

我在哪裡 淨土就在哪裡

大悲心水陸法會邁向第二個十年 全球信眾同心精進 體現淨土在人間



水陸法會期間，白天佛事圓滿後，信眾列隊前往炮口壩繼續用功，精進共修，讓整個法鼓山園區宛如人間淨土。(廖順得攝)

【許聖谷／綜合報導】「我在哪裡，淨土就在哪裡。」去年（二〇一七）十二月二日，大悲心水陸法會圓滿，現場七千多位信眾與網路連線的上萬民眾，隨著方丈和尚果東法師及僧團法師齊心發願，期將八天七夜精進共修的清淨、安定，延伸到日常生活的分分秒秒，讓娑婆世界因此此的善願善行而成為人間淨土。

「水陸法會邁入第十一年，您是第幾次參加？為什麼想來參加？這十年來，自己有什麼樣的成長與轉變呢？」十一月二十五日，法會啟建當天，全山連線聆聽「總壇概說」，說法法師果東法師提綱挈領地說明總壇各階段佛事的意義，並提醒大眾以「至誠心、感恩心、平等心、布施心、無所求心」五種心來契入佛事，讓自己回歸初心，踏實修行。

法鼓山舉辦水陸法會，不僅是建立僧俗四眾共修的平台，更希望接引大眾深入佛法，將佛法和自己的生命結合起來，因此各壇說法開示是一大特色。今年增加

「以恭敬心，修一切善。藉由八天七夜的法會精進共修，僧俗四眾同修，心落實，「我在哪裡，淨土就在哪裡」的願景。」

法鼓山舉辦水陸法會，不僅是建立僧俗四眾共修的平台，更希望接引大眾深入佛法，將佛法和自己的生命結合起來，因此各壇說法開示是一大特色。今年增加



我在哪裡 淨土就在哪裡 以恭敬心，修一切善。藉由八天七夜的法會精進共修，僧俗四眾同修，心落實，「我在哪裡，淨土就在哪裡」的願景。(許聖谷攝)

緬懷 性空長老、夢參老和尚

【本刊訊】蘇州寒山寺法主和性空長老，二〇一七年十二月十二日上午安詳示寂，享壽九十七歲。性空長老是在公月初老和尚早年在中國大陸的剃度弟子，與法鼓山系屬同一法源法脈。十二月十八日，方丈和尚果東法師親自前往寒山寺參加追思讚頌法會，表達對師伯性空長老的緬懷。

性空長老是在蘇州泰州市人，十四歲時於姜堰觀音庵禮東初老出家，一九四一年在無錫南禪寺受具足戒，隨後考入鎮江焦山佛學院，受教於仁山、守培、芝峰、雪嶺等高僧。一九八四年秋，任寒山寺方丈，致力修復殿宇，保護佛教文物，培養僧伽人才，尤其發願重建寒山寺普明寶塔，影響至為深遠。長老擅長書畫、工詩詞，常以書法廣結善緣。聖嚴師父於一九九六年曾前往寒山寺拜會師兄性空長老，兩人一見如故，性空長老感念昔日負笈焦山十載，受師教誨之情，尤其感恩師父照顧師兄晚年，特題贈一慈悲喜捨四字墨寶予師父。長老現場揮毫時，師父親自為他提起袖襖，以免沾濡墨漬，師兄弟誼溢於言表。

一九九八年十月，性空長老偕同焦山定慧寺住持，亦為東初老人法

佛教對話與現代弘化論壇主題演說 方丈和尚談佛法現代化

【本刊訊】致力推廣居士菩薩道的中華維覺學會，於二〇一七年十一月九日，慶祝成立十週年，特舉辦「佛教對話與現代弘化」論壇，期能促進南北佛法交流融通、廣傳世間，包括中國佛教會副理事長明光法師、美國紐約莊嚴寺住持慧聰法師等，海外外佛教漢藏三系人士三百餘人，齊聚臺北劍潭青年活動中心。方丈和尚果東法師應邀出席，以「推動人間化的佛法——現代化、國際化與普及化」發表主題演說。

方丈和尚在演講中提到，淨化人心、淨化社會的人間化，是佛法最大的功能；借助資訊媒介及轉化時代語言的現代化，日益與時俱進的課題；在網路時代，日益整合的整體佛教觀野下，國際化成了必然趨勢；而普及化，方能達到佛法深遠的關懷。並以



▲方丈和尚出席中華維覺學會十週年慶，分享「推動人間化的佛法——現代化、國際化與普及化」。左為維覺學會名譽理事長鄭煥居士。（隨行小組提供）

除夕撞鐘前 來寫心願卡

【本刊訊】「一聞鐘聲，煩惱輕，智慧長，菩提增。」每年歲末，法鼓山的除夕撞鐘典禮，已成為民眾為新年祈福的跨年守歲佛事首選。為了讓更多人共享法華鐘聲的幸福體驗，也為了替新年許下心願與祝福，全聯福利中心從一月五日至二月一日期間，在各地門市設置「心願郵局」，歡迎民眾親筆寫下心願和祝福，全聯將於除夕前將心願卡寄到法鼓山園區，在二月十五日的除夕撞鐘儀式中，藉由一〇八響法華鐘聲，化作作聲聲的祈禱，祈求心願實現。

法鼓山觀音道場，在諸

▲投遞到心願郵局的心願卡，將在除夕前送到法鼓山，藉由除夕撞鐘的一〇八響法華鐘聲，獻上祝福。

PERIODICALS 雜誌紙類 國內 郵資已付 非經本刊同意，不得轉載本報圖文。本刊編印費用為十元，隨後請轉贈親友，功德無量。

平安無事

法鼓山建設基金勸募專戶 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

法鼓雜誌APP 歡迎下載

法華鐘響 法鼓迎新

平安無事 日日都好日 除夕撞鐘，跨年祈願！ 以鐘聲傳送最真切的心願！ 一年之初，同遊法鼓 用法喜滋長內心的平安幸福！ 供燈、禮佛、抄經、品茶、定心手作 2018年我們一起 慢下來上山來 發現幸福一直都在

除夕撞鐘、跨年祈願 2/15 ~ 16 (除夕) 21:00 ~ 00:40 (初一)

新春系列活動 2/16 (初一) ~ 20 (初五)

活動地點：法鼓山世界佛教教育園區

聖聖會《心靈環保動畫4》 入選兒少優質節目

聖嚴教育基金會《心靈環保兒童生活教育動畫4》入選一〇六年度國度人自製兒童及少年優質節目。頒獎典禮於二〇一七年十二月二十二日上午在國家圖書館舉行，由聖聖會辦公室主任呂理勝代表出席受獎。

在法鼓山網路電視台《心靈寶盒》單元播出的《心靈環保動畫4》，獲主辦單位「財團法人臺灣媒體觀察教育基金會」評為四顆星等，共有二十二集的動畫故事，分享聖嚴師父所提倡的一心環保一理念，讓孩子們了解「心靈環保」的意義，並能從生活中實踐，讓社會重回單純有禮、人心向善的美好境界。(編輯室)

2017 榮譽董事會全球悅眾聯席會議

海內外悅眾交流 跨區學習堅定願心

【林何臻／臺北報導】近年來，法鼓山榮譽董事會全面關懷、接引榮董和其眷屬學佛、親近道場，並於去年（二〇一七）十二月十日在農禪寺舉辦全球悅眾聯席會議，邀請海內外約八十位地區召集人及副召集人齊聚交流，方丈和尚果東法師、護法總會副都監常遠法師都出席關懷。

二〇一八年的年度主題為「平安無事」，方丈和尚開示時，首先以「六度萬行」勉勵悅眾，並分享「平安無事」的方法，強調法鼓山提倡的「心五四」，是對治貪瞋癡的良方，對外以「四福」莊嚴世界，對內則用「四安」活出自覺的人生，成就菩薩道的修行。

榮譽董事會會長黃楚琪期許眾人秉持初心，持續護持法鼓山，今年榮譽董事會將擴大推動至法鼓山海內外各分寺院參學，讓榮董們不只是護持道場，還要親身深入體驗寺院的境教與佛法養成，同時促進悅眾跨區交流，彼此鼓勵、堅定共同的願心，讓更多人從佛法中受益。

會中除了回顧禮悅營、感恩分享會、分寺院參學之旅、頒獎典禮等一年來的活動感想與花絮，海外悅眾也分別介紹了在地分道場的發展現況，除了相互觀摩、交流學習，更展現出法鼓山大家庭跨越國界的弘法願心。

特地從香港回臺參加的劉佳略表



▲方丈和尚分享2018年度主題「平安無事」的意義與方法，以「六度萬行」勉勵悅眾精進成就菩薩道。（李東陽攝）

示，當天感受到各地悅眾們，為護持佛法而相互共勉、努力精進的熱情，內心有著莫名的感動，「一經中說現在是末法時代，所以聖嚴師父告誡我們，在眾生還願意接受佛法、信仰佛法的階段，要趕快努力護持三寶，讓佛法常住，為人類帶來前景和希望。相信當天所有法鼓山的弟子，都將謹遵師命，依教奉行。」儘管香港榮董會甫於去年成立，劉佳略發願未來將配合榮譽董事會舉辦活動，凝聚榮董們的心，讓香港道場成為榮董們佛法的家，持續奉獻心力。



▲護法總會悅眾成長營中，法師帶領悅眾一起研討討論，共同依循聖嚴師父的指導，以利益眾生來同修福慧。（施純素攝）

凝聚道心與願心 承擔中實踐佛法

【林何臻／臺北報導】「對善根福德深厚的人來說，人生是為還願而來，而悅眾護持法鼓山，即是護持自己的悲願心。」去年（二〇一七）十二月十四日至十七日，護法總會於法鼓山禪堂舉辦「正副都團長、轄召、召委成長營」，由護法總會副都監常遠法師、服務處監院常應法師、文化中心副都監果實法師和北美護法會會長張允雄授課，帶領一百七十三位悅眾和義工，以放鬆歡喜的心來學習佛法，依循聖嚴師父對護法悅眾的教導，再次回到學佛護法的初衷。

十五日率先由常遠法師帶領一日禪，結合禪坐和經行，引導悅眾們放鬆、安定身心，學習即使用護法任務繁重的狀況下，都能用上禪法，調和身心。當晚，果實法師以「一年譜中的護法故事」為題，細數師父年譜中的護法發展軌跡，看見法鼓山的核心理念與各項活動的開展，皆與護法組織的逐漸擴增，互為因果，相輔相成，法師再提醒眾人：「護法會成立的原始目的，是回到人品的提昇與人間淨土的建立，勸人學佛，人學佛，人修行。」

十六日，張允雄帶領的工作坊，將佛法巧妙融入現代企業管理知識，學員們透過小組演練，調柔自己的身心，並將小組演練化為一適用之管理方法，回響熱烈。常應法師則於十七日的「佛法知見分享」課程，就地區實際面臨的情況，以自己領悟的經驗為例，提出具體的化解之道，包括悅眾之間的互補、合作，皆需要透過尊重執事倫理、充分授權、隨喜功德等，促成團隊和合成長。

大當分享時，悅眾們紛紛感謝護法總會的精細規畫，以及義工們的用心護持，今年的課程格外備受，有著「回家」的幸福感，讓眾人重新充電再出發。花蓮區召委陳曉婷藉此共修的契機檢視自己，深刻體認：「在執事過程中，把他人照顧好，比成果更重要。」

「水陸法會的發願文，盡形壽修學佛法、護持佛法、弘揚佛法……」就是護法悅眾的工作，以利益眾生為修行。「全程參與的張昌邦總會長在關懷時，也分享自己從學佛到承擔的故事，勉勵眾人善用法鼓山的寶貴——閱讀師父著作、向法請法，常遠法師於營隊圓滿前，再次指出護法總會的定位，是朝向「服務地區」來轉變，聆聽地區的需要，提供所需資源，期待僧俗四眾依循法鼓山的理念，一步步踏實來做，共同學習、成長。

承擔中實踐佛法

【林何臻／臺北報導】由聖嚴教育基金會主辦的兒童生活教育寫畫創作活動，評選結果於去年（二〇一七）十一月起陸續公布，並於十二月九、十、十六、十七日與二十三日，陸續在農禪寺、信行寺、紫雲寺、齋明別苑、寶雲寺舉辦頒獎典禮，共有二千一百八十八位學生和家長參與。透過繪畫、作文和書法，將生活中體驗到的心靈環保記錄下來，藉此培養孩子正向生活態度和良好的習慣，更希望藉由互相觀摩得獎作品，鼓勵小朋友打開心胸，彼此學習。

在各地區舉辦的頒獎典禮，還融入了各種寓教於樂的活動。農禪寺與齋明別苑安排了「旅行童話」劇團串場演出，以趣味短劇，帶著小朋友學習懺悔、感恩和惜福，讓心更輕鬆自在；信行寺邀請馬蘭國小太鼓隊及位處偏鄉的永安國小笛笛隊，以音聲供養大眾，學生們所聆聽的音樂讚歎不已；紫雲寺則由高雄法青策畫，以精彩的非洲鼓表演、歌曲教唱等，與孩子們打成一片。

揮灑童真的美善世界

聖基會兒童生活教育寫畫創作頒獎

【本刊訊】延續東初老於年前溫馨送暖的傳統，法鼓山慈善基金會自二〇一七年十二月九日起至今年春節前，陸續於全臺各地舉辦二十三場歲末關懷活動，集結社會各界的資源，陪伴總共四十三區、三千一百多戶受關懷家庭走過寒冬。

十二月九日上午，首場歲末關懷在農禪寺舉行，方丈和尚果東法師到場關懷，並邀請大臺北地區約四百戶家庭，與北市社會局副局長黃清高、慈基會副會長柯瑋君等共同點燈，祈願平安。現場除了北投國小太鼓隊、法鼓山合唱團與法鼓山青年團之外，還結合心靈環保園遊會，寓教於樂。

中華佛教文化館於十日舉辦關懷活動，由法師們親手致贈慰問金與物資，義工們提供義剪服務、獻上熱食，傳遞來自社會的溫暖關懷。

法鼓山園區十六日在祈願觀音殿舉行，慈基會秘書長果實法師、副秘書長常隨法師、僧團副都監常寬法師、果高法師等皆到場關懷。新北市社會局副局長呂春萍、金山區長陳國欽等也向社會各界致謝，期許藉由互助合作，在精神與物質上支持民眾度過難關。

現場還邀請國內小合唱團、金美國小傳統舞蹈團、萬里法鼓幼童軍團等一百多位學童聯合演出，為近五百位長輩、北海岸四區慰訪戶代表帶來祝福。

果實法師表示，慈基會透過急難救助、獎勵學金和歲末關懷，結合社會資源，以「在地關懷在地」的方式，邀請鄰近學校和公益團體一同參與，讓孩子們有機會奉獻、與社區民眾交流，傳遞生命的溫度。而百年樹人獎助學金的受獎學生，也從發放物資、參與表演中成長自己，本屆所使用的紅包袋，即是受獎學生為此活動特別繪製，希望奉獻一己心力，創造美善的循環。

文山區的張瑞芳特地帶著三位子女回農禪寺當義工，她說，法鼓山提供的課後輔導、百年樹人獎助學金，讓孩子們能夠得到完整的教育，而接觸佛法讓她心情平靜、智慧增長，因此和孩子們回來護持，願善行持續流轉、生生不息。

▲農禪寺歲末關懷，採用百年樹人獎助學金受助學子畫的紅包袋，由僧團副都監常寬法師贈與受關懷戶小朋友，傳遞善種子。（李東陽攝）

2017 慈基會歲末關懷

寒冬送暖 創造共善循環

【本刊訊】延續東初老於年前溫馨送暖的傳統，法鼓山慈善基金會自二〇一七年十二月九日起至今年春節前，陸續於全臺各地舉辦二十三場歲末關懷活動，集結社會各界的資源，陪伴總共四十三區、三千一百多戶受關懷家庭走過寒冬。

十二月九日上午，首場歲末關懷在農禪寺舉行，方丈和尚果東法師到場關懷，並邀請大臺北地區約四百戶家庭，與北市社會局副局長黃清高、慈基會副會長柯瑋君等共同點燈，祈願平安。現場除了北投國小太鼓隊、法鼓山合唱團與法鼓山青年團之外，還結合心靈環保園遊會，寓教於樂。

中華佛教文化館於十日舉辦關懷活動，由法師們親手致贈慰問金與物資，義工們提供義剪服務、獻上熱食，傳遞來自社會的溫暖關懷。

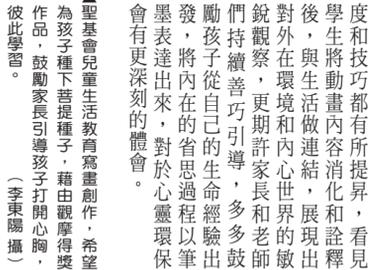
法鼓山園區十六日在祈願觀音殿舉行，慈基會秘書長果實法師、副秘書長常隨法師、僧團副都監常寬法師、果高法師等皆到場關懷。新北市社會局副局長呂春萍、金山區長陳國欽等也向社會各界致謝，期許藉由互助合作，在精神與物質上支持民眾度過難關。

現場還邀請國內小合唱團、金美國小傳統舞蹈團、萬里法鼓幼童軍團等一百多位學童聯合演出，為近五百位長輩、北海岸四區慰訪戶代表帶來祝福。

果實法師表示，慈基會透過急難救助、獎勵學金和歲末關懷，結合社會資源，以「在地關懷在地」的方式，邀請鄰近學校和公益團體一同參與，讓孩子們有機會奉獻、與社區民眾交流，傳遞生命的溫度。而百年樹人獎助學金的受獎學生，也從發放物資、參與表演中成長自己，本屆所使用的紅包袋，即是受獎學生為此活動特別繪製，希望奉獻一己心力，創造美善的循環。

文山區的張瑞芳特地帶著三位子女回農禪寺當義工，她說，法鼓山提供的課後輔導、百年樹人獎助學金，讓孩子們能夠得到完整的教育，而接觸佛法讓她心情平靜、智慧增長，因此和孩子們回來護持，願善行持續流轉、生生不息。

▲農禪寺歲末關懷，採用百年樹人獎助學金受助學子畫的紅包袋，由僧團副都監常寬法師贈與受關懷戶小朋友，傳遞善種子。（李東陽攝）



▲聖基會兒童生活教育寫畫創作，希望為孩子種下菩提種子，藉由觀摩得獎作品，鼓勵家長引導孩子打開心胸，彼此學習。（李東陽攝）

人基會心靈講座

洪淳修講那些海洋教我的事

【本刊訊】臺灣四面環海，過去卻因歷史因素，大多數人與海的關係並不親近。法鼓山人文社會基金會於二〇一七年十一月二十九日的心靈講座，邀請「那些海洋教我的事」，分享紀錄片的拍攝過程與心得。聽眾也趁機與保育生物學家來場「親密接觸」，從近距離觀察和踴躍提問中，對這個存在了四億年的古老生物有了更多認識，更能體會棲地保育的重要性。

洪淳修爬梳歷史脈絡，帶領聽眾了解金門後豐港的環境變遷，從歷程中看到環境相連的因果關係，並且從這段經驗中學習，了解到提昇環境意識的必要性，而當中最重要問題，仍是「先回過頭來看看『自己是誰』」。

洪淳修分享在日本放映時，與一位曾到過金門的日本觀眾互動，在他的眼中，豐富的鳥況、木麻黃林相和金黃色的美麗海灘，才是在地最珍貴的資產。若能從這個角度去思考未來環境開發，或許就能跳脫政治、經濟等主導的思維，走出不同的路來，為多元物種的共存，盡一分力量。

學習做菩薩—在家菩薩的成佛之道

在家菩薩戒

第三十三屆

傳戒日期：
第一梯次：107/3/8~3/11
第二梯次：107/3/15~3/18

傳戒地點：法鼓山世界佛教教育園區
報名日期：107/1/1起~額滿為止
報名資格：法鼓山體系之會員、皈依弟子及佛教徒

報名地點：法鼓山世界佛教教育園區、全球各分院或辦事處
服務電話：(02) 2498-7171 分機3367、3369

平安無事

最圓融無礙的處世智慧

聖嚴法師——著
定價100元

新書上市 78折 2018/3/31止

不著戀 也不逃避 無事無礙，平安自在
感謝增上緣 知恩報恩，常懷感謝
卸除心防 從轉化煩惱開始 感化自己，感動他人
做個真正的責人 奉獻布施，造福社會

送平安 6本合購390元

法鼓文化 郵政特准掛號50013371 服務專線02-28961600 www.ddc.com.tw 訂購金額未滿800元，酌收80元運費，限國內運送

提昇生死關懷溫度

佛教臨終關懷與安寧療護論壇於法鼓文理學院舉行 宗教師、學者向各國人士分享臺灣經驗



【釋常持／金山報導】二〇一七年十一月二十二日下午，「臺灣佛教臨終關懷與安寧療護」論壇於法鼓文理學院舉行，臺灣佛教界、安寧療護實務界人士，以及來自美國、英國、日本、泰國、加拿大、澳洲、中國大陸等二十多個國家地區，近兩百位僧眾、學者及信眾共同參與。

這場論壇是國際入世佛教協會（The International Network of Engaged Buddhists）與弘誓文教基金會合辦的「國際入世佛教協會第十八屆年會」一會兩活動之一。日本京都花園佛教大學前校長河野太通致詞時，感謝能借鏡臺灣佛教臨終關懷、安寧療護上的經驗，並憶及十年前與創辦人聖嚴師父初次見面晤談，如今再度造訪，法鼓山已成為清淨、莊嚴的教育園區。

論壇引言由佛蓮蓮花基金會董事長陳榮基介紹「臺灣佛教安寧療護之緣起」，接著邀請法鼓文理學院院長惠敏法師、臺大醫院臨床佛教宗教師曾恆健法師、臺大醫院家醫科名譽教授陳慶餘、大悲學苑住持宗淨法師、智慧法師，分別就臺灣推動臨終關懷與安寧療護時，如何協助病人「善終」等議題的發展歷程及現況進行分享。

惠敏法師主講「如何建立在地化的佛教臨終關懷模式」，引用新加坡的調查，顯示臺灣安寧療護的照護品質為亞洲第一，並分享法鼓山「新北市金山環保生命園區」的經驗，同時播放生命園區的簡介影片，以及聖嚴師父植存的照片，令與會人士留下深刻的印象與感動。

在場多位主講者也從過去臨床照護的實務經驗及統計數據，顯示當佛教宗教師參與安寧緩和醫療、投入臨終照顧時，不論病人清醒或昏迷，法師都能運用皈依、念佛、禪修、懺悔、臨終說法與助念等方法，協助病人減輕痛苦，學習面對死亡，提升心性，對於家屬的生死教育也扮演積極、正向的角色。

整場論壇迴響熱烈，來自中國大陸、不丹的僧眾，對於借助臺灣佛教宗教師的經驗產生濃厚的興趣，希望能進一步在自己國家中，推廣臨終關懷與安寧療護的觀念與做法。



▲惠敏法師以金山環保生命園區的經驗為例，分享在地化的佛教臨終關懷模式。（法鼓文理學院提供）

惠敏法師分享心企業價值觀

馬來西亞佛教發展基金會、馬來西亞佛教青年總會主辦的「二〇一七心企業、新世界」企業論壇，二〇一七年十一月十八日於雪蘭莪州八打靈縣的浦種舉行，約一百五十位企業人士參與分享交流，期許激發新思維，深耕心企業。法鼓文理學院院長惠敏法師應邀出席，以「一切唯心造」為題發表演講。

惠敏法師從經濟的基本環節：生產、流通、消費、分配，以及社會創新等，分析達到企業價值與社會價值平衡的可能及實例，並提出生產過程透明化，以及全面性的數字管理、歸零等建議。法師指出，透明化可減少問題的發生；全面性的數字管理，不只關心財務數字，可更全面顧及環境、家庭、人際關係等價值；定時歸零重新開始，則能達到更好的永續性。

法師從「一切唯心造」回歸思考，表示心的議題即是習慣問題，心的管理也如同企業管理，須建立良好的學習與健康習慣，如實觀察、如理思惟，才能不斷昇察。（文／編輯室、圖／沈昱堯）

教育文化看板

2018 人文關懷與社會實踐暨世界公益學論壇

【日期】1/13（六）
【地點】政治大學社會科學學院 5樓國際會議廳
【議程及報名網址】<http://se.dila.edu.tw/?p=3118>
【主辦單位】法鼓文理學院社會企業與創新碩士學位學程 政治大學社會科學學院

環境歷練出潛力

這學期，僧大男眾部每月都到開山寮出坡，一次紅草的過程中，發現園籬灌木叢裡，許多幼嫩、青楓與竹柏的幼苗，正吐著新綠的嫩枝，同學們不忍心拔根，同時也知道長在此地，得不到養分也曬不到太陽，不久將被義工清理掉。於是我們連土帶根，將之移植在大大小小花盆內，在學務處辦公室，有些則移栽在開山寮其他合適的草皮斜坡上。

過一陣子，學務處小花盆中的竹柏，漸漸枯萎凋零，而其他較大的盆栽樹苗，雖緩緩地冒出新芽嫩葉，卻不再長高長壯。過一個月，我們再度回到開山寮出坡，那些被移植在草皮斜坡上的小樹苗，抽長的枝幹彷彿一夜長大的少年，開枝展葉的姿態，像極了打太極的招式，令人驚奇不已。

花盆限制植株的伸展，如同古代女人的纏足，限制了腳掌生長。若將幼苗栽在小花盆內，永遠僅是可供人欣賞的小盆栽；若能適時地將幼苗移植大地，就有可能長成高及十丈的大樹，深根抓牢土壤，回饋大地，更讓鳥雀棲息安住，庇蔭眾人。人類成長環境的挑選，以及生命寬廣度的抉擇亦是如此。溫室的花朵嬌豔，卻禁不起考驗，一個總是受人呵護備至的環境，無法淋漓盡致地發揮潛力。

因此，僧大每年寒暑假，都會讓同學們離開學院的保護，到處歷練學習，除了法鼓山體系的事業體及分院，更遠赴海外，到美國、墨西哥、澳洲、馬來西亞、印尼與四川、香港等處，去見識未曾經歷的風景，適應當地人文的種種，同時探索自我、奉獻心力。

實習過程中，觀察、反思與行動，環環相扣，以期養成聖嚴師父對僧眾「氣度恢弘、眼光遠大」的期望——「大」不以自我為中心，而有包容一切眾生的心胸；「遠」不以眼前一點來著眼，而有俯瞰整體佛教及未來佛教的眼光。

《西方各國佛教略史》出版

淨海長老一圓五十年前與聖嚴師父的願

【本刊訊】聖嚴師父留日時期同窗、美國德州佛教會會長淨海長老所編著的《西方各國佛教略史》，二〇一七年十二月正式出版，完成「世界佛教通史」中冊的拼圖，提供更完整的佛教傳播史，詳實記錄佛教的世界發展脈絡。

有鑑於佛教歷史的重要，聖嚴師父於一九六九年出版《世界佛教通史》上冊時，於〈自序〉中提到與淨海長老共同發願，合力撰寫一部世界佛教通史，上冊為印度、日韓、西藏部分，由師父撰寫；中冊包括東南亞和歐美部分，邀請淨海長老執筆；下冊則為中國佛教史。

二〇一四年，淨海長老重新審訂出版《南傳佛教史》，相隔三年完成《西方各國佛教略史》，皆由法鼓文化出版。長老在《西方各國佛教略史》的〈自序〉中提到：「由上世紀六十年代開始編寫《南傳佛教史》，到二十一世紀初完成《西方各國佛教略史》，已經跨越半世紀以上的時間，終於實現了這個心中常存的願望。」如今書籍出版，終於圓滿了五十年前與聖嚴師父的約定。

▲讓西賢教授從淨土教的角度，談現代預防諮詢的意義。（法鼓文理學院提供）

淨土教義中的預防諮詢

【本刊訊】去年（二〇一七）十二月十三日，岐阜聖德學園大學佛教文化研究所所長西賢教授，蒞臨法鼓文理學院，以「從淨土教來看預防諮詢的意義」為題發表演講。

身兼臨床心理師的西賢，從一連串日本社會問題切入，包括自殺、家暴、虐童及無差別傷害事件等，和學者阿部真雄提出的兩個現象「全人格勞動」，意指人生沒有個人生活，只有工作，以及「感情投入工作」，意指壓抑個人情感投入工作。讓西賢指出，這些問題背後，是個人精神受到高度壓力，而且每個人都可能發生。

讓西賢從心理諮詢的角度，探索淨土真宗教義內涵，如《無量壽經》云：「如來以無盡大悲矜哀三界，所以出興於世，光闡道教，普令群萌，獲真法利。」讓西賢分析，所謂「真實之法」，即是人體悟到自身為煩惱凡夫的事實，並全然接受。此外，就彌陀本願：「一諸有眾生，聞其名號，信心歡喜，一淨土真宗開祖親鸞上人提出，如來本願就是讓

人感受到生命的意義及活著的喜悅。「淨土真宗的教義，提供了一種與苦共存而活下去的救濟法，並非試圖去滅苦。」

這樣的觀念，讓他在臨床諮詢時，目標從原本解決求助者的問題，轉為幫助對方透過煩惱了解自己的內心，並接受自己。

佛教的教義可做為諮詢的借鏡，不僅適用於病患的諮詢，更適用於所有人。讓西賢指出，阿彌陀佛誓願中的「荷負群生，為之重任」、「於諸眾生，視之若己」、「令諸眾生，功德成就」，與美國心理學家卡爾·羅哲斯（Carl Rogers）的「個人中心治療」提出的治療核心條件相應，包括真誠的傾聽、無條件的關懷，以及共感的理解。若能達到這三點，不管是否為專業人士，甚至家人、同伴、同事，都能對身邊的人達到預防性諮詢的效果。

佛教學系系主任果暉法師結語表示，欣見佛教的教義可在諮詢中落實，不但可以救世，也可以療癒自己，具有雙重功能。

法鼓文理學院 考生輔導說明會

www.dila.edu.tw

◎佛教學系：電話：(02)2498-0707 分機：2372(碩博班)、2242(學士班) E-mail: jing@dila.edu.tw (碩博班) cheng@dila.edu.tw (學士班)

◎人文社會學群：電話：(02)2498-0707 分機：5313(生命教育) 5202(社企、社造、環境) Email: hss@dila.edu.tw 報名網址: <http://www.dila.edu.tw/Admission> 請一律上網報名，報名後請準時參加，本校不另行通知。

搭乘接駁車者：106年 報名截止日 11/15 ~ 01/15 活動當日中午 12:00，於台北火車站東三門口前集合，請儘早報名。

自行前往者：107年 報名截止日 01/25 活動時間：107.1.27（六）下午 14:00-17:00 活動地點：本校綜合大樓 GC001(大講堂)

紅塵不迷亦不離

二〇一八法鼓山僧伽大學招生 漢傳佛教宗教師的搖籃

法鼓山僧伽大學 招生說明會 / 2018年3月11日 星期日 (報到時間上午 8:30) 聯絡方式 / 電話 (02) 24987171 轉 2351 法鼓山僧伽大學教務處註冊組

回家體驗吃飯禪

◎廖寅柔 (農禪福田班)

自從去年(二〇一七)四月皈依三寶，上了「快樂學佛人」，再到目前的佛學班和福田班課程，藉由參與法會、禪訓班、義工體驗，日子過得忙碌而歡喜。

日前上福田班，法師教導吃飯禪，鼓勵我們回家練習。當天從農禪寺回到楊梅家中已是晚上七點，同修已準備好晚餐。心想：擇日不如撞日，今晚就來體驗「吃飯禪」。

身體坐正，頭部放鬆，先吃三口飯，心中默念：第一口，願斷一切惡；第二口，願修一切善；第三口，願度一切眾生。每口至少咀嚼三十下，慢慢體驗花椰菜、彩椒在口中從塊狀到細碎，與唾液交互作用後，經由食道進入胃裡，真真是未曾有過的奇妙感受。

同修常說我用餐團圓吞棗，邊吃邊嚼對消化的好處。生平第一次安靜、清楚地咀嚼，吃出口食真正的味道。感謝奉獻努力與心力的農夫，感恩法師傳授方法，以及同修貼心準備晚餐。

因為感恩而承擔

◎黃演善 (農禪佛學班)

從「快樂學佛人」入門，到現在就讀佛學班三年級，從佛法上獲益甚多，於是我們全班以感恩回饋的心，承擔「快樂學佛人」的班務，而我也從中領受到：承擔的勇氣，來自於感恩的願心。

這次負責電腦音控，也是第一次承接這個任務。當時心想：自己一向是「3C 鈍人」，竟遇上最不會做的事，想起聖嚴師父說過：「急需要，正要做的事，我來吧！」或許，這正是我需要的學習。

開課前進行彩排，心裡戒慎恐懼，由於過度擔心，第一天上課時，造成法師、主持人和學員一些困擾。課後，反覆思考問題的癥結，這才覺察到，禪法不只適用於禪堂，出坡一樣適用，愈是不擅長、愈是擔心，愈需要禪法來安定。

之後每逢上課前，便先到大殿禮佛發願，祈願當天出坡能夠利益學員。第三次上課的下午，是學員依三寶的儀式，當我從音控室透過畫面，聽到法師帶領學員誦念《三皈依》時，忍不住紅了眼眶。感恩身邊所有人，共同成就這次課程，願當天四十三位新皈依弟子，踏上充滿法喜的學佛之路。

在法鼓山修學佛法，除了上課學習，課堂之外，還有許多動人故事。本期分享聖嚴書院佛學班、福田班，以及長青班、快樂學佛人的學員和義工，於課後的佛法實踐、學習觀察和生活體驗。

課外心一章

貼心關懷好感動

◎陳玲玲 (雲來長青班)

離開職場後，有幸參加法鼓長青班，是件幸福愉快的事，宛如踏進人生第二春。上了長青班各種課程，以及與班上同學、義工接觸後，親身感受法鼓山對長青者的付出、關懷和尊重，內心非常感動。

雲來長青班人數眾多，但在法師和義工們的安排下，兩百多位長者井然有序地在大殿上課。考量長者需常上洗手間，五十分鐘休息一次；每次都準備了可口的點心，讓長者補充體力；還有接駁車來接送……種種貼心的安排，不勝枚舉。

有一次上課，發現同組一位師姊只是微笑，很少開口，最近發現其實她說話委婉好聽，但自從先生過世後，好幾年走不出來，每天足不出戶，直到朋友建議她參加長青班，才慢慢釋懷。現在她不但能與我們聊天，也能帶孫女出國玩；還有一位高齡九十三歲的長者，子女都在外地，她每天只是面對外籍看護，上長青班可說是她目前唯一的戶外活動。

也有長者與家人相處不好，到長青班聽了法師開示後，才了解與人相處之道，逐漸化解和家人的心結，減少衍生的家庭社會問題。法鼓山開辦長青班，希望長者都能有一個美好豐收的晚年，希望自己也發揮一己之力，盡力實踐聖嚴師父理念，共同來「提昇人的品質，建設人間淨土」。

障礙變明燈

◎呂學勝 (安和佛學班)

關起眼根 打開心門

我今年五十七歲，眼睛大抵在四十五歲時發生病變，警覺視力快速減退，內心非常不安，於是向愛盲基金會求助，學習使用白手杖。記得第一次練習時，才走不到二十公尺就說：「我不走了！」因為巷道中都是摩托車，走到哪兒都有障礙物。不過，一路走到現在，才發現障礙物才是我的明燈，因為必須藉由敲打障礙物來辨識方向，否則還真不知道該怎麼走。

走在路上，常有路人提醒：「快撞到了！」我說：「沒關係，撞到了，轉彎就好。」很巧的是，二〇〇八年皈依三寶時，我的法名就叫「常轉」，這也提醒我除了走路遇到障礙要轉彎，念頭也要常常轉，很多不舒服、不愉快的感覺，如果懂得轉念，一下子就過去了。幾年前父親往生，每天到文化館誦經迴向，受到許多關懷幫忙，覺得自己也該為大眾做點什麼，於是

先報名福田班，請關懷員幫忙留意哪裡需要義工。自知能做的有限，所幸關懷員將我引介到農禪寺，隨佛祝福，捲得很滿意。後來固定到農禪寺出坡，幫忙整理回收紙、刷方墊、洗蒲團、曬蒲團等等。印象深刻的，是法師教我曬蒲團套。蒲團套是圓的，必須思考如何晾得平整，才能讓兩邊平均受到日曬。我一邊晾一邊反省，過去自己因為個性太「方」，到處得罪人，如果處事能這樣圓融，或許結果也會圓滿一點。幫忙刷方墊時，學習思緒路著「我拂塵，我除垢」，一邊祝禱坐在方墊上的每一尊菩薩，成佛道。

現在除了在安和分院上佛學班，也把時間「讀書」，還訂閱《人生》雜誌。我先把手一頁一頁掃描，再運用文字辨識軟體輸出內容，雖然轉換成文字偶爾會失真，但有佛書可「讀」，已經很滿足了。微弱

古人說：「聽君一席話，勝讀十年功。」

接觸法鼓山一年多，對聖嚴師父的著作還不熟悉，只是每次遇到問題，就會行足行願館，從師父的著作中尋找解答。看了標題，順手翻開內容，往往就是要找的答案，轉眼間，煩惱也隨著大江東去。

◎許惠娟

寫讀書會規畫表時，想著要以哪本師父的書做為入門？培訓第一天，法師介紹師父與《法鼓全集》，分門別類，由淺至深解說師父的著作，經典、生活佛法、遊記……這才恍然大悟：《法鼓全集》是有脈絡可循的！於是重選入門書，重新規畫讀書會。

接下來，決定好書籍，要如何閱讀？讀書會是什麼？經過小組討論，方隆彰老師解說，讓我有新認識：讀書會是多元開放、共同安心成長的地方；閱讀的不僅是書，還有人；讀書會是為每個人創造分享機會的平台。老師好似在打預防針，消除我對帶領人的疑惑。

第二天的實務練習時，聆聽彼此對話，觀察成員的神色表情，聆聽彼此對話，準備好的腳本隨時調整。手忙腳亂之下，觀照自己內心起了煩惱。計畫趕不上變化，四層次提問無一不成，帶領人如何營造安心、開放的討論氛圍？在不同意見下，如何安住自己的心？都是我學習的功課。

兩天的培訓，讓我體會擔任讀書會帶領人是很有福報的事，從熟悉書的內涵、模擬問答，再用深入淺出的話分享，還要身體力行，在生活中落實師父理念。觀照自己，關懷成員，發現別人的優點，放下自我的看法，以「海納百川」的心胸，包容接納不同看法，這是自利他、修身修心的自我修練。

海納百川 修心修身

讀書會帶領人培訓心得



(吳瑞恩攝)



▲禪坐會組長們將自畫像拼成一張，從中體驗每個人對事情各有不同感受，學習設身處地去同理別人。(潘淑貞攝)

從自我探索到團體和合

◎編輯室

禪坐組長培訓紀實

二〇一七年十一月四至五日，來自各地禪坐會的組長們，齊聚三義DIY心靈環保教育中心參與培訓課程。第一天，禪堂堂主東醒法師藉由旋火輪、霓虹燈閃爍的概念，說明「相信的世界」與「經驗的世界」，當下這一念與前一念的互動，並操作錄影放映，帶領學員思考業力造作的因。對討厭的人微笑，觀察他的優點，法師出了一道練習題，引導學員學習「好的不喜歡，壞的不討厭」，認知一個一個的我，都是過去的影響，放下經驗中的影像，就能找到真正的自我。

學習成長看板

教師心靈環保一日營

- 【活動時間】3/17 (六)
- 【參加對象】各級學校現任教職員暨退休教師
- 【報名日期】1/15起，額滿為止
- 【線上報名】http://ft.ddm.org.tw
- 【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6132

法鼓 2018 招生中

長青班

期間 每梯上課 8 次
時間 9:00-12:00
對象 60歲以上社會大眾
洽詢 02-2893-9966 #6659

1/25 紫雲班	2/27 新莊班	3/1 基隆班	3/1 臺東班	3/6 安和乙班	3/7 中山班	3/8 潮州班
2/22 中正萬華班	2/27 嘉明別苑班	3/1 文山班	3/1 香港班	3/6 松山班	3/7 中永和班	3/9 安和甲班
2/26 海山班	3/1 雲來班	3/1 內湖班	3/2 土城班	3/7 農禪班	3/8 蘭陽班	3/9 新店班

快樂學佛

2018 招生中

你的學佛第一課，輕鬆入門！

期間 每班 3 次課程
時間 9:00-16:30
對象 對佛教有興趣者
洽詢 02-2893-9966 #6664

2/25 臺南班	3/11 海山班
3/3 臺中寶雲班	3/18 嘉明別苑班
3/4 香港班	3/24 中山班
3/4 嘉明班	



成為真正的佛教徒

◎果東法師

為什麼多數人認同佛教，卻未皈依，原因值得關注。若從近年我與社會大眾互動所得的觀察，大致可歸納為三種現象：一種是對佛教的籠統概觀，另一種是對皈依的誤解，還有一種是將「佛學」視同「學佛」。

首先，是對佛教的籠統概觀：有這種想法的人，通常是將佛教、儒家思想、以及道教、民間信仰融合一談，認為人生於天地間，造惡、為善自有神靈看著，只要自己不做惡、不傷人就好。因此平時見廟燒香，逢年過節帶著家人到寺院祈福，便自認是佛教徒了。也有些人情感上認同佛教，但對於某些佛教徒將信仰視為許願、還願的商業交易工具，認為匪夷所思，而提出嚴正批評。

其次是對皈依的誤解：例如以為皈依是神祕的，或者認為皈依，是否就是準備要出家了？有些人則認為皈依是束縛、不自由的枷鎖，假使不小心犯錯，還要罪加一等，又何必自

找麻煩？也有些人堅決要等自己深入經藏，觀念透徹後，才願意皈依。

第三種情形，是將讀佛經、看佛書，視為怡情養性的涵養。這樣的人還真不少，他們覺得佛教的觀念對自己有益，也說無常、無我、慈悲與智慧，或是特別喜好禪修，在家中也有禪坐的空間，卻未必有興趣參加修行活動；在他們的觀念裡，佛學就如一般的哲學思辨與精神修養。

以上種種，皆是源於不甚了解佛教的緣故。以宗教師立場，我當然希望人人都能理解佛教的本來面目及皈依的意涵。只是一切現象不離因果，因緣，除當事人的觀念與心態，來自佛教團體的作為及個別佛教徒的過失，也在形塑佛教整體形象的過程中，扮演決定性的因素。因此，法鼓山團體對於佛法推廣，首重個人實踐，以佛法感化自己，而用慈悲、智慧感動他人，若能身體力行，也就在無形中達到弘法的功能。

（摘錄自《福慧好當家》）

走向無限的前程

聖嚴師父說：「以佛教的觀點來看生命的過程，出生時固然抱有無限的希望而來，死亡時同樣也抱著似錦的前程而去。」

資深護法悅眾陳良盛菩薩一生謹守師父的教導，全心前行。

◎陳玫娟

「聖嚴師父說生命是永續的，所以我對生命不會捨不得，對於死亡不會害怕，對於所有病痛，也不會著急。」六年來，身上罹患四種癌症的淡水區資深護法悅眾陳良盛，由於深信佛教的生死觀，並運用所學的法法，以「四它」安定身心，不僅數次度過生死關卡，也安定了身邊的家人朋友，乃至不認識的有緣人。

他聊天。他便鼓勵年輕人學佛，多了解生命的價值。

運用禪修方法 面對處理病痛

二十多年來，陳良盛在法鼓山園禪堂、農禪寺、淡水辦事處等許多地方做義工、共修，聖嚴師父和法師們的觀念和方法，讓他在生病期間很受用。

陳良盛多次進出醫院，有一回住院，隔壁病牀躺著一位嚴重肝硬化，對生命不再抱持希望的年輕人，母親看著兒子意志消沉，不知如何是好。有一次，那位母親與陳良盛提到農禪寺，他便藉由寺院常用的問候語「阿彌陀佛」，分享無量光、無量壽、無限希望的涵義。

「人的生命，是生生世世無盡的。每個人這一生來到世上，都有任務要完成，像你的兒子這麼年輕，還有很多任務，想走也走不了。」年輕人一聽，將身體轉了過來，陳良盛把握機會鼓勵他：「你的任務還很多，所以要好活下去，怎麼活呢？醫師怎麼安排，你就接受什麼醫療，一樣要吃飯、睡覺，不能不吃不睡，那只是受苦而已。」

知道生命隨時可能畫下句點，七十五歲的陳良盛早已做好交代，「我走了，不需要哭，也不要通知連友，有緣就來，自然就好。」他請同修和孩子簡單快速處理自己的身後事，植存在金山環保生命園區，「記得不要悲傷，這是很自然的現象。我這一世的任務完成後，下一世還會有任務，你們也是一樣。」

二〇一七年十二月四日，許多人帶著感恩心，前往臺北榮總為陳良盛助念。眾人都明白他為了這一刻，已做好充足準備，既歡喜又不捨。死亡對陳良盛而言，是最後的驗收與圓滿，也是提昇與起點。

話說完，過一會兒，年輕人開始吃東西，接著傳來呼呼大睡的聲音。他的母親很高興，向陳良盛說：「師兄，請你再跟我兒子多說一些佛法。」出院後，還回來幾次遇到年輕人，不但情況好轉，還會來跟

話說完，過一會兒，年輕人開始吃東西，接著傳來呼呼大睡的聲音。他的母親很高興，向陳良盛說：「師兄，請你再跟我兒子多說一些佛法。」出院後，還回來幾次遇到年輕人，不但情況好轉，還會來跟



▲青年院法師們帶領學員，圍繞祈願池做早課，感受觀音菩薩的清淨自在及大慈願心。

有願就有承擔力

法青義工成長工作坊心得

◎郭子燦（澳門）

二 一天的成長營，感受到每個人的願力，與承擔力。常寬法師說：「體力不足，靠心力；心力不足，靠願力。把願說出來，自己才會承擔。」想學做一個有承擔力的人，就需要清楚知道事情發展，放鬆面對。

自從完成學業出社會工作，常常遇到瓶頸，曾為了學習待人接物，閱讀書籍，參加自我管理課程，理論很多，卻無從入手。有一次參加「四它工作坊」，從親情、友情、愛情的關係中，探索自己，學習不帶自我的喜惡來面對事情，如同佛經裡面形容的一面鏡子，領會面對它、接受它、處理它、放下它的用法。

之後，我加入工作坊的義工行列。參與籌畫時，不斷地找資料、推展和練習，得到許多發現；過程中，成員也會各自堅持想法，落人歡喜、不歡喜的漩渦，不過很快地，法師和資深的菩薩便會提示該如何處理，一起想辦法面對與處理，也從中學習與人溝通的方法。進退退之間，漸漸地了解想法上的糾結，這是以以前自己不太清楚的地方。

聖嚴師父曾提到，讀經是把佛經當作一面檢視心行的鏡子。在工作坊裡，我們先將家本有難念的經讀出來，然後再從佛經中，讀到面對處理的智慧，進而消融煩惱。我也學會了感恩，感恩團隊支持，包容彼此，圓滿成就各項活動。

深深感受到在法鼓山學佛，一路上有很多同行者。這次來臺灣參加成長營，被每個人的願力感動，自己也學習成爲一個能承擔的人。回到澳門，將繼續投入工作坊，深入師父的著作吸收智慧，並參與籌備學佛新書Q&A、生命體驗工作坊、四感、四要、四福等工作坊的活動，吸引更多來認識佛法，練習微笑過生活。

驟變時代與佛法

歐洲青年氣候變遷內面向會議有感

◎釋常濟

在過去的二百餘年中，無論是科技或世界思想理念上，全球經歷了一個未曾發生的根本的蛻變。已開發國家所享受的豐沛物質，是在一個令人們充滿深度不安與焦慮的社會條件下達成的。在工業時代，從各種不同形式的消費或成就，所形塑的生命意義——無論是發展事業、成家立業或消費購物令人們感到孤獨和疏離。因此，產生了貧窮、戰爭、對抗和其他的社會問題，同時為全球帶來了前所未有的、無法止息的苦難。

過去十五年來，個人出席許多國際會議，目睹一個新的全球社會正在興起，它是因應世界危機，本著共享、結合的文化而形成的風氣與局面，其背後的推手正是年輕人。

儘管來自不同背景，青年們證明一個新的合作精神——打破人為、族群及專業領域的藩籬；且對「我」的認知，超越狹隘的意識型態，認同自己已是「地球公民」；對生命賦予新義及心靈的探索，促使他們去質疑現有的世界觀，以及背後未曾被檢視的價值觀。



▲常濟法師前往德國波昂，與來自不同背景的青年代表交流、分享，為全球社會注入更多和平力量。（釋常濟提供）

念佛迴向力量大

◎蔡果作

我是法鼓山助念團的會員。二〇〇〇年，同修全身關節疼痛，一直醫不好，後來到一家醫學中心，確診為類風濕關節炎。醫生跟她說：「這個病，需要吃一輩子的藥，到了五十歲以後，關節就會變形。」同修吃了半年的藥，由於產生不少副作用，於是停止吃藥。那時我已回法鼓山助念團，稱念「阿彌陀佛」一聖號成了生活習慣，到了晚上，就迴向祝福同修。幾年之後，同修睡液變得很少，因有類風濕關節炎的病歷，醫院依照常規，為她檢查淚液、唾液、類風濕因子。沒想到，檢查結果竟然找不到類風濕因子，也就是說，同修已經不是類風濕關節炎的病患了！幾次診療吃藥後，睡液也正常了。如今同修已經五十三歲，睡液正常，關節一切正常，沒有變形。

稱念「阿彌陀佛」並迴向他人，功德力如此不可思議；如果自己親自稱念，功德力一定更大。稱念「阿彌陀佛」，現在有用、臨終有用，隨時隨地都有用。能參加法鼓山助念團，是我這期生命最幸福的一件事。阿彌陀佛！

楞嚴經新詮 以電影詮釋楞嚴法義，生動精采 豁然領會經典妙法！

《深夜加油站遇見蘇格拉底》詮釋了「七處徵心」與「十番顯見」共十七個觀點；《櫻花下的約定》、《露西》、《全面啟動》、《西遊記》、《少年Pi的奇幻漂流》等五部電影，則反覆剖析了五陰境界……；書中1/4篇幅，以電影詮釋楞嚴法義。

●李治華 著
●定價：360元 344頁

新書上市 78折 2018/3/31止

法鼓文化 郵政帳號50013371 服務專線02-28961600 www.ddc.com.tw 訂閱金額未滿600元，酌收80元運費，限國內運送

青年禪七 2018 2/18-25 My Chan Trip

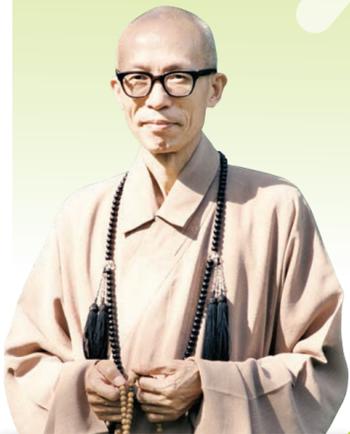
報名對象：18-35歲青年，需初級禪訓班結業
活動地點：法鼓山禪堂
報名洽詢：(02)2893-9966#6128

平安無事

平安無事 自在無礙

生活中，我們常常祈求平安，但怎樣才能有真正的平安呢？邁入 2018 年，法鼓山以「平安無事」做為年度的期許和共勉，從創辦人聖嚴師父的開示中，讓我們重新體會生命的平安之道。

◎聖嚴師父



（摘自《聖嚴法師與人文對話》，原篇名〈平安的追尋〉）

從第一步來談，即個人和自己要有暢通的關係。所謂的成熟人格，一定要有自知之明，才能在平安的心態下，清楚知道自己的優點、長短處，然後努力改進缺點，同時增長優點。深度和廣度，並練習將我內在的矛盾與衝突，而使自己內心保持平衡與安定。惟有能自知才算真的有自信心，才會對自己當前的生命，乃至對生命的未來，充滿光明的遠景和信心，而真正做到自我的負責。這也就是對自我的溝通和自我的協調，這個層次，許多人稱之為修心。

第二個層次，則是藉由個人的平安，而影響你的家族，以及你的社會團體平安；一個內心平安的人，能受他人的信賴倚重，能夠自己內心平安的人，就能夠完成和衷共濟的使命，否則個人人格不穩定，就算成了群體的領導人物，團體也會因你個人的影響而波濤洶湧，大家不得平安。許多人認為是社會不好，而沒有想到，是自己把社會製造成不安的。

真正平安的平安應該從個人的內心開始做起，再向外影響他人，乃至於整個宇宙，最終則是超越個人的小我以及宇宙的大我，而成為一個真正平安無事、自在無礙的大智者、大解脫者。

至於如何達成這個目標，可以分成五個步驟來進行，首先是每個人要和自己內在溝通無礙。其次，要和他人達成和諧，包括家庭，乃至社會的關係都因為個人的存在，不能離開自然的環境。第四，個人和宇宙要統一，宇宙的環境除了地球，更包括從古以來一直到未來的無限時間，乃至以地球為中心，而到無限的十方世界去。第五則是要超越個人內在與外在的對立和統一。這五個層次，是生命平安、成熟的過程，也是完成安身立命必須經過的過程。



禪行大地田野間

「今天我們放下手機，放鬆走路，找個地方坐下，看天，聽風。」2017 年 10 月 28 日，東臺灣天空一片晴朗，43 位參加花蓮辦事處戶外禪的學員，跟著常耀法師的引導，在大農大富平地森林園區裡，舒緩地練習著鼓入式動禪，細細體驗身心放鬆的感覺。

午後風起，眾人托著水鉢、頂著斗笠，走入油綠成片的稻田裡。腳下踩著高低起伏的田埂，耳邊聽著蜜蜂呢喃，就在持續專注當下的每一步當中。心，放鬆了，才發現森林步道那麼靜謐，陽光樹影那麼美……

（文／編輯室，圖／花蓮辦事處提供）

得知法鼓山驟變十年後，再次舉辦默照禪四十九，決定要好好把握因緣精進。前二週，努力適應新的環境與作息。平時習慣步調，身處慢與靜，突然覺得無所適從；對於日復一日的重複作息，開始感到厭倦，每每上坐，總是昏沉、妄念不斷，內心逐漸感到挫折，懷疑自己能否圓滿這次的禪四十九。

就在自我矛盾、對立的状态下，聖嚴師父的影片開示，以及小參法師的疏導，讓我開始轉念，把自己交給方法與佛菩薩，放下對外的執著，透過「隨眾」來放空自我，練習帶著一顆感恩謙卑的心，把握珍惜每個因緣，學習用方法、全心體驗每一炷香。

有了返俗的勇氣

一二十六歲的我，是這次默照禪四十九最年輕的禪眾。小參時，直率地向法師說自己「照」一點，但很難「默」。法師說明那是由於平常讓心太放鬆了，沒收心，還提醒「練得好不好」與「記得要練」是兩回事：「練得好不好」是熟悉度，「記得要練」是覺察力。

常覺得修行會懈怠的一大原因，是對自己的程度和方法，回家後，練習不去在乎自己的程度好不好，只要發現被妄念牽著走，就趕快把心收回來，安住在佛號上。佛陀不只是因修行六年而成佛，過去其實已修了三大阿僧祇劫。聖嚴師父在影片開示中再三提醒，想開悟、想成佛，都是有我、有漏的生死業。師父的叮嚀，讓我不再一心只求明心見性、開悟解脫，而能從覺察每一念開始練習。

聽師父開示，有時會覺得自己「被責備」，心裡難免起煩惱。後來，聽到師父分享一位居士在法鼓山種菜，長出來的菜葉很嫩，但經過一夜大雨之後，菜葉都破了。師父用這個故事，巧妙說明根器淺的弟子，聽了他的開示會起煩惱。於是我明白了，原來自己的根器和菜

法鼓山世界青年會 2018 2/5-10 重新找回心的卓越 青年卓越禪修營

過年到農禪寺 真正5够好! 四大主題 五大主題

(鄧博仁攝)

洛杉磯話頭禪七心得 ◎陳國枝

一緊一鬆 全由心起

這是我第一次打話頭禪，從聖嚴師父的影片開示中，得知「話頭」是一種方法，不需要等到身心完全安定後，才來運用，只要覺得身心放鬆、呼吸平穩就可以提話頭，師父建議禪眾用「什麼是無？」來練習。

張？只是知道當恐懼感增加時，身體緊繃的感覺就愈強，同時也產生了窒息感，這些感覺形成一串連鎖效應，直到無法再忍受時，內心忽然起了不再逃避、準備豁出一切去面對的念頭。深深地吸了一口氣，在吸氣的同時，身體慢慢地挺直，就因這一動，緊迫、恐懼的感覺，一掃而空，身熱、腿痛也改善了。哇，原來這一緊一鬆、一放一鬆，全來自於自己的心境，而且，也會到真正放鬆的感覺。

恰如其分的一帖良藥

默照禪四十九心得

2017
大悲心水陸法會
特別報導

恭敬心 分分秒秒

水陸法會的一天

◎文／編輯室

圖／李東陽、施純泰、江思賢、廖順得

第 11 屆大悲心水陸法會圓滿了，猶記得法鼓文理學院校長惠敏法師在瑜伽焰口壇說法時，分享修持恭敬心的重要。讓我們藉著法會期間一日作息來回顧，參與者分分秒秒修恭敬心的美麗風景。

1 早課

清晨五點，信眾齊聚祈願觀音殿做早課，更有許多義工早已在大寮忙碌，迎接即將展開的一日共修。



2 上午佛事

早上的佛事，以誦經、法師說法為主，萬行壇義工們也以出坡為佛事，認真修行。

3 用齋 打便當

大寮打便當、打大鉢碗，一向是水陸法會最具特色的佛事之一，暖暖的便當，讓大家修行更有力。



一招恭敬心 練成絕招

佛法有八萬四千法門，有沒有哪一個法門，適合讓我們可以以一招練成絕招？答案是：一切恭敬。這也是法會儀軌中，經常提醒的用語：「一切恭敬一心頂禮……」

一個適當的距離；討厭加入恭敬心，就會變成敬畏、慎重，不會排斥；對於不苦不樂的，也可以生起恭敬心，讓自己保持清楚覺照，不會輕忽或粗心大意。所以恭敬心可以對治貪瞋癡、散亂、昏沉，還有疑，這就是法會的核心價值。

因此這次和大家分享法會的精神——恭敬心。念念保持恭敬心，對個人、對家庭、對職場、對社會，包括對整個地球，都會帶來長遠的、善的、安樂的結果。

瑜伽焰口壇說法

◎惠敏法師

4 下午佛事

中午休息後，下午各壇趁著好天氣，到法華鐘繞鐘、溪邊經行等，義工在大家外出時，整理壇場，萬行壇法師則前往園區各處關懷義工。



5 晚上佛事

晚上唯有焰口壇一壇佛事，無論是放焰口、焰口經說法，都凝聚了大家一日的修持功德，迴向眾生。

6 轉場整理

安板 瑜伽焰口法會結束，轉場整理是安板前的安眠曲，除了義工，許多信眾也留下來幫忙，靜心歸零。



7 送聖

八天七夜的水陸法會共修圓滿，全體參與者會聚至聖壇送聖，功德迴向，發願將佛法帶回生活中。



8 普請

法會甫落幕，普請是最大的佛事，法師、信眾、義工不分你我，共同出坡，圓滿一年一度的法會。