

法鼓雜誌



法鼓山 禪法鼓山 觀音道場 參北臺灣第一聖地

Pharma Drum Monthly



PERIODICALS 雜誌類
和樂無諍
非經本刊同意不得轉載本報圖文。
本刊編印費用由法鼓山負擔，請購者親友，功德無量。

法鼓山建設基金勸募專戶
帳號：19078983
戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

十方慧福 苑啟明齋

一千六百多位護法信眾齊祝福 桃園民眾歡喜迎接學佛心淨土



▲桃園縣長吳志揚（左四）、方丈和尚果東法師（右四）與護法信眾代表江金輝（左二）、林政卿（左三）、簡德耀（右三）、顏宏治（右二），共同為齋明別苑大殿佛像揭幔。

【黃佳卿／桃園報導】「紅塵中見淨土，繁華裡有桃園……」古寺中尊聖顏，新苑裡又別苑……三月八日上午，來自全臺各地、馬來西亞、香港、加拿大等地一千六百多位信眾，在莊嚴佛號、輕快佛曲和熱烈掌聲中，迎接桃園心淨土——齋明別苑落成啟用；下午舉行的祈福大典，由方丈和尚果東法師親授三皈依戒，近九百位民眾把握難得因緣，依三寶，開啟學佛新生命。

啟用典禮上，二樓大殿由方丈和尚果東法師、桃園縣長吳志揚、副市長江金輝、資深護法林政卿、顏宏治、四樓禪堂由副住持果品法師、桃園市長蘇家明、資深護法陳政峰、莊南田、鍾明秋、黃楚琪等人，為佛像進行揭幔儀式。

方丈和尚尚致詞時，首先感恩十方信眾護持成就，從法鼓山接續齋明寺法務的歷史因緣，到齋明別苑建設圓滿啟用，都是眾緣和合而成，一古一新，發揮契機應時的弘化功能。桃園縣長吳志揚讚歎，一進齋明別苑，心馬上就靜下來，寧靜祥和的攝受力，正是繁華現代人所需。吳志揚同時感謝法鼓山一直為社會提供安定的力量，讓桃園都會地區有座佛法中心，他鼓勵進出國門的民眾，常到齋明別苑禮佛，為心靈充電。

典禮中，方丈和尚特別致贈感謝狀予副住持建設董事長簡德耀，感恩高齡九十歲的簡德耀菩薩，從齋明寺禪堂、農禪寺水月道場到齋明別苑，一路帶領營建團隊，並親自擔任工程監理，陪伴建物從灌漿上梁到竣工落成。下午的皈依典禮上，方丈和尚期勉有緣在農曆二月初八佛陀出家日皈依三寶的信眾，依

為法鼓大學種下「人中樹」

二月十二日植樹節當天，行政院農委會以法鼓大學預定地為示範場地，舉辦中樞紀念植樹活動，邀請中樞紀念植樹場、立法院王金平、司法院長賴浩敏、監察院長王建煊、方丈和尚果東法師、首座和尚惠敏法師等，共同植下二十棵蘭嶼羅漢松；法鼓山各會團悅眾、現場民眾約二百人，也種下苦楝、烏心石、臺灣檫木、無患子、厚葉石斑木等樹種，一同響應「植樹造林，呵護臺灣」。



馬英九總統致詞表示，法鼓山上種植許多樹木，將自然環境照顧得非常良好，與政府提倡森林覆蓋率、降低碳排放量的理念相呼應。方丈和尚感恩參與植樹的貴賓，在法鼓山播下呵護臺灣的善種子。

「無論是樹或人，都是生命共同體。」方丈和尚表示，法鼓山將樹木視為成就大眾修行的菩提樹、道場樹。佛經中以「人中樹」來比喻佛陀，如大樹般護佑眾生，祈願將來進入校園就讀的學子，奉獻社會，利益眾生。（文／黃佳卿、圖／許朝益）

大陸國臺辦 參訪水月道場

【陳慧蓉／北投報導】二月二十八日下午，中國大陸國務院臺灣事務辦公室副主任葉克冬，率領交流局、新聞局、秘書局成員八人，參訪北投農禪寺，並拜會方丈和尚果東法師。副住持果品法師、農禪寺監院果毅法師、行政中心副執行長張長壽、國際發展處監院果見法師、護法總會副會長張昌邦等也一同接待。葉克冬表示，去年來臺未能造訪法鼓山，此行參訪農禪寺，總算一圓心願。



▲大陸國臺辦副主任葉克冬（左）參訪農禪寺，方丈和尚陪同環繞水月道場，解說「即景觀心」的禪悅境教。（許朝益攝）

1158 位戒子 發願行菩薩道

【梁金滿／金山報導】法鼓山第十九屆傳授在家菩薩戒會，二月二十日至二十三日分兩梯次在園圃大殿舉行，共有一千一百五十八位在家居士圓滿正受菩薩戒。本屆戒子超過九成九，顯示求戒者堅定的信願。



第十九屆在家菩薩戒法鼓山上舉行，戒子們發下誓願自己的菩薩道。（李東陽攝）

方丈和尚果東法師率同副住持果品法師、護法總會副會長黃楚琪等人，前往中國大陸上海、江蘇、湖北，探訪法源定慧寺、廣教寺、焦山金山寺、蘇州寒山寺、五祖寺、老母寺等千年古剎，並應湖北黃梅四祖寺之邀，出席該寺新任方丈陸聖師父的在家俗眷，以及上海地區信眾。方丈和尚一行於十二日抵達上海，十四日前往焦山定慧寺，拜訪現任方丈澄法師、聖嚴師父的恩師東初老人，於定慧寺傳承佛恩宗法脈，並承接方丈、焦山佛學院院長等法務；一九九六年，師父將老人部分舍利恭送回定慧寺。心澄法師感念老人當年在焦山辦學，到臺灣後發起影印《大藏經》，對傳揚佛教的法脈，影響深遠。

十五日方丈和尚轉往南通狼山，探訪聖嚴師父幼年出家的廣教寺。初春的狼山綠意盎然，廣教寺方丈和尚尚法師陪同方丈和尚一行，從山下拾階而上，參訪大聖殿、法聚殿等殿堂。法聚殿為師父當年出家的房廡，如今規畫為一堂嚴法師弘化成就展示館，目前已對外開放，提供來訪信眾認識師父推廣佛法、實踐佛法的生命歷程。

【新聞簡訊】

杜正民教授獲教育部優秀人才獎
繼 2012、2013 年榮獲國科會優秀人才獎勵後，法鼓佛學院杜正民教授今年再榮獲教育部「特殊優秀人才獎」。杜教授將獎金悉數捐出，做為佛學院學生的獎學金。
畢業於中華佛學研究所的杜正民教授，十餘年來，致力於佛學與資訊的研究發展，以及國際學術交流，歷任佛學院圖書資訊館館長、副館長，現為佛學院專任教授、「中華電子佛典協會」副主任委員、數位典藏國家型科技計畫「漢籍全文工作小組」、「文獻與檔案主題小組」召集人，同時也是 EBTI 國際電子佛典協會臺灣代表委員、ECAI 國際文化地圖協會創始會員。（編輯室）

方丈和尚出席泰國僧王荼毘典禮

3 月 9 日，方丈和尚果東法師前往泰國曼谷，出席僧王蘇瓦塔那摩訶長老（Somdet Phra Nyanasamvara Suvaddhana Mahathera）的荼毘典禮。僧王是泰國佛教最高的精神領袖，第十九任僧王蘇瓦塔那長老於 1933 年出家，是任期最久的僧王。2013 年 10 月 24 日以百歲高齡圓寂，舉國哀悼一個月，泰國民眾並穿上黑衣，感念僧王照顧貧童、成立醫院、奉獻佛教等諸多善行。
僧王荼毘典禮於曼谷詩琳佛寺（Wat Debsirindrawas）舉行，方丈和尚與來自世界各國的佛教領袖代表，一同於典禮上獻花，向僧王表達最崇高的敬意。（編輯室）

藏傳佛典漢譯新紀元

法鼓佛教學院、美國欽哲基金會 合作漢譯藏傳佛典與人才培訓



【邱惠敏／臺北報導】藏傳佛典漢譯，開展現代譯經新紀元！三月六日，法鼓佛教學院、美國欽哲基金會於臺北安和分院簽署「藏傳佛典漢譯暨翻譯人才培訓計畫」，由校長惠敏法師、宗薩欽哲仁波切代表簽署，擔任翻譯的建築師姚仁喜、達賴喇嘛宗教基金會負責人達瓦次仁、國立故宮博物院研究員劉國威、政治大學教授林鎮國等三百多位佛學、學術界、都到場祝賀。

惠敏法師致詞表示，創辦聖嚴師父和欽哲仁波切都重視教育和文化，二〇一二年欽哲基金會於香港舉辦「佛典傳譯·漢藏互譯籌備研討會」，希望邀請在佛學研究、人才培育上成果豐碩的法鼓佛教學院，成為藏傳佛典漢譯計畫的重要團隊。經一年多商議，雙方達成合作共識，並由曾在蘭州、印度、臺灣求學，於日本取得佛學博士的佛教學院助理教授蘇南望傑，擔任譯經與培訓計畫的主持人。

欽哲仁波切表示，雖然藏傳佛典的英譯工作已展開多年，但華文世界人數更多，如果能將藏譯成漢文，將有更多人受益。蘇南望傑教授說，提到從元朝到清代，藏傳佛典曾四次翻譯為蒙古文、滿文，其中乾隆皇帝禮請章嘉大師主持藏文《大藏經》翻譯，更是重要的里程碑。由於譯經年代差距等種種因素，造成許多佛典僅有藏譯本，或僅有漢譯本。西藏和印度的交流，直到佛教晚期仍持續進行，因此有上千部經典，是漢傳經典沒有的，藏傳佛典漢譯正可補足漢文《大藏經》缺佚的部分。

簽約儀式最後，欽哲仁波切以「翻譯佛典的言語」為題，說明佛學研究還是回歸東方，並以經典為主，因為學佛還是要依據經典。他以英國一處知名的佛教研究中心為例，由於西方人崇尚客觀，不承認龍樹、無著等人真實存在，也不承認大乘經典，這樣的研究很難說是「客觀」。

「藏傳佛典漢譯暨翻譯人才培訓計畫」以三年為一期，目前共分三期，除了計畫主持人，譯者包含臺灣、大陸、印度、尼泊爾、西藏等地的法師和學者。未來佛教學院將配合計畫，加入翻譯課程，鼓勵碩、博士生以藏經翻譯為論文題目，結合佛學資訊的專業，未來翻譯成果將透過網站公布，並建立資料庫、電子佛典，以利更多人研究運用。

法鼓佛教學院、美國欽哲基金會合作譯經計畫主持人蘇南望傑法師（中）、宗薩欽哲仁波切（右）代表簽約。左一為計畫主持人蘇南望傑教授，右一為翻譯姚仁喜，左一為現場引言人溫宗聖教授。（李東陽攝）

楊蓓演講「在親密關係中修行」

【本刊訊】聖嚴教育基金會執行長、實踐大學社會工作系副教授楊蓓，長年致力於治療、心理衛生，以禪修結合心理學見長，深受國內外肯定。二月底應中國大陸湖北省心理衛生協會邀請，出席一月一、二日在武漢舉行的二〇一三年學術年會，發表主題演講「在親密關係中修行」。會前二月二十七日，楊蓓還主持了一場與心理輔導「工作坊」，與心理從業人員分享禪法、學習觀照身心，內心安定有助諮詢時看清整體狀況。

湖北心理衛生協會成員主要來自武漢中德醫院，被稱為「中德班」，而中德醫院為大陸臨床心理諮詢、執業心理治療的搖籃，因此該協會的學術年會，備受大陸心理學界重視。本次年會主題「兒童與青年·性與親密關係」，聚集了義大利、德國、臺灣、中國大陸等地心理諮詢、臨床治療等相關領域專家及工作人員，約有四百人與會。

親密關係如何與修行取得平衡？楊蓓於主題演講中，從《維摩詰經》切入，探討維摩詰居士在修行與家庭中取得平衡的典範，是未來心理學可以予以解讀、探討的。楊蓓表示，以心理學來

說，修行就是修自己的「完形」，也就是禪宗說的「本來面目」，促使個體逐漸走向完整的人格。

親密關係的種種互動變化，除了可拓展自我認知的廣度與深度，最終走向擁「有自我」的「存有感」，發展到最高層次就是「慈悲」。楊蓓說明慈悲的英譯 compassion，是由 com「加」+ passion 組成，com 是「共同」，passion 是「熱情」，人類關係的最高境界，就是擁有共同的大愛，這正是慈悲的真義。楊蓓的演說廣獲迴響，現場許多人都表示，要好好讀一讀《維摩詰經》。

【法鼓書齋】

《人生》雜誌368期4月號

朝聖，向心中的靈山出發

佛教徒都嚮往到佛法源頭——印度巡禮聖跡。朝聖的意義為何？當我們決定向聖地出發，該做什麼準備？本期專題中，聖嚴師父教我們朝聖前要做功課：香光尼僧團方丈悟因長老尼，分享赴印度朝聖所見所聞，對佛弟子生命的啟迪與反思。此外，常霖法師赴印度的出家考驗行、旅遊作家邱常隨隨藏民轉聖山深入密境、專業導遊葉聰明帶團朝聖日本等多篇分享，帶我們到印度、中國、西藏、日本、南亞進行一趟朝聖之旅，在不同的聖地，體驗不同的感悟，感受朝聖的殊勝。

知名編劇左菁華晚年潛心學佛，「人生行旅」分享她用生命精華演繹的菩薩行。現代出家人法務繁忙，要處理日常作務、帶禪修……，法師都全年無休嗎？且聽「西洋僧New Talk」常聞法師怎麼說。阿難與摩登伽女的故事，大家耳熟能詳，也是《楞嚴經》的啟教因緣，「楞嚴導讀」看佛陀如何解救阿難的摩登伽難。（每本150元，訂閱一年1440元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）

◎歡迎加入《人生》雜誌facebook
◎洽詢電話：(02) 2896-1600
◎法鼓文化心靈網路書店：
www.ddc.com.tw

2014生命自覺營學員心得

「我找到了人生目的！」

◎郭演浩

參加這次生命自覺營，對我來說是一「檢來的」，因此格外珍惜。如果不是當年數學老師推薦認識法鼓山，如果去年寒假沒遇到禪修的小隊輔導……，好多「如果」只要一個不具備，這九天大概不會在自覺營了。

營隊第三天女眾說感，從果通法師口中聽聞幸福是什麼，內心特別感動。當一百多位女眾在禪堂齊念：「我祈求……凡活著的盡皆幸福」，是我第一次知道，原來出家人無時無刻，都以利益眾生為目標。

當法師問：「你幸福嗎？」腦中閃過一個個愛我的家人、順遂的求學路，還有幾個知心朋友，在心中自信答道：「是的，我很幸福！」但隨後，法師又問：「如果這些條件不存在了，那你还幸福嗎？」當下心中微微痛楚，隨之而來的，是如同恍然大悟般的震撼，原來一直以為的幸福，是構築在這些外在條件之上，任何一個無常變化，大概都會讓自以為的幸福離我遠去。經由法師引導，才了解幸福可以取決於自己內心，「修行，不是為了遠離眾生，而是為了找尋讓眾生幸福的正道。」

「小時候，快樂是一件簡單的事；長大後發現，簡單的事，就可以很快樂。」這句話，作為此次營隊的註腳，真是再適合不過了。九天裡，我們沒有手機、沒有網路，每天四、五點起床，手面上看起來，似乎過著不自由的生活，但其實內心很平靜、很快樂。就像聖嚴師父所說，我們需要的不多，是想要的太多了。

營隊最後捨戒，我哭了，有種少了什麼的空虛感，九天為我帶來如此大的影響。回到世俗後的此刻，內心平靜依舊，想開始人生的修行，希望自己能像自覺營那樣，時時覺察內心的貪、瞋、癡，還希望多參加法會和當義工。我想，自己已找到人生的目的和意義，那就是「奉獻」。

「海涵萬情的出家夢」

◎莫演珍

從自覺營回來已快一個星期，一切似乎又恢復到原來軌跡。每每憶起九日的出家體驗，宛如做了一個長長的夢，一個無無親情、無無愛情、無無友情、無無自私自利、無無塵世浮華，而是與世無爭、安靜如斯卻又海涵萬情的出家夢。

一直覺得自己是幸運的，直到有一天，鬱鬱寡歡，卻莫名走進一座寺院，第一次聽到梵唄音聲，感覺就像失足於茫茫大海裡，絕望想放棄掙扎時，有人在船上拉了一把。第二次被深深震撼，是這次自覺營中，果慨法師忽然唱起「南無大悲觀世音菩薩」，僅僅第一個音，便讓我熱淚盈眶。「梵音海潮音，勝彼世間音」，原來，這就是梵唄的力量，這就是佛的呼喚。

走入自覺營之前，依然煩惱三千。我抱著無盡的疑惑、隨眾作息、演禮、拜懺、上座、打坐，從外在的威儀，慢慢走進內心的發現，整個過程，就像一場生命的洗禮。

常遠法師說，念念不忘，恆持長遠心；果通法師說，真正的幸福就是活在此時此刻；果醒法師說，我們的喜怒哀樂，都是與過去記憶的互動而產生……，每堂課，每位法師的分享，都像一把把開啟內心的鑰匙，尤其聖嚴師父一人的故事，「一虛空有盡，我願無窮」的悲願，還有對「慈悲喜捨」的開示，我願無窮的悲願，還有對「慈悲喜捨」的開示，我願無窮的悲願，還有對「慈悲喜捨」的開示，我願無窮的悲願。

若持慈悲心，何來煩惱心？我忽然發現，親情也好，愛情也罷，我們之所以被種種情所困，其實都是我執在作祟。也許無法做到左腳菩提心，右腳出離心，至少可以常持慈悲喜捨心、常行菩薩道，因為菩薩不在他方，不是別人，而是我們自己。原來，自己才是救度自己的大菩薩。

何等幸運，這一路遇見佛法，遇見引著我們走向菩薩道的老蘭、遇見和我一樣被佛法感化的同事、遇見法鼓山、遇見諸法師，到現在，終於遇見了自己。

煙雨濛濛，溪水淙淙，梵音繚繞，鐘鼓聲聲。捨戒離開法鼓山時，連續下了九天八夜的雨終於停了。被雨洗過的天空，如同我們被觀音甘露洗滌過的心靈，乾淨而透明。

「海涵萬情的出家夢」

◎莫演珍

從自覺營回來已快一個星期，一切似乎又恢復到原來軌跡。每每憶起九日的出家體驗，宛如做了一個長長的夢，一個無無親情、無無愛情、無無友情、無無自私自利、無無塵世浮華，而是與世無爭、安靜如斯卻又海涵萬情的出家夢。

一直覺得自己是幸運的，直到有一天，鬱鬱寡歡，卻莫名走進一座寺院，第一次聽到梵唄音聲，感覺就像失足於茫茫大海裡，絕望想放棄掙扎時，有人在船上拉了一把。第二次被深深震撼，是這次自覺營中，果慨法師忽然唱起「南無大悲觀世音菩薩」，僅僅第一個音，便讓我熱淚盈眶。「梵音海潮音，勝彼世間音」，原來，這就是梵唄的力量，這就是佛的呼喚。

走入自覺營之前，依然煩惱三千。我抱著無盡的疑惑、隨眾作息、演禮、拜懺、上座、打坐，從外在的威儀，慢慢走進內心的發現，整個過程，就像一場生命的洗禮。

常遠法師說，念念不忘，恆持長遠心；果通法師說，真正的幸福就是活在此時此刻；果醒法師說，我們的喜怒哀樂，都是與過去記憶的互動而產生……，每堂課，每位法師的分享，都像一把把開啟內心的鑰匙，尤其聖嚴師父一人的故事，「一虛空有盡，我願無窮」的悲願，還有對「慈悲喜捨」的開示，我願無窮的悲願，還有對「慈悲喜捨」的開示，我願無窮的悲願。

若持慈悲心，何來煩惱心？我忽然發現，親情也好，愛情也罷，我們之所以被種種情所困，其實都是我執在作祟。也許無法做到左腳菩提心，右腳出離心，至少可以常持慈悲喜捨心、常行菩薩道，因為菩薩不在他方，不是別人，而是我們自己。原來，自己才是救度自己的大菩薩。

何等幸運，這一路遇見佛法，遇見引著我們走向菩薩道的老蘭、遇見和我一樣被佛法感化的同事、遇見法鼓山、遇見諸法師，到現在，終於遇見了自己。

煙雨濛濛，溪水淙淙，梵音繚繞，鐘鼓聲聲。捨戒離開法鼓山時，連續下了九天八夜的雨終於停了。被雨洗過的天空，如同我們被觀音甘露洗滌過的心靈，乾淨而透明。

「比起往年自覺營，今年香港來的學員特別多，有十七位還是同一間公司的同事，一同組團來參加。聽他們分享，才知道是老闆全力支持，不但鼓勵員工前來法鼓山、贊助全額機票費用，並提供九天有薪假。」

這樣的老闆，不禁讓人感到好奇。營期結束當天，老闆特地來法鼓山接員工。

這位年約四十多歲的老闆，在香港、深圳經營跨國貿易，名為劉佳略（後排左五戴圍巾者）。劉佳略笑著說，因為自己想出家，但已超過念僧大的年齡，雖然不能出家，但發願成就他出家。

生於佛教家庭的劉佳略，和法鼓山很早就結了緣。一九八七年就讀文化大學時，惠敏法師當時就讀於華岡的中華佛學研究所，因此是他的學長，李志夫所長則是佛學和英文哲學老師。劉佳略目前也是法鼓山香港分會副召集人。

（圖·文／法鼓山僧伽大學提供）

劉老闆的願心

比起往年自覺營，今年香港來的學員特別多，有十七位還是同一間公司的同事，一同組團來參加。聽他們分享，才知道是老闆全力支持，不但鼓勵員工前來法鼓山、贊助全額機票費用，並提供九天有薪假。

這樣的老闆，不禁讓人感到好奇。營期結束當天，老闆特地來法鼓山接員工。

這位年約四十多歲的老闆，在香港、深圳經營跨國貿易，名為劉佳略（後排左五戴圍巾者）。劉佳略笑著說，因為自己想出家，但已超過念僧大的年齡，雖然不能出家，但發願成就他出家。

生於佛教家庭的劉佳略，和法鼓山很早就結了緣。一九八七年就讀文化大學時，惠敏法師當時就讀於華岡的中華佛學研究所，因此是他的學長，李志夫所長則是佛學和英文哲學老師。劉佳略目前也是法鼓山香港分會副召集人。

（圖·文／法鼓山僧伽大學提供）

【教育文化看板】

佛教學院推廣中心 夏季班招生

課程名稱	教師	開課	地點
禪柔瑜伽內臟保健系列2	簡淑華	5/19	德貴學苑
禪柔瑜伽身心柔軟系列2		5/22	

【課程詳情】請上網查詢http://ddbctw.blogspot.com
【線上報名】http://140.131.255.111/ddb_pes/
【E-mail】buddedu@ddb.edu.tw
【洽詢電話】(02) 8978-2110分機8011

103學年度 法鼓佛教學院 招生

報名日期

班別	開始日	截止日
博士班	103年4月1日(二)至	4月21日(一)止
碩士班	103年3月3日(一)至	3月19日(三)止
學士班	103年3月3日(一)至	4月6日(日)止

考試日期

班別	筆試	口試
博士班	103年5月16日(五)	103年5月16日(五)
碩士班	103年4月11日(五)下午	103年4月30日(三)
學士班	103年4月19日(六)	103年4月20日(日)

招生資料下載
法鼓佛教學院一併生簡章
http://www.ddbc.edu.tw/prospectus/prospectus.html

聯絡資訊
傳真：02-2498-2492
e-mail: aa@ddb.edu.tw (國、粵、台)
ddbc@ddb.edu.tw (學士班)
電話：02-2498-0707
傳真：02-2498-0707
傳真：(2372) 臺北法鼓山僧伽大學推廣部(2372)
法鼓山：(20842) 臺北法鼓山僧伽大學推廣部(2372)

法鼓山僧伽大學

魔法學校傳授學生如何使用魔法棒擊敗敵人，僧伽大學教育學僧如何使用香板來掃除內心的煩惱魔。

法鼓山僧伽大學歡迎您的加入

【招生說明會】

- 報名日期 2014年3月23日【星期日】上午8:30
- 舉行地點 法鼓山世界佛教教育園區 第三大樓【教育行政大樓】
- 招生報名日期 2014年4月1日~5月31日
- 考試日期 筆試【6月14日，星期六】/ 面試【6月15日，星期日】

電話 (02) 2498-7171 轉 2351【法鼓山僧伽大學教務處註冊組】
電子郵件 seb@ddm.org.tw
網址 http://sanghaui.ddm.org.tw

尋根溯源 追隨祖師腳步

從農禪寺到中華佛教文化館，一趟探尋與追隨之旅，讓擔任普化教育課程的關懷員們，對法鼓山的教育精神，有了更深刻的體會。本期邀您來分享。 ◎陳慧蓉

一、二八連續假期，遊客如織的北投溫泉區，出現一支安靜的修行隊伍，在法師帶領下，徐徐往中華佛教文化館前進。他們是從農禪寺出發，準備行腳至祖庭禮敬的普化中心關懷員。

這一百六十位關懷員是參加二月二十八日至三月一日，普化中心於農禪寺舉辦的「普化教育悅眾充電營」，學員不只來自北臺灣，許多香港、溫哥華的悅眾，也把往返臺灣因為參加「充電營」以「探尋與追隨」為主題，由法鼓山僧伽大學副院長果毅法師、普化中心副都監果毅法師、法鼓佛教學院杜正民教授講解三堂一解門「課程：禮敬祖師、朝山、行腳至文化館禮敬的「行門」。在解行並重中，體會東初老人與聖嚴師父與辦教育的願心。

「法鼓山提倡全面教育，我們的特色就是教育。」首日課程中，果毅法師指出法鼓山任何活動，都具有教育義涵，並以聖嚴師父寫給僧團的手書「作育龍象的人便是龍象」，勉勵眾人充實自己，影響年輕一代，成為別



在開創法鼓山文教事業的東初老人法照前，眾人至誠頂禮，期勉自己追隨祖師腳步，一起推廣全面教育。(普化中心提供)



人回到農禪寺禪堂，展開討論與分享。果毅法師叮嚀擔任關懷員不只是服務，還要走入佛法更深處，常提起願心和信心。(普化中心提供)



帶著尋根溯源的心，關懷員們從農禪寺出發，沿著市區街道，行腳至北投文化館。(普化中心提供)

人的善知識。杜正民講授的「大專院教育：尋根溯源」課程，說明大學院教育的創設脈絡及體系，期待將來結合法鼓山、大專化教育，進一步發揮法鼓山的教育功能。果毅法師與眾人分享普化教育課程開辦至今的成果時，更打趣地稱眾人為「一股東」。

三月一日一早，行腳禮出發前，果毅法師向眾人說明，此行的意義在於承先啟後，希望大家保持身心放鬆，帶著菩提心與大悲心回來。眾人戴著斗笠，靜默地從大業路經行至祖庭的東初老人法相頂禮，在感念老人悲願心的同時，不少人都紅了眼眶。

「原來身處是練出來的。」快樂學佛人關懷員邱玲珍分享，以前知道佛法觀念，卻不見得能體會，禪修、朝山、行腳讓她學到，修行可以是日常生活中的一部分，平常就動多工夫。來自溫哥華的許淑貞感動地說，參加充電營後發現，即使在海外，法鼓山課程同樣完整無缺，了解法鼓山提倡教育的初衷後，對不同族裔信眾的接引方式，也有了更多元的想法。

安和分院「佛教徒的生死觀」講座

想「死得好」先學「活得好」

◎陳麗珠

當自己面臨死亡或親友往生，心裡往往難以面對接受。如何幫助自己與他人，化解對死亡的懼怕，自在迎接這期生命的結束？三月二日至四月二十日，安和分院開辦「佛教徒的生死觀」講座，三學院監院果毅法師引導大眾一窺生命真相，以及如何圓滿人生最後一場佛事。首場有五百五十位聽眾到場聆聽，創下安和分院聽眾人數新高。

講座一開始，果毅法師娓娓道出一年多前，女眾老菩薩意外往生，佛事處理過程。法師說，當見到老人家車禍剛過，滿是不安的臉龐，心中浮現師父的叮嚀：「唯有生者安，死者才會安。」隨即運用平日修行法門，安定自己的心，並藉由祝福寬慰老菩薩的心。原本瀟灑在親友間的不安氛圍，頓時也跟著安定下來。

透過陪伴與對話，法師向老菩薩說明死亡是自然的事，降低對死亡的恐懼；同時向老菩薩表達感恩，讓老人家知道自己生命的圓滿；更允諾會原諒肇事者，陪伴其走過往生歷程。聽了法師引導，老人家雖無言語，卻笑臉盈盈，原本預立以民間信仰處理後事的遺囑，也跟著改寫。

「往生前的引導，或許人人不盡相同，但一定要讓往生者感受到祥和寧靜。」法師表示，臨命終時身心通常容易紊亂，多數人無法依靠自己，此時不妨運用念佛方法引導，當發現往生者起了貪瞋之心，要馬上引導放下。

面對死亡不僅需要正確觀念，還要在日常生活中練習方法。法師說明，若想要「死得好」，就要先學習如何「活得好」；死是果，重點是「活」，死法就是活法的表現，幫助別人死得安詳，與準備自己的死亡同樣重要。

「臨終並非我們開始學習方法的時候，應從日常生活中累積工夫。」法師叮嚀除了透過課堂熏習，平日行門功課也不可少，例如：誦經、拜懺、持咒、念佛、學習念誦與佛相應，還要常行布施，練習用恭敬心與人廣結善緣，也練習捨心，臨命終時，方能無牽掛地往生。

當自己面臨死亡或親友往生，心裡往往難以面對接受。如何幫助自己與他人，化解對死亡的懼怕，自在迎接這期生命的結束？三月二日至四月二十日，安和分院開辦「佛教徒的生死觀」講座，三學院監院果毅法師引導大眾一窺生命真相，以及如何圓滿人生最後一場佛事。首場有五百五十位聽眾到場聆聽，創下安和分院聽眾人數新高。

講座一開始，果毅法師娓娓道出一年多前，女眾老菩薩意外往生，佛事處理過程。法師說，當見到老人家車禍剛過，滿是不安的臉龐，心中浮現師父的叮嚀：「唯有生者安，死者才會安。」隨即運用平日修行法門，安定自己的心，並藉由祝福寬慰老菩薩的心。原本瀟灑在親友間的不安氛圍，頓時也跟著安定下來。

透過陪伴與對話，法師向老菩薩說明死亡是自然的事，降低對死亡的恐懼；同時向老菩薩表達感恩，讓老人家知道自己生命的圓滿；更允諾會原諒肇事者，陪伴其走過往生歷程。聽了法師引導，老人家雖無言語，卻笑臉盈盈，原本預立以民間信仰處理後事的遺囑，也跟著改寫。

「往生前的引導，或許人人不盡相同，但一定要讓往生者感受到祥和寧靜。」法師表示，臨命終時身心通常容易紊亂，多數人無法依靠自己，此時不妨運用念佛方法引導，當發現往生者起了貪瞋之心，要馬上引導放下。

面對死亡不僅需要正確觀念，還要在日常生活中練習方法。法師說明，若想要「死得好」，就要先學習如何「活得好」；死是果，重點是「活」，死法就是活法的表現，幫助別人死得安詳，與準備自己的死亡同樣重要。

「臨終並非我們開始學習方法的時候，應從日常生活中累積工夫。」法師叮嚀除了透過課堂熏習，平日行門功課也不可少，例如：誦經、拜懺、持咒、念佛、學習念誦與佛相應，還要常行布施，練習用恭敬心與人廣結善緣，也練習捨心，臨命終時，方能無牽掛地往生。

願學大師精神 弘法北美

◎Daniel Owens (溫哥華道場義工)

找了好多年，終於在去年(二〇一三年)找到法鼓山溫哥華道場。在那裡學佛、皈依三寶，甚至在大家促成下，參加今年二月在臺灣舉辦的生命自覺營，我很珍惜這些因緣。

我今年二十八歲，是一個廚師。從小就對宗教感興趣，但生長的小鎮所有人都是基督教徒，直到二十歲出頭，才接觸到印度教與佛教。我不認同印度教的種姓制度，於是轉向佛教，她愈有興味。那時我跟女友住在法國，她不喜歡我學佛，分手後，我想好好研究佛法，但法國宗教不興盛，所以二〇一三年五月我回到溫哥華，拜訪一些佛寺，最後到了溫哥華道場。

在道場擔任義工或參加共修，每個人都有共同目標，就是修學佛法、護持佛教，我很喜歡這種感覺。現在我一期期有五天在道場，兩天在大寮當義工，其他三天參加佛學班、禪坐、念佛共修。到溫哥華道場學佛，對我來說很重要。

我找到生命的意義與方向，也明白生命是無限延伸的。二〇一三年八月，果毅法師到溫哥華弘法，為我授三皈依，從此五戒成為我的生活準則，戒了酒，遠離不少壞習慣，生活改善很多。我有些朋友與同事也因此對佛教產生興趣，還有人特別畫了佛像送我當禮物。

研究佛法成為我的生命目標，我正考慮要進大學做研究，還是出家。由於對出家生活一點概念也沒有，道場的義工與法師知道後，熱心協助我到臺灣本山參加生命自覺營。參加自覺營就跟著法師學習，收穫很多。我們學習出家人的威儀，像是練習如何走路不被擾衣絆倒，也學習禪修、梵唄；上課時，同組法師與師兄弟，都竭盡所能幫我翻譯；我也把握機會，向法師請教。

修行問題。以前因語言關係，很少唱梵唄，在自覺營每天早、晚課密集練習，梵唄也漸漸跟得上。

那幾天裡，在男眾學務自修室中看到歷代祖師的壁畫，尤其撼動我。歐美社會很多人對佛教有誤解，認為佛教不科學、是迷信，佛教在北美的弘揚並不容易。想到祖師們奉獻一生傳授佛法，希望自己也能像他們一樣，對自己的國家、對佛教有所貢獻。

(陳慧蓉/採訪整理)
溫哥華青年尼爾·歐文斯(Daniel Owens)，來臺參加生命自覺營後，希望自己能效法歷代祖師奉獻精神，在北美弘傳佛法。(葉凡宣攝)



中級一禪訓班心得

◎鄭紹儀

用對方法 不再盲修瞎練

歷經了「初級禪訓班」一培，也參與過不少禪修課程，但日常生活中，只能藉著課到的一點點基礎觀念來練習，例如：數息、隨息與數念、佛、往遇到身心狀況時，不清楚如何面對處理，對於是否用對方法，也產生了疑問。

這次參加「中級一禪訓班」，法師的教導讓我豁然開朗，知道更多禪修理論，並能實際運用在修行上。原來，在相同的時間點數息，會影響用的方法是否得力。法師告訴我們，數息的關鍵在於自然呼吸，並在呼出一點點氣之後，再加上一個數字。

深入淺出的講解，讓我們更能理解「方法」如何使用，而非只是盲修瞎練，如此下來差別真的很大。同組有學員原本無法數息，也用不上方法，這次已能順利安穩地用上方法，可見解行並重的重要性。另外，法師也教導如何面對身心反應，使我們學到

如何對治昏沉、散亂、痛、幻覺等。種種學習，不僅釐清了許多禪修觀念，也讓我更有機會核對自己的學習狀態。

先前不了解「中級一禪訓班」與「禪二」的差別，這次也獲得釐清。現代社會工作繁忙，不容易安排長假參加禪七，於是有了禪二，接引大眾有更多精進修行的機會。禪二內容著重方法的實地練習，包含動禪、經行、打坐等行門部分，作息可說比照禪七，禪期內是禁語的。

中級一禪訓班同樣也是二天，但目的是禪修方法的校正與核對，也可說是進入禪七的前行課程。中級一禪訓班的內容，延續「初級禪訓班」建立的心態與觀念，讓學員可以透過課程檢視自己，修行時是否用對方法，經由實際練習與引導，使後續的禪修邁入正軌，大大增加了我們對學佛修禪的信心。

【學習成長看板】

聖基會「聖嚴法師經典講座」

日期	主題	主講人
4月12日	順逆境 心安平安	常願法師
4月19日	生命的覺醒與超越	常乘法師
4月26日	生命的覺醒與超越	常遠法師
5月3日	「付錢買燒餅」公案的啟示	常啟法師

【時間】每週六上午10:00~12:00
【地點】聖嚴教育基金會講堂
【報名洽詢】(02) 2397-9300分機13、14

網路電視臺4月主題影片

【影片主題】緣起性空——生命法則
【內容簡介】因緣與偶然、巧合，有什麼不同？佛經中常說「業緣緣起」、「緣起性空」，性空是什麼？如何在日常生活中應用？佛法基本觀念——因緣、因果、空性，本期主題影片邀請大家一起契入生命法要。

◎法鼓山網路電視臺
http://ddmtv.ddm.org.tw

2014年新班招生中

※ 每班3次課程
※ 報名方式/請上網搜尋
「法鼓山普化中心」

4/13	臺中班	04-2255-0665 #9
5/3	農禪班	02-2893-3161 #571
5/10	臺南班	06-220-6329
5/18	海山班	02-2893-9966 #6659

從心遇見自己 轉動新的人生

快樂學佛

你的學佛第一課，輕鬆入門!

法鼓講堂 www.dharmaschool.com

2014隨師行願 **法鼓全集導讀**

4 三學精進

聖嚴法師筆下的戒定慧三學

直播時間 星期二晚上7-9點
北美東岸早上7-9點、北美西岸早上4-6點
現場上課 農禪寺 法堂二
預約專線 02-2893-9966 #6663
週一至週五9:00-17:30

日期	系列講座	講師
3/26	戒學	果會法師
4/9	慧學	常延法師
4/16		
4/23	禪定學	常慧法師
4/30		



桃園都會的心靈桃源

齋明別苑

座落於桃園市區的齋明別苑，宛如都會裡的一朵蓮花，散發出安定氣質。這座融合傳承與創新的道場，建築上有哪些特色？籌建過程中，又有哪些故事呢？本期帶您一同來了解。

◎文／黃佳卿 · 圖／李東陽

齋明別苑怎麼去？

齋明別苑地址：桃園市大業路一段361號
(位於大業路、雙峰路口)

【搭乘大眾運輸】

■國光客運：臺北西站A棟搭1816往桃園→「雙峰路口站」下車→沿雙峰路步行至大業路口

■桃園客運：桃園火車站「復興路」站搭乘5014、5015、5022、5023、5069、5071、5073往「南崁/大園/竹圍/竹林山寺」方向→「瓦斯公司站」下車→步行左轉進入雙峰路，直走至大業路口

■中壢客運：桃園火車站「復興路」站搭乘106往南崁方向→「瓦斯公司站」下車→步行左轉進入雙峰路，直走至大業路口

【自行開車】

■國道1號：南崁交流道→春日路→雙峰路左轉→大業路一段路口

■國道2號：往桃園機場方向→桃園交流道(往桃園市方向)→大興西路→大業路口右轉→雙峰路口



【齋明別苑近期活動】

活動名稱	時間	報名對象
禪坐共修	每週一晚上	一般社會大眾
念佛共修	每週三晚上	
DIY禪樂手工坊	4/13~5/11	
初級禪訓班(四堂課)	5/6~26	國小三~六年級
初級禪訓密集班	5/17~18	
兒童故事屋	4/12、4/26	初級禪訓班結業者
禪一	4/20	

【上網報名】<http://jmbu.ddm.org.tw>
【洽詢電話】(03) 315-1581



從大業路正門來看，齋明別苑外觀呈「口」字形，往內縮的建築與街道產生區隔空間，一進入別苑，便可感受「鬧中有靜」的氛圍。

十多年前，為使齋明寺能重新再造、永續發展，第六任住持江會觀居士力邀法鼓山承接齋明寺的法務；一九九九年，聖嚴師父接第七任住持，齋明寺終於回歸正信的佛教法脈。隨著大桃園地區學佛民眾與日俱增，但齋明寺為國定三級古蹟，擴建不易，於是便在桃園市區增建道場。傳統百年古寺弘法歷史、承接法鼓山精神理念的都會型現代道場——齋明別苑，於是誕生了。

座落於桃園大業路上的齋明別苑，由齋明寺禪堂建築師孫德鴻設計，融合了法鼓山園區建築風格，以及齋明古寺傳統三合院的特色。門字型的建築外觀，具有寺院殿堂的恢弘氣勢；直線斜屋頂式設計，線條簡約流暢；灰色的牆面，給人樸實、安定的感覺；建築四周，則以走廊空間和街道區隔，一進入別苑，即刻可以感受到「鬧中有靜」的氛圍。

齋明別苑的內部空間規畫，十足展現了都會弘法功能。一樓的知客處與齋堂，祈願觀音像位於迴廊正中間，慈悲迎接前來的十方大眾。別苑正門面對大業路，左右各一道石階梯，直通二樓大殿前庭，帶領參訪者逐步向上，走入心靈的安定空間。

進到大殿，全身金光的阿彌陀佛像，以齋明寺禪堂中、昔日福建名匠林起鳳雕塑的西方三聖像為藍本，造型古樸，與左右各一〇八座內嵌小佛龕相互輝映；四樓禪堂供奉製法鼓山大殿的釋迦牟尼佛像。二樓大殿與齋明古寺建築呼應，尊重傳承與傳統；四樓禪堂則是現代風格，以簡約安定的空間布置，護持禪修大眾。負責內裝規畫的徐伯瑞建築師說明，裝置大殿與禪堂佛像時，特別墊高佛像基座，讓禮佛民眾承接佛像的慈悲目光，提昇親近佛法的好樂心。

明亮而寬敞的四樓禪堂，是舉行各種禪修活動的主要空間。坐上蒲團，讓緊繃忙碌的身心，慢慢沉澱下來。



樓大殿的佛像，仿照齋明寺禪堂的阿彌陀佛像來設計，傳承百年古寺的歷史風華。

齋明寺監院果舟法師表示，齋明別苑如都會中一朵蓮花，散發出安定的氣息，為都會居民提供佛法的滋潤。目前已陸續開辦快樂學佛人、福田班、佛學班、禪訓班等活動，全方位接引上班族、銀髮族、青少年、兒童等族群，帶領大眾在各種學習中，以佛法智慧轉化繁忙塵勞，開啟自性寶山。



在「佛心禪緣書畫展」現場，繼程法師揮毫寫下「擊正法鼓，般若若來」。(李東陽攝)

繼程法師 書畫展暨講座

佛心禪緣 串起興學善緣

再續聖嚴師父興學願心，繼程法師捐出百餘幅墨寶作品，二月二十五日到三月二日期間，在北投鳳甲美術館展出「佛心禪緣書畫展」。歷年作品也輯成畫冊出版，並於臺北、臺中展開禪與藝術的對談與講座。大眾在多場藝文雅集的熏沐中，串起同心興學法鼓大學的大願。

書畫展開幕式「揮毫琴會」，二月二十三日下午在鳳甲美術館舉行。方丈和尚果東法師、法鼓佛教學院校長惠敏法師、鳳甲美術館董事長邱再興、歌手李心潔與現場一百多位民眾出席，在《空山憶故人》幽遠琴音中，繼程法師提起大毫、蘆墨、蓮筆、落款、蓋印，輕鬆自如完成三天幅墨迹。法師表示，每一幅翰墨都是在歡喜、遊戲、自在的心境中完成，沒有習作，如今集多年作品拋磚引玉，祈願大眾共同響應護持法鼓大學。

方丈和尚在會中感恩繼程法師的善舉，讚歎法師的書畫作品兼具佛法與禪境，充分將禪意融入平常事物中，展現自在修行的生命力。方丈和尚也為現場民眾獻上祝福，勉勵個人善盡生命旅程中的本分，盡心盡力，隨緣努力。

繼程法師和藝術家對談與系列講座，分別在安和分院、德實學苑、農禪寺、雲來寺、臺中分院舉行，與國寶級鋼琴師林立正、林法父子、古琴演奏家馬俊國、香學專家劉靜敏、茶學專家游祥洲、分享生活中的遊藝禪趣。現場聽眾也運用六根，聽音、觀畫、聞香、品茶、會意，參與每一場心靈禪藝饗宴。

最後一場「茶有道、禪無門」講座，三月一日於雲來寺舉行，繼程法師總結表示，中國禪宗與大部分的藝術多有結合，各項藝術在禪的智慧與方法引領下，得以從世俗層面提昇境界，轉化為修行的道器。因此，在日用器物的操作過程中，自然顯現定慧一體的禪味，佛法修行的深度與廣度，也在尋常生活中開展出來。



方丈和尚果東法師(中)、惠敏法師(左二)、邱再興(右二)、李心潔(右三)等貴賓，一同出席書畫展的開幕式。(李東陽攝)

2014 浴佛活動

我今灌沐諸如來，淨智莊嚴功德聚
五濁眾生離塵垢，同證如來淨法身

舉辦單位	活動日期	時間	
法鼓山世界佛教教育園區	5/3(六)	朝山開放時間 07:00-09:00 浴佛法會時間 第一場 10:30; 第二場 11:30; 第三場 13:30	
	5/4(日)		
區域	舉辦單位	活動日期	時間
北部	北投農禪寺	5/17(六)	9:30-12:00
	北投中華佛教文化館	4/13(日)	9:30-12:00
	臺北安和分院	5/25(日)	9:30-12:00
	基隆精舍	4/29(二)-5/6(二)	19:00-21:00
	三峽天南寺	5/17(六)	8:00-15:30
中部	桃園大溪齋明寺	5/3(六)	9:30-16:00
	臺中分院	5/18(日)	9:30-12:00
	南投德華寺	5/4(日)	9:00-12:00
南部	臺南分院	5/4(日)	9:00-12:30
	臺南雲集寺	5/10(六)	9:00-12:30
	高雄紫雲寺	5/4(日)	9:00-12:00
東部	高雄三民精舍	5/3(六)	9:00-12:00
	臺東信行寺	5/4(日)	8:30-12:00
海外道場	香港分會	5/4(日)	9:30-14:30
	馬來西亞道場	5/13(二)	9:00-12:00
	新加坡護法總會	5/10(六)	14:00開始
	泰國護法總會	5/17(六)	10:00開始
	美國紐約東初禪寺	5/18(六)	10:00開始
	新澤西分會	5/17(六)	10:00開始
	美國洛杉磯道場	5/11(日)	10:00-15:00
加拿大溫哥華道場	5/4(日)	9:30-12:30	

· 詳細活動內容，請上各分院網站查詢。

洗塵·淨心·浴佛

5.11 相約五月小幸福 同為心靈做環保

活動內容：各式生活禪修體驗、浴佛禪
時間：5月11日下午2:00-5:00
地點：國父紀念館廣場
洽詢電話：(02)2893-9966法鼓山行政中心活動處