

馬來西亞第一場「疫過境遷」系列座談會

環境轉變 以四它安頓身心



常漢法師、龍紋敏分享面對過去的體會 引導大眾踏實活在當下 隨緣努力



▲馬來西亞道場「疫過境遷，真的嗎？」系列座談會第一場，上百位聽眾一同聆聽如何運用佛法，去適應環境給身心帶來的轉變。（李梓銘攝）

【羅志豪／馬來西亞報導】後疫情時代，如何適應環境為身心帶來的轉變？從十月底開始，馬來西亞道場舉辦「疫過境遷，真的嗎？」系列座談會，十月三十日第一場以「懷念過去，真的不好嗎？」為主題，透過主持人陳研杏的穿針引線，監院常漢法師、馬來西亞知名媒體人龍紋敏，與近一百三十位聽眾暢談過去、現在、未來對生命產生的意義及功能，引導眾人面對、接受、眼前的變化，運用佛法來安頓身心。

「我們常常懷念過去的美好，或對未來有未知的恐懼，然後呢？」

未來對我們有什麼意義和實用價值。常漢法師進一步談到，一般人會從記憶中擷取想要的元素，說服自己過去比較好，拿片段的記憶來比較，導致煩惱接踵而來。「我們所經歷的每件事都充滿意義。」法師表示，回憶過去不必伴隨煩惱，而是去發揮它們美好的功能。

「面對它、接受它、處理它、放下它。」法師以聖嚴父提出的「四它」回應，並說明最困難的是前兩項，「因為許多人總想趕快處理和放下。」法師表示，佛教講「空性」，讓我們知道一切都是無限可能，唯有直接、坦然去面對因緣所成就的事，善用現有的資糧，每一段路便能安然走過去。

身在哪裡，心在哪裡」是活在當下第一步，也讓人體驗從散亂心到集中心的變化。法師說明，當我們的心不再散亂，就能理解一切都是眾緣的經驗和體會。

「面對它、接受它、處理它、放下它。」法師以聖嚴父提出的「四它」回應，並說明最困難的是前兩項，「因為許多人都總想趕快處理和放下。」法師表示，佛教講「空性」，讓我們知道一切都是無限可能，唯有直接、坦然去面對因緣所成就的事，善用現有的資糧，每一段路便能安然走過去。

「懷念過去，真的不好嗎？」法師表示，這個問題沒有所謂的好或不好，重要的是自己踏實活在當下，欣賞當下的自己，如此一來，每個當下都是全新的、圓滿的，也是沒有遺憾的。

法師分享盡力去做自己能做的，便不會落入消極的狀態。右為與談人龍紋敏。（李梓銘攝）

東初禪寺 疫後首辦戶外禪

四代信眾相聚紐約史泰登島 重溫久違的交流與關懷

【楊恆／紐約報導】疫後重逢，不勝歡喜！十月二十九日上午，東初禪寺與紐約法青會共同舉辦戶外禪，在秋高氣爽的季節，監院常華法師、常懿法師、常齊法師，與上百位來

自紐約、新澤西州、康乃狄克州的信眾及親友，老、中、青、幼四代相聚在紐約史泰登島Staten Island文化中心暨植物園，參訪園內的蘇州園林「寄興園」又名

「聽松山莊」，有蘇州「留園」園林之稱，整體園區因山就勢，與植物園內的花草樹木、湖光水色融為一體。園內亭台堂榭，曲橋飛廊，在大洋彼岸重現詩情畫意的江南風情。

午齋時刻，眾人細細品嘗精心準備的兩款素食便當，每一口都感受到香積組義工們的關懷與用心。

當天陽光煦，微風習習，眾人在園區內經行，並在法師們引領下，於草坪上禪坐，練習收攝身心。

常華法師提醒大眾，面對外在的喧譁，要練習做「吸音板」，無論聽到什麼聲音，

相聚。」

當天參訪的「寄興園」又名

「聽松山莊」，有蘇州「留園」園林之稱，整體園區因山就勢，與植物園內的花草樹木、湖光水色融為一體。園內亭台堂榭，曲橋飛廊，在大洋彼岸重現詩情畫意的江南風情。

午齋時刻，眾人細細品嘗精心準備的兩款素食便當，每一口都感受到香積組義工們的關懷與用心。

當天參訪的「寄興園」又名



▲東初禪寺舉行戶外禪，法師引導大眾練習收攝身心、放鬆身心。（東初禪寺提供）

在大眾殷切期盼下，臺中寶雲寺因疫情暫停的佛一，11月5日恢復舉辦，由寺院管理副都監果理法師擔任總護，180位菩薩謹守防疫措施，以法相會於大殿及副殿，全心投入殊勝難得的一日精進念佛時光。

「在當前天災人禍不斷的火宅中，我們要發願以佛聲自莊嚴，用一句佛號帶出我們的佛念。」果理法師開示提點大眾，「當我們從淺心念佛到深心念佛，與佛愈來愈近，就能夠感受到平安，也就居住在佛的淨土中。」

一整天四炷香，在果理法師及常住法師們引領下，眾人念佛、繞佛、坐念、拜佛、止靜，更能安住方法上。眾人將外界塵勞暫時放下，專注一心念佛，方法也逐漸由生轉熟，愈來愈安定，聲聲佛號迴盪在大殿，每個人都精勤照顧自己心中的蓮花，以念佛的一念來淨萬念。（文／李美岱、圖／寶雲寺 提供）

紐約法青王馨玉表示，這次活動和很多朋友久別重逢，也認識很多優秀的新朋友，真的感到很開心。她特別感恩法師和義工們群策群力，讓大家透過戶外禪共度美好時光，更藉由活動互相問候關懷，彼此共同學習成長。

紐約法青王馨玉表示，這次活動和很多朋友久別重逢，也認識很多優秀的新朋友，真的感到很開心。她特別感恩法師和義工們群策群力，讓大家透過戶外禪共度美好時光，更藉由活動互相問候關懷，彼此共同學習成長。

「步步成佛」講座

深入華嚴 實踐菩薩行願

紫雲寺

「步步成佛」講座

深入華嚴 實踐菩薩行願

（高雄訊）面對疫情、戰爭、氣候變遷……如何安穩生活？八月二十八日，紫雲寺舉辦首場講座於現場、網路直播同步進行，共上千人次聆聽。果賢法師從華嚴入門與十地修行談起，首先以能順利舉辦講座為例，說明任何事物背後都有重重無盡的因緣才能成就，這即

是「華嚴經」中法界緣起的觀念，「了解多因緣的緣起法，我們更能生起感恩、懺悔、慚愧、精進、謙虛的心，在當前種種境界中，懂得福修慧。」

九月十八日第二場講座「菩提生活」，法師藉由生活實例，讓大眾了解如何實踐「華嚴經淨行品」。法師說明文殊菩薩透過「百四十一個大願」，為我們指引生活即是道場，「當願眾眾能够了了分明，不起執取分別。時時提醒自己回到方法，從中覺察身心，體會放鬆，便能逐步開啟智慧，消融煩惱。

當天參訪的「寄興園」又名

「聽松山莊」，有蘇州「留園」園林之稱，整體園區因山就勢，與植物園內的花草樹木、湖光水色融為一體。園內亭台堂榭，曲橋飛廊，在大洋彼岸重現詩情畫意的江南風情。

午齋時刻，眾人細細品嘗精心準備的兩款素食便當，每一口都感受到香積組義工們的關懷與用心。

當天參訪的「寄興園」又名

疫後恢復舉辦精進佛一

以念佛一念淨萬念

寶雲寺



【洛杉磯訊】十月二十三日下午，

向來安靜的洛杉磯道場，洋溢著满满的青春活力。二十位學童來到新開辦的「兒童心靈環保體驗班」，八位青年小隊輔以中、英雙語帶領，透過說故事與遊戲，與小朋友分享佛法。監

院常悅法師表示，佛法的延續需要注入年輕的動力，年輕的大學生發心帶著小朋友一起學習，讓佛法的種子往下扎根，相信未來定能成長壯大。

熱愛與孩童互動的大學生擔任小隊輔，許多大專青年也因此加入奉獻學習的義工行列。

小隊輔們以活潑的兒童佛曲「不要」帶動唱，以及分享童話故事「The Golden Goose」（金鵝），將「心五四」中的「四要：需要、想要、該要，能要」融入課程，讓孩子認識貪心與需要的分別。

點心時間一到，小朋友們跟著常俱法師，唱著「阿彌陀佛」聖號，踩著步伐走向齋堂。一雙雙小腳丫為了配合佛號前行，有時停下，有時更換腳步，學習「身在哪裡，心在哪裡」的走路禪。負責點心製作的義工們發揮巧思，以滿滿的愛心與祝福來準備，所有孩子異口同聲說：「好好吃！」

完點心後，孩子們便依序將餐具放置回處，隨著佛號再回到禪堂。小朋友上課時，陪同前來的家長們有的進大殿參加《地藏經》共修，有的在圖書室閱讀。下了課，許多小朋友迫不及待與父母分享上課點滴，有的圍繞著法師說話，有的則跟著小隊輔。王家兩位小朋友開心地說：「真好吃！」羅家的小朋友與媽媽分享不貪心的故事。常悅法師期待名的孩子加入。

◎報名請上洛杉磯道場網站：

http://www.dharmata.org
◎洛杉磯道場網站：http://www.dharmata.org

法鼓山 大悲心 水陸法會

11/29~12/4 東初禪寺網路共修

實體 + YouTube 直播

功德護持項目

+ 供僧、供齋花果、贊普

(隨喜功德)

+ 雲端消災超薦牌位

(隨喜功德)

詳情請上網查詢 chancenter.org

東初禪寺

法鼓文理學院
推廣教育中心

10大面向課程登場

長年致力於佛學推廣的法鼓文理學院推廣教育中心，全新規畫三大系列、十個面向的課程，深化與三大教育連結，多層面推廣實踐心靈環保，將民眾與佛法的距離，拉得更近了。

◎朱真楷



推廣班+學分班 切合學習需求

推廣教育中心「非學分班」近期推展的系列課程，就將文理學院「佛教學系」及「人文社會學群」的課程，以「推廣」概念分出十個面向。

一、**推廣班（非學分班）**：提供成人教育、終身學習等多元課程。新開設的十個系列課程即在其中。

二、**人文社會學群學分專班（有學分）**：主要為文理學院碩士、學士學位在臺北開設的課程，針對尚未有學籍者開設；課程結束，成績通過後可取得學分，未來入學文理學院可抵免學分，提供有心想深入進修者預修。課程面向包括生命教育、社區再造、社會企業與創新、環境與發展等。

三、**隨班附讀學分班（有學分）**：上課地點於法鼓文理學院，課程面向包括佛教學系的漢傳佛教、印度佛教、西藏佛教、佛學資訊，及人文社會學群課程。

◎推廣教育中心粉絲專頁

<https://www.facebook.com/dilasce>

◎洽詢電話：(02) 8978-2131 分機 8012、8013

教育文化看板

文理學院佛教學系 校園體驗之旅

【活動內容】結合校園境教體驗，帶領學員認識佛教學系特色課程，提供報考入學等諮詢輔導。

【活動時間】12月24日(六)

【活動地點】法鼓文理學院

【報名日期】即日起至12月13日中午12:00 截止

【報名洽詢】(02) 2498-0707 分機 5417

(報名連結請掃描 QR code)



【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 472 期 12 月號

與地藏菩薩有約

身處於疫情、戰端紛起的時代，許多人想到誓願入地獄度眾生的地藏菩薩。

「眾生度盡，方證菩提」，地藏菩薩給眾生無窮的希望與信心，而眾生也透過地藏法門，尋得心靈歸依處。

《地藏經》中，地藏菩薩發揚孝親精神，於華人世界廣為流傳；在《大乘大集地藏十輪經》裡，展現安忍不動猶如大地；《占察善惡業報經》中，善用柔軟語撫慰眾生，發揮「善安慰說者」的慈悲力量。不少歷代大師在地藏願力感召下，包括：明代溝益大師、近代弘一大師、東初老人、夢參老和尚等，誓願弘揚地藏法門。時至今日，地藏追隨者含括僧俗四眾，常哲法師、曾玉華、張育嘉、林正忠、朱佩霜，都發願學習地藏精神，主動積極關懷需要幫助的人，讓世間充滿光明與希望。

資深新聞工作者劉忠繼，一向自恃身體健康，五月確認罹患癌症，面臨生命最重要的轉彎時刻，他分享如何以病為師，學習體會身心的韌性。「人生書摘」由專研韓國佛教藝術的陳明華教授，帶我們走遍韓國山寺，走進韓國佛教精采的千年歲月。（每本180元，訂閱一年1680元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）

歡迎加入《人生》臉書

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600



●「環境關懷」課程和「台灣千里步道協會」合作，
臺灣瑜（前排左二）、該會副執行長徐銘謙（前排右一）與學員舉起手掌，傳達親手製作步道
的精神。
（推廣教育中心提供）



法鼓文理學院的三大終身學習，包括心靈環保研究中心、禪文化研究室到藝術療癒、生活美學等，吸引許多學佛者的興趣，於十一月陸續開課的臺北法鼓德貴學苑，正是法鼓山在都會中的一座終身學習基地。

發揮佛學教育功能 深入社會角落
法鼓文理學院的三大終身學習，包括心靈環保研究中心、禪文化研究室到藝術療癒、生活美學等，吸引許多學佛者的興趣，於十一月陸續開課的臺北法鼓德貴學苑，正是法鼓山在都會中的一座終身學習基地。

三、**鼓文理學院推廣教育中心各式精采課程海報**，從佛法義理、生命教育，到藝術療癒、生活美學等，吸引許多學佛者的興趣，於十一月陸續開課的臺北法鼓德貴學苑，正是法鼓山在都會中的一座終身學習基地。

在生活中。在此基礎上，推廣教育中心非學分近期推展的課程，就將「佛教學系」及「人文社會學群」的課程進一步分出十個面向，包括探索佛法教理的「佛學系列」；推動心靈環保在生活實踐的「環境關懷」；關照身體與精神層面的一身心體驗工作坊」；學習與自己相處的「心理健康與轉化」；深化生命的「生命關懷」；講授老莊等經典文學與思想的「人文思想」；研究社會企業創新的「社會影響力」；學習書法、繪畫、插花的「生活美學」；引導身心放鬆、消解煩惱的「生活禪」，及因應海內外無法前往實體教室上課者的「雲端書院」。

為讓課程更多元，「身心體驗工作坊」即邀請雲端舞集、Wu術指導帶動學員體驗身心互動；在「環境關懷」部分，邀請長年致力建構手作步道的「台灣千里步道協會」，示範心靈環保如何具體落實在環境保護。

法鼓山係以「心靈環保」為核心，透過大學院、大普化、大關懷的「三大教育」來落實「提昇人的品質，建設人間淨土」。因此，推廣教育中心也規畫邀請受過大學院教育的文理學院畢業生，藉由推廣教育平台從事大普化、大關懷工作，不僅奉獻所學，也讓法鼓山三大教育能有更緊密連結，提升世代交替的傳承能量。

透過大學院、大普化、大關懷的「三大教育」來落實「提昇人的品質，建設人間淨土」。因此，推廣教育中心也規畫邀請受過大學院教育的文理學院畢業生，藉由推廣教育平台從事大普化、大關懷工作，不僅奉獻所學，也讓法鼓山三大教育能有更緊密連結，提升世代交替的傳承能量。

「自備容器買東西，是一個很簡單的生活態度。」無包裝商店 Unpackaged 創辦人黃尚衍表示，成立無包裝商店五年以來，約已減少三公噸的垃圾量，簡請民眾用多少買多少，不要箱耗電、時間消化等成本。他分析，消費者易被商場宣傳方式給吸引，為了節省造成大量購買，卻往往沒有計算物品囤積、冰箱、消耗品、浪費食物。他分析，則從一對日本夫婦配合四季變化，實踐自給自足的自然生活裡，可以有許多看不見的生態系，都同樣渴望她們的延續。目前她們的植物，並且讓落葉留正地，因為「落葉可以啟動土壤的循環。」

王艾岳、黃尚衍、蕭麗吉、張正睿（左起）四位生活實踐代表人，分享他們如何影響認知、行為與習慣，進而提出具體方案來改變世界。

王艾岳、黃尚衍、蕭麗吉、張正睿（左起）四位生活實踐代表人，分享他們如何影響認知、行為與習慣，進而提出具體方案來改變世界。

【洽詢電話】：(02) 2498-0707
◎「生命教育進修學士班」分機 5313
◎「社會企業與心靈環保碩士在職學位學程」分機 5202

透過大學院、大普化、大關懷的「三大教育」來落實「提昇人的品質，建設人間淨土」。因此，推廣教育中心也規畫邀請受過大學院教育的文理學院畢業生，藉由推廣教育平台從事大普化、大關懷工作，不僅奉獻所學，也讓法鼓山三大教育能有更緊密連結，提升世代交替的傳承能量。

「第一次來到法鼓山世界佛教教育園區，這裡大自然壯闊的環境，讓我震撼！」師法大自然的凌宗湧一開場便如此讚歎。他表示「美」並不是設計出來的，而是從大自然中感受到的，自己只是那位藉由花草傳遞情感的送花人。

凌宗湧認為，旅行是打開學習最重要的體驗，帶領學生從美學視角出發，走向世界，從旅行中感受美。

O'Flower 創辦人暨總監凌宗湧，與現場八十位師生分享「看見自己的美好」。

【洽詢電話】：(02) 2498-0707
◎「生命教育進修學士班」分機 5313
◎「社會企業與心靈環保碩士在職學位學程」分機 5202

首場博雅講座

凌宗湧分享看見美好

【謝佾謾／金山報導】

十一月十日，法鼓文理學院舉辦首場「博雅講座」，邀請花藝美學家

O'Flower 創辦人暨總監凌宗湧，與現場八十位師生

分享「看見自己的美好」。

凌宗湧認為，旅行是打開學習最重要的體驗，帶領學生從美學視角出發，走向世界，從旅行中感受美。

O'Flower 創辦人暨總監凌宗湧，與現場八十位師生



▲信行班結業典禮結合至臺東地區各景點參訪，老菩薩們滿心的雀躍與歡喜。（信行寺 提供）

法鼓長青班 歡喜復課

◎文／陳亭君・圖／信眾教育院 提供

疫後再聚 生命重現活力

歷經疫情變化，停課又復課的法鼓長青班，讓回到課堂的長者學員們，重現生命的活力。疫後再相聚，也讓學員和關懷員，更珍惜共學和陪伴的因緣。

珍惜一期一會 學員上課更起勁

「好久不見！」「能再相聚，真好！」廣受長者喜愛的法鼓長青班，因疫情停課數個月後，九月起，全臺各地二千三百多位學員，重新回到課堂。見到許久不見的同學，長者們掩不住内心的雀躍歡喜，問候聲此起彼落，臉上的笑容像是孩子般，開心又燦爛。

法鼓長青班，因疫情停課數個月後，九月起，全臺各地二千三百多位學員，重新回到課堂。見到許久不見的同學，長者們掩不住内心的雀躍歡喜，問候聲此起彼落，臉上的笑容像是孩子般，開心又燦爛。

無論課程內容是動、是靜，長者學員個個學得很起勁，尤其經歷這次停課又復課，更格外珍惜一期一會的因緣。

禪藝課堂上，學員們在講師細心指導、關懷員從旁協助下，還可以做傳家寶！

農禪班的學員高麗美，今年七十三歲，已是第五度參加長青年班，「停課期間失去了一個陶養身心的機會，老人找伴出遊並不容易，如今能相聚真好！」她說長青班課程多元豐富，做八式動禪對身體很好，「來上文山班有位學員還打趣地說：『我要收藏好，往後不在了，還可以做傳家寶！』」



▲這個怎麼摺？課堂上，中山班學員一起摺色紙，重溫兒時的美勞課。



▲文山班學員自信滿滿，展示自己的彩繪布藝作品，件件都是傳家寶。

上課？」學員們走在人生的病階段，讓黃國堯深刻感受陪伴因緣的珍貴，更堅定地守護長青班每位學員。

十二月，各地長青班將迎來

結業季，學員們已滿心期待，

要跟著法師、關懷員們一同到戶外參學，展開一趟猶如學生時代的「畢業旅行」。已有長

梯次長青班，讓晚年的人生，

活得充實精采又亮麗。



後四十歲的年紀，正是工作、事業、家庭承擔最重的時候，能到農禪寺安定的環境中接受佛法的熏習，真是充電的好機會。

四十的人生必修課，以「人際關係—溝通好難」為主題，有九十二

位學員一起學習聆聽、引發思考、

自我覺察，並在交流互動中，練習表達自己的想法。

當天課程由安和分院監院果旭法師主講，安排了影片欣賞、經行、禪坐、

小組討論和大堂分享。動靜之間，法師引導大家去觀察每個起心動念，都

和「對外」的與人溝通、「向內」的

自我溝通，息息相關。許多學員都分

享：「原來學佛就是學心法，學習過

過程可以這麼有趣，學會之後又如此實

用。」

遇到難以溝通的人，該怎麼辦呢？

「如果沒辦法和對方溝通，最少自己先

不要被影響。」法師分享自己的經驗，認為可以先放下自己、對錯的立場，先

觀察對方的行為，嘗試同理他，用慈悲

和智慧陪伴他、包容他，慢慢引導對方

走出我的情緒，就比較能夠溝通了。

小組分享時，有學員表示從遊戲中覺

察到自己，常常自以為表達得很清楚，

但別人卻聽得很模糊，「難怪孩子總是

不能理解我所說的。」這讓她理解到：

原來「傳」與「達」之間，會因各種因

素而有距離。她表示返家後，會練習更有耐心跟孩子溝通。

也有學員分享，最後禪坐體驗時，發

現自己的好勝心很強，因為這個好勝心，所以比較不會去傾聽別人。這個「看到

自己」是今天最大的收穫。

聖嚴師父曾提過，禪坐有三個層次

精神及功能：自我肯定，自我成長，發

揮。當我們學會靜下心，就能在每自

己消融。當我們學會靜下心，就能在每

一個與人的互動裡，認識自己，用更包

容的心對待別人，做個柔軟而不柔弱的

人。後四十的人生，有佛法相伴，真好。

我消融。當我們學會靜下心，就能在每

一個與人的互動裡，認識自己，用更包

(李賜民繪圖)



COVID-19 隔離日記

打電話告訴媽媽：「我確診了！」
因擔心將病毒傳染給爸媽，不由自主地哭了出來。
語塞時，媽媽回一句：「確診又沒什麼大不了的！」
真是一記棒喝……



◎文·圖／鄧博仁

心安

通往平安健康的橋

第五天，過得非常充實，讀了《金剛經》、莊子的《逍遙遊》，也上網聽了蔣勳老師的演講。特別的是，許久未聯絡的朋友，因關心我的現況，拾回了許多過去的記憶，並且展開對話。那些過去，也許是對的，也許走了冤枉路，畢竟是初生之犢不畏虎，曾經走過的，或許有一點點「拙」，但就因這份「拙」，才不至使自己落於匠氣啊！

第八天，快篩轉陰了！感謝法師及家人、師長、學生、親朋好友，透過各種形式的關懷，讓我倍感溫馨，心情愉快。另外，同修帶回來的最佳精神食糧《人生》雜誌，十一月這期的主題正好是「跟著禪師學休息」。細細品讀，讓我慢慢地體會休息的藝術，在汲汲營營的生活中，如何放鬆身心。對了，當身體痛苦時，我最常做的就是心中默念「南無阿彌陀佛」，這讓我的心安定許多，也體會到師父所說「心安平安」的箇中意義。

在《增經》中這樣告訴我們：煩惱就是菩提，生死就是涅槃，意思是說，不計較斷煩惱，就是智慧；不害怕生死，就能從生死解脫。「文章的標題是『禪在日常生活中』，這次的隔離，就當成閻關禪修，期許自己能在禪的修行中，身心平安，少煩少惱。

回臺北前，繞去探望在臺南休養的爸媽，回來第二天，昏睡醒來後，發現自己確診，擔心他們身體受影響，趕緊打電話告訴媽媽：「我確診了！」因擔心將病毒傳染給爸媽，不由自主哭了出來。語塞時，媽媽回一句：「確診又沒什麼大不了的！」真是一記棒喝，這應該是《金剛經》所說，「凡所有相皆是虛妄」的表徵吧。

第四天早上起床，摺好被子，沒再睡回籠覺了，這表示身體康許多。適逢假日，看著窗外的關橋，遊艇、立式划槳 SUP (Stand-up Paddle) 在橋下來回，想像著自己正渡假，坐在房間看書，觀淡水河景，好愜意啊！一早，閱讀《法鼓山》上聖嚴師父的開示：「禪宗六祖

好好地面對窗外的
關渡大橋，思考、
反省，希望可以「悟
道」，抵達平安、幸
福、健康、快樂的彼
岸。

沒錯，我確診了！而
且迅速地有反應。曾經
咳到半夜，身體痛到睡
不著，第二天還昏睡到下
午，當窗外太陽照進房內，
才驚醒。讓我想起小時候，
阿嬤叫我起床都是說：「博
仁啊，太陽都曬到屁股了。」
這個下午的陽光照進房內，
或許是剛捨報不久的阿嬤來看
我了。

回家後，試著將學到的溝通模式用在兒子身上。兒子整理房間時，將清出的箱子堆放在客廳，空間因而變得雜亂。以前的我，總會先罵他一頓，或乾脆自己動手整理。想到上課時，法師所教的六層次溝通，於是生讚歎他：「把房間整理得很整齊乾淨。」隔天用早餐時，再跟兒子說：「很希望家裡整齊，客廳也乾乾淨淨。」過一會兒，他便去整理箱子了，這時體會到：先同理對方的立場，進一步再溝通，更容易有共識。原來溝通可以這麼輕鬆、和諧融洽。

上紫雲寺「華嚴六相與自我成長」課，聽演一法師講到「總、別、同、異、成、壞」六相時，眼睛為之一亮以為在實際應用上，應該不難。課堂練習時，由於未能清楚自己的想法、價值觀是什麼，經法師說明，才逐漸了解並明白其重要性。然而，帶著不同的思維模式，要在生活中套入「精神、身分、價值觀」等六層次溝通模式，剛開始並不客易。

同理再溝通 好輕鬆

◎陳鈺臻

我們每個人每天的生活，每分、
每秒，甚至每一口呼吸、都
不是單獨的存在，而是彼此互為
因緣，相互支持。因為有眾多因
緣相互支持，我們才得以生存，
因此以同情心、同理心、大悲心
來看待我們所處的環境是很重要
的。

現代社會，由於科技與醫藥發
達，已使我們的生活舒適、便利
許多，多數身體的疾病皆可獲得
妥善的治療，唯獨心理的疾病愈
來愈複雜、患者愈來愈多。從治
療方法而言，尋求醫療體系的支
持很重要，但從佛法的觀點看，
心理疾病的癥結是心無所寄，或
是寄於自我中心的種種追求，故

◎ 果睡法師

煩惱重重，無法得到究竟的平安與喜樂。佛法提供的處方，便是我們見到任何人的出發點，都是想到如何幫助對方、如何利益他人，如此，我們自己也能得到好處；在幫助他人的過程中，我們沒有時間煩惱自己的事，所以是非常划算的，這就是「菩提心助人，而能夠「行善的人快樂」的道理。

如何發菩提心？《六祖壇經》中，神秀禪師云：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」此為漸進的修法，我們可以效法，漸進地幫助自己，也漸進地幫助他人，先用佛法感化自己，再以行為感動他人。另一種是頓法，即六祖惠能大師所說：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」頓法如《金剛經》所說的我相、人相等的四相，當然更沒有自與他的區隔，因此可練習觀想法，我們幫助人時，並沒有所謂執著，正讓我們幫助的人、事、物。因為無常，所以無我；因為無我，所以空、無相。

發菩提心很重要，因為發心，能讓我們的信心、願力源源不絕，經常可以利益他人。就如煙火、火炬、燈泡及太陽都有光明的功能，然光照耀的程度有別。發菩提心助人是菩薩行，無相助人是一種智慧。或許人人像太陽一樣，處處普照，這就是菩提心的意義與功能。

菩提心
亮自己，也照耀他人

筆墨之時光……每一筆的描摹都有我們生命的痕跡，每一筆挑鉤都有我們人生的感悟……「生活中的無常皆是平常，這樣的經驗，也是老天給我們的功課，隨順因緣，把握因緣。」

一真正的平靜，不是開車馬喧囂，而是在心修籬種菊。「寫書法也是一種禪修，讓呼吸沉穩，心無雜念，在在都是工具，祈願持續老實練習，找自己的天寬地闊。

在心中修籬種菊

◎ 周麗玉

工作忙碌了一週，在闊
末夜晚，來到文山公

學答薩萬行 福慧滿人間





▲查可創辦的「哈特沃斯基禪修中心」(Chan Retreat Center Hartovski VRH)，是歐洲人修學漢傳禪法的修行重鎮。

——一九九七年五月，跟隨聖嚴師父抵達克羅埃西亞首府札葛雷勃(Zagreb)時，我非常不安與惶恐的。當時，師父在前一站波蘭患病，氣虛體弱，第一次看見師父以病示現無常。卻沒想到，克羅西亞以溫暖的陽光與簇擁的热情，短短的兩、三天，居然療癒了師父虛弱的病體，每一天都發現師父的聲音有氣了，可以出門在山坡上散步了。

二〇一二年九月底，「他的身

影2」拍攝團隊再訪舊地。一下

(Kunica)事先為我們預訂的七

人座廂型車，前往她與師父的老舊居促。

子查可，歷經十五年的努力與

艱辛，才創立的「哈特沃斯基」

速公路，穿過小鎮，盤旋山路，將近兩個小時才抵達。

——高

當天

我們立刻由機場搭乘卡門

飛機，這段路程並不近，行經

高

速道場。

——高

速

公路，穿過小鎮，盤旋山路，將

近兩個小時才抵達。

◎文／楊仁惠 圖／僧伽大學 提供

播下自覺種子 深耕20年

二〇〇四年，法鼓山僧大開辦首屆「生命自覺營」，近二十年來，持續一屆又一屆，不僅接引青年出家，更引領探索內在的年輕世代，走上清淨究竟的人生道路。

以清淨心受持淨戒

編按：「生命自覺營」開辦第一年，聖嚴師父親自為學員授行者八戒，說明出家身分以納授戒體為準，勉勵學員以戒為師，出離生死障礙，幫助眾生離苦得樂。

第一屆生命自覺營的捨戒典禮上，
〈搭衣偈〉一起誦，大眾善根震動。學員們卸下綬衣，為這難得的出家身分，留下不捨的淚水。親自為學員主持捨戒典禮的創辦人聖嚴師父，開示時憶起小沙彌時的自己，為了從軍報國不得不捨戒還俗時的自己，也是那樣地不捨，發願要再回復出家身分。

受戒持戒 體驗出家生活

出家的目的是為了出離三界生死輪迴之苦、出離貪瞋等煩惱娑婆之苦，而受戒即是用來完成離苦的願望和目的。從佛陀開始，出家就是以戒為師，出家的身分就是以納戒體為標準。

出家人以離欲的梵行為根本。欲是生死根本，不離欲就在生死之中輪迴。如何離欲？那就要修梵行。梵行是對治欲念、欲望、情欲最好的法門，受持出家戒，目的即是步上離欲的路。一下子要完全離欲是不可能的，但是戒能使我們漸漸離欲，離欲就能離苦，離苦就能解脫生死，所以出家就是出生死的牢獄之苦。

出家要具備二種心，一是菩提心，一是出離心。出離心是出離生死的障礙，菩提心就是希望幫助一切眾生離苦得樂，這也是大乘佛法的精神。漢傳佛教出家一開始就要受沙彌十戒，也就是受出家聲聞戒，可是還要發菩提心、菩薩願。

受了出家戒之後，應以絕對的清淨心受持淨戒。佛比喻戒體如同出離三界生死苦海的浮囊，不能有任何一個漏氣的小洞，因為只要漏洞，整個浮囊就會漏氣而失去功能。萬一不小心漏了氣，要馬上補起來。所以說「不能疏忽」，「不能有一絲一毫的漏氣」，就是要受持清淨戒體，這一點我們應該謹記在心。

（二〇〇四年二月五日講於法鼓山園區「生命自覺營正授典禮」，收錄於《法鼓道風》）



▲透過小組分享，有相同人生方向的同學們，彼此互相增上。

護持自覺 僧命永續傳承

由僧伽大學二、三年級學僧主辦的生命自覺營，不單是學僧的寒假實習，學僧法師們更是以傳承聖嚴師父建僧悲願的使命感滿懷報恩的心來承擔。

僧伽大學女眾部學務員常格法師表示，僧伽大學的學僧有近九成參加過生命自覺營，當學員成為學僧後，那股想要分享出家殊勝的熱情、感恩自覺營接引自己出家的感動，推動著學僧主動完成、完善營隊的每個細節。豐富的宗教體驗。



▲出坡普請是出家生活重要的一堂課，學員們從中體會話默動靜間，都是修行的著力點。

每年來出家。香港道場悅眾劉佳麗，每一年都送自己公司的主管、員工來參加生命自覺營，他認為生命自覺營就是最好的教育訓練。

「出家是非常神聖、非常具有未來性的。」聖嚴師父曾在自覺營籌備會上如此叮嚀。在無常的變化中，未來是動盪的，人心也會惶惶然，宗教師父能發揮導引眾生平穩安定往前走的力量，好比是混濁的水流中，那些許的清水。為世間奉獻轉染成淨的力量，就從生命自覺營開始。



從自覺營到出家之路

生命自覺慢慢發酵

演道法師

我不希望把「戒」捨掉。」僧大女眾部學務長常格法師，回想起自己參加生命自覺營時，最後捨戒的心情，依然充滿感動。學佛後，佛法回應了常格法師從小的疑惑：「生命的意義究竟是什麼？」從而找到了生命的方向，渴望從煩惱出離，確定要走出家這條道路。然而，他也像許多人一樣，還在觀望。因此生命自覺營對法師來說，就是走上出家這條道路的臨門一腳。

僧涯的臨門一脚——常格法師

◎楊仁惠

我部學務長常格法師，回想起自己參加生命自覺營時，最後捨戒的心情，依然充滿感動。學佛後，佛法回應了常格法師從小的疑惑：「生命的意義究竟是什麼？」從而找到了生命的方向，渴望從煩惱出離，確定要走出家這條道路。然而，他也像許多人一樣，還在觀望。因此生命自覺營對法師來說，就是走上出家這條道路的臨門一腳。

生命自覺營的核心：受持行者八戒，讓法師感受到「持戒」，能讓無始劫以來的輪迴，有一個出口，它不斷地提醒自己，「苦」是什麼？更給了究竟的離苦方法。

從營隊下山後，常格法師依照師長的教導，持誦二十萬遍的「準提咒」，祈願順利出家。一持誦圓滿時，我深切地覺知，原來自己這麼想出家。「法師表示，持咒不只是祈求佛菩薩加被，也是不斷加強、憶念自己

出家的意義又是為何？」當時，他為臺中分院（今寶雲寺）法青悅眾，即使動過出家的念頭，但始終沒有具體行動。參加「生命自覺營」，讓他開啟了不一樣的學佛視野。「在營隊中，我們過著精進的修行生活，接觸到更多的師長法師，互動上很自然，也很親切。」法師表示，這也讓他體會到僧團的文化、僧才的養成與良善的互動，確實和自己相應。

「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身？」營隊結束後，法師開始思考：生命是短暫的，遇到佛法是難得的，自己想要在有限的生命中，做些什麼有意義、有價值的事？完成學業後，一般人選擇下個階段的生涯，可能是在

後，一般人選擇下個階段的生涯，可能是在

專業上追求自我實現，或者滿足物質經濟的需求，也可能是尋找伴侶成家立業，但深入佛法之後，法師觀察到自己想走一條不一樣的路，一條真正能獲得寧靜和快樂的道路。

「當兵期間，法師利用休假前來關懷，提醒他僧大招生報名快截止了。法師才意識到：對！心念也是無常的，現在發起出家的

需求，但只要有這份願心，把握機會參加生命的運作，慢慢修正，出家修行的路才踏實。」

出家的第一步，是自己一段時間，歸零。」法師認為，出家的阻礙很多，並不是想出家的人都能如意。給自己一段時間，歸零。出家第二年，是我最苦的時候。」法師說，那時都已經打包行李準備放棄了，但想起師父的教導：無論有什麼事，就是去拜佛。法師每天都快拜了一小時，拜到煩惱都插不進念頭裡，等到法師從煩惱中清醒過來的那一刻，更深信：「修行的方法真有苦得明白。

深耕自覺生活 返回初心 提起長遠心

在自覺工作坊

「生命自覺營」播下的種子，需要持續澆灌，才能發芽成長。法鼓山僧大於營隊結束後，還規畫二項延伸活動：「自覺工作坊」「生命自覺營返校日」，除了關懷各屆學員，同時也接嚮往出家的青年，陪伴年輕朋友在自覺的道路上繼續前行。

分會授課，自覺工作坊，邀請已參加過自覺營的學員重回僧大校園，與來自世界各地的同學們重逢，溫馨營隊的「僧活」。兩天一夜返校日，以僧大學生僧平日的行門功課：出坡、淨灘、拜懺等為主軸，結合僧大一年一度的「講經交流」或「畢業製作暨禪修專題呈現」。藉由行門實踐、參與學僧的成果分享，讓學員

要出家的願心和動力。出家的生活，當然不如營隊美好，新的環境、生活方式、人事，在在都是磨合；不一樣的是，出家後煩惱是探索自我、進一步離苦的契機。也許知見、修行工夫跟不上，情緒上還是會感到痛苦，但至少能看得清楚，

生命的影響力，不只於接引

2023年「自覺工作坊」活動資訊

地點	日期	備註
員林分會	3/5、3/19	授課內容不同，可重複報名。
文山分會	4/1、4/16	
臺南分院	4/1、4/30	

· 報名洽詢：(02) 2498-7171 分機 2351
· E-mail：seb@ddm.org.tw
· 網絡報名（請掃 QR code）



▲「自覺工作坊」引領學員持續探索自我，傾聽內在的聲音。



第20屆「生命自覺營」開放報名

【時間】2023年2月5～12日
【地點】法鼓山世界佛教教育園區
【對象】男18～42歲，女18～40歲，高中職以上，願意體驗和學習出家生活者。
【網路報名】<http://ddmplus.ddm.org.tw/awakening.aspx>
（額滿為止，報名審核通過，將以電子郵件通知）
【E-mail】awakening.ddm@gmail.com
【洽詢電話】(02) 2498-7171 分機 2351 (週一至週五9:00～17:00)
0910-159-557 (週一至週五17:00～19:30，週六日9:00～17:00)