



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



▲方丈和尚感念護法眾願共成，成就林口分會的啟用。

(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，與護法總會會長張昌邦、副會長周文進、蘇婉玲、陳修平、陳治明、鄭泗滄，以及多處地區轉召、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，並勉勵學習觀世音菩薩的慈悲心，每一個人凝聚彼此成就團體，也就是千手千眼的菩薩化身。

「分會就是『分』享佛法，以法相『會』，扮演弘法弘法重要的角色。」方丈和尚表示，當日有十餘位法師前來祝福，令他想起過去與僧團多在森林裡說法，林口分會就是「林」的入口，為修行入必經之路，具殊勝的意義，鼓勵大家時常親近，並樂於向人分



護法總會林口分會 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／章琮瑜
- 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

▲林口分會空間寬敞，將接引更多當地居民。
(李東陽攝)



▲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，於八月二十一日啟建，今年因防疫安全，首度不對外開放，七天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，每日依不同主題為大眾說法。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悔，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喜法喜。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，儘管未來有許多不確定，若能認真地將自己「當下」可以努力的因緣做好，未來即便有許多無常的因緣，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



▲配合防疫措施，農禪寺梁皇寶懺法會首度不對外開放，全場透過網路直播。(李東陽攝)

隨農禪寺禮拜《梁皇寶懺》的信眾，仍法喜充滿。信眾李坊非表示，人類貪欲太重了，這次疫情非是一次轉機，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，藉著每個禮儀的動作和心念，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，齊心為全球疫情祈禱。

社會藍海策略

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，邀請行政院數位政委唐鳳，於法鼓德寶學苑無盡講堂，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「當民間取得，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，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 輔助式的智能不只幫助解決人口結構的失衡，同時擴充一個人的工作能，但一科技是你的延伸，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，讓逆境變成上緣一樣。

現場以「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，唐鳳語速很快，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)

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

【楊雅穎／臺北報導】農曆七月又稱教孝月、報恩月，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，文化館監院果醒法師特別勉勵信眾，此際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。全程參與的常誦法師表示，地藏法會不只是為祖先超薦祈福，更要將法會中學到的身心意修持，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。」

常誦法師指出，地藏法門的修持，是要學習地藏菩薩護念一切眾生的精神，以地藏菩薩為標準，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：「我希望我的小朋友像我一樣，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，感受一樣殊勝。」前來文化館協助法會的義工謝文章，在場外藉網路參加共修，他說：「人的一生一世，就是要照顧人羣的。」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。



▲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）

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墅圓滿最後一場，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。慈基會秘書長常順法師表示，如何在疫期的下半場，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，長者與子女的無處感。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，「很多家屬邊念佛掉眼淚，可以想見將長者送機構照護，一定出

大事關懷列車再出發

關懷院



【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）年底啟動的「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。

關懷院交流中，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



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

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，從修得健康、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，雖是為社會大眾破除迷障，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地友加油打氣，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墅，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「心靈環保」於一九九二年提出「一心靈環保」，教導人們從自己的身心意做起，進而影響他人、擴大社會，達成「一提升人的品質，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。簡國樑老師則分享這套書融入國課程的教學方案，並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

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「心靈環保」於一九九二年提出「一心靈環保」，教導人們從自己的身心意做起，進而影響他人、擴大社會，達成「一提升人的品質，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。簡國樑老師則分享這套書融入國課程的教學方案，並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

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，臺南分院於七月、八月的週四晚上，在茄苳幸福海岸、臺南都會公園一、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。

茄苳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、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、耳朵響起法師所說：「生命很短，不要浪費在打妄想。」

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／涂添芬 圖／陳德坪）

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

東初禪寺

Live 直播 9 月份線上精進共修

家家禪堂 戶戶蓮社

7,14,21,28	週一	7:30~8:30PM EST.	念佛共修
1,8,15,22,29	週二	7:30~9PM EST.	英文禪坐共修
6	週日	2~4PM EST.	全球祈福安心平疫法會-觀音法會
20	週日	2~4PM EST.	全球祈福安心平疫法會-地藏法會

上線請進 課程查詢

東初禪寺

Live 直播

English dharma talk

9/5,12,19,26 週六 8~9:30PM EST.
中文佛學講座
禪宗祖師公案語錄
果醒法師主講

9/6,13,20,27 週日 9:30~10:30AM EST.
中文講座
大乘佛說稻釋經
常勤法師主講

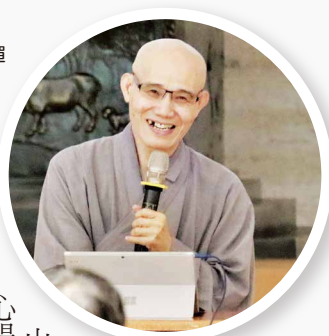
9/6,13 Sun. 11AM~12PM EST.
Being, Knowing, and Doing -
From studying the self to forgetting the self.
With Dr. Peter Lin

9/20,27 Sun. 11AM~12PM EST.
The Heart of Chan: Exploring Mind via the Mahaprajna Paramita
with Gilbert Gutierrez

課程查詢 上課請進

►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)



引領心的修行地圖

果醒法師分享《楞嚴禪心》

【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、安心？果醒法師表示，佛性是眾生用，有眾生用，真心是佛用，安心是眾生用。因眾生都用安心，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，「相不是心，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，人我是非全都沒了。」

「世界通通有，人我是非全都沒了」，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志奎回應法師所說，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，有感恩靈環保的重要，帶全家移居南投打造佛教生態園區。

友善農耕耕福報？且聽「心農業進行式」小農張顯嚴的真心話。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、作家羅維維提出生態佛法 (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



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



▲文理學院院長陳定銘（左二）、葉玲玲（左一）、黃信勳（右一）與常順法師（右二）對談「新疫情及反思與關懷」。

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、環境發展、社會企業、經濟、環境發展、生態、社區再造、生活等四生。

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。

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。

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。

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。

法鼓山僧大學僧
暑期實習

走入生活與生命學習



▲在關懷院協助臨終關懷、居家皈依、告別式等現場，演法法師帶領學員放下學僧的習氣，培養整體觀照力；演法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；演法法師則發現，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力。

在關懷院協助臨終關懷、居家皈依、告別式等現場，演法法師帶領學員放下學僧的習氣，培養整體觀照力；演法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；演法法師則發現，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力。

在關懷院協助臨終關懷、居家皈依、告別式等現場，演法法師帶領學員放下學僧的習氣，培養整體觀照力；演法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；演法法師則發現，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力。

在關懷院協助臨終關懷、居家皈依、告別式等現場，演法法師帶領學員放下學僧的習氣，培養整體觀照力；演法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；演法法師則發現，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力。

在關懷院協助臨終關懷、居家皈依、告別式等現場，演法法師帶領學員放下學僧的習氣，培養整體觀照力；演法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；演法法師則發現，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力。

在關懷院協助臨終關懷、居家皈依、告別式等現場，演法法師帶領學員放下學僧的習氣，培養整體觀照力；演法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；演法法師則發現，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力。

在關懷院協助臨終關懷、居家皈依、告別式等現場，演法法師帶領學員放下學僧的習氣，培養整體觀照力；演法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；演法法師則發現，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力。

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.com/awakeninglife>

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



▲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）

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》」，體悟三生的智慧，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「一生」、「生活」與「生命」的幸福之鑰。

辜琮瑜表示，追求幸福需要先在「正信」和「生活」兩大面向裡建立正確觀念，循此觀念去努力實踐，並修正一切錯誤觀念，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、有財足以為恃嗎？追求小確幸就是奔向幸福

到很慚愧！「從真實的經驗出發，消化沉澱，在重新閱讀聖師的著作中，獲得新的啟發，也藉由帶領聽眾者念佛的過程，「我看見他們的身心轉化，對佛法生起很大的信心。」

感謝痛苦的法師，替自己上了一堂生死課，演法法師體悟到：「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，陪伴聽眾者與家屬度生死關卡。

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佛、按摩穴道、分享佛法故事，演法法師引導：「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。」演法法師一圓慈善的願，並分享：「看到受助家庭的子孫環境艱苦，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靜靜的調配，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、誦經，而能透過作務和弘化，體會到工作即修行。」

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

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

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

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

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

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

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

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

法雨潤心田

／主講／果廣法師

10/14. 21. 28
11/4. 11. 18

Live
直播

臺灣 19:00 - 21:00
北美東岸 07:00 - 09:00
北美西岸 04:00 - 06:00

請留意：未開放現場上課，大家可安住家中，開啟您的電腦、手機或平板即可上課！





培福有幸福

◎聖嚴師父

最快樂的人

在佛法的指導中，禪定只是一種過程、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。這個觀念本身不是一種解脫，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。行菩薩道的人因為在滾滾塵世中做各種善事，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》）

一生·一日

方丈和尚清涼語

什麼是清淨心？

法鼓山世界

國區這地方，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，可是下山後，整個人卻像從淨土抽離，煩惱又回來了。難道清淨心只能在山上體驗嗎？

大家知道森林裡面常會散發一種對人體有益的芬多精，走在林間，散步也好、經行也好，可吸收到林木散發的芬多精，使我們的精神為之一振。然而穿越林間後，芬多精的香氣會逐漸消散，這是很正常的。

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、熏香久之之後，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，間淨土上的香氣，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。

◎果暉法師

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。

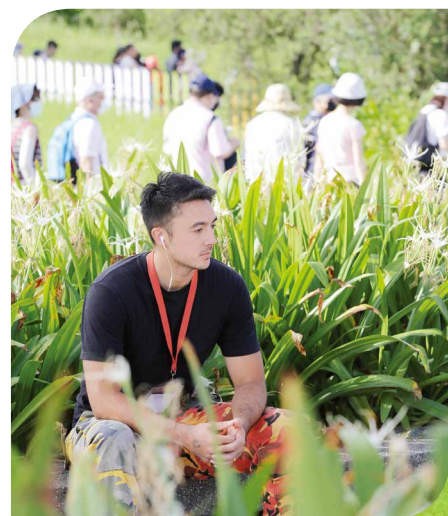
◎編輯室



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)



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)

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

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捐來訊息，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，我們也可以成為別人的菩薩。

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，裡面放了不織布濾材，並耐心教我使用。在艱困時期，公司仍很照顧員工。想到很多人因為這疫情，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。

慈悲三昧水懺

掬一杯三昧水 灑累世貪瞋癡
細聽悟達禪師的警語
攝受迦諾迦尊者的慈悲度化

10/17六

表禪寺

時間 9:00~17:00
報名 9/12起，開放上網填寫報名表
9/19起，請持「報名資料編號」至農禪寺或各地分院、分會、海外分會之報名窗口，臨櫃完成報名手續

洽詢 02-2893-3161#801~804
備註 設有各項功德護持，及消災、超薦牌位(詳情請洽知客處)
歡迎打齋供養大眾



以凡夫身發菩提心、修菩薩行
淨化自他身心，在人間建立淨土

916 禮讚 新僧命誕生

09:00~12:00

2020法鼓山剃度典禮

法鼓山世界佛教教育園區 第一大樓6F大廳

剃度大悲懺法會/祈願觀音殿

9/14(一) 18:30~21:00

9/15(二) 13:30~16:00

敬邀您 一起來參與這場法身慧命的傳承大典