

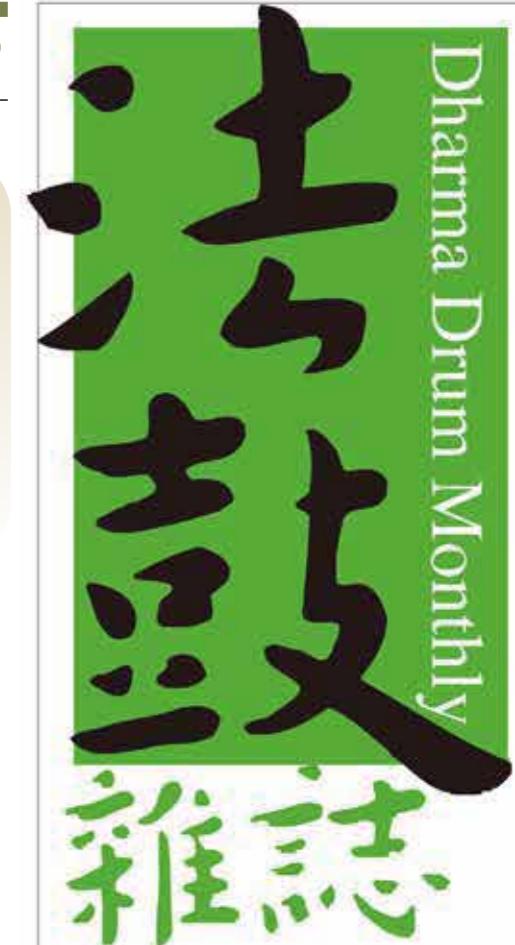
第12屆
全球佛教會議

方丈和尚演說心靈環保

分享法鼓山實踐「四種環保」運動 幫助大眾面對生死 踏實活出生命美好



▲第12屆全球佛教會議於新加坡舉行，方丈和尚與各界代表一起關切人類面臨的種種問題。閉幕式上，各傳承的法師分別為世界獻上祝福。（方丈和尚辦公室 提供）



紐約真如禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave, Elmhurst, NY 11373
Tel. 718-592-6593 www.ddmusa.org
非營利組織，不得轉載本刊體文。



法鼓雜誌APP
歡迎下載



Android

（方丈和尚辦公室 提供）

（方丈和尚以「心靈環保」為題，向全球與會代表發表演說，分享法鼓山如何實踐四種環保。）

（方丈和尚辦公室 提供）

我和人和人間處處有幸福

二〇二四方丈和尚新春祝福

◎果暉法師

阿彌陀佛！迎接二〇二四年的到來，祝福大家新年快樂、新年吉祥如意！

如果有平安，就會有快樂、有幸福。

如果我們自己身心安定，無論外境如何變動，仍可不受環境影響；而我們自己身心平安，就能夠影響及帶給更多的人平安，當周遭環境平安時，我們也會獲得究竟的平安、幸福。

實踐心五四 時時都平安

今年法鼓山為我們的社會大眾，乃至全世界祝福的主題是「人間有幸福——安身安心，生活時時都平安；我和人和，人間處處有幸福」。

常來自我們內在的不安、內心的不安，則顯現在追求、執著自我價值上。特別是當我們的身心不安時，也容易引起福。當我們的身心不安時，也容易引起福。

人間有幸福

練習無事於心 無心於事

起人際間的種種不安與衝突。法鼓山創辦人聖嚴師父勉勵我們，共同實踐「心五四」——四安、四要、四同、四感、四福，可讓所有的人得到真正的安身安心，減少一些無謂的擔憂及煩惱。俗語說：「生年不滿百，常懷千

歲憂。」人只要生存一天，就要面對各種因緣變化，我們要用心，但毋須擔心、憂心。我們也可運用禪法「現在觀」的精神來體驗：現在是現成的，現在是完整的，現在是新鮮的，現在

是美好的。

唐朝德山宣鑒禪師曾有法語：「汝但無事於心，無心於事，則虛而靈，寂而妙。」所謂「無事於心」，就是我們的心，不受環境的動搖變化所影響。事實上，這就是心靈環保，無論處於任何情況下，都要保護我們的心不受外境所轉。「無心於事」，則是我們的心，不攀緣過去或未來，乃至到時時刻刻把心放在現在，則任何時候都可以安身安心。每個人都可以是社會的一股安定力量，也來幫助更多

人安身、安心。

（節錄。全文請見本期電子報）



【釋常濟／杜拜報導】二〇二三年十一月三十日至十二月十一日，美國法鼓山佛教協會（DDMBA）聯合國氣候變遷會議（Conference of the Parties）在杜拜舉行，參照《巴黎協定》，對於各國如何減緩並適應氣候變遷提供了應對途徑，同時也建立一個框架，不僅監測機制，還提供有關氣候目標的各種資訊。二〇二三年九月，聯合國氣候變遷網（UNFCCC）首度針對《巴黎協定》的結論，記棒喝，大會嚴正呼籲各國政府必須正視氣候現象並積極淘汰化石燃料。

DDMBA自二〇〇九年參與會議至今，歷年來不斷地透過演講、座談、工作坊分享「心靈環保」的內涵與實踐之道，獲得許多團體的響應。這次在杜拜的會場上，常濟法師再度與各國代表及NGO 分享、交流推廣的方向與心得，「改變思惟，才能真正克服當前挑戰。」法師表示，氣候變遷是當今世界面臨最嚴重的威脅，《全球盤點》的結果固然讓人感到擔憂，但如果人類願意轉向關心熱愛地球，尊重大自然、增加生物多樣性，地球即可自行調節，我們就有機會將全球暖化控制在攝氏一、五度內，由於地球幾十億年來的調節功能，地表溫度曾經從攝氏二百九十分之九十八降到了百分之一〇三，這意味著更多的生物多樣性、更多的光合作用、更多的共存和相互依賴，這股力量才是我們需要珍惜與重視的。當我們停止傷害地球，地球就能回復本具的調節能力。

（Global Stocktake），它將影響人類的下一步。常濟法師表示，「二〇一五年簽署的《巴黎協定》，對於各國如何減緩並適應氣候變遷提供了應對途徑，同時也建立一個框架，不僅監測機制，還提供有關氣候目標的各種資訊。二〇二三年九月，聯合國氣候變遷網（UNFCCC）首度針對《巴黎協定》的結論，記棒喝，大會嚴正呼籲各國政府必須正視氣候現象並積極淘汰化石燃料。

（Global Stocktake），它將影響人類的下一步。常濟法師表示，「二〇一五年簽署的《巴黎協定》，對於各國如何減緩並適應氣候變遷提供了應對途徑，同時也建立一個框架，不僅監測機制，還提供有關氣候目標的各種資訊。二〇二三年九月，聯合國氣候變遷網（UNFCCC）首度針對《巴黎協定》的結論，記棒喝，大會嚴正呼籲各國政府必須正視氣候現象並積極淘汰化石燃料。

會、新店分會，平均每天都近百人與會，場布齊整、莊嚴，大眾隨喜組或精進組，都能滿願而歸。

感恩法師與義工菩薩護持，讓大家有安定的共修環境，希望未來持續參加法華壇共修。

雅表示，藉水陸法會的機緣誦持、聆聽法師說法開示認識《法華經》，首次參加農禪寺連線共修的龔玲

喜。



▲文化館舉行歲末關懷，於戶外公園設親子遊戲、車輪餅攤位，邀請大眾提前感受年節氣氛。（傅莉嫻 攝）

於二〇一二三年舉辦的告十二月九日起陸續展覽中華佛教文化館、齊精舍、德華寺、臺南寺等全臺分寺院及分年前接力送暖，透過慰問家訪，將各界捐及物資，送給約三千寒冬中傳遞來自社會首場歲末關懷活動來寺舉辦，慈基會以「伴」為主題，鼓勵大菩薩精神，無私慈悲方丈和尚果暉法師、長常順法師、會長柯總會總會長張昌邦等

▲文化館舉行歲末關懷，於戶外公園設親子遊戲、車輪餅攤位，邀請大眾提前感受年節氣氛。（傅莉嫻 攝）

關懷北區二百九十七戶，方丈和尚表示，感謝社會各界愛心捐助，法鼓山就像輸血管，將關懷送至有需要的家庭中，彼此成就布施的功德，讓社會共好。歲末年終之際，方丈和尚也勉勵大眾從心開始，重新出發，實踐心靈環保，以新希望來迎接龍年，並為全世界戰亂、疫病祝福祈願：「安身安心，生活時時都平安；我和人和，人間處處有幸福」。

南投信義鄉雙龍國小感恩慈基會長期提供獎助學金、急難救助及各項關懷，該校合唱團在校長陳永輝與老師帶領下，特別北上表演布農族《拍手歌》、傳統歌謡組曲，純真活潑的表演，為受關懷的家庭帶來歡喜與活力，學童也朗讀送給方丈和尚的感恩卡，感謝法鼓山與社會各界的善心，因為大眾的鼓勵與祝福，讓學生可以安心學習，在自己的專長上發光發熱，場面溫馨。

法鼓山歲末關懷的起源地中華佛教文化館，於十日舉辦關懷活動，邀請北部近九百戶關懷家庭參與，活動包括致贈物資、祈福法會、古箏與歌唱表演、親子遊戲攤位，義工們並現場製作熱騰騰的車輪餅，大眾也提前感受年節氣氛。

芝山國小校長范如君從十年前擔任劍潭國小訓導主任時，即年



▲書法老師現場揮毫寫春聯，提供關懷家庭索取，提前感受冬令送暖的溫馨年味。（李佳純 攝）

人基會「心藍海策略公開課程」

零碳企業分享綠色影響力



▲葛望平分享自己創辦的企業如何達成淨零碳排，實踐自然環保。
（傅莉嫻 攝）

無常迅速 當勤精進

◎黃麗卿（助念團南部地區副團長）

為什麼有的個案很多人來助念，我曾經遇過有三十多人輪流排班，念完一班，又回來再念一班的狀況，也曾遇過找不到人來助念的時候。如同法師經常開示的，如果我們懂得善用「因緣觀」，面對各式各樣的狀況，就能平靜地接受，也會因而了解平時廣結善緣，歡喜布施，真的很重要。

高雄曾經發生幾次重大工安事件，法師帶領著我們前往關懷，累積了不少經驗。記得二〇一四年的高雄氣爆事件，法師與蓮友前往關懷，有些家屬非常生氣，對我們大喊：「不需要你們的關懷！」氣爆發生在一瞬間，剎那間生死永別，家屬實在很難接受，也聽不進任何話語。遇到這種情況，不用多說什麼，可以握著對方的手或拍拍對方的背，默默地傾聽，就是最好的支持與安慰。

我有一對夫妻朋友非常恩愛，家庭

受，也聽不進任何話語。遇到這種情況，不用多說什麼，可以握著對方的手或拍拍對方的背，默默地傾聽，就是最好的支持與安慰。

我有一對夫妻朋友非常恩愛，家庭和樂，先生是優秀的商人，平常樂善好施，哪知有天出門遇到意外就往生了！突如其來的打擊，令人措手不及，家屬痛哭到肝腸寸斷，場面非常哀戚，我們在助念的當下，除了必須要很鎮定地打法器，還要派人陪伴家屬，是一次很難忘的助念經驗。

這些助念經驗讓我明白，什麼叫無常迅速。人命就在呼吸間，真的要好把握當下，精進修行！

尚以創辦人聖嚴師父的法語，勉勵大眾要擔心死亡那一秒的到來，而是要發起悲心幫助眾生，讓更多人得到佛法的好處及智慧。

「唯有運用佛法，才能在生活中安心身。」方丈和尚說明法鼓山提倡的「四環保」，正是可以化解當前地球面臨戰爭氣候暖化兩大危機的良方。運用正確的慧，以及慈悲喜捨的方便法，接引人們學習、運用、分享佛法，才能真正達到「安：安心、安身、安家、安業」。

活動在「南無觀世音菩薩」聖號中進尾聲，方丈和尚將「人間有幸福」的結禮送給在場義工，這場與法相會的分享讓大眾同感心安身安的幸福。



▲方丈和尚至泰國關懷，以「心靈環保」勉勵信眾透過佛法正知正見解決

方丈和尚
新加坡 泰國
弘法關懷

分享生活佛法智慧 勉勵大眾把「無常」當「正常」方能隨時安心



新世代學僧

以悲心創新刊物風貌



▲第十四期《法鼓文苑》主題「大悲心·好好」。（法鼓山僧大提供）

錄製「聽的文苑」、延伸閱讀連結、插畫著色圖
數位互動送給讀者「好好」祝福禮



▲《文苑》以跨頁繪圖作品，呈現從遇見自己到遇見眾生的過程。（法鼓山僧大 提供）

【釋寬信／新北報導】面對這個因疫病戰爭、天災、人禍而受苦受難的世界，我們可以為世界做什麼？由法鼓山僧伽大學學僧自行企畫、採訪、寫稿、繪圖、編製的刊物《法鼓文苑》，去年（二〇二三）十二月發行第十四期。傳承創辦人聖嚴師父弘揚漢傳佛教的使命，特別以「大悲心·好好」為主題，做為送給世界的一份禮物，盼讀者從中獲得佛法利益，長養出心的力量，重新面對人生中的各式挑戰。

本期《文苑》具有國際、互動式等多

元創新的特色，除了專題採訪中英文

版方式呈現，每個子題的插畫還可當成著

色圖，由讀者遇見自己的空間。

此外，本期首度嘗試以聲音為媒介，選

擇多篇作品錄製成「聽的文苑」，同時也

在部分文章中搭配延伸閱讀，兩者皆能掃

黑，也給予讀者遇見自己的空間。

此外，本期首度嘗試以聲音為媒介，選

擇多篇作品錄製成「聽的文苑」，同時



農禪寺「幸福覺招團練室」同學會

◎文／林珮雲 · 圖／農禪寺 提供

心經耕耘自在人生

團練了近一年，農禪寺幸福覺招團練室的「學《心經》不難」課程，在12月9日最後一堂課舉辦同學會，曾參與過的學員們齊聚一堂，分享以佛法耕耘生活的心得，持續深化實踐《心經》的智慧。

「大家可能會疑惑，為何已經學《心經》不難？」系列課程，在法師帶領下，從人生觀、社會觀、世界觀、生死觀、解脫觀、感情觀等面向解讀《心經》。

「佛，卻還有煩惱？其實改變是一點一滴累積而來，持續以佛法耕耘精神生活，才有機會轉變。」課程圓滿當天，監院果毅法師頒獎給全勤學員，鼓勵大家用時間探索人生問題，並將佛法與更多人分享，為他人的生命帶來安定力量。

《心經》的起因，便能避免衝動的行為。現在才知道「空」不是沒有，而是有關的，開始在生活中保持覺察，心生不滿想指責別人時，先觀察情緒的起因，便能避免衝動的行為。

《心經》可避免錯認理解。「課程圓滿當天，監院果毅法師頒獎給全勤學員，鼓勵大家用時間探索人生問題，並將佛法與更多人分享，為他人的生命帶來安定力量。」

不論是「智慧，不是知識；不是經驗，不是思辨，而是超越自己中心的態度。」對他打破思考框架、理解「無我」也有很大幫助。

從不同主題探索人生



▲同學會上，學員以拼字方式合寫一部《心經》，如同娑婆世界眾緣和合。

圖丹·卻准法師分享西方弘化歷程

◎林珮雲

「法鼓講堂」特別講座



▲圖丹·卻准法師分享求法出家、受戒、弘法、建寺的歷程
(心靈環保學習中心提供)

「法鼓講堂」特別講座



▲果毅法師勉勵青年學員持續來農禪寺學習佛法，與人分享佛法，藉由佛法轉化生命。

熟年，真好

生命故事工作坊心得

老實實地承認自己的愚癡與執著，透過佛法的熏習，從谷底慢慢地往上爬，踏著課程腳步，散落於生命的片片段段，在腦海中主題式地匯聚，赫然明白，那些曾經的傷痛，竟是生命意義的因緣，才發現一個人與原生家庭的關聯是如此密切，當時我的世界壘糊塗，失婚、失業又失親，爺爺往生讓我内心崩解，過了好幾年行屍走肉的日子。

後來在聖嚴書院的課程中，戴良義老師要同學書寫自己這一生的歷程，才有一種的不如意，就成為激勵別人的材料，也能在熟識的友人間幽自己一默。

一路從楊老師的《烽火家人》學到

故事工作坊，在第一節課之後，更是慶幸自己在熟年的這個轉捩點，有信心面對心力有餘卻體力不足的晚年。

隨著課程腳步，散落於生命的片片段段，在腦海中主題式地匯聚，赫然明白，那些曾經的傷痛，竟是生命意義的因緣，才發現一個人與原生家庭的關聯是如此密切，當時我的世界壘糊塗，失婚、失業又失親，爺爺往生讓我内心崩解，過了好幾年行屍走肉的日子。

後來在聖嚴書院的課程中，戴良義老師要同學書寫自己這一生的歷程，才有一種的不如意，就成為激勵別人的材料，也能在熟識的友人間幽自己一默。

一路從楊老師的《烽火家人》學到

故事工作坊，在第一節課之後，更是慶幸自己在熟年的這個轉捩點，有信心面對心力有餘卻體力不足的晚年。

隨著課程腳步，散落於生命的片片段

