

法鼓山觀音道場 臺北臺灣第一聖地

Pharma Drum Monthly

法鼓山雜誌

和樂無諍

聖嚴

PERIODICALS 雜誌紙類

國內 郵資已付

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

非經本刊同意不得轉載本報內容。本刊編印費用為方便施 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

DDMBA 成為聯合國 NGO 組織

美國法鼓山佛教協會獲「特別諮詢地位」 接續聖嚴師父致力世界和平願心

【梁金滿／臺北報導】歷經多年努力，美國法鼓山佛教協會（Dharma Drum Mountain Buddhist Association，簡稱 DDMBA）於今年七月，正式取得「聯合國經濟及社會理事會」（United Nations Economic and Social Council，簡稱 ECOSOC）的「特別諮詢地位」（Special Consultative Status）。未來，美國法鼓山佛教協會將可參與聯合國經濟及社會理事會及附屬機構的重要事務與計畫的會議。

「這不僅是師父的遺願，也是師父留下的寶貴資產。」負責此事並深入參與的聯合國 NGO 專案小組常務法師和果禪法師表示，DDMBA 申請成為聯合國 NGO 組織，緣起於二〇〇〇年，聖嚴師父以漢傳佛教教代表的身份，出席紐約聯合國總部舉行的「千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會」發表主題演說。專案小組表示，師父深感作為「世界公民」的一分子，抱持「走到哪裡，就奉獻到哪裡」的悲願，基於這樣的願景，師父認知到，DDMBA 與聯合國建立正式的朋友誼關係是很重要的關鍵。

在兩位國際顧問迪娜·梅瑞恩（Dena Meriam）與克莉絲·梅歐（Kris Mayo）女士的協助下，DDMBA 從開始籌備到申請送件，期間出席和贊助衝突地區

法鼓文理學院 正式啟航！

【本刊訊】創辦人聖嚴師父的興學願心，終於成就！七月二十八日，教育部舉行「法鼓人文社會學院」與「法鼓佛學院」合併審議會，經由法鼓學法人代表簡報、審議委員提問答詢，審議會決議：通過兩校合併，校名為「法鼓文理學院」。之後，方丈和尚果東法師代表法鼓山，向長期協助的教育部致謝，並對一路支持「大願興學」的護法信眾和社會大眾，由衷表達感恩。

法鼓文理學院校長惠敏法師表示，原來的「法鼓佛學院」，將繼續以「法鼓文理學院佛教學系博士、碩士、學士班」的名義招生；而「法鼓人文社會學院」則以「法鼓文理學院人文社會學系」的名義招生，預定於二〇一五年春季，開始招收「生命教育」、「社區社群再造」、「社會企業與創新」、「環境與發展」等四個碩士學位課程的學生，於秋季正式入學。

為何不以「法鼓大學」或「法鼓學院」為校名？惠敏法師說明，基於現有的法規和慣例，私立大學的成立程序，須經過「學院」階段，要具備辦學成效良好、具體績效證明，以及校務行政運作制度正常等條件，才能提出成立「大學」的申請。至於以「法鼓學院」為校名，則礙於「私立學校法」第五條：「私立學校之名稱，應明確表示學校之類別、等級及所屬學校法人」的法規，因此最後決定以「法鼓文理學院」（Dharma Drum Institute of Liberal Arts，簡稱 DILA）為校名。

此外，惠敏法師表示，參考北美高等教育中的「文理學院教育」（Liberal Arts Education，或稱「博雅教育」），具備「小而美」的法鼓文理學院以「博雅教育」為辦學方針，完成聖嚴師父的創校期許：「為我們的社會培育出更多淨化人心的發酵種子。」

方丈和尚 施振榮 吳念真 對談絕妙人生

八月十七日下午，臺中分院於臺中市政府集會堂，舉辦「活出絕妙人生——法華智慧系列講座」，首場講座邀請方丈和尚果東法師、宏基集團創辦人施振榮、知名導演吳念真，以「找尋人生風景」為題，與一千六百多位與會民眾分享人生智慧。臺中市市長胡志強也到場祝賀。除了主講外，現場還有電視、法鼓山網路電視臺同步直播。當天的講座，不僅為明年三月寶雲寺落成揭開序幕，對談開始前，更播放二段珍貴影像紀錄：一是創辦聖嚴師父叮嚀：「人間的浮動，就帶來災難；人間的安定，就能夠為自己、為他人謀求幸福。」另一段則帶領大眾重溫二十六年八月十七日，師父首度到臺中弘講，播下佛法種籽的點滴；如今，臺中分院舉行系列講座，以世學和佛法的對話，提供當前社會一個嶄新的思維與行動方向，為民眾注入提昇與淨化心靈的活水，意義非凡。

（文／許翠谷、圖／李東陽。更多內容請見八版）



法鼓山關懷高雄氣爆災區

【本刊訊】七月三十一日午夜起，高雄市發生多起石化氣爆事故，法鼓山慈善基金會、高雄紫雲寺於事件發生後，立刻啟動救災救濟機制，展開各項關懷及援助。方丈和尚果東法師第一時間獲知災情，隨即指示四眾弟子抱持「生命共同體」的精神，盡心盡力關懷與協助受災民眾。

依循「安心、安身、安家、安業」的救災原則，氣爆事故後，法鼓山僧團法師與義工，即刻趕往市立殯儀館，為罹難者念佛迴向，勸請家屬安心安身；並前往高雄多處醫療院所、臨時收容中心，關懷傷者與受驚嚇的民眾；此外還到救災指揮中心，向辛苦的軍警人員、醫護人員、青年義工表達感謝。

關懷受災民眾、救難人員的同時，在高雄氣爆災區救災指揮中心五樓國小，法鼓山則設立綜合服務中心，提供災區居民所需協助，持續傳遞安心、安身的力量。



果光法師馬來西亞分享「修行人的領導祕方」

【馬來西亞訊】身兼法鼓山僧團都監與行政中心副執行長，如何兼顧佛法修行與管理事務？八月十八日晚上，果光法師應邀於馬來西亞八打靈《星洲日報》禮堂，與一百二十位聽眾分享「修行人的領導祕方」。馬來西亞道場監院常漢法師、常任法師，修成林會誦法師等出席聆聽。

當晚的講座，由法鼓山馬來西亞道場、馬來西亞佛教青年總會、《星洲日報》聯合舉辦。果光法師分享聖嚴師父開示的一行事六要領：「堅守原則、充分授權、尊重他人、關懷對方、主動溝通、隨時檢討，是修行兼顧領導的祕方。法師表示，無論是道場或企



▲方丈和尚果東法師（臺上左七）出席「全國宗教界追思祈福大會」，與各宗教代表一同為澎湖空難、高雄氣爆事件中受難民眾祈禱祈福。（張三星攝）

鑒於氣爆災害造成消防車輛損毀，法鼓山規畫運用各界護持的災難救濟善款，捐贈適合都會區使用的消防車，為居民守護家園安全。

除了於災區當地進行關懷，法鼓山全球各分院、道場同步為傷亡民眾設立清災、超薦牌位；教孝月期間，各地舉行梁皇寶懺、地藏、三時繫念等共修法會，凝聚所有信眾同心同願的祝禱，迴向受災民眾，祈願眾生免於苦難。

八月十二日，方丈和尚與上千位義工和信眾前往高雄巨蛋，參與「全國宗教界追思祈福大會」，與全國不同宗教信仰的民眾，共同為澎湖空難、高雄氣爆事件的傷亡者祝禱。

長期的陪伴關懷，是協助受難者紓解心理創傷、走出憂傷的重要支持力量。在澎湖空難、高雄氣爆兩起事故後，法鼓山高雄、臺南、臺中等地法師與義工，持續慰訪受災民眾，期盼透過陪伴與支持，協助民眾化解傷痛，早日回復正常生活。

（相關報導請見二版）

法鼓山 2014 國際關懷生命獎 頒獎典禮暨關懷生命論壇

【時間】9月14日（日）
下午2:00~4:40

【地點】臺北國父紀念館大會堂

■關懷生命論壇

【主題】活著~珍惜生命 讓愛流轉

【主持人】陳月卿（資深媒體人）

【與談人】
惠敏法師（法鼓文理學院院長）
趙可式（成功大學護理系教授）
蔡明亮（金馬獎最佳導演）

【報名網址】http://www.ddhsif.org.tw

【諮詢專線】(02) 2381-2345
分機 5016

皈依祈福大典
方丈和尚果東法師 正授三皈五戒

時間 9月27日（六）
下午2:00~5:00

地點 法鼓山園區

報名資格 凡年滿6歲，未曾於法鼓山體系皈依之社會大眾。

報名方式 即日起至9月12日止。詳細內容請上法鼓山全球資訊網
http://www.ddm.org.tw

報到須知 請持「網路報名編號」報到。落實環保，請自備環保水杯。

活動諮詢 (02) 2893-9966
轉 活動處

【新聞簡訊】

常漢法師對談「佛教財富觀」

8月9日晚上，馬來西亞道場監院常漢法師應邀至沙登那爛陀（Nalanda）佛學會，與前馬佛青署理總會長洪祖豐對談「佛教財富觀」。座談會上，法師表示佛教徒應時刻保持覺照，避免自己為了獲得錢財，落入「貪」的陷阱，並引用聖嚴師父法語「需要的不多，想要的太多」，期勉在家居士以能力與需求為考量，不需一味執著、與他人比較。談到錢的運用方式，法師建議眾人以「提昇人的品質，建設人間淨土」為目的，「佛教徒應把錢視為善法的工具」，讓財富發揮最大的正面效益。（鄭委樺）

法鼓文理學院首辦「大專校院教師心靈環保成長營」

兩岸教師學禪 為身心充電

【黃佳卿／金山報導】八月九日至十二日，法鼓文理學院首度為兩岸的大專教師，舉辦「大專校院教師心靈環保成長營」，來自北京交通大學、南京大學、臺灣大學、廣州中山大學、天津廣播電視大學等二十三位教師及研究生，雲集法鼓山園區，從行、住、坐、臥中，學習簡單、實用的修行觀念



法鼓文理學院首辦「大專校院教師心靈環保成長營」，學員充電飽滿後，與校長惠敏法師（前排左六）及老師們歡聚合影。（吳嘉攝）

與方法，於當下的每一刻，感受身與心的安定。在文理學院教師們共同帶領下，學員體驗了文理學院特有的行門課程，包括早課、禪坐、動禪、經行、禪柔瑜珈等，用禪修的方法放鬆身心。天津廣播電視大學教師金凱表示，自己在忙碌的生活裡，往往忽略身心對環境的反應，學習禪修讓他體會「慢下來」的深義，從生活周遭的小細節中，感受當下幸福。

「生命教育工作坊」、「正念工作坊」、「哲學咖啡館」等課程，安排體驗與討論並行的學習方式，普獲學員好評。任職廣州中山大學的龔麗，對於小班制的體驗式課程深有感觸，表示樂意將這份幸福與安心感帶回去，分享給學生和同事。

最後一天的交流分享，學員不約而同表示，法鼓山寧靜、安詳、友善的氣氛，便是心靈環保的最佳體現。北京交通大學教師孫藍輝說，中國大陸學生因為高競爭壓力，時時處於緊張、冷漠的狀態，這次看到文理學院的師生，人人笑容滿面，說話輕聲細語，佛教教育對人格的深化，讓她備感敬佩。她表示回北京後，將首先從自己臉上的微笑做起，為生活與工作環境注入善美的力量。

這次成長營，也促成兩岸教師難得的互動交流，臺大管理學院助理院長陳彥豪表示，看到法鼓山的學院教育，是一處學風開放、包容不同觀點的學術場域，運用多元化的教學方式，幫助大眾學習實用的佛法，尤其教學者的用心奉獻，讓人感動，他發願自己也能做出同樣的奉獻。

以博雅和實踐為方向

法鼓文理學院啟航

◎惠敏法師（法鼓文理學院院長）

一九九三年九月，「法鼓人文社會學院」籌備處成立，是由於當時政府之私立「人文社會學院」的法規開放，讓法鼓山的大專教育可以開展。但是，鑑於當前臺灣高等教育的困境面臨：一、少子化的社會趨勢，造成學生來源逐年減少；二、大學數量已經飽和，辦學資源競爭日益激烈。為因應此「生源減少」、「資源競爭」的情勢，法鼓山決定將「法鼓人文社會學院」及「法鼓佛教學院」兩校整合，以達到「集中資源」、「發展特色」的效益。

為使兩校合併後，跳脫一般「人文社會學院」必須發展為五千人以上規模，才能維持與發展的困境，也為完成創辦人聖嚴師父的創校期許：「是一處善美良動的發源地，可為我們的社會培育出更多淨化人心的發酵種子」，且具備「小而美」一特色，將參考北美高等教育之「文理學院教育」（或稱「博雅教育」）的辦學方針，故以「法鼓文理學院」（Dharma Drum Institute of Liberal Arts, 簡稱DILA）做為中、英文校名，發展規畫方向：學生約數百人，可以實施「全住宿、小班制」，校園猶如「大家庭」氛圍，建構自主且融和的學習環境，培養跨領域學科素養、關懷生命、奉獻社會的各校領導人才。主要是有別於以「大學部學士班」為主的「Liberal Arts College」，而是以「研究所碩士班、博士班」為主的「Institute of Liberal Arts」，依此實踐學院宗旨：以「心靈環保」為核心理念，立基於「法鼓佛教學院」之佛教教學系、碩、學士班，與原「法鼓人文社會學院」之「生命教育、社區服務再造、社會企業與創新、環境與發展」等碩士學位課程，建構佛法與世學兼備的多元教學環境，培養「悲智和敬」的能力與態度，以及因應全球化地球公民之素養與能力的各級領導人才，好比在哈佛、耶魯等常春藤盟校，例如：蔣宋美齡、希拉蕊、柯林頓、新加坡總理吳作棟、王力宏等。

目前臺灣還沒有以「Institute of Liberal Arts」（博雅教育研究與實踐學院）為名稱與發展方向的大學，值得我們一起來努力。最後，博君「一喜」，我們的校名英文簡稱為「DILA」，與英文「delight」（歡喜）的發音類似，所以我們也期待它是一所讓大眾歡喜充滿的學園。（摘錄，全文請見《人生》雜誌三三三期）

求度行者 與親友分享生命蛻變



方丈和尚果東法師關懷求度行者親友，並分享出家人隨時奉獻利他，不僅自己時時心安平安，並能擴散到他人。（張麗鐘攝）

【本刊訊】禮讚時代菁英加入佛門，法鼓山僧伽大學於八月二十四日舉辦剃度典禮。為了感恩親友、師長、各方善緣的成就，同時分享出家為僧帶來的蛻變，剃度典禮前八月十日下午，於法鼓山園區國際會議廳舉辦一場溫馨茶會，十二名即將剃度的行者，與親友們分享在法鼓山上的學習和成長。

站在同理的角度了解父母的心，方丈和尚果東法師以「大慈大悲憫眾生、大喜大捨濟含識」的奉獻精神，與在座親友分享出家人「難行能行、難忍能忍、難捨能捨」，生活上少欲知足，隨時提起奉獻利他的心，不僅自己時時心安平安，並能從個人擴及他人，「求度行者」選擇投入淨化人心、淨化社會的事業，可說具足了智慧和福德。

求度者代表演、演進、演柱三位行者，特別製作了影片，與在家親友分享各自在法鼓山僧大、大寮及男眾部的學習心得，除了感恩師長、父母成就，更提到在執事學習放下和溝通，從中觀察自己的起心動念並認識自我的深淺，感受到出家更能學習去關懷家人及自身的師兄弟，全心投入服務和奉獻。

演進菩薩的父親莊新盛分享，將女兒栽培到美國讀完博士學位，面對她選擇出家時十分不捨，原本抱著許多疑問來到山上，經過女兒的分享，看到她的成長，以及僧團師長的用心照顧，讓她了解孩子的選擇，進而期許演進菩薩好好努力，奉獻社會。

演柱菩薩的大哥李安津分享，看著弟弟對父母的心，以及一路上在法鼓山當義工，奉獻修行，當得知弟弟想出家的念頭，隨即答應願承擔照顧父母的責任，也祝福弟弟堅持願心，用心投入修行。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌373期9月號

皈依三寶，歡喜入門

佛法這麼好，知道的人也不少，卻有好些人依然在佛門邊徘徊，遲遲未皈依三寶，成為真正註冊入門的佛弟子。是什麼原因讓人們不敢、不願、不想、不輕易皈依呢？本期專題解析十大皈依心理障礙，重溫聖嚴師父開示「為何要皈依三寶？」，再從〈三寶歌〉了解皈依的對象——三寶，進而從皈依儀式了解皈依的意義與重要性，以及皈依後如何精進用功，成為「名副其實」的佛教徒。專題中邀請全聯實業總裁徐重仁、漫畫家朱德庸、成功大學教授饒夢霞分享皈依三寶的故事和得自佛法的受用。

「電影與人生」介紹《生命中的美好缺憾》，看兩個面對死亡威脅的痛末青年，如何在充滿缺憾的命運中，示現生命莊嚴的痛苦，讓人記取美好。「禪味小食」上菜囉！七味金菇、豆豉雙椒好開胃，面對秋老虎發威也不怕。還記得日本卡通常出現的河童嗎？「東亞佛寺之旅」帶我們到日本民話故鄉，一遊遠野「常堅寺」，找尋河童的蹤跡。（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

香港書展 推廣心靈環保

七月十六日至二十二日，「二〇一四年香港書展」於香港會議展覽中心舉行，法鼓山香港道場報名參展。第一天上午開幕儀式，在一陣莊嚴鼓聲中，由副住持果品法師、各界嘉賓，共同剪綵。活動期間，方丈和尚果東法師也特地到場，關懷每位投入書展的義工。

今年參展攤位以「心靈環保」為主題，除了書籍區、影音吊飾區、為接引社會大眾親近佛法、認識法鼓山理念，並設立理念活動推廣區、關懷區。書展期間，還舉辦多場講座，包括：果興法師主講「面向未來的方位」、郭永安推介《叛逆中年》、文化中心副都監果賢法師也從臺灣前來，向讀者介紹聖嚴師父著作《禪在心裡》。值得一提的是，《叛逆中年》、《禪在心裡》二書，為本屆香港書展推薦優良書籍，現場民眾大排長龍訂購，回響熱烈。（文／編輯室、圖／香港道場提供）



馬來西亞道場 參加華文書市

馬來西亞道場以「心靈環保」為主題，於七月二十六日至八月三日，參加於吉隆坡坡城中城會議中心舉辦的「第九屆海外華文書市」。法鼓山書展攤位設在「佛教與心靈」書市開幕前一天，監院常湛法師帶領領區參展的四個佛教團體，進行一場簡單莊嚴的淨化儀式，祈願佛法智慧遍灑人間，讓人心淨化、社會安定。

趁著開齋節假期，許多民眾踴躍來到書市參觀。難得走進華文書市的智慧海，民眾大開購買書籍與雜誌，法鼓山攤位同樣人潮滿滿。書市期間，主辦單位邀請常法師（中）、法鼓文理學院助理教授李瑞瑜（右），在會場進行「活著活著就笑了」對談活動，分享聖嚴師父提倡的「心靈環保」理念。如何能夠活著就笑？李瑞瑜勉勵聽眾，運用師父的「四它」，處理生活上種種難題，便能從容面對生命的苦難，隨時自在微笑。（文／黃慧敏、圖／馬來西亞道場提供）



法鼓文化心靈網路書店 改版上線

法鼓文化心靈網路書店改版囉！即日起會員服務更周全，新增「7-ELEVEN取貨」與「貨到付款」兩種購買方式，並可查詢出貨進度、訂單付款方式，以及以心點數的使用紀錄、歷史訂單。此外，頁面瀏覽更舒暢，不僅版面加寬，還增加分館搜尋功能；個別商品頁面皆顯示庫存資訊，部分書籍還附有影音講解等延伸閱讀。嶄新的數位時代祇樹給孤獨園，歡迎親自上網體驗。

◎法鼓文化心靈網路書店網址：
<http://www.ddc.com.tw>

學佛新手50問

聖嚴師父曾經在《點燈》節目中說，一個常在黑夜裡走的人，突然有光明燈在眼前照亮，那是多麼幸運的事。能夠在一開始學佛，就依著正知見指引，學佛的過程就不害怕走錯路或誤入迷途了。

——釋常慧法師（佛陀開門）

法鼓文化編輯部／編著
定價：180元

10/31前至法鼓體系書店購買本書，即享75折優惠！

法鼓文理學院 104 學年度 佛教碩士班 甄試入學

【報名日期】九月一日起
【報名地點】法鼓文理學院
【報名資格】凡具有高中畢業或同等學力者均可報名
【報名費】新台幣2000元
【考試日期】103.11.03（一）～103.11.03（二）
【考試科目】103.11.03（一）～103.11.03（二）
【報名費】新台幣2000元
【考試日期】103.11.03（一）～103.11.03（二）
【考試科目】103.11.03（一）～103.11.03（二）

樹林好鄰居 快樂學佛去！

「樓上邀樓下，厝邊約隔壁」，近二百位樹林地區的街坊鄰居們，一同參加樹林共修處的「快樂學佛人」課程，三堂課當中，有哪些學習故事呢？本期分享護法悅眾和好鄰居攜手學佛的法喜。

◎許翠谷

下次上法鼓山，記得找我們！「我想報名初級禪訓班，還有福田班！」「快樂學佛人」樹林班下課時間，總可以看到學員圍著關懷員話家常，或三五成群填寫報名表，約好一起踏上學佛之路。

在樹林共修處協辦下，七月十三日「快樂學佛人」首度走入社區，在樹林七活動中心開班，街坊鄰居參與踴躍，有八十七歲的阿嬤報名，還有祖孫三代、夫妻、母子相偕當同學；樹林區信眾不僅自己當外護，也鼓勵家人參加，教室內外洋溢著溫馨的共學氛圍。

從認識三寶開始，學習佛門行儀、體驗禪修，並將佛法帶回日常生活實踐。學員李柏翰說，印象最深刻的就是「四它」及「四要」的練習，讓他隨時都能提起方法，輕鬆學佛。管衛忠則分享，以前參加法會念經懺悔懂懂，現在不但熟悉殿堂規矩，出坡時一邊拔草一邊念《心經》，「連蚊子都不會叮我了呢！」

學員上課時，穿綠背心的義工可沒歇著：準備點心、清掃環境；冷氣太強時遞上毛巾；座椅不舒服就墊上蒲團；陽光斜照了，連忙掛起布幔當窗簾……義工就像千千手眼觀音，悉心守護學員，讓人倍感窩心。

藉著開班因緣，地區悅眾也學當快樂學佛人。由於上課地點在社區活動中心，場布必須利用上課前一晚，其他團體結束活動後，才能進場打掃、排桌椅。為了讓學員看清場投影，義工蔡火生重新粉刷牆壁，每每送家時已夜深人靜，卻累得很歡喜，隔天一早帶著微笑，迎接學員到來。



活潑的「醒腦時間」，由關懷員帶領學員進行互動遊戲，現場充滿了學佛人的熱情活力。（吳嘉峯 攝）

愈簡單 愈要清楚細膩

農禪寺心靈導覽員培訓

◎白常康

猶記得曾在法鼓山上，看著導覽員帶著參訪者體驗觀水禪，寧靜的氣氛，讓我在心裡默默地說：「真希望自己也能像他們一樣。」數年前一個心願，在今年開始發芽了。

隨順因緣參加福田班、佛學班及各種禪修，期間遇到了資深師姊們，促成進入農禪寺導覽員的機緣，更進一步參加了心靈導覽員培訓。

七月二十六日當天進了禪堂，兩天培訓課程由常啟法師指導。法師教導我們如何和參訪者建立良好的關係，再進一步介紹方法；引導體驗時，要細心觀察參訪者的狀況，依對方的節奏來引導，最後記得邀請眾人分享。這樣的引導次第清楚可遵循，對沒有經驗的我而言，真是太實用了。

除了清楚的引導次第，法師還細心講解每個教案，並帶我們當場體驗一遍。許多先前「知而不知」的部分，也有更深一層的了解，例如如立禪時，為什麼膝蓋要微彎？經由法師解釋，加上分解動作體驗，才知道原來站

立時，重心放在前腳掌比較穩，也站得較久；但重心放前，身體會往前傾，只要膝蓋稍微彎一點，身體即回正了。

禪修的第一個步驟是放鬆，這次練習「觀身受法」時，發現鬆緊的動作中，也有緊的部分，也就是牽動肌肉的部分。由於體驗到鬆中這一點輕微的放鬆，於是當手完全放下時，感受到的放鬆更為清楚。坦白說，「觀身受法」也做過不少次，這次才真正體會當中的妙用，同時也深深體會：愈是簡單的方法，愈要清楚細膩，急不得，莫因簡單而輕忽。

第一天體驗托鉢鉢時，許多參訪者也一同參與，讓我們有當場實習的機會。法師事後就當時狀況，給了我許多寶貴建議。這樣的因緣，真是可遇不可求呢。

培訓課程已告一段落，但心靈導覽課程才開始，如同常修法師所說，帶人體驗不能全靠背說帖，導覽員必須在日常生活時時體驗，才能將自己

教師禪十心得

◎李樺

禪堂生活 發現自己

在禪堂生活的十天，我和同行的同事，都覺得彌足珍貴。作為客觀知識去學習的佛法，和透過身心轉換、生命歷程去修證的體悟，有很大的不同。身為教師的我們，覺得自己常常提醒內心世界的修鍊，然而，禪堂生活的第一天，當所有覺知放在自我體認的時候，才發現自己覺得的柔軟，其實並不那麼柔軟。

當禪堂非常安靜的時候，遠遠聽見同事的腳步聲，像平常趕去參加會議，腳步急切地落在地面上，這時，法師從我前面迅速地走過，堅定的步伐沒有一點聲響。跑香時，一條年輕的法師從身邊輕盈地「飛」過去，兩條手臂僅是掛在肩膀上；原以為自己也有這樣的輕盈，卻是跑得滿臉通紅。

雖然沒有文字，沒有外聯，沒有言語交流的十天，每天的禪堂生活，都會發現自己有許多需要精進的地方。太善於運用文字的我們，習慣把「應該是什麼樣子」的想像和要求，當成真實的樣子，禪堂的生活，安靜與自己相處的過程，才發現應然並不是實然。實修過程中，才發現了煩惱即菩提，每時每刻的放鬆，是要靠修行才能達到的境界。

每日晨鐘暮鼓時分，禪坐經行後，再聆聽聖嚴師父的影片開示，感覺與閱讀書籍完全不同。奇妙的是，總護法師每天挑選的師父開示，都恰好符合當前情景，以及每個人當下的心態。師父說無常的那次，剛好遇到颱風，禪堂外狂風暴雨，早晨出坡時，平日乾淨的廊道，堆滿了落葉樹枝、落葉和昆蟲，我掃了四、五次才有點樣子。往常很早回寮房休息，那一天幾乎沒有時間停歇，結束的時候，忽然開心地笑起來。這一天，我知



法師帶領教師禪十學員到法華鐘樓，靜坐臺階上，放鬆身心，從一呼一吸間，感受喜悅和幸福。（法鼓山教師聯誼會 提供）



與托鉢練習時，小心翼翼走出每個步伐，不時會心莞爾，體驗放下的小簡單與快樂。（農禪寺 提供）

掌握了讀經訣竅

常延法師講《金剛經》

◎范惠玲（加拿大·溫哥華）

學佛路上，能遇到一位既善巧，並且願以說法來幫助眾生的善知識，是我們最大的福報。七月十一日至三十日，常延法師來溫哥華道場講《金剛經》，十次密集的課程，每場都座無虛席。

十堂課下來，最受用的就是認識到：發菩提心、受菩薩戒，是進入《金剛經》修證的第一步。「善男子善女人，發阿耨多羅三藐三菩提心。云何應住，云何降伏其心？」原來《金剛經》是須菩提尊者，為已經發了菩提心的菩薩們發問。有了這樣的了解，更清楚自己眼前的人手處。

此外還有《金剛經》要分兩個層次理解，一是「世俗諦」，從凡夫所認識的一切現象及因果道理來看，一切都有因；二是「勝義諦」，就建立了悟空性的解脫者而言，一切皆是因緣所生，「此生故彼生，此滅故彼滅」。有了這個觀念，再看經文中「所言一切法者，即非一切法，是故名一切法」，第一個「一切法」當以世俗諦來理解，後面則以勝義諦來理解，就不會產生矛盾。這個寶貴的訣竅，幫助我在讀誦《大般若經》上有突破，好像從牙牙學語的階段，突然理解爸爸、媽媽代表的涵義。

透過世俗諦和勝義諦，再來觀察生活中面對的境，以往對世間法與佛法之間，總存在一些對立與矛盾的想法，開始漸漸消除。好似黑暗中，終於有人點上一盞燭火，讓我看得較清楚，對境做抉擇時更不容易，也更有自信。

「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」法師帶我們探討為什麼一般人總執著於過去，產生無盡煩惱；總是幻想未來，錯失當下因緣。修行人知道安住現在，一念相續，縱使證得初地要一大劫，成佛要三大阿僧祇劫，也如當下這一念，因此切勿聽到三大劫，就想放棄成佛的難得機緣。

感恩法師帶我們認識《金剛經》修證地圖：感恩道場將這十堂課錄製成影片，提供更多人隨時上道場網站聽聞；感恩所有同行善友，期盼我們在各自的緣起點，繼續「親近善士，聽聞正法，如理思惟，法隨法行。」

【學習成長看板】

長青班各地新班開課

【開課日期】基隆班8/21、農禪班8/27、紫雲班8/28、臺南班9/2、雲來班9/2
臺東班9/4、土城班9/5、安和班9/9、齊明別苑班9/9、文山班9/11
新店班9/12、安和甲班9/12、中山班9/14、齊明班9/16、新莊班9/16
【報名資格】60歲以上一般大眾 【費用】免費，歡迎隨喜贊助
【上課次數】每梯上課八次，隔週上課
【報名方式】請洽開班各分寺、辦事處，或上網報名 <http://dbs.ddm.org.tw>
【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6658

網路電視臺9月主題影片

【影片主題】幸福家庭——如何經營幸福家庭
【內容簡介】家是維繫親情的所在，也是修行最好的起點，如何在家庭中種福，經營出幸福和樂的家庭？本期主題影片包含：現代家庭倫理觀、親子相處原則等內容，與您分享安家之道。

◎法鼓山網路電視臺 <http://ddmtv.ddm.org.tw>

讀書會 帶領人 基礎培訓課程

2014.10.18-19

時間：上午9點~下午5點
地點：農禪寺

招生對象：有志推動心靈環保讀書會，並預計將成立讀書會者

報名方式：一律採線上報名，更多資訊請至 <http://dbs.ddm.org.tw/>

洽詢電話：02-2893-9966 分機 6658（恕無受理電話報名）

※凡報名者均須經過審核，通過後寄發電子錄取通知函

心靈環保讀書會 讀經一句 受用一生

每班3次課程

9/13 紫雲班 07-732-1380

9/13 台中班 04-2255-0665

9/13 溫哥華班 604-277-1357

9/27 雲集班 06-721-1295

10/19 中正萬華班 02-2305-2283

聖嚴書院 福田班

9-10月 新班招生中

每梯10次課程

9/13 安和班 02-2778-5007

9/13 中永和班 02-2231-2654

9/14 紫雲班 07-732-1380

10/19 農禪班 02-2893-3161

快樂學佛 你的學佛第一課，輕鬆入門！

請上網搜尋 信眾教育院



除了臺中市政府集會堂，四、五百位民眾於臺中分院，透過視訊連線同步聆聽「活出絕妙人生」首場對談。

寶雲寺落成系列活動首部曲

法華智慧

打開人生風景

◎文／許翠谷 · 圖／李東陽

1988年8月17日，聖嚴師父第一次到臺中弘法，開啟寶雲寺創建因緣；接續師父分享佛法的願心，26年後同一天，即將啟用的寶雲寺舉辦「活出絕妙人生——法華智慧系列講座」。本期與您分享方丈和尚果東法師、施振榮、吳念真積極自在的人生智慧。

正面解讀 順逆皆貴人

「一路走來，您如何找到屬於自己的人生風景？遇到生命逆境，又是怎麼轉化？」在「法華智慧講座」首場主持人葉樹珊活潑慧點的提問中，三位與談人分別從「理想」、「逆境」、「時代」及「行願」的人生風景，娓娓道出自己的生命故事。

方丈和尚

「接」觸佛法之後，才真正明白菩薩提心便是奉獻，進而發起利益大眾的心。方丈和尚自述出家前的人事際遇，起起落落之間，讓他嘗到無常的滋味。

後來在佛法的引導下，逐漸開解心結，學習「正面解讀、逆向思考」，不以順境為成功，不以逆境為失敗，更不把困難視為人生挑戰，凡事從因果、因緣學習看待，反而珍惜一切人、事、物，成就自利利他的福慧資糧。

逆境讓人更豐富

「同樣成長於貧困的環境，施振榮與吳念真開展出截然不同的生命風景；不過事業有成、人生正花開燦爛的他們，卻不約而同地表示：逆境是人生的常態。」

「逆境讓人更豐富！」年輕時遭遇聯考失利、公司倒閉，施振榮笑稱：塞翁失馬，焉知非福？一路走來，人人避之唯恐不及的瓶頸，是施振榮培養自我突破的契機，也是振榮投入文化公益事業，希望播下種子，改變產業及社會文化。

吳念真

「唯有彼此理解，人與人之間才可能擁有溝通的可能。」成長於九份礦坑的吳念真，從小因寫信、讀報而提早參與成人的世界。逆旅中，吳念真總是順勢而為，放開心胸去接納、傾聽不一樣的聲音；然而父親及弟、妹接連輕生，讓他陷入憂鬱症的深淵，最後因著一份對家人的責任感，走出逆境考驗。以自身的體驗反觀臺灣現況，他認為，了解自己的責任所在，在自己的能力範圍內盡可能去付出，心存感恩與慈悲，就有機會逆轉。

從改變自己做起

回應變動時代

「應變動失序、人心浮動的時代風景，施振榮提醒『我們都是共犯』，但他也認為這正是啟動再造與變革的機會，從自己的日常生活改變，才能創造屬於社會、國家的美麗風景。方丈和尚果東法師則提出「理解現象、包容狀況、持續溝通、成就修行」，並以《法華經》「常不輕菩薩」的精神，勉勵大眾尊重他人、學習寬恕與感恩。」

二小時的對談，讓人意猶未盡；吳念真的談話坦率、施振榮的積極樂觀，以及方丈和尚適時提點佛法深義，在引起熱烈回響與共鳴。剛踏入職場的詹景深深受啟發，聽講後更清楚人生的方向與責任；而同修前來聽講的游銘堂則讚歎與談人的真誠分享，提醒他找尋人生風景之際，還要運用慈悲和智慧，去創造、改變、豐厚時代的風景。

這也呼應了臺中分院監院果理法師的開場白：「寶雲便是三寶的祥雲，普潤大地、成熟眾生。」寶雲寺作為法鼓山在中部的教育中心，便是希望人人皆能悲智雙運，開啟心中的光明，照亮無盡無邊的眾生。

2014 法鼓山

心靈環保 體驗營

放鬆學習 培養正向能量

◎文／編輯室 · 圖／總本山與各分院 提供

學分工 出坡落實生活環保

「一手拖把一手抹布，咱們出坡去！除了打坐、托水鉢，禪法還可以怎麼用？今年的「出坡禪」課程，引導學員在動作中體驗禪法，同時學習分工合作、應用生活環保，相當受歡迎。總本山的小學員分享，原來洗碗一點都不麻煩，不但可以讓腦袋休息一下，一次只做一件事，身心也變得非常放鬆、舒服。」

學感恩 親子攜手DIY

今年，各營隊也規畫了趣味創意兼具的DIY課程，總本山和雲集寺透過「小禪師食堂」，讓學員從準備食材、料理食物以及清洗器具的過程中，了解父母平日照顧家人的辛勞，並將做好的餐點獻給父母品嘗，學習用歡喜、恭敬、感恩的心處世待人。看到孩子親手製作的餐點，爸媽開心地給予愛的擁抱；小手牽大手，為營隊增添溫馨氣氛。

這三天，孩子進步了！

◎許文一（紫雲寺兒童營小隊輔）

我想分享一個關於孩子的故事。第一小隊有位叫「小恩」的孩子，在小隊中總是讓其他孩子反感，可能是她年紀較小，是我們所說「自我中心」的孩子，這不是一種自私，而是她還在學習與人相處，只是行為較無法考量別人，所以衝突不斷。

第二天，小恩在樓梯揮手打到一位小女生「小農」，小農哭了，影響隊伍前進，兩位小隊輔很有默契，馬上將小農帶開，如果周圍有紛擾，會讓小恩、小農更緊張。之後就剩我們三位，我先看小農沒有受傷，大概就是情緒上的問題。

我請小農先講話，小農表示小恩故意打她，小恩則沉默不語，我請小恩安撫小農，但小恩沒有反應。我認為小恩沒有能力處理糾紛，也不會表達委屈，所以便蹲下來說：「小恩，妳看我怎麼做。」我開始安撫小農，幫她擦眼淚，但小恩仍無法模仿我，而且還流下眼淚。

學禮儀 好威儀

「問訊，就是將兩手交疊像一朵蓮花，然後把這朵花送給佛陀！」在法師及小隊輔的示範引導下，學員專注地練習合掌、問訊及拜佛等佛門禮儀。經過「學佛行儀」的洗禮，齋明寺的小小學佛人，每一舉手、一投足都流露自在安定。學習基礎行儀之外，紫雲寺特別以「過堂」方式，讓學員在用餐過程，練習對萬事萬物生起感恩，知福惜福。

學安定 念佛讀經很安心

「我最喜歡念佛，感覺可以很專心、我很開心。」兒童營的佛學課程豐富而多元，有禪坐、念佛及梵唄法器學習等，讓學員在遊戲中也能學習佛法、體驗禪修。安和分院帶領學員誦念《心經》，由慢到快，體驗專注放鬆的感覺；信行寺則安排十五分鐘的坐念，傳遞「聲聲阿彌陀佛，處處觀音菩薩」的法喜。

和師父一起 頑皮一下

【聖嚴法師的頑皮童年 插畫展】周邊文具上市囉！
小師父的頑皮童心，讓文具也萌化了……

插畫創作：葉子

聖嚴法師的頑皮童年 2014.6.12-9.30
法鼓山世界佛教教育園區 第二大樓2F

更多商品，請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

法鼓文化 郵政特准掛號50013371 服務專線02-28961600

活出絕妙人生

法華智慧系列講座

千年前，佛陀絕妙說法；千年後，名家現身說法。跨越千年的相遇，激盪智慧火花，共同描寫出貼近你生活的現代法華。七場精彩講座，十五個感動分享，領略名家的生命經歷，您也可以擇選出絕妙自在的人生。

二 慈悲的力量 103·9·14(日)
果祥法師、邵曉鈴、齊豫

三 心中有寶藏 103·10·19(日)
果毅法師、柯有倫、沈芯菱

時間：下午2點~4點（請於1點40分前進場，逾時開放後進場）
講座地點：臺中市政府4F集會堂（由市政府中庭廣場入場）
網路票價：04-22550665（網路票位有限，請先完成報名與取票，當日憑票入場）
網路票價網址：<http://lightup.dcm.org.tw/>