

傳心燈 全球弟子感念師恩

聖嚴師父圓寂二週年 台灣法鼓傳燈、歐美精進禪修 續佛慧命報師恩

法鼓傳燈日今年首度於各地舉行，在台中弘光科大禮堂，方丈和尚果東法師為僧團法師點亮手中的心燈。



在國父紀念館舉辦的「成就大願感恩音樂會」，社會各界人士透過牛牛（張勝男）的音樂演出，共同感念聖嚴師父。



【梁金滿／綜合報導】百年正月，歡欣迎接新春之際，對法鼓山四眾弟子，則多了一份廣發菩提心、願行菩薩道的提醒。藉著聖嚴師父圓寂二週年的傳燈法會、感恩音樂會、大悲行、聯合禪修等活動，除表達僧俗四眾對師父教澤的感恩與永恆懷念，也以「法」相會，以師父教法、法鼓山理念為導，共同發願做佛法的鼓手，接續著師父的法身慧命，傳心燈、擊法鼓，讓佛法光明照亮世間。

二月十、十一日由榮譽董事會在國父紀念館舉辦的「成就大願」感恩音樂會，可說是一場以音聲為佛事的音樂饗宴。「牛牛」張勝男與恩師交響樂團以古典鋼琴協奏曲融入東方佛法的精神，表達對師父的頂禮和懷念，會中播放師父講「大地觀」與「感恩」兩段開示，帶領大眾重溫師父的教化。加上運用師父墨寶手書來組合切換的投影背景，和主持人葉樹嫻貫串全場的旁白，讓與會大眾有了心靈悸動的共鳴，進而在音聲的生滅中，如實觀照「緣起性空」的實相，成就具有法鼓山特色的禪修音樂會。

二月十二日起在台灣北中南舉辦的現場傳燈法會，則以「燈燈相續」的傳燈儀式，意寓佛法代代相傳。許多信眾帶著去年承法的燈鉢回到法鼓山園區，大眾踏著師父的足跡巡禮各處，感念師父建設法鼓山為人間淨土典範的願心；接燈承法的同時，再次提醒自已精進修行的迫切，進而與他人分享佛法。

這盞象徵佛法的明燈再從總本山傳到台中、台南、高雄，乃至海外，讓各地信眾就近參與傳燈，成為傳持佛法、弘揚佛法的「法子」。

今年首度舉辦的「大悲行」活動，九十位法師與居士，二月十三日從法鼓山園區出發，以行腳方式走向法鼓山各分院道場，二十七日抵達高雄紫雲寺。沿途，大悲行成員不畏低溫、大雨，運用師父所教導的禪修方法，在移動中攝心修行，安定的步伐、齊整的威儀，也象徵「風雪中的行腳僧」綿延不絕的弘化足跡。

海外弟子則以禪修做為傳燈日主軸，東初禪寺、象園道場，以及美加各據點，加上師父西方弟子帶領的禪修團體，共計二十九處，聯合舉辦了一日禪或半日禪，並觀看師父禪修開示影片，這是很多弟子最初親近師父的因緣，而精進修行也是感念師父教法最好的實踐。（相關報導請見二、三版）

法鼓山
Pharma Drum Monthly
雜誌

知福幸福

PERIODICAUSI
雜誌紙類

內附
郵資已付

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

非經本刊同意不得轉載本報圖文。
本刊編印費用為一萬五千元，閱後請轉贈親友，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

仁俊長老圓寂 法鼓山追思感念

【本刊訊】聖嚴師父就讀上海靜安佛學院的老師，也是美國佛教會前會長、同淨蘭若創辦人仁俊長老，二月九日於紐約圓寂，世壽九十三歲。長老圓寂後，法鼓山、嚴精舍舉行，二月十六日上午舉行追思感念法會，下午起齋發引往獅頭山勸化堂荼毗。方丈和尚果東法師、首座和尚惠敏法師、僧團法師等前往緬懷追思，向長老關心護持法鼓山的長老表達無限感恩。

仁俊長老一九五三年來台，曾在法鼓山學院任教，親近順願長老；一九七二年赴美弘法，歷任大覺寺住持、美國佛教會副會長、會長，並成立同淨蘭若、北美

除夕撞鐘 百年如意

【本報訊】清曉宏亮的一〇八響法華鐘聲，響徹天際，宣告二〇一一年農曆新年正式到來。法鼓山主辦的「聞鐘撞鐘法會」，二月二日除夕夜於法鼓山園區舉行，總統馬英九、行政院長吳敦義、新北市長朱立倫、雲門舞集創辦人林懷民、宏仁集團董事長王文洋等貴賓蒞臨參加，共同為國家人民祈願。

馬英九總統致詞表示，連續四年參與除夕夜撞鐘，每次都有不同感受。馬總統指出，台灣開始進入富而好禮的社會，很多外國朋友都稱讚台灣人情有禮、有人情味，這都感謝法鼓山這樣的宗教團體，常年推動心靈淨化運動，像今年法鼓山提出「知福幸福」，就是對台灣社會很大的提醒和祝福。

方丈和尚果東法師致詞時，感恩政府及全國人民的努力，讓眾人有一「安和豐富」的「二〇一〇年」，並以聖嚴師父開示的「知福幸福」與大眾共勉：「財富的豐富不等於幸福，重點是心態上的平安知足，隨時感恩、奉獻，才能得到真的幸福快樂。」方丈和尚並代表法鼓山，呈獻師父墨寶「百年如意」給馬總統，祈願民國百年的台灣，人人幸福如意。（文／張錦德、圖／許朝益）

上海佛教協會參訪法鼓山

2月19日下午，上海市佛教協會會長覺醒大和尚率領副會長周富根等四十八人，前往法鼓山園區進行參訪。在副住持果暉法師、果品法師的引導介紹下，一行人參訪了大殿、祈願觀音殿、開山紀念館，並到簡介館觀看《大哉斯鼓》影片。

覺醒大和尚表示，他來台參訪每次必到法鼓山，法鼓山建築的美感、景觀的設計，是四眾修學的好道場，更是領略佛教文化的心靈家園。且透過親近法鼓山的法師，都能體會到聖嚴師父弘揚佛法的精進，他也期待未來在佛法交流的層次上能更加提昇。（編輯室）

仁俊長老圓寂，方丈和尚果東法師率同僧團法師前往緬懷追思。

果元法師 墨西哥弘禪法

【釋常欣／綜合報導】禪修中心副總監暨禪堂主果元法師，曾獲學系五年級學僧常設法師，一月二十四日至二月十四日前往墨西哥、美國洛杉磯弘法。此行在墨西哥，除了帶領禪修，果元法師並應當地大學之邀，向墨西哥聽眾介紹漢傳禪法，讓中華禪法鼓宗持續在西方社會生根、發芽。

法師們的墨西哥行，是玉海禪堂負責人蘿拉（Laura Del Valle）繼二〇一〇年再度提出的邀請。這場禪修從一月二十六日展開，由蘿拉擔任西班牙文翻譯，參加者包括保育人士、醫生、企業家、大學教授等二十四位。果元法師以調身、調息、調心為主軸，帶領坐臥行住與放鬆要領，開示禪修方法時，以生動的禪宗故事與譬喻，將不思善不思惡、默照層次、活在當下等禪法融入當中。

禪期結束之後，果元法師隨即應邀至瓜達拉哈拉大學（University of Guadalajara），接受當地最有名氣的大學電台（Radio Universidad）專訪。電台主持人珂羅（Coral Fonda Felice）是該大學心理學教授，因參加禪七受益，發願邀請法師前往墨西哥介紹佛教、漢傳禪法，以及漢傳佛教的梵唄。

人基會「心靈講座」展開

由法鼓山人文社會基金會舉辦的2011年「心靈講座」，首場於1月27日在台北法鼓德貴學苑展開，由心六倫行動大使吳克群與一百五十多位聽眾分享「我的歌我的夢」。

身為心六倫大使，吳克群表示一開始壓力很大，就連開車也不好意思按喇叭。後來思考，自己也不喜歡別人按喇叭，這樣的轉念，讓他發現：隨時設身處地為他人著想，就是在推動心六倫。吳克群並坦承，剛出道時以為自己會紅，結果卻歷經一段黑暗期，他感謝同事的鼓勵，對他來說，所謂「幸福」就是凡事正面看待，並把優點放大。

「心靈講座」廣邀各界知名人士，於每個月最後一個星期四分享幸福故事，歡迎大眾到場聆聽。（編輯室）

宗薩欽哲仁波切來訪

【張錦德／北投報導】曾導演《高山上的足球盃》、《旅行家與魔術師》兩部電影、在藏傳佛教中廣為人知的宗薩欽哲仁波切，在法鼓山國際發展處邀請下，由建築師姚仁喜伉儷陪同，於二月十八日下午來到北投雲來寺參訪交流，並與法鼓山信眾們分享生活佛法。

宗薩將揚揚哲仁波切表示，他閱讀過聖嚴師父的著作，很可惜因緣不具足，無法親自向師父學習，因而對法鼓山規畫將師父的著作，翻譯成英文出版的計畫，表達認同與讚許，「這將對佛教徒追求佛法教義的闡釋，有更進一步的貢獻。」

宗薩將揚揚哲仁波切並以遊歷各國的經驗，與大眾分享各地佛教的殊勝。觀察佛教的發展過程，他認為台灣具有舉足輕重的地位。針對近年新興宗教的崛起，他則提出建議：「儘管佛教也要求新求變，但失去了大乘精神就無法立足，就像藏傳佛教失去了菩提心，就變成像薩滿一樣的原初信仰。」他希望法鼓山繼續推廣大乘佛法，弘揚正信的佛教信仰。

▲宗薩欽哲仁波切到雲來寺參訪交流，並與法鼓山信眾們分享生活佛法。（李東陽攝）

一小時的訪問中，果元法師從印度原始佛教，到傳播世界的大、小乘佛法來介紹佛教。法師表示，佛教是以安定人心、以慈悲智慧為內容的宗教，任何信仰的人都可以修學佛法。至於如何禪修？法師強調禪法不離生活，只要隨時保持清楚放鬆，事情該如何，就如何做，活在當下便是禪修。

現場訪問後，法師們進入錄音室，錄製普賢十大願、四弘誓願、三皈依等梵唄音聲，果元法師並以中文、西班牙文，解釋經文意義。這些內容，將在法鼓山連綿播出一個月。此次墨西哥行，不僅在當地深耕漢傳禪法，更透過媒體來傳播佛法，為法鼓山的國際弘化寫下嶄新一頁。

離開墨西哥後，法師們二月五日轉往美國洛杉磯，帶領新春祈福法會、禪坐、禪一，並主持法鼓傳燈日活動，二月十四日返台，圓滿這趟弘法行。

果元法師接受瓜達拉哈拉大學的大學電台專訪，向墨西哥聽眾介紹佛教與漢傳禪法。（禪堂提供）



◎編輯室

兔迎福年

法鼓山園區 闔家走春有幸福

全台各道場 民眾祈福迎幸福

向新的一年。

海外迎新春 感受法味真幸福

方信眾感受充滿法味的新年。

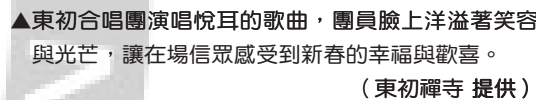
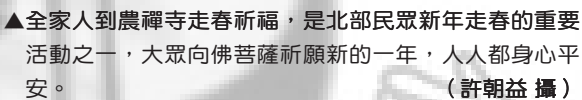
度過心靈充實的新春。

(許朝益 攝)

感恩所有的志願者！

在這裡，我學會了分享

◎林玲（四川·什邡安心站）



【新聞短波】

香港護法會新址灑淨祈福

(陳常寧)

中區法行會 護持寶雲寺啟建

「寶雲寺是法鼓山在中部的大本山，我們護持寶雲寺，就是護持法鼓山，就是護持師父的理念。」會長蔡瑞榮期勉眾人共同護持寶雲寺，發揚漢傳佛教，一起實踐師父的悲願與理念。會員們則自許，未來扮演好護法鼓手的角色，為建設人間淨土的目標努力。（編輯室）

齋明寺兒童冬令營

落實環保行動

段愛的叮嚀與祝福。

福、惜福與感恩。

市場，每到休息時間，小朋友聚集在

相祝福，也彼此感謝。當營長再次燃

會3月
月20
／觀音
山園
月23
戒誦

【各地活動視窗】

地點	內容・日期
北投文化館	藥師法會3月16日、4月14日／觀音法會3月23日
北投農禪寺	大悲懺法會3月4日、4月8日／地藏法會3月27日／清明報恩佛七3月30日～4月5日
台北安和分院	鈔經共修3月10、17日／親子課程——心六倫・親子總動員3月13日、4月10日／大悲懺法會3月18日／藥師法會3月20日／菩薩戒誦戒會暨念佛共修3月29日／報恩祈福法會——地藏法會4月3日、恭誦《地藏菩薩本願經》4月4～16日
三峽天南寺	念佛禪共修3月7、21日／《金剛經》共修3月26日／慈悲三昧水懺法會4月1～2日／地藏法會4月3日
桃園圓明寺	菩薩戒誦戒會暨念佛共修3月10日、4月14日／大悲懺法會3月13日、4月10日／地藏法會3月27日／清明報恩地藏七永日3月28日～4月3日／山水禪4月9日
台中分院	參學法鼓山園區3月12日／地藏法會3月20日／大悲懺法會暨菩薩戒誦戒會3月27日
南投德華寺	地藏法會3月13日／大悲懺法會3月17日／戶外禪3月20日／佛一暨八關戒齋3月27日／佛二4月9～10日
台南分院	菩薩戒誦戒會暨念佛共修3月10日、4月7日／大悲懺法會3月19日／清明報恩地藏法會3月26日～4月2日
台南雲集寺	大悲懺法會3月6日、4月3日／藥師法會3月19日／佛一3月20日／地藏法會3月25日
高雄紫雲寺	菩薩戒誦戒會3月18日、4月15日／大悲懺法會3月25日／觀音法會3月27日／清明報恩地藏法會4月2～3日／參訪法鼓山園區4月9～10日
台東信行寺	地藏法會3月5日／大悲懺法會3月19日／菩薩戒誦戒會3月23日／清明報恩佛三4月8～10日
基隆精舍	觀音法會3月23日
台北中山精舍	地藏法會3月26日／清明報恩地藏法會4月2～9日／菩薩戒誦戒會暨念佛共修4月7日／鈔經共修3月12日起每週六
台南安平精舍	《金剛經》共修3月5日、4月3日
高雄三民精舍	大悲懺法會3月12日、4月9日／菩薩戒誦戒會3月19日
大信南辦事處	朝山、景觀組出坡暨導覽活動3月27日
溫哥華道場	佛學講座——中國佛教史（常懷法師主講）3月5～26日每週六／大悲懺法會3月12日／精進佛一3月18日／菩薩戒誦戒會3月25日／地藏法會4月2日

※例行共修活動請洽各共修地點，電話請見各版中間通訊欄。

方丈和尚果東法師正授三皈依五戒

祈福皈依大典

【時間】2011年4月17日（星期日）
上午8：00～下午1：00

【地點】農禪寺（台北市北投區大業路65巷89號）

【報名】3月5日起受理地區報名、網路報名

【洽詢】（02）2893-3161分機572
農禪寺皈依活動組



中華佛教聯合會



元月九日 寶雲寺正式啓建 以清淨心拜梁皇懺 轉財施成無盡寶藏

 **梁皇寶懺** 100年4月2日~4月9日
逢甲大學體育館 (請由西安街進場)
04-2255-0665
台中分院(寶雲寺)

禪訓密集班 讓身心週修二日

◎許翠谷

想要一次學習禪修精華課程，快來參加二日營和密集班，與小組成員共同學習成長，還有學長一路陪伴關懷，讓您活用禪法，行住坐臥更自在！



把身體交給團體，把心交給方法，學會打坐可以幫助自己隨時放鬆身心、安定身心。(傳燈院提供)



禪修不是只有打坐，在動禪中體驗身心的變化，清楚放鬆，每一個當下都是修行。(傳燈院提供)

想要學禪打坐，可是離上課地點太遠，每遇上課不方便，或者擔心因為忙碌而無法全程參加完四堂課？別擔心，報名「禪訓班二日營」或「初級禪訓密集班」就對了！二天內，一次完整學習初階禪修的內容，讓打坐、經行不再陌生，行住坐臥更自在！

「初級禪訓班二日營」最大特色，在於課程連貫、有次第，還有學長一路的陪伴和關懷。一學員葉筱丹分享，這提供上班族很大的便利，再者，課程結束後，學長主動關懷學員，並保持密切互動，不但幫助她解開平日打坐時遇到的種種困惑，同時也不斷鼓勵她，讓她接續參加了禪一、禪七，甚至還主動參加禪訓班學長培訓，葉筱丹說，「因為禪修幫助自己在緊湊的生活中找到寧靜平和，所以也想把這份法喜歡播出去。」

初級禪訓班是聖嚴師父於一九八三年在農禪寺創辦，為期四週八小時的課程，吸引了許多社會大眾學習基礎禪修方法，廣開了台灣禪修風氣。近年來，為了因應現代人的生

活步調，幫助大眾活用禪修方法於日常生活中，除了維持一期四週八小時的課程，禪修中心陸續規畫了「禪訓班二日營」和「初級禪訓密集班」，前者為二天一夜，後者則是兩天不眠的密集課程。

傳燈院監院常源法師表示，二日營和密集班不只將課程精華濃縮在兩天內進行，還增加禪修體驗、戶外禪等課程，讓學員不再停留在知識學習，而有實質的練習與交流。此外還規畫服務學長制度，隨時了解學員的學習狀況，幫助學員處理打坐過程中遇到的各種身心反應。

法師指出，傳燈院自二〇〇九年推出「初級禪訓班二日營」，獲得廣大回響，平均每期都有近兩百人報名，二〇一〇年起更於法鼓山各分院道場推廣「初級禪訓密集班」，線上報名機制，也吸引許多年輕朋友來參加。

二日營和禪訓密集班課程內容一致，兼具解門與行門，除了協助學員建立禪修的基本認識，也強調實修和生活體驗，包括打坐、經行、立禪、吃飯禪、臥禪、八式動禪、拜佛、體操呼吸、托水鉢、小組討論等等，內容豐富一氣呵成，讓學員充分了解禪法的活潑，並懂得生活日用。

目前全台灣各地分院皆持續開設「初級禪訓密集班」，而「禪訓班二日營」也將陸續開課，歡迎對禪修有興趣的朋友報名參加，學習打坐、活用禪法，幫助自己面對煩惱不打結！

禪修不是只有打坐，在動禪中體驗身心的變化，清楚放鬆，每一個當下都是修行。

「禪」一脈相傳的法是什麼？禪法在談什麼？什麼是不變的？什麼是變化的？「一開始，果光法師拋出一連串問題讓大家思考，然後追溯漢傳禪法的源頭——達摩祖師，循著這個法脈，一路到四祖道信、五祖弘忍的禪法特色，每個時期雖有不同特性，卻是一脈相傳，我們也從中認識到：原來「中華禪法鼓宗」就是這樣承續下來的。

達摩的壁觀、二祖的安心、三祖的信心、四祖的守一、五祖的守心，乃至牛頭法融的無心、神秀的觀心，這麼多「心」的概念，要在短時間內理解，並不容易，但是大家聽得很專注、很歡喜，雖是坐了整天的蒲團，聽著有點艱深的課程，卻沒有一個人打瞌睡，果光法師也不禁給予讚歎呢。

其實這一大天的課程，緊中有鬆、鬆中有緊。緊的是大家急欲跟上法師講課的進度，把一些禪法的觀念消化融通；鬆的是法師舉了很多事例，把禪法活潑的生命拉進我們的生活中。印象最深刻的是，果光法師分享一位出家

【學習成長看板】

法鼓講堂3月LIVE課程

- 講題：《維摩經》與淨化人生
- 主講：常延法師（法鼓山僧伽大學、佛教學院講師）
- 時間：3月2、9、16、23日（每週三晚上7：00～9：00）
- 課程簡介：聖嚴師父說：「要從人的層次，提昇到佛的層次，須經過淨化人生的階段」。那麼，該如何淨化呢？本月課程從《維摩經》的觀點，來探討淨化人生的問題。聖嚴師父從《維摩經》中，萃取易於實踐的處方，教導我們淨化的法寶，包括：觀身非實、享用法樂、消融煩惱、解脫生死。身處紛擾的紅塵，希望活出超脫與自在人生的您，一定要準時上線喔。
- 課程教材：《修行在紅塵——維摩經六講》聖嚴師父著（法鼓文化出版）

各地新開佛學課程

課程名稱	上課時間	上課地點
普賢菩薩行願講	3/2～6/29每週三 19：00～21：00	安和分院
地藏菩薩的大願法門	3/4～7/1每週五 19：00～21：00	安和分院
	3/7～7/4每週一 19：00～21：00	中山精舍
	3/2～5/18每週三 19：30～21：30	林口辦事處

心靈環保讀書會

聖嚴師父100多本的著作需要我們共同來推廣只要您有一份熱忱和關心就能成為讀書會帶領人既然讀書增長智慧又能關懷長養慈悲是修福修慧、利人利己最好的方法之一邀請您加入我們的行列一起來報佛恩、報師恩！

當法師遇上了眼鏡蛇

一個難得的日子，這一天，安平精舍有一整天的課程，不但有禪修活動，還有曾大副院長果光法師為大家講授「六祖以前的禪法」。

雖是忙碌的歲末時節，成長心靈的機會，可是錯失不得的，近百位學員都抽出時間來到精舍，參與這場令人期待的身心之旅。

「禪宗一脈相傳的法是什麼？禪法在談什麼？什麼是不變的？什麼是變化的？」一開始，果光法師拋出一連串問題讓大家思考，然後追溯漢傳禪法的源頭——達摩祖師，循著這個法脈，一路到四祖道信、五祖弘忍的禪法特色，每個時期雖有不同特性，卻是一脈相傳，我們也從中認識到：原來「中華禪法鼓宗」就是這樣承續下來的。

達摩的壁觀、二祖的安心、三祖的信心、四祖的守一、五祖的守心，乃至牛頭法融的無心、神秀的觀心，這麼多「心」的概念，要在短時間內理解，並不容易，但是大家聽得很專注、很歡喜，雖是坐了整天的蒲團，聽著有點艱深的課程，卻沒有一個人打瞌睡，果光法師也不禁給予讚歎呢。

其實這一大天的課程，緊中有鬆、鬆中有緊。緊的是大家急欲跟上法師講課的進度，把一些禪法的觀念消化融通；鬆的是法師舉了很多事例，把禪法活潑的生命拉進我們的生活中。印象最深刻的是，果光法師分享一位出家

內湖心靈環保讀書會

湖心靈環保讀書會，展現了時代新女性豐富的經驗與智慧。(信眾教育院提供)

如何能使自己如此沒煩惱呢？成員們在共學的過程中，學習到師父書中的智慧，經過自己的思考消化，內化為處理周邊人事物的方法與態度，能讓自己少煩少惱，更讓周圍的人也感受到「一本自修與勇氣」的自信與勇氣。

這個新生的讀書會，在這群新女性的用心經營下，正持續地茁壯哩。

讀書會帶領人培訓【基礎班】

日期：4/9、4/10、5/22 三天須全程參加
時間地點：早上9點～下午5點，北投雲來寺
課程內容：認識聖嚴師父著作、讀書會的心要、讀書會帶領技巧、有效讀書——四層次解讀法、實際演練及指導。
招生對象：有志推動心靈環保讀書會，並準備成立讀書會者。
報名日期：即日起至3月21日
報名方式：請至信眾教育院子院 http://dbs.ddm.org.tw/ 下載簡章及報名表
諮詢電話：(02)2893-9966 #6662

香港分會將於四月份舉辦培訓課程，詳情請洽：
● TEL: 852-28653110 ● E-Mail: info@ddmhk.org.tw

初級禪訓班3～4月活動資訊

班別	活動日期	活動地點
初級禪訓密集班	3/5～6	• 台南分院
	3/12～13	• 高雄紫雲寺 • 台東信行寺
	3/19～20	• 北投農禪寺 • 法鼓德貴學苑 • 桃園齋明寺
	4/23～24	• 北投雲來寺
初級禪訓班（二日營）	3/11～13	• 三峽天南寺（額滿）
	4/15～17	• 三義DIY心靈環保教育中心

※報名資訊請洽：(02) 8676-2556轉2108～9傳燈院，或各地分院。

愛上讀書會 踏進一片人間淨土

◎陳麗馨（台中心靈環保讀書會總幹事）

從一九九九年開始，在學校服務的我，因兼任行政人員，有機會於每週四下午請半天休假，加入台中分院所創立的婦女讀書會，認識了一群好朋友。當時在學校有工作壓力的我，感覺參加一次讀書會，就像打了一劑強心針，提振不少服務的心力。從此，我與讀書會結下不解之緣，再忙，也不缺席。隔年，我就在服務學校，邀集幾位同事和愛心媽媽成立了另一個讀書會。

我喜歡參加讀書會，因為成員彼此間有機會深入認識、分享經驗、互相鼓勵、彼此關懷，讓人覺得心有歸屬；遇到特別投合的知音共鳴，更讓人滿心歡喜。讀書會讓我學習成長很多，為了討論分享，閱讀指定進度總是特別用心，讀書效率也特別高；經過討論激盪思維後，記憶特別深刻。原本言語不訥、反應遲鈍的我，沒想到竟也能輕鬆自在與大家互動分享，後來甚至擔任好幾個讀書會的帶領人，熱心推廣社區讀書會，減少懈怠放逸的時間。

讀書會更大的收穫，是研讀聖嚴師父深入淺出的著作，因而認識佛法、實踐佛法。師父的開示，就像人生妙錦囊一樣，不管遇到什麼困境，都能從中找到相應的方法。像是遇到煩惱時，學習正面解讀、逆向思考，善解轉念，使我成為朋友稱羨最有福報的人。現在的我，能很快覺察並轉移自己的負面情緒，能夠耐心照顧老病的父母，與原本叛逆的兒子融洽相處，歡喜承擔忙不完的事務……這些轉變，可說是拜參加讀書會、學習佛法所賜。

英國哲學家培根曾說：「閱讀使人學問淵博，討論使人反應敏捷，寫作使人思考精確。」在讀書會中，我真的體驗到了。參加讀書會，不只讀書也讀人，它可以「一橫看成嶺側成峰，遠上高高低低各不同。」還沒有加入讀書會的朋友，趕快來吧！相信您也會愛上這一片溫馨的人間淨土。

父的著作就像人生妙錦囊一樣，不管遇到什麼困境，都能從中找到相應的方法。（許朝益攝）

內湖心靈環保讀書會

湖心靈環保讀書會可以說是在法鼓山讀書會中的新生兒，雖成立不到兩年，卻有著令人感動的發願故事。在聖嚴師父捨報半年後，三位催生的菩薩共同發願：要將聖嚴師父智慧結晶——《法鼓全集》，推廣給更多人認識並受益，於是，讀書會旋即應運而生。

目前約十五至二十位的固定成員，是支持讀書會永續經營的主力，成員中許多是女，趁著忙碌的工作空檔來此精進共學。這一天，讀書會閱讀的書籍是《方外看紅塵》，探討幾篇有關兩代教養、子女就業選擇等的家庭相關議題。成員們開朗的臉上，看不出真實的年齡，一問，竟有大半已是「阿嬤級」，對此次主題分享非常踴躍。

這些年輕的現代阿嬤們，對於是否幫忙帶孫子及兩代管教的差異，有著自主而開明的見解：「一定要尊重年輕媽媽，多頭馬車會拉不動，婆婆在旁輔助就好」，「教育上常常以鼓勵代替衝突對立，後代自然有其生存之道，做父母的不要擔心太多，「父母」的觀念若改一下，將子女偏差行為引導到專長的發揮，可以把孩子導向正途，為社會培育一位優秀的人才……」成員們不愧是時代新女性，豐富的經驗與智慧，讓人錯以為來到了家庭諮商教室呢！

如何能使自己如此沒煩惱呢？成員們在共學的過程中，學習到師父書中的智慧，經過自己的思考消化，內化為處理周邊人事物的方法與態度，能讓自己少煩少惱，更讓周圍的人也感受到「一本自修與勇氣」的自信與勇氣。

這個新生的讀書會，在這群新女性的用心經營下，正持續地茁壯哩。

讀書會帶領人培訓【基礎班】

日期：4/9、4/10、5/22 三天須全程參加
時間地點：早上9點～下午5點，北投雲來寺
課程內容：認識聖嚴師父著作、讀書會的心要、讀書會帶領技巧、有效讀書——四層次解讀法、實際演練及指導。
招生對象：有志推動心靈環保讀書會，並準備成立讀書會者。
報名日期：即日起至3月21日
報名方式：請至信眾教育院子院 http://dbs.ddm.org.tw/ 下載簡章及報名表
諮詢電話：(02)2893-9966 #6662

香港分會將於四月份舉辦培訓課程，詳情請洽：
● TEL: 852-28653110 ● E-Mail: info@ddmhk.org.tw

日營和密集班最大特色，除了課程連貫、有次第，還有學長的陪伴與關懷，協助解決困惑。



內湖心靈環保讀書會

◎信眾教育院

根本沒煩惱的智慧園地

湖心靈環保讀書會可以說是在法鼓山讀書會中的新生兒，雖成立不到兩年，卻有著令人感動的發願故事。在聖嚴師父捨報半年後，三位催生的菩薩共同發願：要將聖嚴師父智慧結晶——《法鼓全集》，推廣給更多人認識並受益，於是，讀書會旋即應運而生。

目前約十五至二十位的固定成員，是支持讀書會永續經營的主力，成員中許多是女，趁著忙碌的工作空檔來此精進共學。這一天，讀書會閱讀的書籍是《方外看紅塵》，探討幾篇有關兩代教養、子女就業選擇等的家庭相關議題。成員們開朗的臉上，看不出真實的年齡，一問，竟有大半已是「阿嬤級」，對此次主題分享非常踴躍。

這些年輕的現代阿嬤們，對於是否幫忙帶孫子及兩代管教的差異，有著自主而開明的見解：「一定要尊重年輕媽媽，多頭馬車會拉不動，婆婆在旁輔助就好」，「教育上常常以鼓勵代替衝突對立，後代自然有其生存之道，做父母的不要擔心太多，「父母」的觀念若改一下，將子女偏差行為引導到專長的發揮，可以把孩子導向正途，為社會培育一位優秀的人才……」成員們不愧是時代新女性，豐富的經驗與智慧，讓人錯以為來到了家庭諮商教室呢！

如何能使自己如此沒煩惱呢？成員們在共學的過程中，學習到師父書中的智慧，經過自己的思考消化，內化為處理周邊人事物的方法與態度，能讓自己少煩少惱，更讓周圍的人也感受到「一本自修與勇氣」的自信與勇氣。

這個新生的讀書會，在這群新女性的用心經營下，正持續地茁壯哩。

內湖心靈環保讀書會

湖心靈環保讀書會可以說是在法鼓山讀書會中的新生兒，雖成立不到兩年，卻有著令人感動的發願故事。在聖嚴師父捨報半年後，三位催生的菩薩共同發願：要將聖嚴師父智慧結晶——《法鼓全集》，推廣給更多人認識並受益，於是，讀書會旋即應運而生。

目前約十五至二十位的固定成員，是支持讀書會永續經營的主力，成員中許多是女，趁著忙碌的工作空檔來此精進共學。這一天，讀書會閱讀的書籍是《方外看紅塵》，探討幾篇有關兩代教養、子女就業選擇等的家庭相關議題。成員們開朗的臉上，看不出真實的年齡，一問，竟有大半已是「阿嬤級」，對此次主題分享非常踴躍。

這些年輕的現代阿嬤們，對於是否幫忙帶孫子及兩代管教的差異，有著自主而開明的見解：「一定要尊重年輕媽媽，多頭馬車會拉不動，婆婆在旁輔助就好」，「教育上常常以鼓勵代替衝突對立，後代自然有其生存之道，做父母的不要擔心太多，「父母」的觀念若改一下，將子女偏差行為引導到專長的發揮，可以把孩子導向正途，為社會培育一位優秀的人才……」成員們不愧是時代新女性，豐富的經驗與智慧，讓人錯以為來到了家庭諮商教室呢！

如何能使自己如此沒煩惱呢？成員們在共學的過程中，學習到師父書中的智慧，經過自己的思考消化，內化為處理周邊人事物的方法與態度，能讓自己少煩少惱，更讓周圍的人也感受到「一本自修與勇氣」的自信與勇氣。

這個新生的讀書會，在這群新女性的用心經營下，正持續地茁壯哩。

讀書會帶領人培訓【基礎班】

日期：4/9、4/10、5/22 三天須全程參加
時間地點：早上9點～下午5點，北投雲來寺
課程內容：認識聖嚴師父著作、讀書會的心要、讀書會帶領技巧、有效讀書——四層次解讀法、實際演練及指導。
招生對象：有志推動心靈環保讀書會，並準備成立讀書會者。
報名日期：即日起至3月21日
報名方式：請至信眾教育院子院 http://dbs.ddm.org.tw/ 下載簡章及報名表
諮詢電話：(02)2893-9966 #6662

香港分會將於四月份舉辦培訓課程，詳情請洽：
● TEL: 852-28653110 ● E-Mail: info@ddmhk.org.tw

幫助孩子給他希望

認孩子無憂無慮，安心快樂上學去

捐款方式
1. 指定認養
2. 不指定認養
3. 懇請贊助善款 歡迎隨喜捐款
指定認養
國小/國中：每名每學期參仟佰元整。
高中/高職：每名每學期陸仟佰元整。
大學/大專：每名每學期壹萬貳仟佰元整。
對捐款有任何問題，請洽法鼓山慈善基金會
洽詢電話：(02)2893-9966分機6340、6342
網址：http://charity.ddm.org.tw/
法鼓山百年樹人獎助學金邀請您的參與

朝未來夢想 啟動！



在滿滿的心靈充電後，參加「二〇一一冬季青年卓越營」的青年朋友們，朝著未來啟航囉！
本期邀您一同分享施振榮、吳淡如、陳以真與卓越營學員暢談的築夢之路，以及學員、義工們的感動與回響。



施振榮（右圖）、吳淡如（左圖）在青年卓越營中，分享自己的築夢之路。（青年院提供）

「兒時被強暴、未婚生子，她有機會嗎？」、「一年近七十重新創業，他有機會嗎？」作家吳淡如拋給學員一連串問題，帶出美國脫口秀主持人歐普拉、日本八百伴創辦人和田一夫從挫折中走出的故事。小隊輔張家瑋說，看到別人遭受這麼大的挫折，一般人可能會想「他一定完蛋了！」但他們居然都能奮起，讓人不由得回頭想想：「那我自已呢？」吳淡如運用情境測驗、問答等方式，和全場青年互動，不僅新鮮有趣，也讓學員獲益良多。年代新聞主播陳以真，則展現螢光幕外的另一

宏碁集團創辦人施振榮、作家吳淡如、年代新聞主播陳以真，這三位不同領域的卓越人士，如何在人生路上築夢，一步步完成夢想。在法鼓山「二〇一一冬季青年卓越營」中，他們分享自己的築夢之路，為青年朋友們加滿了信心與能量。

「跟隨非我風格（Me too is not my style）！」施振榮說，做事要反向思考，才有機會創新，走出一條不一樣的新路。他沒有跟隨大眾讀電子工程，而是進入第一屆交通大學電子工程系，卻趕上了電子業的契機；從沒想過自己會出書、演講、當董事長，但若機會來了，他說自己「當仁不讓」。

「我的人生專挑困難的東西，也就是挑戰困難、自我苦吃、苦中作樂。」施振榮說，成長都是要交學費的，如果日子都很平順，人生反而不夠豐富。「認輸才會贏，我是常常輸的人，但是如果輸得少贏得多，才能夠大贏。」施振榮還不忘提醒青年朋友務實的重要。

名人有約 加滿信心與能量

◎曾令儀

面。她分享自己在職場的價值觀，堅持做對的事，還勉勵大家，或許夢想一時沒有達成，會感到徬徨、擔憂，但不妨允許自己繞遠路，因為「準備」的過程，本身也是有價值的。

台灣年輕人常因為社會觀念制約，覺得某個年紀就該有固定的樣子；不會念書的人，也常因學歷不如人而垂頭喪氣，但陳以真認為，繞遠路的过程中可能會擔心受怕，只要有信心，最終還是會找到自已的一方天地。



新聞主播陳以真（右四）以自己的職場經驗與人生價值觀，為青年朋友加滿信心與能量。（青年院提供）

上菜到消化 善的力量在傳遞

【香積義工分享】◎劉常啟

武俠小說中，武功高強的僧人，通常置身於香積大鍋菜，他們與世無爭，安住於當下，從磨米、炒大鍋菜，樣樣難不倒。然而這一位，香積組責任重大，我們發願與卓越營一千多位青年朋友結善緣，所以，不到百人的香積義工，得相互提攜和幫忙。

別看桌上每道看似簡單的飯菜，美味可口的餐點背後，都有每位法師及義工付出的努力和心力。從檢菜、洗菜、切菜、炒菜，到最後上菜及洗碗，同時還為每道菜，附上千萬萬「觀世音菩薩」聖號祝福，因此，每一口餐點，嘗起來都格外好吃，讓人回味無窮。

禪堂內的學員們，吸收了師父、法師、講師們的精華，幾天下來，一點一滴在變化。也許，他們一開始只是被服務的角色，漸漸地，有學員開始主動來幫忙我們搬運鍋碗至大寮清洗；或是，學員發現了香積菩薩正在煩惱準備了過多的潛艇堡，他們主動告訴我們，讓我們感到欣慰的是，廚餘從第一天堆到比桶子還高的情況，慢慢地，一千多人的廚餘，竟剩不到一半。學員們的變化，讓所有法師和義工們深深感覺到：一切都值得。

原來，善的力量，是需要透過教育，一代代地傳遞，才能夠把好的能量，流入眾生的心底。感激許多人發心來成就這場饗宴，有那麼多雙溫暖的手，默默地獻上自己的心力和祝福，猶如一盞指引眾生邁向光明的燈。期待學員們接收到善的力量和智慧，一起走向光明。

【青年學員分享】◎謝承桓

不只拜佛 更是學習佛菩薩

獨自帶著行囊前往高雄火車站集合，沒有帶太多的書，心想應該夠五天的量了，連出發前的心都還如此執著。說來矛盾，自己此次參加卓越營的本意，不就是想離開文字束縛嗎？可就是無法真正放下。

這是我第一次參加法鼓山的活動，幾天下來，一天比一天感動。每天看著法師、義工們勞心勞力，當我們吃飯時，他們還拿著飯、努力服務我們，不管何時，走到何地，皆放著茶水、乾糧及暖包，種種貼心動作，看在眼裡，我們心自問，我們能為別人付出到什麼地步？

五天的禪坐，我發現自己在那裡，然而，我是為了什麼坐在那裡？活動中有自我介紹及分享心得，當時我有感而發地說：「現今社會一大群人尋求心靈依託，但實質上，卻滿腦子想藉著宗教力量，獲取能滿足自己的利益。」但我真誠肯定法鼓山推廣的正信佛教。果峻法師道出我的想法，法師說：「我們拜的不是佛像，而是佛菩薩留下來的精神。」

聖嚴師父闡揚的佛法觀念：把生命留在現在，不管妄念、回到方法，放鬆身心、放下身心，這些，都是人需要的佛法內涵啊。當我們在俗世中找不到答案時，想想師父說的「四它」，很多事情或許就迎刃而解了。

獨

跟隨師父 成就學生的成長

◎汪淑媛（暨南大學副教授）

【寒假教師禪修營紀實】

今年是台灣數十年來最冷的寒冬，三峽山上更是強風細雨，一月二十三日至二十八日，為期六天的「二〇一一法鼓山教師寒假禪修營」就在三峽天南寺舉行。「讓自然環境成為大家修行的助力，而非阻力！」傳燈院監院常源法師一席鼓勵，讓八十多位來自全台中小學、大專院校的教師，在多位法師、二十多位教師聯誼會義工們的護持下，圓滿在寒冬中的精進修行。

常源法師表示，整個禪修主軸遵循聖嚴師父教誨：「把生命留在現在，不管妄念，回到方法。」不斷提醒學員練習方法的原則：輕鬆、自然、清楚、專注；在形式上也實踐禪修三昧，行住坐臥無一不是禪的精神，從禁語、拜佛靜坐、戶外經行、直觀、到用齋、出坡、茶禪，讓學員體驗多元的修行方式。

進行直觀方法「不給名字、不給形容、不給比較」的練習時，學員們學習看清楚事物本來面目，重新與周圍環境互動。這樣的訓練，許多老師覺得很受用，也因此發現自己的價值態度強加在學生身上。

茶禪時，由法師親自泡茶請學員品嘗，當義工不疾不徐、恭敬地將茶端給學員面前，有些人當下落了淚。學員分享表示，過去喝過無數杯水，從來沒注意過可以這樣子喝水，在茶禪的那一刻，終於體會到師父所說：「用全部的生命來喝一杯水」的滋味，當下覺得很感恩，也很慚愧。

開示影片中，師父不斷叮嚀，禪修是學習與自己相處，清楚覺察自己的身心反應與意念。老師們在分享時，非常感恩師父，因為師父不僅是用整個生命來喝一杯水，更是用整個生命去成就每個人的修行，希望自己能從師父的典範中，學習用整個生命去成就學生的成長。

今年暑假我一定會來當小隊輔的！」才剛結束卓越營的課程，二十六位學員隨即報名二月初在法鼓山園區舉辦的「青少年營隊企畫師訓練營」，準備加入今年夏天兒童營小隊輔的行列。

「因為法師和小隊輔的用心，讓我很感動。」談起卓越營的點滴，學員邱茂棋的臉上洋溢著滿滿的笑容，他說這五天以來，讓他更懂得感恩與奉獻的意義，聽到幹訓營徵小隊輔的訊息後，便主動報名，希望能以實際行動回饋大眾。

而就讀中正大學二年級的何思潔則表示，自己雖然不是佛教徒，但卓越營和幹訓營的活動上，聆聽聖嚴師父的開示，平易近人，就像日常生活中的提醒，幫助她打開心結、寬心待人，她期許未來擔任小隊輔時也能將這份佛法禮物傳承下去。

幹訓營期間，適逢法鼓山園區舉辦傳燈法會，學員們也加入點燈傳燈的隊伍，淡江大學二年級的何翊鈞說，捧著燈讚師父寫的〈菩薩行〉，讓他明白「利他」的重要性，也發願要協助圓滿兒童營。（許翠谷）



（教師聯誼會提供）

卓越營青年 點燃奉獻的心

今年暑假我一定會來當小隊輔的！」才剛結束卓越營的課程，二十六位學員隨即報名二月初在法鼓山園區舉辦的「青少年營隊企畫師訓練營」，準備加入今年夏天兒童營小隊輔的行列。

「因為法師和小隊輔的用心，讓我很感動。」談起卓越營的點滴，學員邱茂棋的臉上洋溢著滿滿的笑容，他說這五天以來，讓他更懂得感恩與奉獻的意義，聽到幹訓營徵小隊輔的訊息後，便主動報名，希望能以實際行動回饋大眾。

而就讀中正大學二年級的何思潔則表示，自己雖然不是佛教徒，但卓越營和幹訓營的活動上，聆聽聖嚴師父的開示，平易近人，就像日常生活中的提醒，幫助她打開心結、寬心待人，她期許未來擔任小隊輔時也能將這份佛法禮物傳承下去。

幹訓營期間，適逢法鼓山園區舉辦傳燈法會，學員們也加入點燈傳燈的隊伍，淡江大學二年級的何翊鈞說，捧著燈讚師父寫的〈菩薩行〉，讓他明白「利他」的重要性，也發願要協助圓滿兒童營。（許翠谷）



2011

知福幸福

媽媽好幸福 感恩活動



敬邀您和母親、家人一起來
浴佛、淨心、報恩，做母親的菩薩

5月適逢母親節和佛誕節，
是我們學習感恩的日子，也是我們實踐報恩的季節，
法鼓山誠摯邀請您攜同家人、親友參與盛會，
禮敬親恩、獻禮奉茶、感恩回饋、知福幸福；
禮贊佛恩、灌浴佛身、洗滌身心、增福增慧。

活動內容

- 活動日期：5月8日（星期日）母親節
- 活動時間：上午9：00～下午4：00
- 活動地點：國父紀念館中山公園廣場

【報恩・奉茶・感恩・做母親的菩薩】

您有多久沒有端看母親的容顏、有多久沒有牽著母親的手過馬路？
在這特別的時刻，法鼓山為您準備好了給媽媽的禮物，邀請您邀約左鄰右舍的媽媽們，一起來過母親節。

【浴佛・禮敬・祈願・淨自身口意】

在浴佛中澆灌自己內在的佛性種子，在祈願中，發願善行，與佛結緣。當我們每個人都能體驗到佛陀的智慧與慈悲，在佛法中獲得利益時，佛陀誕生了，您也誕生了。

【幸福・知恩・自在・知福幸福】

四環體驗／健康新素食主義／心劇團／心六倫／低碳生活館…展現生活新價值。邀您攜手同行，將身心回歸寧靜與簡樸，感受生命的自在與幸福。

感謝佛恩、感謝母恩，歡喜贊助本活動，以奉獻回饋的心，共同感謝二重恩。主辦單位：法鼓山佛教基金會 活動洽詢：02-2893-9966*6425活動處