

心靈環保家庭日 感恩慶佛誕

七千民眾歡喜浴佛體驗生活禪 闔家共度母親節



方丈和尚果暉法師、藍世聰局長等貴賓於國父紀念館廣場，一同浴佛，闔家好願祈禱。(王育發攝)

【本刊訊】五月十二日母親節，適逢農曆四月初八佛誕日，法鼓山於臺北國父紀念館中山公園，舉辦「心靈環保家庭日」活動，以浴佛、撞鐘、鈔經及各種活潑親切的禪修體驗、親子手作，吸引近七千位民眾共慶佛誕。大小菩薩相互扶持、闔家同樂的畫面處處可見，讓數千人集結的一幕幕人間風景，無比溫馨。

上午九點，各地代表列隊入場，大眾收攝身心，跟著舞台上示範的法師們做八式動禪，享受清楚放鬆。接著，方丈和尚果暉法師偕同法鼓文理學院院長惠敏法師及臺北市民政局局長藍世聰、國父紀念館副館長楊同慧、護法總會會長張昌邦、青年代表蔡受寬等人，一同為好願在人間祈福。「當今社會需要的正是溫暖的慈悲與清涼的智慧。」方丈和尚開示，母親代表永遠的愛與慈悲，也是無私的奉獻者與施恩者，而佛教是懷恩報恩與感恩的宗教，期勉大家「向佛陀學習慈悲與智慧，同時將它分享到我們的家庭、社會，乃至全世界。」方丈和尚偕同貴賓恭敬浴佛，隨後三十多項體驗攤位，正式啟動。

除了托水鉢浴佛、鈔經手作御守等活動，多項禪修遊戲體驗也讓大小菩薩玩得興不亦樂乎。八十二歲的陳潘錦昌阿嬤，在女兒全家陪同下從中和來浴佛，看到大家誠心浴佛，覺得佛教帶來和諧的風景很好，「如果大家內心都能平安，一定可以大事化小，平安無事。」同樣和家人一起前來的吳富玉，體驗「用心吃飯」後分享，平常雖知道咀嚼食物的感覺，但因為沒用心，感覺很快就放

掉，不會停留，現在學會了用心吃飯的原則，這當下的專注，讓自己連吃飯也能感受到安定。

現場各體驗攤位都廣受歡迎，中午不到，手作捏麵玩偶就有三百五十組親子參加，鈔經祝福的人次也多達六百多位。儘管烈日當頭，義工們各個笑逐顏開，愈忙愈歡喜，負責提供「神悅飯食」的義工黃麗琴開心說道：「我們準備了四百份霜淇淋，十二點不到就送出三百多份，爆米花也被兌換了三百份。」

此外，場場接力的表演讓中央舞台毫無冷場，法鼓山社大學員的古箏演奏、兒童英文劇團「好願堡」表演、法鼓創意擊樂演奏、安和長青班分享佛曲動聽、合唱團成員則是老少菩薩同台演唱。「我們好好地表演唱歌和大家同樂，也是一種度眾的布施。」七十一歲的許美珠老菩薩加入合唱團已有二十五年，仍是如此虔敬地看待這次演出。

第一次與家人參加法鼓山心靈環保家庭日的八十歲楊錦福老菩薩，身為退休老師，感動於活動中的教育意義，他還願「明年還要再來！」

寶雲寺 紫雲寺 香港道場

1211位新皈依弟子 踏出學佛初步

學習佛陀的慈悲智慧，開啟生命的清淨光明。臺中寶雲寺、高雄紫雲寺及香港道場，分別於4月27日、5月5日、26日舉行祈福皈依大典。共有1211位新皈依弟子，在親友觀禮祝福下，由方丈和尚正授三皈五戒，正式成為學佛新鮮人。

方丈和尚恭喜大眾成為三寶弟子，「今後要一起弘法、護法，常常念佛菩薩聖號，祈求有佛菩薩的慈悲智慧，煩惱便會一分一分地減少。」寶雲寺皈依大典中，最年長的皈依者——97歲蔡萬居，由兒子蔡信鈞陪同參加。蔡萬居高興地說，佛法能夠幫助自己種善根、斷煩惱。兒子在一旁感動表示，接引父親成為佛弟子，是為人子女應盡的孝道。

有感於退休後生活失去重心，在親近佛法後逐漸找回生命方向的林彤恩，去年(2018)皈依成為佛弟子後，也接引丈夫曾慶興從福田班及共修活動中，感受正信佛法帶給身心的安定，於是今年在紫雲寺皈依三寶，夫妻倆期許在未來的菩提道上相互扶持、精進修行。港澳地區的新皈依弟子，則於香港道場九龍會址，由方丈和尚正授、祝福，踏上修行成佛的道路。(文/編輯室，圖/寶雲寺提供)



退居方丈代表前往祝賀 欣見歐洲新添漢傳佛教弘法重鎮

合唱團老菩薩帶著小菩薩，在國父紀念館廣場前表演。(許朝益攝)



法查可 克羅埃西亞道場啟用

退居方丈代表前往祝賀 欣見歐洲新添漢傳佛教弘法重鎮

【釋常悟、釋演禪/克羅埃西亞報導】經過十五年的籌備及建設，聖嚴師父法查可·安德列塞維克(Zanko Andrievic)於克羅埃西亞的道場哈特沃斯基禪修中心(Chan Retreat Center Hatvaski VRH)，五月十八日舉行落成啟用典禮。退居方丈果東法師代表僧團前往祝賀，並受邀主持開光儀式，寺院管理歐美國區副都監常悟法師與多位來自臺、港、美、加、瑞士與當地法友共襄盛舉，瑞士知名禪修團體「道House」指導老師馬歇爾·蓋瑟(Marcel Geisser-Kosht)也應邀參加。



▲哈特沃斯基禪修中心啟用，退居方丈果東法師代表僧團前往主持開光儀式。(哈特沃斯基禪修中心提供)

開光典禮中，退居方丈、查可與共同創辦人卡門·米哈勒內(Kamen Mihalinec)，

最初介紹查可可認識聖嚴師父的莎莎·瑞吉克·克里斯塔基斯(Sasa Relic-Christakis)共同揭佛幟。退居方丈開示祝福時，對於查可的悲願與大眾的共同努力，讓推廣漢傳禪法的修行中心得以在歐洲成立，表達深切感恩。也期許未來哈特沃斯基禪修中心能成為一處安定人心的弘法據點。

禪修中心以所在地「哈特沃斯基」命名，係因此古希臘字具有「開新頁」(Open a new page)之意。卡門指出，修行需要地圖指引正確的方向，而紙張起源於中國，由此改變了人類文明，隱含著他們的禪修源頭來自中國，因為接觸了聖嚴師父，而開展了新生活，與新的一頁歷史，因此，有其深刻意義。

聖嚴師父自一九九七年至克羅埃西亞指導禪修，隔年，查可帶領的學佛團體即在首都札格雷布(Zagreb)成立法集禪修中心(Dharmajoka Chan Buddhist community)。二〇〇三年，該團體在離市中心車程一個半小時的蘇姆布雷克(Zumberak)地區找到目前禪修中心所在地，二〇〇五年正式簽約，歷經與當地政府交涉、申請建地變更等繁瑣而漫長的建設過程，終於在四年前正式動工，目前完成第一階段建設，共有辦公室、禪堂、齋堂及兩棟宿舍，設計取向為高能效、樸素、實用路線，第二階段將繼續擴充及單人寮房。

哈特沃斯基禪修中心目前已規畫開辦多類型的禪修活動，如接引初學者的七日放鬆禪、一至七日的精進禪、禪瑜伽、慈心禪，以及佛法研討會、二年期的禪修師資培訓課程等。查可分享，禪修中心的成立宗旨是立足於漢傳佛教，讓大眾知道人人有佛性，皆可以從煩惱中出離，得到光明和智慧；未來的營運以信眾內心的成長與心靈淨化為首要目標。

好願在人間

PERIODICALS 雜誌紙類
國內 郵資已付
TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO.1890
非經本刊同意不得轉載本報圖文。
本刊編印費用為方便施，閱後請轉贈親友，功德無量。

法鼓山建設基金劃撥專戶
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。



▲常隨法師(左一)出席在越南舉行的衛塞節研討會。(本刊資料)

退居方丈 北美弘化關懷行

【釋演禪/北美報導】五月初，退居方丈果東法師代表新任方丈和尚果暉法師，至北美關懷弘化。四日下午應漢傳佛教文化協會之邀，在法拉盛喜來登大飯店主講「好願在人間——利人己的智慧生活」。

比亞大學「聖嚴漢傳佛教講座」教授楊朝華等，與二百多位聽眾一同出席聆聽。

退居方丈指出，大多數人覺得人生充滿苦難，其原因都來自內心，因不願改變而受苦受難，若有正確的因緣果觀作為人生的準則，以慈悲與智慧為人生的情理，則生命不在於長短，都能活得有智慧。

十一日，退居方丈前往麻州普賢講堂。適逢佛誕日，近八十位當地

2019 聯合國衛塞節活動 法鼓山僧團代表出席

【釋常隨/綜合報導】二〇一九年第十六屆聯合國衛塞節(United Nations Day of Vesak Celebration)，五月十二日於越南河內省三祝寺(Tam Chuc)登場，由越南佛教協會(NVBS)主辦，聯合國衛塞節國際委員會(IGV)與越南政府協辦。超過一百個國家、一千六百多位代表，在湖光山色中體驗越南佛教文化，在湖面上舉行點燈儀式與祈福法會，感念佛陀為人間帶來和平安樂的隨法師代表僧團出席，並以「精神富足由心六倫開始」為題，於國際研討會中發表論文。

本屆衛塞節研討會主題為「以佛教角度看永續發展的全球領導和共同責任」，子題包括：「以正念領導走向永續和平」、「和諧家庭、醫療保健和永續社會之佛教觀」、「全球倫理教育之佛教解決方案」等，回應當前全球趨勢與需求，對佛教徒的社會參與及社會責任進行多面向思考。

常隨法師結合六師對「六祖壇經」與「心六倫」的闡釋，將「無相、無念、無住」的佛教修行，與「心六倫」的日常生活作深入探討。其他學者也分別就達賴喇嘛、一行禪師，以及南傳佛教的修行，提出對佛教修持與倫理教育的觀點，獲得現場熱烈回應。

十四日的閉幕式中，越南副總理張和平及聯合國衛塞節國際委員會主席梵智長老(Dr. Pita Brahmachari)呼籲與會代表持續溝通，共同實踐已討論的相關提案，以促進人類美好的未來。

除了在越南，五月十五、十六日，聯合國衛塞節國際委員會與泰國摩訶末拉薩功大學(Mahachulalongkornrajavidyalaya University)亦於曼谷舉行慶祝活動，「正念論壇」以及在佛統城(Buddhamonthon)的新福繞佛儀式，法鼓山僧團由演義法師、演化法師代表出席。

五月十七日於美國紐約聯合國總部的紀念活動及論壇，則由東初禪寺監院常華法師及常動法師代表與會。

人基會培訓義工 實現好願

►心六倫種子教師們結業授證，齊心為淨化社會和人心做奉獻。

(張麗鐘攝)



「心六倫」種子教師結業授證

「本刊訊」做好心六倫的奉獻，好願就會實現！四月二十八日上午，法鼓山人文社會基金會「心六倫宣講團」於法鼓山園區舉辦第三屆結業授證典禮，由方丈和尚果鍾明法師為三十多位心六倫種子教師授證，感恩眾人力行菩薩道，分享自身在職場、家庭生活的佛法體驗，為淨化社會、淨化人心奉獻心力。

「現代社會、家庭的問題日趨複雜，不時可聽聞相關報導，這些問題的發生，往往是從「心」造成的。」方丈和尚表示，無論是解決個人或是企業的困境，聖嚴師父提出的「一心五四」、「心六倫」都是非常好用的智慧和良方，方丈和尚期許種子教師們與關懷對象保持良好互動，隨時隨地貼近大眾生活，運用佛法幫助他人。

授證儀式中，近二十位親友和歷屆種子教師也到場觀禮。返臺創業的王雲行陪著母親來授證，曾經旁聽課程的她表示，不同面向內容，活潑地導入生命課題，十八歲到八十歲的學員，都能從中增長慈悲和智慧，改變了她對宗教的既定印象。看到母親參加培訓後更加投入快樂，她發願也要一起加入推廣心六倫的行列！

「關懷生命專線」義工圓滿培訓



「本刊訊」經過七個月、三階段專業培訓，法鼓山人文社會基金會「關懷生命專線」義工培訓在四月二十二日圓滿。五月二十二日，人基會於法鼓德貴學苑，為一至三期共一百二十二名義工舉辦授證儀式，由方丈和尚果鍾明法師親自授證。

方丈和尚以創辦聖嚴法師授證儀式，要當無畏的垃圾桶，要當無畏的反射鏡。一勉勵義工們面對個案時，都能以同理心傾聽、用慈悲心去理解、最後也要懂得用智慧心學習放下。人基會秘書長鍾明秋也鼓勵義工，在豐富課程的薰習歷練後，除了讓自已擁有美滿的人生，接著還要從美滿服務的生命分享當中，讓他人受益、讓自我消融。

第一期關懷生命專線義工周照媛在實務經驗中體會到：奉獻其實就是自我成長，在陪伴傾聽的當下，也是一種自我對照，她發願未來繼續幫助有需要的人。

「關懷生命專線」義工圓滿培訓，發願將以同理心、慈悲心和智慧心來幫助求助者。

(張田沛攝)

新聞集錦

慈基會參訪宜蘭幸夫愛兒園

「本刊訊」五月八日上午，法鼓山慈善基金會秘書長果器法師、會長柯瑤碧率同專職和義工，前往宜蘭幸夫愛兒園參訪學習。果器法師感佩愛兒園提供刊物及經驗分享，期望大眾響應發好願、行好願、募好願，讓善的力量在生活中、社會上持續循環發揚。

愛兒園創辦人達觀法師表示，自一九七六年起發願投入兒少教育關懷，背後的力量來自於「普賢行願品」，以及受到星雲法師、聖嚴師父著作的鼓舞，而堅持不懈為佛教、為眾生的動力，則來自「一不忘初心」。一見到孩子們的笑容，最令

人歡喜。」院長真穎法師表示，長年照顧的過程中，其實是跟著孩子學習。法師感謝法鼓山補助園方教具，當孩子看到電視時尤其開心，園方必須付出更多時間和心力，陪伴孩子度過過半創傷的歷程，希望給孩子們感受家的歸屬感。

值得一提的是，慈基會延續東初老人、聖嚴師父與臺東海山寺的法緣，日前也拜訪寺方附設的海山扶兒家園，了解園方照顧失依、弱勢家庭兒少所需，補助置床墊的經費，盼社會大眾共同成就偏鄉教育收容機構的好願。

關懷學子 20載

第34期「百年樹人獎助學金」頒發



▲受助學子參訪九二一地震教育園區，感念當年受苦受難的菩薩，祈願人人免難有幸福。(廖順得攝)

「林貞均／綜合報導」緣起於九二一地震災後重建的「百年樹人獎助學金」，今年邁入第二十二年，第三十四期頒發活動自四月二十一日至五月十九日，於全臺各分寺院及辦事處舉行，共有一三〇四位學子受惠。回顧二十年來，「百年樹人獎助學金」從協助災區清寒學子順利求學，到獎助對象擴及全臺，建立認養人制度，配合長期慰訪，至今已陪伴超過四萬五千名學子，安心完成學業，感受社會各界的善心與溫暖。

紀念九二一地震二十週年，中部地區聯合頒發活動特別安排一趟生命教育之旅。五月五日，集結東勢、豐原、苗栗等區五百多位學生、家長齊聚寶雲別苑。慈基會副秘書長常隨法師、寶雲寺監院常慧法師期許大家用感恩心體諒他人，以慈悲心發願，希望自己、親朋好友、一切眾生幸福快樂；祝福自己、親朋好友、一切眾生痛苦消除。隨後眾人前往九二一地震教育園區參觀車籠埔斷層保存館、重建記錄館等，建立備災、防災觀念，傳遞百年樹人持續不斷的關懷。

各地分院與辦事處精心規畫體驗活動，將四種放鬆之餘，留下寓教於樂的回憶。四月二十一日，士林、社子、中山區受助學子造訪「芝山文化生態綠園」，同學沿途淨山、力行愛護地球；四月二十七日，信行寺舉辦臺東地區頒發活

動，學生初次體驗吹畫，用吸管與墨汁展現創意；海山地區學生與家長則探訪坪林，了解製茶與飲茶文化，領略生態風光。四月二十八日，學子在紫雲寺裡揮灑彩筆，為盆景增添繽紛，填土種下植物，打造淨化身心的綠意。

五月四日，宜蘭和羅東地區學生和家長至蘭陽分會，浴佛淨化煩惱發好願；新竹精舍設置惜福、親子茶禪、結緣書分享等區，以感恩惜福出發，啟發眾人活出精彩人生。五月十九日，雲嘉南地區的學生、家長上午在國立臺灣歷史博物館分組闖關，在互動中彼此熟悉，下午至雲集亭，聆聽「嘉義神悅長笛班」以優美樂聲撫慰人心。

來自臺中的大學生陳柏志，母親罹癌過世，父親中風，家境陷入困境，他勇敢承擔家計，半工半讀，獎助學金減輕經濟負擔，義工關懷讓他無比心安，希望自己有能力時幫助別人；領取獎學金和證書心得的翁邵傑，就讀臺灣科技大學四年級，從法師和義工分享中，明瞭還有更辛苦的人，激發他加倍認真讀書，將來要回饋社會。

▲法鼓山百年樹人獎助學金頒發典禮



▲中部地區聯合頒發百年樹人獎助學金，受助學子與家長們齊聚感謝法鼓山的關懷。(李東陽攝)

雲來寺辦公室動禪 專職有幸福



▲雲來寺在上班固定時段，邀請專職與義工一起做動禪，練習在工作中放鬆身心。(李東陽攝)

「本刊訊」引聲聲響，「請大家將身體動一動，準備下坐，一起來體驗動禪。」廣播系統傳來親切的聲音，電腦同步切換成動禪示範畫面，平日繁忙的辦公室，頓時寂靜，大眾聽著引導，享受一起做動禪的放鬆與安定。這是自三月十八日起，北投雲來寺各樓層辦公室的日常。

「辦公室動禪」由都監辦公室規畫，期盼大眾在盡心工作時，仍能保持身心放鬆和清楚專注。都監常遠法師表示，一直希望在雲來寺辦公室推廣動禪。每天兩次各六到七分鐘，藉由簡單的動作與運用動禪心法，體驗身心的放鬆。法師說，這不是強制實

施，每個人可自發參與，目的是讓大家在忙於工作的同時，能回到當下的身心。

慧娟回想籌備期間，資訊處、總務處與人資處團隊集思廣益，完成軟體建構，感恩同仁支持努力，並在各自部門率先響應試行。從試行的回饋與建議，不斷改善與調整，歷經一個月醞釀才正式實行。

任職於副執行長室的徐禎瑋回饋：「當專注地投入工作時，往往不會注意到姿勢。有了辦公室動禪，會有放鬆的時間，慢慢發現在處理事情上會很清楚。」

經常一進剪接室就忘了時間的文化中心影視部專職陳怡如、藍文希異口同聲地說，每天只要聽到引聲聲，就會走出剪接室與同仁一起做動禪，讓肩頸與身體得到伸展跟舒緩，這是一般公司沒有的福利。

護法總會服務處胡正中主任也分享，由於工作型態需要長時間動禪，做動禪能讓左腦、眼球稍微休息，回到右腦感受到身心與心的收攝。

常遠法師親身力行後分享，有時候看公文，正在思考怎麼處理時，電腦突然跳出做動禪的畫面，一開始還是會不習慣，但這就是在提醒我們，練習生活中要隨時提起，隨時放下。

活動看板

招募暑期兒童營小隊輔

【對象】18~35歲青年
【培訓日期】7/6(六) 法鼓德貴學苑
【服務時間】7/13~8/4 (每週六、日)
【上網報名】<https://ddyp.ddm.org.tw>

教師心靈環保自我成長營

【日期】7/6~10(六~三) 天南寺
【對象】各級學校現職教職員暨退休教師
【網路報名】<http://ft.ddm.org.tw> (即日起，額滿為止)
【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機6130 教師聯誼會
【E-mail】tc@ddmf.org.tw

教師心靈環保教學研習營

運用心靈環保的觀念和方法，創造校園幸福學，翻轉孩子的人生。

活動地點：8/14 台南分院、8/20 紫雲寺
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

8/14 09:00-16:30

報名方式：一律網路報名，網址：<https://reurl.cc/WVZAS>

學員、小隊輔、義工 招募中

笑口常開 心的卓越

2019 青年卓越 summer 禪修營

8/12-8/18

壓力你好 煩惱你好

QR Code

溫馨慶佛誕

◎編輯室

願好發佛浴恩報

慶 祝佛誕日，法鼓山全球各分院道場在五月週末假期，接續舉辦浴佛法會，除了以浴佛法會祈福外，並藉由朝山、供燈、展覽、專題講座與茶席體驗等活動，廣邀信眾闔家親近道場，以法相會，憶念佛恩與親恩。

感恩五月 浴佛浴心

安和分院於四月二十八日舉辦首場浴佛法會，當天有六百多位信眾參與。監院果旭法師開示，參加浴佛儀式，讓心靈感受清涼法喜外，分院特別準備各式糕點及表演節目，讓闔家感受溫馨佳節。

五月五日，近四百位信眾齊聚齊明別苑大殿共沐佛恩。下午兩場蓮花茶席，讓大眾以五感來品茶。同一天，蘭陽分院有二百多位信眾到場參與祈福點燈及供花儀式。監院常法師開示，五月是感恩月，感恩滋養我們生命的佛陀，也感謝培育我們生命的父母。信行寺與天南寺於十一日舉辦浴佛法會。二百多位信眾在信行寺戶外帳篷區，體驗各式遊戲，看佛師故事展覽，戶外草坪廣場還有小朋友喜愛的葫蘆氣球小太子，迎接著大眾。天南寺舉辦「Oh! My Buddha 佛陀對我說」專題講座，由主法常惺法師主講，有三百餘位信眾共襄盛舉。

中部、南部分院在五月十二日當天同步舉行浴佛法會。近兩千人次信眾牽著母親的手，到臺中寶雲寺浴佛、品茶、禮觀音。年輕媽媽黃浩芸與先生、孩子陪同婆婆張秀娟、九十歲的阿公，闔家四代來到寺院。她說「照顧好自己，多陪伴長輩，就是對親恩最好的報答。」高雄紫雲寺今年擴大舉辦浴佛法會，近千名信眾在寺院歡度佛誕。五月十八日，臺南分院好熱鬧，近五百位信眾歡喜浴佛，法師為每位信眾送上康乃馨與壽桃，表達祝福。現場最年長的九十六歲老菩薩謝李佔娥，非常稱讚浴佛，二十多年來，每逢法會必定自己搭公車來參加，堪稱楷模。

浴自性佛 歡喜過節

今年的農曆寺會卡通。米奇、米妮、唐老鴨等迪士尼卡通人物全都雙手合十，仔細一看還有悉達多太子。五月十八日當天，迎來近千人來浴佛。豐盛的佛誕餐、戶外浴佛、許願菩提與行願館的佛誕展，好吃、好玩又知性。監院果旭法師開示：「跟隨佛陀的教導，用積極的態度面對自己的人生，並幫助別人離苦得樂。基督教有聖誕節，我們也要用歡樂的方式來共慶佛誕。」

五月十八、十九日，法鼓山世界佛教教育園區舉辦「朝山、浴佛、禮觀音」，近一千四百位來

自臺中寶雲寺及板橋、永和、三芝、石門、基隆、桃園、北投、林口等二十一區辦事處的信眾，自清晨七點起，分別沿臨溪步道、藥師古佛迴環步道、法華公園朝山步道，以三步一拜禮敬朝山。盧麗華形容：「跪地朝山感覺到大地對眾生寬懷包容，如佛陀護念一切眾生慈悲。」七十歲老菩薩徐花朝山誦完迴向偈後，由衷表示：「真感恩聖嚴師父創造了這個因緣，讓我們有這麼殊勝的地方可以朝山。」

感念佛恩 福慧傳家

海外各道場也藉浴佛節因緣，緬懷佛恩。五月十一日舊金山道場超過百位信眾及義工參與浴佛法會，並將功德迴向親人和十方法界一切眾生。洛杉磯道場十二日由代理監院常悅法師帶領一百二十多位信眾，以虔誠清淨的心，感恩佛陀留給後世的佛法智慧。

溫哥華道場也同步舉辦浴佛法會，特別為小菩薩準備的浴佛台精巧可愛，鋪滿小白石的草皮路，鹿、牛、狗、羊、兔等動物玩偶站立兩旁，陪伴小菩薩緩緩走向浴佛的路上。

香港道場十二、十三日於饒宗頤文化館，盛大舉行浴佛、品茶、鈔經、手作蓮花、慈心素食、頌鉢禪鼓音樂會等，讓更多人與大眾一同慶祝佛誕。

睽違三年，新加坡護法會五月十二日首度在新會所舉辦浴佛法會，一百多位信眾扶老攜幼前來浴佛。

五月十九日，五百位信眾齊聚馬來西亞道場，以浴佛儀式來沐浴自心的佛，很多人闔家前來，共度溫馨美滿的五月天。

美國紐約當地的信眾也在十九日至東初禪寺歡喜浴佛，監院常華法師主講「佛陀與母親摩耶夫人」，分享佛陀誕生與報恩的故事。

(李東陽攝)

▲安和分院浴佛法會參與民眾齊聲誦念《心經》、《讚佛偈》感受清淨的法喜。(張田沛攝)

▲蘭陽分院浴佛法會，大眾虔誠以鮮花供佛，為家人祈福。(林文忠攝)

▲闔家到台南寺參加浴佛法會，小菩薩歡喜接受法師致贈的壽桃與祝福。(天南寺提供)

▲香港道場於戶外廣場慶祝佛誕節，以各式特色佛教活動吸引大眾。(香港道場提供)

▲信行寺法師帶領二百餘位信眾以法會共沐佛恩。(信行寺提供)

▲紫雲寺浴佛法會後，民眾專注抄經，為自己和家人祈福。(陳榮漢攝)

▲媽媽帶著家中小朋友到臺南分院歡喜浴佛，學習佛陀的悲智。(許常修攝)

▲從清晨七點起，各地信眾分別沿法鼓山園區臨溪朝山步道、藥師古佛迴環步道、法華公園朝山步道，以三步一拜禮敬朝山。(廖順得攝)

▲齊明別苑安排浴佛蓮花茶席，主持人引導參與民眾，以五感來體驗茶湯。(周仁傑攝)

▲浴佛節當天，溫哥華許多華人家庭帶著小菩薩至道場同慶法喜。(溫哥華道場提供)

▲闔家大手牽小手，到寶雲寺浴佛、品茶、禮觀音，祝福媽媽幸福快樂。(鄭哲明攝)

▲舊金山道場慶祝佛誕節，小菩薩向悉達多太子恭敬問訊。(Jean Li攝)

▲馬來西亞道場的浴佛活動中，爸爸媽媽帶著小菩薩供燈祈福。(劉秀梅攝)



以有限身命 培養無限慧命

「蔡宜蓉／高雄報導」紫雲寺於五月八日起舉辦「法的療癒之道」講座，僧團弘講師常延法師以四堂課——從《阿含經》談佛陀對老病苦終的教導，與近三百位聽眾分享如何在有限身命下，學習以佛法來超越生命局限，解脫生死的智慧，建構自己的療病觀與生死觀。

何謂「善終」？如何善終？該從何處著手？常延法師表示，臨終之際能夠安詳地超越當下身心局限，不受病痛影響，沒有命終及後世苦的恐懼，安詳地為今生畫下圓滿句點，奔向美好的來生，即是善終。

法師以《雜阿含經》第一〇三三經所述，給孤獨長者得病，佛陀請阿難尊者前去探病，長者遂見阿難，憑床欲起……阿難告長者言：「勿恐怖！若愚癡無聞凡夫不信於佛、不信法、僧、聖戒不具，故有恐怖，亦畏命終及後世苦，汝今不信已斷，已知，於佛淨信具足，於法、僧淨信具足、聖戒成就。」這段經文說明只要我們依止、持守四不壞淨，就可以不畏命終及後世苦，就有機會證果。法師更深入解釋，「四不壞淨」即對佛、法、僧三寶生起堅固、確信、不疑的信心，並嚴謹持守聖者所教導的戒律，是佛教徒修行的基礎，也是走向解脫的起點。

接著引聖嚴師父《慈雲懺主淨土文講記》中所說，人有三命：身命、生命和慧命。凡夫初學佛法如能深信不疑，以全部的身命及生命歸趣於三寶的法身慧命，那麼對肉體的死亡就不必害怕了。

「知道、不知道」，就是快要知道的開始。「法師勉勵大眾，只要對佛的教法依教奉行，如法修行，必將超越痛苦與恐懼，喜迎新好的晚年與來世善趣。」

三根普被 念佛好修行

「王欽耀／臺南報導」聖嚴師父說：「我常念佛，也常教人念佛，勸人念佛。」三根普被的念佛法門是佛弟子重要的修行法門之一，念佛好修不但能法鼓山各道場共同推廣的法門，更是接引大眾進入佛門修學的方便。臺南分院於五月十一日起舉辦四場佛學講座，由三學院果本法師主講「念佛生淨土」。法師以流暢的國、臺雙語，深入淺出講述聖嚴師父及歷代高僧修持念佛法門的心要，每場均有近一百三十位信眾踴躍參加。

課程中，法師講述念佛的意義及其功德，介紹持名、觀像、觀想、實相四種念佛方法，並解釋都攝六根、持名念佛的要點。無論出聲或默念佛號，皆須念從心起，聲從口出，音入於耳，相續不斷，字字清楚分明。

法師引述淨土三經《無量壽經》、《阿彌陀經》中，

以持名念佛為往生極樂淨土之易行道。更進一步說明，隨淨念而現的人、事、環境等種種功德成就淨土，令人發願嚮往。法師提醒大眾讀誦經典之重要與利益，鼓勵大眾每日定課，可於早晚誦念大乘經典。

法師並介紹《觀無量壽經》十六種觀行，對極樂淨土所有人、事、設施之觀想及後三觀分別闡述的九品蓮花之往生條件，極其殊勝。唯觀想者須具備甚深的禪定工夫，實非易行，所以專念阿彌陀佛還是最方便的法門。

最後法師指出，修行者除了念佛之外，還要修「三福業」，以淨業正資糧。三福淨業包括：一、孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業。二、受持三皈，具足眾戒，不犯威儀。三、發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者。

▲紫雲寺「法的療癒之道」講座，僧團弘講師常延法師以四堂課——從《阿含經》談佛陀對老病苦終的教導，與近三百位聽眾分享如何在有限身命下，學習以佛法來超越生命局限，解脫生死的智慧，建構自己的療病觀與生死觀。

▲信行寺法師帶領二百餘位信眾以法會共沐佛恩。

▲蘭陽分院浴佛法會，大眾虔誠以鮮花供佛，為家人祈福。

▲闔家到台南寺參加浴佛法會，小菩薩歡喜接受法師致贈的壽桃與祝福。

▲香港道場於戶外廣場慶祝佛誕節，以各式特色佛教活動吸引大眾。

▲從清晨七點起，各地信眾分別沿法鼓山園區臨溪朝山步道、藥師古佛迴環步道、法華公園朝山步道，以三步一拜禮敬朝山。

▲齊明別苑安排浴佛蓮花茶席，主持人引導參與民眾，以五感來體驗茶湯。

▲浴佛節當天，溫哥華許多華人家庭帶著小菩薩至道場同慶法喜。

▲闔家大手牽小手，到寶雲寺浴佛、品茶、禮觀音，祝福媽媽幸福快樂。

▲舊金山道場慶祝佛誕節，小菩薩向悉達多太子恭敬問訊。

▲馬來西亞道場的浴佛活動中，爸爸媽媽帶著小菩薩供燈祈福。

送一份佛法關懷

僧大學僧家訪實習 慰訪金山萬里受關懷戶 分享佛法助居民調心轉境

【釋演真/金山報導】五月一日、十五日兩天，僧伽大學三、四年級僧、與法鼓山慈善基金會及金山萬里區慰訪義工，連續兩年於母親節前後進行僧家訪實習，不僅將希望及關懷傳遞至各個角落；更因面對面的探訪及接觸，看到更多生命真實的面相，因緣無常及與人的連結，相互學習彼此所展現的生命韌性及安定善巧。

▲僧大學僧與關懷戶分享佛法觀念並送上念珠結緣。(王育發攝)



【釋演真/金山報導】五月一日、十五日兩天，僧伽大學三、四年級僧、與法鼓山慈善基金會及金山萬里區慰訪義工，連續兩年於母親節前後進行僧家訪實習，不僅將希望及關懷傳遞至各個角落；更因面對面的探訪及接觸，看到更多生命真實的面相，因緣無常及與人的連結，相互學習彼此所展現的生命韌性及安定善巧。

▲僧大學僧與義工至新北市萬里區慰訪關懷戶。(王育發攝)

僧大悟語

出家的推力與拉力

◎文·圖/釋常啟

僧 大期初禪七第四天，首次參加禪七的行者走進小參室，一開口就表示準備要離開山下找工作了。我老神在在，彷彿經驗老到的過來人般關心他：「怎麼了？」「心裡靜不下，耐不住，念頭老是想著山下的生活，尤其打坐止靜時，更是煩亂不已。」他問自己是否不適合出家？想到以後必須參加的禪七都這般煎熬，則望之卻步，乾脆現在就轉入世間道吧！

當初是什麼力量把你推離世俗的生活？又是什麼力量，將你一把拉進出家的生活？我建議他想清楚，並分享一下我的推力與拉力：正逢歲時待發，工作與身心都日上的年紀，卻在看似美好的生命流動中，見到其本質上的苦迫，以為為能在積極追求中，滿足一個個欲望的坑，

換來的卻是一個個愈大的坑。追逐是苦的，但更大的苦，來自於永不滿足的空虛，我愈發覺得填滿金錢、事業與愛情的坑，不是我要的明天，而今天做的事，將決定明天成為什麼樣的人，我焦急地找尋明天的答案，但一直沒有方向與出離的勇氣。

光有推力還不夠，「自覺管一彷彿彌陀垂手接引般，拉了我一把，助我掙脫迷茫，雖然營隊所有的細節都忘

了，但兩件事永遠刻印在心：第一，法師笑得很開心，好像體悟了什麼我不懂的道理；再者，原來出家人做的工作是一種不為己，只著眼於眾生的苦難，並除其苦難的志業，或許是這份發心發揮生命價值的覺醒，使法師笑得開懷，我心嚮往之，同時，也喚醒了就讀大學時，在急診室裡當志工的感觸與記憶，生命在無私的奉獻中，將得到富足、踏實與喜悅，這就是我要的明天，令我恨不得馬上出家。

最終，這位行者笑了，彷彿挖掘出深藏在記憶裡，那份屬於他的推力與拉力，我相信這份初心，將陪他度過所有菩薩道上的艱難與困頓，僧命永遠有前行的力量與光明的願景。

【法鼓書齋】
■《人生》雜誌 430期 6月號
認識恐懼：你在怕什麼？
為什麼有人會怕沒有威脅性的蟑螂或黑暗？有人只要在公開場合講話，就會害怕緊張到冒冷汗？本期專題探討「恐懼」，心理學家林以正從腦科學解析，恐懼是大腦為了生存而產生偵測危險的機制，會害怕很正常。幼年曾有恐慌症的詠給，明就仁波切從自身經驗，分享90%的恐懼都是想像出來的，他如何將恐懼當成禪修的助緣？

聖嚴師父曾開示只要超越恐懼心，就能活在平安裡。寬謙法師從唯識學剖析恐懼，帶我們認識怖畏、肯定怖畏、超越怖畏；僧大學務長常格法師、亞洲慈善英雄陳樹菊阿嬤分享克服上台恐懼、不活畏的故事，讓我們一起練習放下怖畏，明瞭什麼才是真正值得怖畏的事！
延續《人生》七十週年「悟吧！在世界佛教村」特刊，本期連載「驟變時代，佛教變不變？」座談會下篇；菩提比丘分享南北傳菩薩道、禪法異同；宣方談「中國化」政策下的佛教發展；劉宇光溯源東南亞「激進的佛教」形成始末；英國法子賽門分享西方禪禪期的運作。「韓國佛寺之美」陳明華現場報導韓國佛誕燈會，佛教主題花燈照亮首爾夜空，形成特殊的韓國佛教風尚。（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>）
◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook
◎洽詢電話：(02) 2896-1600



有序；另一位則喜歡到廟宇中與人互動、互相關懷。一儘管環境不佳，卻看見菩薩如何從中找到出路。一還有越南籍法師，遇到從越南嫁來臺灣二十年的媳婦，兩人以家鄉話聊到孩子時，看到她眼中閃爍的光芒。

攜手合作的家訪學習，不僅落實居家關懷、了解法鼓山附近住戶近況，還可以建立相互學習及溝通的平台；更藉由義學參與，讓僧大學僧、地區義工及專職，以利他帶動自我成長、安人安己。

【釋演真/金山報導】一以「心靈環保」淡化我們的貪瞋癡，以及人類的自我中心，能好好保護地球環境及一切生物，這個理念背後價值觀非常重要。一五月八日，副住持果祥法師於法鼓山僧伽大學「作為與弘化」課程中，以「心靈環保農業創生」為題，分享自己多年來親身實踐的體悟。

二〇一九年為臺灣「地方創生」元年，果祥法師將「創生」一詞擴大為「創造生機、生路」，並表示「心靈環保農業」可說是最完善的有機農業。法師提到美國羅德德學院 (Rondelet Institute) 對「有機」的定義：「整個生物鏈完整存在。」正符合佛教慈悲的精神，不去追求大量、密集、快速生產的做法，不僅保護地球及一切生物，更讓所有生命在多元平衡的環境中互利共生，發揮最大的生態功能、營養價值

及生命韌性。法師還帶來自然農法種植的鳳梨乾、香蕉，請眾人品嚐。一打開就有水果香，一吃起來自然、多層次、生津、且纖維細緻。一自學自來自然、多層次、生津、且纖維細緻。一自然農法生產的食物，才吃一點就有飽足感。日前僧大學曾到金山社大的一石門自然環保戶外教室一體驗自然種植，這次更深入了解自然農法的核心精神。

今年聖嚴師父圓寂十週年系列活動，持續推廣心靈環保理念，將於十月二十六、二十七、二十八、二十九、三十日，舉辦「對應氣候變遷」心靈環保農業創生研討會，邀請相同理念的實踐者，分享「以農業實踐心靈環保、創造生機」的心路歷程，連結更多友善環境的創生力量。

五月八日下午，新北市萬里區市立仁愛之家舉辦「浴佛」感恩會，法鼓文理學院行願社四十多位師生發揮才藝，為院內長者帶來歡喜的演出。一浴佛就是在心中點燃一盞智慧明燈。一佛學系修業法師為眾人講解浴佛緣由，並說明將洗滌煩惱的法喜分享給他，就是一迴向，鼓勵長者用佛法轉化心念、開拓心境，讓生活更光明。

除了演唱佛曲，師生們還準備了〈水調歌頭〉、〈荷花妙喻〉等曲目來傳達感恩和祝福。近年來，行願社師生每個月都會到仁愛之家陪伴長者，透過簡易的動社禮、念佛等共修活動，關懷院內的阿公、阿嬤。行願社長者，期望透過佛法帶給長者們希望與力量。

(文·圖/張田沛)

心靈環保農業 慈悲創造生機

果祥法師僧大分享「心靈環保農業創生」

【本刊訊】數位化時代，弘揚佛法道也與時俱進。二〇一五年起，中華佛學研究所集結國內外佛學界優秀的譯者、編輯者與校對者，陸續將聖嚴師父的著作翻譯成英、法、德等多國語言出版，法鼓文化並以 Kindle 電子書形式於全球電商龍頭亞馬遜網路書店上架。

英文版	中文書名
Chan Master Sheng Yen-A Journey of Learning and Insight	聖嚴法師學思歷程
Chan and Enlightenment	禪與悟
The world of Chan	禪的世界
Liberated in Stillness and Motions	動靜皆自在
The Gate of Chan	禪門
The Life of Chan	禪的生活
The Sūtra of the Eight Realizations	八大人覺經講記
Commentary on the Sūtra in Forty-Two Sections	四十二章經講記
The World of Human Realm	人間世
Genuine Happiness	真正的快樂
Practice of Mindfulness of the Buddha	念佛生淨土
The Happiness of Letting Go	放下的幸福
Praises of the Practices and Vows of Samantabhadra Bodhisattva	普賢菩薩行願品
Sūtra of the Buddha's Bequeathed Teachings	佛遺教經

已上架師父著作

著作下載到電腦、平板與手機上閱讀。有興趣的讀者請上亞馬遜網路書店 (<https://www.amazon.com>) 輸入關鍵字 Chan Master Sheng Yen，即可請購師父著作，隨時隨地深入智慧寶藏。

繼二〇一五年發行《聖嚴法師學思歷程》(Chan Master Sheng Yen-A Journey of Learning and Insight) 後，陸續發行師父禪修系列、經典系列、生活佛法系列等十三本外文著作，讓英語系佛教徒藉由師父珍貴的說法，親近佛法智慧。

三年多來，透過亞馬遜網路書店找到聖嚴師父著作的讀者，遍及美、英、歐、日、印度、加、巴西、墨、澳等國，只要手指輕輕一點，就能把師父

法鼓文理學院校園剪影



法鼓文理學院，佛光大學友誼互訪勝會——「佛法盃」校際交流，五月一日於法鼓文理學院舉行。一大早，全校師生熱情地在揚生館門前，迎接佛光大學萬金川院長帶領近百位師生到來。適逢甘霖沛降，校長惠敏法師以「風雨故人來」一致上誠摯歡迎；萬金川院長則分享「最懷念法鼓的兩件事」——咖啡與圖書館，並介紹三位來自釋迦族的印度學生，發願像玄奘大師一樣，有朝一日將佛法傳回印度。此次交流以運動會、趣味競賽為主，包括籃球、羽球、桌球，以及拋大球、乒乓球、桌球、三分球射籃、躲避球等趣味項目。中午還有數位典藏組年度成果發表——「DEDU 得度」對讀表文獻編輯軟體，對於經常需要比對不同版本文獻，分段依序對齊，可說是一大幫手。

(文/釋演真，圖/李東陽)

佛法盃校際交流 喜迎故人

法鼓文理學院，佛光大學友誼互訪勝會——「佛法盃」校際交流，五月一日於法鼓文理學院舉行。一大早，全校師生熱情地在揚生館門前，迎接佛光大學萬金川院長帶領近百位師生到來。適逢甘霖沛降，校長惠敏法師以「風雨故人來」一致上誠摯歡迎；萬金川院長則分享「最懷念法鼓的兩件事」——咖啡與圖書館，並介紹三位來自釋迦族的印度學生，發願像玄奘大師一樣，有朝一日將佛法傳回印度。此次交流以運動會、趣味競賽為主，包括籃球、羽球、桌球，以及拋大球、乒乓球、桌球、三分球射籃、躲避球等趣味項目。中午還有數位典藏組年度成果發表——「DEDU 得度」對讀表文獻編輯軟體，對於經常需要比對不同版本文獻，分段依序對齊，可說是一大幫手。

五月八日下午，新北市萬里區市立仁愛之家舉辦「浴佛」感恩會，法鼓文理學院行願社四十多位師生發揮才藝，為院內長者帶來歡喜的演出。一浴佛就是在心中點燃一盞智慧明燈。一佛學系修業法師為眾人講解浴佛緣由，並說明將洗滌煩惱的法喜分享給他，就是一迴向，鼓勵長者用佛法轉化心念、開拓心境，讓生活更光明。

除了演唱佛曲，師生們還準備了〈水調歌頭〉、〈荷花妙喻〉等曲目來傳達感恩和祝福。近年來，行願社師生每個月都會到仁愛之家陪伴長者，透過簡易的動社禮、念佛等共修活動，關懷院內的阿公、阿嬤。行願社長者，期望透過佛法帶給長者們希望與力量。

法鼓文理學院 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：財團法人謝許英文化藝術基金會、法鼓山青年院

如是我們 Thus I Do 法鼓山創辦入聖嚴法師圓寂十週年·國際研討會

2019.6/28 漢傳禪法·當代流傳

活動地點：法鼓山世界佛教育園區 (新北市金山區三界里法鼓路 555 號)

報名時間：2019年5月15日開放線上報名

2019.6/29.30 佛法與社會科學

活動地點：法鼓文理學院 (新北市金山區西湖里法鼓路 700 號)

報名時間：2019年5月15日開放線上報名

法鼓文理學院 Buddhist Cultural University

2019生命美學研習營 07.07 (日) ~ 10 (三)

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>

青農林耐堅持以自然農法的方式來耕作。(張三攝)



三義木雕師傅正專注專注創作，為作品注入生命力。(廖順得攝)



燈籠師傅運用新技術，為燈籠上布，傳統工藝向新生。(廖順得攝)

看見百工好願

在人間

在巷弄間，轉角口，也許你也曾偶遇專注熱誠的眼眸，那是秉持願心、願行，在人間發光發熱的庶民百工。

從一塊樸實的豆腐吃到平安衣，由一件車縫補綴的舊衣服看見惜福心意，這些生活中的尋常時刻，背後有著無數百工職人的善心巧手，成就你我生命裡的甘甜與感動。這一幕幕百工職人專注工作的身影，一停格，一拼貼，成一幅美好的人間百態，這是由法鼓山文宣處所發起的「百工好願」活動。

募集百工，是為延續聖嚴師父「好願在人間」的祝福。文宣處視察設計組組長林盈志分享：「原本只是好奇，巷弄間張貼『好願在人間』春聯的，是什麼人，接著我們了解到，只要人在哪裡，願便在哪裡，我們關心的是人如何許下對生活的期待、願望，甚至是傳承文化的願景。」於是「百工好願」的企畫誕生了，活動不強調宗教立場，因為人人皆可許願，並利用願心積極造福人間。

七月正午的烈日下，沒有遮蔭的廣場間，燈籠師傅用粗糙的雙手抹去汗水，持續讓眼前一叢叢原竹，精算長短細細，然後用鋸子奮力刨開。穿過廣場，走進老舊的燈籠工廠，成千上百支燈籠蔚為壯觀，女孩站在嬰兒車裡，小小的手伸向有光的地方，喊著：「球、球球！」母親笑說：「這球可不能亂踢。」

這是燈籠家族第三代傳人謝雅純的童年回憶。現在，新的技術、新的材質，為傳統工藝脫胎換骨。謝雅純分享：「早期燈籠的製作，要把紗布糊在骨架上，燈籠是圓弧形，師傅要一邊糊貼、一邊修剪，平均一小時只能為十支燈籠上布。」後來，雅純的爸爸謝志成花費十年研發技術，如今他們訂製有彈性的T.C布料，先以車縫方式讓布面一體成型，再像「穿衣服」一樣為燈籠上布，平均一小時可做出四十支燈籠，品質卻更加堅固。

面對傳統工藝的沒落，二〇〇六年，適逢臺灣工研院輔導傳統產業轉型，燈籠家族努力迎向新生，朝著觀光工廠的目標著手改變，目前除增添深度導覽服務，還可以現場DIY體驗製燈籠的樂趣。流傳著燈籠家族的血脈，謝雅純許下願望：「希望傳承文化，述說更多燈籠的故事，帶給大眾光明與希望的未來。」

(江胤芝)

不過，一開始雖有尋找百工的想法，卻不知上哪找人，各地分院的義工、信眾，透過人脈引薦百工人選，而後第一批受訪百工也號召身旁行願的身影，美好願心猶如連漪般，重重交織出一幅人間願景。文宣團隊與九位攝影師走訪全臺，從繁華城市到山野偏鄉，不忍遺漏各方菩薩。

「在不同工作崗位裡兢兢業業的人，一定有自己的願，這種態度要傳承下來，讓更多人知道。」文宣處第一階段鎖定傳統產業與即將消逝的行業，共訪攝五十位百工：讓廢木料循環再生的木工師傅、以古法釀造的醬油店老闆、堅持自然農法種稻的青農……不僅記錄傳統技藝、找尋文化底蘊，也分享良善的勞動精神。

點一盞光亮，照見百態人生

林盈志笑稱，為了支持好的理念、傳統，每拜訪完一位職人，車子也就滿了，「有時裝了滿車，有時是香草植物或醬油，甚至連木雕都扛了回來。」滿載而歸的，還有百工職人以願心澆灌生命過程裡有萬般感動，卻也有萬

般挑戰，面對即將消逝的產業，老師傅又多不擅言詞，訪談有時難以進行。然而，文宣團隊隨身準備紙筆，邀請百工寫下好願，有些受訪者雖然一開始想不出來，經由循循引導而想起信心，在寫下第一個願之後，又萌生第二、第三個願。透過「發願」與百工交會，像是點了一盞光亮，照見百態人生，也看見生命中的那座引航的燈塔。

聖嚴師父曾說：「發願是一種把握當下，不計得失的奉獻付出。」而發願的心則是「甘願的、平穩的歡喜承擔」。文宣團隊由一個小小的願為始，身體力行，在在驗證了行願的力量，一旦有了堅毅的信心，眾因緣也會來成就你的好願。為了鼓勵大眾發起利人利己的願心，並讓默默在這塊土地耕耘的人被看見、被肯定，五月份起文宣團隊展開第二階段的訪攝，並將籌備新的活動，期望從文化和教育的角度出發，持續以光明願景增添人間溫暖。

◎更多內容請上「百工好願」網站：
<https://do.dharma.org.tw/index.html>

學習用金剛經如實過生活

晚春四月底最後一個週末，九十位年輕人帶著諸法之心，來到法鼓山上學習如何用法一法鼓。

秒秒，如實生活」。為期兩天的般若研修營，以《金剛經》教理為軸，分別從「教」、「觀」、「用」三方面，帶領學員學習如何處理心的困境。

年輕人黏手機、盲從愛眼、人際關係溝通困難、情緒難解。時下生活衍生的問題，如何藉用《金剛經》的智慧找到解決之道？這次研修營的初發心，正是由此開始。自去年(二〇一八)九月起，僧大學僧演勝法師為製作畢業成果展，與青年院七位法青共組讀書會研讀《金剛經》，經四次共讀，大家確實掌握經文要義後，隨即進入生活經驗的分享，最後整理出目前青年世代共同面臨的幾項難題，設計出以《金剛經》為本，用於生活的課程內容。

為演勝法師指導畢業製作，不僅是觀察一顆小番茄，也會因人而有差別相的體現。(李東陽攝)

學習成長看板

農禪寺佛學班

【開課】甲班 9/3 (二) 19:00 ~ 21:00
乙班 9/5 (四) 14:00 ~ 16:00
【報名】6/3 起網路報名，額滿截止
【洽詢】(02) 2893-3161 分機 562

聖嚴書院佛學班

【開課】9/2 起全臺各地第一學期開學
(每學期 16 週，為期三學年，分上下學期制)
【報名】6/3 起網路報名，額滿為止

法鼓講堂

【主題】《金剛經》的生命智慧
【講師】胡健財老師 (聖嚴書院講師、華梵大學中文系退休教師)
【日期】7/3、10、17、24 (三)
【時間】晚上 7:00 ~ 9:00
【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6663
(週一至週五 9:00 ~ 17:30)

拉近與良善的距離

◎釋演相

當她逐漸靠近我，原來慢慢捲曲起來，緊握成拳頭。不斷自己的念頭對準：「為什麼抗拒她？」隨對方愈來愈靠近我，緊繃感蔓延至全身，這種受讓心不大舒適。此時右手順勢舉起，要求對方不要再向前了。

這是一初級禪訓班學員培訓營，擁有資深社工背景的謝云洋老師，所設計的教案，讓學員親身體驗自己與他人互動時，什麼樣的距離讓自己感到安全、舒適；什麼樣的距離讓自己已有危機感。老師說：「我們必須先了解自己與他人的距離，未來擔任輔導員、長，才能給予學員、有安全感的溫暖。」以及「沒有距離感的安全」。

現場兩兩一組的學員，距離或遠或近都有，就是沒有一對是貼身無縫。見到這一幕，我才發現，人與人之間絕對是有距離的。無論是擔任禪訓班的學員，或是分享禪修的法師，最終得縮短那段「看不見的距離」，方能與眾生連結。

我們會因善進步出發，走向對方，思考「他需要什麼協助」。當我們與「良善」的距離愈近，便愈能覺察到對方需求，並做出適當關懷與陪伴，將做出老師所提的觀念化為行動，在禪訓班的課程中適時、恰當地協助學員。

社青禪修營 體驗一場心靈 SPA

◎孫貞惠

清明連假，帶著疲累山參加青年禪修營，期望第一天抵達這寧靜清幽的環境，內心感到平靜許多。我們在法鼓文理學院「游心場」練習禪坐、聆聽聖嚴師父影音開示，並體驗心靈課程、鈔經及戶外禪坐的體驗。在溪邊打坐，聽著潺潺流動的水聲、清脆的鳥語鶯鳴，我試著遵循法師的提醒：「把注意力回到方法上，專注數呼吸。」還是忍不住想多感受大自然之美。

我的內心是如此昏沉散亂，非常容易被周遭的人事景物所牽動。看到美景就起了貪著心，看到美景就起了煩惱的根源。師父說：「練習不給名字、不形容、不比較。」禪修是要練習切斷眾流，外境如戲，不要隨之起舞，把心留在當下，佛就在當下。

曾抄寫過《金剛經》，當時覺得經文深奧難懂，抄了一部分就放棄了。這次在營隊中由法師帶領大眾誦念，用佛法故事引導。也學到經文所說：「應無所住，而生其心」的不執著，心不隨境轉，進而提起智慧與光明的喜悅，雖然達到這樣的境界非常不容易，但願我能努力朝著這方向前進。

營隊最後一天，步行至開山觀音公園及祈願觀音殿，我向觀音菩薩祈願增長智慧與慈悲心，能夠無處不自在，善用這一生做自利他的事業，讓生命更有價值。四三天的身心SPA，心靈被徹底洗滌了一番，如獲新生。

聖嚴書院 福田班

每班 10 次課程

7/21 香港班	8/17 海山班	8/25 中正萬華班
8/25 文山班	9/15 寶雲班	9/21 安和班
10/20 農禪班		

下半年 2019 招生

請上網搜尋信安教育院或請洽 02-2893-9966 #6655 快樂學佛人 #6659 福田班

梁皇寶懺

梁梅是改變的起點

2019 8/4-10

8/3 潔淨 15:30 / 安位 19:00
8/4-8/9 梁皇寶懺 每日 8:30-17:30
8/10 露天法會 8:00-12:00
瑜珈焰口 15:00-22:00

【前行功課】每日禮拜<八十八佛大懺悔文>一遍
或持誦「南無阿彌陀佛」聖號 3000 聲

6/1 起，歡迎至法鼓山佛光山(聖嚴書院)報名

報名資訊 / (一) 6/1 上午 9:00 起，請上網填寫報名表。
(二) 6/15 上午 9:00 起，請持 QR Code 條碼至農禪寺或各地分院、辦事處、海外分會之報名窗口，當權完成報名手續。

諮詢電話 / 02-2893-3161 #801-804 知客處
傳真電話 / 02-2895-8969

設有功德主、講堂及超薦位；歡迎打香供養大德
法會期間，建議寄車給設有交通接駁車，歡迎多加利用



▲一九九七年九月十日，陳邁禪師(右二)出席於臺北國父紀念館舉行的法鼓山全球悅眾大會。(本刊資料)

「點滴往事，如散落的珠子，一顆顆撿起，串連成衷心的感念。」受建築界敬稱「精神領袖」、「宗邁學校校長」的陳邁建築師，四月十一日拾報往事，消息傳出，各方震動。一個月後的佛誕日暨母親節，他的弟子學生以其生平傳記《習業、憶往》舉行同名紀念會，感念這位影響無數建築人專業涵養與人格典範的精神導師，而陳先生寫於自傳書封的這一段話，亦為眾人心中最深的緬懷。

記陳邁建築師的 法鼓山故事

學法護法始終無間

◎胡麗桂

比較少為人知的是，與聖嚴師父同年出生的陳先生，曾擔任法鼓山工程顧問長達二十餘年，協助處理無數棘手的工程難題，師父於《法鼓山故事》一書即寫道：「在幾位工程顧問之中，幫助我則最多的是陳邁建築師。」陳邁不僅著眼於建築，更注重新體環境，盼大眾從入園道路開始，或坐車、或步行，沿途處處能深探建築、環境與自心對話，「師父的品味很高。」

一九九六年，陳邁先生因讀佛經，苦於疑難未解，向友人陳柏森建築師請教：「上哪裡找學佛的師父？」當時正為法鼓山工程擔任建築師的陳柏森回說很簡單，推薦他報名是年三月舉行的社會菁英禪修營。

四天三夜的禪修營，原先擔心腿子硬，可能不便打坐，集體作息或恐不易成眠等疑難，陳邁逐一克服，倒是一幕景象留印深刻。其時，法鼓山買地已近七年，然而地上絲毫沒見建築蹤影，師父當眾直述憂念：「我跟師父說，山坡地建設有各種困難要克服，

▲一九九七年九月十日，陳邁禪師(右二)出席於臺北國父紀念館舉行的法鼓山全球悅眾大會。(本刊資料)



阿嬤送的最後禮物

高齡九十一歲的祖母檢查出膽管癌末期。考量年壽已高，不宜再接受任何積極性治療，於是家人決定採取安寧緩和醫療，祖母也簽署了「不施行心肺復甦術(DNR)同意書」，盡可能保障生命最終的品質。

縱然明白「生死」是人生的必經過程，但內心依然難捨。祖母的癌症日趨惡化，身體承受著時時的劇痛。隨著止痛劑劑量增加，使她終日昏睡，即使短暫清醒，也認不得身邊的人。曾經健步如飛、精神抖擻的她，已今非昔比，更讓我深刻感受生命的無常。

「阿嬤，現在是你人生中最重要的一段，不要擔心害怕，我們都會陪伴在你身邊，陪您一起念《阿彌陀佛》。喔！一祖母彌留之時，我貼在她耳邊說。我邀請家人一齊念佛，雖然內心有許多不捨，但我試著保持安定，一心念佛。心跳、脈搏持續下降，「阿嬤離開了！」

我永遠無法忘記祖母呼吸停止的那一幕，原來，死亡離我們這麼近。唯有親見一個人的死亡，才深知自己也會有這一天。祖母是我生死教育的良師，她的離去，讓我親身經歷愛別離的苦；她的示現告訴我一切現象都是無常變幻；若能正視死亡，思索自己存在的意義，才能走上生命自覺的道路。

阿嬤，感恩在生命列車上，與您相遇。

法鼓徵文

◎洪演培

期施作，均深受益於他無私的智慧建言。捨報後，家人遵從其志，將骨灰植存於金山環保生命園清淨修行道場，串連成終始無間的法鼓山故事。

法鼓徵文

許個好願，讓它實現！

發願與還願，是我們對生命的期許及承諾。每個人都有過發願與實踐的生命故事、心路歷程，趕快提起您的筆，分享善的力量、發願的動力、自我的成長，將善的心念與行動，傳送給所有讀者！

■來稿請寄：臺北市112北投區公館路186號5樓
《法鼓》雜誌收
■傳真：(02) 2896-0731
■E-mail：mag@ddmf.org.tw
■請註明「法鼓徵文」。本刊保有文稿刪修權，若不願修稿，請於來稿中註明。文稿如經採用，請至各地分院索閱，將不另行通知。



學佛心得 ◎邱子穎 (宜蘭)

朝山不執著的練習

初次朝山，心裡不免擔憂退化的膝蓋禁不起跪拜，悲觀世首菩薩一聖號後，身體卻不由自主地禮拜。隊伍，內心真的好感動，心想自己就是佛菩薩不曾放棄救度的愚癡眾生。佛菩薩永遠在前方時時引領我，朝向離苦得樂的彼岸。

剛跪拜下去的時候，下意識會掙扎乾淨、平坦的地面，甚至在意手及衣服沾染到泥土。直到手上黏著一片落葉，倏忽想到《維摩詰經》中「天女散花」的故事，「華至諸菩薩，即皆墮落，至大弟子，便著不墮。」菩薩看到只是天女在散花，若無其事，所以花不著身，而阿羅漢存有潛在的厭離心，當花一著身，便落不下來。又何況身為凡夫的自己，始終在利益、得失、人我之間計較不清。

一次跪拜，代表一次誠心懺悔，願將朝山功德迴向一切眾生。最後體力不濟，步伐有些不穩，但是，願眾生能離苦的心，成了我繼續禮拜的動力。此次朝山行，讓我感受有願就有力的信念，體會一切諸相，皆無常幻化。朝山圓滿，望著自己及師兄師姊的手掌、衣服沾染的泥土，成了我們與佛菩薩相會的印記。

師徒禪話 規矩(2)

◎姚果莊

西方人比較熱情，每次聖嚴師父從臺灣回到紐約，有些不常親近道場的西方女眾，不懂僧團規矩，一看到師父回來，就興奮到想去擁抱師父。碰到這種情形，師父馬上後退三步，雙手合十，嘴裡念聲「阿彌陀佛」。

當然，西方女眾會有些尷尬，不過有了一次就不會再有第二次，師父以身示範了僧團的規矩。漸漸地，這些擁抱師父的情形也不再發生了。



一生一日 方丈和尚清涼語

法鼓山教團自創以來，一直掌握佛法的核心——以佛法的慈悲與智慧，來建設人間淨土。這也就是師父在「開山」的意義中所開示：「開每個人自己心中的寶山，那如何成就智慧，成就慈悲心，來共同為我們的社會乃至全世界，提供和諧、平安、快樂、健康，這才能夠叫開山。」

用智慧心來觀照自我，就是修行解脫道。這先要學習少欲知足，進而出離煩惱，最後成就無

堅持師父的核心教誨

◎果暉法師

當我們在正覺大塔做晚課時，周圍有各種不同佛教傳承的唱誦，語言、音調都不同，可能有些人會覺得這是一種干擾，我勉勵大家：雖然周圍其他團體的唱誦語言、音調和我們不一樣，但是大家一定會將修行功德，相互迴向，彼此祝福，我們的唱誦同樣也會迴向給他們。

這等於是所有團體一起共同修行。當天晚課大家都很安定、攝受，也感受到其他團體對我們的祝福。另外，我們在瓦拉納西的初轉法輪塔繞塔時，有一個南傳團體已經在塔前唱誦，於是我們大家心中默念佛號，來繞塔巡禮，大家都感到很受用，這就是

站在他人立場的慈悲精神。

最近我看到一則新聞，天主教教宗方濟各為了南蘇丹的和平，在與南蘇丹總統和反對派領袖見面的時候，跪下親吻他們的鞋子，讓我相當感動。佛陀在世一直到入滅前，不斷地在恆河兩岸遊走度眾。聖嚴師父自小體弱多病，但為了眾生，也不辭辛苦地學法、護法與弘法，這些都是慈悲的表率。

師父勉勵我們要以「四大堅持」——堅持法鼓山的理念、三大教育、四種環保、漢傳禪佛教，來自行化他、上求下化。希望每位菩薩都能透過修行佛法，增長慈悲與智慧，透過護持佛法、弘揚佛法，讓我們的世界早日成為人間淨土。

兒童心靈環保 一起快樂過暑假 體驗營

活動內容及報名資訊 詳見兒童營官網 2019法鼓山兒童營

下半年 2019 招生 法鼓長青班

期間 每班 8 次課程 時間 9:00-12:00 對象 60 歲以上社會大眾 洽詢 02-2893-9966 #6664

7/25 基隆班	8/6 寶明別苑班	8/8 紫雲班	8/8 香港班
8/13 屏東班	8/14 農禪班	8/15 潮州班	8/28 中永和班
8/29 雲來班	8/22 內湖班	8/29 新竹班	9/3 安和乙班
9/3 三重廣濟班	9/5 中山班	9/5 中正萬華班	9/5 臺東班
9/6 安和甲班	9/6 海山班	9/9 板橋班	9/10 新莊班
9/10 松山班	9/10 虎尾班	9/10 新加坡班	9/11 三鶯班
9/12 安和丙班	9/16 樹林班	9/19 文山班	9/20 新店班

隨順因緣 感恩因緣



法鼓山的方向

弘化

◎聖嚴師父

感恩在過程中，所有付出心血、時間、智慧和慈悲的人，幫助法鼓山這個團體，從一無所有變成小小的「有」，從小小的「有」變成一個看似不小的「有」，這是我非常感恩的。

一九〇九年是法鼓山成立二十週年，《人生》雜誌創刊六十週年，而僧團、護法會、中華佛學研究所成立三十週年，我們有個主題叫作「傳薪創新，感恩發願」，其中「傳薪」的意義是薪火傳承、薪火相傳，就是一代代把經驗和資源，往下傳承。

法鼓山的過去，一路延續我的師父東初老人的腳步走過來，前後已經六十年了。對此我只有感恩，感恩在過程中，所有付出心血、時間、智慧和慈悲的人，幫助法鼓山這個團體，從一無所有變成小小的「有」，從小小的「有」變成一個看似不小的「有」，這是我非常感恩的。

傳薪是一種責任

一九四九年創刊的《人生》雜誌，時間最長，至今已六十餘年；其次是一九五六年落成的中華佛教文化館。當時東初老人便是藉由文化館和《人生》，發起臺灣首次的《大藏經》影印運動。在這之前，《大藏經》在臺灣很稀有，在我師父號召僧俗四眾把《大藏經》正、續兩編共一百冊影印之後，一夕之間，臺灣佛教界好像忽然變得有文化、有教育，而且有深度了。

這項臺灣佛教史上的一大啟發、一大轉變，是誰的貢獻呢？當時參與「印藏委員會」的小組成員，主要來自政界、文化界和佛教界，如當時的行政院院長陳誠、監察院院長于右任、立法委員董正之等等，雖然他們現在都已經往生了，但我還是深深地感念他們。

東初老人抵達臺灣後，買下現今北投「地熱谷」對面山坡的一塊地，並且建了一間小房子，即是中華佛教文化館。我在文化館再次出家後，老人把《人生》的編輯工作交給我，可是我編了幾期，就到高雄美濃朝元寺閉關，而《人生》也因此停刊了。

閉關六年之後，老人還是冀望我回文化館，但接著我又去了日本。當我留學六年，完成博士學位回到臺灣時，老人很驚喜，到處對人說：「我的徒弟聖嚴從日本拿到博士學位回來了！」還請了好多朋友聚一聚，宣布我回臺灣了。可是在當時，我覺得如果留在臺灣，不管是在文化或教育事業，都談不上有什麼發展空間，因此又去了美國。

到了美國之後，老人來看過我兩次。第二次來看我，覺得我可能還是會回來，因此，老人寫了一份遺囑，希望我回臺灣承接文化館。老人往生的之後，我的確回來了，回來之後，首先將文化館重建。我那時是有企圖心的，重建以後，就在這裡創辦了中華佛學研究所，成為法鼓山教育事業的起點。中華佛學研究所，是中國文化學院中華學術院佛學研究所，在文化學院董事長張其鈞過世之後，我將它遷到文化館繼續辦學，至今已三十年了。

中華佛學所一路走來，我要感謝的人很多，特別是成一長老、方簡書教授和李志夫教授，他們給了我許多幫忙，除了找信託護持之外，

又為研究所找老師、找學生，非常辛苦。

感恩 成就法鼓山一切因緣

文化館重建期間，我們開始在農禪寺舉辦禪七、佛七，並且開辦禪經院，接著農禪寺也變得不能不說，必須擴建。在一次次擴建之後，農禪寺從原來五十坪的農舍，漸漸發展為一千坪左右的臨時建築。由於農禪寺位於關渡平原保護區，隨時可能面臨拆遷，必須另外找地，為此我們走遍全臺，最後找到金山這塊地，也就是現在的金山法鼓山。目前為止，法鼓山已經將近有九十坪地，主要劃分為寺院道場部分，以及法鼓山僧伽大學、中華佛學研究所、法鼓佛教學院和法鼓大學等教育體系部分。

有人問我，法鼓山是怎麼出現的？最初創辦法鼓山的理念是什麼？我說沒有理念、沒有理由、沒有動機，純粹是因緣，讓我一步步地走下來。比如有些事不是我主動要做，而是由於信眾鼓勵，希望我建寺起廟，成就我們修行，如果沒有他們，我自己並沒有多大願力要開辦什麼，我唯一的願心，只是要將佛法傳播給這個世界，能做到多少就多少。

因此，我非常感謝一路上陪我走過來的弟子、學生、朋友，還有護法居士。其中有一位臺中的何周瑜芬，在我們買地時，替我們向銀行擔保，最後還是她替我們付了錢；另一位謝淑琴，也是臺中人，原本捐了一塊臺中的地給我，還有一位臺北的林裕超，也捐了臺北縣瑞芳的一塊地，同時也有楊正、林顯政應允為我擔保；最後我們找到金山這塊地，便把一切因緣集合起來了。這一切的一切，就像百川匯歸大海，把所有的功德、資源，全都匯歸到法鼓山來。在這個過程中所有奉獻、護持的人，都是我的恩人，也都是法鼓山的貴人。

我是隨順因緣的，因緣成熟就去做。現在回頭來看，我感恩這一點一點的小因緣，一直把我拉到現在，成就了法鼓山這個大因緣。

(二〇〇九年一月三日「心安平安」二〇〇八歲末關懷感恩分享會) 錄
《法鼓山的方向：弘化》



照見心的波動

沿著《金剛經》牆通往禪修公園，繞著水月池畔自然經行，微風吹過樹梢，拂過兩頰，吹皺一池春水；雙腳踏在石板路上，感受腳底接觸地面的覺受；鳥聲、車聲充盈耳際……「無論看到什麼、聽到什麼，不給名字、不形容、不比較，這就是直觀的練習。」總護法師提醒。

四月底五月初，農禪寺舉辦初階禪

七，近兩百位禪眾在不受干擾、清淨安定的環境中攝心修行。除了每天打坐、八式動禪、經行、小參、出坡之外，晴天的日子也安排戶外經行。

透過七天的心靈充電，禪眾將禪堂學到的觀念與方法帶回家、帶進職場，在生活中運用，隨時放鬆，回到當下，時時做自己「心」的主人。

(文/編輯室 圖/王育發)

此心安處是吾鄉

四月的溫哥華，春風十里，櫻花漫天，彷彿在迎接遠道而來的果毅法師。這次溫哥華道場的精選默禪禪七由果毅法師擔任總護，禪眾都感受到對春天的溫暖與喜悅。

對於我這樣的初學者來說，總感覺默禪法有些遙不可及，不敢輕易嘗試。法師鼓勵大家，默禪其實是我們每個人本自具足的一種能力。為了生存，每個生命多少都有一種「照」的能力；相對之下，「默」的能力會比較薄弱，而要做到「默照同時」，則需要耐心地不斷練習。

法師說，默禪法其實非常簡單，只有兩件事：不斷覺照，不斷放下。只是，我們太愛自己了，很不容易放下。這段開示，說到我心坎裡去，很多時候，所謂放不下，其實是自己捨不得放。

這七天中，不斷提醒自己要回到當下，用當下的全部生命去打坐、去經行、去拜佛。禪七結束時，真的不敢相信，長期繞繞在心、禪之不去的不安，在禪期中没有出現過。持續精進，為這份擾動的塵世，帶來一份祥和與溫暖。

默照禪七心得 ◎徐燕(溫哥華)

身放鬆 心就清明

我是禪修新丁，出發前的心情比去旅行還要雀躍。法鼓山的禪修活動一向很有系統，把一切交給經驗豐富的義工去安排，讓身為學員的我身心安頓不少。反而叮囑自己要在心理上如聖嚴師父所說：「禪七就是要完全投入，心不念過去，不想未來，不住現在，抱著『大死一番』的決心去參與。」

禪七每天規律的作息幫助我們調身、調息、調心。感覺到自每天的變化，例如開始做瑜伽拉伸，每做一個動作，心裡都自覺，平日太懈怠，以致一用功便渾身痛。漸漸到了第三天，發現身體放鬆很多，腿痛頻率也減少了。

禪期前幾天，一直是陰雨綿綿，最後幾天，陽光終於探頭。難得的戶外經行，低著頭享受每一步踏在地面的感覺，內心分外安定。每天師父的影音開示，從觀念的建立、方法的引導，總與當時身心狀態相應。記得剛開始，難敵昏沉、散亂，背及腰骨痠痛，當天開示，正好就指導如何安心攝心，以及一觀、照、提「方法」的使用。

總護常法師在大堂分享時，提醒禪眾不用去找呼吸，而是讓呼吸像朋友般來找自己。同時安排每人至少兩次小參，讓我們可以與小參法師對照使用方法的狀況。

感恩因緣具足，這一次的禪七圓滿了。師父說：「打完一個禪七就是一個新階段的開始。要放鬆，要保持身心清楚。」離開禪堂，還得不斷練習，繼續在生活中用方法。

◎莊麗蓮 (香港)

法鼓山園藝義工招募

- ◆景觀維護日(花草修剪) 6/9(日)
 - ◆環保清潔日(環境維護) 6/2、6/9、6/16、6/23、6/30(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」
- 非常感謝三位帶頭念佛禪七的法師以及義工的護持。初次參與念佛禪七，從師父的開示以及實際的體驗，獲益良多，期待自己離開寺院後，能持續在日常生活中，運用所學到的方法。

念佛禪七心得

以前對於禪期的印象都是佛七和禪七。當看到這次東初禪寺舉辦的念佛禪七時，覺得很好奇，念佛和禪二者如何同時進行？

印象深刻的是聖嚴師父在念佛禪七中的影音開示指導。師父將念佛三昧和禪修，融會了相關經典和禪師們的修行方式，作深入淺出的詮釋。以及在信、願、行的理念和實踐上，清楚說明修行是從有相為始，以無相為終，釐清了一般人對念佛的誤解。實踐我們如何在日常生活中修持念佛三昧，藉此體驗到無常、空、無相和無我的觀念。

這些開示不但帶給我佛法的觀念和修行的方法，更啟發學習佛法的不面向思維、動態的繞佛、經行、跑香、坐念、念佛的方式都不同。高聲、快、慢到默念，每一環節都是相互緊扣，身、口、意當下皆專注在「念佛禪七」到了晚上，師父開示在「睡眼矍矍」時，心想如果做不到，那麼就多了很多念佛時間，因此當晚決定試試看。雖然自己感覺好像還沒入睡，但第二天反而精神飽滿、頭腦清醒。

◎趙莉珍(紐約)

懺罪除障 消災增福

地藏菩薩50問

介紹地藏法門的信仰與修行方法，釐清很多似是而非的觀念，讀者若能及早閱讀本書，便能明白地藏菩薩的願力不可思議，不再因恐懼而錯失良機，及早深入地藏法門修福修慧。

法鼓文化

- 果儀法師/導讀(地藏大願·眾生成佛)
- 法鼓文化編輯部/編著

新書上市 78折 2019/6/20止

定價：160元

請洽法鼓山全臺行願館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw

環保餐具 新品上市

隨身帶 安心吃 好願培福

悉達多餐具盒 5款法箱可選

大家期待的輕巧餐具盒，PP塑膠材質，好清洗更衛生。孩子、湯匙、牙刷……一盒帶走！可堆疊收納小物。盒內收納空間約長22x寬5x高2.5cm。定價60元

真空保溫杯蓋組

桌上型、上蓋/杯蓋雙選 304不銹鋼內裡一體成形，超輕超大口徑，附Tritan直飲杯蓋(非密封/不含雙酚A)。容量350ml。定價350元

不銹鋼筷

食前首選，淡而不膩 316不銹鋼，精緻方筷設計，好握好夾，光澤無鏽紋，易清洗。長度20cm。定價80元

請洽法鼓山全臺行願館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw



(李佳純攝)



(廖順得攝)

浴佛撞鐘 鈔經獻祝福

祝願與祈願是人間一股善的力。鐘聲幸福、鈔經祝福，讓民眾藉由撞鐘、鈔經，為自己、為家人、乃至社會世界許願與祝福。

來自板橋的黃家一家八口，黃上玲姊弟三人，帶著各自的小家庭，第一次與母親戴素娟在國父紀念館過母親節，體驗浴佛、鈔經、撞鐘等，全家人樂在其中。黃上玲說，非常認同法鼓山的理念，也鼓勵母親多接觸。由於父親甫於今年往生，全家人參與了多項共修活動，並將功德迴向。母親戴素娟感謝孩子們從小就不必大人操心，一家感情和睦，發願除了親近道場學佛，也要擔任義工，奉獻自己。



(李佳純攝)

佛恩母恩 好願滿人間

慢活快閃心舞動

快閃舞台區節目活，百位老菩薩演出佛曲動禪，合唱團老、中、青、幼四代一百多人同台演唱。法鼓山社會大學邀請二十多位小朋友，表演以英語發音的兒童話劇，獲得觀眾熱烈掌聲。

有別於以往莊嚴、磅礴的擊鼓表演，法青改造生活週遭的廢棄物，如平底鍋、鍋蓋、水桶等，並繪上浪潮般的圖騰，為民眾帶來節奏感強烈、繽紛活潑的擊樂表演，既「環保」又兼具「親子同樂」的精神。五年前



加入「心潮鼓手」的法青戴碧婷，自小學習音樂並創作，這次和舞的法青同學共同協助擊樂演出的排練，他分享：「這次有許多肢體互動的元素，希望以這場表演，與現場民眾同樂。」

(許朝益攝)



(李佳純攝)

溫馨五月，是雙重感恩的日子

5月12日這天，全家大手牽小手來臺北國父紀念館
闖家浴佛、撞鐘、鈔經、體驗禪修、親子手作……
除了緬懷佛陀恩澤，也不忘牽媽媽的手，浴佛報恩發好願。

◎編輯室

發好願祝福世界

心靈環保從家庭開始！當長青班的佛曲動禪開始表演，觀眾群裡，一位老菩薩坐在輪椅上，專心凝望著舞動的表演者，跟著一起擺動雙手，看來速度有些落後。女兒林靜芬分享，母親罹患認知症以前也讀長青班，接引許多人皈依三寶，「也許八識田裡菩提種子種得很深，儘管現在中度失智，認不得外人，但見到佛像或法師，仍會合掌以「阿彌陀佛」祝願。」儘管媽媽無法言語了，她希望把握母親有生之年的每個當下，多親近法鼓山，讓媽媽心有寄託。

家庭是許多人發好願的祝福對象。陳文捷老菩薩發願多誦經迴向給親人，希望家人都能親近三



(李佳純攝)

寶，發起菩提心，學佛因緣能夠早日圓滿。來自法國的吉爾曼·蝶比(Germain Delpey)也發願，多練習傾聽太太的聲音，好好照顧太太。



(許朝益攝)

遊戲飲食

體驗禪修心樂園



(王育發攝)

由法青和義工規畫發想的禪修心樂園，將各種禪修體驗融入遊戲之中，讓大小朋友都玩得亦樂乎。大信南地區的義工周金城，邀請全家人一同參與家庭日活動，不喜歡吃葡萄乾的姊姊周婉瑜，自從第一次體驗後，便會記得提醒自己「要專注吃飯」，當下享受吃飯的感覺。

宜蘭區悅眾林錫珍阿嬤，每年都帶地區菩薩一起參加家庭日活動。今年，她的兒子黃毓樺突然現身國父紀念館，給媽媽一個驚喜。黃毓樺說，母親節這天，媽媽在「哪裡，就要去哪裡」，所以帶著家人從桃園來到現場，全家一起浴佛、撞鐘、體驗手作，還有小朋友最愛的一即「井觀心」。



(許朝益攝)

親子手作好幸福



(許朝益攝)



(法鼓山社大服務中心提供)



(李佳純攝)

(王育發攝)