



# 心靈環保

Stop ▶ Relax ▶ Enjoy

# 都市經行心放鬆

民眾闖家浴佛叩鐘鈔經 體驗禪修心樂園 放鬆歡度母親節



▲台北市長柯文哲(右)與方丈和尚果東法師一同叩鐘，以平安的鐘聲，為社會祈福。(施純泰攝)

【本刊訊】五月十四日清晨，向來繁華喧鬧的臺北市中心才剛甦醒，近二千位來自臺灣各地的民眾，分別從捷運象山站及忠孝復興站出發，走向國父紀念館。經行在櫛比鱗次的大廈之間，體驗清楚放鬆的身心律動，並將這安定祥和的心念傳遞街頭，也為二〇一七年「心靈環保SRE」禪修體驗活動揭開序幕。

「幫小佛陀洗澡好開心！」五歲的李品儀第一次拿著小碗浴佛，神情專注可愛，媽媽楊家瑜說，一家三口趁母親節來探望當義工的阿嬤，也藉此機會體驗心靈環保；來自民生社區表示，都市經行讓自然而然地安定下來，從走路中體驗到身心放鬆，很享受這樣的走路過程；家住大安區的江東益、李鴻利夫婦，則帶著五歲大的女兒，以及二歲半的雙胞胎兄弟一起來叩鐘，希望啟發孩子們效法悉達多太子，為世界奉獻心力。

「法鼓禪心浴佛行，回歸佛陀本懷，洗滌塵垢清淨行，心靈環保理念行。」方丈和尚果東法師以「法鼓禪心」福慧傳家十二行，勉勵大眾時時關心母親，因為每一個個人與自然環境都是生命共同體，若能互敬互諒、和諧包容，便能和樂無爭、福慧傳家，迎向光明遠大的未來。柯文哲市長也勉勵大眾：「活在當下，身心最安定；慈悲喜捨，福慧漸增長！」



▲在剛甦醒的都市中心，以清楚放鬆的腳步行走，心也變得輕鬆自在。(梁庚寅攝)

## 新北佛誕文化節 方丈和尚受邀祝福



▲方丈和尚果東法師在新北佛誕文化節，為大眾開示祝福。(李東陽攝)

【本刊訊】新北市今年擴大舉辦「二〇一七新北佛誕文化節」，透過叩鐘祈福、佛誕主題花燈展覽、淨灘、植樹、佛誕文化國際佛學論壇、佛誕音樂會等系列活动，同時邀請來自國際間藏傳、南傳等傳承的法師共襄盛舉，提昇民眾對佛教文化的認識。

五月七日的浴佛祈福法會中，方丈和尚果東法師受邀主法，與新北市市長朱立倫、新北市佛教會理事長淨耀法師暨各寺院長老、法師及貴賓共同浴佛，為國家安定祈禱、為全民安樂祈願。新北市長朱立倫分享，「做好事、說好話、存好心」是佛教的基本精神，也是臺灣社會的良善基礎，因此特別舉辦浴佛活動，希望能淨化人心，並帶來信心、歡樂與希望。

方丈和尚開示時，以「無諍和樂、離苦得樂、寂滅最樂」為勉勵，祝福大眾「佛誕快樂」，並說明依靠佛、法、僧三寶，能幫助我們轉迷為悟、棄邪歸正、化染為淨，因此透過一次次地浴佛，就好像一次次地浴佛，就好像一次次地反省懺悔，以滌淨身心。由於現今社會正面臨許多轉變，方丈和尚期許社會大眾以佛法的慈悲智慧，面對多元而變動的環境時，仍能自利利他。

「劉演寶、劉雨鈞/香港報導」明末的憨山大師曾說：「不讀《楞嚴經》，不知修心迷悟之關鍵。五月六至八日，僧團副住持果醒法師至香港弘法，這是法師連續四年至香港以《楞嚴經》為主題演講、指導禪修。法師舉貼近生活的例子，深入浅出地解說經典中的重要意涵，讓信眾能清晰禪修方向、了解《楞嚴經》中，心與習性的抽象概念，並在日常生活中練習應用，進而少煩少惱。」

「我」的存在；然而，開悟的人體悟到身體和念頭是生生滅滅的，所以不會和前世今生。法師引導學員思考，當前念已經滅去，若還不斷地與它互動，那痛苦是誰造成的呢？果醒法師再以布袋戲偶來比喻，戲偶有手操作，因此看起來像是有生命；同樣地，令我們的身體會動，會感知的是心，不是身體。凡夫卻以身體、妄念為我，誤以為身體停止運作，便是「我」死了。《楞嚴經》中佛陀用大海和波浪比喻「心」，指出波浪是大海表層波動時產生的現象，但凡夫卻抓著波浪為「我」，當波浪生生滅滅，凡夫便以為自己生了又死，卻不知自己原是大海。

## 曼谷 2017 聯合國衛塞節

【釋演禪/曼谷報導】聯合國衛塞節暨第三屆 IABU 國際學術會議 (The 3rd International Association of Buddhist Universities Conferences)，五月六至八日分別於泰國曼谷、大城府舉行。三天會期中，有來自三十多個國家、一千多位各國佛教領袖代表、外交使節、佛教學者及僧眾參加，法鼓山由僧伽大學男眾部副院長常順法師、演禪法師代表出席。



▲常順法師(右二)與摩訶朱拉隆功大學校長達磨俱舍論大法師(Most Ven. Prof. Dr. Phra Dharmakosavan, 左一)於泰國曼谷聯合國衛塞節合影。(釋演禪提供)

## 大馬泰萊大學學子 認識心靈環保

【謝佳君/馬來西亞報導】馬來西亞道場監院常漢法師四月十九日，應邀至泰萊大學 (Taylor's University College Malaysia) 主講心靈講座「聽見自己，世界才會聽見你」，與青年學子分享煩惱產生的原因，以及正面處理煩惱的方法。「什麼是成功的定義呢？」講座一開始，常漢法師先詢問現場的聽眾。聽眾紛紛給予回應後，法師歸納出，一般認為的成功，是一種目標和行動力，它固然重要，但更重要的是，擁有一顆不會輕易被外界干擾、平靜的心，這就是內在的成功。法師指出，表面上，煩惱看似來自外境，因此當煩惱出現的時候，怪罪別人和環境，似乎就可以不用面對自己，但也因為如此，煩惱從未真正處理。

法鼓山 禪法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地 Pharma Drum Monthly 法鼓山雜誌 福慧傳家 法鼓雜誌APP 歡迎下載



# 慧空法師探討佛教女眾地位

【本報訊】「國際善女人協會」創辦人暨聖地牙哥大學教授慧空法師(Kama Laka Tsomo)，四月二十一日應法鼓文理學院佛教學系之邀來訪，以「女性在佛教變遷的時代與全球交流」為題演講，約有五十位同學至現場聆聽。

慧空法師首先從女性主義的觀點，分析佛典中的女性形象及地位，例如在佛陀成道的故事中，魔是阻撓佛陀成道的引誘者。然而，法師也從藏傳佛教中的女性形象進行分析，例如般若佛母、吉祥比丘尼、喜吉派創始人瑪吉拉准等女性大成就者，因此，藏傳佛教中雖然沒有比丘尼傳承，但女性形象卻極為重要，廣受仰賴。

「一個完整的佛教社會，應該有比丘尼、比丘尼、優婆塞、優婆夷四眾，沒有比丘尼，不能稱之為完整的佛教社會。」慧空法師引述達賴喇嘛之言，表示國際善女人協會多年來致力於不同傳承比丘尼的交流，並協助重建上座部、藏傳比丘尼傳承，也加強已重建的比丘尼僧團，更加穩固維持，以及在當地社會立足的根基，希望藉由教育入手，促進性別平等，以普遍提高國際比丘尼的地位。

在回應同學的提問時，她讚歎漢傳比丘尼的傳承能持續千年以上極為不易，作為臺灣的女性出家眾更是有福報，然而放眼世界，許多發展中地區的比丘尼身分未能獲得承認，處境邊緣且貧窮，期待大眾能打開視野，多關注國際上其他女性出家眾的困境。

▼不同信仰的代表交流對話，跨越宗教藩籬，齊心探討如何幫助人類從痛苦中超越。(施純泰 攝)



【釋演化、許翠谷／金山報導】為了從各宗教智慧提取離苦的方法，普世博愛運動宗教交談中心首次與法鼓文理學院、輔仁、靜宜、義大利上智大學共同主辦「跨宗教交談會」：交談中的佛教徒與基督徒」，第二階段以「對痛苦與環境危機的回應」為主題，四月二十六至二十八日於文理學院展開，共有三十多位學者及宗教人士發表論文，來自世界各地七十多人與會，並舉辦一場佛教、基督教與天主教聯合祈禱儀式，共同為世界人類祈禱。

二十六日的開幕式中，教廷駐華大使館副秘書長致詞道：「對話的基石是尊重，如果缺乏生命共同體的體認，遑論與大自然和諧與共。」普世博愛運動代表羅貝托·卡塔拉諾(Roberto Carliano)則引述聖嚴師父的話：「沒有實踐，信仰只是理論；信仰的實踐，也須有知見為基礎，而宗教學術研究是為了深化各項教育，為社會作出更多貢獻。」揭發會議主要精神。

## 跨宗教對談 交流促和平

### 法鼓文理學院、普世博愛運動宗教交談中心攜手 首次於臺灣舉辦系列會議 藉由對話提昇友誼



▲普世博愛運動代表利塔·莫沙蘭(Rita Moisan)與法鼓文理學院一個造型殊異的禮物，藉此象徵不同宗教、種族、性別、文化、傳統之間交流合作的基石。(法鼓文理學院提供)

二十七日的議程，聚焦「對現代普世痛苦的回應」，上午的座談會共有泰、美、日、韓、義、臺等國代表，分享「面對痛苦的心靈力量」及「宗教面對現代社會危機所扮演的角色」；下午則分六場次，由各國宗教團體及專業人士從心理學及實務面向，發表對痛苦的實際關懷行動與反思。

輔仁大學宗教系教授闡述，天主教和基督教同樣是為幫助人類解決痛苦而產生，並對痛苦的詮釋不斷地調整，以達到真正的撫慰，如教宗訪問菲律賓時，有位在海嘯中失去家的小男孩問他為什麼會發生這種事？教宗回答：「我不知道，但我可以陪你一起祈禱。」

最後一天的議程，以「環境危機與宗教」為主題。文理學院環境與發展學系主任張長義、助理教授黃信勳，發表以心靈環保為核心的教育理念；副住持吳祥法師透過一張張精彩的農耕照片，分享心靈環保融入日常生活的心得，迴響熱烈。清邁大

學教授詹派帝(Wasan Jomphakdee)分享，泰國北方村落成功地以灌溉、種樹取代燒墾，並由僧侶為樹木「受戒」，在敬虔的泰國，成功保存了森林資源。

兩天的交流中，與會者均不約而同地提到社群(community)、一體(integrity)的重要性。綜合座談時，校長惠敏法師引導大眾反思，唯有改變個人，才能真正強化社群的力量，達到社會淨化、地球永續。

來自香港的普世博愛會會長許浩讚歎，法鼓山園區寧靜、開放的氛圍，讓人自然地敞開胸懷交談、分享，讓不同信仰的人，有回家的感覺。

法鼓山常寂法師表示，在會議中感受到不同宗教的宗教師，同樣有著幫助眾生離苦的悲憫之心，「從人與人之間的友愛與關懷，來看一個宗教的宗教師，相信這即是聖嚴師父所說的宗教間的共同點，亦是攜手共創人間淨土的立足點。」

## 讀經千遍，不如講經一遍

僧伽大學講經交流心得

「凡所有相皆是虛妄」，雖然這是我的講經題目，但在上台時，緊張的感覺卻是那麼真實，而在接受提問時，腦中一片空白，不知該如何回答，舉出自己類似的體驗。下台之後，才回神想到：「當然有啊！」

這深刻的體驗是在去年(二〇一六)，俗家老菩薩對女兒成為修行者的抉擇十分不捨，女眾老菩薩幾乎天天以淚洗面，男眾老菩薩則相當壓抑，一學期兩次的會面時間，他就真的只是來「看」女兒，不發一語地坐在一旁，表達反對的立場。

在通過落髮審核，必須返回俗家取得父母同意的簽名時，對我而言，真的是人生極大的考驗。

果然，第一次無功而返，我只能持續做定課，不斷發願；第二次返家溝通時，男眾老菩薩終於再也無法壓抑地痛哭失聲，這是我這輩子第一次見到父親哭得如此傷心！意外的是，父親轉身便簽下同意的書，成就女兒出家的願。這樣真實又刻骨銘心的感受，在剃度典禮過後，竟如夢幻泡影般逐漸散去。

老菩薩從原本極力反對，到後來全程參與水陸法會，現在則固定到文化館共修，這其中的轉變，讓我深深地體會到「凡所有相皆是虛妄」，一切現象真的都只是暫時的，是為了讓我們懂得修行，不斷提昇自己。

在還是嬰兒學步的宗教師養成階段，感恩僧大師長們給予學僧的禮物，設立了講經交流的平台，讓我們從中增進自己思辨與表達的能力，並得到寶貴的弘化資糧。

釋演勝

## 持戒好自由

◎釋常啟

今年僧大高年級學僧參與了春季的「禪堂監香培訓」。課程有理解與疏通的觀念講述，還有掌握技巧與方法的實務演練，不過最重要的，還是說明事項背後的精神與原則，若能把握其根本，則在面對外境的種種變化時，便可應機彈性發揮，不至於照本宣科。

「禪」是應機隨緣而灑脫自在的，然而在禪堂參禪的行者，其舉止動靜、行住坐臥，包含內心動念都要遵守規矩，一絲不苟。監香法師為照顧大眾，維護修行的環境，當有行者未遵守時，便要執行規矩。若打禪七的目的是為了邁向自由，那制定規約似乎背道而馳？一般人看待僧人，亦有這般矛盾。出家眾以戒為師，戒是解脫之根本，但戒條戒律規範，看起來卻是種種局限與束縛。

自由與束縛是否為相對的兩端？自由到底為何？我詢問了來培訓的某甲法師，他一如如雷，或許是想表達無語便

無語，能作主者，便得自由；某乙不逾矩！一道破自由除了隨心之外，還須能自在主童子時，童子正與一萬名眷屬在湍急洪流中的沙洲上盡情遊戲，然而自在主童子的修行法門，卻是持守戒律律法。遊戲三昧與持戒，卻是反差的兩個法門，若能細細體察，便會了解，戒律是讓人能知、能行、什麼事情該做，什麼事情不能做，如同知道在危險的沙洲上，哪些地方有洪流暗流，不能越界戲水，就更能放鬆自在投入地投入遊戲。持戒，看似束縛與規範，卻是自由的翅膀。

江河因有河道兩岸，使河水得以流向自由無邊的大海，生與死、迷與悟、自由與局限，往往只是一體之兩面，非得大死一回，才能絕後再甦。下次來打禪七，當監香法師拿著香板執行規矩時，請善解善解！

### 【法鼓書齋】

《人生》雜誌 406期 6月號

#### 凝視死亡 探索生命智慧

當生命即將遠行，臨終如同一期生命最後的修行道場，讓人得以學習生死智慧。從事安寧療護多年的蔡兆勳醫師、翁瑞萱護理師，從病人身上看見醫療極限，學會感恩與謙卑；果見法師陪伴親人走過告別之路，學得同理心，也看見自己對死亡「未知」的恐懼；楊蓓安走過死亡關頭，學會轉念與病好好相處，不再擔憂復發；陪伴先生走完人生最後一段路，楊蓓安先生圓滿告別，體會「一個人」的真實，更加珍惜活在當下；張寶方超越喪親悲慟，投身安寧服務回報親恩。

佛教徒如何看待生死？且聽聖嚴師父精闡解析。安寧療護推手趙可式解答「安寧療護」迷思與《病人自主權利法》通過後的影響。學惠敏法師練習臨睡如臨死，唯有在日中練習觀想死亡，臨終時才不會慌亂。

臨終時最放不下的是什麼？佛陀如何開解？「法的療癒」杜正民老師從長壽童子身上學得珍貴一課。「爾然禪話」繼程法師詩寫《壇經》修行心要，提點修行的心態與要領。「禪淨何爭」學者陳劍鏞直探聖嚴師父的禪淨思想，爬梳師父以禪攝淨，指引前往「人間淨土」的道路。

◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook  
◎洽詢電話：(02) 2896-1600



### 社大耕心田 採茶製茶趣

法鼓山社會大學「耕心田趣」——石門阿里磅紅茶種植課程，邀請經營茶園多年的李宗烈指導，五月四日安排學員至茶園，親身學習完整的採茶、製茶課程。

時序進入春夏交替，正是採茶好時機。李宗烈先介紹茶樹品種、特性及採茶方式，再讓學員到茶園實作。學員須仔細觀察、小心採摘最嬌嫩的一心二葉，從眼到、手到、心到，體驗專注當下的感受。

下午學員帶著採摘的茶葉到製茶廠，在李宗烈指導下製茶。從認識萎凋、發酵、搖青、揉捻等步驟的功、技巧，感受製成香氣的轉變。由於需要製茶時間，直到製成紅茶、包裝完成，已是隔天清晨七點，成為學員們難忘的體驗。來自基隆的陳吉力表示，體會到採茶、製茶的辛苦，喝起茶來更增添一份感恩心。

(文)林孟兒 (圖)社大提供

好好練習內心，生命好美；  
好好正視當下，生機無限；  
好好練習安心，生活好棒。

8/3-8/10  
2017.summer 第十三屆  
好好練習 心的卓越

歡迎18~35歲青年報名  
學員、小隊輔、義工 同步招募中!!  
活動地點：法鼓山世界佛教教育園區

法鼓山世界青年會

法鼓文理學院  
誠邀您來參與！心幹線列車即將啓動，邀請您加入共乘行列，來場「探索生命」的豐富旅程！

7/4-7/8 法鼓文理學院  
新北市金山區法鼓路700號

◆活動對象：15~19歲高中生(含國三升高一)  
◆報名網址：http://www.dila.edu.tw/node/13422/

報名請詳

禪學班三年圓滿

三年只招一班的聖嚴書院禪學班，第二班課程圓滿結業了，學員們認真修學，努力在日常生活中落實、體會禪法，感覺生命已然悄悄地改變。

# 禪法讓生命改變

◎文／王琇玲·圖／普化中心 提供

禪學班三年圓滿，知道自己的生命已然改變。曾經以為，擅長有條不紊地同時處理很多事，挺厲害的；學習禪修、上禪學班後，才覺察看以前有效率的做事方式，副作用便是易煩易怒。例如以前搭計程車時，聞到車內異味或覺得開車技術不佳，就會請司機立刻停車，毫不留情地直接下車；學禪後遇到同樣狀況，會適時提醒自己：「彼此有因緣，才會搭上這輛車，不要讓他少一越生意，壞了彼此心情，更重要的是千萬別再廣結惡緣。」現在，「莫道生死輪迴業，一止於知道」，更能發自內心感恩司機，將我平安送達目的地，也祝福他一路平安。

三年課程，透過法師們為禪學班悉心設計的課程次第，從禪的概說、次第禪觀、法門簡介、中國禪宗史、聖嚴師父的禪法教學、禪的實踐、禪宗典籍、《六祖壇經》、默照禪法、話頭禪法等，了解禪的教理、觀念、如三無漏學、止觀、二入四行、四念處、一行三昧、空的層次等，最重要的是了解「知道還要做到」，否則在念頭的生滅當中，生命真的就這樣消逝了。

授課法師曾說：「禪修如同爬山，我們其實都還在家裡，卻以為自己已經到了山腳下。」修行的英文是 Practice，也是練習的意思，始終在進行式。在修正身心的過程中，必須持續練習知道有煩惱，但是不討厭煩惱，更無須對抗煩惱。「只要當下用心，當下就是在進步。」

禪學班三年圓滿，知道自己六根對六塵，向外攀緣時，必須練習「一切清楚知道」，縮短覺察起心動念的時差，縮小為境所轉的幅度，持續保持「心不為所動」；向內觀照時，清楚知道念頭起滅，不壓抑不跟隨，一切無聲勝有聲。

人生有幾個三年？不如把握時間，藉由禪學班課程深入教理與修持，如法如實地體驗，禪法入了心，生命自然質變。



▲禪學班紮實的課程內容，帶領學員深入教理，並鼓勵參與精進禪期，深化修持。

**2017 聖嚴書院禪學班招生**

【上課時間】8/29 第一學期開學  
每週二晚上 7:00 ~ 9:00  
每學期 16 週，為期三學年，分上下學期制

【上課地點】農禪寺

【報名時間】6/1 ~ 7/31 網路報名，額滿提前截止

【報名資格、方式與詳細資訊】  
請上網查詢 信眾教育院首頁 <http://dbs.ddm.org.tw>

▲每堂課開始之前，會先打坐，在介紹禪觀方法時，也會帶領學員實際練習、體驗方法。

**做推動幸福的舵手**

在參加人文社會基金會心六倫種子教師培訓前，我不知法鼓山有個這樣的基金會，遑論其推廣的工作，包羅萬象到講不完，從兒少到樂齡專家，涵蓋之廣，令人稱奇。

透過以生命感動生命、關懷生命的「香草進校園專案」，心六倫宣講團透過香草的栽培，把心六倫的好，傳入校園，讓孩子從做中學、學中覺，懂得向生命學習，向大地感恩。

在人和人之間失去溫度的紅海競爭商場，心藍海策略以誠信為本，超越舊思維模式，透過禪修的安心之道，將心六倫成功地推廣到企業，建構高效率、不貪婪、從自利到共創雙贏。

自二〇〇七年聖嚴師父提出「心六倫」以來，人基會已培養出一期又一期的講師，持續以多元的方式，在校園、職場、企業、親子間推動心六倫，誠摯邀請您一起加入，轉動幸福。

自一九九二年聖嚴師父高瞻遠矚地提出「心靈環保」的觀念，時至今日，環保問題是學世迫切需要解決的議題。授課的常備法師說：「地球是有限公司，我們都是股東。」為了環境及他人的生存，自我約束欲是必要的，法師並引用《金剛經》的觀念，勉勵學員實踐心靈環保，當下該做的就去做，而不任其過去、現在、未來。張麗君主任則鼓勵學員，把心打開，將心拉近，做個心六倫的舵手。

「生命的意義在於不斷的學習與奉獻之中，成就了他人，也成長了自己。」聖嚴師父建立了一個讓我們可以學習、參與

## 學佛五講上課去 掌握學佛方向盤

一直想要有系統、完整地學習佛法，在法師的鼓勵下，第一次報名了為期一年的佛學班。開學時一路進禪堂，哇，好多人啊！長期的佛學課，竟有一百五十人參加呢！監院常法師說，這是馬來西亞道場，連續八年舉辦「學佛五講」課程以來，人數最多的一年。

第一堂課並沒有講解佛學內容，而是讓我們好好學習的方向盤。「你們學佛多久了呢？」授課的常法師問。同學中，有人學佛很多年了，也有人從這次課程才開始。一般人都以為學佛愈久愈好，可是法師說：「在每個當下，學習讓自己沒有煩惱，也不讓他人起煩惱，就是學佛！」頓時領悟，原來我浪費了好多時間啊，原來我浪費了好多時間。

在課堂或道場時，都覺得佛法很好，但回到生活中，卻總是把佛法和生活分割開來，結果誤以為佛法沒有用。事實上，佛法要在生活中落實，才會真正獲益。如果我們因為忙碌，或者過得很安逸時，就忘掉學佛，那就證明了佛法在我們的生命裡，是可以被取代的，這是多麼地可惜。唯有把佛法當成像呼吸一樣重要的「必需品」，我們才能堅持用心學習。

法鼓文理學院校長惠敏

馬來西亞道場特別設置不同高度的座位，讓一百五十位學員都能看到白板或投影，專心上課。

(李錦成攝)



法師曾說過：「學習，不只是認識、知道，而是當我們去講解的時候，可以講得流利、感動人心，才是真正的學到了。」因此唯有把佛法內化，才能成為我們的智慧。

這裡沒有校長，也不以規矩來約束我們，常法師勉勵我們要做自己的校長，用一顆慎重的心來學習，才能不錯過過半小時的車去上課，真怕自己堅持不了，後來知道有同學每週遠從怡保過來，還有從新加坡搭飛機來，然後連夜趕回去的同學，我想，我再也沒有不堅持的理由了！



▲心六倫種子師資培訓中，學員精彩的教案演練，增強了推廣心六倫的願心。(聖嚴分院 提供)

**讓心六倫遍地開花**

自二〇〇七年推動心六倫以來，迄今已十個年頭，此次培訓可說是在南部地區燃起了火苗，然而這火苗是否延續，成為照亮黑暗的火花，取決於受訓學員的決心。如若學員只是抱著參加一次講座或研習的心態，那麼隨著課程結束，火苗很難壯大；如若學員能夠視之為一項責任傳承，那麼，儘管課程結束，學員仍能激發起使命感，抱持著「知恩報恩為先，利人便是利己」、「為了廣傳福田，那怕任怨任勞」的精神，全心全力推動心六倫，自然能夠在大臺南地區「深耕、生根」，進而遍地開花，隨處結果。如此，人心自然淨化，社會自將祥和，人的品質因而提昇，人間淨土就在眼前。

由法鼓山人文社會基金會和臺南分院舉辦的心六倫種子教師培訓課程，在學員豐富且精彩的試講、試教下，「暫時」畫下了句點。這不單是一場培訓，更是一場心靈饗宴與責任傳承，每位講師都讓我們感受到，每一堂課都是一個亮點、一份期許、一項責任交付。培訓課程甫結束，臺南分院監院常法師立即召集班級級代表及關懷員，著手研議如何在大臺南地區落實、推動心六倫。

自二〇〇七年推動心六倫以來，

## 福班 俯拾皆是寶

今天又是文山區聖嚴書院福田班，回總本山巡禮體驗的課程，一抵達金山，經過山徽石後，衣帶隨風飄揚的來迎觀音，便矗立眼前，接引十方大眾。法鼓山建築群依山而建，曹源溪、法印溪環山而抱，鍾靈毓秀，憑欄遠眺，青山綠水徜徉在雨後山嵐中，有一股雲霧繚繞的清幽之感。

來到法華鐘樓，腦海中浮現除夕鐘聲迴盪山谷，將佛法遠傳。聆聽參學義工解說導覽後，大眾一同繞鐘經行，並體驗叩響法華鐘引鐘的殊勝。

行至祈願觀音殿，水池中，眾多義工正在清洗池中石頭，人人歡喜付出，笑容滿面。走進開山紀念館，映入眼簾的《開山偈》，昭示著人人心中都有一座寶山，只要修持佛法、開發自性，就能回歸本來面目。我在菩提祈願區掛上一片菩提葉，寫上一祈願眾生離苦得樂、平安健康，願將這份心化為願力，共同成就人間淨土的使命。

喜歡法鼓山的大器簡樸、線條簡潔流暢，沒有繁複華麗的裝飾，一親近就讓人心生安定、收攝放鬆。建設工程處處監院果治法師，娓娓道出法鼓山依心靈環保的建設理念，保留原有地貌、珍惜資源、重視本土文化，讓法鼓山俯拾皆是寶。此時更敬佩聖嚴師父睿智的前瞻遠見，創造出法鼓山理念重要的示現一境教，一窗一景、一花一木，有情無情處處皆在放光說法。

回程途中，心忖若人人皆能具備大悲心，廣種福田，自利利他，自度度人，相信這社會將會祥和多了。

福田班的學員在開山觀音前念佛繞佛，體驗修行的安定力量。

(文山辦事處 提供)



◎張國森

聖嚴書院

**佛學班**

2017 招生中

【招收對象】一般學佛大眾

【上課方式】為期三學年，分上、下學期制  
每學期十六週，每週上課一次

【報名日期】6/1 起至 7/31 止，額滿提前截止

【報名方式】

1. 網路 / 法鼓山信眾教育院 <http://dbs.ddm.org.tw/>  
建議採用網路報名，以確保報名成功
2. 現場 / 請至各地知客處
3. 恕不受理電話報名

法鼓講堂

**佛教的心識論 與 腦科學**

主講 惠敏法師 / 法鼓文理學院院長

週三 5.12.19.26

現場上課 地點：農禪寺法堂一 / 預約：02-2893-9966 #6663 (週一至週五 09:00 - 17:30)

Live 直播 臺灣 19:00 - 21:00 / 北美東岸 07:00 - 09:00 / 北美西岸 04:00 - 06:00



# 禪心慢活 有幸福

◎文／編輯室  
圖／李東陽、施純泰、  
許朝益、江思賢、  
廖順得

將感恩的浴佛節、母親節，作為心靈環保的行動日，五月十四日這天，民眾們相約禪心漫步，走向臺北國父紀念館，以「都市經行」來放慢生活步伐，體驗「心靈環保 Stop · Relax · Enjoy」。

## 鐘生幸福

跟著法師引導觀身受法，靜心等候，心中緩緩生起為己、為家人、為眾生祝福的心。步入叩鐘區，用安定的心推動鐘錘，「擘~」沉穩的鐘聲，從廣場一角響起，悠揚地往四周擴散開來，所有的祈願、迴向，隨著一聲聲鐘響，遍滿十方。



## 禪觀共修

「我們每天有接近九萬秒的機會可以體驗放鬆，心卻不斷擔憂、取捨、分別……」在禪修中心副都監果醒法師引導下，禪眾們戴著斗笠，席地而坐，練習放鬆，覺察身體的感受，不管四周車聲、人聲喧嘩，不管天氣悶熱，陣雨欲來，只管體驗身心，放鬆身心。



## 放鬆

## 感恩浴佛

帶著感念佛陀、感恩母親的心，大手小手一起托著水鉢，踩著專注、放鬆的步伐，來到浴佛台前，在小太子像身上，傾出滿滿的祈禱和感恩心意。母親節這一天，以禪浴心，以心浴佛，將供養佛、報親恩的心，一代代傳承下去。



## 鈔經祝福

耳聽法師的引導，先將身心放鬆。一筆一畫隨文入觀，在書寫的韻律中，熏習經典，祝福的心念，更加深化。知道同修有鈔經習慣的朱曉華，特別帶著就讀國中與國小的兩個女兒，全家一起來鈔經，當成送給媽媽的母親節禮物。太太何信芬感動地表示，這是她收過最有意義的禮物，尤其《延命十句觀音經》，讓她感受到觀音的慈悲與祝福。

## 快閃合唱

上午十一點、下午三點一到，四手聯彈的〈天天年輕〉樂聲悠然響起，舞台上，聲樂老師接連唱著〈心肝寶貝〉、〈月光·搖籃曲〉、〈四眾佛子共勉語〉臺語版。此時，分散在人群中，近八十位合唱團團員漸漸聚集台前，以活潑的帶動唱，獻唱〈我為你祝福〉，引領周圍民眾一同為世界獻上祝福。團員們用輕鬆愉快的心情歌唱，與眾人音聲和諧交融，共同傳遞SRE精神。



## 禪修心樂園

深受大小朋友喜愛的禪修心樂園，特別依禪修心法，設計了「曬心審心」、「福慧傳家」、「三寶加持」、「心安『瓶』安」、「即『井』觀心」、「如如不動」等遊戲，讓社會大眾體驗禪修的清楚放鬆。陽光從葉隙灑落，有的圍坐板凳上，隨著法師的引導體驗放鬆；有的專注保持曬衣架平衡；有的輕鬆認識傳家寶「心五四」；有的則坐成一排，畫圖猜謎；還有的一疊起螺帽，體會專注與耐心。大人小孩一起練習禪修，形成了城市的美好風景。



## 慢活心舞動

全臺一百多位法青齊聚，擔綱「慢活心舞動」節目演出，除了有臺北法青「純心樂坊」、高雄法青「純淨樂團」的Live演出，法青們也穿戴自製的SRE裝置藝術，穿梭全場，與民眾高歌〈把心拉近〉帶動唱。當音樂響起，引起大小朋友的好奇，一起上前隨著音樂舞動，為母親節增添了幾分溫馨與歡樂。



**2017 兒童心靈環保體驗營**

2017法鼓山暑期兒童營來囉！讓小朋友體驗四種環保，過一個充實又好玩的暑假。

- 心靈環保，身輕心鬆，快樂自在的學習；
- 生活環保，知福惜福，學習感恩擁有；
- 自然環保，愛護環境，以身作則；
- 禮儀環保，對人有禮好人緣；

課程活潑有趣，歡迎報名，名額有限，敬請把握！

**相關訊息**  
請洽各分院網站

一律網路報名  
《額滿為止》  
www.ddm.org.tw

· 詳細活動內容，請以網站公告為準。