

重建啟用 寶雲寺千人禮讚

感念師恩 感恩護法信眾 發願寶雲光明 遍照中臺灣

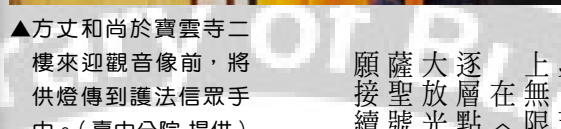


▲寶雲寺重建啟用系列活動「法華禮讚」感恩晚會，近千位中部信眾齊聚一堂。法鼓山北、中、南合唱團，齊力演唱〈菩薩行〉、〈法鼓山〉等佛曲。（臺中分院 提供）

【陳政娟／臺中報導】期盼了二十七年，三月二十八日，臺中分院寶雲寺舉行重建啟用典禮。啟用前，為感念聖嚴師父的教澤，感恩大臺中地區信眾的護持，三月二十日舉辦了「大願力大家庭」法華禮讚感恩晚會，方丈和尚果東法師、臺中分院監院果理法師等二十多位僧團法師，與齊聚一堂，透過影片、聆聽師父的開示勉勵，回顧二十七年來法鼓山在臺中的弘化歷程。感恩的同時，方丈和尚帶領大眾發願，祈願增進智慧，世界和平安樂，許願自利利他、少煩少惱，學習觀音大悲心起，平等普施。

「法鼓山在中臺灣，並不是寶雲寺成立才有教育中心，從一九八八年創辦聖嚴師父第一次到臺中弘法，教育中心的軟體建設，就已經播下基礎。」甫從海外回臺的方丈和尚分享，師父留下最珍貴的教法，引領我們學法護法，深化生命，圓滿生命，「寶雲寺不只有外在硬體建設，內在的軟體建設，同樣齊頭並進。」

當天感恩晚會，於法鼓山



▲方丈和尚於寶雲寺二樓來迎觀音像前，將供燈傳到護法信眾手中。（臺中分院 提供）

第 20 屆在家菩薩戒

1266人圓滿受戒 願盡形壽行菩薩道

【楊仁惠／金山報導】「汝等已發菩提心否？」「已發菩提心。」法鼓山第二屆傳授在家菩薩戒會，三月十二至十五日，十九至二十二日分兩梯次在園區大殿舉行，共一千二百六十六位在家居士圓滿受菩薩戒，為歷年受戒人數最多的一屆。本屆從元月一日開始報名後，半日內就額滿，為滿求戒者的願，大殿的看臺區也首次開放席次，成為戒場。

正授典禮由方丈和尚果東法師、



▲第二十屆在家菩薩戒會圓滿受戒，法鼓山園區大殿的看臺區，也首度開放席次，成為戒場。（林雅攝）

首座和尚惠敏法師及副住持果暉法師，擔任菩薩戒師。全體戒子在莊嚴的〈搭衣偈〉梵唄聲中，恭敬地搭起菩薩衣，體驗到受戒的殊勝，不少戒子流下感動的淚水，更堅定發下難行能行的菩薩道誓願。

方丈和尚首先恭誦新戒菩薩「生日快樂」，並以「受戒功德殊勝行，身語意和莊嚴行，關懷教育福慧行，修學護持喜悅行，安心奉獻信願行，互相體諒包容行，順逆感恩精進行，懺悔報恩清淨行，四攝六度菩薩行，光明遠大圓滿行」，祝福這群「嬰兒菩薩」，勉勵受戒後要以清淨的身、語、意待人處事，以菩薩誓願的精神廣度一切眾生。

新戒菩薩來自美、加、英、德、新加坡、馬來西亞、澳洲、中國大陸、香港、澳門等。來自新加坡的張玉春雖罹患癌症，仍堅持來受戒，同修余麗慈也一起受戒。「聖嚴師父說過，要先讓家人感受到受戒後的改變。」導演張世也是本屆戒子，他說自己從來沒有好好感謝過同修護持他來禪修、學佛，實在是向同修表達感謝。本屆菩薩戒戒期於菩薩戒會圓滿後，總護法師叮嚀新戒菩薩們，常回分寺院誦戒，為自己的善根澆灌法水，讓周遭的人獲得利益。



▲方丈和尚三月十九日親往安徽廣德紫金寺追思覺真長老，並於靈堂念佛迴向。左為紫金寺住持曉明法師。（隨行小組 提供）

普瑛長老尼追思讚頌 方丈和尚應邀主法

【本刊訊】士林報恩寺普瑛長老尼追思讚頌法會於三月十二日舉行，方丈和尚果東法師應邀與曉明法師、明光法師、界雲法師、厚賢法師等教界長老，共同擔任主法法師。約有近千位法眷、信眾、教界代表與會追思，共同緬懷普瑛長老一生修學佛法、弘揚佛法的身影，場面備極溫馨。

法會圓滿後，法鼓山僧團代表也隨同方丈和尚，於普瑛長老尼靈前悼念，感恩長老一生對於法鼓山興辦各種弘化、教育事業的護持與關懷。

覺真長老圓寂 方丈和尚親往追思

【本刊訊】聖嚴師父的法門同窗覺真長老，三月十六日於安徽廣德紫金寺安詳示寂，世壽八十三歲。方丈和尚果東法師獲知訊息後，十九日上午代表僧團前往安徽追思致意，由紫金寺住持曉明法師、長老隨侍弟子真顯法師等陪同，瞻禮長老遺容，並於佛前念佛迴向。方丈和尚代表僧團感恩長老對法鼓山的護念，祈願長老乘願再來，廣度眾生。

覺真長老與聖嚴師父同為焦山定慧寺法嗣，二人先後在狼山廣教寺出家，也是上海靜安寺佛學院的同班同學。長老是中國佛教協會已故副會長茗山長老法子，先後出任香港佛教僧伽學院副院長、香港佛教聯合會宗教事務監督、遼寧大學香港佛教研究中心主任、修學學院院長、香港東林念佛堂首座、紫金寺名譽方丈、《世界佛教論壇》雜誌總編輯等職，出版專著十餘種，海內外發表文稿數百萬字，以佛法結合管理學者稱，強調弘法要與時俱進。

長老曾於二〇一〇年訪問法鼓山，除緬懷聖嚴師父，也分享與師父之間的深厚道情。言談間，長老感佩聖嚴師父對教育的用心，亦流露對法鼓山僧俗四眾殷切的期許。二〇一二年方丈和尚至香港弘法，亦主動拜訪長老。

點菩提心燈 發願報師恩

【陳慧蓉／臺北報導】今年是聖嚴師父圓寂六週年，全球弟子舉辦「法鼓傳燈日」活動，緬懷師父教澤。二月二十七日，全臺五千六百多位四眾弟子同步視訊連線舉行傳燈法會，各地信眾就近回到法鼓山園區、農禪寺、安和分院、天南寺、齋明寺、臺中分院、雲集寺、紫雲寺、信行寺，透過念佛、觀看師父開示影片憶念師恩。海外的東初禪寺、洛杉磯道場、溫哥華道場、香港道場、馬來西亞道場、新加坡護法會、澳洲雪梨分會、美國舊金山分會等，也於二月到三月間，陸續舉辦法鼓傳燈日相關活動，發願傳承師父的悲願與教法。

二十七日晚上七點不到，全臺四眾弟子齊聚各分道場，隨聖嚴師父的佛號梵唄，攝心坐念，繞佛。開示影片中，師父直言他不求弟子感激、紀念，只要大眾實踐「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念。諸佛的淨土是願心所成，師父勉勵大眾效仿佛菩薩，在人間建設淨土，做盡善盡美，散發光與熱。

透過視訊連線，方丈和尚果東法師向大眾開示，傳燈除了緬懷師父，更要發願將佛法傳承下去，並以師父所寫的〈菩薩行〉，勉勵大眾點燃菩提心燈，同時發起菩提心與出離心，才能化世而不戀世；常保身心清淨、安定，使淨土展現人間。

「永傳無盡燈，紹佛大悲行，宗奉嚴師教，風宣法鼓聲。」眾人口唱〈傳法偈〉依序出位，由僧團法師點亮手中的鉢盂，感恩、感動凝成淚水，化做願心，同聲在佛前發下〈四弘誓願〉與「發揚法鼓宗風、共創人間淨土」的別願，期許自己生生世世學法、弘法、護法，擊響法鼓，永傳無盡燈。（全球法鼓傳燈日報報導，請見第八版）

繼程法師分享轉苦為樂之道

【梁慧婷／馬來西亞報導】馬來西亞道場與坤成中學佛學會聯合舉辦、馬來西亞佛學會主辦的「究竟樂，何處尋」心靈講座，邀請馬來西亞佛學院院長繼程法師為主講人，分享轉苦為樂的方法。

這場難得的大眾講座，三月六日於坤成中學大禮堂展開，超過八百人出席聆聽。

繼程法師帶領大眾體驗放鬆，熱鬧的現場頓時沉靜下來，約半小時的禪修時間結束後，繼程法師從禪修時的狀況，引導大家發現自己在生活中的慣性。

「得到的東西，你知道會失去它，就會想盡辦法保護它；得不到的、想要的東西，就會去追逐。從小到大，我們好像都在這樣的過程中輪迴。」法師表示，擔心擁有會失去，因而想盡辦法保護它，漸漸地會發現，內心無法真正快樂。相反地，有些人在學佛後，對苦、空、無常、無我了解得不够，覺得既然所有的東西都會變，就什麼都說放下，覺得很消沉。法師勸勉大眾，要盡力把握因緣，把應該做的事情做好，在過程中凝聚、增長正面的心念，要學會放下的則是已經過去的、負面的情緒。

繼程法師最後提醒大眾，盡心盡力完成自己的責任時，要常常觀照自己的心是不是在放鬆、清明的狀態。如果要有更深的體會，可以學習禪修，從禪修中見到自己本來清淨的心。

發悲願心 走奉獻利他之路

僧大招生說明會分享僧伽教育意義與使命 鼓勵學子發心出家 找到生命著力點



【黃佳卿／金山報導】選擇不一樣的道路，孤單嗎？「有我們的協助，您不孤單。」三月十五日，法鼓山僧伽大學為有志報考青年舉辦招生說明會，在輕鬆溫馨的氣氛中，學僧誠懇分享應考心得，提醒報考者以修持佛法的心，取代猜題的競爭心。活動透過師長問答、寓意感恩與祝福的手作活動、小組餐敘、學習環境參訪等互動，幫助學員更加認識僧伽教育的意義與使命，重廓出家願心。

當天共有四十一位海內外青年參加說明會，更有二十位親友陪同聆聽。副院長果肇法師、常務法師、教務長常順法師、學務長常悅法師、總務長常齊法師皆出席，親切回答學員與親友關心的問題。方丈和尚果東法師在菩薩戒圓滿後到場，勉勵學員提起奉獻心報考，從備考的過程中體會佛法。

大眾問答時，擔心孩子未來的老菩薩舉手首先提問：女眾副院長果肇法師分享自己出家前，與



法師為青年學員導覽校園環境，感受聖嚴師父建設千年道場的願心和遠見。（釋漢本攝）

人文社會學群 首招圓滿

法鼓文理學院

【本刊訊】法鼓文理學院今年首度招生的人文社會學群四個碩士學位學程，從二月一日至三月十七日接受報考的書面資料，三月二十一、二十二日已完成審查與面試，於三月底放榜並寄發成績單與錄取通知，首屆新生將於今年秋季入學。

校長惠敏法師觀察，在高校增加與少子化衝擊的社會變遷中，儘管學校同仁與法鼓山體系經由各種管道、媒體宣傳，但人文社會學群初次招生成果還是不盡如人意。這樣的狀況，讓他體悟到教育界前輩的叮嚀：「開辦教育至少需十年的歷程，才能建立開展的基礎。」今後將繼續精進推動校務發展。

招生期間，新設立的「生命教育」、「社會企業與創新」、「環境與發展」四個碩士學位學程，各有許多認同文理學院辦學理念、願意加入跨領域專業學習的優秀人才遞交書面資料，其中以「生命教育」學程報考人數最多，超出招收名額許多。

一〇四學年度，文理學院將以全新校園環境迎接新生。包括新建完工的新校區綜合大樓、體育健康大樓（揚生館），將在四月八日校慶日揭牌啟用，將邀請新市金山、石門、萬里地區中小學校長，以及護持法鼓文理學院興建的資深護法悅眾參與。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌380期4月號

病，不煩惱

當人生病的時候，心中不免有怨嘆，身體因病而痛，更因痛而苦，如何「病得很健康」？本專題首先帶大家與佛陀一起去巡房，聽法師分享佛法觀念，提供安心、安身的方法，了解生病更是修行時；而佛典中，大醫王佛陀對病苦的教示，更是直接給與眾生「法的醫藥」。



「專業」病人衍陽法師感恩病讓她常懺悔，更懂慈悲，關懷病友；佛教學者杜正民以平常心看待罹癌，將住院治療當作「病禪十」，期許餘生努力實踐「病禪行」；退休的企業經營者蔡陳金英，多次進出手術房，佛法幫助她面對重重病痛考驗，也讓她護法心更切。

「人生座談會」摘錄法華智慧系列第六場講座「美善正在流轉」精華，繼任法師、亞洲樂壇巨星張學友、國際知名電影導演蔡明亮，分享在迷中求覺悟的歷程中，發現人生的美善。佛教常講的「智慧」，與「聰明」究竟有何不同？「學佛新手Q&A」為大家解答。「禪味小食堂」醃蘿蔔、雪裡紅筍絲，請大家來品嚐春天好滋味。（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

【教育文化看板】

法鼓文理學院 佛教學系博士班招生

【報名時間】4月1~20日

【筆試口試日期】5月15日

【報名方式】

- (1) 上網報名：報名後列印報名表，連同相關資料以限掛寄至本校。
- (2) 通訊報名：以限掛掛號寄至本校。

【報名地點】法鼓文理學院教務組

(20842新北市金山區法鼓路700號)

【洽詢電話】(02) 2498-0707轉2372

【E-mail】aa@dila.edu.tw

【簡章下載】網址http://www.dila.edu.tw，進入「招生專區」點選「博士班招生訊息」

聖嚴法師文物史料數位研究計畫 2015成果發表暨座談會

【座談主題】聖嚴法師文物史料數位典藏之時代意義、數位典藏與思想研究、數位典藏與三大教育、文物史料數位典藏之技術與應用

【與談人】林其賢（國立屏東大學副教授）
越建東（中山大學哲研所副教授）
邱大剛（現觀科技CEO）
葉健欣（臺灣符式推廣協會雲端研發主任）

【時間】4月7日晚上7：00~9：00

【地點】法鼓德寶學苑

【報名網址】http://www.dila.edu.tw/node/13026

法鼓文理學院

藏傳佛典漢譯與人才培育計畫 穩健前進

【本刊訊】法鼓文理學院「藏傳佛典漢譯暨人才培育計畫」，自二〇一四年三月六日與美國欽哲基金會簽約合作迄今，已屆滿一年。一年來，在計畫主持人語言與翻譯中心助理研究員蘇南望帶領下，已建立藏傳佛典漢譯準則，完成部分藏傳佛典實際翻譯，並開辦課程培育翻譯人才。

計畫一開始，為使參與計畫的不同譯者在翻譯時有所依據，先召開「翻譯準則諮詢會」，整理歸納專家學者的寶貴建議，訂定出一「藏傳佛典漢譯計畫翻譯準則」。為使譯作更精準地符合原著，更舉行二十多次「藏傳佛典漢譯計畫諮詢會」，並開放學生參與，期許同步增強學生翻譯的實務經驗。

現階段已完成「大乘莊嚴經論·安慧釋」譯注與考察一部分內容，並通過外審。另外，委由法光佛教文化研究所蕭金松教授所成立的「般若工作坊」，翻譯獅子賢《般若波羅蜜多經·五千》；輔仁大學許明銀教授著手翻譯《丹珠爾》所收錄之阿底峽著作。專案也就《大正藏》未收錄之《藏文大藏經》經論數量、張數、字數三方進行資料分析與研究，發現顯宗《甘珠爾》及《丹珠爾》尚未翻譯成中文的經論，各有一百一十二與六百五十三部，字數超過三千萬字。



蘇南望表示，「佛典漢譯」與「人才培育」息息相關，培育人才乃是翻譯工作順利推展的關鍵。這項計畫是跨宗教、承過去去譯經師意志的劃時代工程，透過學校機制培育人才，能使譯經事業與研究永續傳承，紹隆佛種。因此，法鼓文理學院特別開設藏傳佛典課程，加強學生語文與教義之研修。

蘇南望表示，「佛典漢譯」與「人才培育」息息相關，培育人才乃是翻譯工作順利推展的關鍵。這項計畫是跨宗教、承過去去譯經師意志的劃時代工程，透過學校機制培育人才，能使譯經事業與研究永續傳承，紹隆佛種。因此，法鼓文理學院特別開設藏傳佛典課程，加強學生語文與教義之研修。

找到生命追隨方向

終於，「自覺號」到達終點站，要離開法鼓山的家了。心裡好害怕，不知道可不可以再回來，又不知道能不能適應山下的生活。回憶一天前，拖著沉重的行李，還有更沉重的心情，心裡帶著很多疑問：生命是為了什麼？像我這樣的人，可以修行嗎？

我對生命一直很困惑，不知道自己為什麼要來到這個世界？果嚴法師從醫學到生物科技，再到佛法的出家因緣，讓我看到了可能的答案。我自己則是從工程到社會科學，行為健康、深深體會物質並不能帶給人們幸福，而心理學也只能提供輔助、支持，不能解答人生命最深層次的問題。

第六組的學員來自世界各地，有馬來西亞、新加坡、

生命自覺，真幸福

2015 自覺營學員心得

◎林漢若

碰上僧團團體與禮祖，和同學、法師們圍爐過年，實在很幸福啊！
佛啊，我和師兄們下山離家了。謝謝帶組法師及同組的同學們，彼此鼓勵提攜，與分享最真實的內心。就像電影《一代宗師》說的：「這世界上人跟人的相遇多是久別重逢。」我想是的。



◎李漢昱

上山參加生命自覺營，是許多殊勝因緣和合而成，難得而珍貴。（法鼓山僧伽大學提供）

幸福密碼 陪你找幸福！

每週日下午3:00-4:00，教育廣播電台頻道與您有約！

1-3月	段鍾沂	4-6月	陳郁秀	7-9月	許梅之	10-12月	張杏月
------	-----	------	-----	------	-----	--------	-----

教育廣播電台「網路電台」
http://web.ner.gov.tw/Prgcounter/radio.asp

法鼓山人文社會基金會官網
www.ddhsif.org.tw

法鼓山人文社會基金會FB粉絲團
www.facebook.com/ddhsif

2015 法鼓山僧伽大學招生

漢傳佛教宗教師的搖籃

覺醒 世界因你而改變

幸福 來自內心的平靜

- 報名日期：2015年4月1日~5月15日
- 考試日期：筆試：5月30日，星期六
面試：5月31日，星期日
- 聯絡方式：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@ddmf.org.tw
網址：http://www.ddsu.org/

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

第六屆法鼓傳燈日

全球弟子傳心燈 續師願

邁入第六年的「法鼓傳燈日」，2月27日在全臺各分院同步視訊舉辦傳燈法會，海外道場也分別以各種禪修弘化活動憶念師恩。四眾弟子弘揚漢傳佛教的願力，踏實綿長。

◎編輯室

中分院的法師們點亮與會信眾手中的鉢燈，傳承菩薩心行。
(臺中分院 提供)



洛杉磯道場於傳燈日成立法青會，增添青年學佛的活力。
(洛杉磯道場 提供)

海外各地的分支道場、護法分會，以弘法於西方的悲願。美國紐約東初禪寺於二月七日，由住持果醒法師帶領約四十名東、西方信眾，以精進禪一感恩師父教澤。果醒法師勉勵大眾，依正知正見來修行和生活，學習放下執著，就是在傳遞智慧的心燈。洛杉磯道場的傳燈日活動除了傳燈感念師恩，更多了一份朝氣與使命感。近百名信眾在監院果見法師帶領下，於二月八日舉行傳燈法會，同時宣布洛杉磯法青會正式成立，不僅實踐聖嚴師父接引青年學佛、培養青年領袖人才的悲願，也為傳承佛法，燃起無盡的光明與希望。

海外道場禪修座談續慧命



舊金山分會於二月十五日以前精進禪一表達對師父的感恩，四十位信眾在東初禪寺常慧法師帶領下，禪修傳心燈。在《菩薩行》的音樂中，常慧法師點燃盞盞燈火，並以《禪的內外和平》(Zen and Inner Peace)與大眾結緣，祝福大眾心燈不滅。
(東初禪寺 提供)



澳洲人林安德分享學佛修行過程。
(雪梨分會 提供)

組分享學佛路上的點滴，接著監院常法法師與常鑑法師，以「緬懷師恩」為主題，向大眾介紹聖嚴師父生平，引領大眾思考與學習師父的精神，勉勵大眾學習師父的悲願，成為點燈的人，把佛法光明傳遞下去。

三月三日，新加坡護法會六十多位信眾，在禪修組帶領下共度傳燈日，大眾先放鬆下班後疲累的身心，跟隨聖嚴師父念佛音聲，分享跟隨師父學佛的法緣，之後在「南無度人師菩薩摩訶薩」唱誦中，一一至佛前獻燈，並在新願卡上寫下發願與祝福。



雲寺信眾點亮手中的鉢燈後，依序走到三門前供燈。
(紫雲寺 提供)



禪寺齊聚一千多位護法信眾，回到學佛護法的發源地，傳燈發願憶師恩。
(農禪寺 提供)

二月二十七日「法鼓傳燈日」，全臺各地以總本山法鼓山園區為主場地，同步視訊連線舉行傳燈法會。北投農禪寺湧入一千多位護法信眾，回到學佛護法的發源地，祈願佛法明燈永續不斷，使更多人透過聖嚴師父所提出的理念與精神，淨化人心。安和分院近四百位信眾，由監院果醒法師與八位傳燈法師，一一點亮捧於胸前的鉢燈，大眾念佛共修，憶念聖嚴師父無窮的悲願，也期許自己盡形壽、報師恩，讓自己這盞獨一無二的心燈，能在家庭、職場、社會的不同角落，發光發熱、自利利他。齋明寺禪堂聚集了約五百五十名信眾，由監院果醒法師點燃主燈和引燈，並帶領大眾發願「四弘誓願」與各自的別願，在「南無度人師菩薩摩訶薩」的梵唄聲中獻燈供佛。第一次參加傳燈法會的賴常承感表示：「現場這麼多人，卻那麼安定地領受心燈，自己小小的願心，就像透過放大鏡般擴大開來，未來將更堅定實踐佛法，讓正法得以延續。」中部地區五百位信眾齊聚臺中分院，莊嚴齊整，專注念佛。監院果醒法師與大眾一同感念師父教澤，並說法鼓山的精神，就是在不同的地方散發光與熱，給身邊的人光明和溫暖。日前就讀小學四年級、連續五年參與法鼓傳燈日的林寬幕小菩薩表示，每年參與傳燈法會都非常感動，希望自己能成為小鼓手，感化自己、感動他人、敲響法鼓。



明寺信眾獻燈供佛，綿延的捧燈隊伍與禪堂的紅色燈籠相互輝映。
(齋明寺 提供)



南分院的信眾透過視訊連線，聆聽方丈和尚的開示與勉勵。
(臺南分院 提供)



晚間七點不到，臺南地區的信眾便端坐在蒲團上攝心念佛，共有四百位信眾來到臺南分院的佛號聲深入八識田中，並發下弘願，追隨師父的腳步，生生世世弘揚「中華佛法鼓山」。高屏地區護法信眾與眷屬共六百五十人，齊聚紫雲寺，隨著悅眾法師念誦佛號，一步一步印體會聖嚴師父創辦法鼓山的堅固願力與毅力。監院果醒法師為每位菩薩點亮手上的鉢燈後，大眾緩緩地走到三門，一一應無所住而生其心，照壁，將鉢燈放置於供燈架上，發願承擔起續佛慧命的責任。

和安分院的傳燈法師為大眾點燃主燈，祈願以心燈發光發熱、自利利他。
(和安分院 提供)

冬季青年卓越禪修營心得
二〇一五年二月六至十二日，「第八屆冬季青年卓越禪修營」於天南寺舉行，與會青年們透過活潑的體驗課程，重新認識自我，本期一起來分享學員們感動與收穫。

乘著希望 讓世界更美好
◎徐紘宸
「青年卓越禪修營」是我第一次參與的禪修活動，讓我從心開出了全新視野。第一次知道佛法與禪修，竟然能以此多元、貼近成員背景的背景的各種巧思，讓我們體驗與學習。

印象最深刻的是托鉢活動。托著水鉢，鉢內水波晃動，亦覺察出心底的翻攪。學員的速度有快有慢，有小心謹慎也有輕鬆豁達，在水位滿溢的張力下，感受身心與環境互動的變化無常。走完全南寺一圈，清楚感受到所謂「每個當下」，不在未來、不在過去，而是實實在在在感受自己的呼吸。有學員分享當有風吹過，鉢上水紋晃動，自己便會稍稍腳步，待風平後繼續前行。好似無論妄想如何紛擾喧鬧，一旦覺察，就面對、接受、處理，最後放下。抱持放鬆而不放逸、清楚而不評價的心，相信事事都有放下的智慧與慈悲。

團體曼陀羅遊戲，是每個小組自選五個顏色，合力完成曼陀羅圖。我們小組來自各各的，漸漸融為一體。好像各自獨立的思緒漸漸容納彼此，還會互相提醒注意色調，完成後，發覺雖然每個人用色風格不一，但是在彼此互相觀察與搭配下，整體畫面不但不混亂，反而很協調，就好像每個人，都能在同一個環境中和諧共處。

七天中，無論是聖嚴師父深入淺出的開示影帶、自我探索的心靈遊戲、法師有問有答時間、心潮澎湃、心潮茶團、戶外禪、立禪瑜珈……種種豐富有趣的禪修體驗，其中獲得的感動，飽含向前的力量。我想乘著這股希望與動力，造就更多的希望，用不一樣的感受世界。

回到方法 解開心結

◎陳演衡



來營隊之前，我有一些困擾與心結，欲解解不了，要說也說不出來，很盼望在這七天裡能改變些什麼。報到後，雖然新環境很不適應，天氣又冷，但是組員們主動親切互相問候，以及寺院裡修行的氛圍，讓我安下心來。置身於天南寺靜謐山林之間，有法師、義工的照顧，單純的幸福油然而生，我每天都期待課程的來到。

聖嚴師父對青年營隊循序漸進的開示影帶，清楚明瞭。師父提醒我們「要把生命留在現在」，又進一步說明「活在當下」，是踏踏實實體驗當下身心的感受。原本我對聖嚴師父的開示「不要妄念，回到方法」有很多疑惑，「不要妄念」是要「不要想」妄念嗎？愈是「不要」想，反而「更會」想。總護法師常法法師舉了個例子說明，比如吃西瓜時，妄念如同西瓜邊飛來飛去的蒼蠅，怎麼也除不掉，此時「回到方法」，就是清楚放鬆地把西瓜吃完，蒼蠅（妄念）也就不重要或消失了，這個比喻真清楚！

即使在吃飯、走路、常護法師在我們心思散逸之際，都會細心提醒著我們回到方法，回到身心的感受，讓平時身心分離的我，感到身心合一，那種踏實體驗的感受真好，讓我好像如夢初醒地回到「現在」。

聖嚴師父開示「培養獨立自主的人格與價值觀」，提到不要隨波逐流，也不要控制別人。又講到面對自己能力不夠為「不知」的觀念，讓我猶如棒喝，看見自己的心結。我也體會到，每個人都是不一樣的，這是如實而自然的現象，我以前卻既害怕又抗拒與別人不同呀。

營隊結束，一部分的心結過去了，一部分的我重生了，我明白我還有更多不足之處要繼續修行。感謝法鼓山，讓佛法、慈悲與善心擴散到每一個角落。

禪味六十

——禪修的心，愈簡單愈好——

本書收錄：2010—2013年繼程法師禪修隨筆60篇，分為生活禪帖、無字禪帖、禪堂禪帖、頓悟禪帖等四個單元。

作者：釋繼程
定價：240元

一次購買《禪味六十》3本，優惠價515元 (2015/5/31止)

郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 http://www.ddc.com.tw 訂購金額未滿800元，酌收80元運費，限國內運送



法鼓雜誌推薦閱讀 新書上市 78折 2015/5/31止

A4文件袋 NT\$240

16K活動書衣 NT\$220

32K以下小書衣 NT\$120

證件套 NT\$135

A5文件袋 NT\$190

32K拉鍊書衣 NT\$290

名片夾 NT\$90

筆套 NT\$90

上班之心日日好
通勤之心日日好
以輕量之心 活在當下
日日好！

【日日好一仿革紙系列】臺灣精品 全新上市

使用100%仿革紙材，防潑水，環保耐用
可水洗/機洗/自然風乾，手感更柔軟自然

日好日好 全系列 95折 2015/6/30止

求職季 最強加購

安心商社：抓住上班族的慢活活語
凡購買日日好文具，即可99元加購1本 優惠至6/30止

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 http://www.ddc.com.tw

郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收80元運費，限國內運送