

全民
響應

心靈環保家庭日

六千多位民眾闔家浴佛撞鐘 體驗安定放鬆 淨心為家人祈願 為世界祝福

【林何臻／臺北報導】以感恩、報恩心，闔家攜手共度母親節與佛誕日，法鼓山於五月十三日在國父紀念館舉辦「心靈環保家庭日」，提倡家庭倫理心價值，融入禪修安定身心的方法，和合自在的精神，共有超過六千位民眾歡喜參與體驗。

上午九點起，民眾透過走路禪、八式動禪放鬆身心後，新福法會正式展開，臺北市長柯文哲、民政局長吳坤宏、國父紀念館館長林國璋、法鼓文理學院院長惠敏法師、護法總會會長張昌邦等來賓共同參與。方丈和尚果東法師指出「心靈環保家庭日」的精神，是以家庭為核心，將禪法融入其中，練習超越對立衝突，進而與自然融治共生，為自己、家庭和世界帶來平安，呼應了聯合國國際家庭日年度主題「家庭與包容的社會」。



▲心靈環保家庭日當天，民眾闔家參與法鼓八式動禪、走路禪等各項體驗活動，以健康安定的身心，歡喜共度佛誕日和母親節。（王育發 攝）

「以禪治心，以心浴佛。」柯文哲市長也祝福大家佛誕日清靜放鬆、歡喜微笑，心安平安、無事無礙。眾人在方丈和尚帶領下，以飲水思源感恩心浴佛，並一同祈禱，許願：「祈願增福智慧，世界和平人安樂。祈願消災除障，人人免難有幸福。祈願廣結善緣，自利利他出苦海。祈願禪心浴佛，少煩少惱滿人間。」



▲民眾闔家參與撞鐘祈福，體現心靈環保家庭日的和諧與和樂。（施純泰 攝）

「闔家聲旺」的輕鬆土DIY、「春風禪心」香草拓印等多元的親子手作，透過一起動手做的過程，增添家庭的溫馨默契。還有托鉢浴佛、生活禪遊戲、戲劇、合唱與舞蹈等，彷彿充滿禪味的嘉年華，讓闔家大小都能享受平安、幸福、禪悅的樂趣。

「心放在腳步上，輕鬆自然地走，不要被內在妄念、外在環境打斷……」跟隨法師引導，大眾慢慢步行，以「一走路禪」練習在喧囂中自在靜心。許多民眾因行進隊伍發出的安定氛圍而中途加入，初次體驗的禪淨如，聽到法師說「以清淨心讓走过的地方變成淨土」，十分感動：「這是多麼美好的祝福！」

甫上長青班的余其秀，初次帶著一家九口同來浴佛，平日難得齊聚的子女們，透過同心協力完成闔家活動，凝聚了家族的向心力，臉上洋溢著滿足的笑容。（更多內容請見八版）

CBETA 二十週年發表佛典隨身碟

【邱惠敏／臺北報導】四月二十九日，中華電子佛典協會（CBETA）於慧印講堂舉辦「二十週年電子佛典成果發表會」，北美印順導師基金會董事長慈法師、華雨精舍住持長觀法師、香光尼眾佛學院圖書館館長自衍法師，以及嘉豐出版社林光明、前副主任委員杜正民的夫人張雪卿等貴賓出席，與協會主任委員惠敏法師及上百位關注電子佛典發展的學術界、宗教界人士，和觀看FB直播的民眾，一同迎接「CBETA眾緣閣藏隨身碟版」的問世。

發表會上，惠敏法師首先回顧協會成立緣由，並展現二十週年成果「CBETA電子佛典集成 Version 2018」：在量的方面，收錄四十四冊「印順法師佛學著作集」，新增「中國佛學志」二十一冊，下一步將納入《太虛大師全書》。質的方面，新式標點經文新增一百二十三部，用字校訂新增一萬三千筆，除了原書校注，另立「CBETA校注」。技術面上，網路版CBETA線上閱讀可連結原書掃描圖，單機版CBReader改版後，可自動進行線上經文更新，達成 Windows、Mac 跨平台支援。



▲CBETA舉辦二十週年發表會，惠敏法師（前排右三）與貴賓及協會成員，接續開展未來的新願景。（邱惠敏 攝）

聖嚴師父紀實電影開鏡

【釋演化／臺北報導】歷經一年二個月籌拍，遠赴大陸、日本、美國、臺灣各地踏查訪問的聖嚴師父紀實電影《本末面目》（暫定），五月九日於臺灣藝術大學影音藝術大樓攝影棚舉行開鏡儀式，導演張劍維、製作公司 CNE X（視納華仁）董事長蔣顯斌、聖嚴教育基金會董事長蔡清彥共同出席，由僧團演化法師帶領全體劇組人員繞場灑淨後，正式開鏡。

導演張劍維表示，執導師父的紀實電影與以往經驗極為不同，「每一個階段，都是學習和探索的過程，一一與自己生命的對照，也帶來了啟發。」張劍維表示，最大的挑戰除了在有限篇幅內呈現師父豐富深厚的生命，更在於如何將師父的心境及修為境界影像化。

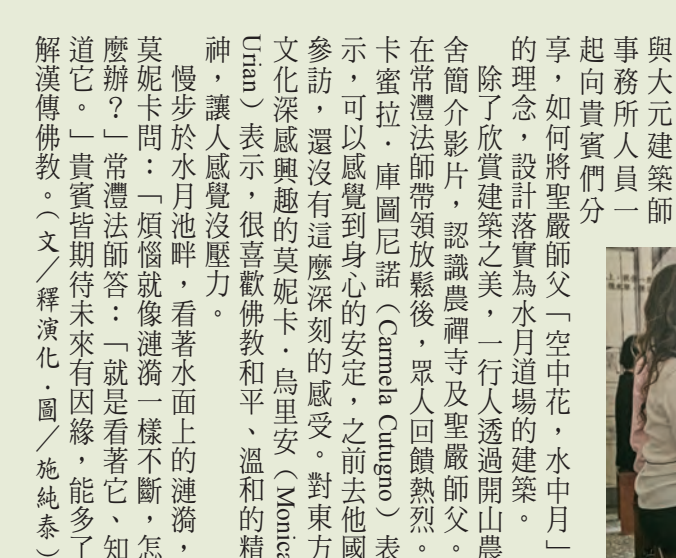
《本末面目》將以真人模擬與動畫，重現師父重要的生命階段，帶領觀眾深入師父每個生命階段的意義及脈絡。影片邀請知名資深導演廖慶松擔任剪輯指導，預計在明年師父圓寂十週年製作完成，希望讓更多人走入師父的一生，體會一代宗教師的悲智願行。



（李東陽 攝）

泰國法身寺來訪體驗境教

泰國法身寺的宇勝法師帶領接待組比丘、近住優婆塞、優婆夷等十五人，於四月二十六日前來法鼓山園區參訪。由於近區參訪法身寺的團體日漸增多，寺方特地成立青少年接待組，此次來訪除了希望深入了解法鼓山，同時觀摩園區導



（施純泰 攝）

香港明愛觀摩生命園區

聖嚴師父及法鼓山推廣多年的環保植存，明愛長者聯會主席馬李佩貞表示，植存儀式簡單，沒有恐懼、沒有悲傷，正是她多年來嚮往的葬禮，覺得植存能夠永續大地資源，極適合寸土寸金的香港。

參訪成員鄧麗華對植存的三個步驟，印象深刻：看著家屬將骨灰輕輕倒進土裡，放上一朵鮮花，再覆上土壤，整個過程莊嚴寧靜，讓她極為感動，期待自己也能以這樣的方式告別人間，同時思考回香港後，如何推廣植存的理念與作法，「希望從我們這一代開始，對生死有同以往的認知。」（文／釋演化，圖／李東陽）

歐盟官員參訪農禪寺

四月二十二日歐盟官員來臺交流，基於對宗教文化與建築的興趣，抵臺第一天便前往農禪寺參訪，由知客豐法師代表迎賓，並與大元建築師事務所人員一起向貴賓們分享，如何將聖嚴師父「空中花，水中月」的理念，設計落實為水月道場的建築。除了欣賞建築之美，一行人透過開山農舍簡介影片，認識農禪寺及聖嚴師父。在常禮法師帶領領隊後，眾人回饋熱烈。卡蜜拉·庫圖尼諾（Camilla Cutugno）表示，可以感覺到身心的安定，對東方文化深感興趣的莫妮卡·烏里安（Monica Ulian）表示，很喜歡佛教和平、溫和的精神，讓人感覺沒壓力。

慢步於水月池畔，看著水面上的漣漪，莫妮卡問：「煩惱就像漣漪一樣不斷，怎麼辦？」常禮法師答：「就是看著它，知道它。」貴賓皆期待未來有因緣，能多了解漢傳佛教。（文／釋演化，圖／施純泰）

（文／編輯室，圖／釋演化）

法鼓山 法鼓山觀音道場 臺北臺灣第一聖地

Dharma Drum Monthly 法鼓雜誌

平安無事

PERIODICALS 雜誌紙類

TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO.1890

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

Android iOS

第七屆漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會

敘事、傳播與現代社會

報名方式：線上報名 <http://www.shengyen.org.tw/> 電話報名 (02) 2397-9300

聯絡方式：地址：10056 臺北市中正區仁愛路二段48-6號2樓 電話：(02)2397-9300 分機16 E-mail: yctseng12@shengyen.org.tw

世界佛教村 Global Buddhist Village Symposium

6/27 集思臺大會議中心（國際會議廳） 臺北市羅斯福路4段85號 2018 (三) 09:00-16:00

座談子題 1 佛教於「驟變時代」的因應與回應

座談子題 2 佛教文化的全方位發展

主辦單位：《人生》雜誌、法鼓文化 協辦單位：聖嚴教育基金會、法鼓山普化中心

梁皇寶懺暨三時繫念法會
Emperor Liang Repentance & Recitation Ritual of Amitabha Sutra
in Three Sessions Ceremony
親子營 Family Chan Camp
中元報恩地藏法會/地藏懺
The Earth Store Sutra Chanting / Repentance Ceremony
禪三 3-Day Chan Retreat
水陸法會網路共修 Online Water Land Repentance Ceremony
禪二 2-Day Chan Retreat
念佛禪七 7-Day Buddha's Name Recitation Retreat

網路時代 打造一隅自在

方丈和尚、吳若權、沈芯菱臺南成功大學對談 分享運用網路社群經驗與智慧

「張曜鐘／臺南報導」現代的網路社群，對於人際關係的影響為何？如何善用以增進彼此的和諧與信賴？四月二十九日下午，臺南分院於成功大學成功廳舉辦「心靈環保與生命對話」，一千二百多位民眾及臺南市市長李孟諺等各界嘉賓蒞臨現場，聆聽方丈和尚與吳若權、作家吳若權、公益青年沈芯菱，對談「不同世代、相同的『賴』」：追尋網路社群時代中的一隅自在。透過主持人張月麗的提問，分享觀察網路社群所得的生活經驗與智慧。

弘法始終兼具人文關懷的方丈和尚表示，應海外弘化、傳遞訊息所需，去年開始使用LINE，分享共勉的安心祝福語。「網路社群是工具，一切唯心所造，有些文字訊息即使是好意，也要接收的對象是否契機。」方丈和尚提到，每個人的背景和想法不同，有人覺得被關心就是幸福。「佛法說平安就是福，而平安來自心安，心安需要正確的因果、因緣觀。」無論碰到順境或逆境，方丈和尚鼓勵眾人凡事正面解讀、逆向思考，學習不受他人影響，珍惜感恩每個相遇的順逆因緣，做為成就自己修福修慧的資糧。

以往透過網路和讀者互動的吳若權說，各種社群軟體陸續出現，讓他在創作和經營社群之間，開始反省與調整。他觀察到社群互動有要領、依賴、信賴三個層次，信賴就是學習到彼此尊重、體諒。「對網路社群運用的深度和頻繁度，也反映內心的寂寞指數。」他表示使用者的起心動念很重要，寂寞、愛或祝福，就像一面鏡子會投射出自己的樣子。此外，從使用者在網路社群中的時間、意見、期望落差等衝突，讓他發現和諧、包容的必要，並找到化解內心衝突的方式。

用網路投身公益的沈芯菱說，以前談起網路，對長輩來說是一條「陌生的路」，如今她設置公益教學網站，已有一億六千萬人次點閱，「網路工具的使用就像是放大鏡，會讓好的更善，反之亦然。」她表示網路社群的使用，成癮、讓許多人缺乏耐心，難以建立深層的關係，特別是遇到「酸民」時，難免有挫折感。她認為如果是善意的建議，聽進去有助自己成長；如果將無聊、搞錯對象的建議放在心上，反而會不快樂。她向青年們呼籲：「您的行動，決定您的未來！」

方丈和尚（右二）、吳若權（左一）、沈芯菱（左二）分享運用網路社群創造和諧人生的智慧。右一為主持人張月麗。（臺南分院提供）



周鍊（左）與同修溫杏儀（右）於寶雲寺分享攝影心得。（何國亮攝）



寶雲寺 邀照明專家開講

2300多位民眾註冊學佛 點亮心燈



僧團法師們於寶雲寺大殿，為新皈依弟子掛戴佛牌，祝福眾人走上學佛修行、利己利人的菩薩道。（何國亮攝）

【本刊訊】皈依三寶、正信學佛，讓佛法智慧點亮心燈，照亮人生！四月二十一、二十八日、五月六日、北投農禪寺、臺中寶雲寺、高雄紫雲寺分別舉行新皈依大典，共有二千三百多位海內外各地民眾，由方丈和尚與法師親授三皈依，在僧團法師們掛戴佛牌、觀禮親友們的祝福下，成為三寶弟子，走上學佛修行、利己利人的菩薩道。

「皈依三寶，讓我們的生命有依靠；持五戒，讓我們的生活有規範及保護。」方丈和尚開示祝福時，以「點亮光明心燈，演好觀音人生」為題，勉勵新皈依弟子學習六度菩薩行，端正行為舉止，觀照起心動念，斷除無明煩惱習氣、消融自我中心，同時在日常生活中，一點一滴練習，來圓滿人格品質。方丈和尚並叮嚀眾人

周鍊 溫杏儀 分享攝影中的禪

「林演蓉／臺中報導」攝影中也能體驗到禪的存在嗎？四月二十二日，寶雲寺邀請國際照明設計家周鍊，以及他的同修、禪修認證教師溫杏儀，與上百位聽眾分享「攝影中的禪」。

早在紐約東初禪寺與聖嚴師父結緣的周鍊、溫杏儀，退休後展開另一種人生體驗。暑假期間，兩人到雲南偏遠地區做義工，帶領孩子們靜坐，並以相機拍下所見所聞，捕捉感動的瞬間。深具藝術眼光的周鍊，觀察三年來溫杏儀用傻瓜相機拍的照片，漸漸有了不同層次與視野，喜愛攝影的兩人，也因此展開不同視角的對話。

擔任法鼓山園區及寶雲寺照明顧問的周鍊，分享欣賞照片時，可以用「一見剛思柔、見相思深、見強思弱」等角度去感受，例如：鐵的剛強與

聖路易 果元法師關懷弘法

【李台玲／美國聖路易報導】一團圓十年，美國聖路易場主持果元法師於四月十二至十六日，再度前來中西聖路易里州府淨心書坊——聖路易聯絡處，帶領英文禪修、進行佛法講座，為當地信眾、海外留學生帶來難得的清涼法喜。

十四、十五日一連兩天的英文禪修課程中，果元法師為二十位學員介紹禪修、法鼓八式動禪、禪修方法、全身按摩等。午齋時，教導學員用「一心」觀察食物入口、咀嚼到吞嚥的過程。法師提醒眾人，禪修要像一張白紙，打開心量不要比較、不要懷疑，要有信心和自覺。「當靜時時，腳步急，但心要平靜；走路時，不要將『事情』帶著走。」兩天的禪修體驗，眾人學到如何在生活中運用禪法，來得到身心安定。

常回法鼓山各地分寺院、道場共修，讓學佛的人生更平安、健康、自在。

於農禪寺皈依的桃園民眾許承愷剛上完「快樂學佛」課程，感受到聖嚴師父的悲願後，學佛之心更加堅定。他在新加坡法會中，聽見眾人同聲誦念佛號，內心更加感動，正式「註冊」為學佛新生後，期望自己更積極參與法鼓山的課程及活動，學習正知正見的佛法。

「皈依的感覺，就像是一位學生，開啟了學佛的歷程。」遠從加拿大來臺、今年二十七歲的賴馨柔



果元法師至聖路易聯絡處弘法，分享如何在生活中運用禪法。（聖路易聯絡處提供）



溫哥華都市禪中心啟用

座落於溫哥華西區繁忙的百老匯街中心，緊鄰市府大樓、醫療界和癌症研究中心的溫哥華都市禪中心，三月六日開始正式運作。由於溫哥華道場自二〇〇六年落成啟用後，雙語活動需求日增，現有空間不敷使用，為方便接引年輕人和當地英語人士，於市區找到這處交通便利的空間。

都市禪中心共有三十四坪，每週有三天的禪坐共修時段。啟用二個月來，曾接引英屬哥倫比亞大學（University of British Columbia）佛教課程的學生，並開辦第一期初級禪修班，附近的上班族、年輕人、對禪修有興趣的人士都來參加。未來都市禪中心將開展多元禪修活動和佛法講座，延續聖嚴師父傳法西方的心願，幫助更多人從佛法中受益。

（圖、文／溫哥華道場提供）



溫哥華都市禪中心地址：550 West Broadway, Room 333 Vancouver, BC
電話：（604）620-6010
網址：www.chanmeditation.ca

香港道場 佛藝藝術講座

【余秀玲／香港報導】香港道場於港島會址舉辦的佛藝藝術系列講座，四月二十八日邀請曾獲「傑出藝術教師獎」的資深教師吳麗芬，進行「如來寶藏——敦煌樂師經變圖」講座。

佛教藝術傳入中土後，從初期富有印度和西域色彩，慢慢本土化，演變成中原風格。吳麗芬先簡述佛教在中原地區的傳播，以及敦煌經變藝術的開展，再介紹《樂師經》的翻譯、樂師信仰在中原的發展。

樂師佛、八大菩薩、十二藥叉大將等等，都是樂師經變圖的主要人物，吳麗芬除了引用敦煌文物來講解，並援引日本的國寶、法鼓山的佛像進行說明，還帶領眾人欣賞敦煌壁畫中多幅精彩的樂師經變圖，包括初唐、盛唐、中唐時期的石窟作品。

除了經變主體畫面，吳麗芬也介紹盛唐以後出現的樂師十二大願、九橫死的壁畫內容。談及樂師信仰的實踐時，她列舉了在敦煌壁畫中展現種種細節，讓聽眾認識樂師法門注重現世救度的特色，對東方淨琉璃世界心生嚮往，進而鼓勵眾人學習樂師佛的大願，好好修行，無諸疾苦，善願成就無礙。

澳門悅眾傾聽內心之旅

由「澳門佛教青年中心主辦、青年院協辦的『澳門悅眾培訓營』，四月二十八至三十日於法鼓文理學院展開，共有三十六位悅眾來臺參與這趟傾聽內心之旅。

營隊內容包括：觀音道場的建立、聖嚴師父生平事蹟、我的事蹟、自然世界等主題。法鼓山僧伽大學教務長常啟法師於「無情說法插花禪」課程中，分享洞山良价禪師因無情說法而開悟的公案，並聆聽學員表達各自的體會。

由於悅眾已在澳門參加過工作坊，這次回到總本山尋根溯源，學員林蘊華發現，在書本中認識的師父、觀音菩薩，都有著一般人共通的善良，只是他們的修行讓善良更深遠廣大。拜完大悲懺法會後，學員何智欣領會到，拜懺就是去照見起心動念的自己，並能產生正向改變，那才是最根本的關鍵之處。

（圖、文／澳門佛教青年中心提供）

►陳金華教授應法鼓文理學院之邀進行專題演講。

(釋演化 攝)

陳金華為「佛教與東亞文化研習班」的發起人及主持人，該班自二〇〇八年開辦以來，已成為國際漢傳佛教交流的重要平台，師資囊括國際重要漢傳佛教學者，每期皆吸引大批優秀青年人才參與，參與過的學員，至今已有超過五十位。



陳金華教授

建構國際漢傳佛教場域

【釋演化／金山報導】五月八日，加拿大英屬哥倫比亞大學（UBC）亞洲研究學系教授陳金華，應法鼓文理學院學群長楊蓓之邀，以「系統與影響」為題發表專題演講。

與現場近九十位師生分享。

陳金華為「佛教與東亞文化研習班」的發起人及主持人，該班自二〇〇八年開辦以來，已成為國際漢傳佛教交流的重要平台，師資囊括國際重要漢傳佛教學者，每期皆吸引大批優秀青年人才參與，參與過的學員，至今已有超過五十位。

任教於大學，成績斐然。

陳金華從傳播學者馬歇爾·麥克魯漢（Herbert Marshall McLuhan）的「媒體即訊息」理論，指出「器」不再服務於「道」，人類創造知識技術，但後者將衍生出自己的力量，反過來主宰人類，從數位科技與智慧型手機對人類生活的影響可得證明。陳金華並從中推演出人類面臨的兩大災難，一是人工技術如基因改造、人工智能等對人類文明帶來的威脅，二是大帝國崩解與新強權崛起的碰撞，帶來政治動盪。此外，還有發達巨大的自然災害。

對人類命運的關懷，對人文學科的使命，以及對漢傳佛教的認同，推動陳金華

發起「佛教與東亞文化研習班」，旨在營造一個具包容、互惠、開放及擴張性的場域，成為人際與資源的網絡，期能結合學界、教育、商界及文化界，成為全球性的佛教學院，除了學術人才，亦培養具國際關懷視野的各界人才。

人類危機當前，陳金華指出宗教的定位，應是如諾亞方舟般，帶領人類找出路，漢傳佛教不能自我局限於一方一隅，而必須現代化與國際化，走向世界，提供應對世界災難的智慧與方案。

演講引發熱烈回響，楊蓓老師讚歎可以用如此寬廣、深遠的角度看待漢傳佛教；「陳老師指出一個方向、一個視框，讓我們可以全力以赴！」

近二百位與會者聆聽席博士演講，深受感動和啟發。（施純泰 攝）

印度席娃博士
法鼓文理學院演講

永續農業 堅守慈悲的勇氣

席娃博士分享自身投入農業及生態永續的歷程。（施純泰 攝）



「許翠谷／金山報導」務農與佛教有什麼關係？「有機」的真實意涵為何？五月十日午後，全球知名的印度生態學者席娃博士（Dr. Vandana Shiva）受邀前來法鼓文理學院，以「永續農業的未來展望」為題，分享自身投入農業及生態永續的歷程，長年投入心靈環保自然農法的副住持果鏡法師、綠色陣線執行長吳東傑等人也到場聆聽。席娃博士從農業到飲食，再到人文關懷，言談間流露出慈悲柔忍的氣息，讓近二百位與會者深受感動和啟發。

「物理學是我的學術專業，農耕則是我的法、我的精神。」

席娃博士深受土地及農務的母親所影響，一九七〇年代從加拿大移居到印度，看到跨國企業以綠色革命之名破壞土地、剝削農民，毅然挺身而出，不僅親自下田耕種，保護印度原生種子，也深入科學實證研究，並巡迴世界各地演講交流，致力推動永續農業、食物倫理、生態正義等，至今已近四十年。

「你知道自己吃的是真食物還是假食物嗎？」席娃博士說明，我們吃下的食物按理應是營養與健康，然而，近一個世紀以來，在工業化及全球化機制下，農人花了更多成本購買種子、機具、農藥、化肥，換來的卻是收成減少、債台高築，而消費者則吃下各種基因改造、缺乏營養價值的假食物，不僅付出了身心健康，我們和土地、大自然的關係，也轉變為一種掠奪、征戰式的互動。

不過，無毒、有機農業就是萬靈丹嗎？「所謂『有機』不是一個個的產品，而是一種關係——你如何與食物、與土地、與耕作者、與社群產生連結。」針對現代人常有的迷思，席娃博士指出，當我們意識到自己和有情眾生是一個整體，我們的眼前當下牽動著地球的未來，進而學會尊重大地和每一個生命，這才是真正的有機。

演講最後，席娃博士期許二〇五〇年時，地球能變成一個完全無毒的世界，但這個夢想如何落實？「從你的每一餐開始！」她建議大眾從日常飲食做起，有意識地消費，了解食物的來源，並和農夫建立關係，甚至將農夫視為健身教練，因為農作物提供我們每天的健康所需，「更重要的是尊重食物，因為這意味著尊重大地、關懷眾生。」

這場座談的與會者，不僅有環境領域的學者、研究生，也有從臺灣各地而來的小農及關懷生態永續的民眾，開放問答時相當踴躍。

當被問及「一路走來必然遇到許多困難與挫折，您的勇氣從何而來？」席娃博士給了一個堅定、溫暖的回應：「從慈悲心而來。如果真正了解我們的生命和其他的生命息息相關，你就會有勇氣走下去。」

日常飲食做起，有意識地消費，了解食物的來源，並和農夫建立關係，甚至將農夫視為健身教練，因為農作物提供我們每天的健康所需，「更重要的是尊重食物，因為這意味著尊重大地、關懷眾生。」

這場座談的與會者，不僅有環境領域的學者、研究生，也有從臺灣各地而來的小農及關懷生態永續的民眾，開放問答時相當踴躍。

當被問及「一路走來必然遇到許多困難與挫折，您的勇氣從何而來？」席娃博士給了一個堅定、溫暖的回應：「從慈悲心而來。如果真正了解我們的生命和其他的生命息息相關，你就會有勇氣走下去。」

近二百位與會者聆聽席博士演講，深受感動和啟發。（施純泰 攝）

日常飲食做起，有意識地消費，了解食物的來源，並和農夫建立關係，甚至將農夫視為健身教練，因為農作物提供我們每天的健康所需，「更重要的是尊重食物，因為這意味著尊重大地、關懷眾生。」

這場座談的與會者，不僅有環境領域的學者、研究生，也有從臺灣各地而來的小農及關懷生態永續的民眾，開放問答時相當踴躍。

當被問及「一路走來必然遇到許多困難與挫折，您的勇氣從何而來？」席娃博士給了一個堅定、溫暖的回應：「從慈悲心而來。如果真正了解我們的生命和其他的生命息息相關，你就會有勇氣走下去。」

近二百位與會者聆聽席博士演講，深受感動和啟發。（施純泰 攝）

日常飲食做起，有意識地消費，了解食物的來源，並和農夫建立關係，甚至將農夫視為健身教練，因為農作物提供我們每天的健康所需，「更重要的是尊重食物，因為這意味著尊重大地、關懷眾生。」

這場座談的與會者，不僅有環境領域的學者、研究生，也有從臺灣各地而來的小農及關懷生態永續的民眾，開放問答時相當踴躍。

當被問及「一路走來必然遇到許多困難與挫折，您的勇氣從何而來？」席娃博士給了一個堅定、溫暖的回應：「從慈悲心而來。如果真正了解我們的生命和其他的生命息息相關，你就會有勇氣走下去。」

近二百位與會者聆聽席博士演講，深受感動和啟發。（施純泰 攝）

日常飲食做起，有意識地消費，了解食物的來源，並和農夫建立關係，甚至將農夫視為健身教練，因為農作物提供我們每天的健康所需，「更重要的是尊重食物，因為這意味著尊重大地、關懷眾生。」

【本刊訊】三月三十日至四月七日，中華佛學研究所所長暨法鼓文理學院文化研習中心主任果鏡法師，應杭州徑山寺之邀，以「從禪與淨土——明末清初禪門之『茶話』」為題，於杭州徑山寺、浙江大學、杭州佛學院進行三場禪文化系列演講。

杭州徑山寺建於唐代，曾是江南禪院五山十刹之一，當地的徑山茶又稱「禪茶」。七百多年前，日本高僧將徑山禪寺的宴茶方式傳入日本，演變成日本茶道，如今徑山寺也積極復興禪茶文化。四月一日，果鏡法師於徑山鎮上的緣城桃源小鎮，進行第一場演講——從禪與淨土生活，從心靈環保到人間淨土，上自聽眾到場聆聽，法師先向眾介紹「禪是什麼？一再談禪的智慧，自我提昇，自我消滅，以及禪在生活中的運用。有聽眾提問工作上遇到困境，法師分享運用「四它」的化解方法。

四月四、六日，果鏡法師分別於浙江大學圖書館、杭州佛學院，講說「明末清初禪門之『茶話』」。法師漸次說明唐宋元時期，叢林茶禮的考察，「茶話」的源由與發展，再談到曹洞宗門下湛然圓澄師徒三人，如何藉由茶話展現自來家風，達到應機教化禪眾的目的。有聽眾問：「禪與茶如何一味？」法師表示，光是喝茶不會有禪，一定要具備禪修的基礎，「一味」有層次性、階段性，「透過禪修的觀念和方法，禪茶才能結合，漸漸進入一味，最後則是不二。」

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

【本刊訊】三月三十日至四月七日，中華佛學研究所所長暨法鼓文理學院文化研習中心主任果鏡法師，應杭州徑山寺之邀，以「從禪與淨土——明末清初禪門之『茶話』」為題，於杭州徑山寺、浙江大學、杭州佛學院進行三場禪文化系列演講。

杭州徑山寺建於唐代，曾是江南禪院五山十刹之一，當地的徑山茶又稱「禪茶」。七百多年前，日本高僧將徑山禪寺的宴茶方式傳入日本，演變成日本茶道，如今徑山寺也積極復興禪茶文化。四月一日，果鏡法師於徑山鎮上的緣城桃源小鎮，進行第一場演講——從禪與淨土生活，從心靈環保到人間淨土，上自聽眾到場聆聽，法師先向眾介紹「禪是什麼？一再談禪的智慧，自我提昇，自我消滅，以及禪在生活中的運用。有聽眾提問工作上遇到困境，法師分享運用「四它」的化解方法。

四月四、六日，果鏡法師分別於浙江大學圖書館、杭州佛學院，講說「明末清初禪門之『茶話』」。法師漸次說明唐宋元時期，叢林茶禮的考察，「茶話」的源由與發展，再談到曹洞宗門下湛然圓澄師徒三人，如何藉由茶話展現自來家風，達到應機教化禪眾的目的。有聽眾問：「禪與茶如何一味？」法師表示，光是喝茶不會有禪，一定要具備禪修的基礎，「一味」有層次性、階段性，「透過禪修的觀念和方法，禪茶才能結合，漸漸進入一味，最後則是不二。」

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

【本刊訊】三月三十日至四月七日，中華佛學研究所所長暨法鼓文理學院文化研習中心主任果鏡法師，應杭州徑山寺之邀，以「從禪與淨土——明末清初禪門之『茶話』」為題，於杭州徑山寺、浙江大學、杭州佛學院進行三場禪文化系列演講。

杭州徑山寺建於唐代，曾是江南禪院五山十刹之一，當地的徑山茶又稱「禪茶」。七百多年前，日本高僧將徑山禪寺的宴茶方式傳入日本，演變成日本茶道，如今徑山寺也積極復興禪茶文化。四月一日，果鏡法師於徑山鎮上的緣城桃源小鎮，進行第一場演講——從禪與淨土生活，從心靈環保到人間淨土，上自聽眾到場聆聽，法師先向眾介紹「禪是什麼？一再談禪的智慧，自我提昇，自我消滅，以及禪在生活中的運用。有聽眾提問工作上遇到困境，法師分享運用「四它」的化解方法。

四月四、六日，果鏡法師分別於浙江大學圖書館、杭州佛學院，講說「明末清初禪門之『茶話』」。法師漸次說明唐宋元時期，叢林茶禮的考察，「茶話」的源由與發展，再談到曹洞宗門下湛然圓澄師徒三人，如何藉由茶話展現自來家風，達到應機教化禪眾的目的。有聽眾問：「禪與茶如何一味？」法師表示，光是喝茶不會有禪，一定要具備禪修的基礎，「一味」有層次性、階段性，「透過禪修的觀念和方法，禪茶才能結合，漸漸進入一味，最後則是不二。」

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

【本刊訊】三月三十日至四月七日，中華佛學研究所所長暨法鼓文理學院文化研習中心主任果鏡法師，應杭州徑山寺之邀，以「從禪與淨土——明末清初禪門之『茶話』」為題，於杭州徑山寺、浙江大學、杭州佛學院進行三場禪文化系列演講。

杭州徑山寺建於唐代，曾是江南禪院五山十刹之一，當地的徑山茶又稱「禪茶」。七百多年前，日本高僧將徑山禪寺的宴茶方式傳入日本，演變成日本茶道，如今徑山寺也積極復興禪茶文化。四月一日，果鏡法師於徑山鎮上的緣城桃源小鎮，進行第一場演講——從禪與淨土生活，從心靈環保到人間淨土，上自聽眾到場聆聽，法師先向眾介紹「禪是什麼？一再談禪的智慧，自我提昇，自我消滅，以及禪在生活中的運用。有聽眾提問工作上遇到困境，法師分享運用「四它」的化解方法。

四月四、六日，果鏡法師分別於浙江大學圖書館、杭州佛學院，講說「明末清初禪門之『茶話』」。法師漸次說明唐宋元時期，叢林茶禮的考察，「茶話」的源由與發展，再談到曹洞宗門下湛然圓澄師徒三人，如何藉由茶話展現自來家風，達到應機教化禪眾的目的。有聽眾問：「禪與茶如何一味？」法師表示，光是喝茶不會有禪，一定要具備禪修的基礎，「一味」有層次性、階段性，「透過禪修的觀念和方法，禪茶才能結合，漸漸進入一味，最後則是不二。」

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

【本刊訊】三月三十日至四月七日，中華佛學研究所所長暨法鼓文理學院文化研習中心主任果鏡法師，應杭州徑山寺之邀，以「從禪與淨土——明末清初禪門之『茶話』」為題，於杭州徑山寺、浙江大學、杭州佛學院進行三場禪文化系列演講。

杭州徑山寺建於唐代，曾是江南禪院五山十刹之一，當地的徑山茶又稱「禪茶」。七百多年前，日本高僧將徑山禪寺的宴茶方式傳入日本，演變成日本茶道，如今徑山寺也積極復興禪茶文化。四月一日，果鏡法師於徑山鎮上的緣城桃源小鎮，進行第一場演講——從禪與淨土生活，從心靈環保到人間淨土，上自聽眾到場聆聽，法師先向眾介紹「禪是什麼？一再談禪的智慧，自我提昇，自我消滅，以及禪在生活中的運用。有聽眾提問工作上遇到困境，法師分享運用「四它」的化解方法。

四月四、六日，果鏡法師分別於浙江大學圖書館、杭州佛學院，講說「明末清初禪門之『茶話』」。法師漸次說明唐宋元時期，叢林茶禮的考察，「茶話」的源由與發展，再談到曹洞宗門下湛然圓澄師徒三人，如何藉由茶話展現自來家風，達到應機教化禪眾的目的。有聽眾問：「禪與茶如何一味？」法師表示，光是喝茶不會有禪，一定要具備禪修的基礎，「一味」有層次性、階段性，「透過禪修的觀念和方法，禪茶才能結合，漸漸進入一味，最後則是不二。」

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

果鏡法師應邀於杭州徑山寺演講，從禪與淨土生活談到心靈環保和人間淨土。（法鼓文理學院提供）

尋找生命的美好使命

◎羅志豪

(李東陽攝)

生命的使命，您找到了嗎？

4月7日至8日，法青會馬來西亞分會「尋找美好生命的使命」工作坊，

邀請美國法鼓山佛教協會（DDMBA）代表果禪法師和常濟法師前往帶領。

跟著法青們探索自我的腳步，一起感受新世代的成長心活力。

課外心一章

活出一個新的我

◎廖演柔（齋明寺佛學班）

回顧所寫的每篇佛學班作業，心中有著莫名的感動，這些文章的主角是那個「曾經」的我？想必是佛法在背後支持善誘，讓我每週都能順利完成法師們出的功課。

法師們說，轉變從「0.1」開始，自從皈依三寶，上了「快樂學佛人」課程後，又參加了農禪寺梁皇寶懺法會，七天連續禮拜懺儀，小腹悄悄地消失不見了。為了提起慈悲心，飯後便少吃肉食，體重因此下降，無形中讓我「減得健康，瘦得喜悅」。由於融入法鼓山這個團體，生活重心完全改變了，昨天拿起電視遙控器，竟然覺得陌生，那個曾經整個下午守在電視機前，看韓劇、大陸劇的我呢？

課堂上，聽法師講解佛法，了解三世因果、六度、四攝、四聖諦、八正道、五戒十善，待人處世更以同理心去善解人事物，人際關係也因此變得和善，煩惱少很多，親子關係也緩和了。過去因自己的「我執」，硬要拿自己的鞋給別人穿，現在總能及時控制住情緒，練習换位、逆向思考，

自我反思 個人活起來

我們究竟是什麼樣的人？想成為什麼樣的人？常濟法師、果禪法師讓學員們先以直覺回答七個「心靈簡歷」，並分享個人使命後，接著介紹十種扭曲的思維：妄下結論、對人事物貼標籤、情緒推理等，長期沉浸於這些思維，便會任其駕馭自己。為了體驗扭曲的思維，學員分成六組，以戲劇表演來呈現六種思維陷阱。一幕幕引人深思的情節，反映了生活中自己扮演的角色，也提醒自己可能對他人造成的傷害及影響。

佛陀住世時，有一個人用盡各種方法詆毀佛陀。佛陀問他：「如果有人送你一份禮物，你拒絕接受，那麼這份禮物屬於誰呢？」那個人回答：「當然屬於送禮的人。」佛陀笑著說：「沒錯，若我不接受你的謾罵，那你豈不是在罵自己嗎？」

我們很難取悅每個人，若能覺照（面對它、接受它）自己的思維模式，再設法應對和超越（處理它），然後不再牽掛（放下它），就能避免一次次掉入漩渦，也正符合聖嚴師父所提出的「四它」。

凝聚力量 世代活起來

常濟法師引用《改變世界的6°C》講述氣溫每上升一度，對地質、生物與人類所帶來的影響，進入第二個活動主題「讓世代活起來」。在資訊時代，彼此的文化更需要連結，果禪法師介紹「世界咖啡館」讓參與者同步對話、反思問題、分享知識，找到行動契機，常濟法師以大馬美食：椰漿飯、沙爹串燒和豆腐花來譬喻文化涵融，鼓勵學員在生活中擁抱並推廣多元和諧。



▲馬來西亞法青學員以「世界咖啡館」形式進行交流，孕育出新世代對社會和世界使命感。（郭紫薇攝）

什麼是這一代最重要的事？如何創建一個人不畏失敗、能放膽嘗試的空間？學員們四人為一組，以「世界咖啡館」形式進行討論，在教育改革、環保、創建青年無疆界行動平台等課題上，孕育出許多新概念，許多小組互相交換聯繫方式，希望小規模實踐討論出的概念，共同執行有意義的計畫，凝聚力量來創造一個人人都具有使命感的空間，進而改善自我、社區，然後擴展到全世界。

「失敗其實沒那麼可怕，最可怕的是執意完善自己，追求完美卻無所行動。」學員黃俊傑因一場大病，喚醒自己要抱有使命，他分享參與工作坊後，不再只追求完美，懂得用佛教平等無私、慈悲智慧的觀念和態度，來對待身邊的事物。學員張彥航分享，法師們先以心理學角度剖析個案，再連結佛法修行方法，讓他對於在生活中用方法，產生更大的信心。

延續學佛的快樂

◎李欣妮（馬來西亞快樂學佛人班）

原本答應當關懷員，卻臨時接到通知要調職去檳城。由於太多事情要調整，因此多次生起放棄的念頭，然而，在第一次義工會議中，法師的用心、同行善友的支持、快樂的學習氛圍，加上聖嚴師父的心靈處方籤，陪我一路上走過來。

我希望將這樣的感動延續給更多人，讓大家一起來體驗佛法的滋味，當個快樂學佛人。

在一次佛學講座中，法師勸勉我們：「學佛不能等。」一路上，我也不斷問自己：為什麼堅持學佛這條路？最後發現理由很簡單，因為學佛讓我快樂，所以我繼續……

怎樣才算是真正的快樂？現代人認為隨心所欲生活，就是最快樂的生活方式，然而真是如此嗎？最近看到一幅令人震撼的攝影作品，在一列人隨意臥睡的車廂裡，一名安定禪坐的僧人，與疲憊的旅客形成了強烈對比。現實中，隨順習氣生活的人們，和在佛陀教理熏習下的僧人，兩者的反差，引人省思。

快樂應該是發自內心，而不該是疲累的。通過認識、實踐佛法，讓心安自在，是我對「快樂學佛人」課程的領會。從一開始認識三寶、在家修行，忙碌中學會放鬆、專注當下，循序漸進的課程，一步步引導我們邁向快樂的生活方式。

「快樂學佛人」學員來自不同背景和年齡層，從分享中彼此感動、互相學習。實踐佛法時，心裡也許會有掙扎，但只要如實面對，將明白這些都是迎向更好的過程。

傾聽大自然無聲說法

學佛路上

◎方鳳菁

二月二十四日，基隆精舍禪。跟著眾人走到溪谷邊，陽光透過樹葉閃耀著光芒，植物換上翠綠的新裝，空氣中有著淡淡的柚子花香，蝴蝶悠然自在地在飛過，潺潺的水聲不停流瀉……此刻的我，有著什麼樣的福德因緣，方能有幸站在這裡？眼前的美麗，是淨土嗎？原來淨土不是死後才去的地方，而是一種心境，當內心平靜安定时，當下便是淨土。

想起周遭的人，或因生病、或因知見不正確等種種因素，未能站在這裡；而我卻能享受這快樂學佛的時時刻刻。有人一輩子未曾聽聞佛法；而我卻能一腳踏進進佛學班，學習佛法和禪法，感覺自己真幸福。這期生命既已有幸遇到正信佛法，更該好好用功才是。

第一次參加戶外禪，第一次托水鉢，不知該如何走路的我，輕輕托起水鉢，調整呼吸，想起在初級禪訓練學到的「經行」，一步步踏穩了，再邁開另一步，步步踏實，正慶幸水沒潑出去時，慢心一起，水便灑落了。大堂分享時，經一位師兄提醒，大家才注意到藍天白雲間有一

一起守護心道場

◎陳佳琪（臺南福田班）

前陣子一個週末，發心參與出坡任務，為道場的新建地整理環境、清除雜草，對於沒有除草經驗的我來說，很難得能有這種體驗，雖然不熟悉鐮刀的操作，但我會使用剪刀和耙子，多少也能幫上一點忙。

好久不曾踩在滿地雜草的土地上了，每次一彎腰、一落耙子，腦海中總是浮現農人辛勤的背影，在夕陽下滴落的汗水。我們現在所做的，也是為了將來前來道場修行的人們盡一分心力，這樣的體力布施，也為自己帶來了健康。

坐在矮凳上除草時，才發現牆頭草很難拔除，這些草根深深抵固，即便強拉也不一定拔得起，頑強的生命力好似在說：「我們在這片土地這麼久了，現在你們竟要將我們移除。」我在心裡靜靜地與草對話：「謝謝你們在這裡，守護著未來的道場，現在讓我們一起為這片土地，植下更長遠的使命吧！」

接下來的拔草工作，也變得更順手了。很歡喜參與這次的出坡禪體驗，已迫不及待想看到道場完工的樣貌，以及造福更多學佛人的美好未來。

(繼程法師繪)

東初禪寺

週日講經 11am-12:30pm

6/17

無法之法--默照禪法的修行

果乘法師主講

東初禪寺

週日講經 11am-12:30pm

6/24

話頭--大慧宗杲禪師語錄

常浩法師主講

話頭

不將我放進去

◎王果智

幾個月前家中的「老大人」說：「我睡在的木板床太硬，一夜都不能翻身，全身痠痛。」孩子請師傅替他的臥室整修，也放了一張「高廣大床」。

不久他說：「彈簧床睡得很舒服。」孩子馬上替他再加一塊海綿墊，過了幾天他又說：「床太軟了，睡得我全身又痠又痛。」孩子又搬走了高廣大床，放上木板大床。

為著一張床折騰了半天，怎不讓人生氣，我忍不住怪他無理取鬧。後來看了聖嚴師父《完全證悟》這本書，師父說：「除了我們自己之外，真的不能埋怨任何人或任何事。」給了我當頭棒喝。

一直以來我總是埋怨、怪罪家中的「老大人」，看到他為著一張床翻來覆去，這樣也不行，那樣也不如意，我真是生氣，然而師父說：「障礙其實只是心中的問題。」一只要有一「自我」意識就會有障礙。原來我把「我」放進這件事了。

書中又說：「如果沒有一個『我』去製造和體會障礙，障礙是不存在的。這就是最高境界的無分別。」以前我會很生氣，但生氣一點好處也沒有，我知道「我」錯了，要記住把「我」抽出來，就會少煩惱，日子也會好過得多、快樂得多。

不經一事不長一智。感恩「老大人」給我的教訓和成長的機會，也很感恩聖嚴師父的教誨，他留下的法身舍利無窮無盡，仍然繼續教導我們、勉勵我們。

教育者之師

緬懷陳伯璋教授

從一九九三年親近聖嚴師父修學佛法，陳伯璋教授一路護持與學大願至今，今年獲頒法鼓文理學院榮譽教授聘書時，更發願未來繼續奉獻，詎料竟因病驟逝，令後人緬懷不已。

◎釋惠敏

法鼓文理學院

長陳伯璋（一九四八—二〇一八）榮譽教授五月十三日凌晨因為心肌梗塞送醫急救，上午二時三十分往生。老師與法鼓山創辦人聖嚴師父之大學教育因緣甚深，其學問與德行令人緬懷，我們虔誠祝他早日乘願再來。

今年四月八日，法鼓文理學院校慶，承蒙老師慈允，讓我們有幸舉行榮譽教授贈禮典禮。伯璋老師之獲頒感言：「跟法鼓山的因緣，要感謝在座的臺灣大學陳宏宇教授，一九九一年我們從英國倫敦大學回來，由他引薦會見師父，所以跟師父開始結緣，接著要籌設法鼓人文社會學院，這十多年來陸續繼續參與籌設工作，提供意見，這段因緣感謝師父，一九九二年在我擔任花蓮師範校長期間，親自至花蓮瑞穗為我皈依，此殊勝感念在心，與師父結緣，能夠不斷地繼續，不斷地護持。」

從一九九三年開始，老師擔任學院籌備與規畫委員，筆路藍縷，功不可沒。一九九八年開始擔任人文社會學院董事，除了提供教育專業指導之外，也參與護持法鼓大學義賣活動，以及二〇〇一年陪同聖嚴師父訪問桃芝颱風南投災區，撫慰災民，深入基層。

老師是國立臺灣師範大學教育博士、美國密蘇里大學與英國倫敦大學博士後研究。曾任國立臺灣師範大學教育學系教授、國立花蓮師範學院校長、淡江大

學教育學院院長、國家教育研究院籌備處主任及國立臺灣大學教育學系講座教授。老師著作等身，具備多元與創新思維，首開國內「潛在課程」研究之風，倡導「課程美學」，重視引領師生產生深刻的體驗；引進英國之「理念學校」的概念，邀集另類學校、特色學校和創擬學校的教育工作者，分享理念與實務，突破升學導向的教育型態，是教育政策的實踐家，被尊稱為「寧靜致遠：教育者之師」。

至二〇一四年，法鼓人文社會學院與法鼓文理學院合併為法鼓文理學院。老師願意協助擔任校長，自己擔任人文社會學群學群長，帶領生命教育、社區再造、社會企業與創新、環境與發展等四個碩士學位課程的開展，深受師生愛戴。

老師很認同本校所提倡「博雅教育」校園文化：「博」學多聞（終身學習），「雅」健全生活（身心健康），他常謙稱自己的健康學分沒有修好，因此不得不於二〇一七年夏天辭學群長職務，專心調養身體。

師母盧美貴是幼兒教育界知名的學者，抗僵情深，獨子陳子軒是美國威斯康辛大學新聞與大眾傳播博士，也在大學任教，可說是教育世家，薪火相傳。如今，陳伯璋老師雖然示現無常迅速之教，但其無私奉獻的無盡願力，引導我們追隨與學習，或許就是無量化身再來。



▲1998年7月28日，法鼓人文社會學院正式成立創校董事會，董事們合影紀念這歷史性的一刻。前排左起：太子建設公司副董事長莊南田、時任花蓮師範學院院長陳伯璋、中研院院士吳京、中研院院士楊國樞、聖嚴師父、中研院院士李亦園、時任政治大學校長鄭丁旺、時任中華佛研所副所長惠敏法師。（本刊資料）

如夢如戲
法住法位

福慧好當家 ◎果東法師

近年常有世界各地的佛教團體來訪法鼓山世界佛教教育園區，即使來訪的傳承系統有別，大家所關注的議題則相當一致。我們經常談起的，一個是關於佛教道場的現代化，一個是道場修行的傳承。至於團體負責人的產生制度，以及當任者的話語權，也見於訪客備感興致的話題之列。

就有一位韓國比丘問我：「擔任法鼓山，最困難的是什麼？」我說：「沒有困難。此非狂妄自大，而是分享法鼓山執事心境。我並沒有個人想做的私事，唯有應團體與社會大眾需要之全力以赴，從中學習扮演好「方丈」角色，不自以為是，不獨斷而行。」

「方丈」是僧團交付的執事任務，只是現階段由果東領執。法

鼓山是眾緣和合、眾願成就、眾人凝聚的團體，行菩薩道是我們共同的承諾。只要僧俗四眾凝聚向心力，同心同願，即能遇到逆境，也能冷靜沉著，以耐心毅力去克服處理，因此我說沒有困難。

法鼓山的職責，是依循創辦人聖嚴師父的教導，與僧俗四眾共同推動理念。對於各界建言及社會大眾關注的議題，則從教團整體能力資源考量，適時回應。我們必須感恩社會各界對法鼓山的愛護及指教，實含有對師父「愛屋及鳥」的感念。至於指教，有針對我個人的建議，有對團體發展的寶貴意見。針對我個人的指教，我願虛心接受，有則改之，無則避免。若就團體指正，且為重要建議方案，則由方丈召集教

團決策機制列案討論，建立共識。法鼓山是以理念領導，而非個人領導的團體。法鼓山的「接位」，不是接受權位，乃是法住法位，只有服務與奉獻的義務，絕無權力或權勢之爭。而我個人於此階段性任務，只有盡心盡力，隨緣努力；轉化壓力，成為助力。當任期屆滿，退位方丈即是清眾，由僧團另外賦予新的任務；執事不同，服務與奉獻的本分則是一致。

面對一切順逆因緣，謹慎積極地妥善處理，進而改善、跨越困境，是我多年累積的心得。正人人生如夢如戲，而如夢如戲的人生事物，卻都是成就我們發菩提心、行菩薩道，邁向成佛的資糧。（摘錄自《福慧好當家》）

得到自己的答案

◎莊常純

上山之前，對於「一生一次的出家」，戒慎恐懼。就像新手爸媽翻遍育兒手冊一樣，爬梳所有心得，深怕有所疏漏，畢竟只有一次的機會，要做得準備才好。但後來放棄了，拜讀他人參加心得，除了對活動走向有大略認識外，很多人口中或深或淺的體會，反倒成了蔓開的枝葉，遮去了看見天空的視野。

回過頭來，又有何能分享給正在閱讀的您呢？這讓我思考：希望分享自己最深刻的經驗，讓這部分生命感受的力量，回饋給有緣人。對於出家，一直存在著若有若無的幽微情感，清楚自己情執難斷，但仍會不時問自己：「出家對我的意義是什麼？」營期過了幾天，身心漸上作息軌道，開始恢復拜佛的習慣。以往拜佛是因為喜歡過程，無論懺悔也好、感恩也罷，或只是想跟佛菩薩說說話，體驗心「安」下來的過程。這次，營主任常法師說了一句「行者要多多拜佛」，所以想體會以「行者」身分沉浸在佛法上的感覺。後來的日子，內心踏實不少。

座談會上，法師們分享出家因緣，談到了出家前的感情，令我非常意外。原以為應該無所畏懼才能出家當法師，然而就像聖嚴師父早齋開示中所提到的，出家修行的第一步就是修「梵行」，修梵行要有出離情網的心。對於之前的誤解，一方面好慚愧，一方面又好像解開內心的結，原來面對人的通性時，出家是「從地面決心飛起」的過程，那份「決心」與「出離心」的鳥跡路徑，如人飲水冷暖自知。本著想探究生命的答案而來生命自覺營，十一天中，得到自己的答案：「生命裡的自覺」，是出離心的力度。自覺營就像是一面「多面鏡」，不同的人踏進去，所見也有所不同。只要將自己全心投入，就能在鏡中看見屬於自己的答案。

送彼此一份禮物

◎黃演光

參加生命自覺營需要福報，等了七年，今年終於可以參加，心裡很感恩。

記得朝山前一晚，法師說：「大家很有福報，明天朝山會下雨。」順境、逆境，在法師眼裡，都是好環境。隔天一早，外面很冷，天色還黑，我們穿著透明雨衣出發。空氣很清新，雨很細密，山道兩

邊，有義工冒雨隨行守護，一起念「南無觀世音菩薩」聖號。聽著清脆的法器聲，在寂靜的山上響起，我們虔敬地祈禱。當身體彎下，手腳地上的那一刻，感覺到大地的心。手觸著冰冷雨水，額頭貼著冰涼地面，那一刻，心裡很溫暖。

感恩之夜前，法師帶小組圍坐分享，「你們能聚在一起真的很有緣，要送彼此一份禮物。」法師讓我們先說一個自己的優點，其他人再說一個優點。過程中，發現原來大家都找出彼此的優點。人與人相處，一開始就不需要貼標籤，真誠相待、體諒對方，發現優點，就會看見每個人的好。分享完彼此優點，再看對方的時候，感覺每個人都閃閃發光，彼此能在一起，感覺特別幸福和幸運。

生命自覺營不同於大學時的軍訓課程，軍訓是鍛鍊身體，要求服從命令與指示。自覺營則有足夠的時間，安靜地與自己相處、反省思考，有精神食糧、有方法，讓我們了解改變自己的好處，認識佛法及修行的好。記得上課聽到一個例子，有個小孩弄傷了手，懂得找藥水膠布貼傷口，因為家長教孩子怎麼保護身體。然而當心靈受傷了，卻沒人教我們怎麼護理，在這裡，我們可以找到答案和方法，找到需要修改的地方，找到定課和方向，對自己的未來，更堅定有信心。

「萬丈紅塵心不染，空谷無人水自流。」這是營主任對大家的勉勵。真正的改變需要每天不斷地練習，也許做了不一定馬上看到效果，但不做肯定沒效果。

教師心靈環保自我成長營

【日期】7/6～10 【地點】天南寺
【對象】各級學校現職教職員工暨退休教師
【報名】網址http://ft.ddm.org.tw/
【洽詢】(02) 2893-9966分機6130教師聯誼會

法鼓文理學院·推廣教育中心
107學年度暑期班 & 第1學期 推廣教育課程

課程詳情查詢
http://dilatw.blogspot.tw/

法鼓文理學院·推廣教育中心
Line QR Code

10044臺北市中正區延平南路77號9樓
Tel: (02) 8978-2110 #8013

樂佛 FUN 心學

- 佛法教理
- 佛教應用
- 佛學語言
- 快樂生活

法鼓山二零一八親子營
2018 Family Camp
Adult·Teens·Kids

Date: Aug 1-5

Age: Kids: 7-11
Teens: 12-16
Adult

Venue: Dharma Drum Retreat Center,
Pine Bush, NY

法鼓山



平安無事 6

以智慧處理事

◎聖嚴師父

凡夫的立場還是凡夫，把一切跟自己無關的事，當成了切身的問題，便會因此而煩惱無盡，這是不必的，要學習用佛法的智慧來處理。

再說跟自己無關的事。我在美國有一位女弟子，有一次，她來找我，說：「師父啊！某某先生亟需現款一萬元，我要幫他的忙，可是又幫不上，怎麼辦？」我說：「既然幫不上忙，你還要幫什麼忙？」她覺得奇怪：「我們佛教徒不是要幫人家的忙嗎？」我說：「是啊，可是你現在根本沒有錢。如果人家說現在你要有錢，他就要死了，你怎麼辦？」她急切地說：「那樣的話，我一定得想辦法去幫助他，他這條命我一定要救。」

事事關心 不起煩惱

我開導她：「你想什麼辦法？是不是你也告訴其他的人，你現在借一萬元給我，不然我的朋友會死，我也要死了，然而那個人也是窮人，他再去跟第三個人說：『你借一萬元給我，不然我的朋友會死，我也會死。』這麼一來，三個人都會死了，是不是呢？你既沒有一萬元，就應該告訴他：『我但願能幫你的忙，我也願你不要死，先向各方面想想辦法看，我也替你想辦法，但我實在拿不出一萬元。』」

這是跟自己無關卻成了好大的心事，可謂庸人自擾。本來這是別人的事，但你在心裡邊老想著它，結果就變成你的事。天下有事，與你無關的事，也都變成與你有關的事。如果是這樣，就會煩惱不盡。

不過，如說天下事完全與自己無關，這在佛法也講不通。《梵網經》說：「一切男子是我父，一切女子是我母。」要把一切眾生當成我們的至親骨肉父母看待，才是佛教徒。可是《梵網經》講的，那是菩薩的態度，希望人人都能做到這個程度；而菩薩有凡夫和聖人之別，凡夫菩薩的力量是非常有限的，如果真把每一對男女都看作是自己的父母，而去做他們的孝子，那會鬧成大笑話。所以凡夫的立場還是凡夫，否則便會因此而煩惱無盡，把一切跟自己無關的事，當成了切身的問題，這是不必的。

專注當下 心在當下

以上講的是「事」，現在來講「心」。諸位的心在想什麼？在注意什麼？這「想」和「注意」就是我們的心。諸位現在聽我講話，那麼，你們的心究竟是在外，還是在內？是在內的，因為你在注意嘛！你的心在聽，你清清楚楚地在聽。凡是你注意做什麼事，心就是在裡邊，專心於現在所做的心，那是「內在的心」。

溫哥華禪七心得

心，開始甦醒

◎范惠玲

接續禪修五年，一直停留在數息、隨息的基本階段，其他方法則用不上。心中不斷生起疑問：打坐只為了讓自己放鬆、平靜而已嗎？這是我初心的嗎？似乎，對打坐的信心正在退去。前日參加溫哥華道場舉辦的禪七，帶領的老師是果谷菩薩。第一天老師指導放鬆方法，包括調身、調心。第二天加入直觀練習，到戶外，我以公路上的車水馬龍做為直觀對象，聽著、聽著，突然出現飛機聲，注意力立刻被拉過去，同時像機器搶答一般，心裡喊著：「飛機！」既攀緣又對境安上名稱。再打起精神，又神貫注聽著，鳥鳴叫聲一起，毫無招架之力又被拉走，潛意識警覺不能給名詞，心裡卻脫口而出：「老的！」又起了分別心、貼標籤。這才認清自己的心多麼狂放不羈、冥頑不靈，也才看清自己感知事物時，如此局限在文字和觀念裡，內心強烈想出離這種狀況。

第三天學習只管打坐，也就是默照。用「照」來對治妄念，如同貓捉老鼠，全神貫注地守著，只要老鼠一有動靜，立刻撲上去。坐香時，老師突然大喝：「不准動！」、「不准有妄念！」對我而言有如五雷轟頂，整個心都被攝住，「照」的能力瞬間從十五燭光，增強到一百燭光。不敢等到妄念出來才「照」，在妄念將起時就「照」。終於觀察到妄念都是從「我」、「我執」、「自我中心」產生出來，於是不再找藉口開脫，開始自我反省。

第四天經行時，老師進一步引導我們思維：感受從何而來？去向何處？舉步的是誰？我是誰？迫切想找到答案，卻遍尋不著。我到底是誰？這些年來忙忙碌碌，不斷抓取，到頭來是為誰？腦內開始革命，內心有如暗潮洶湧。第五天，話頭持續發酵，早課時，句句由心而起，淚水滴滴滑落，內心卻格外清澈明朗。唱誦三皈依「皈依佛」時，感受到「自」是跨越時空，不依不倚此刻，也不是從此生開始，一股篤定的力量從心中生起。

七天之中，老師時時提醒：出了禪堂也要繼續用功，去認識、熟悉自己的心，與心好好相處。這七天，我真嘗到老師帶來的每一道法味，知道自己的心，已開始慢慢甦醒。



禪風輕拂俄羅斯

繼15年前聖嚴師父遠赴俄羅斯指導禪法的腳步，副住持果醒法師再次受「無極門」武術學校負責人亞歷山大·傑托米爾斯基（Alexander Jitomirsky）之邀，於4月30日至5月7日前往帶領禪七，讓師父當年播下的佛法種子，得以繼續發芽，成長茁壯。禪七在距離莫斯科約兩個半小時車程的小鎮祖布佐夫（Zubcov）舉行，禪堂在靠近湖泊的樹林中，非常秀麗寧靜。禪眾包含心理師、教授、銷售經理、律師等共20位。

果醒法師除了說明四念住、默照和話頭，還應禪眾要求，介紹念佛的觀念與方法，並帶領禪眾體驗念佛禪，多位禪眾欣喜回饋，在短短一支香的時間，就體驗到了內心的平靜與安定。心得分享時，禪眾表示在俄羅斯幾乎只有藏傳系統，很不容易接觸到漢傳佛教，非常感恩有這次難得的禪七因緣，得以淺嘗漢傳禪法的滋味，希望後續仍有機會，可以再續法緣。（文／釋演廣，圖／釋演建）

舊金山禪一心得

用最小力氣觀無常

◎趙果修

前日參加了監院常惺法師帶領的「一日禪」。這次禪一，聽到最多的一句話，是法師不斷地提醒：用最小的力氣！不論做法鼓八式動禪、體驗呼吸，甚至整天禁語，都必須減少六根向外攀緣的機會。下午的經行，先以平常走路的速度，腳尖先著地，接著腳掌、腳跟輕輕放下，法師提醒我們專注腳步的落下、抬起。隨著腳步變慢，身體也愈來愈放鬆，此時，法師突然以香板擊地，要我們加快速度。我一心向前跑，想像自己像風一樣，來去無礙。突然，法師大喝一聲：「停！」我從空白但清楚的狀態中，慢慢恢復過來，好像突然懂了，經行不是就在體驗這種全然專注，並將這種專注用在日常生活的行住坐臥上？

下午打坐前，告訴自己要好好享受今天最後一炷香，隨著時間過去，感覺右腿愈來愈痛，愈來愈僵硬。儘管告訴自己不要管它，回到方法，將注意力放在鼻息的進出和數字上，各種念頭依然不斷紛飛而來。最後用「觀」的方法，知道腿痛，但不做任何處理，看著疼痛的感覺，也不去處理痛。不知不覺間，聽到輕而沉的引擎聲，接著傳來法師的聲音：「心先動，告訴自己要出靜了。」輕輕張開眼睛，此時觀音殿內已從明亮轉為昏暗，原來太陽下山了，而腿痛也不知何時消失了。當天法師開示的主題是：在禪坐中觀無常——觀環境、身體、心的無常。最後一炷香，我似乎上了一堂體驗無常的課。

參禪不能無賴

話頭禪七心得

◎釋耀緣

七天八夜的話頭禪七，在一陣搖鈴後，正式開始。前幾天打坐，感覺頭部發脹疼痛，身心煎熬，只好放下話頭，調整身心，懷疑是否用錯方法？小參時，法師說這情況很常見，並分享聖嚴師父的開示，話頭是方法，不是道理，不是讓我們去辯論、分析、解釋、研究，否則就會造成頭部發熱發脹。聽完後提醒自己去思考，放鬆身心，清楚知道自己在參話頭，以話頭來粉碎雜念妄想，使雜念妄想無處可藏。

活動，拆下蒲團套、換上乾淨的，擺好方墊、蒲團、毛巾。我想，上一場禪七也是這樣做吧！希望接著來打禪七的禪眾，都能收穫滿滿、信心滿滿。回想師父影音開示時，提到參禪時要不忘五種心：慈悲、智慧、精進、懺悔、感恩，要我們用度假的心情、欣賞的態度，來過禪修生活。所謂「度假的心情」是輕鬆、愉快的，心中沒有負擔；「欣賞的態度」是對自己與環境的狀況，不管是好、是壞，都能欣賞它，這樣就是真正在度假了。禪七結束了，我想，人生的度假才真正要開始。

青年禪七

· 時間：8月18～25日
· 地點：三峽天南寺
歡迎 18-35 歲青年來報名！



總本山召募義工

- 【景觀維護・環保清潔】
- ◆環保清潔日（環境維護）：6/10、7/8（日）
- ◆景觀維護日（花草修剪）：6/3、7/22（日）
- ◎以上報名詳情請洽【法鼓山園區義工室】
- 電話：（02）2498-7171 分機 2660～2661
- 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」

東初禪寺

9:30am-3:30pm
6/16 & 6/23
中文初級禪訓班
常齋法師帶領

嚴階楞嚴
進研習營
從真起妄 妄歸真
果醒法師帶領
6/4-6/8, 9am-5pm 報名/ ddmusa.org

東初禪寺

大手牽小手 浴佛享禪趣

◎文／編輯室 · 圖／李東陽、施純泰、江思賢、
許朝益、王育發、曾翠玲、青年院 提供

虔誠心 感恩浴佛

專注、放鬆心安定，親子一起托水鉢，以清淨的身心，來到浴佛台前，將鉢中浴佛水化為感恩與祝福的心意，傾注在小太子像上。感恩母親，為家人無私奉獻；感念佛陀，為世間開啟光明。願一切眾生都解脫煩惱，一同證入如來淨法身。



以感恩的心，
5月13日闔家相約至臺北國父紀念館，
一起浴佛、鈔經、手作、遊戲闖關……
體驗「心靈環保家庭日」的精神，
全家人陪媽媽度過法喜的浴佛節與母親節，
共結幸福的法緣。



專注鈔經獻祝福

向來人氣鼎盛的「鈔經祝福區」，民眾在法師、義工的引導下，放鬆身心、體驗呼吸。接著提筆，一字一字寫下「觀世音，南無佛，與佛有因，與佛有緣……」在攝受的專注中，將滿滿的虔敬注入筆畫，細心摺好經文，裝進御守袋裡，然後發願迴向。如此獨一無二的心意，不論送給母親或親友，都是最好的祝福。



佛曲樂音聲遍傳

池塘邊的榕樹上，知了在聲聲叫著夏天。操場邊的鞦韆上，只有蝴蝶停在上面……

熟悉的歌詞勾起了大家的童年回憶，由三十位小朋友一起合唱〈童年〉開場，接著再與合唱團團員一起唱著〈娃娃的故事〉、〈心肝寶貝〉、〈遊子吟〉、〈菩薩心父母情〉，媽媽帶孩子、阿嬤帶孫子，一起獻唱〈我為你祝福〉，在歌聲中傳遞感恩的心。



青春法青帶動唱

搖搖你的手！擺擺你的臀！在青春洋溢的法青帶動下，邀請現場大小朋友一起「慢活心舞動」。

在〈四眾佛子共勉語〉的音樂中，大眾體驗「清楚放鬆、歡喜微笑」；也就在唱跳之中，打破人與人的距離，彼此的心拉得更近了！



放鬆禪修心樂園

環繞著翠湖走一圈，不時傳來陣陣歡笑，僧大法師與法青共同合作，引導「禪修心樂園」別出心裁的禪修體驗遊戲，讓人樂而忘憂，發現禪修也可以如此活潑有趣味！在「心安『瓶』安」、「圈住幸福」的釣瓶子與套圈圈遊戲中，學習手到、眼到、心到，讓身心專注於當下；在「三寶加持」、「平安到彼岸」團隊遊戲中，培養家人、朋友的合作默契……還有「放鬆體驗」，在法師的示範導引下，練習放鬆靜心，調和高昂的情緒。



童軍表演 倡環保

「蝴蝶蝴蝶生得真美麗，「走、走、走走走，我們小手拉小手……」首次在心靈環保家庭日表演、來自金山及萬里的法鼓童軍團，帶來了自然環保歌舞戲劇，還邀請現場民眾一起玩遊戲，六人一組站在巧拼塑膠墊上，藉由逐次抽掉腳下墊子，體驗北極熊因暖化而面臨的生存危機，分享愛護地球的重要性，讓生態永續，才能擁有美好的家園。



全球祈福暨擴建道場啟建

7/01 [日] ▶ 7/07 [六]

懺文舉處罪花飛

念念清淨修福慧

梁皇寶懺

暨 三時繫念

東初禪寺

地點：法鼓山象岡道場（需掛單）

(184 Quannacut Rd. Pine Bush, NY 12566)

報名：請洽東初禪寺或上網查詢下載報名表

全程 7/1~7 (優先錄取)；隨喜 7/4~7

電話：718-592-6593

網址：www.ddmusa.org

法會期間設有消災超薦牌位、供僧、供齋花果、獻供（十供養）等項目

護持款支票抬頭：Chan Meditation Center。詳情請洽東初禪寺。