

1745 新弟子歡喜皈依 快樂來學佛

農禪寺 雲集寺舉辦皈依大典 學佛新鮮人發好願利己己

【楊雅穎／綜合報導】二〇一九年法鼓山皈依大典四月起陸續於各地道場舉行，截至四月二十日，總計已有一千七百四十五人，分別於農禪寺、雲集寺、臺北農禪寺、由方丈和尚果暉法師親授三皈依，由方丈註冊成為佛門弟子。許多家庭扶老攜幼前來，場面令人動容。橫跨老中、青、幼各個年齡層的求受皈依者，願心一致，期盼回歸佛陀本懷，展開學佛之路。

四月二十日，一千三百多位信眾齊聚農禪寺，在學智學佛儀及新佛法會後，聆聽方丈和尚講解三皈依的意義。方丈和尚開示，皈依三寶猶如坐上慈航普渡的安全大船，佛陀會教導我們如何出離生死苦海。皈依後，就像來到有佛陀的智慧和佛法，有僧團協助的三寶學校，一註冊，既然有了學籍，就要開始有次第地學佛。

法鼓山為觀音道場，聖嚴師父自小也修行觀音法門，方丈和尚鼓勵大眾，從念觀音、求觀音、學觀音做起，除了幫助自己之外，更要學做觀音，幫助仍在海上浮沉的苦難眾生，同渡苦海。

方丈和尚更勉勵眾人，皈依後受持五戒，就像「打預防針」讓我們更有抵抗力，可以幫助我們止惡行善。一隨後由僧團法師逐一為皈依者掛上兩面各鑲有釋迦牟尼佛與觀



▲農禪寺祈福皈依大典後，方丈和尚與僧團法師向新皈依弟子送上關懷與祝福。(李佳純攝)



▲雲集寺皈依典禮，信眾受完三皈依後，僧團法師逐一掛戴結緣佛牌，給予祝福。(張麗鐘攝)

世音菩薩聖像的佛牌項鍊，象徵「對內」努力追尋佛陀的智慧，「對外」學習觀音菩薩的慈悲。

「希望皈依三寶後更有智慧，將來是跟太太起爭執，可以學習用智慧解決爭端。」下個月即將結婚的陳有德，表示皈依後與未來同修有共同信仰，婚姻肯定會更穩定而幸福。二十五歲的廖振國則分享：「今天之前，只覺得親近佛法很歡喜，現在自己肩上了多了一份任務，要幫助眾生。」

今年八十三歲的杜昆明老菩薩，去年因為腦栓塞及部分語言神經，坐在輪椅上，由妻子和媳婦、孫兒陪同前來皈依。信仰三寶的這一家，媳婦吳柏璇牢記聖嚴師父所說：「只要心安，生活就有平安。」她欣慰公公點頭答應皈依，也相信三寶的加持，能幫助公公更安心地面對未來。

無常給人的考驗不分年齡，甫六歲的吳昱辰，帶著對已逝阿嬤的不捨，牽著母親的手說：「今天來報名，要跟阿嬤一樣，當阿彌陀佛的學生。」

為協助新皈依的信眾及社會大眾建立佛法正知見，雲集寺和農禪寺高僧陸續開辦學佛課程。五月五日高雄紫雲寺，五月二十六日香港道場，也將接續舉辦皈依大典，歡迎大家一起加入佛法大家庭。



▲聖嚴師父圓寂十週年之際，為緬懷師父教澤、感恩信眾護持，並凝聚四眾願力，僧團與護法總會規畫六梯次印度朝聖圓滿。(翁森坤攝)

巡禮佛陀聖跡 六梯次圓滿

【本刊訊】三月十九至二十九日，護法信眾第六梯次印度朝聖團，由方丈和尚果暉法師帶領，全程禪修、念佛，並聆聽聖嚴師父開示，藉由親身踏訪佛陀聖跡，感恩佛陀，乃至歷代祖師大德與聖嚴師父傳承佛法的恩澤，深入與法相應。此一梯次的圓滿，也圓滿了自去年（二〇一八）十月二日起陸續啟程，共六梯次四百位護法信眾及三十餘位僧眾共同參與的佛陀聖跡巡禮。

擔任朝聖聖地小組規畫統籌的園區中心副都監果暉法師表示，朝聖活動的緣起，除感受四眾弟子共同的心願外，更為表達對護法信眾的感恩與關懷，凝聚大眾對法鼓山理念的認同，因此，二〇一五年即成立籌備小組，邀請曾受師父指示、籌辦四次信眾朝聖的聖嚴教育基金會前董事長施建昌協助，以聖嚴師父帶領弟子

赴印度、中國大陸等地朝聖尋根的指導、觀念和方法為原則，並以教育、關懷與修行為目標，進行行程規畫。二〇一六至一七年，陸續舉辦前行動察團及四梯僧眾團後，於二〇一八至一九年，時值聖嚴師父圓寂十週年之際，接續舉辦護法信眾此一梯次的圓滿。除了籌備小組成員與護法信眾的盡心盡力，在規畫上以聖嚴師父的叮嚀與指導為依歸，並有經驗豐富的旅行社及領隊團之外，對佛法有更深入的體驗，對教團展現了高度認同感及向心力，在過程中遵守相關規定，共同承擔任務、分工合作、相互照顧，並充分展現出身體、口儀與心儀，使得所到之處井然有序，才能讓朝聖團不同於一般旅遊，而從中得到法喜法益。然而，更重要的，是一參

與朝聖之後，讓人格品質的提昇，透過個人的身心，展現於日常生活中，進而推動社會淨化，這才是朝聖的意義。

佛陀入涅槃前，曾交代佛弟子以「歡喜欲見，憶念不忘，生戀慕心」的心境，往詣四個聖地。聖嚴師父在一九九九年帶領信眾赴印度朝聖時指出：「做為一個佛教徒，能夠朝禮佛菩薩的聖地，在宗教的信仰和修持上，有其崇高的意義和價值。一果高僧的生生世世中，能夠藉由朝聖，對佛法生起更深的信心、願心與智慧，即是在學佛地圖上向前邁進一步。因此，未來僧團也將視因緣持續規畫朝聖活動，期望四眾弟子藉由走進，並體驗佛菩薩與祖師大德的內心世界，涵養慈悲與智慧，堅定學法、護法、弘法的願心。」

以古鑑今 開創未來 溫哥華道場舉辦禪宗講座

【溫哥華訊】法鼓山溫哥華道場邀請普化中心副都監暨農禪寺監院果毅法師，於四月五日至十二日主持默禪禪七。禪七後，於十三、十四日舉辦「禪宗的發展與演變」專題講座，帶領一百二十位聽眾，從浩瀚豐富的史料典籍中，尋找禪宗一千八百餘年發展的關鍵點與轉折點，深入追溯禪宗歷史。

果毅法師表示，由於知識普及、學術研究發達，此次講座不分享故事、傳說，而試圖更接近平實歷史。講座根據近代學者的研究，引用原典、祖師大德文獻，將佛教從東漢時期傳入中國後，分為「準備期」、「純禪時代」、「禪機時代」、「絢爛時代」、「衰變時期」，講述其間代表人物、著作、禪法特色，以及禪學思想。

配合時空背景、社會文化的交互影響，果毅法師帶領大眾，抽絲撥繭透視現象背後的深層元素，爬梳印度禪法傳入中國後，歷經中國化、庶民化、宗派正統之爭等，及其中教學方法的演變，與教內思想、修行法門融合的過程，為大眾指出學習禪法更清晰全面的概念圖像。最後，總結聖嚴師父兼承臨濟和曹洞法脈，方法上融合宏智正覺的默照、虛雲老和尚的話頭、雲棲株宏的念佛禪，並會通太虛大師的人生佛教，開創出「中華禪法鼓宗」。

為期二日的講座，引領與會大眾鳥瞰中國禪宗的流傳樣貌，希望能深得中華禪法鼓宗的源頭，讓大家建立宏觀視角，啟發開創性思考，進而為中



▲果毅法師帶領學鳥瞰中國禪宗的流傳樣貌，建立宏觀視角，啟發開創性思考。(溫哥華道場提供)

用心靈環保 共度家庭日

【楊雅穎／臺北報導】五月十二日母親節，也是佛誕日，法鼓山將在國父紀念館舉辦「心靈環保家庭日」活動，歡迎闔家大小共同前來。今年活動將於五月十二日上午九點四十分正式展開。歡迎闔家同來感恩浴佛，並體驗各種活動，感受生活禪的妙妙有趣，品嚐各種古早味小吃及點心飲品。別忘了邀請更多親朋好友一起前來！詳情請上法鼓山全球資訊網查詢。

「照顧好自己的小家庭，是菩薩行的基礎。」延續去年（二〇一八）「心靈環保家庭日」的溫馨祝福，今年希望更加深化民眾對家庭的重視與責任，並引導大眾從生活中找到修行法門。

去年帶著同修和女兒參加活動的專職黃世杰，回想起六歲小女兒上台唱跳表演的模樣，欣慰說道：「她從頭到尾都笑咪咪的，非常開心，而且不怯場。」小女兒今年特別央求，一定要幫她報名參加。「她連參加排練都很喜歡。」他表示，孩子平常互動的對象，除了家人之外，就是同齡的同學，少有有機會和不同年齡的孩子一起玩，參加「心靈環保家庭日」活動，孩子彷彿進到一個超級大가족，非常快樂。

母親節難道不想在家吃飯嗎？他說：「吃飯不限時日，倒是機會難得，還可以藉此讓家人學學八式動作，一舉數得。」

農禪寺法青義工林貞廷和雙胞胎姊妹，今年也向母親報備，母親節當天將在活動現場支援。憶起去年家庭日，林貞廷說：「很多民眾都

好願在人間

PERIODICALS 雜誌紙類

國內郵資已付

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

非經本刊同意，不得轉載本報圖文。本刊編印費用為一方信施，閱後請轉贈親友，功德無量。

法鼓山建設基金會撥款專戶 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

Android iOS

園區公告

法鼓山僧團訂於6月1日至6月26日結夏安居。結夏安居期間，法鼓山世界佛教教育園區暫不接受團體參訪導覽服務。週六念佛共修及大悲懺法會亦將暫停。

暫停開放區域：第一大樓五樓門廳、六樓大殿、七樓看台區、彌陀殿、第二大樓第二齋堂、七樓國際宴會廳。

【新聞簡訊】

中華佛研所佛學期刊獲獎

【本刊訊】國家圖書館於3月29日舉辦「108年臺灣學術資源影響力發布會」。中華佛學研究所發行之兩本期刊，榮獲「最具影響力學術期刊：哲學/宗教研究學門」之獎項。

其中《中華佛學報》獲得「知識傳播獎」第四名（近三十年被引用數統計最多）；《中華佛學研究》獲得「知識影響力獎」第五名（著作於近五年影響係數最高）。

中華佛學研究所向以創辦聖嚴師父所示「立足中華，放眼世界」為指導方針。所長果鏡法師表示，未來兩本期刊仍持續以弘揚漢傳佛教為宗旨，收錄優異之中、英文相關學術論文，不僅提供學界發表與研究的平台，期刊全文同步數位化上網，有助於提升論文在國際學術之能見度與影響力。

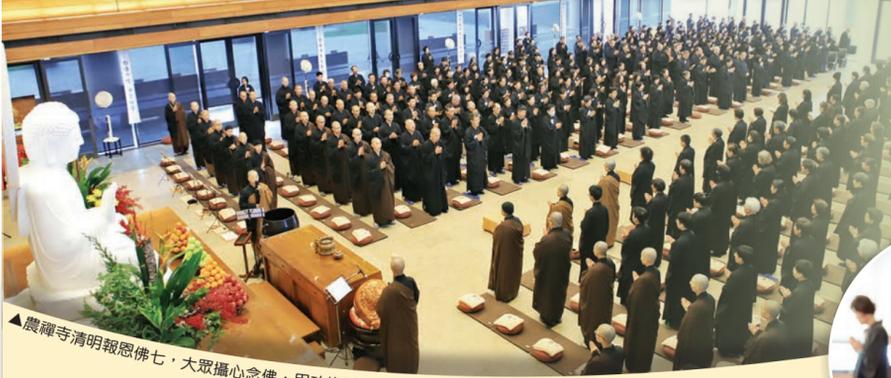
清明祈福 共修報親恩

海內外道場啟建「清明報恩法會」 以清淨身心莊嚴人間淨土

◎編輯室

▲舊金山道場舉辦報恩佛一法會，大眾安定攝心繞佛念佛。（施志銘攝）

▲蘭陽分院梵唄聲繞繞壇場，小菩薩也跟隨大眾虔誠恭誦《地藏經》。（陳長枝攝）



▲農禪寺清明報恩佛七，大眾攝心念佛，用功修行。（謝永輝攝）



▲寶雲寺《梁皇寶懺》法會獻供時，信眾手捧供養物，以誠懇心於佛前，供養諸佛菩薩。（廖順得攝）



▲馬來西亞道場信眾以虔誠心誦《地藏經》為祖先亡靈超薦，為親朋好友祈福。（楊培福攝）

清明期間，法鼓山海內外道場分別啟建以懺悔法門為修持的梁皇報恩佛七，以及具孝親思想的地藏法會。參加法會不僅是內在的自我修持，透過大眾共修善業的力量，將功德迴向一切眾生，並為人間平安與祝福，更能培養自利利他的慈悲心。無論是參與精進共修或護持法會擔任義工，壇場內外各安其位用功，營造安定攝心的修行氛圍，體現法鼓山舉辦法會的教育功能。

念佛報恩 清明佛七

聖嚴師父曾在佛七中開示：「清明報恩佛七，除了超度過去世的父母外，也要為現世的父母祈求健康。我們可用三寶和共修的力量為父母祈福，這是辦得到的。」

農禪寺於一九八三年首次舉辦清明報恩佛七法會迄今，已邁入第三十六年。今年三月三十日至四月六日一連七天的法會，精進組加上隨喜組，每天超過六百位信眾參與共修。從念佛、繞佛、靜坐、止靜、拜佛、拜懺到大迴向，總監香果慨法師不斷叮嚀大眾攝心念佛、用功修行。這次聖嚴師父影音開示重點為念佛的功德及念佛的方法，如何成就自心淨土、人間淨土及求生佛國淨土。師父並鼓勵大眾對念佛法門要有信心，要發願並努力實踐，修行是鍊心，要會調理自己的心，才能減少煩惱。

新加坡護法會於四月六、七日舉辦「清明報恩佛二」，灑淨當日，常耀法師於法會行前講座，主講「阿彌陀佛不要走」。每天有近百位信眾參與法會。

大願大孝 地藏法會

《地藏經》有「佛門孝經」之稱，經中舉揚地藏菩薩過去生為婆羅門女、光目女時，為了救拔墮入惡道的母親，發願脫一切苦難的眾生。從一念孝親之心，發展出一眾生度盡，方證菩提；地獄不空，誓不成佛」的大願，亦是清明慎終追遠，冥陽兩利共修的法典。

臺東信行寺於三月二十一日至二十四日舉辦「清明報恩地藏法會」，近百位信眾齊聚用功，其中有多位已屆八十歲以上老菩薩全程參與；臺南分院則於三月三十日灑淨、結界壇場，啟建為期七日的地藏法會，三百多位菩薩共同精進用功。主法果嚴法師開示，眾生無明，易造惡業，而墮三惡道，感恩地藏菩薩發大願度眾生，大眾應持誦地藏菩薩聖號，直至念佛三昧，無明滅，智慧開，業障除；蘭陽分院則於四月七日舉辦法會，監院常法師勉勵，對祖先最好的供養是分享佛法，除了可利益先亡眷屬，更能與有緣的無形眾生結法緣。

三月三十一日，一百六十九位信眾齊聚馬來西亞道場，以虔誠心憶念往生的親友及眾生，齊心誦誦《地藏經》為先祖及亡靈超薦，為親朋好友祝福。監院常法師勉勵大家，在日常生活中實踐佛法，就是對往生親友最好的報恩。

孝親報恩當念佛

◎聖嚴師父

一般中國人只知道逢年過節祭祀一番，到底有沒有用呢？有，就是對先亡眷屬的一種慰問，以及對無祀孤魂表示關懷，所以有用，但不是很非常有用。如果能運用佛法來超度先亡，那才是真正的有大作用。因為，用佛法來化解他們心中的煩惱，怨結，他們就能離開鬼道而早生善道，或生天國，或者往生佛國淨土。並以此功德迴向給他們；同時也帶著他們一起念佛，讓先亡眷屬及無祀孤魂，超生離苦。這就是用佛法來做超度的佛事，比較起僅僅以掃墓祭典及焚燒紙箔等形式的慰問和關懷，有用多了。

時候，用打佛七的修行功德來報恩，既能有利亡者，也能有益生者，才是真有用。包括有利益無形的眾生，也都得到利益，他們從無始以來都對我們有恩，所以也用念佛的功德來迴向給他們；同時也用三寶的力量，帶他們一起修行。（摘自《念佛生淨土》）

學大事關懷 生死兩相安

常學法師北美巡迴弘講助念關懷觀念與實務



▲法師帶領大眾實際練習法器以及助念儀軌，體驗佛事的肅穆與莊嚴。（林淑德攝）

【北美訊】法鼓山關懷院監院常學法師於三月二十三至四月七日巡迴加拿大溫哥華道場、美國洛杉磯及舊金山道場，主講「大事關懷培訓課程」。透過概念性、系統性、實際演練的操作，讓海外信眾了解大事關懷的目的、助念的觀念與原則，以及如何將佛法與心靈環保理念實踐於大事關懷中。

課程第一天，法師首先釐清大事關懷的精神內涵，介紹法鼓山佛化奠祭的緣起和目的。深入淺出地闡述助念應有的心態、觀念、威儀及原則。下午觀看紀錄片《圓滿生命的無限延伸》，讓現場學員深切感受到人生的終點不是生命的結束，乃是無限的延伸以及圓滿的連續。

常學法師表示，「助念」是很好的修行動力，面對無常便在眼前的真相，以至誠懇切的心祝福迴向往生者。同時，對生者的關懷與輔導也非常重要。以佛法觀念撫平其哀傷的情緒，明白無常、無我、空性的道理，學習面對、接受、處理與放下離別的痛苦與罪礙。

第二天的課程包括：如何圓滿助念關懷、慰問關懷的運作、佛化奠祭的緣起與目的、分組討論練習。法師強調，助念時要注重威儀，展現一身、一口、一心、一德的清淨與精進。也鼓勵對方親近道場，讓他們有機會培植善根與福德。

從事老人服務與臨終關懷工作的韓更分享，這兩日的課程她學習到許多能實際運用的觀念與方法，對於目前的工作有很大的助益。

死亡不等於生命的結束，而是另一段生命的開始。如果能以正確的態度面對自己、至親好友的死亡，給予臨終者關懷、助念，幫助其放下種種煩惱與牽掛，安詳走過此生最後歷程，讓逝者無罪礙，生者能安心無悔，生死兩相安，便能夠超越對死亡的恐懼，坦然面對生死。

落實心六倫 從家庭開始

馬來西亞道場慈心班、父母成長工作坊開課

【馬來西亞訊】馬來西亞道場以提倡「心六倫」為核心的兒童生命教育課程「慈心班」，於三月二十三日開課。當天有二十一位小菩薩參與課程。二十四日接續舉辦心靈環保父母成長工作坊，共有三十位家長和五位小朋友參加。

「慈心班」是專為小學一至三年級學童設計的課程。其中的一「靜心」單元，讓小菩薩體驗當下每一個腳步，從專注練習中，使身心放鬆與收攝；從《寶山尋寶記》影片，小菩薩認識了四種環保，並看到法鼓山的萬行菩薩，不分宗教、種族在世界各地發揚關懷的精神，「寶藏」原來就是自己的神。

「菩提心」。「學佛行儀：周遊法鼓山」課程，每位小菩薩手持特製的法鼓山護照，藉由完成五個定點所賦予的任務，認識道場各個空間的用途。

老師為小學員準備五樣「見、聞、覺、心、願」的課程，透過有趣的活動，引導大家思考平時的飲食哪些是天然的，哪些又屬加工食品，主持人帶領大家回憶過去一星期所吃過的食物，逐一寫在白紙上，進而探討所造成無益的影響。



▲心靈環保父母成長工作坊除了課堂討論，也讓親子一起製作健康素食點心。（袁秀萍攝）

茶禪滋味 心體驗

◎聖嚴師父

【許常修／臺南報導】臺南二中心靜坐社團師生十二人，於三月二十八日參訪蘭陽分院，與監院常宗法師相約體驗茶禪。

茶席開始前，首先播放《師徒故事》禪修生活》動畫，引導同學了解法鼓山的禪修。短片後，禪坐會義工帶領大家放鬆禪坐，體驗呼吸，與自己相處。並鼓勵同學在學校及生活中，善用每天零碎時間靜坐五至十分鐘，練習身心放鬆與自在。

第一聲引響響起，茶人為同學奉上一杯茶。主持人引導同學們分成三口入喉，體驗茶湯的味道進入鼻、舌、擴展至身、心的覺受。三次巡茶滋味，有別於一般茶席中那份溫潤的茶滋，有別於一般茶席中那份溫潤的茶滋。

監院常宗法師接續分享小牛的故事故事，小牛因為臉上天生的箭靶記號而自卑，卻自己有著美妙的歌聲，一天收到音樂家讚賞鼓勵的信後，學會肯定自己的優點，並以美妙的歌聲帶給大家快樂。法師以故事鼓勵同學發揮自己的優點，建立自信也利益他人。另外法師也以牧牛人的修行故事開示，諸法唯一心一所生、所成，鼓勵同學自內心許下好願，並透過努力讓它實現。

朝山浴佛 禮觀音

5/18~19 法鼓山世界佛教教育園區

團體報名方式：請洽弘化院 活動室
 ◎報名信箱：ddmevent@ddmf.org.tw
 ◎傳真報名專線：02-2408-1293
 ◎報名截止時：2019/5/7
 ◎活動洽詢：02-2498-7171#3313（服務時間：09:00-17:00）

暑假教師 禪七

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：全國各級學校教職員工暨退休教師（首次參加之現職教職員優先錄取）

報名日期：即日起，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

7/21(日) 7/28(日)

法鼓文理學院五週年校慶

體驗印度 深入佛陀本懷

行願社十週年 暖心串連你我

關懷他人，可以讓人生沒有遺憾，同時帶給彼此更多快樂。十年來堅持初衷，傳遞溫暖給需要的人，「來自心心的你」行願社，三月十四日至四月八日，於禪悅軒展出這十年來的菩薩足跡。從帶領老菩薩念佛安心、傾聽陪伴安寧病患、安



「釋真真／金山報導」法鼓文理學院四月八日歡慶五週年校慶，今年校慶主題「印度文化日」，特別邀請到印度臺北協會副會長賈旭明介紹導覽「慈悲之路：佛聖地與印度藝術遺產」攝影展、一祝願平安：印度古典舞、三位舞者分別表演奧迪西 (Odissi)、酷奇普地 (Kuchipudi)、卡薩克 (Kathak) 古典舞，演繹大自在天神舞、雲翔、解脫，以及悉達多王子親生老病死後發願求道的故事，還有西塔琴伴奏，傳遞平安與和諧。綜合行政大樓一樓展出「慈悲

之路」攝影展，由國家地理雜誌攝影師本諾伊·貝爾 (Benoy Bose)，以著名攝影技法「弱光」，將潛藏在洞窟古作中的溫和、慈悲及美感展現無遺，不僅帶領觀眾巡禮佛陀的一生，更飽覽印度境內三十七項文化遺產亮點。賈旭明副會長在致詞及介紹時強調，不論印度或佛教文化，均十分重視「關係」，希望透過這次活動，讓大家深入體會印度、佛教與法鼓山的緊密關係。

校慶主題「印度文化日」，邀請印度臺北協會副會長賈旭明介紹導覽攝影展。(李東陽攝)



「大願興學，願願相續」攝影、徵文、影片大賞」頒獎前，生命教育學程助理教授辜瑜琳，特別分享聖嚴師父於一九九〇年對法鼓文化編輯同仁的一段勉勵：「以諸佛供養人的恭敬心，把書刊捧獻於諸上善人之前。」傳達「心靈環保」境教之美的展示於大願·校史館內。

養院送暖關懷；到哲學家咖啡廳、關懷講座、輔導社團課程、生命議題電影賞析、淨灘等，結合社區關懷、安寧照護及生命教育。行願社不僅實踐慈悲心願，更在利人的同時，將佛法智慧應用在每個互動中，豐厚彼此生命。(釋真真)

行願社十週年 暖心串連你我

「法鼓盃運動大會」中場的瑜伽體位示範。(李東陽攝)
身著印度傳統服飾的舞者，帶來印度古典樂舞「奧迪西」。(李東陽攝)



今年不僅是文理學院五週年，亦是創辦聖嚴師父圓寂十週年，法鼓山大學院教育前身「中華學術院佛學研究所」四十年，校長惠敏法師特別以「五世其昌，十無盡願，四十而不惑」為題，勉勵大眾力行博雅教育五戒、身心調和五事；同發聖嚴師父「虛空有盡，我願無窮」之無盡大願；落實法鼓山三大教育。方丈和尚則送上自己填詞的〈我要發菩薩悲願〉佛曲祝願；並勉勵法鼓山教育扛起培育佛教專業人才的重任，尤其人文社會學群更要將佛法應用入世。

下午在揚生館舉行「法鼓盃運動大會」，全校師生歡享棒球、排球、投球、三分球、躲避球、趣味中既合作又競賽；中場還有瑜伽體位示範。

校內各單位與社團亦舉辦成果展，以及綜合語言競賽、五分鐘書評等活動。「水墨禪韻書畫展」於臺大醫院金山分院二、三樓舉行；五、六月更有「李志夫老師書法展」壓軸登場。

僧伽教育我來了



自覺營返校日 聽講經驗無情說法

「釋真真／金山報導」「原來這個也是「法」，佛法及法師竟然這麼親切。」四月十三、十四日，趁著僧大第十一屆講經交流，十多位自覺營同學返校，不僅親身參與一場「無情說法」，更聽到僧大同學從生活中提煉出的「講經交流」。

返校日第一天，在僧大男眾學務長常濟法師的帶領下，透過《大自然在說話》影片，聆聽樹林、海洋、天空……對我們所說的話，感受人類與大自然的緊密關係。

接著，在與花草木石的對話及五官感受中，傾聽內心的覺察，突然，無常禮物的降臨，花椰菜、白蘿蔔、茄子……體驗抗拒與接受的拉扯。最後，一盆盆花藝、文字與因緣的互鳴共舞，投映出每位有情的當下心境。一花一世界、一葉一菩提，都是一方淨土與一念清淨的呈現。

十四日，僧大同學與自覺營同學齊聚文理學院大講堂，接續第二日的「講經交流」。兩天共計十九場交流，有從經典中再取經的《寶王三昧論》、《慈雲懺主淨土文》、《百法明門論》、《地藏經》及《小止觀》。此外，還有以現代語活為註腳的經典詮釋，如《法句經》與《四眾弟子共勉語》、《八大人覺經》與《生命自覺、行住坐臥皆覺見》、《法鼓晨音》、觀念轉換後看見《阿彌陀經》之美、與至親痛別中體驗《佛說無量壽經》、就進新春佈置，都是一場「信佛學法敬佛」的實踐。呈現方式多元活潑、中英雙運，甚至活用漫畫、海報、蘋果說法，更有學僧以神經科學、心靈小說為切入點，將佛學與世學做巧妙的會通。

形容「困難就像沃土」的自覺營返校學員莊瑾淳分享，「聽學僧透過經典講述自己的生命與佛法，雖然才剛起步，但很真實，感覺隨時可以用在自己身上。」陳寬怡聽完講經交流後發現，「原來一點一滴都可以分享，尤其當經典與生命結合，更可以看到其中的感動、溫度及滋養。」

自覺營同學返校，在與花草木石的對話及五官感受中，傾聽內心的覺察，參與一場「無情說法」。(江芷論攝)

世界公民教育工作坊 從心關懷地球

「釋真真／金山報導」法鼓山僧伽大學三月二十四日舉辦兩場專題工作坊，一場主題是從心關懷環境，連結到世界關懷的「世界公民教育」；另一場為「如何設計心靈環保教案」，將心靈環保融入自我認識及自我關係探索中。

今年僧大「世界公民教育」工作坊首度分階上課，特別為一年級開設初階班。兩位帶領法師——都監辦公室聯合國 NGO 規畫小組果禪法師、常濟法師，分別談到初階工作坊的核心關懷。「自我充能、激勵 (empowerment)」。

常濟法師說，「若我們能引導年輕人找到這樣的力量，他們便會自

發性地自我突破，並樂於承擔更多職責以外的事情，為全世界貢獻。」果禪法師則分享，「走出單一認同，敞開心胸，接納多元；立足修行，放眼世界。」

另一場「心靈環保教案」工作坊，由法鼓文理學院生命教育學程助理教授辜瑜琳帶領。辜老師以法鼓山的三塊匾額「本來面目」、「入流亡所」、「大悲心起」介紹教案的核心思想——心靈環保三層次。隨後，讓學僧體驗多款教案及遊戲。「先觀察自己在整體中的位置，再思考怎麼取捨讓它更好。」

從覺照內心，到觀察彼此關係，進而整體性的思考，遊戲讓這條實踐路線更為具體、深刻。

學僧分組討論當前世界面臨的氣候危機，集思廣益以具體行動，帶動自我改變。(林佳慧攝)

第一天晚上，僧大全體師僧與因八八風災而成立的安心站悅眾們，近百人於紫雲寺大殿相聚，共同憶起這條綠背心之路，如何真實地與當地民眾同聲共息。

安心站第一任站長燕珠回憶當初成立的因緣，一位當地老菩薩問道：「你們明天還會再來嗎？」並說：「每天看到你穿綠背心的我，我心就安了。」

「沒有專業背景，如何完成任務？必須與當地力量相應，依著哪裡的因緣比較成熟，順著當地的需要，促成一個又一個安定人心的活動。」

翌日一早，伴著細雨，於小林紀念公園祠內，男女眾師僧共以梵唄之音，在地藏王菩薩低垂的慈目下，為當地罹難者與家屬獻上最深深的祝福。在地導覽菩薩帶著師僧望向已被土石掩蓋的鄰里，指著原址刻意留下的巷道，透過述說，引領我們一同前往回家的路。

「甲仙的土很黏人。」除了意味著人與土地的關係，更深的意義是人与人之间情感的連結。二〇〇九年因為莫拉克颱風，僧伽大學學僧來到高雄，八月八日那夜，在聖嚴師父圓寂後第一次走到前線，隨著僧團法師挽起衣袖清理受創的家園。十年後，僧大校外教學，於四月十五至十七日，回到甲仙、小林，在安心服務站撤站後，延續與在地居民的因緣。

十五日下午，紫雲寺大寮傳出撲鼻的鳳梨酥香。僧大女眾部師僧穿起出坡服，從打麵糰、炒鳳梨餡、包裝、壓膜、烤製，到冷卻後的包裝，完成了一千多顆的心意，準備送到即將前往的小林與甲仙，祝福出門前的家人。

影片中人，倍感親切，彷彿彼此一起走過那段堅固的時光。

那洛巴大學伊蓮·袁教授講座

佛教宗教師養成之路

「楊雅穎／台北報導」法鼓山文理學院於三月二十日及二十七日，邀請美國那洛巴大學 (Naropa University) 伊蓮·袁 (Blaine Yuan) 教授主講兩場講座，以那洛巴大學如何培育佛教宗教師為主題，分享那洛巴大學的課程內容，並就宗教師最前線的靈性考驗，講授「道德傷害與自我慈悲」。以藏傳佛教為主的「那洛巴大學」，素以教學風格獨特聞名。伊蓮·袁表示，那洛巴大學對於宗教師的培育學程特別強調「跨領域的學習與實踐的技巧」，因此，課程內容的規畫，除了藏傳佛教的研究，還有各種法論課程，以及不同宗教的交流課程。伊蓮·袁舉例，他們會安排學生到不同宗教的團體服務，並要求學生在畢業之前，回到自己的出生地，前往拜訪當地的宗教團體至少一次。她說，這是因為美國人經常在成年後改變自己的原生宗教，此舉是希望學生藉此打開視野重新認識故鄉的宗教信仰，並感受美國社會多族裔與複雜文化的面貌。實踐的技巧學習方面，伊蓮·袁表示，那洛巴大學會要求學生一個星期



▲伊蓮·袁教授分享那洛巴大學培育佛教宗教師的學程，並就宗教師最前線的心靈考驗，講授「道德傷害與自我慈悲」。(李東陽攝)

打坐五小時，藉此訓練讓心安於修行的方向。但她強調，打坐方法不受宗教類別，除了佛教的禪坐，也有猶太教及伊斯蘭教的打坐。並要求學生

於修業期間，必須參加一次長達一個月的禁語閉關。

伊蓮·袁分析，這些訓練幫助學生學習如何更細膩地覺察自己的身心狀態，也藉此來鍛鍊對於正念的覺知力，提醒自己時時喚起菩提心，並堅定修行信心，勇敢行佛教宗教師的養成之路。

不過，伊蓮·袁特別提醒，佛教宗教師養成過程中，經常會出現「慈悲的疲乏」及「道德傷害」等心理症候群，萬不容忽視。伊蓮·袁表示，當宗教師關懷受助者時，常會因各種壓力累積，導致對受助者的同理心日漸下降，產生「慈悲的疲乏」。這些壓力來源包括：工作過量、對受助者的創傷經驗過度涉入，或是受困於救助的組織或資源有限，甚至是救助團體成員間出現分歧的意見。

伊蓮·袁分享，當內心蒙上一層「慈悲疲乏」的陰影時，除了要藉助正念的覺知來提起自己的菩提心，更要更清楚地去檢視，造成慈悲疲乏之後的真相原因，以免過度自責，產生不必要的「道德傷害」。

校外教學 重回小林甲仙 看見生命的蛻變

「釋真真／金山報導」法鼓山僧伽大學校外教學，重回小林甲仙，看見生命的蛻變。



學僧回到小林、甲仙，由一路上所遇的人，走入這片土地的歷史記憶，也看到生命的韌性。(釋真真攝)

甲仙的土很黏人。」除了意味著人與土地的關係，更深的意義是人与人之间情感的連結。二〇〇九年因為莫拉克颱風，僧伽大學學僧來到高雄，八月八日那夜，在聖嚴師父圓寂後第一次走到前線，隨著僧團法師挽起衣袖清理受創的家園。十年後，僧大校外教學，於四月十五至十七日，回到甲仙、小林，在安心服務站撤站後，延續與在地居民的因緣。

十五日下午，紫雲寺大寮傳出撲鼻的鳳梨酥香。僧大女眾部師僧穿起出坡服，從打麵糰、炒鳳梨餡、包裝、壓膜、烤製，到冷卻後的包裝，完成了一千多顆的心意，準備送到即將前往的小林與甲仙，祝福出門前的家人。

影片中人，倍感親切，彷彿彼此一起走過那段堅固的時光。

第一天晚上，僧大全體師僧與因八八風災而成立的安心站悅眾們，近百人於紫雲寺大殿相聚，共同憶起這條綠背心之路，如何真實地與當地民眾同聲共息。

甲仙安心站第一任站長燕珠回憶當初成立的因緣，一位當地老菩薩問道：「你們明天還會再來嗎？」並說：「每天看到你穿綠背心的我，我心就安了。」

「沒有專業背景，如何完成任務？必須與當地力量相應，依著哪裡的因緣比較成熟，順著當地的需要，促成一個又一個安定人心的活動。」

翌日一早，伴著細雨，於小林紀念公園祠內，男女眾師僧共以梵唄之音，在地藏王菩薩低垂的慈目下，為當地罹難者與家屬獻上最深深的祝福。在地導覽菩薩帶著師僧望向已被土石掩蓋的鄰里，指著原址刻意留下的巷道，透過述說，引領我們一同前往回家的路。

教育文化看板

法鼓文理學院「社會企業與心靈環保」碩士分班招生中

(一) 臺北碩士分班

【開設課程】領導統御 (曹有若)、自我察覺與成長 (辜瑜琳)、社會企業社會投資報酬 (陳定銘)

(二) 臺中碩士分班

【開設課程】佛教與企業倫理 (鄧偉仁)、心靈環保與生命教育 (楊楷)

僧大自覺營返校日 Part II 自覺·梵唄·禪繞畫·僧大畢業呈現

【日期】5/25 ~ 5/26

【報名方式】<https://goo.gl/hkCpU>

【主辦單位】法鼓山僧伽大學 www.ddsuo.org

【洽詢電話】(02) 2498-7171

分機 2351 (教務處)

分享僧大的新訊息，歡迎您的加入！

生活圈：法鼓山僧伽大學 LINE@ID: @uke7212x

安和分院長青班淨街

十字街頭掃塵埃



歲數加起來超過千歲的老菩薩組成掃街團，三十分鐘內，為臺北市大安區清出三大袋垃圾！

四月十二日，安和分院長青班舉辦第三次掃街活動，八十二位報名後的老菩薩結束上午課程，用過午齋後，陸續到分院樓下集合。老菩薩們滿心歡喜領了掃帚，在交通組義工引導下，攜手相扶過了馬路，隨即沿著敦南誠品外圍的人行道，展開一場有趣的垃圾尋寶。

「再裡面一點，再找看看就有。」老菩薩彼此叮嚀，他們一個個彎著腰，在行道樹下的矮樹叢中，探頭找垃圾，「你看！丟在這裡就沒人看見。」一七八歲呂美玉菩薩手扶著腰，舉起夾夾夾起菸蒂，還有空啤酒罐、廣告單、面紙包裝袋……「怎麼會丟到這裡？」八十六歲的王愛玉就住在附近，對這些亂丟垃圾的行徑，實在不解，「一城市的乾淨，應該要大家一起愛護啊！」老菩薩有感而發。

曾經把垃圾這樣順手一丟的人，可能作夢都想不到，自己製造的垃圾竟讓高齡老菩薩來收拾。隨隊關懷員賴心婷說，第一次淨街時，還從樹叢中撿出半瓶酒、損壞的鞋底，甚至還有耳環包裝盒。

儘管只有三十分鐘淨街，老菩薩們都覺得收穫滿滿，呂美玉說，能夠幫環境做點事，很有成就感，覺得自己還能奉獻，造福社區。六十六歲的李淑惠則體會到，這些看不見的垃圾，就像自己的習氣，有時候還真的不自覺。長青班班長劉俊北坦言，以前自己也曾製造過垃圾，但現在學了佛，人生重新開始，真的不一樣了。

（文）楊雅穎、圖）李佳純

走進聖嚴師父智慧海

◎史曉英

舊金山佛學課 共讀《法鼓全集》

舊金山道場今年度的佛學課程，以研讀《法鼓全集》為主題，學習聖嚴師父的慈悲與智慧，課程由僧團法師帶領，透過共讀，深入師父的內心世界。首堂於四月四日開課，由常源法師導讀《美好的晚年》，共有六十餘位學員參與。

法師分享，師父曾在「佛法聯合祝壽典禮」上以「夕陽無限好，不是近黃昏；前程美似錦，旭日又東昇」來祝福長者壽星，夕陽十分美好，但不是已近黃昏，就如同人生必經的過，我們必須不斷的往前走。這句話也體現在師父晚年，即使疾病纏身，依然如昔地會客、演講、參與會議及諸多場合的開示，甚至在書中說：「我的晚年是非常美好的。」

法師隨即問現場同學，看了聖嚴師父一生的身教，個人的自我期許又是什麼？法師率先分享自我期許——做一個利人利己的人，並修正今生不好的習氣，而此生的終極目標是往生淨土。

法師說，師父修持觀音法門，因此法鼓山落成開山大典的主題為「大悲心起」，依此鼓勵社會大眾，「大悲心起」是指廣大的慈悲心，一般的慈悲，是指同情、有條件的互換，或者是占有的愛。廣大的慈悲，則是把所有的人當自己，不僅僅是當家人，更是待人如己。慈悲心是先安自己，才是慈悲的開始。

課程最後，法師以師父的開示：「我的法鼓山已經建好了，大家的法鼓山建好了嗎？」勉勵學員，今年是聖嚴師父圓寂十週年，希望大眾秉持師父的理念「提昇人的品質，建設人間淨土」，以此為目標努力，先從自己做起，進而利益他人。

農禪法青出 與見招

提起放下有方法

◎林貞均



在生活覺察研究室可以放鬆、安心發言，學員之隨用開的心去傾聽與接納。

（李佳純攝）

友，透過互動遊戲、觀看影片、小組討論，探討時下最熱門的「情緒勒索」議題。

進入主題以前，法師先請學員在黃紙條寫下一對象，「寫下「感受」，貼在活動教室的兩面牆上。不具名的紙條各有心声，有人想到家人、朋友、上司、自己，多數人對這句話備感壓力，不耐煩，但也有人認為是接收到真心關懷。隨後法師引領大家討論，如何達到有效的溝通。

接著，小組一起合作，針對媽媽與孩子、男女朋友以及閨密之間三種情境，討論如何回應，各組透過遊戲、小組分享等方式，發想故事橋段，逼真演出面臨三種情境時的不同處理方式，現場笑聲不斷。

農禪寺監院果毅法師表示，「生活覺察研究室」提供一個以佛法觀念為基礎的實用平台。每次的主題皆針對青年常面臨的困惑，包括：認識自我、人際關係、工作壓力

等，透過小組討論、影片欣賞、禪修體驗以及生活佛法的運用引導，進一步深入探索自我的生命。

「因為親朋好友的周而復始，小組成流與活潑有趣的內容，讓人印象深刻，很期待後續活動。」專程從花蓮來的陳柏穎分享，「若能離親，即能離怨——特別觸動他的內心，他常會對親近的家人抱有很深的期待，當期待出現落差，就容易產生負面情緒，未來會從觀察自己做起，適當表達情緒，進而放下。

共學點滴，大家有說不完的感受，有青年分享：「這是我工作之餘的放鬆時光，有空就來。」

「生活覺察研究室」從最初的二十多位學員，近三年來，學員人數穩定成長，這不是一堂課程，而是一場面對生活中的煩惱和困惑，學習傾聽與接納，找到適合自己的生活「覺」招與安心之道。

▲生活覺察研究室提供一個平台，讓年輕人透過討論、聆聽聖嚴師父開示，了解佛法如何看待與回應問題，再回到生活中去體驗與探索，找到答案。（李佳純攝）

僧大悟語

逐浪自由

◎文、圖／釋常啟

出家前，一位熱愛衝浪的女同事，週末總是投入大海的懷抱，衝浪之於她，樂趣似乎難以言喻，而當時年輕的我也嚮往著能征服風口浪尖的自由，也跟著她學習衝浪。海邊的浪浪浪去來，難免地她學著衝浪，也泡在大海中，努力分辨好浪與壞浪，好浪是還沒出現白浪花前的湧浪，壞浪則是形成的浪花滔滔。

理論上，見到好浪時，平貼著浪板，兩手快速滑動逐浪，追過它才能駕馭它，趕上浪頂，再昂然立起。站上浪頭乘風破浪無可取代，這或許是大海讓人著迷的美妙所在吧！但我不是追不過浪，就是身體立不起來，狼狽地趴在板上，任由洶湧的波濤衝入沙灘，感官刺激伴隨著驚恐也難以言喻，卻也倏忽即逝。

終於，我決定在沙灘上看著一波又一波的好浪與壞浪，就只是看著，不追逐浪浪，也不排斥壞浪，那一刻，體會到何謂自由，自由並非好浪尖上駕馭的快感，因為有揮霍就有好壞對立的局限；亦非感官上的順情刺激，因為感官有著須臾變滅的短暫性，真正的自由是任它來去而不迎不拒。

權貴、聰明與美貌，如同人生際遇的好浪一般，人人以為那是人生勝利組，殊不知，我決定在沙灘上看著一波又一波的好浪與壞浪，就只是看著，不追逐浪浪，也不排斥壞浪，那一刻，體會到何謂自由，自由並非好浪尖上駕馭的快感，因為有揮霍就有好壞對立的局限；亦非感官上的順情刺激，因為感官有著須臾變滅的短暫性，真正的自由是任它來去而不迎不拒。

不知跟貧賤、愚癡、醜陋一樣，都是人生機會更大。因為容易驕慢放逸，被習氣障蔽的禪師：「即將狂耶，狂狂狂狂……貪榮冒寵，流轉生死，何自由！」

不過出家領執後，對自由的體會又有些轉變：精神上可以印契絕對自由，但立足點仍須返回人間，吃喝拉撒睡，隨著現實生活，隨波逐浪，而不是停留在沙灘上看著浪濤不動心。應在車來人往的十字街頭參禪證道，在自覺聖智與隨緣度眾之間保持平衡，不怕也不避面對萬種因緣，體會「到得原來別無事，廬山煙雨浙江潮」，才是中國禪宗要給現代人的重要啟示！

課外心一章 活用四它沒煩惱

◎卞靜（溫哥華道場福田班）

接觸佛法八年多，由於工作時間是晝伏夜出，總因睡眠時間太少，遲遲未能下定決心報名佛學班。除了日日誦經或做點善事，心依舊很散漫，執著和瞋心甚至愈來愈重，覺得實在不能再等了，雖沒有報上佛學班，但趕上福田班的報名。

第一天上課就法喜充滿，身心愉悅。我算是個「野生」的佛門小學生，連基本的佛門禮儀都不會，到現在向法師問訊還不熟練，緊張時只記得合掌。福田班從頭教起，正適合像我這樣剛起步的人。

因為長期工作壓力，我有焦慮的問題，稍一點不順，就會思前想後。別人無心的一句話，最後總會弄得情緒愈來愈低落。這種壓力與焦慮甚至蔓延到生活上，增加了更多煩惱。

我被諸多煩惱障礙很久了，處理方式也一直逃避。聖嚴師父提出的「心五四」運動給了我很大啟發，特別是對治困境的「四它」：面對、接受、處理、放下。讓我學習做到不再糾結。例如近期在面對一個重大問題時，過往的經驗是，當準備時就開始緊張，過程中持續焦慮、失眠，而現在運用「四它」以後，學會做好最壞打算，接受最壞結果，想想怎麼處理這個最壞結果，然後就放下，居然睡得很好，很踏實。

情緒處理上也是，開始學習不逃避，也不隨之起舞。「心五四」不但提供了應對實際生活中各種問題的對治方法，而且又超越了方法，是一個能幫助人排解和汲取能量，全面且有層次的體系，我會和更多人分享。

學習成長看板

法鼓講堂

【主題】六祖壇經與無相頌

【講師】果徹法師

【日期】5/8、15、22、29（週三）

【時間】晚上7:00~9:00

【預約電話】(02) 2893-9966 分機 6663（週一至週五 9:00~17:30）

聖嚴書院

快樂學佛人

【開班日期、地點】

5/4 齋明班 5/9 農禪班

7/27 安和班 7/13 海山班

8/17 寶雲班 齋明別苑班

8/18 蘭陽班 8/24 農禪班

福田班

【開班日期、地點】7/21 香港班

8/17 海山班 8/25 中正萬華班

8/25 文山班

【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

兒童心靈環保體驗營

一起快樂過暑假

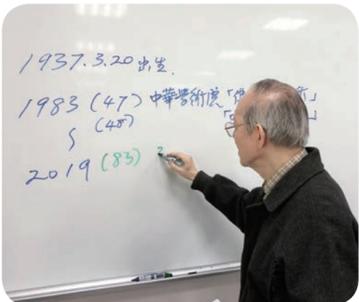
區域	舉辦單位	營隊梯次	營隊日期
北部地區	法鼓山	第1梯	7/11~7/14
	世界佛教育園區	第2梯	7/18~7/21
	臺北·農禪寺	僅1梯	7/16~7/19
	臺北·安和分院	僅1梯	7/12~7/14
	臺北·中山精舍	第1梯	7/1~7/3
		第2梯	7/4~7/6
中部地區	新北·基隆精舍	僅1梯	7/27~7/28
	中和和辦事處	僅1梯	7/13~7/14
	新店辦事處	僅1梯	7/13~7/14
	內湖辦事處	僅1梯	7/20~7/21
	中正、萬華辦事處	僅1梯	7/20~7/21
	松山辦事處	僅1梯	7/20~7/21
南部地區	文山辦事處	僅1梯	8/3~8/4
	新莊辦事處	僅1梯	8/3~8/4
	板橋辦事處	僅1梯	7/27~7/28
	淡水辦事處	僅1梯	8/3~8/4
	海山辦事處	僅1梯	7/27~7/28
	法鼓山社會大學【金山】	僅1梯	8/3~8/4
東部地區	慈基會【臺北·雙溪】	僅1梯	7/10~7/12
	桃園·齋明寺	僅1梯	7/27~7/28
	桃園·齋明別苑	僅1梯	8/3~8/4
	臺中·寶雲寺	第1梯	7/8~7/9
南部地區		第2梯	7/10~7/11
	臺南·寶雲寺	僅1梯	7/13~7/14
	臺南分院	僅1梯	7/13~7/14
	高雄·寶雲寺	僅1梯	7/26~7/28
	宜蘭·蘭陽分院	僅1梯	7/5~7/7
	宜蘭辦事處	僅1梯	7/19~7/21
東部地區	臺東·信行寺	僅1梯	7/31~8/4

活動內容及報名詳情請洽各分寺院辦事處



▲楊郁文老師教學三十餘年，首次於課堂上巧遇生日，法鼓文理學院院長、師生為老師慶生。(釋正能攝)

阿含學園的老農 楊郁文老師 36年教學不輟



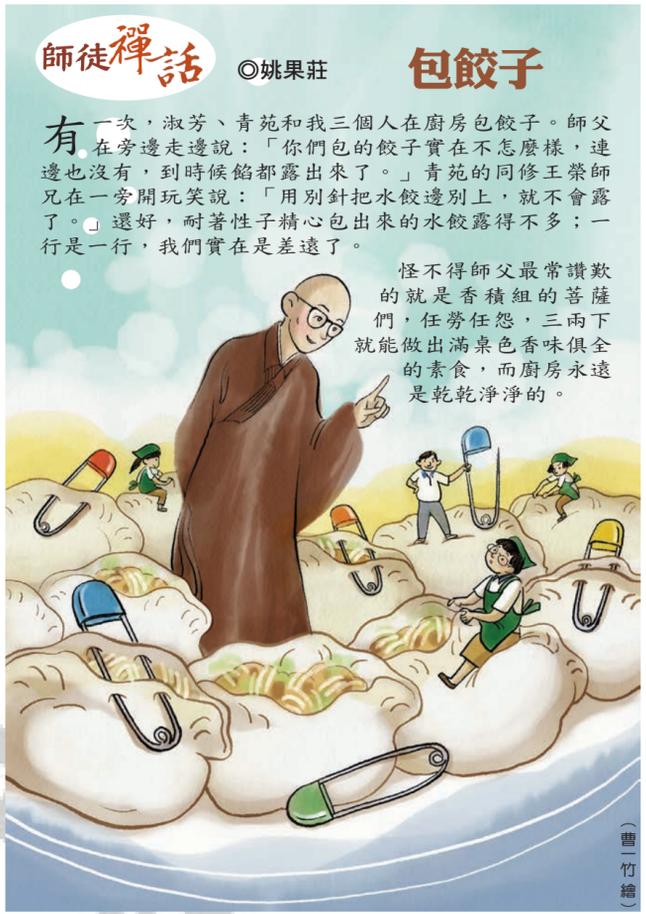
▲楊郁文老師細數從華岡以來，在法鼓山教授阿含學的歲月。(釋正能攝)

聖嚴師父與辦佛學教育的歷史，始於一九七八年中華學院佛研所時期，不久，專研《阿含經》的楊郁文老師即加入，從華岡的佛研所、文化館的中華佛研所，到搬遷上法鼓山的法鼓佛教研修學院，再到文理學院，今年，老師退休在即，三十六年教學歲月，正是一部師父與辦教育、培育佛教人才的大學院教育發展史。

臺灣早期佛學界，有「三楊」開泰」之說：「楊華嚴」楊政河老師、「楊唯識」楊白衣老師，最年輕的則是「楊阿含」楊郁文老師。三十歲以醫師身分投入阿含研究，一路走來，一門深入，近年投入的《阿含辭典》，更是一份智慧結晶。

楊老師的課，總讓人如沐春風，充滿安定、攝受、法喜；老師對法的恭敬、誠摯的教學、豐富的法義、精練的課眾所期待的《阿含辭典》，早於二〇〇七年，聖嚴師父生前已寫好序。師父在序中表示：「像這樣子的工夫，在日本還沒有人作過，南傳巴利語系也從來沒有人作過，將來不會有人作很難說。這是真工夫、實工夫，所以我對這份貢獻將是歷史性的、永久性的重大貢獻。我們的中華佛學研究所，也會由於楊老師的這部《阿含辭典》永垂青史。」

三十六年的教學，為佛學界培養出多位中青年代的教界、學界人才，後繼有人；相信《阿含辭典》的出版，將更有無遠弗屆地利益未來的佛學研究。楊老師放下教職，正是為了致力於《阿含辭典》的早日問世，我們也都引頸期盼。



包餃子 (曹竹繪)

從信心到願心

◎果暉法師

「信、解、行、證」為我們修行佛法的次第，也就是透過聽聞理解、發願利他，進而修菩薩行與親證佛的慈悲與智慧等四個階段。

成為佛教徒的第一個階段是受三皈依，以身口三業的行為來建立信仰，並產生信心。在這階段也有解、行與證，也就是開始聽聞與修學當中，有體驗與心得就是證，並不是說證得阿羅漢果才是親證佛法，在過程中對自己的信仰產生信心也是一種證。

受菩薩戒是由第一個階段的信心跨到第二階段的願心，修學的重點為以發菩提心來自利利他，為「願」的階段，這是從身口三業的進一步到對意念的持守。菩薩的誓願：「斷一切惡、修一切善、度一切眾生」，修行菩薩道就是在我們所

在的世界國土中，發起想要成就眾生的心，也就是佛經上講的：「嚴土熟生」。聲聞行者只單修戒、定、慧三學就夠了，受菩薩戒是為了行菩薩道，因此在三學的基礎上更進一步修行包括施、忍、進的六度。我們知道心是最難掌握的，因此諸位可以透過身口意的練習，來漸漸地影響並開展我們的內心，透過唱誦發願、懺悔拜懺，就是修學身、口、意的方式，來參加共修，聆聽師父的開示，改變我們的知見與想法，清淨我們的心念是修學心儀。

菩薩戒的戒文中說：「惡事向自己，好事與他人。」一般人常常將問題歸罪於他人的過錯，而不是自己。但是我們發願修學菩薩道，心一定是向內的，當我們的慈悲常向內看，就很容易發現世間的顛倒見，首先要轉自己，把自己轉過來之後，就有能力來幫助他人、影響世間。

【學佛心得】◎杜忠全 (馬來西亞)

禪法 克服了緊張

約十天前接到通知，博士論文的口試日期和時間排定了，叮囑準時出席。那一刻我就知道，之前無數次的揣摩與演練，該來的還是來了，不管緊張或準備好了沒，時間還是會一分一秒地接近。

我在最短的時間平復心緒，能有什麼特效良方？那幾天一直用在禪堂學的方法：當年期聖嚴師父的禪七開示，如何處理禪七期間日復一日的腿酸。師父的叮囑是：不對抗，要接受，然後不理會，專注於方法。

師父說對付腿疼就是接受它，不抗拒與它同在；任何的抗拒感，只會讓情況更糟糕。如果痛不欲生，那就擁抱疼痛感，與它合而為一，沒有能所對立，就沒有痛苦的實體了。

二十多年前在農禪寺打禪七的方法，依然清楚在腦際提醒我自己。我隨即告訴自己：不是我在緊張，我就是緊張，緊張就是我不！

思緒一經調整，緊張的情緒煙消雲散。深呼吸之後，口試室的大門被推開，負責人探出頭對我說：可以進來了！

我走了進去，把不相關的都關在門外，口試室的會議桌坐滿了口試委員，連同電視螢幕裡的國外考委，一時都數不清究竟多少人！不管它，我專注於自己該做的，口頭呈現、往來答問，忙得無暇再想緊張了。

這二十多年來，我一直以為，自己在臺北上大學時，多番進出農禪寺禪堂一無所獲，今年七月，面對學術路上最關鍵的時刻，是聖嚴師父當年禪七開示的方法，給予自己最大的幫助！

桑托羅先生的願望花園

◎文·圖/趙果修 (舊金山)



又到了春暖花開好時節，灣區處處都有賞花踏青的好景點。

有一個特別的地方，它是一處私人花園，位於寧靜的住宅區內。屋主桑托羅 (Rolf Santoro) 從二〇〇九年開始，每年都會在鬱金香盛開的三月，開放他的花園供愛花人參觀。他的花園有超過六十種不同的鬱金香及水仙花，園裡姍姍嫣紅、美不勝收，桑托羅先生也因此得到「球紫先生」(The Purple Guy) 的稱號。

桑托羅先生的花園不收費，但是他鼓勵來訪的愛花人，捐款給一間專門針對兒童癌症研究的醫院，過去三年，他已經為這家醫院募得超過一萬九千美元的善款。

原來在這個用美麗的花卉傳遞愛心的花園背後，有一段感傷又令人感動的故事。

一九八二年，桑托羅先生的兒子因癌症住院，最後不敵病魔離世。孩子的離世讓桑托羅先生體會到生命的無常，卻也同時讓他更懂得感恩與珍惜。他原本就是一位園藝愛好者，因此興起種花助人的念頭，從一九八五年開始種花至今已超過三十年。以花會友，讓他認識不少同好，鼓勵人行善也讓他生活得更積極。

聖嚴師父說過：「發願不但可以說是一種生活的態度，更可以說是生命的方向。」以桑托羅先生為例，他是一位混泥土銷售員，生活小康，他的花園就位於自家後院，在一個平常的社區裡，卻吸引許多愛花人因認同他的理念而共同行善。人生經歷讓他的生命轉向積極的態度，因發願行善而讓他對生命充滿熱情。

桑托羅先生以美麗的花朵來廣結善緣，花園裡每一朵傳達的都是一份善的願望。他鼓勵來參觀的愛花人一起行善，讓善念相續不斷，真是令人動容！

菩薩戒心得

◎王采玲

這一次報名在家菩薩戒本來是候補，於受戒報到將屆之前，主動打了通電話到總本山諮詢。師姊回覆現場補位機會較大，或許因為曾經錯失機會，毫不遲疑答應安排現場補第一位。出發前一晚，向菩薩薩許願，祈求三寶加持，無論如何讓我搭上這艘法船，如願受菩薩戒，若受戒不成，培福善業也好。當天出發途中，即獲通知已補位成功，當下心情興奮又感動，感恩諸佛菩薩慈悲加持，一切都是最好的安排。

透過四三天的戒期，由眾多法師及義工共同成就，體會受戒的真實意義，心中滿懷著感恩有此福報求受。聆聽聖嚴師父說戒影片時，破除心中疑慮，師父說，受戒後戒戒並不會罪加一等，佛菩薩慈悲開了一門懺法，透過虔心懺悔，更能清明的察覺，觀照自我身心狀況，減少身口意對別人的傷害與無明煩惱，「有戒可犯是菩薩，無戒可犯是外道」，不要因為怕犯戒就不敢受戒。此外菩薩戒是一受永受，能讓自己永遠走在成佛的路上。

方丈和尚果暉法師勉勵我們這些要兒菩薩，以逢年過節拜拜蒸「發糕」為喻，有四大種形容：第一種是糕有發但形狀塌平，有如「初發心菩提」，第二種是有發但形狀適中，有如「純淨菩提」，第三種依然有發，還帶著光澤，有如「妙善菩提」，第四種是發得又大又亮，有如「上菩提」。菩薩戒最根本的慈悲心，要落實在日常生活裡，如何持戒、如何發菩提心，一切要靠自己去體會、觀照及實踐。

期許自己在菩提道上提起信心，勇猛精進，學做萬行菩薩，這也是此次菩薩戒後新生命的開始與努力圓滿的目標。

大悲觀音
康吉良 製作·作曲·演唱

任它世間風雨，無盡因緣
朝念觀世音，暮念觀世音
念念從心起，念念不離心

2019傳燈法會表演曲目「好願在人間」
觀世音菩薩聖號·大悲心懺悔音·延命十句觀音經·心經
如來如去·末後偈·回響菩提頌·好願在人間·夕照中·大願人間

康吉良作品同步78折優惠，定價300元/片

新上市 78折
10曲演唱+3曲音樂 總長度66'24"
定價：300元

法鼓文化

法鼓山僧伽大學招生
漢傳佛教·宗教師的搖籃

2019年4月1日-5月15日 (招生報名日期)

招生說明會/2019年3月10日 (星期日)(報到時間上午8:30)
考試日期 筆試/5月30日 (星期四) 面試/5月31日 (星期五)

聯絡方式 電話/(02) 2498-7171 轉2351 (教務處)
網址/www.ddsu.org E-mail:seb@ddmf.org.tw

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

傳薪創新 感恩發願



法鼓山的方向

弘化

◎聖嚴師父

「傳薪」的意思是薪火傳承、薪火相傳，就是一代代把經驗和資源，往下傳承。

以目前來說，「心靈環保」理念已經成為法鼓山的標竿，事實上，「心靈環保」說新不新，說舊不舊。佛教的中心思想是「心」，是從心做起，從心去開發，從心去推廣，最後成就的也是自己的心。這是佛教的根本內容，所以說心靈環保的觀念並不新鮮，可是「心靈環保」一詞，過去從沒有人講過，因此也不陳舊。

創新使佛法普及

「心靈環保」這個名詞的緣起，是一九九〇年，中華佛研所召開第一屆中華國際佛學會議時，好幾位外國學者跟著我一起上法鼓山植樹紀念，同行的還有一些新聞記者。當中一位記者與我同車，他說：「佛教給人的感覺太守舊，觀念保守，說法陳腐，不容易引起一般人的興趣。」並且問我：「佛教能不能有個新名詞、新觀念，以帶動社會的新風氣？」我說：「現在最流行的就是環保，其實佛教原來就是講環保，我們講的是『心靈環保』。」這位記者很驚喜，他說：「太好了！『心靈環保』是個新名詞，也會是一種新運動、新風氣！」就這樣，我們開始使用「心靈環保」，到目前為止，已經成為我們這個團體的一種專利標誌。心靈環保是佛教努力的方向，不論修行、淨化人心、淨化社會，都是從「心」開始。佛教講的「心」，是慈悲心和智慧心，也是構成「心靈環保」的主要元素。中國佛教在二十世紀中葉以後，在中國大陸已經奄奄一息，可是卻在臺灣欣欣向榮。原因是在臺灣佛教徒的心中，有一份薪傳的責任感，包括當時從大陸來臺的一代和二代、青一代法師，都朝這個方向努力。歷經五、六十年，大家的努力沒有白費，不管在軟體、硬體方面都留下許多建樹；軟體是人才的培養，硬體是寺廟的建設，可以說在中國佛教薪傳的史頁上，我們沒有留下空白。

發願 發揚漢傳佛教

佛教能在臺灣廣為發展，也要感謝臺灣社會開放的氛圍，政府雖然不鼓勵，卻也不妨礙我們，讓我們能有多少力量就展現多少力量；也感恩當時臺灣社會的和諧安定，讓我們能把佛教的影響力推廣出去。現今只要一講起中國佛教，大概不能不提臺灣佛教的經驗，臺灣佛教的發展與貢獻，也對中國大陸產生了影響，這是我們必須感恩的。

感恩之後要發願，如果感恩之後不發願，就無法繼續往前走。感恩是向過去緬懷，發願是對未來許願，許願在現有的基礎上，繼續向前。此時此刻的法鼓山已經有了基礎，如果我們不繼續往前走，那是前功盡棄了！中國佛教這幾年來的衰微，在國際上已經幾乎聽不到它的名字，聽到的都是日本佛教、西藏佛教和南傳佛教，現在我們好不容易有了基礎，也在國際社會漸漸展露漢傳佛教的能見度，就一定要發願，將漢傳佛教繼續傳播給全世界，特別是「中華佛法鼓宗」。我們法鼓山很努力，成立了獎學金、基金會、僧伽大學、佛學院、法鼓大學等等，都是朝著這個方向發展，這是我們的願心——把漢傳佛教向世界發揚光大！

(摘自《法鼓山的方向：弘化》)

在寺院轉身遇見自己

偶然在農禪寺官網看到「青年」中心經修行一活動資訊，認為能夠與年紀相仿、也想接觸佛法的朋友們一起參與活動，是一件歡喜的事。兩天的活動內容有：認識佛教和寺院生活、認識禪、與法師有約座談晚會、農禪寺湖畔供燈、禪坐、抄經、茶禪等，參與每項活動，都有不同的心靈體驗。

印象深刻的是，茶禪體驗時，從茶葉放入茶杯，法師就開始引導我們觀察茶葉色澤、形狀，以及加入熱水之後，茶的變化。等待時間短暫體驗禪修，再次品茶時，法師說：「現在喝的茶，味道出來了，那是因為大家心靜靜等待因緣成熟。」其實許多事也是如此，與其內心煩躁擔心，不如靜心等待時機成熟，這樣的道理表面都懂，透過茶禪的體驗，感受更深刻了。

「認識禪」教學，每位學員都能親自練習四種常在法上見到的法器，包括大磬、木魚、引磬及鐘鼓，隨著板眼標示打出節奏。課堂最後，我們還自告奮勇組成一支臨時時的「梵唄樂隊」，在法師的協助下，全體一起唱誦。

最後一晚是「與法師有約」，法師以輕鬆座談的方式，解答一道道收到的提問。像為什麼選擇出家、出家後有什麼不一樣、人生的意義是什麼？法師幽默且具啟發性的回答，也讓我更進一步思索追尋生命的意義。

常常看到參加寺院活動的民眾年紀都稍長，但這次參加的學員是二十到三十幾歲的青年，我們這一代面臨很多挑戰，像全球經濟型態重組、社會人口結構改變、工作或生活的人際壓力等，需要讓心安定平穩，才有能量面對生活的種種壓力。

離開寺院返回日常，帶著方法繼續運用在生活中。這兩天的寺院體驗，是一趟「百」心的輕鬆旅行。

(文/薛睿騰、圖/王育發)

重拾寶貴的初心

中英禪七心得 ◎邵慧怡

天氣驟轉涼，細雨綿綿，剛進禪堂除了身體還在適應，心裡竟也起了煩躁。這沒料到的，這次主七、聖嚴師父的西方弟子吉伯、古帝亞茲(Gibert Guineas)一開始便大談觀心、因緣法，和過去主七法師逐步引導，完全不同。

「不是得禁語嗎？」為什麼沒有經行時間？「怎麼這麼快便敲引磬？」聽見自己心裡發出各樣的疑問，到第三天甚至打算抱持置身其外的心態，見過這次禪期，而當晚主七老師的開示卻宛如香板重重敲醒我。這晚他和禪眾們分享，在小參時許多學員提到，他們是第一次打七，這沒什麼，因為七老師告訴大家，這沒什麼，因為他自己也是初學者。身為師父法子的吉伯竟說自己是初學者，這話真讓我慚愧極了。一念之轉，我的心突然敞

開，這時才真正坐進禪堂參與禪期，願意接受所有的改變。有一天的大堂分享，一位西方眾說，在場有人對主七老師的開示無法接受，感到很煩惱，而這位發問的禪眾可以怎麼做才好？主七老師的回答智慧又慈悲，他提醒這位禪眾，別將他人的煩惱變成自己的，幫助他們最好的方式，就是將你坐禪的功德，迴向給他們吧。一點一滴，我開始適應這個結合中西文化的禪期，找到自己的步調，能安穩地坐在蒲團上用功，當身心安穩時，時間便過得飛快。儘管這次禪期並非是我在蒲團上用功最得力的禪期，但那又何妨？禪，不就是每次的新鮮與變化。緊抓著過往經驗的是誰？抱有預期心態的又是誰呢？

搭上通車下山時，雖仍飄著細雨，我已非上山前的我，而是再次成為一個禪修初學者，重拾寶貴的初心，並且深深受菩提心那股純良的力量所觸動。



平常心體驗自在

◎蓋一傑 (新加坡護法會)

當初報名初級禪訓班時，因腰傷遲遲遲疑。幸虧當時法師一句話點醒了我：「不能坐蒲團，就坐椅子！以平常心面對吧。」

在禪修上，一直有著知行不一的怠惰習氣，在課程中，放下一切，重新從觀念、方法學起，有了「原來如此」的體會，也體察到一些原來不曾注意過的細節，更能讓身心合一，覺察放鬆。上坐的人放鬆步驟與下坐的全身按摩，對治個體的身心狀況，真是最受用的方法。第一天課程還帶著止痛藥以防萬一，用過午齋後，就決定把外護貼心準備的椅子搬出大堂，心想縱有不適，也當作課堂練習，體察疲痛的生滅，學習不與之相應，兩天下來，也算是安然度過。

當初是為了了解佛學而開始學佛，學了以後才體認到人生有很多誤區，與其能說滿口佛理口說，遠比不上生活中能與佛法相應。在法鼓山新加坡護法會的旅程，是從當義工開始，陸續參與與客訓練以及福田班的學習，接續上初級禪訓班後，體會更加深刻，感恩法師的慈悲教導、禪修組的課程籌辦，學長們以及內外護全體義工們的發心護持，有這麼多的善緣，只為了成就學員們能了解、接受，再將禪修方法透過練習，運用在生活中。這是多麼幸福的因緣！

小組分享時，提及《六祖壇經》所說「善自護念」這句話與學員相互勉勵，學習了方法是一回事，能用得上方法，是另一個層次。帶著不自在的身心來上課，似乎體會到一點自在的感受，收穫滿滿！

活動看板

青年禪二

【日期】5/17 ~ 19
【地點】法鼓山天南寺
【對象】18 ~ 35 歲青年，初級禪訓班結業

教師心靈環保自我成長營

【日期】7/6 ~ 7/10
【地點】三峽天南寺
【對象】各級學校現職教師、職員及退休教師，首次參加優先錄取。

暑期活動義工招募

【對象】參加成長營、禪七之各級學校現職教師、職員及退休教師
一律網路報名，即日起開放報名，額滿為止。

【體驗出坡禪】

◎林瑋綸

照顧諸佛的殿堂

這段期間在法鼓山園區的環保組當義工，負責掃落葉、廁所。在山上掃落葉是幸福的事，嗅著花香，聽著溪水聲、鳥鳴聲，腦袋放空，心放在掃落葉上。以前的我不耐日曬，不喜歡熱及流汗的感覺，現在慢慢突破這層的抗拒，體驗曬太陽的覺受，練習不在感受上起情緒。雖仍無法完全做到，但練習去接受，對我是一種新的成長。

至於掃廁所更是一大修行。整理好的洗手台及地板，總是濕了又濕、髒了又髒，只能一次又一次地清掃，使其恢復本來面目。有時忍不住在過程中起煩惱，但我明白這一切都是鍊心，讓我的銳角一次次趨向圓融。將廁所當成諸佛的殿堂來照顧，以維護乾淨莊嚴淨土，感恩菩薩們及環境的成就，阿彌陀佛！

法鼓山園區義工招募

- ◆景觀維護日(花草修剪)：5/5、12、19、26(日)
- ◆環保清潔日(環境維護)：5/5、12(日)

◎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」



學員、小隊輔、義工 招募中

笑口常開 心的卓越

18~35歲青年朋友

2019 青年卓越 summer 禪修營

8.12 - 8.18

法鼓文理學院
Dharma Drumshan University

心希望

2019 生命美學研習營

07.07 (日) ~ 10 (三)

主辦單位：法鼓文理學院 協辦單位：財團法人謝英文化藝術基金會、法鼓山青年團

熱烈招募：15-19歲高中生(含國三升高一)
同步招募：小隊輔(19歲以上)、營隊義工(年齡不拘)
隊輔培訓：2019.07/05(五)~07/07(日)
連絡電話：02-24980707轉5417、5416
報名網址：<http://www.dila.edu.tw/node/13431>

放眼全世界，處處為佛教

◎聖嚴師父

人生 HUMANITY

悟吧！在世界佛教村

《人生》雜誌 70 歲了！
秉持法鼓山創辦人聖嚴師父的教導，
《人生》持續立足漢傳禪佛教，放眼「世界佛教村」，
看佛教在變遷時代，如何回應當前龐雜的世局？
本期摘錄《人生 70》特刊中，
世界各地的四眾佛子，為佛教的未來所做的省思與努力。



(李東陽攝)

我思考問題乃至傳遞給弟子的訊息，都是從「整體佛教」、「全部佛法」來看。而我這一生的立足點雖是漢傳佛教，但在我心裡，對任何一個系統下的正統佛教都尊重、讚歎，因為佛法是一味的，就如同海水是一味的一般，雖因區域的不同，而分為大西洋、印度洋、太平洋，但終究都是海水，味道都一樣是鹹味。此外，我們也應該放眼全世界，要有世界觀，不要把自己局限在「臺灣佛教」或「中國佛教」的地域化思考中。

這也就是法鼓山的精神，除了學習踏實、謙虛、尊重的精神外，還要心胸廣大，不要只為個人設想；當然，我們要維護自己的團體，但更應該為整個佛教設想，因為佛教是全世界的佛教，所以全世界的佛教徒都是我們自己人。

我們的未來，一定要有前瞻性，要往遠處看、往大處看。大處，就是世界佛教；遠處，就是未來的佛教。如果只想到現在，那是短視，沒有前途的；如果往大處想、往遠處想，不只是想到自己，而能處處為佛教、想者要利益眾生，你存這個心，出家修行就不會有問題。

就像我先前講的太虛大師，他十幾歲就思考到全中國的佛教；我自己也一樣，十多歲接觸到佛法，就想到該如何讓更多人了解佛法、得到佛法的利益，基於這一點，我雖然比不上太虛大師，但我是以他為榜樣的。（摘錄自《法鼓家風》）

美國 不同傳承應互鑑學習

◎菩提比丘

相較於我所認識來自臺灣的漢傳佛教僧相，斯里蘭卡的僧侶在社會行動上更有革新精神。這聽起來可能和一般所謂「小乘是保守的，大乘是進步的」的刻板印象有些矛盾，但它確實符合我對這二者的經驗。

我經常思考這兩個主要傳統的信徒（特別是僧眾），向彼此學習來擴展觀點的需要。來自中國、韓國及臺灣的僧眾，常至上座部佛教國家去學習巴利文、部派教義與禪修；但我鮮少聽說上座部的僧眾，到大乘佛教國家去學習大乘佛法的傳統。若上座部僧眾願意到臺灣學習中文，以漢文研讀大乘經典，並多認識當初佛經是如何適應中華文化，這將會擴展他們的前瞻性，並增進彼此的了解。

認識太虛大師與印順長老的思想，特別有助於他們發展出支持其革新傾向的理論基礎。事實上，上座部的佛教徒已經在因應著人類現實生活中重大的集體問題，但

其根源於巴利經論、注釋書的理論，卻是指向個人解脫的。對當代漢傳佛教思想家的著作有更深的認識，可以為當代上座部行者的社會適應語彙，提供一個堅實的理論基礎。

我不認為我們應該致力於將不同的佛教宗派混合在一起，成為一個統一的「佛教」品牌。這就好像把巧克力、香草、櫻桃口味的冰淇淋，混製成一種單一口味的冰淇淋一般。為了適應不同的口味喜好，我們需要不同口味的冰淇淋。為了適應人們不同的心性，不同模式的佛教維持其原有的風貌是很重要的，但彼此應該保持相互尊重與欣賞的精神。無可避免地，透過更多的接觸，「影響」與「合流」的趨勢會變得愈來愈明顯，但這不應抹煞不同佛教傳統各自不同的觀點和所強調的重點。

▲漢傳佛教應多參與國際事務與社會議題，發揮「人間佛教」的積極性。（釋常濟攝）

韓國 積極回應高齡化少子化困境

◎釋彌山（韓國上道禪院院長、KICU冥想科學研究所所長）

目前韓國佛教仍保存不少傳統的佛教修行法與儀軌，諸如通度寺、海印寺、松廣寺等大叢林，施行冬夏安居，堅守參禪觀照本心的看話禪。韓國佛教承繼大乘佛教傳統的面貌，雖然值得引以為傲，但隨著現代社會生活型態的變化，已顯現與大眾脫節的現象。例如看話禪的封閉難行，給予大眾艱澀生疏、通世離群的印象，讓有心修行的人，望之卻步。佛教除了祈福之外，所教導覺悟正道和修行的本質，正與大眾疏遠。

加上環視世界潮流趨向，宗教的角色與影響力正在逐漸萎縮，隨著生活品質的提升，對心靈寄託的要求更高，很多人寧願選擇追求靈性的生活，卻不想成為某一宗教的信徒。透過個人靈性的覺醒，追求心靈成長。這也促使科技、醫學、社會學、心理學等領域，早已進入人類靈性的探討與治療研究。

因此在韓國，不僅是佛教呈現信仰人口高齡化、教徒人數減少、出家意願低落等問題，其他的宗教也面臨類似

的問題。傳統大佛事尚可維持正常運作，但在地方上的小佛事，已出現缺乏常住僧人，沒有信徒的窘境。

面對這些問題，佛教界著手改進，如研發適合現代人、具有效率且科學的修行方法；推廣寺院生活體驗營（Jambhava），不分宗教讓民眾親近佛寺，飲食、設置體驗空間與實作課程；或是面向大眾和外國人，提供韓國的佛教修行與心靈療癒與空間，如在慶北開慶鳳巖寺前，正在興建的國際冥想村（預計於二〇二一年竣工）等。

（陳明華採訪整理）

母親節歡慶享受家庭日，全家做好心靈環保，為人間傳遞好願的力量。

5/12 國父紀念館

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 鈔經祈福 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：臺北市政府民政局、國立國父紀念館
活動洽詢：02-2893-9966 活動處

日本 青年和尚的逆襲

◎秦就

年輕的安養寺住持松島靖朗觀察日本社會現狀，發現日本社會最嚴重的問題之一，是兒童貧困，每七個兒童中就有一個處於貧困狀態。松島思考：日本七萬座以上的寺院，是否可以用解決此問題？

二〇一四年，他發起成立「寺院零食俱樂部」。方法是號召其他寺院，然後透過支援團體取得名單，每月一次把寺院收到的供品，以一家一箱的分量贈給經濟困難的家庭，所以受贈方收到的可能是水果、糕點、糖果與日用品等。

寺院零食俱樂部可說是寺院

透過支援活動，來接觸並解決貧困問題，由信眾發掘寺院存在的價值，並實踐佛教慈悲的利他精神，是僧俗聯手以行動來解決社會問題的典範。

特定非營利法人寺院零食俱樂部，因重新設計了「寺院與地方關係」，讓評審感覺非常「具有現代感」，而榮獲二〇一八年「Good Design」首獎。此獎項素有東方設計奧斯卡之稱。發起人松島靖朗生於一九七五年，是早稻田商學系畢業的高材生，其後成為IT專家，視日本首富軟銀集團的創辦人孫正義為偶像。

松島靖朗後來繼承家業，成為第三十二代安養寺住持。全名一法性山專求院安養寺，位於奈良田原本町，是建於四百年前的古寺，他卻能以敏銳的觀察與設計能力，讓日本佛教界共創價值，找回日本寺院原有的樣貌，讓寺院有了新生命而獲得社會各界的一致肯定，他現在仍發揮IT專長，成為網路寺院「虛空山彼岸寺」的核心人物，和一些超越宗派的僧侶共同經營網站，思考新時代的佛教行動，開設在網路上的寺廟，推出精進料理食譜、禪坐APP等。

▲各地寺院每月一次把收到的供品，以一箱贈給經濟困難的家庭，重新寺院與地方的關係。（寺院零食俱樂部提供）

越南 一行禪師帶來的禮物與願景

◎釋法欽、釋獻嚴（梅村香港基金會）



▲二〇一九年是一行禪師重返越南的第一個農曆新年，禪師與弟子們攝於慈孝寺。（Plum Village Community of Engaged Buddhism 提供）

二〇一八年，一行禪師回到越南開啟了他萬計的追隨者來說是一份偉大的禮物。禪師的歸國，不僅對禪師本人是「回家」，也象徵著他在世界各地的學生，與越南心靈的連結。禪師總是教導學生，他們要向中世紀越南興盛的李、陳朝佛教修行學習。他解釋說，李、陳朝佛教啟發了他的「應用佛教」理念，以及對佛教倫理如何為一個更快樂、更健康、更慈悲的社會做出貢獻的願景。他教導學生開創慈悲法脈的一定

禪師德行，一定禪師晚年就是在這座小屋，過著簡單的生活，並照顧他的母親。當時的越南副總統皇帝被他的孝心感動，在這塊土地上興建了慈孝寺。

故事，禪師寫了他在慈孝寺時與師父的感人情誼和簡單生活。他的師父以愛和堅持教導他在上香、喝茶或關門時要一心一意。也是在這裡，他學習傷感、威儀和為山警策，開始他的正念訓練。若想了解更多禪師在慈孝寺時的時光，可以閱讀他的兩部回憶錄——《師父的僧袍》（Mr. Master's Robe）、《活在此時此地》（At Home in the World），以及他的詩集《以真名呼喚我》（Call Me by My True Names）中的散文部分。

每天都能看到幾位西方遊客參觀慈孝寺，走在他們從禪師的書中讀到的傳奇小徑上。他們來此表達他們的敬意，並在列祖列宗的墓前頂禮，享受在地邊行禪，或加入慈孝寺旁的妙法尼寺清晨的禪坐。

通過回到越南作為終老之地，禪師表達了自己對慈孝法脈和越南祖師大德的尊敬，並願加強這種連結，使繁榮的越南佛教能在子孫後代中得以延續。

《人生》讓智慧永流傳

1949年5月，臺灣經歷著劇烈的社會變遷，政治、經濟、族群……充滿了變數。在那個劇變的年代，人力物力極度拮据的時局中，《人生》誕生了，創辦人東初老和尚「運用它的廣長舌，

張開它的獅子口，作大吶聲，驚破那一切正在迷戀著物慾的大夢，叫它們都能醒覺過來。」

轉眼七十年過去，期間曾因主編聖嚴師父閉關而一度停刊，後於1982年復刊，至今月如期出刊，持續回應著時代人心的需要。

《人生》，是大陸法師在臺創辦的第一本佛教雜誌，關懷當代佛教發展，注重現代人的生命與心靈提昇，每月的專題企畫，不僅觸及當前的種種社會現象，並藉由世學到佛法觀念的提點，鼓勵讀者向內探索，讓生活佛法化，佛法生活化。期許在時代洪流中，將篇篇珠玉法食捧獻在讀者眼前，享受佛法運用在人生的清淨與自在。

「雜誌為佛教的生命線。」這是東初老和尚創立《人生》的初衷。一本雜誌代表一個時代文化，《人生》七十新開始，未來，《人生》將秉持著聖嚴師父的勉勵和期許，繼續傳播佛法的慈悲與智慧，帶給世界光明和希望。（編輯室）

■《人生》雜誌 429期 5月號
悟吧！在世界佛教村

2018「世界佛教村」座談會主題演講·座談會
【轉角·世界佛教村】美、越、日、韓、中、澳
【漢傳佛法西來】賽門·查爾德、麥克斯·卡林、卡門·米哈勒內
（每本180元，訂閱一年1680元，另有特惠專案，請見心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>）

生活佛法·暢銷推薦 找回自己 大字版

心靈好讀·大字版
大木·大字·好讀

聖嚴法師以極其細膩深刻的觀察，揭露人性幽微的面向，並以幽默的智慧化解，為人心找到出路。永遠，充滿溫暖的希望。

試著欣賞積極付出的自己，曾經努力過的，無論結果是什麼，都不會白費，也都曾很值得。因為用了心，就不會浪費生命，即使不成功，也換取了經驗，得到自我的成長。

聖嚴法師 著
定價180元
78折
2018/5/21

19x26cm / 內文字15歲

法鼓文化 法鼓山法鼓山全行經銷 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961800 訂購金額滿800元，酌收80元運費，限國內運送

2019 靈環保 家庭日

母親節歡慶享受家庭日，全家做好心靈環保，為人間傳遞好願的力量。

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 鈔經祈福 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：臺北市政府民政局、國立國父紀念館
活動洽詢：02-2893-9966 活動處