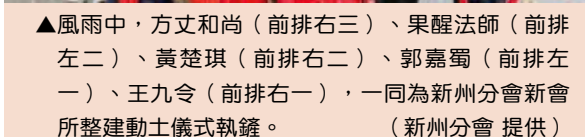
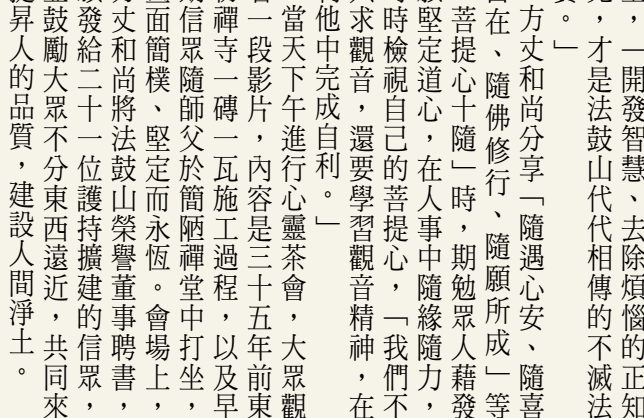


庚午年季春釋聖嚴撰

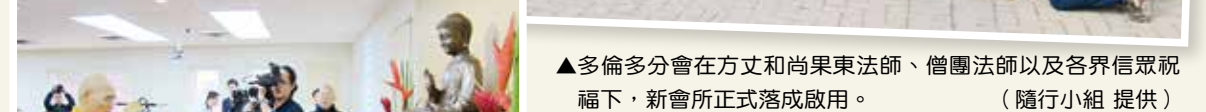
法鼓山國際弘化邁出新里程！10月底、11月初，加拿大多倫多分會、紐約東初禪寺、新澤西州分會先後落成啟用、動土擴建和整建，在西方社會推廣法鼓山理念、漢傳禪法，腳步愈來愈穩健。



新州分會新會所整建灑淨



▲在東初禪寺新購連棟樓後院，方丈和尚率同僧俗四眾唱誦《大悲咒》、《心經》，進行動土擲建儀式。（隨行小組 提供）



多倫多新會所落成啟用

【王怡文／多倫多報導】十月二十六日，在各界踴躍祝福下，多倫多分會舉辦新會所落成啟用暨佛像安座典禮。方丈和果尚英法師、洛杉磯同鄉親友等廿位持果師法師、證明院監院僧人及果方法師、洛杉磯道場監院等廿位持果師法師、溫哥華道場監院等廿位持果師法師、北美護法會輔導師兼護法法師，以及護法總會副總會長黃楚琪等，自各地前來蒞賓與會。

清晨六點天未破曉，會內外已燈火通明，數十點點工不畏寒風，精神抖擻地做最後準備工作並有排班，下午三點點開始，貴賓二樓大廳，在果英法師主持唱誦《普賢菩薩懺願咒》，眾僧繞壇三匝，虔敬祈禱護國弘法昌隆，普救眾生。

當晚，方丈和果尚英副總會長手持佛幡，緩緩而行進。法鼓隊隨擊出聲響鼓舞，鑼鼓聲震耳欲聾，震撼全場人心。果英法師的音高亮堂，擊出聲響鼓舞，是希望大眾群眾外在行為的修持，激發對佛的恭敬、感恩之心，憶起佛法教義，進而啟發內在的清淨心、感恩心、憶起佛法教義的種種教導方法。進而啟發內在的清淨心、感恩心、憶起佛法教義的種種教導方法。

當天也舉行會所開放茶會，透過心靈力量、身心互動、托鉢、水鉢等活動，接洽更多本地民眾與證信法師法山，活動後多位友友與證信法師共歡團圓一起合唱《我們為你祝禱》、《四聖偈》等佛曲，七歲小孩，也獲得朋友讚賞（點燈的小孩，也獲得朋友讚賞）。

（隨行小組提供）

多倫多分會是在成立十六年後，終於有了彌補慧命的修行家園，未來分會將致力於現有基礎上，提供更充實的佛法教育，幫助大眾開需法門，學習佛教的慈悲智慧，在紛擾的社會中安頓身心，建構平安寧靜的觀慧人生。

◎分會地址：1025 McNicoll Avenue Toronto, ON M1M 3W6
電話：http://www.dharmaonline.ca

十四日(二十六日)首座營」，二十位來賓、教授、建築師、會計主任、電樂師、作曲家等修，透過嚴師父影片學佛大門。為日後修行北美國度及輔導洛杉磯法活是法鼓聲韻，洛常始籌備，從前到後，整處應用。還有近加斯基的茂義工跨地而來，加入修。

除了指導學員基本禪單介紹經書及話頭禪第一次接續禪修，還有華籍弟子們，因此洛口譯心得分享時，一位幾乎以英語活動。一位第一次參與禪修活動，運用在生中，他會持著蓮花的手提燈，讓自己是一位有經驗的學者還是需要學習？經過是基本禪師一天，其中

有是有很多未接觸的

也談到

畢業生360度禪
學專業領域的學員，
三、財務專、大學、
示及法師指導，開
出第一步。

果聖法師擔任總護
法師擔任副總護。
義工們半年前便。
飲食，到寮房為
佛羅里達州、拉斯
佛，讓學員在沒有
方法。果聖法師也
這次大部分學員都
方單，以英語為母
場邀請上提供同
讓彼此交流零距離
方男界學員說，這
常感恩法師的教導
練習學到的觀念，
員覺照力。

表示，上課前，一
天的學習，發現還

溫哥華親親子生活園 學感恩惜福

為讓小菩薩學習感恩惜福，並融入當地文化習俗，十月一日連三週溫哥華華道場舉行親親子生活園相關活動。加拿大十月份有一個重要節日：感恩節和萬聖節。十月十日，由法官大威哥、大姊姊和十小菩薩分享了加拿大感恩節的由來，從十六世紀探險家弗羅比達豐收感恩禮，到十七世紀新移民慶豐收豐收，讓孩子們了解生活的艱辛與不易，更懂得珍惜。感恩珍惜所有的一切。

十月十七日連到南瓜活動，除了讓小菩薩展現親手和親心，法官哥姊姊們還編織了、麵糰、藉由一個刻南瓜的卡片，從爭爭到慈慈沒有刻，帶出帶出小朋友的慈悲沒有刻敵人、智慧一起顯現的意義。十月二十四日舉行萬聖節變裝秀，將平日学到的環保觀念，運用在創意裝扮上，獲得親親子們熱烈回響。

（吳曉美）

馬來西亞舉行法鼓新聞寫作培訓



眾聲響

D.D.M. 2014 年 12 月 31 日 籌備



活動內容

22:00 - 22:30 入場	
22:30 - 23:40 跨年迎光晝會	
23:40 - 00:00 靜心冥想	
00:00 - 00:30 好動唔好停 (活動開始)	

日期 2014/12/31 備三

時間 晚上 22:00 - 00:30

地點 嘉年華

活動查詢 (02) 2893-3161 # 801 - 804

活動無償報名: 22:00 開放入場。

*** 請穿好輕便衣服、襪、鞋**

*** 敬請預備大眾交通工具及自備水樽。**

法師弘法關懷

的奉獻及大眾的護持，成就各項活動。活動中並播放影片《他的身影》，並聖嚴法師二〇〇一年至西雅圖弘法的情景，也讓人更加感恩彼此的共修因緣。

十一月十日帶領人觀看影片《中道》（*Midway to nirvana*）及《來世不歸 from our time》。影片雖短，卻引發觀眾對「善惡業」、「無入於」及「因緣、因果」的熟明討論。法師表示，觀看影片是一由「相觀性」，生活照片也可用這種方式思考。法師以《金剛經》中的「三心」不可得，勉勵眾人用「真心」過日子，生活中時時禪修，期勉大眾不執著佛時與禪修的名相，把握每個當下，紮實修行。

人發覺心 恩悅眾 心心得 不眾生 中生命 人對於 片是一 也可用 法師以 的「三 真心」 時時禪 與禪修 當下， 紫雲修 行。

幫助受戒眾生（西雅圖分會）提供

台灣省教育廳教育區區
電話：(02)2397-1231
雲來寺法護社主會
Tel: (02)2393-9666
法護社主會
Tel: (02)2878-2081
法護社人財社主會
Tel: (02)2878-1996
法護社學務部
Tel: (02)2878-2110
法護社學務部
Tel: (02)2878-2110
法護社學務部
Tel: (02)2397-9300

■北部
廣濟寺
Tel: (02)2893-3161
中華佛教文化館
Tel: (02)2891-2550
安樂寺
Tel: (02)2778-5007
天南寺
Tel: (02)2876-2556
廣明寺
Tel: (03)380-1426
廣明寺
Tel: (03)381-1581
基隆佛教會基隆廣福寺
Tel: (02)241-1477
基隆佛教會基隆廣福寺
0921-105-7333
中山佛教會中山南普陀寺
Tel: (02)241-1008
松山南普陀寺
Tel: (03)896-399
廣明寺
Tel: (02)257-440
士林南普陀寺
Tel: (02)281-789
內湖廣濟寺
Tel: (02)773-8809
天母南普陀寺
Tel: (02)283-9966
松子園
Tel: (02)281-6619
石碇南普陀寺
Tel: (02)263-3746
龍潭南普陀寺
Tel: (02)285-1732
龍潭南普陀寺
Tel: (02)259-1972
大同南普陀寺
Tel: (02)259-2571
北投南普陀寺
Tel: (02)282-7138
同濟南普陀寺
Tel: (02)282-2827

Tel: (02)2628-2458
中正區新南戲團
Tel: (02)2628-2283
大佳、復興、南港游藝團
Tel: (02)2778-0007~0981
Tel: (02)736-7569
09-0909-072-7589
文山游藝團
Tel: (02)2326-4380
三重區新南戲團
Tel: (02)2727-7752
金山黑龍游藝團
Tel: (02)2408-1844
中和區新南戲團
Tel: (02)2231-2654
三重、蘆洲游藝團
Tel: (02)2886-0116
新南戲團
Tel: (02)2891-1322
深坑共修會
Tel: (02)2662-5854
居仁共修會
Tel: (02)2666-7983
樹林共修會
Tel: (02)2681-0286
土城共修會
Tel: (02)2625-0960
海山游藝團
Tel: (02)28951-3341
林口共修會
Tel: (02)2603-0390
Tel: 0935-577-785
蘆洲游藝團
Tel: (01)2582-6934
新莊游藝團
Tel: (02)2994-6176
泰山共修會
Tel: (02)2994-7887

竹山共修處
 電話：(049)264-5456
 東勢共修處
 電話：(04)2588-1337
 (04)2577-2923

■ 南部

臺南分院
 電話：(06)220-6329

臺南雲集寺
 電話：(06)721-1295

高雄紫雲寺
 電話：(07)732-1380

臺南安平精舍
 電話：(06)298-9050

高雄新三精舍
 電話：(07)225-6692

嘉義辦事處
 電話：(05)276-0071

虎尾共修處
 電話：(05)636-4382

朴子共修處
 電話：(05)370-8758

白河共修處
 電話：(06)261-2919

Tel: (07)380-0848
 高雄南區辦事處
 Tel: (07)241-4513
 屏東辦事處
 Tel: (08)738-0001
 潮州辦事處
 Tel: (08)789-8596
■東部
 臺東信行寺
 Tel: (089)225-199
 瑞穗共修處
 Tel: (038)871-897
 宜蘭辦事處
 Tel: (039)332-125
 礁東辦事處
 Tel: (039)571-160
 花蓮辦事處
 Tel: (038)342-758

▼方丈和尚以「法殷悅眾和樂行」勉勵舊金山信眾，善用佛法觀照內心，進而利益眾生。

（舊金山分會 提供）



【釋常品／墨爾本訊】八日至十八日，禪師前往澳洲墨爾本，本分會帶領禪三、普演講。

十月十日開始的第十五位禪眾參加。早一晚開示，內容念為主，包括：放我、大我、現在觀眾從練習坐姿勢禪身心放鬆，除了全然放鬆，禪修必須從提起，從認識自我中，最後將自我中，戶外經行時，體伐，專注腳步，抵達漢禮得直觀後，法師教導禪眾面對對外境時，不形容，不故比較，不對的境，與自己合三圓滿後，果

[illegible]

▲果元法師於墨爾本分會帶領禪三，教導禪禮放鬆、隨息，體會小我、大我，現在觀。

(黃偉傑 攝)

大家依舊將炸製團圓架上一同分享，著分爭進入法鼓山的歷程。二位師姊、百的信心」後，資深悅眾陳珠姊妹、勇敢踏出第一步，進而獻出自己的心、體、財到理教傳播，進而體證自己的無常、無我，只要共同努力，有願必成。

當提問：如何因緣線與，勉勵我們因緣線與的緣起與緣滅，而不是用心轉境；凡事果具足便能成就；感恩器具公開闡法鼓山這棵福田，祈願十方大眾耕耘，讓十方大眾再持行願、滿力，謹好願實現。

▲內湖舉辦「小沙彌還俗法會」活動，年輕僧侶從提燈巡遊開始，站位敬香，捧茶（小沙彌還俗法會）

禮佛經，（口口春風



在家菩薩的成佛之道

學習做菩薩

傳戒地點
法鼓山世界佛教教育園區

報名資格
法鼓山體系之會員、皈依弟子及佛教徒

報名日期
104/1/1起，額滿為止

報名地點
法鼓山世界佛教教育園區、全球各分院或辦事處

傳戒日期
第一梯：104/1/15
第二梯：104/1/22



莊嚴寺

報名須知

- ① 報名需繳交
(背景白底)
- ② 報名者請本
服務電話

02-2498-7171

舊金山悅眾

方丈和尚
北美巡迴關懷



舉行跨宗教對話，以及固定舉辦的英文禪修、走入社區的二手環保義賣等。『常回家看看！』分享最後，投影幕上打出這句話，新願眾人在新會所凝聚向心力，繼續推動法鼓山理念在當地生根茁壯。

對於「回家」一詞，方丈和尚賦予二層新的意義，一是鼓勵眾人家常常回舊金山分會這個大家庭，一起為建設人間淨土努力；另一個是回歸自我本性的家，「雖然心是煩惱的源頭，但也是跟佛心相應的地方。只要我們時時觀照，必能將心念轉為正面，希望光明無限。」

方丈和尚還以「法鼓悅眾和樂行」，勸勵眾人家善用佛法觀照內心，進而利益眾生。方丈和尚表示，我們可以用外境來觀察自己的起心動念，洞悉煩惱正是展現智慧的契機，「只要正面解讀，逆境向考，所有順逆境都能開啟我們原有的佛性。」奉獻是修行菩薩道的基礎，在利益眾生的過程中，便能學習安定自在。

果元

雲科攜手親潭

紫正修科大攜手親潭

走向海外、學習自強的一群海外地緣，環繞爐邊，共同為「親潭地球」地點選在紫雲寺。修正修科大將以「親潭地球」地點選在紫雲寺，將澄清淨業，於是發起勇氣走進寺裡問安。一紫雲寺離正五分鐘車程，我們在學校這麼久，從來不知道附近地方。擔任活動總召的土木系學生高仲安，對當地感到不可思議，紫雲寺為青年學子的誠意感動，助他們承接活動。

活動當天一早八點，學生們準時抵達紫雲寺，帶領眾人從後山後進，以這種方式攝心，將身體緊繫離開，遠離俗世，以此禪安心定。」全程陪同的林冠州：「無數寺院環境的攝受安定。」

出發後，由戒律式開始，全體分成十二個小組位福田班級帶領，分頭到各個角落角落，有人拔草、有人操作拉圾，學生們練習用一個清楚、拔草，專注在每個動作上。禪公關員雖大，學生齊感個小時內能預定工作完成。從親近地球的兩個意思；用靜定的行動，淨化自己。午齋時法師期許明年學生持續關懷環境，從奉獻中提昇

由一系組
作，有人
心，有
習，學
院學
院學

報法師
一、時
一、時
義工協

二個月
公園吸
這只有
好的緣
分

二新生

說明會，共
募會員，共
加，地區悅眾
師父開示影片，佛
師父開示：「佛教教
大、由細而廣。」

願。

高雄北區空乘集
說明，「勸募的
募關懷」等主題，
好勸募。「勸募善
八自在語」，行事
做為簡易溝通，接
做好勸募善關
關懷，最讓人感
件大事，如何做
卿說明關懷事項，
的理念與作法，強
環保」為核心的佛

【陳景忠／新竹報導】關懷幅員從十個月的教育，法鼓山慈慧基金會於去年開辦，每週六為新竹縣綠園鄉富興國小學生，為學生提供營養午餐、課餘輔導、圖書出借及一老、一少、靈明寺監院來舟法師、師範畢業生及老師、交通大學學生、分別從桃園、新竹前往富興國小，參與第一堂課程。

課程開始前，主持人紹法鼓山慈慧基金會及學輔班成立緣由，感謝富興國小熱心提供營養午餐並派員至富興國小校園、張小敏、鄭麗蘭小朋友珍惜因緣、感恩老師、助教和義工師長姊姊陪伴，大家都很有福報，「能來上課的人，都有福報。」

「師長上課的人，都有福報。」

法師開課內容，提升自己的品德最重要，要成為人是一個過程，真正的好人是慢慢長好，是人格教育；更期望小朋友和老師、同學、親友、長大後也能關懷朋友、奉獻社會。

4/3/12 (四) ~ 15 (日)

4/3/19 (四) ~ 22 (日)

穿著海青 (不露衣領) 照片二吋兩張
 用鉛拍攝及沖洗照片，非自行列印
 各受理窗口報名

歲 3311、3314



在自己的寧靜中擊鼓 融合【匯】的
擊出

招募18~30歲青年，敬請密切注意網站訊息！



會福樂和

毒地球

【黃憲宇／高雄報導】▲

皮上曬出一片柔和，茵茵而綠，

正修科大學生分組於紫雲寺外的公園，練習用「清楚放鬆」的心法淨化環境。

「 energies 提供



臺上，二〇五位年輕



心劇團雲林巨

法鼓山人基金會心劇團十
份雲林校園巡迴演出後
十一月一日下午，於雲林
外生公園園藝舉辦今年首
博生戲園，與雲林虎尾鎮
起、國泰慈善基金會義工
眾，同歡轉幸福。

心劇團二〇一四年《媽
萬歲II 旅程》已於雲林
生，家長建立了美好善緣
互動演出時，帶給很多小
友歡笑和感動，紛紛用小

高雄北區 新勸募

成教育功能，以莊嚴佛學的用心，
 南無安，圓滿人生最後功課。
 多、姊妹；當
 再學生獨特
 朋友安度身
 朋友知道，
 過時，該如
 小朋友開心
 心一笑，環
 推動心禮物
 （吳基美）

轉念，看見生命希望
 法鼓山人基會 關懷生命專線
 協談熱線 (02)2311-8585
 服務時間 週一~週五 上午9點~下午5點
 傾聽・分享・支持・覺醒

法青會／導人神效 擺手培育青年鼓隊

安定、【武】的肢體訓練：
、搖動生命的心靈【鼓】聲

說明會2015.01舉行

第三屆

台灣

台灣

QR Code



廖肇亨教授從禪詩解析明清高僧行誼，體會佛法才是心靈究竟依歸處。

(李東陽攝)

《巨浪迴瀾》分享會 從禪詩認識明清高僧

【邱惠敏／臺北報導】禪詩，透露了高僧大德那些秘密？《巨浪迴瀾》作者、中央研究院中國文哲所研究員廖肇亨，十一月十五日於臺北安和分院，與一百二十位讀者分享「從禪詩看高僧的德行與悟道」。

廖肇亨以雲棲株宏的《示牙蟲》開場，為大師做「病理分析」，指出雲棲株宏的蛀牙其實是牙周病，滿益智旭因常到九華山閉關，石濂大仙到越南順化弘法嚴重水土不服，顯應觀衡從北方南下卻中毒等，雖然有來自弘化的辛勞，然而高僧大德卻能以正面的態度面對病痛，在天崩地解的時代，高僧廖肇亨認為，在天崩地解的時代，高僧

禪與禪的對話



【法鼓文理學院主辦「佛教禪修傳統」研討會】研討會，啟發佛教研究與當代社會弘化的新思維。

（吳嘉峯攝）

【佛教禪修傳統研討會後】

考古學家維拉底談佛教藝術



【黃佳卿／金山報導】佛陀肖像或坐或立或臥的藝術表現，在古印度具有哪些象徵意義？十月二十六日下午，一佛教禪修傳統國際研討會——「佛教禪修傳統國際研討會」——在法鼓文理學院舉行。義大利維拉底教授（Prof. Giovanni Verardi）發表專題演講「凝視圖像：從政治觀點看禪坐、成道、弘法」（Before the Image: Meditation, Awakening, Teaching in Political Perspective），帶領與會者走入二世紀印度林菟羅（Mathura）、健陀羅（Gandhara）的時空背景，從浮雕上的造型、紋飾、手印、姿勢，解讀佛陀當時在宗教與社會的地位象徵與影響力。

演講前，維拉底教授十月九日至二十日已在法鼓文理學院進行一系列演講，從印度佛教藝術考古學觀點，主講「阿育王的以法弘法」、「佛教於古印度之吉凶禍福」、「玄奘所見之印度佛教」等，分享畢生研究精華。二〇〇七年，維拉底教授從拿波里東方大學（University of Naples "l'Orientale"）退休，除教學外，還致力於考古研究，先後擔任阿富汗、尼泊爾和洛陽龍門石窟等考古團主持人，並受聘擔任古蹟修復遭受戰火破壞的巴米揚大佛。今年年初，文理學院圖書資訊館完整取得維拉底教授藏書三千多冊、三十四種期刊，主題涵蓋他的早期著作、印度佛教考古學、圖像學、中國及日本佛教藝術等，多為珍貴的絕版藏書。館長洪振洲表示，這批藏書使得圖書資訊館佛教藝術資源更為豐富。

【楊仁惠／臺北報導】由法鼓文理學院編纂的《法鼓文苑》，第六期於十月出刊了！本期以「新手上路」的概念貫穿全刊，處處可見學僧在學僧做出家人的過程中，各層面的適應與成長。新世代學僧善用圖像思考，將從俗轉僧的歷程，以易懂生動的方式呈現。專題部分，更將學僧父母親納入「新手」範圍，探討布施子女出家的父母，從反對、不捨，到運用佛法、歡喜成就的心路歷程。還有本期《文苑》除了學僧回歸自心的修行歷程，還有多元的視角，例如從觀察日本佛教的現況惕勵自己；從社會學的理性研究，回到慈心利他的關懷；從與義工一同出坡中，學習奉獻的熱忱，呈現出學僧的活力，以及落實佛法的行動力。

【黃佳卿／金山報導】透過臺灣大學EMBA課程的安排，二十七位寧波市新生代企業家，十一月十二日、十三日於法鼓文理學院舉行，由法鼓文理學院文化研究中心主任果鏡法師、助理教授鄧偉仁、禪堂常務法師、為學員密集授課，依序進行禪宗簡介、禪學、禪修指引、叩鐘擊鼓、學佛行儀，以及心靈環保等課程。

淨化跳石海岸 守護大地

十月二十五日上午，法鼓文理學院淨化社、法鼓山僧伽大學及法青會近七十位師生和青年鼓手，前往金山中角跳石海岸，展開一場淨化工程——淨灘。

跳石海岸有豐富的地形景觀、波瀾壯闊的海角景致，但隨著海水高潮線拉出長長的保護龍細屑、浮球和漂流木，蔓延整個海岸線。聆聽法鼓文理學院淨化社成員張振華講解後，眾人戴上工作手套、拎著垃圾袋，開始清理海灘上的垃圾。當收集一袋袋的保利龍細屑、膠類製品、浮球時，眾人也進一步深思：我們究竟是怎麼對待大地的？



雖然無法做到零垃圾，但從一些小改變出發，足以改變環境的面貌。除了落實具體的生活環保，例如養成自備環保餐具和購物袋的習慣、作好資源回收、減少垃圾製造量，更可實踐心靈環保「需要的不多，想要的太多」，以心靈的昇昇做為自然環保的基石。

（文／釋演建、圖／賴心洋）

【法鼓書齋】

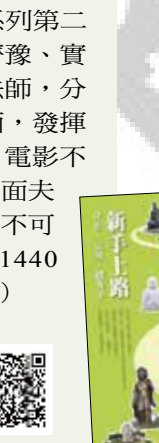
■《人生》雜誌376期12月號
家事禪 宅修行

年關將近，又到了除舊布新的時節，你準備好掃地、掃心地了嗎？面對家事，人人各有罩門，本期專題先認識自己的「打掃性格」及「打掃關鍵字」，再由物理治療師簡文仁教你「家事十不保身法」。佛陀和弟子們怎麼打掃呢？故事篇有佛陀、周利槃陀伽和舍利弗的掃除故事。方法篇分享運用「斷捨離」，從外到內的身心整理術，以及各種家事勞動的心法，並邀請僧伽大學男眾學務長常順法師、作家鄭樂兒、書畫家曾中正分享「家事禪」。

「人生座談會」摘錄法華智慧講座系列第二場精華，臺中市長夫人邵曉鈴、歌手齊豫、實踐大學副教授楊蓓、法鼓山僧團果祥法師，分享從感恩、公益、義工、自然農法方面，發揮慈悲的力量來自利利他，豐富生命。「電影不散場」介紹《控制》，看身心扭曲的假面夫妻，如何在貪、瞋、癡的驅動下，走向不可控制的人生。（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



家事禪 宅修行



家事禪 宅修行

【教育文化看板】

法鼓文理學院104學年度佛教學系招生

【網路報名】博士班4月1~20日／碩士班3月2~18日
學士班3月2日~4月5日
【考試日期】博士班5月15日
碩士班4月10日（筆試）4月29日（口試）
學士班4月18~19日
【招生簡章】請上法鼓文理學院網站
http://www.dila.edu.tw
【聯絡電話】(02) 2498-0707轉
2372（博士、碩士班）2242（學士班）

生命自覺

1/31~2/10 2015

AWAKENING

出家生活體驗營

法鼓文理學院

Dharma Drum Institute of Liberal Arts

考生輔導說明會

民國一〇四年一月二十四日(六)

搭乘接駁車者報名，從103.11.03（一）至104.01.14（三）止。
活動當天中午12:00，在台北火車站東三門口前，備有接駁車直達本校，需搭乘接駁車者，請提前報名。
電話：02-2498-0707
分機：碩博士班—#2372
學士班—#2242
傳真：02-2408-2492
E-mail：碩博士班—aa@ddbc.edu.tw
學士班—bdu@ddbc.edu.tw

請一律上網報名，報名後請準時參加，本校不另行通知；若因故不克參加者，請儘早通知本校。
http://www.dila.edu.tw/→點選「招生資訊」→「考生輔導說明會」

馬來西亞心靈環保青年營 ●蘇倩妮

年輕學佛，真好！

繁忙競爭的社會裡，我們往往忽略照顧自己的心。如何提起覺照的心，讓自己放鬆自在？十月二十三日至二十六日，馬來西亞亞庇舉辦「二〇一四心靈環保青年營」，近六十位海內外青年於金馬崙三寶佛寺，體驗了一場身心排毒SPA。

這次營隊由青年院法師、小隊輔導專程到馬來西亞帶領，連串禪修課程及心靈活動，讓大家從行住坐臥中，體驗身心的放鬆與安定。由於我們的心喜歡往外攀，沒能安於一境，所以法師不時提醒「身在這裡，心就在這裡」，並透過八式動禪、瑜伽運動、戶外經行、托水鉢等活動，帶我們練習禪修方法，培養專注力。

在心靈活動裡，我們從眼、耳、鼻、舌、身、意，學習觀照自己的心。當蒙上眼睛，第一次的碰觸打進內心，心的體會多麼真實；當心慌了，念頭

回到當下腳尖接觸的感覺，提醒自已將心安住當下。

「虛擬人生」活動中，藉由體驗另一個人的故事，發現自己從未好好地過生活。這些體驗過程，讓我們省思平時所看、所聽、所感，自己是否用心體會，是否從中學到看見事情的全貌，是否從中學到與人相處的因緣，感恩身邊的人成就自己。

最後一晚「感恩之夜」，我們出席了一場感動勝會。法師帶大家唱誦〈叩鐘偈〉，內心油然而生起感恩心，感恩能聽聞佛法；相互一拜的剎那，體驗到真心祝福的感動，感恩學佛路上有善緣相伴。

「年輕學佛真好，如日中的太陽朝氣蓬勃。」法師分享時，勉勵大家要像太陽般發光，發揮生命的活力。整個營隊活動，讓我們的心變得柔軟，並歡喜地將佛法帶回生



心靈環保讀書會帶領人培訓心得

◎陳慧珠

即知即行 踏實體驗

二〇一四年度「心靈環保讀書會帶領人培訓」終於到來。十月十八、十九日兩天，帶著感恩的心，與兩岸三地一百多位同學菩薩，一同在農禪寺參加培訓課程。

短短時間內，經由信眾教育院監院果毅法師介紹，生命經院監院嚴師父在各階段生命經歷中的寫作和著述，深切明白師父傳遞的理念；常用法師解說心靈環保讀書會的緣起，以內修外弘為目的，讓我們更感受到師父的智慧與慈悲願力。

在帶領人課程中，方隆彰老師先釐清我們對帶領人的觀念：讀書會由大家一起運作，帶領人是成員之一，責任也是其中之一，讓我們消除帶領人擔負讀書會成敗的壓力，更有信心承接帶領人工作。

方老師引導我們認識讀書會的概念架構、思考歷程及帶動「一」，從「知道、感到、想

到、悟到」，循序探索自我對材料的感受、聯結、反思及重實，進而產生新的正向學習。實際演練時，我被同學推為帶領人，當運用所學的方法時，發現無法全然依四層次順序提問，當下唯有用心傾聽、尊重納納，了解對方想表達的意涵，再調整運用四層次提問法。看似輕鬆分享的讀書會，原來也能體驗到無常、活在當下，以及三人行必有我師，共學力量大無窮。

常用法師說：「不要等學會了數息再禪修，要即知即行、踏實體驗。」與方老師講的「刻意學習」不謀而合，打破自己許多既有的思考框架，感恩果毅法師、常用法師、方老師用心指導與分享，以及義工菩薩的護持，讓我們輕鬆學習後，共同發願加入讀書會帶領行列，推動心靈環保，將師父的理念、佛法的精神，確實運用在生活中。



網路電視臺12月主題影片

【影片主題】歡喜看生死
【內容簡介】對於死亡，許多人心都有恐懼。如何坦然面對生死？佛教對死亡的看法為何？真的前世今生嗎？本期主題影片中，聖嚴師父帶領我們歡喜看待生死，時時處處皆得自在。

◎法鼓山網路電視臺 <http://ddmtv.ddm.org.tw>

學習成長看板

加太了 生命視窗

◎張小雅

【第二屆社工禪修營】
十月二十四至二十六日，來自兩岸的五十位專業社會工作師，於天南寺參加傳燈院首次舉辦的「第二屆社工禪修營」，練習覺察自我、放鬆身心、放下壓力，增添更多助人的信心和力量。

社工禪修營學員藉由托水鉢的體驗，覺察自己的身心狀態，進一步練習清楚放鬆。
(傳燈院提供)



此次和法鼓山結緣，參加第二屆禪修營，打開對禪修和佛教認知的一扇窗。我沒有宗教信仰，但一直尋找可以堅持並踐行的信念。這次禪修營，不僅堅定已有的信念，同時加大了自己的視窗，豐富了內心信念。

禪修營一開始，便讓我吃驚，寺院裡竟然不燒香，跟以往接觸的完全不同，像是一所另類學校。法師幽默地跟我們互動，比起課堂上的教學，氛圍更輕鬆。分享佛法時，法師結合個人生命歷程，不會把佛教神祕化，讓我們感受到佛法和生活的如此貼近；法師還講述聖嚴師父的故事，讓人感受到師父的親切和慈悲。

走路、吃飯、睡覺，來這裡禪修，才知道每天習以為常的事，其實大有學問。禪修，不僅在禪堂拜佛打坐，更是時時刻刻的修行。細嚼慢嚥、慢步經行、右臥入眠，行住坐臥皆是禪。我享受這樣的慢節奏，學會去感恩萬物、察覺自我、放鬆身心。

禪堂分享時，我提到臺灣是個包容性強、很親切、有人情味的地方，法鼓山也是。這次禪修營，二十三歲的我應是年紀最小的，年紀最大的是臺灣第一批社工，已有六十多歲。年齡橫跨四十歲，大家一起吃飯、打坐、上課，全然沒有代溝。法鼓山的包容性，還在於對宗教的包容。傳燈院監院常乘法師、楊蓓老師都提到，法鼓山的禪修活動歡迎其他宗教人士參加，充分尊重每個人的宗教信仰。

寮房、齋堂、行政和接待，各個角落都可看到義工身影。接觸最多的，是帶領我們各組的學長，年紀大多五十多歲，有的還專程請假參加，可以感受學長奉獻自己的快樂。我們來禪修，也要分擔出坡工作，像是清洗公器、清理齋堂，賦歸前，將寮房恢復原貌。這樣的體驗和實踐，傳遞給我們的理念是慈悲和智慧，值得我們社工共事時好好學習。

這次能和法鼓山結緣，受到很多人關懷，帶我走入禪修這道門，讓心有依止的地方。正如楊蓓老師所說：「禪修會讓一個人兼具慈悲和智慧。」我希望透過禪修，不斷修鍊自己的內心。感恩禪修營的法師、義工菩薩和所有社工，感恩因緣相遇，三天三夜和大家一起同修共學，非常美好。

【各地快樂學佛人】

雲集班 發心踏上成佛路

雲集寺第二梯次「快樂學佛人」於10月19日圓滿。三天課程裡，近五十位學員一同認識皈依目的與三寶的意義、學佛行儀，以及佛教徒修行準則「五戒、十善法」，並修學出坡禪，以「身在哪裡，心在哪裡」的動禪心法，練習處理日常事務的態度，體會「解行並重、福慧雙修」的意義。



學員分享時刻，一位小學老師提到，之前利用半天課下午去買咖啡點心，學佛後才知道是廣義的偷盜行為。擔任警察的學員分享，十月是百貨公司促銷旺季，大家刷卡血拼，一時之快卻帶來卡債，上完課更了解「需要的不多，想要的太多」的深層義涵。一位高中三年級同學，平常利用空檔來寺院共修、上下學途中持誦〈大悲咒〉，並發願明年上大學後，要來當義工學法器，引來滿堂喝采。

(文／柳政輝·圖／雲集寺提供)

嘉義班 放鬆學佛好幸福

嘉義辦事處「快樂學佛人」，嘉在召集人果謙法師、班導師常崇法師帶領下，10月19日順利開班，共有七十位學員參加。第一節課「皈依三寶的意義」，由常崇法師介紹佛教的信仰中心「三寶」，說明佛法核心內容「因果、因緣、無常、無我」等觀念。常惠法師則介紹寺院的环境與功能、名稱、用語、規矩，以及說明五戒十善的內容，並分組練習寺院基本禮儀。



一整天課程下來，學員們興味盎然，充分表露對佛法的好樂之心。大堂分享時，有學員提到，來上課「才知道皈依三寶並不是剃頭做和尚，也沒有很多禁忌和教條，徹底放下心中長久的誤解和畏懼。」多數學員則表示，法師講課風趣幽默、容易理解，內容貼近生活經驗，「讓我們感覺學佛沒有壓力，而是一件快樂、幸福的事！」

(文／葉常中·圖／嘉義辦事處提供)

快樂學佛人 你的學佛第一課，輕鬆入門！

2015 招生中

聖嚴書院 福田班

※ 每班3次課程

1/10 農禪班 02-2893-3161

1/11 新竹班 03-525-8246

1/17 洛杉磯班 1-626-350-4388

※ 每班10次課程

1/11 馬來西亞班 60-3-7960-0841

2/5 農禪班 02-2893-3161

請上網搜尋 法鼓山信眾教育院

人生的黃金時代 生命的豐收季節

法鼓長青班

2015 招生中

1/29 台東班 089-225-199

2/3 台南班 06-220-6329

2/25 農禪班 02-2893-3161

2/26 紫雲班 07-732-1380

期間 每班8次課程 時間 每次課程9:00-12:00 對象 60歲以上社會大眾 洽詢 02-2893-9966 #6658

總本山義工室訊息

園區萬行義工，歡迎您！

一起來搭建建設淨土，
相續修慧於無量生中。

【義工招募】

- 2015迎新春，歡喜來增福
- 時間：2月18日（除夕）～2月23日（初五）
上山法鼓山過不一樣的春節
- 報名日期：即日起
- 招募法鼓山園區義工
- 住山義工：連續二週以上，可隨眾作息
- 固定義工：每月可輪值二天以上
- 初發心義工：每個人都有發覺的潛力，歡迎您一起來讓心發光
- 招募「義工室行政義工」
- 行政文書：細心有電腦輸入基礎，每週可上山一天以上，能持續一年。

●行政關懷：

- (1) 協助義工報到關懷、協調、電話諮詢。
- (2) 熟悉法鼓山理念、二年以上義工經驗、願學習操作電腦。
- (3) 每週可上山一天或以上，能持續一年（歡迎資深深悅眾回山上服務）

●招募「園區接駁車義工」

●需求條件：

- (1) 具小客車駕照，會開車排班
- (2) 65歲以下健康良好，無不良嗜好，無重大疾病
- (3) 佛教徒，法鼓山信眾優先錄取

●面試地點：園區義工室

【景觀維護・環保清潔】

●環保清潔日（環境清潔）12月21日（日）

請攜帶水杯及替換衣物

●景觀維護日（花草修剪）12月28日（日）

請攜帶雨衣、工作手套、水杯、帽子及替換衣物

◎報名詳情請洽：

- 電話：(02) 2498-7171轉2660～2663
- E-mail: ddmvol@ddm.org.tw
- 線上報名：http://fagshanddm.org.tw

點選「義工資訊/招募項目」

修行活動看板

法鼓山參學員 招募中

認識新城市最好的方式是周遭它
認識法鼓山最好的方式
就是成為「參學服務員」

【報名日期】即日起至2015年1月17日止

【培訓日期】

- (1) 初階2015年1月24～25日
- (2) 進階2015年5月16～17日

【報名方式】請上參學堂網站下載報名表

http://vsc.ddm.org.tw

【洽詢電話】

- (02) 2498-7171分機1350～1355參學室

臺東四日禪悅營

在臺東的自然山嵐、放鬆的環境中
學習用禪修的方法從心與自己相遇

【日期】

12月25～28日、2015年1月8～11日

【地點】臺東信行寺

【報名對象】無禪修經驗之一般社會大眾

【網路報名】即日起，額滿截止。

網址：http://taiungddm.org.tw

【洽詢電話】(089) 225-199

法鼓山寒假教師禪五

【日期】2015年1月29日～2月3日

【地點】三峽天南寺

【報名對象】

全國各級學校教師、職員及退休教師

【網路報名】即日起，額滿截止。

網址：http://ftc.ddm.org.tw

【洽詢專線】

- (02) 2893-9966分機6132教師聯誼會

小啟

法鼓山各地禪修資訊
請查詢傳信網網站：
http://chan.ddm.org.tw
或洽詢各地分院辦事處

2014法鼓山大悲心水陸法會

巡禮佛國 淨土在人間

11月22日起，各地信眾相約上山，把握「大悲心水陸法會」啟建前的時光，展開一趟佛國巡禮。本期邀您跟著巡禮腳步，感受各壇場的清淨莊嚴，體驗佛國淨土就在人間。

◎許翠谷



各地信眾相約於「大悲心水陸法會」啟建前，上山展開一趟佛國巡禮，體驗佛國淨土就在人間。（吳景攝）



透過智慧型手機中的APP，隨時隨地都可填寫實際單位。

【景觀維護・環保清潔】

●環保清潔日（環境清潔）12月21日（日）

請攜帶水杯及替換衣物

●景觀維護日（花草修剪）12月28日（日）

請攜帶雨衣、工作手套、水杯、帽子及替換衣物

◎報名詳情請洽：

- 電話：(02) 2498-7171轉2660～2663
- E-mail: ddmvol@ddm.org.tw
- 線上報名：http://fagshanddm.org.tw

點選「義工資訊/招募項目」

修行活動看板

法鼓山參學員 招募中

認識新城市最好的方式是周遭它
認識法鼓山最好的方式
就是成為「參學服務員」

【報名日期】即日起至2015年1月17日止

【培訓日期】

- (1) 初階2015年1月24～25日
- (2) 進階2015年5月16～17日

【報名方式】請上參學堂網站下載報名表

http://vsc.ddm.org.tw

【洽詢電話】

- (02) 2498-7171分機1350～1355參學室

臺東四日禪悅營

在臺東的自然山嵐、放鬆的環境中
學習用禪修的方法從心與自己相遇

【日期】

12月25～28日、2015年1月8～11日

【地點】臺東信行寺

【報名對象】無禪修經驗之一般社會大眾

【網路報名】即日起，額滿截止。

網址：http://taiungddm.org.tw

【洽詢電話】(089) 225-199

法鼓山寒假教師禪五

【日期】2015年1月29日～2月3日

【地點】三峽天南寺

【報名對象】

全國各級學校教師、職員及退休教師

【網路報名】即日起，額滿截止。

網址：http://ftc.ddm.org.tw

【洽詢專線】

- (02) 2893-9966分機6132教師聯誼會

小啟

法鼓山各地禪修資訊
請查詢傳信網網站：
http://chan.ddm.org.tw
或洽詢各地分院辦事處

法鼓山全球護法會

【北美】
紐約美東辦事處
Tel: 646-892-6593
E-mail: ddbbau@yahoo.com

紐約美西辦事處
Tel: 845-744-8114
E-mail: ddbbau@yahoo.com

加州洛杉磯辦事處
Tel: 626-350-4388
E-mail: ddbbau@yahoo.com

【美國護法會】
紐約分會
召集人：方曉明
Tel: 718-592-6593
E-mail: ddbbau@yahoo.com

新澤西分會
召集人：郭麗麗
Tel: 732-249-1888
E-mail: chenw@ddm.org

紐約州長島辦事處
召集人：李海雲
Tel: 516-460-9413
E-mail: haidelaw@yahoo.com

康州哈特福德辦事處
召集人：林美玲
Tel: 860-805-3588
E-mail: chenw@ddm.org

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

麻州波士頓辦事處
召集人：李麗霞
Tel: 617-862-9223
E-mail: ddbbau@yahoo.com

悅 眾 禪 二 心 得

願學菩薩 自利利人

◎張利珍（苗栗副召集）

護法總會於十月二十四日至二十六日，為正副副會長、輔正、召安安排了禪二活動。修同修伴開車前往，上山途中，似乎就開始了禪修體驗。急著在規定時間內抵達，但開車安全是第一，依循觀音聖號安住身心，準時回總本山禪堂報到。

經驗是最好的老師，禪堂的常規法師以過來人的角色，告訴我們禪坐前身心如何放好準備：上坐時，要如何收攝心念、調理身體；下坐後，回到日常生活、行、住、坐、臥可以修行禪觀，並引導我們面對煩惱、腰、昏沉的修行，以及止觀的概念。

坐香時，一再自我勉勵：引發覺察前不放縱，一定要撐住。身體時緊時鬆，禪修協助我們身心平衡和穩定，學會和自相處。

經行和禪坐時，法師提醒我們：引發覺察前不放縱，一定要撐住。身體時緊時鬆，禪修協助我們身心平衡和穩定，學會和自相處。

經行和禪坐時，法師提醒我們：引發覺察前不放縱，一定要撐住。

