

法鼓山 法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地
Pharma Drum Monthly
法鼓雜誌
PERIODICALS 雜誌紙類
平安無事
法鼓雜誌APP 歡迎下載
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

我在哪裡 淨土就在哪裡

大悲心水陸法會邁向第二個十年 全球信眾同心精進 體現淨土在人間



「許聖谷／綜合報導」我在哪裡，淨土就在哪裡。去年（二〇一七）十二月二日，大悲心水陸法會圓滿，現場七千多位信眾與網路連線的上萬民眾，隨著方丈和尚果東法師及僧團法師齊心發願，期將八天七夜精進共修的清淨、安定，延伸到日常生活的分秒，讓娑婆世界因此彼此善願善行而成為人間淨土。

「水陸法會邁入第十一年，您是第幾次參加？為什麼想來參加？這十年來，自己有什麼樣的成長與轉變呢？」十一月二十五日，法會啟建當天，全山連線聆聽「總壇概說」，說法法師果毅涵，並提綱挈領地說明總壇各階段佛事的意義，並提醒大眾以「至誠心、感恩心、平等心、布施心、無所求心」五種心來契入佛事，讓自己回歸初心，踏實修行。

法鼓山舉辦水陸法會，不僅是建立僧俗四眾共修的平台，更希望接引大眾深入佛法，將佛法和自己的生命結合起來，因此各壇說法開示是一大特色。今年增加

「以恭敬心，修一切善。藉由八天七夜的法會精進共修，僧俗四眾同修，心落實，我在哪裡，淨土就在哪裡」的願景。

「我在哪裡，淨土就在哪裡」的願景。

「我在哪裡，淨土就在哪裡」的願景。

「我在哪裡，淨土就在哪裡」的願景。

「我在哪裡，淨土就在哪裡」的願景。

「我在哪裡，淨土就在哪裡」的願景。

緬懷 性空長老、夢參老和尚

【本刊訊】蘇州寒山寺法主和性空長老，二〇一七年十二月十二日上午安詳示寂，享壽九十七歲。性空長老是在公月初老和尚早年在中國大陸的剃度弟子，與法鼓山系屬同一法源法脈。十二月十八日，方丈和尚果東法師親自前往寒山寺參加追思讚頌法會，表達對師伯性空長老的緬懷。

性空長老是在蘇州泰州市人，十四歲時於姜堰觀音庵禮東初老出家，一九四一年在無錫南禪寺受具足戒，隨後考入鎮江焦山佛學院，受教於仁山、守培、芝峰、雪頌等高僧。一九八四年秋，任寒山寺方丈，致力修復殿宇，保護佛教文物，培養僧伽人才，尤其發願重建寒山寺普明寶塔，影響至為深遠。長老擅長書畫、工詩詞，常以書法廣結善緣。聖嚴師父於一九九六年曾前往寒山寺拜會師兄性空長老，兩人一見如故，性空長老感念昔日負笈焦山十載，受師教誨之情，尤其感恩師父照顧師兄晚年，特題贈一慈悲喜捨四字墨寶予師父。長老現場揮毫時，師父親自為他提起袖襖，以免沾濡墨漬，師兄弟誼誼溢於言表。

一九九八年十月，性空長老偕同焦山定慧寺住持，亦為東初老人法

佛教對話與現代弘化論壇主題演說 方丈和尚談佛法現代化

【本刊訊】致力推廣居士菩薩道的中華維豐學會，於二〇一七年十二月九日，慶祝成立十週年，特舉辦「佛教對話與現代弘化論壇」，期能促進南北佛法交流融通、廣傳世間，包括中國佛教會副理事長明光法師、美國紐約莊嚴寺住持慧聰法師等，海外外佛友踴躍參加。方丈和尚果東法師應邀出席，以「推動人間化的佛法——現代化、國際化與普及化」發表主題演說。

方丈和尚在演講中提到，淨化人心、淨化社會的人間化，是佛法最大的功能；借助資訊媒介及轉化時代語言的現代化，則是與時俱進的課題。在網路時代，日益整合的整體佛教視野下，國際化成了必然趨勢；而普及化，方能達到佛法深遠的關懷。並以

維豐學會十週年慶



▲方丈和尚出席中華維豐學會十週年慶，分享「推動人間化的佛法——現代化、國際化與普及化」。左為維豐學會管理理事長鄭煥居士。（隨行小組 提供）

除夕撞鐘前 來寫心願卡

【本刊訊】「一聞鐘聲，煩惱輕，智慧長，菩提增。」每年歲末，法鼓山的除夕撞鐘典禮，已成為民眾為新年祈福的跨年守歲佛事首選。為了讓更多人共享法華鐘聲的幸福體驗，也為了替新年許下心願與祝福，全聯福利中心從一月五日至二月一日期間，在各地門市設置「心願郵局」，歡迎民眾親筆寫下心願和祝福，全聯將於除夕前將心願卡寄到法鼓山園區，在二月十五日的除夕撞鐘儀式中，藉由一〇八響法華鐘聲，化作作聲聲的祈禱，祈求心願實現。

法鼓山觀音道場，在諸多

▲投遞到心願郵局的心願卡，將在除夕前送到法鼓山，藉由除夕撞鐘的一〇八響法華鐘聲，獻上祝福。

法鼓雜誌APP 歡迎下載
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
平安無事 日日都好
除夕撞鐘，跨年祈願！
以鐘聲傳送最真切的心願！
一年之初，同遊法鼓
用法喜喜長內心的平安幸福！
供燈、禮佛、抄經、品茶、定心手作
2018年我們一起
慢下來上山來
發現幸福一直都在
除夕撞鐘、跨年祈願 2/15 ~ 16
（除夕） 21:00 ~ 00:40
（初一）
新春系列活動 2/16（初一）~ 20（初五）
活動地點：法鼓山世界佛教教育園區

【新聞簡訊】
聖嚴教育基金會《心靈環保動畫4》入選兒少優質節目
聖嚴教育基金會《心靈環保兒童生活教育動畫4》入選一〇六年度國度人自製兒童及少年優質節目。頒獎典禮於二〇一七年十二月二十二日上午在國家圖書館舉行，由聖嚴教育基金會主任呂理勝代表出席受獎。

2017 榮譽董事會全球悅眾聯席會議

海內外悅眾交流 跨區學習堅定願心

【林何臻／臺北報導】近年來，法鼓山榮譽董事會全面關懷、接引榮董和其眷屬學佛、親近道場，並於去年（二〇一七）十二月十日在農禪寺舉辦全球悅眾聯席會議，邀請海內外約八十位地區召集人及副召集人齊聚交流，方丈和尚果東法師、護法總會副都監常遠法師都出席關懷。

二〇一八年的年度主題為「平安無事」，方丈和尚開示時，首先以「六度萬行」勉勵悅眾，並分享「平安無事」的方法，強調法鼓山提倡的「心五四」，是對治貪瞋癡的良方，對外以「四福」莊嚴世界，對內則用「四安」活出自覺的人生，成就菩薩道的修行。

榮譽董事會會長黃楚琪期許眾人秉持初心，持續護持法鼓山，今年榮譽董事會將擴大推動至法鼓山海內外各分寺院參學，讓榮董們不只是護持道場，還要親身深入體驗寺院的境教與佛法養成，同時促進悅眾跨區交流，彼此鼓勵、堅定共同的願心，讓更多人從佛法中受益。

會中除了回顧禮悅營、感恩分享會、分寺院參學之旅、頒獎典禮等一年來的活動感想與花絮，海外悅眾也分別介紹了在地分道場場域的運作現況，除了相互觀摩、交流學習，更展現出法鼓山大家庭跨越國界的弘法願心。

特地從香港回臺參加的劉佳略表



▲方丈和尚分享2018年度主題「平安無事」的意義與方法，以「六度萬行」勉勵悅眾精進成就菩薩道。（李東陽攝）

示，當天感受到各地悅眾們，為護持佛法而相互共勉、努力精進的熱情，內心有著莫名的感動，一經中說現在是末法時代，所以聖嚴師父告誡我們，在眾生還願意接受佛法、信仰佛法的階段，要趕快努力護持三寶，讓佛法常住，為人類帶來前景和希望。相信當天所有法鼓山的弟子，都將謹遵師命，依教奉行。儘管香港榮譽董事會甫於去年成立，劉佳略發願未來將配合榮譽董事會舉辦活動，凝聚榮董們的心，讓香港道場成為榮董們佛法的家，持續奉獻心力。



▲護法總會悅眾成長營中，法師帶領悅眾一起研討討論，共同依循聖嚴師父的指導，以利益眾生來同修福慧。（施純素攝）

凝聚道心與願心 承擔中實踐佛法

【林何臻／臺北報導】「對善根福德深厚的人來說，人生是為還願而來，而悅眾護持法鼓山，即是護持自己的悲願心。」去年（二〇一七）十二月十四日至十七日，護法總會於法鼓山禪堂舉辦「正副會長、轄召、召委成長營」，由護法總會副都監常遠法師、服務處監院常應法師、文化中心副都監果實法師和北美護法會會長張允雄授課，帶領一百七十三位悅眾和義工，以放鬆歡喜的心來學習佛法，依循聖嚴師父對護法悅眾的教導，再次回到學佛護法的初衷。

十五日率先由常遠法師帶領一日禪，結合禪坐和經行，引導悅眾們放鬆、安定身心，學習即使用在護法任務繁重的狀況下，都能用上禪法，調和身心。當晚，果實法師以「一年譜中的護法故事」為題，細數師父年譜中的護法會發展軌跡，看見法鼓山的核心理念與各項活動的開展，皆與護法組織的逐漸擴增，互為因果，相輔相成，法師再提醒眾人：「護法會成立的原始目的，是回到人品的提昇與人間淨土的建立，勸人學佛，人學佛，人修行。」

十六日，張允雄帶領的工作坊，將佛法巧妙融入現代企業管理知識，學員們透過小組演練，調柔自己的身心，並將佛法化為「適才適用」等管理方法，回響熱烈。常應法師則於十七日的「佛法知見分享」課程，就地區實際面臨的情況，以自己領悟的經驗為例，提出具體的化解之道，包括悅眾之間的互補、合作，皆需要透過尊重執事倫理、充分授權、隨喜功德等，促成團隊和合成長。

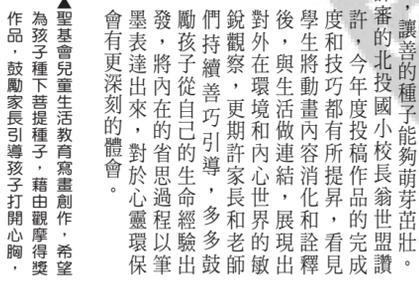
大當分享時，悅眾們紛紛感謝護法總會的精細規畫，以及義工們的用心護持，今年的課程格外攝受，有著「回家」的幸福感，讓眾人重新充電再出發。花蓮區召委陳曉婷藉此共修的契機檢視自己，深刻體認：「在執事過程中，把他人照顧好，比成果更重要。」

「水陸法會的發願文，盡形壽修學佛法、護持佛法、弘揚佛法……」就是護法悅眾的工作，以利益眾生為修行。「全程參與的張昌邦總會長在關懷時，也分享自己從學佛到承擔的故事，勉勵眾人善用法鼓山的寶貴——閱讀師父著作、向法師請法，接引更多人同修福慧。常遠法師於營隊圓滿前，再次指出護法總會的定位，是朝向「服務地區」來轉變，聆聽地區的需要，提供所需資源，期許僧俗四眾依循法鼓山的理念，一步步踏實來做，共同學習、成長。

揮灑童真的美善世界

【林何臻／綜合報導】由聖嚴教育基金會主辦的兒童生活教育寫畫創作活動，評選結果於去年（二〇一七）十一月起陸續公布，並於十二月九、十、十六、十七日與二十三日，陸續在農禪寺、信行寺、紫雲寺、齊明別苑、寶雲寺舉辦頒獎典禮，共有二千一百八十八位學生和家長參與。透過繪畫、作文和書法，將生活中體驗到的心靈環保記錄下來，藉此培養孩子正向生活態度和良好的習慣，更希望藉由互相觀摩得獎作品，鼓勵小朋友打開心胸，彼此學習。

在各地區舉辦的頒獎典禮，還融入了各種寓教於樂的活動。農禪寺與齊明別苑安排了「旅行童話」劇團串場演出，以趣味短劇，帶著小朋友學習懺悔、感恩和惜福，讓心更輕鬆自在；信行寺邀請馬蘭國小太鼓隊及位處偏鄉的永安國小直笛隊，以音聲供養大眾，學生們所聆聽的音樂讚歎不已；紫雲寺則由高雄法青策畫，以精彩的非洲鼓表演、歌曲教唱等，與孩子們打成一片。



▲聖嚴教育基金會兒童生活教育寫畫創作，希望為孩子種下菩提種子，藉由觀摩得獎作品，鼓勵家長引導孩子打開心胸，彼此學習。（李東陽攝）

「生活教育是從小養成的習慣，影響人的一生。」聖嚴教育基金會主任呂理勝致詞時說，自二〇〇八年起，聖嚴教育基金會研製製作深入淺出、適合兒童觀覽的系列動畫，巧妙融入四安、四要、四感、四福等觀念和創作，而寫畫活動結合了動畫觀賞與兒童創作，希望藉由貼近生活的內容，在孩子的心田種下菩提種子，並且練習將所學落實到家庭、校園之中，讓善的種子能夠萌芽茁壯。

擔任本屆評審的北投國小校長翁世讚讚許，今年度投稿作品的完成度和技巧都有所提昇，看見學生將動畫內容消化和詮釋後，與生活做連結，展現出對外在環境和內心的敏銳觀察，更期待家長和老師們持續善巧引導，多多鼓勵孩子從自己的生命經驗出發，將內在的省思過程以筆墨表達出來，對於心靈環保會有更深刻的體會。

2017 慈基會歲末關懷

【本刊訊】延續東初老人在年關前溫馨送暖的傳統，法鼓山慈善基金會自二〇一七年十二月九日起至今年春節前，陸續於全臺各地舉辦二十三場歲末關懷活動，集結社會各界的資源，陪伴總共四十三區、三千一百多戶受關懷家庭走過寒冬。

十二月九日上午，首場歲末關懷在農禪寺舉行，方丈和尚果東法師到場關懷，並邀請大臺北地區約四百戶家庭，與北市社會局副局長黃清高、慈基會副會長柯瑞君等共同點燈，祈願平安。現場除了北投國小太鼓隊、法鼓山合唱團與法鼓山青年團之外，還結合心靈環保園遊會，寓教於樂。

中華佛教文化館於十日舉辦關懷活動，由法師們親手致贈慰問金與物資，義工們提供義剪服務、獻上熱食，傳遞來自社會的溫暖關懷。

法鼓山園區十六日在祈願觀音殿舉行，慈基會秘書長果實法師、副秘書長常隨法師、僧團副都監常寬法師、果高法師等皆到場關懷。新北市社會局副局長呂春萍、金山區長陳欽欽等也向社會各界致謝，期許藉由互助合作，在精神與物質上支持民眾度過難關。

現場還邀請國內小合唱團、金美國小傳統舞蹈團、萬里法鼓幼軍團等一百多位學童聯合演出，為近五百位長輩、北海岸四區慰訪戶代表帶來祝福。

果實法師表示，慈基會透過急難救助、獎勵學金和果實獎學金，結合社會資源，以「在地關懷在地」的方式，邀請鄰近學校和公益團體一同參與，讓孩子們有機會奉獻、與社區民眾交流，傳遞生命的溫度。而百年樹人獎助學金的受獎學子，也從發放物資、參與表演中成長自己，本屆所使用的紅包袋，即是受獎學生為此活動特別繪製，希望奉獻一己心力，創造美善的循環。

文山区的張瑞芳特地帶著三位子女回農禪寺當義工，她說，法鼓山提供的課後輔導、百年樹人獎助學金，讓孩子們能夠得到完整的教育，而接觸佛法讓她心情平靜、智慧增長，因此和孩子們回來護持，願善行持續流轉、生生不息。

▲農禪寺歲末關懷，採用百年樹人獎助學金受助學子畫的紅包袋，由僧團副都監常寬法師贈與受關懷戶小朋友，傳遞善種子。（李東陽攝）

人基會心靈講座

洪淳修講那些海洋教我的事

【本刊訊】臺灣四面環海，過去卻因歷史原因，大多數人與海的關係並不親近。法鼓山人文社會基金會於二〇一七年十一月二十九日的心靈講座，邀請《刪海經》導演洪淳修主講「那些海洋教我的事」，分享紀錄片的拍攝過程與心得。聽眾也趁機與保育生物學家來場「親密接觸」，從近距離觀察和踴躍提問中，對這個存在了四億年的古老生物有了更多認識，更能體會棲地保育的重要性。

洪淳修爬梳歷史脈絡，帶領聽眾了解金門後豐港的環境變遷，從歷程中看到環境相連的因果關係，並且從這段經驗中學習，了解到提昇環境意識的必要性，而當中最重要問題，仍是「先回過頭來看看『自己是誰』」。

洪淳修分享在日本放映時，與一位曾到過金門的日本觀眾互動，在他的眼中，豐富的鳥況、木麻黃林相和金黃色的美麗海灘，才是在地最珍貴的資產。若能從這個角度去思考未來的環境開發，或許就能跳脫政治、經濟等主導的思維，走出不同的路來，為多元物種的共存，盡一分力量。

學習做菩薩—在家菩薩的成佛之道

在家菩薩戒

第三十三屆

傳戒日期：
第一梯次：107/3/8~3/11
第二梯次：107/3/15~3/18

傳戒地點：法鼓山世界佛教教育園區
報名日期：107/1/1起~額滿為止
報名資格：法鼓山體系之會員、皈依弟子及佛教徒

報名地點：法鼓山世界佛教教育園區、全球各分院或辦事處
服務電話：(02) 2498-7171 分機3367、3369

寒冬送暖 創造共善循環

2017 慈基會歲末關懷

寒冬送暖 創造共善循環

【本刊訊】延續東初老人在年關前溫馨送暖的傳統，法鼓山慈善基金會自二〇一七年十二月九日起至今年春節前，陸續於全臺各地舉辦二十三場歲末關懷活動，集結社會各界的資源，陪伴總共四十三區、三千一百多戶受關懷家庭走過寒冬。

十二月九日上午，首場歲末關懷在農禪寺舉行，方丈和尚果東法師到場關懷，並邀請大臺北地區約四百戶家庭，與北市社會局副局長黃清高、慈基會副會長柯瑞君等共同點燈，祈願平安。現場除了北投國小太鼓隊、法鼓山合唱團與法鼓山青年團之外，還結合心靈環保園遊會，寓教於樂。

中華佛教文化館於十日舉辦關懷活動，由法師們親手致贈慰問金與物資，義工們提供義剪服務、獻上熱食，傳遞來自社會的溫暖關懷。

法鼓山園區十六日在祈願觀音殿舉行，慈基會秘書長果實法師、副秘書長常隨法師、僧團副都監常寬法師、果高法師等皆到場關懷。新北市社會局副局長呂春萍、金山區長陳欽欽等也向社會各界致謝，期許藉由互助合作，在精神與物質上支持民眾度過難關。

現場還邀請國內小合唱團、金美國小傳統舞蹈團、萬里法鼓幼軍團等一百多位學童聯合演出，為近五百位長輩、北海岸四區慰訪戶代表帶來祝福。

果實法師表示，慈基會透過急難救助、獎勵學金和果實獎學金，結合社會資源，以「在地關懷在地」的方式，邀請鄰近學校和公益團體一同參與，讓孩子們有機會奉獻、與社區民眾交流，傳遞生命的溫度。而百年樹人獎助學金的受獎學子，也從發放物資、參與表演中成長自己，本屆所使用的紅包袋，即是受獎學生為此活動特別繪製，希望奉獻一己心力，創造美善的循環。

文山区的張瑞芳特地帶著三位子女回農禪寺當義工，她說，法鼓山提供的課後輔導、百年樹人獎助學金，讓孩子們能夠得到完整的教育，而接觸佛法讓她心情平靜、智慧增長，因此和孩子們回來護持，願善行持續流轉、生生不息。

▲農禪寺歲末關懷，採用百年樹人獎助學金受助學子畫的紅包袋，由僧團副都監常寬法師贈與受關懷戶小朋友，傳遞善種子。（李東陽攝）

平安無事 最圓融無礙的處世智慧

聖嚴法師——著
定價100元

不著戀 也不逃避 無事無礙，平安自在
感恩增上緣 知恩報恩，常懷感謝
卸除心防 從轉化煩惱開始 感化自己，感動他人
做個真正的責人 奉獻布施，造福社會

新書上市 78折 2018/3/31止

送平安 6本合購390元

法鼓文化 郵傳帳號50013371 服務專線02-28961600 www.ddc.com.tw 訂購金額未滿800元，酌收80元運費，限國內運送

提昇生死關懷溫度

佛教臨終關懷與安寧療護論壇於法鼓文理學院舉行 宗教師、學者向各國人士分享臺灣經驗



【釋常持/金山報導】二〇一七年十一月二十二日下午，「臺灣佛教臨終關懷與安寧療護」論壇於法鼓文理學院舉行，臺灣佛教界、安寧療護實務界人士，以及來自美國、英國、日本、泰國、加拿大、澳洲、中國大陸等二十多個國家地區，近兩百位僧眾、學者及信眾共同參與。

這場論壇是國際入世佛教協會（The International Network of Engaged Buddhists）與弘誓文教基金會合辦的一國際入世佛教協會第十八屆年會一會際活動之一。日本京都花園佛教大學前校長河野太通致詞時，感謝能借鏡臺灣佛教臨終關懷、安寧療護上的經驗，並憶及十年前與創辦人聖嚴師父初次見面晤談，如今再度造訪，法鼓山已成為清淨、莊嚴的教育園區。

論壇引言由佛蓮蓮花基金會董事長陳榮基介紹「臺灣佛教安寧療護之緣起」，接著邀請法鼓文理學院院長惠敏法師、臺大醫院臨床佛教宗教師督導陳慶餘、大悲醫院住持宗淨法師、智慧法師，分別就臺灣推動臨終關懷與安寧療護時，如何協助病人「善終」等議題的發展歷程及現況進行分享。

惠敏法師主講「如何建立在地化的佛教臨終關懷模式」，引用新加坡的調查，顯示臺灣安寧療護的照護品質為亞洲第一，並分享法鼓山「新北市金山環保生命園區」的經驗，同時播放生命園區的簡介影片，以及聖嚴師父植存的照片，令與會人士留下深刻的印象與感動。

在場多位主講者也從過去臨床照護的實務經驗及統計數據，顯示當佛教宗教師參與安寧緩和醫療、投入臨終照顧時，不論病人清醒或昏迷，法師都能運用皈依、念佛、禪修、懺悔、臨終說法與助念等方法，協助病人減輕痛苦，學習面對死亡，提昇心性，對於家屬的生死教育也扮演積極、正向的角色。

整場論壇迴響熱烈，來自中國大陸、不丹的僧眾，對於借助臺灣佛教宗教師的經驗產生濃厚的興趣，希望能進一步在自己國家中，推廣臨終關懷與安寧療護的觀念與做法。



▲惠敏法師以金山環保生命園區的經驗為例，分享在地化的佛教臨終關懷模式。（法鼓文理學院提供）

惠敏法師分享心企業價值觀

由馬來西亞佛教發展基金會、馬來西亞佛教青年總會主辦的「二〇一七心企業、新世界」企業論壇，二〇一七年十一月十八日於雪蘭莪州八打靈縣的浦種舉行，約一百五十位企業人士參與分享交流，期許激發新思維，深耕心企業。法鼓文理學院院長惠敏法師應邀出席，以「一切唯心造」為題發表演講。

惠敏法師從經濟的基本環節：生產、流通、消費、分配，以及社會創新等，分析達到企業價值與社會價值平衡的可能及實例，並提出生產過程透明化，以及全面性的數字管理、歸零等建議。法師指出，透明化可減少問題的發生；全面性的數字管理，不只關心財務數字，可更全面顧及環境、家庭、人際關係等價值；定時歸零重新開始，則能達到更好的永續性。

法師從「一切唯心造」回歸思考，表示心的議題即是習慣問題，心的管理也如同企業管理，須建立良好的學習與健康習慣，如實觀察、如理思惟，才能不斷提昇。（文/編輯室、圖/沈昱堯）

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 413期 1月號

迴向，大悲心起樂分享

「願以此功德，迴向諸眾生，解脫三界苦，皆發菩提心。」這是聖嚴師父所作的迴向偈，傷中特別強調迴向一切眾生離苦與菩提心的生發。迴向，在佛教來說是什麼意思？它與祝福、發願有何不同？本期專題列舉迴向 Q&A，助我們釐清迴向的迷思。從經典中回顧「迴向」意義的轉變，可明白迴向是迴己向人，迴小向大，迴有限向無限，迴有漏向無漏的無量悲心，當我們做任何一樁善行功德，都不忘普皆迴向，世間也必然更加光明。此外，透過解讀漢傳佛教常見的迴向偈，了解迴向的深意，是發廣大心的修行。

高齡 103 歲的夢參老和尚捨報，「當代關懷」由老和尚的學生中觀法師與劉元春教授，回憶其德誼，一生盡本分事，而有「深山中的一盞明燈」美譽。新專欄「北海安寧物語」，介紹金山醫院安寧療護團隊故事，在個案生命最後時光送上最感動的溫柔。禪修，讓金馬影后李心潔找到安頓身心之道，「人生講堂」分享她如何勇敢面對人生缺憾，也幫助家人以禪修調心轉念。（每本 180 元，訂閱一年 1680 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

淨土教義中的預防諮商

日本讓西賢教授演講

（本刊訊）去年（二〇一七）十二月十三日，岐阜聖德大學大學佛教文化研究所所長讓西賢教授，蒞臨法鼓文理學院，以「從淨土教來看預防諮商的意義」為題發表演講。

身兼臨床心理師的讓西賢，從一連串日本社會問題切入，包括自殺、家暴、虐童及無差別傷害事件等，和學者阿部真雄提出的兩個現象「全人格勞動」，意指人生沒有個人生活，只有工作，以及「感情投入勞動」，意指壓抑個人情感投入工作。讓西賢指出，這些問題背後，是個人精神受到高度壓力，而且每個人都可能發生。

讓西賢以心理諮商的角度，探索淨土教義內涵，如《無量壽經》云：「如來以無盡大悲矜哀三界，所以出興於世，光闡道教，普令群萌，獲真法利。」讓西賢分析，所謂「真實之法」，即是人悟到自身為煩惱凡夫的事實，並全然接受。此外，就彌陀本願：「諸有眾生，聞其名號，信心歡喜，一淨土真宗開祖親鸞上人提出，如來本願就是讓

人感受到生命的意義及活著的喜悅。「淨土真宗的教義，提供了一種與苦共存而活下去的救濟法，並非試圖去滅苦。」

這樣的觀念，讓他在臨床諮商時，目標從原本解決求助者的問題，轉為幫助對方透過煩惱了解自己的內心，並接受自己。

佛教的教義可做為諮商的借鏡，不僅適用於病患的諮商，更適用於所有人。讓西賢指出，阿彌陀佛誓願中的「荷負群生，為之重任」、「於諸眾生，視之若己」、「令諸眾生，功德成就」，與美國心理學家卡爾·羅哲斯（Carl Rogers）的「個人中心治療」提出的治療核心條件相應，包括真誠的傾聽、無條件的關懷，以及共感的理解。若能做到這三點，不管是否為專業人士，甚至家人、同伴、同事，都能對身邊的人達到預防性諮商的效果。

佛教學系系主任果暉法師結語表示，欣見佛教的教義可在諮商中落實，不但可以教義，可以治療自己，具有雙重功能。

教育文化看板

2018 人文關懷與社會實踐暨世界公益學論壇

【日期】1/13 (六)
【地點】政治大學社會科學學院 5樓國際會議廳
【議程及報名網址】http://se.dila.edu.tw/?p=3118
【主辦單位】法鼓文理學院社會企業與創新碩士學位學程 政治大學社會科學學院

環境歷練出潛力

僧大悟語 ◎文/圖/釋常啟

這學期，僧大男眾部每月都到開山寮出坡，一次紅草的過程中，發現園籬灌木叢裡，許多幼小的青楓與竹的幼苗，正吐著新綠的嫩枝，同學們不忍心拔根，同時也知道長在此地，得不到養分也曬不到太陽，不久將被義工清理掉。於是我們連土帶根，將之移植在大大小小花盆內，在學務處辦公室，有些則移栽在開山寮其他合適的草皮斜坡上。

過一陣子，學務處小花盆中的竹柏，漸漸枯萎凋零，而其他較大的盆栽樹苗，雖緩緩地冒出新芽嫩葉，卻不再長高長壯。過一個月，我們再度回到開山寮出坡，那些被移植在草皮斜坡上的小樹苗，抽長的枝幹彷彿一夜長大的少年，開枝展葉的姿態，像極了打太極的招式，令人驚奇不已。

花盆限制植株的伸展，如同古代女人的纏足，限制了腳掌生長。若將幼苗栽在小花盆內，永遠僅是可供人欣賞的小盆栽；若能適時地將幼苗移植大地，就有可能長成高及十丈的大樹，深根抓牢土壤，回饋大地，更讓鳥雀棲息安住，庇蔭眾人。人類成長環境的挑選，以及生命寬廣度的抉擇亦是如此。溫室的花朵嬌豔，卻禁不起考驗，一個總是受人呵護備至的環境，無法淋漓盡致地發揮潛力。

因此，僧大每年寒暑假，都會讓同學們離開學院的保護，到處歷練學習，除了法鼓山體系的事業體及分院，更遠赴海外，到美國、墨西哥、澳洲、馬來西亞、印尼與四川、香港等處，去見識未曾經歷的風景，適應當地人文的種種，同時探索自我、奉獻心力。

實習過程中，觀察、反思與行動，環環相扣，以期養成聖嚴師父對僧眾「氣度恢弘、眼光遠大」的期望——「大」不以自我為中心，而有包容一切眾生的心胸；「遠」不以眼前一點來著眼，而有俯瞰整體佛教及未來佛教的眼光。

《西方各國佛教略史》出版

淨海長老一圓五十年前與聖嚴師父的願

（本刊訊）聖嚴師父留日時期同鄉、美國德州佛教會會長淨海長老所編著的《西方各國佛教略史》，二〇一七年十二月正式出版，完成「世界佛教通史」中冊的拼圖，提供更完整的佛教傳播史，詳實記錄佛教的世界發展脈絡。

有鑑於佛教歷史的重要，聖嚴師父於一九九九年出版《世界佛教通史》上冊時，於《自序》中提到與淨海長老共同發願，合力撰寫一部世界佛教通史，上冊為印度、日韓、西藏部分，由師父撰寫；中冊包括東南亞和歐美部分，邀請淨海長老執筆；下冊則為中國佛教史。

二〇一四年，淨海長老重新審訂出版《南傳佛教史》，相隔三年完成《西方各國佛教略史》，皆由法鼓文化出版。長老在《西方各國佛教略史》的《自序》中提到：「由上世紀六十年代開始編寫《南傳佛教史》，到二十一世紀初完成《西方各國佛教略史》，已經穿越半世紀以上的時間，終於實現了這個心中常存的願望。」如今書籍出版，終於圓滿了五十年前與聖嚴師父的約定。

▲讓西賢教授從淨土教的角度，談現代預防諮商的意義。（法鼓文理學院提供）

法鼓文理學院 考生輔導說明會

www.dila.edu.tw

◎佛教學系：電話：(02)2498-0707 分機：2372(碩博班)、2242(學士班) E-mail: jing@dila.edu.tw (碩博班) cheng@dila.edu.tw (學士班)

◎人文社會學系：電話：(02)2498-0707 分機：5313(生命教育) 5202(社企、社造、環境) Email: hss@dila.edu.tw 報名網址：http://www.dila.edu.tw/Admission 請一律上網報名，報名後請準時參加，本校不另行通知。

搭乘接駁車者：106年 報名截止日 11/15 ~ 107年 01/15 活動當日中午 12:00，於台北火車站東三門口前集合，請儘早報名。

自行前往者：107年 報名截止日 01/25 活動時間：107.1.27 (六) 下午 14:00-17:00 活動地點：本校綜合大樓 GC001(大講堂)

紅塵不迷亦不離

二〇一八法鼓山僧伽大學招生 漢傳佛教宗教師的搖籃

法鼓山僧伽大學 招生說明會 / 2018年3月11日 星期日 (報到時間上午 8:30) 聯絡方式 / 電話 (02) 24987171 轉 2351 法鼓山僧伽大學教務處註冊組

回家體驗吃飯禪

◎廖寅柔 (農禪福田班)

自從去年(二〇一七)四月皈依三寶，上了「快樂學佛人」，再到目前的佛學班和福田班課程，藉由參與法會、禪訓班、義工體驗，日子過得忙碌而歡喜。

日前上福田班，法師教導吃飯禪，鼓勵我們回家練習。當天從農禪寺回到楊梅家中已是晚上七點，同修已準備好晚餐。心想：擇日不如撞日，今晚就來體驗「吃飯禪」。

身體坐正，頭部放鬆，先吃三口飯，心中默念：第一口，願斷一切惡；第二口，願修一切善；第三口，願度一切眾生。每口至少咀嚼三十下，慢慢體驗花椰菜、彩椒在口中從塊狀到細碎，與唾液交互作用後，經由食道進入胃裡，真真是未曾有過的奇妙感受。

同修常說我用餐圍圖吞棗，邊吃邊嚼對消化的好處。生平第一次安靜、清楚地咀嚼，吃出食物真正的味道。感謝奉獻努力與心力的農夫，感恩法師傳授方法，以及同修貼心準備晚餐。

因為感恩而承擔

◎黃演善 (農禪佛學班)

從「快樂學佛人」入門，到現在就讀佛學班三年級，從佛法上獲益甚多，於是我們全班以感恩回饋的心，承擔「快樂學佛人」的班務，而我也從中領受到：承擔的勇氣，來自於感恩的願心。

這次負責電腦音控，也是第一次承接這個任務。當時心想：自己一向是「3C 鈍人」，竟遇上最不會做的事，想起聖嚴師父說過：「急需要，正要做，我來吧！」或許，這正是我需要的學習。

開課前進行彩排，心裡戒慎恐懼，由於過度擔心，第一天上課時，造成法師、主持人和學員一些困擾。課後，反覆思考問題的癥結，這才覺察到，禪法不只適用於禪堂，出坡一樣適用，愈是不擅長、愈是擔心，愈需要禪法來安定。

之後每逢上課前，便先到大殿禮佛發願，祈願當天出坡能夠利益學員。第三次上課的下午，是學員皈依三寶的儀式，當我從音控室透過畫面，聽到法師帶領學員誦念《皈依》時，忍不住紅了眼眶。感恩身邊所有人，共同成就這次課程，願當天四十三位新皈依弟子，踏上充滿法喜的學佛之路。

在法鼓山修學佛法，除了上課學習，課堂之外，還有許多動人故事。本期分享聖嚴書院佛學班、福田班，以及長青班、快樂學佛人的學員和義工，於課後的佛法實踐、學習觀察和生活體驗。

課外心一章

貼心關懷好感動

◎陳玲玲 (雲來長青班)

離開職場後，有幸參加法鼓長青班，是件幸福愉快的事，宛如踏進人生第二春。上了長青班各種課程，以及與班上同學、義工接觸後，親身感受法鼓山對長青者的付出、關懷和尊重，內心非常感動。

雲來長青班人數眾多，但在法師和義工們的安排下，兩百多位長者井然有序地在大殿上課。考量長者需常上洗手間，五十分鐘休息一次；每次都準備了可口的點心，讓長者補充體力；還有接駁車來接送……種種貼心的安排，不勝枚舉。

有一次上課，發現同組一位師姊只是微笑，很少開口，最近發現其實她說話語委婉好聽，但自從先生過世後，好幾年走不出來，每天足不出戶，直到朋友建議她參加長青班，才慢慢釋懷。現在她不但能與我們聊天，也能帶孫女出國玩；還有一位高齡九十三歲的長者，子女都在外地，她每天只是面對外籍看護，上長青班可說是她目前唯一的戶外活動。

也有長者與家人相處不好，到長青班聽了法師開示後，才了解與人相處之道，逐漸化解和家人的心結，減少衍生的家庭社會問題。法鼓山開辦長青班，希望長者都能有一個美好豐收的晚年，希望自己也發揮一己之力，盡力實踐聖嚴師父理念，共同來「提昇人的品質，建設人間淨土」。

障礙變明燈

◎呂學勝 (安和佛學班)

關起眼根 打開心門

我今年五十七歲，眼睛大概四十五歲時發生病變，警覺視力快速減退，內心非常不安，於是向愛盲基金會求助，學習使用白手杖。記得第一次練習時，才走不到二十公尺就說：「我不走了！」因為巷道中都是摩托車，走到哪兒都有障礙物。不過，一路走到現在，才發現障礙物才是我的明燈，因為必須藉由敲打障礙物來辨識方向，否則還真不知道該怎麼走。

走在路上，常有路人提醒：「快撞到了！」我說：「沒關係，撞到了，轉彎就好。」很巧的是，二〇〇八年皈依三寶時，我的法名就叫「常轉」，這也提醒我除了走路遇到障礙要轉彎，念頭也要常常轉，很多不舒服、不愉快的感覺，如果懂得轉念，一下子就過去了。幾年前父親往生，一下子到文化館誦經迴向，受到許多關懷幫忙，覺得自己也該為大眾做點什麼，於是

先報名福田班，請關懷員幫忙留意哪裡需要義工。自能做的有限，所幸關懷員將我引介到農禪寺，隨佛祝福，捲得很滿意。後來固定到農禪寺出坡，幫忙整理回收紙、刷方墊、洗蒲團、曬蒲團等等。印象深刻的，是法師教我曬蒲團套。蒲團套是圓的，必須思考如何晾得平整，才能讓兩邊平均受到日曬。我一邊晾一邊反省，過去自己因為個性太「方」，到處得罪人，如果處事能這樣圓融，或許結果也會圓滿一點。幫忙刷方墊時，學習會路路者抱著恭敬心來拂塵除垢，一邊祝願著「我拂塵，我除垢」，一邊祝福坐在方墊上的每一尊菩薩，成佛道。

現在除了在安和分院上佛學班，也把時間「讀書」，還訂閱《人生雜誌》。我先把手一頁一頁掃描，再運用文字辨識軟體輸出內容，雖然轉換成文字偶爾會失真，但有佛書可「讀」，已經很滿足了。微弱

古語說：「聽君一席話，勝讀十年功。」

接觸法鼓山一年多，對聖嚴師父的著作還不熟悉，只是每次遇到問題，就會行足行願館，從師父的著作中尋找解答。看了標題，順手翻開內容，往往就是要找的答案，轉眼間，煩惱也隨著大江東去。

◎許惠娟

寫讀書會規畫表時，想著要以哪本師父的書做為入門？培訓第一天，法師介紹師父與《法鼓全集》，分門別類，由淺至深解說師父的著作，經典、生活佛法、遊記……這才恍然大悟：《法鼓全集》是有脈絡可循的！於是重選入門書，重新規畫讀書會。

接下來，決定好書籍，要如何閱讀？讀書會是什麼？經過小組討論、方隆彰老師解說，讓我有新認識：讀書會是多元開放、共同安心成長的地方；閱讀的不僅是書，還有人；讀書會是為每個人創造分享機會的平台。老師好似在打預防針，消除我對帶領人的疑惑。

第二天的實務練習時，聆聽彼此對話，觀察成員的神色表情，聆聽彼此對話，準備好的腳本隨時調整。手忙腳亂之下，觀照自己內心起了煩惱。計畫趕不上變化，四層次提問無一不成不變，帶領人如何營造安心、開放的討論氛圍？在不同意見下，如何安住自己的心？都是我學習的功課。

兩天的培訓，讓我體會擔任讀書會帶領人是有福報的事，從熟悉書的內涵、模擬問答，再用深入淺出的話分享，還要身體力行，在生活中落實師父理念。觀照自己，關懷成員，發現別人的優點，放下自我的看法，以「海納百川」的心胸，包容接納不同看法，這是自利他、修身修心的自我修練。

讀書會帶領人培訓心得

海納百川 修心修身

(吳瑞恩攝)



▲禪坐會組長們將自畫像拼成一張，從中體驗每個人對事情各有不同感受，學習設身處地同理別人。(潘淑貞攝)

學習成長看板

教師心靈環保一日營

- 【活動時間】3/17 (六)
- 【參加對象】各級學校現任教職員暨退休教師
- 【報名日期】1/15 起，額滿為止
- 【線上報名】<http://ft.ddm.org.tw>
- 【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6132

從自我探索到團體和合

◎編輯室

二〇一七年十一月四至五日，來自各地禪坐會的組長們，齊聚三義DIY心靈環保教育中心參與培訓課程。第一天，禪堂主東醒法師藉由旋火輪、霓虹燈閃爍的概念，說明「相信的世界」與「經驗的世界」，當下這一念與前一念的互動，並操作錄影放映，帶領學員思考業力造作的因。

「對討厭的人微笑，觀察他的優點」，法師出了一道練習題，引導學員學習「好的不喜歡，壞的不討厭」，認知一個一個的我，都是過去的影響，放下經驗中的影像，就能找到真正的自我。

第二天課堂上，常願法師講說「四攝法」，在於發揮我互助，進而攝化眾生。透過練習「愛語」，學員觀察稱讚他人，被人稱讚時的心理狀態。此外，學員還分組創作自畫像，並將五位組員的畫作拼成一張，再集合十一組的創作，從中體驗每個人對事情各有不同感受，學習設身處地同理別人。法師期許眾人回到各地去，讓所學發揮效益，在團體中促進彼此的和諧。

短短兩天課程，學員們滿載而歸，從自我內心探索，到團體和合共事。眾人期待每年都能持續交流，在菩提道上互相增長和學習。

法鼓 2018 招生中

長青班

期間 每班上課 8 次
時間 9:00~12:00
對象 60 歲以上社會大眾
洽詢 02-2893-9966 #6659

1/25 紫雲班	2/27 新莊班	3/1 基隆班	3/1 臺東班	3/6 安和乙班	3/7 中山班	3/8 潮州班
2/22 中正萬華班	2/27 嘉明別苑班	3/1 文山班	3/1 香港班	3/6 松山班	3/7 中永和班	3/9 安和甲班
2/26 海山班	3/1 雲來班	3/1 內湖班	3/2 土城班	3/7 農禪班	3/8 蘭陽班	3/9 新店班

快樂學佛

2018 招生中

你的學佛第一課，輕鬆入門！

期間 每班 3 次課程
時間 9:00~16:30
對象 對佛教有興趣者
洽詢 02-2893-9966 #6664

2/25 臺南班	3/11 海山班
3/3 臺中寶雲班	3/18 嘉明別苑班
3/4 香港班	3/24 中山班
3/4 嘉明班	



成為真正的佛教徒

◎果東法師

為什麼多數人認同佛教，卻未皈依？原因值得關注。若從近年我與社會大眾互動所得的觀察，大致可歸納為三種現象：一種是對佛教的籠統概觀，另一種是對皈依的誤解，還有一種是將「佛學」視同「學佛」。

首先，是對佛教的籠統概觀：有這種想法的人，通常是將佛教、儒家思想、以及道教、民間信仰融合一談，認為人生於天地間，造惡、為善自有神靈看著，只要自己不做惡、不傷人就好。因此平時見廟燒香，逢年過節帶著家人到寺院祈福，便自認是佛教徒了。也有些人情感上認同佛教，但對於某些佛教徒將信仰視為「護身符」，而提出嚴正批評。

其次是對皈依的誤解：例如以為皈依是神祕的，或者認為皈依，是否就是準備出家了？有些人則認為皈依是束縛、不自由的枷鎖，假使不小心犯錯，還要罪加一等，又何必自

找麻煩？也有些人堅決要等自己深入經藏，觀念透徹後，才願意皈依。

第三種情形，是將讀佛經、看佛書，視為怡情養性的涵養。這樣的人還真不少，他們覺得佛教的觀念對自己有助益，也說無常、無我、慈悲與智慧。或是特別喜好禪修，在家中也有禪坐的空間，卻未必有興趣參加修行活動；在他們的觀念裡，佛學就如一般的哲學思辨與精神修養。

以上種種，皆是源於不甚了解佛教的緣故。以宗教師立場，我當然希望人人都能理解佛教的本來面目及皈依的意涵。只是一切現象不離因果，因緣，除當事人的觀念與心態，來自佛教團體的作為及個別佛教徒的過失，也形塑佛教整體形象的過程中，扮演決定性的因素。因此，法鼓山團體對於佛法推廣，首重個人實踐，以佛法感化自己，而用慈悲、智慧感動他人，若能身體力行，也就在無形中達到弘法的功能。

（摘錄自《福慧好當家》）

走向無限的前程

聖嚴師父說：「以佛教的觀點來看生命的過程，出生時固然抱有無限的希望而來，死亡時同樣也抱著似錦的前程而去。」

資深護法悅眾陳良盛菩薩一生謹守師父的教導，全心前行。

◎陳玫娟

「聖嚴師父說生命是永續的，所以我對生命不會捨不得，對於死亡不會害怕，對於所有病痛，也不會著急。」六年來，身上罹患四種癌症的淡水區資深護法悅眾陳良盛，由於深信佛教的生死觀，並運用所學的法法，以「四它」安定身心，不僅數次度過生死關卡，也安定了身邊的家人朋友，乃至不認識的有緣人。

分享佛教生死觀 鼓勵年輕生命

陳良盛多次進出醫院，有一回住院，隔壁病牀躺著一位嚴重肝硬化，對生命不再抱持希望的年輕人，母親看著兒子意志消沉，不知如何是好。有一次，那位母親與陳良盛提到農禪寺，他便藉由寺院常用的問候語「阿彌陀佛」，分享無量壽、無量壽、無限希望的涵義。

「人的生命，是生生世世無盡的。每個人這一生來到世上，都有任務要完成，像你的兒子這麼年輕，還有很多任務，想走也走不了。」年輕人一聽，將身體轉了過來，陳良盛把握機會鼓勵他：「你的任務還很多，所以要好活下去，怎麼活呢？醫師怎麼安排，你就接受什麼醫療，一樣要吃飯、睡覺，不能不吃不睡，那只是受苦而已。」

話說完，過一會兒，年輕人開始吃東西，接著傳來呼呼大睡的聲音。他的母親很高興，向陳良盛說：「師兄，請你再跟我兒子多說一些佛法。」出院後，還回來幾次遇到年輕人，不但情況好轉，還會來跟

他聊天。他便鼓勵年輕人學佛，多了解生命的價值。

運用禪修方法 面對處理病痛

二十多年來，陳良盛在法鼓山園區禪堂、農禪寺、淡水辦事處等許多地方做義工、共修，聖嚴師父和法師們的觀念和方法，讓他在生病期間很受益。

談起禪修和佛法，陳良盛的眼神總是充滿了信心與光亮，一記得師父提過，身體只是道器，不是我。那是因緣聚就有，因緣散就滅，一切現象都是如此。一面對開刀後的疼痛，陳良盛用禪法，不給名字，不給形容，看著痛，心裡清楚知道，一面對它、接受它，自然就緩和了，就像打坐也會跟痛。痛其實就像小朋友辦家家酒，你不理它，久而久之，它就不跟你玩了。」

即使住院，他仍然持續在病牀上打坐。知道生命隨時可能畫下句點，七十五歲的陳良盛早已做好交代，「我走了，不需要哭，也不要通知連友，有緣就來，自然就好。」他請同修和孩子簡單快速處理自己的身後事，植存在金山環保生命園區，「記得不要悲傷，這是很自然的現象。我這一世的任務完成後，下一世還會有任務，你們也是一樣。」

二〇一七年十二月四日，許多人帶著感恩心，前往臺北榮總為陳良盛助念。眾人都明白他為了這一刻，已做好充足準備，既歡喜又不捨。死亡對陳良盛而言，是最後的驗收與圓滿，也是提昇與起點。



（廖頌得攝）

驟變時代與佛法

歐洲青年氣候變遷內面向會議有感

◎釋常濟

在過去的二百餘年中，無論是科技或世界思想理念上，全球經歷了一個未曾發生的根本的蛻變。已開發國家所享受的豐沛物質，是在一個令人們充滿深度不安與焦慮的社會條件下達成的。在工業時代，從各種不同形式的消費或成就，所形塑的生命意義——無論是發展事業、成家立業或消費購物，令人們感到孤獨和疏離。因此，產生了貧窮、戰爭、對抗和其他的社會問題，同時為全球帶來了前所未有的、無法止息的苦難。

過去十五年來，個人出席許多國際會議，目睹一個因全球社會正在興起，它是因應世界危機，本著共享、結合的文化而形成的風氣與局面，其背後的主手正是年輕人。



▲常濟法師前往德國波昂，與來自不同背景的青年代表交流、分享，為全球社會注入更多和平力量。（釋常濟提供）

一系列全球性地區青年會議，探討我們身處的時代危機，以及一個新全球社會的出現。去年（二〇一七）十一月十四至十四日，此系列的第三場會議「歐洲青年氣候變遷的內在面向」(Inner Dimensions of Climate Change)，與「聯合國第二十三屆氣候變遷會議」同步在德國波昂舉行。

過去十五年來，個人出席許多國際會議，目睹一個因全球社會正在興起，它是因應世界危機，本著共享、結合的文化而形成的風氣與局面，其背後的主手正是年輕人。

儘管來自不同背景，青年們證明一個新的合作精神——打破人為、族群及專業領域的藩籬；且對「我」的認知，超越狹隘的意識型態，認同自己已是「地球公民」；對生命賦予新義及心靈的探索，促使他們去質疑現有的世界觀，以及背後未曾被檢視的價值觀。

念佛迴向力量大

◎蔡果作

我是法鼓山助念團的會員。二〇〇〇年，同修全身關節疼痛，一直醫不好，後來到一家醫學中心，確診為類風濕關節炎。醫生跟她說：「這個病，需要吃一輩子的藥，到了五十歲以後，關節就會變形。」同修吃了半年的藥，由於產生不少副作用，於是停止吃藥。那時我已回法鼓山助念團，稱念「阿彌陀佛」一聖號成了生活習慣，到了晚上，就迴向祝福同修。幾年之後，同修睡液變得很少，因有類風濕關節炎的病歷，醫院依照常規，為她檢查淚液、唾液、類風濕因子。沒想到，檢查結果竟然找不到類風濕因子，也就是說，同修已經不是類風濕關節炎的病患了！幾次診療吃藥後，睡液也正常了。如今同修已經五十三歲，睡液正常，關節一切正常，沒有變形。

稱念「阿彌陀佛」並迴向他人，功德力如此不可思議；如果自己親自稱念，功德力一定更大。稱念「阿彌陀佛」，現在有用、臨終有用，隨時隨地都有用。能參加法鼓山助念團，是我這期生命最幸福的一件事。阿彌陀佛！

有願就有承擔力

法青義工成長工作坊心得

◎郭子燦（澳門）

一一天的成長營，感受到每個人的願力，與承擔力。常寬法師說：「體力不足，靠心力；心力不足，靠願力。把願說出來，自己才會承擔。」想學做一個有承擔力的人，就需要清楚知道事情發展，放鬆面對。

自從完成學業出社會工作，常常遇到瓶頸，曾為了學習待人接物，閱讀書籍，參加自我管理課程，理論很多，卻無從入手。有一次參加「四它工作坊」，從親情、友情、愛情的關係中，探索自己，學習不帶自我的喜惡來面對事情，如同佛經裡面形容的「一面鏡子，領會面對它、接受它、處理它、放下它的用法。」

之後，我加入工作坊的義工行列。參與籌畫時，不斷地找資料、推展和練習，得到許多發現；過程中，成員也會各自堅持想法，落人歡喜、不歡喜的漩渦，不過很快地，法師和資深的菩薩便會提示該如何處理，一起想辦法面對與處理，也從中學習與人溝通的方法。進進退退之間，漸漸地了解佛法上的糾結，這是以自己不太清楚的地方。

聖嚴師父曾提到，讀經是把佛經當作一面檢視心行的鏡子。在工作坊裡，我們先將家本有難念的經讀出來，然後再從佛經中，讀到面對處理的智慧，進而消融煩惱。我也學會了感恩，感恩團隊支持，包容彼此，圓滿成就各項活動。

深深感受到在法鼓山學佛，一路上有很多同行者。這次來臺灣參加成長營，被每個人的願力感動，自己也學習成一個能承擔的人。回到澳門，將繼續投入工作坊，深入師父的著作吸收智慧，並參與籌備學佛新書Q&A、生命體驗工作坊、四感、四要、四福等工作坊的活動，吸引更多來認識佛法，練習微笑過生活。



▲青年院法師們帶領學員，圍繞祈願池做早課，感受觀音菩薩的清淨自在及大慈願心。（施純泰攝）

楞嚴經新詮 以電影詮釋楞嚴法義，生動精采 豁然領會經典妙法！

《深夜加油站遇見蘇格拉底》詮釋了「七處徵心」與「十番顯見」共十七個觀點；《櫻花下的約定》、《露西》、《全面啟動》、《西遊記》、《少年Pi的奇幻漂流》等五部電影，則反覆剖析了五陰境界……；書中1/4篇幅，以電影詮釋楞嚴法義。

●李治華 著
●定價：360元 344頁

新書上市 78折 2018/3/31止

法鼓文化 郵政帳號50013371 服務專線02-28961600 www.ddc.com.tw 訂閱金額未滿800元，酌收80元運費，限國內運送

青年禪七 2018 2/18-25 My Chan Trip

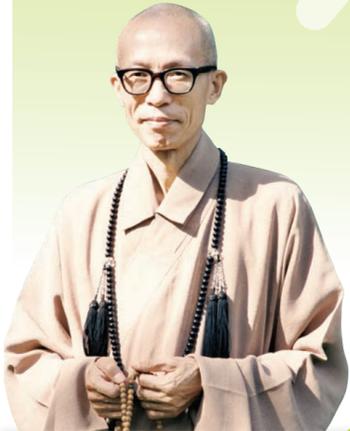
◎報名對象：18-35歲青年，需初級禪訓班結業 ◎活動地點：法鼓山禪堂 ◎報名洽詢：(02)2893-9966#6128

平安無事

平安無事 自在無礙

生活中，我們常常祈求平安，但怎樣才能有真正的平安呢？邁入 2018 年，法鼓山以「平安無事」做為年度的期許和共勉，從創辦人聖嚴師父的開示中，讓我們重新體會生命的平安之道。

◎聖嚴師父



（摘自《聖嚴法師與人文對話》，原篇名〈平安的追尋〉）

真正的平安應該從個人的內心開始做起，再向外影響他人，乃至於整個宇宙，最終則是超越個人的小我以及宇宙的大我，而成為一個真正平安無事、自在無礙的大智者、大解脫者。

從個人到群體的平安

從第一步來談，即個人和自己要有暢通的關係。所謂的成熟人格，一定要有自知之明，才能在平安的心態下，清楚知道自己的優點、長短處，然後努力改進缺點，同時增長優點。

生命平安的五個層次

真正的平安應該從個人的內心開始做起，再向外影響他人，乃至於整個宇宙，最終則是超越個人的小我以及宇宙的大我，而成為一個真正平安無事、自在無礙的大智者、大解脫者。

洛杉磯話頭禪七心得 ◎陳國枝

一緊一鬆 全由心起

這是我第一次打話頭禪，從聖嚴師父的影片開示中，得知「話頭」是一種方法，不需要等到身心完全安定後，才來運用。

張？只是知道當恐懼感增加時，身體緊繃的感覺就愈強，同時也產生了窒息感，這些感覺形成一串連鎖效應。

默照禪四十九心得

總本山召募義工

- 歡迎您一起來植福修慧，成就人間淨土！
【園區義工招募】
◆召募「除夕暨新春活動」義工
◆召募「第 23 屆在家菩薩戒」義工

恰如其分的一帖良藥

◎葉彥伶

得 知法鼓山驟達十年後，再次舉辦默照禪四十九，決定要好好把握因緣。

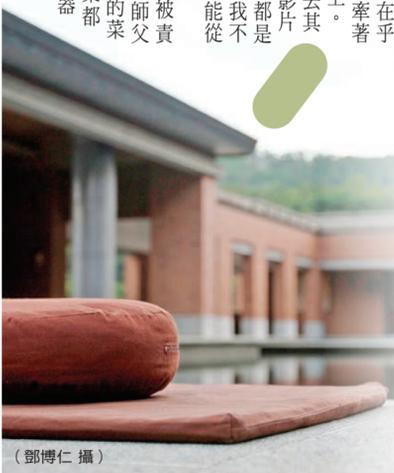
有了返俗的勇氣

◎曾聿若

一 二十六歲的我，是這次默照禪四十九最年輕的禪眾。小參時，直率地向法師說自己「照」一點，但很「默」。

禪行大地田野間

「今天我們放下手機，放鬆走路，找個地方坐下，看天，聽風。」2017 年 10 月 28 日，東臺灣天空一片晴朗，43 位參加花蓮辦事處戶外禪的學員，跟著常耀法師的引導，在大農大富平地森林園區裡，舒緩地練習著鼓入式動禪。



(鄧博仁攝)

2018 2/5-10 重新找回心的卓越 青年卓越禪修營

2.16 9:00-17:00 2.18 過年到農禪寺 真正5够好!

2017
大悲心水陸法會
特別報導

恭敬心 分分秒秒

水陸法會的一天

◎文／編輯室

圖／李東陽、施純泰、江思賢、廖順得

第 11 屆大悲心水陸法會圓滿了，猶記得法鼓文理學院校長惠敏法師在瑜伽焰口壇說法時，分享修持恭敬心的重要。讓我們藉著法會期間一日作息來回顧，參與者分分秒秒修恭敬心的美麗風景。

1 早課

清晨五點，信眾齊聚祈願觀音殿做早課，更有許多義工早已在大寮忙碌，迎接即將展開的一日共修。



2 上午佛事

早上的佛事，以誦經、法師說法為主，萬行壇義工們也以出坡為佛事，認真修行。

3 用齋 打便當

大寮打便當、打大鉢碗，一向是水陸法會最具特色的佛事之一，暖暖的便當，讓大家修行更有力。



一招恭敬心 練成絕招

瑜伽焰口壇說法

◎惠敏法師

佛法有八萬四千法門，有沒有哪一個法門，適合讓我們可以以一招練成絕招？答案是：一切恭敬。這也是法會儀軌中，經常提醒的用語：「一切恭敬一心頂禮……」

一個適當的距離；討厭加入恭敬心，就會變成敬畏、慎重，不會排斥；對於不苦不樂的，也可以生起恭敬心，讓自己保持清楚覺照，不會輕忽或粗心大意。所以恭敬心可以對治貪瞋癡、散亂、昏沉，還有疑，這就是法會的核心價值。

因此這次和大家分享法會的精神——恭敬心。念念保持恭敬心，對個人、對家庭、對職場、對社會，包括對整個地球，都會帶來長遠的、善的、安樂的結果。

(節錄)

4 下午佛事

中午休息後，下午各壇趁著好天氣，到法華鐘繞鐘、溪邊經行等，義工在大家外出時，整理壇場，萬行壇法師則前往園區各處關懷義工。



5 晚上佛事

晚上唯有焰口壇一壇佛事，無論是放焰口、焰口經說法，都凝聚了大家一日的修持功德，迴向眾生。

6 轉場整理

安板 瑜伽焰口法會結束，轉場整理是安板前的安眠曲，除了義工，許多信眾也留下來幫忙，靜心歸零。



7 送聖

八天七夜的水陸法會共修圓滿，全體參與者會聚至聖壇送聖，功德迴向，發願將佛法帶回生活中。



8 普請

法會甫落幕，普請是最大的佛事，法師、信眾、義工不分你我，共同出坡，圓滿一年一度的法會。