

方丈和尚
香港弘法

心如明鏡照環境

分享平安心法 主持皈依大典 勉眾人持戒修定 成為安定力量



▲方丈和尚勉勵大眾持戒修定，無論碰到順逆境，都能保持安定，把危機轉為良機。（香港道場提供）

【香港訊】四月十四至十五日，方丈和尚果東法師前往香港弘法，除了關懷香港地區信眾、法鼓山榮譽董事，並主持皈依大典、弘講「平安的保障」，為香港民眾帶來心安平安、無事無礙的祝福。

十五日上午的新福皈依大典於香港道場舉行，方丈和尚為一百四十多位信眾授三皈五戒，當法師為新皈依弟子掛上佛牌時，現場洋溢著迎接新生命的祝福和喜悅，場面令人感動。方丈和尚勉勵眾人皈依三寶後，對佛法僧要有信心，「三寶是最可靠的，有了依靠，就能讓我們的心安定，走在正確的路上。」許多人以為受戒是束縛，方丈和尚表示「戒」是一種保護，提醒我們止惡行善，持戒就是平安的保障。

當天下午，方丈和尚以「平安的保障」為題，與大眾分享面對生活上各種衝突，如何觀照起心動念，進而調適與放下。「持戒能幫助我們修定，即使遇到境界也能用方法，把危機轉為良機。」方丈和尚說明，從生活中一點一點練習止惡行善，就是戒的意義。由戒生定、止惡煩惱，無論碰到順逆境，都能保持安定。

方丈和尚表示，如果心不平靜，人就會感到不安。希望平安有保障，實際的方法是遇到任何境界時，運用「四它」來化解，藉境鍊心，方丈和尚以透視鏡和放大鏡為喻，說明環境像一面鏡子，我們當用透視鏡，看清無常因緣現象，就不會被現象與情緒拉著跑；此外還要用放大鏡，照見無明煩惱習性，修正身語意三業行為偏差。

「世上沒有絕對的平安，唯有保持心理平衡，才能自在平安。」方丈和尚點出平安要義，勉勵大眾「隨時隨地，把握時機，冷靜沉着，轉化危機。珍惜因緣，創造良機。奉獻利他，契理契機。開發潛力，成就利機。安心自在，處處生機。」

【梁金滿／臺北報導】四月十五日上午，政治大學舉辦了全臺首場「校園禪跑」，超過四十位政大師生、校友、國際學生及社區民眾，在春雨微涼中，一起學習結合禪修心法的跑步方法，不只在田徑場上練跑，更一路禪跑、禪走上山。體驗過後，大眾相約定期團練，繼續享受「禪跑」的放鬆自在。

這場校園禪跑由政大新生書院邀請農禪寺以「水月禪跑」理念共同合作，政大副學務長暨新生書院總導師蔡炎龍表示，學生面臨學業、考試壓力，情緒容易緊繃，希望透過平常就能練習的方法，時時刻刻放鬆身心。農禪寺監院果毅法師則分享「水月禪跑」的推動經驗，肯定跑步和禪修的結合，確實能幫助生活步調緊湊的現代人紓解壓力，達到事半功倍的效果。

當天上午，禪跑教練王仁宏首先引導學員認識「禪跑三心」：提起自在心、專注心、放下比較心，接著開始禪走暖身、練習法鼓八式動禪，之後學員依有經驗者帶領，先在田徑場上禪跑團練，接著沿環山道禪跑、禪走上山。即使面對陡坡，學員專注呼吸及腳下跨出的每一步，體驗以放鬆的身心跑動，不去比較、沒有競爭，很快便抵達校園最高處。

隨後，大眾齊聚政大研創中心一樓餐廳，由新生書院生莊導師陳武雄分享「制心一處」的觀念與方法，帶領學員體驗「吃禪」，在禪跑過後，更能好好享受飯菜的滋味。

水月禪跑 政大接力開跑

惠敏法師於密西根大學演講，分享臺灣安寧緩和療護的特色。（蘭辛聯絡處提供）

克姆園劇場（Kachan Amphitheater）舉辦公開演講「正念往生：臺灣佛教的臨終關懷」，約有一百二十多人到場聆聽。這難得一因緣，密西根信眾亦邀請法師先在四月一日，於蘭辛學佛會彌陀村禪修中心，以「愉悅羅盤及禪法與腦科學」為題演講。

四日演講開場時，班傑明·博斯（Dr. Benjamin Brose）教授首先以四無



惠敏法師應邀 密西根大學演講

【密西根訊】法鼓文理學院院長惠敏法師於三月三十一日至四月五日赴美弘法，應密西根大學亞洲語言文化系邀請，前往講課「禪與腦科學」及「禪與腦科學」交流，四日於該校克姆園劇場（Kachan Amphitheater）舉辦公開演講「正念往生：臺灣佛教的臨終關懷」，約有一百二十多人到場聆聽。這難得一因緣，密西根信眾亦邀請法師先在四月一日，於蘭辛學佛會彌陀村禪修中心，以「愉悅羅盤及禪法與腦科學」為題演講。

四日演講開場時，班傑明·博斯（Dr. Benjamin Brose）教授首先以四無礙智，讚歎惠敏法師具有法無礙、義無礙、辭無礙、說無礙的智慧。接著，法師為大眾說明臺灣安寧緩和療護的特色，並指出不同的文化背景，對於所謂「心靈的看顧」，會有觀點上的差異，如何選擇適當的方式進行安寧療護，是重要的課題，因為全世外的政府除了努力改善國民生活外，也應考慮如何提升死亡品質。法師特別介紹臺灣人的死亡品質指數，在亞洲排名第一，並播放影片，介紹臺灣佛教臨終安寧培訓案例，以及法鼓山上生命園區植植的理念與方法。

現場年輕學生提問，為什麼要特別強調安寧療護，而不是走出去幫助他人？惠敏法師語重心長地說：「學習死亡的過程，能幫助我們了解生命。因為一般人的心態，總是假設永遠有明天，不知無常、無我。如果可以



▲政大禪跑首次舉辦，跑者不畏細雨涼風，精神抖擻地放鬆跑步，體驗禪法。（王傳宏攝）

方丈和尚訪大陸祖庭 關懷師父俗眷

【本刊訊】四月一至四日，方丈和尚果東法師赴中國大陸探訪祖庭，包括狼山廣教寺、焦山定慧寺、與焦山佛學院、蘇州寒山寺等，並關懷聖嚴師父俗家親眷黃成忠、黃成佳、馮培明等人，法源、法脈、法統的因緣延續，超越時空，歷久彌新。

拜會定慧寺現任方丈心澄和尚時，方丈和尚受邀向焦山佛學院學僧講話。方丈和尚以因緣無常話，須珍惜學佛出家的殊勝因緣，勉勵學僧們要從個人提昇起，分享一凡夫人生：不知無常，執取生



▲方丈和尚勉勵焦山佛學院學僧，須從個人的提昇，進而促進整體環境的安樂。（釋常輝攝）

苦：自覺人生：活在當下，佛在當下；菩薩人生：不畏苦難，救苦救難，並進一步促進整體環境的安樂，方法是聖嚴師父開示的「平安五層次」：首先將身體放鬆、心量放寬、煩惱放下，進而把個人的責任範圍放大，並致力於目標與方向放遠，如此便能逐漸達到「無事於心、無心於事」的境界。

焦山佛學院由定慧寺住持智光老和尚創始於一九三四年，師公最初老人曾任院長，並創辦佛學月刊《中流》，歷經戰火，於一九四八年停辦。二〇一七年九月，重建的焦山佛學院迎來了首批三十六位學僧。焦山佛學院日前請回東初老和尚的相關著作和光碟，以及聖嚴師父的《法鼓全集》，讓兩岸同飲法乳，法脈傳承不絕。

臺中榮總邀方丈和尚 分享奉獻無所求

【陳政娟／臺中報導】三月三十一日，方丈和尚果東法師應邀至臺中榮民總醫院，與該院志願服務工作隊分享「從服務中再生力量」抱願，不抱怨，共有五百多人踴躍報名聽講，嘉義榮總志願服務隊也同步視訓連線。

「奉獻即是修行，安心即是成就。」方丈和尚引用創辦聖嚴師父的法語，說明義工都是帶著善心而來，抱持感恩心，珍惜當下的因緣，以過程為目的，以現在為全部，時時讓自己歸零，從心出發，才有提昇的著力點。

處於醫護人員、病患及其家屬之間，義工有時成為兩方的橋樑。方丈和尚表示，義工以配合醫院制度為前提，協助病患時，除了傾聽，還要保持淡定與同理心，並分享用禪修的方法讓身體放鬆，當自己的身心溝通無礙，所關懷的對象也會平安。

「做義工奉獻，就是無所求。如果有所求，也是為眾生求。」方丈和尚提到，投入奉獻也需要契理契機，恰到好處，服務他人要保持覺察的心，「不用放大鏡去看別人的缺點，要檢視的是自己的煩惱和習氣，而不是得失的心。」

有聽眾請教面對延續生命的醫療與生命尊嚴之間，義工應如何看待？方丈和尚表示，所有醫護人員的背後，都有其專業考量，站在義工的立場，須尊重醫護人員的處理，以及病人、家屬的意願，協助之餘，還可在心中用最大的善念祝福。



韓國寶林寺參訪寶雲寺

三月二十三日，韓國寶林寺住持南道法師率同五十四位信眾，參訪寶雲寺。在監院果理法師陪同下，一行至大殿禮佛、參訪法鼓山故事館，並於祈願觀音殿誦經，雙方於過程中歡喜互動，增進臺韓兩地的寺院文化交流。

寶林寺屬於韓國曹溪宗，為曹洞宗法脈。此行來訪，緣於果理法師在一次學術研討會中，認識韓國籍鄭基善教授，因而開啟了參訪因緣。「法鼓山是觀音道場，希望每個人心念觀音、求觀音，還要進一步學觀音、做觀音，成為奉獻自己、利益眾生的觀音。」來到六樓法鼓山故事館，果理法師為參訪團介紹創辦聖嚴師父一生修學觀音法門、實踐佛法的歷程。

聽了果理法師解說，南道法師勉勵同行信眾：「修學佛法最重要的，不是知識上的學習，而是用生命去實踐。」進入祈願觀音殿，一行人以韓國語誦經（觀音偈），表達對觀音菩薩的禮讚，同時為大眾祈福；寶雲寺義工們則唱誦《延命十句觀音經》來互動回應，不同文化的誦經方式，展現出相同的菩提心念。

隨團前來的鄭基善教授表示，這趟參訪讓他體會到聖嚴師父的願心，以及努力弘揚佛教的願力。而團員們對於寶雲寺建築的清淨、明亮，從讚歎而心生歡喜，對於來迎觀音如慈母般的微笑，均留下深刻印象。

（文／黃子瑄、圖／廖順得）

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

法鼓山建設基金勸募專戶 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

6/27 2018 (三) 09:00-16:00

世界佛教村 Global Buddhist Village Symposium

座談主題1 佛教於「變遷時代」的因應與回應

座談主題2 佛教文化的全方位發展

線上報名：5月10日起

主辦單位：《人生》雜誌、法鼓文化 協辦單位：聖嚴教育基金會、法鼓山普化中心

韓國寶林寺參訪寶雲寺

三月二十三日，韓國寶林寺住持南道法師率同五十四位信眾，參訪寶雲寺。在監院果理法師陪同下，一行至大殿禮佛、參訪法鼓山故事館，並於祈願觀音殿誦經，雙方於過程中歡喜互動，增進臺韓兩地的寺院文化交流。

寶林寺屬於韓國曹溪宗，為曹洞宗法脈。此行來訪，緣於果理法師在一次學術研討會中，認識韓國籍鄭基善教授，因而開啟了參訪因緣。「法鼓山是觀音道場，希望每個人心念觀音、求觀音，還要進一步學觀音、做觀音，成為奉獻自己、利益眾生的觀音。」來到六樓法鼓山故事館，果理法師為參訪團介紹創辦聖嚴師父一生修學觀音法門、實踐佛法的歷程。

聽了果理法師解說，南道法師勉勵同行信眾：「修學佛法最重要的，不是知識上的學習，而是用生命去實踐。」進入祈願觀音殿，一行人以韓國語誦經（觀音偈），表達對觀音菩薩的禮讚，同時為大眾祈福；寶雲寺義工們則唱誦《延命十句觀音經》來互動回應，不同文化的誦經方式，展現出相同的菩提心念。

隨團前來的鄭基善教授表示，這趟參訪讓他體會到聖嚴師父的願心，以及努力弘揚佛教的願力。而團員們對於寶雲寺建築的清淨、明亮，從讚歎而心生歡喜，對於來迎觀音如慈母般的微笑，均留下深刻印象。

（文／黃子瑄、圖／廖順得）

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈
提昇人的品質，建設人間淨土

知恩報恩為先，利人便是利己
盡心盡力第一，不爭你我多少

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱
忙忙時間最多，勤勞健康最好

為了廣種福田，那怕任怨任勞
布施的人有福，行善的人快樂

時時心有法喜，念念不離禪悅
處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴撰

義工團新進義工培訓 學做觀音菩薩

奉獻中快樂修行

「林何臻／臺北報導」為了讓新進義工更深入了解法鼓山的理念，歷經一年多的用心籌畫，義工團於三月二十四日在德寶學苑舉辦培訓，由護法總會服務處常務法師與副團長陳曉燕、陳麗璋、曾瑞松、鮑育宏等共同講解團體、課程、函蓋正知見、義工行儀、組織架構等，並以向日葵和蜜蜂作為視覺設計，象徵萬行菩薩溫暖、和合共生的特質，共有一〇六位義工踴躍參與。

常務法師講述「法鼓山的理念與義工精神」，引導學員分組討論。「人品提昇，是把不好的習氣改變為好的。」法師說明法鼓山的義工精神是「奉獻自己成就大眾」，抱著一盡心、盡力、盡可能學習的心態，在利他中練習習融自我，如同聖嚴師父所說「把法鼓山帶著走」。

「有人說來當義工或打七，無法改變家庭關係，其實真正要改變的是自己。」講師陳麗璋在「義工行儀」中，強調從心態開始改變，將他人視為未來佛，以歡喜、恭敬、感恩、謙卑的心來服務，行為舉止自然就會柔軟、祥和。曾瑞松則藉由「處處觀音菩薩」，說明法鼓山所推動的心靈環保與三大教育，如何以全面具體的關懷服務，幫助大眾安頓身心。

實務方面，邀請了施慶隆、曲婉珍兩位資深義工，以問答方式現身說法。施慶隆分享，以修行的心態來服務，過程中練習放下成見，不爭對錯，反而體會「發現問題才是好的」，只要找到窗口，以關懷包容的態度相互成就，就能從中成長。

團長郭文生表示，義工團近兩年舉辦多元的課程和活動，包括戶外、培訓等，盼以更活潑的方式鼓勵義工參與，進而帶著家人一起親近法鼓山。環保組義工林玖玖感恩有學習的機會，以及資深義工傳承經驗，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 攝）

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，張光斗採訪師父曾接觸的人、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。員林資深悅眾陳炳輝表示，感恩這場分享，讓他激發更大的願力。除了感恩，來自臺中的周常顯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

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



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

【簡慧君／高雄報導】四月十四日，紫雲寺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成長營」，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，一提及人的品質，建設人間淨土，願意透過三大教育和四種環保，以關懷、護念的方式，接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，要用願力來超越，「諸佛菩薩在因地修行時，都是不斷發願而成就的」，法師

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，分別以科學、讀大家不斷地透過小組互動、學習正確有效、描述問題的方法：從問對的問題開始，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籤，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。

▼受助學生在淨灘的過程中，感受透過串聯個人心力，就能發揮更大的奉獻力量。（李東陽 攝）



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、金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。

一行人先在金山青年活動中心集合，再前往鄰近的金青水域遊憩區，而後分組行腳。雖然前日甫有其他團體前來淨灘，眼前不見大型垃圾，但三芝區就讀國小的姚昌緒用夾子翻開表層沙子後，

發現底下掩藏許多塑膠、保麗龍碎片，必須更細心專注撿拾。金山萬里區梁柏倫還找到漁網、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」，為親子關係增添溫情。基隆區就讀大學的楊振忠也有感而發：「淨灘不只是撿垃圾而已，也要讓更多人看到，願意一起來做，而且平常就要養成隨手撿拾的習慣。」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務長常澹法師、慈基會副會長陳昭興等代表頒發獎助學金，期勉學子提昇自己，進而奉獻自己、利益他人。



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。

不知不覺中，與法鼓山結緣已經五年，法鼓山的點點滴滴，也成為我生命中的重要部分。暑假的營隊活動、寒假的義工服務，所學到的、看到、體會到的佛法，讓我成長不少。學習讓別人安心，讓自己煩惱減少，使我對佛法信心大增，心中也起了念頭：「要是能有更多機會，好好學習佛法就好了。」好像有人聽到了我的心聲，因緣具足下，我們有了心靈環保讀書會。

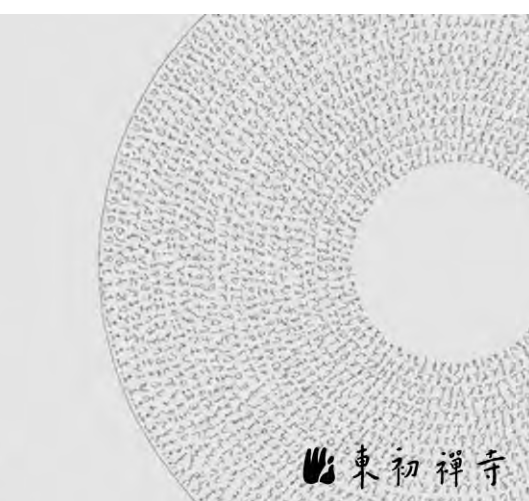
讀書會並不是一、二天促成的，而是各位法師、師兄姊姊的願，以及他們的努力奉獻，才有這個「家」，我非常感恩和珍惜。讀書會的形式，是如何運用到生活中，藉由經驗的

交流，讓我們一起努力提昇人的品質，「情緒控制不住時，可以關注呼吸，轉移注意力，慢慢放下情緒」、「兩週一次的讀書會，就像身邊的『解憂雜貨店』，可以從不同角度看問題，分享自己的困惑，找到問題的出口，也可以提出自己的看法，看見自己的價值」……這些都是大家發自肺腑的言語，是我們的成長，也是讀書會的成長。

讀書會快三年了，是很多人用心血、支持與祝福，才讓讀書會能繼續下去。一個人可能走得不久，但一群人可以走得又遠又久，希望我們能在讀書會這個大家庭裡，一直走下去。

◎黃晶

嚴階研習營
從真起妄 反妄歸真
果醒法師帶領
6/4-6/8, 9am-5pm 報名/ ddmusa.org



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

馬來西亞 悅眾成長營

深入理念發大願



▲朝山、繞法華鐘，悅眾們以禪修心法，踏實穩健地步步向前，深入感受、體驗法鼓山的禪悅境教。（李東陽 攝）



▲馬來西亞悅眾在成長營中，體會生命就是禪法的實踐，禪修不只是從蒲團延伸到生活，也是人生方向。（李東陽 攝）

【釋演香／金山報導】為了深入聖嚴師父理念，體驗法鼓山，四月十日馬來西亞道場首屆悅眾成長營，監院常漢法師帶領六十名悅眾漂洋過海，回到法鼓山園區、農禪寺等地，經歷六天培訓，凝聚了更堅定的向心力。

結合課程、禪修、朝山、參學、經典共修等動靜並重的成長營，以四大主題來鋪陳：從「我們為何而來」釐清個人目標，了解四眾弟子本位；「以出世精神做入世的三寶事」，分享面對亂世道場時，如何以佛法來觀照、繼續慧命；「以教育落實關懷」學習如何從佛教教育的實踐，提昇關懷的力量；「以法為依歸」深入體驗禪法，學習內在獨立、依法而行。

「這趟不是旅行，不是上課，而是往內心的朝聖。」常漢法師表示，早在一年多前即邀約僧團法師、老師們授課，還安排了親身體驗的修行、參訪活動，希望讓悅眾們更認識、成長自己，進而將自己的生命方向，與法鼓山結合，發揮更大的價值。學員劉春平則從僧團都監果光法師授課時的提問，以及師父的影響開示，明白法鼓山從教育著手，「讓我們藉由推廣關懷的過程中，提昇個人的品德與素質，引導我們將自己的目標，與師父接起來，讓我們更加確定自己已參加成長營的意義，這具體而實用的生命答案，令人感動。」

營隊中，方丈和尚果東法師特地前來關懷，帶來《安心祝福語》小冊與學員結緣；果光法師勉勵大家，要從時時覺察心做起，才能落實心靈環保；農禪寺監院果毅法師引用二〇一〇年，全球佛教徒將面臨成長的專家報告，帶領悅眾反思這份報告與自己的關係；法鼓文理學院院長惠敏法師說明「我執」也是一種習慣，並借用科學研究大腦的結構，闡述習慣的養成；生命教育學部主任章瑜瑜藉不同的遊戲和討論，幫助學員自我剖析，掌握處理困境的技巧；人社學群學群長楊培勉勸大家，不要妄自菲薄，在當悅眾過程中，學習「沒有變有，小事變大事」，做別人沒做的事，而且要愈做愈大。

最後一堂課，果毅法師分享禪修如何開拓生命的深度與廣度，說明一般人將所感知的現象當成「我」，事實上那只是自心呈現的現象，面對境界，「轉心態」是更究竟之道。學員楊祖排回饋，先前因為讀了聖嚴師父《告誡弟子書》開始反省，深入漢傳禪法，這回了解法鼓山的組織運作從未離開禪宗的思想與方法，更深刻感受到悅眾的生命，就是禪法的實踐，「禪修不只是從蒲團延伸到生活，而是我的生命觀與人生方向。」

返回馬來西亞前，法師們帶領悅眾到開山紀念館禮祖，眾人帶著飲水思源、感恩法喜的心，提起願力繼續奉獻。

農禪寺首辦 Temple Stay

青年體驗寺院輕旅行

【林雅櫻／臺北報導】為了接引年輕世代認識寺院，農禪寺於三月二十三至二十五日首次舉辦「青年FUN心輕旅行」活動，近四十位青年選擇放慢忙碌、快速、緊張的生活步調，相約農禪寺水月道場，體驗寺院生活，來趟不一樣的輕旅行。

兩日半的活動中，法師用平易近人的語言、輕鬆活潑的方式，帶領學員體驗梵唄、鈔經、早晚課、水月池畔夜語、供燈，以及八式動禪、禪坐、慢步經行、托水鉢等活動，並細心解說「法喜」、「禪悅」、「持戒」、「戒定慧」……等佛教語彙的意義。初次學習梵唄及法器時，學員難掩欣喜，經過半天的練習後，共同成就一場莊嚴的法會。最後在茶禪中，學員們回憶、分享兩日半的體驗，大家收穫滿滿，還決定自行成立通訊群組，相約下次一起來共修。

十多年前皈依佛教後，首次參加寺院活動的林如宣說，當法師引導執掌法器時，配合大眾的音聲，清淨和雅的梵唄，深深觸動她的心靈，整個入靜了下來，感受到不可思議的力量與感動，直呼這次的營隊「把我的精神食糧餵飽了」，發願下次要來維持當義工。

「沒有過不去的事，只有過不去的心。」就讀碩一的李政誼從法師的分享中，發現自己因為求學壓力大，容易緊張焦慮、自我困擾，學習到心境最好能像慢慢經行一樣，調整到與環境和諧，就能豁然開朗。

來自彰化的王智昕表示，他的煩惱經常來自「需要的不多，想要的太多」，因此期盼來寺院沉澱心靈，此次體驗了禪修，讓他暫時放下煩惱，變得舒適安定，他笑著說：「注意力集中在當下時，就來不及想到煩惱了。」

「學佛不是老了才學，而是要從年輕開始。」營隊輔導法師常提法師強調，很多年輕人認為寺院只跟老年人有關，其實跟每個人都有關係，寺院會隨著時代而改變樣貌，但是所傳遞的佛法智慧不會改變。規畫這個營隊就是希望年輕人來善用寺院，讓自己的生命變得更好。



▲學員們跟著法師的示範，練習執掌法器，體驗清淨的梵唄修行。（王育發攝）

溫哥華道場 俞果谷講紅塵修行

【陳容美／溫哥華報導】如何在紅塵中修行？三月十七日，一百多位聽眾齊聚溫哥華道場，聆聽佛羅里達達立大學副教授俞果谷演講「紅塵修行——《維摩詰經》的智慧」。

俞教授以歷史背景和事例，說明漢傳佛教的發展，大乘代表經典《維摩詰經》的要義。他提到大乘佛教以「因緣」為著力點，提倡「空」的思想，任何現象都是因緣而成，隨時變化。「桌子來自非桌子，果谷來自非果谷。」他以目前的講桌為例，說明桌子由木板、鐵、設計師等因素和合而成；而「果谷」所有的經驗、看法都是與他人、事、物互動而形成；從空間角度看，是源自看，是隨時變化的；從空間角度看，是源自與其他物體的相互依存。

紐約地鐵中的男孩、抱怨先生的日本太太……果谷以一則則故事，帶領聽眾理解從「空」到「唯識」，再從「空」的無限可能到「如來藏」，建構出大乘三系。他表示，若將生活中的煩惱、挫折，當作空間中錯置

或髒污的物品，進而著手清潔整理，則所有的煩惱和挫折，都是未來成佛的工具。一從學佛的角度來看，千萬不要排斥煩惱、壓抑妄想，要有正確的心態，用正確的知見調伏淨化煩惱，這是未來成就的資源。

《維摩詰經》中，維摩詰菩薩透過生活化、故事化、居士化的視角，對社會、政治、家庭和佛教主流思想進行反思。俞教授談到「觀眾生品」，闡述眾生受限於各自的「包袱」，只能看到「所想要看的」，而非客觀真相。大菩薩如何看芸芸眾生與娑婆世界？即是「如夢幻泡影」，無相，不被現象牽著走。

俞教授不時以一段段風趣對白：佛陀為舍利弗示現淨土，維摩詰藉舍利弗妄念說法、文殊菩薩探病與維摩詰對話……帶領聽眾在笑聲中融入《維摩詰經》的世界，體會維摩詰居士教化眾生的菩提心。最後，他以三點作為詮釋此經的精華：「空」、「無相」、「無住」，並勉勵眾人以此三解脫門，放下心中的框架，體驗本然的自在。

農禪包粽

【活動時間】5/27（日）13：30～17：30
【報名對象】一般社會大眾
【上網報名】<http://ncm.ddm.org.tw>
【洽詢電話】（02）2893-3161知客處



▲農禪寺清明報恩佛七期間，信眾聚歸雲的身心，體驗一句佛號到底的清淨莊嚴。（農禪寺提供）



▲泰國護法會首度舉行清明地藏法會，信眾跟隨法師們恭誦《地藏經》，學習地藏菩薩的大願及孝親精神。（泰國護法會提供）

各地清明法會信眾報恩共修

【本刊訊】在慎終追遠的清明時節，法鼓山海內外各分院、道場、護法會，陸續舉行清明報恩法會，各地信眾透過念佛、拜懺、誦經等共修，為現世親友消災祈福，為過往六親眷屬及怨親債主超薦，並迴向十方法界眾生，脫離苦趣。

三月二十五日至四月八日期間，臺北安和分院、臺南分院、美國東初禪寺、溫哥華道場、馬來西亞道場、泰國護法會等，先後啟建清明報恩地藏法會。泰國護法會首度於清明時節舉行，由常空法師、常應法師、常學法師前往擔任主法及悅眾法師，臺南分院則舉行地藏法會，《地藏經》共修、地藏懺法會等一連七天的精進共修。

每場地藏法會上，大眾跟隨主法及悅眾法師，誠心恭誦《地藏經》，願眾生也能前來聽聞佛法，獲得法益。臺南分院監院常空法師開解《地藏經》時，期勉大眾學習地藏菩薩的大願，將超薦先亡的心量不斷擴大，迴向所有眾生，自己的生命也會跟著提昇；主法果謙法師以聖嚴師父法語「生生不昧因果，世世常聞妙法，般若智而現前，菩提心而不退」，與眾人共勉精進不懈。

四月一至七日，農禪寺清明報恩佛七期間，信眾以放鬆的心情、歸零的身心，體驗一句佛號用到底的清淨莊嚴。從一早聆聽師父影片開示，接著念佛、繞佛、止靜、拜佛，一直到晚上的拜懺、大迴向，修行功課緊湊。齋期寺則於四月四至七日，舉行佛三寶八關戒齋，眾人無不珍惜因緣，一心精進用功。

▲寶雲寺梁皇寶懺法會最後一天，眾人於瑜珈焰口法會上，誠心召請眾生受甘露法食，脫離苦趣。（廖順得攝）



▲臺中寶雲寺於四月一日起，啟建為期七天的梁皇寶懺法會，大眾跟隨主法常源法師引領，誠心懺悔、禮佛、發願、迴向；最後一天瑜珈焰口法會，金剛上師果承法師領眾誦心咒召請各類眾生，承三寶之力來受甘露法食。法會期間，副住持果暉法師親往關懷，臺中市長林佳龍也到場為市民祈福。

專程從美國回臺的劉忻分享，能與奶奶、媽媽一同至寶雲寺參加法會，既幸福又有福報。她表示，七十八歲的奶奶原只想參加一天，由於深感法喜，後來全程參加。而三、四百位中部各地區及各會團義工，在護持大眾的過程中，同樣法喜充滿，義工張秀珍感恩師父創辦法鼓山，讓眾人能在道場奉獻修行，成就冥陽兩利、利人利己的菩薩道。

賞西域樂舞之美

香港道場 佛教藝術講座

【香港訊】元月起，香港道場充滿濃濃的佛教藝術氛圍，一系列「如來寶藏」佛教藝術講座及工作坊於港島會址舉辦。三月二十四日，邀請專研佛教音樂圖像的講師李慧心，與大眾分享「西域樂舞之美——克孜爾石窟伎樂圖像」。

位於新疆的克孜爾石窟，是龜茲石窟藝術的發源地之一，有「中國第二敦煌」之稱。李慧心介紹石窟壁畫上樂舞圖像的特色，包括：天宮樂伎、飛天樂伎、樂舞天人和舞蹈天人，並提及其中一種受人矚目的舞態「碗舞」，舞者在頭上放上盛水的碗，瀟灑自如地舞蹈。碗的緣由，取自佛陀道前，曾接受牧羊女一碗乳糜的布施，碗舞主要頌揚牧羊女的善良，在龜茲壁畫中相當常見，可知當時流行碗舞。

李慧心分享壁畫中的一則本生故事「鵲焚身救迷路人」，敘述一隻在雪山中修行的白鵲，遇到饑寒交迫的迷路人，便送樹枝供他取暖，一邊安慰數日沒吃東西、無力行走的迷路人，一邊振翅撲進火中。迷路人含淚吃下鵲子，白鵲指引的路線順利回家。她表示，鵲子不忍看到他人飢餓受苦，犧牲自己成全他人，這正是佛教大悲精神的展現。



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

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。
(李東陽攝)

【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、各界貴賓與在地鄉親熱情參與！校方首次邀請金山地區小農上山擺攤，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，呈現不同的當地美食、飲品、手工藝DIY，豐富的在地農創文化特色，令許多師生駐足、探問、交流，紛紛讚歎小農們致力將環境保衛融入農業的用心。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。

陳伯璋感性分享，自己從一九九三年親近聖嚴師父修學佛法，有幸一路護持與學大願至今，在目前的世道下，師父「提昇人的品質，建設人間淨土」理念更顯珍貴，因此，能獲頒文理學院榮譽教授，對他而言別具意義，更發願未來在健康情況允許下，回到山上繼續奉獻。在溫馨的氣氛中，接續進行「校園之美攝影、短文、影片展」頒獎典禮；法鼓校友會也頒發獎學金，獎掖優秀後進。

晚間，「心心南管樂坊」帶來「心心·念念」普門品一演出，由南管藝術家王心心作曲，舞蹈家吳素君擔任導演，並有二十位文理學院師生參與演唱，結合了傳統南管與現代劇場元素，全新演繹觀音菩薩不捨眾生的慈悲大願，全場共享一場感性的藝術音聲佛事。

九日晚間，語言與翻譯中心主辦「綜合語言競賽」，共有十組同學踴躍報名參賽，分別用梵、巴、藏、英、日等語言，以背誦、演說、朗誦、吟唱的方式，搭配法器、服裝、音樂、投影片等，展現不同語言文化的風采，博得全校師生的掌聲與好評。

第一次到文理學院與師生結緣的金山坵農農場負責人王廷宏，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」一學程二年級的周秉馨也分享：「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！」

斷除二障見佛性 達擦衰德林仁波切談無我

指出，佛陀教法即是為了幫助眾生斷除二障，煩惱障與所知障，然因眾生不同根器，而有不同教法。接著依顯教《四部宗義》，舉出毘婆沙宗（有部）、經量部、唯識宗與中觀宗四個派別，對二障教說之異同，並指出聲聞道與菩薩道斷障之不同。雖然各宗派有不同主張，但皆以斷除二障為修行的最重要課題。其中，建立「無我」的正見，是佛法的根本原則，以此對治「我執」，為斷煩惱障及所知障的基礎。

然而，「無我」的見解需要長時間修行，仁波切精闡闡述實證道、加行道、見道、修道、無學道之修行次第，與修證無我、斷除二障之間的對照；此外，也扼要介紹四部密續。席間，仁波切更勉勵大眾互動熱絡，慈悲接受提問，並詳細說明。最後更勉勵大眾，學法修行要用最細微的心，斷盡煩惱障之現行及習氣，修集無量福德，斷盡所知障的塵沙惑煩惱而成佛。

第十三世達擦衰德林仁波切生於一九八三年，是由第十四世達賴喇嘛親自認證，於二〇一三年獲格西學位。（文／鄭奇語、圖／法鼓文理學院提供）



▲三月二十一日，法鼓文理學院邀請來臺弘法的第十三世達擦衰德林仁波切蒞校，以「如何斷除二障」為題，為現場近百位師生、信眾說法，由藏傳佛教最高學府下密院前院長慈仁格西口譯。

在充滿變遷的時代，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。



▲僧大講經交流首次廣邀生命自覺營歷年學員一同分享，重溫幸福「僧活」。
(張鐘蓮攝)

【釋演化／金山報導】「學佛以前，我以為地藏菩薩是陰間鬼王的 boss（老闆）；學佛後才知道他的悲願心，現在成為我學習菩薩道的典範。」四月十四、十五日僧伽大學第十屆講經交流中，禪學系三年級演說法師以「地藏菩薩的人生選擇題」為題，分享對經典的領略與對生命的反思，體現了僧人對生命體驗與法、幸福「僧活」的自覺。今年校方特別邀請請學僧的俗家親人，以及生命自覺營歷年學員返校觀摩，並有法青遠從香港、中國大陸前來共襄盛舉。

本屆講經交流，共有十五位僧大法師行者報名參與，內容包含了禪修、淨土、地藏、觀音、禪修、《金剛經》、《八大人覺經》、法鼓山理念、高僧行誼等，內容多元豐富，更有兩位法師以英文分享。講評人果老法師指出，在僧大忙碌的行程學習中，願意以額外的心力、時間準備英文講經，非常值得讚歎。

果老法師從學僧普遍呈現的穩健台風，以及富有創意的命題與內容、善用圖文及多媒體輔助講

談佛法實踐 分享幸福僧活

【釋演化／金山報導】「學佛以前，我以為地藏菩薩是陰間鬼王的 boss（老闆）；學佛後才知道他的悲願心，現在成為我學習菩薩道的典範。」四月十四、十五日僧伽大學第十屆講經交流中，禪學系三年級演說法師以「地藏菩薩的人生選擇題」為題，分享對經典的領略與對生命的反思，體現了僧人對生命體驗與法、幸福「僧活」的自覺。今年校方特別邀請請學僧的俗家親人，以及生命自覺營歷年學員返校觀摩，並有法青遠從香港、中國大陸前來共襄盛舉。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 417 期 5 月號

Deadline 之前 好好告別

世事無常，不期而至。如果，今天是你生命的最後一天，你準備好告別了嗎？

聖嚴師父教我們，在 Deadline 之前，做好死亡規畫與準備，及早建立積極的生命態度，盡心盡力奉獻自己，圓滿人生旅程。經典中，佛陀在父親淨飯王臨終時的開示與抬棺盡孝、舍利弗尊者入滅前度化母親，以及佛陀親制弟子葬儀諷誦《無常經》的教導，為我們指引隨念死亡，思惟無常，把握當下實踐佛法的重要。因此僧伽大學講師果興法師雖罹患惡性腦瘤，卻能把握生命列出發願清單，隨時實踐，活出此生最大價值。助念團團員官演惠因同修罹癌，幸得遇善知識，接觸正信佛教，與同修一起準備死亡的功課，得以微笑告別。

任教於韓國弘益大學的陳明華教授，分享二十多年來深入寺院踏查的見聞，從多元面向帶領讀者認識「韓國佛寺之美」。「人生座談會」記錄一場沒有作者的新書發表會，聽三位與談人細數杜正民老師留下的法的禮物。（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



2018 年生命美學研習營——心·遊記

【活動時間】7/6~10 (五~二)
【參加對象】15~19 歲高中生 (含國三升高一)
【活動地點】法鼓文理學院
【報名日期】即日起 (額滿為止)
【報名日期】即日起 (額滿為止)
【線上報名】<http://www.dila.edu.tw/node/13431>
【洽詢專線】(02) 2498-0707 分機 2372、2242

【同步招募】小隊輔 (19 歲以上)、營隊義工 (年齡不拘)
【培訓日期】7/4~6 (三~五)



法鼓文理學院校友職涯分享留學僧「日」記

法鼓文理學院校友職涯分享留學僧「日」記，於三月十四日舉辦校友職涯分享講座，由有留學僧以留學澳、英、美、日的經驗，透過語言學習、文化適應、修行弘法、社交旅遊、生活飲食等不同面向，分享負笈他鄉不為人知的酸甜苦辣。

有留學僧在美國柏克萊大學當交換學生時，曾在一場宗教會議遇到萬佛城的恆實法師，他一席勉勵：「一好知念書，為佛教與宗教界溝通；二好知道自己是誰，有本師代表他人。」讓有留學僧於佛教學系碩士班畢業後，決定再赴日本京都大學攻讀。在日期間，因聖嚴師父《留日見聞》的開示，讓法師每遇疑惑不解時，有所指引與慰藉。

座談中，法師向校長惠敏法師請益修行與研究的要訣，校長勉勵大家：「萬法歸一，只在恭敬，在一切境界中抱持學習、服務的精神，適時地表現自己。」中心主任莊國彬表示，文理學院現有學位，仍鼓勵學生勇敢踏出舒適圈，「不需準備百分之百才留學，應把握當下機會，因為面對文化差異，也是一種學習。」

(陳冠宇)



華中師大光榮教授談佛法與心理治療

中國大陸心理諮商與治療領域重要學者、華中師範大學心理學院教授江光榮（釋演化攝），三月二十六日應邀至法鼓文理學院演講「心理、生命、美學」，由學群長楊蓓主持。

江光榮研究領域涵括國民心理衛生教育、大學生心理與健康教育、青少年自殺與青少年危險行為等。他發現心理治療領域已面臨瓶頸，三十年來沒有大師，也沒有具影響力的新理論及研究問世。這樣的結論，讓他反省西方主流思潮的局限。同時，多年從事大學生自殺研究，也發現不論導致自殺的原因為何，最後皆歸結到自殺者找不到自己活著的意義。

這些發現，讓江光榮思索從東方哲學中尋找出路，並參加今年的「自我超越成長營」，從中得到啟發與感動。江光榮表示，第一次讀聖嚴師父的文字，就是遺言，然而，他卻感受到師父的「了道」。他期盼未來能從佛法及禪修中汲取養分，並承諾學群長楊蓓，於法鼓文理學院貢獻自己的專長。（釋演化）

第七屆漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會

敘事·傳播
與現代社會

2018 6/28 (四)~6/30 (六)
集思臺大會議中心

報名方式
線上報名 <http://www.shengyen.org.tw/>
(聖嚴教育基金會網站)
電話報名 (02) 2397-9300

聯絡方式
地址：10056 臺北市中正區仁愛路二段 48-6 號 2 樓
電話：(02) 2397-9300 分機 16
E-mail: yctseng12@shengyen.org.tw

主辦單位 財團法人聖嚴教育基金會 協辦單位 法鼓山僧團、法鼓山中學佛學研究所、法鼓文理學院、法鼓山僧伽大學、臺灣大學佛學研究中心、輔政單位 內政部 行政院大陸委員會 臺灣大學哲學系、政治大學宗教研究所、政治大學哲學系、法鼓文化、人生雜誌

紅塵不迷亦不離

二〇一八法鼓山僧伽大學招生
漢傳佛教宗教師的搖籃

招生報名 4/1~5/15
星期日 星期二

考試日期 筆試 5/30 面試 5/31
星期三 星期四

法鼓山僧伽大學
(02) 24987171 轉 2351
教務處註冊組

「現在讓你讀書，是為了成就你，不是為了成就你自己，若是成就你自己，那你會愈走愈遠，大方向就會丟掉……」分享會上，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。法師從當代文人的思潮切入，再引入曹洞宗如何用正偏、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（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，西方學者因而認為華嚴宗思想比較積極，較為西方研究所接受。

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」，是因為禪宗自認為「不立文字」，所以不用佛法的名相來直接探討理、事關係。



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

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。

◎釋果見、釋演皎

求學之行 修行之路

帶青年認識戒律

持戒好自在

◎編輯室

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，在法鼓德寶苑開辦七堂「認識戒律」課程，內容以聖嚴師父《戒律綱要》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，再細談日常生活中要如何持戒，以及犯了戒該怎麼辦？

第一堂課中，演說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，因此戒是定慧的根本基石。

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。多數人可能覺得六位比丘調皮搗蛋，但從另一個角度看，正因為他們的種種行為，才促成佛陀制戒的因緣，讓正法不至於在佛陀涅槃後就消失。法師藉以說明，很多事不只是表面上所看到的那樣，背後可能有我們不明白、未曾看見的面向與因果。



（釋常真 攝）

找到人間淨土

學佛路上

◎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〉，了解佛教是佛陀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，一位師姊邀我留下用齋，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日漸變淡，也不想吃葷食了。又經過一段時間，發覺竟然沒有興趣喝酒的念頭，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，連身中的一草一木、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，雖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

5/13

東初禪寺 初心浴佛

東初禪寺

時間： 5/13(星期日), 9:30AM~2:30PM

活動內容： ◆ 浴佛法會 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

法鼓山紐約東初禪寺第八屆

菩薩戒

在家菩薩的 成佛之道

學習做菩薩

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 [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

全球祈福暨擴建道場啟建

梁皇寶懺

7/01 [日] ▶ 7/07 [六]

懺文舉處罪花飛 念念清淨修福慧

暨 三時繫念

東初禪寺

地點：法鼓山象岡道場（需掛單）

(184 Quannacut Rd. Pine Bush, NY 12566)

報名：請洽東初禪寺或上網查詢下載報名表

全程 7/1~7 (優先錄取)；隨喜 7/4~7

電話：718-592-6593

網址：www.ddmusa.org

法會期間設有消災超薦牌位、供僧、供齋花果、獻供(十供養)等項目

護持款支票抬頭：Chan Meditation Center，詳情請洽東初禪寺。

世界佛教村

覓得明師

◎文／吉伯·古帝亞茲·中譯／法鼓山國際編譯組

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



▲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）



▲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，投入各種心靈的訓練。

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，於是和同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，唯一剩下的兩個座位，剛好在師父正前方，因為那兒沒人坐，我們就擠過人群，坐在那裡去。當師父開始演講，我閉上眼睛，身體一動也不動地聆聽，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，

正是智慧——美妙、不可思議、直截了當卻又平凡的智慧。

隔天，在前往氣功老師家的途中，心裡下了決定，以後要跟隨師父學習佛法。抵達前，李秋頻已在氣功老師家中，問他能否幫師父找律師。當我進門時，她立刻起身說明來意，話未講完，我一口答應，並告訴她，我才剛聽了師父的演講。

就這樣，我開始跟隨師父學習，以菩提願指引生命方向。當師父要我接受傳法、成為法子時，說明成為法子的三要件：第一是穩固的道德；第二是具備菩提心，也就是願度眾生的熱忱；第三是須有正知見。三者之中，我認為正知見最重要，正知見並不是「心」的紙上知識，而是「心」的直接體驗和透徹運用。有了正知見，道德和菩提心自然隨之而生，正如中峰禪師所言：「悟則會識歸心，迷則轉心為識。」

幫師父處理在美國林林總總的事務，愈參與幫忙，修行也愈得以深入。我知道，這輩子應該早一點修行，還記得第一次與師父、僧團法師開事務會議，見到一位聰慧的法師，我告訴他，「你應該成為一位很好的律師。」師父隨即望向我，指著我說：「而你，應該當個出家人才對！」下一世，這應該是首要大事吧，到時自娘胎出來，我要喊聲「阿彌陀佛！」

在當下「休息」

師父教導我最重要的一課是：在當下「休息」。師父說：「我總是在休息，在研修中休息，待會兒也在休息中休息。」這不是俗諦上的「休息」，那是藉由隨順當下的功能或作用，而讓心休息，如實過每一天的生活，卻不執著於任何想法。「休息」讓我們得以清楚明白「因緣果報真實不虛」，我們的心當從身口意業中得到解脫，藉由智慧選擇最好的行動方式，與環境和諧共處。

成為法子並非有什麼特權，而是接下任務，獻身於佛法利度眾生。我盡可能不浪費任何時間，全心全意幫助眾生，不論透過講課或研讀佛法。慚愧的是，自己修行尚有不足，但我發願更努力，不浪費任何一口呼吸。

（更多內容，請見《人生》雜誌四一五期）



福慧好當家

如何行菩薩道？

◎果東法師

禪宗六祖惠能大師說：「何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法。」這個自性即是佛性，佛性即是空性。每個人都具有清淨無染的智慧佛性，只因被無明、煩惱、妄想、執著所遮覆，而無法顯現。學佛的過程，便是透過成佛的觀念與方法，除滅無明煩惱，消滅妄想執著，開啟人人的本來面目。

修學佛法有種種法門，大致可分三類：人天法、解脫道及菩薩道。以五戒十善為人道基礎，以戒、定、慧三學為解脫道的德目；菩薩道則涵蓋三學及五戒十善，乃是佛教的根本。

大乘佛法一向重視利人利己的菩薩行，尤看重以利他的過程，來成就個人生命品質的提昇。凡是愈能夠為人著想，自我中心的執著就愈淡化，而愈有慈悲、智慧。因此剛開始學佛，就要發利益眾生的菩提心。

利益眾生的法門，主要以四攝、六度為總綱，此為菩薩道的專修課程。事實上，《阿含經》也強調四攝法門，透過與大眾結法緣、結善緣的過程，才能自度度人，利人利己。

（摘錄自《福慧好當家》）

願紅塵不迷亦不離

◎陳演焯

不是遠遊，不是浪跡，只是在生命的沙盤中，掃出一角空白。

如外界猜測的一樣，出家生活離不開打坐和念經。頭三天，打坐我會睡著，念經我會分心。之後幾天，開始漸入佳境，慢慢理解打坐和念經為何是出家人必修的功課。打坐時，開始感受到向內延伸的寧靜；念經時，亦能體會到向外漫出的悲願。現在想來，那種放鬆的感覺，似乎與我現在身處的環境，再難重遇。

出坡，用世俗的說法便是勞作，不是義工形式，沒有要完成的目標。打板便穿上出坡服，再聽到打板聲，便收拾心情、收起工具。不計較做了多少，享受當下的感覺，一舉一動是功德，也是與自己相處的時間。只要把心放在手上、腳上、眼上，感受自己的每一個動作。

朝山之行，四點一刻起身，聖嚴師父說，磨難是修行。街燈伴雨瀉在雨衣上，隊伍浩浩蕩蕩。我在排頭，望著前路，山雨漸瀝，前路迷離，雨水順著斜坡下流，化出了條金河，我們是這河上的浪。披著雨衣，三步一叩，朝拜觀音，膝蓋、雙手、額頭接觸地面，感覺很微妙，尤其雙手觸碰到地面



（僧伽大學提供）

不比較的人生哲學

◎王演柔

這一趟旅程，滿載而歸且美好難忘。十一天單純生活所帶給我的，是無比的踏實感，讓我體會很多、學習很多，更深入了解和反省自己。

印象深刻的一堂課是「轉角遇見師父」，常遠法師分享自己成長到出家領執的歷程。在團體裡，每個人都有不同的學歷和能力，法師秉持「不跟別人比，道心自增長」的信念，與大眾共同學習。為什麼要比較？常遠法師說：「比較其實是為了凸顯自我。但修行是要消融自我，將自己縮得愈小愈好才對。」

一直以來，我都因缺乏自信心而十分困擾，常常拿自己和別人比較。不管才能、智力、修養、樣貌、成長背景，覺得處處比不上別人。其實，更深一層往內看自己，會發現跟別人比較時，內心是想展現自己給別人看，而不斷地膨脹。

回頭想想，何苦那麼在意別人怎麼看自己？面子有那麼重要嗎？了解自己的真實模樣和價值，接受自己的優缺點，單純地做自己才是最踏實、最有保障的，根本不須和別人比較。

這堂課讓我獲得了心靈法寶——「不比較」的人生哲學。當下聽到時，感覺長期綁著自己的束縛，瞬間解開了，身心覺得好輕鬆、好自在。期許自己在往後的日子裡，練習用不比較的心態，踏實走出一條自己的路。

大寮義工體驗

◎莊元玲

食物美味的答案

先參加教師禪七、禪五，最開心的就是用齋坐後內心澄淨、五感敏銳，才能體會食物美味的答案，但這次發心至大寮護七，意外找到另一個答案。

第一次到大寮當義工，從最基本的安全學起。刀具用完要立刻收好；口罩、帽子和圍裙要保持潔淨，隨時戴好；烤盤或大鍋旁很熱，要注意別燙傷；各式物品用完要歸原位。從認識各式蔬菜、豆類製品到醬料，貴美老師不斷地耳提面命，說的都是小事，但在大寮可是攸關性命的大事。老師的耐心，讓我反省自己對學生是否也能如此。

當學員時，曾出坡做過下行堂洗公器、齋清、上行堂，這次來大寮，恰好將過去的經驗串在一起，做起事來順手許多，也得到一些體會。學做菜很容易，但要像老師發願讓大眾吃得健康又開心，可就不容易了。記得有一餐，所有的菜都吃光了，大眾立刻煮麵應急，輪到義工用齋時，剩下一鍋只有湯的麵。沒想到老師適時丟進了幾塊豆腐和九層塔，整鍋麵頓時豐盛起來，好像變魔術一樣！

以前煮菜家人不愛吃，總認為他們不餓，只要餓了什麼都好吃。經過這次大寮體驗，我的想法不同了，應該站在對方的立場看事情，給予適當的質和量，寧可少一點也不要剩一堆，讓每次用餐都是愉快的經驗。

當義工，感覺上是幫助別人，這次護七後，才發現現在是幫助自己，找回教學的初衷，找回當媽媽的樂趣，找回當學生的態度，所學所得，比當學員有過之而無不及。

東初禪寺

週日講經 11am-12:30pm

5/6

地藏法門的信解行：大乘大集地藏十輪經
常華法師主講

Movie & Mind 電影禪



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

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

5/06 Dr. Strange
奇異博士

Dr. Peter Lin is a licensed New York Psychologist, who is currently a professor at St. Joseph's College; and he also teaches a course in cinema therapy and therapeutic photography."



平安無事 5

無事於心 無心於事

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。

德山宣鑑禪師說：「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？」這是心中有事，可名為有事於心。如果雖然下雨了，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。

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「外在的心」與「內在的心」。「外在的事」又可分為「外在的心」與「內在的心」。

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，過不了，停了幾十分鐘，車子無法前進，你正趕時間赴約或上班上課，只有心中乾著急：「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，或者就利用你坐的車子，把傷者送醫，那車禍就跟你有更多的關係了。

內在的事。在座諸位打坐或聽講，如果你心事重重，你坐得穩嗎？我的話你聽得下去嗎？所以，所謂心中有事，往往不是眼前的事，而是過去或未來的事，使人神不守舍地胡思亂想。

方法，應用於現實中。禪七期間，在禪坐上有了新一層的放鬆體驗，感受到更深層的敏銳和清明。然而如同過去，這種效果在禪期後，將與日遞減，並在接下來的日常生活中逐漸淡去，但這次有了轉機。

一分鐘禪 日常工夫

◎湯姆·卡契馬斯基 (Tom Kaczmarek)

禪七結束已經三天，我正坐在往多倫多的飛機上，打算先去拜訪親戚，再到象岡道場參加禪堂暨地區監督培訓，以及禪訓班帶領人培訓。這次禪七的指導老師是果谷菩薩，他過去曾經出家，目前住在佛羅里達州，並於大學任教。他談及還俗之後，和世俗打交道，就如同剛開始修行一般。在一個控制良好的環境下，保持安定心是一回事，真正的挑戰，是如實面對現實的世界。

讓心柔軟 溫暖明朗

◎徐燕

二月中旬參加了溫哥華道場舉辦的禪七。這次禪七，最大的收穫是對於如何調柔內心多了一點了解，而感觸最深的，是禪七前二天，老師細膩地指導我們放鬆身心；第四天拋給大家一個話頭：「念頭未生前是什麼？」當引聲響起時，只聽到老師一個香板落下：「不准動！都不准動！」大家都被震懾住了，誰也不敢放鬆，乖乖各自用功。第五、六天，老師沒再打香板，可是禪堂內一片寂靜，全體眾眾不約而同自動連香，大眾一起攝心用功、互為增上的感覺，非常美妙。

心內的事，又分成跟自己有關係的事和跟自己無關的事。比如，今天是星期天，你本來和女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！」於是你也來了。來了之後，盤起腿打坐中，忽然想起了約會的事，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，現在又颯風下雨，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……？」就這樣你坐在那裡，東想西想，心還能靜下來嗎？這是跟自己有關係的事。

（摘自《禪的生活》原篇名
《事與心》）

方法，應用於現實中。禪七期間，在禪坐上有了新一層的放鬆體驗，感受到更深層的敏銳和清明。然而如同過去，這種效果在禪期後，將與日遞減，並在接下來的日常生活中逐漸淡去，但這次有了轉機。

果谷菩薩教我們許多方法，其中之一是他稱為「紐約禪」或「一分鐘禪」，方法是在做某些熟悉的事之前，先快速做一放後，接著檢查內心狀態，感覺它、調整它，並將身體感受到的平靜，作為調整心態的範本，在接下來的任務中，持續保持正念。這真是令人耳目一新的方法，讓我得以將禪七的體會帶到生活中，也因有了這個簡單易行的方法，我開始練習去覺知關於自我的種種，以及與周遭的關係。在工作效率、態度與整體心境上，也看到了顯著且日趨穩定的進步。感謝果谷菩薩為我們帶來一次印象深刻、增長見解且效用卓著的禪修。

行為舉止，印象最深的一次用齋結束時，老師嚴厲訓責：「你們的碗都沒洗乾淨！」一修行人身後不留一點痕跡！」當下好生慚愧，雖然知道要加入開水，拌著碗內殘餘菜汁一起喝下，既是惜福、減輕香積菩薩的工作量，同時節約水資源，可是，我常將這個動作當成程序的一部分，心不知跑到哪裡去了。

安然、明朗、喜悅，這幾個詞，老師一再、再而三地提點。用心地體會這幾個詞，感覺自己常常煩惱重重、黯淡乏力，一點兒也不明朗喜悅。小參時請教老師，老師回答，一個修行者不會畏懼煩惱，也不壓抑煩惱。發現煩惱起來，不要在枝末上打轉，回到放鬆身體，調柔內心，和心在一起。心原本就是自由的！看到利害得失心生起就放下。

禪七圓滿，無盡感恩。期許自己已不辜負三寶恩德，提醒自已隨時隨地「和心在一起」，讓心變得柔軟、溫暖、明朗。

接受自己 盡力就是

◎藍秀貞

齋明寺念佛禪三心得

懷抱著忐忑不安又難掩興奮的心，順利地將自己送進道場。三天終日念佛，是今生首次念如此多佛號，聖嚴師父的影音開示、法師的帶領、繞佛的體驗，在在都是觀察無常、無我、空性的最佳時機。

第一天晚課後繞佛，發現腿骨痛徹心扉，邊跑妄念不斷。該用腳底哪裡著地？如何消除腿痛？用錯方法了嗎？許多擔心害怕一路跟隨，身心頗為不安。觀察到此時的痛苦，不正與世間的煩惱、苦一樣，無明地懊惱過去、擔心未來。

現在的我，在哪裡？把心念拉回當下，接受這樣散亂的自己，明天的事，明天再說吧！忍痛隨眾繼續念佛。第二天四點起板，發現四肢健在，像沒事人一樣，心中滿是感謝。一早禮佛、發願、祈請佛菩薩加持，讓我能用上方法，願將禪修精進的功德迴向一切眾生。雖然散亂心依舊，昏沉如影隨形，但最壞不過如此吧？盡心盡力就是。

午後第一炷香，突然想起要放鬆。首先收攝眼根，心不再向外攀緣，全身放鬆，專心跟著前面的腳步向前跑。因為跑來輕鬆自在，哪還有那麼多問題？隨著不斷念佛、繞佛，真的有朝往西方極樂世界的感覺。

感恩能和這麼多法師、禪眾一起共修，事先體驗往生清淨、不畏不怖。猶記常源法師帶領念佛禪時，分享了修行的三要領：信、願、行。現在不只堅定相信，更明白念佛的殊勝功德，感恩此次念佛禪三的諸善因緣。

東初禪寺

週日講經 11am-12:30pm

5/20

心在哪裡？-意識的探索

Harry Miller主講

東初禪寺

都市禪三 [中英翻譯]

5/26 - 5/28, [六~一]

9:00am - 5:00pm

請洽知客處或上網報名！

學鯉魚打挺的精神

◎華演無

受菩薩戒前，雖認同佛所說的法，卻沒有足夠的信心去實踐。即便如此，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，總是心生欽羨。明白自己還做不到，但相信只要用心修行，一定能開啟自心的慈悲與智慧。也就在七分失落、三分懺悔中，報名了菩薩戒。

受戒前幾天，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》內容油然而現腦海中，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。」

以往懺悔時，只是徘徊在過去的失望中，以致無法跨越它；這次誦誦《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，但我已懂得懺悔、懺悔，即使跌跌撞撞，也不會讓自己一直停留在氣餒之中。每天誦持《地藏經》、稱念地藏菩薩聖號當定課，一星期後，到農禪寺參加地藏法會，過程中感到無比欣慰，願一切眾生都能離苦，體會到佛法的安樂。

▼新戒菩薩們彼此互助、和諧配合，共同圓滿菩薩戒會。（施純泰攝）



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。四天的夜，創造了許多人生的第一次：第一次三天沒使用手機、第一次三天禁語、第一次和上百人睡通鋪……這些體驗，讓我感恩、感動，獲益良多。

懺悔時，跟隨誦誦「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，像回到家裡，在長輩面前懺悔、認錯和感恩。

第一天報到時，法師希望我們每天念佛三萬次，拜佛兩百次。因腰痛無法拜佛，於是利用休息、走路、用齋等時間念佛，除了在戒壇上課，其餘時間就念佛，當晚上完成了目標，心中生起無限法喜。雖然課程緊湊，但內心安定，時時感受到清淨的喜悦。

近六百人同來學習，生活上，大家有默契地互相禮讓。上廁所、洗澡時，排隊接受義工引導；盥洗時，當某位同學刷牙有空檔，另一位同學就把握時間洗臉，彼此和諧配合。即使睡眠不足，大家每堂課都準時出席，如果沒有學法之心，如何一起過著緊湊簡樸的「四天生生活」？因為這樣的堅持，大家都順利完成菩薩戒。

從踏入山上，接待、寮房、廁所、齋堂、戒壇……四周都有師兄姊姊為我們服務。戒期圓滿下山時，許多師兄姊姊以笑容恭賀我們，我紅了眼眶喊出：「謝謝你們，你們已在修菩薩行，是我學習的榜樣，未來我也要和大家一樣！」



▲善哉解脫服，鉢託禮懺衣……搭上菩薩衣，踏上菩薩行。（施純泰攝）

等候已久的菩薩行

◎林演羅

以前看待受菩薩戒，和一般會罪加一等、擔心著無法長期吃素，遲遲無法擺脫心中的障礙，因而飯後，一直在原地打轉，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，接續眾多法師及善知識，於是告訴自己：好好把握這一刻！此時，心中沒有一絲疑慮，主動報名菩薩戒，期許自己也能利益眾生。

戒期中，聆聽師父說戒影片、總護法師帶領演禮及說法，副總護法師教授梵唄及威儀，以及眾多法師和義工共同成就，讓我們體會受戒的意義，心中滿懷感恩。演禮過程中，身為班首的我過度緊張，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，內心默念「南無觀世音菩薩」聖號。果然，心漸漸放下了，身體也鬆了許多，專注力提昇了，也減少了錯誤。無處不用方法，自己又上了一課。

受戒前，法師先帶領我們拜懺，一開始，眼淚就像打開的水龍頭，無法控制地湧出；受戒時，心中更生起菩提心及感恩心，用最虔誠的心來求戒、來唱誦、來觀想，迎請諸佛菩薩降臨壇場，以心法傳遞來證明受戒。

當捧到我們這一班的菩薩衣時，身體莫名抖動，當法師說「搭菩薩衣，開口誦誦『善哉解脫服，鉢託禮懺衣，我今頂戴受戒，禮佛求懺悔』，我今頂戴受戒，禮佛求懺悔」，心情的當下，此時，觸動我內心的，是等候已久的菩薩行，是迷失已久的真性情；此刻，心中如同平靜又清澈的湖水。

人生無常，國土危脆，我們還有多少時間能蹉跎？還有多少藉口來逃避？來吧！用行動讓生命更有意義，用願力讓人更有希望，期許大家一同加入菩薩的行列。

牢記師父叮囑

◎林子一

受菩薩戒過程中，許多求受戒者紛紛落淚，我也不例外，在聖嚴師父最後一場影音開示後，掉了淚。在大殿裡，每一場師父的說法，彷彿與我一對一、面對面，我將師父的叮囑、自己的領會，記錄在「菩薩戒壇懺悔」裡所有角落。

另一次含淚時刻，是禮謝法師的時候。戒期當中，身體不適至醫護站求助，當坐在輪椅上，等候止痛藥發揮藥效時，看到疲累的法師來詢問：「需要效用強一點的維生素B群。」親見法師們如此辛苦，為我們這群眾生努力奉獻，成就這場莊嚴的菩薩戒會，心中感恩不已。

正授前一天午休時間，我捧著「菩薩戒壇懺悔」，繞著大殿不斷背誦，祈求諸佛菩薩助我背好內容。感恩法師深切叮囑，當正授時方丈和尚說到：「汝當觀想十方世界妙善戒法……」務必觀想從頭頂接收到諸佛菩薩的戒法，再放射出這些光芒迴向眾生，並發菩提心度眾。

「三聚十善十無盡清淨戒」已內化為我的生活準則，我不擔心會犯戒，因為師父叮囑時以懺悔心、慚愧心、感恩心來開啟智慧，利益眾生。受戒期間，所有生活所需，都是十方信眾全力護持，未來我也要護戒義工，回報前來受戒的菩薩。

嬰兒菩薩 新生喜

三月份，上千人於法鼓山搭上菩薩衣，圓滿受了菩薩戒，三天四夜的受戒歷程，彷彿一場生命的新生，新戒菩薩們帶著感恩心，與您分享滿滿的感動。

與諸佛的海誓山盟

◎曾演證

這次受戒的因緣殊勝，受戒前，先進禪堂打坐。念佛七後，出堂後，下午緊接著菩薩戒的報到。念師禪七像受戒的「前方便」，讓我能以很安定的心，聆聽聖嚴師父的影音說戒。最感動的是師父提到「我們是多生的師徒」，也因此，戒期聽到師父開示，數度掉淚。

以前聆聽方丈和尚果東法師開示，常覺得像是「法的數來寶」，能將佛法如此深入淺出地表達，深感讚歎。但這次的心較沉澱，聽出了那些個子的內涵，蘊藏了深遠的佛法，不禁感動地流下淚來。

十條重戒很值得成為生活準則，但過去的我排斥懺悔，總是想：「別人對我這樣，我還要向他懺悔，真沒道理。」受戒期間，突然領悟到：「受戒，是要看自己做的事是否符合戒律？不符合就要懺悔。」於是開始向內觀照，觀自己，不照別人，這才是一開始真正重要的事。

受戒時，法師一一誦誦十條重戒，並問我們：「能持否？」很像在教堂裡的結婚典禮上，牧師問新人說：「你願意嗎？」但我覺得，菩薩戒比婚姻更浪漫，因為這是我們與諸佛的海誓山盟。

師父說，受了菩薩戒以後，不可能立即得清淨，因為我們是凡夫，要以聖人為模範，但我們可以用一萬個小時，乃至生生世世的時間，認真地練習持戒清淨。「盡未來際，發菩提心與出離心，成就慈悲、智慧雙圓。」這是在默照禪四十九當中，師父教我們發的願，而受菩薩戒，更是一切圓滿的開始。

▼老菩薩跟隨眾人拜佛、演禮，引贊師不時地開照協助。（廖順得攝）



持戒培養好習慣

◎施演廣

來法鼓山大殿多次，但未曾發覺自己與佛有關係，經過這次受戒，開始找到修行的主軸，感受到現在的自己才是真正的佛子，《八大人覺經》中的大人，期望自己學習成為一位菩薩。

總護法師的一段話，讓我很感動。法師說：「業不重不生娑婆，障不重不生三界。」菩薩戒中的拜懺，讓我們懺悔現在及無始劫以來，對眾生造成的傷害。懺悔，因為一個人如果無法對自己犯下的事起懺悔心，那麼很多事就會覺得理所當然，很多錯誤及爭執也會就此發生。

遵循母親的腳步

◎江咏芳

母親於去年（二〇一七）十二月往生，她在法鼓山近二十年，但做子女的我們並不清楚當中的細節。整理母親遺物時，發現許多法鼓山的證書，使我們非常汗顏及慚愧。記得母親曾告訴我們，自己學佛雖然不高，但很認真學習。因此當下發願遵循母親的腳步，在法鼓山奉獻學習的因緣，希望能再貼近她。

有一天，師兄看到母親的菩薩衣，鼓勵我去受菩薩戒，當時想都沒想就允諾。詢問師兄姊姊：「你去了就知道。」準備資料時，師姊告訴我：「你去了就知道。」去三重回海青醒菩薩戒報名通常是「一秒殺」；去三重回海青醒時，相館老闆告訴我已拍了十多人的心，想想：到底是什麼活動，讓這麼多參與？

參加農禪寺的跨年後，準備上山入海。清晨五點到安和分院，想不到已經人山人海，終於念到我的號碼時，簡直欣喜若狂。接到錄取通知郵件後，迫不及待告訴家人、朋友及師兄姊姊。師姊又提醒要做早晚課，且須請佛菩薩護持。

佑受戒圓滿，我依著提醒，每天持續做功課。終於來到受戒的日子。清晨四點，一天的開始，直到晚上十點，每天行程緊湊。法師們一點一滴教授住持臥臥的威儀，一次又一次地演禮，而聖嚴師父說戒的影片開示，更讓我們一次次了解佛法及菩薩行。

用齋時，細細咀嚼口中食物散發的芬芳，感恩義工們的奉獻，心無雜念地念著佛號，感受諸佛菩薩圍繞四周，內心十分安定。每天伴著起板、叩鐘及擊鼓聲起床，得到前所未有的平靜。拜懺時，誠心懺悔過去所造惡業，抑不住內心的懺悔而淚流不止；四天禁語一心拜懺，讓我做到了萬緣放下。

菩薩戒正授圓滿，內心充滿感謝。帶著輕鬆的腳步下山，天空好藍，身體好輕，我找到了人生的目的，耳邊並響起聖嚴師父的話：「因緣在你面前，你不要放棄，因緣尚未成熟，就要促成它，因緣還沒有出現，要想法發現它。」



▼歷年受戒的菩薩們，抱著感恩心回法鼓山當護戒義工。（廖順得攝）