

法鼓心靈環保教育園地揭牌

文理學院通過環保署認證「環境教育設施場所」歡迎民眾打開五感 體驗山林境教

法鼓山人基會 《康健》雜誌

近二百位民眾於農禪寺體驗禪法 清楚放鬆中找回安定力量

「釋演穩／臺北報導」近三年來，疫情的蔓延與不穩定性，造成社會人心浮動不安，有鑑於此，《康健》雜誌與法鼓山人文教基金會攜手合作，二月二十六日下午於農禪寺舉辦「靜心·淨心」活動，在傳燈院監院常乘法師帶領下，衛福部國健署副署長賈淑麗、《康健》雜誌總經理梁曉華、人基會秘書長鍾明秋與近一百八十位民眾，一同練習放慢腳步，體驗禪修的安定力量。

「法鼓山的『定』，一向是我們社會很重要的定心錨。」賈淑麗副署長肯定法鼓山在關懷社會、穩定人心上，長久以來扮演了重要角色，希望藉由這次活動，讓社會大眾照顧身體健康之外，更重視心靈健康的提昇。

活動由聆聽聖嚴師父影音開示揭開序幕，了解禪修的功能，禪法如何在生活中運用，學員跟隨常乘法師引導，分辨「鬆」與「緊」的感覺，透過練習法鼓式動禪，



▲經行於校園中的步道，民眾親身感受「以山林為教室，在環境中教育」的理念。(賴心萍攝)

「釋演穩／綜合報導」歷經三年的多的審核，法鼓文理學院於二〇二二年底通過行政院環境保護署「環境教育設施場所」認證，三月二十九日上午，「法鼓心靈環保教育園地」正式揭牌，結合十六週年校慶活動，分別於二十九、三十日、四月六日舉辦三場「環境教育課程體驗」，一百一十多位教職員工生率先參與，結合禪法，放鬆、步行、聽溪、體驗「以山林為教室，在環境中教育」的理念。

「法鼓心靈環保教育園地」的設置，奠基於大學應肩負社會教育責任，最初由前任校長惠敏法師提出，心靈環保研究中心主任黃信勳教授繪畫這個場域，透過觀念的分享、體驗式課程的引導，重現自己與大自然的關係，繼而願意改變生活習慣，落實創辦人聖嚴師父所提倡的自然環保、生活環保的理念，對環境永續盡一份心力。

揭牌當天，發起人惠敏法師、黃信勳教授、方丈和尚果暉法師、行政院院訓所專委楊秀玲、新北市環保局代表、園藝治療師黃盛登等貴賓皆蒞臨現場，與文理學院校長陳定銘、心靈環保研究中心主任果光法師一同揭牌。

本著「心靈環保」的核心價值，文理學院建校過程中，除了各項建設力求保護生態，減少對環境的衝擊，也搭配原有地貌修築多條步道，包括可登高遠眺的法頂步道、領略落羽松四季變化的海印步道、觀察溪流豐富生態的法印步道、揚生步道等，形塑了寧靜祥和的校園步行文化。

「一步一步慢慢走，感受腳底與地面接觸的感覺……」環境教育義工盧美華分享，之前陪伴立心慈善基金會近四十位民眾體驗校園環境，互動過程中，看到學員臉上散發出放鬆、感動、溫暖，讓她感受到這是一場難得的生命教育，「原來智慧要透過學習，而慈悲可以透過行為來體悟。」

目前心靈環保園地開設了「慢行聽禪」和「大自然在一起」、「心靈水保—保持山林原貌」等課程，未來將在禪法基礎上，結合森林(林園)療癒，融入五感體驗，四月八日校慶之後，心靈環保園地正式對外開放，歡迎有興趣的民眾或機關團體申請課程，將自然環保帶回生活中落實。

洽詢方式：行政院環保署環訓中心網址：https://eego.epa.gov.tw
◎心靈環保研究中心
(02) 2498-0707 分機 5333



體驗「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」的心法。法師也分享佛典故事及個人的生命經驗，活潑生動的說法，不時引起滿堂笑聲與掌聲。

活動最後，學員一起走到禪修公園托水鉢。關卡重重的「托水鉢」，讓一鉢水變得別有興味。有學員提到，一開始很專注於手中的鉢，邊走邊想待會兒的考驗，變得很有焦慮，後來提醒自己回到當下，把腳下這一步走好，才發現這鉢水就像自己的心，能清楚又放鬆地處理好每件事。

「法師相當接地氣，和我認識的佛教很不一樣！」許多學員紛紛表示，農禪寺的境教、法師幽默而恰到好處的開示，翻轉了他們對佛教的印象，未來願意報名禪訓班課程。特地從臺中北上的張楷桂，活動後隨即購買一套坐具，開心地說：「我今天就要開始練習用方法！」

▲參加「靜心·淨心」活動的學員在農禪寺禪堂裡，聆聽常乘法師分享佛典故事及個人的生命經驗。(李東陽攝)

美國加州大學邀 常濟法師演講

內心淨化 地球永續關鍵

「釋演穩／綜合報導」二月二十四日，法鼓山聯合加州大學聖地牙哥分校，以「連結的危機」(Crises of Connection: Healing Trusts & Repairing)為題，與四十多位環境永續領域的師生，分享地球的永續不能僅止於外在行為的改變，內心的淨化才是關鍵。

這場演講緣於二〇一九年聖嚴思想研討會上，加州大學聖地牙哥分校社會學系榮譽教授馬德森(Richard Mathes)，從社會學的觀點，深感其內涵對地球永續的重要，故主動邀請常濟法師前往該校分享，因疫情延宕，直到今年終於成行。

常濟法師首先引導聽眾思惟當前人類面臨的危機，指出人類的困境在於我們的心與腦、與大自然、與萬物脫節，導致我們努力搶救一個外在的環境，殊不知「我們就是大自然」，點出重新找回「連結」的重要性。

「請問在座的各位：您擁有幾個環保杯？超過五個的請舉手。」常濟法師接著分享，雖然多數人已逐漸養成綠色消費習慣，但如果沒有覺察行為背後的微細動機，貪欲、問題依然存在，只是換個包裝而已。法師援引「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」，說明外在行動和內心淨化須同步進行，個人才能徹底轉化，也才能真正達到地球永續。

演講最後，法師提出五個問題讓聽眾回到生活中練習，例如每次消費或決策前，先反問自己：「我想做什麼？我該如何著手，才能將死亡經濟轉變成生命經濟？是什麼妨礙了我？隱藏著什麼樣的恐懼？直接面對恐懼時，會如何改變我的認知？」深刻而生動化的討論，翻轉了現場聽眾的觀點，發人深省。

利人利己 企業永續之道

「張致文／臺北報導」三月十一日，法鼓山法行會於臺北安和分院舉辦「福慧自在，安心安樂」座談會，邀請智榮基金會董事長施振榮、法鼓文理學院院長陳定銘分別以「福慧自在」、「安心安樂」為題進行演講，並在會長賴杉桂主持下對談交流，知無不言，言無不盡的真心分享，讓現場近九十位聽眾收穫良多。

「人的欲望無法被滿足，如何獲得心靈的平靜，才是企業永續之道。」率先分享的陳定銘校長，融合西方《心靈資本學》、達賴喇嘛《領導之道》、以及聖嚴師父《自利利他》、「四他」等觀念，提出心靈環保的領導之道，並由此連結文理學院成立「心靈環保研究中心」，「永續發展辦公室」的願景，期能為社會注入正向、安定的力量。

施振榮董事長分享自己創業至今，一直懷抱的理念就是：「我可以為這個社會做什麼？因而鼓勵企業以永續經營、利益平衡、創造價值為組織領導的核心，並提出有形、無形、直接、間接、現在、未來等六個面向價值總帳論，在表裏之外，看見隱性的價值。」

「我雖然從企業退休，但沒有從社會退休。」自宏基集團退休二十多年來，施振榮邀約退休幹部組成智榮基金會及智融集團，以社會企業的思路發起科技及雙融、灣聲國際，推廣臺灣經典音樂。面對未來，施董事長自許為開礦者、探礦者，持續「挑戰獲得滿意、突破瓶頸、創造價值」，一席話獲得滿堂掌聲。

「個人創業，如何在獲利、整體社會關懷、與國際趨勢之間取得平衡？」「禪修可以安頓現代人的身心，行程緊湊的企業人士，如何在生活中實踐？」Q&A 時間現場提問不絕，施董事長針對企業經營的難題不斷，施董事長針對我、著眼於他人的需要，與聖嚴師父的理念不謀而合，令人印象深刻。

長春化工體驗心 幸福

三月三日至五日，長春化工集團再次蒞臨法鼓文理學院，參加由法鼓山人文社會基金會與法鼓文理學院推廣教育中心跨界合作的「心靈幸福企業體驗營」，共有三十二位核心幹部參與。

這次的營隊，除了體驗寺院生活，並規畫五堂課，分別由文理學院教育推廣中心主任辜琮瑜、生命教育學程特聘副教授楊蓓、僧團果光法師、常啟法師、演啟法師、演謙法師，分享禪法在生活、人際關係、職場上的應用。

長春化工集團自二〇一八年開始參與「心幸福企業體驗營」，每次都有滿滿的感動。學員林政宏對果光法師讓大家一起找一棵樹，體驗樹與自己的連結，深有感動，尤其聽到自己的心跳聲，體驗到「身在哪裡，心在哪裡」。

宋瑜祥則感恩課程中學習、接受到面對工作與生活上的困境，受益良多。陳星旭則有感恩親友的無常變化，想要找到更有意義的人生，直呼不虛此行。

(文／編輯室、圖／陳瑋)

中佛會傳印長老

「本刊訊」中國佛教協會名譽會長傳印長老，三月十日於江西廬山東林寺安詳捨報，世壽九十七歲，僧臘七十，戒臘六十八夏。方丈和尚果暉法師聞訊後，十三日專電弔唁致意。

過去三十年間，傳印長老與創辦聖嚴師父多次互動往來。一九九一年，師父首次拜訪北京法源寺中國佛學院，在長老邀請下，為學僧舉行「世界佛教現況」講座。一九九八年，長老受邀來臺，出席中華佛學研究所主辦的「兩岸佛學教育座談會」，共同矢志以教育來推動佛教現代化。方丈和尚指出，長老早年幾經困苦磨鍊，絲毫未損其為法利生的心志，示現深廣的菩薩願行，永為世人典範。

法華寺晴虛長老

「本刊訊」與法鼓山法緣深厚的晴虛長老，三月五日於臺南法華寺圓寂，世壽九十三歲，僧臘七十七，戒臘六十八夏。十七日上午，方丈和尚果暉法師率同臺南分院監院常宗法師、近二十位護法信眾代表，一同前往法華寺追思，對法長老一生修學佛法、弘揚佛法、致力佛教教育，致以深切的敬意。

晴虛長老擔任基隆月眉山靈泉禪寺住持期間，興辦「正覺學苑」；五十歲時，接任臺南法華寺住持；長老過去受聖嚴師父之邀，多次擔任法鼓山在家菩薩戒導師；二〇〇五年法鼓山落成開山，長老前來為禪堂佛像開光，爾後更推薦年輕比丘弟子報考法鼓山僧伽大學。方丈和尚感念長老厚澤，祈願長老乘願再來，廣度眾生。



▲助念團三十週年悅眾聯誼分享會於農禪寺舉行，方丈和尚與北區所有與會悅眾歡喜合影。(王育發攝)

助念團30週年 發關懷長遠心

首場聯誼會農禪寺展開 北區悅眾齊聚分享成長心路



▲來自北區各部助念團悅眾歡喜相聚，分享彼此的成長。(王育發攝)

「陳亭君／臺北報導」共行菩薩道，念念傳祝福，助念團三十週年了！三月十九日一早，二百六十五位北區助念團悅眾，一如平日助念時的威儀齊整，回到農禪寺參加助念團三十週年聯誼分享會，退居方丈果東法師、都監常遠法師、關懷院監院常哲法師、以及歷任團長鄭文烈、顏金貞、李純如，以及現任團長黃欣逸皆來到現場關懷、互相交流、勉勵。

助念團成立於一九九三年，走過三十年的歲月，今年以凝聚、肯定、認同、期許為主軸，擴大舉辦聯誼會，感恩團員的無私奉獻，並開展下一個三十年願景。首場聯誼會於農禪寺展開，四月起將陸續前往臺南、高雄、花蓮、臺東、臺中舉辦，邀請團員一起「回家」充電，展望未來。

「助念團三十年，感恩一直擁有你！」曾擔任助念團輔導法師長達十多年的時間，退居方丈果東法師與團員們情誼深厚，談起草創時期的點滴，讓大眾既歡喜又感動。退居方丈也提醒，大事關懷的過程難免有許多困難，但「一事以正面面對，事事皆是佛事，也就能平安無事」。

聯誼會當天，安排三場小型座談，分別由歷任團長、地區組長上台分享自己加入助念團的經歷與轉變，真誠

動人的故事，引起現場共感，讓人笑中帶淚，氣氛溫馨而融洽。主持人孫美文也特別設計「跑馬燈」、「文字雲」等遊戲，讓現場大眾可以即時回饋，當投影幕秀出眾人的回應，字字句句集結成不斷變化的文字雲，也如同彼此的願心，不斷成長、茁壯。

從四十六歲加入助念團，助念超過一千場的張清全，如今已經七十六歲。他說：「感恩和往生者結善緣，進而接引家屬念佛、學佛；雖在分寺院進到上前道謝的家屬，並不是每位都認得，但很喜歡他們，走進來」。

今年八十八歲、社子區的趙吳滿，回憶草創時期團員並不多，她因著聖嚴師父的一句話：「沒人要做的事，我來吧！」而加入助念行列，至今願心不退。因父親往生時受助念團關懷感動的法青林文婷，期許自己向資深悅眾們學習，將這份佛法祝福傳遞出去，幫助更多人安心。

活動最後，方丈和尚果東法師蒞臨現場鼓勵，肯定並感謝助念團的奉獻，鼓勵團員養成念佛習慣，常回道場共修，為助念工作注入長遠願心。

（助念團三十週年特別報導，請見《法鼓》雜誌四〇一期）

護法總會 啟用弘化新空間



「楊仁惠／新北報導」護法總會海山分會歡喜增添弘法空間！二月二十八日，海山分會為新增會址舉辦啟用典禮，僧團都監暨護法總會副都監常遠法師、總會長張昌邦、服務處監院常哲法師、副總會長王崇忠、天南寺捐贈代表邱仁賢、悅眾等到場祝福，加上地區悅眾，

工程團隊、鄰里與義工等約二百六十人，將新增的二樓、原址的五樓坐落滿滿，在長青班輔導員帶動唱《歡迎歌》中，熱鬧地揭開典禮序幕。

海山分會自二〇一七年十月遷入現址後，由於鄰近臺北捷運板南線永寧站，土城交通方便，便捷的交通吸引許多人前來，短短五年，空間即不敷使用，在屋主郭瑞香護持下，新添同棟二樓一百二十坪的空間，加上五樓原址，多場活動都能同時舉辦。

常遠法師代表法鼓山感恩屋主、前任副都監郭瑞香，表示這樣的布施，如同行走的寶藏，能將善因緣不斷流轉出去，勉勵大眾以隨喜讚歎心見賢思齊，起歡喜心廣結善緣。郭瑞香則表示，很感恩有因緣到法鼓山參加初級禪訓班，與法鼓山結緣，

當得知邱仁賢家族捐贈天南寺的故事，便發願有一天能力許可，也要隨喜護法。她引用佛法「三輪體空」的觀念，表示沒有「施」與「受」，只願共行菩薩道。

「一棒接一棒，棒棒是強棒！」典禮現場，創區召集楊紀梅與歷任召集委員接力傳的方式，活潑呈現了接力的傳承與展望。現任召集委員勝感謝各方護持成就新空間，也說明原本由板橋、土城、樹林、三峽、板橋共組的大海山區，獨立出版橋分會，成立了樹林、三鶯共修處，海山區可說是「一花開四葉」。

溫馨熱絡的氣氛中，悅眾與義工團隊一起發願，將以更豐富多元的課程與共修活動，關懷長者，接引年輕世代的加入，將推動法鼓山理念的觸角，延伸得更廣更遠。

（海山分會提供）

2023 新任悅眾鼓手成長營 凝聚共識 護法與時俱進

各地悅眾深入法鼓山組織及運作 期使結合地區特色 推展多元弘法面向

「本刊訊」為協助各地新任悅眾融入執事，凝聚共識，護法總會於三月四至十九日期間，先後於雲來寺、寶雲寺、紫雲寺舉辦四場「新任悅眾鼓手成長營」，全臺共有四百五十多位悅眾踴躍參與。總會長張昌邦、副總會長林世堂、陳治明、鄭泗滄分別出席關懷北、中、南各場次。張總會長於北部首場成長營開幕時，勉勵悅眾將學到的觀念與方法帶回地區，運用在規畫活動上，推動「募人、募心、募款」，乃至是「募僧」的護法目標。

成長營第一堂課，由服務處監院常應法師分享「對悅眾的六個期許」，包括：歡喜承擔的心態；具備因果、明因緣的正確知見；以「四眾佛子共勉語」為修行方針；以接引新人、向下扎根為方向；以「行事六要領」為領眾原則；還有照顧好自己及家人，持續修行的方向。法師還期



▲常應法師說明「四攝法」是擔任悅眾必須練習與具備的修行法門。(何國亮攝)



▲悅眾們就所在地區的特色，合力完成活動企畫案，期使佛法融入社區。(護法總會提供)

「聽了常應法師的開示，對自己更有信心了！」三鶯共修處副召集委員謝表示，歡喜承擔，而非心不甘、向內觀照；要果、明因緣的正確知見，就不會抱怨。這些提點，讓她對師父所說的「對任何狀況，都要不起煩惱」，更有信心能做到。

內湖分會悅眾郭麗玉分享，以前對參與會議意願不高，上了課程後，對講事規則、開會流程更清楚，「而小組討論和大會分享，更有助大家互相了解。」苗栗分會長劉志英表示，自己是第一次參加成長營，對法鼓山組織運作有初步認識，「既然被交付執事，就勇於學習承擔。」

營隊尾聲，常應法師期許悅眾們放大信心，傳承與接引並行，從做中學，讓地區分會如同一個溫馨、和諧、精進的大家庭，一起護法弘法，成就他人與自己。



▲「中山安心小棧」開幕，為家屬提供舒緩壓力的課程，提升心理健康。(林雅雅攝)

中山安心小棧開幕 關懷家庭照顧者

「棧」好好沉澱、學習。退居方丈同時感恩余碧霞闍黎無償提供現址，讓法鼓山增添一處關懷眾生、悲智雙運的心據點。

「林雅雅／臺北報導」三月三日上午，退居方丈果東法師、慈善基金會秘書長常順法師、會長柯瑤碧、董事呂寶靜，以及護法總會總會長張昌邦、社會大學校長曾濟群等，共同出席「中山安心小棧」開幕活動。

落實聖嚴師父「四安」理念，安心小棧的成立，乃為因應高齡化社會到來，關懷長期承擔勞務、精神負荷沉重的家庭照顧者，試營運期間，慈基會即推出各項關懷方案，藉由與社區團體交流、義工培訓等方式，為家屬提供紓壓喘息的課程，提升心理健康。

「真正的福報，是你願意且有能力去關懷別人。」退居方丈勉勵承擔關懷角色的民眾，身體放鬆、心量放大、煩惱放下，也期盼每位前來的民眾，都能在這「一棧」好好沉澱、學習。退居方丈同時感恩余碧霞闍黎無償提供現址，讓法鼓山增添一處關懷眾生、悲智雙運的心據點。

曾任衛生福利部政務次長的慈基會董事呂寶靜表示，二〇二五年臺灣將進入超高齡社會，照顧者平均每天照顧長輩十一小時，多有憂鬱、失眠等身心問題，期盼安心小棧關懷更多家庭照顧者，提供照顧技巧、學習善用社會資源，讓他們照顧之路不孤單。

安心小棧在試營運期間，舉辦石頭彩繪、芳療紓壓、粉彩療癒、園藝治療等多元關懷課程，廣受好評。有學員分享：「長期照顧別人，現在終於有被人照顧的感受。」開幕後將舉辦各種活動課程與展覽，歡迎民眾關注相關訊息，踴躍參與。

中山安心小棧
· 地址：臺北市中山區中山北路二段 65 巷 13 號
· 洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6324

新莊戶外教室灑淨進行祈福撿石

「謝宛真／新莊報導」法鼓山社會大學原有石門、三芝二個戶外教室，今年起再添新莊戶外教室。三月十一日一早，社大於新莊戶外教室舉行祈福撿石活動，同時進行撿石出坡。社大校長曾濟群與眾人分享新莊戶外教室的體緣，說明未來將作為開辦禪修體驗、園藝治療等多元課程的地方，成為水泥叢林中的一方心靈小花園。

新莊戶外教室由徐蘇雲女士所捐贈，面積近七十坪，原本的土地上已有諸多植物生長，包括：柏樹、香椿、木瓜等，目前正值春暖花開，蝴蝶飛舞其間，一片欣欣向榮。

當天祈福活動由新莊分會念佛組悅眾帶領，眾人齊聲持「大悲咒」與觀音菩薩聖號後，園藝治療老師陳淑華進一步分享戶外教室的設計，將規畫種植香草植物的綠地，民眾進入戶外教室不只認識植物，更學習了解生命的需要，感受植物的不同樣態、適合的照顧方式，在幫助植物成長的過程中練習覺察，領會「無情說法」的真義。

▲大眾持〈大悲咒〉與觀音菩薩聖號，為法鼓山社大新莊戶外教室祈福。(法鼓山社大提供)

紫雲寺新建禪堂上樑安寶

感恩三寶護念及信眾護持 未來南臺灣將發揮更完善的教育弘化功能



▲紫雲寺新建禪堂舉行上樑安寶儀式，十方大眾期待已久的學習空間，將在不久之後落成啟用。(張簡于頌攝)

【陳政娟、張素梅／綜合報導】三月十一日上午，聖嚴師父所書的「佛」字紅幔，隨著金色鋼樑緩緩上升，為興建中的紫雲寺擴建工程，揚起無限的感恩與祝福。「感恩三寶的護念，以及工程團隊、護法信眾的努力與支持！」為上樑安寶祈福法會主法的僧團都監遠法師，感恩擴建工程順利邁入完工階段，也藉由上樑儀式，勉勵大眾要安定人心、安定社會的棟樑。

當天與會的四眾代表，包括寺院管理副都監果理法師、臺南分院監院常宗法師、紫雲寺監院常參法師等僧團法師，以及高屏地區信眾、建築師和潤弘精密工程團隊等近兩百人。眾人隨著遠法師及悅眾法師們，齊誦《楊枝淨水讚》、《大悲咒》、觀音菩薩聖號，為建築物各處進行灑淨，祈請諸佛菩薩、龍天護法，護佑眾所期盼的修行弘化空間，施工平安順利。

南臺灣的心靈環保重鎮紫雲寺，為開山住持演禪長老尼於一九五四年發願創建，一九六二年完成大雄寶殿與功德堂(即今日的舊大殿)後，延請高僧大德講經說法，接引無數眾生親近三寶。隨著法務日益興隆，原有空間不敷使用，加上寺院土地被政府徵收，建物須配合拆除，於是長老尼再發大願，購地籌建新大殿。

二〇〇一年，法鼓山在各方因緣促成下，接續紫雲寺法務，並於二〇〇三年完成大殿工程(現今紫雲寺的五層樓建築)。二十年來，由於大殿缺少住宿、廚房等空間，弘法推廣始終受限。多年前，有緣購得鄰近土地，讓完善弘化空間的期盼出現契機。歷經評估規畫，於新冠疫情期間，動土進行擴建工程。紫雲寺新建禪堂為地上十層、地下二層的建築，大寮、齋堂、禪堂、小參室、寮房、停車場等一應俱全。未來完工後，將提供南臺灣信眾精進修行、學習成長的完善空間，接引十方大眾共同體驗心靈環保，一起「提昇人的品質，建設人間淨土」。



▲紫雲寺上樑安寶祈福法會由常遠法師主法，僧團法師、高屏地區護法信眾、建築團隊一同與會。(張簡于頌攝)



▲馬來西亞道場的法師及義工，前往阿南佛學會教授初級禪班。(馬來西亞道場提供)

【馬來西亞訊】三月四至五日，馬來西亞道場受「阿南佛學會」之邀，由監院常宗法師率同常寂法師、演禪法師及多位義工，前往該學會教授初級禪班。九十八位民眾在兩天的課程中，從觀念的建立到方法的操作，實地學習禪修的基本工夫。

法師們從禪修的功能與心態、禪坐的方法與原則，以及放鬆、體驗呼吸、數息、數念佛等法，逐步指導學員每一個禪修環節。法師說明，禪法是在生活的行住坐臥中運用，因此除了禪坐，課程也包含動禪、經行、吃飯禪與立禪。

學員在課堂中踴躍發問，法師一一釐清觀念和方法上的疑惑。許多學員曾親近不同傳承的禪修老師，法師肯定每個傳承的禪修方法，鼓勵學員先以空杯的心態，學習法鼓山傳授的禪修方法，相信一定有收穫。

分享時，學員紛紛表示透過看書、跟著網路上的視頻學習，無法真正學到禪法，還是需要老師指導。一位半退休的學員分享，法鼓山的初級禪班有完整的系統，讓她體驗到安定，學習專注，以及如何在日常生活中不忙亂，禪修的方法使他放鬆，感到自在並消滅煩惱。

代表阿南佛學會邀請法鼓山授課的黃明居士，本身也曾在學會指導出入息方法。他希望大眾有機會向不同傳承的禪修老師學習，特別是法鼓山有完整的教學系統，以及正統的漢傳禪宗法脈傳承。

常宗法師鼓勵學員要相信自己有善根，只要發長遠心持續練習，定能克服初學者面臨的痠痛痲痺、心理的煩躁等狀況。禪班圓滿後，法師及義工將每週兩次前往該學會帶領禪坐共修，陪伴學員在漢傳禪法的學習路上繼續向前。

馬來西亞道場 受邀開辦禪訓班

【林健深／溫哥華報導】早春的溫哥華，櫻花還沒綻放，普化中心副都監果理法師的弘法行腳已翩然來到，三月十四至十六日展開為期三天的「佛法的現實與超越」講座，法師以根本佛教的《阿含經》為主，緊扣人間、人性，為大眾帶來啟發與實用兼具的課程，近二百二十人次到場聆聽。

佛陀談理財嗎？面對老病，佛陀怎麼說？有感於信眾的疑惑，果理法師近年著手研究佛法與生活的議題。這次講座分為三個主題：現實、超越、修行原則。法師講述佛陀不僅解答問題，還帶出殊勝的部分就是「超越」。

第一講「佛法在世間：現實的人間」，法師從經濟理財、人際關係、面對老病、生死自在、修福修慧五個面向展開，講解佛法對現實生活的教導，並舉《雜阿含經》所說：「要有一技之長，要努力工作，要結交善友，要量入為出，不做守財奴……」。既照顧現實，又知道超越，生活才穩固。而老病道，造成自我中心太重，反會處處碰壁，苦的是自己。法師不時提醒眾人「超越」的重要和殊勝，是佛教與其他宗教不同的之處。

有人提問：「學佛十幾年還是老樣子，怎麼辦？」法師說：「繼續修學不停，點滴積累就好，都是這樣走過來的。」平實真誠的回應，讓學員感受踏實、明確、明白的學佛方向。

第三講「修行的共同原則」，法師說明「四預流支」即「親近善士、聽聞正法、如理作意、法隨法行」，是修學佛法的原則，也就是聞、思、修。法師表示，佛教是以人為本的宗教，從現實出發，學佛便有很好的著力點；若脫離生活，例如只是好讀書、講得頭頭是道，造成自我中心太重，反會處處碰壁，苦的是自己。法師不時提醒眾人「超越」的重要和殊勝，是佛教與其他宗教不同的之處。

佛陀講過經濟理財嗎？

果理法師分享佛陀對生活的教導 期勉大眾從現實中找到學佛著力點

溫哥華道場 「佛法的現實與超越」講座

▲馬來西亞道場的法師及義工，前往阿南佛學會教授初級禪班。(馬來西亞道場提供)

【楊極／紐約報導】紐約東初禪寺開辦、副住持果理法師主講的「《阿含經》研習班」，二月二十五日下午展開首堂課程。佛陀的證悟，學員分別在東初禪寺、新州分會、波士頓普賢講堂、芝加哥分會上課，同步進行線上直播，實體和線上共近一百五十位參與。

果理法師依據《阿含經》原文，從「覺悟的要素」、「證悟緣起」、「緣起的內容」、「緣起中道」四個面向進行闡釋，配合清晰的圖表，介紹「緣起支」四說，幫助學員認識生死流轉的根源及對治方法。

法師說明佛法的核心要義為「緣起」、「中道」與「四聖諦」，終極目標為自他得究竟安樂，從原始佛教發展到大乘佛教諸宗，皆由此開展。佛法的根本正見，肯定



▲臺南分院 法師與學子心的對談

二月十二日，臺南分院舉辦「心的對談——與法師有約」活動，近九十位青年學子及信眾，向監院常宗法師(右二)、青年院監院演禪法師(右一)、演禪法師(左二)請益，在主持人張維珊帶動下，現場氣氛熱烈。

有學子問：「我們為什麼要有信仰，信仰有什麼幫助？」常宗法師反問同學：「先問問自己：為什麼今天選擇來道場，而不是去看電影或購物？」讓與會大眾反思世俗活動只能舒緩一時的壓力，信仰才是化解煩惱和壓力的根本。演禪法師分享，佛教徒以「五戒十善」來審視自己對他人、身、口、意。說該說的、不該做的不要做，在與人相處上是有幫助的。練習如實觀，學習看清事情的真相與本質，比較不易落入自我中心。

演禪法師分享學佛後，讓自已學習以平等心對待眾生，「我們很容易因他人的本善意的決定，如果凡事以平等心看待，就不會被情緒牽著走，較能用智慧來行事。」

(文／編輯室、圖／洪素芬)

萬物依緣生起，是無常、無我、變易的，不否定宇宙本質的存在，但否認創造萬物的「梵我」。這也是佛法不認同於當時印度主流思想《奧義書》的「常見」，以及「外道學派」的「斷見」，「外道學派」的「斷見」，「外道學派」的「斷見」，「外道學派」的「斷見」。

法師說明佛法的核心要義為「緣起」、「中道」與「四聖諦」，終極目標為自他得究竟安樂，從原始佛教發展到大乘佛教諸宗，皆由此開展。佛法的根本正見，肯定

在授課之外，法師還安排了小組研討以及課後作業，鼓勵學員思維所學，彼此交流心得。這次課程也首次運用「學習管理系統」(Learning Management System) Moodle 共享平台，學員只需用自己的帳號登錄，即可在課前下載講義，課後上傳作業，並運用上傳的課程錄影，進行複習或補課。期盼藉由網路實地資源共享，提升學習效率，方便不同地區學員參與，讓聽經聞法超越時空限制，處處皆有佛法講堂。

各地短波

舊金山道場 舉辦戶外禪與半日禪

二月、三月初，舊金山道場分別舉辦了本年度第一次戶外禪及半日禪。二月二十五日戶外禪當天早晨，烏雲密布，天氣寒冷，十八位學員加上三位義工，戴好帽子、口罩、圍巾、手套，由禪修組倪悅先帶領眾人練習八式動禪，再從道場走至對街的社區公園，在常與法師指導下，隊伍在公園的綠地河堤上安靜地循序前進，體驗戶外禪的放鬆自在。

三月二日「半日禪」則是陽光普照，近二十五位學員在常與法師帶領下，透過八式動禪、打坐、出坡、瑜伽等結合動靜的活動來體驗禪修。學員謹守不說話、不用電子產品、不閱讀書籍「三不一」，減少對外攀緣，讓平日思緒奔騰、天馬行空的大腦休息片刻，並延伸到蒲團上、行走、用齋、出坡時，練習身心合一，不疾不徐，五個小時中，覺受自己身心的變化，讓心回到當下。

(編輯室)

安和分院 上千人共修《法華經》

二月二十七至二十八日連假期間，安和分院舉辦《法華經》共修，逾千位現場與線上信眾參與，在監院常宗法師帶領下，透過發願、誦經、繞佛、聆聽聖嚴師父音聲開示，安定身心，將共修功德迴向因地震、戰爭、疾病等苦難的眾生。「學習聖人過生活，也要檢查自己這一期生命有沒有落實佛法，端正身語意。」常宗法師讚歎眾人能在佛陀出家日參與共修，很有福報，期勉大眾用佛法來開發智慧和慈悲。

近年來，安和分院多在連假期舉辦共修，許多民眾感受十分殊勝法喜。《法華經》講人可以成佛，實在太好了！由媳婦接引皈依三寶、今年七十多歲的富徐海鷹分享，只要是參與的共修與課程，一定積極參與，「每天都是與佛相會的好日子，《法華經》共修更是不能錯過。」

(編輯室)

人類文明趨勢

以心靈環保實現永續生活

Impact Next 視頻專訪方丈和尚果暉法師 分享漢傳佛教與心靈環保鋪展永續之道



▲文理學院佛教學系系主任邵偉仁於體驗課程中，介紹佛教學系的架構。(張麗鐘攝)

【張麗鐘／臺北報導】法鼓文理學院佛教學系於三月十九日，在心靈環保學習中心，舉辦「佛學、佛心與佛系」法鼓佛教學系課程體驗，由系主任邵偉仁與蔡伯郎、莊國彬、梅靜軒、果幸法師等師長，帶領近七十名與會者，體驗「佛學」的精華，以「佛心」領略有別於「佛系」印象的佛教學系。

體驗課程以禮讚佛陀的梵唄、誦持《心經》開場，以音聲傳遞佛學學佛的發心。隨後，由邵偉仁老師說明佛教學系的架構、重視國際交流的特色，並表示：「選擇佛教學系，不只是選擇學習人類的重要文化知識遺產，同時也是生命價值與生活態度的選擇。」

文理學院佛教學系辦學特色，著重解行並重，因此透過「唯識典籍數位資料庫的

佛心·佛學 培育當代弘法人才

法鼓佛教學系課程體驗

文本對勘運用」、「菩薩思想的特質與實踐」、「佛教的身心療癒」、「懺悔法門」等主題分享，展現出對佛法的信心，及如何以深入佛學學術、跨領域學習態度，培育出連結時代、接軌國際的高層教育弘法人才，令人感受到互相尊重、多元和樂的法鼓校園。

專程與先生從桃園來參加的詹潤芝表示，因為從事教育、輔導、護理等經驗，聽梅靜軒老師分析佛典中的身病、心病、身心病，以及對治的療癒方法，更加啟發她深入進修的意願。果幸法師「懺悔法門」的分享，從正確的「業報」認知，談真正的「懺悔」觀念，引發與會者從生活經驗出發，展開熱烈討論，大眾紛紛表示意猶未盡，盼能再舉辦類似的佛教學系體驗課程。

【法鼓書齋】

《人生》雜誌 476期 4月號

超越愛別離苦

人生路上離別有時，相聚有時，彷彿生命就是聚散交織的一場旅行。旅途中的來來去去，角色關係的轉換、世代更迭、色身的衰老等，都是不同形式的別離，您在裡頭看見了什麼？體會到了什麼？

本期常格法師從佛法的無常、因緣觀來體悟悲歡離合只是暫時的現象，若能善用聖嚴師父所說的「四它」，面對人生的憾事，雖痛但可以不苦，添加慈悲與智慧的因緣向善而行。遠從俄羅斯來臺出家的演習法師、護理師邱智鈴、旅行社負責人楊志明、自閉症基金會董事長彭玉燕分享，如何從愛別離的苦中轉化、成長，滋養出積極的生命力。

「佛陀的生命教育」佛陀建立僧團，強調眾生平等，但六群比丘依然嘲諷年少比丘的出身，看佛陀如何開導六群比丘。「世界佛教村、香港」從日本京都轉往香江弘法的有譽法師，分享禪堂的規矩與生活。進入後疫情時代，「人生座談會」聽聽媒體人龍紋敏與常法師的精彩對談，提醒我們把握現在，活在當下。(每本180元，訂閱一年1680元，另有特惠專案，請見心靈網路書店)

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>
◎洽詢電話：(02) 2896-1600



【釋演穩／新北報導】三月十六日上午，法鼓文理學院永續發展辦公室「Impact Next」倡議視頻：趨勢領袖系列，專訪方丈和尚果暉法師，談心靈環保與永續之道。

「Impact Next」倡議視頻，是文理學院永續發展辦公室所推出的系列倡議活動，以公益、教育與落實大學社會責任的精神為出發點，透過「趨勢領袖系列」、「永續先鋒系列」視頻，邀集各界菁英對談永續之道，並提出各領域的倡議，期能引起社會大眾對環境永續的重視。

永續發展辦公室執行長、社會企業學程助理教授楊坤修指出，二〇一五年聯合國提出十七項永續發展目標(SDGs)，但多聚焦於人類物質生活，缺乏精神層面的引導，因此「趨勢領袖系列」特別邀請方丈和尚分享心靈環保的意涵，以及心靈環保與人類文明永續的關係。

「心靈種種法生，心滅種種法滅。」方丈和尚受訪時指出，由於心是我們人類根本的動能，所以物質層面的改善，一定要從人心來著手，訪談中，方丈和尚分別針對「人類追求永續的過程中，心靈環保扮演什麼樣的角兒？」、「心靈環保的推廣，如何現代化？」、「心靈環保永續之倡議」等議題，做深入的闡述與分享。

方丈和尚提出「心安就有平安」作為心靈環保的永續之道，如果個人能隨時隨地保持心安，那麼家庭自然和諧快樂，那麼國家乃至於國際社會也會減少紛爭、平安幸福。方丈和尚並以「輕、鬆、慢(不急)、細(細心)、小(少欲知足)、分(分工合作)」作為具體的實踐方法。

面對環境的多變與挑戰，如何推廣心靈環保，與時俱進？方丈和尚分享留學日本時，在馬路邊上看到一塊「草木皆有佛性」的牌子，印象深刻，這是天臺宗湛然大師的話，表示一般社會大眾都能理解接受，「可見觀念的現代化，語言很重要，而更重要的是人才的培育，才能將佛法推廣出去。」



▲方丈和尚果暉法師接受 Impact Next 視頻專訪，分享漢傳佛教與心靈環保所鋪展的永續之道。(胡麗桂攝)

「本刊訊」法鼓山僧伽大學於三月十二日舉辦招生說明會，有來自臺灣、日本、中國、香港、馬來西亞及北美地區的青年學子，於現場和線上同場參與。

方丈和尚暨僧伽大學長果暉法師以「生命在呼吸之間」，鼓勵大家把握報考僧大的機會，並說明出家是家父母，不用聖礙，可安心報考入學。

說明會上，四位僧大一年級的學僧，精闢而真誠地分享讀書方法與應考心法，其面對自己的、確立方向、常保出家的願心，以及多培福、可與志同道合的考生，建立共修群組，凝聚信心與願力。今年有十六位海外青年透過網路參加說明會，現職

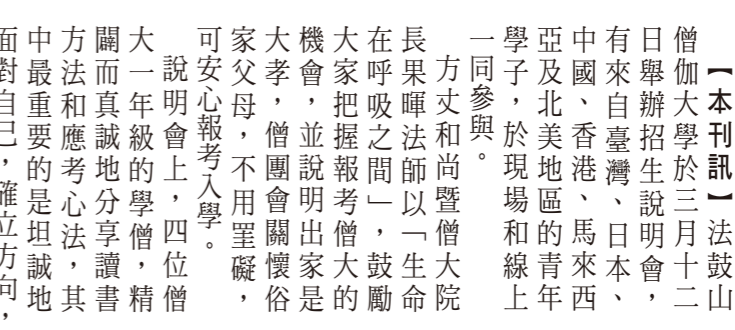
僧大招生說明會 把握出家殊勝行

【募僧·慕父母】根據佛教史的記載，佛陀出家後第五年，回到家鄉迦毘羅衛城的王宮，父親淨飯王聽了佛陀的開示之後，皈依三寶，也證得初果。成道之後第七年，特別去說法，也就是我們大家所熟悉的《地藏菩薩本願經》。

今年僧伽大學招生海報呈現的主題是「大孝終身慕父母」，就是希望我們學習佛陀的精神，除了感恩今生父母的養育之恩，也祈願將這一份恩情，像水中的漣漪一樣，漸漸擴展到生生世世的父母。僧大海報上的僧侶，帶著父母，坐在菩提樹上，象徵將父母從「生死苦海的此岸」出離到「不生不滅

的彼岸」。除此之外，海報也呈現了僧大的校訓「悲智和敬」。這位法師手上拿的雙槳，一支代表慈悲，象徵以慈悲關懷以智慧處理事。身為子女的法師負責划槳，父母是乘客，以客為尊，代表以尊敬相對待。三個人同乘一葉舟，各安其位，各自欣賞獨特的風光，代表和樂同賞獨得的風采，父母仰望無邊際的遼闊，父母仰望無邊際的遼闊，象徵解脫就是自在，自在就是海闊天空。

邀請有志成為法門龍象的青年，一起加入僧伽大學。
◎招生資訊網頁：https://www.dsu.edu.tw/index_tw.php



▲僧大招生說明會中，以小組方式，帶領有意願報考者認識僧大。(陳有德攝)

「禪師·禪詩·禪思」經典講座 廖肇亨講晚明憨山大師

【釋演穩／臺北報導】二月二十五日起，聖嚴教育基金會和心靈環保學習中心合辦「禪師·禪詩·禪思」經典講座，邀請中央研究院中國文哲研究所研究員廖肇亨主講，透過詩文、偈頌帶領社會大眾走入禪師的生命，藉此叩問自己的生命歷程，也深入佛門教法。首場講座「晚明憨山大師的傳奇人生」與詩文創作一於學習中心登場，實體與線上同步進行，近四百人參與，回響熱烈。

「我們常以為明朝很遠，但從傳戒、禪門日誦的儀文，都可看到晚明佛教仍活著，我們這個時代裡。」廖肇亨指出，詩文是認識禪師生活態度的最佳門徑，他從憨山大師所處的時代、生平、交友等面向切入，搭配各時期的詩文創作，並對比聖嚴師父的「一身、聽來讓入耳目」新而今猶已柔。「一縷衣脫卻換戎裝，始信隨緣是道場。」廖肇亨說，憨山大師一生起伏跌宕、傳奇不斷：從寺院

護理師的 Dharma，去年開始參加法鼓山洛杉磯道場的活動，他體認到生命無常，認為唯有用佛法幫助他人心安平安安，最為究竟，因此發心報考僧大，祈願順利出家。

◎釋常寬(僧大副院長)

刻意栽培的菁英、深受皇室倚重，之後被詔陷流放……儘管受盡苦屈之事，大師的文字真誠質樸，毫無一絲憤世嫉俗，在在是我們學習的典範。

由於廖老師深入明末清初禪門故事，生動有趣，讓現場大眾驚豔連連。平日在道場擔任義工的王儀蓉，感佩有這般平易近人的演講，讓她對佛法及佛教史產生興趣。聖基董事楊倍聽講後分享，了解大師顛沛流離的一生及詩文創作的背景後，有一種「沉甸甸的清醒」，尤其大師七十歲的《自贊》提到：「坐倚長松獨自看，白雲一片生幽壑」，看似雲淡風輕，骨子裡卻是厚重的自我實現，讓人既感動又深刻的。是一一值得再細細品味的。

上半年講座還有見月讀體、雲棲株宏、紫柏真可等多位大師的生命故事，報名請洽心靈環保學習中心。



▲廖肇亨講述憨山大師一生受盡苦屈，詩文真誠質樸，盡現修行風範。(釋演穩攝)

教育文化看板

法鼓文理學院 招生中

【日間學制】

- (1) 佛教學系學士班、碩士班、博士班
- (2) 生命教育碩士學位學程、社會企業與創新碩士學位學程(社會企業組、社區再造組、環境與發展組)

【進修學制】

- (1) 生命教育學系進修學士班
- (2) 社會企業與心靈環保碩士在職學位學程

◎招生資訊網站：<https://www.dila.edu.tw/recruit-info>

清明報恩 慈悲三昧水懺

4.2[日] 9:30am - 4:30pm 美東時間

設有「平安祝福」、「追思禱」雲端牌位，以及供僧齋花果、香花燈供養等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593 | 實體 @ 東初禪寺 |



一筆一畫

寫出安心力量

◎文/陳亭君
◎圖/李東陽

2019年，農禪寺開始推廣「靜心鈔經」活動，融入禪修體驗的鈔經共修，三年多來，參與體驗的民眾愈寫愈法喜。如何於一筆一畫間，寫出安定喜悅？本期帶您深入「鈔經@禪」的鍊心過程。

靜心鈔經禮儀

- 沐手調心**
洗淨雙手，端身正坐，收攝身、口、意。
- 合掌念佛**
雙手合掌，三稱「南無本師釋迦牟尼佛」。誦念〈開經偈〉：「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇；我今見聞得受持，願解如來真實義。」
- 靜心鈔經**
全身放鬆，不緩不急。逐字專注，安定身心。
- 恭錄圓滿**
雙手合掌，三稱「南無本師釋迦牟尼佛」。誦念〈迴向偈〉：「願消三障諸煩惱，願得智慧真明了；普願罪障悉消除，世世常行菩薩道。」

週四早晨，民眾三三兩兩走進農禪寺法堂，這是義工們依季節用心搭配的花藝，活潑的花卉為教室增添幾分色彩，不禁使人感到愉悅，身心也跟著放鬆下來，大家魚貫入座，拿出鈔經紙，準備開始今日的共修——鈔經。

鈔經是專注一心的修行，使人清楚地覺察當下。鈔經前，主持人帶領大眾放鬆靜心，在三稱聖號後誦念〈開經偈〉，接著提筆準備開始鈔寫經典。寫字過程中，無論筆的質地硬軟，體驗筆尖接觸紙面，來回移動，完成一個字、一句經，在專注中逐漸找到自己的節奏，在每一筆畫中，回到當下。

從法鼓山APP得知鈔經訊息，劉張緯中特地自桃園開車前來，首次體驗鈔經的他分享：「手部因長年務農，時常不舒服，一開始難免起煩惱，但隨時間過去，手漸漸放鬆下來，原本浮躁的心也較為安定了。」

第四次參加鈔經共修的任世璋深有同感，「記得第一次鈔經時，體驗到安定法喜的喜悅，回家後也開始養成鈔經的習慣。」班長方丞則表示未學佛時，總覺得寺院活動氣氛嚴肅，「體驗鈔經後才發現，書寫經文的平靜和美好，在心裡種下了學佛的種子，後來也報名了佛學班，持續學習。」

共修中場，在義工的引導下，大家走出教室，在寺裡經行。抬頭遠眺關渡平原，心境也跟著變得開闊，回到腳下，步步踏實。動靜之間的轉換，讓人再次體驗清楚放鬆，回到教室，重新提筆，又是另一番滋味。

外護義工夏旭展分享，曾有一位初訪農禪寺的年輕人，看到正在經行的隊伍便跟著加入，後來他不僅參與當日後半場的鈔經，至今仍持續回來共修，讓人體會到「生活中只要願意空出一段時間，排除外緣，覺察內心，教室裡外皆是好修行的道場。」



▲在農禪寺的清淨環境中，民眾以虔誠專注的心，一筆一畫鈔寫經文。

| 人生，怎麼自在？ |

◎楊仁惠

應用自在語 人生不卡關

當學佛路上卡關時，簡潔明瞭的「一〇八自在語」，總可以陪伴我們度過低潮，以轉念的智慧，鼓勵我們堅定信心，持續在生活中實踐佛法。

二月二十一日起至五月三十日，每週二晚間於心靈環保學習中心，由信眾教育院監院常用法師主講的「人生怎麼自在？」一〇八自在語課程，甫一開放報名，一百五十個名額瞬間額滿，顯示大眾對如何運用佛法，擁有自在人生的嚮往。

十二週的課程，將人生課題分為生活、感情、工作、健康、生死等五個面向，先說明佛法對這五大課題的認知，拆解其中常見的狀況，從心、意、識的觀點，解析煩惱根源，再透過「一〇八自在語」一一破除、超越。課堂上，常用法師設計了生活情境練習題，藉由分組演練，觀察心念的變化，也從同學之間的經驗分享，豐厚實踐佛法的善巧。

「心靈環保學習中心」的地點和氛圍，都讓人更容易走進去。「從事金融業、公司正好在學習中心樓上的林玉珊表示，因為課程名稱很吸引人便報名了，法師上課輕鬆有趣，很吸引外行人且充滿智慧，尤其因緣際會的解說讓理解「一〇八自在語」，「一〇八自在語」的智慧，面對挫折時，能幫助自己正向解讀，轉「變」心念。

「每一句「一〇八自在語」都有佛法的義理在其中，我很想深入了解，法師講解得很清楚。」來自新店，從事科技業的蕭旭峰分享，在聖嚴書院佛學班的



▲青年學員在「農禪生活體驗營」中，體驗托水鉢的趣味。(林雅櫻攝)

青年走江湖

練就一身放鬆禪

◎林雅櫻

應，鼓勵學員面對任何身心狀況時，學習「好的不去喜歡與追求；壞的不要討厭與排斥」心態。

法師指出，禪修必須具備的工夫就是放鬆，身體的放鬆，進而帶動心的放鬆，進而培養出覺照力、安定力，當心能夠覺照外境的波動，就不會隨之起舞。

就讀臺北大學的張綺庭說，現代人步調較快，透過學習禪坐，可以階段性休息、沉澱思緒，讓心好好充電再出發。同時她也發現，如果能更認識「覺」、「悟」等佛法觀念，將有助於了解禪坐的意義。她期許自己能多參加共修，為打禪七做好準備。

「內心有很多想法，試圖讓自己內在比較有意義一點。原本就有靜坐習慣的張智翔說，營隊中最大收穫，是學會用方法覺察自己的狀態，可以保持專注在當下。」



▲學員分組進行情境練習，模擬生活常見的困擾，熱烈提出各種可對治的自在語。(李佳純攝)

課外心一章

有願心 再忙也有時間

◎黃淑霞(寶雲福田班)

從快樂學佛人、福田班，到佛學班結業，我的學習一路循序漸進。快樂學佛人結業時，自己發了一個願：佛法這麼好，以後我也要維持快樂學佛人課程，吸引更多同學來學佛！

可能佛菩薩聽到了，一〇七年快樂學佛人少一個搖鈴舉牌的內應，就這麼一個機緣，開始了我在法鼓山的義工之路。於是，接下內護工作，同時還擔任福田班及佛學班的關懷員，聖嚴師父說「忙人時間最多」，這不正是最佳印證嗎？當有了願心，就會安排好時間，佛菩薩也會在冥冥之中幫忙。

幾年維持下來，獲益最多的其實是自己，因為做義工同時也在學習，從中得到的成長和快樂，是自己想像不到的，像是佛學班學員們順利讀完三年結業，比自己結業還高興！

佛典中有個故事，一個專門修福的比丘幾經轉世，成了掛滿珠寶璣瑯的大象！所以光福轉世是不夠的。我鼓勵擔任義工的菩薩，繼續修讀佛學班及各類佛學講座，提升自己的佛法涵養，如此相輔相成，成長會更多。

換我來為大家奉獻

◎呂俊慧(花蓮福田班)

近年來，陸續參加花蓮分會舉辦的各種活動，感受到義工菩薩們親切的關懷，每次都像回到充電站一樣精神飽滿，後來發現這樣的圓滿，是有人在為自己默默付出，看到師兄姊頭髮漸白仍盡力奉獻，內心告訴自己：也要成為這個大家庭的一份子。

二〇二一年看到福田班開課趕緊報名，驚覺後，在光復復的花蓮分會開始了前二次課程，接下來因疫情攔局，直到二〇二二年一月十五日才在新落成的花蓮會館繼續課程。原本十個月的課程，眼看兩年上不完，大家都開玩笑說：「福田班都快變成佛學班了！」

福田班安排了解門及行門，上課後才知道原來一切行動背後都有其理念。第七次生命故事分享課上，陳曉婷菩薩分享了聖嚴師父說的一段話：「不要叫師父說開沒了，師父該說的都已經說了，你們做了沒？」知道之後要能落實，並以義工的心態成就更多奉獻。

歲月靜好，換我來為大家服務了。

學習成長看板

4~5月快樂學佛人開班

【班別·開課日】
寶雲班、安和班 4/15 (六) 臺南班 4/16 (日)
心靈環保學習中心班 5/4 (四)
【對象】對佛教有興趣者
【報名】請上網 <http://dbs.ddm.org.tw>
【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6658

聖嚴書院福田班招生

【班別·開課日】
農禪班 4/16 (日) 寶雲班 4/30 (日)
文山班 5/28 (日)
【對象】有意加入法鼓山義工者
【報名】請上網 <https://dbs.ddm.org.tw>
【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6678

禪修教理二日營

【日期】5/27、28 (六、日不須住宿)
【地點】農禪寺
【資格】具法鼓山體系禪七兩次以上經驗
【報名】請上網 <https://ncm.ddm.org.tw>
【E-mail】ncmchan@ddmf.org.tw

生命故事工作坊

【日期】4/8、5/6 (六) 10:00 ~ 17:00
4/15、22 (六) 4/30 (日) 13:30 ~ 17:00
【地點】心靈環保學習中心
【內容】從自己的生命故事轉化自己
【報名】請上網 <https://webreg.ddm.org.tw>
【洽詢】(02) 2397-9300 分機 11

【中文週日佛學講座】

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

4/16 & 5/21 11am-12:30pm EST

東初禪寺

4/9 English Dharma Talk 11am-12:30pm EST

The Sūrangama Sūtra Digest

— Where is the Mind?

by Ven. Chang Hwa

(in-person + zoom)



發願年年來護戒

◎林秀芳

十二年時間，是一個人從小學、國中到高中的歲月，自己從受戒到護戒，中間隔這麼長時間，只因忙碌於工作及家庭，未發大願心，真是滿心遺憾。

受戒因緣不易，護戒何嘗不是一回與安和佛學班同學師姊談話，發現我們同一年受戒，談起當時受戒難以言喻的感動，當下決定去護戒。報名第一梯護戒義工，殊不知早已額滿，法師留下聯絡方式，告知先後補再視因緣變化，當下感到當義工不容易。想起聖嚴師父說過，因緣有，要努力；自性空，不執著，於是至誠懇。

切發願，每天做定課等待因緣。過年期間收到通知能上山，心情無比開心，仍如實做定課、照顧好身心，把握難得的護戒因緣。

上山後，負責法務組的常懷法師請我們自訂功課，穩定身心來護戒。受戒期間，法務組在大殿出發，不斷地蹲跪排方墊、蒲團、座位牌、毛巾、椅子、拉水線對齊、清潔座位及地板，保持壇場的莊嚴。看到了年紀的義工，不畏腳痠和腰不舒服，共同來成就，令人感動不已。

第一天晚上法師勉勵我們，法務組雖任務多且辛苦，實為大福田，也提及有戒子因家人擔心，恐影響受戒因緣，期許我們祝福每位戒子都能順利圓滿。護戒期間，玉英師姊帶領我們

放鬆身心，不散心雜話，做好定課，時時穩定身心，在在讓我體會到護戒戒子的慈悲。

第三天晚上，我們很有福報能夠連線參與授戒儀式，內心懇切地為家人、歷代祖先、累劫怨親、土共其地震亡者代受戒，在往生蓮位前上供、誦「阿彌陀佛」聖號，至誠懇切祈請釋迦如來、文殊師利菩薩及彌勒菩薩時，深深感受佛菩薩的慈悲加護，禁不住流下眼淚。

感恩這次護戒因緣，無論是師父影片開示、法師勉勵、求受幽冥戒，還是義工彼此關懷、各組義工共同成就的身形，都深受滿滿的感動。期許自己把握當下精進用功，維持清淨戒體，每年都能來護菩薩戒。



(李東陽攝)

2023法鼓山傳授第二十六屆在



(李佳純攝)

走上菩薩道 開啟新人生

「善哉解脫服，鉢吒禮懺衣，我今頂戴受，禮佛求懺悔。」
踏上菩薩衣的那一刻，也是眾多戒子們流下淚水的時刻，殊勝難得的在家菩薩戒，本期與您分享受戒、護戒的感動體驗。

懷著懺悔求受戒

◎郭演治

從人間淨土

返回娑婆世界，突然覺得眼前所見、所聞、所感，都跟過去不一樣。原來是自己披上菩薩衣，走上菩薩道，一時心海寧靜，彷彿重生不生波瀾。

四天的戒期緊湊，平日因工作無法早睡，四點半起床對我來說非常痛苦，昏沉的頭腦加上腿痛腰痠，引發肩頸緊繃加頭痛。一聽聽聖嚴師父的說戒影片開示，頭一抬，看到慈悲殷切的面容，提醒著準備受戒的我們：每個人自無始劫以來，有諸多造作累積，以致求受菩薩戒的過程面臨阻礙。這才恍然大悟，眼前當下的問題，都是過去個人所作的諸惡業現，求戒者當懷著懺悔心去面對它、接受它、處理它、放下它啊！

嬰兒菩薩已誕生

◎劉佳奇

在無數的過去生中

經播下菩提種子，今生過了天命之年，終於又重回家。去年（二〇二二）滿心期待的菩薩戒因緣終於到來，趕緊報名聖嚴師父《菩薩戒指要》請出溫習。擔心對儀軌陌生，應是很多人不敢受戒的原因吧？

然而，法鼓山是辦教育的道場，該怎麼辦？怎麼轉身，如何拜、何時起，每個動作都有詳細分解的教學影片，法師們耐心教導並陪伴大家練習。不僅是讓受戒典禮更莊嚴，也是訓練自己的身儀，舉止優雅，展現威儀。

禪修，讓我找回自己

農禪寺都市禪二

◎段寬恆 (總本山大家義工)

我今年剛滿十五歲

參加三月十一、十二日農禪寺的都市禪二，是我送給自己的禮物。第一天，一上坐背就超痛，然後就昏昏沉沉，直到午齋才稍微清醒。下午慢慢步行，我就一步一步地心放在移動的那隻腳上，專注讓我變得穩定、清楚；享受腳接觸地面的感覺。就只是走走，突然覺察到——我的心安定下來了，並且走得很穩，我很開心。

看聖嚴師父的影音開示時，總護法師說不用寫筆記，當下記得起來的，就是自己需要的；記不起來的，就代表現在還不需要。我真的是什麼都不記得了，但有一句話我記住了：「禪修就是要更認識自己。」這次禪二讓我付出行動更認識自己——只有接受不完美，才有勇氣去彌補。

三歲時，我被診斷發展遲緩，六歲時，我又不寫字看不懂字，被診斷出學習障礙。「學習障礙」這四個字，被貼在身上，非常非常痛。我們這樣的孩子，除了不會寫字之外，其他都和平常人一樣，所以非常容易被誤會。從小到大，最傷人的一句話是

順流逆流 都是成長助緣

◎果暉法師

佛教是感恩、報恩的宗教，從佛法因果、因緣的角度看我們所處的環境、世界，事事都要感恩、報恩。我們今生能夠出生為人，是一種福報，一定是過去世做過好事、善事，所以今生能獲得此人身。因此，首先感恩自己是有人福報的。第二，所謂感恩，除了這一生有許多人的幫助之外，往昔的多生多劫中，我們也曾獲得許多人的幫助；即使不談過去生，就是今生今世而論，我們今天還活在這世界上，是受到無數人直接或間接的幫助所成就。因此，感恩、報恩是佛教徒處事待人、看待世間的基本態度。

一生一日

方丈和尚清涼語

《六祖壇經》云：「若真修道，不見世間過。一真正的修行人，不會見到世間的過失，不會看到他人的過錯。」《梵網經》則說：「惡事向自己，好事與他人。」

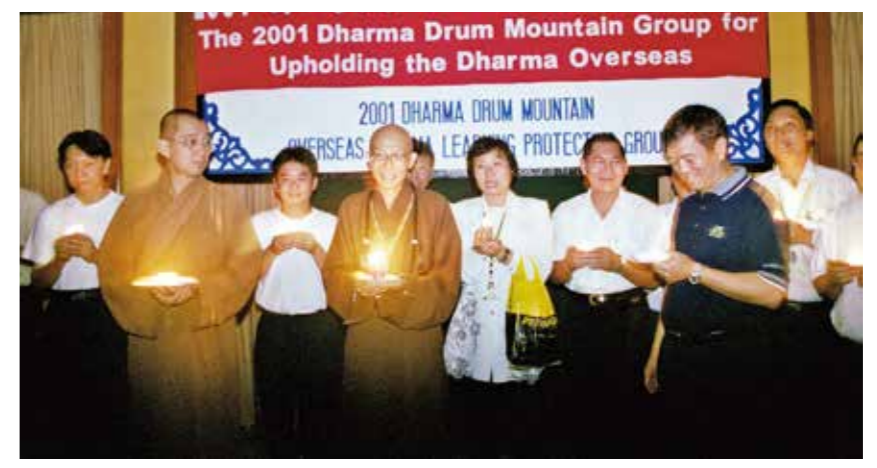
Being, Knowing, and Doing From studying the self to forgetting the self by Dr. Peter Lin

MOVIE & MIND 4/23 Everything Everywhere All at Once 2pm - 5pm DISCUSSION LED BY Dr. Peter Lin 東初禪寺

千年
禪法
千里弘傳7

重返大馬 弘法願力相繼

► 2001年聖嚴師父首度至馬來西亞弘法，除了兩場弘法大會外，也出席臺灣與當地信眾舉辦的聯誼會。
(本刊資料)



2008
馬來西亞

發展世界性的漢傳佛教

◎ 聖嚴師父

法鼓山在馬來西亞發展的時間很晚，只有幾年的時間。最初是由林孝雲菩薩開始的，但成長得很快，原本的會所是承租的，現在擁有自己的會所，這非常不容易。可見法鼓山馬來西亞護法會活躍的力量相當強，特別是我們的佛教青年，活力非常強，幾乎每年都會回到總本山來，參加成長活動、禪修。

青年精進學佛 更要堅持不退

現在在臺灣的法鼓山僧團法師，就有二十多位青年來自馬來西亞，他們都很優秀，不僅中英文俱佳，佛學造詣也非常好，是我們法鼓山的寶，因此我想到再回到馬來西亞看看。但因健康因素不能成行，只好以錄影的方式問候諸位。

我要對馬來西亞的學佛青年，勉勵幾句話。青年學佛，有一個很大的優點，就是有衝勁。剛開始的時候，有勇猛精進的信心；可是衝勁過了以後，就可能會有退心。所以青年學佛的人要特別注意，不要只有三天的時間，熱心就沒有了。這樣子很可惜，要保留住青年學佛人的特性，而不要把它變成一種壞習慣，做為學佛的一種習慣。學佛需要長時間的精進學習，不是一天、兩天看一看，好像是懂了，其實學佛不容易，剛開始的時候懂了，表示這是你的善根非常高，但是慢慢地愈來愈深入的時候，表示你的善根能夠深入了，所以一定要持之以恆，堅持不退。

2022
馬來西亞

站在師父弘講的會場

◎ 張光斗 (他的身影2) (製作人)

一〇二二年十二月二日，又是一個早天未明，為了避開曼谷街道有名的塞車情況，《他的身影2》團隊提早集合出發，前往機場，搭乘上午八點四十五分的飛機，飛往馬來西亞的首府吉隆坡。

聖嚴師父與馬來西亞的因緣很奇怪，早在一九八二年，就曾安排行程前往弘法，卻在前往新加坡途中突然生病而取消。時隔十七年的一九九九年，師父同樣計畫到新加坡與馬來西亞弘法，也因健康因素，不得不取消馬來西亞的行程。

我們這次前往吉隆坡，當然要一訪馬來西亞護法會首任會長林孝雲菩薩。孝雲菩薩曾九次前往紐約及臺北等地，追隨師父修習禪法，禪修結束後，當面邀請師父前往馬來西亞弘法，九次都落空，尤其一九九九年那一回，就連入場券都開始發出，卻還是未能迎接師父的到來。可佩的是孝雲菩薩道心堅定，終於守到師父二〇〇一年的到訪。

二〇〇一年四月，師父雖然帶著病體，但也如期出現在吉隆坡。位於吉隆坡的馬來西亞道場三年前落成，莊嚴且實用。我們的團隊也特別前往怡保的監院常樂法師非常讚賞怡保的莫秀菁菩薩，願意全力投入，將師父教導的禪法，分享给更多當地的信眾，一同來建設人間淨土。

大馬法鼓聲 愈來愈響亮!



2001

◀ 「我是來致歉和還願的！」聖嚴師父於2001年4月24日踏上馬來西亞時，說出當時的心境。曾於1982、1999年兩度計畫好至大馬弘法，都因病無法成行，大馬信眾持續發願、祈求，終於盼到師父帶來正信的法音，誠如當地一位企業家所言：「聖嚴師父是大善知識，他為大馬帶來更多的正法。」



2023

► 2019年11月馬來西亞新道場啟用後，四眾弟子不僅有了安住的如來家，監院常樂法師(前排右三)更帶領眾人積極推廣各項弘法活動，無論是接引年輕人，或者是與當地的教界、校園交流互動，愈來愈多人認識法鼓山的「心靈環保」。圖為2022年12月，馬來西亞道場舉辦張光斗新書分享會，大眾會後歡喜合影。

► 二〇二一年四月，師父於綠野展覽中心會場進行「連兩天的弘講，滿場都是聽眾，為大馬難得一見的弘法盛會」。



「洛杉磯道場禪十心得」

觀照提方法用到底

◎ Hsin Liao (舊金山)

很多師兄姊都說，可以打禪十是難得的因緣福報，我也這麼覺得。總算來到洛杉磯道場，告訴自己「放下萬緣」，安心地打禪十。但一坐上蒲團，滿心的疲憊迎面而來，前一、兩天昏沉得連眼皮都提不起，更不用說提方法了。後來清醒一點，又感到極度腿痛，痛到對打禪十的決定產生懷疑。聖嚴師父早就清楚我們每天的身心狀態，一九九五年初隨禪十開示便告訴我們「放鬆身心」，「禪修就是體驗，包括所謂「好」和「不好」的感受體驗，所以過程即結果」，「照顧耕耘，不問收穫……」也清楚說明基本方法，以及如何對治打坐出現的狀況。

幾天後，身心調整得好一些，師父又告訴我們，方法沒有好壞，要把一種方法用到底，用「觀、照、提」的方式，讓自己不斷回到方法上。師父舉例說，用方法收心、攝心就像用扇子接羽毛，需要極大耐心，也要給自己信心。二十七年前隨師修學，還能感受到師父如此強大、廣闊而持久的慈悲和智慧，讓我有言語無法形容的感動和歡喜，這應該就是佛法的力量、三寶的加持。

這十天裡，法師和義工菩薩們將我們照顧得無微不至，尤其感恩常樂法師教大家放鬆。一開始有點排斥，只覺得打坐是為了練心，怎麼重點放在練腿呢？後來發現當心的力量不足、心很散亂，身體的不適會干擾用方法。拉完筋後身體坐得安穩，運用方法自然較順暢，不易被外境或身心狀況干擾，心才會開始集中。

找回內心的淨土

◎ Vivian Hsu (舊金山)

參加禪十是一個新的生活體驗。我所面對的第一個考驗，是數十年的作息習慣。禪十早上四點半打板，晚上十點安單，我平日晚上睡不著，早上又起不來。想到佛法教導「自性空」(緣起性空)，習慣也是沒有自性的，所以它不會一成不變。有願意改的心念加上努力，終於翻轉了業習，適應新作息。

對治昏沉也是考驗。法師開示提到如何辨識自己的昏沉，就是知道自己清醒時是什麼狀態。聖嚴師父的影片開示也提到「觀、照、提」，「觀」是正在用方法，「照」是知道自己在用方法，「提」則是發覺自己失去方法時，趕快再把手提起來。最重要的是發覺自己失去方法時，自己在什麼狀態，所謂「不怕念起，只怕覺遲」，清清楚楚知道自己在什麼狀態，才能生起智慧，知道如何因應。

這次最大的收穫就是練習用方法。修行不只在打坐時，而是在行住坐臥間，只是切換所緣境而已，吃飯、刷牙、無時無刻都可用方法。經行時，全身放鬆，在快步經行時，幾乎是小跑步，跑著、跑著，腦海裡像跑馬燈般，浮現一張張臉孔，有父母、有法師，有在道場見到的師兄師姊，這是妄念嗎？這些臉孔，都是我感恩的人啊！不知不覺中濕了眼眶。

突然間，法師打香板喊停，所有人都停下來，一切都在靜止中時，傳來了一個聲音：「還有什麼放不下？」不管是不捨或不捨，喜歡不喜歡，全都要放下，就像自己放下萬緣，來參加禪十，也是一種練習。

但我會持續練習用方法，維繫和找回內心的淨土。

4/29&30
half-day & half-day
retreat
9am-12pm & 1:30pm-4:30pm (EST)

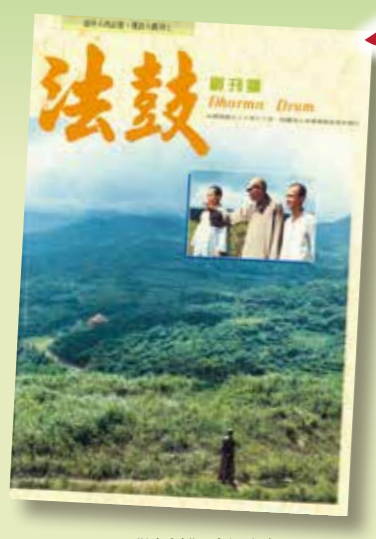
Saturday
Sitting
9am-12pm (EST)



法鼓邁入400期！

1989年12月創刊的《法鼓》雜誌，發行400期了！
從雜誌轉成報紙，由黑白走向彩色，歷經數位潮流、疫情衝擊，三十三年來，讀者如何透過每月如期出版的《法鼓》，走進法鼓山？本期邀請發行人、社長、編輯及各世代的讀者們來分享。

◎文／楊仁惠·圖／本刊資料



▲1989.12《法鼓》創刊號



▲1992.1《法鼓》25期由雜誌型改為報紙型

《法鼓》雜誌邁入四〇〇期了！

打開檔案櫃，翻出一九八九年十二月創刊、十六開雜誌型《法鼓》，再到第二十五期改版成報紙型，只有一張四大的《法鼓》，後來擴增到兩大張八大版，內容包括聖嚴師父開示、弘化報導，還有更重要的捐款徵信名單。再翻到二〇〇一年元月，全新改版的《法鼓》，新聞、生活佛法、「教育文化」等版面，以全新的設計，開啟《法鼓》雜誌的新風貌。



▲因應數位趨勢，《法鼓》推出APP，可透過手機就可知道法鼓山的大小事。

親手翻動這四百期的《法鼓》雜誌，法鼓山三十三年來弘法的腳步與發展，就在眼前一一呈現。字裡行間是一個個護法鼓手堅毅的臉龐。曾是荒山的法鼓山園區，拾起頭來一望，聖嚴師父所期許的千年道場已然建成，而那一張張法喜的面孔，從青年成為社會中堅，從青絲轉為白髮，又有不同的因緣，接引新的身影加入行列。

隨著法鼓山成長的腳步，《法鼓》雜誌八個版面的屬性也有所調整：一版「要聞」刊登法鼓山對外弘化之重點新聞，二版「護法關懷」呈現護法總會、慈基會、人基會等推動的大關懷教育，三版「各地報導」是海內外分寺院弘化活動，四版「教育文化」是大學院教育，六版「生活佛法」是讀者來稿，分享佛法運用在生活的體會，七版「樂在修行」是大眾最喜歡的聖嚴師父開示和禪修心得，八版「焦點報導」則是專題企畫報導。



發行人看法鼓

文字般若 文以載道

收到每期《法鼓》雜誌時，我通常會從頭看到尾，不一定每一頁都看，但是會做一個整體的瀏覽，深深感受到我們各道場在全球推廣心靈環保、漢傳佛教的努力與用心，舉辦很多的課程、禪修活動、法會，尤其我們的活動兼具對社會關懷與教育的功能，例如菩薩戒、水陸法會等，這些都很值得推廣、深化。



社長談法鼓

閱讀《法鼓》雜誌，師父和方丈和尚的開示，這是《法鼓》雜誌三十多年來不曾間斷的專欄，每個月一次的開示，對我的生活和工作的提醒。我想，不是一個信眾都有緣參加法會、課程，或者完整地誦一部經，但是透過每個月收到《法鼓》雜誌，裡面有師父開示、活動報導、心得分享，即便是活動報導，也都會有法師針對活動主題的分享，即便只有

忠實讀者的告白

◎黃曉黎（自在讀書會帶領人）



▲自在讀書會每個月討論《法鼓》，協助同學們了解法鼓山。（黃曉黎提供）

認識《法鼓》雜誌是因為母親。以前家裡放電話的茶几上，總放著當月或過期的雜誌，她期許家人能翻閱、能學佛，但對時機未到的而言，它是隱形的。直到煩惱累積至終於拿起這份自稱「雜誌」的報紙，才了解母親全心投入的這個佛教團體到底在做什麼。

隨聖嚴師父文字的教導，深受法鼓而身心輕些，看到雜誌裡法鼓山踏實的弘化願力、萬行菩薩的利他足跡、推陳出新的修行與課程，更有包羅萬象的法會、禪修、課程、義工心得，常常看得熱血沸騰或心有戚戚焉，而好奇地跟隨分享者加入體驗與學習，也提起勇氣將所思、所想、所感文章投稿。

多年前姊姊帶我去法鼓山的道場皈依三寶，當時對這個團體很陌生，也不了解皈依的意義，因逐漸定期訂閱《法鼓》雜誌，才逐漸認識法鼓山和聖嚴師父。後來，我加入義工室的導師組，須向眾人介紹法鼓山，《法鼓》的內容對我的執事有很大助益，可從中得知各單位的最新動態，就像一本認識法鼓山的「武林祕笈」。

文字般若 文以載道

◎果暉法師（方丈和尚）

到大家參與活動後，在禪修體驗、心靈提升方面都有所體會、成長，對我也是一種鼓舞。可以說，透過《法鼓》，讓我和信眾、讀者之間，有了更深一層的連結。

累積資糧

◎張昌邦（護法總會總會長）

短短一兩句話，甚至是一張照片，也有它動人之處。我相信，一期一期累積下來，都是珍貴的修行資糧。所以說開卷有益，只要願意打開來，必然有收穫。

法鼓 月月相續 願願相續

◎陳玫娟

二十年前，對聖嚴師父和法鼓山尚一無所知，在同學引介下，接下了《法鼓》的編務。未曾想到，與《法鼓》結緣的那一剎起，便已跟著師父踏上建設人間淨土的道路。

每月的編採會議上，法師帶領我們討論集來的訊息，分門別類，接著彙編四面八方的活動報導、心得投稿。一篇篇圖文並茂、詳實又動人的文稿，就像飽含法喜的食材，師父對我們編採的期勉，便是「將珠寶連成的篇篇文章，調和鼎鑪，化成美味可口而又營養豐富的盤盤美食」。每一期，經過修潤文字、選照片、下標題、編版面、發設計、校對等步驟，將一盤盤美食如期上桌。不過，出刊時的歡喜，往往不是編輯的最後收穫，上菜前調和鼎鑪，方是最有法味的體驗。



▲編輯《法鼓》雜誌的過程，也是實踐佛法生命之旅。

各世代讀者回響

林筱玲（四年級生）

最期待師父專欄

三十多年前，在農禪寺接觸到《法鼓》雜誌，後來有很長一段時間，聖嚴師父的開示專欄成為我每個月最期待閱讀的內容。作為法鼓山的一份子，除了可於其中吸收法義，也藉這份刊物，更全面的得知體系的動態和方向。

認識法鼓山的祕笈

連文鈴（六年級生）

多年前姊姊帶我去法鼓山的道場皈依三寶，當時對這個團體很陌生，也不了解皈依的意義，因逐漸定期訂閱《法鼓》雜誌，才逐漸認識法鼓山和聖嚴師父。後來，我加入義工室的導師組，須向眾人介紹法鼓山，《法鼓》的內容對我的執事有很大助益，可從中得知各單位的最新動態，就像一本認識法鼓山的「武林祕笈」。

帶給我安定力量

徐紘宸（八年級生）

過去常看報紙，不免會因許多負面內容而影響心情，閱讀《法鼓》雜誌總能帶給我一股安定的力量，尤其這些在世界遭逢疫情，《法鼓》持續傳遞善法，安定人心，打開學佛的視野。