

【百年感恩・世紀禮讚】
分享聖嚴師父心靈領航

回顧百年臺灣重要宗教人士 中視專訪方丈和尚、鄭丁旺談師父教導與時代意義



八月二十三日，方丈和尚果東法師（臺上右三）受邀出席為慶祝建國百年而舉行的「愛與和平宗教祈福」大會，一同與各宗教領袖代表誦念〈為世界和平祈願文〉，凝聚跨越宗教、種族的力量，祈願「人間有愛，世界和平」。這場活動於高雄市佛光山佛陀紀念館廣場舉行，並邀請總統馬英九、佛光山星雲法師蒞臨致詞，現場上萬民眾也一同祈禱愛與全球人類連結。

（文／編輯室、圖／蒙雲寺提供）

祈願世界和平有愛

下「一切種種示現，都是身教。」

走在師父創建的法鼓山園區中，方丈和尚分享，二〇〇五年法鼓山落成開山之前，師父常常說「我心中的法鼓山已經建好了」，對於這句話，方丈和尚表示，真正的法鼓山建設不在硬體，而是師父提倡的理念與方法。

方丈和尚說，聖嚴師父詮釋的現代化佛法，如心靈環保、心五四、心六倫等，已廣為整體社會所用；師父最動人的身教，則來自生活之中。「有時慈悲提點，有時嚴厲喝責，都是在教育弟子，讓我們生起信心，又不致依賴。」

方丈和尚指出，師父晚年，對團體、對社會深

【本刊訊】迎接中華民國建國百年，由文建會、建國百年基金會委託中視廣播的「百年感恩·世紀禮讚」系列新聞專輯，遴選聖嚴師父為百年來促進臺灣宗教發展的重要人士之一，八月十三日與十六日分別專訪方丈和尚果東法師與前政治大學校長鄭丁旺，主軸聚焦聖嚴師父一生的教導與影響，並分享師父提倡「心靈環保」、「建設人間淨土」理念，對淨化社會風氣、人心的啟發。節目預計十月一日（週六）上午十一時在中視無線臺播出。

「恩師總說自己是個平凡的出家人，做一天和尚撞一日鐘，從不認為自己是偉人、聖人。」八月十三日上午在法鼓山園區，方丈和尚接受專訪時提到，聖嚴師父的一生，只有一個大方向，即是將佛法的好與人分享，這份願心串成師父一生實踐佛法的生命歷程。「只要還有一口呼吸在，恩師總是盡心盡力為眾生盡形壽，獻生命；一旦生命的無常到來，則放

所、法鼓佛教學院，培養漢傳佛教的加大大學，還有籌備中、預計培養心電的法鼓大學。

回想起師父晚年忍著病痛勉力寫影，鄭丁旺忍不住哽咽。他說，為太學辦學經費，師父抱病揮毫，還邀辦一遊心禪悅一書法展，支撐師父養一役為一利益人間的悲願力。

鄭丁旺說，二〇〇九年二月三日，痛主持師父圓寂記者會，但他相信的佛事所呈現的，是一場以身說法典範，已經深深許許多多人心。

具信心，法鼓山也將持續推動「心靈讓更多人獲得平安、健康、快樂」的願景。因參加第一屆社會曹英禪修營而結緣的前政大校長鄭丁旺，在十六日則回憶，一九九二年初上法鼓山，當父，當時他心中好奇：「這些社會會是一個老和尚的？」但三天的禪修會聽法開示與關懷，讓所有人受到心寬都痛哭流涕，至今他仍記得當時師員的「消融自我，成就他人」八個字教育的他而言，這八字訣是最好的教也是處世待人的心靈處方。

「聖嚴師父說法深入淺出，所開示人聽得懂的法。」鄭丁旺說，師人第一位留日的博士比丘，學問、修為年失學，師父特別重視大眾的認同，而受到學，師父特別重視教育，因此法鼓山教育有著重高等佛學人才培育的

法鼓山出席「幸福平安福佑臺灣」活動



日本賑災的熱心行動表達感謝，八月十九日外交部於臺北賓館舉辦一場感恩茶會，果器法師與護法總會副總會長黃楚琪，代表法鼓山出席。茶會由外交部長楊進添主持，總統馬英九、行政院長吳敦義也到場贈贈相關單位與人員表揚狀。馬總統致詞時，特別感謝民間團體的投入，提昇臺灣正面的國際形象。

▲果器法師與法鼓山義工在「幸福平安福佑臺灣」祈福祝禱大會上，帶領民眾持咒「觀世音菩薩聖號」，希望為社會帶來吉祥的力量。（慈基會提供）

【本刊訊】為追思八八風災罹難民衆、為全國國民祈福，八月八日上午高雄市政府假鳳山體育場舉辦「幸福平安福佑臺灣」祈福禱大果會，邀請當地居民、各界教團團體與會。慈善基金會祕書長果器法師代表法鼓山出席，並主持「祈願淨土在人間」活動，帶領現場近三千位民衆持誦「觀世音菩薩」聖號，希望藉由觀世音菩薩的慈悲願力，為社會帶來安定的力量。

果器法師表示，人心的安定一定要先從個人做起，才能進一步安定他人的心。從少數人的心安，變成多數人的安定，就能創造出一個幸福平安的社會。

除了為八八風災民衆祈福，日本三一一震災至今已逾半



果元法師墨西哥主持禪七

【釋常鐘／墨西哥報導】禪修中心副都監果元法師應墨西哥玉海禪師、貴負責人羅拉（Laura Del Valle）女士邀請，七月二十三日到三十日再度前往墨西哥主持禪七，僧團常恆法師、常鐘法師則擔任總護及監香工作。這次禪期共有四十五位學員、居士參加，包括律師、心理學家、環保人士、音樂家等，是繼聖嚴師父二○○一年在墨西哥主持七後，人數最多的一次。

由於近半數禪眾沒有禪修經驗，果元法師先從禪修心態和方法入門，接著帶領大眾放鬆身心，透過體驗呼吸、觀照全身的方式，逐步進入默照禪法的核心。大堂開示時，法師介紹無常、苦、無我、空等觀念，並澄清一般人對開悟可能

象岡道場舉辦青年工作坊

【美國訊】連續三年，美國象岡道場都在暑假期間開辦青年工作坊，今年於八月十二日至十四日舉行，由美國法鼓山佛教會主辦，並邀請多位法師與內省的法喜。

克服這些困難，尤其無常、無我的觀念啟發他們思考生命的意義，圓滿日當天有二十三位學員皈依三寶。此外，果元法師活潑而富有彈性的引導，也獲得熱烈回應，不少學員更預約下次還要來打禪。

今年初，果元法師到墨西哥帶領禪七時，蘿拉便表示計畫組成翻譯小組，將師範的英文著作譯成西班牙文，如今不但已出版*Getting the Buddha Mind*（《佛心眾生心》），而且正著手翻譯下一本著作。蘿拉也希望未來能在當地舉辦週末禪修，接引更多人認識禪傳佛法的活潑妙用。

▲果元法師於墨西哥主持禪七，四十五位學員跟隨法師教導，練習禪修的姿勢與方法。（禪堂提供）

青年工作坊

四川綿中教師體驗園區境教

佛孝會」(Dharma) 常濟法師及果禪法師帶領，共有十五位英國及美國學員參加，其中有九位西方人、六位美籍華人。

法師引導學員練習禪坐，運用禪修觀念和方法放鬆身心，提昇專注力，從中培養對生活的覺察與觀照。隨後透過觀看氣候變遷相關議題，引導學員關注當前環保議題，警覺人類的行為對環境及後代產生的莫大影響，接著帶領學員到森林中環湖托水鉢，重新體會人與大自然的連結，深深觸動學員們的心靈。

學員分享，這三天所學都可以在生活中運用的方法，讓

學員在象岡道場優美環境中練習托水鉢，重新體會人與大自然之間的連結。

(象岡道場 提供)



「『許聚谷／金山報導』」親臨法鼓山，就是一種教育。」

八月廿七日上午，四川綿陽中學副校長陳治國，帶領教師及眷屬一行七十八人參訪法鼓山，並表達感恩之情。長期投入四川重建工作的副住持果品法師、慈善基金會秘書長果器法師等皆到場關懷。

綿陽中學與法鼓山結緣於二〇〇八年汶川大地震，當時救援告一段落後，接續展開校園重建及安心工程，法鼓山舉辦的心理重建交流座談、獎勵學金頒發、「生命教育心靈環保體驗營」等，綿陽中學不僅提供場地供營隊使用，教師們更全力支援法鼓山各項活動。

「這三年下來，孩子們確實成長了不少。」陳治國表示，綿中名列中國大陸百強高中，學生課業壓力大，同儕間充滿競爭，三年來接觸生命教育、「心靈環保」的理念，他發現學生開始懂得關懷同學，主動助人，「像今年有二十多個受助學生畢業後，主動回來營隊擔任志願者，這是以以前從來沒有的現象。」

許多老師紛紛表示，以往在四川便讀過聖嚴師父著作和《一〇八自在語》，深受啟發，今天實地走訪法鼓山，再度領略師父的理念與思想，看見漢傳佛教的新風貌。

【新聞簡訊】

克魯克告別式英國舉行

聖嚴師父英國法子約翰·克魯克博士 (Dr. John Cruik) 於七月十五日辭世，七月二十九日在英國舉行告別式，東初禪寺暨象岡道場住持果醒法師、馬來西亞法子繼程法師、象岡道場監院克魯克法師代表鼓山出席，表達對克魯克法的敬意。整個告別式以佛教儀式進行，一百六十多位與會者唱誦讚佛、讚法、讚僧的詩文，最後果醒法師、常聞法師分別執掌引磬及木魚，並持誦聖嚴師父生前唱誦的「阿彌陀佛」聖號，圓滿佛事。(編輯室)

法鼓山出席國際志工年會

慈善基金會應外交部邀請，八月十日至十二日參加於美國首府華盛頓會議中心召開的「第二十七屆美國國際志工作行動協會年會」，慈其代表吳慎也在此次年會中，與各國政府、非政府組織、社區組織代表，分享法鼓山多年來以「四安」為方法的國際賑災救援經驗。

夏威夷電視臺拍攝園區

八月十二日至十三日，美國夏威夷 K I T T V 電視臺前來法鼓山採訪錄影。K I T T V 是美國 ABC 電視臺網在夏威夷的姊妹臺，在亞太地區有相當的收視率及影響力。這次訪問法鼓山是錄製介紹臺灣宗教文化與生活的影片，將於今年在夏威夷召開的「亞太經濟合作會議」（APEC）前對外播放。拍攝內容包括：法鼓山的禪修特色、放鬆身心的技巧，以及禮修對臺灣社會的意義。（編輯室）



中華民國 教育部
財團法人 法鼓山

這裡 有幸福

心 世 紀 倫 理 對 談

2011/9/17~9/18

國父紀念館大會堂

(臺北市信義區仁愛路四段505號)

南場對談，啓動心世紀

第一場 9/17 (週六) 14:00~16:00

擁抱幸福的新思維

對談人 /





梁東士師 林敏民 施淑英

第二場 9/18 (週日) 14:00~16:00

開啓幸福的生命智慧

對談人 /






惠敏法師 鄭石君 陶晶瑩 石怡潔

請速報名，以免向隅 歡迎網路報名，網址：ddmhsif.org 洽詢電話：(02)2191-1015分機5015

指導單位/行政院文化建設委員會 主辦單位/財團法人法鼓山人文社會基金會
 協辦單位/財團法人中華民國建國一百年基金會、法務部、法鼓人文社會學院、法鼓山世界青年會

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧 · 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

庚午年季春釋聖嚴撰

東初禪寺首辦 果醒法師結合經義、默照與話頭
層層深入返妄歸真路徑

聆聽法師解說《梁皇寶懺》領略法喜 連續七日拜懺身心安定

蝶舞真情 吉祥緣 佛化聯合婚禮
 緣聚山第廿七區 花舞蝶飛101 吉祥緣滿真幸福

舉行日期：**101年1月1日**（星期日）
 舉行地點：**臺北花博舞蝶館**

報名期間：即日起接受報名，額滿為止
 活動報名：請洽法鼓山各分院寺知客處，或上網查詢、下載簡章
 專屬網站：<http://wedding.ddm.org.tw/>
 活動洽詢：02-2893-9966 分機6424
 指導單位：**內政部**、**國辦單位**：**臺北市政府產業發展局**、**主辦單位**：**法鼓山佛教教育會**

贊助單位：
 大愛電視台 佛光山 佛光山教育基金會 佛光山中華弘化會 佛光山中華弘化會 佛光山中華弘化會
 佛光山中華弘化會 佛光山中華弘化會 佛光山中華弘化會 佛光山中華弘化會 佛光山中華弘化會

【聖嚴思想面面觀講座】

穿梭千年

深入師父教法精髓

果光法師高雄、臺中弘講「漢傳佛教禪觀」 聖嚴法師禪門教法



▲臺中地區聽眾齊聚雲雲寺的臨時分院，聆聽果光法師弘講「漢傳佛教禪觀」。

【蔡雪慧／高雄報導】七月十六日上午，紫雲講堂「漢傳佛教禪觀」聖嚴法師禪門教法」在期盼中登場！二百二十位聽眾齊聚雲雲寺聆聽果光法師以聖嚴師父著作《禪門修證指要》為主題，詳盡介紹禪門重要文獻，並針對對念禪、默禪、話禪、深入淺出進行講解。其中念禪的漸修法門，是使調心的層次，從散亂心到集中、統一，心乃至於無心；而話禪的「話」是語言，「頭」是根源，簡單來說便是探索「本來面目」。

「向內心觀照，是無限的深遠；向身外觀照，是無限的廣大。」聽眾們聚精會神、動作筆記，聆聽果光法師講述的同時，也引發更深入的思考。在法師次第化、重點式的詮解下，眾人漫遊千年禪詩行旅，一起體驗「惺惺又寂寂」的禪境。

【陳秋月／臺中報導】七月十七日寶雲講堂聚集了二百八十位聽眾，聆聽果光法師主講「漢傳佛教禪觀——聖嚴法師禪門教法」。法師以清楚分明的架構，帶領著眾人穿梭一千六百年的禪宗法脈，略聖嚴師父教法的精髓。

法師播放一張一九七七年，聖嚴師父在美國紐約菩提精舍第一次指導禪七的老照片，雖只有七位禪眾，但師父於禪七圓滿時說道：「我只有有一個信心，一個願心」，讓人深刻體會師父在弘揚禪法的路途上，多麼任重而道遠。



▲果光法師以聖嚴師父在美國指導禪修的老照片，引領眾人從漢傳佛教的法脈中，深入了解師父教導的禪修法門。（紫雲寺提供）

惠敏法師出席「正念禪修研討會」

德國漢堡大學發表正念與安寧緩和醫療論文

【本刊訊】禪修的現代運用逐漸為國際社會重視，八月十八日至二十一日，德國漢堡大學舉辦「正念禪修：可為當代社會所用的一種佛教修行」(Mindfulness—A Buddhist Practice for Today's Society)國際學術研討會，法鼓佛教學院院長惠敏法師在「傳統與現代」討論小組中，發表〈「正念」在臺灣安寧緩和醫療中的位置〉論文。

這場研討會由漢堡大學佛教研究中心舉辦，美國藏學專家艾倫華勒斯(Dr. Alan Wallace)受邀於開幕式演講，隨後與會學者透過一連串的小組討論，以及佛教與教育、醫療等工作坊，從不同領域探討正念的現代運用。

惠敏法師參加的研討小組，旨在探討正念在傳統經典與現代應用的結合。論文中，法師首先比較「靈性照顧」和「正念照顧」：身心靈對自身受心法；以及四念處和三腦理論(triune brain model)和三個即爬蟲類的腦、哺乳類的腦、人類的腦)的關係，並介紹一些臺灣醫療中心運用正念進行臨終關懷的臨床案例，分享臺灣在安寧緩和醫療以及培訓臨床宗教教師的歷史發展與經驗。

杜正民獲國科會優秀人才獎勵

【本刊訊】今年八月，法鼓佛教學院副校長杜正民獲行政院國家科學委員會特種優秀人才獎勵，不啻為對佛教學院的肯定。

從中華佛研所時期，杜正民便長期參與佛典數位化，以及數位佛學資源研究與建置計畫，目前不僅應聘擔任國科會數位典藏與數位計畫「漢籍全文工作小組」與「文獻與檔案主題小組」召集人，十餘年來並經常代表學校參加國際會議或前往國外知名學府交流，與各國學界、教界分享法鼓山數位佛典的研究成果。

近年來，杜正民與佛教學院研究團隊嘗試將佛學、資訊、科技等領域結合運用，發展出符合現代人生活應用且兼具研究價值的新世紀佛學，例如「Zen—輕安」，創設禪修空間，多項補助肯定，也凸顯佛教學院根植傳統而創新的研究精神。

第三期《法鼓文苑》分享僧大10年故事



▲第三期《法鼓文苑》以「僧大十周年——佛道上的接力賽」為主題，內容還有學僧的心得分享、書法、漫畫等作品，呈現出家學僧的種種成長。

【本刊訊】由法鼓山僧大學僧一手包辦採訪、編輯、攝影、插圖的學僧刊物《法鼓文苑》，最新一期在八月出版了。厚達一百九十二頁的第三期《文苑》，以「僧大十周年——佛道上的接力賽」為主題，從初出家的學僧角度，介紹僧大十週年的過去、現在與未來；並收錄學僧們的投稿，還有古雅的字畫、趣味的漫畫等，分享出家學習過程的種種滋味。

由於今年適逢僧大創校十周年，專題「佛道上的接力賽」回溯聖嚴師父創辦僧大十週年的願心，以及從農禪寺到僧大，果字輩到常、演字輩的教育演進，並介紹新世代的年輕學僧，換上自漢代以來未曾改變的僧服，在僧大學到了什麼？展望未來，學僧們如何期許承擔僧大的下一個十年？歷史長河中，這段僧教育的發展，儼然是一段成佛之道上接力賽跑的故事。

《文苑》各單元的學僧投稿中，讓人讀到學僧們的成長與覺照：初出家的青澀、修學的喜悅、煩惱中的掙扎、靜處時的思惟、進退取捨間的自我觀察等等，透過書寫，學僧將生活的所學、所思與各界分享。這份分享的心意，承續自六十年前還是沙彌「常進」的聖嚴師父所許下的心願，《文苑》的出版，正是秉持著向「常進」學習的態度。

第三期《法鼓文苑》編輯小組召集人、僧大三級學僧常提法師分享，《文苑》是聖嚴師父給僧大學僧的功課之一，過去一年《文苑》團隊從跌跌爬爬中學習，深刻體驗到師父和師長們的用心，「能透過編輯來整合文字、圖像，與全世界分享佛法，真是一種幸福！而大家隨時成軍、從零學起，在溝通、合作中成長，更是最大的收穫。」

人生學院關懷日本災區小朋友

【法鼓大學新聞集錦】

【薛怡平／嘉義報導】法鼓大學人生學院受嘉義縣議會之邀，參與「添福日本，臺灣有愛」活動，七月二十八日以「心靈陪伴·生命關懷」為主題，於嘉義縣議會圖書室裡，為三十六位來自日本岩手縣岩泉町小本中學的學生，進行生命教育課程。

當天課程由法鼓大學副教授楊倍規畫，在法鼓大學「一人一故事劇團」引導下，從互動過程中探索並抒發災後情緒。



陳平坤參與青年佛教學者研討會

【本刊訊】七月二十八日至三十日，法鼓大學人生學院助理研究員陳平坤前往香港，參與由香港中文大學人間佛教研究中心舉辦的「第六屆青年佛教學者學術研討會」，兩岸三地共有二十六位青年佛教學者與會。

研討會以「佛教的生態環保與心靈環保」為主題，針對生態環保問題、心靈環保問題、網路佛學研究資源、展開三場專題演講。陳平坤發表〈法鼓山聖嚴法師所倡「心靈環保」的中華精神〉論文，指出「心靈環保」的經論依據，並闡述佛教對於心靈問題的反思考。

與對策，以及法鼓山對此的繼承和開展。而藉由探討聖嚴師父開示「智慧」、「慈悲」二行門在「心靈環保」方面的貢獻，陳平坤還簡要介紹法鼓山的「心靈環保」，由此推衍出來的禪修與教育，及其承繼的中華精神。

陳平坤的論文獲得不少回响，有學者還當場引用以解釋其他學者的疑難。這場研討會不僅探討佛學面對環保問題時，能夠提供的思想資源和在具體辦法，也促進青年學者在人間佛教領域內交流意見、溝通想法。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌337期9月號

文殊菩薩的五堂智慧課

四大菩薩之首、象徵智慧的文殊菩薩，是最早傳到中國的菩薩信仰。善用機鋒、方便化導的文殊菩薩，在大乘經典中占有舉足輕重的地位。本期專題從觀念、認識、修行、弘傳、藝術等面向介紹文殊菩薩，了解文殊信仰對我們的生活、文化產生的影響，並學習文殊精神，從而生起學菩薩、做菩薩的精進心。



有「觀音老人」之稱的悟明法師，以一〇二歲高齡圓寂，「當代關懷」由《菩提長青》雜誌發行人闕正宗撰文緬懷法師學觀音、做觀音的一生。一部完全沒有對白的電影，卻展現無聲的說法力量，「電影與人生」介紹《靈魂的四段旅程》，透過牧羊人、小山羊、大樹、木炭的生命轉移，訴說生命生滅無常的真諦。新專欄「佛法關鍵字」，由專精多種佛典語言的許洋主教授，介紹常見的佛教術語，透過梵文法文和語義的解析，帶我們迅速掌握佛法深妙，首期介紹經典中常見的「prajñā」（般若）。（每本150元，訂閱一年1440元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

◎法鼓文化心靈網路書店：www.ddc.com.tw

【教育文化看板】

法鼓佛教學院秋季班推廣課程

課程名稱	授課教師	開課	上課地點
根本佛教	楊郁文	10/16 (日)	慧日講堂
佛學英文	鄭振煌	10/17 (一)	愛群教室
中觀的甚深慧與廣大行	劉嘉誠	10/18 (二)	
日文閱讀	鍾文秀	10/19 (三)	
印度文化史	陳世賢	10/19 (三)	德貴學苑715教室
梵文閱讀	鍾文秀	10/21 (五)	
佛教禪修傳統與宗教經驗	鄧偉仁	10/21 (五)	
佛法十二講	藍吉富	10/18 (二)	德貴學苑714教室
藏語初階	曾德明	10/18 (二)	
巴利文法及經典研讀	許洋主	10/19 (三)	
禪韻國畫山水	簡淑華	10/22 (六)	

■課程詳情請上<http://ddbttw.blogspot.com>

■洽詢電話 (02) 2773-1264

法青讀經趣
Dharma Drum for Young People

心經與生活

果竣法師 親授

沒聽過《心經》……也應該聽過唐三藏玄奘大師
沒聽過玄奘大師……也應該聽過「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」
連「空」都沒聽過……還不趕快報名 法青讀經趣

日期：9/21 - 10/26 (10/12停課)
時間：每週三晚上七至九時
地點：法鼓德貴學苑412教室
對象：18-38歲青年
報名：http://ddyp.pixnet.net
洽詢專線：(02) 2191-1020 #3010
備註：上課請攜帶環保杯、筆及筆記本

電影不散場

影像，是心念的相續相。

專業影評人曾偉禎，善於解析電影風格引人入勝，
透過一幕幕起承轉合的生命情境，
帶領讀者深入觀照：重重無盡的心靈世界。

◎作者：曾偉禎
◎定價：280元

10/31前至法鼓體系書店購買本書
即享79折優惠！

二種旅行…… 傾聽生命的獨白與共鳴
一個真正的旅行家必是一個流浪者，
經歷著流浪者的快樂、誘惑和冒險。——林語堂
《電影不散場》&《旅行，聽見生命的回音》
●合購優惠價360元 (原價500元，10/31止)

法鼓文化 郵政特准掛號50013371 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

廣受歡迎的《大智慧過生活》校園版套書，今年全新改版，以「心五四」、「心六倫」等理念為內涵，企盼在校園播下菩提種子，讓佛法智慧深耕。

◎編輯室

全新大智慧 陪伴青春沒煩惱！



《大智慧過生活》的陪伴，讓國中學生有更多肯定自己、關懷別人的生命智慧。

《大智慧過生活》全新改版了！二〇一〇年開始發行，十年來贈書近三百七十萬冊，超過一百萬國中學生閱讀過《大智慧過生活》，每年都獲得同學熱烈回饋，分享從書中學習到的觀念，幫助他們以健康、樂觀、快樂的態度迎接未來人生。

貼近青少年生活 汲取成長智慧

為了因應快速變化的環境，去年法鼓山文化中心啟動《大智慧過生活》改版計畫，經過一年的規畫，從問卷調查、了解老師和同學的實際使用狀況，同時擬訂改版重點，配合時代脈動，將「心靈環保」、「心五四」、「心六倫」等觀念，用國中生能接受、理解的文字和語言融入書中。

全新改版的三冊《大智慧過生活》，文章選錄了青少年關心的議題，篇篇都是作者豐富而深刻的生命經驗，以溫馨趣味的筆法，讓同學輕鬆而親切地吸收和學習，並藉由學習單和「與你談心」等單元，培養並深化同學們正向的價值觀，同時，每篇文章精選一則聖嚴師父的一〇八自在語，讓青少年在閱讀之外，也能分享淨化心靈的智慧法語。

在編輯主題上，每一冊緊扣國中三年的成長發展，例如：第一冊以認識、肯定自己為主軸；第二冊為與他人的關係，包括情緒、時間與挫折的管理；第三冊為和團體、社會的關係，以及未來人生的思考。層次性的關懷，陪伴著青少年成長，讓青少年在生活中面臨問題時，能在書中找到參考的解決方法。

在視覺設計上，邀請插畫家四小折、海豚男、江長芳繪製幽默的漫畫，學習單也運用許多趣味插圖來呈現，不但增加學習的樂趣與活潑度，也符合重視圖像思考的時代潮流。

設計學習單活動 學生真誠回應

一直以來，《大智慧過生活》深受師長們肯定的原因，不只由於文章正向且不具宗教色彩，學習單的設計更是受到歡迎。這次改版特別邀請具有輔導國中學生經驗的心理諮商師一同集思廣益，設計出多元又有趣的學習單，包括團體活動、遊戲、與文章主旨相符的新知等，期望同學從自身經驗出發，透過反思和活動，找到屬於自己的生命智慧。

改版過程中，文化中心常接到各校關心今年能否如期申請的電話。臺北恆毅中學表示，每年評比相關教材時，還是選擇《大智慧過生活》，因為老師們對這套書相當有信心；屏東鶴聲國中則分享同學們完成的學習單，表達對這套書的喜愛。

面對人生第二青春期 ◎邱惠敏

叛逆中年 智慧再升級

有人說，中年是人生第二個青春期。進入中年，生命不期然出現許多困難，如何面對彷彿在崩解的世界，活出優美的生命歷程？八月六日至九月三日每週六下午，在安和分院舉辦的「叛逆中年」系列講座上，法鼓大學籌備處教授楊蓓蓓從心理學與佛法會通的角度，引導滿場聽眾走進中年自我探索之旅。

楊蓓蓓認為生命的疑惑一直存在，在中年特別容易浮現，是因循循社會價值、個人責任告一段落，心中不時會冒出對生命的疑問，這樣的疑問形成了所謂的「中年危機」，但她認為那不是危機，而是轉機，因為有了改變的動力，更有前半生努力的成果為一資糧，可以勇敢面對社會或世俗的價值觀。許多人也從中年以後開始尋找安身立命的方法——學佛、禪修、當義工……學習誠實面對自我，並在奉獻中尋找生命的淨土，再創造意義，在中年活出一樣的生命歷程。



年是危機嗎？楊蓓蓓（左）表示那不是危機，而是轉機，因為有了改變的動力，可以更勇敢面對世俗價值觀。（李東陽攝）

給青少年的祝福 充滿善願的禮物

◎編輯室

新版《大智慧過生活》

新山與所有文章作者，設計學習單的老師、審稿顧問以及助印這套教材的各界人士，送國中生的這份祝福禮物。許多人從不同層面奉獻專長，加入編輯製作，從企畫到選文、審稿、插畫、設計學習單、編輯等，一層又一層地凝聚善念，讓它更臻完善。

書中每一篇文章，是由各界推薦書單，一篇篇討論後精選出來。選錄的文章，全都經過作者授權同意，不但同意收錄於實體書，更無私地願意提供網路下載。不僅如此，當作者知道《大智慧過生活》是為國中生所編印，都很樂意參與，例如《蛋白質女孩》作者王文華，不但同意授權，更願意配合版面，親自刪改文章。而洪蘭教授更告訴編輯：「很高興與你們喜歡，儘管拿去用吧！」

從選文之初，協助設計學習單的老師們，便不計分工地加入編輯團隊，共同參與討論，用心心理諮商專業和輔導國中生的經驗，提醒哪些問題是青少年關心的，哪些文章或觀點對國中生會有幫助。因為他們的加入，讓選文更豐富，也讓《大智慧過生活》更符合現今國中生需要。而負責審稿的林其賢、郭惠慈、楊蓓蓓、辜瑋瑜等資深專業老師，則做最後把關，檢視選文是否與法鼓山的理念相符合，也檢驗學習單的設計能否符合學生需要。在忙碌的工作和有限的審稿期限中，審稿顧問們絲毫不放鬆地要求編輯團隊，只願這套書能讓同學們受益。

祈願這套充滿善願的《大智慧過生活》，不僅能為全國國中生喜愛，更能從中獲得啟發，讓青春生命沒有煩惱。

邀您助印《大智慧過生活》

【戶名】財團法人法鼓山文教基金會 【郵撥帳號】16246478
(歡迎隨喜助印，請註明「助印校園版《大智慧過生活》」)

【讀書會的故事】

◎信眾教育院

安和善緣讀書會

滿載心動 排除萬難行動



緣讀書會成員輪流擔任帶領，因深入閱讀聖嚴師父著作，發現淺顯的文字卻蘊藏深層意涵，是生命成長的重要養分。（信眾教育院提供）

「因心動而行動，是『善緣讀書會』成員的心情寫照。『心動』來自每次參與讀書會的滿載而歸；『行動』則是在忙碌生活中，總會排除萬難，把讀書會排在第一順位。

設立於安和分院的善緣讀書會，至今已邁入第六個年頭。由於分院位於臺北都會最熱鬧的地段之一，交通便利，總吸引不同層面人士前來參與，有的是上班族、公司主管，其中不乏工作時間彈性的自由業者。

善緣讀書會有十位穩定成員，固定成員的投入，讓讀書會能採輪流帶領的方式進行。輪到擔任帶領的成員，都必須仔細研讀書中內容。成員們分享時，不約而同提到因有一「任務」在身，所以讀起來特別認真，也因此才發現聖嚴師父的著作，看似淺顯，卻蘊藏深層意涵，是生命成長最重要的養分。

《真正的快樂》、《放下的心》、《生死皆自在》、《智慧一〇〇》，閱讀過程中，成員們一同分享生活的大小事，甚至千奇百怪的糗事，種種在家庭、職場的遇境逢緣，都一同交流分享。

有位成員過去常產生負面想法，經常參加讀書會，有大家溫暖的關懷與支持協助，逐漸解開內心的矛盾與糾結，從憂愁滿面到笑容燦爛，讓人歡喜不已！

還有一位性格內斂的成員，剛參加時從不發言，在熱絡的共學氛圍中，中輿一年後，竟主動報名福田班、聖嚴書院佛學初階班，並擔任接待組義工，變得開朗又活潑，讓人刮目相看！

聖嚴書院「禪學班」開辦囉！

【完整了解禪修教理法脈】 ◎陳玖娟

在眾人期待中，八月三十日起，聖嚴書院禪學班開辦了！為期三年課程，希望讓已具有禪修基礎的學員，更進一步建立禪修的正確知見、觀念與方法。「禪學班」以「解門」為主，但不是將禪修當成知識去鑽研。「普化中心」副都監果毅法師表示，開辦禪學班的目的，主要是讓學員對教理、禪修法脈有更為完整的了解，並能將所學落實於生活中。

禪學班課程每學年分成上、下學期，九月份的新班於臺北雲來寺上課，一年級上學期由僧大副院長果光法師、僧大教師果稱法師，以及果毅法師擔任講師。第一年課程包括：禪的概說、禪史、中華禪法鼓宗、次第禪法、漢傳禪法，第二年則是：禪的實踐與應用、簡介禪修典籍、《六祖壇經》，最後一年則是：禪與生活與話頭禪。

這些「解門」課程，循序漸進為學員奠定禪法修行的根基；而「行門」功課上，學員在三年的修學過程中，至少要完成三次禪七，其中一次必須是階梯禪或話頭禪七；此外，學員每年也須投入至少四天時間擔任義工，在奉獻過程中增長自己的「福業」。透過解行並進、福慧雙修的方式，讓學員構築完整的禪修學習。

很多人都有這樣的經驗：「雖然參加多次禪七，但對禪修整體概念的了解，還是非常模糊。」對每位參加過法鼓山禪七的學員來說，不論打的是初階、默照，還是話頭，在「行門」的練習上，都能循序漸進，有所體會；但在「解門」方面，例如：漢傳禪修法脈如何開展出來？默照、話頭的教理內涵為何？對於整體的禪修概念，總有未能窺見全貌之感。

多位禪學班學員不約而同表示，看到禪學班的試辦訊息，課程內容，馬上便報名參加。所以招生訊息才公布不到一個星期，便已經額滿。學員對於開課非常期待，期盼圓滿三年修學，能在生活中實踐，自利利人。

法鼓講堂
www.dharmaschool.com

除了最所周知的
消災延壽、解病救苦，
《藥師經》更是一帖自淨化他的良藥。
讓東方琉璃淨土實現於當下，
讓我們共同來發願，
深入藥師如來的大願與修行法門，
人人化身為藥師如來，
宣揚救世一切眾生的苦難。

標本兼治的
《藥師經》
果謙法師 主講

9月 7 14 21 28 日
每週三，共四次
台灣地區，晚上7:00-9:00
北美西岸，早上4:00-6:00
北美東岸，早上7:00-9:00

10月 《維摩經》 常恆法師
11月 《阿彌陀經》 果謙法師

聖嚴書院 福田班 2011 下半年 新班

9/24 開班 雲集寺班 熱烈報名中

10/16 開班 德貴班 歡喜報名中

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
電話諮詢：台南雲集寺 (06) 721-1295
台北德貴苑 (02) 2191-1011
報名網址：http://dbs.ddm.org.tw

美 國象岡道場親子營，
快樂滿分！
(東初禪寺 提供)

法鼓山園區
小學員，
幸福在這裡！
(許朝益 攝)

四 川「心靈環保體驗營」青年小隊輔，勇氣出發！
（青年院 提供）

心靈環保來報到！

臺灣

法鼓山園區

動動腦拼《心經》

暑假一開始，從七月一日至二十四日，法鼓山園區共舉辦四梯次、每梯次四天三夜的「兒童心靈環保體課程」，共有六百二十二位小朋友參加。

課程活動有學佛行儀、工藝課程、大地遊戲、觀音法門等，授課講師透過有獎徵答、說故事、拼經文、遊戲等方式，引領小朋友認識觀音菩薩、《心經》、《一心

(文／編輯室・圖／許朝益)

齋明寺

闖關建立價值觀

齋明寺第二梯兒童堂在七月二十三日二十四日舉行。從「法鼓山的尋寶記」影片中，小朋友發現最重要的寶物不在外面，而在心裡，就是菩提心。兒童版「法鼓八式動禪」結合了動畫，以及有趣的「口渴」扭腰甩手「小鳥洗澡」、甩手屈膝「盪鞦韆」、轉腰畫圈「摩天輪」、甩手膝部運動「婆娑磨豆漿」、左右伸展「菩薩超人」……小朋友很快就學起來了。



闖關遊戲時，透過遊戲情境，小朋友認識什麼是對，什麼是錯，建立正確的價值觀。昆

（文／范勝
富・圖／郭
金典）



德華寺

歡笑聲中學環保

A group of approximately 15 children and two adults are standing in a line outside a light-colored building with a wooden door. The children are dressed in casual clothing, some wearing lanyards with identification tags. They appear to be waiting or participating in an activity during a field trip.

七月四日、五日，南投德華寺舉行為期兩天的兒童營。由暨南大學法社同學引領，三十位小朋友分成小蜜蜂隊、黃鸝鳴隊、螢火蟲隊、天竺葵活動的「法鼓兒童劇場」，由暨大法律一手包辦劇本、演出，以生動的對白、誇張的表情，加深小朋友對課程的認識。而「一〇八自在語」、「環保DIY」、「自然環保戲劇活動」、「彩畫對話」等課程，則是加強小朋友對自然環保的體驗。

此外還有「學佛行儀」、「法鼓八式」動動禪、暨禪坐、「出坡十托水鉢」等課程，在歡笑聲中，小朋友學到心靈環保的理念，還有生活中的實踐。

（文／連英材·圖／德華寺提供）

(文／連英材・圖／德華寺提供)

雲集寺

感恩奉茶好窩心

臺南雲集寺舉行兒童營前一天，是小隊輔培訓日，由法師先帶領大哥哥、大姊姊們認識法鼓山、練習學佛行儀。七月十六日活動第一天，小朋友便學會了基本學佛行儀，動靜進退之間，隱隱有了變化，尤其禪坐課程中，一些小朋友沉穩安定，令人讚歎。

授課講師循序漸進地帶領，透過故事將佛法傳達給小朋友。闖關活動時，小朋友將學到的內容運用在各關卡上，順利通過成功。最後的感恩奉茶，是最有意義、最感動父母的活動，小朋友雙膝跪地，恭敬地為父母奉上一杯茶，感謝父母的養育之恩，讓不少父母感動落淚。

（文／李麗雪・圖／臺南分院提供）

圖／臺南分院

甲仙安

小騎兵守護地球

七月一日至五日，近八十位小朋友、三十位小隊十五位課程講師，以及當地四十位義工，共同參與仙安仙站的兒童營。這次兒童營特別規畫在地體驗活動邀請當地的特產店家一起參與，讓孩子們了解自己成長的地方，以及對歷經八八水災受創的家園，產生認同與珍惜。

四天的營隊，首日進行「快樂小騎兵」活動，大、小朋友騎著腳踏車，賞覽八仙街區，並抵達終點三五〇高地，經由生態介紹，深入認識成長的土地。四天活動還有：小鼓手大智慧、繪本故事分享、大自然教室災難學習、戶外禪自然體驗等，最後以感恩奉茶活動，畫下圓滿句點。

美國

象岡道場

親子互動歡喜多

七月二十一日，美國東
初禪寺假象岡道場舉辦了一
年一度的親子營。這次營
隊主題是「Connectness」
（聯結）。跟往年不同的
是，除了有成人組的
兒童組，還新增了
十四至十八歲
的「青少年
組」，約有
一百二十人參
與。

四川

生命教育

點亮一盞盞心燈

宋明法師、常來大學僧師帶領「心活禪」；青壯年由北美護法張允雄以工作的方式，與青少年分享如何跟不同行為的人相處，以及如何準確表達自己的意思；想法；兒童組除了有專業老師徐佳玲、學僧常現法師，以及多位助教共同帶領，還有十位小學輔陪伴小朋友。

最受喜愛的親子團體活動，有爬山、分組表演、茶禪等，參與的觀衆與方法，「現學現用」，將學到的觀念與方法，立即運用在親子互動中。

（文・圖／東初禪寺提供）



(文・圖／東初禪寺提供)

在四川舉辦的「生命教育——心靈環保體驗營」，七月二十六日至八月十一日，分別於綿陽中學、民興中學、秀水第一中心小學、什邡中學，陸續展開共四梯次的活動。這次小隊輔有來自臺灣法青會十一位青年義工，以及四川當地十四位大事青年，並於營隊開始前舉辦四天的培訓營，培養最佳默契與十足活力，迎接四梯次的營隊挑戰。

第一梯次營隊在綿陽中學舉行，四天三夜的課程環繞著「心靈環保」、「心五四」、「生命故事」、「心的方向」等主題，授課講師由小組討論、影片欣賞等活潑的方式，引領同學進入主題。在「心五四」課程中，藉由《自在神童》3D動畫影片，讓同學們了解要減低對自然的破壞，必須以人心觀念的改善為著眼。

「心的方向」則運用電影欣賞及音樂，呈現生命教育、親



興及音樂，呈現生命教育、親

習彼此傾聽、關心、尊重他人的談話。第三天晚上的無盡過心之夜，同學們從法師手中接過心燈，在點燈的同時，也點燃自己心中那盞溫暖的燈，提醒自己不要忘了，雖然只是小小的一盞燈，但集合所有燈的溫度與亮度，就足以發光發熱，去奉獻自己、服務他人。

己、服務他人。

