

我在哪裡淨土就在哪裡

大悲心水陸法會邁向第二個十年 全球信眾同心精進 體現淨土在人間



水陸法會期間，白天佛事圓滿後，信眾列隊前往炮台壩繼續用功，精進共修，讓整個法鼓山園區宛如人間淨土。（廖順得攝）

【許翠谷／綜合報導】「我在哪裡，淨土就在哪裡。」去年（二〇一七）十二月二日，大悲心水陸法會圓滿，現場七千多位信眾與網路連線的上萬民眾，隨著方丈和尚果東法師及僧團法師齊心發願，期將八天七夜精進共修的清淨、安定，延伸到日常生活，將佛法與自己的生命結合起來，因此各壇說法開示是一大特色。今年瑜珈

【許翠谷／綜合報導】「我在哪裡，淨土就在哪裡。」去年（二〇一七）十二月二日，大悲心水陸法會圓滿，現場七千多位信眾與網路連線的上萬民眾，隨著方丈和尚果東法師及僧團法師齊心發願，期將八天七夜精進共修的清淨、安定，延伸到日常生活，將佛法與自己的生命結合起來，因此各壇說法開示是一大特色。今年瑜珈

【許翠谷／綜合報導】「我在哪裡，淨土就在哪裡。」去年（二〇一七）十二月二日，大悲心水陸法會圓滿，現場七千多位信眾與網路連線的上萬民眾，隨著方丈和尚果東法師及僧團法師齊心發願，期將八天七夜精進共修的清淨、安定，延伸到日常生活，將佛法與自己的生命結合起來，因此各壇說法開示是一大特色。今年瑜珈

緬懷性空長老、夢參和尚

【本刊訊】蘇州寒山寺法主和性空長老，二〇一七年十二月十二日上午安詳示寂，享壽九十七歲。性空長老是在公東初老和尚早年，在中國大陸的剃度弟子，與法鼓山系屬同一法源法脈。十二月十八日，方丈和尚果東法師親自前往寒山寺參加追思頌法會，表達對師伯性空長老的緬懷。

性空長老是在蘇州寒山寺市人，十四歲時於姜堰觀音庵禮受具足戒，一九四一年在無錫南禪寺受具足戒，隨後考入鎮江焦山佛學院，受教於仁山、守培、芝峰、雪嶺等高僧。一九八四年秋，任寒山寺方丈，致力修復殿宇，保護佛教文物，培養僧伽人才，尤其發願重建寒山寺普明寶塔，影響至為深遠。長老擅長書畫、工詩詞，常以書法廣結善緣。聖嚴師父於一九九六年曾前往寒山寺拜會師兄性空長老，兩人一見如故，性空長老感念昔日負笈焦山十載，受師教誨之情，尤其感恩師父照顧師兄晚年，特題贈一慈悲喜捨四字墨寶予師父。長老現場揮毫時，師父親自為他提起袖襪，以免沾濡墨漬，師兄弟誼誼溢於言表。

一九九八年十月，性空長老偕同焦山定慧寺住持，亦為東初老人法

佛教對話與現代弘化論壇主題演說 方丈和尚談佛法現代化

【本刊訊】致力推廣居士菩薩道的中華維覺學會，於二〇一七年十二月九日，慶祝成立十週年，特舉辦「佛教對話與現代弘化」論壇，期能促進南北佛法交流、弘法、廣傳世間，包括中國佛教會副理事長明光法師、美國紐約莊嚴寺住持慧聰法師等，海外佛教漢藏三系人士三百餘人，齊聚臺北劍潭青年活動中心。方丈和尚果東法師應邀出席，以「推動人間化佛法——現代化、國際化與普及化」發表主題演說。



▲方丈和尚出席中華維覺學會十週年慶，分享「推動人間化佛法——現代化、國際化與普及化」。左為維覺學會名譽理事長鄭煥煌居士。（隨行小組 提供）

除夕撞鐘前 來寫心願卡

【本刊訊】「一聞鐘聲，煩惱輕，智慧長，菩提增。」每年歲末，法鼓山的除夕撞鐘典禮，已成為民眾為新年祈福的跨年守歲佛事首選。為了讓更多人共享法華鐘聲的幸福體驗，也為了替新年許下心願與祝福，全聯福利中心從一月五日至二月一日期間，在各地門市設置「心願郵局」，歡迎民眾提筆寫下心願和祝福，全聯將於除夕前將心願卡寄到法鼓山園區，在二月十五日的除夕祈福撞鐘儀式中祈福，藉由一〇八響法華鐘聲，化作作聲聲的祈禱，祈求心願實現。法鼓山是觀音道場，在諸

多觀音法門之中，以《法華經》第二十五品〈觀世音菩薩普門品〉的影響力最深遠，也最為普遍，因此聖嚴師父特別重視《法華經》，進而鑄造了宏偉的法華鐘，希望藉著每年舉辦除夕撞鐘的活動，舉辦各界人士參與，在和合共修的莊嚴氛圍中，大眾以恭敬虔誠的心撞鐘，傳遞慈悲清淨智慧法音，讓一聲聲清淨悠揚的鐘聲，為世間的眾生消解過去，現在與未來的「一〇八種煩惱」。除了寫心願卡，更別忘了除夕時，闔家上山撞鐘守歲，一同參與這殊勝難得的年度勝會，祈求諸佛菩薩加持護佑，和世界和平，以祥和光明的心，迎接「平安無事」新的一年。

法鼓山 法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地

Pharma Drum Monthly 雜誌

平安無事

法鼓雜誌APP 歡迎下載

法鼓雜誌 歡迎下載

法華鐘響 法鼓迎新

平安無事 日日都好

除夕撞鐘，跨年祈願！

以鐘聲傳遞最真切的心願！

一年之初，同遊法鼓

用法喜滋長內心的平安幸福！

供燈、禮佛、抄經、品茶、定心手作

2018年我們一起

慢下來上山來

發現幸福一直都在

除夕撞鐘，跨年祈願 2/15 ~ 16

（除夕） 21:00 ~ 00:40

（初一） 00:40 ~ 01:00

新春系列活動 2/16（初一）~ 20（初五）

活動地點：法鼓山世界佛教教育園區

【新聞簡訊】

聖嚴基金會《心靈環保動畫4》入選兒少優質節目

聖嚴教育基金會《心靈環保兒童生活教育動畫4》，入選一〇六年度國人自製兒童及少年優質節目。頒獎典禮於二〇一七年十二月二十二日上午在國家圖書館舉行，由聖嚴基金會辦公室主任呂理勝代表出席受獎。

在法鼓山網路電視台「心靈環保動畫4」單元播出的《心靈環保動畫4》一評為四顆星等，共有二十二集，透過一則則則活潑生動的動畫故事，分享聖嚴師父所提倡的「心靈環保」理念，讓孩子們了解「心靈環保」的意義，並能從生活中實踐，讓社會重回單純有禮、人心向善的美好境界。（編輯室）

2017 榮譽董事會全球悅眾聯席會議

海內外悅眾交流 跨區學習堅定願心

【林何臻／臺北報導】近年來，法鼓山榮譽董事會全面關懷、接引榮董及其眷屬學佛、親近道場，並於去年（二〇一七）十二月十日在農禪寺舉辦全球悅眾聯席會議，邀請海內外約八十位地區召集人及副召集人齊聚交流，方丈和尚果東法師、護法總會副都監常遠法師都出席關懷。

二〇一八年的年度主題為「平安無事」，方丈和尚開示時，首先以「六度萬行」勉勵悅眾，並分享「平安無事」的方法，強調法鼓山提倡的「一心五四」，是對治貪瞋癡的良方，對外以「四福」莊嚴世界，對內則用「四安」活出覺悟的人生，成就菩薩道的修行。

榮譽董事會會長黃楚琪期許眾人秉持初心，持續護持法鼓山，今年榮譽董事會將擴大推動至法鼓山海內外各分寺院參學，讓榮董們不只是護持道場，還要親身深入體驗寺院的教育與佛法養成，同時促進悅眾跨區交流，彼此鼓勵、堅定共同的願心，讓更多人從佛法中受益。

會中除了回顧禪悅營、感恩分享會、分寺院參學之旅、頒贈典禮等一年來的活動感想與花絮，海外悅眾也分別介紹了在地分道場的運作現況，除了相互觀摩、交流學習的弘法願心。

特地從香港回臺參加的劉佳略表

示，當天感受到各地悅眾們，為護持佛法而相互共勉、努力精進的熱情，內心有著莫名的感動，「經中說現在是末法時代，所以聖嚴師父告誡我們，在眾生還願意接受佛法、信仰佛法的階段，要趕快努力護持三寶，讓佛法常住，為人類帶來前線和希望。相信當天下所有法鼓山的弟子，都將謹遵師命，依教奉行。」儘管香港榮董會甫於去年成立，劉佳略略願未來將配合榮譽董事會舉辦活動，凝聚榮董們的家，讓香港道場成為榮董們佛法的心，持續奉獻心力。



▲方丈和尚分享2018年度主題「平安無事」的意義與方法，以「六度萬行」勉勵悅眾精進成就菩薩道。（李東陽攝）

「林何臻／臺北報導」由聖嚴教育基金會主辦的兒童生活教育寫真創作活動，評選結果於去年（二〇一七）十一月起陸續公布，並於十二月九、十、十六、十七日與二十三日，陸續在農禪寺、信行寺、紫雲寺、齋明別墅、寶雲寺舉辦頒獎典禮，共有一千一百八十八位學生和家長參與。透過繪畫、作文和書法，將生活中體驗到的心靈環保記錄下來，藉此培養孩子正向生活態度和良好的習慣，更希望藉由互相觀摩得獎作品，鼓勵小朋友打開心胸，彼此學習。

在各地區舉辦的頒獎典禮，還融入了各種寓教於樂的活動。農禪寺與齋明別墅安排了「旅行童話」劇團串場演出，以趣味短劇，帶著小朋友學習關懷、感恩和惜福，讓心靈更輕盈自在；信行寺邀請馬蘭國小太鼓隊及位處偏僻的永安國小直笛隊，以音聲供養大眾，學生們所展現的音樂天賦，令在場聆聽的人讚歎不已；紫雲寺則由高雄法青策畫，以精彩的非洲鼓表演、歌曲教唱等，與孩子們打成一片。



聖嚴教育基金會兒童生活教育寫真創作，希望為孩子種下菩提種子，藉由觀摩得獎作品，鼓勵家長引導孩子打開心胸，彼此學習。（李東陽攝）

揮灑童真的美善世界

「林何臻／臺北報導」由聖嚴教育基金會主辦的兒童生活教育寫真創作活動，評選結果於去年（二〇一七）十一月起陸續公布，並於十二月九、十、十六、十七日與二十三日，陸續在農禪寺、信行寺、紫雲寺、齋明別墅、寶雲寺舉辦頒獎典禮，共有一千一百八十八位學生和家長參與。透過繪畫、作文和書法，將生活中體驗到的心靈環保記錄下來，藉此培養孩子正向生活態度和良好的習慣，更希望藉由互相觀摩得獎作品，鼓勵小朋友打開心胸，彼此學習。

「生活教育是從小養成的習慣，影響人的一輩子。」聖基會辦公室主任呂理勝致詞時說明，自二〇〇八年起，聖基會研製製作深入淺出、適合兒童觀賞的系列動畫，巧妙融入四安、四德、四要、四福等觀念和方法，而寫真活動結合了動畫觀賞與兒童創作，希望藉由貼近生活的內容，在孩子的心田種下菩提種子，並且練習將所學落實到家庭與校園之中，讓善的種子能夠萌芽茁壯。擔任本屆評審的北投國小校長翁世盟讚許，今年度投稿作品的完成度和技巧都有所提昇，看見學生將動畫內容消化和詮釋，展現出對外環境和內心世界的敏銳觀察，更期許家長和老師們持續善巧引導，多多鼓勵孩子從自己的生命經驗出發，將內在的省思過程以筆墨表達出來，對於心靈環保會有更深刻的體會。

人基會心靈講座

洪淳修講那些海洋教我的事

【本刊訊】臺灣四面環海，過去卻因歷史因素，大多數人與海的關係並不親近。法鼓山人文社會基金會於二〇一七年十一月二十九日的心靈講座，邀請《刪海經》導演洪淳修主講「那些海洋教我的事」，分享紀錄片的拍攝過程與心得。聽眾也趁機與保育生物學家場「親密接觸」，從近距離觀察和聽講中，對這個存在了四億年的古老生物有了更多認識，更能體會棲地保育的重要性。

洪淳修爬梳歷史脈絡，帶領聽眾了解金門後豐港的環境變遷，從歷史上看到環境相和的因果關係，並且從這段經驗中學習，了解到提昇環境意識的必要性，而當中最重要問題，仍是「先回頭來看看自己是誰」。

洪淳修分享在日本放映時，與一位曾到過金門的日本觀眾互動，在他的眼中，豐富的鳥況、木麻黃林相和金黃色的美麗海灘，才是在地最珍貴的資產。若能從這個角度去思考未來的環境開發，或許就能跳脫政治、經濟等主導的思維，走出不同的路來，為多元物種的共存，盡一分力量。



「護法總會悅眾成長營」，法師帶領悅眾一起研修討論，共同依循聖嚴師父的指導，以利益眾生來同修智慧。（施純泰攝）

凝聚道心與願心 承擔中實踐佛法

護法總會悅眾成長營

【林何臻／臺北報導】「對善根福德深厚的人來說，人生是為還願而來，而悅眾護持法鼓山，即是護持自己的悲願心。」去年（二〇一七）十二月十四日至十七日，護法總會於法鼓山禪堂舉辦「正副會長、轉召、召委成長營」，由護法總會副都監常遠法師、服務處監院常應法師、文化中心副都監果賢法師和北美護法會前會長張允雄法師，帶領一百七十三位悅眾和義工，以放鬆歡喜的心來薰習佛法，依循聖嚴師父對護法悅眾的教導，再次回到學佛護法的初衷。

十五日率先由常遠法師帶領一日禪，結合禪坐和經行，引導悅眾們放鬆、安定身心，學習即使在護法任務繁重的狀況下，都能用上禪法，調和身心。當晚，果賢法師以「年譜中的護法故事」為題，細數師父年譜中的護法發展軌跡，看見法鼓山的核心理念與各項活動的開展，皆與護法組織的逐漸擴增，互為因果，相輔相成，法師再提醒眾人：「護法會成立的原始目的，是回到人品的提昇與人間淨土的建立，『勸人學佛，募人修行。』」

十六日，張允雄帶領的工作坊，將佛法巧妙融入現代企業管理知識，學員們透過小組演練，調柔自己的身心，並將佛法化為「適用」等管理方法，回響熱烈。常應法師則於十七日的「佛法知見分享」課程，就地區實際面臨的情況，以自己領悟的經驗為例，提出具體的化解之道，包括悅眾之間的互補、合作，皆需要透過尊重執事倫理、充分授權、隨喜功德等，促成團隊和合成長。

大堂分享時，悅眾們紛紛感謝護法總會的精神規畫，以及義工們的用心護持，今年的課程格外攝受，有著「回家」的幸福，讓眾人重新、成長。

新充電再出發。花蓮區召委陳曉婷藉此共修的契機檢視自己，深刻體認：「在執事過程中，把他人照顧好，比成果更重要。」

「水陸法會的發願文，盡形壽修學佛法、護持佛法、弘揚佛法……，就是護法悅眾的工作，以利益眾生為修行。」全程參與的張昌邦總會長在關懷時，也分享自己從學佛到承擔的故事，勉勵眾人善用法鼓山的寶貴，閱讀師父著作、向法師請法等，接引更多人同修福慧。常遠法師於營隊圓滿前，再次指出護法總會的定位，是朝向「一服務地區、一來轉變、聆聽地區的需要，提供所需資源，期許僧俗四眾依循法鼓山的理念，一步步踏實來做，共同學習、成長。」

2017 慈基會歲末關懷

寒冬送暖 創造共善循環

【本刊訊】延續東初老人於年前關前溫馨送暖的傳統，法鼓山慈基會自二〇一七年十二月九日起至今年春節前，陸續於全臺各地舉辦二十三場歲末關懷活動，集結社會各界的資源，陪伴總共四十三區、三千一百多戶受關懷家庭走過寒冬。

十二月九日上午，首場歲末關懷在農禪寺舉行，方丈和尚果東法師到場關懷，並邀請大臺北地區約四百戶家庭，與北投區社會局局長黃清高、慈基會副會長柯瑞碧等共同點燈，祈願平安。現場除了北投國小太鼓隊、法鼓山合唱團與法鼓山演出之外，還結合心靈環保講座，寓教於樂。

中華佛教文化館於十日舉辦關懷活動，由法師們親手致贈慰問金與物資，義工們提供義剪服務，獻上熱食，傳遞來自社會的溫暖關懷。

法鼓山園區十六日在祈願觀音殿舉行，慈基會秘書長果賢法師、副秘書長常隨法師、僧團副都監常寬法師、果高法師等皆到場關懷。新北市社會局局長呂春萍、金山區長陳國欽等也向社會各界致謝，期許藉由互助合作，在精神與物質上支持民眾度過難關。

現場還邀請國內小合唱團、金美國小傳統舞蹈團、萬里法鼓幼童軍團等一百多位學童聯合演出，為近五百位長輩、北海岸四區慰訪戶代表帶來祝福。

果賢法師表示，慈基會透過過渡性難救助、獎助學金和歲末關懷，結合社會資源，以「在地關懷在地」的方式，邀請鄰近學校和公益團體一同參與，讓孩子們有機會奉獻、與社區民眾交流，傳遞生命的溫度。而百年樹人獎助學金的受獎學子，也從發放物資、參與表演中成長自己，本屆所使用的紅包袋，即是受獎學子為此活動特別繪製，希望奉獻一己心力，創造美善的循環。

文山區的張瑞芳特地帶著三位子女回農禪寺當義工，她說，法鼓山提供的課後輔導、百年樹人獎助學金，讓孩子能夠得到完整的教育，而接觸佛法讓她心情平靜、智慧增長，因此和孩子們回來護持，願善行持續流轉、生生不息。

▲農禪寺歲末關懷，採用百年樹人獎助學金受獎學子畫的紅包袋，由僧團副都監常寬法師與受關懷戶小朋友，傳遞善種子。（李東陽攝）

東初禪寺

2/15-17 9:30am~5:30pm 新春慈悲三昧水懺

2/18 9:30am~10:10am 遇見八十八佛平安無事早課

11:00am~12:30pm 新春特別講座：開悟成佛·狗然如此 果元法師主講

1:30pm~3:30pm 新春禪藝活動

[新春期間設有點燈(燈籠)、消災/超薦雲端牌位、供僧、供齋花果等功德項目，歡迎同靈法益！詳情請洽知客處718-592-6593。]

東初禪寺 91-26 Corona Ave. 718-592-6593 ddmusa.org

平安無事過好年

2017 水陸法會網路分處共修

處處壇場 人間有淨土

▲當總本山信眾繞法華鐘經行時，農禪寺的共修信眾也到戶外繞行寺院。（農禪寺提供）



▲新州分會將營養豐富的食物，送至當地多處慈善機構，同登法喜。（新州分會提供）



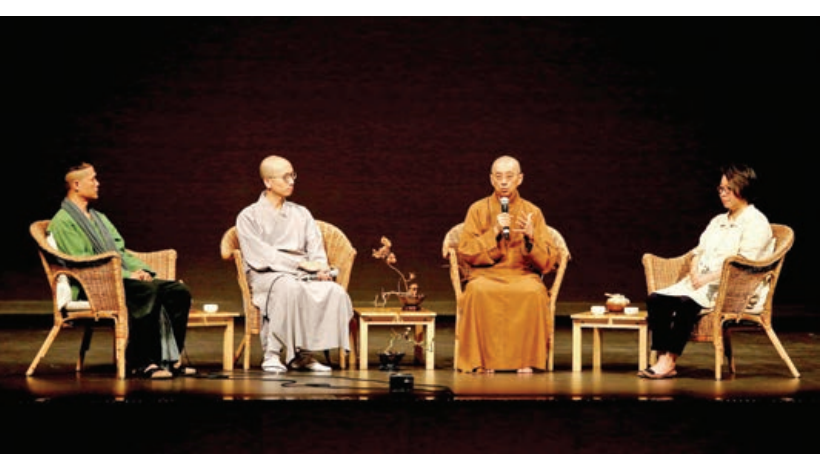
▲天南寺連線地藏壇，小菩薩隨著大眾專注持誦《地藏經》。（天南寺提供）



▲溫哥華道場的義工，恭敬虔誠地準備供佛、供眾的供菜與飲食。（溫哥華道場提供）

【本刊訊】二〇一七年大悲心水陸法會，十一月二十五日於總本山進行灑淨儀式後啟建，海內外各分會、辦事處，自十一月二十六日至十二月二日，同步與總本山視訊連線，各地信眾跨越時空，一起參與法鼓山年度共修勝會。清淨、精進的誦經和梵唄，迴響於全球各處壇場，彷彿置身佛國淨土。在北投農禪寺大殿，每天三百多人參與共修，六天當中，共持誦兩部《法華經》，並聆聽法師說法，掌握修行法要。同步連線法華壇的臺中寶雲寺，每天有二百多位信眾參與，當總本山信眾繞法華鐘經行時，兩地信眾也在法師帶領下，持誦《南無靈山會上佛菩薩，南無妙法蓮華經》繞行寺院，念念佛號，猶如身在靈山上，與佛菩薩相會。

臺南分會、雲集寺、高雄紫雲寺與大壇連線，禮拜《梁皇寶懺》，三處共有三千多人參加共修。信眾除了禮敬諸佛、發露懺悔，並邀請果敢怨親眷屬聽聞佛法，願眾生出離煩惱、解脫生死、共成佛道。於高雄三民精舍參加新願壇網路共修的蔡佳娟表示，第一次感受到無遠弗屆的共修力量，在恭誦



淨土」的期許。

美國紐約東初禪寺除了連線大壇共修，也參與三大士及五大士瑜珈焰口法會，並準備甘露法食，普施十方眾生。新澤西州分會於法會圓滿後，將信眾供養豐富的食物，分送至東布蘭士維克（East Brunswick）、邦德溪市（Bond Brook）等地的慈善機構，幫助有需要的老人，落實無緣大慈、同體大悲的精神。

在溫哥華道場共修的蘇麗卿表示，原本對《梁皇寶懺》的概念，只停留在拜懺消業障，經由聽聞說法、誦經、拜懺，才知道為自己和家人祈福消災之外，更要為六道眾生禮佛求懺悔。「心在哪裡，淨土就在那裡」，她期許自己將佛法運用在生活中，落實聖嚴師父「建設人間淨土」的期許。

由藝入禪 活出自在生活

香港道場舉行「禪·藝·生活工作坊」

【香港訊】去年（二〇一七）十月十四日、十一月二十六日，香港道場分別於香港中文大學邵逸夫堂、饒宗頤文化館舉辦二場「禪·藝·生活工作坊」。活動分為日間工作坊、晚間對談兩部分，除了邀請多位藝術家以繪畫、音樂、肢體律動等形式，引領上百位學員藉由體驗活動，返照自我身心，並由法師與藝術家們對談如何專注安定、清楚覺照，活出禪藝融合的自在生活。

十月十四日的對談以「療癒大丈夫」為題，邀請繼程法師、舞台設計師曾文通、演奏家王梓靜與談。日常生活中，當我們的五根接觸五塵，生起意識，很容易以慣性來反應，如何不讓身心產生矛盾？法師分享，無論在任何環境，只要保持心不受外境干擾，並能以佛法的智慧，在當下做適當回應，自然能活得自在。

成長於北京的王梓靜表示，學習禪修前，自己總會在有意聽眾反應：禪修後，她將表演轉化為發自內心、不隨環境轉的分享。以往會

抗拒不喜愛的聲音，在學會包容之後，聲音自然「消失」乃至融合，不再對她造成困擾。從素描開始接觸藝術的曾文通，認為繪畫和禪的共通點是打開五官，感受周圍事物，他從禪修中得到安定，學習放下執著，也直接影響他的創作。

十一月二十六日對談主題「一起舞吧！佛陀」，由香港道場監院常湛法師與曾文通、林漢桐、張藝生、梁非倚四位藝術家輪流分享。梁非倚首先分享學表演時的過程，讓她照見自己的起心動念、身體與觀念的習性和限制，並學會接受。張藝生和梁非倚都感恩佛法，讓追求獨特表現的他們，了解需要學習做個平常人。

林漢桐表示藝術就是生活，禪修幫助她處理生活中種種問題，增加對身體的覺察力。曾文通坦言表演時，自己也會緊張，運用禪修方法，便能覺察並安定當下的心念及狀態。常湛法師分享轉化心念的方法，並指出藝術創作與禪修，兩者結合自古即有，也是現代接引大眾親近佛法的一個新方向。



▲少年學員們個個聚精會神，著手心的陶土，一尊尊小佛像逐步有了雛形，彷彿在少年心中種下成佛種子。（黃仁達攝）

二百多位信眾每天至寶雲寺參與法華壇共修。（寶雲寺提供）



齋明寺維護古蹟獲肯定

【本刊訊】在觀音像前聆聽鐘鼓梵唄，推門進入百年古剎，在展示廳裡看書畫文物，飽覽齋明寺堂宇裝飾、書畫文物之後，在輕食區坐下來啜飲一杯熱咖啡，接著繞道後方，掩映樹影之間的清水模禪堂，在草地上禪坐、經行，最後散步到萃靈塔緬懷先人，這是許多民眾到大溪齋明寺的共同記憶。正因為這份新舊融合、恰到好處的空間運用，讓齋明寺於去年（二〇一七）十一月十日，獲文化部文化資產局「一〇六年度古蹟歷史建築管理維護優良獎」的殊榮。這是桃園市政府文化局依據古蹟歷史建築管理維護評鑑獎勵計畫，主動推薦齋明寺參加評鑑，經書面資料初審和實地勘查複審後，獲得優良獎的肯定。



▲文化部肯定齋明寺為活化宗教建築、管理維護的優良範例。（邵博仁攝）

馬來西亞大專佛教教育發展工作營

常藻法師受邀 分享弘法生命力

【馬來西亞訊】二〇一七年十一月三日至五日，馬來西亞佛教青年大專協調委員會教育小組於吉隆坡鳴鶴禪寺，舉辦「全國大專佛教教育發展工作營」，共有十五所大專佛學院、近七十位佛學理事會代表全馬各地前往參與。馬來西亞道場監院常藻法師受邀前往授課，與眾人分享學佛不只是辦活動，而辦活動的過程也在修學佛法。



▲常藻法師引導各地佛學理事會思考及討論，了解推廣佛法的核心精神。（葉文瑞攝）

一般常有的慣性，就是將自我的想法、感受、情緒、期待等，擺在第一，因而無法隨順當下因緣，聆聽到對方所要表達的內容，如此將成為與人溝通、接引眾生的阻礙，因此要練習放下自我，時時覺照當下整體環境的需要，才能做出適當的回應。

擔任佛學理事會須具備哪些心態？法師說明，要成就事情不難，重要的是我們能否把握因緣來藉境鍊心。只要將每件當成是修行的機會，擔任佛學理事會就不會有壓力，反而能歡喜學習。所謂「一修行的機會」，就是練習不把自我放進事情當中，單純接受和融入當下因緣。法師鼓勵眾人發願，時時不忘整體的佛教，要照顧的是全體眾生。

多年來，大專佛學組織協助推動大馬佛教教育的發展，但近年常面臨青黃不接、缺乏長遠性規畫等困境，透過這次工作營，希望協助大專佛學理事會深入當前困境的根源，學習建立運作、接引與傳承系統。透過三天的學習和交流，眾人更清楚自己的角色與著力點，激發了護法衛教的願心。

寶雲少年生活營 學做觀音菩薩

【陳逸慧／臺中報導】暫時放下3C產品，體驗和樂互助的團體生活，「二〇一七年寶雲少年生活營」十二月二、三日於寶雲別苑舉行，三十四位國小六年級至國中三年級的學員，分成知福、惜福、種福、培福四小組，學習彼此照顧、尊重、包容和感恩。監院果理法師期勉學員學習放鬆，互相增長，學觀音菩薩的慈悲和智慧，並帶回家裡和學校，為他人帶來正面影響。

這次營隊長由張瑞祥老師擔任，透過團隊合作課程，引導學員認識環境、建設營地、準備樂石，建立信任和默契。「南無觀世音菩薩……」第二天清晨，學員上大殿做早課，繞念時，果理法師教導學員走路身心合一，身到哪裡，心就到哪裡，心念清楚，就能與觀音菩薩相應，就是在學觀音、做觀音。

營隊還安排禪藝課程，「一身書太極」由書法家陳建安指導，學員在安定身心後，合力用不同字體寫出古詩；「捏出心中的佛」由陶藝藝術家法成憲指導，只見學員個個聚精會神，用心捏著手中的陶土，一尊尊小佛像逐步有了雛形，彷彿少年們已在心中種下成佛的種子。

知福小組隊長黃曉哲分享，團隊合作是他最大的體驗；學員陳昱銘表示：「打坐的體驗很好，讓我靜下心來。」他和哥哥相約下次再來。學員林煥理的母親，感恩寶雲寺規畫這項活動，「在生活中學習善法，很適合青少年學習。」許多家長也致上感恩，讓孩子們種下親近三寶的善緣。

▲少年學員們個個聚精會神，著手心的陶土，一尊尊小佛像逐步有了雛形，彷彿在少年心中種下成佛種子。（黃仁達攝）



提升生死關懷溫度

佛教臨終關懷與安寧療護論壇於法鼓文理學院舉行 宗教師、學者向各國人士分享臺灣經驗

【釋常持／金山報導】二〇一七年十一月二十二日下午，「臺灣佛教臨終關懷與安寧療護」論壇於法鼓文理學院舉行，臺灣佛教界、安寧療護實業人士、以及來自美國、英國、日本、泰國、加拿大、澳洲、中國大陸等二十多個國家地區，近兩百位僧眾、學者及信眾共同參與。

這場論壇是國際入世佛教協會（The International Network of Engaged Buddhists）與弘誓文教基金會合辦的「國際入世佛教協會第十八屆年會」會前活動之一。日本京都花園佛教大學前校長河野太通致詞時，感謝能借鏡臺灣佛教於臨終關懷、安寧療護上的經驗，並憶及十年前與創辦人聖嚴師父初次見面晤談，如今再度造訪，法鼓山已成為清淨、莊嚴的教育園區。

論壇引言由佛教蓮花基金會董事長陳榮基介紹「臺灣佛教安寧療護之緣起」，接著邀請法鼓文理學院校長惠敏法師、臺大醫院臨床佛教宗教師督導陳慶隆、臺大醫院安寧科名譽教授陳慶隆、大悲學苑住持宗法法師、智慧法師、分別就臺灣推動臨終關懷與安寧療護時，如何協助病人「善終」等議題的發展歷程及現況進行分享。

惠敏法師主講「如何建立在地化的佛教臨終關懷模式」，引用新加坡的調查，顯示臺灣安寧療護的照顧品質為亞洲第一，並分享法鼓山「新北市金山環保生命園區」的經驗，同時播放生命園區的簡介影片，以及聖嚴師父植存的照片，令與會人士留下深刻的印象與感動。

在場多位主講者也從過去臨床照顧的實務經驗及統計數據，顯示當佛教宗教師參與安寧緩和醫療、投入臨終照顧時，不論病人清醒或昏迷，法師都能運用皈依、念佛、禪修、懺悔、臨終說法與助念等方法，協助病人減輕痛苦，學習面對死亡，提升心性，對於家屬的生死教育也扮演積極、正向的角色。

整場論壇回響熱烈，來自中國大陸、不丹的僧眾，對於借助臺灣佛教宗教師的經驗產生濃厚的興趣，希望能進一步在自己國家中，推廣臨終關懷與安寧療護的觀念與做法。



▲惠敏法師以金山環保生命園區的經驗為例，分享在地化的佛教臨終關懷模式。（法鼓文理學院提供）

惠敏法師分享心企業價值觀

由馬來西亞佛教發展基金會、馬來西亞佛教青年總會主辦的「二〇一七心企業」新書發表會，於十一月十八日於雪蘭莪州八打靈縣的蒲種舉行，約一百五十位企業人士參與分享交流，期許激發新思維，深耕心企業。法鼓文理學院校長惠敏法師應邀出席，以「一切唯心造——新的企業價值觀」為題發表演講。

惠敏法師從經濟的基本環節：生產、流通、消費、分配，以及社會創新等，分析達到企業價值與社會價值平衡的可能及實例，並提出生產過程透明化，以及全面性的數字管理、歸零等建議。法師指出，透明化的數字管理，不只關心財務數字，可更全面顧及環境、家庭、人際關係等價值；定時歸零重新開始，則能達到更好的永續性。

法師從「一切唯心造」回歸思考，表示心的議題即是習慣問題，心的管理也如同企業管理，須建立良好的學習與健康習慣，如實觀察、如理思維，才能不斷提升。（文／編輯室、圖／沈豈雲）

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 413 期 1 月號

迴向，大悲心起樂分享

「願以此功德，迴向諸眾生，解脫三界苦，皆發菩提心。」這是聖嚴師父所作的迴向偈，偈中特別強調迴向一切眾生離苦與菩提心的生發。迴向，在佛教來說是什麼意思？它與祝福、發願有何不同？本期專題列舉迴向 Q&A，助我們釐清迴向的迷思。從經典中回顧「迴向」意義的轉變，可明白迴向是迴己向人，迴小向大，迴有限向無限，迴有漏向無漏的無量悲心，當我們做任何一樁善行功德，都不忘普皆迴向，世間也必然更加光明。此外，透過解讀漢傳佛教常見的迴向偈，了解迴向的深意，是發廣大心的修行。

高齡 103 歲的夢參老和尚捨報，「當代關懷」由老和尚的學生中觀法師與劉元春教授，回憶其德誼，一生盡本分事，而有「深山中的一盞明燈」美譽。新專欄「北海安寧物語」，介紹金山醫院安寧療護團隊故事，在個案生命最後時光送上最感動的溫柔。禪修，讓金馬影后李心潔找到安頓身心之道，「人生講堂」分享她如何勇敢面對人生缺憾，也幫助家人以禪修調心轉念。（每本 180 元，訂閱一年 1680 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）

◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

◎法鼓文化心靈網路書店：www.ddc.com.tw



教育文化看板

2018 人文關懷與社會實踐暨世界公益學論壇

【日期】1/13（六）

【地點】政治大學社會科學學院 5 樓國際會議廳

【議程及報名網址】http://se.dila.edu.tw/?p=3118

【主辦單位】法鼓文理學院社會企業與創新碩士學位學程

政治大學社會科學學院

日本讓西賢教授演講

淨土教義中的預防諮商

【本刊訊】去年（二〇一七）十二月十三日，岐阜聖德大學大學佛教文化研究所所長讓西賢教授，蒞臨法鼓文理學院，以「從淨土教來看預防諮商的意義」為題發表演講。

身兼臨床心理師的讓西賢，從一連串日本社會問題切入，包括自殺、家暴、虐童及無差別傷害事件等，和學者阿部真雄提出的兩個現象「全人格勞動」，意指指人生中没有個人生活，只有工作，以及「感情勞動」，意指壓抑個人情感投入工作。讓西賢指出，這些問題背後，是個人精神受到高度壓力，而且每個人都可能發生。

讓西賢以心理諮商的角度，探索淨土教義內涵，如《無量壽經》云：「如來以無盡大悲心，哀愍三界，所以出興於世，光闡道教，普令群萌，獲真法利。」讓西賢分析，所謂「真實法利」，即是人體悟到自身為煩惱凡夫的事實，並全然接受。此外，就彌陀本願：「諸有眾生，聞其名號，信心歡喜，一淨土真宗開闢親鸞上人提出，如來本願就是讓



▲讓西賢教授從淨土教的角度，談現代預防諮商的意義。（法鼓文理學院提供）

人感受到生命的意義及活著的喜悅。讓西賢指出，「淨土真宗的教義，提供了一種與苦共存而活下去的救濟法，並非試圖去滅苦。」這樣的觀念，讓他在臨床諮商時，目標從原本解決求助者的問題，轉為幫助對方透過煩惱了解自己的內心，並接受自己。佛教的教義可做為諮商的借鏡，不僅適用於病患的諮商，更適用於所有人。讓西賢指出，阿彌陀佛誓願中的「荷負群生，為之重任」，「於諸眾生，視之若己」，「令諸眾生，功德成就」，與美國心理學家卡爾·羅哲斯（Carl Rogers）的「個人中心治療」提出的治療核心條件相照應，以及共感的傾聽、無條件的關懷，以及共感的理解。若能做到這三點，不管是否為專業人士，甚至家人、同伴、同事，都能對身邊的人達到預防性諮商的效果。佛教學系系主任果暉法師結語表示，欣見佛教的教義可在諮商中落實，不但可以利他，也可以療癒自己，具有雙重功能。

《西方各國佛教略史》出版

淨海長老一圓五十年前與聖嚴師父的願

【本刊訊】聖嚴師父留日時期同窗、美國德州佛教會會長淨海長老所編著的《西方各國佛教略史》，二〇一七年十二月正式出版，完成「世界佛教通史」中冊的拼圖，提供更完整的佛教傳播史，詳實記錄佛教的世界發展脈絡。

有鑑於佛教歷史的重要，聖嚴師父於一九九九年出版《世界佛教通史》上冊時，於〈自序〉中提到與淨海長老共同發願，合力撰寫一部世界佛教通史，上冊為印度、西藏、西康部分，由師父撰寫；中冊包括東南亞和歐美部分，邀請淨海長老執筆；下冊則為中國佛教史。

二〇一四年，淨海長老重新審訂出版《南傳佛教史》，相隔三年完成《西方各國佛教略史》，皆由法鼓文化出版。長老在《西方各國佛教略史》的〈自序〉中提到：「由上世紀六十年代開始編寫《南傳佛教史》，到二十一世紀初完成《西方各國佛教略史》，已經跨越半世紀以上的時間，終於實現了這個心中常存的願望。」如今書籍出版，終於圓滿了五十年前的聖嚴師父的約定。

淨海長老根據重要的史書、史料，參考現代書刊文獻和網路資訊，加上許多善知識協助蒐集資料、翻譯，網羅全球佛教各宗、各國傳法資料，編著出《西方各國佛教略史》，全書分六大部分，共四十五萬字，通盤介紹佛教在西方發展，除了歐洲、北美、還包括中南美洲、大洋洲、非洲，讓讀者一窺佛教傳播世界的足跡，各地佛教歷史與現況，符合時代思潮的需求。

僧大悟語

◎文／圖／釋常啟

環境歷練出潛力

這學期，僧大男眾部每月都到開山寮出坡，一次動輒的過程，發現開山寮木叢裡，許多紅楠、青楓與竹柏的幼苗，正吐著新綠的嫩枝，同學們不忍心拔根，同時也知道長在此地，得不到養分也曬不到太陽，不久將被義工清理掉。於是我們連土帶根，將之移植在大小不一的花盆內，在學務處辦公室，有些則移栽在開山寮其他合適的草皮斜坡上。

過一陣子，學務處小花盆中的竹柏，漸漸枯萎凋零，而其他較大的盆栽樹苗，雖緩緩地冒出新芽嫩葉，卻不再長高長壯。過一個月，我們再度回到開山寮出坡，那些被移植在草皮斜坡上的小樹苗，抽長的枝幹彷彿一夜長大的少年，開枝展葉的姿態，像極了打太極的招式，令人驚奇不已。

花盆限制植栽的伸展，如同古代女子的纏足，限制了腳掌生長。若將幼苗栽在小花盆內，永遠僅是可供人欣賞的小盆栽；若能適時地將幼苗移植大地，就有可長成高及十丈的大樹，深根抓牢土壤，回饋大地，更讓鳥雀棲息安住，庇蔭眾人。人類成長環境的挑選，以及生命寬廣度的抉擇亦是如此。溫室的花朵嬌豔，卻禁不起考驗，一個總是受人呵護備至的環境，無法淋漓盡致地發揮潛力。

因此，僧大每年寒暑假，都會讓同學們離開學院的保護，到處歷練學習，除了法鼓山體系的事業體及分院，更遠赴海外，到美國、墨西哥、澳洲、馬來西亞、印尼與四川、香港等處，去見識未曾經歷的風景，用宗教師的精神與情懷，與人和合共事，適應當地人文的種種，同時探索自我、奉獻社會。

實習過程中，觀察、反思與行動，環環相扣，以期養成聖嚴師父對僧眾「氣度恢弘、眼光遠大」的期望：「大」不以自我為中心，而有包容一切眾生的心胸；「遠」不以眼前一點來著眼，而有俯瞰整體佛教及未來佛教的眼光。



東初禪寺

週日講經 11:00am~12:30pm

1/7

圓覺經：虛實之間

Harry Miller 主講

東初禪寺

週日講經 11:00am~12:30pm

1/14

地藏法門的信解行

常華法師 主講



◎廖寅柔（農禪福田班）

日前上福田班，法師教導吃飯禪，鼓勵我們回家練習。當天從農禪寺回到楊梅家中已是晚上七點，同修已準備好晚餐。心想：擇日不如撞日，今晚就來體驗「吃飯禪」。身體坐正，頭部放鬆，先吃三口飯，心中默念：第一口，願斷一切惡；第二口，願修一切善；第三口，願度一切眾生。每口至少咀嚼三十下，慢慢細嚼花椰菜、彩椒在口中從塊狀到細碎，與唾液交互作用後，經由食道進入胃裡的感覺，真是未曾有過的奇妙感受。

邊聊天，當下才知道不說話、細嚼慢嚥對消化的好處。生平第一次安靜、清楚地咀嚼，吃出食物真正的味道。感謝奉獻努力與心力的農夫，感恩法師傳授方法，以及同修貼心準備晚餐。

常覺得讀高中的兒子需改善餐桌禮貌，於是趁機來一次機會教育。同修對他說：「你媽媽自從去法鼓山學佛，標準提昇許多。他回說：『為何要活得那麼累？』身為母親的我，情緒平和地回應：『你不覺得媽媽比較有氣質？』他笑笑的再多話，接著竟把碗端起來吃飯。習慣從小處開始改變，相信假以時日，兒子會有所轉變。

◎黃演善（農禪佛學班）

從「快樂學佛人」入門，到現在就讀佛學班三年級，從佛法上獲益甚多，於是我們全班以感恩回饋的心，承擔「快樂學佛人」的班務，而我也從中領受到：承擔的勇氣，來自於感恩的願心。

這次負責電腦音控，也是第一次承接這個任務。當時心想：自己一向是「3C鈍人」，竟遇上最不擅長的事，想起聖嚴師父說過：「急需要做，正要人做的事，我來吧！」或許，這正是我需要學習的事。

開課前進行彩排，心裡戒慎恐懼，由於過度擔心，第一天上課時，造成法師、主持人和學員一些困擾。課後，反覆思考問題的癥結，這才覺察到，禪法不只適用於禪堂，出坡一樣適用，愈是不擅長、愈是擔心，愈需要禪法來安定。

之後每逢上課前，便先到大殿禮佛發願，祈願當天出坡能夠利便學員。第三次上課的下午，是學員依三寶的儀式，當我從音控室透過畫面，聽到法師帶領學員誦念《三皈依》時，忍不住住了眼眶。感恩恩師身邊所有人，共同成就這次課程，願當天四十三位新皈依弟子，踏上充滿法喜的學佛之路。

於課後的佛法實踐、學習觀察和生活體驗。

◎陳玲玲（雲來長青班）

離職場後，有幸參加法鼓長青班，是件幸福愉快的事，宛如踏進人生第二春。上了長青班各種課程，以及與班上同學、義工接觸後，親身感受法鼓山對長者的付出、關懷和尊重，內心非常感動。

雲來山青班人數眾多，但在法師和義工們的安排下，兩百多位長者井然有序地在大殿上課。考量長者需準備上洗手間，五十分鐘休息一次；每次都準備了可口的點心，讓長者補充體力；還有接駁車來接送……種種貼心的安排，不勝枚舉。

有一次上課，發現同組一位師姊只是微笑，很少開口，最近發現其實她說話委婉好聽，但自從先生過世後，好幾年走不出來，每天足不出戶，直到朋友建議她參加長青班，才慢慢釋懷。現在她不但能與我們聊天，也能帶孫子女出國玩；還有一位高齡九十三歲的孫女，子女都在外地，她每天只是面對外籍看護，上長青班可說是她目前唯一的戶外活動。

也有長者與家人相處不好，到長青班聽了法師開示後，才了解與家人相處之道，逐漸化解和家人的心結，減少衍生的家庭和社會問題。法鼓山開辦長青班，希望自己都能有一個美好豐收的晚年，希望自己也能發揮一己之力，盡力實踐聖嚴師父理念，共同來「提昇人的品質，建設人間淨土」。

◎呂學勝（安和佛學班）

病變，警覺視力快速減退，內心非常不安，於是向愛盲基金會求助，學習使用白手杖。記得第一次練習時，才走不到二十公尺就說：「我不走了！」因為巷道中都是摩托車，走到哪兒都有障礙物。不平，一路走到現在，才發現障礙物才是我的明燈，因為必須由敲打障礙物來辨識方向，否則真不知道該怎麼走。

「撞到了！」我說：「沒關係，轉彎就好。」很巧的是，

到障礙要轉彎，念頭也要常常
很多不舒服、不愉快的感覺，
懂得轉念，一下子就過去了。

前父親往生，每天到文化館
去，受到許多關懷幫忙，覺
得該為大眾做點什麼，於是

訓，就像讀了幾十年的書，累積了數十年功力。

接觸法鼓山一年多，對聖嚴師父的著作還不熟悉，只是每次遇到問題，就會佇足行願館，從師父的著作中尋找解答。看了標題，順手翻開內容，往往就是要找的答案，轉眼間，煩惱也隨著大江東去。

父的書做為入門？培訓第一天，法師介紹師父與《法鼓全集》，分門別類，由淺至深解說師父的著作，經典、生活佛法、遊記……這才恍然大悟：《法鼓全集》是有脈絡可循的！於是重選入門書，重新規畫閱讀書單。

接下來，決定好書籍，要如何閱讀？讀書會是什麼？經過小組討論，方隆彰老師解說，讓我有新認識：讀書會是多元開放、共同安心成長的地方；閱讀的不僅是書，還有人；讀書會是為每個人創造分享機會的平台。老師好似在打預防針，消除我對帶領人的疑惑。

第二天實務練習時，由我擔任帶領人，觀察成員的神色表情，聆聽彼此對話，準備好的腳本隨時調整。計畫趕不上變化，照自己內心起了煩惱。手畫超不上變化，四層次提問無法一成不變，帶領人如何營造安心、開放的討論氛圍？在不同意見下，如何安住自己的心？都是我

要學習的功課。

兩天的培訓，讓我體會擔任讀書會帶領人是很幸福的事，從熟悉書的內涵、模擬問答，再用深入淺出的話分享，還要身體力行，在生活中落實師父理念。觀照自己，關懷成員，發現別人的優點，放下自己的看法，以「海納百川」的心胸，包容接納不同看法，這是自利和他、修身修心的自我修練。

禪坐組長培訓紀實

◎編輯室

二〇一七年十一月四至五日，來自各地禪坐會的組長們，齊聚三義DIY心靈環保教育中心參與培訓課程。第一天，禪堂主果醒法師藉由旋火輪、寬虹燈閃爍的概念，說明「相信的世界」與「經驗的世界」、當下這一念與前一念的互動，並操作錄影放影，帶領學員思考業力造作的因主。

「對討厭的人微笑，觀察他的優點」，法師出了一道練習題，引導學員學習「好的不喜歡，壞的不討厭」，認知一個一個的我是過去的影像，放下經驗中的影像，就能找到真正的自我。

第二天課堂上，常順法師講到「四攝法」，在於發揮我互助、進而攝化眾生。透過練習「愛語」，學員觀察稱讚他人、被人稱讚時的心理狀態。此外，學員還分組創作自畫像，並將五十組的畫作拼成一張，再集合十一組的創作，從中體驗每個人對事情各有不同感受，學習設身處地去同理別人。法師期許眾人回到各地去，讓所學發揮效益，在團體中促進彼此的和諧。

短短兩天課程，學員們滿載福慧寶糧，從自我內心探索，到團體和合共事。眾人期待每年都能持續交流，在菩提道上互相增長和學習。

一個盲人如何才能沒有障礙？關鍵在於心。雖然眼根關起來了，但佛菩薩幫我打開了心門，讓佛法流進我的生命。冥冥之中，走上這條修行之路，讓我可以修正過去的行為，所以我更要將人生走好、走完。

▶眼睛看不見的呂學勝（左），參加農禪寺水月禪跑的禪走項目，用心體會禪法。（王育發攝）

◎許惠娟

（吳瑞恩攝）

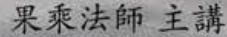


▲禪坐會組長們將自畫像拼成一張，從中體驗每個人對事情
各有不同感受，學習設身處地地同理別人。（潘淑貞 攝）

【活動時間】3/17（六）
【參加對象】各級學校現任教職員暨退休教師
【報名日期】1/15 起，額滿為止
【線上報名】<http://ft.ddm.org.tw>
【洽詢電話】（02）2893-9966 分機 6132



常灌法師 主講





成為真正的佛教徒

◎果東法師

為什麼多數人認同佛教，卻未皈依？原因值得關注。若從近年我與社會大眾互動所得的觀察，大致可歸納為三種現象：一種是對佛教的籠統概觀，另一種是對皈依的誤解，還有一種是將「佛學」視同「學佛」。

首先是對佛教的籠統概觀：有這種想法的人，通常是將佛教、儒家思想、以及道教、民間信仰融合一談，認為人生於天地間，造惡、為善自有神靈看顧，只要自己不做惡、不傷人就好。因此平時見廟燒香，逢年過節帶著家人到寺院祈福，便自認為是佛教徒了。也有些人情感上認同佛教，但對於某些佛教徒將信仰視為許願、還願的商業交易工具，認為匪夷所思，而提出嚴正批評。

其次是對皈依的誤解：例如以為皈依是神祕的，或者認為皈依，就是準備要出家了？有些人則認為皈依是束縛、不自由的枷鎖，假使不小心犯錯，還要罪加一等，又何必自找麻煩？也有些人堅決要等自己深入經藏，觀念透徹後，才願意皈依。

第三種情形，是將讀佛經、看佛書，視為怡情養性的消遣。這樣的人還真不少，他們覺得佛教的觀念對自己有助益，也說無常、無我、慈悲與智慧。或是特別喜好禪修，在家中也有禪坐的空間，卻未必有興趣參加修行活動；在他們的觀念裡，佛學就如一般的哲學思辨與精神修養。

以上種種，皆是源於不甚了解佛教的緣故。以宗教師立場，我當然希望人人都能理解佛教的本來面目及皈依的意涵。只是一切現象不離因果、因緣，除當事人的觀念與心態，來自佛教團體的作為及個別佛教徒的過言行，也在形塑佛教整體形象的過程中，扮演決定性的因素。因此，法鼓山團體對於佛法推廣，首重個人實踐，以佛法感化自己，而用慈悲、智慧感動他人，若能身體力行，也就在無形中達到弘法的功能。

（摘錄自《福慧好當家》）

走向無限的前程

聖嚴師父說：「以佛教的觀點來看生命的過程，出生時固然抱有無限的希望前來，死亡時同樣也抱著似錦的前程而去。」

資深護法悅眾陳良盛菩薩一生謹守師父的教導，全心前行。

◎陳玖娟

「聖嚴師父說生命是永續的，所以我對生命不會捨不得，對於死亡不會害怕，對於所有病痛，也不會著急。」六年來，身上罹患四種癌症的淡水區資深護法悅眾陳良盛，由於深信佛教的生死觀，並運用所學的法法，以「四它」安定身心，不僅數次度過生死關卡，也安定了身邊的家人朋友，乃至不認識的有緣人。

分享佛教生死觀 鼓勵年輕生命

陳良盛多次進出醫院，有一回住院，隔壁病牀躺著一位嚴重肝硬化，對生命不再抱持希望的年輕人，母親看著兒子意志消沉，不知如何是好。有一次，那位母親與陳良盛提到農禪寺，他便藉由寺院常用的問候語「阿彌陀佛」，分享無量壽、無量壽、無限希望的涵義。

「人的生命，是生生世世無盡的。每個人這一輩子來到世上，都有任務要完成，像你的兒子這麼年輕，還有很多任務，想走也走不了。」年輕人一聽，將身體轉了過來，陳良盛把握機會鼓勵他：「你的任務還很多，所以要好好活下去，怎麼活呢？醫師怎麼安排，你就接受什麼醫療，一樣要吃飯、睡覺，不能不吃不睡，那只是受苦而已。」

話說完，過一會兒，年輕人開始吃起東西，接著傳來呼呼大睡的聲音。他的母親很高興，向陳良盛說：「一師兄，請你再跟我兒子多說一些佛法。」出院後回診，幾次遇到年輕人，不但情況好轉，還會來跟

他聊天。他便鼓勵年輕人學佛，多了解生命的價值。

運用禪修方法 面對處理病痛

二十多年來，陳良盛在法鼓山園區禪堂、農禪寺、淡水辦事處等許多地方做義工、共修，聖嚴師父和法師們的觀念和方法，讓他在生病期間很受用。

談起禪修和佛法，陳良盛的眼神總是充滿了信心與光亮，「記得師父提過，身體只是道器，不是我。那是因緣聚就有，因緣散就滅，一切現象都是如此。」面對開刀後的疼痛，陳良盛用禪法，不給名字，不給形容，看著痛，心裡清楚知道，「面對它、接受它，自然就會緩和，就像打坐也會腿痛。痛其實就像小朋友辦家家酒，你不理它，久而久之，它就不跟你玩了。」即使住院，他仍然持續在病床上打坐。

知道生命隨時可能畫下句點，七十五歲的陳良盛早已做好交代，「我走了，不需要哭，也不要通知連友，有緣就來，自然就好。」他請同修和孩子簡單快速處理自己的身後事，植存在金山環保生命園區，「記得不要悲傷，這是很自然的現象。我這一世的任務完成後，下一世還會有任務，你們也是一樣。」

二〇一七年十二月四日，許多人帶著感恩心，前往臺北榮總為陳良盛助念。眾人都明白他為了這一刻，已做好充足準備，既歡喜又不捨。死亡對陳良盛而言，是最後的驗收與圓滿，也是提昇與起點。

驟變時代與佛法

◎釋常濟

在過去的二百年中，無論是科技或世界思想理念上，全球經歷了一個未曾發生的根本的蛻變。已開發國家所享受的豐裕物質，是在一個令人們充滿深度不安與焦慮的社會條件下達成的。在工業時代，從各種不同形式的消費或成就，所形塑的生命意義——無論是發展事業、成家立業或消費購物，令人們感到孤獨和疏離。因此，產生了貧窮、戰爭、對抗和其他的社會問題，同時為全球帶來了前所未有的、無法止息的苦難。

因此，美國法鼓山佛教協會（DDMA）、全球女性和平促進會（GPW）和地球憲章（Earth Charter），共同舉辦了

一系列全球性地區青年會議，探討我們身處的時代危機，以及一個全新全球社會的出現。去年（二〇一七）十一月十四日，此系列的第三場會議——歐洲青年氣候變遷的內在面向（Inner Dimensions of Climate Change），與「聯合國第二十三屆氣候變遷會議」同步在德國波昂舉行。

過去十五年來，個人出席許多國際會議，目睹一個新的全球社會正在興起，它是因應世界危機，本著共享、結合的文化而形成的風氣與局面，其背後的推手正是年輕人。

儘管來自不同背景，青年們證明一個新的合作精神——打破人為、族群及專業領域的藩籬；且對「我」的認知，超越狹隘的意識型態，認同自己已是「地球公民」；對生命賦予新義及心靈的探索，促使他們去質疑現有的世界觀，以及背後未曾被檢視的價值觀。



▲常濟法師前往德國波昂，與來自不同背景的青年代表交流、分享，為全球社會注入更多和平力量。（釋常濟提供）

有願就有承擔力

◎郭子榮（澳門）

二天的成長營，感受到每個人的願力與承擔力。常寬法師說：「體力不足，靠心力；心力不足，靠願力。把願說出來，自己才會承擔。」想學做一個有承擔力的人，就需要清楚知道事情發展，放鬆面對。



▲青年院法師們帶領學員，圍繞新願池做早課，感受觀音菩薩的清淨自在及大悲願心。（施純泰攝）

自從完成畢業後社會工作，常常遇到瓶頸，曾為了學習待人接物，閱讀書籍，參加自我管理課程，理論很多，卻無從入手。有一次參加「四它工作坊」，從親情、友情、愛情的關係中，探索自己，學習不帶自我的喜惡來面對事情，如同佛經裡面形容的一面鏡子，領會面對它、接受它、處理它、放下它的用法。

之後，我加入工作坊的義工行列。參與籌畫時，不斷地找資料、推敲和練習，得到許多發現：過程中，成員也會各自堅持想法，落入歡喜、不歡喜的漩渦，不過很快地，法師和資深的菩薩便會提示該如何處理，一起想辦法面對與處理，也從中學學習與人溝通的方法。進進退退之間，漸漸地了解想法上的糾結，這是以前自己不太清楚的地方。

聖嚴師父曾提到，讀經是把佛經當作一面檢視心行的鏡子。在工作坊裡，我們先將家本有難念的經讀出來，然後再從佛經中，讀到面對處理的智慧，進而消融煩惱。我也學會了感恩，感恩團隊支持，包容彼此，圓滿成就各項活動。

深深感受到在法鼓山學佛，一路上有很多同行者。這次來臺灣參加成長營，被每個人的願力感動，自己也學習成為一個能承擔的人。回到澳門，將繼續投入工作坊，深入師父的著作吸收智慧，並參與籌備學佛新手Q&A、生命體驗工作坊、四感、四要、四福等工作坊的活動，吸引更多來認識佛法，練習微笑過生活。

念佛迴向力量大

◎蔡果作

我是法鼓山助念團的成員。二〇〇〇年，同修好，後來到一家醫學中心，確認為類風濕關節炎。醫生跟她說：「這個病，需要吃一輩子的藥，到了五十歲以後，關節就會變形。」同修吃了半輩子的藥，由於產生不少副作用，於是停止吃藥。那時我已經是助念團的一員，稱念「阿彌陀佛」一聖號成了生活習慣，到了晚上，就迴向祝福同修。幾年之後，同修腫痛變得很少，因有類風濕關節炎的病歷，醫院依照常規，為她檢查淚液、唾液、類風濕因子。沒想到，檢查結果竟然找不到類風濕因子，也就是說，同修已經不是類風濕關節炎的病患了！幾次診療吃藥後，唾液也正常了。如今同修已經五十三歲，唾液正常，關節一切正常，沒有變形。

稱念「阿彌陀佛」並迴向他人，功德力如此不可思議；如果自己親自稱念，功德力一定更大。稱念「阿彌陀佛」，現在有用、臨終有用，隨時隨地都有用。能參加法鼓山助念團，是我這期生命最幸福的一件事。阿彌陀佛！

東初禪寺

正念生活一日禪 (英文)

1/27 星期六
由 Dr. Peter Lin 帶領

請洽知客處 718-592-6593
或上網ddmusa.org報名

2018 佛學課程

2/10 開班 共十次課

主講：法鼓山僧團法師
時間：星期六 10:00am-4:00pm
2/10、3/10、4/14、5/12、6/9、8/11、9/8、10/13、11/10、12/8
報名：請洽知客處 718-5926593或網路報名

平安無事

平安無事 自在無礙

生活中，我們常常祈求平安，但怎樣才能有真正的平安呢？邁入 2018 年，法鼓山以「平安無事」做為年度的期許和共勉，從創辦人聖嚴師父的開示中，讓我們重新體會生命的平安之道。

◎聖嚴師父



（摘自《聖嚴法師與人文對話》，原篇名〈平安的追尋〉）

（待續）

生命平安的五個層次

真正的平安應該從個人的內心開始做起，再向外影響他人，乃至於整個宇宙，最終則是超越個人的小我以及宇宙的大我，而成為一個真正平安無事、自在無礙的大智者、大解脫者。

至於如何達成這個目標，可以分成五個步驟來進行，首先是每個人要和自己內在溝通無礙。其次，要和其他人達成和諧，包括家庭、乃至社會的關係都要和諧。第三則是個人和自然要融洽，因為個人的存在，不能離開自然的環境。第四，個人和宇宙要統一，宇宙的環境除了地球，更包括從古以來一直到未來的無限時間，乃至以地球為中心，而到無限的十方世界去。第五則是要超越個人內在與外在的對立和統一。

這五個層次，是生命平安、成熟的過程，也是完成安身立命必須經過的過程。

從個人到群體的平安

從第一步來談，即個人和自己要有暢通的關係。所謂的成熟人格，一定要自知之明，才能在平安的心態下，清楚知道自己的優點、長短處，然後努力改進缺點，同時增長優點，然後深度和廣度，並練習解脫自我內在的矛盾與衝突，而使自己內心保持平衡與安定。

惟有能自知才真的有信心，才會對自己當前的生命，乃至對生命的未來，充滿光明的遠景和信心，而真正做到自我的負責。這也就是對自我的溝通和自我的協調，這個層次，許多人稱之為修心。

第二個層次，則是藉由個人的平安，而影響你的家族，以及你的社會群體平安；一個內心平安的人，能受他人的信賴倚重，能夠自己內心平安的人，就能夠完成和衷共濟的使命，否則個人人格不穩定，就算成了群體的領導人物，群體也會因你個人的影響而波瀾湧湧，大家不得平安。許多人認為是社會不好，而沒有想到，是自己把社會製造成不安的。

洛杉磯話頭禪七心得

◎陳閻枝

一緊一鬆 全由心起

這是我第一次打話頭禪，從聖嚴師父的影片開示中，得知「話頭」是一種方法，不需要等到身心完全安定後，才來運用，只要覺得身心放鬆，呼吸平穩就可以提話頭，師父建議用「什麼是無？」來練習。

第一炷香開始時，先放鬆身心，再以隨息方法減少妄念，然後提起話頭。當身體疼痛時，著力點就放在痛處，之後轉為念話頭，如此反覆使用。但坐了幾次香後，總覺得話頭提不上力。小參時，說明自己的情況，法師建議提起話頭之後，不管身體有任何狀況，都不要放下話頭，繼續用功，若時常更換方法，方法自然就不上力了。

照著法師教的方法再練習，漸漸有所改進。到了第五天，當我正用著方法時，不知怎地，感覺被推擠到一個角落，恐懼感因而在內心裡增長，在這個同時又覺得全身發熱，腿也痛得厲害。不知是因緊張造成身熱和腿疼，還是身熱和腿疼造成緊張。

張？只是知道當恐懼增加時，身體緊繃的感覺就愈強，同時也產生了窒息感，這些感覺形成一串連鎖效應，直到無法再忍受時，內心忽然起了不再逃避、準備豁出一切去面對的念頭。深深地吸了一口氣，在吸氣的同時，身體慢慢地挺直，就因這一動，緊迫、恐懼的感覺，一掃而空，身熱、腿痛也改善了。哇，原來這一緊一鬆、一放一鬆，全來自於自己的心境，而且，也會到真正放鬆的感覺了。

每次參加禪修，都會藉由師父的開示和法師的提醒，來檢視自己的禪修基礎是否正確，還學到了新的方法、觀念、心態，以及新的體驗。修行的道路漫長，師父叮嚀我們要一步一步地走下去。感恩有因緣來洛杉磯道場打七，感恩法師及義工們的護持，圓滿這次的話頭禪七，讓我滿載而歸。

默照禪四十九心得

恰如其分的一帖良藥

◎葉彥伶

得知法鼓山默照禪十年後，再次舉辦默照禪四十九，決定要好好把握因緣精進。前二週，努力適應新的環境與作息，平時習慣步調快，身體慢與靜，突然覺得無所適從；對於日復一日的重複作息，開始感到厭倦，每晚上坐，總是昏沉、妄念不斷，內心逐漸感到挫折，懷疑自己能否圓滿這次的禪四十九。

就在自我矛盾、對立的狀態下，聖嚴師父的影片開示，以及小參法師的疏導，讓我開始轉念，把自己交給方法與佛菩薩，放下對外的執著，不斷地收心、攝心，放下過去的慣性，透過「隨眾」來倒空自我，練習帶著一顆感恩謙卑的心，把握珍惜每個因緣，學習用方法、全心體驗每一炷香。

快步經行中，從一開始不太想跑，到跑三圈走一圈，到最後不間斷地跑，直到法師喊停。放下對身體的執著，不跟人比較，不在乎跑得快或慢，而是持續地觀照自己。當投入每個當下、用心參與的時候，自己也從中受惠，體力變好了，身體變得更健康輕盈。看見轉念後的自己，因投入而有所改變，更是時時充滿喜悅與快樂。

正當情況逐漸好轉，日子不知不覺進入倒數。法師一席話，頓時有如當頭棒喝，句句讓我反省、慚愧、懺悔。透過發願與感恩，帶領我時時心繫方法，回到當下，清楚知道一切現象，放下自我心中的執著，心不再容易隨著境轉。默照心法就像一帖良藥，無論修行打坐、行住坐臥、待人處事，都能恰如其分地紓解各種情緒產生的煩惱。

每每來到法鼓山，就像回到「心」家，可以卸下包袱，放慢平時匆促的腳步，暫時放下家庭、事業、生活中的角色，藉由禪修，不斷地練習方法，讓心沉澱、收攝，每一次都有新的蛻變、新的體驗。

有了返俗的勇氣

◎曾聿若

二十六歲的我，是這次默照禪四十九最年輕的禪眾。小參時，直率地向法師說自己那「照」一點，但很難「默」。法師說明那是由於平常讓心太放逸了，沒能收心，還提醒「練得好不好」與「記得要練」是兩回事：「練得好不好」是熟悉度，「記得要練」是覺察力。

常覺得修行會懈怠的一大原因，是對自己的觀念和方法，回家後，練習不去在乎自己的程度好不好，只要發現被妄念牽著走，就趕快把心收回來，安住在佛號上。

佛陀不只是因修行六年而成佛，過去其實已修了三大阿僧祇劫。聖嚴師父在影片開示中再三提醒，想開悟、想成佛，都是有我漏的生死業。師父的叮嚀，讓我不再一心只求明心見性、開悟解脫，而能從覺察每一念開始練習。

聽師父開示，有時會覺得自己「被責備」，心裡難免起煩惱。後來，聽到師父分享一位居士在法鼓山種菜，長出來的菜葉很嫩，但經過一夜大雨之後，菜葉都破了。師父用這個故事，巧妙說明煩惱，於是我明白了，原來自己的根器和業。



禪行大地田野間

「今天我們放下手機，放鬆走路，找個地方坐下，看天，聽風。」2017年10月28日，東臺灣天空一片晴朗，43位參加花蓮辦事處戶外禪的學員，跟著常耀法師的引導，在大農大富平地森林園區裡，舒緩地練習著法鼓八式動禪，細細體驗身心放鬆的感覺。

午後風起，眾人托著水鉢、頂著斗笠，走入油綠成片的稻田裡。腳下踩著高低起伏的田埂，耳邊聽著蜜蜂呢喃，就在持續專注當下的每一步當中，心，放鬆了，才發現森林步道那麼靜謐，陽光樹影那麼美……（文／編輯室 圖／花蓮辦事處提供）



(鄧博仁 攝)

總本山召募義工

歡迎您一起來植福修慧，成就人間淨土！

【園區義工召募】

- ◆召募「除夕暨新春活動」義工
 - 活動日期：2/15～20（除夕～大年初五）
- ◆召募「第23屆在家菩薩戒」義工
 - 第一梯：3/8～11；第二梯：3/15～18（即日起受理報名，請洽詢義工室）

◆新義工召募說明會

- 活動時間：4/1（日）（2/1起開始報名）
- 活動內容：透過開關活動認識各組勤務，開放福田認識

【聖嚴書院福田班課程】

- 上課日期：4/29～2019/1/27（每月一次，共10次）
- 報名日期：1/29起

【景觀維護·環保清潔】

- ◆環保清潔日（環境維護）：1/14、3/4（日）
- ◆景觀維護日（花草修剪）：1/21、2/4（日）
- ◎以上報名詳情請洽【法鼓山園區義工室】
 - 電話：（02）2498-7171 分機 2660～2662
 - 上網報名：http://fagushan.ddm.org.tw
 - 點選「義工資訊／召募項目」

Movie & Mind 電影禪



Screenings and discussions of movies from a Buddhist perspective with Dr. Peter Lin.

[Sundays] 1:30pm~4:30pm

- 1/28 Your Name 你的名字
- 3/18 Taste of Tea 茶の味
- 5/06 Dr. Strange 奇異博士



法鼓山紐約東初禪寺第八屆

菩薩戒

傳戒日期 2018年5月17日（四）～2018年5月20日（日）
傳戒地點 象岡道場 報名 上網ddmusa.org下載報名表

2017
大悲心水陸法會
特別報導

恭敬心 分分秒秒

水陸法會的一天

◎文／編輯室

圖／李東陽、施純泰、江思賢、廖順得

1 早課

清晨五點，信眾齊聚祈願觀音殿做早課，更有許多義工早已在大寮忙碌，迎接即將展開的一日共修。



2 上午佛事

早上的佛事，以誦經、法師說法為主，萬行壇義工們也以出坡為佛事，認真修行。

3 用齋 打便當

大寮打便當、打大鉢碗，一向是水陸法會最具特色的佛事之一，暖暖的便當，讓大家修行更有力。



一招恭敬心練成絕招

瑜伽焰口壇說法

◎惠敏法師

佛法有八萬四千法門，有沒有一個法門，適合讓我們可以以一招練成絕招？答案是：一切恭敬。這也是法會儀軌中，經常提醒的用語：「一切恭敬一心頂禮……」

一個適當的距離，討厭加入恭敬心，就會變成敬畏、慎重，不會排斥；對於不苦不樂的，也可以不起恭敬心，讓自己保持清楚覺照，不會輕忽或粗心大意。所以恭敬心可以對治貪瞋癡、散亂、昏沉，還有疑，這就是法會的核心價值。

各類法會的形式、內容不同，或許是請聖、皈依、施食、迴向，背後都蘊含著恭敬心。我們在行布施或施食時，容易產生驕慢的心，甚至夾雜名利心，回報心，當我們用恭敬心布施時，容易成就平等布施與恭敬供養，而且是對所有一切眾生恭敬。時常練習由下往上的視角，看待人事物，心胸會變得更加開闊、更謙虛、更放鬆，也會產生不一樣的法味來。對受施者來說，感受到被尊敬、重視、信任，也會引發善根、菩提心，產生改變的可能。

其實我們在每個時空都有不同的因緣，如何供養、分享別人一個更安靜、更乾淨的環境？每天從早到晚，保持平等布施、恭敬供養的心，不但自己很快樂，別人感受到了，也會很快樂。

因此這次和大家分享法會的精髓——恭敬心。念念保持恭敬心，對個人、對家庭、對職場、對社會，包括對整個地球，都會帶來長遠的、善的、安樂的結果。

（節錄）

4 下午佛事

中午休息後，下午各壇趁著好天氣，到法華鐘繞鐘、溪邊經行等，義工在大家外出時，整理壇場，萬行壇法師則前往園區各處關懷義工。



5 晚上佛事

晚上唯有焰口壇一壇佛事，無論是放焰口、焰口經說法，都凝聚了大家一日的修持功德，迴向眾生。

6 轉場整理

安板 瑜伽焰口法會結束，轉場整理是安板前的安眠曲，除了義工，許多信眾也留下來幫忙，靜心歸零。



7 送聖

八天七夜的水陸法會共修圓滿，全體參與者會聚至聖壇送聖、功德迴向，發願將佛法帶回生活中。



8 普請

法會甫落幕，普請是最大的佛事，法師、信眾、義工不分你我，共同出坡，圓滿一年一度的法會。

