

2020
大悲心
水陸法會

淨土淨心
進精中疫

以平常心面對無常事 壇場落實實名制 以科技輔助修行 分處共修、網路共修成要角



▲二〇二〇年第十四屆大悲心水陸法會壇場，方丈和尚率同十位主法法師，進行啟建法會暨金山淨壇儀式。（李東陽攝）

「江胤芝／綜合報導」「心安，一切安；心淨，淨土近。」二〇二〇年第十四屆大悲心水陸法會於十一月二十一日啟建，二十八日送聖圓滿。從實體壇場到海外外四十五個分處共修，到遍布全球的網路共修，每一個人都是法會的中心點，在八天七夜的精進修行中，學習將自己照顧好，就能把社會照顧好。送聖當天，方丈和尚率同全體僧眾，信眾與義工發願，將人共修的安定力量，延續到日常生活中。

「無常，其實很平常，就用平常心，面對平常事。」送聖影片以一生的旅程為喻，指出無常從不缺席，若能照顧好自己的心，則「眼裡看到的，都是風景；腳下走出的，都是淨土。」方丈和尚引用聖嚴師父於SARS期間的開示：「眾生平時都是在顛倒思、顛倒想，以苦為樂，以無常為常，認為這個脆弱的生命和環境，是永恆不變的，不滅的，所以會有恐懼而無安全感。因此，要面對它、知道它，有了這樣的智慧之後，自然不會再有恐懼，時時刻刻就在平安之中了。」並從二〇二一年度主題「平安自在」出發，勉勵大眾在無常時刻，更要提起方法，修習慈悲心與智慧心，學習開解自他。

因應疫情，今年法會採實名制，報到時須出示健保卡、報到單及健康聲明書，並配合政策落實防疫設施，將壇位減半、保持安全距離，也鼓勵信眾前往海內外分處參加分處共修，或在壇場中連線共修，總本山法會各壇場每日有近二千人共修，萬



▲方丈和尚致贈曹興誠（右）象徵《法鼓全集 2020 紀念版》的師父墨寶「福德智慧藏」。（王育發攝）

從緣起法拓展佛教五面向 用以面對自我與人生

【本刊訊】曾與聖嚴師父對談「當宗教遇見科技」的聯電榮譽董事長曹興誠，十一月七日午後應護法總會之邀，於北投雲來寺「聖嚴師父啟發下的佛法研究心得」大道至簡的佛法，為題舉行講座。方丈和尚率同法師、護法總會會長張昌邦與超過三百位民眾到場聆聽。

曹興誠與師父結緣於二〇〇〇年在國父紀念館的一場對談，對談結束後，曹興誠不僅參加社會菁英禪修營，將三天的禪修心得與員工分享，更因此走進佛法大門，爾後也經常拜見師父，請益佛法。

曹興誠憶及，師父曾對他說：「你學科技，科技與佛法中間是否有能交流的地方？」因為這句話，他開始研究佛法將近十年，體悟到佛法不僅邏輯清楚且具科學性。然而要用語言表達所體驗的佛法，自覺還是隔了一層障礙，後來看到諾貝爾經濟學得主海耶克（Friedrich August von Hayek）說：「若要將舊時代的真理留在人心，必須以後世的語言及概念重述。」他開始嘗試以淺顯的詮釋方式，分享自身對佛法的體會。

「佛法與其他宗教不同之處是什麼？」曹興誠從佛法的「緣起」為開端，分享將因果、空性、八不中道、真空妙有、萬法唯識等五個面向，運用在企業經營以及生活中的體會。在場聽眾也包含曹興誠多年前的公司舊部屬，甚至數十年前他任教於大學時的學生，都前來重溫舊日上課時光。針對現場聽眾提問的輪迴、生死，以及關於佛學的疑問，曹興誠也簡要談論地一一分享答覆，現場氣氛十分熱烈。

最後，方丈和尚致贈曹興誠《法鼓全集》二〇二〇紀念版，盼以《法鼓全集》中的佛法智慧共結法緣，自覺覺他。

行壇也採實名制登錄，每日出坡義工超過一千二百人，共同護持法會進行。為了提昇網路共修品質，網路共修小組的義工自八月以來，便開始製作並優化「數位經書」，從輸入、校對到美編等，超過六道工序，期許成就「有你在的地方，就有道場」。

「法鼓山猶如聖嚴師父帶領的一所菩薩學校！」於總壇共修的陳欣佑，善用禪堂堂主果醒法師提供的法，專注於每個當下的波浪，因此能感受三寶的恩澤大海。參加農禪寺法華壇連線的蕭慧娟，十分珍惜疫情期間參與法會的因緣，「共修的力量還是不一樣，眾人的語音聲聲震入心中，非常感動。」參加紫雲寺大壇共修的張素美，感恩水陸法會小組的用心，讓遠在高雄的菩薩也能感受法會的臨場感，「很多老菩薩搭六點多第一班公車，迫不及待想前來！」

由於國外疫情險峻，許多菩薩利用網路「在家共修」。香港信眾郭麗儀首度在家中參與法會，表示：「惠敏法師結合科學新知的說法，十分受用，令我反思人與網路的平衡之道。」加拿大多倫多信眾吳雪華也善用網路共修，為疫情期間的苦悶眾生祈福。

法鼓山弘化發展專案總召集人果醒法師指出，水陸法會的殊勝，不僅止於誦念、供養等儀式，或人數多寡，最重要的核心在於「人」，借助儀式來淨化人心、淨化社會，從每個人自身做出改變，才是法會品質真正的指標。誠如惠敏法師在「總壇概說」的開示，期勉大眾「在每一個因上持續努力，當人人一片淨土，片片淨土，也就能連成人間淨土」。



▲詹宏志以自身的創業經驗，分享如何從數位轉型找到創新的機會和力量。（李佳純攝）

法鼓山人基會企業社會責任課程

【何筱淇／臺北報導】法鼓山人文社會基金會「心藍海策略——企業社會責任」系列課程，十一月二十日下午邀請有「臺灣網路教父」之稱的PChome董事長詹宏志，於法鼓德信堂為七十位企業人士開講。詹宏志以「從數位轉型找到創新的機會和力量」為題，帶領大眾回顧臺灣二十年電子商務的發展，並以深厚的創業經驗，解析如何有效結合數位科技與人文思想，打造無限商機。

「困難或危險，都是你翻轉的機會。」詹宏志說，經營電商前，他從事三十年的媒體工作，創辦「城邦出版集團」及多本雜誌，但數位時代衝擊平面出版業，他便思考將

當時的平面雜誌轉變為網站，又從文字內容的網站變成會員制網站，進而打造成電子商務交易平台。

詹宏志將紙本雜誌《電腦家庭》變成網路「網路家庭」，開始提供網路拍賣服務。二十年前線上購物尚未興起，電商事業不被看好，「很多投資者認為臺灣到處都有便利商店，買東西很方便，所以臺灣人沒有網路購物的需要！」但創新最大的挑戰不是沒有技術，而是沒有人願意相信新的可能，於是他積極說服銀行開通網路交易、拜託物流公司配合運送，嘗試改變消費者購物習慣等。在SARS爆發後，網路購物人口從有使用網路購物習慣的百分之十七提昇到近百分之六十，PChome促成網路購物風氣，還推出二十四小時到貨的物流服務，在全臺可說是首創。

詹宏志也分享，科技是社會的「備用系統」，功能愈成熟精良，愈能在緊急時刻派上用場。他學新冠肺炎疫情為例，臺灣政府與社會大眾正因為善用數位科技，在疫情控制、遠端教學、民生用品補給、飲食外送服務等都發揮極大作用，「如果沒有科技，當瘟疫來臨時，整個社會都會停止運轉。」他肯定科技發揮的正面力量，也鼓勵大眾遭逢困境時，不是先向外攀緣，而是把心回到自己身上，「只要我們將已具備的能力再提昇改良，人生還是充滿希望！」

常悟法師為劍橋學子解析「真正的快樂」

【溫哥華訊】溫哥華道場監院常悟法師應英國劍橋大學佛學社（Cambridge University Buddhist Society, CUBS）之邀，於當地時間十一月十八日晚上，透過網路視訊舉行演講，講題為「發現和感受喜悅」（Finding and Feeling Joy），包括倫敦共修處七位成員，共有四十五人參加。

劍橋大學佛學社成立於一九五五年，是全英國最早的學生佛學社團，目前每週三固定進行研討會，邀請各界佛學學者、禪修大師、作家和僧侶，針對不同主題與社團成員交流分享。

演講一開始，常悟法師補充主持人的介紹，強調自己還有一個「學生」身分，永遠不斷學習本身就是一種喜悅，瞬間拉近與聽者的距離。接著法師引導與會者打坐，從局部到全身放鬆。十五分鐘後，詢問大家是否感受到平靜和「喜悅」（Joy）。

常悟法師從「喜悅」（Happiness）多依賴外在感官刺激，如好聽的音樂或好吃的食物，一旦這些消失就感到失落，快樂的感受無法持久。法師由此探討更深一層快樂，稱為喜悅或真正的快樂（True Happiness）。也就是來自於和諧的關係，自己的身心、自己與他人、與環境之間緊密的連結。

法師說明，我們已習慣於身心不協調的狀態，長久以來的生存機制，讓我們會編織故事來說服自己，將行為合理化，甚至欺騙自己。我們的「心」太忙碌，身體在執行某個動作，心卻塞滿了其他不相關的念頭。只有當心和身在一起，活在當下，清楚知道身體的覺受、動作，才是擁有平靜和喜悅的開始，這也是重要的基礎工夫。與他人的關係方面，法師說明現代社會上，具有獨立性、競爭力的優勢者往往受到讚揚，所以我們在成長過程中，不知不覺視他人為對立者，追求獨立自主、展現自我時，忽視了人與人之間的密切關係。

「如果沒有其他的人，我們無法活在世間。當認知到這個事實，不再只關注自己，看到別人的需要和感受與自己相同，就有更大的力量願意分享、關懷，也因此而得到更多的喜悅。」

第37期「百年樹人獎助學金」全臺頒發

法鼓山助學 扎根教育 21 載



▲定期舉辦獎助學金的頒發活動，讓學子們感恩相聚、珍惜因緣，感受安心與祝福。（戴忠村攝）

【本刊訊】法鼓山於九二一震災後設置的「百年樹人獎助學金」邁入二十一年，近期於全臺舉辦四十多場頒發活動。法鼓山慈善基金會秘書長常順法師、會長柯瑞碧、副會長陳昭明、王瓊珠等，與數百位義工分別前往全臺各地，為上千位獲獎同學打氣加油。

十一月七日於桃園市府老人文康中心，桃園各區共有六十六位學子受獎。常順法師勉勵學子和家長，將活動中感受到的安定與祝福帶回學校和家庭，讓功課更順利、家庭更平安。桃園區召委呂文臻則鼓勵同學們，練習時時運用聖嚴師父的「四它」處理難題。

當天的禪繞畫活動也為學子和家長們帶來難得的體驗。桃園成功國小六年級陳弟與妹妹和阿嬤同來，靠著資源回收貼補家用的阿嬤，跟著體驗禪繞畫，享受難得的清閒，並表示很感恩法鼓山關懷，家庭減輕不少負擔。

今年考取臺灣藝術大學音樂系的黃同學，雖是弱視，但成績優異，一度因父親過世、母親罹癌，想放棄升學從事按摩幫忙家計，幸而有老師和法鼓山的支援，才得以度過難關。她希望成為音樂老師，協助和自己同樣處境的孩子。

同是今年受助學子的王同學也分享在軍親環境艱難求學的故事。她說想感謝的人很多，尤其是阿嬤的照顧和母親工作的辛苦，謝謝她們鼓勵小孩做個善良的人；而義工黃貴英就像是她另一個阿嬤，帶著她做義工，將來她會繼續參加義工服務，報答社會各界的幫助。

關懷院助念團
大事關懷
悅眾成長營

安己安人 推動佛法的根



▲常遠法師鼓勵悅眾常觀想「香光莊嚴」，可增進智慧、體現慈悲。(李東陽攝)

【何筱淇／臺北報導】護法總會關懷院為增長助念團悅眾的護法願行及向心力，十月三十日至十一月一日於雲來別苑舉辦「大事關懷悅眾成長營」，邀請僧團法師及助念團資深悅眾，分享大事關懷的理念及實務經驗，全臺各地分會參加的正副主委、助念組正副組長共一〇八位。

課程從三十一日上午開始，都監常遠法師談「執事與修行」，引用《楞嚴經》中「如染香人，身有香氣，此則名曰，香光莊嚴」，分享自己因助念接引而出家的歷程，並表示修學佛法的人，身心散發的安定感，具有影響他人的能力，鼓勵悅眾常觀想「香光莊嚴」，可增進智慧、體現慈悲。

文山分會助念組組長楊卻以「團隊協作——法鼓山大事關懷」為題，分享在符合執事倫理、充分授權、隨喜功德等原則下，不同執事的悅眾彼此密切合作，促成團隊的和合成長。

當日下午，服務處監院常應法師分享「大事關懷對護法體系的重要性」時，表示大事關懷是地區推動佛法的根，地區的擴展則是法鼓山的根，但法師也提醒：「往生不分晝夜，助念團悅眾幾乎需要全天候待命，若願心不足會做得很辛苦！」因此鼓勵大家養成做定課的習慣，以強化願心，提昇願力。

「大事關懷應懷著感恩的心，因為眼前出現的人，或許是我們過去生的家人。」文化中心副都監果賢法師以「大事關懷與華嚴世界」為主題，說明因緣是重重無盡的因陀羅網，每個相遇的人都是有緣人，懂得因緣觀就會廣結善緣，盡心盡力，相信一切都是最好的安排。

「大事關懷是學觀音、做觀音的普門示現，期望悅眾將執事視為修行，而非只是一件工作。」關懷院監院常哲法師表示，希望藉由這次成長營，強化助念團悅眾承擔大事關懷執事的使命，生起承擔悅眾的榮譽感、責任感、成就感，從中肯定自我。

第二日的課程包括漫談民間信仰與喪葬習俗、生命園區介紹、悅眾進退場儀儀演練及大堂分享。課程結束後，悅眾紛紛感謝關懷院的精心規畫，高雄北區助念組組長柯淑珍表示，很感恩能「回家」充電學習，兩天的課程，讓她更有力面對受關懷的家庭或身邊的連友，「即使已經助念多年，但正念仍需時時被提醒與深化。」

南區勸募悅眾成長營

鼓手樂做勸募 廣結善緣

【蘇麗文／臺南報導】護法總會南區「勸募悅眾成長營」於十月二十四日舉辦，當天超過一百位來自嘉義、臺南地區的勸募小組長及義工、歡喜齊聚臺南分會團體。退居方丈果賢法師、僧團都監護法總會副都監常遠法師，以及副總會長鄭泗滄皆到場關懷。課程規畫勸募運作經驗分享及籌辦活動的方法，內容創新活潑、方法具體，參與大眾受益良多。

課程一開始，以聖嚴師父一段影音開示勉勵鼓手，勸募是幫人把錢存在無盡藏銀行，對社會做出貢獻，為自己累積福德。勸募會員要自己先用佛法，也將調心的方法分享給別人，讓人心安定、社會安定。

退居方丈關懷時，分享佛教徒的說話藝術，指出話語解讀要與佛法相應，如「問訊」是捧著一尊佛來選佛場。常遠法師勉勵勸募悅眾，透過學佛



讓慈悲智慧增長，學習做一位染香人，將法喜散發給別人，便是如沐春風的勸募會員。鄭泗滄副總會長則與眾人互勉在勸募過程中，以看到現象、理解現象、化解現象來消融自我，自利利他。

文山分會召委彭玉霞分享文山區近年舉辦的多場聯誼活動，如「迎心會」勸募聯誼、運用心智圖導讀《勸募一本通》、邀請勸募及護持會員參訪法鼓山園區及法鼓文理學院，了解法鼓山與佛教教育弘化成果；此外也建立勸募關懷網，結合勸募理念，舉辦各式活動。

「大事關懷是接引大眾很重要的服務。」文山分會助念組組長楊卻表示，只要用心做好大事關懷教育，往往能間接接引家屬來學佛護法。信眾服務處主任楊順娥分享「創意規畫勸募聯誼活動」時提到，辦活動目的在「恰到好處做勸募，真誠傾聽同理心」，並舉出如目標、主旨、內容、執行方式等企畫重點，現場各組並創意發想，製作活動海報，團隊合力完成活動的構思及設計。

嘉義資深鼓手羅陳清丹分享，受到師父悲願感動，她經常早上種田、下午勸募，後來住家附近整條街的店家都成為勸募會員。現在體力雖不如年輕時候，但依然持續接引會員，繼續廣結善緣。

▲上百位南區勸募小組長及義工，歡喜齊聚臺南分會參加成長營。(蔡明典攝)

護法總會文山分會
啟用系列講座

張光斗分享人生好風景

【何釐琦／新店報導】護法總會文山分會新址十月啟用後，隨即展開七月「啟用系列講座」，十一月八日以《點燈》節目製作人張光斗為題，與滿座聽眾分享他的人生風景，以及聖嚴師父對他的生命啟發。

從小住在眷村的張光斗，有一天一位住在臺北的遠親，帶來奶奶去世的消息，當天父親開車送遠親的途中，發生車禍撞死人，不但父親坐牢，一家五口的生活頓時陷入困境，姊姊曾以家中僅有的鹽巴來炒飯。學校午餐時，他怕被同學看見而躲起來吃飯，而姊姊放學回家說，同學們中午交換便當，自己的便當是第一個被搶著吃光的。心知不可能，但這番話卻為他帶來希望和力量。

張光斗二十九歲時，離開臺灣到日本工作，十二年後返臺，當時有感於臺日環境與經驗的差距，動念製作《點燈》節目。「知道感恩的人不會變壞，知道感恩的社會不會變亂」是《點燈》節目的主軸，也開啟日後學佛、成為聖嚴師父弟子的因緣。後來因為聖嚴師父到農禪寺，機緣湊巧參加了千人皈依，接著誤打誤撞報名社會菁英禪三。師父在禪三時送給大家的「四它」，讓他覺得佛教好科學，這次的禪修經驗也讓他體悟到學佛親近善知識與發



▲張光斗分享人生的風景與聖嚴師父對他的生命啟發。(文山分會提供)

長遠心的重要。爾後有十年的時間，張光斗隨著師父弘法的足跡，走遍二十多個國家，記錄師父在海外弘法的點滴。他看到師父在飛機上仍把握時間寫作，即使環境惡劣也不退縮的悲願。感佩師父總是說：「哪裡需要我，我就往那裡去。」張光斗以《點燈》與師父結緣，師父捨報後，他學習師父行誼，堅持初衷，與海內外信眾持續分享修行路上的好風景。

人基會幸福體驗親子營

怪獸來了 玩出心靈環保

【曾正智／臺北報導】受疫情影響，人基會心聚團「幸福體驗親子營」今年僅舉辦一個梯次。十月三十一日、十一月一日，近五十位親子參加以「怪獸來了」為主題的體驗營，透過戲劇、教案及多元的課程，認識心靈環保與自然環保的重要，家長及小朋友藉由分學與共學的過程，逐步了解在生活中如何落實環保。

活動中最吸引小朋友的戲劇演出和教案體驗，由心聚團培訓的第一期禪藝工作坊學員擔綱，演出本次親子營規畫的兩場戲劇：第一天為「美麗的海洋」，透過環保小尖兵對抗垃圾怪獸的三招，讓小朋友了解愛護地球，人人有責。第二天，大家一起到北極「拯救北極熊」，從地球暖化對地球生態乃至北極熊面臨生存的問題，帶著孩子攜手保護北極熊，讓北極熊從怪獸變成我們的好朋友。演出中，藉由台上台下的互動，帶給小朋友們許多啟發。

教案部分，則以桌遊教導孩子正確使用塑膠袋，與減少塑膠垃圾的方法。同時透過繪本，讓孩子了解自己內心的小怪獸，認識不同情緒，並將它具象化，試著和情緒共處。家長課程邀請護法總會講師及茶主人孟巧鳳，共度一場「靜心淨心茶會」，透過茶席主人



▲以地球暖化為議題，劇團成員帶著孩子們攜手保護北極熊。(人基會提供)

煮茶及請茶，讓家長慢慢將心安定，從品嚐一杯茶的時間，體會「活在當下」。第二天的家長課程，則邀請戴文婉老師分享「越野越聰明」，戴文婉說，大自然就是一個天然教室，應該培養孩子在自然中學習，還給孩子一個綠色童年。

經過兩天的體驗參與，家長邱淑貴表示，在營隊圓滿時，小孩子的心靈環保小尖兵，反映出小孩的心靈很純真，因此，愈早種下善種子，就愈早落實人間淨土的理念。

牽著小野獸帶幸福回家

◎彭子芸

「魔法森林（聲）林」活動，彼此牽著小野獸帶幸福回家。對親子一起透過豐富的想像力，跟隨著聲音的引導，用身體發出不同的節奏和律動，進入魔法森林。孩子們慢慢變成一顆顆小種子，媽媽帶著身體緊緊地包裹著孩子，當雨水降臨時，孩子的左手努力伸展出硬硬的殼，幻化成一片葉子，接著右手和媽媽的手都成為了葉子，隨風在空中搖擺，有時是微微的輕風，有時是狂風，就這樣，我們在風中開心地舞動著。

風慢慢靜了下來，老師說：「樹葉也會老去，也會死去。」於是葉子緩緩落下，躺在大地上，靜靜地交疊在一起。此刻，我覺得好美，想落淚，對孩子而言，他們經歷了一場遊戲，卻不知這遊戲叫「生命」。

午休後，孩子們參加心聚團精心安排好幾個月的大作《環保小尖兵，用心愛地球》，了解身為地球人，可以透過「垃圾分類、資源回收」來愛護我們的地球。在義工大哥哥、大姊姊的照顧下，家長們得以暫時放下媽媽的身分，回到自己，參加為我們準備好的心靈饗宴。

「靜心淨心茶會」，是護法總會特別為媽媽們安排的，茶席的回憶。

布置如一幅畫，刻畫出茶主人招待客人的用心。老師希望我們好好放鬆，喝口茶，吃點美味的點心、聊聊天。這也許是媽媽們第一次感受到自己的辛勞被看到、被肯定，而獲得這份值得的對待。看著孟老師和義工菩薩彎著腰，為我們這些年輕媽媽們遞上一杯水，心裡著實感動，心想他們如此盡心地照顧我們，一定是希望我們能把從茶席中體驗到的身心放鬆帶回家，照顧好自己跟孩子。

家長課程「越野越聰明」(還給孩子一個綠色童年)，戴文婉老師以兩張同為樟樹的照片為例，一張是處處受限而長成瘦瘦高高、看似一模一樣的多棵樟樹，一張是像媽媽的樹，穩穩地向下扎根，向上開展出許多枝葉，繁盛茂密且充滿生命力，用著自己的姿態，在這天地間自在活著。原來生命不一定都要被馴化成為一個樣，才有資格稱為好媽媽。原來小時候被叫「野孩子」的我，可以很驕傲地說：「我家不只有隻小花貓，她還是隻小野獸。」

謝謝法鼓山的幸福親子體驗營，感謝所有義工、老師和演員，我帶著葉子的生命故事和茶會靜心淨心後的放鬆，牽著小野獸的手，回家和家母分享這份幸福的回憶。



[ENGLISH DHARMA TALK]

Cultivating Appreciative Joy as a Chan Practitioner.
by Dr. Rebecca Li

12/6(Sun.)

11AM~12PM EST.

Live 直播



中文講座 法海初遊 常護法師 主講

Sun.(週日) 9:30~10:30 AM EST

6 絕對滿願—準提菩薩法

13 開啟無量珍寶—華嚴經導讀之一

20 開啟無量珍寶—華嚴經導讀之二

27 表裡如一—的溝通—蒙山施食法如來本願功德經

Live 直播



【江胤芝／北投報導】十月二十五日，法鼓文理學院於農禪寺舉辦「終生學習菩薩行」工作坊，由人文社會學群院長陳定銘率領多位學員，透過主題講座、小組分享、工作坊等，規畫自己的終生學習地圖，思考如何運用佛法安頓身心、關懷社會。

「終生學習」是由出生至死，生命中所有的相遇，「菩薩行」是自利利他、自安人，與法鼓山提倡的三大教育環境相扣。大願校長館主任辜瑋瑜以「三生有幸、四生安樂」為題，指出在時間上三世（過去、現在、未來）環境相扣，在空間上四生（卵、濕、胎、化，意指眾生）緊密連結，提醒我們在當下做出改變，與整體連結。

佛學系系主任鄧偉仁在「有盡人生無限學習」中，分享自己年近三十才讀大學，以及前往印度、美國求學的歷程，勉勵學員：「成

為佛教人才，讓佛法扮演社會中的重要力量！」

由生命教育學程主任楊倍主持的「安心之道」對談，邀請心靈環保中心主任黃信勳、社會企業與創新學程主任葉玲玲、就醫療觀點，分享健康與心靈的關聯。陳定銘指出，陳定銘引用《金剛經》中「應無所住而生其心」，強調社會企業的發心；果光法師分享近日陪伴罹癌友人經歷的一堂生死課，並引導學員透過放鬆、靜坐，回到簡單的初心。

在「從心工作坊」中，色彩繽紛、療癒的牌卡亮在桌面，令學員紛紛展露笑容！「我抽到『養心』，職場工作多年後，想再次回學校進修，感受佛法的滋養。」放下手邊煩惱的事，「放心」才能好好念書。幾位甫退休的學員，決定報考文理學院，開展生命第二春。特教老師陳素秋則感動表示：「從講師身上，我看到以佛法為根基的豐富學養，也



▲「終生學習菩薩行」工作坊透過主題講座、小組分享等，規畫自己的終生學習地圖。（文理學院提供）

菩薩心行 學無止盡

文理學院舉辦工作坊 從心靈環保理念出發 規畫終生學習地圖

文理學院舉辦「終生學習菩薩行」工作坊，由人文社會學群院長陳定銘率領多位學員，透過主題講座、小組分享、工作坊等，規畫自己的終生學習地圖，思考如何運用佛法安頓身心、關懷社會。



▲江胤芝／金山報導

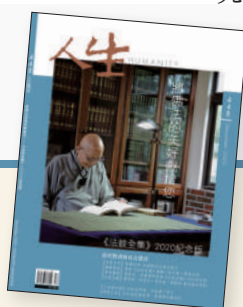
常智法師 詮解佛教讚偈

【江胤芝／金山報導】學習讚頌，能獲得許多殊勝功德：一能知佛德深遠，二體制文之次第，三令舌根清淨，四得胸臆開通，五處眾不惶，六長命無病。許多佛教徒琅琅上口的讚偈，如：《爐香讚》、《懺悔讚》、《地持讚》……皆是歷代佛子為讚頌三寶所作。經過長年傳唱，產生許多不同的版本，該如何抉擇版本？又如何創作新的讚偈？十一月四日，僧團弘講師常智法師於僧伽大學講授「佛教的讚偈」，帶領學員透過曲調、文義、義理，重新體會佛曲的內涵，領受讚偈之美。

「如同子曰：『困而學之』，我正是因修訂《大悲心水陸法會》儀軌的過程，才開始研究讚偈！」常智法師從佛教梵唄與民間曲調談起，宋代以後，由於佛教梵唄與民間曲調交流，因此全部採用南北曲調，其中「曲牌」是曲調名稱，規範了曲調、唱法、字數、四聲平仄及韻腳等格律。《略通讚偈文體後》，當有修訂詞句之需，便知道依何標準；看到不同版本的讚偈，也能辨別是否合乎格律了。

常智法師強調理解上下語境的重要。如《楊枝淨水讚》文中，出現「福壽廣增延」、「餓鬼免針咽」兩種截然不同的版本，對照平仄與文義後，使用「餓鬼免針咽」，才符合利益六道眾生之意。那麼，《三寶讚》該使用「現瑞」還是「獻瑞」呢？法師幽默地放上佛光與舞龍舞獅的對比照片，令現場哄堂大笑。「應該要使用『現瑞』，不然佛就太辛苦了。」

經過大量的讚偈賞析與腦力思考，學員也紛紛提問，如：「讚偈可以用其他方言唱誦嗎？」「如何拿捏佛曲創作與『不放往觀聽』的差別？」常智法師表示，從古印度佛教開始，便透過曲調來讚頌三寶，如果不是为了讚五根享樂的目的，就不違背「不放往觀聽」的戒律。最後，法師鼓勵學員：「佛教讚偈的創作，並非古人的專利，只要通曉詞曲結構，人人都可以修撰新曲！」



幕後點滴，以及全集特色，例如重新校對、增加校註、編目調整、不收錄外文版本等。佛教學者侯坤宏以學者觀點，從八個角度看全集，為讀者解析全集的當代意義。常智法師、郭惠忠、辜瑋瑜、黃曉黎則分享與《法鼓全集》的因緣，這套書讓他們的生命質變。

【法鼓書齋】

《人生》雜誌 448 期 12 月號 將佛法的美好獻給您

文字般若，猶如修行者的法身舍利，所發揮的影響力，亙古不滅。

自 1988 年起，聖嚴師父的四眾弟子，以慎重的心力將師父畢生聞思修證、內學外弘的著作，逐步校勘、整理、編輯，期間經三次修訂增補出版，完成最終定稿並發行《法鼓全集》2020 紀念版，對於當代漢傳佛教的思想與弘化意義深遠。

1993 年版的《法鼓全集》，師父在初版自序中，除了詳述出版緣起、過程周折，也寫出不變的弘法初心：「立志要把博大精深的佛法，用現代人都能看懂的文字，和各種層面都能接受的觀點，寫出來奉獻給我們的時代社會。」編輯小組召集人果毅法師分享了紀念版的編輯

幕後點滴，以及全集特色，例如重新校對、增加校註、編目調整、不收錄外文版本等。佛教學者侯坤宏以學者觀點，從八個角度看全集，為讀者解析全集的當代意義。常智法師、郭惠忠、辜瑋瑜、黃曉黎則分享與《法鼓全集》的因緣，這套書讓他們的生命質變。

吵架這門課，您修過嗎？「人生戲中戲」告訴您吵架也是一門學問，吵架的訓練是不論帶著怎樣的情緒，都能具備良好表達與聆聽的能力，也從中認識、理解自己。「禪修正見」點出行住坐臥處處禪，我們應該時時覺察、觀照，試著當個禪的藝術家。（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



課程查詢 上課請進



課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

課程查詢 上課請進

Fun心

讓人生放光

美國自新冠疫情擴散以來，無數人面臨工作及生活的衝擊，洛杉磯道場連結青年與長者，開辦線上「法青·心光講堂」，以佛法的智慧、生命的經驗，鼓勵年輕人迎向心的光明。

◎編輯室



▲「Fun心·工作組」講座線上互動熱烈，青年與長者共同學習成長，安定身心。
(洛杉磯道場 提供)

在疫情影响下，美國許多年輕人無論就業、失業，或剛畢業求職，都面臨前所未有的挑戰。如何以佛法關懷並鼓勵青年？十月起，洛杉磯道場開辦「法青·心光講堂」，邀請四位當地企業經營者，同時也是資深悅眾及義工，於線上與青年朋友分享「Fun心·工作組」。

接受，不製造對立

十月十八日第一場線上講座，美國護法會副會長鹿博文（Van Lin）以「對立與雙贏」為主題，分享積極面對挑戰的人生經歷。他曾在以為人生會步步青雲時，忽然遭到解僱，工作前景不樂觀等狀況，他以「當一個長跑選手」來鼓勵青年，將疫情當作短暫考驗，以正面思考來引導自己往長遠的大方向前進。

鹿博文談到學佛後，面對經營公司的種種困境，他以「接受，不製造對立」的態度來處理。不對立，便能讓難關轉為一種助緣，也將對手化為盟友。

全程參與的洛杉磯道場監院常悅法師，引用聖嚴師父法語：「成功三部曲是：隨順因緣，把握因緣，創造因緣。」勉勵青年朋友「見有機緣宜把握，沒有機緣要營造，機緣未熟不強求。人生的起起落落，都是成長的經驗」。

塞翁失馬，焉知非福

十一月一日第二場講座，由美國護法會前副會長、洛杉磯道場前召集人林博文（Paul Lin）分享他的口頭禪「Aware of Awareness」，也就是「時時覺察，覺察自己的念頭」這個讓他受益良多的禪修觀念。

林博文於一九六五年到美國念研究所，畢業後找到理想工作，卻遇上經濟大蕭條被解雇；嘗試開零售商店，又遭祝融之災。後來協助一家企業在洛杉磯設廠，雖然未能成功，卻讓他找到了職場目標，成為專業的商業經紀人並成立公司。「塞翁失馬，焉知非福」，他表示跌倒了與其一直哭，不如起身拍拍灰塵，想想「一步該怎麼走比較實際」。

一九九二年，林博文五十二歲的堂哥突然往生，讓他開始省思人生的意義，不久在超市看到一份《法鼓》雜誌，找到當時在南加州的聯絡處，開啟了學佛因緣。他表示學佛、做義工，是這輩子最有意義的工作，並勉勵年輕人以技能來利益他人，以覺察、願力和感恩的心來面對工作。他分享對員工的期望是：「如果想到你想要的，就要先幫助別人得到他所需要的。」期許青年運用佛法觀念來面對各種困境。

心光講堂的線上互動熱烈，講者們希望藉由自己的經歷分享，與大家共同學習成長、安定身心。十二月六日將由資深義工孫雄生（Tony）分享「補位的精神」，歡迎全球青年一同參與，報名信箱：danhaha@gmail.com



▲「時時覺察、覺察自己的念頭」，講者們期許青年運用佛法觀念來面對各種困境。
(黃仁達 攝)

心靈環保讀書會帶領人基礎培訓

◎林雅櫻

共讀師父著作 共享智慧寶藏

讀書會起源於美國，盛行超過百年，是相當普及的成人教育活動。聖嚴師父留學日本時接觸了讀書會，一九九五年開始在法鼓山推廣，二十年來於海內外培訓了近二千位帶領人，共有一百五十個讀書會在臺灣、美國、香港、馬來西亞、新加坡等地運作。

十月三十一日至十一月一日，普化中心信眾教育院於農禪寺舉行「心靈環保讀書會帶領人基礎培訓」，由具三十年經驗的講師方隆彰帶領，共有一百多位學員透過實際演練，學習表達、聆聽、思考與回應。普化中心副都監暨《法鼓全集》編輯小組召集人果毅法師，率先為學員介紹「聖嚴師父的思想與寫作」，分享《法鼓全集》推薦閱讀書單，鼓勵眾人深入智慧寶藏。

藏，發揮共讀的力量。學員在「四層次提問單」中，練習設計問題，相互演練調整，每張紙上都是密密麻麻的筆記。「今天明白帶領人不是教導者、解惑者，不需有精深的佛學知識，而是要從設計問題來引導討論，學會提問的結構與方法，就能帶領讀書會。」在加州橙縣讀書會已有五年的李晴涵，驚喜地說「這樣利人利己的方法，要帶回美國分享」。

二十八歲的廖培維分享自己帶領的讀書會有十五位成員，討論青年關心的職場、感情、人際關係等主題。他表示，學到由淺入深的問題設計，再連結個人生活經驗，更能引發成員的討論，「在讀書會只要聽到一句話，自己可以受用並在生活中實踐，那就很棒了！」以前讀書人發表心得，經常鴉雀無聲。農禪寺導覽組義工讀書會成員游小堃，細數擔任帶領人的經驗，看到老師示範如何提問，很多人踴躍發表心得，讓她獲益良多。她分享參加讀書會可以讓更多人學習佛法，更了解師父的用心良苦。



▲培訓課程幫助帶領人分析文章、認識作者思想。
▲學員運用「四層次提問」，練習從設計問題來引導討論。
(林雅櫻 攝)

課外心一章

自己的重生日

◎戴演明（雙和分店快樂學佛人班）

身為清潔公司老闆的我，生活要求完美，脾氣不好、沒耐性且缺乏自信，對於管理好一家公司來說，這些特質都不及格，也因此常常壓力大、睡不好覺，以致家庭、工作兩頭燒。

一次因緣下，聽師父說法鼓山的禪修課程很好，因自己也在禪修，但可能方法不對，參加中和分會舉辦的禪修，漸漸認識了正信的佛法，開啟了不一樣的人生觀。

不再當學佛過客

◎胡嘉展（林口快樂學佛人班）

剛接觸法鼓山第一年，還未上過佛法基礎課程，便決定皈依三寶，接著連續報名二年，順利上山受了菩薩戒，從此開啟了對佛法屹立不搖的信心。還記得當時受戒時，方丈和尚請大家許願，觀想當天萬萬沒想到，下山回家隔天，婚姻便

有緣來到林口分會參加「快樂學佛人」課程，與諸位菩薩共同學習，一切得感謝珍茵師姊的接引。很小就聽過「佛」這個字。曾聽母親提及，當年懷胎時差點流產，因而去求一位法師幫忙，法師送母親一本《楞嚴經》，咒字和咒語，告訴母親腹中孩子與觀音菩薩有緣，可到西門外三聖祈求祝福，果真順利生下了我。很巧當天是農曆十一月十七日阿彌陀佛誕辰，也因此母親對我說：「你與阿彌陀佛有緣，很有福報喔！」

然而我很「鐵齒」，不太相信有阿彌陀佛和極樂世界存在。二十年前，偶然機會參加其他道場的佛學研習班，總覺得很難藉由研討來應用佛法，加上在家眾一起討論，沒有法師帶領，研討方向不清楚是對是錯，更別說應用在工作與生活上了。

出狀況，公司也陸續面臨財務問題，懷疑老天怎麼會跟我開這麼大的玩笑？但轉念告訴自己，重生的意義就是面對它、接受它、處理它並放下它。於是，開始積極了解佛法、學習禪修，並融入生活和公司管理上。每天固定禪坐，自己的個性逐漸變溫和，與人談話有耐性，佛法的智慧也讓我變得更有自信，不會鑽牛角尖，生活不再過度追求完美。面對員工和客戶不再多問題，都會面對它並換位思考，客戶不再亂發脾氣。現在每天睡前，都會做禪修晚課，幫助安定身心；念觀世音菩薩聖號，更讓一整天的煩惱都能夠放下。

「放膽去做對世界好的事吧！」十一月七日，芒草心慈善協會社長李佳庭，受邀於紫雲寺分享「你不知道的遊民生活」。她以輔導街友的經驗，鼓勵青年聽眾重新認識街友，進而幫助他們脫離流浪生活。「這明明就是悲傷的事，你怎麼笑著說？」高中時期，患有憂鬱症的父親對李佳庭暴力相向，與輔導老師的諮詢中，老師說了這句話，打開了她的心房，也讓她立志要像輔導老師一樣，成為能給予他人溫暖的人。一般民眾對於街友的印象大多是：不工作、又臭又髒、愛好自由……李佳庭介紹「街友一日生活」，破除聽眾的迷思。她表示，街友在流浪期間，除了無力支付房租，仍會找工作賺取微薄收入，她並從社會結構、個人因素等角度，讓聽眾了解街友背後的成因。

於是也就慢慢疏離。直到珍茵師姊邀請我與家人參加《地藏經》共修，以及林口分會啟用典禮。典禮當天，觀看聖嚴師父開示影片，提到「如來室」應以大悲心與眾生結緣；「披如來衣」要學習柔軟忍辱；「坐如來座」面對事情要適時放下。深入淺出幾句話，深得我心，因而再次激起學佛興趣，加入林口分會LINE群組，透過網路參加《地藏經》、《梁皇寶懺》、瑜珈焰口等共修法會，同時向給母親，也開始藉由網路，研讀師父的《金剛經講記》。

至今才覺得，佛法真的可以運用在生活與工作上，驗證了如法實踐帶來的體悟。這次在課堂上，聽受課法師說明皈依三寶的要義，以善巧易懂的方式讓人明白佛法的奧妙，真的很難得。以往浪費太多時間當過客，這次不會再錯過了！

李佳庭理解街友的痛苦，卻也擔心民眾不了解遊民，從而導致衝突，於是思索如何找出解決方法。她分享自己所屬的芒草心協會，以「自立支援」為方針，連結社會資源，協助街友脫離流浪，走向自立之路。輔導街友的過程中，李佳庭表示自己受惠很多，例如處理遊民的後事時，感受到有幸福者並能幫助他人，更能安貧樂道。她勉勵青年儲蓄社會資源，也就是當遇到困境時，能有一「可以幫自己」的人，進一步也讓自己成為別人的社會資源，幫助遇到困境的朋友，也幫社會減少一位街友。交流互動時，有青年詢問：「如何面對工作低潮？」李佳庭分享輔導街友時，常面臨許多困難和壓力，她透過寫作紓解情緒，之後再回頭讀當時的文章，也能從第三方的角度看事情；而同儕間互相扶持，也能獲得解決事情的「通關法寶」，更重要的是，看到輔導後的街友有了轉變，讓她感到有幸福能夠陪伴他們，明白自己的工作很有價值，助人的生涯很有意義。

紫雲寺青年開講

◎簡施儀

幫助街友 李佳庭分享工作價值

English dharma talk
The Introduction of the One Hundred Dharmas in Yogacara
with Dr. Ven. Chang Kua
Dec. 13, 20
11AM~12PM EST. (Sun)
Live 直播

法鼓講堂 法鼓全集 2020 紀念版 導讀
講師：果毅法師
Live直播 臺灣 19:00-21:00 / 北美東岸 06:00-08:00 / 北美西岸 03:00-05:00
現場上課 地點：農禪寺法堂二 / 預約 02-2893-9966 #6663 (週一至週五 09:00-17:30)
課程預告 2月課程暫停
1/13.20.27

The poster features a dark blue background. At the top left, there is a vertical black bar with the text 'SUNDAY DHARMA TALK' in white. To the right of this bar is a small orange icon of two hands. In the center, the title 'Theory and Practice' is written in a white, elegant script font, with 'Gilbert Gutierrez' in a smaller, white, sans-serif font below it, separated by a thin white horizontal line. On the bottom left, there is a red 'Live' broadcast icon with the Chinese characters '直播' (Live Broadcast) below it, and a QR code to its right. On the right side, there is a large, stylized white 'i' logo for 'Chan Meditation' with the date 'Dec.27,2020' below it.

人生下半場，活力啟動！

人生七十才開始，來到法鼓山的樂齡長者，有了不一樣的生命光亮！

透過課程，長者們學習新事物，展現樂活成果；

在奉獻中，關懷他人；在相聚一刻，彼此關懷祝福。

本期分享各地長者們樂活、奉獻、溫故、知新的美好人生。



▲法鼓長青班東莞同學們相聚聯誼，手作紙粘土溫故（信行寺提供）



重返長青笑顏

◎陳宛芬

「今天！是長青班的返校（笑）」日！持續關懷在地長者，臺東信行寺於十月十八日上午舉辦「法鼓長青班」聯誼，九十多位臺東班學員踴躍回家，聽到監院常覺法師一句幽默開場，讓一整年無法到寺上課的長者，人人會心一笑。

除了「百年樹人獎學金」獲獎學生帶來精彩演出，現場七十五歲的「老同學」們同樣是表演好手，張治平以口琴吹奏《桃花鄉》、日本歌謠《火車》、《西北雨》組曲，帶領同學們一起哼唱，陶醉在青春回憶中。陳蓮子則偕同五位笑容可掬的「阿嬤級」同學，登台演出原住民舞蹈，還帶著花環邀請大家上場舞動，讓現場再度掀起一波熱情的笑聲與掌聲。

融合禪修、動靜皆宜的聯誼活動，還包括法鼓八式動禪、手作紙粘土飾品。長青班班長黃美香並帶領同學，專注唱誦「觀世音菩薩」聖號三十分鐘，希望大家記得常用念佛這個「安心法門」，讓心隨時保持平靜，也作為對彼此的祝福。

國內疫情趨緩，護法總會潮州分會二十位義工組成「千歲團」，十月十九日前往田園老人長期照顧中心關懷長者。這群義工都有六、七十歲，其中頭髮斑白的周李枝花，更已高齡九十歲。四肢靈活、站姿挺拔的她完全「逆齡」，在念佛共修時知道這個活動，立刻說：「很有意思，我也要報名！」奉獻愛心不落人後，成為「千歲團」的典範。

義工們抵達田園機構後，將坐輪椅的長者推到戶外廣

長者關懷長者

◎羅瑞珠

場，以活潑的《說哈囉》、《海草舞》帶動唱來暖場，鼓舞長者跟著哼唱，還與長者分組，手腳並用玩猜拳遊戲，贏的人拿紙棒敲打輸的一方，輸的可用臉盆遮住頭部，長者們玩開了，呼喊聲此起彼落，非常有活力。

活動之外，義工們也與長者話家常，鼓勵常用結緣佛珠念佛，一聲聲阿彌陀佛，可以帶來身心安定。「義工們表示，能幫助長者們舒展筋骨，身心安住度過歡喜的下午，看見他們臉上的笑容，就是最好的回饋。」

「十八的姑娘一朵花啊，一朵花啊，一群銀髮長者穿著明亮衣服，像一團團跳動的小火光，讓台下觀眾個個面帶笑容，歡喜同樂。這個是十月二十一日上午，法鼓山社會大學於臺大醫院金山分院舉辦的「銀齡樂活·共學安老」



展現絢爛人生

◎謝宛真

老一散展茶會上，「懷舊歌曲活力唱跳班」充滿活力的演出畫面。法鼓山社會大學寓教育於關懷的方針，二〇一九年起與金山慈護宮關懷據點合作，開辦一系列銀髮樂齡課程，包括畫畫班、手搖鈴班、泡茶班、方塊踏步班、唱歌班、石頭彩繪班等，鼓勵長者吸收新知、開闊視野及社交圈，長者們呼朋喚友參加，班額額滿。

雲端共學去 弘時代網

焦點背景法 保持正念

◎劉演仔（舊金山）

最近北加州山火，造成嚴重空氣污染，如果說居家避疫讓我們出不了門，空氣污染則讓我們開不了窗。為了排解煩悶滑手機，看來去又去開電腦，坐久了起身做家事，待會又去開冰箱，心始終跑來跑去，靜不下來。幸好每週固定參加「法鼓山網路禪修」，聽到常義法師開示「如何保持正念」，找到問題的癥結了！

法師分享正念的定義，就是設定一個目標，或一個著力點，也可稱為所緣境。打坐時的數息、隨息、念佛、話頭等方法都是目標，選定目標後，讓我們的心保持在這個目標上，這樣就是在正念上。一打坐時，心是否保持正念較容易覺察。一柱香的時間裡，心貼在設定的方法上，例如選擇數息方法，

隔開距離 心更緊密

◎羅麗麗（溫哥華）

新型冠狀病毒（COVID-19）疫情擴大後，道場暫停開放，一切共修活動停止。所幸溫哥華道場將聖嚴書院課程，讓我們學佛完全不中斷。在聖嚴書院課程中，有法鼓山網路電視台「心安平安」系列影片，聆聽方丈和尚果禪法師開懷法語，以及「共同發願，轉危為安」，保護身心平安的叮嚀，每部影片都讓人法喜充滿、歡喜信受。

上課前，我都會在家中小小佛堂打坐三十分鐘，收攝身心；上課時有問題，揮揮電腦螢幕上的小手便可發問；或留言給法師，線上學習的特色是，自利要強，需練習做自己的監督。由於在家學習，家人也會受到潛移默化，一起學習佛法。

沒有課程的時段，就上一「法鼓講堂」、「聖嚴法



▲潮州分會「千歲團」義工到長照中心關懷長者，一起玩猜拳遊戲，呼喊聲此起彼落。（方淑滿攝）



活到老學到老

◎編輯室

學習新事物，是樂齡生活不可或缺的一環。十月二十二日在臺北中山精舍，一群阿公阿嬤低頭滑手機，原來是在上有趣又實用的一智慧手機輕鬆滑一課程。長者們學習手機的好用功能，例如：搭捷運指示電梯位置、等公車可幾分鐘後到站、還有線上持咒、誦佛號、法會直播連線，以及搜尋《大法鼓》，聆聽聖嚴師父開示。聽老師講解後，長者們動手操作手機，充滿成就感，還有人說：「我要回家教小孫子，才不會被他們說：阿嬤你太落伍了！」

十月二十日，高雄紫雲寺義工們行駛一個半小時的蜿蜒山路，前往六龜與莫拉克風災後持續關懷的寶來社區長者們，展開每月一次的歡喜相聚。

「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆」，寶來社區活動中心裡，二十位阿公阿嬤們跟著義工引導，專注學習坐姿動禪，並笑著



▲中山精舍開辦「智慧手機輕鬆滑」課程，長者們學習手機的好用功能，充滿成就感。（中山精舍提供）

不只學習關懷長者

◎謝演宣

青年院所所有活動和課程裡，樂齡關懷是我最後接納的領域。雖然一年多前法鼓青年朋友推薦，也加入樂齡線上群組，但內心一直覺得自己連為人兒孫的本分都沒做好，實在沒有信心去關懷其他長者。直到參加了「樂齡關懷工作坊」，大大改變我的想法，內心感動很深。授課的張寶方老師說，我們不只學習關懷長者，也可思考自己年老、生病時，想要什麼樣的生活和被照護的方式？

第一堂自我介紹時，發現不少同學本身都有社團、長照的經驗，也有同學曾經長期照顧家中長輩，讓零經驗值的自己心生讚歎。第二堂課時，老師請一位學姊分享心得，她說以前上課時不以為意，後來祖父突然過世，從自己的反應才發現，原來上課內容已在心裡播下種子，才能平靜面對家人的老、病、死。

為了讓大家體驗與長者互動，老師安排分組活動，起先用語言和動作，只用眼神傳達愛和關懷。要直視別人眼睛很久，其實很不習慣，但在老師步步引導下，漸漸卸下心防，透過眼神表達思念，也接受對方的善意，進一步用肢體動作傳達安慰和關心，用心感受人與人之間溫暖的交流，平常的人際冷漠，在這時刻也被融化了。

為年老做前行功課

◎王思雯

在法鼓同學相邀下，報名青年院所舉辦的「樂齡關懷工作坊」，一方面是在為與父母年邁之後的相處做前行功課。寶方老師的上課風格非常開放自由，再深入體會，還可從老師身上感覺到對生命的熱愛，以及傳達給他人的溫暖。我學習到，關懷長者甚至是在病中長者，最重要的是讓對方真心感受到，自己的關懷是真誠的。要真正打從心底去關懷他人，要能放掉自我。黑暗中對窗外或牆壁，將心底的聲音大力宣洩出來。長久壓抑在心底的情緒，很難一時半刻全掏出來倒掉，老師只是鼓勵我們不斷練習放掉它們。

老師還請同學兩人一組，運用情境故事，練習只用眼神及輕微的肢體動作去關懷對方。這樣的練習對我來說很特別，以前對人的關懷，總習慣伴隨著言語，或是好聲安慰、或是同仇敵愾，這次練習只用眼神與輕微動作，代表著「我能體會你」，感覺更能讓對方感受到發自內心的關懷。



▲在「樂齡關懷工作坊」中，青年學員練習只用眼神與輕微動作，讓對方感受發自內心的關懷。（李佳純攝）