◆創辦人：聖嚴師父 ◆發行人：果暉法師 ◆社長：張昌邦 ◆發行所：財團法人法鼓山文教基金會 ◆地址：112 臺北市北投區公館路 186 號
◆網址：www.ddm.org.tw ◆E-mail：mag@ddmf.org.tw ◆變更地址、索取、取消雜誌請電：(02)2893-9966 轉 6425、6431、6496
369

護法總會林口分會 啟用 地區弘法展新頁

三十年護法眾願共成 方丈和尚期勉做修行森林入口 接引社區民眾學佛成長

▶方丈和尚感恩護法悅眾們的堅定道心，盡心盡力奉獻，成就林口分會的啟用。（李東陽 攝）

▲林口分會空間寬敞，將接引更多當地居民。（李東陽 攝）

【何筱淇／林口報導】今年五月喬遷至新址的護法總會林口分會，因疫情關係，眾所期待的新會址，正式於八月九日上午舉行啟用典禮。方丈和尚果暉法師、護法總會副都監常遠法師等僧團法師，與護法總會長張昌邦、副總會長周文進、蘇妧玲、陳修平、陳治明、鄭泗滄，以及多處地區轄召、召委、信眾等五百餘人前來觀禮，一同為新會址灑淨祈福。

「啟用道場，就是在啟用我們心中的慈悲靈光。」聖嚴師父於影片中開示，在道場修行如同入如來室，要披柔軟忍辱的如來衣，坐一切法空的如來座，看見眾生才能布施、愛護，並勉勵學習觀音菩薩的慈悲心，每個人凝聚彼此就成為團體，也就是千手千眼的菩薩化身。

「分會就是『分』享佛法，以法相『會』區弘法重要的角色。」方丈和尚表示，當日有十餘位法師前來祝福，令他想起過去佛陀與僧團多在森林裡說法，林口分會就像是森「林」的入「口」，為修行人必經之路，具殊勝的意義，鼓勵大家時常親近，並樂於向人分享佛法，接引更多人做淨化人心的工作。

灑淨儀式由常遠法師主法，眾人恭敬虔誠誦念〈大悲咒〉，主法法師及悅眾代表出位繞壇，將甘露水遍灑在分會每一處角落，祈請諸佛菩薩加持，將佛法帶入社區。張昌邦總會長致詞表示，過去林口地屬偏遠，信眾要舟車勞頓至農禪寺聽聞佛法，如今新的共修空間交通便利，環境舒適，這都是護法信眾的共同願力所成就，鼓勵大家繼續發願，「因為有願就有力，有願必成。」林口分會召委章美玉也表示，未來將規畫多元的修行課程，邀請地區民眾親近佛法，「啟用典禮只是開始，珍惜與善用環境，才是成長必備資糧。」

方丈和尚頒發感謝狀及師父墨寶，感恩歷年屋主吳素華、靖進興、謝富男、王數滿、黃豐浪、朱傳諾、許茂男、鄭春珠提供學法寶地。影片回顧時，林口分會歷經三十年的遷徙流轉，依然歷歷在目，透過眾人齊心發願，堅定求法的初心，如今覓得的新址空間寬敞，附近新社區林立，又鄰近公園與學區，期盼能接引在地居民及移居來此的年輕人口學習佛法，讓林口地區慧日遍照。

啟用系列講座

- 9/13 禪悅的人生／許仁壽
- 9/20 失智跟你想的不一樣／劉秀枝
- 10/11《維摩詰經》的智慧與生命實踐／常啟法師
- 10/25 捕捉聖嚴師父的智慧行腳／張光斗
- 11/8 轉個彎・生命無限寬廣／陳月卿
- 12/13 三生有幸・生生平安／辜琮瑜
- 12/27 慈悲喜捨種福田／果賢法師

◎講座時間：週日下午 2：00～4：00
（報名請洽詢林口分會）

【護法總會林口分會資訊】
- 地址：新北市林口區文化二路一段 266 號 2 樓（世貿新都大樓）
- 電話：（02）2601-8643
- 開放時間：週一至週五 9：00～21：00
週六、日 9：00～17：30

人基會 心藍海策略

唐鳳解析社會創新趨勢

談疫情、AI、群眾募資到宗教組織創新等 鼓勵跨界整合 促進社會共好

【何筱淇／臺北報導】法鼓山人文社會基金會「心藍海策略」系列課程，八月二十一日下午舉辦今年首場講座，邀請行政院數位政務委員唐鳳，於法鼓德貴學苑無盡講堂，分享「臺灣社會創新發展趨勢」，現場齊聚企業董事長、經理人等高階主管近一百五十人，全程以問答方式進行，氣氛十分熱烈。

唐鳳分享，臺灣被評選為世界四大創新國，民間的前瞻性高過產業部門、公部門，政府常採「打不贏，就加入他」的合作模式，與民間團體及企業一起完成倡議之事，在國際上非常罕見，因為「當民間資料取得大過公部門，對一些國家會產生威脅」，但臺灣環保團體與環保署卻能共同監測水質、空氣品質，保持良好的合作。

唐鳳並以「總統盃黑客松」獲獎團隊「臺灣好植地」、「奉茶行動」、「零時差隊」為例，說明民間團體如何透過表達需求，集結群眾智慧，促進公私協力共創，以加速公共服務的優化，並提昇政府服務創新效能。

法鼓文理學院校長惠敏法師提問：AI對高齡社會及產業轉變的影響？唐鳳表示，AI輔助式的智能不只能幫助解決人口結構的失衡，同時擴充一個人的工作能力，但「科技是你的延伸，而非你是它的延伸」，他平時以觸控筆接觸電腦螢幕，也使用翻蓋式手機，「因為我不想有『人機一體』的錯覺，當『主客易位』時，就會產生強制性的成癮症。」這也是他對禪修的體認，「我的心臟不好，所以從小就在練習如何保持情緒的抽離，時常觀察呼吸，讓身心安穩。」

數位科技如何融入人文素養？唐鳳表示，「數位就是好幾位。」人事物可不受時空限制的擴增之外，也是各領域人才與文化共同成就的結果，「遇到意見不合時，用平和的態度、不升高衝突的方式溝通，虛懷若谷，積極在不同的立場中找到共同價值而努力。」就像運用佛法，讓逆境變成增上緣一樣。

現場以 Slido 提問系統即時蒐集聽眾問題，包括疫情、青年高失業率、課綱翻轉、網軍、跨業創生、宗教組織創新等，唐鳳語速飛快，條理清晰，機智的應答，讓聽眾不時會心一笑。

▲唐鳳與來自業界高階主管、經理人暢談「臺灣社會創新發展趨勢」，全程以問答方式進行，台上台下互動熱烈。（李佳純 攝）

法行會講座

方丈和尚分享中華禪法鼓宗之開展

【本刊訊】法行會於八月六日晚間舉辦例會，邀請方丈和尚果暉法師分享「承先啟後——中華禪法鼓宗禪法之開展」，共一百多位會員出席聆聽。方丈和尚指出，目前國外疫情依舊嚴峻，國內情勢雖平穩仍不可輕忽，勉勵大眾許好願、存好心、說好話、做好事，以持戒、行善自護護他。

方丈和尚開示，佛教諸多經論如《阿含經》、《起世經》、《阿毘達磨大毘婆沙論》、《阿毘達磨俱舍論》、《瑜伽師地論》等，皆提到世間「大三災」與「小三災」。「小三災」是指刀兵劫、疾疫劫、饑饉劫，發生時讓人民苦不堪言，其中「疾疫」就是瘟疫大流行，就像現在的新冠肺炎疫情一樣。災難發生的原因，不離「殺、盜、淫、妄」，因此期勉大眾持守五戒，力行十善，經常自省與保持善念，自然能減少災難的發生。

方丈和尚接續為大眾導讀自己的學術研究專書《聖嚴法師中華禪法鼓宗禪法鼓宗體系，並承繼漢傳禪法的臨濟與曹洞兩大宗，融會大小乘次第禪及頓悟禪，與話頭禪及默照禪會通。

方丈和尚也勉勵大眾，學習禪法要從基礎數息或念佛入手，並在生活上運用，修持日久，能使煩惱和意識漸漸沉澱、澄淨，進而產生智慧。特別是運用「三三二二」念佛方法時，念「三」聲佛號可分別憶念來迎觀音、祈願觀音、開山觀音，觀想其不同的法相與手印，有助繫心於佛菩薩功德，更能攝心安定。

▲方丈和尚說明「中華禪法鼓宗」所架構的脈絡體系，並導讀自己的研究專書《聖嚴法師中華禪法鼓宗禪法研究》。（法行會 提供）

網路共修同精進

農禪寺啟建線上梁皇寶懺法會

【楊雅穎／北投報導】農禪寺一年一度的梁皇寶懺法會，於八月二十三日啟建，今年因顧及防疫安全，首度不對外開放，七天的法會全程透過網路直播。此次擔任說法的果光法師以漢傳佛教的懺悔法門源流，每日依不同子題為大眾說法。法會啟建當天，二十位悅眾法師齊聚農禪寺大殿，以至誠懇切的心帶領大眾展開懺儀，據統計，首日有三千多名信眾參加線上共修。

考量海外疫情嚴峻，農禪寺特別將法會直播錄影多留存一天，讓不同時區的信眾同霑法喜。洛杉磯監院常悅法師表示：「疫情期間能透過網路參加梁皇寶懺法會共修，對海外信眾是一份珍貴的禮物。」

首日下午，方丈和尚果暉法師親臨法會，透過雲端開示，勉勵大眾將拜懺之心實踐於日常與人對應的一言一行，修行身口意，杜絕惡性競爭，否則難有平安之日。方丈和尚鼓勵大家發大願，帶著利他之心，「願代眾生，受無量苦，令諸眾生畢竟大樂」，這樣修行的功德也會跟著水漲船高。

農禪寺監院果毅法師則強調懺悔的功德：「若願意改往修來，不再造新殃，且確實去實踐，懺悔的力量是相當大的。」法師表示，儘管未來諸多不確定，若能認真地將自己「當下」可以努力的因緣做好，未來即便有諸多無常的因緣，至少可以掌握自己所能把握的，畢竟「未來取決於現在」，現在努力還是會有希望的。

儘管法會採線上共修，多年來跟隨農禪寺禮拜《梁皇寶懺》的信眾，仍法喜充滿。信眾李坊菲表示，人類貪欲太重了，這次疫病是一次轉機，願大家藉此重新修正自己，拜懺是修正心念的最好練習。義工張秋菊表示，每年法會期間，總感覺已逝的母親也聞法而來，儘管未能親臨法會現場，藉著每個禮懺的動作和心念，希望不只是自己的母親，所有眾生都能離苦得樂。

法會期間，世界各地信眾把握因緣，透過網路共修懺悔法門，將修行功德迴向，齊心為全球疫情祝禱。

▶配合防疫措施，農禪寺梁皇寶懺法會首度不對外開放，全程透過網路直播。（李東陽 攝）

法鼓雜誌 Dharma Drum Monthly
來法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地
培福有福 聖嚴
PERIODICAUSI 雜誌紙類
國內郵資已付
台北郵局許可證 台北字第1890號
TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO.1890
非經本刊同意，不得轉載本報圖文。本刊編印費用為十方信施，閱後請轉贈親友，功德無量。
◆法鼓山建設基金劃撥專戶
帳號：19078983
戶名：財團法人法鼓山佛教基金會
法鼓雜誌APP 歡迎下載 Android iOS

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

中元報恩廣度有情

中華文化館、紫雲寺 教孝月舉行法會 直播共修迴向十方眾生

▲文化館啟建中元報恩地藏法會，圓滿日當天舉行瑜伽焰口法會，功德迴向十方眾生，解脫三界之苦。（王育發 攝）

【楊雅穎／臺北報導】農曆七月又稱教孝月，中華佛教文化館於八月七日至九日率先舉辦中元報恩地藏法會，透過網路直播，法師帶領信眾線上共同恭誦《地藏菩薩本願經》，為歷代先亡眷屬超薦祈福，九日下午三點起則舉行瑜伽焰口法會，由禪堂堂主果醒法師擔任金剛上師，信眾在各地透過雲端參與，仍能感受法會的慈悲莊嚴與攝受。高雄紫雲寺也接續於八月三十日起，網路直播中元報恩三時繫念法會。

面對新冠肺炎疫情持續蔓延，於全球各地未見止息，文化館監院果諦法師特別勉勵信眾更應生起無分別的慈悲心，學習地藏菩薩包容一切眾生，在生活的每一個細行裡力行菩薩道的實踐，唯有如此，疫情才能早日消退。法師強調「一切唯心造」，若能回歸自心，讓心修持清淨，身邊的災難一定會逐漸遞減。

法會上午恭誦一部《地藏經》，下午禮拜《地藏寶懺》，全程總計有二十七位法師參與。全程參與的常諦法師表示，地藏法會不是只為祖先超薦祈福，更要將法會中學到的身口意修持，帶回日常生活實踐，從每一細微處憶念眾生的需要：「當自己喝到一口水，吃到一頓飯，心中要念及眾生，並生起願心：願眾生和自己一樣有水喝、有飯吃。」

常諦法師指出，地藏法門的修持，是要學習地藏菩薩護念一切眾生的精神，以地藏菩薩為標竿，提醒自己時時練習發願。法師強調，練習發願不分年齡，父母可以教孩子發願：「我希望其他小朋友像我一樣，也有爸爸媽媽可以愛。」大眾可以《華嚴經．淨行品》作為日常修行的範本，將發願的精神用於生活。

「雖是線上法會，感受一樣很殊勝。」前來文化館協助場布的義工謝文章，在場外藉網路參加共修，他說：「人的一生一世，就是要來照顧人群的。」參加法會共修讓他將心性調整到最好狀態，唯有如此才能影響他人、照顧他人。參與線上共修的信眾陳益祥，感念聖嚴師父與僧團法師的慈悲，感恩今生有福報親近法鼓山共修。

讓善的力量發揮效應

慈基會義工聯繫會報圓滿 期能強化關懷高齡長者與失業青年

【楊雅穎／臺北報導】法鼓山慈善基金會自七月起，陸續舉辦北中南各區義工聯繫會報，八月五日於北投雲來別苑圓滿最終場，來自基隆、新北各區八十名慰訪組及災害組義工，分享上半年疫情期間，投入慰訪關懷的觀察和體會。來自第一線義工的分享，讓眾人非常感動，慈基會祕書長常順法師表示，如何在疫情的下半場，讓每一分善的力量得到最好的效應，將是慈基會思考規畫的方向。

聯繫會報上，基隆區義工陳傳中談到疫情期間，當地關懷戶申請急難救助者，以疾病、工安受傷者居多，其中又以罹癌影響家庭最巨，「看到關懷戶拿出醫師診斷證明上寫『不宜工作』，當下不免為對方感到擔心。」他表示義工們如果平常廣結善緣，將能為關懷戶提供資源，或適時轉介相關單位，助其得到更多實質幫助。而關懷過程中，也要隨時練習逆境因緣觀，才能在盡心盡力後，隨緣放下。

雙和區義工王雅寬提到高齡化社會下，長者與子女的無奈處境。當地義工定期前往安養院陪伴，常看到有些老菩薩上個月還能與人遊戲互動，下次再見面，卻是頭低頸垂、神情木然，令她感慨生命凋零的快速。七十二歲的她，常帶著長者及家屬一起念佛，「很多家屬邊念邊掉眼淚，可以想見將長者送機構照養，一定出於許多無奈。」她認為如何讓長者老得平安、老得健康，將是重要課題。

海山區義工楊玉珍則發現這半年來，部分關懷戶的青壯年對工作失去動力，寧願打零工度日，也不願嘗試上班生活。面對意志消沉的個案，她常將自己的故事拿來鼓勵對方。二十七年前，她被診斷出大腸癌末期，為了活下來，自己騎著機車看診化療，休息後繼續上班。如今恢復健康的她，已是三個孩子的媽媽。她分享儘管疫情有諸多不確定，「如果能練習把握當下，自然能逐步改善現況。」

▲慈基會北區義工分享疫情期間，投入慰訪關懷的心得，讓人期盼每一分善的力量都得到最好的效應。（李東陽 攝）

關懷院 大事關懷列車再出發

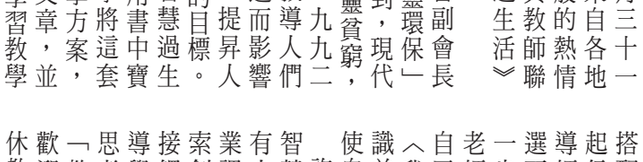
【何筱淇／臺北報導】「歡迎搭乘大事關懷列車，我們班次是『蓮池海會號』。」關懷院自去年（二〇一九）底啟動的「大事關懷列車」再度出發。關懷院監院常哲法師帶領助念團團長黃欣逸，黃俊儒、解春富、蔡耀蘭、劉玉鐘四位副團長，七月二十四日前往豐原分會，八月二日於法鼓德貴學苑，與地區助念組義工歡喜相見。

關懷交流中，首先觀看聖嚴師父「關懷的義涵」影音開示，師父說：「需要我們幫忙協助的時候，我們就去；需要我們慰問的時候，我們就去。這就是關懷。」常哲法師表示：「關懷的重要內容是『病』及『往生』，我們能做的不多，需要做的卻很多。法鼓山推動的關懷是為了達成教育目的，師父給予我們很多觀念及方法。」

關懷院為提昇地區助念義工對大事關懷教育的認識，特別規畫第一、二期「助念共修課程」，團長黃欣逸說明，二期課程分別由行門與解門導入，從病得很健康、往生助念觀念、法器練習至追思祝福等，鼓勵義工踴躍學習及承擔，同心同願做大事關懷教育。

大眾也把握機緣，向法師詢問執勤時遇到的各式問題，包括是否要幫往生者拜飯、植存前骨灰安放何處、往生者的同修能否參與火化及植存等，常哲法師逐一說明佛教與民間習俗的差別，引導大眾用正信佛法建立適合的觀念及做法。助念團的責任，雖是為社會大眾破迷解惑，但往生者的身後事應以遺囑為先，即使現代看來不合時宜的習俗，背後是蘊含著人情，因此在引導的過程中，仍要以家屬之間和樂為重，才能使生死兩相安。

常哲法師表示，巡迴關懷不僅為各地蓮友加油打氣，也是建立正確觀念的好機會，未來會將各地的提問製作成工作手冊，不斷提昇大事關懷的服務品質。



▲常哲法師為大眾解說關懷院的組織架構，期勉義工同心同願做大事關懷。（李佳純 攝）

教聯會 首辦《大智慧過生活》教學研習

▲教師們分組挑選並討論《大智慧過生活》裡的文章，感受故事中的良善力量。（林志浩 攝）

【楊婷如／北投報導】疫情影響下，睽違許久的「教師心靈環保教學研習營」，於七月三十一日順利舉行，二十多位來自各地的教職義工，帶著夏日般的熱情來到北投雲來別苑，參與教師聯誼會首辦的「《大智慧過生活》教學研習營」。

課程一開始，由教聯會副會長張育嘉帶領學員認識「心靈環保」的理念與精神。張育嘉提到，現代人由於心的汙染而造成心靈貧窮，因此創辦人聖嚴師父於一九九二年提出「心靈環保」，教導人們從自己的身口意做起，進而影響他人、擴及社會，達成「提昇人的品質，建設人間淨土」的目標。

李翠芳老師簡介《大智慧過生活》內容，說明如何使用書中寶庫。簡國樑老師則分享將這套書融入國中課程的教學方案，同時分組讓學員挑選文章，並將內容製成動畫，除了學習教學技能，也從中感受到故事的良善力量，如何達到潛移默化的效果。

「心靈咖啡館」課程，由三位教師分享使用《大智慧過生活》的心得。林佳儒老師運用第二冊文章〈拒絕整型的少女演員〉，搭配公益影片，讓學生對自己生起信心；邱佩玉老師將教材作為導師和學生的溝通媒介，每週挑選兩篇文章讓學生撰寫心得，進一步讓親師生互相交流；高玉娟老師運用第三冊〈舞出不一樣的自己〉、〈安頓自己五部曲〉及〈我們都是畢畢生〉，讓學生認識並肯定自己，照顧好自己的心，使自己更有智慧。

許多學員表示，期待能將《大智慧過生活》運用在教學上；也有人分享自己將心靈環保融入專業課程的教學，讓學生更深入探索創作的初衷；還有一位教師在接觸心靈環保之後，逐漸體會指導學生時，應多站在對方立場來思考。教聯會十月將再舉辦二場「教師心靈環保教學研習營」，歡迎有興趣的各級學校教師及退休教師報名。

教師心靈環保教學研習營

【日期】
10 月 17 日（六）國小教師優先
10 月 31 日（六）國中教師優先
【對象】各級學校教師及退休教師
【地點】法鼓德貴學苑 4 樓
【報名】http://ft.ddm.org.tw
（即日起，額滿為止）
【洽詢】（02）2896-6119
分機 203 教師聯誼會

臺南分院義工 夏夜共修月光禪

凝聚護法悅眾，配合防疫措施，臺南分院於七、八月的週四晚上，在茄萣幸福海岸、臺南都會公園二地，輪流舉辦「月光禪」戶外共修，由果明法師帶領，逾三十位義工參加。

茄萣幸福海岸為一條濱海步道，傍晚集合後，隨著夕陽西沉，路燈亮起，禪行開始，果明法師提點眾人放鬆、專注地走路，收攝五根，不要受外境影響。眾人在步道上安靜行走半小時，於一處階梯平台上靜坐，聽著海潮拍打沙灘，感受涼涼的海風，不斷地放鬆、回到方法。

活動另一處地點臺南都會公園，步道寬敞平坦。行禪前，果明法師先講解觀念和方法；行禪時，法師一路提醒眾人攝心、用方法，引導眾人觀想自己走在獨木橋上，每個腳步都要清楚謹慎，步步踏實。一個小時後，大眾到草地上靜坐，月光灑落，微風習習，心也慢慢沉澱。

從道場走到戶外，從安靜的室內，走向吵雜的人群，環境的改變考驗著眾人的修行工夫。有義工表示，本來坐在草地上決心好好用功，卻因身上爬動的小螞蟻而起心動念，舉手輕輕拂下螞蟻，耳朵響起法師所說：「生命很短，不要浪費在打妄想上。」也有義工分享，每次行禪都有不同因緣，不管好或不好，自己試著接受當下各種因緣，回到身心繼續用功，「期望我們都能在行禪中，一步一步脫落執著，一步一步提起願力。」

（文／涂藻芬．圖／陳德坪）

反思疫情 從心平衡世界

法鼓文理學院臺中舉辦工作坊 歡迎民眾加入「終身學習菩薩行」行列

【陳逸慧／臺中報導】面對新冠肺炎疫情衝擊，如何從「心」平衡這個世界？七月二十五日，法鼓文理學院於臺中寶雲寺舉辦「終身學習菩薩行」工作坊，由人文社會學群長陳定銘率同碩士學程、佛教學系師長，與全臺各地七十二位學員探索疫情下的種種反思，展開一趟菩薩行的學習。

「新冠疫情反思與關懷」對談由生命教育學程主任楊蓓主持，陳定銘群長、社會企業與創新學程主任葉玲、心靈環保中心主任黃信勳，以及法鼓山慈善基金會祕書長常順法師四人與談。「疫情讓全世界經歷一場人性、社會、環境、醫療、衛生、經濟的創新改變。」陳定銘從經濟層面來看，表示疫情讓人感受到經濟主體須共用、共榮的向善經濟。

葉玲玲就醫療觀點來看，除了照顧好自己，提昇免疫力，也要讓心理保持健康，用聖嚴師父的「四它」，以正確的知識和觀念去處理，盡力就好。黃信勳從環境及歷史視角，提到人類不斷入侵自然界，加上全球化，讓疫情迅速傳播，「這次新冠病毒的衝擊，人類不是受害者。當我們省思人和自然的關係，更可看出何者該做，何者不該做。」

常順法師分享疫情期間，法鼓山展開各項安心行動，包括於網路平台設安心專區、舉辦線上法會及課程、「大悲心LINE起來」手機持咒、持續大事關懷、布口罩製作等，協助社會大眾安身安心。

工作坊還安排大願校史館主任辜琮瑜分享「三生有幸、四生安樂」，說明人社學群將生命、生產、生活「三生」，開展出「四生」：生命教育心學習、社會企業心經濟、環境發展心生態、社區再造心生活等四個碩士學位學程，培育學生活出有價值的生命。

佛教學系系主任鄧偉仁則分享「西行求學與法鼓佛教學系」，同時介紹佛教學系不僅承擔「培養國際佛學研究人才」的重任，並與人社學群結合，實踐師父的興學大願。甫從文理學院畢業的常持法師，分享二年半的校園生活，扮演法師、學生、同學、學長等不同角色，學習重新認識和提昇自己。

文理學院碩士學分班今年持續於臺北、臺中兩地開班，歡迎民眾於九月四日前報名，詳情請上網查詢。網址：https://www.dila.edu.tw

▼文理學院師長陳定銘（左二）、葉玲玲（左一）、黃信勳（右一）與常順法師（右二）對談「新冠疫情反思與關懷」。（劉秀雯 攝）

果醒法師分享《楞嚴心》

引領心的修行地圖

▶果醒法師分享新書《楞嚴禪心》，願大眾一起追隨《楞嚴經》的修行地圖。（梁忠楠 攝）

【林明蓉／臺中報導】法鼓山禪堂主果醒法師第一本修行心得著作《楞嚴禪心》，八月十六日於寶雲寺舉行首場分享會「尋找真心——認清清海水與波浪」，近二百三十位聽眾跟隨法師一起尋找、認識自己的真心。

「修行如同開車，《楞嚴》就好比是GPS導航，而禪心好比車子，以《楞嚴》當眼、禪心為腳，才能暢行無阻。」果醒法師以書名破題，說明我們都有與佛一樣的佛性，「佛性是指見聞覺知的能力，不生不滅、如來如去。」法師以海水與波浪為喻，表示佛性就像海水，可變現出各種波浪，凡我們所感知的都是波浪。

什麼是真心、妄心？果醒法師表示，佛性有佛用、有眾生用，真心是佛用，妄心是眾生用。因眾生都用妄心，著於所感知的種種相，以致夢想顛倒。法師提到真心有十個特質，其中「見性無雜」、「見性不分」可互為參照，說明心性不是物質，但離不開物質，所以我們不要離開現象找心，但也要清楚現象不是心，「相不是人，全部是心的感知。」

談到禪心的實踐，果醒法師教導可從知見、心態、現象三個面向入手。遇到外境，先觀察眼前的現象，以及自己的心態，會發現轉變心態去配合環境，則煩惱會減少很多，再進一步便會發現：沒有外境，都是夢境，全是自己的心在自導自演。法師分享師父曾在禪七中開示：「世界通通有，人我是非全都不見了」、「世界流動，通通是對的」，沒有一定的對錯，學習改變自己的心態，便能萬事如意了。

法行會中區分會首任會長彭作奎回應法師所說，同時分享自己的轉念經驗。他表示同修最近住院開刀，家中事務都由他來承擔，原先覺得痛苦，轉念一想，自己一直被同修照顧，如今終於有機會照顧對方，於是變得樂於去做，「而且為了復健，還能常常一起相伴去爬山，讓我感覺自己非常有福報。」

法鼓山僧大學僧暑期實習

走入生活與生命學習

【江胤芝／綜合報導】暑期七至八月，法鼓山僧伽大學學僧至各單位實習，以佛法為導航，初展羽翼，承擔起宗教師的角色！大寮出坡、莊嚴殿堂、義工培訓、地區慰訪、臨終關懷等，都可見學僧孜孜不倦的身影，為日後的弘化，扎下實務的根基，將佛法內化成生命養分。

「寺院的運作看似平凡，背後卻仰賴許多人的護持與照料。」在弘化院法務室實習的學僧，學習殿堂擺設、供果、物力協調，並參與引禮組義工培訓、花藝老師聯誼會、義工關懷等，「看見完成一件事所需的因緣，更加珍惜與義工接觸的機會，也發願讓他們不只來出坡，身心也受益。」演預法師帶領義工禮佛、放鬆與迴向，讓出坡成為修行助緣。

謹記室主常懷法師「以領執心態來學習」的期勉，演呈法師學習放下學僧的習氣、培養整體觀照力；演文法師允許自己還是新手會「凸槌」，在互助中，也意識到自己對團體的責任；演滿法師則發現，內在若沒有足夠的資糧，難以讓義工感受到佛法，砥礪自己回到修行上用功。

不只關懷 更需同理

在關懷院協助臨終關懷、居家皈依、告別式等現場，演端法師難掩內心的撞擊：「學了這麼多佛法，卻發現仍停留在知識面，無法看見對方的苦，並同理安慰，感到很慚愧！」從真實的經驗出發，消化沉澱，在重新閱讀聖嚴師父的著作中，獲得新的啟發，也藉由帶領臨終者念佛的過程，「我看見他們的身心轉化，對佛法生起很大的信心。」

感謝病苦的菩薩，替自己上了一堂生死課，演究法師體悟到：「生命不能等，學佛更不能等，許多人覺得死亡太遙遠，不必多想，直到臨終才發現無法走得很瀟灑。」過程中，不僅接納自己的緊張，更期許成為一座橋樑，傳遞佛菩薩的智慧與溫暖，陪伴臨終者與家屬安度生死關卡。

做中學習 體驗當下

在慈基會實習的學僧，也迎來學習的豐收，八月十四日，在基隆博愛家園的例行慰訪中，帶領二十幾位長者念觀音、按摩穴道、分享佛法故事，演可法師引導：「觀音菩薩就像我們的媽媽，當我們覺得苦，呼喚媽媽就能感到安心。」演功法師一圓慈善的願，並分享：「看到受助家庭的孩子環境艱苦，卻長出堅韌的性格，讓我深受感動，也盼能運用佛法協助他人重建心靈。」

僧大女眾學務長常格法師表示，透過掌握自身一日中動靜的調配，可以學習自立和自律，也勉勵學僧：「除了熟悉寺院運作，也理解到修行不只有打坐、讀經，而能透過作務和弘化，體會到工作即修行。」

▲於弘化院法務室實習的學僧帶領法會中，培養領眾與整體觀照力。（弘化院 提供）

▲在關懷院實習的學僧，隨監院常哲法師進行居家關懷，陪伴長者閒話家長，也鼓勵要經常念佛。（關懷院 提供）

八月法鼓講堂

《法句經》智慧 讓人三生有幸

【楊雅穎／臺北報導】如何從佛教的智慧裡找到幸福密碼？八月份法鼓講堂「讀《法句經》，體三生有幸」，自八月五日起連續三週的週三晚間，由法鼓文理學院人文社會學群助理教授辜琮瑜主講，帶著線上聽眾從《法句經》的智慧裡尋找「生存」、「生活」與「生命」的幸福之鑰。

辜琮瑜表示，追求幸福需要先在「生存」和「生活」兩大面向裡建立正確觀念，循此觀念去努力實踐，並修正一切錯誤念頭，才能提昇整體生命品質，為自己找到真正的幸福。

辜琮瑜指出，佛教並不認為處理好「心」的問題就可以活得很好，就能處理好所有事情，她強調：「沒有那麼簡單！」因為心受外在影響非常大。因此，佛教也談論了許多與現實生活相關的重要智慧，這些重要提醒，在《法句經》和《譬喻經》裡都有所載。

《法句經》的觀念與《譬喻經》的故事，是佛陀教導世人如何照顧好自己的身心、照顧好日常生活、照顧自身與他人關係的智慧大集，內容非常親切有趣，像是如何減重、養身？病苦該找誰幫忙？房產多少才算足夠？年輕、有財足以為特嗎？追求小確幸就是奔向幸福之道嗎？如何與人相處？這些讓現代人苦惱的問題，都可以從《法句經》和《譬喻經》裡找到答案。

講堂中，辜琮瑜透過《法句經》與《譬喻經》的對讀，帶領聽眾針對上述的問題，一一找尋答案，讓人印象深刻的包括佛陀對「減重」、「病苦」、「房產」問題的開示。佛陀教肥胖的波斯匿王，每次吃飯念誦一偈，提醒自己少食以保壽，波斯匿王遵從後，果真瘦身成功，得以健步如飛去向佛陀答謝。

而對於有病堅持不就醫的好施長者，佛則告訴長者：「有病不治為一橫死；治之不慎為二橫死。」勸長者務必妥善就醫。此外，佛陀也勸誡一位擁有多間房舍的老婆羅門，勿再為屋事汲汲營營，應好好感受房舍的美好，否則將「如瓢斟味」，只拿湯瓢舀湯，而無法嘗及湯的滋味。沒想到，老婆羅門以忙碌為由，不聽勸，最後因修房，自扛屋樑反被屋樑打中頭而亡。

佛的智慧之言，句句單刀直入生命核心，即使是二千六百年後的現在，都足以為世人的重要提醒。辜琮瑜勉勵大家，把握每個當下，與相遇的因緣創造好關係、活出如實樣貌，心靈安定幸福自然會到來。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 445 期 9 月號

持戒，讓你更自在

當我們學佛皈依受戒，就已發願要讓人生不一樣。持戒，是透過自律掌握生活，讓生命朝好的方向改變，是一場讓生命質變的實驗。持戒哪裡好？僧大副院長常寬法師鼓勵大家親自來實驗。持戒幫助建立修行好習慣，還能積極行善利他，好處這麼多，為何人們又愛又怕？常法法師透過 Q&A 說明持戒是為行為設下底線，與惡保持距離，不被欲貪所繫縛，等於是「超前部署」，為未來結善果。

三段持戒的心生命實驗包括：作家夏瑞紅在禪修中體會到，禁語有助清空交談衍生的精神垃圾。蔬食餐廳主廚徐茂鑫因禪修反省奢華的前半生，練習少欲過生活，卻更快樂富足。有機小農黃福君學佛後，有感心靈環保的重要，帶全家移居南投打造佛教生態園區。

友善農耕靠福報？且聽「心農業進行式」小農張顥嚴的真心話。佛經中也談星座、心理測驗，有小編精選，「清心自在」帶您遇見不一樣的佛經。「佛學線上」美國佛教學者、作家羅大維提出生態佛法（Ecodharma），主張「生態環保菩薩道」，為當前嚴峻的環境困局解套。（每本 180 元，訂閱一年 1680 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店 http://www.ddc.com.tw）

◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook
◎洽詢電話：（02）2896-1600

學習成長看板

第 18 屆「生命自覺營」

【日期】2021/1/30 ～ 2/6
【地點】金山法鼓山園區
【對象】男 16 ～ 37 歲，女 16 ～ 35 歲，願意體驗和學習出家生活者
【報名】10/15 起
【洽詢】（02）2498-7171 分機 2351
【自覺營 FB】http://www.facebook.comawakeninglife

2020 社青禪修營

【日期】9/18 ～ 20
【地點】北投雲來別苑
【對象】22 ～ 35 歲青年
【洽詢】（02）8978-2081 分機 3011

法鼓山世界
各地分
法鼓山世界
Tel: (02)249
雲來寺/法鼓
Tel: (02)289
法鼓山世界
Tel: (02)897
法鼓山人文
Tel: (02)897
法鼓文理學
Tel: (02)249
聖嚴教育基
Tel: (02)239
■北部
農禪寺
Tel: (02)289
雲來別苑/護
Tel: (02)289
中華佛教文
Tel: (02)289
安和分院
Tel: (02)277
天南寺
Tel: (02)867
齋明寺
Tel: (03)380
齋明別苑
Tel: (03)315
基隆精舍/基
Tel: (02)242
中山精舍/中
Tel: (02)259
新竹精舍/新
Tel: (03)525
松山分會
Tel: 0921-69
士林分會
Tel: (02)288
內湖分會
Tel: (02)279
社子分會
Tel: (02)281
石牌分會
Tel: 0937-81
大同分會
Tel: (02)259
北投分會
Tel: (02)289
淡水分會
Tel: (02)262
城中分會
Tel: (02)897
大安信義南
Tel: (02)278
文山分會
Tel: (02)223
三石分會
Tel: 0978-20
萬金分會
Tel: (02)240
雙和分會
Tel: (02)223
重陽分會
Tel: (02)298
新店分會
Tel: (02)221
海山分會
Tel: (02)226
板橋分會
Tel: (02)895
林口分會
Tel: (02)228
(02)228
新莊分會
Tel: (02)299
桃園分會
Tel: (03)302
中壢分會
Tel: (03)281
天母共修處
Tel: (02)283
0939-72
劍潭共修處
Tel: (02)288
0928-08
同德共修處
Tel: (02)287
屈尺共修處
Tel: (02)266
樹林共修處
Tel: (02)268
三鶯共修處
Tel: (02)867
蘆洲共修處
Tel: (02)228
泰山共修處
Tel: (02)853
■中部
臺中寶雲寺/
Tel: (04)225
臺中寶雲別
Tel: (04)246
南投德華寺
Tel: (049)24
三義DIY心靈
Tel: (04)222
苗栗分會
Tel: (037)36
豐原分會
Tel: (04)252
海線分會
Tel: (04)262
彰化分會
Tel: (04)711
員林分會
Tel: (04)837
南投分會
Tel: (049)23
苑裡共修處
Tel: (037)74
竹山共修處
Tel: (049)26
東勢共修處
Tel: (04)258
(04)257
■南部
臺南分院/臺
Tel: (06)220
臺南雲集寺
Tel: (06)721
高雄紫雲寺/
高雄南/北區
Tel: (07)732
高雄三民精
Tel: (07)225
嘉義分會
Tel: (05)276
屏東分會
Tel: (08)738
潮洲分會
Tel: (08)789
虎尾共修處
Tel: (05)636
朴子共修處
Tel: (05)370
白河共修處
Tel: (06)683
■東部
臺東信行寺/
Tel: (089)22
(089)22
蘭陽分院/羅
Tel: (03)961
宜蘭分會
Tel: (039)33
花蓮分會
Tel: (03)834

培福有幸福 6

◎聖嚴師父

最快樂的人

在佛法的指導中，禪定只是一種工具。如果沒有禪定的基礎，一種工具。如果沒有禪定的基礎，人很容易受環境的影響、誘惑或刺激，再加上自己的欲望無法平息，就會製造種種惡業。

有過禪定的經驗，就會知道五欲之樂並不究竟，至少能夠少做惡業，也不會心不由己，隨時可以指揮自己的心、掌握自己的行為，不受任何外境影響。我們需要以禪定工夫做為基礎，但是有了這種工夫還不夠，應該要更進一步求解脫。

所謂解脫，就是沒有後顧之憂、沒有後患，而且在觀念上不以禪定的快樂為究竟，明瞭應發願行菩薩道，到人間廣度眾生，以身作則、弘揚佛法，幫助眾生離苦得樂。如果能做到這樣，雖然自己還在人世間和其他人在一起，可是能夠不受環境影響、誘惑，所以不會造業，同時也能夠與他人結善緣，幫助人們離苦得樂。

這個觀念本身就是一種解脫，但這樣的修行並不是為了追求自我突破，或是滿足自己的成就感。行菩薩道的人，完全不考慮自己，只是不斷地努力奉獻，眾生需要什麼就奉獻什麼，他不為自己爭取什麼，也不會想要停留在任何快樂的層次或境界裡。不但自己不被他人影響，也不會擾亂他人，可以在人群之中照常生活、照常奉獻。這種人雖然還沒有徹底解脫，但已經得到解脫的快樂。

行菩薩道的人因為還在滾滾塵世中做各種苦差事，所以在旁人眼中，也許會以為他活得很辛苦。其實，能夠不為自己的欲求而奉獻，就算得不到回饋也不計較，這才是最快樂的人！

（選自《真正的快樂》）

在城市裡 靜心 沉浸 慢行

走過2020上半年新冠疫情，如何回歸疫後新生活？7月25日下午，國健署與法鼓山共同舉辦「安心城市」活動，民眾走出戶外，來到花博公園，戴上耳機，透過音聲的引導，在環境中打開感官、放鬆身心，回到呼吸的美好，體驗走路的自在，在靜心、安心中舒放身體，領受大自然的祝福。

◎編輯室

心境・心近

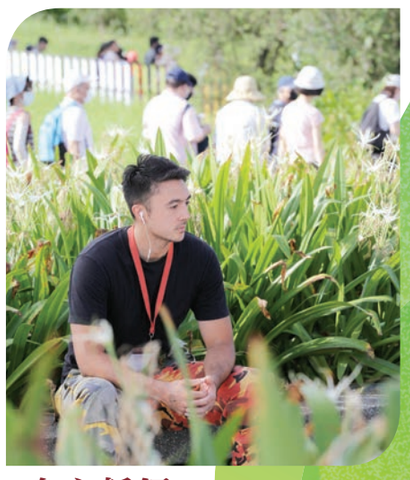
今天你是主角，放鬆、愉悅、盡情地展開雙臂，與自己共舞。（李佳純 攝）

舞動禪心

舞者藉由肢體律動，線條、衝勁、情感、意象，表現疫情為人類帶來的身心影響。（謝光榮 攝）

慢行・自在

在和煦的陽光下，輕輕邁開步伐，用腳印接觸大地，覺察呼吸，覺察身體的鬆緊，感受生命的喜悅。（沈國強 攝）



身心靜好

靜坐一隅自在獨處，與內在的自己對話。（李佳純 攝）

旅程開始

回歸最單純的赤子之心，跟孩子一起玩「一、二、三，木頭人。」（李東陽 攝）

清心・沉浸

專注、放鬆的走路，每個當下都是安心的體驗。（李佳純 攝）

疫情見真情

身邊處處有菩薩

◎賴香君（舊金山）

今天一早，平常很少互動的隔壁鄰居捎來訊息，問我們好不好？表示如果需要幫忙，可以找他們。遠在中國的朋友要寄口罩來，我們回覆不缺，她還是希望跟我們結緣，我們也就開心收下，待收到後再與需要的人結緣。

晚上進行的線上讀書會，一位師姊分享自己寫了字條，並留下電話給對面的鄰居老菩薩，表達如果需要買菜、拿藥等，她可以代勞。整晚讀書會，大家互相關懷，討論此時一切都好的我們，可以為需要的人做些什麼？在這次疫情中，發現菩薩、天使一直都在身邊，在需要的時候，我們也可成為別人的菩薩。

感恩買不到維他命C時，朋友及時給了一箱天然的檸檬，還送了自製的布口罩套，裡面放了不織布濾材，並耐心教我使用方法。感恩同修有一份好工作，在艱困時期，公司仍很照顧員工。想到很多人因為這次疫情，收入頓時沒了，房貸、生活怎麼辦呢？

感恩來自臺灣同學們的關心；感恩很多商店開放一早時間，讓老菩薩可以在不擁擠的環境下從容購買；感恩守護大眾的醫護人員、維持日常生活的所有人員；感恩有佛法，讓我們遇到這麼不平常的事，可以用平常心去面對。

只要大家一起努力，烏雲終會有散去的一天。

學習成長看板

心靈環保讀書會帶領人培訓

【日期】10/31～11/1（須全程參加）
【地點】北投農禪寺
【對象】喜歡閱讀聖嚴師父著作，有意推動心靈環保讀書會者
【報名】8/31起，額滿截止。網址https://dbs.ddm.org.tw
【洽詢】（02）2893-9966分機6664

2020「快樂學佛人」開班

【開課日・班別】
・9/5林口班・9/6雙和新店班・9/13板橋班
・12/5寶雲班、安和班、重陽班
【對象】想了解佛教者
【報名】請上網http://dbs.ddm.org.tw 或洽各地知客處（上課前二個月起，額滿為止）

2020聖嚴書院福田班招生

【開課日・班別】
・9/6蘭陽班・9/27臺南班・11/1新店班・12/26林口班
【對象】有意加入法鼓山義工者
【報名】請上網http://dbs.ddm.org.tw或洽各地知客處（上課前二個月起，額滿為止）
【洽詢】（02）2893-9966分機6659

一生一日 方丈和尚清涼語

什麼是清淨心？

◎果暉法師

法鼓山世界佛教教育園區這地方，雖不及西方淨土莊嚴殊勝，但我們希望建設成為人間淨土的示範地。

曾有義工反映，每回上山做義工，感覺就像來到人間淨土，心所散發的力量，會更直接、更強烈，且延續的效用更長久。

另外一種是由外而內的染香法，是從照顧人、關懷人來帶動自己的心性成長。比如諸位下山後，應當是與家人接觸的頻率最高，以自己的家庭為一方小淨土，很用心地把家人照顧好，而心境是平和的，也就同時在成長自己。

做一個「染香」的人，隨時散發佛法的香氣，便是在訓練無分別的慈悲心。在山上出坡與做家事是一樣歡喜，在山上接待訪客和對待家人是同等地用心。用「香光莊嚴」這個法門來熏陶自己，就不會覺得上山、下山有所差別，而能夠感受到處處都是人間淨土。

最好的方法，是讓自己成為散發香氣的人。《楞嚴經・大勢至菩薩念佛圓通章》云：「如染香人身有香氣，此則名為香光莊嚴。」所謂染香人，意指修行的人，每天的生活都在染佛法的香、熏佛法的香，當沾香、染香、熏香久了之後，自己也能夠散發香氣。大家來法鼓山道場做義工，不論半天、一天，都在熏染佛法的香，每位身上都有香氣，也就是在散發人間淨土的香氣。

「染香」有多種，一類是由內而外，一類是由外而內。由內而外的染香法，是每天保持修持的定課，以法香、慧香、戒定真香，染自己的心香。當我們體驗到自心時時不離淨土，心所散發的力量，會更直接、更強烈，且延續的效用更長久。

另外一種是由外而內的染香法，是從照顧人、關懷人來帶動自己的心性成長。比如諸位下山後，應當是與家人接觸的頻率最高，以自己的家庭為一方小淨土，很用心地把家人照顧好，而心境是平和的，也就同時在成長自己。

做一個「染香」的人，隨時散發佛法的香氣，便是在訓練無分別的慈悲心。在山上出坡與做家事是一樣歡喜，在山上接待訪客和對待家人是同等地用心。用「香光莊嚴」這個法門來熏陶自己，就不會覺得上山、下山有所差別，而能夠感受到處處都是人間淨土。