

法鼓文理學院首屆新生開學



▲校長惠敏法師鼓勵新生，運用心眼讀出涵蓋心靈環保的校園，培養身心健康的生活習慣。（吳嘉峯 攝）

大專院教育新里程 校長期勉貫徹發心完成夢想

【黃佳卿／金山報導】一期期二十多個寒暑假，聖嚴師父悲願所成的大學開學了！九月九日，法鼓文理學院舉辦新生營，由教職員帶領近七十位首屆人文社會學群與佛教學系新生，走訪各行政處室，巡禮新建完備的校舍空間，體會共願所成的建設成果，並展開多場師生交流，幫助學生安頓身心，早日適應校園新生活。

上午的「校長時間」，校長惠敏法師透過一幅校園「心」地圖，提示新生運用「心眼」讀景（reading landscapes），閱讀涵養「心靈環保」的校園環境。原校園緊鄰法鼓山園區，占地五公頃，新建校區則一舉跨越法印溪，擴增為二十五公頃；因應校地開闢的優勢，校長鼓勵學生多到校園各處走動，效法德國哲人康德每日規律的步行習慣，走出個人的「哲學家小徑」，培養身心健康的生活習慣。

「第一天的自我期許，就像初發心，初發心即成等正覺。」惠敏法師藉日本農家宮澤賢治的詩作〈無懼風雨〉，觸發學生發願成為什麼樣的人，期勉新生貫徹發心，待離開學校的那一天，必不會空手離開寶山。

下午，佛教學系與人文學群分別移地座談。學群長陳伯璋感性表示，學校如期開學，就是最值得期待的開學見面禮，希望學生以健康的生活，做



▲首屆新生在教職員的帶領下，認識以環保綠建築理念興建的新校區，期能早日適應並展開學習的生活。（吳嘉峯 攝）

文學院以「心靈環保」理念設校，九月二一日起，全校新生展開必修二學分「心靈環保講座」，協助新生規畫與心靈環保相關的學習與研究計畫，由此建構出終身學習、身心健康的校園文化。惠敏法師表示，首先就從走路的校園文化建立起，從每天一步一步走路的經驗，完成一個自己的人生計畫。

七百多位學佛新鮮人 法鼓山園區皈依三寶

【張曜鐘／金山報導】九月是開學的季節，法鼓山園區大慶九月十九日也舉辦了一場別開生面的開學典禮——新福皈依大典，共有七百多位為自己在學佛路上註冊入學，皈依三寶，願學佛的慈悲與智慧，提昇自我的人品。

新福皈依大典邀請方丈和尚果東法師親授三皈依，方丈和尚開示時勉勵「演」字輩的新皈依弟子，共同「點亮光明心燈，『演』好觀音人生」，皈依三寶就是「開發佛性，提起覺性；轉化個性，淡化習性；淨化自己，回歸自性。」受戒即是學佛的慈心願後，更能從信佛、學法、敬僧中，長養慈悲和智慧。

監香法師也鼓勵大眾，皈依三寶後可回到法鼓山各分院，安排時間參加法會、禪修及佛學課程，學習在自己、家庭、工作、社會各個角落，奉獻自己、幫助他人，將佛法實踐在生活中。



▲新福皈依大典中，法師為新皈依弟子們一一祝福，勉勵大眾從共修中修慧，從奉獻中培福。（王育發 攝）

波蘭首辦禪二十一 漢傳禪法扎根歐陸

【本刊訊】自二〇〇八年以來，每年七、八月間，聖嚴師父法子繼程法師與象岡道場法師皆受波蘭禪宗協會（The Chan Buddhist Union of Poland）邀請，至波蘭指導禪修，今年八月一日至二十一日首度舉辦禪二十一，繼程法師也在海外首度弘講《六祖壇經》，共有四十六位來自波蘭、瑞士、瑞典、英國、德國、克羅埃西亞、美國、加拿大、新加坡、馬來西亞、中國、臺灣等十四個國家的學員參加。

此次禪期，由象岡道場代理監院常義法師擔任總護法師，常開法師擔任英文翻譯與小參，義工喬治、史維基（Dionide Cvijic）擔任監香，地點仍在距離波蘭首都華沙市區四十英哩遠的德露潔美（Duzew）一處莊園。

鑑於往年的禪期大多只有七或十天，悲與智慧，轉化、淡化、淨化以自我為中心的無明煩惱，將遇到的各種狀況，當成菩薩道上幫助他人的契機。方丈和尚期勉大眾建立正確的因果，因緣觀念，了解人生的價值在於奉獻和付出，順境時得意忘形，學習感恩與因緣；逆境時則發願正面解讀，逆向思考的精神，學習不用負面情緒反應，心安就有平安。

受三皈依五戒圓滿二十年的信眾鄭麗里，親身體會到學佛對家庭安定、安樂的幫助，今年特別帶著女兒、外孫報名，皈依三寶。女兒唐豐悅表示，看到媽媽學佛的轉變，全家人因此也樂於陪孩子親近佛法，希望皈依三寶能讓孩子學習身心穩定，面對求學路上的挑戰。

典禮現場有多位剛滿六歲歲的國小一年級新生，六歲的威威主動報名，請媽媽陪同來皈依。媽媽蔡瑞均說，六年前自己皈依三寶時正好懷著威威，威威出生後，不但偶爾會到法鼓山園區擔任協助參訪導覽的小義工，也開心地跟著她到安和分院的三寶學班；她希望孩子在圓滿皈依三寶的心願後，更能從信佛、學法、敬僧中，長養慈悲和智慧。

監香法師也鼓勵大眾，皈依三寶後可回到法鼓山各分院，安排時間參加法會、禪修及佛學課程，學習在自己、家庭、工作、社會各個角落，奉獻自己、幫助他人，將佛法實踐在生活中。

方丈和尚代表接受哈達和感謝狀後表示，大眾十分關心尼泊爾



▲白玉分寺堪布扎西微仁波切（左二）與堪布索南仁波切（左一）致贈法鼓山園區，由方丈和尚（右二）、慈善基金會秘書長（右一）代表接受。（張曜鐘 攝）

法鼓山 禪修道場 參北臺灣第一聖地

Pharma Drum Monthly 雜誌

光明遠大

PERIODICALS 雜誌紙類

國內 郵資已付

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

非經本刊同意，不得轉載本報圖文。本刊編印費用為一方信施，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

法鼓雜誌APP 歡迎下載

《法鼓》雜誌 Android 版 APP 已經上架了。歡迎關心法鼓山大小事的您下載使用。請掃描 QR-Code 或上 Google Play 商店搜尋「法鼓雜誌」。iOS 版 APP 即將上架，敬請期待。



法鼓山禪修月 秋涼好禪修

告別豔陽燦爛的夏天，迎來天高氣爽的秋天，每年九月，法鼓山園區定期舉辦「禪修月」，由參學室導覽義工靈活運用鈔經、托水鉢、慢步經行、聽溪、觀風等多元的禪修體驗，廣邀社會大眾一起來「靜場保養」，將放鬆、安定的身心帶回生活。

在七棵雀榕下，做完法鼓八式動禪後，再透過枝葉觀風的動與靜。大眾可依自己的步調，在多元的禪修練習中，體驗身心的變化。今年參學室特別規畫「無情說法禪」，帶領參訪者放鬆身心後，至園區俯拾可得的松果、落葉、枯枝、苔石等，化成映照心靈的花藝作品，反思起心動念。首次從北京來法鼓山體驗禪修的參訪者才友表示，最喜愛從頭到腳的放鬆練習，期望推廣以幫助同事改善壓力大、睡不好的通病。

不限禪修月，法鼓山參學室歡迎大眾預約參訪，只要於一週前提出預約申請，帶著一顆關懷熱愛學習的心，法鼓山園區將以禪修境教之美，歡迎大眾。

（文／編輯室 圖／李東陽）

感恩成就子女出家慧命

方丈和尚關懷求度者家屬

【本刊訊】法鼓山僧伽大學八月二十九日於法鼓山園區國際宴會廳，舉辦求度者家屬拜見方丈和尚茶敘。方丈和尚感謝求度者家屬以慈悲心展現難捨難離、難忍能忍的無私情懷，成就子女出家，也勉勵求度者運用佛法，轉化自身的煩惱習氣，好好運用父母所給予的生命，弘法利生。會中多位家長分享對於子女求度的心路歷程與轉變。演法行者的俗家母親黃老菩薩表示，家中吃素、學佛都是女兒引領開始的。雖然女兒出家還是會捨不得，但她轉念一想，若女兒沒有出家，在世俗仍會有許多煩惱及憂愁，而在法鼓山剃度，女兒所受的教育與照顧，都比在家周全，因此就放心了。

演法行者表示，俗家母親高老菩薩本身便是虔誠佛教徒，自己在長年的薰陶中，感覺佛法殊勝，因而決定出家。俗家從事教育工作的演法行者，家人接觸了聖嚴師父「心靈環保」的理念後，全家一起當義工、學佛，自己才有出家奉獻的想法。

方丈和尚在關懷過程中，再以「珍惜生命的起承轉合，奉獻利他」，鼓勵老菩薩們將對孩子的愛轉換、昇華，進而提起奉獻利他的願心。方丈和尚更深刻許求度者，能夠「開發佛性、提起覺性、轉化個性、淡化習性、淨化心性、回歸自性」，彼此共勉成為謙卑、有理念的宗教教師，達成淨化人心、淨化社會的出家使命。



在

六百多位法師與親友親臨祝禱中，十三位新戒法師圓滿剃度與受戒，歡喜路上不一樣的人生旅程。

(李東陽攝)

【黃佳卿／金山報導】九月十二日，今年的地藏菩薩誕辰紀念日，法鼓山僧團於園區大殿舉行剃度典禮，為十三位求度者落髮，由方丈和尚果東法師任戒和尚，副住持果暉法師任執剃阿闍梨，並有十三位僧伽大學新生、五位僧團行者，求受行同沙彌（尼）戒，在六百多位法師與親友祝賀中，圓滿剃度與受戒，歡喜路上不一樣的人生旅程。

「第一刀，剃光諸惡業；第二刀，剃明淨善根；第三刀，剃度化眾生。」在方丈和尚洪亮的新願祝禱聲中，執剃法師為受度者圓頂。隨後眾人齊誦「南無本師釋迦牟尼佛」聖號，求度者換著僧裝，進行懺摩、問遮難、乞受沙彌十戒、搭衣、誓願荷擔起如來家業。

方丈和尚開示時，期勉新戒法同沙彌（尼）珍惜父母給予的道器身命，發大菩提心，懺除身、語、意三業偏差行為，以佛法、禪法和心靈環保的心法為核心，上求佛道，下化眾生。果暉法師也叮嚀，初出家時，可能只為自己發心，但漢傳佛教的大乘菩薩道，是在僧團中和樂修行，藉著他人的提醒，淨除自己的無明煩惱習氣。

僧大受度學僧演法行者俗家三代從高雄北上觀禮，哥哥吳宗勳表示，雖然情感上捨不得，想到求度者放下小我，發起弘揚佛法的大奮心，內心還是歡喜祝福。受度行者演法行者的俗家母親林靜江老菩薩，感恩僧團對孩子的栽培，希望受度者滿願出家後，堅定道心，好好朝向弘法利生的



聲南無本師釋迦牟尼佛聖號，求度者誓願承擔如來家業，弘法利生。(李東陽攝)

聖基會專題講座

蔡耀明主講佛教生命倫理



【葉昱玟／臺北報導】從出生到死亡，從每天都會面對的飲食、性別、族群問題，到自殺、死刑等重大的社會議題，無處沒有生命倫理的存在。身為佛教徒，對於生命倫理的思維是什麼？該如何參與社會議題的討論呢？

聖嚴教育基金會從九月十三日起，邀請臺灣大學哲學系教授蔡耀明，舉辦「佛教生命倫理專題」系列講座，執行長楊慈航在專題引言時，即表示自己是佛教徒，但當社會發生重大事件時，卻不一定能提出佛教徒對此事的觀點，因此很榮幸邀請蔡耀明教授，引領大眾思索與對話。

蔡耀明回應，倫理較類似社會或群體的規範、規定或原則，沒有一定的定義。討論佛教生命倫理，除了佛法的理解外，也需與社會做結合，透過「思考」的過程，得出自己的「觀點」。關於社會重大議題，牽涉的層面相當廣泛，每個人切入的思考角度也都不同，在這過程中亦可能出現與佛法分歧的狀況。因此第一堂課以「佛教生命倫理入門」為主題，引領大家學習如何思考，包括了解何謂倫理、倫理道德的輕重考量，及如何將這些帶進我們的生活中。

蔡耀明進一步說明，佛法的教導並非為了名利權勢或倫理道德而活，而是為了讓眾生自覺自悟，困苦、了悟實相、超越困境、導向覺悟而活著、修行。為了這些目標，倫理道德的考量與實踐是不可或缺的基本功。

課堂最後，蔡耀明強調，對於社會上所有倫理議題，佛教並沒有自己的「觀點」，端看個人如何去思索與選擇。這是一個沒有正確或肯定答案的過程，重要的是我們一開始互動、交流，從中開闊自己的思維，關懷生命與社會，以期每個人都能得解到生命的出路，並了解修行正道之長遠耕耘。

（聖嚴教育基金會提供）

此外，以修行行為主要推廣訴求，書店內還特別設置了鈔經展示區，以及禪坐用品區，將修行類用品以展售專區呈現，除了作為居家布置擺設的示範，也讓人一看就興起修行的意念，想要請購鈔經本回家抄寫，或是帶一組毛巾、蒲團、方墊回去，為自己或家人設置靜謐舒適的打坐環境。

監院果毅法師表示，行願館將會規畫推出各種主題展覽，除了將豐富多元的書籍，以量身打造的方式呈現不同的特色，也方便讀者能夠深入汲取聖嚴師父的智慧法乳，以及佛法義理的廣義浩瀚，而不會有遺珠之憾。

九月起，特別規畫的主題書展「遇見善知識」，是針對聖嚴師父的傳記，包括《歸程》、《聖嚴法師學思歷程》、《枯木開花——聖嚴法師的一生》、《雪中足跡》等書，蒐羅了各種版本，將聖嚴師父一生各階段的傳記與出版歷程，完整地呈現。其中最令人驚喜的，是展出一九六八年初版的《歸程》，從這部書到二〇〇九年出版的《雪中足跡》，彷彿看到聖嚴師父一生濃縮且精華的展現。歡迎大家隨時回到農禪寺行願館走走，一定會有不同的驚喜與發現。

（文／編輯室、圖／李東陽）



農禪寺行願館 人文新風貌

農禪寺行願館不

農禪寺行願館不是一樣了！為了打造優雅溫馨的氣質書店，以及輕鬆舒適的購物環境，農禪寺行願館呈現出沉穩內斂的色調、古意盎然的氛圍，讓人一走進行願館，就感受到濃濃的書香氣息。

不同於一般書店的陳列設計，農禪寺行願館採用展覽開架式的選書平臺來呈現圖書，讓每個精心設計的書櫃封面，直接與人打照面，拉近人與書之間的距離。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌386期10月號

大家來讀《普門品》——學做現代觀音

聖嚴師父說自己修持的是觀音法門，而法鼓山是觀音道場。觀音法門之一的《觀世音菩薩普門品》，經文簡單易懂，含有豐富的人生哲理，觀世音菩薩尋聲救苦、普門示現、慈眼視眾生等精神，千百年來已成為廣大人心靈的依怙。本期專題從Q&A認識「觀音精神」，並擷取《普門品》經文，整理法師大德解說「菩薩聖德」背後的深意，進而從實踐觀音精神的「現代典範」，如德蕾莎修女、盲文無國界組織、善米福田庫等，學習在生活中傾聽、同理、布施、無分別心……練習做觀音菩薩的化身。

「傻一點兒好！」馬來西亞監院常法師為《人生》開闢新專欄「初心看世界」，首篇分享從學佛乃至出家、弘化，一路堅持到底的初發心。當西方禪眾遇見《六祖壇經》會激盪出什麼火花呢？「國際視窗」報導波蘭首辦禪二十一，繼程法師海外首講《壇經》的重要修行觀，如坐禪、定慧一體、無念無相無住等。「電影與人生」介紹今年獲坎城影展最佳導演獎的侯孝賢，在《刺客聶隱娘》闡釋他的武俠世界。（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



「佛教生命倫理專題」系列講座

日期	主題
10/4	性別倫理與族群倫理
10/25	物種主義與動物
11/1	飲食倫理（肉食、素食、乞食）
11/8	由認清意識離體以辨明臨終倫理
11/15	殺生、便利死、自殺之倫理考察
11/22	器官捐贈與器官移植之倫理考察
12/6	死刑之倫理考察
12/13	生命之意義與生命之出路

• 本課程將於課後分享課程影片，可至聖嚴教育基金會網站觀看。
網址http://www.shengyen.org.tw

【教育文化看板】

法鼓文理學院 秋季班佛學推廣課程

課程名稱	教師	開課日期
學佛法要 佛使尊者《一問一智慧》導讀	楊郁文	10/11 (日)
《妙法蓮華經玄義》釋要	施凱華	10/12 (一)
巴利佛典與漢譯經典之對照與選讀	張雲凱	
中國佛教思想源流	劉嘉誠	
《成實》、《俱舍》談十惡業道	陳世賢	10/13 (二)
梵文初階閱讀	鍾文秀	
基礎藏文	曾德明	10/14 (三)
佛學德文		
《般若經》的判教智慧 一色一香無非中道	釋如碩	10/15 (四)
日文閱讀	鍾文秀	
《華嚴經》的生命美學 如來篇	曹郁美	
《普賢上師言教》從初學到老參的必備佛法	楊書婷	10/16 (五)

※更多課程，請上網查詢http://dilatw.blogspot.com
【上課地點】臺北市延平南路77號（法鼓德實學苑）
【線上報名】http://140.131.255.111/ddb_pes/
【E-mail】buddedu@dila.edu.tw
【洽詢電話】(02) 8978-2110分機8011、8013



法鼓文理學院
105 學年度
碩士班甄試入學
招生

博學多聞，雅健生活；四海學子，齊聚法鼓

學系	佛教學系	人文社會學群
學程	碩士班	1. 生命教育碩士學位學程、2. 社區再進士學位學程、3. 社會企業與創新碩士學位學程、4. 環境與發展碩士學位學程
報名資格	經教育部認可之國內、外大學或獨立學院畢業已取得學士學位者或符合教育部訂定「入學大學同等學力認定標準」者。	
名額	9名(佛教組7名、資訊組2名)	每學程各10名。
報名日期	104.10.30 ~ 104.11.17 郵寄資料：104.10.30 ~ 104.11.17 口試日期：104.12.09	104.10.15 ~ 104.11.15 郵寄資料：104.10.15 ~ 104.11.30 口試日期：一、104.12.12 生命教育碩士學位學程、社區再進士學位學程、二、104.12.13 社會企業與創新碩士學位學程、環境與發展碩士學位學程
聯絡方式	jing@dila.edu.tw 電話：(02)2498-0707#2372	hs@dila.edu.tw 簡章下載：www.dila.edu.tw/Admission

聖嚴思想國際學術研討會 全球徵文

主 題：歷史想像與現代性語境下之漢傳佛教與聖嚴思想

投稿方式及相關資訊請上聖嚴教育基金會網站查詢
http://www.shengyen.org.tw

徵文截止日期 2016年1月25日

聯絡電話 (02) 23979300 分機 15、16



(合成示意圖)

樂齡學習 家中寶開啟心中寶



(吳嘉峯攝)

隨著高齡化社會的到來，法鼓山透過長青班、社大銀髮課程接引長者，在各種實用、活潑又有趣的課程中，不僅老菩薩重拾活力，關懷員與家人也共同分享了這份美好晚年的喜悅。

◎許翠谷

「這是我自己做的啦，大家不嫌棄，嘗嘗看！」你看，我的作品有很多人按讚喔！」法鼓長青班的課堂上，只見老菩薩圍成一圈，有的在分享彼此的拿手菜，有的用手機拍下剛剛完成的手工藝品，還上傳社群網站和親友分享喜悅。看到老菩薩滿足、童稚般的神情，讓人不禁會心一笑，老年生活原來可以這麼充實、快樂又幸福！

「老年是人生中一個更成熟、圓融的階段，也像一份禮物。」在長青班關懷員的培訓課程上，信眾教育院監院常用法師分享，面對老，我們有許多恐懼和不安，包括退休後的時間如何安排？體力衰減，怎麼調適？面對病痛與死亡的情緒，如何化解？……老似乎意味著失去，但從佛法的觀點來看，老、病、死是人生的必然，如果善用佛法，知足、感恩、轉化，生命就會帶給我們意想不到的啟發與精彩回饋。

從學員變成關懷員，今年七十一歲的莊陳衣里，本以為年紀大了，把自己安頓好，不要造成家人負擔就很阿彌陀佛了，哪還有能力照顧別人，去年（二〇一四）被推舉成為關懷員後，她試著放開心胸，主動聯繫、關懷同學的



萬行菩薩

機動組

◎許翠谷

哪裡有需要，就往哪兒去！

包便當、送茶水、拔草、掃廁所、開接駁車……

機動組最大的特色，就是可以接觸到不同組別的義工，學習各組的技巧和能耐。

「機動組最大的特色，就是可以接觸到不同組別的義工，學習各組的技巧和能耐。」

隱身在園區的各個角落服務，機動組就像法鼓山的後勤部隊，隨時回應、支援各組的需求，而十八般武藝樣樣精通的他們，也彷彿觀音菩薩的化身，哪裡有需要就往哪兒去，用歡喜奉獻的眼，照顧大眾的身心，也守護著自己的心田。

「有求必應」是機動組的基本工夫，但相對而言，也承擔著無形的壓力，尤其遇到大型活動和水陸法會時，既要運茶水、送便當、善後，還得隨時待命，應付各種場形色色的需求；無常變動中，偶爾機動組也成了大眾情緒的出口。

對此，資深義工高在斌笑著說，一開始不習慣被差遣、被責備，經常惹得一身煩惱，慢慢地從法師和其他夥伴身上看見自己的慢心與不足後，現在他就是學習觀音菩薩，傾聽對方、體諒對方，偶爾還能幽默以對，化解彼此的尷尬，「沒上法鼓山之前，大家有各自的舞臺，到了山上，就是

門，走入人群，在學習、互動關懷中安身安心。」老菩薩比年輕人更投入也更樂於分享！「農禪寺長青班班長張永平觀察，年長者的生活累積了許多的人生經驗，對於學習和分享都充滿熱忱。就像法鼓山大寮主廚王惠淑，既是學生也是講師，每週和朋友相約到社大鳥克麗麗，下課後隨即變身為老師，教阿公阿婆做菜。王惠淑開心地說，既能學習新知又能分享所學，重拾對生活的熱情，身體愈來愈健康，心情也愈來愈開朗！

從照顧自己、成長自己，繼而有餘力關懷身邊的人，老菩薩的轉變，關懷員和家人也能感受得到；長期在安和分院擔任關懷員的王月嬌就說，有次她生病請假，結果同組的老菩薩知道後，當晚每一個都打電話來關心，讓人倍感溫馨。此外，有些脾氣較為急躁的老菩薩，以往會和家人「大小聲」，現在開口碎碎念之前，會先念佛號，提醒自己有「好好話好好說」；也有些長者不識字，主動邀孩子帶著自己「一字一畫」地讀《心經》，形成一幅美好的共學畫面。

「習各種實用又趣味的課程，又可以交朋友，活到老學到老，為年長的生活開啟不一樣的樂齡生活。」（信眾教育院提供）

法鼓

鼓山社會大學於金山、北投、新莊、板橋、中和、永和、新店、汐止、基隆、台北、桃園、新竹、苗栗、台中、南投、雲林、嘉義、台南、高雄、屏東、花蓮、台東、澎湖、金門、馬祖等地區，均設有分校，提供長者就近學習的機會。



曾獲《天下雜誌》評選為臺灣最美的民宿，南投竹山「天空的院子」創辦人何培鈞，與一百七十五位聽眾，分享充滿自覺與實踐力的創業心路歷程。何培鈞與青年分享，自己的天賦、家世都不優渥，而這份平凡，讓他更有一份自覺：「我的父母擁有的資源那麼少，但是我們從不抱怨，盡心盡力地養育我，當我準備成為一個大人的時候，不能像他們一樣，扛起這一代的責任？」因此他在大學時代非常努力，像海綿一樣大量吸收各種知識。他分享自己的動力來源：「人生唯一公平的，就是能把握住的現在。」

何培鈞百年夢想 帶動實踐力

紫雲寺法鼓青年開講

◎黃憲宇

仙的青年金家億，在八八風災後帶動青年投入當地社區工作，對於偏鄉青年「求生計」的困難難有所感。何培鈞表示：「父母親都是愛護子女的，放手讓孩子們闖蕩前，可能想測試孩子的準備與決心。」他分享自己的歷程：老屋修築到一半，何培鈞的父親突然病倒，命在旦夕。「我每天四



何培鈞與南部青年對談創業心路歷程，充滿自覺與實踐力的生命故事，帶動青年一起為社會發出向上、向善的力量。（紫雲寺提供）

【法鼓青年開講預告】

日期	講者	講題
10/17	洪平珊	不逞強的無望人生——從垃圾中找回自己
11/14	王緒昂	走入自然 找回自然
12/12	鄭宇庭	我和一間書店在路上

【地點】高雄紫雲寺
【報名網址】<http://zyt.ddm.org.tw>
【諮詢電話】(07) 732-1380分機11

那一天，聽故事學關懷

◎林依潔

這是我第二次觀賞「這一團，一人一故事劇團」的演出，依然非常觸動內心深處。有兩則故事引發我深思，都是和「關懷」有關。

有一位菩薩開心地分享了她當祖母的喜悅，但媳婦臨盆的「那一天」，卻讓她不知該如何表達對孫子的即將誕生的關心。因為兒子事先提醒她，媳婦生孩子時不想讓婆婆看到醜態，所以不希望她到醫院探望，原本欣喜想抱抱孫子的她，在媳婦生產當天，覺得關心不是，不關心也不是，索性把手機關了，結果讓兒子遍尋不著。

這故事讓我反思自己與女兒的關係，我經常關注她的課業和交友問題，而這偏是她不想要的我操心的；當需要我關懷她真實的感受時，往往又會以為她不要我多管。親情之間的互動與關心，必須要誠心溝通、用心觀察，才能恰到好處，家庭氣氛才能和諧。

另一位菩薩，她分享「那一天」的法會，為了驅蚊，外頭燃著艾草，整個大殿煙味瀰漫，導致鄰近的菩薩咳嗽不止，她原想示意是否要開窗讓這位菩薩好受些，沒想到，當她們四目相望後，那位菩薩就離開了，法會結束，還想去關懷，卻不知所蹤。這件事讓她一直耿耿於懷，很愧疚因為自己關懷的方式不好，讓人無法圓滿法會。

原來不僅言語會傷人，眼神也會傷人，這位菩薩的故事也常發生在我身上，我們都知道要廣結善緣、行善止惡，但是往往在一個不經意，就可能為他人帶來煩惱憂愁，也讓自己與貪、瞋、癡相應，所以要時時覺照六根六識啊。

【學習成長看板】

齋明別苑心靈環保講座

【主題】折翼天使——郭韋齊與父母的對話
【主持人】吳若權
【日期】10月18日（14：00～16：30）
【線上報名】<http://jmbu.ddm.org.tw>
【諮詢電話】(03) 315-1581 分機101-103

兒童生活教育寫畫創作活動徵件

【活動對象】全國各公私立國民小學學生
【收件時間】即日起至10月30日（五）止，郵戳為憑，逾期恕不受理
【簡章下載】<http://www.shengyen.org.tw>
【諮詢電話】(02) 2397-9300分機13、15
【徵件組別】作文組、繪畫組、書法組

法青《金剛經》共修

【時間】10月8日起（每週四19：00～21：00）
【地點】法鼓德貴學苑（臺北市延平南路77號）
【內容】讀《金剛經》、祝福迴向、聆聽聖嚴師父《金剛經》開示
【線上報名】<http://ddyp.ddm.org.tw>
【諮詢電話】(02) 8978-2081分機3017

快樂學佛
你的學佛第一課，輕鬆入門！

※每3次課程

10/11馬來西亞班

請上網搜尋信眾教育院
或請洽 02-2893-9966 #6664

10月新班 招生中

聖嚴書院 福田班

※每10次課程

10/4 農禪班 10/11 紫雲班

法鼓講堂 www.dharma-school.com

佛傳與法華經

惠敏法師主講 11/4.11.18.25

現場上課 地點：農禪寺法堂一 預約：02-2893-9966 #6663（週一至週五 9:00-17:30）
Live直播 臺灣 19:00-21:00 / 北美東岸 6:00-8:00 / 北美西岸 3:00-5:00

常緯法師主講 10/7.14.28

心經

法鼓講堂直播 搜尋

1/3

日

需住宿

參加過禪一且無禪二經驗者
優先錄取。

報名 9/22 起，請上網報名
ncm.ddm.org.tw

費用 歡迎隨喜贊助
洽詢 02-2893-3161 #574



精進禪二

▶ 體驗呼吸 ▶ 放鬆身心

認識全新的自己 一念出離煩惱心

時間 第一天 18:30~第三天 17:00

對象 初級禪訓班結業、
參加過禪一且無禪二經驗者
優先錄取。

報名 9/22 起，請上網頁
ncm.ddm.org.tw

費用 歡迎隨喜贊助

諮詢 02-2893-3161 #574





精進禪二

▶ 體驗呼吸 ▶ 放鬆身心

認識全新的自己 一念出離煩惱心

時間 第一天 18:30~第三天 17:00

對象 初級禪訓班結業、
參加過禪一且無禪二經驗者
優先錄取。

報名 9/22 起，請上網頁
ncm.ddm.org.tw

費用 歡迎隨喜贊助

諮詢 02-2893-3161 #574

年輕的心 飛翔 翻轉

當青春飛揚的心，與禪的智慧相遇，會產生哪些變化？暑假期間，法鼓山於英國、美國、澳洲、香港等地舉行禪修活動和課程，引導各地青年認識自己、體驗禪法、安定身心。本期透過活動報導、學員和義工心得，與您分享全球年輕世代的「心」轉變。

英國

釋常禪

英倫播撒菩提種子

應法鼓山英國倫敦聯絡處及劍橋東方文化學會邀請，香港道場副常法法師及常禪法師，於八月五日至十三日前往英國舉辦禪五及禪修講座。

六日首站於倫敦市區舉辦的演講，剛好遇到倫敦地鐵大罷工，因此只有十人到場聆聽，常法法師以「基礎禪修」為主題，從禪宗達摩祖師的故事開始，概述漢傳禪法的歷史，再說明禪修無我的概念。由於人數少，聽眾可自在地向法師提問、交談，氣氛熱烈。

七至十一日於倫敦西邊的伯克郡（Berkshire），假寇艾許禪修中心（Cold Ash Retreat and Conference Centre）舉辦禪五。禪眾十三人來自世界各地，包括英國、還



（香港道場提供）



於伯克郡舉行的禪五，在英國微涼的天氣中，禪眾逐漸放鬆身心，享受經行的自在。（釋常禪攝）



劍橋舉辦的禪修講座，常法法師以「宏智正覺默照禪」為講題，並帶領大眾練習默照的方法。（釋常禪攝）

有來自中國、臺灣、以色列、土耳其等地，不同膚色的人，齊聚一堂。除了禪坐，常法法師也分享禪修的觀念與方法，並在戶外帶領經行與戶外禪。禪期結束後，常法法師還帶領簡易茶禪，讓西方眾體驗中國茶文化的風味。

十二日抵達劍橋，在英國歷史最悠久的大學城舉辦禪修講座。這是劍橋東方文化學會主辦，參與者大多是在劍橋的留學生。常法法師以「宏智正覺默照禪」為講題，並帶領大眾練習默照的方法，與會者對默照禪的觀念，感覺相當新鮮與特別，希望有機會能再邀請法師到劍橋指導禪修。

英國重視人文與自然，處處可見超過百年的建築與田園美景，唯獨禪修是近幾十年才開始發展。這裡有聖人之才，也希望禪法這聖人之教，能在這裡開枝散葉，廣遠流傳。

美國洛杉磯
華裔青年初遇禪

在

五虎八門的暑期青年營隊中，法鼓山美國洛杉磯道場提供了青年人另一種選擇，於七月三日至四日舉辦兩天一夜、全程英語的「禪文化國際青年研習營」。由法鼓山禪堂主果元法師擔任導師，洛杉磯道場學僧演正、演定法師擔任助教，洛杉磯道場監院果見法師及常禪法師擔任部分課程的師資。這是道場成立以來，首次以營隊方式接引大洛杉磯地區十八至三十五歲，以英文為主要溝通語言的年輕人，計有十一人參加。

營隊在課程活動設計上，以體驗禪修為主軸，輔以中華禪法鼓宗的法脈傳承、佛門行儀、書法禪、禪與生活工作坊等課程，藉此讓在西方社會成長、年輕一輩的華人，或對漢傳禪文化有興趣的年輕人，能生起學習的興趣，進而深入體驗漢傳禪法涵容一切的精

釋果見

神與特色。第一天的活動之後，考量西方社會的年輕人喜歡互動、分組式的學習，因此第二天的工作坊做了調整，例如讓學員用手機在道場拍攝照片，再以小組討論與大家分享拍攝的動機與意涵，從生活中觀察身心與環境的變化，體驗禪無處不在的精神。另外，學員對托水鉢與書法禪感到相當新鮮，在西方社會成長的華裔青年，對中文與毛筆都不熟悉，為了寫下一句話送給自己想送的人，每個人認真地練習，當家長來接孩子時，看到孩子的作品既驚訝又開心。

營隊結束後，有家長分享，孩子剛好要到外州上大學，希望她能學習一點禪修，將來面對問題或處理自己的煩惱時，至少能有個簡單的安心方法。也有些學員表示的確感到學習禪修的好處，更多的學員喜歡彼此分享的時間。與年輕人互動的過程中，發現年輕人對整體大環境很關心，也對探索生命的價值很有看法，如何將禪法介紹給年輕的族群，將會是未來努力的方向。



學員用手機在道場拍下照片，並與小組分享拍攝的動機與意涵。（洛杉磯道場提供）

心的回響

一場禪的奇遇

◎江果隨

七月三日報到當天，看見那麼多年輕人走進道場，大家都好歡喜，展開一場當「西方華裔青年」遇到「禪」的奇遇。活動開始，外護請大家手機關機，並告知這兩天不能用手機，學員紛紛表示事前不知有此規則。接著開始上禪宗歷史，在美國長大的孩子都很直接，率真地表示：「為什麼要上這個？」

傍晚時分，開始有學員表示想回家了，我鼓勵他們再給自己一個機會，也建議他們與法師聊聊。兩位學員一下子用簡單的中文，一下子又跳回流利的英文，向果元法師與果見法師說明想離開的原因，也建議該怎麼做會比較好……夕照下的知客處，我看見年紀可以當他們爺爺的果元法師耐心地親切地聆聽，那畫面真是可愛，彷彿見到呵護眾生的慈心，還有老實修行者無我開放的態度與包容。

就這樣，隔天的活動也因此做了調整，最後的心得分享中，有位始終都掛著耳機的學員，也終於願意放下，學習著聽別人說話，甚至站起來跟大家分享。我想這個改變，應該是他從法師身上學習到的吧！看到法師願意傾聽，而不是一味地堅持自己。「西方華裔青年」遇到「禪」，結局仍是和諧與充滿希望。

香港

離開蒲團修行才開始

青年五日禪義工分享

今年是我第二次支援由法鼓山香港道場法青會統籌，與香港中文大學合辦的「青年五日禪」，去年（二〇一四）我是小隊輔，今年則是外護的住宿行政組。十分感恩有此成長的因緣，去年安坐在禪堂內與學員們一起學習，今年到其崗位支援，真正是實踐方法的好機會。由活動籌備至圓滿，不斷覺察到起伏不定的身心狀態，幸好有不少因緣提醒我要回到方法。

籌備時，我一直很擔心未能找到足夠的外護義工。幸好想起聖嚴師父說的「盡心盡力第一」，很快就能轉念，努力把每個與菩薩們召募結緣的機會。因緣真是不可思議，最後報名參與外護義工的人數超出預期。在支援營隊的頭兩個晚上，宿舍內不少

◎方萱尹



青年五日禪義工分享，學員們實用的方法，以積極正面的心態開創未來。（Yvonne Ng攝）

房間冷氣機系統發生問題，面對這個狀況，我的第一個反應是十分洩氣，也意識到自己的身、口、意開始變得暴躁。處理情緒向來是我的弱項，感恩有組長的關懷，後來我懂得在心中默念佛號以穩定情緒，其實處理問題時不一定要生氣，只是自己一直習慣如此。

感恩晚會發願時，當我捧著一盞燈，聽著總護法師講解「發願」的意義，不禁想起年初在生命自覺營中，向佛菩薩發過的願：願自己生生世世走在修行路上，做利益眾生的事。那時我如夢初醒，原來這就是我支援青年五日禪的初衷，心裡頓時充滿著力量與安穩。

最後有幾位小隊輔和學員向我道謝，說來慚愧，我覺得自己才需要向他們道謝，感恩他們的包容，感恩他們讓我覺察到自己原來有如此多的習氣。今年的青年五日禪終於圓滿，我雖然不是學員，也銘記本年度主題「心·零·建築師」，把一切歸零後，再從心開始，做心的主人，以慈悲智慧處理問題，走向更光明廣闊的未來。

香港

港青年五日禪學員，除了香港本地人，還有來自中國大陸、澳門、新加坡的年輕人，透過茶禪、書法、彩繪、托水鉢、與法師對話等，加強對自我的認識，體悟人生。（香港道場提供）



澳洲

◎文·Vicky Chan／中譯：張芝璋

看見自心力量

青年培力工作坊

長期致力於國際弘化的聯合國 NGO 規畫小組果禪法師、常濟法師，今年六月十三日於澳洲墨爾本主持了一場青年培力一日工作坊，這是美國法鼓山佛教協會（DDMB）與維多利亞佛教協會（Buddhist Council of Victoria）、墨爾本跨宗教中心（Interfaith Centre of Melbourne）、法鼓山墨爾本分會、在維多利亞多元文化協會（Victorian Multicultural Council）的贊助下，第一次共同主辦這樣的青年工作坊，與會青年分別來自佛教、基督教、伊斯蘭教、巴哈伊教等不同宗教。

常濟法師在開場時說明，此工作坊是世間公民教育（Global Citizenship Education）的課程之一，期望在國際社會中培養出開朗明智的青年領袖。提供學員們實用的方法，能在生命的旅程中，提昇自己的能力和社交上的障礙。

在《什麼是可能的？》（What's Possible?）這一部由聯合國所拍攝激勵人心的短片中，旁白的摩根·費里曼（Morgan Freeman）說：「你可以選擇今天讓世界變得不一樣，我們不能等到明天才行動。」接著，常濟法師問大家：「你要別人如何記得你？你想要在歷史留下什麼樣的痕跡？」法師繼續解釋，真正留下來的，是這個星球以及生活在這裡的人們。當人生走到終點時，重要的是如何度過人生和彼此扶持。

由果禪法師帶領的「心靈藍圖素描」單元中，其中一項是列出三位自己心目中的英雄，有位學員分享他心目中的英雄是「地球媽媽」（Mother Earth），因為它「付出、滋養萬物、包容、有智慧」，描述大自然如母親般的順應和包容。果禪法師指出，在心靈藍圖素描的過程中，每個人都會恍然大悟，原來自心就擁有心目中英雄的特質。

常濟法師提醒大家，我們所處的現實世界，是由自己的心所編造出的，只要改變觀念，就可重新詮釋它，所以我們可以選擇成為一個創作者而不是受害者。其中一位學員分享，要做這樣的改變，必須轉換思維模式，從問題取向轉為解決導向，全神貫注地將「問題」轉化為「機會」。

在《什麼是可能的？》（What's Possible?）這一部由聯合國所拍攝激勵人心的短片中，旁白的摩根·費里曼（Morgan Freeman）說：「你可以選擇今天讓世界變得不一樣，我們不能等到明天才行動。」接著，常濟法師問大家：「你要別人如何記得你？你想要在歷史留下什麼樣的痕跡？」法師繼續解釋，真正留下來的，是這個星球以及生活在這裡的人們。當人生走到終點時，重要的是如何度過人生和彼此扶持。

由果禪法師帶領的「心靈藍圖素描」單元中，其中一項是列出三位自己心目中的英雄，有位學員分享他心目中的英雄是「地球媽媽」（Mother Earth），因為它「付出、滋養萬物、包容、有智慧」，描述大自然如母親般的順應和包容。果禪法師指出，在心靈藍圖素描的過程中，每個人都會恍然大悟，原來自心就擁有心目中英雄的特質。

常濟法師提醒大家，我們所處的現實世界，是由自己的心所編造出的，只要改變觀念，就可重新詮釋它，所以我們可以選擇成為一個創作者而不是受害者。其中一位學員分享，要做這樣的改變，必須轉換思維模式，從問題取向轉為解決導向，全神貫注地將「問題」轉化為「機會」。

法鼓文化 精彩20年

遇見，心靈善知識

二十年來，法鼓文化秉持創辦人聖嚴法師的理念，期許讓佛法的智慧與慈悲，成為許多人心靈的善知識，藉此播下希望與快樂的種子，越來越幸福！

法鼓文化 全書系 特價 78 元 任選2本 75 元

法鼓文化20週年慶 精彩好書全面特惠 2015.9.30—11.30 多重好禮感恩回饋送

請洽全行行願館及心靈網路書店 參觀選購 <http://www.ddc.com.tw>

11/5 — 11/8

醫護治病，禪修調心；
習醫學禪，福慧無上！

地點 法鼓山天南寺 新北市三峽區介壽路二段一三八巷一六八號
日期 十一月五日至十一月八日
對象 全國醫護人員
報名 九月六日起，額滿為止；請上網報名
電話 02-86762518 # 2110
* 十一月八日下午將由 惠敏法師 演講「禪與腦科學」

禪修營——醫護人員