◆創辦人：聖嚴師父 ◆發行人：果東法師 ◆社長：張昌邦 ◆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
330

心靈環保 都市經行心放鬆

Stop ▸ Relax ▸ Enjoy

民眾闔家浴佛叩鐘鈔經 體驗禪修心樂園 放鬆歡度母親節

▲臺北市長柯文哲（右）與方丈和尚果東法師一同叩鐘，以平安的鐘聲，為社會祈福。（施純泰 攝）

▲在剛甦醒的都心中，以清楚放鬆的腳步行走，心也變得輕鬆自在。（梁庚寅 攝）

【本刊訊】五月十四日清晨，向來繁華喧鬧的臺北市中心才剛甦醒，近二千位來自臺灣各地的民眾，分別從捷運象山站及忠孝復興站出發，走向國父紀念館。經行在櫛比鱗次的大廈之間，體驗清楚放鬆的身心律動，並將這安定祥和的心念傳遞街頭，也為二〇一七年「心靈環保SRE」禪修體驗活動揭開序幕。

這場結合浴佛節與母親節的禪修體驗活動，邀請臺北市長柯文哲、臺北市民政局長藍世聰、國父紀念館館長林國章，以及法鼓文理學院校長惠敏法師、法鼓山榮譽董事會會長黃楚琪、SRE家庭代表等各界嘉賓，與方丈和尚果東法師共同帶領大眾祈願、浴佛。

「法鼓禪心浴佛行，回歸佛陀本懷行，洗滌塵垢清淨行，心靈環保理念行。」方丈和尚果東法師以「法鼓禪心・福慧傳家」十二行，勉勵大眾時時關心母親，以及整體的生活環境，乃至山河大地，因為每一個人與自然環境都是生命共同體，若能互敬互諒、和諧包容，便能和樂無諍、福慧傳家，迎向光明遠大的未來。柯文哲市長也勉勵大眾：「活在當下，身心最安定；慈悲喜捨，福慧漸增長！」

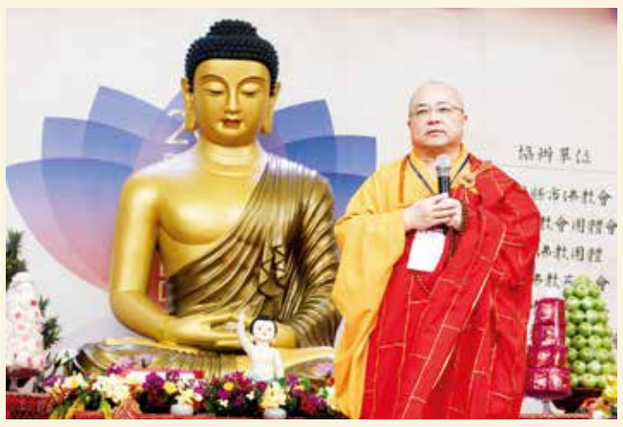
祈福儀式之後，在法青活力四射的〈把心拉近〉帶動唱中，分散在國父紀念館各處的生活禪體驗也同時展開，包括感恩浴佛、鈔經祝福、鐘生幸福，以及深受大小朋友喜愛的禪修體心樂園等，十多項精心設計的禪修體驗遊戲，讓人在趣味中領略禪滋味，並可過關集點，兌換懷舊小吃枝仔冰、糖葫蘆、棉花糖等，參與民眾驚喜發現，原來禪修可以這樣好吃又好玩！

「幫小佛陀洗澡好開心！」五歲的李品儀第一次拿著小碗浴佛，神情專注可愛，媽媽楊家瑜說，一家三口趁母親節來探望當義工的阿嬤，也藉此機會體驗心靈環保；來自民生社區，第一次參加法鼓山活動的呂素卿則表示，都市經行讓人自然而然地安定下來，從走路中體驗到身心放鬆，很享受這樣的走路過程；家住大安區的江東益、李鴻利夫婦，則帶著五歲大的女兒，以及二歲半的雙胞胎兄弟一起來叩鐘，希望啟發孩子們效法悉達多太子，為世界奉獻心力。

（相關報導請見八版焦點報導）

新北佛誕文化節

方丈和尚受邀祝福



▲方丈和尚果東法師在新北佛誕文化節，為大眾開示祝福。（李東陽 攝）

【本刊訊】新北市今年擴大舉辦「二〇一七新北佛誕文化節」，透過叩鐘祈福、佛誕主題花燈展覽、淨灘、植樹、佛法、禪修體驗活動，邀請臺北市長柯文哲、臺北市民政局長藍世聰、國父紀念館館長林國章，以及法鼓文理學院校長惠敏法師、法鼓山榮譽董事會會長黃楚琪、SRE家庭代表等各界嘉賓，與方丈和尚果東法師共同帶領大眾祈願、浴佛。

方丈和尚開示時，以「無諍和樂、離苦得樂、寂滅最樂」為勉勵，祝福大眾「佛誕快樂」，並說明依靠佛、法、僧三寶，以佛法的慈悲智慧，面對多元而變動的環境時，仍能自利利他。

「新北浴佛殊勝行，淨智莊嚴功德行。五濁眾生離垢行，同證如來法身行。盡心盡力第一行，四海同心利他行。」方丈和尚並祝福所有與會大眾，悲智圓滿，福慧雙修。

法鼓山出席

曼谷2017聯合國衛塞節

【釋演禪／曼谷報導】聯合國衛塞節暨第三屆IABU國際學術會議（The 3rd International Association of Buddhist Universities Conferences），五月六至八日分別於泰國曼谷、大城府舉行。三天會期中，有來自三十多個國家、一千多位各國佛教領袖代表、外交使節、佛教學者及僧眾參加，法鼓山由僧伽大學男眾部副院長常順法師、演禪法師代表出席。

第三屆IABU國際學術會議先於六、七日兩天，在泰國大城府的摩訶朱拉隆功大學（Mahachulalongkornraja-vidyalaya University）舉行，以「正念：其傳統與慈悲的應用」為主題，分以「文獻」、「生活傳統」及「現代實踐」三個子題進行交流研討。大會也藉由此次活動，發表歷時八年，結合南傳、漢傳與藏傳三大佛教傳統文獻，所編撰而成的現代佛教聖典《通用佛典：佛陀的教法與智慧》*Common Buddhist Text: Guidance and Insight from the Buddha*，並舉行摩訶朱拉隆功大學國際佛教大學協會大樓的落成典禮。

八日，於曼谷聯合國亞太總部進行衛塞節慶典活動，當日除了有來自聯合國祕書長安東尼歐・古特瑞斯（Antonio Guterres）與泰國總理帕拉育・詹歐查（Prayuth Chan-ocha）的祝詞之外，泰國皇室成員頌莎瓦莉公主（Princess Soamsawali）出席並供養僧眾，常順法師代表法鼓山致贈創辦人聖嚴師父的「福慧傳家」墨寶，祝福泰國人民能透過「四安」心法的練習，帶來平安與幸福。

▲常順法師（右二）與摩訶朱拉隆功大學校長達磨俱舍旃大法師（Most Ven. Prof. Dr. Phra Dharmakosajarn，左二），於聯合國亞太總部會場內合影。（釋演禪 提供）

大馬泰萊大學學子 認識心靈環保

【謝佳君／馬來西亞報導】馬來西亞道場監院常藻法師四月十九日，應邀至泰萊大學（Taylor's University College Malaysia）主講心靈講座「聽見自己，世界才會聽見你」，與青年學子分享煩惱產生的原因，以及正面處理煩惱的方法。

「什麼是成功的定義呢？」講座一開始，常藻法師先詢問現場的聽眾。聽眾紛紛給予回應後，法師歸納出，一般認為的成功，是一種目標和生活動力，它固然重要，但更重要的是，擁有一顆不會輕易被外界干擾、平靜的心，這就是內在的成功。法師指出，表面上，煩惱看似來自外境，因此當煩惱出現的時候，怪罪別人和環境，似乎就可以不用面對自己，但也因為如此，煩惱從未被真正處理。

一般人常對因果觀念有誤解，認為遇到了逆境，是業力使然。常藻法師強調，真正的因果觀念是「重因不重果」，面對事情，我們有能力、也有權利，選擇要種什麼因，並且負起責任。例如處理事情的態度，抱持著「做好」，而不是「做完」，那麼過程就是收穫，而非只看結果；又例如在事情發生的當下，轉換心念，不讓自己的情緒受對方影響，都是在選擇要種什麼樣的「因」，而非要求什麼樣的「果」。

常藻法師指出，凡事都是多因多緣的，我們未必能知道，但卻可以讓心回歸到自己身上，而不是隨外境而轉變，如此，才有力量做自己生命的主人。有聽眾提問，面對生離死別，無法自制而產生負面情緒怎麼辦？法師分享，應該真誠地面對心與情緒，而非壓抑，並鼓勵聽眾，以禪修提昇對起心動念的覺察能力，適時放鬆疏導，才是最好的解決方法。

禪解《楞嚴經》

副住持果醒法師香港弘法

▲果醒法師生動風趣的開示，帶給香港信眾《楞嚴經》中的智慧，以及如何在生活中實踐的方法。（香港道場 提供）

【劉演寶、劉雨鈺／香港報導】明末的憨山大師曾說：不讀《楞嚴經》，不知修心迷悟之關鍵。五月六至八日，僧團副住持果醒法師至香港弘法，這是法師連續四年至香港以《楞嚴經》為主題演講、指導禪修。法師舉貼近生活的例子，深入淺出地解說經典中的重要意涵，讓信眾能清晰禪修方向、了解《楞嚴經》中，心與空性的抽象概念，並在日常生活中練習應用，進而少煩少惱。

分別於六、七日舉辦的禪修工作坊中，法師以快速運轉的霓虹鐘，說明人的妄念及身體的細胞，是剎那剎那地變動著，但由於太快，以至於我們覺察不到剎那生滅，因此誤以為有「我」的存在；然而，開悟的人體悟到身體和念頭是生生滅滅的，所以不會和前念互動。法師引導學員思考，當前念已經滅去，若還不斷地與它互動，那麼痛苦是誰造成的呢？

果醒法師再以布袋戲偶來比喻，戲偶有手操作，因此看起來像是有生命；同樣地，令我們的身體會動、會感知的是心，不是身體。凡夫卻以身體、妄念為我，誤以為身體停止運作，便是「我」死了。《楞嚴經》中佛陀用大海和波浪比喻「心」，指出波浪是大海表層波動時產生的現象，但凡夫卻抓著波浪為「我」，當波浪生生滅滅，凡夫便以為自己生了又死，卻不知自己原是大海。

八日晚間，甫擴建啟用的香港道場九龍會址，佛堂與禪堂坐滿聽眾，共有二百六十三人到場，聆聽果醒法師主講的「楞嚴空義IV」講座。法師提醒大眾時時刻刻覺察「記憶的假相」，例如執取不快樂、辱罵和生氣的相為對方，把自己感受到的委屈相當成是自己，其實我們是跟記憶生氣，這些「相」都是不斷生滅的無常現象而已，其中沒有一個恆常不變的「我」。

短短兩個小時的講座，果醒法師生動風趣的開示，讓聽眾了解真正的心是佛性、是空性，如此，便不會執取外境的變化而煩惱憂傷。法師更鼓勵信眾精進禪修，讓自己清楚覺察念頭的變化，不起執著。

法鼓雜誌 Dharma Drum Monthly
來法鼓山觀音道場 參臺灣第一聖地
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
法鼓雜誌APP 歡迎下載 Android iOS

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

百年樹人獎助學金邁入30期

視障青年林信廷分享逆境成長故事 15年近3萬9千學子受惠

▲果器法師為南投學生頒發獎助學金，勉勵學子將得到的祝福轉化為力量，並與他人分享。（南投辦事處 提供）

▶「黑暗體驗」活動，鼓勵學子觀照看不見時的覺受，體會人與人之間互助的珍貴。（寶雲寺 提供）

【林何臻／高雄報導】法鼓山慈基會第三十期「百年樹人獎助學金」，從四月九日至五月二十八日陸續在各地頒發，共計約四千位家庭學子參加。其中，紫雲寺、南投辦事處、法鼓文理學院、寶雲別苑、雲集寺與信行寺等六個場次，邀請視障青年林信廷，分享自己在逆境成長的生命故事，鼓勵受助學生肯定自我潛能，進而生起奉獻自己、回饋社會的願心。

邁入第十五個年頭的「百年樹人獎助學金」，緣起於法鼓山「九二一災後人心重建十大專案」，致力幫助受災家庭學生完成學業，並於二〇〇二年正式轉於法鼓山慈基會設立，透過認養方式，守護家境清寒或遭逢重大變故的孩子，至今全臺已有近三萬九千位學子受惠。不僅如此，關懷觸角亦延伸至海外，從四川大地震、南亞大海嘯到菲律賓土石流，資助災區兒童安心就學。今年受邀分享生命故事的林信廷，罹患先天視網膜病變，從十八歲起，倒數著失去光明的日子，他也曾認為世界不公平，現在則以自身經歷鼓勵學子們：「看到自己比別人多了什麼，而不去看別人比自己多了什麼。」二十九歲全盲後，參加馬拉松、打棒球，跳現代舞，還成為行腳節目主持人，失明反而成為助他成長的動力。這段歷程讓他發現，人人潛能不同，只要互相幫助，即能為彼此創造精彩的人生。

臺中區大學組徐湘瑜深受啟發，進而思考：「有時覺得不公平，是因為沒有看到他人光鮮外表背後的努力，所以要先調整心念，他期許自己練習轉念，不再怨天尤人，讓心有力量去突破困境。

搭配主題演講而舉辦的多場「黑暗體驗」活動，鼓勵學子觀照「看不見時」的身心變化：例如兩人一組，一人綁上眼罩，另一人出聲引導方向；在蒙眼的狀態下，將一個盤子裡的糖果，夾到另外一個盤子等，體驗以聽覺、觸覺、味覺來感知世界的珍貴。員林區高中組蕭銘峯和母親范晴雅，從中感受到失去視力的不便與恐慌，更加佩服視障者在跌跌撞撞中探索生命的勇氣，備加感恩與珍惜當下擁有的一切。蕭銘峯感動地說：「希望自己從接受的人，成為付出的人。」

曾經因為父親愛喝酒，使得家庭破碎，別人有的，我卻不能擁有。這樣的環境使我怕被指責、渴望被愛。讀完林信廷的故事（我看得見的精彩），我看到自己就像他的過去那樣，在意他人的眼光，不能接受真實的自己，內心一直不自在、不快樂。

林信廷從心態上改變，先是假裝，勉強，再來是說服，最後接受真正的自己。我從小課業和運動表現不好，總是被同學笑，直到次躲在棉被裡哭泣。直到有一天晚上，母親坐在微弱的燈光下揀菜，落寞的神情，使歲月她身上留下的痕跡更加明顯。突然間，哭聲劃破沉重的空氣，「不能讓你跟弟弟過好生活，媽媽真的很抱歉！」我向前抱住母親，這份真摯的愛，讓我知道已被深深親、為了家庭，她早就毫無保留地奉獻青春。

過去的一切，都是使我成長的養分。林信廷的座右銘是「有耕耘不一定有收穫，但要有收穫就一定要耕耘。」事情做了不一定有回報，但相信並努力往前走，才能活出自己的價值。感謝一路上遇到的老師、同學、師兄姊和許多貴人的幫忙，讓一個沒信心的小孩重拾自信。

內心抱持什麼樣的態度，對一個人來說非常重要。記得有一次到法鼓山當義工，被分配去擦杯碗，我心想，怎麼來做這種想的時候，法師前來關懷，告訴我們來這裡是結一份善緣……忽然，心中產生了不同領會。看到每位菩薩用著我擦來的杯子，幸福地喝茶，莫名的成就感湧了上來。我努力擦碗，容易流汗的我，頓時滿頭大汗，師兄姊看到了都來關心，此時此刻，我很幸福，身體雖然疲累，精神卻是飽滿的。

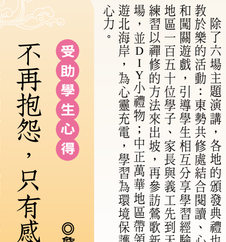
我們總是在意失去的、沒有的，而不是珍惜自己擁有的、僅有的。我不再抱怨，只想感謝；我要克服恐懼，活得精彩！

受助學生心得

不再抱怨，只有感謝

◎詹同學

▲林信廷帶著學生玩盲人棒球，鼓勵眾人肯定自我潛能，發起回饋社會的願心。（張麗鐘 攝）



▲南部悅眾鼓手齊聚紫雲寺，一起回到初心再發願，傳續代代護法因緣，共同推動未來地區轉型。（曾秉芬 攝）

南部悅眾鼓手 交流傳承護法經驗

第5場護法總會悅眾巡迴關懷

【林何臻／高雄報導】護法總會悅眾巡迴關懷自今年三月啟動後，雲集、屏東、潮州、臺東等區的悅眾，共聚宏流、護念總會副都監張啓煌師父關懷，服務處監院常應法師、紫雲寺監院常修法師、護法總會副都監張啓煌師父與信行寺監院陳修平都到場關懷，帶領大眾發願同歸修行的初發心，以走入社區為方法，透過教育與關懷完抵和人。

傳承經驗，與建設人間淨土。「人人都是一座法鼓山，經由傳承、老中青共擊法鼓，如同建設法鼓山般，同心協力，並遠法師以聖嚴師父的悲願為父母新福，為父母新福，為父母新福，

慧空法師探討佛教女眾地位

【本刊訊】「國際善女人協會」創辦人暨聖地牙哥大學教授慧空法師（Karma Lekshe Tsomo），四月二十一日應法鼓文理學院佛教學系之邀來訪，以「女性在佛教變遷的時代與全球交流」為題演講，約有五十位同學至現場聆聽。

慧空法師首先從女性主義的觀點，分析佛典中的女性形象及地位，例如在佛陀成道的故事中，魔女是阻撓佛陀成道的引誘者。然而，法師也從藏傳佛教中的女性形象進行分析，例如般若佛母、吉祥比丘尼、喜吉派創始人瑪吉拉准等女性大成就者，因此，藏傳佛教中雖然沒有比丘尼傳承，但女性意象卻極為重要，廣受仰賴。

「一個完整的佛教社會，應該有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷四眾，沒有比丘尼，不能稱之為完整的佛教社會。」慧空法師引述達賴喇嘛之言，表示國際善女人協會多年來致力於不同傳承比丘尼的交流，並協助重建上座部、藏傳比丘尼傳承，也加強已重建的比丘尼僧團，更加穩固修持，以及在當地社會立足的根基，希望藉由教育入手，促進性別平等，以普遍提高國際間比丘尼的地位。

在回應同學的提問時，她讚歎漢傳比丘尼的傳承能持續千年以上極為不易，作為臺灣的女性出家眾更是有福報，然而放眼世界，許多發展中地區的比丘尼身分未能獲得承認，處境邊緣且貧窮，期待大眾能打開視野，多關注國際上其他女性出家眾的困境。

▼不同信仰的代表交流對話，跨越宗教藩籬，齊心探討如何幫助人類從痛苦中超越。（施純泰 攝）

跨宗教對談 交流促和平

法鼓文理學院、普世博愛運動宗教交談總中心攜手首次於臺灣舉辦系列會議 藉由對話提昇友誼

【釋演化、許翠谷／金山報導】為了從各宗教智慧提取離苦的方法，普世博愛運動宗教交談總中心首次與法鼓文理學院、輔仁、靜宜、義大利上智大學共同主辦「跨校宗教交談會議：交談中的佛教徒與基督徒」，第二階段以「對痛苦與環境危機的回應」為主題，四月二十六至二十八日於文理學院展開，共有三十多位學者及宗教人士發表論文，來自世界各地七十多人與會，並舉辦一場佛教、基督教與天主教聯合祈福儀式，共同為世界人類祝禱。

二十六日的開幕式中，教廷駐華大使館薛維義神父致詞道：「對話的基石是尊重，如果缺乏生命共同體的體認，遑論與大自然和諧與共。」普世博愛運動代表羅貝托．卡塔拉諾（Roberto Catalano）則引述聖嚴師父的話：「沒有實踐，信仰只是理論；信仰的實踐，也須有知見為基礎，而宗教學術研究是為了深化各項教育，為社會作出更多貢獻。」揭櫫會議主要精神。

▲普世博愛運動代表莉塔．莫沙蘭（Rita Moussallem），致贈法鼓文理學院一個造型殊異的禮物，藉此象徵不同宗教、種族、性別、文化、傳統之間交流合作的基石。（法鼓文理學院 提供）

二十七日的議程，聚焦「對現代普世痛苦的回應」，上午的座談會共有泰、美、日、韓、義、臺等國代表，分享「面對痛苦的心靈力量」及「宗教面對現代社會危機所扮演的角色」；下午則分六場次，由各國宗教團體及專業人士從心理學及實務面向，發表對苦難的實際關懷行動與反思。

輔仁大學宗教系鮑霖教授闡述，天主教和基督教同樣是為幫助人類解決苦難而產生，並對苦難的詮釋不斷地調整，以達到真正的撫慰，如教宗訪問菲律賓時，有位在海嘯中失去家人的小男孩問他為什麼會發生這種事？教宗回答：「我不知道，但我可以陪你一起祈禱。」最後一天的議程，以「環境危機與宗教」為主軸。文理學院環境與發展學程主任張長義、助理教授黃信勳，發表以心靈環保為核心的教育理念；副住持果祥法師透過一張張精彩的農耕照片，分享心靈環保融入日常生活的心得，回響熱烈。清邁大學教授詹派帝（Wasan Jomphakdee）分享，泰國北方村落成功地以灌溉、種樹取代燒墾，並由僧侶為樹木「受戒」，在敬僧的泰國，成功保存了森林資源。

兩天的交流中，與會者均不約而同地提到社群（community）、一體（integrity）的重要性。綜合座談時，校長惠敏法師引導大眾反思，唯有改變個人，才能真正強化社群的力量，達到社會淨化、地球永續。

來自香港的普世會員薛君浩讚歎，法鼓山常寂法師表示，在會議中感受到不區寧靜、開放的氛圍，讓人自然地敞開胸懷交談、分享，讓不同信仰的人，有回家的感覺。法鼓山常寂法師表示，在會議中感受到不同宗教的宗教師，同樣有著幫助眾生離苦的悲憫之心，「從人與人之間的友愛與關懷，來看待一個宗教，相信這即是聖嚴師父所說的宗教間的共同點，亦是攜手共創人間淨土的立足點。」

▲講經交流中師長的回饋，是提昇學僧修行的資糧。（僧大 提供）

僧伽大學講經交流心得

讀經千遍，不如講經一遍

◎釋演勝

「凡所有相皆是虛妄」，雖然這是我的講經題目，但在台上時，緊張的感覺卻是那麼真實，而在接受提問時，腦中一片空白，不知該如何回答，舉出自己類似的體驗。下台之後，才回神想到：「當然有啊！」

這深刻的體驗是在去年（二〇一六），俗家老菩薩對於女兒成為行者的抉擇十分不捨，女眾老菩薩幾乎天天以淚洗面，男眾老菩薩則相當壓抑，一學期兩次的會面時間，他就真的只是來「看」女兒，不發一語地坐在一旁，表達反對的立場。

在通過落髮審核，必須返回俗家取得父母同意的簽名時，對我而言，真的是人生中極大的考驗。

果然，第一次無功而返，我只能持續做定課，不斷發願；第二次返家溝通時，男眾老菩薩終於再也無法壓抑地痛哭失聲，這是我這輩子第一次見到父親哭得如此傷心！意外的是，父親轉身便簽下同意書，成就女兒出家的願。這樣真實又刻骨銘心的感受，在剃度典禮過後，竟如夢幻泡影般逐漸散去。

老菩薩從原本極力反對、到後來全程參與水陸法會，現在則固定到文化館共修，這其中的轉變，讓我深深地體會到「凡所有相皆是虛妄」，一切現象真的都只是暫時的存在，是為了讓我們懂得修行，不斷提昇自己。

在還是嬰兒學步的宗教師養成階段，感恩僧大師長們給予學僧的禮物，設立了講經交流的平台，讓我們從中增進自己思辨與表達的能力，並得到寶貴的弘化資糧。

讀經千遍，不如參加講經交流一遍，是講經交流結束後最深刻的感受。原來，依循著聖嚴師父為我們規畫的修行地圖，在師長們循循善誘之下，我們安穩地走在自利利他的菩薩道上，菩提心也不斷地成長、茁壯。

▲講經交流中師長的回饋，是提昇學僧修行的資糧。（僧大 提供）

僧大悟語 持戒好自由

◎釋常啟

今年僧大高年級學僧參與了春季的「禪堂監香培訓」。課程有理解與疏通的觀念講述，還有掌握技巧與方法的實務演練，不過最重要的，還是說明事項背後的精神與原則，若能把握其根本，則在面對外境的種種變化時，便可應機彈性發揮，不至於照本宣科了。

「禪」是應機隨緣而灑脫自在的，然而在禪堂參禪的行者，其舉止動靜、行住坐臥，包含內心動念都要遵守規矩，一絲不苟。監香法師為照顧大眾，維護修行的環境，當有行者未遵守時，便要執行規矩。若打禪七的目的是為了邁向自由，那制定規約似乎背道而馳？一般人看待僧人，亦有這般矛盾。出家人以戒為師，戒是解脫之根本，但條條戒律規範，看起來卻是種種局限與束縛。

自由與束縛是否為相對的兩端？自由到底為何？我詢問了來培訓的某甲法師，他一默如雷，或許是想表達無語便無語，能作主者，便得自由；某乙法師則說：「隨心所欲不踰矩！」道破自由除了隨心之外，還須能不逾越。

《華嚴經．入法界品》善財童子參訪自在主童子時，童子正與一萬名眷屬在湍急洪流中的沙洲上盡情遊戲，然而自在主童子的修行法門，卻是持守戒律波羅蜜。遊戲三昧與持戒，看似反差的兩個法門，若能細細體察，便會了解，戒律是讓人能知、能行——什麼事情應做，什麼事情不能做，如同知道在危險的沙洲上，哪些地方有洪流暗溝，不能越界戲水，就更能放鬆自在地投入遊戲。持戒，看似束縛與規範，卻是自由的翅膀。

江河因有河道兩岸，使河水得以流向自由無邊的大海，生與死、迷與悟、自由與局限，往往只是一體之兩面，非得大死一回，才能絕後再甦。下次來打禪七，當監香法師拿著香板執行規矩時，請善解善解！

社大耕心田 採茶製茶趣

法鼓山社會大學「耕心田趣——石門阿里磅紅茶種植課程」邀請經營茶園多年的李宗烈指導，五月四日安排學員至茶園，親身學習完整的採茶、製茶課程。

時序進入春夏交替，正是採茶好時機。李宗烈先介紹茶樹品種、特性及採茶方式，再讓學員到茶園實作。學員須仔細觀察、小心採摘最嬌嫩的「一心二葉」，從眼到、手到、心到，體驗專注當下的感受。

下午學員帶著採摘的茶菁到製茶廠，在李宗烈指導下製茶。從認識萎凋、發酵、搖青、揉捻等步驟的功效、技巧，感受茶葉香氣的轉變。由於需要製茶時間，直到製成紅茶、包裝完成，已是隔天清晨七點，成為學生們難忘的體驗。來自基隆的陳吉力表示，體會到採茶、製茶的辛苦，喝起茶來更增添一份感恩心。

（文／林孟兒．圖／社大提供）

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 406 期 6 月號

凝視死亡 探索生命智慧

當生命即將遠行，臨終如同一期生命最後的修行道場，讓人得以學習生死智慧。從事安寧療護多年的蔡兆勳醫師、翁瑞萱護理師，從病人身上看見醫療極限，學會感恩與謙卑；果見法師陪伴親人走過告別之路，學得同理心，也看見自己對死亡「未知」的恐懼；楊勝安走過死亡關頭，學會轉念與病好好相處，不再擔憂復發；陪伴先生走完人生最後一段路，楊蓓與先生圓滿告別，體會「一個人」的真實，更加珍惜活在當下；張寶方超越喪親悲慟，投身安寧服務回報親恩。

佛教徒如何看待生死？且聽聖嚴師父精闢解析。安寧療護推手趙可式解答「安寧療護」迷思與《病人自主權利法》通過後的影響。學惠敏法師練習臨睡如臨死，唯有在日常中練習觀想死亡，臨終時才不會慌亂。

臨終時最放不下的是什麼？佛陀如何開解？「法的療癒」杜正民老師從長壽童子身上學得珍貴一課。「爾然禪話」繼程法師詩寫《壇經》修行心要，提點修行的心態與要領。「禪淨何爭」學者陳劍鍠直探聖嚴師父的禪淨思想，爬梳師父以禪攝淨，指引前往「人間淨土」的道路。

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

禪學班三年圓滿

禪法讓生命改變

三年只招一班的聖嚴書院禪學班，第二班課程圓滿結業了，學員們認真修學，努力在日常生活中落實、體會禪法，感覺生命已然悄悄地改變。

◎文／王琇玲．圖／普化中心 提供

▲每堂課開始之前，會先打坐，在介紹禪觀方法時，也會帶領學員實際練習、體驗方法。

▲禪學班紮實的課程內容，帶領學員深入教理，並鼓勵參與精進禪期，深化修持。

禪學班三年圓滿，知道自己的生命已然質變。

曾經以為，擅長有條不紊地同時處理很多事，挺厲害的；學習禪修、上禪學班後，才覺察看似有效率的做事方式，副作用便是易煩易怒。例如以前搭計程車時，聞到車內異味或覺得開車技術不佳，就會請司機立刻停車，毫不留情地直接下車；學禪後遇到同樣狀況，會適時提醒自己：「彼此有因緣，才會搭上這輛車，不要讓他少一趟生意，壞了彼此心情，更重要的是千萬別再廣結惡緣。」現在，「莫造生死輪迴業」紮實地記在心頭，再遇到這類情形，不但進一步練習「止於知道」，更能發自內心感恩司機，將我平安送達目的地，也祝福他一路平安。

三年課程，透過法師們為禪學班悉心設計的課程次第，從禪的概說、次第禪觀、法門簡介、中國禪宗史、聖嚴師父的禪法教學、禪的實踐、禪宗典籍、《六祖壇經》、默照禪法、話頭禪法等，了解禪的教理、觀念，如三無漏學、止觀、二入四行、四念處、一行三昧、空的層次等，最重要的是了解「知道還要做到」，否則在念頭的生滅當中，生命真的就這樣消逝了。

授課法師曾說：「禪修如同爬山，我們其實都還在家裡，卻以為自己已經到了山腳下。」修行的英文是Practice，也是練習的意思，始終是進行式。在修正身口意的過程中，必須持續練習知道有煩惱，但是不討厭煩惱，更無須對抗煩惱。「只要當下用心，當下就是在進步。」

禪學班三年圓滿，知道自己六根對六塵，向外攀緣時，必須練習「一切清楚知道」，縮短覺察起心動念的時差、縮小為境所轉的幅度，持續保持「心不為所動」；向內觀照時，清楚知道念頭起滅，不壓抑不跟隨，一切無聲勝有聲。

人生有幾個三年？不如把握時間，藉由禪學班課程深入教理與修持，如法如實地體驗，禪法入了心，生命自然質變。

2017 聖嚴書院禪學班招生

【上課時間】8/29 第一學期開學
每週二晚上 7：00 ～ 9：00
每學期 16 週，為期三學年，分上下學期制
【上課地點】農禪寺
【報名時間】6/1 ～ 7/31 網路報名，額滿提前截止
【報名資格、方式與詳細資訊】
請上網查詢 信眾教育院首頁 http://dbs.ddm.org.tw

學佛五講上課去

掌握學佛方向盤

◎王道思

一直想要有系統、完整地學習佛法，在法師的鼓勵下，第一次報名了為期一年的佛學班。開學時一踏進禪堂，哇，好多人啊，長期的佛學課，竟有一百五十人參加呢！監院常藻法師說，這是馬來西亞道場，連續八年舉辦「學佛五講」課程以來，人數最多的一年。

第一堂課並沒有講解佛學內容，而是讓我們抓好學習的方向盤。「你們學佛多久了呢？」授課的常藻法師問。同學中，有人學佛很多年了，也有人從這次課程才開始。一般人都以為學佛愈久愈好，可是法師說：「在每個當下，學習讓自己沒有煩惱，也不讓他人起煩惱，就是學佛！」頓時領悟，原來我浪費了好多時間啊，慚愧慚愧。

在課堂或道場時，都覺得佛法很好，但回到生活中，卻總是把佛法和生活分割開來，結果誤以為佛法沒有用。事實上，佛法要在生活中落實，才會真正獲益。如果我們因為忙碌，或者過得很安逸時，就忘掉學佛，那就證明了佛法在我們的生命裡，是可以被取代的，這是多麼地可惜。唯有把佛法當成像呼吸一樣重要的「必需品」，我們才能堅持用心學習。

法鼓文理學院校長惠敏法師曾說過：「學習，不只是認識、知道，而是當我們去講解的時候，可以講得流利、感動人心，才是真正的學到了。」因此唯有把佛法內化，才能成為我們的智慧。

這裡沒有校長，也不以規矩來約束我們，常藻法師勉勵道：「學佛是自己的事，我們要做自己的校長，用一顆慎重的心來學習，才能不錯過善法。」本來想每週都要開超過半小時的車去上課，真怕自己堅持不了，後來知道有同學每週遠從怡保過來，還有從新加坡搭飛機來，然後連夜趕回去的同學，我想，我再也沒有不堅持的理由了！

▼馬來西亞道場特別設置不同高度的座位，讓一百五十位學員都能看到白板或投影，專心上課。（李錦成 攝）

福田班 有你真好！

俯拾皆是寶

◎張國森

今天是文山區聖嚴書院福田班，回總本山巡禮體驗的課程，一抵達金山，經過山徽石後，衣帶隨風飄揚的來迎觀音，便矗立眼前，接引十方大眾。法鼓山建築群依山而建，曹源溪、法印溪環山而抱，鍾靈毓秀，憑欄遠眺，青山綠水徜徉在雨後山嵐中，有一股雲霧縹緲的清幽之感。

來到法華鐘樓，腦海中浮現除夕撞鐘祈福的情景，沉穩厚實的鐘聲迴盪山谷，將佛法遠傳。聆聽參學義工解說導覽後，大眾一同繞鐘經行，並體驗叩響法華鐘引鐘的殊勝。

行至祈願觀音殿，水池中，眾多義工正在清洗池中石頭，人人歡喜付出，笑容滿面。走進開山紀念館，映入眼簾的〈開山偈〉，昭示著人人心中都有一座寶山，只要修持佛法、開發自性，就能回歸本來面目。我在菩提祈福區掛上一片菩提葉，寫上「祈願眾生離苦得樂、平安健康」，願將這份心化為願力，共同成就人間淨土的使命。

喜歡法鼓山的大器簡樸、線條簡潔流暢，沒有繁複華麗的裝飾，一親近就讓人心生安定、收攝放鬆。建設工程處監院果治法師，娓娓道出法鼓山依心靈環保的建設理念，保留原有地貌、珍惜資源、重視本土文化，讓法鼓山俯拾皆是寶。此時更敬佩聖嚴師父睿智的前瞻遠見，創造出法鼓山理念重要的示現——境教，一窗一景、一花一木，有情無情處處皆在放光說法。

回程途中，心忖若是人人都能具備大悲心，廣種福田，自利利他，自度度人，相信這社會將會祥和多了。

▲福田班的學員在開山觀音前念佛繞佛，體驗修行的安定力量。（文山辦事處 提供）

啟動心六倫 提昇好人品

做推動幸福的舵手

◎張瑞英

自二〇〇七年聖嚴師父提出「心六倫」以來，人基會已培養出一期又一期的講師，持續以多元的方式，在校園、職場、企業、親子間推動心六倫，誠摯邀請您一起加入，轉動幸福。

在參加人文社會基金會心六倫種子教師培訓前，我不知法鼓山有個這樣的基金會，遑論其推廣的工作，包羅萬象到講不完，從兒少到樂齡專案，涵蓋之廣，令人稱奇。

透過以生命感動生命、關懷生命的「香草進校園專案」，心六倫宣講團透過香草的栽培，把心六倫的好，傳入校園，讓孩子從做中學、學中覺，懂得向生命學習，向大地感恩。

在人和人之間失去溫度的紅海競爭商場，心藍海策略以誠信為本，超越舊思維模式，透過禪修的安心之道，將心六倫成功地推廣到企業，建構高效率、不貪婪、從自利到共創雙贏的幸福企業。

一九九二年聖嚴師父高瞻遠矚地提出了「心靈環保」的理念，時至今日，環保問題是舉世迫切需要解決的議題。授課的常甯法師說：「地球是有限公司，我們都是股東。」為了環境及他人的生存，自我約束欲望是必要的，法師並引用《金剛經》的觀念，勉勵學員為一項責任傳承，那麼，儘管課程結束，學員仍能激發起使命感，抱持著「知恩報恩為先、利人便是利己」、「為了廣種福田、那怕任怨任勞」的精神，全心全力推動心六倫，自然能夠在大臺南地區「深耕、生根」，進而遍地開花，隨處結果。如此，人人和，人的品質因而提昇，人間淨土就在眼前。

▲心六倫種子師資培訓中，學員精彩的教案演練，增強了推廣心六倫的願心。（臺南分院 提供）

讓心六倫遍地開花

◎蔣東亮

由法鼓山人文社會基金會和臺南分院舉辦的心六倫種子教師培訓課程，在學員豐富且精彩的試講、試教下，「暫時」畫下了句點。

這不單是一場培訓，更是一場心靈饗宴與責任傳承，每位講師都讓我們感受到，每一堂課都是一個亮點、一份期許、一項責任交付。培訓課程甫結束，臺南分院監院常嘉法師立即召集班級悅眾及關懷員，著手研議如何在大臺南地區落實、推動心六倫。

自二〇〇七年推動心六倫以來，迄今已十個年頭，此次培訓可說是在南部地區燃起了火苗，然而這火苗是否延續，成為照亮黑暗的火花，取決於受訓學員的決心。如若學員只是抱著參加一次講座或研習的心態，那麼隨著課程結束，火苗很難壯大；如若學員能夠視之為一項責任傳承，那麼，儘管課程結束，學員仍能激發起使命感，抱持著「知恩報恩為先、利人便是利己」、「為了廣種福田、那怕任怨任勞」的精神，全心全力推動心六倫，自然能夠在大臺南地區「深耕、生根」，進而遍地開花，隨處結果。如此，人人和，人的品質因而提昇，人間淨土就在眼前。

和奉獻的平台，誠摯邀請您加入啟動心六倫的行列，一起轉動幸福。

福慧傳家　六度萬行 6　◎聖嚴師父

身精進——如法致財，而用於布施。
心精進——斷慳貪瞋恚等之惡心，而不使得入。

提精進心 行菩提願

精進波羅蜜又稱精進度、進度、精進度無極，就是對治懈怠，生長善法，勇猛精進的修諸善法。「精進」就是身體勤勞、不懈怠。在《大品般若經》卷一〈序品〉第一云：「菩薩摩訶薩……身心精進，不懈怠故，應具足毘梨耶波羅蜜。」

釋迦牟尼佛及彌勒佛同時發菩提心，但是彌勒佛在早期比較懈怠，因此，他要在釋迦佛成佛之後的五十六億萬年，才能成佛。雖然成佛的早晚並無多大關係，可是成佛也因精進及懈怠，而有早有遲。

身心精進　健康法喜

精進是要發大願的，如果不發願，精進的心就提不起來。多半的人嘴上說著要努力，心裡也是這麼想著，但就是沒有辦法做得到。往往當身體稍微有些不舒服，或是疲倦時，馬上會說：「還是等我把身體養好了之後再努力吧！」如果是這個樣子，我們隨時可以藉許多理由來說服自己不要精進。

有一個懶惰的人，他一年到頭都希望讀書，可是都讀不了書。在春天時，他說像這樣春光明媚的好天氣，不去玩多可惜；夏天到了，天氣這麼熱，怎麼讀得下書；到了秋天，正該舒舒服服地享受這秋高氣爽的好天氣；冬天到時，又快過年了，讀書還是等明年再說吧。這就是中國人說的：「春天不是讀書天，夏日炎炎正好眠，過了秋天冬又到，收拾收拾好過年！」

有了精進心的人，他的心理一定是健康的，即使身體有病，經常還是法喜充滿；沒有精進心的人，就算身體沒病，他的心理卻是有病的，因為他的煩惱一定很多。因此，精進對學佛的人來講，是非常重要的，《大智度論》卷八十一就提到身、心的精進：身精進——如法致財，而用於布施。心精進——斷慳貪瞋恚等之惡心，而不使得入。

《大智度論》卷一六又有：身精進者，勤修布施、持戒、誦法言、修福德。心精進者，忍辱、禪定、智慧；自初發心乃至得無生法忍，捨肉身，證法性身乃至成佛。

發願精進　早成菩提

精進者，當發菩提心，就是發的無上願心，也就是說，必須要在多少時間內，完成一個目標。為了達成目標，就不要管自己的身體是否健康，是否有阻力，都一定要風雨無阻地做到。

目標有大有小，小的目標是每天要完成什麼？大的目標是在一生之中要完成什麼？最大的目標，則是在多生多劫的時間之內一定要成佛；或者並不一定要成佛，而是永遠救度無量的眾生。發了願之後，自然就不會懈怠了。（待續）

（摘自《佛法綱要》，原篇名〈六波羅蜜講記〉）

禪法的好，要讓大家都知道

如果擁有非常珍貴的寶藏，您會獨自享用還是和身邊的人分享？

從事自然療法的醫生溫秀枝，雖然不是佛教徒，然而於2016年底，參加了馬來西亞道場第一屆心靈環保禪修營後，覺得聖嚴師父所教導的禪法，就是自己一直尋尋覓覓、能夠安定身心的方法，於是發願邀請僧團法師到檳城舉辦禪訓班，將自己所學習到的禪修觀念，分享給家人、員工和身邊的朋友。經過再三的邀請，終於成就了首次在雪隆區以外的地區舉辦初級禪訓班。

這次禪訓班於4月15、16日，在檳城島菩提心園舉行，由馬來西亞道場監院常藻法師、常尊法師授課，共有108人結業。溫秀枝和同修一起擔任外護義工，無私地成就他人學習。

兩天的課程裡，學員踴躍提問，分享禪修體驗後的身心反應，卸下原本對禪法的認知框架，了解到禪就在生活中，並非遙不可及。常藻法師叮嚀學員一定要為自己擬好定課，把握難得的因緣，將所學習的方法，在生活中好好練習，不斷精進。　（文／陳允潔．圖／陳善沛）

粵語初階禪七心得

用生命體驗生命

◎林演度

四月的清明時節，我又回到天南寺打禪七。這一次是粵語初階禪七，總護、小參及監香，都是現在香港道場的常住法師，特別增添一分熟悉。

為了好好珍惜這次禪期，三個月來我每天找時間打坐，也請常寬法師介紹聖嚴師父的禪修書籍，例如《牛的印跡》、《無法之法》和《如月印空》等，加上每星期一晚上的禪坐共修，啟發我對禪修更多的興趣和了解，找到適合自己的方法。

這可以說是一次用生命去體驗生命的禪七，亦是經歷新生的歷程。在《如月印空》書中，我找到一個最簡單直接的方法，便是「只管打坐」：直接體驗當下身體的感覺、妄念的出現和心的感受，同時默默觀照各種境界的生起，等待心的沉澱。

禪期第二天晚上，身體曾有勞損的地方出現強烈的痛楚，這種反應不斷在每炷香開始時重複，拜懺那炷香之後，我練習默默地體驗它的變化，用它作為專注的工具，體驗痛的存在，而心不受影響，愈是痛得厲害，方法愈是清楚，不斷地覺知身體正在打坐、心在打坐，身心與環境都一起在打坐，接納和包容身心與環境的不適，持續地默默體驗心的變化。

到了第三天晚上，痛楚漸漸地消失了，感到身體痛處有一股清涼流過，而心如湖水般一片寂靜，彷如《心銘》的詩偈：「滅盡生死，冥心入理。」

當法師一邊讀懺悔文，我們一邊拜下時，對自己、對父母的愧疚一湧而上：子欲養而親不待、身體不能自在修行、常常不自覺生起傲慢心傷害別人……懺悔、感恩禮拜後，內心深處生起了謙卑及感恩心，彷佛有了全新的生命。

「水清徹底兮，魚行遲遲。空闊莫涯兮，鳥飛杳杳。」以此宏智禪師《坐禪箴》的詩偈，與各位一起共勉繼續精勤修行，迴向十方一切眾生。

總本山義工室訊息

【環保清潔 ‧ 景觀維護】
請攜帶環保餐具、水杯及替換衣物

■環保清潔日（園區環境維護）
6月11日（日）
■景觀維護日（園區花草修剪）
6月25日（日）

◎以上報名詳情請洽：
‧電話：（02）2498-7171 轉2660～2662
‧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」

青年禪七心得

簡單，如此不簡單

◎賴彥文

聖嚴師父曾開示：「三門外的事，就先放在三門外。」第二次打禪七的我，雖然比較能夠做到，但是，或許因為熟悉天南寺的環境，之前在此當義工的經驗，反而成了妄念的來源。

第一次快步經行時，隨著總護法師的引導，我一直加快速度，突然法師下令：「停！」又說：「有什麼比一口呼吸來得重要？還執著什麼放不下的事？」聽到這一句話，眼淚就滑了下來，我不斷地問自己：「為什麼要被那些難以割捨的過去束縛住呢？」禪七一開始，聖嚴師父的影音開示就說：「不要想在禪七後得到什麼，禪七的過程就是目的。」剛聽時似懂非懂，但是在快步經行中，總護法師的喝問，讓我又明白了些什麼。曾聽過將「禪」字拆開，就是「示」加上「單」，表示很簡單的意思，方法就是回到當下來體驗，但這個「簡單」，做起來卻是如此不簡單。

師父曾提到：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身。」佛法難聞今已聞，這句話最令我有所感觸。感恩因師父的悲願而有了法鼓山，願我身體力行，努力地將佛法融入生活當中，照顧好自己的同時，也要利益眾生。

覺察貪求的陷阱

◎許瑄芮

每天四點起床、不能講話、沒有手機、不能看書、寫日記的禪七生活，對我來說不是太困難，難的是學習著如何和自己相處。過去的我總以為和自己相處，就是不斷地與自己對話、思考，但是打七時，卻是要練習專注於當下，體驗身心，頓時發現自己的思緒真的太多太複雜了，我完全無法停止和自己對話。

禪七快要結束的某天晚上，晚飯後我在戶外草坪散步，禁不住又開始與自己對話：為什麼會來打禪七？後來我彎下腰拉筋時，倒著看見背後的風景，從踩著的那片青綠草地，看到後方翠綠的樹，再更遠是整座山，心裡頓時覺得這三個層次的綠好美，眼淚就默默地流下來了。

過去的我，一直處在一種極度焦慮的狀態，害怕浪費時間、害怕沒有成就，所以鞭策自己努力學習、不斷做事，要自己往前。在旁人看來，我很有目標、很努力，也很厲害，但這種過度的自我期許和要求，卻讓我的身心一天一天崩垮。從十八歲以來，我就希望能夠成為一個有影響力的人，雖然我清楚知道生命的價值和意義，不在於名利的追求，卻誤以為追求影響力就比較高尚，我以為自己不是個貪婪的人，但其實我還是貪著於「讓自己有影響力」的欲望。

「若現在二十二歲的我，立刻變成影響力很大的人，生命就圓滿了嗎？那麼往後幾十年的人生，我還要做些什麼？」頓時領悟到，影響力本不該是追求的目標，也沒有所謂的人生頂峰，而是在生命的大海裡，不斷地游，不刻意追求，只有實踐。

剎那間，心裡的結突然解開了，有種豁然開朗、輕鬆自在的感覺，不再呼吸困難、肌肉緊繃，身體感覺很舒暢，之後打坐和做瑜伽運動也都輕鬆了起來。原來當心一打開，身體也就跟著鬆開了。

由衷地感謝每一位帶領的法師，以及內外護義工，也謝謝每個學員一起成就了這次的禪七。不曉得下次上山打七會是什麼時候，但我會練習將所有的改變，延續到生活之中，並且分享給更多的人。

法鼓山全球護法會

【北美】
紐約東初禪寺／紐約分會
召集人：彭巧溫
Tel: 718-592-6593
E-mail: chancenter@gmail.com

紐約州象岡道場
Tel: 845-744-8114
E-mail: ddrc@dharmadrumretreat.org

加州洛杉磯道場／洛杉磯分會
召集人：王小薇
Tel: 626-350-4388
E-mail: ddmbala@gmail.com

加州舊金山道場／舊金山分會
召集人：施志龍
Tel: 510-246-8264
E-mail: ddmbasf@gmail.com

麻州普賢講堂／波士頓聯絡處
召集人：周景華
Tel: 781-863-1936
E-mail: mba_mail@yahoo.com

【美國護法會】
新澤西州分會
召集人：郭嘉蜀
Tel: 732-249-1898
E-mail: enews@ddmbanj.org

康州南部聯絡處
召集人：彭明美
Tel: 203-972-3406
E-mail: contekalice@aol.com

康州哈特福聯絡處
召集人：王泠芸
Tel: 860-805-3588
E-mail: ling_yunw@yahoo.com

佛蒙特州伯靈頓聯絡處
召集人：李瑞莒
Tel: 802-658-3413
E-mail: juichulee@yahoo.com

賓州州大大學城聯絡處
召集人：余坤彰
Tel: 814-867-9253
E-mail: ddmbapa@gmail.com

首都華盛頓聯絡處
召集人：張傑雄
Tel: 240-424-5486
E-mail: chan@ddmbadc.org

北卡州卡里聯絡點
聯絡人：李民安
Tel: 919-677-9030
E-mail: minganlee58@gmail.com

喬治亞州亞特蘭大聯絡處
聯絡人：陳佩雯
Tel: 678-809-5392
E-mail: Schen@eleganthf.net

佛州塔拉哈西分會
召集人：Frances Berry
Tel: 850-222-8203
E-mail: tallahassee.chan@gmail.com

佛州奧蘭多聯絡處
召集人：張安琪
Tel: 321-917-6923
E-mail: achang1117@gmail.com

佛州邁阿密聯絡點
聯絡人：李美賢
Tel: 954-432-8683

佛州甘市聯絡點
聯絡人：陳蘭蕙
Tel: 352-336-5301
E-mail: LianFlorida@hotmail.com

伊利諾州芝加哥分會
召集人：羅修權
Tel: 847-255-5483
E-mail: ddmbachicago@gmail.com

密西根州蘭辛聯絡處
召集人：李麗華
Tel: 517-332-0003
E-mail: lkong2006@gmail.com

密蘇里州聖路易聯絡處
召集人：李台玲
Tel: 636-825-3889
E-mail: acren@aol.com

德州達拉斯聯絡處
召集人：陳忻民
Tel: 817-274-2288
E-mail: ddmba_patty@hotmail.com

德州休士頓聯絡點
聯絡人：邵一平
Tel: 682-552-0519
E-mail: g9g9@msn.com

科羅拉多州丹佛聯絡點
聯絡人：朱元東
Tel: 732-754-8984
E-mail: tomchu100@gmail.com

猶他州鹽湖城聯絡點
聯絡人：范弘青
Tel: 801-947-9019
E-mail: lnge_Fan@hotmail.com

內華達州拉斯維加斯聯絡點
聯絡人：林玉華
Tel: 702-896-4108
E-mail: yhl2527@yahoo.com

華盛頓州西雅圖分會
召集人：林明海
Tel: 425-681-3730
E-mail: garylin00@hotmail.com

加州省會聯絡處
召集人：蔡維馨
Tel: 916-508-2416
E-mail: ddmbasacra@yahoo.com

南加州橙縣聯絡處
召集人：徐洛鈞
Tel: 949-216-0399
E-mail: ddmba.oc@gmil.com

【加拿大】
溫哥華道場
Tel: 604-277-1357
E-mail: info@ddmba.ca

安省多倫多分會
召集人：王怡文
Tel: 416-855-0531
E-mail: ddmba.toronto@gmail.com

【香港護法會】
香港道場
召集人：黃仲健
Tel: 852-2865-3110
E-mail: info@ddmhk.org.hk

【馬來西亞護法會】
馬來西亞道場
召集人：黃良明
Tel: 60-3-7960-0841
E-mail: admin@ddm.org.my

【新加坡護法會】
召集人：顏瑞華
Tel: 65-6735-5900
Fax: 65-6224-2655
E-mail: ddrumsingapore@gmail.com

【泰國護法會】
召集人：蘇林妙芬
Tel: 662-713-7815～16
Fax: 662-713-7638
E-mail: ddmbkk2005@gmail.com

【澳洲護法會】
雪梨分會
召集人：莫靄瑜
Tel: 61-4-1318-5603
Fax: 61-2-9283-3168

墨爾本分會
召集人：鞠立賢
Tel: (03)8822 3187
Email: info@ddmmelbourne.org.au

【歐洲】
盧森堡聯絡處
聯絡人：林麗娟
Tel: 352-400-080
Fax: 352-290-311

英國倫敦聯絡處
聯絡人：Orca Liew
Tel: 44-20-8459-8716
Email: liew853@btinternet.com

英國里茲聯絡點
聯絡人：王昭雯
Tel: 44-7787-502-686

(李東陽 攝)

愛別離 滋養生命樹

五歲時，奶奶留下的愛，三十年後才懂，
從害怕失去，到獻上祝福，這份探問生死的禮物，
成了學佛的動力與資糧。　◎龔演佑

有一個問題困擾我三十年，最近，我好像有點懂了。

身為長孫的我，和爺爺奶奶的感情非常深厚。在我五歲時，最親愛的奶奶往生了。記得那天早上，病榻前圍了許多人，虛弱的她特別喚我過去，說了些話，輕輕地摸摸我，小小年紀的我不知道那是最後的道別，只感覺非常的哀傷。「奶奶去哪裡了？怎麼還不回來？我很想她……」我一直問著身旁的大人，但是沒有人能給我答案。

「人死後會去哪裡？」我逐漸長大，隨著時間過去，淡忘了這個問題，然而，爺爺慢慢老了，健康也逐漸下滑，想到「有一天會再次失去親人」，就感到非常害怕。

善的力量　獻上無邊祝福

去年（二〇一六）十月，爺爺過世了，心頭再次湧滿難過與害怕。這時媽媽告訴我，在爺爺過世前半年，有一天對媽媽說：「很抱歉以前對你有許多誤解，現在我老了，你還願意回來照顧我。」媽媽當時很震撼，回答：「以前的事我早就忘了，您不要想太多……」然後，爺爺默默流下眼淚，輕輕說：「希望以後，你和你的孩子們都可以很好。」我聽了感到無比感動和溫暖，感動的是爺爺和媽媽之間結了圓滿的緣，溫暖的是我衷心地感受到爺爺所給予的無限祝福。

佛事期間，非常感謝員林辦事處師兄姊到家裡慰問關懷，那是全家族第一次一起為爺爺至誠懇切誦經、念阿彌陀佛聖號。媽媽甚至感覺整個家裡都變溫暖了，不再像前幾天那麼冰冷。透過師兄姊的說明，我們了解到做什麼事可以真正幫助往生者，例如：吃素、誦經、布施……等，在我的理解中，這些善的行為和意念，可以轉化成一股力量，是一種無上的「祝福」，這應該就是「迴向」的意義。

我學到了生命中很重要的三件事——祝福、感恩、珍惜：一個人來到世間，往往是受到許多人的祝福與期待，而一個人的離開，也應該要給予許多的祝福，不是嗎？所以，我接收到爺爺的祝福，也獻上祝福，願他能往生更好的地方。

常常回憶起爺爺和我相處的點點滴滴，發自內心感恩他養育了我的父親，建立了一個家，沒有他的辛苦努力，就不會有後來的我。也感恩法鼓山的師兄姊，帶給我們家族這麼好的一場生命教育。離開人世，這輩子的因緣就結束了，所以真的要好好珍惜現在身旁的一切人事物。

聚合離散　化為生命養分

我在今年二月求受菩薩戒，受幽冥戒時，突然覺得好難過，為什麼在奶奶往生三十年後，我才為她乞受幽冥戒呢？也在同一瞬間，我似乎懂了！若不是因為五歲時的因緣，就不會為求了解生命的去處，尋尋覓覓三十年，五歲時的果反倒成了今日的因，因緣的安排，是那麼不可思議！

為了了解更多生命的真相，今年三月我參加法青會的「悟吧！二日營」，體驗到生命就像一棵樹，先掉下去的葉子，會變成樹的養分，讓活著的葉子、枝幹繼續成長，就像爺爺奶奶雖然離世了，但我領受著他們的祝福，並成為我的一部分，生命因而不斷延續。

希望我們也可以成為別人生命的養分，在能力所及的範圍內，任何有需要的事、對的事，就去幫助他人。在此，以我的故事為供養，祝福大家凡事能把握因緣，珍惜生命的每個當下。

方丈和尚會客室

不執著一廂情願的想法

◎果東法師

家人相處的煩惱，常見「我是為你好」的慢心。或許有人不解，同為一家人，怎會有慢心呢？其實慢心每個人都有，只是輕、重不等。

有位女士就在我面前數落先生：「我都是為他好，他卻不聽勸。」在這種情況下，我當然會勸勉應當要改變，但是誰來改變？正是數落他者的當事人。

從佛法來講，「我是為你好」帶有比較、爭論的慢心，眼中只見他人的缺點，卻忘了從內心來看自己的過失。「煩惱消歸自心，從自己身上找問題。」是我對這位女士的建議。

慢，有驕傲的意思，當中又含有慢、過慢、卑劣慢等不同型態。自己與他人其實程度差不多，卻認為自己比較優秀，就是「慢」。認為自己很優秀，還瞧不起他人是「過慢」；自己程度不及他人，卻又輕視別人，則是「卑劣慢」。

慢，所帶來的煩惱，如滾雪球一般，層層加覆，愈滾愈大。起了慢心會覺得不平，接著生起擔心，累積為憂惱，再由憂惱轉為勞累、恐懼。如果能從內心自省，發現慢心生起，認知這是自己的煩惱，當下讓慢心止步，則與慢心相緣的憤慨、擔心、憂惱、勞累、恐懼等，也就無從生起。

幾個月後，這對夫婦特地來感謝我。原來這位女士聽了我一席話，起初還覺得忿忿不平，認為問題出在先生身上，怎麼會是要她轉念呢？後來她抱著姑且一試的心態，從內心看自己的問題，這才發現是自己太驕、太傲，看不到自身缺點。從此學習轉念，改變對先生的態度，夫婦相處也轉為融洽。

消融煩惱，要從自己身上著手，這對自我成長與家庭和樂，都是非常重要的一課。

朝山「六心」

◎林香鑾

朝山是一種由內發出「菩提心」的表現，朝山者以虔誠、專注的心，放下煩惱、妄想及雜念，隨著佛號禮佛或問訊，以懺悔淨化內心，體驗身心清淨的感受。朝山後，將功德迴向給個人或大眾，祈願增長智慧，家庭和樂，並祈求佛光普照，國泰民安。

聖嚴師父為了讓大眾體驗禪悅境教，於法鼓山園區修築多條適合大眾朝山、經行的步道，大信南辦事處的朝山團隊，也每月舉辦一次朝山，服務大眾，讓佛法入心也入行。

我從二〇一六年開始隨朝山，剛開始很不習慣，身心都會不舒服，但朝山後全身舒暢，那種感覺非言語所能表達。持續一年下來，都發現自己及家人在各方面，有了正向的改善，也從不知「朝山功德殊勝行」為何義，到目前知道朝山者須抱持著「六心」：「感恩心」，發自內心感恩人間有佛法，可以讓我們學習離苦得樂；「慚愧心」，發願懺除業障；「思齊心」，對佛起見賢思齊的心，並以弘揚佛法為己任；「恭敬心」，心存虔敬，才能獲得滿滿的收益；「大信心」，相信自己將來能成佛，以廣度眾生。

朝山是修學佛法的法門之一，願我能發「菩提心」行菩薩道，永不退轉。

(李東陽 攝)

清明佛七心得

迴向發願不懈怠

◎劉翹毅

我來自香港，這是第一次打佛七，也是第一次來臺灣，更是近十年來，第一次離家外遊。這幾年間，身體一直不好，看了很多中、西醫都不見效。今年農曆年初，健康狀況還不錯，於是趕快報名農禪寺佛七，並到總本山當義工。雖然已經獲得錄取，但心裡隱隱有點不安，一來擔心身體又出毛病，二來怕遇到障礙。因此來臺前一個月，我不斷地發願：「願能順利參加佛七，願將禮佛拜懺所有功德迴向給累劫怨親，早登極樂，蓮品高昇。」

我終於平平安安地到了臺灣，或許一切都太順利，佛七第一天就忘記了曾發的願，自顧自地念佛，唯一難適應的就是佛七作息很緊湊，規矩也很嚴格。後來聽聖嚴師父影音開示，提到西方淨土的種種依正莊嚴時，我不禁自問：為什麼阿彌陀佛要造這樣的一個樂土出來呢？忽然間，我生起痛苦得無處可逃的感覺、急欲讓人離苦得樂的感覺，不惜一切要除去人我痛苦的感覺，從此我提起初心發願迴向，每日認真三百拜，不敢怠慢。

原本我不明白為何大迴向時要跑著念佛，後來才了解到，當我們救人度眾心切，自然行動也會跟著急切起來。從第四晚開始，每次跑香時，我都有一種想要燃燒自己，用盡每一分功德，照亮怨親和眾生的感受。

在休息時段，我看到法師保持良好的威儀，這真是不容易啊！雖然監香法師特別叮嚀休息時身心不要放逸，但我還是懈怠下來了。拜佛時，我覺得離佛很遠；不用拜時，又覺得離戒很遠——彷佛自己是一隻披著人皮的猴子，相較之下，持戒嚴謹的法師，渾身都散發出一種千錘百鍊、金剛不壞的氣息。

這次佛七讓我體驗到，戒比想像中殷重，淨土法門也比想像中高深，因此勉勵自己繼續精進，迴向發願的心，是不能停的！

禪心慢活 有幸福

將感恩的浴佛節、母親節，作為心靈環保的行動日，五月十四日這天，民眾們相約禪心漫步，走向臺北國父紀念館，以「都市經行」來放慢生活步伐，體驗「心靈環保 Stop．Relax．Enjoy」。

◎文／編輯室．
圖／李東陽、施純泰、許朝益、江思賢、廖順得

鐘生幸福

跟著法師引導觀身受法，靜心等候，心中緩緩生起為己、為家人、為眾生祝福的心。步入叩鐘區，用安定的心推動鐘錘，「鼕～」沉穩的鐘聲，從廣場一角響起，悠揚地往四周擴散開來，所有的祈願、迴向，隨著一聲聲鐘響，遍滿十方。

禪觀共修

「我們每天有接近九萬秒的機會可以體驗放鬆，心卻不斷擔憂、取捨、分別……」在禪修中心副都監果醒法師引導下，禪眾們戴著斗笠，席地而坐，練習放鬆，覺察身體的感受，不管四周車聲、人聲喧嘩，不管天氣悶熱，陣雨欲來，只管體驗身心，放鬆身心。

感恩浴佛

帶著感念佛陀、感恩母親的心，大手小手一起托著水缽，踩著專注、放鬆的步伐，來到浴佛台前，在小太子像身上，傾出滿滿的祈福和感恩心意。母親節這一天，以禪浴心，以心浴佛，將供養佛、報親恩的心，一代代傳承下去。

快閃合唱

上午十一點、下午三點一到，四手聯彈的〈天天年輕〉樂聲悠然響起，舞台上，聲樂老師接連唱著〈心肝寶貝〉、〈月光．搖籃曲〉、〈四眾佛子共勉語〉臺語版。此時，分散在人群中，近八十位合唱團團員漸漸聚集台前，以活潑的帶動唱，獻唱〈我為你祝福〉，引領周圍民眾一同為世界獻上祝福。團員們用輕鬆愉快的心情歌唱，與眾人音聲和諧交融，共同傳遞 SRE 精神。

鈔經祝福

耳聽法師的引導，先將身心放鬆。一筆一畫隨文入觀，在書寫的韻律中，熏習經典，祝福的心念，更加深化。

知道同修有鈔經習慣的朱曉華，特別帶著就讀國中與國小的兩個女兒，全家一起來鈔經，當成送給媽媽的母親節禮物。太太何信芬感動地表示，這是她收過最有意義的禮物，尤其《延命十句觀音經》，讓她感受到觀音的慈悲與祝福。

禪修心樂園

深受大小朋友喜愛的禪修心樂園，特別依禪修心法，設計了「曬心審心」、「福慧傳家」、「三寶加持」、「心安『瓶』安」、「即『井』觀心」、「如如不動」等遊戲，讓社會大眾體驗禪修的清楚放鬆。

陽光從葉隙灑落，有的圍坐板凳上，隨著法師的引導體驗放鬆；有的專注保持曬衣架平衡；有的輕鬆認識傳家寶「心五四」；有的則坐成一排，畫圖猜謎；還有的一一疊起螺帽，體會專注與耐心。大人小孩一起練習禪修，形成了城市的美好風景。

慢活心舞動

全臺一百多位法青齊聚，擔綱「慢活心舞動」節目演出，除了有臺北法青「純心樂坊」、高雄法青「純淨樂團」的Live演出，法青們也穿戴自製的 SRE 裝置藝術，穿梭全場，與民眾高歌〈把心拉近〉帶動唱。當音樂響起，引起大小朋友的好奇，一起上前隨著音樂舞動，為母親節增添了幾分溫馨與歡樂。