

法鼓佛教學院5週年 邁向頂尖

副總統蕭萬長蒞臨祝賀 肯定法鼓山興學弘法 校長惠敏法師以「五世其昌」期許學校發展昌盛

【黃佳卿／金山報導】「別開特色、邁向頂尖！」四月八日到十四日，法鼓佛教學院擴大舉辦五週年校慶，結合心靈環保、禪修及人文藝術，分別在法鼓山園區、臺大醫院金山分院舉行校慶週活動。副總統蕭萬長、教育部政務次長林聰明、臺大醫院金山分院院長黃勝堅、桃園創新技術學院校長王春源等貴賓，都蒞臨八日上午的開幕典禮，分享佛教學院成長與茁壯的喜悅。

二〇一一年底，兩校董事會決議，以法鼓佛教學院為主體，增設法鼓人文社會學院四個學位學程，朝申請更名「法鼓大學」邁進，以一集中資源、發揮所長，承先啟後、開創歷史，而佛教學院今年不僅首度招收博士生，並將成立語言翻譯中心、國際交流中心，推展佛學研究的深度與廣度。開幕典禮上，校長惠敏法師因此以「五世其昌」祝福學校發展昌盛，期許成為華人地區第一所以佛教學院為主體的大學。

方丈和尚果東法師致詞表示，佛教學院成立五年來，在佛法生活化、佛學人性化、佛教人間化的實踐上，已開展出法鼓山大學教育的里程，現在正是承先啟後的轉捩點。

應邀致詞的副總統蕭萬長表示，一向認同聖嚴師父以辦教育的方式發揚佛法精神，服務公職滿五十年，即將卸任的他，許諾退休後回到法鼓山擔任義工，繼續服務社會，獲得現場如雷掌聲。

開幕典禮後，由師生共同籌畫的校慶活動接續展開，首先登場的「春日幸福茶會」，緣起於果鏡法師開設的「禪學專題研習」課程，由學生擔任茶主人，邀請貴賓接受感恩奉茶，在茶禮體驗中，收攝平日忙碌的身心。而惠敏法師的藝術家友人張春發，邀集各地茶藝、陶藝、紙藝、曲藝、書藝等藝術家，展演一場百花齊放的藝術饗宴，展現中國文人的生活美學，佛教學院學生與活動贊助團體，也共同獻上歌舞與樂曲。

維持校慶傳統，四月九日當天，全校師生前往金山中角沙灘淨灘，並為水陸眾生祈福迴向，落實尊重萬物、愛護大自然的「四環」精神；十日起陸續進行桌球運動競賽、梵、巴、藏、中、閩等五種語言的朗誦與歌曲競賽，十四日並在金山分院展出推廣中心禪韻國畫班的作品，藉由種種活動，為淨化人心、淨化社會盡一分努力。



▲蕭萬長副總統蒞臨法鼓佛教學院五週年校慶典禮，肯定法鼓山以興辦教育的方式弘揚佛法。（李東陽攝）

對談公門好行善

方丈和尚 移民署長



【許翠谷／臺北報導】「出境是出離煩惱境，入境是入慈悲門！」四月十八日上午，方丈和尚果東法師受邀至內政部入出國及移民署，與署長謝立功展開對談，分別從職場、族群等多元面向，與現場一百多位移民署同仁分享正面解讀、逆向思考的佛法心要。

謝署長首先談到，移民署長期扮演臺灣對外的窗口，協助新移民融入臺灣社會，輔導就業、關懷新移民家庭都是重要職務，尤其移民署自警政署獨立出來後，同仁面臨警政與文職角色的轉型，如何在兼顧各項業務之際，還能樂在工作，成為一大挑戰。

「幫浦把水從樓下打到樓上，這是壓力還是助力？」方丈和尚的一席回應，引起現場熱烈討論，方丈和尚接著指出，世間每一個現象都是開啓慈悲與智慧的契機，面對逆境時，應「少一些患得患失，多一些精進努力；少一些恐懼憂慮，多一些宏願智慧；少一些爭我奪，多一些慈悲謙讓；少一些是非猜疑，多一些互助互諒」，自然可以轉化壓力成為助力。

「其實公門不單指公務人員，只要涉及大眾的利益就是在公門之中。」方丈和尚進一步延伸職場倫理的內涵說明，如果我們能將辦公室的同仁視為家人，職場進修修場域當做校園，同事既是家人也是同學，因此在扮演好自己角色的同時，便完成了安心、安身、安家、安業的工作。

講座最後，移民署同仁把握機會提問，包括如何處理辦公室的人我是非、面對大環境變動如何自處、如何將平凡的工作做到不平凡、佛教對素食的看法等等，方丈和尚幽默親切的回應，讓現場掌聲不斷。

當天稍早，傳燈院常願法師也到場帶領大眾體驗動禪心法，透過簡單的肢體運動，體驗身心清楚放鬆的感覺，為移民署繁忙緊湊的工作氛圍注入一股清涼。

▲方丈和尚與移民署長謝立功（右）對談，勉勵移民同仁用正面的態度面對順逆境，自然可以轉化壓力為助力。（許朝益攝）

一行禪師大弟子法印法師來訪

【本刊訊】去年（二〇一一年）四月，聖嚴師父與一行禪師的墨寶在法鼓山園區舉行聯展，延請兩位大師的弘法道情。三月二十八日上午，一行禪師大弟子法印法師帶著禪師的德文墨寶「喫茶去」和親筆信函，在梅村香港道場住持法欽法師、香港理工大學法鼓山區、邀請方丈和尚果東法師出席八月下旬在德國創建的一歐洲佛教應用學院（EUBA）啟用典禮，並提議促成兩位大師的墨寶在歐洲聯展，與歐洲人士分享佛教的生活智慧。

法印法師曾於一九九七年，隨一行禪師到紐約東初禪寺拜會聖嚴師父，對於師父以近代中國第一位博士比丘身分，創建法鼓山的願心願力，印象深刻。法印法師表示，法鼓山創建僧團、培養四眾人才，法鼓山經驗，非常值得學習，因此在德國新道場「歐洲佛教應用學院」啟用之前，特地前來法鼓山參訪。

方丈和尚以「心靈環保」的

理念，分享法鼓山建設人間淨土的大學教育為基礎，並以大學院教育來推動淨化人心的大普及教育，以及關懷人間的大關懷教育。同時，方丈和尚也分享聖嚴師父對推動高階佛教教育的提醒，不是為了研究而研究，而是秉持「實用為先，利他為重」，讓精深的佛法，能夠為現代社會所用。

【張錦德／臺北報導】「健康、平安、快樂就是最大的幸福。」透過廣播麥克風，副總統蕭萬長一字一句道出自己的幸福之道。由法鼓山人文社會基金會、教育廣播電臺共同製播的「幸福密碼」節目，四月十三日進行第二季錄製作業，由資深媒體人陳月卿接力主持，邀請蕭副總統暢談幸福。

一個小時節目分別就退休生活、臺灣經濟、政府公職、身體健康及高雄桃源居民入住樂樂段永久屋區勤和部落、經多次協調，部分部落族人同意遷往樂樂段安居，由法鼓山援建二十戶永久屋。

果東法師致詞時表示，在四二二世界地球日前一天舉行入階，格外具有意義，正好提醒大眾對環境保護及和諧的重視。他更以「樂樂二字，祝福部落居民能平安、快樂、幸福地在此落地生根、世代綿延。」

1400位民眾 法鼓山上皈依三寶



四月十五日下午，法鼓山園區舉行新禧皈依大典，由方丈和尚果東法師親授三皈依，共有近一千四百位民眾皈依三寶。方丈和尚開示時表示，眾生皆有清淨的佛性，只因業力煩惱、妄想執著，而阻斷了成佛的種子。而我們修習佛法，就是要學習佛陀的智慧與慈悲，轉化無明煩惱，還給自己一顆清淨的心。

當天有十一位外籍人士報名皈依，其中一位遠從澳洲前來。新禧皈依大典中，最年長的是八十七歲的周馬修華，因感念聖嚴師父弘揚正信佛法的悲願，在女兒的陪伴下皈依三寶。而一對富貴夫妻因去年陪同子女皈依，感受莊嚴殊勝的氣氛，因此兩人一同報名本屆的皈依典禮，期許自己成為正信的三寶弟子，落實心靈環保的理念。

（文／張錦德、圖／許朝益）

法鼓山
Pharma Drum Monthly
真大吉
至歲
真大吉
至歲
非經本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

佛教與心靈環保
從佛學的角度來談心靈環保，便是基於離卻貪、嗔、癡、慢、疑等的煩惱心，站在開發智慧心及增長慈悲心的立場，面對我們所處的環境。有了智慧心，便能使自己的身心，經常處於健康、快樂、平安的狀態；有了慈悲心，便能使他人也獲得健康、快樂、平安的身心。

摘錄自《從東亞思想談現代人的心靈環保》

【新聞簡訊】
《法鼓全集》數位隨身版上線
即日起，全套一百多本《法鼓全集》也可用智慧型手機飽覽無遺。使用電信3G或無線網路上網，在App Store或Play商店搜尋「法鼓全集」，就可點選閱讀。《法鼓全集》數位隨身版的使用方式類似電子書，字體大小可由手機附掛程式更改，也可以將聖嚴師父的文章傳送到推特（Twitter），與更多人連結分享。歡迎讀者隨時上網閱讀師父著作，用佛法補充心靈能量。（編輯室）

方丈和尚出席師大附中校慶
國立師大附中今年逢創校65週年，擴大舉行校慶活動，4月3日，方丈和尚果東法師應邀以傑出校友身分，為迷你馬拉松賽事擔任開羅嘉賓，並在4月14日的校慶大會中，與行政院長陳冲、國民黨榮譽主席吳伯雄、中央選委會主任委員張博雅等多位校友一同祝賀附中校慶。

畢業37年首度返校的方丈和尚，感恩當年師長的教導，從來只有鼓勵，不給壓力，活潑開朗的校風，培養無數優秀人才。（編輯室）

街頭禪堂
5/13
萬禪修
身在哪裡，心在哪裡
清楚放鬆，全身放鬆

第一式：扭腰甩手
第二式：頭部運動
第三式：腰部運動
第四式：擊天觸地
第五式：甩手屈膝
第六式：轉腰畫圈
第七式：膝部運動
第八式：左右伸展

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）
● 臺北市政府前廣場（09：00-12：00）
● 國父紀念館前廣場（09：00-15：00）
活動詳情：請上法鼓山禪修中心網站 <http://chan.ddm.org.tw> 查詢

達賴喇嘛基金會訪佛教學院 交流辦學經驗

惠敏法師、果光法師分享大專院教育規畫 方丈和尚勉勵克服興學困境弘揚正法



▲智慧光佛學研究會會長
忠仁波切(右三)、
達賴喇嘛基金會陳明如
(前排左二)等一行
來訪佛教學院,由
方丈和尚(前排右
二)、惠敏法師(前
排右一)等分享法
鼓山大學院教育規
畫,交流辦學經驗。
(本刊資料)

【本刊訊】四月十六日上午,智慧光佛學研究會住持會長忠仁波切、達賴喇嘛西藏宗教基金會副總裁委員陳明如一行,前往法鼓山園區參訪,希望學習觀摩法鼓佛教學院將宗教修學納入臺灣高等教育體系,與辦學經驗,做為該基金會在臺灣興辦佛教學院的參考。方丈和尚果東法師特別請佛教學院院長惠敏法師、僧伽大學副院長果光法師陪同,分享法鼓山大學院教育整體推動的經驗。

陳明如表示,現階段有許多藏傳道場來臺推廣藏傳佛教,但由於缺乏系統整合,師資也有所不足,因此正在臺灣籌備成立一個完整的藏傳佛教三學研究學院,協助有心學習藏傳佛教的民眾認識正法。

惠敏法師表示,站在佛教教育研究、交流的角度,欣見佛教三學研究學院的籌備成立,可以帶給臺灣佛教教育更多元的開放性。惠敏法師向來訪嘉賓介紹,法鼓佛教學院承繼中華佛學研究所自一九八一年招生以來的辦學基礎,於二〇〇七年成為臺灣第一所納入高等教育體系的宗教研究學院,並持續向下扎根,二〇〇八年設置學士班,今年(二〇一二年)開始招收碩士班等歷程,同時說明佛教學院的課程架構、師資規畫以及與學立案申請等教育行政流程。

方丈和尚指出,法鼓山的大專院教育,從中華佛研所到法鼓佛教學院獲教育部認可,可授予正式學位,乃至僧伽大學的僧伽教育及籌備中的法鼓大學,均是宗教推廣大學院教育最好的實例。雖然興學過程難免遇上困境阻力,但因緣轉折很微妙,每個過程都有契機存在,因此法鼓山一直秉持聖師教示所開示的「有信仰就有願力」,以積極態度隨緣努力,等待因緣成熟,方丈和尚以此鼓勵來訪嘉賓,以弘揚正法為依歸,以願力克服興學過程的種種阻力。

分享交流後,倉忠仁波切一行前往大殿、圖書館、開山紀念館與祈願觀音殿參觀,進一步了解法鼓山園區的軟、硬體設施規畫,從中汲取更多辦學的經驗與智慧。

【法鼓書齋】

《人生》雜誌345期5月號

叛逆中年——

楊蓓談第二青春期

中年,身心再一次經歷大轉變,你準備好了嗎?社會工作學者楊蓓形容中年是「人生第二個青春期」,提出中年五大必修心靈學分——改變、安頓、豁達、統整、引導大眾發現中年最珍貴的禮物,活出不一樣的叛逆中年!還有李建復、邱常楚、駱以軍、梁郁倫等人的中年分享。

八十三歲的泰山集團總裁詹仁道,一生都在向善知識學習,然而他發現人更需要心靈導師,「人生行旅」介紹他經過七年的探尋,終於找到一輩子一定要皈依的師父。「數位弘法」介紹學佛APP,現代人心靈成長的小幫手。「華嚴情境美學」最終回,善財童子參訪善知識之旅,最終完成圓滿的生命境界。(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



【許聚谷/金山報導】重症患者心跳停止時,要不要急救?如果搶救之後病患可能變成植物人,生死一瞬間如何選擇?怎麼做才能讓病人善終、家屬安心?四月十二日下午,臺大醫院金山分院院長黃勝堅受邀至法鼓山園區,與僧伽大學師生分享醫病關係中最困難難解的一門課——從現代醫學看生死:如何預防病人與家屬受苦。

「醫療科技雖然能救命,但多數的結果只是延長心跳停止的時間,唯有家屬放下、醫生放手,病人才能好走。」二十多年接觸神經重症患方的經歷,黃院長經常看著醫病雙方在救與不救之間拉扯、掙扎,結果對病人和家屬都不好,「病人不是器官、數據的集合體,醫生也不應只是醫生,還要顧死。」醫療的局限讓黃勝堅反思生命的尊嚴,積極投入臨終照護與悲傷輔導的工作。

黃勝堅 僧大分享善終關懷

「死亡的時候,每個人的心電圖都是一條線,但每個死亡所傳達的訊息都不一樣。」陪伴無數家庭走過生命的關鍵時刻,黃勝堅認為醫療團隊應善盡傾聽、尊重、陪伴的角色,而每個人也應在自己能做到的時候做好安排,例如預先簽署DNR意願書(Do Not Resuscitate,不施予心肺復甦),「做好準備,無常到來時才能善終,才有機會向家人道愛、道謝、道歉、道別。」

一反生死議題的刻板嚴肅,演講中黃勝堅以感性幽默的口吻,分享了許多至情至性的真實遭遇,除了藉此釐清簽署DNR不是建立臨終前的防護計畫,而非自毀聲明書之外,也一一探討器官捐贈、無效醫療、安寧緩和醫療條例二度修法等議題中常見的兩難困境。



「醫生不應只是醫生,還要顧死。」臺大醫院金山分院院長黃勝堅與僧伽大學師生分享如何做好善終關懷。
(法鼓山僧大提供)



▲在惠敏法師主持下,四位在日本學界研究經驗豐富的學者,分別就研究領域的中日學術交流提出分享,為佛教學院師生提供不一樣的視野。

中華佛研所舉行座談會 從日本學界看漢傳佛教研究趨勢

【張錦德/金山報導】由中華佛研所主辦的「日本學界看漢傳佛教研究的新趨勢」座談會,三月二十二日上午在法鼓山園區教育行政大樓階梯教室舉行。當天的座談會由法鼓佛教學院院長惠敏法師主持,邀請日本駒澤大學講師林鳴宇、郡山女子大學教授何燕生、武藏野大學教授陳繼東以及正在東京大學客座研究的中央研究院中國文哲所研究員廖肇亨等學者與談。

四位學者雖分別來自大陸與臺灣,但都曾在日本求學並在各大學授課,透過他們在日本研究的專長領域及觀察,分別就宋代天臺、日本禪宗、明清

佛教、晚清佛教的中日學術交流進行對話,提供佛教學院師生不一樣的視野。本身是日曹洞宗僧侶的林鳴宇,為大眾介紹京都泉湧寺仍保有宋代以後所遺失的天臺儀法,例如《金光明懺》、《彌陀懺法》等,只可惜因為宋代古音的關係,只能做為寺院僧侶的修行,無法開放給大眾修行。何燕生教授則透過日本曹洞宗始祖道元禪師的傳記,回溯八百年前禪師留學中國時,禪宗已是「臨濟天下」的情況。

有別於其他學者著重於梵語、德語研究佛學,本身是中文系背景的廖肇亨教授,反而勉勵學生掌握華語詮釋漢傳佛

教的話語權。陳繼東教授則以較被人忽視的晚清佛教,提醒大眾近代佛教乃是承先啟後,開創現代佛教的關鍵。曾在日本仙台市居住長達十五年的何燕生教授,也在開放討論時間分享自己去年(二〇一一年)所歷經的三一一大地震。當時他距離福島縣只有五十八公里,地震當天黑天一片,只能跟其他居民躲到山上的寺院。「手機、電腦……人類所創造的現代文明在大自然災害中,完全用不上力,在當下你真正體會什麼是無私奉獻的心,以及念佛的實用。」這席話引起臺下熱烈的掌聲。

【教育文化看板】

法鼓佛教學院夏季班推廣課程

| 課程名稱 | 教師 | 開課日期 | 地點 |
|--------------|-----|---------|--------|
| 禪柔輕安瑜伽 | 簡淑華 | 6/11(一) | 法鼓德貴學苑 |
| 禪柔正念瑜伽 | 簡淑華 | 6/14(四) | 法鼓德貴學苑 |
| 一問一智慧導讀 | 楊郁文 | 6/17(日) | 慧日講堂 |
| 天臺摩訶止觀(1) | 釋智謨 | 6/18(一) | 法鼓德貴學苑 |
| 《大般涅槃經》導讀 | 鄭振煌 | 6/18(一) | 愛群教室 |
| 佛學德文(1) | 林純瑜 | 6/18(一) | 愛群教室 |
| 《法華經》要義(1) | 藍吉富 | 6/19(二) | 法鼓德貴學苑 |
| 現代藏語 | 曾德明 | 6/19(二) | 法鼓德貴學苑 |
| 《大乘密嚴經》導讀(2) | 劉嘉誠 | 6/19(二) | 愛群教室 |
| 經中之王《華嚴經》 | 曹郁美 | 6/19(二) | 愛群教室 |
| 巴利文法及經典研讀 | 許洋主 | 6/20(三) | 法鼓德貴學苑 |
| 三論玄義導讀 | 陳世賢 | 6/20(三) | 法鼓德貴學苑 |
| 歐美西藏學研究概況 | 林純瑜 | 6/20(三) | 愛群教室 |

【課程詳情】請上網查詢 <http://ddbttw.blogspot.com>
【線上報名】http://140.134.134.243/ddb_pes/
【洽詢電話】(02) 2773-1264

找到生命的踏實感

◎林演心

【生命自覺營心得】
自覺營中,這樣的出家生活,這樣的生活環境,時時刻刻讓我們的心無所攀緣,時時刻刻可以覺察到自己的心原來是這樣:生活中除了和大眾一起的時間,剩下自己的一、二個小時,都拿來拜佛和打坐。突然一個很強烈的念頭閃過:「我想修行,我想要繼續這樣的生活,我想在修行這條路上更深入。」這時心中出現莫名的踏實感,終於了解為什麼法師講出家因緣時,常常出現「心裡面會有一種踏實感」這句話。

我體驗到了,也更堅定心願和人生方向,即使在面對所有世俗的環境,也不會動搖這個想修行的願心和道心。

自覺營的日子,每一天都是既充實又感動,心裡第一次有這樣的感覺:「這樣的生活,這樣的路是我未來所要的。」每次聽法師講自己的出家因緣時,都會聽到法師的話:「心裡面會有一種踏實感,感覺之前自己都不知道在做什麼,只有那時候才覺得自己是真正的活著。」

自覺營前幾天,因為自己的習性,常常看不慣他人的一些小事情。看到自己這些念頭生起、滅掉,一次又一次地地生起滅掉。到底這些念頭從哪裡來?我看不過這些念頭的來處和去處,但是它卻一次又一次地出現。

幸好自己學過禪修方法,對於這些念頭,生起,不管他;滅了,不管他,只知道自己在要專心做什麼事情;尤其是拜佛的時候,這些看不慣的念頭又再生起,加上小時候種種事情的念頭生起,還有上山前處理事情的情緒冒出來,好像一波未平,一波又起,我卻還是在拜佛。

倒數第三天,心裡感覺到莫名的安定,似乎對那些本來看不慣的事情,內心不會再起念去分別,當下看到就只是看到,沒有其他念頭,感覺自己似乎可以以更專注。

記得果東法師開示時提到,「有一次聽法師說法,突然有一股很幸福的感覺,覺得自己能聽聞佛法、修學佛法,穿著僧服聽法,是一件非常非常幸福的事情。」

漢傳佛教宗教師的搖籃

2012法鼓山僧伽大學招生

【考試日期/筆試 6/15(五) 面試 6/16(六)】

法鼓山僧伽大學
聯絡方式 | 電話: 02-2498-7171 轉2351 | 法鼓山僧伽大學教務處註冊組
網址: <http://sangha.ddm.org.tw> 電子郵件: seba@ddm1.org.tw

第四屆聖嚴思想國際學術研討會

聖嚴法師與當代漢傳佛教的回顧與前瞻

2012年6月1日(五)~4日(一)

台灣大學集思國際會議廳 台北市羅斯福路四段85號B1
研討主題: 2012年6月1、2日 法鼓山信眾論壇 / 2012年6月3、4日 國際學術研討會

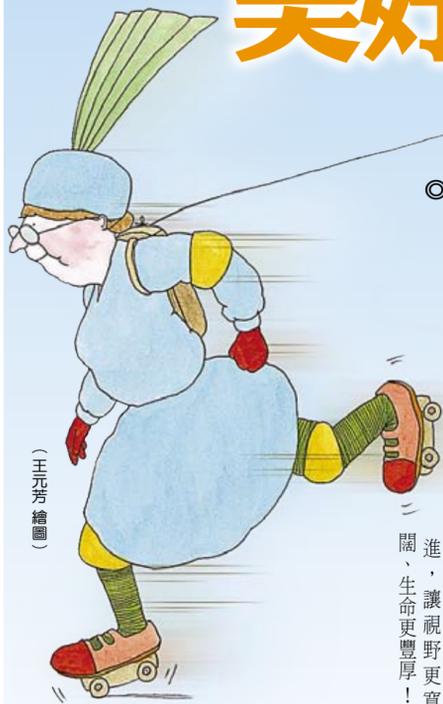
報名方式
網址: <http://www.shengyen.org.tw/>
電話: (02)2397-9300 分機16
傳真: (02)2393-5610
備註: 請洽法鼓山各分院道場

美好晚年

聽不懂孫子口中的「愛瘋」和「飛鼠不可」？退休之後，生活圈變小了？來來來，本期邀請銀髮族加入法鼓長青班的行列，輕鬆跟上時代脈絡，歡喜領受人生的金色年代。

長青班繽紛登場！

◎許翠谷



(王元芳繪)

「這」個好，不用換老花眼鏡就可以看得一清二楚！「不打」 Buddha、「不打」 Buddha，佛菩薩很慈悲不打人囉。」四月二十四日上午，北投雲來寺「法鼓長青班」的課堂上，七十多位來自各地的老菩薩正開心地翻閱超大字體的課誦本，而十分鐘的「跟著佛陀學英文」，透過諧音記憶、圖像和趣味遊戲，聽老菩薩開口說起ABC，自信不含糊，老菩薩的世界彷彿變開了。

長青班是普化中心首度為六十歲以上的民眾量身打造的專屬課程，從動禪保健、語言學習、新知分享、肢體展現到戶外踏青一應俱全，內容多元且創意十足。例如：揉合生活與禪趣的禪藝課程，烹飪、拼布、小品盆栽通通有，學員除了展現不凡手藝，也相互激盪腦力、分享創意。此外，還有各類講座，介紹人文、醫學、科技新知，也將廣邀各界人士分享活出精彩人生的祕訣。

「希望大家把這裡當做第二個家，常常回來分享交流。」開學典禮上，普化中心副都監果毅法師鼓勵老菩薩多走出動，而親近道場不但可以認識新朋友、當義工，還有佛菩薩照顧，是修福修慧的好地方。學員當中有夫妻檔攜手而來，也有首度接觸佛法的民眾，雖然彼此不相識，但話匣子一打開，就像多年的好友天南地北侃侃而談。

「長青班正是這樣一個豐收、快樂分享、再學習、再向前的園地。」果毅法師表示，隨著年齡增長，銀髮族在體能上也許逐漸走下坡，但許多生命體驗正慢慢累積整合，如同一顆飽滿的稻穗，有許多值得分享的人生歷練，因此規畫課程之初，便期待長青班除了可以學習新知、活化思維，也能成為銀髮族重新與社會連結、互動關懷的起點。

「長青劇場」來說，除了引導老菩薩在歌唱、肢體律動中舒放身心，課後也將邀請學員，到聖嚴書院福田班或法鼓山體系的活動中展演，一方面透過舞臺交流學習成果，同時也能拓展生活活圈，提高學員的社會參與度。

法鼓長青班每次上課三小時，採隔週上課，以八堂課為一梯次，每梯次最後一堂課為戶外教學。有別於階段性的課程或講座，長青班沒有結業式，是「活到老、學到老」的終身學習，未來普化中心也將接受各地分院、辦事處申請，走入社區開課，讓各地民眾參與課程更便利。

聖嚴師父曾說：「老年是人生的黃金時代，老年是人生的豐收季節。」歡迎六十歲以上的老菩薩一起加入長青班，隨著時代的腳步前進，讓視野更寬闊，生命更豐厚！



◎許翠谷

傅讌翔 熱情舞動「心」人生

雲來寺「快樂學佛人」的課堂上傳來陣陣掌聲，一個年輕人正熱切地分享學佛心得，儘管腳上綁著支架，他的熱情絲毫未被鐵架所束縛，他是舞蹈老師傅讌翔。從街舞、瑜伽、太極拳、舞蹈治療到編寫教材，樣樣難不倒他，眼看著事業正邁向巔峰之際，一年前的一場意外卻將他一把推進了人生谷底。

「醫生告訴我：你甯願再跳舞了！」歷經三次膝關節手術，仍無法挽回放棄跳動的雙腳，而肇事者的閃躲逃避，加上婚告吹，讓傅讌翔成天在憤怒、焦慮、困惑中打轉。回想那段日子，傅讌翔稱自己就像歌德筆下的浮士德，遊走在天使與魔鬼之間，直到去年底接觸初級禪訓班之後，才逐漸看清問題的癥結。

「打坐幫助我回到當下，看見自己一直帶著怨恨在過日子。」在這之前，傅讌翔堅持非回去跳舞不可，急著找工作、打官司反而疏於復健，結果連上下樓梯都成了問題，後來在法師的引導和聖嚴師父的著作中，恍然體悟到禪的精神，是不懊悔過去也不擔心未來，當下該做什麼就說什麼，才甘於在返醫院做復健。

而禪修鍊心，也讓傅讌翔對身不由己有了一番新體會，例如第一次練習八式動禪時，扭腰、甩手、屈膝這些簡單的動作，對他來說簡直比登天還難，不過轉念一想：「身體總會有敗壞的一天，唯一可以掌握的是自己的心。」

「但我真的放得下嗎？」記得「快樂學佛人」課後，法師交給大眾「四它」心靈處方籤，傅讌翔不禁閉門自問：「放下真的很難，不過身體已經受傷了，我不想讓心也跟著受傷。」如今傅讌翔不僅撤銷法律訴訟，也放下對舞蹈生涯的堅持，還將部落格更名為「一膝遊記」，和網友分享自己因膝傷接觸佛法、轉化心念的歷程。

儘管學步維艱，傅讌翔的每一步卻愈走愈泰然：「我想，接下來的人生不只是重新開始，還要從心開始，相信未來會變得很寬廣！」

參訪行 每一步都感恩！

二月二十五日清晨，福田班一〇〇一三雲集班學員在召集人果毅法師、班導師常運法師帶領下，展開兩天一夜的法鼓山尋根訪勝之旅。一些首次造訪總本山、對山上的一切充滿了熱切的期待。當遊覽車經過山後山後，終於正式踏入法鼓山了。園區大樹林立、曲徑通幽，處處展現「本來面目」的原始風貌，透顯與大自然和平共處的用心。

聆聽法鼓山的建築理念介紹時，了解所有硬體建築都是經聖嚴師父用心學畫，能安心、長久使用的。光是地基就費時三年，還有牆上的磁磚，一般磁磚在潮濕的環境下，易剝落滲水，師父將日本進口的磁磚，經數月泡水試驗，並改良至滑又透水性佳的材質來鋪設。一位師兄感動地說：「走在上面，真是步步蓮花，而且每一步都是感恩！」

有的學員來過山上無數次，在祈願觀音殿參加大悲懺法會，卻是頭一回。置身其中，讓人十分攝心，然後是一種感動，自己何其有幸，能匍匐在大悲尊前，蒙受菩薩的關愛護念。內心一種激昂、感恩的至情，隨著梵唄的音聲進入虔誠的新境，持誦與懺悔，太殊勝了！

在開山紀念館內，再次瞻仰師父一生的重要行履，感觸特深。尤其是美濃閉關，關房門口對聯：「入聖法門經為路，莊嚴心地戒為師。」師父閱覽無數經藏，非為個人解脫，而是求知與境界上的精進與昇昇，為日後弘法利生奠定基礎。還有師父在日本以鋼筆書寫的博士論文，字跡工整、安穩、祥和、恭謹之際，感覺字字都在放光，都在宣講微妙的法音。

此次參訪，山上仍下著雨，很多戶外景點，都蘊含深刻法義，若不能從容、細心地體會就太可惜了。歡迎大家常回來，體驗不一樣的法鼓山！

聖嚴書院 福田班 最完整、最有系統的義工基礎課程

2012上半年新班

5/27 香港班 6/30 花蓮班

招生中

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
 報名日期：即日起，至額滿為止
 電話諮詢：花蓮班 (038) 342-758
 香港班 852-2865-3110

訂下實踐推廣的約定

◎普化中心

四月七日至八日，全臺各地七十二位菩薩齊聚一堂，在法鼓德寶學苑參加「二〇一二年讀書會帶領人培訓基礎課程」，利用假期精進用功，承擔起推廣心靈環保讀書會的使命，讓人讚佩不已！

普化中心以培育帶領人種子為前提，安排三天基礎課程，讓有志推動心靈環保讀書會、心靈環保讀書會的理念，並學習讀書會帶領技巧與閱讀的指南。

第一階段課程為期兩天，第一天由普化中心常用法師說明一師父眼中的心靈環保讀書會，讓大家了解心靈環保讀書會與其他讀書會的差別，期勉大家「讀懂一句、受用一生」，不僅讀「書」也要讀「人」。王怡然老師則點出「讀書會的意涵」，讓學員深入了解為什麼要參加讀書會，共學與共讀的重要性，以及帶領人的職責與涵養。下午示範「四層次提問」的帶領技巧，將方法巧妙應用在帶領中，學員們興味盎然。

第二天，普化中心副都監果毅法師親自介紹《法鼓全集》，將聖嚴師父的著作分門別類，整理出必讀與推薦書目，讓大家十分受用。文山區晨光讀書會帶

領人張麗姬分享「書與人的故事」時，特別強調讀書會中「關懷」的重要性。實務演練中，兩位學員模擬擔任帶領人，學員則充當讀書會成員，王老師將過程中看到的問題交叉引導提問。第一階段課程裡，學員們不但學到「方法」，並訂下「實踐」的時間、地點，課後將分別回到地區實地演練，落實課程所學。

回響與分享

◎張心綺

家裡請購的聖嚴師父著作作不下三十本，內容雖然都看得懂，但閱讀後的感動，往往維持一兩天就忘了，更別說是在日常生活中運用。有因緣參加了兩天的讀書會帶領人基礎培訓課程，最大的收穫是學到王怡然老師教導的「四層次提問方式」，並實際演練《找回自己》一書中〈執著和固執〉這篇文章。

生活中，我們常不清楚「固執」與「執著」的差別。某些事情上，我們是為了團體利益而擇善固執，還是

固執？還是執著？

其實藉利益他人之名，固執已見而不自覺？

運用「四層次提問方式」，讓我更了解執著和固執的差別，將文章中提到的定義與生活中的事例連結，更能了解師父所說的方法，並進一步將佛法運用在生活中。同組的菩薩們非常歡喜，立刻約定了練習及觀摩時間，各自練習主題，期待五月二十六日最後一天的成果分享。



加讀書會帶領人培訓的菩薩們歡喜相約演練帶領技巧，期待五月二十六日最後一天的成果分享。(普化中心提供)

法鼓講堂五月課程 | 〈普門品〉尋聲救苦觀世音

- 講師：果毅法師（法鼓山僧大教師）
- 時間：5月9、16、23、30日（每週三晚上7:00-9:00）
- 課程簡介：〈普門品〉是《法華經》中流通最廣的一品。觀世音菩薩以無量化身，救濟苦難、度脫眾生的形象，不只深入人心，更是菩薩行者的最佳楷模。為利益、安樂一切眾生，觀世音菩薩無處不在，有求必應。只有全然放下自己的身段與立場，以不捨眾生的大悲心，才能做到如此毫無條件的不離不棄。讓我們一起來學習觀世音菩薩的普門示現，在現實生活中，提昇自己，利益他人。

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

學佛的第一課 2012即將開班

- 雲來班 5/5 開課 (02)2893-9966 #6659
- 基隆班 7/6 開課 (02)2426-1677
- 台南班 7/8 開課 (06)220-6329
- 安和班 7/14 開課 (02)2778-5007 #156
- 台東班 7/22 開課 (089)225-199

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

萬人禪修把禪帶進生活



法

鼓山舉辦萬人禪修，希望將禪法的安定力量帶上街頭，影響他人，淨化世界。
(禪修中心提供)



編按

五月十三日萬人禪修活動即將到來，您開始做前行功課了嗎？本期分享萬人禪修的精神與意義，讓我們開始在生活中運用動禪心法，洗滌身心，成為一顆顆禪修種子，將禪法帶給我們的安心力量帶進生活中，影響他人，淨化世界。 ◎禪修中心

清淨放鬆 面對生活

今年適逢「心靈環保二十週年」暨推廣「法鼓八式動禪十週年」，法鼓山將於五月十三日舉行「萬人禪修」活動，除了凝聚內部共識，也藉由此機會，提供社會大眾禪修資源，並推廣介紹禪修在日常生活運用方法。為響應環保，法鼓山鼓勵參加「萬人禪修」的民眾搭乘大眾交通工具，並以少說話、少人力、少污染為指導原則。這些原則是要讓大眾體驗，日常生活中，有很多話可以不必說；有些東西不需要擁有；有些污染可以避免。學習在喧囂的人群中，和自己相處，找到每個人自己心中的道場；學習「需要的不多，想要的太多」；而搭乘大眾交通工具，則可以減少污染、節省能源。

禪法安心帶上街頭

每一位「萬人禪修」的參與者，無論在行走、坐車、上廁所、等待時，如果都能將方法緊繫地繫在心上，每個人就會像是一顆顆禪修種子，即便身處在街上、捷運站、廣場中，都能將禪法帶給我們的安心，帶上街頭，影響他人，這也是佛法生活化的實踐。

運

用動禪心法：「身在哪裡，心在哪裡。清楚放鬆，全身放鬆」，讓人在行住坐臥、動靜語默中，都能夠清清楚楚，身心放鬆。
(李東陽攝)

萬人禪修Q&A

- Q: 參加萬人禪修之前，我要做什麼功課嗎？
A: 從報名開始，就要在日常生活練習「十六字箴言」，任何時間、任何地點都可以練習。
- Q: 身在哪裡，心在哪裡，任何時候，手、腳、頸、腰等局部或全身的動作，清楚知道這些動作。
A: 清楚放鬆，全身放鬆；知道身體的感覺，用最小的力量做動作，把緊的肌肉放掉，就能體驗放鬆的感覺。
- Q: 平常自己怎麼練習心法？
A: 可練習的方法包括：
· 八式動禪：可以每天練習。
· 走路禪：任何走路的時候，都可以使用。清楚走路的動作、放鬆的感覺。
· 立禪：等人、等公車或搭捷運時，都可以使用。站的時候，兩手自然下垂，膝蓋放鬆，手指輕扣，重心往下放。
- Q: 五月十三日當天我要穿什麼？帶什麼？
A: 禪修的精神是由繁化簡，身、心愈簡單愈好，當天只要穿著禪T、深色長褲、包鞋，攜帶悠遊卡、水杯就好。



般若禪坐會關懷之旅 凝聚·分享 禪坐共修再提昇

傳燈院今年成立「般若禪坐會本部」，從二月中旬展開地區禪坐共修關懷之旅，由傳燈院院長常源法師、禪坐會輔導法師常願法師、常超法師、禪坐會會長陳飛龍等接力前往各辦事處、共修處關懷禪坐，至四月二十日，已關懷二十七個共修地點。法師們除了帶領共修、講解心法，也提供培訓資源，更把握機會宣講「萬人禪修」活動的精神，邀請禪眾一起加入傳遞禪修利益的行列。



般若禪坐會本部的關懷之旅，透過法師與禪眾面對面互動、關懷共修，讓禪修推廣更深入社區、符合地區需要。圖為三月十三日，常願法師關懷海山辦事處。
(李東陽攝)

萬緣108 把慈杯帶回家



心靈環保「萬人禪修」活動鼓勵大眾共同來參與及發心贊助，大會特別規畫「萬緣108——把慈杯帶回家」禪修經典紀念品「八式動禪杯」一對作為感謝。

- 參加辦法：有意願參加「萬緣108——把慈杯帶回家」專案者。詳情請先洽詢：(02) 2893-9966分機6318專案秘書室
- 結緣數量：限量108對 (一對2個，採隨機配對出貨)
- 專案時間：即日起至5月31日止
- 「八式動禪杯」規格：
材質：新骨瓷
重量：308g
口徑：103mm
容量：約300cc
高：68mm
- 所有設計、材質、包裝全是利用臺灣在地資源製造。

2012年法鼓山兒童心靈環保體驗營

心靈環保i接力！四種環保讓世界更美麗。心靈環保好快樂，生活環保好福氣。禮儀環保好人緣，自然環保好環境。法鼓山教孩子幸福快樂的秘方



| 區域 | 舉辦單位 | 梯次 | 活動日期 | 報名對象 | 相關說明 | 區域 | 舉辦單位 | 梯次 | 活動日期 | 報名對象 | 相關說明 | |
|-------|-------------|---------|---|-------------------------------|---|----|---------------|---|-----------------|-----------------|---|---------|
| 北 | 法鼓山世界佛教教育園區 | 1 | 7/12(四)~7/15(日) | 國小三升四年級 | 【報名日期】5/19起，額滿為止。 【報名特殊條件】 | 北部 | 齋明寺 | 1 | 7/13(五)~7/15(日) | 國小一~三年級 | 【報名日期】5/1起，額滿為止。◎需住宿 【洽詢電話】(03)380-1426 【報名網址】http://jms.ddm.org.tw | |
| | | 2 | 7/18(三)~7/22(日) | 國小四升五年級 | 【報名日期】5/1起，額滿為止。◎需住宿 【洽詢電話】(03)380-1426 【報名網址】http://jms.ddm.org.tw | | | | | | | |
| | | 3 | 7/25(三)~7/29(日) | 國小五升六年級 | 第一梯：背誦心經 第二、三梯：背誦心經&大悲咒 第四梯：背誦心經&大悲咒 & 楞嚴經 觀音菩薩耳根圓通法門 | | 法鼓山社會大學(金山校區) | 1 | 8/11(六)~8/12(日) | 國小三~六年級 | 【報名日期】6/4起，額滿為止。◎無住宿 【洽詢電話】(02)2408-2593-4 【報名網址】www.ddcep.org.tw | |
| | | 4 | 8/1(三)~8/5(日) | 國小四升五年級 國小五升六年級 | 【報名日期】6/9起，現場報名，額滿為止。 【洽詢電話】(04)2255-0665 ◎需住宿 【報名特殊條件】 第一梯：背誦心經 第二、三梯：背誦心經&大悲咒 | | | | | | | |
| 北 | 北投農禪寺 | 第一梯 | 7/10~7/11 | 國小二升三年級 | 【報名日期】6/9起，親自報名，額滿為止。◎無住宿 【洽詢電話】(02)2893-3161 分機 571-572 【報名網址】http://ncm.ddm.org.tw | 中部 | 臺中分院 | 1 | 8/8(三)~8/9(四) | 國小二升三年級~國小三升四年級 | 【報名日期】5/1起，額滿為止。◎無住宿 【洽詢電話】(04)837-2601 【報名表下載網址】http://www.yuanlinfagu.idv.tw/ | |
| | | 2 | 8/10(五)~8/14(二) | 國小三升四年級~國小四升五年級 | | | | | | | | |
| | | 第二梯 | 7/17 | 國小二升三年級 | | | 員林辦事處 | 1 | 7/21(六)~7/22(日) | 國小三~六年級 | | |
| | | 第三梯 | 7/24 | 國小三升四年級 | | | | 【報名日期】6/1起，額滿為止。◎無住宿 【洽詢電話】(06)220-6329 分機 9 | | | | |
| 第四梯 | 7/31 | 國小四升五年級 | 【報名日期】5/1起，額滿為止。◎無住宿 【洽詢電話】(07)732-1380 分機11-14 【報名表下載網址】http://zyt.ddm.org.tw/ | | | | | | | | | |
| 部 | 安和分院 | 1 | 7/9(一)~7/12(四) | 國小二升三年級 國小三升四年級 國小四升五年級 | 【報名日期】6/1起，額滿為止。◎無住宿 【洽詢電話】0953-657-886 劉玉鐘 菩薩 (02)8951-3341海山辦事處 | 南部 | 臺南分院(安平精舍) | 1 | 7/21(六)~7/22(日) | 國小二升三年級~國小五升六年級 | 【報名日期】5/1起，額滿為止。◎無住宿 【洽詢電話】(07)732-1380 分機11-14 【報名表下載網址】http://zyt.ddm.org.tw/ | |
| | | 2 | 8/2~8/4 | 國小升五~六年級 | | | | | | | | |
| | | 中山精舍 | 1 | 第一梯：7/30~8/1 | | | 國小升二~四年級 | 【報名日期】即日，額滿為止。◎無住宿 【洽詢電話】(02)2994-6176 | 高雄紫雲寺 | 1 | 7/30(一)~8/1(三) | 國小一~三年級 |
| | | | 2 | 第二梯：8/2~8/4 | | | 國小升五~六年級 | | | 2 | 8/3(五)~8/5(日) | 國小四~六年級 |
| 新莊辦事處 | 海山辦事處 | 1 | 7/14(六)~7/15(日) | 國小二~五年級 | 【報名日期】6/1起，額滿為止。◎無住宿 【洽詢電話】(08)225-199 ◎小隊輔導員招募對象：大專院校學生 | 東部 | 臺東信行寺 | 培訓 | 7/2(一)~7/4(三) | 小隊輔導員 | | |
| | | 1 | 7/28(六)~7/29(日) | 國小三~六年級 | | | | 1 | 7/4(三)~7/8(日) | 國小三~六年級 | | |

課程設計精緻活潑，讓孩子在快樂、輕鬆的氣氛中成長學習。法鼓山全臺各地暑期全面開辦，歡迎報名，名額有限，請把握！