

化故書泥更贊

法鼓山僧伽大學招生
漢傳佛教宗教師的搖籃

招生說明會
2019年3月10日(星期日)

招生報名日期
2019年4月1日-5月15日

考試日期
筆試 / 5月30日(星期四)
面試 / 5月31日(星期五)

聯絡方式
(02)2498-7171 轉 2351 (教務處)
網址 / www.ddsu.org
E-mail: seeb@ddmf.org.tw

(王育發 攝)

水池前，心裡感受到未曾有過的寧靜感，讓我印象深刻！「格蘭特（Grant Tilson）對於托水鉢繞行七如來最有感觸：「這是與這個環境產生互動的時刻，雖然動作簡單，卻須要全身心投入，才能不讓水溢出來，即便有任何念頭浮現，也要回到水鉢上，特別能體會到禪修。」曾學過禪修的凱特（Kate Abogato）第一次體驗集體共修，有步驟的引導讓她很放鬆，並感受到心念的專注集中。

「由於欣賞法鼓山將佛法實踐於生活、運用於人間的理念，因此，我每年課程都會帶學生前來。」第六度來訪的陳玉嫻教授表示，從歷年來學生的回饋，她發現由於學生大部分來自西方，習慣西方式思想中與「神」的緊密連結，接觸體驗法鼓山之後，發現佛教的思考，看待人生的觀點，更為理性與自主，不同與神直接連結，帶給他們深刻的啟發。

祈願法鼓鐘聲常回響

除夕夜，民眾踴躍上山參與撞鐘典禮，祈願法鼓鐘聲常響。
（廖順得攝）

他的「大慈悲為一因」，而得到的「果」是自利的「大智慧」。四弘誓願所講的「眾生無邊誓願度」是菩薩因地初發心，而「佛道無上誓願成」，即自利利他的果位圓滿。

「一行」是大行，也就是大乘四「大菩薩的修行法門」：「大悲—觀世音菩薩」、「大智」—文殊師利菩薩、「大願」—地藏菩薩、「大行」—普賢菩薩。大悲覺初心，大智為佛果位，大願總方向，大行重階段過程。若能效法四大菩薩精神，悲心利他，以願導行，以行踐願，個人身心安頓和待人接物的智慧，必能精進成長。

（摘錄）

方丈和尚並舉法華鐘上所鐫刻的《法華經》第十四品《安樂行品》說明，佛陀宣講讓人間時時處處平安快樂的修行法門，稱爲「四安樂行」。第一是「一身安樂行」，也就是做好事；第二是「一語安樂行」，也就是說好話；第三是「一意安樂行」，也就是存好心；第四是「一誓願安樂行」，也就是發好願。

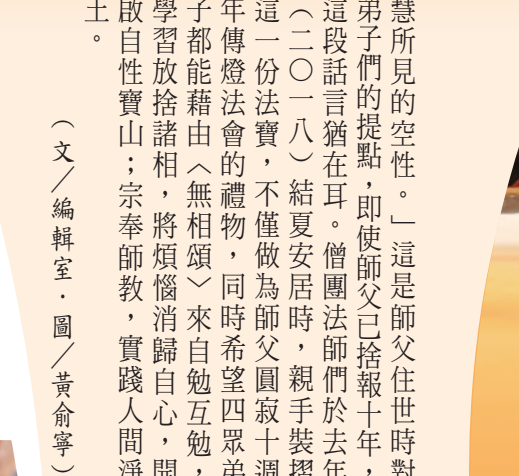
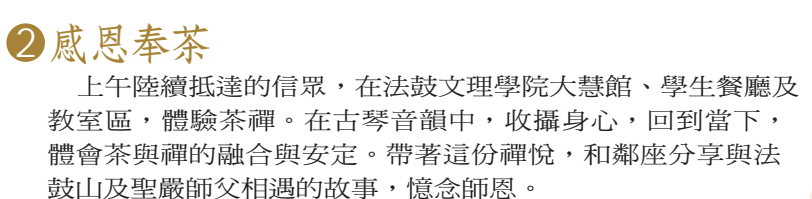
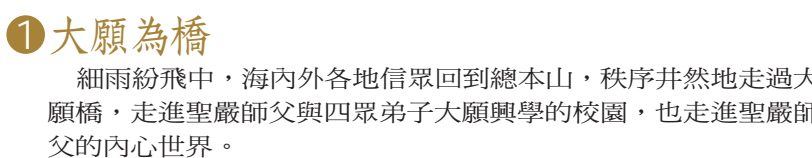
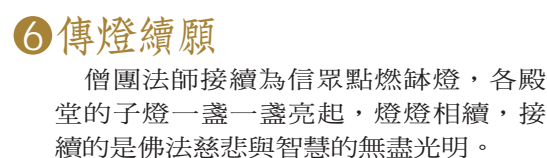
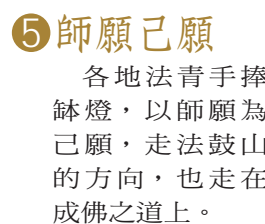
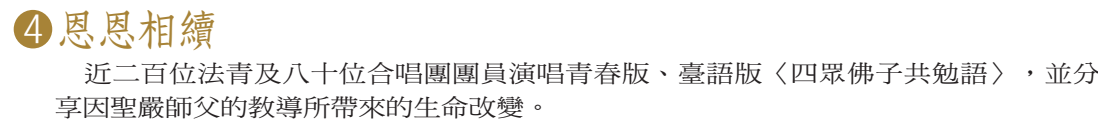
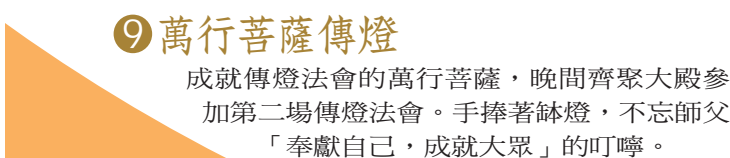
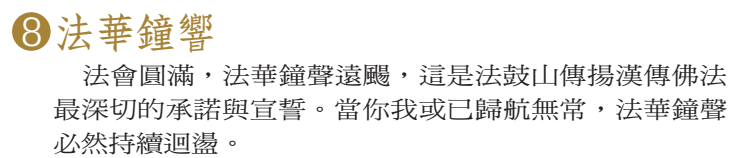
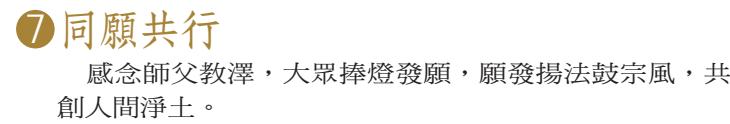
今年適逢聖嚴師父圓寂十週年，方丈和尚表示，來參與撞鐘的民眾，乃至一般社會大眾，都能曾直接、間接地接受過師父身教與言教的感動，他的教導與願心如同法華鐘聲，時常響在我們心中迴響；他所敲響的法鼓鐘聲，就是「提昇人的品質，建設人間淨土」。

透過法鼓山除夕撞鐘儀式，為臺灣、世界及人間祈求平安與幸福，許多民眾已參與多年。來自桃園的慕曉松與親友今年二度參加，而八十五歲、來自高雄的王秀杏老菩薩則是三度與會，王老菩薩很歡喜能親自撞鐘，現場聽撼動鐘聲，不同於看網路直播，身心深受振動。來自土城的溫安好一家人，日前家中遭火災波及，加上母親生病，祈願透過鐘聲祝福，讓全家身心安定，人人平安無事。

【邱惠敏／金山報導】今年除夕夜，法鼓山園區雨勢不小，民眾上山撞鐘的熱情更踴躍！二月四日零點整，方丈和尚果暉法師與各界貴賓共同圓滿法華鐘第一〇八響，並與二度參與撞鐘的蔡英文總統一起啟動蓮花「心燈」，揭開二〇一九年法鼓山關懷社會的年度主題「好願在人間」。前總統馬英九、前副總統吳敦義、內政部長徐國勇、新北市長侯友宜、中研院院士李德財、雲門舞集創辦人林懷民等嘉賓，以及退居方丈果東法師、首座和尚惠敏法師、護法總會總會長張昌邦，也一同傳心燈祈願。

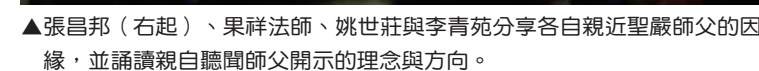
「好願在人間」原是創辦人聖嚴師父於二〇〇八年提出，時隔十一年再提倡，除了契合過年許願的傳統，更希望大家「許個好願，讓它實現；積極行願，造福人間。」方丈和尚果祝福開示時，也邀請大眾共同來實踐許好「好願、存好心、說好話、做好事、轉好運」，「聖嚴師父告訴我們，佛教是一個報恩、感恩和懷恩的宗教，因此我們要把所有的人都當作菩薩來看，以感恩、感謝的心來對待，如果每個人都能做到，便能夠轉自己的心、家庭、社會，乃至世界的大好運。」

庚午年季春釋聖嚴撰



大悲心燈 以願為路

◎攝影／李東陽、鄧博仁、許朝益、王育發、廖順得、李佳純、梁忠楠、周淑瑛、李澄鋒



分享法鼓山方向

◎釋演真

姚世莊 做師父的一隻手

吳經國堅持辦教育的願

一九八〇年，在聖師父座下出生的副住持
一 吳慧法師，是師父親自剃度的第一批
灣出家弟子，也是當年師父主持的「中華
佛學研究所」前身
第一屆校友，深感師父對佛教人才之悲切
法師對於二〇七〇年「法鼓佛教人文社
典典禮上，師父仰望三十年一路磨路深刻
（一生的心願，終於實現），感觸特別深烈
佛四十年前，師父已洞見佛教對臺灣
佛教的重要：「四十年前我即主張：今天
辦教育，佛教就沒有明天！佛教不主張：今
會無法培養人才；佛教弘化的人才，就會
經無化、矮化，而佛教弘化的功能也就無
產生，總算盼得這今日成熟的果實。」回顧最
直在中國文化學院中華學術院下成立佛研
到二〇七〇年，法鼓佛教人文社典典禮上，師父不斷感恩各方善緣。「這是我一輩子
心願，我必定堅持到底。如今，「研學學院
揭牌成立，今天是我最高興的。」

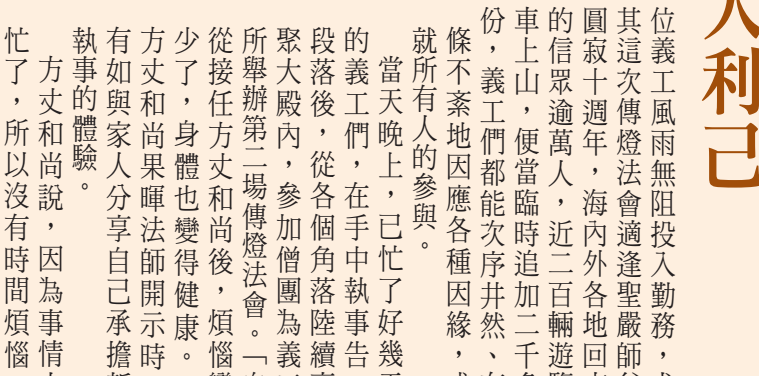
護法 法總會長張長昌邦，鑑於二〇二二年才走進禮會堂，對當年師父的關懷記憶猶新，「你年紀也不小了，要開始修學了。督促他，兩年報名赴香港青英廟修習，對師父送出遠出的開示心誠感戴。我自為中心的觀念，是消滅自己。待人處事不以自我為中心，堅忍持己，也不堅持做事方式。只要有一門師父的教導，無所不在。他恭誦〈一師一門同心同願〉，做為四眾弟子共同修學之路。

「目前我們正在提倡〈一師一門，同心同願〉，何謂「一師、一門、同心、同願呢？」一師是師尊釋迦牟尼，回歸佛法本懷，推動世界淨化；一門是「禮門」，體驗離欲，推助眾生淨化；「同心」是同發菩提心，揭揚護持佛教教；「同願」是同發宏願，要我們自己，成就社會大眾。『要如我表達，將它具體化呈現出來。一師父囑咐，必須勤於發學出來』並運用「三大教育『我們自己』不但足受教育的人，也是去辦教育的人，既不是受教育的人，』這叫教學相長。」

學生也做老師的人。」


►齋堂裡，香積組義工不斷地包便當，為回山傳燈的信眾送上熱騰騰的齋飯。

▼環保組義工持續打掃廁所，護持大眾安心傳燈。



萬行菩薩行願

◎陳玫娟



念下，更加堅忍而堅定。

師父的影音開示來指導禪眾修行的觀念及方法。

◎編輯室

恩 踏實修行

海	外	同	心	傳	燈
---	---	---	---	---	---

發願。

(多倫多分會 提供)

A group of people, including men and women of various ages, are participating in a Tai Chi class. They are standing in a line, facing away from the camera, in a room with a wooden floor and red lanterns hanging from the ceiling. The room has a warm, orange-toned lighting. In the foreground, a man in a black shirt is holding a small white object, possibly a cup or a small container. The background shows more people and a doorway leading to another room.

第16屆生命自覺營

啟動僧命 走上覺者之路

【釋演真／金山報導】二月十九至二十九日，法鼓山僧伽大學舉辦第十六屆生命自覺營，超過一百三十位來自美國、西班牙、東南亞各國、港澳大陸及臺灣的青年，齊聚法鼓山園區禪堂，體驗十一天的出家生活，走一條「覺者的道路」。

演真法師自佛教導學員學習梵唄，晚間體驗叩鐘擊鼓，一句偈、一聲鐘、一跪拜，盡是自我覺照及對眾生的祝福。果醒法師藉由遊戲及「霓虹扇」動畫，警覺時時看透感受及想法的無常，無我。常啟法師介紹虛雲老和尚「十難四十八奇」的一生，堅定的意志，無我智慧與救世悲願。隔天一早朝山，大家齊心發願，三拜一叩請諸佛菩薩護佑眾生。最後的啟動僧命力、感恩之夜，營主任常惺法師、總護護道法師引導學員，將十天來累積的生命反思、自我覺醒，化為踏實的實踐方針，力道綿延如無盡燈。

「往後的三十年生命，希望從內心做根本性的改變。」從事過末期病人關懷的陳彥宏，從生死相繼的過程中，看見自己貪愛及逃避的習性，從而有了修行著力點。「內心許多深層的哲學、生命問題，在這裡獲得解答，也與師父有了對話。」來自美國、自稱很學術的田靜，首次接觸佛教儀軌及出家威儀，儘管中文不在行，但在全組同學解說及幫助下歡喜投入。

演真法師指出，本屆自覺營保留更多修行交流、練習體驗時間，以及實際討論後續的實踐步驟，希望學員「放鬆、安定、清楚地學習」，常惺法師亦十分認同：「我們沒有一定要去激勵什麼，或刻意完成什麼大目標，就是在生活中，每件事情上，不急不緩地去用心。」

「不用急著自己成為菩薩，看能否幫助更多人成為菩薩。」相見歡的遊戲，扭轉習以為常的輸贏爭奪，體會成功不必在我。輪先法師、常寬法師引導學員，發現放下物質依戀、照顧好環境清潔後，身心更輕盈自在。演真法師分享「別急著吃棉花糖」的延遲享樂，說明出家威儀的安然。

「戒的意義，是養成好習慣，從壞習慣解脫。」戒律約束身心，惠敏法師直指，它才是解脫妙藥。「為了生物研究殺生有沒有造業？什麼是正義？如何面對智慧手機氾濫？」果幸法師透過問答，層層遞進佛法核心觀念。



▲僧伽大學的師長分享出家的初發心，是為眾生奉獻的動力。（李佳純 攝）



▲捨戒儀式上，學員發願回到紅塵中持續過覺者的生活。（李東陽 攝）



▲生命自覺營裡，每一刻都是清淨安定的出家生活體驗。（法鼓山僧大提供）

漢堡大學 孔子學院 康易清教授演講

農禪並重 佛教復興的力量



▲康易清教授受文理學院之邀，分享「農禪並重」在近代中國佛教復興歷史中的角色。

【林貞均／金山報導】一月十日，法鼓文理學院佛學系邀請德國漢堡大學孔子學院院長暨田惠範佛學研究中心研究員康易清（Kang Yiqing）教授蒞臨演講，以「農禪並重」為題，透過分組討論與分享，帶領聽眾了解雲居山真如禪寺、曹山寶積寺、龍泉寺、藥山寺這四所寺院，實踐農禪並重的方式，各組亦提出觀察及看法，回響熱烈。

農禪概念如何發展出來？康易清首先指出，禪宗四祖道信提倡「坐作並重」，透過農作得食後即閉門坐，說明農「作」是一種生存需求，「坐」禪才是根本核心。唐代百丈懷海禪師主張「一日不作，一日不食」，以務農結合禪修傳統；至一九八三年，中國佛教協會會長趙樸初提出佛教三大優良傳統：農禪並重、學術研究、國際交往，使「農禪並重」受到重視，禪宗僧團堅持「一日不作，一日不食」，落實過耕作自給自足的修行生活，影響至今。

（王育發攝）

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 427期 3月號
與記憶的美好告別



對熟悉環境的模糊、效率生活的瓦解、閃耀才能的消逝、記憶流逝的空洞，乃至親密關係轉為陌生，自我認知逐漸模糊……認知症（俗稱失智症）者退化的過程，往往讓病人和家屬沮喪、挫敗且驚慌。然而，這逐漸失去的過程，不正告訴我們人生最重要的事為何？

本期專題中，「失智症權威」劉秀枝帶領讀者從醫學角度全面認識失智症；安寧居家療護先驅黃勝堅強調「介入生活，守護生命」，分享推動營造友善社區經驗。家有失智症者，如何給予適當照護？身心科醫師吳佳璇從照顧失智父親的親身經驗，分享要試著放下驚慌、著急，走入他們的世界，而不是把他們拉回現實。具有醫學背景的惠敏法師透過 Q&A，從佛法解讀認知症，提醒用健康的生活型態優雅自在地老化。

高齡 91 歲的林添發爺爺，以自身經歷證明失智並非不可逆，樂在奉獻與學習，讓他忘憂也忘了失智；常燈法師、Suling Chang 也分享與失智老爸共度的第二次童年。

「清心自在」一堂手工製香課，讓常悅法師體驗到香的簡單而豐富，對每天伴隨修行的香，更增添恭敬、感恩和珍惜心。聖嚴師父紀錄片導演張劍維，參加生平第一次禪七，從影音開示的「故事線」解讀師父啟發禪眾的善巧，也帶來深刻的反思……「韓國佛寺之美」介紹朝鮮半島的羅漢造形和多變的從獸，羅漢除了降「龍」伏「虎」，身邊還有萌萌的獅、象、豹、龜、鳳凰、鳥、鶴、貓鼬等，充滿想像力與療癒力。（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



【自覺營學員心得】 ◎曾演證

將每個人當成菩薩

十二年不晚，至少你開始了。你可以更孝順母親，同時將定課迴向父親。」

以前念《法華經·常不輕菩薩品》時，總是有口無心，遇見逆境時，雖稱其為「逆增上緣」，內心卻不甘不願。父親是個大菩薩，他的示現讓我明白，將每個人都當成菩薩，是可能的。雖然目前無法百分之百用這樣的視角，去面對生命中每件事物，但我可以從現在開始練習。

聽到了師父當年向醫院請假，拖著病弱的身軀出席法鼓山開山大典，心想：「當時病重住院院的父親，不也拔掉身上的管子，拖著癌症下床談生意？」聽到師父在捨報前，給了特別多的開示；父親沒有學佛，但在生命的最後，給了我特別多的零用錢。人生裡第一次，能用迥然不同的角度看待父親。

曾經，總是抱怨父親，從沒想過以「菩薩」的角度去理解他。於是我更遺憾了，為什麼在他往生十一年後，才能把他當成菩薩？聽完我的分享，帶組的法師安慰我：「任何過去發生的事情，都不能阻止我們成為一個更好的人，阻止我們成為一個更好的母親。」



師父生命故事《如是我願》出版



「佛法的好要讓更多人知道！一年又一個終其一生努力修學佛法，致力與人分享；法鼓山文化中心一月份全新出版的《如是我願——聖嚴法師的生命故事》智慧隨身書，收錄三十個師父的生命故事，讓國內外想深入了解聖嚴師父的大眾，可以在最短時間內，透過事件與故事的鋪陳，體會師父一畫形壽、獻生命——實踐佛法的生命歷程和綿長影響。

從聖嚴師父童年，出家、從軍、留學、弘化、興學、創建法鼓山到圓寂，說不盡的生命故事，於字裡行間，珍貴的相片流瀉而出，讀者可以此篇篇為線索，循著一篇篇張歷史光影的文字，一張張歷史光影的畫面，穿越時空與師父相遇，走進師父的一生行履，領受師父從佛法典籍、禪修實踐中，萃取出對當代世智的悲願與影響。歡迎到各地分院、辦事處索取。

自覺營的梵唄課程，法師播放大陸劇《延禧攻略》的主題曲及梵唄的聲音，可想而知，世俗音樂會觸動我們蘊含的情緒，而梵唄能幫助我們沉澱收攝身心。

那齣戲劇我看過，讓我大哭的是女主角與初戀情人擦身而過的遺憾。聖嚴師父說過：「你看到的不是我，是你自己！」我內心確實有很深的遺憾，因為直到父親往生九年後，才能在信上對他寫下：「我原諒你。」但我始終無法原諒自己，總覺得既然能早點來？

聽到師父當年向醫院請假，拖著病弱的身軀出席法鼓山開山大典，心想：「當時病重住院院的父親，不也拔掉身上的管子，拖著癌症下床談生意？」聽到師父在捨報前，給了特別多的開示；父親沒有學佛，但在生命的最後，給了我特別多的零用錢。人生裡第一次，能用迥然不同的角度看待父親。

僧大悟語

◎文·圖／釋常啟

快慢之間的平衡

女眾老菩薩因年紀漸長，最近身心較衰弱，趁著僧大學僧進堂打七期間，回家關懷，帶著老菩薩到臺中花博參訪，雖然兩人對擺設的花朵沒什麼興趣，走馬看花穿梭在人群中，講講話，散散步，再鼓勵她念佛修行，反而更有效果。

回去的路上車多，開車快行於內車道，前方剎車我也跟著剎車。車子漸漸停下來，突然碰一聲，後面一輛休旅車撞到左後方，我往左看，休旅車飛起來，車頭與我隔著玻璃對望，飛車的左前輪在高速公路的欄杆上傾斜，右前輪斜躺在我們車子的左後方，繼續往前進，等停下來後，下車才發現是一場連環車禍。

原來第一部寶士車在高速行駛中恍神，只剩一部車的距離才剎車，狠狠地撞到第二部車，使之一下躍飛起來，先撞到左邊護欄，倒下來擊中我們，還好我們的車與前方的距離夠遠，車禍才止於此，也還好有我們的車擋著第二部車，否則飛起後倒下來便會翻滾到後車道，造成嚴重後果。從行車紀錄器看起來相當離奇。

快慢是常態，但「忙」字是一心「忙」加上「忙」，忙就是忙碌的情境。忙碌與快速不可避免，需要做的是一隻腳踏在剎車上，在加快速度與放慢速度之間擁有餘裕空間，都不要讓自己的心死掉，心不死才有欣賞生命的可能，生命才有反省提昇的機會。

地藏法會/地藏懺

4/5-6 【五-六】
[9:00am-4:00pm] 地藏法會 / 地藏懺

4/7 【日】
[2:00pm-4:30pm] 地藏法會

以佛法的清涼水，化自己的煩惱心，學地藏菩薩悲願，助眾生出離苦海

3/23
9am - 5pm

1-day of Stillness Retreat
Led by Ven. Chang Zhai

靜心禪一
常齋法師 帶領

「不管妄念回到方法」、「放鬆身心，放下身心」……幾日來，聖嚴師父教的方法已成為同學時時謹記在心的口訣，在放鬆中更拉近彼此距離。營隊圓滿前一晚的「無盡燈之夜」，學員互相交換手中的燈燭，互道祝福並拜早年；三十日，學員變

身大廚，一起手作料理，多味美的披薩，最後在離情依依中，相約以法再會。就業後首度參加青悅眾游潯瑋分享：「最大的收穫，是聽到法師說『不快樂，是因為離開了當下。』我們習慣向外追求轉移注意力，而真正在意或痛苦的癥結卻還在。最重要的是面對，去感受並接納，了解自己在什麼或為什麼痛苦，才有辦法處理煩惱的本質。」去年是學員，今年擔任隊輔的曾鈺凱分享：「營隊的所有人就像一面鏡子，幫助我看到內心最真實的自己，他們也是良師益友，幫我從困住我的事情中解套，回到最初的心。」

「為了化解解不自由、尷尬、寂寞等情緒，我們希望與他人有所連結，於是變得在意別人眼光，結果卻患得患失，因為沒有發現，我們和自己的距離非常遙遠。」演完法師的分享，透過禪修不斷回到自己的心，接納真實的感受，而能做自己，進而接納別人。人與人的關係，便能充滿信任。

擺脫3C與網路的制約，七十位青年一月二十六至三十日歡喜共聚二〇一九冬季青年卓越禪修營。於法鼓文理學院舉辦的營隊，以禪修為基礎架構，包含打坐、動禪、茶禪、出坡禪、吃飯禪等，並聆聽聖嚴師父對大專青年的禪修開示，在青年院法師帶領下，以禪修的減法哲學，引導學員全面回歸簡單生活，體驗身心。連日的心靈課程，幫助學員認識自己。二十七日，楊蓓老師的心靈工作坊，引領學員從感受一個人的孤獨，到享受一個人的自在，再從人際互動中，發現人與人真正的相識相應，並非取決於年齡、性別、學歷等，而是相同的情感，人雖孤獨，卻因彼此同情共感，而不完全孤獨；二十八日的孤獨勇士與托水鉢，學員在遊戲直面自己的恐懼和最珍視的事物，進而得到鬆綁；二十九日，營隊總護演完法師帶領自我探索工作坊，藉由情緒卡，揭開緊張、焦慮等情緒面紗，發現心有所求的「期待」，是諸多情緒的根源。



▲「每一口呼吸，每一口茶，都蘊含修行方法，保持身心放鬆是最基礎的工夫。」（李東陽攝）

2019 冬季青年卓越禪修營

連結

一月二十六至三十日，在冬季青年卓越禪修營裡，七十位年輕學員體驗放鬆、認識自己，用禪法連結彼此的心頻率，感恩生命裡曾有五天，從接納自己與他人中，勇敢地做自己。

◎釋演化·林雅櫻

心的頻率



▲學員體驗到與人真正的相識相應，並非取決於外在條件，而是因為能夠彼此同情共感，而不完全孤獨。（李東陽攝）

課外心一章

第一次接觸法鼓山，非常幸運地報上了蘭陽分院的佛學班。第一天走進教室就嚇一跳，怎麼這麼多人，多達二百人來上課，每十人圍坐一桌，每桌安排了兩位資深師兄姊照顧我們。我們第一組的關懷學長是林麗純師姊及吳國傑師兄，而授課老師是常法師。以前看過佛學書，但經常一頭霧水，上了法師的課，突然茅塞頓開，彷彿任督二脈被打通了一般，什麼都聽得懂！法師上課的方式很有系統，很幽默，用圖表讓人一看就懂其中的關係，用故事讓人明白深奧的佛法名詞，用幽默的比喻讓人理解佛法的深義。

有一次上到「法爾如是」這個名詞，法師舉了林黛玉葬花的故事。一個原本是風花雪月的憂傷之事，經由法師一介紹，變成了一種無病呻吟。花開花落本是大自然的正常現象，這就是「法爾如是」！所有的事只要停在十二因緣的「受」就好，莫

把心再拉回來

◎鍾佳真（溫哥華福田班）

早得知福田班開課的訊息，想上課卻找不到一些藉口。或許因緣到了，終於下定決心去上課，這才深深體會到：想做的事，再忙都可以抽出時間做；不想做，就會找一百個理由逃避。之後每月一次上福田班，總讓我感到充實，法喜充滿。

「一個人可以走得比較快，一群人可以走得比較遠。」聽到這句話時，心中霎時充滿感動。這是眾人的力量，從一九八九年金山尋得總本山土地到現在，法師和師兄姊們遵循聖嚴師父的理念，攜手共行、相輔相成完成各項弘法工作，這種不求回報、無私無我的態度，在在說明了「施報意悅，施時心淨，施後無悔」。

課堂上，法師分享禪修的功能及好處。以前在臺灣參加過初級禪訓班，但總是因妄念、雜事、疲痛麻而沒有持續。這次上課，試著練習靜心安住當下，知道心跑掉了，慢慢增加到十、十五分鐘。每晚讓心沉澱一下，反省今天做了什麼？有沒有需要檢討改進的地方？如此下來，感覺自己的生活步調變得比較從容，不再急躁匆忙，整個人安定許多。

「心六倫」是師父提倡的新時代倫理觀，包含家庭、生活、校園、自然、職場及族群倫理。深入淺出的字義，告訴我們從自身做起，再到家庭、社會、國家。希望我們將學到的佛法實踐在生活上，影響身旁的親友，如同心六倫的精神，從自身到他人，一步步提昇人的品質，建設人間淨土。

人生不苦了！

◎江演以（蘭陽分院佛學班）

帶著各自對生命的疑惑，五十五位青年寺，參加為期三天的「悟吧！高雄冬季青年營」生命關懷工作坊，探討生命的必修課——死亡，期許找到生命的方向，做自己的主人。

「啊？」「對！不起！」在法鼓山人基金會顧問張寶芳老師帶領下，青年學員嘗試擺脫束縛，在清晨的澄澈湖畔喊出心中的

「青年學員在「悟吧！高雄冬季青年營」中，一起探討生命的必修課，期許找到生命的方向。」（陳育德攝）

苦；於「善終的困境」中，體驗視障和身障的不便，在信任給予對方扶持。張老師說，照顧病人的基本需求，保持社會連結，永不放棄希望，才是平等的對待與關係。當生命走到盡頭，我們是否準備好了？安寧緩和專科醫師朱為民拋出「人生的最後期考題」，從中探討生命、死亡、預立醫療決定與《病人自主權利法》。更重要的是生命最後，你希望和最愛的人說些什麼呢？「朱醫師提出最後一道考題，並以「四它」勉勵學員，「面對」家人有一天將離開，「接受」自己有一天將離開，「放下」處理預立醫療決定，最後「放下」讓生命圓滿。

感恩心，還是分別心？

◎林佳穎

溫哥華普請分享

對華人家庭而言，年前大掃除具有一迎新除舊的意義，記得佛學班第一年歲末之際，第一次認識「普請」這個詞，監院常悟法師的開示言猶在耳：「普請就是一次共修。」

今年普請前，法師與我們分享了一則小故事：聖嚴師父有位弟子前往韓國松雲寺閉關修行，一路上頂著風雪到了閉關的小木屋，屋內溫度很低，但角落已有成堆劈好的木柴，發現前人留下的告示寫著：「本柴用畢，麻煩您劈些新的木柴留給後人使用。」當下那位弟子滿懷感恩，感謝前人薪火相傳的慈悲，讓後人有溫暖的道場安定修行。法師期許我們以同樣的感恩心來普請，維護道場清潔莊嚴的同時，也期待未來接引的新人，好好運用清淨的道場，安定學習佛法，利益大眾。

法師的開示提醒了我，普請時檢視當下的自己：是不是有感恩心？感恩溫哥華有這麼好的菩提道場可以修習佛法，感恩能參與普請，種福、培福又莊嚴道場。還是有分別心？在意誰分配的工作較輕鬆？或是哪裡需要便義不容辭，不分工作難易？普請的兩個小時，不時與內心誠實對話，也清楚體會到心能夠安住當下，便是禪的練習。

普請後，謹記法師叮嚀，回到大殿將功德迴向法界一切眾生，也提醒自己的自性三寶和佛性是相應的。很歡喜在佛學班第三年即將結業之際，對普請有更深入的體驗，期許自己時時觀照心念，提起利益他人的心，成遠，透過每天努力，會更靠近一些吧！

法鼓講堂特別講座「水陸宣講」

【主題】21世紀法鼓山水陸法會的修持與時代意義
【講師】法鼓山僧團講師群
【日期】3/3、10、17、31、4/7、14、21、28
5/5、19、26（週日）
【時間】下午2:00~4:00
【地點】臺北安和分院
【開班日期、地點】3/7 農禪班 3/16 中永和班 3/17 新竹班
【報名】請洽各分寺院、辦事處或上網
http://dbs.ddm.org.tw（額滿截止）
【洽詢】（02）2893-9966 分機 6659

學習成長看板

▶普請就是一次共修，當下檢視自己是感恩心，還是分別心？（溫哥華道場提供）



Movie & Mind 電影禪



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

[Sunday] 1:30pm-4:30pm

3/24 A Star is Born 一個巨星的誕生

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."

謝東初譯

周日講經 11am-12:30pm

3/3

《六祖大師法寶壇經》--動中修定、境上練心、活出佛法

常浩法師 主講

The Platform Sutra of the Sixth Patriarch -- To Meditate while Moving, To Improve Mind through Phenomenon, To Live in Buddha Dharma. By Ven.Chang Hao

跟著禪坐會第一次到寶雲寺對面的公園經行，當戴上斗笠時，聞到很香的竹葉味，真開心！這是三年多來第一次聞到香味。自三年前前心臟病發作後，便再也聞不到香和臭了。

每星期參加念佛和禪坐，看起來好像很用功，其實念佛不入心，讀經不用心，禪坐不專心，那只是表面工夫。法師常說要活在當下，我卻活在過去，懊惱悔恨過去的種種，難怪晚上惡夢連連；不然就是盼望未來兒孫滿堂、歡樂連年，並沒有活在當下。

發現自己學佛只是做表面工夫後，便開始悔改，用心學佛。念佛時「都攝六根，淨念相繼」，用心念佛，如果佛號念丟了，就趕快抓回來，專注念「阿彌陀佛」。禪坐時「身在其中，心在其中」，漸漸能活在當下。不久後，竟能聞到香臭味，真不可思議！現在吃花生時，真香；吃臭豆腐時，真是臭呢。

我今年八十歲了，學佛已有幾十年，雖然只是做表面工夫，現在發現了而悔改，也不遲呀。今後要用心學佛，「制心一處，無事不辦」，不僅自己能聞到香臭，一定還可以做很多利人利己的事。加油了，老菩薩！

聞到了竹葉香

學佛老菩薩

◎王果智（臺中）

【水陸法會心得】

我相信人都有業障，拜懺可以消業障。當我下了學佛修行的決定，卻有很多事情發生，參加大悲懺法會後，或許是心有了轉變，障礙好像少一點，而平時做了許多不好的事，拜懺正好可以反省自己。一直在找尋「我為什麼在這裡」的答案，學佛後，特別是參加了生命自覺營，感覺終於找到生命的方向。

當初接觸佛法，是因陪女友一起來臺灣參加法鼓山的活動。回香港後，我會跟她分享水陸法會的好，共修力量大，下次一起來參加。

向怨親債主懺悔

◎王泓漳（香港）

第一次來臺灣參加水陸法會，大家建議我參加大壇，加上自己想拜懺，所以就選擇到大壇。我的心很容易散亂，以往參加大悲懺法會時，不到半小時便開始東張西望，心想：怎麼《爐香讚》還沒唱完。但是拜《梁皇寶懺》一、二個小時，心卻很專注，只覺得時間過得很快，時時刻刻都很攝心。

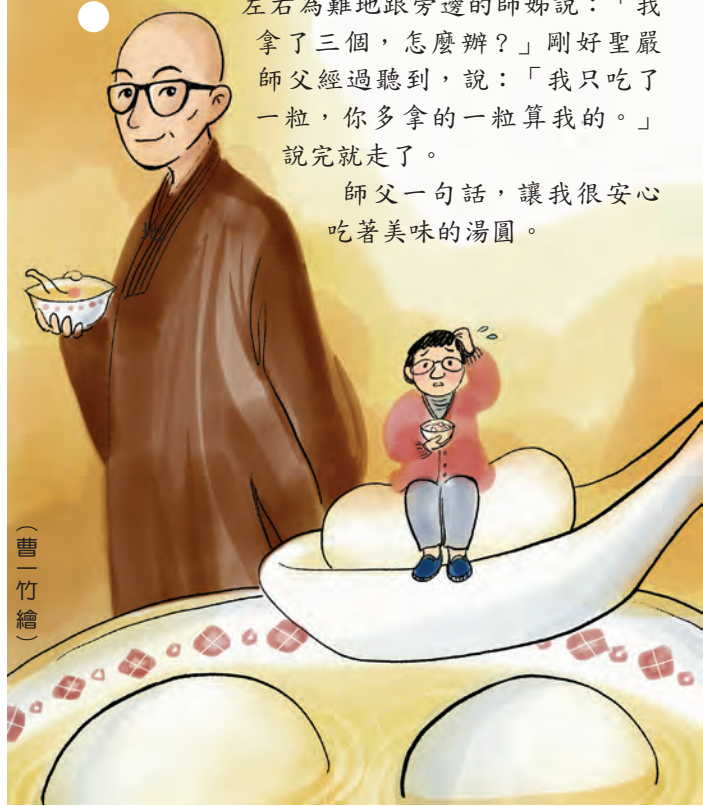
水陸法會某一天晚上，夢到怨親債主，夢中的我竟然一直罵他們，沒想到隔天拜懺的內容，就是向怨親債主懺悔，真是巧合！拜懺時，我誠心向他們懺悔。我脾氣不好，透過拜懺、誦經，希望能慢慢改善脾氣。

三粒湯圓

◎文／姚果莊

有一次在紐約東初禪寺用午齋，正逢元宵節，有菩薩做了很多湯圓來應景。飯後我去盛湯圓，一勺盛了三粒，才放進碗裡，卻聽到做湯圓的菩薩說：「今天來的義工比較多，湯圓不太夠，一人只能吃兩粒。」碗已用過，不能再將湯圓放回去，正左右為難地跟旁邊的師姊說：「我拿了三個，怎麼辦？」剛好聖嚴師父經過聽到，說：「我只吃了一粒，你多拿的一粒算我的。」說完就走了。

師父一句話，讓我很安心吃著美味的湯圓。



（曹一竹繪）

往佛陀說法的路上

印度朝山行

◎文／李果衍 圖／舊金山道場 提供

如果不是雙膝跪地、雙手觸地、用頭頂地，如何放下平日驕慢狂妄之心？如何減輕慣常的煩惱愚癡之心？又如何能培養一絲一毫的清淨智慧之心呢？

二〇一八年十二月二十五日，是舊金山道場佛陀聖跡巡禮團在印度朝聖的第六天，下午驅車前往靈鷲山，法師宣布要朝山。

昨晚睡不好，血壓低，暈倒怎麼辦？年紀大膝蓋不舒服，恐怕沒辦法吧！……連串疑問從心裡傾囊而出。法師接著布達，如果身體不適合朝山，可排到隊伍最後面，以問訊方式朝山；中途突然覺得不舒服，也可隨時走到後面，不要勉強。

要不要退到最後一排，以免體力不支？……又是幾個念頭閃過。很感恩法師鼓勵大家精進朝山，不拘泥形式。剎那間，



▲登上靈鷲山頂的說法台，在餘暉中做晚課，誦念佛陀宣說的絕妙之法。

將傳統佛法帶入現代

【近現代漢傳佛教論壇有感】

◎釋常慧

這是一場「傳統與現代」、「理論與實踐」相激盪的論壇，透過共同主題「禪——來省思漢傳佛教如何迎向「現代化」的挑戰」與「發展」。讓我不禁憶起在中華佛研所時期，聖嚴師父常在「創辦人間——為學子們一再強調的所訓：「立足中華、放眼世界」、「實用為先、利他為重」。

聆聽學者發語敘述一九八〇年代以後的中國佛教發展，有種「終於把近現代佛教史的一段空白填滿」的感受。原來「農禪並重」

不只是百丈「農禪家風」的修行態度，「禪」變成必須加上「農」的生產力元素，方可被視為宗教，真正參與世俗社會的具體作為，也才被國家、社會所認同，讓漢傳佛教持續發展下去。乃至現代的工商社會，「工商禪」也開始受到重視與推動。現代佛教學者必須有與多元、全方位的觀察與涉獵，才能將傳統佛法帶入現代社會，發揮更好的影響力。

二十年前的佛學研究界，甚少將修行的體證作為研究主題，甚少

至認為學術與修行是兩條平行線，這也讓當年的我放棄研究禪宗的修行層面，轉為研究師父的高修。即便如此，也讓一些教授學者質疑對現代人物的研究，尤其是被研究者尚在人間，所做出的研究成果是否具有意義與價值。

而今，類似的「現代性」研究竟蔚為風氣，在此次論壇也受到很大的重視，讓我有很深的感觸，內心更欽佩當年師父鼓勵、支持並肯定我的研究。師父對研究所「立足中華」的遠見、一放眼界一胸襟，正是此次學者們一再強調「漢傳佛教」有益於現代世界與社會的研究態度。

此次論壇引發我最大的省思，是學者宜發表有關如何有效敘述禪者的「自內證」經驗。其中指出師父對《默照銘》「離微」

一詞的詮釋，有待商榷與修正。姑且不論此詞的真正典故與意涵，但他對研究聖嚴思想者應公正、客觀的提醒，我深有同感。的確如他所謂，研究人物的思想行誼，應先有質疑、考證、辨析的精神，也要容許與接受被研究者有錯誤的可能性，否則容易落入權威性、不可挑戰性的思維情境中。正確的研究態度與詮釋，對研究禪宗祖師自內證經驗的文字紀錄，例如語錄，是否能有效與正確敘述禪修體驗與悟境，非常關鍵而重要。

能參加這樣多元而開放性的論壇，對於個人在弘化、教學的視野與內涵上，有非常正面而深刻的影響。內心深處更期盼，這些學者們能在禪法的實修、實證上有更多的機會參與及體驗，相信對他們的研究會起更大的效用。

這條山路，絕對該用跪拜方式朝禮而上。如果不是雙膝跪地、雙手觸地、用頭頂地，如何放下平日驕慢狂妄之心？如何減輕慣常的煩惱愚癡之心？又如何能培養一絲一毫的清淨智慧之心呢？我們也正在趕往聽聞佛陀說法的路上，雖然晚了二千六百年。儘管沿途路上有塵土、有垃圾，甚至有穢物，卻根本不是問題；即使腰部、腿部隱隱痠痛，又有什麼關係。雲淡風輕，不冷不熱，絲絲涼風吹拂，耳中只有引磬聲，動作只有跪拜頂禮，心中只有佛號，清楚且安定，這是從未體驗過的輕安吧！

「此身不向今生度，更向何生度此身」、「一身難得，佛法難聞，明師難遇，真道難逢」、「佛在世時我沉淪，佛滅度後我出生，懺悔此身多業障，不見如來金色身」……成串的警語在耳邊響起，從現在起，不再為自己找藉口，不再浪費時間尋尋覓覓，因為，我找到了！



教聯會活動

教師心靈環保教學研習營

・日期：4/13（六）09:00～16:30
・對象：國小現職教師優先，歡迎有興趣之各級學校教師及退休教師。

教師心靈環保一日營

・日期：3/16、4/27、5/25（六）
・對象：各級學校現職教師、職員及退休教師。

◎以上活動採線上報名，額滿為止
洽詢：（02）2893-9966 分機 6130 教師聯誼會



法鼓徵文

許個好願，讓它實現！

發願與還願，是我們對生命的期許及承諾。

您有過發願與實踐的心路歷程與感動嗎？別猶豫，趕快提起筆，分享善的力量，寫下發願的動力、自我的成長等，把好的心念與行動，傳送給所有讀者！

■來稿請寄：臺北市112北投區公館路186號5樓《法鼓》雜誌收

■傳真：（02）2896-0731

■E-mail：mag@ddmf.org.tw

■請註明「法鼓徵文」（本刊保有文稿刪修權，若不願修稿，請於來稿中註明。文稿如經採用，請至各地分院索閱，將不另行通知。）

東初禪寺

周日講經 11am-12:30pm

3/10

阿彌陀佛四十八大願 常灌法師主講

The 48 Great Vows of Amitabha Buddha

By Ven.Chang Kuan

東初禪寺

周日講經 11am-12:30pm

3/17

《法華經》Harry Miller主講

Lotus Sutra By Harry Miller

法鼓山的方向·創建(3)

◎聖嚴師父

只要每天有新的生命出生，這個人心中的山還是需要開，
因此我們這座山是無盡藏，是一個寶山。

永遠要做開山工作

一項理念的推動，一個願景的實現，必須有賴眾多因緣的促成。法鼓山所提倡的「人間淨土」，必須是結合人間社會每一個人共同努力來實現的。十多年來十方護法信眾們在三寶的感召下，以及龍天的護持之下，前仆後繼，共同開創法鼓山，希望促成「世界一家」的佛教教育園區早日完成，為全人類帶來光明的願景。

感恩法源和護法信眾

在大家共同走過艱辛路藍縷的歲月中，留下了許多值得紀念的人與事，這些人物與事件，既參與了法鼓山每一次往前跨進的因緣，也見證著人間淨土步步推展的過程。為了感恩全體參與奉獻的護法信眾，大殿建築的一樓，目前正在進行規劃「法鼓山開山紀念堂」（暫定名為「開山紀念堂」），希望銘記這段歷史永遠懷念。

我們把開山紀念堂，放在大殿的最下一層，也就是根本基礎的一層，目的是為了感恩及飲水思源；主要以兩個方向來表達和呈現：

一、我的法源：從釋迦牟尼佛，然後歷代的祖師，到我們的親教師，也就是我的傳法法師，都是我的恩人；由於他們的關係，我才能夠有佛法可用，覺得佛法是那麼地好，對我這麼有用；我不知道怎麼感恩、報恩，只有把佛法分享給別人，為了要把佛法分享給別人，就要通過種種的方式，來使得更多的人，接觸到佛法，所以我認為開辦佛教教育，是最好的辦法。從教育、文化，以及對社會的關懷，各種角度去切磋和接引有緣的眾生，都能夠接受到佛法的好處，以此來感恩、報恩。

二、這樣一來，我另外一個方向的恩人不斷地又出現了，也就是知道法鼓山要建設佛教教育園區，來培養人才、關懷社會，所以陸續繼續地就有許多的菩薩們響應捐款，以及參與我們的各項活動。有錢的出錢，有力的出力，把他們的各項資源，提供給法鼓山。這樣一來法鼓山在硬體方面建設起來了；而軟體的建設，教育的事業也逐漸辦起來了，因此這些護持法鼓山的人，也都是我們的恩人。

開啟人人心中寶山

我希望不僅是對這些贊助、支援者感恩而已，雖然這些菩薩們有一些已經得到佛法的利益，有一些只是贊同我們的理念而來支持，我並沒有直接給他們什麼好處。我不知道如何感恩他們，因此以開山紀念堂來感恩大家。有的人可能會誤解，認為開

山紀念堂只是紀念開創法鼓山的那位聖嚴法師，我覺得非常地慚愧，我們有那麼多的菩薩參與建設法鼓山的行列；每一位菩薩，都是法鼓山的開山成員之一，因此這個開山紀念堂，是屬於每一個人的，不是我個人的，我只是一個因素而已。所有其他的各項因素，都是屬於大眾的。

有的人誤解，當建築完成時就是山已經開好了，我就是開山祖師，第一代的住持，房子建好以後，山就是開好了，就好像沒有事了，其實開山，是要開每個人心中的山，開山的寶山，那就是如何成就智慧，成就慈悲心，來共同為我們的社會乃至全世界，提供和諧、平安、快樂、健康，這才能夠叫開山。因此這個工作是永遠做不完的，只要每天有新的生命出生，這個人心中的山還是需要開。因此我們這座山是無盡藏，是一個寶山；而我們的開山紀念堂，不僅僅是從過去到現在為止的贊助者，或是法鼓山理念的推動者，都是開山紀念堂的成員，這就是開山紀念堂的真正意義。

（摘自《法鼓山的方向：創建》原篇名〈感恩與分享〉——法鼓山開山紀念堂）

跨年禪五心得

當下就是新年開始

◎何麗曼（溫哥華）

這是溫哥華道場第三年的跨年禪期，第一一七的跨年禪三，那次跨年禪裡，深刻體會到身體還是念頭，自己從未做得了主！當頭棒喝的震撼，讓我對人生意義產生了強烈疑問，也激發了探究到底的勇氣。第二年跨年禪四，對佛法所說的「苦」有更深的體會，開示時常悟法師一句：「用我們的時間、金錢、體力、腦力，甚至去供養。」

養眾生。」淚水落下，心結打開，自我消融。時間飛快，走到了第三個跨年禪，帶領這一次禪五的是常聞菩薩。無論小參還是開示，老師的話都不多，而且簡單得難以置信，總覺得話才剛開頭就結束了。小參時，老師一句「不用力的方法」，讓我會心一笑：是啊，坐著就是坐著，就這樣！最後一天老師提醒，回去後不要只想著自己修行到哪個階段，「而是要看自己可以為別人做些什麼？」這不就是聖嚴師父《四眾弟子共勉語》裡的「利人便是利己」嗎？最有感觸的是一起共修的師兄

姊，他們年長卻如此用功，和大家一樣睡地板、清晨五點早起，每天坐六、七炷香，對生命的認真態度，精進於道業，讓我非常感動。這次有不少西方眾參加，由於文化和信仰的差異，帶領的老師須用更善巧的方式引導，讚歎法師們承續師父在西方弘法的悲願，既不容易又不簡單。

無論年齡、膚色、性別，你我他都沒有差別，都有貪瞋癡，都需要佛法來修正生命的走向。有法師慈悲的帶領、正道場的支持、同參道友的扶持，這條逆水行舟的修行路上，我們是何等幸運！如果還用舊有模式去對境，帶著固有習氣去處事，輪迴無始，一直重複同一個命運，則新年就沒有意義；若不重複，那個當下就是新年的開始。

人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身？祝福所有人都有全新的二〇一九年。

放鬆心情安住當下

「放鬆地做每個動作，不需要緊要標準，活在每一個當下，清楚知道身體發生的變化，體驗身在哪裡，心在哪裡。」一月二十七日，法青會馬來西亞分會於武吉加里爾（Bukit Jalil）公園舉行戶外禪，五十四位青年學員和法青義工隨著馬來西亞道場監院常道法師的引導，放慢腳步、放鬆心情，體驗安住當下的感覺。

戶外禪包括八式動禪、行禪、立禪、直觀、吃飯禪、托水鉢與坐禪。沿著公園小徑，學員們不急不緩地行到小湖畔，在草地上練習直觀。法師提醒看到、聽到什麼就是什麼，不給判斷；用同樣方法觀察煩惱的相，不受我執困惑，理解一切都是暫時的，像波浪般會過去，煩惱也不再是煩惱。

大堂分享時，有學員提到八式動禪讓他非常放鬆，流汗對久坐的上班族來說很難得；也有學員分享每天進食狼吞虎嚥，不曾認真嘗到菜餚的味道，吃飯禪讓她體驗到每口食物可貴和美味，日後要在生活中實踐；還有學員發願接引家人來學禪，讓生活更放鬆。

（文／陳樹賢、圖／張含慈）

腿痛像在泡溫泉

◎教師禪七心得

迎來人生第一次禪七，內心很歡喜，但也平靜。走入天南寺，低調的禪風建築讓人安定攝受。報到後，抖落滿身的僕僕風塵，安單、禁語，開始了八天七夜與自己的默然對話。

禪七過程中，法師帶領我們由粗而細、由外而內、由昏沉散亂到清醒放鬆，循序漸進進入禪修的體驗，提點我們在昏沉、腿痛、妄想紛飛時，不逃避、不對立、清楚明白，任何時間都只有自己，不管別人，不被外境影響。如此逐步練習，心隨之安定下來，進而在用齋、出坡、走路、睡覺時，處處用方法。

小參法師應機教誨，與我分享腿痛時，可以想像是在泡溫泉，讓自己沉浸其中，用度假的心情去面對。對於連續兩天的昏沉，法師安慰我平

日太緊太累，來這裡好好休息放鬆，不給自己壓力，不要責怪自己，疲勞釋放後就會漸入佳境。第三天昏沉狀況改善很多，終於可以好好用方法了。

聆聽聖嚴師父的影音開示，釐清了許多似是而非的觀念，例如發菩提心，就是為他人設想、利益他人、尊重他人。出離心，不是要你出家、遠離紅塵，而是「出離自我中心」。師父還期許我們，要時時感恩、慚愧、懺悔，不斷發願與迴向，練習在服務他人中成就自己，就像自己當司機載人，度人的同時，自己也得益。要讓自己是一塊淨土，所到之處也是淨土，漸漸地，處處都會是淨土。

真正的禪修是離開蒲團之後，在生活中實踐的工夫，禪七則是提供一個儲備正向能量的充電空間。期許自己持續努力，造福別人也成就自己，不離正信的團體、服務與奉獻，讓他人的生命因自己的努力變得更好。

◎陳秋月

看到相同的初心

◎禪七心得

◎林明蓉

之前參加禪二時，遇到活潑好動的座前座同參，有一動靜便讓我分心。面對這些情況，往往不自覺產生瞋念，這次禪七也遇上同樣考驗。

第四天早齋後，繼續和腿痛一起上坐，想起前晚總護法師分享願弘揚佛法，鼓勵眾眾要發願修行。回寮房後，看到室友拿著念珠做定課，突然覺醒：其實每柱香都是定課啊，就像運動員平時訓練的延續，禪七就是平日定課的延續。定課是一種習慣的力量，能老實地用上平日的力量，就不會擔心忘記方法。禪七、定課是無二無別的。

以前不了解《心經》為何講「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色」，原來就是無二無別的意思。這次的同參道友來自不

同地方，他們的煩惱我也有，相同的是我們有著對佛法的信心，對聖嚴師父和法師的信心，並相信自已可以透過修行得清淨。明白自己與他人沒有不同，大家一樣在用功，頓時體會到師父一再強調的無二無別，就是「平等無分別」的慈悲與智慧。

這份體會，可說是這次禪七最大的收穫。因為體會禪七與定課並無不同，幫助我將禪法用到每天生活的習慣上；因為打破對他人的分別心，看到每個人相同的初心，也就不再被他人外在的行為所干擾。

再次上坐，心態改變了，以往老是受人影響的分別心、瞋心，轉化成對全體禪眾、對所有眾生的祝福，克服了腿痛，也克服了心魔。儘管這天由暖轉雨，風聲呼呼，禪堂中卻無比祥和寧靜。

法鼓山園區義工招募

- ◆景觀維護日（花草修剪）：3/17、24、31（日）
- ◆環保清潔日（環境維護）：3/17（日）

◆總本山新義工說明會

- ・時間：3/17（日）
- ・報名：即日起，歡迎來電洽詢

◎以上詳情請洽義工委

- ・電話：（02）2498-7171 分機 2660 ~ 2663
- ・E-mail：ddmvol@ddmf.org.tw
- ・線上報名，點選「義工資訊／招募項目」園區義工招募

◆清洗祈願觀音池

- ・時間：3/16、17、23、24（六、日）
- ・報名：即日起上網報名，額滿為止
- ・電話：（02）2498-7171 分機 2456



週末初禪寺

周日講經 11am-12:30pm

3/24

地藏法門的信解行--《大乘大集地藏十輪經》常華法師主講

The Practice of Bodhisattva Ksitigarbha -- The Sutra of Ten Cakras of Ksitigarbha By Ven.Chang Hwa

週末初禪寺

周日講經 11am-12:30pm

3/31

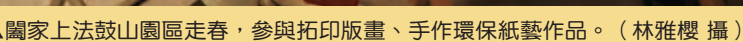
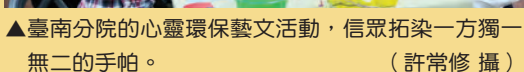
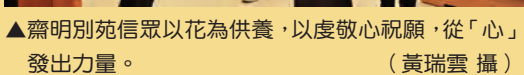
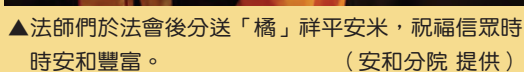
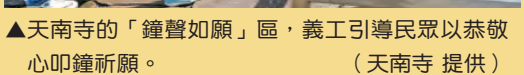
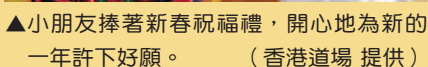
長盧宗禪禪師之《坐禪儀》果乘法師主講

Master Changlu Zongze's 「The Guide to Chan Meditation」 By Ven.Guo Sheng

迎春許好願 處處行好願

闔家祈福共修，親子同許願，願人人提昇，共轉世界大好運。

◎編輯室

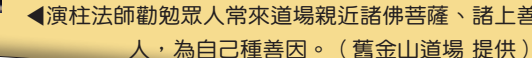


與心團圓 闔家共享禪悅

言眾闖家到溫哥華
道場，體驗結合佛
法和華人文化的
年節活動。
(溫哥華道場 提供)

民眾於齋明寺的
古蹟大殿內祈福
共燈，於佛前許
下新年好願。
(曹為民攝)

大小朋友在「Fun
鬆玩桌遊」中，
感受佛法的觀念
與意涵。
(蘭陽分院 提供)



▲在春意盎然的祈願橋上，信眾闖家一起掛上許願祝福卡。
(馬來西亞道場 提供)

港日臺藝術家 對談鼓磬音色

純粹聆聽，藉藝入禪。一月二十七至二十九日，香港道場以「鼓聲·音會」為主題，在香港大學佛學研究中心校友會、香港大學職員協會協辦下，舉辦一連三天的禪藝體驗，邀請日本製鼓作職人島谷良典（Yoshino Shinarian）、臺灣鑄鼓工匠黃家張，以及香港領銜演奏家曾文通、擊鼓技師麥樹藝生與李子建，藉由鼓聲聲色與大眾結緣。活動分別於香港大學廣武講堂、香港道場九龍會址舉行藝術家對話，除了兩位匠師跟三位藝術家，藝術品收藏家曹興誠也應邀出席。王錫坤、足响仁和鐘鼓廠第二代傳人，提到鼓廠大門常開，人來車往從不影響他思考及造鼓，保持一不亂的他有個信念——要對鼓的聲音負責。

島谷良典分享自律是生活必需，每天起來先拜佛，運用心靈最安靜的清早來調音，「除了靠技術，調心同等重要，唯有清淨無雜染的心，才能調出好的聲音。」

曾文通認為對物料的尊重、工序的考究、製作的單純、調音時的安定，能將鼓聲提昇至精神層面，慢慢沉穩的音色能導引人進入安定狀態，以開放的心純粹聆聽，當下就是藉藝入禪。（文：圖／香港道場 提供）



義工悅眾交流 發願造福人間

培養合作默契，凝聚運作共識，一月二十日，法鼓山義工團於雲來寺舉辦「悅眾交流分享會」，來自接待、護勤、環保、交通、攝影、醫護等組近五十位悅眾齊聚，義工團輔導法師常獻法師到場關懷祝福。

快樂的人。」意思法師引用聖嚴師父的開示，勉勵組長們相互溝通，協助師父歡喜地執行任務，保持初發心，將每位義工當作觀音菩薩的化身，以恭敬心互動，彼此皆會生起歡喜心。法師並帶領眾人發願，以實踐師父所教導的義工精神為願，造福人間。

新任團長鮑育宏感恩悅眾共同承擔未來三年的任務，並以「明因果，不憂不懼，萬變不離其本」與眾人共勉。他表示，義工團自二〇一六年起舉辦悅眾成長營。

性、戶外聯誼、通訊群組等，未將舉辦各組進階課程，加強橫結，陪伴義工，接引更多人起來廣植福田。付組何林麗秋分，以「尊重、聽、包容」的生態關懷組員，增進團隊感情，執行任務更有效率。（文／林貞均、圖／李佳純）

