

法鼓山

Pharma Drum Monthly

法鼓山觀音道場

臺北臺灣第一聖地

雜誌

福慧傳家

非經本刊同意不得轉載本報文字。

本報編輯部設於法鼓山，開辦後請親友、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

Android

iOS

僧團凝聚共識 同願向前

嚴長壽、張昌邦蒞臨演講 探討社會需求 創新弘化視野



僧團在法鼓山，以晨光的早課，展開一天的精進學習及研討交流。

【本刊訊】少子化、高齡化、貧富差距懸殊、極端氣候轉劇、破壞性創新科技……等社會環境現象，無不讓現代人感到焦慮不安。法鼓山該如何發揮安定社會的力量？僧團於六月二十九日舉辦夏安居，以自我提昇、凝聚共識為主軸，從總本山禪二十一的精進共修開始，以法鼓山僧團弘化研究會為圓滿，並邀請公益平台文化基金會董事長嚴長壽、演講「在世界地圖中看見法鼓山的方位」，護法總會會長張昌邦分享「護法信眾心中的法鼓山」，以期讓法鼓山的弘化方向與方法，能夠不斷因應時代變遷，更深入人心。

本次禪二十，前七天為聆聽聖嚴師父在一九九八年悅眾禪七的開示，接著十四天則邀請繼任法師帶領，各梯次皆約有一百多位法師參與。禪期開始的第二天，全臺發生豪大雨，正在美國弘化的方丈和尚果東法師特別來電指示，早晚課加誦觀世音菩薩聖號，為受災民眾祈福。儘管禪堂外的法師及義工們忙著救災，仍然冒著大雨送飯菜、供水，護持夏安居，禪眾們無不感念萬分，更策勵、提起精進禪修的道念。

在法鼓山舉辦的僧團，齊聚了近百位僧眾，一週入報到區，彷彿走入時光隧道，觀看僧團精心布置，從一九七九年的一六六屆僧眾剃度的影像展，大眾憶想當年，增進三代之間的相互認識。



▲金山礦溪橋重建捐贈儀式，由果東法師、常遠法師、張昌邦總會長、王景益會長等陪同方丈和尚出席，新北市長朱立倫（右六）與市府、地方代表致贈感謝狀。

護法總會會長張昌邦分享「護法信眾心中的法鼓山」，娓娓道出信眾心目中的法鼓山十寶，除了法鼓山的理念、師父的著作、禪法之外，總會長認為還有僧團法師、法鼓山世界佛教教育園區、菩薩戒、各項法會、佛法課程，以及近來備受關注，而僧團行之有年的臨終關懷和生命園區，以上種種，皆是師父的法身長存，影響社會深遠，而法師們都是師父願力的延續，期許能把握每一個弘法利生的機會，將佛法帶給眾生，因為世界需要法鼓山。

在「法鼓山的現在與未來」單元中，僧眾分組討論少子化、高齡化等趨勢對僧團的影響。大眾不約而同地認為，少子化不一定會導致僧團減少，應該回歸到源頭，檢視並排除導致少子化的因素，最重要的是，只要僧眾不斷地自我提昇，就能吸引具有同樣理念的人來出家，進而發揮安己安人、奉獻社會的力量。

聖嚴師父曾說：「我們身外的環境是沒有完好的，但如果我們的心，我們的觀念對它有好的想法，這社會自然就會好。」經過一個月的充電，所有參與其中的僧團大眾，都有了一個收穫滿滿的夏安居，祈願護法師父教導，將這份法喜、安定帶回執事崗位上，自利利他，福慧雙修。

（更多僧團夏安居內容，請見七版）

法鼓山捐建礦溪橋

（林何臻／新北報導）受到六二暴雨影響，金山區連結中山路與三界壇路的礦溪橋，被暴漲的溪水沖斷。法鼓山知悉消息，決議提供經費，協助重建新橋，由方丈和尚果東法師代表，向新北市政府表達捐贈意願，以回饋鄉梓。

捐贈儀式六月二十八日上午假市府舉行，方丈和尚在慈慧會副會長張昌邦、護法總會副會長張昌邦、護法總會會長王景益等人陪同下，與市長朱立倫共同致贈新橋示意圖，以及捐建感謝狀。共同體，雖然路橋被沖毀，但我們的心橋仍在。」方丈和尚首先關懷受災與會的金山區區長、三界壇與清泉里里長，並於致詞時表示，礦溪橋曾是出入法鼓山的要道，教團抱著「懷恩報恩」的心，盼能透過集結社會各界善意，協助重建此交通要道，搭起連結居民的心橋，傳遞溫暖的關懷，以及安定的力量，同心協力走過災後的復原。

朱市長也代表市民，向法鼓山四眾弟子致謝，感恩在第一時間主動聯繫市府、協助重建，並勉勵在座民政局長、工務局同仁，以最快速度、最高的品質，與法鼓山合作重建新橋，早日圓滿社會大眾的期許。

國際扶輪青年 體驗漢傳禪佛教



這次課程主要藉由傳燈院監院常義法師指導禪坐，並帶領「禪與生活」。

七月十八日一早，三十四位來自德國、法國、土耳其、以色列、印度、泰國等十九個國家的扶輪社青年學子，抵達桃園觀音，在僧團法師的帶領下，於百年古剎中學習佛門禮儀、認識禪修的功能與方法。

學員們在法鼓山禪坐、在法鼓山托鉢、在法鼓山參與晚課共修，淺嘗漢傳佛教的寺院生活與修行法門。輕鬆活潑，兼具知性與感性的課程，讓學員驚豔，表示願意深入禪修，探索生命的意義。

這次課程主要藉由傳燈院監院常義法師指導禪坐，並帶領「禪與生活」。

（文／許翠谷、圖／傳傳宏）

法鼓山 2017

心靈環保講座

福慧當家好傳家

與談人：果東法師（法鼓山方丈和尚）、楊清（法鼓文理學院副教授）、柯有倫（演員、歌手）

DDM Talks 法鼓講台

2017.9.9

轉心·轉大人

與談人：張逸軍（太陽劇團前首席舞者）、常遠法師（法鼓山馬來西亞道場監院）、林藝（寶島淨園創辦人）

講座地點：國立國父紀念館大禮堂（臺北市仁愛路4段505號）

參加方式：本活動為免費公益講座，需憑票入場（對號入座）。即日起開放索票。

索票地點：法鼓山臺中以分分分、轉會（請上法鼓山全球資訊網查詢www.ddm.org.tw）、國父紀念館西側服務台

索票專線：02-2895-0995 主辦單位：財團法人法鼓山文教基金會

心靈環保講座 9月國館開講

【本刊訊】自一九九三年起，聖嚴師父經常於國父紀念館舉行大型經典講座，或與當代名人對談，就當前社會議題提出心靈處方，幫助許多人找到生命方向，也開啟親近佛法的契機。延續師父以佛法關懷世間腳步，法鼓山將於九月八、九日，假國父紀念館大會堂舉辦兩場大型講座，結合座談會及當前廣受好評的TED演講形式，祈願大眾共同開啟自家寶藏，以福慧安心安家，傳心傳家。

所謂「當家方知柴米貴」，首場「福慧當家好傳家」座談會，方丈和尚果東法師、法鼓文理學院副教授楊清、青年藝人柯有倫，三位不同世代的與談人，將透過真誠的對話，傳遞自我成長、學習承擔、當家，進而傳承與分享生命的故事。如果只有十八分鐘，你想對世界說什麼？第二場法鼓講台（DDM Talks）以「轉心·轉大人」為主題，邀請從巡迴世界演出，到回歸臺灣創作的太陽劇團前首席舞者張逸軍、法鼓山最年輕的分院小當家常遠法師，以及走出課堂的「寶島淨園」創辦人林藝，深度分享內在覺醒、解構框架，到獨立做自己的生命歷程。

這兩場心靈環保講座為免費公益講座，歡迎您帶著好朋友、新朋友來聽六位與談人的所思所想，學習「轉大人」，當好人家。

最具影響力人社期刊

《中華佛學學報》

新刊七月出版

【本刊訊】甫於今年三月受國家圖書館肯定，獲選為哲學宗教研究學門「最具影響力人社期刊」的《中華佛學學報》，七月出版最新一期期刊。本期收錄來自紐西蘭、荷蘭、美國與德國的宗教學者所發表的論文，其中德國學者黃穎思以田野調查、文獻與著作分析，研究法鼓山的淨土思想與修行方法，進而探討淨土法門在亞洲的信仰現況與發展。

學報自從將英文名稱改為《Journal of Chinese Buddhist Studies》，在國際上漸漸受到關注，

法國遠東學院圖書館（EHEC Library）與德國柏林國立圖書館（State Library Berlin），均主動來函表示收藏學報的意願。以鼓勵、培養國內外青年學者，從事漢傳佛教學術研究為宗旨的《中華佛學學報》，持續徵求稿件。此期刊收錄與漢傳佛教相關的文史哲、藝術、心理、教育等層面之研究，增加跨領域的廣度與創新。歷年發表者普遍認為，在論文審查與編輯的過程中，從審查委員的意見，以及與編輯群的互動當中，獲益良多。

果暉法師論證《小安般守意經》實存



▲果暉法師於研討會中，發表對大、小《安般守意經》的研究。（法鼓文理學院提供）

香港南北傳佛教研討會

果暉法師於研討會中，發表對大、小《安般守意經》的研究。（法鼓文理學院提供）

【本刊訊】六月二十九、三十日，香港寶蓮禪寺聯合南京大學中華文化研究院、香港中文大學佛學研究中心、香港中文大學人間佛教研究中心、泰國摩訶朱拉隆功佛教大學等學術機構，舉辦「一帶一路南北傳佛教研討會」，共有二十多個國家地區、一百六十多位南、北傳佛教法師、專家學者參加，發表九十九篇論文，法鼓文理學院佛學系系主任果暉法師也應邀出席，並發表論文。

開幕式對談上，與談人之一、香港佛教聯合會執行副會長寬運法師表示，香港是南、北傳佛教交流的重要紐帶，香港佛教界曾多次邀請法鼓山創辦入聖嚴師父來港演講，師父以深入淺出的方式演說佛法，普受歡迎，令他印象深刻。

這場研討會就「絲綢之路」對人類文明交流的歷史貢獻、現實意義，及當代南、北傳佛教的機遇與挑戰，進行多方探討。果暉法師以「從敦煌文獻 S4221 到佛說大安般守意經 T602」(From the Dunhuang Manuscript S4221 to the Da anban shouyi jing T602)為題，發表從敦煌文獻 S4221 因第 11 號中，發現《小安般守意經》的註解，證明《小安般守意經》確實存在。

然而，大、小安般經的對應關係頗為複雜，法師以安般經的對應關係為基礎，以及文本定型的語彙內部證據等研究方法，不僅證明日本金剛寺《安般守意經》手稿，即為安世高所譯的《大安般守意經》，也證明了大篇幅的《大安般守意經》，即使經過陳慧、康僧會的編輯與註疏，仍保有與《小安般守意經》相對應的核心內容，這些也反映了安世高曾對《小安般守意經》加以再度編輯，或講解敘述。

繼程法師 楊倍老師 禪觀生命哲思

法鼓文理學院舉辦「生命教育對話」從佛法觀照世間萬象

「釋演化／臺北報導」在一個亂世，要怎麼活得開朗、開闊、開明？「當人力被機器取代之後，人類會變成什麼情況？」一面不斷變動的社會，法鼓山該如何變與不變？六月二十二日晚間，馬來西亞普照寺住持繼程法師與法鼓文理學院副教授楊倍，應文理學院之邀，於臺北安和分院進行「禪與生命反思」對談。楊倍老師代表眾叩問，繼程法師智慧應答，幽默逗趣的互動，睿智深刻的對話，為現場近千位聽眾，帶來一場充滿法喜的心靈饗宴。

「為什麼禪宗會有公案的方法？就是因為生命有疑問。在不斷受外界影響、追逐外境之餘，我們會停下來往內探問生命的本質——禪宗稱之為『本來面目』。」繼程法師點出，禪不是向外追逐，更不是表相禪味所能模仿，而是一種內省的智慧，回歸佛法，發現自性本是清淨，而清淨就是空。

楊倍談到熱門的機器人話題，以及人類如何面對被機器取代的危機，法師先是笑答：「假如家務有機器人做，就有更多的時間來喝茶，多好。」接著指出：「社會本來就處於不斷平衡的過程，這就是緣起。」例如起重機的發展曾經讓搬運工人失業，卻也讓更多人投入重工業；一個社會制

度產生偏差，便會有另一個制度取而代之，因此，無須過度擔心。

緣起法則是不變的，「因為這個『不變』，所有的變化就有了一個安定的內在力量。」繼程法師進而勉勵，在變化與尋求平衡的過程中，佛法與禪修是安心安量、世界的重要力量。法鼓山適應



▲安和分院大禮堂，滿場民眾專注聆聽對談，學習從佛法觀照世間萬象。（李東陽攝）

▶繼程法師（右）、楊倍老師（左）對談「禪與生命反思」。（李東陽攝）



鄧偉仁出席 德國學術研討會

【本刊訊】六月二十七日至二十八日，由香港中文大學佛學與人類文明研究中心、德國哥廷根大學現代東亞研究所共同主辦，臺灣大學佛教研究中心等協辦的「全球視野中的中國禪法研究」國際學術研討會，於德國哥廷根市展開，二十多位與會學者，從詮釋學、語言學、歷史學、心理學、醫學等不同領域，研究漢傳禪法的應用實踐，法鼓文理學院助理教授鄧偉仁應邀參加。

鄧偉仁發表的研究主題，為七世紀唐朝武則天時期所出的《修禪要訣》，此為中國僧人明向與印度禪師佛陀波利的禪修問答，可能於唐朝傳入日本後，即在中國

安忍的價值

◎釋常啟

一位行者在僧大禪七的自由香中，坐後腿痛難堪，只能爬出禪堂，站在後面的我看了這一幕，忍不住驚歎行者的勇猛精進，一方面想著到底是什麼心行，讓他安忍下來的？

我想到洪蘭教授一篇介紹疼痛的文章，文中把重傷和輕傷的士兵分成兩組做實驗：受試者需把手伸進熱水中，在感受到疼痛的那一剎那，稱為疼痛臨界點，然後繼續把手放在熱水中，直到不能忍受為止，這是疼痛忍耐度。結果發現，重傷組的臨界點與忍耐度都比輕傷組高。這表示，疼痛的忍受是可以被鍛鍊的，吃過的苦愈多，愈能接受痛苦的磨練。那些久坐無礙、令人欣羨的禪眾，其實都是訓練過來的。

受試者同時也包括了痛症患者，這些人受過多次化療的痛苦，但是忍耐度竟比輕傷者還低。試想，若是受苦後情況會好轉，這個苦當然可忍受。但是對痛末病人而言，痛苦只代表他們的病情加重了。原來，相信痛苦的背後有希望與價值，更能接受痛苦。人只要有希望，就可以活下去，禪修的練習亦然，若沒有修行背後的價值支撐著，大概一點點痛也不能忍了。

另一個實驗，是給兩組受試者聽五秒和四十秒震耳欲聾的噪音，再評估最後五秒的難受程度。令人意外的是，雖然四十秒組忍受噪音的時間，是五秒組的八倍長，評分卻比五秒組好。因為他們一開始適應噪音，「入鮑魚之肆，久而不聞其臭」，就不這麼痛苦了。

實驗還有第三組，給受試者聽三十秒噪音，中間休息五秒，然後再聽五秒。結果這組的評分最差，因為他們的適應被中斷了，再聽噪音時，覺得完全不能忍受了。這告訴我們：愈痛苦的它，愈要一鼓作氣把它做完，一旦中間停頓了，要再做時，痛苦便會加深。所以有句禪語：未幾引磬前，請安忍著別放鬆！



（王子鍾繪）

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 408 期 8 月號

佛陀花園賞花去

佛陀的花園在哪裡？就是整個大千世界，花園內森羅萬象，皆在放光說法。本期專題邀您一起賞花去，看見開放在佛教典籍中的花，認識佛陀用來引導眾生悟入佛法的植物譬喻。佛陀的一生都在大自然中度過，在不同的樹下出生、成道與涅槃，這些樹木彷彿是「人間佛陀的時空座標」，讓人仰望而懷想佛陀。花草樹木也是禪宗智慧傳承的重要符碼，柏樹子、桃花、梅花、荊棘……廖肇亨教授帶您解讀古代禪師如何禪觀花木，呈現內心的風景。

從藥劑師變成住持的太瑞知見，細說當年放下試管拿起念珠，實驗佛陀八萬四千帖藥的歷程；臺大農藝系名譽教授劉麗飛揭開植物的祕密，其實植物比你想的更聰明；葉柏倫醫師則分享親身體驗植物療癒力的生命故事。

「人生講堂」聽黑熊媽媽黃美秀，娓娓道來獨行熊二十年的追熊人生；「一種觀看」透過攝影師之眼，引領您以清淨心看見世界的美好。（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：http://www.ddc.com.tw

紹隆佛種 續佛慧命

禮讚時代菁英加入佛門，新一代龍象誕生，敬邀您共同見證這場生命蛻變的世紀大典。

9/19 法鼓山剃度典禮

09:00-12:00

地點：法鼓山世界佛教教育園區第一大樓 六樓大殿

剃度大悲懺法會

9/17(日) 晚上 18:30-21:00

9/18(一) 下午 13:30-16:00

長空不礙白雲飛

千百年來的精采禪偈與公案智慧，聖嚴法師帶您一朝看盡。

清心百語 全新改版

聖嚴說禪

公案 100 新書 78 折

智慧 100

「清心百語」全三書合購 590 元

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵購電話 50013371 服務專線 02-28961609 訂購金額未滿 600 元，酌收 80 元運費，限國內運送

結業生分享——程梨佛

用佛法走過生死關

同學這麼說

程梨佛菩薩是本班的標準與楷模，年近八十還堅持學佛，作業從不缺交，也從未缺課。二下時她生了一場大病，在加護病房與死神搏鬥十幾天，即使出院，後續有長達半年的化療、電療，仍堅持圓滿課程，並在心裡發願：「我一定要完成佛學班課程。」三上時，撐著無法久坐的身體，堅持從桃園到臺北上課。

這份努力、珍惜學佛因緣的行動力，在讓我們感動。每每看到滿頭白髮、身形消瘦的梨佛菩薩出現在班上，更策勵大家要努力不懈怠，好好珍惜身體精進學法，梨佛菩薩是本班之寶，更是我們的驕傲。

【聖嚴書院佛學班圓滿結業】

道情相伴

生命更精彩

聖嚴書院七月八日於農禪寺舉辦「佛學班北區聯合結業典禮」，包含安和、中山、農禪、海山、金山、文山等八個班級、七〇六人圓滿結業，溫馨感恩的分享，傳達了學佛的收穫和感動。

◎許翠谷

德國哲學家雅斯貝爾斯（Karl Jaspers）曾說，教育的本質是「一棵樹搖動另一棵樹，一朵雲推動另一朵雲，一個靈魂喚醒另一個靈魂」，在聖嚴書院佛學班北區聯合結業典禮上，透過影片、班呼、戲劇表演與分享，回顧三年共學的點滴之外，師生、同儕之間因著佛法而相識、相知、成長，也讓人看見生命啟沃生命的喜悅和感動。

今年七〇六位結業學員中，超過三分之一獲得全勤及作業精進獎，而每個結業生的背後都有動人的篇章，例如每週從花蓮瑞穗至農禪寺上課的曾鳳美，三年來嘗試過各種交通工具，經常在不同的親友家過夜停留，「細想自己每一趟的學習歷程，都是綿綿密密的一期

一會，總是有著太多太多來自四面八方齊聚的善緣。」回想從最初的不確定到圓滿課程，她心中滿是感恩，也特別珍惜上課的因緣。

另一位全勤學員守般若（Israel Paulo Souza）來自巴西，身為天主教徒，卻對東方文化充滿興趣，三年前在朋友的介紹下，開始到中山精舍上課，「學佛對我最大的影響，就是會去改變自己。」任教於政治大學的守般若笑說，以前經常動不動就當掉學生，現在則會站在學生的立場去思考問題，師生關係改善不少。

這天，除了學員的精彩演出與交流，授課多年的朱秀容老師也來到現場，分享自己中風、復健的經過，朱老師坦承過程中曾對佛法退失信心，後來在家人和學生的支持鼓勵下，重新面對、接受生病的事實，如今復健告一段落，她也發願繼續授課，並擔任長青班關懷員，服務長者。

朱秀容的現身說法，令人動容，也呼應副都監果毅法師開場時所說，心性的成長與生命的轉化，有賴於人與人的密切互動，在數位課程日益蓬勃之際，實體的學習更為重要，尤其學佛最重要的生活實踐，除了知識的累積增進，還要運用佛法來突破與轉化生命。最後，法師也勉勵大眾持續回來道場共修、當義工，真正做到福慧雙修、解行並重。



▲三年同窗的佛學班結業了！願學佛路上仍舊彼此陪伴，互相鼓勵。（施純泰 攝）

結業生分享——安佩勇

慚愧懺悔真感恩

同學這麼說

安佩勇菩薩自一年級起，即擔任關懷員，以及服務本班上、下課搖鈴等執事至今。如其所述，他長期在軍中，總是給人一板一眼的嚴肅印象，實際上他與同學們互動時，是個沒有身段、不計執事，全力配合、主動承擔的人。聽他的分享時，不但有軍人的威儀風範，卻也不失幽默，更得知因為學佛，讓他退休後回到家庭，重新學習與家人和樂相處，過程讓人感動。

由於長年的軍旅生活，使得退伍後與家人相處，無論是生活作息或飲食習慣，都格格不入，退伍頭一年，我必須學習著如何與家人過生活。例如我每天六點起床，用餐時間過去是七點早餐、十一點午餐、五點晚餐，現在則可能是早午餐、午晚餐或宵夜；此外，我負責打掃家裡，可是一個、兩個小時的努力，敵不過家人五分鐘的「摧殘」，我經常碎碎念，有一陣子孩子都對我視而不見，我在家裡就像活動障礙物，同修抱怨：「你回來之前，我們過著幸福快樂的日子，現在卻變成水深火熱。」

一個習慣養成後，時間愈久，想要改變就愈困難，主要的原因就是執著。學佛後慢慢懂得如何放下自我，漸漸改善了與家人的關係。現在上街太會主動挽住我的手，女兒會依偎在我肩頭撒嬌，兒子也會主動邀我散步，當我較頻繁地參加佛學課程或當義工時，家人甚至會主動表達關切。

我體會較深的是慚愧、懺悔、感恩。我是一個頭心和慢心很重的人，所以生起懺悔心很困難，以前在我的世界裡沒有一對不起「三個字」，尤其是隨著服役年限與官階的增長，掌握的資源愈多，懺悔懺悔的心就愈來愈渺小，只希望別人來感恩自己，而非自己去感恩別人。

學佛後心變柔軟了，漸漸懂得凡事要抱持感恩心：我們所擁有的是由許多因緣促成的，例如如能上佛學班，就必須感恩三寶；感恩十方大眾布施如此莊嚴的道場；感恩有同修善知識的扶持，相互勉勵；感恩家人、同事與親友的成就；也感恩自己有善根福德，知道要修習佛法等。時時抱持感恩心，能夠消融自我，無「我」就不會有對立、衝突與煩惱。所以我把懺悔、懺悔、懺悔歸納為認識自我、肯定自我、成長自我與消融自我。只要能時時謹記與練習，相信無明煩惱將愈來愈少，每一個明天都充滿光明與希望。

結業生分享——周明輝

布施隨緣奉獻

同學這麼說

周明輝菩薩因工作經常需要出差，體系中亦有固定執事，在如此忙碌的狀況下，仍保持三年全勤與作業精進，實屬不易。尤其是合唱團的副團長，經常邀約同學參與佛曲練唱，藉由音樂接引同學，非常善巧。

三年級時，原關懷員因故無法繼續服務，明輝菩薩不但承擔起關懷員的責任，經常對班務提供建議與討論，並時時實踐布施佛法。

聖嚴書院佛學班以「實用為先、利他為重」，特別注重生活中可以活用、實用而利他的佛法。我發現，布施是實踐佛法很好的入門方式。其實，在日常生活，念念為別人，不為自己，就是布施，就是供養。於行住坐臥之間，都能隨緣奉獻、隨力完成。每天早晨起來，先幫家人準備早餐和整理環境，就是在布施、供養家人；每天出門搭乘大眾交通工具時，可以隨緣布施，例如讓座給有需要的人，遇到視障朋友，可隨緣護送，下車時對司機說感恩；每天努力上班，也是對社會大眾的供養，尤其是以行菩薩道的心來工作，就會愈做愈快樂；工作之餘，可以安排時間，親近法鼓山各地道場，隨緣做義工、護持各類型的活動，落實「修學佛法、護持佛法、弘揚佛法」的基本責任……

其實布施的內涵無量無邊，隨時隨地都可以修學。照顧好自己的每一個起心動念，每天透過不斷的布施練習，就可以廣種福田，廣結善緣，步入善的正循環。這也讓我印證了聖嚴師父所說「說好話，做好事，轉好運」，是真實不虛的。

「簡單的事情重複做，重複的事情快樂做，快樂的事情天天做」，學佛可以慢慢，不可以斷，如能找到與自己相應的方法，持續地實踐佛法，一定可以體驗到學佛的幸福滋味。



▲學員互相擁抱，感恩三年來學佛路上的陪伴。（施純泰 攝）

學習成長看板

法鼓長青班

【開班日期、地點】

8/10 蘭陽精舍班、香港班
8/17 臺東班 8/28 海山班
8/29 安和乙班
8/30 農禪班、中永和班
8/31 雲來班 9/1 安和甲班、土城班
9/7 文山班 9/8 新店班
9/12 新莊班、雲集班
9/13 中山班 9/14 內湖班、中正萬華班
9/28 潮州班

【招收對象】

60歲以上社會大眾

聖嚴書院福田班

【開班日期、地點】

8/13 寶雲班 9/2 安和班
9/17 農禪班 9/17 齊明班
9/24 臺東班 10/7 臺南班

【招收對象】

有意加入法鼓山擔任義工者

快樂學佛人

【開班日期、地點】

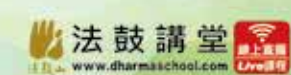
8/6 香港班 9/2 農禪班 9/10 花蓮班
9/16 洛杉磯班 9/23 臺中班
10/7 三峽班 10/15 馬來西亞班
12/6 農禪班

【招收對象】

對佛教有興趣，有心皈依者

◎詳情上網：

<http://dbs.ddm.org.tw>



三昧水懺要解

主講 | 果竣法師

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

現場上課 地點：農禪寺 法堂二 / 預約：02-2893-9966 #6663 (週一至週五 09:00 - 17:30)



讀書會帶領人

基礎培訓課程

日期 2017/10/21-10/22

時間 上午9:00~下午5:00

地點 雲來寺

洽詢電話 02-2893-9966 分機6659

恕無受理電話報名

招生對象 有志推動並預計將成立心宜環保讀書會者

報名日期 8/21 起至額滿為止。

報名方式 請上 信眾教育院報名

<http://dbs.ddm.org.tw>

※凡報名完成者均須繳交「讀書會推動規畫表」

經審核通過者，將E-mail寄發〈錄取通知函〉





心劇團親子營

遊戲看戲 體驗心六倫

◎編輯室

▲幸福體驗親子營活動內容豐富有趣，寓教於樂。
(心劇團提供)



人基會心劇團於七月八、九日及十五、十六日，分別在德貴學苑舉辦兩梯次「幸福體驗親子營」，總計有一二七組親子參加。活動對象為五到七歲的小朋友，設計以心六倫為核心的兒童劇、遊戲、手作等課程；同時也為家長們安排親職教育講座、禪修體驗，現場充滿了歡樂和教育意涵。

今年親子營節目組的演員及工作人員，都是由心劇團「人才深耕——禪與藝術工作坊」的學員擔任，展現了長期耕耘的成果。除了以寓教於樂的活動，讓親子一同了解、學習心六倫，更邀請曾參加過的小朋友，回來擔任義工，從服務中體現分享與回饋的快樂。一位小義工分享，很開心能來服務親子營的弟弟妹妹們，回家後，還要幫忙爸爸媽媽做事。



▲在戶外野炊，自己動手做的午餐，特別美味。
(法鼓山社會大學提供)

社大幼童軍露營

搭帳野炊 擁抱大自然

◎林孟兒

「營」火燒著，營火燒著，快快樂樂……黑幕低垂，總團長張瑞松帶著三十位小狼，圍成一圈齊聲高歌歡唱，歷經一天的活動，大家仍精神奕奕，正是童軍精神的展現。七月一至三日，法鼓山金山、萬里幼童軍團，首次於金山青年活動中心，舉辦聯席露營活動，共有六十餘位小狼、家長、服務員及團長們參加。多數是第一次露營的小狼們，認真學習營地建設，為野外生活做好準備。中午野炊時，自己動手烹調的午餐，吃起來特別美味。下午活動包括大地遊戲、闖關活動及DIY體驗，內容充實有趣。而活動最高潮的營火晚會中，還有社大校長曾濟群分享溫馨的小故事。

第二天晨起，小狼們各自盥洗及整理內務，完成後由服務員晨檢帳篷內務、環境衛生、服裝儀容等，最後再公布晨檢、野炊和團體遊戲的競賽結果，提昇小狼的榮譽心。

總團長張瑞松表示，小狼們在搭帳篷、野炊、整理內務等過程中，能夠培養基本的生存能力，及與人相處之道，是很好的人生教養，也是心靈環保的實踐。

培養自信 團隊好默契

齊明別苑國中營

◎編輯室

由法鼓山傳燈院、齊明別苑共同主辦的首屆「心的探索體驗——國中營」，七月十四至十六日在桃園齊明別苑熱鬧展開，共有來自基隆、臺北及桃園在地超過一百五十位國中、國小學員與義工，一起創造了珍貴又難忘的暑期回憶。

營隊活動除了吃飯、托水鉢等生活禪體驗外，別出心裁地安排了「都市叢林探險」活動。各小隊的學員們，必須在時間之內，至指定地點打卡拍照，完成指揮中心所安排的任務，才能繼續前進。不論是交通方式、路徑安排、時間管理，都由學員們自行討論、決定。城市探險不僅讓學員貼近在地人文風情，過程中更展現學員自信心，並凝聚團隊向心力。

營隊第三天，特別邀請學員的父母一起參與，並安排親職課程，以及親子互動的體驗遊戲。有家長分享，活動中感受到孩子的成長，也拉近了親子關係。傳燈院活動室室主常願法師表示，願藉由營隊，在學員心中種下一顆善的種子，進而利益他人，產生善的循環。

▲「都市叢林探險」活動，透過分工合作，展現學員自信心，凝聚團隊向心力。(齊明別苑提供)

佛樂營隊 從幼苗到長青



(王傳宏攝)

▲在寺院攝受的氛圍中，藉由念佛、放鬆等引導，小朋友都能很快地安定下來。
(林何臻攝)

▲用遊戲作為世代溝通的橋樑，祖孫三代親密互動，拉近了心的距離。
(法鼓山社會大學提供)

今年的暑假，法鼓山的營隊活動特別豐富！有學齡前親子營、兒童心靈環保體驗營、國中營、高中營，還有祖孫三代樂活營，與您分享大小朋友的成長與法喜。

慈基會兒童營

專注觀察 生命真美好

◎林何臻

法鼓山慈善基金會七月一至二日，為愛關懷家庭學童舉辦兒童營，共有四十二位學童參與。在六位老師、許多小隊輔與義工的陪伴下，學員們於各項精心設計的活動中，培養專注力、自信與團隊精神。

活動第一日，小朋友們來到雲來寺，一場相見歡帶動了全場氣氛，在學習佛教禮儀之後，充實的課程於焉展開：「桶子的秘密」中，丁畢汝老師幫助學生了解廚餘的來源；佛教故事時間，謝素珍老師講述禪宗六祖惠能大師的故事；李素玉老師則教導小朋友手做金剛結吊飾；童心理解課程中，周孟君老師引領小朋友靜下心來，傾聽音樂、流水與鳥鳴聲，接著引導分享。小朋友很快就能體驗放鬆，以敏銳的覺察力來感受周遭環境。



▲果鏡法師帶領「喫茶之樂」，溫馨提醒同學，喝茶有安神的作用，也可修身養性。
(王傳宏攝)



▲營隊中除了靜態的課程，也有精心設計的遊戲，讓學員與自己、與他人的心相連。
(張鐘鐘攝)

社會大學樂活營

祖孫三代享受共學樂

◎林雅櫻

法鼓山社會大學七月十五至十六日，分別於北投雲來寺、石門戶外教室首次舉辦「福慧傳家樂活營」，共有二十多個家庭、近八十位祖孫三代參加。活動融入心靈環保理念，規畫有生活講座、感恩奉茶、拓印手帕、繪本故事、闖關遊戲、自然探索、農耕體驗、親子料理等，以寓教於樂、老幼共學的形式，讓祖孫及家人間的情感增溫，安心安家、傳心傳家，一起創造家的幸福味道。

營隊強調親子溝通、團結合作，祖孫三代透過愛的抱抱、划龍舟、筷樂傳家……等遊戲，搭起世代的橋樑，讓長輩學習聆聽小朋友的意見，小朋友則學習主動關懷長輩，在親密互動中，拉近心的距離，原來「家」就在「心」中。

從新竹來的劉維雄夫婦說，鮮少有與孩子共同學習、成長的機會，這次營隊包含教導孩子與長輩相處的禮儀，也讓親子一起親近土地、體驗農耕，而特別為家長安排劉麗飛教授的講座，更讓妻子朱婉如讚歎如獲至寶，更讚美妻子轉變觀念、活在當下。

「學」除了課能觀察、欣賞人生？對自己、對別人能有怎樣的發現？法鼓文理學院師生全力投入的「生命美學研習營」，於七月四至八日舉辦，果鏡法師、簡淑華、鄧偉仁、洪振洲等堅強師資，將書畫、茶禪、遊戲及佛法課程串連成「心幹線」，帶領近六十位高中學子，向生命幽境進發。

在「書畫之美」、「和樂之美」及「喫茶之樂」等活動中，學員們藉由毛筆作畫、玩和樂球及茶禪，體會無論靜動，只要用心就無處不美。「大地遊戲」則融合了佛法、動感與團隊合作的闖關遊戲，如模仿大雁「大富翁」的「大富翁者」，用扇子托乒乓球的一眾「平等」，以及全組合力寫毛筆字「大書法家」等，過程緊張刺激，歡呼不斷，青春活力展現無遺。楊荷蓀帶領的「成人之美」，讓學員從自拍看見外表下的真實自己；「大願與學——心靈環保心心相印」中，辜琮瑜從高中生的感情、同儕、生死問題等切入，引導學員思考聖嚴師父的大願之美；在「禪飲食之美」中，校長惠敏法師分享佛教的飲食哲學。

文理學院高中營

心幹線上 畫生命美學

◎釋演化

「為什麼佛法那麼好，知道的人那麼少，誤解的人那麼多？」在「歐美人士眼中的東方宗教傳統與教育」中，齊濟隆(Luke Gibson)從自己的生命出發，分享對生命與未來的困惑，如何從佛法中得到答案，更鼓勵大家學著為自己定義何謂「成功」。一席懇談，得到學員熱切的回饋。

營隊圓滿前一夜，果鏡法師帶領「傳燈」，學員們將不捨的心情，轉為祝福、感恩，以及與他人分享收穫的願力。去年由父母報名參加過的賴昆賢，今年主動要求再參加，他從楊荷蓀老師課程中的自拍，學會覺照心念與心情的變化，是最特別的收穫。隊輔王翎諭、藍文婕則表示，在照顧學員的同時，自己也一起學習，祝福大家透過營隊，未來在面對困境與挫折時，能從自己的心裡找到生命答案。

第二天一早，眾人驅車前往陽明山，孩子們以放鬆專注的心情，觀察沿路的昆蟲和草木，不論是發現停駐葉面的螳螂、正在吸食花蜜的小蜜蜂，或在樹上結網的大蜘蛛，都讓大家驚喜連連，從而了解到，唯有不受汙染的自然環境，才能孕育出多元的物種。小朋友甚至會主動念誦佛號，為一路上看到的小昆蟲祝福。經過二天豐富的營隊體驗之後，孩子們自然而生起感恩、惜福的心，以滿滿的正能量，迎接暑假的到來。