

光明遠大
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
法鼓雜誌APP 歡迎下載
Android iOS

安心 啟動重建力量

法鼓山支援南臺震災 持續關懷災區民眾 走出希望未來



法華鐘響 祈福祈願

【許聚合／綜合報導】二月六日清晨，臺灣南部發生強烈地震，造成臺南地區六百六十多位民眾傷亡，法鼓山隨即啟動緊急救援機制，慈善基金會、臺南地區的法師及義工前往維冠大樓倒塌現場關懷，並設置三個服務據點協助救災。位於受災地區的臺南分院，除了在各分院所屬二場祈禱平安法會，暫停新春活動，全數投入關懷、援助行列，由義工二十四小時輪班，提供物資、陪伴災區民眾和救援人員，度過最需要安心、護佑的時刻。

對於社會大眾不彼此，支援救災，方丈和尚果東法師在第一時間親赴：「受苦受難，不等於有苦有難，有些人更挺身而前救苦救難。」法鼓山除有撞鐘祈福法會，以及新春期間在臺南各地道場的法會，亦為受災地區及世界祈禱平安。

二月十四日下午，隨著搜救任務圓滿，法鼓山於永大路舉辦「二〇六震災祈福平安法會」，方丈和尚果東法師親自主持，並與臺南市副市長曾旭正、各界救難代表，至震災區域巡視；現場參與法會相當踴躍，包括救難消防隊員、國軍官兵、社區居民等千餘人，一起誦念《心經》、觀音菩薩聖號，祈願觀音菩薩的甘露法水，撫慰震災傷痛，讓彼此安心展開重建家園的新生活。

「灑淨後，災區不再是災區，而是成就我們啟發慈悲、智慧的淨土。」方丈和尚開示時指出，災難中不幸傷亡的民眾，是提醒我們加強公安、防災教育的菩薩，而救難隊員和慈善團體發揮愛心、互助關懷，在救援過程中與受災家屬攜手同在，雖然年節無法回家團圓，實則是與法相應、與慈悲、智慧團圓。方丈和尚也代表僧團感恩義工的無私奉獻，是「學觀音、做觀音」的最佳實踐者。

自地震發生至十四日搜救圓滿，來自臺灣各地的義工輪班守護，並組成誦念祈福專區，每天上午八點至晚間六點，由僧團法師帶領持誦觀音菩薩聖號。

「許聚合／綜合報導」二月六日清晨，臺灣南部發生強烈地震，造成臺南地區六百六十多位民眾傷亡，法鼓山隨即啟動緊急救援機制，慈善基金會、臺南地區的法師及義工前往維冠大樓倒塌現場關懷，並設置三個服務據點協助救災。位於受災地區的臺南分院，除了在各分院所屬二場祈禱平安法會，暫停新春活動，全數投入關懷、援助行列，由義工二十四小時輪班，提供物資、陪伴災區民眾和救援人員，度過最需要安心、護佑的時刻。

對於社會大眾不彼此，支援救災，方丈和尚果東法師在第一時間親赴：「受苦受難，不等於有苦有難，有些人更挺身而前救苦救難。」法鼓山除有撞鐘祈福法會，以及新春期間在臺南各地道場的法會，亦為受災地區及世界祈禱平安。

二月十四日下午，隨著搜救任務圓滿，法鼓山於永大路舉辦「二〇六震災祈福平安法會」，方丈和尚果東法師親自主持，並與臺南市副市長曾旭正、各界救難代表，至震災區域巡視；現場參與法會相當踴躍，包括救難消防隊員、國軍官兵、社區居民等千餘人，一起誦念《心經》、觀音菩薩聖號，祈願觀音菩薩的甘露法水，撫慰震災傷痛，讓彼此安心展開重建家園的新生活。

「灑淨後，災區不再是災區，而是成就我們啟發慈悲、智慧的淨土。」方丈和尚開示時指出，災難中不幸傷亡的民眾，是提醒我們加強公安、防災教育的菩薩，而救難隊員和慈善團體發揮愛心、互助關懷，在救援過程中與受災家屬攜手同在，雖然年節無法回家團圓，實則是與法相應、與慈悲、智慧團圓。方丈和尚也代表僧團感恩義工的無私奉獻，是「學觀音、做觀音」的最佳實踐者。

自地震發生至十四日搜救圓滿，來自臺灣各地的義工輪班守護，並組成誦念祈福專區，每天上午八點至晚間六點，由僧團法師帶領持誦觀音菩薩聖號。



▲二月十四日，方丈和尚果東法師親至永大路安心服務據點，主持「二〇六震災祈福平安法會」。（臺南分院提供）

號，連綿不絕的佛號與祝福，為焦躁不安的現場帶來了安定、溫暖和希望。偶爾搜救隊員或民眾走過法鼓山的服務據點，便會過來道聲：「看到你們在，就安心了！」

救援工作告一段落，法鼓山接續展開第二階段的慰訪關懷，除了走訪醫院、慈善會也前往玉井等其受災地點點點慰訪，希望協助更多需要關懷的家庭，安心、安身、安家、安業。

（相關內容請見二版）



▲聖嚴法師年譜發表會，方丈和尚果東法師和杜正民、左起：林其賢、郭惠忠、果東法師、古源光、洪振洲等人合影。（李東陽攝）

「阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛……」隨著法鼓山世界佛教教育園區、農禪寺、天南寺、齋明寺、寶雲寺、臺南分院、紫雲寺、信行寺等十一處，同步舉行「大悲心起願願相續」法鼓傳燈法會，全臺共有五千多位信眾共同緬懷師恩，全球各分支道場則透過不同形式的共修，感念師父的教澤。方丈和尚果東法師蒞臨農禪寺主壇，與信眾們一同念佛、觀音聖號，師父開示影片，並主持傳燈儀式，祈願大眾點燃心燈，為身旁的人照路，也為世間帶來溫暖。

「聖嚴師父說，我的生命是一場實踐佛法、實踐佛法！」這天適逢《聖嚴法師年譜》新書發表，方丈和尚開示時特別分享，年譜就像傳家寶，閱讀師父的生命歷程之外，更要將如獲至寶的感動化為行動，實踐佛法，與師父共願同行。方丈和尚也引用師父的開示，叮嚀大眾應珍惜生命，學習增長知識技能，以有限的生命做無限的福德，同時擴大心量，奉獻自己關懷眾生，「這就是傳燈法會、菩薩行的精神內涵，願我們學觀音、做觀音，大悲心起，觀世自在！」

（文／許聚谷、圖／王育發）

惠敏法師受邀演講 赴日分享臨床宗教師養成

【本刊訊】起源於基督教文化的安寧療護（Hospice Care）運動，東方國家除了引進理念與方法，如何發展出適合當地文化的模式？元月十五日，法鼓文理學院院長惠敏法師應日本岐阜聖德大學之邀，以臺灣的經驗為例，分享「安寧療護臨床宗教師之養成」。

惠敏法師介紹與臺大醫院陳慶餘教授、邱泰源醫師等，共同投入的「佛法在安寧療護、緩和醫療應用之研究」，以及二〇〇〇年開始進行的「安寧療護、緩和醫療佛教法師養成計畫」。法師指出，症狀的解除由醫師負責，臨床法師的責任，則是維持病人在心性上不斷學習成長，也就是開啟佛性、啟發慈悲心、協助放下諸緣，轉識成智。

「臨床法師不但要傳法，更要習法；不但要度人，更要自己能度。」惠敏法師表示，對病人及家屬而言，法師是傾聽者、支持者及新觀點的提供者，能協助病人及家屬面對死亡、依持佛法而得到善終。不過，臨床法師在發揮專業前，需先具備持續照顧病人的基礎經驗：和病人建立關係、觀察病人的身心症狀，了解需求與問題，再針對其需求，當下把握、盡本分做。

惠敏法師進一步說明臨床法師的四個學習階段，從了解緩和醫療及其團隊的運作、其他團隊成員的角色及不同專業間的互動，到具備傾聽、了解病人的需求，也就是一般照顧能力，最後才是專業的支撐，也就是支持整體團隊的運作，「法師不只提供個人的力量，還要匯聚各方的專長，讓病人得到最大的利益。」

弘化八十載 《聖嚴法師年譜》發表

【陳政瑞／臺北報導】二月二十日下午，聖嚴師父圓寂七週年傳燈法會前，法鼓文化於臺北安和分院舉行《聖嚴法師年譜》新書暨數位典藏發表會，護法總會總會長張昌邦、屏東大學校長古源光、中研院研究員車德興、前國史館纂修侯坤宏等各界賓賓，三百多人齊聚一堂，再次走訪師父實踐佛法的一生。方丈和尚果東法師特別向全力投入編撰的林其賢、郭惠忠伉儷，以及所有參與人員致意。

「年譜不是看見自己一個人，而是看見所有護持法鼓山、奉獻法鼓山的人。」現場播放一九九九年《聖嚴法師七十年誌》出版之際，師父自述心境的影片，提到因為年譜，讓他對自己的生平做了反省。看見師父影音重現螢幕，現場每個人無不全神貫注，彷彿回到當年時空，重溫師父的智慧開示。

林其賢繼續座談分享，綜覽年譜編纂過程，看見師父一生的「六奇」，以及洞明世事、超越人情的作為，都是珍貴說法。師父數位典藏專案主持人杜正民，分享一九七八年遇見師父後，一路隨師辦教育，談到一九九〇年師父帶他們上法鼓山，以手杖指著眼前的空曠大地：「這裡有國際會議廳，那裡有圖書館……」當時他無法想像，多年後，真的實現。

一九八三年隨師出家的果東法師，分享師父早年培育弟子，是嚴厲的教導。從沒有制度到建立制度，

全球傳燈 學觀音報師恩



▲聖嚴法師年譜發表會，方丈和尚果東法師和杜正民、左起：林其賢、郭惠忠、果東法師、古源光、洪振洲等人合影。（李東陽攝）

第13屆
法鼓山
生命自覺營

進行「人生選擇題」工作坊時，學員分組討論看似對立的選擇題，應如何思考和抉擇。

學員在參與僧團歲末禮和團爐後，一同加入出坡行列，感受回家的歡喜與圓滿。

回家 尋找生命答案

1月23日，冬季北海岸的金山，儘管氣溫只有8度，仍有臺灣、香港、馬來西亞等海內外181位青年，在寒風細雨中，抱著尋找生命答案的熱忱，齊聚法鼓山上，展開為期11天的生命自覺之旅。

◎圖·文／法鼓山僧伽大學 提供

在生命長河中，這一生要怎麼活？
法鼓山僧伽大學舉辦的生命自覺營，是青年探索生命、體驗出家生活的重要啟蒙門。本屆除了延續往年內容，首度以工作坊形式，於營隊中規畫了四場課程，循著「戒、定、慧」三學次第，從「佛教的生命觀與自我覺醒」、「出家心行」、「高僧行誼」到「創辦人的悲願」，讓學員藉由互動過程，彼此學習成長，找尋生命真義。

進入師父的生命隨師行願
「每個人內心都有一個話頭，我從小一直尋找，三十五歲找到師父，找到答案，決定出家。」果賢法師帶著剛出版的《聖嚴法師年譜》，講授「創辦人的悲願」，提到師父一生，就是自己用佛法，也分享給別人，與眾不捨，「進入師父的生命，你會跟著師父的願走。」
「修行，從養成良好的生活習慣開始。」法鼓文理學院院長惠敏法師，拿起計步器向學員介紹以「心靈環保」為核心的博雅教育理念；文理學院則分享籌備校史館的過程。學員們更走出禪堂，參訪開山紀念館、大願校史館，走上大願橋，親身體驗法鼓山的理念與境致。

走向解脫的生命與佛相應
第九天清早，學員穿上雨衣，由常源法師帶領朝山，一路行過三門、曹源路，抵達祈願觀音殿做早課。法師分享風雨中朝山，是身心合一的體驗，遇到任何考驗只要提起信心、願心，和諸佛菩薩的願結合，人生便能堅定往前走。
離營前的感恩之夜，營主任果鏡法師將心燈一一傳給帶組法師，點亮學員手中的燭燈。誦者觀音菩薩聖號，學員走到佛像前，放下燈燭，排成心形，銘記此刻的發心。法師叮嚀學員們，學佛目的是脫生死，從持戒、禪定、智慧，到解脫，「要謹記日常生活中，這三個門可以把你帶向解脫之道。」法師期勉學員轉俗情為道情，並持續保持，「說再見，是為了下一次相見。」

法鼓文理學院 倡議數位人文發展
【本刊訊】元月二十二日至二十四日，法鼓文理學院院長惠敏法師、洪振洲、鄧偉仁老師，應香港教育學院邀請，前往香港出席「漢譯佛經梵漢對比例語料庫」的使用及修訂學術工作坊。與兩地三地學者，針對語料庫在研究中的運用、如何推動發展，以及測版的改善建議等，展開經驗交流與討論。
工作坊中，惠敏法師就如何推動「漢譯佛經梵漢對比例語料庫」，提供幾個發展方向。法師表示，共同合作建構梵文、巴利文、漢譯、藏譯等佛典語言之對勘，以及對譯與轉譯。
於英、日、德、法等現代語言的「佛典平行語料庫」(Buddhist Parallel Corpus)，將是未來一項重要的工作目標。
惠敏法師同時關注資訊化時代的發展，提出跨學科合作與專業分工，多人共享與版本管理等關鍵要素。法師表示透過人文學者、資訊學家經常對話交流，不只是從既有資料中，挖掘過去未見的現象與課題，更要跨學科界線，整合不同資料類型與分析技術，發展具有跨學科、跨領域特色的新研究議題與方法，進而推動人文研究的反思與轉型。

來自全臺各地 九十位青年，參加法鼓山高雄冬季青年營，在農曆假期的最後，一起沉澱身心，找回生命的初衷。
首先登場的「法鼓青年TED」，邀請在法鼓山實踐佛法的「素人」，分享在工作、家庭、夢想追尋中，如何運用佛法化解困難。廣受好評的「法鼓青年開講」，也特別納入營隊中，知名導演蔡明亮專程南下，與現場一百二十六位聽眾分享美學觀。「現代人太不敏感！佛陀出城三次，就體會到生、老、病、死，這就是佛的敏感。」蔡明亮鼓勵大家，放慢速度，發現身邊信手可得的美。
透過回顧二〇一五年的行事曆，「再見二〇一五」活動，引導學員覺察自己當時的狀態與初衷，並為二〇一六展開新期許。最受期待的星空晚會，大家在紫雲寺的人行廣場席地而坐，仰望高雄法鼓山法雲組成的「純淨樂園」，演奏現代佛曲，並演出「小王子」舞臺劇，呈現當代青年的處境與調適。
晚會最後，法師帶領青年傳燈，為眾生發願，也為臺灣地震受災民眾祈福，期許人間永遠平安。
來自臺南永康的學員蔣雨岳表示，因地震而倒塌的維冠大樓離家不遠，雖然家裡安全無虞，但內心衝擊仍然非常強烈。他很難忘來到紫雲寺，學習安頓身心的方法。
次日清晨，學員行禪至鄰近的澄清湖，在湖光水色之中，練習直觀、打坐與早課。「智慧相對論」中，邀請僧團常悅法師與青年藝術家曹一竹，分享學佛之後，對「美」的追求，逐漸轉變成為眾生奉獻。
「聖嚴師父說，佛法的傳承，需要青年來一棒接一棒。」在營隊的尾聲，青年院監院常炬法師特地南下關懷，期許大家把佛法帶回生活中，實踐自利利他的菩薩道。

來自全臺各地 九十位青年，參加法鼓山高雄冬季青年營，在農曆假期的最後，一起沉澱身心，找回生命的初衷。
首先登場的「法鼓青年TED」，邀請在法鼓山實踐佛法的「素人」，分享在工作、家庭、夢想追尋中，如何運用佛法化解困難。廣受好評的「法鼓青年開講」，也特別納入營隊中，知名導演蔡明亮專程南下，與現場一百二十六位聽眾分享美學觀。「現代人太不敏感！佛陀出城三次，就體會到生、老、病、死，這就是佛的敏感。」蔡明亮鼓勵大家，放慢速度，發現身邊信手可得的美。
透過回顧二〇一五年的行事曆，「再見二〇一五」活動，引導學員覺察自己當時的狀態與初衷，並為二〇一六展開新期許。最受期待的星空晚會，大家在紫雲寺的人行廣場席地而坐，仰望高雄法鼓山法雲組成的「純淨樂園」，演奏現代佛曲，並演出「小王子」舞臺劇，呈現當代青年的處境與調適。
晚會最後，法師帶領青年傳燈，為眾生發願，也為臺灣地震受災民眾祈福，期許人間永遠平安。
來自臺南永康的學員蔣雨岳表示，因地震而倒塌的維冠大樓離家不遠，雖然家裡安全無虞，但內心衝擊仍然非常強烈。他很難忘來到紫雲寺，學習安頓身心的方法。
次日清晨，學員行禪至鄰近的澄清湖，在湖光水色之中，練習直觀、打坐與早課。「智慧相對論」中，邀請僧團常悅法師與青年藝術家曹一竹，分享學佛之後，對「美」的追求，逐漸轉變成為眾生奉獻。
「聖嚴師父說，佛法的傳承，需要青年來一棒接一棒。」在營隊的尾聲，青年院監院常炬法師特地南下關懷，期許大家把佛法帶回生活中，實踐自利利他的菩薩道。

聖嚴法師的 如來藏 教法與實踐
2016 經典講座
主講人 杜正民教授
法鼓文理學院教學系
場次 3/05、12、19、26
sat. 14:00 16:00
聖嚴教育基金會講堂·臺北市中正區仁愛路二段48-6號3樓
報名方式 請洽聖嚴教育基金會網站
電話 02-2797-0900 分機 15、16
報名時間 即日起至講堂為止
報名地點 80人
(合成示意圖)



在佛前告訴自己：回家了，真正自在的如來家。

《人生》雜誌 391 期 3 月號

實踐佛法的生命歷程
——《聖嚴法師年譜》

如何以一部著作，讓人能夠跨越時空藩籬，在素樸無華的記事，親炙聖嚴師父實踐佛法的生命歷程？透過閱讀《聖嚴法師年譜》，我們彷彿與不同階段的師父交會。前國史館纂修侯坤宏，從年譜中看見不同的大師風範；年譜編著林其賢透過客客問，道出在編纂過程中，資料蒐集與取舍的思維；法鼓文化總監果賢法師分享年譜記事背後的點滴回憶；曾任隨行記錄的胡麗桂，重溫一段隨師記行、風光明媚的歲月；數位典藏計畫主持人杜正民在網路打造立體的師父。學習師父在生命轉折處的智慧抉擇，面對未來，我們將不再迷失方向！

移來一鉢蓮花，歷經期待花開、欣賞花容、不捨花謝的心境轉變，「浮世隨筆」辜琮瑜詮釋了現代版的「愛蓮說」，從養蓮到養心，練習靜默、照見、放下。「清心自在」劉若書寫大陸禪宗祖庭巡禮札記，分享看山看水，但最深的感動是——法依舊在。（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



法鼓文理學院校長惠敏法師（前排右二）、洪振洲（後排右五）及鄧偉仁（前排右二），至香港教育學院交流數位化研究經驗。
(法鼓文理學院提供)

法鼓幼童軍 歲末感恩團集會



在法鼓山社會大學舉辦的法鼓幼童軍團集會，金山幼童軍歲末感恩團集會，元月三十一日在金山美國小學展開，法鼓山社會大學校長曾濟群、團長、副團長、服務員、家長近六十人一同與會。
金山幼童軍為法鼓山社會大學成立，試辦八個多月以來，團長、副團長與服務員無私奉獻、家長全力支持，「小狼們」積極參與。為了向所有人表達祝福與感恩，社大特別頒發感恩奉獻獎、熱心服務獎，以及四小隊的獎勵。
眾人的用心，曾校長深受感動，希望將感動分享給更多人，透過「做中學，學中做」的童軍生活教育，讓親子攜手學習，凝聚家庭關係，也培養孩子團隊合作的精神，將服務做為人生目標。三月份還將招募萬里幼童軍，歡迎萬里地區的小朋友和家長一起加入。（文／江典育、圖／法鼓山社大提供）

高雄紫雲寺 冬季青年營 聆聽心聲音

◎謝幸娟、黃惠宇

分享美學觀。「現代人太不敏感！佛陀出城三次，就體會到生、老、病、死，這就是佛的敏感。」蔡明亮鼓勵大家，放慢速度，發現身邊信手可得的美。
透過回顧二〇一五年的行事曆，「再見二〇一五」活動，引導學員覺察自己當時的狀態與初衷，並為二〇一六展開新期許。最受期待的星空晚會，大家在紫雲寺的人行廣場席地而坐，仰望高雄法鼓山法雲組成的「純淨樂園」，演奏現代佛曲，並演出「小王子」舞臺劇，呈現當代青年的處境與調適。
晚會最後，法師帶領青年傳燈，為眾生發願，也為臺灣地震受災民眾祈福，期許人間永遠平安。
來自臺南永康的學員蔣雨岳表示，因地震而倒塌的維冠大樓離家不遠，雖然家裡安全無虞，但內心衝擊仍然非常強烈。他很難忘來到紫雲寺，學習安頓身心的方法。
次日清晨，學員行禪至鄰近的澄清湖，在湖光水色之中，練習直觀、打坐與早課。「智慧相對論」中，邀請僧團常悅法師與青年藝術家曹一竹，分享學佛之後，對「美」的追求，逐漸轉變成為眾生奉獻。
「聖嚴師父說，佛法的傳承，需要青年來一棒接一棒。」在營隊的尾聲，青年院監院常炬法師特地南下關懷，期許大家把佛法帶回生活中，實踐自利利他的菩薩道。



透過互動遊戲，學員體驗如何安頓身心。（紫雲寺 提供）

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

僧伽大學 招生
STUDENT ENROLMENT FOR DHARMA DRUM SANGHA UNIVERSITY

從心 認識自己。
放心 改變自己。
全心 奉獻自己。

招生說明會 2016年3月13日(星期日)上午8:30
招生報名日期 2016年4月1日~5月15日
考試日期 筆試5月30日、面試5月31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 se@ddmf.org.tw · 網址 sangha.ddm.org.tw

從《法鼓全集》分別聖嚴法師一生的如來藏學習歷程，並分別探討聖嚴法師如來藏教法與實踐。

聖嚴法師的 如來藏 教法與實踐

主講人 杜正民教授
法鼓文理學院教學系

場次 3/05、12、19、26
sat. 14:00 16:00

聖嚴教育基金會講堂·臺北市中正區仁愛路二段48-6號3樓

報名方式 請洽聖嚴教育基金會網站
電話 02-2797-0900 分機 15、16
報名時間 即日起至講堂為止
報名地點 80人

(合成示意圖)

楊蓓分享人生體悟



熟年真好！

走過叛逆中年、烽火家人的歲月，熟年不知不覺到來。什麼是熟年？熟年會帶來什麼影響？

元月三日起，聖嚴教育基金會執行長、實踐大學社會工作系副教授楊蓓，

於安和分院展開四場「熟年真好」講座，分享步入熟年的心境與體悟。 ◎文／邱惠敏 圖／吳嘉峯



楊蓓主講「熟年真好」，幫助人們好好面對與接受老年的事實。



楊蓓與聽眾分享「熟年」探索之旅。

「熟年不好！」元旦假期最後一天，「熟年真好」講座在臺北安和分院登場，一開場，主講人楊蓓一句直言，在現場六百多位聽眾心中，投下震撼彈。她解釋，因為人到熟年，體力、腦力與心力皆不如前，「但先知道『不好』之後，才能坦然接受老年的事實。」

感老知老 面對熟年第一步

許多人逃避面對「老」的事實，「所以才有熟年、高齡、樂齡、銀髮族等名詞出現，就是不願意承認自己『老』了。」

楊蓓強調，華人社會受到儒家觀念影響，認為人活著就要有用，因此產生「自我警惕」或是「內化規範」，「這也形成了人生兩大魔咒：一是人必須努力，二是只要努力一定無事不辦。」她不諱言，「人生魔咒」讓人自我要求，為人生創造正向意義，卻也是人進入熟年後，對生命價值產生懷疑之處，想要尋找答案，卻也容易「因老無用」，而自我貶低。

生、老、病、死，是人生必須面對的真相，但通常人一老，便會恐懼接下來的死亡，所以感老、知老，是面對熟年的第一步，而且要在中年即做好準備。當我們在中年時願意做「自我調整」，生命才可能轉化，踏上修行之路，好好面對與接受老年的事實。

至親死亡 人生必學的課題
人到熟年，會面對愈來愈多的死亡，如何走過悲傷？

楊蓓舉例談到生命中最重要的一位男性相繼過世：聖嚴師父、父親與先生，雖然十分不捨，但也感激他們，讓自己更清楚生命的方向與意義。

她從師父身上，學到要當一個「大人」，就是擁有成熟人格的眼光與胸襟，當個有「智慧」的老人。至於父親，起初不懂父親為何一輩子都在「討好人」，後來發現父親的生命意義建構在「付出」上，所以他很歡喜為別人做事，這也是父親留給她的禮物。

前年底，先生才六十歲，從生病到往生只短短兩個月，讓她強烈感受到無常，同時看到自己的悲傷、憤怒、孤寂，原來她在心靈上是依著先生的。先生往生後，要學習心理上的獨立，這過程是辛苦的，但絕對有價值。

學習點照 看到整體性

最後一場講座，楊蓓分享修學「點照禪」的心得，強調十分適合現代人學習。點照的「點」是如如不動；「照」是清清楚楚，這與熟年有什麼關係呢？她解釋，人到熟年比較有時間、有距離看自己，心不再像年輕時習慣「動」，也較能看清楚自己的人生。

透過練習點照，讓身心合一，與自己更貼近，與環境更融合，看到了整體性，此時更能接納自己。楊蓓表示，唯有不斷練習心安的工夫，才會「善終」，不再畏懼死亡，真心感恩「熟年真好」。

福班 到雲集寺「遊學」

◎趙若暉

常常有人問我：為什麼沒在臺南分院上福田班，而要從市區跑到雲集寺？這個因緣，要追溯到三十幾年前，當時的我，就讀北門高中，高中畢業後，不曾再駐足佳里，藉著福田班的因緣，又再度回到年少成長的地方。所以，我非常珍惜每月一次的上課，享受一個人搭乘客運，到雲集寺「遊學」。



福田班結業課程中的「福田大歌王」單元，學員一起接力唱佛曲。

十個月前，才剛進入法鼓山的我，對於正信的佛教和法鼓山，一切都懵懵懂懂，猶如一個佛教「小白」。福田班次第完整的課程，讓我認識了法鼓山，也學習到正確的義工心態。課程中，聖嚴師父的學思歷程，令我感動佩服。為了度化芸芸眾生，師父一生「盡形壽，獻生命」，促使我發願：願以義工精神，廣種福田、廣結善緣，利人而利己。

改變 讓地球生生不息

馬來西亞法青祈福會

◎吳國俊

一〇一六年第一天，馬來西亞一五十二位法青學員，齊聚道場三樓禪堂，參加「生生不息」祈福會，願真誠的心，如佛法般生生不息，為生命帶來光明，為世界各地祈福。活動也邀請參與二〇一五年臺灣之行、全球信眾大會的法青，分享旅程見聞，學員心中最多的是感動，感動聖嚴師父的堅持、臺灣信眾的熱情，從中領略法青肩負佛法傳承的重任。

迎接新年，法青們還到大寮揉湯圓，陪伴在旁的演祥法師，叮嚀揉湯圓也要保持禪心，清楚當下每個動作。

揉完湯圓，再以茶禪開展新的一年。觀茶色、聞茶味，清楚它的味道。一期一會的茶禪，讓人領會簡單是福，只要用心體驗每個當下，再平凡的人、事、物，都是生活的美麗襯托。

品嘗湯圓時，大家分享揉湯圓與茶禪的體會。學員們表示，平日時間被課業與工作占據，想靜靜品茶、喝咖啡，有如緣木求魚。今天有幸在正信的道場，以專注的心揉湯圓，體驗茶湯的清新，放鬆之餘，明白真正的幸福，來自於淳樸，而非物質享受。



馬來西亞法青利用環保物資，用心製成吉祥物「悟寶熊」，象徵透過正面能量，可以讓世界變得更美麗。

學習成長看板

農禪寺初階中文導覽員培訓

【日期】4/9~10（六~日）【上網報名】<http://ncm.ddm.org.tw>
【報名對象】已皈依三寶，完成福田班七堂課或結業，每月值班二日以上。
【洽詢電話】（02）2893-3161轉801~804

中級1禪訓班輔導學長培訓

【日期】4/15~17（五~日）【上網報名】<http://chan.ddm.org.tw>
【地點】三義DIY心靈環保教育中心
【報名資格】一次禪七經驗及坐姿動禪學長培訓結業
【洽詢電話】（02）8676-2518轉2110

教師心靈環保一日營

【日期】3/19（六）【上網報名】<http://ft.ddm.org.tw>
【參加對象】各級學校現職教、職員暨退休教師
【洽詢電話】（02）2893-9966 轉6132 教師聯誼會

地區助理監香培訓

【日期】3/11~13（五~日）
【地點】三義DIY心靈環保教育中心
【報名資格】曾參加三次禪二或一次禪七
【洽詢電話】（02）8676-2518轉2110
【上網報名】<http://prajna.ddm.org.tw>

啪！驚醒平日慣性

◎許常一（美國·洛杉磯）

抱著打好禪修基礎的決心，去年（二〇一五）來到臺東信行寺。坐落於靜謐社區中的信行寺，舉目所見盡是綠油油的草地和稻田，禪修環境十分適宜。在環境和禪堂規矩介紹後，我們各自回寮房休息。

熄燈前，閉目準備入睡，忽然「啪」一聲把我驚醒。原來是櫥櫃門的彈簧太緊，只要關門動作沒到位，門就會自動彈回去。再次要入睡時，又是一聲「啪」，還沒反應過來，又再一聲。按捺不住，豁地起身，那句「拜託，小聲點好不好？」還沒說出口，一種極熟悉的感覺，忽然湧上來……天啊！這不正是自己一向的行為模式嗎？只要碰到不合意的狀況，立刻起瞋心。

心裡一驚，課程還沒開始，我就要掉進慣性的輪迴中嗎？往旁一看，發現大家都安靜躺著，或低頭整理東西，心中霎時升起強烈的慚愧心。我的心，太容易為「境」所轉了。當下立刻發了願：往後更加留意慣性，不讓它隨意操控自己的身、口、意。

這次聖嚴師父影片開示中提到「前念與後念」的觀念，對我幫助很大。數息數得好，是前念、後念「淨念相續」的狀態；妄念來時，它早已成為過去的「前念」，與當下這一念沒關係。佛法說「無常」，樂觀積極的一面，便是每個刹那、每個時刻，都是全新的。

既然如此，每一個當下，我們都可以從頭開始，重新做人，正所謂「放下屠刀，立地成佛」。有了這個觀念，我很快放下「過去」，無論它是好是壞，只專注在當下下一刻。這個適時提醒，大大提高了我的禪修品質，一放下念頭，專注當下」的練習，正是禪「無所求」的精神，也正是日常生活中，自己應該時時拿來運用的一種人生態度。

快樂學佛

你的學佛第一課，輕鬆入門！

※ 每班3次課程

3/20 海山班	4/30 農禪班
4/9 總本山班	4/30 靈明班
4/10 香港班	

請上網搜尋信眾教育院
或請洽 02-2893-9966 #6664

2016 新班 招生中

聖嚴書院

福田班

※ 每班10次課程

4/23 海山班

法鼓講堂

www.dharmadrum.org

地藏經要義

果傳法師主講 3/9.16.23

現場上課 地點：農禪寺法堂一 預約：02-2893-9966 #6663（週一至週五 9:00-17:30）

Live直播 臺灣 19:00-21:00 / 北美東岸 6:00-8:00 / 北美西岸 3:00-5:00

課程預告 4月6、13、20、27日 / 華嚴經與菩薩的十地修行 / 法源法師主講



再聽師父說一座法

關於編者的過

我從以下幾個面向來分享：首先是編纂緣起。二〇〇四年三月，聖嚴師父來電要我續寫年譜，當時心想：「前賢刊行年譜好像沒有每隔十年一修的，再修該是百年後的事，師父不會不知道吧？」等到《法鼓》雜誌刊出「預立遺囑」，才驚覺事情嚴重！

師父指定我續編，很大的原因可能是《七十年譜》已由我編著，認為其中資料蒐集詳盡、考據清晰，因此希望由我繼續完成年譜。

編纂過程中，感恩僧團提供「隨師日誌」，讓我得以據此展開資料蒐集與彙整，最遺憾的是，一些重要人物來不及訪

談，例如曾任法鼓山基金會秘書長的威肩時將軍、專案秘書廖今榕女士等人。師父的一生，主要歸納出四奇：一、既是童真入道，亦復半路出家；二、學歷有限，留學日本獲博士學位；三、現代學者以禪師名；四、六十歲創設法鼓山。另外，漢傳僧侶從事世界和平、多病體弱事繁而享高壽，則可視為第五、六奇。有人問我該如何讀年譜？建議從「你與師父相遇」的那個時間點開始，往前或往後閱讀，看見並學習師父的洞明世事、練達人情、通達達理、超越俗情，即太虛大師所謂的「一人成即佛成」。

最後，很希望能夠推動《聖嚴法師年譜》讀書會，除了分享閱讀心得以外，更歡迎回饋任何錯誤疏漏之處，做為年譜再版時的重要參考。

(圖／李東陽)



閱不完師父的無盡藏

讀《聖嚴法師年譜》

讓我感動的是林其賢老師寫的「跋」，裡面提到一句話：「法師用盡力氣在與生命賽跑」，師父是如何與生命賽跑？

年譜將師父的一生分成六個時期，最後十年的記述遠遠超過前面七十年總和，林老師寫道：「法師生命之不斷超越躍昇，隨年歲增長愈見豐富厚重。當畫下句點時，也是一生最圓滿成熟的時候」。讀到年譜的最後一則「二〇〇九年二月三日年初九，下午四時，於返回法鼓山園區途中捨報示寂」，我的眼淚掉了下來。

我和師父的相遇，是從教育開始的，記錄在年譜第一冊的三百七十四頁。師父於一九七八年返臺，從大專佛學講座、帶領禪七、擔任中華學術院佛學研究所所長，接著成立三學研習院、中華佛學研究所、僧伽大學、法鼓佛教教研修學院等，是一個完整教育體系的建構。這部分年譜很特別的是，是讀後的紀錄，其中「二〇一五年九月九日，法鼓文理學院舉辦新生營，正式開學。聖嚴法師一生繫念之『法鼓大學』階段性任務完成，法鼓山大學教育展開新里程碑。」師父的一個悲願，成就了現在的法鼓山。

對我來說，數位典藏就是一個開啟心中的「無盡藏」，如同師父在開山紀念館所寫：「這個山是無盡藏，是一個開不完的寶山」，所以數位典藏不只有專案小組要做，而是大家一同參與，因為我們都是師父大願的參與者，希望能夠將這個大願繼續推動下去。

(圖／李東陽)

果鏡法師 (中華佛學研究所所長)

用生命拉拔僧團成長

看到法鼓文化出版的《聖嚴法師年譜》

及林其賢、杜正民老師的分享，心中的感動難以言喻。看了年譜之後，但卻是因為年譜的紀錄，才終於有了比較全面的了解。

在年譜所呈現聖嚴師父生命的長河中，我參與了僧團的建立。從一九八四年開始進入僧團，將僧團的人事、制度等建立起來，從無到有的過程，相當艱辛。可惜初期僧團對史料的重視比較薄弱，因此在年譜中，不容易看到師父建僧的早期紀錄。

師父弘法的行程是三個月在美國、三個月在臺灣，在臺灣期間，師父相當忙碌，師徒之間能夠見面的時間，可說只

有早齋的時候，因此，師父經常兩、三下就吃完了飯，接著一開示就是一個多小時，除了關於僧眾威儀的細節、師兄弟相處之道、平日用功的方法等，當然也不乏當眾對弟子的嚴厲教誨。我出家的時候很年輕，僧團師兄弟也一樣，不容易體會師父的用心，因此常常挨師父的訓斥。有一次我很有不服氣，還跑去找師父申訴，師父看著我說：「我只罵能被罵的人。」從此我就了解師父的苦心，即使又被斥責，也不再起心動念了。儘管平時相處時間不長，師父對僧眾仍然相當用心調教，可說是用生命拉拔著僧團成長。我是被聖嚴師父感動而走出家，一直到現在，仍然覺得自己選擇出家是對的。這一路跟隨師父弘法建僧，不足的地方，是我的智慧、因緣不夠。未來，仍會以師父的願為願，繼續努力。

(圖／鄧博仁)

走入聖嚴師父實踐佛法的生命

在《聖嚴法師年譜》新書發表會中，透過年譜的出版、「聖嚴數位典藏」網站發表，將師父一生的行誼與思想，以更具深度與廣度的方式，立體地呈現在大眾面前。和您一起分享這份留給後世的佛法寶藏，再次與師父實踐佛法的歷程，共願同行。



聖嚴數位典藏 網站成果發表

◎楊仁惠

每一篇聖嚴師父所留下

的手稿、筆記與書信，背後都有一段故事。該用什麼樣的結構，透過新一代的數位科技，來保存與呈現聖嚴師父思想、教澤的全貌，是「聖嚴法師文物史料數位典藏與理念推廣研究計畫」努力的方向。在二月二十日《聖嚴法師年譜》分享會中，專案主持人之一的洪振洲，發表了「聖嚴數位典藏」網站的最新成果。

由於《聖嚴法師年譜》以時間軸的方式，提供了數位典藏最佳的呈現結構，因此，專案以年譜為骨幹，整合《法鼓全集》電子全文、影音、照片、文物影像、手稿數位檔等資料為內容，加上GIS地理資訊系統等數位科技，跨時空連結著作中相關的人、事、時、地、物，完整呈現聖嚴師父一生的學思歷程。

數位典藏網站內容，包括「生命故事」、「跨時空著作閱讀」、「文物典藏」、「影音說法」、「禪師身影」、「相關連結」等項目，洪振洲表示，年譜與數位典藏網站相輔相成，例如從年譜中閱讀到引用《法鼓全集》的段落，便可連結網站見到全文，還能以GIS地圖呈現地理位置、地名規範資料庫載入當時的周邊環境，甚至是影音開示，能夠更生動、立體地提供讀者更豐富、不同面向的資訊，更貼近與了解聖嚴師父思想的脈絡，以及整體時空背景。

聖嚴師父的一生，還有許多豐富的資源和寶藏，等待著後人挖掘、整理、呈現，洪振洲表示，數位典藏專案的未來發展，將會陸續補齊師父一生中的各項文物與史料，也可以結合其他歷史資料庫，讓聖嚴師父的思想理念，在數位的世界裡延續新生命，繼續啟發各界人士、社會大眾，流傳久遠。

◎聖嚴數位典藏網站：<http://www.shengyen.org>

展讀聖嚴師父的一生

◎林何臻

《聖嚴法師年譜》延續、增訂十五年前出版的聖嚴師父《七十年譜》內容，收錄了其人生最後十年的豐富事蹟，共分為四大冊，內容多達百萬字。第一冊以一九三〇年師父誕生為起點，逐一回顧師父早年出家、軍旅十年、再次披剃、赴日留學、到美國教職、創辦中華佛學研究所，至一九八八年法鼓山創建的前一年。

在第二冊中，以一九八九年創建法鼓山為開端，至一九九九年揭舉「心五四」運動，其中記錄了聖嚴師父「心靈環保」核心理念建立、推廣的過程，包括成立法鼓山基金會、出版《法鼓全集》、傳授菩薩戒等，積極參與社會公共事務與各項議題，具體展現佛教入世與關懷社會的作為。第三冊的內容，刻畫了師父二〇〇〇年至二〇〇四年的國際弘法足跡，例如參加世界和平高峰會、創辦僧伽大學，以及前往中東與俄羅斯等地，讓佛法得以跨越文化藩籬，在世界各地生根。

第四冊記錄了師父人生最後五年的事蹟，包括十八位法子傳承中華禪法鼓宗、法鼓山世界佛教教育園區的落成、提倡心六倫等。而在「一譜後」中，增補了自師父圓寂後至二〇一五年間，四眾弟子感念師恩，並發心傳承其弘法與教育大願，透過出版、學術研討、座談、法會、教育等方式，持續發揚漢傳佛教和師父思想。文末則記錄師父生平大事記、弘化一覽表、重要中外文著述和創辦持機機構列表，便於讀者查閱檢索。

閱讀這套年譜，透過聖嚴師父平易近人的自述，以及與弟子、信眾和其他社會人士的交流記錄，彷彿再次跟著師父的步伐，一同經歷實踐佛法時，所面對的困難、考驗與突破。這份共願同行的感動，期能鼓勵更多的人，共同延續師父大願，耕耘人間淨土。



計畫主持人之一洪振洲，介紹師父文物史料數位典藏現況及網站建置成果。