

心靈環保
30年

跨界對話從心出發

學術研討 兼備佛法與世學 邁向公益利他 氣候變遷論壇 產官學共商化解之道

氣候變遷論壇

邁向永續心行動

【陳亭君／臺北報導】氣候變遷是當前全球人類刻不容緩的議題，七月一日，聖嚴教育基金會於臺灣大學集思會議中心主辦「動盪中的寧靜：氣候變遷下的心靈環保」論壇，由長年參與聯合國氣候峰會的僧團常濟法師發表焦點議題演講，並規畫兩場議題討論與兩場綜合座談。各領域專家學者、企業界代表與僧團法師，緊扣嚴峻現象和解決之道，以多元角度探討氣候變遷下如何以「心靈環保」化解危機，邁向永續，共有二八六人次上線參與論壇。開幕式中，方丈和尚果暉法師以「感恩大地，愛惜自然」、「少欲知足，勤勞簡樸」、「和敬共存，躬自實踐」。

【智慧處事，慈悲待人】，來說明聖嚴師父提倡的自然、生活、禮儀及心靈環保，並提醒科技可以治標，但治本還須從人心的改變、轉化開始，若能從教育保，並發揮作用。聖嚴師父說：「心靈環保是希望的。聖基會董事長蔡清彥也說明，全球暖化導致的氣候變遷，已經是必須面對的迫切危機。人類努力於人與人爭、人與天爭、改革社會、征服自然，卻忽略了內心價值觀的調整、欲望的節制。」心靈環保」

（更多報導請見八版）



▲各界代表省思氣候變遷的前因後果，呼籲大眾從心出發，實踐四種環保，讓世界產生正向循環。（李東陽攝）

法鼓山疫情中守護弱勢



▲慈基會於中山區社福中心包裝食物箱，幫助受助家庭度過難關。（李東陽攝）

【本刊訊】新冠疫情未歇，法鼓山慈善基金會七月持續展開「疫情防控期間，慈基會積極與各地社區中心、公益團體，一同做觀音菩薩的手眼，照顧受疫情影響的弱勢民眾與家庭。法鼓山法緣會也共襄善舉，攜手特殊境遇家庭、貧窮邊緣戶等名單，捐助物資或禮券，助其度過難關。如七月一日，與宜蘭聯合勸募基金會、蘭陽青少年蒲公英志工社攜手，發放紓困金、防疫物資。嘉義、南投義工團，分別致贈禮券、物資及食物箱。

月鳳、施富音、陳貞圭，七日於臺北路鄉原民多元永續發展協會、明善學園，分別致贈禮券、物資及食物箱。



▲面對當今環境失衡，海內外學者透過演講及論文發回應時代，期能改變大眾的價值觀，許眾生一個平安的未來。（王育發攝）

【釋演曉／金山報導】適逢聖嚴師父倡議心靈環保三十週年，法鼓文理學院人文社會學會於六月一日舉辦「二〇二二心靈環保跨領域對話學術研討會」，以心靈環保結合人文學科、社會科學、經營管理等面向開啟跨領域思維，共有一場專題演講、二十五篇論文發表。主場於該校大講堂舉行，同步視訊直播，海內外學者、聽眾超過六百人次參與。

跨領域對話學術研討會

發起利他心思維

法鼓雜誌APP
歡迎下載

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel. 718-592-6593 www.ddmusa.org
非經本刊同意，不得轉載本刊圖文。

Non-profit Org.
U.S. Postage Paid.
Flushing, NY.
Permit No.1120

法鼓文雜誌

方丈和尚果暉法師於開幕式分享以「心靈環保」為主軸的四種環保與經典的連結及應用：心靈環保是「心佛不二」，是佛法最高的智慧；禮儀環保是「自他不二」，就是「無緣大慈，同體大悲」，為大乘佛教最高理念；生活環保是「物我不二」，應愛惜節約資源；自然環保是「依正不恩、照顧」。期許兩天跨領域的議題發表，為當代人所受用。

專題演講中，臺北大學會計系教授薛富井以「心靈環保：覺醒與啟蒙」為題，闡述當前世界局勢應對疫情、停滯性通膨、地緣政治風險及氣候變遷等，變化已超出預期，警示著人類正失去預測歷史走向的

能力。這是由人類無明顯倒，造成全球

公案修行是「人類世末世」下的療癒科技，藉由參公案，修行者最終得

到羅漢。

禪期圓滿時，有八

位禪眾發心皈依三寶，使漢傳佛教持續在墨西哥延展。

生命。

法鼓山僧團於墨西哥帶領

禪期，緣於二〇〇一年，聖

禪師父首度至當地主持禪

七，法緣相續至今已二十

年。玉海禪堂負責人蘿拉

（Laura Del Valle）為師父的

傳授。

禪期圓滿後，果元法師（前排左五）、常耀

（釋常耀提供）

法師（前排左四）與墨西哥禪眾合影。

禪期圓滿後，果元法師（前排左五）、常耀

（釋常耀提供）

禪期圓滿後，果元法師（前排左五）、常耀

慈基會 助脆弱家庭兒少多元學習



▲柯瑤碧會長參與嘉義大埔和平社區弱勢家庭兒少動畫營成果發表會，分享孩子的歡喜。（慈基會 提供）

洛杉磯道場 青年禪修工作坊

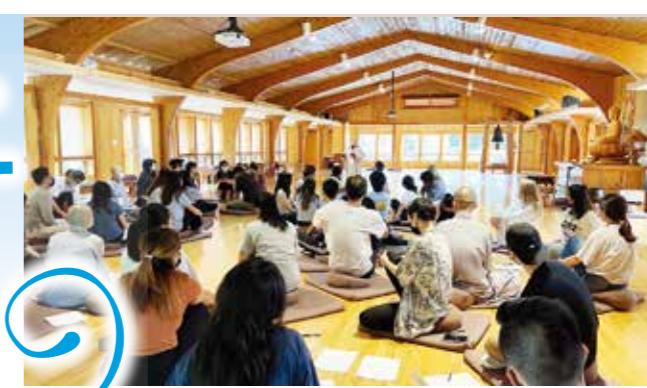
◎文·圖／洛杉磯道場 提供

美國大學生的心旅行

一杯茶、一趟戶外經行……在象岡道場的境教中，40多位美國大學生在九位僧團法師帶領下，沉澱浮動的心，將佛法與禪修觀念帶進生活，展開一場生命「心」旅行。



▲學生們跟隨常勤法師展開戶外經行，練習把注意力集中在當下。



▲常濟法師帶領「慶祝生命」課程，引導學生從「我是誰」出發，了解社會認同對個人生命的影響。

學習感恩，享受當下步伐

「青年禪修工作坊」由象岡道場住持果元法師、監院常源法師、常濟法師、東初禪師、演漸法師、演禧法師共同帶領及關懷，還有二十多位洛杉磯、新澤西州、紐約等地義工全力護持，因緣殊勝。

此次工作坊內容豐富多元。一大早，學生隨法師在禪堂做早課，揭開一天的序幕。常源法師藉著品茶的活動，引領學子認識一杯茶從「無」到「有」的不易，從中學習「感恩」，體驗全心全意。

濟法師帶領，法師先以團體遊戲「我是誰」引導眾人互動，進一步闡釋社會認同對每個生命產生的影響，再以娛樂與一評判「對個人的心理、精神健康、改變現狀能力的影響」，學生們也敞開心扉，交流，討論熱烈。

來自紐約的學員 Rose 分享，練習「專注當下」讓習於忙碌且焦慮的自己，有了確切實踐。

「禪」的寶貴契機；「放下分別心」讓自己與人互動、出坡、林中經行時，提醒自己少一些對我及環境的愛與惡；而

「感恩」是一言一行的底

這時，無論用齊或茶禪，接受教導或分受感受，都讓自己深刻體驗：唯有「為他人付出」和「自身修行」，才能享受當下的美好。」

從心出發，航向未來人生

快樂學佛人，開課囉！

◎編輯室

歡喜踏入學佛大門

情逐步趨緩，大眾期待已久的學佛入門課「快樂學佛人」，七月起陸續於各地分支道場恢復實體上課，臺東修行寺、香港道場於七月二日同一天開課，溫哥華道場則於七月二十三日上第一堂課。授課法師們以生活化的方式，帶領學員認識三寶，分享聖嚴師父倡導的「四它」、「四要」等化解煩惱的觀念與方法，不少學員還未上完三堂課程，便報名皈依三寶，歡喜踏入學佛大門。

在信行寺上課的學員，有退休多年的銀髮長輩，還有與母親同行的九歲小學員。「因家人曾接連確診，終於

心快樂增加，七月九日已在香港道場皈依三寶。她分

享去年（二〇二一）五月時，兩位同事帶她參加香港

道場舉辦的「約略佛陀去慶生」活動，因而認識了法

報名。

蕭美莉說，第一天聽完法師們的講說，對佛法僧

三寶的認識加深了，「還有『四它』，當生活中遇

到困境時，懂得要面對它、接受它、放下它。」

溫哥華道場五十五位學員中，年齡最長七十四歲，

最年輕五位學員中，年齡最長七十四歲，

這群Z世代年輕人在歡喜中，會到感恩的力量。如同

這群Z世代年輕人在歡喜中

恰到好處的時間管理

禪法教導我們要活在當下、承擔責任，這可以說是時間管理的另一種詮釋

「當下」就是最好的時段，保持頭腦清楚，好好地欣賞它、享受它、運用它，這是最合算的。

◎聖嚴師父

身心成長得蛻變
2



我曾經提出一種理念：「忙人時間最多。」也就說，我們盡量在有限的時間內，恰到好處地運用，而不浪費時間。即使從早到晚必須分秒必爭，也要爭得恰到好處。

譬如遇到塞車時，車子陷在車陣中動彈不得，要怎麼爭取時間呢？這時候，

所以，在時間的運用上，我們有許多功課要學習，幾乎每一個人都會是忙人，即使是最閒散的人，也有日常的瑣事要忙，每個人不但身體忙，頭腦也忙得不可開交，時間當然不夠用。

觀察力愈敏銳，應該更能夠做出正確的判斷，其實不然，這些不相干的資訊，在思考與行動時，反而成為干擾，導致猶豫困惑，不知該如何決定，如此一來，又浪費許多寶貴的時間。尤其是處理切身問題時，例如職業的選擇，乃至於交往對象等，常常是當局者迷，很難做出適當的選擇，在時間緊迫的情況下，反而倉促下決定，抱著碰

但在不穩定的環境中，突發情況日益增多，受到內在和外在因素的相互干擾，時間被分割得支離破碎，無形中，使我們感受到更大的壓力。

時間運用

現代人的學習功課

現代人的生活和二、三百年前大不相同，過去的人頭腦單純，讀書人滿腦子四書五經、古代歷史，其他人頂多知道一些當地的小事情，能活上幾十年，他們就覺得相當長了。但是對現代人來說，總覺得時間太短，因為現在傳播媒介多樣化，經由報紙、電視廣播、網路等媒體，全球每天發生大大小小的事情，我們都能在最短的時間內獲知，成為我們知識和資訊的一部分，新事物不斷增多，現象層出不窮，永遠看不完、學不完，感覺上環境愈來愈小，接觸的層面愈來愈複雜，時間卻永遠不能夠支配。

此外，資訊爆炸的結果，使我們的頭腦充斥著各式各樣的人事物，令人應接不暇。

在競爭激烈、分秒必爭的壓力下，時間對現

A photograph of a traditional Chinese building complex at night, featuring a large moon in a cloudy sky above a brightly lit structure with red and yellow columns and a large window reflecting the light.

教師線上禪二心得

◎吳茂青

鍊心安心 帶來改變力量

了然於心，適時教導耳根圓通法門，將自己當作吸音板，接受所有外在的聲音而不做反應。經過吸音板的練習，身體的感覺慢慢變得不明顯。第二天早上，師父教我們如何去看心。我們的心時刻不離身體，不離環境，心和物質矛盾時，造成痛苦和困擾；相輔相成時，就是自在和解脫。

叩、叩、叩，繼續打坐，身心息息不斷地互相影響。一切憂悲苦惱，隨著呼吸不斷流動。叮，聽到引磬聲，大家在喝水洗手，我

疫情帶來停頓，透過經路禪修，隨著法師引導調身、調息，練習身在哪裡，心在哪裡。再慢慢調心、鍊心，環環相扣。鍊心，安心，也帶來改變的力量。願能逐漸消融剝落自我中心，利他利己，慢慢成就菩薩道。

禪式生活

我畫的圓，並沒把它連起來，意指大家的修行還有缺口，還不夠圓滿，所以仍得要好好用功，直到把這個缺口接起來，成為一個完整的圓，這樣就是一個圓融、圓滿的修行了。

——繼程法師

新書上市
78折
2022.9.30止

釋繼程——著
定價320元



圖書館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵摺帳號50013371 服務專線02-28961500 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

你還有頭腦的空間可以爭取，反正已經困在車陣中了，焦急也沒有用，正好利用這個時間好好放鬆身體，讓頭腦得到充分的休息。有些人缺乏這種觀念，不但心裡著急，更糟糕的是怒氣沖沖影響情緒，這是何苦呢？既然連塞車的時間也可以好好運用，我們更應該利用所有能夠運用的時間，即使是在最忙碌的時候。

禪法教導我們要活在當下、承擔責任，這可以說是時間管理的另一種詮釋，「當下」就是最好的時段，保持頭腦清楚，好好地欣賞它、享受它、運用它，這是最合算的。也就是說，吃飯的時候專心吃飯，不要胡思亂想；看書的時候，腦海裡就不要圍繞著連續劇情節打轉；與別人談話，要注意對方在說些什麼，不要分心想著剛剛看過的電影，否則同樣的話講了兩遍，你還聽不清楚，要求他再重複一遍，不但浪費彼此的時間，也是對人不尊重、不禮貌。

儘管要爭取時間、活在當下，還是要找出時間休息，否則身體會負荷不了。唯有如此，我們才會覺得有充分的時間，而且還能

【線上禪心生活】 ◎林容芊

妄想煩惱有解了！

四月份參加傳燈院全新的禪修課程「線上禪心生活」，在禪堂堂主果醒法師、監院常乘法師、一法師等引領下，與近九十名學員一同參與體驗式的一禪修活動，學習在生活中觀察無常，並於無常變化中體會到本具的覺性常住不動。

我們從觀看「心中的媽媽不是媽媽」、「霓虹扇」、「物為己」、「燃燒中的火」等影片和法師開示中，理到禪心生活的重點在於「心」，一切都源於自心。每人心中都有佛性，但我們總是依真起妄，例如「心中媽媽」，其實是由五蘊形成的識心，明白心中影像是自己的妄念，本質上是虛相，我們便可以走出記憶，或用記憶來轉化自己，妄想和煩惱也就有解了。

我們學到在生活上練習「好的不喜歡，壞的不討厭」，知道心中浮現影像且引起情緒，不迎、不拒、不對抗，清楚它們的本質是空性。再來是「觀五蘊」，妄想和煩惱起於誤認「五蘊為我」，若能認知五蘊本質為空，解五蘊可隨心轉，是自己的身心狀態決定了所看到的世界樣貌，那麼，時時用慈悲心看待每件事，處處不忘昇自己的品質，自然也就能時時處處身在人間淨土了。

小組討論及大堂分享時，我們分享生活中實踐禪修法及碰到的問題，其中討論最熱烈、令人印象深刻的為「第一順位」和「水中觀水」。三位法師仔細聆聽並時給予引導，讓我們了解無明的產生，是因為心和外對立，合意則貪，不合意則瞋。然而色相是空性，時觀察空性變現的色相，知道且不回應，這是修行，是生第一順位。

於身觀身、於受觀受、於心觀心、於法觀法；不住續、不跟不壓、不對抗，猶如有菸癮或咖啡癮的人，對身體強烈的欲望，試著先全身放鬆，觀身受心法，後若欲望仍在，就轉念接受，進一步培養新習慣取代習慣。

「禪心生活」讓我理解一切唯心造，生活即道場，在生活中用禪修方法，在禪修方法中過生活。感恩法師和義工們成就這次的線上活動，令我受益良多。

溫哥華禪四心得

舊燕歸巢

自二〇一二年開始接觸修，至今剛好滿十年。這段期間，除了有一年因為無法參加，每年必定保留休假，參與查可（Zarko）老師帶領的禪修。這已經成自己每年的定課之一。

五月二十六日，開了將十個小時的車抵達溫哥華場，對於搬了無數次家的來說，回到道場就像是遊返鄉、舊燕歸巢一般，內感到無比踏實，法師們慈關懷，一掃旅途的疲憊。法院常悟法師體恤我住得遠讓我在道場掛單，因此得在這段禪修期間，每天隨法師們於大殿做早晚課，已經、持咒的力量，讓禪坐為攝心。

四天的禪期，最期待的一件事即是聆聽查可老師示。老師在第一天開示三禪修要點：一、過簡單的生活（simplify life）；二、放脚步（slow down）；三、鬆（relaxation），這些開示佛是針對我的狀況，對我說非常受用。疫情期間，歷了換工作、搬家、蓋房子

生活的腳步並沒有因疫情而放緩。為了適應新環境，心總是隨著環境的改變而受牽動，常常想一次做很多事情，專注力也因而下降。老師的一席話，對我是很好的提醒。每一炷香，常悟法師都陪伴著我們，不但要照顧線上的學員，也要兼顧現場的禪眾，非常辛苦。感恩法師每次都全心全力地護念我們。法師常說：「每一次禪坐都是新的經驗、新的開始。」這句話對於禪坐十年的我，感受依然深刻。參加了無數次的禪修，每次腿痛都是重新開始的體驗，當心不夠安定時，腿的痛覺就更明顯。

由於住在外地，家人都不在身邊，工作上的同事便成了日常最密切的互動者。藉由每日的禪坐，讓我不斷地練習方法，帶給自己正向的能量，開闊了心量、轉變了觀念，回到生活中持續運用，讓自己更加安定，更有自信。感恩能來到溫哥華親近法鼓山，聆聽聖嚴師父的教法，信奉正信的佛教，這是我一生最大的收穫與福報。



Intro to Basic Meditation

