

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

【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，原本上鼓山園區參學巡禮的活動，改在各地方分會舉行，從三月十三日起，由新店、基隆、新莊分會率先起跑，陪伴超過兩百位小菩薩及家長度過愉快的下午。負責籌畫的青年院演法法師表示：「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、姊姊以戲劇兔奶奶「遺失的禮物」開場，接著帶小菩薩一起去拜訪兔爺爺，搭配遊戲同心協力穿越高低起伏的關卡，用紙捲筒與兔爺爺搭建起牆壁，也相互合作保護阿鵝的生命，最後兔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、放鬆鬆」的禪修方法，小菩薩體會到「一放鬆」，事情才做得好。經過熱烈的舞蹈與遊戲後，小菩薩靜下來靜心串佛珠，每串一個珠子念一聲「南無觀世音菩薩」，把佛菩薩的願力串成一圈，用最虔誠的心來祝福自己。

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，看到背後有這麼多義工護持，實在很感動。第一次帶孩子參加的爸爸陳昭容分享，藉著圖卡說出自己的故事，與家長們交流，就像重新認識自己，也為此點燈，受益良多。扮演兔奶奶的法青師嚴瑋說，擔任隊輔兩年多，愈來愈知道如何與小菩薩溝通，學會用孩子能理解的方式對話。

板橋分會規畫兒童營的悅眾黃鳳慧表示，這是接引大眾認識佛法很好的橋樑，很多小菩薩回家會和父母分享《心經》、觀世音菩薩的故事，從小菩薩的回應中看見心靈、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。

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)



從文山到法鼓山

【鄭功賢／臺北報導】護法總會文山分會「平安自在」系列講座，三月十三日邀請僧伽大學男眾副院長常寬法師主講「從文山到法鼓山——平安自在的修行旅程」，近二百位信眾到場聆聽，法師以幽默活潑的口吻，從他在木柵指南宮山腳下長大的常寬法師說，來到文山分會讓他感覺「近鄉情怯」，講題的由來緣於他是從文山到法鼓山出家，並由此展開出家修行旅程。

細數從童年至赴美留學的歷程，法師回憶道，他的求學過程如同孟母三遷，從小學到高中經常念一半就因故轉學，因而不斷地面對新老師、新同學。高中畢業考大學，父親期望他念法律系，畢業後可以當法官、律師，但他不喜歡，最後念了輔大數學系，畢業後赴美留學。父親期望的法官、律師都沒當成，最後出家成為法師。

法師表示，父親在他留美期間罹患食道癌，讓他決定休學回臺照顧父親。父親曾問：「為什麼我會罹患這樣的病？」法師回答：「你對別人很好，對自己不好，把自己的身體弄壞了。」法師當時希望幫助父親解開心結，因為「從小到大，母親提供我安全與自在感，忙碌的父親則讓我更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：希望幫助所有人「心開意解」。這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，令全場聽眾深受感動，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。暫時放下忙碌的公務，悅眾們在八天七夜規律的作息中調和身心，聆聽聖嚴師父影片的開示，透過觀想的熏習與方法的熟練，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「心五四」讓自已安住，以三大教育落實心靈環保，經常聆聽師父的開示，不僅心和師父的理念在一起，也是增長自身的福德資糧。法師也以諸佛菩薩在因地修行時就開始發願，勉勵眾人齊心發願，接引更多人來品嘗佛法的清涼。



▲全臺各地悅眾齊聚天南寺，以禪修充電，凝鍊道心。
(李東陽攝)

◎釋常哲

與生死相遇

無常中的無常

這一年多來關懷幾位在七七之內家裡連續喪親的個案。有中年母親還在第五個七中，兒子因治公而葬身餐廳大火；有老伴才圓滿植存，另一半也隨之而去……接連的噩耗讓至親措手不及，這就是婆婆世間示現的「無常中的無常」，宣說著苦難人間逼迫的「苦聖諦」！

有位年輕未婚的往生者，是備受奶奶疼愛的孫子，不願繼承家業的他，想要努力開創自己的人生，讓母親及家人驕傲。事發當天，奶奶還提醒下午要一起為母親誦經祈福，盡量勿外出，孝順的他表面順著奶奶，私下還是積極約了客戶在餐廳洽談。不久，缺席誦念的他傳來死訊，讓全家猶如晴天霹靂……

奶奶雖是女強人，但經歷媳孫相繼捨世，還是難掩內心的脆弱。

與創傷。隔天到家中關懷，當下也只能陪伴與傾聽，看到往生者房間兩隻可愛的波斯貓在床上天真地玩耍，似乎不知疼愛牠們的主人已永遠離開了，我在床邊為其念了幾句佛號祝禱。

由於他們全家從師公東初老人時代就一路護持，佛事過程中，僧團法師的關懷多少撫慰了他們的悲傷，關懷院也盡力協助佛事到植存圓滿。我觀察發現，個案的家人因為在法鼓山學習佛法，無常、苦、空、無我的正知見可說是最好的免疫力，讓他們在雙重的無常中回到法的智慧與光明，印證了法的力量與療癒。

「佛法在世間，不離世間覺」，佛法智慧真的可以讓我們在生命縫隙中，用智慧的心眼看見希望，度過生死苦難的幽谷！傳統習俗中有「無三不成禮」

的迷信，以為家中一年內只要接連有兩位親人過世，恐有第三位親人會遭遇不測，因此常會請道士先用雞來引路，再用活鴨祭煞做法，用紙紮人代替活人擋煞，叫做「祭空棺」或稱「祭草人」、「祭三喪」。

這是可以被同情與理解的，因為人類潛意識中本來就存在許多不確定與不安感，期待透過民俗儀式來消除疑慮與恐懼。某方面的確有安撫心理的作用，但與佛教所揭示的因緣因果觀卻不相應。佛教認為，每一個人來到世上都有各自的福報與罪障，隨著善惡染淨的業力因緣而呈現不同的境遇，然而罪福如幻乃生滅法，皆非絕對。所以遭逢意外或連續喪親並非外力或沖煞，而是「一有因有緣世間集」，應該建立起正知正見來破除迷信。



▲慈基會關懷社區長者，規畫各種活動，提昇健康快樂的生活。
(慈基會提供)

人基會 香草共備課

觀察植物 學生命智慧

【黃紫華／臺北報導】疫情方歇之際，法鼓山人文社會基金會的香草老師共備成長課於三月六日展開。臺灣大學農藝研究所名譽教授劉麗飛主講「向植物學習——春花秋實知多少」，帶領三十九位香草老師，從植物葉片的特性、樣貌、種類等面向，一同觀察植物世界的奧妙。

葉片的排列形狀、生長角度，都能窺見植物為適應生態環境所展現的生存機制與智慧。如：植物葉片的排列方式有互生、對生、輪生的差別，會如此排列生長，是為了充分利用空間，讓每片葉子都能充分受光，行光合作用及蒸散作用。趙麗飛表示，植物的葉片好似會算數一樣，自然而然的排列成黃金分割比例，其鎮密與細緻，可從觀察松果、鳳梨、向日葵的管狀花及舌狀花的排序中得知。而這黃金分割列數的原理經過人類的巧思及運用，從「仿生學」的角度出發，創造了許多著名且傳世的建築物。

「為什麼葉片大多是薄薄一片？」趙麗飛說，主要是易受光，即使是下層的葉片，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，只要留下一片葉、一段莖、一顆芽，植物就能保命、生生不息。趙麗飛期勉大家，透過觀察植物來學習，不僅能看得到大自然的智慧，更能使自我生命態度有所提昇。

慈基會 林邊仁和社區關懷

長者學習新知 揮灑樂齡色彩

【本刊訊】自去年（二〇二〇）十二月起至今四月九日，法鼓山慈善基金會每月兩次，定期於屏東林邊仁和社區舉辦長者關懷。三月十二日上午，高雄和潮州地區十三位義工，再度來到林邊仁和關懷協會活動中心，陪伴關懷四十三位長者。

「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，熏陶之下希望將來能踏上蓮花跟隨菩薩修行，願能遇見阿彌陀佛。

DIY手作「時空膠囊」，義工協助長者用厚紙製作成球形的時空膠囊，將所許的願望，放入時空膠囊，再帶回家裡與家人分享，製作的過程中雖有些手忙腳亂，但長者們認真愉悅。看完《大法鼓》聖嚴師父開示「寬恕的美德」，大家討論是否曾因為一句話，讓人起煩惱？一位長者分享，年輕時講話不注意，傷害到家人，後來才學到凡事三思而行，才能避免摩擦與爭端。

每一次的關懷陪伴，藉由精心規畫的活動內容，如八式動禪、生命樹、心靈茶會、故事平台、茶禪體驗、年節活動、戶外禪等，讓長者增添生活的樂趣，學習生活新知，提昇健康快樂的生活。

東初禪寺

點亮初心

One hundred, one wish!

紐約東初禪寺是聖嚴師父創建的第一個道場亦是漢傳禪佛教在西方社會弘化樞紐中心這裡處處有師父弘法的足跡更是法鼓山許多核心理念的發源地

師父建設道場的初心，是為向西方人士弘揚漢傳佛法而多信願相續，東初禪寺從一棟建築物轉轉增建未來將提供更大的硬體空間，容納東西方人士精進同修期許漢傳佛法於全球開枝散葉

東初禪寺擴建工程即將圓滿，敬邀您發心護持為我們的世界注入一份力量，開啓無盡的希望



護持訊息 捐款護持 持咒回向

Calming the Mind

Led by: Ven. Chang Zhai

INTRO TO BASIC MEDITATION

Live 直播



4/10, 17 (Sat.) 10am~12pm EST.

農禪寺

後40人生優雅開展



學員參加農禪寺「後四十的人生必修課」，學習開創路實自在的後半場人生。（農禪寺提供）

「江胤芝／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他人。

農禪寺監院果毅法師表示，誠實面對生命每天都在倒數的事實，才能積極思考如何運用有限的时间、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物事，並欣賞「貼心管家克柏」漫畫。貼心管家替主人翁一一節選環繞身邊的人事物，形塑溫暖美好的世界，卻迴避掉真實的聲音，令學員深刻自省：「一人都有貼心管家，從一早醒來就替我們選擇要吃什么、看什麼新聞、跟誰交談……」

溫哥華道場 查可分享慈悲心的培養

【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，邀請聖嚴師父西方法子、現居克羅埃西亞的查可·安德烈維克（Zarko Andrejic），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，在世界各地凝聚慈悲心，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。「在大乘佛教中，慈悲心很重要。」他說明大乘佛教的目的，是度眾生得解脫，菩薩行所發的菩提心，就是廣大的慈悲心。

慈悲的意思是「幫助別人拔除痛苦」。查可表示，知道別人的痛苦，並不是要自己和他一樣痛苦，但我們必須知道苦是什麼，還有苦從何而來。發離苦心的出離心是對自己的執著，對他人慈悲。「我們要學習放下對自己的執著，因為自我中心很強的人，不會察覺到他人的苦受。」慈悲心不只是看到別人的痛苦，而是同理對方真正的感受，當自我愈少，愈能察覺到對方的苦。

北美法鼓傳燈

念師恩 續師願

年譜分享、禪學思想講座、紀實電影座談 不同角度緬懷師父 堅定學佛願心

【王曉亞、蔡常儒／綜合報導】緬懷創辦人聖嚴師父教澤，延續傳法火炬，北美洛杉磯、舊金山、溫哥華三處道場，於二月二十、二十一日兩天，聯合舉辦三場線上「法鼓傳燈」系列活動，包括《聖嚴法師年譜》分享會、《聖嚴法師的禪學思想》講座，以及《本來面目》紀實電影座談會，從不同的主題和角度，與海內外四眾弟子一起感念師恩，堅定學佛、護法、弘法的願心，接續師父的法身慧命，讓佛法的光明照亮世間。

第一場《聖嚴法師年譜》分享會以「心門解鎖，宅疫自安」為題，由年譜編著者林其賢、法鼓文化編輯總監果賢法師與談，二百多位全球各地信眾視訊參與。林其賢分享《年譜》出版的緣起與過程，內容綱要、閱讀方式。他表示師父顯現一位平凡僧侶，但一輩子奮發向上，不斷地突破、學習，用一生展現悲心願行，教導我們無論身處何種環境，都要不斷努力精進。

果賢法師分享，師父捨報之後，自己才體會師父在旁諄諄教誨的幸福。在無限時空中，師父是哪裡需要他，他就去哪裡；哪個地方的因緣成熟了他，他便去哪裡，「只要有法鼓山理念的地方，即是法鼓山；實踐師父的願，即是和師父在一起。」

第二場「聖嚴法師的禪學思想」講座，由禪堂主果賢法師、禪堂板首果興法師主講，全程同步英文口譯。

共有六百多位信眾於線上聆聽。果賢法師提綱挈領介紹師父的思想，如「只有方向，無一定的做法」，是以「一開發自己的智慧，也就成就他人的智慧」為指標，順著時空背景而為，沒有一定要怎麼做，或不要怎麼做；順著慈悲原則而行，眾生需要什麼，就給予所需要的佛法關懷。

果興法師則精要介紹師父在美國帶領禪修的因緣、僧團三學研修院的成立起源、師父學習禪修的過程和方法，並將閉關的實證經驗與天台、華嚴經教接軌，進而貫通普賢、臨濟的修行法門。

第三場《本來面目》紀實電影座談會，由影片監製楊揚、導演張劍維與談。線上參與的聽眾 Sharon Lee 感恩地表示，以前雖然常去法鼓山，只知道自己喜欢在那裡，心情很平靜，但不知道為何何產生這樣的感受。直到看完這部電影，上網找了師父過去的照片、法鼓山的講座，從此改變了自己的人生。



▲果賢法師、林其賢老師於紫雲寺現場，視訊分享《聖嚴法師年譜》的願行典範。（郭惠忠 攝）



▲果賢法師分享師父的禪學思想，各地信眾於線上聆聽。（舊金山道場 提供）



蘭陽分院 劉東啟引領傾聽老樹的語言



▲劉東啟分享傾聽老樹，與自然融合共生的研究歷程。（蘭陽分院 提供）

【郭淑娟／宜蘭報導】人生病了，可以找醫生治療，樹生病了呢？三月二十日，蘭陽分院「平安自在」任意門「第一場講座」邀請日本國家認證的樹醫生、中興大學園藝系副教授劉東啟，與一百五十位聽眾分享「如何傾聽老樹的語言」，引領眾人從尊重出發，在人與樹、人與環境之間，找到彼此共好的方式。

「您今天用了多少樹呢？」劉東啟提到，我們腳下踩的地板、手上的筆記本、平日吃的水果……都來自「樹」。樹是地球上最偉大的供養者。地球的生命來自於太陽的能量，而樹正是能量的轉換者；森林能有效減緩全球暖化速度、涵養水源、保護土壤，提供人類及許多生物生存所需，因此正確理解樹木可說是人類文明很重要的一件事。

劉東啟表示，植物與動物的構造不同，不能用對待動物的思維來理解樹木，應該要拋開錯誤的認知，用心傾聽它的聲音，才能真正的保護它，創造出人與自然和諧共處的環境。

擔任教職的聽眾王盟君表示，原來我們一直用人的角度去照顧樹，以為是為它好的做法，反而對樹造成傷害。進而反思自己與學生之間的相處，應要再多些覺察，才能了解學生真正的需要，讓彼此都能夠更好。

安和分院 人生系列講座登場

【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、僧團弘講部常隨法師、有鹿文化社長許梅之、金鐘獎主持人王浩一，分享如何因親炙佛法而翻轉生命，即使到了人生下半场，仍能一路向上學習的過程。

許梅之首先以「但願心如大海」為題，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。「當我專注鈔經，終於體驗到沒有煩惱的許梅之，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因緣，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，他的人生可說跟隨《人生》的師公東初老人、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，又在艱困之中見其光輝」等八句勉勵語，更是他人生順逆因緣的座右銘。而「《人生》要帶給世界光明和希望」，是師父對《人生》的勉勵，更成為法師一生的願力。

身為長子的王浩一，五十歲才有時間寫書。近年他在樂齡大學分享生死學，不講如何死，而是分享怎麼活。「人生到了五十，就要開始學會清掃、捨棄、重置。」



▲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）（王御丞 攝）

香港道場 邀您加入夏日共修

【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」之後，香港道場將於四月六日至六月二十七日，繼續舉辦「夏之修行日常」網路共修，每節一小時十五分，由監院常展法師、三位常住常隨法師、演清法師、演建法師共同帶領。

過去一年，香港信眾已適應雲端共修的在家修行模式，接續推行的夏季共修，延續前內容，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。佛法開示將以人間佛教為主題，加入在家功課，分享如何將佛法落實於生活中。此外，也將收集參與信眾的心得和回饋，由法師於線上開示時，進行回應和解答。

實體活動停辦期間，香港道場期盼透過網路共修，為大眾帶來平安自在，讓修行定課成為生活的日常，凝聚彼此的善念願力，迴向疫情早日止息。

探索生命價值

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

走不一樣的路



▲有志報考僧大的青年，聆聽方丈和尚分享漢傳佛教宗教師的使命感。（張田沛攝）

【釋演曉／金山報導】三月十四日一早，僧伽大學校園顯得格外熱鬧。來自各地四十多位考生、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、教務長常啟法師、學務長常濟法師、常格法師及總務長常實法師皆歡喜出席，還有馬來西亞、越南及中港澳地區的考生活躍踴躍，了解校園生活與應考重點。

方丈和尚果輝法師也到場勉勵考生，僧伽大學是培養有大悲願心的宗教師，「由生轉熟」、「由熟轉生」，是培養過程所要經歷的，提醒考生帶著「真、純、正」的初發心報考，必能超越種種困難。

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，建議從考題入手，熟讀聖嚴師父的禪修與基礎佛法著作，並提醒備考過程也是在薰習佛法，要提起願心與信心取代猜題的得失心。

大當提問時，考生發言十分踴躍及多元。親人生病能回去照顧嗎？疫情當前，海外考生如何應考？生活不適應怎麼辦？畢業出路何在？師長們親切地逐一為考生解惑。女眾副院長果光法師說，出家生活是修行與奉獻，隨著僧團賦予的任務弘法，在奉獻中成就自我，也就是聖嚴師父以身示現的「盡形壽、獻生命」。

小組討論時，新店面會悅眾邱柏瑞向法師提出有關出家的各種疑問，經由法師的講解，使他更堅定要報考僧大的意願。來自苗栗的蔡其峰，曾有過瀕死經驗，從此對生命起了疑問，他分享，接觸佛法後，認為也許出家可以解決生死疑惑，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，別擔心。」

【釋演曉／金山報導】三月十四日一早，僧伽大學校園顯得格外熱鬧。來自各地四十多位考生、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、教務長常啟法師、學務長常濟法師、常格法師及總務長常實法師皆歡喜出席，還有馬來西亞、越南及中港澳地區的考生活躍踴躍，了解校園生活與應考重點。

方丈和尚果輝法師也到場勉勵考生，僧伽大學是培養有大悲願心的宗教師，「由生轉熟」、「由熟轉生」，是培養過程所要經歷的，提醒考生帶著「真、純、正」的初發心報考，必能超越種種困難。

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，建議從考題入手，熟讀聖嚴師父的禪修與基礎佛法著作，並提醒備考過程也是在薰習佛法，要提起願心與信心取代猜題的得失心。

通往心靈環保的終身學習教育

【本刊訊】由法鼓文理學院主辦的「終身學習菩薩行」工作坊，三月十四日在臺北安和分院舉行，以「安心之道」為主題，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「大願與學」的法鼓文理學院。

開幕式由人文社會學群學群長陳定銘主持，帶出與四種環境緊密對話的「生命教育」、「社會企業與創新」碩士學位課程。隨後大願校史館主任辜琮瑜以「三生有幸、四境安樂」，貫串出生命教育的主題。透過內修，覺察生命、安頓身心。佛教學系系主任鄭偉仁以自身西行求學、探索佛教精微義理的歷程，鼓勵大家透過不斷學習及生命實踐，走出一條回應現代人所需的智慧之路。

下午，心靈環保中心主任黃信勳、社會企業與創新學群系主任葉玲玲、學群長陳定銘，以及中華佛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群主任楊蓓蓓的總結下，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。

擁有社專專業，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，接受佛法薰習後，對佛法的生命觀非常感興趣；身為六倫種子教師的張樹倫，參加活動後驚喜發現，大學教育不只有佛學課程，更有應世化俗的人文社會學群。

法鼓文理學院開設專門課程的學分班，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課程，歡迎有興趣的民眾上網查詢。

◎法鼓文理學院網址 <https://www.dila.edu.tw/admission>

▲工作坊學員分組討論如何透過學習，提升心靈品質與轉化生命。（張麗蓮攝）

法鼓文理學院喜迎第二位博士

從義工到博士後研究

◎張雅雯



（張雅雯提供）

十八年前到農禪寺當義工，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，直到今年二月從博士班畢業，很高興有機會分享在碩、博班八年多的學習對生命的影響，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，也有初期禪七、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」就是一「活法」一滲透到每堂課的行動解析；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。果鏡法師帶領初期禪五、禪七非常有耐心，如同呵護幼兒般逐步引導成長，博士班行門也是果鏡法師指導，以義工團環繞組為對象，師父的禪法與《大法鼓》為參考，設計、執行漢傳佛法生活應用系列課程，過程中獲益良多，便將過程重要紀錄與成果以網站與大家分享。（請掃描左下方QR Code）

博士論文研究初臨濟宗三峰派祖師仁山寂震的禪學思想，指導教授惠敏校長以其實踐證學風如實證的嚴謹態度，閱讀、記錄、研究、發表、實踐的踏實步驟，提點學術研究融合修行與生活，無不潛移默化地對生命發揮影響。而博論研究對象——寂震禪師，就化眾的多元善巧而論，與聖嚴師父頗有相似之處，既有現前一念心的直指，亦有臨濟宗的棒喝、話頭，也顯引導禪子與信眾拜懺、讀經，並勤於注經撰述而著作等身，都在傳承中勇於創新。

《鄧尉山聖恩寺志》記錄了三峰派三代祖師的禪堂鍛鍊、鑄法華鐘、蓋藏經閣、辦華嚴講、講經者述：「當我回頭看著法鼓山的法華鐘、佛學圖書館、水陸法會、《法鼓全集》、法鼓文理學院，想著師父如何一人做了三代祖師積累才能完成的事，此生有幸值遇師父及其學畫的教育園區，如何能把握時光好好修行、奉獻。目前於中華佛研所進行漢傳禪學的博士後研究，從義工、碩博士到博士後研究，不論在農禪寺奉茶接待，還是在學院於燈下振筆疾書，或在分院活動彼此交流，容或時光遷移，場景改易，但初心未改，願隨分隨力，衷心誠意地分享佛法予因緣際會的人。

教育文化短波

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」(Padmasanti International Buddhist Conference 2021)，邀請第十四世達賴喇嘛開示演說，法鼓文理學院佛教學系系主任鄧偉仁與中國佛教協會會長淨耀法師、中央西藏研究大學副校長昂旺桑格西、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 Saranankara 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話。

聖嚴漢傳佛教傑出博士論文獎 郭佩君獲殊榮

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：東亞文化流中的天台佛教》獲得殊榮。

【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，破除大眾對死亡的禁忌，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）



歡迎加入《人生》讀書

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

文理學院講座

蔣揚仁欽從《三寶偈》談佛法修持

【釋演曉／金山報導】法鼓文理學院於三月十七日下午，再度邀請哈佛佛文理學院南亞學系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學佛解脫之道。

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。」通常凡夫見性，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，諸生對我求樂因；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：忍眾生之信或智、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，有菩提心的大悲心能化悲憫眾生為力量，為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。

法鼓講堂

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？這個連天人都感到好奇，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。

以熟稔的巴利語唱誦《吉祥經》揭開序幕，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，建設人間淨土」，對於學佛者是很好的修行指南。

「不結交惡人，親近諸智者，禮敬可敬者，此是最吉祥。」從親近善知識開始，佛陀述說在家眾可追求的吉祥，包括境教的薰陶（居住適宜地）、奉行戒律（善學於律儀）、完成家務責任（奉養父母親）、服務社會有幫助（正當的職業）、從事公益（於法不放逸）等。

增長諸善法後，慢慢要通往出離的方向，包括恭敬、知足、忍辱、聽聞與討論佛法等；更進一步，透過收攝感官、精進修行（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，能以善意的態度來善巧回應。」因就讀樂齡大學而成為鄧偉仁的學生，鄧麗金表示，巴利文誦誦讀心感到祥和，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。」

青年共學樂1

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」，由十位法鼓青年說書人，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，並邀請青年學院無量法師、演說法師、政治大學斯拉夫語系教授劉心華、臺北大學企管系助理教授彭奕農、以及臺北大學主任教官朱漢屏等擔任評理人。

青年學院院長法師勉勵大家：透過閱讀師父的書，藉著消化、內化、分享，與自己的生命產生更多連結。選擇場中別無對手，學佛不需要比賽，而是大家一起交流。

說書人陳有任首先分享《法鼓山故事》，感念師父筆路藍縷創建法鼓山。范云瑋讀了《美好的晚年》，學習到從不可愛的人事物裡找到可愛之處，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，而是向內探索，藉著觀照、消融自我，才發現幸福不是為了「獲得」，而是源於「放下」。

「師父的指引，讓我們有方向感和立足點；我也發願奉獻，學習師父的慈悲，看見他人的需要。」徐祕辰因閱讀《找

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」。

「在家久了會變『坐家』，想出來動動！」「放下對婆婆與孫子的擔心，能來上課真感恩。」二月二十五日起，法鼓長青班陸續於全臺各分會開班，經過疫情間停課一年，期盼多時的長者再度走出家門，來法鼓山吸收新知，活絡身心，快樂學佛。

首度開班的林口班，三月五日開學當天，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。」二〇二〇年甫遷移新址的林口分會，因空間寬敞且附設電梯，貼心回應長者行動的需求。資深信眾凌果慧分享，從長青班第一屆開辦以來，便不遠千里到雲來寺、農禪寺上課，如今能在家附近學習，更不能缺席，「我還接引六位朋友一起上課！」

課程由「相見歡」開始，大家你一句我一句，分享學習動力。在「腦袋瓜熟了」講座，心靈環保讀書會帶領人黃曉黎引領老菩薩從科學角度，探索「熟腦」特色，如更多識廣、包容性大，但前提是：「要活就要動，因為『活動』就是大腦的肥料。」深有所感的老菩薩，也在「快樂頌」、「我為你祝福」佛曲中起身律動，為現場注入滿滿活力。

新店班、文山班也在新啟用的會址歡喜開學。三月十一日，文山班的老菩薩一早就獲贈有《大悲咒》加持的平安米，個個笑得合不攏嘴。演本法師鼓勵：「盡力圓滿課程，快樂放鬆來學佛，就能體驗到身心的安定自在。」

在「禪悅的人生」講座中，護法總會副總會長許仁壽以自身經驗提醒老菩薩，生命的意義與快樂無法透過外境取得，並幽默共勉：「從現在開始學佛，臨終才能提起正念，以免阿彌陀佛開了飛機過來，您還放不下、登不了機！」充滿歡笑的上課氣氛，令蔡彩微感恩表示，停課期間雖透過網路共修，但難免會懈怠，「很高興能重返長青班，它是我的加油站！」

信眾教育院院長常用法師分享：「透過平易近人、淡化佛教色彩的課程，長青班旨在深耕社區、照顧樂齡長者的心靈。」法師鼓勵護法悅眾善用資源，邀請家中長輩參加長青班，快樂學習與成長。

說書交流 與師願共鳴

◎魏子茵

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」，由十位法鼓青年說書人，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，並邀請青年學院無量法師、演說法師、政治大學斯拉夫語系教授劉心華、臺北大學企管系助理教授彭奕農、以及臺北大學主任教官朱漢屏等擔任評理人。

青年學院院長法師勉勵大家：透過閱讀師父的書，藉著消化、內化、分享，與自己的生命產生更多連結。選擇場中別無對手，學佛不需要比賽，而是大家一起交流。

說書人陳有任首先分享《法鼓山故事》，感念師父筆路藍縷創建法鼓山。范云瑋讀了《美好的晚年》，學習到從不可愛的人事物裡找到可愛之處，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，而是向內探索，藉著觀照、消融自我，才發現幸福不是為了「獲得」，而是源於「放下」。

「師父的指引，讓我們有方向感和立足點；我也發願奉獻，學習師父的慈悲，看見他人的需要。」徐祕辰因閱讀《找



▲法青會首度舉辦「說書交流會」，說書人與聽眾分享閱讀聖嚴師父著作後，生命有了更多學習和啟發。

青年共學樂2 法師開箱 觀音的禮物

◎編輯室

如果向觀世音菩薩祈願，你希望得到什麼禮物？三月二日晚間，法青會在法鼓德寶學苑舉辦「菩薩系列」第三場講座，由演柱法師分享「觀音菩薩的禮物」。法師以聖嚴師父的開示影片，帶領大家了解師父一生修習觀音法門，而法鼓山這個道場，也是因觀音菩薩的護念而來。

「觀音菩薩的信仰，早在千年前就受歡迎！」法師談到北宋時期的知禮大師，從小就會背《大悲咒》，出家後發現《千手眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》既可以修觀，又具有菩薩贈送的禮物。



▲演柱法師分享《大悲懺》的由來與內容，祝福法青們都能收到觀音菩薩的禮物。

「透過『禮敬、確認典範、發願、見賢思齊、懺悔』檢討自己，歸向『不離初心！』法師提醒大家，不要期待別人做我們的千手眼，要學習當別人的千手眼！法師並以清淨的梵唄唱誦：『妙音觀世音，能救世間苦。福聚海無量，是故應頂禮。』祝福眾人都能收到觀音菩薩贈送的禮物。」

舉辦儀式的條件，因而創制了《千手眼大悲心咒行法》，即現今《大悲懺》的底本。法青會目前也有大悲懺法會共修，法師深入淺出為大家介紹《大悲懺》的由來，a以觀音十大願、《大悲咒》、懺悔發願為核心的內容架構。

「禮拜《大悲懺》不是單純持咒，也不止於披戴懺悔，最重要的是透過自我覺醒，生起與觀音菩薩相契相應的菩提心。」法師勉勵眾人，雖然我們沒有千手千眼，但透過禮懺，觀想自身與觀音菩薩合而為一，學習觀音菩薩慈悲柔忍的心行，將懺悔落實於日常生活中，隨時幫助身邊需要幫助的人，即能利益眾生。

認識了《大悲懺》之後，大家齊向觀音菩薩發願、念誦《大悲咒》，藉由梵唄共修的力量，讓內心安定沉澱。那麼「求禮物」和《大悲懺》之間，有什麼關聯呢？

學習人生最後一堂課

大事關懷解行課程

◎魏子茵

聖嚴師父曾說：「死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。」面對生死大事，如何莊嚴以對？護法總會關懷院今年在全臺開設九場「大事關懷解行課程」，透過解、行二門學習，圓滿人生最後一堂功課。三月八日首先在新莊分會揭開序幕，共有近六十位學員參與，關懷院演說法師鼓勵學員：「學習大事關懷，不僅為自己培養學佛的福德資糧，也為往生者及家屬帶來安定的力量，與眾共結善緣。」

解門課程中，講師林筱玲首先為學員建立往生助念與佛法奠祭的正確認知，解釋佛教如何看待民間喪葬習俗，並介紹法鼓山慰問關懷的做法，鼓勵家屬一起誦經念佛迴向往生者。而簡約莊嚴的佛法奠祭，免除了喧鬧儀式及鋪張排場，使亡者在祥和與中往生淨土，更重要的是撫慰關懷在世者，讓家屬在感恩中與往生者無憾告別。

行門課程則實地演練助念，由資深學員身穿海青示範誦念《阿彌陀經》及《往生咒》，練習為往生者開示，祈願佛力超薦，使往生者化念為法器，放下萬緣。此外，也指導學員執掌助念法器的威儀，親自演練木魚、引磬及念佛唱誦的音調和速度，期望在實際關懷助念時，能引導往生者求生佛國淨土或轉生善道，也以佛法甘露安定生者的心。

學員曾秀梅分享，雖然自己已是助念義工，經由上課更深刻體會，正確的佛法知見才能真正幫助往生者及撫慰家屬。新莊分會召集黃滄海也表示，透過課程培訓，希望接引更多菩薩加入臨終關懷助念行列，以佛法為依歸，讓生死兩相安。

東初禪寺

【週日佛學講座】法華經

安樂行品

常源法師 主講

4/4, 11, 18, 25 (Sun.)

9:30~10:30am EST.

Live 直播

English dharma talk

The Introduction of "The Essentials for Practicing Calming-and-Insight and Dhyana Meditation"

by Master Zhiyi

by Dr. Ven. Chang Hwa

4/4, 11, 25 (Sun.) 11am~12pm EST.

Live 直播

東石客



（楊斐任攝）

的幸福告別

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。

如果生命就像寫一本書，當人生步入倒數，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、法親眷屬道別，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，以一手創意好字，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，「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：「老師上什麼了？」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。

也告訴身上的癌菩薩：「不怕，有佛光照我們。」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，他還在病房裡、候診室，與人分享一點滴瓶化甘露水，許多病友深受感觸，一張張陰鬱的臉，都開始露出了笑容。

有年，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》

◎陳玫娟

等聖嚴師父著作，到朋友、學弟妹家中拜訪，也到不同地區的讀書會，講述自己的故事。陪伴他到最後分享佛法的廖禎崇菩薩說：「他是菩薩示現，很感恩能跟著他去學習。」

幾度進出醫院，他總能平安出院，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，希望保持頭腦清楚，臨終時正念分明。年初二拾報前，他以手為筆，在床上寫下每位感恩對象的名字，與在場家人朋友一一擁抱，還透過視訊向遠方親友道別。「爸爸們已準備好了，七年多來，我們珍惜每一刻相處時光，沒有什麼遺憾！」女兒唐千惠菩薩說。

追思祝福當天，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《四眾佛子共勉語》，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。

從擔心到燃起熱情

◎林子淇

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：所有悅眾就是一個「team」（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，利益大眾乃至法界眾生。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「打得太空氣」，聲音因此出不來。感恩法師看出問題，給予我們明確的建議。抓到訣竅後再學地鐘，更加感到法喜充滿，原來練習法器，是這麼開心而有精神的一件事！



方丈和尚清涼語

充分溝通和樂共事

◎果暉法師

發心到任何公益團體做義工，都是令人讚歎的事。但有時大家來自十方，社會背景、生活歷練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。擔任帶領大家的悅眾菩薩，遇到這種情況時，保持尊重的態度，讓成員充分表達意見，達成共識，是最理想的。

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。這也是俗語所說：「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」的道理。

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，佛不領眾。」任何大小團體能夠運用這種「和樂同生活，尊敬相待」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。

聖嚴師父也在《行事八要領》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，若能把握這樣的行事原則，一定能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，

大家都是好心來奉獻，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溝通、協調過程建立共識，一定能把事情做得更好、更完善。

【法鼓傳燈日有感】 ◎宋演施

認識師父 了解自己

今年是聖嚴師父捨報第十二年，洛杉磯、舊金山、溫哥華三地因疫情關係，無法在道場舉辦傳燈法會，但也正因疫情，才造就三地道場一起舉辦別具意義的傳燈日規畫，藉由這三場活動，我對師父的身教行誼，有了更多的認識。

從果賢法師、林其賢老師的對談中，看到了師父的年譜，七十年代到八十歲占了一半，可以想見在生命最後十年，師父為了分享佛法的好，是多麼忙碌！自從開始讀《法鼓全集》後，總會習慣性對照一下，回想自己當年在做什麼。很慚愧，大部分時間都在父母底下護下，吃喝玩樂過日子。我知道自己學佛起步晚，要回功精進，希望早日有因緣，可以回臺灣受菩薩戒，可以帶著師父送的三個禮物：心靈環保、禪修及菩薩戒，繼續自我精進，與人為善。

果醒法師、果興法師主講的師父禪學思想，強調修行只有成佛的目標方向，但沒有「只有成佛」的具體目標，自然會朝正確的方向前進。果醒法師提到貪心或瞋心，都是自己的心所選擇，我們其實可以選擇不貪心、不起瞋心。法師還分享師父的教導「意見三不」：沒有請您提意見時，不要提意見；請您提意見時，不要不提意見；提了意見，不要期待您的意見被採納。這對自己是很好的提醒。

最後一場《本來面目》紀實電影座談，楊啟老師分享師父和她的對話，其中一段特別有感動，師父告訴她，我們拜佛像，其實是對著自己心中的那尊佛禮拜。張劍維導演提到這部影片，想表現出師父的尊嚴及純真。也許大家看完電影後，感受不盡相同，但共同點就是感動。何其有幸，由師父來引導我們體會佛法的好。



【心靈明信片】手繪心祝福

鼓山上的開山紀念館，有一個傳遞祝福的「心靈郵局」，成立於2015年，至今已為來山的訪客寄送2萬4千多張「心靈明信片」。其中不乏童趣的手繪圖、注音文，也有即興的速寫、插圖，讓義工在整理時，總是充滿驚喜，也感受到滿滿的暖意。感恩寄件人的創意與善念，為人間交織出美好的願景。（編輯室）

禪觀修學指引 漢傳禪修次第表解

繼程法師以〈禪觀修學次第簡表〉、〈具足正見表〉，詳解漢傳禪修的次第、思想內容與方法運作。

●釋繼程 著
●定價490元

新書上市 78折

2021.5.31止

法鼓文化

請洽法鼓山金寶行經銷 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

[ENGLISH DHAMMA TALK]
by DR. REBECCA LI

Cultivating UNCONDITIONAL LOVE as a Chan Practitioner

4/18, 11am-12pm EST

Live 直播

QR Code



禪的和平生活
平安自在 4
◎聖嚴師父

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。

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，要使自己能夠平靜、安定，就相當不容易了。有一位臺灣的民意代表，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，他來見我說：「師父，我只是以平常心來競選，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，知道自己在呼吸的粗與細，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，就等於擁有的一切可能，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，這兩種方法在任何時間都是可以用的。至於打坐究竟該如何坐呢？將坐在椅子上的身體放鬆，頭腦放鬆，然後再體驗呼吸，這也算是在打坐。打坐時如果能保持較久，坐得最好，因為盤腿打坐的時間能維持較久，坐得也穩，對身體健康有很大的幫助，如果不方便盤腿打坐，就隨時將身心放鬆，體驗生命之中最重要的部分，那就是呼吸，也就是在禪修了。

唐朝的禪宗六祖惠能大師，未出家前，是一位力，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，看不到他在何時打坐過，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。

放鬆，頭腦放鬆，然後再體驗呼吸，這也算是在打坐。打坐時如果能保持較久，坐得最好，因為盤腿打坐的時間能維持較久，坐得也穩，對身體健康有很大的幫助，如果不方便盤腿打坐，就隨時將身心放鬆，體驗生命之中最重要的部分，那就是呼吸，也就是在禪修了。

農禪生活 心體驗



伴著春陽暖意，三月十九至二十一日，農禪寺舉辦第三屆「農禪生活體驗營」，來自各地四十六位青年學員，在水月道場的禪悅境教中，體驗三天兩夜的寺院生活，並從出坡作務裡，體會「一日不作，一日不食」的農禪家風。

營隊第二天，學員從認識寺院開始，經由導覽義工的引領，入慈惠門，感受即景觀心；接著體驗「寺院的修行生活」，從練習問訊、拜佛、穿搭海青、參加早晚課到「認識梵唄」，透過實際演練木魚與引磬，感受梵唄音聲的清淨攝受。

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「禪在平常日用中」，並把安定、專注的方法帶回生活中。

念佛禪二心得

架設好自心道場

◎劉靜宜

第一次接觸「念佛禪」是在二〇一七年，寶雲寺舉辦「千人念佛禪」。那時對於「念佛」與「禪」能互相結合，充滿了好奇，參加過後，從此每年都不缺席念佛禪共修。

我更加能安住於方法上用功。此次元旦連假在寶雲寺的念佛禪二，總護常乘法師強調眼要睜開，對於外境，只有看到，不起分別。「阿彌陀佛」重音一定在「阿」，念佛時便可以清清楚楚，否則念到最後會變成「陀佛阿彌」。

由於諸多大乘經論所講的淨土，必定是諸佛所居的國土。他方佛國的西方極樂世界，是以阿彌陀佛的淨土為信仰歸屬處，也因此，淨土諸家對娑婆世界，從未有人承認穢土即是淨土。這些看似不同，其實不然，在聖嚴師父的開示中，我找到了答案。

法師發大宏願，全程高聲念佛，引導禪眾融入精進氛圍，非常安定。繞佛時，專注於佛號及步伐，有一段時間，身心煩惱好似一層一層脫落，有種輕安的感覺。雖然時間短暫，但對於腳部曾有經驗過手術，不能盤腿只能靜坐，因而不敢期待有所體悟的我，大大加強了對禪修的信心。

《觀無量壽經》云：「諸佛法身，入一切眾生心想，是心作佛。」藉用彌陀淨土的主要經典之說，證明淨土的諸佛不出於此心所想所念，若信此心是佛，何必向外求佛、求淨土？「是心作佛，是心是佛」，眾生與佛同等不二，清淨無相的心就是自心淨土。有了這樣的信心及正知見，

大家持續用功，安定身心。除了感恩，更深感每個人都要架設好自心道場，淨化自己，才能幫助別人，讓正向的能量轉化世界，才能平安自在。

線上禪一心得

覺察 看見改變空間

◎Jessica Chou (舊金山)

美國疫情依然嚴峻，為了讓民眾在家能有安定的方法，舊金山道場特別舉辦線上禪一。我在幾天前就開始調整身心，儘管是在家中，也視為身處在禪堂。房門口貼著「禁語」的標示提醒家人。關手機、不看書、不與他人互動。午齋也當作是大寮準備禪食。用齋過後，簡單出坡，雖然眼裡家裡很多地方須整理，也提醒自己就是只做原本安排好的項目。當天自己是禪眾，也是監督。

常聞老師的教導淺顯易懂，清楚地解說禪修的目的、心態、方法與誤區等等。他告訴我們禪修的目的，除了能讓我們保持平靜外，還能幫助我們更靠近自己，了解煩惱生起的原因，才能找到離苦之道。

打坐練習時，有些看似衝突又和諧的拿捏，如不迎不拒、在放鬆中保持覺察等等，這些都是很重要的練習。如何不迎不拒？念頭來了不追著，它也不抗拒它，念頭來，知道就好，回到方法。想想在生活中，總貪求喜歡順眼的，抗拒討厭礙眼的，往往心力交瘁。這樣的練習，是讓心能敞開接納一切，接納妄念的存在，接納當下的腿痛，唯一要做的就是回到此刻用的方法。

由於禪修時不能寫筆記，一開始還會試著想強記開示重點，也覺察到當我在記重點時，已經錯過當下的開示。看到這樣愚癡的自己，不禁啞然失笑。以往覺察到習慣，總感到懊惱，自責修行不得力，禪修後回到日常，看到自己又回到慣性時，心裡浮現是老師引導的內容。他提到當我們覺察妄念來時，是「Notice」（完備）。表示在覺察的當下，我已經停止追逐妄念與隨順習氣，也因為有覺察而帶來了改變的空間。此刻我明瞭，禪修的確不需要做筆記，因為只要清楚地與每個當下同在，這些學習在需要的時候，自然會浮現。

我是一名護理師，常常為了小事就緊張、焦慮，面對每天急速變化的醫院環境，輪班作息顛倒，二十多歲的身體出現現狀。這次報名在三義 DIY 心靈環保教育中心舉辦的初級禪訓班二日營，每一分鐘都帶給我滿滿的收穫，課程內容不僅有打坐，還有法鼓八式動禪、托水鉢、拜佛及經行等，處處都在學習的禪修體驗。

這次課程，也讓我學到慚愧心、反省和感恩的心。齋堂打飯時，只因懶得再出來排隊，裝了滿滿一碗，沒顧慮到後面有很多人等著打菜。正值冷氣團來襲，上課時，法師關心我們：「洗澡水熱嗎？」我大聲地說：「熱！」法師回應：「那為何何有人的水是冷的？」頓時深感慚愧，我怎麼只想到自己？排在前面的菜色多就夾一盤，天氣冷就忘記珍惜水資源，讓熱水一直流……生活中的所有事，都應多替他人想一想，不是永遠把自己擺在第一。

◎黃子柔

初級禪訓班心得

不把自己擺在第一位

我是一名護理師，常常為了小事就緊張、焦慮，面對每天急速變化的醫院環境，輪班作息顛倒，二十多歲的身體出現現狀。這次報名在三義 DIY 心靈環保教育中心舉辦的初級禪訓班二日營，每一分鐘都帶給我滿滿的收穫，課程內容不僅有打坐，還有法鼓八式動禪、托水鉢、拜佛及經行等，處處都在學習的禪修體驗。

這次課程，也讓我學到慚愧心、反省和感恩的心。齋堂打飯時，只因懶得再出來排隊，裝了滿滿一碗，沒顧慮到後面有很多人等著打菜。正值冷氣團來襲，上課時，法師關心我們：「洗澡水熱嗎？」我大聲地說：「熱！」法師回應：「那為何何有人的水是冷的？」頓時深感慚愧，我怎麼只想到自己？排在前面的菜色多就夾一盤，天氣冷就忘記珍惜水資源，讓熱水一直流……生活中的所有事，都應多替他人想一想，不是永遠把自己擺在第一。

法鼓山園區
環保義工招募

淨山 除垢 護地球

【招募對象】

環保義工（長短期均可）

【詳情洽詢】

(02) 2498-7171 分機 2443

【E-mail】

yqiaos@ddmf.org.tw

Ch'an Meditation Center

Half-day & Half-day Retreat

A half-day retreat in the morning...
A half-day retreat in the afternoon...

Led by: Ven. Chang Zhai

4/24 (Sat.) 9am~12pm & 1:30~4:30pm (EST)

Live 直播

東初祥寺

家家禪堂 戶戶蓮社

4 月份 例行線上共修

5,12,19,26	週一	7:30~8:30PM EST.	念佛共修
6,13,20,27	週二	7:30~9PM EST.	英文禪坐共修
18	週日	2~4PM EST.	全球祈福安心平疫法會-地藏法會

上課請進 課程查詢

僧伽大學創校 20 週年系列報導

漢傳佛教宗教教師的沃土

◎文／釋演曉·圖／李東陽

一〇〇一年秋，法鼓山僧伽大學在聖嚴師父揭舉的「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生，進入僧團領受弘法利生的行列。

「聖、果、常、演、寬」五個世代傳續，象徵著佛法慧命代代相傳。

僧伽大學的成立，象徵法鼓山的僧伽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「僧伽旅程」，「走向十方」，邀集僧伽大學僧、於法鼓山各體系領銜的法師們現身說法，透過影片讓各界看見同是年輕世代、同樣平凡的生命，如何經由在僧大的學習鍛鍊，探索更深廣的生命，走出不一樣的道路。

僧大教務長常啟法師表示，僧伽大學猶如一個僧才的培養皿，提供學僧所需的陽光、空氣和水等滋養，教育是土壤，讓種子發心種子的行者，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」的僧伽旅程。

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，學習放下自我，容納善法。每日早晚坐香、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。」還有講經交流與畢業製作的學習，都是因應時代，傳遞契入社會所需的佛法，培養學僧與時俱進的弘講能力。

僧大是培養漢傳佛教宗教教師的沃土，學僧們在此成長蛻變，學習在僧團中安住身心，學習自我承擔，更學習承擔眾生。隨著時代推進，這所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。



鍛鍊自我·積蓄能量 ◎釋演才（僧大佛學系二年級）

大寮實習 長養感恩心

寒 假來到總本山的大寮，展開為期十一天的實習，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，將刀力化為手的延伸，就可精準地切出需要的大小。這個技巧最常用在切細絲上，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，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前台。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。也被油噴到起水泡的我，不由得佩服做菜的法師和菩薩們，他們被油燙時大多很平靜，原來手已被燙到了厚厚一層繭。心中深深感恩大寮的法師。



▲古德云：「大寮出祖師。」學僧在大寮實習，洗切菜是基本工夫。（李東陽攝）

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奉獻。

出離自我·走向十方

◎釋常炬（法鼓山財會處暨青年院監院，僧伽大學第三屆畢業生）

由生轉熟 生命慢慢轉化

我 來自馬來西亞，一九九四年就讀大專時，參加了繼程法師在馬來西亞帶領的第十屆「全國大專佛青生活營」。法師白天講課，晚上教禪修，他告訴我們他從聖嚴師父那兒學到禪修，師父允他在馬來西亞教授，我們從不知道他所教的禪修有正派傳承，不是無師自通。大專畢業後，我到會計師事務所工作，非常忙碌，尤其是查帳旺季。那段時間，也是人生的一段學習和歷練。一九九七年亞洲發生金融風暴，馬來西亞受到嚴重影響，原本景況不錯的企業家、上市公司，最後面臨破產、銀行逼債。以前覺得有錢人生活很好，後來發現只是物質上的好，精神上可能比一般人焦慮。錢賺走了他們的錢，身體為了事業透支。那時我

開始思考：人生是怎麼一回事？當時雖然忙，還是會抽空參加營隊。有位大學剛畢業的年輕人，和我們一起當隊輔、義工，平時大家都很熱，由於他事先已規畫去潛水，所以提醒前一天離營參加潛水活動。營隊結束不久，我們收到訊息，他因潛水發生意外往生了。他比我年輕，一個無常就離開了，對我的啟發與震撼很大，讓我對生命有了另一番思考，以前所學的佛學知識，慢慢轉化到自己生命中，覺得出家也是人生的一項選擇。

二〇〇四年，我特地到臺灣打禪七，同時參訪法鼓山僧伽大學，因為看了許多聖嚴師父著作，想瞭解師父所帶領的僧教育。當時，法師向我說明僧大的課程、之路。

▲歷經僧大四年的學習，常炬法師領受後走向奉獻修行之路。（法鼓山僧大提供）



生命自覺 開啟心生活

◎釋演曉

為 接引歷屆「生命自覺營」學員穩健走在自覺道路上，法鼓山僧伽大學自三月六日起，於桃園齋明別苑、臺中寶雲寺與高雄紫雲寺，舉辦多場「自覺工作坊」。首場三月六日在齋明別苑舉辦，由僧大學務長常格法師、學務處常培法師、認知行為諮商師陳榮莉，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」。



「當你遇到難以面對的困境時，要如何畫善緣，來改變生命？」常格法師首先播放兩段影片，片中主角不輕忽自身所扮演的角色，注入善的力量當下付出。常格法師鼓勵學員，雖然大家都是學佛新手，因為有上課的因緣，加上日後持續用功熏習，日久生命必能產生質變。

「我感到焦慮的時候，當我不知道怎麼用方法，我希望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「我感受到」（覺察）、「當」（辨識）、「我希望」（傾聽），講師陳榮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我內在的聲音。「每一個感受都是智慧的源頭。」陳榮莉表示，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。擔任客服的徐正晴，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，重新正視內在的知覺。

「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自己的狀態，要做到自我覺察首先須能知「苦」，才有動力想「轉」，而轉的方法就是「道」。這次課程以四聖諦「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。

「自覺工作坊」齋明別苑開跑

民眾佛教的扎根

在相對和平的歲月中，江戶佛教取得長足的發展，又與民眾的日常生活息息相關。本書對近世佛教的思想義理、詩文繪畫等探討，都有精彩突出的表現。



新書上市 78折 定價：650元

佛教學承人類重要的文化遺產，也是生命價值與生活意義的起點。從認識自己成為一個有智慧、有責任、有擔當的公民！

法鼓文理學院 佛教學系