

法鼓山2012關懷生命獎 映現生命光與熱

肯定獲獎者以慈悲智慧溫暖社會 感念「特殊貢獻獎」單國璽樞機主教以生命鼓舞社會大眾

【張錦德／臺北報導】「過去關懷生命獎以自殺防治為主，今天則是表揚每一位尊重、珍惜生命，活出生命價值的個人，每一個得獎者都是普門示現！」方丈和尚果東法師的致詞，為法鼓山人文社會基金會舉辦的「二〇一二關懷生命獎頒獎典禮」揭開序幕。今年得獎者為「特殊貢獻獎」單國璽樞機主教、「個人慈悲獎」陳榮基醫師、「個人智慧獎」陳修華教授、「團體大願獎」陽光社會福利基金會。

頒獎典禮於九月九日下午，假臺北市公務人力發展中心福華文教會館舉行，邀請前副總統蕭萬長、衛生署長邱文達、教育部長蔣偉寧、新北市長朱立倫等擔任頒獎人，國泰慈善基金會董事長錢復、單樞機主教妹夫單雲雲等貴賓蒞臨觀禮。

蕭前副總統表示，在世界自殺防治日前夕舉辦頒獎活動，讓人體會法鼓山的用心，「重視生命不但是重視自己，也是重視整個社會。這個獎是聖嚴師父為了關懷生命所推動，至今四屆得到各界普遍重視。」他希望大眾將得獎者的行誼廣為流傳，讓更多人受到啟發和鼓舞。

為了細懷日前辭世的單國璽樞機主教，典禮前，全體為樞機主教默哀致意。代表領獎的天主教高雄教區劉振忠總主教，感念單樞機主教最後六年生命，每天都在為國家、世界所有人祈禱，期盼未來有更多人活出主教的大愛精神，為人間의 平安喜樂盡一份力。



▲「法鼓山2012關懷生命獎」獲獎者與頒獎人合影。左起依序為蔣偉寧、李仲一、錢復、關河洲、陳修華、方丈和尚、蕭萬長、劉振忠、陳榮基、朱立倫、邱文達。（李東陽 攝）

創辦「佛教蓮花臨終關懷基金會」、積極推動〈安寧緩和醫療條例〉立法的陳榮基醫師，對於自己的獲獎，首先感恩聖嚴師父的指導與支援，他衷心希望醫療法令的健全，可幫助所有人在有尊嚴的狀況下安詳往生佛國。

從教育部長手中接受獎座的陳修華教授，因先天軟骨發育不全，身高僅有一百二十公分，然而父母的無悔付出，以及她教學的熱情，讓她走出自艾自憐，學會用智慧去關懷人。她將自己比喻為點燈者，期許更多人能獲獎。陳教授的勉勵，不但獲得如雷掌聲，她的學生也上臺獻花，師生情誼深深打動全場人心。

榮獲團體大願獎的陽光社會福利基金會，由董事長關河洲代表領獎，近年來陽光基金會除了服務燒燙傷朋友，也為口腔癌患者提供服務。關董事長表示，社會公益是條難行的路，這些病友看似身體受傷，但每一個代表一個家庭可能面臨破碎的危機，他呼籲社會大眾正視口腔癌的防治，同時幫助患者獲得更多的接納與關懷。

典禮在心六倫行動大使張杏月的美妙聲樂中，畫下句點。典禮後，方丈和尚與國泰慈善基金會董事長錢復、點燈文化基金會董事長張光斗及心六倫行動大使沈志榮，共同參與關懷生命論壇，以「心在平安裡」為主題展開對話，分享面對無常生命、保有平安的心法。

（更多關懷生命論壇內容請見八版）

移民署與國教司 響應推廣心六倫

9月5日，方丈和尚果東法師（右二）、法鼓山人文社會基金會秘書長李仲一（左一）前往移民署，出席「心六倫公益影片授權儀式」，與移民署長謝立功（右三）、教育部國教司科長郭玲如（右一）、新北市大豐國小校長洪有利（左二）共同簽下影片授權書，期許透過「心六倫」公益影片的推廣，讓社會更加和諧美好。

法鼓山人基會多年來倡導「心六倫」運動廣獲各界回響，近日並獲得內政部移民署與教育部國教司的響應，期望藉由「心六倫」的關懷，分享給新移民家庭的外籍配偶和學童。

（文／張錦德、圖／葉詩婷）



▲繼程法師（第二排左三）、常隨法師（第二排左四）在德國帶領禪七，學員深獲法益，希望未來能持續舉行禪七。（僧團 提供）

繼程法師（第二排左三）、常隨法師（第二排左四）在德國帶領禪七，學員深獲法益，希望未來能持續舉行禪七。

【本刊訊】緊接著八月初的波蘭禪七後，繼程法師接續前往德國盧文斯堡（Ravensburg）、英國倫敦主持禪七，僧團男眾發展院常隨法師也從臺灣飛抵歐洲，擔任兩場禪七的總護。

盧文斯堡的禪七，八月十八日至二十六日在盧文斯堡南寺院園德寺舉行，主七和尚是繼程法師，總護法師是常隨法師，該寺方丈行戒法師擔任德語和越語翻譯。

繼程法師在波蘭禪七時，曾帶領學員前往德國科隆（Cologne）參學兩年，他發願要協助法鼓山將漢傳禪法弘揚至歐洲。繼程法師的開示以禪修的前方便為主，希望學員打下穩固基礎後，在靜動之中循序漸進熟悉法門，回到日常生活也能運用自如。解七後，學員分享聽聞開示及打坐的受用，並對學員直觀有深刻體驗，希望未來能持續舉辦禪七。

德國禪七後，繼程法師與常隨法師飛往英國倫敦，帶領八月二十六日至九月二日在倫敦大學（Kingston University）舉行的禪七。由於租用學校場地，禪堂的佛像與法器都由國際發展處自臺灣寄來，十三位學員分別來自英、法、美、馬來西亞、中國大陸與臺灣。

繼程法師開示禪修的基礎：放鬆和清楚，並引導學員先從身體姿勢調整，再介紹數息、止觀、默照、話頭等方法。學員表示禪法練習很受用，對跑香、戶外禪、直觀練習等動作中修行方法感受深刻，最後一天有七位學員皈依三寶。

九月三日，常隨法師在倫敦大學亞非學院（School of Oriental and African Studies）演講「不二法門」對法鼓山世界佛教教育園區教育體系之影響，根據《維摩詰經》提出核心理論「不二」，分享聖嚴師父一生堅持弘揚漢傳禪法，透過三大教育，達到世界淨化的理念。

果元法師印尼弘揚漢傳禪法

【本刊訊】禪修中心副都監果元法師第四度印尼弘法行，於八月三十日至九月十六日展開，分別在棉蘭（Medan）舉辦禪三及兩場演講，亞齊（Banda Aceh）進行一場演講，以及在日惹三寶瓏山（Semarang）主持話頭禪十、禪堂的常隨法師、僧大學僧常隨法師也隨同協助。

八月三十一日，棉蘭佛教社首次，在棉蘭市郊一處軍營地舉辦禪三，雖然當地設施簡陋，絲毫未減學員求法的熱忱，八十名學員在法師帶領下，體驗難忘的禪修之旅。

九月二日及四日，果元法師在棉蘭佛教社及當地一所大學進行兩場演講，約七十人參加。演講以互動討論方式進行，不僅聽眾受益於法師對佛法的開示，法師們也了解當地民眾對佛教的需求。果元法師鼓勵棉蘭佛教社的社員，除了要深入修行，也要在當地提倡正信佛法和禪修實踐。九月三日法師們前往亞齊，在當地唯一的佛教團體大亞齊佛教社舉辦一場演講，約一百人參加。

九月五日至十五日，繼去年（二〇一一年）話頭禪九之後，聖嚴師父印尼籍弟子阿格斯（Agus Santoso）再次全力策畫，在日惹三寶瓏山舉辦話頭禪十，二十七位學員一同體驗法鼓禪風。這次禪十使用師父二〇〇六年象岡話頭禪十的開示作為指導，讓學員一窺漢傳禪佛教堂奧。解七後，學員紛紛請求法師們明年再來，引領他們體驗禪法的精髓。

果元法師看到阿格斯在印尼帶領的禪修團體，一天天地成長，繼程法師、果元法師也定期前來帶領禪修，欣慰之餘，更鼓勵他們把握因緣踏實修行，弘揚純正的漢傳禪佛教。由於學員們懷抱弘法的熱情，禪十圓滿當天，法師們特別舉行一堂監香培訓課，讓他們在推廣禪修時更得力。

另外一提的是，喜歡吃榴槤的阿格斯買了許多榴槤與眾人分享，果元法師就地取材，別開生面舉辦一場「榴槤茶禪」，由常隨法師帶領茶禪，讓學員攝心於茶湯之中，果元法師再引導學員以禪修的方法，細心品嚐果王之美味。學員們表示從未吃過這麼美味的榴槤，並體會每一口的味道都不一樣，與茶形成一濃一淡的搭配，讓人回味再三。

心靈環保小辭典

透過教育轉變人心

人心的糾正必須從內心的觀念上做起，往往只要念頭一轉，觀念也會隨之糾正過來。雖然我們從小到大已經發展出的思想觀念，一時間要想扭轉過來是很困難的。但是人有可塑性，透過教育可以轉變人心，只要付出愛心、耐心，處處體諒，充分了解，溝通商量，久而久之對方是會接受的。

摘錄自聖嚴師父《平安的人間》

繼程法師歐洲帶領禪七

【本刊訊】緊接著八月初的波蘭禪七後，繼程法師接續前往德國盧文斯堡（Ravensburg）、英國倫敦主持禪七，僧團男眾發展院常隨法師也從臺灣飛抵歐洲，擔任兩場禪七的總護。

盧文斯堡的禪七，八月十八日至二十六日在盧文斯堡南寺院園德寺舉行，主七和尚是繼程法師，總護法師是常隨法師，該寺方丈行戒法師擔任德語和越語翻譯。

繼程法師在波蘭禪七時，曾帶領學員前往德國科隆（Cologne）參學兩年，他發願要協助法鼓山將漢傳禪法弘揚至歐洲。繼程法師的開示以禪修的前方便為主，希望學員打下穩固基礎後，在靜動之中循序漸進熟悉法門，回到日常生活也能運用自如。解七後，學員分享聽聞開示及打坐的受用，並對學員直觀有深刻體驗，希望未來能持續舉辦禪七。

德國禪七後，繼程法師與常隨法師飛往英國倫敦，帶領八月二十六日至九月二日在倫敦大學（Kingston University）舉行的禪七。由於租用學校場地，禪堂的佛像與法器都由國際發展處自臺灣寄來，十三位學員分別來自英、法、美、馬來西亞、中國大陸與臺灣。

繼程法師開示禪修的基礎：放鬆和清楚，並引導學員先從身體姿勢調整，再介紹數息、止觀、默照、話頭等方法。學員表示禪法練習很受用，對跑香、戶外禪、直觀練習等動作中修行方法感受深刻，最後一天有七位學員皈依三寶。

九月三日，常隨法師在倫敦大學亞非學院（School of Oriental and African Studies）演講「不二法門」對法鼓山世界佛教教育園區教育體系之影響，根據《維摩詰經》提出核心理論「不二」，分享聖嚴師父一生堅持弘揚漢傳禪法，透過三大教育，達到世界淨化的理念。

常隨法師代表僧團 祝福歐洲佛教應用學院成立

8月15日，僧團男眾發展院常隨法師前往德國科隆（Cologne），代表法鼓山為一行禪師新成立的「歐洲佛教應用學院」（E1AB）致上祝福。

常隨法師與德國園德寺方丈行戒法師等五位僧眾，十五日一早從德國北部的漢諾威出發，前往西部的科隆，當天一行禪師正為來自荷蘭的禪眾帶領禪五。一行禪師（右二）熱情邀請常隨法師（左三）、行戒法師（左二）等共進午餐，一行禪師更歡喜地向禪眾介紹常隨法師是遠從臺灣法鼓山而來。

常隨法師此行赴科隆，緣於今年3月，一行禪師大弟子法印法師來訪法鼓山，盛情邀請方丈和尚出席8月下旬在德國創建的「歐洲佛教應用學院」開幕啟用典禮。（文／編輯室、圖／僧團 提供）

法鼓山 Dharma Drum Monthly 雜誌 真大吉祥 至嚴 法鼓山觀音道場 臺北臺灣第一聖地

PERIODICAUSI 雜誌紙類 國內 郵資已付 台北郵局特准掛號 台北字第1890號

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

大陸宗教局張樂斌副局長來訪

大陸國家宗教局副局長張樂斌，9月6日與普陀山佛協會會長道慈法師、中華國際供佛齋僧功德會主席淨耀法師一行35人來訪法鼓山。張副局長感佩聖嚴師父創建現代觀音道場，培育僧才，留下心靈環保等寶貴，並對法鼓山投入四川大震災後重建表達感謝。方丈和尚果東法師回應，觀音道場即「處處觀音菩薩」，度化眾生要有觀音妙智，並學習觀音「千處祈求千處現，苦海常作度人舟」的精神。（編輯室）

新北市播送「轉念」宣導影片

方丈和尚果東法師日前應新北市衛生局之邀，拍攝關懷生命短片「轉念」，人生將會更開闊，9月9日舉行首映。這支轉念短片有30秒及3分鐘兩種版本，未來將在電視、廣播、新北市醫療院所、電影院、衛生所、超商、賣場及捷運站播放，希望透過宗教力量，鼓勵遇到困境的民眾，運用正面的態度面對問題，生命就會有轉機。（編輯室）



新 戒法師們發願學習地藏菩薩度眾的精神，承接聖嚴師父弘法利生的悲願。（李東陽 攝）

【黃佳卿／金山報導】九月十五日地藏菩薩誕辰這一天，法鼓山園區舉行一年一度的剃度典禮，由方丈和尚果東法師擔任戒師，副住持果德法師擔任授戒師，授戒師（尼）戒，在場並有三十七位行者求受同沙彌（尼）戒，在近六百位觀禮親友的祝賀下，發願承擔如來家業，展開弘法利生的新生活。

「剃度，即是剃除一切煩惱，度到清淨的彼岸。」方丈和尚果東法師，時時以「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」的菩薩精神，發願廣度無邊眾生。方丈和尚帶領求度者發願「願圓滿無礙出家，願圓滿無上福田」，同時不忘感恩父母給予色身，展現難能可貴的大菩薩精神。

僧大新戒法師願學地藏菩薩度眾

法鼓大學工程

率工程管理委員會勘禪悅書苑實作樣品

聽取校園整體工程進度 期勉兼顧安全、實用與進度



方丈和尚在校園制高點，聽取建設工程處報告目前整體校園工程進度。（許明益 攝）

禪悅書苑實作樣品間，方丈和尚實地測試洗衣房的水槽設計是否符合需求。（許明益 攝）



方丈和尚表示，建設法鼓大學是聖嚴師父利益世人的悲願，期盼工程人員克服困難，堅持品質，讓校園工程如期圓滿，使法鼓大學各項校園順利開展，早日招生開學！

【梁金滿／金山報導】法鼓大學校園工程進度，一直備受僧俗四眾與社會大眾關注。九月六日上午，方丈和尚果東法師率領僧團、建設工程處、營建院監理果德法師、建設工程處監理果治法師、工程管理委員會呂學麟（學生宿舍）的實作樣品，逐項檢討宿舍房間內部與公共區域的空間、設備與建材使用。隨後方丈和尚率領前往校園制高點，聽取建設工程處報告目前校園整體工程進度。

禪悅書苑是未來法鼓大學學子的生活與學習空間，由六棟建築物組成，方丈和尚與工程管理委員會一行，進入B1棟二樓的實作樣品間，在建築師與施工人員的引導與解說下，一一勘查了解學生住宿空間內的各項設施，以及公共區域的浴室、廁所、洗衣間、走廊天花板、樓梯等處的施

法鼓山社會大學 10週年活動圓滿

【黃佳卿／綜合報導】歡慶法鼓山社會大學創校十週年，法鼓山社大在七月至九月舉辦系列「發現心靈真善美」活動，由金山、萬里、石門、三芝的社大學員與當地居民，一同分享法鼓山社大以「心靈環保」為核心，十年來積極推廣終身學習課程、參與地方活動、用心關懷服務的成果。

十週年系列活動包括三場名人講座，以及環保園遊會、音樂會、攝影展等。七月十四日首場「藝術名人講座」在萬里登場，由當地藝術家林銘居以「滋養心地，耕耘大地」為主題，分享用稻穀、稻草完成的作品，展現對家鄉及父母的深厚情感，深深獲得共鳴。

八月四日在金山展開「閱讀名人講座」，由法鼓山社大校長曾濟群與金山地區學員師生，就閱讀樂趣、如何培養閱讀習慣、親子共讀等話題，進行一場書香對話。九月一日「音樂名人講座」於三芝埔里社區活動中心舉行，由出身三芝、現任國家交響樂團首席解瑄，分享「以音樂滋養一方土地」。

七月二十八日於石門尖山麓里活動中心舉辦「來挖寶環保園遊會」，現場的二手書、衣物布料、盆栽、生活用品等，都由社大師生捐出，超過五百人次到場尋寶並參與有獎徵答，一同響應資源再生共享的生活環保；社大二胡班當天也以青山為背景，梯田為舞臺，在「土地進行曲」音樂會上演出，同時祝賀石門嵩山社區百年梯田復興。

另，一場「發現心靈真善美音樂會」，八月十八日晚上在萬里國小舉行，由社大音樂班和當地表演團體一同演出。方丈和尚果東法師到場關懷時，與居民分享發現心靈真善美的方法，就是學習放下利害得失心，正面解讀聽到的每句話，用善念關懷他人，便能成就美好的人間淨土。一萬里風情攝影展」也在同一天揭幕，展至九月十八日，與民眾分享北海地區的自然與人文之美。

佛教學院師生出席禪宗文化研討會

【釋法幢／杭州報導】八月十八至二十一日，法鼓佛教學院院長惠敏法師、中華佛研所所長果鏡法師、圖書資訊館長洪振洲一行五人，受邀參與與經山禪寺開山二七〇週年慶典，並在杭州進行學術研討與拜訪交流。惠敏法師一行，十八、十九日先參加「靈隱寺與中國佛教」紀念松源崇岳禪師誕辰八八〇週年學術研討會；二十日在經山禪寺開山週年法會上，惠敏法師應邀致詞表示，唐宋時期，日韓僧侶紛紛來中國求法，當今大陸佛教復興與發展契機，別具意義，期待未來更重視佛教教育的發展，接引各國學人前來學習。二十一日在經山禪寺「中國禪宗文化國際學術研討會」上，惠敏法師發表〈《經山志》之「正法眼藏」〉與〈拈花微笑「公案再考」〉、果鏡法師發表〈《拈花微笑》與禪師徒小考〉、洪振洲館長分享〈《經山志》與禪宗文化統建與應用〉、法幢法師提出〈《經山志》之「經山志」〉等論文。

二十一日下午，法師一行應邀至杭州佛學院法雲校區與座談，惠敏法師分享佛教學院教育研究概況與教學核心價值，洪振洲說明資訊工具如何善用在佛教研究。雙方在開放討論中，互相汲取佛教教育的寶貴經驗。

方丈和尚新書《抱願，不抱怨》出版

【邱惠敏／臺北報導】方丈和尚果東法師第一本著作《抱願，不抱怨》，在有鹿文化與法鼓文化的促成下，十月份出版了！全書三十八篇文稿，記錄了方丈和尚三十八歲在聖嚴師父座下出家後的學習歷程。書中，方丈和尚對「調心」、「轉念」、「生死」等人間大事，從佛法、禪法、心法的角度，分享自身的體悟和心得，讓讀者感受一心靈環保的關懷與實踐內涵。

行腳金山 十年有情

自法鼓山園區在金山創立後，聖嚴師父秉持關懷地方的心意，除了設立法鼓山社會大學，並發行《金山有情》季刊。2002年7月創刊的《金山有情》，十年來透過文字及照片，翔實報導當地人事物，使居民對家鄉有更深入的認識。不僅報導金山一地，2007年起，《金山有情》還擴大報導石門、萬里、三芝等地，對地方文化關懷的視野與層面更加延伸，編輯小組也不斷嘗試各種主題，如藝術、體育、環保、童玩、特色小學等，每一篇報導內容，不僅讓人看到居民對家鄉的用心，更為當地帶來正面啟發。如同《金山有情》的〈發刊詞〉所言：「讓所有金山的菩薩，一同關心金山，更熱愛金山，共同提昇金山，將金山建設成為人間的淨土。」十年來，《金山有情》成功扮演當地文化的開發與傳遞平台，帶動文化關懷風氣，未來將與居民繼續為提昇人文生活而努力。（文／編輯室，圖／本刊資料）



【法鼓書齋】

■《人生》雜誌350期10月號

解開《金剛經》智慧方程式

《金剛經》經文意蘊深邃，一直以來深受佛教徒喜愛。本期專題探討《金剛經》的結構與思辨形式，解釋經中常見的諸相密碼，並搜羅沈家楨、金庸、蔣勳、郝明義如何在生活中運用《金剛經》；專訪國科會主委朱敬一、佛樂創作者黃慧音、佛教學者李治華，與《金剛經》的因緣。

「人生行旅」分享金馬影后李心潔如何愈禪修愈快樂，直稱禪修是獻給生命的禮物。新任羅馬主教為何落跑？還要心理諮商？「電影不散場」解析《落跑教宗》片中神性與人性的拔河。（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

【教育文化看板】

法鼓佛教學院碩士班甄試招生

【報名時間】11月5~21日 【口試日期】12月19日

【洽詢電話】(02) 2498-0707轉2372教務組

【招生網址】http://www.ddbc.edu.tw/zh/prospectus/prospectus.html

「2012佛教禪修傳統：起源與發展」國際研討會

【時間】10月26~27日

【地點】法鼓山園區第三大樓國際會議廳

【主辦】法鼓佛教學院

【網站查詢】http://www.ddbc.edu.tw/

法鼓佛教學院秋季班推廣課程

課程名稱	開課	教師	地點
根本佛教之正解脫學	10/21	楊郁文	慧日講堂
禪韻國畫山水（初階、進階）	10/20	簡淑華	
心的鍛鍊：禪師、禪思、禪行	10/22	寧琮瑜	
《法華經》要義（二）	10/23	藍吉富	法鼓德貴學苑
現代藏語（三）		曾德明	
巴利文法及經典研讀	10/24	許洋主	
印度宗教文化		陳世賢	
梵文閱讀（三）	10/25	許洋主	
佛法藏密英文筆譯口譯初階	10/26	楊書婷	
英文《大般涅槃經》導讀	10/22	鄭振煌	愛群教室
佛學德文（二）		林純瑜	
《大乘密嚴經》導讀（三）	10/23	劉嘉誠	
《華嚴經》的音韻思想		曹郁美	
藏文閱讀：密勒日巴尊者傳	10/24	林純瑜	
西藏佛教概論（歷史篇）		蘇南望傑	
佛教知識論（下）		劉啟雲	
基礎藏文	10/25	曾德明	
開始讀懂佛經		李坤實	

【課程詳情】請上網查詢http://ddbcw.blogspot.com

【線上報名】http://140.134.134.243/ddb_pes/

【洽詢電話】(02) 2773-1264

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

生命自覺營

【短期出家修行體驗】

2013
1.29-2.6

Awakening

【活動地點】法鼓山世界佛教教育園區
【報名資格】男16至37歲，女16至35歲，高中/職以上，願意體驗和學習出家生活者
【報名日期】即日起至額滿為止
【活動訊息】法鼓山僧伽大學自覺營部落格
http://blog.sina.com.tw/awakening/
【聯絡方式】awakening.ddm@gmail.com
Tel: 0912-917-992 (男眾) 0919-159-557 (女眾)
【活動費用】免費（代收車資）

抱願 不抱怨

這是一念一念，下一念一念，在煩惱與痛苦中，在光明與希望中，在一切一切都是成就我們修持修行的因緣。

這是方丈和尚果東法師的第一本書，他幽默、歡愉的開示，已經溫暖了許許多多的人。本書為我們清楚解說了受用最深處的「轉念」——即正面解讀，逆向思考！可作為我們一生前行的重要指引，打開心想事成大門。

知識的迷途，文學藝術的迷途，可能忽略生活周遭的大小事，是我修行得不夠徹底，因此對六祖的習法流來，沒有多言大話，知道要合掌恭敬，一直記得果東師父開經的「喝」，也要合掌恭敬。

11/15前至法鼓體系書店購買本書，即享79折優惠！

法鼓文化 郵傳局特准掛號 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

作者：釋果東
定價：280元

禪七先修課

初級禪訓班結業學員有福囉！法鼓山傳燈院今年推出「中級1禪訓班」，讓初學者得以順利進入禪七精進修行的氛圍，方法更得力，身心更自在。

◎許翠谷

中級1禪訓班



傳燈院今年規畫中級1禪訓班，帶領初學者做好前行準備，讓精進修行更得力。（傳燈院提供）

初級禪訓班結業後，相信許多初學者對於精進禪七躍躍欲試，可是怎麼一上坐就昏沉腿痛，用不上方法？數息數到最後，老是控制呼吸，怎麼辦？別擔心，傳燈院今年規畫禪七先修班——中級1禪訓班，帶領初學者做好前行準備，讓精進修行更得力。

初級禪訓班 VS 中級1禪訓班

	初級禪訓班	中級1禪訓班
課程內容	- 入門禪修觀念和方法（調身、調息、調心） - 七支坐法 - 輔助坐姿：立禪、行禪、臥禪 - 體態呼吸 - 數息&現在觀 - 拜佛 - 立姿八式動禪	- 基礎禪修觀念和方法（調五事：調身、調息、調心、調飲食、調睡眠） - 數息複習與數念念佛 - 體驗身體的感覺 - 如何對治昏沉、散亂、痛 - 如何面對幻覺 - 呼吸四相與隨息 - 坐姿八式動禪 - 調心七層次（前五層次） - 取捨心 - 中華禪法鼓宗&禪修生活化
報名資格	一般社會大眾	初級禪訓班結業，參加過兩次禪一或一次禪二

廣受回響的聖嚴書院福田班，課程教案改版升級囉！自二〇一〇年推出至今，福田班已在全世界各地開辦三十五班，招收近五千位學員。隨著人數逐年增加，透過福田班而接觸法鼓山的新學員愈來愈多，為了提供更普及、層次更分明的義工培訓管道，今年九月，普化中心針對課程內容進一步改版。

「福田班課程改版，主要是因應學員的需求而改變。」普化中心副都監果毅法師表示，這三年來，福田班每次上課後，普化中心都會根據學員的學習狀況進行微幅調整，這次的改版，是累積了全球各地的經驗後，再彙整各班的回響與建議，規畫出升級版課程。

升級改版後的課程，原有的主題方向不變，但授課內容、單元順序都重新調整，例如，第一堂課新增了「福田班的緣起及意義」，介紹福田班在法鼓山大普化教育中的定位，提供學員一個修學佛法的方向及脈絡；而「入寺禮懺」單元則結合了禪法，包括吃齋、走路、立禪、出坡、引導學員隨時隨地活用佛法。此外，為了讓學員能從容完成善後工作，準時返家備餐或用餐，下課時間也從下午五點提早至四點三十分。種種的改變，都讓福田班有了全新的學習樣貌。

調整後的課程，特別著重學佛心態的建立。福田班的課程，讓學員知道「擔任義工本身便涵蓋學法、護法、弘法三個面向。」果毅法師說明，一般人很容易將「學佛」和「做義工」



課程新改版 福田再升級

◎許翠谷

「原來以前學放鬆，都是用頭腦來思考、下指令，難怪愈坐愈緊繃。」四月份結業的學員黃貞祥有感而發，特別是「體驗身體的感覺」這堂課，讓她清楚身體的覺受和心念的起伏。滿懷信心與歡喜，黃貞祥已報名禪七，當作送給自己的人生大禮。歡迎初級禪訓班結業的學員們，一起來體驗中級1禪訓班。



兩年來隨著福田班上山下海，「不會就學」的哲學讓陳宜志練就一身好功夫，既可以主持也能分享佛法觀感。（普化中心提供）

福田班的課程長達十個月，為了營造班級互動溫馨的氛圍，陳宜志下了一番苦功，除了上網瀏覽各種團康活動，每次上課前，他一定

「準備好了嗎？大家一起準來，伊比呀呀，伊比呀呀！」福田班課堂上，主持陳宜志正帶領學員，彼此按捺肩膀、鬆鬆筋骨，班級氣氛為之一振，也拉近了同學間的距離。

長期擔任福田班的主持人和講師，陳宜志健談的臺風、活潑明快的談吐，是許多學員再熟悉不過的身影。「其實我是個很木訥、不擅言詞的人。」受訪時帶著詼諧笑容，陳宜志不時因緊張而指汗，難以想像他如何在數百人面前侃侃而談。是什麼力量，讓陳宜志願意拿起麥克風站上臺前講課？

「會的就做，不會的就學！」儘管沒有主持經驗，但受邀請擔任首屆福田班主持人的時候，陳宜志一口就答應下來，因為學佛路上聖嚴師父曾這麼鼓勵大眾，而身為護法會教育規畫小組的成員，推動福田班更是義不容辭。

兩年來隨著福田班上山下海，「不會就學」的哲學讓陳宜志練就一身好功夫，既可以主持也能分享佛法觀感。（普化中心提供）

針對當次的課程內容擬好逐字稿，反覆演練，這份逐字稿後來成了各班主持人的參考範本，一個自我學習的小舉動造成連鎖般的效用，是陳宜志始料未及的。

「生命故事」課堂上的回饋，也讓陳宜志感動。家中有個自閉兒，陳宜志鮮少對外談起，然而每次福田班課後，總會自閉兒告訴他「我家也有個自閉兒」，透過彼此的互動分享，串連起彼此的生命故事，彷彿也打開了陳宜志的心，讓他再一次體認，「該改變的不是孩子，而是自己的心。」

種福田的菩薩 ◎許翠谷

陳宜志的「不會就學」哲學

【讀書會的故事】

臺中福慧讀書會十歲囉！



臺中福慧讀書會成立十年了！十年來，分別由林生芝師兄、陳麗馨師姊，以及現在的黃池樹師兄擔任帶領人，在師兄姊們用心帶領下，使讀書會不斷成長，目前已有二十五位成員，本來在小客廳聚會，去年搬到大客廳，仍然次次爆滿。

參加讀書會讓大成長很多，前些年，導讀大多由帶領人承擔，現在人人都可以排班導讀，原本都不開口的

開啟心靈環保「心」視野

【法鼓山網路電視臺新節目】◎邱惠敏

今年是法鼓山推廣心靈環保二十年，法鼓山網路電視臺特別製播新節目《心靈環保心視野》，邀請法鼓佛教學院院長惠敏法師、罕見疾病基金會創辦人陳蔚庭、表演工作者柯有倫、聲樂家張杏月等十二位來賓，從不同的領域和面向，暢談如何將「心靈環保」理念落實到生活中，並與人分享的心路歷程。

首集由文化中心副都監果毅法師談《好心、好世界》，法師集結了聖嚴師父所有關於心靈環保的開示與文章，從基本定義延伸至禪修、生活，以及世界的心靈環保，協助觀眾更了解心靈環保，以及如何落實在自己的生活中。

第二集則由柯有倫分享《放下的幸福》。因母親學佛，柯有倫從小便陪著母親，也因而養成每天靜坐五分鐘的習慣，慢慢感受到禪修的好處，參與法鼓山普安年三之後，更深刻體會「心靈環保」對年輕人的意義。他表示，年輕人不僅要注重外表的打扮，也要懂得打扮內在，身心都打扮好了，才是最完整的打扮。今年五月十三日參與萬人禪修的柯有倫，體會身為年輕人的責任，希望善用自己的影響力推廣心靈環保。

《心靈環保心視野》已於九月十日開播，每週一、四陸續播放，無法準時收看的觀眾，可上法鼓山網路電視臺點選VOD隨選視訊搜尋已播出的影片，一起分享心靈環保的生命故事。

◎法鼓山網路電視臺 <http://ddm.tv/ddm.org.tw/>

【學習成長看板】

臺中「共學活動培訓課程」招生

【日期・地點】10月14日（日）臺中分院
【報名資格】喜歡閱讀聖嚴師父著作，有意推動讀書會，培訓完後，願繼續參與共學。
【報名方式】即日起至10月7日止。
報名請上臺中分院網站 <http://taichung.ddm.org.tw/>
【洽詢電話】（04）2255-0665分機108

「電影禪」看電影 觀自在

【日期・地點】10月13日（六）北投文化館
【報名對象】現任學校教職員工、退休教師暨眷屬
【報名方式】即日起額滿截止。
請上 <http://ft.ddm.org.tw/> 下載報名表，填妥傳真至（02）2891-8081，或E-mail: tc@ddmf.org.tw
【洽詢電話】（02）2893-9966分機6132教聯會

遇見緣起 《大乘稻芊經》

果徹法師 主講

《大乘稻芊經》是由一片稻畦的生長，而開演出一部有關緣起的經典。佛經成長的稻禾，於是對隨行弟子說：「若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。」藉由這段開示，佛道出了最生活化且最究竟的佛法。

（週三，一共六次）
10/3、17、24、31 & 11/7、14
台灣地區 晚上7-9 北美東岸 早上7-9 北美西岸 早上4-6

課程預告 12月 完全證悟《圓覺經》

中級1禪訓班

中級1禪訓班是基礎禪訓的進階充電版，從基礎中學習方法與觀念，晉級解決日常練習及生活運用中的困惑，深層觀察身體的感覺和呼吸之間禪修心法與戶外動禪的應用，再次體驗身心自在的暢快！

10/5~7 三義DIY心靈環保教育中心 11/9~11 台南雲集寺 12/14~16 三義DIY心靈環保教育中心

【活動內容】
禪修心法、體驗身體的感覺、呼吸四相、調心前五層次、取捨心、幻覺及坐臥八式動禪等

【報名資格】
1.初級禪訓班結業
2.禪一或禪二1次（符合以上兩項者優先錄取）

【報名網址】chan.ddm.org.tw/
【主辦單位】法鼓山禪修中心傳燈院

法鼓山2012關懷生命論壇

◎整理／編輯室

心在平安裡 時時都平安



【主持人】葉樹嫻（臺中市文化局長）
【與談人】果東法師（法鼓山方丈和尚）
錢復（國泰人壽慈善基金會董事長）
張光斗（點燈文化基金會董事長）
沈芯菱（心六倫行動大使）

生活中，如何才能時時保有平安？九月九日法鼓山人文社會基金會邀請方丈和尚果東法師、錢復、張光斗、沈芯菱對談「心在平安裡」，分享生命的平安之道。本期摘錄對談精彩內容，邀您一同體會「心安就有平安」的真義。

果東法師
了解因果觀念就能心安

一般人的心難免受到外境牽引，唯有了解色身有老病死之苦、心有生住異滅、世界環境有成住壞空的歷程，加上正確的三世因果觀念，才能讓我們自在無礙地面對現象的變動與變化，而不受影響，就能心安而有平安。

法鼓山的理念是「提昇人的品質，建設人間淨土」，如何淨化人心、建設人間淨土？法鼓山辦任何一項活動，都是關懷與教育並行，同時以身作則，用佛法、禪法保持著內心的平安與安定，進而將平安的力量散佈出去，才能真正關懷他人。

任何因緣都是修福修慧的契機，將心念轉為正念，希望光明無限。每個人來到世間，都是來還願的，聖嚴師父與單樞樞主教每分每秒都在奉獻，讓我們體會「奉獻即是修行，安心即是成就」，願與大家共勉。（節錄）

錢復
關懷社會 協助弱勢得到平安

退休後我從事公益活動，實際接觸到社會上的弱勢者，頓時感到能運用的力量很薄弱，幸好有許多

張光斗
幫別人點一盞燈 也照亮自己

以前做記者的時候，總以為是正義的化身，不自覺用文字傷害了許多人，後來轉做電視節目，從別人求我，變成自己到處求人，這些讓我體會了因果報，也感恩這一世能有機會做有益眾人的事。

《點燈》報導過臺灣許多溫暖的人與事，將社會上正面的能量呈現出來，我的視野也因此變得更加開闊。後來尋思應該把臺灣社會裡，人與人之間互動的溫暖，透過節目擴散出去，形成善的循環，於是又到海外拍攝更多善的力量。例如，我們報導來自臺灣的「雁行中國」組織，他們幫助大陸貧農子弟，順利完成大學學業；點燈還代為聯繫九二一與川震災區民眾，使他們彼此撫慰，藉此傳播善的力量。

當我們為別人點亮一盞燈的同時，燈火的溫暖與光明，也會同時照耀我們自己。（節錄）

沈芯菱
感受善良溫情 匯聚心安力量

我小的时候，家裡很窮，平安對我而言就是可以好好地吃一頓飯。藉由一次機緣，媽媽引導我領會到：真正的貧窮不是沒錢，而是沒有能力付出。從事公益十年，我發覺平安的「平」，或許是在心念的「過」與「不及」之間，達到平衡與自在，用達觀的心態面對一切，達到真正的平安。

臺灣有許多地方都已播下關懷生命的種子，下一步我能做的，或許是成立一個獨立報導的入口網站，將這些微小的力量匯聚起來，集結成為一股心安的力量。

能夠成就今天的我，影響最深的，莫過於這片土地上每一位誠懇付出的人。我希望大家都能夠用自己的能力、興趣與方式，為社會付出。只要跨出第一步，感受到一分善良與溫情，就能因為了解而產生關懷，這是每個人都可以做到的。（節錄）

方丈和尚果東法師（右二）、錢復（中）、張光斗（左二）、沈芯菱（左一）對談「心在平安裡」。右一為主持人葉樹嫻。（李東陽攝）

【老照片·心故事】3

◎文／陳政娟·圖／本刊資料

鐵皮屋下清涼地

農禪寺的鐵皮大殿，是信眾們最熟悉的道場空間。您可知，鐵皮大殿曾經歷經三次「長大」的過程？一九八〇年代初，依著開山農舍的外牆，首度搭建了鐵皮屋，做為臨時大殿使用。圖為一九八二年由聖嚴師父主持、農禪寺首次舉辦的佛七，就在第一次擴建的鐵皮大殿裡舉行，師父對面（照片左方）即為開山農舍。

隨著來寺信眾與日俱增，鐵皮大殿也隨順眾生需要，一次又一次地「長大」。一九八五年、一九八七年，大殿先後往外擴建，承擔的弘法任務，當然是愈來愈多了。

不斷「長大」的大殿

臨時的鐵皮大殿，二十多年來充分發揮功能，「經常」早上還是講經的會場，中午是皈依典禮的會場，下午一點又變成禪坐共修的禪堂。今晚是大悲懺的壇場，明早又變成《法鼓》雜誌的工廠。早期追隨聖嚴師父出家果的祥祥法師，對於大殿的多重用途，不斷變換角色功能的場景，印象深刻。

圖為一九九一年聖嚴師父在鐵皮大殿講《心經》的盛況，眾人緊緊圍坐講壇四周，展現求法若渴的心。農禪寺所有被拆遷的無常中走來，一路成長，一路蛻變。

多功能的臨時道場

臨時的鐵皮大殿，二十多年來充分發揮功能，「經常」早上還是講經的會場，中午是皈依典禮的會場，下午一點又變成禪坐共修的禪堂。今晚是大悲懺的壇場，明早又變成《法鼓》雜誌的工廠。早期追隨聖嚴師父出家果的祥祥法師，對於大殿的多重用途，不斷變換角色功能的場景，印象深刻。

圖為一九九一年聖嚴師父在鐵皮大殿講《心經》的盛況，眾人緊緊圍坐講壇四周，展現求法若渴的心。農禪寺所有被拆遷的無常中走來，一路成長，一路蛻變。

看「農禪寺」

農禪寺的鐵皮大殿，是信眾們最熟悉的道場空間。您可知，鐵皮大殿曾經歷經三次「長大」的過程？一九八〇年代初，依著開山農舍的外牆，首度搭建了鐵皮屋，做為臨時大殿使用。圖為一九八二年由聖嚴師父主持、農禪寺首次舉辦的佛七，就在第一次擴建的鐵皮大殿裡舉行，師父對面（照片左方）即為開山農舍。

隨著來寺信眾與日俱增，鐵皮大殿也隨順眾生需要，一次又一次地「長大」。一九八五年、一九八七年，大殿先後往外擴建，承擔的弘法任務，當然是愈來愈多了。

全家總動員 大眾當義工

看「農禪寺」的鐵皮大殿，是信眾們最熟悉的道場空間。您可知，鐵皮大殿曾經歷經三次「長大」的過程？一九八〇年代初，依著開山農舍的外牆，首度搭建了鐵皮屋，做為臨時大殿使用。圖為一九八二年由聖嚴師父主持、農禪寺首次舉辦的佛七，就在第一次擴建的鐵皮大殿裡舉行，師父對面（照片左方）即為開山農舍。

隨著來寺信眾與日俱增，鐵皮大殿也隨順眾生需要，一次又一次地「長大」。一九八五年、一九八七年，大殿先後往外擴建，承擔的弘法任務，當然是愈來愈多了。



分享您的農禪老照片

曾經，那一棟棟鐵皮屋裡，是你我追隨良師、汲取智慧、廣種福田的修行家園，老農舍、舊三門、鐵皮大殿、八角亭……，每個角落，都有你我的成長畫面。《法鼓》雜誌邀您一同分享那些年的珍貴照片，還有屬於您的農禪故事。

【照片請寄】臺北市112北投區公館路186號5樓《法鼓》雜誌收。
E-mail請寄：mag@ddc.com.tw
（主旨請註明「法鼓徵文·農禪老照片」）
【徵文說明】請隨照片附上300字以內說明。照片如需歸還，請註明郵寄地址、收件人與聯絡電話。

雖然冬冷夏熱，卻是孕育僧才的搖籃。鐵皮屋也隨緣因緣，不斷擴建。寺院的一切改變，皆以「需要」為前提，正是聖嚴師父推動心靈環保的最佳寫照。

協同設計道場建築的李國隆，從姚仁喜建築師的設計理念談起，運用3D動畫模擬實景，將道場的環境、屋宇和氛圍，進行詳實介紹。新建的「一心經」，一經落成，是光影幻化的舞台；而大水池的倒影、飄揚的布幔，則提醒著人們：世事虛幻不定，有如空花水月般，稍縱即逝。建築師期盼來訪的人們從進入三門開始，能藉由四周景物「一景觀心」，沉澱心靈。

九月份起，農禪寺以「感恩·回家」為主題，舉辦一系列暖身活動，除了開辦課程培訓導引義工，十一月起也將舉辦感恩聯誼會和朝山活動。監院果傑法師期勉大家繼續努力，「入慈悲門，起大悲心，讓法船向前航駛，利益更多人。」



雖然冬冷夏熱，卻是孕育僧才的搖籃。鐵皮屋也隨緣因緣，不斷擴建。寺院的一切改變，皆以「需要」為前提，正是聖嚴師父推動心靈環保的最佳寫照。

協同設計道場建築的李國隆，從姚仁喜建築師的設計理念談起，運用3D動畫模擬實景，將道場的環境、屋宇和氛圍，進行詳實介紹。新建的「一心經」，一經落成，是光影幻化的舞台；而大水池的倒影、飄揚的布幔，則提醒著人們：世事虛幻不定，有如空花水月般，稍縱即逝。建築師期盼來訪的人們從進入三門開始，能藉由四周景物「一景觀心」，沉澱心靈。

九月份起，農禪寺以「感恩·回家」為主題，舉辦一系列暖身活動，除了開辦課程培訓導引義工，十一月起也將舉辦感恩聯誼會和朝山活動。監院果傑法師期勉大家繼續努力，「入慈悲門，起大悲心，讓法船向前航駛，利益更多人。」



經由工程人員二年多來的努力，農禪寺新建工程正逐步邁向完工階段。目前大殿與後方建築主體已經完成，大殿外牆、四周樑柱與內部殿堂，正進行整飾；大殿後方建築，整部鑲刻的《金剛經》已嵌放二樓牆面。

9月14日，北臺灣受颱風外圍環流影響，風雨欲來前夕，攝影師捕捉這一幕水月道場景象。樸實建築和碧藍晴空相映，清雅明朗，令人期待這處景觀寺院的完工落成。（文／陳政娟·圖／李東陽）

農禪寺新建道場落成系列報導 1 老農禪新水月

迎 接年底新建工程落成啟用，農禪寺規畫一系列優質義工培訓課程，九月一日於大業路巷口帳棚廣場舉行，由普化中心副都監果毅法師、文化中心副都監果毅法師、大元建築及設計事務所建築師李國隆擔綱主講，近五百人參加培訓，當中不僅有人遠從新竹前來，更有許多年輕面孔，為未來新建道場的導引任務，增添新氣象。

聖嚴師父一生閱歷豐富，具有前瞻的眼光和國際視野，果毅法師為眾人完整介紹師父的理念，並分析師父於不同時期，在弘化、教學、禪修、念佛、學術研究各方面，都有深入的體悟和修證。中華禪法鼓宗的成立，就是在傳統中創新，強調禪修和教理都不偏廢的時代創舉。果毅法師提到師父對弟子的叮嚀：敞開胸懷奉獻所學，先努力提昇自己，才有力量提昇他人。

果毅法師從空間的變化，對農禪寺的歷史建物進行深刻描繪：老寺院的鐵皮屋，

〈聖嚴法師經典講座〉

無量壽經講記

《無量壽經》是淨土法門中最早受到重視的經典，內容也最豐富。行菩薩道的法藏比丘，如何從發了四十八個大願，到最後成就西方極樂世界，一路走來的因緣及發願內容，透過聖嚴法師的講解，將會了知我們每個人都可以是阿彌陀佛的化身，可以一起成就人間的淨土。

課程章節	第一講	第二講	第三講	第四講
課程內容	緒論	法藏比丘的讚頌	修行方法	安樂國土的眾生

10月底上線完成

心靈環保學習網 | 隨時、隨地、隨選、隨看的，網路心靈空間 | www.dharmaschool.com

法鼓山農禪寺

彌陀佛七

週三~二
10/10~10/16 8:30~21:00

果竣法師主講：無量壽經要義