

馬來西亞千人遇見禪

法鼓山馬來西亞道場邀請繼程法師 帶領千位民眾一日禪共修 與李心潔心靈對談分享禪修利益



十月七日，近千位身穿「遇見禪」T恤的禪眾，在吉隆坡郊區參與一日禪共修，展開心靈淨化的禪修體驗。（馬來西亞道場提供）

雙十國慶 市民體驗八式動禪

今年的雙十國慶，臺北市政府前廣場除了旗海飄揚，還有修禪禪味！十月十日上午六點多，一支身著禪T的動禪義工隊伍，在資深禪講師、前農委會主委陳武雄的帶領下，秩序井然地進入市民廣場。六點四十分，十六位動禪義工在臺上，臺下排開，在陳武雄的口頭引導下，帶領現場參與升旗典禮、慢跑活動的民眾，學習法鼓八式動禪，體驗「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆、全身放鬆」的動禪心法。

現場許多民眾依著引導與義工的示範，跟著扭腰甩手、擎天觸地、轉腰畫圈、左右伸展，在藍天、旗海、晨光映照中，逐漸收攝浮躁的心念，專注感受全身的緊與鬆，享受當下每一個動作。

這次受邀在國慶升旗典禮教授法鼓八式動禪，緣於五月十三日舉辦的萬人禪修，當時民政局長呂錦茹局長也在場體驗，被大眾整齊安定力量所攝受，後來還邀請中山精舍動禪義工講解到市府大廳示範八式動禪。這次雙十國慶，民政局再度邀請法鼓山教授動禪，希望讓更多市民體驗有益身心的動中禪。

（文：編輯室／圖：李東陽）

真大吉祥

靈對談，由大馬知名主持人林忠彪主持。著眼於現代人身心緊繃，加上絕大多數學員都是初次接觸禪修者，因此繼程法師除了指導基礎禪坐方法，特別著重「放鬆」的體驗，並輔以瑜珈運動，帶領大眾進一步認識身心調和的重要性。「禪修就像喝茶，第一口總是苦的，如果因為第一口的苦而吐出來，就沒有機會體驗茶最醇美的味道。」繼程法師以茶喻禪，引導大眾「回甘」，法師也以茶的譬喻叮嚀大眾，珍惜難得的禪修因緣，返回日常生活後定時定量地用功，滋養心靈。

從二〇〇八年隨繼程法師禪修後便養成禪坐習慣的李心潔，在晚間對談時，分享一路走來的喜悅。李心潔說，禪修改變了她的人生，讓她學會放下，活在當下，不但找回內心的平靜，也改變了她對家人和朋友的態度。深深體會禪法的好，李心潔這次還帶了親朋好友全程參與，隨眾自在的態度，讓在場每個人都感受到李心潔的親切，而繼程法師幽默慧黠的回應，在在讓人領受佛法「回甘」的好滋味。

馬來西亞道場監院常慧法師表示，曾參加繼程法師主持的「默照禪十」，看到李心潔與繼程法師互動的身影，當時便邀請他們進行一場對談，向年輕人及社會大眾分享學習禪法的心路歷程。後來又從兩小時的對談延伸為一日禪修，他說：「感恩十方助緣，讓千人共修得以順利圓滿，同時接引這許多人認識禪法、學習禪法。」

這次參與的學員從十歲到七十多歲，其中又以大學生佔了多數。千人禪修的成功，不僅為馬來西亞佛教寫下新頁，也帶動鄰近國家修習禪法的興趣，例如，新加坡佛教界便計畫於明年舉辦千人禪修營，活絡了東南亞地區的禪修活動。

真華長老、明哲長老示寂 方丈和尚親往緬懷致意

【本刊訊】聖嚴師父的法門師友、埔里中道學院開山方丈暨前禪院院長真華長老，十月五日在四眾弟子念佛聲中，於中道學院安詳捨報，世壽九十一歲，僧臘七十八。

十月六日下午，方丈和尚果東法師即代表法鼓山僧俗四眾，前往中道學院追悼致意，並出席十月十六日舉行的真華長老追思禪會。

「長老一生為佛教教育奉獻許多，也對法鼓山大學院教育極為肯定，曾數次親送其弟子到法鼓山參學，愛護弟子之心由此可見。」方丈和尚感念說道。

青年時期，真華長老曾參學中國大陸南方各大道場，閱歷一九四〇年代部分佛教寺院衰落式微的景象，蔚成長老日後發表《參學瑣錄》一書的題材，至今仍為關心大陸佛教發展的讀者奉為殷鑑。聖嚴師父當年受邀為此書作序時，曾寫道：「真華法師是一位直道直口人，所以他的文章，也是直來直去地說真話，『直心是道場』，正是佛教徒的本色。所以，本書的價值，應該是



▲在常法師的帶領下，施振榮與「王道新傳班」的兩岸企業家到禪堂外的步道體驗戶外禪行。（李東陽攝）

施振榮率兩岸企業家園區體驗禪

【許聚谷／金山報導】十月五日上午，智榮文教基金會董事長施振榮帶領十二位「王道新傳班」的兩岸企業家，在參學義工引導下，沿著法鼓山園區的臨溪步道經行上山，展開一日心靈淨化之旅。

「今天帶著學員來法鼓山，是來學習如何靜下來與自己好好相處。」與方丈和尚果東法師茶敘時，施振榮表示，有別於一般企業經理人的培訓，「王道新傳班」著重中華文化融入企業經營，今年首度規畫體驗課程，期許企業主深入宗教、人文、藝術內涵，而法鼓山是他們學習的第一站。

方丈和尚回應企業家「王道精神」表示，佛教談「心王」，是認識心的分別作用，從而轉化、淨化，是心的覺醒之道。「面對外境波動，心如何保持平靜安定？方法就是回到呼吸。」方丈和尚分享，念頭就是生住異滅、變化無常，如果起了煩惱就練習轉化，「從一念清淨開始，把每一念都當做新的開始，每一念都是現成的，每一念都是圓滿的。」

方丈和尚北美關懷行啟程

【本刊訊】方丈和尚果東法師十月十八日啟程前往加拿大多倫多、美國紐約、舊金山三地，展開為期兩週的北美巡迴關懷行。方丈和尚此行首站為多倫多，十月二十日主持多倫多分會為購置新道場舉辦的「心靈饗宴：奉獻心牽緣、燈燈無盡」募款活動，十月二十一日則帶領多倫多信眾進行一天的念佛共修。

十月二十三日至二十九日，方丈和尚於紐約東初禪寺、新澤西分會關懷護法信眾，二十七日並為新澤西分會主持「心靈饗宴」募款活動。二十八日則於東初禪寺週日講經上分享如何「抱願，不抱怨」，並主持一場皈依典禮。

十月三十日方丈和尚飛往西岸的舊金山，接續巡迴關懷行程。十一月三日的信眾關懷行程，方丈和尚將以「帶著禪心去上班」為題，分享如何在工作壓力大的現代社會中，運用佛法觀念、禪修方法放鬆身心、紓解壓力。

十一月四日，方丈和尚將出席舊金山分會舉行、由少年鋼琴家「牛牛」張勝量擔綱演奏的「琴心法韻音樂饗宴」，隔日十一月五日搭機返臺，圓滿此趟弘法關懷行。

與會企業家也把機會向方丈和尚請益，包括：禪的本質、企業如何在「趨利避害」與「放下利害」之間抉擇？在追求物質生活的大環境下，如何持續修行？方丈和尚一一回應並殷切提醒：取之於社會、用之於社會，「諸惡莫作，眾善奉行」才是人生一貫的價值基礎。

茶敘後，眾人在法師的帶領下，展開一連串禪修體驗。從法鼓八式動禪開始，依序練習禪、打坐、吃飯、戶外經行，與大休息，體驗禪法就在平常日用中。施振榮一行也參觀大殿和祈願觀音殿等建築，來自青島的陳若松讚歎，法鼓山的建築群回歸自然，與佛法相互呼應，而「本來面目」的牌匾則點醒她隨時安住當下，從心出發。

擁有十多年禪坐經驗的常州天合光能公司董事長高紀凡說，這次受用最多是將禪法用在走路，「原來走一步，走一天，走一年是一樣的，都只有當下那一步。」臨下山前，這些企業家學員紛紛表示，「下次要上法鼓山來打禪七！」

法鼓

Pharma Drum Monthly 雜誌

真法鼓山觀音道場 臺北臺灣第一聖地

真大吉祥

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，請讀者親友，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

建設人間淨土的主軸

法鼓山推動「建設人間淨土」的社會運動，是以「心靈環保」為主軸，以「安心、安身、安家、安業」的四安為行動；又以提倡禮儀環保、生活環保、自然環保，來配合心靈環保，成為四環運動，以促進人間社會的平安快樂。

摘錄自聖嚴師父《平安的人間》

【新聞簡訊】

法鼓山園區地址變更

配合新北市政府戶政門牌更新，正式將法鼓山園區所在道路命名為「法鼓路」，法鼓山園區與法鼓佛教學院的地址自10月12日起變更如下：法鼓山園區：20842新北市金山區三界里7鄰法鼓路555號。法鼓佛教學院：20842新北市金山區西湖里法鼓路620號。佛教學院教職員宿舍：20842新北市金山區西湖里法鼓路650號。（編輯室）

臺港生死教育團隊參訪生命園區

10月2日，四十多位參與臺灣安寧照顧基金會主辦「生死教育團隊——臺灣學習之旅」的香港醫護人員，前往法鼓山園區的「金山環保生命園區」參訪，了解聖嚴師父提倡的四環理念，以及積極推動的環保自然葬「植存」。關懷院常捷法師為參訪團說明植存的理念以及佛教的生死觀，而團員們對於聖嚴師父以身示範面對生命、接受無常、處理死亡、放下身後的做法，都感到十分敬佩。（編輯室）

佛研所與佛教學院 合辦心靈環保講座

【黃佳卿／北投報導】十月六日，中華佛學研究所與法鼓佛教學院合辦校友會專題講座，呼應法鼓山推動心靈環保二十週年，特別以「心靈環保的運用實例」為題，分別由佛研所首屆校友果祥法師、第十八屆修持校友許書訓擔任報告人。在佛研所三十週年校慶主題曲〈回家〉的樂聲中，兩校師長及校友共聚在新北投美代飯店四樓佛堂，溫馨相見歡。

上午的講座，首先由許書訓主講「寬恕是唯一的解藥」。許書訓將佛學與心理學結合，探討寬恕與否，將對於心理、健康、人生產生關鍵影響，在寬恕的學習中若能了知「我心自空，罪福無主」，在累世生命裡懺悔往昔過錯，寬恕甚至可以是開悟的解藥。

講座同時邀請佛研所榮譽所長李志夫教授、佛教學院院長惠敏法師擔任回應人。惠敏法師對於將寬恕與實相懺悔進行連結，讚歎是頗有新意的討論；並且回應在座信眾問及親子相處問題，表示應相信眾生心，在尊重信任中，自然產生善意，也是心靈環保的實踐。

中午餐敘過後，由第十七屆校友、佛寺建築師許育鳴，帶領全體與會者參訪

位於北投公園旁的于右任故居「梅庭」，運用「三分景象，七分想像」的方式，用心觀覽小品建築之美。下午則由果祥法師報告「臺灣農人保衛生態的成效」，分享經年走訪各地農園獲得的生態觀察經驗，比較臺灣目前運作中的慣行、安心、健康、有機、自然的、清淨、法的利弊，並透過多幅生態照片，提醒物種與土壤保護的重要性；法師也呼籲，養生也就是養一切眾生，在農業上即是落實佛教不殺生的護生精神，祈願眾生離苦得樂，與大自然萬物共構人間淨土。



十月份出版的《抱願，不抱怨》、《活出增值人生》舉行聯合新書發表會，作者與各界貴賓雲集。左起依序為：陳克允、李建復、黃石城、李仲一、方丈和尚、張淑芬、曾勇夫、黃平璋、劉君祖。（許朝益攝）

【邱惠敏／臺北報導】如何將「心靈環保」化為奉獻的願力？怎樣以智慧豐富人生？十月三日，出版首本著作《抱願，不抱怨》的方丈和尚果東法師，與《活出增值人生》二十位名人通往幸福的大路》書中四位主角陳榮基、劉君祖、黃平璋、李建復，共同出席在法鼓德貴學苑舉行的新書發表會，在在鹿出版社總編輯許梅之的主持下，分享成書過程點滴與心得。

發表會當天，法務部長曾勇夫、前中央選委會主委黃石城、《人間福報》副總編輯妙熙法師、台積電志工社長張淑芬、國立教育廣播電臺社長陳克允，以及法鼓山人文社會基金會秘書長李仲一、法行會會長張昌邦都到場祝福。

方丈和尚與現場貴賓和讀者分享「一念轉為正念，希望光明無限」、「生命轉個彎，前景無限寬」等法語，與眾人互相勉勵「願一不抱怨」，人生就會「真大吉祥」。方丈和尚並說明，《抱願，不抱怨》一書的出版，純粹期望展現法鼓山團體歡喜和合的精神，並與社會大眾分享自己在僧團學習成長的歷程。方丈和尚表示，無論是擔任方丈，或是出書，都是自己從沒想過的事，因有許梅之總編輯多次的邀請、法鼓文化的協助，而促成此次出書因緣。

張淑芬社長也分享，一如《抱願，不抱怨》的書名，方丈和尚不論頭銜如何變化，不變的是他平易近人、親切關懷溫暖人心的特質，因此書如其人，篇篇精彩，值得讀者細細體會。

另一本新書《活出增值人生》則匯集了二十位名人精彩的生命故事，由法鼓山人基會與教育廣播電臺策畫，有阿基師、鄭石岩、吳克群等不同領域的人士，分享通往幸福之路的體悟。書中主角之一的李建復，也在現場分享他是不按牌理出牌的前半生，而目前他最想做的是奉獻自己，多做對社會有意義的事。

把心靈環保傳出去

《抱願，不抱怨》《活出增值人生》聯合新書發表會

分享一甲子《人生》

《人生》主編出席佛教期刊研討會
發表論文並交流編輯經驗

【本刊訊】東初老人創刊、聖嚴師父復刊，走過六十三年歷史的《人生》雜誌，十月十三日受邀參加由法鼓佛教學院圖書館主辦的「佛教期刊發展研討會」，與會者包括《人生》主編梁金滿、《人生》一甲子回顧與展望》為題，分享《人生》經歷創刊、停刊、復刊、改版的歷程和階段特色，並與會人士交流編輯和發行經驗。

研討會在臺北市印信學苑舉行，與會期刊除了《人生》，還包括《慧炬》、《慈濟月刊》、《香光莊嚴》、《明倫》、《慈雲》等，都是創刊逾三十年且持續發行的佛教刊物。回顧雜誌歷年內容，梁金滿指出《人生》在思想弘傳上，可看出從「人生佛教」到「人間淨土」的推廣脈絡。在教界大德、法鼓山教團支持下，《人生》一路蛻變成長，回應讀者需求，如今雜誌內容更聚焦在漢傳佛教的修行生活上，並朝清淨、實用、多元的專業佛教雜誌邁進。

香光尼眾佛學院圖書館館長自行法師，整理一九四九年至今的臺灣佛教期刊，共三百四十八種，目前仍在臺發行的，以一九二〇年創刊的《海潮音》最悠久，《人生》則為戰後在臺首創的佛教期刊，其他超過三十年且仍發行的有十二種。

法鼓佛教學院兼任助理教授關正宗，探討日據時期羅沙吉創辦的《亞光新報》、林秋梧的《赤道報》，一窺日本殖民時期臺灣佛教的改革派理念。成功大學歷史系教授陳玉女，則肯定非學術期刊保存佛教歷史的功能，她認為掌握聲權的佛教期刊，是研究佛教歷史的第一手資料，也是教界與學界的溝通媒介。

大千出版社發行人梁崇明從市場的角度，提出佛教期刊應滿足多元議題的訴求，例如佛教如何面對高齡化社會、如何透過禪修幫助學生培養專注力、提昇職場績效等；在發行流通上，還要透過多種的閱讀載體，讓不同的閱聽人得到佛教智慧的力量。



教育文化新聞集錦

隆迅法師講「科學發展與佛法」

【陳慧蓉／金山報導】十月十七日，法鼓佛教學院邀請前華梵大學校長隆迅法師演講「科學發展與佛法」。身為化學博士的隆迅法師表示，佛法兼具宗教、教育、哲學與科學的特性，卻又超越這些學科，不過一佛法在世間，不離世間覺。科學也可當成現代社會度眾的一種善巧方便。

隆迅法師分別介紹了科學與佛教的宇宙觀，並以牛頓力學來解釋業力與因果果。一業是造作或行為，人造業如同物體運動作功，也就是作「因」；功會產生波為能量，也就是結「果」。法師說，所有業的根源都是意念，具有波與能量。我們要時常檢視自己的心念，將頻率調整到「菩薩的電臺」，才能跟菩薩相應。

僧大《法鼓文苑》第四期出版



【本刊訊】由法鼓山僧大學僧人主編、編輯、攝影、插圖的學僧刊物《法鼓文苑》，第四期出版。

本期《文苑》內容除了散文，還包含新詩、插畫、漫畫、素描、學僧們在這方天地中充分發揮創意，素修學僧過程充滿溫馨和趣味。第四期《法鼓文苑》編輯小組召集人、僧大三級學僧演道法師分享，譯經時的感觸，大家齊聚一堂，同心同願努力。編輯成員演道法師也分享，這是一篇藉境鍊心的歷程，完成這期刊物，編輯群也共同成就了屬於自己的「心遊記」。

法鼓山僧大學僧交流青年觀點



10月12日上午，美國長島大學（Long Island University）師生一行二十人抵達法鼓山園區，展開三天二夜的宗教文化課程。今年的行程中，特別安排學生和法鼓山僧伽大學學僧進行互動交流，雙方青年就環境保護、全球暖化等問題，提出東西青年觀點；分組對話中，法師們並引導西方學生認識法鼓山心靈環保理念，進而思考如何落實到日常生活中。

長島大學環球學院比較宗教及文化學程，每年都會安排師生到海外參訪寺院，法鼓山園區是認識並體驗漢傳佛教必到之處。負責籌備參訪課程的國際發展處處監院果見法師表示，課程安排包括：介紹禪修觀念、七支坐法、法鼓八式動禪、經行、托水鉢，以及園區環境體驗等活動，讓西方學生次第接觸漢傳佛法。

（文／黃佳卿／圖／李東陽）

「兒童生活教育」作文及繪畫比賽徵稿

- 【主題內容】以「自己」為出發點，涵蓋家庭、生活、校園、自然、族群等不同倫理面向，可包括：自我認識、家庭角色、生活態度、生活禮儀、校園學習、同學相處、師長應對、節能減碳、環境保護、文化信仰等。
- 【主辦單位】聖嚴教育基金會、法鼓山教師聯誼會
- 【參加對象】全國各公私立小學、幼兒園學生
- 【收件日期】即日起，11月30日止
- 【比賽簡章】請至聖基會網站下載<http://www.shengyen.org.tw>
- 【洽詢電話】（02）2397-9300分機13~14

【法鼓書齋】

《人生》雜誌351期11月號

妙音傳法音——來聽佛教音樂

梵唄與佛曲有何不同？弘揚佛法為何需要音樂？本期專題從歷史來看梵唄與佛曲的發展，透過Q&A來解答大眾對佛教音樂的疑惑，還介紹臺灣佛教音樂的創新與發展，以及佛教教團發展出的梵唄讚誦團、音樂手語劇、中西合璧讚頌，並邀請創作人奕皖、歌手孟庭葦、音樂製作人戴維雄，分享他們與佛教音樂結緣的故事。

佛教徒可以養寵物嗎？本期「學佛新手Q&A」為您解惑。對視障者來說，生命充斥著有形與無形的障礙，「電影與人生」介紹《逆光飛翔》，看一個視障青年與愛跳舞女孩，如何相伴跨越無形與有形的障礙，朝夢想前進。

（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 [facebook](https://www.facebook.com/life)
- ◎洽詢電話：（02）2896-1600
- ◎法鼓文化心靈網路書店：www.ddc.com.tw



法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

生命自覺營

【短期出家修行體驗】

- 【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）

2013
1.29-2.6
Awakening

法鼓佛教學院
Dharma Drum Buddhist College

- 簡章上網公告
101年10月05日（五）起
- 報名日期
101年11月05日（星期一）起至11月21日（星期三）止
- 簡章取得方式
線上免費下載，請由本校「招生專區」網址點選「碩士班甄試入學」下載。

- 招生系所
佛教學系碩士班
- 報名方式
以服務郵寄或網路報名
(<http://www.ddbc.edu.tw/zsh/prospectus>)
- 聯絡方式
地址：20842新北市金山區西湖里法鼓路620號
電話：02-2498-0707 #2372（教務組）
E-mail: aa@ddbc.edu.tw

招生

102學年度
甄試入學
佛教學系·碩士班

以上「法青哈佛夜」的課後腦力激盪，這些問題的答案，你都知道嗎？

「法青哈佛夜」是法鼓山世界青年會課程中相當受歡迎的一門課，今年九月起改版為學佛系列課程。負責課程設計

(一)成佛的意思是①開創了新世界②成為造物主③升為神格④覺悟的人

(二)佛陀生時了①應該看醫生②等梵天送藥③用神通解決④等弟子服侍

(三)四聖諦是①佛陀創造發明②佛陀體驗發現的③佛和弟子討論出來的④梵天告訴佛陀的

(四)梵天告訴佛陀的



(青年院提供)

【洛杉磯佛學班，開課囉！】 ◎洛杉磯佛學班行政小組

重新學習 從心成長

聖嚴書院美國佛學初階第一班，在洛杉磯開課了！其實剛開課，很擔心這堂課今年開不成，因為大家有各種反應：「三年的課，有沒有聽錯？那麼長！」「臺灣、大陸、美國，常常跑來跑去，不敢報名。」「剛搬新道場，要不要先休息一下啊！」「例行活動已經很多，哪來的『美國時間』啊！」

眼看開課日近，可是菩薩人在哪裡？召集人開始著急，而果明法師依然專心教大家練法器、梵唄，正式啟動新道場的晚課。由於道場剛落成，常有許多新菩薩來參訪，知客處見一個招一個，從個位數增到二十五人，但仍沒達到開班人數。

為了爭取時間招生，常誦法師著手和臺灣連線舉行課程說明會。雖然連線時，電腦常常斷訊，果毅法師仍耐心鼓勵大家：「這是一套有系統、循序漸進的課程，學過的菩薩可藉此溫故知新，看看法師們如何把這些耳熟能詳

的名詞，設計成有趣的教材，將來可跟更多人分享。」

慢慢地，資深菩薩們加入了，人數達六十五位，新菩薩終於可以和多善知識共學了。九月三十日正式開學，常誦法師將一些朗朗上口的佛學名詞，次第分明地重新解說，加上精彩的故事，同學聽得笑聲不斷；果毅法師更鼓勵大家：「不找藉口不來，確定不能來也要來，一定要來，一口氣喘不過來，才能不來。」

許多當天旁聽的菩薩，紛紛填了報名表，人數超過九十位，課堂討論中，許多初學者分享對佛學使不上力的例子，資深的菩薩便主動分享心得，一往一返的互動中，看著菩薩慢慢深化過去所學，彷彿也是新學；初學菩薩覺得這樣的學習環境很溫馨、很踏實，學佛路上有一點兒也不孤單。

這次的佛學班，是美國西岸洛杉磯道場啟用後，肩負弘揚漢傳佛法使命所踏出的第一步。無論您是新學或老參，竭誠歡迎來新



美國佛學初階第一班，在洛杉磯開課了！在常誦法師的課堂上，同學聽得津津有味，笑聲不斷。(洛杉磯道場提供)

「喂！我是阿貴，我現在在田裡！」電話那頭的許慶貴，被大家暱稱為「阿貴」，是在臺東種有機鳳梨的技農夫，每天早上，他都在田裡照顧鳳梨，不過，阿貴還有另一畝田，是他在法鼓山奉獻、為大眾服務的「福田」。

阿貴說，十一年前，他就讀研究所時，家庭、論文與愛情相繼遇到瓶頸，幸好有善知識建議他參加聖嚴師父在月

眉山主持的青年禪七，讓他找到生命難題的解答。後來這位善知識成了他的同修，並支持他放棄科技業的工作，來到臺東種鳳梨，夫妻倆成了信行寺最年輕有力的義工。當信行寺福田班開辦時，阿貴也成了最佳的班長人選。

在法鼓口中，阿貴「什麼都能做」，幾乎信行寺大小活動都能見到他的身影。但在積極投入義工工作的過程中，阿貴發現臺東缺乏系統性的佛學課程，義工們要是沒有佛法的正知見，當身心疲累、煩惱生起時，容易起退心，所以當普化中心在臺東推動福田班課程時，他便主動承擔起班長的工作，希望和更多人一起種福田、結善緣。

擔任班長期間，阿貴最樂於幫助學員

自我成長。有一回，原本的課程主持人生病請假，他善巧地鼓勵年輕熱忱的關懷原主臺代班，不但課程順利進行，也發揮原主持人的工作，讓新人得以發揮。阿貴說：「當班長沒有什麼壓力，就是要照顧大家的道心，讓大家願意持續來當義工。」

而福田班「分享生命故事」的課堂也讓阿貴開發不少潛力，「我其實不喜歡公開講自己的故事，因為自己還有很多不懂與不足的地方。」不過在法師的鼓勵下，阿貴改變想法，練習把自己的執著放下，分享踏實成長的心路歷程，希望自己的故事可以鼓勵更多人發心奉獻，不要妄自菲薄。

看到福田班帶動臺東菩薩的學習熱忱，大家在課程結束後，又「續攤」報名其他課程，讓阿貴感到欣慰，現在他繼續擔任佛學班班長，陪伴學員一起成長。他衷心期盼將來能在信行寺看到更多年輕面孔，一起修學佛法、當義工，用心耕耘利益眾生的「福田」。

青年們，一起來哈佛

年輕人下了班哪兒去？今年法鼓山世界青年會規畫各式佛學、禪修課程，邀請年輕的你，用小小的時間儲值人生大智慧。本期帶你一起哈佛去！ ◎許翠谷

廣半年的慢行人培訓，更是深獲好評，雖然學員聽到練習走路的第一個反應往往是：「走路這麼簡單，還要練習？」但從慢步經行，還要帶著眼罩走、退步走等各式走法中，覺察自己的身心，不少學員回應：「沒想到走路大有學問！」

哈「佛」趣味真不少，年輕的你，趕快加入哈佛青年的行列吧！

◎腦力激盪案：④①②

改版的法青會學佛課程融入了現代創意，釐清年輕人對佛教似是而非的觀念，每每引起熱烈討論。(青年院提供)

活動名稱	時間	地點
法青哈佛夜 學佛系列三 (佛法生活應用·修心篇)	11/8、11/15、12/6、12/13	臺北法鼓德貴學苑
一日心靈茶禪	11/11	
身心SPA	12/4、12/18	
一日心靈漫行 (原「城市漫/慢行人」培訓課程)	12/9	

◎詳情與報名請上法青布拉克格：<http://ddyp.pixnet.net/blog>

把握當下 心中不再有憾

◎葉秋紅

一九九〇年，為了安排孩子的學習環境，帶著兩個年齡小童，來到地球的南端——澳洲雪梨。每天清晨送孩子上學後，就開始一天的工作：讀書和教書。寂寞思鄉之餘，唯一可慰藉心靈的是佛學經典。有一天，朋友帶來聖嚴師父的書籍，打破從前認為禪與俗世毫無交集的觀念，漸漸也能將體驗到的佛法融於生活中，藉以提昇自己。

常盼望能親聆聖嚴師父的教誨，然而礙於孩子的課業、自己的工作，以及推諉因循的習性，返臺只是蜻蜓點水。直到二〇〇九年，臺灣傳來師父圓寂的消息，頓時震驚、傷痛、錯愕湧上心頭。佛法不是告訴我們世間無常，為什麼以前不懂把握當下的因緣呢？

清晨五點鐘，略略、略略的打板聲，敲醒沉睡中的我們，開始在台南寺學習的美好一天。在浸潤露珠的草地上，開始法鼓八式動禪、打坐、誦經、戶外經行。托著水鉢，每走一步都如履薄冰，當心逐漸沉靜後，裝滿了水的鉢，亦如一灘靜止的水，經過層層考驗，不再溢出一點滴。這恍然大悟：原來我托的不是水鉢，是自己浮躁的心。

當楊儒老師談到，慈悲必須從對自己開始，每刻覺知自己的舉動、自己的心，掌握自己的心。透徹的慈悲，必須用智慧去貫徹，即使是很小的事情，也是慈悲的體現，例如：把垃圾放在口袋，絕對不隨意亂丟；搭乘手扶梯，一定從容不迫，因為對自己慈悲，就是對眾生慈悲。楊儒老師見微知著的智慧，給予一向好高騖遠的我，當頭一棒。

離別前夕，是常乘法師主持的「無盡燈之夜」。夜靜人散後，我沒有離去，獨自走到庭中，坐在石頭上，看著山下燈火明滅，忽有不想離去的念頭。這裡的每一個人、每一株草、每一棵樹木，好像和我相識很久。今生沒有拜見聖嚴師父，但在這天地中，今處沒有拜見師父呢？每個人都繼續師父生生世世的慧命，師父的精神其實無所不在啊！霎時間，貪執依戀的心緒，杳然無蹤。踏著一彎月色，靜靜回到房中，心中不再有憾。

走入社區 內湖班福氣啦！

福田班年度壓軸班——內湖福田班，十月七日在臺北市內湖高工開學囉！「從法鼓山開辦福田班，我就想參加了，現在離家這麼近，這麼方便，一定要參加！」、「感謝法師和義工，讓我們吃飽吃好，腦袋也裝滿滿」、「今天的課程讓我對法鼓山和聖嚴師父有更深刻的了解，期待下次相聚」，才上完一堂課，法鼓山心靈環保學習中心的臉書(Facebook)上，寫滿了學員的留言，內心的感動與學習樂趣不言而喻。

這是聖嚴書院首度就近在臺北都會區的社區開辦福田班，二百四十位內湖、汐止、南港學員都覺得好有福氣。普化中心副都監果毅法師感謝地區團隊的護持，期許未來相同的模式可以開展到各地，讓福田班在地區深耕，接引社會大眾認識佛法、認識法鼓山。

(文/編輯室、圖/普化中心提供)

一日心靈漫行

踏出安定的奇跡，成為傳動心靈公益的種子

12月場 12/9 (日) 9:30~16:30

法鼓德貴學苑 16 ~ 35 歲海外青年 報名請洽法青布拉克格 ddyp.pixnet.net/blog

楞嚴經講要 卷一 序分 1

《楞嚴經》全名為《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，「大佛頂」、「密因」、「了義」、「首楞嚴」都是形容這部經的獨特意義。

課程章節	第一講	第二講	第三講	第四講
課程內容	經題	與會大眾	阿難與摩登伽女	阿難啓請

11月中上線完成 打開電腦，立即收看



「諸法空相，不生不滅……」，10月15日在農禪寺新建大殿裡，工程人員正專注鑲刻《心經》中的每個文字，並逐字裝入大殿西側上方的窗格。未來進入大殿，將可看到窗外透射進來的光線，將整部《心經》映照在殿堂中。

隨著時間移動，光影隨之交錯變化，經文在虛虛實實之間，生滅變幻，也令人對《心經》中的文句，另有一番體會。

（文／陳玟娟，圖／李東陽）

迎水月 好心願

農禪寺新建水月道場落成系列報導 ②

◎邱惠敏

中秋迎水月，農禪寺好心願！九月三十日中秋節當晚，農禪寺在大業路巷口廣場，舉辦「二〇一二農禪寺中秋晚會」，邀請信眾、義工、社區居民一起「低碳」過中秋。羅東法鼓、農禪小鼓隊、話頭班樂團，以及農禪寺日文班、聖嚴書院學員帶來精彩的音樂、舞蹈等表演節目，還有深受闔家歡歡迎的柚子彩繪、溫情小品、祈願寶樹等活動，希望人人用好心成就好願。

在樂音悠揚的晚會中，方丈和尚果東法師也到場關懷，祝福大家月圓心圓，還特別感謝和讚歎義工、表演團體的奉獻精神。藉著月圓時刻，方丈和尚也做了一席開示，「皎潔的明月不會因雲雨而消失，如同佛性本來具足。」方丈和尚提醒眾人藉景觀心，覺察心中的無明煩惱。中秋是團圓的日子，但有些人無法回家團聚，方丈和尚表示，只要「心」在一起，常保聯繫，才是一家「與一團圓」的義涵，而農禪寺水月道場即將落成，不僅是「新家」，更是「心家」，也就是如來的家，歡迎大家時常回來團圓。

當天晚會並頒發農禪寺《水月頌》主題詞曲徵選紀念獎，由方丈和尚頒給創作得獎者康吉良、康吉良創作的《水月頌》，旋律優美易於傳唱，文詞饒富宗教情懷，歌詞中「千古月映落千江水」、「心如寂映照空月」，點出「水」、「月」引導世人參透生命的究竟，也呈現農禪寺未來的景觀氛圍。這首《水月頌》將於農禪寺落成啟用大典時正式發表。

◎「農禪寺新建水月道場啟用大典」網站：
<http://icd.ddm.org.tw>

六度法門 水陸季全體體驗

布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，水陸季的體驗，讓人感受修行六度法門的力量，歡迎廣邀親友一起參加。 ◎黃佳卿



民眾在團體活動中體驗法會體驗，恭誦「南無觀世音菩薩」聖號並進行繞佛，體驗共修的安定力量。（李東陽攝）

學員為民眾介紹水陸季「六度體驗」的行程，引導大、小朋友認識六度波羅蜜的修行內容。（李東陽攝）

大悲心水陸法會啟建在即，法鼓山園區在十月六日至十一月九日期間舉辦「水陸季」，結合參訪與六度波羅蜜修行體驗，帶領民眾感受水陸法會的大悲精神與修行利益，透過參學導覽與水陸季的設計，不少民眾在親身體驗後分享，原來一個微笑也是布施，把修行功德迴向祝福別人，就是行菩薩道。

六度之中，「持戒」為無上菩提根本，其中又以「布施」為首。水陸季體驗之旅首站來到迎觀音前，大眾繞佛、禮佛、發願後，齊整的參學隊伍沿著法鼓路上山，帶著朝聖的虔敬心，或三步一拜，或放鬆步行，大眾收攝身心，清淨身、口、意三業，進入接下來的體驗。參學隊伍接著走進園區第二大樓，在偌大的水陸法會主題牆前，心靈導師提醒大眾帶著微笑，把歡喜傳送給身旁親友，由於今年是心靈環保二十週年，水陸季特別安排「心靈環保全民宣言」簽署發願。來自新莊區的老菩薩帶著孫子們拜訪法鼓山，聽著小孫子清楚地念出「心靈環保全民宣言」，也跟著微笑發願。

「原來法會共修的氣氛是這麼攝受、安定！」每年水陸法會期間忙著疏導交通的義工曹惠國，少有機會進壇場共修，藉著水陸季的因緣，利用勤務空檔進活動大廳參與共修，在身心放鬆與清楚的方法當中，與大眾念佛、繞佛、發願，把共修一刻鐘的功德迴向眾生，體驗「忍辱」、「精進」與「禪定」的殊勝。

參學室室主常統法師表示，六度精神最能展現菩薩道的大悲願心，也是自利利他的修行法門。「透過水陸季各項活動，期望民眾把六度波羅蜜融入日常生活中，開啟生命的智慧。」來自臺北市的劉同學，手中的水陸季卡已蓋上五個「大悲心」印章，行程圓滿前，他來到祈願觀音殿請心靈處方籤，滿心歡喜地帶回聖嚴師父的法語，學習把佛法活用在生活中。

緊接在水陸季之後，十一月十一日至二十三日將展開佛國巡禮，屆時水陸法會各壇壇場將陸續布置完成，透過壇場境教、參學導覽解說，以及戶外修行體驗，感受如同置身佛國淨土的莊嚴，歡迎大眾預約參訪。

【老照片·心故事】④

◎文／陳玟娟，圖／本刊資料

匯聚一方禪林淨土

跟著師父學禪坐

農禪寺打禪七，是許多人學習禪修、進而成為聖嚴師父弟子的要因緣。農禪寺是法鼓山在臺灣推廣漢傳禪法的根源地，從一九七八年起，師父便開始在農禪寺主持禪七。

當年跟師父打七的學員們，體驗禪修法益，向師父表達希望繼續共修，一九七九年，農禪寺成立了「般若禪坐會」，自此之後每逢週日，農禪寺便有了定期的禪坐共修。圖為一九八六年農禪寺正在進行的禪七，手持香板的聖嚴師父在當中的禪香，隨時提醒大家：收攝身心、放鬆身心。

念佛共修培植福慧

除了禪修，念佛同樣是農禪寺重要的修行活動。一九八二年農禪寺成立「福慧念佛會」，每週六固定共修時間，今年已邁入第三十年了。

固定共修外，念佛會還設立了福田組、助念組。圖為一九八四年聖嚴師父在農禪寺「念佛會聯誼會」上，向念佛會成員表達關懷勉勵。福田組投入慰問貧病急難等慈善活動，二〇〇一年成立的「法鼓山慈善基金會」，便是由福田組擴增而來。而助念組則在一九九三擴大為「助念團」，是法鼓山推動臨終關懷、往生助念相當重要的護法會團。

農禪寺的中秋團圓夜

到農禪寺參加中秋晚會，是大臺北地區信眾每年重要的活動之一。雖然出家僧眾是不過民俗節慶的，不過聖嚴師父秉持入世化眾的善巧方便，都會與信眾們一同過節，表達感恩與祝福。每逢中秋，護法信眾們圍聚在農禪寺團聚，一起品嚐月餅、柚子，當然還有會團圓的精彩表演。圖為一九八九農禪寺的中秋晚會，信眾們圍聚在隨手語唱和的歡喜畫面。

中秋團圓夜，是否真的團圓了呢？一九八四年中秋前夕，聖嚴師父邀請信眾回寺過中秋，談到我們在未出生死之前，是沒辦法真正團圓的。「我們沒有辦法跟十方現在諸佛團圓，沒有辦法跟過去無量生死以來的父母、兒女、親戚、朋友團圓，我們只能跟現在這一生之中少數的幾個人團圓。」所以，師父鼓勵大家多念佛，願自己早日跟佛菩薩團圓，早日跟無量生死以來，包括這一生的父母、六親團圓。

2012大悲心水陸法會時程

- 【水陸法會體驗課程 & 各地水陸共修】
請參閱圖書行事曆
- 【水陸季】10月6日～11月9日
【佛國巡禮】11月11日～11月23日
洽詢電話：(02) 2498-7171分機1350～1355
- 【水陸法會】11月24～12月1日
(9月22日起開始報名)
洽詢電話：(02) 2498-7171分機3314、3367
- ◎大悲心水陸法會專題網站
<http://shuilu.ddm.org.tw>
- ◎法鼓山心靈環保學習網
<http://www.dharmaschool.com>
- ◎大悲心水陸法會臉書粉絲團
<http://www.facebook.com/igoddn>



入慈悲門

The Way to Compassion

農禪寺新建水月道場啟用大典

■ 啟用大典

12/29 (六) 08:30-13:00
08:30-09:30 灑淨結界
10:00-11:30 啟用大典
11:30-13:00 環繞水月

■ 系列活動

12/30 (日) 08:00-12:00 皈依祈福大典—用佛法的智慧 點亮心燈 照亮人生
12/30 (日) 19:00-21:40 禪意、禪藝、千家禪修在水月—體驗內在心靈與環境合一的幸福
12/31 (一)～2013/1/1 (二) 場次：12/31(一) 06:00-11:30、14:00-22:30、01/01(二) 06:00-11:30
感恩朝山—行農禪家風 禮水月道場

◎ 相關活動新訊及報名方式：請至「農禪寺新建水月道場網頁專區」(<http://icd.ddm.org.tw>)查詢或洽(02)2893-3161，Email: ncmact@ddmf.org.tw



農禪寺，
沒有金碧輝煌的建築，更沒有雕梁畫棟的裝飾，
簡樸的屋簷下，有著聖嚴法師無限的悲心弘願，
接引無數迷茫的心靈，找到生命的答案與依歸。

農禪寺，
一處改變您我生命的地方，
一方安頓我們身心的淨土。

昔日的鐵皮屋，已改建成為具時代意義的道場，
這是聖嚴法師生前的悲願，願在這塵囂的都會中，
建造一座21世紀漢傳禪佛教的景觀道場，
讓人人都能入慈悲門、看見自心的本地風光，
帶著禪心，建設一方淨土在人間。