

Dharma Drum Monthly 法鼓雜誌 紐約東初禪寺 Chan Meditation Center 90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373 Tel: 718-592-6593 www.ddmusa.org 美國郵政特准掛號：非營利組織 U.S. Postage Paid Flushing, N.Y. Permit No. 1120 法鼓雜誌APP 歡迎下載

# 法鼓山關懷花蓮震災

為受難者祝禱 慰問受災民眾、師生 展開「心靈重建安心服務專案」 協助社會大眾安身安心



▲方丈和尚率同僧團法師、護法悅眾於太魯閣入口處，為受困民眾與救難人員祈禱。(黃興育攝)

【陳政娟／綜合報導】面對災變，以佛法的慈悲與智慧，安身安心，安度難關。四月三日早晨，花蓮發生強烈地震，造成許多人傷亡，截至目前為止，餘震依然頻仍，人心惶惶不安。法鼓山於強震後，隨即啟動災害應變機制，由法鼓山慈善基金會、花蓮精舍、護法總會花蓮分會合力投入受災地區關懷。

慈基會於第一階段緊急救援告一段落後，接續展開災後復原的「心靈重建安心服務專案」，幫助災區民眾減輕壓力、焦慮和憂鬱，並透過集體活動、座談會、促進居民連結，增強社區凝聚力。以安穩大眾身心為首要，地震隔日一早，法鼓山即於收容受災戶的中華國小設立安心服務站，提供《心安平安》手冊、大悲水、念珠等，並帶領民眾做八式動禪、鈔經，緩解焦慮情緒。



▲方丈和尚關懷西賓國小師生，校長李志成代表接受運動、文具等用品。(法鼓山慈善基金會提供) ▲僧團法師和信眾到罹難者聯合靈堂誦念祝禱。(法鼓山慈善基金會提供)

## 人心平安 幫助大環境平安

四月三日花蓮發生大地震，我們要特別感恩公務機關、民間團體，第一時間到災區救援。地震當天下午，法鼓山僧伽大學副院長常寬法師便趕往花蓮，慈基會秘書長常順法師也隨即前往，到花蓮的育幼院、殯儀館，以及我們在中華國小設置的安心站進行關懷。誠如聖嚴師父所說：「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。」所以我們要將罹難者寺梁皇寶懺法會共修的功德，迴向所有罹難者往生淨土，受傷者儘快康復，受損壞的家園能早日重建。

臺灣位於環太平洋地震帶上，地震非常頻繁。先前有九二一地震的前車之鑑，我們因此能居安思危，大部分房子都蓋得較穩固。地球也有地水火風「四大不調」的時候，但只要我們有防災意識，能未雨綢繆，就可以將災害減少到最低程度。當災變來的時候，我們還要能運用「四它」面對它、接受它、處理它、放下它，特別是花蓮地區民眾，感受到餘震特別多，需要有心靈上的安慰與支持，法鼓山在這方面盡一份力量。

## 退居方丈受邀談女力時代

二月三十日，退居方丈東東法師受邀至臺南台糖長榮酒店，擔任幸福公益講座主講人，以「女力新時代、職場心事」為主題，與台糖長榮酒店副總經理小玲、副經理王翔玉一起對話，並由當天榮退的總經理鄭東波擔任引引人。



▲退居方丈東東法師與台糖長榮酒店副總經理小玲、副經理王翔玉一起對話。(文／編輯室、圖／台糖長榮酒店提供)

## 農禪寺祈福皈依大典 1143位民眾入佛門 隨三寶學佛

方丈和尚期勉新皈依弟子 隨緣隨分修學佛法 發願行善布施利益眾生



▲農禪寺祈福皈依大典，1143位民眾入佛門。(法鼓山慈善基金會提供)

【林瓊雯／臺北報導】今年法鼓山首場祈福皈依大典，四月十三日下午在農禪寺舉行，來自全臺各地、美國、上海、香港等共一千一百四十三位學佛新弟子，由方丈和尚果暉法師親授三皈依，僧團法師並為新皈依弟子佩掛佛牌、致贈結緣禮及農禪寺特製的「皈依快樂餅乾」。

## 印度臺北協會來訪 交流佛教教育與文化

【傅莉嫻／新北報導】印度臺北協會會長葉達夫伉儷、副會長甘泉女士一行，於四月二十三日參訪法鼓山園區，拜會方丈和尚果暉法師、法鼓文理學院院長陳定銘，交流佛教教育的展望。

▲印度臺北協會會長葉達夫伉儷、副會長甘泉女士一行，於四月二十三日參訪法鼓山園區。(法鼓山慈善基金會提供)

## 星泰各界菁英 法鼓山上體驗生活禪

【傅莉嫻／新北報導】三月二十九日，駐新加坡臺北代表處童振源大使率同來自新加坡、泰國、臺灣等各界菁英及其親友四十多人，前往法鼓山園區參訪。方丈和尚果暉法師引領一行入園認識法鼓山的禪修、並由禪堂監院常乘法師帶領眾人體驗「動靜皆自在」的漢傳佛法。

對臺灣佛教有所認識的童振源大使，先向團員們介紹法鼓山由聖嚴師父創立，透過三大教育培育出佛教人才。方丈和尚進一步說明，法鼓山的核心理念即是一心靈環保，鼓勵平時為事業努力的團員們，可常來法鼓山禮佛、觀景、學習放鬆身心的禪修觀念與方法，進一步運用在生活中，將可終身受益。

「禪」不會告訴你要做什麼，但可以让你知道應該做什麼、能夠做什麼，圓滿來自具足的慈悲與智慧。當乘法師引導來到禪堂的團員們，透過八式動禪、打坐，讓心靜下來，在呼吸之間享受身心清楚、放鬆的感覺。

「佛法讓生活更美好、更自在。」來自泰國的王載麟、黃綺華伉儷說，第一次到訪法鼓山，感受舒適與安定，禪坐練習是難得的經驗，令他們有拋開雜念、身心放鬆的感覺，未來有因緣還要再訪法鼓山。同樣首次到訪的新加坡畫家范少華表示，法鼓山的環境幽靜，讓他身心都得到了淨化，他感恩聖嚴師父成就法鼓山這處禪修道場，造福社會大眾。







# 清明報恩法會全球同為平安祝禱

### 各地信眾拜懺、念佛 精進共修報親恩 逢花蓮強震 齊心為受難者祈福



▲信行寺清明地藏法會上，信眾以誠心為供養，祈願迴向劫後父母眷屬與一切有緣眾生。(信行寺提供)

【本刊訊】清明是感念親恩、慎終追遠的時節，三月三十日起，法鼓山全球各分支道場陸續啟建清明報恩法會，透過念佛、拜懺、誦經等方式，為歷代先亡乃至一切眾生祈福與迴向，同時為四月三日花蓮強震受難傷亡的民眾祝禱，祈願社會安定、人人平安，人間處處有幸福。

「我們將拜《梁皇寶懺》的功德，迴向花蓮震災，祈願往生者往生淨土，傷者早日康復，家園早日重建！」四月六日，方丈和尚果暉法師前往寶雲寺關懷，時值「清明報恩法會」——梁皇寶懺法會，包括齋明別苑在內，共有海內外上千位信眾於現場及線上同步共修。方丈和尚叮嚀大眾，不管任何時候，心中常念佛菩薩聖號，就可感受與佛菩薩在一起的平安，遇到無常災變，就能臨危不亂。



▲方丈和尚叮嚀大眾不管任何時候，心中常念佛菩薩聖號，就可感受與佛菩薩在一起的平安。(廖順得攝)



▲各地信眾至農禪寺參加清明報恩佛七，用佛號來安心，也為受到災害的眾生祈福。(廖雅琪攝)



▲溫哥華信眾禮拜地藏懺、恭誦《地藏經》，藉由共修地藏法門的功德，報父母恩、眾生恩。(溫哥華道場提供)

菩薩在一起的平安，遇到無常災變，就能臨危不亂。

三月三十日至四月六日，農禪寺舉辦清明報恩佛七，共有來自全臺各地一百二十多位精進進修信眾參加，每日約有三百多人前來來隨喜共修。佛七期間正好遇上強風、暴雨、地震等無常現象，總監香常格法師適時提醒：「在無常中更要心繫佛號，用佛法的慈悲為世界祝禱。」不僅安定了現場，更幫助大眾提起精進向道之心。

除了禮佛懺悔、念佛報恩，各地道場也透過地藏法門，接引大眾學習地藏菩薩的大願與大孝。三月二十四日，花蓮精舍率先舉行清明追思地藏法會；三月二十八至三十一日，信行寺的清明地藏法會，由常初法師領眾虔誦《地藏經》。臺南分院則於四月六日展開為期一週的地藏法會，法會首日便有超過五百位信眾於現場及線上參與共修，退居方丈果暉法師到場關懷，並以「心地照見無盡藏」，「地藏法門殊勝行」等勉勵大眾凡事正面解讀、逆向思考，雖然面對境界難免起心動念，但要內心平靜安定地活在當下，以凡夫身行菩薩道。海外道場的部分，四月六日至七日，溫哥華道場啟建清明報恩地藏法會，包括禮拜《地藏寶懺》、誦《地藏經》、舉行地藏法會等，一百二十位信眾在法師們的帶領下，各各攝心正念，修行氛圍凝聚而莊嚴。

四月七日，惠東初禪寺舉行「清明報恩——慈悲三昧水懺法會」，八十位信眾隨監香法師引導，收攝身心，隨文入觀，並以香、花、燈供養諸佛菩薩。監院常華法師開示時提醒，怨與親是一體的，尤其家人之間更需要互相包容、理解，才能攜手面對困境，解決問題。

【本刊訊】三月五日至四月九日，關懷院監院常哲法師、演寬法師前往美國弘法，分享法鼓山大事關懷的理念，透過講座、工作坊及實體演練等形式，讓西方社會大眾能認識聖嚴師父所闡揚之「佛教生死觀」，以及正信、正信、正行的佛事禮儀，共同推廣並落實法鼓山的心靈環保與禮儀環保。

## 善生善終 北美大事關懷

### 常哲法師至康州、新州、華府、紐約、洛杉磯 推廣法鼓山大事關懷



▲常哲法師應傳佛文化協會之邀，於紐約弘講「許一個圓滿人生最後功課的願——學生死」。(關懷院提供)

【本刊訊】三月五日至四月九日，關懷院監院常哲法師、演寬法師前往美國弘法，分享法鼓山大事關懷的理念，透過講座、工作坊及實體演練等形式，讓西方社會大眾能認識聖嚴師父所闡揚之「佛教生死觀」，以及正信、正信、正行的佛事禮儀，共同推廣並落實法鼓山的心靈環保與禮儀環保。

三月七至八日，首先於康州分會舉行「生死大事——二日禪」。常哲法師以親身的經歷與個案故事，逐一說明佛教的生命觀、生死觀、療病觀的內涵與意義，大眾也把提問緣起，包括「如何準備自己的往生？」、「如何幫助他面對親親的離世？」等，信眾許秀真、鄧敏皆表示，法師提到助人之先具備同理心、同在心、陪伴心、傾聽心，才能搭起一座橋，真正幫助彼此，也適用於日常生活，獲益良多。

【本刊訊】三月五日至四月九日，關懷院監院常哲法師、演寬法師前往美國弘法，分享法鼓山大事關懷的理念，透過講座、工作坊及實體演練等形式，讓西方社會大眾能認識聖嚴師父所闡揚之「佛教生死觀」，以及正信、正信、正行的佛事禮儀，共同推廣並落實法鼓山的心靈環保與禮儀環保。

三月三十日，常哲法師受美國漢傳佛教文化協會之邀，前往皇后區法拉盛的臺灣會館，以「許一個圓滿人生最後功課的願——學生死」為題進行一場公開演講。常哲法師從生命的流轉談起，指出生命長河中，發願的重要性，並以聖嚴師父的大願作為提點，輔以許多經典及祖師語錄，生動的故事，貼近人心的分享，獲得廣大回響。

【本刊訊】三月五日至四月九日，關懷院監院常哲法師、演寬法師前往美國弘法，分享法鼓山大事關懷的理念，透過講座、工作坊及實體演練等形式，讓西方社會大眾能認識聖嚴師父所闡揚之「佛教生死觀」，以及正信、正信、正行的佛事禮儀，共同推廣並落實法鼓山的心靈環保與禮儀環保。

四月二日，二位法師抵達西岸，於洛杉磯道場展開美國行的最後一場弘法活動。常哲法師以杜正民教授《法的療癒》為教材，分享如何運用佛典中的觀念與方法，來面對病痛和臨終的生命課題，共有近百位信眾和義工參與。連續三天完整的佛學課程，讓與會大眾更貼近自己的生命，勇敢地面對死亡的意義，並思考生命的價值和生活的意義。



▲洛杉磯信眾在常哲法師指導下，實際進行助念關懷演練。(關懷院提供)

【溫哥華訊】追求幸福是本能，但真正的幸福是什麼？四月二十日，七十五位聽眾參加溫哥華道場「人間煙火中的幸福」講座，僧團常正法師以《金剛經》為核心，述說佛陀與弟子的日常互動，引導大眾了解修行要與生活、生命連結，幸福就在我們每個人的心中。

法師首先談到幸福的三層次：人人希望廣結善緣、積累福報，享有更好的人天未來。進而明白欲無止盡，住內心探索，體會出離的幸福。再進一步將幸福感受分享他人，讓大家一起幸福，發揮更大的生命價值。

法師表示，《金剛經》提到「過去、現在、未來」三心不可得，如夢幻泡影，若執以為真實，無疑自討苦吃，也無法從夢中醒來。如何醒覺？佛陀教導我們，首要是一「發阿耨多羅三藐三菩提心」，平等對待並幫助一切眾生，自身問題就會消弭。修持六度，依般若為導航，練習無住生心，就能實踐自利利他的價值。

「生活中，了解萬法皆是因緣和合而來，切勿緊抓不放。」法師鼓勵大眾，透過禪修方法的練習，培養反觀自照的能力，並比喻《六祖壇經》是《金剛經》的生活實用手冊，「著境生滅起，如水有波浪，即名為此岸；離境無生滅，如水常流通，即名為彼岸。」提醒眾人一旦覺察自己被困，立即放捨。

煙火中禪觀的兩步驟，「為運用『三心不可得』的教理，時刻練習活在當下。」則善用「無住生心」，以菩提心廣結善緣。佛陀和弟子間日常托鉢乞食、著衣洗足、說法度眾，就是生活上的實踐，也說明修行不離人間煙火。

## 人間煙火中修練幸福

### 溫哥華道場 佛法講座

## 紫雲寺新大樓灑淨

【高雄訊】在眾人引領盼望下，高雄紫雲寺擴建的新大樓順利完工了！四月十三日，由護法總會法師主持灑淨法會，率同四眾持誦《大悲咒》，灑淨一為各樓層進行灑淨。法師恭喜眾人齊心合力完成建設，未來將開辦更多禪修、法會與課程活動，歡迎大眾踴躍參加。

當天一早，各組義工便陸續前來，各自分散於各樓層，喜笑顏開地展開各項出坡作務，爐具、音控等設備廠商們也前來進行培訓教學，實地帶領眾人操作。環保組仔細清理打掃每個角落，香積組學習使用新爐具，音控組、直播組在廠商說明下，了解各項新設備及正確操作方式，場地組合力搬運物品，並一一定位；午齋時，義工們坐在嶄新的五觀堂內，享用新廚房、新爐具烹煮出的飯菜，感覺特別精神煥發，繼續下午的出坡作務。

新大樓首度舉辦的禪修期，於四月十七至二十四日展開，由演法法師擔任總護，共有六十二人參加，大眾無不把持難得的因緣，精進用功。

紫雲寺是法鼓山在南臺灣的弘化重鎮，法師與義工們傳承聖嚴師父「提昇人的品質，建設人間淨土」的願心，多年來即使空間不足，仍不遺餘力地舉辦法會、禪修、講座、課程等各種活動，未來新大樓正式啟用後，將接引更多民眾來修學禪修，體驗佛法為生命帶來的蛻變。



▲紫雲寺新大樓灑淨，由常應法師主持，逐一為各樓層灑淨。(紫雲寺提供)

## 復辦心靈環保禪修營

### 馬來西亞道場

【陳立祥/馬來西亞報導】經過三年疫情，馬來西亞道場於四月十一至十四日恢復舉辦「心靈環保禪修營」，由監院常漢法師擔任總護，共有五十九位來自不同領域的管理階層和專業人士參與。圓滿當天，二十位學員帶著滿滿的法喜禪悅，皈依成為三寶弟子，所有學員也發願持續禪修之路。

五天四夜的禪修營，學員每天聆聽聖嚴師父影片開示，內容包括自我肯定、自我修持、打坐和上課，學員也練習八式動禪、經行、托水鉢等。常漢法師提到禪修不只打坐，而是透過調身、調息、調心來開發慈悲和智慧，並循序帶領學員放鬆、專注及覺照，提醒行、住、坐、臥時都要練習，生活就能過得輕鬆自在。

大堂分享時，許多學員對於托水鉢很有體會，一位學員分享自己走得很快、很專注，聽到法師說圓滿了，可以把鉢中的水倒掉，才發現自己只走了三分二路程，他頓時領會到重要的是體驗過程，「圓滿了」就該放下，不需要有意沒有走到目的地，生命何嘗不是如此。

同為學員的馬來西亞護法會首任召集人林孝雲，受邀分享多年學禪的歷程，以及當初如何克服重重困難，邀請師父來弘法，以及禪修真實地幫助我解決事業壓力，以及身心碰到的問題。她勉勵大眾結善緣、發願，「法鼓山在馬來西亞就是靠眾人結善緣、發大願，才能一步一步走到今天。」一席分享讓眾人感動不已，也受到很大的鼓舞。

常漢法師鼓勵學員常來道場參加禪修課程和活動，也分享正在籌建的新道場，期待未來能普遍地與民眾分享漢傳佛法。



▲二十位「心靈環保禪修營」學員帶著滿滿的法喜禪悅，皈依成為三寶弟子，所有學員也發願持續禪修之路。(陳善沛攝)



法鼓文理學院17週年校慶

# 心靈境教創幸福人間

方丈和尚勉結合人文學術研究、佛法、禪修 促進臺灣成為科技人文島



(李桂純攝)

## 法鼓山僧大第16屆講經交流

## 青年學僧多元分享法義

【本刊訊】創辦聖嚴師父曾說：「只要是弘揚正法的地方，就是靈山勝境。」法鼓山僧伽大學第十六屆講經交流，四月十三日下午於法鼓文理學院階梯教室展開，共有十四位學僧參與，各以穩健的台風、創意的主題來展現精彩論述，現場猶如一場靈山勝會，法喜充滿。

這次講經交流的主題涵蓋《法華經》、《華嚴經》、《金剛經》、《灰河喻經》、《普賢菩薩警覺偈》、「心靈環保」等，具體呈現結合經典與修行的生命體驗。學僧們運用中文、英文、閩南語、粵語等多種語言進行弘講，並善巧地結合媒體與圖文，展現僧大學僧的國際化和多元文化背景。多元化的表達方式，也讓現場聽眾留下了深刻印象，並獲得熱烈回饋。

【Can one make peace with...?】寬宏行者全以流暢的英語，分享自己如何透過佛法實踐，來轉化職場人際關係的經驗，體會到行菩薩道即在逆境中超越困難的過程。如果您有六個寶可夢，您會選哪幾個角色闖關？「寬契法師以曾經喜愛的網路電玩，探討「心五四」的現代應用」，展現新時代學僧的創意思維。

禪學系六年級演習法師分享日常生活中的「隨時隨地都是講經交流的機會」，他以一次在交通擁擠中的信眾與他的對話：「法師，請問人性是善還是惡？」作為弘講題目，相當契合僧大講經交流的精神。

僧大表示，講經交流的目的，不僅訓練學僧在短時間內分享經典知識和重點摘要，更重要的是將佛法與日常生活結合，實踐自



▲講經交流會上，學僧分享結合經典與修行的生命體驗。(法鼓山僧大提供)

齊心合力，讓文理學院通過優良校務評鑑與特色發展，並表示學校持續秉持「心靈環保」這項理念核心，推動大學教育，積極培養人才，服務社會。

陳定銘校長特別感恩教職員與師生們



▲陳定銘校長感恩全校師生齊心合力，讓文理學院通過優良校務評鑑與特色發展。(李桂純攝)

【本刊訊】「以慈悲關懷人，以智慧處理事，以和樂同生活，以尊敬相對待」的生命教育園地——法鼓文理學院，四月八日上午舉行「心靈·境·教·人間」十七週年校慶活動，方丈和尚果暉法師、校長陳定銘同時為大專優秀青年、「友善校園」創意貼圖頒獎、校友會獎學金等進行頒獎，新北金山區區長劉昌松、鄰近學校校長都出席共襄盛會。

方丈和尚致詞時，感謝全體師生的努力，讓文理學院受到海內外學界重視，並提及日前花蓮震災受到國際關注，原因之一是臺灣的科技在世界上舉足輕重，期望學校積極促進國際交流，提倡生命價值觀的教育，結合人文學術研究、佛法、禪修等專業，「讓臺灣不只是科技島，進而成為科技人文島，助益全世界的學術發展，促進人心安定與世界和平。」

今年擔任學生會會長、就讀佛教學系二年級的淨忍法師，是來自加拿大的優秀華裔學生，這次同時榮獲大專優秀青年、精進門獎及創意貼圖獎。他很珍惜在臺灣學習的機會，獲得滿滿的幸福。法師說，文理學院的學習環境良好，希望能展現出學校獨特的校風。他也獲頒「畢業後回到加拿大會繼續弘法修行，學業不間斷」。

為凝聚師生團隊精神，提昇社會責任，校慶同步宣導「反毒、反賭、反霸凌」等校園安全防治理念，並展開「友善校園」創意貼圖徵稿競賽，鼓勵學生發揮創意，建立友善共好的校園環境。此外，為增進對多元文化與族群的認識，特別安排阿美族民族吊飾DIY活動，播放原住民民族委員會製作的歷史文化影片，現場還有新北行動博物館、由十三行博物館介紹原民文物與樂器。

落實在地深耕、服務社區的精神，文理學院於四月三日至六月二十三日，亦於臺大醫院金山分院舉辦書畫社成果展，期盼看診病患及家屬從師生的作品中，感受到安心與淨心的生命力。

## 聖基會「心靈環保與低碳生活」跨界對話

# 從「心」揭開低碳生活密碼



【釋演穩／臺北報導】四月十四日下午，由聖嚴教育基金會與法鼓文理學院推廣教育中心合辦的「二〇二四年心靈環保與低碳生活的跨界對話」系列活動，於德貴學苑開幕。首場講座「一天·地·人·低碳生活密碼：從Eco.到Bio.」邀請中央氣象署海象氣候組組長洪景山、主婦聯盟環境保護基金會執行長吳碧霜、法鼓文理學院生命教育學程副教授辜瑋瑜主講，與現場六十位聽眾一起思考如何落實淨零低碳的生活。

活動一開始，身兼主持人的辜瑋瑜老師表示，跨界對話系列的主題設定為「天、地、人」，便是希望喚醒大眾：人之所以存在世界上，與他者、環境息息相關，如何從人心開始，我們與萬物的連結，這正是創辦聖嚴師父提出心靈環保的用意。

「您聽過黃小玉嗎？」吳碧霜

和內森(Nathan)兩位義工。多次參與淨灘的僧大學僧演習法師表示，每次踏上淨灘之旅，常不自覺地想扮演「我是英雄」、「我是救世主」的角色，一味地用盡力氣，好像得將海灘完全清乾淨，才對得起這片環境。隨著經驗累積，法師開始選擇少人涉足的角落，靜靜地撿拾垃圾，過程中適度停下來放鬆，並觀察環境的需求，是淨灘也淨心的體驗。

由於海岸的垃圾含水量高，裝袋後不易搬運，眾人發揮巧思，利用廢棄的籃子和繩子，將垃圾袋綁在一起，省力地拖行至集中地。淨灘結束後心得分享，眾人不僅激發彼此思維，還有「雖不相識卻因共同理念而打成一片」的熟悉感。

第一次參與淨灘的肯比說，團隊合作勝過個人孤軍奮戰，那份刻不容緩的精神，令人印象深刻。淨灘的行動也引發他進一步思考：未來消費時，應該如何為環境盡一分心力。



▲學僧用廢棄繩繩將垃圾袋綁在一起，合力拖行至集中地。(法鼓山僧大提供)

## 【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 489期 5月號

### 我的覺醒之路

佛(Buddha)的涵義是自覺、覺他、覺行圓滿的人，在《佛說八大人覺經》，佛陀教導我們八項「覺招」，從生活態度、處世智慧到出世解脫、行菩薩道，為我們鋪設了覺醒之路，只要按圖索驥，人人都能走向覺悟。

在佛典故事中，因為佛陀的開導，為掘摩羅和長爪梵志分別從殺業與邪見中幡然醒悟。而現代社會裡的僧侶佩瑪·丘卓、恆實法師、詠給·明就仁波切，對生命產生疑問，展開自覺之旅。正在美國留學的常鐘法師、台視晚間新聞主播林益如、桃園法青呂誠章，則在日常生活裡，不斷地覺察、反省，繼而讓生命柳暗花明，呈現不一樣的風景。

如何在逆境中接受考驗，並轉化逆境為增上緣？「手抄生活智慧」教您透過〈十大癡行〉長養道心。「世界佛教村」有警法師再訪京都，熟悉的咖啡屋、餐館和寺院，物換星移，故友重逢別有一番滋味。「付法傳衣」的第一主角惠能，其個人生平、思想見解，乃至禪法主張，令人霧裡看花，誰真誰假？「打造禪宗的祖師」邀您一起探究六祖的傳奇身世。(每本200元，訂閱一年1880元，另有特惠專案，請見心靈網路書店)

歡迎加入《人生》讀書

## 南臺灣青年 啟動自覺之旅

過「生命自覺營」的學員分享心得，尤其是在自覺營獲得的體驗和感動，帶回日常生活中所做的改變。演習法師引導學員探索自我覺察的意義，思考「什麼是自覺？」進而討論「如何自覺？」並藉由互動的鏡子遊戲，練習觀察自我的起心动念，深入自己的感受與真實想法。

未曾參加過自覺營的學員奕奕說，能在忙碌的生活中思考自覺的意義，學習如何自覺，是一個難得的體驗。

(文/方心潔、圖/葉依昌)

法鼓山僧大舉辦的「二〇二四年自覺坊」，三月三十日下午於高雄紫雲寺展開，由演習法師帶領十二位青年學員一起放慢腳步，啟動自我覺醒之旅。

演習法師首先請學員分享參與工作坊的動機，也邀請參加過「生命自覺營」的學員分享心得，尤其是在自覺營獲得的體驗和感動，帶回日常生活中所做的改變。演習法師引導學員探索自我覺察的意義，思考「什麼是自覺？」進而討論「如何自覺？」並藉由互動的鏡子遊戲，練習觀察自我的起心动念，深入自己的感受與真實想法。

未曾參加過自覺營的學員奕奕說，能在忙碌的生活中思考自覺的意義，學習如何自覺，是一個難得的體驗。

(文/方心潔、圖/葉依昌)

5/5 週日中文佛學講座

## 禪觀大悲心陀羅尼經

演捨法師 主講

5/19 [週日中文講座] 11am-12:30pm 實體+zoom

## 金剛經導讀：般若智慧的光芒

主講：演瑞法師

東初禪寺



# 拈花微笑

# 都會禪心盛開

後疫情時代，生活在繁忙都會中的民眾，更需要調和身心，近來，心靈環保學習中心陸續開辦「禪的生活」系列課程，引領大眾從生活中的跑步、編織、花藝，走進禪的自在境界，邀您來體驗。

禪的生活  
@心靈環保學習中心

◎文/林珮雯 · 圖/心靈環保學習中心 提供



①黃美涼老師在「禪·小品插花」幽默授課，一朵花、一片葉子都是禪意。  
②「禪·跑」陳士登教練結合八式動禪心法的慢跑，從中跑出放鬆與覺照力。  
③「禪·拈花微笑」陳珮雯老師與學員分享插花的原則。  
④上課前，老師與學員一起誦經，以莊嚴的心來創作供花。

## 從禪法找到真正的圓滿

「禪的生活」學員心得

◎林珮雯

謙稱自己對編織「有熱忱，但沒有天分」的學員李翠蓮，在鄭菊香老師的課堂上，開發了編織的潛力。  
去年「禪·編織」課程結業成果展，李翠蓮戴著自己編織的帽子，自信滿滿地拍照留念，出門也會穿著自己上課編織的毛衣。這些成果得來不易：「菊香老師有一套自行研發的特殊織法，不是在網路上看影片就能學到，老師發心授課，每週還另外撥時間陪大家練習。」  
回想當時初學編織，她曾經拿著自己怎麼看都沒問題的成品，猶豫是否要聽老師的話拆掉一小部分重打？「當時很想將錯就錯，覺得織錯要退針很煩。」  
然而，當她看到其他人聽完老師指導就拆掉重來，又想起

老師說要用禪法編織，才意識到原來自己不能面對錯誤，只想逃避：「既然跟菊香老師學，就要接受老師指導，對修改的瑣碎過程保持耐心，才能學有所成。」  
鄭菊香老師翻轉一般人認為學編織是為了消磨時間的刻板印象，鼓勵大家以恭敬心編織，甚至以佛號引導學員將編織結合念佛，時時保持專注。有一次，李翠蓮和另一位同學直到看見作品織錯，才發覺自己的念頭已經恍惚神多久了：「原來人的念頭可以這麼細微，自己認為的專注，不見得是真的專注。」  
此外，李翠蓮也報名二月新開的「拈花微笑」課程，授課的陳珮雯老師會與學員分享插花要注意的原則，讓大家不只是模仿，掌握原則後也能自己創作：「玫瑰老師也會

提醒我們，過程就是目的，對成果不要存有得失心，才不會插花前就一直擔心最後呈現的美感。」  
用禪法來編織、插花，李翠蓮最大的收穫就是能面對自己的不完美，在一次次拆掉重織、改花的過程中，學習無論好壞都接受，便是真正的圓滿。



◎王書源 (溫哥華)

## 法青茶禪心得

## 從五感中體驗禪

二月份的溫哥華，春暖花開，萬物復甦，街道上櫻花盛開，飄飛似雪，溫哥華道場內，茶香四溢，不同背景的青年人正在品茶交流。  
初訪道場是二月中旬一次禪修，法青義工告知三月底有個青年茶禪活動，當時特別期待，因為印象中，佛教團體以中老年人居多。原以為活動以探討禪修為主，喝茶為輔，來了之後，發現是以品茶來體驗禪修。  
以前只有打坐和經行，茶禪是第一次體驗。逐漸上心，以緩慢語速引導，讓大家靜下心，專注地聽、醒茶和倒茶。大家感受茶的顏色、溫度、香味，不同於禪坐，茶禪注重五感中的「味」與「色」，以此來覺察細微處。  
品茶後，看了一段《最後的編織》動畫片：一位婦人坐在離懸崖不遠的地方

織圍巾，努力讓圍巾不斷，完全忽略周圍發生什麼事，最後圍巾垂下懸崖，她被拖下山谷，最終一幕是頂著凌亂的短髮爬上來。  
看完之後，大家討論時的發言拓寬了我的視野。有人問：為什麼婦人要坐在懸崖邊，如果坐在公園，怎麼編織也不沒事？由此引出《法華經》「火宅三車喻」的討論。  
另一位學員則注意到婦人執念雖強，但專注力可嘉，一般人想做卻很難做到：「年輕人思想活躍，又勇於表達，讓彼此的想法碰撞延伸，這也是法青會的特色。」  
感謝道場舉辦這個活動，感謝可以安居在美麗又安穩的溫哥華，感謝義工們籌畫活動，並奉獻一天時間為我們創造學習機會，希望今後有更多實體的法青活動。

鈔經、織毛衣、插花，甚至慢跑的時候，也可以禪修嗎？禪宗所說的「行住坐臥皆是禪」，該如何去理解？歡迎到心靈環保學習中心找答案。  
二〇二三年下旬，位於臺北市文教區的心靈環保學習中心首次開辦「禪的生活」系列課程，也讓許多熱衷鈔經、編織、跑步的新面孔，在此與八

式動禪十六字心法相遇。今年二月起，「禪的生活」再次開辦，並新增「花藝」項目，未來還有創意紙黏土、創意氣球等課程，以活潑且多元的型態，吸引都會大眾接觸禪法。  
「一針一線都回到禪修方法，就不容易分心，即使打錯也能立刻發現。」編織班的授課老師鄭菊香，因為受菩薩戒時聽到聖嚴師父開示義工精神，具有編織專業的

她，從此發願以編織圍巾、帽子供養三寶。她勉勵學員以「讓人在寒冬保暖」的助人之心想學習，也鼓勵將編織結合念佛：「每一針都是一句佛號，清清楚楚，不被旁邊的境界帶著走。」  
後來，一位在農禪寺縫紉室擔任義工的學員，就在出坡時練習縫紉初機的節奏念佛，不再散心雜話，找回身心安定的感覺。  
「一起心動念都尊重、珍惜自己拿到的花，不跟其他同學比較。」指導「小品供花」的黃美涼老師，以禪修為定課，讓身心保持在放鬆的狀態，每天九成學員不絕的創作靈感。課堂上近到全班都有無窮潛能，上課期間，她要求學員插花時端正坐好、剪下來的枝葉不亂丟，都是在培養專注力與恭敬心。有學員以課堂上的成品當對照組，回家用方法練習再插一盆，圓滿一對供花，讓她非常感動。  
「聖嚴師父曾說，如果能隨時隨地明察身體的動作，觀察成功，動中也有禪定的體驗。」目前就讀聖嚴書院佛學院的陳士登教練，一語道出「禪跑」與其他注重速度訓練的跑步課程最大的區別，在於沒有外在的比賽目標，而是要對身體的變化保持覺察，逐步引導自己放鬆地跑步。正因為注重對身體的感覺，學習如何伸展、充分熱身，比追求速度更加重要，唯一的「配速策略」就是八式動禪的十六字心法。有學員在分組練習時，發現全身放鬆反而能讓跑步速度加快，更有動力學習禪法。

## 農禪生活體驗營心得

## 學到方方面面的智慧

◎詹慈慧

參加過農禪寺舉辦的「幸福覺察三天兩夜」及初級禪班，這次對我的影響更加深遠，不只達到一開始的期待：在農禪寺待上更長時間，還透過各方面的活動，體驗比以往更多的感受，直到現在都充滿法喜。無論是菩提菜、籤詩、刻在心上的言語，在在提醒自己所領受的學習，以及純粹的佛法智慧。  
年初，所愛的親人驟逝，體驗營中幾個段落，不想到當時的悲痛，還有至親也可能隨時離開的恐懼。《心經》是自已接觸較深的經文，活動中一次次讀到「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃」，又聽到法師分享：面對老病死不害怕，不會因生病而忘記佛法，深深受用。  
此次體驗營不僅得到心靈上的平

靜，重要的是了解寺中的生活及學佛的信念，從梵唄、出坡清潔環境、準備齋飯、參與早晚課，到團體生活的學習、包容與接受，透過法師們每一次分享，都能學到方方面面的智慧與佛法。比方晚會上三位法師的分享，輕鬆對談中，無需高深言詞或引經據典，就可讓人感受其中的慈悲及通透。  
活動後聽法師提及義工菩薩付出的心血和時間，真的非常汗顏，我們何德何能，可以作為單純領受的「一方」，期勉自己謹記布施與行善，才能回報這份美好。  
感謝釋尊、感謝聖嚴師父、感謝法師們與來自十方的義工菩薩。希望明年還有機會來參加體驗營，也期待邀朋友來認識佛法的好，更重要的是，在日常生活實踐佛法並回饋大眾，讓善的循環生生不息。

## 我如歸人，不是過客

◎劉栩豪

立春時，因著農禪寺的寧靜祥和，一個想走走走的念頭生起。藉著豐富的活動，每個月計畫回農禪寺一次，希望趕快回到虛度的光陰，收斂過往的習氣，時時提醒自己做個好人。這些日子，法師們給了我許多身教，農禪寺給了我許多法教，發人省思，期許和農禪寺的緣分持續下去。  
與法師Q&A受益良多，一來一往的分享與引導，佛法生活化了，也生活化了佛法。印象最深刻的是，法師說佛法不是宿命論，該從緣起來看。這個概念如醍醐灌頂般，給我信心能好好掌握自己的人生，做好每一個決定，說好每一句話，不再麻木地隨波逐流。心裡不禁莞爾，也許我們不需要求籤問智慧，多跟法師們互動，人人都頭好壯壯。  
晚會供燈時，一直想該向佛菩薩說什麼？儘管知道該把思緒拉回當

下，但還是重新盤點了人生，不向佛菩薩祈求，只願自己能跟佛菩薩一樣。那一晚，佛菩薩成了腳前的燈，我泛著淚，希望自己能帶這份光帶回生活中，帶給家人、朋友、身邊的每一個人，傳遞這份溫暖與智慧。  
在農禪寺，和志同道合的伙伴们一起精進，也是很寶貴的學習。大家一起經歷許多美好的事情：梵唄早課、美味素食、在純樸的環境出坡、學長細心的照顧……農禪寺時刻都發生著好事，深怕錯過一個當下，錯過了一個菩提。  
來農禪寺前，我是過客，只想打卡留念；在農禪寺時，我如歸人，有了歸屬感。活動後，我帶走一份藥帖：「身在農禪寺，心在農禪寺」，處處對症下藥。工作不再受各種雜訊干擾，不再被主管各種情緒綁架，我的心隨身，身也隨著心時時安住。

1-DAY  
RETREAT

5/4 9am-5pm, in-person at CMC

5/25-5/27, 9am-5pm

3-day  
Chan Retreat

led by Ven. Chang Hwa

in-person at Chan Meditation Center





# 修懺悔法門 不斷求進步

◎果暉法師

問：為什麼懺悔法門在修行當中那麼重要？

答：曾子曾說：「吾日三省吾身。」佛弟子早課誦的一善賢十大願，其中第四大願就是懺悔業障。無論過去或現在，種種對不起自己、他人、或犯過的錯，都會在我們的心靈留下軌跡，並形成一股力量，障礙自己。《迴向偈》說：「願消三障諸煩惱，三障即業障、報障、煩惱障，例如，想聽佛法卻力不從心，或者身體不健康，也是一種障礙。最深的障礙是煩惱障，也就是心不清淨，時時生起貪、瞋、癡等無明煩惱，因此需要透過懺悔法門，洗滌心靈，讓它回復清淨。

懺悔是請佛菩薩做證明，我們願意承擔責任與因果，並努力改過，不再犯錯。如果能時時提醒自己改過遷善，對心靈的淨化、人品的提昇，都有正向影響。水陸法會的經文中提到，即使是即將成佛的聖人也要懺悔，何況我們是一般凡人，更需要懺悔業障。懺悔，何況我們用早晚的課，淨化心靈，就像每天都要打掃環境一樣，養成每日打掃心靈的習慣，如此一來，每天都能有

所成長。

「知錯能改，善莫大焉。」誰能無過呢？犯了過錯，能夠誠實地面對，知道、承認自己的錯誤，勇於承擔、改過，才是最重要的事，即使沒辦法做到不再犯，只要不斷地改善，總有一天能夠做到。懺悔並不是要追求完美，而是要像嬰兒菩薩般，跌倒了仍舊爬起，能夠改進，不斷地求進步。

除了早晚定課的懺悔法門，包括梁皇寶懺、大悲懺、慈悲三昧水懺等，甚至任何一種法會，都能透過禮懺達到清淨身心的功能。祖師大德編寫的懺文，文藻優美，又富含警世、勸人去惡向善的意涵，當我們禮拜時，隨文入觀，幫助我們對照自己是否做到經典的期許。法會是多人共修，大眾的心力凝聚起來，那種專注、用心的力量很強大，更能帶動大眾往善的方向前進。

懺悔法門的修持方法與益處很多，勸請大眾透過早晚課懺悔清淨，養成習慣，就好像每天都要刷牙洗臉一樣，同時還要固定參加法會共修，以共修的力量更深刻地淨化內心、提昇人品。

## 再次宣誓師願為己願

◎釋寬信

一直很喜欢聖嚴師父創作的佛曲歌詞，未出家前，曾在蘭陽分院加入合唱團。在上班的早上，一遍又一遍地聽著並哼唱。師父將佛法的智慧與慈悲，化成簡單易懂的歌詞，使人朗朗上口，藉著傳唱而熏習獲益。

從未想過「報師恩音樂會」竟讓自己如此感動，不斷地拭淚。當臺灣原聲童聲合唱團演唱《送你這對翅膀》時，感受到「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」的菩提心。當多位資深悅眾妮妮道來，從年輕追隨師父到老的學佛護法歷程，發願生生世世跟隨師父，而康吉良善護法清淨歌聲唱出新創曲《如在》，堆疊出對師父道不盡的感恩與思念。當法青們朝師父法座，席地而坐聆聽師父開示，感覺師父從未遠離，法身慧命仍與我們同在。

無以名之的感動與感恩，在一首首佛曲中，自己過往學佛路上的回憶如泉水般湧出。曾在令人窒息的人生，每天從《大法鼓》找尋照亮黑暗的光；曾在青年卓越禪修營裡，敲醒沉睡已久的自覺；曾在義工出發的日子，找回無所求、純粹奉獻的快樂；曾在擔任義工專職的生涯，找到盡未來際、發願追隨的方向。

「報師恩音樂會」再次串起所有人的願心，不論是獻唱者、表演者、分享者，或在現場、或看直播的與會者，我們共同透過音樂，寄託對師父的無限懷念，也再次傳遞我們護持正法的信念。

在天災人禍從未止息的今日，師父，感恩您留下這麼好的教法，讓我們得以在悲傷、沉重、沮喪、痛苦中，看見希望的光。您曾說：「人心如果不能淨化，社會也就不可能得到淨化。」所以提倡「心靈環保」，教我們從自心淨化做起。師父，這場音樂會不僅是緬懷，更是四眾弟子凝聚向心力，再次宣誓以您的悲願為己願，共同為建設人間淨土而努力！

# 乘著報師恩的音聲

◎戴麗雪

一九九五年進入法鼓山之後，勸募、助念、擔任悅眾，學佛護法的日子很充實。二〇〇五年法鼓山落成開山典禮，需要供養音聲，我便加入了合唱團，也邀請天主教信仰的同修加入，我們共同參與了無數次演唱，後來因同修健康、個人進修等因素，退出合唱團。睽違十年，因「報師恩音樂會」重新來練唱，內心的很高興。

這次音樂會正逢聖嚴師父圓寂十五週年，意義非凡。不僅有很多新加入的團員，而且新曲曲《心靈環保宣言》、《未後偈》、重編《法鼓頌》等，難度都不小，但大家很團結，自動分工去錄音、整理簡譜、借場地、練習又練習，終於把曲子練起來。

回顧老農禪那段歲月，自皈依後，開啟一連串的學佛生活：參加合唱、佛七、禪七、做接待、

受菩薩戒……多令人懷念的日子。在休息區，隨著台上法青們的念誦，回憶的同時，也不禁淚流滿面。

記得二〇〇二年於臺大體育館舉辦「心靈環保全民博覽會」，當時我也在現場，知道「心靈環保宣言」卻不熟悉。這次何其有幸，能以音聲重溫師父對我們的諄諄教誨。透過練唱《心靈環保宣言》，字字句句常在耳際浮現，例如：「在行為上要以「四德、四福、四安」感念恩澤；要以「四它」看待世間事，做為生命成長的學習；更要給他人留一條生路……這些師父的叮嚀，都是我的生命指南。

還有《未後偈》，每每憶起師父圓寂時，我正三義參加教師禪修營。那次禪修營提前結束，我搭國光號上山瞻仰師父。師恩浩蕩不敢忘啊！每天早起後，《未後偈》旋律常自然地縈繞耳際。

不忍師父風雪中獨行，我願：生生世世追隨師父，盡形壽、獻生命、報三寶恩、報師恩。

歡喜感動謹戒行

曾有法師說，當他站在無比莊嚴宏偉的大殿內，偶然望向窗外，看到遠處一群穿著綠背心的義工們，腳步輕盈，歡喜安詳地出發，內心非常感動！從這次開始，我也能對法師的感動感同身受，因為這次菩薩戒，我何其有幸，第一次在總本山穿上了綠背心，成為了這個團體中的一員，共同守護兩個梯次、近一千兩百位新戒菩薩的誕生。

這群綠背心，活躍在大寮，他們不到三點就起身，洗臉、烹炒炸，為大眾精心準備三餐，自己往往是最後用餐的那組。

這群綠背心，活躍在環保組，資深義工仔細示範，新手工義工用心學習，爭分奪秒找出不影響戒子時段的迅速將環境清理得一塵不染。

這群綠背心，活躍在住宿組，用心布置戒子們的床墊、床套、枕巾，用雙手小心翼翼地展現每個褶皺。

不只綠背心們，還有法師們的引領呵護，還有大殿內穿著藍色禮服的法務組義工們，還有……其實這是法鼓山四眾弟子完美無間的共同協作。這兩週，為了給戒子們營造一個可以攝心、安心、放心、專心安戒的環境，從法師到義工們都竭盡全力，將千頭萬



(李東陽攝)

## 穿上綠背心，心量無限廣

◎徐雲波(溫哥華)

緒的繁雜工作，銜接得井然有序，順暢無比。

當我專注地拭擦一個個馬桶，將一張張衛生紙從垃圾桶夾出，將一面面鏡子清理乾淨，將洗手台整理好，一間間浴室刷乾淨，清洗晾曬堆積如山的寢具，從中，我竟感受到了前所未有的歡喜和感動。原來全全心意為他人忙碌，為他人營造美好的環境，可以是一件件引發內心無比歡喜和感動的事。

這份至深的感動，僅僅是我個人的嗎？如果沒有這麼多人來受戒、護戒，哪有這份感動？如果往前推，沒有聖嚴師父，沒有無數的法師和義工們，哪又會有這場法會？再推，能推得盡嗎？那是無量、無數、無盡、無法思議的因緣和合。

心量突然就在這一刻打開了，不再是那個畫地為牢的小小自我，而是自由徜徉在無法和所有眾生分割的大海裡的一滴水，雖小，卻也無限廣大。

來，中午去買午餐，常看到路邊被破的車窗玻璃，碎裂的玻璃像是車主的心。但破壞車窗的人，心其實也是殘破不堪。在犯罪率日益嚴重、街頭逐漸蕭條的情況下，企業出走，對這個城市和身處其中的人，無疑是雪上加霜。

離，是否等於置身事外？是否就毫無關係？並不是。正如《華嚴經·淨行品》所言「當願眾生……每個當下都可發起利益眾生的願心。於是在不捨與擔憂生起的當下，代之而起的，是對諸佛菩薩的虔誠祈願：祈求佛菩薩慈悲護佑，願眾生少受苦難，安穩生活。

從物品到內心，斷捨離可運用在生活各層面，它也是佛法的日用實踐。經由不斷地熏習，以及捨棄、放下的練習中，希望每個人都能早日得到清淨自在。



(曹仁達攝)

## 斷捨離，不離眾生

佛法日用實踐

◎戚演毅(舊金山)

去年(二〇二三)下半年得知公司決定搬遷，年初時間底定。經歷否認、沮喪、接受等階段，終於面對現實，在原本的工作項目外，抓緊時間清理打包二十五年的工作軌跡，開始每天面對「高強度」的斷捨離。

由於這個因緣，每天練習觀色無常，和當中的集、滅、味、患、離。佛法所說的「一色」，狹義指色身，廣義可指接觸的所有人事物。眼前每一樣東西，它們的出現是色集，現在要清除，是色滅。自己因為變化，產生喜、貪、愛(或相反的感受)是色味，從而產生的煩惱是色患。那麼，該如何色離呢？

《雜阿含經》說：「內寂其心，如實觀察……如實知……觀察什麼，知什麼呢？一切都是因緣生，因緣滅，對外境及五蘊，如實觀察，了知其無常、苦、空、變異，因而生厭，離欲，進而不起煩惱，得解脫自在。至於怎麼內寂其心？禪修和日常定課幫助很大，重點不在工夫深淺或時間長短，而是持之以恆地清淨、安定自己的身心。

要捨離的，還有熟悉的生活方式和環境；而不捨的，是眼前這城市中，許多辛苦生活的人。過去一年多

6/24-28 (一)-(五) 法華經導讀 果竣法師主講

10am-4pm (實體) 東初禪寺 9126 Corona Ave, Elmhurst, NY 請上網報名



有禪有幸福 態度篇 2 聖嚴師父

有了智慧的心，就可以隨緣來成長自己、成就他人，隨緣為自己處理困難，為他人解決麻煩。

# 隨順因緣 成人成事



諸位有沒有看到我們農禪寺的照壁上，有一句話：「應無所住」的意思就是剛才講的，沒有一定非要完成，非我不可的事，這就是沒有執著心。

學佛修禪努力向前不退縮 牢牢抱住一件事、一樣東西，或是抓住一個人，那一定是痛苦不堪的；可是什麼也不要，什麼也不抓，什麼人都不需要，則又會變成孤立無援。所以「一而二，二而一」，就是要處處留心，時時留心，努力促成其事。這裡說的一心，是智慧心，是盡心盡力的心，是知己知彼的心，是認識環境、認識自己的心。也就是對主觀的自我條件，及客觀的環境條件，都能用智慧去衡量，這叫作「一而二其心」。

要運用人來完成我們希望成功的事，要運用事來幫助助人成功，這是相輔相成的。一用人成事，用事成人。而且還不要被某一個人圈套住，也不要被某一個人圈套住，這叫作「應無所住而生其心」。有了這種智慧的心，你就可以隨緣來成長自己、成就他人，隨緣為自己處理困難，為他人解決麻煩，這就是能救苦救難的菩薩了。

一個已經在學習佛法，修行禪的法和運用禪的觀念的人，是要努力向前，不是退縮的。諸位一定聽過「職務者為俊傑」、「大丈夫，能屈能伸」的話，還有能卑、能尊等等。不讓一時間的成敗、得失，而使自己放縱發狂，或灰心喪志，這就要有禪的修持才行。

## 時勢造人 因緣非一成不變

我認識一位曾經在企業界很成功的人，當他成功的時候，認為自己的智慧高、能力強，資本也雄厚，總覺得大家都要奉承他。他一見到我，就告訴我：「法師，我告訴你怎麼樣賺錢。」

我說：「我不要錢哪！」他說：「不要錢怎麼能夠弘法？」我說：「話是沒有錯，可是……。」他又說：「我告訴你一個怎樣賺錢的方法，比我捐錢給你更好。」

他的觀念似乎也對，捐給我的錢是死的，教我方法賺錢是活的，那樣錢就會愈來愈多了。但是我說：「阿彌陀佛！我只會用錢不會賺錢，你教我方法，對我沒有用的。」他說：「很簡單，我告訴你怎麼樣賺錢，你要看邱永漢的書，那些都是『發財經』。」

我說：「我在日本時，人家叫我，我就看過了，但我有一個出家朋友就是看了邱永漢的發財經後，還了俗，準備賺錢去了，結果後來他還是很窮。」他說：「那是他沒有看懂。」

我說：「我大概也看不懂，因為我不是會賺錢的人。」

曾幾何時，這位企業家的公司倒掉了，他又來看我，仍然不改賺錢的初衷，他說：「我還有希望。」但一直到现在他已經快九十歲了，還是沒有東山再起，現在他希望他的兒子賺錢。我告訴他這個故事的意思是，他的觀念有問題，他不能隨順因緣。他自己在那段時間內能賺錢，是因為那時候的環境因素，使得他走運，他又正好做了這一個行業，得心應手，一下子賺了很多錢，所謂「時勢造英雄」。後來環境因素轉變了，時代也轉變了，但他還是食古不化，還是認為他那一成不變的方式一定能賺錢，結果當然沒有賺到錢，公司也倒掉了。（待續）

（摘錄自《動靜皆自在》）



## 初級禪訓班 分享到澳洲

入秋的南半球，迎來禪訓班第一期結業生。三月二十三日至二十四日，澳洲護法會雪梨分會首次舉辦初級禪訓班，由護法會雪梨分會、演法法師、演法法師帶領，二十四位學員在兩天的課程中，學習禪修的基本觀念、心態和方法，透過坐禪、經行、動禪、吃飯禪等，練習放鬆身心、觀照內心、平衡身心。

「參加這個課程真正做到了『愛自己』！」來自布里斯班的學員范蓉說，今後要落實所學，好好照顧自己的心。禪修組「四它」，以及運用「逆向思考，正面解讀」來處理問題。她發願：禪法這麼好，要繼續與更多人分享。

這是我第二次打禪七，只記得五年前初次打禪七，單盤腿痛、昏沉不已，聖嚴師父的開示似懂非懂。然而這次過程中，總護法法師不斷地叮嚀體，當下，打坐的前方便，七支坐法，終於體會到它們的重要性及技巧，體驗到放鬆後「享受呼吸」的安定。

## 帶著腳傷享受呼吸

天南寺初階禪七心得

◎金忠玲

出發前一晚，整理行李不慎重，到床腳，眼看小腳趾漸漸腫脹，痛到已經不知它的存在，當下告知一位友人此事。她說：「那你還要去做嗎？」我說：「當然要去啊！好不容易報上。」願力大於業力，隔天拉著行李，跛著腳抵達天南寺。

報到安單後，先向助理監香說明腳趾的情況。當天就寢時，發現腳趾、腳趾發青腫脹，看著它與之對話安撫。不過，整個禪期雙腿盤坐，沒有因腳傷而受影響。神奇的是，隨著禪坐、拜佛、經行，因身心安定，腫脹漸漸消滅，感覺似有佛菩薩、護法神在護佑著。

這是我第二次打禪七，只記得五年前初次打禪七，單盤腿痛、昏沉不已，聖嚴師父的開示似懂非懂。然而這次過程中，總護法法師不斷地叮嚀體，當下，打坐的前方便，七支坐法，終於體會到它們的重要性及技巧，體驗到放鬆後「享受呼吸」的安定。

每日禪坐、經行、八式動禪之外，還有懺悔、感恩禮拜，以及師父深入淺出的禪修開示。透過懺悔、感恩禮拜、禪修，感受了調柔內心、淨化煩惱的自在與安定，深刻體會這些年學佛的成長，內心隨之生起非常感恩的心，感謝這一路的大善知識，以及遇上讓我鍊心的人、事、物，尤其感恩師父的言教和身教，每每觸動內心而潸然淚下。

心得分享的夜晚，聽到一則「過三堂」的故事，所謂「過三堂」就是：學員先用第一餐，義工吃剩下的菜餚，主廚只吃剩下的白飯，拌著少許菜湯來吃，而且甘之如飴。聽到這裡，別羨垂涎而出，因為法鼓山的齋飯特別美味，尤其天南寺的更有口皆碑，用齋時都會不自覺多夾一些，頓時生起懺悔與感恩之心！也提醒自己要好好食慾。

第七天晚課後走出禪堂，抬頭一望，整個陰霾的天空中，太陽居然從雲層中透出光芒。「撥雲見日終有時，守得雲開見月明。」幸好沒有因腳傷而放棄這次難得的因緣，得以接收到法喜充滿的能量。感謝法師及義工們，感恩這一切的發生。

## 默照禪七心得

◎孫同祥

## 練習覺知心的狀態

隨著默照禪七報到的日子愈來愈近，小腿的乾癢紅疹卻愈來愈多，所幸同修購得合適藥物，得以穩定情況。禪期前調整作息，由於小腿的情況，並沒有特別練習，只將日常生活的事處理好，設定以渡假的心參加禪七。

這次聖嚴師父的影片開示，方法、觀念解說得非常清楚，都能回應我們當下的情況，讓我真正體會到覺知的寶貴。禪七期間，其實心中有一絲擔心，擔心身體的狀況。想起師父曾開示：擔心是多餘的折磨，覺察念頭生起就學習放下。禪堂主果醒法師也提醒：面對現象，檢視自己的心態，或是放下，或用轉念來調整。

過去睡眠從不會造成困擾，這次由於得失心作祟，禪期出現入睡障礙。有一晚閉起眼睛依然沒有睡意。調整姿勢後，開始放鬆全身，依然久久不能入睡。之後想想，每個部位都仔細放鬆了，反而是頭腦沒放鬆，導致氣聚在頭部未散，難怪不易入睡。幸好隔天精神不錯，打坐未受影響。

禪七結束前一天，師父開示：我們受眾生的恩太多，要知慚愧、要感恩。接下來禮拜時，眼淚不停地流下。內心有點驚訝，自從十年前母親往生後，就沒再流過淚。雖說驚訝，檢視頭顱後，有點了解為何流淚。禪七，真是讓自己身心沉澱的最好方式。

禪期圓滿，看到小腿的紅疹退去，似乎說明平日吃了許多不當的食物，造成身體負擔，以致呈現病兆。相較之下，心的病兆不易檢視，幸好透過禪修練習覺知，知自身、知眾生、知環境，從而學習不起我執，平等看待一切，進而發願將學佛的好，分享给他人知道。

## 一小步一小步 超越自己

◎王演謙

自我超越 禪修營心得

感恩眾多不可思議的因緣，成就了參加「自我超越禪修營」的機會，與許多優秀的社會賢達們一起學習。聖嚴師父早、中、晚「如同親臨現場」的影片開示，有次第地教導禪修方法，並且融入佛法的知見。早上和下午聽完開示後接著禪修，練習用方法。透過著作，發覺自己的「障礙」，再透過開示，學習處理障礙的方法。這個過程，就像一點一滴的「自我超越」，把自己的「覺」「照」力練習得敏銳一些。

印象最深刻的是師父的開示，慢慢帶著我們將「應無所住而生其心」用在打坐上，並應用在生活上。在第三天的禪修中，體會「收心、攝心、安心、放心」的過程，以及「默照」的練習，覺得很受用。而更好的方法是發現妄念時，告訴自己「這不是我的！」提醒自己在打坐。這個方法，我後來也在清明佛七上，有一支香念佛分了心，發現妄念時，除了告訴自己「這不是我的」，還驚喜萬一臨門終時起雜念，就離佛愈來愈遠了。當下念佛變得專注。禪修營開營前幾天，一直在思考「自我超越」是要超越什麼？

四天三夜活動結束，再度思考這問題，答案慢慢浮出，最終應是「我」吧！下了山，開始感覺每次的禪修練習，都是在「一小步一小步地超越自己」，超越那個習氣無比重的我。禪修營中，師父教導先從認識何謂「我」及「無我」，到如何用方法，讓自己已習慣性的「只看到我」到「縮小我」，乃至「無我」。那個寶貴的方法，即是禪時，師父提到，神通不能轉變眾生的業力，轉業力要靠心轉，心轉業也消。這才明白師父用心良苦的教導，為什麼一直傳述「鍊心」的重要。師父說，這個世界需要佛的智慧，我們要用有限生命修無量的福德。禪修結束後回來上班，幾天之後，得知一位同事在手術過程中意外往生了。又過了幾天參加清明佛七，地震當天正在出發……許多無常就這樣一直在發生著，提醒我們「世間無常，國土危脆」。

慶幸自己能夠在法鼓山學佛，感恩每一位法師的帶領，讓我們不至迷失在「混雜著貪瞋癡，似是而非」的世界裡。祈願我能常保精進心，進而讓身邊的人也能跟著安定，接引他們以佛法來安定身心。

Saturday  
Sitting  
9am-12pm (EST)

大悲懺

週日法會 (第三個週日) 2pm-4pm @ 東初禪寺 (寶雲)



安和分院 30週年特別報導



# 臺北都心年年安和豐富



▲融入心靈環保的童班，運用回收春聯完成創意作品。

臺北繁華都心的人間淨土——安和分院，今年邁入啟用三十年，不只在法鼓山創立初期，承擔許多關鍵性的法務，年年開展多元面向的課程與講座，接引無數民眾來安頓身心。三十而立的安和分院，持續為繁忙的都會生活，創造「心」幸福。

◎文／楊仁惠·圖／安和分院提供



▲安和分院於一九九四年十月灑淨啟用，為法鼓山在都心的弘化，開啟新頁。(本刊資料)

法鼓山第一個在臺北都心成立的道場——安和分院，成立三十週年了！回顧一九九四年十月灑淨啟用時，聖嚴師父曾表示，於此繁華的階段成立道場，是一件不敢想像的事，如今，在歷任監院與信眾齊心推展之下，安和分院發揮地緣之利，洞見社會脈動與需要，蒼翠各方人才，開創多元豐富的弘化活動，接引無數需要改變身心的人，體會佛法的清涼，改變生命。

三十年來，安和分院的空間，從原有的十樓，慢慢擴展到四樓、八樓，以及敦南圓廳。弘化從固定共修、佛學推廣課程，發展到同時開設三班法鼓長青班、兩班聖嚴書院佛學班，還有廣受歡迎的《法華經》、《地藏經》共修、念佛班、各種佛法與生命關懷的講座，以及近期從生活美學為出發的繪畫、插花等禪藝課程，每一班都廣受好評與歡迎。



▲平日生活禪引導放鬆身心，受到都會民眾歡迎。



▲監院果旭法師帶領大眾修學念禪，安定身心。

## 幸福三十系列講座

## 天地有大美，日日是好日

◎編輯室

無論是樂於健康、社會關懷、生死議題，只要安和分院一推出講座，總是場場滿座。為啟用三十年所舉辦的「安和幸福三十系列講座」，自三月份推出以來，每個月以不同的主題，舉辦兩場講座，分別邀請兩位講者，於週日下午帶給現場與線上聽眾豐盛的心靈饗宴。

四月十四日第一講由法鼓文理學院生命教育學程楊晉主任、法鼓山首座和尚惠敏法師，分別為大眾帶來「人生的三個青春期」和「心識、心染與心淨」。



▲幸福三十講座四月主題「日日是好日」，各領域主講人分享幸福人生的心得。

## 悅眾感恩與成長

## 一路走來，幸福滿滿

◎楊仁惠

「大殿是唯一能容納大量人數的空間，一天轉場三次！」一百八位信眾擠滿走廊，攝心專注地參加法會。「沒有大寮，主廚菩薩在小小的廚房，依然烹調出美味素食……」在安和分院擔任義工已十五年的陳媛秀，回憶起只有一個樓層的安和分院，滿足溫馨層層的信眾同心協力護持每一項活動的熱忱依然不減，在安和分院三十週年之際，陳媛秀感恩僧團的創建與護持的前輩，才有她精進學佛的豐富人生。

「安和分院三十年來的每一個活動，我都參與到！」早期在安和分院擔任主持人，三十多年來成長為照顧更多信眾，承擔起護法總會副總會長、學佛、護法的職責。法師也期許這份法喜，能持續回饋給更多人，一起體驗佛法所帶來的安和豐富，一年又一年！



▲在奉獻中不斷學習成長，義工們忙得快樂，老得有希望。

## 海外兒童班，開課囉！

萬物新生的春天，臺灣各地的兒童班、童趣班、悟寶兒童營紛紛開課，海外的親子班、兒童班同樣歡喜登場。本期分享香港、馬來西亞兩地的兒童活動。

# 小小菩提種子在發芽

香港

## 家庭兒童班 親子學習感恩

◎歐陽菊雅

孩子們觀察鏡子裡的自己，跟隨鏡中的線條作畫，欣賞接納自己。(香港道場提供)



春天來臨，幼苗萌生。闊別多年，香港道場家庭兒童班再次啟動。四月七日第一堂課，家長們很早帶著孩子來報到，分別於各自的空間活動，家長寫佛畫，孩子則繪自畫像。

在家庭區，眾人先靜心禪坐，再誦讀佛菩薩真經。當天主題是畫一幅菩薩托著蓮花的手，講師提醒大眾帶著歡喜、清淨和感恩的心，保持專注和放鬆，「繪畫結果不重要，重要的是用心去做。」一位家長分享在描繪過程中，心比較安定，專注在筆尖時雜念減少了，還有一種與孩子聯繫的感覺。



▲家庭兒童班的親子們互相分享繪畫作品，也彼此互相感恩。(香港道場提供)

## 馬來西亞

## 茶禪體驗 建立因緣觀

◎韓偉揚

如何與孩子分享緣觀呢？馬來西亞道場「茶與禪之體驗」活動，四月十四日開跑，參加的孩子們在品茶泡茶的同時，也學習成就種種事物的因緣觀。

自動手泡茶。燙手的茶具與熱水是一個挑戰，只見小小的身軀，專注眼前的每一個動作，在老師的協助引導下，一一克服恐懼，完成泡茶的任務。老師也引導孩子們彼此互畫，用心觀察同學衣服顏色、眼睛的形狀，「當我們用心觀察夥伴，



▲孩子們在品茶泡茶中，了解品味一杯茶，需要具備種種因緣。(陳永亮攝)