

法鼓山 禪法鼓山觀音道場 臺北臺灣第一聖地

法鼓

Pharma Drum Monthly 雜誌

福慧傳家

PERIODICALS 雜誌紙類

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

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，閱者請購贈親友，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

法鼓雜誌APP 歡迎下載

法鼓文理學院 106 學年度春季招生

【報名日期】2月6日至4月17日

◎佛教學系

- 連絡電話：(02) 2498-0707 分機 2372 (碩博士班) 2242 (學士班)
- E-mail: jing@dila.edu.tw (碩博士班) cheng@dila.edu.tw (學士班)

◎人文社會學位學程

生命教育、社區再造、社會企業與創新、環境與發展

- 連絡電話：(02) 2498-0707 分機 5313 (生命教育)、5202 (社企、社造、環境)
- E-mail: hss@dila.edu.tw

◎相關簡章請上 www.dila.edu.tw/Admission 下載 各學程招生內容以網站顯示之資訊為主

燈盡無鼓法傳永

聖嚴師父捨報八週年 海內外信眾傳燈感念師恩 願發揚法鼓宗風 共創人間淨土



▲僧俗四眾齊聚總本山，發願以三寶為人生導航明燈，宗奉嚴師教，實踐菩薩行。(李東陽攝)

「許翠合／綜合報導」一點明燈，照亮黑暗；轉迷為悟。一念覺醒，照破無明；棄邪歸正。一心明鏡，照見塵垢；化染為淨。一身菩提，照護眾生；福慧傳家。二月四日晚間，一年一度的傳燈法會，在方丈和尚果東法師主持帶領下，臺灣、香港兩地十三個分支道場，共六千四百多位信眾齊集法鼓山總本山，共同舉行聖嚴師父的教澤，並發願承襲法鼓宗風，弘法弘教，以佛法明燈開啟智慧、長養慈悲，為眾生照路，共成菩提。

當天，方丈和尚於法鼓山園區主持，副住持果東法師、果醒法師、果品法師、果祥法師以及多位綱領執事法師，代表僧團前往各地分院主法、關懷。

傳燈法會由「報恩念佛」展開，大眾在佛號聲中緬懷創辦人，接著透過聆聽聖嚴師父的開示影片，憶念師恩。方丈和尚開示過後，傳燈儀式由僧團法師領眾唱誦〈開山祖師讚〉、〈傳法偈〉，並為與會大眾一點點燈，最後共同發願，迴向圓滿傳燈法會。

「為什麼我們發心當菩薩，壞念頭還是那麼多？還會在背後說人家壞話呢？」開示影片裡傳來熟悉的聲音，聖嚴師父開

示修學菩薩的過程，必然會遇到身不由己、心不由己的情況，此時不忘提起一慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。親切、幽默的說法，讓人彷彿再次回到師父座下，回到初心。

一師父送給我們最珍貴的禮物就是佛法，而報師恩最好的方式，就是實踐佛法。一呼應師父的開示，方丈和尚勉勵大眾以凡夫身，建設人間淨土；一在紅塵中修菩薩行，與人方便，廣結善緣；在煩惱中修菩薩行，常思因果，感恩發願；在困苦中修菩薩行，深信因果，感恩發願；在幸福中修菩薩行，知福惜福，培福種福。

「永傳無盡燈，紹佛大悲行……」傳燈儀式上，在莊嚴攝受的梵唄聲中，大眾從僧團法師手中接下鉢燈，猶如承接起歷代祖師的悲願，燈燈相傳，願願相續。

農禪寺會場上，首次參加傳燈法會的戴演心說，師父捨報後，還有這麼多人點燈發願時，她期勉自己發起菩提心，追隨師父的腳步，繼續向前。繼臺灣各地及香港道場圓滿傳燈後，佛法心燈輾轉在世界各地點亮，透過法會、座談、禪修等方式，緬懷師恩。(海外法鼓傳燈報導請見八版)

法鼓山關懷國道事故

【本刊訊】二月十三日，國道五號發生遊覽車事故，造成眾多民眾傷亡。十五日，法鼓山慈善基金會書長果東法師偕同僧團法師、近百位助念團義工，前往臺北市立第二殯儀館進行「追思祝禱法會」，帶領大眾以佛法的莊嚴梵唄祝禱，迴向罹難者往生佛國淨土。

十三日晚間，當這起重大事故的消息一傳出，方丈和尚果東法師隨即表達誠摯關懷，勸請社會大眾共同祝禱，齊心祝願傷者能早日康復，罹難者往生佛國淨土，並設立網路持咒祈福專頁，以及為傷亡者安置超薦及消災牌位。法鼓山慈善基金會亦啟動緊急會議，上置位義工分赴前往殯儀館助念，期望透過關懷、安撫喪親家屬的悲痛與哀傷。

在十五日的「追思祝禱法會」上，大眾虔誠誦念《阿彌陀經》、《往生咒》及《阿彌陀佛聖號》，幫助傷亡者的親友安心靈，共同祝願往生者放下牽掛，安心走向光明淨土。

無緣大慈，同體大悲，法鼓山將配合後續需要，提供佛法的關懷及慰問，為人心安定、社會平安奉獻心力。



▲慈基會秘書長果東法師率僧團法師及義工，前往臺北市立第二殯儀館為事故罹難者助念，表達追思祝禱。(張田沛攝)



第22屆菩薩戒會 千餘位戒子發心做菩薩

法鼓山第二十二屆在家菩薩戒，分兩梯次於二月十九、二十六日在法鼓山園區大殿圓滿正授。由方丈和尚果東法師、首座和尚惠敏法師、副住持果醒法師為菩薩法師，為一千一百多位在家居士授戒。方丈和尚首先恭誦新戒菩薩們一生日快樂，期勉新戒菩薩透過禮儀放下自我中心，以謙卑的心利用理路來譬喻菩薩衣，因為好的習慣就是財富，期望新戒菩薩回到生活中，都能以在戒會中學到的禮敬諸佛、懺悔惡業、發菩提心來改掉惡習、長養好習慣。副住持果醒法師則說明「普賢菩薩十大願」，引導新戒菩薩體悟菩薩戒的積極性，精進學習修行的法門。

目前就讀高二的葉景京分享，學佛讓自已享受家人的互動改善很多，加上母親與他分享受持菩薩戒的心得，也決定要受戒。從戒會禮儀感到的身心安定，讓他期許自己已能多與人分享學佛、持戒的好處。(文／編輯室、圖／施純素)

除夕法華鐘響 共勉福慧傳家

【邱惠敏／金山報導】「人人安心、社會安定、國家安康、世界和平。」元月二十八日零點整，法鼓山世界佛教教育園區的法華鐘敲響了第一〇八響，霎時間鐘聲齊鳴，方丈和尚果東法師帶領現場約五千人，同聲歡慶新的一年到來，並且共同齊心祝禱。

前總統馬英九、內政部長葉俊榮、中研院院士李德財、觀光局長周永暉、移民署署長何榮村、臺北市副市長鄧家基、臺北市立聯合醫院院長黃勝堅等各界嘉賓，以及首座和尚惠敏法師、護法代表張昌邦並共同祈願，一起啟動蓮花「心燈」，揭開二〇一七年法鼓山關懷社會的年度主題「福慧傳家」。

方丈和尚開示勉勵大眾：從照顧好自己的家，以及生活環境做起，方能「修福修慧，安心安家，六度萬行，衝突等現象。」儘管現今社會環境仍有多重矛盾、衝突等現象，但是愈在艱困的環境下，更要將危機與困境，化為轉機和希望，努力加強關懷，以誠心和諧的態度，耐心與毅力、堅強的意志與節操，充分溝通協調。

連續十年出席的馬前總統，以七言詩做為新春祝福：「金雞獻瑞除舊歲，吉祥如意迎新暉；民富國強災難少，經濟回春再起飛。一首座和尚惠敏法師祝禱大眾：「如雞啼卯，善心常存。福慧傳家，我們都是一家人。」

新年祝福後，方丈和尚與僧團法師、與會貴賓和民眾，依序點亮、傳遞「法華鐘」造型提燈，透過傳遞心燈，象徵在新年裡充滿光明吉祥，希望人人都能為社會傳遞正向的溫暖與祝福。

來自美國洛杉磯，在法鼓文理學院擔任義工的柏語(Coco)，帶著越洋而來的好友一起參加，對現場濃厚的宗教氛圍與震撼人心的鐘聲，感受深刻。一往年都看網路直播，今年終於在滿願來到現場撞鐘，實際感受鐘聲傳遞的祝願。一來自大溪的謝連貞，特別和母親、姪兒上山與會，一致認為不虛此行。



▲除夕夜，當法華鐘圓滿一〇八響，方丈和尚和貴賓們與社會大眾共勉「福慧傳家」。(廖順得攝)

推廣念佛禪 禪修中心舉辦系列講座

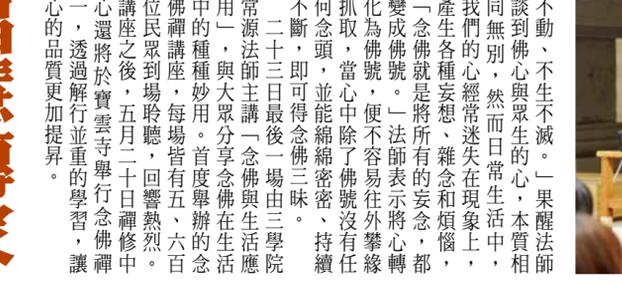
【陳玫瑰／臺中報導】念佛是漢傳佛教重要的修行法門之一，聖嚴師父曾於二〇〇一年、二〇〇四年主持念佛禪七，多年來，法鼓山禪堂每年固定舉行念佛禪七，為了將念佛禪進一步推廣到各地區，二月九日起連續三個週四晚上，法鼓山禪修中心於臺中寶雲寺舉辦念佛禪系列講座，向中部民眾介紹念佛禪的基本觀念、經典依據及生活應用，帶領大眾認識這個能夠應用在日常生活的好方法。

一般觀念裡，念佛大多被歸為淨土法門，第一場念佛禪師開講，禪堂監院常秉法師引用聖嚴師父的念佛禪七開示，說明禪宗以無門為門，任何一個法門都可以是禪，念佛也能夠成為禪的一種方法，念佛禪即是念佛的方法，來達到禪修的明心見性。一至於佛七和念佛禪有何不同？法師表示佛七願求西方淨土，是有相念佛；念佛禪則是無相念佛，不求感應，時時清清楚楚自己在念佛。

一無相即是心中無執著、無罣礙、不追求、不逃避、不牽掛。一十六日第二場一禪不離淨，淨不離禪一念佛禪的經典依據，一禪堂主果醒法師從《楞嚴經》、《華嚴經》、《六祖壇經》等經典說明念佛禪的依據，以及如何修行的方法，達到念佛三昧、一心不亂的境地。

一我們的心本來就是無相、不動、不生不滅。」果醒法師談到佛心與眾生的心，本質相同無別，然而日常生活中的我們的心經常迷失在現象上，產生各種妄想、雜念和煩惱，念佛就是將所有的妄念，都變成佛號。一法師表示將心轉化為佛號，便不容易往外攀緣抓取，當心中除了佛號沒有任何念頭，並能綿綿密密、持續不斷，即可得念佛三昧。

二十三日最後一場由三學院常源法師主講一念佛與生活應用一，與大眾分享念佛在生活中的種種妙用。首度舉辦的念佛禪講座，每場皆有五百、六百位民眾到場聆聽，回響熱烈。講座之後，五月二十日禪修中心還將於寶雲寺舉行念佛禪心的品質更加提昇。



▲果醒法師鼓勵聽眾時時在生活中運用念佛禪的方法，同時也要培福種福，福慧雙修。(寶雲寺提供)

第十四屆生命自覺營

啟發善根 點亮心 僧命

2月8日至18日，來自臺灣、美加、歐洲、東南亞等地137位青年，以大悲為油，大智為光，大願為柱，點亮菩提心燈，展開探索生命的自覺之旅。 ◎釋演化

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌403期3月號

一碗粥，好修行

每天早晨，你以什麼樣的心情和飲食，展開一天的生活？傳統寺院的早齋，以一碗粥來滋養禪者的心，啟迪「平常心是道」的修行。這個傳統起源於悉達多太子苦行六年後，在飢疲交加之下，接受牧羊女供養乳糜，方能完成道業的故事。後來，佛陀更應機提出「粥有十利」，開方便讓僧眾以粥作為止飢的點心。

佛教傳入中國後，禪宗祖師再從日常飲食中淬煉出禪味，如趙州禪師的「吃粥洗鉢」、海山禪師的「一粥一飯」等公案。之後，食粥之風更傳到日韓等地，日本永平寺的道元粥，更是雲水僧調身心的修行練習。韓國海印寺心空法師、日本僧人吉村昇洋、常持法師、知名廚師林孝雲分享，以下心煮粥、專心吃粥，感受每一口對色身的滋養，以及其中蘊含的法味。

脫掉西裝、穿起修行服的蔡清彥，在「人生行旅」分享當義工一〇八天的自修中，讓自己歸零，體悟人生另一番風景。「人生café」由具社工背景的常法法師與黃盈豪，對談如何在助人中認識自己，並學習看清助人迷思的智慧。「電影不散場」介紹《我不是潘金蓮》，看村婦李雪蓮一路告官，從芝麻般的念頭，引發西瓜大的因果效應。（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：<http://www.ddc.com.tw>

◎法鼓文化電子書城：<http://www.ddc.com.tw/pub/>



▲出發作務，也是出家生活的一環。（僧伽大學提供）

自我覺醒 點亮心燈

此次營隊活動的規畫，延續以往以戒定慧三學為基礎，解行並重為方向，帶領學員認識出家戒律、行儀與梵唄，在禪修中沉澱身心，在課程中學習出家觀念，並從早晚課誦、過堂、出坡等寺院生活作息中，完整體驗出家生活與法鼓山的境教。

感動生命 啟發人生

經過多日的互動學習，學員在小組分享時紛紛表達自己的感動與法喜。讓行者們感動最深的，莫過於正授典禮。遠從加拿大飛來的陳演得表示，當下感受到同班學員，就像是一家人，也覺得真的可以走上一條不一樣的路；還在就學的趙漢世則在朝山時，心中突然浮現戰爭、難民的畫面而淚流不止，除了感恩自己的福報，也祝福眾生可以離苦；參加過青年梵唄班的詹演得，感動於過堂時眾人一起唱誦《供養偈》、《結齋偈》，發自內心表達對十方信施的感恩與對諸佛菩薩的供養。由於至親往生，對無常有著深刻體會的林演得分享：「一生中從來沒有一個活動，讓我在短短幾天內就有這麼多的收穫。」他更從每次下課後，不厭其煩地一一為學員整理方墊、蒲團的僧大們身上，看到所謂的影響別人、感動別人，就是從自身做起。

這場主題為「以生命感動生命，以生命啟發生命」的自覺營在十八日圓滿，總護常法法師表示，這個過程像是在帶孩子，在營隊運作與密集的交流、互動中，自己也有所成長，而且就像多了好多師兄弟，讓人覺得很驚喜。經過十一個不同生命相遇的體驗，經過十一個與各個不同生命、學員，都是一場珍貴的生命自覺與反思之旅。



▲營隊充實的課程，建立行者清淨的修行觀念。（施純泰攝）

2017 高雄冬季青年營

點燃夢想 青年向前行

「廖敏廷、黃憲宇／高雄報導」「飛機飛不是因為它有翅膀，而是因為人類有夢想。」一月二十一日、二十二日，紫雲寺舉辦二〇一七法鼓山高雄冬季青年營，以「我們，行」為主題，鼓勵青年以實際行動關懷世界。近百位青年齊聚一堂，從發願到行願，找到生命的意義與價值。

營隊首先帶領青年回顧二〇一六年的自己，反思是否活出最想要的樣子。隨後展開「智慧相對論」座談，邀請東華大學民族事務與發展學系助理教授黃盈豪，以及多次參與國內外救災工作的常法法師分享，兩人分別從世間法與出世間法的觀點，帶領青年探究社會實踐的智慧。黃盈豪勉勵青年以「少說，多做」來證明一切，常法法師則提醒助人心需有深刻的自我覺察，才能做出對位的同理。



營隊第二天的「行夢者工作坊」，邀請長期參與社會關懷的劉崇鳳、王冠人、甘玲華、許慶貴、謝紹泰、黃憲宇等六人，帶領小組，先以DDM X TED為青年點燃夢想之火，隨後各小組經歷發想、夢想集結、導師求道、研擬計畫、夢想擂台賽等過程，逐步將夢想具體化。例如環境關懷領域的「吃一口麵包」小組，組員分別是油漆開發師、麵包師傅，以及關注食物地圖的三人，他們打造從種子、

紅豆到麵粉等所有原料都來自臺灣的麵包，打破「國外的月亮比較圓」的迷思。簡單的創意，含藏對環境、家鄉的關懷，也讓人看到青年的行動力。兩天一夜的課程緊湊而紮實，就讀臺大獸醫系的邱軍達表示：「行夢者工作坊非常有意義，感覺有很多夢想開始破土，相信有一天終會實現！」而來自高雄小林的翁靖雅，從八八水災開始，就和法鼓山結下深緣分，她分享：「很開心參加了這趟有意義的活動，不僅心裡紓解不少，也更加確立自己的目標，希望藉由常法法師說的『接受自己的不好，欣賞自己的好』，超越所有的失敗。」營隊最後，青年院院長常法法師勉勵大家：「每個人都有夢想，而夢想若以利他為基礎，就會開展出不一樣的視野。一期許青年成為淨化人間的一分力量。」

▲由高雄法青組成的純淨樂團，以音符分享佛的感動。（紫雲寺提供）

從今天起，我只會不讀不囉！青年院二月十七日於法鼓文理學院校區，舉辦冬季青年卓越營，近百位學員報到後的第一件事，便是向親朋好友拍照打卡報平安，並告知接下來的七天，手機將關機，跟隨著營隊的引領，將身心沉澱下來，體驗超越、卓越的自在與成長。

廣受學員歡迎的「心湖講堂」，第一堂由陽光基金會副董事長陳美蘭，分享被火紋身後，勇敢活出生命之美的心路歷程。為了讓學員體驗燒燙傷的復原過程，學員輪流戴上彈性面罩，感受面罩下的不舒服與壓力，進而同理身心障礙者的心境。「你認為幸福是什麼？」實踐大學社會工作系副教授楊蓓蓓所帶領的「心湖講堂」，分享禪修的力量，即是面對生死大事，仍能保有清明的心，並引導學員從兩人一組的分享中，學習傾聽自己，發掘自己的幸福。普化中心副總監果毅法師以「追尋智者的心光」，與學員分享創辦聖嚴師父的生命歷程。雖然學員都沒有見過師父，但仍可以透過影音、書籍等師父的開示與指導，來學習師父如何在不同的時代，用佛法安定自己、幫助他人，果毅法師鼓勵青年們，依師父這樣一位有方法、有實證經驗



「心湖講堂」講師陳美蘭分享燒燙傷者復原的心路歷程。（青年院提供）

「打破慣性思考，運用圖畫，並與同組學員交流，感受與傾聽彼此的不同。」

在無盡燈之夜，青年院監院常法法師帶領大眾一同誦念《大悲心咒》、祈願、許願、還願、祈願文，期許人人都能成為照亮黑暗的一盞心燈。「雖然身處異鄉，但在法鼓山我找到了放鬆的方法。」遠從印尼前來臺灣求學的李黎娜表示，在營隊中逐漸領悟如何放鬆身心的方法，讓即將開學的她，對於新的學期充滿自信。「心安才能獲得生命的平靜滿足。」身為企業培訓講師的周育騰，在接觸到聖嚴師父的開示影音後，便發願要學習禪修，在卓越營中重新從禪修基礎學起，讓他更加體驗到，心的安定是人生最重要的財富。



▲打破慣性思考，運用圖畫，並與同組學員交流，感受與傾聽彼此的不同。（青年院提供）

第十二屆冬季青年卓越禪修營

暫時不讀不回 體驗慢活寬心

◎張田沛

校長的番茄時鐘

他是披著僧袍的微笑法師，也是思考飛躍的大學校長。番茄時鐘，看戲講電話，睡好走好玩了和樂球。在重度使用網路中，如實思考其中的變味、過慮、出離。校長的腦洞小宇宙Now Open!

◎作者：釋演化
◎定價：100元

番茄工作法 ●●● 拖延OUT!

「番茄時鐘」是校長大推的APP，增進專注力與健康力都靠這個，下載前務必先閱讀校長結合佛法的使用觀察。

搶先閱讀 **校長的番茄時鐘**

新書上市 78折 2017/4/30止

法鼓文化 02-28961600 www.ddc.com.tw 訂金每本滿800元，酌量折扣優惠。 函購內附郵票

2017 法鼓山僧伽大學

漢傳佛教宗教師的搖籃

招生

說明會：2017年3月12日 (星期日，報到時間上午8:30)

報名日期：2017年4月1日~5月15日

考試日期：筆試5月30日(星期二)
面試5月31日(星期三)

聯絡方式：電話 (02) 2498-7171 轉 2351
法鼓山僧伽大學教務處註冊組
網址 <http://sangha.ddm.org.tw>
電子郵件 seb@ddm.org.tw

出 加

(合成示意圖)



從生死中找到人生方向

◎賴筱燁

我是個治療按摩師，經常有機會接觸重症患者，過去這幾年有因緣照顧幾位癌症病患，當時我剛學佛，對於病痛、死亡不是很有了解，在照顧過程中有許多盲點和誤解，加上其中一位患者從罹癌到往生僅三個月，帶給我很大的震撼。從那之後，我開始逃避，拒絕接觸癌症患者，害怕自己必須再度面對死亡。

後來我遇到一位患者，他非常有錢卻深受痛苦，讓人看了不忍，但也引發我去思索：為什麼生命走到最後會是這個樣子？為什麼我會害怕死亡，卻又一次次與病患相遇？或許這正是我的

了，後來每次要開口說出建議時，我都先會收回來，試著放鬆心情，陪伴、傾聽就好。主觀其實也是一種束縛，藉由這個過程，我也練習對自己鬆綁。

「佛教徒的生死觀」課程中，果實法師用一種很生活化的方式來講經，有一句話讓我印象深刻，法師說：「年輕人現在是什麼並不重要，朝著什麼方向前進，才是最要緊的。」年過三十，我的生命方向是什麼？我要過什麼樣的生活？很感恩有這樣一門課，讓我重新整理、面對自己的人生，現在我不再逃避死亡，而是珍惜當下，把握每一個助人的因緣，積極地參與生命的每一刻。

在印尼，禪是共通的語言

◎阿格斯·森多索 (Agus Santoso, 日惹禪修中心負責人)

在多宗教共存的印尼，阿格斯發心弘傳禪法，發展出極具彈性的教學方法，並加強與其他宗教團體的合作、交流，讓禪法的種子，在這塊土地上散播開來。

二十年前，我還不是佛教徒，只是透過網路得知聖嚴師父在美國帶禪修的消息，用傳真報名後，就此跟隨師父學習禪法。一年以後，師父允許我翻譯他的著作，而幫助我出書的，是一間穆斯林的出版社。禪，對於印尼來說，仍是個未知的領域。

就我所知，十五年前，我是印尼唯一的禪眾，沒有禪中心可去，甚至身邊連一個學禪的朋友也沒有。起初，我幫一座南傳佛教寺院辦活動，只是單純地提供各種禪修活動的服務，幫助他人修學佛法，很少提及禪，除非有人主動詢問。爾後，我在該寺院成立一個打坐與討論佛法的共修團體，舉辦禪坐、小組討論、瑜伽與禪修。



在印尼人的刻板印象中，通常只有南傳佛教徒才打坐，有人因為對我們感到好奇而來學習，因此我們的共修團體逐漸受到歡迎。後來我們遷移到距離雅加達一個半小時車程的佛乘寺 (Budhayan Temple)，這裡的佛教徒都支持禪修活動，我們開始固定在每個月最後一個週末舉辦共修。

為了讓禪眾有更多共同討論與彼此學習的機會，我們在臉書上成立社團，除了討論佛經、

面對生死 實踐關懷

結合臨終關懷與佛教的生死觀，二〇一六年青年院首度舉辦「關懷生命工作坊」，透過一系列的課程與參訪，幫助青年認識生死的種種面相，進一步實踐對生命的關懷，與您分享青年朋友的感動與轉化。

懂得把握每一天

◎黃薇蓉

之所以參加工作坊，主要是因為母親從生病到往生那段時間，受到許多人的幫助，我也想要盡一分力來助人，但不知如何著力？剛好青年院開了這堂課，便報名了。生死這個問題，不是老年人的事，是每個人都需要了解的。之前上福田班或大事關懷的課，都曾提到生死的課題，感覺比較沉重。實際參與工作坊後，經驗豐富的張寶方老師，帶領的方式相當活潑，而且也建立新的觀念，包括「助人，要先從認識自己開始」，這讓我對生死有了不一樣的看法，原來面對死亡，不全然是悲傷、沉重的。

印象最深刻的，是到臺中榮總拜訪安寧病房和太平間，透過與義工互動，了解醫療體系如何照顧生命末期的患者。過去，我以為選擇安寧就是等死，實地參訪後才知道完全不是這麼一回事。那天，上午在安寧病房，下午到苗栗後龍

助人度過難關，是更重要的事，但還要有方法。以前總是習慣將自己的想法加諸別人身上，現在藉由參與活動、當義工來反觀自己，當義工來反觀自己，當義工來反觀自己，當義工來反觀自己。

種花生 看人生

◎江建儒

記得有一次，張寶方老師帶我們下田種花生，從播種、除草到收成，由於平常很少有機會接觸大自然，花生收成那天，當我從泥土中拔起一串花生時，感動莫名，隨即剝了一顆花生，細細咀嚼，味道很特別，那是一種沒有經過任何矯飾，很天然的味道。

那一串花生，顆粒有大有小，雖然同時種下的，但因緣不同就長出不同的樣子來。那一串花生，從無到有，似乎也呼應了我們的生命及這堂課的主題。看著那一串花生，我不禁思索，自己平常生起的各種念頭，就像在播種一樣，只不過總是要等到煩惱現前，感受到困境和苦的時候，才發現那些種子早在不知不覺中成熟了。種花生和生死似乎無關，但看著那一串花



佛化奠祭，我還能做些什麼，幫助家人和自己安頓身心呢？在生命關懷工作坊的課堂上，張寶方老師分享了許多個案故事，每個案例都有不同的難題與轉機，從這些故事裡汲取經驗，也不斷地反問自己：面對同樣的處境，我會怎麼做？如何幫助對方安心，讓自己沒有罣礙？並進一步思考：自己的人生路該怎麼走。

避免的事，然到死亡是人生中無可避免的事，然到死亡是人生中無可避免的事，然到死亡是人生中無可避免的事。

學習成長看板

聖嚴會2017經典講座

【主題】禪宗詩歌

【主講人】廖肇學教授 (中央研究院中國文哲研究所副所長)

【日期】3/4、11、18、25 (六)

【時間】下午2:30~4:30

【地點】聖嚴教育基金會講堂

【報名網址】http://www.shengyen.org.tw

【洽詢電話】(02) 2397-9300轉16

之。所以參加工作坊，主要是因為母親從生病到往生那段時間，受到許多人的幫助，我也想要盡一分力來助人，但不知如何著力？剛好青年院開了這堂課，便報名了。生死這個問題，不是老年人的事，是每個人都需要了解的。之前上福田班或大事關懷的課，都曾提到生死的課題，感覺比較沉重。實際參與工作坊後，經驗豐富的張寶方老師，帶領的方式相當活潑，而且也建立新的觀念，包括「助人，要先從認識自己開始」，這讓我對生死有了不一樣的看法，原來面對死亡，不全然是悲傷、沉重的。

2017 生命關懷系列課程

悟吧！二日營——生命關懷工作坊

活動日期：3/24 (五)~26 (日)

活動地點：法鼓山世界佛教教育園區

招收對象：欲了解生命真相，找尋生命意義之18至35歲青年。

生命關懷義工培訓工作坊

活動日期：4/15、29、5/6、13、6/3、17 (六)

活動地點：德貴學苑

招收對象：16至35歲青年

◎報名網址：http://ddyp.ddm.org.tw

◎洽詢電話：(02) 8978-2081



後來接聽果實法師講「佛教徒的生死觀」，從不同經典來談佛教怎麼看待生死這門課。從個案經驗的探討，再透過佛法觀念的疏導，讓我回到生活中，比較能用同理心來面對身邊的人，對自己的人生負責，練習做自己的主人。

法鼓講堂

主講/果傳法師

地藏懺

12 19 26 4 周三

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 7:00-9:00 / 北美西岸 4:00-6:00

課程預告 五月課程 / 華嚴與念佛三昧 / 法源法師 (信大講堂講)

快樂學佛

你的學佛第一課，輕鬆入門

2017 招生中

3/4 安和班	4/1 新店班
3/5 內湖班	4/15 寶雲班
3/5 香港班	4/16 樹林班
3/18 總本山班	4/29 廣福班

3/5 寶明別苑班

3/9 廣福班

◎每班 10 次課程

請上網搜尋信眾教育院 或請洽 02-2893-9966 #6664

◎每班 3 次課程



1 舊金山道場監院常惺法師勸勉大眾實踐菩薩行。2 洛杉磯道場四眾弟子同傳心燈。3 雪梨分會信眾共同感念師恩。4 香港道場傳燈法會，大眾互勉傳續師願。

海外法鼓傳燈

念師恩 永續佛法明燈

與全球各地人士分享漢傳禪法，是聖嚴師父至西方弘化的願心，今年法鼓傳燈日期間，海外各道場及分會舉辦禪修、法會等共修活動，用一顆清淨安定、踏實修行的心，感念師父為國際社會帶來禪法的清涼。

禪修用功 老實修行報師恩

二月四至十日，紐約東初禪寺展開「法鼓傳燈禪修週」，第一天適逢週末，臨時道場坐滿了三十多位新學和老參，由監院常華法師帶領，一同禪坐、經行，在師父開示影片層層引導和鼓勵下，大眾修行的觀念更清楚，方法用得更踏實。

波士頓普賢講堂於二月五日舉行「報師恩念佛法會」，由果啟法師帶領大眾專注念佛、拜佛。新州分會則於四、五兩天，由副住持果元法師主持「法鼓傳燈禪修」，引導大眾放鬆、自我觀照，體驗身體的覺受及念頭的生滅，當煩惱境界起，隨即回到當下，提起方法用功。

多倫多分會、西雅圖分會分別於一月二十九日、二月四日舉行傳燈活動，由果界法師、常格法師帶領半日禪及禪一，並於傳燈前舉辦佛法講座。芝加哥分會於二月五日舉辦傳燈法會，有二十多位西方眾從半日禪開始，再進行傳燈儀式，感念生命得遇明師，發願學習佛陀的智慧，點亮自性的光明。

感恩發願 盡心護持法鼓山

帶著緬懷師父的心，洛杉磯信眾二月四日回到道場，除了進行一柱香的禪修、傳燈儀式，多位信眾也和大眾分享親近法鼓山的因緣，以及學佛帶來生命的轉變。「聽聞法師開示因緣因果，轉答人生許多疑惑，這樣的收穫無法



▲芝加哥分會以半日禪、傳燈憶師恩。

衡量。一因兒子走入法鼓山、成為義工的陳友梅，發願要做傳燈的人。鹿博文為病榻上的父親朗讀《正信的佛教》，感恩能以佛法轉化自己並陪伴父親。北美禪訓班資毛靖以《四眾佛子共勉語》做為修行方針，願學習師父「盡形壽、獻生命」，盡心盡力護持佛法與法鼓山。

同樣位於美國西岸的舊金山道場，則舉辦大悲懺法會、傳燈儀式來緬懷師父。監院常惺法師表示，每個人與聖嚴師父的緣分不同，尤其二〇〇九年師父捨報後，信眾透過書籍、影音開示，繼續與師父結緣，「就像我們從未見過佛陀，仍能透過佛法學習慈悲和智慧。」



▲東初禪寺舉辦「法鼓傳燈禪修週」，禪眾精進用功。

法師勸勉信眾找回當初學佛修行的初發心，再度堅定發願，時時提起菩提心、實踐菩薩行。

效法師父 分享佛法利他人

「一生之中，不是每個人都有師父，我們有這麼一位好師父，是我們的福報。」二月三日晚上，三百多位信眾及義工齊聚香港道場九龍會址參與傳燈法會，主法常寬法師勉勵眾弟子，效法師父小時候吃到香蕉與人分享的精神，也要跟別人分享佛法。

二月五日法鼓傳燈日當天，馬來西亞道場的常住法師們分享師父的行誼身教，讓信眾更貼近師父。「懷念師父最好的方式，就是每個人都來實踐師父的教法。」監院常惺法師以「心無私，就有心五四」為主題，分享師父提出的四安、四要、四忌、四感和四福，實踐關鍵是以一顆無私無我的心，以成就別人來提昇自己。

傳燈日上午，澳洲雪梨分會則於雪梨佛教徒圖書館 (Buddhist Library) 舉行一大悲心起、願願相續—傳燈法會，主法常惺法師表示，師父曾說不需要我們感謝他，只希望每位弟子都能成為一盞燈，把佛法的慈悲和智慧傳揚出去，「所以只要我們能夠用上佛法、分享佛法，就是對師父最好的供養。」



▲馬來西亞道場的常住法師們，分享師父的身教。

農曆大年初九，是四眾弟子緬懷聖嚴師父的法鼓傳燈日，除了傳燈法會，海外各地並透過禪修、座談分享等方式，互勉踏實修行，行菩薩道，實踐佛法，以報師恩。

◎文／編輯室·圖／各道場分會提供

臺北 臺南 寒假兒童營

體驗心靈環保 新年心禮物

◎編輯室

營隊第三天，小朋友戴著斗笠，經行至新生公園，體驗呼吸、走路、托水鉢、八式動禪、吃飯禪，並向受邀前來的家長奉茶。許多父母流露出感動的淚光，透過課程回顧影片，共同分享孩子們的成長。

在一聖嚴法師與觀音菩薩的故事—動畫中，雲集寺兒童營的小朋友走入師父的童年生活，得知師父小時發下兩個願望：一個是要塑造一個又大又美的觀音像，一個是讓世人知道佛法的好，師父的故事啟發孩子發好願，用心朝目標邁進。李宛儒老師並率領一雲集劇團一成員表演觀世音菩薩的故事，將觀音聞聲救苦的慈悲心，傳送到每位小朋友心田裡。

營隊期間，小朋友進行進當中，安定地動手；飯後留一片菜葉，加開水將碗刷淨喝下；午休時間，聽從禪修方法引導，安靜放鬆地享受休息時光。心得分享時，有的說兒童營很輕鬆、很快樂，有的說學會了禮佛與規矩，有的說學到如何專心……種種舉止，讓大人看見孩子們喜來更加茁壯。

「寒假期間，到法鼓山體驗心靈環保，是給孩子們最好的新年禮物。」

臺北中山精舍於元月二十日起，一連三天舉辦冬令心靈環保體驗營，六十七位國小學童一起體驗禪修的專注與放鬆；臺南雲集寺於元月二十一、二十二日舉行兒童營，一百三十三位小朋友透過佛法故事的啟發，學習規矩威儀，從人我互動中培養惜福感恩的心。

當小朋友像一隻小猴子上下翻滾、前後跳躍，一刻也靜不下來怎麼辦？「心猴在哪裡」活動中，中山精舍兒童營的老師帶領小朋友，在遊戲中練習「身在這裡，心在哪裡」，將心念止於當下身體的感受與動作上，個個變得專注。

營隊第三天，小朋友戴著斗笠，經行至新生公園，體驗呼吸、走路、托水鉢、八式動禪、吃飯禪，並向受邀前來的家長奉茶。許多父母流露出感動的淚光，透過課程回顧影片，共同分享孩子們的成長。

在一聖嚴法師與觀音菩薩的故事—動畫中，雲集寺兒童營的小朋友走入師父的童年生活，得知師父小時發下兩個願望：一個是要塑造一個又大又美的觀音像，一個是讓世人知道佛法的好，師父的故事啟發孩子發好願，用心朝目標邁進。李宛儒老師並率領一雲集劇團一成員表演觀世音菩薩的故事，將觀音聞聲救苦的慈悲心，傳送到每位小朋友心田裡。

營隊期間，小朋友進行進當中，安定地動手；飯後留一片菜葉，加開水將碗刷淨喝下；午休時間，聽從禪修方法引導，安靜放鬆地享受休息時光。心得分享時，有的說兒童營很輕鬆、很快樂，有的說學會了禮佛與規矩，有的說學到如何專心……種種舉止，讓大人看見孩子們喜來更加茁壯。



▲孩子們在戶外體驗農場課程中，體驗有機栽種及對大自然的尊重，學習與萬物共存共榮的自然環保。(雲集寺提供)



▲小朋友戴著斗笠經行至新生公園，學習專注放鬆，快樂體驗「心靈環保」這份新年禮物。(中山精舍提供)



學禪修 提昇年輕心力量

為了親近法鼓山學習佛法，馬來西亞北方大學 (Northern University of Malaysia) 佛學輔導班「北緣之家」，元月十四至十八日於馬來西亞道場舉辦傳燈營，邀請監院常惺法師擔任駐營及課程法師，禪修組副組長鄒委樺帶領八式動禪、禪坐和禪修教學，共有三十位新舊任執委參與。

常惺法師為學員上佛學基礎課，包括：什麼是宗教、正信的佛教、因緣因果觀、學佛的次第等。營隊第三天，二十一位學員求受三皈依，成為三寶弟子。

「北緣之家」主席黃心柔表示，希望藉由傳承的課程，為新執委建立承擔的正確心態，讓心更有力量去面對和解決問題。新任執委林永康分享，在禪修過程中，發現自己的生活習慣影響身體狀況，導致無法好好放鬆和數息，讓他了解到平衡身心和生活的重要性。

(文／郭紫微，圖／馬來西亞道場提供)