

化解危機心靈環保各界共識

法鼓山觀音道場
Dharma Drum Monthly
雜誌

非經本刊同意，不得轉載本報圖文。
本刊印刷費用為十方信施，隨後請轉贈親友，功德無量。

PERIODICALS
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

法鼓山建設基金開發專戶
帳號：19078983
戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

十方大德齊聚法鼓德貴學苑 探討「佛教的心靈環保」對治現代心靈問題



▲方丈和尚為「佛教的心靈環保」分論壇致詞，表示聖嚴師父提出的「心靈環保」，是一個超越種族、宗教、國界、建設淨土的方法與觀念。
(許朝益攝)

▲來自十多個國家、地區，三百多位法師及居士、學者，參與在法鼓德貴學苑舉行的「佛教的心靈環保」分論壇。
(許朝益攝)

【張錦德／台北報導】聖嚴師父提出並倡導的「心靈環保」理念，多年來不僅成為宗教界的共識，更被納入聯合國的憲章。「第二屆世界佛教論壇」分論壇「佛教的心靈環保」，三月三十一日在台北法鼓德貴學苑召開，來自十多個國家、地區，三百多位法師及居士、學者與會，共提出三十八篇論文，內容包括節能減碳、心六倫運動、自殺防治、金融海嘯等範圍，是兩岸分論壇中發表篇數最多者。

方丈和尚果東法師致詞表示，「心靈環保」超越種族、宗教、國界等層面，法鼓山即是一個以心靈環保為核心的團體，透過三大教育，以「一心五四」為方法，「一心六倫」為實踐，達到提昇人的品質、建設人間淨土的目標。

中華佛學研究所所長果鏡法師在論文中指出，提倡心靈環保，可讓大家體驗個人物質生命的短暫渺小，全體精神生命不受時空限制；運用心靈環保的理念與方法，改革不良風俗，便可化解心靈貧窮帶來的災難和危機。

會中多位提出論文的法師，也是心靈環保實踐者，例如斯里蘭卡三摩地學會創辦人強蒂瑪法師（Venerable Bodigema Chandima hero）、四川什邡羅漢寺住持素全法師等人，在歷經海嘯、地震等天災之後，率眾救災並協助法鼓山在當地賑災，共同安定人心、重建家園。分論壇結束後，與會人士特別前往法鼓山園區參訪，實地感受以「心靈環保」理念建設的教育園區，以及漢傳佛教在台灣的發展現狀。

三月二十八日起，在江蘇無錫舉行開幕式及第一階段分論壇的「第二屆世界佛教論壇」，法鼓山由法鼓佛教學院院長惠敏法師率團參與，副住持果品法師於開幕式當天的大會發言，代表宣讀師父圓寂前撰寫的〈從心出發〉講稿；四月一日在台北小巨蛋舉辦的閉幕式，方丈和尚並受邀到場，與世界各國的四眾佛子，共同祈願世界和平。



▲香港浸會大學舉辦的「現代佛教論述中的公民社會與新倫理」研討會，為聖嚴師父圓寂後各界緬懷師父的第一場會議，僧大副院長果光法師（右六）代表方丈和尚進行主講演講。
(麥國洪攝)

緬懷師父研討會 香港浸會大學舉辦 探討法鼓山與公民社會、師父與漢傳佛教等議題 師父影響持續不斷

【釋果賢／香港報導】聖嚴師父對當代社會的影響，在全世界各地不斷持續發酵。香港浸會大學於四月九日，以師父與法鼓山為主軸，舉辦一場「現代佛教論述中的公民社會與新倫理」研討會，共有來自兩岸三地數十位學者參加，就公民社會、漢傳佛教、禪宗與倫理等主題進行深入探討。為師父圓寂後，各界緬懷師父的第一場會議。

研討會一開場，香港佛教聯合會宗教事務監督員長老（以人天師範）為題，述說他與師父六十五年前同在狼山出家，在靜安佛學院同學，且同為焦山定慧寺法嗣等深厚法緣。長老推崇師父推動中國佛教與禪學世界化、跨文化的成就。接著，法鼓山僧大副院長果光法師代表方丈和尚進行主題演講。果光法師將師父的理念發展分為發願、果光法師法、開山、圓滿五個階段，說明師父每一時期的生命歷程，以及所留下的豐富教法，都是值得研究的學術議題。

會中共發表八篇論文。香港大學佛教研究中心主任鍾因師分析，師父把佛教對「心」的轉化與昇華運用到倫理上，強調心念的影響是佛教倫理判準的特徵，亦是「一心六倫」在時空上獨具的廣泛適應性；法鼓佛教學院校長惠敏法師則以師父的「寂滅為樂」與「無事忙中老」等遺言為語，闡釋其生死觀。香港中文大學人間佛教研究中心主任學愚博士則聚焦於師父創立中華禪法宗的歷史和現實意義；香港浸會大學宗教及哲學系副教授吳有能從社會運動的框架理論，探索法鼓山提倡的三種環保、心五四或心六倫運動等，為何能引起社會各界的支持與認同。

這場研討會，緣起於香港浸會大學國學學會對師父學術成就與社會貢獻的感佩，而主動發起。主辦的吳有能教授表示，舉辦訊息一發布，很快便得到來自世界各國諸多學者的回應，顯見師父對當代社會與佛教的深遠影響。

分享師父最珍貴的身教

作家潘煊採訪記錄師父弘法歷程 新書版稅捐贈法鼓大學

【徐慧娟／台北報導】「師父的身教，就是教育世人如何過有意義的生活，讓生命更有價值！」四月十三日，由天下文化舉辦的《聖嚴法師最珍貴的身教》新書發表會上，方丈和尚果東法師分享對聖嚴師父身教的體會。會中，作者潘煊出版版稅，由方丈和尚、法鼓大學校長劉安之代表接受，誠摯發心令人動容。

發表會上，曾向師父請法的各界人士，包括亞都麗緻飯店總裁嚴長壽、台灣高鐵董事長殷琪、台積電文教基金會董事長張淑芬、建築師姚仁喜、大愛電視台新聞部經理葉樹嫻，也到場分享從師父身上學到的身教。葉樹嫻表示，每每遇到任何挫折挑戰，就會想到師父開示的「逆增上緣」，心中便充滿感恩；嚴長壽也分享，師父虛懷若谷的身教最令他感佩；潘煊則感念整個採訪、寫書的過程，都是珍貴的學習，就像師父給她的禮物。

《聖嚴法師最珍貴的身教》一書，是師父在人生最後的三年間，接受作家潘煊採訪的整理紀實。全書以「心靈環保」為主軸，介紹師父的理念，包括漢傳佛教、心五四、心六倫等，最後一章並以「法師的最後遺願——法鼓大學」為題，介紹師父對法鼓大學辦學的願景與方向。

師父的身教不僅記錄在書中，更留在世人心中，讓人在感恩師父時，更牢記師父教誨，繼續推動法鼓山的理念。



▲《聖嚴法師最珍貴的身教》作者潘煊（右二），為早日圓滿師父的弘法悲願，將版稅全數捐贈法鼓大學，由方丈和尚（左一）、法鼓大學校長劉安之（左二）代表接受。
(許朝益攝)

介紹漢傳佛教果祥法師方濟會演講

【釋常悟／台北報導】在天主教方濟會邀請下，僧團果祥法師三月二十一日於台北聖母聖心會活動中心，以英語發表專題演講，向近三十位來自各國的外籍神父、修女介紹台灣佛教現況、法鼓山的理念與禪宗修行法門，教廷駐台大使館新聘隨員（Paul Fitzpatrick Russell）也到場聆聽。

當天的演講，果祥法師依佛教的起源、發展，傳入中國形成漢傳佛教，後再傳入台灣。蓬勃發展至目前的情況，分成四部分介紹推廣的理念和精神、禪宗的修行法門，一一介紹給大眾。

照片中，佛化婚禮、佛化祝壽、佛化奠祭的社會關懷理念，獲得與會者的認同；落實在水陸法會中的環保觀念及結合科技的數位化牌位，更贏得聲聲讚歎。當聖嚴師父靈骨植存的影像出現螢幕上，未留給世人最後的教化。許多人知道是師父以身示範，留給世人最後的交流互動時，與會人員提出了佛教僧侶的日常生活、禮拜佛像的緣由、禪宗修行的方法等各個層面問題，踴躍詢問的狀況，顯示與會者認真的態度及開放的心胸，果祥法師也逐一為提問者說明。這次的交流，雙方都感到深具意義，除了對漢傳佛教有深一層的認識，彼此在服務社會、利益他人的菩提心上，找到了共同基礎，並體認到信仰雖然不同，但宗教交流是珍貴的，也是必要的。

一千五百人皈依 發願分享善的力量

「心就是力量，你安安平安，你四月十九日，在方丈和尚果東法師開示祝福下，來自海內外近一千五百位民眾，在農禪寺完成皈依儀式，成為心平安的歡喜學佛人。」

一在家庭、工作、校園等日常生活中，分享自己善的力量、感恩善的力量。方丈和尚開示時，特別鼓勵信眾隨喜讚歎周遭的善事，將它記起來，做出來，即使天不少三代同堂民眾、外籍人士，都相偕皈依三寶；會場外，法鼓山各會團的迎新博覽會也熱烈展開，迎接新皈依弟子藉由禪坐、念佛、擔任義工，開啟心中的寶山，為人生帶來幸福與希望。
(文／編輯室、圖／許朝益)

新聞簡訊

美國哥倫比亞大學設立 漢傳佛教學術出版永久基金

致力弘揚漢傳佛教的中華佛學研究所，為獎勵更多學者投身漢傳佛教的學術研究行列，3月17日經教育部覆函同意後，捐贈25萬元美金給美國哥倫比亞大學，成立一永久出版漢傳佛教書籍的專案。

此一專案由擔任「聖嚴漢傳佛教講座教授」的于君方教授，負責專書出版的推薦與審核。專案通過成立後，哥倫比亞大學每年都會出版一至二本英文版漢傳佛教專書，對於漢傳佛教學術研究的提高、於西方世界的推廣，將大有助益。
(編輯室)

第一屆自我超越禪修營 法鼓山園區舉行

法鼓山「第一屆自我超越禪修營」，3月26至28日於園區禪堂舉行，由禪堂堂主果元法師帶領，共計有98位社會各界菁英人士參加。

「超越自我，就是以慈悲智慧對待他人。」除了禪修方法的指導與練習外，學員們從師父每日的開示影片中，學習到皈依、布施、受戒、禮拜等基本觀念，對於法鼓山的「四安」、「四環」、「心靈環保」等理念，也都在短短三天中，獲得深刻體驗。
(徐慧娟)

生命教育種子教師 法鼓山進行增能之旅

32位高中生命教育種子教師，在生命教育學科中心主任、羅東高中校長游文聰帶領下，4月9至10日到法鼓山園區進行「宗教與人生增能之旅」。教師們隨眾作息，融入佛教寺院生活，體驗法鼓山推動的心靈環保與生命教育。

參與的教師們表示，生活化的課程與規律的作息，令他們感受到放鬆自在；法師、義工們自然流露的身儀與口儀，在在展現出「心靈環保」的落實，期能透過這樣的體驗，為學子設計出安頓身心的課程。
(編輯室)



法鼓山 川緬賑災 一週年

釋常法 (法鼓山慈善基金會副秘書長) 一〇〇八年五月，中南半島的緬甸以及中國...

因此一年來，除了援建以「心靈環保」的境教為意涵的一所小學、一處衛生院(即地區醫院)外...

於此一年來，除了援建以「心靈環保」的境教為意涵的一所小學、一處衛生院(即地區醫院)外...

於此一年來，除了援建以「心靈環保」的境教為意涵的一所小學、一處衛生院(即地區醫院)外...

於此一年來，除了援建以「心靈環保」的境教為意涵的一所小學、一處衛生院(即地區醫院)外...

於此一年來，除了援建以「心靈環保」的境教為意涵的一所小學、一處衛生院(即地區醫院)外...

迎向希望的

365天

二〇〇八年五月，緬甸風災、四川地震，無數受苦受難的人，喚起了無數人的大悲心...



安身：擔任義工的醫師們，為四川災區居民提供醫療服務。(慈基會提供)



安家安業：法鼓山援建的秀水第一中心小學已經動工。(慈基會提供)

希望·在四川

希望·在緬甸



安身：法鼓山義工深入緬甸災區發送物資，提供居民日常生活所需。(慈基會提供)



安家安業：法鼓山在緬甸援建的丹閣綜合學校。(慈基會提供)



安心：法鼓山僧團法師關懷緬甸孩童。(慈基會提供)

【緬甸賑災救援記要】

Table with columns for Time (時間) and Rescue Record (救援記要). It lists various relief activities from May 2008 to April 2009.

安心：法鼓山僧團法師關懷緬甸孩童。(慈基會提供)



安心：「心理重建交流座談會」與災區志願者分享關懷技巧。(梁金滿攝)

【四川賑災救援記要】

Table with columns for Time (時間) and Rescue Record (救援記要). It lists various relief activities from May 2008 to April 2009.

有限付出 無限收穫

寫這篇心得時，距離「五一二」大地震，將近三百二十天...

因為有了法鼓山的安心站，在熱情退去、焦點淡化後，仍有專業人員長期關懷...

施受共生 流動延續

「一〇〇八年五月的亞洲，是一個苦難的記憶。當我的故鄉——緬甸，因風災死傷人數不斷增加之際...

團長請我跟我說幾句鼓勵的話。我握著戴在身上的名片，先說明自己是緬甸人，然後轉述台灣人心中的心意...

【家訪義工心得】◎小Q (四川什邡大學生志願者)

不只問候 更有希望

「五一二大地震」發生快一年了，它帶走了我們的家園，帶走了我們的親親，帶走了太多太多...



法鼓山5.12川震獎助學金頒發儀式。圖為安縣中學獲獎學生。(白超攝)

四川學生獎助學金 第一梯次發放圓滿

【左菁華、傅佩芳/四川報導】法鼓山慈善基金會在援助秀水第一中心小學、秀水中心衛生院重建典禮後...

僧大東南亞招生行

展開大專院校交流會、生命體驗營 南國青年遇見自己 更增求法願心



▲法鼓山僧大東南亞招生行在馬來西亞舉辦「生命體驗營」，75位青年學員從「心」了解自己。(法鼓山僧大提供)

【本刊訊】滿載著聖嚴師父建僧的悲願，法鼓山僧伽大學副院長果光法師、學務長常惺法師等一行五人，三月二十七日至四月二日，前往馬來西亞、新加坡，展開二〇〇九僧大東南亞招生活動。除了與當地多所大專院校青年學生，進行面對面交流，在馬來西亞護法會協助下，並舉辦一場「生命體驗營」，七十五位青年學員不僅從「心」了解自己，對師父建僧的願心、僧大的辦學使命，更有了具體認識。

二十七日日師們一抵達馬來西亞，便馬不停蹄至文島港(Selangor)佛教會、沙登(Serdang)佛教會等地，與拉曼大學(UTAR)、博特拉大學(UJM)、國際醫藥大學(IMU)等多所大專院校學生進行交流；三十日則在馬來西亞護法會、新紀元學院(New Era)大禮堂兩地，與馬來西亞大學(UM)、英迪學院(INTE)、新紀元學院等院校學生交流。

於二十八、二十九日兩天舉行的「生命體驗營」，則以World Cafe形式設計不同主題，藉由不斷更換組別，讓青年學員在增加互動時，層層深入了解自己，探索內心世界：我是怎樣的一個人，我的人生方向在哪裡？學員們紛紛表示，自己從來不曾如此深入遇見自己。

參與東南亞招生行的常文法師分享，這趟行程雖然緊湊，但是學目所見，都是對正法充滿渴求，對人生充滿疑惑的年輕臉孔，「與大專院校學生的交流，讓我們看見在南國天空下，有很大的福田等我們去開墾、播種。無論是禪修、心靈環保、三大教育，都是這裡的年輕人渴望汲取的精神食糧。」

【認識法鼓山僧大】
 融合傳統 展現創新學風
 徐慧娟

僧大另一項特色，是重視實踐精神。如「作務與弘法」課，以社區服務與校外關懷為課程內容，不管是四年制的佛學系、六年制的禪學系或二年制的僧才養成班，都是必修。此外，學僧自發性的活動，如舉辦了七屆的「生命自覺營」、引導學僧深入認識自我的「World Cafe」、以及將在五月十一日創刊的《法鼓文苑》校刊等，充分體現學僧實踐佛法的精神。此外，每年畢業生激盪腦力規畫發表，已成為許多人引頸期待的優良傳統。

創新的教育理想，為現代僧伽教育樹立典範。

為了培養優秀的漢傳佛教宗教師，僧大必須走出傳統佛學院的格局，以創新的理念辦學。傳統出家人應有的訓練，舉凡佛事儀軌、梵唄、佛學課程、禪法修行等，僧大學僧當然不能錯過。有別於傳統佛學院，僧大的課程中，加入了一般大學的通識教育。課程與一般大學生一樣，必須學習電腦、英文、寫作、思考訓練、知識管理，這是為了使未來的宗教師掌握現代的知識工具，使將來的弘法工作更便利，更適合現代需要。



▲僧團法師至馬來西亞博夫佛學會，與青年學子們進行交流。(法鼓山僧大提供)

法鼓佛教學院 扎根佛教教育

【本刊訊】打坐、臨終關懷、社會服務，成了大學殿堂學習的內容！今年二月，法鼓佛教學院與台灣科技大學合作開設「人文關懷與社會參與學程」，深獲學生好評，課程堂堂爆滿。四月二日，佛教學院校長惠敏法師、台科大校長陳希舜於台科大舉行記者會，說明學程的內涵、學生參與修學的情況，現場同時聚集一百多位師生前來了解課程概況。

二〇〇八年四月，佛教學院與台科大締結為姊妹校，今年兩校首次合作，開辦人文關懷學程，整合了禪修、生命教育與社會關懷。學程由惠敏法師統籌，規畫有一

與東山高中締約 連結高中大學研修
 許翠谷/金山報導

【許翠谷/金山報導】四月八日，在法鼓佛教學院週年校慶典禮上，校長惠敏法師與台北市私立東山高中校長陳佳源、代表兩校共同簽署「教育夥伴關係合約書」，在方丈和尚果東法師、東山高中董事長悟圓法師及現場一百多位貴賓、師生祝福下，為佛教教育向下扎根開新頁。

方丈和尚尚詞時，感念聖嚴師父對佛教教育的願力與支持，成就了今日佛教高等教育的發展；長期關注佛教教育的東山高中，三十多年前由佛教青年共同籌設，一向受到東初老和尚師父的關心與肯定，方丈和尚尚詞時的合作，能為佛教教育注入新活力。

陳佳源校長表示，由於親身經歷佛教辦學的艱辛，因此更加珍惜每個推廣佛教教育的機會；而惠敏法師特別提出自己學生時代接觸佛法的因緣，點出當前佛教教育向下扎根的重要性。

佛教學院自二〇〇七年成立以來，陸續與國內外知名院校締結姊妹校，強化跨領域的國際學術交流。今年與東山高中締約，未來將共同規畫課程、支援教育資源，並計畫以東山高中為實習學校，辦理進修推廣教育，以銜接高中與大學間的佛教教育及研修。



▲方丈和尚(右二)、校長惠敏法師(右一)、東山高中校長陳佳源(左一)、董事長悟圓法師(左二)慶祝兩校締結為教育夥伴。(許朝益攝)

▲四月二日在台科大舉行的記者會上，佛教學院校長惠敏法師、台科大校長陳希舜(左)帶領同學在現場打坐體驗禪修。(台灣科技大學提供)

僧伽大學98學年度招生

- 報名日期：5月31日止
- 洽詢電話：(02) 2498-7171轉2351教務處註冊組
- E-mail: seb@ddm.org.tw
- 網址: http://sanghaui.ddm.org.tw



時代多變 信念屹立不搖

◎劉安之(法鼓大學校長)

大家都知道，法鼓大學是教育界有聲望的佛學研究機構。這所佛學研究機構，象徵著佛教的現代化、國際化、生活化、實踐化。在我們身處這個多變的時代，我們需要一個不變的基礎。

十年前，我們開始籌設法鼓大學。十年之間，我們看到了一個不一樣的世界，全球暖化了我們的身邊，經濟蕭條進入了我們的生活，道德價值不再只是做人的基本規範，這些大環境帶來的困局，似乎也步步侵蝕著我們對未來的信心。

然而，大學是社會的良知，也是社會的典範。法鼓大學的成立，也再次宣示我們要面對現任的環境，接受歷史彌新的時代任務，既發展在地的特色，也同時經營未來的世界。然而，無論過去、現在、未來，我們都堅持著一貫的理念與目標，亦即「提昇人的品質，建設人間淨土」。

聖嚴師父創建法鼓大學，以超越性的眼光，看到全球最需要的，是具備品德、有領導、溝通、協調能力的人才。我們不僅要有專才培育的系統，也要有全方位思考、生命深度探索、跨領域多元開放思考，以及品格養成環境的規畫，而正是法鼓大學所著力之處，亦即透過正式課程的規畫、書苑

每日5元 三年5475元
 成就一所 世界迫切需要的法鼓大學

許願或連署加入大願興學 智慧慈悲小沙彌和您歡喜結緣

【大願興學服務小組】

- 地址：112台北市北投區公館路186號
- 電話：(02) 2893-9966轉6312~6314
- 傳真：(02) 2893-1138
- E-mail: ddm5475@ddm.org.tw

到 繳款，維持5475元方便。欲索取條碼捐款單，請洽各分院辦事處，或大願興學小組。

法鼓書齋

■《聖嚴法師的頑皮童年》
 作者：聖嚴法師·插畫：菊子
 出版日期：2009年5月

本書是法鼓文化為兒童讀者開闢的新書系「故事寶盒」第一本書，內容收錄二十五篇聖嚴師父童年的頑皮故事，看師父如何從一個小頑童變成小沙彌，並進入佛學院，改變一生！知名插畫家菊子為這些故事繪製四十二張精彩插圖，讓書中人物更添活潑的生命色彩。

■《楊郁文——其佛法之理解與實踐》
 作者：黃侃如·出版日期：2009年5月

以十年的時間，獨力編纂完成《中華阿含辭典》的楊郁文，不僅是一位專業佛學研究者，亦具備深厚的宗教情懷。本書從楊郁文的生命經驗出發，內容包括楊郁文的生命歷程、與學僧之間的互動，以及其研究著述之分析，進而歸納其研究佛法的態度，還有在生活中應用佛法的實例，是整體探討佛法之理解與實踐關係性的研究著作。

◎洽詢電話：(02) 2896-1600 ◎法鼓文化心靈網路書店：www.ddm.com.tw

數位典藏研討會 架構資訊交流願景

【徐慧娟/台北報導】未來世界，只要進入一個網站，動手手指頭，就可以得到所有與佛教有關的資訊。四月十五日，於中研院歷史語言研究所舉辦的「佛學數位典藏資源整合研討會」上，法鼓佛教學院副院長杜正民說，數位典藏未來的願景，會中並發表「二〇〇九年台北版電子佛典」成果。

這項「拓展台灣數位典藏計畫」的研討活動，由國科會主辦，法鼓佛教學院、中華電子佛典協會(CBETA)協辦，佛教學院院長惠敏法師、副院長杜正民、圖書館館長馬德偉、洪振洲教授，以及中研院教授顏娟英、台大教授項瑛、陳光華等，皆出席發表論文，呈現卓越的研究成果。

延續CBETA過去十年的努力，佛教學院進一步發展台北版電子佛典計畫。這項計畫今年的重點是《嘉興藏》數位化工程，至今已完竣二百八十四部。佛教學院同時推動的尚有佛教藏經目錄數位資料庫、詞彙與時空地理資訊GIS整合計畫等，預計架構一個國際性的交流平台，這次的研討會，正是邁向這個願景的第一步。

在三月二十九日青年節這一天，洋溢學習活力的法鼓德貴學苑，正式與大家見面了！隨著法鼓大學、人基會、法青會陸續開課，這處法鼓山的「心」地標，逐步開展大學院、大關懷、大普化三大教育事業，「心靈環保」的種子，就在台北市中心，扎根發芽囉！

座落市中心 發揮教育關懷角色
啟用典禮上，方丈和尚特別勉勵，面對全球金融環境變遷，德貴學苑做為「心靈環保」地標，更應引導大眾從「心」出發，隨時隨地向善思考，並秉持「大悲心起，願願相續」的精神，入世關懷，成為淨化人心、安定社會的力量。
「德貴學苑的啟用，我不但恭賀法鼓山，更要

長李仲一、法鼓大學校長劉安之、陳嘉男等貴賓，歡喜蓋上象徵種子發芽的印記。現場法青學員一片歡呼聲，象徵更多年輕人將來到德貴學苑，灌溉自己的心靈種子，讓慈悲與智慧成長茁壯。



▲方丈和尚果東法師、台北市副市長林建元，在法鼓德貴學苑四樓的彩繪牆「純真覺醒」，歡喜蓋上象徵種子發芽的印記。(許朝益攝)

法鼓德貴學苑

台北市「心靈環保」新地標



▲法鼓德貴學苑啟用典禮上，法青會員們歡唱歌曲「純真覺醒」，迎接學苑啟用。(許朝益攝)

大學院教育

法鼓大學 人生café飄送禪香法味



▲單德與教授(右)、楊荷教授(左)分享「禪與心靈療癒」。(許朝益攝)

四月三日晚上，法鼓大學「人生café」新開張，首場在法鼓德貴學苑十樓，由中研院楊美芬所副所長與德貴學苑主任楊美芬、法鼓大學校長劉安之與一百二十位聽眾，都共同品嚐這盞禪香法味。
在法鼓大學助理教授單德與開場後，單德與首先介紹華裔美籍作家楊荷亭，以寫作幫助退伍軍人走出重創，轉而推行和平運動的故事。楊荷亭指出，湯亭亭透過禪修與寫作的結合，在心理治療上稱作「生命書寫治療」，西方心理治療在高度發展後，轉向東方的禪修取材，現在流行身、心、靈療癒的「一人治療」，其實便是東方的生命傳統。
這場人生café結束後，不少人已預約下場，四月十四日人生café「超越逆境的佛法」開課，由僧團果悅、果暉、果元等幾位法師主講，繼續傳送佛法禪味。(邱惠敏)

創心出發!

◎許翠谷

二月二十九日這一天，是法鼓德貴學苑的啟用典禮，在學苑四樓的彩繪牆「純真覺醒」上，方丈和尚果東法師、台北市副市長林建元、法鼓山人文社會基金會秘書長林建元、法鼓山人文社會基金會秘書長陳嘉男等貴賓，歡喜蓋上象徵種子發芽的印記。現場法青學員一片歡呼聲，象徵更多年輕人將來到德貴學苑，灌溉自己的心靈種子，讓慈悲與智慧成長茁壯。

多元活動 人人都能奉獻成長
法鼓德貴學苑共有十個樓層，由法鼓大學籌備處、人基會與法青會共同運用。淡褐色的大樓外觀，以敦煌石窟為概念，象徵學員在此接受佛法薰習，個個都是菩薩、未來佛。
走進學苑內部，現代、環保的材質設計，配合各單位特質而有不同規畫，例如法青會以開放式的客廳、彩繪牆，展現創意發想與交流互動；人基會設置靜謐的關懷協談空間；法鼓大學則以咖啡館式的講堂，激盪心靈對話。
啟用後的德貴學苑，隨即舉辦各項學習與關懷活動，例如法青會規畫「法師有約」心靈工作坊等講座，為青年朋友解惑人生、安頓身心；人基會啟動關懷生命專線、提供心理諮商服務；法鼓大學開辦「人生café」、「公益論壇」等跨領域對話；此外，陸續開課的志工培訓課程，更讓學員在汲取知識的同時，也能奉獻所長，成為心靈環保的種子。

來德貴學苑走走

法鼓德貴學苑位於台北市的西門町，是青年朋友、社會大眾學習最方便的心靈加油站，每層樓都有開放空間。歡迎大家一起來，為身心靈補充能量囉！

樓層	特色介紹
1F 法鼓書店	【法鼓書店】 展售佛法、禪修、輕心靈等書刊，以及環保生活用品。店內座椅式的窗沿設計，可讓人放鬆坐下，享受翻閱書籍的樂趣。書店旁「解禪蔬食」供應健康的蔬食、咖啡與點心。
2F 大殿	【大殿】 開闊的殿堂上，釋迦牟尼佛安詳端坐，低眉微笑，窗外是一樹又一樹的靜謐清涼。德貴學苑的大殿不只有梵唄、法語，年輕人也可在此擊鼓而歌、高談闊論，更可以觀呼吸、安處瀟然。
3~4F 法鼓山世界青年會	【彩繪牆】 由法青學員創作的彩繪牆「純真覺醒」，延展於四樓牆面，朵朵雲彩開展成一片陽光燦爛，彩虹光影下一顆顆正在抽芽的菩提種子，象徵青年在佛法滋潤下，茁壯成長。
5F 法鼓山人文社會基金會	【關懷生命專線】 質樸明亮的空間，間或點綴的綠意，襯托著聖嚴師父親筆的「關懷生命」墨寶，協談義工正專注聆聽，提供諮詢服務。「關懷生命專線」的啟用，讓愛與關懷無限延伸。
6~10F 法鼓大學	【開放式學習區】 半弧形多媒體演講廳、多功能講堂、禪修室，以及咖啡館式的討論區域，讓知性對話與創意發想，在此傳遞交流，讓每個駐足停留的人充電再出發。 【法鼓大學圖書館】 法鼓大學圖書館德貴分館開放社會大眾借閱，館藏查詢系統特別設置了人生、公益、藝術、環境四個學院的特色館藏。八樓「政通書房」的藏書由台灣思想史學者章政通捐贈，活絡法鼓大學在人文社會科學方面的治學與研究。

法鼓德貴學苑怎麼去?

地址：台北市中正區延平南路77號
電話：
(1) 法鼓大學：(02) 2191-1011
(2) 法鼓山人文社會基金會：(02) 2191-1015
(3) 法鼓山世界青年會：(02) 2191-1020
(4) 關懷生命專線：4128-853

開放時間：週一至週日上午9:00~下午9:00
搭捷運：捷連藍線西門站5號出口
搭公車：可搭乘經博愛路、衡陽路、軍史館站、寶慶路、捷連西門站的公車。
自行開車：可由武昌街進入中山堂地下停車場

大關懷教育 人基會「關懷生命專線」溫暖上線

「四二二八八五三」，法鼓山關懷生命專線三月二十九日上了線，在方丈和尚果東法師、中華電信董事長呂學錦、台積電文教基金會董事長張淑芬等貴賓見證下，人基會於德貴學苑啟動「關懷生命專線」，關懷中心副都監果東法師並為六十七位協談義工授證。
「我們終於等到這一天了！歷經一年的教育訓練及審查評選，義工歡喜地接受證書，並宣讀祈願文，未來將以佛法為體、心理諮商為用，提供社會大眾傾聽、協談和諮詢服務。
「一杯子缺一角，轉一個方向，還是能喝；很多事不必執著，換個角度想，世界會更美。」人基會當天也公布與中華電信合辦「一手握滿了暖意」手機簡訊徵文優秀作品，並舉行頒獎。一則則傳遞善念、鼓舞人心的作品，多出自年輕參賽者，評審團召集人張淑芬鼓勵他們，將文字付諸行動，主動關懷身邊的人，一定能讓社會更美好。(許翠谷)



▲方丈和尚果東法師、中華電信董事長呂學錦(左三)、台積電文教基金會董事長張淑芬(左二)等貴賓，一起啟動「關懷生命專線」。(許朝益攝)

大普化教育 法青會「法師有約」解開人生密碼

「我的未來到底在哪裡？」面對時下青年的徬徨與困惑，法鼓山世界青年會籌畫「法師有約」系列講座，邀請團法師解開人生密碼。四月九日首場「改變命運原來如此」，於德貴學苑二樓大殿登場，由僧團都監果東法師與近二百位青年、社會大眾一起掌握改變命運的契機。
「在座沒有人從未算過命、求過籤？」果東法師一開始的提問，讓聽眾會心一笑，也點出一般人向外索求解答的習慣。法師回憶自己未學佛之前，研究卜卦、紫微斗數多年的十字路口來去自在。
「改變命運，從活在每一個當下開始！」果東法師點出每一個「現在」，都是過去的因緣成熟而致，將來會如何，決定於「現在」。了解因緣法，遇到困境便能坦然接受，積極處理，創造未來良善的因緣，讓生命更美好。
除了「法師有約」，法青會的心靈工作坊、心光講堂等，四月中旬起也陸續開課，歡迎青年朋友前往參加。(許翠谷)

「法師有約」系列講座首場「改變命運原來如此」，由僧團都監果東法師講授改變命運的契機。(法青會提供)

開創網路一片天
發揮天賦 創業就業都OK

主講人 Emma 許家郁
SweetGift不織布創意坊經營者
大學地產等系的艾瑪，專業進入保險業，除了是個專業的風險管理經理人，還有一雙巧手。
原本玩票性質的網拍作品，因為用心與創意，別具特色而獲得廣大迴響，開啟自利利他的創業之路。
知名畫大媽的艾瑪，除了教授不織布的創作外，更透過「如何經營網拍與部落格」的課程，協助大媽也在網拍開創出一片天，幫助很多人找到經營事業的新契機。

5/23六 18:30至20:30 (18:00入場)
地點：法鼓德貴學苑 台北市延平南路77號 捷連西門站5號出口，中山堂公園對面
網路報名：法青布拉格 http://blog.sina.com.tw/dmnp
參加費用 費用全免 聯絡電話 02-21911020

航向淨土的GPS
由青澀到承擔的菩薩航道
法青種子培訓營

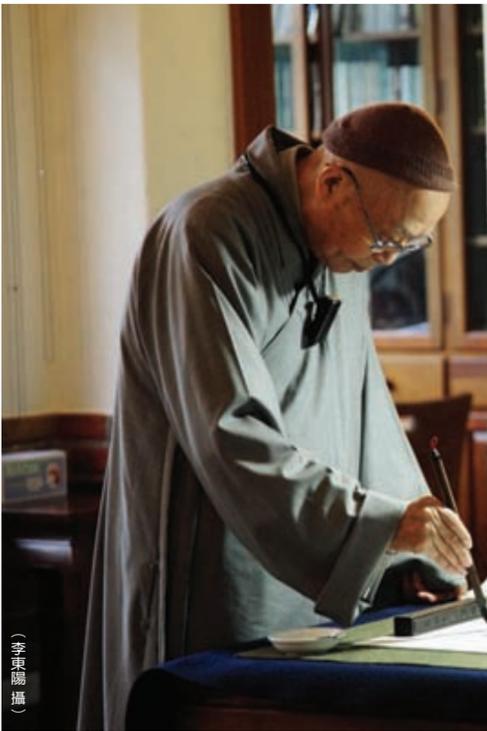
5/29-5/31
三法中心 法鼓山教育研究中心
法鼓山世界青年會 法鼓山世界青年會

主講單位 財團法人法鼓山基金會
執行單位 法鼓山世界青年會

2008，心中的菩薩起飛了，以熱情、真誠學習的心，法青的種子乘風飛揚，悠游在為眾生奉獻的晴空。
2009，讓我們帶領您，讓心中的願更有方向，讓兩邊的肩膀更寬闊，自在航行不迷路。
只要您是18-35歲，不想讓青春留白，又想要奉獻自己的青年朋友，歡迎您一起加入我們純真覺醒的航路！

法青布拉格
http://blog.sina.com.tw/dmnp

即日起至5/18，額滿為止
18-35歲德貴青年
費用全免



(李東陽攝)

人生一甲子

傳薪再創新

二〇〇九年五月十日，《人生》雜誌滿六十歲了。邁向一甲子的《人生》，不僅見證了漢傳佛教的蛻變，在時代更迭洪流中，復以文字力量，肩負起佛法慧命的承續弘揚。本期邀大家一起回顧《人生》六十年的故事，在你我參與中，傳薪《人生》、創新《人生》！

◎辜琮瑜（《人生》雜誌客座總編輯）



▲《人生》由東初老人創辦，並由聖嚴師父傳承。 (本刊資料)

生命的誕生是一場從零開始的奮鬥，《人生》的成長因緣，也彷彿經歷這樣的過程。六十年的歲月，在寧靜的時光長流裡，看似緩慢的推移，卻其實早已經歷著一波一波湧動的力量來去。

東初老人創辦 聖嚴師父傳承

一九四九年隨政府來台的佛教界長老，帶著大陸漢傳佛教的傳承，陸續展開艱難經營。此時，身為太虛大師傳承者的東初老人，秉持大師「建設人生佛教」的志業，決意出版《人生》雜誌，以一傳薪的精神，於是一九四九年五月，正式開辦。

一手創辦《人生》的東初老人，既寫稿又邀稿，要募款籌經費，還得自己編輯。草創時期的《人生》，如同艱苦大環境中成長的童年，有一頓沒一頓地捱著，一度度的停刊與復刊。到了一九五七至一九五九年間，隨軍隊來台尚未再度出家的師父，開始用張探薇、歷世將軍等筆名投稿，為《人生》注入新世代的力量。一九六〇年，十一歲的《人生》由二度出家的師父，正式接下主編的工作。

在這之前曾任主編的張少齊、圓明法師、廣慈法師、幻生法師、心悟法師、成、法師、星雲法師、性如法師、楊白衣等，如共同撫育幼童的長輩們，一齊為《人生》闢出了一條逐漸開展的道路。

停刊二十年復刊 因應時代不斷創新

一九八二年八月，三十三歲的《人生》正式復刊，由聖嚴師父主持，禮聘成一法師擔任社長，方簡書為主編。



▲1982年，《人生》正式復刊，師父寫下〈勉「人生」復刊辭〉。(李東陽攝)

美好的晚年 2 ◎聖嚴師父

老病相隨 平靜安閒

住 在加護病房，因為同房間中另有其他病友，數位護士以及值班醫師，不時在病房中進進出出，我則於麻藥退後，傷口疼痛異常。醫生問我有幾分痛，一忍，十分痛就會打滾了，那就必須再用麻藥，並且給了一個小橡皮球，握在手中，嗚我痛得不能忍受時，便捏一下小橡皮，麻藥自動進入我的體內。我用禪修時對腿痛的觀想法，不欲乞求麻藥的幫助，居然也很管用。

醫生規定護士每隔一段時間要為我注射一次消炎針，鼻孔戴上氧氣罩，手背上埋著軟針，經常在給我打點滴，由於我必須注進的水分太多，以致水分多聚積到肺部去了。經過X光檢查及超音波透視，由何弘毅副院長召集了醫師群開會決定，認為我必須馬上作洗腎的準備手術，同時進行肺部隔離穿刺，本來左右兩肺均有積水，像水箭似地噴射出五百多西西血水之後，右肺也緩和了下來。至於洗腎，它的正式用語有兩種：一是血液透析，二是腹膜透析。我則不習慣經常要在小腹內灌入一兩公升的藥水，而且兩個洞口若引生潰瘍等疾病，也很麻煩，所以採用

以全開報紙型季刊面世，同年十一月改為雙月刊，至一九八四年九月重新以月刊形式出現。當時師父寫下〈勉「人生」復刊辭〉，期許《人生》要能符應時代需求，透過「有趣的、人情的、知識的、啟發性的、樂觀的、鼓勵性的」面向，負起良師益友責任，陪伴每一位需要它的人，以建設人間淨土，開段似錦的前程。一九八九年，《法鼓文化》出版，源相繼相繼。

大環境中，佛法弘傳不再清寂，佛教雜誌也一本本出現，但這樣的情境中，也面臨著較過往更嚴峻的挑戰。無常的人間，災難頻仍、世局動盪、經濟蕭條、人心浮動，這時的《人生》，形式變化著，內容調整著，都為因應這些挑戰而來。

今年二月三日，《人生》導師聖嚴師父圓寂，痛失導師的《人生》，發願秉持師父主編，復刊並持續維繫雜誌的理念，在邁向六十年的此刻，承繼師志，以「盡形壽獻生命」的精神，為此世建立人間淨土奉獻心力。

發願承繼師志 傳續文化弘法使命

今年二月三日，《人生》導師聖嚴師父圓寂，痛失導師的《人生》，發願秉持師父主編，復刊並持續維繫雜誌的理念，在邁向六十年的此刻，承繼師志，以「盡形壽獻生命」的精神，為此世建立人間淨土奉獻心力。

句句觀念皆實用 ◎林博文

一九九六年夏，我擔任護法會洛杉磯聯絡處召集人，當地文化道場設了一個圖書館，向法鼓文化訂購不少書籍，包括《人生》雜誌，我從此成為忠實讀者。

每個月拿到《人生》時，一定先讀前面幾頁聖嚴師父的開示，因為內容簡要、清楚，每次讀完，心裡都會說：「對了！就是這樣。」有時候，整期雜誌對「生老病死」或「行住坐臥」等的專題討論，不只觀念清楚、正確，也介紹實用的方法，這時候我都想把整本雜誌，寄贈給親友與當地的護持會會員們。

師父曾說，有時可能一句佛法，就能改變人的一生命。自己從佛法中得到益處，自然也希望與人分享，《人生》等於幫我完成了這個希望。

【感恩·人生】

九九三年，因家母年紀大，需要我居家附近的工作方便照顧，剛好《人生》應徵採訪編輯，新工作讓我法喜充滿！

之前雖然學佛，也愛看佛學著作，但直接把佛法智慧，在行文中自然流露，以助讀者用佛法觀念透視人生，可真是考倒我了！當時每期專題豐富的參考資料，常常費了

【感恩·人生】

九九二虎之力才能消化，就這樣，養成我對人、對事，都能進一步以佛法來觀照的思考，這對我的人生影響而言，真是無價之寶。

我閱讀《人生》，深受每一位作者所感動，它不但是讀者的精神食糧，也是作者們「愛」的園地，作者將他們的「人生心得」搬上《人生》，字字都孕著著真誠與智慧，篇篇都是照亮讀者的明燈。

《人生》流露出的法乳，大家都能得到滋養；每一期都可能影響、改變大家的人生。感恩《人生》！

【期許·人生】

我的生命與《人生》雜誌息息相關，從當一位讀者、作者，進而成為編者。我之所以會從讀者成為作者，則是《人生》主編性如法師的關係。他知道我在香港王道法師的《人生》雜誌投稿，於是向我提議：「你原本是法師，應該也為我們的《人生》提供稿子。」於是我開始為《人生》寫稿；也因此認識了東初老人。

當時東初老人看我文章寫得很動，而且內容頗有見地，就請性如法師約我見面。見面以後，又親自約我到他的中華佛教文化館看看，於是我的去拜訪他，日後便在文化館出家了。談起在東初老人座下出家的因緣，真可說是全因《人生》的關係。

《人生》已經六十年了，在台灣

肩負使命 推動法鼓山理念

佛教雜誌能夠度過六十年的，真的不多，也不簡單。我對《人生》的期許，是傳播人間淨土的思想。人間淨土的思想在我腦海中已醞釀很久了，是根據太虛大師的人生佛教及人間淨土思想，還有印順法師的人間淨土思想而來，另外又再重新找經典根據，成為我所提出的一人間淨土。我雖然受他們影響，但我的「人間淨土」是創新的，與太虛大師的「人間淨土」思想不一樣。我們進一步以「心靈環保」為核心主軸的理念，必須持續推動，而這份雜誌的責任，就是推動法鼓山的理念。未來不管我還在不在，不管我是誰擔任主編或社長，我寄望《人生》雜誌都能負起這樣的使命。

（節錄，全文刊載於《人生》三〇〇期、三〇九期）

聖嚴法師的頑皮童年

品格教育 道德教育 價值教育
種下一顆顆心靈環保的種子
培養未來領袖的內在氣質
◎謝俊◎張維◎責任◎鄭重◎公正◎誠實◎

◎作者：聖嚴法師
◎插畫：菊子
◎定價：220元

一個人如果沒有赤子之心，將很難面對現實考驗，堅持理想。聖嚴法師能走出與眾不同的人生格局，也許就是因為他的童心未泯，保持孩童時代的頑皮活力。

——朱德庸

張小燕·侯文詠·劉若瑤·王浩威 聯合推薦

6/30前至法鼓體系書店購買本書，即享79折優惠！

請洽法鼓山各地分院辦事處，歡迎利用人生雜誌第127頁信用卡訂購單或撥打50113371法鼓文化服務專線02-28961600 http://www.ddc.com.tw 法鼓文化 訂購金額未滿650元，酌收80元運費，限國內運送

願願相續·福慧平安

人生60生日快樂

自1949年創刊至今，《人生》已屆滿60週年，《人生》將秉持聖嚴師父的勉勵與期許，繼續傳播人間淨土的思想，帶給世界光明和希望。

人生60生日快樂 專案 即日起至9/6/30止

訂閱《人生雜誌》一年 1440元 (原價\$1800)

送《法鼓山故事》、《法鼓山建築與花樣》

訂閱《人生雜誌》二年 2760元 (原價\$3600)

再加送《聖嚴法師法語集》、《新編藏經·菩提子·白寶玉·念珠》

續訂戶於6/30前續訂再加贈《大悲心手札》乙本。

請洽法鼓山各地分院辦事處，歡迎利用人生雜誌第127頁信用卡訂購單或撥打50113371法鼓文化服務專線02-28961600 http://www.ddc.com.tw 訂購金額未滿650元，酌收80元運費，限國內運送



聖嚴師父教話頭禪 (三)

與自我中心斷除連結

凡是給話頭任何答案或名詞，都是錯的。用話頭將一切執著、妄想、雜念全部打得粉碎，在毫無餘地、沒有退路的時候，本來面目是什麼？像這樣問下去，就是在參話頭。



(張錦德攝)

任何話頭，千萬不能和自我中心連在一起，若是參到最後總是圍繞著自我，將會成為一個傲慢心、自私心非常強的人。所以如果自己發明了話頭，要先去請教師父這句話頭能不能參？否則，最好還是老老實實地用師父建議的話頭。

以下是四種禪宗常用的話頭：

一、念佛的是誰？

習慣念佛者在開始參話頭之前，可以以念佛，但是念了幾句之後，便要提起話頭連續地問：「念佛的是誰？」但是當你在問「念佛的是誰？」時，卻自我回答：「念佛的是我！」雖然常識上是在念佛，但這個「我」是妄想、執著、煩惱的「我」，不是智慧、清淨、無我的「我」，所以這個答案毫無力量，不是正確的。此時該怎麼辦？還是要立刻提起話頭。

若是感覺問「念佛的是誰？」問得很無聊，或是自己已經沒有在念佛，所以對於問「念佛的是誰？」覺得奇怪時，可以改念佛號，直到無聊的感覺消失後，才再提起話頭。若是又覺得無聊，就再念佛，但是念佛的時間不要太長，清清楚楚地知道自己在念佛之後，即提起話頭來參。

念佛者的話頭是「念佛的是誰？」這是因為宋朝之後，許多禪修者也念佛，稱為「禪淨雙修」。以念佛求生淨土，以參禪明心見性。明心見性者同樣發願往生淨土，而發願往生淨土者也需要明心見性，所以參「念佛的是誰？」

二、本來面目是誰？

另外，習慣數息者若是一開始無法

馬上參話頭，也可以先以數息法來放鬆身心，在數了幾次之後，便開始參話頭。不一定要到完全沒有妄念才參話頭，否則，整個禪修期間可能都只是在數呼吸，而沒有機會參話頭了。當你清楚知道自己在數呼吸，心念比較平穩時，就可以開始參話頭。此時心裡也許仍然有雜念、妄想，不過沒有關係，要以話頭來替代妄想。數息者所參的話頭，我的建議是「未出娘胎前的本來面目是誰？」

何謂「未出娘胎」？不要自以為為：「未出娘胎前我是個鬼。」是個靈魂，是中陰身，是第八識；或是認為需要去修神通，修成神通後，就能知道過去世的自己究竟是誰，或是去問能知三世的算命仙，這些想法都是妄念、是魔。所謂「未出娘胎前的本來面目是誰？」意思是「沒有生與死的本來面目是誰？」何謂「沒有生與死」？「出娘胎」是生，有生就有死，死了之後可能又會再出娘胎。「娘胎」指的是什麼？眾生在生死之中打滾，即是出娘胎。我們從無始以來就有生命，那麼，我們在無始以前是什麼？所以，「未出娘胎前的本來面目是誰？」，是要參「無始以前還有什麼？」，「還沒有開始生與死之前是什麼？」，若是自問自答：「無始以前是真相，是佛性，是如來藏：……」凡是給話頭任何答案或名詞，都是錯的。既然任何答案都是不對的，那還要繼續問下去嗎？要用話頭將一切執著、妄想、雜念全部打得粉碎，在毫無餘地、沒有退路的時候，本來面目是什麼？像這樣問下去，就是在參話頭。(待續)

大家一起來禪修

活動名稱	日期	舉辦地點
禪修指引	5/16	農禪寺
	5/30	台北安和分院
禪一	5/10	農禪寺
	5/17	台中分院
生活禪一	5/17	台南安平精舍
	5/23	桃園齋明寺、埔里德華寺
精進禪一	5/31	溫哥華道場
禪訓班二日營	5/22~5/24	三義DIY心靈環保教育中心
禪二	5/22~5/24	法鼓山園區
精進禪三	5/29~5/31	高雄紫雲寺
默照禪七	5/22~5/30	法鼓山園區



【話頭禪十心得】

原來連心都不可靠

◎黃常化

話頭是金剛王寶劍，我真正的體會到了。上山前，已讀完聖嚴師父教話頭的書，因為之前對「我是誰」、「為什麼生在這個世界上」一深一淺，所以這次話頭禪十，我參的是一「未出娘胎前的本來面目是誰？」

參「本來面目是誰」一時，發現怎麼想都想不到答案。一次晚間打坐，發現心力提不上來，昏沉與想知，道答案的心衝突著，呼吸不自覺地變大聲，身跟心的不協調一直出現。察覺到呼吸與心的混亂後，我開始試著放鬆，不用積極渴望的心去想答案，慢慢地，不協調的狀況逐漸消失，內心變得清楚且輕鬆，在體

果如法師的體悟分享，是讓我印象深刻的另一個收穫。在之前，我知「眾生都有佛性」，知道「眾生與佛無二無別」，但是，這一切的一切，與理解理解的，知見上的理解，無法使自身生命與佛法產生共鳴，如同水再怎麼流，仍舊滲不透石頭中。

「唯有對法的親身體證，法才是真實不虛。」果如法師的分享，讓我清楚認知：佛法的殊勝，不僅僅只是發菩提心、奉獻自己、行菩薩道的慈悲襟懷，更有著體證「應無所住而生其心」的究竟自在，以及不思善、不思惡，回到本來面目的超越與智慧。

心被眼睛騙了……原來連心都不可靠，那，心又在哪儿？

放下它，是誰放不下？放下就自由自在。轉身就是，為什麼不轉身直入內心。我很感恩，每一個當下的我，都能做自己想做的事，奔跑、呼吸、修學佛法、護持佛法；我很感恩，能在師父座下、在正知正見的法鼓山上學習佛法。

對於我來說，佛法是很理性、很科學的，多數人將它看成是宗教，其實佛法的教育功能，遠遠超過宗教的功能。目前世界文化交流如此快速，東西方愈來愈多學習禪修，慢慢知道真正的智慧是什麼，也開始應用。我期盼已在其中修學的人，都能發起大信心、大願心，跟隨師父的腳步，一起將佛法弘揚光大。

不再是十天前的我

◎常誠

坐在下山的遊覽車上，窗外仍是那山、那海。然而提起話頭的我，對於聖嚴師父、對於佛法，卻已和十天前的有著截然不同的體會。

因為具足下，我參加此次果如法師帶領的話頭禪十。對我而言，十天是充滿艱難的，有疼痛萬般的腿痛，有方法用不上的無力與失望。然而，果如法師的話語，總不斷帶來信心與力量：「你真要妄念死，難道它不能不死嗎？」「修行，不是一件簡單的事，要投入你全部的生命。」漸漸地，在「一再吃苦」之後，我稍稍體會果如法師所說，有禪坐的功夫，可以把一個人從懦弱變成堅強。

聽了法師的分享，回頭再看《心經》中所說「色即是空，空即是色」，《金剛經》中「凡所有相，皆是虛妄」，自己已不再只用知見去理解，而是對這些內容產生了堅定信心。記得一次禪修時，曾聽果如法師說，當有煩惱時，就問自己：「是誰在煩惱？」這樣煩惱就能少很多。當時心中不大相信，心想：哪有這麼簡單！經過禪十的體驗，才相信原來這是辦得到的。

市區熟悉的建築映入眼簾，不知不覺中，遊覽車已抵達火車站。拿著行李，提起話頭，走在人來人往的台北車站，心裡卻如此平和與安定。這禪十體驗，心中有著對師父更多的感恩，以及對佛法更深的體驗。我，真是何其有幸啊！

【園區義工室訊息】

- ◆**園區新義工說明會**
義工修行是最好的財施、法施、無畏施。怎麼樣從財施進階到法施、再從法施進階到無畏施呢？加入義工行列，您就能體驗得到哦！
• 日期：7月19日(日) 09:00~16:00
• 地點：法鼓山園區
- ◆**景觀維護日——每月二次的約會**
歡迎大小朋友一起來參與景觀維護，學習生活禪，體驗與自然融合的清涼！
• 日期：5月9日(六)、5月24日(日)
(請攜帶雨衣、工作手套、飲水、帽子。)
- ◆**環保清潔日**
師父推動的心靈環保、生活環保，跟著園區環保組出坡，您不論是拖地、掃地、擦窗戶、刷洗廁所，也能洗滌心中貪瞋癡三毒。
• 日期：5月10日(日)、5月24日(日)
◎一年365天，園區義工室天天歡迎您！您可以當一日隨喜義工，更歡迎您來認養固定任務哦！以上資訊詳情請洽園區義工室：
• 洽詢電話：(02) 2498-7171轉2661~2663
• E-mail報名：ddmvol@ddm.org.tw
• 線上報名：http://fagushan.ddm.org.tw「義工資訊」

真心就自在 改善人我關係的六個步驟

A Truthful Heart: Buddhist Practices for Connecting with Others

本書以實用心理學觀點，分享遠類喇嘛獨特的人格特質，與永遠快樂的祕訣——引導讀者以平等心為基礎，重新活化人際互動的溫度與深度。

◎作者：傑佛瑞·霍普金斯 (Jeffrey Hopkins)
◎譯者：陳道明、姚怡平
◎定價：300元

亞馬遜網站 讀者最高書評

對人懷抱仁慈與溫情，是一切快樂的起點。——達賴喇嘛

對想要讓生活更喜悅、更有意義的人，本書是必讀之作。——歌蒂·韓 (Goldie Hawn)

請洽法鼓山各地分院辦事處，歡迎利用人生雜誌第127頁信用卡訂購或郵撥50013371法鼓文化服務專線02-28961600 http://www.ddc.com.tw 訂購金額未滿650元，酌收80元運費，限國內運送

佛說一切法，為治一切心，若無一切心，何用一切法？

百法明門論 講錄

從佛教心理學悟入無我法門

世界真諦 (緣起性空) 要旨，將唯識學唯識五位百法；當初學菩薩住心法、心所法、色法、心不相應行法及無為法的歸納要領，按能地、步深入經藏，製成「百法明門論」講錄。

課程法門：「佛法無我」為核心，為現代人適合、有標準學名相，特別著重「五十二心所法」的講解，引導讀者觀照、分析自己的心理活動與作用，藉助故事「善心所法」的無量功德，有效實踐「煩惱心所法」的自淨其意。

◎作者：釋繼程 ◎定價：280元

請洽法鼓山各地分院辦事處，歡迎利用人生雜誌第127頁信用卡訂購或郵撥50013371法鼓文化服務專線02-28961600 http://www.ddc.com.tw 訂購金額未滿650元，酌收80元運費，限國內運送

心安平安 你，就是力量！

分享善的力量、感恩善的力量
做出來、記下來，讓世界都知道

讓滿滿的善的力量，
在我們的生活循環、在我們的社會發酵。
你就是生活幸福的力量，你就是社會平安的力量。
請讓我們一起成為感動世界的力量。

各位菩薩大德，今年二〇〇九年人類歷史
面臨了百年少見的金融海嘯和心靈海嘯的
雙重挑戰，而我們法鼓山更於今年二月三日，
遭逢創辦人 聖嚴法師圓寂，頓失最重要精神



法鼓山方丈和尚

果東

支柱的事實。但 師父在捨報前留下了珍貴的
教誨，勉勵我們：「心安平安，要在沒有希望中
看見希望，要在艱難中創造快樂，在不景氣的
年代擁抱幸福；只要心安，生活就有平安。」
身為弟子的我們，應以堅定的態度，依教奉
行。對內以「大悲心起，願願相續」做為法鼓山
僧俗四眾傳承法鼓山理念和實踐人生使命的學
習；對外仍需承先啓後，承續恩師為眾生的悲
願，「在關懷中做教育，在教育中做關懷」的
訓勉，讓法鼓山成為社會需要的力量，成為社會
感動的力量。

分享善的力量、感恩善的力量

師父教導我們，其實我們每個人就是社會平
安的力量，就是社會向上提昇的力量！只要實踐
心安平安，任何人都可以扮演衝出重圍、迎向
陽光、創造幸福的社會。我們台灣是一個人文
薈萃、多元精彩的社會，是一個彩虹繽紛、多樣
善美的寶島，不僅值得我們更用心、勇敢的呵護
與愛護，更值得我們發揮一切善的力量，
讓它成為人間淨土的典範。

我們決定在五月十日假台北國父紀念館
中山公園廣場，舉辦「心安平安——
你，就是力量！」祈福感恩會。呼籲
所有民衆，發揮善的力量，分享
善的力量、感恩善的力量，同時
「做出來、記下來，讓世界都
知道」。讓每個個人、家庭、
校園、職場，乃至於我們
的社會、族群、自然
環境都因善的力量
而感恩、感動，

都因善的力量而健康、平安、幸福。
做出來、記下來，讓世界都知道

法鼓山啓動「心安平安——你，就是力量！」
的社會分享，希望邀請每個個人或每個家庭、
學校乃至公私團體，都能發揮創意與願力，
一起分享如何在不同場域時空，為個人、為
家庭、為社區、為社會乃至為世界，帶來具體
而令人感動的力量。一起做出來、記下來，讓
世界都知道，成為成就人人提昇品質的力量；
一起把值得做、需要做、做得到的善的力量，
計畫出來、行動實踐，成為成就處處人間淨土
的力量。

「做出來、記下來，讓世界都知道」是一個
分享善的力量、感恩善的力量具體行動。我
們如果把對家人、朋友、同事乃至社會所見所
聞的善的力量，在家庭的留言板、教室、辦公
室、社區、店家……的意見箱、公布欄、部落
格、網站……等可以分享大家想法的匯聚點，
開始做出來、記下來，讓家人知道，讓朋友、
同事知道，讓鄰居知道，讓社會知道，與我們
一起感恩，一起分享大大小小的善的力量。當
滿滿的感恩和分享善的力量，在我們的生活
循環，在我們的社會發酵，我們就會有一個
平安的社會、幸福的家園和感動的人生。

從自身做起、內心出發，影響全世界

各位法鼓山的僧俗菩薩大德，請讓我們從自身
做起、從內心出發，發酵到社會，迴盪到各地，
影響每個個人、每個家人、親友、同學、同仁、
鄰居，分享善的力量、感恩善的力量。請讓我們
從自我改變、從內心反省，發揮善的力量、行動
善的力量，做出來、記下來，讓世界都知道。
人人都是社會平安的力量，人人都是生活幸福的
力量。

因為心安平安——你，就是力量！
祝福您！感恩您！阿彌陀佛！

2009 好願祈福感恩會 5/10 母親節 早上9:30~下午3:30 /國父紀念館 中山公園廣場

- [舞台節目區]**—體驗心安，祈願平安幸福 開幕祈福：9:30邀請各界貴賓，共同啓動「心安平安——你，就是力量！」社會關懷運動。
音樂饗宴：下午1:10邀請心六倫詞曲創作者吳克群親臨現場，首度發表心六倫歌曲。
- [心靈環保區]**—體驗心安，學習身心安頓 願願相續 / 洗心祈福 / 經行觀禪 / 靜心托鉢 / 安和分院 / 關懷生命 / 大願興學
- [禮儀環保區]**—體驗心安，觀照身儀口儀 親子茶禪 / 好願連連
- [生活環保區]**—體驗心安，照顧生活健康 醫療健診 / 美味素食 / 惜福惜物
- [自然環保區]**—體驗心安，看見生命希望 種樹祈福 / 點亮好願 / 感恩樹林 / 手創環保 / 環保心樂園

- 主辦：法鼓山基金會 / 法鼓山護法總會 / 法鼓山安和分院 / 法鼓山人文社會基金會
- 協辦：國立國父紀念館 / 聖嚴教育基金會 / 法鼓山慈善基金會 / 法鼓山法行會 / 法鼓山世界青年會 / 法鼓山教師聯誼會
- 承辦：法鼓山法緣會
- 本活動贊助結餘將全數護持法鼓大學，成就 聖嚴師父未竟的悲願。
- 現場備有多項限量結緣品，歡迎您帶著家人齊來領受「心安平安」。
- 浴佛、供花、供燈歡迎預約，感恩券歡迎護持請領，請洽法鼓山安和分院。
洽詢專線：(02) 2778-5007~9 分機156~159
網址：http://anhe.ddm.org.tw

