



義工團新進義工培訓 學做觀音菩薩

# 奉獻中快樂修行

資深義工傳承經驗，讓自己從一個我行我素的人，慢慢懂得為他人著想，心更加安定，也體會到無私奉獻所帶來的喜悅。



▲新進義工培訓以向日葵和蜜蜂為視覺設計主題，傳達萬行菩薩溫暖、和合的特質。（李東陽 摄）

## 新聞短波

### 豐原勸募成長營 張光斗分享尋師身影

3月17日，豐原辦事處舉辦「勸募會員成長營」，邀請《點燈》節目製作人張光斗，與一百多位勸募及護持會員，分享一路走來尋師身影的歷程。

張光斗回憶，聖嚴師父是《點燈》第二集來賓，自己與師父的因緣從此開啟，之後參加社會菁英禪三、菩薩戒等，一點一滴改變了他。1995年起，他隨師行腳，記錄師父海外弘法的歷程，製作《不一樣的聲音》電視弘法節目長達十年。

師父捨報後，張光斗探訪師父曾接觸的人、曾落腳的地方，製作《他的身影》影集，重拾前進的力量，再次體會師父的教導，並在他人身上、自己心上，看見師父的身影。員林資深護持陳炳輝表示，感恩這場分享，讓他激發更大的願力。除了感恩，來自臺中的周常顥也問自己能奉獻什麼？「努力敲響法鼓，就是報師恩的最好方法。」（李美岱）

### 法鼓山關懷生命獎 徵選活動展開

法鼓山「2018國際關懷生命獎」，即日起辦理徵選活動，歡迎社會各界踴躍推薦，並鼓勵國內外從事關懷生命與自殺防治的團體及個人參加，頒獎表揚活動訂於9月16日，於臺北市中油大樓國光廳舉行。

法鼓山人文社會基金會主辦的「關懷生命獎」徵選，自2007年舉辦至今已六屆，持續向大眾宣導關懷生命與自殺防治的重要，強調尊重生命、愛惜生命的理念，並肯定長期投入這領域的工作者。

徵選活動採通訊報名，請於6月30日前，將報名資料掛號郵寄至主辦單位。相關徵選資訊，請電洽法鼓山人基會或上網查詢。（編輯室）

• 電話：(02) 2381-2345分機5016  
• 網址：<http://ddmhsif.org>

## 活動看板

### 快樂學佛人、福田班招生

◆ 快樂學佛人：農禪班 5/5  
◆ 福田班：齋明班 5/6、海山班 5/19、香港班 5/27  
【上網報名】<http://dbs.ddm.org.tw>  
【報名洽詢】(02) 2893-9966分機6664

### 5月法鼓講堂

【主題】中觀的智慧 【講師】果徹法師  
【課程日期】5/9、16、23、30 (三)  
【上課時間】週三晚上7:00~9:00  
【預約專線】(02) 2893-9966分機6663

楞嚴階級研習營 果醒法師帶領  
從真起妄 反妄歸真  
6/4-6/8, 9am-5pm 報名/[ddmusa.org](http://ddmusa.org)

# 樂做勸募 播撒法喜種子

二〇一八護法總會勸募鼓手關懷成長營  
首場於紫雲寺展開 提昇關懷護念心



▲首場「勸募鼓手關懷成長營」中，新進鼓手們發願傳承護法，為關懷護念的心加溫。（蕭文彬 摄）

【簡慧君／高雄報導】四月十四日，法鼓山五樓大殿聚集了來自嘉義、臺南、臺東、潮州、屏東、高雄北區和高雄南區等地勸募會員近三百人，元氣飽滿地參加護法總會主辦的「二〇一八勸募鼓手關懷營」，共同成就一場法喜愉悅的心靈饗宴。

「為何來當勸募會員？」、「如何關懷護念他人？」、「如何運用法鼓山的關懷資源？」課程首先由護法總會服務處監院常應法師帶領，拋出一連串的問題，引導大家一步步思考、討論，深入了解法鼓山。

勸募會員是法鼓山的鼓手，因為認同法鼓山的理念，願意透過三大教育和四種環保，以關懷、護念的方式，吸引更多的人來修學佛法，但是過程並非總是一帆風順。聖嚴師父曾說：

「有一逆境才是修行的動力。」常應法師經驗分享，當我們遇上逆境，要用

毅力來超越，「諸佛菩薩在因地修行時，都是不斷發願而成就的」，法師說。

鼓手們在淨灘的過程中，感受透過串聯個人心力，就能發揮更大的奉獻力量。（李東陽 摄）

鼓勵鼓手們每日做定課，時時充電，安定身心，並隨時回到初發心。

隨後，由前北美護法會會長張允雄和陳昆榮共同主講「快樂影響力，發大用去執著」等系列課程，分別以「四它」、「四感」來重新詮釋管理科學，讓大家不斷地透過小組互動，接

論，正確有效、描述問題的方法；從問題的開始、釐清錯誤假設、看到問題背後的需要，進而找到自己的

心靈處方箋，幫助大家進一步了解如何在勸募中修行，並提昇勸募品質，成為一個快樂的學佛人。

「我們要相互勉勵，也就是相互關懷，常常回到發願做法鼓山勸募會員的初發心。」聖嚴師父在影音開示中，叮囑鼓手們學佛護法要發長遠

心，副都監常遠法師亦勉勵勸募會員，要持續發願學習佛法，並且感恩師父建設法鼓山，我們才有因緣在此

學習成長，擁有修福修慧的機會，請鼓手們一起來互相成就，讓法鼓山持

續發揮安定社會的力量。

讀書會並不是一、二天促成的，而是各位法師、師兄姊的願，以及他們的努力奉獻，才會有這個「家」，

我非常感恩和珍惜。讀書會的形式，

是各位法師、師兄姊的願，以及他們的努力奉獻，才會有這個「家」，

我非常感恩和珍惜。讀書會的形式，

是各位法師、師兄姊的願，以及他們的努力奉獻，才會有這個「家」，

我非常感恩和珍惜。讀書會的形式，

是各位法師、師兄姊的願，以及他們的努力奉獻，才會有這個「家」，

我非常感恩和珍惜。讀書會的形式，

是各位法師、師兄姊的願，以及他們的努力奉獻，才會有這個「家」，

我非常感恩和珍惜。讀書會的形式，

是各位法師、師兄姊的願，以及他們的努力奉獻，才會有這個「家」，

我非常感恩和珍惜。讀書會的形式，

是各位法師、師兄姊的願，以及他們的努力奉獻，才會有這個「家」，

我非常感恩和珍惜。讀書會的形式，

# 在佛法的家成長

【來自四川的分享】

十年前，汶川大地震後，法鼓山前往設立安心站，陪伴當地居民重建家園。這些年來，除了重新蓋起校舍和醫院、頒發獎助學金、寒暑假生命教育活動和家庭慰訪，居民們也因與法鼓山相遇，有了重生的力量，並進而成立讀書會，建立佛法的家。



法鼓山為四川震災獻上心靈環保的佛法祝福，居民們心領神會，也傳達了祝福與感恩。（周敬淳 摄）

## 第32期百年樹人獎助學金首場聯合頒發

### 奉獻回饋 世界地球日淨灘



【林何臻／金山報導】法鼓山慈善基金會於四月十四日至五月十九日展開第三十二期百年樹人獎助學金頒發，規畫多項特色活動，帶領學子從中體驗心靈環保，共約一千四百位受獎學子參與。

於四月二十二日「世界地球日」舉行

的首場聯合頒發，基隆、三芝石門、

山萬里等區近兩百位學生、家長、義

工、法鼓山社會大學童軍團與法鼓山僧

伽大學學僧相約淨灘，體會個人心力雖

小，但透過串聯，就能夠發揮改變、淨

化世界的力量。

一行人先在金青青年活動中心集合，

再前往鄰近的金青水域遊憩區，而後分

組行動。雖然前日甫有其他團體前來淨

灘，眼前不見大型垃圾，但三芝區就讀

姚昌緝用夾子翻開表層沙子後，

發現底下掩藏許多塑膠、保麗龍碎屑，必須更細心專注撿拾。金山萬里區梁柏倫還看到漁網、椰子殼等，深感人類平日的活動，對海洋影響很大。

平日忙於工作，少有機會帶孩子親近海灘的家長丁宗顯，這次帶著年僅七歲的兒子丁家豪參加，一邊撿拾垃圾，一邊為孩子「機會教育」，為親子關係增

溫；基隆區就讀大學的楊振忠也有感而發：「淨灘不只是一次的機會，也要讓更多人看到，不願意一起來做，而且平常就要養成隨手撿垃圾的習慣。」一行人

看著愈來愈乾淨的沙灘，內心也彷彿被洗滌，臉上皆露出開心的笑容。

「淨灘一次不代表海洋就此永遠乾淨，不再被污染，但當下清淨，當下就是快樂的。」淨灘圓滿後，前來關懷且一同參與淨灘的僧伽大學講師果興法師勉勵眾人，分享喜悅，並與僧伽大學男眾學員頒發獎助學金，期勉學子提昇自

己，進而奉獻自己、利益他人。

## 東初禪寺

9:30am-3:30pm

6/16 & 6/23

中文初級禪訓班

常齋法師帶領







陳伯璋獲頒榮譽教授聘書，感性分享  
護持聖嚴師父興學大願的感動。  
(李東陽 摄)

第一次到文理學院與師生結緣的金山小農上山，對山上的清淨、莊嚴讚不絕口，表示以後會多找機會上山；就讀「社會企業與創新」學程二年級的周衷馨也分享：「在這裡學習的感覺很好，希望早點學成下山，將所學利益眾生！」

# 法鼓校慶邀鄉親 雙向交流關懷在地



▲校方邀請金山小農上山擺攤，分享友善農耕，廣受師生們歡迎。  
(李東陽 摄)

【釋演化／陳惠秋／金山報導】四月八日，法鼓文理學院歡慶校慶，師生、校友、各界貴賓與在地農鄉親熱情參與！校方首次邀請金山地區小農上山設攤，帶來一場友善農耕農產品的饗宴，希望促成全校師生與在地居民的雙向交流。

八日上午，由校內教職員、學生，以及金山羽球協會舉辦的籃球、羽球聯誼賽開場，活力、歡欣氣氛洋溢；下午，共有二十個金山小農攤位，呈現不同當地美食、飲品、手工藝DIY，豐富的在地農創文化特色，令許多師生駐足、探詢、交流，紛紛讚歎小農們致力將環保思維融入農業的用心。學生事務組組長張振華表示，希望以此為起點，邀請金山乃至北海岸地區居民，共享文理學院的美好校園，加強在地的關懷與服務，也讓居民認識法鼓山的心靈環保理念。

在校慶開幕儀式中，方丈和尚果東法師勉勵大眾，

在充滿無常變遷的時代，以心靈環保，轉煩惱心為

菩提心，並分享「觀照環境，心如明鏡」祝福語。

校長惠敏法師則特別感恩在場多位大德居士的長年

護持，並頒授前學群長陳伯璋榮譽教授聘書。

在充滿無常變遷的時代，以心靈環

隨著三月總本山傳授在家菩薩戒圓滿、四月農禪寺舉辦祈福皈依大典，孟春時節可說是初發心菩薩的「新生潮」。為了迎接這群年輕戒子，青年院於三月二十二日至五月二十四日，在法鼓德貴學苑開辦七堂「認識戒律」課程，內容以聖嚴師父「戒律學綱要」為核心，從佛陀制戒的因緣談起，一步步深入戒學對佛弟子的重要性，再細談日常生活要如何持戒，以及犯了戒該怎麼辦？

第一堂課中，演謙法師先帶領青年學員認識戒律，了解佛陀制戒是為了讓正法、梵行久住，讓眾生從煩惱中解脫，並說明戒定慧三學的關係，修學要由戒生定，進而由定發慧，因此戒是定慧石。法師也分享師父在《聖者的故事》中提到的六群比丘，由於比丘們示現了種種不適切的行為，讓佛陀制定戒律。多數人可能覺得這樣，背後可能有我們不明白、未曾看見的面向與因果。

學員韋徵儀表示，原以為「戒律」要學很多規矩，犯戒就會被處罰、受果報，後來聽到「戒律不是要把人綁住，而是要讓人更自由」，於是報名來上課，才有機會導正錯誤的觀念，學習正法。

「原來並非每尊佛涅槃後，正法都能傳於後世，當中差別在於有無制戒。」學員莊瓊淳上了課後，對制戒的佛陀、示現的六群比丘，生心感恩，更珍惜得來不易的機會。就像是夜裡的盞盞明燈，透過什麼該做、什麼不該做，引導我們保持內心清淨，提醒每日生活的依歸，於菩薩道上安全前行。」

# 求學之行 修行之路

## 持戒好自在

◎編輯室

今年初，遠赴加州大學洛杉磯分校修學的果幸法師，

傳來取得博士學位的好消息，二月十九日、三月三日應洛杉磯道場之邀，

分享「修學與修行」、「從宏智正覺禪師的頌古及上堂小參中看曹洞宗教義」，

娓娓述說修學歷程，以及論文研究的精要。



▲果幸法師於洛杉磯道場分享北美求學歷程、論文內容，深深感應聖嚴師父的教法與叮嚀。  
(王淑德 攝)

◎釋果見、釋演皎

## 找到人間淨土

學佛路上

◎馬永立

「現在讓你去讀書，是為成就僧團，不是為了成就你自己，若是成就你自己，那就會愈走愈遠，大方向就會丟掉……」

那時你會會愈走愈遠，大方向就會丟掉……」

分會會上，果幸法師提起聖嚴師父對他的叮嚀，感恩地表示論文要獻給師父，因為師父，所以有因緣進入禪的世界，進而認識宏智正覺禪師。

在北美求學的過程中，法師坦言，在課業、生活、身體上，遇到了許多困難，師父的法，是一路引領他的生命導航。感恩師父的教法與叮嚀，僧團的支持，以及各地護法菩薩的協助，陪伴他走過這段艱辛時期。

果幸法師的論文，研究的是有關宏智正覺禪師的「頌古」。「頌」是詩偈，「古」是公案之意，也就是透過譬喻的方式，來去除人們對相的種種執著。法師從當代文人的情潮切入，再引入曹洞宗如何用正面偏、明暗等譬喻方式，來詮釋曹洞宗的主軸——「理事無礙」。

西方的研究，主要是從強調二元論（duality）來看待曹洞宗的教理，也就是「理」（principle）、「事」（phenomena）。

中觀強調的空性「不執兩邊、不執中間」，

西方學者認為較消極；後來華嚴宗強調理

事無礙，乃至事事無礙，也就是理、事兼

具，並非二元對立的關係，西方學者因而

所接受。

由於禪宗思想受華嚴宗影響很深，特別是曹洞宗經典的「偏中正、正中偏」等五位之說，就是在闡明理、事的關係。法師解釋，曹洞宗借用《易經》中「爻」卦的正、偏，來譬喻說明「理事無礙」，是因為華嚴宗思想比較積極，較為西方研究法的名相來直接探討理、事關係。

法師還進一步研究默照與理、事的關係。默照禪是「理」與「事」的體現，即

理、事是教義，默照則是體現理、事的方

法，也就是體、用的關係。「默照同時」，因此「理事一體」，當達到此境界的狀態即為「體」，並可發揮妙「用」，能夠不執取，準確地看到眾生的需求。

◎馬永立

一年前，偶然看到聖嚴師父一篇文章《認識真正的佛教》，了解佛教是對眾生的教育與教化，所謂的「教」是指「教育」，而不是拜佛的宗教，無形中對佛教產生了濃厚興趣。

去年（二〇一七）春節前往齋明寺參訪，

發現寺內沒有金爐、沒有人持香，只有鮮花清水，建築外觀簡約又兼具環保，禪堂前有一片綠色草坪，環境清淨，令人讚歎敬佩，內心立刻有股感受：這不就是人間淨土？一生想尋找的地方，終於找到了！

去年九月到法鼓山園區參加祈福皈依大典，念到五戒中「不飲酒戒」時，覺得自己可能做不到，因退休後少了人生舞台，生活甚感焦慮不安，幾乎以酒為伴。飯後有一天到齋明寺，一位師姊邀我留下，大家使用不銹鋼碗筷，但沒發出一點聲音，如此安靜的氣氛，是從未有過的用餐感受。

回家之後，吃飯的口味不知不覺漸變淡，也不想吃葷食了。又經過一段時間，發覺竟然沒有興起喝酒的念頭，心也平和多了。至今已快三個月，確定戒了酒。每當早晨起床看著鏡中，想著：那是以前的我嗎？彷彿變成一個全新的人。

今年元月，再報名初級禪訓班，學到了很多禪修觀念與方法，但感受最深刻的是從法師和義工們身上，看到學佛人的修養與教養，連寺中的一草一木、每棟建築，乃至整體環境，時時都在說著法。

每天面對周遭環境的紛紛擾擾，心很難平靜，縱然無法擺脫現實生活，但可以透過禪修練習，讓心靜下來，由靜而定，一步步走向成佛之道，相信終能建成人間淨土。

2018  
東初禪寺 5/13 初心浴佛

時間： 5/13(星期日), 9:30AM~2:30PM  
活動內容：  
• 沐佛法會 9:30AM~10:30AM  
• 特別講座：平安無事 [果元法師主講] 11:00AM~12:00PM  
• 午齋茶敘/活動

地點： 9126 Corona Ave. Elmhurst NY11373

傳戒日期 2018年5月17日  
傳戒地點 象岡道場 [184 Quannacut Road, Pine Bush, NY 12566]  
報名日期 即日起至4月30日截止  
報名方式 請上網www.ddmusa.org下載報名表格，填寫完成貼好照片(二張)，連同支票寄回東初禪寺  
法鼓山紐約東初禪寺 91-26 Corona Ave. Elmhurst NY11373

# 覓得明師

◎文/吉伯·古帝亞茲·中譯/法鼓山國際編譯組



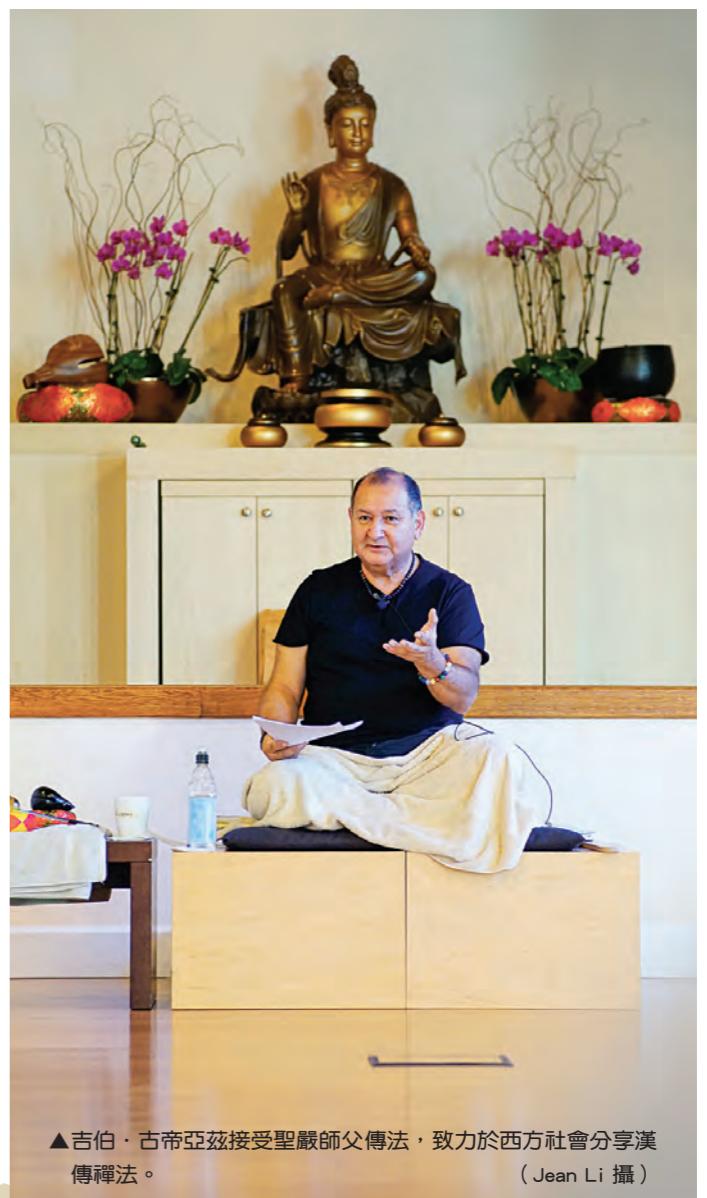
▲舊金山道場舉辦一日禪，邀請吉伯·古帝亞茲指導。

(舊金山道場 提供)

聖嚴師父的西方法子之一吉伯·古帝亞茲 (Gilbert Gutierrez)，在西方弘揚禪法二十年。

身為美國律師的他，如何與師父相遇？跟隨師父學習的過程中，學到了哪些智慧呢？

# 走上菩提路



▲吉伯·古帝亞茲接受聖嚴師父傳法，致力於西方社會分享漢傳禪法。(Jean Li 攝)

我的一生都在追尋。雖然出生於天主教家庭，但始終未能滿足我的探求，其中最大的疑惑是：上帝怎麼能在創造眾生之後，又讓部分的人在永恆的地獄受苦？隨著成長，這個問題益發令我困惑。之後，我學習了多種武術與探索心靈的藝術，先後跟隨一些優秀的氣功老師，投入各種心的訓練。

不久，我又向另一位氣功老師學習，就在那時，聖嚴師父即將在加州大學洛杉磯分校舉行演講，我在演講幾個小時前才得知消息，於是和修火速趕往六十英哩外的會場。當時並不知道他是誰，只是有人告訴我：「他是位明師。」

有趣的是，當天稍早，師父抵達洛杉磯的下午，便指示當地護法會召集人李秋頻找一位美國律師，幫忙處理在美國的相關法律問題。「我連一個美國人都不認識，上哪兒找？」師父告訴她：「你會找到的。」對了，我其實是個律師。

師父的演講開始前，我們正好趕到，會場滿是聽眾，唯一剩下兩個座位，剛好在師父正前方，因為那兒沒人坐，我們就擠過人群，坐到那裡去。當師父開始演講，我閉上眼睛，身體也不動地聆聽，心裡想著：「對，真的，真的。對，太正確了，講得好清楚。」「當下覺得像回到家一樣，終於知道我在尋找什麼了，

我會找到的。」

找到了師父

師父的演講開始前，我們正好趕到，會場滿是聽眾，唯一剩下兩個座位，剛好在師父正

前方，因為那兒沒人坐，我們就擠過人群，坐到那裡去。當師父開始演講，我閉上眼睛，身體也不動地聆聽，心裡想著：「對，真的，真的。對，太正確了，講得好清楚。」「當下覺得像回到家一樣，終於知道我在尋找什麼了，

我會找到的。」

找到了師父

師父的演講開始前，我們正好趕到，會場滿是聽眾，唯一剩下兩個座位，剛好在師父正

前方，因為那兒沒人坐，我們就擠過人群，坐到那裡去。當師父開始演講，我閉上眼睛，身體也不動地聆聽，心裡想著：「對，真的，真的。對，太正確了，講得好清楚。」「當



# 無事於心 無心於事

## 平安無事 5

無事於心，是指發生了事，卻動不了你的心；無心於事，是指你的心，不主動去攀緣事。

◎聖嚴師父

山宣鑑禪師說：「汝但無事於心，無心於事，則虛而靈，寂而妙。」現在，外邊下起雨來了，這就是事。你擔心著：「糟糕！下雨了，等會兒怎麼回去？」這事是心中有事，可名為有事於心。如果雖然不下雨了，你心裡卻並不在意，怎麼回去都好，這便是無事於心。

反過來說，如果我們心中存著要開悟成佛的念頭，這是有心，因此我們來學打坐，這是事，合起來稱為有心於事；如果我們並不存開悟成佛的念頭，純粹來打坐，便是無心於事了。

無事於心，是指發生了事，卻動不了你的心；無心於事，是

指你的心，不主動去攀緣事。事可分為「外在的事」與「內在的事」；心也可分為「外在的心」與「內在的心」。「外在的事」又可分為跟自己有關的事和跟自己無關的事，「內在的事」也可分為跟自己有關的事和跟自己無關的事。

路上來，在馬路上看到發生了車禍，這便是外在的事。但它沒有把你擋住，這個車禍便跟你無關；但畢竟發生車禍了，你還是關心，你看到車禍，心裡就想：「噢！這地方發生車禍了。」而且腦海中留下好久的印象。另外，可能發生跟你有關的車禍，比如你受

傷了。或者你雖然並未受傷，你的座車也未受損，卻因交通阻塞，把你擋住，過不來，停了幾十分鐘，車子無法前進，你正趕時間赴約或上班上課，只有心中事前急：「真倒楣，時間來不及了。」因此這場車禍對你來講，已經開始牽扯上關係了。進一步，如果車禍發生時，你正好在場，大家都袖手旁觀，因為你是佛教徒，你會自告奮勇地攔一輛計程車，或者就用你坐的車子，把傷者送醫，那車禍就跟你有更多的關係了。

農禪寺打坐和聽聖嚴法師演講吧！「於是你也來了。來了之後，盤起腿打坐中，忽然想起了朋友約好下午四點鐘見面，結果你把這件事忘了；而另外有一位朋友對你說：「我們一起去農禪寺打坐和聽聖嚴法師演講吧！」於是你也約會的事，你就不能安心打坐和聽講了，你會想：「糟糕！現在已過了四點鐘，這怎麼辦？馬上去赴約也太遲了，但是，她在等我，怎麼辦？」下次見面怎麼跟她說？她是很守信的人，現在又颳風下雨，很可能她正在那兒淋雨，怎麼辦？萬一魂斷藍橋的悲劇，重演在她的身上，那不是……？」就這樣你坐在這裡，東想西想，心還能靜下來嗎？這是跟自己有關的事。

外在的事

現在，先講「外在的事」中「是不是跟自己有關」。所謂外在的事，是指心外的事。諸位如果從路上來，你無關；但畢竟發生車禍了，你還是關心，你看到車禍，心裡就想：「噢！這地方發生車禍了。」而且腦海中留下好久的印象。另外，可能發生跟你有關的車禍，比如你受

胡思亂想。

（摘自《禪的生活》原篇名  
〈事與心〉）

實中

方法，應用於現

在

去

，這

種

感

受

到

更

深

層

的

敏

銳

和

清

明

。

坐

上

有

了

新

一

層

的

放

鬆

體

驗

。

實

中

禪

七

期

間

在

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

禪

七

期

間

中

受戒前幾晚，睡夢中有一聲音映入腦海：「你當誦持《地藏菩薩本願經》……」已經好久沒讀誦《地藏經》，近乎忘了這部經典，於是上山前，在喉嚨不適的狀態下，勉強誦完一部。受戒期間，因為擔任班首，代表至功德堂安位、授幽冥戒，《地藏經》內容油然浮現腦海中，當下希望有緣無緣的受苦眾生，都能夠蒙佛接引，不墮惡道。

回頭想想自己，有幸修學佛法，但誠如地藏菩薩所說：「我觀是閻浮眾生，舉心動念，無非是罪。脫獲善利，多退初心；若遇惡緣，念念增益。」因此惕勵勸勉自己：「此身不向今生度，更向何生度此身。」以往懺悔，只是徘徊在過去的失望中，以致無法跨越它；這次唱誦〈懺悔偈〉卻不同，有股力量引導著我，感覺就像一條魚在無水處，並不哀怨天不降雨或渴求降雨，而是努力顫動身軀，移往有水之處。往後再遭遇任何苦難，要學習「鯉魚打挺」，當下懺悔，生起離苦得樂的願心。

受完菩薩戒後，難題還在，煩惱依舊，但我已懂得慚愧、懺悔，即使跌跌撞撞，也不會讓自己一直停留在定餓之中。當天誦持《地藏經》，稱念地藏菩薩聖號當天沒使用手機，第一次三天禁語，第一次三餐不飽，第一次和上古人的睡通鋪……這些體驗，讓我感恩、感動，獲益良多。

◎華演無

受戒前，雖認同佛所說的法，卻沒有足夠的信心去實踐。即使如此，每次做義工或共修時，看到法師及義工們威儀相好、言談自在、相處和樂，總是令人生欽羨。明白自己還做不到，但相信只要用心修行，一定能開啟自己的慈悲與智慧。也就在七分失落、三分懺悔中，報名了菩薩戒。

受戒前幾晚，睡夢中有一聲音映入腦海：「你當誦持《地藏菩薩本願經》……」已經好久沒讀誦《地藏經》，近乎忘了這部經典，於是上山前，在喉嚨不適的狀態下，勉強誦完一部。受戒期間，因為擔任班首，代表至功德堂安位、授幽冥戒，《地藏經》內容油然浮現腦海中，當下希望有緣無緣的受苦眾生，都能夠蒙佛接引，不墮惡道。

▼新戒菩薩們彼此互助、和諧配合，共同圓滿菩薩戒會。（施純泰 摄）



堅持學法之心

◎張演行

懷著喜悅又忐忑的心，從臺中寶雲寺出發，前往法鼓山受菩薩戒。四天三夜的作息，創造了諸多人生的第一：第一次三天禁語、第一次三天沒使用手機、第一次三餐不飽……這些體驗，讓我感恩、感動，獲益良多。

儀摩時，跟隨唱誦「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，今對佛前求懺悔……」前塵往事，歷歷在腦海中呈現，有後悔做過的錯事，也是感恩曾經幫助我的貴人，想到人生之苦，自己卻怠惰學習佛法，拜佛時，眼淚不斷湧出，但內心安定，時時感受到清淨的喜悅。

近六百人同來學習，生活上，大家有默契



▲善哉解脫服，鉢兜禮儀衣……搭上菩薩衣，踏上菩薩行。（施純泰 摄）

## 等待已久的菩薩行

◎林演羅

以前看待受菩薩戒，和一般

人沒有兩樣，焦慮著犯戒

會罪加一等、擔心著無法長期

打轉，直到去年，開始懂得用

方法來看待煩惱的心，這才驚

覺自己如此有福報，能親近法

鼓山、聽聞聖嚴師父的教法、接觸眾多法師及善知識，於是

告訴自己：好好把握每一刻！

此時，心中沒有一絲疑慮，主

動報名菩薩戒，期許自己也能

完成菩薩戒。

另一位同學就把握時間洗臉，彼此和諧配合。

從踏入山上，接待、寮房、廁所、齋堂、

戒壇……四周都有師兄姊為我們服務。戒期

及早做足準備，很擔心自

己的威儀，想起運用禪修方法

來放鬆身心，於是專注於腳步，

滿懷感恩。演禮過程中，身為

班首的我過度緊繩，很擔心自

己的威儀，想起運用禪修方法

來放鬆身心，於是專注於腳步，

是等著已久的菩薩行，是迷失

已久的真性情；此刻，心中如

水龍頭，無法控制地湧出；

戒時，心中更生起菩提心及

恩心，用最虔誠的心來求戒、

來唱誦、來觀想，迎諸佛菩

薩降臨壇場，以心法傳遞來

證。

當捧到我們這一班的菩薩戒

禮，一開始，眼淚就像打開的

瓶蓋，不斷地掉動，當法師說

到法師及義工們威儀相好、言談自在、相處和樂，總是

令人生欽羨。明白自己還做不到，但相信只要用心修行，

一定能開啟自己的慈悲與智慧。也就在七分失落、三分

懺悔中，報名了菩薩戒。

受戒前幾晚，睡夢中有一聲音映入腦海：「你當誦持

《地藏菩薩本願經》……」已經好久沒讀誦《地藏經》，

近乎忘了這部經典，於是上山前，在喉嚨不適的狀態

下，勉強誦完一部。受戒期間，因為擔任班首，代表至

功德堂安位、授幽冥戒，《地藏經》內容油然浮現腦海

中，當下希望有緣無緣的受苦眾生，都能夠蒙佛接引，不墮惡道。

回頭想想自己，有幸修學佛法，但誠如地藏菩薩所

說：「我觀是閻浮眾生，舉心動念，無非是罪。脫獲善

利，多退初心；若遇惡緣，念念增益。」因此惕勵勸勉

自己：「此身不向今生度，更向何生度此身。」

以往懺悔，只是徘徊在過去的失望中，以致無法跨

越它；這次唱誦〈懺悔偈〉卻不同，有股力量引導著

我，感覺就像一條魚在無水處，並不哀怨天不降雨或渴

求降雨，而是努力顫動身軀，移往有水之處。往後再遭

遇任何苦難，要學習「鯉魚打挺」，當下懺悔，生起離

苦得樂的願心。

受完菩薩戒後，難題還在，煩惱依舊，但我已懂得慚

愧、懺悔，即使跌跌撞撞，也不會讓自己一直停留在定

餓之中。當天誦持《地藏經》，稱念地藏菩薩聖號當天

沒使用手機，第一次三天禁語，第一次三餐不飽……這些

體驗，讓我感恩、感動，獲益良多。

受完菩薩戒後，難題還在，煩惱依舊，但我已懂得慚

愧、懺悔，即使跌跌撞撞，也不會讓自己一直停留在定

餓之中。當天誦持《地藏經》，稱念地藏菩薩聖號當天

沒使用手機，第一次三天禁語，第一次三餐不飽……這些

體驗，讓我感恩、感動，