

學觀音 照亮眾生

方丈和尚香港弘法關懷 分享「人生要有理」 勉勵大眾廣修六度萬行 實踐「福慧傳家」

圓孩子的書香夢 三間國小圖書室啟用

圓孩子的書香夢 三間國小圖書室啟用



▲方丈和尚至香港弘法關懷，廣邀大眾共同實踐「修福修慧，安心安家，六度萬行，傳心傳家」。（香港道場 提供）

【張曜鐘／臺東報導】法鼓山轉達社會關懷資源，援助臺東縣長濱鄉三間國小新建圖書室，三月十日舉行啟用感恩會，在學生的歡笑聲中，法鼓山慈善基金會祕書長果器法師、信行寺監院常全法師、護法總會副總會長柯瑤碧應邀揭牌，長濱鄉國中小學校長、各界嘉賓也到場獻上祝福。受災補助，並且在關懷中，與臺東教育界有多大。期望學生保持感恩的心，以回饋社會作為學習精神。學校也預計自四月份起，每週六上午開放長濱地區民眾共享閱讀樂趣。就讀五年級、和同學用烏克麗麗表達喜

悅的黃彥筑說，新圖書室明亮、舒服，讓愛閱讀藝術書籍的她，放假時間也想來，尤其抽象的圖案設計，可增加閱讀時的想像空間。六年級學生廖羿晴說，從前的圖書室像倉庫，現在有木頭的香氣增添讀書氣氛，還有小舞台可以分享心得，快畢業的她，希望學弟妹們把握得來不易的圖書室，努力讀書。



【洛杉磯訊】美國洛杉磯法印寺開山老和尚、創辦人聖嚴師父的法門師友印海長老，二月二十五日安詳示寂。

法鼓山洛杉磯道場監院果記表示，去年（二〇一六）法鼓山關懷學生特別盼望善心的閱讀空間，校長李尼琴表示，去年臺東風災過後，讓法鼓山的伯特風災的因緣，終於讓孩子們圓夢，師生們也因此體會頗有多大，力量和成就即有多大。期望學生保持感恩的心，以回饋社會作為學習精神。學校也預計自四月份起，每週六上午開放長濱地區民眾共享閱讀樂趣。就讀五年級、和同學用烏克麗麗表達喜



【洛杉磯／臺東縣長濱鄉三間國小新建圖書室，三月十日舉行啟用感恩會，在學生的歡笑聲中，法鼓山慈善基金會祕書長果器法師、信行寺監院常全法師、護法總會副總會長柯瑤碧應邀揭牌，長濱鄉國中小學校長、各界嘉賓也到場獻上祝福。受災補助，並且在關懷中，與臺東教育界有多大。期望學生保持感恩的心，以回饋社會作為學習精神。學校也預計自四月份起，每週六上午開放長濱地區民眾共享閱讀樂趣。就讀五年級、和同學用烏克麗麗表達喜

【香港訊】以法鼓山二〇一七年度主題「福慧傳家」為主軸，三月二日至五日，方丈和尚果東法師飛往香港，展開一系列弘法關懷行程。除了進行「與方丈和尚有約」，關懷法鼓山榮譽董事、社會各界人士並為新進勸募會員授證。五日，香港道場舉辦祈福飯依典禮，方丈和尚親自為民眾授三皈五戒，同時以「人生要有理」為題，廣邀社會大眾共同來實踐「修福修慧，安心安家，六度萬行，傳心傳家」。

版依典禮當天，適逢農曆二月初八佛陀出家日，一百多位民眾把握殊勝因緣，在方丈和尚、副住持果品法師，以及眾多觀禮嘉賓祝禱下，成為三寶弟子。方丈和尚期勉新皈依五戒後，不僅「諸惡莫作」，更要「眾善奉行」，以佛菩薩作為學習對象，而不是迷信供奉的偶像，透過學佛一步步放下自我中心，用佛法來提昇自己，使自己更平安、健康、快樂，還要學觀音、做觀音，成為照亮眾生的菩薩。

「人生須要管理，互動須要梳理。做人須要情力，做事須要條理。問題須要處理，溝通須要明理。」，便能達到心安平安。

站在他人的立場，並願意協調，而不是去說服對方；若對方不願溝通，也不要起煩惱，心平氣和地面對，暫時把它放下，「先結善緣，不結惡緣，等待因緣條件成熟了再處理。」能在生活中實踐「十理」，便能達到心安平安。

「在香港時，經常看到在外面在修道路，其實我們每天也在修心路，修的是成佛之道。」方丈和尚以「修路」為喻，鼓勵大眾起煩惱的時候，就念阿彌陀佛，前念後念下一念，念念都是阿彌陀佛。從自己的意念、語言、行為著力，凡事正面解讀，逆向思考，讓自己心平氣和，就容易與人結善緣；經常奉獻服務、做利益眾生的事，最容易修福修慧。

確定合作意向

【本刊訊】法國第一個國立佛教研究中心「多學科佛教研究中心」（Centre d'études interdisciplinaires sur le bouddhisme）於三月二十二日舉行啟用儀式，鄧偉仁教授代表聖嚴教育基金會出席並演講。東方語文學院副院長譚·弗朗索瓦·于歇（Jean-François Hucher）與多學科佛教研究中心主任汲詒儀於儀式中致辭時，均讚譽聖基會對於佛教與佛教教育之全球化的貢獻與未來展望，並強調這次的合作案，正是法鼓山佛教教育全球化的一個新里程碑。

鄧偉仁在演講中，除了分享聖嚴師父與法鼓山教團，如美國法鼓山佛教協會（DDMBA）、聖嚴教育基金會、中華佛敎研究所、法鼓山世界佛教教育園區，以及法鼓文理學院等，對於佛教與佛教教育之全球化的貢獻，傳於國際弘化、佛學教育上所奠定的基礎，與目前教團的努力與成果；並探討法鼓山大學院教育所發展出特色、優勢及影響力，進而在國際上成為重要的佛學研究與教育中心。

多學科佛教研究中心是由法國三個極富聲譽的學術單位：法蘭西學院（Collège de France）、法國高等實踐研究院（Institut National des Hautes Études et Civilisations Orientales）以及國立東方語言文化學院（Institute of Languages and Civilizations of the Orient）共同成立。鄧偉仁表示，該研究中心的研究領域將以漢傳佛教為主，並跨出歐洲佛教研究所擅長的文獻學，因應時代需要，以多元視角如社會學、人類學、心理學等探討佛教發展及應用。

該中心啟用後隨即展開一連四天的講座，探討主題包括：「漢傳佛教中的醫藥文化」、「曇始碑考證：史傳闕失與地方記憶」、「古代中國佛教僧侶的社會網絡分析」，另外還將進行東亞道教與佛教傳統儀式文化對話與比較。

【洛杉磯／臺東縣長濱鄉三間國小新建圖書室，三月十日舉行啟用感恩會，在學生的歡笑聲中，法鼓山慈善基金會祕書長果器法師、信行寺監院常全法師、護法總會副總會長柯瑤碧應邀揭牌，長濱鄉國中小學校長、各界嘉賓也到場獻上祝福。受災補助，並且在關懷中，與臺東教育界有多大。期望學生保持感恩的心，以回饋社會作為學習精神。學校也預計自四月份起，每週六上午開放長濱地區民眾共享閱讀樂趣。就讀五年級、和同學用烏克麗麗表達喜

法鼓雜誌

Dharma Drum Monthly

參北臺灣第一聖地

PERIODICAUSI
雜誌紙類
國內
郵資已付
台北郵局許可證
台北字第180號

TAIPEI TAIWAN
R.O.C.
POSTAGE PAID
LICENCE NO.180

非經本刊同意，不得轉載本報圖文。
本刊編印費用為十方施捨，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

Android

iOS

法鼓雜誌APP
歡迎下載



新聞簡訊

人基會心靈講座
許仁壽分享「生活與生命」

二月二十二日，法鼓山人文社會基金會二〇一七年首場心靈講座，邀請法行會會長許仁壽於法鼓德貴學苑分享「生活與生命」。許仁壽表示生活要快樂，生命必須有意義，可以從大處著手，並且以終為始，把終點當做目標，反思今天的我應如何前進，以達成目標，為自己創造願景。

「工作上可從學習典範、主動積極、實事求是、有效管理及『四它』來成就。」許仁壽提到，要有幸福的生活和家庭，除了做好財務管理，多分配時間給家人和朋友之外，四要、四感、四福等「心五四」的觀念，是生活上很好的提醒；至於正直的人生觀，可從誠信、清廉和戒定慧來實踐，「把我拿掉一點點，少一些我執，生活比較容易快樂，生命也比較充實。」

人基會心靈講座場場精彩，歡迎上網報名 <http://ddmhsif.org>

(編輯室)

鶴鳴禪寺訪馬來西亞道場
交流護法心行

三月四日，馬來西亞鶴鳴禪寺住持傳聞法師帶領眾眾、義工近四十人，至法鼓山馬來西亞道場參訪交流。眾人首先聆聽聖嚴師父影音開示「當義工的正確心態」，從中了解萬行菩薩的意義，監院常藻法師進一步說明，萬行是指義工能隨緣學習不同工作無有分別，並在其中實踐佛法，體會奉獻自己，成就大眾，進而達到提昇人品，建設人間淨土的願景。

雙方義工並以小組方式進行交流，分享學佛因緣、擔任義工為「行者」，透過「行者培訓營」學習佛法，以行願茶會的方式維持共修。常藻法師感謝鶴鳴禪寺來訪，讓彼此有機會互相學習，用佛法一起為世界奉獻。

(林福源)

法鼓山上杜鵑花迎來春意

庚午年季春釋聖嚴撰

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈
知恩報恩為先，利人便是利己
提昇人的品質，建設人間淨土

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱
盡心盡力第一，不爭你我多少

為了廣種福田，那怕任怨任勞
忙人時間最多，勤勞健康最好

時時心有法喜，念念不離禪悅
布施的人有福，行善的人快樂
處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

►廖肇亨教授分享禪詩美
學背後的修行意涵。
(林何臻 摄)



具代表性的禪詩作品，並解讀字裡行間的佛

是心境抒發、詩；不懂禪詩，不能真正進入禪師的内心世界！」歷代眾佛的方便。今年三月每週六舉辦的聖嚴教育基金會「禪宗詩歌」講座中，研究禪詩多年的中央研究院中國哲學研究所廖肇亨教授，帶領五十位學員，從自然世界、歷史與身體感官、物質環境等角度，賞析深

廖肇亨解析禪宗詩歌 走進禪師內心世界

【林何臻／臺北報導】

「不懂佛教，不能懂禪詩；不懂禪詩，不能真正進入禪師的内心世界！」歷代眾佛的開悟偈到山居詩，既

教隱喻、幽默活潑的詮解，拉近了古今之間

的距離，讓眾人得以一窺禪詩美學背後的修

行意涵。

詩與禪宗修行的結合，可說是中國文學最

大的特色，唐宋五代始有詩僧出現，宋代後，

更有「詩禪不二」、「以禪喻詩」等說法。

廖肇亨解釋：「雖然僧人是創作禪詩的主流

群體，但所謂禪詩，並不是因為作者身分的

關係，而是與主題相關。」禪詩中，常見山

川、海洋、日月、石頭、植物、飲食、房屋

等景物的描述，其中蘊藏了大量的佛教語彙

與譬喻。這些譬喻被用來闡釋僧人親身體證

的過程，讓眾人得以一窺禪詩美學背後的修

行意涵。

詩與禪宗修行的結合，可說是中國文學最

大的特色，唐宋五代始有詩僧出現，宋代後，

更有「詩禪不二」、「以禪喻詩」等說法。

廖肇亨解釋：「雖然僧人是創作禪詩的主流

群體，但所謂禪詩，並不是因為作者身分的

關係，而是與主題相關。」禪詩中，常見山

川、海洋、日月、石頭、植物、飲食、房屋

等景物的描述，其中蘊藏了大量的佛教語彙

與譬喻。這些譬喻被用來闡釋僧人親身體證

的過程，讓眾人得以一窺禪詩美學背後的修

行意涵。

詩與禪宗修行的結合，可說是中國文學最

大的特色，唐宋五代始有詩僧出現，宋代後，

更有「詩禪不二」、「以禪喻詩」等說法。

廖肇亨解釋：「雖然僧人是創作禪詩的主流

群體，但所謂禪詩，並不是因為作者身分的

關係，而是與主題相關。」禪詩中，常見山

川、海洋、日月、石頭、植物、飲食、房屋

等景物的描述，其中蘊藏了大量的佛教語彙

與譬喻。這些譬喻被用來闡釋僧人親身體證

的過程，讓眾人得以一窺禪詩美學背後的修

行意涵。

詩與禪宗修行的結合，可說是中國文學最

大的特色，唐宋五代始有詩僧出現，宋代後，

更有「詩禪不二」、「以禪喻詩」等說法。

廖肇亨解釋：「雖然僧人是創作禪詩的主流

群體，但所謂禪詩，並不是因為作者身分的

關係，而是與主題相關。」禪詩中，常見山

川、海洋、日月、石頭、植物、飲食、房屋

等景物的描述，其中蘊藏了大量的佛教語彙

與譬喻。這些譬喻被用來闡釋僧人親身體證

的過程，讓眾人得以一窺禪詩美學背後的修

行意涵。

詩與禪宗修行的結合，可說是中國文學最

大的特色，唐宋五代始有詩僧出現，宋代後，

更有「詩禪不二」、「以禪喻詩」等說法。

廖肇亨解釋：「雖然僧人是創作禪詩的主流

群體，但所謂禪詩，並不是因為作者身分的

關係，而是與主題相關。」禪詩中，常見山

川、海洋、日月、石頭、植物、飲食、房屋

等景物的描述，其中蘊藏了大量的佛教語彙

與譬喻。這些譬喻被用來闡釋僧人親身體證

的過程，讓眾人得以一窺禪詩美學背後的修

行意涵。

詩與禪宗修行的結合，可說是中國文學最

大的特色，唐宋五代始有詩僧出現，宋代後，

更有「詩禪不二」、「以禪喻詩」等說法。

廖肇亨解釋：「雖然僧人是創作禪詩的主流

群體，但所謂禪詩，並不是因為作者身分的

關係，而是與主題相關。」禪詩中，常見山

川、海洋、日月、石頭、植物、飲食、房屋

等景物的描述，其中蘊藏了大量的佛教語彙

與譬喻。這些譬喻被用來闡釋僧人親身體證

的過程，讓眾人得以一窺禪詩美學背後的修

行意涵。

詩與禪宗修行的結合，可說是中國文學最

大的特色，唐宋五代始有詩僧出現，宋代後，

更有「詩禪不二」、「以禪喻詩」等說法。

廖肇亨解釋：「雖然僧人是創作禪詩的主流

群體，但所謂禪詩，並不是因為作者身分的

關係，而是與主題相關。」禪詩中，常見山

川、海洋、日月、石頭、植物、飲食、房屋

等景物的描述，其中蘊藏了大量的佛教語彙

與譬喻。這些譬喻被用來闡釋僧人親身體證

的過程，讓眾人得以一窺禪詩美學背後的修

行意涵。

詩與禪宗修行的結合，可說是中國文學最

大的特色，唐宋五代始有詩僧出現，宋代後，

更有「詩禪不二」、「以禪喻詩」等說法。

廖肇亨解釋：「雖然僧人是創作禪詩的主流

群體，但所謂禪詩，並不是因為作者身分的

關係，而是與主題相關。」禪詩中，常見山

川、海洋、日月、石頭、植物、飲食、房屋

等景物的描述，其中蘊藏了大量的佛教語彙

與譬喻。這些譬喻被用來闡釋僧人親身體證

的過程，讓眾人得以一窺禪詩美學背後的修

行意涵。

詩與禪宗修行的結合，可說是中國文學最

大的特色，唐宋五代始有詩僧出現，宋代後，

更有「詩禪不二」、「以禪喻詩」等說法。

廖肇亨解釋：「雖然僧人是創作禪詩的主流

群體，但所謂禪詩，並不是因為作者身分的

關係，而是與主題相關。」禪詩中，常見山

川、海洋、日月、石頭、植物、飲食、房屋

等景物的描述，其中蘊藏了大量的佛教語彙

與譬喻。這些譬喻被用來闡釋僧人親身體證

的過程，讓眾人得以一窺禪詩美學背後的修

行意涵。

詩與禪宗修行的結合，可說是中國文學最

大的特色，唐宋五代始有詩僧出現，宋代後，

更有「詩禪不二」、「以禪喻詩」等說法。

廖肇亨解釋：「雖然僧人是創作禪詩的主流

群體，但所謂禪詩，並不是因為作者身分的

關係，而是與主題相關。」禪詩中，常見山

川、海洋、日月、石頭、植物、飲食、房屋

等景物的描述，其中蘊藏了大量的佛教語彙

與譬喻。這些譬喻被用來闡釋僧人親身體證

的過程，讓眾人得以一窺禪詩美學背後的修

行意涵。

詩與禪宗修行的結合，可說是中國文學最

大的特色，唐宋五代始有詩僧出現，宋代後，

更有「詩禪不二」、「以禪喻詩」等說法。

廖肇亨解釋：「雖然僧人是創作禪詩的主流

群體，但所謂禪詩，並不是因為作者身分的

關係，而是與主題相關。」禪詩中，常見山

川、海洋、日月、石頭、植物、飲食、房屋

等景物的描述，其中蘊藏了大量的佛教語彙

與譬喻。這些譬喻被用來闡釋僧人親身體證

的過程，讓眾人得以一窺禪詩美學背後的修

行意涵。

詩與禪宗修行的結合，可說是中國文學最

大的特色，唐宋五代始有詩僧出現，宋代後，

更有「詩禪不二」、「以禪喻詩」等說法。

廖肇亨解釋：「雖然僧人是創作禪詩的主流

群體，但所謂禪詩，並不是因為作者身分的

關係，而是與主題相關。」禪詩中，常見山

川、海洋、日月、石頭、植物、飲食、房屋

等景物的描述，其中蘊藏了大量的佛教語彙

與譬喻。這些譬喻被用來闡釋僧人親身體證

的過程，讓眾人得以一窺禪詩美學背後的修

行意涵。

詩與禪宗修行的結合，可說是中國文學最

大的特色，唐宋五代始有詩僧出現，宋代後，

更有「詩禪不二」、「以禪喻詩」等說法。

廖肇亨解釋：「雖然僧人是創作禪詩的主流

群體，但所謂禪詩，並不是因為作者身分的

關係，而是與主題相關。」禪詩中，常見山

川、海洋、日月、石頭、植物、飲食、房屋

等景物的描述，其中蘊藏了大量的佛教語彙

與譬喻。這些譬喻被用來闡釋僧人親身體證

的過程，讓眾人得以一窺禪詩美學背後的修

都市經行 喧鬧中走出安定



▲透過法鼓八式動禪，練習將心收攝，沐浴在微風與陽光中，讓身心充滿活力。



心靈環保SRE將於五月十四日母親節登場，今年以「經行」為主軸，各地辦事處接續發起「都市經行」，邀您在步行中體驗禪修的放鬆與自在。

◎文／許翠谷、圖／施純泰

淡水辦事處、石牌辦事處、三重蘆洲辦事處，你們準備好了嗎？「響應二〇一七心靈環保SRE活動，各地辦事處接續發起「都市經行」，邀約大眾利用週末時間，每完成一次活動，剪輯短片上傳臉書，即可點名下一個辦事處「接力」。

近一個多月來，已有北投、內湖、三峽、新店、大同、中永和、新竹等地區舉辦，回響熱烈，也吸引不少民眾練習在步行中收心、安心、放心，和自己靜心獨處。

走路也是禪修

「經行」其實就是以禪法走路，不是趕路奔跑，也不是邊走邊聊天、滑手機、聽音樂，而是將注意力放在腳步上，感受腳與大地接觸的感覺，草地、木棧道、柏油路、大理石……各有不同，您感受到了嗎？

「禪修不是只有在禪堂、蒲團上才適用修行，簡單如走路，也可以修行。」負責規畫SRE活動的傅燈院監院常願法師表示，走路人人都會，但我們往往身體在走，心卻不在腳步上；心靈環保SRE的推廣，就是鼓勵大眾時時察身心的狀態，提起正念，日常生活中就能享受禪修的美好。

三月十二日，帶著孩子到新店辦事處參加都市經行以前曾上過初



▲種子義工親切地邀請路人加入動中禪的體驗。（三峽聯絡點 提供）

串。五十四日心靈環保SRE，邀您一起走

級禪訓班，但久沒打坐，方法變得很生疏，這天和大眾一起經行，從走路中細細體會「身在哪裡，心在哪裡」，她很開心地說：「再次提起方法，來說這麼簡單，感覺很放鬆、很舒服！」

每一場「都市經行」，除了走路，還會做八式動禪和托水鉢等禪修體驗。

首次參加經行的蔡泓緯表示，走路看起來沒什麼特別，但是加上托水鉢體驗，就明顯感受到「走

路，還真有意思」，原本一直擔心水會灑出來，後來依著種子學員的提醒，只管專注在步伐上，不管

法走路，不是趕路奔跑，缺裡的水，沒想到可以走得很自在，讓他們有感而發：「這好像我們在職場

上，愈在乎，壓力愈大，得心應手。」

當我們的心安住此刻當下，再遙遠的距離都只有一步之遙——現在正在走的這一步。創辦人聖嚴師父曾鼓勵我們：「走路人人都會，但我們往往身體在走，心卻不慢走意在腳步，不管沿途風景，對境不做取捨，必能心境兩忘。」

運用禪法走路，每一步都是有著佛陀的慈悲與智慧，步步安穩自在，就像串起一朵朵智慧慈悲的花

串。五十四日心靈環保SRE，邀您一起走

路去！

各地都市經行走路去		
日期	時間	集合地點
4/9	9:00	蘆洲共修處
4/15	8:30	捷運永寧站2號出口
4/15	9:00	捷運大安森林公園站5號出口
4/23	9:00	青年公園太陽能圖書館

*2017心靈環保SRE召募青年義工，歡迎16到35歲的青年加入。

聯絡電話：(02) 8978-2081轉3009、3011

報名網址：<https://goo.gl/vh1r5M>

僧大悟語

出家哪裡好？

◎釋常啟

聖嚴師父在《金山有鑑》寫道：「這次美西舊金山之行的因緣，是由一年前我收到一位素昧平生的日本系禪師的一封信……」循著師父的足跡，參訪索諾瑪山禪中心，也接續起近三十年的法緣，分享異國弘法的挑戰。

世界佛教村
◎釋常真

一張照片，結代代法緣

索諾瑪山禪中心

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

2017

生命自覺營分享

自覺覺他 啟發 生命



持戒，解開慣性枷鎖

◎林演荐

【善】
上功德衣，我
今頂戴受，世世不
捨離……受戒典禮

在攝受的「搭衣偈」中，恭敬地從法師手上接過慢衣，瞬間感受到一股沉甸甸的力量。或許是緣於這件慢衣所代表的責任——持戒、傳承佛法、奉獻自己以成就大眾的願心。望著落在掌心上的重量，眼眶不禁一熱，前幾日尚在笨拙地學習搭衣、過堂等規矩，這一刻起要真正「學做出家人」了！

儘管受了戒，當下依然納悶：似乎不過是依循寺院規律的作息罷了，奇妙的是，從前經常熬夜，但這段期間卻沒有時差問題，該睡就睡，該吃就吃，該出坡就出坡。由於身分是行者，無形中會更加自我的警惕，不可胡思亂想，走路時也會盡量念佛或數息來安住身心，幾日後，確實感到放鬆許多。

早晚課時，一開始光是看著課誦本，眼皮就會打架，可是梵唄逐漸在腦海中生根，有時分明誤誦已經結束，音可仍繚繞不去。幾日後，早晚課不再是讓人昏昏欲睡的例行公事，聽著大眾的音聲，心中彷彿有股熱流流淌，鼓舞自己跟著高聲唱誦。《大悲咒》、普賢十大願、三皈依……一字一句訴說著廣度眾生的悲願，聽在耳裡，敲在心上，不禁愈來愈慚愧。雖然明白行菩薩道要發大願，但平時就算偶爾生起同理他人，也很難持久。第一次拜下，誦到《下凡人類平安，世界和平》時，腦海頓時浮現各地飽受飢荒、戰亂的眾生。反觀自己此時卻能受到無數恩惠，體驗出家的殊勝，只怕自己回報得不夠，無法幫助更多人離苦得樂，哪還有多餘的心思，放在微不足道的煩惱上？

時間很快過去了，相較於隆重的受戒典禮，時間很快就十分簡單，令人不禁感嘆戒體難得。感恩這次的出家體驗，破除了我對受戒的恐懼，也更有信心持守三皈五戒。回到生活中，期許自己保有定時做早晚課的習慣，時時發願，不忘初發心，在菩薩道的修行路上永不退轉。

▲靜下心來，時時保持專注、覺知，練習是在當下。

2017年第14屆生命自覺營圓滿後，學員們帶著滿滿的感動與收穫回到日常生活中，這份清新自覺的純淨自在，將帶領年輕的生命，全新啟航。

新航向

◎圖／法鼓山僧伽大學 提供



▲學員在〈搭衣偈〉的梵唱中，正式搭衣受戒，學做出家人。

威儀，活出內在覺醒

◎林演星

一直以為出家生活是拘謹嚴肅，不苟言笑的，親身體驗出家生活後，才發現原來「出家」是出離煩惱的家，而佛法是幫助所有眾生離苦得樂的心法；出家人不是沒有七情六欲，高不可攀，而是能活出內在覺醒的生命品質，綻放生命光彩的人。

出家人對於住坐臥、吃飯穿衣等，一舉一動都要不疾不徐，展現出內在的平靜祥和；每個笑容都是柔和親切，讓人感受到全心全意地為對方著想。原來充滿涵養的言行舉止叫作「威儀」，我們要學習佛的身口意，呈現出忘失已久的本來面目，找回那顆最純真善良美麗的心。

出家人的威儀與修行息息相關，光是吃飯，學問就大了。總護法師說：「吃飯只是吃飯，不看其他人，不想其他事。」一開始真的不習慣，總是會東張西望，經過一次次練習，慢慢地才發現，原來這就是「活在當下」。正是因為吃飯只是吃飯，所以能用心感受食物的味道，觀察自己的念頭，例如注意到自己狼吞虎嚥，便反問自己：「為什麼要吃這麼多？到底在想什麼呢？」

隨著每次的用齋，發現了許多以往沒注意過的習性，頓時覺得常常分心做事的我們是多麼愚昧，靜下心來，時時覺察當下的自己正在做什麼、想什麼，就能擺脫妄念的枷鎖，真正成為自己的主人。

感恩之夜，坐在充滿燭光的許願池角落，仰望著天上繁星，思维所有感恩的對象。在觀世音菩薩的聖號中，心中充滿珍惜與感恩，我明白了諸佛菩薩及身旁的美好，如同天空上的星星，始終在身旁顧著我們，為我們閃爍，但我們總是被外境所迷惑，還知道自己是被深深地祝福著，還只會喊累喊苦，只要停下腳步，輕輕地抬頭，單，美好與幸福一直與我們同在。

出枷，找回迷失本心

◎范演月

曾經，我將生命的重量誤以為是生命力，是命令人窒息的本質，諸多未解的疑團和壓力等著衝破和釐清，卻施不開上力，於是開始思考著「出家」是否真能讓人「出枷」？由這樣的心所看出去的世又是如何？懷著許多的疑問與好奇心，以及一顆尋求解答的心，我排開一切阻礙，參加生命自覺營。

果慨法師說，他每一屆都來上課，只是為了看看自己過去的上課，只是为了看看自己過去的熏習過程，這次以在家人的身分來參與，是為了再次聽法，也可能遇到許多的出家人，這次以在家人的情況，意外，也讓我思考，在流轉的輪迴中，我們都失去了記憶，在眾多的因緣和合下，我們為何來到這裡？直到營期最後一天的捨戒典禮上，我才真正察覺到自己早將這身衣服視為理所當然，多麼不想卸下身上的慢衣。或許，我們都未曾出過家，這次回家是為了找回已經遺失的本心，解開加在身上的

佛法，回家的伴手禮

◎廖演增（越南）

素食50問

佛陀未素食，佛教徒為何要素食？
什麼是純素、奶蛋素、五辛素？
50個素食知識，體會佛教素食的禪味，
環保護生，廣結善緣！

◎法鼓文化編輯部／編著
◎定價：160元



2017 法鼓山僧伽大學

漢傳佛教宗教師的搖籃

招 生

報名日期：2017年4月1日～5月15日
考試日期：筆試5月30日（星期二）
面試5月31日（星期三）
聯絡方式：電話（02）2498-7171轉2351
法鼓山僧伽大學教務處註冊組
網址：<http://saughau.ddm.org.tw>
電子郵件：seb@ddm.org.tw



◎趙演世

道侶，同修無上菩提

◎趙演世

時光隧道帶我回到這段如夢似幻的自覺之旅。（二月十一日正式受戒，耳聰聽、口誦念〈搭衣偈〉，左手捧著慢衣，右手輕輕掀起，準備披上肩頭的剎那間，淚水無法克制地奪眶而出，內心湧現一種難以言喻的熟悉、慚愧與深切的感恩心。）

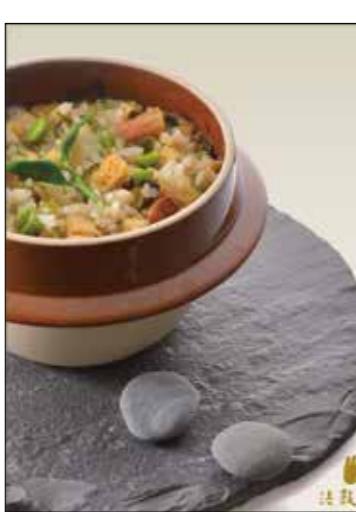
感恩聖嚴師父和十方信眾辛苦闡建法鼓山，讓自己今生仍有機會繼續修學佛法，願今後能如《法華經》所言，以戒為師，學習柔忍辱，才不負此殊勝因緣。出坡體驗時，我們分配到清潔回收站，搬動沉重的環保桶，處理不易清除的頑垢，清洗回收站這件事情看似困難，然而，帶著一顆欣賞的心，團隊和諧分工互助，運用出坡心法：「身在哪裡，心在哪裡；身在哪裡我們，為我們閃爍，但我們總是被外境所迷惑，還知道自己是被深深地祝福著，還只會喊累喊苦，只要停下腳步，輕輕地抬頭，單，美好與幸福一直與我們同在。」



▲感恩之夜所點亮的明燈，如同已萌芽的覺醒，照亮每個人的心。

這裡，我學到了修行的正確方法，加上許多生命的分享，教導我們如何在日常生活中善用機會來到法鼓山——這處生命自覺營的故事，與心靈成長的淨土。第一次來到臺灣，這個特別的旅程，讓我留下了良好的印象。

自覺和修行是人生十分重要的事情，在這裡，我學到了修行的方法，正面地看待：幸好自己像智慧又善巧的方法，引導眾生學佛。之前聽過家人提到「人間淨土」，但直到現在，才感受到這四個字真正的意思。我雖然生長在一個佛教的家庭，但聽到有人分享佛法時，總有點內疚，因為自己對佛法認識不多。回越南的途中，我靈光一現，用上了果禪法師所教的方法，正面地看待：幸好自己像一張白紙，來到法鼓山才可以全力地吸收正信的法義，收穫良多。同時也很感激家庭培育我的無價之寶：華語及信佛的文化。雖然好捨不得這裡的一切，但心裡出現了一個念頭：「我把法鼓山的禮物都帶回來了，快回到越南吧！」可以跟更多的菩薩分享呢。」



回家兩個星期了，生活中的每一個角落，都好像看到法師曾分享的道理。以前對未來沒有方向的失落感，慢慢變成對生命的把握，變得更堅定，雖明白此願難於今生圓滿，然於難以計數的未來，這顆種子仍會持續生發它的力量，直到果熟蒂落。期許未來，無論在家出家，都可以再進一步，無論在家庭、社會、方便奉獻，自己都能繼續朝著心中的願前行，直到所有生命都能平靜地笑著，直到眼前世界與淨土無二無別。

在臺灣，沒有一刻覺得我離開了「家」，大家的道情真是太美了，而自覺營的這十一天，能夠認識自己的本來面目，踏實地過生活，真是很感恩。