

法鼓山美國洛杉磯道場
Dharma Drum Mountain Los Angeles Center
4330 N. Peck Rd, El Monte, CA 91732
Tel/Fax 626-350-4388 www.ddmhalo.org
美國東初禪寺 www.ddmusa.org
加拿大溫哥華道場 www.ddmva.ca
Change Service Requested 美加各地分支道場詳情請看第五版

Nonprofit.org
US Postage Paid
San Gabriel, CA
Permit no. 543

法鼓雜誌APP 歡迎下載
Android iOS

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University
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 電話 / (02) 2498-7171
轉2351(教務處)
E-mail: seb@ddm.org.tw

【新聞簡訊】
越南慧光禪寺參訪法鼓山
越南慧光禪寺方丈竹通普法師，2月28日率領僧俗四眾百餘弟子，至法鼓山世界佛教教育園區參訪。竹通普法師表示，目前正在越南籌建新設的佛教園區，一行人特地前來法鼓山汲取經驗。法師一行在開山紀念館祖堂前，特別向禪宗歷代祖師頂禮，在法鼓山禪宗法脈源流圖前，佇足良久。慧光禪寺曾是越南知名的清慈禪師常住的道場，目前有僧眾二十餘位，每週皆固定舉辦帶領居士的禪修活動。這次參訪，適逢聖嚴師父圓寂十週年，竹通普法師特別感念師父數十年來對於佛教界的貢獻，尤其是推動佛教教育，居功厥偉。此外，師父部分著作已翻譯為越南文，也是慧光禪寺僧眾研讀的書籍之一。(編輯室)

法鼓山首辦禪九

培養漢傳佛教人才 近千人次深入體驗話頭、默照禪法



▲禪修中心於師父在法鼓山最初帶領禪修的法華書苑首辦禪九，別具意義。(李東陽攝)

法子吉伯首度來臺主七

一一〇位國際禪眾體驗聖嚴師父早期禪風

【邱惠敏／金山報導】聖嚴師父美籍法子吉伯(Gilbert Gutierrez)，三月一至九日首度在法鼓山僧伽大學主持中英禪七，共有來自美、歐及東南亞等十六國一百二十位學員參與，禪眾包含禪修新手到二、三十年老參，年齡層從二十五歲橫跨到七十四歲，也包含許多非佛教徒。



▲吉伯說法不時提點修行方法，讓禪眾能自我检测方法是否正確。(李東陽攝)

這次禪七作息，每日有三個時段的佛法開示。吉伯表示，此次禪期他以近似聖嚴師父早期帶禪修的風格來帶領禪眾，結合正見與禪修方法。說法主要講解禪師語錄，包括臨濟、黃檗禪師與虛雲老和尚等。吉伯十分強調「正見」的重要，「因為正見代表心運作的方式，唯有知道心的運作，才能從根本上去除我們的煩惱。」

「釋演化／金山報導」在禪堂舉辦長期的禪修，是聖嚴師父的願景，期許提供禪修者深入體驗禪法的環境，並藉此培養傳承中華佛法鼓宗的師資與人才。三月二日至五月二十六日，法鼓山首辦禪九，禪修中心副都監暨禪堂主果醒法師分兩期，以禪九承接師父弘揚漢傳佛教的使命，尤其地點選在師父法鼓山最初帶領禪修的地點法華書苑，別具意義。

三月二日起的禪期，每梯共七百至八百餘位不等的學員參與，體驗清涼禪法。這是禪修中心繼二〇一七年續辦默照禪四十九、二〇一八年話頭禪三十及默照禪四十九之後，舉辦為期最長的禪修活動。禪期全程包含共十梯次的話頭及默照，皆以聖嚴師父的影響力為指導，輔以禪堂主果醒法師的解說。師父深入淺出的禪法觀念解說，加上果醒法師的佛法妙喻，為學員們帶來契入禪法的多元途徑。

法鼓山第二十四屆在家菩薩戒

1163 戒子發菩薩誓願建淨土



▲新戒菩薩們恭恭敬敬上菩薩衣，發願學習菩薩的慈悲與智慧。(李東陽攝)

【本刊訊】第二十四屆在家菩薩戒授戒典禮，於三月三日及十日在法鼓山園區大殿圓滿。由方丈和尚果暉法師、首座和尚惠敏法師、副住持果醒法師擔任菩薩法師，共有來自全球各地一千一百六十三位戒子受戒。方丈和尚讚歎戒子們受戒的功德，並祝賀新戒菩薩「生日快樂」，祝願新戒菩薩們，「從今生得到色身，今天得到菩薩身，未來能和諸佛一樣得到法身。」

為期四天的戒期，以聖嚴師父說戒開示及演禮為主。學習做一位菩薩，不僅在日常生活要以佛法的正知見為引導，具備身口意三善，並且以慈悲與智慧的心態，來修養自己，利益他人。尤其每日懺悔，戒子們以懺悔、慚愧、感恩與恭敬之心禮拜，每一次的頂禮，其實是在開發自性的寶藏。

【本刊訊】聖嚴師父留日時期，為師父出版博士論文的日本「山喜房佛書林」前社長淺地康平於二月二十八日控報，方丈和尚果暉法師聞訊後，致函淺地先生的長子及山喜房現任社長吉山利博，代表法鼓山表達慰問感念之意。

緬懷日本山喜房前社長淺地康平
「山喜房佛書林」前社長淺地康平於二月二十八日控報，方丈和尚果暉法師聞訊後，致函淺地先生的長子及山喜房現任社長吉山利博，代表法鼓山表達慰問感念之意。

大學禪跑 體驗專注與安定
【林貞均／三峽報導】一場運用禪法的跑步活動，從寺院進入校園，也進入社區。三月十日，法鼓山普化中心為了推廣禪修，與臺北大學、政治大學、臺北科技大學、體育大學、龍華科技大學等，於臺北大學三峽校區舉辦「五校聯合大學禪跑」。



▲跑者體驗放下比較心，以專注自在的心跑步。(王育發攝)

合唱團 悅眾交流分享會

為推動法鼓山理念而唱



▲全臺八個地區的合唱團正副團長齊聚一堂交流分享。(陳欣喻攝)

【劉貽豐／員林報導】合唱團正副團長暨老師交流分享會，三月九日在員林辦事處舉辦，來自本團、羅東、基隆、桃園、員林、臺南、高雄、屏東八個地區的合唱團正副團長、老師等共二十九人齊聚一堂，一系列的課程安排，讓核心悅眾更加了解合唱團在法鼓山的角色及方向。

文化中心副都監果賢法師於專題講座中，以「好願在人間，法鼓山的方向」為題，與悅眾們分享，如何發好願、行好願、募好願，持續走在法鼓山的方向上。法師以聖嚴師父的開示：「人生的目的是許願和發願，人生的意義是盡責和負責。」勉勵悅眾在領眾的執事中，要不斷地消融自我，以成就他人、和合大眾，做一場清淨、無私無我的音聲供養。

員林團指導老師及團員則為大眾演唱〈我願〉、〈臺灣的心跳聲〉、〈我為你祝福〉及〈延命十句觀音經〉等曲目，深深感動在場的所有人。

團本部及各團代表也分享各自的團務運作，並互相交流各團在歌曲教唱、活動辦理及團員間關懷等經驗。

會中，眾人聆聽聖嚴師父於一九九五年合唱團成立的目的、方向與精神的殷切叮嚀。合唱團輔導法師常歡法師也提醒大家，合唱團運作的方向原則要依循聖嚴師父過去對合唱團的期勉，悅眾除了要依著法鼓山的方向前進，也要照顧好團員，鼓勵大家來學佛、護法與弘法。



▲第一堂課以聖嚴師父童年時期對生命的疑惑來提問，引導悅眾進一步探索生命的意義與價值。(李佳純攝)

閱讀師父

護法總會「悅眾成長系列課程」 中正萬華辦事處首辦

成長自己

【林貞均／臺北報導】護法總會於三月二十三日，在中正萬華辦事處首辦「悅眾成長系列課程」，邀請寶雲寺監院常慧法師規畫設計六次課程，帶領大眾從認識聖嚴師父出發，漸次深入法鼓山的理念與方向，並透過共學討論方式，以佛法為指引，共同成長。來自中正萬華及新店辦事處的資深悅眾，以及僧團法師，近五十人共同參與。

六次課程分為三個主題，第一個主題是「一體」，從師父童年沙彌時期的生命疑惑、從軍閉關時期的生命探索、留日赴美時期的生命涵養，到創建法鼓山。第二個主題是「團隊」，協助地區悅眾在帶領佛法弘法活動及在地化轉型過程中，掌握佛法核心精神；第三個主題是「個人」，期望眾人藉由參與法鼓山的活動，在佛法、修行、菩薩道上成長，從改變自己出發，進而影響他人。最後，十月二十五至二十七將回到法鼓山參與「悅眾成長營」，由法師親自導覽法鼓山，體驗師父一步一腳印的創建精神。

第一堂課，常慧法師以師父小時候第一次遇見生命的震撼；親眼看見青蛙讓自己被蛇吞食帶來的疑惑；以及從獨木橋上跌落水牛頭

上，面臨死亡的恐懼。常慧法師引導大家思考對於死亡的疑問與態度，並從師父對死亡的領悟中，省思自己所得到的啟發，以及未來可採取的行動，引發熱烈討論。課程中並搭配禪坐、經行與大休息，使學員在禪修靜心後，更能放鬆深入交流。

悅眾楊博智分享，在思考生命意義時，想起師父教導「生命的意義在於不斷地發願和還願」，他發願以師父為學佛榜樣，學習從利他利己中種種福報。中正萬華辦事處召集卓櫻麗感恩地說，原本自己已經陷入佛法差異的困擾中，上完課後她將學習耐心包容，以護念的心情成就他人。

護法總會服務處監院常慧法師表示，為接引多元人才，因而選擇具地利之便的中正萬華辦事處首辦課程，鼓勵悅眾將所學與生命連結，修正行為，增進信心，並透過共學力量，凝聚團隊共識，深化合作關係。



▲課程中，悅眾透過討論交流，探索生命中第一次對生死的覺受與體悟。(李佳純攝)

甘露遍灑護法心



▲方丈和尚果禪法師、都監常遠法師及榮譽會會長黃楚琪，向榮譽董事們表達祝福與關懷。(張愛玲攝)

【賴寶卿／臺北報導】二月二十四日，法鼓山榮譽董事會一千多位榮譽董事及家屬齊聚農禪寺，歡喜領受方丈和尚果禪法師的新春祝福。不少榮譽董事闖家出席，具體示現代代相傳的護法精神。

祝福活動由祈福法會揭開序幕，都監常遠法師主法領眾誦誦《心經》，都監常遠法師、方丈和尚特別期勉榮譽董事們「許個好願，讓它實現，積極行願，造福人間」，並表示，學習佛

法如端信、解、行、證四杯水，每一步都要踏實修行。並鼓勵榮譽董事將之實踐到生活裡，更要把「心五四」當成生活中不可或缺的法寶。為了讓佛法代代相傳，除了要精進學習佛法，也要多募人來學習佛法，更要募心、募僧。

方丈和尚也分享，法鼓傳燈法會的《六祖壇經·無相頌》，共有六十句，每句五字，可依一起、承、轉、合四部分漸次背誦，方法如下：(一起)法無頓漸，共八句。承：修持(解脫道)，向自心除邪行正，共三十六句。轉：方便(菩薩道)，佛法在世間，共十二句。合：結論，此頌是頌頌，共四句。「方丈和尚並笑著表示，自己已經背誦完成了。

榮譽董事會會長黃楚琪也以「好願在人間」祝福每位榮譽董事。接著，榮董代表上台分享學佛的收穫，謝德璋感恩學佛帶給他的正能量，讓他以「高品質、高安全、高效果」作為經商理念，並學會「四安」讓自己懂得放鬆、安定、放下。吳幸珍分享，用「四要」作為生活法則，為自己帶來更多自在。來自香港的臺灣女婿胡健財則表示，在困難的時刻，總是胡「四它」來自我勉勵。

教聯會嘉南學員以禪相會



▲教師們體認到，將佛法用於生活、工作，不僅自己受益，看待他人的態度也不同，利人又利己。(曾祥忠攝)

【曾祥忠／臺南報導】曾參加法鼓山教師成長營、教師禪七的嘉義、臺南二十多位學員，二月十七日首次齊聚臺南分院，參加「教師自我成長暨禪修學員聯誼會」，重溫禪修體驗，從一封封感恩信函，以及給未來自己的祈願信中，感受時光流轉及因緣變化及以願導行的期許。

相見歡遊戲中，主持人丁淑惠引導教師們回顧四感：「感恩、感謝、感化、感動」的意義，提醒自己在隨時隨地，明白當下。

▲教師們體認到，將佛法用於生活、工作，不僅自己受益，看待他人的態度也不同，利人又利己。(曾祥忠攝)

人基會培訓 心六倫種子教師 關懷生命專線義工

【本刊訊】為擴大宣講心六倫的理念和意涵，法鼓山人文社會基金會心六倫宣講團第三期種子教師培訓，於法鼓德寶學苑無盡講堂開辦，課程從二月二十三日至三月二十三日圓滿，共計四十一位種子教師參與。

培訓首日，人基會副秘書長許薰葦於開場致詞中，歡迎種子教師們加入宣講團，並簡介介紹人基會的創辦緣起與特色，同時以聖嚴師父的開示期勉大家：「實踐心六倫的目的，就是讓每個人在平安快樂的同時，也提升自己的品質、創造更和諧的社會。」

文化中心副都監果賢法師接續分享「認識法鼓山與聖嚴師父」。法師以法鼓山的三個使命、三大教育，鼓勵所有的宣講師做到「內修外弘」，以自身的修行為表率。上午的課程給予學員「內修」的方法，下午的課程則給予學員「外弘」的技巧。

第二天的課程則分享「人基會與心六倫」的沿革、組織及「心六倫宣講團」的團隊使命及功能，讓種子教師們更深刻了解心六倫宣講團的定位，擔負起宣講使命。期待種子教師們都能扮演「心六倫」運動的詮釋者、先驅者、齊心共行，以利益他人來成長自己，這是最幸福、快樂的人生真義。

【本刊訊】法鼓山人基會「關懷生命專線」義工第三階段培訓，自三月四日起在法鼓德寶學苑開課。由一〇四社會企業處資深協理王榮春主講，「站在有光的地方——如何陪伴青年朋友看見夢想、探索天賦、找到方向」。首堂課從藍海策略分享生涯輔導的基本理念，並帶領學員試著繪出個人十年後想擁有的生活。接著以各式各樣的檢核表、小測驗，幫助大家快速回顧心流，找出個人的特點、多元智能、工作價值觀、生涯興趣等，彙整出一張獨一無二的自我探索成果，找到最好的自己。

學員李常澈分享，自第一階段上課至今，開啟內在對協助輔導的認識與擔任專線義工的信心。第一階段佛學、禪修、心理學、腦科學、精神醫學互相參照與結合，開創法鼓山關懷生命專線內涵。第二階段以實例觀摩搭配模擬演練，傳授諮詢輔導技巧及覺察挑戰的重要原則。兼具理論與實務的專業課程，為學員的成長與轉化做了完善的培訓。

並分享心靈環保要在日常中運用在自己身上，而非他人。教聯會輔導法師常歡法師也提醒學員用心去覺察，把心專注在當下，覺察呼吸從鼻端進出的感覺，若有妄念或身體的疼痛要學習「放掉」，回到專注呼吸。法師勉勵學員，每天抽出一點時間練習禪坐，當成定課，定能有益於教學與生活。

在「未來」自己對話的單元中，教師們寫下給一年後自己的激勵與願力，期許「好願在人間」，用願心和願力，提起良善的正念，在教職中揮灑正向的力量。

嘉南藥理大學教師陳昭昭表示，透過遊戲更認清自己的無明，而非只是指責他人；來自大吉國中的彭惠娟老師則分享，藉由學習佛法，用於生活、工作上，不僅自己受益，看待他人的態度也不同，利人又利己。活動圓滿前，臺南分院監院常宗法師也特別到場關懷，並歡迎教師們時常回道場共修。

日期	講題	主講人
4/24	從小草書屋談社會企業	林峻丞 (甘樂文創社會企業負責人)
5/29	活出生命的價值與光采	鄭石岩 (心理學家)

• 時間：晚間7:00~9:00 • 地點：德貴學苑七樓無盡講堂
• 報名：https://ddmhsif.org

東初禪寺

5/19 初心浴佛

時間：5/19(星期日), 9:30AM-2:30PM

活動內容：

- 浴佛法會 9:30AM-10:30AM
- 特別講座 [常華法師主講] 11:00AM-12:00AM
- 午齋茶敘/活動

東初禪寺

5/25~27 都市禪三

3-Day Chan Retreat

日期：5/25-5/27 時間：9:00am-5:00pm

緬懷師恩 道場成立十週年

音樂會節和樂器演奏、演唱、開示與動畫，體現佛法人間化的精神。(李梓銘 攝)

馬來西亞道場走過

心願·十年



▲法師帶領著大家以茶敘、聆聽《禪燈》組曲，穿梭時光，一起探源禪宗法脈。(李錦成 攝)



「羅志豪、葉麗芹／馬來西亞報導」一虛空有盡，我願無窮，象徵著聖嚴師父一生悲願精神。二〇〇九年師父色身捨報，但思想、理念則在馬來西亞發芽成長，這一年，法鼓山馬來西亞道場正式成立。今年三月二、三日，為緬懷聖嚴師父圓寂暨道場成立十週年，馬來西亞道場接續舉辦音樂會及「尋師足跡」兩場緬懷師恩活動。

三月二日，由法鼓山馬來西亞道場主辦，馬來西亞世紀華樂團協辦的「心願·十年」音樂會，於吉隆坡表演藝術中心(KLPA)舉行，共有近五百位聽眾與會，包括八打靈觀音亭住持明吉法師及明形法師、馬來西亞佛光山副住持如行法師、東禪佛教學院學務長如音法師，以及鶴鳴禪寺傳華法師等嘉賓皆出席盛會。

結合法鼓山年度主題「好願在人間」，音樂會以《如是我願》影片揭開序幕，透過回顧師父實踐佛法的一生，勉勵與會大眾不僅為自己祈好願，更要為眾生發大願，共創美好世界。

音樂會分為「法鼓山介紹」、「師父的教法」、「師父的生平」、「馬來西亞道場歷史回顧」及「緬懷師恩」五個篇章，曲目包括聖嚴師父作詞的佛曲、馬來西亞道場發行的心靈環保專輯《和心在一起》，及兒童班單曲創作《四心》等，透過全新編曲的華樂演奏，融合中西方樂器及藝術特色，結合音樂演奏、演唱、動畫、開示等多種形式，體現了佛法人間化的精神涵義。

演唱嘉賓除了邀請多年演繹佛曲的黃淑儀獻唱外，詞曲創作人暨歌手康吉良亦特地從臺灣遠道赴會，為大家唱出一首首膾炙人口的佛曲。最後，在大眾合唱師父作詞的《我為你祝福》中，一場結合了聖嚴師父悲願、音樂人的詞曲創作，以及華樂演奏的殊勝音樂會圓滿。

三月三日，馬來西亞道場首任監院、現為寶雲寺監院的常慧法師，與百餘位信眾約道場「尋師足跡」。法師帶領大眾以茶敘、聆聽《禪燈》組曲，穿梭時光，探源禪宗法脈。第一首《拈花》敘述了靈山會上佛陀拈花、迦葉微笑，成為禪宗以心傳心的第一個典故；《面壁》則述說菩提達摩東來中國，成為中國禪宗初祖，五傳至六祖惠能大師，禪法勃興，開展出日後的五家七宗。

最後一首《虛雲》，回顧虛雲老和尚以「空中花，水中月」精神，重建佛寺、培育僧人住持道場的一生經歷。聖嚴師父則經由靈源老和尚傳法，成為虛雲老和尚第三代法嗣及臨濟宗傳人，並從東初老人繼承了曹洞宗法脈。此後，結合不同宗派優點，融攝各個傳承所長，創立「中華禪法鼓宗」，期許透過禪法的弘揚，提昇人的品質，建設人間淨土。

這場音樂會籌畫多時，由前任監院常漢法師啟動，現任監院常迪法師接續圓滿，再加上首任監院常慧法師帶領「尋師足跡」，是僧團法師以道場立足點，承先啟後、願力相續所成就。

東初禪寺 新州分會

法華清涼 療癒身與心

【李思嫻／紐約報導】在漢傳佛教流傳過程中，《法華經》治癒眾生各種身心痛苦的實證經驗，可見於《法華經感應錄》與《高僧傳》中；聖嚴師父也常以「無量珍寶，不求自得」一句來說明《法華經》如何饒益眾生身心。三月十一至十七日，來自臺灣的王晴薇、莊芷凡教授，應邀於美國亞特蘭大共修處、東初禪寺、新州分會，舉行「法華經的療癒力量」講座，以現代的修法，將古代大師與聖嚴師父研習《妙法蓮華經》的妙義介紹給大眾。

東初禪寺監院常華法師表示，宗教療癒在學術界愈來愈受重視，王晴薇與莊芷凡將《法華經》、儀儀與藝術治療，結合禪觀，在達拉斯的宗教學術會議上發表，相當受到重視，因此特別邀請兩位教授帶



領課程，讓信眾也能體驗不一樣的心靈療癒過程。課後，大家都洋溢著喜悅！十六日在東初禪寺，有四十多位信眾參加。王晴薇以《法華經》中頻繁出現「精進」二字，指出修行路徑，配合《法華三昧懺儀》儀軌，禮敬諸佛，發大懺悔、常憶念佛來調對頻道。並藉著比對慧思大師、智者大師、聖嚴師父等修行法華精要，提供大眾一個清晰的藍圖，並總結修習法華三昧與禪修的密不可分。

授課之餘，莊芷凡帶領大眾禪坐，隨著樂音放鬆身心，觀想佛陀及觀音菩薩的慈悲光芒遍照每個人，並引導學員將所觀想的畫面用彩筆描繪出來，透過感官全然投入每一道筆觸和每一片色彩中，有人畫出點點甘露、七彩光芒、茫茫大海或無盡虛空……大眾分享心得，是一場難得的清涼饗宴。

十七日在新州分會，學員簡名珊表示，很久沒有拿起畫筆，在老師的帶領下，很自然地享受塗抹上色的感覺，課程結束時感覺真的被療癒了。

▲學員將觀想佛菩薩所感彩繪下來，與大眾分享。(梁運人 攝)

信行寺 清明報恩誦《地藏經》

【臺東訊】讀誦經典是許多佛教徒的日課功課，但誦經的意義及修持的方法究竟為何？三月十日，弘化發展專案召集人果慨法師於信行寺，以《地藏經》與超薦為題演講，讓信眾於三月二十一至二十四日舉行的「清明報恩地藏法會」更能深入用功。

果慨法師指出，法會要有教育與關懷的功能，參加一場法會之前，首要了解法會的意義。信行寺「清明報恩地藏法會」，於清明時節舉行，其中有一個重要的意義是「報恩」，亦即慎終追遠，飲水思源；報恩最主要的是報親恩，與被稱為孝經的《地藏經》有很深刻的連結。來道場參加法會誦持《地藏經》，可超薦、拔度、報親恩，亦可提昇人品、淨化社會。

法師進一步分析，「所謂超薦，真正要度的是活著的人，你有方法讓別人不起煩惱，就是超度。」而「地獄」指的其實是所有受苦難的環境不好，所以最重要在於人心。若每個人從自己做起，提昇人品，社會也將愈祥和。



▲段鍾沂勉勵青年，安頓於生命中的每一刻，不斷努力活出自己想要的樣子。(翁毓謙 攝)

各地分院 關懷青少年

紫雲寺

段鍾沂 分享笑淚交織的搖滾人生

「林環秀、黃憲宇／高雄報導」一夢想是什麼？還記得你的夢想嗎？「提問的這個人是段鍾沂，滾石唱片創辦人，去年剛滿七十歲。三月十六日上午，他趕抵紫雲寺，帶領一百多位青年走進他四十年的搖滾人生。」

「高中時，搖滾樂為我打開一道縫，讓我看見世界，至此我便相信，音樂的力量可以改變世界！」段鍾沂娓娓道出搖滾樂的歷史，從賈伯斯(Steve Jobs)講到約翰藍儂(John Lennon)、從鮑伯狄倫(Bob Dylan)再談到彼得唐格(Pete Seeger)。「這些人都是我的偶像，大家給他們一個稱呼：嬉皮。他們都是那個時代的反叛者。反叛什麼？反美國的帝國主義、物質主義，以及虛偽的道德。」

搖滾樂作為一種抵抗，以「有話要說」的精神，在年輕世代烽火燎原。「後來我一路探究下去，竟發現搖滾樂與禪，有密不可分的關聯性！」段鍾沂說，那時的嬉皮，對東方神祕主義非常著迷，而把禪法引入美國的鈴木大拙，就成為了源頭。

為了這個嬉皮夢，他也曾經幾度家庭革命。他回憶曾經偷聽貓王的歌，收音機被父親丟掉。「大學時，我留了一頭長髮，穿著黑色皮褲回家，我爸一張臉垮下來，要我立刻去剪掉。我正往外走，我媽在後面喊：『段鍾沂，你不准去剪頭髮，這樣很好看！』各位，你要知道，要成就一個好媽媽的兒子，多不容易，你得要有一個好媽媽。」

說到此，段鍾沂聲音哽咽，讓全場為之動容，讓人感受到他的至真與至性。有青年問及碰到人生困難如何面對？

蘭陽分院

郝廣才 為孩子裝上夢想翅膀

【郭淑娟／宜蘭報導】「不一樣的思考，是一種超越的高度，能讓孩子擁有一對翱翔天際的翅膀！」格林文化發行人郝廣才，三月十六日來到蘭陽分院，讓現場一百七十五位聽眾體會，即使是孩子，只要天賦被看見，就能擁有改變世界的卓越力量。

郝廣才列舉在世界各地許多兒童的善舉。「這些孩子的善念，最終能延續下去，都因為他們有驚人的自我控制能力。」郝廣才提到經典的心理學研究「棉花糖實驗(Candy Experiment)」，根據實驗結果，在童年時期懂得「延宕滿足」的孩子，成年後有較高的機會獲得成功。「然而，這種自制力並非與生俱來，孩子的性格是家庭塑造的，教養方式對他們有深遠的影響。」郝廣才強調，父母就像是孩子



▲郝廣才強調，父母就像是孩子的翅膀，能幫助孩子展現天賦，並在愛中無所畏懼前進。(蕭正詮 攝)

止觀

6/22
9am - 5pm

1-day of Samatha-Vipassana Retreat
Led by Ven. Chang Hwa

止觀禪一
常華法師 帶領

東初禪寺

佛七

報恩

東初禪寺

6/30~7/7



來僧加大學

翻轉生命!

在青春正盛之時發願出家，以奉獻社會來成就修行，這道人生選擇題，是經過怎樣的抉擇與思考？答案就在僧加大學裡，等你來探尋。

◎釋演真

出家，是在生命中反思、覺察及醒悟，進而走向一條不一樣的道路。
(李佳純攝)

各地展開的自覺工作坊，邀請自覺學員回到出家，重拾生命自覺的感動。
(柳政輝攝)

法鼓山僧伽大學

是「漢傳佛教宗教師的搖籃」，但漢傳佛教宗教師的內涵是什麼？僧大欲培養的宗教師特質又是什麼？僧大教務長常啟法師自二〇一七年提出「出離」，出離自我中心的枷鎖；二〇一八年「紅塵不迷亦不離」，以「不二」貫串出離紅塵的「不二」；今年更以「化做春泥更護花」，詮釋無我的悲智，及萬物眾生互利共生的圓融自在。

常啟法師表示，原句「落紅不是無情物，化作春泥更護花」，出自清代龔自珍的詩，自述辭官回鄉，接續百年樹人的教育工作；猶如正盛的紅花，不在枝頭綻放，選擇化為滋養樹根的春泥，以融向大地的無私，繼續潤澤後代。法師對「落」感觸特別深刻：「花紅燦爛時，選擇離開五欲的繁華美好；就像三十五歲前發願出家，在精神、體力、心力正盛的時候，選擇奉獻社會、成就修行。」「落下的一刻，是出離、沉澱、對生命的再思考。」「繁華及落下，是生命的生滅，生滅同時，即生即滅，進而碰觸生命本質。」

常啟法師解釋，選擇出家，是在生命中反思、覺察及醒悟，進而做出與世俗的選擇；「落」也是消融自我，化為養分以滋養大地的感恩、報恩、回饋；最後，更是隨風飄送、「落」下種子，隨緣奉獻、開花結果的教育傳承、續佛慧命。三重意涵，傳達另一種人生價值的選擇，無關優劣好壞，只希望引起更多的共鳴及對人生的反思，進而翻轉生命。



僧加大學招生說明會，透過互動、參訪，認識這個「漢傳佛教宗教師的搖籃」。
(李佳純攝)

出家修行 給21世紀一個希望

【本刊訊】僧伽大學招生說明會，三月十日於法鼓山園區第三大樓舉行。共有近四十位學員到場，另有港、澳、馬來西亞同步視訊，共約九十位同學參與。一開始，主持人以國、臺、英、粵、馬來語，與學員親切招呼。僧大女眾副院長果幸法師所說，歡迎回家！開場，並分享果幸法師對「歡迎回家」二十一世紀一個希望，最好的方式就是「出家」。方丈和尚果輝法師分享，當年剛從臺大畢業，同學陸續出國深造、就業或進修，但他明白，這些都不能令生命提昇，於是決心出家修行。「雖然一開始是以個人探求生命意義出發，但透過日久的修行與體會，漸漸能與慈悲、智慧相應。」

「本刊訊」僧伽大學招生說明會，三月十日於法鼓山園區第三大樓舉行。共有近四十位學員到場，另有港、澳、馬來西亞同步視訊，共約九十位同學參與。一開始，主持人以國、臺、英、粵、馬來語，與學員親切招呼。僧大女眾副院長果幸法師所說，歡迎回家！開場，並分享果幸法師對「歡迎回家」二十一世紀一個希望，最好的方式就是「出家」。方丈和尚果輝法師分享，當年剛從臺大畢業，同學陸續出國深造、就業或進修，但他明白，這些都不能令生命提昇，於是決心出家修行。「雖然一開始是以個人探求生命意義出發，但透過日久的修行與體會，漸漸能與慈悲、智慧相應。」

走一條不一樣的路

【演道法師】(僧大規畫組組長) 在我大學的時候，我對出家的理解，影響很大。後來在法鼓山出家後，我常參加法鼓山的青年活動。那時對佛法很有興趣，想多了解，也發現佛法真的可以化解很多我們在意的、煩惱與執著。

俗家母親是在睡夢中

【果幸法師】(僧大女眾副院長) 俗家母親是在睡夢中，生，給了我很大的震撼，因為我不知道自己的意義到底在哪裡。她還在的時候，我覺得我未來的人生會像她那樣，結婚、生子，做個小女人。那時，我每天愁眉苦臉，有一天，夢到她給我一張字條，上面寫著：「你要擁有一個很有意義的人生，不要像我一樣庸庸碌碌。」我開始思考，什麼是有意義的人生？

【釋演真、柳政輝/綜合報導】僧伽大學自二〇一八年開辦「自覺工作坊」，今年更將關懷線由臺北延伸至桃園、臺中、臺南、高雄、澳門、香港及新加坡，以「自覺覺他」為軸，串連起「覺悟好生活」、「傾聽與表達」、「破繭而出」及「生命轉彎處」等不同主題，自三月二日起在各地陸續舉辦。

僧伽大學教務長常啟法師表示：「自覺工作坊的目的之一，就是持續的陪伴。」因為生命翻轉的過程中，常常會讓人感到無助不安或摸不著頭腦。自覺工作坊，邀請自覺學員回到出家，重拾生命自覺的感動。

【自覺工作坊】(釋演真、柳政輝/綜合報導) 首場三月二日於臺南雲集寺，透過法師引導，重溫覺察自我以邁向美好生活。上午，僧伽大學教務長常啟法師以影片探討「我的來生」，引導學員勾勒自己期待的來生，並學習正確面對逆境的「覺我」，到同理、傾聽他人的「覺他」；最後是在整體因緣觀中不迎不拒、隨緣盡力的「覺他」。上午，透過自我覺察為基礎的溝通心法。法師整理出一由內而外的溝通三層次，從覺察自我內在運作機制的「覺我」，到同理、傾聽他人的「覺他」；最後是在整體因緣觀中不迎不拒、隨緣盡力的「覺他」。

【自覺工作坊】(釋演真、柳政輝/綜合報導) 首場三月二日於臺南雲集寺，透過法師引導，重溫覺察自我以邁向美好生活。上午，僧伽大學教務長常啟法師以影片探討「我的來生」，引導學員勾勒自己期待的來生，並學習正確面對逆境的「覺我」，到同理、傾聽他人的「覺他」；最後是在整體因緣觀中不迎不拒、隨緣盡力的「覺他」。上午，透過自我覺察為基礎的溝通心法。法師整理出一由內而外的溝通三層次，從覺察自我內在運作機制的「覺我」，到同理、傾聽他人的「覺他」；最後是在整體因緣觀中不迎不拒、隨緣盡力的「覺他」。

面對面關懷 灌溉自覺覺他種子

【自覺工作坊】(釋演真、柳政輝/綜合報導) 首場三月二日於臺南雲集寺，透過法師引導，重溫覺察自我以邁向美好生活。上午，僧伽大學教務長常啟法師以影片探討「我的來生」，引導學員勾勒自己期待的來生，並學習正確面對逆境的「覺我」，到同理、傾聽他人的「覺他」；最後是在整體因緣觀中不迎不拒、隨緣盡力的「覺他」。上午，透過自我覺察為基礎的溝通心法。法師整理出一由內而外的溝通三層次，從覺察自我內在運作機制的「覺我」，到同理、傾聽他人的「覺他」；最後是在整體因緣觀中不迎不拒、隨緣盡力的「覺他」。

聖基會經典講座

【顏娟英】(佛學專家) 佛說無常經，是佛教中非常重要的一部經典。它教導我們，一切事物都是無常的，都在不斷地變化。我們應該如何面對這種無常？如何從中獲得智慧？

法鼓書齋

【法鼓書齋】《人生》雜誌 428期 4月號 無常的功課——佛說無常經 花開花謝、日夜變化，乃至呼吸、念頭、衰老、生病、死亡……無常的時時刻刻變化，我們覺察了嗎？《佛說無常經》中，佛陀告訴眾生什麼是無常，我們卻常誤以為日常是恆常，非得等到生離死別、天崩地裂，當日常中斷，才大嘆人生無常！

遇見 DILA

【釋演真/臺北報導】「花開怎麼聽？」法鼓文理學院生命教育學程主任楊揚，於三月十三日在法鼓佛學苑舉辦的「聽見花開的聲音」遇見 DILA 座談會中，開場，即拋出這個問題，也帶出人文社會學群最大的特色——跨領域學習及整合。楊揚表示，透過文理學院跨領域學習及禮悅修身的殊勝，不會覺察的細膩，進而開啟不一樣的多元視角及深刻思維。

跨領域整合 培育21世紀人才

【釋演真/臺北報導】「花開怎麼聽？」法鼓文理學院生命教育學程主任楊揚，於三月十三日在法鼓佛學苑舉辦的「聽見花開的聲音」遇見 DILA 座談會中，開場，即拋出這個問題，也帶出人文社會學群最大的特色——跨領域學習及整合。楊揚表示，透過文理學院跨領域學習及禮悅修身的殊勝，不會覺察的細膩，進而開啟不一樣的多元視角及深刻思維。

◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook ◎洽詢電話：(02) 2896-1600

◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook ◎洽詢電話：(02) 2896-1600

◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook ◎洽詢電話：(02) 2896-1600

深入水陸法會的 修持與時代意義

大悲心水陸法會今年將邁入第十三屆，十多年來，如何在巨變世代中，回應現代人需求，掌握修行本意？二月起展開的水陸法會講座，引領我們深入這場佛事的殊勝意義。
◎陳麗珠



▲水陸法會是法鼓山一年一度的共修勝會，每位參與信眾隨著法會共同成長。(江思賢攝)

大悲心水陸法會將邁入第十三屆，在這場因應時代精神、回應當代需求的年度共修勝會到來之前，二月起至五月底，於安和分院展開十三場講座，由僧團法師逐壇宣講「二十一世紀法鼓山水陸法會的修持與時代意義」。

二月十七日第一場總說，由弘化專案總召集人果慨法師主講，法師期勉大眾回歸內心自我檢視，透過法讓自己的行止更清淨，並發起利他的大願心、大悲心，匯聚眾人的善念、善願及善行，為社會帶來幸福安樂。

果慨法師說明，法鼓山水陸法會源於二〇〇四年聖嚴師父的指示，水陸法會是一場現代法會，但必須回歸佛陀本懷，同時兼具傳承與創新。師父也強調法鼓山是漢傳佛教的道場，以修持漢傳法門為主，舉辦水陸法會是為了讓一切根器的眾生都能得度。法師並介紹水陸法會結合時代的各種創新做法，其中雲端祈福、網路共修、萬行壇等，更受到各界矚目與肯定。

第二場講座中，擔任瑜珈焰口法會金剛上師數十年的禪堂主果醒法師，結合禪修、法與經教來說明「放焰口」的義理。「放焰口」除了超度餓鬼眾生，最重要的是超度包括自己在內的六道眾生。「法師分享施食儀軌裡，金剛上師必須「結印、持誦、觀想」，也就是身、口、意三業相應，才能自利利他，達到施食的目的；而參加者也要三業清淨，與佛菩薩的悲願力相應，才能發揮最大的超度力量。法師期勉大眾在生活中，練習去除「能」、「所」的分別，以「平等心」面對外境，學習心不取相，就是焰口施食的觀念與修持。

第三場講座由中華佛研所所長果鏡法師講說《楞嚴經》要義。法師提到經文是由二十五位菩薩自說修行開悟的經驗。「所謂「開悟楞嚴」並不是聽了《楞嚴經》會開悟，應該說《楞嚴經》是闡述二十五位菩薩以哪一種法門開悟。」而經文中，文殊菩薩肯定觀音菩薩耳根圓通法門，反聞聞自性，因此《楞嚴經》也可說是觀音法門，修行層次經由求佛道、到消融自我，法師鼓勵眾人學習觀音菩薩上求佛道、下化眾生，不只自利，更要利他。接續的講座由果醒法師介紹淨土壇的修持。

接下來四、五月份還有七場水陸講座，歡迎洽詢安和分院報名聽講。

冬季青年卓越禪修營心得

拋開妄念的浪

◎張揚正

帶著對佛法僧的好奇，來到青年卓越禪修營。營隊的主軸是禪法練習，行住坐臥皆是禪。營隊的生活簡單有規律，有方法。聖嚴師父說：「要把生命留在現在，不管妄念回到方法，放鬆身心放下身心。」營隊提供我們練習這三件事的合適環境。

日復一日，不可避免有許多煩擾，如海浪般一波波襲來，讓人忘記自心本質如海一般廣闊，浪只是海面上的一部分。禪修對我來說，就是拋開這些妄念的浪，去看自己平靜有如深海、從未改變的本質。這幾天不用手機，不需接受過多訊息的轟炸，漸漸解開心中的負面想法。法師回答我們的提問，有智慧又令人感動：「佛陀便利店」讓我能抽離自己的角度，去看生命的疑惑。禁語當天，直接面對心中的



▲青年學員在卓越禪修營中互動交流，分享彼此的生命故事。(謝承翰攝)

好好活在此刻

◎禹鐘月

這次活動中，聽到許多年輕朋友的煩惱，有的曾是自己上下求索的叩問，也有終身尋求的人生大哉問，也有過去某一時期不斷循環的煩惱。原來有情眾生的問題那麼相似，都是同中存異。

「心靈工作坊」時，楊荷老師提到：「人愈年輕，心愈單純；人愈老，心愈複雜，更難找到安心的方法。」老師的一席話，帶給我很多感觸。許多人受困在苦的循環、重複的情緒行為模式，卻找不到出口。如果身旁有親友扶持，便能走過一段路，但大部分都是獨自面對。如果沒有宗教信仰的支持，自身也沒有人生哲學來處理，便會落入痛苦的泥沼，有時是一瞬間，一段時期，甚至好幾年，乃至一輩子都不清楚狀況，找不到問題在哪裡，最後老死死去。

當遇到不愉快的事，內心常產生許多情緒，都是和煩惱心相應的妄念，難以活在當下，透過這次自我探索，更加清楚自身問題所在，覺知活在當下的重要性。希望未來持續保持內在覺察，好好地活在此時此刻，把握當下的力量。

課外心一章

修習鍊心好成長

◎魏奕怡(板橋福田班)

五年前閱讀了聖嚴師父的著作，書中的一字一言，總讓我滿是感動與攝受。十五年後，二〇一六年九月，如願上總本山皈依三寶，法會進行中，哭到不能自己，好像離家很久的「快樂學佛人」。因緣具足，板橋辦事處的開課，也開啟我的學佛之路。

由於時間盤突出無法久坐，福田班開課前猶豫了。關懷員鼓勵我把困難拋開，於是如期上課。課程很精彩，一步步讓我更加認識法鼓山與聖嚴師父，師父提出的各項理念與共修，經由法師們講解，幫助我活用於生活中。生命故事分享雖只短短三十分鐘，但聽到資深義工們的一生，總令我笑中帶淚。福田班另一個特色，就是有一種福修的機會，藉由當義工修自己的習、鍊自己的心，這也是最好的成長方式。

福田班帶給我最大的收穫，是學會知足與感恩。如今對待任何人事物，心都能放得比較柔軟；相信因果，不以負面情緒反應，順逆都以感恩心接受，也能處處逢緣、廣結善緣。

身在法鼓山大家庭好幸福，有完整的課程、好多善知識提攜，希望未來自己也能成為善知識，讓別人也受益。

法青社會關懷

相約淨灘 還大自然本來面目

◎楊清蓉

二月十日，桃園法青前往新北市金山區中角沙珠灣，舉辦「淨灘及護法體驗」。舉辦「淨灘及護法體驗」活動，由法青理事長張振華分享，七年前因不忍鳥類與海洋生物吞食垃圾而喪命，發起每月不間斷的淨灘活動，風雨無阻持續至今，並感謝桃園法青連續三年共襄盛舉。

同學們穿好裝備，拿好工具後即分散行動，不論是「積小成多」或是「數大便是美」的撿拾方式，只為還給大自然本來面目。最後，大家合力將漁網與廢鐵桶搬離海灘，一望無盡的海灘終於出現乾淨的微笑曲線。

有法青同學分享，雖然垃圾看似永遠撿不完，但淨灘讓他體認到一個人的力量或許微薄，很多



▲法青合力將漁網及廢鐵桶搬離海灘，還沙灘本來面目。(周敬淳攝)

人一起同心同願便能水到渠成；也理解到必須從垃圾減量的實際行動上，加強保護環境的力量，若人人隨身帶手帕、水杯，減少一次性垃圾……相信海邊依舊有美景，人類則是最大受惠者，法青互勉勉自身做起，共同維護環境的美好。

帶著佛法走進社區

◎編輯室

二月十七日法鼓傳燈法會隔天，高雄地區十四位法青，帶著清潔用具及熱情溫暖的心，出發至甲仙小林村長者。出發前，紫雲寺、關院常務法師耳提面命叮嚀：「打掃時不要亂丟屋主的東西，若看到過期或真的不堪使用的物品可以告知，讓對方決定是否留存？打掃環境之外，更重要的是陪伴。」

在小林村，按了幾次門鈴遲遲沒有回應，不久，一位皮膚黝黑、帶著靦腆笑容的老人走來，是阿富菩薩，二〇〇九年八風災最後一位被救出來的村民。法青們紛紛捲起袖子幫忙。法青們紛紛你戒菸還得獎狀耶。這一個我來，阿伯你到旁邊休息就好。大家忙進忙出，這裡洗洗、那裡擦擦，不時與阿伯說說笑笑，怎麼有一群年輕人打掃得這麼快樂？整理完畢，熱情的鄰居拿著自家的番茄請大家吃，法此的心。

青們圍坐一旁，聽阿富分享生命故事。「那時候，為什麼老天爺不把我帶走？」阿富說著當時的恐懼，雖然災難後他失去家人朋友，失去一切，也曾一度失去求生意志，但此刻的阿富用生命的經歷，為法青們上了「有呼吸就有希望」的一課。

二月二日，新春年假第一天，北臺灣二十五位法青則前往新北市深坑健順護理中心關懷長者。法青們特別剪輯、播放這一年來，與護理中心長者從生澀到熟悉的點滴回憶，接著登場的是法青特別準備的「創意打擊秀」，以回收冰淇淋鐵筒、海苔罐、鐵盤、敲打長者們耳熟能詳的新年歌曲，並邀請老菩薩手拿沙鈴、鈴鼓，欣賞法青獨創的舞龍舞獅。活動溫馨時，過年熱鬧的氣氛，活潑時法青親自為老菩薩獻上新年的祝福，好幾位老菩薩流下感動淚水，也拉著法青的手，道聲「新年快樂」，溫暖彼此的心。

快樂學佛人

【開班日期、地點】
4/13 洛杉磯、4/21 雲集班、5/4 齋明班、5/9 農禪寺
【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

全國法青交流會

北、中、南、東部法青齊聚一堂，歡迎加入！
【地點】：農禪寺 (B1 大教室)
【日期】：5/11 (六) 18:00 ~ 21:30
【時間】：17:45 進場
【報名】<https://goo.gl/KNDbcV>

Movie & Mind 電影禪

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

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

7/21 First Man 登月先鋒

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."

FAMILY CHAN CAMP

PROGRAM: KIDS & TEENS
-THE ART OF TEA
-YOGA AND MEDITATION
-NATURE HIKES
-ARTS AND CRAFTS
-CAMP TALENT SHOW
-LEADERSHIP AND COMMUNICATION SKILLS DEVELOPMENT ADULTS
-佛經裡的生活妙錦囊 (由果醒法師、果慨法師帶領)

DATE: 2019-07-31 (3PM) TO 2019-08-04 (1PM)
VENUE: DHARMA DRUM RETREAT CENTER, PINE BUSH, NY
CONTACT: 718-592-6593 OR 732-249-1898
FEE: 350 PER PERSON
300 PER PERSON FOR ONE OR MORE IN A FAMILY
REGISTER: <http://bit.ly/familychancamp2019>

生·日

方丈和尚清涼語

因此，師父鼓勵我們要發菩提心，行菩薩道，以成就他人來成長自己。事實上，在利他的過程中，慈悲、智慧就在這不可分割的一體兩面中一起成長了。

以利他來利己

◎果暉法師

數十年來在聖嚴師父座下接受教法，對我來說，最受益的是菩提心和菩薩道。正如師父所寫的《菩薩行》法偈，起始二句便是：「如何成佛道？菩提心為先。」接著再問：「何謂菩提心？利他為第一。」我們在修學佛法的過程中，若能經常想到成就他人，往往自己的成長是最快的，原因有三點：

第一，我們之所以有煩惱，常常是因自己有時煩惱。若我們為了利他而忙得不可開交之時，大概沒有時間考慮到自己。因為眾生需要我們幫助的地方太多，為了提供適切的協助，我們需要邊做邊學，一邊學習，一邊奉獻，根本沒有時間自尋煩惱。

第二，修菩薩道，是為了斷除沙煩惱和無明煩惱。我們在幫助他人之中，可以觀察到一般人產生種種無明煩惱的因果、因緣關係，其實類似的問題，也可能發生在我們身上。除了引以為鑑和自我警惕之外，由於我們已知產生煩惱的原因，故能做出有智慧的抉擇，避免重蹈覆轍，煩惱會斷得更、更快。

第三，發起菩提心，首先要轉化自己，才有能力幫助他人。世間的心，常是向外攀緣，菩提心則是向內觀照。《六祖壇經·無相頌》云：「若真修道人，不見世間過。若見他人非，自非即是左。」一般人遇到不順心的處境，動輒責備他人或環境因素，修行人則是向內觀照，學習佛的慈悲與智慧，漸次開發無限深、無限廣、無限清淨的內心世界。

師徒禪話 ◎姚果莊



高僧大德

來師父頂老臉，居聖師手將滿，士嚴師親握，家聖親手緊握，沈遠雙腳，莊嚴步履，紐約觀音殿，莊嚴四雙，一訪下師三，從樓上扶居含笑，一位是如目睹到不由自主地含著的淚水。

印度朝聖行 ◎釋演復

與佛同聲共息

生命自覺圓滿後，緊接新春活動、傳燈法會，出發前往印度前兩天才開始打包公用與隨身行李，彷彿一週才開的旅行箱。不斷反覆思考：這些真的需要嗎？覺察出家前後的打包重點不是一樣，除了考量已身，同時考量如何照顧他人，更多的是練習拿捏「適度與適量」。

出發後，連三天馬不停蹄，從德里經瓦拉那西，到悉達多太子出家證悟之地菩提伽耶、初轉法輪的鹿野苑。第五天到王舍城，參訪那爛陀大學及其博物館、上靈鷲山繞佛做晚課，並前往竹林精舍和頻婆娑羅王的牢房遺址。

行程到了第六天，對於佛陀成道以來經過的路線，開始有了立體的認識。當天在毘舍離「佛舍利塔遺址」繞塔晚課後，團長果幸法師引導眾人一邊打坐，一邊回顧我們所經之地，正是佛陀過去步行之處，不僅是時空中有形的想像，而是踏上佛心行的道路，憶念佛陀傳法弘法的功德。晚上小組分享時，法師進一步指出這次佛陀聖跡巡禮的緣由，乃是對聖嚴師父圓寂十年的緬懷。佛陀一生所做的，師父一生也如此而行，那已經學佛的我們呢？

當晚的分享，很多菩薩都對前一天在那爛陀大學中，見到玄奘大師的寮房印象深刻。想到大師徒步至印度並留學數年，帶回諸多經典並將佛法傳到東土，感恩之情無以言表，對於匯集當時頂尖佛學研究人才的那爛陀，死傷無數的哀痛。這段歷史是提醒著我們，佛教要能利益眾生，才不致走向衰滅之途。此時浮現每日早晚課恭誦的《菩薩行》，正是師父指點我們要走的覺悟道路。

到達最後一個巡禮之地——祇樹給孤獨園，眼前當下所見就像《阿彌陀經》描述的景象，高聳的菩提樹、綠意盎然的草地，梵音不絕、鳥鳴輕緩，眾人在說法台上晚課，恭誦《阿彌陀經》，心音未絕，隨其所述步入淨土。離去之際在台前長跪發願，願生生世世不離善知識、聽聞正法，盡心盡力弘法，善護正法久住。

此次西行，雖未取經，亦為取經，因重新開啟了對佛與佛所言之法的認識，地景變得立體，所謂經文漸增臨場之感。憶念的佛不再距離遙遠，而是同聲共息，踏在同一片土地上，親切如鄰。

參加《地藏經》共修已一年多，回想二〇一三年剛接觸這部佛經，是一位引導我修行的老師突然過世，許多曾受老師幫助的學生，發起四十九日內持誦七遍《地藏經》的願，也因此第一次接觸《地藏經》。向，搬來溫哥華後，學會了開車，開始尋找法鼓山在當地的道場，幸運地發現離家不遠，便找時間去共修，尤其這一年來，母親受憂鬱症困擾，內心發願多誦《地藏經》迴向給她，以及所有與她有緣的眾生，共修時也因此而更加精進。

以前念《地藏經》時，內心會感到恐懼，尤其經文提到地獄的種種罪報，以及無形眾生來聽聞。不過參加共修後，內心已不再害怕，共修力量大，除了同參道友一起用功，也能藉由誦經和十方眾生結善緣。

共修時，有機會聽聞法師開示，了解經文後更是感動不已，特別是內容提到地藏菩薩是一位孝順的菩薩，在因地時曾示現兩次女身，即發願門女和光目女，為救亡母，進而發願門女願，要度盡一切罪苦眾生。將小愛化作大愛，那需要多大的悲心，才能發下這樣的願！

誠心為母親誦念《地藏經》，學習婆羅門女及光目女，希望母親脫離苦海。其實參與共修後，自己也有不少收穫，第一是發覺悔心，誦讀經文時，每念一次就為過去所造的惡業懺悔，提醒自己不再造業。第二是修慈悲心，學習地藏菩薩的精神，不僅度自己的親人，也發願度化眾生，將小愛延伸成大愛。

學習地藏菩薩

◎劉美吟(溫哥華)

化小愛為大愛

僧命，開始覺醒

元月底，第十六屆生命自覺營的學員與義工們，藉由十一天的出家生活，走上覺者的道路，邀您分享這份僧命體驗。

層層擦亮迷濛世界
◎馮演燦

上山前看了一本有關物理的書，物理學家觀察到的世界美得像首詩，來到生命自覺營，聽法師談到佛性、無我、空，居然和這本書相呼應，沒想到佛教有這樣前衛的宇宙觀，這股撼動心靈的美，就像這次聽見叩鐘聲，一聲、一聲、一聲！一鼓聲從耳朵穿入身體，也從表皮滲入體內，身心共鳴的體內，如大響的餘音般晃動，感受到未曾感受過的震波。印象深刻的是一「高僧行誼」課堂上，法師說了虛雲老和尚的故事，他一生堅定，以朝山來報母恩，事蹟生動而鮮明。隔天一早，我們有幸朝山，帶著滿腔熱忱，向虛雲老和尚看齊，過程中想到老和尚一人朝山，何等辛苦；而我們有這麼多法師、義工，準備薑茶、暖包，提燈陪伴我們前行……實在感到慚愧，我們像溫室裡的花朵，被照顧得太妥當。但念頭一轉，朝山應不是要體驗有多苦，而該是將心中那份感恩、想回報的心，專注在感恩的對象和動作上。寫一晚的「行解交流」，法師讓我們寫下最重要的六項人事物，再逐一拋下。剩下最後一項時，想了好久，留下了「媽媽」。被拋下的紙條是「愛」，我想著：如果失去了對媽

沒有「我」真自由

◎符文燕

殊勝因緣下，參與了去年(二〇一八)的生命自覺營。十一天的體驗當中，學會了生活的方法。過去一年，每天懺悔和發願，做了不少改變，生活從此快樂起來。今年發願護持他人獲得佛法利益，報名加入義工，滿心歡喜地回家，重回管隊。晚上完成出坡作務後，法師來關懷我們，從開示中，我更了解到「精進第一」，不斷地用方法，念念都是觀音菩薩，就能夠「身在哪裡，心在哪裡」，每一念都是慈悲和智慧。活在當下的方法，原來這麼簡單易行。從香港出發前幾天，不小心生了病，最後關頭卻又精神滿滿。原以為這次身體狀況能完成十多天的行程，朝山前一天，卻感冒發燒了。聽到起板時，腦海中浮現「頭很暈，還是睡覺好了」，所幸經由這幾天不斷練習，立刻把念頭放下。在每一拜都感到頭暈，每一步都幾乎快倒下的情況中，抵達了祈願觀音殿。禮佛三拜時，本來要問訊的我，還是拜下了。第三拜起身時，完全清醒過來，看著眼前水池上的波浪，我明白了！那一刻清涼的感覺，既驚喜又感動。

由於發燒，法師慈悲地幫我取消一天的出坡，讓我好好休息。休息之後，覺得自己可以出發，請法師和組長為我安排工作。非常感恩能擔任上行堂，在經驗豐富的義工帶領下，看到學員們認真地打飯菜，其實是他們在成就我，不是我成就別人！感恩排得滿滿的行程，才有機會不斷地練習用方法。小休時去打坐，一坐下來就進入狀況。感恩三寶、感恩師父、感恩所有的因緣。

對我而言，去年的生命自覺營是學習，今年的生命自覺營是練習。不斷地練習，身心充滿法喜，體會到「真正的自由」。消融自我，原來不是用「想」的，是用「方法」，當任何事情不再有一「我」，原來是那麼輕鬆和自由！



(李佳純攝)

全球祈福暨擴建道場啓建

梁皇寶懺

8/26-9/2

三時繫念

東初禪寺

擔起淨化人間的責任



法鼓山的方向

創建

◎聖嚴師父

我們有光榮的過去，
得來不易，應當珍惜；
我們有無限的未來，
尚待開發，必須精進。

由於大時代的啟發、大環境的影響、許多人的貢獻，法鼓山這個佛教團體，成立以來，已經快要邁向第十週年。我們走得辛苦，但是相當踏實；我們成長得慢，但是相當穩定；我們不敢自滿，但是非常欣慰。

實踐理念 以三大教育完成

法鼓山原本一無所有，僅憑著淨化人心與淨化社會的弘願，推出了我們的理念：「提昇人的品質，建設人間淨土。」因而有了響應的群眾，共同來實踐此項理念，展現了持續性的兩大社會運動，那就是四環與四安：首先是心靈環保為全面推廣，然後又發起了安心、安身、安家、安業的全力宣導。今年（一九九八）我們的重點工作是「我為你祝福」的全民運動，明年（一九九九）的中心工作則為大家平安的全民運動，也都是圍繞著法鼓山的理念，向前一步又一步地踏出去。我們法鼓山的使命，是「推動全面教育」，以三大教育來完成這項使命：

一、以大學院教育培養建設人間淨土的高級專業人才；二、以大普化教育推廣各項提昇人類品德的活動；三、以大關懷教育普及各項溫暖人間環境的服務。

以上的一大使命、三大教育，都是為了實現法鼓山的理念，我們也依此努力了許多年。今年，法鼓山的第一期工程，四月取得縣政府四張建築執照之後，已於八月十四日遷淨開工；教育部六月核准法鼓山人文社會學院成立後，七月二十八日召開了第一次董事會成立大會；今年八月確立了法鼓山的形象定位為「全面教育」等等。

珍惜過去 未來必須精進

這些成果的獲得，絕對不是聖嚴個人所能導致。我必須感恩法鼓山體系內的每一位成員，由於大家在默默之中全力奉獻，始有法鼓山的今天。我也要感謝佛教內外的各界人士，對於法鼓山理念的認同而來響應支援。這使我們在感激之餘，獲得了更加堅定的信心和願心，法鼓山當為明天的人間社會，繼續擔負起擴大淨化工作的責任。因此，為了迎接嶄新的二十一世紀的來臨，法鼓山正計畫於明年推出十大平安運動，使我們內部的成員，在穩健中成長，使我們整體的社會，在平安中繁榮。

對於一個人而言，長到十歲，尚是小孩；對於處身於今日社會的一個佛教團體而言，運作十年，已不算小了。法鼓山如不進步，就被淘汰，如不更新，就會衰老。唯有時時警惕，不斷地檢討，不斷地再造，才能維繫過去，開展未來。

我對我們法鼓山的團體，充滿了信心，因為我們的成員，只想要以奉獻自己來成就大眾，都知道唯有成就大眾才是造福自己的最好方法。我們有光榮的過去，得來不易，應當珍惜；我們有無限的未來，尚待開發，必須精進。

（摘自《法鼓山的方向：創建》。原文出處《一九九八年全民祈福平安大法會手冊》）

信行寺禪一心得

無所求 才有新開始

◎曾金貴

這一次禪一當中，安排了法鼓八式動禪「體操放鬆的感覺」，一如每次禪坐共修播放的內容。這樣的引導聽了N遍，一直以為只是打坐之前的熱身和前方「放鬆」之後，竟有不同的感受。做動禪時，清清楚楚知道當下的動作和覺受，持續放鬆身體並保持覺醒。

以往一直堅持用數息法，從一數到十，後來卻變成了慣性而導致昏沉，於

冬安居 照見無常生滅

每年1到2月，是美國最嚴寒的時節，也是北美僧眾的精進修行日。相應於佛陀時代雨季的冬安居，象岡道場於1月4至20日舉辦為期16天的冬安居，並首度對外開放所有出家眾參加，多位來自南傳內觀系統（Buddhist Insights）、一行禪師系統的法師們，也報名全程參與。

冬安居分兩梯進行，由住持果元法師帶領，以聖嚴師父2004年於瑞士、象岡兩地講授的默照法門開示影片為主，主題是宏智正覺禪師的〈默照銘〉。第一梯禪期圓滿前一天，法師們進入象岡的森林深處經行。寒風簌簌，走在樹葉落盡的林間，僧眾安定的腳步踩在結凍的枯葉上，散發出從容的音聲。穿過森林、走過獨木橋、越過溪水，抵達象岡湖畔修習直觀。狂風將湖面吹皺出無數漣漪，安定的內心更清楚無常、生滅的現象。

禪期圓滿，北美東西岸的法師們感受自己接受太多，更應廣發菩提心、提起大悲心，迴向眾生、奉獻眾生。

（文／編輯室，圖／象岡道場提供）



是改成倒著數或間隔著數，進而到了吐氣時才數，不再憋氣或緊張。之前總習慣「意守丹田」，認真、專心、注意去數，這次才體會師父所說「輕鬆但有意識地數」，就像琴弦一樣不鬆不緊，才能拉出好聽的聲音。

禪一上午坐得還好，想著下午在蒲團上應該也可以有好香。但午睡之後，卻覺得昏睡頭痛，方法不得力，與早上覺受截然不同。這才明白禪修的心態要無所求、無所等待、無所期待，那麼每炷香才會是新的開始。

精進禪四心得

◎李慧慧（溫哥華）

身放鬆 心也柔軟了

從前兩天的痛苦不堪，到第三、四天進入狀態，禪修於我而言，就是一個不斷被妄念拉走、又不斷回到自己的過程。當散亂的心收攝起來，安定下來，開始可以體會到心的力量，一種寧靜的、慈悲的力量。

這次溫哥華道場舉辦精進禪四，由常悟法師帶領，使我更深入體會到放鬆的重要性。原以為放鬆就是給身體下令，讓它放鬆下來，聆聽了法師的開示，以及面對面的小參，才明白放鬆需要去覺受身體各個部位，是緊的，還是鬆的，和它取得連結，而不是對立，與它一起放鬆下來。身體放鬆就會變得柔軟，心也跟著放鬆和柔軟。當身心安定下來後，

再去觀呼吸，這時呼吸自然地進出，控制呼吸的現象也不容易產生了。面對生活壓力，心常處於造作和焦慮，法師的開示猶如一股清泉，沁入心脾，讓內心回歸寧靜。佛法告訴我們「因一和緣」互為運作而產生了一果，任何事情的發生都是有因緣。我們只是眾多因緣的一小部分，除了盡心盡力、隨順因緣，還要種善因、聚善緣，讓生命變得更好，同時盡自己的力量，讓周圍的人也變得更好。

這次精進禪修，自己的心沉澱安靜下來，就像把鍋子放在爐火上燒，有了一點溫度。回到生活中，希望繼續開著爐火，保持內心的平靜和喜悅。

省力處便是得力處

中英禪七心得

◎邱杰

聖嚴師父西方法子吉伯·古帝亞茲（Gibbert Gaudreault）首次來臺主持中英禪七，早已聽聞他的說法「功力」深厚，這次果然領受了！

從每日三次的開示，可以感受到他殷切的悲心，當聽到他說飛到臺灣是來報師恩，把過去從聖嚴師父身上學到的珍寶，教給大家，他說：「我不會放棄任何一位禪眾，所以你們也不能放棄自己。」一席話讓人對精進用功備感信心。

禪修超過二十年，吉伯十分明白禪眾用方法時會遇到的問題。開示時曾說：「腦中一出現畫面就是妄念。」是呀！上坐一閉上眼，腦海即出現畫面，馬上覺察到是妄念。印象深刻的是他以「貓捉老鼠」來形容妄念，如同大家熟悉的美國卡通中，貓總是守在老鼠洞口，等待老鼠自己跑出來，貓只是以逸待勞，不需花費氣力去對抗妄念。這樣的覺察

練習，讓我自己體驗到「省力處便是得力處」，用功時身心分外安定。

一次吉伯說法時，突然說起他對師父的想念以及參加師父主持的禪七，出坡工作分配到打掃洗手間，看到牆上掛了一條有很多洞的毛巾，以為是要拿來擦拭用的。沒想到下午師父開示時，就問誰亂動了他的毛巾，吉伯回憶當時，他縮起身子不敢承認，但內心早已已被師父「惜物」的簡樸安適性情所撼動，「師父可是偉大的禪師，毛巾破了那麼多洞還在用……」

吉伯的回憶，讓我感受到「這就是師父呀！」也看到師父早年到西方弘法成果，就展現現在吉伯身上。吉伯以指導禪法報師恩，從他身上感受到師父弘揚漢傳禪法的悲心。打完七，心情和吉伯一樣：「師父，真想念您！」

青年禪二

- 日期：5/17 ~ 19
- 對象：16 ~ 35 歲青年
- 報名：https://goo.gl/YsqTVp

體驗出坡禪

法鼓山園區義工招募

- 景觀維護日（花草修剪）：4/7、14、21、28（日）
- 環保清潔日（環境維護）：4/14、5/5（日）

◎以上詳情請洽義工室

- 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」

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：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

週末初禪

週日講經 11am-12:30pm

4/28 《法華經》

Harry Miller 主講

中文初級禪訓班(二堂課)

常浩法師帶領

7/20 & 7/27

10:00am-3:30pm 請洽東初禪寺知客處報名

法鼓山東初禪寺 91-26 Corona Ave. Elmhurst NY 11373 718-592-6593 chancenter@gmail.com

傳燈法會 除夕撞鐘 感恩分享會

法鼓山的形象是靠你們來提昇的，法鼓山的理念，是靠你們來推動的，法鼓山的義工菩薩群，創造了法鼓山，雖在工作運作中，讓你們多少有些委屈……在委屈中成長了菩提心，還是值得的。

——聖嚴師父

功德迴向眾生 成長菩提心

◎釋演化



▲會中，法師以《法鼓》雜誌傳燈法會特別報導，與企畫執行團隊共同回顧今年法會當天點滴。(王育發攝)



▲方丈和尚致贈師父墨迹(無相頌)予姚世莊(中)及李青苑(右)，感恩兩人在傳燈法會當日的分享與朗誦。(王育發攝)

師願已願 海外信眾接續傳心燈

◎編輯室

今年適逢法鼓山創立三十週年，暨聖嚴師父圓寂十週年，除了總本山二月十六日的傳燈法會之外，海外多處道場、護法會、也舉行傳燈法會，緬懷師父。美國洛杉磯的洛杉磯道場、泰國護法會、澳洲的雪梨分會等，都於二月十六日同步與臺灣總本山連線，舉行傳燈法會。溫哥華道場則繼續於二月二十三日舉行。師父圓寂的第十年，許多平日忙於工作的信眾，紛紛在這一日，帶著感恩的心，回到道場共襄盛舉。



▲洛杉磯東西信眾向法師乞燈，願開啟智慧與光明，並把這份光明轉傳傳播出去。(洛杉磯道場提供)

傳心燈，擊法鼓。包括早年追隨師父學佛並拼手抵足創建溫哥華道場的資深信眾，大眾齊聚大殿同聲念佛，緬懷師恩。一聲聲「南無大無畏人師菩薩摩訶薩」梵唄中，大眾緩緩前進，依序向法師乞燈，每個人走進法鼓山的因緣雖然不同，時間長短不一，然而，手捧燈鉢，便是承諾願以佛法的光和熱，照亮自己和他人。



▲回顧聖嚴師父一生行履，都是隨順因緣，一次又一次地告別向前，一件一件地完成心願。(周淑瑛攝)

為感恩體系顧問、各會團、協力廠商，以及所有工作人員，共同圓滿聖嚴師父圓寂十週年傳燈法會及除夕撞鐘活動，三月十一日，僧團特別於法鼓貴學苑舉辦感恩分享會。法鼓山副都監果高法師、文化中心主任副都監果高法師、文化中心主任副都監果高法師等出席。感恩、近六十位與會代表，包括護法總會會長張長邦、顧問連智富、陳章仲，專案導演蔡受寬、義工團團長鮑育宏、多位法青代表，以及提供專業技術的協力廠商。

活動圓滿後，收到來自各方活動的鼓勵與回饋，這一切不在原來的預期，反而給了我一個誠實面對自己的機會。這幾天，我常自問：「圓滿活動的人是誰？」參與這次製作，時間非常緊迫，我已沒有時間去揣測結果，只想到與時間賽跑，在每個當下，用心去找、去發現、去感受，如何透過節目詮釋活動的核心意義？節目形式是否有新的可能？小沙彌：這位小師父，您到底在找什麼？

搬書人：法鼓山的方向。隨著「搬書人」常寬法師的一場夢境，開啟了傳燈法會特別企畫序幕，也啟發我尋找「聖嚴師父圓寂十週年暨傳燈法會」在心的旅行。過程中幾度迷失，又在不同的當下遇見「方向」。夜深人靜時，我常問自己：「這場活動能使人感動嗎？感動能持續多久？」「有機會會感動轉化成每個人修行的動力嗎？」

在法鼓文理學院學生餐廳的茶禮體驗，第一場是法青菩薩們，主持人請大家在響聲後開始分享接觸法鼓山的因緣，餐廳頓時揚起熱烈的對話聲。法青的年輕活力感染著每一個人。接著是第二場，負責的區域坐著許多資深信眾，待分享的聲響響起，菩薩們安定喝茶不語，約一分鐘後，有菩薩開始打破沉默，身子前傾彼此傾聽，臉上的線條愈來愈柔軟，真摯的笑容連綿擴散。

法鼓山圓寂十週年暨傳燈法會，是每一位佛弟子共通的感動。這份交流，是每一位佛弟子共通的感動。下午轉場至四樓副殿參加傳燈法會，前一夜因期待沒睡，到下午開始有點困倦，播放師父開示時，忽然在一個段落停頓了幾秒鐘，師父接著說：「你們要好好的精進啊！」這一刻感受師父的語重心長，內心升起無限的慚愧。

傳燈法會回響

虛幻人生 藉假修真

◎蔡曼霓

活動圓滿後，收到來自各方活動的鼓勵與回饋，這一切不在原來的預期，反而給了我一個誠實面對自己的機會。這幾天，我常自問：「圓滿活動的人是誰？」參與這次製作，時間非常緊迫，我已沒有時間去揣測結果，只想到與時間賽跑，在每個當下，用心去找、去發現、去感受，如何透過節目詮釋活動的核心意義？節目形式是否有新的可能？小沙彌：這位小師父，您到底在找什麼？



▲練習「承擔」，練習「放下」，藉虛幻的人生，修真實的福德。(李滄鋒攝)

學著承擔 宣揚法鼓法音

◎陳佩琪

法會前一天，法青與合唱團已提早上山，三百位成員同時彩排，在高度時間壓力下，及層層環環的緊扣，主辦單位的有條不紊，讓我感受到運用禪修方法的重要。傍晚氣溫開始轉涼，大家在短暫休息後繼續彩排，直向深夜，僧團法師、導演攝影團隊、協力廠商、工作人員及演出人員等，臉上不僅沒有疲態，反而是全心力投入的專注。

法會落幕了，法鼓山四眾弟子共同成就這場法會，今日三代法青齊聚一堂，期許自己可以像學長一樣，學著承擔，十年之後依然再聚，我們還是在法鼓山道場，宣揚法鼓法音。

奉一杯祝福的茶

◎廖演喜

今年第一次參加在總本山舉行的法鼓傳燈法會，此行跟著茶禮組做義工，負責捧盤和注水，幕後還有許多默默奉獻的師兄姊姊，承擔較多的負重與來回奔走，很感激所有義工的奉獻和照顧。奉茶的同時，輕輕說著祝福，保持身心的安定，將祝福表現在臉部的微笑，希望茶禮活動順暢圓滿。

散，這份交流，是每一位佛弟子共通的感動。下午轉場至四樓副殿參加傳燈法會，前一夜因期待沒睡，到下午開始有點困倦，播放師父開示時，忽然在一個段落停頓了幾秒鐘，師父接著說：「你們要好好的精進啊！」這一刻感受師父的語重心長，內心升起無限的慚愧。

告別向前 向師父學生生命智慧

◎編輯室

法鼓山圓寂十週年暨傳燈法會，是每一位佛弟子共通的感動。這份交流，是每一位佛弟子共通的感動。下午轉場至四樓副殿參加傳燈法會，前一夜因期待沒睡，到下午開始有點困倦，播放師父開示時，忽然在一個段落停頓了幾秒鐘，師父接著說：「你們要好好的精進啊！」這一刻感受師父的語重心長，內心升起無限的慚愧。

法鼓山圓寂十週年暨傳燈法會，是每一位佛弟子共通的感動。這份交流，是每一位佛弟子共通的感動。下午轉場至四樓副殿參加傳燈法會，前一夜因期待沒睡，到下午開始有點困倦，播放師父開示時，忽然在一個段落停頓了幾秒鐘，師父接著說：「你們要好好的精進啊！」這一刻感受師父的語重心長，內心升起無限的慚愧。