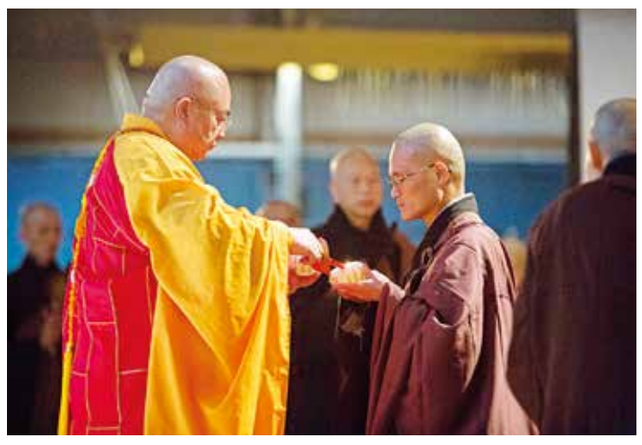
◆導師：聖嚴師父 ◆發行人：果東法師 ◆社長：陳嘉男 ◆發行所：財團法人法鼓山文教基金會 ◆地址：112 臺北市北投區公館路 186 號
◆網址：www.ddm.org.tw ◆E-mail：mag@ddmf.org.tw ◆變更地址、索取、取消雜誌請電：(02)2893-9966 轉 6358、6349
291

傳無盡燈 實踐菩薩行

聖嚴師父圓寂五週年傳燈法會 方丈和尚勉四眾弟子接續師願 成長自己 奉獻利他



▶方丈和尚為法師們點亮缽燈，感恩聖嚴師父成就我們的法身慧命，期勉眾人同心接續師願，為人間點亮希望與光明。（李東陽 攝）

▲海內外近六千位信眾代表捧持手中缽燈，發願實踐奉獻利他的菩薩行。（李東陽 攝）

【黃佳卿／金山報導】二月八日農曆正月初九，總本山響起創辦人聖嚴師父誦念「阿彌陀佛」的音聲，當天是師父圓寂五週年的「法鼓傳燈日」，近六千名護法悅眾不畏強勁寒流，從全臺各地、香港、澳門、新加坡、馬來西亞等地雲集法鼓山園區參加傳燈法會，共同感念師父開啟慧命的法乳深恩，也再次互勉點亮心燈、實踐菩薩行。

當天中午開始，大眾持誦佛號，秩序井然地走向佛前供花，以精進念佛的心，揭開傳燈法會序幕。下午二時整，由護法總會各會團長、各區轄召、召委組成的迎燈隊伍，迎請方丈和尚果東法師、僧團十四位傳燈法師代表前往大殿。

方丈和尚隨後從大殿主燈引信，前往傳燈法會主現場，在〈開山祖師讚〉、〈傳法偈〉梵唄聲中，為副住持果暉法師、僧團都監果光法師等點燃引燈，再由僧團法師一一燃亮與會悅眾手中缽燈。一傳十、十傳百、百傳千……，法會現場一片燈海，燭火映照下，缽燈上十二行〈菩薩行〉字句閃躍著，彷彿是聖嚴師父為弟子們點亮心中明燈，眾人雙手善護捧持，提醒再次檢視自己的初發心。

「人生的目的，就是要努力成長自己；成長自己的目的，是為了奉獻給人。」法會上播出師父一九九五年主持大專禪七的開示影音，講述〈人生的意義〉，也是對四眾弟子的殷殷教誨和期勉。「『成長自己，奉獻利他』這兩句話，可說是法鼓山僧俗四眾最重要的生命成長學習。」方丈和尚接續開示，同時感恩所有護法悅眾發心做法鼓山的鼓手，從師父的身教、言教之中，學習「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」的悲願精神，並將感恩化為報師恩的具體行動。

當天傳燈法會也透過網路直播，傳送到全球各地，佛法的心燈在世界不同角落一盞一盞亮起，匯聚起無量善願，共同為建設人間淨土發願、行願。海外的東初禪寺、洛杉磯、溫哥華、多倫多、馬來西亞等道場及多處護法分會，也在法鼓傳燈日這天，舉辦精進禪一、傳燈發願、影片回顧、分享等活動，來緬懷聖嚴師父的教澤。

在四十八響法華鐘聲與「南無度人師菩薩摩訶薩」的嘹亮法音中，僧俗四眾捧著「菩薩行燈」，步履堅定地穿過斜風細雨，帶著充滿能量的願心，回到各自承擔的護法弘法崗位上，繼續敲響法鼓，做照亮自己、照亮家人、照亮社會、照亮人間的菩薩行者。

（全球法鼓傳燈日報導，請見二版）

法鼓雜誌 Dharma Drum Monthly
來法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地
聖嚴
PERIODICAUSI 雜誌紙類
國內郵資已付
台北郵局許可證 台北字第1890號
TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO.1890
非經本刊同意，不得轉載本報圖文。本刊編印費用為十方信施，閱後請轉贈親友，功德無量。
◆法鼓山建設基金劃撥專戶
帳號：19078983
戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

「和樂無諍大好年。」1月20日僧團辭歲禮祖後，方丈和尚果東法師在開山紀念館流芳堂菩提祈福區，寫下2014年第一張菩提葉祈願卡，作為對世界的祝福。開山館的祈願菩提樹，每年匯聚了無數參訪民眾所寫的好願與祝福，在僧團禮祖當天，會將前一年的菩提葉全部取下並迴向祝福。（圖・文／編輯室）

除夕聞鐘聲 迎和樂無諍

▲總統馬英九（左三）、副總統吳敦義（左二）、內政部長李鴻源（右一）、新北市長朱立倫（右二）與方丈和尚果東法師（右三）、首座和尚惠敏法師（左一）共同圓滿第一〇八響鐘聲，迎接和樂無諍的一年。（王育發 攝）

【陳慧蓉／金山報導】「和樂無諍、社會祥和！」一月三十一日凌晨零時，跨入農曆正月初一，總統馬英九、副總統吳敦義、內政部長李鴻源、新北市長朱立倫等貴賓，與方丈和尚果東法師一齊敲響第一〇八響法華鐘聲，為社會祈福，祈願世界和樂平安。

三十日除夕晚間九點多，各地民眾即開始前往法華鐘樓，參加除夕撞鐘祈福法會。眾人一齊唱誦佛菩薩聖號及〈法華偈〉、〈開經偈〉，法會後，方丈和尚與僧團代表敲響前三響法華鐘聲，祝願世界和平、國泰民安、法鼓常響。

等待區的民眾安定地唱誦「南無靈山會上佛菩薩，南無妙法蓮華經」，依序至鐘樓敲響除夕鐘聲，為新年祈願。方丈和尚與馬總統等貴賓，圓滿最後一響法華鐘聲後，共同揭開法鼓山二〇一四年年度主題「和樂無諍」布幔。

方丈和尚說明，和樂無諍的意義在於減少對立、分別，隨時保持身心平靜、安定，如此家庭、事業、國家就能充滿希望與光明，並祝福眾人在馬年發揮向善向上的龍馬精神。

剛結束八天七夜海外出訪的馬總統，已連續七年蒞臨法鼓山除夕撞鐘。總統肯定法鼓山提出「和樂無諍」的用心，並表示，馬象徵衝勁，呼籲國內、兩岸、國際「運用智慧，變對立為對話，化衝突為和解」，團結起來向前邁進。

今年除夕天氣乾爽，許多民眾闔家上山撞鐘；人群中，還有來自土耳其、德國、愛沙尼亞、新加坡的禪堂義工，第一次參加撞鐘活動的他們，內心感到平靜而喜悅。撞鐘結束後，許多民眾至祈願觀音殿鈔經，至大殿供燈，以聞鐘聲、修福慧展開新的一年。

法鼓山各分院道場 馬到成功過好年

▲大年初一至初五，方丈和尚至北部各寺院，展開新春祝福行。圖為信眾攜家帶眷至法鼓山園區大殿，歡喜接受方丈和尚的祝福。（張曜鐘 攝）

【本刊訊】迎接二〇一四馬年新春，法鼓山全球各分院道場展現「十足馬力」，舉行法會、禪修、祈福、點燈等各種新春活動，與信眾一同邁向「馬到成功」的一年。

一月三十一日至二月四日新春假期，全臺冬陽普照，在暖洋洋的開春第一天，各地民眾一大早便闔家到法鼓山各寺院走春。法鼓山園區從一月三十日除夕夜開始，一系列新春活動即陸續展開，大年初一上午，信眾在大殿參加第一場祈福法會後，聆聽方丈和尚果東法師開示祝福，並一起向方丈和尚拜年。方丈和尚以「信、願、行十力」祝福小卡與民眾結緣，期勉大家發揮「龍馬精神」，新的一年能夠「凝聚向心力，展現生命力，有願就有力，彼此共勉力。」

初一至初五，方丈和尚至中華佛教文化館、農禪寺、安和分院、齋明寺、天南寺等北部各寺院，展開新春祝福行，與民眾一同過好年。將於三月初落成啟用的齋明別苑，也舉辦DIY禪悅手工坊、感恩茶禪、「走進法鼓山二十五年歷史隧道」新春特展等。

在中南部各分院，民眾攜老扶幼、數代同堂參與新春活動。除夕夜裡，臺中地區的護法信眾回到寶雲別苑，與法師們一同圍爐；臺南分院初一的普佛法會，共有四百五十位信眾前往禮拜八十八佛；高雄紫雲寺走春人潮絡繹不絕，初一有近六百位信眾參加千佛懺法會，二千多人到寺院撞平安鐘、獻供、點燈，並於人行廣場參與親子闖關遊戲。

美國、加拿大、泰國、香港、馬來西亞等全球各道場、分會，也同步迎接馬年新春。東初禪寺新春講座，住持果醒法師特別祝福東、西方信眾「馬年・馬上・開悟」；新州分會初三舉行祈福法會，僧團果乘法師也前往分享達摩祖師的「二入四行觀」；舊金山分會有小朋友最愛的搓湯圓、手繪燈籠，摺紙駿馬等活動，還有禪藝插花班作品展。

溫哥華道場則舉行茶禪、親子表演活動，歡喜過年氣氛中，也感受放鬆身心的禪修法味。泰國護法會初一舉辦普佛法會，由僧團三位法師前往主持，與當地信眾一同祈求泰國平靜祥和、國泰民安。

各地新春活動於二月十四日元宵當天圓滿。燃燈祈福法會外，農禪寺元宵活動別出心裁，信眾闔家回到寺院吃湯圓、猜燈謎，提「星星燈籠」。監院果毅法師表示水月道場已有「月亮」，需要「星星」陪襯，創意的說明，讓參加信眾無不會心歡喜。「以佛法而言，每一天都是新的一天！」法師期勉眾人，時時活在當下，用全新的心面對新的一年。

（更多各地新春報導，請見三版）

▶農禪寺以創意星星燈籠，與參加元宵祈福法會的信眾結緣。（李東陽 攝）

法鼓山智慧隨身書 APP 開放下載

【陳慧蓉／臺北報導】由聖嚴教育基金會推廣流通，接引許多人學佛入門的法鼓山智慧隨身書，現在可以透過行動裝置下載閱讀了。二月初，首批安卓（Android）手機版「法鼓山智慧隨身書APP」於Google Play上架，共有「無盡身教」、「學佛入門」、「生活佛教」、「臨終關懷」四款可免費下載，至二月底，下載量已超過三千次，遍及二十三個國家。四月底前，聖基會還將陸續提供「心靈環保」、「禪修入門」、「心生活運動」、「心六倫」、「自我成長」、「心青年」、「佛化家庭」與「Chan Buddhism」等中、英文APP。

「法鼓山智慧隨身書APP」突破以往紙本閱讀功能，帶領使用者從視覺、聽覺學習佛法。每一支APP除了集結相關主題的「智慧隨身書」電子書，還收錄聖嚴師父開示影片、相關課程、影音、書籍推薦。閱讀電子書時，可自訂閱讀介面、字體大小，還有搜尋、分享等功能，相當便利。

首批上架的「無盡身教」，包含《無盡的身教——聖嚴法師最後的一堂課座談會》、《今生與師父有約》電子書，及《聖嚴法師學思歷程》、《他的身影》影片；「臨終關懷」除了六本電子書，還有莊嚴的念佛音聲檔，可跟隨攝心念佛，並提供臨終關懷申請、生命園區介紹、植存服務申請等網站連結。歡迎至Google Play商店搜尋APP名稱下載。

▲「法鼓山智慧隨身書」開放安卓系統行動裝置下載閱讀，透過手機APP即可進行多元閱讀。掃描QRCode可連結至「無盡身教」APP。（本刊資料）

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧・三寶萬世明燈　提昇人的品質・建設人間淨土
知恩報恩為先・利人便是利己　盡心盡力第一・不爭你我多少
慈悲沒有敵人・智慧不起煩惱　忙人時間最多・勤勞健康最好
為了廣種福田・那怕任怨任勞　布施的人有福・行善的人快樂
時時心有法喜・念念不離禪悅　處處觀音菩薩・聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴撰

法鼓山各地迎新春

迎接馬年到來，法鼓山全球各分院道場「充足馬力」，舉辦水懺、大悲懺、普佛等法會，以及祈福、點燈、茶禪等各種新春活動，與信眾一起度過和樂無諍、祈願「馬到成功」的新年。

馬年到 和樂無諍馬上到！

安和分院 長者祈福好願到

一月三十一日大年初一，安和分院舉辦普佛法會。監院果旭法師讚歎大眾非常有善根，選擇以拜佛禮懺為心靈除舊布新；法會圓滿後，邀請康吉良演唱〈南無度人師〉、〈空花水月〉等五首佛曲，帶來不同的新春體驗。初二到初四有《藥師經》共修及大悲懺法會；初三當天，方丈和尚前來為大眾祝福；近五百位老菩薩及親屬，則於初五齊聚一堂，參加新春長者祈福法會，主法的常炬法師分享兩個好願：多講開心的事，時常保持微笑，勉勵長者以此來提昇生活品質，積極培福、精進修行。（圖・文／安和分院 提供）

齋明寺 體驗禪修平安到

春節期間，齋明寺舉行一系列活動，二月三日、四日展開「禪的體驗迎新春」，民眾藉由八式動禪、托水缽、慢步經行、觀身受法等四種不同體驗，分別感受放鬆、專注、自在與安定，讓身心壓力獲得紓解；茶禪則透過奉茶、喫茶的過程，珍惜感恩「一期一會」的善因緣。

暖暖陽光下，品嘗一杯東方美人茶，茶主人的熱情，融化了每個參與民眾。經過半日體驗，民眾學習運用方法安定身心，當身心平衡，內外環境也就和樂無諍了。（文／葉金花・圖／郭金典）

東初禪寺 馬年說馬精進到

紫雲寺 撞鐘禮懺喜提到

天南寺 放捨執著智慧到

臺中分院 拜懺念佛光明到

臺南分院 分享學佛法喜到

舊金山分會 祈福發願吉祥到

洛杉磯道場 佛前獻供福慧到

馬來西亞道場 普佛祈願勇氣到

信行寺 感恩奉茶福到

法鼓山體系暨各地分院聯絡網

▲溫哥華信眾跟隨聖嚴師父的念佛聲，手捧燭燈專注持誦佛號、踩著步步蓮花繞佛。（溫哥華道場 提供）

▲洛杉磯資深悅眾分享「師父的身影」。（洛杉磯道場 提供）

▲新州信眾將燈供於佛像前，發願行菩薩道。（新州分會 提供）

▲多倫多於新會所舉行傳燈日活動。（多倫多分會 提供）

【聖嚴師父圓寂5週年】

全球弟子 傳燈續師願

【本刊訊】二月八日正月初九，聖嚴師父圓寂五週年的「法鼓傳燈日」，全球各道場、分會都舉辦了緬懷師恩活動。美國東初禪寺於傳燈日當天，由住持果醒法師帶領四十位東、西方信眾，以禪一、傳燈發願等實際行動，承續師父弘法的悲願，並藉由聆聽師父介紹默照禪修行法門、四念住的影片開示，從漢傳禪佛教的立場，與世界各宗教、文化接軌對話，接續師父國際弘化、促進世界和平的願心。

新州分會於二月九日舉辦精進禪一來感念師父。當天冰霜遍地，信眾們不畏風寒，一清早自動坐在蒲團上收攝身心。東初禪寺監院常華法師帶領眾人禪修，並以燈燈相續的傳燈儀式，發願學習佛陀的慈悲智慧。

洛杉磯道場以中、英雙語進行傳燈日活動，四十位信眾分組圍坐，由常諦法師、以及吉伯（Gilbert Gutierrez）、林博文、毛靖、江秀鳳四位資深悅眾分享「師父的身影」。常諦法師分享當年參與活動遇到了相左意見，師父知道後特別抽空關懷，提醒法師「從此以後沒有常諦的心，只有眾生的心」，這句話讓法師頓覺清涼，至今深深感念師父的教導。

舊金山分會於二月十六日舉辦中、英雙語禪一，由東初禪寺果乘法師、果解法師代表傳燈。當〈菩薩行〉音樂響起，眾人將燈供於佛前，法師並以《禪與內在和平》*Zen and Inner Peace*英文書與眾人結緣，祝福大家菩薩道上永不退轉。

加拿大溫哥華道場傳燈法會由監院常悟法師主持，大殿內播放聖嚴師父的念佛聲，引領眾人專注持誦佛號、踩著步步蓮花繞佛。所有人將手中燃亮的燈排列成法鼓山山徽，象徵法鼓山點亮眾人心燈，眾人也以傳燈續慧的願心，照亮法鼓山，照亮世間。

多倫多分會於整修完成的新會所二樓禪堂，舉行第一次「法鼓傳燈日禪一」。在東初禪寺常齋法師指導下，三十多位踏雪而來的信眾一同禪坐共修。傳燈儀式由果解法師主持，眾人祈願用佛法之燈，照亮世間每個角落。

馬來西亞道場於傳燈日舉辦「緬懷師恩」活動，除了播放《大哉斯鼓》等影片，林孝雲、陳淑玲、黃良明等多位資深悅眾還分享「一路走來」的心路歷程。依循師父教誨，種種經歷都化成了成就道場、成就大眾的動力。在「南無度人師菩薩摩訶薩」的音聲中，監院常藻法師將燃亮的燈，傳到每位信眾手中，也將師父傳續的心燈，綿延不絕地傳承下去。

【傳燈法會心得】

遊子回家 點亮心燈

◎柳政輝（臺灣）

一九八〇年開始親近聖嚴師父，並參與農禪寺共修活動，一九九八年由於轉換工作跑道，離開臺北返回南部，護法之心未曾稍減，但各項共修活動卻幾乎停擺，關於法鼓山的訊息，只能從《法鼓》雜誌及住在臺北的大姊得知。這次在家姊連繫促成下，終於使我這個在外漂流十幾年的法鼓山遊子，再次踏上回家的路。

傳燈日當天上午在臺北中正萬華區辦事處搭車，車上提醒大家回到法鼓山時要提起正念，用禪修方法等待時機，進入會場，發現有一千多人同時在靜坐用禪修方法等待著，細雨中的法鼓山，天空飄著綿綿細雨，大眾穿著輕薄透明雨衣迎接大眾，心中頓時生起由衷的讚歎和感動。

進入總本山法會會場，數千眾人共修念佛何等莊嚴肅穆，能來參與這勝會，需有多大的願力與福報，對我來說更是難能可貴。

「一燈能破千年闇」，回法鼓山除了點亮缽燈，更重要的是點亮心中的智慧光明之燈。我期勉自己落實聖嚴師父所說：成長自己、奉獻自己，進而利益眾生。

感謝家姊幸枝菩薩於菩提道上的提攜鞭策，促成自己回家傳燈的因緣；感謝車長月梅師姊的引領提點，讓此行法喜充滿；更感謝風雨中屹立的義工們，你們是最動人的萬行菩薩。

聖嚴師父曾說，世上種種功名利祿皆帶不走，只有業隨身。願大家善業隨身，願眾生皆能成就無上正等正覺。

▲東初禪寺住持果醒法師（左）帶領東、西方信眾，以禪一、傳燈發願等實際修行行動，承續師父弘法的悲願。（東初禪寺 提供）

▶舊金山分會於二月十六日舉辦禪一與傳燈儀式，信眾齊聚一堂，由果乘法師（右）、果解法師將佛法心燈一一傳給與會信眾。（舊金山分會 提供）

緬懷師父行誼 分享獨家故事

【桃園訊】《我的師父——聖嚴法師智慧小故事》作者果祥法師，已陸續於法鼓山多處分院舉辦新書分享會，一月十九日下午，果祥法師來到桃園齋明寺，娓娓分享近三十年來，自己從聖嚴師父身上體會到的處世智慧。「今天不只是新書分享會，也是每個人的說故事大會」，分享之餘，法師也邀請在場聽眾分享師父的小故事。

曾跟隨聖嚴師父出國參訪的盧麗華分享，當時參訪團多達三、四百人，每到用餐時間，師父都輪流和不同桌的弟子吃飯，「師父吃得不多，一吃完後，就趕緊夾菜給大家，關懷每個弟子。」過去喜歡喝酒的張蓮嬌則感念師父幫助她戒酒，「師父教我面對別人勸酒時要講：『醫生交代我絕不能喝酒』，讓我慢慢戒掉了喝酒的習慣。」

曾參加短期出家營的劉首榮回憶，最後一天捨戒時，師父問我們有多少人想出家，一半的人舉了手，但師父說：「雖然你們想出家，但我不會留你們，因為你們還有世俗的責任該盡。」話一說完，師父自己摘下眼鏡，擦了擦眼睛，「這一幕讓我印象深刻，至今仍非常感動。」

聖嚴師父已圓寂五年，但藉由閱讀果祥法師的著作、聽聞資深悅眾的分享，讓一百多位聽眾更深刻體會師父待人處事的智慧，以及弘法的堅忍心力；而一則則「獨家故事」，也讓人感覺師父彷佛還在身邊，仍然諄諄教導著每位弟子。

兒童寫畫創作頒獎 提昇孩子好人品

【本刊訊】聖嚴教育基金會於一月十九日下午，在法鼓德貴學苑舉辦「二〇一三年兒童生活教育寫畫創作活動頒獎典禮」，全國各地共投稿上千件作品，有四〇七件脫穎而出，由關懷中心副都監果器法師、聖基會董事長蔡清彥、董事許仁壽、傅佩芳、教聯會會長陳美金、評審林機勝、楊宗賢等出席頒獎，心劇團也帶來《媽媽萬歲》的演出。

本屆徵稿以《自在神童3D動畫》為題材，鼓勵孩子觀看動畫後，以繪畫或作文呈現生活中落實心靈環保的方法。繪畫組評審召集人楊宗賢表示，上千幅作品中，中年級組的想像力、自信心與題旨掌握，尤獲評審讚揚；更重要的是心靈環保的落實，結合美學與德育，讓孩子們學習自我反省，提昇好人品。

「阿嬤從小就有聽障，人家都叫她臭耳聾，所以阿嬤很自卑。有一次老師叫她起來回答問題，阿嬤沒聽清楚；同學小聲地暗示她，她也聽不見，當她很著急時，一截粉筆很準確地丟在阿嬤的臉上，阿嬤的眼淚一直流……」，獲得作文組北區中年級組第一名的黃羿瑄說，阿嬤後來從書中學會改變心情，珍惜關心愛自己的人，因此她認為阿嬤是心目中永遠的偶像，要學習阿嬤「勇敢、認真」的人生觀。

繪畫組得獎作品中，同樣也充滿祖孫之間的溫情，大班葉蓉萱「照顧爺爺」、小一林和謙「讓座的美德」、小四涂佩昕「老人是家中寶」以及小六劉維由的「我跟阿嬤一起做環保最快樂」，在在展現對於現代高齡社會的關懷，獲得評審一致肯定，成為同區同級作品中的第一名。

孩子們的作品，讓果器法師想起聖嚴師父曾說：「只要一念心淨，便一念在淨土；一天之中若能有十念、百念、千念的心靈清淨，便十念、百念、千念體驗到淨土。」希望孩子們觀看《自在神童3D動畫》後，因著師長、家長的教育和引導，從小培養正向的心念，感受身邊處處都是淨土。

▲聖基會舉辦「二〇一三年兒童生活教育寫畫創作活動」，有四〇七件作品脫穎而出，結合美學與德育，讓孩子們學習自我反省，提昇好人品。（張曜鐘 攝）

小沙彌回法鼓山　◎陳慧蓉

傳好願 小沙彌網站上線

二〇一三年開始推動的「行動報師恩——小沙彌回法鼓山」活動，專屬的互動網站上線囉！自「小沙彌回法鼓山」開跑以來，回響相當熱烈，全臺各地護持者熱情邀約親友參加。三月起，護法總會特別規畫線上互動平臺，將不定期更新方丈和尚果東法師、各場關懷法師的開示，還可從網站傳送電子邀請卡，廣請朋友參與。

網站內容包含「創辦人聖嚴師父的叮嚀」、「行動報師恩」、「勉勵與分享」、「好願在人間」四區。進入網站，可先點選「創辦人聖嚴師父的叮嚀」與「行動報師恩」短片，了解「小沙彌回法鼓山」的緣起、「行願、滿願、再發願」的活動精神；「勉勵與分享」則收錄方丈和尚、法師、陳嘉男總會長的祝福與勉勵，還有各地區護持信眾的分享。

已響應「小沙彌回法鼓山」者，還可進入「好願在人間」，透過電子郵件邀請更多人來發願。使用者鍵入姓名和電子信箱後，即可在線上種植象徵純潔、平安、吉祥的百合花，發送邀請卡給朋友後，就可看到一朵朵百合花在山頭綻開，彷佛好願廣布人間。

▲「小沙彌回法鼓山」網站上線囉！透過網路分享，可邀請更多人一起來護持法鼓大學。

◎「小沙彌回法鼓山」網站：http://www.ddm.org.tw/event/bv/index.htm

聖嚴師父文物史料數位典藏成果發表

雲端跨時空 推廣師父理念

【黃佳卿／金山報導】

聖嚴師父留下數量龐大的珍貴文物史料，為了完善保存師父的法身舍利，並提供各界運用、研究而成立的「聖嚴法師文物史料數位典藏與理念推廣研究專案」，經過一年努力，有了初步成果。一月二十日在法鼓佛教學院階梯教室，由僧團與中華佛學研究所、法鼓佛教學院、聖嚴教育基金會，共同分享第一期史料數位典藏與介面技術建置成果。

發表會由佛研所所長果鏡法師、佛教學院教授杜正民、圖書資訊館館長洪振洲擔任發表人。一開場，十位戴著墨鏡和口罩的「搜書」行動劇表演者，分成兩隊，從現場一字排開的師父著作中，搜尋關鍵詞「慈悲」。經過五分鐘，兩隊共只找出二個關鍵詞，凸顯數位典藏對史料保存與研究的重要性。

杜正民教授分享就讀佛研所期間，師父所出的作業：從五十多部大藏經經典找出「佛性」二字。他花了三個月才交出作業，仍覺得不周全。「聖嚴師父勉勵我們『承先啟後』。做數位典藏也是承先啟後的工作。」杜正民表示，承先是把師父有生之年的資料，做完整的數位化整理；啟後則是推動師父的理念。因此，數位典藏並不是典藏文物，而是典藏理念。

專案第一期成果，主要呈現專案架構與初步進度，期間已完成實體文物盤點近一萬二千件、掃描圖檔九千多筆，標記《法鼓全集》三千六百多筆相關圖檔，並由《七十年譜》、《法鼓山年鑑》、《美好的晚年》等重要事記中，參照整理出近四千筆資料，著重於基礎資料整理與建置工作。

而整合《法鼓全集》與圖檔、手稿、地圖等資料，透過跨越時空的全面性瀏覽介面，可以從不同時期、主題與面向，更具體了解師父八十載的生命故事。目前已彙整師父的人際網絡、禪修指導、結緣墨寶與圓寂、辭世偈等。使用者若想了解師父曾帶領幾次密集禪期、做過哪些禪修開示、和哪些教界大德有過往來，都可透過這個介面全面掌握。

未來，大眾將可透過雲端，與師父所留下的法寶，做更深廣而多元的接觸。

聖 嚴師父文物數位典藏計畫主持人杜正民教授，向大眾說明運用數位典藏來推廣師父理念的重要性。（倪善慶 攝）

計 畫主持人之一洪振洲老師，介紹師父文物史料數位典藏現況及介面技術建置成果。（倪善慶 攝）

第11屆生命自覺營

體驗出家的自在快樂

【本刊訊】由法鼓山僧伽大學主辦的第十一屆生命自覺營，於二月八日至十六日舉行。開營當天，正逢聖嚴師父圓寂五週年法鼓傳燈日，一百八十位學員齊聚法鼓山園區大殿，一同參與傳燈法會，燃亮了學員的心燈。

自覺營前階段課程包括學佛行儀、授戒演禮、說戒等，其中說戒由法鼓佛教學院校長惠敏法師、僧大講師果通法師分別講授。惠敏法師將「戒」定義為「良好的生活習慣」，並分享現代人可在生活中運用的「身心健康五戒」、「終身學習五戒」；果通法師則分享持戒就是「能控制自己，做自己的主人」。

二月十一日正授當天，由方丈和尚果東法師擔任得戒和尚、副住持果暉法師為教授阿闍黎，學員個個朝氣十足，在回答「問遮難」時，聲音鏗鏘有力，充分展現發願出家、持守戒律的決心。三學院監院果慨法師講授「梵唄與修行」，分享用音聲祝福一切眾生的願心。天南寺常遠法師分享「佛教的生命觀」時，強調人身及學佛的難得，鼓勵學員不管是否有出家因緣，都要堅持學佛的路。東初禪寺住持果醒法師則帶領學員探索什麼是「心」。僧大副院長常寬法師在「創辦人的悲願和法鼓山的境教」中，讓學員欣賞師父描述法鼓山景色的墨寶，師父的文字彷彿帶領學員，體驗法鼓山的美好境教。

行政中心副執行長常續法師分享「生命的轉彎處」時，提到兒時因越戰偷渡離開家鄉，靠著求生本能上岸，踏上沙灘那一刻，法師告訴自己「從現在開始，生命我自己掌控！」直到至親重病，猛然發現對生命仍束手無策，因而開始學佛。法師的成長經歷，讓學員充分領會佛法所說的緣起和生命的珍貴。

「如何成佛道，菩提心為先，何謂菩提心，利他為第一……」最後一晚的感恩之夜，全體學員大聲唱誦〈菩薩行〉，發願未來要用佛法幫助自己、利益他人。

今 年自覺營近四分之一學員來自美國、澳洲、加拿大、馬來西亞、新加坡、越南、中國大陸等地，來臺體驗法鼓山的出家生活。（法鼓山僧大 提供）

【2014冬季青年卓越禪修營】特別報導

這個冬天 我們用心旅行

每年冬、夏舉辦的「法鼓山青年卓越禪修營」，已成為年輕朋友放鬆身心、成長自我的重要生命體驗。這個冬天，各地青年齊聚卓越禪修營，一起用「心」旅行，邀您分享學員這趟心靈成長之旅。

◎文／江庭芳・圖／青年院 提供

法 青會的吉祥物「悟寶熊」，這次「冬季青年卓越禪修營」首度登場，為營隊帶來歡喜、溫馨的氣氛。

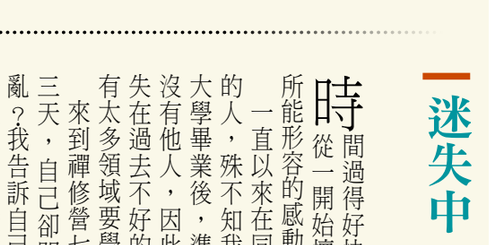
一月二十二日至二十八日，「冬季青年卓越禪修營」於三義DIY心靈環保教育中心舉行，共有一百三十多位學員、隊輔參與。這次以「給自己一個機會，用心旅行」為主題，除了基礎禪修課程、心靈遊戲、托水缽、戶外禪，還邀請《生死學中學生死》作者辜琮瑜、麵包冠軍楊世鈞，講授自我成長的心靈課程。其中，楊世鈞堅持對人生理想的奮鬥、對得失成敗抱持淡然態度，讓學員印象深刻，進而對自己的生命產生反思。

在各種心靈遊戲中，學員練習探索、體驗、覺察自我，而聖嚴師父的開示影片，更是寶貴的見面禮：「要把生命留在現在」、「不管妄念，回到方法」、「放鬆身心，放下身心」，每句法語都是學員「用心旅行」的方法。

連續三天晚上進行「與法師有約」，是學員最喜愛的時間。每天都有厚厚一疊、各式各樣的問題單，例如：為什麼要出家？法師可以吃零食嗎？會不會遇到欣賞的對象？每個問題都透露出學員對佛教和法師的好奇。總護常耀法師以幽默平易的方式回答學員：「法師也是一般人，當然會想吃零食，也會有情感，但法師會運用方法，清楚自己是誰，將小愛化成大愛。」

營隊圓滿前一晚，學員熱烈分享參加心得。陳奎元表示，參加營隊前，一天要抽半包至一包菸，禪修期間連一根菸都沒抽，他覺察到自己依賴吸菸，是出於宣洩壓力的需求，每天安頓好學員之餘，自己抽空找地方獨處，在短暫的十幾分鐘裡，不管過去、不管未來，只是單純地享受現在，覺察自己的煩惱從何而生，然後把束縛解開，充飽電後，有了繼續往前走的勇氣。

很感恩有這個機會，奉獻之後，才知道收穫最多的是自己。發現自己一些缺點，想通了一些事，又有了信心，去面對未來的旅途。



托 水缽是學員收穫最多的體驗之一，踏實地走出每一步，感受自己與外在環境的互動關係。

各 種心靈遊戲中，各組學員練習探索、體驗、覺察自我，學習用心去體會每一個當下。

迷失中 找到了方向

◎張捷（禪修營學員）

時間過得好快，七天的營隊生活很快就結束了。從一開始懷疑「能學到什麼」，到現在非語言所能形容的感動，因為我已慢慢學會跟自己相處。

一直以來在同學眼中，我是一個很會與他人相處的人，殊不知我其實是一個逃避與自己相處的人。大學畢業後，準備國家考試，開始獨自念書，心裡沒有他人，因此自己與自己對話時，我迷失了，迷失在過去不好的回憶、對未來的迷惘，原來生命還有太多領域要學習。

來到禪修營七天，過著簡單規律的生活，到了第三天，自己卻開始煩躁起來。為什麼會煩、會心亂？我告訴自己靜下來，用心體驗每一刻生命。每一次觀看聖嚴師父的開示影片，都讓我更加看清自己，師父洞悉人性，一字一句教導我們如何面對自己，做一個更好的人。

懺悔儀式中，對自己前陣子心情不好、加諸家人身上的種種，誠心懺悔。「要把生命留在現在，不管妄念回到方法，放鬆身心放下身心。」這二十四字箴言，給了我全新的人生觀。帶著師父教的道理，我會重新學習接受自己，愛身邊的人。感恩聖嚴師父、感恩法鼓山，還有身邊所有的人。

當義工 充飽未來電力

◎方佳文（禪修營隊輔）

第三次參加卓越禪修營，再次回到營隊來，我的身分變成了隊輔。

看著帶疑問前來的學員，彷彿看到前年夏天，想逃離臺北的我。一直以來，我都在尋找、摸索，希望可以解決滿腹的生命疑惑。原本認為自己絕不會相信宗教，但第一次參加營隊後，開始透過閱讀、上課來認識佛教，覺得自己很幸運，一開始就接觸到正信的佛教團體。

第一次離開營隊前，心中發願：一定要回來當義工回饋。一年半後，我實現了對自己的承諾，心裡覺得很歡喜。

第一次當義工，在帶領學員的過程中，看到自己處理事情的不足。事實上，自己並沒有比學員成熟多少，與其說是「帶領」，其實更像是「陪伴」。每天安頓好學員之餘，自己抽空找地方獨處，在短暫的十幾分鐘裡，不管過去、不管未來，只是單純地享受現在，覺察自己的煩惱從何而生，然後把束縛解開，充飽電後，有了繼續往前走的勇氣。

很感恩有這個機會，奉獻之後，才知道收穫最多的是自己。發現自己一些缺點，想通了一些事，又有了信心，去面對未來的旅途。

分享用心旅行

【法鼓書齋】

■ 《人生》雜誌367期3月號

轉正念，不抱怨

您常將抱怨掛在嘴邊嗎？本期專題從「抱怨指數」小測驗，帶您認識抱怨的變形——懷恨、埋怨、訴苦、憤怒。關於抱怨，聖嚴師父指出看似抱怨「外境」，其實是「內在的煩惱」，緣於對自我中心的執著。如何把抱怨苦水變活水，鄭石岩老師教我們認清煩惱，將「六度波羅蜜」當成轉念工具，付出行動，真正解決問題；方丈和尚果東法師也分享如何調心轉念，抱願不抱怨。此外，透過修行認識自我的作家賴佩霞、受身體漸凍之苦的臺大法律系學生胡庭碩，也分享自己不抱怨的人生，積極活出精彩生命。

新專欄「人生選擇題」，常寬法師分享面對「出家與出嫁」的人生因緣，是選擇慈悲喜捨，還是愛恨情仇？「電影與人生」介紹《雲端情人》，透過人們重度仰賴3C產品的現況，用虛擬關係來探討愛情的虛實。為何日本許多地名獨鍾「祇園」，「東亞佛寺之旅」將揭曉這場美麗的誤會。（每本150元，訂閱一年1440元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）

◎歡迎加入《人生》雜誌facebook
◎洽詢電話：（02）2896-1600
◎法鼓文化心靈網路書店：www.ddc.com.tw

【教育文化看板】

法鼓山僧大網站改版 成立臉書專頁

法鼓山僧伽大學網站2月7日改版上線囉！新網站將招生資訊、出版刊物、校園活動、師語僧語等內容，重整編排設計，此外還設立「法鼓山僧伽大學」Facebook專頁，分享學僧豐富的學習生活，歡迎為法鼓山僧大按個「讚」！

◎法鼓山僧大網站http://www.ddsu.org/
◎法鼓山僧伽大學臉書專頁
https://www.facebook.com/ddsanghau

2014年法鼓山寒假教師禪七，1月21日至27日在天南寺圓滿了，
參加的老師們，心靈中充滿了哪些幸福能量呢？邀您一塊兒來分享。

教學和生活 注滿了能量

在天南寺禪堂中，教師禪七的學員們練習經行，每踏出一步，都是全新的體驗和開始。（法鼓山教聯會 提供）

一炷香時間 如此飛快

◎王瑞文

這次寒假教師禪七獲得錄取，為我開啟一扇進入禪修世界的大門，以未曾有的方法，重新體驗與認識自己。

在禪修上，我是初學者，因此選擇最簡單熟悉的方法——念佛加上記數，這是第二天早上團體小參時，法師教我的方法。很老實地念著「阿彌陀佛一、阿彌陀佛二、阿彌陀佛三……阿彌陀佛十」，念是這樣念，但最令我分心、心念無法集中的是腿痛。由於右膝蓋韌帶受傷，整天坐下來格外痛苦。雖然腿痛時，有時會回到方法上，但多數時間都在打妄想，想像時間暫停或是加快，整炷香下來，內心最期待的不是入定，而是引磬聲響前的兩個預備聲。

直到第四天晚上，總護果鏡法師依帶領禪修的多年經驗，推測第五、六天會有學員開始進入狀況，當時在心裡打了個大問號。然而，第六天早上，突然想起觀看聖嚴師父開示影片時，師父提到懺悔和精進的關係，我猛然睜大雙眼，殷切地發露懺悔，懺悔自己業障深重、腿痛心散亂，阿彌陀佛成佛以來十劫，自己卻還在六道輪迴、生死流轉。

懺悔後，持續念佛記數，但好像聽到佛號像念佛機一樣，相續不斷。攝耳諦聽，專注在佛號上，淚水竟像潰堤般，流了滿面。不到一會兒工夫，引磬聲響起，感到一炷香時間如此飛快，念佛二十多年來，第一次有這樣的奇妙體驗。

這次還體驗到法鼓山的禪修課程非常活潑，而且可以在日常生活中具體實踐，像是一早起來的八式動禪、慢步經行、快步經行、爬山、出坡等等。經行時，在草地上打赤腳，用腳的皮膚與腳趾，去體會接觸大地的感受，每個當下都是全新的體驗，當念頭全心在觸覺上，妄念自然不起。再次感恩聖嚴師父、所有法師、義工，以及教聯會全體菩薩。

小組分享時刻，學員們交流學佛因緣、禪修體驗，為彼此注入面對生活的能量。（法鼓山教聯會 提供）

聖嚴師父在影片開示中，叮嚀老師們正面看待因緣、把握因緣、善用因緣，讓人間愈來愈好，成為人間淨土。（法鼓山教聯會 提供）

最好的心靈充電時光

◎洪惠婷

教學生活是忙碌緊湊的，上課、改作業、配合學校活動、處理學生問題，一整個學期下來，總有身心俱疲的感覺，因此，利用寒暑假參加教師禪七，成了最好的心靈充電時光，在這裡，可以放心讓身心沉澱、與自己相處。

今年教師禪七在天南寺舉行，下車時，迎面而來的是義工菩薩的笑容與問候；沿著石板路前行，放眼望去，磚紅色的建築與藍天、白雲、綠地相映，開闊的空間、寧靜的氣息帶來安定的感覺，我知道自己到家了——回到心靈的家。

這次禪七，昏沉、散亂、腿痛總是陪伴著我，但聖嚴師父的開示影片，總在狀況最差的時候，點醒了我。「因緣所生法，自性即是空。」師父於開示中，舉了出家與還俗的例子，提醒我們：正面看待因緣、把握因緣、善用因緣，讓人間愈來愈好，成為人間淨土。我覺得很受用，如果生活中能將周遭的人、事、物皆看成善因緣，皆當成是我們成長的助力，煩惱自然就會減少。

每天晚上，總護果鏡法師都與我們分享佛法，提醒我們生活中要「慈悲待人、智慧處事」，千萬不能「慈悲處事、智慧待人」，避免造成許多煩惱。法師也說明禪宗強調「禪在生活日用中」，而非只是打坐，提醒我們即使在動中，也要練習用方法，清楚覺察自己當下正在做的事。法師的分享，驚醒了我，原來除了定課之外，生活中隨時隨地都要練習方法，時時刻刻都在修行。

帶著滿滿的收穫，面對新的學期，期許自己時時活在當下、體驗當下，把禪七中學到的落實在生活與教學中，讓自己與他人少煩少惱、和樂無諍。

感恩聽聞佛法二十年

◎李宣蓉

今年寒假以慚愧和感恩的心參加教師禪七，慚愧自己在禪修上不夠精進，真摯地感恩聖嚴師父在第一屆教師禪七教我們「心五四」的心法，多年來不斷應用再學習，讓我有截然不同的人生。

回首年輕時，在人生路上跌跌撞撞，工作忙碌外，又要適應婚姻、育子，情緒緊張低落，經常生病而四處求醫。有一次在榮總看完病，門診醫師匆匆離去，護士說明聖嚴師父掛了二個門診，醫師去為師父會診；第二天在報紙上看見師父訪問安康老人院的報導，師父對院中的老菩薩們說：「你是孤單的老人，我也是孤單的老人，但我有佛法，所以不孤獨。」當下深感慚愧，敬佩師父身弱事多，但看起來一點都不像病人。

十年前退休後，為了感恩師父的教誨之恩，投入法鼓山義工行列，反而學到許多修行方法，真是利人即是利己。這次天南寺提供很好的修行環境，齋食美味更令人讚賞不已，後來得知主廚菩薩年紀不輕，日中一食，卻能承擔如此重大任務，一位副廚的年齡更高達九十歲。多年來在法鼓山，處處可看到善知識，讓我效法而知精進，內心無比感恩、感動。

每當起煩惱時，就想起當年在師父座下聽聞佛法，一轉眼，二十年過去了，我還有二十年的生命嗎？需要將時間浪費在煩惱上嗎？時日有限，精進修行六度才是要務。

法青會新春彩頭3堂課

開挖成長「心」寶藏

◎張莉婕

一月十三日晚上，德貴學苑三樓滿是年輕學員，期待著美國東初禪寺住持果醒法師為大家上「新春彩頭三堂課」的第一堂——「人際交流大暢通」。

課程開始前，果醒法師先播放一段動畫測驗「旋轉的女生」，有人看見她右轉，有人看見她左轉，有人甚至兩種都看見。法師說，其實看這個動畫是有方法的，跟隨法師教的方法，左轉、右轉便隨我們的念頭控制了。法師又讓我們看一段影片，一幅靜止的黑白圖畫，當一張黑白相間的透明板在畫的上方移動，靜止的圖竟變成了動畫。

「我們以為動的東西，其實並沒有動過。」幾段開場影片後，法師問我們，想像的和實際的，有什麼差別？並以男女朋友為例，讓大家分組討論。學員開始拋出各種答案：想像的可以控制，實際的則不然；也有學員說，想像的比較幸福，法師回應：「那約會是要約想像的？還是實際的？」

法師接著談「無位真人和衣服」，討論什麼是「衣服」？什麼是「無位真人」？衣服就像布袋戲偶，無位真人則如同裡面操縱的手。透過法師引導，我們慢慢發現：自己太在乎衣服、為衣服有關的事感到困擾，忽略了應該被照顧的無位真人。

男女交往過程中，你是在和「衣服」交往，還是「無位真人」呢？原來我們一開始都在和衣服交往，法師說明，當無位真人和無位真人交往，才能稱為「心心相印」。在這之前，我們要先看見自己的無位真人，才能看見他人的無位真人。

第二堂「自我成長大躍進」、第三堂「發現心中大寶藏」，於二月二十日、二十七日接續圓滿。大家跟著法師一起動腦，從自心出發，層層挖掘心中寶藏，在新的一年，為自己送上好彩頭。

心靈成長協奏曲

舊金山福田第二班 活力熱力一百分！

舊金山分會第二次開辦的聖嚴書院福田班，二月十五日正式開課！這次共有一百位學員報名，第一天上課，便讓人感受到一百分的活力和熱力。當天上課的近八十位學員，除了將禪堂塞滿，也將停車場塞滿了。這麼多菩薩一起來學佛，大家都很歡喜，一位師兄還說，以前從來不覺得停車位不夠，現在要開始規畫未來新道場的停車空間了。

這次上課的學員，幾乎都是新接引的菩薩，一位八十多歲老菩薩由女兒帶來上課，本來擔心體力不好，一整天坐下來，老菩薩非常歡喜，直說不累；有人把沒接觸過法鼓山的親朋好友，都帶來福田班；還有三位在美國長大的青年，雖然聽不太懂中文，也很認真努力上課；最巧的是有二位學員，竟是很久沒聯絡的國小同學。整天課堂上氣氛融洽，大家都法喜滿滿。

（文／賴香君・圖／舊金山分會 提供）

馬來西亞學佛五講 開第一次同學會囉！

延續過去四屆學員的學佛因緣，馬來西亞道場「學佛五講同學會」成立了，一月十九日上午，第一次同學會正式開鑼，共有三十多位歷屆學員參與。

同學會一開始展開「溫故知新」，播放先前上課的照片和影片，回顧分享後，五位學員也分享到佛教發源地——印度的體驗之旅。旅行途中，他們時時自我觀照，互相配合，還帶著禮物到泰莉莎孤兒院，與孩子度過溫馨下午。一趟旅行的收穫，不只是感受印度豐富的文化，更有珍貴的內心發現與成長。印度之旅讓眾人體會到，學佛不只局限書本，人生的體驗同樣重要。

今年第五屆「學佛五講」講師監院常藻法師，透過影片帶領學員反思一直以來的想法和價值觀，主持人邀請所有學員回家，一起來上今年的學佛五講課。（文／謝慧敏・圖／李錦成）

【學習成長看板】

教師心靈環保一日營

【時間】3月15日（六）09：00～16：30
【地點】北投雲來寺
【課程內容】放鬆禪、專題講座、交流分享
【參加對象】全國各級學校現職教職員及退休教師
【報名日期】即日起，額滿截止
【網路報名】請上教師聯誼會網站http://ft.ddm.org.tw
【洽詢電話】（02）2893-9966分機6132

網路電視臺三月主題影片

【影片主題】心的經典——《心經》的智慧與運用
【內容簡介】「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時……」，琅琅上口的《心經》，可說是一般大眾最熟知的佛教經典，短短二百六十多字的《心經》，蘊涵了度一切苦厄、銷融煩惱罣礙的般若智慧。三月份主題影片告訴您，如何在日常中運用《心經》智慧，讓生活更加自在無礙。
◎法鼓山網路電視臺http://ddmtv.ddm.org.tw

大家一起來禪修

初級禪訓班（四堂課）開課資訊

開課地點	開課日期	上課時段
北投農禪寺	4/5（六）	14：30～16：30
三峽天南寺	3/4（二）六堂課	19：00～21：00
臺北安和分院	3/12、4/9（三）	19：00～21：00
臺北中山精舍	3/3、4/7（一）	19：00～21：00
屏東辦事處	4/10（四）	19：00～21：00
香港分會	4/2（三）	14：30～17：30

近期各地禪修活動

活動	日期	地點
禪修指引	3/15	臺北安和分院
	3/22、4/26	臺北中山精舍
Fun鬆一日禪	3/2、4/27	臺北中山精舍
初級禪訓密集班	3/8～9、4/12～13	香港分會
	3/15～16	北投農禪寺
	3/22～23	基隆精舍
	3/29～30	桃園齋明寺
	4/5～6	北投雲來寺
禪一	3/9	臺南分院
	3/22	北投農禪寺
	4/12	桃園齋明寺
	4/27	臺北安和分院
舒活二日營（不過夜）	3/22～23	北投雲來寺
中級1禪訓密集班	4/26～27	北投雲來寺
精進禪二	3/14～16	三峽天南寺
	3/21～23	三義DIY心靈環保教育中心
精進禪三	4/11～13	臺南雲集寺
初階禪七	3/15～22、4/19～26	臺東信行寺
禪修教理研習營（中觀）	3/2～9	法鼓山園區
默照禪十	3/14～23	法鼓山園區
初階禪十	4/4～13	法鼓山園區
話頭禪十	4/18～27	法鼓山園區

■無禪修經驗者　■有禪修基礎者方可參加

總本山義工室訊息

【義工召募】

■新願觀音池清洗
- 日期：3月22～30日（為期9天）
- 報名資格：有意願且能接受烈日、寒冷、雨中出坡者。出坡時間一天，能掛單護持、保持靜語、持誦佛號者佳。（因安全考量，孕婦及小於五歲者請勿報名）

■「住山義工」面談預約中，額滿為止
- 年滿18歲以上，認同法鼓山理念而願發心，身心健康能獨立照顧自己。

■「經常性義工」需要您發心參與！
- 環保、庶務、機動、交通、服務接待、機電設備、影音視訊等義工。

■召募義工室行政義工
（1）行政文書：電腦文書作業。細心、有電腦輸入基礎、每週可上山一天以上，能持續一年的菩薩。
（2）行政關懷：協助義工報到作業、義工關懷、勤務協調、電話諮詢服務。熟悉法鼓山理念、義工資歷2年以上、願學習操作電腦、每週可上山一天以上，並能持續一年。歡迎資深悅眾回山上服務。

【景觀維護・環保清潔】

■環保清潔日（環境清潔）3月9日（日）
請攜帶環保水杯及替換衣物。

■景觀維護日（花草修剪）3月9、23日（日）
請攜帶雨衣、工作手套、環保水杯、帽子及替換衣物。

◎報名詳情請洽：
- 電話：（02）2498-7171轉2660～2663
- E-mail：ddmvol@ddmf.org.tw
- 線上報名：http://fagushan.ddm.org.tw 點選「義工資訊/召募項目」

僧團辭歲禮祖 互勉精進修行

一月二十日這一天，終年各自於一方弘化、精進的法師們，齊聚法鼓山園區，於開山紀念館祖庭區內，一同參與僧團的辭歲禮祖。法師們除了聆聽聖嚴師父開示影片，更接受方丈和尚果東法師的祝福及鼓勵。此外，方丈和尚也帶領所有法師，在聖嚴師父法照前長跪發願，繼續為成熟眾生、建設「和樂無諍」的人間淨土一起努力。

今年，三學院別特別設計了抽書籤的活動，每張書籤各以和、樂、無、諍為主題，並附上一段師父的叮嚀。法師們抽到法語時，彷彿是收到師父對自己的勉勵，歡喜地共勉以卡片上的法語，做為未來一年修行的功課。

（文／釋演化・圖／釋常遂）

心和口和 和樂無諍 3

用佛法來成長自我

> 生活上遭受到困擾和挫折時，要把它轉換成對自我的磨鍊。
> 運用佛法來保護自我、成長自我，那麼即使遇到逆境，也會感到幸運的。
> ◎聖嚴師父

俗話說：「人生不如意事，十常八九。」在日常生活中，無論他人對我們是何種態度，都不要拉長了面容，雖然受了一肚子悶氣，仍應該和顏悅色笑咪咪。一般人受到委屈或逆境現前時，也就是當不順眼的人、事、難聽的話在面前出現時，反應多是「怒髮衝冠」，心裡會很生氣或是很難過。

有時候雖然暫時將情緒壓下來，表面上沒有暴跳如雷，但是心裡可能在嘀咕：「真倒楣，大概是哪輩子做錯了事，今年流年不利，才會遇到這樣的事。」就這樣不斷嘀咕，甚至連睡覺時也在嘀咕，即使過了很久很久，心裡還是對此存著痛苦的感受。

情緒產生 用方法紓解

那麼要如何化解情緒呢？首先可以分析狀況：受到他人曲解或誤會已經是不舒服的事，如果再生氣，猶如受到二度傷害，這是雙倍的不划算；相對地，也不要再反過來傷害對方，因為誤會他人，事實上也會傷害到他自己，如果再予以反擊，對方也會受到二度傷害；一來一往相互傷害，更是愚蠢。

另外，當覺察自己的情緒已經有所波動時，當下先不採取任何行動，待事情較緩和時，再來處理。可以跟對方說：「對不起，你誤會我了，但是我不生你的氣，因為你不是故意誤會我。」用這種方式處理，不但可紓解情緒，也有助於改善問題。如果只是一味地壓抑情緒，到最後終究會爆發出來，所以要懂得用方法協助自己紓解情緒。遇到逆境，應該將問題交還給問題，勇敢面對問題。

心理健康 重於身體強壯

煩惱的產生對自己所造成的傷害最大，因為自己是感受最深的人，無論煩惱是來自什麼人或什麼事，損失最多、傷害最大的還是自己。因此在生活或是工作上，要經常練習「反觀自照」的修身養性。

一個人身體不健康，和心理有著密切的關係。心理不健康，常常哀怨、不滿，這樣的人即使身體看似強壯，但心靈卻是十分脆弱，一旦遇到重大挫折或是疾病，多數難以平復；如果心理是健康的，即使身體稍微差一點，工作環境、待遇也都不是很理想，生活仍然可以過得很愉快，這就是一個健康的人。真正的「健康」，是心理的健康重於身體的強壯。

生活上遭受到困擾和挫折時，要把它轉換成對自我的磨鍊。大家要運用佛法來保護自我、成長自我，那麼即使遇到逆境，也會感到幸運的。

（摘錄自聖嚴法師《安心禪》，法鼓文化編輯部選編，二〇一四年一月出版）

洛杉磯義工禪七心得

若七日？還是苦七日？

◎王演照

《阿彌陀經》中言：「若一日，若二日，若三日……，若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾，現在其前。」若與苦，一撇之差，參加禪七，是朝「一心不亂」的路走？還是苦七日？

很感恩法師們的護念，禪期前果乘法師監工、義工菩薩們奉獻，新的寮房終於啟用，讓大家有安全、安心的環境用功。有別於其他禪七，這次由法師們護七，為了讓我們專心精進，許多大大小小的事，法師都擔起來做。「什麼是無？」、「念佛的是誰？」，果醒法師、果明法師不斷提點我們話頭。離開禪堂容易散心，果醒法師則幽默提醒：記得要用方法呀！

這次參加洛杉磯道場義工禪七，聆聽聖嚴師父的開示影片，加上果醒法師補充說明，並用不同譬喻解釋「能、所」的觀念、話頭的方法，深入淺出，令人印象深刻。最後一天大堂分享，常華法師提到「業障」——職業障礙，真是說到自己的痛處。想到隔天要上班，一堆工作等著，妄念竟排山倒海地來了，哇！心又被妄念的老鷹叼走了。沒關係，當機就重新開機吧，聖嚴師父不是說：「不怕念起，只怕覺遲」、「單提向上」、「每一步都是新的一步」。

在慚愧、感恩，還有不捨的心情下，離開道場。回到家，坐在佛前懺悔，平靜下來，靜靜望著牆上繼程法師的畫，上頭寫著《心經》及「淨心」二字，提醒自己繼續努力。再望著另一幅蒙特利灣（Monterey Bay）圖中的浪花，問自己：相框中的波濤是不是波濤？大海是不是大海？

忽然，果醒法師強而有力的「什麼是無？參！」再度於耳邊響起，欣然一笑，繼續用功。管它悟不悟，今生不悟來生悟，有目標，有動力，就會往前走，「信心不二、不二信心，言語道斷，非去來今」，法師們一再提醒：「有願就有力！」若一日、若二日、若三日……，管它若幾日，一起加油。

齋明寺精進禪二心得

低溫下 修行有暖意

◎蕭美琪

連日低溫寒流來襲，阻擋不住期盼已久、想參加精進禪二的心。第一次參加須掛單的禪修，帶著簡單行囊前往齋明寺，許多平日一起擔任義工的師兄姊早已各就其位，完成報到、安單後進入禪堂，開始二天的禪修。

「人身難得今已得、佛法難聞今已聞、明師難遇今已遇，唯有善根、福德、因緣具足，才能坐在禪堂參加禪修。」總護果舟法師期勉大家抱持感恩的心，放下萬緣融入環境，身心放鬆、活在當下，無論生疏與熟悉，盡量學習，珍惜修行的機緣。

先前已於禪訓班、禪坐共修學會數息法，從打坐前的頭部運動、深呼吸開始，逐步體驗放鬆身心，加上跟隨總護法師的引導，練習用方法，隨時照顧好自己的心。一整天下來，無論打坐、按摩、運動、經行、用齋、出坡、休息、拜佛、喝水洗手，都能初嘗禪的安定。

然而，晚上最後一炷香尚未開始，因為腿痛，心就動搖了，雙腿幾乎下一秒就盤不住，心急之下，想放任自己昏沉，或勉強以忍功撐過。此時法師說明腿痛是正常的，不要忍，要接受它、面對它；它痛它的，心回到方法，好好提起心力。果然心念一轉，儘管過程腿痛照舊，但似乎與我已不相干，這炷香也坐得安定許多。

第二天因為下雨，更顯寒流威力，依然阻擋不了一百多位禪眾用功的心。清晨的禪堂內，虔敬拜佛的身影此起彼落，安定而莊嚴。法師不時提醒大家注意保暖，照顧好藉以修行的道器色身，更要時時保持感恩、懺悔的心，感恩三寶、感恩父母、感恩眾生互相成就，懺悔自己有意無意傷害的眾生，並將功德迴向，祈願一切眾生離苦得樂。

二天禁語的時光，如實地與自己相處，法師勉勵將禪的方法與安定帶回家，讓周遭的人也能感受佛法的好處。天氣雖冷，淨化後的身心法喜充滿，一顆心也隨著溫暖而亮了起來。

法鼓山全球護法會

方丈和尚會客室

關懷，不受時空限制

◎果東法師

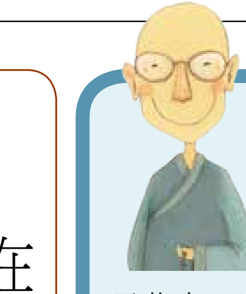
在護法體系擔任悅眾，關懷應該怎麼做？是不是每場活動必得出席？假使無法到場，還可以發揮關懷功能嗎？這是近期我與護法總會陳嘉男總會長談起的問題。總會長自從生病之後，認為自己無法再像過去那樣到各地關懷，團體有些活動也無法出席，為此深感歉疚而表達請辭意向，我則有不同看法。

生而有老、病，是再自然不過的事。總會長因病療養，體系菩薩都已經知道，可是我們也看到，各地護法勸募仍舊照常。因為團體已建立運作機制，在總會長以下，另有五位副總會長及護法會團和行政中心，配合僧團來照顧整體大眾。再者，總會長生病以來，他的建議與指導，仍透過護法總會轉達，說明關懷並未因病受限。

我能夠理解總會長想要請辭，是因一份責任感，從另外一個角度，也是因體力影響心力所致。心力與體力，互為因緣，交互影響。當身體四大違和，難免有挫折感。其實，不舒服是生理反應，內心則要盡可能不受影響，才能自在。一般常講知易行難，觀念理解是一回事，做起來可不簡單。如何簡單？起碼我們的念頭不要複雜，往往單純的事，愈想愈複雜，心力就更不容易提起來。

「面對它、接受它、處理它、放下它」，這是創辦人聖嚴師父教導我們解決困境的方法。陳總會長發心為團體奉獻，如今生病屬於特殊狀況，那便需要特殊處理。因此，我勸勉他不必罣礙，也不要把生病當成是奉獻的壓力。而要轉化壓力，成為助力，一邊把身體照顧好，同時不斷提起願力和意志力，把我們的生命力展現出來，至少圓滿這一屆總會長任期。

關懷並沒有特定形式，行住坐臥與任何立足之地，都是我們修行與奉獻的道場。能夠到場祝福是關懷，無法與會而在家中為眾人祝福，也是關懷。抱持這種心態，處處都是我們成長自己、成就他人的佛國淨土。誠如聖嚴師父所說：「奉獻即是修行，安心即是成就。」奉獻與關懷，是不受時空限制的。



聖嚴師父小故事

我照劇本演

◎釋果祥

有一次，法鼓山舉辦一場大型活動，聖嚴師父以法鼓山大家長的身分，出席活動前的彩排工作。

當時舞臺上，規畫活動的總負責人，一下子指揮師父站在這裡，一下子又指揮他站在那裡。師父多次變換了位置之後，一群在旁邊協助的工作人員，變得愈來愈不自在，覺得他們這個團隊，實在太對不起師父了，不禁在心裡埋怨起這個總負責人，缺乏事先的妥善規畫，讓德高望重的師父在混亂中，隨著他的想法變來變去。

那時，師父並沒有任何不耐煩的神情，反而擡起頭來看著大家，面帶笑容，神情愉悅地說：「劇本怎麼寫，我就怎麼演。」

看到師父面對這些變化，仍能處之泰然，團隊成員的壓力和不悅的感受，也跟著一下子就煙消雲散了。

拜水懺 洗滌心生命

◎釋常寬

春節期間一連三天，農禪寺舉行了「慈悲三昧水懺法會」，信眾除了用拜懺的清淨心迎新年，主法法師僧伽大學副院長常寬法師，特別分享拜水懺的精神、日常修行的觀念，本期邀您一同領受法師的新春祝福。

大年初一何處去
水月道場拜水懺
心靈SPA三溫暖
身安心安回家去

一般社會大眾過年期間的活動，大部分都圍繞著吃、喝、玩、樂四件事，逛街購物、聚餐看電影、郊遊踏青、出國旅行。

各位菩薩到農禪寺水月道場，參加慈悲三昧水懺法會，來一場心靈三溫暖，用佛法洗滌自己的心靈，是很有智慧與慈悲的選擇。拜懺不僅可以清淨與安定個人身心，對於活著的親屬可以消災祈福，也能幫助往生眷屬、怨親債主心開意解。

水懺有一個特殊之處，就是強調發願，除了自己拜懺，還要發願幫助眾生，所以我們要學習普賢菩薩的精神：「眾生業盡，眾生煩惱盡，我懺乃盡。」不是我們自己拜懺了、業消了，就沒事了。

祝福大家拜過水懺後，在新的一年，也是新生命的開始。

參加慈悲三昧水懺法會，不僅可以清淨與安定個人身心，也可以為親屬消災祈福，幫助眾生心開意解。（農禪寺 提供）

大年初二何處去
水月道場拜水懺
愛恨情仇付水流
婆家娘家皆平安

根據傳統習俗，初二是出嫁的女兒回娘家的日子，其實我們每個人都有娘家，娘家就是我們出生或重生的地方。法鼓山的娘家在農禪寺，農禪寺的娘家在中華文化館；農禪寺是許多人心靈的娘家，我們的法身慧命都在這裡重生，各位的皈依證就是出生證明。

我們自投胎起，就開始跟許多眾生結緣、產生關係，有人跟你朝夕相處，有人只有一面之緣，這些家庭、親戚、朋友、同事、同修等關係，現在是善緣關係，還是惡緣關係，端看我們如何維繫。

釋迦牟尼佛有一位侍者——阿難尊者，當初出家是因看到佛陀法相莊嚴，他認為佛陀的出生，應該不是來自父精母血的結晶，因為父精母血結合生出的小孩，不會這麼清淨無染。有位女孩子摩登伽女，一見到阿難便起了染心，希望嫁給他，還跟她的母親說如果無法如願，自己就要自殺。

這個故事很有意思，摩登伽女心裡生起愛意，同時也生起恨意。後來佛陀問她：「你喜歡阿難什麼？」她說：「我喜歡阿難的面容、眼睛、耳朵、嘴巴、鼻子……。」佛陀回答她，阿難的眼睛會流淚、耳朵有耳垢，他會流口水、流鼻涕。摩登伽女聽了之後，才知道自己的心被愛欲所蒙蔽，便跟著佛陀出家修行了。

請各位一起念聖嚴師父二句法語：「解開愛恨情仇心結，學習慈悲喜捨心量。」

祝福各位平安快樂，家庭幸福，小孩都很乖。

大年初三何處去
水月道場拜水懺
公事私事一起懺
心中無事上班去

很多人常常說自己很忙，有很多事要處理，其實世界上的事只有二種：公事與私事。跟自己有關的是私事，與其他人有關的，都是公事。一般人所說的事業，狹義地說，指的是上班公司；但廣義地來講，每個人其實都有事業。

那小嬰兒的事業是什麼？喝牛奶、玩玩具、睡覺，還有強顏歡笑，我們不是常對小嬰兒這麼說：「寶寶乖！叔叔、阿姨來看你了，笑一個。」

事業，有事就會造業，然而，沒事就不會造業嗎？

聖嚴師父留下四句偈：「無事忙中老，空裡有哭笑，本來沒有我，生死皆可拋。」第一句很有意思，師父做了很多事，他卻說無事，而且無事還很忙，為什麼會這樣呢？這當中有個觀念：師父心中無事，但是處理很多事。

我們如何學習做到二個觀念：分別心與辨別心？以分別心處理事，就會起煩惱，以辨別心分辨事物就不會，例如水懺法會的場地有大殿、二樓佛堂、地下室，這是我們的辨別；但如果被安排在大殿就起歡喜心，被安排到地下室就起煩惱心，結果一邊拜懺消業障，一邊心裡起煩惱造業，真是划不來。

祝福各位事業有成，老闆很聽話，員工聽好話。

修行路上

正知見的支持力量

◎于有嫻（加拿大・溫哥華）

二〇一四年一開始，溫哥華道場便邀請東初禪寺住持果醒法師，舉辦一系列弘法活動，以佛法來迎接新的一年。一月四日至五日，我參加了「都市念佛禪二」，不留宿、不著海青、不求往生西方淨土，只專注當下，一心念佛。

解說念佛禪時，果醒法師將六根比喻成六種動物，無時無刻都想往外跑。我們可以用繩子將動物拴在一起，六根也可以拴在一處，「這條繩子就是我們的方法。這次我們練習的方法，就是以禪修的方式念佛。」

法師先教我們收攝六根為一根，身心完全放在佛號上。念佛時不只用嘴巴念，耳朵同時聽著念佛聲，收攝眼根，動作腳步也配合著佛號，一整天行住坐臥都在念佛，回家後也不斷念佛。

剛開始的時候，覺得心好像比較安定，但又跟平常的禪修不太一樣，於是心中起了妄想：為什麼要用這個方法？好像還是話頭比較有力。「當我們念佛時，可能會想為什麼要一直念佛，覺得無聊。這是因為缺乏正知見，以致背後沒有支持我們修行的動力。」法師適時說明，剛好解決了我的疑惑。法師表示，如果念到一心不亂，所有外境、聲音、景象、人，都是佛號！就連別人罵我們時，聽到的也是佛號，這時就能體會到：一切現象都是佛號，都是由心所變現。

為什麼要修行？是什麼支持我們修行？感恩果醒法師的提點和教導，讓我們不致半途而廢，或誤入歧途，迷失在境界中。感謝所有的法師、義工和參與菩薩，成就了這次難得的念佛禪。

歡喜做義工

學習做「萬行菩薩」

◎張遠珊（臺灣・桃園）

這回齋明寺召募精進禪二義工，會以為像前次禪一那樣，師兄姊以電子郵件通知報到，但我一時疏忽，沒注意信箱中的訊息寫著：「有意願的義工，必須親自上網登錄。」心中竟還嘀咕：怎麼還沒收到通知？現在想想，自己真是遲鈍！當義工應該主動，不該有等著被服務的心態，若只是幫倒忙，就沒意義了。

桃園地區的冬天，經常又冷又雨，幸運的是最近兩次當義工，都碰上不錯的天氣。這次禪二第一天報到，我坐在服務臺，溫暖陽光直接照在身上，像是一份暖呼呼的禮物。禪眾報到結束後，法師集結所有義工，為我們說明禪修注意事項，除了結界內的禪眾禁語，義工們也要盡量禁語，不可以攝影、打招呼、講電話、與禪眾眼神交會等，因為義工的一舉一動，都會影響禪眾修行，義工應協助禪眾收攝身心，本身應保持穩定與安靜。

中午出坡工作分派時，基於前一次有帶領齋清（齋堂清潔）的經驗，心中猶豫是否要自動請纓，再帶一次齋清？隨後心念一轉，任何工作都應該去學習，因此當法師問下行堂清洗公器的意願時，我立即舉手承擔，因此這次又學到清洗公用餐具的概念。

這次禪二動員了三十多位義工，監院果舟法師告訴我們：出坡也是禪修的一環，每一項工作，都有攝心和安心的效果，都要歡喜承擔。記得聖嚴師父曾說，發心幫助法鼓山事業的人，我們稱之為「義工」，現在都稱「菩薩行者」；但只有一個「行」字並不夠，應是「萬行」才對。

歡迎大家騰出時間，放下所有牽絆，來體會「盡心、盡力、盡可能學習；不勉強、不挑剔、不可能失望」的萬行菩薩成長歷練。

馬年看展 法喜充滿

今年新春，農禪寺廣場出現了三匹奔馳的寶馬，是藝術家邱梁城與曾雍甯的共同創作。入夜後寶馬在燈光照襯下更顯動感；轉過身，馬兒時而反射在大殿玻璃上，虛實相映，別有意趣。（李東陽 攝）

2014年一開春，法鼓山三大展覽「來法鼓山觀音道場——觀音菩薩特展」、「老農禪．新水月」、「佛心禪緣——繼程法師書畫展」陸續開展囉。本期紙上導覽，為您介紹每場展出內容，歡迎大家到現場看展，親自體會展覽中的故事與法味。

開春看展覽 1

觀音特展 打開慈悲密碼

【邱惠敏／金山報導】新春期間上法鼓山，參訪開山紀念館特別能感受「觀音道場」的氛圍。館前的開山觀音、祈願觀音、來迎觀音立牌，從一月三十一日大年初一開始，便歡喜迎接每位參訪者，訪客還與觀音菩薩合影，初一至初五新春假期，已有兩萬五千人次上山參觀。

聖嚴師父一生修行觀音法門，也由於觀音菩薩的感應，使法鼓山這塊土地與僧俗四眾結緣，因此師父將法鼓山定位為「觀音道場」。今年開山紀念館舉辦「來法鼓山觀音道場——觀音菩薩特展」，正相應了「觀音道場」之名。

觀音特展分四大展區，主題一「念觀音、求觀音、學觀音、做觀音」，讓人了解觀音救度世人的精神、修行法門與實踐菩薩道精神；主題二「觀音的慈悲密碼」，運用三百六十度互動的「魔術方塊」，讓大、小朋友透過排列組合，認識觀音菩薩的七種譯名、十二種名號、五十大願等密碼。

主題三介紹法鼓山獨有的開山觀音、祈願觀音、來迎觀音的故事，並陳列聖嚴師父有關觀音的著作手稿；主題四「觀音雕塑廊道」，陳列與法鼓山有淵源的觀音雕像，包括王俠軍創作的白瓷祈願觀音、水晶祈願觀音、信眾捐贈的宋代觀音像等。「來法鼓山觀音道場，參北臺灣第一聖地」，歡迎大眾上山看觀音特展，感受觀音音信仰、欣賞觀音之美，將觀音精神運用在生活中，學做觀音的化身。

參觀「觀音菩薩特展」，可親手排列組合「魔術方塊」，從中知道觀音譯名、名號等密碼。（許朝益 攝）

展場中「觀音雕塑廊道」陳列白瓷祈願觀音、水晶祈願觀音、宋代觀音等，欣賞菩薩像，更能領會觀音之美。（許朝益 攝）

【展覽看板】

來法鼓山觀音道場——觀音菩薩特展

【展覽日期】1月31日～11月2日
【展場地點】法鼓山園區 開山紀念館
【開放時間】週二至週日9：00～17：00（每週一休館）
【服務電話】（02）2498-7171分機2620

開春看展覽 3

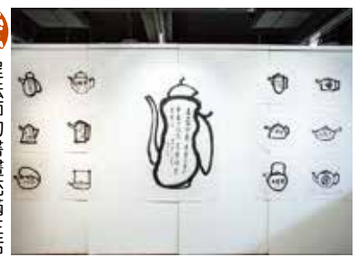
繼程法師書畫 護持興學大願

【黃佳卿／北投報導】護持聖嚴師父興學大願，繼程法師「佛心禪緣書畫展」二月十五日至三月二日期間，於北投鳳甲美術館展出。上百幅作品不拘一格，有行雲流水的《心經》，遊戲翰墨的水墨禪畫，更有禪修體驗的自性書寫，許多觀覽民眾站在作品前品味良久，發出會心微笑，領略法師筆墨間的禪悅法喜。

繼程法師師承嶺南派佛教書畫奇才竺摩長老，翰墨因緣四十年，二〇〇八年新春期間，開始在宣紙上作畫，從此走入書法作畫的遊藝創作。每每在法鼓山帶領禪修期間，善用禪修空檔，隨興在選佛場內創作，共留下五百多幅書畫作品。這次的展出，是由財團法人邱再興文教基金會主辦，法鼓山禪修中心協辦，從中精選出《心經》、禪畫、壺、香等百餘幅作品，與大眾結緣。

這次展覽共計四大單元，「緣續筆墨」集合書法創作，尤其「禪」字，書中有畫，形成定慧一體的圖形；「禪戲翰墨」以禪畫、壺、香、小幅作品為主，生活禪意躍然筆墨之間；「心經書畫」包含巨幅、微型《心經》，數量最多，尤其是《心經》與禪畫合一的創作中，畫中有書，多幅法師隨興量染濃淡水墨的創意之作，讓許多書法名家也自嘆弗如；「佛心禪緣」中的禪偈，是繼程法師在聖嚴師父座下習禪三十餘年的體會，尤其話頭、默照二偈，法師以精要文字書寫出兩門禪修的次第與架構，值得深心細讀。

繼程法師期望透過書畫展，相隨聖嚴師父建設人間淨土的悲願，藉翰墨因緣鼓勵社會大眾相續興學願心，共同護持法鼓大學。



繼程法師的書畫充滿生活禪意，（李東陽 攝）

北投鳳甲美術館舉行「佛心禪緣書畫展」，展出繼程法師百餘幅書畫創作，護持聖嚴師父興學願心。（李東陽 攝）

原當年老農禪寺大殿的擺設，西方三聖像、籐椅、講桌，讓人感受聖嚴師父彷彿在現場講經說法。（李東陽 攝）

開春看展覽 2

走入老農禪寺 聽農禪故事

【梁金滿／北投報導】新春走進農禪寺開山農舍，傳來聖嚴師父熟悉的講經聲音，環顧四周，這不正是從前鐵皮屋大殿的場景？西方三聖像、籐椅、講桌一一重現。許多參訪遊客不禁停下腳步，端坐從前聽經的「Happy椅」上，聆聽昔日師父「週日講經」的法音。

這是歷時半年籌備的「老農禪．新水月」特展。監院果毅表示，聖嚴師父曾說過「追溯法鼓山的源頭，不可不知道農禪寺」，水月道場落成以來，許多資深悅眾對昔日農禪記憶有一種失落感，因此希望透過開山農舍的空間與展覽，串起新、舊建築的連繫，並透過多媒體文物展示，帶領訪客巡禮農禪寺的發展史。從初老人追仰百丈禪師遺風、自食自力開始，到聖嚴師父接續領眾禪修、念佛，乃至帶領四眾弟子虔誦〈大悲咒〉求地、開展法鼓山的歷程。

二樓的東初老人紀念室，全新的《師徒故事》動畫影片，生動刻畫了老人對弟子的教導，還有東初老人與聖嚴師父書信往返真跡，透顯師徒兩代的道心與願心。

而開山農舍興建故事展區，則呈現東初老人當年建寺的艱辛。看似不起眼的五十坪農舍，從土地取得到完工使用，竟歷經了十四年。昔日的建築藍圖、復刻史料，在在展現東初老人弘傳佛教的悲願、對弟子的深厚護念。

對照今日新建水月道場，老人篳路藍縷構築農禪寺，保存了一處播植佛法的基地，不只傳承給聖嚴師父，更利益了每位蒙受法乳之恩的四眾弟子。

一塊菜圃說起，農禪寺從開創、深耕、開展、轉型到承先啟後，都呈現在客堂牆上的一幀幀老照片中。（李東陽 攝）

透過老農禪寺建築藍圖與模型屋，紅色鐵皮屋層層加蓋的景象，可以想見農禪寺隨順因緣、與時俱進的弘法使命。（李東陽 攝）

【展覽看板】

老農禪．新水月

【展覽日期】1月31日起
【展場地點】農禪寺 開山農舍
【開放時間】10：00～16：00
【服務電話】（02）2893-3161分機804

齋明別苑 桃園都會心淨土

【本刊訊】將於三月八日落成啟用的桃園齋明別苑，啟用前率先以都會型道場面貌接引大眾，已陸續舉辦多場「心靈環保講座」。二月十三日邀請國宴主廚鄭衍基，分享充滿人生處世哲學的「美味心關係」；十八日由電影導演蔡明亮，主講融合生命體驗的「慢步電影」。二場講座各有近三百位聽眾參加，共度知性與感性交會的分享時光。

「阿基師」鄭衍基在講座中分享做菜領會的道理，他以「溫、良、恭、儉、讓」做為箴言，學習遇事冷靜思考、處理，懷抱慈悲心包容一切現象，並且對人謙卑，持守做人的基本品德，設定目標腳踏實地。阿基師也分享做菜與做人的要領，表示做菜時不浪費食材，就像為人做好時間管理，就不會浪費生命。

導演蔡明亮一開場就說自己並沒有為講座做準備，卻也像準備了五十年。蔡明亮表示，他用電影創作表達對人生百態的觀察、對生命的叩問，因此觀賞他的電影，看到的是他的生命經驗。近幾年，他反思講求快速的現代社會之後，一連拍了六部慢行系列微電影，慢行的僧侶，和街頭上忙碌的眾生相形成對照，他說：「快速無法令人有所體會，只有慢下來才能夠領略生活中細微的感動。」現場聽眾回應：「原來創作電影也是一種修行。」

位於桃園市區的齋明別苑，為四層樓的建築，內有大殿、禪堂、教室，結合弘法、禪修、教育於一體，是桃園民眾修學佛法、淨化心靈的「心」淨土。

明別苑位於桃園市區，是大桃園地區民眾放鬆身心、學習正信佛法的心靈新道場。（李東陽 攝）

啟用前齋明別苑已舉辦多場「心靈環保講座」，圖為導演蔡明亮主講「慢步電影」。（李東陽 攝）

【齋明別苑近期活動】

時間	活動名稱	報名對象
2/20～6/14	藝術與心的對話	16～35歲青年
3/8	落成啟用暨皈依祈福大典	一般社會大眾
3/22～23	初集禪訓密集班	
3/30	佛一暨八關戒齋	

【地點】桃園市大業路一段361號
【上網報名】http://jmbu.ddm.org.tw
【洽詢電話】（03）315-1581