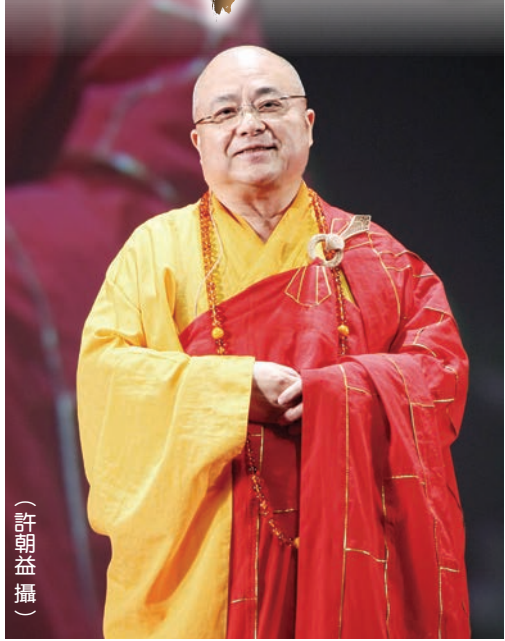


平安無事 最快樂

止惡行善 心安平安 觀世自在 無事無礙



(許明益攝)

智慧觀照 普門示現
心安平安是調心的工夫，從收心、攝心到放心，保持內心的平靜與明淨，使我們不受外在環境變化而起情緒的波動，進而成為安定環境的中流砥柱。

身安心安 漸進成長
從佛法來講，心安就有平安，無事是最快樂的事。無事，並非無聊、懈怠、無所事事，而是心中沒有牽掛、處世無礙的自在心境。不過，要能有這種心境，是需要透過練習體驗的。因此，二〇一八年法鼓山提出「平安無事」為年度主題，並以「止惡行善，心安平安；觀世自在，無事無礙」作為實踐方針，邀請社會大眾共同來體驗平安無事的真義。

阿彌陀佛，果東向大家拜年，祝福平安快樂，萬事如意。
二〇一七年已經過去了，這一年，我們每個人所努力耕耘的成果，不會憑空消失，而將成為我們邁向新年堅實的基礎。已經擁有的基礎，要珍惜、感恩，卻不必執著或者惋惜。迎接新年最好的心態則是歸零。「零」是活在當下，重新開始，「零」也象徵清淨圓滿的智慧。因此我們講：「活在當下，佛在當下。」若能一念清淨，便在一念之間體驗到圓滿的智慧，便在一念之中置身於淨土。祝願二〇一八年，人人都能在平安快樂之中成長，在自安安人之中前進。

【二〇一八年方丈和尚新春祝福】



來到法鼓山園區祈禱觀音殿，尋根團了解法鼓山為觀音道場的淵源，一起祈禱觀音普門發願。(李東陽攝)



動的家人、職場、環境或是社會大眾，也會愈來愈安樂。
佛法看待一切現象，不講主觀與客觀，而是彼此互為因緣的互動關係。恩師法鼓山創辦人聖嚴師父告訴我們，從個人的提昇到促進整體環境的安樂，一直到「無事於心、無心於事」的平安，有五個層次：第一是身體放鬆，第二是心量放大，第三是煩惱放下，第四是把個人的責任範圍放大，第五是把目標與方向放遠。這五個步驟，看起來是不斷地放、放、放，其實是要放下自我中心的利害得失；放下之後，則要提起願心。隨時想到自己與所有的人是生命共同體，乃至於承擔一切眾生的平安快樂，這就是初發菩提心。提起起是慈悲，放得下是智慧。經常練習提起放下、放下再提起，心中不留情緒、情感執著的痕跡，只有契機契理的慈悲智慧，那才是真正的平安無事。

希望新的一年平安快樂，還是要從心開始，以身作則。若能盡責負責，大事小事，都是好事；若能修福修慧，大事小事，都是佛事；若能提放自如，大事小事，根本沒事。
祝福大家：心安最平安，無事最快樂，阿彌陀佛。

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

千里法緣 相續18年
【林何臻／臺北報導】聖嚴師父國際弘化的腳步曾兩度踏入俄羅斯，指導武術學校無極門禪修禪修，在北國播下了漢傳禪法的種子。感念師父教授禪法之恩，俄國禪修者除了多年來持續共修、翻譯師父著作，更於元月九至二十三日，由七位禪修與一位學理的基督教教士組成尋根團，抱著懇切求法之心，來到法鼓山園區與北部各分院，體驗寺院生活，參與早晚課、朝山、法會、茶禪、出坡，以及禪二，並前往中華佛教文化館與農禪寺溯源、禮祖，領受漢傳禪佛教豐富的內涵和修行法門。

人文關懷與社會實踐暨世界公益學論壇

以心靈環保發揚公益慈善



▲近六十位兩岸及海外學者、社企實業家齊聚一堂，探究真正的社會價值，即是忘己利他的心。(李東陽攝)

農禪寺到今日法鼓山園區路過藍樓的開創歷程。監院果東法師關懷時，團員們紛紛把握機會向法師請益。來自聖彼得堡的亞力克西（Alexey Seretov）請教：「平時工作很緊，晚上打坐無法集中精神怎麼辦？」法師鼓勵他：「禪在行住坐臥中，當意識到無法專心，已經是踏出第一步，只要讓心回到當下。」

【張曜鐘／臺北報導】法鼓文理學院與政治大學社會科學學院於元月十三日，在政大綜合學院館聯合舉辦「二〇一八人文關懷與社會實踐暨世界公益學論壇」，邀集兩岸及海外學者、社企實業家近六十位，包括：臺灣大學、北京大學、新加坡國立大學、美國羅格斯大學、臺灣社會影響力研究院、香港社會政策研究社等單位，進行論文發表、評論與經驗分享。與會人士從學術與實踐兩個面向，就「社會價值與社會影響力」、「公益慈善與第三部門」、「社會企業與社會創新」三項主題，進行九場聯合座談。

開閉式由政大社科院院長江明修主持，向近三百位與會者說明論壇緣起及特色，期望透過學術論壇與社會實踐的積極對話，以社會的文化底蘊、善行真獻，讓世界更美好。

積極參與社會關懷，包括冬令救濟、助念、長者慰訪等，足見漢傳禪佛教以利他為修行的核心精神，重視運用多元的善巧方便，接引眾生。
十三日，一行人至德寶學苑參加國際禪學會共修、體驗茶禪，與青年院法師和法青學員交流。八位禪修輪流擔任茶主人，全神專注在動作上，用心品茗，珍惜「一期一會」的因緣。

「來到法鼓山，就像回到家一樣。」去年（二〇一七）曾在禪四十九堂外護義工、此行擔任翻譯的伊旺（Iwan Ng）表示，在寺院生活，感受法師把禪法融入日常的身教，有種心被洗滌、放鬆且溫暖的感覺。自三年前禪修，從此戒除菸酒的亞力克西，發願將感動化為精進的動力，將淨化人心的力量帶回俄國，幫助更多人活出自在和快樂。



▲俄國禪修體驗茶禪，輪流擔任茶主人，全神專注在動作上，珍惜「一期一會」的因緣。(林何臻攝)

大悲心起 願願相續
2018/2.24 法鼓傳燈法會
19:00-21:00
舉辦地點：法鼓山世界佛教教育園區及國內、外各分院
報名訊息：活動詳情請洽各舉辦地點或至全球資訊網www.ddm.org.tw查詢

【本刊訊】二〇一七年十二月二十一日，中國佛教協會名譽會長一誠長老於江西雲居山真如禪寺安祥圓寂，世壽九十一歲，十二月二十七日在真如禪寺舉行追思暨茶毘法會。方丈和尚果東法師代表法鼓山僧俗四眾，致上追思與緬懷。
同為漢傳佛教承先啟後的繼起者，一誠長老與聖嚴師父法緣深厚。二〇〇二年，長老護送佛指舍利來臺，到訪法鼓山園區，師父親自接待敘談；同年十月，師父率法鼓山僧俗四眾五百人，前往中國大陸禪宗古剎場源源巡禮，期間至寶峰禪寺參學，長老親自為眾勉勵；十二月，師父護送阿闍梨古佛首至山東佛通寺四門塔，往北京拜會中國佛教協會，長老特地自江西至北京迎接。二〇〇三年九月，長老接任

邁向 2018 歲末感恩分享會

鼓手團圓 歡喜再奉獻

【南區榮譽董事領聘】

以佛法為導 培福修慧

【王淑麗／臺南報導】「法鼓榮事會，心靈環保理念行。護法因緣福慧行，代代相傳信願行。」榮譽董事會於去年（二〇一七）十二月十七日，在雲集寺舉辦南區榮譽董事領聘典禮，在方丈和尚果東法師的勉勵下，共有一〇五位雲集南高屏地區榮譽董事與家屬齊聚一堂，發願護法弘法。臺南分院監院常宗法師、榮譽董事會會長黃楚琪、南部榮譽董事會召集人蔡美惠等，皆到場關懷與祝福。

「二〇一七年的代表字雖然是『茫』，但是只要有正知、正見、正信、正行的佛法為前導，人生方向正確，面對世間的紛擾現象，仍然可以藉由體認因緣觀、因果觀，而攝心安心。」方丈和尚關懷開示，待人處事接物，一切都是增上緣，在逆境中是體驗，在順境中是收穫，只要放下剛強難調的自我中心，就會人格穩定，心理平衡，並期許眾人要練習放下諸心，學習無心的提放自如工夫，共同發菩提心，修菩薩道，建設人間淨土。

黃楚琪會長致詞表示，感恩榮事會二十八年來一起推動護法、建設、教育等弘法活動，除了分享佛法的好，並邀請大家親自來體驗法鼓山的禪法與佛法課程。頒發儀式接著在眾人的祝福中展開，共有三十五位新任榮譽董事獲頒聘書，並且闔家與方丈和尚合影留念，更有人特地帶著四歲的孩子與八十多歲的長者一同前來，三代同堂歡喜許願，同為法鼓山的鼓手。

典禮中，臺南分院合唱團、法鼓及接待組義工，獻唱〈四聲佛子共勉語〉、〈我為你祝福〉等佛曲，並帶領大眾齊聲合唱，溫馨和諧的氣氛，展現出南區護法鼓手的凝聚力與向心力。

社大秋季班結業

點亮心燈 終身學習樂趣多



【謝宛真、林雅樓／綜合報導】法鼓山社會大學金山、北投、新莊三校聯合結業典禮，元月七日上午在新莊區農會教育會中心舉行，本年秋季班共開設一百二十六門課，約二千多位學員畢業，現場超過八百位師生參加，方丈和尚果東法師、社大校長曾濟群與新莊區區長李政勳等，也應邀到場為師生勉勵祝福。

「一處社會大學，就有一處人間淨土；處處社會大學，處處人間淨土；一個人就是一處人間淨土，眾人就呈現眾人的人間淨土。」方丈和尚致詞表示，世界雖有許多動盪不安，但只要人人安心，就有平安，透過潛移默化，將安定感與他人，一旦遇到社會各種衝擊，便可以不受影響，保持這不受影響，保持這參與民眾讚歎不已，躍躍欲試。

【謝宛真、林雅樓／綜合報導】法鼓山社會大學金山、北投、新莊三校聯合結業典禮，元月七日上午在新莊區農會教育會中心舉行，本年秋季班共開設一百二十六門課，約二千多位學員畢業，現場超過八百位師生參加，方丈和尚果東法師、社大校長曾濟群與新莊區區長李政勳等，也應邀到場為師生勉勵祝福。

「一處社會大學，就有一處人間淨土；處處社會大學，處處人間淨土；一個人就是一處人間淨土，眾人就呈現眾人的人間淨土。」方丈和尚致詞表示，世界雖有許多動盪不安，但只要人人安心，就有平安，透過潛移默化，將安定感與他人，一旦遇到社會各種衝擊，便可以不受影響，保持這不受影響，保持這參與民眾讚歎不已，躍躍欲試。



總本山大殿為今年主場，一千一百多位護法信眾在新福法會中互相感恩祝福，祈願人人平安無事。（李東陽攝）

悅眾與義工的生命故事分享，是各地分會動人的一章。當二十五位護法二十年的資深勸募會員，依序進入寶雲寺大殿，近千位中部鼓手響起熱烈掌聲，已屆八十歲的李雲玉分享，在監院果理法師鼓勵下，了解「學佛是不能退休的」，至今仍在大眾歡喜奉獻。天南寺邀請歷經多次化緣的中永和區陳雪，以及走過同修往生、長子罹患罕病的文山區孫美交流，分享如何以佛法走過人生困境；馬來西亞亞庇區孫美交流一路走來的心得，並將各自的新年祝福掛上許願樹。



▲「農禪風在我身，信佛學法和敬僧，四威四它隨時用，不畏苦難利眾生。」農禪寺僧俗四眾以隊呼展現特色，並祝福各地勸募鼓手。（廖順得攝）



▲蘭陽精舍的小菩薩帶來精彩的表演節目，為活動注入青春活力。（蘭陽精舍提供）



▲北四轄區1300多位護法信眾齊聚天南寺大殿，與各地鼓手歡喜連線打招呼。（天南寺提供）



▲25位護持法鼓山20年的中部資深勸募會員，在大眾的掌聲中進入寶雲寺大殿。（楊仁達攝）



▲僧團都監果光法師至齋明寺，以「青山不礙白雲飛」分享「平安無事」的真義。（齋明寺提供）



▲連線隊呼、陶笛等表演後，臺東信眾從法師手中接過感恩祝福，滿心歡喜。（信行寺提供）



▲高屏鼓手歡喜回到紫雲寺團聚，以各具特色的表演為分享會增添溫馨與法味。（紫雲寺提供）



▲雲嘉南鼓手相約雲集寺，大眾圍坐圓桌，合唱佛曲為世界祝福。（陳慧玲攝）

活動看板

寶雲寺2018梁皇寶懺法會
啟建慈悲道場 護念眾生平安

【法會日期】3/31~4/7（日~六）
【法會內容】3/31下午灑淨安位
4/7上午齋天 4/7下午瑜伽焰口法會
【報名日期】2/1起
【報名洽詢】(04) 2255-0665 知客處

教師心靈環保教學研習營
活動地點：法鼓德寶學苑4F（台北市中正區延平南路77號）
參加對象：國小現職教師優先，也歡迎有興趣之各級學校教師及退休教師
報名方式：一律採網路報名，網址：<http://ft.dm.org.tw/>
報名日期：2018/04/14 09:00~16:30
報名截止日期：2月13日起，額滿截止。
諮詢電話：02-28939966轉6132教師聯誼會

2.16 9:00~17:00 2.18 9:00~17:00

過年到農禪寺 真正5夠好!

心靈環保 四種環保 五大主題

好 吃 一素食健康
好 看 一新春特展
好 玩 一親子同樂
好 安心 一靜心禪悅
好 幸福 一祈福啟供

2/28 元宵到農禪寺有夠好! 18:30~21:30



跨年共修 安定迎新年

◎編輯室

當全球各地以絢爛煙火、熱情演唱迎接新年之際，
法鼓山海內外各分院道場，邀請民眾以漢傳佛教的修行方式，
為心靈除舊布新，以清淨、安定、光明的心，
一起跨入2018年。

▲繼法師（中）
和曾志龍（右）展開跨年
祝福對談，左為主持人許裕全。（Matt 攝）



▲馬來西亞跨年活動中，兒童生命教育課程學
員為大眾演示法鼓八式動禪。（Matt 攝）



▲元旦早課後，法師以象徵平安的蘋果，祝福大
眾開啟一整年的吉祥光明。（臺南分院 提供）

受挑戰，為社會帶來更
多正向能量。

▲寶雲寺第三年舉辦元旦早課，小菩薩跟著
家人到寺院做早課，持誦《楞嚴咒》。

（梁志偉攝）

新聞短波

香港法青傳承香積精神

2017年12月17日，香港道場舉辦法青聚會，
主題為「素學：最大感恩素」，邀請香積組資深
資深法青，與三十位法青分享準備齋菜的經驗和
心得。

香積悅眾們表示，他們根據季節挑選食材，
因應食者身體需求，設計出營養、寒熱均
衡的菜單，希望透過食物將關懷傳遞給信眾，
讓眾人安心修行。悅眾們還分享，準備齋菜也
是他們的修行方法，「懷著恭敬心，專注放鬆
地切菜、烹煮，把握好每個當下的過程。」強調
只有在專注中放鬆地用上方法，才能在有限
的時間中，達到出錯率最低的結果。

悅眾鼓勵法青們將禪法運用在生活中，以同
理心感受家人對自己的照顧，以感恩心真誠道
謝，一同將建設人間淨土的理念和行動，傳承
下去。（黃柏融）

生命對談 學習祝福轉好念

一〇一七年最後一晚，法鼓山馬來西亞道場與馬來西亞佛教教育
合辦「LIFE現在就是未來」倒數活動，約六百位年輕朋友參與。跨
年倒數前，監院常法師受邀上台祝禱，分享新年許願的要點：一、
善因，勉勵大眾時時以佛法的觀念來調心，不管遇到順境逆
境，都能保有內心的平靜與安定。

當晚活動內容包括：才藝表演、生命對談會、倒數演唱會。馬
來西亞道場兒童生命教育課程二十二位小學員，上台演示法鼓
八式動禪，並透過歌曲向大眾介紹動禪十六字心法。

生命對談會邀請繼法師、患有腦性麻痺的超級馬拉松選手
曾志龍，展開跨年祝福對談。「祝禱別人前，先學會祝福自
己。」法師鼓勵大眾每天晨起先給自己一個微笑，並展示二〇
一八新年祝福：「新舊相對非真實，不需執著過去好壞，將過去留下的
痕跡，轉化為善的、對大眾有益的力量，並好好地發揮出來。
我的終點永遠跟第一名一樣。」曾志龍分享，只要不放棄
生命，就能創造更多價值。他感謝過去三十年，生命給他許多
考驗，希望新的一年，
大家都能以正面心應接
受挑戰，為社會帶來更
多正向能量。

誦經祈福 照亮智慧放光明

北投農禪寺舉辦跨年祈福法會，已邁入第五
年，不僅成為許多大臺北地區民眾跨年的
新方式，今年還有來自新加坡、上海、桃園等
海內外民眾特地相約參與。二〇一七年十二月
三十一日晚間，一千八百多人齊聚農禪寺，跟著
法師們恭敬合掌、禮佛拜佛，專心持誦《金剛
經》，並於唱誦《叩鐘偈》之後，開始靜坐。整
點時分，大眾聲聲誦經，金剛經聲大放光明，
大眾在安定沉澱的氛圍中，以清淨心迎接二〇
一八年到來。



念佛禪二 念念平安好法喜

鼓勵信眾一起體驗佛教的環保跨年，高雄紫雲寺於
二〇一七年十二月三十日至元旦，舉辦跨年念佛
禪二。在傳燈院常法師帶領下，上百位學員用禪修
的方法來念佛，以一句佛號來攝受身心，從去年念到
今年，一念跨越兩年，在念念都是佛號聲中，感受到
平安法喜。

▲上百位學員於紫雲寺參加跨年
念佛禪二，一念跨越兩年，在
佛號聲中感受平安法喜。

（紫雲寺提供）



精進禪二 簡單放鬆無所求

一〇一七年十二月
二十九日至二
〇一八年元月一日期
間，臺南紫雲寺、臺
東信行寺、桃園齋明
寺先後舉辦了精進禪
二，共有二百多位學
員以簡單、放鬆、無
所求的心，跨入全新
的一年。



▲齋明寺舉辦跨年精進禪二，近百位學員
以簡單、放鬆、無所求的心，跨入全新
的一年。（梁志偉攝）

拜懺禮佛 法會共修淨身心

以懺悔、拜佛、感恩、迴向，為自己的心來一趟年終
大掃除，以精進、清淨的心迎向新年。美國紐約東
初禪寺於二〇一七年十二月二十四至三十一日，啟建
期七天的地藏法會。每日誦三部《地藏經》，下午聆聽
聖嚴師父影音開示，晚上進行一場地藏懺儀，以佛法的
清涼水，化解自己的煩惱心，學習地藏菩薩的悲願，為
全球眾生祈福，同時祈願東初禪寺擴建工程順利。
馬來西亞道場往年於歲末最後一天，舉行慈悲三昧水
懺法會，因配合當
地佛教團體合辦的跨
年活動，提前於十二
月三十日舉行。香港
道場於十二月三十一
日至元月一日連續兩
天，在九龍會址舉辦
跨年慈悲三昧水懺
法會，約四百五十人參
與共修。



▲東初禪寺於歲末啟建地藏法會，為全球
眾生祈福，祈願擴建工程順利。

（東初禪寺提供）

元旦早課 開啟美好迎心光

跨新年共修後，農禪寺、寶雲寺、臺南分院同於
元旦清晨，邀請民眾到寺院參加早課，迎接
二〇一八年第一道光。第二天舉辦元旦大悲早課
的農禪寺，近三百位民眾帶著家人來到寺院，以清
淨莊嚴、自在安定的方式，邁入新的一年。早課過
後，當第一道晨光穿透樹影，民眾以清楚放鬆的身
心，在水月道場漫步修行，體驗當下的步步禪悅。
臺南分院於元旦清晨早課後，接著舉行佛一暨八
關戒齋，共一百五十多人參加。寶雲寺是第三年舉
辦元旦楞嚴早課，清早天未亮，六百多位信眾便攜
家帶眷到大殿，與法師們一起做早課，齊聲持誦
《楞嚴咒》，並於早課後，享用寺院準備的早粥。
連續三年到寶雲寺參加的劉安宜分享，元旦早課
課是為了提醒自己，未來一年要更加精進不懈。
「來參加元旦早課，是跟佛菩薩的約定。」同樣第
三次參加的曾譯嫻表示，希望未來每年都能在清淨
莊嚴的寺院中，開啟美好的一年。

佛教與東亞文化國際寒期研修班

多重視角探索 禪學與敦煌學



▲研究漢傳佛教或東亞文化的各國研究生，在國際一流教授的課堂裡學習與交流。（李東陽攝）

【釋化／金山報導】集合一百三十多位頂尖國內外學者、優秀佛學新生代的「二〇一八佛教與東亞文化國際寒期研修班暨禪學國際研討會」，元月十三至二十一於法鼓文理學院展開。由加拿大英屬哥倫比亞大學（UBC）佛學論壇、文理學院及廣州中山大學人文學院佛學研究中心共同主辦，聖嚴教育基金會贊助，研習班內容分為研討會、研習課、青年論壇三階段進行。每晚並有不同專題演講，行程豐富緊湊。

第一階段的研討會，主題為「從曹溪到敦煌：多重資料和不同視角下的跨學科禪宗研究」，由文理學院佛學系主任果暉法師及倫敦大學亞非學院名譽教授巴瑞特（T.H. Barrett）帶來主題演講。果暉法師分享對大小《安般經》、肯定敦煌文獻對佛學研究的助益；巴瑞特則指出宋代印刷術發達，使禪宗典籍流通，成為在後中國圖書館的重要典藏。接下的研討會，包括多位學者發表最新研究，包括中華佛研所所長果鏡法師發表〈淨土五會念佛略法事儀讚〉在中日兩國弘傳之小考〉等。

第二階段課程，由UBC大學教授陳金華、哈佛大學教授羅柏松（James Robson）及牛津大學教授田海（Barand J. ter Haar）共同授課。陳金華深入分析史上每個帝國走向崩解的不可逆之點，在於帝國的集團利益凌駕於追求良善的普世價值之上，並指出無論政治、經濟、乃至學術、宗教領域，營建出具有包容性、互惠性、開放性、獨特性的場域極為重要，並思考漢傳佛教能為人類未來帶來什麼貢獻。

去年（二〇一七）暑假至美國 Google 和 Apple 兩家企業總部參訪，地點座落於舊金山灣區西岸的矽谷，創新的科技產品與服務，引領全球趨勢，甚至改變人們的生活型態，不過兩家公司卻有著極其不同的企業文化。

走進 Google 園區總部，穿著可愛鱷魚裝的守衛主動打招呼，臺灣來的工程師為我們解說企業使命、管理方式、員工文化與福利等。扁平式的組織，讓基層員工都能直接與公司 CEO 對話，創辦人每週一次與全體同仁午餐聚會，傾聽同仁的聲音，人才招募由整組團隊一起聘任，採「議會制」管理，淡化上下的主從關係；所寫的程式完全公開，讓人能站在既有基礎上開展創新，提供像家一樣的工作環境，讓生活和工作更快樂而有效率，讓人感受到「開放透明」的文化氣息。而 Apple 總部，銀色極簡的建築圍繞，整

僧大悟語 紅塵不迷亦不離

◎文／圖／釋常啟

齊安靜，大廳的景觀被修剪成俐落的圓形，乍看還以為是塑膠做的。園區警衛森嚴，禁止拍照與喧嘩，為我們導遊的菩薩，需要刷卡七次，才能到達她的辦公室；員工彼此之間不知道各自負責的工作，也禁止談論，呈現出一種「隱密內斂」的企業風格。

兩種企業文化，一個積極開放，一個隱匿密行，展示成功沒有固定模式，只要善於發揮自己的特點與生存方式，便能留存於世。然而，漢傳佛教僧團的修行特色，不是要踏遍紅塵，處處留痕，更非隱蔽山林，銷聲匿跡。聖嚴法師曾說：「修行是超越世俗的羽翼。」常寬法師更進一步舉例，出離心與菩提心，如同鴻雁的一雙羽翼，兩者兼具才能自在飛翔。此外，雁鳥還必須組成團隊，相互鼓勵提攜，也才能飛得安全長遠。唯有「紅塵不迷亦不離」的團體，才能不被社會淘汰，續佛慧命、紹隆佛種。



【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 414 期 2 月號

平安湯 無事茶

2018 年，法鼓山以「平安無事」為世界祝福，回應現世共同的願望，本期專題為大家奉上聖嚴師父的「平安湯」，從小故事汲取安心、放下、包容、感恩等平安味，加上安頓身心的修行方法，讓人人都能在日常中活用。繼程法師分享無事七碗茶，講解禪宗的「無事」公案，從中領會禪的本意，進而體會「無事忙中老」，念念著眼眾生苦樂的悲智。

自小對生命充滿疑惑的常慧法師，回顧 17 年出家心路，重新體會平安的要義。《美力台灣 3D》導演曲全立，用傻瓜精神拍台灣之美，領會知足就有幸福。視障者呂學勝因佛法的支持，接受失明的無常，化障礙為明燈。

「清心自在」單德與追憶文壇巨擘余光中老師，分享余老師對中英詩文、評論與翻譯的「譯」往情深。（每本 180 元，訂閱一年 1680 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店 www.ddc.com.tw）

◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook

◎洽詢電話：（02）2896-1600



法鼓文理學院 圖書館週

從心開始愛閱讀

聖嚴師父指出，圖書館是研究學問最基礎的設施，也是了解現今世界各國研究發展情形的重要資訊中心。鍾澤豐希望大家都多利用圖書館，使圖書館成為學校的教學資源中心。

【本刊訊】法鼓文理學院圖書館週於去年（二〇一七）十二月二十日在麗英館展開，主題為「從心開始」。內容有電影欣賞、書展、好書大放送、中西參大、五分鐘書評及電子資源課程等。圖書館圖書組組長鍾澤豐表示，以往中西參大都是是以紙本形式出題及作答，今年則結合科技通訊方式進行，參與者只需透過雲端分享和 FB 即可答题，使得參與人數增多，一週下來，共有四百人次參與各項活動。

備受矚目的「五分鐘書評」活動，共有十四人參與，除文理學院師生、專職外，來自園區的專職、義工，也加入說書的行列。分享《壇經講記》的佛教學系學生余素仙回饋，之所以選擇此書，是因為在文理學院接觸禪修，而想深入禪宗源頭，讀後最相應「自性清淨」的概念，從中體認到每個人本質都是清淨如水，所以也有能力回到本來面目。比賽最後由分享《當呼吸化為空氣》的佛教學系學生鄭喬語，以及分享《達賴喇嘛的貓》的園區義工林玉芬脫穎而出。

聖嚴師父指出，圖書館是研究學問最基礎的設施，也是了解現今世界各國研究發展情形的重要資訊中心。鍾澤豐希望大家都多利用圖書館，使圖書館成為學校的教學資源中心。

此次報名「五分鐘書評」活動，為自己訂定了目標：首先是希望能在競賽的環境中鍛鍊禪修止觀的歷練對境，也就是在面對當下境界時，能做到隨緣盡分，不起心動念，行捨放下。再者，發揚書評精神：樂於分享好書，實踐校長提倡的「終身學習五戒」。我分享的《當呼吸化為空氣》，作者保羅·卡拉尼提成為為史丹福醫學院外科教授時，因背痛而確診肺癌第四期。在面臨死亡的當下，他以哲學角度探索生命奧秘，細膩研究環境於死亡的身心變化：「我掙扎、面對自己生死的同時，也設法重建舊日生命，或者說在尋找新生命。」

透過本書，讓我深入理解探究生命的過程，書中所描述的反省振動，不斷地引發自身生命的共鳴，真切深入地縈繞著未死前的生命——如保羅以貝克特的詩所說：「我繼續不了。我會繼續。」

謝清俊教授獲科技貢獻獎

中央研究院資訊科學研究所研究員、法鼓文理學院名譽教授謝清俊（圖中），是臺灣人文資訊學的開拓及奠基者，也是國家文物典藏數位化的重要推手。二〇一七年十二月十七日榮獲「行政院傑出科技貢獻獎」，表彰謝教授結合科技與人文的重要成就。

謝清俊曾任職中華佛學研究所兼任教授，長期推動與指導佛典資訊化工作，並擔任中華電子佛典協會顧問，提供技術協助。謝教授擅長開發跨領域的資訊系統，二十五項文資資料庫的研究開發等，規畫推動數位博物館專案計畫、數位典藏國家型科技計畫等，將豐富文化資產和見解，彙整為有系統的知識，幫助人類文明走向嶄新境界。（文／編輯室、圖／法鼓文理學院提供）



▲文理學院學生參加中西參大賽，充分運用圖書館整合介面檢索系統，藉此熟悉操作方式。（圖資館 提供）

教育文化看板

法鼓文理學院 招募景觀維護義工

- 【出坡內容】除草、清理環境、相關維護工作
- 【參與方式】
- （1）固定認養一塊福田，平日自行安排出坡時間
 - （2）參加每個月第二或第四個週日的「景觀出坡一日禪」
- 【近期景觀出坡一日禪】2/25、3/18（日）
- 【網路報名】<http://www.dila.edu.tw/node/13483/>
- 【洽詢電話】（02）2498-0707 分機 5004、5208

法鼓文理學院 佛學推廣課程

課程名稱	開課日	授課教師
導讀 佛世尊著《生活中的緣起》	2/25	楊郁文
入菩薩行——瑜伽法相及唯識論典	2/26	釋智懿
藏譯無垢友著《心經釋》導讀	2/27	蘇南望傑

◎更多課程內容請上 <http://dilatw.blogspot.tw>

【洽詢電話】（02）8978-2110 分機 8013

【E-mail】buddedu@dila.edu.tw

法鼓文理學院教師獲獎



法鼓文理學院人文社會學群楊郁文（圖左），二〇一七年十二月二日獲頒第十二屆臺灣心理治療與心理衛生聯合年會終身成就獎。楊老師致力將心理學結合禪修方法，轉化為大眾身心安頓之道，透過著作、演講、影片，從生活中一點一滴推動心理衛生的普及化。在教學與研究外，楊老師亦著力於實務工作者的培訓，近年來實地投入法鼓山救災工作，尤其是災區工作者的心理支持與災後居民的心靈重建。

「我愛這人世間的糾結，也愛這人間的深情。糾結，所以我坦然存在；深情，所以我甘願輪迴。存在，所以我可以涵融萬象；輪迴，所以我可以緣緣相續。萬象自在心中，緣緣心中自在。」楊老師甫於去年（二〇一七）接任文理學院人文社會學群群長，感性道出一路走來的心情與願心，期許培育更多服務奉獻社會的人才，成為未來世界的希望種子，將「心靈環保」的精神落實到各個角落。（圖／文／法鼓文理學院提供）

這裡有你的位置

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

DILA 107 學年度招生

佛教學系 學士班 16 名 碩士班 8 名 博士班 3 名	人文社會學群 (四個碩士學位學程) 生命教育 14 名 社區再造 19 名 社會企業與創新 12 名 環境與發展 10 名
---	--

簡章及報名：www.dila.edu.tw / 招生資訊 / www.dila.edu.tw (一併網路報名)

佛教學系：(02)24980707#2242、2372 Email: jing@dila.edu.tw

人文社會學群：(02)24980707#5202、5313 Email: hss@dila.edu.tw

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



▲法鼓文理學院與普化中心首次合作，為大專院校與普化教育搭建起溝通的橋樑。(施純泰攝)

法鼓文理學院是聖嚴師父所說的「不一樣的學府」嗎？如何從教育中體現心靈環保的價值，成為「普化動能發展基地」？人文社會學界首度與普化中心合作，於元月六、七日假農禪寺舉辦「終身學習菩薩行」活動，由學群長楊蓓蓓帶領四位學群主任辜琮瑜、張志堯、陳定銘、張長義聯合授課，為三百多位聖嚴書院的在學與結業生，分享如何將智識學習融合生命經驗，形塑個人學思歷程，成為終身學習的人間菩薩行者。

課程開始前，楊蓓蓓致詞表示，為了增進與法鼓山體系的互動、了解，特別與普化中心合作，希望各學群研習與平安——單元由生命教育學群主任辜琮瑜、帶領學員了解悅納自己、關懷自己，才能讓心與心美好相遇；社區再造學群主任張志堯與學生代表，共同分享「落實關懷，再造社區淨土」單元，將「入世化世，菩薩願行」的精神，融入社區再造的理論與實踐。

曾任坪林鄉長的社造二年級生黃銘豐分享，為了讓家鄉坪林不再是一貧林，於是積極以企業化經營、推動在地建設，卸任之後，就讀文理學院社區再造學程，才發現以往的作法是土法煉鋼，他期許自己：「透過學習國內外案例、理論，再回到家鄉奉獻，打造臺灣小瑞士。」

在「社會創新，營造企業」單元，社會企業與創新學程主任陳定銘說明，只有創新的「企業家精神」，才懂得運用「創造性破壞」的力量去因應新局，打造實踐心靈環保精神的心企業；環境與發展學群主任張長義，以探討世界各國設立保護區的現況，分享自然保育的核心價值，開展「環境永續，從心開始」單元，助理教授黃信勳則以生態村，說明再造永續新生活的可能。

終身學習菩薩行

學院連結普化教育

融會大普化、大關懷與大學院教育，法鼓文理學院與普化中心合辦「終身學習菩薩行」課程，鼓勵人人成為終身學習的菩薩行者。

◎釋常真



課外心一章

活在當下 享有當下

◎黃淑貞（新莊長青班）

自接任長青班主持人以來，每次都在歡樂中與講師互動，然而此期的長青班，第一堂課就讓自己充滿對生命的敬畏與感動。因為這次邀請了身障人士郭華屏，約略了解他的背景後，心裡猶豫著該如何與這位年輕的生命鬥士對話，於是和淑玲班長一起先行拜訪。

走入巷子裡，在一樓的微弱燈光下，映入眼簾的是一個坐著卻累到打瞌睡的母親，以及一位綁著桌板直立做復健的年輕人。他就是郭華屏，年僅三十歲，頗富文青氣息，卻在考上大學那年，因乘坐同學的機車被撞飛，頸部以下全身癱瘓。同學不敢去醫院探視，他卻在清醒後擔心同學的安危。

當郭華屏的雙親與看護將他安頓在輪椅上之後，我們說明來意及上課的訪談方式，他欣然接受並侃侃而談，爽朗的模式，讓我們感受到生命的韌性與當下的美好。

樣，讓我無法想像這位年輕人究竟是用何種信念來支撐他的生命。

課程當天，我問郭華屏：「做金融客服工作，讓你最感觸最深刻的是什麼？」他笑著說：「常常有人打電話來，哭訴自己損失很多錢，覺得活不下去，如果他們看到一個全身癱瘓，只能用口含著筆，點著電腦螢幕的人，正在安慰鼓勵他們珍惜生命，不知會不會覺得更應該愛惜身邊的一切？」

這樣的體悟，讓台下的長者們紅了眼眶。我不禁深思，原來生命的歷練不在於活了多少歲月，而在於用多少心思，來體悟生命的價值。最後，我單刀直入地再問：「除了無止盡的身心苦楚，還需要家人日夜照顧，你處理好自己的心，放下了嗎？」華屏說：「完全放下是不可能的，但是當我痛不欲生時，看到聖嚴師父的一本小冊子，告訴我們要活在當下，當時我就發願一定要『活在當下，享有當下』，才能體驗生命的美好，也才對得起當初不放棄我的父母。」

解決煩惱 不向外求

◎王丹怡（馬來西亞快樂學佛人班）

去年（二〇一七）擔任「快樂學佛人」關懷員，即使活動結束快一週，感觸仍非常深。和學員的互動中，認識什麼是放下自己與奉獻，也從法師和學員的分享中，自我成長。

由於第一次當關懷員時相當緊張，反而使氣氛落下一板一眼的僵硬，因此這次決定以輕鬆的心情和學員互動，將心比心，用心感覺。「快樂學佛人」，顧名思義是快樂的，除了不道場的威儀和莊嚴，把快樂帶給大家，更是最直接拉近彼此距離的方式。

人品提昇 心靈防毒

◎黃士本（溫哥華佛學班）

「年紀愈大，要愈有智慧和慈悲。」十多年前，有幸拜讀聖嚴師父的《正信的佛教》等書後，才認識佛教，

明白佛法正是學習智慧和慈悲的法寶，也才領會師父常說「佛法那麼好，知道的人那麼少」的慨嘆。

佛學班是夢寐以求的課程，為了珍惜聽聞佛法的因緣，每年回臺時，一定會去臺中寶雲寺補課，除了增加佛學知識，也從中檢視自己的身口意；平常做對的，就繼續保持並增長；不對的則改過，避免再犯，並時時懺悔。

每次上課，老師總為同學準備豐富的教材，將艱深的佛法與生活，以淺顯易懂的方式講解；也常與同學分享修行的經驗，互相鼓勵把佛法運用在生活上，每每課程後都充滿法喜，就像電腦的作業系統升級更新，心靈的功能和防衛能力也增強了，正如聖嚴師父所說：「提昇人的品質。」

來到道場，看到交通組、知客處、香積組，以及班級悅眾、關懷員等發心護持的義工，都是發菩提心行六度的菩薩，總是佩服和讚歎。

受到這樣的感召，自己也抱著感恩和學習的態度，參加了農耕隊。作務中，體悟到菜園中的雜草，就像我們的無明煩惱，如任由雜草叢生，蔬菜就無法收成；正如佛法來幫助我們對治，才能讓智慧和慈悲心，得以日日增長。

讀書 讀人 讀心

◎連怡惠

【讀書會帶領人培訓心得】

讀書會培訓的課程很活潑，有法師也學長的分享，方隆彰老師也示範了問與帶領的方式，關懷備至的教學風格，讓學員如沐春風，收穫良多。組員中有打過禪四十九的資深師兄，有遠從屏東來的國小老師，也有擔任過關懷員的義工老師，大家藉由閱讀文章相互交流，就像方老師所說：「讀書會不是在讀書，而是在『讀人』。每個人都給了我前進的能量。」

我發現許多人都不畏懼在眾人面前說話，著實令人驚訝，雖然我知道是身處在一個「安全」的環境中，但是要表達自己的意見，以及冒著被批判的可能，需要相當的勇氣。兩天下來，我學習到「不帶情緒與個人成見」，讓組員輪流說話，互相交換意見，並因此聽到更多有建設性或不同的想法，實在很有趣。這種讓成員「放心表達自己心得」的平台，正是讀書會真正的精神所在，也讓我體驗到團體共修的難能可貴。

經過培訓後，我對於如何開展讀書會更有概念，也有更健全的心態去運作，誠如方老師所說，經營讀書會是修行最好的方式之一。聖嚴師父勉勵我們「即知即行」，知道多少就做多少，除了用這話自勉，也祝福有心經營讀書會的夥伴，都能早日耕耘、早日收穫，種福田的路上，共同勉勵！



▲讀書會成員輪流表達，交換意見，彼此激盪出更多有建設性和創意的想法。(信眾教育院提供)

學習成長看板

法鼓長青班

【開班日期、地點】1/25 紫雲班 2/22 中正萬華班
2/23 土城班 2/26 海山班 2/27 新莊班、齊明別苑班
3/1 雲來班、基隆班、文山班、內湖班、臺東班、香港班
3/6 安和乙班、松山班 3/7 農禪班、中山班、中永和班 3/8 蘭陽班、潮州班 3/9 安和甲班、新店班
【報名對象】60 歲以上社會大眾
【網路報名】開班前兩個月起，額滿截止
【上課期間】每梯上課八次（隔週上課）
【報名方式】請洽各分寺院、辦事處或上網
<http://dbs.dfm.org.tw>
【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6659

2018上半年招生中 請上網搜尋信眾教育院或請洽 02-2893-9966 #6664

※ 每班 3 次課程

快樂學佛

你的學佛第一課，輕鬆入門！

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

聖嚴書院 福田班

豐富的十次課程

3/8 農禪班
3/25 內湖班
4/29 總本山班

※ 每班 10 次課程

主講 果醒法師 / 法鼓山禪堂堂主
石頭希遷〈參同契〉、洞山良价〈寶鏡三昧歌〉新註

寶鏡無境

Live直播 臺灣 19:00 - 21:00 / 北美東岸 06:00 - 08:00 / 北美西岸 03:00 - 05:00
現場上課 地點 農禪寺 法堂二 / 預約 02-2893-9966 #6663 (週一至週五 09:00 - 17:30)
課程預告 四月課程 / 超越「法」的執著——《維摩詰經·弟子品》禪解 / 胡健財老師

法鼓講堂

3月/7.14.21.28

句點不只是句點

◎莊瓊淳

猶記得最後一次總彩排，帶領我們練習的師姊於耳畔提醒：「不用緊張。」那時半疑惑地想：「有什麼好緊張的？不過走走路而已。」的確，走路簡單，但我的心，卻不那麼簡單。

從來沒參加過送聖，沒想過是什麼場面，當一進入會場，就被全場的念佛聲給震懾住了，只知道自己被迅速帶入全神貫注的狀態，趕緊拾起出發前常炬法師的提醒：「抱著一顆虔誠、感恩而放鬆的心。」

起初，隊伍向中央走道簇擁而上，讓我有點不知所措；然而，在佛號聲中，卻顯得非常溫暖。行進的過程確實緊張，害怕一不小心就會破壞如此殊勝的法會，也不敢望向直播螢幕，擔心分神，所以只專注腳下的步伐，並試著融進佛號聲裡，如此才能讓止不住感動想哭的莫名情緒，逐漸轉移。最終，專注與放鬆使原先繃緊的心，漸漸釋放，反而有「清涼的水沁入蓮花池」之感。起初決定參與送聖，只是單純地想：無緣參與全程，能參加一部分也好。實際體驗後才發覺，句點不只是句點，法會的每個部分都是無法切割的，送聖讓我串起前一晚瑜珈焰口法會，心中召請



◎程馨慧

洗淨剛強凡夫心

「瓶中甘露如來置，要去塵勞不淨身……」過往業障而已，但這次在五大士瑜珈焰口法會中，竟然顫抖泛淚。

無明愛染的紅塵流轉之中，我們行走世間，日日夜夜為內在的貪欲、瞋恨、愚癡所催逼苦迫。苦心求得的難免離散，用力追逐的終究失落，日復一日的渴望、追逐、失望，然後再拚命地索求更多，來填補心中的空洞，到頭來卻如精衛填海般，於事無補。看著疲憊的身心在老、病、死、苦當中耗轉，深陷各種「我想要」之中，求無期，四顧茫然之際，才驚覺所謂「餓鬼道」，不在此刻嗎？

要去掉反覆積聚的塵勞不淨，何其不易，但當我們以餓鬼的醜惡形態、飢渴苦惱為境，以唱誦觀想為方便，或許便能自經文儀軌中，多了些反觀自身、正視內在恐懼的勇氣。也因此，法會中看似為眾生而懇切祈願，但聲聲呼喚的，或許是內在蘊藏的、願意為他者苦難而奉獻的大悲願心，藉以洗滌、慰藉彼此疲乏的身心吧！

但願這份溫潤清涼的法水，能洗淨這顆剛強難伏、無明愚癡的凡夫心，還我本來面目。



時時發心 處處淨土

「我在哪裡，淨土就在哪裡」，圓滿了第十一屆大悲心水陸法會，每位與會者心中，有著滿滿的收穫、感恩和感動，本期分享法青們參與送聖、普請，以及義工的奉獻心得。

提起眾生的幸福

◎曾演晴

第二次參加水陸法會送聖，心情比較平靜安定，尤其走在隊伍中，發現自己持誦一聲聲佛號，為的不是別人的肯定，而是真心感恩諸佛菩薩的慈悲，以及祈願一切眾生皆能學佛修行，得到佛法利益。

法會圓滿後的普請，看見來自不同地區的法青，不分你我，共同完成一件事，深深感動不已。法師和義工們



(李東陽攝)

上上下下忙碌著，沒時間休息，卻法喜充滿，更關心我們是否太累，是否溫飽。我覺得很慚愧，平時總是受到許多人幫助，走上別人搭建好的舞台，還自以為福報很好，忽略了許多默默無私奉獻的菩薩們，實在慚愧。

接觸法鼓山近三年，從原先不知道佛法，慢慢到可以收攝自己散亂的心，不向外攀緣，這是改變自己生命很重要的的一件事。尤其當我知道，從小被說是「濫好人、淚腺發達」的個性，是因為自己不捨、也不忍看見他人受苦，希望能做一點什麼來幫助他人，此時也才肯定自己所做的事情是對的。經歷家人離別、看見生與死的過程，知道生命無常，更加珍惜得來不易的身體與生命。期許自己把握還能呼吸的時候，勤加拜懺反省、修學佛法、自利利人，學習放下自我中心的執著，提起眾生的幸福。

全心投入再學習

◎葉素娟

這次水陸法會，第一次承擔居士寮樓主這的執事，對於在職場上二十多年，做事只求「快、狠、準」的我来说，深深覺得要事事圓滿，必須不斷練習觀照自己的心，除了時時回到初發心，更要有強大的願力。

法會中，常提醒自己不分別心、瞋心。外在的我，看似事事有條有理，內在其實志志不安。過程中，也有起退心的時候，但看到法師耐心教導，義工菩薩們不計較、不比較，盡心盡力全心投入、無私付出，與其說是我帶領出坡，實際上大家才是我學習的榜樣。看著眾人出坡的身影，不僅感動，也感受到當下身在淨土中。

法會後回到家，大哭了一場，不是委屈，而是為自己的愚癡、執著而懺悔。想起《六祖壇經·懺悔品》中的「自性五分法身香」：一戒香、二定香、三慧香、四解脫香、五解脫知見香，「此香各自內熏，莫向外覓。」要持守戒律、修習禪定、體悟智慧、祈求解脫、證悟解脫知見，真的不容易。

法會已圓滿，感恩佛菩薩、法師、義工菩薩們，以及所有的善知識，增上緣，讓我能有學習、修正的機會，願自己持續學習佛法、護持佛法、弘揚佛法、廣度眾生。



(施純泰攝)

以和為貴 以誠相待

◎果東法師

在創辦人聖嚴師父捨報後，法鼓山方丈所須承擔的法務愈來愈廣，所要照顧的僧俗四眾愈來愈多。而我個人雖能力、資質有限，仍秉持師父教導的「行事六要領」，互相建立團隊的和諧關係。

我與所有僧團法師都是師兄弟，我不會要求，唯有懇求和合共事，互信互助、互敬互諒。所謂以和為貴，並非虛偽，也不是敷衍了事，而是以誠相待。面對各界，方丈不從事無謂的應酬，但有與社會各界互動所需的交流，共同參與淨化人心、淨化社會活動的義務。

無論他人如何看我，我仍是以誠相待。我常分享：「心靈環保的最高原則是慈悲與智慧，基本態度是謙卑與尊重，下手工夫是誠心與敬。」慈悲是關懷、體諒、包容，智慧是放下自我中心，不起煩惱。有此心理建設，遇到順逆境界，就會馬上起觀照：我現在的起心動念是什麼？是否起了貪、瞋、癡、慢、疑等煩惱心？由於經常反省檢討，更懂得謙卑自處，尊重他人。

因此，每個相遇的因緣我都珍惜，時時是我鍛鍊、體貼、學習、成長的著力點，處處是我結法緣、善緣的菩提道場，人人都是她我常行菩薩道的善知識學侶。這份法喜是不斷增長、昇華的。

(摘錄自《福慧好當家》)

磨鍊自我 面對時代挑戰

◎鄭漳潼(香港)

感恩有這次機會，回總本山參加法青義工參訪，農禪寺是法鼓山的發源地，東初師公和聖嚴師父因戰亂來臺，在最艱苦不安的時期，仍致力弘法，讓人們得到平安。如今的農禪寺，是歷經一代又一代僧俗四眾的努力所成就出來。

這一天，我很慚愧，因為看見了「自我」。從小就是高材生的我，一直認定自己很重要，彷彿身邊的人都應該為我做各種事。香港生活很緊張，來到農禪寺和總本山可以放鬆身心，心胸也變開闊了，心裡的不安也平靜下來。

這次營隊和以往不同，主要是對法青擔任義工，進行各種面向的討論。課程內容很符合我們的需要。香港和臺灣的情況相似，年輕人的出路不多，發展的機會也很少。雖然社會有豐富的資源，可是我們的心裡空蕩蕩的，常常覺得很痛苦，卻又說不出苦什麼。

聽了校長、法師和老師的講課，讓我有深刻反省。我經常從自己的角度看事情，連當義工也不例外。以前做義工，是抱著來道場玩的心態，這次上課中，才明白當義工不只是修行，還是很寶貴的磨鍊機會。在職場上，如果遇到逆行菩薩，受包容的空間很小；在法鼓山，遇到逆行菩薩，我們反而獲得很多真誠的回饋，從中學到一些好習慣，把自己準備好，去創造機緣，面對時代的挑戰。

我們這一代的法青，沒有因緣看見師父本人，但佛法就是依法不依人，況且我們很有福報，平常都能在莊嚴的環境裡，聽到師父的影片開示，這次還很難得，與臺灣法青們一同分享、修學。

三天的營期，就像常寬法師所說：「思念總是在分手後。」回到平常生活，更加想念營隊的點滴。感恩眾人護持，讓我有機會和其他法青們共修，在迷茫的生活中，嘗試用佛法的智慧來處理事情。

悟道營

——《2018 生命關懷工作坊》——

3/2-4

招收對象：18-35 歲青年

活動地點：法鼓山世界佛教教育園區

報名請速

認識戒律

3/22 起

星期四 19:30-21:30

16-35 歲青年

- 戒學概論
- 佛陀制戒的因緣
- 認識三皈五戒、在家菩薩戒
- 如何持戒？犯戒了怎麼辦？

法鼓山

超越一切真平安

◎聖嚴師父



◎朱祐璽

走在回家的路上

戰勝自己更是琅琅上口的激勵。但「選佛場中別無對手」，禪堂生活自由活潑，作息規律，連做瑜伽運動，法師都提醒三個重點：不跟他人比較、不跟自己比較、放輕鬆。這下子連壓力都沒有了。

「誰曾經見過風？既非你也非我，而當葉子舞動時，風正穿梭而過……四十九天下來，還是不知道默照是什麼樣的方法，只是念頭一閃而過時，知道自己在用方法了。」

「真理只有方向，沒有路徑」，練習尋找回家的路，常常不知道路在哪兒，但我知道找到鼓鼓山，就在回家的路上。

總本山召募義工

歡迎您一起來植福修慧，成就人間淨土！

【園區義工召募】

- 召募「除夕暨新春活動」義工
- 活動日期：2/15～20（除夕～大年初五）
- 召募「第23屆在家菩薩」義工
- 第一梯：3/8～11；第二梯：3/15～18
- ◆ 新義工召募說明會
- 活動時間：4月（日）（2/1起開始報名）
- 活動內容：透過團闖活動認識各組勤務，開放福田認識

【聖嚴書院福田班課程】

・上課日期：4/29 ～ 2019/1/27
(每月一次，共 10 次。1/29 起開始報名)

【景觀維護・環保清潔】

- ◆環保清潔（環境維護）：3/4（日）
◆景觀維護（花草修剪）：2/4、3/25（日）
◎以上報名詳情請洽【法鼓山園區義工室】
・電話：（02）2498-7171 分機 2660～2662
・上網報名：<http://fagushan.ddm.org.tw>
點選「義工資訊／招募項目」

一
席方墊
空間無限

【東初禪寺都市默照禪七心得】

東禪寺道場空間窄小，但兩年來，所有課程、法會、禪修等例行活動，在法師及信眾同心協力下，都保持正常運作，二〇一七年十一月十八至二十五日，還首次舉辦了都市默照禪七。

以前，聖嚴師父每年夏、冬兩次在象岡道場帶領的默照禪七，是我從不缺席的充電課程。這次在東初禪寺，有機會溫習平日修行的法門，真是特別歡喜。不同於象岡道場，東初臨時道場位於紐約市一條商業街上，門外是巴士站，早上九點大家搭著地鐵、巴士前來，中午用自備的環保餐具，坐在蒲團上用齋，五點下課後各自回家。

程中，能夠由定生慧。修行如果想得力，修行過快也不是奇的事，重要的是在每次的修行過程中，能藉由定生慧。用「四它」處理好人際深植善根、廣結善緣，用「四它」處理好人際關係，用默照方法消融自己的煩惱，並且不造成他人煩惱。而修行人一定要發菩提心，為了自利利他他必須努力精進，唯有自己愈好，才能幫助他人愈多。

這次的都市默照禪七每天朝九晚五、舟車往返，附近環境又較嘈雜，但大家不僅情緒上沒有受到影響，反倒是應了師父所說的「一字街頭好參禪」。感恩各種善緣具足，才能在禪修中獲益，祝願東初禪寺擴建工程早日圓滿啟用，接引更多人來學佛修禪。

其是聆聽聖嚴師父的影音開示，熟悉的聲音，剎那間以為師父就坐在面前。師父開示每天播放兩次，是我最珍惜的時段，再次聽師父指導修行方法，溫故知新且受益無窮。

每往香上坐時，由於已先做好前行基礎功課，因此很容易將身心放鬆，迅速進入安定的狀況，有「一席方墊，空間無限」的感覺。時間也過得特別快，很多次好像才開始，引覺就響了。當然也常有妄念不期而至的時候，當覺察到它時，卻已悠然而去，於是就再提起正法。

師父開示提到，很多人一參加禪修便寄望開悟，其實開悟是有層次的。開悟雖然不容易，

爬一座修行玻璃山

溫哥華默照禪七心得

◎唐兢英

這次參加查可（Zarko Andrićević）老師在溫哥華道場帶領的默照禪七，老師在開悟禪修經常遇到的障礙「五蓋」——貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑。貪欲就像有顏色的水，看不見水的本質；瞋恚就像燒滾在水，映照出的影像是扭曲的；睡眠像是澆灌在田裡的水，看不見水的存在；掉悔像是憂慮太多，像海面的波浪起伏不定；疑則像是沼澤裡的水，混濁不清。水無論遇到哪一種，老師鼓勵大家要對方法有信心，即使遇到哪一種，也要堅持，上坐前更要發願精進用功。

第五天，查可老師帶領禪眾經行，提醒身心放鬆，覺知當下跨出的每一步都是新的，沒有一樣東西重複，因為無常隨時在變化，過往的

第六天懺悔和拜佛時，每每淚流滿面。修行路上，心也許多了一些慈悲和柔軟，但境界來時，有時還是無法控制，特別是對親近的人。如見上理解「無常」是正常，「無我」後才會顯露出真正的慈悲與智慧，但為何煩惱障礙現前，身心還是起伏不自在？這是我想在禪修裡找尋的答案。知見唯有透過自己親自體驗，才能了解如來的真實義。

禪修不是向外去追求什麼，而是向內觀照自心、層層放下，本來面目才會如實呈現。有位資深師姊在心得分享時鼓勵大家，禪修是一條漫長的路，如同聖嚴師父所說的「爬玻璃山」，雖然每一步都艱難地滑下來，但只要堅持，總有一天會到達山頂。

溫哥華默照禪七心得
◎唐婉英

爬一座修行玻璃山

經驗，通通放下。經行至一半時，自己突然停下，剎那間，感覺時間停止，只有窗外的車聲和禪堂內腳步聲。隨後，老師的香板往地上一擊「Gong」那一刻，身體放軟坐在地上。晚課時嘴張不開，唱誦從內心裡面出來，與大眾聲音融為一體，那種靜默的感覺，很美妙。

由5問

多拜佛，因為確實受益無窮。
因困難通常就是一個「懶」字。
佛便是「簡單難」「行」之法，
我認為只要有心，一切不難。
，老實拜佛」果訪法師導讀

拜佛

5問

98

◎ 法鼓文化編輯部／編著
◎ 定價：180元

法的療癒

佛陀教我的10堂生死課

老師早已痛到流淚，竟發現經中比丘經歷「心得解脫，身病悉除」，原來佛陀早已教育弟子，佛法，是可療癒身心的。

更發現目前醫界對病況評估的標準流程SOAP，

不也就是「苦、集、滅、道」四諦療癒眾生的方式嗎？

——黃軒 推薦序（臺中慈濟醫院預防醫學中心副主任）

《法的療癒》新書發表會 《阿含經》的安寧伴行守則

2/3(六) 14:30~16:30 高雄市立圖書館總館 / 三樓階梯室 (高雄市前鎮區)

出席與談・果賢法師（法鼓文化總監）
・張雪卿老師（作者杜正民教授夫人）
・林其賢教授（國立屏東大學中文系）
・黃軒醫師（作家/慈濟醫院急重症醫師）

郵撥帳號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

調身、鍊心的好方法 拜佛50問

我常勸人多拜佛，因為確實受益無窮。拜佛方法簡單易學，應該沒人學不會，最大困難通常就是一個「懶」字。如果說念佛是「簡單難」信之法，拜佛便是「簡單難」行之法，但是我認為只要有心，一切不難。

——〈通身放下，老實拜佛〉果舫法師導讀

◎ 法鼓文化編輯部／編著
◎ 定價：180元



聖嚴教育基金會「第三屆近現代漢傳佛教論壇」

◎釋演化

宗教重返

漢傳佛教教育的現代性

由聖嚴教育基金會主辦的「第三屆近現代漢傳佛教論壇」，於二〇一七年十二月二十二、二十三、二十四日，假台大集思會議中心舉行。除延續第二屆引發熱烈迴響的漢傳佛教教育主題，更將視野放寬至日、中、韓、泰等，從共同面臨的課題中，探索可能的開展與契機。

二十二日上午的圓桌論壇，由兩岸三地四校的代表：香港中文大學人間佛教研究中心主任陳劍鏗、佛光大學佛學院院長萬金川、中國人民大學佛教與宗教學研究所副所長劉建華、法鼓文理學院佛學系主任吳曉暉法師進行交流對話，並由政大哲學系教授林鎮國主持。

林鎮國首先提出三十年來備受關注的「宗教重返」(Resurgence of Religion)現象，禪修、靈修活動蔚為風潮的同時，宗教也成為問題中心，衝突、恐攻事件頻傳，顯見在全球化中，宗教不只是個人修行問題，宗教教育更是其中關鍵。

在深入各國佛教教育之後，佛光大學人文學院院長蕭麗華以「禪宗公案的人文主義精神」為題，反思禪宗公案呈現的精神，引發熱烈討論。中央研究院中國文哲研究所研究員廖肇亨指出，禪宗師徒語錄如「啐啄同時」、「不重久習，不輕末學」隱含的教育哲學，極具啟發性與創造。

性；聖嚴教育基金會執行長楊蔭也表示，禪宗的批判與創造兩項特質相輔相成，對傳統加以檢視，並經由跨領域的合作創新，才能與時俱進。然而，官方也提醒佛教中的「默會」(Tacit Knowledge)傳統，是要為師者不斷減法，尊重內在的創造性，因此應思考以啟發性的方式進行教育，在契機之外，義學研究則是不變的根本，本立而道生。

最後的綜合討論中，中華佛研所所長果鏡法師表示：「每個國家的佛教教育都有其各自隱憂，也有共同的問題，但可貴的是能夠如此無私地分享討論。」法國多學科佛教研究中心主任汲波結提出三個信心：對法鼓山的學術定位有信心、對臺灣的宗教環境有信心，並對漢傳佛教有信心。然而，學者們也一致認為漢傳佛教應與時俱進，不斷創新，因此佛教教育的規畫，須有著眼世界整體需求的未來視野。

承續太虛大師及東初老人、聖嚴師父以「今天不辦教育，佛教就沒有明天」的悲心，致力推廣佛教教育，除以恢宏的高度和氣度，延請國內外一流學者打造中華佛研所，培養學術人才外，二〇一〇年創辦僧伽大學時，更期許培養出「洞悉新時代的要求，足以代表漢傳佛教的精神與內涵，並在國際宗教界和學術界占有一席之地」的僧才。至今回望，這樣的遠見和理念仍是擲地有聲。



▲同樣經歷現代化過程的東亞國家，佛教教育面臨共同的課題，必須相互交流、探索未來的開展與契機。(施純泰攝)

在現今全球「宗教重返」的現象中，佛教面對不同的社會需求與期待，必須提出適應現代的因應方式，佛教人才培育的方向和方式為其中關鍵。聖嚴教育基金會邀集學者專家，探討各國佛教教育現狀，並提出建言，為漢傳佛教教育提供借鏡與省思。

日本 三一 震後宗教需求與期待

日本駒澤大學佛學系副教授山口弘江分析，日本可說是實踐佛教教育最興盛的國家之一，有學者指出「佛教教育是日本教育的主體」，至今從幼稚園到大學，有許多是由佛教宗教法人營運。由於日本《憲法》第二十一條規定「信教的自由」及「國家及其他所有宗教性活動」，加上多數日本人沒有特定信仰，因此，基於經營需求，這些佛教教育機構並不以弘法、培養佛教徒為目的。

山口弘江分享禪修課程受日本大學生歡迎的現象。其中，以僧侶培養為主的佛教學院，人數僅約八百人。近年來，禪修課程廣受非佛教學院學生歡迎，校方為此還增加開課。



從事公共服務的宗教人員，開始被正視及討論。與這個現象相關的是，山口副教授提到，原本的駒澤大學，原本以培養曹洞宗僧侶為主，在現代化潮流中，已成為有七個學院、二十餘個系所，一般生人數超過一萬六千人的大型教育機構。

韓國 佛教與佛教教育需與時俱進

東國大學教授朴永煥談到，韓國佛教最大宗派曹溪宗的僧伽基本教育機構，主要有三個體系：東國大學佛學院、中央僧伽大學，以及僧伽大學。前兩者為教育部承認的正規教育課程。朴教授說明東國大學為因應時代需求，除了繁榮的佛學與佛教相關科目，另開設「冥想音樂的理解」、「冥想與兒童青少年發展」、「現代瑜伽」等課程，並為學生的未來出路提供五套主修科目，包括「學問繼承」、「布教活動」、「宗教行政」、「冥想心理」及「瑜伽指導」，另設立「社會福利學系」；而中央僧伽大學開設的「文化財保存科學」、「佛教無形文化」、「佛教工藝」等，成為該校最具特色的學科，這是因為韓國主要的文物，幾乎都是佛教藝術所有或與其相關，這些科目將在韓國佛教文化保存和繼承上，發揮相當大的作用。

然而，韓國三百三十三所大學中，佛教創辦的大學僅九所，顯示對於教育的重視程度不夠。此外，二〇〇五年至二〇一五年十年間，韓國佛教人口從一千萬降至七百萬；對大學生所做的佛教形象調查，反映出大學生普遍認為佛教是反科學、反未來、保守落後的。因此，如何讓佛教及佛教教育與時俱進，走入年輕族群，成為當前韓國佛教重要課題。



▲朴永煥指出，韓國的佛教教育亟需走入年輕族群。

中國 宗教急速復興的隱憂

中國人民大學佛教與宗教學理論研究所副所長劉建華，以深入的政、學、教交流經驗及視野，觀察了文革以後大陸佛教教育的發展，特別是大陸佛教整體發展對於佛學院教育的制約，以及頗具大陸特色的政、教、學協同作業。整體而言，急速的社會轉型，提高了社會各階層的宗教需求，然而文革後佛教仍處於恢復階段，僧眾人數相對不足，使得佛教界對於僧才教育的要求為速成、大量，以解佛教復興之急，因此，僧人素質參差不齊；應用型、速成型的導向，也使得教育觀念難以貫徹。

針對以上問題，官方政府提出了許多具體的政策建議，如統一規畫、一網多本、引進教材、統編教材、師資培訓等；但殷切期盼的，還是佛法最重要的根本——僧團自身由內而外的壯實：僧格穩固、聞思圓滿、正見確立。



▲官方觀察大陸佛教教育的發展，提出具體建議。

東亞各國佛教教育現況

◎文／釋演化、釋演真 · 圖／李東陽、施純泰

泰國 僧侶的社會參與及女性議題

上海復旦大學教授劉宇光指出，大部分上座部佛教國家都是佛教社會，公共領域所有環節都與佛教相關，當社會發生重大轉折，不論社會或僧團，都期待佛教扮演重要角色，這是異於漢傳佛教之處。另一個相異處，泰國的傳統社會中，僧團教育即等同國民教育，出家是去受教育，還俗則表示學習告一段落、回歸社會，而後被普遍接受。

以摩訶朱拉隆功僧伽大學為例，學生除了以佛學及佛教研究為共同基礎外，另有自己的主修科目，如社會學、人類學、政治問題。



▲劉宇光探討泰國佛教教育，如何培養僧侶的公民意識。

一九七〇年代初，摩訶朱拉隆功僧伽大學爆發兩萬人的大型學僧運動，導火線是學僧下鄉服務時發現國家農業政策偏差，導致農民生活困境，因此在主張僧團教育改革，僧團權利結構改革之餘，要求制定更為公平的國家農業政策，以維護農民權益，這樣的主張獲得政府及僧團總部所接受。劉宇光分析，泰國僧侶有百分之七十以上為農民子弟，因此泰國僧團與農民有密切相關。然而，劉宇光也疾呼關注泰國僧團嚴拒大眾出家的態度，在農村自足經濟被現代經濟衝垮的現代化處境下，這意味著斷絕農村年輕女性受教育的機會，使得她們無從改變命運，並加劇了泰國的社會問題。

臺灣 佛教研修學院的轉型與契機

法鼓文理學院副教授鄧偉仁從西方佛教學研究的學術史脈絡，以及佛教學院的發展，並就臺灣「佛教研修學院」的轉型與契機。

以「歷史文獻學」為主要的研究範式，影響日本及臺灣的佛教學術風格，但其中潛在的問題包括：以印度為中心，忽視其他地區的佛教傳統；忽視佛教元素的研究，如銘文、考古、藝術、儀式、社會實踐等；將豐富多元的宗教化約為經典；佛教文獻學獨樹一格的學術與專業，與其他學科對話困難。

鄧偉仁指出，以培養宗教師為目標，理想而完整的佛教教育，應該具備學術與修行兩個層面，包含：一、教理：佛教宗教師的根本基礎；二、跨宗教、跨宗派的認識：了解佛教殊勝處，並能與其他宗教對話、合作；三、宗教實踐專業：自利利他的修行與生命關懷；四、佛教的社會介入：宗教團體作為公民社會的一分子，不自外於社會，而能以佛法智慧，提出改善社會制度之對策，並在重大社會議題上，提出智慧闡述。



▲鄧偉仁就學術與宗教實踐，思考臺灣佛教教育的方向。

如此規畫將使佛教學院不僅是大學的一個佛教學系，更能兼具佛教學術專業，體現宗教社會責任，甚至與國際佛教接軌合作，貢獻國際社會。



▲在全球「宗教重返」現象中，對於佛教如何回應時代及人心需求，在第三屆近現代漢傳佛教論壇中，展開精彩的探討。(李東陽攝)

公案式的教育省思 ◎釋智如

「教育是一種介入，是一套植入木馬的過程；方法是溫柔的暴力。」萬金川老師開場的這句話，氣魄萬千卻率直促狹，順著這樣的邏輯，或許可以說，佛陀是最和平的顛覆者；論壇是沒有答案的最佳解答……這麼說，只是想呼應這次論壇中不斷提到的佛教教育的諸多矛盾。

矛盾，才能意識到思想的局限，才會期待打破僵局，聽到不同的聲音，然後歷經一連串的推翻、思惟、建立、再推翻、又思惟、重建的過程。尤其現場聚集了多位專家學者，聆聽到多面向且厚實的實務經驗及研究，更讓人感受到深刻、殷切的愛護與願景。

其中，屢屢被提及、並試圖平衡的，是佛法的超越性及人間化。超越性是佛法之所以能帶領人們超越自身局限的最佳工具，而人間化試著將佛法教理融入生活與生命的血液中，益彰顯。

如何讓它發揮最強作用？不同面向的討論在論壇中來回穿梭：強調調入世俗的出家，如何保持正見及價格不被模糊；當傳統的佛學研究無法對當前社會問題，進行深入且細膩的描述、解釋時，如何補足；面對人們所渴望的心靈提昇及安定，如何回應……在反覆地探討中，看似不斷地挖掘現代佛教教育的矛盾及難題，同時也刺激我們的反思。論壇最後，焦點也回到了「漢傳佛教的主體性」。印度佛教進入中國後所形成的漢傳佛教，歷經了種種演進及適應過程，但依舊保存佛教最根本的精神。

聖嚴師父說：「它在任何一點上，都可以四通八達，絕對不會在講這個部分時，與其他部分產生矛盾、衝突，這就是漢傳佛教的智慧。」愈珍貴的價值，愈會在深刻討論中，益彰顯。