

法鼓山 禪悅書苑

Pharma Drum Monthly

雜誌

和樂無諍

聖嚴

法鼓山建設基金金庫專戶
帳號：19078983
戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

法鼓大學 麗英館揭幕

「禪心悅意 麗典英哲」方丈和尚感恩捐贈因緣 讚歎眾人共敲法鼓



▲方丈和尚果東法師（右五）、法鼓佛教學院校長惠敬法師（後排左三），與捐贈人代表吳紹麟（左六）、胡蘭（左五）以及護法信眾代表，共同迎接禪悅書苑「麗英館」揭幕。（李東陽攝）

【黃佳卿／金山報導】七年前，香港實業家李家祖因認同聖嚴師父興學大願，將其夫人李麗英身後財產，部分捐助籌建中的法鼓大學；今年，禪悅書苑落成，為感恩捐贈者的善願，禪悅書苑圖書館特別命名為「麗英館」，於四月十八日上午舉行揭幕典禮。方丈和尚果東法師、法鼓佛教學院校長惠敬法師、法鼓人文社會學院籌備處主任曾濟群、捐贈人代表吳紹麟、胡蘭伉儷與家屬，及近百位大學院師生、護法義工共同出席觀禮，眾人發願再盡己力，繼續護持法鼓大學。

「禪悅書苑與麗英館，記錄法鼓山大學院教育悲智和敬之典範。」禪悅書苑牆上的紀念碑文，以「禪心悅意 麗典英哲」為題，記述興建緣起。回溯二〇〇七年二月，聖嚴師父舉辦「遊心禪悅」書法展，廣邀各界響應興學大願，募得善建善款，師父因而將該棟建築命名為「禪悅書苑」。同年六月，又得李麗英菩薩善款護持，因此特以捐助者芳名為圖書館命名，寓意「學子研讀麗典，書苑培育英才」。

方丈和尚致詞時，首先帶領就讀法鼓山僧伽大學的學僧、法鼓佛教學院的僧眾，向各方護持興學大願的菩薩表達感恩，並引「法鼓山啊，鼓在何處？弘法護法，就是法鼓」，讚歎捐助者的慈悲善願，培育更多弘法人才，永續如來家業，即是嚴護護法、弘法的法鼓。

代表捐贈人致詞的吳紹麟，是李麗英侄輩親屬，也是法鼓學校財團法人董事，他首先轉達高齡九十的李家祖菩薩對法鼓大學的祝福，並分享李麗英女士為人簡樸、善良，助人不欲人知，深信「有捨便有得」的布施美德。李

法鼓山出席 羅馬跨宗教對談

【釋常聞／羅馬報導】三月十七日至二十日，禪修中心副都監果元法師、美國象岡道場監院常聞法師前往義大利羅馬，出席天主教普世博愛運動（Ecumenical Movement）紀念創辦盧嘉勒（Chiara Lubich）而舉辦的跨宗教對談——國際宗教交流暨盧嘉勒紀念研討會，共有二百五十位、三十多個國家，包括基督教、伊斯蘭教、猶太教、印度教、錫克教、佛教等宗教代表，一同向盧嘉勒女士以及她透過「跨宗教對話」（dialogue）所建立的和平關係致敬。

「跨宗教對話」被盧嘉勒形容為一種基於真愛的溝通，沒有自我中心的分別，並且體現和平。這種對話尊重彼此的差異，我認同與信仰價值，與創辦入聖嚴師父提出的「求同存異」，有異曲同工之妙。

會議期間，宗教代表們分享彼此如何與普世博愛運動、與其他宗教結識相知的動人故事。果元



▲果元法師（右二）於教宗的宴會同連大聖（Gaetano Capputo）的瑪利亞亞利斯中心（Marialis Center），分享法鼓山在世界各地用心關懷他人、真誠交流的故事。（GMSI Press 提供）

法師代表法鼓山分享盧嘉勒女士、聖嚴師父，以及雙方團體的互動連結。法師表示，二位創辦人未曾見過彼此，但所到之處，曾與他們接觸過的人都留下深刻印象。法鼓山和普世博愛運動在世界各地推展的工作，都是用心關懷他人、真誠交流，最終建立起深厚情誼。法師舉例，象岡道場剛成立時，附近居民擔心我們「偷他們的雞來吃」，因為他們不知道我們吃素，隨著時間推移，當我們對鄰居愈來愈開放友善，他們不僅開始接受，甚至歡迎我們。

果元法師和常聞法師對普世博愛運動所做的努力相當感動，尤其他們經常在無路可退下，完成任務。例如有一次在奧地利，穆斯林和基督教團體首度於當地一間教堂對話，引起極端分子不滿，縱火燒毀教堂。最初與會領袖們不知所措，不確定如果繼續對話，是否會造成更多暴力和衝突。幾經考量，決定重建教堂，持續對話，同時讓相互歧視的宗教社群展開交流，不僅緩解彼此對峙的緊張，也讓社會大眾感受到跨宗教的手足情誼。

會議結束後，許多與會者期待未來再辦一場跨宗教會議，提供更多元的對話管道，例如小組討論、團體活動、集體藝術創作、散步等，讓「跨宗教對話」超越語言文字，讓宗教對談「超越單行動中，透過分享日常生活的點滴，開展真誠而深刻的對話。」

法鼓山為馬航失聯人員祈福

【黃慧敏、郭紫微／馬來西亞報導】MH370馬航失聯事件，舉世關切，法鼓山馬來西亞道場於三月二十九日舉辦一場禪陀法會，由監院常漢法師帶領上百位信眾，一同誦念《阿彌陀經》和佛號，為馬航失聯者祈福迴向，並祈願乘客家屬身心平安。方丈和尚果東法師到會關懷，禪請眾人以慈悲和同體的角度，獻上關懷祝福。除了舉辦禪陀法會，三月



▲馬來西亞道場舉辦禪陀法會，方丈和尚與大眾一同為馬航失聯人員祈福。（馬來西亞道場提供）

三十一日晚上，馬來西亞道場監院常漢法師也代表法鼓山，出席於十五號蘭蘭佛寺舉辦的「跨宗教祈福禱會」，與六大宗教的宗教師及領袖，進行祈福儀式。常漢法師並聯同其他佛教團體代表，共同帶領與會者念佛迴向，祈願大家念念不忘在清淨的淨土中。大會還安排「我們祈禱，我們關懷」祈禱文，邀請各宗教代表和出席者獻燈，燃亮每個人心中的光明、希望與愛。

四月六日上午，監院常漢法師再率同四位法師、五十位義工菩薩，參與由馬華公會、華總及各大佛教團體聯合舉辦的「MH370牽動全世界人心念誦大會」，一起為失聯的馬航客機乘客和機組人員祈福。

祈福大會共有四千人出席，南傳、藏傳及北傳三大佛教傳承，分別誦念三大語系的佛經。在法師們帶領下，大眾雙手持燈念誦經文，現場一片燈海，場面莊嚴。人人手上一盞小燈，象徵無限大的善念，彼此沒有分別，是互相祝福、互相扶持的生命共體。大眾懷著共同心願，希望聚集所有正面力量，傳遞真心的祝福與關懷。

果元法師 歐洲弘法行



▲英國倫敦聯絡處於「倫敦佛學社」舉辦首場講座，果元法師講解禪修的核心精神。（法鼓山禪堂提供）

英國「倫敦佛學社」（The Buddhist Society London）主持禪法講座，這也是法鼓山倫敦聯絡處舉辦的首場講座。法師以英文為八十位東、西方聽眾，講解禪修的核心精神、禪與現代社會的連結，以及如何將修行融入日常生活。講座後，不少聽眾還持續向法師請益。

結束跨宗教研討會後，果元法師二十二日從羅馬前往盧森堡，首先與盧森堡聯絡人林麗娟帶領的讀書會成員交流。二十三日上午於當地一處修道院，為三十多位華僑演講「禪心——平安喜樂之源」；下午則前往德國古老城市特里爾（Trier）主講「禪與日常生活」。

二十四日中午，果元法師於盧森堡一處律師事務所，帶領十多位律師體驗禪修。平日忙碌的律師們，原希望利用午餐時間請法師講解佛法，法師表示一邊吃飯、一邊聽講不如法，於是改為「吃飯禪」，引導眾人從咀嚼飯菜中，細細感受禪。

此趟歐洲弘法行，「漢傳佛教界應該更積極、更主動在國際間發聲。」果元法師表示，此次前往歐洲弘法交流，除了感恩難得的學習機會，也看到歐洲人士對佛法的需求，期待漢傳佛教努力走向國際化，推廣到西方世界。

農禪寺千人皈依

【本報訊】三月十四日至二十七日，禪修中心副都監果元法師前往歐洲弘法，除了出席義大利羅馬的跨宗教交流研討會，還前往英國倫敦、盧森堡、德國、比利時等國，進行禪法講座、指導禪修，與歐洲人士分享活潑妙用的漢傳佛法。

三月十五日，果元法師首站前往

【本報訊】二〇一二年底水月道場落成啟用舉行首場皈依大典後，「農禪寺」四月二十日上午再度舉行「農禪寺皈依大典」，共有一千二百五十三位民眾成為三寶弟子。「皈依三寶」如同入學註冊，是開始向佛菩薩學習慈悲和智慧，開啟與佛一樣清淨的佛性。典禮中，方丈和尚果東法師講解三皈依的意義，並以「十力」勉勵大眾以感恩心接受順逆緣，用報恩心奉獻結善緣，讓皈依弟子生起堅定學佛的信心。

（文／李瑛、圖／農禪寺提供）

禪心浴佛 我為你祝福

5.11 14:00~17:00

國父紀念館 中山公園廣場

體驗項目：八式動靜、托水鉢、浴佛、鈔經祈福

諮詢電話：(02)2893-9966 轉活動處

主辦單位：財團法人法鼓山佛教基金會、財團法人法鼓山文教基金會

協辦單位：臺北市民政局、財團法人法鼓山人文社會基金會



共同參與，如何在不同文化之間互動，現任外交部禮賓處大使張敦之、歐洲篇的主講人，與課程、各分院專職和義工等人員，就接待禮儀、歐及國際接待禮儀。

誤解。一課程一開始，謝明，所謂「國際際」是指對了解彼此的差異，從而抱持進一步去做好對方文化。而熟識的際際，做好對方文化溝通的重

不只局限與國與國之間的外交、行各地方，乃至握手一謝後都是禮儀的一部分。一謝後訪家，擁抱是溫暖友善的舉動。訪問伊斯蘭國家時，卻因擁女士，引起對方不愉快。最後時緊張的兩國關係，和平落

用既有的文化認知，來思考文化的謝後，以義大利人（Walter R. D'Onofrio）期許眾人在跨文化化立場來思考，在消除自我化時因地制宜，多從對方自立的過程中，無形中也提昇了品質，這也是禮儀環保的高

現。這

卻大總統代表謝後，受邀擔任法國際禮儀培訓課程」主講人，分享國

（國際發展處 提供）

法鼓佛教學院
創校7週年

跨界與轉型 兩校合併

【黃佳卿／金山報導】法鼓佛教學院成立七週年，邁向「跨界與轉型」，四月八日校慶日一早，校長惠敏法師帶領師生職員二十多人，從校園出發，經過田野與市街，經行前往臺大醫院金山分院，為校慶活動揭開序幕。

抵達院區後，惠敏法師代表校方，以四月出版的《人生》雜誌當伴手禮，向院方表達全校是帶著「朝聖」的心情而來。法師表示，醫院每天面對生老病死，現代醫學已研擬如何幫助大家善終，因此機會是給有準備的人，藉著到醫院舉辦校慶活動，跨越思考向度，思惟每人的生命議題。



首度在校外舉辦的「五分鐘說書」，也邀請醫院員工加入。護理長劉旭華拉著一箱紅包，引發大家的好奇，箱中裝著各種醫療器材和念佛機，也裝滿社區每一位臨終者給予醫護人員的學習功課。她所分享的《紅色的小行李：生死謎藏3》，成為分組票選最理想的一本書。



教學院院長惠敏法師帶領師生，至臺大醫院金山分院舉辦七週年校慶，院內醫護人員也一同參與各項校慶活動。

下午，在校內舉辦的校慶大會上，惠敏法師說明「跨界與轉型」的主題意義，對個人而言，可「跨越」自我、國家的人際關係，學習「慈悲喜捨」四無量心，跨越專業組別、領域、文化，突破學習與實用的落差。法師期許佛教學院從單一宗教領域，轉型到法鼓人文社會學院的學科領域，建構佛法與世學兼備的多元教學環境。

方丈和尚果東法師、朱銘美術館館長吳順令、中央警察大學前教務長李貞吉、法鼓學校財團法人董事莊南田、黃楚琪等，也蒞臨校慶大會，共同祝禱法鼓學院教育轉型順利。隨後，李貞吉教授演講「從生到死：國家音樂廳」，談自我實現，現場表演口哨吹技，分享他發揮創意的自學故事，勉勵師生跨越界限，開拓生命方向。

七月至十一日校慶週期間，一系列活動同時在金山醫院展開。二樓北海藝廊舉行「禪心藝韻國畫聯展」，展出書畫社、法鼓社會大學學生的山水畫，與居民分享生活美學，打開心中的靈山勝境。門診區也展出一系列專案成果海報，介紹佛教學院八項數位專案內容，有助大眾了解佛學與資訊如何跨界結合，為社會做出貢獻。

挪威學者談靜坐現代化過程

【黃佳卿／金山報導】四月二日，法鼓佛教學院邀請挪威奧斯陸大學艾哈德博士（Dr. Halvor Eifring）、挪威科技大學艾倫博士（Dr. Are Holen），分別以「靜坐在歐美與亞洲的現代化過程」、「靜坐的心理學方法」為題，分享靜坐的傳遞與發展、靜坐對身心的影響，為學院師生帶來最新的國際研究成果。

艾哈德博士近期帶領靜坐文化史的國際研究計畫，為靜坐研究提供值得參考的新觀點。他指出，目前在西方較為普及的靜坐（meditation）方法，幾乎都吸收自東方靜坐傳統，此外，

西方具有學術研究價值的科學報告，也都集中於東方傳統靜坐的研究。艾哈德認為，現代的靜坐，就是一個普及化的靜坐，著重技巧與經驗，還可涵養的靜坐甚遠，值得繼續探究如何兼具平衡。

具心理與醫學背景的艾倫博士，參與多項神經科學研究，對於靜坐帶來日常生活、個性等各項轉變，抱以正面肯定。他提出四項靜坐分類，包含靜坐時的注意力、靜坐的所緣、對靜念的態度、教導靜坐的背景等，幫助聽者了解全世界的靜坐類型概況。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌369期5月號

烽火家人——從原生家庭看自我成長

你為何會是現在的你？你清楚自己的家族演變嗎？擅長結合心理學、社會工作與禪修來剖析生命議題的楊蓓指出，原生家庭是所有人際關係的胚胎，也是修行最好的起點！本期專題以風火家人、烽火家人、封火家人、豐活家人四大主題，帶領讀者看見家庭於時代變遷下，在不斷生滅變化的諸多因緣中，對個人產生的影響。生起這樣的覺察，進一步找到身心安頓之道，與自己、與家人和解，並邀請李正德、鄭玫玲、吳隆盛與牽手黃燕珠，分享如何將原生烙印化為養分，提昇生命。

「禪味小食堂」開張了！人生主廚陳滿花端出異國小菜，讓人開胃又開心。「電影與人生」介紹《自由之心》，主角被騙為奴十二年，開啟用悲心凝視生命苦難的親身經歷。國分寺遍布全日本，「東亞佛寺之旅」帶我們一遊高山市千年古剎——飛驒國分寺，觀賞飛州八景「國分寺晚鐘」、三重塔、千年銀杏。（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



法鼓山僧大招生說明會

發悲願心應考 以生命感動他人

【本刊訊】三月二十三日，法鼓山僧伽大學校園階梯教室，舉辦「二〇一四年招生說明會」，共有三十六位有志報考的青年參加。方丈和尚果東法師到場向考生說明，僧大的教育是培養學生學習銷融自我，達到和樂無爭的生活。四位僧大學僧分享應考心得時，不約而同提到發願、提起大悲願心，是準備考試最重要的一件事，「出家這條路，就是以自己的生命，來感動他人的生命。」

師長問答時，由五位執事法師為考生解答疑惑。法師們表示，只要發願出家，不用擔心目前遇到的問題，法師會協助成就出家的因緣。副院長果光法師說，僧大希望培養的宗教師，是與人互動時，能讓人感到放鬆自然，並能像觀世音菩薩，只要眾生需要幫助，不管再困難，都會勇敢前進。

小組分享時，考生與帶組法師們互動交流，氣氛熱烈。隨後法師帶著考生們，到學僧平日活動地點進行導覽。四樓教室內，向考生介紹僧大的課桌椅，全以樺皮的方式，沒有使用任何一根釘子，讓人感受創辦人聖嚴師父建設千年道場的願心、用心和遠見；在開山觀音公園，引導考生一起在觀音像前發願，祈願更多人發心，一同荷擔如來家業，傳承師父的大悲願心。

都參加說明會的黃國維表示，自己很多疑問都被解開了，更了解到為什麼要走出家這條路。朱柏榮則分享，對他幫助最大的是方丈和尚的開示，讓他了解「和樂無爭」是出家人努力的方向，透過團體共修，讓人從肯定自我，朝銷融自我的方向成長。



師為考生導覽校園環境，感受聖嚴師父建設千年道場的願心、用心和遠見，歡迎有志青年報考僧大，從自我成長中，提昇生命。（法鼓山僧大提供）

法鼓山僧伽大學 歡迎您加入！

【招生報名日期】4月1日~5月31日
【考試日期】筆試6月14日；面試6月15日
【洽詢電話】(02) 2498-7171分機2351
【網址】http://www.ddsu.org

【教育文化看板】

佛教學院推廣中心 夏季班招生

課程名稱	教師	開課	地點
學佛法要 佛使尊者《一問一答》導讀	楊郁文	6/15	慧日講堂
《中論》正觀世間	劉嘉誠	6/17	愛群教室
禪柔瑜珈內臟保健系列2	簡淑華	5/19	
禪柔瑜珈身心柔軟系列2	簡淑華	5/22	
心靈探索與生命書寫	章琮瑜	6/16	
佛學日文	許洋主		
巴利文法與佛典初階	張雲凱		
成佛之道1	藍吉富	6/17	
敦煌能量養生舞	黃靜蘭		
正念減壓 幸福就在當下	溫宗望	6/18	
俱舍論要義	陳世賢		
佛教知識論	劉啟霖		
證悟解脫之門《清淨道論》智慧篇4	釋智懿	6/19	德貴學苑
天臺入門試金石	釋如碩		
古典藏文1	曾德明		
證悟的居士《維摩經》講釋	梁寒衣	6/20	
佛教的緣起思想	曹郁美		
學英文·讀藏密3	楊書婷	6/21	
禪韻山水初階、中階2	簡淑華	6/25	
日文初階	鍾文秀	6/27	
梵文初階	鍾文秀	6/30	

【課程詳情】請上網查詢
http://ddbctw.blogspot.com
【線上報名】http://140.131.255.111/ddb_pes/
【洽詢電話】(02) 8978-2110分機8011

小沙彌回法鼓山

宜蘭信眾 將感動化為行動



五月母親節前，再帶小沙彌滿月回山。

轉，這麼好的事，要與人分享，讓更多人一同護持。在回程的車上，眾人踴躍分享朝山體驗，也深受師父辦法鼓大學的悲願所感動。大家將感動化為行動，相約五月母親節前，再帶小沙彌滿月回山。

（文）簡錫陳、圖／宜蘭辦事處提供



三月二十三日，宜蘭辦事處舉行「小沙彌回法鼓山」活動，三十多位帶著小沙彌滿月的信眾，一早即抵達法鼓山國區朝山步道。朝山後，眾人步行至簡介館，多位資深悅眾分享勸募一大願興學的心得。

吳師兄謙稱不會募款，只是與人分享聖嚴師父的法寶，人家覺得受用，自動就來護持；林師姊回想以前對勸募的觀念，覺得「只要給」就好，後來領悟到「心向下，「我能給」也是一種慢心，念頭一轉，這麼好的事，要與人分享，讓更多人一同護持。

活得踏實 就在每個當下

初級禪訓班@臺大

◎魏啟勳（臺灣大學法青社）

回想第一次的禪修經驗，是在臺大法青社的社團課程，當時常耀法師帶領我們做八式動禪，光第一式扭腰甩手，就讓我體會到：原來自己的身體這麼鬆繃！接下來的七支坐法，更考驗腿的柔軟度。這樣的因緣，也讓我發心「挑戰」雙盤。

這學期，法青社希望在大推廣正確的禪修知見與方法，決定用三月二十二日、二十九日兩個星期六，舉辦「初級禪訓班@台大」。我以為上禪訓班，應該可以知道腿不會痛的方法，心中充滿期待。

第一天上課從八式動禪、七支坐法教起，先前對八式動禪的動作已經熟悉，當天做起来，發現身體還可以更放鬆。第二天比較深入，法師們教了「數息觀」，讓我們在打坐時，避免妄念紛飛，可以更專心；而且雙盤時如果腿痛，可以注意力放在數息上，就可避免專注於腿部疼痛。終於恍然大悟：原來世界上沒有一種魔術可以讓腿不痛，除非沒有神經系統！但我們可以「不管妄念，回到方法」，透過這樣的方式，克服逃避問題的心態。

想到生活中遇到不喜歡的事，往往排斥它，執著自己喜歡的，這樣與解脫可說是背道而馳。要像果醒法師所說「好的不喜歡，壞的不討厭」，打坐時腿痛，不是去找讓腿不痛的方法，而是一面對它、接受它、處理它、放下它，而處理的方法之一，就是專心在數息上。

所以，正確的禪修不走旁門左道，而是清楚每個當下、體驗每個當下，原來要活得踏實，就是這麼簡單。

大慧宗杲禪師法語

「話頭禪」是中國禪宗特有的禪修方法，至今仍是禪宗的主要修行法門。大慧宗杲是第一個提出「看話頭」的禪師。對於學習參話頭的行者而言，他的開示記錄是極重要的參考資源。

收錄大慧宗杲法語 65 則及《導論》、《大慧宗杲禪學思想的兩證》、《年表》等。法語內容包含：參禪修行必須具備的心態、應避免的禪病、正確看話頭的方法以及用功得力時的體會、開悟的狀態、悟後的境界等。

編註：中華佛學研究所
定價：300元



6/30前至法鼓體系書店，購買本書即享78折優惠！
法鼓文化 郵政特准掛號 50013371 服務專線 02-28961600 http://www.ddc.com.tw 訂購金額未滿650元，酌收80元運費，限國內運送

塑膠袋流浪記

裝著青蘋果的紅袋子，成為寶貴與貓的玩具，爺爺再利用的好幫手，被一陣強風捲走後，與枯葉、糖果紙、宣傳單，共同經歷了「無家可歸」的惡夢……

◎圖文創作：劉如桂 ◎專文導讀：鄭明進
◎定價：280元

6/30前至法鼓體系書店，購買本書即享78折優惠！
法鼓文化 一次購買《塑膠袋流浪記》3本，優惠價599元（6/30止）
郵政特准掛號50013371 服務專線02-28961600 http://www.ddc.com.tw 訂購金額未滿650元，酌收80元運費，限國內運送

適讀對象：4-6歲親子共讀
7歲以上獨立閱讀

佛教徒的生死觀



果 慨法師於安和分院講說「佛教徒的生死觀」，帶領聽眾誦念觀音菩薩聖號，為失聯的馬來西亞航空人員祈福迴向。

安和分院開辦「佛教徒的生死觀」講座，邀請水陸法會籌備小組召集人果慨法師，從多部佛教經典中，解說生命的實相，鼓勵聽眾平日即須如法修行，活出佛教徒「時時安住正念、處處心安平安」的生死態度。 ◎文／陳麗珠 圖／安和分院 提供



安和分院自三月二日舉辦「佛教徒的生死觀」講座以來，聽眾受益匪淺，抱持分享的心踴躍邀請親友參與。

《金剛經》與生命的實相

藉著這樣的因緣，果慨法師說明對死亡，為何我們感到恐懼？「因為我們不知何時死？不知如何死？不知道『我』到底是誰？」以為有個永恒的「我」，不認識「我」，不明白生命實相，對死亡沒有規畫，當臨終時，「我的」家人、「我的」一切通通消失，自然會害怕。

透過《金剛經》，法師帶領眾人了解生命的實相。「我們生活的世界就是為法，生命如此，身體也是如此，因緣聚而有，因緣滅則無。」此外，天臺宗「空、假、中」的概念，也說明我們所處的世界，是假的世界，沒有一樣東西是永恒存在。

如何自在地面對生老病死？法師表示，道理上的理解並不夠，重要的是如法修行，將佛法實踐於日常生活中，舉凡誦經、持咒、懺悔、布施、思惟「今天是人生最後一天，該如何過」等，都是練習方法。藉由這些練習，可以幫助我們離相、少執著，起大悲心，從大我進入小我、無我，臨

命終時，能「一剎那中離五濁，屈伸臂頃到蓮池。」

《阿彌陀經》與準備人生最後

第三堂課，果慨法師引述《佛說阿彌陀經》、《佛說阿彌陀經要解》，說明西方極樂世界就像一所「極樂大學」，是「成佛保證班」，求生西方淨土如同去留學，學成之後還入婆娑，廣度眾生。

去西方淨土留學條件為何？「不可以少善根福德因緣，得生彼國」，法師解說留學前要準備「善根」，就是發菩提心，希望眾生能離苦得樂；還有一「福德」，就是行六度，「沒有發菩提心、行菩薩道，便無法往生西方極樂世界。」此外，還要執持名號，一心不亂；臨命終時，心不顛倒，便得往生極樂國土。

《地藏經》與人生最後大事

臨終怎麼保持正念？果慨法師第四堂課透過《地藏經》、聖嚴師父及祖師大德的勸勉，提醒眾人臨命終時，四大難敵時神識昏昧，不易分辨善惡，因此平日需要預備往生資糧。

「沒有平常的正念，絕無臨終正念，若平時很少在真理上安住，很少生起觀照，臨終時，很難生起觀照。」法師引述滿益大師的話，希望大家平常面對境界時，要練習「好的不喜歡，壞的不討厭」。學習不執取相，會讓我們臨終時不易受到外境干擾；唯有平常安住正念真理上，才能與佛菩薩感應道交，藉著三寶的力量，往生善道。

法師進一步解說決定往生的四大力量，一是隨順，隨生前所作善惡諸業，最重大的先受報；二是隨習，隨平日最難革除的習氣，投生到同類相引的環境；三是隨念，隨命終時的心念所轉，善念則轉生人間或天上，惡念則轉生三惡道；四是隨願，發願學佛則往生佛國淨土，或轉生人間，繼續修行。

從反省「有我」入手

◎許常一（美國·洛杉磯）

「一二期」週的「禪修教理研習營」，以「無我」為主題，由東初禪寺住持果慨法師帶領。

自己學禪有段時間了，由於打坐為身心帶來平靜祥和，讓我將工作之餘的假期，全部「投資」在禪修上。每過一段時間便去打七，感覺好像在吃「定力維他命丸」，為了維持藥效，便不得不打坐。為何坐了半天習性依舊？難道習性只能暫時降伏，無法根除？這次參加研習營，終於找到問題根源。

對學禪的人來說，打坐時的身心清淨，很容易成了「我」貪取的對象。禪坐時，意識到身心緊，便轉緊為鬆；當妄念紛飛，會將混亂轉為清淨。「鬆」與「清淨」都是一個相，有相就有「能所」，仍在「有我」中打轉。一旦如此，打坐時便容易取境，好境則貪，壞境則瞋，修了半天，只是把「有我」修得更細膩罷了。

果慨法師這席開示，對我簡直是棒喝！原來自己平日修行，一直在枝節末端打轉，在開發「無我智慧」上，沒半點進展。



果 慨法師說明，「無我」的正確知見與態度，能帶著我們生生世世安穩走在菩提道上。（洛杉磯道場 提供）

修行該如何「直搗黃龍」呢？法師講一個「垃圾堆中找黃金」的妙喻，真心譬如黃金，妄念猶如垃圾。當黃金掉進一大片垃圾堆中，該如何找到？清除全部的垃圾來尋黃金，一如禪修的人想除盡妄念，但垃圾數量龐大，清不完的，須將注意力放在黃金上，一心一意去找。

逆境順境 心安平安

聖嚴會「聖嚴法師經典講座」 ◎陳慧蓉

轉開電視新聞，心情就隨之起舞嗎？遇到討厭的人就怒氣攻心嗎？聖嚴教育基金會「聖嚴法師經典講座」，首場於四月十二日舉辦，邀請傳燈院常願法師演講「逆境順境心安平安」，提出化解煩惱之道。

最近的國內外新聞使許多人憂心，常願法師回憶聖嚴師父一生遇到許多逆境，心卻能不為所動，就是因為用禪修化解煩惱。法師以「觸、受、愛、取」說明煩惱生起的過程，看到新聞是「觸」，產生情緒進而批評是「受」、「愛」、「取」，禪修就是要著力於「受」，止於身受，不起心受。

怎麼樣才能做到呢？清楚與放鬆是下手處，首先清楚身體局部的感覺，接著放鬆局部，漸漸地將清楚與放鬆擴散到全身，在此過程中，心收攝於身受，看到就只是看到，不起太多分別，揪心就能化為安心，平安就跟著來。

遇到討厭的人，也是提醒我們修行的好時機。這時要提起「四它」，面對與接受不舒服的感覺，即不再造苦因，停止苦的循環。之後著手處理現狀，以放鬆或感恩的方式調整自己的心，久而久之就能放下。

最後法師強調，遇到困難首先要安定自己的心。此外，人生的意義在於許願、發願，尤其逆境來臨時更要於許願、發願，增強生命的韌度與方向，便能度過重重難關。法師鼓勵眾人培養做定課的習慣，讓方法日日相繼，念念相續，從中體驗「無相」。

◎線上收看請至聖嚴會網站：
<http://www.shengyen.org.tw/>

重新學畫 從「心」學習

◎陳演明（香港）

中學時，曾有機會學習國畫，卻因不懂珍惜，學了很短時間便放棄了。去年（二〇一三年）十二月，得知香港分會將舉辦「禪藝國畫班」，那份久遺的熱忱，萌發了再學習的動力。

為了方便取卸用水，國畫班安排在「五觀堂」上課，平時用齋的地方，迎來上來的不是美味茶香，而是一陣陣淡墨幽香。同學們在分享交流時，熱絡融洽；當聽課及作畫時，則攝心安定，讓人感受大家習畫的熱忱，以及學佛的修養。來學畫的同學，有些是新面孔，有些已認識，無論如何，能在道場相遇，在菩提路上已是同行的夥伴，我很珍惜這份殊勝的因緣。

課堂上，老師叮嚀我們要學好「一畫」，首要是明方法，繼而重練習，而且貴在堅持。作畫時，坐姿要四平八穩，用禪修的方法放鬆身心；用方法時，要對被繪事物想像力，並加入趣味性。一如在道場修學，要學習聞、思、修、證，先具備正知正見，清楚正確方向後，則要精進不懈，努力修行。

法師曾指導我們，將禪修方法用到生活中，時時觀照內心，從認識自我，最後達到銷融自我。以往只將繪畫看成一種嗜好，一份休閒活動，上了國畫班後，對於作畫已有會，進而調整與改善。（香港分會 提供）



2014 隨行行願 法鼓全集

法鼓講堂 www.dharmaschool.com

5 修行指導 聖嚴法師修行指導 菁華呈現

日期 單元主題 講師

5/7	聖嚴法師教誡音法門	果慨法師
5/14	聖嚴法師教誡淨土法門	果鑑法師
5/21	聖嚴法師教誡默、話頭	果鑑法師
5/28		

直播時間 星期三晚上7-9點，北美東岸早上7-9點，北美西岸早上4-6點
現場上課 農禪寺 法堂二（預約專線 02-2893-9966 #6663 週一至週五 9:00-17:30）

法鼓講堂直播

※ 每班3次課程

5/3 禪禪班 02-2893-3161 #801

5/10 臺南班 06-220-6329

5/18 海山班 02-8951-3341

6/14 洛杉磯班 626-350-4388

2014 新班招生中

快樂學佛 你的學佛第一課，輕鬆入門！

聖嚴書院 福田班

※ 每班10次課程

5/25 齋明別苑班 03-315-1581 #101

5/25 香港班 852-2865-3110

請上網搜尋 法鼓山普化中心



佛法助我迎向生命陽光

◎林淑美

憂鬱症，是現代社會重大疾病之一。曾患憂鬱症的林淑美菩薩，是法鼓山資深悅眾，運用佛法走過生命幽谷的她，無私地現身說法，希望患者及身邊親友，勇敢面對憂鬱疾病，重新迎接美好的生命陽光。

四、五年前，有一段時間身體生病，情緒也低落到底。整天躺在床上，卻無法睡覺，提不起精神做任何事，連吃飯、走路、更衣、洗澡都困難。閱讀時，每個字都認識，但無法理解，無法進入其中情境，與人應對無從力；最糟糕的是，所有念頭都是負面的：走在路上想撞車、下樓梯想滾下去，同修帶我去澄清湖「散心」，自己卻一直想跳進湖裡。

我不敢執行念頭的指令，但這些負面想法，讓我充滿恐懼，日子過得非常艱辛。

遇上憂鬱症 開始隱藏自己

經過同修一再勸說，終於去看身心科醫生，判斷是中度憂鬱症。醫生囑我多曬太陽、過規律的生活、到戶外散步、每天大聲誦經半小時。離開了藥，但也叮嚀光吃藥不會好，一定要靠自己努力。

起初很不服氣，只是心情不好，怎麼說是憂鬱症呢？覺得自己學佛還弄成這樣，實在丟臉，對不起法鼓山、對不起聖嚴師父的教導，心情更低落。剛開始隱藏這個秘密，自己躲在家裡，自怨自艾。後來慢慢學習面對，讓別人知道我的狀況，從此，關懷的因緣一個一個進來。

那時候，我似乎只做了一件有意義的事，就是大聲誦經，一天一部《地藏經》。每星期去看診，醫生第一句就問：「有沒有誦經？」雖然坐一個多小時誦經非常吃力，但那時母親剛往生，發願持誦四十九部《地藏經》，之後改誦《金剛經》及《普門品》。

一次只走一步 跨出戶外

我開始坐在室內的陽臺曬太陽，並鼓起勇氣試著走出戶外。但心中低落情緒極為鮮明，實在舉步維艱。想起師父說「一次只走一步」，便嘗試只注意跨出的那一步，以及腳踩地上的感覺。慢慢地，走了一步，又走一步，每一步都困難，每一步也是成功的鼓舞。雖然心情還在谷底，對戶外的藍天、綠樹、青草還是沒有感覺，卻是跨出戶外的一大步。

情況最不好時，成天躺在床上，無法入睡，也起不來。同修下班回家，看我沒吃飯，就下廚煮好晚餐。看著一桌飯菜，一點食欲都沒有，且心中無比恐懼。根本不想吃，怎麼辦？同修一再鼓勵，於是試著只注意手拿筷子，看看能不能夾菜、能不能把菜送進嘴裡。雖然不想吃，仍試著咀嚼口中食物，由粗到細、到糜爛，再慢慢吞嚥。就這樣，我吃了一口飯，每一口飯都吃得辛苦，但我知道自己

可以開始吃飯了。

念觀音聖號 祈願眾生離苦

有一天，一位師姊來關懷，我告訴她不能睡覺的事，她說臺灣有三百萬人不能睡覺，我聽了嚇一大跳，去問醫生，醫生說，正確數字是五百萬人，有睡眠障礙。這對我極大刺激，不能睡覺是很苦的事，怎麼一個小小臺灣，竟有五百萬人在受苦呢？那全世界睡眠障礙的人，數目豈不是更驚人？當天晚上，躺在床上想著這件事，心中非常不忍，就勇敢發願：祈願不能睡覺的苦，都由我來承擔（反正再壞就是不能睡覺而已）；祈願全臺灣、乃至全世界的人，都能一夜好眠。合掌祈求著，祈求著，天亮時，我對自己有一點滿意，雖然整夜無眠，但做了一件有意義的事。

過了星期一，開始想著：自己又老又病，這樣的祈求對眾生有用嗎？於是開始祈求大慈大悲的觀世音菩薩，佛光普照人間，讓一切眾生都有適當的睡眠場所，讓一切眾生都能夜夜好眠。心中一搭、沒一搭地，開始誦念「南無觀世音菩薩」、「南無觀世音菩薩」。生病以來，提不起心力念聖號，但想到眾生的苦難，願力倍增，一夜又一夜地練習，已慢慢可以將「南無觀世音菩薩」接續起來。

練習用佛法 包容負面想法

不久，幾位師姊不約而同建議我去學太極拳，當時量感嚴重，心想怎麼可能？抱著姑且一試的態度，到附近的公園學習。一開始學貓步，試著用慢步經行的方法跨出每一步，心雖不清楚，情緒雖低落，身體雖搖晃，仍學著將身體放鬆。一星期後，開始練習靜心放鬆，不再管心情低落，只注意跨出的每一步。大約走了兩個星期，晚上可以睡五分鐘了；又過了半個月，可以睡十五分鐘。這些小小的進步極為珍貴，大大鼓勵我持續以禪修方法練習。等到學習架勢時，可以不費力地將八式動禪的心法用上，即使每次維持的時間不長，經由一再地練習，身心慢慢鬆了，心情也由黑暗的谷底，看到了一絲陽光。

心中一個接一個的負面想法，曾使我恐懼萬分，非常沮喪。後來，學著用打坐時的方法，面對妄念不迎不拒，任它來任它走；更進一步，每當察覺一個想自殺的念頭，就加上三句話：「我要活下去，我要好起來，我要快樂起來。」一天練習無數次。這三句話簡短有力，深深鼓勵自己，晦澀的生命因此透出曙光。

當初病重時，很想好起來，隨著日子一天天過，毫無好轉跡象，於是死了心，索性想著這輩子都沒睡也沒關係、不能閱讀也沒關係、都想自殺也沒關係……就在學習接受包容、與最糟的狀況和平共處後，心中的一苦一開始消滅，病情也奇蹟似地緩慢好轉。

重見天日 感恩眾人陪伴關懷

同修的陪伴，是我最大的支撐。當時每天講同樣的話，他耐心聆聽；變得呆滯癡傻，他毫無責備之意。雖如行屍走肉，為了不忍傷他的心，勉強自己該吃飯時吃飯、該洗澡時洗澡，甚至做

迎佛誕 文化館率先浴佛

迎接佛誕節，今年法鼓山第一場浴佛活動，由北投中華佛教文化館率先舉行。四月十三日一早，春日煦和、清風徐徐，信眾們扶老攜幼，登上座落於山坡上的文化館，參與一年一度的佛誕活動。文化館前庭布置得十分莊嚴，讓早來的信眾歡喜留影；而大寮傳來忙碌的鼎沸之聲，執事法師、義工們已準備多日，一起迎接浴佛勝會。



浴佛法會依循儀軌進行，在釋迦牟尼佛聖誕號聲中，大眾列隊浴佛，並持誦《浴佛偈》，期許「五濁眾生令離垢，同證如來淨法身」。主法的常源法師開示時，以聖嚴師父法語「功德給別人，責任給自己」，說明當我們放下功德利益，心量就大，執著就小。法師並勉勵眾人用「懷恩」的心，感念佛陀教誨；用「反省」的心，反觀自己；學習佛陀的大悲願，發願改變自己，培養善根，同時也發願讓別人沒有煩惱，以反省、助人、迴向的方式，努力修福修慧。

（圖：文／中華文化館提供）

2014 法鼓山各地浴佛活動

地點	日期	活動內容
法鼓山園區	5/3~4 (六、日)	【朝山】7:00~9:00 【浴佛法會】 第1場10:30；第2場11:30；第3場13:30
區域	地點	活動時間
北部地區	北投農禪寺	5/17 (六) 9:30~12:00
	臺北安和分院	5/25 (日) 9:30~12:00
	基隆精舍	4/29~5/6 (二) 19:00~21:00
	三峽天南寺	5/17 (六) 8:00~15:30
中部地區	桃園齋明寺	5/3 (六) 9:00~16:00
	臺中分院	5/18 (日) 9:30~12:00
	南投德華寺	5/4 (日) 9:00~12:00
	臺南分院	5/4 (日) 9:00~12:30
南部東部地區	臺南雲集寺	5/10 (六) 9:00~12:30
	高雄紫雲寺	5/4 (日) 9:00~12:00
	高雄三民精舍	5/3 (六) 9:00~12:00
	嘉義辦事處	5/4 (日) 9:00~12:00
	潮州辦事處	5/3 (六) 9:00~12:30
	臺東信行寺	5/4 (日) 8:30~12:00
亞洲地區	香港分會	浴佛暨皈依5/4 (日) 9:30~13:00
	馬來西亞道場	5/13 (二) 9:00~12:00
	新加坡護法會	5/10 (六) 14:00開始
	泰國護法會	5/17 (六) 10:00開始
北美地區	紐約東初禪寺	5/18 (日) 10:00開始
	新澤西州分會	5/17 (六) 10:00開始
	洛杉磯道場	5/11 (日) 10:00~15:00
	溫哥華道場	5/4 (日) 9:30~12:30

◎詳細活動內容，請上各分院、辦事處網站查詢。

2014 法鼓山 兒童靈環保體驗營

課程實用又活潑，適合禪修的精神
讓孩子在輕鬆中學著，歡迎報名，名額有限，請把握！

區域	舉辦單位	梯次	活動日期	報名對象	相關說明
北部	法鼓山世界佛教教育園區	1	7/15(三)~7/19(六)	國小四升五年級	【報名日期】4/26 早上9:00起，額滿為止。 【報名條件】須持護照及大港幣 【洽詢電話】(02)2498-7171 #3313、3310 【線上報名系統】4/26 早上9:00起開放
		2	7/21(一)~7/25(五)	國小五升六年級	【報名日期】即日起，額滿為止。 【報名條件】須參與培訓的相關活動 【洽詢電話】(02)2498-7171 #3313、3310 【報名網址】http://www.ddm.org.tw
	農禪寺	培訓	7/8(二)	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、社會青年等報名，歡迎有意願人士報名參加內外護義工	【報名日期】即日起，額滿為止。 【報名條件】須參與培訓的相關活動 【洽詢電話】(02)2498-7171 #3313、3310 【報名網址】http://www.ddm.org.tw
		培訓	7/8(二)	歡迎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	【報名日期】即日起，額滿為止。 【報名條件】須參與培訓的相關活動 【洽詢電話】(02)2893-3161 #571-573 【報名網址】http://ncm.ddm.org.tw
中部	安和分院	1	7/9(三)~7/11(五)	國小二升三~三升四年級	【報名日期】6/1起，額滿為止。 【報名網址】http://ncm.ddm.org.tw
		2	7/16(三)~7/18(五)	國小四升五~五升六年級	【報名日期】6/1起，額滿為止。 【報名網址】http://ncm.ddm.org.tw
	中山精舍	1	7/11(五)~7/13(日)	國小升三~升五年級	【報名日期】5/15起，額滿為止。 【洽詢電話】(02)2778-5007 #156-159 【報名網址】http://anhe.ddm.org.tw
		1	7/3(六)~7/5(六)	升國小二三四年級	【報名日期】5/15起，額滿為止。 【洽詢電話】(02)2591-1008 【活動地點】中山精舍（每梯次第2天參訪法鼓山）
南部	新莊辦事處	1	7/26(六)~7/27(日)	國小二至五年級	【報名日期】6/15起，額滿為止。 【洽詢電話】(02)2994-6176 【活動地點】新莊辦事處
		1	7/5(六)~7/6(日)	國小二升三年級~四升五年級	【報名日期】6/15起，額滿為止。 【洽詢電話】(03)315-1581 #101-103 【報名網址】http://jmbu.ddm.org.tw/
	海山辦事處	1	7/4(五)~7/5(六)	升國小三~六年級學童及家長（親子營隊）	【報名日期】6/10起，額滿為止。 【洽詢電話】(02)8951-3341
		培訓	6/27(五)~6/30(一)	歡迎高中應屆畢業生或各大專院校在校學生，18~30歲之青年報名。	【報名日期】4/25起，額滿為止。 【報名地點】臺中分院（請親自至現場報名） 【活動地點】寶雲別苑
東部	臺南分院	1	7/13(日)	小一至小三學童及家長（親子營隊）	【報名日期】6/1起，額滿為止。 【洽詢電話】(06)220-6329
		1	7/20(日)	升國小三~小六學童及家長（親子營隊）	【報名日期】6/10起，額滿為止。 【洽詢電話】(07)732-1380 #11-14 【報名表下載網址】http://zyt.ddm.org.tw
	高雄紫雲寺	1	7/18(五)~7/20(日)	升國小三四年級	【報名日期】6/10起，額滿為止。 【洽詢電話】(07)732-1380 #11-14 【報名表下載網址】http://zyt.ddm.org.tw
		培訓	7/5(六)~7/8(二)	小隊輔導員（大專院校學生）	【報名日期】5/1起，額滿為止。 【洽詢電話】(089)225-199 【報名網址】http://taitung.ddm.org.tw/
海外	臺東信行寺	1	7/8(二)~7/12(六)	國小二升三年級~五升六年級	【報名日期】即日起，額滿為止。 【洽詢電話】(03)380-1426 #203-205 【報名網址】http://jms.ddm.org.tw
		1	8/15(日)~8/17(日)	10歲~16歲	【報名日期】即日起，額滿為止。 【洽詢電話】(604)277-1357

★記號為需住宿
▲記號為無住宿