◆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 6496、6431、6425
386

邁向 2022

鼓手歲末感恩團圓

護法總會舉辦「歲末感恩分享會」 信眾發願共修悲智 行願造福人間

▲方丈和尚、僧團法師及護法信眾齊聚雲來別苑主場團圓。（梁庚寅 攝）
▶北海岸地區鼓手回到總本山，從法師手中收下感恩祝福禮。（釋常雲 攝）

【魏子茵／綜合報導】「大悲心起來還願……廣種福田發大菩提心呀，菩！提！心！」一月九日上午，法鼓山「邁向二〇二二大菩提心——歲末感恩分享會」，邀請全臺近七千位護法信眾分別回到三十六個寺院、護法分會團圓，表達對鼓手的感恩。今年首度以雲來別苑為主場，各地鼓手透過視訊連線，以熱情的隊呼和手勢隔空相互問候，在掌聲、笑聲中凝聚向心力。

方丈和尚果暉法師、僧團都監暨護法總會副都監常遠法師、護法總會總會長張昌邦、法鼓山社會大學校長曾濟群、聖嚴教育基金會董事長蔡清彥，以及法鼓山人文社會基金會祕書長鍾明秋等也於主場歡喜與會。

方丈和尚連線開示時，感恩鼓手持續發心弘法利生，勉勵大眾在疫情未歇之際，同心同願學做萬行菩薩，「以『大菩提心』來慈悲利他、智慧利己，以『大悲願心』護念眾生永續生存，以『精進不懈心』成就願心動力，並以『因緣有、自性空』的眼光放鬆、放下。」共勉在菩提道上開展新局，使福慧滿人間。

張昌邦總會長代表護法信眾感恩僧團的關懷，使大家在疫情中依然「平安自在」，也欣見各地新分會、新會址接續啟用，勸請大家接引更多人加入法鼓山，延續聖嚴師父的菩提心願。

大眾透過「二〇二一年法鼓山大事記」影片，回顧在疫情中推動三大教育、國際弘化交流的點滴。儘管疫情造成諸多限制，但善用數位雲端技術，各種新模式弘化活動反而蓬勃發展，為社會傳遞安心力量。眾人共同走過的修行軌跡令人感動，大家互勉發長遠心，繼續共修悲智，行願造福人間。

把握難得的相聚時光，各寺院、分會在連線後各自展開精彩節目。雲來別苑由法青佛曲團隊「心潮悅音」演唱〈祈願文〉及〈日出〉。基隆、三石、萬金分會鼓手齊聚總本山大殿，在莊嚴梵唄中為世界祈福。農禪寺安排佛法分享、「樂活悅曲團隊」帶動唱，並恭誦〈普賢行願品〉。蘭陽分院以「義工身影」影片感謝義工的無私奉獻。首次籌辦大型實體活動的花蓮精舍，從表演節目、祈福法會、精舍巡禮到打卡送小禮等，充分展現「花開蓮現，光照洄瀾」的在地情懷。

內湖分會以象徵平安的蘋果依序供佛，還有動感十足的「歡樂動一動」，讓資深義工開懷表示「年輕了好幾歲」。圓山分會邀請漢霖說唱藝術團以群口相聲、竹板快書、京韻大鼓等表演同歡，並合唱〈感恩的心〉傳達彼此心聲。

今年適逢心靈環保三十週年，護法總會特別準備「菩提發願卡」，邀請大眾寫下心願，收集後懸掛於總本山開山紀念館的菩提樹上，匯聚每個小小的願成為菩提大願，共同發揚「提昇人的品質，建設人間淨土」理念。（更多內容請見二版）

一行禪師圓寂

方丈和尚致表感念 無限緬懷

▲ 2011 年，一行禪師於法鼓山出席「墨觀・禪悅」書法展揭幕式，與時任方丈和尚的果東法師合影。（本刊資料）

【本刊訊】聖嚴師父摯友，國際知名禪師暨和平推動者一行禪師，一月二十二日子夜於越南順化的慈孝寺（Tu Hieu Temple）捨報，世壽九十五歲，消息傳來，各界震動。禪師畢生以漢傳禪法為根本，數十年奔波於全球各地主持禪七、弘講、著作，並致力於和平推動，啟發世人由自心和平開展世界和平，影響深遠。方丈和尚果暉法師隨即於二十二日上午發文致意梅村僧俗四眾，表達無盡的緬懷與尊崇。

方丈和尚表示，一行禪師畢生奉獻給佛教及眾生，引領世人分享佛法同一味的益處。為利濟眾生，禪師身兼法師、禪師、作家及和平工作者等多重身分，「如同觀音化現，千處祈求，千處應，接引無數的人入佛法寶藏，永遠是我們的榜樣。無盡緬懷，無限感恩。」

一行禪師與法鼓山創辦人聖嚴師父，生前均以好友、老友相待。一九九五年春，禪師首訪臺灣，於農禪寺與師父舉行「禪與環保」對談。一九九七年秋，師父出版英文新著 *Complete Enlightenment*（《完全證悟》），禪師親自出席新書發表會，仍對法鼓山僧俗四眾關懷嘉勉，於二〇一一年四月再度來臺時，即往法鼓山園區出席「墨觀・禪悅：一行禪師與聖嚴法師書法聯展」揭幕式，為盛情隆重。及至聖嚴師父捨報，禪師四眾弟子勉勵祝福。

一行禪師為越南臨濟法脈第四十二代傳人。一九二六年生於越南，十六歲出家，一九六〇年曾赴美國普林斯頓大學攻讀。一九七三年起，因當時越南政治因素，從此旅居法國，弘化於歐美。一九八二年在法國南部成立梅村禪修中心，今已成各國禪眾欣慕的禪修重鎮。

禪師以漢傳禪法為根本，接軌世界佛教，並以現代人容易親近的方式，如正念等傳播禪法，對當代佛教建樹卓著。聖嚴師父住世時，曾多次對眾舉例讚揚。今聞禪師捨報消息，方丈和尚代大眾致表感念，祈願禪師悲憫有情，乘願再來。

法鼓山 歲末關懷 全臺各地送暖

【梁金滿／綜合報導】法鼓山慈善基金會自一月初至二十三日陸續在全臺四十三區舉辦歲末關懷，將各界的愛心捐助分送給二千一百九十五戶安心家庭。囿於疫情變化與人力，各地隨順因緣舉行，不論是在法鼓山分寺院、護法分會、據點舉辦，或在社福中心、國小發送物資，乃至到府家訪，都將關懷與祝福真誠地傳遞給民眾。

一月二日上午在臺南分院，監院常宗法師歡迎大家回到「如來之家」，法師分享歲末關懷從師公東初老人開始舉辦冬令救濟，到聖嚴師父、方丈和尚延續迄今已六十五年，了解緣起才能知恩感恩，希望人人保持微笑、口說好話，把關懷的心意也傳送給他人。十六日上午，花蓮精舍首度舉辦歲末關懷，受關懷戶從十巧手和精油中體會壓力釋放的安心與舒緩，演鼓法師引導八式動禪中四式鬆弛身心的動作，搭配輕音樂清楚放鬆地活絡筋骨。活動結合防火防災宣導，將參與案家分成通報組與救火組，用實際行動了解火災中正確的保命觀念與及時處置方法。

十五日在南投市光華國小，由秀林國小竹樂團演奏〈外婆的澎湖灣〉等曲目揭開序幕，輕快樂音一掃連日寒流的陰霾。慈基會祕書長常順法師分享：「音樂之中有佛法，可以穿透人與人的距離，一句祝福、一句好話都能帶來希望，法鼓山在歲末特別結合各界善心送上溫暖，祝福所有安心家庭過個平安無事的好年。」在學童精彩的獨輪車表演後，闖關遊戲園遊會熱鬧展開，小朋友開心地滾保齡球、擲布骰子、玩木片拼圖、手作手機架和竹蜻蜓等，還有慈心祝福、義剪服務等，大小朋友臉上洋溢著歡喜神情，帶著關懷金和物資滿足地踏上歸程。

桃園區由於疫情突然升溫，迅速調整為十五日於桃園分會戶外騎樓、十六日於齋明寺停車場二處簡化辦理。義工一大早便前往指定地點完成嚴謹防疫、物資發放、慈心關懷等事項，關懷戶亦謹遵防疫守則。齋明寺監院果弘法師特別撥空關懷義工，並逐一祝福每位關懷戶，即便隔著口罩、面罩，義工熱情不減，關懷戶也報以真心回饋的感謝。

苗栗區義工於十五至十七日帶著愛心物資與關懷金走訪安心家庭，彼此如同友朋相互關懷生活近況。疫情起伏不定，許多家庭看見物資中的口罩，都表達好貼心；義工引領案家讀誦慈心祝福卡，讓受關懷戶歡喜自己能藉由心的力量讓善念流轉，祝福世間。

▶慈基會祕書長常順法師將歲末關懷物資分送給受關懷戶，也送上佛法祝福。（慈基會 提供）

2022 年新春相關活動變動

由於疫情擴散，法鼓山新春相關活動及法會，調整如下：

1. 除夕撞鐘全程採線上直播，不開放現場參與。
2. 新春期間，總本山及各分院取消實體法會及拜見方丈和尚。仍開放信眾參訪，歡迎民眾到寺院禮佛、參訪，唯須配合防疫規範。
3. 法鼓傳燈法會取消實體活動，採直播共修。
4. 第 26 屆在家菩薩戒取消辦理。
5. 金山環保生命園區春節期間暫停植存，照常開放家屬前往追思。2/1 ～ 2/6 於法鼓山大停車場提供接駁服務。

◆為維護個人及大眾健康、寺院之安全，敬請共同遵守防疫規範。
◆即時訊息請上法鼓山全球資訊網及各分院網站。

法鼓山國際援助

馳援馬來西亞八州水災

【馬來西亞訊】二〇二一年十二月中，史無前例的豪雨造成了馬來西亞全國八州大水災，各地頻傳民眾受困的訊息，各團體也紛紛伸出援手，不分宗教種族第一時間前往救援，並協助清理大水退去後的家園。法鼓山馬來西亞道場也秉持關懷社會的精神，協助受困於家中或救災中心的民眾溫飽。第一階段捐助善款之外，在得知彭亨州多個偏遠村落受災嚴重後，也啟動了第二階段的寢具捐助，解決當地的迫切需求。

義工們配合廠商送貨日期，在一月初分批於六天中回到道場同心協力將寢具打包成套，以方便發放。出坡前，常寂法師帶領義工發願迴向，提醒隨時放鬆身心，每個動作當下都提起佛號，為民眾祝福。法師感謝大家的發心，讓受難民眾感受這份溫暖心意，更重要的是省思水災帶來的訊息，我們的每一個選擇都和大自然息息相關，照顧好心念，就是在照顧這個地球。

此次捐助三千套寢具至文冬郊區村落，共分三批送達當地。代表法鼓山前往當地關懷的護法會召委和副召委，目睹災區因過度砍伐而造成此次水災中許多房子受到洪水和木材摧毀，對於聖嚴師父提倡心靈環保才能究竟保護地球的觀念，倍覺重要，相信只要處處落實生活環保和心靈環保，就能讓地球和人民免受許多災難。

▶馬來西亞道場義工將捐助的寢具送至文冬郊區村落，並關懷當地民眾。（馬來西亞道場 提供）

捐助緬甸防疫濟貧

【本刊訊】緬甸政局動盪，加上新冠疫情持續蔓延，人民生活陷入困頓。法鼓山慈善基金會透過在緬甸的「愛緬基金會」，於當地採買大米及食用油、藥品等物資，於一月十六日起在緬北的撣邦臘戌市弄曼鄉展開扶貧計畫，並持續在緬甸各地執行濟貧項目。由法鼓山捐助的第二批防疫物資，也於二〇二一年十二月二十日送抵緬甸仰光聖心禪寺及愛緬基金會，已陸續發放給需要援助的寺院、佛學院、防疫組織及社區民眾。

愛緬基金會執行長趙仁德表示，該會在弄曼鄉首先針對七個村落進行調查，統計出四百戶急需救濟的村民，每戶發放大米三袋及食用油三瓶。去年底也已在仰光及緬北的貴概鄉執行扶貧工作，當村民收到補給的物資時，臉上終於露出笑容。

趙仁德表示，去年八月，美國法鼓山佛教協會（DDMBA）暨四聖諦協會也曾捐助善款，援助毛淡棉及若開地區民眾防疫物資、食物與藥品。感恩法鼓山四眾弟子在別人的需要上看見自己的責任，在疫情蔓延與人心不安的此際，送上關懷與溫暖。

▲法鼓山援助緬甸僧俗防疫物資與日常所需，圖為供養緬北貴概鄉道場。（愛緬基金會 提供）

法鼓雜誌 Dharma Drum Monthly
來法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地
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

邁向2022歲末感恩分享會

發大菩提心 學菩薩萬行

◎圖．文／各地分寺院、護法分會 提供

元月九日，一年一度的歲末感恩分享會於全臺各分寺院、護法分會同步展開，近七千位護法信眾透過視訊，一起邁向二〇二二年，發起大菩提心，願學菩薩萬行，祈願福慧遍滿人間。

勁讚蘭陽好活力

「勁～讚！」蘭陽鼓手們以特有的宜蘭腔隊呼，發散出洋溢的熱情與活力，祈願二〇二二年繼續廣結善緣、發大菩提心。監院常諦法師勉勵鼓手們，日常生活中除了自己學佛，也要協助其他人來修學佛法，這就是自利利他的菩薩行。

菩提心願集雲來

今年歲末感恩分享會首度以雲來別苑為主場。活動後，僧團法師親贈結緣品《大菩提心》及菩提卡感謝祝福護法鼓手。大眾紛紛在卡片上寫下菩提願心，互勉在信願行的菩提道上開展新局，使福慧滿人間。

萬行菩薩回農禪

「心安平安慈悲行，歡喜義工菩提心！」一千五百多位農禪寺各組義工，以及社子、北投、石牌、重陽四個分會鼓手，歡喜回到農禪寺團聚。佛法的分享、活潑的帶動唱、安定身心的誦經、溫馨的結緣禮，帶給眾人滿滿的幸福與感動。

臺南鼓手有五心

臺南鼓手們在視訊連線時刻，以國、臺語交替的隊呼，將「四眾佛子共勉語」搭配 RAP 節奏，運用近似「五」的閩南語發音「有」，巧妙地將「有」向善心、關懷心、同理心、慈悲心、智慧心等「五」心緊密結合，妙語如珠，創新又有創意。

新店老少同祈福

新店分會現場由法青大鵬哥哥主持，老中青少四代鼓手齊聚一堂，由法青哥哥、姊姊帶領小菩薩開場表演〈禪是一朵花〉。進行祈福法會時，召委呂麗華引領大眾一起為新的一年祈福，祈願全球疫情早日退散，人人平安快樂。

寶雲發願放光明

「發願利人，菩提心，勸人學佛，菩薩行……」，臺中鼓手於寶雲寺大殿，以整齊畫一的隊呼表達問候。寺院管理副都監果理法師勉勵大眾，疫情期間要用佛法智慧來面對困境，深入經教才能智慧如海；更要發菩提願心，讓世間發光發熱。

文山以願供養佛

發大菩提心，修菩薩萬行，文山分會鼓手們寫下「菩提發願卡」，依序頂禮放置佛前，以願為供養。請病假的召委彭玉霞現身會場，向眾人表達無盡的感謝，台上、台下交織一片深深地感恩、感動和祝福。

感恩眾願成林口

「林口分會，眾願成林，修行入口」、「新道場，新風貌，一同發起大菩提心！」林口分會鼓手們揮手齊呼，樂活悅曲義工帶動全場活力。召委章美玉感恩僧團為地區建設莊嚴的道場，感恩所有義工眾願成林，才有這處永久的如來家。

臺東點亮初發心

分享會上，信行寺「悟寶兒童營」小朋友演出「貧女點燈」的故事。首次參加的鼓手何天佑，感恩安排這場有意義的表演，透過小朋友們的認真演出，提醒自己時時都要保持學佛初心，將佛法的好處與他人分享，利益自己也幫助他人。

法鼓山社大感恩有里社區關懷

連結在地力量 溫暖長者心

▲義工在旁協助長輩畫春聯，歡喜迎接即將到來的虎年。（法鼓山社大 提供）

【林孟兒／臺北報導】

「阿公、阿嬤新年好，很高興又看到大家，還記得我們嗎？」元月七日在法鼓山社會大學義工熱情的開場聲中，獲得長輩們熱烈回應：「記得，是法鼓山，去年我也有參加！」

法鼓山社大近年連結在地單位關懷樂齡長者，以心靈環保的關懷及祝福為主軸，自二〇一九年起，受邀至新北市萬里區馨園老人養護中心開課。社大結合該中心的慶生活動，規畫適合長者的課程，至今已四度舉辦。去年（二〇二一）由於疫情無法前往，當天的活動令長時間無法和外界互動的長輩們非常開心，約有四十多人參與，是人數最多的一次。

適逢農曆年前，社大邀請書法老師黃富華教導長輩畫春聯、紅包。石門區樂齡學習中心主任游嘉萍也帶領書法班的長者學員來參加；立心慈善基金會則協助串起社大與馨園的連結，參與後續活動，在地單位共同合作，讓關懷活動更有意義。

黃富華老師以事先準備好的虎年春聯，解說怎麼畫春聯和紅包，同時到長輩身邊指導，義工們也在旁協助。許多長輩從不知如何下筆，到後來畫得津津有味，還開心拿起作品合照，其中家住金山區、高齡九十六歲的陳阿公，孫女和曾孫剛好來探視，也一起畫春聯，讓他精神特別好。

為元月份壽星祝壽時，社大以代表平安吉利的蘋果、橘子和杯子蛋糕，搭配多彩閃燈作為祝福，所有人合唱《我為你祝福》，社大校長曾濟群戴上特製的虎年帽子，特別以臺語祝福大家：「健康快樂呷百二，明年再來！」

花蓮精舍落成啟用系列講座

深入經典 生活智慧大妙用

常哲法師首場弘講《六祖壇經》 分享惠能大師的活潑教導

◀花蓮精舍首場落成啟用系列講座，由常哲法師分享六祖惠能大師的生活智慧。（花蓮精舍 提供）

【花蓮訊】即將於三月二十日舉行啟用大典的花蓮精舍，元月起一系列迎接落成的「智慧與經典」講座正式登場。元月二十三日下午的首場講座，由護法總會關懷院監院常哲法師主講「《六祖壇經》的生活智慧」，共有近百位民眾到場聆聽。

花蓮精舍副寺常鐸法師表示，創辦人聖嚴師父一向主張「古為今用」，佛經不是僅供信仰持誦，更當「如說修行」，應用於每個人的日常生活中。因此，在精舍落成啟用期間，特別規畫了「智慧與經典」系列講座，邀請當地民眾隨著僧團法師的引領，輕鬆走入佛經，領略佛陀和祖師大德的活潑教導，汲取實用的生命智慧，活出自在的人生。

第一場講座上，常哲法師藉由照片、考據、版本，旁徵博引地介紹《六祖壇經》與禪宗的發展，帶領大眾走入六祖惠能的著述中，唯一被尊稱為「經」者，不但流傳甚廣，深受學者推崇，近年來藏傳佛教也有相關的翻譯和教學課程。

《壇經》的偈頌如〈無相頌〉，是禪門精要。法師特別為大眾解析《壇經．般若品》的〈無相頌〉，從出處和義涵漸次去體會「以無念得智慧，以無著離煩惱，以無相證佛性」的心理實踐，以及用「懺悔、發願、受三皈依戒」作為生活實踐。

將心理與生活實踐結合的同時，常哲法師進一步強調，日常的「練習」對於修行更為重要，如同惠能大師在〈無相頌〉前所說：「若不自修，惟記吾言，亦無有益。」法師也邀請聽眾把握因緣，報名花蓮精舍於啟用當天舉辦的「祈福皈依大典」，在佛前正式受三皈五戒，註冊成為三寶弟子。

對於學習佛教經典有興趣的聽眾梅碧蓮說，得知精舍開辦「智慧與經典」系列講座，自己每一場都報名。《壇經》文字精簡但義涵深刻，平日研讀時的困惑，經由常哲法師的分享，更能領略其中奧義。她表示，法師的開示也提醒自己修行要回到日常，期盼在精舍啟用當天，陪同母親一起來皈依。

花蓮精舍智慧與經典落成啟用系列講座

◆講座時間：週六下午 2：30 ～ 5：00
◆線上報名：即日起，請上花蓮精舍網站 http://hl.ddm.org.tw

日期	主講人	講題
2/19	果醒法師	用《楞嚴經》過禪心生活
3/5	常寬法師	《阿含經》中佛陀的教育
4/9	果毅法師	《阿含經》中佛陀教導的理財觀
4/23	常遠法師	《阿彌陀經》之生死自在
5/14	果賢法師	《華嚴經》重重無盡人生

來寺院 走春迎福年

從1月31日除夕開始，法鼓山總本山及各地分寺院陸續展開新春活動，歡喜陪伴各地民眾迎接新年的到來。圖為臺東信行寺邀請蘭草達人鄭梅玉老師帶領義工以稻草製作主題生肖：福虎，裝置於戶外廣場，供民眾拍照留念。歡迎闔家來信行寺禮佛拜懺，參加「大菩提心」體驗活動，祈願新年平安吉祥有幸福。各地新春活動詳情請上網查詢。

（文／編輯室．圖／釋常覺 攝）

心靈環保 30週年特展

自1992年聖嚴師父提出「心靈環保」以來，法鼓山推廣「心靈環保」的觀念和方法已經30年。法鼓山園區正舉辦「心靈環保30週年特展」。您知道「心靈環保」的數字密碼3456各代表什麼嗎？如何透過觀、聽、讀、學，深入「心靈環保」的豐富內涵？用「心靈環保」提昇人品的方法有哪些？歡迎大眾上總本山觀展尋寶，開啟「心靈環保」藏寶盒。

（文／編輯室．圖／本刊資料）

【展覽日期】即日起
【展場地點】法鼓山園區第二大樓活動大廳

香港道場 向六祖學習應無所住

【梅若燕／香港報導】延續向聖者們學習的願心，香港道場「佛學專題——高僧系列」課程進入第二期。元月五日晚上第一堂於荔枝角會址展開，由禪修組組長黃妙容介紹禪宗六祖惠能一生行誼。惠能大師弘揚初祖達摩明心見性、直指心性的禪宗要旨，影響遍及中原及南方，令禪法得以在漢地普及，開枝散葉。

黃妙容分享惠能大師開悟並受傳衣缽的關鍵，是聽聞《金剛經》，體驗「執著」與「不執著」、「我」和「無我」等相的異同，而「無念」、「無住」、「無相」是《六祖壇經》的主旨，也是禪修法門的根本原則，讓它們成為提昇自己、淨化自己的助緣。

她談到惠能向五祖弘忍求法期間，遇上種種逆境，卻毫無怨言，坦蕩蕩面對師兄弟的奚落，對求法者無分別之心，真實示範了「應無所住」。

「六祖的頓悟法門，是隨時隨地做到『不思善、不思惡』，能放下自我判斷、自我中心的價值時，便能見到『本來面目』，能『見性成佛』。」黃妙容引述聖嚴師父在《禪的世界》、《禪鑰》中的解釋，說明從觀念到實踐，中國禪宗不只重視打坐，更強調在日常生活中修行，練習不受環境影響，就是在實踐著「應無所住而生其心」。

臺南分院 果醒法師講瑜伽焰口與禪

▼僧團法師帶領信眾念佛，以懺悔心、感恩心、發大菩提心，迎接二〇二二年到來。（李東陽 攝）

【陳昭昭／臺南報導】瑜伽焰口是佛教慈悲普施、救度鬼道眾生的施食法會，與「禪」有何關係？元月十六日上午，副住持暨禪修中心副都監果醒法師於臺南分院主講「瑜伽焰口與禪」，現場及線上直播的聽眾同步聆聽。

果醒法師以圖片簡報搭配現場示範，說明法鼓山舉辦瑜伽焰口法會的緣起，並分享背誦梵唱咒語的歷程，以及金剛上師端坐凝神，身口意專注於「手結印契、口誦真言、意專觀想」的實境。法師表示，法會協助餓鬼與大眾修行六度，看似「滅度無量無數無邊眾生」，然而「實無眾生得滅度者」，以此闡示法鼓山舉辦瑜伽焰口法會，處處盡是禪，目標在於悲智雙運、弘法利他。

瑜伽焰口法會的梵唱盪氣迴腸、感心動耳，是如何做到的？果醒法師當場示範，並解析「用丹田、身心放輕鬆，應機而入流亡所」。法師表示，專注放輕鬆、運氣，唱腔的高低長短，自然到位如海潮音。

至於瑜伽焰口法會所超度的「餓鬼」，法師指出一是靈界眾生，一是世間大眾內心的貪瞋癡，從六度波羅蜜修行超度，去除「有能所」，跳脫記憶及影像的束縛，才能得大解脫。而當遭逢病苦時，若能清楚「五蘊皆空」、「凡所有相皆是虛妄」，除妄存真、遠離顛倒夢想，即使「痛」的感覺也會消失。

「這場講座真的很不一樣！」法青楊子慧說，果醒法師將禪修融入瑜伽焰口法會，翻轉一般民眾對傳統瑜伽焰口法會的認知。臺南分院監院常宗法師則以親歷病痛、修復健康的體驗，對照果醒法師開示去除「有能所」，更覺如實珍貴。常宗法師進而勉勵聽眾將禪修內化，實際運用在生活各層面，祝福大眾隨願有成。

農禪寺 跨年佛三 彌陀聲中迎新年

信眾與義工辭歲共精進 以懺悔心、感恩心迴向人人平安 全球少災少難

【本刊訊】農禪寺向來在彌陀聖誕前後舉辦彌陀佛七，二〇二〇年因新冠疫情改採「彌陀佛三暨八關戒齋」網路直播共修，去年（二〇二一）底疫情趨緩，終於在十二月三十一日恢復「彌陀佛三」實體共修，由果仁法師主法，參與信眾專注念佛、拜懺，一起發大菩提心，將共修功德迴向臺灣、全世界，祈願疫情早日消弭，全球少災少難。

許多人把握元旦連假參加彌陀佛三，因應防疫，法會僅開放三百五十個名額，採實聯制依序入場。平日以念佛為主要修行的康麗霞，搭最早一班捷運來到農禪寺，「七點不到已經有人排隊等領號碼牌，但現場卻很寧靜。念佛時，大家高聲念佛、拜懺，共修氛圍十分攝受，內心法喜充滿。」張玉萍則是以念佛報母恩，不僅安定身心，「將共修的功德迴向給九十歲的母親，是最好的新年禮物。」

來自板橋的盧常睿第一次參加佛三，第一支香隨著維那法師起腔，六字佛號配合右腳、左腳的繞佛節奏，雙腳卻亂了套，「我腳雜心亂，左瞄右瞧更讓自己沒了主，當下趕緊穩住，提醒自己深呼吸慢慢來。」在監香法師提醒「都攝六根、淨念相繼」後，她練習當自己的監香，放鬆地念佛、禮佛、拜懺、打坐，享受安定的法喜。

監院果毅法師表示，這次雖是以念佛共修為主的精簡型佛三，但常住法師們用心規畫，各組義工全心投入，每天超過百位義工為大眾服務，無論大寮、環保或服務接待，大家都十分歡喜奉獻。擔任義工多年的黃麗華深有感觸：「歷經疫情衝擊，更深刻感到生死無常，必須把握時間來奉獻，有需要我的地方，我就來做義工。」

馬來西亞道場 線上拜水懺積善緣

【葉麗芹／馬來西亞報導】經歷了搬遷及新冠疫情管制令，元月一至二日，馬來西亞道場在睽違三年後，再度舉辦慈悲三昧水懺線上法會。為期兩天的拜懺共修，由監院常藻法師進行說法，監香演蓮法師、常住法師及悅眾菩薩們，共同領眾誦念《慈悲三昧水懺》，九十多位信眾透過線上直播，聆聽法師開示、隨眾拜懺，為新的一年積聚善根福德因緣。

常藻法師提到，善因緣與善知識一直都在，只是我們沒能與之相應，往往擦身而過。「拜懺就像照鏡子，能讓人看見自己的心如何給自己、給他人製造障礙，增添煩惱。」法師表示，透過覺察、反省、懺悔與改過，讓身口意不再造惡業，同時也要累積善的力量，讓自己與善因緣、善知識相應，方能心想事成。

「我們可善用懺文提到的七種心：慚愧心、恐怖心、厭離心、發菩提心、怨親平等的心、念佛報恩的心、觀罪性本空的心，來熄滅自己的三障，也就是煩惱障、業障、報障。」常藻法師強調，這七種心能幫助身為凡夫的我們，捨離不清淨的習慣，降伏煩惱，進而累積離惑業苦和生死輪迴的資糧。

監香演蓮法師也鼓勵大眾，以「佛法難聞今已聞」的感恩心，將懺悔作為睡前的功課，虔誠誦念「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，今對佛前求懺悔」，懺悔當天所造的一切惡業。

法會圓滿前，常藻法師叮嚀眾人，拜懺的目的不只是為了清除已顯現或將顯現的果報，而是看見自己的心是造業的根本原因，以更高更廣的眼光來面對眼前的果報，讓它們成為提昇自己、淨化自己的助緣。

法鼓山體系各地分院
法鼓山世界佛教...
Tel: (02)2498...
雲來寺/法鼓山...
Tel: (02)2893...
法鼓山世界青...
Tel: (02)8978...
法鼓山人文社...
Tel: (02)8978...
法鼓文理學院
Tel: (02)2498...
聖嚴教育基金...
Tel: (02)2397...
■北部
農禪寺
Tel: (02)2893...
雲來別苑/護法...
Tel: (02)2896...
中華佛教文化...
Tel: (02)2891...
安和分院
Tel: (02)2778...
天南寺
Tel: (02)8676...
齋明寺
Tel: (03)380-...
齋明別苑
Tel: (03)315-...
基隆精舍/基隆...
Tel: (02)2426...
中山精舍/中山...
Tel: (02)2591...
新竹精舍/新竹...
Tel: (03)5258...
松山分會
Tel: 0921-690...
圓山分會
Tel: (02)2585...
內湖分會
Tel: (02)2793...
社子分會
Tel: (02)2816...
石牌分會
Tel: 0937-819...
北投分會
Tel: (02)2892...
淡水分會
Tel: (02)2629...
Tel: (02)2628...
城中分會
Tel: (02)8978...
大安信義南港...
Tel: (02)2933-...
文山分會
Tel: (02)2933...
Tel: (02)2236...
三石分會
Tel: 0978-207...
萬金分會
Tel: (02)2408...
雙和分會
Tel: (02)2231...
重陽分會
Tel: (02)2986...
新店分會
Tel: (02)2219...
海山分會
Tel: (02)2269...
板橋分會
Tel: (02)8951...
林口分會
Tel: (02)2600...
(02)2601...
新莊分會
Tel: (02)2994...
桃園分會
Tel: (03)302-...
中壢分會
Tel: (03)2813...
屈尺共修處
Tel: (02)2666...
樹林共修處
Tel: (02)2681...
三鶯共修處
Tel: (02)8672...
蘆洲共修處
Tel: (02)2281...
泰山共修處
Tel: (02)8531...
■中部
臺中寶雲寺/臺...
Tel: (04)2255...
臺中寶雲別苑
Tel: (04)2465...
南投德華寺
Tel: (049)242...
三義DIY心靈...
Tel: (04)2223...
苗栗分會
Tel: (037)362...
豐原分會
Tel: (04)2524...
海線分會
Tel: (04)2622...
彰化分會
Tel: (04)711-...
員林分會
Tel: (04)837-...
南投分會
Tel: (049)231...
苑裡共修處
Tel: (037)741...
竹山共修處
Tel: (049)264...
東勢共修處
Tel: (04)2588...
(04)2577...
■南部
臺南分院/臺南...
Tel: (06)220-...
臺南雲集寺
Tel: (06)721-...
高雄紫雲寺/...
高雄南/北區分...
Tel: (07)732-...
高雄三民精舍
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-...
■東部
臺東信行寺/臺...
Tel: (089)225...
(089)223...
蘭陽分院/羅東...
Tel: (03)961-...
宜蘭分會
Tel: (039)332...
花蓮精舍
Tel: (03)834-...

生命自覺，心啟航

疫情中謹慎開營　87 位學員體驗短期出家精進生活

【釋演曉／綜合報導】因新冠肺炎疫情停辦兩年的僧伽大學生命自覺營，一月十九至二十四日再次啟航。一波波寒流，仍無法阻擋八十七位學員熱切尋找生命覺醒的心。為落實安全防疫，在一人一房的住宿考量下，營隊分男女眾分別在三峽天南寺、法鼓山禪堂兩地同步舉辦，原訂十天的課程，也縮減為六天。

「這次營隊著重於生活的『體驗』，因此男眾第二天晚上就受戒。」男眾總護常啟法師指出，此次營隊希望讓學員在語默動靜、行住坐臥中體驗出家生活。歷經說戒、演禮、正授，以及兩天的出家作息，二十一日營主任果醒法師以「探究人生的目的，是否已找到答案？」叩問現場學員，並說明出世間快樂與世間快樂的差異，不在相上的物質滿足，而是從自我中心的煩惱解脫；「與法師有約」由常應法師、常乘法師、演禪法師分享出家因緣及在執事中的成長，在輕鬆的課堂氛圍中，風趣回答現場學員的各種提問。

「這次的課程以信、願、行貫穿，在解行動靜中，使學員更如實地體驗到僧人出家生活。」女眾總護常格法師分享，出家生活體驗，最終是希望讓學員思索生命的意義，進而擴及為他人及全體眾生的奉獻。

「能持否？」「能持！」二十一日正授當天，方丈和尚果暉法師擔任得戒和尚、退居方丈果東法師為教授阿闍黎，學員個個朝氣十足，回答「問遮難」時，毫不猶疑、鏗鏘有力地應答，展現發願出家，持守戒律的堅定誓願。在〈搭衣偈〉的梵唱中，學員熱淚盈眶，搭上象徵出家身分的幔衣，正式搭衣受戒，學做出家人。

來自法鼓文理學院佛教學系的王寬宏說，受戒之後心境更為安定，尤其經由常鐘法師「說戒」這堂課，體會戒律並非想像中的拘謹，是活潑彈性兼具積極的；來自印尼的馬索利（Margo Sulistio）說，在營隊中體驗出家人的簡單生活，尤其用齋時要學習感恩十方善因緣，特別有共鳴，體認到珍惜當下，分享佛法回饋社會的精神。

二十三日女眾感恩之夜由營主任果鏡法師主持，法師說明：「點燈的意義是為自己點一盞菩提心燈。」期勉學員將填滿功德油的心燈點亮，發射出慈悲與智慧的光明，來照破世間黑暗。心燈無盡，人間溫暖，人間就是淨土。

「祝願諸位行者發揮心靈的蝴蝶效應，讓個人小小的自覺，成為世界大大的覺悟。」二十四日，六天的出家體驗生活接近尾聲，即將出堂的大眾離情依依，常啟法師期許學員將這一滴水奉獻給江河，凝聚更大的力量，一起通向自由的大海，解脫的彼岸。

▲生命自覺營男眾學員在天南寺大殿與師長合影。（僧伽大學 提供）

▲常藻法師（中）與常懷法師（左）分享出家因緣，以及領執後的學習。（僧伽大學 提供）

願作眾生園林

為生命播下菩提種子

◎ 釋常燈

在一部關於北方森林的紀錄片裡，研究員發現，看似獨立存在的樹木，透過地底的根而緊密相連，甚至運送自己的養分給不同族群的生病樹木。當樹林遭到大量砍伐，倖存的樹木會盡己所有之力，協助被砍的樹根維持生命，長期下來甚至可能危害自身的存活。此景與大乘佛教菩薩道精神非常契合，發了菩提心的菩薩，在苦難之中不想到個人，以利他為目的，救濟苦難。這也是法鼓山僧伽大學培育宗教師的方向。

「願做眾生園林」是僧大二〇二二年的招生主題，一幅大地園林擁抱眾生的插畫，傳遞的是《華嚴經》中對菩提心的描述。菩提心，是一切佛法的種子，大乘佛教的菩薩，將菩提種子埋入心中，以佛法的深廣願行耕耘，立誓為眾生的安樂變現一切所求。

若夢的人間，您是否願意種下一顆菩提種子？發起菩提心，回饋曾受的恩德；實踐菩提心，超越世俗生命價值的極限。以生時朝霞滿天，死時落日燦爛的歡喜平等之心，懷抱有情萬物，藉圓滿眾生所求，修練自我。生命中盡情追逐的背後，是深信擁有無盡的明天。如果，明天就是下一生，您將如何度過今天？您想留下什麼給這個世界？

法鼓山僧伽大學誠摯邀請您為生命播下菩提種子。

【招生說明會】3 月 13 日（日）
【報名日期】4 月 1 日至 5 月 15 日
【考試日期】筆試 5 月 30 日、面試 5 月 31 日
【聯絡方式】02-2498-7171#2351

www.chibs.edu.tw

中華佛研所官網優化改版 全新上線

【釋演曉／臺北報導】致力推動漢傳佛教研究的中華佛學研究所，為便利各界人士檢索、蒐集與研究分析佛學學術資源，將官方網站全面優化，內容功能更具全，於一月正式上線。

「全新改版的網站將佛研所的四大目標：數位典藏、學術研究、出版品及國際交流，分門別類清楚介紹，包含歷史紀錄與未來的願景目標。」所長果鏡法師表示，只要點進功能選項，舉凡歷年出版品、舉辦的活動或執行的專案，都能一目了然，更方便使用者查找所需內容。

果鏡法師表示，佛研所護持佛學資訊數位典藏專案已經有二十年以上，尤其是一九九八年二月十五日與「北美印順導師基金會」、「菩提文教基金會」共同贊助成立的「中華電子佛典協會」（CBETA），已成為海內外佛學研究最重要的資料庫之一。此外，歷年資助及參與的數位專案，如法的療癒資料庫、唯識數位典籍資料庫、敦煌漢文佛教寫卷點校本叢書出版計畫，及已執行十餘年的中國佛寺志的建構等，在網站上都有詳盡的研究成果和充實的文獻資料。

出版品項除了持續發行各類佛學論叢、譯叢，《中華佛學學報》和《中華佛學研究》兩種學術年刊，多次獲國家圖書館頒贈學術傳播獎項，也推動《法鼓全集》的英譯、日譯、藏譯專案。果鏡法師表示，目前正籌備漢譯佛典英譯計畫，使漢傳佛教推廣到西方具足更好的媒介；至於學術研究部分，佛研所透過國際交流、研討會、工作坊、研習營，為研究漢傳佛教年輕學者建立平台，相關成果也都建置在網站上。

「未來新專案或新成果，如禪宗典籍系列叢書、叢刊等，編輯完成後，也會持續公開在網站上。」法師期盼網站不僅是學界使用，也能利益法鼓山體系或佛教界人士，若發現網站功能不足或不完整之處，歡迎回饋、反映。

DILA 專題講座

戴育澤講佛法・建築・人間

【梁金滿／金山報導】一月五日上午，法鼓文理學院總務處邀請二〇二一年榮獲第十七屆中華民國傑出建築師獎的建築師戴育澤，以「佛法・建築・人間」為題，分享在建築設計中印證對佛法的體會。校長惠敏法師、總務長曾漢珍與三十多位學生出席聆聽。

戴育澤自稱是「叛逆的佛教徒，還在遊戲人間」，參加人生第一場禪七就與法鼓山結緣，讓他找到回家的方向。為了這場演講，他特別上山掛單一夜，體驗法鼓山的境教。

戴育澤最早接觸禪宗的修行法門，二十年來設計過的佛教建築中，有四處中台山精舍，規畫時不僅要滿足多元機能，還要轉化傳統的佛教建築再現佛法精神，同時也反映建築師對佛法與建築的體驗。如最早完成的普嘉精舍，位於商業區，是都市中的「叢林」，他從一樓做了一個大樓梯直上大殿，如同朝山路徑，並用照壁巧妙隱藏服務動線，但仍具足接眾、融眾及多元使用的功能，成功地「以相表法，接引不同的眾生。」普平精舍將傳統的空、無相、無願三門轉為重疊的三門，門門相通，也呼應該基地的兩面性。

在高雄的普同精舍，設計發想來自悉達多夜睹明星，悟道成佛，他設計了一條長參道，接引信眾朝山禮佛，在參道上彷彿來到石窟，「白天為洞窟，晚上為星斗，觀想虛空中佛陀成願再來……」並因應環境，將外觀設計成與周邊透天厝儼然融為一體。

本願山彌陀講堂是淨土宗道場，戴育澤表示，寺廟是人間道場，也是與世連接的淨土。講堂必須同時滿足生活與弘法的機能，他用「橋」來聯繫兩個不同屬性的空間，隱喻世俗與佛性的過渡及轉換，並運用玻璃磚雙面玻璃折射光線產生的特殊效果，呈現「光中化佛無數億，化菩薩眾亦無邊」的淨土願景，為都市民居營造一處心靈依歸場所。

與斯里蘭卡頗有淵源的南林尼僧院，戴育澤以「一樹一台一佛」為設計發想，有水有椰子樹，以木構為主，讓風能夠穿透，做得比較鬆，但後來水池改為砂池，「因為怕孳生蚊蠅，造成殺生。」

戴育澤也分享一處「未完成」的戒壇，他認為受戒是修行初步，才剛入門，佛果未證，因此將基座拉長，屋身、屋頂各代表階段性任務。他發心不收設計費，完工的建築卻「走樣」了，但他說：「未完成，也是設計的一環。」

▲戴育澤建築師分享在建築設計中印證對佛法的體會，校長惠敏法師也到場聆聽，並致贈結緣禮。（梁金滿 攝）

教育文化短波

《中華佛學研究》22 期出刊

由中華佛學研究所發行的《中華佛學研究》第二十二期出刊，本期共收錄四篇文章：劉政明〈以如來藏探究大般涅槃之義理——以《大法鼓經》作為主要依據〉、林益丞〈展轉與卷攝——以《華嚴經關脈義記》與澄觀《華嚴經疏》為比較〉、平燕紅〈石壁傳奧及其判教思想——以《起信論隨疏記》為中心〉、王柏凱〈晚明清初天台宗幽溪法脈受汰系的傳承〉。（編輯室）

《法鼓佛學學報》29 期上架

法鼓文理學院《法鼓佛學學報》第二十九期出刊，本期一共收錄四篇文章：蘇美文〈僧肇「會萬物以成己者」、「天地同根萬物一體」在禪門的公案傳衍與啟悟〉；曾堯民〈無盡傳燈《幽溪文集》初探〉；張雅雯〈三峰派參禪鍛鍊：論仁山寂震之參禪第一步要訣〉；釋堅融〈《華嚴綸貫》之批判論述分析〉。（編輯室）

《法鼓文苑》12 期出版

由法鼓山僧伽大學學僧執筆的第十二期《法鼓文苑》出刊了！適逢僧大創校二十週年，本期特輯以「現代青年僧的自我超越」為主題，回顧一批批帶著對生命探問的年輕人來到僧伽大學後，如何蛻變成為漢傳佛教宗教師？

書封以Q版玄奘大師一步一腳印走向那爛陀大學為喻，現代的青年僧養成過程中，雖然沒有戈壁大漠，沒有狂風暴雪，卻在每日按表操課的作息中鍛鍊心性，探索自我。端坐電腦前，穿著古裝的學僧，要學習出家人必備的三刀六槌和三藏十二部，還要具備國際語文能力……書中歷歷呈現這條二十年如一日的僧大取經路。

本期文苑為僧伽大學獨立製作，以學僧圖文創作為主體，風格純真質樸，排版時特別加大字級，增加閱讀的舒適度，歡迎向僧大索取紙本或上僧大網站環保閱讀。（僧大學術出版組）

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 462 期 2 月號

大家來讀《吉祥經》

世間何事最吉祥？這個讓世人和天人苦思十二年卻不得其解的問題，佛陀是如何解答呢？根據巴利藏小誦經《吉祥經》經文，佛陀在舍衛城祇樹給孤獨園應天人之請，為大眾說明了三十八種吉祥法門。這些吉祥事，不僅包含世間的幸福和樂，也提示出世間的究竟安樂，能帶來此世與他世的利益與快樂，依此實踐，所到之處皆安穩，就是最上的吉祥。

趁著大過年，快來詳讀《吉祥經》，從全文、科判、緣起、譯本認識吉祥法門，還有常遠法師、慈盈法師、羅粹娟、李明華分享生命中最吉祥。再為自己選個「吉祥心功課」，在新的一年好好奉行，讓您所到皆不敗，處處得幸福。

南管國寶王心心作客「人生 café」，分享她一生懸命的南管音樂，並融入古典文學與當代詩韻，轉化南管的民間色彩，成為充滿人文風格的樂風。「心農法進行式」張顯嚴種「菩薩的茶」，竟改變孩子的過動行為，茶中藏了什麼祕密？出一張嘴誰都會，好批評很過癮，你也常不自覺如此嗎？但從修行的角度來看，代價可不輕，看「廣角萬花鏡」作者林純綾如何在又打算出一張嘴時踩剎車。

（每本 180 元，訂閱一年 1680 元）

歡迎加入《人生》臉書

■法鼓山播客　立即線上聽

請下載播客 APP，搜尋
聖嚴法師的有聲書
聖嚴法師經典學院
聖嚴法師答客問

詳細資訊請掃描

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

聖嚴書院 107 佛學班結業

聖嚴書院一〇七佛學班因疫情影響，歷經幾次停課、復課、網路上課，終於在二〇二一年十二月起，學員們滿心感恩回到道場結業，期許自己更堅定走在菩薩道上，為身邊的人深植安定力量。 ◎邱惠敏

堅定共學照見人生心風景

▲蘭陽班學員以「六度」為主題的戲劇演出，慶祝結業。（呂慧嬪 攝）

法鼓山聖嚴書院一〇七學年佛學班原應於去年（二〇二一）暑假結業，卻因新冠疫情影響停課一學期，最後一學期又全面改為線上課程，延後半年終於圓滿學習。

自去年一月十日，從北到南、由西到東陸續舉辦結業式，全臺總計十四班，共一千三百五十八位學員完成三年佛學課程，本屆學員歷經實體課程、停課、網路上課，共同參與了佛法學習的轉型過程。三年級下學期線上課程的最後一堂課，信眾教育院特別安排結業學員回到分院和分會接受法師、同學的祝福，每個分支道場也都精心準備了結業禮。

這場結業式對臺東信行寺的學員意義特別深。原規畫三年的課程，因逢疫情警戒，曾經二度停課、復課，最後一學期則在實體與線上同步進行下圓滿。學員簡慈儀與葛蕙容遠從花蓮玉里來上課，每週從臺九線開夜車來上課，往返需三小時，但堅定求法的願心支持他們完成學業。王婷鈺表示，爸爸往生時，信行寺師兄姊來關懷助念，讓她有因緣來讀佛學班，「另一個願是帶媽媽來學佛，如今也滿願，要感謝佛學班團隊關懷的力量，這三年的學習讓自己對佛法更有信心。」

桃園齋明別苑班多達一百七十幾位學員結業，其中十七名獲得全勤獎，精進心令人讚歎。學員邱鵬軒分享佛學班開學是他踏入齋明別苑的第一天，從不懂「皈依」二字的新手，現在完成皈依、菩薩戒，更在工作之餘參加禪七體驗身心。臺南雲集寺結業學員曾珮彤分享，視訊上課是很特別的經驗，「誰想得到年過六十還能與同學透過影音視訊齊聚一堂，聆聽法師深入淺出講解佛學。」臺中寶雲班結業學員謝友詩在結業式上感謝授課法師、老師及同組同學在疫情期間成立讀書會共學，維持學習熱度，「以後不用每週二下班趕著到寶雲寺上課，但會將這三年來授課法師、老師的話記在心中，將關懷員及師兄姊關懷的溫暖留在心中。」

聖嚴師父曾說：「生命的意義，在為了盡責與負責；生命的價值，是為了感恩與奉獻。」佛學班學員三年來透過課程增長佛法知見，並擔任義工、參加法會、禪修活動，開展慧業福業，找到自己生命的意義與價值，人生風景從此不同！

▲齋明別苑班一百七十位以上學員結業，有十七人獲得全勤獎，精進心令人讚歎。（齋明別苑 提供）

▲信行寺曾經二度停課、復課，最後一學期以實體與線上同步學習中圓滿。（信行寺 提供）

佛學班結業心得

人生福田 幸福契作

◎曾獻與（紫雲班）

聖嚴書院佛學班一〇七年紫雲班，一月十日終於圓滿結業了！我們雖經歷疫情三級警戒停課，但大家的願力不退，改由線上上課，還有多位同學拿到三年全勤獎及勇猛精進獎，真是令人讚歎！三年多來，感恩法師們循序漸進的授課，讓我們建立佛法正知見並認識許多善知識。雖然疫情動盪，當心擺盪不安時，因為有正信佛法相伴，得以調伏改變自己，得心安自在。

古德說：「人身難得，佛法難聞。」猶記得佛學班剛開課時，我懵懂地聽著「四聖諦」、「三法印」、「因緣和因果」、「十二因緣」等佛法名相，經常要翻閱筆記之後才能略懂。經過這三年多的熏習，體認到持戒、習定、修慧是每天生活的事，了解五戒十善、八正道、行六度的意涵，知道修行法門中有淨土法門、觀音法門、禪修法門，還有《心經》空觀的智慧、戒律和菩薩戒；理解唯識「心外無境，萬法唯識」、「種子生現行，現行熏種子」如何影響生命流轉等。

感恩這三年多的佛學班熏習，讓自己重新檢視人生下半場，期許自己「戒定慧由生轉熟，貪瞋癡由熟轉生」。法師在課堂最後勉勵大家耕耘心田，就如同一個幸福契作，要解行並重，福慧雙修。我願將內心滿滿的感恩和感動，化成行動來持續精進，並分享修學佛法的好處來接引他人學佛，力行六度萬行菩薩行，利益他人成就自己。阿彌陀佛！

心靈環保三十週年 系列活動

▲法青學員檢視壞習慣與內心五毒的連結，找出問題根源。（林雅櫻 攝）

壞Why派對

照見內心壞東西

◎魏子茵

年初下定決心改掉的壞習慣，到了年底還是一犯再犯？法鼓山世界青年會於一月二十一、二十二日，舉辦兩場「壞 Why 派對」。五十多位學生與職場青年，透過桌遊、情境體驗、心靈書寫，逐步透視「五毒（貪、瞋、癡、慢、疑）」對生活的影響、壞習慣養成的原因，並找出改善的解方。

「我熬的不是夜，是自由。」、「小貪有益釋放壓力，大貪有害世界和平。」二十二日早上，帶領人徐紘宸引導下，各組學員紛紛上台分享自身的「五毒」經驗及須克服的習性，自製金句也紛紛出籠，台上台下熱情交流，笑聲不斷。「這五種毒是互相串聯耶！」大家突然發現新大陸，又掀起新一輪熱鬧討論！

歷經「解讀」，才能「解毒」，下午青年院演坦法師帶著成員體驗呼吸、放鬆，「當有情緒時，可運用呼吸回到當下，使念頭更單純，不易受五毒影響。」在一片寂靜中，學員思索寫下「壞習慣難以改變的原因」。

有成員分享「拖延是因為動作慢」，隨著層層深入挖掘，發現「原來動作慢是因為要求完美；要求完美是因為害怕失敗。」大家提起勇氣，探尋堅牢框架的源頭，盤點可破除舊習的新方法，體悟改變的心，才是最大的力量。

隨後，眾人以聖嚴師父的法語卡為反思，在自由漫走行進時，與隨機相遇的夥伴熱烈討論，也隨著輕柔音樂，真摯寫下對彼此的祝福，化為共同前進的力量。平日自我要求甚高的引導員黃曉穗讀著「你已經很完美囉！」的鼓舞，甜笑實踐「二十一天行動計畫」，攜手共行更遠的路。

經朋友介紹而參加的江佳惠喜悅表示，「由淺而深地探究內心，也從彼此在全聯超市看到活動海報而報名的呂松柏，找到多年來壞習慣的源頭，在遊戲探索中找出改善方法，深覺受益良多。」

青年院監院演柱法師表示：「今年是心靈環保推動三十週年，創辦人聖嚴師父當初的理念，是希望大眾正視環保問題的根源在於內心，盼能透過活動引領青年人調整觀念、改變習性，從與他人互動中找到解決問題的方法，從心來改變自己。」

◎邱惠敏

法鼓講堂

讀《佛遺教經》學調心制意要領

元月五至二十六日每週三晚間的「法鼓講堂」，由普化中心信眾教育院監院常用法師弘講「制意調心的教法《佛遺教經》」。法師以聖嚴師父《佛遺教經講記》的架構，佐以經文說明，以認識此經、戒律行儀對治五欲、定慧修證八大人念、反覆叮嚀開示無常四個主題，說明人心常為五欲所擾，輕躁不安，難以駕馭，因此佛法重視心的調柔、調順，所以修行即是調心。

常用法師為大家說明，《佛遺教經》是世尊涅槃前將戒律和教法歸納、濃縮成對出家弟子開示，要如法如律地修行戒定慧，才能解脫煩惱生死之苦。根據太虛大師的判攝，此經屬於五乘共法，對僧俗四眾而言，可說是生活的規範，以及學佛的基礎。

聖嚴師父強調此經以解脫為目的、以修善積功德為宗旨。修善即持戒，也就是遵守正法律；由持戒修定得智慧，而達成出三界的目標，即是得解脫。解脫必須修行，也就是修心，要時時觀照自己，制心遠離五欲，作法是要誡多供養、誡多睡眠、對治瞋恚、對治憍慢，不與貪瞋癡相應。法師也舉例波斯匿王減肥、自己睡前默念《心經》、〈三皈依〉等例子，來分享制意、思惟法義不懈怠的方法。關於解脫相應的八種念頭，即《中阿含》卷十八《八念經》中的八念，法師以師父提出的少欲生善、知足安樂、遠離憒鬧、策勉精進說明修行的原則。

《佛遺教經》最後，世尊反覆叮嚀真實四諦，要弟子發菩提心，修持、弘揚佛法，使佛法常住世間，常用法師以此總結：佛弟子必須依循佛陀的開示修行戒定慧，在日常生活中，內心與外在皆做到清淨安定，守持淨戒，守護根門、飲食知量、覺寤瑜伽、安忍質直，使心有所寄，減少受外境影響，這樣無論身處任何時代、環境，心都是安定和自在的。

課外心一章

感恩「失業」因緣

◎彭玉美

第六次的心靈環保讀書會《方外看紅塵》閱讀的內容有六篇，其中一篇〈失意得意一念間〉，內容提問聖嚴師父：「這幾年，社會上的高失業率情況一直沒改善，失業衍生許多社會與家庭問題。許多人若不是自己失業，就是家裡有人失業，如果一直找不到工作，該怎麼辦呢？」

書中師父回答：「你應該高興，二十多年沒有好好休息，這段時間你正好可以好好修行和休息。」、「法鼓山許多工作，都是靠義工來支持的，義工的貢獻很大。所以，換個角度看，失意也可以是得意的事。」

讀完這一篇時，心中有很深的感觸。思緒拉回到二〇一八年因為中、美貿易戰，造成兩國之間的貿易往來影響頗巨。就職服務的公司主要市場是在中國大陸，因為貿易戰影響，業務量持續幾個月整整下降了一半以上，且情況愈來愈不樂觀，公司為了縮減人事成本，最後作出裁員決策。

當我被通知在裁員名單上時，當下那一念是難過，接著下一念是「怎麼辦？失業了！」家中少了一份收入，擔心增加同修承擔所有經濟壓力。隔了幾天，自己心情平復後，才將被裁員的事告訴同修，還好同修理解這是大環境造成且已成既定的事實，要我放寬心。轉個念，把失業當成放長假休息，至於少了一份收入，只要少欲知足，生活仍是過得去的。

危機是一種轉機，也因為「失業」的因緣，隔年我有機會親近法鼓山舊金山道場，開始學習禪修、佛法、當義工，有了種福培福的機緣，也因為學佛，感受到家庭生活更融洽。若現在還是上班族，一樣整天焦頭爛額忙著工作，就沒有機會好好停、看、聽來觀察自己內心的盲、茫、忙，也不可能學佛及當義工。

由於轉變心態，讓失業不等於失意，體會到反而是件得意的事。因為能在我過半百的人生找到事業以外有意義的「志業」——歡歡喜喜做個快樂的義工，修習佛法往菩薩道前行！

如果今天我能夠讓菩薩們感受到關懷，那是師父的教導；
如果我有一點功德，那是師父的功德。
我只是親近師父，從師父身上學到一點皮毛，卻已受用不盡。
——果舟法師（護法總會弘講師）

為眾生做舟航
果舟法師功德圓滿

◎文／釋果賢（文化中心副都監）
圖／本刊資料

元月十六日上午，回總本山上探望果舟法師。病中的法師，身形清瘦，然而，總是處處關懷照顧人的他，笑容依舊和煦，眼神依然充滿溫暖。

三十五年前，法師便追隨聖嚴師父出家，是我們僧團中相當戒長的法師。除了早年在農禪寺擔任知客師、典座師，法師大半以上的時間，都在海內外各地住持三寶。問法師最喜歡哪裡？「我喜歡每一個地方！」他說，那都是他與大眾結緣之處，更是自己銜師父之命，在外推廣法鼓山理念的所在。

開疆闢土　成就大眾學佛修行

法鼓山創立後，各地分寺院紛紛成立，深受師父倚重的果舟法師，先後至臺南分院、高雄紫雲寺、美國象岡道場、埔里德華寺、加拿大溫哥華道場、桃園齋明寺等地，擔任監院或輔導法師，為剛成立的各道場，開展組織分工，奠定各項弘化及建設根基。

這其中，臺南分院的購置、德華寺於九二一地震後重建、佳里雲集寺的籌建，到近年加拿大多倫多分會、新竹精舍購置道場，都有法師的願力成就。新竹地區的菩薩們尤其感恩法師，因為法師的鼓勵和促成，才使他們有固定的道場，可以讓大眾安住修行。

在我眼中，法師是來為法鼓山「開疆闢土」的先行者、開拓者。然而，每當聽到這樣的讚歎，法師總是說：「我只是一個因緣，最主要的是師父的德行，讓每個弘法願心，可以處處開花結果。」他說自己只是學習師父，鼓勵菩薩們發願建設道場，有護法弘法的動力和目標；而成就道場後，又能接引更多人來安心學佛，「這些過程，都是學習奉獻利他的菩薩行。」

念念師父　天長地久關懷無盡

法師長年在外奉獻，然而，無論是僧團師兄弟，還是護法信眾，凡是他所在的地方，都能感受到他的關懷。我出家前擔任《法鼓》雜誌採訪編輯，有一回隨師父到南部採訪，信眾送來水蜜桃，法師當下便分送在場每位法師，同時送了一顆給我。法師對每個人的關懷，不分僧俗、平等無別，這讓當年還是居士的我，深覺溫暖和感動。

法師說，自己這份對人關懷的心，是從師父身上學來的。「雖然我身在各地，忙碌不已的師父一樣會打電話來，不管是關懷、交辦事務，還是提點修行，每一句都是我向前的動力。」法師念念都是對師父的感恩，他說：「今生有善因緣得遇明師，祈願盡未來際，都能追隨師父修行。」

這是我們師兄弟最後一會。三天後，元月十八日晚上七點五十二分，法師在大家的念佛祝福聲中，安詳捨報。

此刻，我腦中迴盪的，是法師在床榻上的一席話：「我們今生有福報遇到師父，能夠聽聞正法，一定要如法修行，才能在五濁惡世中解脫煩惱。尤其疫情期間，更要有正知正見的佛法為依歸。」還不忘叮嚀：「大家務必珍惜在法鼓山這個大家庭的因緣，要如師父所說的——天長地久，相互關懷。」

▲果舟法師曾任溫哥華道場監院，法緣遍及海內外，廣結善緣。

▲擔任齋明寺監院期間，果舟法師舉辦許多禪藝活動接引大眾。

▲果舟法師關懷義工團，分享萬行菩薩的心行。

▲果舟法師頒發百年樹人獎助學金，鼓勵學子菩薩不畏困境，努力向學。

（李賜民 繪）

法華會（上）
圓滿15年前的願

◎藍于焄

十五年前懷了第一個孩子，當時為了要順產，發願誦完一部《法華經》迴向腹中胎兒，想不到孩子提早一個月來到世界，最後一品是父母在產房外幫我誦完。那部來不及好好持誦的經典，就這樣塵封在久遠的記憶裡。也許是因緣到了，去年（二〇二一）一看到蘭陽分院《法華經》共修的訊息，毫不遲疑地報名，想圓滿當年對佛菩薩的承諾。

監院常諦法師講經紮實，有佛學的哲理與修為，也有細膩的提醒及分享。透過法師解說，才理解《法華經》是打破時間及空間層次的，一如佛法的傳遞，每一個殊勝的當下，都是菩提示現的時刻。六萬九千餘字的《法華經》更是立體的，只要有人誦讀的當下，就是多寶佛塔示現的時刻。

法鼓山上的法華鐘，鐫刻了整部《法華經》，每一聲鐘響，就是一整部《法華經》的祝福。法師分享除夕夜撞鐘祈福的影片，於是，我們也隨之穿越時間及空間，聆聽了鐘聲，得到了法益，更讀誦了那幾響當中的經文與寓意。

二天的共修法會作息極為緊湊，幸好有法師的慈悲帶領，讓我們能修學這部深厚的經典。太久沒有用功的我，持誦過程很難避免妄想與昏沉，還好許多人一起修持，每次昏沉了一、兩句，都讓大眾飽滿不間斷的誦念聲補上了。

生活中，一個人修持不易，能有法師的慈悲帶領、善知識的引導護持、眾多菩薩們一同精進學習，才能在繁忙的塵世間不致退轉。

這次的法會，讓我很感動，終於完成了十五年前未完的承諾！能在這麼好的道場裡，與這麼多的菩薩共修，而且是誦讀一部這麼重要的經典，真的不容易。維那法師的深厚功力令人讚歎，義工們的投入更讓一切圓滿。感恩同修承擔家務，支持我來親近道場；感恩這一切善緣，讓我能參與法會。和大眾一起共修的感動與感受，真的很殊勝，未來希望有更多機會來精進學習。

梵音海潮音
生命減少　慧命增長

◎宋演施

在《法華經．觀世音菩薩普門品》中，有一段大家都很熟悉的經文：「妙音觀世音，梵音海潮音，勝彼世間音，是故須常念。」這次舊金山道場的梵唄課程，由僧團果增法師來授課，讓我們體會到什麼是「梵音海潮音」。

為期四天的課程，我參加了「唱誦技巧和法器練習」、「禪修早晚課唱誦及技巧」兩堂課。法師從梵唄的歷史、梵唄時的心態、需要注意哪些事項，再到各種法器的介紹、實際操作，以及最後禪修早晚課的唱誦和技巧，做了非常詳盡的介紹和說明，每堂課都令人聽得意猶未盡。

法師不只注重理論，更親自示範，讓大家對內容留下了深刻印象。法師分享好的梵唄須注意：一、拍子的準確；二、不要帶閒字；三、不要帶重字及重音；四、嘴型不要變；五、腔調要響亮、清澈、和雅，轉彎要柔，不帶稜角等等，從字面上較難了解這些重點的涵義，因此，法師一個一個做正確及錯誤的示範，讓大家往後練習時，可以做得更準確到位。

練習各種法器及唱誦「禪修早晚課」時，法師也讓大家實際操作，因此，我有了第一次打引磬禮佛三拜、舉腔、打大磬的練習。雖然每次上場都很緊張，但我很珍惜法師當面指導的機會，所以硬著頭皮舉手上場。幾次自願練習，都收穫滿滿。

法師叮嚀大家，梵唄最重要的是「心」，唱誦的目的是止息亂心，打法器時要專心，不小心打錯沒關係，心裡知道就好，臉上不要表現出來，繼續專心接著打。不管做什麼，最重要的是誠心。

〈普賢警眾偈〉幾乎每天晚上都會誦念：「是日已過，命亦隨減……但念無常，慎勿放逸。」如今每當誦到這一段，都會謹記法師的勉勵：「生命減少一天，慧命則要增長一天。」感恩有因緣學習梵唄，希望以後有更多機會繼續練習。

方丈和尚清涼語
菩薩的百寶箱

◎果暉法師

赤腳上小學的年代，鄉下的婦女們少有機會去三、四公里外的街鎮上購物。記得有一天，看到有人挑著兩個漂亮的八卦形大木箱，裡面裝著種種的化妝品、什物等，到我家庭院來向媽媽兜售，這是我小時候第一次看到的「百寶箱」。

現在知道：菩薩也有「百寶箱」。一般人，只要學到一種專業，便能夠立足於社會。而菩薩為廣結善緣，只要有利於他人的一切善行都要學習，也因此能夠鍛鍊出多種，乃至百百種的能力，這如同隨身攜帶「百寶箱」，隨時視對方需要，給予相應的幫助。

行菩薩道是發心以利他來成就我修福修慧。能夠如此想，何利他？比如我們的言行舉止，使對方覺得親切、善意、溫暖；或是我們付出耐心、愛心、慈悲心待人，讓他人感受到快樂、幸福，這就是行菩薩道。菩薩道的法門是六度四攝一切行。其中的四攝法——布施、愛語、利行、同事，是從慈悲心開展的行動，而為成就他人的大方便。

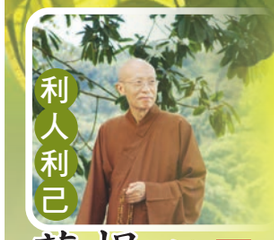
布施：以做義工為例，便是奉獻自己的時間、體力、心力及智慧，凡是有益於他人之事都可以做財施、法施，甚至無畏施。

愛語：是以鼓勵語、關懷語、誠懇語、慰勉語等，對待與我們接觸的所有人——無論家人、朋友、職場同仁，或是網路留言互動的對象都是。在網路資訊無遠弗屆的社會中，言語與文字的影響力往往非常直接而快速。聖嚴師父勸勉大家：「話到口邊想一想，講話之前慢半拍。」即提醒我們謹言慎語的重要。開口前，先在心中過濾一下言詞，想想這樣的話說出來，是否於人有益？

利行：是幫助他人、有利於他人的行為。最好的利行，是幫助他人成長，同時也容易幫助自己成長。

同事：即待人如己。佛教經典常提到，佛與菩薩為了要救濟眾生，常變現千百億化身。有時化身為小菩薩、有時化身為老菩薩，還可能化身為身心不自在的菩薩等，如《大般涅槃經》說有病行的菩薩；便是以眾生可以接納的身分或形象融入人群，而容易去接觸他們，進而影響他們也成為菩薩行者。

另一方面，在對待所有人的當下，也要想到對方也是以菩薩化身來度我，來成就我修福修慧。能夠如此想，每天的生活必能充滿禪悅、法喜。



菩提心 2

從心出發 奉獻中成長

只要有心，從奉獻、付出中學習成長，任何人都可以在生活周遭找到機會開始改變環境。

◎聖嚴師父

若從動物生態圈來看，一群鹿中如果有一隻鹿能夠擔任領袖，負起帶領大眾共同抵禦狼群、保護族群安全的責任，這個鹿群就更能夠生存。在人類社會中，原始部落中的酋長必定是部落中最具智慧，能夠帶領團體生存延續的人。

人人無私奉獻 天下太平生活

到了近代，一般人都以為皇帝擁有生殺大權，要臣死，臣不得不死，這是暴君，而非明君。真正的明君是挑起天下所有的責任，「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，當求萬世名、眾生利，而非一己之私，國家才能夠繁盛安定。仁君為天下、萬世的名利，是由於他對社會有貢獻的責任。但綜覽中外歷史，從古至今，君主一代傳一代的結果，由於權力易使人腐化，最後就產生了昏君及末代皇帝。

因此，只要社會上多一些人能無私奉獻、為眾生著想，整個社會的人的品質就能夠向上提昇，如果世界上有更多人擁有此一共識，所有人就能夠過著豐衣足食、天下太平的生活了。

從最低限度來說，我們都可以自問，在一個家庭之中，自己扮演什麼樣的角色、具有什麼意義？扮演家長角色的，就應該負起照顧家庭的義務，為家人帶來健康、平安、成長和幸福。但如果只是家庭裡的一員，只要你願意奉獻自己，照顧全家人的幸福，對整個家庭及社會的影響，絕對不容小覷。

從自我提昇做起 帶動人心淨化

曾經有一位女子，來自於一個父母吸毒、好賭、酗酒，七個孩子流離失所的家庭，由於她擔心兄弟姊妹都因此沒有前途，心裡感到無奈痛苦，於是參加了七天的禪修。在禪修過程中，她開始反省自己，領悟到與其怨天尤人，不如從自我提昇開始做起。為了幫助父母，她兼了很多工作，同時想辦法資助兄弟姊妹，經過日積月累的努力，終於感動了家中其他成員。

現在這位女子已經是位大學教授了，她的父母也戒了毒和酒，家人奮發向上。由這個例子可以看見，在家庭中，只要有人發願，就有機會提昇，全家得到美好的善果。

我們每一個人，無論是家庭、學校、社團還是公司，都不應該小看自己的力量。即使只是一隻小螞蟻，都能夠影響蟻群全體，只要有心，從奉獻、付出中學習成長，任何人都可以在生活周遭找到機會開始改變環境。從心出發，在利他的過程中，就能夠開始成長，因此我們不僅除了成就自己，還能夠帶動整個社會，而人心也將在漸進的過程中得到淨化。

（摘自《新時代心倫理．從自身發心推及影響他人》）

僧眾禪七心得

菩提心 體會禪法受用

◎釋智義

在歲末之際，僧團特為僧眾舉辦了一場禪七。這次是播放民國八十七年僧團結夏時，聖嚴師父對僧眾的禪七開示。這場禪七開示跟以往的很不一樣，師父說他與大眾的緣分，可能只剩一年，語重心長，彷彿要把佛法的慧命，以及畢生的功力，在短短幾天之內，都傳承與囑託給弟子們！

觀念釐清上，師父特別強調信行並重，信三寶、信因果、信因緣，行五戒十善、修功德。必須要把基礎打好，修行才能夠減少障礙，不會因好高騖遠而落入邪見；方法的指導上，師父從基礎的放鬆身心、數息、隨息，一直講到默照、話頭、直觀、中觀。

修功德的部分，師父用了另一個名詞——「修苦行」，苦行並非折磨自己的身體，而是為大眾服勞役，多擔起需要用體力的工作，多做別人不願意做的事；另也說明，雖然方法多元，但都不離一個原則，就是攝心、安心，然後淡化自我中心。

這次禪七中，個人覺得最受用的，是師父強調的修行基礎——發菩提心、修功德、結人緣。回想自己的初發心，是為了減少自己的煩惱而來學佛、禪修，但其實這發的是自私心，與淡化自我中心是不相應的！師父對發菩提心的開示，就是幫助眾生得解脫，而自己是不是得解脫不重要！原則滿簡單的，但要這樣發心，並不容易，然而要如此的發菩提心，才會與空性相應，才能逐漸淡化自我中心。

發菩提心不容易，可以先從修功德、結人緣開始練習。生活中觀察一下，其實光是要維持我們環境的整齊清潔，就有很多需要人做、沒有人做的體力活。把共同的生活空間照顧好，和顏悅色的與師兄弟互動，用親切的微笑向來訪的居士菩薩問候，既是修功德，也是結人緣；從簡單的著力點確實去做，才有機會體驗禪法的受用，也才能真正將佛法的好與人分享！

乘著輕舟破浪去

◎釋淨虛

進禪堂打七前，輾轉得知未曾聽聞的武功祕笈——聖嚴師父說：禪修時，主要是觀所緣境，不要考慮能緣是什麼，一考慮到能緣，就又是變成「我」。能緣只是個緣而已，它是客觀的。所以要用所緣境淡化能緣的我，然後漸漸把能緣隨時隨地放下。滿心喜悅，帶著躍躍欲試的心邁入禪堂，打算好好修練一番。

以往用方法時，會不由得反觀自照，起念「誰在觀？」；清楚覺知身心、與環境融合的感覺時，又總有個「我在照」的感受，如鬼魅般緊緊跟隨，即使照得愈清楚，默得愈放鬆，那能緣的「我」，卻彷彿變得更加清晰！此次謹記「只觀所緣，一觀到即放下」的原則，心中無論生起任何聲音語言、影像文字，感受到任何身心變化，只要一覺知就放捨……漸漸發現默照更易操作，如同一葉輕舟，順流而下，輕快便捷。

原來，所謂「百尺竿頭，更進一步」，是在用方法時，不因感官境界而頻頻回顧，如同泡茶徐徐沖入熱水，掌握注水的溫度、速度和時間，才是決定茶湯味道的關鍵，若是水流平穩，溫度、時間適宜，茶葉自然會舒展開來，茶湯也會香氣四溢，完整呈現原本的豐富茶味。

又如同煲一鍋湯，必須清楚知道烹煮過程中，火候的變化與整個湯料的連動關係，火太猛會燒焦；太弱則熟不透，下手處在火候大小的拿捏操作，而非老是掀蓋查看試喝，待時機成熟，整鍋湯必然滋味道地。

將觀照放在身心氣息的變化上，會不小心落入享受身心舒服的覺受中，相對地，腿痛的感受一來，就更明顯難耐，這其實都已離開了方法。既然覺知的一切都是所緣，便不應著在感受、境界上，還誤以為是清楚的照；不管「能緣」，就可心無旁騖的默，乘著方法長驅直入了！

一天，師父開示菩提心是最大最深的法門，老婆心切做了許多闡述，並現場查問大眾，最後卻說：講了這麼半天，很多人一定還是弄不清楚！於是又再三交代，要將開示做成文字稿讓大家詳閱！心中正納悶，都已經說得這麼清楚啦，不就是「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」嗎？為什麼師父還要如此這般叮嚀……才這麼想著，突然靈光乍現，原來就是因為時時握自己的心念、身口行為有多麼不容易，所以要學習禪修、佛學、念佛、誦經等種種法門，使煩惱執著消解，進而發大菩提心。是啊！成佛不是因為佛學，唯有在生活日常、待人接物，時時刻刻以菩提心為發心，才能真正與佛相應。

記得有位西藏老師提到他初學佛，曾經花費一番工夫，到深山裡尋覓一位潛修已久的上師，想向他學法。上師見到他慈悲地問：「你想學什麼？」他說：「請問什麼是菩提心？」上師嘴角露出一抹微笑，要他先去休息，隔天開始為他一人傳授。原以為這只是入門第一課，接著還有灌頂、密法等，沒想到，上師天天開示菩提心，講了一個多月，直到他下山……

「如何成佛道？菩提心為先。何謂菩提心？利他為第一。」感恩同參道友的即時分享、僧團大眾的共修生活，更感恩師父的恩澤加被，迴向眾生道心增長，法喜充滿。

圍爐感恩 續佛慧命

受疫情影響，一月十八日，原訂的僧團圍爐改採各分寺院在地共聚，晚課結束後，方丈和尚果暉法師透過視訊，帶領全寺四眾弟子齊聚開山紀念館祖堂前，與各分寺院常住同步連線辭歲禮祖。

聖嚴師父在影音開示中提到，在祖堂辭歲拜年是飲水思源，感恩佛陀、歷代祖師大德及傳承者，使法脈得以延續不斷。師父強調，即便如此，法脈、法運經常是危如懸絲，身為法鼓山的出家眾，更要做人天師範，落實心靈環保，推廣法鼓山的理念，就是在建設人間淨土。

方丈和尚以年度主題「大菩提心」勉勵僧眾，將行解相應、行解並重落實在每天待人接物中，就能充滿禪悅法喜。也唯有將體驗到的佛法代代相傳，才是最大的報恩。（文／釋演曉．圖／李東陽）

禪修讀書會心得

自我 愈減愈輕

◎藍亮鳳

二〇二一年隨著疫情的變化，禪修讀書會由實體改為線上。本以為疫情稍緩後，大家可以再回到實體課，但因緣似乎已悄然地改變著讀書會的模式，發覺除了LINE群組裡，討論的人數增加，每回線上共修的人數，也是逐次遞增，更令人欣喜的是，參與成員包括了外縣市、年長及國小學齡的菩薩。是誰說「疫情封閉了生活」？這句話在禪修讀書會裡，一點兒也不成立。

由於網路共修的方便，使得學員們變得十分自在。有人回到臺南老家，一樣能上線；有人出差至外地，也能在線上旁聽；有人一邊上課、一邊照顧家人；有人的家人一起旁聽，有時居然也能「搶答」呢。

在法師的帶領下，大家由淺入深，慢慢地剖析、討論聖嚴師父書中提到禪修的觀念及方法。過程中，時而疑惑、時而豁然、時而百家爭鳴、時而鴉雀無聲……但不管遇到什麼狀況，法師總能招招接得穩妥，不讓我們有發呆閃神的空檔。我常常想：法師是有請護法龍天加持嗎？為何總有說不完的例子，滿足每個即興討論而起的疑惑呢？

這一年中，禪修讀書會討論師父著作《心在哪裡》，慢慢閱讀的歷程中，我學到了許多事不用急，因為急也沒用；許多事則要即時把握，莫蹉跎，因為生命無常。禪修的方法之一「要慢不要快」，在讀書會中徹底落實。慢慢地讀，念過、討論過、分享自己的經驗、提出問題討論……一切都在不疾不徐中，往前推進，學習慈悲與智慧，了解因果與因緣，明白「隨緣消舊業，莫再造新殃」。

感恩演燈法師深入淺出地引導，讓我們受益良多，我自己也練習用禪法過生活，從中培養去除執著、消融自我。「處世不求無難，謀事不求易成、究心不求無障、施德不求望報」等觀念改變著我，讓「自我」在生命中減輕其重要性，當自我愈小愈輕，愈能消融障礙，煩惱自然就降低，而苦的事，自然也就不苦了。

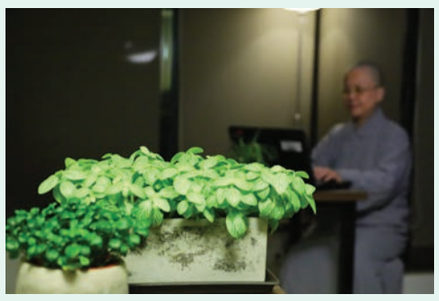
法鼓山全球
【北美】
紐約東初禪寺／紐
召集人：彭溫巧
Tel: 718-592-6593
E-mail: chancenter@
紐約州象岡道場
Tel: 845-744-8114
E-mail: ddrc@dharm
加州洛杉磯道場／
召集人：王小薇
Tel: 626-350-4388
E-mail: ddmbala@g
加州舊金山道場／
召集人：鄺江濤
Tel: 510-246-8264
E-mail: info@ddmb
麻州普賢講堂／波
召集人：周景華
Tel: 781-863-1936
E-mail: ddm.boston
【美國護法會】
新澤西州分會
召集人：梁達人
Tel: 732-249-1898
E-mail: enews@ddr
康州南部聯絡處
召集人：彭明美
Tel: 203-912-0734
E-mail: contekalice
康州哈特福聯絡處
召集人：王泠芸
Tel: 860-805-3588
E-mail: cmchartfor
佛蒙特州伯靈頓聯
召集人：李瑞莒
Tel: 802-658-3413
E-mail: juichulee@
首都華盛頓聯絡處
召集人：張傑雄
Tel: 240-424-5486
E-mail: chan@ddmb
喬治亞州亞特蘭大
聯絡人：陳佩雯
Tel: 678-809-5392
E-mail: Schen@eleg
德州達拉斯聯絡處
聯絡人：陳忻民
Tel: 682-552-0519
E-mail: ddmba_patt
佛州塔城分會
召集人：Frances E
Tel: 850-888-2616
E-mail: tallahassee
佛州奧蘭多聯絡點
召集人：張安琪
Tel: 321-917-6923
E-mail: achang111
佛州邁阿密聯絡點
聯絡人：李美賢
Tel: 954-432-8683
佛州甘市聯絡點
聯絡人：陳蘭蕙
Tel: 352-336-5301
E-mail: LianFlorida
北卡州卡里聯絡點
聯絡人：李民安
Tel: 919-677-9030
E-mail: minganlee5
伊利諾州芝加哥分
召集人：羅修權
Tel: 847-255-5483
E-mail: ddmbachica
密西根州蘭辛聯絡
召集人：李麗華
Tel: 517-332-0003
E-mail: lkong2006
密蘇里州聖路易聯
召集人：李台玲
Tel: 636-825-3889
E-mail: acren@aol.
德州休士頓聯絡點
聯絡人：邵一平
Tel: 682-552-0519
E-mail: g9g9@msn.
科羅拉多州丹佛聯
聯絡人：朱元東
Tel: 732-754-8984
E-mail: tomchu100
猶他州鹽湖城聯絡
聯絡人：范弘青
Tel: 801-947-9019
E-mail: Inge_Fan@
內華達州拉斯維加
聯絡人：林玉華
Tel: 702-896-4108
E-mail: yhl2527@y
華盛頓州西雅圖分
召集人：林明海
Tel: 425-957-4597
E-mail: garylin00@
加州省會聯絡處
召集人：蔡維馨
Tel: 916-681-2416
E-mail: ddmbasacra
南加州橙縣聯絡處
召集人：徐洛鈞
Tel: 949-216-0399
E-mail: ddmba.oc@
【加拿大】
溫哥華道場
Tel: 604-277-1357
E-mail: info@ddmb
安省多倫多分會
召集人：王怡文
Tel: 416-855-0531
E-mail: ddmba.toro
【香港護法會】
香港道場
召集人：劉佳略
Tel: 852-2865-311
E-mail: info@ddmh
【馬來西亞護法會
馬來西亞道場
召集人：陳善沛
E-mail: admin@ddr
【新加坡護法會】
召集人：顏瑞華
Tel: 65-6735-5900
E-mail: ddrumsinga
【泰國護法會】
召集人：蘇林妙芬
Tel: 66-2-0135651
E-mail: ddmbkk200
【澳洲護法會】
雪梨分會
聯絡人：林萍
Tel: 61-2-8056-17
Fax: 61-2-9283-31
Email: info@ddmf.
墨爾本分會
召集人：簡浩華
Tel: 61-4-7069-09
Email: contact@dd
【歐洲】
盧森堡聯絡處
聯絡人：林麗娟
Tel: 352-400-080
Email: ddmba@cha
英國倫敦聯絡處
聯絡人：Orca Liev
Tel: 44-20-8459-8
Email: liew853@b
英國里茲聯絡點
聯絡人：王昭雯
Tel: 44-7787-502-

這疫年・心學習

過去兩年，新冠肺炎疫情使社會大眾被迫改變生活型態，寺院道場也一度暫停活動，課程、共修全都搬上了雲端，面對「無常」的有感逼迫，四眾弟子如何持續凝聚道心，也共修福慧？本期擬邀請法師、悅眾分享疫情期間的心學習。

無情說法・打破心框架

◎釋果旭（安和分院監院）



▶網紋草（右）、彈簧草（左）啟發果旭法師打破內心框架。（安和分院 提供）

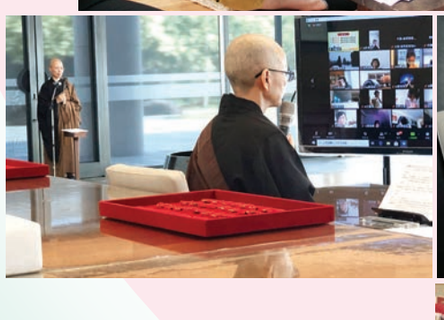
二〇二一年五月中，寺院因疫情暫停開放，拜義工無法前來之賜，竟激發我未曾發掘的潛能。當時花藝老師每週四依然送花材來寺院，我不懂花藝，對花器也很陌生，但心想：「既然花送來了，那就試試吧！」憑著直覺搭配主花、配花與花器，為各個空間裝飾點綴，後來也學會修枝剪葉。在一枝一蔓修剪花材、插花布局及打理植栽的過程中，與花木互動對話，內心獲得一些感悟及啟迪。

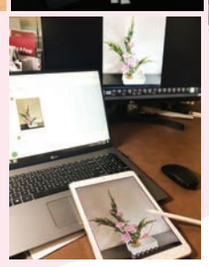
某日，信眾送來一盆「彈簧草」，我仔細端詳這盆外觀低矮的小植物，葉色墨綠、葉片圓滾小巧朝外分散，看起來特別可愛，有種簡潔雅緻的韻味。後來得知彈簧草的花語為「堅毅不屈」，更讓我感動與歡喜，過去既有觀念總認為，植栽要有黃金比例才是美，這盆小植栽讓我改觀，打破原以為的「美」、「適合」框架，內心有著豁然開朗的喜悅。

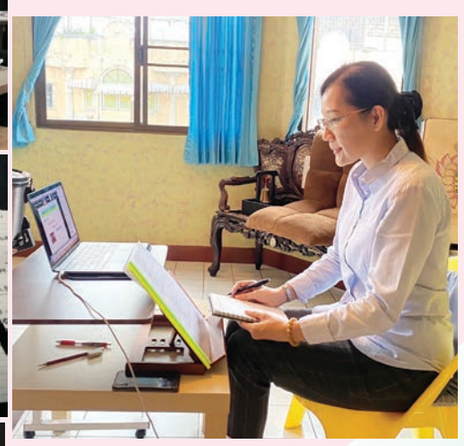
後來有機會看到類似比例的「網紋草」，試著擺在大殿佛前，效果出乎意料的好，顯得格外莊嚴，前來禮佛的信眾看了也都有很好的回饋。這樣的啟悟，改變我看待事物的角度與態度，能以更包容的心去欣賞差異、尊重多元。如此超越內心的自我設限，歡喜難以言喻，更深刻體悟經典所說：「一花一世界，一葉一如來。」森羅萬象都在放光說法，只待我們認真去發掘。

之後道場微解封，要舉辦一場心靈茶會，我又學習茶道、布茶席。自古以來，禪宗與茶有很多連結，過去禪門叢林僧人打坐，會飲清茶來防止昏沉、掉舉，發展出歷久不衰的茶文化。茶席布置亦是美學的呈現，要領在於「協調」，真正的茶道是茶人安住在泡茶的動作中，靜心泡出茶的真味，讓喝茶的人品飲出茶湯的箇中滋味。從修行面來說，是藉有形的茶藝作為方便法門，在舉手投足、動靜語默中，沉靜也澄淨心靈。

無論是摸索花藝植栽或是茶道茶席，在當下專心一意地投注一件事，想著如何讓它更好，像這樣活在每個當下就是修行，也是我的「疫／藝」外收穫。







（關懷院 提供）

空中共學・悅眾同精進

◎方月嬌（樹林共修處副召委）

因疫情關係，人與人的距離愈來愈遠，法鼓山配合政府政策，開始以視訊開辦各種法會、課程、共修活動來凝聚大眾，特別感恩左右手游陳麗嬌、林淑英副召委的支持與幫忙，才能成就疫情期間的視訊「心」學習。

樹林區的視訊課程因專職孫淑華打電話來關懷與鼓勵而啟動，先從禪繞畫群組著手，剛開始大家都不會操作視訊，推動很困難，後來慢慢有進展，但還是很生疏，常在念誦《心經》儀程時，有人忘了關麥克風，傳出很多雜音，像是家裡的狗、貓叫聲，每次上課都要一再提醒、說明。

一回生，二回熟。此課程維持三個月之久，最後一天結業時，把大家這段期間的作品集合，辦了一個成果展，三個月來同學們把《心經》背得熟透了，看到大家的感恩分享，我感覺累得很歡喜。有了前面的經驗，我請禪坐組長加入禪坐會觀摩如何操作 Google Meet 視訊，開辦視訊「禪坐共修」和「念佛共修」。剛開始，因不會操作電腦，念佛共修只有十幾人，後來一個教一個，曾經三十多人共修，視訊遠無弗屆，也有南部會員加入。後來又成立視訊「《維摩詰經》經典共修」，第一階段請參加者每人朗讀一段經文，在輪流參與朗讀過程中，透過觀摩他人朗誦，更加精進自己，大家一起成長。第二階段結合聖嚴師父的《維摩經六講》，師父講解白話、易懂，大眾都可接受，也歡喜參加。

為了不讓大家悶慌了，心血來潮舉辦了「空中茶會」，大家放鬆自在聊聊疫情期間的功課、定課，悅眾就是悅眾，有人誦《地藏經》、〈普門品〉、《心經》，還有人誦《法華經》，每個人都把握機會精進，真是太感動了！

疫情雖然攪亂了我們的作息，但「無常」就在身邊，懂得珍惜、把握，每一個當下都是最精彩的。

心靈環保 為企業營造幸福

法鼓山人基會「心幸福企業體驗營」

◎陳文億

由法鼓山人文社會基金會、法鼓文理學院合辦的「長春心幸福企業體驗營」，元月七至九日在文理學院展開。此為長春化工第三度至法鼓山辦理企業營，禪文化研修中心主任果鏡法師、人基會「心六倫宣講團」團長林知美到場關懷時，勉勵學員將學到的觀念與方法，化為讓生命更美好的禮物。

營隊共規畫五堂課程，由淺入深引領學員靜心、安心，進一步覺察、認識心的運作。「人在江湖，身心由己」由文理學院助理教授辜琮瑜以親切的生活經驗及活動設計，帶領學員了解心靈環保的重要性。「價值觀拍賣」由陳建郎老師以桌遊方式，引導學員認識自我，進一步了解利他更能利己。

「禪修體驗」由禪堂監院常乘法師帶領學員認識並體驗禪修。「溝通・禪」由張雅雯老師透過活動與故事，讓學員體驗心與境的無常，藉由內外溝通，學做自己身心的主人。「幸福職場有覺招」由青年院監院演柱法師介紹如何應用「三明治神咒」（四它）、「有貴人神咒」（四感），為自己與企業營造幸福。

三天兩夜的體驗學習，有學員分享最大的收穫是「學習到安心、靜心的方法，以及觀照自己、專注當下」；有的學員則了解到自己的身心不完全能由己掌控，往往會受經驗、直覺、情緒影響，「要如何找回主人的課題，是日後自我修行的重點。」更有多位學員表示，這次雖是公司指派參加，沒想到課程這麼好、這麼受用，希望下次有機會再來，也希望更多同仁來參加。

▶長春化工學員在體驗營中，透過禪坐感受靜心、安心。（王彥人 攝）

慈基會 結合地方政府及社福團體 善用課後時間培養學童多元能力
挹注偏鄉數位學習資源

【嘉義訊】在嘉義、彰化縣市政府協助下，法鼓山慈善基金會自二〇二一年八月起捐贈平板與線上教育平台帳號，結合四個社福團體力量，讓偏鄉脆弱家庭學童在課後黃金時間開發無限潛力。一月八日上午，慈基會在嘉義縣棒棒鯨奇樂園舉行「弱勢兒少數位學習成果發表會」，為線上閱讀素養表現優異的學童，頒贈最佳進步與持之以恆獎。

嘉義縣長翁章梁表示，感謝法鼓山捐助縣內福池關懷協會、大埔鄉和平社區發展協會平板電腦與動畫製作課程，以及閱讀優有限公司捐贈支持「PaGamO」閱讀素養數位教材，透過系統性規畫，提供兒少課後照顧據點多元化學習，培養自主學習能力、閱讀素養及資訊科技應用能力。

慈基會會長柯瑤碧指出，因應疫情而啟動的線上與遠距學習模式，有了平板電腦重新連接學習管道，並藉活用數位科技，開創多層面的學習之路，讓小朋友更能發揮所長。

現場福池關懷協會學童們更化身助教，在「共玩創作」創辦人吳彥杰主持下，帶領貴賓、小朋友實際感受動畫體驗課程魅力。在課程成果展示中，師生拍攝定格動畫、手繪動畫，並利用趣味腳本構思，以動態連拍呈現魔術效果，令與會人員大呼有趣。

大埔鄉和平社區祕書宋汶婕以「愈玩愈有趣，愛『閱』不止息」形容許多來自脆弱家庭學童，隨著使用時間提昇，因「PaGamO」遊戲情境的設計，展現對閱讀的高度投入。福池關懷協會總幹事簡嘉良指出，使用近半年來，孩子對於各類型文本都有涉獵，閱讀不再偏食，其中，以時事議題類文本的進步幅度最大。

彰化縣溝底社區發展協會總幹事劉景琨說，社頭鄉是典型農業村落，許多父母、祖父母教育程度較低，無力教養學生；社工、行政人員用數位語言與學生更能拉近距離，並隨時注意學生答題、任務完成度與協助解答。

與慈基會合作的社福團體，在新學期還將加入彰化縣田中鎮新民社區發展協會、彰化縣福興鄉西勢社區發展協會與臺南市台灣愛延續協會等，持續在地深耕，攜手守護孩子未來。

▶法鼓山捐助偏鄉學童平板電腦與動畫製作課程，提供課後照顧據點多元化學習，培養自主學習能力與閱讀素養。（慈基會 提供）

無情說法・打破心框架

◎釋果旭（安和分院監院）

一一〇二一年五月中，寺院因疫情暫停開放，拜義工無法前來之賜，竟激發我未曾發掘的潛能。當時花藝老師每週四依然送花材來寺院，我不懂花藝，對花器也很陌生，但心想：「既然花送來了，那就試試吧！」憑著直覺搭配主花、配花與花器，為各個空間裝飾點綴，後來也學會修枝剪葉。在一枝一蔓修剪花材、插花布局及打理植栽的過程中，與花木互動對話，內心獲得一些感悟及啟迪。

某日，信眾送來一盆「彈簧草」，我仔細端詳這盆外觀低矮的小植物，葉色墨綠、葉片圓滾小巧朝外分散，看起來特別可愛，有種簡潔雅緻的韻味。後來得知彈簧草的花語為「堅毅不屈」，更讓我感動與歡喜，過去既有觀念總認為，植栽要有黃金比例才是美，這盆小植栽讓我改觀，打破原以為的「美」、「適合」框架，內心有著豁然開朗的喜悅。

後來有機會看到類似比例的「網紋草」，試著擺在大殿佛前，效果出乎意料的好，顯得格外莊嚴，前來禮佛的信眾看了也都有很好的回饋。這樣的啟悟，改變我看待事物的角度與態度，能以更包容的心去欣賞差異、尊重多元。如此超越內心的自我設限，歡喜難以言喻，更深刻體悟經典所說：「一花一世界，一葉一如來。」森羅萬象都在放光說法，只待我們認真去發掘。

之後道場微解封，要舉辦一場心靈茶會，我又學習茶道、布茶席。自古以來，禪宗與茶有很多連結，過去禪門叢林僧人打坐，會飲清茶來防止昏沉、掉舉，發展出歷久不衰的茶文化。茶席布置亦是美學的呈現，要領在於「協調」，真正的茶道是茶人安住在泡茶的動作中，靜心泡出茶的真味，讓喝茶的人品飲出茶湯的箇中滋味。從修行面來說，是藉有形的茶藝作為方便法門，在舉手投足、動靜語默中，沉靜也澄淨心靈。

無論是摸索花藝植栽或是茶道茶席，在當下專心一意地投注一件事，想著如何讓它更好，像這樣活在每個當下就是修行，也是我的「疫／藝」外收穫。

關懷創新・防疫軟實力

◎釋常哲（護法總會關懷院監院）

與其說疫情帶給我們生命與生活的衝擊，不如說是啟發我們認識無常觀、面對無常的應變能力。生命的曙光往往在轉念與轉彎處照亮前路，只要願意嘗試與改變，永遠有路可走。當我們向內心探求時，就可從心活出隨緣自在的後疫情生活，疫情只是外在的生滅現象，內心的淡定才是真正的主人；我們不能改變事實的發生，卻可以改變對事情的看法與做法。

在關懷院，只要有心關懷他人，就會有新的創意與靈感，二年來疫情起起伏伏，全臺大事關懷不斷嘗試各種方式，不論是臨終關懷、皈依、往生助念及追思祝福，從實體轉為線上及視訊，隨時配合疫情緩和之通告臨機應變搭配實體，把被視為虛擬的視訊轉化為具有溫度的真實。以一顆助人的慈悲心，突破空間的限制，陪伴並帶領許多家屬完成莊嚴佛事，撫慰了往生者及喪親家人徬徨無助的心，也傳遞法鼓山大事關懷教育的理念與精神，實踐聖嚴師父「以安人安己，利人來利己」的不二法門。

家屬回饋的感動，對大事關懷的悅眾菩薩是最好的勉勵，不為自己求安樂，但願眾生得離苦，對於發大菩提心的菩薩行者，人間永遠是修福修慧的菩提道場，菩薩行者在現實人間有著誦不完的《無常經》，更提醒著我們：「是日已過，命亦隨減，如少水魚，思有何樂，大眾當勤精進，如救頭燃，慎勿放逸。」

疫情中接連不斷的天災與人禍，為人間帶來更多衝擊，生命在無常中流轉迅速，聖嚴師父說，生命這堂課是每個人都要上的，有人用自己的生命，有人從親人的身上學習，死亡是生命的必然，我們能做的就是做好對死亡的準備，而最好的準備無非是善解生命，善用生命，成長自我、積極奉獻。

值此疫風吹襲、人心不安的年代，菩薩道精神與心靈環保，永遠是最具防疫力的軟實力！