

Pharma Drum Monthly
法鼓山 雜誌
Dharma Drum Monthly
法鼓山 觀音道場 臺北臺灣第一聖地

PERIODICALS
雜誌類
國內
郵資已付
非經本刊同意不得轉載本報圖文。
本刊編印費用為方施佈，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

2013法鼓山北美年會 展望弘化新契機

美國、加拿大等地悅眾齊聚象岡道場 分享「心靈環保」推廣成果



▲法鼓山北美年會於象岡道場召開，方丈和尚勉勵眾人面對家庭、事業、分會到整體世界環境，以生命共同體為念，平等普施學觀音。

【美國紐約訊】「很感動！」「很用心！」「大開眼界！」種種驚喜與讚歎，刻畫了今年深秋的象岡道場。十一月一日至三日，凝聚美國、加拿大十一個地區，一〇八位東、西方悅眾參與的北美年會，於象岡道場展開，共商討論法鼓山北美弘化的現況與展望，成果豐碩。圓滿日當天，眾人在方丈和尚果東法師帶領中，持念聖嚴師父「大悲心起，祈願、許願、還願」法偈，發願力行觀音精神，成就他人，成長自己。

北美地區護法盛事「北美年會」，今年以「回家『秀秀』，再出發」為題，除萬有關懷、疼惜之意，首日開幕典禮，方丈和尚進一步說明「回家」也是回歸佛陀本懷，繼起法鼓山「大悲心起」開山精神，勉勵眾人面對家庭、事業、分會到整體世界環境，以生命共同體為念，平等普施學觀音。

此外，方丈和尚並以「理解現象，包容狀況，持續溝通，成就修行」四句話與眾人共勉，持續溝通才能凝聚團體的力量，繼續奉獻利他。奉獻即是修行，安心即是成就，修學佛法導正偏差的意念、言語、行為，及幫助一切眾生離苦得樂，才是真修行。

這場年會歷時兩年規畫，北美護法會長張允雄事前走訪各地分會、辦事處，了解現實需求；在課

法鼓山關懷菲律賓災區民眾

【本刊訊】菲律賓中部地區十一月八日遭受超級颱風「海燕」(Haiyan)侵襲，傷亡人數超過十萬人，約六十三萬人流離失所。為緊急援助災區民眾度過難關，法鼓山配合外交部統一調度，十一月十一日下午迅速匯集關懷物資，送往菲律賓受災地區。

首批援助的物資包括毛毯七十一箱、泡麵一百箱、乾糧一百箱，由於菲律賓災區道路、通訊及供水設施全部中斷，將先透過政府單位了解災區需求，隨時支援賑災的物資，展開關懷行動，期盼協助受災民眾走出難關，重返安定生活。

有感於海風颶風造成的災情，法鼓山籲請四眾弟子齊心為世界平安祈福，於全球各地分院為受難者設立消災、超薦牌位，也可上法鼓山全球資訊網，進入「家家戶戶持大悲咒，祈大平安」專區，凝聚全民願力，祝福眾生脫離苦難。



▲法鼓山慈基會匯集首批援助物資，配合外交部調度，迅速送往菲律賓受災地區。(法鼓山慈基會提供)

程安排上，由國際發展處監院果見法師報告的法鼓山全球法務發展，北美護法會輔導法師常華法師則分享東初禪寺擴建計畫，以及新澤西、多倫多、舊金山分會相繼購置新會所的好消息；而溫哥華、洛杉磯、舊金山等地簡報法務進展，則提供成連各地資源，整合分享，也都進行充分交流。

聯繫佛法與佛法的四堂專業課程，引起熱烈迴響。國際建築師明海法師主講「無我，自在的對話」，心理諮商師林彼得(Peter Lin)「發掘個人長處——從自我到無我」，企業新銳領袖艾德華(Edward Lin)「結合現代科技普及佛法」，凸顯他山之石如映照之境，讓團體與個人的社會角色更顯清澈。

與會悅眾皆認為，長期穩定地接引初機佛法師資、友善開放的硬體環境，和適應西方社會的社交方法，是北美弘化當務之急。常華法師表示，北美護法的三階段任務，第一是同心同願、願願相續，第二為推動東西岸重點道場建設，一此刻起進入第三階段，以課程開發與師資培養等軟體服務，除接引大眾走入道場，也要從道場走入社區、走向人群。



▲方丈和尚於彰化縣政府分享建立團隊和諧的妙方。(隨行小組提供)

【本刊訊】方丈和尚果東法師十一月十九日受邀前往彰化縣政府演講「心靈環保——我們是生命共同體」，與近四百位縣府、鄉鎮市公所職員分享建立團隊和諧關係的妙方。

方丈和尚表示，在團體中，大家都希望受人肯定，得到尊重，但其被動等待，不如放下個人，主動去了解他人、接受他人，凡事以團體為重，從生命共同體的角度的來考慮。方丈和尚提到，現在網路科技發達，許多人喜歡用電子郵件來溝通，但有時文字不能完整表達意思，容易造成誤解，應該多主動開口與人溝通，充分表達意見，但不

方丈和尚彰化縣政府演講 我們是生命共同體

堅持己見，建立團體的和諧關係。方丈和尚勉勵眾人以合作代替競爭，一起思慮廣益；並以聖嚴師父在一九九三年曾講「法鼓復興」活動中所開示的「行事六要領」：「堅守原則、充分授權、尊重他人、關懷共勉、主動溝通、隨時檢討」與大眾共勉，學習放下個人己見，妥善分工、團結合作，才能創造更美好的未來。

演講中，方丈和尚也談到引發社會關注的食用油問題，其中多處食品工廠或其負責人與彰化有關，方丈和尚表示，食安衝擊已經發生，應當正面解讀、逆向思考，接受事實的真相。但我們是否藉由這

些社會事件啟發了道德良知？世事無常，就連我們自身也是無常的，必須調整內心來接受外在環境的變化。當心感到不安時，可以多念「阿彌陀佛」或「觀世音菩薩」聖號，將心、念頭安住在佛號上，自然會慢慢安下心來。

方丈和尚最後以「少一些患得患失，多一些努力精進；少一些你爭我奪，多一些慈悲謙讓；少一些你猜我疑，多一些互敬互諒；少一些恐懼憂慮，多一些宏願智慧」祝福大眾，在日常生活運用佛法、禪法、心法與心靈環保理念，培養獨立穩定的人格，學習心無罣礙。

任職稅捐處的王淑娥表示，方丈和尚演講中提到的觀念，讓她更能掌握與人互動的方法，了解到原來人生最有價值的在於「奉獻利他」，遇到逆境要想辦法讓自己轉念，用正確的因素緣觀來面對。



▲方丈和尚果東法師(中)於法鼓山殿接待，並陪同明海法師(右)、明基法師(左)一行入參訪團，認識法鼓山建築及佛像之美。(李東陽攝)

農禪寺獲 2013 臺灣建築首獎



由姚仁喜建築師規畫設計的農禪寺，11月4日榮獲「2013臺灣建築獎」首獎，這是法鼓山繼齊明寺後，再度獲得建築首獎。農禪寺是根據聖嚴師父「空中花，水中月」六字提示進行設計。訪客一進入農禪寺，可以看到大殿佇立於八十公尺長的水月池後。當大殿、連廊、開山農舍，與遠山、雲影一起倒映池中，真實映現「如幻如化」、「即虛即實」的佛法意象。

鏤刻佛教經文的牆，是農禪寺另一項特色，除了長廊外牆鏤刻《金剛經》經文，大殿內西側木牆則刻上《心經》，當陽光灑落穿透經文，即是「佛之語以光影呈現」。評審團表示，農禪寺雖是宗教建築，卻不強調威嚴，敞開空間歡迎訪客，並將宗教文化抽象化為自然光影，讓人生起親近感。(文/梁金滿·圖/鄧博仁)

柏林禪寺、四祖寺來訪 交流佛法推廣

【許翠谷、陳麗珠/綜合報導】河北柏林禪寺方丈明海法師、湖北黃梅四祖寺代理住持明基法師，十一月十六、十七日帶領居士等一行三十二人，在佛光大學教授游祥洲陪同下來，法鼓山園區及農禪寺參學。十七日由方丈和尚果東法師親自接待，並陪同參訪園區各殿堂，認識法鼓山的建築及佛像之美。

一法鼓擊鑿，早在二十多年前便傳到大陸，現在已經響遍全世界！我們這一行可說是來取經、參訪學習的。首次來訪的明海法師表示，就讀大學時便曾拜讀聖嚴師父的著作，獲益良多，也經常聽聞法鼓山的事蹟，因此雖是初次到訪，卻感到相當親切。下午在海會廳的交流，由副住持果見法師、禪修中心副都監果元法師、中華佛研所所長果鏡法師、三學院監院果慨法師、國際發展處監院果見法師出席，分別從三大教育、國際弘化、僧團組織等面向，分享法鼓山推廣佛教高等教育、禪修、法會、義工培訓，與國際接軌的模式和具體成果。明海法師動作做筆記，提問、增進悉心接待、無私的分享，讓他感念在心。

前一天(十六日)下午，參訪團也前往北投農禪寺參學，在導覽義工解說下，巡禮開山農舍及新建水月道場。文化中心副都監果賢法師、普化中心常務法師到場分享，法鼓山如何運用現代化的文化教育活動，接引社會大眾學佛護法。隨行的中央財經大學社會系主任包勝勇，對於大普化教育兼具傳統與創新的善巧智慧相當讚歎，特別是解行並重的信眾教育課程，讓他對於人間佛教的落實更具信心。

「漢傳佛教的跨文化交流」研討會

漢傳佛教 多元涵融



于君方受聘政大「聖嚴漢傳佛教講座」教授



十月二十六日，藉著「漢傳佛教的跨文化交流」研討會開幕因緣，政治大學文學院院長林啟昇（左）代表校方，聘請哥倫比亞大學教授于君方（右）擔任政大「聖嚴漢傳佛教講座」教授，於政大宗教所一〇二學年度開設「中國佛教的菩薩信仰」，上學期課程從十月持續到十二月，完全以英文授課。

政大「聖嚴漢傳佛教講座」是二〇一二年六月，聖嚴教育基金會與政大共同簽署的「聖嚴漢傳佛教學術發展專案」項目之一。于君方教授也是美國哥倫比亞大學首任「聖嚴漢傳佛教講座」教授，在西方學府致力扎根漢傳佛教教育。林啟昇與聖嚴會執行長楊啟智同時，同聲讚許于教授為漢傳佛教研究立下重要里程碑，期望以此講座，啟發國內學生更寬廣的研究視野。

（文／黃佳卿、圖／許朝益）

此次會議以跨國儀典交流、近代佛教對話、佛教象徵的多元性、亞洲的佛教傳播、東亞禪學等子題，進行六場論文發表、二場綜合座談。華嚴暨天台學者陳英善發表中韓水陸儀禮文考，引用《毗盧寺壁畫》，為水陸壇場布置提供有力依據；韓國籍宗浩法師，發表看話禪在韓國發展的過程，禪法的轉變與否，引發禪宗研究者關注；臺大中文系教授蕭麗華，藉論文倡議建構中國佛教文學史的必要性，為現場帶出熱烈回應。中研院中國文哲所研究員廖肇亨表示，此次論文包羅萬象，充分展現交流研究的功能。

法鼓佛教學院碩士班外碩學生陸柯，在第一天座談中提出，漢傳佛教的英譯為 Chinese Buddhism，是否涉及本位主義等問題，成為研討會中討論時間最長、回應人數最多、延宕時間最廣的提問，不啻實現此次研討會培育漢傳佛教人才之立意。

【黃佳卿／綜合報導】由中華佛學研究所、法鼓佛教學院、政治大學宗教所、政治大學華人宗教研究中心主辦的「漢傳佛教的跨文化交流」國際學術研討會，十月二十六、二十七日分別於政大、法鼓佛教學院舉行。共有臺、韓、日、美、印度、以色列等地學者與會，發表十六篇論文，多面向的跨區域對話，輝映出漢傳佛教多元涵融的特質。二天的會議，分別邀請哥倫比亞大學宗教系教授于君方、中華佛研所榮譽所長李志夫，發表主題演講。于君方教授在《西遊與東遊》中，將佛教傳到一地，必然與原有文化交互影響、形成獨特地方傳統的現象，稱為「本土化」。漢傳佛教則是佛教在亞洲本土化最成功的一例；李志夫教授則在《漢傳佛教在隋唐時代形成了亞洲新的文化運動》演講後，勉勵與會學人，接續聖嚴師父弘揚漢傳佛教的願心，從弘法及學術研究方面，拓展漢傳佛教在國際上的能見度。

佛教學院學生海外實習成長多

【黃佳卿／金山報導】鼓勵學生前往海外交流學習，是法鼓佛教學院辦學方向之一。十月二十三日晚間，佛教學院學生圍坐在海會廳，透過投影幕中的影像故事，聆聽海外學習歸來的同學，分享收穫滿滿的研修時光。

今年暑假期間，碩士生吳宛真、張慧君、李慧萍、吳錫昌、蘇原裕五人，前往南印度藏傳佛教格魯派下密院雪域佛學院，學習藏文與經典，隨住眾參加辯經與色拉傑寺法會，課程之餘也融入當地生活，受到居民的和善接待。同學們分享，面對全然不同的文化與環境，唯有懷著慈悲、感恩、包容的心，才能盡心體驗、學習，此行已為生命中寫下新的體悟。

二〇一二年八月起，碩士生見寂法

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌364期12月號
弘一大師 放下提起平常心

被聖嚴師父尊稱為「近代佛教的完人」的弘一大師，一生以弘揚律學為己任，復興律宗，隨分隨力研律、講律。相較於前半生才華洋溢、多彩多姿的「李叔同」，弘一大師的堅毅、惜福愛物的簡樸，似乎平淡；然而正是這樣「放得下，提得起」的人格特質，讓他「做一樣，像一樣」，成為後人景仰的一代宗教大師。本期透過大師的人格特質、請問大師、觀看大師、影響貢獻，來領會大師看似平淡卻有味的一生，學習「平常心」的處世智慧，在平常中見不平凡。

「西方菩薩」介紹美籍的谷永誠教授，十九歲到泰國阿姜查國際森林道場留學，認識了教科書外的佛教；之後因緣際會跨海來臺，探索「心靈環保」的修辭力量。「電影與人生」分享空拍攝影師齊柏林費時三年拍攝的《看見臺灣》紀錄片，帶我們鳥瞰臺灣的美麗與哀愁，引領觀者從不同的視野思惟大地觀。（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



「心智與生命研究院」來訪 分享研究成果



【黃佳卿／金山報導】十一月十一日，國際知名的「心智與生命研究院」(Mind & Life Institute, 簡稱MLI)，由院長亞瑟·札柯克(Arthur Zajonc)帶領一行十二人來訪法鼓佛教學院，下午在國際會議廳進行「二十六年關於理想的學習與研究」演講，由二十六位負責研究、教育、出版的成員，就禪修與心智研究、心智與生命研究等計畫，做精闢摘要與回顧，共有二百多位佛學、心理學、醫學等研究所師生到場聆聽，這場也是MLI今年度亞洲巡迴演講行程中，在臺灣唯一一場公開演講。

MLI成立於一九八七年，是達賴喇嘛與科學家共識組成的國際研究機構，札柯克院長簡介該機構的發展歷程，皆以佛教修行與義理為基礎，近十年關注於「探索心智」(Investigating the Mind)，由不同領域的科學家加入，在世界各地從事利益眾生的研究計畫。

董事會主席格西圖登·晉巴(Geshé Tenzin Gyatso)介紹在西藏僧眾教育裡納入腦科學、心理學、認知科學等學門，使佛教更貼近當代需求。加州大學沙朗博士(Clifford Saron)簡介「奢摩他計畫」(Shamatha Project)，研究禪修時的身心變化，從反覆實驗中證實禪修對身心健康的好處。社會工作學者雅各博士(Caroline Jacobs)則從實務經驗出發，表示透過國際溝通展現關懷、傾聽與愛，也會在自己

的內在創造出平靜祥和的世界。MLI此行也與佛學院師生進行二場座談，期待展開進一步研究合作。此外，校長惠敏法師也引領一行人參訪禪堂，成員們對於集禪修、教育於一處的法鼓山園區，留下極佳印象。札柯克院長表示，難到的人事物，如同看見MLI多年所追求的善美目標，選在法鼓山演講，是此行最殊勝之處。

2014 生命 自覺 2/8-16

Awakening

體驗出家修行的自在與快樂 感受生命的覺醒與超越

BLOG <http://ddmawakening.blogspot.tw/>
EMAIL awakening.ddm@gmail.com

法鼓山·短期 出家生活體驗

阮啟弘講腦科學研究回顧

【黃佳卿／金山報導】頭大表示聰明，使用非慣用手寫字會變聰明？一般人很少使用右腦，所以要開發右腦？十歲之後，大腦便不再產生新細胞。法鼓佛教學院十月二十三日的「法鼓講座」，邀請中央大學認知科學研究所教授阮啟弘，主講「腦科學與人文科學整合研究的回顧與展望」，首先拋出幾道大腦迷思是非題，由此引領佛教研究者進入跨學科的知識大門。

阮啟弘表示，認知神經科學的研究目的，在於了解大腦中的心智環境如何運作，例如說話、閱讀或感覺環境時，至少有一兆個神經細胞同時反應，等於整個大腦的分工合作，並非只是單一腦區的運作。因此，經由腦科學的學理解釋，幾道迷思的答案皆為否定。

「心靈與腦」(mind & brain)是這個世紀最受關注的主題！阮啟弘進一步說明，衝動型暴力犯罪、憂鬱症、躁動症、精神分裂症等，甚至在兒童階段的自我控制力培養，已知都與大腦的運作直接相關，了解大腦的功能與發展因而相對重要。隨著儀器工具與研究的開展，腦科學研究已開闢許多大腦的謎題，阮啟弘也以科學研究者的身分，期許做出更多有益於人的貢獻，以科學利益眾生。

公益微电影《愛·飛翔》上線

【本刊訊】如果看電影就能認識心靈環保、心五四、心六倫，該有多好？在網路與智慧型手機普及的時代，為了讓年輕人更了解法鼓山的理念，法鼓山文化中心與法鼓山世界青年會攜手合作，從年輕人關心的議題出發，製作一系列公益微电影。首部作品《愛·飛翔》已正式上線。

十分鐘的影片，以初入社會的粉領族小嵐的煩惱，探討個人與公益生活的取舍。小嵐因為男朋友阿偉辭去工作，計畫出國半年到海外當義工，而感悶悶不樂。有一天，她遇上了一位樂天開朗、不畏辛勞，每天做資源回收的阿嬤，讓她對於人生的觀點開始產生了變化……

這部微电影從劇本、演出、拍攝到剪輯，都出自年輕人之手，後續還將陸續探討算命與因緣、家庭關係等主題，歡迎至法鼓山網路電視臺「映畫心世代」單元收看，或至臉書、Youtube、優酷網搜尋「映畫心世代」。

103 學年度 法鼓佛教學院 招生

報名日期	班別	開始日	截止日
103年4月1日(二)至 4月21日(一)止	博士班	103年4月1日(二)至	4月21日(一)止
	碩士班	103年3月29日(一)至	3月31日(三)止
	碩士班	103年3月29日(一)至	4月6日(日)止
	碩士班	103年3月29日(一)至	4月6日(日)止

考試日期

班別	筆試	口試
博士班	103年5月16日(五)	103年5月16日(五)
	103年4月11日(五)下午	103年4月30日(日)
碩士班	103年4月19日(六)	103年4月20日(日)
	103年4月19日(六)	103年4月20日(日)

招生資訊下載 <http://www.ddc.edu.tw/zh/zh/prospectus/prospectus.html>

聯絡資訊
電話：02-2458-2453
e-mail: aa@ddc.edu.tw (國博士班)
aa@ddc.edu.tw (國碩士班)
諮詢專線：02-2458-2453
傳真專線：2372 (國博士班) / 2242 (國碩士班)
法鼓地址：(2084) 新北市金山區西港路法鼓山208號

閱讀人生

發行一甲子的《人生》雜誌，讀者遍及海內外，今年十月，香港分會成立了《人生》讀者聚會，在僧團果與法師帶領下，一起共讀《人生》、體驗人生，本期分享香港讀者們的人生「心」世界。

菩薩道上同精進



精進菩薩 ◎陳慧蓉

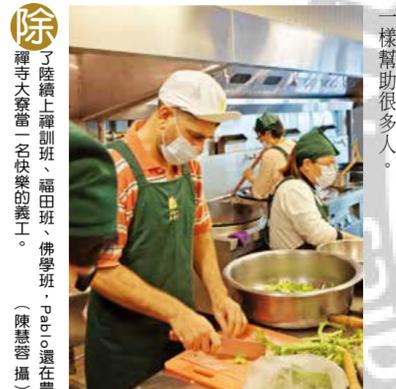
Pablo快樂學佛當義工

「我也很尊敬耶穌，對我來說，他跟佛陀一樣都是偉大的導師。不過佛教提倡素食，讓我感到更為契合。」愛護動物的他，從那時起開始茹素，與朋友一起學佛、禪修，「學佛之後，我徹底地改變了，物質、名利不再是我追求的目的，放下這些壓力後，每天都很快樂。」

「我說話或做事之前，都會先想一想，雖然有的狀況難以遵守五戒，但是想到業力的法則，持戒就會變得自然。」為了更了解佛教，他又陸續報名了初級禪修班、福田班，今年更成為佛學初階班的新生。



每週一晚上，農禪寺聖嚴書院佛學班的課堂上，有一位五官深邃、鼻梁高挺的西方面孔，特別引人注意。話不多的他，總是面帶微笑，散發沉靜氣質；平常日子裡來到農禪寺，又見他穿著圍裙幫忙灑掃大殿、搬運菜蔬，甚至包著頭巾在熱氣蒸騰的大寮，跟著義工洗菜、切菜、煮湯。



除了陸續上禪修班、福田班、佛學班，Pablo還在農禪寺大寮當一名快樂的義工。(陳慧蓉攝)

學菩薩的廣大心量

◎黃首鋼

一向較為投入禪修，對於法會和拜懺接觸不多，幸好參加了果與法師第一次在香港帶領的《人生》雜誌讀者聚會。法師帶領我們翻書頁，像一位導師，一會兒指出山川秀麗的地方，提醒我們留意；一會兒又會在平坦大地停下，與我們分享他在拜懺法會中經歷的奇聞異事；還會帶我們齊誦其中一段懺文，莊嚴的法音中，大家對法會更生歡喜。

走入祖師大德的生命

◎江炳榮

參與首次《人生》讀者聚會，大家熱烈分享對「梁皇寶懺」的心得。透過閱讀、小組分享，自己更了解懺文出處和拜懺意義、功能；加上果與法師的導讀，明白「慈悲道場懺法」如佛典般豐富。法師像剝洋蔥一樣，將懺文層層剖折，強化因果觀念，鼓勵我們時常生起慚愧悔心，觀照內心，生起大悲心，在生活中實踐慈悲、救拔精神，利益眾生。



《人生》讀者聚會，透過法師帶領討論，獲得更多豐富修行寶藏。(香港分會提供)

關掉手機 打開心靈

◎曹淑修

十月十九日，微雨的早晨，近五十位教育夥伴相約陽明山，不是踏青，而是參加法鼓山教師聯誼會舉辦的戶外禪體驗。關掉手機、打開心靈，這才發現：原來寧靜安定是這樣。



上眼罩，眾人化身毛毛蟲緩步前進，過程中清楚感受微風、陽光，體驗身心完全放鬆。(法鼓山教師聯誼會提供)

【學習成長看板】

快樂學佛人

2014年熱烈招生中

【上課日期】高雄紫雲班 2014/2/16、3/2、3/23
中山精舍班 2014/2/22、3/1、3/15

【報名對象】想了解佛教的菩薩，不論皈依與否都歡迎

【上課費用】免費(歡迎隨喜贊助)

【報名方式】請洽開班各分院，或上網報名http://dbs.ddm.org.tw

【洽詢電話】(02) 2893-9966分機6659

網路電視臺12月主題影片

【影片主題】生活有幸福——生活倫理的實踐

【內容簡介】嶄新的2014年即將到來，回顧過去一年，生活是否有愈來愈幸福、生活裡落實少欲知足、簡樸過生活等等，邀您來知福、惜福、培福、種福，隨時營造幸福。

◎法鼓山網路電視臺
http://ddmtv.ddm.org.tw

洛杉磯長青班 活力開課!

「法鼓長青班，洛杉磯開課囉！一跨足國際的第一班，十月九日在秋日陽光中，溫馨開課！二十多位老菩薩齊聚，短短三個小時的時光，老菩薩們放鬆體驗八式動靜，學習新知也開玩笑，老菩薩們專題講座或觀看聖嚴師父開示DVD，老菩薩歡喜投入之外，更踴躍分享生命經驗，像家人般融洽地打成一片。

其中，禪修課程包括羅漢舞、充滿驚喜，獲得老菩薩熱烈回響。例如，「弄墨趣」單元，重新提起毛筆畫國畫，簡單的筆觸充滿禪意；「健康按摩DIY」則跟著老師按摩穴道，筋骨舒暢好自在；還有講師帶來自己種的蔬果，南瓜、冬瓜、芭樂一字排開，天然又健康，讓人躍躍欲試。加上「舞動青春」、「素食動手做」等精彩課程，讓老菩薩們不禁讚歎：「學習，原來是這麼輕鬆又愉快的事！」

(文/編輯室·圖/洛杉磯道場提供)

楊蓓「烽火家人」講座 跨年登場

「認識自己，提昇生命」

曾想過，自己的個性特質、人際關係、情緒管理能力、乃至婚姻對象、親子關係等，為何是現在的樣貌？我們身上帶著多少「原生家庭」的烙印？

擁有一家族治療一專業，擅長結合心理學、社會工作與禪修的實踐大學社會工作系副教授楊蓓，將於十二月二十九日至三十一日(一月十九日)每週日下午，以「烽火家人」為主題，在臺北安和分院舉辦四場講座。

每個人在自我實現過程中，其實深受「原生家庭」中的角色、對待關係所左右。然而，我們往往把自我發展不順遂、人際互動的障礙，乃至親密關係的衝突，歸因於他人或外在的環境因素，鮮少回頭，去釐清自己成長過程中養成的習慣或期待，因而導致更多衝突與苦果。

講座將從《易經》的「風火卦」來看家庭輪廓的轉變，探索家庭角色、家族現象的變遷；解讀「原生家庭」對個人生命歷程的影響，理解家庭如戰場的一「烽火」現象；深入生命轉折、身心安頓等主題，進而「封火」與生命和解，深化對自我的認識；邁向生命的昇昇與轉化，讓家庭成為「豐活」生命的泉源。

◎報名詳情請上安和分院網站：
http://anhf.ddm.org.tw

編輯室

心傾聽周遭不同的聲音；或是打開雙眼，觀察各種昆蟲透過保護色存活的本領；觸覺的啟發則是在戴上眼罩，化身毛蟲緩步前進，由完全看不到，只能靠著彼此的信任，一步一步前進，過程中，大家清楚感受微風的輕撫、陽光的溫度、枯葉的碎裂，身心完全放鬆、安適，是很美妙的一次體驗。

進行「體驗自然」時，大家先是觀察一棵樹，然後再化身為一棵樹，並想像一棵樹的生長，歷經春、夏、秋、冬的變化，傳遞大自然生生不息的力量。有那麼一刻，覺得自己似乎與萬物合一，內心全然清淨光明。正如常捷法師所說，我們藉由一天的禪修，而看見自己，看見天地，看見了眾生。感謝教聯會用心策畫這次活動，讓我們有機會貼近自然、傾聽自然，更懂得愛護自然。

普化中心 探尋與追隨

普化教育悅眾充電營

課程內容	2/28	3/1
上午	心靈禪浴	一步一腳印
下午	感恩·朝山	走入祖師大德的內心世界
晚上	充電夜談·尋根溯源	展望未來·再出發

對象：普化教育課程悅眾及關懷員
凡報名者，經審核合格通過，高階錄取通知

地點：農禪寺/文化館

洽詢電話：(02) 2893-9966 分機 6655
週一至週五 9:00-17:30

報名日期：12/15起 額滿為止
報名網址：http://dbs.ddm.org.tw/

2014 隨行隨讀 法鼓全集

緬懷聖嚴法師圓寂五週年，2014年起推出《法鼓全集》導讀系列課程，深入法師著述弘化的脈絡，體驗法師一生的修行體悟。每月週三同一時段，敬請期待！

六大主題：總論、認識聖嚴師父及法鼓山、建立正信、三學精進、生活實踐、專修法門

果毅法師主講 1/8、1/15、1/22 週三晚上7-9點
現場上課地點 農禪寺法堂二 / 報名請洽 (02)2893-9966 #6663

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

近期各地禪修活動
活動日期 地點
禪修指引 12/21 臺北安和分院

總本山義工室訊息
當快樂的心靈農夫!
邀您一同上山來種福田, 一起加入修福修慧的馬行菩薩行列!

- 【義工培訓及招募】
新春義法傳燈日期2014年1月30日~2月8日
招募義工室行政義工
(1) 行政文書: 電腦文書作業、細心、有電腦輸入基礎...

修行活動看板
2014冬季卓越修習營
學員隊輔導 義工 同步招生!
【主題】給自己一個機會用心修行
【日期】2014年1月22~28日

法鼓山第十九屆在家菩薩戒
法鼓山世界佛教教育園區
報名日期: 12/17起, 額滿為止
報名地點: 法鼓山世界佛教教育園區, 台北各分院或辦事處

生活規律

想要克服散漫心, 就要將自己納入軌道中。方法可以是每天為自己安排一個定課, 以培養定力和規律, 並且用發願的方式, 把自己的人生方向建立起來。

【摘錄自聖嚴法師《安身禪》, 法鼓文化編輯部編, 二〇一三年十月出版】
接受教育, 接受成長的機會, 這就叫做禪。禪就是教育, 接受成長的機會, 這就叫做禪。

繁忙忙碌谷人 放鬆做動禪
美國賓夕法尼亞州沙地地帶的人們, 每打打禪, 享受天, 放鬆身心, 享受禪。禪就是教育, 接受成長的機會, 這就叫做禪。

重新找回遺失的快樂
原本以為無緣參加九月十五日「千人禪修」行前共修, 奇妙的因緣讓我找到。天, 參加這場大型的禪修活動, 重新找回遺失的快樂。

法鼓山第十九屆在家菩薩戒
報名日期: 12/17起, 額滿為止
報名地點: 法鼓山世界佛教教育園區, 台北各分院或辦事處

平常身心 得心自在 12 隨眾成長

◎聖嚴師父
人的散漫的原因, 多半是失去了生活秩序, 生活沒有了規律, 於是就變成散漫了。

培養合群美德 校正散漫習性
培養興趣的目的, 只是為了避免讓目標成為僵硬的東西。如果只有目標而沒有興趣的話, 再好的目標也會成為例行公事。



道場與現實 無縫接軌
每次禪坐共修, 都讓我我可以短暫脫離白天的煩惱, 整個人都從現實中跳出來。道場與現實, 無縫接軌。

Fun 鬆一日禪
放慢腳步 放鬆心情 體驗禪滋味 讓您在又輕鬆
2014/1/4 (日) 9:00~17:00
上課地點: 香來寺

- 【北美】
紐約隨法會
加州隨法會
【美國隨法會】
【歐洲隨法會】
【亞洲隨法會】

九月八日參加在台南寺舉行的念佛禪七, 第一天聽護法師法師便告訴我們:「每個人每天都要做功課, 可以拜佛三百拜, 或者念一萬聲佛號, 這是王七法師的要求。」

法師的喝斥起了莫大效用, 接下來, 學員們無不利用時間, 卯足勁來拜佛, 接著坐禪, 止靜時感到汗流到頸, 不斷從每個毛孔沁出。

在臺中分院, 談起「超級阿嬤」別有風味。很多人都在談起她, 談起她如何帶領大家, 談起她如何帶領大家, 談起她如何帶領大家。

感恩家人 歡喜圓滿菩薩行
一路走來, 成長最多的其實是自己。感恩家人, 歡喜圓滿菩薩行。

素便當, 好好吃!
古早味招牌! 世界最創意! 今天想嚐什麼便當?
今日菜單 Special Recommendation

拜佛, 讓心柔軟了
九月八日參加在台南寺舉行的念佛禪七, 第一天聽護法師法師便告訴我們:「每個人每天都要做功課。」



母親戴上了結緣念珠
菲特蘭風為北臺灣帶來一陣陣風雨, 當時她心想:「不知林口區的佛化聯合會活動, 動是否會受影響?」

聖嚴師父小故事
游泳
◎釋果祥
聖嚴師父當軍人的時候, 有一個個炎熱的夏天, 和一群當兵的朋友, 一起去游泳。



淨土直說
淨土不僅僅在西方, 心淨了, 所在之處即是光明佛土。
12/31前至法鼓體系書店, 購買本書即享79折優惠!

淨土直說
淨土不僅僅在西方, 心淨了, 所在之處即是光明佛土。
12/31前至法鼓體系書店, 購買本書即享79折優惠!

2013 大悲心水陸法會

佛國巡禮 啟動共修腳步

◎許翠谷

2013年「大悲心水陸法會」進入倒數，啟建前，各地信眾相約上法鼓山，展開一趟「佛國巡禮」，本期邀您一起分享殊勝的水陸體驗。

一月中旬開始的「佛國巡禮」，各地信眾在參與義工的引導下，心中默念佛號，繞壇、問訊、頂禮，心逐漸變得寧靜祥和。（李東陽攝）



水陸季的「雲端牌位」等體驗操作，讓社會大眾對「慈悲觀」的力量和法喜，感受更加深刻。（李東陽攝）

透過佛國巡禮，不僅完整認識水陸各壇的特色，對於每一尊佛菩薩的修行法門、相關經典，也有更清楚的體會。（李東陽攝）



和平常的參訪很不一樣，感覺像參加了一場心靈上的「佛國巡禮」！一步出位於大殿的總壇壇場，首次體驗「佛國巡禮」的民眾蘇元玲分享，在參與義工的引導下，心中默念佛號，繞壇、問訊、頂禮，腳步在一收一放之間，心逐漸變得寧靜祥和，彷彿置身水陸法會現場。

佛國巡禮，是每年「大悲心水陸法會」啟建前重要的共修活動，各地信眾都會相偕回山，從繞壇、念佛、發願、迴向等儀軌中，率先體驗水陸法會的修行氛圍。今年的巡禮隊伍中，有「遇見自己」的青年學員、帶著小沙彌回法鼓山的護法信眾、聖嚴書院佛學班、高中教師、社區媽媽，更有來自大陸各地的參學團體，回響相當熱烈。

陪同母親上山參訪的王麗說，法會期間通常只有一個壇場精進用功，透過佛國巡禮，不僅可以完整認識水陸各壇的特色，對於每一尊佛菩薩的修行法門、相關經典，也有更深刻的體會，例如巡禮「楞嚴壇」時，除了認識《楞嚴經》、《楞嚴咒》，還會到溪邊聽水聲，淺嘗觀音菩薩的耳根圓通法門，讓人如獲至寶。

壇場外，巡禮隊伍川流不息；壇場內，各組義工正著手場布，包括排列桌椅、擺設經架、懸掛經幡、佛前供花……儘管已進入緊鑼密鼓的階段，義工們專注於手邊的工作，一次只做一件事，趕而不急，忙而不亂，水陸法會尚未啟建，但精進共修已開始。來自海山區的信眾吳淑美便讚歎，看著殿宇肅穆、義工威儀齊整，與聖嚴師父所寫的「心地莊嚴」寶贊相互呼應，「讓人跟著莊嚴起來！」

兼具知性與感性的「水陸季」活動，也持續吸引社會大眾，體驗「慈悲觀」的力量和法喜。十一月初，六龜新發國小的小外法鼓山參訪，除了認識佛教傳統，小朋友們也提筆寫下祝福、合掌念佛，傳遞善念給遠方的親友。「轉換心念，世界因而改變」這句話，我一定要回去和家人、學生、同事分享。「在一系列慈悲觀的練習體驗之後，教導主任林煌成說，往後生活中遇到種種不如意，他也會練習轉念，讓自己少煩少惱，讓生活更美好。

都市叢林亮起幸福心燈！

2013 轉動幸福

◎陳慧蓉



十月二十六日，夜幕低垂的都市叢林，亮起了盞盞溫暖的心燈，上十位團員圍坐成圓，在橋第一體育場戶外廣場的圓形劇場，在晴朗的夜空下，共賞心劇團《媽媽萬歲》首場大型戶外公演。許多曾觀賞過校園巡演及參加心劇團親子體驗營的孩子，都和父母一同前往觀賞。

這場心劇團首場大型戶外公演，不論劇情、舞臺布置、燈光、音效都更臻完整豐富，不僅有青年院的心劇團手鼓伴奏，在開演前就坐無虛席。法鼓山首座和尚惠敏法師、都監果光法師、法鼓山人文社會基金會秘書長李伸一、群聲基金會董事長蔡富友與新北市教育局新任民科長夏治強也到場欣賞。

在巴塞空靈的嗓音中，演員們高舉燈籠緩緩步入場中央圓形舞臺，全劇揭開序幕。運用東南亞的舞蹈、偶戲、面具與蠟燭舞，演繹出小男女孩失東南亞裔的母親後，透過演出越南故事的過程，療癒悲傷與懊悔，領略母親沒有說出口的愛。劇中媽媽保護孩子的勇氣，與主角跨越困難尋回母親的情節，讓全場動容，不少家長也隨著劇情默默拭淚。

獨特的圓形劇場，創造出平等共享的氛圍。演員們踩著圓形動線演出，不論觀眾在哪个角度，都能欣賞到完整的畫面；演員也邀請孩子們參與劇情的互動遊戲，打破了表演者與觀賞者的界線。一寧靜、力量、愛，它們看不到，並不代表不存在。一表演尾聲，串連全劇

幸福、美好，讓我們成為能帶給別人幸福力量的人。（李東陽攝）

聖嚴師父給世人的印象是慈悲的宗教師、學問僧，以及有智慧的禪師，但在弟子眼中，是怎樣的一位師父呢？

由師父第一親弟子果祥法師所寫的《我的師父——聖嚴師父智慧小故事》，在十二月出版了。書中收錄三十則師父生活小故事，大部分是果祥法師所親聞、目睹的，有些是其他人口述分享。這些小故事都是師父在不同的生活場景中，自然流露出的智慧、慈悲、幽默乃至童心。故事搭配插畫家劉如桂明亮清新的插畫，營造出溫馨氛圍，不僅是一本兒童讀物，也適合闔家共讀，從中汲取師父的智慧，學習慈悲的胸襟。

早期農禪寺常因颱風而淹大水，這是許多弟子的共同回憶。在《淹大水》中，卻見師父不顧寺院的損失，只掛心附近受災民眾沒飯吃，囑咐弟子準備餐點，提供給附近的居民，而大家也使命必達地完成了師父的吩咐，從中可感受到師父那份「不忍眾生苦」的悲心。

聖嚴師父早年固定在返臺、美兩地弘法，在紐約東初禪寺竟睡地板？（沒有床）的故事中提到，因東初禪寺空間不大，師父的房間白天是書房，到了晚上海綿墊一鋪，地板就是床，即使海綿墊隨著時光已變舊變薄，師父仍不願換掉，認為聖嚴師父能用，十分惜物與惜福。

此外，不啻聖嚴師父在別人眼中地位如何，他總不忘感恩與尊師重道，在《尊師重道》與《禮佛與禮祖》的故事中，可以看到師父對師長仁俊法師的敬重；還有每當遠行與主持禪七圓滿，必定會禮佛與禮祖，感念佛陀與歷代祖師的悲願。

《地鐵遇劫》敘述，聖嚴師父在美國搭地鐵時，遇到一位年輕人意圖搶劫，但師父從容地說：「你只有佛性，可以送他一本，結果那年輕人就轉身離開了。師父的智慧讓自己全身而退，同時也避免那位年輕人犯錯。從小故事中的點點滴滴，可見師父的智慧與幽默，嚮往之餘，更應該見賢思齊。

媽媽萬歲

希望只是一場夢
夢醒了是一張溫暖的面容
就算您聽不見我，就算您說不出口
沒關係
請您緊緊握住我的手

2013 12/28
Sat 18:30入場 19:30開演

戶外公演
彰化縣陽明公園

主辦單位：教育部、內政部移民署、新北市政府、彰化縣政府、臺南市政府

主辦單位：法鼓山人文社會基金會

協辦單位：法鼓山護法會、法鼓山世界青年會、慈濟青關會、臺北市青年會、彰化縣青年會、彰化縣新學會

贊助單位：群聲慈善事業基金會、財團法人國泰人壽慈善基金會、臺北內湖社聯社

我的師父

聖嚴法師智慧小故事

聖嚴師父有好多年，都是一個人住在偏遠的山上用功。有一天，有兩個朋友陪伴去看他。大家難得見面，一聊就到天黑，朋友們留下過夜，和師父擠在一張床上睡覺。沒想到這兩個朋友會打呼，一個鼾聲像打雷，一個鼾聲像風扇，讓牠睡不著。該怎麼辦呢？

後來，他乾脆隨著這兩個人的打呼的頻率，在心裡告訴自己：打雷了，風扇了！打雷了，風扇了……想著想著，不久就睡著了。

◎作者：釋果祥 ◎繪者：劉如桂 12/31前至法鼓體系書店購買本書，即享78折優惠！

◎定價：220元

◎一次購買《我的師父》3本，優惠價475元（12/31止）

◎適讀對象：國小中高年級

◎服務專線：02-28961600 http://www.dkdc.com.tw 訂購金額未滿650元，酌收80元運費，限國內運送