

正念 禪修 與 孕育慈悲能量

「正念與慈悲禪定國際研討會」法鼓山上舉行 開展佛法在教育、心理、醫療領域的實際運用



【黃佳卿／金山報導】由法鼓佛教學院、佛光山、國立臺北教育大學教育學系共同主辦的「正念與慈悲禪定國際研討會」，三月七日至九日於法鼓山園區國際會議廳舉行，共有三百五十位佛學、醫學、心理諮詢、教育輔導等專家與會，透過四場主題演講、二場綜合座談、三場正念工作坊，探討佛法的正念及禪修方法，於科學、醫學、心理、教育等領域實踐的成果。正念與慈悲禪定的研究運用，在國際學術界廣受重視且行之有年。大會邀請享譽國際的神經心理學權威、美國威斯康辛大學麥迪遜分校理查德·大衛森博士（Prof. Richard Davidson），主講二場專題演講，提供正念的神經科學實證成果，並分享慈悲禪定與心智訓練的研究設計。大衛森博士從事禪修與心電生理學研究三十多年，他和達賴喇嘛共同創立的「心靈與人生學會」（The Mind and Life Institute）合作，運用精密儀器進行實驗，從資深禪修者禪修時的腦中足跡，證實禪定對大腦神經迴路具有調節作用；近年來，他運用研究成果設計出正念、慈悲訓練課程，並推行到幼兒、青少年教育上，其中對學齡前四至五歲小孩的教育實作，產生的正面效果顯著。本次研討會中，佛教學院有四位師長發表演講，包括：校長惠敏法師、杜正民教授介紹以「悲智和敬」為主軸，結合神經影像技術，設計慈悲心像的禪修課程，將四無量心的禪修方法帶入教育場域，並將規畫數位學習平台，提供大眾利用；助理教授溫宗堃分享現代學術界對正念的定義與運用；助理研究員法樂法師則介紹原始佛典中，慈悲禪定與正念的關係。惠敏法師表示，情緒、意圖、美感、宗教信仰等主題，在過去難以進行實證，經由認知神經科學的研究進展，已得到驗證的機會，成為當今科學領域的重要議題。目前佛教學院已與國內各校園展開合作，進行「心智科學與腦影像研究計畫」，期待未來提出有益的研究成果。由臺北大助理教授黃鳳英、臺師大副教授陳秀蓉等帶領的正念心理治療及教育工作坊，則引導與會者實際練習「正念減壓療法」，了解正念禪修的臨床運用。三天的研討會分享了豐富的科研成果，促成佛學與科學的對話，也記錄了跨學科交流的新里程。（更多內容請見八版）

天主教新教宗就職 方丈和尚表祝賀

佛光山新任住持 方丈和尚表祝賀

【本刊訊】「世界各大宗教雖各有其願景，然而為整體人類謀福祉、為世界和平奉獻努力，則是一致。」天主教新任教宗方濟就職，以及國內佛光山教團新任住持方丈和尚座，方丈和尚果東法師代表法鼓山僧友盟後繼有人，表達感動與歡喜。三月十三日晚間（臺灣時間十四日凌晨）天主教新任教宗正式選出，由阿根廷樞機主教柏格理奧（Jorge Mario Bergoglio）當選第二任教宗，並於十九日舉行就職典禮。秉持創辦人聖嚴師父提倡各宗教多元對話的願心，方丈和尚於十四日發表祝賀聲明，除了表達未來希望與天主教持續交流，並指出二十一世紀的宗教，具有包容性及多元性，站在人類福祉與世界和平的基礎點上，

建議「從多元對話之中，找出一種適用於全人類的倫理價值。」讓不同的國家、信仰及族群彼此共融，避免衝突產生，則為世界人類之福。以太虛大師「人間佛教」理念為依據的佛光山教團，於三月十二日舉行第九任住持座談會，方丈和尚當日前程南下祝賀。方丈和尚感念說道，佛光山開山宗長星雲長老與聖嚴師父，同於一九四九年將漢傳佛教的法脈薪傳來臺，同以無比堅毅的信心與願心，為當代佛教開創新局面。方丈和尚以「胸襟寬廣、眼光深遠、奉獻己力」與新任住持心保和尚共勉，祈願佛教薪火，代代相續，各佛教團體並肩努力，讓佛國淨土早日在人間實現。

法鼓山 雜誌

Pharma Drum Monthly

得 心 自 在

PERIODICALS 雜誌類

TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO. 1890

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

方丈和尚中興新村、臺中榮總演講 分享心六倫、抱願不抱怨



抱願不抱怨 看見幸福城市

從心六倫 做起

法鼓山方丈和尚 果東法師 與 對談 臺南市 賴清德市長

活動時間 / 102年4月14日 14:30~16:30 (13:30入場 14:00候補入場)

活動地點 / 臺南成功大學光復校區成功廳

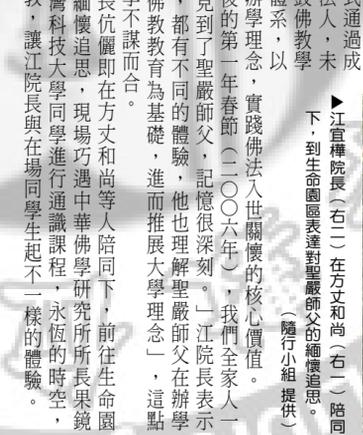
報名專線 / 法鼓山臺南分院，額滿為止

網路報名 / 成功大學學務處活動報名系統

洽詢電話 / 成功大學 06-2757575 轉 50322 / 法鼓山臺南分院 06-2206329

【本刊訊】從事公職，或在民間機構擔任義工，看似兩種截然不同的族群，卻有共同的核心價值。三月二十二日、二十三日，方丈和尚果東法師應邀前往中興新村中興講堂，與中興新村行政中心中興講堂，為該院服務義工及職工近五百人，分題演講，方丈和尚則以「抱願不抱怨」為題，為該院服務義工及職工近五百人，分題演講，方丈和尚則以「抱願不抱怨」為題，為該院服務義工及職工近五百人，分題演講...

江宜樺院長上法鼓山 緬懷聖嚴師父



【本刊訊】三月十六日下午，行政院院長江宜樺偕夫人李淑珍，來訪法鼓山園區，由方丈和尚果東法師、副住持果暉法師陪同。院長對法鼓山大學院教育的推廣極為關心，言談之中，時時提起對創辦人聖嚴師父的感念，並特地前往生命園區表達緬懷。輕裝簡便的江宜樺院長，主動問起法鼓山大學進度，興建中的校區建築、招生時程表，以及法鼓山大學教育理念，都是江院長關心之處。方丈和尚表示，教育部已於今年春節前夕，正式通過成立法鼓山大學財團法人，未來法鼓山大學財團法人，將是同一教育體系，以「心靈環保」為辦學理念，實踐佛法入世關懷的核心價值。「法鼓山開山後的第二年春節（二〇〇六年），我們全家人一起上山，當時也見到了聖嚴師父，記憶很深刻。」江院長表示，每次來訪法鼓山，都有不同的體驗，他也理解聖嚴師父在辦學理念上，是以佛教教育為基礎，進而推廣大學理念，這點與方丈和尚的分享不謀而合。茶敘後，江院長伉儷即在方丈和尚等人陪同下，前往生命園區，帶領著臺灣科技大學同學進行通識課程，永恒的時空，寧靜與光明的境域，讓江院長與在場同學生起不一樣的體驗。

全國大專學務長 認識佛法生命觀



【本刊訊】在資訊發達、價值多元、強調自主的現代社會中，如何引導青年學子認識生命、建立正確的人生方向，是國內各大專學院亟需學習與處理的課題。有鑒於此，三月十五日於弘光科技大學舉行的「全國大專學院跨區學務中心委員聯席會議」，邀請法鼓山僧團代表，以文化中心副都監果賢法師，向四十位大專校院學務長分享佛法的生命觀。教育部學務長與特殊教育司司長劉仲成，以及臺灣師範大學林淑真、聖約翰科技大學陳建宏、中興大學歐聖榮、成功大學林啟禎等北一、北二、中、南區學務中心召集人，都出席聆聽。生命是怎麼來的？人生的目的在哪裡？果賢法師首先分享自己從小對生命的探索之旅，從生物、物理、哲學中探尋不著，直到接觸佛法中的因緣、因果觀，才了解生命的軌跡。「生命的目的受教、生命的意義在盡善、生命的價值在奉獻。」果賢法師分享聖嚴師父的法語，並以十二因緣解說佛法的過去、現在、未來三世觀，「從佛教的觀點來說，生命是生生不息的。經過人生過程的歷練，下一個階段就有希望變得更好，這也正是教育工作的意義。」管理學生事務工作的學務長們，壓力十分繁重，「各位是否想過，為什麼是我當上學務長？」果賢法師一句提問，觸動了學務長們的內心。「其實各位都是『發願』來的！」法師以舍利弗過去生曾發願，要幫助佛陀弘法的故事，引導學務長們重新看待目前的職務，並說明當透過佛法體悟生命的實相後，自己更能踏實、歡喜地接受並勇於承擔。

法鼓山僧大 締約合作 海印寺僧大

兩校將交流分享學術資源 拓展僧伽教育視野

【許翠谷/金山報導】三月九日下午，韓國海印寺僧伽大學總門會會長頂宇法師、海印寺住持善海法師，陪同韓國曹溪宗元老議員月謙法師、修德寺方丈雪靖法師，以及曹溪宗各大道場住持、會主等一行五十二人，前來法鼓山園區參訪，並與法鼓山僧伽大學簽署學術交流合作協議。

海印寺為韓國曹溪宗五大叢林之一，保有現存歷史最悠久、內容最完善的《高麗大藏經》，因此又有「法寶宗」的美譽，寺內設有禪院、律院、講院，其僧伽教育以禪修、閱藏為主。這次前來參訪的法師，皆畢業於海印寺僧伽大學，並於曹溪宗各知名道場擔任住持、會主或講師，對於此行能夠與法鼓山僧大締約合作，都感到相當地歡喜。

當天的締約儀式，由僧大院長方丈和尚果東法師、海印寺僧大校長海月法師代表簽署「學術交流與合作協議書」。未來兩校將致力於學術、教師和研究員的交流互訪、佛學資訊及出版品的交流，並朝向聯合舉辦研究活動的目標發展。方丈和尚致詞時表示，海印寺和法鼓山同為禪宗道場，透過彼此的學習交流，分享學術研究的資源，並拓展僧伽教育的視野。方丈和尚特別以兩校校名「海印」、「法鼓」一期勉勵僧伽，將禪修方法活用於日常生活，展現海印三昧，映現森羅萬象都在說法；再以法鼓擊擊，振聲發願，引導眾生淨化自心，建設人間淨土。

海月法師回應指出，韓國僧才的養成教育，目前仍偏重傳統閱藏、自修的方式，是此締約合作的主要目的。海印寺僧大目前也有二位畢業生無一、心空法師在法鼓山參學，分別就讀法鼓佛學院大學部、法鼓山僧大。來學半年多的心空法師表示，相較於韓國寺院，法鼓山的僧伽教育兼具傳統與現代，課程活潑多元，除了個人修行，尤其強調利他的菩薩行，讓他印象深刻。



韓國曹溪宗各大道場住持、會主一行至開山紀念館參訪，透過導覽解說，認識創辦人聖嚴師父的學思歷程和建僧願心。(張耀鐘攝)



方丈和尚果東法師(左六)、海印寺僧大校長海月法師(左四)代表兩校簽署「學術交流與合作協議書」。(張耀鐘攝)

惠敏法師

新加坡講「慈悲禪修之心智科學」



惠敏法師於新加坡大悲佛學院中心演講「慈悲禪修之心智科學」，引用許多科學研究實例，向聽眾說明禪修對身心的正向影響力。(新加坡護法會提供)

【鐘鳴/新加坡報導】三月十八日晚上，由新加坡護法會、新加坡國立大學中文系於大悲佛學院中心聯合舉辦的「慈悲禪修之心智科學」講座，邀請法鼓佛學院院長惠敏法師主講，近三百位聽眾踴躍到場聆聽，共襄法益。

惠敏法師首先介紹「慈悲喜捨」，也就是「四無量心」的禪修方法，在教育或醫學領域，經由功能性核磁共振攝影(fMRI)等科學腦影像研究後，已證實有助於個人情緒的調適和身心健康，同時也可增進人際關係。法師分享了研究實例，例如：在現場播放兩種聲音，一是小孩子快樂的哭聲，一是大人憤怒的喊罵。從資料上很明顯地顯示，聽到小孩子快樂哭聲的情緒指示表，較為平靜安定。

「遲鈍」、「健忘」、「沮喪」等字眼；另一組「快樂」、「喜悅」、「活潑」等字眼，然後兩組學生同樣從A點走到B點，一邊走路，一邊拼湊看到的完整字句。研究結果顯示，看到負面字句的學生，抵達目的地的時間變得較慢，反映出情緒對行為的實際影響。

「有科技法師」之稱的惠敏法師，不僅深入理解現代的科技與人的密切關係，從「從中心闡釋佛法」的正確正念。法師提到，聖嚴師父曾說過「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」，佛教主張慈悲度眾生，當一切眾生都是自己度化，廣結善緣的對象，當然就不可能把他們視為敵人。惠敏校長藉由許多例子，說明以「慈悲喜捨」為核心的生命教育，也從而提升人們的生活品質。

2013法鼓山僧伽大學招生說明會

做最好選擇 成為轉動乾坤力量

【本刊訊】數千年來生命的終極追尋，答案到底是什麼？在每個人人生重要轉折處，我們如何做出選擇？法鼓山僧伽大學於三月十七日舉辦招生說明會，共有三十九位有志青年參加，並有四位家長列席與會。

一開始，僧大男眾副院長常寬法師以網路上各種瀏覽器為比喻，引導現場年輕人觀察平常自己如何做出「選擇」，並以「出嫁與回家」之關係與「禮」與「本來面目」之間的關係，帶領大眾進一步思考生命的「抉擇」。法師指出法鼓山提倡大善化、大關懷、大學院三大教育，僧大是法鼓山教育的一環，目的是培養宗教師來落實大關懷和大善化。



法鼓山僧伽大學招生說明會現場，由僧大男眾副院長常寬法師主持，多位法師與家長、學生交流。(法鼓山僧大提供)

僧大男眾副院長常寬法師指出，僧大教育，通常是非常模糊的，而僧伽大學有轉動乾坤的一種力量，在受教育及受完教育後服務的過程中，一定會找到生命的著力點，影響當代的社會及未來的世界。「聖嚴師父在『續佛慧命』一書中，提到就讀僧大對家人同樣面對多元複雜的社會環境，但如何面對自己的內心，其實才是最大的挑戰。法師鼓勵大家向內看，為生命做一個最好的選擇。

每年僧大招生說明會都由僧大男眾副院長常寬法師主持，內容還包括：學僧的「應考分享」、師長的「一堂問答」。除了動閱參考書目和考古題，學僧們分享更重要的是堅定道心和保持放鬆；而師長們也以自身的生命體驗，竭盡所能地回答各種問題。

問答之末，一位父親有感而發地說，身為父母，最關心的其實是子女們的生命，不是能平順、安穩地走下去。當今社會複雜，隨著孩子成長，接觸的範圍也愈廣，父母的煩惱也一直延續下去。「出家，不但對自己好，他也能夠影響別人，讓別人跟他一樣好，是『自利利他』的一條路，帶給社會祥和、平安。」一席真誠的分享，帶給現場所有人相當大的感動和鼓舞。

【法鼓書齋】

《人生》雜誌356期4月號

大家來持咒

持咒，和念佛一樣，都是佛教常見的入門修行方法，但咒語總是多了一層神秘色彩。〈藥師咒〉、〈大悲咒〉中那些看不懂的字串，具有什麼意義？本期從咒語的起源、持咒的方法、態度，帶您認識持咒在修行上的妙用，並介紹常見的十個咒語，邀您一起運用持咒來安定身心。



◎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】

法鼓佛學院博士班招生

【報名時間】4月5日~4月24日
【筆試口試日期】5月10日
【報名方式】(1) 上網報名：報名後列印報名表，連同相關資料以限掛寄至本校。
(2) 通訊報名：以限時掛號寄至本校。
【報名地點】法鼓佛學院教務組
(20842新北市金山區法鼓路620號)
【洽詢電話】(02) 2498-0707轉2372
【E-mail】aa@ddbc.edu.tw
【簡章下載】網址http://www.ddbc.edu.tw，進入「招生專區」點選「博士班招生訊息」

【邱惠敏/臺北報導】二月二十五日，國家圖書館公布二〇一二年公共圖書館借閱排行榜，聖嚴師父的著作《放下的幸福》名列榜首。根據國家圖書館統計，二〇一二年共有超過七千二百多萬人次走進公共圖書館，借閱書籍超過六千一百萬多冊，其中，在宗教類借閱排行榜前二十名當中，佛教書籍有八本上榜，《放下的幸福》為第十八名。



《放下的幸福》於二〇〇九年元月出版，延續聖嚴師父「生活佛法」的著書風格，用淺顯易懂的文字，說明情緒的根源來自煩惱「五毒」——貪、瞋、癡、慢、疑；並以佛法的觀念和方法，幫助人們在面對各種情緒干擾時，將貪欲轉成願心，以慈悲化解慢心，讓心可以放下得自在，擁有一個幸福的人生。

教育文化新聞集錦

腦科學專家朱迺欣演講打坐與腦

【黃佳卿/金山報導】佛陀的腦，和一般人的腦有什麼不同？旅美腦科學專家朱迺欣教授，三月十三日應邀為法鼓佛學院法鼓講堂主講「打坐與腦」，從西方科學實驗結果，說明打坐對腦部與身心的影響。

朱迺欣指出，西方許多科學研究已經證實，任何方式的打坐，對於訓練專注、開發智慧(insight wisdom)、調節情緒、消融自我都有幫助。打坐的效果，從短期來看，可以改變意識情境(state)，引發正向情緒；長期效果則可以達到「腦神經重塑(neuroplasticity)」，因而改變個性(trait)，培養出「佛陀的腦(Buddha's brain)」，變得自在，具有慈悲與智慧。

圖書借閱排行《放下的幸福》上榜

【邱惠敏/臺北報導】二月二十五日，國家圖書館公布二〇一二年公共圖書館借閱排行榜，聖嚴師父的著作《放下的幸福》名列榜首。根據國家圖書館統計，二〇一二年共有超過七千二百多萬人次走進公共圖書館，借閱書籍超過六千一百萬多冊，其中，在宗教類借閱排行榜前二十名當中，佛教書籍有八本上榜，《放下的幸福》為第十八名。

《放下的幸福》於二〇〇九年元月出版，延續聖嚴師父「生活佛法」的著書風格，用淺顯易懂的文字，說明情緒的根源來自煩惱「五毒」——貪、瞋、癡、慢、疑；並以佛法的觀念和方法，幫助人們在面對各種情緒干擾時，將貪欲轉成願心，以慈悲化解慢心，讓心可以放下得自在，擁有一個幸福的人生。

報告師父，我要出家

西洋僧的修行筆記

從小迷戀中國功夫的典範美男子，如何突破語言、文化隔閡，焦慮不安的性格，以及對禪修、修行無窮的想像，遇見生命的善知識，領悟樸實平易的漢傳佛法……

◎作者：釋常聞
◎譯者：法鼓山國際編譯組
◎定價：300元

◆當下禪組合◆
《當下禪》&《報告師父，我要出家》
●合購優惠價320元(原價450元、630元)
新書上市78折(6/30止)

法鼓山僧伽大學

Dharma Drum Sangha University

哈利波特的魔法導師，能幫助你打敗敵人。

聖嚴法師創辦的僧伽大學，能夠教您沒有敵人。

數和智慧

考試報名：2013年4月1日~5月31日
考試日期：6月15日(筆試)、6月16日(面試)
聯絡方式：(02)2498-7171 轉2351【註冊組】
電子郵件：sebd@ddm.org.tw
地址：法鼓山世界佛教教育園區
網址：http://sangha.ddm.org.tw

潮鼓手們在「打坐、打拳、打鼓」三合一課程中，覺察筋脈的鬆緊、呼吸的急緩、心念的浮動與沉靜。



(青年院提供)

心潮鼓手 擊出心靈鼓聲！

擊鼓聲、淡淡茶香，傳遞安定力量！
青年院召集年輕人加入「心潮鼓手」、「心潮茶主人」行列，一起用「心」做公益。
本期來看看培訓中的心潮鼓手們，如何融合禪的體驗，擊出寧靜安定的心靈鼓聲。

◎林芸竹

機鈴響、聊天軟體通知音、喇叭大聲、捷運離站高分貝警報……一整天下來，我們聽見千百種聲音，卻又什麼也聽不見。該關閉聽覺嗎？該逃避喧嘩嗎？有一種方法，讓我們在紛亂擾攘的十字路口，聽見一片屬於自己的寧靜曠野。

法鼓山青年院與優人神鼓攜手培育青年鼓隊，號召一群十八至三十歲的青年，融合禪的清楚安定、武的肢體鍛鍊，擊出覺醒、撼動生命的心靈鼓聲。去年底（二〇一二年）開始，經過面試、音感肢體測驗、禪五或青年卓越禪修營的「考驗」，二十五位「心潮鼓手」就此誕生，二月二十三日開始，展開長達半年的訓練，預計於七、八月間展演成果。

為了將禪融於藝術，讓心聲直達鼓聲，鼓手們每週末都到木柵「表演三十六房」上課鍛鍊身心，在優人神鼓「打坐、打拳、打鼓」三合一課程中，鼓手們嘗試讓二十四小時開機的腦袋喘口氣，重新學習用身體記憶、感受，覺察到筋脈的鬆緊、呼吸的急緩、心念的浮動與沉靜——原來打鼓是最簡單的事，然而，要清楚、放鬆地體驗每個當



在法師帶領下，鼓手們學習用禪法來安定身心，用佛法智慧來提升自己。

(青年院提供)

下，卻也是最大的挑戰。

如何用心「打鼓」？鼓手們在繁忙的工作、課業之外，定時參與青年院舉辦的禪修、佛學課程，包括：一日心靈茶禪、身心SPA、法青哈佛夜、透過禪修的練習、佛法的智慧來沉澱自己、安定身心。這群「心潮鼓手」祈願能夠融合禪與武的精神，擊出寧靜、沉穩、清亮的鼓聲，讓更多人聽見另一種生命節奏，成為一股安定人心的力量。

各地法青近期活動 歡迎16~35歲青年朋友一起加入，為生命注入成長動力！

地區	活動名稱	活動日期	聯絡電話
臺北	菩薩戒誦戒會	4/1	(02) 8978-2081
	青年禪二	4/12~14	
	一日心靈茶禪	4/28	
	法青哈佛夜	5/2~16 (每週四)	
桃園	身心SPA	5/7~21 (每週二)	(03) 380-1426
	法青回饋日 (春季報恩法會)	4/27~28	
	法青聯誼會	5/12	
高雄	甲仙安心站愛心團	4/14、5/12	(07) 732-1380
	法青、禪系列	4/21、5/11	
	「看」生活禪法	4/27	
	心覺醒讀書會	4/28	

【學習成長看板】

法鼓長青班 新莊班開課

【課程內容】動禪保健、早安佛陀、外語世界、心靈茶會、新知講座、活力講座、心靈茶會、禪藝課程。
【上課日期】4/30、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/23、8/6
【上課地點】新莊辦事處 (新北市新莊區新莊路114號)
【報名資格】60歲以上一般社會大眾
【洽詢電話】(02) 2994-6176

法鼓講堂2013年4月課程

【主題】佛陀的解毒妙方——化解「貪毒」
【講師】常慧法師 (三學院僧才培育室室主)
【時間】4/3、10、17、24 (週三晚上7:00~9:00)
【課程簡介】「追求」是現代生活關鍵詞，您是否時常感覺不快樂、不滿足？有這樣的症狀，代表您中了「貪毒」。邀請您隨著本月課程，一起向佛陀大醫王求解藥，服下了釋迦牟尼佛在《阿含經》中說的解毒妙方，必定解除「貪毒」自在豐足。
◎法鼓山心靈環保學習網http://www.dharmaschool.com

網路電視臺4月主題影片

【影片主題】探索與追尋——尋找生命意義
【內容簡介】生命的意義為何？人生的方向如何確立？這些問題一直都是人們深受困惑，而且急於了解。本月主題「探索與追尋」邀您一起探討生命的意義與價值，建立正確的人生觀。
◎法鼓山網路電視臺http://ddmtv.ddm.org.tw



「其實我們也都是邊做邊學習，大家互相觀察、給意見，一次次調整後，就愈來愈順暢了。」姜振田謙虛地說。然而師兄們時時觀察需求，處處用心護念，年輕的鄭凱鴻看在眼里，不禁讚歎：「這是一個讓人感到幸福的團隊！」
半年多來，法青們對福田班的热情與日俱增，學員們也更加了解當義工、種福田的意義，「很多福田班學員成了齊明別苑的義工，這是我們最開心的事！」

齊明別苑團隊有十多位成員，在擔任悅眾過程中，從師兄姊身上學到柔軟、沉穩的處事方法。

(陳慧蓉攝)

打開法鼓山學佛地圖 5

◎許翠谷

心靈環保讀書會 讀書也讀人

在法鼓山學佛，除了可以從快樂學佛人入門、參加聖嚴書院福田班、佛學班，還有一個相當受歡迎的共學課程——心靈環保讀書會。
讀書會沒有門檻限制，不分男女老幼，只要喜歡閱讀便可以參加，目前全臺各地共有九十個讀書會，除了在辦事處、共修處共學，更多是隱身街坊、辦公室、工廠的一方清涼地。例如，司法院讀書會、健保局讀書會，把握午休時間交流討論，而汐止天松讀書會則將廠房變書房，下班後老闆、員工一起享受讀書樂。
讀書會最大的特色就是沒有老師在臺前授課，而是透過分享交流的方式，由帶領人引導成員閱讀聖嚴師父的著作，彼此分享、相互學習，每位成員既是學生也是老師。不過，讀書會的目的不只在知見的增长，更強調如何將書中的佛法觀念落實到日常生活。

帶領人謝純美說，隨著年紀漸長，一拿起書就想打瞌睡，讀了又容易忘記，還好有讀書會的共讀、研討，不僅讓她印象深刻，慢慢也會將四層次提問運用在生活中，每一次覺察念起起來，就去觀察念頭、當下的感受，思惟什麼原因造成這種感受，接著再提起佛號或回到呼吸。很驚喜自己的改變，這是一種生命的學習、思想的深入、思辯的撞擊。」
「讀書會不只「讀書」，也在「讀人」。嘉義清涼自在讀書會的葉美華說，讀書會上臥虎藏龍，尤其每個人的生活領域不同、人生歷練也不同，每一次的討論都有意想不到的啟發，幫助她跳脫文字和既有的思考框架，進一步看見文章所蘊涵的時代意義，也閱讀人的思想與態度。
但別以為讀書會就是正經八百、一板一眼，高雄心覺醒讀書會的年輕成員們，除了讀書，還結合相關的修行活動、舉辦講座等，即知即行、解行相應。您也喜歡看書、分享交流嗎？歡迎加入讀書會的行列，領受「讀懂一句，受用一生」的法喜！

【紫雲寺長青班開課】

歡喜活出生命價值

◎范湘秀

一年之計在於春。二月二十一日，紫雲寺「法鼓長青班」開課囉！七十五位老菩薩把握人生的黃金時代，搭上法鼓山學習列車。不論是拄著拐杖，還是由家屬、看護陪同，學員們都志願一同，來到道場耕心田。「學習是一件快樂的事情，長青班多有趣的學習內容，是專為六十歲以上菩薩量身訂製的課程。」開學典禮時，法師說明長青班的特色，還預告最後一堂課，將到臺東進行結業旅行，希望學員廣邀親友來學習。
班長林淑美以歌「伊比呀呀」，活潑地為課程揭開序幕，每位學員還獲贈閱讀用的「放大片」結緣品。接著屏東教育大學周德順教授介紹「活力講座」主講人——高師大成教育所人的一「生」，以及新加坡「國寶」許哲的故事，引導學員思考如何活出生命價值。看完三十秒的人生在眼前匆匆過去，學員們明白唯有慈悲、智慧、勇氣，才能獲得恆常的快樂，展現生命的意義。
一〇歲才親近佛法的許哲，運動、健康快樂的秘訣就是「給」，「心幫助窮困的人，在世界各地創辦老人院，將菩薩道的精神，落實在社會行動中，令人



紫雲寺長青班學員好似回到童年，小心翼翼地開心地捏著樹脂土，也把自己的心捏得更柔軟。

(紫雲寺提供)

感佩。
禪藝課程「樹脂土DIY」，邀請來自屏東治土的郭麗如菩薩，教導學員動手捏製把黏土捏成了烏龜、老鼠。每位學員好似回到童年，小心翼翼地開心地捏著樹脂土，也把自己的心捏得更柔軟。作品分享時，學員提到人生短暫，一定要把握當下樂開懷，並留下時間和體力來學佛、當義工，讓有限的生命，創造出無限的價值。

齊明別苑福田班 青年接棒收穫多

◎陳慧蓉

座落於桃園市區的齊明別苑，是法鼓山新的弘法據點，為讓附近民眾認識法鼓山，齊明別苑二〇一二年八月首度開辦福田班，廣邀居民參加，還提供往返中壢、桃園、大溪的接駁車，獲得二百多人踴躍回響。特別的是，成就這個福田班的忙碌身影中，有不少年輕面孔。
學藝楊家睿、總務蕭慶章、攝影梁世傑與操作電腦的鄭凱鴻，都是桃園法青，除了擔任齊明寺「快樂學佛人」關懷員，又投入齊明別苑福田班的內護。串起因緣的正是福田班班長、桃園區副召集林柏樺，他說：「這些法青都很優秀，地區需要新一代的人出來接續。」
不過促使這些年輕人排開工作、社交活動，每個月空出一整天，還有另一個原因。「普化中心」的課程很有次第，讓我們知道正確方向，而且還有一群同參道友！蕭慶章對課程充滿信心，其他人也異口同聲地說，到福田班一邊當義工，一邊上課、聽分享，自己生活中的煩惱也解開了。
此外，師兄姊們的處事方法，更讓法青們受益良多。像是開課初期曾遇到設備器材問題，班長林柏樺總是面帶微笑穿梭內外，心平氣和地協調。而主持人姜振田，每次都用心準備臺詞與具有法鼓山特色的團康，讓氣氛和樂融融；當學員忘情投入小組討論，姜振田便巧妙引導：「請大家舉起右手食指，放到自己的嘴巴上。」不僅讓大眾安靜下來，還發出會心一笑。「看到師兄們柔軟、沉穩地處理事情，會開始留心不讓他人起煩惱。」法青們說。
「其實我們也都是邊做邊學習，大家互相觀察、給意見，一次次調整後，就愈來愈順暢了。」姜振田謙虛地說。然而師兄們時時觀察需求，處處用心護念，年輕的鄭凱鴻看在眼里，不禁讚歎：「這是一個讓人感到幸福的團隊！」
半年多來，法青們對福田班的热情與日俱增，學員們也更加了解當義工、種福田的意義，「很多福田班學員成了齊明別苑的義工，這是我們最開心的事！」

找到心的無限力量！

快樂學佛

你的學佛第一課，輕鬆入門！

2013年4-5月新班 每3次課程 詳情請至 <http://dbs.ddm.org.tw/>

紫雲班 4/20 07-732-1380	台南班 4/27 06-220-6329	信行班 5/12 089-225-199
新莊班 4/21 02-2994-6176	台中班 5/4 04-2255-0665 #9	海山班 5/19 02-8951-3341

讀書會帶領人

【基礎培訓課程】 4/27.28、5/18

時間地點 早上9點~下午5點，雲來寺 (台北市北投區公館路186號)

課程內容 認識聖嚴師父的著作、讀書會帶領技巧

課程規範 三天課程需全程參加，以確保學習完整

招生對象 有志推動心靈環保讀書會者

報名方式 請上普化中心網站報名 <http://dbs.ddm.org.tw/>

報名日期 即日起至4月17日止

洽詢電話 (02) 2893-9966 分機6664

凡報名者均需經審核，審核通過後，將寄發電子郵件之錄取通知函

邀請您加入

心靈環保讀書會 讀懂一句，受用一生

2013 萬人禪修

相約 512 上街去禪修!

準備好讓整座城市一起放鬆微笑了嗎？
5月12日，邀您到臺北市政府廣場、國父紀念館，
在動禪、微笑、浴佛之間，體驗「以禪心 過好生活」的幸福滋味。

◎許翠谷



「萬人禪修」不只是「萬人禪修」，全臺各地的禪修活動，除了每週一次的禪坐共修，週末也帶領新學、老參一起到鄰近的綠地公園、校園、社區，透過經行、微禪、八式動禪、吃飯禪等練習，體驗禪法就在行住坐臥的一舉一動間。許多民眾歡喜回應，「一次只做一件事，清楚放鬆原來這麼簡單」、「練習和自己相處，不說話，更能體會生活中的小小幸福」……禪法的活潑妙用，不言而喻。

「萬人禪修」不只是一場活動，因為禪法和生命是緊密結合的。長期協助般若禪學會推廣禪坐共修的陳素雲分享，從二〇一二年萬人禪修至今，各地區持續接引新成員加入，共修、關懷、安住，在展現護法信眾的「清」楚全身伸展的感覺，享受全身放鬆的「感」覺。三月三日羅東運動公園、十七日新竹香山青青草原、二十四日臺北青年公園、三十一日板橋市民廣場上……，只見一個個安定的身影，放鬆走路、自在微笑；在湛藍澄淨的天空下，練習法鼓八式動禪，不僅為自己注入心的能量，也為周遭帶來寧靜與和諧。

由點而線而凝聚，共同將聖嚴師父的禪法推廣出去的願心，「地區離離本山雖然遠，心卻是如此的貼近！」連續兩個月來，傳燈院監院常源法師、常願法師、常啟法師等，也輪流前往各地宣講、交流，期能邀請更多民眾一起來體驗禪修的好。三月十四日晚間，傳燈院更首度進入林口的社區舉辦「初級禪訓班」，三十多位社區居民齊聚活動中心，學習七支坐法、練習「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」；不少學員表示，五月十二日當天會帶著親友一起上街禪修，為紛亂擾攘的街頭注入清新、自在、幸福的力量，讓世界更美好！您準備好一起來體驗了嗎？



微笑、放鬆、歡喜心邀請左鄰右舍一起來禪修，就是報母恩、報佛恩、報眾生恩最好的方式。(江思賢攝)

「正念與慈悲禪定國際研討會」特別報導
從研究到實踐 造福眾生
「正念與慈悲」是東西方共同關注的議題，國際上正持續探討如何廣泛運用。就在「正念與慈悲禪定國際研討會」舉辦的同時，法鼓佛教學院教授杜正民分享，正念減壓療法的創始人卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn, Ph.D.)，也正是在美國發表相關的研究報告。

過去三十多年來，西方已有許多科學家透過實證研究，顯示正念與慈悲禪定訓練，對於改善生理疾病、基因表現、增加正向心理特質、促進情緒調節等方面，具有明顯影響。這些研究成果並進一步獲得廣泛運用，「轉譯」到生理、心理治療和諮商輔導及教育領域，利益各個族群。借重國際上的研究成果，佛教學院舉辦的這場研討會，有別於以往以佛教教義研

究為主軸的學術發表；著重於探討「正念與慈悲禪定」在腦科學或腦影像上所呈現的特性、差異與關聯，並聚焦於專注覺知與慈悲意念的練習，因而有許多非佛學研究者與會，接引不少國內外大專院校心理相關科系的教授、學生，和許多執業的臨床心理師、諮商心理師，以及關心正念教育的國中、小學教師參與。

「我們正處在古老的佛教禪修與現代科學展開緊密對話的時代。」佛教學院助理教授溫宗堃指出，西方國家每年有超過三百篇研究報告出爐，顯示有一群研究者正以科學帶頭大眾探索禪法；杜正民教授也指出，從大衛森博士的研究歷程中，不僅看到以科學研究禪修的脈絡，也提醒我們把成果「實踐」到教育上，造福眾生。

杜正民強調，佛教學院創校以來，便朝「悲智教育」方向發展，陸續在校內舉辦「禪與科技教育研討會」、邀請國際腦科學專家奧斯汀 (James Austin) 教授蒞校演講，持續呼應國際研究「正念與慈悲」的現況，如同「站在巨人的肩膀上」再做出貢獻，未來佛教學院將繼續在行門課程中開放學生參與，並由其他學校支援功能性核磁共振造影 (fMRI) 技術與分析，共同探討正念覺察與慈悲心像。

從研究到實踐 造福眾生

◎黃佳卿

醫學研究證實 八式動禪 有助提升生活品質

法鼓八式動禪有益身心健康，獲得醫學研究證實。二〇一二年十一月一日出刊的《中西醫結合護理雜誌》上，刊登《法鼓八式動禪對老年長者平衡能力及生活品質影響之探討》論文，作者林錦蘭、章美英以社區六十歲以上的長者做為研究對象，三十七人為實驗組，進行每週三次、每次三十分鐘，共十二週的八式動禪練習；三十一人為對照組，則不做任何練習。

一組於研究前、後，分別進行平衡能力、張眼閉眼單腳站立、功能性前伸、三十秒坐椅站立、計時起走測驗，以及生活品質表 (SF-36量表) 檢測，結果實驗組於閉眼單腳站立、計時起走測驗、計時起走測驗等測驗上，達到顯著差異。依據研究結果，作者建議可針對老年族群推廣法鼓八式動禪，以增進平衡能力、預防跌倒，提高生活品質。(編輯室)

以禪心 過好生活
2013 法鼓山萬人禪修

「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆。」街頭修禪 讓整座城市都微笑

活動內容：立禪、行禪、放鬆微笑禪、浴佛禪、八式動禪(全程靜誦)
時 間：5月12日08:30~11:15
地 點：臺北市政府前廣場、國父紀念館前廣場
報名方式：法鼓山臺北以北各分院辦事處(無禪修經驗可)
詳情請洽法鼓山萬人禪修專線http://cfe.ddm.org.tw/(02)2893-9966 轉總機



正念與慈悲禪定神經心理學研究的開創者大衛森博士(右)，向與會人士說明正念的神經科學研究與實證發現。(許明益攝)