

大願橋 同行 橋渡眾生

法鼓文理學院大願橋、校史館啟用 永誌感恩大眾護持願心

方丈和尚祝福 覺在當下

【臺南訊】臺南分院四月十七日上午舉行祈福皈依大典，由方丈和尚果東法師為二〇四位民眾親授三皈依，並與在場六百多位民眾，分享「活在當下，佛在當下」的安心、攝心方法，共同學習以觀音菩薩的大悲心，祝福社會大眾少煩少惱有幸福，以正念活在當下，時時自利利他，體驗佛在當下。

在「南無觀世音菩薩」聖號聲中，皈依民眾逐一由法師掛上佛牌祝福。方丈和尚也恭喜皈依民眾「生日快樂」，並期勉此後當學習佛法，親近道場，

一起「開發佛性，提起覺性；轉化個性，淡化習性；淨化心性，回歸自性」。

對於頻繁的天災人禍，方丈和尚開示如何面對、關懷受災的民眾，表示如地震受災者、內湖女童小燈泡等受苦受難的民眾，都是為大眾呈現無常的大菩薩，勉勵大眾發大慈願，救苦救難。

方丈和尚並提醒，煩惱產生，是因為忘了佛法。改變不了他人，就學習調整自己，先安好自己的心。同時鼓勵大眾用簡單的一句「阿彌陀佛」，即可祝福彼此無量光、無量壽，出離當下的苦；即使不方便出聲，誦念佛號，只要在心念、意志、語言及行動上，相應佛菩薩的慈悲心、智慧力，當下就是身在佛國淨土。

現場前來皈依的民眾表示，皈依典禮莊嚴的氛圍，令人生起學佛的信心；對於行動不便的長者，法師與義工細心的安排與關懷，溫馨感人。尤其是方丈和尚的佛法開示，提醒由利益他人來成長自己，自覺之後進而要覺他，實踐「活在當下，覺在當下，佛在當下」，能讓人對佛法與生活的連結，有更深一層的體認。

臺南祈福皈依大典



在各界的祝福中，法鼓文理學院「大願橋、校史館」，大願橋啟用，讓今年的校慶別具意義。（李東陽攝）

【黃佳卿／金山報導】感恩十方眾緣和合，共願走過大願橋，歷經法鼓文理學院於四月八日校慶活動中，特別為校園新落成建築「大願橋」、「大願校史館」舉行啟用典禮，在六百多位各界觀禮代表祝福聲中，由方丈和尚果東法師、校長惠敏法師、校董代表今能長老、張昌邦、黃楚琪、以及中華佛研所榮譽所長李志夫、法鼓山社會大學校長黃濟群等人共同剪綵，永誌感懷數十萬人響應功德。

方丈和尚致詞時，特別向每位護持興學的菩薩致敬，感念各種因緣適時成就，點滴在心頭，並引用《華嚴經》：「菩提心燈，大悲為油，大願為柱，光照法界。」肯定眾人發願、行願，開發自心光明，照亮人間的菩薩行，鼓勵大眾繼續「大願同行，利益眾生」之願，從而不忘報答師恩，發揚聖嚴師父生命實踐佛法的精神。

「大願興學，度脫百八煩惱。橋渡眾生，菩薩慈眉觀照。」校長惠敏法師以四句詩偈為導，介紹連接東西校區，以「大願」為名的人行橋。大願橋跨距一〇八公尺，寓意祈願眾生度脫百八煩惱纏綿，往返自在，到達彼岸，橋身兩端窄，中間寬的弧形造型，猶如菩薩慈眉，慈眼觀照世間眾生，藉由此橋象徵不忘社會大眾的護持願心。

設於綜合大樓中心位置的「大願校史館」，記述聖嚴師父自一九七八年擔任中華學術院佛學研究所所長起的興學歷程，呈現



▲方丈和尚果東法師於臺南分院的皈依大典，親切地關懷皈依及觀禮的民眾，勉勵大眾時時活在當下、覺在當下。（臺南分院提供）

大陸中國佛教協會會長學誠和尚率團來訪

【陳政娟／臺中報導】四月二十二日上午，大陸中國佛教協會會長學誠和尚率團來訪，主要為出席惟覺老和尚追思誦經法會，由於方丈和尚果東法師正於臺中處理法務，因地緣之便，特邀學誠和尚前往寶雲寺相會。

「這是一份難得的善緣和法緣！」學誠和尚率團來訪時，適逢寶雲寺進行每週五念佛共修，方丈和尚率同僧團法師與上百位信眾，於大殿迎接所有貴賓，並邀請學誠和尚於臺中開示祝福。

「寶雲寺位於臺中市都會中心，推廣念佛、禪坐等弘法修行活動來服務社會，這是佛法的慈悲展現，也是聖嚴長老歷經多年努力、信眾共同護持的成果。」學誠和尚感謝大眾熱誠歡迎，同時感佩臺灣佛教現今穩定的發展，來自諸多教界前輩的辛勞耕耘。一佛法的力量不可思議！學誠和尚期許兩岸佛教持續交流互動，以多元活潑的形式，促進彼此的和諧發展。

除了相繼法緣，方丈和尚果東法師並偕同監院果理法師，陪同學誠和尚與貴賓，參訪啟用剛滿週年的寶雲寺。一行人逐層走訪寶雲寺，頂禮來迎觀音、大覺、寶雲、新觀音、參觀法鼓山故事館、聖嚴師父書畫展，多位曾事法鼓山園區參訪的貴賓，讚歎法鼓道風在寶雲寺的傳揚開展，對於法鼓山在都會地區發揮的佛法教育功能，都留下深刻印象。



▲大陸中國佛教協會會長學誠和尚（左）前往寶雲寺拜會方丈和尚果東法師（右），適逢念佛共修，信眾於大殿熱烈迎接來訪貴賓。（廖煥攝）

韓國曹溪宗來訪交流

【邱惠敏／金山報導】韓國曹溪宗山住持協議會正念法師、頂宇法師等十三位法師，四月五日上午參訪法鼓山園區，由方丈和尚果東法師、副住持果元法師共同迎賓，就讀法鼓文理學院的韓籍學僧們，亦隨行擔任翻譯。由於參訪成員為韓國各教區區長，甚至肩負向軍隊弘法、安定軍心的任務，此行期望了解臺灣佛教團體的道風與管理方式，交流現代弘化心得。

一行人於大殿禮佛後，方丈和尚陪同參訪團區區長，分享法鼓山處處皆蘊涵禪悅境教，上山民眾隨時隨處可以體驗禪法。韓國法師表示，園區建築和自然環境融為一體，呈現出莊嚴、安定的修行氛圍，令人印象深刻；此外，雙方交流有關禪修指導方式、現代化佛寺空間的管理運用等議題。

正念法師並邀請方丈和尚前往韓國參訪，期盼更多韓國僧人來法鼓山留學，讓兩地佛教有更多的合作發展。



▲方丈和尚果東法師（右）致贈參訪團聖嚴師父韓文譯本著作、《光明遠大》墨寶等結緣品，由正念法師（左）代表接受。（張鐘鐘攝）

法鼓山 禪法鼓山觀音道場 臺北臺灣第一聖地

Pharma Drum Monthly

法鼓雜誌

光明遠大

PERIODICALS 雜誌紙類

國內 郵資已付

TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO.1890

◆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

2016年法鼓山僧團結夏安居公告

法鼓山謹訂於2016年6月1日至28日舉辦僧團結夏安居，安居期間，法鼓山世界佛教教育園區取消所有參訪導覽，並設結界範圍，包括：

第一大樓四樓、五樓、六樓大殿；第二大樓五樓第二齋堂、七樓；戶外開山觀音公園。

造成大眾不便之處，祈請見諒。

法鼓山關懷生命獎

【本刊訊】法鼓山「二〇一六國際關懷生命獎」，徵選活動於六月三十日截止，歡迎社會各界踴躍推薦，鼓勵國內外從事關懷生命、自殺防治的團體以及個人報名參加。

由法鼓山人文社會基金會主辦的「關懷生命獎」徵選活動，自二〇〇七年開辦以來，至今已舉辦四次，其後擴大為「國際關懷生命獎」，希望向社會大眾宣導尊重生命、愛惜生命的觀念，同時肯定長期從事關懷生命、防治自殺的工作人員；另一

徵選截止

6/30

方面，透過關懷案例的分享，以真人真實的故事，鼓舞陷於困境者提起面對的勇氣，進而肯定自我生命價值。

本次徵選獎項分為個人「智慧獎」、「慈悲獎」兩項，團體則為「大願獎」，凡是推動及承辦生命關懷或預防自殺相關業務、活動的團體，均可報名徵選。頒獎活動將於九月二十四日在臺北中油大樓國光廳舉辦。相關徵選資訊請至法鼓山人基會網站查詢：http://ddmhs.org，或電話：(02) 2381-2345 分機 5016

▲方丈和尚果東法師率同僧團法師、護法信眾向惟覺老和尚致意，前排右為中禪寺住持見燈法師。（趙炳攝）

【深入法鼓文理學院】

◎黃佳卿

藏在細節裡的教育品質

隨著壯麗的校園工程趨向完備，去年（二〇一五）春天，法鼓文理學院首屆人文社會學群招生，在原有的佛教學系教育基礎上，經過一年來的教學實踐，底定了以心靈環保為宗旨的博雅教育學風，形塑出廣學多聞、雅健生活的校園文化，約有來自臺灣、馬來西亞、斯里蘭卡、越南、韓國、法國、美國等國的學生齊聚一堂，歡喜共學。

在課程設計方面，跳脫傳統大學教育單一知識體系的設立導向，文理學院結合佛學與世學教育資源，提供六十學分跨領域選修彈性，在師資上相互支援，部分課程更採取跨學程共同開課。校長惠敏法師表示，二〇一五年最主要的發展，是全校新生必修「心靈環保講座」，由此落實「以心靈環保為核心價值」的設校宗旨。講座整合人文、科技、經濟、環保、建築、宗教等專門議題，課程實施期間，全校博、碩、學士新生有團隊學

習機會，奠定博雅教育的基礎。此外，人文社會學群四學程的設計，著重於生命、生活、生產、生態的人文社會價值，扣緊社會關懷與實踐，以培養「學用合一」的關鍵能力。例如生命教育與社區再造結合，已聯手走入北海岸鄰近社區，從事臨終關懷、社區關懷；社區再造與社會企業結合，構思如何借重企業管理方式，協助社區活化，兼顧社會公益。

「教育品質都藏在細節裡！」人文社會學群學群長陳伯璋表示，面對當代高等教育現況，文理學院落實提昇人格的教育方向，「教育不能只看修多少學分，境教對於心境與氣質的轉化，更是教化重點。」法鼓山園區的「境教教育」，也是陶冶學生心性的「潛在課程」，也是許多學生畢業後，對內反省自身、對外省思現代生活的精神底蘊，並成為奉獻社會的重要安定力量。



▲拔河項目中，老師與同學們卯足了勁兒，齊心協力拉動大繩。（佛光大學提供）



▲綜合語言競賽中，同學們用鼓聲伴奏，以梵文唱誦佛典，展現印度佛教的傳統文化。（法鼓文理學院提供）

博雅教育

展現活力

【法鼓文理學院校慶】

「林何臻／金山報導」蓬勃的校園活動、多元的校內社團，展現法鼓文理學院的朝氣活力！三月三十日至六月三十日，文理學院擴大舉辦校慶活動，包括與佛光大學首度聯合舉辦的校際友誼賽、社團成果展、禪韻國畫成果展、綜合語言競賽和春季五分鐘書評等，體現博雅教育的豐盛成果。

「校內社團是學生們實踐夢想的實驗室」，在校長惠敏法師的期許下，社團歷經師生們多年經營，展現活力。

規模最大的行願社，社員在課業之餘，積極走出校園，關懷長者與弱勢族群，並與書畫社受邀參加教育部「全國大專院校社團評鑑暨觀摩」，同時榮獲甲等獎殊榮，四月

一日至十日，並在佛教學系二樓圓廳舉辦社團成果展，與眾人分享一年來的成長喜悅。

跨校交流是今年校慶的一大盛事，文理學院首度與佛光大學聯合舉辦校際友誼賽，內容包括：男子組籃球、男女桌球、男女羽球、趣味競賽、拔河，還有太鼓、樂器演奏、演唱等表演。無論是平日在講台上侃侃而談的老師，或是各個年級的同學們，都卯足了勁兒，同心協力參與，無論勝負，個個笑得開懷。

雙方藉著各項比賽，相互觀摩學習，從中獲得新啟發，並將以這次賽事為起點，於未來開展多層次的交流與互動。

備受矚目的「綜合語言競賽」，今年共有二十五位學生踴躍報名，

其中一組唱誦古印度受戒比丘必背的《一百五十讀佛誦》梵文經典，象徵回歸佛陀本懷的精神，廣受好評；此外，在「春季五分鐘書評」中，學生們各自發表對書獨到的評論與心得，得到在場四十多位聽眾熱烈回響。

「禪韻國畫成果展」則於四月七

日至六月三十日，分別在綜合大樓一樓和臺大醫院金山分院北海藝廊舉辦，並特別納入佛教學系學士班果怡法師的畢業成果展，他份能將佛教義理融入所學的禪韻畫中，作為接引偏鄉民眾親近佛法的善巧方便，體現文理學院學生回饋社會，奉獻所學的願心。



▲校際友誼賽的男子組籃球比賽，眾人全力投入，無論勝負，均為交流互動的起點。（佛光大學提供）

走進玄奘求法心路

四月八日法鼓文理學院校慶日，圓滿大願校史館、新願觀音殿前平台，全校教職生與觀禮嘉賓移步蔡明亮執事，長達二個多小時的舞臺劇《玄奘》。

以就地平鋪的布景，演員李康生身穿紅袈裟，腳穿黑鞋，漫行，黑衣畫家高俊宏則手持炭筆，在布景上反覆塗畫，展現玄奘大師西行的時空意象。

習機會，奠定博雅教育的基礎。

此外，人文社會學群四學程的設計，著重於生命、生活、生產、生態的人文社會價值，扣緊社會關懷與實踐，以培養「學用合一」的關鍵能力。例如生命教育與社區再造結合，已聯手走入北海岸鄰近社區，從事臨終關懷、社區關懷；社區再造與社會企業結合，構思如何借重企業管理方式，協助社區活化，兼顧社會公益。

「教育品質都藏在細節裡！」人文社會學群學群長陳伯璋表示，面對當代高等教育現況，文理學院落實提昇人格的教育方向，「教育不能只看修多少學分，境教對於心境與氣質的轉化，更是教化重點。」法鼓山園區的「境教教育」，也是陶冶學生心性的「潛在課程」，也是許多學生畢業後，對內反省自身、對外省思現代生活的精神底蘊，並成為奉獻社會的重要安定力量。



【教育新聞短波】



▲果元法師（右）和果慨法師（左）與僧大學僧分享從梵唄中體會、運用禪法的心得。（僧大學提供）

僧大師長 對談梵唄與禪修

法鼓山僧伽大學於三月二十三日午，邀請果元法師和果慨法師，對談「梵唄與禪修」，希望藉由戒長法師的分享，讓學僧更能透過梵唄與禪修，並期盼學僧將心中回響化為篇篇佳作，投稿彙編於《法鼓文苑》，分享修行成長心得。

在僧大教導梵唄多年的果慨法師，侃侃敘敘其學習梵唄是因為一場演講，觸發他想學好梵唄的意願。法師認為梵唄與禪修不可分開，梵唄方法以默照為本，唱誦必須先放鬆身心，再觀照自身、他人、環境。以領眾的維那為例，不能任意將聲音壓過眾人之上，必須時時覺察整體，先和眾，才能領眾。

新莊社大學員 天南寺耕心田

新莊法鼓山社會大學自今年春季班起，每月第四個週六固定舉辦「預約幸福——耕心田專車」，邀請學員及親友一同到三峽天南寺，協助整理園區、聆聽法師開示，透過奉獻服務、禪法體驗，感受生命的歡喜和自在。

三月二十六日進行第一次活動，二十五位學員一大早就抵達天南寺，由常哲法師帶領領放鬆與禪坐。出坡前，法師開示：「如何在出坡中，體驗禪法的好處呢？就是要做到『身在哪裡，心在哪裡』。」隨後，眾人分為三組進行掃地、拔草、包裝物品等任務。

有學員分享掃地時，平時散亂的念頭，好像也隨之一掃而空；另一位學員表示，之前做義工時不知如何使用方法，這次出坡前的法師開示，讓她豁然開朗，化解過去的困惑，對做義工有了全新的體會。（謝宛真）

「林何臻／金山報導」「聲音，可以是入道的下手處。」法鼓文理學院禪文化研修中心邀請禪堂主果元法師，於三月二十四日的法鼓講座上，以「聲音洞瀾——照見內在的聲音」為題，細說以音聲為內在的禪法修行。

儘管當晚氣溫驟降，一百多位聽眾求法心切，聽著果元法師從《楓橋夜泊》詩句一夜半鐘彈到客船一說起，逐步認識中國禪宗祖師開聲入道的有趣故事，例如：香嚴智閑禪師掃地時掃到小石子，聽到石子敲擊竹子發出的聲音，因而悟道；無門慧開禪師參「無」字話頭，參到心無雜念之際，忽然聽到齊堂排山倒海而來的鼓聲，胸中豁然清明而頓悟，留下「青天白日一聲雷，大地群生眼豁開」偈語；而禪師使用香板，以棒喝方式使人放下執取，亦是相同效用。

法師並分享觀音菩薩耳根圓通法門，由聆聽外在的聲音到內在的聲音，從聲音的起滅了解音聲本身是因緣和合，從而超越了能聽與所聽，入空性之流。

隨後法師輕敲頌鉢，頌鉢透出的沉靜之音滲入現場大眾身心，隨著鉢音的迴盪與起滅，體驗耳根與音聲的交融，大眾的身心逐漸放鬆。最後法師解說音聲修行的層層深入過程，為演講譜下了尾聲。

■《人生》雜誌 393 期 5 月號

熟年好好

走過叛逆中年、烽火家人的歲月，熟年不知不覺到來。在邁向黃金歲月之際，您會打從心裡道出「熟年，真好」，還是拒絕凝視老、病、死的面貌？已是熟年一族的楊蓓老師，既是「家族治療」專家，也修習默禪多年，在今年初「熟年真好」系列講座中，與我們一起貼近自己，回顧生命歷程，從感老、知老著手，誠實面對內心的種種不安和恐懼。

到底如何安度熟年？楊蓓老師分享，首要是啟動自我統整，做好熟年準備；而面對愈來愈多的死亡，從中學習接受別離無常，預習熟年功課；最後累積生命的智慧，迎接圓滿人生，



感恩熟年好好！此外，正處於不同熟年階段的果雲法師、段鍾沂、邱常梵、吳國賢，與我們分享熟年心情。

善於觀察生活中的大小事物，對唯識學頗有涉獵的辜瑋瑜，邀您一起來「變心、辨心」，自問真能許下不變的承諾嗎？「禪味小食堂」善用時令的冬瓜

與涼薯做小菜，美味巧搭又省錢。「清心自在」常護法師奉茶，邀您以身心六感，喝出茶的禪滋味。（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



果元法師敲鉢 細說音聲修行

心靈環保 光明遠大

第四屆法鼓山信眾論壇

2016. 6/29 ~ 6/30

嘉應台大會展中心（台北市國父紀念館對面4樓401）

研討內容

1. 當代社會環境下的環保意識 / 聖嚴法師、淨空、慈惠法師等

2. 環保與佛教之關係 / 聖嚴法師、淨空、慈惠法師等

3. 環保與佛教之關係 / 聖嚴法師、淨空、慈惠法師等

報名方式

線上報名：http://www.ddc.com.tw/2016platform/

電話報名：(02) 2893-9966 86677

主辦單位：法鼓山僧團、財團法人法鼓教育基金會

歷史想像與現代性語境下

漢傳佛教與聖嚴思想

2016. 7/1 ~ 7/3

嘉應台大會展中心（台北市國父紀念館對面4樓401）

研討內容

1. 漢傳佛教與現代性語境下的聖嚴思想 / 聖嚴法師、淨空、慈惠法師等

2. 漢傳佛教與現代性語境下的聖嚴思想 / 聖嚴法師、淨空、慈惠法師等

3. 漢傳佛教與現代性語境下的聖嚴思想 / 聖嚴法師、淨空、慈惠法師等

報名方式

線上報名：http://www.shengyen.org.tw/

電話報名：(02) 2937-9900

主辦單位：財團法人法鼓教育基金會、法鼓山僧團

協辦單位：嘉應台大會展中心、嘉應台基金會、嘉應台文化基金會、嘉應台教育基金會、嘉應台文化基金會、嘉應台教育基金會

（合成示意圖）

法鼓山首屆粵語初階禪七，三月二十六日至四月三日在法鼓山世界佛教教育園區禪堂舉行，由香港道場監院常務法師擔任總護，禪堂主果元法師每晚關懷指導。本次禪七共有一百三十人參加，其中有一百二十多人來自香港，因此香港道場特別包機，帶領大眾到臺灣參與。由於大部分



▲把握難得的粵語禪七，大眾在總護法師的帶領下精進用功。

有礙於香港信眾對於禪法的熱切渴望，法鼓山特別舉辦首屆粵語初階禪七。有人報名禪七精進用功，有人發心擔任義工護持，一起搭乘修行專機前來，精進者與護持者，共同圓滿充滿禪悅法喜的禪修歷程。

有感於香港信眾對於禪法的熱切渴望，法鼓山特別舉辦首屆粵語初階禪七。有人報名禪七精進用功，有人發心擔任義工護持，一起搭乘修行專機前來，精進者與護持者，共同圓滿充滿禪悅法喜的禪修歷程。



▲禪期全程以粵語溝通，許多禪眾得以體會精進修行與小參的利益，進而深入禪修。

護七收穫最豐碩

◎呂慧詩

護持這次禪七，是我在法鼓山當義工以來，感受最深刻的一次，因為臨出發前，無常不期而至，老菩薩突然病了，我頓時不知如何是好。幾經考量，我帶著疲憊的身軀及忐忑不安的心，隨團出發。很感恩這次無常的到訪，它教我更學會如何面對、接受、處理和放下。

這次我被安排當上行李，起先心裡覺得滿新鮮好玩，應該沒難度吧？沒想到要學習和注意的事情真多，由打掃到整理行李，到用齋的器皿等，每件事都需要在事前認真準備。此外，原來出坡也是要用方法的，無論是拿起一鍋菜或一支湯匙，都要輕緩安定，盡量減輕聲音和動作，難怪之前我當義工時，每次進入五觀堂，都感受到安定的氛圍。

在開始派飯之前，法師教我們先用立禪，專注而放鬆地聽著法師和廚師的聲音，派飯菜的時候，則提醒大家心不要急，清楚身體的節奏，沒想到這個小祕訣就讓我跨過了緊張情緒。

義工們每天也有時間進禪堂打坐，而後一起聆聽聖嚴師父的開示。由於自己的心不安穩，每次打坐都努力提起方法，七天下來打坐的時間雖然不多，但是方法卻比平日更受用，雖然也有浮躁，甚至發脾氣的時候，幸而都能馬上覺察，立刻生起慚愧心。終於從第三天開始，漸漸放下了心中對老菩薩的牽掛，禪修的確是安心的良藥。

最後一天清晨打坐時，我在佛前跪了一炷香，懺悔這次當義工的錯誤和粗莽，感恩每一位法師的指導，每一位義工無私的奉獻，也感恩禪眾的參與，這次的護七，收穫真是豐碩。

粵語禪七首辦

香港修行專機起飛

◎文／袁潔芝 圖／李東陽

有感於香港信眾對於禪法的熱切渴望，法鼓山特別舉辦首屆粵語初階禪七。有人報名禪七精進用功，有人發心擔任義工護持，一起搭乘修行專機前來，精進者與護持者，共同圓滿充滿禪悅法喜的禪修歷程。

感動的是，全程沒有語言的阻礙，能夠理解並用上法師所指導的方法，體驗精進禪修的利益。

心眼合一 捕捉生命之美

舊金山分會禪藝課程心得

◎圖／文／王淑琄

多年來，每次出遠門前，都要看著同修花一、兩個小時準備攝影器材，一路上背著重重的攝影裝備；取景時，又不厭其煩地換鏡頭，我實在無法理解，畢竟拍照對我而言，只是記錄小孩成長，或是一我到此一遊的工具。

今年初，得知舊金山分會開辦攝影初級班，教導如何將「心」和「眼」結合，拍攝出美的作品。同修除了鼓勵我參加，還興致勃勃地準備攝影器材，將他的寶貝借給我，真是感動。

課堂上，老師提及攝影前的準備、拍攝時的技巧，以及後續的影像處理等，我才了解

原來一張照片要考慮的細節很多，難怪同修會花這麼多的時間了。建立了攝影的觀念後，老師要求學員們每週交攝影作業，這也使我隨時尋找目標來練習。在家時，就將鍋碗瓢盆及家飾找出來，反覆觀察與練習著抓住它最美的一面；在路上，也隨時留意、搜尋美的目標。漸漸地，發現除了美，我的目標也能隨時享受著每一刻。過去，我因為忙碌的生活而忽略了周邊的事物，抱怨時間不夠，太多事情要做，沒人體諒，卻忘記要把握當下，享受當下。

想用攝影留下美的契機，讓我在每一刻把心、眼、耳打開，接受一切，用心體會、觀察、享受事物的變化。心的體驗細微了，情緒的起伏減輕，生活喜怒哀樂的波動也變小，日子變得平靜而快樂，最重要的是，它讓我學會了享受當下。

學佛為別人帶來快樂

◎釋常慶

出家前，隨大學社團研習《入中論》，有一天聽著講師講解時，聽到入心，「學佛是要給別人帶來快樂」的深意，深深地打從心裡便會淡淡地浮現出來。

然而，學佛日久，漸漸地，在遇到境界時，煩惱生起，自己沒有了「快樂」，又怎能「給別人帶來快樂」呢？

記得我在受戒時，聖嚴師父開示道：「並不是出了家，就沒有煩惱」，「如果有煩惱，就摸摸頭，記得自己已經出家，要少煩惱」。教授阿闍梨也說：「出家是成為對治煩惱的專家，是煩惱的終結者」。可是出家之後，煩惱照樣生起。

煩惱來了，身心非常沉重。該如何化解煩惱？師父說，起煩惱是對不起自己，所以煩惱要消歸自心，讓心黏著在煩惱的時間愈來愈短。就讀僧伽大學時，教授《六祖壇經》的純因法師在上課時問我們：「煩惱是什麼？」大家經過一番討論之後，法師才說：「煩惱就是許多的念頭在心裡中囑咐：『當下聽了很震撼，原來『煩惱』就是這麼一回事。』因此，期許自己能夠做到少煩惱，少惱真快樂，也能夠帶給別人真正的快樂。」

熱心服務人士

◎王果智

除夕夜時，我的四個孫子、孫女全回來，自動自發地把椅子排好、碗筷也排好，吃飽飯後，他們說：「阿嬤，全部的菜都好好吃，謝謝您！」一下子就把飯桌收拾好。

想起孫子們讀小學的時候，我帶他們去學校玩，看到環境有些髒亂，小孫子跑來說：「阿嬤，我去向校工伯伯借工具。」一會兒他們也遞給我一支掃把，一下子就把環境整理得乾乾淨淨。我看大家滿頭大汗，便要最大的帶弟弟妹妹去買礦泉水。很快人抱著一瓶礦泉水回來，最大的說：「阿嬤，我們看到礦泉水就買了，沒有看其他五顏六色的東西。」我的孫子從小就乖巧、好難得。

孫子們也很懂事，過年後我們去逛街，看到很多美麗的衣服，我說：「你們長大後，阿嬤買給你們衣服給你們，趁這次出來，阿嬤買給你們穿就好。」又想起有一次帶他們出門玩，回家時已經很晚了。我告訴他們：「我們必須坐計程車回家，但阿嬤怕身上的錢不夠。」他們紛紛掏錢說：「阿嬤，這些錢給您坐計程車。」看到他們小小的手，把白花的錢放在我的手上，我的眼淚就掉下來了，孫子們真體貼。

大孫女五歲的時候，有次我們去海大學玩，那時我重感冒走不動了，蹲在樹下休息，她跑過來牽著我的手說：「阿嬤，我牽你，我們慢慢走。」一祖孫倆兒慢慢走，也走完了全程。

很多阿嬤會稱讚自己的孫子不是，但他們全是不自私、不自利的「熱心服務人士」，將來的前程一定光明遠大。



(珈米 繪)

學習成長看板

佛教徒的生死觀講座

【講師】果愷法師 【地點】花蓮辦事處
【上課日期】五月七、八、二十一、二十二日
(六、日)
【諮詢電話】(038) 342758

人基會快樂學班

【講師】常續法師、張光斗、蕭碧燕、楊蓓、林惠蘭
【上課日期】七月九、二十三日(六)
【上課地點】安和分院
【報名對象】一般夫婦、準新人、年滿二十歲有興趣者
【諮詢電話】(02) 23812345
(02) 28939966

【網路報名】<https://goo.gl/Suu5N>

聖嚴書院

佛學班 2016秋 招生中

招收對象 > 一般學佛大眾
上課方式 > 為期三年，分上、下學期
一期十六週，每週上課一次
報名日期 > 6/1起至7/31止，額滿提前截止
報名方式 >
1. 網路：法鼓山信眾教育院
<http://dbs.ddm.org.tw/>
2. 現場：請至各地知客處
(因各地名額有限，建議採用網路方式，以確保報名成功)

法鼓講堂 www.dhamaschool.com

認識朝暮課誦 果會法師 主講

5 週三 4 11 18 25

現場上課 地點：農禪寺 法堂一
預約：02-2893-9966 #6663 (週一~週五 9:00-17:30)
Live直播 台灣 19:00-21:00 / 北美東岸 7:00-9:00 / 北美西岸 4:00-6:00
課程預告 7月6.13.20.27日 / 金剛經與生活 / 果俊法師 主講

【在地·培力】
法鼓青年開講

歸返家鄉 尋找心方向

◎黃憲宇

家鄉的呼喚，在地的關懷，召喚青年聽見自己內心的聲音！高雄紫雲寺法鼓青年開講「思念瀾濃三部曲」，邀請三位在法鼓當地的深耕者，從承繼傳統文化價值，重視人與土地的倫理出發，帶領青年思考歸返的意義，找到生命的方向。

三月二十六日，首先邀請高雄旗美社大校長張正揚，與八十位聽眾分享返家鄉的歷程。張正揚出身美濃，以第一志願考上臺南一中，臺大機械系，大學畢業後原本在鋼廠有一份穩定工作，二十七歲那年，因為美濃水庫的議題，喚起他的鄉愁與使命感，於是毅然返鄉，投入家鄉的社區培力與教育文化工作，一待二十年。

「童年的農村經驗，教會我面對世界的的能力。」張正揚表示，農村的學習是全方位的，包括五感覺知的敏銳度，對氣候、土壤的掌握度，乃至人情往來，與天地永續共存的倫理與智慧。「以一個知識分

子的身分回到美濃，與其說我帶回知識，不如說，我一直是『向農村學習，在農村學習』。」張正揚表示，農村為整個社會環境所發揮的預防、涵養、教育、維穩的功能與價值，是否能再次被人所珍視，將是這時代的重大挑戰。

參與講座的林昱全，目前就讀高雄一中，來自美濃的他，從小為了受教育而搬到高雄市。「我和許多來自農村的同學一樣，師長都鼓勵我們，要去考臺北的大學、出國念書，但張校長卻為我們示範另一種生涯價值的選擇。」

「思念瀾濃三部曲」第二場講座，於四月二十三日由美濃新生代歌手黃偉傑，分享對家鄉的關懷與思索；第三場講座將於五月二十八日，邀請美濃在地藝術家鍾舜文，以「來歸，我在笠山下」為題，分享家族與故土的記憶與情感，歡迎踴躍參與。

◎洽詢電話：(07) 7321380分機11



▲高雄旗美社大校長張正揚，與青年分享返鄉二十年的心路歷程，促使青年思考，返歸家鄉與自我生命的意義。(謝昭蓉攝)

▶臺南法青二日營課程活潑有趣，彼此分享交流，讓青年沉澱身心再出發。(青年院提供)

法鼓青年 探索生命

「向死存有」

法鼓山青年從省思自我，關懷生命為起點，培育探索與實踐生命價值的人生觀，透過全臺法青多樣化的活動與講座，與您分享年輕世代，關懷自他的奉獻與成長。

▶工作坊的跳躍人舞單元中，學員實際感受如何站在他人的角度關懷。



(吳嘉華攝)

【生死·教育】
生命關懷
系列課程

自我覺察 真心關懷

死亡，對年輕的生命來說似乎很遙遠，但轉身看看生活周遭，老病死的現象未曾止息，該如何建立正確的生命觀，學習面對死亡，珍惜當下？

三月二十六日起，青年院於德貴學苑舉辦「活著，祝福：告別」生命關懷系列課程，邀請蓮花基金會董事張寶方帶領工作坊，並由常導法師主講大事關懷，協助建立正確的助人心態與倫理，並透過實地慰訪關懷，讓年輕世代了解關懷、陪伴與生命的意義，共有近六十位青年朋友參與。

關懷生命 從認識自己開始

「接納自己，才能去信賴別人，也才有能力為他人付出。」長期在醫院擔任義工、從事臨終關懷的張寶方，從自己的生命故事和經驗分享，多數人在從事關懷工作時，習慣以自己的所知所解來照顧對方，往往分不清這是對方的需要，還是自己的想要，因此關懷的第一步必須從認識自己開始。

工作坊透過短片、肢體遊戲等，帶領學員逐一分享、聆聽自己和別人的優點缺點，並練習轉念、跳脫成見，從彼此的缺點中發現優勢，繼而站在他人的角度去關懷。「生命教育原來可以這麼輕鬆又有趣！」特地從香港來臺上課的陳立駿、吳苑盈表示，講師不用簡報，增進互動與交流，在在引起共鳴。

面對生死 將心打開

「死亡離你有多近？在生命最後三十分鐘，你會做什麼？如何道別？」晚間的大事關懷課程，常導法師分享臨終關懷的意義、助念的內涵，並透過一部飛機失事的短片，帶領大眾體驗死亡。

這段分享相當踴躍，有的學員試著體會親人臨終的那一刻，也有學員念佛不輟，不少學員回應身體不能動彈，根本無法集中注意力念佛，體會到念的重要。「面對死亡，唯有把心打開，老實修行，才能無所畏懼。」常導法師鼓勵學員練習做一個「空杯」，走出舒適圈，才能重新看見、接納自己。

青年院監院常炬法師表示，待系列課程圓滿，也將和法鼓山慈善基金會、關懷院等單位合作，讓學員實際參與社區關懷及定期訪視服務，培養青年關懷生命的視野與人生觀。

◎許翠谷

心潮青年 全臺大串連

◎林益丞、方佳文、張田沛

【充電·啟發】
青年二日營

法鼓山青年院與臺南分院，四月份分別於三峽天宮寺、臺南雲集寺，舉辦了兩場青年二日營，透過各種活動、開放、積極的活動，引導青年學習佛法，將心靈環保實踐於日常生活中。

由臺南法青策畫，臺北、高雄法青支援的「臺南青年二日營」，四月一日於雲集寺展開。二日一早，首先邀請成功大學中文系助理教授陳弘學，以「慧觀中的自在」為題，激發同學反思生命中真正的快樂，鼓勵學員充分發揮生命價值。

下午的「生活靜心小時光」闖關遊戲，以及傍晚的「誰來晚餐」，讓學員在歡樂輕鬆的活動中，學習團隊合作；晚上「心潮講堂」，邀請謝云祥、甘玲華分享在汶川震災、八八風災後，陪伴受災民眾的心路歷程。有學員回應，原來傾聽與陪伴，就是最好的關懷。

三日早上，營隊來到「荳蔻之鄉」農場，由農場主蘇榮榮分享，如何以自然農法愛護大地、愛護生命。當學員們彎下腰為農作除草時，體驗到生活中許多習以為常的事，其實並不「理所當然」。一佛法激發出我內心想幫助

人的渴望。「第一次參加法鼓山青年營隊的楊立廷表示，感受到營隊中大家發自內心的善良與助人的熱忱，讓他也想學習著幫助別人。

「悟吧！二日營」四月十五日於台南寺展開，在各種禪味遊憩間，讓學員領略安定身心的法門。「心潮講堂」分別邀請「生命鬥士」郭華屏、中央研究院研究員單德興分享生命故事。郭華屏分享身心經歷重大傷痛後，運用「四它」積極面對人生，活出「人生難得」的生命意義。

此外，「生活靜心小時光」闖關活動，引導學員在草地上與內心獨處對話，藉由品嘗手中一碗茶湯，感受「一期一會」的茶禪精神。身為護理人員的學員許素菲分享，在投入或動靜的生活禪中，有效舒緩了工作上的種種壓力。

「一個人可以走得很快，但一群人可以走得很遠。」青年院監院常炬法師經常南來北返、關懷青年，他分享學佛修行的路很漫長，必須透過一群人的力量，相互扶持，才能走得長遠。期望透過青年院所舉辦的各項活動，能在青年們心中埋下改變的種子，成為心安平安安的力量！

以寬廣的心 發願利他

在這一營隊當中，我得到很多不同的以往的感受。例如在陳弘學老師的課中，我學到生命不是只有這一世，上一念即過去，下一念即是未來，如果把時間，空間拉長，拉遠，我們對於很多事情，便不會起煩惱執著，可以用寬廣的心來面對人生。

曾任甲仙安心站站長甘玲華分享，當居民問她：「你們明天還會來嗎？」因而了解到陪伴、聆聽才是在災難中，能夠撫平受傷心靈的方法。我進一步想到聖嚴師父所提倡的心靈環保，當眾生面臨苦難時，先幫助大眾安心，更甚於任何物質上的協助。

此外，我也萬分高興可以看到來自各地的法青。從他們的分享，學到很多寶貴的經驗，像是籌備活動等，希望能將這些經驗，運用在自己服務的地方，也希望以後能有更多的交流，大家一起成長，因此，我發願要接引更多年輕人，一同分享佛法的智慧。

【交流·分享】 法青發聲 ◎林冠良

【服務·接引】青年活動招募

擁抱生命 青春飛揚

為了籌備心靈環保SRE活動，全臺法青正加緊練習，期望透過創意、環保的裝置藝術，以及生活禪等寓教於樂的遊戲，以青年的熱情奔放，接引大眾體驗禪的自在活潑！5月8日將於國父紀念館舉行「心靈環保SRE」，歡迎16~35歲青年朋友相約一起來，加入服務的行列！



◎心靈環保SRE招募青年義工

【時間】5月8日(日)，早上9：00~下午5：00
【地點】臺北國父紀念館

◎全臺法青交流會

【時間】5月7日(六)，晚間6：00~9：30
【地點】農禪寺（B1大教室）
【內容】北、中、南法青齊聚分享交流

◎2016青年法器培訓

【時間】即日起每週三晚間7：00~9：00
【地點】德貴學苑三樓法器練習室
【內容】禪修早晚課、出食練習

· 洽詢電話：(02) 8978-2081
· E-mail：ddyp@ddmf.org.tw

法鼓文理學院
2016.7.8-7.12
法鼓文理學院 (新北市金山區法鼓路700號)

15-19歲高中生
(含領三升高一)

19歲以上職輔、
獎本部義工

全免

022498-0707
02272-2242

http://www.dila.edu.tw/node/13244

生命美學研習營
蟬翼禪意嬉遊趣

腳步放慢 易於放鬆
看見禪的靜影
聽見禪的聲音

報名請速

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(日) 報名時間上午8：30
招生報名日期 2016年4月1日(日)~5月15日(日)
考試日期 筆試5月30日(日)、面試5月31日(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 scb@ddmf.org.tw · 網址 sangha.dharma.drum.org.tw