

以禪浴心

5/13

來做八式動禪

法鼓山舉辦「行前共識營」培訓種子師資 廣邀社會大眾體驗放鬆 落實生活智慧



▲今年是「心靈環保」二十週年暨「八式動禪」推廣十週年，法鼓山禪修中心培訓種子師資，將於五月十三日在臺北市舉行萬人禪修，將禪修的安定力量呈現臺北街頭。（傳燈院提供）

臺中澄清醫院講座

方丈和尚分享心靈環保



▲方丈和尚勉勵澄清醫院的醫護人員，面對工作壓力要從轉念作環保，為生命帶來正面能量。（臺中分院提供）

【胡麗桂／臺中報導】「佛是大醫王，法是良藥，曾是護病者。」三月八日，方丈和尚果東法師在臺中澄清醫院的「心靈環保，身心自在」專題講座中，指出，相對於佛教三寶，醫療的三寶，是以醫生為大醫王，周至的醫療作良藥，護理人員則是護病者。對於醫院工作者面對的身心壓力，方丈和尚勉勵從轉念作環保，分享法鼓山推動心靈環保二十年的理念與價值。

繼一九九九年之後，方丈和尚二度受邀為該院舉行演講。方丈和尚從心靈環保的主軸，提出「因果緣起」、「活在當下」和「正面解讀、逆向思考」三種認知，勉勵大家建立正確的人生觀，並援引聖嚴師父開示的人生兩種任務：「償債還債」和「發願還願」期許眾人，即使色身短暫，如夢如幻，仍應藉此難得的壽命，完成生命的「起承轉合」，即尊重生命、莊嚴生命、淨化生命、圓滿生命，進而成就無限的智慧生命。

演講中，方丈和尚多次引醫護人員切身遭遇的故事為例，輔以佛法的視角看醫病互動，分外觸動聽者心弦。而方丈和尚詮釋「難，行」以及對「業障」二字賦予新解：把握每個順逆因緣，「成就福慧二業的保障」，則讓臺下聽眾發出會意的笑聲。

十三年前，方丈和尚擔任助念團輔導法師期間，首度受邀至澄清醫院演講，演講前一刻，接到俗家父親病危通知，不久又接到電話，父親已經往生。「當時我只打了三通電話，之後就把手機關機，到醫院演講。」一晚回到基隆向父親表達感恩的方丈和尚，隔天再度南下臺中，舉行第二場演講。難得在公眾場合顯露情緒波動，方丈和尚以身說法：每個因緣的當下，都在讓我們學習如何廣結善緣，奉獻利他。

「轉念，就能帶來正面的能量。」演講尾聲，方丈和尚贈語「十力」的祝福。現場聽眾不約而同隨著方丈和尚複誦。出席這場講座的嘉賓，包括澄清醫院總院長林高德、院長張金堅、中港院區三位副院長鍾元強、黃仁杰、林哲鈺，以及臺中市政府文化局長葉樹嫻，不少就醫民眾也前來聽講。

【陳潔民／金山報導】「動禪生日快樂！」三月十一日至十一日，三百五十多位禪修種子師資，齊聚法鼓山禪堂，共同歡慶「法鼓八式動禪」推廣十週年，也為五月十三日即將到來的「萬人禪修」盛會凝聚共識，展開行前培訓。

這場「萬人禪修」行前共識營，由禪修中心、傳燈院共同舉辦。禪修中心副都監果元法師表示，今年是法鼓山推廣「心靈環保」二十週年，也是「八式動禪」推廣十週年，在這樣的雙重意義下，法鼓山將於五月十三日母親節當天，在臺北市府前廣場及國父紀念館舉行「萬人禪修」活動，因此需要許多種子師資，協助大眾體驗身心安定放鬆的好處。

參加共識營的種子師資為各地的召委、副召委、禪修會組長、副組長與八式動禪講師，均有多年禪修經驗，了解禪修的功能與好處，因此發願擔任種子師資。

傳燈院監院常源法師向大眾說明，舉辦萬人禪修是聖嚴師父的心願，也是我們的生活智慧。



▲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

【張錦德／高雄報導】「等了這麼久，終於有咱的厝，心內真歡喜。」由法鼓山慈善基金會所援建的高雄市六龜區龍興段基地永久屋，二月二十五日落成啟用，共有十七戶莫拉克風災受災的新開部落居民歡喜入厝。熱鬧的開工典禮，由龍興部落的太極拳表演及社區團體的啦啦隊舞蹈開序幕，接著由果東法師主持祈福儀式，帶領大眾誦念「大悲咒」。隨後方丈和尚、陳啟昱副市長分別贈送永久屋鑰匙，入住禮金給居民，並共同為紀念碑揭幕。新開部落重建協理理事潘星貝和十七位居民則向每位來賓獻上火鶴花，表達感恩。

八八風災後，新開部落居民堅持「離災不離鄉」，經過與政府二十二次協商，並獲得行政院退輔會無償提供土地○.六三公頃，以及法鼓山的援建，於去年（二〇一一年）四月二日動土，今年農曆年前完工。

（相關內容請見二版）

法鼓山

Pharma Drum Monthly

來法鼓山觀音道場

參北臺灣第一聖地

真大吉祥

至嚴嚴

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。本刊編輯費用為：方信施 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

心靈環保小辭典

心靈環保的淨化次第

心靈環保的著手工夫，是從待人接物、日常生活的起心動念處隨時做起；心靈環保的過程，是從自私自利的自我身心觀照漸漸淨化，而至於無病無我的境界；心靈環保的最高層次，是從有法可求至於無求無染而又精進化世的佛的境界。

摘錄自《維摩經六講》

萬人禪修

以禪浴心 以心浴佛

活動內容：八式動禪、立禪、經行、禪心浴佛

活動時間、地點：5月13日（星期日）

臺北市府前廣場（09：00~12：00）

國父紀念館前廣場（09：00~15：00）

活動詳情：請洽法鼓山禪修中心 <http://chan.ddm.org.tw>

◎報名後，依據地區開辦之「動禪共修」課程，共修四次（最少一次）

◎活動中，依地區開辦之「動禪共修」課程，共修四次（最少一次）

◎活動中，依地區開辦之「動禪共修」課程，共修四次（最少一次）

886位戒子求受菩薩戒

求受菩薩戒，發願共行菩薩道。（許朝益攝）

▲八百八十六位來自各地的戒子，在法鼓山園區大殿求受菩薩戒，發願共行菩薩道。

【張錦德／綜合報導】法鼓山第十七屆在家菩薩戒，分兩梯次於三月一日至三月四日、三月八日至十一日，在法鼓山園區舉行。本次傳戒會由方丈和尚果東法師、首座和尚惠敏法師、副住持果暉法師擔任導師，共有八百八十六位在家信眾圓滿受戒。今年不但有來自香港、馬來西亞等地信眾前來受戒，也有不少母女檔、父子檔一起發心求受菩薩戒。家住臺中的黃慧慧說，自己就是被家裡的三位小菩薩帶上山受戒，原本她還擔心就讀國小四年級的小兒子無法適應，所幸法師、義工的幫忙，以及一同上山掛單、就讀園中的大兒子承擔照顧，不但使得她可以心無罣礙，清淨受戒，三位子女也同時歡喜受戒。

法行會會長張邦昌、副會長吳紹麟也全程參與受戒，張邦昌表示，由於去年（二〇一一年）未能來得及參與菩薩戒期，之後就不時提醒自己要來受戒，他說，身為佛教徒，除了禪修，參與菩薩戒無不是在家居士精進修行的最佳管道。保持這份追求清淨的精進，儘管膝蓋已經退化，但四天下來卻沒有遺漏任何一次的跪拜，但他笑說：「雖然跪得辛苦，但我拜得歡喜。」

【新聞簡訊】

福建湧泉寺、承天寺方丈參訪法鼓山進行交流

中國大陸福州鼓山湧泉寺方丈普法法師與泉州承天寺方丈向願法師一行，3月21日及22日相繼來訪法鼓山園區，不約而同針對法鼓山現代化弘法作為，與方丈和尚果東法師進行交流。

由於湧泉寺與承天寺均為千年古剎，進入現代社會，硬體環境往往形成課題，因此對法鼓山的現代化建築極為關注，普法法師更對園區的大型活動場地、停車場及文化展示空間，頻頻詢問；有關法鼓山的學院教育、普及弘法以及社會關懷的種種具體做法，也在主客熱烈交流的話題之中。

方丈和尚表示，法鼓山是立足於漢傳佛教的禪修道場，以「心靈環保」為核心主軸推動三大教育。方丈和尚說：「無論大寺院、大普化或大關懷教育，雖然各有任務，但卻離不開整體——即法鼓山的全面教育。」（編輯室）

法鼓佛教學院 韓國學中研院 締結姊妹校 第十八所海外姊妹校 拓展師生國際交流合作、學術資源共享

【黃佳卿／金山報導】法鼓佛教學院再添國際學術交流合作夥伴！三月二日上午，在法鼓山園區第三大樓海會廳，由佛教學院院長惠敏法師與韓國學中央研究院（Academy of Korean Studies）院長鄭正佑，共同簽署學術交流合作備忘錄，締結為國外第十八所姊妹校，這是繼東國大學、佛教金剛大學之後，在韓國的第三所姊妹校，未來雙方將就學者、研究員、學生、學術出版品及研究計畫等，進行交流與資源共享。



鄭正佑院長介紹該院時說，佛教長久以來影響著韓國的精神文化，研究韓國精神文化就必須從佛教的精神中尋找根源，他表示，兩校的景觀環境和學術氣氛非常相似，希望未來能與法鼓佛教學院密切往來與交流。

這次同行來訪的貴賓包括該院研究中心主任李鍾徹教授、國際交流中心主任鄭承娟老師。其中，執教東方佛教哲學並擔任所有研究計畫總負責人的李鍾徹教授，是惠敏法師在就讀日本東京大學時期的同學，也是這次學術合作案的介紹人。

締結當天，佛教學院圖書資訊館館長洪振洲介紹數位專案研究成果，引起與會貴賓的高度興趣，現場交流熱絡。這次的締結拓展了雙方交流範圍，佛教學院期待雙方未來在學術、資訊技術與佛學交流上，能建立更實質及深化的合作關係。

美國莊嚴寺方丈 法曜法師來山訪問演講



▲美國佛教會莊嚴寺方丈法曜法師主講「佛教禪修傳統的根本與差異」。

【本刊訊】美國佛教會莊嚴寺方丈法曜法師，三月十六日蒞臨法鼓佛教學院進行學術訪問，並在第三大樓階梯教室發表「佛教禪修傳統的根本與差異」演說，許多僧俗四眾都到場聆聽。

法曜法師一九八七年在斯里蘭卡出家，通曉中、英、巴利、梵、日、法文等多種語言，曾遊歷世界各地，對亞洲及歐美佛教文化均有相當的了解。這次在佛教學院助理教授鄧偉仁的邀請下來訪。

法曜法師在演講中，從人對「老、病、死」的痛苦與煩惱，談到如何運用禪修方法斷除「貪、瞋、癡」，觀照五蘊皆空。他表示，禪定能讓思維更清楚，透過看清自我與一切的幻相，就能解決內在的煩惱與問題。他也以自身在南傳佛教國家居住十年的經歷，解釋南傳佛教與大乘佛教在禪修上的根本與差異。

演講結束後，僧大副院長果光法師提問請教法曜法師，對於西方國家以心理學與禪修結合發展的看法。法曜法師表示，心理學是現代的語言，西方人用科學的角度研究禪修，跳脫玄深的宗教思維，能接引更多年輕世代接觸禪修，是值得我們學習的地方，但他也強調，除了內在科學的探討，西方國家對於佛教「解脫」的概念，也必須能深刻理解。

二日營十說明會 僧大熱烈招生中

【本刊訊】三月十六日至十八日，近七十位來自海外各地青年齊聚法鼓山，參加「僧活二日營」及招生說明會，跟隨僧大僧團一同禪修、上課、過堂、出坡作務，體驗法鼓山僧伽大學日常生活中「真正的快樂」。

「僧活二日營」透過實際的「僧活」體驗，啟發學員的菩提心。學員除了親自體驗學僧生活，也參與討論與分享課程，學員們踴躍提出各類問題，特別是關於「在家」與「出家」生活的差別，以及如何在家中維持修行的心態與品質等問題最受關注，僧大法師也一一解說，指出出家與在家的關鍵在於心態，如能時時保持一顆修行的心，善加維護個人的身、口、意三業，擁有快樂的生活就不是一件困難的事情。

僧團的建立，是正法住持的典範，也是聖嚴師父一生的悲願，十八日的招生說明會上，身兼僧大院長的方丈和尚果東法師表示，透過僧大的教育，任何人都可以培養成為安己安人的人天師範，期勉學員只要有信心和願心，成就僧團淨化人心與社會的行列，就是在成就大孝，使父母安心，也令自己安身立命。

說明會上，僧大副院長果光法師也向學員分享出家近二十年的心得，身為經濟學者，如何幫助他人解決問題，並為世界帶來改善？創辦聖嚴師父從禪修中提出現代人可接受、可運用的方法，正是今後世人人類共同需要的智慧財產。果光法師深深感恩選擇了出家的道路，雖然並不輕鬆，但卻是最值得走的路。

短暫而充實的學僧體驗，對今年二月參與生命自覺營的學員並不陌生，重回法鼓山，使學員在俗世紛擾的生活中又重新找回著力點。有學員表示，已經確立了出離煩惱的願心與方向，也有第一次參加法鼓山活動的學員，對於山上寧靜祥和的氣氛、充滿親和力的法師與生活化的禪修方法，留下深刻印象。



▲僧大學僧們向參與僧活二日營與招生說明會的學員，講解僧大的教育理念、出家生活點滴，並分享應考準備。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌344期4月號
一念生淨土《阿彌陀經》

《阿彌陀經》是佛教徒熟悉的經典，你知道為何佛陀要無問自說？念佛一聲就能往生西方嗎？《阿彌陀經》與現代人有何密切關係？本期專題有《阿彌陀經》全文解析，聖嚴師父談念佛四個心、《阿彌陀經》的修行法門、藝術創作等；還有方丈和尚、臺大緩和醫療病房護理長王浴、法鼓山助念團團長顏金貞分享從《阿彌陀經》得到的法益。

「電影不散場」介紹《桃姐》中一段從主僕情衍生出的人生哲學。陳劍鏞教授從彌陀淨土教學的欣厭二門解讀「心靈環保」。惠敏法師從《讚佛偈》談淨土宗法師「深悟」的身心狀態，提醒我們帶著「詩意」看待生死大事。（每本150元，訂閱一年1440元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）

◎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



元亨寺授權CBETA

發行數位化《漢譯南傳大藏經》

【黃佳卿／金山報導】數位佛典的蒐集又跨出一大步！致力於佛典電子化交流與應用的中華電子佛典協會（CBETA），二月二十三日午，由身兼主委的法鼓佛教學院院長惠敏法師，與元亨寺方丈和尚淨明法師，在佛教學院海會廳簽署元亨寺版《漢譯南傳大藏經》授權書，將由中華電子佛典協會製作為電子文字資料庫（CD-ROM/Digital）。元亨寺並提供一套紙本《漢譯南傳大藏經》七十冊，供數位化作業參考使用。

《漢譯南傳大藏經》主編吳老擇居士、元亨寺佛教學院教務長會忍法師、會常法師，與佛教學院副院長蔡伯郎教授、學士班系主任果暉法師等，共同參與簽署儀式。方丈和尚果東法師也親自到場關懷。

現年八十二歲的吳老擇居士表示，有感於南傳大藏經有英、日、德、泰等譯本，獨缺華文版本，因此自一八八七年起，費時十一年才編集、校對完成，他感恩如今能有數位化的機會，希望因此廣為全世界使用，並期待藉這個平台，提升翻譯品質與價值。

元亨寺版《漢譯南傳大藏經》約一千四百萬字，包含經、律、論三藏以及藏外佛典，目前中華電子佛典協會正進行國家圖書館數位典藏專案，預計今年年底完成，因此《漢譯南傳大藏經》數位化計畫，最快將從明年一月展開，集中人力可在一年內完成並發行，完成之後，CBETA電子佛典將會是超過二億字的漢文佛典集成。



▲身兼中華電子佛典協會主委的惠敏法師（中），與元亨寺方丈和尚淨明法師（右）、《漢譯南傳大藏經》主編吳老擇居士（左），共同推動《漢譯南傳大藏經》的數位化。

李家維講拯救瀕危植物

【黃佳卿／金山報導】三月十一日下午，法鼓佛教學院研習中心邀請清華大學生命科學系教授李家維，主講「拯救瀕危的植物王國」。李家維指出，二〇一一年國際科學界不約而同刊出文章，提到地球第六次生命大滅絕，屆時百分之七十五的植物都將在很短時間內消失，人類應如何為地球的生物多樣性做出努力？

李家維表示，植物學家佔全球有三十萬種植物，植物是食物、氧氣來源，也是醫藥供應源，若不趕緊在物種消失之前及時搶救與辨識，人類很可能無法應付不斷出現的新疾病。除了英國千禧年種子銀行計畫、挪威永凍層種子保存庫，及中國科學院植物研究所的努力之外，臺灣也於二〇〇七年在屏東縣高樹鄉成立植物保護基金會，透過募集方式，目前已培育全球近二萬種熱帶、亞熱帶植物。

李家維教授的演講帶來生命可能滅絕的訊息，然而看到科學家極力搶救保存，也令人為之振奮。佛教學院院長惠敏法師表示，認識科學與生命，如同佛法的緣起觀，生物之間原是平等而且相關聯，透過認識緣起觀，正知、正見，進而導出正念，希望佛教學院的學生能夠把所學的佛法，延伸到各類議題進行廣泛思考。

蘇美文講佛教與女性

【黃佳卿／金山報導】「比起其他宗教，佛教對於性別的看法，最為寬廣。」中華科技大學副教授蘇美文，三月二十一日在佛教學院研習中心「佛教與女性」專題講座上指出，社會的「倫理尊卑」與宗教的「聖與魔、淨與穢」，二者的性別現象相似且是互相影響的，如法會上的位置排列，用詞上的大丈夫、大雄寶殿等名相等，但在這些既有現象上，最重要的是女性要有出離性別限制的自覺。

蘇美文認為，佛陀提出女性有「九惡法」、「三惡十惡」，用心不在指責女性缺點，而是具有教化女性的用意，甚至阿彌陀佛、藥師佛大願，也展現對女性的慈悲救度，但一般閱讀經典時，大多只看見對女性特質的負面敘述，她指出，「佛教裡也講了許多，大道無男女、無男相、非男非女」，應該看的是這些。

蘇美文強調，佛法的弘傳，難免受到過去社會觀念的影響，唯有不以過去的緣起當作現在的緣起，才符合佛法所說「緣起性空」，諸法皆在因緣中生滅，男女相是不實有的幻相，一切諸法，非男非女。

義式健康蔬食 明星主廚 柯俊年 與 林志豪 聯手創作

金黃橄欖油上鮮甜欲滴的沙拉，「卡布奇諾蒜泥湯」和「托斯卡尼蕃茄麵包」帶來陽光下的地中海風味。一邊享用美味的義大利麵及燉飯，啊，記得留點肚子給「老祖母風味水果糕」，義大利美食嘉年華即將開始……

◎作者：柯俊年、林志豪
◎攝影：周順和
◎定價：300元
19x26cm/128頁全彩精印

6/30前至法鼓體系書店購買本書，即享85折優惠！

法鼓文化 郵撥帳號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

好心 好世界

禪是清淨的智慧，禪是無染的心靈。

心靈環保是全球性的運動，物質貧窮的族群，非常可憐，心靈貧窮的族群，則極具危險性。

心靈環保是向內心省察，啟發智慧心及慈悲心；環境的淨化是治標，人心的淨化才是治本。

◎作者：聖嚴法師
◎定價：220元

暢銷推薦 8折 (531止)

正念禪修 延伸閱讀 組合

默照禪修 延伸閱讀 組合

《好心·好世界》&《愛的花園》
●合購優惠價335元 (原價470元，5/31止)

《好心·好世界》&《如月印空》
●合購優惠價370元 (原價520元，5/31止)

法鼓文化 郵撥帳號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

千心
萬募

心靈公益青年站出來

年輕與熱情，正是禪修的助航動力！法鼓山世界青年會已培訓近百位師資，成為守護青年、帶領禪修的種子，並號召千位青年，響應五月十三日的萬人禪修，讓世界充滿更多幸福、向善的活力！

◎編輯室

在車水馬龍的街道中，你可曾放慢腳步，觀照當下每一刻的美好？法鼓山世界青年會為了鼓勵青年放慢生命的步伐，深刻體驗生活當下，自今年一月開始，陸續在法鼓山德寶學苑舉辦「城市·漫／慢行人」培訓活動，目前已舉辦五個梯次，共接引近百位年輕族群參與。法青會廣邀三十五歲以下青年踴躍參與培訓，讓自己成為五月十三日萬人禪修的種子師資，成為青年禪修的助航動力！

培訓課程在輔導法師常元法師、常義法師的策畫、帶領下，包含立禪教學、行禪體驗、坐禪體驗、托水鉢、自然經行、慢步經行……等。常義法師表示：「慢行就是提醒大眾在動中也能修行，也能用方法，暫時不管身外人事物，不管過去、未來，只把心回到當下，當下在走路，就把心放在走路。」

除了一般的行禪及托水鉢行禪，培訓課程中還加入瞋瞋行禪、倒退行禪以及在人群中行禪等多樣體驗。並於二月十一日及三月十八日，分別在臺北大安森林公園及信義計畫區舉行戶外行禪。參與培訓的學員學習從簡單的步伐中，逐漸感受安定與踏實的力量，並且發現透過調整步伐與生命態度，原來生命的智慧就在眼前。

「課程有一項托水鉢體驗，讓我體會到心即如水。」學員林靜峰發現只要心平靜，鉢中的水也會平靜；心有一點雜念，鉢中的水也會盪出，因此只要堅持專注、學習簡單，就能提昇心靈的力量。學員關加宜則驚歎表示，禪修的好，知道的人太少，原來只要懂得放慢腳步，用心去體會，快樂不需要向外求，而是可以向內去探索的。



把心安住在簡單的步伐中，就能感受安定與踏實的力量，只要調整步伐與生命態度，生命的智慧就在眼前。

(青年院 提供)

福班
有你真好！

遇見法鼓山接近佛

◎王致強（紫雲班學員）

第一次遇見法鼓山，是從母親口中聽來的。由於工作的關係，我曾長達十四年未與母親同住，這段期間母親在臺北已成為法鼓山勸募會員，遠在高雄的我透過電話聽聞母親歡喜又興奮地提起法鼓山、農禪寺及嚴師父的種種。當時心想，在臺北物質與心靈雙重困頓的媽媽能接近佛法，找到一個心靈寄託，令人人極為欣慰。但當時我並未深入去了解，為何聖嚴師父創辦的法鼓山能讓母親的人生改觀且充滿法喜？這個大問題，一直縈繞在腦海裡。

在這十四年間的某年初一，我隨母親跟家人一同前往農禪寺走春禮佛，在那兒第一次遠遠見到了聖嚴師父，也是唯一的一次，但卻讓我與佛的因緣，一下具足了大半。當師父走到戶外庭院，用充滿智慧的眼神關懷信眾時，頓時感覺在寒冬中陣陣如沐春風的暖意，當下一股莫名感動湧上心頭，久久不已。那年，我開始認真想認識法鼓山與聖嚴師父，但因種種因素，因緣過了好幾年才勉強具足。

二〇〇五年，為了就近照顧年邁的母親，苦勸媽媽搬到高雄同住，媽媽總以割捨不了在法鼓山的志業為由婉拒。我開始在網路上搜尋法鼓山在南部的道場，當我找到離住處不遠的紫雲寺時，欣喜若狂，也終於成功讓母親親臨高雄同住。這是我真正開始認識法鼓山的第一年，我與同修也在同年一起皈依三寶。

母親搬到高雄後，紫雲寺每週的共修禪坐一定參與，法會講壇也很少缺席，勸募志業更無停頓，也常擔任體力可以負擔的義工工作，同修也很精進的報名佛學班完成初階課程。而我只有在法會之餘，偶爾隨母親或同修參與法鼓山，並未真正投入，但當初縈繞在腦海裡的大問題，已逐漸縮小，直到去年（二〇一一年）參加紫雲寺福田班更加認識法鼓山後，腦海裡的問號已消失無蹤了，因為我已開始體會到母親熱心參與法鼓山的那份法喜了。

◎賴有通

【讀書會的故事】

■基隆樂活讀書會■

樂活讀書 讀書樂佛

一群認同聖嚴師父理念的弟子，成立了「法鼓山心靈環保樂活讀書會」，每週一次齊聚在基隆精舍會議室，一人一杯清香的茶，兩三塊餅乾，讀書會就此展開。

「樂活讀書會」成立於二〇〇九年五月七日，成員經過熱烈的討論，票選出「樂活讀書會」這個響亮的會名。為了日後能順利運作，同時訂下讀書會公約：如包容不批評，不談是非，分享而沒有說教等等，不只提醒了學佛應有的素養，也給讀書會帶來了良好基礎。

初成立時，我們以法鼓山智慧隨身書作為閱讀題材，從《因果與因緣》、《怎樣做一個居士》、《禪——內外和平》等十多本小冊子，聖嚴師父佛法開示的精華盡在其中，字裡行間更是充滿著佛法的大智慧，大家研讀後，對於佛法有了初步的認識與了解。

隨後以專書選讀為主，第一本書是《放下的幸福》，聖嚴師父在書中教導我們要棄貪、瞋、癡、慢、疑五毒，做好情緒管理；接續閱讀討論《福慧自在：金剛經生活》，從生活化、實用化的角度將《金剛經》融入生活中；《佛教入門》、《聖嚴法師教觀音法門》等，引領我們建立佛弟子應有的正確認知。

每次聚會，帶領人會準備好多提問的題目，請成員分享討論，在討論問題時，學員各陳己見，絕無冷場。毛師兄將佛法運用在勞工運動上，利益勞苦功高



基隆樂活讀書會成員一起讀書、聽聞佛法，服務奉獻，也一起接近大自然（賴有通攝）

遇見心自己

身心放輕鬆 年輕沒煩惱

◎邱惠敏

煩惱來了怎麼化解？（一〇八自在語）怎麼用在生活中？三月十一日週日午後，禪修中心與青年院合辦的「遇見心自己」新課程，在法鼓山德寶學苑舉辦首場講座，由常義法師傳授放鬆身心的妙法，並結合寫作靜心操作卡與（一〇八自在語），引導年輕族群認識自我，遇見「心自己」！

二十位參與的上班族與學生，在法師帶領下進行大休息、八式動靜、立安瑜伽、拉筋、坐中鬆（靜坐），法師請學員熟記「身」十六字訣，覺察自己的身心是緊是鬆？是否被許多外在因素影響情緒，心不在當下？身心放鬆後進行「煩惱轉念體驗」，常願法師發給學員「寫作式靜心操作卡」，請學員們寫下一週來的煩惱，以及自己的身心感受，透過寫作來沉澱並反問自己，從中練習覺察自己的心，再從（一〇八自在語）中，找出自己覺得當下最不受用的話，找到讓自己不起煩惱的方法。每位學員還領到一張「心情保管卡」，可以寫下自己的煩惱，放在保管箱中，等到六次課程結束後領回，對照自己的轉變。

大堂分享時，上班族何心倫表示，自己一向將（一〇八自在語）視為名言佳句，經過寫作式靜心操作卡的練習，發現原來這麼受用，可以當成日常生活的提醒。就讀中央大學的邱紹慶則很享受「大休息」完全放鬆的體驗，當在寫下自己的煩惱時，邊寫卻發現自己其實也沒那麼煩惱，很多是庸人自擾，有種「根本沒煩惱」的輕鬆。

【法鼓講堂四月課程】

果慨法師主講

《八十八佛洪名寶懺》概說

・時間：4月11、18、25日、5月2日
（每週三晚上7：00～9：00）

・課程簡介：禮懺是修習戒、定、慧的重要行法，《八十八佛洪名寶懺》是寺院舉辦法會時最普遍的懺法，也是晚課念誦的懺悔文。四月法鼓講堂邀請僧團三學院監院果慨法師講述《八十八佛洪名寶懺》，帶領大家深入懺悔法門，認識懺法的殊勝妙用，讓身心皆得安樂。

◎法鼓山心靈環保學習網：http://www.dharmaschool.com

【最新上線課程】

《梁皇寶懺》講要（第一講至第四講）

安和分院舉辦的「《梁皇寶懺》講要」，第一講至第四講已製成數位影音課程，在心靈環保學習網與YouTube的DDMTV 04頻道上都看到囉！《梁皇寶懺》素有「懺王」之美譽，是懺悔法門中最重要的一部，也是中國佛教流傳最久的一部懺。2月19日至5月20日期間，普化中心將在每場講座結束後，次週週三前，將講座內容製作上傳至心靈環保學習網與YouTube DDMTV04頻道，是您聽聞佛法的另一個好選擇。

2012聖嚴書院福田班熱烈招生中

成為萬行菩薩的第一步——聖嚴書院福田班。

學員除了能學習到基礎佛法、了解法鼓山理念，課程更重視實踐和運用，引導學員走上「福慧雙修」的萬行菩薩之路，真正落實大乘佛法「菩薩道」的修行法門，讓做義工成為一件快樂的事！

開課時間	上課時間	班別	洽詢電話
4/14	09：00～17：00	紫雲班	(07)732-1380
4/28		台中班	(04)2255-0665 轉9
5/27		香港班	852-2865-3110
6/30		花蓮班	(038)342-758

・報名對象：法鼓山義工或有意加入者。
・上課次數：每月一次，共十次。
・報名方式：有意報名者，請洽詢問班單位。

學佛的第一課

2012即將開班

雲來班 5/5 開課
(02)2893-9966 #6659

總本山班 5/20 開課
(02)2498-7171 #2660

基隆班 7/6 開課
(02)2426-1677

安和班 7/14 開課
(02)2778-5007 #156

快樂學佛

想學佛嗎？趕快來報名！

「三寶」是什麼意思？如何參加法會？

一定要吃素嗎？念珠有什麼功能？……

您想知道所有關於學佛的問題，

我們通通為您講清楚、說明白，

讓您做個真正的快樂學佛人！

快樂招生中



我要響應5/13

詳情上網報名

千位青年相約513，心靈公益募集中

法青布拉克ddyp.pixnet.net/blog 法青粉絲團www.facebook.com/ddyp.ddm

2012年是人心需要安定的一年，「法鼓山世界青年會」於5月13日上午，預計招募千位16-35歲的青年，共同參與「法鼓山萬人禪修」，散播美好心靈能量，在此誠摯邀請年輕的您，一起「用心靈做公益」，為台灣社會的安定盡一份心力。

我要參加513活動，請上「法青布拉克」報名培訓！

千心
萬募

5月13日

(02)8978-2081#3010、0963-370-393

點亮生命的自覺



(法鼓山僧大提供)

編按

第九屆生命自覺營創下歷屆參與人數新高，九天的出家生活點滴，啟沃了年輕的心，帶來不一樣的生命視野。本期分享學員們的真心體驗。

這身戒衣，終會再披上

◎柯演怡（香港）

修行，是我人生的第一大事；參加生命自覺營，就是我修行路上的一件大事。這次參加生命自覺營的機緣，也許，在我無量劫以來，已經在等待了。能有九天出家修行，就是我今生的大福報。

在都市生活的環境，心隨境轉易，環境心轉難。到達臺灣總本山的第一晚，第一個印入腦海的，就是懸於選佛場正中的橫批：「應無所住」。是的，入營後，山下之事一概與我無關。學佛，便應放下人、我、眾生、壽者相。經多生多世輪迴，如果還背著名聞利養，宿醉未醒，不把握人身修行，更向何生度此生？

然而，心是如此難調難伏。應如何找個著力點？應如何降伏我們的心？每天生活營役役，機械式的生活，讓我也變成了一個機械人。我竟不知道，原來我從來沒有真正生活過。在生命自覺營有規律又重細節的生活之中，我把跑走的心，拉回

到當下的念中。只專心做好每一個微小的動作，當下到處都是禪。以一句佛號取代妄心，每一刻都是阿彌陀佛。寮房中的生活，真有如人間淨土。諸善知識，俱會一處。同參道侶之間，只有真誠、清淨和慈悲。彼此討論的話題，除了佛法，還是佛法。各人所關心的，就只是彼此成就彼此的道業。每次我有不如法或有失威儀之言行，總是有同參們及時真切的提醒。回香港後，同參們仍很關心我的道業，不但常提醒我要努力修行，甚至把佛法書本從臺灣寄來。道侶，真的是世間上最殊勝的朋友！

修行，是我的本性，也是我生命的根子。如果自己的命根子都不去注重，我們



在這個世界還張羅些什麼呢？看著總本山靜夜之中的一片星空，想起法師課堂上的教導，我明白，生命有很多層次。宇宙穹蒼，須彌芥子，時間空間，了無邊界。佛法就在萬法萬物之中。一切世間物質追求和煩惱事物，其實都很無聊。我們這個業報身來到這個世界，除了修行、弘法、還願之外，人生並沒有什麼比這個更重要的任務。

傳燈會上，我在佛前發願：「願今生就我在婆娑世界的最後身，願佛菩薩接引我往生西方，得不退轉，將來還入娑婆，廣度眾生。願我與一切有緣眾生，皆可共同圓滿成佛。」

生命自覺營最後一天，卸下戒衣捨戒的一剎那，我沒有很悲傷，因為我知道：我終會再披上的。正如選佛場上，「應無所住」下的那副對聯：「選佛場中別無對手，傳燈會上相印於心。」

願世界是我的大法鼓山

◎練演時（臺灣）

從小到大，我對儀式都興趣缺缺，自覺營剛開始時，也有一點這種感覺。但有一天，忽然發現我的妄念是梵唄的聲音，似乎有一點了解為什麼修行生活中要有這些儀軌。在俗世中，每當自己想要專心做一件事，總會有一些干擾的念頭出現，念書時想到電動，上班時想到網路，走在路上會瞄美女……既然心喜歡攀緣，何不去攀與佛法相應的緣？懺悔、發願、迴向、感恩時，如果只是虛應故事地念，或者根本就神遊物外了，成效當然有限；但如果很誠心去跟隨這些文字時，心真的會有所不同！

傳燈儀式時，心中忽然想起聖嚴師父晚年，由於身體欠佳，有一個活動原本大家以為他沒有辦法參加，沒想到他卻堅持抱病出席。佛法不容易懂，但師父的行誼，卻是人人都能感受到的。在法

鼓山，從每一位法師身上，可以感受到到幾許師父的身影；如今這盞燈要傳給我們了，我能夠承擔這個責任嗎？別人跟我相處時，能夠感受到這是一法鼓山的皈依弟子嗎？

這次營隊中和同組師兄們分享學佛心得，真是開心。說的人敞開心房，聽的人真心關懷。有幾次我感覺到，除了分享者的傾訴之外，在那個禪堂的地下室中，只剩下觀音菩薩的注視與寧靜。感恩有這麼一個場合讓一群陌生人，分享過挫折的歷程；也許，我們是前世的師兄弟，今生又在此處聚首吧。

法鼓山的生活，人人禮讓，彼此關懷，很接近人間淨土。回到俗世不過短短五天，潛伏的習氣卻已蠢蠢欲動。法師說，法鼓山的三門永遠為我們敞開。過去那九天，法鼓山是我的小世界；希望未來，世界可以是我的大法鼓山。

【法鼓八式動禪推廣心得】

◎杜慧芬（新北市重慶國中教師）

勤練動禪 改變教學心態

我是一個容易緊張的人，當上教職，自覺福報很夠，迄今已教了三十年的書，這十來年中，我教的班級有體育班、有一年一換班導的，有從三年級才帶的，形形色色的學生，無奇不有，心理上對學生由排斥到悅納，到今天的感恩，整個心路歷程，直如飲水冷暖自知，究竟我是怎麼走過來的呢？

我先修了幾門心理學課，聽演講，寫心情日記，努力了一年，這一年，我用同理心探索學生的內心世界，用「我訊息」來傳達我的感受，得到的回饋雖然不夠豐富，但內心的空間加大，接納度也增廣，自然消融了不少負面的情緒。這對我自我價值的肯定無疑地向前邁進一大步。

後來因緣成熟，我皈依了佛門，成為法鼓山的一員，聖嚴師父倡導心靈

環保，希望我們從觀念和方法上淨化心靈，禪坐就是方法之一。

我學會了打坐，打坐改變了我的失眠，也改善了我因靜脈瘤腫脹的左腿；更難置信的，當我在最吵鬧的班級講課時，學生竟也沉靜了不少，講課不再是臺上臺下聲浪的激盪，就算不能雙向溝通，至少也可以使講的人講了，聽的人也聽到要聽的，彼此相安無事。

現在的自己已不像過去那樣衝動莽撞，處理事情起來比較省力，也容易見到效果，這都歸功禪坐的功能。禪坐前身心務必完全放鬆，十年來法鼓山積極推廣「法鼓八式動禪」，依據經驗，在操作時，如果練習者把心安住在身體的動作上，便可進一步體會到筋骨肌肉，從緊張到放鬆的過程，體會到身心合一的全身放鬆。如

果心有旁騖，東張西望，那也只是健身運動而已，無法體會到「清楚與放鬆」的禪修心法，殊為可惜。

「法鼓八式動禪」是替緊張忙碌的現代人量身訂做的，現代人從早忙到晚，多少都感受到生活的壓力，或來自於工作、或來自於學業、或來自於人際關係等等，過重的壓力未能紓解，容易使人陷入不快樂、鬱悶或緊張的情緒中，如果能透過「法鼓八式動禪」的動靜，放鬆緊繃的身心，在生活中加以活用，最後必能開發智慧，即使面對多重壓力，依然能活得比較愉快、自在。

當狀況現前時，您能否聽到自己身體的聲音，是緊張？還是放鬆？若能趁早勤練「法鼓八式動禪」，就是對自己最大的慈悲。



透過「法鼓八式動禪」的動靜，放鬆緊繃的身心，在生活中加以活用，最後必能開發智慧，即使面對多重壓力，依然能活得愉快、自在。（本刊資料）

心靈環保20週年系列報導

推廣大事記（三）

8 心靈環保博覽會 全民響應四環運動

（本刊資料）

二〇〇二年，法鼓山在全臺灣北、中、南、東各地接力舉辦「心靈環保全民博覽會」，將心靈環保累積的豐碩成果，具體呈現現在社會大眾面前。這場全國性的博覽會，融入地區資源與特色，結合環保布展、千人八式動禪、名人對談、祈福法會、皈依開光、心靈環保宣言簽署等活動，邀請中央機關首長、地方政府、媒體負責人、國內各大公益、環保團體、地方府、社團學校等共襄盛舉，每一場皆有數萬人次民眾參加，透過實際參與，讓大眾對心靈環保有更深入的認識，體會心靈環保是貼近生活、切實可行的觀念，也是超越宗教、族群，值得共同響應的全民運動。

（黃佳卿）



心靈環保全民博覽會是集合心靈、生活、自然、禮儀環保的完整展現，民眾藉由多元化、寓教於樂的活動體驗，調整自身的想法與行為，學習以感恩、惜福的態度對待萬物，從中體會身心的平安，也看到人間淨土的願景。在心靈環保全民博覽會凝聚的共識下，為後代子孫、整體環境留下希望，也達成心靈環保的教育功能，和文化使命。

7 禪修指引 廣泛接引大眾習禪

（本刊資料）

二〇〇〇年五月，為了將心靈環保落實生活中，並推廣系列而完整的禪法，法鼓山成立禪修推廣中心，推動「人人來打坐，家家有禪修，戶戶都禪修」的風氣，同時開始舉辦禪修指引、基礎禪訓班、戶外禪、禪一、禪二、禪三、禪七等各式禪修營。其中又以禪修指引的推廣最為普遍廣泛，課程針對沒有禪修經驗者，規畫出一套沒有任何宗教儀式、也沒有性別、年齡限制，短短兩個小時方便、易學的課程，包括禪修觀念、禪坐方法的介紹，以及練習如何放鬆身心、體驗呼吸，完全著重日常生活的應用。



二〇〇〇年六月開始正式對外授課，除了在農禪寺及各地方分院定期舉辦外，公司、學校團體也可以提出申請，不但各企業及公部門申請踴躍，在網路起飛的年代，也頗受新竹科學園區歡迎。實用、簡單的教導方法，符合現代人重視速簡的特性，使得禪修指引受到社會大眾熱烈回響，尤其是能根據個別需求「量身訂做」，幫助一般大眾在日常生活也能夠得到身心安定。

（張錦德）

梁皇寶懺



清明報恩暨建寶雲寺
台中分院（寶雲寺）

法會日期 2012年3月31日至4月7日（週六~週六）
法會地點 逢甲大學體育館（請由西安街進場）
報名請洽 法鼓山台中分院（寶雲寺）或全台各分寺、辦事處、共修處
電話 04-2255-0665
傳真 04-2255-0763
網址 http://taichung.ddm.org.tw/

法鼓山 法鼓山信行寺

台東四日 禪悅營

2012/5/10(四)
2012/5/13(日)

結合藝術與休閒，從台東的自然山水
放鬆的眼境中，學習用禪修方法
安心與自己對話

網路報名(額滿為止)
報名網址: <http://taidong.ddm.org.tw/>
電話: (089)225-199#9/知各處【亦歡迎團體預約報名三天一夜身心修行與休閒之活動】