

法鼓山  
Pharma Drum Monthly  
雜誌  
得自在  
非經本刊同意不得轉載本報圖文。  
本刊編印費用為方信施，閱後請轉贈親友，功德無量。

PERIODICALS  
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

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

【新聞簡訊】

《與方丈和尚有約》談生死自在  
法鼓山網路電視臺製播的《與方丈和尚有約》節目，第二季於6月3日播出，主題聚焦人人一生必修的功課——「生、老、病、死」四件人生大事。方丈和尚果東法師從「生命關懷」角度，分享面臨生死關頭時，如何用方法來安定身心、自在告別，解答人們對生命的疑惑。第二季的節目內容包括：「生病也值得感恩？」、「病得復可愛？」、「病人更需要布施、拜懺？」等，提醒人們面臨老、病、死時，如何保持正信的觀念與態度，明白生病也是改變的契機，而不陷入「因果」的迷思，學習「病得很健康」，同時練習打破對死亡的禁忌，學習自在告別。（邱惠敏）

閩南佛學院參訪法鼓山  
5月25日上午，廈門市閩南佛學院常務副院長界象法師，帶領佛學院師生136人，前來法鼓山園區參學交流，由副住持果暉法師、禪修中心副都監果元法師、僧伽大學副院長常寬法師等陪同參訪。此行為閩南佛學院到臺灣進行為期十天的畢業參學，首站抵達法鼓山園區參訪，其中圖書館的豐富館藏、現代化資訊設備，皆讓閩院師生讚歎不已。餐敘時雙方也就兩岸佛教高等教育及研究交換意見，互動熱絡。「出家無家處處家，畢業無業事事業。」果暉法師勉勵畢業學僧，以「無我」的精神，承擔起如來家業，弘法利生。（許翠谷）

人基會屏東監獄辦音樂會  
法鼓山人文社會基金會和法務部合作，辦理「生命教育暨技藝扎根實施計畫——心六倫運動」，四月二十四日在屏東監獄舉辦一場音樂會，邀請「心六倫行動大使」、知名歌手齊豫擔綱，演唱《橄欖樹》、《智慧》、《心經》、《大慈大悲觀世音》等十餘首歌曲。最後演唱「心六倫之歌」——《把心打開》時，由人基會許薰瑩、陳瑞娟、許新風、簡素雲、蔡受寬等人組成的「動禪隊」，也同步帶來手語表演。收容人不斷以掌聲表達感謝，齊聲勉勵收容人：「把感動放在心裡，相信有一天會萌芽。」（張麗君）

# 萬人禪修 溫暖臺北街頭

結合佛誕及母親節 以八式動禪、微笑禪分享禪的安定清涼



▲民眾在臺北市政府前廣場，隨著法師引導，練習法鼓八式動禪，專注當下的動作，為熙來攘往的街頭，注入一股清涼安定的力量。（李東陽攝）



▲法鼓山連續二年將禪堂搬到街頭，帶領社會大眾體驗「身在哪裡，心在哪裡；心在哪裡，身在哪裡」的禪修。圖為禪修中心副都監果元法師（左）與禪修中心副都監果元法師（右）帶領民眾練習八式動禪。（邱惠敏攝）

## 惠敏法師代表漢傳佛教出席 教廷宗教對話研討會

【釋常順／羅馬報導】由教廷宗教對話委員會、外交部駐教廷大使館共同舉辦的「國際宗教對話研討會」，五月六日於羅馬教廷宗座傳信大學（Pontifical Urbaniana University）舉行，邀請國際間的佛教、天主教代表，以「內心平和與人類和平之道」（Through Interior Peace to Peace of People）為題，展開交流對話。法鼓山首座和尚、法鼓佛教學院院長惠敏法師獲邀出席，並在第三場兩次中發表論文，現場共有二百多位宗教代表、各界貴賓及傳信大學師生與會。

當天的會議，由教廷宗教對話委員會主席陶然樞機主教（Cardinal Jean-Louis Tauran）親自主持，除了代表漢傳佛教的惠敏法師，還包括：義大利天主教代表馬明哲（Fra Matteo Nicolini-Zani）、瑪麗亞修女（Sr. Maria De Giorgi）、昆哲希博士（Dr. Alberto Quadrucci）、藏傳佛教代表格西戈頓德欽喇嘛（Ven. Lama Geshe Gedun Tarchin）、日本佛教代表庭野宗廣（Rev. Munehito Niwano）等。

惠敏法師在「佛教徒與天主教徒：培育與捍衛人類生命」場次中，發表〈超越自我的倫理觀：佛教對於內在與社會安樂的觀感〉。

惠敏法師以「慈、悲、喜、捨」四無量心的修行方法，擴展出佛法在生、活倫理、家庭倫理、校園倫理的應用實例，並從現代的「心智科學腦科學」（Mind Science and Brain Imaging）研究中，證實佛法「超越自我的倫理觀」，有助於個人的情緒調適和身心健康；對於增進和諧的社會行為，也有很大關聯。

綜合座談會中，惠敏法師分享自己落實身心健康的五個方法：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好，簡稱「身心健康五戒」。法師分享佛法中知足、助人、寂滅的觀念，是微笑的基礎，並於現場拿出了隨身攜帶的牙刷，記錄每日走路步數的計數器，令與會人士露出會心、輕鬆的笑容。

會議圓滿後，惠敏法師代表法鼓山將辦好聖嚴師父的「心靈環保」墨寶，致贈教廷宗教對話委員會、各宗教代表，並表示早年師父在國際間提倡的「心靈環保」，正與這次會議的主題相呼應。期望每個人都能從心靈淨化做起，進而使內心充滿對生命的感恩和慈悲；也寄望透過參與會議，展現漢傳佛教在當代的適應與開創，並能為世界各宗教的合作、世界和平的理想，貢獻一己之力。



▲惠敏法師（左）出席於教廷舉辦的國際宗教對話研討會，與教廷宗教對話委員會主席陶然樞機主教（中）、外交部駐教廷大使王豫元（右）合影。（中華民國外交部駐教廷大使館提供）

## 各地迎佛誕 臺東舉行浴佛暨皈依



▲佛誕節前一週，臺東舉行浴佛法會暨皈依祈福大典，方丈和尚果東法師勉勵眾人多親近道場，讓每一天都能身心自在，福慧自在。（信行寺提供）

【陳慧蓉／臺東報導】五月佛誕月，法鼓山海內外各分院同迎佛誕，感恩佛恩。五月五日，臺東信行寺舉行浴佛法會暨皈依祈福大典，由方丈和尚果東法師主持，共有一百五十多人把握因緣，前往受三皈依。

「皈依是要學習習佛菩薩的慈悲、智慧；受持五戒，就具有自利利他的生活規範。」典禮上，方丈和尚說明他的生活戒的意義，並鼓勵眾人多親近道場，修習佛法；日常生活中多念佛、轉化煩惱，慢慢地便能有慈悲與智慧，用健康的心態面對老、病、死，讓每一天都身心自在、福慧自在。

由於是母親節、佛誕節前一週，不少家庭把握因緣團聚一堂。喜歡念佛的謝受老菩薩，因行動不便難少出門，兒子、媳婦陪她皈依三寶，讓她很歡喜。來自臺北的曾英妹，為了接引父母一同修學佛法，特地南下陪同住在臺東的父母前往皈依。信行寺兒童讀經班的六位國小學童，相約成為三寶弟子，皈依圓滿後，還向尚未皈依的同學解說皈依意義，聽慧善根令人讚歎。

典禮後接著舉行浴佛法會，臺東市長陳建閣也到場參與。除了大殿浴佛，信行寺也在戶外場地舉辦環保園遊會，包括：蔬食料理、奉茶區、拓印體驗、樹葉吹奏與草編等活動。午後，布袋戲大師洪文和、信行寺青班與兒童讀經班，也分別帶來偶戲、舞蹈、歌韻，與眾人同樂。（各地浴佛活動報導，請見三版）

【許翠谷／臺北報導】你今天微笑了嗎？五月十二日上午，法鼓山結合佛誕節及母親節，於臺北市政府前廣場、國父紀念館廣場舉辦「萬人禪修」，前副總統蕭萬長、臺北市市長郝龍斌、臺北市議會議長吳碧珠、富邦文教基金會執行董事陳萬玲、建國工程董事長陳啟德、藝人張世、柯有倫等貴賓，以及方丈和尚果東法師、首座和尚惠敏法師，與近萬民眾一起體驗八式動禪、微笑禪，與近佛禪，用禪法放鬆身心，用微笑溫暖整座城市！

法鼓山連續二年將禪堂搬到街頭，帶領社會大眾體驗「身在哪裡，心在哪裡；心在哪裡，身在哪裡」的禪修。今年並以「微笑禪」為禪修中心副都監主軸，在眾活動後也歡喜分享，從走路、等公車、搭捷運、做八式動禪、體驗到只要清楚知道自己在做什麼、放鬆地做，就是在運用禪法，「身體放鬆，心情也跟著柔軟開朗，連下雨天也不覺得討厭了。」

活動最後，方丈和尚帶領大眾依序浴佛，用安定的心、感恩母親的教養我們的智慧茁壯成長、感恩母親的教養之恩，祝願天下母親健康平安、世界和平。

（更多內容請見八版）

▲前副總統蕭萬長（左）、臺北市長郝龍斌（右），與方丈和尚果東法師（中）用微笑向彼此祝福問候，並分享微笑的體會。（邱惠敏攝）

## 法鼓山關懷四川雅安災區



▲果東法師（中）前往雅安災區考察評估，代表法鼓山向災區民眾表達關懷，實地了解災區情形及重建需求。（法鼓山慈基會提供）

【本刊訊】四川雅安四月二十日發生強烈地震，目前當地已展開災後重建工作。法鼓山持續關懷雅安災區，五月九日至十一日，由副住持果品法師帶領法鼓山慈善基金會考察團，前往雅安災區考察災區情形，做為協助重建的參考；四月二十七日，法鼓山香港分會特別舉行「四川雅安地震超薦祈福大悲懺法會」，近四百人一同迴向祝福受苦受難的雅安災民。

在四川省臺辦、當地政府的協助下，果品法師一行進入此次地震受創最嚴重的蘆山縣、天全縣災區，除了代表法鼓山向災民民眾表達關懷，並前往蘆山、龍門、天全、始陽、多功等鄉鎮的受災學校，了解災區情形及重建需求。當地建築有超過七成的老舊房子，倒塌受損嚴重，所幸地震當天是假日，沒有上班上課，使傷亡人數降低。考察團將彙整回報災情，評估重建需求，期望協助重建受損的校舍，讓學生早日安心上學。

▲雅安地震滿一週年，香港分會舉行大悲懺法會，迴向雅安災民。（法鼓山香港分會提供）

# 感恩護持 新州分會覓得新家

## 方丈和尚主持新道場灑淨 果醒法師勉眾人長養內心本有的清淨道場



【翁憲海/美國新州報導】感恩十月護持，經過二年努力，新澤西州分會找到新道場了！五月十四日，再度遠東美國紐約展開護持的方丈和尚果醒法師，隨即與眾切實修持，前往新道場，關懷中心副都監果醒法師等，前往新道場，在受淨儀式中，果醒法師、果醒法師在法、莊嚴的「大悲咒」音聲中，繞行道場外。方丈和尚果醒法師，繞行道場外，方丈和尚果醒法師，繞行道場外，方丈和尚果醒法師，繞行道場外...

# 法鼓山各地 感風浴佛

## 一勺香湯 沐如來 淨自心

農曆五月十八日上午，農禪寺舉辦浴佛後第一場「生日快樂」。監院果醒法師表示，五月是佛陀的季節，除了慶祝佛誕，也慶祝母親節。父母給我們生命，佛陀給我們法身慧命。但如果不感恩父母，不感恩佛陀，我們從何而來？因此農禪寺特別舉辦「感風浴佛」活動，藉此機會，讓大眾在歡喜中，體悟佛法，把握機會，共修功德。

# 農禪寺 展現佛教影響力

五月十八日上午，農禪寺舉辦浴佛後第一場「生日快樂」。監院果醒法師表示，五月是佛陀的季節，除了慶祝佛誕，也慶祝母親節。父母給我們生命，佛陀給我們法身慧命。但如果不感恩父母，不感恩佛陀，我們從何而來？因此農禪寺特別舉辦「感風浴佛」活動，藉此機會，讓大眾在歡喜中，體悟佛法，把握機會，共修功德。

# 東初禪寺 同唱佛陀生日快樂

東初禪寺五月十二日舉辦「生日快樂」活動。當晚，大眾在歡喜中，體悟佛法，把握機會，共修功德。活動內容豐富，包括佛誕故事、佛法開示等，深受信眾喜愛。

# 紫雲寺 法師勉眾勤精進

紫雲寺五月五日舉行浴佛法會。法師勉眾勤精進，共修功德。活動中，法師開示佛法要義，勉勵大眾在修行路上勇往直前，不負佛陀的教誨。

# 馬來西亞二日禪 舒活放鬆身心

四月二十日、二十一日，馬來西亞道場於雲頂高爾夫球場舉行「二日禪」活動。活動內容包括禪修、佛法開示等，旨在幫助信眾放鬆身心，增長智慧。

# 天南寺 三昧水懺 結合禪修很受用

禪花盛開的時節，法鼓山三昧水懺，結合禪修，深受信眾喜愛。活動中，信眾在禪修中體悟佛法，感受禪悅，心靈得到淨化。

# 法鼓山體系暨各地分院聯絡網

- 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)2883-9866

# 濟明寺 朝山奉茶有幸福

【南無本師釋迦牟尼佛...】就在五月五日清晨，一聲鐘聲，各地信眾，當地上路，朝山進香。在法師的帶領下，信眾們在朝山進香中，感受佛法的莊嚴與殊勝。

# 臺南分院 感恩發願報親恩

五月五日，臺南分院舉辦「感恩發願報親恩」活動。信眾在歡喜中，體悟佛法，把握機會，共修功德。活動中，信眾們分享了自己的親身經歷，感人至深。

# 雲集寺 實踐環保心自在

雲集寺於五月十九日舉辦「浴佛法會」活動。信眾在歡喜中，體悟佛法，把握機會，共修功德。活動中，信眾們實踐環保，展現了佛子的風采。

# 德華寺 虔敬拜願福德增

今年德華寺的浴佛法會，首次增辦了感恩添添活動。信眾在歡喜中，體悟佛法，把握機會，共修功德。活動中，信眾們虔敬拜願，祈求福德增長。

# 三民精舍 敦親睦鄰結好緣

高維三民精舍於五月四日舉辦「浴佛法會」活動。信眾在歡喜中，體悟佛法，把握機會，共修功德。活動中，信眾們敦親睦鄰，結好緣。

# 幸福體驗親子營

親子同遊，同遊以愛，我也每天給爸爸、媽媽、姑姑、奶奶、叔叔一個大大的擁抱。活動內容豐富，旨在增進親子感情，共同成長。

# 法鼓山援建四川5週年

## 從帳篷、板房，換成了新校舍、新醫院，五年前的四川災區，如今已有了全新面貌，當地居民的心靈，也有煥然一新的轉變。

### 從「四安」重建出發

回顧二〇〇八年五月十二日，汶川大地震發生後，創始人聖嚴法師即率領法鼓山僧團、義工、信眾，展開了「四安」重建行動。五年來，法鼓山在四川災區進行了大量的重建工作，包括興建新校舍、新醫院等，為災區居民提供了巨大的幫助。

### 持續陪伴 開展新生活

「原來教育可以如此觸動人心！」每學期於各校舉行的獎勵金頒發活動，不僅幫助了貧困學生，也激發了他們的學習動力。法鼓山持續陪伴災區，開展新生活，為災區居民帶來了希望。

### 召募四川安心站義工

【服務期間】3~6個月以上  
【資格】年滿25~65歲，身心健康，無不良嗜好，能適應團體生活及艱苦的生活環境，具備文書處理能力 (Ms Office)，能料理簡單三餐。  
【服務內容】協助各類行政文書、總務、攝影等，以及協助接待民眾、料理三餐、臨時機動事項。  
【報名方式】請上慈基會網站下載義工報名表，並將報名表及自傳、傳真至 (02) 2893-9911 或 E-mail: safeie@ddm.org.tw  
【慈基會網站】http://charity.ddm.org.tw  
【洽詢電話】(02) 2893-9966分機6335

### 再邀老朋友種福田

今年三月，護法總會開辦「小沙彌回法鼓山」活動，邀請老朋友種福田。活動中，信眾們在歡喜中，體悟佛法，把握機會，共修功德。活動中，信眾們種福田，積功德，祈求福報。

### 聖嚴教育基金會「經典講座」開放報名

【主題】法鼓音聲——分享聖嚴師父的禪修思想  
【主講人】俞永寧 (果谷菩薩，美國佛羅里達中正大學助理教授)  
【上課地點】聖嚴教育基金會講堂 (臺北市中正區仁愛路二段48-6號2樓)  
【上課時間】6月29日~7月27日 (每週六上午10:00~12:00)  
【報名方式】請上聖基會網站報名http://www.shengyen.org.tw  
【洽詢電話】(02) 2397-9300分機13~14

# 護法關懷

## 心生活 新希望

### 從帳篷、板房，換成了新校舍、新醫院，五年前的四川災區，如今已有了全新面貌，當地居民的心靈，也有煥然一新的轉變。

五年前的四川發生汶川大地震，造成近三十萬人民家破人亡。五年來，法鼓山在四川災區進行了大量的重建工作，包括興建新校舍、新醫院等，為災區居民提供了巨大的幫助。當地居民的心靈，也有煥然一新的轉變。

### 好的學習榜樣

每學期舉行川震獎助學金頒發活動，不僅幫助了貧困學生，也激發了他們的學習動力。法鼓山持續陪伴災區，開展新生活，為災區居民帶來了希望。

### 「百年樹人獎助學金」北區聯合頒發

「陳慧蓉/金山報導」法鼓山慈善基金會第二十四屆「百年樹人獎助學金」頒發典禮，於五月二十七日在法鼓山世界青年會舉行。典禮中，信眾們在歡喜中，體悟佛法，把握機會，共修功德。

### 「百年樹人獎助學金」北區聯合頒發

「陳慧蓉/金山報導」法鼓山慈善基金會第二十四屆「百年樹人獎助學金」頒發典禮，於五月二十七日在法鼓山世界青年會舉行。典禮中，信眾們在歡喜中，體悟佛法，把握機會，共修功德。

### 幸福體驗親子營

親子同遊，同遊以愛，我也每天給爸爸、媽媽、姑姑、奶奶、叔叔一個大大的擁抱。活動內容豐富，旨在增進親子感情，共同成長。

### 梁皇寶懺

梁皇寶懺，是佛教中非常重要的一部經咒。通過修持梁皇寶懺，可以消除業障，增長智慧。活動中，信眾們在歡喜中，體悟佛法，把握機會，共修功德。

### 法鼓山世界青年會

法鼓山世界青年會，是法鼓山在世界各地設立的重要機構。通過青年會，信眾們可以互相交流，共同成長。活動中，信眾們在歡喜中，體悟佛法，把握機會，共修功德。

# 聖基會、臺灣大學攜手合作 成立漢傳佛學研究室

【黃佳卿／臺北報導】長期推動漢傳佛學研究發展的聖嚴教育基金會，五月十五日下午，與臺灣大學哲學系簽署成立「漢傳佛學研究室」，由聖基會董事長蔡清彥、臺大哲學系系主任苑舉正代表雙方簽約，在臺大哲學系副校長羅清華、聖基會執行長楊浩、與哲學系師長的參與下圓滿。

「漢傳佛學研究室」由聖基會贊助新臺幣九百五十七萬元，為期五年，提供設立「聖嚴漢傳佛學研究生獎學金」、「聖嚴佛學博士後研究員」，舉辦「漢傳佛典解讀研習會」，用於培育漢傳佛學研究人才，這也是聖嚴師父在世時，成立聖基會的宗旨所在。



聖基會董事長蔡清彥(左三)、執行長楊浩(左二)、臺大哲學系系主任苑舉正(右二)、哲學系教授蔡耀明(右一)、共同歡喜迎接「漢傳佛學研究室」的成立。(李東陽攝)

聖基會自二〇〇六年成立以來，致力弘揚聖嚴思想和漢傳佛學活動，先後在美國哥倫比亞大學、佛羅里達州立大學、捐贈設立「聖嚴漢傳佛學講座教授」，在國際間栽培漢傳佛教及聖嚴思想專研人才；二〇一二年又與國立政治大學簽約，捐贈「聖嚴漢傳佛學發展專案」，在國內扎根漢傳佛教教育。如今與臺大的合作再添一樁，蔡清彥表示，希望培育更多漢傳佛學研究人才，對漢傳佛學教育有更

多的貢獻。苑舉正表示，漢傳佛學是哲學研究的高峰，期待研究室的成立後，藉此提昇哲學系的研究潛力，並與現有的心靈哲學、中國哲學、價值哲學三個研究室，在研究上互相扶持。「漢傳佛學研究室」成員將由蔡耀明、杜保瑞、陳平坤三位教授組成，承擔起培育新一代學術人才的任務。

## 惠敏法師訪義大利上智大學



惠敏法師(前排右五)拜訪義大利上智大學，與該校校長皮耶羅·科達( Piero Codà ) 也曾曾訪法鼓山，彼此發現兩校有許多相似處，因而促成惠敏法師的參訪。惠敏法師(前排右五)與該校校長皮耶羅·科達( Piero Codà ) 合影。(法鼓佛教學院提供)

【本刊訊】在教廷宗座傳信大學圓滿宗教對話研討會之後，隔天五月七日，法鼓佛教學院院長惠敏法師前往義大利佛羅倫斯附近的盧比亞諾(Loppiano)，參訪上智大學(Sophia)，雙方將簽署學術交流協定，締結為姊妹校，增進交流與合作。惠敏法師此行，緣於二〇一二年，佛學院前副院長杜正民曾在義大利籍助理研究員法法法師(Ven. Dharmadina)介紹下參訪該校；今年四月，該校

校長皮耶羅·科達(Piero Codà)也曾曾訪法鼓山，彼此發現兩校有許多相似處，因而促成惠敏法師的參訪。惠敏法師(前排右五)與該校校長皮耶羅·科達( Piero Codà ) 合影。(法鼓佛教學院提供)

上智大學學院和法鼓佛教學院同於二〇〇七年創立，是教廷教育部頒布核准由普世博愛運動( Eucolare Movement ) 發起興辦的研究學院，提供「合一」文化的基礎和前景。一兩年制碩士學位，以及相應的博士學位課程。該校師資來自不同國家，包括神學、哲學、倫理、社會、醫學、心理、自然科學、語言和文學、大公共運動、不同宗教交流等。各學科專家，每一門學科之間都有交流，運用不同的方式，各異的學問，營造出整合的世界觀。

惠敏法師表示，佛學院可在國際化、宗教對話、科際整合，以及成立世界佛教教育團體等世界，與上智大學學院展開交流合作。

惠敏法師(前排右五)拜訪義大利上智大學，與該校校長皮耶羅·科達( Piero Codà ) 合影。(法鼓佛教學院提供)

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌358期6月號

### 我的樂佛提案

Lohas「樂活」風席捲全球，改變許多人的生活型態；對佛教徒而言，以佛教的觀念與方法，為生命帶來淨化與提昇，不妨稱之為「樂佛」。本期邀請「樂佛一族」游文聰、林明慧、張聖時、戴玉琴、黃憲宇，分享他們如何成為快樂學佛人，在生活中落實佛法觀念，為生命帶來轉變，並提出他們的「樂佛提案」。

5月12日母親節當天，法鼓山將禪堂搬上街頭，「特別報導」帶您走入街頭禪堂，與近萬人一起雨中歡喜禪修。「電影與人生」介紹六十年的經典名片《東京物語》，以及翻拍的《東京家族》，探討家庭制度鬆動下，不變的父母心。「佛法關鍵字」解析從順衍生出的「忿、恨、惱」三胞胎，這些煩惱病的本質與作用，以及對治的特效藥。(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】

### 法鼓佛教學院夏季班推廣課程

課程名稱	教師	開課	地點
學佛法要——佛使尊者《一問一智慧》導讀	楊郁文	6/23	慧日講堂
英文《大般涅槃經》導讀	鄭振煌	6/24	愛群教室
佛學德文選讀	林純瑜	6/26	
佛學德文初階	林純瑜	6/25	
《大乘密嚴經·阿賴耶微密品》	劉嘉誠	6/25	
佛學德文進階	林純瑜	6/26	
部派佛教	陳世賢	6/27	
基礎藏文	曾德明	6/27	
禪韻山水——初階、進階	簡淑華	6/1	
《華嚴經》的善知識與菩提心	曹郁美	6/24	
佛法的心靈療育	專琮瑜	6/24	
佛學日文	許洋主	法鼓學苑	
《實經》選讀	藍吉富		6/25
古典藏文2	曾德明		
正念減壓(MBSR) A班	溫宗堃		
敦煌能量養生舞	黃靜蘭		
巴利文法及經典研讀	許洋主		
部派佛教	陳世賢		
梵文初階閱讀	鍾文秀		
梵文閱讀	許洋主		
佛法百寶盒	釋如碩		
正念減壓(MBSR) B班	陳德中	6/28	
證悟的居士《維摩詰經》講釋	梁寒衣		
佛法藏密英文筆譯口譯初階	楊書婷		

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

## 年輕生命 Upgrade!

◎圖·文／青年院 香港法青會 提供

繁忙都會中，如何享受當下一刻的放鬆？近百位青年在香港「青年卓越禪修營」中，學到了充實快樂的方法，邀您一同分享。

接受困境，往往是期盼困境消失不見，而非以正向態度去面對。法師一番抽絲剝繭，讓「四它」變成發人省思的話頭，引導眾人探究生命的本質。

副院長果光法師讚歎講經的學僧們，能連結對生命的思考，引起臺下共鳴，並進一步分享弘講時如何結合修行，帶出生命內涵的方法，鼓勵學僧進一步學習，漸漸就能增加弘講的深度和厚度。

【黃佳卿／金山報導】當「慈、悲、喜、捨」心生起時，大腦哪些區塊會產生活化？透過功能性磁振造影(通稱fMRI)可能找到答案。法鼓佛教學院「禪與現代社會」系列講座，五月十六日上午，邀請中央大學生物醫學工程研

究所助理教授吳昌衛，以「正念禪修與大腦功能影像」為題，介紹如何以神經影像技術，了解大腦的功能與反應，為主觀感受及意識層面解謎。吳昌衛表示，大腦執行的五十二個功能區塊中，視覺、聽覺、動作、動作的反應屬於單一區塊；高階認知活動，如情感、意識、信仰，則牽涉不同腦區，因此必須透過fMRI理解大腦運作。大腦神經元活動可由磁振造影顯現，測量技術不斷研發中，甚至已有實驗把fMRI發展為「讀夢機」(dream-reading machine)。

「慈悲的定義，是增加善的快樂，去除不幸的痛苦。透過fMRI要看看哪些大腦區塊？」吳昌衛初步認為，慈、悲應和反映同情心、同理心的腦島相關，喜捨則可能和牽涉記憶的海馬迴、額葉相關，不過仍待進一步的實驗印證。

不少學員分享，這次活動收穫很多，享受到不用接電話、短訊及電郵，專注當下的放鬆；看了聖嚴師父開示及一細懷師恩影片後，深深受到師父的身教所感動，發願學習。擔任小隊輔的杜芷欣，感恩能受邀加入服務他人的行列。她表示，雖然自己的禪修還有很大的進步空間，但透過這個利人利己的機會，她也因而吸引更多同學放鬆身心和了解佛法。這次營隊的籌備中，法青義工團隊從奉獻過程中，學習良多，祈願開啟一個好的契機，往後接引更多年輕人學習成長、自利利他。

## 第五屆僧大講經交流 連結生命內涵

【本刊訊】法鼓山僧伽大學第五屆「講經交流」，五月五日於法鼓山園區階梯教室舉行，共有十四位學僧參加。除了以佛教經典做為講題，不少學僧以分享法鼓山理念、介紹聖嚴法師、心五四等為內容，受到與會師長的肯定。

一年級學僧演合行者，以自己不熟悉的臺語，和大家分享聖嚴師父的故事，雖然言語不是十分流利，反而拉近與聽眾距離；誠懇的分享，感動了臺下兩位評審法師，也分享自己小時的故事。

禪學系三年級演真法師以「什麼是它？」為講題，深入一層理解「四它」涵義。他以《哈利波特》中的一意若思鏡(Mirror of Erised)開場，表示我們常被欲望蒙蔽，從而看不到真相，而我們所認知的

【黃佳卿／金山報導】當「慈、悲、喜、捨」心生起時，大腦哪些區塊會產生活化？透過功能性磁振造影(通稱fMRI)可能找到答案。法鼓佛教學院「禪與現代社會」系列講座，五月十六日上午，邀請中央大學生物醫學工程研

究所助理教授吳昌衛，以「正念禪修與大腦功能影像」為題，介紹如何以神經影像技術，了解大腦的功能與反應，為主觀感受及意識層面解謎。吳昌衛表示，大腦執行的五十二個功能區塊中，視覺、聽覺、動作、動作的反應屬於單一區塊；高階認知活動，如情感、意識、信仰，則牽涉不同腦區，因此必須透過fMRI理解大腦運作。大腦神經元活動可由磁振造影顯現，測量技術不斷研發中，甚至已有實驗把fMRI發展為「讀夢機」(dream-reading machine)。

「慈悲的定義，是增加善的快樂，去除不幸的痛苦。透過fMRI要看看哪些大腦區塊？」吳昌衛初步認為，慈、悲應和反映同情心、同理心的腦島相關，喜捨則可能和牽涉記憶的海馬迴、額葉相關，不過仍待進一步的實驗印證。

# 法鼓長青班 社區開課囉！

四月份起，長青班開始在各地社區開課囉！阿公、阿嬤們不用趕公車、出遠門，住家附近就可以學習新知、交朋友、玩創意，本期邀您一起去瞧瞧！

◎許翠谷



新 莊辦事處率先在社區開辦長青班，老菩薩就近輕鬆上學，課堂上練習八式動禪，感受安心安身的力量。(許翠谷攝)

「太好了，又多一個地方可以走動走動！」「我是你哥哥的鄰居啦，沒想到會在這裡遇到你。」週二上午走在新莊老街上，遠遠便可看到老菩薩三兩成羣，有的敘舊話家常，有的交換生活情報，歡喜之情溢於言表，他們正準備要去上長青班。

## 臺東原民部落 心靈豐收季

◎黃憲宇

「逢」人便說我為你祝福……隨時不忘我為你祝福……悠揚曲聲在海風中迴盪。四十多位老人家展開笑顏，跟隨引導練習手語，開始生命中第一次「與佛法的相遇」。

「太好了，又多一個地方可以走動走動！」「我是你哥哥的鄰居啦，沒想到會在這裡遇到你。」週二上午走在新莊老街上，遠遠便可看到老菩薩三兩成羣，有的敘舊話家常，有的交換生活情報，歡喜之情溢於言表，他們正準備要去上長青班。

處。召委李筱玲說，最開心的就是看到許多久未見面的信眾、街坊鄰居，呼朋引伴，走出家門來認識新朋友，而五十多位老菩薩齊聚一堂，學習新知，創意、分享生活點滴，也讓人感受到長青班陪伴長者、安心安身的力量。

## 打開法鼓山學佛地圖 7 數位學習

◎許翠谷



「心靈環保學習網」完整收錄了法鼓山體系的數位課程及開示影音，包括《大法鼓》、《聖嚴法師經典講座》、法鼓講堂等，內容多元豐富。

## 隨時隨地開啟無盡藏

「數位學習最棒的地方，就是不用擔心錯過精彩、優質的課程！」心靈環保學習網的課程，包括《大法鼓》、《聖嚴法師經典講座》、法鼓講堂等，內容多元豐富。

極短時間內審核通過，長青班順利在五月二十四日正式開課！「在原住民族部落開設長青班，對法鼓山來說第一次。我們很期待，也很喜歡。」信行寺監院果增法師，亦出身海邊漁村，對偏鄉環境很能感同身受，希望透過長青班把佛法帶進社區，帶給部落。

陳月娥說，前陣子醫生診斷出她的膝關節退化，當時盤桓腦海中的，不是趕快退休，而是一時間不多了，趕快奉獻吧！她的現身說法，也鼓舞不少學員加入義工行列。

「數位學習最棒的地方，就是不用擔心錯過精彩、優質的課程！」心靈環保學習網的課程，包括《大法鼓》、《聖嚴法師經典講座》、法鼓講堂等，內容多元豐富。

忠實網友陳常進說，數位影音不僅可以隨選隨看，遇到聽不懂或遺漏的片段，還能夠一聽再聽、反覆重看，既方便又實用。此外，影像的重現，也讓當年無法在聖嚴師父座下聽經的民眾，有如親臨現場一般，領受師父幽默及平易近人的開示。



法鼓長青班在臺東開課，從沒上過臺的老菩薩，拿起麥克風，重複表達心中的喜悅與感謝，在場每個人都為之動容。(黃憲宇攝)

「哪裡有需要，就往哪裡去。」聖嚴師父的話猶在耳，提醒三寶弟子的使命。盼望這一次臺東成功長青班的開課，能在這片海邊邊境中播下佛法的種子，為部落帶來一次又一次的心靈豐收季。

每個月可以上總本山福田班，置身於聖嚴師父、法師和諸位菩薩成就的境教中，這是我們的福報；而圓滿十堂課的福報，也化為學員們初發的菩提心。

「每到福田班上課的日子，臺南福田班的悅意，總在假日起個大早，到臺南分院推演流程、布置場地；課堂間，只要看到有需要要做，大家便會自動自發完成，共同成就一次次的福田班課程。」

臺南團隊 把握因緣好奉獻。由多數悅意都是臺南分院義工，經常一起舉辦大小活動，這次開辦第二期，不僅有資深義工幫忙，也邀新進義工當關懷員。資深義工的無私風範，引領了「只問付出」的風氣。

**【學習成長看板】**

**傳燈院「遇見心自己」**

【課程內容】臥禪放鬆身心、生活中運用禪法、靜心卡對治煩惱

【上課時間】6月9、16日，7月14、28日

【地點】法鼓德貴學苑

【對象】35歲以下一般社會大眾

【報名網址】http://chan.ddm.org.tw

【洽詢電話】(02) 2893-9966轉6128

**網路電視臺6月主題影片**

【影片主題】人生新視野——自我成長與超越

【內容簡介】鳳凰花開的6月，是莘莘學子踏出校園，進入就業的人生階段。針對年輕族群的需求，本月以「人生新視野」為主題，邀請青年朋友學習運用佛法的觀念，妥善規畫生涯，進一步在職場上發揮所長、自我成長。

◎法鼓山網路電視臺http://ddmtv.ddm.org.tw

神，大家都成長了，歡喜心飽滿。尤其自己擔任關懷員，處處可以學習學長們的奉獻與行儀，汲取組員的進步與法喜，更歡喜並珍惜這樣的因緣。



南分院福田班團隊把握因緣奉獻，歡喜接引學員廣種福田，默契十足。(臺南分院提供)

與家人、朋友分享福田。邱麗香的同修、兒子、媳婦、女兒，全加入上行堂的行列；李澤芳一家三口也都出席，女兒去上課、同修則是關懷員。邱麗香說，全家人一起當義工，是她最開心的事，「全家有共同的話題真好，希望下次換他們來上課！」

**聖嚴書院**

**佛學初階班**

6/1開始報名，額滿提前截止

□ 招收對象 / 一般學佛大眾

□ 上課方式 / 為期三學年，分上、下學期制，每期十六週

□ 開學日期 / 2013年9月2日起各地陸續開學

報名請上普化中心網站查詢 http://dbs.ddm.org.tw

人生的黃金時代 生命的豐收季節

**法鼓長青班** 新班招生中

※每梯8次課程

7/4 基隆班 02-2426-1677

7/16 台南班 06-220-6329

7/21 宜蘭班 039-332-125

找到心的無限力量！

7/6 蘆洲班 02-2893-9966

7/7 農禪班 02-2893-3161

7/13 中山精舍 02-2591-1008

7/13 齋明寺 03-380-1426

※每班3次課程

**快樂學佛** 你的學佛第一課，輕鬆入門！

報名請洽各開班單位或上網查詢 http://dbs.ddm.org.tw

大家一起來禪修

初級禪訓班(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	7/3(三)	14:00~16:00
臺北中山精舍	7/9(二)	19:00~21:00
臺南分院	7/5(五)	19:00~21:00
臺灣集集寺	7/3(三)	19:00~21:00
高雄三民精舍	7/6(六)	14:00~16:00
溫哥華道場	7/3(三)中文	09:30~12:00

「輕學禪」上課資訊

開課地區	上課時間	報名電話
內湖辦事處	每週二19:30~21:30	(02) 2793-8809
海山辦事處	每週日19:30~21:30	(02) 8951-3341
新北辦事處	每週一19:30~21:30	(02) 2994-6176
淡水辦事處	每週一19:30~21:30	0952-489-570
大同辦事處	每週日19:00~21:00	0935-577-785

近期各地禪修活動

活動	日期	地點
禪修指引	6/15-8/17	臺北安和分院
FLN靜一靜	7/7	臺北中山精舍
初級禪訓班(密集班)	6/15~16	香港分會
禪一	6/2	桃園龍明寺
精選禪一	6/9-7/7	溫哥華道場
精選禪十	6/6~15	
中英禪五	6/15~20	法鼓山園區
青年禪七	7/2~10	

無禪修經驗者、有禪修基礎者均可參加

總本山義工室訊息

布施行善，真快樂！

在法鼓山上做義工，成就了一輩子都不可能做到的事。到底是什麼呢？

· 接待胡：法會七天內，我一共向3560個人送上微笑和祝福。

- 義工室持續招募「萬行菩薩」：一個小動作，累積修行的福慧資糧。歡迎您一同參與「藉事學心」的好修行。歡迎加入香積、接待、交通、音樂、環保、景觀維護等各項義工，從中修福又修慧，成就圓滿菩提行。
- 招募「住山義工」：在農耕藝文、穩定定食和簡單飲食中調身；在法師引導、成長課程和義工任務中調心。您會發現，人生路，原來輕鬆自在，更能走得清清楚楚。
- 邀請對象：年滿18歲、身心健康並能獨立照顧自己；認同法鼓山理念並發心修行者。（報名面試，請先電洽義工室預約）
- 「新義工初階培訓課程」招生：學習奉獻自己、感動他人，一個微笑、一句感嘆，永保快樂常在！
- 培訓日期：7月14、28(日)共2天
- 結業安居——護持法師精進共修
- 招募對象：香積、環保、機動等組義工
- 活動期間：6月份
- 徵求對象：對花草園藝有興趣，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：6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。

◎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

暑假教師心靈環保自我成長營

【時間】7月7~10日(四天三夜)  
【地點】三峽天南寺  
【對象】全國各級學校現任教職、職員暨退休教師

暑假教師心靈環保進階研習營

【時間】7月26日~8月4日(十天九夜)  
【地點】法鼓山園區  
【對象】全國各級學校具一年以上禪修經驗之教職員暨退休教師

◎以上營隊即日起開始報名，額滿截止。  
報名網址: http://fagushan.ddm.org.tw  
洽詢專線: (02) 2893-9966轉6132教聯會  
(全程參與者，核發服務熱線教育局核准之研習時數)



平常身心 得心自在  
◎聖嚴師父

# 禪的體驗 俯拾皆是

常聽到「生活處處皆是禪」這句話。但對於禪的內容，卻又難以明白地表達出來。本期起，接續與您分享聖嚴師父對禪的體驗，透過師父淺顯易懂的開示，讓我們更能夠得心自在。

禪是體驗的一種，內心的體驗，只有體驗過的人才明白。對於沒有體驗過的人，語言文字、思考、加以說明解釋，還是如盲人摸象，鴨子聽雷，正如一般人說如人飲水，冷暖自知。禪的體驗，只能用「禪」來形容，以說明禪的體驗。禪的體驗，只能用「禪」來形容，以說明禪的體驗。

禪的體驗，只能用「禪」來形容，以說明禪的體驗。禪的體驗，只能用「禪」來形容，以說明禪的體驗。

「禪」的意義，是說，悟後的人，心裡非常平靜。如毫無一切雜物的水面，清澈無染，一點點微塵的沉澱，也可以映現於心。無事也無物，坦蕩、空闊、透明，絕對的客觀。所以對於一切的事物，都能恰如其分地應對處理，顯現在他心中的千千萬萬現象，不論美惡、喜怒、陰晴、風雨，無非是佛的千手千眼，隨緣教化無量眾生，而仍能心無罣礙，因為自在所以稱作神通的妙用。

「禪」的意義，是說，悟後的人，心裡非常平靜。如毫無一切雜物的水面，清澈無染，一點點微塵的沉澱，也可以映現於心。無事也無物，坦蕩、空闊、透明，絕對的客觀。所以對於一切的事物，都能恰如其分地應對處理，顯現在他心中的千千萬萬現象，不論美惡、喜怒、陰晴、風雨，無非是佛的千手千眼，隨緣教化無量眾生，而仍能心無罣礙，因為自在所以稱作神通的妙用。

禪門過關

一僧如靜七開示錄

六妙門止觀入門組合  
《禪門過關》及《六妙門調記》

7/31前至法鼓體系書店購買本書 即享8折優惠!

法鼓山全球講法會

【北美】  
【歐洲】  
【澳洲】  
【亞洲】  
【非洲】  
【南美洲】

【美國講法會】  
【歐洲講法會】  
【澳洲講法會】  
【亞洲講法會】  
【非洲講法會】  
【南美洲講法會】

【歐洲講法會】  
【澳洲講法會】  
【亞洲講法會】  
【非洲講法會】  
【南美洲講法會】

【亞洲講法會】  
【非洲講法會】  
【南美洲講法會】

【非洲講法會】  
【南美洲講法會】

【南美洲講法會】

【北美講法會】

【歐洲講法會】

【澳洲講法會】

# 潛力股 變成績優股

去年(二〇一二年)普化中心在內湖地區開辦禪班，聽說是普化中心在地方開辦，在前往法鼓山普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。但報名後，卻發現普化中心，並沒有什麼特別之處，只是普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。但報名後，卻發現普化中心，並沒有什麼特別之處，只是普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。

普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。但報名後，卻發現普化中心，並沒有什麼特別之處，只是普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。但報名後，卻發現普化中心，並沒有什麼特別之處，只是普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。

普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。但報名後，卻發現普化中心，並沒有什麼特別之處，只是普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。但報名後，卻發現普化中心，並沒有什麼特別之處，只是普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。

普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。但報名後，卻發現普化中心，並沒有什麼特別之處，只是普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。但報名後，卻發現普化中心，並沒有什麼特別之處，只是普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。

普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。但報名後，卻發現普化中心，並沒有什麼特別之處，只是普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。但報名後，卻發現普化中心，並沒有什麼特別之處，只是普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。

普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。但報名後，卻發現普化中心，並沒有什麼特別之處，只是普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。但報名後，卻發現普化中心，並沒有什麼特別之處，只是普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。

普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。但報名後，卻發現普化中心，並沒有什麼特別之處，只是普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。但報名後，卻發現普化中心，並沒有什麼特別之處，只是普化中心，悅容菩薩很積極地招募學員，感動之餘就報名了。

豆腐百味

兩位得獎主廚×50道中西、日式、素食料理

8/31前至法鼓體系書店購買本書 即享8折優惠!

## 農禪寺清明佛七心得

這是我第二次參加佛七，距上次已經隔了十餘年了。相較於初次的懵懂，這次有了更深的體會。聖嚴師父的影片開示，總讓我想起師的過時提點。自己好像很用功，但總覺得還有一層薄霧。為什麼要修行？師父一句「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」，讓我在薄霧中看見了遠方的燈塔；果法法師一句「見了佛性，就在念與念間」，則讓我看見了通往佛塔的小徑。

佛七雖然苦，但畢竟是共修與互動，因為彼此不認識，時常需要他人的動作、表情來理解。別人一個動作、表情，我的心馬上跟著起反應，並隨著解讀結果而起伏。有時是受周遭環境影響，而不論聽到、看到、嘗到或接觸到，當各種感覺出來，念頭也會隨之紛飛。果法法師說：衣服會多汗、衣物不能換洗那麼多，如此忙碌不堪，原來那就是修行，才是最寶貴的。

「修緣說我善根深厚，說我是「潛力股」；但自己願心不足又懈怠，充其量不過是「水餃股」；還好有了福田班，讓我可以說「績優股」！」

◎嚴果信 (臺北·內湖)

這場雨，下得很清涼

電話那頭傳來清亮聲音：「姊，紫雲寺要辦南山活動，你要去嗎？」感謝師兄的邀請，讓我把這久違的師父教法找回來。

四月十三日清晨六點，監院果法法師帶領五百多位菩薩，從高雄乘車出發，駕著如雲聖駕，浩浩蕩蕩展開一天的體驗法鼓山之旅。

「自在」的天壤之別，此時此刻的心緒紛亂，怎能達到「身心舒暢好感覺」的自在清涼？一口念、身拜、觀想、「感恩大地承載我們」。念頭一閃，眼淚開始奪眶而出。

在佛號聲中，恭敬感恩一切眾生，突然想起，恭敬感恩一切眾生，突然想起，恭敬感恩一切眾生，突然想起，恭敬感恩一切眾生。

空花·水月

生命如夢幻空花，正因為空，人生風景才多變。只要心中有願，在每個當下少步修行，就能隨緣而轉，活好每個當下。讓你在空花·水月，是他在空花·水月，是他在空花·水月。

## 隨緣生創意

「從來以為自己的EQ還不錯，平時也不記掛，就是忍不住一擺一擺，只要一擺，低上破功。」兩小時的敘談，只要不斷擺低，不只一、兩次，竟有七、八回。我還是過不了這一關。

「隨緣生創意」會當面、面對面、面對面。練習生創意，練習生創意，練習生創意。

豆腐百味

兩位得獎主廚×50道中西、日式、素食料理

8/31前至法鼓體系書店購買本書 即享8折優惠!

誠邀大善心水陸法會

2013 11/30~12/7

網路助理監香、義工室影相組

培訓日期：7月~9月，需全程參與課程。

禪門過關

一僧如靜七開示錄

六妙門止觀入門組合

7/31前至法鼓體系書店購買本書 即享8折優惠!

豆腐百味

兩位得獎主廚×50道中西、日式、素食料理

8/31前至法鼓體系書店購買本書 即享8折優惠!

2013法鼓山萬人禪修

# 微笑禪綻放了!

身穿雨衣、頭戴斗笠，成千近萬個放鬆、安定的身影，在繁忙的臺北街頭，散發出自在、溫暖的微笑。這是今年法鼓山「萬人禪修」的動人畫面，您是否也是鏡頭中的主角呢？本期一起分享「萬人禪修」的幸福和感動。

◎許翠谷



(劉躍攝)

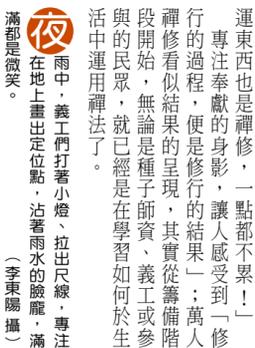


五月十一日「萬人禪修」前一天，臺北市下起了雨，法師、義工們展開彩旗，體驗一場難得的雨中禪修。

(李東陽攝)



萬禪修前一晚，臺北市大雨傾盆，市府前廣場上，義工們就著手電筒的微弱光線工作著，這時音箱傳來果元法師的聲音：「諸位法師、菩薩，晚安！我們即將開始彩旗，現在還在下雨，這是非常難得的機會，請大家好好地體驗這場特別的雨中禪修。」



夜暮低垂，四周人車喧騰、行色匆匆，法師的一番話讓人安心下來，不覺中，大家已開始了禪修。

雨中，義工們打著小燈，拉出尺線，專注在地上畫出定位點，沾著雨水的臉龐，滿都是微笑。

(李東陽攝)

## 黑夜大雨中，有安定光亮

奉獻服務中共修

◎許翠谷

五月十一日清晨，看著窗外大雨滂沱，你是否在想：「明天的萬人禪修會如期舉行嗎？」「地上濕答答的，要怎麼禪坐？」「不知道場布進行得如何了？」……雨滴，一個接著一個；念頭，一個接著一個。

五月十二日，雨依舊下著，萬人禪修非但沒有取消，而且報到率超過九成四！相較於二〇一二年，在豔陽下禪修，今年的雨中禪修，似乎考驗禪眾如何回應「無常」這顆變化球，尤其連日大雨，打亂原訂的流程，讓不少人在穿脫雨衣間盪盪盪著。不過，活動結束後，許多禪眾都說：「幸好我來了，沒有錯過。」

來自中壢的葉億億分享，進入禪修區前，心一直無法安定下來，因為之前的演練根本派不上用場；一直到立禪時，清楚知道自己正站在市府前廣場，才放下種種雜念，「出太陽也好，下雨也好，有計畫也好，沒計畫也很好，身在的地方，就將心安住在那兒，不攀緣過去、未來，只要清楚地安心放在當下就好。」

身心清楚放鬆，一股輕輕淡淡的喜悅浮上心頭，是許多禪眾共同的感受。第二次參加萬人禪修的洪國維說，兩次禪修的天氣截然不同，彷彿在提醒自己：不管處在怎樣的情境之下，好的不貪戀、壞的不討厭，「原來心不隨境轉，就能得心自在。」

當天放鬆安定的氛圍，也吸引不少路過的民眾，主動加入體驗雨中禪修。活動最後，大眾以安定的身心浴佛、感恩迴向，義工鍾文鎮滿心歡喜地說：「雨中經行、做八式動禪，真的有『浴佛』的感覺，因為這場萬人禪修也清淨了我的心。」

街頭禪堂，向來往的人潮傳遞安定與法喜，也再一次帶領民眾活在當下，讓生命綻放在微笑。

### 萬人禪修影像剪輯



行禪 身在哪裡，心在哪裡。踏著清楚放鬆的步伐，每走一步，都是全新的體驗。

### 轉身，看見幸福身影

◎編輯室



微笑禪 一個微笑，讓身心放鬆；上萬個微笑，讓整座城市幸福。處處向身邊的人微笑，時時刻刻都有溫暖幸福。



浴佛禪 感恩佛陀為娑婆世界帶來清涼佛法，舀一勺香湯，願潔淨自心，學佛菩薩的慈悲和智慧。



八式動禪 「清楚身體放鬆的感覺……」，廣場周邊樹下，法師引導臨時加入的民眾，體驗禪的清楚放鬆。

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
中部	安和分院	1	7/16(二)~7/18(四)	國小三至五年級	【報名日期】5/15起，額滿為止。▲無住宿 【洽詢電話】(02)2778-5007 分機156-159 【相關網址】http://anhe.ddm.org.tw	中部	員林辦事處	1	7/27(六)~7/28(日)	國小三至六年級	【報名日期】6/15起，額滿為止。▲無住宿 【洽詢電話】(04)837-2601 •報名相關訊息請洽員林辦事處或台中分院網站
		2	7/23(二)~7/25(四)	升國小二至四年級	【報名日期】6/10起，額滿為止。▲無住宿 【洽詢電話】(04)2577-2923 •報名相關訊息請洽東勢共修處或台中分院網站						
中部	中山精舍	1	7/1(一)~7/3(三)	升國小二至四年級	【報名日期】5/15起，額滿為止。▲無住宿 【洽詢電話】(02)2591-1008 【活動地點】中山精舍	東勢共修處	1	8/14(三)~8/15(四)	國小三至六年級	【報名日期】6/1起，額滿為止。▲無住宿 【洽詢電話】(06)220-6329 分機9	
		2	7/4(四)~7/6(六)	升國小五至六年級	【報名日期】即日起，額滿為止。▲無住宿 【洽詢電話】(02)2994-6176 【活動地點】新莊辦事處 (第二天參訪金山法鼓山)						
北部	新莊辦事處	1	7/13(六)~7/14(日)	國小二至五年級	【報名日期】即日起，額滿為止。▲無住宿 【洽詢電話】(02)2994-6176 【活動地點】新莊辦事處 (第二天參訪金山法鼓山)	臺南分院 (安平精舍)	1	7/21(日)	國小一至三年級學童及家長(親子營隊)	【報名日期】6/1起，額滿為止。▲無住宿 【洽詢電話】(06)220-6329 分機9	
		2	7/4(四)~7/6(六)	升國小五至六年級	【報名日期】即日起，額滿為止。▲無住宿 【洽詢電話】(02)2994-6176 【活動地點】新莊辦事處 (第二天參訪金山法鼓山)						
北部	寶明寺	培訓	7/13(六)~7/14(日)	歡迎18-38歲對兒童營隊活動有興趣或具社團康輔經驗之在學學生、社會青年、教師等報名	•報名後將進行審核，通過審核者寄發通知參加培訓課程 •培訓完需任選一梯次或二梯次來擔任小隊輔或義工(每一梯次三天)	臺南雲集寺	1	7/13(六)~7/14(日)	國小二升三年級至國小五升六年級	【報名日期】6/1起，額滿為止。▲無住宿 【洽詢電話】(06)220-6329 分機9	
		1	7/19(五)~7/21(日)	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】(07)732-1380 分機25 【報名表下載網址】http://zyt.ddm.org.tw/						
中部	法鼓山社會大學 (金山社區)	1	7/19(五)~7/21(日)	國小三升四年級	【報名日期】5/14起，額滿為止。▲無住宿 【洽詢電話】(03)380-1426 分機203-205 【報名網址】http://jms.ddm.org.tw	高雄紫雲寺	培訓	7/4(四)	小隊輔導員 (18-30歲，高中應屆畢業生或大專院校在學學生)	【報名日期】5/1起，額滿為止。▲無住宿 【洽詢電話】(07)732-1380 分機25 【報名表下載網址】http://zyt.ddm.org.tw/	
		2	7/26(五)~7/28(日)	國小五升六年級	【報名日期】5/14起，額滿為止。▲無住宿 【洽詢電話】(03)380-1426 分機203-205 【報名網址】http://jms.ddm.org.tw						
中部	宜蘭辦事處	1	7/6(六)~7/7(日)	國小三至六年級	【報名日期】5/1起，額滿為止。▲無住宿 【洽詢電話】(03)9332-125 【報名信箱】ilan.agent@msa.hinet.net	法鼓山慈善基金會 甲仙安心服務站	培訓	8/4(日)~8/5(一)	小隊輔導員	【洽詢電話】(07)675-3656、0937-352777	
		培訓	7/19(五)~7/21(日)	歡迎18-35歲對兒童營隊活動有興趣或具社團康輔經驗之在學學生及社會青年報名	•報名後將進行審核，通過審核者寄發通知參加培訓課程 •培訓完需任選一梯次或二梯次來擔任小隊輔或義工(每一梯次三天)						
中部	臺中分院	1	7/22(一)~7/23(二)	國小三升四年級	【報名日期】5/20起，額滿為止。▲無住宿 【洽詢電話】(04)2255-0665 【報名信箱】http://taichung.ddm.org.tw/	臺東信行寺	1	7/23(二)~7/27(六)	小隊輔導員 (大專院校學生) 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。▲需住宿 【洽詢電話】(089)225-199 【報名網址】http://www.ddm.org.tw/event/KID/2012/page03.htm	
		2	7/24(三)~7/25(四)	國小四升五年級	【報名日期】6/8起，額滿為止。 【洽詢電話】(04)2255-0665 【報名信箱】http://taichung.ddm.org.tw/						



課程設計精緻活潑，讓孩子快樂、主動學習  
• 心靈環保—好安心，體驗身心專注、放鬆、安定  
• 生活環保—好習慣，學習感恩擁有、知福惜福  
• 自然環保—愛大地，實踐珍貴資源、愛護地球  
• 禮儀環保—真禮儀，培養尊重關懷他人的生命特質  
另開辦海外各處全面開辦，歡迎報名，名額有限，請把握機會!

2013法鼓山兒童心靈環保營



法鼓山兒童心靈環保營