

法鼓山 大悲心 水陸法會

觀音無所不在

只要你在

總本山、分處共修、雲端祈福 跨時空集結全球慈悲善念
發揮安心力量 祝福迴向世界平安

總本山、分處共修、雲端祈福 跨時空集結全球慈悲善念
發揮安心力量 祝福迴向世界平安



▶二〇三二大悲心水陸法會集結眾人的慈悲善念，共同發揮安心力量，祈福迴向世界平安。（李東陽攝）

二二年，歷經疫情、戰爭、天災、氣候變遷的衝擊，在全球人心最需要平安的時刻，法鼓山大悲心水陸法會於十一月二十七日至十二月四日，再度在總本山寶體啟建。無數海內外信眾，不論身在總本山、各地分寺院道場、分會、共修處，還是在家中的電腦、手機前，人人都有一顆共同願心，期盼集結每一份為人祈福的慈悲善念，迴向眾生無有苦難；願能串起所有虔敬共修的安定力量，將火宅般的世界，交織成處處平安的人間淨土。

「只要你在，觀音無所不在！」水陸法會最後一天，方丈和尚果暉法師於送聖圓滿後開示，創辦人聖嚴師父過去教導我們：念觀音、求觀音、學觀音、做觀音。八天七夜的共修中，大家透過拜懺、念佛、誦經、持咒、閱經、壇場布、架設軟硬體設備；信眾

（陳玫瑰／臺北報導）二〇二二年，歷經疫情、戰爭、天災、氣候變遷的衝擊，在全球人心最需要平安的時刻，法鼓山大悲心水陸法會於十一月二十七日至十二月四日，再度在總本山寶體啟建。無數海內外信眾，不論身在總本山、各地分寺院道場、分會、共修處，還是在家中的電腦、手機前，人人都有一顆共同願心，期盼集結每一份為人祈福的慈悲善念，迴向眾生無有苦難；願能串起所有虔敬共修的安定力量，將火宅般的世界，交織成處處平安的人間淨土。

「只要你在，觀音無所不在！」水陸法會最後一天，方丈和尚果暉法師於送聖圓滿後開示，創辦

人聖嚴師父過去教導我們：念觀音、求觀音、學觀音、做觀音。八天七夜的共修中，大家透過拜懺、念佛、誦經、持咒、閱經、壇場布、架設軟硬體設備；信眾

等各種修行法門，時時都在學習當禪士，乃至掃地、揀菜、打便當

所教導的學做觀音，行菩薩道。

方丈和尚提到，今年是師父提倡「心靈環保」三十週年，這一年，世界各地依然動盪不安，我們除了精進修行，安定自己的身心，更需要做觀音菩薩的化身，將自身的安定力量，帶給我們的家庭、社會、國家及所有眾生，將每一份小小的平安，匯聚成大大的平安。方丈和尚也分享明大（二〇二三）法鼓山的年度主題「福慧自在」，勉勵大眾「修福修慧，大家平安健康；六度萬行，人人身心自在。」

睽違一勝會，為了迎接難得的大陸共修勝會，法會前，萬行壇便已率先啟動，義工們陸續投入各壇場布、架設軟硬體設備；信眾

勤做世界各地課，依各壇所修法門，鼓山雲端祈福網站，為所有民間、不相識的人，祈福祝禱。面對起伏不定的疫情，大眾倍加感恩、珍惜每一刻奉獻利他的因緣。

二十七日灑淨安位後，白天，與會大眾於各壇精進共修，聆聽說法法師講解修行法要；晚上，則參與瑜伽焰口法會，聆聽《瑜伽焰口經》說法及施食。邁入第十五年的大悲心水陸法會，也是廣受社會矚目的共修佛事。法會期間，中央研究院院長李豐楙、中研院民族所所长張珣、政治大學宗教所所长李玉珍等宗教人類學者，特地率同三十位博碩士生上法鼓山，體驗瑜伽焰口壇的儀程，實地感受一開歡自性大悲，祈願眾生離苦」的水陸精神。

（大悲心水陸法會完整報導，請見三九七期一月號《法鼓》雜誌）

心靈環保潔能永續座談會

以生命經濟化解全球危機

【陳亭君／臺北報導】氣候變遷已是各國必須面對的生存課題，對此，臺灣永續能源研究基金會與美國核融合新創公司聚力潔能，於十一月一日舉辦「心靈環保：潔能永續」法師進一步指出，地球均溫升高是嚴酷事實，而人類發展所提倡的物欲、消費主義是一種「死亡經濟」，近年時有耳聞的物種滅絕，甚至是新冠疫病的結果，都是「死亡經濟」帶來的後果。因此，人們不該再無視

常濟法師呼籲用關懷取代貪婪 用保護取代摧毀 從「心」啟動改變

環保一精神為理念，得以創造兩者最大利益，使經濟運作從貪婪走向關懷，讓環境從摧毀走向保護，將有助因應氣候變遷的失控局面。

法師進一步指出，地球均溫



▲常濟法師（前排左四）於座談會中提出生命經濟的觀念，臺灣永續能源研究基金會董事長簡又新（前排右三）、聚昇潔能董事長蔡清彥（前排左三）、長榮基金會董事長施振榮（前排左二）均受邀出席。（本刊資料）

法師也提到，人們要在自然和經濟發展間取得平衡須有新的認知，以觀念的導正來提昇自身心態，實踐「一心靈、禮儀、生活、自然」四種環保，透過內心覺察來改變外在行為，思考為何我們會陷入氣候變遷失控、剝削環境和他人，才有助於我視對氣候變遷的恐懼，和只重視自身利益的心態，轉化爲對眾生的愛，進而實現生命經濟。

華嚴蓮社 70 週年
退居方丈代表祝賀

社，二〇二二年迎向創立七十五週年，十一月五日上午特別舉辦「悲智願行七十年」一系列活動，退居方丈果東法師代表法鼓山，與臺北湧泉寺方丈界雲長老、臺北佛教會副理事長厚賢長老等教界長老、內政部長徐國勇等貴賓一同受邀與會，向專宗華嚴推廣、長年推動各項弘化志業的蓮社，表達感謝與祝賀。

「宇宙世間，萬事萬物，一切無始無終，沒有一個起點，皆是『緣起』！」社慶活動上，退居方丈代表諸山長老致詞時，引用《華嚴經》的義涵，讚歎蓮社諸位法師及信眾有此善緣及法緣，並表示法鼓山教團與蓮社歷代相師交流，至少已有四代的深厚法緣。

華嚴蓮社開山智光老和尚，是聖嚴師父的沙彌戒和尚；第二任

長老於師父早年創辦中華佛學研究所時，更承擔起副所長之職，並率同蓮社信眾共同護持佛研所辦學。延續祖師至今仍保持合作與互動。二〇一三年起，蓮社與法鼓文理學院攜手開設華嚴數位教學課程，編輯蓮社董事長賢度法師華嚴著作集電子書，並將《新修華嚴經疏鈔》、《南亭和尚全集》、《成一位和尚著作集》等進行整編，以數位化的弘法工具，縮短大眾與華嚴經教的距離。

蓮社董事長賢度法師致詞時，除了感謝各界蒞臨社慶，更感恩建「長老留堂」，期盼未來長期帶動四眾研修，持續傳揚華嚴正統法脈。

【本刊訊】近年來，國內歷經太魯閣號、普悠瑪號意外事故，臺灣鐵路管理局為了照護花蓮站員工身心健康，學習安頓身心的方法，於十二月二十四日，邀請花蓮精舍副寺常空法師、演新法師、法鼓山慈悲會花蓮地區聯絡人暨諮商心理師蔣素娥，在花蓮市福容飯店舉行「重大壓力事件管理與調適」課程，共有五十多位臺鐵員工參加。

這場結合心理學與禪修體驗的課程，首先由蔣素娥講解「舒緩、安心、樂活」，從心理諮商專業出發，探討重大災難後的心理照護，說明面對創傷事件時，身心所承受的影嚮與復原之道，同時指導導眾人運用多重感官的放鬆來調節身心。

「正念、禪悅、安心之道」由演新法師介紹法鼓八式動禪的心法「身在哪裡，心在哪裡。清楚放鬆，全身放鬆」，並實地引導眾人練習。常空法師則帶領行禪和靜坐，引導眾人從日常步伐的自然鬆行，到緩慢有覺察力的慢步鬆行，安穩踏出每個腳步；練習放鬆身心，調節呼吸；此外，還帶領眾人誦念慈心觀，祝福事故中的罹難者與家屬、臺鐵員工，能夠無敵意、無憤怒、無憂慮，守護自己，平安快樂。

花蓮機務段黃段長感謝法鼓山分享安頓身心的方法，讓眾人在處理事故後的疲憊傷身，能有舒緩和認識自己的機會，也讓眾人了解，遭逢重大壓力時，要適時放鬆情緒，才能安身安心。

法鼓山為臺鐵員工分享安心之道

「專注力」。而融入「創作力」的親子手作區，大小朋友合力捏出「香皂黏土」，提醒自己防疫從洗手開始；「植物巧染」拓印手帕，讓眾人徜徉在一花一世界；繪製「禪繞畫」時，也邀參與民眾用虔誠的心，為世界、為人們寫下祝福祈願卡。

「[do: You do] 分享會」祝福祈願卡。節目製作人張光斗，回憶親近創辦人聖嚴師父的因緣，進而成為佛門弟子，翻轉人生之路的動人歷程。一位在場聆聽的民眾表

並參與了此活動，三歲女兒玩鬧遊戲非常開心。」活動後，有民眾在新竹精舍臉書留言表示，很高興自己第一次接觸佛法，而且氛圍歡喜。

「感恩巨城購物中心護持，讓『心靈環保』有機會與新竹市民接觸，讓更多人受益。」當湛法師表示，新竹精舍透過這次活動的籌辦，義工們彼此交流，實踐修學佛法的成果，期勉眾人提起願心繼續努力，讓每個人都能在活動中成長。



▲熙來攘往的廣場中，小朋友疊起螺絲，練習專注力。（新竹精舍 提供）

新竹精舍
心靈環保日

上千家庭體驗「心力量」

【新竹訊】今年是心靈環保三十週年，新竹精舍與新竹遠東巨城購物中心於十月二十九日攜手合作，首度舉辦「心靈環保日」，將熙來攘往的商城廣場化作安定身心的禪悅園遊會，上千個家庭透過親子手作、遊戲等活動，體會心靈、禮儀、自然、生活四種環保，都是凝聚善念、改變環境的正向力量。

式，齋明寺監院果弘法師、青年院監院演柱法師、新竹精舍副寺常湛法師率同眾人，歡迎民眾來體驗放鬆身心的方法。新竹巨城總經理羅仕清致詞表示，現在社會人心浮動，希望「心靈環保」能到各地多推廣，將臺灣變得更好。

廣場上，展開了各項由義工們發揮巧思的活動，疊螺絲釘、托水鉢、黏土黏腳、

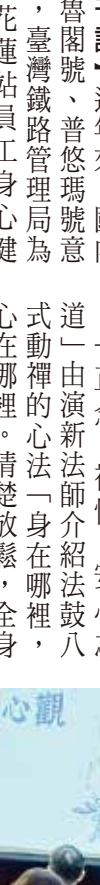
示，有幸聞讀光斗師的文章，讓他更了解寂法師的旨趣，獲益甚多。

【謝詞】

▲新竹精舍與遠東巨城購物中心合辦「心靈環保日」，將法鼓法音分享給新竹地區民眾。（新竹精舍 提供）

【本刊訊】近年來，國內歷經太魯閣號、普悠瑪號意外事故，臺灣鐵路管理局為了照護花蓮站員工身心健康，學習安頓身心的方法，十月二十四日，邀請花蓮精舍副寺常空法師、演新法師、法鼓山慈基會花蓮地區聯絡人暨諮商心理師蔣素娥，在花蓮市福容飯店舉行「重大壓力事件管理與調節呼吸」；此外，還帶領眾人

——正念禪悅、安心之道——由演新法師介紹法鼓八式動禪的心法「身在哪裡，心在哪裡。清楚放鬆，全身放鬆」，並實地引導眾人練習。常空法師則帶領行禪和靜坐，引導眾人從日常步伐的自然經行，到緩慢有覺察力的慢步經行，安穩踏出每個腳步，練習放鬆身心，調節呼吸；此外，還帶領眾人



常空法師帶領臺鐵花蓮站員工誦念慈心觀，祝福事故中的罹難者與家屬、臺鐵員工，無敵意、無憤怒、無憂愁。

(慈基會提供)



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
忙人時間最多，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

法鼓山人基金會
幸福體驗親子營

陪伴與同理 讓親子的心連上線

【臺北訊】親子間，彼此的心總是無法連線，怎麼辦？十月二十二日至二十三日，法鼓山人社會基金會舉辦「幸福體驗親子營」，透過親子共學、以及孩童、家長親身參與課程，五十位小朋友和家長一起到臺北德貴學苑找答案。

一連兩天的親子營，圍繞「陪伴與同理」的主題。在親子共學部分，包括：肢體律動課程、戲劇欣賞「兔子之芝不能說的秘密」、「狐狸哈滿離家記」。在孩童分學部分，有結合戲劇觀後感、「我有畫要說」、小朋友用繪畫的方式，將心中想說的話描繪出來，藉由「瓶中信」傳遞給爸爸媽媽；「與自己作伴的彼得兔」則是製作親子玩偶，培養小朋友生活環保、舊物再利用的觀念。

家長分學部分，從一回到內在寧靜，聆聽自己的心出發，家長先聆聽、傾聽、靜下來感受片刻平靜，再聆聽老師的引導，學習放鬆身心，傾聽內在的聲音。專題講座「如何給孩子高品質的愛」，由臨床心理師張嘉紋分享如何兼顧工作與育兒的教養，學習找出與孩子和諧共處的方式。

特別一提，這次親子營從課程發想、主持、演戲、隊輔、道具製作及內外護，由禪藝工作坊學員及義工協助圓滿；曾



小朋友和家長一起透過肢體律動，學習和諧共處的方式。（人基會提供）

任美滿廚房主廚謝麗玲、法鼓山香積主廚麗華受邀前來擔綱美味大廚，帶領眾人從吃飯中，體驗飲食之美。義工們的全力投入，讓所有參與的小朋友及家長，都有收穫滿滿的幸福。

【本刊訊】近來，法鼓山社會大學三芝戶外教室各項設施及景觀逐步完成，開始迎接各地的訪客。十月二十八日，關懷院監院常哲法師率同雙北、基隆地區三十七位大事關懷院眾前往參訪；十月三十日，新莊分會八十二位義工也接續到訪。先後參訪的眾人，一同在蘊涵法鼓山環境教養的戶外教室中，體驗心靈環保與自然環境。

社大校長曾濟群向參訪大眾分享三芝戶外教室的緣起及規劃，是以「自然環境」理念來維護生態環境，不動用大型機械進入，盡量維持原有地貌，並「借一溪、一道、與兩旁環境融合為一，延續法鼓山園區的境教功能。」

在社大專職及義工帶領下，眾人放鬆腳步，行走在山林間的林蔭小徑，沿路行經香園、三心亭、觀心亭、咖啡園等景點，都有社大義工細心解說。回到休息區，社大講師陳玉蘭指導眾人「葉子彩繪」，學習用植物枝葉手繪圖案，製作胸章；廖中賜老師分享「咖啡茶」，帶領眾人沖泡及品嚐咖啡；李宗烈老師傳授「觀心品茶」，以手捧起鉢碗，品嘗在地特有的阿里山紅茶。

「感恩社大曾校長和菩薩們，如此用心地準備和接待。」常哲法師表示，多年前曾和僧團法師們來訪，這片荒廢多年的土地原本雜草叢生，經由曾校長帶領社大團體和義工



常哲法師與大事關懷院眾參訪三芝戶外教室，體驗心靈環保與自然環境。（法鼓山人提供）

「百年樹人獎助學金」於彰化二林地區頒發，為偏鄉注入教育資源。（慈基會提供）



法鼓山百年樹人獎助學



在「臺灣最美農村故事館」，學子們動手將「醃食」變「佳餚」，將環保觀念融入生活，為珍惜資源盡一分心力。（慈基會提供）



▲竹山區發展與生態，雙龍國小布農族學生用族語演唱表達：「謝謝你們的支持，我們會用功讀書，當個快樂的原住民。」

▲「百年樹人獎助學金」頒發典禮，由學子們擔任主禮人，學子們也學習承擔助學人的任務。十一月五日，於秀林國小舉行的竹山區頒發典禮，即是由學子們合力完成。典禮前，大專組學生多次進行線上會議討論流程，並在典禮現場擔任主持、攝影、報導、影片剪輯；高中組學生則協助防疫、分發餐盒、引導動線，用心投入的態度，讓到場關懷的常順法師、副會長陳昭興與僑團同聲讚歎，也為自己創造了美好回憶。

【本刊訊】傳遞各界愛心，幫助學子努力向上！法鼓山慈善基金會第四十一期「百年樹人獎助學金」，十月十五日及十月十九日，接續於全臺各地頒發，為一千四百四十九位學子提供就學支援。其中，三十日於彰化縣二林高中舉行的頒發典禮，副縣長林田富致詞時，感謝法鼓山為地處「風頭水尾」、資源相對匱乏的彰化西南角鄉鎮注入教育資源；秘書長常順法師特別感謝當地的慈輝愛心慈善會，促成獎助學金在二林地區頒發，讓法鼓山的關懷力量多了一倍。

除了社會各界的關懷與勉勵，各地區豐富多元的獎助學金頒發活動，更是受助學子拓展生命視野的學習之旅。十五、二十二日在海山、城中兩處分會，邀請護理師、社工、警察、軍人等各行各業人士，分享助學工作的養成歷程、求學時的職涯規劃、進入職場後的體會，同時引導學子分組討論，開啟未來職涯的方向。

高雄、南投、臺中、花蓮等地的頒發活動，則是融合自然生態、生活環保的學習體驗。二十二日在高雄烏松山濕地公園，學子們經由野鳥協會導覽解說，認識生活在濕地的鳥類、植物與昆蟲，了解保護自然生態的重要性。二十三日於臺中市的一處臺灣最美農村故事館，「明日餐桌」創辦人楊七喜帶領學子動手將細如筷子的小黃瓜、長相不美的番茄等「醃食」變「佳餚」，引導學子將環保觀念融入生活，為珍惜資源盡一分心力。

提昇學子求職保護力



近期刊社會上，求職詐騙事件頻傳，不少受害者是年輕人。為了提高學子的辨識能力與自我保護警覺，臺北市警察局、法鼓山慈善基金會攜手合作，十月二十二日於城中分會「百年樹人獎助學金」頒發典禮，向受助學子宣導如何避免求職詐騙，像是看到標榜「高薪」、「免經驗」、「輕鬆賺」等與現實待遇相差太大的廣告，往往即是詐騙手法。少年警察隊並以先前許多國人前往東埔寨求職，卻受騙的遭遇為例，提醒學子求職時務必謹慎小心。

少年警察隊長郭建威表示，青少年是國家的未來棟樑，也是社會的未來命脈，透過經驗分享及鼓勵，期望降低他們誤入求職詐騙的風險。

（文／編輯室、圖／慈基會提供）

關懷院 參訪社大三芝戶外教室

面對氣候危機

珍愛地球
專題演講與工作坊



▲青年學員在「珍愛地球工作坊」，隨著常濟法師、果禪法師引導，一同省思氣候問題的根源。（本刊資料）

▲做為世界公民，面對全球氣候變遷的青年族群，更有珍愛地球、守護環境的使命感。（謝承翰攝）



全球氣候變遷，長時間有感「氣候焦慮」的青年世代，可說深受影響。如何化解種種環境危機？透過常濟法師、果禪法師的分享與引導，回歸「心靈環保」的實踐，未來的世界，將有愈來愈好的轉變。

向內探求解方

◎陳亭君

十月三十日，法鼓山世界青年會、聖嚴教育基金會攜手舉辦「珍愛地球」專題演講與工作坊，邀請法鼓山聯合國 NGO 規畫小組成員常濟法師和果禪法師，以「心靈環保」為主軸，結合世界公民的概念，對全球正在發生的各種環境議題和現象，進行內在深層根源的探討，引導與會青年學員意識到「環境」與「心」的連結，共同珍愛地球。

向內與向外心態 決定環境未來

當天的專題演講由常濟法師主講，談到現今世界環境有三大危機：「公域的危機」：人類共享的山河大地被大量破壞；「視域的悲劇」：短視近利的觀念；「心智的悲劇」：教育缺乏全面視野。由於面臨三大危機，以致世界氣象組織（WMO）提出數據警報，五年內人類將面對前所未有的氣候變化，尤其島國可能消失的危機更嚴峻。即使近年爆發疫情，人們生活型態轉變，環境惡化看似減緩，實際上只是暫時的。

「身為世界公民，迎接挑戰就從自身做起。」法師表示，人類並非世界中心，所謂「文明之夢」帶來不可逆的代價。我們須與大地一切眾生共好，才得以相互依存，「只注重自身利益的『向內心態』，與理解關懷他人需求，進而調整自己、服務利他的『向外心態』兩種心態，決定未來環境的樣貌。」

回歸內在省思 發揮利他精神

由果禪法師帶領的工作坊，進一步帶領學員覺察自己的「向外心態」和「向內心態」。藉由「必須被視為我、我應得、我較優越」四類受害者心態的模擬，學員們即興演出許多日常情境，反思自己帶入某種特定受害者的心態時，對他人和環境造成的影響。

當今的青年族群成長在快速時尚、快速取貨的便利環境，想要化解氣候危機，需從外在欲求回歸內在省思。果禪法師以三個提問：「我們對塑膠的依賴做了哪些改變？未來要成為什麼樣的人？如何改變行為去珍愛地球？」勉勵學員用自己的方式珍愛地球，為了他人和自己的未來，放棄短期的方便，發揮利他精神，實際培養平和之心，自然能夠產生善的循環。

聖嚴基金會董事長蔡清彥表示，聖嚴師父三十年前提出「心靈環保」，即在提醒世人必須面對氣候變遷；青年院監院演法法師則以「一個人的高度，決定他的氣度」，期勉眾人一同放寬視野，調整價值觀，以心靈環保的精神來消滅危機。

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】結合校園環境體驗，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：明代滿益大師、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，地藏道場隨者含括僧俗四眾，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捩時刻，他分享如何以病為師，學習體悟身心的韌性。「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）

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600



(推廣教育中心 提供)

「環境關懷」課程和「台灣千里步道協會」合作，辜瑋瑜（前排左二）、該會副執行長徐銘謙（前排右四）與學員舉手，傳遞親手製作步道的精神。（推廣教育中心 提供）

「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，製造廚餘、浪費食物，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、冰箱耗電、時間消化等成本。行走的土地公廟創辦人蕭麗吉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說起，闡述都會中其實有許多看不見的生態系，都同樣渴望「家與家人」的延續。目前她正在推動讓都市公園裡可以有更多樣性的植栽，並且讓落葉留在原地，因為「落葉可以啟動土壤下的生態系，成為土壤動物的養分」。

斷捨離私塾創辦人王艾岳以漢字拆解來說明「斷捨離」哲學。她說，那是一種「拿得起，放得下」的生命態度，並不是講「只留下最少的物品，而是選擇「將適當的東西，留在你的生活裡」；很多人在實施斷捨離之後，仍然執著於「這是我的空間」，事實上需要一空出來的位置，是心靈、是利他的位置」。

【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

改變世界
在生活中學習歸零

聖基會「跨界視野與對話」座談會



王文岳、黃尚衍、蕭麗吉、張正會（左起四位）生活實踐代表人，分享他們如何從影響認知、行為與習慣，進而提出具體方案來改變世界。（李東陽攝）

教育新聞集錦

首場博雅講座 凌宗湧分享看見美好

【謝俊傑／金山報導】十一月十日，法鼓文理學院舉辦首場「博雅講座」，邀請法鼓文理學院、Civitas 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」。

「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，他帶領學生從美學視角出發，走向世界，從旅行中反觀，在不同文化國度的創作，只是在不同地方做一件相同的事情。他鼓勵學生不要著迷花藝技巧，而是去享受大自然，感受生命持續的過程，欣賞四季變換的樣態，再試著以自己的方式，將大自然原本的樣子傳遞出去。他期許眾人看見自己的美好，讓美學在日常生活實踐，將美好的關係傳遞出去。

文理學院在職進修 一二三學年招生

【朱真楷／金山報導】法鼓文理學院新設「生命教育進修學士班」、「社會企業與心靈環保碩士在職學位學程」，已獲得教育部審核通過，預計一、二學年度開始招生，盼能培養具備跨領域專業能力的企業人士，及非營利組織的管理人才。

隨著生命教育逐漸受到各界重視，「生命教育進修學士班」將以學校教育與社會關懷為核心，提供禪與心理、健康規畫的課程，週末於法鼓山園區和文理學院校園研習，讓各年齡層的學生藉由法鼓山的環境，放鬆身心，提昇生命。

「社會企業與心靈環保碩士在職學位學程」的課程，除了必修的社會企業、心靈環保及研究方法等，還涵蓋由外而內的自我覺察、生命價值與意義的探索等。課程將於二〇二三年二月一日至四月五日開放報名。

法華世界 這一部經就像蓮花那麼清淨，它宣說著非常微妙正確的佛法，因此叫作《妙法蓮華經》。——聖嚴法師

Micro SD卡1張、聖嚴法師導讀1本
MP3有聲書 上市特價 **690元** 原價790元
合購「隨身音響」特價 **1280元** 2023.1.31止

隨時隨地反覆學習
在家聽、開車聽、操作簡單，不費網路電費。
《觀音法門》、《法鼓梵唄》
《學佛入門》、《精進修行》
有聲書系列 定價790元
搭配「MP3/FM播卡隨身音響」合購 **1380元** 定價1580元

請洽法鼓山金雲行經銷 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵購專線50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

近現代漢傳佛教研究的
回顧與前瞻

時間：2022/12/23—24
地點：集思台大會議中心
實體會議／線上會議同步進行

主辦單位：財團法人聖嚴教育基金會、聖嚴漢傳佛教研究中心 協辦單位：法鼓山中華佛學研究所
補助單位：內政部、行政院大陸委員會



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

從臺南的一場攝影活動回臺北後，老天便送我一個好課，讓我每天好好地對面對面的關渡大橋，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，身體痛到睡不着，第二天還昏睡到下午，當窗外太陽照進房內，才驚醒。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。

身體痛苦 念佛心安

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，也許是錯的，畢竟是初生之犢不畏虎，曾經走過的，或許有一點點「拙」，但就這份「拙」，才不至使自己落於匠氣啊！

第八天，快轉轉陰了！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。

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，發現自己已確診，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，就沒再睡回籠覺了，這表示身體康復許多。適逢假日，看著窗外的關渡橋、遊艇、立式划艇 SUP (Stand Up Paddle) 在橋下來回，想像著自己正在渡假，坐在房間看書，觀淡水河景，好愜意啊！一早，閱讀《法鼓》雜誌上聖嚴師父的開示：「禪宗六祖惠能大師在《壇經》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，就當成閉關禪修，期許自己能在禪的修行中，身心平安，少煩少惱。

確診隔離 轉念閉關禪修

當上最後一堂課時，母親身體不好，我看到了自己的擔憂。當法師帶領「虛空無限」的練習時，感覺煩惱淡了，此時發現：當循規蹈矩跟著練習、照著做，便可感受自己「變薄了」，煩惱不是沒有，而是「變淡了」。想起有一次帶領助念，祈求聖嚴師父和佛菩薩護佑，在這次練習中，清楚感受到隨着師父的願心前行，可以克服諸多困難，也讓我堅持先禪修，把自己照顧好，再接引人來學習佛法，體會禪修的好處，進而分享出去。

由於一同打球的夥伴有人確診，自己也受影響。得知確診後，因平日有練習「四它」，接受它之後就不會擔心恐懼，面對身體不舒服、喉嚨痛，用藥處理後，繼續打坐、做定課，感受心很輕鬆，空間是大的，並未局限在隔離的房間裡。在最後一堂課，更感受到虛空很大，力量很大，尤其是願力無限，加上有因緣在家中練習，從「虛空無盡」中，更加明白「虛空有盡，我願無窮」的真義。

同理再溝通 好輕鬆

運用華嚴六相

◎陳鈺臻

上紫雲寺「華嚴六相與自我成長」課，聽一法師講到「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，開始並不容易。

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，於是先讚美他：「把房間整理得很整齊乾淨。」

隔天用餐時，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。

一生一日

方丈和尚清涼語

發菩提心

——照亮自己，也照耀他人

◎果暉法師

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，而是彼此互為緣分，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，由於科技與醫療發達，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

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，這就是菩提心助人的，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，漸漸地幫助自己，也漸漸地幫助他人，先用佛法感化自己，再以身為感動他人。另一種是頓法，就是菩提心的意義與功能。

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，我們幫助他人時，並沒有所謂真正讓我們幫助的人、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，能讓我們有信心、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，然而照耀的程度有別。發菩提心助人是菩薩行，無相助人是一種智慧。期許人人像太陽一樣，處處普照，這就是菩提心的意義與功能。

筆墨之間安身心

在心中修籬種菊

◎周麗玉

工作忙了一週，在週末夜，來到文山分會上課。同學中有小朋友，也有老菩薩，年齡差很大，學習的用心卻無差別。課程開始之前，先靜坐放鬆，做法鼓八式動禪安定的身心，接著聆聽聖嚴師父《大法鼓》影片開示，奇妙的是，每句影片都像靈丹妙藥，切中我心中的疑惑。

每期十五堂課中，銘輝老師總是耐心教導，親切地鼓勵：「很不錯，再多練習就更穩了！」同學們互相切磋，藉由練習、欣賞交流、鼓勵，愈寫愈有成就感，愈能找到安定身心的方法。

疫情期間，開始練習寫《心經》，淑娟班長找來沒把握寫好，老師和班長說：「沒問題，有時間的，好好寫，寫一幅傳家寶！」受到鼓舞，同學們無不卯足勁練習，只是疫情攔局，老師示範的落款時間，從「初春」、「小暑」來到「立秋」，如同班長說的：「先是疫情，後是颱風，墨汁由濕而乾，由乾而濕，在乾濕之間，有我們彼此的寒暄，也有不停流逝的時光……每一筆的撇捺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。

第一次用毛筆寫《心經》，花了四個多小時。老師說：「不錯啊，多練幾次就更穩定了！」老師還看出我寫到何處有停頓休息，原來從作品真的可以看出人的心性。尤其欣賞國森師兄病榻中寫的《心經》書法遺作，俊秀穩定的字跡，令人由衷讚歎。

從第一期書法班開始，總是看到國森師兄專注微笑寫書法，同修玉雪師姊說：「我樂意當師兄的書僮。」即使後來病了，仍態度從容，坦然面對。夫妻同心互相勉勵，作品與背後的點滴回憶，真是師兄留下的傳家寶。

「真正的平靜，不是避開車馬喧囂，而是在心中修籬種菊。」寫書法也是一種禪修，讓呼吸沉穩、心無雜念，在在都是工夫。祈願持續老實練習，找到自己的天寬地闊。



Serene Mind, Carefree Clouds

心靜 雲閒

齋明寺古蹟風華與極簡內斂的現代禪堂
一切任運自然，歲月靜好！

2023 法鼓山桌曆

◆現在訂購，優惠每份200元
◆12月底前訂購，再享優惠：買5送1，買10送2
大眾訂購，另有折扣，請洽 02-2893-4646 # 6545、6535-6 ◆定價：250元 ◆攝影：李東陽

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號5013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

二〇二三法鼓山第二十六屆在家菩薩戒

成佛後受菩薩戒開始

第一梯次 2/16 四 至 2/19 日 第二梯次 2/23 四 至 2/26 日

受理方式 2022/12/15 日 9AM 開放線上預報名表 2023/01/01 日 9AM 開放「線上取號」

學菩薩戒 利人即利己 學菩薩戒 福慧滿人間

千年
禪法
千里弘傳 3



▲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。

漢傳法脈 深耕克羅埃西亞

◎圖／本刊資料、張光斗 提供

1997
克羅埃西亞

安全快樂的成佛之道

◎聖嚴師父

當天晚上的會場「歐洲之家」(Europe House Zagreb)是市中心最大的公共演講會場，定額座位是一百五十個，結果擠進了大約三百個人，走道上、三邊靠牆的空隙間、窗口台上、講台前的地板上，全部或站或坐地擠滿了人。那些聽眾絕大多數是青年人，只有極少數是中老年人，這是出乎我意料之外的現象。聽眾們對東方佛教不僅是好奇，而且是為了想從佛教中追求到他們原來缺少的東西。

用自己的心 轉變外在環境

我在當天那一場演講的內容，主要的只有三點：

(一)佛教的開創者釋迦牟尼喬答摩，是因為發現眾生沒有安全與快樂的保障，所以出家修道，希望發現解救眾生脫離苦難的方法，結果發現了這種方法，稱為「道」。

(二)人都是追求幸福快樂而不喜歡倒楣和痛苦。但是，什麼是真正的幸福快樂？



▲師父的克羅埃西亞弟子查可·安德列塞維克(Zarko Andričević)，2001年於象岡道場接受師父傳法，肩負起西方弘法的使命。

2022
克羅埃西亞

步上歐洲之家的階梯

◎張光斗(《他的身影2》製作人)

一九九七年五月，跟隨聖嚴師父抵達克羅埃西亞首都札格列布(Zagreb)時，我是非常不安與惶恐的。

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，克羅埃西亞以溫暖的陽光與簇擁的熱情，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。

二〇二二年九月底，「他的身影2」拍攝團隊再訪舊地。一下機我就發現，札格列布機場雖然不大，但煥然一新，已不再是當年的老舊局促。

我們立刻由機場搭乘卡門(Kamran)事先為我們預訂的七人座廂型車，前往她與師父的弟子查可，歷經十五年的努力與艱辛，才創立的「哈特沃斯基」道場。這段路程並不近，行經高速公路，穿過小鎮，盤旋山路，將近兩個小時才抵達。



尚未報到，可陪同我們前往，我當場開心地鼓起掌來，這是最後的安排啊！卡門卻滿含歉意地說，要讓我們多花一百五十歐元叫車，我回說：「太值得了！」

二十五年過去，抵達當年那間禪堂時，發現外表有所修整，整個建築的架構都沒有改變，但看似已由許多人家進住。查可與卡門異口同聲表示，當年太委屈師父，就連洗手間都要與禪眾搶著用，師父竟然甘之如飴，毫無怨言。

「歐洲之家」也是我們必到的地點，師父當年在該處公開演講，造成無比轟動，較原定的一百五十人暴漲到三百人；就連散場後，安排師父在旁邊的咖啡座略事休息，都有無數聽眾聞風跟進，將師父團團圍住，以為師父又要繼續說法。查可說，那次的盛況可謂空前，從此以後，不再出現。

兩年前的地震，造成歐洲之家建築受損，但我們此行雖然無法直接進入拍攝，但也由一樓大門口，順著當年爆滿人潮的動線，步上階梯，重新走了一遍，這下我更是體會，與克羅埃西亞更是親近且熟悉。

從臨時禪堂到禪修中心

►1997年5月中旬，師父於克羅埃西亞一處禪堂指導禪三。雖然只有三天，師父當成禪七來看，希望為當地留下一套完整的禪修模式、觀念和方法，所以課程相當緊湊。禪三圓滿後，二十六位禪眾興致高昂、滿心歡喜地分享禪修心得。



1997



2019

►師父弟子查可所創立的哈特沃斯基禪修中心，2019年6月正式啟用，開辦放鬆禪、精進禪、佛法研討會等多元活動，在歐洲致力推廣漢傳禪法。查可說，禪修中心的成立宗旨是立足漢傳佛教，讓人人皆可從煩惱出離，得到光明智慧。

隨時做到心不隨境轉的程度。如果經常還會被環境所困擾，那是因為自己的心沒有辦法做得了自己的主人。環境動，自己的心便跟著動，他人要你哭你就哭，他人要你笑你就笑，他人要你生氣你就生氣，他人用餌來引誘你，你就會上他的鉤。因此，我又問：「大家想不想學一點禪心的方法呢？」大家回答說：「當然！」



►一九九七年五月十五日於克羅埃西亞首都札格列布「歐洲之家」演講，現場坐滿渴望聽聞漢傳禪法的年輕民眾。

練習不被手機綁架

◎朱瑞玲

九月底，參加連續兩天的禪二。報到時，法師要求將手機關機，當下心裡有點猶豫，之後兩天，覺察到日常生活中，我們其實已經被手機「綁架」了，攀緣的心，即使沒事也想去看看手機「綁架」了，攀緣的心，禪修過程中，帶領的演說法師不斷提醒，把注意力轉回自己身上，感覺身體動作的变化。

當有法師引導時，會注意將思緒拉回來；但獨自一人時，會發現思緒往往不在身上；然後又可覺察，當心不在自己身上，動作就容易出錯。法師還提醒，要注意自己的慣性。確實，自己有很多時候落入慣性，包含上坐前方便、身體掃描放鬆、觀呼吸、數息等，在身體沒有確實放鬆的情況下，就急著用方法。經過法師的引導，覺察到心比較粗時，觀察到的是胸部和小腹隨呼吸起伏，而且會不自覺地控制呼吸；專注體驗呼吸時，才慢慢感覺到鼻息。

這幾天的日常生活中，發現自己常不自覺地攀緣。有一天早上坐車，發現頭總是自覺地轉動，眼睛到處看，看到街上景物，內心就會自動產生一些連結。當下察覺到，趕快閉上眼睛，回到呼吸。當呼吸慢慢歸於平靜，再慢慢打開眼睛；當心不急著抓取什麼，可以感覺比較平靜。

透過網路學禪已經一年多，重要的還是提醒自己，將學到的方法實踐在生活中，讓「身」在「心」裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆，不再只是每次上課背誦的一個口訣。

◎翁禎鴻

沉澱一處心靈清涼地

農禪寺都市禪二心得

尋常的週末早晨，難得早起，輕裝簡便從遠處離俗塵，進行初次的二日禪修體驗，嚮往心靈沉澱的清涼地。

報到後，由東軍進入禪堂，離活動開始還有二十多分鐘，禪眾早已個個落坐方墊菩提道場中。法師講解了禪堂規矩、出入動線，以及禪修期間禁止交談、使用電子通訊與文字書籍，讓我們練習與自己相處，停止因日常生活的無明，以致怨懟惱火鬱積心中，產生與他人、與自己的對立。

接觸禪修已一段時間，但平常在家仍沒有禪坐的習慣。一炷香半小時對我來說，雖不至於難熬，仍頻頻掉舉昏沉、腿麻無知覺。法師慈悲提醒，想睡的時候就睜大眼睛，甚至使之流出眼淚；腳痛的時候，不要勉強維持坐姿，可稍鬆緩，重點在於使心覺醒，回到運用方法的當下。

除了練習禪坐，聖嚴師父的影響音開示是幫助我們的一大關鍵。第二天，師父開示如何鍊心，從「一心」開始，把攀緣於外的雜亂心用方法收回來，保持在當下現在，不需追悔與擔憂過去。第二步「攝心」，把方法運用的活潑自在，如磁鐵般吸引住心念。第三步「安心」，當心攝住後仍有悸動，用佛法的智慧去觀，觀受是苦、觀心無常、觀法無我，讓心安住方法上，逐步從散亂心、集中心至統一心。

能在共修的助緣下練習，非常感謝所有成就二日禪修的法師及內外護義工菩薩，期許自己時時鍊心，把握住真心。

12/11 | ENGLISH SUNDAY DHARMA TALK | 11am-12pm EST
Lotus Sutra
by Harry Miller

[ENGLISH DHARMA TALK] 12/18 11:00AM~12:00PM EST.

Cultivating Loving Kindness
as a Chan Practitioner

by Dr. Rebecca Li

法鼓山僧大「生命自覺營」特別報導

◎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，不僅吸引青年出家，更引領探索內在的年輕世代，走上清淨究竟的人生道路。

聖嚴師父開示

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，說明出家身分以納投戒體為準，勉勵學員以戒為師，出離生死障礙，幫助眾生離苦得樂。

出家的目的是為了出離三界生死輪迴之苦，出離貪瞋癡等煩惱婆娑之苦，而受戒即是為了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，但是戒能讓我們漸漸離欲，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，菩提心是希望幫助一切眾生離苦得樂，這都是大乘佛法的精神。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的死苦海的浮囊，不能有絲毫的漏洞，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。



▲聖嚴師父親自為第一屆「生命自覺營」學員授課。

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。學員們卸下縹衣，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，也是那樣地不捨，發願要再回復出家身分。

透過小組分享，有相同人生方向的同學們，彼此互相增上。



▲晨禪中，自覺營學員搭衣朝山，莊嚴的威儀與整齊的隊伍，蜿蜒在山路上，修行的深度刻畫在生命中。

一轉眼，以戒律為核心，接引有意願出家青年的生命自覺營，二〇二三年將舉辦第二屆了。從一開始寒暑假各辦一屆，到固定於寒暑假舉行；天數從七到十四天不等，到固定九或十一天；從融入僧伽大學作息與課程，到籌辦專屬營隊；每一屆從八十到近二百人。期間，除了二〇二〇年聖嚴師父圓寂、二〇二〇至二〇二一年新冠疫情，每年生命自覺營都是如期籌備，不曾停歇。

學成受戒、佛門行儀、解門慧學、行門實踐、出坡作務，生命自覺營以出家人的作息為架構，藉由出家人精進的修行、學習和生活，和同樣追問人生意義的同學一起，深刻地覺知生命自覺營的影響力，不只於接引

生命的本質、探索與超越生命意義。聖嚴師父期許生命自覺營，能讓學員如實地納受行者八戒，以清淨的戒體，如法如律的出家人生活，啟發青年為出離煩惱發大悲願心，成為法門龍象。

青年來出家。香港道場悅眾劉佳略，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，宗教師正發揮引導引導眾生平穩安定往前的力量，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。



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

從自覺營到出家之路

僧涯的臨門一腳——常格法師

◎楊仁惠

「我不希望把『戒』捨掉。」僧大女眾學部學務長常格法師，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。

生命自覺慢慢發酵——演道法師

◎楊仁惠

出身佛化家庭的演道法師，目前是在法鼓山僧大男眾部學務長。大學時代由於母親出家的因緣，開始真正了解佛教是什麼？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，自己想要在有限的人生中，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

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，法師覺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。

「其實我也沒想到，自己那麼快就出家。」當兵期間，法師利用休假回臺中分院參加浴佛法會，剛好有位法師前來關懷，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，現在發起出家的念，若不把握因緣，心念一動，也許再也沒有機會了。

在「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，同時也接引嚮往出家的青年，陪伴年輕朋友在自覺的道路上繼續前行。



▲「自覺工作坊」引領學員持續探索自我，傾聽內在的聲音。



▲「自覺工作坊」引領學員持續探索自我，傾聽內在的聲音。

深耕自覺生活 返回初心 提起長遠心

生命自覺營返校日

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，重溫當年的「僧活」。兩天一夜的返校，以僧大學僧平日的行門功課：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，讓學員返回自覺的初心，持續自覺的長遠心。

自覺工作坊

由僧大法師至海內外各分院道場、分會授課的「自覺工作坊」，廣邀歷屆自覺營學員，以及有心深入熏習佛法的年輕朋友參加。內容包括：融合經典、禪修的課程，互動有趣的工作坊等，幫助青年探索自我，讓萌發出家意願的學員，更清楚自己的選擇。

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@ddmf.org.tw
· 網路報名 (請掃 QR code)



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)