

遊戲中體驗

法青會與北區護法分會合辦「兒童日 2.0」
陪伴小菩薩探索自性寶藏



佛法的美好

板橋分會規畫兒童營的悅眾黃夙慧表示，這是吸引大眾認識佛法很好的橋樑，很多小菩薩的故事，從小菩薩的回應中看見，佛法適合每個年齡層，也很歡喜看見心靈、禮儀、生活、自然四種環保的菩提種子，扎根在小菩薩的八識田中。

活動進行時也同步展開家長課程。家長們以抽圖卡說故事探究自己的內心，並體驗靜心串珠念佛。參加過三次的媽媽許佩玲表示，每次兒童營孩子都非常期待，看到背後的情況做得好。經過熱烈的跳繩遊戲後，小菩薩坐下來靜心串佛珠，每串一個珠子念成一圈，用最虔誠的心來祝福自己。

演謙法師表示：「希望透過故事分享及活動體驗，帶領小菩薩開啟自性寶藏，也在諸佛菩薩的慈悲與智慧中，體驗生命的美好。」

三月十四日在板橋分會，隊輔哥哥接著帶以戲劇兔奶奶「遺失的寶物」開場，接著帶小菩薩一起去拜訪鹿爺爺，搭配遊戲，同心協力穿越高低起伏的關卡，用紙捲幫鹿爺爺搭起牆壁，也相互合作保護阿鵝的生命，最後鹿爺爺慷慨與小菩薩分享寶貴的珍珠禮物。在遊戲中傳達愛護生命的慈悲心、團隊精神，並巧妙帶入「吸氣、吐氣、放輕鬆」的禪修方法，小菩薩體會到先「放鬆」，事情才做得好。

演謙法師表示：「希望透過故事分享及活動體驗，帶領小菩薩開啟自性寶藏，也在諸佛菩薩的慈悲與智慧中，體驗生命的美好。」

▲透過活動體驗，法青隊輔們陪伴小菩薩認識四種環保。（李東陽攝）

常寬法師分享生命故事

從文山到法鼓山

【魏子茵／綜合報導】迎接兒童節，法鼓山世界青年會與護法總會北區十一個分會共同舉辦「兒童日 2.0」。因應防疫，原本上法鼓山園區參學巡禮的活動，在各地分會舉行，從三月十三日起，由新店、基隆、新莊分會率先跑，陪伴超過兩百位小菩薩及家長度過愉快的下午。負責籌畫的青年院

食道癌，讓他決定休學回臺照顧父親。

父親曾問：「為什麼我會生這樣的病？」

法師回答：「你對別人很好，對自己不好，把自己的身體弄壞

了。」法師當時希望能幫助父親解開心結，因為「從小到大，母親提供

我完全與自在感，忙碌的父親則讓

我有更大範圍的安全感與自在感。」

父親捨報後，法師發了一個願：

不僅是往後法師決定出家的因緣，

初發心也是從此開始的。法師的生

命故事分享，令全場聽眾備受感動，

意猶未盡，最後法師以「後會有期」

預約下次文山分會再相會。

▲常寬法師分享求學到發願出家的生命歷程。（文山分會 提供）

悅眾禪修營凝鍊道心

各地護法鼓手以禪法充電 互勉未來弘護佛法更得力

【魏子茵／臺北報導】三月十三日至二十日，八十多位各地護法悅眾齊聚三峽天南寺，參加護法總會舉辦的悅眾禪修營。暫時放下忙碌的法務，悅眾們在八天七夜規律的生活作息中調和身心，聆聽聖嚴師父影片開示，透過觀念的熏陶，使身心發揮，回到地區弘護佛法更得力。

護法總會副都監常遠法師勉勵悅眾，時時回到「初發心」，用「心的法務，悅眾們在八天七夜規律的生活作息中調和身心，聆聽聖嚴師父影片開示，透過觀念的熏陶，使身心發揮，回到地區弘護佛法更得力。

「為什麼葉片大多是薄薄一片？」趙麗飛說，主要是易受光，即使下層的葉片，也能受到陽光，這正是利己也達到利人的最佳體現。而且無論遇到多大的災難和危險，只要留有一片葉、一段莖、一顆芽，植物就能保命、生生不息。趙麗飛期冀，放入時空膠囊，再帶回家裡與家人分享，熏陶之下希望將來能踏上蓮花跟隨菩薩修行，「假如還有來生，請問你最想再遇到誰？」

每位長者有三片剪好的樹葉，可寫上三個名字。有長者分享，感謝父母親的身教言教，自己受益很多；更感恩退休後有機會學習佛法，度到林邊仁和關懷協會活動中心，陪伴關懷四十位長者。

「假如還有來生，請問你最想再遇到誰？」

D I Y 手作「時空膠囊」，義工協助長者用厚紙片製作成球形的時空膠囊，將所許的願

字。有長者分享，感謝父母親的身教言教，自己受益很多；更感恩退休後有機會學習佛法，

熏陶之下希望將來能踏上蓮花跟隨菩薩修行，

「假如還有來生，請問你最想再遇到誰？」

每一位長者有三片剪好的樹葉，可寫上三個名字。有長者分享，感謝父母親的身教言教，自己受益很多；更感恩退休後有機會學習佛法，

熏陶之下希望將來能踏上蓮花跟隨菩薩修行，

「假如還有來生，請問你最想再遇到誰？」

農禪寺 後40人生優雅開展

【江亂芝/北投報導】身處同溫層的

溫暖美好世界，為何心中仍充滿矛盾與煩惱？農禪寺為中熟齡族群所開辦的「後四十的人生必修課」，三月十四日首度開班，第一堂以「聽見不一樣的聲音」

為題，以工作坊形式進行，學員就不同

的生命議題省思與分享，學習認識自己也接納自己。

農禪寺監院果毅法師表示，誠實面對生命每天都倒數的事實，才能積極思考如何運用有限的時間、體力與能力，做喜歡又有意義的事。「人都只有一次老的機會，卻沒有學習要怎麼老！」法

師指出，寺院是一所生命教育的學校，除了修習佛法，也陪伴不同年齡層善用

方法好好生活。

課程中，學員首先分享自己喜歡與不

喜歡的事物，並欣賞「貼心管家」

漫畫。貼心管家替主人翁「一篩選環繞

身邊的人事物，形塑出溫暖美好的世界，卻迴避掉真實的聲音，令學員深刻自省：

「人人都有貼心管家，從一早醒來就替

我們選擇要吃什麼、看什麼新聞、跟誰

交談……」

「要有勇氣否定昨天的自己。」常用

法師從佛陀走出皇室舒適圈的歷程指出，

能活用在生平周遭，「在步入中年、感

到彷徨的人生階段，特別需要這般穩定

的心靈力量。」

對真實世界、生老病死感到好奇，是佛

和他人的慈悲心」，除了北美東、西兩岸民眾，還有新加坡聽眾於當地凌晨上網參與，在世界各

地凝聚慈心，也為世間增添一份祝福。

「慈悲心是很大的課題。」查可提到佛教常用

月亮來比喻慈悲，月亮無所不在，即使被烏雲遮住了，也仍然存在，正如人們本具慈悲心。在一

大乘佛教中，慈悲心很重要。」他說明大乘佛教

由「身受心法」的練習，突破自身慣性，經

常努力的，否則就是不識因緣、因果。」

學員林秀姿透過管家與主人的寓言，

反思親子關係，看到許多父母對孩子的愛，往往是在過度保護與限制，期許自己的

遇到衝突時，能靜心檢視事情的多元面。

甫從福田班畢業的張東淵從擔任義工的

經驗省思，有時出於好心也可能讓他人

不快，盼能學習溝通、跨越歧見，接納

更廣闊的生命經驗。涂瑣甄表示，這堂

課打破過去她對佛教的印象，原來佛法

能活用在生平周遭，「在步入中年、感

到彷徨的人生階段，特別需要這般穩定

的心靈力量。」

溫哥華道場舉辦佛法講座，邀請聖嚴師父西方弟子、現居克羅埃西亞的查可·安德列塞維克

(Zarko Andricevic)，連線分享「如何培養對自己

和他人的慈悲心」，除了北美東、西兩岸民眾，

還有新加坡聽眾於當地凌晨上網參與，在世界各

地凝聚慈心，也為世間增添一份祝福。

「慈悲心是很大的課題。」查可提到佛教常用

月亮來比喻慈悲，月亮無所不在，即使被烏雲遮

住了，也仍然存在，正如人們本具慈悲心。在一

大乘佛教中，慈悲心很重要。」他說明大乘佛教

由「身受心法」的練習，突破自身慣性，經

常努力的，否則就是不識因緣、因果。」

學員林秀姿透過管家與主人的寓言，

反思親子關係，看到許多父母對孩子的愛，往往是在過度保護與限制，期許自己的

遇到衝突時，能靜心檢視事情的多元面。

甫從福田班畢業的張東淵從擔任義工的

經驗省思，有時出於好心也可能讓他人

不快，盼能學習溝通、跨越歧見，接納

更廣闊的生命經驗。涂瑣甄表示，這堂

課打破過去她對佛教的印象，原來佛法

能活用在生平周遭，「在步入中年、感

到彷徨的人生階段，特別需要這般穩定

的心靈力量。」

【范智傑／溫哥華報導】二月二十日早晨，

溫哥華道場舉辦佛法講座，邀請聖嚴師父西方弟子、現居克羅埃西亞的查可·安德列塞維克

(Zarko Andricevic)，連線分享「如何培養對自己

和他人的慈悲心」，除了北美東、西兩岸民眾，

還有新加坡聽眾於當地凌晨上網參與，在世界各

地凝聚慈心，也為世間增添一份祝福。

「慈悲心是很大的課題。」查可提到佛教常用

月亮來比喻慈悲，月亮無所不在，即使被烏雲遮

住了，也仍然存在，正如人們本具慈悲心。在一

大乘佛教中，慈悲心很重要。」他說明大乘佛教

由「身受心法」的練習，突破自身慣性，經

常努力的，否則就是不識因緣、因果。」

學員林秀姿透過管家與主人的寓言，

反思親子關係，看到許多父母對孩子的愛，往往是在過度保護與限制，期許自己的

遇到衝突時，能靜心檢視事情的多元面。

甫從福田班畢業的張東淵從擔任義工的

經驗省思，有時出於好心也可能讓他人

不快，盼能學習溝通、跨越歧見，接納

更廣闊的生命經驗。涂瑣甄表示，這堂

課打破過去她對佛教的印象，原來佛法

能活用在生平周遭，「在步入中年、感

到彷徨的人生階段，特別需要這般穩定

的心靈力量。」

【施心媛／臺北報導】以平安自在、銀

力樂活為主軸的「人生系列講座」，三月

十三日於臺北安和分院登場，近四百位民

眾一同聆聽法鼓文化編輯總監果賢法師、

僧團弘講師常隨法師、有鹿文化社長許悔

之、金鐘獎主持人王浩一，分享如何因親

炙佛法而翻轉生命，即使到了人生下半

場，仍能一路向上升學的過程。

述說十八年前身陷生命低谷，透過六天五

夜的閉關，專注鈔經，終於體驗到沒有煩惱的許悔之，就像「觀

世音菩薩普門品」所寫：「我為汝略說，聞名及見身，心念不空過，能滅諸有苦」

修學過程就像埋一顆種子，因緣到了就開出智慧的花朵。」他期許自己的心能像大

海般寬廣深遠，不畏煩惱染著。

果賢法師以「深觀因緣學放下」為題，強調若能深觀因緣，即能看見重重無盡的

困難，而能學習在生命過程中不斷的提起

與放下。法師以「人生的答案盡在『人

生』」說明，他的人生可說跟創辦《人生》

的師父東初老人、聖嚴師父的生命，有著很深的法緣。尤其師父在《人生》復刊時，

寫下「人生要在平淡之中求進步，又在艱困之中求光輝」等八句勉勵語，更是他

帶給世界光明和希望的座右銘。他以慈悲喜捨「四無量心」來解說修行的方法，當我們能去除自身障礙，便能轉煩惱為慈悲喜捨，以「慈心觀」來練習，可以具體地從自己開始，然後逐漸擴大，涵蓋到無量無邊的眾生。

【范智傑／溫哥華報導】二月二十日早晨，

溫哥華道場舉辦佛法講座，邀請聖嚴師父西方弟子、現居克羅埃西亞的查可·安德列塞維克

(Zarko Andricevic)，連線分享「如何培養對自己

和他人的慈悲心」，除了北美東、西兩岸民眾，

還有新加坡聽眾於當地凌晨上網參與，在世界各

地凝聚慈心，也為世間增添一份祝福。

「慈悲心是很大的課題。」查可提到佛教常用

月亮來比喻慈悲，月亮無所不在，即使被烏雲遮

住了，也仍然存在，正如人們本具慈悲心。在一

大乘佛教中，慈悲心很重要。」他說明大乘佛教

由「身受心法」的練習，突破自身慣性，經

常努力的，否則就是不識因緣、因果。」

學員林秀姿透過管家與主人的寓言，

反思親子關係，看到許多父母對孩子的愛，往往是在過度保護與限制，期許自己的

遇到衝突時，能靜心檢視事情的多元面。

甫從福田班畢業的張東淵從擔任義工的

經驗省思，有時出於好心也可能讓他人

不快，盼能學習溝通、跨越歧見，接納

更廣闊的生命經驗。涂瑣甄表示，這堂

課打破過去她對佛教的印象，原來佛法

能活用在生平周遭，「在步入中年、感

到彷徨的人生階段，特別需要這般穩定

的心靈力量。」

3

懂得捨棄，才能聰明變老。」他分享修繕過的陶瓷器，就像每個不完美的人生，經過磨難修補，才能成為一件件世間僅有的藝術品。

常隨法師以「不住不求以度瀑流」為題，藉由現齡八十多歲的珍芳達引用畢卡索的

話：「人要活了很久，才知道如何讓自己保持年輕。人的精神可以像爬樓梯，一路向上。」引導大眾思考：如何從苦活到樂活？「運用四行：報冤行、隨緣行、無所求行、稱法行，保持眼光高遠、心胸廣大，便可以度過生命的瀑流。」

【常隨法師（左二）、王浩一（左一）分享如何樂活的方法。主持人為吳嘉沅（右）

▲常隨法師（左二）、王浩一（左一）分享如何樂活的方法。主持人為吳嘉沅（右）

【香港訊】春天將盡，夏日將至，全

球疫情依然起伏不定，如何在無常中保

持精進不懈，是佛弟子們重要的修行功

課。繼「春之修行日常」後，香港道場

將於四月六日至六月二十七日，繼續舉

辦「夏・修行日常」網路共修，每節一小時十五分鐘，由監院常展法師、三位常

住常禮法師、演清法師、演建法師共同

延續先前內容，包括：週二禪瑜伽、週三經教導讀、週四禪坐共修、週五念佛

共修。首播時間為晚上七時三十分至翌日晚上九時重播。本季新增週六大悲懺共修，時間為早上九時至週二晚上七時。

香港道場表示，希望藉由念佛、拜懺、禪坐、禪瑜伽等共修，幫助大眾調身調心。佛法開啟將以人間佛教為主題，調查。線上參與的聽眾Sharon Lee感恩地表示，以前雖然常去法鼓山，只知道

自己喜歡在那裡，心情很平靜，但不了解為何產生這樣的感受。直到看完

《劉東啟引領傾聽老樹的語言》

劉東啟分享傾聽老樹，與自然和諧共處，應要再多些觀察，才能了解學生真正的需要，讓彼此都能够更好。

（蘭陽分院提供）

【香港訊】邀您加入夏日共修

【一本刊訊】由法鼓文理學院主辦的「終身學習營」薩行「工作坊」，三月十四日在臺北安和分院舉行，以「安心之道」為主軸，從「本來面目精神——夢想的實驗室」出發，帶領現場八十多位民眾，藉由反思「我是誰？從何而來？往哪裡去？生命的價值及意義？」一同認識聖嚴師父「大願興學」的法鼓文理學院。

學研究所所長果鏡法師，從人為的全球氣候變遷，到大腦的結構與功能、心靈環保管理學，談到趙州公案「喫茶去」。最後在主持人生命教育學程主任楊倍的總結下，引領大眾思考，如何從自身內外安定，延伸到人我、他者、自然萬物間的深刻關懷與相互安心，進而積極開展出新的互信關係，以及整體互助的永續經營模式。

擁有所謂社工專業，常參與佛學課程的黃庭偉，總在不同的知識間尋找人生答案，接受佛法熏習後，對佛法的生命觀非常感興趣；身為心六倫種子教師的張樹倫，參加活動後驚喜發現，大學院教育不只有佛學課程，更有應世化俗的人文社會學群。

法鼓文理學院開設單門課程的學分班、深入佛法義理的佛教學系學士、碩士、博士班；以及生命教育、社會企業與創新碩士學位學程，歡迎有興趣的民眾上網查詢。

【法鼓書齋】

■ 《人生》雜誌 452 期 4 月號

一個人的善終準備

當高齡、超高齡社會成為未來世界的常態，「比鄰若天涯」的社會關係，讓無論已婚未婚、有子無子，任何人都必須有「一個人臨終」的準備。

對於死亡，我們究竟害怕什麼？預約善終，該如何準備？惠敏法師提出「生死管理：夏花與秋葉」三則，從生涯規畫、善終準備到社區社群支持提供解方。常哲法師從大事關懷教育分享經驗，以佛法為依歸，讓生死兩相安。血液腫瘤科醫師張明志正視病人的「靈性困擾」，給予安定力量。「死亡咖啡館」女主人郭慧娟透過桌遊、座談，破除大眾對死亡的避忌，直面死亡。

張雪卿一路陪伴同修杜正民老師療病到善終，如今獨居的她也努力積累遠行資糧，一個人臨終也無懼；年輕癌友星希亞積極活在當下，列出心願清單，不讓此生空過。

「電影與人生」介紹《靈魂急轉彎》，歡迎加入生死旅程，一探做古畢業班、投胎先修班奧妙，找到屬於自己的生命火花。「禪修正見」古帝亞茲用「瓶中養鵝」公案解說自我，你想到怎樣放出瓶中鵝了嗎？（每本 180 元，訂閱特惠專案請上網查詢）

◎ 江蘇文化心靈網路書店 | www.jiangsu-culture.com

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.fgw.org.tw>



僧大師生分享僧伽教育內涵 勉有志青年發悲願心出離自我 走向十方

十四日一早，僧伽大學校園顯得格外熱鬧。來自各地四十多位先生、親友來到僧大階梯教室，參加一年一度的招生說明會。副院長常寬法師、果光法師、教務常啟法師、學務長常澹法師、常格法師及總務長常實法師皆歡喜出席，還有馬來西亞、越南及香港澳地區的考生透過視訊軟體同步認識僧大教育理念，了解校园生活與應考重點。

方丈和尚果暉法師也到場勉勵考生，僧伽大學是培養有大悲願的宗教師，「由生轉熟」、「熟轉生」是培養過程所要經過的，提醒考生帶著「真、純、正」的初發心報考，必能超越種種因

得月常院參喜中長校長常願田歷二困。難畢。招生海報上，紅色磚牆圍成曲折複雜的迷宮，一列宗教師勇於挑戰自我，走出彎曲迴繞的通道，迎向更寬廣的世界。副院長常寬法師以今年招生海報主題「出離自我，走向十方」說明出家的意義：眾生所在無邊際，需要有悲願心的宗教師「走向十方」廣度眾生；而「出離自我」寓意出離煩惱，幫助自己也幫助眾生。

想進僧大，英文、國文、佛學概論、禪學概論該從何準備？學長們分享應考的心態與方法，建議從考古題入手，熟讀聖嚴師父禪修與基礎佛法著作，並提醒備考過程也是在熏習佛法，要提起頤心與信心取代清頭的

心我然宝師解後問驗蔡的使問出會

曾悅眾邱柏瑞向法師提出有關出家的各種疑惑，經由法師的講解，使他更堅定要報考僧大。來自苗栗的意願。祭其峰，曾有過瀕死經驗，從此對生命起了疑惑，從此對生命起了疑惑，聽了法師分享僧團生活，更確定自己的志向，決定坦然跟家人說：「接下來我要走自己的路，別擔

法鼓文理學院喜迎第二位博士

從義工到博士後研究

◎張雅雲



（張雅雯提供）

學習對生命的影響，謹以此文表達對三寶、聖嚴師父、法鼓山體系真摯的感謝之意。

求學過程中，深深體驗到師父「解行並重」的辦學理念，既有對梵、巴、藏語言與經典理論的紮實學習，也有期初禪七、早晚課、早晚坐、行門呈現等實踐要求。誠如師父所說，法鼓家風是「實用為先」、「道心第一」，鑽研學問並不單純為學術研究而研究，學院的課程設計，兼顧了讓學生在奉獻中學習，讓自我中心少一點、從利他中自我成長。

幾位老師的教導對我的生命產生轉化影響：教《阿含經》的楊郁文老師，把「佛法」就是「活法」滲透到每堂課的生動解析；已故的杜正民教授總是鼓勵我們，把學校學到的知識轉化應用與分享。果鏡法師帶領期初禪五、禪七非常有耐

——感覺便像是回到了家。二〇一二年因緣際會成了法鼓文理學院碩士班學生，直到今年

文理學院 講座

釋演曉／金山報導

一法鼓文理學

院於三月十七日下午，再度邀請哈佛文理學院南亞學系博士蔣揚仁欽主講「半甲子的修行心得：〈三寶偈〉的重點摘要」。蔣揚仁欽以八項對空性的提問來對應二〇一五年自撰的〈三寶偈〉，涵括空正見、解脫心、菩提心等修持內容，為現場五十位師生指引佛解脫之道。

長年隨侍達賴喇嘛的蔣揚仁欽，整合自身觀修方法，參考宗喀巴大師的《三主要道》，寫下〈三寶偈〉，與大眾分享，便於學習。

〈三寶偈〉有二十七個偈頌，每頌四句，每句七字，一共七百五十六個字。「三寶」指的是空正見、出離心、菩提心。修行方法首要思惟空性，並相信解脫是存在的，而生出離心，最

後階段是發菩提心。

〈三寶偈〉寫道：「凡夫所見諸境性，皆由自力成己性。」通常凡夫遇到任何現象，會認為是真實發生的，以為「有」與「真實有」、「發生」與「真實發生」是不可分離的。蔣揚仁欽從中觀應成派的觀點來解釋空性。以桌子為例，摸得到、看得到，這是客觀上真實的存在，然應成派認為，不但勝義諦是無，世俗諦亦是無。即使是最現前看到的桌子也是空的，桌子並不存在，它只是眾緣的和合。因此諸法的究竟性質是空無自性，凡夫指出，眾生因不了解空性而輪迴流

談佛法修持

轉，對心的究竟性質誤認為自性有、真實有，而造作種種業，感得輪迴之苦；必須認識心的究竟性質是無自性，由空正見慢慢淨除錯誤的認識。至於如何修練菩提心？如「三寶偈」：「無始輪迴生復生，諸生對我眾恩在；心懷感恩不念仇，我應積極求樂因。」蔣揚仁欽表示，菩提心是自然任運地生發「為利一切眾生，包括仇敵，我要完善自己，故要成就無上菩提」。生起菩提心的兩大因是：無上菩提之信或智、自然任運地「不忍眾生，包括仇敵，受二障干擾」的大悲心。蔣揚仁欽勉勵大眾，有菩提心的大悲性能化悲憫眾生為力量，為了幫助眾生遠離種種苦難而更積極行六度萬行，能夠更早完善自己，將來成就時，眾生也能成就。

連線梵巴三學國際研討 鄧偉仁分享心靈環保

連線梵巴三學國際研討會

鄧偉仁分享心靈環保

新加坡藏傳佛教中心於三月五、六日，以網路視訊舉辦「梵巴傳統增上三學國際研討會」(Pali Sanskrit International Buddhist Conference 2021)，邀請第十四世達賴喇嘛開幕演說，法鼓文理學院佛教學系主任鄧偉仁與中國佛教會會長淨耀法師、中央西藏研究大學副校長昂旺桑天格西、馬來西亞南傳佛教總會 Sri Saranankara 長老、敏珠林·傑尊·康卓仁波切、印尼 Santacitto 博士等三十八位專家學者，以「戒、定、慧」三個主題進行兩日演說與對談。

達賴喇嘛開場致詞表示，當代訊息流通快速，使佛教教義能傳播到世界各國，此時佛教徒更需透過這種型態的研討會，讓彼此關係更緊密。藉由佛教各傳承之間的共同基礎「戒定慧」三學的研討與宣揚，作為穩定人心，闡揚善良、慈悲與愛的價值。

鄧偉仁於閉幕式發表演說表示，全球化時代，資本主義及民族意識形態盛行，種種災難使人類感受到生存的不安與困境，這都是因為人心的貪婪所致。他提出聖嚴師父推動「心靈環保」，以慈悲與智慧為核心，使人類能獲得普遍和平，共建人間淨土的願景。

(釋演曉)

聖嚴漢傳佛教傑出博士論文獎
郭佩君獲殊榮

願景。
(釋演曉)

聖嚴教育基金會日前公布第二屆「聖嚴漢傳佛教傑出博士論文獎」，由臺灣大學歷史研究所博士郭佩君所撰寫的《教團、儀式、權力：東亞文化交流中的天台佛教》獲得殊榮。

該論文以千餘年來東亞思想交流最前沿的天台佛教思想變遷為主題，同時大量引用各時代佛教原本文本資料加以疏證，將天台教團創設時始提倡的「三為」（為佛法、為國土、為眾生）護國思想，重新以儀式、權力、教團三方面進行整合詮釋。作者使用許多珍貴的第一手原始文獻，著意儀式甚深，對漢傳佛教研究甚有裨益。在六月二十八至三十日舉辦的第八屆「漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會」，亦將邀請郭佩君博士發表此篇論文。

自二〇一九年起設置的「聖嚴漢傳佛教傑出博士論文獎」，旨在鼓勵年輕學子從事漢傳佛教以及聖嚴思想研究。凡論文主題為聖嚴思想或漢傳佛教相關研究、三年內畢業的國內外博士生，均歡迎投稿。每年九月一日至十一月三十日開放申請，詳見聖基會網站：<https://www.shenggyen.org.tw>

從在家到出家 廣修38種吉祥

如何尋求吉祥？佛陀有答案！

鄧偉仁老師於「法鼓講堂」細說《吉祥經》，引領我們解開吉祥的幸福密碼。

(李佳純攝)

◎文／江胤芝・繪圖／橘子

人追求吉祥，但什麼是吉祥？這個連大人都感好奇向佛陀一探究竟的問題，在《吉祥經》裡能找到答案！三

月三至二十四日每週三晚上，法

鼓文理學院佛教學系主任鄧偉仁在

「法鼓講堂」，以「《吉祥經》最

上吉祥」為題，述說三十八種吉祥，並同

步線上直播，陪伴聽眾解開幸福密碼。

鄧偉仁解釋，《吉祥經》常被用於喜慶場合的唱誦祝福，至今在上座部佛教仍廣為所用。出自經藏《小部》裡的《小誦經》，《小誦經》共有九部小經，另外還包括《慈經》、《寶經》等，皆有偈頌，可透過唱誦來提醒佛弟子依教奉行。

「世人所認為的吉祥，往往是看到好兆頭，或算出好時辰，對佛陀而言，卻不離戒定慧三學、八正道、六波羅蜜等甚深法義。」鄧偉仁表示，佛說三十八種吉祥，循序漸進地從在家到出家、從世間法到出世間法，善巧引領人通往最上吉祥——成佛之道。吉祥不假外求，其內涵猶如聖嚴師父期勉「提昇人的品質，設人間淨土」，對於學佛者是很好的修行指南。

「不結交愚人，親近諸智者，禮敬可敬者，此是最吉祥。」從親近善知識開始，

佛陀說在家眾可追求的吉祥，包括境教的熏陶（居住適宜地）、奉行戒律（善學

於律儀）、完成家庭責任（奉養父母親）、

對社會有幫助（正當的職業）、從事公益

修行（熱忱與梵行），逐漸「體證於涅槃」，即使接觸世間法，心仍不動搖，達

到無愁、無染、安穩的境界，即使四魔（五

蘊魔、煩惱魔、死魔、天魔）也無法擾亂，

終得解脫輪迴。

講堂中，鄧偉仁不時將經典與現代社會互映，如「資本主義社會的物欲橫流，來自不知足。」「忍辱並非善惡不分，而是對錯誤的行為，能以善意的心態來善巧回應。」「因就讀樂齡大學而成為鄧偉仁的學生，鄧麗金表示，巴利文唱誦讓心感到祥和，此外，老師總能引導大家反思經典的涵義，讓佛法變得更積極！」

三月十七、二十四日最後兩堂，鄧偉仁特別講授《慈經》：「它適用於現代社會面臨的種種困境，對於修習四無量心、行菩薩道的學佛者，同樣是十分吉祥的經。」

鄧偉仁指出，「《吉祥經》的內容，其實就是教人要懂得感恩、知足、忍辱、慈悲，這些都是人生的智慧。」他進一步說明，「《吉祥經》的內容，其實就是教人要懂得感恩、知足、忍辱、慈悲，這些都是人生的智慧。」

法鼓山世界青年會二月二十五日晚間舉行第一屆「說書交流會」，由十位法青擔任說書人，每人以五分鐘介紹一部聖嚴師父著作，搭配五分鐘現場Q&A，並邀請青年院演無法鐘現場、演謔法師、劉心華教授、彭奕農教授、朱漢屏等擔任評議人。

青年院監院常炬法師勉勵大家：「舉辦說書交流會的目的，是希望大家一起交流。」

說書人陳宥任首先分享《法

鼓山故事》，感念師父筆路藍縷創建法鼓山。范云瑄讀了《美好的晚年》，找到可愛之處，心也愈來愈寧靜。林柔香從《放下的幸福》覺察，幸福不是向外追求，而是向內探求，藉著觀察、學習師父的慈愛，看見他人的需要。」徐紜辰因閱讀「我

說書交流 與師願共鳴

青年共學樂 1

法鼓長青班 開學囉！

◎江胤芝

阿公阿嬤活力動起來！

▲林口班學員（上圖）歡喜投入每一堂課程。
文山班學員（左圖）聆聽許仁壽分享「禪悅的人生」。
(李佳純攝)

在動！」「放下對婆婆與孩子的擔心，來上課真感恩。」二月二十五日起，法鼓長青班陸續於全臺各分院、分會開班，經過疫情間停課一年，期盼多天，許多老菩薩滿面笑容提前來報到，欣喜表示：「上課環境令人感到很安心。」(二〇二〇年甫開新址的林口分會，因空間寬敞且附設電梯，貼心回應長者行動的需求。資深信眾凌果慧分

收新知，活絡身心腦，快樂學佛。

首度開班的林口班，三月五日開學當

時的老菩薩再度走出家門，來法鼓山吸

心，來上課真感恩。

二月二十五日

起，法鼓長青班陸續於全臺各分院、分

會開班，經過疫情間停課一年，期盼多

天，許多老菩薩滿面笑容提前來報到，

欣喜表示：「上課環境令人感到很安

心。」(二〇二〇年甫開新址的林口分

會，因空間寬敞且附設電梯，貼心回應

長者行動的需求。資深信眾凌果慧分

收新知，活絡身心腦，快樂學佛。

首度開班的林口班，三月五日開學當

時的老菩薩再度走出家門，來法鼓山吸

心，來上課真感恩。

二月二十五日

起，法鼓長青班陸續於全臺各分院、分

會開班，經過疫情間停課一年，期盼多

天，許多老菩薩滿面笑容提前來報到，

欣喜表示：「上課環境令人感到很安

心。」(二〇二〇年甫開新址的林口分

會，因空間寬敞且附設電梯，貼心回應

長者行動的需求。資深信眾凌果慧分

收新知，活絡身心腦，快樂學佛。

首度開班的林口班，三月五日開學當

時的老菩薩再度走出家門，來法鼓山吸

心，來上課真感恩。

二月二十五日

起，法鼓長青班陸續於全臺各分院、分

會開班，經過疫情間停課一年，期盼多

天，許多老菩薩滿面笑容提前來報到，

欣喜表示：「上課環境令人感到很安

心。」(二〇二〇年甫開新址的林口分

會，因空間寬敞且附設電梯，貼心回應

長者行動的需求。資深信眾凌果慧分

收新知，活絡身心腦，快樂學佛。

首度開班的林口班，三月五日開學當

時的老菩薩再度走出家門，來法鼓山吸

心，來上課真感恩。

二月二十五日

起，法鼓長青班陸續於全臺各分院、分

會開班，經過疫情間停課一年，期盼多

天，許多老菩薩滿面笑容提前來報到，

欣喜表示：「上課環境令人感到很安

心。」(二〇二〇年甫開新址的林口分

會，因空間寬敞且附設電梯，貼心回應

長者行動的需求。資深信眾凌果慧分

收新知，活絡身心腦，快樂學佛。

首度開班的林口班，三月五日開學當

時的老菩薩再度走出家門，來法鼓山吸

心，來上課真感恩。

二月二十五日

起，法鼓長青班陸續於全臺各分院、分

會開班，經過疫情間停課一年，期盼多

天，許多老菩薩滿面笑容提前來報到，

欣喜表示：「上課環境令人感到很安

心。」(二〇二〇年甫開新址的林口分

會，因空間寬敞且附設電梯，貼心回應

長者行動的需求。資深信眾凌果慧分

收新知，活絡身心腦，快樂學佛。

首度開班的林口班，三月五日開學當

時的老菩薩再度走出家門，來法鼓山吸

心，來上課真感恩。

二月二十五日

起，法鼓長青班陸續於全臺各分院、分

會開班，經過疫情間停課一年，期盼多

天，許多老菩薩滿面笑容提前來報到，

欣喜表示：「上課環境令人感到很安

心。」(二〇二〇年甫開新址的林口分

會，因空間寬敞且附設電梯，貼心回應

長者行動的需求。資深信眾凌果慧分

收新知，活絡身心腦，快樂學佛。

首度開班的林口班，三月五日開學當

時的老菩薩再度走出家門，來法鼓山吸

心，來上課真感恩。

二月二十五日

起，法鼓長青班陸續於全臺各分院、分

會開班，經過疫情間停課一年，期盼多

天，許多老菩薩滿面笑容提前來報到，

欣喜表示：「上課環境令人感到很安

心。」(二〇二〇年甫開新址的林口分

會，因空間寬敞且附設電梯，貼心回應

長者行動的需求。資深信眾凌果慧分

收新知，活絡身心腦，快樂學佛。

首度開班的林口班，三月五日開學當

時的老菩薩再度走出家門，來法鼓山吸

心，來上課真感恩。

二月二十五日

起，法鼓長青班陸續於全臺各分院、分

會開班，經過疫情間停課一年，期盼多

天，許多老菩薩滿面笑容提前來報到，

欣喜表示：「上課環境令人感到很安

心。」(二〇二〇年甫開新址的林口分

會，因空間寬敞且附設電梯，貼心回應

長者行動的需求。資深信眾凌果慧分

收新知，活絡身心腦，快樂學佛。

首度開班的林口班，三月五日開學當

時的老菩薩再度走出家門，來法鼓山吸

心，來上課真感恩。

二月二十五日

起，法鼓長青班陸續於全臺各分院、分

會開班，經過疫情間停課一年，期盼多

天，許多老菩薩滿面笑容提前來報到，

欣喜表示：「上課環境令人感到很安

心。」(二〇二〇年甫開新址的林口分

會，因空間寬

東石客的幸福生日別

近八年來，承受病痛的「東石客」唐瑞彬菩薩，不但勇敢活著，且善加把握每一天，發菩提心、行菩薩道，活出充滿價值的人生，為生命留下了動人精采的篇章。



入倒數，如何為自己譜寫最後的篇章？文創實業家「東石客」唐瑞彬菩薩，以積極學佛、踏實修行的每一天，寫就自己生命的最終章，幸福地與家人親友、法親眷屬道再見，為一生畫上圓滿句點。

演定菩薩 安定學佛修行

很多人沒見過唐瑞彬菩薩，但對於「東石客」的字一定不陌生，卡片、書籤等文創用品，處處可見他用自創字體，寫下時而輕鬆、時而發人深省的文句。專長設計的瑞彬菩薩，二十多歲即白手起家，因出身嘉義東石，於是以「東石客」為名，在文創領域拓展出一片天，三十多年來，一手創意好字，與無數人結下善緣。

二〇一三年，他正值五十多歲人生高峰，卻被確診出肺腺癌末期。在最不安的時刻，佛緣深厚的他，一心想找個依止處，經好友協助聯繫，來到寶雲寺皈依三寶，此後，一如法名「演定」，安定地展開修學佛法、行菩薩道的下半場人生。

生病後學佛，瑞彬菩薩每分每秒都不空過。他去受了菩薩戒，報名聖嚴書院佛

學班、聆聽佛法講座、參加禪修、擔任義工，即使身體不適也一樣去上課。住院治療期間告假，出院後一定請教同學：「老師上了什麼？」法師們對他十分讚歎，以他「生病還來用功」的精神，鼓勵大眾學習這份精進求法的心。

瑞彬菩薩積極吸收佛法知見，同時在生活中努力實踐所學，做早課、拜佛、念佛、鈔《心經》，都是每日的定課。病中的他，時時用佛法，痛一來，心中念佛，

也告訴身上的癌菩薩：「不怕，有佛光普照我們。」化療時，他將吊掛藥劑的點滴瓶，當成觀音淨瓶中的甘露水，自己是在接受身心淨化。不只自己調心轉念，他還陪伴他到處分享佛法的廖禪崇

菩薩說：「他是菩薩示現，很感

覺的臉，都開始露出了笑容。由於符合化療新藥的試驗條件，醫院問他是否擔任試藥者？由於切身感受病苦，他不僅應允，並且發願：「願代眾生承受所有苦痛。」每種新藥的副作用都不同，他從無畏懼，反而感恩地說自己是「世界上最幸福的病人」，醫生更稱讚他是「資優病人」。事實上，從外表到內心，他完全沒有絲毫重病的影子。

有一年，得知寶雲寺悅眾陳炳成菩薩的父親罹患肝癌，瑞彬菩薩主動前往關懷，告訴老菩薩：「不用擔心身上的腫瘤，我的病比您更嚴重，還是可以活得好好

的。」原本憂心不已的老菩薩聽了，大受鼓舞，隔天便走出家門去運動健身。

學佛後的瑞彬菩薩，體會佛法的好，積極創造分享的因緣，希望親友都能結上法緣。他帶著《正信的佛教》、《學佛群疑》

出院，今年農曆年前再入院時，他知道告別的時候到了。自生病後，他便向佛菩薩祈願，希望保祐我們遠赴東方親友道別。「爸爸

自己都準備好了，七年多來，沒有什

麼遺憾！」女兒唐千惠菩薩說。

追思祝禱當天，同修感謝他是「最佳老公」，女兒們頒發「冠軍

爸爸」給他，寶雲寺的同學菩薩們

齊唱《四眾弟子共勉語》，期勉他

早日再回人間。眾人難忘承受病痛

的他，不但積極勇敢地活著，更活出

充滿價值的人生，為生命留下了動人

精采的篇章。

◎陳玫瑰

從擔心到燃起熱情

有幸參與蘭陽分院元月中舉辦的梵唄培訓課程。上課前，一想到要練習梵唄與法器，內心就緊張不已。課程一開始，常先法師與大家分享自己學梵唄的歷程，從最初的不喜歡，硬著頭皮慢慢練習，一句一句修正。雖然指導老師曾經說他的法器有待加強，但法師不退縮，仍堅持下去，才有現今的成果。

想起自己擔任維那時，無法克服換氣問題，擔心影響整場共修的品質，於是不敢上場。透過法師的授課，終於了解：所有怨眾就是一個團隊，彼此互相協助、隨時提醒。

法師同時也提到：「One Band One Sound」（一個樂團，一種聲音），唯有團結合作，才能達到目標。而我們學習的目標，正是透過梵唄成就法會共修，利益大眾乃至各界眾生。

印象最深刻的，是法師為我們示範執掌小魚

與引磬的要訣。如何把小魚打活？如何將引磬

打得又柔又響？法師點出我們「打得太吝嗇」，

聲音因此出不來。感恩法師看出問題，給予我

明確的建議。抓到訣竅後再學地鐘，更加感

到法喜充溢，原來練習法器，是這麼開心而有

精神的一件事！

感謝同組師兄姊的陪伴，這是難得的共學

經驗。大家都是新手，打錯了，修正就好，彼此

互相鼓勵。遇到不確定的地方，趕緊向其他高

手詢問，或加入其他組練習。午休時，大家仍

把握時間演練；驗收成果時，果然全數通過。

聖嚴師父曾說：「擔心，是多餘的折磨；用

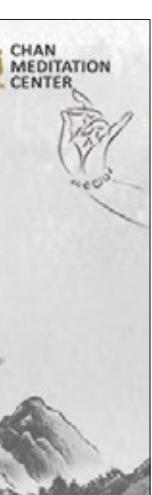
心，是安全的動力。」我當以此好好勉勵自己。

感恩分院舉辦這次課程，更感恩常先法師的授

課及經驗分享，法師不只傳授技巧，也提點學

習心態，讓我們重新燃起對梵唄的熱情。

◎林子淇



廣納眾議可以成事，讓不同意見充分表達，更好、更完善。調順暢運作。

佛弟子每天早晚誦念《三皈依》，第三條是：「自皈依僧，當願眾生，統理大眾，一切無礙。」而佛陀也曾說：「佛在僧中，佛不獨眾。」任何大小團體能夠運用這種「和樂同生活，尊敬相對待」精神的話，大家一定可以在愉快共事的氛圍中，共同解決問題而達成任務。唐嚴師父也在《行事二要領》中提到：「堅守原則、充分授權、尊重他人、關懷對方、主動溝通、隨時檢討。」特別要注意的是，檢討是檢討自己，而不是檢討別人。擔任悅眾者，若能把這樣的行事原則，一定能夠順利帶領團隊溝通協調、順暢運作。

家來自十方，社會背景、學歷和專業認知各有不同，對於要共同合作完成的事，常有見仁見智的看法。擔任帶領工作的大家的悅眾菩薩，遇到這種情況時，抱持尊重最理想的态度，讓成員充分表達意見，達成共識，是最理想的。

唐嚴師父也在《行事二要領》中提到：「堅守原則、充分授權、尊重他人、關懷對方、主動溝通、隨時檢討。」特別要注意的是，檢討是檢討自己，而不是檢討別人。擔任悅眾者，若能把這樣的行事原則，一定能夠順利帶領團隊溝通協調、順暢運作。

廣納眾議可以成事，讓不同意見充分表達，

一生·一日
方丈和尚清涼語
充分溝通 和樂共事
◎果暉法師

不但能讓目標愈來愈清晰，透過不同想法的溝通與交流，其所凝聚的共識，由於融會了大眾的想

法，大家的認同度更高，因此也會呈現共同的意

願來成事。這也是俗語所說：「三個臭皮匠，勝

過一個諸葛亮」的道理。

做決策時，我們也可加入民主的方法，採用多

數決。不過，有些人的意見可能非常超前，但因

現實的條件還無法做到，例如人力、條件、目標

等因緣不足而無法採納，對仍要給予肯定，供

作未來的參考方案。至於提了意見而未被採行的

當事人也不必氣餒，也應隨喜護持團隊所達成的

共識與結論。

大家都好心來奉獻，如果能在共事中和樂相

處，開心地共同成長，那真是很幸福的事。在團

隊合作中，能有清楚的目標，並且經過群策群力

的目標明確，但沒有一定的做法。

只要自己的心所選擇，我

都是自己的心所選擇，我

繼續努力，老實修行。

期許

自己繼續努力，老實修行。

自己繼續努力，老實修行。</p



放鬆身心 體驗生命

如果能用禪的修行方法，
生活的品質自然就會提昇，
它是一種安定的力量，是開發智慧的方法，
是超越主觀與客觀的態度。

唐朝的禪宗六祖惠能大師，未出家前，是一位砍柴的樵夫，進入寺院之後，則在廚房做苦力，開悟得法後，他還在獵人的隊伍中看網，從惠能大師的傳記裡，看不到他在何時打過，因此中國禪宗流行著兩句話：「修行不在腿，說法不在嘴」。意思是說，修行不只是在盤腿，說法也不光是用嘴巴，而是要以行動來實踐，才能受用，才能感動人。真正的禪修，是在於使得自己的心，能夠明朗、穩定、有智慧。

然而，我們也許只能在兩、三分鐘之內，做到身體在哪裡，心就在那裡，要求持久做到，其實是很困難的，特別是在利害與感情發生衝突時，要使心能夠平靜、安定，就相當不容易了。有一位台灣的民意代表，他常常教人要以「平常心」來處事，結果沒有選上連任，心中有很大的失落感，他來說：「師父，我只以平常心來競爭，我不在乎這次選舉失敗，不過，我是全心全力為選民服務的，那些投票的人真是沒有眼睛、沒有良心啊！」我請他來學打坐，我想他在修行得力之後，這樣的話大概就不會說了。

最簡單的修行方法，就是體驗自己的呼吸，享受自己的呼吸，欣賞自己的呼吸，知道自己呼吸的粗細，因為呼吸跟我們是最密切的，只要有呼吸，就等於擁有無限的希望，就等於擁有一切的可能，因此要珍惜它、體驗它、享受它、欣賞它，能夠這樣，心情自然很快地就會平靜了。

以上兩種方法，第一種是原則，身體在哪裡，心就在那裡；第二種是欣賞、體驗、享受自己的呼吸，呼吸，這兩種方法在任何時間都是可以用得上的。至於打坐究竟該如何坐呢？將坐在椅子上的身體。

心體在那裡，身體在哪裡，心就在那裡。

呼氣，這兩種方法在任何時間都是可以用得上的。

至於打坐究竟該如何坐呢？將坐在椅子上的身體。

心就在那裡；第二種是欣賞、體驗、享受自己的呼吸，呼吸，這兩種方法在任何時間都是可以用得上的。

至於打坐究竟該如何坐呢？將坐在椅子上的身體。

心就在那裡；第二種是欣賞、體驗、享受自己的呼吸，呼吸，這兩種方法在任何時間都是可以用得上的。

至於打坐究竟該如何坐呢？將坐在椅子上的身體。

心就在那裡；第二種是欣賞、體驗、享受自己的呼吸，呼吸，這兩種方法在任何時間都是可以用得上的。

至於打坐究竟該如何坐呢？將坐在椅子上的身體。

(文/編輯室 圖/盧羽妍)

音聲的清淨感受。

晚間「星空夜話」，學員

在法師相伴下，溫馨暢談學

習的感動與成長，隨後點

亮手中的心燈，在點點星光

下，於戶外繞行，再至佛前

供燈。一盞盞小小的燈光

凝聚成眾人的光熱，照亮心

的方向。

透過營隊活動，學員除了

認識佛陀與佛法，同時在禪

坐、茶禪、手作體驗中，實

際感受「禪在平常用中」，

並把安撫、專注的方法帶回

生活中。

(文/編輯室 圖/盧羽妍)

到「認識梵唄」，透過實際

演練木魚與引磬，感受梵唄

音聲的清淨感受。

晚間「星空夜話」，學員

在法師相伴下，溫馨暢談學

習的感動與成長，隨後點

亮手中的心燈，在點點星光

下，於戶外繞行，再至佛前

供燈。一盞盞小小的燈光

凝聚成眾人的光熱，照亮心

的方向。

透過營隊活動，學員除了

認識佛陀與佛法，同時在禪

坐、茶禪、手作體驗中，實

際感受「禪在平常用中」，

並把安撫、專注的方法帶回

生活中。

(文/編輯室 圖/盧羽妍)

到「認識梵唄」，透過實際

演練木魚與引磬，感受梵唄

音聲的清淨感受。

晚間「星空夜話」，學員

在法師相伴下，溫馨暢談學

習的感動與成長，隨後點

亮手中的心燈，在點點星光

下，於戶外繞行，再至佛前

供燈。一盞盞小小的燈光

凝聚成眾人的光熱，照亮心

的方向。

透過營隊活動，學員除了

認識佛陀與佛法，同時在禪

坐、茶禪、手作體驗中，實

際感受「禪在平常用中」，

並把安撫、專注的方法帶回

生活中。

(文/編輯室 圖/盧羽妍)

到「認識梵唄」，透過實際

演練木魚與引磬，感受梵唄

音聲的清淨感受。

晚間「星空夜話」，學員

在法師相伴下，溫馨暢談學

習的感動與成長，隨後點

亮手中的心燈，在點點星光

下，於戶外繞行，再至佛前

供燈。一盞盞小小的燈光

凝聚成眾人的光熱，照亮心

的方向。

透過營隊活動，學員除了

認識佛陀與佛法，同時在禪

坐、茶禪、手作體驗中，實

際感受「禪在平常用中」，

並把安撫、專注的方法帶回

生活中。

(文/編輯室 圖/盧羽妍)

到「認識梵唄」，透過實際

演練木魚與引磬，感受梵唄

音聲的清淨感受。

晚間「星空夜話」，學員

在法師相伴下，溫馨暢談學

習的感動與成長，隨後點

亮手中的心燈，在點點星光

下，於戶外繞行，再至佛前

供燈。一盞盞小小的燈光

凝聚成眾人的光熱，照亮心

的方向。

透過營隊活動，學員除了

認識佛陀與佛法，同時在禪

坐、茶禪、手作體驗中，實

際感受「禪在平常用中」，

並把安撫、專注的方法帶回

生活中。

(文/編輯室 圖/盧羽妍)

到「認識梵唄」，透過實際

演練木魚與引磬，感受梵唄

音聲的清淨感受。

晚間「星空夜話」，學員

在法師相伴下，溫馨暢談學

習的感動與成長，隨後點

亮手中的心燈，在點點星光

下，於戶外繞行，再至佛前

供燈。一盞盞小小的燈光

凝聚成眾人的光熱，照亮心

的方向。

透過營隊活動，學員除了

認識佛陀與佛法，同時在禪

坐、茶禪、手作體驗中，實

際感受「禪在平常用中」，

並把安撫、專注的方法帶回

生活中。

(文/編輯室 圖/盧羽妍)

到「認識梵唄」，透過實際

演練木魚與引磬，感受梵唄

音聲的清淨感受。

晚間「星空夜話」，學員

在法師相伴下，溫馨暢談學

習的感動與成長，隨後點

亮手中的心燈，在點點星光

下，於戶外繞行，再至佛前

供燈。一盞盞小小的燈光

凝聚成眾人的光熱，照亮心

的方向。

透過營隊活動，學員除了

認識佛陀與佛法，同時在禪

坐、茶禪、手作體驗中，實

際感受「禪在平常用中」，

並把安撫、專注的方法帶回

生活中。

(文/編輯室 圖/盧羽妍)

到「認識梵唄」，透過實際

演練木魚與引磬，感受梵唄

音聲的清淨感受。

晚間「星空夜話」，學員

在法師相伴下，溫馨暢談學

習的感動與成長，隨後點

亮手中的心燈，在點點星光

下，於戶外繞行，再至佛前

供燈。一盞盞小小的燈光

凝聚成眾人的光熱，照亮心

的方向。

透過營隊活動，學員除了

認識佛陀與佛法，同時在禪

坐、茶禪、手作體驗中，實

際感受「禪在平常用中」，

並把安撫、專注的方法帶回

生活中。

(文/編輯室 圖/盧羽妍)

到「認識梵唄」，透過實際

演練木魚與引磬，感受梵唄

僧伽大學創校 20 週年系列報導

漢傳佛教宗教師的沃土

◎文／釋演曉 圖／李東陽

一一〇〇一年秋，法鼓山僧伽大學在聖嚴師父揭橥的「悲智和敬」校訓中創校，是實現太虛大師「建僧」悲願的重要進程。作為法鼓山大學教育核心的一環，僧伽大學創校二十年來，已培育出二百三十八位優秀畢業學僧進入僧團領執，投入弘法利生的行列。

僧大的成立，象徵著佛法慧命代代相傳。

教育從以往的師徒制走向學院制，回顧二十年來的辦學歷程，從四年制全方位學習的佛學系、僧才養成班（二〇一一年停止招生），到增設六年制禪學系，皆透過完備的修學體制、簡樸的禪修生活與環境，培養實修實證、悲智具足，發揚法鼓宗風的弘法人才。

隨著社會變遷且歷經 COVID-19 疫情帶來的衝擊，僧大除了延續以往的學院教育，在創校二十週年之際，特別藉由網路分享僧大教育的內涵，三月起發行系列影片「僧命旅程」、「走向十方」，邀集僧大教務長常啟法師表示，僧伽大學猶如一個僧才的養成皿，提供學僧所需要的陽光、空氣和水等滋養，教育是土壤，讓種下初發心種子的行者，在僧大所設計的次第課程中，茁壯成長。學僧在這樣的培育過程中，逐步踏上「放下」、「成長」與「奉獻」的僧命旅程。

影片中，學僧分享校園生活點滴，在隨眾起板、上殿、過堂、出坡等作息中，每學期的暑假實習、禪堂實習，幫助長養慈悲心與菩提心，更能體會師父所說：「關懷別人、成長自己，這是提昇人品的最高法門。」還有，每學期兩次禪七的禪修訓練，培養精進心，持續在自我覺察中，消融自我，面對外境不迎不拒，作自己的主人。

每學期的暑假實習、禪堂實習，幫助長養慈悲心與菩提心，更能體會師父所說：「關懷別人、成長自己，這是提昇人品的最高法門。」還有，每學期兩次禪七的禪修訓練，培養精進心，持續在自我覺察中，消融自我，面對外境不迎不拒，作自己的主人。

沃土，學僧們在此成長蛻變，學習在僧團中安住身心，學道自我承擔，更學習承擔眾生。隨著時代推進，這方校園沃土將繼續孕育一代又一代有悲願心的出家人，出離自我，走向十方。

創校二十年的法鼓山僧大，如何培育出一代代弘法利生的僧才？
透過週年系列影片「僧命旅程」、「走向十方」，與您分享學僧們在這方漢傳佛教宗教師的沃土中，蛻變成長的歷程。



◎釋演才（僧大佛學系二年級）

大寮實習 長養感恩心



▲古德云：「大寮出祖師。」學僧在大寮實習，洗切菜是基本工夫。

「自覺工作坊」齊明別苑開跑

生命自覺 開啟心生活

◎釋演曉

假來到總本山的大寮，展開為期十一日的實習，對於個人的修行，幫助很大。古德有云：「大寮出祖師。」身處其中，更能體會這句話的道理。

在大寮，洗切菜是基本工夫，我最常分配到的執事便是切菜。切菜時，練習運用禪修的方式，去體驗刀與菜之間的距離，將刀子化為手的延伸，就可精準地切出需要的大小。這個技巧最常用在切細絲上，因要切得細，光用眼睛看不夠，一定要用手去感覺，但練習時，難免會切到手指，我很幸運只切到指甲，感恩有個好用的身體。

這次實習也分配到站煎台。由於食物大多含水分，放入煎台與油一接觸，經常發生油爆，手不時會被油噴到，由於工作必須持續，無法立刻離開去沖水。也被油燙時，大多很平靜，原來手已被燙到長了厚厚一層繭。心中深深感恩大寮的法師

和菩薩，默默承擔了這些傷痛。這次煎食物，還有一個新體驗。因為要供養大眾，所以煎好之後，自己並不在意是否吃到那道菜，反而是關心其他人有沒有吃到。看到大家都吃到了，心裡很開心，這就是奉獻的快樂吧！

實習期間最大的磨練，是克服自己「不想被指揮」的習性，很多時候想「頂」回去，不過還是忘記下來。過程中，常想到師父在《聖嚴法師教淨土法門》中提到：「忍辱波羅蜜是沒有一樣事情不能忍，何況這些都是小事情；而且如果連小事情都不能忍，大事情怎麼辦呢？」每想到這句話，就有忍的力量，也讓我懂得何以「大寮出祖師」。

實習最大的收穫，莫過於長養感恩心。以前吃飯時，只是觀念上知道食物得來不易，親身參與大寮工作後，體會其中的辛勞，真正生起感恩心，感恩一切因緣成就。

碗中熱騰騰的飯菜，讓我們能夠專心修行。我期許自己好好地體驗佛法，分享佛法，才不會辜負這麼多人的奉獻。



▶透過情緒管理練習，能更深層地傾聽自我內在的聲音。（李佳純攝）

（我感到焦慮的時候，當我不知道怎麼用方法，希望能先放下對他人的成見……）情緒管理練習課程中，白板上列出幾個簡單句型：「我感到……」（輪盤）、「當……（辨識）、「我希望……（傾聽）」，講師陳茉莉鼓勵學員說出內在想法，進一步以「心輪轉盤」的練習，使學員更深層地傾聽自己內在的聲音。「每一個感受都是智慧的源頭。」陳茉莉表示，心理學重視的是每個階段面對「情緒」的過程，「心輪轉盤」就是運用「四它」的練習，使每個人都能成為自己的治療師。

任職幼教業的莊雅婷說，以往常煩惱自己在工作團隊中力量太小，無法發揮作用，法師善巧以足球影片讓她明白，原來補位也是與團隊在一起。擔任客服的徐芷晴，經常遇到情緒高漲的客戶，以往保護自己的方式是迴避內在的情緒，這次從辨識情緒課程，重新正視內心的知覺。

「覺」是舉辦自覺工作坊的關懷目標。「常格法師表示，一般人很難清楚辨識心的狀態，要從做到自我覺察首先要須能知「苦」，才有動力想

「轉」，而轉的方法就是「道」。這次課程以聖諦「苦、集、滅、道」與心理學結合，企盼讓學員見到情緒的本質，發動

內心改變的力量。

（接上頁）學生們在齊明別苑，從心理學與佛法雙重視角，為來自臺北、桃園、苗栗、臺中二十一位學員，啟動「自覺、心生活—生命的幸福密碼」。

（我感到焦慮的時候，當我不知道怎麼用方法，希望能先放下對他人的成見……）情緒管理練習課程中，白板上列出幾個簡單句型：「我感到……」（輪盤）、「當……（辨識）、「我希望……（傾聽）」，講師陳茉莉鼓勵學員說出內在想法，進一步以「心輪轉盤」的練習，使學員更深層地傾聽自己內在的聲音。「每一個感受都是智慧的源頭。」陳茉莉表示，心理學重視的是每個階段面對「情緒」的過程，「心輪轉盤」就是運用「四它」的練習，使每個人都能成為自己的治療師。

任職幼教業的莊雅婷說，以往常煩惱自己在工作團隊中力量太小，無法發揮作用，法師善巧以

足球影片讓她明白，原來補位也是與團隊在一起。擔任客服的徐芷晴，經常遇到情緒高漲的客戶，以往保護自己的方式是迴避內在的情緒，這次從

辨識情緒課程，重新正視內心的知覺。

「覺」是舉辦自覺工作坊的關懷目標。「常

格法師表示，一般人很難清楚辨識心的狀態，要從

做到自我覺察首先要須能知「苦」，才有動力想

「轉」，而轉的方法就是「道」。這次課程以

聖諦「苦、集、滅、道」與心理學結合，企盼讓學員見到情緒的本質，發動

內心改變的力量。

（接上頁）學生們在齊明別苑，從心理學與佛法雙重視角，為來自臺北、桃園、苗栗、臺中二十一位學員，啟動「自覺、心生活—生命的幸福密碼」。

（我感到焦慮的時候，當我不知道怎麼用方法，希望能先放下對他人的成見……）情緒管理練習課程中，白板上列出幾個簡單句型：「我感到……」（輪盤）、「當……（辨識）、「我希望……（傾聽）」，講師陳茉莉鼓勵學員說出內在想法，進一步以「心輪轉盤」的練習，使學員更深層地傾聽自己內在的聲音。「每一個感受都是智慧的源頭。」陳茉莉表示，心理學重視的是每個階段面對「情緒」的過程，「心輪轉盤」就是運用「四它」的練習，使每個人都能成為自己的治療師。

任職幼教業的莊雅婷說，以往常煩惱自己在工作團隊中力量太小，無法發揮作用，法師善巧以

足球影片讓她明白，原來補位也是與團隊在一起。擔任客服的徐芷晴，經常遇到情緒高漲的客戶，以往保護自己的方式是迴避內在的情緒，這次從

辨識情緒課程，重新正視內心的知覺。

「覺」是舉辦自覺工作坊的關懷目標。「常

格法師表示，一般人很難清楚辨識心的狀態，要從

做到自我覺察首先要須能知「苦」，才有動力想

「轉」，而轉的方法就是「道」。這次課程以

聖諦「苦、集、滅、道」與心理學結合，企盼讓學員見到情緒的本質，發動

內心改變的力量。

（接上頁）學生們在齊明別苑，從心理學與佛法雙重視角，為來自臺北、桃園、苗栗、臺中二十一位學員，啟動「自覺、心生活—生命的幸福密碼」。

（我感到焦慮的時候，當我不知道怎麼用方法，希望能先放下對他人的成見……）情緒管理練習課程中，白板上列出幾個簡單句型：「我感到……」（輪盤）、「當……（辨識）、「我希望……（傾聽）」，講師陳茉莉鼓勵學員說出內在想法，進一步以「心輪轉盤」的練習，使學員更深層地傾聽自己內在的聲音。「每一個感受都是智慧的源頭。」陳茉莉表示，心理學重視的是每個階段面對「情緒」的過程，「心輪轉盤」就是運用「四它」的練習，使每個人都能成為自己的治療師。

任職幼教業的莊雅婷說，以往常煩惱自己在工作團隊中力量太小，無法發揮作用，法師善巧以

足球影片讓她明白，原來補位也是與團隊在一起。擔任客服的徐芷晴，經常遇到情緒高漲的客戶，以往保護自己的方式是迴避內在的情緒，這次從

辨識情緒課程，重新正視內心的知覺。

「覺」是舉辦自覺工作坊的關懷目標。「常

格法師表示，一般人很難清楚辨識心的狀態，要從

做到自我覺察首先要須能知「苦」，才有動力想

「轉」，而轉的方法就是「道」。這次課程以

聖諦「苦、集、滅、道」與心理學結合，企盼讓學員見到情緒的本質，發動

內心改變的力量。

（接上頁）學生們在齊明別苑，從心理學與佛法雙重視角，為來自臺北、桃園、苗栗、臺中二十一位學員，啟動「自覺、心生活—生命的幸福密碼」。

（我感到焦慮的時候，當我不知道怎麼用方法，希望能先放下對他人的成見……）情緒管理練習課程中，白板上列出幾個簡單句型：「我感到……」（輪盤）、「當……（辨識）、「我希望……（傾聽）」，講師陳茉莉鼓勵學員說出內在想法，進一步以「心輪轉盤」的練習，使學員更深層地傾聽自己內在的聲音。「每一個感受都是智慧的源頭。」陳茉莉表示，心理學重視的是每個階段面對「情緒」的過程，「心輪轉盤」就是運用「四它」的練習，使每個人都能成為自己的治療師。

任職幼教業的莊雅婷說，以往常煩惱自己在工作團隊中力量太小，無法發揮作用，法師善巧以

足球影片讓她明白，原來補位也是與團隊在一起。擔任客服的徐芷晴，經常遇到情緒高漲的客戶，以往保護自己的方式是迴避內在的情緒，這次從

辨識情緒課程，重新正視內心的知覺。

「覺」是舉辦自覺工作坊的關懷目標。「常

格法師表示，一般人很難清楚辨識心的狀態，要從

做到自我覺察首先要須能知「苦」，才有動力想

「轉」，而轉的方法就是「道」。這次課程以

聖諦「苦、集、滅、道」與心理學結合，企盼讓學員見到情緒的本質，發動

內心改變的力量。

（接上頁）學生們在齊明別苑，從心理學與佛法雙重視角，為來自臺北、桃園、苗栗、臺中二十一位學員，啟動「自覺、心生活—生命的幸福密碼」。

（我感到焦慮的時候，當我不知道怎麼用方法，希望能先放下對他人的成見……）情緒管理練習課程中，白板上列出幾個簡單句型：「我感到……」（輪盤）、「當……（辨識）、「我希望……（傾聽）」，講師陳茉莉鼓勵學員說出內在想法，進一步以「心輪轉盤」的練習，使學員更深層地傾聽自己內在的聲音。「每一個感受都是智慧的源頭。」陳茉莉表示，心理學重視的是每個階段面對「情緒」的過程，「心輪轉盤」就是運用「四它」的練習，使每個人都能成為自己的治療師。

任職幼教業的莊雅婷說，以往常煩惱自己在工作團隊中力量太小，無法發揮作用，法師善巧以

足球影片讓她明白，原來補位也是與團隊在一起。擔任客服的徐芷晴，經常遇到情緒高漲的客戶，以往保護自己的方式是迴避內在的情緒，這次從

辨識情緒課程，重新正視內心的知覺。

「覺」是舉辦自覺工作坊的關懷目標。「常

格法師表示，一般人很難清楚辨識心的狀態，要從

做到自我覺察首先要須能知「苦」，才有動力想

「轉」，而轉的方法就是「道」。這次課程以

聖諦「苦、集、滅、道」與心理學結合，企盼讓學員見到情緒的本質，發動

內心改變的力量。

（接上頁）學生們在齊明別苑，從心理學與佛法雙重視角，為來自臺北、桃園、苗栗、臺中二十一位學員，啟動「自覺、心生活—生命的幸福密碼」。

（我感到焦慮的時候，當我不知道怎麼用方法，希望能先放下對他人的成見……）情緒管理練習課程中，白板上列出幾個簡單句型：「我感到……」（輪盤）、「當……（辨識）、「我希望……（傾聽）」，講師陳茉莉鼓勵學員說出內在想法，進一步以「心輪轉盤」的練習，使學員更深層地傾聽自己內在的聲音。「每一個感受都是智慧的源頭。」陳茉莉表示，心理學重視的是每個階段面對「情緒」的過程，「心輪轉盤」就是運用「四它」的練習，使每個人都能成為自己的治療師。

任職幼教業的莊雅婷說，以往常煩惱自己在工作團隊中力量太小，無法發揮作用，法師善巧以

足球影片讓她明白，原來補位也是與團隊在一起。擔任客服的徐芷晴，經常遇到情緒高漲的客戶，以往保護自己的方式是迴避內在的情緒，這次從

辨識情緒課程，重新正視內心的知覺。

「覺」是舉辦自覺工作坊的關懷目標。「常

格法師表示，一般人很難清楚辨識心的狀態，要從

做到自我覺察首先要須能知「苦」，才有動力想

「轉」，而轉的方法就是「道」。這次課程以

聖諦「苦、集、滅、道」與心理學結合，企盼讓學員見到情緒的本質，發動

內心改變的力量。

（接上頁）學生們在齊明別苑，從心理學與佛法雙重視角，為來自