事，尤其是不動，「一屁打過江」至今仍印象深刻，也因此開啟我對禪修的興趣。

山舊金山道場舉辦的初級禪訓班。參加之後，有一種「相見恨晚」的感覺，如果早學會方法，以前痛苦的日子或許可以不再那麼痛苦。一直在找尋安心的方法，在舊金山道場。拜疫情所賜，可以透過

網路參加禪訓班。以往對於禪修的概念，停留在日本動畫裡，師父拿著香板將修行者當頭棒喝。實際參加後，一掃既有的印象，禪修除了坐禪，還有動禪、立禪、臥禪等，印證了生活裡無處不是禪。每一種都在師兄姊親身示範後，學員照著做，由於分組練習，不懂的地方都能及時得到解答。

四堂課中，法師深入淺出的說明，讓我們循序漸進，對禪修有基本的了解，包括禪修的功能、心態、基本觀念，以及打坐的姿勢、用具、方法等。每堂課後都有作業，多年不曾寫作業的我，彷彿回到學生的奧秘。

時代，一開始覺得有些壓力，不過很快就體會到法師出作業的用意。透過放鬆觀察，才發現自己的身體有多緊繃。另外，「找一天好好觀察自己，從早到晚的每個時段心情是否放鬆」這項作業，更讓我有機會與自己對話。透過作業，才明白什麼是「身在禪裡，心在哪裡」，也慢慢懂得如何放鬆。雖然剛入門，但我們已知道方法。「師父領進門，修行在個人」，接下來就是不斷地練習，讓自己更精進。

這四堂課就像一把開啟寶庫的鑰匙，期待有緣人一起入寶庫開發智慧。感恩舊金山道場常興法師、各位師兄姊的引領，讓我們得以一窺禪法的奧秘。

## 別有禪味的茶會

沒有熱水、沒有茶葉的茶會，如何體驗禪味？四月十日上午，護法總會淡水分會中正路據點展開一場別開生面的茶會。來自淡水、大信南分會十六位茶禪種子學員，在中華佛學研究所所長果鏡法師指導下，學習以禪的心法演練泡茶程序，清楚覺知「身在哪裡，心在哪裡」。

茶人上座前，先養靜。「從布置茶席開始就已經在禪修。」淡水分會義工方麗卿體悟到，當攤開茶布四方鋪平、專注地將齊備的茶具各就各位時，收攝桌上餘物，也清淨內心的雜思。

上了座，茶人揣摩著溫壺、燙杯、置茶、沖茶，心中不見一人，席上沒有一語，只有當下的一念：清清楚楚知道手的每個動作，全然覺知身體、心、手、茶具融合為一，安住當下。聽到果鏡法師提醒：「我們平常喜歡一次做很多事，然而泡茶是一次做一個動作，一次把一個動作做好。」學員陳建富將左手安置腿上，右手提起茶壺，懸空模擬將湯倒入茶盅，分斟至茶杯，練習清楚每個動作。

恭敬地將第一杯茶遞給茶友，茶人心中開始有眾生，開展利他度眾的契機。大信南分會悅眾陸蓉蓉說，心靜則生虔敬與感恩，好比拿著蘸墨的大筆，原地轉身繞一圓，仍能畫出一個圓，願以此至誠真心來奉茶。

少一分匆忙，多一分覺察，茶禪種子正在萌芽。透過泡茶的每一個步驟參禪，讓心放鬆和沉澱，使茶心、禪心，不一不二。下一堂課，待壺裡裝入滾燙熱水，唯有保持這清楚一念，專注沏茶，當知茶味，亦知禪味。

（文／魏子茵、圖／李佳純）

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：溫香儀 (C21)

be aware. No words. Co

東初禪寺

What's your true face. What makes you: YOU?

WITH Sally Boon Matthews

5/22 & 6/26 1-3pm

PHOTO MIND



法鼓山社大 師生躬耕養護

## 三芝戶外教室

## 自然環保在裡面

▲曾濟群校長帶領社大學員和義工，在咖啡林預定地一起種下新苗。  
(法鼓山社大 提供)

◎文／編輯室 · 圖／李佳純

沿著北十一線鄉道來到三芝戶外教室，蔚鬱翠綠的林相與另一側整齊密集的墓園形成強烈對比。在社大校長曾濟群帶領下，隨著石階進入戶外教室，舉目盡是枝椏蒼翠的密林，以楠木樹種為主，啾啾的鳥聲不絕於耳，還不時可見穿山甲的洞穴。

曾校長介紹腳下步道，取名「菩薩道」，是戶外教室的主要動線，總長一千五百公尺，共有五百三十五階，順著坡面高低蜿蜒鋪設，步道兩側還種植了可蓄水的麥門冬。如同從地上長出的石階，是社大義工以人力搬運石板鋪成，體現了「難行能行、難做能成」的菩薩精神。



▲臺灣山菊



▲七葉一枝花

沿著菩薩道前進，春雨穿透樹梢潤澤大地，曾校長逐一介紹沿途可見的珍稀植物：臺灣山菊、鴨腳木和七葉一枝花等，讓人大開眼界；傾圮的樹木成了大地的養分，傾倒的樹幹上冒出各類植物，即生即滅，減了又生，生命的奧秘，就在眼前。再往高處走

去，淙淙溪聲漸漸清晰，原來無名溪就在步道下方。「這裡很適合聽泉，修習耳根圓通。」校長分享，未來此處將設置「觀心亭」，可作為禪修之用。

靠近入口處的「芳香園」，地勢較平，種植了三種玫瑰，另一側是薰衣草，遠處還有迷迭香和澳洲茶樹，微妙香氣，令人心曠神怡。園內的「三心亭」，正等待一旁的紫藤花早日茁壯，長成紫色花棚。另一側靠近新苗的區域是剛植下百餘株新苗的咖啡區，與近期將種植硬枝紅心阿里磅茶的茶葉區。

社大從維護生態、友善環境出發，打造三芝戶外教室，期望大眾來此參訪，將自然環保理念沁入心中，恆久不忘。

▲草木繁茂的芳香園中，義工協力種植玫瑰和茶葉植物。  
(法鼓山社大提供)

沿著北十一線鄉道來到三芝戶外教室，蔚鬱翠綠的林相與另一側整齊密集的墓園形成強烈對比。在社大校長曾濟群帶領下，隨著石階進入戶外教室，舉目盡是枝椏蒼翠的密林，以楠木樹種為主，啾啾的鳥聲不絕於耳，還不時可見穿山甲的洞穴。

去，淙淙溪聲漸漸清晰，原來無名溪就在步道下方。「這裡很適合聽泉，修習耳根圓通。」校長分享，未來此處將設置「觀心亭」，可作為禪修之用。

靠近入口處的「芳香園」，地勢較平，種植了三種玫瑰，另一側是薰衣草，遠處還有迷迭香和澳洲茶樹，微妙香氣，令人心曠神怡。園內的「三心亭」，正等待一旁的紫藤花早日茁壯，長成紫色花棚。另一側靠近新苗的區域是剛植下百餘株新苗的咖啡區，與近期將種植硬枝紅心阿里磅茶的茶葉區。

社大從維護生態、友善環境出發，打造三芝戶外教室，期望大眾來此參訪，將自然環保理念沁入心中，恆久不忘。

▲草木繁茂的芳香園中，義工協力種植玫瑰和茶葉植物。  
(法鼓山社大提供)

## 戶外教室踏青趣

◎陳亭君

戶外教室雖名為「教室」，整理之初卻是一大片原始無際的偌大林地，規畫、養

護並不容易。參與初期勘勘的社大主任廖素月回憶：「剛到這片閒置已久的山林，發現待籌畫整理的事項極為繁雜，幾位同行的義工走在林間險峻時跌了好幾跤，當下決定先將步道做好，讓日後來訪的人安全無虞。」像「菩薩道」就是社大以人力徒手搬運花崗岩片鋪設完成，其艱辛可見一斑。

永續發展 一方生態淨土

還有一塊曾被盜伐的區域，形同荒土，經過義工、學員巧手耕種，如今已成植滿玫瑰、薰衣草和迷迭香的「芳香園」。園長邱夢澄說：「不管是種植花草還是其他作物，用善念與植物溝通，彼此要認真地活。」另一塊茶葉預定地從最初二十多人一起整地、栽種，如今已有茶葉收成。

今年適逢「心靈環保」三十週年，如同社大在三芝戶外教室落實自然環保的行動，為你我、後代子孫、一切眾生，保留了一方清淨美好的自然淨土。

法鼓山社會大學三芝戶外教室裡，動植物生態豐富，林相保存完整。這片土地從楊陳巧老菩薩發心捐贈的善願為起點，到僧團、社大師生接手調查、規畫、養護，鋪步道、植香草、種咖啡，以永續發展為願景，體現了心靈環保與自然環保的理念。

## 善願啟動 成就戶外教室

三芝戶外教室的土地面積約九、三公頃，園區內林相原始自然，西側有無名溪流經，動植物生態豐富，是楊陳巧老菩薩為了圓滿同修楊雪舫醫師造福家鄉三芝鄉里，弘法利生的遺願，於二〇一二年發心捐贈給法鼓山。二〇二〇年，僧團見法鼓山社大經營石門戶外教室有成，於是將三芝的土地交給社大經營管理維護，盼活化善用這片沃土，也回應楊老菩薩利益鄉鄰的初心。

## 永續發展 一方生態淨土

還有一塊曾被盜伐的區域，形同荒土，經過義工、學員巧手耕種，如今已成植滿玫瑰、薰衣草和迷迭香的「芳香園」。園長邱夢澄說：「不管是種植花草還是其他作物，用善念與植物溝通，彼此要認真地活。」另一塊茶葉預定地從最初二十多人一起整地、栽種，如今已有茶葉收成。

## 佛典戲劇

## 鹿鳴悠悠 拔眾苦



▲籌備一學年的《悠悠鹿鳴》戲劇，由師生、教職員擔綱演出，演繹佛教慈悲護生精神。

《悠悠鹿鳴》出自佛典《鹿王》故事，是古老的印度傳說。二〇一一年，當時的法鼓佛教學院主辦第十六屆國際佛學會議（IABS），邀請拈花微笑劇團首次演出。相隔十年，法鼓文理學院佛教教學系開設「佛典戲劇編導」選修課程，為十五週年校慶籌備《悠悠鹿鳴》演出。

師生、教職人員在編劇導演汪江其相老師的帶領下，紮實鍛鍊一學年密集實作課程，學習肢體聲音開發、編寫及閱讀劇本習作、

初階導演實務等。道具部分，服裝、燈光設計、劇場藝術、音樂設計，皆邀請專業老師指導；背景音樂有佛教教學系同學以中提琴、鋼琴為戲劇抒情敘事；戲中布偶由同學們手作，一針一線縫製，完成十隻手偶：老虎、小鹿、公鹿、母鹿各展姿態。

為豐富劇本內容，演出人員集體創作：幕啟三國僧人康僧會梵唱《六度集經》為楔子，牽連出「懷念鹿之島」、「山林中遇見鹿」、「嘉明湖水鹿」、「豐子愷「護生畫集」」等小戲，進入正戲《悠悠鹿鳴》。

故事敘述一群住在遠方的草原住民，用口語、歌聲、舞蹈、偶戲為我們講述悠遊生活的鹿群遭人殺戮，鹿王和人王談判，每逢月黑月圓，鹿群抽籤輪流犧牲。鹿王發心替代母鹿之後，故事又繼續發展：「那牛、羊、豬、魚兒、鳥兒的肉，人類還吃不吃呢？」一群鹿繼續詢問人類。有人大聲回答：「不吃了」，有人小聲回答「不吃了」，也有人完全不回答，故事還未完……

這齣戲充滿臺灣文化元素，當代人文、環保意識及護生議題的戲劇。擔任鹿王一角的林育民表示，從鹿王散發的慈愛、勇敢與堅定，讓自己省思什麼是生命的強大。排練過程中，汪其相老師與夥伴們的相互勉勵，更喚醒自己曾因挫折而被掩蓋的真誠與活力。

校慶演出之後，還將至三峽成福國小及金山高中巡演，聽鹿偶繼續講述一則悠遠的傳說，也是常留在我們心中的故事。

◎文／編輯室 · 圖／李東陽

## 無相·利生啟悲智

四月八日，法鼓文理學院歡度十五週年校慶，以佛典戲劇、佛畫展、攝影展呈現校慶「無相·利生」主題，在藝術展演中體現佛法無我大悲精神，本期一起來欣賞。

## 工筆佛畫 悟「無相」

在圖書資訊館展出的「無相：林季鋒老師工筆白描佛畫展」，是由創作白描工筆佛畫已三十年的林季鋒老師，策畫展出從一九八九至二〇二一年，橫跨三十年的作品，祝賀文理學院邁入十五週年校慶。展出的畫作有「維摩詰演教圖卷」、「南無觀音菩薩」、「降龍羅漢」等，以佛、菩薩、羅漢為主題共十四幅作品，為了豐富這次展覽，林季鋒特別向收藏家商借他早期的畫作。

鋒，早年接受嚴謹的工筆寫生花鳥畫基礎訓練，加上古畫臨摹自學等深厚根基，創作出揉合古今特色與當代文化的「精筆白描」佛像新貌。如二〇一〇年作品「南無虛空藏菩薩」，便是一幅創作作品，佛像穿著借鑒印度八至十二世紀波羅王朝的菩薩造像，特徵是寶冠特別高，裝



▲林季鋒老師親自為參訪者解說每一幅工筆白描佛畫的創作細節。

# 兒童心靈環保體驗營

2022 7~8月

在遊戲中認識與體驗四種環保，在互動中培養合作和利他，種下心靈環保的種子，啟發滋養小小心田！

歡迎報名，名額有限，等您一起來喔！

報名對象：國小學童

活動內容及報名資訊詳見兒童營官網

Q 2022 法鼓山兒童營

◎活動訊息若有變動，請以活動官網訊息為準；若因疫情所需，法鼓山亦將配合政府防疫措施，保有變更調整與因應的權利



聆聽

攝影／釋萬智



美好的時刻

攝影／釋女如德

## 光影回互 展境教

「禪心悅意，人境一如」攝影展，文理學院開闢的校園裡，隨處皆有生機盎然的景觀。走過不同的晨昏，來到眼前的人與光景的每一瞬，你看到了什麼？體驗了什麼？人境相待、人境相融的自然與自在，在光影中穿透回互，看似隨意的日常事物中，悠然可見拍攝者的慧心與巧思。