

水陸共修 淨土在眼前

全球 40 多國 15 萬人次參與 家家成道場



網際網路 | 恒實法師談心靈改革之道 在高科技世界維護人性價值

走向內在網路

【許翠谷／金山報導】「面對新的『蠻族入侵』——物質文明、高科技產物，身為佛教徒，我們可以怎麼做？如何在科技與人性中取得平衡，走出中道？」二〇一四年十二月二十八日下午，美國法界佛教大學教授恒實法師（Ven. Heng Sure），以「在高科技世界中維護人性的價值」(Preserving human value in the hi-tech world) 為題，與近八十位法鼓文理學院師生、僧伽大學學僧，分享數位時代的心靈改革之道。

恒實法師以暢銷書《愛爾蘭如何拯救世界文明》破題，提出人類歷經農業革命、工業革命、科學革命到今日的數位革命，不知不覺就「上了科技的鉤」，包括法師自己也是如此，從抗拒到接受，並藉由網路成立佛法詢問處、發行電子報、籌組社群等，充分感受科技帶來的便利性。

不過，這幾年法師在大學講課，發現一到下課時間，學生人手一機「入定」——高科技的定，加上新近一項社會學研究顯示，美國人每天與家人互動的時間平均竟然不到六十秒！讓他開始反思：在全球願景之下，如何運用個人的心識與智慧，從網路（Internet）走向內在網路（Intranet）？

「我的存在是因為大家的存在（people become people through other people）。」恒實法師透過自己在南非貧民窟體驗到的傳統文化「Ubuntu」（人性、人與人的聯繫）指出，「高科技終究只是手段，而非目的，心才能通往無限。」講座最後，法師也提出數位心靈改革方案，包括每週訂定「科技安」之道。



美國法界佛教大學教授恒實法師，與法鼓文理學院師生、僧大學僧，分享數位時代的心靈改革之道。（藍世任攝）

找回華人生命觀

楊蓓談禪修與心理治療



楊蓓提出心理治療與佛教禪修的對話可能，期待更多心理工作者親自體驗禪法，並投入研究。（藍世任攝）

【黃佳卿／金山報導】心理治療與佛教禪修該從何處開啟對話？二〇一四年十二月四日上午，聖嚴教育基金會執行長、實踐大學社會工作學系副教授楊蓓，應法鼓文理學院之邀，以「禪修對心理治療的啟示」為題，從心理治療專業的發展歷程說起，與該校七十位師生、僧伽大學師長，分享禪修與心理治療相互為用的體悟。

透過幾則實例，楊蓓簡介西方心理治療學派發展的來龍去脈，並自問漢傳佛法是

否有進入專業心理治療範疇的必要性？由於心理治療在方法語言上貼近現代社會，她提醒在不失卻佛法正知見的根本上，值得借鏡與融入。

修學照禪多年，楊蓓經常被問到禪修對助人工作的影響，她坦言中學佛後，就已啟動禪修與心理治療結合的「進行式」，在助人工作的視框中加入佛法與禪修，讓她更確知助人工作的真諦，特別是多年前在社會善美禪修營，第一次聽到「四它」，當時她心中驚歎：「心理治療的核心，竟然被聖嚴師父用十二個字就講完了。」

「強烈西化的結果，現代人遭受挫折、無奈時，才想起『人生無常』。其他時候，無常並不存在。」楊蓓指出，西方心理學的知識體系是在建構「有」，如何在其中帶出「空性」，對華人的意義，等同建構原有的生命觀，如西方哲學一向死存有「有」的生命觀，提出個人在死之前如何做出有意義的事，如果從佛法知見來看「存有」帶來的啟示，就會把個人生命與菩薩道結合在一起。

楊蓓也提出心理治療與佛教禪修的幾個對話可能，如精神分析與覺察起、認知行為與轉識成智、人本存在與法法住法，期待更多專業心理工作者親自體驗佛法、禪法，投入探討與研究，共同建立一「東方心理學」，重新找回華人的生命觀。

僧大教室在水陸法會

【黃佳卿／金山報導】大悲心水陸法會啟建，僧伽大學的教室就在各個壇場！大前年籌備到最後普請圓滿，全部學僧投入護持大眾修行的行列，與各組義工站在奉獻利他最前線，透過服務，學習做好諸佛菩薩的侍者，傳承照顧大眾的經驗。

各壇法會進行時，舉凡香燈、引禮、法器悅眾、金剛上師侍者等，皆由學僧承擔。祈願壇裡，學僧們為初次參加的信眾示範執爐、供花手勢、收摺海青；萬行壇的香積、環保、機動、護察等組，不時看到穿著深藍圍裙、捲起衣袖的學僧穿梭其中，幫忙掃地、引導、搬運食材、便當，隨時提供補給需求。

在瑜珈焰口壇擔任香燈的佛學系三年級果無法師，負責引領齋主代表出位上香與跪拜。法會啟建前一週，他召集男眾學僧，以手工製作經文摘要小冊，方便齋主出位時，在沒有經本的情況下，也能清楚彼此文。引導齋主過程中，他與韓國籍學僧心空法師相互搭配，協助臺語翻譯，同學之間的道情隨之增長。

「眼觀四面，耳聽八方，隨時隨地留意法會細節和整體共修的氛围。」連續二年在水陸壇擔任香燈的演觀法師分享，法會期間的香燈任務，比起平常在大殿輪值香燈更複雜，照顧的廣度不僅及於信眾、義工，透過照顧壇場莊嚴、燈光音響、法器花藝等硬體設備，學習為全體共修大眾設想需求。服務過程中，看到主法法師對突發狀況的應變，自己也獲得成長。

佛學系三年級心空法師分享，瑜珈焰口法會上，當金剛上師以「召請文」邀請十方孤魂共赴法筵，幾位信眾因感動而流淚不止，擔任香燈的他，就近傳遞衛生紙給信眾，心中也默默為一切眾生祝福，他感恩地表示：「菩薩們的虔誠與精進，感動了我，幫助我回到初發心。」

法會圓滿後的全山大普請，全體學僧更在師長帶領下出坡，拆卸殿堂莊嚴物、搬運法器、打掃清潔，讓法鼓山園區迅速地恢復本來面目。這場普施十方的大齋勝會，透過對人與環境的關懷與照顧，無異是一堂涵養宗教師悲心的修行課。

中華佛研所 叢書出版計畫成果發表

【本刊訊】中華佛學研究所與大英圖書館（British Library）共同合作贊助的《敦煌漢文佛教寫卷點校本》叢書出版計畫，二〇一四年十二月十五日，由計畫主持人、美國天普大學馬德偉教授（Prof. Marcus Bingenheimer），在法鼓文理學院海會廳發表第一屆成果，並介紹Voyant Tools 電子文件線上分析工具，用在敦煌文獻數位化的可能性。

這項計畫在二〇一四年一月間啟動，邀請國際知名敦煌學者太史文教授（Prof. Stephen Teiser）擔任顧問，於法鼓文理學院圖書資訊館執行。初期即由大英圖書館提供敦煌寫卷數位影像檔與全文檔，經由專案小組標註，提供影像與全文對照版本，目的在將敦煌遺書中與禪宗、觀音相關的漢文佛教文獻，進行文本本校勘並數位化，最後以線上數位及印刷版本發行面世，期提供研究者較佳的文本，更有助於敦煌寫卷的保存。

數位化的《敦煌漢文佛教寫卷點校本》，將提供大英圖書館國際敦煌項目（International Dunhuang Project）收藏，未來也可能提供給在臺灣的中華電子佛典協會（CBETA）使用。

整體專案完成之後，第三、四年預計陸續出版《敦煌中國佛教文獻》二卷。專案小組表示，先後發行數位與印刷版本，在數位版本仍不免有介面技術難以永續的風險，而未經處理的數位文獻，也讓人文學者難以使用，出版紙本不僅能紹承學術傳統，亦兼顧三百年後，仍有機會保存下來。

文理學院 僑生大學博覽會招生

二〇一四年十二月十二日，法鼓文理學院佛教學系一參加僑生大學博覽會，與八十八所大學院校，齊聚臺灣師範大學林口校區，為即將在臺灣就讀大學的僑生提供入學諮詢服務。現場一千三百多位僑生，熱烈詢問適合自己就讀的校系，文理學院所在的攤位，也擠滿許多對佛教學系感興趣的僑生，由學士班助理陳冠瑜、國際事務組組員呂如如、學士班學生湯佳茵、陳鏡之等人組成服務隊，提供「課程地圖」解說，幫助僑生了解文理學院的辦學特色與學習重點。

依一〇四學年度學生比例，學士班預備招收二名僑生，呂如如表示，參加大學博覽會，也為更名的法鼓文理學院拓展知名度，向各大學介紹一所以心靈環保為核心，培養跨領域學科素養、關懷生命、奉獻社會的各級領導人才的學校。

（文／黃佳卿、圖／文理學院提供）



文理學院社團 歲末關懷老菩薩



不流利的臺語，賣力演說者繪本故事，再送上一口熱騰騰的麵線，接著用掌心擦抹護手霜，按摩暖暖。二〇一四年十二月十七日下午，法鼓文理學院行願社、證心學社、書法社等四十多位師生，相約萬里仁愛之家，化身充滿愛與溫暖的陽光，讓三十位行動不便的獨居阿公、阿嬤，打從心底暖開懷，寒冬裡，心房流動著一股股暖流。

法鼓文理學院各社團的師生們，多年來和仁愛之家的獨居長者，互以「菩薩」稱呼，成為相互學習和鼓勵的忘年之交。行願社社長圓聚法師說，社團成員六年來堅持初末，這次同學更自製天然護手霜，幫老菩薩按摩，希望用掌心產生熱能，適時送上溫暖。學生陳鏡之說，三年來參與社團服務他人，拓展人際視野，真正體會到聖嚴師父所說：「何謂菩提心，利他為第一。」

（文／張曜鐘、圖／林雅櫻）

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌377期1月號

光明遠大—— 大家來讀《金光明經》

2014年臺灣代表字，「黑」以最高票獲選，反映民眾鬱悶躁動的心，猶如處於幽暗的火宅中。最幽暗的時代，唯有「光明」能驅走黑暗，如何開發人人心中的光明，轉幽暗為光明？我們可向佛法「取經」。西元五世紀由曇無讖漢譯的《金光明經》，特重「懺悔」與「護國」，正是這時代最需要的。本期專題從聖嚴師父教導開發自性光明開始，中研院廖肇亨教授介紹本經歷史地位，政大中文系丁敏教授分享此經的文學特質、印隆法師講解金光明懺法、供佛齋天等，引導讀者深入此經精華並汲取智慧，使自心發出智慧光及慈悲光，讓大家都能見光、沾光，並且放光，一起迎向「光明遠大」的2015年。

「人生座談會」摘錄法華智慧講座系列第三場精華，農禪寺監院果毅法師、表演工作者柯有倫、公益青年沈芯菱，與大家一起發掘心中的寶藏，關注毒品、情殺、教育等社會議題，發揮己力自助助人。您也是皈依佛陀的孩子嗎？「人生選擇題」法鼓山僧伽大學男眾副院長常寬法師分享「血緣與法緣」。「楞嚴導讀」看東西方智者佛陀與蘇格拉底，教我們「覓真心」，如實了知人生真理。（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



博士	104.04.01(二)~104.04.20(一)止 筆試及口試：104.05.15(五) 佛學英文、佛教史與佛學專題。 http://bs.dila.edu.tw/zhi/phd_admissions/message.html
碩士	104.03.02(一)~104.03.18(三)止 筆試：104.04.10(五)下午/口試：104.04.29(三) 佛教組：佛學英文、佛學概論與佛教史 佛資組：佛學英文、電藝概論。 http://bs.dila.edu.tw/zhi/master_program/information/master_admissions/class_enrollment.html
學士	104.03.02(一)~104.04.05(日)止 學科測驗組_初試(筆試)：104.04.18(六)/複試(口試)：104.04.19(日) 初試(筆試)：國、英及佛教基本教義/複試(口試)：資料審查、適合宗教研修學院之培養宗教師與宗教人才宗旨之審核。資料甄選組_口試及資料審查：104.04.19(日)。審查：自傳及研修計畫，包括報告或論文(非佛學類課程)、作品、得獎證明等。口試：佛教基本教義、適合宗教研修學院之培養宗教師與宗教人才宗旨之審核。 http://bs.dila.edu.tw/zhi/bachelor/admissions/message.html

02-2498-0707 轉2372(博碩士) / 轉2242(學士) / aa@ddbc.edu.tw (博、碩士) / bdu@ddbc.edu.tw (學士)

生命自覺

1/31 ~ 2/10 2015

AWAKENING

出家生活體驗營

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Monastery University

小小心靈 好環保!

繼2014年10月圓滿「心靈環保青年營」後，馬來西亞道場於11月底，接續舉行「心靈環保兒童營」，接引不同年齡的大、小朋友，一起落實提昇人品的心靈環保。 ◎辜美憶



孩子雙手捧茶，說出最想對父母說的話，看到孩子的成长，爸爸媽媽內心滿是感動。
(馬來西亞道場提供)



馬來西亞道場舉行「心靈環保兒童營」，四十位小朋友學習珍惜、感恩大自然及家人。
(馬來西亞道場提供)

一〇一四年十一月二十二日、二十三日，馬來西亞道場舉辦了「心靈環保兒童營」，主軸是「家庭倫理」和「自然倫理」。活動一經宣傳，報名很快額滿。四十位七至十歲的小朋友，在三十位義工老師和外護帶領下，透過觀察欣賞自然、了解家庭觀念及價值、學習珍惜、感恩大自然及家人。

活動第一天在馬來西亞道場的禪堂進行。一大早，父母即帶著孩子前來報到，在帶動唱、破冰遊戲後，小菩薩們漸漸適應新環境，融入活動中。

「動物的育幼」由老師講解動物如何哺育、保護孩子，小朋友還上台表演各組代表的動物，讓其他組猜，再以所演的動物為隊名，設計隊呼及隊章。活動中，小朋友不僅培養了團隊精神、信心與膽量，也發揮了想像力和創意。

繪本《朱家故事》引導小朋友學習及時感恩、分擔家務，並進行手語帶動唱《孝順不能等》。「茶禪」則由老師說明奉茶的意義、分組練習奉茶，「小家事達人」由小菩薩們練習收拾茶具、清理現場，學習做家務，分擔父母的辛勞。

第二天，小朋友共乘巴士前往武吉加里爾公園(Bukit Jalil Park)，老師先講解環保的觀念，包括：什麼東西不屬於大自然、欣賞大自然的美麗，隨後小組老師帶領一環保尋寶隊一遊戲，收集及分辨哪些東西屬於地球，哪些不是。老師並利用圖片說明垃圾對生態的影響，再分組做「好地球、壞地球」兩種不同拼圖。小朋友展現創意，用簡單布置呈現心中的好地球和壞地球，並運用尋寶袋裡的葉子，製作「葉拓桌巾」，從中看見大自然的美。

最後「奉茶」活動，父母親也共同參與。溫馨氣氛下，每位孩子雙手捧茶，並說出一句最想對父母說的話，現場的爸爸媽媽們，看到孩子的成长，內心滿是感動。二天的兒童營，讓孩子明白「孝順不能等」，學習感恩父母、珍惜大地，也實踐兒童生命教育的目標。

各地快樂學佛人

正確踏上學佛路

◎趙芳瑩(馬來西亞)

一般人學佛的目的，不外消除煩惱、祈求庇佑、希望家庭和事業順利等，這些是學佛應有的心態嗎？馬來西亞道場「快樂學佛人」課程，二〇一四年十一月十六日圓滿結業，七十八位學員不僅學佛疑惑一掃而空，更有三十五位學員受三皈依，成為信佛學法的三寶弟子。

學佛學佛，向佛學什麼？答案只有兩個：「慈悲」與「智慧」。授課的常法師說明「解」、「行」是學佛路上二門重要功課，缺一不可。正確理解佛法，踏實實踐佛法，積聚福德、智慧二種資糧，才能避免陷入「修福不修慧，大衆戴璽路；修慧不修福，羅漢托空鉢」的情況。

社會對佛教的刻板印象，為消極厭世、與社會脫節等，有些人學佛後，由於心態或方向不正確，導致與身邊親友格格不入，更加深大眾對佛教的誤解。監院常法師以《善生經》中六種倫理為例，說明



趙法鼓山參訪行，讓快樂學佛人不止在山水中，在建築中，也在所有成就旅程的菩薩身上，看到了佛法的實踐。
(林口辦事處提供)

佛後，由於心態或方向不正確，導致與身邊親友格格不入，更加深大眾對佛教的誤解。監院常法師以《善生經》中六種倫理為例，說明

學用智慧之劍

◎楊怡靜

去年(二〇一四年)十月，在農禪寺參加「心靈環保讀書會帶領人」課程後，一週內正好面對一個重要事件，立刻想起方隆彰老師的智慧妙語，開始運用「四層次提問」來處理日常生活問題。

十月二十二日週三下午，中正班「禪悅心靈環保讀書會」由我擔任帶領人，體會到方老師上課所說：成員準備是偶然，不準備是必然。當天研讀的書是《人間世》，為了準備好「四層次提問」，二篇文章閱讀了三遍以上，才逐漸抓住聖嚴師父寫作的主题，提出二十三個涵括四個層次的問題。

讀書會結束，有些學員對我準備的「四層次提問」提出疑惑、不解之處，讓我再度想起方老師說：人的想法不同，不是想法不對，讀書會培養悅納異見的心胸，學習了解、包容、尊重、歡喜接納不同意見。這正是我喜歡參加讀書會的原因。

十月二十三日週四深夜，好友打電話告訴我，因和先生管教孩子的想法不同，夫妻吵了一架，不知道該怎麼辦？我先安撫她的情緒，再約隔天中午一起聚餐，這時所學派上用場囉！我以「四層次提問」協助她整理思緒，釐清自己的問題。

層次一：「知道」，回想當天晚上發生了什麼事。層次二：「感到」，對這件事有何想法和感受？層次三：「想到」，當時的想法是什麼？現在的想法是什麼？和先生之間如何取得平衡和不衝突的相處模式？層次四：「悟到」，想在未來的婚姻生活中提醒自己做什麼？

「四層次提問」應用在日常生活，如文殊師利菩薩手執的智慧之劍，幫助我們對自己的起心动念，多了一分具體有次第的覺察力與解決力；對人我互動，則以平等心看待所有事相，不起任何好惡的分別心與偏執。我們慢慢地學習、體會，假以時日，心中的智慧之劍自然成形，像方老師一般，信手拈來，無一不是當機應化眾生的教材。

【學習成長看板】

快樂學佛人新班

【各地開班】2/28 安和分院 3/1 基隆精舍
3/7 齋明別苑 3/7 紫雲寺

【報名對象】想了解佛教的社會大眾，不論是否皈依都歡迎

【線上報名】網址http://dbs.ddm.org.tw

【洽詢電話】(02) 2893-9966分機6659

法鼓長青班開課

【各地開班】1/29 臺東班 2/3 臺南班
2/25 農禪班 2/26 紫雲寺

【報名對象】60歲以上社會大眾

【報名方式】請洽各分寺院，或上網報名http://dbs.ddm.org.tw

【洽詢電話】(02) 2893-9966分機6658

農禪寺《金剛經》共修

2015年農禪寺新活動《金剛經》共修
邀您透過靜坐、誦經、繞佛、聆聽聖嚴師父經典開示
體驗「應無所住而生其心」的智慧生活

【時間】1/8起，每週四上午9:00~11:00

【地點】農禪寺法堂二(歡迎自由參加)

【洽詢電話】(02) 2893-3161分機801~804

齋明別苑1~2月講座

◎心靈環保講座
1/18 小林村心靈陪伴札記(常法師、黃憲宇主講)
2/15 我打禪家走過(單德興主講)

◎歡喜看生死系列講座
1/3、10、17、24 生死學中學生死(華琮瑜主講)
1/31、2/7 臨終關懷(張寶方主講)

【講座地點】桃園齋明別苑

【網路報名】即日起，額滿截止
網址http://jmbu.ddm.org.tw

【洽詢電話】(03) 315-1581

禪坐共修回響 ◎李翠麗(溫哥華)

願做自己的主人

達摩祖師的「二入四行」法門，是二〇一四年十一月二日禪坐共修法師開示的內容：「二入」指二個進入禪門的修行方法：一是「理入」，一是「行入」。理入講的是頓悟法門，直接洞徹眾生本性，也就是佛性；行入則是層層進階、漸次修行的法門。

法師先講解「入」藉教悟宗，就是藉著佛陀和祖師大德留下的經、律、論等教義、教法來修行，達到「悟宗」，體悟到真正的心地法門。而「深信含生，凡聖同一真性」，一切眾生不論凡夫、聖人，都具有相同的真性、佛性。因被外在的妄想、煩惱所遮蔽，所以佛性無法顯現。我們該如何讓佛性重見光明呢？

法師首先提到「捨妄歸真」，共修結束後，仍聽到許多師兄姊討論與回響。「捨妄歸真」即是捨棄妄想，回歸真性。四個字簡明易懂，但法師直指人心問大家：「什麼是妄？什麼是真？有

多少人把妄當真，又有多少人把真當妄？當我們仍在深思時，法師提示：「通常那些讓我們歡喜時，或是痛苦不欲生的人、事、物，以及那些在你心目中，最捨不得、也最放不下的，百分之九十九都是妄。」

當我們一步一步地把虛妄放掉，捨離，我們就愈接近真性，愈能看見真實。真實是什麼？我們都還沒看到，但只要檢視自我，什麼會引起自己的情緒、煩惱，什麼會讓自己很歡喜。當看清那些是虛妄不實的，心裡才能產生力量去捨棄。

親情、愛情、名利、財富，樣樣都讓我歡喜讓我憂，怎能輕易拋捨？這些在生命中被視為理所當然的，如今頓時已成「妄」了嗎？那個辛苦掙扎出來，滿足自己與他人期望的形象，也是一「妄」嗎？不知何時的我，可以拂淨客塵，讓與生俱來的真性清澈顯現，終可做自己心念的主人。

看到信仰的力量

◎梁演苑(臺灣·林口)

多年來「法鼓山」之名雖耳熟能詳，但總覺得它端坐在地圖的另一端，神祕遙遠且優雅。去年(二〇一四年)十月，林口辦事處安排了「快樂學佛人」學員上法鼓山園區參訪，引領我們進入佛法

這次旅程，不單是法鼓山風格獨具的硬體建設，令人對佛教文化耳目一新，諸位師兄姊的言行舉止，自然實踐「四攝法」裡的施、愛語、利行與同事，更令人感佩。佛法對我來說，已不再只是玄說空談，我看到堅定的信仰，在生

凝視祈願觀音殿外平靜的池水，紛飛的思緒已沉澱一回。踏入殿內，望著明亮氛圍裡，平靜從容的觀音像，紛飛的念頭，頓時凝聚成一個單純願望：願有情眾生都有緣親近佛法，不再為煩惱所縛。拾級而上到大殿，在莊嚴的廊柱下托鉢而行，立刻讓人體悟到煩惱因我執而起，放鬆身心，自然就得清淨。

清淨且莊嚴的道場，寧靜卻不沉寂。川流不息的訪客，都能依序在時間內受到義工菩薩的服務，準時用餐完畢，顯然這些需要足夠智慧，才能將活動次第安排妥善。當看見穿梭在道場的僧眾，與菩薩之間互敬互重、寒暄問候，僧俗二眾間無有距離，對於支持「大願興學」與法鼓山僧伽教育，更有信心了。

聖嚴書院 福田班 2015 招生中

在舉手投足間 耕出全心的幸福

2/5 農禪班 02-2893-3161
2/14 洛杉磯班 1-626-350-4388
3/15 雲集班 06-721-1295
3/29 齋明班 03-380-1426

時間/共10次，每次9:00-16:30
報名/請上網搜尋「福田班」
洽詢/02-2893-9966 #6664

法鼓講堂 www.dharmaschool.com

大悲懺法 果慨法師主講

1月 7.14 21.28 日

直播時間 星期三 19:00-21:00
(北美東岸 6:00-8:00
北美西岸 3:00-5:00)

現場上課 農禪寺
預約專線 02-2893-9966 #6663
(週一至週五 9:00-17:30)

