

法鼓山關懷太魯閣號事故

啟動緊急救援 三時繫念法會迴向往生者 持續陪伴受難者及家屬

【釋演曉／綜合報導】四月二日，臺鐵太魯閣號列車行經花蓮清水隧道發生出軌意外，造成四十九人死亡、二百四十七人輕重傷。消息傳出，法鼓山隨即啟動緊急救援機制，慈善基金會、蘭陽分院、信行寺、護法總會關懷院、花蓮分會立刻動員前往事發現場、醫院、殯儀館，關懷傷者及罹難者家屬，並設置安心服務站。各地分寺會期間同步於清明報恩法會期間，為事故傷難者書立消災及超薦牌位。

「祈禱的力量很大，請讓我們透過信心和祈願，為罹難者祝禱，祝願他們放下一切驚恐與牽掛，平安無礙地往生善處。」事故當天下午，方丈和尚果暉法師隨即籲請社會會期地以平安心祝禱，以善念、善願關懷傷亡民眾及家屬，請罹難者家屬在哀

方丈和尚也請罹難者家屬在哀，慟、慌亂與不捨之際，讓心平靜



▲方丈和尚率同慈基會祕書長常順法師（左一）等僧團法師至臺東殯儀館帶領家屬誦經，臺東縣長饒慶鈴（左二）也一同祝禱。（李東陽 摄）

農禪寺・臺南分院・紫雲寺 疫後首度舉行祈福皈依大典

1400 佛子歡喜皈依

【江胤芝／綜合報導】二〇二一年四月十四日，法鼓山祈福皈依大典分別於農禪寺、臺南分院及紫雲寺舉辦，一千四百位學佛弟子，由方丈和尚果暉法師親授三皈五戒，註冊成為三寶弟子，誓願以三寶明燈為人生導航，受持五戒，學習慈悲與智慧。

四月十四日下午，九百多位信眾陸續來到農禪寺，方丈和尚開示指出，人的一生常感到

茫然、不知何去何從，面對老病死、災難等

無常，往往不知如何安頓身心。如能建立佛

法，生命就會有所依歸，並經由修學佛

法來提昇自己，在生活、職場、社會中發揮

影響力，實現人間淨土的願景。

在「南無觀世音菩薩」聖號聲中，僧團法

師替新皈依弟子逐一掛上佛牌，歡迎大眾加

入這所有佛陀的悲智精神、有佛法指引生命

方向，有僧團提供協助的「三寶學校」。方丈

和尚提醒，唯有三寶具足，才能獲得完整

的修行與生活指導，勉勵大眾每天早晚憶念佛

感恩三寶或拜佛，清淨身口意三業，學習以

慈悲心待人、以智慧心安己」，更要常回道

場精進學習，參加禪坐、念佛、佛學課等，或當義工奉獻。

搭乘蘭陽分院專車前來農禪寺皈依，二十

幾位宜蘭區菩薩難掩喜悅，秀出皈依證上

「寬」字輩法名，與女兒結伴皈依的郭寶宣

表示，兩年前父親往生時，感恩有法鼓山助

理會的慈悲護念，為臨終父親授皈依，也引

領她和女兒入慈悲門。協助法鼓山網站潤稿的

美籍義工 Greg 表示，近年退休後在國際

禪坐會重拾禪修，為生命帶來平靜與快樂，

自事故發生至十七日聯合追思

公祭，眾多北部、東部義工於每

天上午九點至晚間六點，在慈

基會安心服務站輪班守護，連綿

的痛，需要時間來恢復，此刻的

陪伴不需要說什麼，適時照顧，對

方的需求，如遞上一瓶水，投入現

場關懷的蘭陽分院監院常法師

表示，靜靜地陪伴，或在一旁念

佛，都能為人們帶來安定的力量。

九日當天上午，法鼓山於臺東

信行寺啟建「三時繫念祈福超薦

法會」，由副住持果醒法師主法，

臺東市長張國洲、臺鐵臺東站長

楊舜安，與一百一十二位民眾共同為亡靈及傷患超薦祝禱。

方丈和尚於法會開幕後，再度

（相關報導請見二版）



▲舞者以創作短劇及舞蹈，詮釋沉重的教育價值觀，台上台下熱烈迴響。（李建維 摄）

心六倫 VS 復興高中 共鳴青春練習曲

【魏子茵／北投報導】當熱血高中生遇上嘻哈饒舌歌手，將共創什麼樣的青春練習曲？四月九日於臺北市立復興高中，由法鼓山人文社會基金會心六倫宣講團、復興高中校長劉桂光與導演蔡旻霓率領的團隊，聯合創作高中實驗性教育劇場課程——「復興聊天室」，邀請歌手大支，跳脫傳統授課模式與全體高一學生五百六十人，展開沉浸式的互動講座。

「頭低低的孩子，眉頭緊繫的老師。價值

偏差的父母，～，人生能不能重考一次？」

舞者以創作短劇及舞蹈搭配大支填詞的

曲，可見社會關懷，做音樂的初衷是什麼？」大

家是社會觀察家，反映社會現實，傳遞對

生命際遇的感動，期望帶給大眾反思。

「遇到逆境時，應該如何應對？」面對學生

有能力克服困難。

雅歡喜表示：「老菩薩都是身體尚健朗，平日念佛有心得，主動想來皈依，感恩法鼓山的美學班」的四位學童，也在家人陪同下皈依，家人期許孩子們得到佛菩薩的祝福，平安健康長大。四月二十五日，紫雲寺有近三百位新皈依弟子，歡喜註冊入佛門。

▲農禪寺皈依大典後，方丈和尚與僧團法師一起祝福關懷新皈依弟子。（李東陽 摄）

（江胤芝／綜合報導）二〇二一年四月十七日，臺南分院的皈依大典，有近二百位信眾報名皈依，來自分院「兒童心的美學班」的四位學童，依進一步為學佛之路做出承諾！「由十多

位長者組成的「千歲皈依團」，年齡最長者

九十三歲，現場法師悉心引導，照服員蔡美

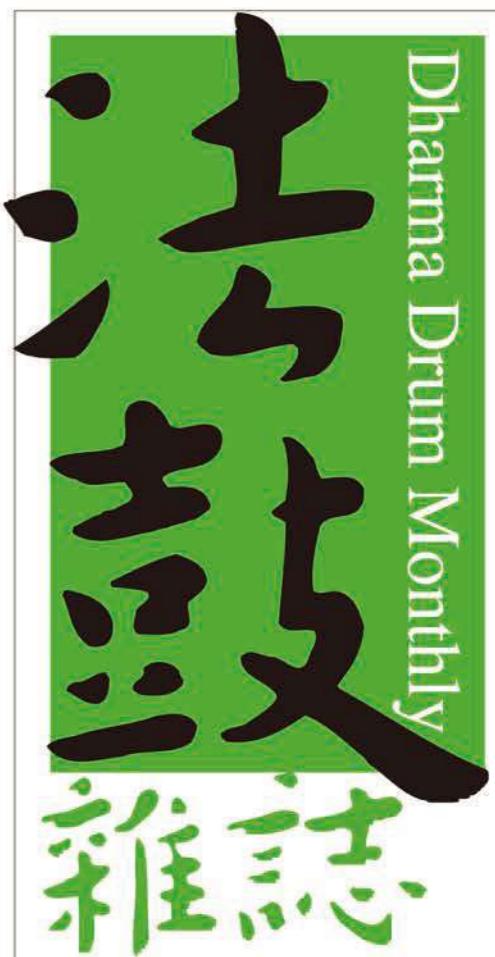
雅歡喜表示：「老菩薩都是身體尚健朗，平日念佛有心得，主動想來皈依，感恩法鼓山的美學班」的四位學童，也在家人陪同下皈依，家人期許孩子們得到佛菩薩的祝福，平安健康長大。四月二十五日，紫雲寺有近三百位新皈依弟子，歡喜註冊入佛門。

▲農禪寺皈依大典後，方丈和尚與僧團法師一起祝福關懷新皈依弟子。（李東陽 摄）

（江胤芝／綜合報導）二〇二一年四月十七日，宜蘭及羅東分院聯合舉辦典禮，與宜蘭大

學休閒資源及產業發展中心合

作，將地點拉到壯圍鄉里山農村。義工們一早就到現場備好



紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave. Elmhurst, NY 11373
Tel. 718-592-6593 www.ddmusa.org
非經本刊同意，不得轉載本刊圖文。

Non-profit Org.
U.S. Postage Paid.
Flushing, N.Y.
Permit No. 1120

法鼓雜誌APP
歡迎下載



【新聞簡訊】

北投彌陀寺淨良長老示寂

中國佛教會名譽理事長淨良長老，4月2日於臺北彌陀寺方丈室安詳示寂，世壽92歲，僧臘76年，戒臘75載。方丈和尚果暉法師代表法鼓山前往彌陀寺拈香，向長老獻上誠摯的悼念。

淨良長老傳承臨濟宗第四十二世、曹洞宗四十八世法脈，曾任中華佛寺協會理事長、臺北市佛教會導師、世界佛教僧伽會副會長、世界佛教華僧會副會長等職務，致力於推動兩岸佛教交流。2005年法鼓山開山落成大典，長老蒞臨並擔任祈願音像開光主法。

長老淡泊生死，一生低調。自覺身體健康退化，今年3月立下遺囑，叮囑弟子：「臨終時，不須急救，讓我安靜而去。入滅後，不發喪、不發訃聞、不舉行追思讚頌會，不須封龕說法等儀式。一切禮懺、焰口等佛事勿做，有緣來看我者，請念觀世音菩薩聖號結緣。」長老一生虔心弘法，海內外信眾均追思其恩德。祈願長老乘願再來，廣度有情。

（編輯室）

第38期
百年樹人獎助學金
全臺頒發

善願共伴
連結生命力

【江胤芝／綜合報導】凝聚社會各界的善心，陪伴受助學子安心求學，法鼓山第三十八期「百年樹人獎助學金」頒發活動，四月份陸續於全臺各地展開四十四場，共有

一千一百九十四位學生受惠。

四月十七日，宜蘭及羅東分

院聯合舉辦典禮，與宜蘭大

學休閒資源及產業發展中心合

作，戶外學習，領獎受助逾十年的

他，發願未來回法鼓山當義工

或認養人。

同日，各地分會與共修處

進行「堆疊幸福」、「翻出光

明」等富法味的闡關遊戲；東

禪繞」手作，讓學生體驗身心

放鬆；新莊分會前往大溪花

村。義工們一早就到現場備好

文具、米麵包，迎接三十四位

受獎學生。羅東分會慰訪組組

長黃美雲表示，每年看孩子回

法鼓家庭學習，從不敢融入到

願意敞開心胸，就是義工們最

大的喜悅與收穫。

為使學子認識鄉土、體驗心

靈環保，活動策畫者兼宜蘭大

學學術副校長陳凱俐及其團隊

籌備關卡遊戲，如辨別稻米

種類、現採地瓜葉、體驗划竹

筏，並走入保護水鳥棲地的友

善農田，協助灑米糠、找尋水

鳥蹤跡，體驗豐富生態。

法師表示：「每個人都不是

獨立存在的！」踏上蘭陽平原，

感受空間上與稻田、溪流的連

結；看古厝，感受時間上的連

結。感知自己與更大的網絡、

時空相互串聯，就會找到穩穩

的根。」法師勉勵學生即使未

來離開求學、工作或遇到挫

折，只要想起人跟人、土地之

間的連結，就會找到生命力

。雅歡喜表示：「老菩薩都是身體尚健朗，平日念佛有心得，主動想來皈依，感恩法鼓山的美學班」的四位學童，依進一步為學佛之路做出承諾！「由十多

位長者組成的「千歲皈依團」，年齡最長者

九十三歲，現場法師悉心引導，照服員蔡美

雅歡喜表示：「老菩薩都是身體尚健朗，平日念佛有心得，主動想來皈依，感恩法鼓山的美學班」的四位學童，依進一步為學佛之路做出承諾！「由十多

位長者組成的「千歲皈依團」，年齡最長者

九十三歲，現場法師悉心引導，照服員蔡美

雅歡喜表示：「老菩薩都是身體尚健朗，平日念佛有心得，主動想來皈依，感恩法鼓山的美學班」的四位學童，依進一步為學佛

◎方丈和尚開示

發起同體大悲心

◎果暉法師

三這 次太魯閣號列車發生事故，往生和受傷的菩薩不少，令人感到非常悲痛、不捨。每當有災難事故發生，聖嚴師父都會告訴我們，這是大家所要共同承受的一種共業，由這些罹難和受傷的菩薩來承擔，所謂「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩」，他們現身說法，為我們示現無常相，讓我們更能夠起大悲心、大智慧心來利人利己。

在所有往生的菩薩中，許多位都相當年輕，有的還在讀大學，或是大學剛畢業，未來人生才剛要起步。希望我們活著的人都能夠發揮努力學習、奉獻他的心，代替他們實現人生的理想和願望，希望全臺灣所有民眾也都能抱著這樣的心願，如此他們便可安心和安息。

所有往生的菩薩是生命的老師，我們要祝福他們到西方極樂世界，花開見佛，向阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩等諸佛菩薩繼續學習，不

退轉之後，再回人間廣度眾生，成就無上菩提。

不管往生的菩薩年紀輕或年紀大，家屬一定相當悲痛不捨，但我們要感恩他們示現這一生的因緣。對佛教而言，這一期生命只是修行菩薩道中，無數旅程的一站，最後一程才是成佛。

往生的菩薩們雖然先到西方極樂世界，未來的旅程中，還會跟我們在無數諸佛座下相見，互為菩薩道的同學、善知識。

◎這次事故的發生，我們

也要

共同改進，不只是交通事故，很多災難每天都在各地發生，像去年持續至今的疫情，全世界依然很嚴重。臺灣從去年到今年的防疫成效，得到很多國家的讚歎，我們之所以做得很好，在於民間和公部門共同合作。交通安全也一樣，需要民眾和政府一起努力與合作，特別是花東地區的交通，不像西部那麼方便，我們更要同心協力一起努力。那麼，相信這次往生和受傷菩薩們的示現就沒有白費。

這次事故發生得非常突然，往

生者的家屬不是短期間可恢復平

安自在。

伸出溫暖的手

擁抱苦難中的人心

◎釋常哲 (關懷院監院)

四月五日由助念團團長欣逸及義工淑禪菩薩陪同，遠赴花蓮為太魯閣號罹難者誦念祈福，關懷家屬並致贈慰問金，幾位家屬都表達，已經得到社會及

法鼓山許多的關懷，當場回捐慰問金並說：「把這些錢給更需要的人。」回臺北後，又至三峽為罹難者誦念，家屬也同樣慨然回

捐這一幕幕讓我很感動，他們在苦難中，卻還想著要幫助其他

人，令人由衷敬佩。

兩次臺東行，除了陪同方丈和

尚至殯儀館關懷，也協助家屬談

妥佛事，於十六日圓滿追思祝

福，十七日代表法鼓山出席聯合

追思會。

災難中令人感動的是法師、義

工對家屬的擁抱與陪伴，無聲身

有聲的溫度來自於內心的感同身

受。從災難發生的那一刻，救難

隊員奮不顧身的救援，更要

面對殘缺的遺體，這是大智

大仁大勇的表現；修復師

不眠不休地修復遺體，

流露出另一種深層的

慈悲心。而舉國上

下不分你我，

這都是常而坦然安心。

不分宗教的祈福、祝禱與捐獻，

更是對苦難眾生現實與精神的擁

抱，讓苦難的心靈釋放，而人

本具的悲心彩繪出人間溫暖的風

景，這是苦難的娑婆，也是可愛

的人間，因為有人受苦受難，也

有人救苦救難，人間永遠有希

望！

祈福開示時，慰勉罹難者，以

寬恕原諒代替憤怒與悲傷，讓心

平安，並肯定他們已在苦難中完

成廣度眾生的功德！

這次花東行，除了圓滿佛事，並默誦五部《地藏經》迴向傷亡

者，也安了自己的心，一路的關

懷陪伴當地的菩薩和家屬，一起度

過這段困難的時間，祝福大家都能平

安自在。

◎釋常哲

(關懷院監院)

看到世間的溫情

◎釋常覺 (信行寺監院)

一

得

知

太

魯

閣

發

起

同

體

大

悲

心

。

得知太魯閣號發生事故，我第

一時間先了解這班列車上是否

有我們的信眾或其家人；隨著罹難

者身分的確認，啟動關懷機制，先

到家屬家中陪伴，安慰無法面對親

人突然罹難的鄉親，並了解整體狀

況，同時配合僧團、慈善基金會、

法鼓山許多的關懷，當場回捐慰

問金並說：「把這些錢給更需要

的人。」回臺北後，又至三峽為

罹難者誦念，家屬也同樣慨然回

捐這一幕幕讓我很感動，他們在苦

難中，卻還想著要幫助其他

人，令人由衷敬佩。

兩次臺東行，除了陪同方丈和

尚至殯儀館關懷，也協助家屬談

妥佛事，於十六日圓滿追思祝

福，十七日代表法鼓山出席聯合

追思會。

災難中令人感動的是法師、義

工對家屬的擁抱與陪伴，無聲身

有聲的溫度來自於內心的感同身

受。從災難發生的那一刻，救難

隊員奮不顧身的救援，更要

面對殘缺的遺體，這是大智

大仁大勇的表現；修復師

不眠不休地修復遺體，

流露出另一種深層的

慈悲心。而舉國上

下不分你我，

這都是常而坦然安心。

不分宗教的祈福、祝禱與捐獻，

更是對苦難眾生現實與精神的擁

抱，讓苦難的心靈釋放，而人

本具的悲心彩繪出人間溫暖的風

景，這是苦難的娑婆，也是可愛

的人間，因為有人受苦受難，也

有人救苦救難，人間永遠有希

望！

祈福開示時，慰勉罹難者，以

寬恕原諒代替憤怒與悲傷，讓心

平安，並肯定他們已在苦難中完

成廣度眾生的功德！

這次花東行，除了圓滿佛事，並默誦五部《地藏經》迴向傷亡

者，也安了自己的心，一路的關

懷陪伴當地的菩薩和家屬，一起度

過這段困難的時間，祝福大家都能平

安自在。

◎釋常覺

(信行寺監院)

現場紀實關懷



4/2~3

啟動緊急救援



4/4~8

傾聽陪伴 詠念關懷



悲法關懷

共度心靈難關

◎文／編輯室
圖／李東陽攝・慈基會、關懷院提供

四月二日發生太魯閣號事故，造成許多人員傷亡。

政府單位、救災人員與民間各界紛紛投入，望能盡一份心力。

難時刻，法鼓山以佛法關懷祝福，陪伴家屬度過傷痛，走出希望。

大勢至菩薩等諸佛菩薩繼續學習，不

斷。

慈

基會於信行寺、臺東

蓮殯儀館主法超薦佛事。帶領臺

東、花蓮、宜蘭等地的法師和

七十多位義工菩薩，以及此次事

故罹難者親友三十多位，共同祝

福。

蓮殯儀館、蘇澳榮民醫院、博愛醫

院關懷問傷者及罹難者家屬。

三日，方丈和尚果暉法師於花

蓮殯儀館、蘇澳榮民醫院、博愛醫

院關懷問傷者及罹難者家屬。

四月二日太魯閣號出軌意外

傳出，花蓮救災總指揮陳

曉婷即刻偕同義工前往事故現場

了解並念佛，也分派義工前往當

地醫院關懷。當大體陸續送到花

蓮殯儀館，即刻啟動助念關懷。

慈基會祕書長常順法師徹夜前

往花蓮關懷慰問傷者。

慈基會祕書長常順法師徹夜前

往花蓮關懷慰問傷者。

慈基會祕書長常順法師徹夜前

往花蓮關懷慰問傷者。

慈基會祕書長常順法師徹夜前

清明祈福 傳遞光明與安定

海內外信眾孝親報恩共修 迴向全球疫情平息 受苦受難者平安

明報恩法會，透過持誦《地藏經》、念佛、拜懺淨化身心，將安定攝心的修行功德，迴向歷代先亡與一切眾生。今年清明連假期間發生太魯閣號列車出轨事件，各分支道場同步設立消災及超薦牌位，凝聚善心迴向傷難者及家屬，祈願往生者投生善趣、傷者早日康復，傳遞光明與安定的力量。

【本刊訊】緬懷先祖、知恩報恩。每逢三月底至四月初，法鼓山海內外各道場相繼舉辦清明報恩法會，透過持誦《地藏經》、念佛、拜懺淨化身心，將安定攝心的修行功德，迴向歷代先亡與一切眾生。今年清明連假期間發生太魯閣號列車出轨事件，各分支道場同步設立消



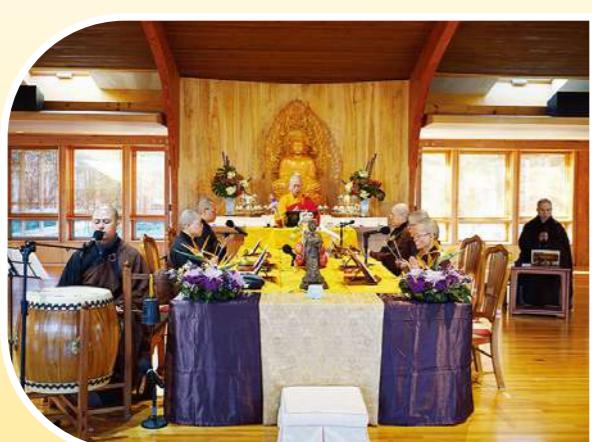
▲方丈和尚於寶雲寺梁皇寶懺法會上，期勉大眾學習佛菩薩發起慈悲心，為一切眾生拜懺。

(黃仁達 摄)



▲在農禪寺清明報恩佛七中，大眾至戶外繞佛，體驗「都攝六根，淨念相繼」的安定。

(農禪寺 提供)



▲東初禪寺暨象岡道場啟建「清明報恩三時繫念線上法會」，由主法果元法師帶領全球信眾於線上共修。

(東初禪寺 提供)

「漢傳佛教透過念佛來報恩、淨化身口意，祈願先亡眷屬得到善法、往生淨土。」農禪寺自三月二十八日起舉辦「清明報恩佛七」，一百多位民眾莊嚴的佛號聲中，壇場外有超過百位義工護持，不論是念佛實踐報恩願心。監院果毅法師指出，不論是念佛或當義工，皆可培福修慧、調伏心性，鼓勵大眾一同積聚成佛資糧。齊明寺舉辦「佛三暨八關戒齋」法會，眾人除了念佛報恩，也播下出離、出世的種子。

寶雲寺於四月三日啟建「梁皇寶懺法會」，並提供網路直播，線上共修達萬人次。大文

和尚果暉法師到場關懷時，鼓勵大眾以智慧心認知並接受世間無常，以慈悲心為一切眾生拜懺，「見到苦難眾生，更要以自己的體力或財力去幫忙，世間種種苦難就會漸漸減少。」寺

院管理副都監暨寶雲寺監院果理法師則以「仗

千佛之威光，洗多生之罪垢」期勉眾人，仰仗諸佛菩薩的光明來拜懺，熏修戒定慧，淨化身心，實踐人間淨土的理念。

效法副都監暨寶雲寺監院果理法師，藉由引導眾人前來共修，將悲傷不捨化為精進的力量，一從傷痛中藉境鍛心，找到學習生命的力量，才是讓社會得到集體療癒的方法。

法果等多處分院共修《地藏經》。臺南分院，主

法果果暉法師指出，「《地藏經》講述因果關係，指導眾人如何避免造業、墮入惡道，勉勵大眾

透過守戒、實踐十善業，增長清淨心，「人身難得，更要把握佛機緣，學習地藏菩薩發大願，護念身口意，為全球生命共同體拜懺祈福。

安和分院自四月四日起舉辦長達兩週的地藏

法會，五百位信眾齊誦《地藏經》，將功德迴向苦難眾生。監院果旭法師欣慰表示，這次有許多新面孔前來共修，將悲傷不捨化為精進的力量，一從傷痛中藉境鍛心，找到學習生命的方法。

明報恩法會，透過持誦《地藏經》、念佛、拜

懺淨化身心，將安定攝心的修行功德，迴向歷

代先亡與一切眾生。今年清明連假期間發生太

魯閣號列車出轨事件，各分支道場同步設立消

災及超薦牌位，凝聚善心迴向傷難者及家屬，明與安定的力量。

【本刊訊】緬懷先祖、知恩報恩。每逢三月底至四月初，法鼓山海內外各道場相繼舉辦清明報恩法會，透過持誦《地藏經》、念佛、拜懺淨化身心，將安定攝心的修行功德，迴向歷代先亡與一切眾生。今年清明連假期間發生太魯閣號列車出轨事件，各分支道場同步設立消災及超薦牌位，凝聚善心迴向傷難者及家屬，明與安定的力量。

【本刊訊】緬懷先祖、知恩報恩。每逢三月底至四月初，法鼓山海內外各道場相繼舉辦清明報恩法會，透過持誦《地藏經》、念佛、拜懺淨化身心，將安定攝心的修行功德，迴向歷代先亡與一切眾生。今年清明連假期間發生太魯閣號列車出轨事件，各分支道場同步設立消

災及超薦牌位，凝聚善心迴向傷難者及家屬，明與安定的力量。

【本刊訊】緬懷先祖、知恩報恩。每逢三月底至四月初，法鼓山海內外各道場相繼舉辦清明報恩法會，透過持誦《地藏經》、念佛、拜懺淨化身心，將安定攝心的修行功德，迴向歷代先亡與一切眾生。今年清明連假期間發生太魯閣號列車出轨事件，各分支道場同步設立消

災及超薦牌位，凝聚善心迴向傷難者及家屬，明與安定的力量。</p



只有在無常尚未來臨之前，好好地運用我們的生命，
為他人做全力的奉獻，才是最實在的。

隨時面對 生命中的無常

從禪的立場來看我們的生命，以及我們生存的環境，可以用一個非常重要的名詞來形容，那就「無常」。我們無法預料哪一天會有地震、暴風雨，何時會有水澇、荒旱、戰亂、盜賊等，往往在非常平安的時候，卻有非常不平安的事情發生。就像曾有一架聯合航空公司的客機在紐約甘迺迪機場附近失事，當飛機墜落時，有十多棟民房被撞毀，數人失蹤，那些人即使在數秒鐘之前，根本不知道會發生這樣的禍事，但是就這麼突然間發生了，這就是「無常」。

所以，我們要隨時保持危機意識，譬如航空公司要做得安全的措施，然而即使有了安全措施，也不能夠保證不會發生意外。那麼該怎麼辦呢？如果自己已經死亡，根本連恐懼的機會都沒有，但若是自己的親人遇到這種狀況時，我們只有面對、接受這項事實了。

生命本身就是生滅無常

然而如何使得心能夠平安？那就是在接受無常事實的同時，珍惜自己的生命，也愛護其他人的生命；因為生命是很可貴的，不知道「無常」何時會到，只有在無常尚未來臨之前，好好地運用我們的生命，為他人做全力的奉獻，才是最實在的。

有些人會認為學了禪之後，大概就不會死了，這是不可能的。禪修的人，身體會健康一些，心理會平衡一些，但是該死亡的時候，還是免不了的。一般人認為這個身體就是生命，也有人認為心或精神是生命，甚至有人認為生命就是靈魂，其實那些都不是完整的生命。

我們的生命是四個條件的結合體：呼吸、身體、心念，以及身與心所處的環境。因為有呼吸，才有活著的身體，加上心念的活動，便知有生命的事實；此外，還要有身心所寄的時空環境，才會有生命存在的現象。許多人會把身外的財產、家屬、事

青禪修營

快轉的心慢下來

清明連假的社青禪修營，是我第一次接觸禪修。在聖嚴師父開示影片中，第一次聽到「出離心」，覺得自己可以多多練習，這或許是人性弱點中最重要且可以調整的地方。還有「慚愧心」，慚愧是不要對不起別人，但如果對不起自己了呢？熬夜和許多傷害自己身體的行為，在身心上我們都做過這樣的事情，這是值得反省的。

還有「面對它、接受它、處理它、放下它」，是我們早就聽過的話語，有時候以為自己處理好了，事實上根本還沒面對呢！甚至有些無法處理的事情，可以透過轉念的練習做到。

我個性比較急躁，看影片習慣快轉，有時會快轉到兩倍的速度，所以當我知道這幾天所看的師父開示影片是二十年前錄下的，而且語速又很慢，像是〇·五的倍數，老實說有種想把開示影片快轉的衝動。雖然如此，還是覺得有所收穫。感謝為這個營隊付出的每個人，彼此互相幫忙，一起學習。

(文/陳安安・圖/青年院提供)



佛法是每個人的專利

青年卓越禪修營心得

佛法是每個人的惠利

◎ 朱偉好

青禪修營心得

禪修和我想的不一樣

◎陳涵芸

◎陳涵芸

很忐忑，很擔心會被打手。到了法華書苑時，我告訴安禪師：「既來之則安之」。禪期間禁語，覺得很有趣。前念書時，老師要大家不講話，安靜自習，自習講話被抓到會記要處罰……出了社會，想好好的靜放空卻沒辦法，手機訊息不響，電話接不完。以前要我們安靜學習，卻一直想跟同學聊天；現在想安靜卻做不到，即便是好好下來喝杯水，放空幾分鐘，也是一件很困難的事。

看著聖嚴師父開示的影片，知道我的父母很有智慧，師父的「慈悲心」、「出離心」、「恩心」，父母從小就教育我無時無刻不在提醒我。

這次的禪修營一開始，很擔心自己沒辦法好好打坐，因為炳

禪修時，大家在打坐，我就像自己在禪堂上。以前我會不停地動來動去，不是看指甲，就是左看右看。大家在做什麼，我都不知道。感謝法師的帶領，讓我知道禪修不是過往記憶的那樣，要慢慢調整自己，剛開始腳會麻，就告訴自己讓它麻，麻到沒有感覺，試練習放鬆自己，雖然還是沒辦法很放鬆，但終於不再像身上有蟲也不會再看指甲，成功地完成禪修這件事。

回家後與父母分享這次的活動，告訴父母他們是有智慧的父母，並分享師父說的「菁英不是賺大錢、有成就，是要幫助他人與自己離苦得樂。」爸爸也很開心我禪修上的進步。

感謝父母的智慧教導與法師們及內外護同學，讓大家圓滿了這次的禪修營。

午齋時，靜靜地、一口一口地，嚼慢嚥，感受食物的味道，感受許多看不見的奉獻與努力。人們與土地的連結，都匯集在手中的碗裡，如此美味，令人感恩。

飯後經行，隨著法師引導，一步一步地逐漸轉細、轉慢，覺察大腿、膝蓋、小腿

響心的安定，深深地感恩身體的覺知。
此次青年禪一，非常感恩法師的指引與調整，整體節奏順暢而舒緩，同時也讓我深深感受到，腦袋要理解簡單的文字並不難，但身的心要有具體的實踐和體驗，須要時時刻刻去練習與覺察。

第六章

【召募對象】
環保義工（長短期均可）
【詳情洽詢】
(02) 2498-7171 分機 2443
【E-mail】

◎ 侯均軍

找回遺忘的身心





▲僧大的創校，實現了創辦人聖嚴師父建僧的願望。

創辦人聖嚴師父曾期許僧伽大學，成為現代的「那爛陀大學」，僧大如何實踐師父願心，培育青年成為漢傳佛教的宗教師？

本期介紹僧大 20 年特展、邀請師長們回顧勉勵，分享僧教育的故事。

◎文／釋演曉 圖／李東陽

導覽」組團預約和個人看展活動。目前護法大

鼓山僧大的現代化僧教育內容，提供參訪者深入了解僧的主要精神和內容，受戒出家概說。每台車上都有「大書」，闡述展車的內容分別是：多媒體車：結合出版品、影片、行者到攝的「培養皿」概念系列影片，邀請師長、僧僧分享僧大特有的課程。此外，這次特展也製作了一支黏土動畫，展現影片的創意與活潑。至於一般人無法窺見的出家生活空間，則以袖珍小屋的方式展出。除了實體布展，同時還規畫了「半日僧大

總會「勸募會員返校日」已報名四梯次，第一梯參加過護法菩薩們，無不歡喜帶著「募僧捨我其誰」的願心回到地區，也是此次特展背後最大的祈願。僧大術出導覽」組團預約和個人看展活動。目前護法大



【僧大 20 週年特展】參訪資訊

- 展覽地點：法鼓山園區第三大樓 200 圓廳
- 參訪及導覽路線：
- (1) 隨心線：一般大眾自行參訪，開放時間 9:00 ~ 17:00
- (2) 法喜線：法鼓山體系單位團體預約（時間可配合調整）
- (3) 自覺線：參加過「生命自覺營」學員團體預約
- 報名網址：https://www.dds.org/?page_id=11324
- 電話洽詢：(02) 2498-7171 分機 2351



僧大師長回顧展望

◎釋果光（僧大女眾部副院長）

與時俱進的僧教育

法鼓山僧伽大學創校迄今，我三度擔任副院長，這二十年來，因應時代環境的轉變，僧伽教育大致可分為三個階段。從二〇〇一年秋至二〇〇五年春是第一階段。對學院式的僧教育還很懵懂，當時的執事法師均未受過僧教育，戰兢兢跟隨聖嚴師父、時任副院長兼教務長的惠敏法師一起學習，一點一滴把體制建構起來。僧大有兩堂課，「高僧行誦」及「出家心行」，加上「創辦人時間」，由師父親自授課，可以感受到創校初期，師父對僧格養成、宗教師培養的重視與投入。這個階段主要是建構制度與課程架構。課程依創辦人培養漢傳禪佛教宗教師之僧伽教育理念與內涵，初期的重視與投入。這個階段，僧由生轉熟、出家心態觀念的輔導。第二階段從二〇〇八年秋至二〇一四年秋，我第二度回到僧大。那段期間，師父圓寂了，凡事必須自己承擔。在這個階段，僧大開始有畢業校友成為執事法師，加入一起辦校。他們受過學院教育，帶來更適合學僧的教育方式。學僧一直在變，從親自接受創辦人教導，轉而未見過師父，僅透過錄影帶顯示親近師父。這時期的僧大穩定

是僧大未來培養宗教師的挑戰。這也讓僧教育與時俱進、回應社會，這

除了實體布展，同時還規畫了「半日僧大看展，未來也希望展車能到全臺各地展出，一起來募僧！」（編輯室）

僧大 MRT 移動展車

這次法鼓山僧大特別設計了三台收納式的移動展車，合起來是三個高一八〇公分、寬九十公分、厚三十公分的木箱，展開後是可以依展場空間來組合的展架，用來介紹出家修行的樣貌，三台展車成為行者的身心轉換過程與養成環境。

• 出家教育車：「辭親出家」與法

鼓山僧大的現代化僧教育內涵。

• 多媒體車：結合出版品、影片、行者到

受戒出家概說。

• 繽紛行者車：由在家人

成為行者的身心轉換過程與養

成環境。

• 行者車：「辭親出家」與法

鼓山僧大的現代化僧教育內涵。

• 行者車：「辭親出家」與法

鼓山僧大的現代化僧教育內涵。