

方丈和尚北美弘法行(二)

懷抱感恩踏實向前

【李果街/紐約報導】十一月十八日，香港分會為新佛堂舉行開光典禮...

【李果街/紐約報導】十一月十八日，強勁颶風「珊迪」步步逼近紐約地區...

【李果街/紐約報導】十一月十八日，強勁颶風「珊迪」步步逼近紐約地區...

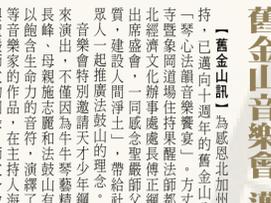
【李果街/紐約報導】十一月十八日，強勁颶風「珊迪」步步逼近紐約地區...



▲方丈和尚在東初禪寺主講「懷抱、不抱怨」...



▲方丈和尚在東初禪寺主講「懷抱、不抱怨」...



▲方丈和尚在東初禪寺主講「懷抱、不抱怨」...



▲方丈和尚在東初禪寺主講「懷抱、不抱怨」...

齋明寺初階禪七 體驗無言之法

【本報訊】為感恩北加州灣區護法信眾長期的支持，已邁向十週年的舊金山分會...

【本報訊】為感恩北加州灣區護法信眾長期的支持，已邁向十週年的舊金山分會...

【本報訊】為感恩北加州灣區護法信眾長期的支持，已邁向十週年的舊金山分會...

臺南親子自在營 為青少年築夢

【本報訊】為感恩北加州灣區護法信眾長期的支持，已邁向十週年的舊金山分會...

【本報訊】為感恩北加州灣區護法信眾長期的支持，已邁向十週年的舊金山分會...

【本報訊】為感恩北加州灣區護法信眾長期的支持，已邁向十週年的舊金山分會...

菩薩戒 法鼓山世界佛教教育園區...

- 法鼓山世界佛教教育園區 Tel: (02)2498-7171... 法鼓山世界青年會 Tel: (02)2893-9866...

新澤西心靈饗宴 護法建道場

【萬果傳/新澤西報導】圓滿多倫多弘法行後，方丈和尚與東初禪寺...

寶雲講談 單德與用自在語釀人生

【沈慧芬/臺中報導】十一月二十八日，臺中分會舉辦寶雲講談...

東初禪寺出席健行活動 推廣八式動禪

【本報訊】十一月十二日，東初禪寺僧團一行十餘人...

芝加哥分會參與西北郊宗教友誼會

【本報訊】十一月廿九日，芝加哥分會與西北郊宗教友誼會...



中區悅眾禪修營 精進禪行每一步

【李美伶/臺中報導】十一月十一日，中區悅眾禪修營圓滿結束...

大陸學僧參訪聖基會

【本報訊】十一月三十日，正在法鼓學院參學的大陸學僧...

2012寶雲講談「遇見完全幸福」

【本報訊】十一月三十日，正在法鼓學院參學的大陸學僧...

2012臺南分院入臺談話

【本報訊】十一月三十日，正在法鼓學院參學的大陸學僧...

感恩朝山 行農禪家風禮水月道場

【本報訊】十一月三十日，正在法鼓學院參學的大陸學僧...



香港新佛堂啟用 弘法展新頁

【香港訊】傳承大悲心，弘揚佛法音！十一月十八日，香港分會為新佛堂舉行開光典禮...



心劇團轉動幸福巡演圓滿

【本報訊】心劇團二〇一二年「轉動幸福」計畫，隨著感恩巡演的圓滿結束...



懷抱感恩心 甲仙青少年投入關懷

【本報訊】服務為快樂之本，更能讓生命充滿感恩和溫暖...

單德與用自在語釀人生

【沈慧芬/臺中報導】十一月二十八日，臺中分會舉辦寶雲講談...

東初禪寺出席健行活動 推廣八式動禪

【本報訊】十一月十二日，東初禪寺僧團一行十餘人...

芝加哥分會參與西北郊宗教友誼會

【本報訊】十一月廿九日，芝加哥分會與西北郊宗教友誼會...

感恩朝山 行農禪家風禮水月道場

【本報訊】十一月三十日，正在法鼓學院參學的大陸學僧...

大陸學僧參訪聖基會

【本報訊】十一月三十日，正在法鼓學院參學的大陸學僧...

2012寶雲講談「遇見完全幸福」

【本報訊】十一月三十日，正在法鼓學院參學的大陸學僧...

2012臺南分院入臺談話

【本報訊】十一月三十日，正在法鼓學院參學的大陸學僧...

感恩朝山 行農禪家風禮水月道場

【本報訊】十一月三十日，正在法鼓學院參學的大陸學僧...

懷抱感恩心 甲仙青少年投入關懷

【本報訊】服務為快樂之本，更能讓生命充滿感恩和溫暖...

單德與用自在語釀人生

【沈慧芬/臺中報導】十一月二十八日，臺中分會舉辦寶雲講談...

東初禪寺出席健行活動 推廣八式動禪

【本報訊】十一月十二日，東初禪寺僧團一行十餘人...

芝加哥分會參與西北郊宗教友誼會

【本報訊】十一月廿九日，芝加哥分會與西北郊宗教友誼會...

感恩朝山 行農禪家風禮水月道場

探源發展 禪的起源發展

佛教學院主辦「佛教禪修傳統」研討會 歐美日、臺灣學者多角度深入 彰顯不同時期禪修淵源

【黃佳卿／金山報導】當不同的禪修傳統展開交流與對話，會產生哪些可能性？禪修研究如何進行跨國際整合？由法鼓佛教學院主辦的「佛教禪修傳統國際研討會」，十月二十六、二十七日於法鼓山園區國際會議廳舉行，共有來自德、義、比、日、英、美及臺灣一百多位學者與會，透過十四篇論文、五個場次討論及一場綜合座談，探討佛教禪修傳統的起源與發展。

研究議題涵蓋南傳聲聞乘、漢傳菩薩乘及藏傳金剛乘三大佛教禪修傳統，多位發表人兼具理論與實踐的禪修經驗。佛學院院長黃佳卿表示，今年首度招收的佛學院博士班，奠定理論與實踐兼備的禪修研究風氣。

研討會樹立了佛學院今後舉辦學術會議的典範！研討會召集人、佛學院副院長蔡伯郎表示，今年是首屆博士班招生，研討會主題架構即是依據博士班課程規畫，從二〇一二年開始，每隔二年集對禪修主題



▲法鼓佛教學院主辦二〇一二年「佛教禪修傳統」國際研討會，各國學者齊聚法鼓山，深入探索禪修傳統的起源與發展。（張振華攝）

學有專精的學者，進行佛教各支派的交流對話，依序將討論佛教禪修傳統的起源與發展、不同傳統的比較與對話、理論與方法研討、禪修傳統的意義與現代社會實踐。藉由一系列國際研討會，樹立以禪修理論實踐與現代社會結合的辦學特色，讓學生在課程學習之外，提昇研究視野及國際觀。

發表人之一的佛學院助理教授郭偉仁認為，在校內定期舉辦國際研討會有其必要性，十多篇論文都是試圖解釋並釐清禪修理論和做法，為學生的學習注入多樣化養分，帶來不一樣的啟發。

當天會場以英文及中文為主要發表語言，透過同步口譯，使不同國籍的與會者都能盡情溝通與討論；每場的討論時間，也以攝影鏡頭即時傳播影像，拉近臺上臺下發言者的距離。負責統籌執行研討會的助理教授莊國彬表示，籌備工作從一年前即開始，動員全校專職人員分工合作，終於順利圓滿這場佛學院第一次自力籌辦的國際學術研討會。

惠敏法師赴日 交流災後重建經驗

【本刊訊】法鼓佛教學院院長惠敏法師十一月八日至十四日，赴日參加學術研討會，除參與「國際入世佛教協會」(The International Network of Engaged Buddhists, 簡稱 INEB) 舉辦的佛教論壇，並主持一場「安寧照顧」臨床宗教師培訓工作坊，也應邀到龍谷大學、母校東京大學演講。

十一月八日，法師前往京都龍谷大學，在已故的長尾雅人教授發起的「梵本《大乘莊嚴經論》」研究會中，講讀「梵本《大乘莊嚴經論》」研究百年簡史與未來展望，以及「梵語佛典中詩律之漢譯考索」以《大乘莊嚴經論》為例，並作學術交流，也獲贈「梵本《大乘莊嚴經論》」譯注等資料。

十日，INEB在橫濱市孝道教團本院，舉行「緣起的智慧與幸福的教義」會議，針對「三一福島核災」災後重建、核子發電等議題，邀請日本和臺灣、泰國、澳洲各界人士，探討地震後佛教支援及民間與政府的對話等。會中，惠敏法師提出一如因陀羅網般的人際關係「絆」(Zuna) 緣起與賞識生命的素養，討論文化教育透過網路，所產生重重無盡的連繫力量。

十一日，惠敏法師受邀請主持由日本全國青少年教化協議會「臨床佛教研究所」主辦的「安寧照顧臨床宗教師培訓」工作

坊。十二日，主持由東京淨土宗綜合研究所主辦的「佛教徒與醫療者共同合作照顧」工作坊。惠敏法師分享自一九九八年開始，與臺大醫院陳慶餘教授等醫護人員，參與「本土化靈性照顧模式」一佛法在臨終關懷的應用，「臨床佛教宗教師培訓」等計畫，幫助學員透過了解臺灣經驗，在日本由臨床佛教協會籌設重病或末期病患照顧的培訓課程，以發展「居家照顧」，建立臨床宗教師教育與養成的模式案例的可能性。

十三日，法師應邀於母校東京大學的課堂中，對學弟妹分享此次日本行的感想，與如何「學以致用」的佛學研究經驗。

漢傳佛教講座 拓展學生國際視野

【黃佳卿／金山報導】十月份的法鼓佛教學院，充滿國際學術氛圍！除了十月底舉辦「佛教禪修傳統」國際研討會，十月十二日至十七日也邀請國際學者親臨課堂，展開「漢傳佛教研究方法及現況」系列講座，由廣州中山大學佛學研究中心主任龔鵬、日本青山學院大學教授陳繼東，主講近代中國佛學知識的形成、近代中日佛教交流史。

講座前，佛學院即先透過論文導讀、課堂討論，加深學生對相關主題的認識，以充分向學者請益。

在七場系列講座外，十一月二日下午還安排一場「漢傳佛教研究方法及現況座談會」，邀請中華佛學研究所法學所長李志夫、政治大學教授李玉珍、佛學院教授郭偉仁、就臺灣、日本、中國、美國等地的漢傳佛教研究現況，與龔鵬、陳繼東教授進行對話。佛學院研習組表示，日後將持續邀請知名學者，開辦思想史、社會史、哲學、比較研究等學科講座，拓展學生的國際學術視野。



▲佛學院舉辦「漢傳佛教研究方法及現況座談會」，龔鵬教授(右三)、陳繼東教授(左一)與佛研所榮譽所長李志夫(右一)、政治大學教授李玉珍(左二)、佛學院助理教授郭偉仁(右二)進行對話。(黃佳卿攝)



▲「佛教禪修傳統」國際研討會上，學者運用投影圖片展現研究成果，彰顯不同時期的禪修淵源。(許朝益攝)

越南佛學院訪法鼓山 觀摩教育文化事業

十月二十五日，越南佛學院院長清達法師(左)率同該院佛教學者、宗教局官員等十四人前往法鼓山園區，觀摩臺灣的佛學教育、佛教文化出版現況，尤其法鼓佛教學院為臺灣第一所獲教育部核准成立的佛學院，成為參訪交流的重點。

交流座談會上，佛學院院長惠敏法師(右)、佛學院士班系主任果暉法師、文德中心副都監果賢法師、與越南考察團分享法鼓山辦學的經驗、課程內容，以及佛教雜誌的興辦方針和經營實務。越南考察團此行，主要為了越南佛學院改制大學而來，因此對法鼓山修行並重、結合現代學科的教育方式相當感興趣。清達法師並詢問越南僧侶來法鼓山進修的方式，希望未來有更多法師前來學習，培養越南的師資。(文／陳慧蓉、圖／許朝益)



教育文化新聞集錦

阿闍佛聚首十週年 開山館特展

【本刊訊】二〇一二年，山東神通寺四門塔被盜的阿闍佛頭流轉至法鼓山，聖嚴師父親自率眾將佛頭送回，使古佛恢復原貌，樹立了保護佛教文化遺產的典範，也是兩岸文化交流的創舉。今年適逢佛頭捐贈十週年，十二月八日起，法鼓山園區開山紀念館舉辦「一法相重現——阿闍佛頭流轉、聚首十週年特展」，展出佛頭聚首的相關文物、阿闍佛重現法鼓山的殊勝因緣，並呈現此事對世人的啟發。

這次展覽的內容，包括介紹阿闍佛和神通寺四門塔的歷史、阿闍佛的法門及國土、當年致贈阿闍佛頭的籌備過程回顧、佛頭回到山東的修復紀實。由於佛頭來到法鼓山時，園區大殿正在興建，正好啟發大殿佛像的造像風格。法鼓山大殿的佛像如何因此因緣，兼具傳統與創新，歡迎親至開山紀念館一探究竟。

【展出日期】二〇一二年十二月八日(二)至十二月九日(三)
【開放時間】週一至週日(每週一休息)
上午九點至下午五點

【法鼓書齋】

《人生》雜誌352期12月號

阿闍佛教你不生氣

2002年，法鼓山將阿闍佛頭像捐贈回原處山東神通寺四門塔，至今圓滿十週年；這尊阿闍佛後來也成為法鼓山大殿三寶佛造像藍本。阿闍佛「無瞋」的願行，是我們行菩薩道的典範。本期專題從「認識阿闍佛」、「阿闍佛容顏」、「妙喜在人間」三大主題，介紹阿闍佛本願特勝、妙喜淨土、行化人間的造像演變，以及如何對治「三毒」之根——瞋恚，像阿闍佛一樣對一切眾生不起瞋恚。

什麼是「業病」？學佛以後，「障礙」特別多？「爾然禪話」、「學佛新手Q&A」為您解惑。西洋人過萬聖節愛搗蛋，且看象岡道場監院常開法師如何不搗鬼、施「佛」法。(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】

法鼓佛教學院春季班推廣課程

課程名稱	開課	教師	地點
禪柔正念紓壓瑜珈	12/17 (一)	簡淑華	德貴學苑 815教室
禪柔正念養生瑜珈	2013/1/3 (四)		

【課程詳情】請上網查詢

http://ddbctw.blogspot.com

【線上報名】http://140.134.134.243/ddb_pes/

【洽詢電話】(02) 2773-1264

102 學年度一法鼓佛教學系學士、碩士、博士班

2013 2月23日 考生輔導說明會

即日起報名 傳真或e-mail

活動說明
主題：考生輔導說明會(學士、碩士及博士班)
日期：102.02.23 (六) 下午02:00至05:00
地點：法鼓佛教學院(海墘校區)
校址：(20842) 新北市金山區西邊街法鼓山620號
交通：活動當天中午12:00在台北火車站東三門口，備有接駁車直達本校。團體旅遊車者，請提前報名。從101.12.20(四)至102.2.10(五)止。

報名方式
傳真：02-2408-2492
e-mail：aa@ddbc.edu.tw (碩博士班)
bdu@ddbc.edu.tw (學士班)

聯絡資訊
諮詢專線：02-2498-0707
傳真專線：2372 (碩博士班) / 2242 (學士班)

下載報名表：http://www.ddbc.edu.tw/zh/prospectus/prospectus.html

法鼓山僧伽大學 Dharmadrum Sangha University

生命自覺營

【短期出家修行體驗】

2013 1.29-2.6

【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)

Awakening

打開法鼓山的學佛地圖



重生活實用、自利利人，是法鼓山普化教育的最大特色。豐富多元的課程，讓人能夠完整而有次第地修學佛法，在菩提道上安住。(普化中心 提供)

近年來，普化中心陸續開辦各類佛學課程，豐富的學習資源構成一張佛法藏寶圖，到底法鼓山的寶，在哪兒？該如何挖寶？從本期開始，帶您一起探礦尋寶！◎許翠谷



法鼓山是福田班學員最喜歡的一堂課，在境中重溫聖嚴師父的教法。(普化中心 提供)



法的學習沒有止境，唯有不斷學習活用，才能少煩少惱。(普化中心 提供)

福田班 珍惜當下做義工

◎黃首鋼 (香港)

十月在福田班，從不同的途徑，一次又一次得到相同的訊息，如法鼓聲有力地地在心頭重重回響。當普化中心常用法師說明當義工的心態時，提到很多人都認為自己很忙，總覺得做義工是退休或年老時才會考慮的活動；卻不知世事無常，其實一個人每天早上可否如昨日般醒過來，都很難說準。此外，如果年紀太大或身體欠佳，很多機構就不太願意接受他們做義工。

小組裡有位師兄，來了兩次課，便因公事突然接到訂單需要加班，無暇出席。幸好他的同修沒有間斷，還一直鼓勵他。這次他雖遲到卻堅持出席，因為他學會了珍惜。有位導師姊更叫人動容。她拄著兩支拐杖，一隻腳包著大大的繃帶，保護在游泳池邊意外摔傷的腳，就算舉步維艱，她一樣來到分會。為了兼顧針灸治療和上課，她六點多便起床，提早出門去看病，希望不會遲到太久。我提醒她：學員最少需要擔任義工滿二十小時，才能拿到結業證書。她感慨地說：「如果先沒有盡量找時間當義工，現在發生了意外，也就有心無力，今年一定不能畢業。」

還有一位罹患重病的師姊回來分享生命故事。她表示，在飽嘗痛苦折磨的這兩年，最大的體會是因小小的事而開心，如能夠呼吸、肚子餓有東西吃、可以入睡等，她最大的收穫是學會活在當下，學會珍惜眼前的人和事。

記起去年在福田班，聽到傅佩芳師姊分享自己追隨師父學習禪修多年，還打過幾次禪三十；每次師父見到她，總叫她做義工，她卻都婉拒。直到師父病重那年，她去探望師父。師父對她說：「師父已經老了，你還要等多久？」現在的我們，沒有師父親自叮嚀，還能不能把握當下嗎？

解行並重，學佛不偏食

「法鼓山佛學課程的特色，是生活化與實用化。」普化中心副都監果毅法師表示，佛陀的本懷是幫助我們離苦得樂，而離苦得樂一定是在現實生活中解決問

題，因此不論哪一類課程，除了幫助大眾建立正信、正知、正見，更著重生活實踐向度。例如，聖嚴書院禪學班屬於進階課程，學員必須先完成義工實習才能結業；入門課程「快樂學佛人」也有出坡禪體驗。透過奉獻服務，將知識轉為生活日用，隨時觀照自己的情緒是否穩定、與人互動時，是否少一點生氣、少一點貪心？聽起來很簡單，但每一招都是讓自己和身邊的人過得更歡喜、更充實的法寶。

由入門課程層層遞進

對於學佛新手，果毅法師推薦從「快樂學佛人」入門，接著依循聖嚴書院福田班、佛學班、禪學班層層遞進，如此不僅完整而有次第的修學佛法，也能讓自己在菩提道上安住下來。

對此，溫哥華福田班學員劉凱識特別深刻。他說自己從讀

看電影 觀自在

◎陳美英

十月十三日秋高氣爽，北投文藝館前綠草如茵，在教聯會義工老師帶領下，一天的「電影禪」活動從法鼓八式動禪開始，扭腰甩手、擊掌觸地、轉腰畫圈，體驗清楚放鬆、全身放鬆。回到室內練習禪坐，有了先前提加F.U.N.鬆一日禪的經驗，提醒自己注意七支坐法，頭腦要清楚「身在哪裡，心在哪裡」，專注呼吸，減少妄念。接下來的經行，義工老師提醒我們走就是走，看就是看，聽就是聽，



綿密體驗身體的感覺

10月21日一早，法鼓德貴學苑二樓大殿齊整擺放了方墊、蒲團，這天是「中級禪訓班輔導學長培訓」上課的日子。課程首先開始「體驗身體的感覺」，傳燈院常願法師帶領五十六位學員從頭到腳，逐一細微體驗身體每個部位的種種感受。喝水洗手時，繼續練習用方法；午齋時仍綿密體驗身體的感覺；大休息時，平穩的呼吸四起，學員們持續體驗。演練坐姿動禪的「觀身受法」時，學員兩兩互相練習，當中的起伏千變萬化，擔心、觀心、放心，每個歷程都誠實地發現它、接受它。

「在直角轉彎處，看到自己的大我慢心。」下午，楊蔭老師到場分享生命歷程中的發現，引導學員思惟為什麼禪修時，行進間要直角轉彎？小組分享討論「二十一天調睡眠紀錄表」時，大家紛紛表示很受用，一定要持續做下去。

(文·圖/傳燈院 提供)

【法鼓講堂2013年1月課程】

楞嚴經與默照禪、話頭禪

【講師】果醒法師 (紐約東初禪寺、象岡道場住持)

【時間】2013年1月2、9、16、23日 (週三晚上7:00~9:00)

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

種福田的菩薩

花蓮團隊 傳遞快樂力量

◎陳慧蓉

一個人的快樂能帶給多少人？一群快樂的人，能夠發揮什麼力量？去年(二〇一一年)在羅東福田班上，有二十六名來自花蓮的學員，每一堂課都風雨無阻，大老遠到羅東上課，但他們甘之如飴。一拿到結業證書，一群人便興奮地討論：「要儘快在花蓮開辦福田班！」更有入場發願將來開班時，要負責電腦文書工作。

回花蓮以後，他們很快忙碌起來，不斷與朋友分享上福田班的喜悅，熱情相約。到了開課前兩個月，已有一百四十人報名了！但，花蓮辦事處容納不下這麼多，怎麼辦？李子春、葛金雲、胡易、徐瑞鄉等菩薩幾經努力，終於找到寬敞的花蓮環境永續教育中心。由於場地隸屬環保局，當初發心擔任電腦文書工作的菩薩們，開始學習發公文。對電腦生疏的徐瑞鄉戴著老花眼鏡，一字一敲地敲成每份文書，雖然累，卻始終滿心歡喜。



蓮蓮團隊和樂團結，建立了溫暖的學習園地，讓更多人快樂走在學佛路上，充分發揮傳遞快樂的力量。(普化中心 提供)

聖嚴書院 福田班

2013年新班 1/10 雲來班 3/2 農禪班

詩 間 > 9:00 - 16:30
對 象 > 有意加入法鼓山擔任義工者
洽詢電話 > * 農禪班 (02)2893-3161 #571-572
* 雲來班 (02)2893-9966 #6659

次 數 > 共計10次課程
結業辦法 > 符合修學資格者，頒發結業證書
報名日期 > 即日起~額滿為止 (恕無受理電話報名)
線上報名 > <http://dbs.ddm.org.tw/>

新班招生中

找到心的無限力量!

· 2013年新班 ·

農禪班	雲集班	基隆班
1/12 & 3/2	2/24	3/3
02-2893-3161 #571-572	06-721-1295	02-2426-1677

線上報名 <http://dbs.ddm.org.tw/>

快樂學佛 新班招生中

你的學佛第一課，輕鬆入門!

大家一起來禪修

初級禪班 (四堂課) 開課資訊

開課地點	開課日期	上課時間
臺北安和分院	12/5、2013/1/9 (三)	14:00~15:50 19:00~21:00
臺北中區分院	2013/1/4 (五)	19:00~21:00
臺北中區分院	12/25 (二)	19:00~21:00
臺北中區分院	2013/1/4 (五)	14:00~16:00
佳里靈雲寺	2013/1/2 (三)	19:00~21:00
臺北中區精舍	12/4、2013/1/8 (二)	14:00~16:00
高雄三民精舍	2013/1/2 (六)	14:00~16:00

近期各地禪修活動

活動	日期	主辦分寺院
禪修指引	12/15	臺北安和分院
	2013/1/5	臺北中區精舍
初級禪班 (密集班)	12/18、12/15	嘉慶辦事處 新莊辦事處 香港佛法會
	12/15~16	
初級禪班 (二日營)	2013/1/12-13	桃園南門寺
	12/27~29	三峽天南寺
禪一	12/16	嘉慶信行寺
	12/19	北投農禪寺 花蓮蓮華寺
精選禪一	12/23	南投德華寺
	12/16	基隆精舍
禪二	12/8~9	臺北中區分院
	12/14~16	三峽天南寺
精選禪二	12/8~9	三義DIY心靈環保教育中心
	12/14~16	
初級禪班	2013/2013/1/1	嘉慶辦事處
初級禪班	2013/1/5~12	嘉慶信行寺
精進禪修研習營	12/19~23	三義DIY心靈環保教育中心
農工禪七	12/27~14	法鼓山禪堂
教團禪七	12/15~22	
話禪禪七	12/22~29	

●無禪修經驗者 有禪修基礎者方可參加

總本山義工室訊息

邀您加入萬行菩薩行列

【景觀維護 環保清潔】
●景觀維護日：12月9、23日(日)
●報名對象：對花草維護有興趣，請自行攜帶雨衣、工作手套、飲用水、帽子及替換衣物。
●環保清潔日：12月9日(日)
●報名對象：對環境清潔維護有興趣，請自行攜帶飲用水及替換衣物。
●春到福到——招募新春期間各組義工
●服務期間：2013年2月10~17(大年初一~初八)
●長期招募「萬行菩薩」
●以上資訊詳情請洽：
●電話：(02) 2498-7171轉2661~2663
●E-mail: ddmvol@ddm.org.tw
●線上報名：http://fagushan.ddm.org.tw點選「義工資訊」

修行活動看板

臺東4日禪悅營
在臺東的自然山水、佛教環境中，學習用禪修方法，從心與自己相遇。
【地點】臺東信行寺
【內容】二日初級禪修課程、一日戶外禪
【對象】無禪修經驗之一般社會大眾
【報名】請上信行寺網站http://taiwanddm.org.tw報名(額滿為止)
2013教師心靈環保進階研習營
【時間】2013年1月21~28日
【地點】三峽天南寺
【對象】具禪一以上禪修經驗的教職員工暨退休教師
【報名】即日起，請上網報名http://fagushan.org.tw(額滿為止)
【洽詢】(02) 2893-9966分機6132教職會

聖嚴師父過去常常叮嚀我們，當這個世界還沒有佛法時，最重要的事情，就是把佛法找出來，當這個世界已經有了佛法，最重要的事情，就是把佛法發揚光大。這是我們必須做的事情。

聖嚴師父對於佛法的熱忱和信心，從他對佛法的仰慕中，可以看到。師父頂禮佛前，不疾不徐、安坐禪修，虔誠恭敬，除了令人感動，也感染人對佛法產生信心。

當時身為朝聖一員的我，心中交織著對佛法的虔敬和仰慕，聖嚴師父在朝聖印度佛教聖地時，更強烈地表現出來，尤其到了那根佛陀成道的菩提場。菩提場中，有一根佛陀成道三百年後，印度阿育王為紀念佛陀而建的一根佛陀石柱，石柱上刻有佛陀成道時，一截樸素無奇的身影，兀自矗立在廣場上。別人可能看不到，師父發自內心的感動，令跟隨的弟子動容，也跟著熱淚盈眶。

當時身為朝聖一員的我，心中交織著對佛法的虔敬和仰慕，聖嚴師父在朝聖印度佛教聖地時，更強烈地表現出來，尤其到了那根佛陀成道的菩提場。菩提場中，有一根佛陀成道三百年後，印度阿育王為紀念佛陀而建的一根佛陀石柱，石柱上刻有佛陀成道時，一截樸素無奇的身影，兀自矗立在廣場上。別人可能看不到，師父發自內心的感動，令跟隨的弟子動容，也跟著熱淚盈眶。

愈忙愈放鬆

編按：忙碌的現代人，工作、生活常處於緊繃狀態，如何愈忙愈放鬆呢？聖嚴師父教導安心正確、清楚易學的禪修觀念和方法，是現代人學習放鬆的法寶。本期從師父著作中，摘錄出忙碌生活的學禪重點，邀您輕鬆學放鬆，時時放鬆。

過去，禪的修行是出家人在山中進行的，因此有所謂「一則老僧定入定」之說；現在，禪的修行則有著及於大眾的趨勢。現代人處於工商社會中，生活非常忙碌，忙著做什麼呢？忙著工作，忙著趕路回家，忙著看電視，忙著上電影院，忙著去郊遊，忙著照顧孩子，忙著照顧太太，忙著照顧先生，忙著……唉！一切的事情都是忙著。特別是在美國，連玩的時候都顯得很快，而最忙的人，最需要禪的方法來幫助。

學打坐 穩定工作效率高

我常遇到一些很忙的人，便勸他們打坐學禪。他們說：「師父啊！我們忙成這個樣子，哪裡還有時間，有那種閒工夫去學打坐？打坐是和和尚們過去不一樣，現在的和尚也是忙，但是，因為忙，所以打坐只有打坐之後，才有更多時間，去做你想做的事。請各位相信我，忙的人往往有忙的時候，忙的時候，不會那麼粗心或粗心，所以，工作效率，一定是好的。一項工作，凡是打坐修行的人，早上打坐之後，一天之中，發揮的機會，會減少，打坐之後，忙的人若能抽空打坐，他的工作效率會提高，工作的時間會縮短，相對的，自然會有更多空閒的時間。所以，今天日本商界或政界最忙的人，他們多半打坐，在很困難忙碌的時候，只有打坐能幫助事情，因此，打坐並不是和尚們沒有事情才做的事。」(選自《禪與修》)

用禪法 身心安住皆自在

如何將健康的禪修方法和禪觀觀念，運用在平常生活中；如何面對

練放鬆 享受呼吸壓力消

放鬆身心是隨時隨地，將面部神經及全身肌肉，保持在輕鬆的狀態；初級練習之時，則最好在戶外，比較不受打擾的空間和暫時擺下萬緣的狀態，僅僅五分鐘和十分鐘也可以，主要在於眼睛合攏，眼珠不用用力，不用頭腦思考，保持清醒狀態，面部微微微笑，全身的小肌肉、肌肉、關節，都不用力，小腹不用力(臀部)之間，然後透過呼吸從鼻孔出入的感覺，以享受生命的心態，來享受活在當下的自我；這時候，你能體會到當下的自我；這呼吸，便是全部的生命，享受每一個新鮮的呼吸，便是最真實的呼吸，我之外，其他的東西，不論是得失毀譽，無一不是東西，幻、泡、影，過去的已煙消雲散，未來的尚不可捉摸。

我的認知是極其簡陋的，對於我自己的認識，是極其有限的，乃至對於自我的駕馭，也是有所不足的。所謂心高氣盛、自我膨脹、自我掩飾、或自私自利、心浮氣躁、身不由己等的毛病，都可以在此放鬆身心及體驗身心的練習中，察覺出來，並且逐步改進過來。我知道自己的優點與缺點，我自我的自信心的建立也愈穩固。

如何將健康的禪修方法和禪觀觀念，運用在平常生活中；如何面對

感恩心是最好的送行

「沒有感冒，沒有吃藥，也沒有打針，說這是休息吧，就這麼走了。」文化館早期信眾聖老善舉也走了一邊放同修，語氣有淡淡的憂傷。方丈和尚仔細看著手機裡熟識的身影，許多回憶湧上心頭。認識黃善舉二十年了，有時會待他上心，認真聽他講話，許多回憶湧上心頭。認識黃善舉二十年了，有時會待他上心，認真聽他講話，許多回憶湧上心頭。認識黃善舉二十年了，有時會待他上心，認真聽他講話，許多回憶湧上心頭。

「你的同修已經走了，把間內的任務已經完成，而你也還有任務在身。把自己照顧好，繼續修學，能做多少做多少，就是修福修慧，廣結善緣。」方丈和尚指出，智慧的生命無窮盡，一次次的接受任務，一次次圓滿任務，就是生命的意義。活著如此，圓生世世的生命之流，亦復如是。

聽到果慈老善舉心海漸漸和暖，方丈和尚於是定下來，往生者才會安心。「對於果慈老善舉及其同修，三十來年護持法鼓山不遺餘力，帶動全家三代朝三三夕，乃是學佛緣一代楷模，願願相續」的佳佳模範，然而方丈和尚仍提醒，既已學佛，面對無常這一堂課，當有高的覺悟。

「你同修已經走了，把間內的任務已經完成，而你也還有任務在身。把自己照顧好，繼續修學，能做多少做多少，就是修福修慧，廣結善緣。」方丈和尚指出，智慧的生命無窮盡，一次次的接受任務，一次次圓滿任務，就是生命的意義。活著如此，圓生世世的生命之流，亦復如是。

接受無常 不起煩惱

第一次在學期中參加「青年禪集學二日營」結束時走出雲集寺大門，感受進門時心驚肉跳的緊張，獲得解脫，好眼前一片綠意布被揭開，許多煩惱卻沒在塵勞中的觀念，再次喚醒。這次從塵世中回到與自己相處的過程並不順利，原本心慮慮於工作狀態，原本身體的疼痛，做後更劇烈，原本身體的疼痛，做後更劇烈，原本身體的疼痛，做後更劇烈。

「永壽證道歌」為課程

內容：當當元法師講解「不除安靜的執著」時，正好打破我貪圖安靜的執著。對抗千萬個無常，不如接受它們的存在，好好回到當下，如接受它們的存在，好好回到當下，如接受它們的存在，好好回到當下。

「永壽證道歌」為課程

內容：當當元法師講解「不除安靜的執著」時，正好打破我貪圖安靜的執著。對抗千萬個無常，不如接受它們的存在，好好回到當下，如接受它們的存在，好好回到當下。



繼暑假青年卓越禪修營、青年禪七後，法鼓山青年院續於十月份，在臺南雲集寺、臺中寶雲別苑舉行「青年禪學二日營」，本期與您分享年輕學員們的精進心得。

喚醒純真的心

「永壽證道歌」為課程

內容：當當元法師講解「不除安靜的執著」時，正好打破我貪圖安靜的執著。對抗千萬個無常，不如接受它們的存在，好好回到當下，如接受它們的存在，好好回到當下。

「永壽證道歌」為課程

內容：當當元法師講解「不除安靜的執著」時，正好打破我貪圖安靜的執著。對抗千萬個無常，不如接受它們的存在，好好回到當下，如接受它們的存在，好好回到當下。

香港禪三 沾沾自喜中覺察自己

得 知香港分會將舉辦禪三，全說中當時自己的狀態，例如：為什麼還睡不著？為什麼還打不起精神？師父還像個和尚嗎？

禪三，是禪修中最高階的課程，也是禪修中最重要的課程。在禪三中，我們要覺察自己的身心，覺察自己的煩惱，覺察自己的痛苦。在禪三中，我們要覺察自己的身心，覺察自己的煩惱，覺察自己的痛苦。

當有人匆忙下車

和 絲絲兄不熟，只知道他是東初禪寺信眾中少見的佛或上輩，人很和藹，有禮貌，但不多言語，唯一有一次在「聖嚴法師教觀音法門」佛學班上課，果明法師教觀音法門，佛學班上課，果明法師教觀音法門。

佛學班上課，果明法師教觀音法門，佛學班上課，果明法師教觀音法門。

一日泥水工的幸福

前 陣子，信行寺邀請泥水工師傅來講經，師傅說泥水工師傅來講經，師傅說泥水工師傅來講經，師傅說泥水工師傅來講經。

泥水工師傅來講經，師傅說泥水工師傅來講經，師傅說泥水工師傅來講經。

修行路上的忙碌

當 有人匆忙下車，和絲絲兄不熟，只知道他是東初禪寺信眾中少見的佛或上輩，人很和藹，有禮貌，但不多言語，唯一有一次在「聖嚴法師教觀音法門」佛學班上課，果明法師教觀音法門。

佛學班上課，果明法師教觀音法門，佛學班上課，果明法師教觀音法門。

看來乾淨 繼續打掃

這 次二日營上課的內容是「永壽證道歌」，當元法師講得深入淺出，主題圍繞著無常與無常。心得分享時，有同學分享果明法師講的「心中的一點點」，意思是說我們的心，媽媽，全是變化的想像出來的；既然沒有永恆不變的媽媽，同樣也沒有永恆不變的我，顯然對「我」的執著，其實是不必要的。

自然，人往往陷於某些習性中，不自知。從前，我打坐時太會回痛，時常有些不安之感，然而這次情況卻開始好轉，除了打坐，連發現觀法師的開示，才讓我覺悟自己在打坐。

心靜 專注品嘗放鬆滋味

那 是個秋涼的清晨，一早，偷偷地放下所有家事和雜務，前往大自然約定好：什麼中寶實別說。跟自己約定好：什麼中寶實別說。跟自己約定好：什麼中寶實別說。

什麼中寶實別說。跟自己約定好：什麼中寶實別說。

一日泥水工的幸福

前 陣子，信行寺邀請泥水工師傅來講經，師傅說泥水工師傅來講經，師傅說泥水工師傅來講經，師傅說泥水工師傅來講經。

泥水工師傅來講經，師傅說泥水工師傅來講經，師傅說泥水工師傅來講經。

修行路上的忙碌

當 有人匆忙下車，和絲絲兄不熟，只知道他是東初禪寺信眾中少見的佛或上輩，人很和藹，有禮貌，但不多言語，唯一有一次在「聖嚴法師教觀音法門」佛學班上課，果明法師教觀音法門。

佛學班上課，果明法師教觀音法門，佛學班上課，果明法師教觀音法門。

法鼓山世界佛教教育園

分享無限大

生命的意義與價值在於奉獻和付出，誠邀您一同加入我們的行列！

第8屆參學服務員培訓

報名日期：即日起至2013.2.28止
培訓日期：初階課程2013.3.2-3 / 進階課程2013.5.25-26

報名方式：請洽法鼓山學堂 電話：02-24987171 # 1350-1355 / 法鼓山全球資訊網下載報名表

呼吸，回到美妙的當下。

生命的喜悅就在呼吸，體驗呼吸，就是最好的生活。

12:30 禪修、禪藝、千家禪修在水月
18:00-18:40 報到
19:00-21:40 晚會
法鼓山禪堂禪修中心

報名日期：即日起至2013.2.28止
報名地點：法鼓山學堂
Tel: 02-28935361
Tel: 02-28935361
Tel: 02-28935361

叛逆中年

40歲的幸福觀
不再是追求理想的未來，而是全心感受當下……

作者：楊儒
定價：180元

真正的條件自己，是從覺察自己的起點開始。每天與自己的「變化」對話，試賣而不帶絲毫批判，像優美的一種開力；當心開始轉化，就能找到生命自由的切入點。

【臺灣】
【新加坡】
【馬來西亞】
【泰國】
【菲律賓】
【印尼】
【越南】
【柬埔寨】
【緬甸】
【寮國】
【汶萊】
【新加坡】
【馬來西亞】
【泰國】
【菲律賓】
【印尼】
【越南】
【柬埔寨】
【緬甸】
【寮國】
【汶萊】

穿上大自然的美好

純淨舒適~四安有機棉服飾 長袖上市

使用100%有機棉，染料亦經全球有機紡織品認證GOTS認證，最友善人體及環境的綠色產品！純淨柔軟的質料，穿起來特別舒適；衣角內備有修行號碼，時時提醒安身定心。

四安有機棉長袖T恤
四安有機棉長袖T恤
四安有機棉長袖T恤
四安有機棉長袖T恤

多福號5011371 服務專線02-28961600 http://www.ddm.org.tw
法鼓文化 訂做金額未滿650元，酌收6元運費，限國內運送



即景觀心 巡禮水月

農禪寺新建水月道場落成系列報導 3

◎陳玫娟

新建大殿的影子倒映於水中，虛幻中有實景，實景中又蘊涵佛法理念。(林敬原攝)

新建大殿 空中樓閣映水月

若空中樓閣的農禪寺新建大殿，大殿前一方水池，宛如一面大鏡，收納了天光雲影、樓閣倒影。佇足池畔，輕風吹拂，水中美景霎時散滅，有如《金剛經》所言：「一切有為法，如夢幻泡影。」

農禪寺新建的「水月道場」，於聖嚴師父住世時即做好規畫，由知名建築師姚仁喜設計。「水月道場」之名，出自虛雲老和尚之言：「空花佛事時時要做；水月道場處處要建。」老和尚隨緣度眾生，一生之中修復十幾處已成廢墟的古道場。對老和尚而言，做佛事、建道場是出家人的本分，目的是為了利益眾生、淨化人間。

「水月道場」源於度眾化眾的初心，聖嚴師父承續了虛雲老和尚的法源，將「水月道場」做為農禪寺新建工程的主題。依師父的構想，新建道場看似立於虛無縹緲的空中，又像影子倒映於水中的明月；虛幻中即為實景，實景中又蘊涵佛法理念。師父的願心和構想，現今已化為具體的建築景觀，持續接引世世代代的民眾到農禪寺安頓身心、修行成長。



新建水月道場的設計，以佛教經典為主題，新建二層大樓鑲刻了五千多字的《金剛經》，呈現漢傳佛教經典的藝術性。(李東陽攝)

新建二層大樓 《金剛經》說法

新建大殿後方，是鑲刻了整部《金剛經》的新建二層大樓，整棟由清水模建造，灰色樓面彷彿已然歷經歲月洗鍊。大樓內設有禪堂、齋堂、大寮、辦公室、知客處、教室等，整體空間合成了一个L型建築。

新建水月道場的設計，以佛教經典為主題，除了新建二層大樓鑲刻了五千多字的《金剛經》，大殿內部西側也特別設計鑲空的格子牆，牆上刻有《心經》經文，當光線照射，經文便映入大殿裡，利用自然光影的變化，呈現漢傳佛教經典的藝術性。

【老照片·心故事】5 ◎文/陳玫娟·圖/本刊資料

護法願心代代相傳

持咒求地的那一夜

自一九七八年聖嚴師父開始在農禪寺講經、主持禪七後，農禪寺已成為大臺北地區民眾學佛修行、安頓身心的心靈家園。然而一九八九年「關渡平原保護區」的公布，卻使農禪寺面臨必須拆遷的問題。

一九八九年三月十九日，在農禪寺念佛共修會上，聖嚴師父帶領眾人虔念《大悲咒》二十一遍，祈求順利找到遷建之地。圖為當天晚上，近千位信眾擠滿農禪寺大殿，熱切的護法之心，令人動容。佛菩薩的護佑、僧俗四眾的同心共願，隨後不過數天，即在臺北縣金山鄉（今新北市金山區）覓得法鼓山現址。

鼓手們的護法基地

護法信眾們為了護持中華佛學研究會、農禪寺的遷建工程，一九八九年三月主動發起成立「中華佛學研究所護法理事會」（即後來的法鼓山護法會），推動募款事宜，第一次會員大會就在農禪寺召開。後來信眾們發心擔任勸募委員，組成勸募小組，成為推廣法鼓山理念的第一批鼓手。

圖為一九八九年七月二十三日，護法會在農禪寺召開會議，聖嚴師父正以農禪寺為基地，一代又一代，傳續著護法弘法的願心。



開山農舍

農禪家風永傳續

法鼓山的建築一向重視環保理念，新建水月道場也採取節能手法，運用建築物本身設計和坐向來減少耗電。新建二層大樓全部使用清水混凝土，沒有多餘的裝飾，符合師父期許的「本來面目」。

農禪寺內最早建築「開山農舍」，為聖嚴師父的恩師——東初老人率領弟子建造，外觀為灰色洗石子牆面，內部為磨石子地板，是一九七〇年代臺灣鄉村典型的農舍建築。

農舍內設有禪堂、齋堂、大寮、辦公室、知客處、教室等，整體空間合成了一个L型建築。



開山農舍是農禪寺內最早的建築，外觀為灰色洗石子牆面，內部為磨石子地板，是一九七〇年代臺灣鄉村典型的農舍建築。(李東陽攝)



座落於關渡平原稻田間的農禪寺，從開山農舍、入慈悲門，到新建水月道場工程，樸實的農禪家風一如建築外觀，傳續不變。(林敬原攝)



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
08:30-08:55 水月雲來·安頓身心
09:00-13:00 啟用大典·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:ncmaet@ddmf.org.tw

