

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

【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下的心靈環保論壇，由長年參與聯合國氣候峰會的僧團常務法師發表焦點議題演講，並與現場專家學者、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，若能從教育來著手努力，地球還是有希望的。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、人與天、人與地、人與心、人與環境的互動，價值觀的調整、欲望的節制，「心靈環保」提倡好心好世界，論壇即在討論面臨氣候變遷所引發的社會、經濟、生活等嚴峻挑戰時，如何運用「心靈環保」積極推動人類社會再提昇。



▲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）

氣候變遷論壇

邁向永續心行動



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

「心靈環保與人文科學」專場七篇論文，聚焦心靈環保於佛教倫理、生態治療、生命教育、溝通談判，如何體現應時應化的方便。東海大學哲學系教授嚴瑋瑋提出佛教面對「戰爭」思考與態度。從佛學倫理來看，戰爭根源是「以欲為本」，聖嚴師父則以「心靈貧窮」來說明人間世鬥爭的起源。佛教本著非暴力與慈悲的前提主張反戰，然而當遭遇特殊情境如外敵侵略時，經典中也有「以戰止戰」的防衛性思考。紐約市立大學布魯克林學院現代語言文學系教授張嘉如探討當今人類世災禍，人們必須「學會如何死亡」，認清自身「意義強迫症」及對「虛無主義」的恐懼，才能與其他他生生命和解，主張禪

者，聽眾超過六百人次參與。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「依正不二」，對眾生賴以生存的大環境，應當感恩、照顧。期許兩天跨領域的議題發表，為當代人受用。

專題演講中，臺北大學會計學系教授薛富井以「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，警示人類正失去預測歷史走向的能力。這是由於人類無明顛倒，造成全球共業的牽引。「心靈環保」是新世紀精神啟蒙運動，若能從價值觀及認知的改變做起，運用佛法回應時代的挑戰，朝「提昇人品、建設淨土」目標邁進，將能許人類與眾生平安的未來。

發起利他心思維

宗公案修行是「人類世末世」下的療癒科技，藉由參公案，修行者最終得以「返本還源」，克服自身的疏離感或「匱乏感」。

「心靈環保與社會科學」專場有九篇論文發表，探討佛教根本悲智價值、用「四它」實證分析新冠肺炎的心理調適、以「心五四」探討老人照護機構服務品質、悲智的公務倫理等。臺灣大學政治學系教授劉康慧調查臺北市九十六間餐館中心的住戶與主要照顧者，從其反應來改善、提昇老人照護品質，希望達到「四安」的目的：世新大學行政管理學系助理教授熊忠勇則透過心靈環保的理念，以慈悲、智慧為根本，建立平等心的公務倫理，強調人文關懷，對於情理法相互涵攝，提出新的情理法框架建議。

「心靈環保與經營管理」場次的九篇論文，議題涵蓋佛法的非權威管理、結合佛法及孝道之企業文化、佛教經濟學、共享經濟之綠色創新等。文理學院新校長陳定銘採實地深度訪談及焦點團體法，探討篤信佛教的C公司董事長，將佛法及孝道納入企業文化，使企業在新冠疫情中，猶能創造業績，員工向心力上升、流動率下降，對企業產生正向之社會價值與影響力。臺北大學金融與合作經營學系副教授兼系主任詹騰，分析運用諸佛所教之「諸惡莫作，眾善奉行」，因果觀、因緣觀、無常觀及六和敬，淨化經營管理者的心靈，發起利益眾生的菩提心，從而提昇企業整體價值。

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「疫情關懷」，結合全臺各地社會福利服務中心、公益團體，一起做觀音菩薩的手眼，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，攜手為受助家庭打包食物箱，實踐利益眾生的菩薩行。

疫情期間，慈基會積極與各地區社福中心合作，由社福中心提供脆弱家庭、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、蘭陽青少年蒲公英公益志工社攜手，發放於二至五日前往中埔社福中心、番路鄉原住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。法緣會會長葉素貞與三位副會長賴月鳳、施富音、陳貞圭，七日於臺北

信行寺 香港道場 祈福皈依大典

248人開啟學佛新生命

【魏子茵／綜合報導】法鼓山七月間舉辦兩場祈福皈依大典，分別是九日在香港道場，共有一百四十八位學佛新弟子註冊成為三寶弟子，在佛前立下誓願，開啟長養法身慧命的新起點。



信行寺皈依大典於十七日舉辦，由方丈和尚果暉法師親授三皈依。當日適逢觀音菩薩成道日，因緣殊勝。方丈和尚開示，三寶如茫茫大海中的指針，能助人出離生死苦海，鼓勵在場一百二十位新皈依弟子，學習以佛法提昇、感化自己，練習「以慈悲對待他人，以智慧處理事，以和樂自己生活，以尊敬相對待」，清淨自己身心，進而感動、影響他人。此次新皈依弟子介於九歲到七十九歲之間，也有全家族、朋友一行七人及外縣市民眾參與。九歲的白繡華常跟隨母親參加佛學班，因而生起學佛的信心。來自臺南的陳雅政與同修王秀瑤歡喜入佛門，盼望皈依三寶後能將佛法運用於生活中。

信行寺建寺至今邁入五十年，今年特別以五十年週年的「信願行」紀念布包與新皈依弟子結緣，文書包裝內依證、結緣書，象徵開始用功學佛。監院常覺法師表示，信行寺陸續開辦禪修及佛學課程，八月十一至十四日也將啟建中元報恩法會，歡迎大眾同回道場學習，增長正確佛法知見，幫助自己及他人開展新生命。

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
忙忙時間最多，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

Dharma Drum Monthly
雜誌
紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel 718-592-6593 www.ddmusa.org
非營利組織，不得轉載本雜誌。
Non-profit Org.
U.S. Postage Paid
Flushing, N.Y.
Permit No. 1120
法鼓雜誌APP
歡迎下載
Android iOS

從紐約飛抵墨西哥，親自為禪眾進行開示。最後一晚大堂分享中，許多首次參加的禪眾紛紛表示法喜充滿，資深的禪眾也表達這次禪期的感覺與禪眾不同，除了感恩果元法師的慈悲護念，對於法鼓山的禪風，更有不同以往的體驗。常耀法師分享，平日在法鼓山接納佛法觀念，一切皆是自然又平常，到了墨西哥，才發現世界上有更多眾生，需要師父弘傳的禪修法與觀念，來轉化身心的煩惱為清涼菩提，法師也因祈願：「三寶法幢永矗，法鼓禪法恆傳。」

慈基會

助脆弱家庭兒少 多元學習



▲柯瑞碧會長參與嘉義大埔和社社區兒童少動畫營成果發表會，分享孩子的歡喜。（慈基會提供）

【本刊訊】暑假到來，法鼓山慈善基金會在全臺多處社區舉辦「脆弱家庭兒少多元學習計畫」，陸續舉辦動畫成果發表會，慈基會會長柯瑞碧、法鼓會會長葉素貞及二位副會長，專程前往嘉義縣福池關懷協會欣賞孩子們的動畫成果發表。此外，慈基會贊助嘉義縣福池關懷協會兒童少動畫營。

助臺南多元人力發展協會潛水服、潛水裝備，帶領孩子潛水體驗海洋永續環保教育、培訓海域調查技能，也於七月中旬移師墾丁完成成果驗收。孩子們的歡笑，展現了多元學習的快樂。

七月六日，嘉義縣大埔鄉和平社區舉辦兒童少動畫營成果發表會，百年樹人獎助學金審查委員會主任委員李凱萍、和平村吳村長、嘉義區聯絡人及義工共同參與，慈基會並贊助公益行動餐車上山提供午餐。同日，彰化縣福興鄉西勢社區發展協會、臺南麻豆區臺灣愛延協會社區動畫課同步展開，兩區聯絡人與義工前往關懷孩子們運用捐助的平板電腦上動畫課的情形，並向學童們分享法鼓山。

八月八日，慈基會會長柯瑞碧一行由福池關懷協會理事長郭皇志帶領，於福池小衛星課輔導點，觀看講師帶領二十位學童一同完成的《提蒂安的禮物：新感動》親子繪本動畫。福池動畫營透過四天半課程，以趣味易學的方式融入動畫原理與創意，加入在越南水上市場賣水果及製作米粉的故事情節，引領學童體驗越南人的生活，共創新住民家庭互動的美好記憶。

學童們也寫信表達內心的感恩：「謝謝法鼓山捐贈平板電腦給我們，讓我們了解如何做動畫，讓我們暑假增加了色彩。」「我在課後很開心，不會無聊，動畫課很有趣。」彰化縣社頭鄉清底社區則於十三日舉行脆弱家庭社區補助計畫動畫成果發表會，由慈基會董事陳治明前往關懷。

柯瑞碧指出，這三年來因疫情加速數位學習的需求，往往因資源不足而無法獲取相對的資源。「我們秉持創辦聖嚴師父「心靈環保」的理念，延伸安心和教育的功能，讓善行持續流動源源不絕。」慈基會推動的「脆弱家庭兒少數位學習計畫」，拓展與結合社區課後照顧據點，提供硬體、軟體資源，讓偏鄉學童獲得線上、線下完整照顧。

「團隊和合、知見、溝通、願心」四個面向，每梯次以兩個下午的時間，開展「法鼓優質高教護法團隊」、「佛法知見與修行」、「有效人際溝通技巧」、「佛法正見與智慧花開」四堂課程。講師們融合佛法正見與專業實務，引導學員從觀察自心出發，帶著心靈環保品質，並以建設人間淨土為共同目標，期望團隊發揮最大綜效。

其中，暢通悅眾間的交流，講師張莉娟啟迪大家换位思考，練習「說具體、聽清楚、問明白、應得好」，並實地演繹溝通技巧，與線上觀眾熱烈交流。常應法師則分享自己出家前後以發願、拜懺度過重重考驗的心路歷程，鼓舞大眾「發菩提心，承擔是成長的開始」。

大眾紛紛表達從課程受益良多，新店分會義工許正寧學習到將佛法與世間法結合，發心成就自己、利益他人。雙和分會義工鄭達緯深感有溫度的溝通、同理相待，能使人放下偏見、深融煩惱。正在籌設新據點的大信南區悅眾更深刻體悟團隊需以佛法為根基，相互誠懇溝通，學習自利利人。

第三、第四梯次「地區悅眾成長營」將於八月十三日、二十日接續登場，常應法師鼓勵悅眾踴躍參加，共同成就溫馨和諧的修行實地。



▲方丈和尚關懷臺東護法鼓手，感恩眾人分享法鼓山理念，守護東臺灣人間淨土。（李東陽攝）

【魏子茵／臺東報導】七月十六日，臺東信行寺重建啟用暨佛開光十七週年紀念日，方丈和尚果暉法師前往南圓滿修繕、嶄新呈現的信行寺關懷，與一百二十多位歡喜匯聚的護法信眾分享佛法，共勉在菩薩道精進。護法總會副總會長李子春也出席關懷；由法鼓山慈善基金會長期照顧的布農族兒童，特地從南橫海端鄉前來，以嘹亮歌聲為活動揭開序幕。

第三度到臺東關懷的方丈和尚讚歎眾人的向心力，除了致贈新書《平安最幸福》，也表示今生能值遇佛法很難能可貴，鼓勵大眾發菩提心，持續在日常生活中運用佛法，體悟「任何人、境都是觀音菩薩化身來幫助我們成長」，並引用《圓覺經》中「居一切時，不起妄念」，勉勵信眾練習清楚覺照自心，安住當下，開發慈悲與智慧。

透過光影戲，眾人回顧聖嚴師父當年大願興學、歷經募人募心募款，甚至與方南書教授跪求師資的艱辛歷程。在光與影交會中，眾人深感護法弘法的不易，同勉力行「自己用佛法，也和他分享」，延續師父以心靈環保淨化社會的悲願。香積組組長詹樹豐、九十三歲的黃錦輝兩位資深護眾，更發願「只要我有一口氣在，就會護持到底」，承諾永不退轉以報師恩，堅毅的心志令人感動，現場響起最熱烈的掌聲。

回首一九九三年，法鼓山在臺東成立聯絡處；兩年後，會做法師發心捐獻由察妙法師於一九七二年搭建的鐵皮道場，而有了發展的新據點；歷經一步一履的重建，信行寺於二〇〇五年落成啟用，東部信眾得以有所依止。

走過二十七個年頭，信眾珍惜得來不易的如來家，體認「不是道場需要我，而是我需要道場」，因此常回信行寺擔任義工。臺東處處偏遠，每位義工都身兼數職，盡心盡力耕耘守護道場，副總會長李子春感恩眾人的奉獻，用生命實踐法鼓山的願景。透過回顧影片，大眾再次提起信願，謹記師父的殷切叮嚀，繼續在這清淨地推動法鼓山淨化人心的觀念與方法，建設人間淨土。

接待組組長田瑞表示，大家都期待方丈和尚的到訪，緊密籌備多時，儘管自己時常往返北、東，也忙得很歡喜。

將方丈和尚開示記滿筆記的佛學班班長鄭惠芳，深感受益良多，學會視挫折為逆增上緣，化為向善的逆增上緣。寮房組組長田秀錦感恩能與學佛、培福，她發願做永遠的護法鼓手，接引更多的人來認識佛法。

常應法師透過視訊鼓勵悅眾時常熏習正知見。（護法總會提供）

護法總會地區巡迴關懷

方丈和尚 關懷勉勵 臺東鼓手

信行寺重建啟用十七週年
東臺灣信眾同發信願建設淨土



▲透過光影戲，眾人回顧聖嚴師父當年興學、弘化度眾的艱辛歷程。（李東陽攝）

教師聯誼會關懷活動

海內外教師互相打氣

【余啟菁／臺北報導】七月十九日，教師聯誼會舉行關懷活動，邀請政治大學幼教所所長李淑菁分享修業與旅行、演本法師帶領八式動禪、謝瑞瑋老師分享在家種植物，以及林淑美老師分享如何將病苦化為修行的助緣，海內外共近六十位教師上線參與。

李淑菁以「旅行，做為一種修行」為題，分享透過旅行，看見人的恐懼來自於自我對於未知的想像。旅行就像生命中的旅程，透過移動、位置的轉換，體驗不同的風景和視野，以及新的過程，一當思緒轉變，更能清楚地看到自己，從而改變自己。

「以病為師」的林淑美分享，自身的病況讓她體會到所謂「奇蹟」，起於願意接受和包容自己，線上分享引起很多回響，活活當下。

林淑美的同修楊文慶回饋，妻子生病時，感覺自己像個局外人，不知怎麼做比較好，只能陪伴、耐心等待。大堂分享帶領人丁淑惠回應，正是因為文慶菩薩全然地接受陪伴，才讓淑美老師有好起來的助緣，「這個活動讓我有機會藉由分享，聽見彼此內心的感受，在修行路上互相打氣。」

動主持人黃月珠說，李所長的分享讓她體悟到在人生旅程中，要練習勇敢地在當下。來自中國大陸的教師陳傳美說，參與這次活動讓她看見自己的懈怠，提醒自己要如實修行，問題來了就練習面對、接受、處理、放下。

「煩惱、苦痛不是壞事，是來敲門。」護法總會服務處實習學僧寬恩法師分享，生命中的痛苦和困難，如同慈悲的菩薩示現，帶來生命的轉捩點，告訴我們「智慧就在門外」，就等我們想辦法開啟這道門。

護法總會悅眾成長營 一念利他同願承擔



▲常應法師透過視訊鼓勵悅眾時常熏習正知見。（護法總會提供）

【魏子茵／臺北報導】溝通關懷凝聚悅眾，活化地區運作，護法總會於七、八月間規劃四梯次「地區悅眾成長營」，以雲來別苑為主場，結合實體與線上同步進行。前兩梯次分別於七月十六、二十日舉行，計有十九個分會、超過六百八人共學核心心理念，匯聚團隊共識。

副都監常遠法師於第二梯次圓滿前上線關懷，感謝悅眾發心奉獻，鼓勵常練習感恩與轉念以增長悲智，也勉勵實地活動逐步恢復之後，能積極募僧，接引更多信眾共同來弘法利生。服務處監院常應法師勉勵悅眾：「時常熏習正知正見才能養成良好的習慣，對於地區運作的默契很有助益。」

因應地區需求，成長營著眼「團隊和合、知見、溝通、願心」四個面向，每梯次以兩個下午的時間，開展「法鼓優質高教護法團隊」、「佛法的知見與修行」、「有效人際溝通技巧」、「佛法正見與智慧花開」四堂課程。講師們融合佛法正見與專業實務，引導學員從觀察自心出發，帶著心靈環保品質，並以建設人間淨土為共同目標，期望團隊發揮最大綜效。

「成績是檢視教學模式的評量分數，不是孩子的能力，家長要關注培養孩子潛在的能力和有效率的學習方法，建立學習歷程。」雖然成績涉及未來的資源分配，但隨著時代變遷，部分大學也逐漸開放特殊選才的入學方式。

簡先生提問如何處理兒子與異性相處的情緒，陳怡光分享：「處理關係需要練習，體驗『衝突』的發生，同理孩子壓力，不評論情感對象，正向經驗有助選擇適合長久相處的朋友和伴侶。」至於金錢觀議題，現場多位家長同感孩子分不清「想要」和「需要」，陳怡光則建議培養孩子「付出才有收穫」的觀念，解釋用錢的意義，並教導孩子學習規畫零用錢。



▲教師聯誼會舉辦全臺關懷活動，教師分享融入佛法觀念的教學經驗，彼此互相打氣。（教師聯誼會提供）

人基會家長陪伴成長課程

陳怡光講親子溝通三件事

【陳亭君／臺北報導】法鼓山人文社會基金會於七月十日舉辦「家長陪伴成長課程」，邀請陪伴孩子自學經驗豐富的講師陳怡光，在法鼓德寶學苑無盡講堂分享影響親子關係的三個關鍵因素：成績、愛情、金錢。陳怡光與現場二十四位家長以問答互動，交流如何與孩子建立良好溝通方式，在陪伴中共同學習，線上有九十九人同步參與。

陳怡光是三個孩子的爸爸，長期推動友善多元教育，組織自學家長爭取教育選擇權，對親子溝通頗具見解，根據他多年授課經驗，發現家長最擔心的親子議題，大多與情緒和溝通有關。雖然希望小孩沒有太大的升學壓力，但成績不理想還是擔心會打擊孩子的自信。陳怡光回應：「成績是檢視教學模式的評量分數，不是孩子的能力，家長要關注培養孩子潛在的能力和有效率的學習方法，建立學習歷程。」

雖然成績涉及未來的資源分配，但隨著時代變遷，部分大學也逐漸開放特殊選才的入學方式。簡先生提問如何處理兒子與異性相處的情緒，陳怡光分享：「處理關係需要練習，體驗『衝突』的發生，同理孩子壓力，不評論情感對象，正向經驗有助選擇適合長久相處的朋友和伴侶。」

至於金錢觀議題，現場多位家長同感孩子分不清「想要」和「需要」，陳怡光則建議培養孩子「付出才有收穫」的觀念，解釋用錢的意義，並教導孩子學習規畫零用錢。

8/7, 14, 21, 28 [週日雙語講座] 9:30am-11:00am EST 美東時間

漢傳禪修的原理與次第

果廣法師 主講

via Zoom 線上講座 (please visit chancenter.org or CMC FB for zoom link.)

8/7 眾生皆有佛性

8/14 見性成佛

8/21 調心調身

8/28 六即佛與十牛圖

願力相續

以願心成就眾人成長的法鼓文理學院首任校長惠敏法師，奉獻法鼓山大學教育 30 年，7 月底卸任榮退，長年推動「心靈環保」及博雅教育理念，由新任校長陳定銘教授接續領航。交接時刻，我們向惠敏法師致上感恩，並邀請陳定銘校長分享接任的願心和期許。

領航法鼓文理學院

八月一日接任法鼓文理學院第三任校長的陳定銘教授，研究專長是社會企業與創新、社會影響力評估，歷任人文社會學群學群長、社會企業與創新學程主任。從二〇一二年法鼓大學籌備期間加入籌備團隊，二〇一五年法鼓文理學院成立，人文社會學群開始招生，即投入教學與行政工作。陳定銘校長曾在自我超越禪修營中體驗禪修，更透過閱讀《法鼓全集》，深刻認同聖嚴師父的思想與心靈環保理念。

「辦一所心靈環保的法鼓大學（即法鼓文理學院，以下同）」是師父提出的辦學理念，陳定銘表示，在此前提下，師父於二〇〇六年曾提出對法鼓大學辦學的五個期許：一、以漢傳

理，扮演好能同理、支持與關懷的傾聽者，而在此階段，最重要的是做一個連結內外部的公共關係者。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 468 期 8 月號

省思死亡，積極人生

生命在一呼一吸之間，想要學習如何好好活著，省思死亡是最直接的修行下手處。念死無常、思惟死想是佛教中殊勝的修行法門，佛陀曾用四種良馬譬喻四種善男子，警策弟子在老病死面前，要生起怖畏心，如理思惟，把握人身精進修行。

不同的佛教傳承都有念死法門的教導，如虛雲老和尚參「拖死屍的是誰」話頭，印光大師以「死」字策勵自他精進念佛，一行禪師深觀對死亡的恐懼與悲傷，聖喜長老教授「死隨念」業處，引導我們把心專注在深刻的修行上，當死亡真正來臨時，不會驚慌失措或空留遺憾，而能事先做好準備。念死的修習有助於重新思索生命優先順序，印隆法師、彭溫巧醫師、邱杰居士分享從生死中學生死的體驗與學習。最後來賓「生死習題」模擬考，為生命設下 Deadline，透過省思與練習，尋找生命價值，發現人生意義。

「與生命相遇」張寶方分享陪伴瀕死的經驗，明白唯有先穩定身心，才能化解死亡恐懼，進而真正幫助他人。「廣角萬花鏡」林純綾看待逆緣如怪獸哥吉拉，我們可以學習鹹蛋超人，來一發「好強大的感恩波」，消弭對立、化解我執。「世界佛教村·京都」有警法師分享在鴨川賞鷹、跳烏龜、感受等間隔法則的療癒之旅。

（每本 180 元，訂閱一年 1680 元）

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



（李佳純攝）

專訪新任校長

新創見 新感動 陳定銘

◎梁金滿

認識 陳定銘 校長

【學歷】政治大學公共行政系博士、東吳大學政治系碩士、臺北市立師範學院語文教育系學士
【經歷】法鼓文理學院人文社會學群學群長、社會企業與創新學程主任、中央大學客家語文暨社會科學系榮譽教授、客家政治經濟研究所教授兼所長
【研究專長與領域】社會企業社會投資報酬分析（SROI）、社會企業與創新、公益倡議與治理、社會網絡分析、質化研究

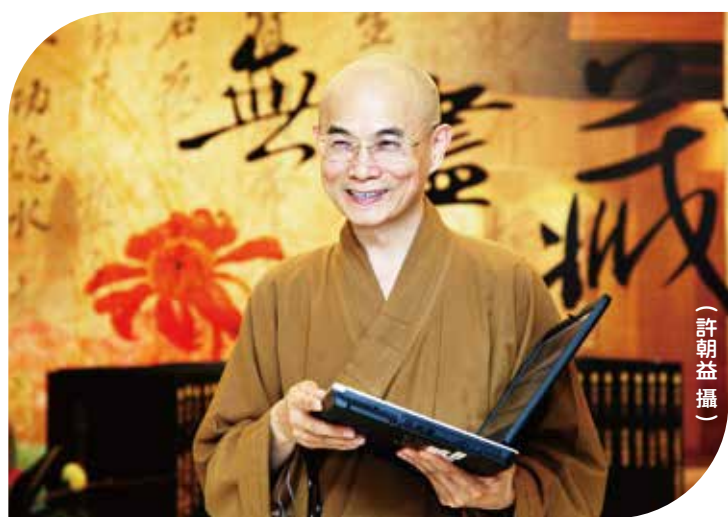
領執奉獻 成就弘法願心

在校學弟透過溫馨戲劇，祝福六位畢業學長發大菩提心，入聲奉獻。

院長方丈和尚惠敏法師以「理觀」、「事觀」、「現觀」勉勵畢業生。「理觀」是提起菩提心，學習成長奉獻；「事觀」為修行方法，進入僧團領執後，要安於道、安於心，在奉獻中成就他人，成就自己；「現觀」的原則是現在觀，把心放在現在，對過去不惦念，對未來不擔心，用心於現在，入眾領執必能勝任。方丈和尚強調，要不斷將所學內化，成為自己內在的力量，就能以無我利他的慈悲智慧，成就教團，成就自己。

來自港、澳的演發與演藝法師，代表畢業僧致詞時，以幽默生動的對答，回顧來到僧團後，歷經行者、沙彌、比丘等身分及內在的轉化過程。在校期間，看到自己與家人在佛法的熏習下，心靈不斷昇昇、轉變，演藝法師透過鏡頭向經常至道場當義工的母親說，的確「幫人不一定要去幫人」，不過很確定自己要以出家人的身分去幫人。

「這四年學到的是與人相處。」演藝法師表示，由於班上同學人數多，又來自不同的國家，文化及生活的差異，彼此在相處上很具挑戰。因為出家，得以從過往逃避的習慣，學習去「面對」、「處理」，也讓心變得更調柔；「領執才是考驗的開始。」演藝法師期許自己，將個人的需求縮小，以大眾的利益為前提，時時提起初發心，無論順逆，即使在挫折中，依然堅定願心走下去。



（許朝益攝）

卸任校長榮退

感恩微笑校長 惠敏法師

◎果暉法師（方丈和尚）

長；聖嚴師父也邀請他回中華佛研所擔任教職，日後接下副所長一職；而他的剃度師父，三峽西蓮淨苑開山智識老和尚則交付他副任持，至一九九八年接任任持。

帶領大學院蛻變與成長

修行菩薩道要「深智廣行」且「鴻雁共行」。在擔任繁重的行政工作之餘，惠敏校長也不斷創新教學、研究方法，並琢磨如何幫助他人增上，凝聚共學、共修，為他擔任法鼓文理學院校長的為人處事風格。

課程；另成立心靈環保中心，而全校性共同必修的「心靈環保講座」，則成為本校特色課程。

一九九八年起，惠敏校長擔任 CETA 中華佛學電子協會主任委員，結合各方助緣，推動佛學與數位資訊整合，特別是取得日方授權，將數位化的漢文《大正藏經》予以流通，可說是劃時代的貢獻。而在佛學研究國際化與人才交流方面，比如二〇一一年六月舉辦有一「佛學奧林匹克」美譽的 IABS 國際佛學會議，全球數百位學者、專家齊聚法鼓山，成果斐然；近年則結合佛學與科技新知之整合研究，比如腦科學研究、安寧療護等，回響與日俱增。凡此種種，可謂才華橫溢、德學兼備，懷抱夢想而又處世自在，都是校長為人稱道的過人長才。

惠敏校長也以聖嚴師父法子及法鼓山僧團首座和尚身分，經常擔任法鼓山剃度典禮授阿闍梨、菩薩戒或成道，並且每月一次為僧團大眾講早齋開示；亦曾擔任法鼓山僧伽大學佛學院副院長，永是僧眾敬重的良師益友。而我個人於二〇一五年取得日本立正大學博士學位返臺後，由聖嚴師父引薦到中部擔任了兩年的大學教職，於二〇〇七年



▲僧大師長期許學僧畢業後，仍要提起不斷學習、為眾生奉獻的菩提心。（李東陽攝）

【釋演曉／金山報導】七月三日上午，法鼓山僧伽大學於園區第三大禮堂舉行一〇二一學年度畢業典禮，大眾齊唱《三寶歌》揭開序幕，現場六十位僧大師生及線上海內外親友同步步觀禮，祝福畢業學僧圓滿領執。副院長常寬法師、果光法師、學務長常湛法師、常格法師為畢業生搭菩薩衣、頒授證書。

佛五

◆ 8/15-20 [中元] ◆

三時繫念

東初禪寺

photo by maria velfand@kiss-honey from paris

[實體 @ DDRC]
+
YouTube 直播

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。



▲學生們跟隨常動法師展開戶外經行，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。

七月的象岡，陽光明媚，藍天白雲，蔥鬱鬱鬱，四十多位來自洛杉磯、舊金山、西雅圖、紐約、亞特蘭大等地青年學子，七至十二日齊聚在聖嚴師父創辦的國際禪修中心，參加洛杉磯、象岡兩地道場合辦的「青年禪修工作坊」(Cham Workshop For Young People)。工作坊源於疫情期間，洛杉磯道場於線上舉辦「大學生工作坊」，近期疫情降溫，道場數月前開始策畫工作坊的課程，希望雲端上的學生們「腳踏實地」，練習將所學的佛法與禪修帶進生活中。

來自紐約的學員 Rose 分享，練習「專注當下」讓自己的心，有了確切的實踐「禪」的實質契機；「放下分別心」讓自己在與人互動、出坡、林中經行時，提醒自己少一些對人我及環境的愛與惡；而「感恩」是一言一行的底蘊，「無論用齋或茶禪，接受教導或分享感受，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。」



▲在工作坊開放的氛圍下，法師與學生們進行交流討論。

從心出發 航向未來人生

「慶祝生命」課程由學生們熟悉的常濟法師帶領，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，再以娛樂新聞為切入點，抽絲剝繭分析「羞恥」與「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。

「慶賀生命」課程為學生們熟悉的常濟法師帶領，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，再以娛樂新聞為切入點，抽絲剝繭分析「羞恥」與「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。

快樂學佛人，開課囉！

◎編輯室

歡喜踏入學佛大門

疫情逐步趨緩，大眾期待已久的學佛入門課「快樂學佛」，七月起陸續於各地分支道場恢復實體上課，臺東信行寺、香港道場於七月二日同一天開課，溫哥華道場則於七月十三日、上海第一堂課。授課法師們以生活化的方式，帶領學員認識三寶，分享聖嚴師父教導的「四要」、「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，還有與母親同齡的九歲小學員。「因家人曾接連進修，終於體會法鼓山倡導『心安才能平安』的意思。」小學員的母親潘李泳潔說，希望透過學習佛法，讓自己及孩子清楚隨時將心安住的重要性。

香港學員蕭美莉上了兩堂課後，深覺獲益良多，內心快樂增加，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「約在佛陀去慶生」活動，因而認識了法鼓山。疫情期間在家工作，上網搜尋佛學影片，無意中看到《大乘法鼓》，開始有皈依三寶的想法，得知香港道場開辦「快樂學佛人」課程，便迫不及待報名。

蕭美莉說，第一天聽完法師們的講解，對佛法價值三寶的認識加深了，「還有『四要』，當生活中遇到困境時，懂得要面對它、接受它、處理它、放下它。」第二堂課法師們分享「四要」，「外出時看到喜歡的物品、生活用品，就會想是不是需要，還是想要？」她表示，「四要」讓她明白自己的需要，放下欲望的想要，考量「能不能要，該不該要」。

溫哥華道場五十位學員中，年齡最長七十四歲，更有一位已獲得香港大學發展學碩士學位，初到溫哥華發展的學員，抱著初學者心態，風塵僕僕搭乘兩小時公車前來道場，歡喜投入這堂學佛入門課程，他說：「溫故而知新，不亦樂乎！」

常惠法師以一個學佛人的實例，向大家生動具體地展示了遭遇困境時，如何運用「四要」的心靈處方來化解煩惱，即「面對它，接受它，處理它，放下它」，學員們頻頻點頭，表示受益匪淺。最後，法師給大家一個回家作業：從日常生活中的一件小事著手，去練習實踐「四要」的方法。



法鼓講堂

復興佛教創新局

明末四大師

◎邱惠敏

「復興、融合是明末佛教的關鍵詞。」七月份法鼓講堂由常林法師主講「明末四大師復興與融合」，法師指出，中國佛教發展分期，一般皆以隋唐為發展高峰，宋代以降走向保守漸衰，但日本學者鎌田茂雄則認為宋以後是走向同化、融合。法師指出，自明太祖朱元璋制訂三宗制度，將僧侶分成禪僧、講僧(研究教理)、教僧，唯有從事經教的教僧能與民眾接觸，僧團與社會嚴重脫節，佛教成了「山林佛教」、「死人佛教」。

明末佛教復興與兩個進路，第一種是奮勇前進、人間菩薩行路線，以紫柏真可、憨山德清為代表，投入社會關懷；第二種是穩健踏實、實踐信仰路線，以雲棲

株宏、滿益智旭為代表，以教化人心為主。

紫柏大師亟具俠義性格，曾營救素昧平生、遭陷的南康太守吳寶秀，推動重刻《大藏經》，戮力興復寺院，贖回靜海和尚骨殖。最後因冤案於獄中慨然圓寂。聖嚴師父於《明末佛教研究》中形容紫柏大師具有一護法衛教的宏毅精神，有給人以急起直追的振奮作用。

憨山德清奮力禪修，悟境甚深，曾遭誣陷流放廣東雷州充軍十年，期間經歷立茶庵奉茶、收屍掩埋，為亡者建普濟道場，教化粵人令其歸佛；入曹溪南華寺開闢祖庭，選僧受戒，訂庫司清規，大振祖風，被稱為「曹溪中興祖師」。

雲棲大師建僧團，一生領眾安眾，與眾共學，展現對僧團管理的宏觀；對居士則鼓勵戒殺、放生、守五戒，影響力最大。滿益大師綜合法相、禪、律、華嚴、天台、淨土諸宗教義，主張佛、道、儒三教一致，聖嚴師父稱其「是明末四大師中，最有思想、最能影響後世的一人了」。

至於佛教的融合，明末諸大師在思想上「性相融會」、「禪教合一」，修行上禪淨律密不可分割。對儒道二教採融通的疏導態度，有容受一切佛法等視各宗各派的心量，這樣的態度已成了現今佛教的修學定調。

課外心一章

探索佛法 探索自己

◎邵瀚萍

從身口意開始實踐

◎鄧翠蓮

當世界按下暫停鍵，你的世界也慢慢停止時，你會怎樣面對？

上溫哥華道場的「佛法探索」課程，是為了找回日漸遺失的記憶力。長期化療和藥物的副作用，讓我的腦袋常處於一片空白，研習佛法成了療癒的最好方法。

當初報名時，還擔心身在臺灣可能會有差問題。的確，半夜上課，有時聽著、聽著就睡著了，猛然驚醒，趕緊打起精神繼續上課。法師精心整理的教材與簡報內容，對我來說，是莫大的鼓舞。從佛教思想發展循序導入，引發我濃厚的興趣，一頭栽進資料的搜尋中，沉浸在佛法探究的領域裡。

常惠法師說這門課「有點硬」，我為自己又添加了歷史、地理課，探索伊朗、阿富汗、巴基斯坦、印度這些國家與佛教之間的關係。印象中阿富汗是戰亂之地，更激發我去了解玄奘大師到阿富汗的歷史。埋首研讀資料的期間，使我暫時忘卻了痛苦。

上課時，法師又給我一道處方《雜阿含經·病相應》，感覺有點相見恨晚。現在在醫院進步，只要聽從醫生囑咐，便有很好的止痛藥可緩解痛苦，但每當要去醫院治療，還是會害怕卻步。就在想逃避時，法師介紹杜正民老師著作《法的療癒》，內容不僅有醫病的方法，也讓我從病中體會修行的重要，日常生活中盡可能保持定力，以平靜的心觀照色身變化，學習面對病痛而不苦。

探索佛法，也是探索自己，從心深處了解真相。學習過程不在立即獲得答案，不在聽懂了多少佛學名詞。一年的課程走進尾聲，自己必須面對的生死課題才開始，而且永不止息。

第一次參與線上學佛課程「快樂學佛人」，是孩子們幫我報名的。第一天法師談的主題是三寶，淺白易懂地說明佛法僧的意義，讓我們很快地理解並認識三寶。法師還介紹臺灣的法鼓山園區，其中的知客僧、大寮和齋堂，讓我印象深刻，腦中想像著法師分享的情景，真想親自到法鼓山看看。

我們還認識了學佛的基礎知識、法鼓山的歷史。當中提到出坡禪，百丈禪師「一日不做，一日不食」，在勞動中修行「身在其中，心在禪中」，這才了解原來禪就在日常生活中。禪修包括坐禪、立禪、行禪、吃飯禪等，我目前以坐禪為定課，願再學習更多隨時可應用的佛法。

很多時候說自己是佛教徒，卻又不知該如何做一個佛教徒。法師分享佛教徒的生活方式很有條理，就是從身口意開始實踐。我願將「五戒」守好，不傷害自己和其他人，學習用「四要」來照顧自己的身心。

法師也分享「四要」，「四要」。想想生活中常犯一些毛病，例如日常用品需要的不多，但往往都買太多，之後才發現不是需要或該要的，往後更當學習「不該要的絕對不要，能要、該要的要」。

怎樣踏實走在學佛路上？最後一堂課，法師提到須先確立學佛的方向，就是學習佛的智慧與慈悲，修正和提昇自己的人格，所以「解行並重」。「解門」是多聞熏習，如理思惟；「行門」是體驗佛法，實踐佛法，兩者缺一不可。五堂「快樂學佛人」讓我受益不淺。感謝線上的法師、主持人和關懷們，還有來自各地的學員，讓我們一起共勉好好學習佛法。祝福大家。

東初禪寺

PHOTO MIND

A DAY IN THE LIFE: A CLOSE LOOK AT JOURNALISTIC PHOTOGRAPHY

7/24 & 8/28 1-3pm

WITH HAITAO WU

法鼓講堂

一部大眾唯識之入門書 主講 常慶法師

《大乘百法明門論》概說

9/7. 14. 21. 28

Live 直播 19:00 ~ 21:00

地點：臺灣中法堂二樓 預約：02-2893-9966 #6663

課程預告：【十月課程】主講：普賢菩薩的覺力觀《華嚴經淨行品》講師：常慶法師

最後一堂禪修課

為了尋找聲音的源頭，索性再收起雨傘，
對於雨水，我的光頭、雙手和臉頰是以感覺來回應，
也讓我聽見更多……

◎文·圖／釋常啟（法鼓山僧大教務長）

連雨，山上也被一片片飄過的雲霧籠罩，法印溪暴漲的隆隆溪水是連日來的白噪音，反而為山上的住眾添增一份內在的安靜。

凝聽 不曾留意的聲音

這學期最後一堂禪修課，帶著二年級法師尋找水的聲音、雨的聲音與風的聲音。每位法師拿著錄音筆，安靜並打開感官，去凝聽那個平常不曾留意的聲音，最後的功課是分享所聽，並回答什麼是真的風、水、雨的聲音。

雨暫時停了，我們走出男寮，但法印溪水仍轟隆隆地咆哮，以為會覆蓋所有的聲音，但每每走近細聽，分支道、小溝渠、引水道、小瀑布與攔沙壩緩流的聲音各自被翻譯出來，聲音隨著水道落差的撞擊被釋放，也會因石頭排布、厚薄、形狀與軟硬度，還有間隙而各有特色，馬路孔蓋下的引水道則多了清脆的空間感，閉上眼睛彷彿置身洞穴。



收傘 聽見更多的聲音

撐開雨傘走出了樹叢，還真下了細雨，發出緊繃的「啪！啪！啪！」彷彿金屬火花濺開的聲音，人類用來隔絕雨水的裝置反而會阻礙聽覺，相較之下，人類髮膚的質地柔軟輕盈，顯得安靜無聲。為了尋找聲音的源頭，索性再收起雨傘，對於雨水，我的光頭、雙手、

和臉頰是以感覺來回應，也讓我聽見更多。

「我們聽到的雨聲並非來自靜靜降落的水，而是雨滴遇到各種物體後所發出的聲音。雨水是天空的聲音，被它所遇到的物體翻譯成各種不同的語言。」

轉心 直透自性本無聲

我們能聽到的不是改變外境的風雨，而是透過修行調整自己，改變自己能發出的聲音，所謂「境隨心轉」。若是暫時無法做到改變自己的心態與性格，至少盡量去做到事件過後，想辦法回復平靜、保持平穩，「心不隨境轉」，這便是「心無聲」。

雖然人心的種種形狀，會投射出種種成見和誤解而形成障礙，但並不會擋住所有的聲音，只要我們安靜且深入的凝聽，便能超越這些「譯者」，直透本源。最後，有同學分享，雨與水根本無聲，會有聲響只因各種因緣所成，雨與水，空無自性，人也一樣。

「大音希聲，大象無形」啊！

只不過再大的風吹過，眾樹孔紛紛歸於虛靜，但對人來說，那如風一

「念佛信願行」難忘跑香的喜悅

◎曾寬智

上週日再次參與舊金山道場的念佛共修，監院常義法師開示念佛法門的三個要則——信、願、行，讓我們了解念佛的意義。想起數月前參加「清明報恩佛二」，那次法會由常義法師帶領，也開示了相同主題，同時加入聖嚴師父的開示影片，令我們在修行中多聞熏習，加強信心、願心，精進修持念佛。

師父於影片開示「感恩、懺悔、慈悲、智慧」等幾項修行關鍵，我一直持續練習至今。師父說，懷有「感恩」的心，以利益眾生為出發點，才能放下自我。有慚於己，有愧於人，就是「懺悔」，懂得「懺悔」才會修正及轉變習氣，就能提升人的品質。發菩提心、行菩薩道，給予眾生快樂，拔除眾生痛苦，即是「慈悲」。在利益眾生的同時，斷離煩惱，生出離心，發菩提心，就是「智慧」的顯現。那次的「清明報恩佛二」學習很多，有

了一次全新體驗。當時每天都在九柱香中，讚佛、拜懺、繞佛、坐念、正靜、晚課、迴向及大迴向。因為是第一次參加，沒把握圓滿全程，只能全力以赴。師父於影片開示中提到，念佛要大發心，我依著做，直到最後一炷香，我的聲音沒有因此沙啞。其實剛開始時，我還未適應念佛法門，因而用力過度，小腹肌肉緊張而產生痛楚感，但仍堅持撐完一炷香。而後身體放鬆了，聲音也變得強而有力，感覺氣很充足，聲量也宏亮。

繞佛時，一心在佛號上，步伐輕鬆而穩定，清楚自己的動作，專注地念著佛號。拜佛時，可以持續拜一小時，身體的動作也漸漸地舒緩下來。印象最深刻的是，大迴向跑香時，心是喜悅的，自然露出笑容，一點兒都不覺得累。如此難得的因緣，讓我非常珍惜，也很感恩有此體驗，因此更加珍惜每次的念佛共修，繼續把握練習的機會。

學做農夫耕心田

◎梁玉燕

因緣牽引，第二度走進溫哥華道場。感恩范琪律師姊熱心接引，讓我們一家三口有機會加入農耕隊伍，體驗田野樂趣。

曾經，在十三年前聖嚴師父捨報圓寂翌日，和許多慕名者在大殿念佛，當時場景依然歷歷在目，一幅「寂滅為樂」，至今印象深刻。今天，我再度來了，帶著另一種學習情懷，親近大地，學習做農夫。

年輕的演法法師十足親切，先引領我們到處看看，簡介園區狀況，告訴我們：「來這兒，放鬆心情最重要，能做多少是多少。疲累時，別忘了抬頭看看天空。」法師帶我們去搬椅凳，拿手套、小土鍬和耙子，還祝福我們融入當下，「玩」得愉快，頓時紓解初次參與的壓力。

一面用工具鬆土，將雜草從土塊分開，放入圓桶，一面思憶三十幾年前，自己總是忙於家庭和生意。一天，員工陳太太告訴我，法鼓山將在臺中舉辦皈依法會，記得那天現場人很多，師父語氣柔和為大眾開示。那是我頭一次接觸佛教，懵懵懂懂，埋下成為佛弟子的善種。

◎林育民

改變一成不變的我

為了慶祝法鼓文理學院校慶，校內教職員生首度攜手演出舞台劇《悠悠鹿鳴》。在此之前，我們必須選修一年由汪其楣老師授課的「佛典戲劇編導」課程。

一開始以為這是一堂輕鬆、簡單的表演課，訓練一下怎麼用肢體傳達意思。沒想到表演是一場揭開自我內心與導演、演員、觀眾的交流，必須放下自我的執念、害羞、害怕，將自己變成劇中角色，將角色感情傳達出去。

每當導演教完如何表演後，往往還是回到安全的舒適圈，繼續用自己的方式表演。雖然導演一次次苦口婆心教導，直到演出前，還是沒能做到導演希望的樣子，令我十分懊惱。這才發現不善於表達內心情感的我們，面對「在大眾中表演」，充滿了諸多不安與不自覺的抗拒。

推動四環運動 淨化社會人心

◎果暉法師

方丈和尚清涼語

一生·一日

兩、三年來疫情的延勢的動盪，都讓社會人心感到不安，聖嚴師父告訴我們：「三界如火宅，但火宅中仍然可以修行慈悲與智慧。」佛法說，萬法皆因緣所生，萬事萬物皆互為因緣，只要更多的人發起慈悲心，以利他為著眼，放下自我主觀的立場，便能降低、減緩種種的不安。所以，根本解決之道，還是要從人心的淨化做起，因此聖嚴師父從三十年前就積極提倡心靈環保運動。

淨化人心有不同的層次。簡樸的生活方式可以讓我們少欲知足而常樂，這就是生活環保。

以慈悲心、同理心來關懷人際互動，也就是以倫理來替代論理，便能減少很多社會、人際的衝突，這是禮儀環保。人人心時淨化自心，並以四安來安己安人，個人、家庭便能安定，社會也會多一些安定，這是心靈環保。

自然環保是比較大的問題。大自然生態有它原來自然再生、循環的機制，但因受到人類過度消耗、破壞，導致自然環境無法自行修復，而造成地球氣候變遷。近年很多極端氣候、森林火災等災變，都直接或間接與人為因素有關。佛法的因緣法，講正報與依報相互依存，正報是人類本身，依報則是我們賴以生存的大自然環境。我在日本留學初期，就曾在東京的鄉

書畫與佛教

時間：1pm-3pm @ 東初禪寺

授課老師：鄭威（上海美術家協會會員，書畫法，任北美中國書法協會副會長）

6/12 歷代書法名家心經作品欣賞
7/10 歷代名畫家繪觀音菩薩作品欣賞
8/14 歷代佛門畫家作品欣賞

1st & 3rd sat.
Saturday
Sitting
9am-12pm (EST)

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

時間運用 現代人的學習功課

在競爭激烈、分秒必爭的壓力下，時間對現代人的重要性相對提升。但在不穩定的環境中，突發情況日益增多，受到內在和外因因素的相互干擾，時間被分割得支離破碎，無形中，使我們感受到更大的壓力。

現代人的生活和二、三十年前大不相同，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，感覺上環境愈來愈複雜，接觸的層面愈來愈多，時間卻永遠不夠支配。

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。本來知識愈豐富，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，抱著碰運氣試試看的心態。

所以，在時間的運用上，我們有許多功課要學習，幾乎每一個人都是忙人，即使是沒有工作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。

活在當下 即是充分運用時間

我曾經提出一種理念：「忙人時間最多。」也就是說，我們盡量在有限的时间內，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，

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心，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，而且還能活得很精彩、很有意義。（選自《工作好修行》）

【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」，在禪堂主果醒法師、監院常乘法師、演一法師等引領下，與近九十名學員一同參與體驗式的線上禪修活動，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」、「認為己」、「燃燒中的火」等影片和法師開示中，理解到禪心生活的重點在於「一心」，一切都源於自心。每個人心中都有佛性，但我們總是依真起妄，例如「一心中的媽媽」，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，或運用記憶來轉化自己，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，理解五蘊可隨心轉，是自己的身心狀態決定了所看到的世間樣貌，那麼，時時用慈悲心看待每件事，處處不忘提升自己的品質，自然也就時時處處處身在人間淨土了。

小組討論及大分分享時，我們分享生活中實踐禪修方法及碰到的問題，其中討論最熱烈、令人印象深刻的是一「第一順位」和「水中觀水」。三位法師仔細聆聽並適時給予引導，讓我們了解無明的產生，是因為心和外界對立，合意則貪，不合意則瞋。然而色相是空性，時時觀察空性變現的色相，知道且不迴避，這是修行，是人生第一順位。

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

「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。

一輪明月照禪心

◎吳茂青

七月十三、十四日晚間，一輪又大又亮的「超級月亮」高掛天際，是今年最大最圓的滿月。這是由於月亮、地球和太陽排成一直線，也是月球離地球最近的時刻。這一晚，溫柔的月光灑落在法鼓山祈願觀音殿前，清涼而寧靜，月影倒映於祈願池中，也映現於千江百川、湖泊河海之上。

古代禪宗祖師常將月亮比喻為佛性圓滿的象徵。如唐代永嘉玄覺禪師的《證道歌》：「一月普現一切水，一切水月一月攝。」將一輪明月比喻佛性，一切水比喻眾生性。明月在天，對於世間的江河湖泊，無論清水、濁水、淨水或是鹹水，都能月光遍照，而千江上的月影都是天空中的一輪明月，猶如佛法光明普照於千萬眾生，潤澤眾生心靈。

祈願眾生都能循著標月之指，開發心中的慈悲與智慧，如同當晚的「超級月亮」，具足光華，照亮黑夜，也為他人照亮前進的道路。

（文／編輯室·圖／釋常護）

教師線上禪二心得

鍊心安心 帶來改變力量

教師聯誼會於七月九至十日舉辦線上禪二，讓我們深刻體驗疫情帶來停頓，也帶來改變的力量。

第一天下午於調身、調息漸入佳境後，聖嚴師父的影片開示了五蘊皆空，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。隨後一動一靜的課程中，清楚放鬆地體驗了受的無常變化。線上學習常因外境一個音聲干擾，心跟著一動，呼吸就變緊，身體也隨之僵硬起來，開始腿痛。

師父對我們禪修的過程了於於心，適時教導耳根圓通法門，將自己當作收音板，接受所有外在的聲音而不做反應。經過收音板的練習，身體的感覺慢慢變得明顯。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。

心、叩、叩，繼續打坐，身心息不斷地互相影響。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

還是坐著讓身心繼續體驗放鬆。法師說開始慢慢拜佛，我緩緩起身。拜佛原來和呼吸的過程一樣，感覺鬆緊變化，清楚放鬆。佛法講的智慧，是指無我，能夠把自我中心放下。繼續打坐，細細體驗「受」和「心」的無常變化，但對於觀法無我，對於各種現象的發生，心還是持續追逐，無法放捨。隨著課程進展，身心不停地流動。觀受是苦，觀心無常，可是對於觀法無我，仍摸不著邊際。而堅固的自我中心，就像剝洋蔥，一層一層，慢慢剝落。

法師提醒，自我中心的消融，須從利他開始。真是一針見血！直接刺中了我的心。法師說吸音板的修行，必須擴展到大地觀，安忍不動，靜慮深密。

疫情帶來停頓，透過網路禪修，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。願能逐漸消滅剝落自我中心，利他利己，慢慢成就菩薩道。

溫哥華禪四心得

舊燕歸巢 放慢放鬆

◎皆振芬

自二〇二二年開始接觸禪修，至今剛好滿十年，這段期間，除了有一年因故無法參加，每年必定保留年休假，參與查可（Niko）老師帶領的禪修。這已經成了自己每年的定課之一。

五月二十六日，開了將近十個小時的車抵達溫哥華道場，對於搬了無數次家的我來說，回到道場就像是遊子返鄉、舊燕歸巢一般，內心感到無比踏實，法師們慈悲關懷，一掃旅途的疲憊。監院常悟法師體恤我住得遠，讓我在那道場掛單，因此得以在這段禪修期間，每天隨同法師們於大殿做早晚課，誦經、持咒的力量，讓禪坐更為攝心。

四天的禪期，最期待的一件事即是聆聽查可老師開示。老師在第一天開示三項禪修要點：一、過簡單的生活（simply life）；二、放慢腳步（slow down）；三、放鬆（relaxation）。這些開示彷彿是針對我的狀況，對我來說非常受用。疫情期間，經歷了換工作、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，專注力也因而降。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，當心不夠安定时，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。

還視

禪式生活

妙法對治現代生活與禪修的通病

我畫的圖，並沒把它連起來，意指大家的修行還有缺口，還不夠圓滿，所以仍得費好功用功，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、圓滿的禪行了。

——繼程法師

新書上市 **78折**

釋繼程——著

定價320元

請洽法鼓山全臺行銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.dhcc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿500元，酌收85元運費，限國內運送

Intro to Basic Meditation

9/10 — 9am-12pm (EST)

東初禪寺

聖基會「氣候變遷與心靈環保論壇」

◎文／陳亭君 · 圖／李東陽

心靈環保 解救全球氣候危機

如何化解極端天氣、物種消失、糧食短缺種種環境危機？
在聖基會主辦的「氣候變遷與心靈環保論壇」上，
各界專家踴躍分享觀察與解方，邀請大眾以實際行動，
共同落實「心靈環保」護地球。

氣候變遷下
提升心靈韌性

落實永續
做自己環保的監督

第一場綜合座談主題「氣候變遷下對心靈的衝擊與挑戰」，由資深媒體人陳月卿主持，法鼓山僧才培育院監院常惺法師、氣象應用推廣基金會董事長林廷芳、崇越集團副董事長、建越科技工程董事長賴杉桂，結合各自專業領域與談交流。

面對氣候變遷，人類將面臨哪些衝擊與挑戰？賴杉桂從科學研究實證面向指出，極端氣候效應，導致全球各地面臨包括熱浪、異常天候、產生空氣汙染；因生物多樣性，衍生的牲畜共傳染病；極端多極性，極端天候產生的疾病，都對人類健康產生危害。尤其異常的氣候現象，已導致人類心靈對於自然失序、憂心未來，甚至對「毀滅」之說的焦慮，未來人類的心靈要保有更強韌的人格特質與彈性的生活方式。此外農業生產必須減量與調適，減低氣候變遷對農地的衝擊，透過科技達成低碳排、低耗能，及建構糧食的安全體系等，都是至關重要的。賴杉桂強調，培養心靈韌性，須從科技應用面及人文心靈面同時進行，接受挑戰，減緩地球的壓力。

林廷芳從循環經濟面向，舉出三大結合心靈環保的準則：「一、減少，透過科技減廢、分享」，共享經濟、再生，循環經濟，並提出個人在「食衣住行」力行減碳，是作為具體改善的實踐方式。比方，認知素食很重要，卻無法全面做到，但可以建立消費意識，選擇食品的來源；近年來興起

的快時尚（Fast fashion）風潮，已成為世界最大的汙染之一，國內成衣科技業將這些二手衣回收再製新衣，賦予新生命；建築物的就地取材，是消耗最少地球能源，製造最少廢棄物零耗能建築；「一行的方面，林廷芳鼓勵現代人多走路、騎腳踏車或搭乘大眾運輸，不僅節能減碳，也能達成健康的目標。

心靈環保可為氣候變遷做哪些改善？常惺法師指出兩個面向：「由心到身」，從心的觀念改變再行為的改變，重新檢視「利益」的定義，如何為後代子孫留下乾淨的環境，就是實踐利他精神；「由一到多」，看見環境變遷下，全人類都是生命共同體，在此基礎上釐清個人的需要與想要，創造人類與自然最大的長期利益。法師強調面對氣候變遷，我們可以做自己的環保監督。

▲林廷芳指出科技減廢、共享經濟及循環經濟的原則。

▲常濟法師強調，四環的觀念讓我們更全面的看待生命，與大自然共存共榮。



▲聖基會主辦的「氣候變遷與心靈環保論壇」上，各界專家踴躍分享觀察與解方，邀請大眾以實際行動，共同落實「心靈環保」護地球。

▲聖基會主辦的「氣候變遷與心靈環保論壇」上，各界專家踴躍分享觀察與解方，邀請大眾以實際行動，共同落實「心靈環保」護地球。

論壇的焦點演講，由法鼓山聯合國 NGO 規畫小組成員常濟法師發表「在極端嚴峻的時代中復興茁壯：人類徹底的蛻變」，法師指出，地球暖化已是你我生之年會親歷的嚴酷事實，由於人類歷史發展出提倡物欲與消費主義的「死亡經濟」，導致收入不均、物種滅絕、疫情等癥狀，其背後是價值觀的匱乏不足，在追求滿足中感到恐懼、疏離和孤立，佛教稱之為「苦」。

法師提出轉向「生命經濟」的意義，在自然環境和經濟發展間取得平衡：「我們需要新的認知，創造人類與自然最大長期利益，落實心靈環保」。

首場議題討論主題為「氣候變遷的現況與挑戰」，由中央氣象局局長鄭明典主持，中央研究院環境變遷研究中心執行長許昆龍以聯合國政府氣候變遷專門委員會（IPCC）的研究闡述：「落實淨零排放，地球才有希望。加護病房」移到「普通病房」，產業須朝無碳或低碳轉型，政府、企業、人民也需要共同調適。」行政院能源減碳辦公室副執行長林子倫，探討公共政策淨零碳排的轉型設定：「聯合國環境規劃署（UNEP）提出三項危機：氣候、生物多樣性、汙染和廢棄物危機，電力與運輸占排放多數，應朝「自主綠電」邁進。」永續能源研究基金會董事簡又新則分享：「企業的挑戰因應氣候變遷是考驗，以科技研發和氣候變遷為基礎，全面盤查，若不採取行動將無法因應碳關稅和碳邊境機制。」

▲在極端嚴峻的時代中復興茁壯：人類徹底的蛻變
Thinking in a Time of Extremes: The Human Monopartition

▲在極端嚴峻的時代中復興茁壯：人類徹底的蛻變
Thinking in a Time of Extremes: The Human Monopartition

氣候變遷下的心靈環保

由心開路 氣候變遷的因應機制

果禪法師勉勵大眾從心出發，產生正向循環。



第二場綜合座談主題「氣候變遷下的心靈環保」，由媒體人陳月卿主持，法鼓山聯合會秘書長鄭明典、中央氣象局局長鄭明典、氣象應用推廣基金會董事長林廷芳、崇越集團副董事長、建越科技工程董事長賴杉桂，結合各自專業領域與談交流。

面對氣候變遷，人類將面臨哪些衝擊與挑戰？賴杉桂從科學研究實證面向指出，極端氣候效應，導致全球各地面臨包括熱浪、異常天候、產生空氣汙染；因生物多樣性，衍生的牲畜共傳染病；極端多極性，極端天候產生的疾病，都對人類健康產生危害。尤其異常的氣候現象，已導致人類心靈對於自然失序、憂心未來，甚至對「毀滅」之說的焦慮，未來人類的心靈要保有更強韌的人格特質與彈性的生活方式。此外農業生產必須減量與調適，減低氣候變遷對農地的衝擊，透過科技達成低碳排、低耗能，及建構糧食的安全體系等，都是至關重要的。賴杉桂強調，培養心靈韌性，須從科技應用面及人文心靈面同時進行，接受挑戰，減緩地球的壓力。

林廷芳從循環經濟面向，舉出三大結合心靈環保的準則：「一、減少，透過科技減廢、分享」，共享經濟、再生，循環經濟，並提出個人在「食衣住行」力行減碳，是作為具體改善的實踐方式。比方，認知素食很重要，卻無法全面做到，但可以建立消費意識，選擇食品的來源；近年來興起

鼓山參與聯合國氣候高峰會議的果禪法師認為：「人類的內在環境，若不能淨化、保護，外在環境也難以淨化。」法師表示，在氣候變遷下，心難免隨境轉，但也能以心來轉境，轉變心念，建立內在的和平，若對氣候變遷存有僥倖的心態，便危機重重。」法師勉勵大眾以心靈、禮儀、生活、自然環保的心態和行動，從心出發，不斷地體驗練習，來產生正向循環。

▲聖基會主辦的「氣候變遷與心靈環保論壇」上，各界專家踴躍分享觀察與解方，邀請大眾以實際行動，共同落實「心靈環保」護地球。

▲聖基會主辦的「氣候變遷與心靈環保論壇」上，各界專家踴躍分享觀察與解方，邀請大眾以實際行動，共同落實「心靈環保」護地球。

▲聖基會主辦的「氣候變遷與心靈環保論壇」上，各界專家踴躍分享觀察與解方，邀請大眾以實際行動，共同落實「心靈環保」護地球。

▲聖基會主辦的「氣候變遷與心靈環保論壇」上，各界專家踴躍分享觀察與解方，邀請大眾以實際行動，共同落實「心靈環保」護地球。

法鼓山社大活動集錦

三芝戶外教室入口動土 與自然共生共榮

▲入口意象園區動土典禮，象徵園區基礎建設初具規模的里程碑。

▲入口意象園區動土典禮，象徵園區基礎建設初具規模的里程碑。

▲入口意象園區動土典禮，象徵園區基礎建設初具規模的里程碑。

彩繪班師生聯展 溫暖臺大金山分院

▲彩繪班師生聯展，展現師生對環境的關懷與創作。

▲彩繪班師生聯展，展現師生對環境的關懷與創作。

▲彩繪班師生聯展，展現師生對環境的關懷與創作。

▲彩繪班師生聯展，展現師生對環境的關懷與創作。

法鼓山社會大學服務中心
【洽詢電話】：(02) 2408-2593 分機 9
◎法鼓山社會大學網址：www.ddcep.org.tw