

法鼓山 索法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地

Pharma Drum Monthly

雜誌

知福幸福 安穩向前·踏實健全

知福、知足，有幸福 感恩、奉獻，真快樂



「知福幸福」雜誌，全文請見法鼓雜誌（電子版）

阿彌陀佛！今年法鼓山提出的年度主題是「知福幸福」。祝福大家在新的平安、幸福、快樂、都...

安穩向前 踏實做個知福幸福人

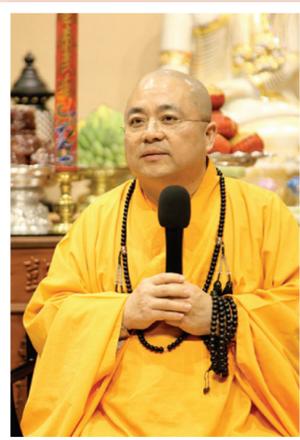
這與「安穩向前，踏實健全」的精神是相契的。一個真正知足的人，心就是安穩的；因為能夠做到進退自如...

幸福真諦在於內心平安與知足。法鼓山的年度主題，從去年的「安和豐富」延續到今年...

幸福真諦在於內心平安與知足

如何才是「知福幸福」？聖嚴師父曾開示，雖然財富、健康、名位、權勢都是一般人所喜愛的，但這些...

「方丈和尚新春講話」阿彌陀佛！今年法鼓山提出的年度主題是「知福幸福」...



▲方丈和尚果東法師祝福大家安穩向前、踏實健全，邁向「知福幸福」。(許朝益攝)

知福幸福 雜誌

PERIODICALS 雜誌紙類

國內 郵資已付

台北郵局特准掛號 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，由方丈和尚果東法師、功德無量。

◆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

持續援助八八災區 古坑永久屋動土。張錦德、雲林報導。一月十日，在方丈和尚果東法師、雲林縣長蘇治芬、莫拉克重建委員會...

台中寶雲寺 動土啟建。許翠谷/台中報導。「祈願祥雲來集，眾寶莊嚴！」一月九日上午，台中分院舉行寶雲寺動土大典...

「一本刊訊」「一師一門，發揚法鼓宗風；同心同德，共創人間淨土。」...

【聖嚴師父圓寂二週年】傳心燈 點亮安定和諧明燈。法鼓宗風；同心同德，共創人間淨土。...

「一本刊訊」「一師一門，發揚法鼓宗風；同心同德，共創人間淨土。」...

「一本刊訊」「一師一門，發揚法鼓宗風；同心同德，共創人間淨土。」...

「一本刊訊」「一師一門，發揚法鼓宗風；同心同德，共創人間淨土。」...

「一本刊訊」「一師一門，發揚法鼓宗風；同心同德，共創人間淨土。」...

「一本刊訊」「一師一門，發揚法鼓宗風；同心同德，共創人間淨土。」...

四眾佛子共勉語 信佛學法做僧，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

庚午年春季釋聖嚴撰

2011冬季青年卓越營

近千卓越青年

施振榮、吳淡如、陳以真分享築夢故事

夢想啟航

動靜之間體驗禪法智慧 邁向未來不是夢



禪修是這次青年卓越營的一大特色，學員們在法師引導下，依著一動一靜、室內與戶外交替的方式，感受不同於都市生活的禪修片刻。(青年院提供)

【曾令儀／南投報導】「來卓越營，讓夢想啟航！」法鼓山二〇一一年冬季青年卓越營，一月十九日到二十三日在國立暨南國際大學舉行，這次營隊以「啟動夢想」為主題，首度移師到大學院校舉辦，共有八百五十多位來自台灣各地、中國大陸、香港、馬來西亞、新加坡與美國的青年學子參與，是卓越營歷來規模最大的一屆。



▲宏碁集團創辦人施振榮來到卓越營，分享白手起家、勇敢築夢的故事。(李東陽攝)

邀請宏碁集團創辦人施振榮、作家兼主持人吳淡如與青年代新聞主編陳以真，和青年學員分享白手起家創辦跨國企業、作家跨足主持界挑戰自我，以及面對高壓工作的心路歷程，從他們勇敢築夢的故事中汲取人生經驗，啟動自己的夢想。

此外，在法師與小隊輔的帶領下，學員以工作坊形式展開互動，在動態的情境設定中，運用遊戲等方式，了解自己會如何面對、反應，從而更加認識自我。最後一晚的「無盡燈之夜」，法師們一一為學員們點燈，在祈願卡上寫下發願與祝福的話，為自己充飽「築夢」勇氣的電池，朝自己的夢想勇往前進。

千人規模青年營隊 實現師父心願

第一次的千人規模，第一次在法鼓山園區以外舉辦，第一次借助大學校園舉辦，第一次多達六十位法師支援，第一次動員四百多位義工支援……今年的活動，創下了多項青年卓越營歷來的第一次。

第二代鼓手 相約成長自我

啟動夢想、實現夢想，是年輕朋友們最關心的人生主題，也因此，當今年法鼓山以「啟動夢想」為主題舉辦青年卓越營，才剛開報名沒多久，很快就突破千人名額。許多法鼓山護法法友第二代，不只踴躍報名參加，不少人更投入小隊輔的工作行列。

這群從小跟著父母、與法鼓山一起成長的小鼓手，如今已成為承擔護法任務的青年鼓手，來自宜蘭的小隊輔吳玟儀就是其中之一，她的母親，正是北六轄區轄召林素珠。吳玟儀說，自己七歲就接觸法鼓山，可說是一跟著法鼓山長大，這次特別向公司請了假，雖然預期回去會有堆積如山的工作，「我希望自己能跟大家一起成長。」

法鼓佛教學院佛學推廣課程

Table with 4 columns: 課程名稱, 授課教師, 開課, 上課地點. Lists various Buddhist courses and teachers.

◎更多開課內容請上http://ddbctw.blogspot.com，洽詢電話：(02) 2773-1264

四川安心站招募長期義工

【報名條件】(1) 投入服務三~六個月以上 (2) 年齡25~50歲 (3) 身心健康，無不良嗜好，能適應團體生活及艱苦的生活環境 (4) 具備電腦文書處理能力 (5) 能料理簡單三餐

【法鼓書齋】

《人生》雜誌330期2月號 有願，有幸福 新的一年來臨，人們總會許下新年新希望；佛教徒也重視「發願」，但發願的出發點是不為己求，而是生起利人之心，把內心的期望化為實踐的力量。



《四季禪食》作者林孝雲 分享禪修料理與飲食觀

【邱惠敏／台北報導】邁向二〇一一的跨年夜，法鼓文化舉辦《四季禪食》講座，邀請推廣禪食多年的馬來西亞知名主廚林孝雲，來台主講「禪食，吃出人與自然的生命力」，在法鼓德貴學苑與三十多位讀者分享「禪食」觀念與料理心法，期待大眾在新的一年為自己的身心健康加分。



▲知名主廚林孝雲，來台分享「禪食」觀念與料理心法。(邱惠敏攝)

法鼓山僧伽大學 漢傳佛教宗教師的搖籃 2011法鼓山僧伽大學招生 招生說明會 2011年3月13日(星期日) 報名日期 2011年4月1日~5月31日

法鼓佛教學院 100學年度佛教學系 招生 上網公告 100年1月3日起 http://www.ddbc.edu.tw 學士班 報名日期 100年3月1日(星期二)~4月6日(星期三)

聖嚴書院福田班「九九〇—雲來班」，課程已畫下圓滿句點，「結業不代表結束，而是另一個奉獻、學習的開始。」第一梯學員們歡喜互勉，要繼續做義工、種福田。

結業囉！

福田第一班



第一梯福田班課程圓滿後，學員開心地與同學合照，臉上洋溢著滿滿的喜悅。(信眾教育院 提供)

毅法師將證書頒給結業學員，期許大家在未來的成佛之道上，繼續擊法鼓、種福田、做義工。(信眾教育院 提供)



九九〇—雲來班結業分享



透過作業，學員記錄並分享自己十個月來的所學與蛻變。(李東陽 攝)

最後一堂課「分享法鼓山」，透過分享自己十個月來的所學與蛻變，讓人直接感受到學員們在生活中的具體實踐。

福田班召集人、普化中心副都監果毅法師感念地表示，福田班的每一堂課，都是法師、學員和義工們相互成就，每個人在自己的角色上，發揮創意和心力。

十個月的學習 福慧雙修體驗多

「結業不代表結束，而是另一個奉獻、學習的開始。」結業當天，方丈和尚果法師、僧團都監果毅法師、關懷中心副都監果毅法師都到場關懷，期許福田班學員在未來的成佛之道上，繼續擊法鼓、種福田、做義工。

◎許翠谷

終於結業囉，我們是九九〇—雲來班！一〇年十二月二十六日，聖嚴書院首梯福田班最後一堂課圓滿了！在彼此的祝福及掌聲中，二百二十一位學員接下結業證書，開心地拉著同學、法師合照，臉上洋溢著滿滿的喜悅。

「今天少煩少惱，身心安穩嗎？」有的學員分享，自己將導師的問候語，當作觀照自己的法語；有學員則表示，因為在福田班學習奉獻的過程，觸角也將延伸到各地開花結果。

信眾教育院在課程規畫上的用心與創意，是福田班受影響的重要因素，例如重新分組的「大風吹」、上法鼓山參學，乃至最後一堂課的「福田大歌王」單元，都讓學員們在活潑、輕鬆的課堂氛圍中，融入佛法體驗和學習。

課程活潑有創意 同學情感更凝聚

「一直對《四眾佛子共勉語》中「忙人時間最多」一語感到茫然。上課時，聆聽師父在影片中說：「諸位在處理自己的日常生活時，也要學著安排順序，精簡時間，就能夠很快把許多事情處理完畢。時間太多的人，常常不知不覺就把時間耗費了。」回想自己做事的經驗，確實如師父所說「不知生命可貴，不懂時間無價，就不會爭取時間。」慚愧之餘，祈願自己未來能珍惜時間，善用時間；期望自己未來能持三寶，菩提道心永不退轉。

嬰兒菩薩學佛起步

每次上課，總是讓我非常期待，因為又可以吸收到很多法義，尤其是講到「嬰兒菩薩」時，更有一種說到心坎裡的感覺。

珍惜修來的好福氣

接觸法鼓山時，對法鼓山的創建歷史一無所知；擔任義工以後，對這塊寶地的認識也不多，直到上福田班，對法鼓山的過去、現在及未來，才有較完整的認識。

禪訓班同學會 邀您來相聚！

自己在家打坐時，如果頻頻氣動、打瞌睡，該用什麼方法解決？修行上遇到疑難，該找誰來參、別擔心，今年傳燈院針對初級禪訓班結業的學員，正式推出「禪訓班同學會」，讓禪修初學者有一個交流禪修體驗的園地，再透過法師和師長的引導，解惑釋疑，幫助自己修行更得力！



傳燈院三月份將推出「禪訓班同學會」，透過法師和師長的引導，讓禪修初學者解惑釋疑，修行更得力。(本刊資料)

【讀書會的故事】

農禪寺·自在心靈環保讀書會

超越心靈藩籬的自在人

讓每個人都能自在分享生活經驗、心得、感想，甚至自己的喜、怒、哀、樂，是自在讀書會持續下去的信念。一進入位於農禪寺第一教室的讀書會聚會場所，就深深為大家輕鬆的笑聲所吸引。成員們帶著自己的小盆栽，點著西藏香末，還有私藏點心，身體力行著彼此之間的默契：「只要你分享的，都可以帶來！不要有壓力，自在就好！」

◎信眾教育院

此外，禪訓班同學會還結合「舒適禪」，融入禪堂的規矩與作息，讓學員們輕鬆體驗正式禪修的氛围，了解禪堂規矩在修行上的意義。禪訓班同學會預計每季舉辦一次，第一梯次活動將於三月十二、十三日於雲來寺舉行，歡迎結業學員踴躍報名，一起來交換經驗，成為彼此在修行路上的善緣助力。

◎傳燈院電話：

禪修學員，看這裡！禪訓班同學會，邀您來相聚！

聖嚴書院 福田班

2011 新班 上半年

時間 > 9:00~17:00
次數 > 每月一次，共計十次
對象 > 法鼓山義工或有意加入者
報名 > 請洽各分寺院及辦事處
結業 > 符合修學資格者，頒發結業證書。

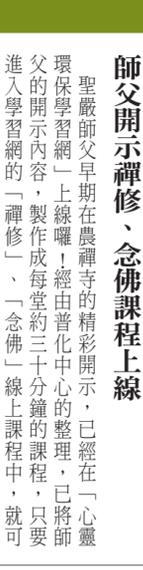
齋明班	高雄班	總本山班	台中班	北六班	雲來班	香港班
3/6 第一次上課 4/16, 5/7, 6/5, 7/3, 8/7, 9/4, 10/2, 11/6, 12/18	3/19 第一次上課 4/16, 5/28, 6/25, 7/23, 8/13-14, 9/17, 10/15, 11/19, 12/17	3/20 第一次上課 4/17, 5/22, 6/19, 7/17, 8/21, 9/18, 10/16, 11/6, 12/18	3/26 第一次上課 4/30, 5/21, 6/25, 7/30, 8/27, 9/24, 10/29, 11/26, 12/24	4/17 第一次上課 5/1, 6/12, 7/10, 8/14, 9/11, 10/9, 11/6, 12/11, 1/8	4/17 第一次上課 5/15, 6/12, 7/10, 8/14, 9/18, 10/16, 11/13, 12/11, 1/8	5/29 第一次上課 6/26, 7/24, 8/28, 9/25, 10/23, 11/20, 12/18, 1/15

【心靈環保學習網·課程資訊】

「法鼓講堂」新春挑戰金頭腦 開課半年，學員遍及海內外的「法鼓講堂」，二月份適逢農曆新春，課程暫停一個月，但是，這可不是要讓大家放下精進的腳步，趁著一年一度的新春假期，「法鼓講堂」舉辦「挑戰金頭腦」線上挑戰活動，邀您全面「複習」一下這半年來學了些什麼，也為下一階段的課程暖身。

師父開示禪修、念佛課程上線

聖嚴師父早期在農禪寺的精彩開示，已經在「心靈環保學習網」上線囉！經由普化中心的整理，已將師父的開示內容，製作成每堂約三十分鐘的課程，只要進入學習網的「禪修」、「念佛」線上課程中，就可以開始在家上課。



新春到法鼓 幸福來報到!

迎接二〇一一年新春，法鼓山園區、各地分院，規畫了許許多多充滿法味、同時兼具知性、趣味的活動，最適合全家人一起來參與。
寒冬迎新歲，邀請您與家人到各地分院走春，體驗知福幸福一〇〇年！

金山法鼓山園區

- 活動期間：2月2~6日（除夕~初四）
- 【祈福心平安】
- ◎除夕彌陀普佛法會/2月2日（除夕）
19:30~20:30藉由法會點亮幸福的光/第一大樓六樓大殿
- ◎除夕聞鐘聲祈福法會/2月2日（除夕夜）
21:00~24:30聞鐘聲、煩惱輕、智慧長、菩提增/法華鐘樓
- ◎祈福平安·法會/新春各項祈福法會暨拜見方丈和尚，祝願人人幸福平安/第一大樓六樓大殿
- ◎鐘生幸福/新春於法華鐘樓，祈福發願，並敲響引鐘，敲響年年的幸福/法華鐘樓
- 【知福迎福年】
- ◎紙躍幸福·特展/從平面到立體，從傳統到

- 現代，透過紙雕藝術展示，走進紙的美學世界/第一大樓五樓門廳
- ◎嘗幸福·舒食/健康美味的輕食及溫心的熟食饗宴，品嚐幸福的生活/彌陀殿·二樓活動大廳
- ◎龜兔賽跑·幸福劇場/耳熟能詳的龜兔賽跑故事，不一樣的圓滿結局，呈現佛法的智慧與妙趣/第一大樓二樓簡介館
- 【幸福心體驗】
- ◎幸福·茶味/一期一會，藉由一杯茶，享受心靈片刻的澄淨，品出回甘的幸福/四樓連廊
- ◎禪心禪悅·體驗/行住坐臥無處不是禪，體驗不一樣的新春禪悅/第一大樓四樓副殿
- ◎點亮光明·點燈/讓新的希望照亮一年的光明；讓心的知福開啟年年的幸福/知客室
- 活動洽詢：(02) 2498-7171轉3309~3314



新春期間，全家人一起上法鼓山走春，體驗知福幸福一〇〇年。(許朝益攝)

北部地區

北投農禪寺

- ◎新春拜年·祝福平安/2月3日（初一）
17:00向方丈和尚拜年
- ◎新春慈悲三昧水懺法會/2月3~5日（初一~初三）09:00~17:00
- ◎幸福園遊會/2月3~5日（初一~初三）健康素食、小品盆栽、佛教文物、惜福商品等
- ◎新春期間各項點燈功德/2月3~17日（初一~十五）大悲咒燈、吉祥如意燈、智慧燈、平安燈等
- ◎新春花藝展·禪藝班成果展/2月3~17日（初一~十五）膠彩畫、書法、佛畫、惜福拼布、繪畫
- ◎新春大悲懺法會/2月6日（初四）09:30~12:00
- ◎元宵燃燈供佛法會/2月17日（十五）19:00~21:00
- 活動洽詢：(02) 2893-3161轉801~804

各地分院都有點燈活動，大家攜手小手，點一盞心燈，也點亮心中的智慧與光明。(許朝益攝)

三峽天南寺

- 【知福幸福一整年】
- ◎新春系列活動/2月3~5日（初一~初三）09:00~17:00 導覽天南寺、祈願點燈，把幸福帶回家、聖嚴師父智慧法語書法展暨佛畫展、親子茶禪、熟食、輕食區
- ◎點燈供花祈福法會/2月3~5日（初一~初三）10:00~10:30、15:00~15:30
- ◎禪修指引/2月3~5日（初一~初三）10:30~11:00（初三暫停）15:30~16:00
- 活動洽詢：(02) 8676-2556

南部地區

台南分院

- ◎新春普佛法會/2月3日（初一）09:00~12:00
- ◎新春大悲懺法會/2月6日（初四）09:00~12:00
- ◎元宵燃燈供佛法會/2月17日（十五）19:00~21:00
- 活動洽詢：(06) 220-6329

佳里雲集寺

- ◎新春普佛法會/2月3日（初一）09:00~12:00
- ◎新春觀音法會/2月5日（初三）08:30~12:00
- ◎新春大悲懺法會/2月6日（初四）09:00~12:00
- ◎元宵燃燈供佛法會/2月17日（十五）19:00~21:00
- 活動洽詢：(06) 721-1295

高雄紫雲寺

- ◎新春千佛懺法會/2月3~5日（初一~初三）09:00~17:00
- ◎元宵燃燈供佛法會/2月17日（十五）19:00~21:00
- 活動洽詢：(07) 732-1380

東部地區

台東信行寺

- 【新春感恩行】
- ◎除夕報恩晚課禮八十八佛/2月2日（除夕）16:30~17:00
- ◎普佛法會暨園遊會/2月3日（初一）09:00~12:00
- ◎戶外禪/2月4日（初二）09:00~17:00
- ◎大悲懺法會/2月5日（初三）09:00~12:00
- ◎元宵燃燈供佛法會/2月16日（十四）19:00~21:00
- 活動洽詢：(089) 225-199

中部地區

台中分院

- ◎除夕彌陀普佛法會/2月2日（除夕）20:00~21:35
- ◎新春普佛法會/2月3日（初一）09:30~12:30
- ◎新春大悲懺法會/2月4日（初二）14:00~17:30
- ◎新春慈悲三昧水懺法會/2月5日（初三）08:50~17:30
- ◎元宵觀音祈福法會/2月17日（十五）14:00~17:00
- 活動地點：台中寶雲別苑（台中市西屯區西平南巷6-6號）
- 活動洽詢：(04) 2255-0665

埔里德華寺

- ◎新春普佛法會/2月3日（初一）
- ◎新春大悲懺法會/2月5日（初三）
- ◎元宵燃燈供佛法會/2月15日（十三）
- 活動洽詢：(049) 2423-025

【法鼓山創辦人聖嚴師父圓寂二週年】

成就大願 感恩音樂會

2011.2.10 (四) 19:30~21:30
(成就大願特演場)

2011.2.11 (五) 19:30~21:30

- 地點 台北國父紀念館大會堂
- 內容

- 【聚首賢哲】序曲 法鼓山組曲鋼琴協奏曲
- 【赤心獻供】牛牛鋼琴獨奏曲
- 【諄諄法音】師父開示錄音剪輯
- 【大哉我願】拉赫曼尼諾夫第二號鋼琴協奏曲 (vcr)
- 【切切付囑】師父開示影音剪輯
- 【信受奉行】祈願迴向 牛牛小提琴獨奏

- 主辦單位 法鼓山榮譽董事會
- 擔綱演出 鋼琴·牛牛(張勝量)/愚韻交響樂團 指揮·張佳韻



成就大願殊勝因緣：
即日起至2011年2月9日止，凡參與成就大願專案並圓滿捐款二萬元以上的菩薩，除原白瓷佛手感恩結緣品之外，另將受邀成為感恩音樂會貴賓，敬請菩薩們把握因緣踴躍共襄盛舉。竭誠歡迎菩薩大德憑實券入場。
請洽法鼓山護法總會 (02) 2893-9966轉6307

新春拜見方丈和尚

日期	時間	地點
2月3日 (初一)	11:00~12:00	法鼓山園區大殿
	13:10~14:10	法鼓山園區大殿
	16:00	北投中華文化館
2月4日 (初二)	17:00	北投農禪寺
	11:00~12:00	法鼓山園區大殿
2月5日 (初三)	13:30~14:30	法鼓山園區大殿
	10:00~11:00	三峽天南寺
2月6日 (初四)	12:00~13:00	桃園齋明寺
	16:00	台北安和分院
2月6日 (初四)	11:00~12:00	法鼓山園區大殿
	13:30~14:30	法鼓山園區大殿