

啟動心世紀幸福智慧

法鼓山舉辦兩場「心世紀倫理對談」 分享正面解讀、活在當下、快樂助人的幸福「心」法

【張錦德／臺北報導】「你今天幸福嗎？」在主持人石怡潔的提問中，揭開了「心世紀倫理對談」活動序幕。這場由行政院文建會指導、法鼓山人文社會基金會主辦的座談會，於九月十七日、十八日，在臺北市國父紀念館舉行，由方丈和尚果東法師、宏基集團創辦人施振榮、雲門舞集創辦人林懷民、以及法鼓佛教學院校長惠敏法師、前教育部訓委會常務委員鄭石岩教授、資深媒體人陶晶瑩等六位貴賓，針對「擁抱幸福新思維」、「開啟幸福的生命智慧」兩項主題進行分享，共有近五千人到場聆聽這兩場幸福對話，法務部部長曾勇夫、教育部次長林聰明也出席聽講。

第一天座談會中，當探討如何擁抱「幸福新思維」時，與談人都提出「正面思考」來取代負面情緒，是獲得幸福的不二法門。從小喪父的施振榮提到，母親的養育帶給他的正確價值觀，因此從沒有不幸的覺悟，從年輕創業到成為臺灣電子業龍頭，一路走來他沒時間後悔抱怨，反而認為檢討挫折，把成功分享出去是很幸福的事。林懷民則以二〇〇八年雲門八里舞蹈訓練場的一場大火為例，強調失火雖是壞事，卻讓雲門感受社會各界的肯定與幫助，其中也包括聖嚴師父的關懷與祝福。

一向鼓勵大眾「正面解讀、逆向思考」的方丈和尚，則進一步以「難，過」取代「難過」，「抱怨」取代「抱怨」，提醒聽眾抱持幸福新思維，並呼籲大眾擁有個人幸福之餘，還要奉獻利他的菩提心關懷別人，將自我中心放下，在放下的同時，幸福就會來敲門了。

第二天座談會，惠敏法師、鄭石岩、陶晶瑩分別就宗教觀、心理學、現代家庭和社會人際相處之道，提供大眾「開啟幸福的生命智慧」。陶晶瑩從長期擔任典禮主持人，穿戴廠商借用的服飾珠寶經驗中，感受物質所提供的滿足只是一時的虛榮享受，反倒是與子女相處，才是她幸福快樂的泉源。「五歲的女兒告訴我『人不要貪心就能長壽，擁有兩根蘿蔔就夠』。」讓她深感受用，現在她也因養育子女開始關心教育改革，她發現這種助人又是利己的付出，能擴大腦分泌幸福的激素。

投入教育心理諮商研究逾四十年的鄭石岩，以少年時求學遭遇的經濟問題，分享自己的幸福故事。當年母親要他賣菜賺取學費，努力投入賣菜的他差點成為蔬果批發商，母親卻提醒他，不要為了賺錢而忘了讀書的初衷。他藉此表示，幸福就在當下而且是在現成的，只要用正向的態度去接納，放下執著就能減輕心理壓力，而從科學角度來看，分享行為的人情緒較容易安定，幸福就會油然而生。

惠敏法師呼應鄭石岩的觀點，認為幸福就是恰到好處去因應外在無常的變化，讓身心保持安定就是一種幸福。法師指出，時常將幸福寄託在未來是非常不適當的，因為世事無常，如果計畫永遠有明天則不會珍惜當下，生活處世也不會激盪更新的創意，唯有將每天當成最後一天使用，才能細細品嚐每分每秒的幸福滋味。

（更多對談內容請見八版）

▲法鼓佛教學院院長惠敏法師（右三）、心理學家鄭石岩（左二）、資深媒體人陶晶瑩（左一）對談「開啟幸福的生命智慧」。會後與方丈和尚、教育部次長林聰明（中）、法鼓山人基會秘書長李仲一（右二）合影。（張錦德 攝）

▲方丈和尚果東法師（右二）、宏基集團創辦人施振榮（左二）、雲門舞集創辦人林懷民（左一）暢談「擁抱幸福的新思維」。右一為主持人石怡潔。（李東陽 攝）

果元法師印尼弘法

主持話頭禪九、一日禪舉行佛法演講印尼學員體驗活潑禪法

【釋常啟／印尼報導】應聖嚴師父印尼弟子阿格路（森多索，Agus Santoso）之邀，禪修中心副都監果元法師前往印尼帶領禪修活動，於八月十二日至二十日在日惹主持話頭禪九、禪堂常護法師、僧大學僧常啟法師也一同前往，協助引導三十四位學員一同體驗法鼓禪風。

這場在印尼首辦的話頭禪九，以聖嚴師父二〇〇四年於美國象岡道場主持話頭禪九的影片作為指導。禪期中，果元法師引導學員如何輕鬆使用話頭，例如如念話頭時若有妄念，便在念話頭時安上數字，讓心更專注。法師說明只要放鬆身心，把身體交給道場，把心交給方法，對師父教導的方法與觀念有信心，並付出耐力和毅力，持續綿密地精進用功，一定能從中得到利益。

最後分享時刻，許多學員分享每天清晨起床後做八式動靜，趁朝露未散連坐兩炷香，使他們一整天都元氣滿滿；也有人分享在草地上經行後拜佛，使他的話頭持續而綿密。八月二十一日，法師們飛往棉蘭馬達山上的藍毗尼園。當天棉蘭佛教社舉辦「一日正念禪」（One day mindfulness retreat），三位法師帶領基礎禪修指引、佛法講解與正念遊戲，法師們將禪修帶入來賓、聽覺、聽覺、聽覺當中心，令近百位學員耳目一新，更能領略禪法的活潑與親切。

除了禪修活動，三位法師還分別在日惹福靈寺、棉蘭佛教社舉行佛法演講，眾多印尼青年學子都相約前來聆聽。在福靈寺，法師分享學習佛法的基礎「五戒」；在佛教社，則分享將禪法用在自己身上，可以少憂少惱，又能開發利他心行，是最親切的修行法門。

連續三年，果元法師都到印尼弘法，觀察到印尼學佛年輕人很多，且多半素質很好，對法師講法有禮，卻處在難分正信與外道的環境中，法師表示，他看到年輕面對許多誘惑，仍願意親近道場，實在難能可貴，這也顯示正信佛法在印尼非常需要被推廣，而且有因緣能夠深耕發展。

法鼓山援建古坑永久社區落成

居民於災後能夠擁有一個安全的家

【張錦德／雲林報導】八八風災屆滿兩年，法鼓山圓滿在雲林縣古坑鄉的援建工程，九月三日上午在古坑鄉東興社區舉行落成典禮，方丈和尚果東法師、慈基會秘書長果副執行長陳振川、雲林縣長蘇治芬、立法委員許舒博、古坑鄉長林慧如等貴賓，一同為社區紀念碑揭幕。

方丈和尚感謝臺糖、自來水公司等社會各界的協助，以及八個月來各單位全力以以赴，共同成就這樁善事。蘇治芬致詞時，則感謝法鼓山的支援，讓居民於災後能夠擁有一個安全的家。林慧如則感性指出，法鼓山就像觀音菩薩的示現，她希望鄉民能夠知福惜福，並能自信喊出：「接下來我們自己來，因為我們的背後有來自各界千百萬的助力。」鄉長一席話，引來熱烈掌聲，社區代表廖錦東更帶領著所有住戶起立向法鼓山致敬。

揭牌儀式後，方丈和尚更在鄉長、代表們的邀請下，進入永久屋參觀、吃湯圓。東興社區佔地一點四七公頃，共有二十八棟地上兩層的住屋，還有一棟活動中心。每棟建築頂樓都架設太陽能電板，以達到節能減碳的效果，建築外觀則採灰色牆面及咖啡色磁磚，風格簡約樸素。

▲方丈和尚象徵永久屋的鑰匙，贈與雲林古坑東興社區代表廖錦東（左），祝福居民在新家安居樂業。（李東陽攝）

法鼓山出席氣候變遷青年會議

「釋常鐘／印度報導」由全球婦女和平促進會（GPIW）、波那維亞基金會（Puna Vidya Trust）主辦的「氣候變遷的內在面向」青年會議，九月六日至十一日在印度瑜伽聖地里希克盧（Rishikesh）舉行，法鼓山由常護法師、常鐘法師代表出席，與近三十位來自歐、美、亞洲的青年代表，以及來自宗教與環保團體的代表，一同探討人類與環境的議題。 會議中，與會代表以跨宗教角度，分享如何透過內在的探索與昇華，緩解日趨惡化的環境問題，並強調用「心」而非用「大腦」來解決問題。與會人士呼籲眾人培養感恩心，鼓勵青年代表深入了解自己的心理。有一位代表直指佛法核心，表示人類練習放下自我中心與錯誤見解，才能認識真正的自己，看到所有事物的內在關聯。 著名的「拿當亞生態多樣性農場暨研究中心」（Nandana Biodiversity Conservation Farm & Earth University）創辦人范達娜·席娃博士（Dr. Vandana Shiva），則於九月八日進行一場演講。她表示，人類與眾生是因「愛和慈悲」而互通生息、唇齒相依，並非仇恨和暴力，應將「生態責任和經濟正義」視為人類生命的目標，來取代「貪婪、消費與競爭」。 席娃指出，一旦生命物資被商品化，人類的生活水平不斷上漲且日益貧窮。事實上，即使人類沒有實質的經濟財富，只要能與大地共存，就能享有肥沃的土壤、乾淨的河流、富饒的文化、社會的向心力和精神力，在物質上仍然富有。人類應遵從自然的市場遊戲規則，還是維護地球生態和生命多樣性的法則？此番演說，格外發人省思。

法鼓傳家勸募專案第二年起跑

【本刊訊】為了護持聖嚴師父的興學大願，由大元教育基金會任祥發起的「法鼓傳家勸募專案」，已於八月五日圓滿第一年的勸募計畫，共有一千一百四十五人次共襄善舉，募得五千九百多萬元，已全數捐贈法鼓大學做為購置圖書、電腦軟體相關設備之用，目前正展開第二年的勸募專案。方丈和尚果東法師除了對任祥的大悲願力表示感動，也感恩各界人士的護持成就，並邀請各界繼續支持、圓滿新一年的勸募計畫。

建築師姚仁喜的同修任祥，以五年時間編著完成《傳家》套書，去年（二〇一〇年）八月發表後，隨即展開「法鼓傳家勸募專案」。任祥表示，過去一年在沒有專職人手、沒有行銷管道下，以克服難關一套一套賣書、包裝、運送、收款。令人感動的是，任祥趕赴大小演講，不僅自行吸收相關費用，還捐出所得、車馬費，她說：「這些都是對聖嚴師父遺願順行的具體行動。」

任祥表示，新一年的勸募專案已經內政部核准通過，募得的款項將用於法鼓大學體育館健身房興建、購置運動器材設備與安全設施。

法鼓傳家勸募專案第二年起跑

▲常鐘法師在印度「氣候變遷的內在面向」會議中，代表小組上台分享討論的內容。（釋常鐘攝）

勸募新鼓手傳心接棒

「張錦德／金山報導」——「一直以來，聖嚴師父對於佛教教育的推廣，不遺餘力，法鼓山大學教育在全體教職員和學生共同努力下，今年已經能舉辦像IABS這樣的國際佛學會議，不但受到國際間的肯定，也展現出多年來努力的成果。」九月十日，在法鼓山園區舉行的「法鼓山大學一〇〇學年度聯合畢業暨開學典禮」上，方丈和尚果東法師一席話，激勵了中華佛學研究所、法鼓佛教學院、法鼓山僧伽大學所有師生，現場洋溢著溫馨感恩的氣氛。

「有好的身心，才能有好的學習。」典禮上，佛教學院校長惠敏法師以「身心健康五戒」，勉勵所有學生隨時保持微笑、刷牙、運動、吃對、睡好的好習慣。方丈和尚回應校

長的「新五戒」，致詞時不忘拿起牙刷，還進一步提醒所有學生，不但要的口業，別讓嘴巴成為說人是非的工具。今年佛教學院碩士班和學士班的新生，共有三十位報到，其中碩士班更有遠自泰國、法國、馬來西亞的學生，也有四位大陸佛學院法師來校短期研修。不同國家的學術人才來此交流學習，更直接肯定了佛教學院宏觀、國際化的辦學視野。

僧伽大學今年則迎接十四位新生，其中一位來自馬來西亞，同時有十六位畢業生圓滿四年來的學習。畢業學

年，實踐出家奉獻的本願，成為一名自利利人的宗教教師。

大學院畢業暨開學典禮



法鼓山僧大創校10週年

回溯聖嚴師父創辦僧伽大學的願心，十年來，僧大面對時代的變遷、國際交流的普遍，以全方位的學習，培育許多悲智具足、奉獻利眾的僧才，未來仍將是一代代漢傳佛教宗教師的重要搖籃。◎梁金滿



▲今年佛教學院碩士班的畢業生中，有十位順利完成畢業論文，為臺灣佛界培育更多的研究人才。（張錦德攝）

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌338期10月號

地藏菩薩的五大寶藏

「眾生度盡，方證菩提」，地藏菩薩的大願深植人心，與孝道精神契合的《地藏經》，更為歷代祖師大德弘揚的經典。本期從發願、聖德、法門、應化、造像等面向，來挖掘地藏菩薩的無盡寶藏。

家庭，是生命的歸屬，還是一輩子的牽絆？新專欄「人生何處可為家」，由楊蓓老師剖析原生家庭的影響。「巨浪迴瀾」介紹連宗八祖雲棲株宏，在持戒精嚴之外幽默的一面。

◎歡迎加入 [facebook](#)
◎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	教師	開課	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	10/20 (四)	
藏文佛典選讀《法法性分別論》	釋智懿	10/21 (五)	
梵文閱讀	鍾文秀	10/21 (五)	德貴學苑
佛教禪修傳統與宗教經驗	鄧偉仁	10/18 (二)	
佛法十二講	藍吉富	10/19 (三)	
藏語初階	曾德明	10/21 (五)	
印度文化史	陳世賢	10/22 (六)	德貴學苑
巴利文法及經典研讀	許洋主	10/22 (六)	
禪定學小百科 (一)《清淨道論》	釋智懿	10/21 (五)	德貴學苑
禪觀圖畫山水	簡淑華	10/22 (六)	

■課程詳情請上 <http://ddbctw.blogspot.com>
■線上報名 http://140.134.134.243/ddb_pes/
■洽詢電話 (02) 2773-1264

中華民國100年特展 聖嚴師父文物參展

適逢中華民國創建百年，國科會與史博館規畫「百年人文傳承大計畫」，展出根源、足跡、日常、共生、記憶等百年世代的發展歷程，聖嚴師父的手稿、紀念性的照片、治學研究相關的文物也將展出，歡迎民眾前往參觀。

・展出日期：10月7日～11月20日
・展出地點：國立歷史博物館（臺北市南海路49號）

八月二十八日地藏菩薩聖誕這天，法鼓山僧團在八園區大殿舉辦新戒法師剃度典禮，今年首度出家的是第一批「演」字輩行者，代表著法鼓山僧團創校十週年的歷史時刻。

二〇一〇年秋，法鼓山僧伽大學在聖嚴師父揭曉的「悲智和敬」校訓中創校，是師父實現太虛大師「建僧」悲願的一大重要里程碑，也是為了因應日益成長的法鼓山僧團。僧大副院長果光法師表示，僧大規畫之初，結合了中華佛研所二十年的辦學經驗，與僧團二十年的僧才養成資糧，而匯歸出辦學的方向，也就是聖嚴師父所強調的，僧大的教育必須能與僧團融合，在隨眾作息的僧團生活中，接受系統化、次第化的學院教育。

師父建僧悲願的重要歷程

僧伽大學以培養具大悲願心的宗教師為宗旨，目前已有佛學系、僧才養成班、禪學系三個系別。首先於二〇〇一年開辦的佛學院（二〇〇六年改為佛學系），是透過四年制全方位的學習，培養弘揚佛法與住持三寶的人才。二〇〇三年開辦的僧才養成班，則是為接引具社會經驗、專業素養的人才，從體驗出家、持戒清淨、奉獻利眾的修學中，開創生命深度與廣度，進而發心出家、終生奉獻。另外，為培育發揚法鼓宗風的佛法人才，歷經三年籌備的禪學系於二〇〇六年開始招生，透過完備的修學體制、簡樸的禪修生活與環境，培養實修實證、悲智具足的禪師人才，也讓中華佛法鼓宗的弘揚，增添新血輪。

學僧在僧大修學的課程，分為慧學、福學、德學三大類，其中，慧學著重解行並重，解門以戒、定、慧三學為基礎，以聞、思、修三慧為階梯，並透過弘化與作務的實習成就福業，以身心及價格的陶冶鍛鍊來養成德業。



▲經過行者階段的適應與學習後，學僧們發心求度出家，成為僧團的一份子。（僧大提供）



▲學僧們學習梵唄與出家人必備的種種基本工夫，為未來的弘化工作做準備。（僧大提供）

在最新一期的學僧刊物《法鼓文苑》中，有位學僧以漫畫「行者蛋」來譬喻第一年的僧大生活，畫中，僧大師長們就像辛苦的產婆，以戒（戒律與威儀）、定（禪修方法）、慧（佛法正見）為養分，化育著一顆顆行者蛋，要讓學僧們順利成為沙彌（尼），受具足戒成為僧才，最終加入僧團領執奉獻，利益大眾。

換上僧服，學古德心地，學僧們在早晚坐、上殿過堂、上課、出坡、自修的生活中學了些什麼？進入僧大第一堂課要從頭學「規矩」，也就是身儀、心儀、口儀等出家行儀，更重要的是藉由佛法的因緣觀、禪修方法認識自己，學習在僧團中安住身心。僧大每天的生活從發願開始，也以發願結束，目的就是讓學僧們時時發起利他的菩提心，在課程中熏習佛法義理，學會傳統出家人必備的「三刀六槌」基本工夫，

展望僧大下一個十年

十年來，僧大共培養出一百四十七位畢業結業學僧，在法鼓山體系各單位領執，投入弘化服務。展望僧大下一個十年，果光法師表示，目前正著手整理聖嚴師父的僧教育理念，做為檢討與強化僧伽基礎教育的根本，同時將透過與通識教育、法鼓大學的教學資源整合，充實教學與通識教育，並融合僧團運作，包括寺院及禪堂的實習，讓學僧在實務中歷練修行。

面對時代變遷與國際交流的普遍，果光法師表示，僧大的教育也會吸收他人的優點，融攝新的思維、觀念，使教育風格更符合時代需要，又不失漢傳佛教的精神。法師也強調，禪法是法鼓山的核心理念，將研發禪法的教學及運用在生活中的方法，使學僧們用功更得力，以培養快樂的漢傳佛教宗教師。

法鼓山僧伽大學大事記

年代	重要紀事
1998	・僧團成立教育院，規畫僧伽教育體制與課程／9月聖嚴師父開示，首度將創辦佛學院納入計畫。
1999	・3月召開第一次「法鼓山佛學院籌備會議」，由聖嚴師父親自主持／10月擬定「法鼓山佛學院規畫書」。
2001	・9月12日僧伽大學第一屆佛學院開學，為四年制／11月2日《僧大通訊》創刊。
2003	・2月24日「出家體驗暨僧才養成班」學僧入學，為二年制課程。
2004	・2月「出家體驗暨僧才養成班」改隸僧伽大學學制之內／2月舉辦首屆「生命自覺營」／4月僧大關懷考生刊物《僧芽》雙週刊創刊／6月擬定「法鼓山禪學院規畫書」／8月召開第一次「法鼓山僧伽大學禪學院籌備會議」。
2005	・1月「出家體驗暨僧才養成班」更名「僧才養成班」，首屆僧才養成班15位學僧畢業／第三屆「僧才養成班」改為9月入學／9月首屆佛學院9位學僧畢業。
2006	・6月第一屆僧大禪學系招生，為六年制，佛學院同步更名「佛學系」／7月僧大首度舉辦畢業製作成果發表會。
2009	・5月學僧刊物《法鼓文苑》創刊。
2010	・9月首屆禪學系2位學僧畢業／9月第一批「演」字輩學僧入學。
2011	・9月僧大第一批「演」字輩學僧剃度／僧才養成班停止招生。

【僧伽大學畢業生統計】（2005～2011年）

・佛學系67人／僧才養成班62人／禪學系18人（含畢業3人，結業15人）／合計147人

■資料來源：《法鼓山年鑑》、《僧伽大學年報》、《僧伽大學簡介》、僧團三學院

法鼓佛教學院 Dharma Drum Buddhist College 101學年度 佛教學系【碩士班】甄試入學 招生

※簡章上網公告日期：100年10月05日(星期三)起。
※報名日期：100年11月07日(星期一)起至11月21日(星期一)止。
※報名方式：限掛郵寄或網路報名。
※招生系所：佛教學系碩士班。
※簡章取得方式：線上免費下載，請由本校網址www.ddbc.edu.tw「招生專區」，點選「碩士班甄試入學訊息」下載。
※聯絡方式：
地址：20842台北縣金山鄉西勢湖2-6號
電話：(02)2498-0707#2372；E-mail：aa@ddbc.edu.tw

法鼓山僧伽大學 Dharma Drum Sangha University 自生覺命 2012 2/02~10

法鼓山第九屆生命自覺營 出家生活體驗 Experience the Monastic Life

【活動地點】法鼓山世界佛教教育園區
【活動費用】免費（代收車資）
【報名資格】16歲至35歲者，高中/職以上畢身青年，願意體驗、學習出家生活者
【活動訊息】法鼓山僧伽大學自覺營部聯絡
<http://blog.sina.com.tw/awakening/>
【聯絡方式】awakening.ddm@gmail.com

AWAKENING

臺東禪悅營

秋高氣爽，金色陽光下，在卑南公園打法鼓八式動禪，到知本森林體驗呼吸、托水鉢；傍晚在知本蘭海岸經行、聽海潮；入夜了，就圍坐一圈，體驗月光禪的清涼無限……這座殊勝的禪修體驗，用不著百般尋覓，全都在信行寺禪悅營！

四三天的禪悅營，是法鼓山結合修行與休閒的禪修活動。由於現代人壓力大、生活步調緊湊，往往不清楚自己的身心狀況，面對外境容易盲動躁進，因此傳燈院和信行寺特別針對一般社會大眾規畫了禪悅營，內容包括「初級禪訓班」和一日「戶外禪」，循序從基礎禪坐、放鬆、體驗呼吸、數息、到走路禪、吃飯禪、出坡禪等等，幫助大家在生活中收攝身心，安住當下。

練習一次只做一件事

「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆。」依著法師的引導，學員們練習一次只做一件事，專心走路、吃飯、睡覺。「原來吃飯這麼簡單！」才剛學會了吃飯，便有學員分享：用心咀嚼，一小口白米飯也能觸動味蕾和心田，珍惜一粒米、一葉菜、一滴水背後的無限因緣。

不過，凡事用方法、講規矩，難道不會讓心更緊更累嗎？「用方法，不是用方法把心綁死，而是開拓更寬廣的視野。」法師帶領學員進一步去感受：體驗呼吸，不只是清楚身體的覺受，一呼一吸間，也是在體驗生滅。

自在呼吸

有多久不曾靜下心來與自己獨處，傾聽內在的聲音了？不妨放下手邊一切，走一趟東海岸，到信行寺參加禪悅營，體驗放鬆身心、學習放下身心，找回真正自我。

◎許翠谷



晚時分，法師帶領禪悅營學員面海而坐，凝神傾聽潮來潮往，身心彷彿也像大海一般，湛然透亮。（信行寺提供）

好山好水，好修行

禪悅營的最大特色，便是徜徉臺東的好山好水，在戶外禪中，享受清楚放鬆及獨處的自在。

清晨，學員列成隊伍進山，依著禪修心法，體會每一步都有當下這一步，安靜地上山、涉溪、觀瀑、下山，用雙腳去感受大地、陽光和微風；吊橋上托水鉢，觀察水鉢、心念與外境的起伏對話；向晚時分，面對大海席地而坐，凝神傾聽潮來潮往，經過一整天的戶外禪，身心彷彿也像大海一般，湛然透亮。

禪悅營的好山好水，學員們在寬闊的綠地經行，體會每一步都有當下這一步。

（信行寺提供）



勇氣面對課堂作業

◎王婷（齊明班學員）

明班第五堂課回家作業，第二題題目是：「如果我往生了，我希望家人如何處理我的後事？我想留給下一代子孫什麼？」

這個題目在一年多以前，對我這個六年級的小學生來講，是非常沉重也不敢面對的題目，因為就在二〇〇九年，我的姊姊在放學回家過馬路時，遭前行左轉的休旅車撞擊，當場往生。面對姊姊的意外，讓我感覺人生的無常，當全家陷入悲痛之時，感恩林口召委素雲師姊的接引，我們走進了法鼓山，在佛法的熏陶下，讓我對生命有了新的認識，也讓我有了勇氣面對這個題目。

如果我往生了，我希望家人能為我助念，讓我正念不退，蒙諸佛接引，往生極樂淨土，並將我的骨灰植存在金山環保生命園區，回歸自然。

我想留給後代子孫一個謀生的技能，因為我學佛後體會到：世俗錢財都只是借來的，我們只有使用權，並沒有所有權；更重要的是，我要把聖嚴師公的理念、精神告訴後代，願他們向師公看齊，永遠薰習佛法、護持佛法，並告訴他們：儘管我們只能將佛法弘揚給身邊的人，但千萬萬不可成為最後滅法的人。

福田班，有你真好！

年已半百的「小嫩芽」

◎吳慰親（溫哥華班學員）

溫哥華福田班第二次課程「福慧人生導航儀」，是多麼令人歡喜的主題！副班長邱敬師姊說，我們這班平均年齡是五十歲，年已半百，主持人麗珠師姊則說，我們是福田班的「小嫩芽」——尚未成熟。您看「年已半百，尚未成熟」，怎不讓人心生警惕，此時不修更待何時？

首先，法師帶我們檢視內心有多少污染源、垃圾待清除。不看則已，一看真是怵目驚心！累世以來的貪、瞋、癡、慢、疑，在我們心中枝繁葉茂，難怪智慧之花不開。法師提供我們兩帖良藥，一是觀念的轉變，二是方法的練習。

最受用的觀念就是「正面解讀」和「逆向思考」兩句話。凡事正面解讀，不但可改善人際關係，更能讓自己心境開朗、樂觀進取；懂得逆向思考，在得意時不忘形，失意時也不喪志，等於給自己更寬廣的空間。至於方法，就是用「法鼓山的法寶」——禪修教導我們，如何在盲目追逐中放慢腳步，從一個六根作主的凡夫跳脫出來，做自己的主人，不再受外境的擺布。

沒有教條式的訓誨，有的是法師們臉上如秋陽般和煦的笑容，以及學員們如沐春風般的怡然自得。溫哥華的福田班，就是這樣引人入勝的「聖」。

「地藏菩薩的大願法門」上線

【數位學習零距離】◎編輯室

聖嚴師父一九九五年在農禪寺講述的「地藏菩薩三經」——《地藏菩薩本願經》、《大乘大集地藏十輪經》、《地藏菩薩發願經》，課程已全部上線，不論在「法鼓山心靈環保學習網」，或是YouTube「DDMTV02」/聖嚴法師講經與開示「頻道」，都可以看到了！

「地藏菩薩的大願法門」系列課程共分為十一講，每一講都有目錄、講綱主題與課程投影片。講座中，師父教導我們以地藏菩薩的宏深誓願為楷模，發廣大願心來修行；並將持行的方法，彙整為信、願、行，讓我們對於地藏法門有了更正確、系統的認識，更加勇於發願，樂於實踐。歡迎大家隨時上網開啟智慧寶藏，也可做為讀書會、共修活動的教材喔。



在 YouTube「DDMTV02」頻道，也可以觀看聖嚴師父的講經與開示。

◎法鼓山心靈環保學習網：
http://www.dharmaschool.com
◎YouTube：
DDMTV01頻道／大法鼓
DDMTV02頻道／聖嚴師父講經與開示
DDMTV03頻道／法鼓講堂

共學成長 樂在分享

◎信眾教育院

【讀書會帶領人培訓紀實】

什麼是「共學活動」呢？八十三位愛好閱讀、樂於分享的精進學員們，九月三日一早來到法鼓德寶學苑，參加由普化中心舉辦的「心靈環保讀書會——共學活動帶領人培訓」。

「共學團體是沒有特定的老師、注重彼此參與、共同學習的團體。」信眾教育院常用法師開門見山，為大家說明「心靈環保讀書會」正是透過共學方式，讓參與成員將佛法與生活結合，繼而與他人分享、自利利他。

「共學活動」要用什麼教材呢？聖嚴師父上本著作就是最好的心靈法寶。然而在這片書海中，閱讀的次第是什麼？常林法師為「法鼓全集」進行總覽說明，並將師父著作分門別類，簡要地讓學員清楚從何入門，並有系統的循序漸進。

以共學方式進行的讀書會，是一種自動閱讀與分享的活動，講師王怡然藉由《覺悟書》、《是非要溫柔》兩本書，示範如何帶領讀書會，並讓學員實地參與。推動讀書會多年的帶領人黃曉黎，則如數家珍道出其讀書會成果，如何將書與生命結合的故事，這正是「一個人讀書」與「參與讀書會」不同之處，透過共學，彼此的學習成長更快速、更多面向。

當天課程圓滿後，信眾教育院於十月開始，邀請兩位資深帶領人在法鼓德寶學苑，接續帶領為期三個月的讀書會，期盼學員在讀書會的氛圍中薰習帶領技巧，掌握讀書會「樂於分享、彼此學習」的精髓。

澆不熄的推廣熱情

◎信眾教育院

【讀書會的故事】

■ 新竹心靈環保讀書會

剛受過培訓、懷著熱忱加入推廣心靈環保讀書會的行列，卻面臨找不到成員的窘境，這時候，滿腹熱情要如何持續下去？

新竹心靈環保讀書會帶領人洪嘉聰，就曾走過這樣的過程。二〇一〇年初剛學佛不久的他，希望可以透過閱讀聖嚴師父著作，增進對佛法的理解和實踐，完成讀書會帶領人培訓後，在新竹召集田秀華全力支持下，成立了「心靈環保讀書會」。但除了自己與召委，任憑怎麼努力招募，大家不是說很忙，就是沒興趣，最後，只來了一位成員小剛。

鼓足勇氣跨出步伐，三人讀書會就這樣開始了。最初洪嘉聰很在意人數，但田秀華的信念是，「對」的事情一定要做，因為她相信只要堅持，認同的人一定會愈來愈多。這樣積極樂觀的態度，給洪嘉聰很大的鼓勵。三位元老就這樣互相勉勵，成為默契絕佳的書友。歷經八個月的經營，如今已有十位穩定成員參與，相當令人振奮與讚歎！

讀書會中，洪嘉聰與小剛是最佳拍檔，兩人一搭一唱，活潑、幽默的帶領風格，讓大家在輕鬆的氣氛下學習。田秀華更是一路支持，無論再忙，都會放下工作參加。目前讀書會閱讀《正信的佛教》、《佛教入門》、《學佛群疑》，大家除了分享對佛法的理解，不同背景的成員，也開拓不同的視野。如同一位成員所說：「其實我也可以在自家自己讀，但很容易陷入自己的框架中；跟大家一起讀，可以聽大家的想法，眼界更寬，放下更多執著。」

新竹心靈環保讀書會，以澆不熄的熱情，帶領人活潑幽默的引導風格，讓成員輕鬆分享彼此的想法，眼界更寬闊。（信眾教育院提供）



聖嚴書院 福田班

2011秋充電會

提放自如的智慧

福田班的快樂學習，同學間的點點分享，豐富了菩薩行的色彩，想延續這份可貴的學習氣氛嗎？

邀約您參加第一梯次的充電同學會，一起學習「提放放下」的妙智，一同邁過「理性與感性」並重的一天，為萬行菩薩之道，打造寬廣無礙的智慧！

10/23 逗陣來 第14組

時間：早上9點~下午5點
地點：聖安寺
課程內容：聖嚴師父的教法與叮嚀、釋教、義工心態、專題演講

報名資格：僅限福田班已結業學員
報名日期：即日起至10月7日
報名方式：請向所屬關係員報名
洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6659
主辦單位：法鼓山普化中心 信眾教育院

法鼓講堂 線上直播 Live 網路

www.dharmaschool.com

《維摩經》與心靈環保 常延法師 主講

《維摩經》是一部總攝大小乘的經典，更是人人都能受用的心靈環保實用手冊。每個人都想要得到健康、快樂、平安的人生，《維摩經》的智慧，將會引導我們轉煩惱心為慈悲心、智慧心。只要懂得調伏自心，一切的順逆因緣，都是成長的最佳契機；生命中遇到的每個人，都是來成就我們的菩薩。一顆柔軟、開放、清淨的心，不只利益自己，同時也為他人帶來快樂與平安。誠邀您一起來加入心靈環保的行列！

打開網路如臨現場 還可立即發問！

10月 5. 12. 19. 26 日 每週三 共四次

台灣地區：晚上7:00-8:00
北美東岸：早上4:00-5:00 / 北美西岸：早上6:00-7:00



我們的心會波動，是由於個人的知識和經驗；因為有知識和經驗，所以我們不停地判斷，如同波動的水無法清楚地反照。

（許朝益 攝）

禪
的
四
個
觀
點
3

一切清清楚楚地照見，既沒有內或外，也沒有存在或不存在、有或沒有的概念。

◎文／聖嚴師父·中譯／法鼓山國際編輯組

是說新主人要緊最接近禪師的境界因為他不是新主嬰兒並不知道什麼是禪因為他的心識還沒有開發，也無法控制心的作用。唯有當你能掌握心的作用時，才能夠放下知識和推理，禪的體驗就可以看見現前。

波動的心的看不見真實

如果把一個人打昏，讓他進入無意識的狀態，這不是禪？這是幻觉。如果對於過去或未來毫無所知，心是一片空白，那是禪嗎？像這樣清明、覺照的心才是可能的，也不是禪。只有我可以利用一個比喻來描述禪的經驗。想像有一個水面和一面鏡子。水面在移動是最輕微的鏡面下也會產生波動，而鏡子卻是完全不動的，就能清楚地反映；如果水面被擾動，就無法反映影像，清楚地反映出的也只是出出的影像。水的波動就如同個人的知識和經驗的影響；因為由於受到了個人的知識和經驗的影響，因為有了知識和經驗，所以我們不停地去判斷，就如同波動的無法清楚地反映；一個波動的，心也無法看得清楚——無論看見或目為看見的，都不是真實的。

真正的佛法 無法被描述

例如現場大約有五十名聽眾，你們每個人有不同的背景，不同的經驗，以及不同的教育方式。由於這些差異，每個人都會用不同的方式來解讀這場演講，因此聽到的也就大不相同。所以這或許是一場演講，也可能是五十場不同的演講。這就是禪！如果是禪，那麼當一個人在講的時候，就好像沒有有一個人在講。如果真是那樣，那我就沒有在這兒說的必要了；

我們還可以以一個早期禪師金剛說故事來說明。有一次，皇帝請了一位禪師說法，為了準備這場法會，還特別請工匠建造了一個華麗的講臺。說法的時間到了，禪師登上講臺，然後坐下，隨即已經離開了。皇帝感到非常訝異，禪師卻說：「我已經把我說的全部講完了。」任何可以被說明或描述的，都不是真正的佛法。關於這一點，禪師們已經說了非常多。

用鏡子比喻 丟掉鏡子

當我們談到水和鏡面上的影像時，我們注意到，一面完全乾淨的鏡子要比一面被固定不動的水面反映得更清楚。然而六祖慧能說鏡子的比喻，他指出即使沒有鏡子，我們還是借用一個鏡子，就不是禪了。雖然如此，我們還是借用鏡子來說明，之後再丟掉這個鏡子。禪師所反映的只是鏡子以外的東西，如果一個人身邊有了像鏡子一樣的境界，那也只是反映自心以外的東西。所以這樣一來，因為沒有將自己涉入，所以沒有看見或感受到的，都是只是存在的現象；如果除了自我，就不會有分別或喜歡不喜歡的感受。但這還不是最究竟。如果除了對環境的覺知以外，好像什麼都沒有，也沒有明顯的自我，但還有一個能覺知環境的自性，這種稱為「一心」。但它仍然不是禪；如果是一「禪」，一定是「無心」。

一面不加操縱、如實反映的鏡子，還是與真正的面不同。在禪的境界中，一切事物都是，只是鏡子不在；一切都不清楚、沒有看見，無心亦是鏡子，也沒有存在或不存在的分別。

(待續)

凝於工作難以成行。然而這次大家，表示我的工作結束了；失業了，表示我的生命也到了最後的末站，這是一件多麼悲劇性的事情。去工作，即意味著也會到禪修結束，也是因緣和合，已無難事，得失望塵而已。每天八點半去香港，從進廟地的頂樓開始，上座前頂誦三遍「再，再，再」，身心放鬆，身體發熱，願這支香，身心放鬆，身心放鬆，一切無所求。上座三遍誦，強迫禪靜，加上三次，腹上放鬆，呼吸，打坐時，再從頭到尾，一步一步地，身體放鬆；觀察鼻間進出的呼吸，體酸再呼吸，呼吸；如此重複再呼吸，練習去除疲憊，讓僵硬的身心，愈來愈柔軟。

影片中，聖嚴師父說明自我放鬆法是 easiest 的方法。放下自我，心的放鬆是「默」；清清楚楚的知道是「照」，內容清楚，方法簡單，只要堅持不把別執念的心放在生活中，不要有分別心在運作；其次地正在發生什麼狀況，不作判斷，而後後的妄想思慮，當心什麼便是什麼。

舟車法師說，我們非常有福，「七天裡，你們可以好好地在家享受，為什麼要來睡地板、接受助僧推動？因為你們是來接受一次心動來消業障的。」透過一次，心情重來過，在感受身體一段，身心全部放鬆，在感受身體身心，安定的過程中，運用方法放鬆。

清洗祈願池囉！

【**清洗時段**】10月1~9日（08：00~16：00）
 【**報名方式**】請洽（02）2498-7171轉2660~2663
 義工室，或上網報名：<http://fagushan.ddm.org.tw>
 下載報名表，填妥E-mail至
amy7791d@yahoo.com.tw
 【**注意事項**】如需掛單或搭乘義工專車，請於報
 名時提出。請自備雨鞋、全新棉手
 套、塑膠手套、替換衣物。

禪二，許自己安定的心

【日期】11月4~6日
【地點】三義DIY心靈環保教育中心
【報名】請上網
<http://chan.ddm.org.tw/>
【洽詢】(02) 2893-9966
轉6128傳燈院

溫哥華）

踏上修行旅程

我還是原來那個我嗎？太陽和
大地照耀著，天空出奇地藍，心中
清澈、透明。萬物為何那麼麼安
靜、清楚？是呀，我已不是昨天
的我了，這個道理早已存在，而我
現在，體會出來，無疑就是每天在
前進，沒有哪一刻是靜止的，懷
念過去，看著滑過河水，不斷地
變化，沒有哪一刻是靜止的，懷
念不被流、難過、失望，都會一
波一波地流走。體驗活在當下，就
是最美好的。白雲寶藏。我已離開
了渾七美夢，而修行的旅程，正要
開始。

禪一
心得

從「忍受」到「感受」

◎楊錦全（香港）

八月十四日，農曆七月十五日，香港分會在青山山麓下的圓明寺舉行禪一，幸逢天晴。我和同修都來參與其中，感受聖賢禪一的禪法。

天氣很熱，加上怕熱體質，把力氣瀉下未還於汗夾背。藍香法師勉勵我們：「把力氣瀉下未還於汗堂之外，不要去管它，專注在現在。」雖然汗水流太多，覺得身體有點虛弱，頭有些昏沉，還是下流決心，於前一晚睡不好，原想這次總會坐得不好。還好雖是精神不振，盤腿打坐卻不是沒問題，自今年參加「初級禪訓密集班」後，可用「忍受」來形容我所坐的每一分鐘，從開始到結束，都是在忍受腿痛的過程。

六月份參加禪一時，初次嘗試單盤，慢慢已可適

應打坐，不經意間，也化解了腿痛問題。這次禪一，經行練習呼吸，感受流汗，感受風觸。下午四時外，可以練習直覺，非常強烈，陽光熾烈，卻感受透過風風除來；走在綠蔭條中，不起鳥鳴。到了分明的景物，卻能不在線條中，看出比較。

學習班修快七個月，感恩法師的啟發，教我們本來法，並強化我們人慧覺法師的教訓。本來我的習氣很繁重，最近因為「種子的輕安問題」，普及又深入今我們終生受用「感受風觸的禪法」既黃樂禪師說：「不是一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。」尚未領受「撲鼻香」前，先思「寒徹骨」吧。人身難得，佛法難聞，真要把契因練好修行。願與大家共勉。

大家一起來禪修

開課地點	開課日期	上課時段
臺北安和分院	10/5 (三)	19:00~21:00
臺北中山精舍	10/4 (二)	19:00~21:00
臺中分院	10/28 (五)	19:00~21:00

近期各地禪修活動

活動	日期	地點
修持指引	10/1	臺北山莊積舍
Fun路一日輝	10/22、11/12	北投雲來寺
初級禪訓一日營	10/28-29	桃園當明寺
初級禪訓密集班	11/1-2/13	三峽天南寺
	10/8-9	北投雲來寺
	11/1-2/13	高雄紫雲寺、臺東信行寺
	10/15-16	基隆精舍
禪一	10/16、11/6	北投農禪寺
	11/6	基隆精舍
精選禪一	10/15	臺中分院
念禪禪一	10/15、11/12	三峽天南寺
	10/7-9	法鼓山區區
禪二	11/1-13	法鼓山區區
	10/15-16	南投德壽寺
精選禪二	10/22-23	北投靜禪寺
	10/7-10	清淨華嚴道場
初級禪禪七(女眾已額滿)	10/30-11/6	臺東信行寺
念禪禪二	10/29-11/5	桃園當明寺
	10/15-22	
話頭禪七	10/22-29	
數觀禪七	12/17-24	法鼓山區區
法鼓山農工禪七	12/9-17	

總本山義工室訊息

忙得快樂，累得歡喜！

■ **環保清潔日**（園區環境清潔維護）
日期：10月9日（日）

■ **景觀維護日**（園區花草修剪維護）
日期：10月9日、23日（日）
（請攜帶雨衣、工作鞋、飲水、帽子、替換衣物）

■ **水陸教育總培訓**
日期：11月13日
報名：即日起至10月31日止。
（地區義工請向各組組長報名，地區義工請向政委報名）

■ **召募義工室專業活動義工**
報名條件：認同法政理念，有企畫、執行經驗或能力。

■ **召募水陸假期各組義工**

◎以下各項義工報名方式如下：
1. 洽詢電話：（02）2498-711轉2661~2663
E-mail: dcmvol@cdm.org.tw
2. 線上報名：http://www.cdm.org.tw/youth/3/volunteers/webform

法鼓山全球護法會
【北美】
美國紐約
Tel: 718-592-6593
E-mail: ddnusa@dharmaunitedstates.org
美國溫哥華
Tel: 845-744-8114
E-mail: ddn@dharmaunitedstates.org
【英國滿洲】
加拿大滿洲
Tel: 646-914-6626
E-mail: ddnchina@china.net.cn
新加坡
Tel: 63-4-343-8888
E-mail: baidesale@yahoo.com
廣州南無阿彌陀佛
召名人：彭彭
Tel: 203-823-3406
E-mail: chengpeng@aol.com
Tel: 860-805-3588
E-mail: ling_yung@yahoo.com
香港特約護法會
召名人：李國華
Tel: 802-658-3413
E-mail: ddnchina@yahoo.com
新加坡中華會館
召名人：王三光
Tel: 732-824-1184
E-mail: chuanhua@bch-tach.com
新加坡華僑服務中心
召名人：洪安洪
Tel: 358-067-0617
E-mail: chuanhua@bch-tach.com
廣州大南護法會
Tel: 81-867-9253
E-mail: ddnchina@yahoo.com
廣州護法會
Tel: 86-20-5208
E-mail: ddnchina@hotmail.com
香港普賢護法會
召名人：張強強
Tel: 301-261-6652
E-mail: chiehchiung@yahoo.com
德州南無阿彌陀佛
召名人：陳偉強
Tel: 817-871-6688
E-mail: ddnna_party@yahoo.com

秋光中的感恩報恩行

編按：今年秋節前夕，丈和尚相繼拜望了寬裕長老、今能長老與淨心長老，本期一同跟隨丈和尚的感恩行腳，聆聽三位長老對法鼓山的期勉與叮嚀。

◎隨行小組

編按：今年秋節前夕，方丈和尚相繼拜望了寬裕長老、今能長老與淨心長老，本期一同跟隨方丈和尚的感恩行腳，聆聽三位長老對法鼓山的期勉與叮嚀。

◎隨行小組



方丈和尚前往光德寺拜望淨心長老（右），向長老報告法鼓山的近況。（隨行小組 提供）



秋 光和暖中，寬裕長老（左）期勉方丈和尚與法鼓山四眾弟子，繼續為佛教奉獻努力。（隨行小組 提供）

米，每海中秋，春節前夕，聖誕師父總不忘一長老，偕明長長老及今能長老三位長老老大一長老與偕明長老皆已圓寂，然而法鼓山的方丈和尚前住夕夕上禪動內院探望寬裕長老。寬裕長老，才剛動刀磨磨養手術，刻在靜養，當長老緩緩步出病房，突然駐足凝視方丈，一臉突然。

法鼓山開創奉獻

長老洛座後，顧不得胸前「止語」的禁令，不樣了！見面師父，一番暢談。「時代家生活家」，現在出來了，要修前出，要有學問，還要能夠文化弘法。」念念不忘。

路鼓山法鼓山長老的
今願老和尚(右)，肯定法
鼓山四眾弟子社會責任(分享、心靈
環保)。

〔隨行小組提供〕

半個月後，我們團進了高中營，
初中營的師傅講了高中營，
川前，我一口告訴白
的，來四山的
的，就是要把
營隊帶好，
但是我倒，
發現，
教的未來，長老對法鼓山積極提昇佛教
的社會形象，並且接引有智慧、參與、語
多肯定，「我們過去做的有那麼多，在佛教要
幾分功夫來復興。」長老笑容依舊，言談間多了
幾分期勉。

今能長老給「自己人」叮嚀

九日晚間，方丈和尚到小汀路聖嚴寺拜望今能長
老。長老一個月前患了中風，所幸及時發現，及時治
療，「師父瘦了！」

「沒事，年紀大了，現在要控制飲食。我們是自己
人，不必特別送禮，知道嗎？」

是自己人，法鼓山所有重要歷程，長老全部陪著。島
師父初次講經，九七七八年，那時師父認識從美國回臺灣，
師父結交誼緣，師父說認識的人也少，
同齡的今能長老主動來問，並且帶了一群護法，令師
不厭的。在我的同輩法師之中，對我們法鼓山幫助支
持的就是今能法師，這是我的弟子們都可以體會到的。

這樣說，

接過長老的一杯茶，方丈和尚談起明年是師父提出
環保一屆滿二十周年，目前正籌備階段，體系內各
員、集思廣益，期望能把「心靈環保」理念，擴大分
會大成就，這樣智慧非常好。不是方丈說，擴大分
會一起成就，分享智慧。」長老也肯定法鼓山僧團的
凝聚，和敬共住，沒有你我的法，「這是最要緊，僧
定，就能安住大覺。」一路陪伴之法鼓山成長的今能長
老，「自己人」的忠告，句句真切。

向淨心長老——報告南渡」

十一月，方丈和老和尚下高雄，兼趕拜望弘德寺淨心長老，主動談起大學院教育近況。從法鼓佛教學院獲教育部核准設立博士班、法鼓大學預計明年招生，及六月下旬，法鼓山上舉辦 I A B S 國際佛學會議，全球近七百位佛教學者，發表五百多篇佛學論文，方丈和尚「報告進度」，表達另一種禮座的敬意。就像過去師父拜會長老，總要逐一報告法鼓山近況作為「唯一衷心」，在於表達對整體佛教的感恩、報恩。

從過去，現在到未來，法鼓山建設人間淨土的理念，需要整體社會大眾共同推動、成長，也永遠需要佛教界長老、提攜、勉勵與祝福。

奉獻愈多 收穫

在四川談話錄

半年前，第一次親近法鼓山，在青年院參加加修坐共修時，法師問我，願不願意去四川擔任宣傳隊輔，心情很興奮。就在七月七日凌晨，我們一行飛往四川，開始一段認真自己的旅程。

抵達四川後，再經三小時車程，便到了秀水安心站，接來的生活，除了飲食之外，似乎沒有什麼不一樣。而我除了隨大隊輪崗時，意識起想回臺灣的念頭，但就在這兒，安心站的主任，想回鄉告訴我們：「各位來這兒，有一個目的，都能反省自己的感受和學習。這個月對各位而言，就像一場夢。突然間，我被這段話點

在四川認識自己

◎丘茂樹（法政會學員）

自己竟然
員能否在
面對的地
面對，接
如此。
接下來
聽學員的
饋：「茂
確，不再
記得，再
幾乎不敢
此改變，
這個目
動念，都
不知道這
出其寶才
更多。當
會做的自
太多的自
付出，怎
現在，
我不再現
一切，這

不太主動找學員聊天，也無法了解學營中學習。原來，這就是我不去突城、更不去地方。我想，如果現在不去突城，也會來兩梯營隊！是如此。回臺灣後也會有營隊的營隊，我試著在主動與學員這樣、傾聽問題。很幸運地，我收到這樣的回應：「謝謝你，謝謝你，你讓我對未來更有信心。」、「茂棋啊，那些話，我會做。」

是相信，我們只要敞開內心，世界會早一點改變別人，而是改变自己！

反映最深層的自己的心，所有的起點是無私的奉獻。這次到四川之前，我是覺得：原來，奉獻愈多，學習到的愈多！原來，才發現原來自己不是更多……原來，之前許多想法包藏在原來的，而那些自我，就是自私，不懂得讓別人有收穫？

不再逃避，因為我還擇面對自己的恐懼，因為我認識了一個月，而是一輩子。趟旅程不僅是一個月，而是——輩子的生緣滅。

擇莊嚴的場布

在 哪 洗手間裡 淺嘗法味 ◎黃玉真

【法鼓徵文】

文字耕福田 分享幸福味

生活中，您是不是有許許多多的學佛故事、修行體驗？
或是參與活動、上課學習的心得？
《法鼓》雜誌邀請您，
一起用文字耕福田，分享學佛的幸福味！

◎黃玉真

洗手間裡 淺嘗法味

身 在 哪 心 在 哪

這四句老話，一至於此，佛學界一眾踴躍的心，驅車至芙蓉寺，攬件聖物，與同學學員，下課十分鐘，因衣袋裏與同學學員互動，以上於洗手間之際，於是，利用上課鈴聲結束之際，速至洗手間。孰料，正在解放之際，燈光說時遲那時快被關掉，剎那，四下一片漆黑，那時被關掉的，卻正是我在求救聲時，突然，腦中閃過一念：我出招救聲時。

頓時，說也奇怪，瞬間被話語如彈珠汽水瓶上的彈珠，便是被丟至彈下去，心也靜了下來。驚魂稍定後，想起聖嚴師父的話語：身在哪裡，心在哪裡，索性，將眼睛輕輕闔起，來，放鬆身體，調整呼吸，靜思自己，在怕什麼。

采曾說過：一棵樹要長得更高，接受更多的光明，它的根必須更深，令白己生畏的黑暗。黑暗本是它最基本的，令白己生畏的黑暗，一下自出娘胎以來，身處嬌慣的環境，須臾間竟變得極度陌生，帶來巨大的恐懼。

想起二一因緣聚會團中，因為六入的繫緣所產生的觸受進而引發的樂受不能出，有因此，輪迴於生死海而雙眼，緣地，見到一片光亮，原來是身掛在牆上滾動的衛生紙，平日從未照到自己的雪白，如今它猶如聖域中的一輪明月，沒有黑暗，如何凸顯它的皎潔。意外地，在這一片美意中，欣賞到衛生紙在功能上的美好。

起身，想起東郭子曾問莊子：道在哪里？莊子回答：無所不在。東郭子希望莊子能具體說明，莊子回答：在螻蟻，在瓦礫，在瓦甕，在屎溺。原來佛法如是如影隨形，只是我們平日白己的心如脫離野馬，我不知收攝罷了！今夜，淨厚是我我的護國。

【來稿請寄】
台北市112北投區公館路186號5樓《法鼓》雜誌收

【傳真】(02) 2896-0731

【E-mail】mag@ddc.com.tw 請註明「法鼓徵文」

(本刊保有文稿刪修權，若不願修稿，請於來稿中註明各地方院交閱，將不另行通知)

心，是沒有實體的幻相，以虛幻的心追求佛果，將導致更多的幻相，就像是看到空中花一般，終身可能徒勞一生，以為自己看到開花結果……

不論什麼方法，很多人都有三種誤解：
認為得證人心，人人都要得證，已經開悟了，根本不需要修行，因為沒有一絲雜念幻心，就是認為：
沒錯，我們的確需要修行，那就是不斷地打坐、打坐、打坐。

本書精選24篇，1979至1985年星加坡法師在台灣的修持開示，原文刊登於《通訊社》(Chan NewsNetwork)

12/31前至文法體系書店訂購買本書，即享**79折優惠**

在哪里？ 5本優惠價**580元** (原價800元，12/31止)



練心工夫

精進禪修指引

10/31前至法鼓體系書店購買本書
即享**79折**優惠！

精進禪修 觀照般若組合

學佛的人，當以六波羅蜜中的般若波羅蜜為起點，也以般若波羅蜜為終極。 ——聖嚴法師

《心經實證》&《練心工夫》

◎合購優惠價**260元** (原價300元，10/31止)

◎作者：釋繼程

◎定價：260元

攝心，專注，讓心止於一境。
五法，隨知一面鏡子。
修行就是要凝聚心力，突破執著與慣性，
以五念止息妄念的輪迴，依法，不依煩惱。





禪訓班同學會

初級禪訓班同學會+舒活禪一

11/5-6

活動時間：100/11/5-6 (周六、日) 早上 9:00 ~ 下午 5:00

活動地點：雲來寺 2F 大殿

活動對象：初級禪訓密集班或二日營結業的同學

活動內容：禪修體驗，認識自我，禪解與行，舒活禪一 ... 等

報名方式：採線上報名

聯絡單位：(02)8676-2518 分機 2107-2110

主辦單位：法鼓山僧伽學院



一心念佛，任它身心變化；
只將一句佛號繫在心頭！
彈指間，淨土就在眼前！

彌陀佛七

舉行日期：10月8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日
（逢六、陽曆11月：2016年11月10日、11日、12日、13日、14日）
設有清眾及居士及牌位

報名日期：9月3日起

詳情請洽雙亭寺知客處
02-26933161

「心世紀倫理對談」第一場・擁抱幸福的新思維

創造心思維

處處有幸福

【與談人】果東法師（法鼓山方丈和尚）
施振榮（宏碁集團創辦人）
林懷民（雲門舞集創辦人）
【主持人】石怡潔（資深媒體人）

幸福在哪裡？如何才能擁有幸福？九月十七日，法鼓山人文社會基金會邀請方丈和尚果東法師、施振榮、林懷民，於臺北國父紀念館展開第一場「這裡有幸福——心世紀倫理對談」，本期摘錄當天對談的精彩內容，邀您一同以新思維擁抱幸福。

◎整理／編輯室・攝影／李東陽



果東法師

正面認知 體驗現在最幸福

不管是亂象，或是好的現象，如何用正面的認知取代負面的情緒，然後懂得逆向思考，就是一個幸福的思維。

對於幸福，一般人的認知就是要平安、吉祥、順利、美好、和樂，每個人都希望自己的認知與感覺，但如果過度地想要幸福，卻得不到，是不是就不幸福？或是說我努力了，沒有得到預期的成果，是不是就覺得老天不公平？

如果我們能夠學佛，懂得因緣觀，因果觀，認識世間的無常無我，透過佛法觀念疏導，隨時覺察自己的起心動念，用方法讓心保持一份平靜與安定，就是幸福。過去我還未出家之前，確實對人生的挫折感到疑惑，但是出家後，一點

（節錄）



施振榮

挑戰困難 創造價值很幸福

沒有幸福，完全是靠自己的一念，如果今天有挫折，其實上這

是自己的能力、努力不夠，我會檢討，但不會洩氣，更不會感到不幸，所以自己的思維很正面，對很多事情感到快樂或不快樂，都是自己可以掌握的。

我三歲多的時候，爸爸就過世了，那時我不懂事，也不曉得什麼是幸福，幸福不是媽媽給我的愛，給我很多正確的價值觀。後來我有機會創業，經營事業的過程裡面，當然會碰到挫折，但對我來講，有機會走在前面，碰到那麼多次挫折，我覺得好幸福！雖然有挫折，但我能將這些經驗跟大家分享，讓

大家不會重蹈覆轍。在這個過程裡面，我有很大的責任感，也有很大的壓力，但從來不會覺得這是不幸，或是去想為什麼老天不公平，給我這樣的磨練？孟子說：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志……」，老天要讓我多做一些事情，我很幸福，根本沒有時間後悔，也沒有時間抱怨，因為後悔於事無補。



林懷民

儲蓄幸福 每天都是新開始

我的朋友曾問我的母親：「林懷民，你小時候哭不哭啊？」母親說：「他當然會哭啊！可是只要給他想要的東西，他就不哭了。」得到滿足就不哭，我想能滿足每個人的東西都不太多。

昨天（九月十六日）林義傑完成「擁抱絲路」長跑，從土耳其伊斯坦堡一路跑到大陸西安，我想當時的他，應該有創那樣的幸福吧！

大家常說社會很亂，我剛來到國父紀念館的會場，看到很多小朋友在跳舞，我想他們是幸福的一代吧！這讓我想起成語「野人獻曝」，一個在荒野的人曬到了太陽，覺得那是人生最溫暖、最美好的事，於是跑去跟國王分享。從這裡可以看到，每個人的幸福體驗跟感覺是不一樣的，是非常主觀、唯心的，

所以幸福不一定是仰賴銀行的數字，是來自你的思維。二〇〇八年，雲門的跳舞練習場被火燒了，但我對團員說，我們曾在這裡跳了十六年的舞，那份快樂是不能否定的。我覺得幸福的感覺是可以儲蓄的，失火確實是一件壞事，當然會捨不得，但那只是雲門跟這個練習場的緣分盡了，從那之後，每一天都是新的開始。事實上我也因為失火，讓社會上更多人來關心雲門，包括聖嚴師父、施振榮董事長。現在雲門跟新北市政府簽約，在淡水有新的家，因為失火，卻讓雲門有了五十年的未來，可以瞻望五十年的挑戰。失火，帶來更多的關心與新的可能性。那也是一種幸福。原來幸福是可以長利息的。

（節錄）

小手牽大手 踏入幸福餅乾奇幻探險！

◎張錦德

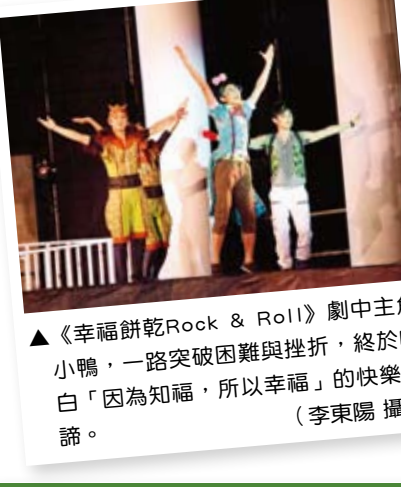
「心劇團」中南部巡演



心劇團全新大戲《幸福餅乾Rock & Roll》，九月十一日在高雄仁武運動公園熱鬧登場。（紫雲寺提供）



▲在幸福魔法師熱烈的呼喊聲中，現場上千名觀眾舉起雙手，熱情參與心劇團的演出。（李東陽攝）



▲《幸福餅乾Rock & Roll》劇中主角小鴨，一路突破困難與挫折，終於明白「因為知福，所以幸福」的快樂真諦。（李東陽攝）

魔法盒中 打開幸福佛法

《幸福餅乾Rock & Roll》是一個小男孩尋找幸福的故事。故事中的幸福餅乾是結合「熱情、勇氣、愛」三種原料，而這三種原料，其實存在每個人的內心裡，透過人與人之間的互動而展現出來。「換句話說，只要與周遭世界建立起倫理關係，認識、實踐心六倫，就能找到幸福。」心劇團團長蔡受寬笑著說，為了能讓觀眾更具體地「得到幸福」，將法鼓山的禪修方法融入劇中，藉由「吸氣、吐氣、放鬆」，幫助小鴨突破困難，同時提醒觀眾在日常生活中，隨時要清楚、放鬆。

心劇團在南部巡演順利圓滿，蔡受寬十分感謝南部觀眾的熱情支持，以及義工們的大力幫忙。「南部的專職與義工們，每天都有固定的工作和活動要忙，但他們仍撥出時間，協助照料劇團飲食，陪劇團排演到晚上十點、十一點。」蔡受寬感動地表示，嘉義場的演出正逢颱風來襲，所幸義工們大力推廣，讓演出當天共近一千名觀眾不畏風雨前來觀賞。「大家的支持不但是對劇團的肯定，更重要的是，大家都努力想讓聖嚴師父提出的心六倫，藉由劇團的演出，讓更多人知道。」

（張錦德）



▲義工們大力推廣，讓心劇團巡演順利圓滿。圖為心劇團高雄巡演後，與方丈和尚及義工們合影。（紫雲寺提供）

《幸福餅乾Rock & Roll》的劇情，是敘述一個熱愛搖滾樂的小男孩小鴨，因為得不到父母的認同而離家探險。他在旅程中遇到了幸福魔法師、小鴨，並在他們的幫助下，學習運用「吸氣、吐氣、放鬆」的生活禪法，一路突破種種困難與挫折，蒐集到「熱情、勇氣、愛」三種幸福原料，不但如願製成幸福餅乾，更明白「因為知福，所以幸福」的快樂真諦，還幫助小鴨回到彩虹故鄉。而他們的成熟茁壯也獲得父母肯定，繼續朝音樂創作的夢想前進。

三場南部巡演的演出，共有四千多名觀眾前往欣賞，回響熱烈。由於演出廣受好評，九月十四日及十六日，法務部也邀請心劇團前往桃園女子監獄、少年輔育院加演，將幸福的菩提種子，以寓教於樂的戲劇表演，帶給更多人無限祝福。

「讓我們舉起雙手，成為實現他人願望的雙手，幫助小鴨找到回家的路吧！」在幸福魔法師熱烈的呼喊聲中，現場上千名觀眾舉起雙手，只見一道彩虹橋從舞台上揮灑而出，越過眾人的雙手，凝聚眾人的願力，成就小鴨回家的心願。由法鼓山人文社會基金會「心劇團」全新製作的年度大戲《幸福餅乾Rock & Roll》，八月二十七日、九月三日與十一日，分別於嘉義新港公園民俗表演場、雲林斗六縣立體育館及高雄仁武運動公園熱鬧登場。

八月二十七日當天，儘管南端颶風將近，嘉義飄起綿綿細雨，仍不減南部觀眾的熱情，全家大小穿上雨衣，嘉義縣長李花冠也蒞臨會場，與關懷院副都監器法師、人基會秘書長李伸一等一同觀賞；高雄場的演出，則結合了紫雲寺佛化聯合祝壽暨中秋晚會，搭配園遊會以及祝壽活動，度過一個熱鬧又溫馨的夜晚。

愛的花園
Love's Garden
A Guide to Mindful Relationships
通往真愛的禪修習題

正念，創造愛與被愛的共融頻率。
在日常生活中不要迷失，當你被憂慮、渴望、憤怒、情慾、等情緒支配時，就是遠離自己，遠離親愛與信任的人我關係。修習愛的覺察，時時回歸自己，啟動自我實現的內在生命力。

一行禪師、楊格聯合推薦
★★★★★
讀者最高好評

◎作者：佩姬·羅伊·華德 (Peggy Rowe Ward)
賴瑞·華德 (Larry Ward)
◎譯者：夏琦玲 ◎定價：250元

11/30前至法鼓體系書店購買本書，即享79折優惠！
郵購編號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 社教文化

禪在象岡
2012法鼓山桌曆

欣逢2012歲年到來，
【禪在象岡】桌曆將帶給您象精神，日日是好日！

進入象岡的禪意世界，
用禪法找回生命的原色

訂購方式——
◇現在訂購，優惠每份198元！
◇11月底前訂購，再享買5送1，買10送2。
◇大宗訂購，另有折扣。請洽：(02) 2893-4646 # 6544-6545
◇公司團體訂購滿200份以上，可代印公司行號及祝福語。（費用另計）

定價：240元

社教文化 郵購編號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