

合唱團悅眾交流分享會

為推動法鼓山理念而唱



▲全臺八個地區的合唱團正副團長齊聚一堂交流分享。(陳欣瑜攝)

【劉貽豐／員林報導】合唱團正副團長暨老師交流分享會，三月九日在員林辦事處舉辦，來自本團、羅東、基隆、桃園、員林、臺南、高雄、屏東八個地區的合唱團正副團長、老師等共二十九人齊聚一堂，一系列的課程安排，讓核心悅眾更加了解合唱團在法鼓山的角色及方向。

文化中心副都監果賢法師於專題講座中，以「好願在人間，法鼓山的方向」為題，與悅眾們分享，如何發好願、行好願、募好願，持續走在法鼓山的方向上。法師以聖嚴師父的開示：「人生的目的是許願和發願，人生的意義是盡責和負責。」勉勵悅眾在領眾的執事中，要不斷地消融自我，以成就他人、和合大眾，做一場清淨、無私無我的音聲供養。

員林團指導老師及團員則為大眾演唱〈我願〉、〈臺灣的心跳聲〉、〈我為你祝福〉及〈延命十句觀音經〉等曲目，深深感動在場的所有人。

團本部及各團代表也分享各自的團務運作，並互相交流在歌曲教唱、活動辦理及團員關懷等經驗。

會中，眾人聆聽聖嚴師父於一九九五年合唱團成立的目的、方向與精神的殷切叮嚀。合唱團輔導法師常歡法師也提醒大家，合唱團運作的方向原則要依循聖嚴師父過去對合唱團的期勉，悅眾除了要依著法鼓山的方向前進，也要照顧好團員，鼓勵大家來學佛、護法弘法。



▲第一堂課以聖嚴師父童年時期對生命的疑惑來提問，引導悅眾進一步探索生命的意義與價值。(李佳純攝)

【林貞均／臺北報導】護法總會於三月二十三日，在中正萬華辦事處首辦「悅眾成長系列課程」，邀請寶雲寺監院常慧法師規畫設計六次課程，帶領大眾從認識聖嚴師父出發，漸次深入法鼓山的理念與方向，並透過共學討論方式，以佛法為指引，共同成長。來自中正萬華及新店辦事處的資深悅眾，以及僧團法師，近五十人共同參與。

六次課程分為三個主軸，第一個主軸是「一體」，從師父童年沙彌時期的生命疑惑、從軍閉關時期的生命探索、留日赴美時期的生命涵養，到創建法鼓山。第二個主軸是「團隊」，協助地區悅眾在帶領團隊推動弘法活動及在地化轉型過程中，掌握佛法核心精神；第三個主軸是「個人」，期望眾人藉由參與法鼓山的活動，在佛法、修行、菩薩道上成長，從改變自己出發，進而影響他人。最後，十月二十五至二十七將回到法鼓山參與「悅眾成長營」，由法師親自導覽法鼓山，體驗師父一步一腳印的創建精神。

第一堂課，常慧法師以師父小時第一次遇生命故事揭開序幕：師父在水災時第一次遇見死亡的震撼；親眼看見青蛙跳自己已被蛇吞食帶來的疑惑；以及從獨木橋上跌落落水牛頭

閱讀師父 成長自己

護法總會「悅眾成長系列課程」 中正萬華辦事處首辦

上，面臨死亡的恐懼。常慧法師引導大家思考對於死亡的疑問與態度，並從師父對死亡的領悟中，省思自己所得到的啟發，以及未來可採取的行動，引發熱烈討論。課程中並搭配禪坐、經行與大休息，使學員在禪修靜心後，更能放鬆深入交流。

悅眾楊智智分享，在思考生命意義時，想起師父教導「生命的意義在於不斷地發願和還願」，他發願以師父為學佛模範，學習從利他利己中種種福報。中正萬華辦事處召集卓櫻麗感恩地說，原本自己已經陷入作法差異的困擾中，上完課後她將學習耐心包容，以護念的心情成就他人。

護法總會服務處監院常慧法師表示，為接引多元人才，因而選擇具地利之便的中正萬華辦事處首辦課程，鼓勵悅眾將所學與生命連結，修正行為，增進信心，並透過共學力量，凝聚團隊共識，深化合作關係。



▲課程中，悅眾透過討論交流，探索生命中第一次對生死的覺受與體悟。(李佳純攝)

甘露遍灑護法心



▲方丈和尚果禪法師、都監常遠法師及榮譽會會長黃楚琪，向榮譽董事們表達祝福與關懷。(張愛玲攝)

【賴寶卿／臺北報導】二月二十四日，法鼓山榮譽董事會一千多位榮譽董事及家屬齊聚農禪寺，歡喜領受方丈和尚果禪法師的新春祝福。不少榮譽董事闖家出席，具體示現代代相傳的護法精神。

祝福活動由祈福法會揭開序幕，都監常遠法師主法領眾誦誦《心經》、《大悲咒》。方丈和尚特別期勉榮譽董事們「許個好願，讓它實現，積極行願，造福人間」，並表示，學習佛

法如端信、解、行、證四杯水，每一步都要踏實修行。並鼓勵榮譽董事將之實踐到生活中，更要把「心五四」當成生活中不可或缺的法寶。為了讓佛法代代相傳，除了要精進學習佛法，也要多募人來學習佛法，更要募心、募僧。

方丈和尚也分享，法鼓傳燈法會的法寶《六祖壇經·無相頌》，共有六十句，每句五字，可依一起、承、轉、合四部分漸次背誦，方法如下：(一起)法無頓漸，共八句。承：修道(解脫道)，向自心除邪行正，共三十六句。轉：方便(菩薩道)，佛法在世間，共十二句。合：結論，此頌是頌頌，共四句。「方丈和尚並笑著表示，自己已經背誦完成了。

榮譽董事會會長黃楚琪也以「好願在人間」祝福每位榮譽董事。接著，榮董代表上台分享學佛的收穫，謝德璋感恩學佛帶給他的正能量，讓他以「高品質、高安全、高效果」作為經商理念，並學會「四安」讓自己懂得放鬆、安定、放下。吳幸珍分享，用「四要」作為生活法則，為自己帶來更多自在。來自香港的臺灣女婿胡健財則表示，在困難的時刻，總是用「四它」來自勉勵。

教聯會嘉南學員以禪相會



▲教師們體認到，將佛法用於生活、工作，不僅自己受益，看待他人的態度也不同，利人又利己。(曾祥忠攝)

【曾祥忠／臺南報導】曾參加法鼓山教師成長營、教師禪七的嘉義、臺南二十多位學員，二月十七日首次齊聚臺南分會，參加「教師自我成長暨禪七學員聯誼會」，重溫禪修體驗，從一封封感恩信函，以及給未來自己的祈願信中，感受時光流轉的因緣變化及以願導行的期許。

相見歡遊戲中，主持人丁淑惠引導教師們回顧四感：「感恩、感謝、感動」的意義，提醒自己隨時清楚明白當下。

嘉南學理大學教師陳昭昭表示，透過遊戲更認清自己的無明，而非只是指責他人；來自大吉國中的彭惠娟老師則分享，藉由學習佛法，用於生活、工作上，不僅自己受益，看待他人的態度也不同，利人又利己。活動圓滿前，臺南分院監院常宗法師也特別到場關懷，並歡迎教師們時常回道場共修。

並分享心靈環保要在日常中運用在自己身上，而非他人。教聯會輔導法師常歡法師也提醒學員吸從鼻端進出的感覺，若有妄念或身體的疼痛要學習「放掉」，回到專注呼吸。法師勉勵學員，每天抽出一點時間練習禪坐，當成定課，定能有益於教學與生活。

在和「未來」自己對話的單元中，教師們寫下給一年後自己的激勵與感動，期許「好願在人間」，用願心與願力，提起良善的正念，在教職中揮灑正向的力量。

嘉南學理大學教師陳昭昭表示，透過遊戲更認清自己的無明，而非只是指責他人；來自大吉國中的彭惠娟老師則分享，藉由學習佛法，用於生活、工作上，不僅自己受益，看待他人的態度也不同，利人又利己。活動圓滿前，臺南分院監院常宗法師也特別到場關懷，並歡迎教師們時常回道場共修。

人基會培訓 關懷生命專線義工

【本刊訊】為擴大宣講心六倫的理念和意涵，法鼓山人文社會基金會心六倫宣講團第三期種子教師培訓，於法鼓德貴學苑無盡講堂圓滿，課程從二月二十三日至三月二十三日止，共計四十一位種子教師參與。

培訓首日，人基會副秘書長許蕙蓉於開場致詞中，歡迎種子教師們加入宣講團，並簡介介紹人基會的創辦緣起與特色，同時以聖嚴師父的開示期勉大家：「實踐心六倫的目標，就是讓每個人在平安快樂的同時，也提升自己的品質、創造更和諧的社會。」

文化中心副都監果賢法師接續分享「認識法鼓山與聖嚴師父」。法師以法鼓山的三個使命、三大教育，鼓勵所有的宣講師做到「內修外弘」，以自身的修行為表率。上午的課程給予學員「內修」的方法，下午的課程則給予學員「外弘」的技巧。

第二天的課程則分享「人基會與心六倫」的沿革、組織及「心六倫宣講團」的團隊使命及功能，讓種子教師們更深刻了解心六倫宣講團的定位，擔負起宣講使命。期待種子教師們都能扮演「心六倫」運動的詮釋者、先驅者，齊心共行，以利益他人來成長自己，這是最幸福、快樂的人生真義。

【本刊訊】法鼓山人基會「關懷生命專線」義工第三階段培訓，自三月四日起在法鼓德貴學苑開課。由一〇四社會企業處資深協理王榮春主講「站在有光的地方——如何陪伴青年朋友看見夢想、探索天賦、找到方向」。首堂課從藍海策略分享生涯輔導的基本理念，並帶領學員試著彩繪出個人十年後想擁有的生活。接著以各式各樣的檢核表、小測驗，幫助大家快速回顧心流，找出個人的特點、多元智能、工作價值觀、生涯興趣等，彙整出一張獨一無二的自我探索成果，找到最好的自己。

學員李常澈分享，自第一階段上課至今，開啟內在對協談輔導的認識與擔任專線義工的信心。第一階段佛法、禪修、心理學、腦科學、精神醫學互相參照與結合，開創法鼓山關懷生命專線內涵。第二階段以實例觀摩搭配模擬演練，傳授諮商輔導技巧及覺察挑戰的重要原則。兼具理論與實務的專業課程，為學員的成長與轉化做了完善的培訓。

日期	講題	主講人
4/24	從小草書屋談社會企業	林峻丞 (甘樂文創社會企業負責人)
5/29	活出生命的價值與光采	鄭石岩 (心理學家)

• 時間：晚間7:00~9:00 • 地點：德貴學苑七樓無盡講堂
• 報名：https://ddmhsif.org

母親節放鬆享受家庭日，全家做好心靈環保，為人間傳遞好願的力量。

心靈環保 2019 家庭日

浴佛報恩 發好願

祈福許願 感恩浴佛 鐘生幸福
慢活心舞動 親子手作體驗 心靈環保電影院 禪悅微食

禪修心樂園 八式動禪 走路禪 鈔經祝福 好願心串連

主辦：法鼓山文教基金會、法鼓山佛教基金會
協辦：臺北市府民政局、國立國父紀念館 活動諮詢 02-2893-9966 活動處

教師 心靈環保

自我成長營

運用心靈環保的觀念和方法，提升教學的品質及效能。透過放鬆身心，覺照自我與環境的練習，在生活中以慈悲智慧感化他人，以學習所得悲智感化他人。

活動地點：三峽天南寺 (新北市三峽區介壽路二段138巷168號)
參加對象：各級學校現職教職員工暨退休教師，首次參加現職教職員工優先錄取
報名日期：4月17日起，額滿為止
報名方式：一律採網路報名，網址http://ft.ddm.org.tw/
洽詢電話：(02)2893-9966 分機6130教師聯誼會

緬懷師恩 道場成立十週年

音樂會節和樂器演奏、演唱、開示與動畫，體現佛法人間化的精神。(李梓銘 攝)

馬來西亞道場走過

心願·十年



▲法師帶領大家以茶敘、聆聽《禪燈》組曲，穿梭時光，一起探源禪宗法脈。(李錦成 攝)

「羅志豪、葉麗芹／馬來西亞報導」一「虛空有盡，我願無窮」，象徵著聖嚴師父一生悲願精神。二〇〇九年師父色身捨報，但思想、理念則在馬來西亞發芽成長，這一年，法鼓山馬來西亞道場正式成立。今年三月二、三日，為緬懷聖嚴師父圓寂暨道場成立十週年，馬來西亞道場接續舉辦音樂會及「尋師足跡」兩場緬懷師恩活動。

三月二日，由法鼓山馬來西亞道場主辦，馬來西亞世紀華樂團協辦的「心願·十年」音樂會，於吉隆坡表演藝術中心(KLPAO)舉行，共有近五百位聽眾與會，包括八打靈觀音亭住持明吉法師及明形法師、馬來西亞佛光山副住持如行法師、東禪佛教學院學務長如音法師，以及鶴鳴禪寺傳華法師等嘉賓皆出席盛會。

結合法鼓山年度主題「好願在人間」，音樂會以《如是我願》影片揭開序幕，透過緬懷師父實踐佛法的一生，勉勵與會大眾不僅為自己祈好願，更要為眾生發大願，共創美好世界。

音樂會分為「法鼓山介紹」、「師父的教法」、「師父的生平」、「馬來西亞道場歷史回顧」及「緬懷師恩」五個篇章，曲目包括聖嚴師父作詞的佛曲、馬來西亞道場發行的心靈環保專輯《和心在一起》，及兒童班單曲創作《四它》等，透過全新編曲的華樂演奏，融合中西方樂器及藝術特色，結合音樂演奏、演唱、動畫、開示等多種形式，體現了佛法人間化的精神涵義。

演唱嘉賓除了邀請多年演繹佛曲的黃淑儀獻唱外，詞曲創作人暨歌手康吉良亦特地從臺灣遠道赴會，為大家唱出一首首膾炙人口的佛曲。最後，在大眾合唱師父作詞的《我為你祝福》中，一場結合了聖嚴師父悲願、音樂人的詞曲創作，以及華樂演奏的殊勝音樂會圓滿。

三月三日，馬來西亞道場首任監院、現為寶雲寺監院的常慧法師，與百餘位信眾齊集道場「尋師足跡」。法師帶領大眾以茶敘、聆聽《禪燈》組曲，穿梭時光，探源禪宗法脈。第一首《拈花》敘述了靈山會上佛陀拈花、迦葉微笑，成為禪宗以心傳心的第一個典故；《面壁》則述說菩提達摩東來中國，成為中國禪宗初祖，五傳至六祖惠能大師，禪法勃興，開展出日後的五家七宗。

最後一首《虛雲》，回顧虛雲老和尚以「空中花，水中月」精神，重建佛寺、培育僧人住持道場的一生經歷。聖嚴師父則經由靈源老和尚傳法，成為虛雲老和尚第三代法嗣及臨濟宗傳人，並從東初老人繼承了曹洞宗法脈，此後，結合不同宗派優點，融攝各個傳承所長，創立「中華禪法鼓宗」，期許透過禪法的弘揚，提昇人的品質，建設人間淨土。

這場音樂會籌畫多時，由前任監院常漢法師啟動，現任監院常迪法師接續圓滿，再加上首任監院常慧法師帶領「尋師足跡」，是僧團法師以道場立足點，承先啟後、願力相續所成就。



「羅志豪、葉麗芹／馬來西亞報導」一「虛空有盡，我願無窮」，象徵著聖嚴師父一生悲願精神。二〇〇九年師父色身捨報，但思想、理念則在馬來西亞發芽成長，這一年，法鼓山馬來西亞道場正式成立。今年三月二、三日，為緬懷聖嚴師父圓寂暨道場成立十週年，馬來西亞道場接續舉辦音樂會及「尋師足跡」兩場緬懷師恩活動。

三月二日，由法鼓山馬來西亞道場主辦，馬來西亞世紀華樂團協辦的「心願·十年」音樂會，於吉隆坡表演藝術中心(KLPAO)舉行，共有近五百位聽眾與會，包括八打靈觀音亭住持明吉法師及明形法師、馬來西亞佛光山副住持如行法師、東禪佛教學院學務長如音法師，以及鶴鳴禪寺傳華法師等嘉賓皆出席盛會。

結合法鼓山年度主題「好願在人間」，音樂會以《如是我願》影片揭開序幕，透過緬懷師父實踐佛法的一生，勉勵與會大眾不僅為自己祈好願，更要為眾生發大願，共創美好世界。

音樂會分為「法鼓山介紹」、「師父的教法」、「師父的生平」、「馬來西亞道場歷史回顧」及「緬懷師恩」五個篇章，曲目包括聖嚴師父作詞的佛曲、馬來西亞道場發行的心靈環保專輯《和心在一起》，及兒童班單曲創作《四它》等，透過全新編曲的華樂演奏，融合中西方樂器及藝術特色，結合音樂演奏、演唱、動畫、開示等多種形式，體現了佛法人間化的精神涵義。

演唱嘉賓除了邀請多年演繹佛曲的黃淑儀獻唱外，詞曲創作人暨歌手康吉良亦特地從臺灣遠道赴會，為大家唱出一首首膾炙人口的佛曲。最後，在大眾合唱師父作詞的《我為你祝福》中，一場結合了聖嚴師父悲願、音樂人的詞曲創作，以及華樂演奏的殊勝音樂會圓滿。

三月三日，馬來西亞道場首任監院、現為寶雲寺監院的常慧法師，與百餘位信眾齊集道場「尋師足跡」。法師帶領大眾以茶敘、聆聽《禪燈》組曲，穿梭時光，探源禪宗法脈。第一首《拈花》敘述了靈山會上佛陀拈花、迦葉微笑，成為禪宗以心傳心的第一個典故；《面壁》則述說菩提達摩東來中國，成為中國禪宗初祖，五傳至六祖惠能大師，禪法勃興，開展出日後的五家七宗。

最後一首《虛雲》，回顧虛雲老和尚以「空中花，水中月」精神，重建佛寺、培育僧人住持道場的一生經歷。聖嚴師父則經由靈源老和尚傳法，成為虛雲老和尚第三代法嗣及臨濟宗傳人，並從東初老人繼承了曹洞宗法脈，此後，結合不同宗派優點，融攝各個傳承所長，創立「中華禪法鼓宗」，期許透過禪法的弘揚，提昇人的品質，建設人間淨土。

這場音樂會籌畫多時，由前任監院常漢法師啟動，現任監院常迪法師接續圓滿，再加上首任監院常慧法師帶領「尋師足跡」，是僧團法師以道場立足點，承先啟後、願力相續所成就。

東初禪寺 新州分會

法華清涼 療癒身與心

【李思嫻／紐約報導】在漢傳佛教流傳過程中，《法華經》治癒眾生各種身心痛苦的實證經驗，可見於《法華經感應錄》與《高僧傳》中；聖嚴師父也常以「無量珍寶，不求自得」一句來說明《法華經》如何饒益眾生身心。三月十一至十七日，來自臺灣的王晴薇、莊芷凡教授，應邀於美國亞特蘭大共修處、東初禪寺、新州分會，舉行「法華經的療癒力量」講座，以現代的修法，將古代大師與聖嚴師父研習《妙法蓮華經》的妙義介紹給大眾。

東初禪寺監院常華法師表示，宗教療癒在學術界愈來愈受重視，王晴薇與莊芷凡將《法華經》、儀儀與藝術治療，結合禪觀，在達拉斯的宗教學術會議上發表，相當受到重視，因此特別邀請兩位教授帶來。



隨著樂音放鬆身心，觀想佛陀及觀音菩薩的慈悲光芒攝受每個人，並引導學員將所觀想的畫面用彩筆描繪出來，透過感官全然投入每一道筆觸和每一片色彩中，有人畫出點點甘露、七彩光芒，茫茫大海或無盡虛空……大眾分享作畫心得，是一場難得的清涼饗宴。

十七日在新州分會，學員簡名珊表示，很久沒有拿起畫筆，在老師的帶領下，很自然地享受塗抹上色的感覺，課程結束時感覺真的被療癒了。

▲學員將觀想佛菩薩所感彩繪下來，與大眾分享。(梁運人 攝)

信行寺 清明報恩誦《地藏經》

【臺東訊】讀誦經典是許多佛教徒的日課功課，但誦經的意義及修持的方法究竟為何？三月十日，弘化發展專案召集人果慨法師於信行寺，以「《地藏經》與超薦」為題演講，讓信眾於三月二十一至二十四日舉行的「清明報恩地藏法會」更能深入用功。

果慨法師指出，法會要有教育與關懷的功能，參加一場法會之前，首要了解法會的意義。信行寺「清明報恩地藏法會」，於清明時節舉行，其中有一個重要的意義是「報恩」，亦即慎終追遠，飲水思源；報恩最主要的是報親恩，與被稱為孝經的《地藏經》有很深刻的連結。來道場參加法會誦持《地藏經》，可超薦、拔度、報親恩，亦可提昇人品、淨化社會。

法師進一步分析，「所謂超薦，真正要度的是活著的人，你有方法讓別人不起煩惱，就是超度。」而「地獄」指的其實是所有受苦難的環境不好，所以最重要在於人心。若每個人從自己做起，提昇人品，社會也將愈祥和。

生命自覺營 返校日

Part I 4/13 - 4/14

自覺·無情說法禪·僧大講經交流

重溫在法鼓山體驗出家時，解行並重的幸福「僧活」。

報名事項

- 參加過「生命自覺營」之45歲以下青年。
- 交通方式：自理。
- 活動均為兩天一夜(需過夜)，請全程參與。

洽詢電話

02-2498-7171 ext.2351 (教務處)

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

啟動你的 幸福密碼

每週五早上10點 陪你找幸福

FM101.7 教育廣播電台《幸福密碼》節目

本節目由法鼓山人文社會基金會與教育廣播電台共同製播

1月-3月 劉忠繼 資深媒體人

4月-6月 趙詠華 歌手

7月-9月 張光斗 點燈節目製作人、作家

10月-12月 石怡潔 新聞主播、資深媒體人

▲段鍾沂勉勵青年，安頓於生命中的每一刻，不斷努力活出自己想要的樣子。(翁毓謙 攝)



各地分院 關懷青少年



▲郝廣才強調，父母就像是孩子的翅膀，能幫助孩子展現天賦，並在愛中無所畏懼前進。(蕭正詮 攝)

【林環秀、黃憲宇／高雄報導】「夢想是什麼？還記得你的夢想嗎？」提問的這個人是段鍾沂，滾石唱片創辦人，去年剛滿七十歲。三月十六日上午，他趕抵紫雲寺，帶領一百多位青年走進他四十年的搖滾生命。

「高中時，搖滾樂為我打開一道縫，讓我看見世界，至此我便相信，音樂的力量可以改變世界！」段鍾沂娓娓道出搖滾樂的歷史，從賈伯斯(Steve Jobs)講到約翰藍儂(John Lennon)、從鮑伯狄倫(Bob Dylan)再談到彼得唐格(Pete Seeger)。「這些人都是我的偶像，大家給他們一個稱呼：嬉皮。他們都是那個時代的反叛者。反叛什麼？反美國的帝國主義、物質主義，以及虛偽的道德。」搖滾樂作為一種抵抗，以「有話要說」的精神，在年輕世代烽火燎原。「後來我一路探究下去，竟發現搖滾樂與禪，有密不可分的關聯性！」段鍾沂說，那時的嬉皮，對東方神祕主義非常著迷，而把禪法引入美國的鈴木大拙，就成為了源頭。

為了這個嬉皮夢，他也曾經幾度家庭革命。他回憶曾經偷聽貓王的歌，收音機被父親丟掉。「大學時，我留了一頭長髮，穿著黑色皮褲回家，我爸一張臉垮下來，要我立刻去剪掉。我正往外走，我媽在後面喊：『段鍾沂，你不准去剪頭髮，這樣很好看！』各位，你要知道，要成就一個好媽媽的兒子，多不容易，你得要有一個好媽媽。」說到此，段鍾沂聲音哽咽，讓全場為之動容，讓人感受到他的至真與至性。

有青年問及碰到人生困難如何面對？

【郭淑娟／宜蘭報導】「不一樣的思考，是一種超越的高度，能讓孩子擁有一對翱翔天際的翅膀！」格林文化發行人郝廣才，三月十六日來到蘭陽分院，讓現場一百七十五位聽眾體會，即使是孩子，只要天賦被看見，就能擁有改變世界的卓越力量。

郝廣才列舉在世界各地許多兒童的善舉。「這些孩子的善念，最終能延續下去，都因為他們有驚人的自我控制能力。」郝廣才提到經典的心理學研究(Adult Satisfaction)「的孩子，成年後有較高的機會獲得成功。」然而，這種自製力並非與生俱來，孩子的性格是家庭塑造的，教養方式對他們有深遠的影響。」郝廣才強調，父母就像是孩子的

的翅膀，能幫助孩子展現天賦，並且在愛中無所畏懼前進。

「大家都知道研究黑猩猩的珍古德(Diane Jane Goodall)博士，但可能不知道，珍古德有一個非常能接納她的母親，當珍古德走入叢林，做一些「女孩不該做」的事情時，是她的母親成就了她的。」其他包括知名舞蹈家吉莉安·林恩(Gillian Lynne)，小時候是過動兒，被母親引領走上舞蹈之路。罹患唐氏症的約翰·克洛寧(John Crown)，父親讓他運用對色彩的敏感度，創辦襪子事業。可見，所有的「劣勢」都同時有著一相對的優勢」，只要父母能擁有一片亮麗的天空，一個個真實的故事，感動現場聽眾，也讓人更相信，每個孩子都是寶藏，而家庭是一切可能的開始！

來僧伽大學

翻轉生命!

在青春正盛之時發願出家，以奉獻社會來成就修行，這道人生選擇題，是經過怎樣的抉擇與思考？答案就在僧伽大學裡，等你來探尋。

◎釋演真



出家，是在生命中反思、覺察及醒悟，進而走向一條不一樣的道路。(李佳純攝)

各地展開的自覺工作坊，邀請自覺學員回到家家，重拾生命自覺的感動。(柳政輝攝)

法鼓山僧伽大學

是「漢傳佛教宗教師的搖籃」，但漢傳佛教宗教師的內涵是什麼？僧伽大學的宗教師特質又是什麼？僧伽大學校長常啟法師自二〇一七年提出「出離」，出離自我中心的枷鎖；二〇一八年「紅塵不迷亦不離」，以「不二」貫串出離紅塵的「不二」與不忍眾生的「不離」；今年更以「化做春泥更護花」，詮釋無我的悲智，及萬物眾生互利共生的圓融自在。

常啟法師表示，原句「落紅不是無情物，化作春泥更護花」，出自清代龔自珍的詩，自述辭官回鄉，接續百年樹人的教育工作；猶如正盛的紅花，不在枝頭綻放，選擇化為滋養樹根的春泥，以融向大地的無私，繼續潤澤後代。法師對「落」感觸特別深刻：「花紅燦爛時，選擇離開五欲的繁華美好；就像三十五歲前發願出家，在精神、體力、心力正盛的時候，選擇奉獻社會、成就修行。」「落下的一刻，是出離、沉澱、對生命的再思考。」「繁華及落下，是生命的生滅，生滅同時，即生即滅，進而碰觸生命本質。」

常啟法師解釋，選擇出家，是在生命中反思、覺察及醒悟，進而做出異於世俗的選擇；「落」也是消融自我，化為養分以滋養大地的感恩、報恩、回饋；最後，更是隨風飄送、「落」一下種子，隨緣奉獻、開花結果的教育傳承、續佛慧命。三重意涵，傳達另一種人生價值的選擇，無關優劣好壞，只希望引起更多的共鳴及對人生的反思，進而翻轉生命。

今年還製作了僧大簡介影片、學習生活片段、形象影片及宗教師專訪等影片，幾支短片均圍繞著僧大校訓，並以「和」與「敬」為出發心的順序層層遞展開。《初發心 Who am I?》、《我和我們 I and



僧伽大學招生說明會，透過互動、參訪，認識這個「漢傳佛教宗教師的搖籃」。(李佳純攝)

出家修行 給21世紀一個希望

【本刊訊】僧伽大學招生說明會，三月十日於法鼓山園區第三大樓舉行。共有近四十位學員到場，另有港、澳、馬來西亞同步視訊，共約九十位同學參與。一開始，主持人以國、臺、英、粵、馬來語，與學員親切招呼。僧大女眾副院長吳幸法師以「歡迎回家」開場，分享聖嚴法師所說「歡迎自己及二十一世紀一個希望，最好的方式就是「出家」。方丈和尚果輝法師分享，當年剛從臺大畢業，同學陸續出國深造、就業或進修，但他明白，這些都不能令生命提昇，於是決心出家修行。「雖然一開始是以個人探求生命意義出發，但透過日久的修行與體會，漸漸能與慈悲、智慧相應。」四位一年級學員分享應考時，除了閱讀文章、增長佛法觀念、清楚自身心態、以放鬆但慎重的準備，更為重要。香港的林嘉寶參加過生命自覺營並獲得兩屆菩薩戒，在山上當義工已六個月，正將所學的佛法運用在奉獻中，並練習消融自我煩惱。從小受佛法薰習的李品辰，透過活動更清楚僧大的環境、理念及作息；雖然父母對他的出家選擇仍有不捨，但時間證明這是報父母恩最好的方式。僧大報考日期將於五月十五日截止，翻轉生命正是時候。

自覺工作坊
【釋演真、柳政輝/綜合報導】僧伽大學自二〇一八年開辦「自覺工作坊」，今年更將關懷線由臺北延伸至南、高雄、澳門、香港及新加坡，以「自覺覺他」為軸，串連起「覺悟好生活」、「傾聽與表達」、「破繭而出」及「生命轉彎處」等不同主題，自三月二日起在各地陸續舉辦。

僧伽大學教務長常啟法師表示：「自覺工作坊的目的之一，就是持續的陪伴。」因為生命翻轉的過程中，常常會讓人感到無助不安或摸不著頭腦。自覺工作坊，邀請自覺學員回到家家，重拾生命自覺的感動。(柳政輝攝)

面對面關懷 灌溉自覺覺他種子
【釋演真、柳政輝/綜合報導】三月十六日在法鼓德學苑，教務長常啟法師帶領「自覺覺他」之傾聽與表達」傳授以自我覺察為基礎的溝通心法。法師整理出一由內而外「的溝通三層次，從覺察自我內在運作機制的「覺我」，到同理、傾聽他人的「覺他」；最後是在整體因緣觀中不迎不拒、隨緣盡力的「覺他」。上午，透過「共識圖」遊戲，讓學員實際體驗如瞎子摸象般的溝通盲點；下午，則藉由日常對話討論，覺察我們在溝通過程中，是否將觀察及評論混為一談；或常常透過佛法觀察，了解內在「觸、作、受、想、思」的運作，進而切斷錯誤迴路，避開溝通誤區。

聖基會經典講座
顏娟英講佛教藝術起源與開展
【楊雅穎/臺北報導】佛教造像起源於何處？印度佛教藝術如何影響東亞聖像？又如何反映佛教世界觀？聖嚴教育基金會佛教藝術講座，三月份以「佛教藝術的起源與開展」為題，邀請中央研究院歷史語言研究所研究員顏娟英，以佛教在亞洲的傳播為背景，深入印度、中國及日本等地佛教造像與石窟藝術的流變過程。講座湧入百餘位學員，現場座無虛席。

首場講座，顏娟英先介紹佛教藝術的源頭——位於今印度中央邦的「桑奇大塔」。它初建於阿育王時期，此時期的藝術特色，基於「佛不可思議」，多以象徵物如金剛座、菩提樹、佛足印、法輪、塔等做為佛的代表，主題包括佛傳、本生故事，以及「過去七佛」組合等。佛陀入滅前，曾叮囑弟子於重要的生前事蹟地點造塔禮拜，使佛塔成為佛陀形象，形塑出「佛塔信仰」。直到西元一世紀後，佛像才逐漸問世，並在健陀羅與犍陀羅兩地開創佛像造像藝術先河，影響日後東亞佛教藝術的發展。第二場講座介紹雲岡石窟，深度賞析五世紀北魏曇曜五窟的大佛造像細節。第三、四場，則分別帶領學員認識敦煌石窟及日本奈良大佛。

走一條不一樣的路

【果幸法師/僧大女眾副院長】俗家母親是在睡夢中往生，給了我很大的震撼，因為我不知道生死的意義到底在哪裡。她還在的時候，我覺得我未來的人生會像她那樣，結婚、生子，做個小婦人。那時，我每天愁眉苦臉地寫著：「你要擁有一個有意義的人生，不要像我一樣庸庸碌碌。」我開始思考，什麼是有意義的人生？

學佛之後，發現佛法是用不同的角度，將很多不好的事或境界顛倒看，就是正面解讀，便能超越它，也就是「遠離顛倒夢想」。佛法是良方，讓我們可以面對生命的挑戰、境界與困難。所以我的初發心是希望和更多人分享佛法；而那些學習佛法的人，也可以離苦得樂。出家這條路，讓生命更有價值。

出家因緣
【僧大規畫組組長】母親在我大學的時候出家了，對我的影響很大，後來在大學及研究所期間，我常參加法鼓山的青年活動。那時對佛法很有興趣，想多了解，也發現佛法真的可以化解很多我們在意的、煩惱與執著。

「一本刊訊」僧伽大學招生說明會，三月十日於法鼓山園區第三大樓舉行。共有近四十位學員到場，另有港、澳、馬來西亞同步視訊，共約九十位同學參與。一開始，主持人以國、臺、英、粵、馬來語，與學員親切招呼。僧大女眾副院長吳幸法師以「歡迎回家」開場，分享聖嚴法師所說「歡迎自己及二十一世紀一個希望，最好的方式就是「出家」。方丈和尚果輝法師分享，當年剛從臺大畢業，同學陸續出國深造、就業或進修，但他明白，這些都不能令生命提昇，於是決心出家修行。「雖然一開始是以個人探求生命意義出發，但透過日久的修行與體會，漸漸能與慈悲、智慧相應。」四位一年級學員分享應考時，除了閱讀文章、增長佛法觀念、清楚自身心態、以放鬆但慎重的準備，更為重要。香港的林嘉寶參加過生命自覺營並獲得兩屆菩薩戒，在山上當義工已六個月，正將所學的佛法運用在奉獻中，並練習消融自我煩惱。從小受佛法薰習的李品辰，透過活動更清楚僧大的環境、理念及作息；雖然父母對他的出家選擇仍有不捨，但時間證明這是報父母恩最好的方式。僧大報考日期將於五月十五日截止，翻轉生命正是時候。

【果幸法師/僧大女眾副院長】俗家母親是在睡夢中往生，給了我很大的震撼，因為我不知道生死的意義到底在哪裡。她還在的時候，我覺得我未來的人生會像她那樣，結婚、生子，做個小婦人。那時，我每天愁眉苦臉地寫著：「你要擁有一個有意義的人生，不要像我一樣庸庸碌碌。」我開始思考，什麼是有意義的人生？

學佛之後，發現佛法是用不同的角度，將很多不好的事或境界顛倒看，就是正面解讀，便能超越它，也就是「遠離顛倒夢想」。佛法是良方，讓我們可以面對生命的挑戰、境界與困難。所以我的初發心是希望和更多人分享佛法；而那些學習佛法的人，也可以離苦得樂。出家這條路，讓生命更有價值。

【釋演真/臺北報導】「花開怎麼聽？」法鼓文理學院院生命教育學程主任楊培，於三月十三日在法鼓德學苑舉辦的「聽見花開的聲音」遇見DILA」座談會中，也帶出人文社會學群最大的特色——跨領域學習及整合。楊培表示，透過文理學院跨領域學習及禮悅修身的殊勝，就像禪修身心安定时，不會覺察的細膩，進而開啟不一樣的多元視角及深刻思維。

【法鼓書齋】
《人生》雜誌 428期 4月號
無常的功課——佛說無常經
花開花謝、日夜變化，乃至呼吸、念頭、衰老、生病、死亡……無常的時時刻刻變化，我們覺察了嗎？《佛說無常經》中，佛陀告訴眾生什麼是無常，我們卻常誤以為日常是恆常，非得等到生離死別、天崩地裂，當日常中斷，才大嘆人生無常！
無常在日常中，日常在無常中。聖嚴師父教我們認識生命的本質是苦，是無常，因為無常，所以能夠翻轉，更必須珍惜。曾在關懷院領執，經常面對別人的老病死的常持法師，從《無常經》中體會，當以平常心擁抱無常；阿姜查、一行禪師、達賴喇嘛與師父

分享與無常共處的智慧和與方法。柯瑤碧、陳秀丹、阿潑從老病死與災難中，看見翻轉人生的可能，人生更有意義。
「北海寧寧物語」人們熟悉的鼻胃管，不只是一條管子，而是對生命長度與品質的評估與反思。「世界佛教觀察」當森巴遇見禪，觀察日本農工移民將佛教帶入巴西一世紀後，如今面對什麼挑戰？「佛學新視界」惠敏法師教我們通過人生會議(ACP)與人生期末考(AD)，做好善終準備。(每本180元，訂閱一年1680元，請見心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>)
◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

群，就是佛法的實踐。」辜琮瑜表示。許多有志報考的同學，儘管有豐富職場經驗，但因離開學校年代已久，擔心基本學科知識不足，跟不上碩士課業進度。老師鼓勵同學，不必過於擔心，就像佛法的學習，重要的還是每個人如何找到知識學習與體驗實作之間的平衡。
以「心靈環保」為心法，整合多元領域各家高手深厚功力，落實於心靈轉化及社會關懷實踐，人社學群歡迎有社會歷練，期待自我提昇並整合生命經驗的人，一起來共學。

深入水陸法會的 修持與時代意義

大悲心水陸法會今年將邁入第十三屆，十多年來，如何在巨變世代中，回應現代人需求，掌握修行本意？二月起展開的水陸法會講座，引領我們深入這場佛事的殊勝意義。
◎陳麗珠



▲水陸法會是法鼓山一年一度的共修勝會，每位參與信眾隨著法會共同成長。(江思賢攝)

大悲心水陸法會將邁入第十三屆，在這場因應時代精神、回應當代需求的年度共修勝會到來之前，二月起至五月底，於安和分院展開十三場講座，由僧團法師逐壇宣講「二十一世紀法鼓山水陸法會的修持與時代意義」。

二月十七日第一場總說，由弘化專案總召集人果徹法師主講，法師期勉大眾回歸內心自我檢視，透過法會讓自己的行止更清淨，並發起利他的大願心、大悲心，匯聚眾人的善念、善願及善行，為社會帶來幸福安樂。

果徹法師說明，法鼓山水陸法會源於二〇〇四年聖嚴師父的指示，水陸法會是一場現代法會，但必須回歸佛陀本懷，同時兼具傳承與創新。師父也強調法鼓山是漢傳佛教的道場，以修持漢傳法門為主，舉辦水陸法會是為了讓一切根器的眾生都能得度。法師並介紹水陸法會結合時代的各種創新做法，其中雲端祈福、網路修持、萬行壇等，更受到各界矚目與肯定。

第二場講座中，擔任瑜珈焰口法會金剛上師數十年的禪堂主果醒法師，結合禪修、法與經教來說「放焰口」的義理。「放焰口」除了超度餓鬼眾生，更重要的是超度包括自己在內的六道眾生。「法師分享施食儀軌裡，金剛上師必須「結印、持誦、觀想」，也就是身、口、意三業相應，才能自利利他，達到慈悲願力相應，才能發揮最大的超度力量。法師期勉大眾在生活中，練習去除「能」、「所」的分別，以「平等心」面對外境，學習心不取相，就是焰口施食的觀念與修持。

第三場講座由中華佛研所所長果鏡法師講說《楞嚴經》要義。法師提到經文是由二十五位菩薩自說修行開悟的經驗。「所謂「開悟楞嚴」並不是聽了《楞嚴經》會開悟，應該說《楞嚴經》是闡述二十五位菩薩以哪一種法門開悟。」而經文中，文殊菩薩肯定觀音菩薩耳根圓通法門，反聞聞自性，因此《楞嚴經》也可說是觀音法門，修行層次經由認識自我到消融自我，法師鼓勵大眾學習觀音菩薩上求佛道、下化眾生，不只自利，更要利他。接續的講座由果旭法師講大壇修持要義，果舟法師分享萬行壇、果傑法師介紹淨土壇的修持。

接下來四、五月份還有七場水陸講座，歡迎洽詢安和分院報名聽講。

冬季青年卓越禪修營心得

拋開妄念的浪

◎張揚正

帶著對佛法僧的好奇，來到青年卓越禪修營。營隊主軸是禪法練習，行住坐臥皆是禪。這裡的生活簡單有規律，有方法。聖嚴師父說：「要把生命留在現在，不管妄念回到方法，放鬆身心放下身心。」營隊提供我們練習這三件事的合適環境。

日復一日，不可避免地有許多煩擾，如海浪般一波波襲來，讓人忘記自心本質如海一般廣闊，浪只是海面上的一部分。禪修對我來說，就是拋開這些妄念的浪，去看自己平靜有如深海、從未改變的本質。這幾天不用手機，不需接受過多訊息的轟炸，漸漸解開心中的負面想法。法師回答我們的提問，有智慧又令人感動：「佛陀便利店」讓我能抽離自己的角度，去看生命的疑惑。禁語當天，直接面對心中的



▲青年學員在卓越禪修營中互動交流，分享彼此的生命故事。(謝承翰攝)

好好活在此刻

◎禹鐘月

這次活動中，聽到許多年輕朋友的煩惱，有的曾是自己上下求索的叩問，也有終身尋求的人生大哉問，也有過去某一時期不斷循環的煩惱。原來有情眾生的問題那麼相似，都是問中存異。

「心靈工作坊」時，楊荷老師提到：「人愈年輕，心愈單純；人愈老，心愈複雜，更難找到安心的方法。」老師的一席話，帶給我很多感觸。許多人受困在苦的循環、重複的情緒與行為模式，卻找不到出口。如果身旁有親友扶持，便能走過一段路，但大部分都是獨自面對。如果沒有宗教信仰的支持，自身也沒有人生哲學來處理，便會落入痛苦的泥沼，有時是一瞬間，一段時期，甚至好幾年，乃至一輩子都不清楚狀況，找不到問題在哪裡，最後老死死去。

當遇到不愉快的事，內心常產生許多情緒，都是和煩惱心相應的妄念，難以活在當下，透過這次自我探索，更加清楚自身問題所在，覺知活在當下的重要性。希望未來持續保持內在覺察，好好地活在此時此刻，把握當下的力量。

課外心一章

修習鍊心好成長

◎魏蔡怡岑(板橋福田班)

五年前閱讀了聖嚴師父的著作，書中的一字一言，總讓我滿是感動與攝受。十五年後，二〇一六年九月，如願上總本山皈依三寶，法會進行中，哭到不能自己，好像離家很久的小孩終於回到家。當下決定報名「快樂學佛人」。因緣具足，板橋辦事處的開課，也開啟我的學佛之路。

由於時間盤突出無法久坐，福田班開課前猶豫了。關懷員鼓勵我把困難拋開，於是如期上課。課程很精彩，一步步讓我更加認識法鼓山與聖嚴師父，師父提出的各項理念與共修，經由法師們講解，幫助我活用於生活中。生命故事分享雖只短短三十分鐘，但聽到了資深義工們的一生，總令我笑中帶淚。福田班另一個特色，就是有一種福修的機會，藉由當義工修自己的習、鍊自己的心，這也是最好的成長方式。

福田班帶給我最大的收穫，是學會知足與感恩。如今對待任何人事物，心都能放得比較柔軟；相信因果，不以負面情緒反應，順逆都以感恩心接受，也能處處逢緣、廣結善緣。

身在法鼓山大家庭好幸福，有完整的課程、好多善知識提攜，希望未來自己也能成為善知識，讓別人也受益。

帶著佛法走進社區

◎編輯室

二月十七日法鼓傳燈法會隔天，高雄地區十四位法青，帶著清潔用具及熱情溫暖的心，出發至甲仙小林村長者。出發前，紫雲寺、關院常務法師耳提面命叮嚀：「打掃時不要亂丟屋主的東西，若看到過期或真的不堪使用的物品可以告知，讓對方決定是否留存；打掃環境之外，更重要的是陪伴。」

在小林村，按了幾次門鈴遲遲沒有回應，不久，一位皮膚黝黑、帶著靦腆笑容的老人走來，是阿富菩薩，二〇〇九年八風災最後一位被救出來的村民。法青們紛紛捲起袖子幫忙。法青們紛紛你戒菸還得獎狀耶。哇！阿伯你戒菸了！哇！哇！哇！這一個我來，阿伯你到旁邊休息就好。大家忙進忙出，這裡洗洗、那裡擦擦，不時與阿伯說說笑笑，怎麼有一群年輕人打掃得這麼快樂？整理完畢，热情的鄰居拿著自家的番茄請大家吃，法

相約淨灘 還大自然本來面目

◎楊清蓉

二月十日，桃園法青前往新北市金山區中角沙珠灣，舉辦「淨灘及護法體驗」。舉辦「淨灘及護法體驗」學務處課外活動組長張振華分享，七年前因不忍鳥類與海洋生物吞食垃圾而喪命，發起每月不間斷的淨灘活動，風雨無阻持續至今，並感謝桃園法青連續三年共襄盛舉。

同學們穿好裝備，拿好工具後即分散行動，不論是「積小成多」或是「數大便是美」的撿拾方式，只為還給大自然本來面目。最後，大家合力將漁網與廢鐵桶搬離海灘，一望無盡的海灘終於出現乾淨的微笑曲線。

有法青同學分享，雖然垃圾看似永遠撿不完，但淨灘讓他體認到一個人的力量或許微薄，很多



▲法青合力將漁網及廢鐵桶搬離海灘，還沙灘本來面目。(周敬淳攝)

快樂學佛人

【開班日期、地點】
4/13 洛杉磯、4/21 雲集班、5/4 齋明班、5/9 農禪寺
【報名】請洽各分寺院、辦事處或上網
http://dbs.ddm.org.tw (額滿截止)
【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6659

全國法青交流會

北、中、南、東部法青齊聚一堂，歡迎加入！
【地點】：農禪寺 (B1 大教室)
【日期】：5/11 (六) 18:00 ~ 21:30
【時間】：17:45 進場
【報名】https://goo.gl/KNDbcV

祈福皈依大典

方丈和尚果暉法師 正授三皈五戒

對象：年滿6歲以上 未曾於法鼓山體系皈依之社會大眾

報名：即日起，須預先報名！

1. 網路報名：請至法鼓山皈依專網報名
2. 親自報名：請至各分院知客處填表

※不受理傳真、郵寄、電話之報名方式，亦無需繳交照片。

皈依佛、法、僧，接受三寶的祝福，讓佛法的智慧，點亮心燈，照亮人生；讓學佛的人生，得心自在，福慧平安。

4/13 雲集寺 4/20 農禪寺 4/27 寶雲寺 5/5 紫雲寺 5/26 香港道場

六祖壇經

5.8.15.22.29

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

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 六月課程暫停

主講 / 果徹法師 (僧伽大學講師)

擔起淨化人間的責任



法鼓山的方向

創建

◎聖嚴師父

我們有光榮的過去，
得來不易，應當珍惜；
我們有無限的未來，
尚待開發，必須精進。

由於大時代的啟發、大環境的影響、許多人的貢獻，法鼓山這個佛教團體，成立以來，已經快要邁向第十週年。我們走得辛苦，但是相當踏實；我們成長得慢，但是相當穩定；我們不敢自滿，但是非常欣慰。

實踐理念 以三大教育完成

法鼓山原本一無所有，僅憑著淨化人心與淨化社會的弘願，推出了我們的理念：「提昇人的品質，建設人間淨土。」因而有了響應的群眾，共同來實踐此項理念，展現了持續性的兩大社會運動，那就是四環與四安：首先是心靈環保為全面推廣，然後又發起了安心、安身、安家、安業的全力宣導。今年（一九九八）我們的重點工作是「我為你祝福」的全民運動，明年（一九九九）的中心工作則為大家平安的全民運動，也都是圍繞著法鼓山的理念，向前一步又一步地踏出去。我們法鼓山的使命，是「推動全面教育」，以三大教育來完成這項使命：

一、以大學院教育培養建設人間淨土的高級專業人才；二、以大普化教育推廣各項提昇人類品德的活動；三、以大關懷教育普及各項溫暖人間環境的服務。

以上的一大使命、三大教育，都是為了實現法鼓山的理念，我們也依此努力了許多年。今年，法鼓山的第一期工程，四月取得縣政府四張建築執照之後，已於八月十四日遷淨開工；教育部六月核准法鼓人文社會學院成立後，今年八月二十八日召開了第一次董事會成立大會；今年八月確立了法鼓山的形象定位為「全面教育」等等。

珍惜過去 未來必須精進

這些成果的獲得，絕對不是聖嚴個人所能導致。我必須感恩法鼓山體系內的每一位成員，由於大家在默默之中全力奉獻，始有法鼓山的今天。我也要感謝佛教內外的各界人士，對於法鼓山理念的認同而來響應支援。這使我們在感激之餘，獲得了更加堅定的信心和願心，法鼓山當為明天的人間社會，繼續擔負起擴大淨化工作的責任。因此，為了迎接嶄新的二十一世紀的來臨，法鼓山正計畫於明年推出十大平安運動，使我們內部的成員，在穩健中成長，使我們整體的社會，在平安中繁榮。

對於一個人而言，長到十歲，尚是小孩；對於處身於今日社會的一個佛教團體而言，運作十年，已不算小了。法鼓山如不進步，就被淘汰，如不更新，就會衰老。唯有時時警惕，不斷地檢討，不斷地再造，才能維繫過去，開展未來。

我對我們法鼓山的團體，充滿了信心，因為我們的成員，只想以奉獻自己來成就大眾，都知道唯有成就大眾才是造福自己的最好方法。我們有光榮的過去，得來不易，應當珍惜；我們有無限的未來，尚待開發，必須精進。

（摘自《法鼓山的方向：創建》。原文出處《一九九八年全民祈福平安大法會手冊》）

信行寺禪一心得

無所求 才有新開始

◎曾金貴

這一次禪一當中，安排了法鼓八式動禪「體察放鬆的感覺」，一如每次禪坐共修播放的內容。這樣的引導聽了N遍，一直以為只是打坐之前的熱身和前方，便聽了聖嚴師父聲音開示「活在當下」和「放鬆」之後，竟有不同的感受。做動禪時，清清楚楚知道當下的動作和覺受，持續放鬆身體並保持覺醒。

以往一直堅持用數息法，從一數到十，後來卻變成了慣性而導致昏沉，於

是改成倒著數或間隔著數，進而到了吐氣時才數，不再憋氣或緊張。之前總習慣「意守丹田」，認真、專心、注意去數，這次才體會師父所說「輕鬆但有意識地數」，就像琴弦一樣不鬆不緊，才能拉出好聽的聲音。

禪一上午坐得還好，想著下午在蒲團上應該也可以有好香。但午睡之後，卻覺得昏睡頭痛，方法不得力，與早上要無所求、無所期待、無所期待，那麼每柱香才會是新的開始。



冬安居 照見無常生滅

每年1到2月，是美國最嚴寒的時節，也是北美僧眾的精進修行日。相應於佛陀時代雨季的冬安居，象岡道場於1月4至20日舉辦為期16天的冬安居，並首度對外開放所有出家眾參加，多位來自南傳內觀系統（Buddhist Insights）、一行禪師系統的法師們，也報名全程參與。

冬安居分兩梯進行，由住持果元法師帶領，以聖嚴師父2004年於瑞士、象岡兩地講授的默照法門開示影片為主，主題是宏智正覺禪師的〈默照銘〉。第一梯禪期圓滿前一天，法師們進入象岡的森林深處經行。寒風簌簌，走在樹葉落盡的林間，僧眾安定的腳步踩在結凍的枯葉上，散發出從容的音聲。穿過森林、走過獨木橋、越過溪水，抵達象岡湖畔修習直觀。狂風將湖面吹皺出無數漣漪，安定的內心更清楚無常、生滅的現象。

禪期圓滿，北美東西岸的法師們感受自己接受太多，更應廣發菩提心、提起大悲心，迴向眾生、奉獻眾生。

（文／編輯室，圖／象岡道場提供）

青年禪二

- 日期：5/17 ~ 19
- 對象：16 ~ 35 歲青年
- 報名：https://goo.gl/YsqTVp

體驗出坡禪

法鼓山園區義工招募

- ◆景觀維護日（花草修剪）：4/7、14、21、28（日）
- ◆環保清潔日（環境維護）：4/14、5/5（日）

◎以上詳情請洽義工室

- 電話：(02) 2498-7171 分機 2660 ~ 2663
- E-mail: ddmvol@ddmf.org.tw
- 線上報名，點選「義工資訊/招募項目」

教聯會活動

教師心靈環保教學研習營

- 日期：4/13（六）09:00 ~ 16:30
- 對象：國小現職教師優先，歡迎有興趣之各級學校教師及退休教師。

教師心靈環保一日營

- 日期：4/27、5/25（六）
- 對象：各級學校現職教師、職員及退休教師。

◎以上活動採線上報名，額滿為止
洽詢：(02) 2893-9966 分機 6130 教師聯誼會

身放鬆 心也柔軟了

◎李慧慧（溫哥華）

從前兩天的痛苦不堪，到第三、四天進入狀態，禪修於我而言，就是一個不斷被妄念拉走、又不斷回到自己的過程。當散亂的心收攝起來，安定下來，開始可以體會到心的力量，一種寧靜的、慈悲的力量。

這次溫哥華道場舉辦禪進禪四，由常悟法師帶領，使我更深入體會到放鬆的重要性。原以為放鬆就是鬆身體下指令，讓它放鬆下來，聆聽了法師的開示，以及面對面的小參，才明白放鬆需要去覺受身體各個部位，是緊的，還是鬆的，和它取得連結，而不是對立，與它一起放鬆下來。身體放鬆就會變得柔軟，心也跟著放鬆和柔軟。當身心安定下來後，

省力處便是得力處

◎邱杰

聖嚴師父西方法子吉伯·古帝亞茲（Gibbert Guzman）首次來臺主持中英禪七，早已聽聞他的說法「功力」深厚，這次果然領受了！

從每日三次的開示，可以感受到他殷切的悲心，當聽到他說飛到臺灣是來報師恩，把過去從聖嚴師父身上學到的珍寶，教給大家，他說：「我不會放棄任何一位禪眾，所以你們也不能放棄自己。」一席話讓人對精進用功備感信心。

禪修超過二十年，吉伯十分明白禪眾用方法時會遇到的問題。開示時曾說：「腦中一出現畫面就是妄念。」是呀！上坐一閉上眼，腦海即出現畫面，馬上覺察到是妄念。印象深刻的是他以「貓捉老鼠」來形容妄念，如同大家熟悉的美國卡通中，貓總是守在老鼠洞口，等待老鼠自己跑出來，貓只是以逸待勞，不需花費氣力去對抗妄念。這樣的覺察

練習，讓自己體驗到「省力處便是得力處」，用功時身心分外安定。

一次吉伯說法時，突然說起他對師父的想念以及參加師父主持的禪七，出坡工作分配到打掃洗手間，看到牆上掛了一條有很多洞的毛巾，以為是拿來擦拭用的。沒想到下午師父開示時，就問誰亂動了他的毛巾，吉伯回憶當時，他縮起身子不敢承認，但內心早已已被師父「借用」的簡樸安適性情所撼動，「師父可是偉大的禪師，毛巾破了那麼多洞還在用……」

吉伯的回憶，讓我感受到「這就是師父呀！」也看到師父早年到西方弘法成果，就展現現在吉伯身上。吉伯以指導禪法報師恩，從他身上感受到師父弘揚漢傳禪法的悲心。打完七，心情和吉伯一樣：「師父，真想念您！」

般若法門研修營 果慨法師 帶領 詳情請上法青會官網

如實生活

《金剛經》與如實生活

星期五 4.26 ~ 28 星期日

一切有為法 如夢幻泡影 如露亦如電 應作如是觀

農禪寺 初階禪七

照見當下，樂活人生

由淺入深，體驗禪修與生命原來幸福就在當下。

日期：4/27 ~ 5/4

時間：第一天13:00-第八天10:00（常住僧）

對象：初階禪班結業，且參加過兩次精進禪二者

報名：2/27起，請上 http://ncm.ddm.org.tw/ 報名

電話：(02) 2893-3161#560

