

齋明寺禪堂落成啟用



▲方丈和尚果東法師（中）、桃園縣長吳志揚（左二）、桃園市長蘇家明（右二）、大溪鎮長黃春松（左一）、護法總會副總會長葉榮嘉（右一）等同為齋明寺禪堂揭佛帳。（鄧博仁攝）

▲啟用典禮當天，共有上千位民眾皈依三寶，方丈和尚一一關懷新皈依弟子，勉勵大眾學習正信佛法，增長福德智慧。（許明松攝）

百年古寺傳續千年漢傳禪法 開展桃竹地區「心靈環保」新氣象

【張錦德／桃園報導】「大悲心起，齋明偏照！」十月十五日上午，在莊嚴的佛號聲中，方丈和尚果東法師與桃園縣長吳志揚、護法總會副總會長葉榮嘉、桃園市長蘇家明、大溪鎮長黃春松等，共同揭開齋明寺新禪堂殿前的佛帳。三幅巨大佛帳由十八名義工手持，如雲一般從上千名信眾上方掠過，信眾們紛紛舉起雙手輕觸佛帳，一同感受禪堂啟用的喜悅。

活動當天並舉辦皈依祈福大典，由方丈和尚親授三皈五戒，共有上千位民眾皈依三寶，在百年古寺新禪堂中，接受佛法熏陶，增長福德智慧。

齋明寺新禪堂的啟用，為桃園地區增添了一處禪修與心靈環保新據點。方丈和尚致詞時首先感謝十方信眾的護持成就，讓齋明寺從古蹟修復，到現今圓滿禪堂落成啟用。由於禪堂設計保持法鼓山一貫質樸、低調的建築原則，對此，方丈和尚打趣地說，雖然法鼓山帶給外界「低調」的印象，但只要社會需要，法鼓山就會如「齋明偏照」一般，隨時隨地奉獻自我，展現無私的大悲心、平等心。

桃園縣長吳志揚則讚歎，齋明寺

不但是桃園地區著名的文化及宗教重地，更是在地佛教傳承的活教材，他感謝聖嚴師父接任第七任方丈後，以心靈環保理念使得百年古剎活絡起來，讓大眾可以更加親近佛法。而禪堂的落成，讓大眾見證到新舊建築和諧地融合，也提供民眾一個修習佛法、寧靜內在心靈的空間，相信信在桃園機場「國門之都」的呼應下，齋明寺將成為一個國際化的禪修中心。

由於當天正逢觀世音菩薩出家紀念日，方丈和尚在隨後的皈依大典上，勉勵大眾學習菩薩的慈悲與智慧，開啟心中的佛性，出離世俗煩惱，抵達清淨的彼岸。

擁有一百七十多年歷史的齋明寺，為國家三級古蹟，並列名大溪八大美景，在桃園地區深具文化價值與佛教傳承意義。新禪堂設計外觀素樸、簡約，以現代風格點綴出樸實禪風，與前方的百年古寺，隔著一座綠茵草坪相互輝映，並有連廊串連新舊建築，具足清淨、莊嚴的「境教」功能。新啟用的禪堂，為一處兼具法會、禪修、會議及教育等多功能修行空間，對於漢傳佛法在桃竹地區的推廣，具有重要意義。（更多內容請見八版）

法鼓山 素法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地

Pharma Drum Monthly

法鼓山雜誌

知福幸福

PERIODICALS 雜誌紙類

國內 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，為方便施助，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

信行寺舉行皈依祈福典禮

【胡麗桂／臺東報導】在方丈和尚果東法師的授戒與祝福中，一百六十五位來自全臺各地的民眾，十月十六日上午在臺東信行寺圓滿了學佛註冊的第一課，正式皈依成為三寶弟子。

在典禮圓滿的一刻，方丈和尚叮嚀新皈依弟子，學佛要輕鬆自在，卻不等於放逸；皈依以後要多為他人想，把個人的私欲轉換為關心他人、照顧他人、利益他人的願心，這便是在提昇人品，即是同步在人間建設淨土。

一場大雨，兩道瓊虹，信行寺一早顯得多姿多采。雨過天晴的信仰寺，歡喜迎接信眾們到來。前一天才從日本返臺的工研院南分院經理陳文新說：「人到某個階段，會覺得存善念、做好事很重要，皈依便是堅定往這個方向前進。」

把自已準備好，往善的方向前進，全神貫注儀程細節，是現場每位皈依弟子的寫照。「以前總覺得佛教離生活很遠，現在才知道，原來佛法與生活這麼近。」來自高雄的林演德，對主辦單位的心意感受深刻。臺東在地的新皈依弟子陳演成，則是備受相機、請旁人為她拍照。她說：「等這一天等好久了，今天終於皈依，好開心！」

臺東因地理位置偏遠，加上地形狹長，居民聚落分散，使佛法在當地弘化稍有困難，不過卻也形成另一種特色：人少、休閒、溫馨，因而吸引不少外縣市民眾專程前往。這次皈依典禮，除了臺東民眾，還有不少人特地從臺北、宜蘭、花蓮、臺南、高雄、屏東前來，讓自己在青山綠野環抱的信行寺，開啟學佛第一步。



▲在方丈和尚果東法師的授戒與祝福中，一百六十五位民眾在臺東信行寺圓滿學佛註冊的第一步，正式皈依成為三寶弟子。（林國欽攝）

三立《大時代》採訪僧團

分享心靈導師聖嚴師父

【本刊訊】繼中視《百年感恩世紀禮讚》節目之後，三立電視台《大時代》節目也於十月十三、十四日，前往法鼓山園區、雲來寺，分別採訪方丈和尚果東法師、副住持果暉法師、僧團總監果廣法師，分享聖嚴師父以「心靈環保」的理念，為整個時代與社會所做的貢獻。

方丈和尚受訪時表示，興辦佛教教育是聖嚴師父一生的願心，因此法鼓山有別於一般寺院，乃是世界佛教教育園區。「法鼓山真正的建設是理念。」方丈和尚指出，法鼓山歷經十六年才正式開山，另一種理念的建設也同時展開，便是師父將佛教名稱淡化，轉換成一般人可理解的語詞，所提出的「心靈環保」理念，涵括「心五四」、「心六倫」等，都是在幫助大眾安頓身心。

方丈和尚也分享師父的一生，「盡形壽，獻生命」，哪裡需要就奉獻，生死皆自在，為世人示範了最積極的生命意義。

副住持果暉法師則分享，聖嚴師父觀察到人類物質生活大大進步，但內心的貧窮卻造成各種問題，唯有提昇人的品質，才能解決社會的不安。因此師父二〇〇〇年在聯合國提出「心靈環保」，將佛教的修行方法轉化為世界性的語言，這樣超越宗教、國家、文化、種族、地域的理念，獲得當時各宗教領袖支持與認同。

果暉法師指出，法鼓山透過大學院、大普化、大關懷等三大教育，提供民眾啟蒙心靈的方法，並透過教育培育更多淨化社會的人才，對世界發揮影響力，透顯師父積極辦學背後的苦心與遠見。

「即使是在身體病弱的時候，不論是向諸佛菩薩祈願或持咒，師父也從不為己求，只求眾生離苦得樂。」果廣法師表示，聖嚴師父就像是一座燈塔，看到社會倫理失序時，便提出「心六倫」，希望幫助臺灣社會與人心能夠淨化平安，並能以利益他人來成長自己。師父的身教是留給世人最珍貴的禮物，充分展現智慧和慈悲精神。

方丈和尚10/25 前往美國弘法關懷

【本刊訊】方丈和尚果東法師下半年度北美巡迴關懷，十月二十四日從桃園機場啟程，展開為期三周的紐約、舊金山及洛杉磯弘法行程。方丈和尚此行，除出席二十八日起在紐約舉行的「北美年會」之外，也將前往西岸的舊金山及洛杉磯二大城主持皈依典禮，並出席洛杉磯分會為新道場舉行的義賣及植樹活動。

北美護法會於十月下旬至十一月舉辦年會，已行之有年。每年此時，北美各地護法法喜聚會齊聚同場，將過去一年來的努力與大眾分享，也為新年度的展望凝聚共識。全程參與的方丈和尚，也在會中布達明年（二〇一二年）是聖嚴師父提出「心靈環保」理念屆滿二十週年，北美地區也將與臺灣同步，為「心靈環保」二十週年，邁出新的步履。

十二月二日至九日，方丈和尚將前往西岸的舊金山弘法。十一月五日的活動，包括道場整建灑淨儀式、大悲懺法會，以及皈依典禮；東初禪寺暨萊佛士道場住持果醒法師也將主講「人生變化如何接招」。十一月六日，舊金山分會將舉辦「心靈環保」感恩關懷餐會，方丈和尚也將到場向菩薩們表達祝福與感恩。

十一月十日起，方丈和尚則轉往洛杉磯關懷。洛杉磯分會今年六月購入新道場，為使道場設施更完備，發揮漢傳佛教「心靈環保」道場的教育與關懷功能，將自十二日起，一連兩天舉行「聖嚴法師墨寶暨佛教文物義賣展」，當天下午並舉行一場皈依典禮，十三日則舉行募款餐會和方丈和尚植樹活動，一系列活動將由方丈和尚親自主持。

方丈和尚此行北美關懷，預計十一月十四日圓滿返臺。

2012 啟動心靈環保20週年

【本刊訊】「明年，聖嚴師父提出的『心靈環保』理念，即將屆滿二十週年！」方丈和尚果東法師在十月十八日的「精神講話」中，對全體法師、專職、義工表示，明年（二〇一二年）法鼓山將啟動一系列心靈環保相關活動，讓社會大眾更能體驗「心靈環保」的意義。方丈和尚並分享自己時常練習的方法，例如遇到事情「難過」時，讓心念轉化為「難，過！」；「想辦法超越、度過難關；想要『抱怨』時，提醒自己何人當工作，忙得要死、累得要命」時，不妨告訴自己，「死了煩惱心，要得智慧命」，讓自己少一點煩惱，多一些快樂、平安、健康，這就是心靈環保。

方丈和尚也回顧近期法鼓山向各界推廣心靈環保理念的成果，顯示心靈環保的理念是大眾所需要的，而法鼓山也將持續扮演安定人心、安定社會的重要力量。

第四屆「聖嚴思想國際學術研討會」徵稿

- 研討會主題：聖嚴法師與當代漢傳佛教的回顧和前瞻
- 研討會時間：2012年6月1~4日
- 研討會地點：（1）聖嚴法師與法鼓山研究（2）漢傳佛教與聖嚴研究的國際化（3）漢傳佛教、聖嚴思想與當代佛教的比較研究（4）當代漢傳佛教學術發展的思考與批判（5）心靈環保與漢傳佛教
- 論文大綱徵稿注意事項：【截止日期】2012年1月16日【投稿方式】請將論文大綱及個人簡歷，以電子郵件提交【審查作業】邀請相關領域學者專家審查，於2012年2月15日公布結果【論文全文截止日】2012年4月30日【聯絡方式】（02）2397-9300（02）2397-5157【E-mail】yungshin@shengyen.org.tw



▲《心在哪裡？》收錄了聖嚴師父早期的禪修指導，為禪修者指出最安全的修心方向。

【邱惠敏／臺北報導】一九七五年，聖嚴師父獲得日本博士學位後，即受邀前往美國弘法，當年師父在《心在哪裡》一書中，以「心在禪」為題，帶領讀者回到當時的時空因緣，一同做一回師父的早期弟子。

《心在哪裡？》出版收錄師父西方禪修指導

《心在哪裡？》收錄的二十四篇開示，為聖嚴師父在美國的禪修指導，原文刊登於《禪通訊》(Chan Newsletter)，之後陸續由國際編譯組譯成中文，二〇〇九年開始在《人生》雜誌連載，受到讀者歡迎。國際編譯組組長常悟法師表示，這些開示主要講述於一九七九至一九八五年間，正值壯年的師父，揮灑著禪家手眼，任運自如；由這些開示的年代和地點，輔以師父其他著作，也可拼出當時的歷史原貌。一九七九年，師父在美漂泊數年，終於有了禪中心（東初禪寺）後，立即對外做了兩場開示。接著，禪中心展開歷時一年的整修，師父仍帶領了數次禪七，工程完成後，師父開始到紐約市和附近各州弘法，努力接引青年弟子，親近一般社會大眾。由於接觸對象不同，開示的內容、接引的善巧也愈見精彩。常悟法師分享，編譯文稿準備出書時，發現這些短文自成完整架構，分別從「需要修持嗎？」、「禪修之路」、「路上風光」到「本來面目」，四大篇章涵蓋了修行的歷程：如何發現煩惱心、如何展開禪修道路、掌握禪修的必備條件、禪修道路上的四大障礙、觀空五層次，到明白原來萬法唯心造，將煩惱心轉為智慧心，直至無心可見。縱觀全書，師父為禪修者指出最安全的修心方向，清楚呈現禪宗「直指人心」的頓悟法門，又在頓中開出層層次第的漸法教學，明確的歷程，非常有利現代人學習。



▲長島大學師生到法鼓山展開三天的禪修之旅，第一天法鼓山參學，認識園區的禪修環境。（楊仁賢攝）

長島大學師生法鼓山體驗禪修

二十名宗教文化學程師生參學法鼓山園區 天南寺體驗漢傳禪法

【許翠谷／三峽報導】清晨時分，三峽天南寺的大殿裡傳來清揚的梵唄聲，一群西方學生穿著海青，垂目合掌，正隨法師禮佛、讚頌，這是美國長島大學（Long Island University）比較宗教及文化學程學生，在臺灣體驗宗教生活的一環，向來以禪修著稱的法鼓山，則成為西方學子體驗漢傳禪法的最佳入門處。十月十九日下午，長島大學師生一行二十人首先抵達法鼓山園區，認識法鼓山禪修環境，學習問訊、禮佛、穿搭海青等佛門行儀後，接著前往三峽天南寺，展開三天兩夜的寺院禪修之旅，由僧團常務、常生、常義等多位法師共同帶領。負責籌備課程的國際發展處監院果見法師表示，由於學員多初次接觸漢傳禪法，因此除了介紹基礎禪修觀念與七支坐法，也安排法鼓八式動禪、托水鉢、月光禪、環山經行、茶禪等活動，幫助學員將禪法運用到日常生活當中。一做早課、打坐、赤腳在山中經行……這些都是全新的經驗，收穫很多。一大學二年級的娜塔莉（Natalie Greene）說，經行的練習幫助她在動的狀態中還能保持清楚專注，是生活中最受用的地方，而禁語則讓她學會向內觀照，「原來我平時竟然說了那麼多無意義且傷害人的話語。」

多元活潑的禪修課程不僅讓學員法喜連連，學員們也利用工作坊及休息時間向法師請益，進一步認識佛教的基本精神與內涵，例如：「修行是否一定要出家？」、「長期處在家庭陰影下，如何對施暴者生起慈悲心？」、「舉辦佛化婚禮是否違背戒律？」、「如何才是依法不依人？」問題包羅萬象，但法師知無不言、言無不盡的態度，則讓學員讚歎不已。積極提問做筆記的喬安娜（Johanna Wilsson）便說，在寺院掛單、直接與宗教師相處對話，不僅解開她對佛教長期以來的困惑，也豐富她的生命經驗。青年發展院常務法師表示，之前有領眾禪修的經驗，但這次與西方眾的互動交流，讓他重新學習如何回應不同族群與文化的需求，適切地將佛法分享出去。



▲長島大學學生藉由托水鉢活動，練習在動的狀態中保持清楚專注。（楊仁賢攝）

法鼓大學舉辦「禪與身心靈健康」講座



▲青年學院監院果見法師（中）、師領教授（左）與楊儒教授（右）對談分享「禪與現代人身心、靈的健康」。（李東陽攝）

【黃詩婷／臺北報導】法鼓大學人生學院十月十三日於法鼓德寶苑舉辦一場「人生講座」，由青年學院監院果見法師、武漢大學哲學學院心理學系教授陳果、法鼓大學教授楊蓓，分別從禪修實務與學術研究面向，探討「禪與現代人身心、靈的健康」。果見法師從禪修促進身心健康的觀點出發，分享自己開始禪修之後，身心狀態有了明顯轉變，身體愈來愈健康，心中的恐懼也漸漸消失，這讓他認知到：身體健康的前提是心理健康，因而開始研讀聖嚴師父著作，學習佛法，進而轉變觀念，體悟禪修對變化的人生常態。法師引導現場聽眾，練習讓眼睛放鬆直視前方，體會眼睛所看之處並非真實，真正要看見的是自己的「心」。近年來，楊蓓深度訪問十二位在法鼓山打過默照禪七的學員，發現他們在身心狀態上明顯改善，除了身體病痛減輕，並能真誠面對自己，應用佛法轉念，學習接納與放下過往的不順遂，慢慢找到生命著力點，處理人際關係變得更加柔軟，面對生死的態度也變得豁達。楊蓓說明這些禪修之後的正向改變，正是「認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我」的歷程。師領表示，人原本就有心理上的防衛機制，能處理很多問題，但如果超過一般身心能承受的限度，便會出現不適，如果問題繼續干擾，便逐漸形成病變。師領認為，目前西方醫學與心理學僅能緩解與控制身心症狀的不適，佛教才是治心的本業，禪修可協助治療生理與心理的疾病，又與「實踐」觀點結合，即融入日常生活中修行。師領也認為，禪是每個人與生俱來的能量，可以透過許多方式去鍛鍊開顯。三位與談人一致認為修行才是解決問題的根源。每個人的生命歷程不同，遇到的困境也不同，透過禪修清楚看見自己的心，保持正知正見，該做什麼就什麼，做完之後就放下，在行住坐臥之中，真正實踐，便能提升生命的品質。

生命，在這裡覺醒

編按：已舉辦八屆的「生命自覺營」，是海內外青年體驗、學習出家生活的難得機緣，本期邀您分享二〇一〇年自覺營學員的心得，歡迎青年朋友報名參加二〇一二生命自覺營，為自己找到全新的生命覺醒。



▲二〇一〇年冬季，我參加了第八屆生命自覺營。究竟是為了什麼參加？其實自己內心並不是非常清楚，說服自己只是單純想從繁忙的工作裡解脫，或是膚淺地當作是給身心放一個假吧！總之我來到了法鼓山禪堂，開始第一天的行者生活。

從基礎的行儀開始學習，問訊、換手、拜佛、穿搭海青，經過一再地練習而變成一種不只是外在的姿態，而是達到心境上的清淨覺察。第二天的清涼，也是第一次觀照到了自己的心，清楚每一個起心動念，然而只是自覺還是不夠，法師的開示讓我了解，身為宗教師必須要成熟自己，成就他人，聽了之後感到十分慚愧，一向總是在乎自己，我有關懷別人嗎？有以他為考量嗎？正授那一刻，我的眼淚像止不住的洪流，拿著慢衣的手，微微顫抖。

如果以為參加自覺營只有這樣，那就錯了！課堂上，法師的妙語如珠總能讓我們笑，出坡時連刷地板都可以很快樂，體驗到生命原來可以如此簡單，了解到這就是生命裡最幸福的事。「真正的幸福，是不需要依賴外在的人事物，也不是來自於情緒與感覺。」我默默地記在心中這句句話。捨戒下山後，再度回到各自的生活軌道裡，沒有意外地忙碌，我的心在哪裡？城市裡的喧囂依舊，我的心要如何保持清淨？每當壓力讓我透不過氣來，就用禪的方法吧！每次生氣的時候，就提醒自己要慈悲心；貪心來的時候就行布施吧！真心起的那一刻就趕緊感恩，還有什麼解決不了的問題呢？九天的行者生活，是我這一輩子都受用不盡的幸福寶藏。

微顫抖。如果以為參加自覺營只有這樣，那就錯了！課堂上，法師的妙語如珠總能讓我們笑，出坡時連刷地板都可以很快樂，體驗到生命原來可以如此簡單，了解到這就是生命裡最幸福的事。「真正的幸福，是不需要依賴外在的人事物，也不是來自於情緒與感覺。」我默默地記在心中這句句話。捨戒下山後，再度回到各自的生活軌道裡，沒有意外地忙碌，我的心在哪裡？城市裡的喧囂依舊，我的心要如何保持清淨？每當壓力讓我透不過氣來，就用禪的方法吧！每次生氣的時候，就提醒自己要慈悲心；貪心來的時候就行布施吧！真心起的那一刻就趕緊感恩，還有什麼解決不了的問題呢？九天的行者生活，是我這一輩子都受用不盡的幸福寶藏。

微顫抖。如果以為參加自覺營只有這樣，那就錯了！課堂上，法師的妙語如珠總能讓我們笑，出坡時連刷地板都可以很快樂，體驗到生命原來可以如此簡單，了解到這就是生命裡最幸福的事。「真正的幸福，是不需要依賴外在的人事物，也不是來自於情緒與感覺。」我默默地記在心中這句句話。捨戒下山後，再度回到各自的生活軌道裡，沒有意外地忙碌，我的心在哪裡？城市裡的喧囂依舊，我的心要如何保持清淨？每當壓力讓我透不過氣來，就用禪的方法吧！每次生氣的時候，就提醒自己要慈悲心；貪心來的時候就行布施吧！真心起的那一刻就趕緊感恩，還有什麼解決不了的問題呢？九天的行者生活，是我這一輩子都受用不盡的幸福寶藏。

微顫抖。如果以為參加自覺營只有這樣，那就錯了！課堂上，法師的妙語如珠總能讓我們笑，出坡時連刷地板都可以很快樂，體驗到生命原來可以如此簡單，了解到這就是生命裡最幸福的事。「真正的幸福，是不需要依賴外在的人事物，也不是來自於情緒與感覺。」我默默地記在心中這句句話。捨戒下山後，再度回到各自的生活軌道裡，沒有意外地忙碌，我的心在哪裡？城市裡的喧囂依舊，我的心要如何保持清淨？每當壓力讓我透不過氣來，就用禪的方法吧！每次生氣的時候，就提醒自己要慈悲心；貪心來的時候就行布施吧！真心起的那一刻就趕緊感恩，還有什麼解決不了的問題呢？九天的行者生活，是我這一輩子都受用不盡的幸福寶藏。

微顫抖。如果以為參加自覺營只有這樣，那就錯了！課堂上，法師的妙語如珠總能讓我們笑，出坡時連刷地板都可以很快樂，體驗到生命原來可以如此簡單，了解到這就是生命裡最幸福的事。「真正的幸福，是不需要依賴外在的人事物，也不是來自於情緒與感覺。」我默默地記在心中這句句話。捨戒下山後，再度回到各自的生活軌道裡，沒有意外地忙碌，我的心在哪裡？城市裡的喧囂依舊，我的心要如何保持清淨？每當壓力讓我透不過氣來，就用禪的方法吧！每次生氣的時候，就提醒自己要慈悲心；貪心來的時候就行布施吧！真心起的那一刻就趕緊感恩，還有什麼解決不了的問題呢？九天的行者生活，是我這一輩子都受用不盡的幸福寶藏。

微顫抖。如果以為參加自覺營只有這樣，那就錯了！課堂上，法師的妙語如珠總能讓我們笑，出坡時連刷地板都可以很快樂，體驗到生命原來可以如此簡單，了解到這就是生命裡最幸福的事。「真正的幸福，是不需要依賴外在的人事物，也不是來自於情緒與感覺。」我默默地記在心中這句句話。捨戒下山後，再度回到各自的生活軌道裡，沒有意外地忙碌，我的心在哪裡？城市裡的喧囂依舊，我的心要如何保持清淨？每當壓力讓我透不過氣來，就用禪的方法吧！每次生氣的時候，就提醒自己要慈悲心；貪心來的時候就行布施吧！真心起的那一刻就趕緊感恩，還有什麼解決不了的問題呢？九天的行者生活，是我這一輩子都受用不盡的幸福寶藏。

微顫抖。如果以為參加自覺營只有這樣，那就錯了！課堂上，法師的妙語如珠總能讓我們笑，出坡時連刷地板都可以很快樂，體驗到生命原來可以如此簡單，了解到這就是生命裡最幸福的事。「真正的幸福，是不需要依賴外在的人事物，也不是來自於情緒與感覺。」我默默地記在心中這句句話。捨戒下山後，再度回到各自的生活軌道裡，沒有意外地忙碌，我的心在哪裡？城市裡的喧囂依舊，我的心要如何保持清淨？每當壓力讓我透不過氣來，就用禪的方法吧！每次生氣的時候，就提醒自己要慈悲心；貪心來的時候就行布施吧！真心起的那一刻就趕緊感恩，還有什麼解決不了的問題呢？九天的行者生活，是我這一輩子都受用不盡的幸福寶藏。

微顫抖。如果以為參加自覺營只有這樣，那就錯了！課堂上，法師的妙語如珠總能讓我們笑，出坡時連刷地板都可以很快樂，體驗到生命原來可以如此簡單，了解到這就是生命裡最幸福的事。「真正的幸福，是不需要依賴外在的人事物，也不是來自於情緒與感覺。」我默默地記在心中這句句話。捨戒下山後，再度回到各自的生活軌道裡，沒有意外地忙碌，我的心在哪裡？城市裡的喧囂依舊，我的心要如何保持清淨？每當壓力讓我透不過氣來，就用禪的方法吧！每次生氣的時候，就提醒自己要慈悲心；貪心來的時候就行布施吧！真心起的那一刻就趕緊感恩，還有什麼解決不了的問題呢？九天的行者生活，是我這一輩子都受用不盡的幸福寶藏。

微顫抖。如果以為參加自覺營只有這樣，那就錯了！課堂上，法師的妙語如珠總能讓我們笑，出坡時連刷地板都可以很快樂，體驗到生命原來可以如此簡單，了解到這就是生命裡最幸福的事。「真正的幸福，是不需要依賴外在的人事物，也不是來自於情緒與感覺。」我默默地記在心中這句句話。捨戒下山後，再度回到各自的生活軌道裡，沒有意外地忙碌，我的心在哪裡？城市裡的喧囂依舊，我的心要如何保持清淨？每當壓力讓我透不過氣來，就用禪的方法吧！每次生氣的時候，就提醒自己要慈悲心；貪心來的時候就行布施吧！真心起的那一刻就趕緊感恩，還有什麼解決不了的問題呢？九天的行者生活，是我這一輩子都受用不盡的幸福寶藏。

微顫抖。如果以為參加自覺營只有這樣，那就錯了！課堂上，法師的妙語如珠總能讓我們笑，出坡時連刷地板都可以很快樂，體驗到生命原來可以如此簡單，了解到這就是生命裡最幸福的事。「真正的幸福，是不需要依賴外在的人事物，也不是來自於情緒與感覺。」我默默地記在心中這句句話。捨戒下山後，再度回到各自的生活軌道裡，沒有意外地忙碌，我的心在哪裡？城市裡的喧囂依舊，我的心要如何保持清淨？每當壓力讓我透不過氣來，就用禪的方法吧！每次生氣的時候，就提醒自己要慈悲心；貪心來的時候就行布施吧！真心起的那一刻就趕緊感恩，還有什麼解決不了的問題呢？九天的行者生活，是我這一輩子都受用不盡的幸福寶藏。

微顫抖。如果以為參加自覺營只有這樣，那就錯了！課堂上，法師的妙語如珠總能讓我們笑，出坡時連刷地板都可以很快樂，體驗到生命原來可以如此簡單，了解到這就是生命裡最幸福的事。「真正的幸福，是不需要依賴外在的人事物，也不是來自於情緒與感覺。」我默默地記在心中這句句話。捨戒下山後，再度回到各自的生活軌道裡，沒有意外地忙碌，我的心在哪裡？城市裡的喧囂依舊，我的心要如何保持清淨？每當壓力讓我透不過氣來，就用禪的方法吧！每次生氣的時候，就提醒自己要慈悲心；貪心來的時候就行布施吧！真心起的那一刻就趕緊感恩，還有什麼解決不了的問題呢？九天的行者生活，是我這一輩子都受用不盡的幸福寶藏。

微顫抖。如果以為參加自覺營只有這樣，那就錯了！課堂上，法師的妙語如珠總能讓我們笑，出坡時連刷地板都可以很快樂，體驗到生命原來可以如此簡單，了解到這就是生命裡最幸福的事。「真正的幸福，是不需要依賴外在的人事物，也不是來自於情緒與感覺。」我默默地記在心中這句句話。捨戒下山後，再度回到各自的生活軌道裡，沒有意外地忙碌，我的心在哪裡？城市裡的喧囂依舊，我的心要如何保持清淨？每當壓力讓我透不過氣來，就用禪的方法吧！每次生氣的時候，就提醒自己要慈悲心；貪心來的時候就行布施吧！真心起的那一刻就趕緊感恩，還有什麼解決不了的問題呢？九天的行者生活，是我這一輩子都受用不盡的幸福寶藏。

微顫抖。如果以為參加自覺營只有這樣，那就錯了！課堂上，法師的妙語如珠總能讓我們笑，出坡時連刷地板都可以很快樂，體驗到生命原來可以如此簡單，了解到這就是生命裡最幸福的事。「真正的幸福，是不需要依賴外在的人事物，也不是來自於情緒與感覺。」我默默地記在心中這句句話。捨戒下山後，再度回到各自的生活軌道裡，沒有意外地忙碌，我的心在哪裡？城市裡的喧囂依舊，我的心要如何保持清淨？每當壓力讓我透不過氣來，就用禪的方法吧！每次生氣的時候，就提醒自己要慈悲心；貪心來的時候就行布施吧！真心起的那一刻就趕緊感恩，還有什麼解決不了的問題呢？九天的行者生活，是我這一輩子都受用不盡的幸福寶藏。

微顫抖。如果以為參加自覺營只有這樣，那就錯了！課堂上，法師的妙語如珠總能讓我們笑，出坡時連刷地板都可以很快樂，體驗到生命原來可以如此簡單，了解到這就是生命裡最幸福的事。「真正的幸福，是不需要依賴外在的人事物，也不是來自於情緒與感覺。」我默默地記在心中這句句話。捨戒下山後，再度回到各自的生活軌道裡，沒有意外地忙碌，我的心在哪裡？城市裡的喧囂依舊，我的心要如何保持清淨？每當壓力讓我透不過氣來，就用禪的方法吧！每次生氣的時候，就提醒自己要慈悲心；貪心來的時候就行布施吧！真心起的那一刻就趕緊感恩，還有什麼解決不了的問題呢？九天的行者生活，是我這一輩子都受用不盡的幸福寶藏。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌339期11月號

普賢菩薩的五大修行導航

四大菩薩中，普賢菩薩以「大行」為其特色，聖嚴師父說：「難行能行，修學萬善萬行的大菩薩行，稱為『大行』。」由於可普應十方而做一切方便，所以十方三世諸佛的應化身，也是普賢菩薩的應化身。《華嚴經》中提到普賢菩薩的十種心，以現代語言歸納起來，就是恆常心、隨喜心和平等心，不僅可運用在修行上的叮嚀，更是處世待人的基本態度。本期從十大願王、行願心要、修持法門、弘傳應化，以及造像說法等五個面向來介紹普賢菩薩。

又到了農作物豐收的季節，「禪味點心坊」陳滿花把深秋盛產的茭白筍、洛神花化為禪味點心，分享廚房中的創意美學。一年一度的大悲心水陸法會即將到來，本期「水陸圓觀」刊載法鼓佛教學院碩士班應屆畢業生印隆法師的論文，探討水陸儀軌與天臺圓觀，帶您深入一心三諦的圓頓妙觀，體會「用平等心，修無礙供」的水陸精神。

◎歡迎加入《人生》雜誌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	授課教師	開課	地點
禪柔經安瑜伽——懺悔隨喜篇	簡淑華	11/17 (四)	德寶學苑
禪柔正念瑜伽——觀受在受篇	簡淑華	11/21 (一)	815教室

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

「2012生命自覺營」徵求海報張貼空間

若您有適合張貼自覺營海報，或放置明信片的地方，歡迎向法鼓山僧伽大學索取海報或明信片。

■聯絡專線：0919-253-228僧伽大學處
■E-mail: awakening.ddm@gmail.com

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

生命自覺

Leading a life of Practice

2012 修行生活體驗 2/02-10

法鼓山第九屆「生命自覺營」

【地點】法鼓山世界佛教教育園區
【對象】男16-37歲，女16-35歲，高中/職以上，願意體驗和學習寺院生活者。
【報名】網路報名，即日起額滿為止。
【Blog】<http://blog.sina.com.tw/awakening/>
【費用】免費（代收車資）

AWAKENING

「大」悲心水陸法會」將於十一月二十五日啟建，在這之前，帶領民眾體驗水陸精神的「水陸季」系列活動，也從十月份起展開。今年水陸季首次規畫了「六度體驗」活動，將布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等六度法門融入參學行程，讓民眾領略大乘佛教自利利他的菩薩行，感受「開啟自性大悲，祈願眾生離苦」的真義。

學習自利利他的菩薩行

如何透過參學，體驗日常的修行的六度法門？對修行者來說，不論自利或利他，布施是最容易的。不只一般常做的財布施，舉手之勞也是一種布施，「六度體驗」安排了景觀、環保義工出坡體驗，民眾布施自己的時間和體力，拿起掃把、畚箕，將環境恢復本有的清淨，而專注、放鬆清淨的當下，也清淨了自己的心地。

六度以「布施」為首，而以「持戒」為無上菩提的根本。活動中，民眾學習持「一不妄語戒」，全程禁語，跟隨參學導覽員至大殿、祈願觀音殿禮佛，以恭敬心對三寶表示尊敬和感恩，以慚愧心懺悔自己往昔所造的罪障。

大地承載萬物、包容萬物，是修持「忍辱」的學習對象。許多民眾藉著朝山，一

水陸季 體驗六度波羅蜜



【家家是道場·世界成淨土】 ◎編輯室

網路共修 同步參與水陸法會

大悲心水陸法會各壇共修的實況畫面，將透過視訊連線，同步傳送到全球各地！去年（二〇一〇年）水陸法會首創的「網路共修」，獲得民眾廣大回響，今年，無法上山參加法會的民眾，一樣只要打開電腦，連線至水陸法會網站，就可與現場法師、信眾們一同精進用功。

延續去年的網路共修，今年除了提供經文、儀本的線上服務，還增設了各壇現場的畫面。水陸法會期間，民眾進入水陸法會網站後，點選「網路共修」，再依自己平日修行內容，或是相應經典，選擇共修的壇場，進入線上壇場，即可看到一個傳送法會現場畫面的視窗，貼心的是，為了方便民眾隨時掌握現場共修狀況，每個線上壇場都會提供法會的即時訊息，例如：目前進行的儀軌、經文持誦的頁數等，讓參加網路共修的民眾，無論哪個時段進入網站，都可以隨時跟上「進度」。

提醒您，除了法會期間參加共修，更別忘了法會前也要做定課。去年深受歡迎的網路《大悲心修持自知錄》，今年重新改版上線，做定每天的功課，也可以寫下「心的對話」，一方面做為自己的修行日記，一方面也可與法師分享，法師都會給予回應和關懷。

◎「大悲心水陸法會」網站：
<http://shuilu.ddm.org.tw/>

【2012水陸法會活動看板】

水陸分享會		
日期	時間	地點
11/07 (一)	19:00~20:00	法鼓德貴學苑 410教室
11/15 (二)		
11/03 (四)	19:00~20:00	法鼓德貴學苑 412教室
11/16 (三)	12:20~13:20	
11/11 (五)	19:30~20:30	臺北中山精舍
11/18 (五)		

◎時間60分鐘，歡迎社會大眾預約體驗

水陸季

■六度波羅蜜體驗

【活動時間】即日起至11月11日

【活動內容】布施（義工體驗、捨得小舖）、持戒（慚愧感恩禮拜、禁語體驗、靈山勝境體驗）、忍辱（朝山體驗）、精進（法會體驗）、禪定（戶外禪）、智慧（結緣書讀書會）

■佛國巡禮

【活動時間】11月12~24日

【活動內容】各壇壇場境教、參學導覽解說、虔誠禮敬供養，感受宛如置身佛國淨土的殊勝莊嚴。

【活動對象】一般民眾（15人以上團體歡迎預約）

【洽詢電話】（02）2498-7171轉1350~1355

大悲心水陸法會

【法會時間】11月25日~12月2日

◎詳盡法會資訊，請上「大悲心水陸法會」網站：
<http://shuilu.ddm.org.tw/>



程禁語、大殿禮佛，藉由持不安語戒、慚愧感恩禮拜，感受持戒的修行法門。

（參學室 提供）



藉由出坡體驗六度中的布施精神，同時運用禪修方法，掃外在的地，也掃自己的心地。

（賴秀寶 攝）

四層次提問 讀懂書與人

讀書會共學活動紀實 ◎林富惠

十月八日在臺中分院，信眾教育院舉辦了「讀書會共學活動帶領人培訓課程」。法師、講師們帶領大家認識聖嚴師父著作、讀書會帶領技巧、有效讀書四層次、實務演練。一百三十八位學員裡，五分之四是首次參加，每個人都收穫滿滿。

果毅法師介紹師父的《法鼓全集》時提到，一九九三年，師父已將《法鼓全集》的架構訂定九個類別，透過著作的瀏覽，讓我們更清楚師父的宏觀與悲願。法師引導大家起願心，要以「心靈環保讀書會」來推廣師父的精神，讓世人透過讀書來讀人，並能「讀懂一句，受用一生」。

講師王怡然則從讀書會談共學團體，讓我們知道讀書會、共學活動是有主題、有組織的串連；有對話，但沒有固定的帶領人。對話的精神在於平等、尊重異見、願意傾聽，遇到疑問，就是討論的切入點。

讀完一篇文章後，王怡然用關鍵字帶大家了解文章的重點，並以四層次提問，教大家如何做位稱職的帶領人。首先，要熟悉、複習材料；知道材料在說什麼；第二，回應與消化材料——感覺與了解到什麼；第三，詮釋與驗證材料——我的想法與經驗。



讀書會共學活動有對話，但沒有固定的帶領人，成員彼此平等、尊重異見、願意傾聽，遇到疑問，就是討論的切入點。

（信眾教育院 提供）

一轉念，煩惱就降低

（福田班，有你真好！） ◎倪萍瑛（洛杉磯班同修）

「靈法寶無盡藏」，福田班課程真是愈來愈有同修學員的家人，感受到福田班帶來的改變，例如，有學員的另一半覺得他最近粗俗話講得較少，推測是受到課程潛移默化的影響。此外，雖然靜坐會背疼，他仍當做功課之一，常常找時間練習；有一天，利用在辦公室的午休時間靜坐，短短的時間，居然能像午睡後一樣精神奕奕。幾個生活中的改變，讓他更喜歡來上福田班。

不僅如此，這次的「作業大分享」尤其精彩，同學提到以往一直認為「心靈環保」是「好東西」，卻沒能體驗出一「好」在哪裡。直到有一天，他跟著上張師兄分享的「在義賣會的結緣品區，買到一顆自認是「天價」的粽子，他心裡想：「既是結緣，怎麼還要那麼多錢？」而心生煩惱。沒想到張師兄的一席話，讓他體會到只要觀念一轉變，心裡的煩惱就不見了。

張師兄告訴他：「那不用多錢去買粽子的問題，那是鼓勵你對護持佛法的奉獻，才送一顆粽子給你，跟你結緣。」當下，他領悟到「心靈環保」的重要性，一轉念，煩惱就降低，甚至沒有了。所以，如果一天轉念一次，一個禮拜轉念一次，至少一年轉念一次，我們就不會時常陷在煩惱障中。這番至誠的分享，贏得大家一致的認同和讚許。

延續熱切學佛的心

【讀書會的故事】 ◎信眾教育院

安和悅眾心靈成長讀書會

就像電影散場後，大夥兒就興致正濃，想找個地方分享滿腔的心得一樣；一群聖嚴法師學佛班的同學，眼看聖嚴法師就要結業了，可是大家學佛的心正熱，怎麼延續這份熱忱呢？「讀書會」可說是最好的方法！於是，「安和悅眾心靈成長讀書會」很自然組成了。

讀書會成員主要是「聖嚴書院二〇〇七年初階班」的學員和服務學長，由於有共同的學習經驗，很快能進入自在共讀與分享的氛圍，而且大家在佛法上已有一定基礎，默契更是加分。

「您想過怎麼樣的晚年？」帶領人陳文德在讀完《美好的晚年》後，以師父「盡形壽、獻生命」的精神為效法的榜樣，每週奔波於宜蘭、臺北之間，就連今年七月甫開完刀，也立刻回到帶領人的崗位上。這份毅力與投入，是經營讀書會的重要力量。

成員之一的美櫻，分享從小家境清苦又身為女眾，沒有受什麼教育，常覺得遺憾與自卑，她曾向聖嚴師父抱怨自己沒有受教育，師父斥責說：「你沒有良心，你受佛法的教養，卻沒有良心，你受佛法的教養，卻沒有良心，你受佛法的教養，卻沒有良心。」



讀書會共學活動有對話，但沒有固定的帶領人，成員彼此平等、尊重異見、願意傾聽，遇到疑問，就是討論的切入點。

（信眾教育院 提供）

聖嚴書院

最完整、最有系統的義工基礎課程，讓做義工成為一件快樂的事！

101年 福田班 新班

週四班 1/5 開班

假日班 1/15 開班

上課地點：雲來寺

諮詢電話：(02)2893-9966 #6659

時間：9:00~17:00

次數：每月一次，共計十次。

報名網址：http://dbs.ddm.org.tw

法鼓講堂

www.dharmaschool.com

極樂世界共遨遊—《阿彌陀經》

果竣法師 主講

聽《阿彌陀經》，宛如遨遊於西方極樂世界。

這部淨土法門的重要經典，以簡易的文字，即能喚起受持者無限的歡喜心。除了能夠感受到極樂世界的殊勝莊嚴，透過法師深入的解說，更得以一覽其深廣修行意涵。

阿彌陀佛以其慈悲願力，發願將娑婆眾生接引至西方淨土。若能更迅速地讀懂《阿彌陀經》，我們才知道該如何準備行囊，以赴阿彌陀佛之約！

也歡迎到現場上課

報名：(02)2893-9966 分機 6656

11月 2. 9. 16. 23日

每週三 共四次

台灣地區 晚上7:00-9:00

北美東岸 早上4:00-6:00 / 北美西岸 早上6:00-8:00

禪

的四个觀點

開悟

修行

第三，這樣的體驗有什麼好處呢？這便將我們帶入第三個部分：禪的目的。禪有很多利益——對自己，還有許許多多其他的人。首先，利益可以從三個層面來看：首先是身體上的利益，然後是心理的平衡和健康，最後則是開悟的潛能，也就是心靈層面的利益。

真正的禪的體驗

禪可以幫助修行者的內心更平穩，並增進身體的健康。身體不健康而禪修的原因是心力和能力。即使是身體有疾病，一個修行的人也會保持正面的態度，去做他應該要做的事。健康的心理是修行的基本目標，不過在開始。打坐可以維持能量，集中氣——一種流動的能量，道家和瑜伽也有這方面的修行。

修行最大的利益是開悟，也就是真正的禪的體驗。這有什麼好處？我只能說：開悟前，有需要和不想要的東西，也有喜歡和不

4

我們在開悟前有
還有很多我們必
不過一旦我們開
在這時，已沒有
也沒有什麼是不
◎文／聖嚴師父

最大利

喜歡的東西；開悟後，則沒有什麼東西是一定要或一定不要的，還是喜歡或不喜歡的。你們明白嗎？這就是為什麼我會說，你們都已經知道禪了。我們在開悟前，已經知道的煩惱，還有很多我們必須做和不想做的事情。我們會期望開悟，也有可能會開悟，不過一旦開悟了，就不再有開悟這樣東西。這個時候，已沒有什麼是我們必須去做的，也沒有什麼是不必去做的了。

不再為自己修行或追求

臨濟義玄，一個著名的禪師，在他師父座下修行時開悟了，但是他的師父並沒有立刻察覺。有一天，他的師父在巡視並確認弟子們是否都在用功修行，卻發現臨濟禪在席子上睡着了。他的師父用手杖叫醒他，並問：「你身旁的任何人都應該修行，你怎麼可以這樣懶散？」臨濟看了師父一眼，拿起被子和蒲團，又跑到別的地方去了。

他的師父看臨濟移動了身子，便問：「你在做什麼？」臨濟義

多少煩惱，須做和不該做的事情。悟了，就不再有開悟這樣東西，什麼是我們必須去做的，必去做的了。

・中譯・法鼓山國際編譯組

利益

玄奘回答：「還有一個問題，我有什麼要做的嗎？」他的師父聽了，走到正在用功修行的弟子前面，拿起手杖便用力打了他幾下，說：「有人在這裡做什麼，睡成這樣。」這個大弟子自言自語地說：「說那一個刻起，禪靜沒有再入睡。」從他開眼出來，來到各地名爲「臨濟宗」的宗派名爲「臨濟宗」，樣也以臨濟宗聞名。

臨濟禪師的故事顯示了，吾後禪師的故事顯示了，其實什麼都沒有，不需要再爲自己修成或追求什麼，只有需要使幫忙的眾生，爲眾生而努力。

（待續）

禪可以幫助修行的內心更平穩，並增進心理的健康。
（李東陽攝）

初級禪訓
二日營
心得

送給自

是因緣際會，也是自己的弱點。
 是參加七月十五日至十七日在台南舉辦的初級禪訓二日營。在台南新道法鼓山，就來到如此山清水秀的這道場，建築素雅，宿院適宜，餐飲鮮甜，廳堂清靜，適有受龍蟹鮑之盛。回想偶然而至報名，就將自己送到這個學佛報恩堂，果真因緣不可思議。

現實環境裡，自己身處的環境，常在馬來西亞、臺灣之間，換個旅店居棧十四年，今年七月暑假陪小孩回臺探親，兩週的行程，原本不慶生的自己，在今年生日，特別送給自己一個不尋常的禮物——兩日禪修的體驗。

對於禪的內涵、形式、方法、觀念，這塊抱著好奇心，屢開不斷的學習團體。這股熱忱，卻有了諸多看見和領悟，不曾有過禪坐經驗，卻在第一天一位僧中，有了平穩狂想，第二天一位僧中，練習盤腿打坐，這是否自己始料可及？及總覺得她想：怎麼可能？帶領活動的法師說，智慧是終日尋覓，禪在哪裡？來一趟禪修之旅吧！透過一次次清楚放鬆的洗禮，聽心靈深處的吶喊，看到久違的自己，

法鼓山2012教師寒假禪修營

沉澱之後，啟動能量、揚起心帆，引領學子航向明日的燦爛！

【活動時間】2012年1月29日～2月3日
【活動地點】三義DIY心靈環保教育中心
【參加對象】各級學校現職教職員及退休教師（無禪修經驗者優先錄取）
【報名日期】11月29日～2012年1月14日（額滿截止）
【報名方式】請上網報名，網址http://f.t.d.com.tw
【洽詢電話】（02）2893-9966轉6132教職聯絡

自己的存在，不為自己添恣，慈悲如是，故捨得，不添他人煩惱，並教他人得到，從般若中，聆聽聖嚴師父教導，但是不是禪修唯一的方式，才是最為安定的方法」一禪修就是化解煩惱，煩惱消滅，就是禪修的方法」於此自心。在影像與語言表述過程中，內心也經歷了層層洗禮，過程師父也時時提醒求學的艱辛，後來與資助人士結下的友誼，讓助人感動兩人的互相相信，以及兩位修者的弘願善著述，認識了聖嚴法師，更接近這波鼓山父、口師父的智慧。在生活中的心，多保持一份寧靜的心，多保持一份內涵的心，就會少一點被環境困住的智慧。一禪調結束已過，股掌間的寧靜心中，助自己看見，安定。

感恩法鼓山為建設人間淨土而努力興用，也祝福南天寺弘弘禪法出諸日見。



禪訓班同學會

初級禪訓班同學會+舒活禪一

揚的 兩外一中，即 行於家本層的師、方的快增領

11/5-6



活動時間：100/11/5-6 (週六、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、禪修解與行、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：法鼓山傳燈院

清洗祈願池心得

清楚放鬆

一日經過祈願觀音池，看見一群學生歡喜地洗著石頭，心中生起喜悅的意；改天我也要來洗石頭。小小的祈願池裡，在心田慢慢滋養，等到今天，因緣具足的時候。

一早的心情，像個孩子要出遊般，蹦蹦跳跳到了法鼓山，報到聽法師開示。法師說洗石頭的方法與注意事項後，先穿上雨衣，戴上斗笠，換上雨衣，追不及待地往水池裡去。先過水，再放入待洗的石塊。兩個大臉

盆，原來雨鞋踏過水，是希望不要帶進太多雜質污染水池，減緩青苔滋長速度。

坐定位，不加思索便拿起石頭刷洗一顆，兩顆……奇怪，你看自己怎麼了？觀察別人，再看自己？穿著手套、雨衣的方式，沒那麼麻煩？拿起一顆石頭邊洗邊觀察哪個個傑作出了錯？原來是椅子太高，坐下時膝蓋高於臀部，雙手低於膝蓋，手上的水由於重力低於手掌心，整顆整顆水順流而下，乾乾淨淨，乾乾淨淨，降低膝蓋的高度，就可以輕鬆洗心石。

◎林匯心

自在她洗石頭了。左手握石配合右手手腕旋轉，翻面、轉向、熟練的動作，便顯上雙眼，享受洗清淨之後，身體輕輕鬆鬆享受洗頭的過程，一定與喜悅。當心沉靜下來，耳、鼻、舌、身，全部放鬆。耳朵聽見水流動過的鳴鳥聲，呼吸空氣的清新一眼看到遠處的洗手台周圍人走出來恭候與追索的洗手間中飛快放發，才知時間已過。

感謝成就洗石頭的心願得由開出感謝這個小心的願得以所出，感恩失物。願所有點是諸佛前願的一切眾生，皆能離苦得樂。

我也知道我找後都能把原因一同享受洗石頭平安的安定和喜

開課地點	開課日期	上課時段
臺北安和分院	12/7 (三)	19:00~21:00
臺南安平精舍	12/8 (三)	19:00~21:00

活動	日期	地點
Fun鬆一日禪	11/1/2	北投覺光寺 桃園靈明寺
禪修指引	12/1/7	臺北安和分院 高雄紫雲寺
初級禪訓密集班	11/12~13 12/1/7~18	臺東信行寺 北投靈壽寺
初級禪訓一日營	12/16~18	三峽天南寺
禪悅營	12/29~2012/1/1	臺東信行寺
青年禪二	12/16~18	三義Diy心靈環保教育中心
禪一	11/6、12/11	北投靈禪寺
	11/6	基隆精舍
	12/11	南投德寧寺
念佛禪一	12/18	臺北安和分院
	11/12、12/24	三峽天南寺
	11/11~1~13	法鼓山園區
禪二	12/23~25	三峽天南寺
	12/30~2012/1/1	臺南雲集寺
默照禪七	12/1/7~24	
法鼓山義工禪七 (歡迎法鼓山體系義工、專職、悅眾報名)	12/9~17	法鼓山園區

☐ 無禪修經驗者 ☐ 有禪修基礎者可參加

總本山義工室訊息

萬行壇內 菩薩行

■ 別忘：「水陸義工總培訓」課程囉！
日期：11月13日（日）
地點：法鼓山園區

■ 各項義工招募

（1）義工專業活動義工
（2）水陸期間各組義工
（3）修繕義工

■ 園區花草修補維護
日期：11月13日、27日（日）
（請攜帶雨衣、工作手套、飲水、帽子、替換衣物）

◎以上各項義工報名方式如下：
洽詢電話：（02）2498-7171轉2661~2663
E-mail：ddmvo1@ddm.org.tw
線上報名：http://www.ddmora.tw/vouth3/volunteers/webform.aspx

的妙悟法門。要從日常生活上體會，
反玄學的實用教育，
提教育，而有科學實驗的精神。

《六祖壇經》真偽等主題。

◎作者：東初和南
◎定價：150元

到店購買本書，即享8折優惠！

閱讀組合
（錄）
79元，12/31止）



參照通橋
 Tel: 845-744-8114
 Email: dcdc@charmadunret.org

 【美國康法會】
 紐約分會
 召集人：方敏珊
 Email: carolyngfong@yahoo.com

 紐約市長馬傑斯處
 召集人：李海英
 Tel: 631-688-1488
 Email: haiidee@yahoo.com

 康州南部聯絡處
 召集人：彭明惠
 Tel: 203-977-4006
 Email: kmtankie@aol.com

 康州哈特福德聯絡處
 召集人：王鴻雲
 Tel: 860-801-4006
 Email: ling_yun@yahoo.com

 佛蒙特州白雲湖聯絡處
 召集人：李瑞霞
 Tel: 802-656-3413
 Email: lucylin123@yahoo.com

 新西蘭分會
 召集人：王九欣
 Tel: 732-544-7314
 Email: lucylin123@comcast.com

 紐約羅徹斯特聯絡處
 聯絡人：洪其英
 Tel: 585-249-0617
 Email: honying@rochester-tech.com

 賓州州大學聯絡處
 召集人：余華靜
 Tel: 814-867-9253

寶豐實業發展有限公司
 聯絡人：江麗霞
 Tel: 610-254-5028
 Email: tsichang2001@hotmail.com
 富亨車務發展有限公司
 聯絡人：陳錦榮
 Tel: 301-982-2552
 Email: chihshingshang@yahoo.com
 香港佳興車務有限公司
 聯絡人：陳錦榮
 Tel: 216-226-6888
 Email: dmba_patty@yahoo.com
 南來興多美車務有限公司
 聯絡人：陳錦榮
 Tel: 407-617-6250
 Email: chihho2004@yahoo.com
 南來多美車務有限公司
 聯絡人：陳錦榮
 Tel: 727-393-9588
 Email: shau@tampabay.us
 南來佳興多美車務有限公司
 聯絡人：黃錦榮 (香港)
 Tel: 850-274-3996
 Email: talahases.chang@gmail.com
 香港佳興多美車務有限公司
 聯絡人：丁錦榮
 Tel: 581-597-0118
 Email: power26@aol.com
 南來佳興多美車務有限公司
 聯絡人：李錦榮
 Tel: 954-432-8683
 佛州甘丹車務網絡
 聯絡人：陳漢榮
 Tel: 352-330-1901
 Email: LiawFlorida@hotmail.com
 北卡州怡和車務
 聯絡人：王翠婷
 Tel: 819-855-2000
 Email: tsui212@yahoo.com

田納西州丹佛華聯聯絡站
 聯絡人：李丹
 Tel: 732-777-7618
 Email: dan_dan@yahoo.com

伊俄蘭達州加通分會
 負責人：Susan Link
 Tel: 847-842-7088 / 708-453-2069
 Email: dmbachicag@gmail.com
 susan@linksgo

安特衛普華聯聯絡站
 聯絡人：李翠蘭
 Tel: 517-332-0003

芝加哥華聯聯絡站
 聯絡人：李翠蘭
 Tel: 636-529-0505
 E-mail: carolnlee@gmail.com

聖路易華聯聯絡站
 聯絡人：李台珍
 Tel: 636-529-0505
 E-mail: carolnlee@gmail.com

科羅拉多州丹佛聯絡站
 聯絡人：朱元英
 Tel: 732-734-4884
 Email: tomson000@gmail.com

加州洛杉磯分會
 召集人：江秀鳳
 Tel: 626-350-3388 / 626-428-5337
 Email: tomson000@gmail.com
 bluebear88@earthlink.net

加州洛杉磯分會
 召集人：張洪利
 Tel: 626-858-8828 / 626-272-9380
 Email: hongchang@yahoo.com

加州華聯聯絡站
 聯絡人：張麗琴
 Tel: 916-681-2434
 Email: dmbachicag@yahoo.com

華盛頓西雅圖分會
 召集人：何朝輝
 Tel: 425-957-4957 / 414-403-4043
 Email: hoho1968@yahoo.com

內華達州拉斯維加斯華人社區聯絡人：林玉華
 Tel: 702-896-4108
 E-mail: mailabtan@go.com
 猶他州鹽湖城華人社區聯絡人：范克昌
 Tel: 801-847-9019
 E-mail: Inge_Fan@hotmail.com

【加東大匯友會】
 溫哥華分會、溫哥華分會
 聯絡人：林美惠
 Tel: 604-277-1357
 Fax: 604-277-1352
 E-mail: info@dmmb.ca
 多倫多分會
 聯絡人：張惠芳
 Tel: 416-774-8873
 E-mail: angichang@yahoo.ca

【香港匯友會】
 聯絡人：黃貞儀
 Tel: 852-2965-3110
 Fax: 852-2931-4810
 E-mail: info@dmhk.org.hk

【馬來西亞匯友會】
 馬來西亞分會
 Tel: 60-3-7960-0841
 Fax: 60-3-7960-0842
 E-mail: dmmalaysia@gmail.com

【新加坡康友會】
 召集人：謝世裕
 Tel: 65-6735-5900
 Tel: 65-6222-2855
 E-mail: ddum@singnet.com.sg

【泰國康友會】
 召集人：蘇林芬
 Tel: 662-713-7815~16
 Fax: 662-713-7638
 E-mail: dmbkk2010@gmail.com

【澳洲康友會】
 雲梨分會
 聯絡人：吳嘉蓮
 Tel: 61-4-1318-5603
 Fax: 61-2-9283-3168

【歐洲】
 盧森堡聯絡點
 聯絡人：林麗珊
 Tel: 352-400-000
 Fax: 352-290-311

英國惠茲聯絡點
 聯絡人：王昭怡
 Tel: 44-7727-502-686



寶柚豐收

山谷間此起彼落的除草聲，節奏和諧宛若海潮梵唄，認真奉獻的義工菩薩們，正用手上的鋤草機作為法器，在柚子園的殿堂中，用汗水禮敬諸佛……

部 那 上 工 豐 影 在 土 長 禪 如 一 價 的 師 用

[illegible]

寺經緯。

六年來，復育一片土地的生機，原本就是一条遼闊的修行之路，持之不易。薄暮時分，我在一片被金盞盪了的柚葉上，看見一隻白鵲選擇了這裡，做為牠最後羽化的場所而放飛而去。最後的蝴蝶正迎風飛舞，鳳蝶輕快悠然的飛翠的葉間，連飛鳥也無懼於茂茂的綠葉間，連飛鳥也在一旁悠哉覓食。如果我能與此景景，在這方土地上看見這些景象，一定也會像這些用歲月堅持的芳菲，深深地感動！

栽植「實柚」護持寶實寺

我懷著感恩的心，尋索著每位義工菩薩如何保持那份不天滅的願心，有菩薩告訴我，一天的義務工作，作他的，沒有太多時間參加公共作修修，但柚子園的栽植，實在太少，所以只要徵召他，安排幾位難來幫忙。

也有菩薩說：除非學會不斷觀察自己的內心，會不會因為斷絕緣、誘惑而有所起伏，在每一個操持的步驟間，不斷體證著師父教導的生活禪修。

山景間如此清澈的綠草翠苔，節節相連起彼落潮，認真



八月底，果園的「寶柚」收成囉，農
 家實踐慈惠弘法護法的順心。
 （臺中分院 提供）

**方丈和尚
會客室**

◎隨行小組

正面解讀，就能解決的不貪著、壞的不討厭

「上課時，我會跟學生講佛教，可能是心不貪著，可是心裡很煩，我根本做不到。」立志成佛的學僧乙如是數年，他說學佛都是自己心裏煩惱，好像修行改變了「可是心還是真的很煩」。原來「佛法」是心法，要了解心和體驗是不問層次、省、觀照、清淨而安樂。「方丈和尚做懶鬼、疑怒、繼而指出：『當下喜歡讚美，卻接受不了批評，壞的忘形，不要經常保持平常心。』處事不得體態的不討教；遇到逆境，不拂逆，練習者如何以智慧處理問題？」以慈為心。一次、二次、三次，就能生起信心。」

少煩少惱，建設自心淨土

一位八十多歲的老菩薩笑著告訴方丈和尚：以前太愛念《楞伽經》過日子，現在開始，以前只知愛心，想這個、負那個，沒完沒了，現在活著，又好像只是為了生。」方丈和尚提醒：「只要轉念，境界就不同世，隨時隨地把握現在；為來生，盡未來際切要。」

老菩薩接著想起多年前一個夢境，「在這夢裡，有位長者指示『慈悲門』，『這夢境啟示，只要有慈悲心，什麼困難都可以克服，方丈和尚分享每個當下都是慈悲門，都是淨土。人因有煩惱，所以難住，個個當下成就淨土，也有少煩少惱的心淨土。當下成就人間淨土，保證永不趣向極樂淨土。」

[illegible]

內心更古板，
讓子執的京到父接深
快難過 的是自解：多睡
思

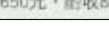
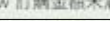
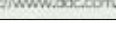
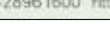
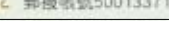
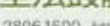
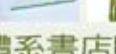
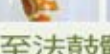
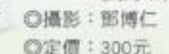
時尚蔬食

時尚。是一種充滿突破與創造力的生活態度
使用簡單宜與8分鐘烹調。突破傳統料理烹調方式。
活用簡單蔬菜烹調。一試就知原來吃蔬食好容易！

◎作者：陳滿花
《蔬食料理百科》作者

◎攝影：鄭博仁

◎定價：300元 1/31前至法鼓圖書書店購買本書，即享8折優惠
每組電話02-28961501 網路書城02-28961502 kmls0101.com/22222 訂書金卡卡566元 郵資在內



◎蔡招娣

願心芬芳

株序地圖 仲



「立夏，用炎熱的金光牢牢地從廣大大地，在彰化縣芒寮的柚園裡，熱浪亦步亦趨地奔走在百草滴瀝的園林。時時，宛如佛慈悲，普潤著每命，柚樹叢叢果實如是。」



他們只懂得依循師父的叮囑，不辛苦地用自然農耕法去呵護這片果園，用自己的修行和汗水，澆灌每一株果樹。他們深信，自己能栽植出無毒安全的果實供養大眾，也希望義賣

義 工師傅們在果園中，用汗水澆灌每一株果樹，也用心修繕。



奉獻的義工菩薩們，正用手上的鋤草機作為法器，在柚子園的殿堂中，用汗水禮敬諸佛。這些義工們栽植出的「寶柚」，義賣所得全數作為寶雲寺建寺經費。未來，座落在繁

李安福攝

不斷拾海星的「阿秀力」

八月二十八日是洛杉磯新道場啟用的第一天，在六位法師、二百多位學員參與下，順利就緒了第一場法會。當義工們歡欣鼓舞地走出道場後，召來人Angel已經累得，雖然平時常在辦完活動後，像陪「半條命似的」她卻絲毫沒興趣，一次接一次地辦活動。

這陣子道場要搬新家，有位物品兄看到，剛來分會時年輕個個都愛拍馬屁，說他們兄開玩笑地說：「你看這幾年下來，Angel被我們磨成什麼模樣了！」當初她真誠又熱心承擔著我們的運作，大家都訝異她的「謙卑」；五年過去了，她仍像一棵小樹，少許了些養分。她全天候奉獻服務，還開著長跑車，程來道場，幸好有位支持她的同修，平時不富有，仍耿耿於懷，常被她支付月油費及手機通訊費。陣時她在道場吃不完，為了道場事務，她早已置自身於度外了。

身軀十足的Angel，總期望看天一些固定道場、辦更多的課程與活動，推廣法以弘揚正法的理念。在第三次福田班課堂上，洪米講師以英語講義，稱呼她為「阿秀力」，正是她「秀出力量」的寫照。方丈和尚果老法師曾形容，有個女弟子，在海邊不斷拾起被海面上沖上岸的海星，再放回海里，能救起一個是一個，「明知拾不完，仍要再去救起，她就像洛杉磯分會的一個召來人，「從「阿秀力」身上，我們似乎看到了聖嚴師父的身影，因為「固定道場」已經開始想著下一場法活動。

來到宜蘭，面對護持大願與學專案的召來人，各位都是來學佛，只是還有一些無明煩惱習氣盡除，修行就是這樣，在過程中不斷轉化淨化無明煩惱。因此環境與我們，要覺察煩惱每個起心動念，都是在成就我們，要觀察煩惱而化煩惱為菩提。

「要能正當分解，才能真正解『毒』」。

◎材果開關（美國·洛杉磯）

「心」字，方
指眼、耳、鼻、舌、身、意六根，方
為「心」。淡化因緣，尚未
開悟，尚未
入道，因
為，進

【法鼓徵文】心靈環保，幸福20！

「心靈環保其實很簡單，就是心理衛生、心理健康，
如何使我們自己清淨、安定，進而影響、協助他人生活愉快。」
——聖嚴師父《法鼓山的方向》

1992年，由聖嚴師父提出、法鼓山四眾弟子共同推動的「心靈環保」運動，2012年屆滿20週年囉！不論是「心五四」、「心八倫」的運用，還是禪修、法會、課程等活動的參加，乃聖師父的著作、法語……種種，「心靈環保」的觀念與方法，對您的生活與心靈，產生了哪些轉變和提昇呢？
《法鼓》雜誌邀您分享對「心靈環保」的體驗，一起為20歲的「心靈環保」寫下更多豐盈、動人的幸福故事。

【來稿請寄】臺北市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。文稿如經採用，請至各地分院索閱，將不另行通知】

〔與孩子分享佛法〕◎徐嘉政

用「快樂」進入《心經》

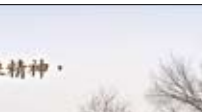
般若若被羅蜜多心經》，這是什
小兒人意，正值起步期，總是充滿



禪在象岡
2012 法鼓山 禪曆

欣逢2012龍年到來，
【禪在象岡】象岡禪師給你龍象精神，
日日是好日！

進入象岡的禪意世界，
用禪找回生命的原色——



禪意與禪風的結合，呈現藝術美感。

訂購方式

- ◇現在訂購，優惠每份 **198元**！
- ◇1月底的訂購，可享 **5折**，實 **108元**。
- ◇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

齋明古寺

齋明寺新禪堂落成啟用了！
本期帶您走進禪堂，體驗百年古剎融入禪意之美。

◎張錦德

新禪心

擁有一百七十多年歷史的齋明寺，創建於清道光末年（一八四〇年代），一九九九年從一個供奉觀世音菩薩的香火道場，回歸以心靈環保為核心的正信佛教法脈，並於二〇〇五年八月展開四年的古蹟修復工程。為了讓齋明寺整體園區的機能趨於完善，對當地人文開創出更豐富多元的文化活水，自二〇〇九年開始，法鼓山在古寺後方規畫興建禪堂。

簡約新禪堂 和諧融入古剎之美

然而要在閩式三合院建築的後方，興建一棟新式禪堂，並讓其在視覺景觀上達到和諧一致，可不是一件簡單的任務。因此，建築師孫德鴻透過空間距離的配置來取得平衡：「齋明寺後方的天然土丘，土丘上的植栽及百年樟樹，自然形成一個緩衝，隔開了新舊建築的緊張對立，而能夠和平相處在一起。」

其次，建築師刻意降低禪堂的屋簷，避免遮蔽齋明寺飛簷起翹的天際線。並以深灰色的瓦做屋頂，大量使用淺灰色的清水混凝土做為牆面，使得禪堂在視覺上呈現與法鼓山園區相同的簡約、質樸特色，讓禪堂有如背景一般，凸顯古剎紅牆黛瓦、丹楹藻繪的細緻與風采。

「清水混凝土所呈現是一個裡外如一的精神，這也是法鼓山一直所講究的人格特質之一。」孫德鴻笑說，沒有再做特別裝修的混凝土，就像灰色系的僧袍，帶給人安靜、質樸的氣息。

新禪堂與齋明古剎相互輝映，就像漢傳佛教的根本精神一樣，是互相包容。「聖嚴師父的理念一直以根本佛教為基礎，因應時代的需求，而創新求變，是不否定過去的歷史文化。」資深建築師施建昌如此強調。為了表示不忘本，特地將原本安奉在禪堂後方萃靈塔裡的「西方三聖」，遷移到禪堂裡。這三尊由昔日福建名匠林起鳳所雕鑿的西方三聖像，自一九二九年萃靈塔啟建後，八十多年來引領無數的先人前往西方淨土，如今供奉在禪堂裡，更具傳承意義。

多功能共修空間 修行好歡喜

而落成啟用後的禪堂，確實讓百年古剎活絡了起來。自去年（二〇一〇年）六月開始，齋明寺就密集舉辦了禪修活動，禪堂前方綠草如茵的草丘，正好成為戶外經行的最佳地點。除了禪修，這一年多以來也陸續舉辦了「元宵燃燈供佛法會」、「佛二暨八關戒齋」、「清明報恩地藏七永日法會」等修行活動，讓桃園、新竹的民眾，不用舟車勞頓就能同沾法益。而在各地道場引起熱烈回響的聖嚴書院福田班，也在今年三月於齋明寺禪堂開辦了第一班。

種種修行與教育活動，隨著禪堂的啟用，一步步開展出來，百歲變化的齋明寺不但成為桃園地區滋養心靈的新據點，它所承擔的將是慈悲化世的佛陀本懷和聖嚴師父創設法鼓山的深弘大願，為下個百年的人心淨化繼續邁進。



齋明寺禪堂的啟用，讓百年古剎活絡了起來。（齋明寺提供）



為避免遮蔽古寺的飛簷起翹，禪堂以深灰色瓦做屋頂，並降低屋簷高度，視覺上有如背景一般。（鄧博仁攝）



禪堂建築大量使用清水混凝土做為牆面，沒有特別裝修，呈現簡約質樸、內外一致的特質。（鄧博仁攝）

禪堂裡供奉的是原本安奉在萃靈塔裡的「西方三聖」，為昔日福建名匠林起鳳所雕鑿。（齋明寺提供）

「心世紀倫理對談」第二場

開啟幸福的生命智慧

如何打開通往幸福的大門？九月十八日，法鼓山人文社會基金會邀請惠敏法師、鄭石岩、陶晶瑩，於臺北國父紀念館展開第二場「這裡有幸福——心世紀倫理對談」。本期摘錄當天對談精彩內容，邀您一起用智慧來開啟幸福。

◎整理／編輯室·攝影／張錦德

【與談人】

惠敏法師（法鼓佛教學院院長）
鄭石岩（教育部訓委會前常委）
陶晶瑩（資深媒體人、作家）

【主持人】

石怡潔（資深媒體人）



惠敏法師

實踐無常 珍惜創意每一天

佛教講無常，無我，到底怎麼去實踐？我寫碩士論文時，寫得很辛苦，覺得假如能寫好就好了；寫好以後，又有博士班要念，寫博士論文時，也覺得能夠寫好就好了。我從那時開始反省：自己好像把幸福寄托在未來，這樣好像違背了佛教無常、無我的道理。如何體會佛陀講的無常？佛陀有一次問弟子們：「你們會無常嗎？有一位弟子說無常，在一天當中，佛陀說不夠徹底；另一位說在一頓飯當中，佛陀說還不夠徹底；後來一位說在呼吸當中，佛陀說有一點像了。」

我們沒辦法一下子從呼吸體驗到無常，那就先從一天開始，把每天當成是最後一天。印度史詩裡有句名言：「世界上最不可思議的事情，就是每個人都會死，但每個人都裝作不會死。」

我們沒辦法選擇自身遭遇，或是變成別人，只有清楚地了解自己，接納自己，根據自己手中的因緣，用智慧去看出它的喜樂；用有趣的、正向的、有愛的態度適應它，自然就會感到幸福。

從事心理諮商超過四十年，我發現幸福的人在生活，都用一個比較正向的方式看待一切；不幸的人比較執著，有很多負面情緒，還有一個現象是「我執」，或說「自我中心」非常強，相對地，他感覺到的壓力也比較大。



鄭石岩

歡喜生活 幸福開啟智慧門

我們沒辦法選擇自身遭遇，或是變成別人，只有清楚地了解自己，接納自己，根據自己手中的因緣，用智慧去看出它的喜樂；用有趣的、正向的、有愛的態度適應它，自然就會感到幸福。

幸福是當下現成的。佛陀弟子曾問佛陀：「禪的精華是什麼？」佛陀表達的方式是「拈花微笑」。我的看法是每個人手上都拿了一朵花，不管這朵花是什麼花、顏色、大小、形狀，但要像佛陀一樣拿著這朵花，很歡喜地微笑著；拿著這朵花，就像生命之花一樣，你的遭遇、際遇就在那個地方，好好歡喜地生活，就叫做幸福；這個幸福的本身，也會自然而然的散發智慧。

我們禮佛的動作——合掌，本身就是一個花苞，當我們恭敬地合掌，其實是生命的實踐，跪下去後，身體帶著行動，把這朵花打開來，開了花，最後把手掌合起來，是果；拿著這個果說：「佛啊！我真的辦到了，我幸福了！」

我們禮佛的動作——合掌，本身就是一個花苞，當我們恭敬地合掌，其實是生命的實踐，跪下去後，身體帶著行動，把這朵花打開來，開了花，最後把手掌合起來，是果；拿著這個果說：「佛啊！我真的辦到了，我幸福了！」



陶晶瑩

兩根蘿蔔 智慧幸福處處有

我覺得快樂是剎那的、很短暫的欣快感。一個停車位很快被我找到，那時會感到很快樂，但也不會延續很久，或許會影響我們半天的心情。

真正的幸福，以心理學上來說，如果是心甘情願的選擇，比較容易有幸福感。我的年紀已是高齡產婦，在育兒的過程中，我會把它當作是一種享受，而不會覺得是一種負擔。很多人不願進入家庭，覺得有小孩很麻煩，不能自由自在地生活，但因為我跟先生心甘情願選擇這樣的生活，所以我覺得很幸福，幾乎天天、分分、秒秒都有幸福。

我有一個五歲的女兒，有一次學校帶她去參觀人體科學實驗室，回家後她跟我說：「媽媽最後會不會變成骨頭？」我說：「什麼？媽媽最後會不會變成骨頭？」我說：「什麼？媽媽最後會不會變成骨頭？」我說：「什麼？媽媽最後會不會變成骨頭？」

麼意思？因為她在人體展中看到人最後都變成了骨頭。我說等到我死後，血肉都沒有了就變骨頭，她開始有點憂愁說：「我不要媽媽死！」聽到那樣真誠的話，那一刻我感受到幸福，因為有人愛我，如此地依賴著我，依偎著我，覺得好幸福。我說：「那就要長生不老囉！」她說：「媽媽，您知道活很久很久的祕密嗎？」她的表情非常神秘。我說：「不知道，你可以告訴我嗎？」她說：「就是不要貪心！」

（節錄）