

學觀音 照亮眾生

方丈和尚香港弘法關懷 分享「人生要有理」 勉勵大眾廣修六度萬行 實踐「福慧傳家」



▲方丈和尚至香港弘法關懷，廣邀大眾共同實踐「修福修慧，安心安家，六度萬行，傳心傳家」。(香港道場提供)

圓孩子的書香夢 三間國小圖書室啟用

【張耀鐘／臺東報導】法鼓山轉達社會關懷資源，援助臺東縣三間國小圖書室，建圖書室，三月十日舉行啟用感恩會，在學童的歡笑聲中，法鼓山慈善基金會秘書長果東法師、信行寺監院常全法師、護法總會副會長柯瑞碧應邀到場，長濱鄉國小、小學校長、各界嘉賓也到場獻上祝福。

三間國小與市區距離八十三公里遠，學生特別盼望有完善的閱讀空間，校長李秀琴表示，去年(二〇一六)法鼓山關懷尼生們也因此體會願有多大，力量和成就即有多大。期望學生保持感恩的心，以回饋社會作為學習精神。學校也預計自四月份起，每週六上午開放長濱地區民眾共享閱讀樂趣。

就讀五年級、和同學用烏克麗麗表達喜

悅的黃彥筑說，新圖書室明亮、舒服，讓愛閱讀藝術書籍的她，放假時間也想來，尤其抽象的圖案設計，可增加閱讀時的想像空間。六年級學生廖昇晴說，從前的圖書室像倉庫，現在有木頭的香氣增添讀書氣氛，還有小舞台可以分享心得，快畢業的她，希望學弟妹們把握得來不易的圖書室，努力讀書。

法鼓山慈善基金會表示，感謝政府單位與各界善心，去年臺東風災過後，讓法鼓山的法師、義工，得以及時完成上百的慰訪，受災補助，並且在關懷中，與臺東教育界合作，完善校園的學習設備，期望災後能如春風化雨，吹拂出未來的新希望。

▲法鼓山援助臺東縣三間國小新圖書室，明亮的空間，讓學童享有優質的閱讀環境。(張耀鐘攝)



【香港訊】以法鼓山二〇一七年度主題「福慧傳家」為主軸，三月二日至五日，方丈和尚果東法師飛往香港，展開一系列弘法關懷行程。除了進行「與方丈和尚有約」，關懷法鼓山榮譽董事、社會各界人士，並為新進勸募會員授證。五日，香港道場舉辦祈福法會，方丈和尚親自為民眾授三皈五戒，同時以「人生要有理」為題，廣邀社會大眾共同實踐「修福修慧，安心安家，六度萬行，傳心傳家」。

飯依典禮當天，適逢農曆二月初八佛出家日，一百多位民眾把握殊勝因緣，在方丈和尚、副住持果品法師，以及眾多觀禮嘉賓祝福下，成為三寶弟子。方丈和尚勉勵新皈依弟子受五戒後，不僅「諸惡莫作」，更要「眾善奉行」，以佛菩薩作為學習對象，而不是迷信供奉的偶像，透過學佛一步步放下自我中心，用佛法來提昇自己，使自己更平安、健康、快樂，還要學觀音、做觀音，成為照亮眾生的菩薩。

「人生須要管理，互動須要倫理。做人須要情理，做事須要條理。問題須要處理，溝通須要同理。壓力須要清理，情緒須要疏理。心態須要同理，處世須要達理。」典禮圓滿後的講座，方丈和尚與大眾分享「人生要有理」，談到與人互動溝通時，要站在對方的立場，並願意協調，而不是去說服對方；若對方不願溝通，也不要起煩惱，心平氣和地面對，暫時把它放下，「先結善緣，不結惡緣，等待因緣條件成熟再處理。」能在生活中實踐「十理」，便能達到心安平安。

「在香港時，經常看到外面在修道路，其實我們每天也在修心路，修的是成佛之道。」方丈和尚以「修路」為喻，鼓勵大眾起煩惱的時候，就念阿彌陀佛，前念後念一念，念念都是阿彌陀佛。從自己的意念、語言、行為著力，凡事正面解讀，逆向思考，讓自己心平氣和，就容易與人結善緣；經常奉獻服務、做利益眾生的事，最容易修福修慧。

聖嚴教育基金會 法國佛教研究中心 確定合作意向



▲鄭偉仁於法國多學科佛教研究中心演講，分享聖嚴師父及法鼓山對國際的貢獻。(鄭偉仁提供)

【本刊訊】法國第一個國立佛教研究中心「多學科佛教研究中心」(Centre d'études interdisciplinaires sur le bouddhisme) 於三月二十二日舉行啟用儀式，鄭偉仁教授代表聖嚴教育基金會出席並演講。東方語文學院副院長讓·弗朗索瓦·于歌(Jean-François Huchet)與多學科佛教研究中心主任主任波品於儀式中致辭時，均讚譽聖嚴基金會對於漢傳佛教研究的大力支持，並宣布經過近一年的精心準備，聖嚴基金會已和多學科佛教研究中心確認了雙方合作協議。

鄭偉仁在演講中，除了分享聖嚴師父與法鼓山道場，如美國法鼓山佛教協會(DDMBA)、聖嚴教育基金會、中華佛教研究所、法鼓山世界佛教教育園區，以及法鼓文理學院等，對於佛教與佛教教育之全球化所做的貢獻與未來展望，並強調這次的合作案，正是法鼓山佛教教育全球化的重要里程碑。

鄭偉仁說明，法鼓山創辦聖嚴師父代表漢傳佛教在促進國際和平、環保、心靈淨化等議題上的貢獻，以及在國際弘法、佛學教育上所奠定的基礎，與目前教團的努力與成果，並探討法鼓山大學教育所發展出特色、優勢及影響力，進而而國際上成為重要的佛學研究與教育中心。

多學科佛教研究中心是由法國三個極富聲譽的學術單位：法蘭西學院(College de France)、法國高等實踐研究院(Ecole Pratique des Hautes Etudes)，以及國立東方語言文化學院(Institut National des Langues et Civilisations Orientales)共同成立。鄭偉仁表示，該研究中心的研究領域將以漢傳佛教為主，並跨出歐洲佛教研究所所增廣的文獻學、因應時代需要，以多元視角如社會學、人類學、心理學等探討佛教發展及應用。

該中心啟用後隨即展開一連四天的講座，探討主題包括：「漢傳佛教中的醫療文化」、「曇始碑考證：史傳與地方記憶」、「古代中國佛教僧侶的社會網絡分析」，另外還將進行東亞佛教與佛教傳統儀式文化化的對話與比較。

緬懷法印寺開山印海長老

【洛杉磯訊】美國洛杉磯法印寺開山老和尚、創辦人聖嚴師父的法門弟子印海長老，二月二十五日安詳示寂。

法鼓山洛杉磯道場監院果見法師，帶領僧俗四眾至法印寺念玫瑰崗(Rose Hill)的大禮堂出席追思讚頌法會，當天有來自洛杉磯、紐約、臺灣等地諸山長老及佛教團體代表，到場感念追思。

印海長老生於一九二七年江蘇如皋，具書洞宗傳承，與聖嚴師父有深厚的道情。一九六七年，師父於臺北慧日講堂演講，即是應長老之邀請。一九八三年，長老一通電話，間接促成師父一九八八年首度歸鄉，展開「法源血脈」尋根之旅。

二〇〇一年，師父最後一次到洛杉磯，在華僑文教中心舉行演講，長老率眾前往聆聽，隔日，



▲洛杉磯道場監院果見法師帶領法鼓山僧俗四眾，出席印海長老追思讚頌法會，緬懷長老一生行誼風範。(洛杉磯道場提供)

法鼓山上杜鵑花迎來春意

春天的腳步，法鼓山園區的山櫻與杜鵑，也隨之綻放。

於此季節參訪法鼓山園區，可以步行取代搭乘接駁車，於沿途著臨溪山步道漫步而行，即可在潺潺溪水聲中，飽覽山櫻花、吉野櫻。

銜接新願朝山步道，沿著石梯，練習以專注而放鬆的腳步走上走，將會走入至純白的層層杜鵑花海。置身花團錦簇的美景中，開放心靈，享受春天清

新的生命氣息。四月是流蘇，五月盛開鐵炮百合，隨著季節的流轉，大自然的無聲說法，邀請參訪者體驗清淨優美的禪悅境。

(文／編輯室、圖／張繼高)



PERIODICALS 雜誌紙類

福慧傳家

法鼓雜誌APP 歡迎下載

Android iOS

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

【新聞簡訊】

人基會心靈講座 許仁壽分享「生活與生命」

二月二十二日，法鼓山人文社會基金會二〇一七年首場心靈講座，邀請法行會會長許仁壽於法鼓德貴學苑分享「生活與生命」。許仁壽表示生活要快樂，生命必須有意義，可以從大處著手，並且以終為始，把終點當做目標，反思今天的我應如何前進，以達成目標，為自己創造願景。

「工作上可從學習典範、主動積極、實事求是、有效管理及「四它」來成就。」許仁壽提到，要有幸福的生活和家庭，除了做好財務管理，多分配時間給家人和朋友之外，四要、四感、四福等「心五四」的觀念，是生活上很好的提醒；至於正直的人生觀，可從誠信、清廉和戒定慧來實踐，「把我拿掉一點點，少一些我執，生活比較容易快樂，生命也比較寬實。」

人基會心靈講座座場精彩，歡迎上網報名 <http://ddmhsif.org> (編輯室)

鶴鳴禪寺訪馬來西亞道場 交流護法心行

三月四日，馬來西亞鶴鳴禪寺住持傳聞法師帶領僧眾、義工近四十人，至法鼓山馬來西亞道場參訪交流。眾人首先聆聽聖嚴師父音開示「當義工的正確心態」，從中了解萬行菩薩的意義，監院常滿法師進一步說明，萬行是指義工能隨緣學習不同工作無有分別，並在其中實踐佛法，體會奉獻自己，成就大眾，進而達到提昇人品，建設人間淨土的願景。

雙方義工緣以小組方式進行交流，分享學佛因緣、擔任義工的成長。鶴鳴禪寺稱義工為「行者」，透過「行者培訓營」學習佛法，以行願茶會的方式維持共修。常滿法師感謝鶴鳴禪寺來訪，讓彼此有機會互相學習，用佛法一起為世界奉獻。(林福源)

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈
提昇人的品質，建設人間淨土

知恩報恩為先，利人便是利己
盡心盡力第一，不爭你我多少

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱
忙人時間最多，勤勞健康最好

為了廣種福田，那怕任怨任勞
布施的人有福，行善的人快樂

時時心有法喜，念念不離禪悅
處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴撰



▲張善政政務次長在法鼓山馬來西亞道場，鼓勵學員將佛法融入生活，實踐「人生關鍵信心抉擇」。

人生關鍵信心抉擇

張善政紫雲寺開講

【李欣、黃志宇／高雄報導】「不管在什麼領域，我鼓勵青年們，在你的專業中努力耕耘，找到自己的成就。」三月三日，行政院長張善政於高雄紫雲寺以「人生關鍵信心抉擇」為題，為法鼓山馬來西亞道場學員開講。張善政在講中，以自身在政壇、商界的經歷為例，分享如何面對壓力、如何做出抉擇。他強調，信心是成功的关键，而信心來自於對自己的肯定和對目標的堅持。他鼓勵學員在專業領域中不斷學習和成長，以達到人生的目標。

繼程法師大馬演講 重重禪關智慧過關

【蘭佳君／馬來西亞報導】三月四日晚間，法鼓山馬來西亞道場與思特雅大學（USC）聯合邀請馬來西亞佛教青年總會、繼程法師，以「入禪門、過禪關」為題，於思特雅大學大禮堂演講，約有六百人到場聆聽。繼程法師首先帶領大眾放鬆身心，讓大眾感受禪修並不難，但為什麼初學禪修的人很多，能堅持下來的人卻寥寥無幾？法師幽默地以「一隻腳在門外，一隻腳在門內」為喻，指出禪修的難關在於無法持續。



▲繼程法師於馬來西亞思特雅大學禮堂，分享如何度過禪修過程中的關卡，勉勵大眾持續精進。（陳德沅攝）

法師進一步說明，生活中的煩惱和壓力，往往來自於對自己的不肯定和對未來的不確定。他強調，禪修是一種內在的修練，旨在幫助我們認識自己、超越自己。他分享了許多禪修的心得和經驗，鼓勵學員在日常生活中心隨言動，將佛法融入生活。他還提到，禪修不僅是為了個人的修持，更是為了利益眾生。他呼籲大眾發菩提心，為世界和平和人類幸福而努力。

以梵唱消融自我 溫哥華首開梵唄課

【溫哥華訊】西方社會有以歌讚頌宗教情懷，溫哥華首開梵唄課，二月二十五日首度舉辦「梵唄與冥想」課程，二月二十五日首度舉辦「梵唄與冥想」課程，二月二十五日首度舉辦「梵唄與冥想」課程。課程由溫哥華法鼓山道場主辦，旨在幫助學員通過梵唄唱誦，達到心靈的平靜和覺悟。課程內容包括梵唄唱誦、冥想練習和佛法講解。講師由資深法師擔任，將帶領學員深入體驗梵唄的莊嚴和美妙。課程歡迎對梵唄有興趣的人士參加。

清明法會前行 果慨法師講修行法要

【黃雲寺 提供】清明法會前行，果慨法師講修行法要。果慨法師在講中，強調了修行的重要性，並分享了許多修行的心得和經驗。他認為，修行是人生的根本，是達到解脫和成佛的途徑。他鼓勵學員在日常生活中心隨言動，將佛法融入生活。他還提到，修行不僅是為了個人的修持，更是為了利益眾生。他呼籲大眾發菩提心，為世界和平和人類幸福而努力。

讓世界聽見你 馬來西亞道場「談禪轉唱」座談會

【趙芳芳／馬來西亞報導】馬來西亞道場「談禪轉唱」座談會，二月十九日在馬來西亞道場舉行。座談會由資深法師主持，圍繞「談禪轉唱」主題展開。法師們分享了許多關於禪修和轉唱的經驗和心得，並與學員進行了深入的交流。座談會氣氛熱烈，學員們積極參與，分享了自己的感受和想法。座談會旨在幫助學員更好地理解和實踐佛法，提升修行的境界。

2017 清明報恩祈福專區

歡迎至法鼓山清明報恩祈福網站，查詢海外各地分院的清明法會。以清淨的身心，修習佛法，為歷代祖先增進功德，為父母親友消災祈福，是最好的報恩行。

（請掃描QR Code，了解各項法會相關資訊）

新福皈依大典

方丈和尚果東法師 正授三皈依

皈依佛、法、僧，接受三寶的祝禱，是修行的第一步。新福皈依大典，旨在幫助學員正式皈依佛法僧團，開始真正的修行之路。典禮莊嚴隆重，充滿了佛法的莊嚴和神聖。歡迎廣大信眾踴躍參加。

山觀音

5月6-7日 佛觀音

【感恩、祈願、幸福行】法鼓山世界佛教教育園區

活動內容：佛觀音、祈福、放生、素食、茶會等。

報名資訊：請洽各分會或各寺院。

鼓手動起來 福慧傳出去

2017 護法總會悅眾巡迴關懷 推動地區辦事處轉型 邁向心靈環保學習中心 深入關懷社區

【林何媛／臺北報導】繼去年（二〇一六）走訪地區辦事處，護法總會於今年三月起至六月，於中南各分會陸續啟動「悅眾巡迴關懷」，首先於三月十八、十九日在農禪寺舉辦兩場關懷活動，與各地悅眾面對面交流，鼓勵辦事處轉型為社會關懷與教育據點，值此臺灣進入高齡化社會之際，深入關懷獨居老人、青少年、新住民等各族群，以佛法幫助社會大眾安身安心。共計有北一、北二、北三與北五轄區，約四百多位悅眾參加。

隨著近年來體系各項建設逐一完成，護法體系未來的方向應該如何調整？護法總會會長張昌邦於活動開場時，先向多年護持法鼓山的悅眾致謝，並鼓勵大眾先立下目標，從自己的家人開始，進而接引更多長輩、年輕世代來學佛。護法總會副會長張道法師於開示時，提出明確的未來方向：「各地辦事處需要轉型，以擴大社會關懷的層面。例如未來辦事處舉辦的活動，可以加入禪修、電影欣賞等一般課程，並巧妙融入佛法與禪法，透過舉辦更多地區活動，發揮新一代的護法力量。護法總會胡正源主任則說明，總會將進行內部資源整合，研發新課程，未來十年，將逐漸轉為以大關懷為主的心理環保學習中心。

分組討論時，悅眾們集思廣益，除了發想關懷活動內容，並提出與社區的深入互動，是許多悅眾關切的方向，如石碇區洪德明、北投區鄭其輝與大智南區蔡秋賢建議，可舉辦對社區長輩、兒童、鄰里的關懷活動；社區長輩建議則表示，在辦事處轉型過程中，需要多元人才的加入，希望護法總會協助培訓。護法總會服務處監院常應法師回應護法總會副會長張道法師提出的方向，以擴大社會關懷的層面。

【李惠蘭攝】

【林何媛／臺北報導】法鼓山農禪寺，自去年（二〇一六）起，陸續舉辦「悅眾巡迴關懷」活動，三月五日於雲來寺舉辦「悅眾巡迴關懷」活動，來自接待、護法、交通、攝影等組共七十五位悅眾，以跨組交流的方式，分享關懷工作的經驗與做法。護法總會常務副秘書長張道法師，從討論過程中，相互學習更多好方法，未來可以運用在與學員、組長的溝通上，還可進一步改善與大眾的溝通。下午兩場討論會，悅眾就接待和關懷組員的任務，以及作為義工、僧團與組員之間的溝通角色，進行深入討論。

「小組長」也不需要了解所有組員的任務，一接待組員、接待時間有組員的家人、社團、宗教、社團等，也協助聯繫助念團、接待組員走出傷痛，這一位組員現在也加入助念團，平日須多充實自己，積極參加會友課程，知道這些資源，才可能運用，才可能運用，才可能運用。

【溫哥華訊】西方社會有以歌讚頌宗教情懷，溫哥華首開梵唄課，二月二十五日首度舉辦「梵唄與冥想」課程，二月二十五日首度舉辦「梵唄與冥想」課程，二月二十五日首度舉辦「梵唄與冥想」課程。課程由溫哥華法鼓山道場主辦，旨在幫助學員通過梵唄唱誦，達到心靈的平靜和覺悟。課程內容包括梵唄唱誦、冥想練習和佛法講解。講師由資深法師擔任，將帶領學員深入體驗梵唄的莊嚴和美妙。課程歡迎對梵唄有興趣的人士參加。

【溫哥華訊】西方社會有以歌讚頌宗教情懷，溫哥華首開梵唄課，二月二十五日首度舉辦「梵唄與冥想」課程，二月二十五日首度舉辦「梵唄與冥想」課程，二月二十五日首度舉辦「梵唄與冥想」課程。課程由溫哥華法鼓山道場主辦，旨在幫助學員通過梵唄唱誦，達到心靈的平靜和覺悟。課程內容包括梵唄唱誦、冥想練習和佛法講解。講師由資深法師擔任，將帶領學員深入體驗梵唄的莊嚴和美妙。課程歡迎對梵唄有興趣的人士參加。

【溫哥華訊】西方社會有以歌讚頌宗教情懷，溫哥華首開梵唄課，二月二十五日首度舉辦「梵唄與冥想」課程，二月二十五日首度舉辦「梵唄與冥想」課程，二月二十五日首度舉辦「梵唄與冥想」課程。課程由溫哥華法鼓山道場主辦，旨在幫助學員通過梵唄唱誦，達到心靈的平靜和覺悟。課程內容包括梵唄唱誦、冥想練習和佛法講解。講師由資深法師擔任，將帶領學員深入體驗梵唄的莊嚴和美妙。課程歡迎對梵唄有興趣的人士參加。



▲中山辦事處 帶小沙彌回DILA上學



▲中山辦事處 帶小沙彌回DILA上學



▲中山辦事處 帶小沙彌回DILA上學

護法短波

中山辦事處 帶小沙彌回DILA上學

【本刊訊】繼二〇一三年率先發起十部遊覽車，響應護法總會「行動報恩恩——小沙彌回法鼓山」活動後，三月十一日上午，中山辦事處召集陳淑惠率同上百位護法信眾，懷著相續的願心，帶著小沙彌返回法鼓文理學院，走進聖嚴師父與四眾弟子的興學大願中，聆聽護法總會常一法師、大願、校史館主任章瑋瑜帶來的分享，在清淨質樸的校園裡再當一次學生，享受難得的充電之旅。

護法短波

中山辦事處 帶小沙彌回DILA上學

【本刊訊】繼二〇一三年率先發起十部遊覽車，響應護法總會「行動報恩恩——小沙彌回法鼓山」活動後，三月十一日上午，中山辦事處召集陳淑惠率同上百位護法信眾，懷著相續的願心，帶著小沙彌返回法鼓文理學院，走進聖嚴師父與四眾弟子的興學大願中，聆聽護法總會常一法師、大願、校史館主任章瑋瑜帶來的分享，在清淨質樸的校園裡再當一次學生，享受難得的充電之旅。

護法短波

中山辦事處 帶小沙彌回DILA上學

【本刊訊】繼二〇一三年率先發起十部遊覽車，響應護法總會「行動報恩恩——小沙彌回法鼓山」活動後，三月十一日上午，中山辦事處召集陳淑惠率同上百位護法信眾，懷著相續的願心，帶著小沙彌返回法鼓文理學院，走進聖嚴師父與四眾弟子的興學大願中，聆聽護法總會常一法師、大願、校史館主任章瑋瑜帶來的分享，在清淨質樸的校園裡再當一次學生，享受難得的充電之旅。

合唱團首辦悅眾分享會

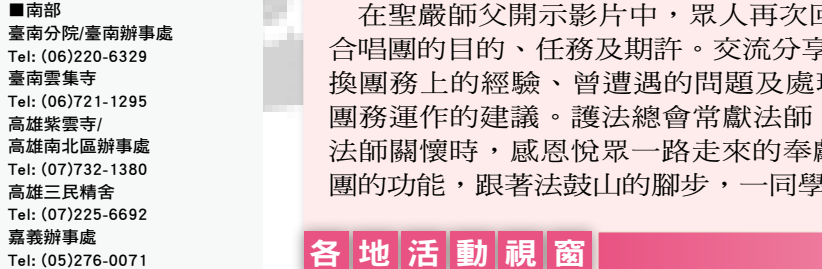
【劉鈺豐／臺南報導】二月十九日，法鼓山全臺九個合唱團的團長、副團長、指導老師等三十七位悅眾，於臺南雲集寺共襄一指，參與合唱團成立二十多年來，首次舉辦的悅眾分享會，這也是繼二〇一六年合唱團全臺巡迴關懷後，再一次凝聚向心力。透過分組傳球、抽積木、童軍繩組合等團體動力活動，悅眾在歡笑聲中逐步認識彼此。「生命故事分享」特別邀請合唱團顧問楊勝安，講述自己從患病到治療的體會，他將原是苦惱的歷程，轉化為提昇心靈及生活的力量，藉以勉勵在場的合唱團悅眾，透過自身的提昇去影響團員，共同護持佛法。

合唱團首辦悅眾分享會

【劉鈺豐／臺南報導】二月十九日，法鼓山全臺九個合唱團的團長、副團長、指導老師等三十七位悅眾，於臺南雲集寺共襄一指，參與合唱團成立二十多年來，首次舉辦的悅眾分享會，這也是繼二〇一六年合唱團全臺巡迴關懷後，再一次凝聚向心力。透過分組傳球、抽積木、童軍繩組合等團體動力活動，悅眾在歡笑聲中逐步認識彼此。「生命故事分享」特別邀請合唱團顧問楊勝安，講述自己從患病到治療的體會，他將原是苦惱的歷程，轉化為提昇心靈及生活的力量，藉以勉勵在場的合唱團悅眾，透過自身的提昇去影響團員，共同護持佛法。

合唱團首辦悅眾分享會

【劉鈺豐／臺南報導】二月十九日，法鼓山全臺九個合唱團的團長、副團長、指導老師等三十七位悅眾，於臺南雲集寺共襄一指，參與合唱團成立二十多年來，首次舉辦的悅眾分享會，這也是繼二〇一六年合唱團全臺巡迴關懷後，再一次凝聚向心力。透過分組傳球、抽積木、童軍繩組合等團體動力活動，悅眾在歡笑聲中逐步認識彼此。「生命故事分享」特別邀請合唱團顧問楊勝安，講述自己從患病到治療的體會，他將原是苦惱的歷程，轉化為提昇心靈及生活的力量，藉以勉勵在場的合唱團悅眾，透過自身的提昇去影響團員，共同護持佛法。



▲三位佛曲創作人陳順順（左起）、馬修測、黃康淇，現場演唱佛曲，並分享以音樂弘法的心路歷程。（李適全攝）



▲三位佛曲創作人陳順順（左起）、馬修測、黃康淇，現場演唱佛曲，並分享以音樂弘法的心路歷程。（李適全攝）



▲三位佛曲創作人陳順順（左起）、馬修測、黃康淇，現場演唱佛曲，並分享以音樂弘法的心路歷程。（李適全攝）

佛學課程：三十七道品

【主講】果徹法師
【日期】4/8、22、5/13、5/20（六）
【時間】下午2:00~5:00
【地點】花蓮辦事處
【洽詢電話】(03) 834-2758

淨土法門講座：極樂密碼

【主講】果航法師

地點	嘉義辦事處	花蓮辦事處
日期	4/9、23、5/7、21（日）	4/10、24、5/1、8、15、22（一）
時間	下午2:00~5:00	晚上7:30~9:30
洽詢電話	(05) 276-0071	(03) 834-2758

臺南青年二日營

【活動日期】4/7-9
【對象】16-35歲青年
【地點】雲集寺

廖肇亨教授分享禪詩美
學背後的修行意涵。
(林何臻攝)



廖肇亨解析禪宗詩歌 走進禪師內心世界

「不懂禪詩，不能真正進入禪師的內心世界！」歷代禪師的開悟偈到山居詩，既是心境抒發、指月之手，也是接引大眾學佛的方便。今年三月每週六舉辦的聖嚴教育基金會「禪宗詩歌」講座中，研究禪詩多年的中央研究院中國文哲研究所廖肇亨教授，帶領五十位學員，從自然世界、歷史興廢、身體感官、物質環境等角度，賞析深具代表性的禪詩作品，並解讀字裡行間的佛

教隱喻，幽默活潑的詮釋，拉近了古今之間的距離，讓眾人得以一窺禪詩美學背後的修行意涵。

詩與禪宗修行的結合，可說是中國文學最大的特色，唐宋五代始有詩僧出現，宋代後，更有一「詩禪不二」、「以禪喻詩」等說法。廖肇亨解釋：「雖然僧人是創作禪詩的主流群體，但所謂禪詩，並不是因為作者身分的關係，而是與主題相關。」禪詩中，常見山川、海洋、日月、石頭、植物、飲食、房屋等景物的描述，其中蘊藏了大量的佛教語彙與譬喻。這些譬喻被用來闡釋僧人親身體證

的禪修境界，及其內在豐盈自足的樣態，滋味恬淡，卻又餘韻綿長。

以曹洞宗祖師石頭希遷禪師著名的《草庵歌》為例，廖肇亨細細分析：「《阿含經》講四大如屋宇，所以禪詩傳統上常用屋宇（庵）來比喻身體，而屋宇裡住的主人翁，代表了內在的佛性。」詩末云「欲識庵中不死人，豈離而今這皮袋」，則點明禪宗修行不脫色身，不假外求，而是隨時往內觀照，體證到主客合一、能所不二的真理；晚明清初詩僧雪嶠圓信的《山居》，則以擬人的方式，將屋外環繞的青山喻作各宗派山頭，宛若看著自己在「庵中啜茶」，既有閒適自得的禪悅況味，也流露出對自身修行的堅定信心。

「禪詩核心的精神在於修行，然而優秀的宗教文學作品，是自然而然地鋪陳，就能讓人感受到動人的力量。」廖肇亨說。這些精練優美的詩偈，雖不直接談佛說禪，卻總在隱而不顯之處，為世人點亮學佛道路的明燈。

三友健容來訪 分享佛學研究



【釋演化／金山報導】法鼓文理學院佛教學系於三月五日，邀請日本立正大學名譽教授三友健容，至法鼓山訪問。除了發表三場演講、安排禪修體驗課程，並由副住持果暉法師陪同參訪法鼓山園區，校長惠敏法師與法鼓文理學院院長、多次來訪的他，這回是在法鼓文理學院落成後，首次見到法鼓山世界佛教教育園區全貌。三友教授表示，聖嚴師父早年曾以模型向他介紹未來的法鼓山藍圖，如今見到大願成就，深受感動，也感受到後繼者對弘揚正法的努力。他不禁想起師父留日時便曾說過：「只要弘揚正法的佛法，自然會得到支持。」

三月六日，三友教授第一場演講以「聖嚴法師與日本佛教」為題，校長惠敏法師、中華佛研所名譽所長李志夫，以及即將拍攝聖嚴師父紀錄片的製作團隊皆到場聆聽，共約八十位師生參與，由果暉法師翻譯。三友教授引《大方廣華嚴經》中的佛法思想，作為最澄、日蓮等日本佛教大師的觀點依據，主張末法時代無戒比丘仍應為黑暗時代帶來光明，因此亦應受到尊敬，進而爬梳日本僧侶演變至食肉娶妻的主流現狀，其背後特殊的時代文化因緣。

三友教授並分享聖嚴師父對日本佛教的超然觀點：「沒有戒，就不能生定；沒有定，就不能發慧。然而，智慧有種種不同。末法時代，由於修行與生活方式歧異極大，因此，自視有智慧而輕視他人是要不得的。在智慧之外，更重要的，是對眾生的慈悲。」

曾有立正大學女職員，希望聖嚴師父回臺時可以帶她來玩，當時師父親切回答：「如果這麼做，你會被視為我的女朋友，那可能讓日本佛教更招致『墮落的佛教』的批評。」分享這段軼事之外，三友教授還曾問聖嚴師父：「和女性握手也不行嗎？」師父幽默回答：「如果是溺水的女性，我會伸手。」由此可見師父在戒行上的嚴持。

八日，三友教授發表「天台四教儀的問題點」，從《天台四教儀》的作者論證切入，以《法華經》超越二元思想的智慧，提醒人類史上許多悲劇，都是由於神與魔、善與惡二元對立所導致。十日則發表「原始佛教教團的失策與大乘——以阿毗達磨燈論為線索」，指出原始佛教、部派佛教及大乘佛教各自傳承的經論中，對於異己充滿敵視、貶抑，已經偏離佛陀慈悲的教說，期許佛教內部超越對立，進而將此寬容的精神，擴及各宗教。

▲三友教授除了發表對於佛教的研究，還分享與聖嚴師父之間的趣事。
▲三友教授（中）在惠敏法師與果暉法師的導引下，參訪大願、校史館。
(釋演化攝)

僧大招生說明會 首度海外連線

【本刊訊】「出家，是一條終生學習的道路；是最好的人生選擇。」僧大男眾部副院長果暉法師於法鼓山僧伽大學招生說明會中，分享出家修行的殊勝，在於能夠充分發揮生命服務，為社會大眾踴躍報考。這場於三月十二日舉辦的招生說明會，除了法鼓山園區教育行政大樓現場，以網路連線馬來西亞道場，為將近五十位青年說明僧大的辦學精神、應考方式及學僧生活，方式和尚果法師亦親自到場關懷。

招生說明會首先以小組分享方式進行，讓青年們放鬆地近距離與僧大法師互動請益。「出家」的過程，會遇到什麼樣的困難？「如何維持道心？」「為什麼就讀僧大期間需要考核？」大堂問答中，與會青年紛紛提問。男眾部學務長常濟法師表示：「出家首先要適應的是團體生活，以及不同的生活習慣與價值觀，藉此練習開啟心胸，消融自我。」女眾部副院長果暉法師更勉勵大家：「修行，是發自內心的選擇，在修行的路上，就是不斷回到初心，尊重自己的選擇。」

今年參與的青年，約有八成參加過過生命自覺營。遠從香港而來的王雅怡，特地邀請她的鋼琴老師葉淑娟一同前來，從小對生命充滿困惑的她，在老師指引下學習佛法，從而發現佛法的好，更在參加自覺營後，決定選擇出家的生活。來自高雄的王忠祥，七年前便參加過過招生說明會，當時因母親不捨而暫緩出家，這兩年母親深入學佛後，不但轉念祝福，當天更陪同前來，給予支持的力量。

▲小組分享與關懷，讓青年學員與僧大法師近距離互動。
(李承崇攝)



迎校慶 看見DILA校園之美

延續中華佛學研究所傳承，法鼓文理學院（DILA）即將迎接 40 週年校慶。今年校慶前夕，校方特別舉辦「心靈拼圖：淨心淨土，發現校園之美」攝影比賽，作為 4 月 8 日校慶的暖身活動。

為鼓勵發掘動人的校園景觀，比賽主題分別為「建築之美」、「景觀之美」、「禪境之美」，優勝作品於大願、校史館及學校官網展出。圖為本次攝影比賽「建築之美」優勝作品，由僧團常務律師拍攝。

校慶系列活動除了規畫「綜合語言競賽」、「禪韻心悅——國畫師生聯展」，更邀請有經驗的日本傳統文化執照的鄭淑瑩老師，進行「博雅茶會」，另將於 4 月 7 日，與佛光大學佛教學院進行球類、廚藝、趣味競賽、五分鐘書評，以及樂團表演。校慶將於 4 月 6 日正式開始，歡迎大眾前來共襄盛舉。
(文／編輯室、圖／法鼓文理學院提供)



【本刊訊】接續二〇一六年的邀請，法鼓文理學院院長惠敏法師，再度應日本岐聖聖德學院大學之邀，元月十六日於該校舉辦的「成人禮」儀式中，以「安寧療護臨床宗教師說法實例」為題，進行專題演講。之後與該校校長藤井德行共同簽署學術交流合約，增進彼此的合作發展。

演講中，惠敏法師介紹與台大醫院合作之「佛法在安寧療護、緩和醫療應用之研究」及「安寧療護、緩和醫療應用之研究」計畫。法師指出，症狀的解除由醫師負責，臨床法師的責任，是協助病人的心性成長，並以一位肝腸寸斷四十歲病人，接受惠敏法師臨床開示的錄影短片，呈現如何協助病人與親友一道謝、道歉、道愛、道別，以及應病人要求，為其授三皈依。

影片中，病人向父母表示不捨及無法盡孝的遺憾，法師則提醒提醒病人，「生死旅途」是每個人都需要面對的，若能示範如何安心走完這一段路程，是對父母所盡最大的孝道，也是留給人間最好的禮物。

▲惠敏法師與藤井德行校長（右）分別代表法鼓文理學院、岐聖聖德學院簽署學術交流合約，增進彼此的合作發展。
(岐聖聖德學院大學提供)

惠敏法師赴日演講締約

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 404 期 4 月號

轉大人八覺招

——《佛說八大人覺經》

「大人」該是什麼模樣？誰是你心目中的「大人」？

轉大人，除了生理上長大成人，心理的成熟更是關鍵。在佛教，「大人」指的是具足悲智與順力的覺者，他們如何轉大人？佛陀在《八大人覺經》中，提出大人所覺悟的八個項目，太虛大師更以普賢、文殊、彌勒、觀音、地藏五大菩薩的功德，來詮釋本經。除此之外，臨床心理師洪仲清分享長大成人過程中，各階段的生命機轉。您還可以從「大人指數」測驗中，找到相應的「覺招」，在生活中好好修練，不僅能因此安身立命，還能自覺覺他，朝大人之路邁進。你準備好接招了嗎？

「人死了之後會去哪裡？」是許多人的生命疑惑，「法的療癒」看佛陀為何答非所問！「清心自在」中，常寬法師抱著佛僧武俠的情懷，一探專向佛教徒傳教的基督教叢林香港道風山，看看葫蘆裡賣什麼藥。你害怕「報應」嗎？「佛法關鍵字」解析「報應」是由業緣而來的業果，佛弟子應學菩薩知「畏因」，眾善奉行，自淨其意，才是正道。（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/



都市經行



心靈環保
Stop ▶ Relax ▶ Enjoy

喧鬧中走出安定

心靈環保SRE將於五月十四日母親節登場，今年以「經行」為主軸，各地辦事處接續發起「都市經行」，邀您在步行中體驗禪修的放鬆與自在。

◎文／許翠谷、圖／施純泰



▲透過法鼓八式動禪，練習將心收攝，沐浴在微風與陽光中，讓身心充滿活力。

各地都市經行走路去

日期	時間	集合地點
4/9	9:00	蘆洲共修處
4/15	8:30	捷運永寧站2號出口
4/15	9:00	捷運大安森林公園站5號出口
4/23	9:00	青年公園太陽圖書館

※2017心靈環保SRE招募青年義工，歡迎16到35歲的青年加入。

聯絡電話：(02) 8978-2081轉3009、3011

報名網址：https://goo.gl/vh1r5M



▲種子義工親切地邀請路人加入動中禪的體驗。(三峽聯絡點 提供)

「淡」水辦事處、石碑洲辦事處、三重蘆洲辦事處，你們準備好了嗎？響應二〇一七心靈環保SRE活動，各地辦事處接續發起「都市經行」，邀約大眾利用週末出門「經行」，每完成一次活動，剪輯短片上傳臉書，即可點名下一個辦事處「接力」。

近一個多月來，已有北投、內湖、三峽、新店、大同、中和、新竹等地區舉辦，回響熱烈，也吸引不少民眾練習在步行中收心、安心、放心，和自己靜心獨處。

「經行」其實就是以禪法走路，不是趕路奔跑，也不是邊走邊聊天、滑手機、聽音樂，而是將注意力放在腳步上，感受腳與大地接觸的感覺，草地、木棧道、柏油路、大馬路……各有不同，您感受到了嗎？

「禪修不是只有在禪堂、蒲團上才算修行，簡單如走路，也可以修行。」負責規劃SRE活動的傳燈院監院常願法師表示，走路人人會，但我們往往在走時，心卻不在腳上；心靈環保SRE的推廣，就是鼓勵大眾時時覺察身心的狀態，提起正念，日常生活中就能享受禪修的美好。

三月十二日，帶著孩子到新店辦事處參加都市經行的廖秋香說，以前曾上過初級禪訓班，但久沒打坐，方法變得很生疏，這天和大眾一起經行，從走路中細細體會「身在哪裡，心在哪裡」，她很开心地說：「再次提起方法，原來這麼簡單，感覺很放鬆、很舒服！」

每一場「都市經行」，除了走路，還會做八式動禪和托水鉢等禪修體驗。首次參加經行的蔡泓緯表示，走路看起來沒什麼特別，但是加上托水鉢體驗，就明顯感受到「走路，還真有意思」，原本一直擔心水會灑出來，後來依著種子學員的提醒，只管專注在步伐上，不管鉢裡的水，沒想到可以走得很有自在，讓他有感動，這好像我們在職場上，愈在乎，壓力愈大，不如安住當下，反而更能得心應手。

當我們的心安住此刻當下，再遙遠的距離都只有這一步之遙——現在正在走的這一步。創辦人聖嚴師父曾鼓勵我們：「走路健康鍊身，更可修行鍊心……首先放空放鬆，處於無事狀態……慢走呼吸順暢，慢意在腳下，不管沿途風光，對境不做取捨，必能心境兩忘。」

運用禪法走路，每一步裡即有著佛陀的慈悲與智慧，步步安穩自在，就像串起一朵朵智慧慈悲的花串。四月十四日，五月十五日，邀您一起走路去！

「經行」其實就是以禪法走路，不是趕路奔跑，也不是邊走邊聊天、滑手機、聽音樂，而是將注意力放在腳步上，感受腳與大地接觸的感覺，草地、木棧道、柏油路、大馬路……各有不同，您感受到了嗎？

「禪修不是只有在禪堂、蒲團上才算修行，簡單如走路，也可以修行。」負責規劃SRE活動的傳燈院監院常願法師表示，走路人人會，但我們往往在走時，心卻不在腳上；心靈環保SRE的推廣，就是鼓勵大眾時時覺察身心的狀態，提起正念，日常生活中就能享受禪修的美好。

三月十二日，帶著孩子到新店辦事處參加都市經行的廖秋香說，以前曾上過初級禪訓班，但久沒打坐，方法變得很生疏，這天和大眾一起經行，從走路中細細體會「身在哪裡，心在哪裡」，她很开心地說：「再次提起方法，原來這麼簡單，感覺很放鬆、很舒服！」

每一場「都市經行」，除了走路，還會做八式動禪和托水鉢等禪修體驗。首次參加經行的蔡泓緯表示，走路看起來沒什麼特別，但是加上托水鉢體驗，就明顯感受到「走路，還真有意思」，原本一直擔心水會灑出來，後來依著種子學員的提醒，只管專注在步伐上，不管鉢裡的水，沒想到可以走得很有自在，讓他有感動，這好像我們在職場上，愈在乎，壓力愈大，不如安住當下，反而更能得心應手。

當我們的心安住此刻當下，再遙遠的距離都只有這一步之遙——現在正在走的這一步。創辦人聖嚴師父曾鼓勵我們：「走路健康鍊身，更可修行鍊心……首先放空放鬆，處於無事狀態……慢走呼吸順暢，慢意在腳下，不管沿途風光，對境不做取捨，必能心境兩忘。」

運用禪法走路，每一步裡即有著佛陀的慈悲與智慧，步步安穩自在，就像串起一朵朵智慧慈悲的花串。四月十四日，五月十五日，邀您一起走路去！

「經行」其實就是以禪法走路，不是趕路奔跑，也不是邊走邊聊天、滑手機、聽音樂，而是將注意力放在腳步上，感受腳與大地接觸的感覺，草地、木棧道、柏油路、大馬路……各有不同，您感受到了嗎？

「禪修不是只有在禪堂、蒲團上才算修行，簡單如走路，也可以修行。」負責規劃SRE活動的傳燈院監院常願法師表示，走路人人會，但我們往往在走時，心卻不在腳上；心靈環保SRE的推廣，就是鼓勵大眾時時覺察身心的狀態，提起正念，日常生活中就能享受禪修的美好。

僧大悟語

出家哪裡好？

◎釋常啟

大家侃侃而談：「吃素變得方便，也沒有髮型的問題」、「生活單純，易守梵行」、「外在誘惑少，不用交際應酬」、「生活重心可放在修行上，在家時說要修行，大家會覺得很奇怪，在出家人會覺得很自然，卻在出家人會覺得很奇怪，在出家人會覺得很奇怪……」

等，真正做到生活自理」、「隨眾作息消我執」、「從問為什麼要這麼做的抗拒，到放鬆地去做之間，發現念頭，進而更認識自己……」最後，聖嚴師父的影音開示提到：「出家最大的好處是無任何牽掛。」對外，無財勢名望、感情事業等追求；對己，離開五欲的束縛，把自己奉獻給一切眾生，把離自己而走向十方，真正了無牽掛。若能清楚這樣的觀念，出家的生命才能每天都歡喜。



農曆春節，溫哥華道場洋溢著祥和的梵唄聲、家歡笑聲，以及分享的氛圍，而監院常悟法師充滿智慧的開示，讓我們知道如何在日常生活中體解佛法。

欣與希望來慶祝新年，把新年看作是一個充滿機會的新開始，然而我們的煩惱，並不會像冬天的寒雪，那麼容易就過去了。換句話說，我們並不會隨著年齡增長而自動提升心靈的成熟度。

耕耘心田，就和照顧真正的心一樣，信心像是一粒種子，修行好比雨水，智慧如同牛車，而懺悔等於是輛牛車，行菩薩道則是要把這些要件都結合在一起的方法。如果我們有慈悲卻缺少智慧，我們可能會眼高手低；如果我們有智慧卻缺少慈悲，我們可能會被情慾淹沒，像是高估自己的能力而把自己累垮，或是被拒絕時感到苦惱不已等。

「就地做起，勿以善小而為。」

僧大悟語

課程，主要

是建立出家人的觀

念、心態、威儀等悲智

願行，通常聆聽創辦人

聖嚴師父的影音開示，是

最直捷且正確的方式。不

過，需要帶領者一顆如

海綿般開放的心，才能由

外而內地熏習，若能再透

過自身反思進而實踐，由

內而外的轉化，兩者相

輔相成，則較易養成宗

教師的心行。

這一天課堂上，在聽

開示之前，先問已入學兩

個月的學員行者菩薩，出家

有何好處？

大家侃侃而談：「吃素變

得方便，也沒有髮型的問

題」、「生活單純，易守梵

行」、「外在誘惑少，不用

交際應酬」、「生活重心可

放在修行上，在家時說要修

行，大家會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很自然，卻在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

出家人會覺得很奇怪，在

心靈環保 2017 Stop ▶ Relax ▶ Enjoy
禪心漫步 · FUN 鬆行
5/14日 台北國父紀念館

主辦單位：法鼓山文教基金會、法鼓山佛教基金會 協辦單位：臺北市政府民政局、國立國父紀念館
活動諮詢：02-2893-9966轉活動處 詳情請上活動專屬網頁 <http://sre.ddm.org.tw/>

法鼓講堂
www.dharmaschool.com

華嚴念 佛三昧
5/3.10.17.24.31

現場上課 地點：農禪寺法堂／預約：02-2893-9966 #6663 (週一至週五 09:00 - 17:30)
Live直播 臺灣 19:00 - 21:00 / 北美東岸 07:00 - 09:00 / 北美西岸 04:00 - 06:00

4/12.19.26 地藏懺 果勝法師 主講

2017
生命自覺營分享

自覺覺他 生命新航向

◎圖／法鼓山僧伽大學 提供

2017 年第 14 屆生命自覺營圓滿後，學員們帶著滿滿的感動與收穫回到日常生活中，這份清新自覺的純淨自在，將帶領年輕的生命，全新啟航。



持戒，解開慣性枷鎖

◎林演荐

「善哉，解脫服，無上功德衣，我今頂戴受，世世不捨離……」受戒典禮上，在攝受的《搭衣偈》中，恭敬地從法師手上接過慢衣，瞬間感受到一股沉甸甸的力量。或許是緣於這件慢衣所代表的責任——持戒、傳承佛法、奉獻自己以成就大眾的願心。望著落在掌心的重量，眼眶不禁一熱，前幾日尚在笨拙地學習搭衣、過堂等規矩，這一刻起，要真正「學做出家人」了！

儘管受了戒，當下依然納悶，自己究竟有了什麼改變？似乎不過是依循寺院規律的作息罷了，奇妙的是，從前經常熬夜，但這段期間卻沒有時差問題，該睡就睡，該吃就吃，該出坡就出坡。由於身分是行者，無形中會更加自我警惕，不可胡思亂想，走路時也會盡量念佛或數息來安住身心，幾日後，確實感到放鬆許多。

早晚課時，一開始光是看著課誦本，眼皮就會打架，可是梵唄逐漸在腦海中生根，有時分明課誦已經結束，音聲仍縈繞不去。幾日後，早晚課不再是讓人昏昏欲睡的例行公事，聽著大眾的音聲，心中彷彿有股熱流流淌，鼓舞自己跟著高聲唱誦。《大悲咒》、《普賢十大願》、三皈依……一字一句訴說著廣度眾生的悲願，聽在耳裡，敲在心上，不禁愈來愈慚愧。雖然明白行菩薩道要發大願，但平時就偶爾生起同修他人的悲心，也很難持久。

有一晚，到大殿聆聽叩鐘，跟隨《叩鐘偈》的引導，一次一次拜下，誦到「下祈人類平安，世界和平」時，腦海中頓時浮現各地飽受飢荒、戰亂的眾生。反觀自己此時卻能受到無數恩惠，體驗出家的殊勝，只怕自己回報得不够，無法幫助更多人離苦得樂，哪還有多餘的心思，放在微不足道的煩惱上？

時間很快過去了，相較於隆重的受戒典禮，捨戒卻十分簡單，令人不禁感嘆戒體難得。感恩這次的出家體驗，破除了我對受戒的恐懼，也更有信心持守三皈五戒。回到生活中，期許自己保有定時做早晚課的習慣，時時發願，不忘初發心，在菩薩道的修行路上永不退轉。

▲靜下心來，時時保持專注、覺知，練習活在當下。



▲學員在〈搭衣偈〉的梵唄中，正式搭衣受戒，學做出家人。

威儀，活出內在覺醒

◎林演星

一直以為出家生活是拘謹嚴肅，不苟言笑的，親身體驗出家生活後，才發現原來「出家」是出離煩惱的家，而佛法是幫助所有眾生離苦得樂的心法；出家人不是沒有七情六欲、高不可攀，而是能活出內在覺醒的生命品質，綻放生命光彩的人。出家人對於行住坐臥、吃飯穿衣等，一舉一動都要不疾不徐，展現出內在的平靜祥和；每個笑容都是柔和親切，讓人感受到是全心全意地為對方著想。原來充滿涵養的言行舉止叫作「威儀」，我們要學習佛的身口意，呈現出忘失已久的本來面目，找回那顆最純真善良美麗的心。

出家人的威儀與修行息息相關，光是吃飯，學問就大了。總法師說：「吃飯就只是吃飯，不看其他人，不想其他事。」一開始真的不習慣，總是會東張西望，經過一次次練習，慢慢地才發現，原來這就是「活在當下」。正是因為吃飯只是吃飯，所以能用心感受食物的味道，覺察自己的念頭，例如注意到自己狼吞虎嚥，便反省自己：「為什麼要吃這麼急？到底在急什麼呢？」

隨著每次的用齋，發現了許多以往沒注意過的習性，頓時覺得常常分心做事的我們是多麼愚昧，靜下心來，時時覺察當下的自己正在做什麼、想什麼，就能擺脫妄念的枷鎖，真正成為自己的主人。

感恩之夜，坐在充滿燭光的許願池角落，仰望著天上繁星，思惟所有感恩的對象。在觀世音菩薩的聖號中，心中充滿珍惜與感恩，我明白，了諸佛菩薩及身旁的美好，如同天空上的星星，始終在身旁眷顧著我們，為我們閃爍，但我們總是被外境所迷惑，不知道自己是被深深地祝福著，還只會喊累喊苦。只要停下腳步，輕輕地抬頭看，就會知道自己從不孤單，美好與幸福一直與我們同在。

出枷，找回迷失本心

◎范演月

曾經，我將生命的重量誤以為是生命令人窒息的枷鎖，諸多未解的疑團和壓力等著衝破和釐清，卻越衝越上力，於是開始思考著「出家」是否真能讓人「出枷」？由這樣的心所看出去的，世界又是如何？懷著許多的疑問與好奇，以及一顆尋求解答的心，我排開一切阻礙，參加生命自覺營。

果報法師說，他每一屆都來上課，只是為了看看自己過去世的師兄弟。在座的大家都可能曾在諸佛會上聽過法，也可能已當過許多世的出家人，這次以在家人的身分來參加，是為了再次熏習過去種下的善種子。這樣的說法教我們都失去了記憶，在流轉的輪迴中，我們為何來到這裡？

直到營期最後一天的捨戒典禮上，我才真正察覺到自己早已將這身衣服視為理所當然，多麼不想卸下身上的慢衣。或許，我們已經迷失的本心，解開加在身上的枷鎖。

自覺營讓我重新釐清過往經歷對自己的意義，從中得見，所有的苦難都是生命慷慨贈予的寶藏，它們是一流而逝的外境，但深刻而雋永，不只教我無常，更教我放下才能再次提起的道理。

也許因為這些道理，得將自己從昔至今的人生軌跡看得更加明白，亦得以再一次於佛菩薩前發願時更為堅定，雖明白此願難於今生圓滿，然於難以計數的未來世，這願種子仍會持續發它的力量，直到果熟蒂落。期許未來及未來世，無論在家出家，以何種方便奉獻，自己都能繼續朝著心中之願前行，直到所有生命都能平靜地笑著，直到眼前世界無地獄之火燃燒，直到娑婆世界與淨土無二無別。



道侶，同修無上菩提

◎趙演世

時光隧道帶我回到這段如夢似幻的自覺之旅。二月十一日正式受戒，耳聆聽、口誦念《搭衣偈》，左手捧著慢衣，右手輕輕掀起，準備披上肩頭的剎那間，淚水無法克制地奪眶而出，內心湧現一種難以言喻的熟悉、慚愧與深切的感恩心。感恩聖嚴師父和十方信眾辛勞闢建法鼓山，讓自已今生仍有機會繼續修學佛法，願今後能如《法華經》所言，以戒為師，學習柔和忍辱，才不負此殊勝因緣。

出坡體驗時，我們分配到清潔回收站。搬動沉重的環保桶，處理不易清除的頑垢，清洗回收站這件事情看似困難，然而，帶著一顆欣賞的心，團隊和諧分工互助，運用出坡心法：「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆。」原以為有些難度的工作，竟順利完成了！或許，人的身心也像環保桶，身口意習性如同頑垢，在生命中產生「業」的軌跡，不易去除，但透過懺悔懺淨沉積已久的心垢，淨化後的心，像是一種已轉化的新空間，生命就在這過程中，淬煉出光輝，成就了菩薩道。

是什麼樣珍貴的因緣，讓彼此能夠相聚在此呢？「不論離家出坡洗公器、依序排班進禪堂，小組的真誠交流，互動的細節歷歷在目。還記得一次小組交流時間，跟著帶組的演懷法師繞過正在舉行菩薩戒的大殿，聽著遠處傳來的梵唄聲、溪流聲，大家輕步走過大廳橋，坐在法鼓文理學院前，在星空的陪伴下，交流彼此的看法。一股簡單真誠的善意在彼此間流轉，就像是認識很久的師兄弟般，真奇妙。

生命自覺營的生活，彷彿一場晶瑩剔透的夢，隨眾作息的平靜之中，有一種淡淡的法喜自在。謝謝全體護持的法師與義工，如聖嚴師父所說，願珍惜「這番同學菩薩道的善根福德因緣」，祈願大眾皆「在無量諸佛會中同修無上菩提，同在正法門中互為眷屬。」

▲感恩之夜所點亮的明燈，如同已萌芽的覺醒，照亮每個人的心。

佛法，回家的伴手禮

◎廖演增（越南）

回家兩個星期了，生活中的每一個角落，都好像看到法師曾分享的道理。以前對未來沒有方向的失落感，慢慢變成對生命比較有把握的安全感。當我開始用健康正向的心態去體會一切，世界突然變美了。特別開心的是，一見到媽媽，她就說：「看你這段時間過得很快樂，媽媽已經做好準備配合你，回家之後，仍然可以保持你所學到的好習慣。」

在臺灣，沒有一刻覺得我離開了「家」，大家的道情真是太美了，而自覺營的這一天，能夠認識自己的本來面目，踏實地過生活，真是很感恩。

機會來到法鼓山——這處生命自覺與心靈成長的淨土。第一次來到臺灣，這個特別的旅程，讓我留下了良好的印象。

自覺和修行是人生十分重要的事情，在這裡，我學到了修行的正確方法，加上許多生命故事的分享，教導我們如何在日常生活中善用活環境，盡心盡力地創造最好的條件，成就大家的修行，通過智慧又善巧的方法，引導眾生學佛。之前聽過家人提到「人間淨土」，但直到現在，才感受到這四個字真正的意思。

我雖然生長在一個佛教的家庭，但聽到有人分享佛法時，總有點內疚，因為自己對佛法認識不多。回到越南的途中，我靈光一現，用上了果禪法師所教的方法，正面地看待：幸好自己像一張白紙，來到法鼓山可以全力地吸收正信的佛法，收穫良多。同時也很感激家庭培育我的無價之寶：華語及信佛的文化。雖然好捨不得這裡的一切，但心裡出現了一個念頭：「我把法鼓山的禮物都帶回來了，快回到越南吧！可以跟更多的菩薩分享呢。」

素食50問

佛陀素食，佛教徒為何要素食？
什麼是純素、奶蛋素、五辛素？
50個素食知識，體會佛教素食的禪味，
環保護生，廣結善緣！

◎法鼓文化編輯部／編著
◎定價：160元

請洽法鼓山全臺行銷部 法鼓文化心靈網路書店 www.ddm.com.tw 郵購電話 5013371
法鼓文化 服務專線 02-26951600 訂購金額未滿500元，酌收50元運費，限國內運送。

2017 法鼓山僧伽大學

漢傳佛教宗教師的搖籃

招生

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://saughaui.ddm.org.tw>
電子郵件 seb@ddm.org.tw