

# 法鼓山觀音道場

## Pharma Drum Monthly

# 法鼓雜誌

參北臺灣第一聖地

PERIODICALS 雜誌類

內附郵資已付

TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO.1890

非經本會同意不得轉載本會圖文。本刊編印費用為方倍施，閱後請轉贈親友，功德無量。

法鼓山建設基金勸募專戶 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

# 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



▲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／臺北報導】近三年來，疫情的蔓延與不確定性，造成社會人心浮動不安，有鑑於此，《康健》雜誌與法鼓山人文社會基金會攜手合作，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，透過練習法鼓八式動禪，

【釋演穩／綜合報導】歷經三年的考核審察，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授意畫出這個場域，透過觀念的分享、體驗式課程的引導，重塑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、行政院環訓所專委楊秀玲、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。

黃信勳教授，方丈和尚果暉法師、行政院環訓所專委楊秀玲、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。

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

【釋演穩／臺北報導】近三年來，疫情的蔓延與不確定性，造成社會人心浮動不安，有鑑於此，《康健》雜誌與法鼓山人文社會基金會攜手合作，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，透過練習法鼓八式動禪，



▲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)

【釋演穩／綜合報導】二月二十四日，法鼓山聯合美國加州大學聖地牙哥分校，以「連結的危機」(Crisis of Connection: Healing Tangles or Knots) 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 Matheson)，從社會學的觀點發表聖嚴師父的思想理念及「心靈環保」，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維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。

## 法行會邀施振榮、陳定銘座談

# 利人利己 企業永續之道



▲施振榮董事長(左五)、陳定銘校長(左四)對談心靈環保及企業永續之道。右五為主持人賴心萍會長。(法行會提供)

【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，並在會中，「安心安樂」主持對談交流，知無不言、言無不盡的真誠分享，讓現場近九十位聽眾收穫良多。

「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，並在會中，「安心安樂」主持對談交流，知無不言、言無不盡的真誠分享，讓現場近九十位聽眾收穫良多。

「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，並在會中，「安心安樂」主持對談交流，知無不言、言無不盡的真誠分享，讓現場近九十位聽眾收穫良多。

「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，並在會中，「安心安樂」主持對談交流，知無不言、言無不盡的真誠分享，讓現場近九十位聽眾收穫良多。

## 美國加州大學邀 常濟法師演講

# 內心淨化 地球永續關鍵



▲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「心靈環保企業體驗營」，共有三十二位核心幹部參與。

【釋演穩／綜合報導】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「心靈環保企業體驗營」，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「心靈環保企業體驗營」，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，體驗樹與自我的連結，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。陳是旭則有感身邊親友的無常變化，想要找到更有意義的人生，直呼不虛此行。

(文／編輯室、圖／陳瑋)

## 悼念 教界長老

# 法華寺晴虛長老

【本刊訊】中國佛教協會名譽會長傅印長老，三月十日於江西廬山壽安寺安詳捨報，世壽九十七歲，僧臘七十，戒臘六十八。方丈和尚果暉法師聞訊後，十三日專文弔唁致意。

過去三十年間，傅印長老與創辦人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之志，示現深廣的菩薩願行，永為世人典範。

【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。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」；長老過去時，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證導師；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。





# 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，培育出連綿時代、接軌國際的高階教育弘法人才，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、從日本京都轉往香港弘法的有譽法師，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



## 僧大招生說明會 把握出家殊勝行

### 一募僧·募父母

「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。

方丈和尚暨僧大院長果暉法師以「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，不用聖職，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，凝聚道心與願力。今年有十六位海外的青年透過網路參加說明會，現職

◎釋常寬(僧大副院長)

「募僧·募父母」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，代表和樂同賞獨得的風采，代表和樂同賞獨得的風采。

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養育之恩，也祈願將這份恩情，像水中的漚漚一樣，漸漸擴展到生生世世的父母。僧大海報上的僧侶，帶著父母，坐在菩提葉上，象徵將父母從「一生受苦海的此岸」出離到達「不生不滅



▲廖肇亨講述慈山大師一生受盡苦屈，詩文真誠質樸，盡現修行風範。(釋演德攝)

### 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>



▲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)

「釋演德／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義，以及心靈環保與人類文明永續的關係。

「一心生種種法生，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，方丈和尚追求永續的過程中，心靈環保扮演什麼樣的角色？「一心靈環保扮演什麼樣的角色？」、「心靈環保如何現代化？」、「心靈環保永續的意義」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，如果個人隨時隨地保持心安，定和平，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。」

## 「禪師·禪詩·禪思」經典講座 廖肇亨講晚明慈山大師

「釋演德／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主辦「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、偈頌帶領大家走入禪師的生命，藉此叩問自己的生命經歷，也深入佛門教法。首場講座「晚明慈山大師的傳奇人生」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，他從慈山大師所處的時代、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、聽來讓耳目一新。而今練已柔。」一緇衣脫卻換戎裝，始信隨緣是道場。」廖肇亨說，慈山大師一生起伏跌宕、傳奇不斷：從寺院



▲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)

刻意栽培的菁英、深受皇室倚重，之後被誣陷流放……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。平日在道場擔任講座的王儀蓉，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。

聖基董事楊培德聽講後分享，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，大是一值得再細細品味的。

上半年講座還有見月講體、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。

**2023 自覺工作坊**

員林分會 3/5(日)、3/19(日) | 台南分會 4/1(六)、4/30(日) | 文山分會 4/16(日)、5/13(六)

對象：參加過「生命自覺」或42歲以下想深入探索自我的青年

時間：14:00-17:00 兩次活動日期各半天，授課內容不同，可重複報名

洽詢：02-2498-7171 分機2351 | Email: seb@ddmf.org.tw

就是這個光 ABSOLUTELY! 照亮宇宙無極限

**心在哪裡?**

聖嚴法師西方禪修指導

本書內容為聖嚴法師在美國的禪修開示，書中可以清楚地看到法師正值壯年的禪者風采，讓我們回到當時的時空因緣，做一回早期弟子，體驗最安全可靠的修心之道，直至無心可見。

聖嚴法師——著

定價200元 19x26cm/內文字15條

請洽法鼓山全臺行銷館 法鼓文化心靈網路書店 [www.ddc.com.tw](http://www.ddc.com.tw) 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送



# 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。



▲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。

### 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，教室的長桌上，各擺有小巧的手綁花束，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，在寺裡繞行。抬頭遠眺開平平原，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，看到正在繞行的隊伍便跟著加入，後來他不僅參與當日後半場的鈔經禪，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。」



▲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)

江湖在走，禪修要有。三月十八、十九日於農禪寺舉辦的「農禪生活體驗營」，帶領近百位青年，歡喜踏進禪門第一步。農禪寺副住持會長李月妃也帶領十二位資深禪師，透過分組討論、引導，歡喜與不同世代交流禪修經驗，其中分享如何在日常生活中運用佛法，更引起青年踴躍討論。

帶領營隊的演懷法師指導學員從打坐前的調身、七支坐法、身心放鬆、體驗呼吸、數息方法、伸展按摩，到如何處理身體痠、痛、麻、癢的反應。

### 青年走江湖 練就一身放鬆禪

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，會進而帶動心的放鬆，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靜一點。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。」

### 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珮表示，因為課程名稱很吸引人便報名了，法師上課輕鬆有趣，內容淺顯易懂且充滿智慧，尤其因緣際會的解說讓她理解「一〇八自在語」的「智慧」，面對挫折時，能幫助自己正向解讀，轉「憂」為「喜」。

「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



▲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)

佛法基礎上，搭配這門課，幫助自己將佛法義理與生活實用結合，受益匪淺。

「「一〇八自在語」並不是要大眾背起來，遇到某個情境就套用哪一句話。」常用法師指出，每個人面對境界，都是如何反應。究竟該如何抉擇，能讓自己自在、讓別人自在？這個過程就是修行，就是佛法。

「人生要得自在，不可能光靠聽課就行，需要長時間的熏習、覺察、實踐，才能產生生命的質變。」常用法師也祝福大眾能從自我覺察中，活用「一〇八自在語」，讓自己和他人，都能夠獲得自在。

### 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護，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，成了掛滿珠寶寶璣的大象！所以光修福是不夠的。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，看到師兄師姐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，在光復街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成立的花蓮耆舍繼續課程。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堂上，陳曉婷菩薩分享了聖嚴師父說的一段話：「不要叫師父說開了，師父說的都已經說了，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 <http://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](mailto: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】從自他的生命故事中轉化自己  
【報名】請上網 <https://webreg.ddm.org.tw>  
【洽詢】(02) 2397-9300 分機 11

心靈環保學習中心 從心出發 啟發無限的可能

快樂學佛 2023 招生中

你的學佛第一課，輕鬆入門！

5/4 週四	5/11 週四	5/18 週四	5/25 週四	6/1 週四
1 認識三寶	2 居家好修行	3 認識法鼓山	4 心靈成長方法	5 踏上學佛之路
皈依三寶的意義 如何做一個佛教徒 心靈命脈 四它	學佛行儀及緣起 如何做一個佛教徒 居家修行 心靈成長方法 四它	走入法鼓山 禪修入門 禪修體驗	認識法會共修 如何做一個佛教徒 口、身、意 心靈成長方法 四它	學佛的正確方向 法鼓山的佛學課程 法師有Q&A 皈依典禮

對象：初學者，或是對佛教有興趣者  
時間：共五次，每次 14:00-17:00  
地點：台北市大安區羅斯福路二段95號2樓

結業！全勤者頒發結業證明  
報名！即日起至額滿為止，請上網報名 [csd.ddm.org.tw](http://csd.ddm.org.tw)  
洽詢：(02)2369-2332 慈無受理電話報名

行虛業染故故，觀何眾，三法劫一

法鼓講堂 線上直播 [www.dharma-school.com](http://www.dharma-school.com)

陳琪瑛 老師——主講

## 信解行證入華嚴

5/3. 10. 17. 24 19:00 ~ 21:00

直播地點：農禪寺法堂二 (歡迎蒞臨現場上課)  
課程預告：【六月課程暫停】  
洽詢電話：02-2893-9966 # 6663

# 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，護戒何嘗不是一二次與安和佛學班同組師姊談話，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，不斷地踮腳排方墊、蒲團、座位牌、毛巾、椅子、拉水線對齊、清潔座位及地板，保持場域的莊嚴。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，期許我們就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，在在讓我體會到護念戒子的慈悲。

第三天晚上，我們很有福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、土共其地震亡者求受戒，在往生蓮位前上供、誦「阿彌陀佛」聖號，至誠懇切祈禱釋迦如來、文殊師利菩薩及彌勒菩薩時，深深感受佛菩薩的慈悲加護，禁不住流下感淚。

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影，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。

### 從人問淨土

◎郭演治

從人問淨土，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，四點半起板對我來說非常痛苦，昏沉的頭腦加上腿痛痠疼，引發肩頸緊繃加頭痛。一邊應付疼痛，耳朵依然保持專注，聆聽聖嚴師父的說戒影片開示。

頭一抬起，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！

戒期禁語，很自然地不攀緣外境，藉由每日的規律作息、早晚課誦、拜懺，一身塵勞慢慢被洗滌卸下，跟自己的對話只剩下如何順利圓滿受戒。法師勉勵我們，

菩薩精神是難行能行、難忍能忍、難捨能捨。是的，這些小事都忍不了，還受什麼菩薩戒呢？我效法當年師父參訪聖彼得大教堂登頂的精神，把每一個當下看成一个台階，一步一步逐步踏實，很順利地將障礙一一克服。

此行最大的收穫，不只有從師父說戒影片中，了解受戒的真實意義，以及領受法師和義工們在每個細節裡，演說如何行菩薩道。從活動剪輯中，看到好義工都上了年紀，不辭千里舟車勞頓，默默地藏在法鼓山各角落，為的是成就我們求戒的心願，其堅毅的眼神，發自內心的喜樂面容，辛勤的身軀，彷彿對我訴說著做了一個菩薩，如何具備利他精神與行動。瞬間的感動，同時觸發自己潛藏的菩提道心。法鼓山最美麗的風景，就是義工身影。師父說，菩薩戒的戒體乃是心地法門，我好像有點懂了！

受戒容易持戒難，期勉自己今後時時自律，好好修正身口意三業，盡可能奉獻自己成就大眾，秉持初發心永不退轉，生生世世常行菩薩道。

### 嬰兒菩薩已誕生

◎劉佳奇

在無數的過去生中，我必定曾天降之年，終於重回如來家。

去年(二〇二二)滿心期待的菩薩戒因緣取消，這次重新報名，好不容易接獲錄取通知，趕緊將聖嚴師父的《菩薩戒指要》請出溫習。擔心對儀軌陌生失禮，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，該怎麼站、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，也是訓練自己的身量，舉止優雅，展現威儀。

除了身量的學習，整個戒期最觸動我的，是十堂師父說戒的課，從菩薩戒是什麼？為什麼要受戒？戒的內容、儀軌的意義等，一一分析，破除「知法犯法，罪加一等」的受戒迷思。

師父鼓勵大眾：「有戒可犯是菩薩，無戒可犯是外道。一受戒後也是「犯而不失」，只要知道懺悔、懇切懺悔，再次發願往後不再犯戒，如此一次次練習，就會愈來愈清淨，這就是修行。

聽多位師姊談起懺悔的震撼，自付是理性的人，沒想到，第一波淚

水無預警地在首日晚上安位時洶湧襲來。家中老菩薩等至親均尚康健，能在平順之時開始學佛，是很珍貴的福報。

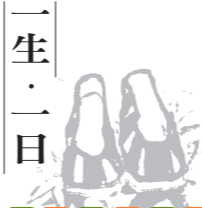
佛號聲中，想起過去疼愛自己的長輩，希望先祖也能前來聽聞佛法。念頭一動，眼淚忽然潰堤，著實詫異這突如其來的情緒，但當下的心情並不是悲傷，而是盈滿感恩，知道佛力慈悲，不僅先祖亡友受益，眾生也得同霑法潤。

隨著師父說戒開示，又在不知不覺處被觸動。師父說到怨與親的糾纏，前者很容易理解，我們可能傷了人不自知，埋下怨結，結下了怨；但所謂「親」，我們以為是好的情緣，說不定是另一種障礙，即放下不捨之情，不就成了推動生生世世輪迴的無明？從怨與親的糾結出離，慈悲廣度，才是修菩提心的菩薩行。師父的教導淺顯中蘊藏深義，我們有幸得明師指引，是多好的因緣和福報。

收下受戒證書，恭謹地收好菩薩衣，帶著結緣書贈禮，以及滿懷的感動與感謝下山。法師祝福我們「生日快樂！」確實，嬰兒菩薩已誕生，發願開啟止惡、行善、利益眾生的新人生。

## 順流逆流 都是成長助緣

◎果暉法師



方丈和尚清涼語

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，所以今生能夠獲此人。因此，首先感恩自己是有多福的。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，我們今天活在這世上，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。

從佛教的三世因果觀來看，我們之所以擁有今生，是從過去世到現在所得到的因果果報，佛法稱之為「業」。從現在到未來，佛法雖有消業、受報之說，亦有許願、還願的觀點。許願、還願的意思是說，因為過去世我們曾經發願，所以這一生無論面臨順境、逆境，我們都能坦然面對、接受，以許願、還願來積極回應過去生曾經許下的承諾。

有些人一生中做了好多好事、善事，卻發生了不好的際遇。我們相信有業報，但不必將不好的際遇當作業報看，而當成是鍛鍊與成長的機緣。從感恩、報恩的生命觀看，一切際遇都是成長的助緣。好的境遇如同順流，挫折、打擊如同逆流；能順流而行是福報；逆流而上雖較艱辛，而鍛鍊、成長的功用，力量則更強。

對修行智慧而言，我們只要放下自己，一切都是好的；而無私地幫助、成就他人，一切都是好的，這就在修行慈悲。

《六祖壇經》云：「若真修道人，不見世間過。」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。」

不好的事我來承擔，好事則分享給他人。

生命的目的是許願、還願，生命的價值是感恩、奉獻，這是最大的幸福。只要發願，不論身分、地位、能力，或者貧富貴賤，人人都可以奉獻，即使做很小的事情，也可以利益他人。只要把觀念及心態調整過來，凡是可讓我們成長，並且有利於他人，那就是好的，一切都由我們的心在做主。

## 禪修，讓我找回自己

◎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，一上坐背就酸痛，然後就又睡著，直到午齋才稍微清醒。下午慢慢步行，我就一步一步地把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。就只是在走，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。我是真的什麼都不記得了，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，我還會寫也看不懂字，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

「這樣你也不會！拜託不要裝了！」我真的沒有裝，這是老天爺給我的一個禮物，相信沒有你想要的。自從自學後，沒有人在我身邊消失了，換成滿滿的肯定與鼓勵；我不怕你們看到之後，會對我抱有什麼樣的想法，因為我正在更認識自己的道路上，正在與你們分享我的生活歷練。現在的我進步很多，因為我有一直不放棄的父母，如果我有一點進步或成就，是他們努力換來的。其實，我不知道他們怎麼能接受自己的孩子跟別人不一樣，還好我的爸爸很棒，接受我，也把我養大了。現在我一邊自學一邊在大寮出家，相信透過自學、跟著佛法，可能就是我成長最好的一條路。

寫自己的故事是很痛的，在世界上的故事可能不算什麼，然而，這真的是我努力才有的今天。感謝法鼓山讓我在這裡找回自己，感謝父母願意讓我這隻自由，感謝農禪寺辦的禪二，感謝一起出坡的每一位法師和菩薩們，謝謝你們的包容，你們都是我最好的老師。

**農禪寺 幸福雙週開辦**

資格：18-40歲青年(1983-2005期間出生者)

內容：佛法觀念與方法的認識與實踐、午齋茶點、放鬆體驗、分享交流、Q&A.....

報名：3/16起，請上網報名ncm.ddm.org.tw

文本：聖嚴法師《心的經典：心經新釋》

洽詢：(02)2893-3161分機557

備註：請自行攜帶環保餐具(碗、筷)

預告：

- 5/13(六) 人生其實沒有這麼難——解讀《心經》人生觀
- 7/8(六) 人際關係不卡關——領會《心經》社會觀
- 8/12(六) 宇宙真相在「空」中——破解《心經》世界觀
- 9/9(六) 生死兩安，自在無罣礙——探索《心經》生死觀
- 10/15(日) 徹底翻轉煩惱Bye Bye——洞悉《心經》解脫觀

本圖騰活動為系列課程，歡迎全程參加！

4/16 週日 9:30-16:00

**自家寶藏 如來藏經語體譯釋**

此經篇幅不長，淺顯易懂，卻蘊含甚深的義理，跟著聖嚴法師讀《如來藏經》，願如此經莊嚴，智慧莊嚴，福德莊嚴！

聖嚴法師一著 定價200元

活出自在 學《心經》不難！

請洽法鼓山全臺行銷部 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送





# 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

《法鼓》雜誌邁入四〇〇期了！



打開檔案櫃，翻出一九九九年十二月創刊、十六開雜誌型《法鼓》，再到第二十五期改裝成報紙型，只有一張四大版的《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。再翻到二〇一〇年元月，全新改版的《法鼓》，新闢「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。

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，抬起頭來一望，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」以大學院教育、文化出版為主，五版「心靈成長」則是大普化教育，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。

身為編輯的一員，看著數位化、AI智慧浪潮的興起，每月還能編出一份泛著油墨香、並且如期送到讀者手中的紙本報刊，何其榮幸！  
每一期，透過海內外各地的來稿，快速掌握法鼓山弘化的脈動，也從心得分享中同感同行菩薩道的溫暖。未來無論媒體的型態如何轉變，期許《法鼓》雜誌都能承擔傳遞、弘揚法鼓山理念的使命，陪伴讀者將心靈環保的觀念、方法及活動，在生活中落實，讓生命點滴改變。



▲1992.1《法鼓》25期由雜誌型改為報紙型



▲1989.12《法鼓》創刊號

## 法鼓讀書會 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，但對時機未到的人而言，它是隱形的。直到煩惱累積到終於拿起這份自稱「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。

每月至少一張報紙撫慰人心，足不出戶也能讀到法鼓山積極地尋聲救苦，僧團也順應數位時代推出網路課程與活動，激勵了我們讀書會解除暫停，改為線上繼續共學。

## 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

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，因家裡定期訂閱《法鼓》雜誌，才逐漸認識法鼓山和聖嚴師父。

### 帶給我安定力量

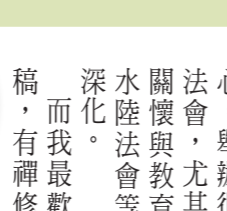
過去常看報紙，不免會因許多負面內容而影響心情，閱讀《法鼓》雜誌總能帶給我一股安定的力量，尤其這些年世界遭逢疫情，《法鼓》持續傳遞善法，安定人心，打開學佛的視野。

▲編輯《法鼓》雜誌的過程，也是實踐佛法的生命之旅。



## 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、漢傳禪佛的努力與用心，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，這些都很有推廣、深化的。



## 社長談法鼓 閱卷有益 累積資糧

《法鼓》雜誌三十多年來不曾間斷的專欄，每個月的開示，對我的生活和工作的提醒。我並不是每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



## 編輯聊法鼓 月月相續 願願相續

一、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。

短文一兩句話，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。所以說閱卷有益，只要願意打開來，必然有收穫。

## 編輯聊法鼓 月月相續 願願相續

俗話說：「巧婦難為無米之炊。」有時各地活動少，缺報導、缺心得，大家得上山下海、想方設法找食糧；有時來稿踴躍，滿籬筐的好食糧，編輯只能望著有限的版面，暗自懊惱；有時各版文稿不均，大普化、大關懷教育常常「強強滾」，大學院教育則一如辦教育的過程，細水長流。不期之間，一、兩則重要事件翩然而至，得即刻換稿、調動版面，甚至重新排版。

一句「清楚放鬆，全身放鬆」，每每讓鍵盤上的手指暫停，回到呼吸，卸下緊繃的臂膀。當遇上變動，煩惱升起，師父開示的因緣線，總能來上一記香板，提醒一切事物都是因緣和合，不隨之起伏，輕舟自然能過萬重山。