

法鼓山關懷 太魯閣號事故

啟動緊急救援 三時繫念法會迴向往生者 持續陪伴受難者及家屬

【釋演曉／綜合報導】四月二日，臺鐵太魯閣號列車行經花蓮清水隧道發生出軌意外，造成四十九人死亡、二百四十七人輕重傷。消息傳出，法鼓山隨即啟動緊急救援機制，慈善基金會、蘭陽分院、信行寺、護法總會、懷院、花蓮分會立刻動員前往事故現場、醫院、殯儀館、關懷傷者及罹難者家屬，並設置安心服務站。各地分會也同步於清明報恩法會期間，為事故傷難者書立追思及超薦牌位。



▲方丈和尚率同慈善基金會秘書長常順法師（左一）等僧團法師至臺東殯儀館帶領家屬誦經，臺東縣長饒慶鈴（左二）也一同祝禱。（李東陽攝）

「釋演曉／綜合報導」四月二日，臺鐵太魯閣號列車行經花蓮清水隧道發生出軌意外，造成四十九人死亡、二百四十七人輕重傷。消息傳出，法鼓山隨即啟動緊急救援機制，慈善基金會、蘭陽分院、信行寺、護法總會、懷院、花蓮分會立刻動員前往事故現場、醫院、殯儀館、關懷傷者及罹難者家屬，並設置安心服務站。各地分會也同步於清明報恩法會期間，為事故傷難者書立追思及超薦牌位。

「釋演曉／綜合報導」四月二日，臺鐵太魯閣號列車行經花蓮清水隧道發生出軌意外，造成四十九人死亡、二百四十七人輕重傷。消息傳出，法鼓山隨即啟動緊急救援機制，慈善基金會、蘭陽分院、信行寺、護法總會、懷院、花蓮分會立刻動員前往事故現場、醫院、殯儀館、關懷傷者及罹難者家屬，並設置安心服務站。各地分會也同步於清明報恩法會期間，為事故傷難者書立追思及超薦牌位。

農禪寺·臺南分院·紫雲寺 疫後首度舉行祈福皈依大典

1400 佛子歡喜皈依

【江胤芝／綜合報導】二〇二二年四月，法鼓山祈福皈依大典分別於農禪寺、臺南分院及紫雲寺舉行，一千四百位學佛新弟子由方丈和尚果暉法師親授三皈依，註冊成為三寶弟子，誓願以三寶明燈為人生導航，受持五戒，學習慈悲與智慧。



▲農禪寺皈依大典後，方丈和尚與僧團法師一起祝禱關懷新皈依弟子。（李東陽攝）

「江胤芝／綜合報導」二〇二二年四月，法鼓山祈福皈依大典分別於農禪寺、臺南分院及紫雲寺舉行，一千四百位學佛新弟子由方丈和尚果暉法師親授三皈依，註冊成為三寶弟子，誓願以三寶明燈為人生導航，受持五戒，學習慈悲與智慧。



▲舞者以創作短劇及舞蹈，詮釋沉重的教育價值觀，台上下熱烈迴響。（李健維攝）

心六倫 VS 復興高中 共鳴青春練習曲

【魏子茵／北投報導】當熱血高中生遇上嘻哈饒舌歌手，將共創什麼樣的青春練習曲？四月九日於臺北市立復興高中，由法鼓山人文社會基金會心六倫宣講團、復興高中校長劉桂光與導演蔡受寬率領的團隊，聯合創作高中實驗性教育劇場課程「復興與聊天室」，邀請學生、邀請老師、邀請家長、邀請社會大眾，共同參與一場脫俗脫眾的劇場課程。



▲常法師與蘭陽地區農禪寺弟子到戶外學習，感受與時空連結的網絡。（李東陽攝）

Advertisement for 'Pharma Drum Monthly' magazine, featuring the title '平安自在' and contact information for the publisher.

Advertisement for the '法鼓雜誌APP' (Pharma Drum Magazine App), including QR codes for Android and iOS.

【新聞簡訊】北投彌陀寺淨良長老示寂 中國佛教會名譽理事長淨良長老，4月2日於臺北彌陀寺方丈室安詳示寂，世壽92歲，僧臘76年，戒臘75載。方丈和尚果暉法師代表法鼓山前往彌陀寺拈香，向長老獻上誠摯的悼念。

Advertisement for the 38th '百年樹人獎助學金' (100-Year Tree Person Award Scholarship), highlighting the theme '善願共伴 連結生命力'.

方丈和尚開示

發起同體大悲心

◎果暉法師

這次太魯閣號列車發生事故，往生和受傷的菩薩不少，令人感到非常悲痛、不捨。每當有災難事故發生，聖嚴師父都會告訴我們，這是大家所共同承受的一種共業，由這些罹難和受傷的菩薩來承擔，所謂「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩」，他們現身說法，為我們示現無常相，讓我們更能夠起大悲心、大智慧心來利人利己。

在所有往生的菩薩中，許多位都相當年輕，有的還在讀大學，或是大學剛畢業，未來人生才剛要起步。希望我們活著的人都能夠發願努力學習、奉獻利他的心，代替他們實現人生的理想和願望，希望全臺灣所有民眾也都能抱著這樣的心願，如此他們便可以安心和安息。

所有往生的菩薩是生命的老師，我們要祝福、迴向他們到西方極樂世界、花開見佛，向阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩等諸佛菩薩繼續學習，不退轉之後，再回人間廣度眾生，成就無上菩提。

不管往生的菩薩年紀輕或年紀大，家屬們一定相當悲痛不捨，但我們要感恩他們示現這一生的因緣。對佛教而言，這一期生命只是修行菩薩道中無數旅程的一站，最後一程才是成佛。往生的菩薩們雖然先到西方極樂世界，未來的旅程中，還會跟我們在無數諸佛座下相見，互為菩薩道的同學、善知識。

對於這次事故的發生，我們也要共同反省，共同懺悔、共同改進，不只是交通事故，很多災難每天都在各地發生，世界依然很嚴重。臺灣從去年到今年的防疫成效，得到很多國家的讚歎，我們之所以做得很好，在於民間和部門共同合作。交通安全也一樣，需要民眾和政府一起努力與合作，特別是花東地區的交通，不像西部那麼方便，我們更要同心協力一起努力，那麼，相信這次往生和受傷菩薩們的示現就沒有白費。

這次事故發生得非常突然，往生者的家屬不是短期間可恢復平常，法鼓山將設立安心服務站，關懷陪伴當地的菩薩和家屬，一起度過這段困難的時間，祝福大家都平安自在。



對於這次事故的發生，我們也要共同反省，共同懺悔、共同改進，不只是交通事故，很多災難每天都在各地發生，世界依然很嚴重。臺灣從去年到今年的防疫成效，得到很多國家的讚歎，我們之所以做得很好，在於民間和部門共同合作。交通安全也一樣，需要民眾和政府一起努力與合作，特別是花東地區的交通，不像西部那麼方便，我們更要同心協力一起努力，那麼，相信這次往生和受傷菩薩們的示現就沒有白費。

這次事故發生得非常突然，往生者的家屬不是短期間可恢復平常，法鼓山將設立安心服務站，關懷陪伴當地的菩薩和家屬，一起度過這段困難的時間，祝福大家都平安自在。

伸出溫暖的手

擁抱苦難中的人心

◎釋常哲 (關懷院監院)

四月五日由助念團團長欣逸及義工淑禎菩薩陪同，遠赴花蓮為太魯閣號罹難者誦念佛法，關懷家屬並致贈慰問金，幾位家屬都表達，已經得到社會及法鼓山許多人的關懷，當場回贈慰問金並說：「把這些錢給更需要的人。」一回臺北後，又至三峽為罹難者誦念，家屬也同樣慨然回捐。這一幕幕讓我很有感動，他們在苦難中，卻還想著要幫助其他的人，令人由衷敬佩。

兩次臺東行，除了陪同方丈和尚至殯儀館關懷，也協助家屬談妥佛事，於十六日圓滿追思禱福，十七日代表法鼓山出席聯合追思會。

災難中令人感動的是法師、義工對家屬的擁抱與陪伴，無聲勝有聲的溫度來自於內心的感同身受。從災難發生的那一刻，救難隊員奮不顧身的救援，更要面對殘缺的遺體，這是大智大仁大勇的表現；修復師不眠不休地修復遺體，流露出另一種深層的慈悲心。而舉國上下不分你我，不分宗教的祈福、祝禱與捐獻，更是對苦難眾生現實與精神的擁抱，讓苦難的心靈釋放，而人本具的悲心彰顯出人間溫暖的風景，這是苦難的娑婆，也是可愛的人間，因為有人受苦受難，也有人救苦救難，人間永遠有希望！

祈福開示時，慰勉罹難者，以寬恕原諒代替憤怒與悲傷，讓心安，並肯定他們已在苦難中完成廣度眾生的功德！

這次花東行，除了圓滿佛事，並默誦《地藏經》迴向傷亡往生乘客的身分，都深具意義。由於籌備時間極短，高雄紫雲寺監院常參法師帶著義工團隊來到臺東，協助直達的人力和器材，法鼓山四眾弟子同心合力，一起關懷傷難者及家屬。

每次發生不幸事故時，雖然令人悲痛，但可以見到處處有溫暖，例如：

看到世間的溫情

◎釋常覺 (信行寺監院)

得知太魯閣號發生事故，我第一時間先了解這班列車上是否有我們的信眾或其家人；隨著罹難者身分的確認，啟動關懷機制，先到家屬家中陪伴，安慰無法面對親人突然罹難的鄉親，並了解整體狀況，同時配合僧團、慈善基金會、關懷院，全力提供後援。

後來，三時緊急法會決定在信行寺舉辦，無論對事故發生的地緣或往生乘客的身分，都深具意義。由於籌備時間極短，高雄紫雲寺監院常參法師帶著義工團隊來到臺東，協助直達的人力和器材，法鼓山四眾弟子同心合力，一起關懷傷難者及家屬。

每次發生不幸事故時，雖然令人悲痛，但可以見到處處有溫暖，例如：

心的陪伴最及時

◎陳曉婷 (慈基會花蓮區救災總指揮)

四月二日，太魯閣號發生時狀況還不明確，我先接到常法師的電話，說有臺東信眾的兩位家人在事故中往生、受傷。我們聯繫上時，他已要前往清水隧道現場，請我先陪他到醫院探望受傷的妹妹。妹妹是第一批後送的傷者，雖然是輕傷，但看到家人時情緒瞬間崩潰，喊著：「姊姊往生了。」做完檢查與包紮，妹妹表明希望回臺東陪八十多歲老媽媽，但不敢再坐火車，希望我們送她回去，於是我們派一部車和兩位義工陪同她返家。當天設法聯繫各個管道，得知傷者開始送出，請義工分別到幾處後送醫院，看看能幫上什麼忙。有些醫院直接封鎖，我們就留下訊息，請需要的人與我們聯繫。也發現災難發生後，資源大量湧入，有時造成傷者與亡者家屬的困擾，於是後來我們需要，我們都去關懷和陪伴。

由於事故現場已全部封鎖，大家都很慌，於是我們播放聖嚴師父念佛的錄音，大家一起念佛，也祝福現場受苦受難的大菩薩。一段時間後，確定大體送出，我們撤回殯儀館啟動助念，陸續有其他宗教團體加入，或許不是每個人都是佛教徒，但當一群人念佛時，安定感也會感染附近走動、說話的人放鬆動作、輕聲細語，在大體陸續送進殯儀館時，也安定著家屬的心。

我也全程陪伴家屬透過大體照片指認身分，以及進到指認室確認。常法法師說，指認是很痛苦的過程，請我務必陪伴家屬。看到他們的痛苦，我無法做什麼，只能在一旁牽著他們的手、陪伴他們，在心裡默念佛號，祝福往生者和家屬。隔天方丈和尚到場關懷時，都會問家屬：「你願意念佛嗎？」如果願意就送念珠，教他們念佛為往生者祝福。能幫往生者做點事情，也讓生者得到安慰，家屬大多很願意接受。

回想在災難現場時，感受到的是極沉痛的氛圍，當時告訴自己該做的事，能做的事，盡力去做到。腦中浮現是：「不知道明天先到還是無常先來？」陪同家屬指認時，想到師父說「受苦受難是大菩薩」，尤其那麼年輕的往生者，示現了無常，代替社會大眾受這個災難。也警策自己要好好修行，讓身心更安頓，相信心的安定可以幫助別人，無須言語。當自己很安定時，周遭的人也會跟著安定下來。

佛法關懷 共度心靈難關

4/2~3

啟動緊急救援

四月二日太魯閣號出軌意外傳出，花蓮救災總指揮陳曉婷即刻偕同義工前往事故現場了解並念佛，也分派義工前往當地醫院關懷。當大體陸續送到花蓮殯儀館，即刻啟動助念關懷。

慈基會秘書長常順法師、蘭陽分院監院常法師徹夜前往花蓮殯儀館、蘇澳榮民醫院、博愛醫院關懷慰問傷者及罹難者家屬。三日，方丈和尚果暉法師於花蓮殯儀館主法超薦佛事。帶領臺東、花蓮、宜蘭等地的法師和七十多位義工菩薩，以及此次事故罹難者親友三十多位，共同祝禱罹難者放下驚恐牽掛，平安往生善處。



4/4~8

傾聽陪伴 誦念關懷

慈基會於信行寺、臺東殯儀館設立安心站，每日有僧團法師及義工值班，於現場持續關懷家屬。常順法師、常覺法師、常激法師每日固定時段帶領臺東地區救災總指揮呂志傑及義工，於臺東殯儀館大廳誦念關懷。並在現場分別關懷往生者親友個別誦念祝福，也前往傷者、罹難者家中關懷慰訪家屬並致贈慰問金。

六月，關懷院監院常哲法師與花蓮救災總指揮陳曉婷等五十三位義工於花蓮殯儀館誦念關懷、慰問關懷家屬並致贈慰問金。

七日，蘭陽分院常壁法師與助念組及慰訪組義工，前往罹難者靈堂誦念關懷開示。



慈基會於信行寺、臺東殯儀館設立安心站，每日有僧團法師及義工值班，於現場持續關懷家屬。常順法師、常覺法師、常激法師每日固定時段帶領臺東地區救災總指揮呂志傑及義工，於臺東殯儀館大廳誦念關懷。並在現場分別關懷往生者親友個別誦念祝福，也前往傷者、罹難者家中關懷慰訪家屬並致贈慰問金。

六月，關懷院監院常哲法師與花蓮救災總指揮陳曉婷等五十三位義工於花蓮殯儀館誦念關懷、慰問關懷家屬並致贈慰問金。

七日，蘭陽分院常壁法師與助念組及慰訪組義工，前往罹難者靈堂誦念關懷開示。



法會祈福 祝禱平安

九日上午，法鼓山僧團於臺東信行寺舉行「三時緊急祈福超薦法會」，包括罹難者家屬在內，共有一百二十人參與法會，祈願逝者平安依願往生，傷者早日康復。信行寺、臺東殯儀館外設置「法鼓山安心服務站」，關懷參加法會的民眾。方丈和尚前往臺東殯儀館關懷罹難者家屬並致贈慰問金，請罹難者家屬一起誦念心經及佛號，祝福往生親友也安定自己。

十五日臺北場聯合追思公祭，二十位法鼓山義工參與；常哲法師帶領助念義工參與十七日臺東、花蓮聯合公祭。花蓮分會、臺東信行寺後續舉辦「創傷覺察與自療」等心理諮商服務講座，協助傷者、家屬、救援人員等，能早日走出傷痛。

九日上午，法鼓山僧團於臺東信行寺舉行「三時緊急祈福超薦法會」，包括罹難者家屬在內，共有一百二十人參與法會，祈願逝者平安依願往生，傷者早日康復。信行寺、臺東殯儀館外設置「法鼓山安心服務站」，關懷參加法會的民眾。方丈和尚前往臺東殯儀館關懷罹難者家屬並致贈慰問金，請罹難者家屬一起誦念心經及佛號，祝福往生親友也安定自己。

十五日臺北場聯合追思公祭，二十位法鼓山義工參與；常哲法師帶領助念義工參與十七日臺東、花蓮聯合公祭。花蓮分會、臺東信行寺後續舉辦「創傷覺察與自療」等心理諮商服務講座，協助傷者、家屬、救援人員等，能早日走出傷痛。

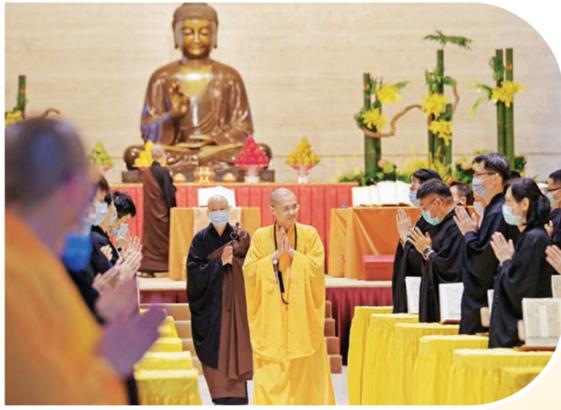
清明祈福 傳遞光明與安定

海內外信眾孝親報恩共修 迴向全球疫情平息 受苦受難者平安

【本刊訊】緬懷先祖、知恩報恩。每逢三月底至四月初，法鼓山海內外各道場相繼舉辦清明報恩法會，透過持誦《地藏經》、念佛、拜懺淨化身心，將安定攝心的修行功德，迴向歷代先亡與一切眾生。今年清明連假期間發生太魯閣號列車出軌事件，各分支道場同步設立消防災及超薦牌位，凝聚善心迴向傷難者及家屬，祈願往生者投生善趣、傷者早日康復，傳遞光明與安定的力量。

「漢傳佛教透過念佛來報恩、淨化身心，祈願先亡眷屬得到善法、往生淨土。」農禪寺自三月二十八日起舉辦「清明報恩佛七」，四百多位民眾精進念佛，沐浴在莊嚴的佛號聲中，增進內外有超過百位義工護持，以利他行實踐報恩願心。監院果毅法師指出，不論是念佛或當義工，皆可培植福慧、調伏心性，鼓勵大眾一同積聚成佛資糧。清明寺舉辦「佛三暨八關戒齋」法會，眾人除了念佛報恩，也播下出離、齋戒的種子。

寶雲寺於四月三日啟建「梁皇寶懺法會」，並提供網路直播，線上共修達上萬人次。方丈和尚果毅法師到場關懷時，鼓勵大眾以智慧心認知並接受世間無常，以慈悲心為一切眾生拜懺，一見到苦難眾生，更要以自己的體力或財力去幫忙，世間種種苦難就會漸漸減少。寺院管理副都監暨寶雲寺監院果毅法師則以「仗諸佛菩薩之威光，洗多生之罪垢」期勉眾人，仰仗諸佛菩薩的光明來拜懺，熏修戒定慧，淨化身心，實踐人間淨土的理念。



▲方丈和尚於寶雲寺梁皇寶懺法會上，期勉大眾學習佛菩薩發起慈悲心，為一切眾生拜懺。(黃仁達攝)



▲在農禪寺清明報恩佛七中，大眾至戶外繞佛，體驗「都攝六根，淨念相繼」的安定。(農禪寺提供)



▲東初禪寺暨象岡道場啟建「清明報恩三時繫念線上法會」，由主法果元法師帶領全球信眾於線上共修。(東初禪寺提供)

面對重大傷亡事故，法師也提醒大眾，少上網批判、攻擊，多分享心理照顧的資源，才能引領社會走向光明。

培福修慧 嚴土亦熟生

國外疫情尚未止歇，海外道場也遵照各地政府的防疫規範，舉辦實體或線上法會。美國東初禪寺、象岡道場自二月十二日起，展開為期五十二天的「線上精進藥師咒修暨清明報恩三時繫念法會」，於圓滿日啟建三時繫念法會。象岡道場監院常源法師開示，三時繫念是淨土宗念佛法門，著重「一心淨土」——自心成就，眾生即成就，因此在此熏習佛法的時候，也應集眾修善為世界祈福，並以「圓滿是另外一個開始」，勉勵大眾將佛法帶回生活中實踐。

北美、西岸溫哥華、洛杉磯、舊金山三地道場於四月三至四日接連舉辦線上報恩共修法會，舊金山道場監院常源法師在淨土懺網路法會上，講解天國、佛國、唯心、人間等四種淨土，並開示以人間淨土為修行重點，鼓勵大眾要做到智慧兩足等，把握來道場當義工及培福的機會，在人間勤修三福行及一心念佛，累積往生淨土之資糧。

泰國護法會啟建地藏法會，由於疫情，僧團法師無法前往支援，法會由常空法師主持，護法信眾擔任祝眾，眾人凝聚願心順利圓滿法會，提供旅泰華僑及在地華人祈福孝親機會。

【陳政娟／臺南報導】天未破曉，大雨滂沱，五百位信眾列隊齊整，在雨中赤足進香，緩緩朝法鼓山園區大殿前進……四月十八日上午，護法總會一方丈和尚抵溫明地區巡迴關懷，來到臺南分院，活動現場播放二〇一九年雲南地區區年度朝山紀錄影片，男女老少不畏風雨的身影，深深感動著方丈和尚果毅法師、護法總會會長張長昌、服務處監院常應法師、副總會長鄭泗滄，而在座的二百多位老中青護法鼓手，許多人正是影片裡的主角。

一如朝山時虔敬堅定的步履，三十多年來，臺南護法鼓手們步步踏實、護法弘法的歷程，在資深護法接力上台分享「阮一故事」時，躍然眼前。一九九〇年，聖嚴師父早期弟子楊黃玉淑來到臺南，找回了師父楊黃玉淑的弟子，隔年正式成立臺南護法會。八十多歲的資深護法黃清茂，娓娓講述草創期的故事：「當時信眾對法鼓山的理念上還不清楚，有一次菩薩戒誦戒會，楊黃玉淑說明師父辦教育的理念，鼓勵大家加入勸募行列，眾人卻是如如不動。我們是受了戒的戒子，發願要行菩薩道……」

「與方丈和尚互動」時刻，臺南鼓手十足展現護法的願力及熱忱。一科學已可證實護法所說的內涵，這方面的人才培育，掌握弘法先機？一在座的護法鼓手，成大退休教授鄭科學領域的年輕僧人來報考僧大，涵養成具科學弘法能力的宗教師。一「方丈和尚回應時，感恩鼓手們致力募人募心，也邀請眾人幫忙募僧，為住持佛法一起努力。」



▲臺南地區二百多位老中青三代鼓手齊聚，展現三十多年來堅定護法的願力及熱忱。(蕭建緯攝)

【魏子茵／臺北報導】四月十一日，法鼓山榮譽董事會於農禪寺大廳，舉辦北區榮譽董事會頒獎典禮，受聘的榮譽董事與親友約五百人歡喜共聚。方丈和尚果毅法師、僧團都監常遠法師、寺院管理副都監果毅法師、農禪寺監院果毅法師、榮董會會長黃楚琪、法行會會長王崇忠，與榮譽董事會各區正副召集人也一同觀禮祝賀。

從方丈和尚手中接過聘書的榮譽董事，有高齡九十六歲的陳志娟、黃楚琪會長四個月大的小孫子，也有勸募會員與護持會員共同圓滿捐贈，或在法鼓山奉獻三、三十年義工的。頒獎後，眾人觀看聖嚴師父的開示影片，師父勉勵大眾以「奉獻作為榮譽」，共同成就法鼓山的三大教育，給自己種福田的機會，給後代一個大希望。

方丈和尚開示「三界如火宅」，談及本大魯閣號車禍中，法鼓山四眾弟子第一時間趕往現場協助，也成立安心服務站，面對種種外相仍要回歸佛法，幫助我身心穩定，「一心種種種法，我們要時時開發慈悲與智慧，以『四安』成就更多利人利己的事。」

接受頒聘的胡碧珠分享，人人都可以盡小小力量，共同推動佛法傳續，她帶姪子一同前來，希望年輕人也接觸佛法。曾惠珍感恩與同修一起滿願，更欣慰女兒也加入護持會員行列。李玉琥表示，福報的意義在於利益眾生，有機會圓滿榮董會，不僅是一個責任，也是自己護法、學法、弘法的原動力與里程碑。

紫雲寺 勸募鼓手啟動樂佛人生

【魏子茵／綜合報導】護法鼓手如何做到自度度人？護法總會今年規畫五場「勸募鼓手研習營」，前二場分別於四月十日在紫雲寺、十七日於寶雲寺舉行，近三百位勸募鼓手在分享交流中，相互學習、僧團都監暨護法總會副都監常遠法師、服務處監院常應法師、副總會長陳治明、蘇婉玲等都到場關懷、研習營以「分享的力量」為主題，常遠法師勉勵大眾：「要讓正信的佛法能在人間常伴，必須靠十方或千或萬的護持與建設分秒秒，才能法鼓山組織與建設分秒秒，月月年年為續佛慧命、利益眾生的志業運轉不息。」寶雲寺監院果理法師也表示：「擔任勸募會員是開



▲勸募鼓手在護法總會舉辦的研習營中，彼此交流勸募和學佛經驗，相互提攜成長。(紫雲寺提供)

始住內心修行，感恩凝聚這麼多願心，再共同回到聖嚴師父最初的願心，帶著我們往前走。」

常應法師分享如何善用「四攝法」於勸募關懷。法師以《普門品》一應以何身得度者，即現何身而為說法。一勉勵大眾，身為生活佛而為實踐者與推動者，應以定課及精進為資糧，先提昇自己再去感動他人，善用僧團、道場的資源，以佛法廣結善緣，平時要將布施、愛語、同事、利行這四法，帶入勸募關懷中。因為「勸募的意義，是讓眾生有機會種福田、學佛、修行。」

寶雲寺場次邀請蘇婉玲分享「當我走過生命轉捩點」，她從一九八五年追隨聖嚴師父，至今打過一五〇個禪七，勸募二六六個會員。一自己是師父的化身，是代表僧團法去關懷人。一鼓勵勸募會員發願與精進，帶著出離心、菩提心、感恩心去募人、募心、募款。林口分會召集委員黃美玉與紫雲寺鼓手分享自己從佛轉業於股市及百貨公司的生活中，後來覺察人生應有不同意義，尋尋覓覓後與法鼓山結下善因緣，從當義工、共修到精進禪修，感受到學佛讓自己是這輩子要堅定的路。

臺中鼓手林靖倫分享在美國讀書時與聖嚴師父結緣，回憶在雪地裡看著師父的身影，「知道自己的路，就是要跟著師父的腳步走。」一番話說出了鼓手們共同的心聲。

助念悅眾 交流大事關懷實務

【魏子茵／臺北報導】三月二十三日，護法總會關懷院助念團首次舉辦「大事關懷交流會」，近三十位來自北、中、南各區助念組組長，與僧團都監暨護法總會副都監常遠法師、果毅法師、演寬法師、演禪法師於雲來別苑共聚，交流大事關懷實務上遇到的困境與難題，分享經驗並互相學習解決之道。

常遠法師提到，一九九三年聖嚴師父成立助念團迄今，法鼓山的大事關懷幫助過很多徬徨無助的家庭，助念關懷而開始親近法鼓山。法師勉勵眾人，這次交流會是新的起點，透過集思廣益，讓關懷教育愈做愈完善。

「連友的人數愈多愈好嗎？」、「如何解決家屬擔憂？」、「助念輪值負責量與調度」，眾人觀看師父開示影片後，各地區組長分別提出語念關懷時所讓關懷教育更圓滿。

遇到的問題。常哲法師與關懷院法師仔細聆聽並回應，引導悅眾從問題源頭梳理，協助大家釐清助念關懷，遇到狀況須以智慧與包容心善巧安排，化解難處，並與家屬充分溝通，彼此同修福慧，一除了關懷，也真正落實禮儀環保。」

常哲法師表示，近年來臺灣信仰佛教的人口比例下降五百個點點，悅眾們更有淨化社會和提昇人品的意義，感謝助念組義工本著以關懷達成教育的初發心，同心同德，堅守崗位，接引家屬認識佛法。

圓山區助念組組長高家婧感佩舉辦這次交流會，不僅讓地區最近交流的組長彼此溝通、經驗傳承，更能共同尋求解決方案；助念團長黃欣逸表示，萬要彼此互相學習，未來將每三個月舉辦一次交流會，讓關懷教育更圓滿。

榮董會舉辦北區頒聘典禮

【魏子茵／臺北報導】四月十一日，法鼓山榮譽董事會於農禪寺大廳，舉辦北區榮譽董事會頒獎典禮，受聘的榮譽董事與親友約五百人歡喜共聚。方丈和尚果毅法師、僧團都監常遠法師、寺院管理副都監果毅法師、農禪寺監院果毅法師、榮董會會長黃楚琪、法行會會長王崇忠，與榮譽董事會各區正副召集人也一同觀禮祝賀。

從方丈和尚手中接過聘書的榮譽董事，有高齡九十六歲的陳志娟、黃楚琪會長四個月大的小孫子，也有勸募會員與護持會員共同圓滿捐贈，或在法鼓山奉獻三、三十年義工的。頒獎後，眾人觀看聖嚴師父的開示影片，師父勉勵大眾以「奉獻作為榮譽」，共同成就法鼓山的三大教育，給自己種福田的機會，給後代一個大希望。

方丈和尚開示「三界如火宅」，談及本大魯閣號車禍中，法鼓山四眾弟子第一時間趕往現場協助，也成立安心服務站，面對種種外相仍要回歸佛法，幫助我身心穩定，「一心種種種法，我們要時時開發慈悲與智慧，以『四安』成就更多利人利己的事。」

接受頒聘的胡碧珠分享，人人都可以盡小小力量，共同推動佛法傳續，她帶姪子一同前來，希望年輕人也接觸佛法。曾惠珍感恩與同修一起滿願，更欣慰女兒也加入護持會員行列。李玉琥表示，福報的意義在於利益眾生，有機會圓滿榮董會，不僅是一個責任，也是自己護法、學法、弘法的原動力與里程碑。

- 法鼓山各地分會
- 法鼓山世界：Tel: (02)249...
 - 雲來寺/法鼓：Tel: (02)289...
 - 法鼓山世界：Tel: (02)897...
 - 法鼓山人文：Tel: (02)897...
 - 法鼓文學學：Tel: (02)249...
 - 聖嚴教育基：Tel: (02)239...
- 北部
- 農禪寺：Tel: (02)289...
 - 雲來別苑/應：Tel: (02)289...
 - 中華佛文：Tel: (02)289...
 - 安和分會：Tel: (02)277...
 - 天南寺：Tel: (02)867...
 - 廣明寺：Tel: (03)380...
 - 廣明別苑：Tel: (03)315...
 - 基隆精舍/基：Tel: (02)242...
 - 中山精舍/中：Tel: (03)525...
 - 新竹精舍/新：Tel: (02)259...
 - 松山分會：Tel: (02)91-6...
 - 內湖分會：Tel: (02)279...
 - 社子分會：Tel: (02)281...
 - 石牌分會：Tel: (02)937-8...
 - 大同分會：Tel: (02)259...
 - 圓山分會：Tel: (02)259...
 - 北投分會：Tel: (02)289...
 - 淡水分會：Tel: (02)262...
 - 板橋分會：Tel: (02)262...
 - 大安區南：Tel: (02)897...
 - 文山分會：Tel: (02)277...
 - 文山分會：Tel: (02)223...
 - 三石分會：Tel: (02)978-2...
 - 萬金分會：Tel: (02)240...
 - 雙和分會：Tel: (02)223...
 - 重陽分會：Tel: (02)298...
 - 新店分會：Tel: (02)221...
 - 海山分會：Tel: (02)226...
 - 板橋分會：Tel: (02)895...
 - 林口分會：Tel: (02)228...
 - 新莊分會：Tel: (02)299...
 - 桃園分會：Tel: (03)302...
 - 中壢分會：Tel: (03)281...
 - 劍潭共修處：Tel: (02)288...
 - 028-02：Tel: (02)288...
 - 同德共修處：Tel: (02)287...
 - 屈尺共修處：Tel: (02)266...
 - 樹林共修處：Tel: (02)268...
 - 三鶯共修處：Tel: (02)867...
 - 蘆洲共修處：Tel: (02)228...
 - 泰山共修處：Tel: (02)853...
- 中部
- 臺中寶雲寺：Tel: (04)225...
 - 臺中寶雲別：Tel: (04)246...
 - 南投德華寺：Tel: (04)924...
 - 三義DIY心：Tel: (04)222...
 - 苗栗分會：Tel: (03)736...
 - 豐原分會：Tel: (04)252...
 - 海線分會：Tel: (04)262...
 - 彰化分會：Tel: (04)711...
 - 員林分會：Tel: (04)837...
 - 南投分會：Tel: (04)926...
 - 苑裡共修處：Tel: (03)774...
 - 竹山共修處：Tel: (04)926...
 - 東勢共修處：Tel: (04)258...
 - 04)257：Tel: (04)257...
- 南部
- 臺南分會/臺：Tel: (06)220...
 - 臺南雲集寺：Tel: (06)721...
 - 高雄榮安寺：Tel: (07)732...
 - 高雄南/北區：Tel: (07)322...
 - 高雄三精禪：Tel: (05)276...
 - 嘉義分會：Tel: (08)738...
 - 屏東分會：Tel: (08)789...
 - 潮州分會：Tel: (05)636...
 - 虎尾共修處：Tel: (05)370...
 - 朴子共修處：Tel: (06)683...
 - 白河共修處：Tel: (06)683...
- 東部
- 臺東德行寺：Tel: (089)222...
 - 蘭陽分會/龍：Tel: (03)961...
 - 宜蘭分會：Tel: (03)933...
 - 花蓮分會：Tel: (03)834...

法鼓文理學院 14週年校慶

永續心靈環保價值

校長惠敏法師勉勵師生以世界為舞台 自利利他成就淨土



【江嵐芝／金山報導】從心靈環保出發，找回安頓身心的力量，四月八日佛陀誕辰紀念日當天，法鼓文理學院邁入創校第十四週年，方丈和尚果暉法師、中華佛學研究所榮譽所長李志夫、法鼓山社會大學校長曾濟群、榮譽董事會會長黃楚琪等皆到會祝賀。

校慶典禮上，方丈和尚首先帶領全體師生，為日前花蓮太魯閣號車禍中的傷難者及家屬持誦「阿彌陀佛」聖號，為他們祝福迴向。

向。方丈和尚也以中華佛學研究所所訓「實為先，利他為重」，勉勵師生將在校所學知識，運用在奉獻利他的志業上。

甫過清明時節，校長惠敏法師提到緬懷祖先的意義，在於「德行」而非「血緣」，唯有道德典範的存續，才能讓家族、團體、社會乃至人類永續發展。校長藉此提醒校友及師生，校慶正是思考本校核心價值「心靈環保」、「人間淨土」能否永續發展的時機，鼓勵眾人善用覺察力、保持身心靈的淨淨，並以世界為舞台，自利利他成就淨土。

當天的校慶活動以「一進步道、選好名」為主題，結合DILA年度攝影暨短文大賞、校友會獎學金頒發、典禮圓滿後，全校師生一同巡禮校園五條新建完工的「禪林步道群」，在天光雲影、溪聲水色中，領受禪悅法喜，並集思廣益為步道命名。學務長莊國彬表示，平日自己就喜歡爬山：「走出教室，才能真正內化佛法所學，生活即教育。」一校安中心主任張振華則指出，走步道防疫又健身，鼓勵學生來天然的戶外禪堂放鬆身心。

「走路、經行幫助我減輕課業壓力，腦袋自然就放鬆，氣血循環也變好！」就讀佛教學系碩一級的越南籍留學生陳文顯表示，文理學院的境教、教育理念，都深深啟發他的身心，日後願積極參與翻譯、將佛法化為平易近人的語言，接引越南的社會大眾。

中山大學 舉辦 屏東大學 僧眼 看世界 講座

僧眼 看世界 講座



▲果賢法師受邀至中山大學演講，校長鄭榮輝（左四）、西澳學院院長蔡敦浩（右二）、西語系教授黃心雅等教授一起接待，並巧遇前駐瑞典大使廖慶周（右三）。（本刊資料）

學生與校外人士與會。

果賢法師首先談到，自己一路透過新聞工作、關心公共議題，希望尋找生命答案和人生意義，然而對於世間紛擾的現象，始終充滿疑惑，透過世間知識仍遍尋不著答案，直到學佛才找到。「生命的目的在於受報、生命的意義在於盡責、生命的價值在於奉獻。」聖嚴師父這段話，讓他找到人生的方向和目標。

法師出家後，仍在法鼓山承擔新聞和文化出版執事。由於了解佛法的因緣果報，知道世間價值都是好壞、對錯、是非的二元對立，從而能進一步超越，清楚看見每一則新聞和社會事件背後的因緣。

法師表示，佛法教導我們「一不惡，不惡」，希望我們超越二元對立的思考判斷，能以更高的視野、更多元的角度看待世界，便能發現每個人事物，都是因緣和合、業力運作的結果，而能以包容和慈悲心去面對、接受現象，積極地關懷他人。

除了思想觀念的轉化，法師表示還需要透過禪修的練習，讓自己隨時活在當下。當身心安定时，所見的世界便不再是二元對立，而是成就我們修福修慧的示現菩薩，讓人體驗「唯其心淨，則國土淨」。

法師勉勵同學，身處於資訊紛雜的現代社會，學習保持一顆寧靜安定的心，便能穿透種種複雜的現象，回到清楚簡單的心安自在。

何日生講授 實踐「利他」的善經濟

【梁金滿／金山報導】經濟的主體應是利他而不是自利！四月十三日下午，慈濟基金會副執行長暨哈佛大學文理學院 CAM Lab 特聘學者何日生，應邀於法鼓文理學院為近三十位師生講授「善經濟」，分享古今中外各文明經濟體系中的善與利他思想及實踐，以及親近經濟的企業家如何將信念領導帶入企業經營。人文社會學群學群長陳定銘表示，善經濟與社會企業與創新學程推動的不謀而合，正是時代所需。

「西方哲學家柏拉圖講『至善』，強調追求最高真理；而中國人的『善』是『一人一口水』，每個人都生活在共享共榮的社會，才是善。」何日生帶領師生從蘇美文明、古希臘哲學、猶太智慧、基督教、伊斯蘭教、儒家哲學到佛教教義，重新審視西方文明與東方思想中，推動經濟背後強大的文化思想，其實是一善與「利他」。

在佛教教義中，佛陀對於居士的經濟生活有清楚的表述，如《阿含經》中佛陀以「四具足」回答經商者欲得財法安樂應具備的智慧：對於財富分配，佛陀提出「一分自食、二分營生、一分藏蓄，以一分擬於貧乏」的四分法；並以「六非道」言明取財之道。

「利己的思想支配人類經濟發展約三百年，該是倡議利他經濟的時候了。」何日生說，像巴塔哥尼亞、大愛感恩科技等社會企業，或是印尼金光集團、馬來西亞偉特科技、臺灣宏碁電腦等，都體現了「以信念為核心」、「以價值為領導」、「以利他為系統」、「與地球共生息」等善企業思維，他們以善的動機與方法致力於善經濟，有助於成就一個「身、心、境」富足和合的共善人間。

僧大講經交流 用生命體驗來說法

【釋演曉／金山報導】如何以有生命力的弘講，讓一句佛號、一部經典活起來？四月十七日、十八日，僧伽大學在法鼓文理學院階梯教室舉行的第十三屆講經交流中，二十位學僧各自發揮創意，以穩健台風與精彩論述，具體展現結合經典與修行生命體驗。弘講內容涵蓋禪修、淨土、觀音、菩薩戒、《阿含經》、《楞嚴經》、《圓覺經》、心靈環保等主題。

女眾副院長果光法師以石頭希遷禪師《參同契》中的「回互」思想勉勵全體師生，交流就是一種「回互」，將祖師大德的法義，透過生命的體驗分享大眾，就形成正向能量的傳遞。說法者掌握禪修要領，專注分享，聽者用心聆聽，不僅讓自身法喜充滿，更能利益大眾。

遇到佛陀保證能解脫？來自印尼的殊諦法師向聽眾提問，講述以前後遇見佛一命題的因緣。法師表示，佛教在遇見佛一命題的因緣，漢傳佛教是發展不易，他很難能能夠學佛修行，並引用《阿含經》及聖者的故事，強調見法如見佛，不論身處什麼時代，能得人身，聽聞佛法，親近善士，如理思惟，法隨法行，即便不能生值佛世，仍有得度因緣。

俄羅斯籍的演誓法師全程以中文講經，

再次提出因果律對自己生命的影響，和與會大眾一起探索佛陀最核心的教法。青年院院長常炬法師講評時，讚歎講者用不熟悉的語言弘講，身體力行用心投入所呈現的成果，就是因緣因果最好的示現。

「困在三界因果中的我們，如何逃脫？」從小就喜歡各種遊戲的寬惠菩薩，發現自己在僧大經常「越級打怪」，透過自製繪本，引領大眾隨善財童子參沙洲上玩沙的自在童子，從中體會持戒自在、遊戲人間的法喜，引人入勝。

「地球能容納七十億的人，卻無法滿足七十個人的野心。」禪學系三年級演誓法師（從一破足跡）談「心靈環保」，透過過影片指出，當前的自然環境非早即湧，只要一個人破壞了大自然，其他人都會受影響。唯有扭轉觀念及實踐禪修方法，才能走出當前的困境。

為期兩天的講經交流，如同男眾副院長常寬法師所勉勵：「每場的主題都有新意，同學們學會轉化名相，用貼近社會大眾的語彙，讓人更了解經典內涵。」特別的是外籍生分享，讓人體驗到講經和說法的不同，講者一字一字慢慢地說，聽眾一字一字地聽仔細，語言文字變得很單純，好像回到佛陀時代，這就是在說法。



▲學僧在講經交流中切磋法義，學習用不同表達方式讓大眾親近佛法。（法鼓山僧大提供）

智慧隨身書《用心溝通》出版

由法鼓山文化中心企畫選編，法鼓山文教基金會出版，三月份出版新書《用心溝通》，幫助大眾掌握傾聽與表達的技巧，達到有效溝通，在家庭及職場上，擁有和諧的人際關係。

「溝通」在人際關係的維繫上扮演著重要的角色，有效的溝通可以解決問題，增進人際了解與互動，但如何才能達到有效溝通？本書分為「傾聽的智慧」、「說話的藝術」、「有效的溝通」三個篇章，彙編聖嚴法師的開示，探討傾聽不光是用耳朵聽，更要用心聽，站在對方的立場，聽出對方真正的想法。

溝通時，「怎麼說」比「說什麼」更重要，掌握適當時機，用對方聽得懂的方式溝通，讓「說話」成為溝通的好工具。除了聽與說之外，溝通應以互信互諒為基礎，處理問題時對事不對人，釋出善意化解歧見，如此必能獲得對方的信任，達到有效溝通。

（編輯室）

◎請至法鼓山各分院、分會取閱，歡迎協助推廣及助印
◎法鼓山智慧隨身書電子書網站
<https://www.ddc.com.tw/ec/smartbook>



【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 453期 5月號

戶外禪，身心 SPA

還在「報復性出遊」嗎？用上簡單的禪修心法，旅遊可以更 smart！法鼓山僧伽大學女眾教務處課務組組長常正法師鼓勵在大自然中「微禪修」，善用所緣即景觀心，讓自然療癒身心，但別忘了體貼同行家人、旅伴的需要，不著痕跡、善巧融入心法，讓大家從「歡喜」出遊，到「喜歡」禪修。

旅遊度假只是暫時抽離，終究要返回生活常軌，在日本京都讀博士的有警法師，每逢賞櫻季節，不會像日本朋友一窩蜂湧到「名所」，他如常到學校，休假時到寺院禪修、出坡、

沏茶，體會只要放下先入為主的觀念，多訓練直觀能力，就會發現專屬個人的「名所」，就在燈火闌珊處。

新冠疫情打亂日常節奏，常慧法師在「清心自在」中分享被迫停留馬來西亞期間，再次展讀《拜佛禪》並以拜佛為定課，凝聚浮躁不安的身心，涵養正面的能量。《人生座談會》整理方丈和尚果暉法師、舞蹈家許芳宜與大提琴家張正傑座談精華，分享如何在逆境中找到生命的光，也以生命之光照亮他人。（每本 180 元，訂閱一年 1680 元）

歡迎加入《人生》臉書

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw> ◎洽詢電話：(02) 2896-1600

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Monastery University

2021 法鼓山僧伽大學招生

通傳佛教宗教師的搖籃

報名 2021/4/1-5/15 考試 2021/5/30-31 電話 02-2498-7171 #2351

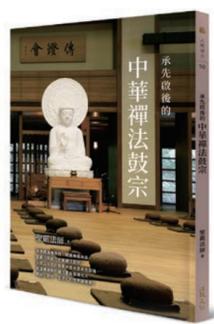
法鼓文理學院 人文社會學群

以心靈環保為核心價值
培養關懷奉獻，博學雅健人才的園地

生命教育碩士學位學程
社會企業與創新碩士學位學程（社會企業組、社區再造組、環境與發展組）

生命教育學程網站 社會企業與創新學程網站

承先啟後



法鼓山的使命

法鼓山存在的意義與使命是承先啟後，聖嚴師父創立中華禪法鼓宗，將漢傳佛教的禪法重新發揚光大，開啟人間化、生活化的世界禪佛教！法鼓山的子孫可以在基礎上做得更完美、更實用，繼續承先啟後。

《承先啟後》是聖嚴師父感於年事漸高，憂心自己身為漢傳佛教的臨濟、曹洞兩系法裔，恐未能在住世之際見到漢傳佛教的快速復興，因而將此一使命與責任寄託於法鼓山的僧俗四眾來持續推動，以利普世的人間大眾。於是囑咐我將三篇文稿交給法鼓文化編輯成書。

如今看到的單行本，是二〇二〇年秋季《法鼓全集》編輯小組整編全集時，在原有的上篇「中華禪法鼓宗」之外，增補了兩篇「修行、傳承與傳法」的相關文稿，更完整地介紹了中華禪法鼓宗的傳承。

如果以傳記的比喻來說，上篇「中華禪法鼓宗」是本傳，下篇「修行、傳承與傳法」是前傳，若依篇章順序，先閱讀上篇「中華禪法鼓宗」，再閱讀下篇「修行、傳承與傳法」，這個閱讀次第可以稱為「藉教悟宗」。讀者將先了解師父如何以豐富的學術基礎闡述「中華禪法鼓宗」的理論與實踐架構，然後再循著師父「修行、傳承與傳法」的足跡，走上自己的修行之路。

至於偏好聽故事的讀者，不妨先從下篇入手，再閱讀上篇。這個閱讀次第可稱為「從禪出教」，讀者透過師父以講故事的方式描述自己的修行歷程，以及如何教導弟子領悟禪法。有了修行的體驗，明白修行的傳承，承擔傳法的任務，進而弘揚「中華禪法鼓宗」。

本書從閱讀到實踐的方法有二：一是觀念的釐清，二是修行的體驗。書中收錄的十篇文章，都具有釐清觀念的功能。其中，《中華禪法鼓宗》是師父於二〇〇四年秋季對傳法大眾所講的四堂課；從宗教、佛教、漢傳佛教、禪佛教、法鼓山的禪佛教，目的在使法鼓山僧眾熟悉身為宗教師的定位與立場。二〇〇六年二月於僧活管所講的《承先啟後》，可以了解法鼓山存在的意義與使命。《我的使命與責任》是一篇序文節錄稿，從中可以體會師父弘揚漢傳佛教的願心與責任。

至於修行的體驗，談的最多的是《我的修行與傳承》這篇文章，可以學習師父從小到大的傳統修行方式。另外一篇《佛教、佛法與禪學》，可以學習師父如何將傳統的修行方法，轉換成現代人可以接受與運用的修行語彙與方式，如「心靈環保」、「漸漸擴大為柔和的慈悲」，類似話頭禪的作用，幫助別人離苦得樂。

「以感恩心來接受，用報恩心來付出」，護。雖有副總統的經驗，還是抱著戒慎的心做前行功課，先是請教經驗豐富的常應法師，並將菩薩戒護身冊看了數遍，還上山參加第一梯菩薩戒動員會議，隔天又親臨了班首培訓。總護常應法師、副總護常懷法師慈悲，與我們分享第一梯的經驗，提醒該注意的地方，給了我很大的信心進入第二梯菩薩戒。考量防疫，求受戒的人數只有以前的一半，不論睡覺、喝水洗手、大殿聽戒演說及用齋，活動空間都寬鬆許多。開場時以此期勉菩薩：「我們的心情也要隨著空間寬鬆才好。」並提點菩薩「在途中不離家舍」，將戒場生活的每個當下與著力點，都當成「家」來看待和照顧，生活不離戒律、清潔、寧靜、和諧，不忘隨時隨地放鬆身心，更不忘生起虔誠懇切的恭敬心。

為了奉獻而學習

◎果暉法師

有人說，義工是奉獻服務，如何充實義工的價值？是多方面結緣學習，還是一門深入、精益求精呢？

有的人時間、體力、能力許可，能夠做很多不同面向的義工服務，有的人專做一項，可以做得很好，這樣也很好。而有些義工工作並不是那麼需要特定的專業或技術，如果現場剛好缺人手，自己服務的技術事項也告一段落，而且體力、時間也尚有餘裕的話，那就以發心多服務一些。

不過，忙碌不一定即是充實。如果義工任務提早完成，或者暫時沒有任務，突然有了一段空檔，此時正可讓我們體驗忙中取靜，忙中取閒，做好零碎時間管理。以我自己為例：早課結束，方丈和尚是第一個下殿的，到了齋堂，會有一、兩分鐘時

當我們身在其中，最美麗的風景。

一生一日 方丈和尚清涼語

間讓僧眾到齊，我就利用這一點時間，在中心複習、默背《六祖壇經·無相頌》，這讓我受益匪淺。

做義工，能夠專精一門也很好。所謂「一門通，門戶通」，意思是把一項工作做得純熟，把握其根本的原理與原則，會發現同樣的原理、原則，也可會通不同屬性的工作。但從事善道而言，目的是為了利益眾生，而眾生各有不同需求，因此為了利他，凡大眾有需要的，我們就去學習。聖嚴師父經常勉勵大眾：「不會的就去學，學了要奉獻。」這實際上就是菩薩道的精神。

無論是多面向的學習服務，或者是單一、持續的奉獻，均應避免蜻蜓點水式的嘗試，無多做事少用心做好，就像聖嚴師父在《四眾弟子共勉語》中所說的：「盡心盡力第一，不爭你我多少。」因此，最好的充實法，是抱持一顆樂於助人的慈悲心，把工作的品質做好；假使行有餘力，再去開發其他面向的工作。

◎文／釋常寬、圖／簡國琛

延伸閱讀 就在禪期開示中

若想進一步實踐中華禪法鼓宗，師父曾說：「多參加幾次禪堂的禪期，看了我的錄影帶，那就能夠對中華禪法鼓宗有多一點了解。」在每一次的開示之中，能夠與你相應幾句話，你就用它，反覆地練習著用。用方法、用心態、用觀念來幫助自己，這就是中華禪法鼓宗的體驗。關鍵就在禪期開示中。

對我來說，這本書最讓我銘記於心的是師父的初發心——無窮的初發心、無盡的承先啟後；相信每個人都有一顆獨特的願心，透過師父親身故事的啟迪，我們可以學習如何讓小小的願心——漸漸凝聚成清明的智慧，類似話頭禪的功能，幫助自己化解煩惱。漸漸擴大為柔和的慈悲，類似默照禪的作用，幫助別人離苦得樂。

◎釋常哲

禪式菩薩戒

第25屆 在家菩薩戒心得

「以感恩心來接受，用報恩心來付出」，護。雖有副總統的經驗，還是抱著戒慎的心做前行功課，先是請教經驗豐富的常應法師，並將菩薩戒護身冊看了數遍，還上山參加第一梯菩薩戒動員會議，隔天又親臨了班首培訓。總護常應法師、副總護常懷法師慈悲，與我們分享第一梯的經驗，提醒該注意的地方，給了我很大的信心進入第二梯菩薩戒。考量防疫，求受戒的人數只有以前的一半，不論睡覺、喝水洗手、大殿聽戒演說及用齋，活動空間都寬鬆許多。開場時以此期勉菩薩：「我們的心情也要隨著空間寬鬆才好。」並提點菩薩「在途中不離家舍」，將戒場生活的每個當下與著力點，都當成「家」來看待和照顧，生活不離戒律、清潔、寧靜、和諧，不忘隨時隨地放鬆身心，更不忘生起虔誠懇切的恭敬心。

第一次擔任總護，曾忘了調查晚上用藥石的人數，也曾在晚課後提供通訊訊息。一次用齋完畢回大殿，晴天的路線臨時改成雨天的，接待菩薩們差一點調整不及，卻卻默默地說：「這是總護在考驗他們的應變能力。」菩薩戒圓滿了，我學習到「邊做邊學」的經驗。所謂「法任法圓」，整個菩薩戒會就是分工與合作，每個人扮演好自己的角色，並不忘彼此提醒，這是對他最好的慈悲與護念。擔任總護必須將心完全放在儀程中，才能照顧好大眾，串連起課程和作息。這些並不輕鬆，但完成後的法喜，正是最好的自我回饋。

◎王文燕

一生最珍貴的禮物

原以為皈依三寶是學佛的全原部，直到有善知識以聖嚴師父著作《菩薩戒指要》與我結緣，才了解受菩薩戒的殊勝，能讓我們在修行上加速和成就。

戒期開始，總護常哲法師以禪修的方式，教導我們練習放鬆身心、觀照自己，並提醒我們彼此護念。法師們以言教身教引導，無論演說、聽說、早課至安齋、用齋或休息，行住坐臥都有佛門威儀，還不斷提醒我們把握時間熟讀儀範、用功拜佛念佛，以清淨的身心求受戒。

說戒是師父為二〇〇〇年受戒菩薩所開示的影片。師父深入淺出地解說戒，涵蓋持守律儀、勤修善法和利益眾生，句句精粹，十堂課像是對弟子當面叮囑與期許。課後總護法師詳細問答複習，再以佛法加深理解，讓我們受益匪淺。

這次受戒一上山，便聽到司機菩薩分享，這屆第一順位的候補菩薩，第一梯報到時就來候位，結果失望回去，聽說今天第二梯報到還會再來。自報名後，我唯一擔心的是跪拜及長跪，因膝蓋容易起水泡破皮，所以預備了護膝。聽到候補菩薩的求戒之心，令我既感動又慚愧，念頭一轉決定不用護具，定心拜佛，直至受戒，覺得自己又向前了一大步。正授時，菩薩法師教誨新戒菩

【讓善流轉】

◎王果智

三十年前的善種子

幾天前，女兒載我到新營訪友。這條路都會過去二、三十年是很熟悉的，我每個月都會走一次。當時，路邊的樹木剛種下，每棵都很小，而今已經長成大樹，整齊列在道路兩旁，夏天從樹蔭下經過，一定很清涼。

三十多年前，從報紙上認識這位朋友，他是一位「玻璃娃娃」（成骨不全症），全身骨頭只有頭部完好，其餘的不是骨折，就是變形。當時我在學校任教，將這件事告訴學生，邀請大家每月捐十元來幫助他，我會將善款親自送給他。這件事一直持續到我退休為止。

時間過得真快，退休已近二十年，從前每月去一次，但路途實在太遠，加上年紀大出門不方便，現在改成一年一次。老友見面，談得很開心，以前他全身痛楚，現在反而不痛了；沒了病痛，人就健康多了，也快樂多了。他已年過五十，以罕見疾病來健康，可能已經是「人瑞」，祝福他永遠平安健康。

過去曾帶學生去看他，讓學生們知道所幫助的對象，拉近彼此的距離，更樂意做這件好事。有些家長很熱心，也請我帶他們去。善的循環由點而線、而面，向外擴展，這個善的循環，一直在繼續運轉。

很慶幸有因緣鼓勵學生做這件事，他們在小小年紀時就能做好事，讓這顆善的種子發芽、成長，相信如今樹已成林，希望這分美善永遠流傳下去。

梁皇寶懺

2021 8/15-21

梁皇寶懺是改變的起點

唯有不斷地懺悔，才能不斷地改過遷善，不斷地邁向成佛之道。

唯有天天生活在懺悔中，才能不斷地改過遷善，不斷地邁向成佛之道。

唯有天天生活在懺悔中，才能不斷地改過遷善，不斷地邁向成佛之道。

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

7/3 起，歡迎至知客處索取「梁皇寶懺前行功課紀錄表」

法會時間 8/14 滿淨 15:30 / 安位 19:00
8/15 日 - 8/20 早 現皇寶懺 每日 8:30-17:30
8/21 當天法會 8:00-12:00
瑜伽焰口法會 15:00-22:00

報名資訊 (1) 6/18 上午9:30起，請上網填寫報名表。
(2) 7/3 上午9:30起，請持報名編號至各分會或各地分院、分會之報名窗口，繳交報名費及報名手續。

諮詢電話 02-2893-3161 分機 801-804
傳真電話 02-2895-8969

禪修 5/21 ~ 23日

禪修 教理二日營

禪修必須解行並重，如鳥之雙翼，車之兩輪，缺一不可。藉由兩天的教理課程與禪修體驗，如理思惟，依聞起修。

時間 第一天18:30-第三天17:00
對象 具法鼓山體系禪七兩次以上經驗者
內容 上課、禪坐、動禪、經行等
報名 3/21起，請上網報名
洽詢電話 ncmchan@ddf.org.tw

注意事項
因應全球新冠肺炎疫情，報名前請詳讀下列注意事項：
1. 禪期不便接受居住海外學員參加。
2. 若台灣疫情狀況改變，活動會視狀況延期或取消。
3. 參加者須配合事項：
(1) 入寺前須填問卷，體溫高於37.5度者不得進入。
(2) 請自行準備口罩，需即時請配戴。
(3) 參加全日活動者中午提供餐飲，須自備餐具（碗、筷）
(4) 其他相關規定。



禪的平安生活 平安自在

隨時面對 生命中的無常

只有在無常尚未來臨之前，好好地運用我們的生命，為他人做全力的奉獻，才是最實在的。

從禪的立場來看我們的生命，以及我們生存的環境，可以用一個非常重要的名詞來形容，那就是「無常」。我們無法預料哪一天會有地震、暴風雨，何時會有水澇、荒旱、戰亂、盜賊等，往往在非常平安的時候，卻有非常不平安的事情發生。就像曾有一架聯合航空公司的客機在紐約甘迺迪機場附近失事，當飛機墜落時，有十多棟民房被毀，數人失蹤，那些人在數分鐘之前，根本不知道會發生這樣的禍事，但是這突然間發生了，這就是「無常」。

所以，我們要隨時保持危機意識，譬如航空公司要做好安全的措施，然而即使有了安全措施，也不能夠保證不會發生意外。那麼該怎麼辦呢？如果自己已經死亡，根本連恐懼的機會都沒有，但若是自己的親人遇到這種狀況時，我們只有面對、接受這項事實了。

生命本身 就是生滅無常

然而如何使得心能夠平安？那就是在接受無常事實的同時，珍惜自己的生命，也愛護其他人的生命；因為生命是無常的，不知道一護其何時會到，只有在無常尚未來臨之前，好好地運用我們的生命，為他人做全力的奉獻，才是最實在的。

有些人會認為學了禪之後，大概就不會死了，這是不可能的。禪修的人，身體會健康一些，心理會平衡一些，但是該死亡的時候，還是免不了的。一般人認為這個身體就是生命，也有人認為心或精神是生命，甚至有人認為生命就是靈魂，其實這些都不是完整的生命。

我們的生命是四個條件的結合體：呼吸、身體、心念，以及身與心所處的環境。因為有呼吸，才有活著的身體，加上心念的活動，便知有生命的事實；此外，還要有身心所寄的時空環境，才會有生命存在的現象。許多人會把身外的財產、家屬、事

業，當作是自己的生命，一旦失去了這些東西，便不想活了，其實，不僅身外之物不可靠，就是生命本身，也是生滅無常的一種過程。

運用生命奉獻完成理想

從禪的立場來解釋，生命是時間加空間的活動，在時間的過程之中移動，在空間的範圍之內變化，時間加空間，覺得有個「我」的存在，這就是生命。因此，生命似乎是一樁不可捉摸的事，其實不然，生命是一個事實，它是可貴的工具，我們可以用生命來做想做的事。

利用生命是非常好的工具，能在一生之中完成許多工作，這是相當優秀的工具；有人的生命是普通的工具，不能完成什麼理想，因此，工具是需要磨礱及鍛鍊的，重陶鍛鍊的工夫愈深，工具的功能就愈好。

此外，有的人可以活到一百多歲，也有的人出生後不久就去世了，甚至還未出世，就死在母胎中了，所以說生命是無法掌控的。像我這樣衰弱的身體，也活到了七十多歲，而在我出生的家族之中，有一個姊妹在襁褓中就去世了，另一個姊妹也只活到十八歲，比起她們來，我不是早就該走了嗎？

但是，我隨時在準備面對死這個事實，因為我的一生，見到的死亡太多了。臺灣的九二一大地震之中，數百具屍體躺在地上，我走過一個一個的遺體，為他們祈禱。而我和他們不同的地方，就是多了一口呼吸，當我沒有呼吸的時候，就跟他們一樣了。（二〇〇一年十一月十五日講於美國紐約長島石溪大學，選自《禪的理論與實踐》）

社青禪修營 快轉的心慢下來

清明連假的社青禪修營，是我第一次接觸禪修。在聖嚴師父開示影片中，第一次聽到「出離心」，覺得自己可以多多練習，這或許是人性弱點中最重要的且可以調整的地方。還有「漸愧心」，慚愧是不對不起別人，但如果對不起自己了呢？熬夜和許多傷害自己身體的行為，在身心上我們都做過這樣的事情，這是值得反省的。

還有一面對它、接受它、處理它、放下它，是我們早就聽過的，事實上根本還沒面對呢！甚至有些無法處理的事情，可以透過轉念的練習做到。

我個性比較急躁，看影片習慣快轉，有時會快轉到兩倍的速度，所以當我知道這幾天所看的師父開示影片是二十年前的錄下，而且語速又很慢，像是〇.五的倍數，老實說有種想把開示影片快轉的衝動。雖然如此，還是覺得有所收穫。感謝為這個營隊付出的每個人，彼此互相幫忙，一起學習。

（文／陳安安·圖／青年院提供）



法鼓山園區 招募義工

淨山、除垢、救地球

【招募對象】
環保義工（長短期均可）

【詳情洽詢】
(02) 2498-7171 分機 2443

【E-mail】
yqiao@ddmf.org.tw

青年禪一心得

◎侯均軍

這一次來參加青年禪「五調」的教導，我們「五調」的概念與實踐，包括：調飲食、調睡眠、調身、調息、調心。透過早上上的大休息、法鼓八式調整、第一炷香、指引我們調整姿勢、放鬆、體驗呼吸的自我驗證方法，僵硬的身軀也逐漸放鬆下來，靜靜地、一口一口地，細嚼慢嚥，感受食物的味道，感受許多看不見的奉獻與努力。人們與土地的連結，都匯集在手中的碗裡，如此美味，令人感恩。

飯後經行，隨著法師引導，一步一步地，逐漸轉細、轉慢，覺察大腿、膝蓋、小腿、習與覺察。

找回遺忘的身心

腳掌、肌肉的細微變化，使我驚覺：之前的自己，是否遺忘了自己的身體？現在才透過方法的體驗、自我的覺察，慢慢地找回來的。在大休息與動禪後，開始下午的第一炷香，初時不僅念念紛紜，伴隨而來的還有昏沉。想起法師所教導的方法，專注感受呼吸於鼻息間細微的溫度，嘗試練習之後，慢慢地，心緒漸漸穩定。

第二炷香坐得非常安定，透過放鬆、專注地體驗呼吸，雖然腿非常痠痛，但這些並存的感覺，卻使我清醒，因此即使腿痛，卻也不會影響心的安定，深深地感恩法師的指引與調整，整體節奏順暢而舒緩，同時也讓我深深感受到，腦袋要理解簡單的文字並不難，但身與心要有具體的實踐和體驗，須要時時刻刻去練習與覺察。

社青禪修營心得

禪修 和我想的不一樣

◎陳涵芸

這次禪修營報到前，心中一直很想，很擔心會被打香板……到了法華苑時，我告訴自己「既來之則安之」。

禪期間禁語，覺得很有趣。以前念書時，老師要大家不講話，安靜自習，自習講話被抓到會登記要處罰……出了社會，想好好安靜放空卻沒辦法，手機訊息不停，電話接不完。以前要我們安靜自習，卻一直想跟同學聊天；現在想安靜卻做不到，即便是好好坐下來喝杯水，放空幾分鐘，也是一件很困難的事。

看著聖嚴師父開示的影片，才知道我的父母很有智慧，師父說的「慈悲心」、「出離心」、「感恩心」，父母從小就教育我，也無時無刻不在提醒我。

這次的禪修營一開始，很擔心自己沒辦法好好打坐，因為煩惱一件一件困難的事。

回到家後與父母分享這次的活動，告訴父母他們是有智慧的父母，並分享師父說的「普英不是賺大錢，有成就，是要幫助他人與自己離苦得樂。」爸爸也很開心我禪修上的進步。

感謝父母的智慧教導與法師們及內外護同學，讓大家都圓滿了這次的禪修營。

佛法是每個人的專利

◎朱倬好

很多人以為禪修就是打坐，才發覺，禪不只打坐，生活中的一切都可以是禪。聖嚴師父在影片中開示禪的心法：「身在禪中，心在禪中，清楚放鬆，全身放鬆。」讓我理解到：「禪」就是感受身體每個當下身體重心轉移、雙腳肌肉拉伸的感覺；吃飯時，好好感受每一口食物的感覺……行住坐臥都和「禪」充滿關係，只是過禪前，忙著趕時間、忙著想過去、忙著看未來，當靜下來打坐時，才發現自己有這麼多妄念。

印象深刻的是一日禪當天，不能交談、不能眼神交流，心念只留給自己。突然覺得不講話是件很美好的事，不用猜測

他人想說什麼，也不用去想要說什麼，只要安靜地面對自己。也因此，打坐時，我看見了自己的妄念，也發現妄念帶來了昏沉，帶我去最易容易帶來了法繼續數息的地方，每次驚醒時，都訝異自己怎麼睡著了。

當天活動也讓我看見自己的傲氣。法師帶領我們練習臥禪、瑜伽、靜坐、經行，然而我的心卻不斷抗拒。當法師說修行要愈愈慢，我卻像個叛逆的孩子，只想大步走路，還覺得法師的聲音令人煩躁。到了晚上，法師播放一段聖嚴師父的影音開示，講到慚愧與懺悔，聽完才知道我把自己的心放得高，聽完才知我把自己放得低，聽完才知我聽了法師的開示，都一再地開啟我對佛法的眼界，讓我深信不管幾歲，我們都需要佛法。

好讀 雜阿含經 第三冊 卷二十一至卷三十

台大獅子吼站 20年讀經會成果

實修實證 自在解脫

本冊為佛陀教導的實修方法：觀呼吸、四念處、止觀、三三昧等，都是相當重要的修行法門，值得細細品嘗、用心實修。特別節錄《相應部尼柯耶》經文中譯，以補足漢譯本「念處相應」、「正勤相應」……等佚失，讀者切莫錯過。

台大獅子吼佛學專站／編註 首刷特價：699元 定價990元 19×26cm/大開本全彩/684頁

清晰注解／白話導讀／圖表解說／生活應用 可依主題單冊閱讀

第一冊/遠離憂悲苦惱 限時特價593元

第二冊/緣生緣滅 原來如此 限時特價593元

請洽法鼓山全臺行銷部 法鼓文化中心圖書部 電話：(02) 28916000 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

第八屆漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會

境智一如

聖嚴思想與漢傳佛教的身心安樂與天地時空

6/29-6/30 集思台大會議中心

報名方式
1. 線上報名: http://www.shengyen.org.tw/
2. 報名時間: 2021/6/7至6/18, 額滿為止。

聯繫方式
財團法人聖嚴教育基金會
電話: (02) 23979300分機16 E-mail: syf@shengyen.org.tw

- 法鼓山全球
- 【北美】紐約東初禪寺／紐約召集人：彭運巧 Tel: 718-592-6593 E-mail: chancenter@ddmf.org
 - 紐約州象阿道場 Tel: 845-744-8114 E-mail: ddr@ddmf.org
 - 加州洛杉磯道場召集人：王小霞 Tel: 626-350-4388 E-mail: ddbala@ddmf.org
 - 加州舊金山道場召集人：鄭江濤 Tel: 510-246-8264 E-mail: info@ddmf.org
 - 麻州普賢講堂／波士頓召集人：周景華 Tel: 781-863-1936 E-mail: ddm-boston@ddmf.org
 - 【美國法會】新澤西州分會召集人：梁達人 Tel: 732-249-1898 E-mail: enews@ddmf.org
 - 廣州南部聯絡處召集人：彭明美 Tel: 203-912-0734 E-mail: contelk@ddmf.org
 - 廣州哈特維爾聯絡處召集人：王玲瑩 Tel: 860-805-3588 E-mail: cmcharfor@ddmf.org
 - 佛蒙特州佛蒙特聯絡處召集人：李瑞嘉 Tel: 802-658-3413 E-mail: juichulee@ddmf.org
 - 佛蒙特州佛蒙特聯絡處召集人：陳佩璇 Tel: 240-424-5486 E-mail: chan@ddmf.org
 - 喬治亞州亞特蘭大聯絡處召集人：陳佩璇 Tel: 678-809-5392 E-mail: schen@ddmf.org
 - 德州達拉斯聯絡處召集人：陳新民 Tel: 682-552-0519 E-mail: ddmbs_patt@ddmf.org
 - 佛州塔城分會召集人：Frances E Tel: 850-888-2611 E-mail: tallahassee@ddmf.org
 - 佛州奧蘭多聯絡處召集人：張安琪 Tel: 321-917-6923 E-mail: achang111@ddmf.org
 - 佛州邁阿密聯絡處召集人：李美賢 Tel: 954-432-8683 E-mail: amey@ddmf.org
 - 佛州甘市聯絡處召集人：陳麗華 Tel: 352-336-5301 E-mail: LianFlorida@ddmf.org
 - 北卡州卡里聯絡處召集人：李民安 Tel: 919-677-9030 E-mail: minganlee@ddmf.org
 - 伊利諾州芝加哥分會召集人：羅修權 Tel: 847-255-5483 E-mail: ddm-bachic@ddmf.org
 - 密西根州蘭辛聯絡處召集人：李麗華 Tel: 517-332-0003 E-mail: lkong2006@ddmf.org
 - 華盛頓州聖路易聯絡處召集人：李台玲 Tel: 636-825-3889 E-mail: acren@aol.com
 - 德州休士頓聯絡處召集人：邵一平 Tel: 682-552-0519 E-mail: g9g@man.com
 - 科羅拉多州丹佛聯絡處召集人：朱元東 Tel: 732-754-8988 E-mail: tomchu100@ddmf.org
 - 猶他州鹽湖城聯絡處召集人：范弘青 Tel: 801-947-9015 E-mail: Inge_Fan@ddmf.org
 - 內華達州拉斯維加斯聯絡處召集人：李台玲 Tel: 702-896-4105 E-mail: yhl2527@ddmf.org
 - 華盛頓州西雅圖分會召集人：林明海 Tel: 425-957-4597 E-mail: garylin00@ddmf.org
 - 加省省會聯絡處召集人：蔡維華 Tel: 916-681-2416 E-mail: ddmbsacra@ddmf.org
 - 南加州橙縣聯絡處召集人：徐浩華 Tel: 949-216-0399 E-mail: ddmbsca@ddmf.org
 - 【加拿大】溫哥華聯絡處召集人：林明海 Tel: 604-277-1357 E-mail: info@ddmf.org
 - 安省多倫多分會召集人：王怡文 Tel: 416-855-0531 E-mail: ddmbsa.toronto@ddmf.org
 - 【香港法會】香港道場召集人：劉佳昭 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@ddmf.org
 - 【馬來西亞法會】馬六甲道場召集人：陳晉明 Tel: 603-251-1111 E-mail: admin@ddmf.org
 - 【新加坡法會】召集人：顏瑞華 Tel: 65-6735-5900 E-mail: ddmbsingapore@ddmf.org
 - 【泰國法會】召集人：蘇林妙芬 Tel: 66-2-013565 E-mail: ddmbskk200@ddmf.org
 - 【澳洲法會】雪梨分會召集人：林萍 Tel: 61-2-8056-17 Fax: 61-2-9283-31 E-mail: info@ddmf.org
 - 墨爾本分會召集人：蕭浩華 Tel: 61-4-7069-09 E-mail: contact@ddmf.org
 - 【歐洲】盧森堡聯絡處召集人：林麗娟 Tel: 352-400-080 E-mail: ddmbs@cha.com
 - 英國倫敦聯絡處召集人：Orca Liew Tel: 44-20-8459-8 E-mail: liew853@ddmf.org
 - 美國里茲聯絡處召集人：王昭雯 Tel: 44-7787-502

