◆導師：聖嚴師父 ◆發行人：果東法師 ◆社長：陳嘉男 ◆發行所：財團法人法鼓山文教基金會 ◆地址：台北市112北投區公館路186號
◆網址：www.ddm.org.tw ◆E-mail：mag@ddc.com.tw ◆變更地址、索取、取消雜誌請電：(02)2893-9966 轉 6358、6349
261

【百年感恩・世紀禮讚】

分享聖嚴師父心靈領航

回顧百年臺灣重要宗教人士　中視專訪方丈和尚、鄭丁旺談師父教導與時代意義

【本刊訊】迎接中華民國建國百年，由文建會、建國百年基金會委託中視製播的「百年感恩・世紀禮讚」系列新聞專輯，遴選聖嚴師父為百年來促進臺灣宗教發展的重要人士之一，八月十三日與十六日分別專訪方丈和尚果東法師與前政治大學校長鄭丁旺，主軸聚焦聖嚴師父一生的教導與影響，並分享師父提倡「心靈環保」、「建設人間淨土」理念，對淨化社會人心的啟發。節目預計十月一日（週六）上午十一時在中視無線臺播出。

「恩師總說自己是個平凡的出家人，做一天和尚撞一日鐘，從不認為自己是偉人、聖人。」八月十三日上午在法鼓山園區，方丈和尚接受專訪時提到，聖嚴師父的一生，即是將佛法的好與人分享，這份願心串成師父一生實踐佛法的生命歷程。「只要還有一口呼吸在，恩師總是盡心盡力為眾生，盡形壽，獻生命；一旦生命的無常到來，則放下一切，種種示現，都是身教。」

走在師父創建的法鼓山園區中，方丈和尚表示，真正的法鼓山建設不在硬體，而是師父提倡的理念與方法。

方丈和尚說，聖嚴師父詮解的現代化佛法，如心靈環保、心五四、心六倫等，已廣為整體社會所用；師父最動人的身教，則來自生活之中。「有時慈悲提點，有時嚴厲喝責，都是在教育弟子，讓我們生起信心，又不致依賴。」方丈和尚指出，師父晚年，對團體、對社會深具信心，法鼓山也將持續推動「心靈環保」，讓更多人獲得平安、健康、快樂的人生。

因參加第一屆社會菁英禪修營而與聖嚴師父結緣的前政大校長鄭丁旺，在十六日的訪談中則回憶，一九九二年初上法鼓山，首次見到師父，當時他心中好奇：「這些社會菁英為什麼會聽一個老和尚的？」但三天的禪修中，師父的禪法開示與關懷，讓所有人受到心靈震撼，竟都痛哭流涕，至今他仍記得當時師父送給學員的「消融自我，成就他人」八個字，對從事教育的他而言，這八字訣是最好的教育方針，也是處世待人的心靈處方。

「聖嚴師父說法深入淺出，所開示的是現代人聽得懂的佛法。」鄭丁旺說，師父是臺灣第一位留日的博士比丘，學問、修為如一，因而受到知識份子與社會大眾的認同。又因為早年失學，師父特別重視教育，因此法鼓山的大學院教育有著重高等佛學人才培育的中華佛研所、法鼓佛教學院，培養漢傳佛教宗教師的僧伽大學，還有籌備中、預計培養心靈環保人才的法鼓大學。

回想起師父晚年忍著病痛勉力寫書法的身影，鄭丁旺忍不住哽咽。他說，為了籌措法鼓大學辦學經費，師父抱病揮毫，還巡迴全臺舉辦「遊心禪悅」書法展，支撐師父病軀的乃是一股為了利益人間的悲願力。

鄭丁旺說，二〇〇九年二月三日，他強忍悲痛主持師父圓寂記者會，但他相信，師父身後的佛事所示現的，是一場以身說法、自在生死的典範，已經深植許許多多人心中。

八月二十三日，方丈和尚果東法師（臺上右三）受邀出席為慶祝建國百年而舉行的「愛與和平宗教祈福」大會，一同與各宗教領袖代表誦念〈為世界和平祈願文〉，凝聚跨越宗教、種族的力量，祈願「人間有愛，世界和平」。這場活動於高雄市佛光山佛陀紀念館前廣場舉行，並邀請總統馬英九、佛光山星雲法師蒞臨致詞，現場上萬民眾也一同祈願用愛與全球人類連結。（文／編輯室・圖／紫雲寺 提供）

祈願世界和平有愛

法鼓山出席「幸福平安福佑臺灣」活動

▲果器法師與法鼓山義工在「幸福平安福佑臺灣」祈福祝禱大會上，帶領民眾持誦「觀世音菩薩」聖號，希望為社會帶來安定的力量。（慈基會 提供）

【本刊訊】為追思八八風災罹難民眾、為全國國民祈福，八月八日上午高雄市政府假鳳山體育場舉辦「幸福平安福佑臺灣」祈福祝禱大會，邀請當地居民、各宗教團體與會。慈善基金會祕書長果器法師代表法鼓山出席，並主持「祈願淨土在人間」活動，帶領現場近三千位民眾持誦「觀世音菩薩」聖號，希望藉由觀音菩薩的慈悲願力，為社會帶來安定的力量。

果器法師表示，人心的安定一定要先從個人做起，才能進一步安定他人的心。從少數人的心安，變成多數人的安定，就能創造出一個幸福平安的社會。

除了為八八風災民眾祈福，日本三一一震災至今已逾半年，為了對臺灣各界參與日本賑災的熱心行動表達感謝，八月十九日外交部於臺北賓館舉辦一場感恩茶會，果器法師與護法總會副總會長黃楚琪，代表法鼓山出席。茶會由外交部長楊進添主持，總統馬英九、行政院長吳敦義也到場頒贈相關單位與人員表揚狀。馬總統致詞時，特別感謝民間團體的投入，提昇臺灣正面的國際形象。

果元法師墨西哥主持禪七

【釋常鐘／墨西哥報導】禪修中心副都監果元法師應墨西哥玉海禪堂負責人蘿拉（Laura Del Valle）女士邀請，七月二十三日到三十日再度前往墨西哥主持禪七，僧團常悟法師、常鐘法師則擔任總護及監香工作。這次禪期共有四十五位學員參加，包括律師、心理學家、環保人士、音樂家等，是繼聖嚴師父二〇〇一年在墨西哥主七後，人數最多的一次。

由於近半數禪眾沒有禪修經驗，果元法師先從禪修心態和方法入門，接著帶領大眾放鬆身心，透過體驗呼吸、觀照全身的方式，逐步進入默照禪法的核心。大堂開示時，法師介紹無常、苦、無我、空等觀念，並澄清一般人對開悟可能的誤解，導正學員對神通的追求。

作息方面，果元法師也順應當地文化做了調整，除了在海邊打坐、沙灘經行，還有「剝花生禪」，這是因為禪眾出坡後主動在大寮幫忙剝花生做果醬，但法師發現大家愈剝眉頭愈緊、身體愈僵硬，助人反而成了煩惱，於是就地取材，設計了「剝花生禪」，帶領大眾體驗禪法就在平常日用中。

心得分享時，許多學員回饋雖然天氣悶熱加上腿痛、背痛，但禪法幫助他們一一克服這些困難，尤其無常、無我的觀念啟發他們思考生命的意義，圓滿日當天有二十三位學員皈依三寶。此外，果元法師活潑而富有彈性的引導，也獲得熱烈回響，不少學員更預約下次還要來打七。

今年初，果元法師到墨西哥帶領禪七時，蘿拉便表示計畫組成翻譯小組，將師父的英文著作譯成西班牙文，如今不但已出版*Getting the Buddha Mind*（《佛心眾生心》），而且正著手翻譯下一本著作。蘿拉也希望未來能在當地舉辦週末禪修，接引更多人認識漢傳禪法的活潑妙用。

▲果元法師於墨西哥主持禪七，四十五位學員跟隨法師教導，練習禪修的姿勢與方法。（禪堂 提供）

象岡道場舉辦青年工作坊

【美國訊】連續三年，美國象岡道場都在暑假期間開辦青年工作坊，今年於八月十二日至十四日舉行，由美國法鼓山佛教會（DDMBA）常濟法師及果禪法師帶領，共有十五位英國及美國學員參加，其中有九位西方人、六位美籍華人。

法師引導學員練習禪坐，運用禪修觀念和方法放鬆身心，提昇專注力，從中培養對生活的覺察與觀照。隨後透過觀看氣候變遷相關影片，引導學員關注當前環保議題，警覺人類的行為對環境及後代產生的莫大影響，接著帶領學員到森林中環湖托水缽，重新體會人與大自然的連結，深深觸動學員們的心靈。

學員分享，這三天所學都是可以在生活中運用的方法，讓他們對需要與想要的取捨更明白，對於自然資源也更懂得珍惜節約，同時體會到身心沉澱與內省的法喜。

▲學員在象岡道場優美環境中練習托水缽，重新體會人與大自然之間的連結。（象岡道場 提供）

四川綿中教師體驗園區境教

【許翠谷／金山報導】「親臨法鼓山，就是一種教育。」八月七日上午，四川綿陽中學副校長陳治國，帶領教師及眷屬一行七十八人參訪法鼓山，並表達感恩之情。長期投入四川重建工作的副住持果品法師、慈善基金會祕書長果器法師等皆到場關懷。

綿陽中學與法鼓山結緣於二〇〇八年汶川大地震，當時救援告一段落後，接續展開家園重建及安心工程，法鼓山舉辦的心理重建交流座談、獎助學金頒發、「生命教育心靈環保體驗營」等，綿陽中學不僅提供場地供營隊使用，教師們更全力支援法鼓山各項活動。

「這三年下來，孩子們確實成長了不少。」陳治國表示，綿中名列中國大陸百強高中，學生課業壓力大，同儕間充滿競爭，三年來接觸生命教育、「心靈環保」的理念，他發現學生開始懂得關懷同學、主動助人，「像今年有二十多個受助學生畢業後，主動回來營隊擔任志願者，這是以前從來沒有過的現象。」

許多老師紛紛表示，以往在四川便讀過聖嚴師父著作〈在語〉，深受啟發，今天實地走訪法鼓山，再度領略師父的理念與思想，看見漢傳佛教的新風貌。

【新聞簡訊】

克魯克告別式英國舉行

聖嚴師父英國法子約翰・克魯克博士（Dr. John Crook）於七月十五日辭世，七月二十九日在英國舉行告別式，東初禪寺暨象岡道場住持果醒法師、馬來西亞法子繼程法師、象岡道場監院常聞法師代表法鼓山出席，表達對克魯克的敬意。整個告別式以佛教儀式進行，一百六十多位與會者唱誦讚佛、讚法、讚僧的詩文，最後果醒法師、常聞法師分別執掌引磬及木魚，並持誦聖嚴師父生前唱誦的「阿彌陀佛」聖號，圓滿佛事。（編輯室）

法鼓山出席國際志工年會

慈善基金會應外交部邀請，八月十日至十二日參加於美國首府華盛頓會議中心召開的「第二十七屆美國國際志工行動協會年會」，慈基會代表吳慎也在此次年會中，與各國政府、非政府組織、社區組織代表，分享法鼓山多年來以「四安」為方法的國際賑災救援經驗。

年會議題包括：自然災難、食物短缺、貧窮、性別平權等，與會者相繼提出機構間必須做到溝通、協調、合作與透明化的資訊分享，共同解決上述問題。（編輯室）

夏威夷電視臺拍攝園區

八月十二日至十三日，美國夏威夷ＫＩＴＶ電視臺前來法鼓山採訪錄影。ＫＩＴＶ是美國ＡＢＣ電視網在夏威夷的姊妹臺，在亞太地區有相當的收視率及影響力。這次訪問法鼓山是錄製介紹臺灣宗教文化與生活的影片，將於今年在夏威夷召開的「亞太經濟合作會議」（ＡＰＥＣ）前對外播放。拍攝內容包括：法鼓山的禪修特色、放鬆身心的技巧，以及禪修對臺灣社會的意義。（編輯室）

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧・三寶萬世明燈　提昇人的品質・建設人間淨土
知恩報恩為先・利人便是利己　盡心盡力第一・不爭你我多少
慈悲沒有敵人・智慧不起煩惱　忙人時間最多・勤勞健康最好
為了廣種福田・那怕任怨任勞　布施的人有福・行善的人快樂
時時心有法喜・念念不離禪悅　處處觀音菩薩・聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴撰

法鼓雜誌 Dharma Drum Monthly
法鼓山 來法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地
知福幸福 聖嚴
PERIODICAUSI 雜誌紙類
國內郵資已付
台北郵局許可證 台北字第1890號
TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO.1890
非經本刊同意，不得轉載本報圖文。本刊編印費用為十方信施，閱後請轉贈親友，功德無量。
◆法鼓山建設基金劃撥專戶
帳號：19078983
戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

楞嚴禪修營 打開禪門要關

東初禪寺首辦 果醒法師結合經義、默照與話頭 層層深入返妄歸真路徑

【劉倩／紐約報導】八月一日至七日，東初禪寺假紐約象岡道場首次舉辦楞嚴禪修營，由東初禪寺暨象岡道場住持果醒法師主講，總護由東初禪寺監院常華法師擔任，共有六十位歐美禪眾參加。經過七天精進修學，學員收穫滿滿，讚歎這是一次嶄新而通徹的修行體驗。

《楞嚴經》有云：「首楞嚴經者，諸佛之慧命，眾生之達道，教網之宏綱，禪門之要關也。」然由於文義深奧，常令修學者卻步。果醒法師講授經文時，不拘泥一字一句講解，直入精髓，以真心和妄心為核心概念，從二心的特質、產生演變和相互關係等

果徹法師舊金山續講《四十二章經》

農禪寺梁皇法會 五千信眾共精進

聆聽法師解說《梁皇寶懺》領略法喜 連續七日拜懺身心安定

即時修行 分分己獲

陳劍鍠講「聖嚴法師教淨土法門」

常演法師香港書展分享「生活禪」

各地活動視窗

◎**北投文化館**／藥師法會9月9日、10月1日／觀音法會9月16日

◎**北投農禪寺**／大悲懺法會9月2日／佛一9月10日／中秋活動9月11日／地藏法會9月25日

◎**臺北安和分院**／地藏法會9月4日、10月2日／大悲懺法會9月16日／藥師法會9月18日、10月9日／菩薩戒誦戒會暨念佛共修9月27日／《藥師經》共修10月10～26日

◎**三峽天南寺**／《金剛經》共修9月3日、10月1日／念佛禪一9月17日／念佛禪共修9月19日、10月3日

◎**桃園齋明寺**／快樂兒童菩提班9月10日～12月31日／大悲懺法會9月11日／中秋聯誼活動9月12日／地藏法會9月25日／義工服務進階課程10月8日

◎**臺中分院**／法鼓山園區參學（禪行）9月11日／寶雲講談「解剖人生——手術台與心靈治療」9月18日／中區勸募會員授證典禮10月1日／心靈環保讀書會成長課程10月8日

◎**南投德華寺**／中秋關懷9月4日／地藏法會9月11日／大悲懺法會9月15日／佛一暨八關戒齋9月25日

◎**臺南分院**／菩薩戒誦戒會暨念佛共修9月1日、10月6日／佛一9月11日／大悲懺法會9月17日／淨土懺法會9月29日／朝山10月8日

◎**臺南雲集寺**／大悲懺法會9月3日、10月1日／藥師法會9月10日／佛一9月25日／地藏法會9月30日

◎**高雄紫雲寺**／淨土懺法會9月4日／「紫雲講談」悅讀人生風景—談聖嚴法師的旅遊書寫9月10日／「心劇團」幸福魔法盒公演暨聯合祝壽中秋晚會9月11日／菩薩戒誦戒會9月16日／大悲懺法會9月23日／勸募會員授證典禮9月25日／地藏法會10月2日／無盡身教——工作中修行10月8日

◎**臺東信行寺**／地藏法會9月3日、10月1日／景觀維護日9月4日、10月2日／中秋晚會9月10日／大悲懺法會9月17日／環保清潔日9月18日／菩薩戒誦戒會9月28日／九九重陽暨聯合祝壽10月2日

◎**臺北中山精舍**／菩薩戒誦戒會暨念佛共修9月1日、10月6日／地藏法會9月24日／淨心休閒山水禪（台東信行寺）10月8～10日

◎**臺南安平精舍**／地藏法會9月10日

◎**高雄三民精舍**／大悲懺法會9月10日、10月8日／菩薩戒誦戒會9月17日

◎**林口辦事處**／助念組聯誼會9月3日／齋明寺參訪、天南寺中秋晚會9月10日

◎**桃園辦事處**／法鼓山朝山精進大悲懺9月24～25日

◎**宜蘭辦事處**／佛一9月18日

◎**羅東辦事處**／大悲懺共修9月7日、10月5日／誦戒共修9月14日、10月12日／重陽敬老活動9月18日／佛一9月25日

◎**屏東辦事處**／大悲懺法會9月17日／觀音法會暨聯合祝壽10月9日

◎**溫哥華道場**／大悲懺法會9月10日／中秋聯誼晚會9月12日／水陸法會概說9月15日／週年慶（戶外登山）9月18日／菩薩戒誦戒會9月30日／佛一暨八關戒齋10月2日

■例行共修活動請洽各共修地點，電話請見各版中間通訊欄。

齋明寺禪堂啓用暨祈福皈依大典 10/15 方丈和尚 果東法師 親授三皈五戒

法鼓山信行寺 10/16 祈福皈依大典 日期：10/16(日) 08：30~12：00 電話：089-225-199 皈依是學佛的第一步

果見法師 關懷北美四分會

分享生活禪法 弘講《小品般若經》《如來藏經》《無量義經》要義

▲果見法師參與舊金山分會例行的禪坐共修，並引領禪眾溫習聖嚴師父的禪修開示。（舊金山分會 提供）

【劉椒馨、施玫丞／綜合報導】國際發展處監院果見法師於七月十三日至八月三日，前往北美芝加哥、多倫多、洛杉磯、舊金山四處分會，進行經典弘講、生活禪講座、信眾關懷活動，同時關懷海外分會目前的發展狀況。

法師首先抵達芝加哥，七月十四日開始，於芝加哥分會宣講「《小品般若波羅蜜經》要義」。般若系的經典主要是講空性的智慧，法師以整理逐品重點的解經方式，運用四堂課來介紹這部羅什譯的十卷小品，帶領眾人深一層理解《般若經》中的「空性」含義與修行方式。

除了中文講經，法師因應西方眾需求，增加一場雙語精簡版「小品要義」，此外並應當地社區邀請，以英文弘講「透過慈悲與智慧達到快樂：減少煩惱、利益他人」。法師從「心五四」中的「四它」、慈悲心等觀念切入，分享如何克服貪瞋癡的方法，令聽眾覺得受益良多。

七月二十二日至二十六日，果見法師停留加拿大多倫多。二十三日下午，法師以「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然之生活禪法」為題，講說禪法並非只是蒲團上的修行，而是處處可用的方法。法師表示不妨從簡單的入手，在錯綜複雜的現代社會，行住坐臥等例行生活中，擇一來進行生活禪的練習，清楚覺察每個動作、情緒，讓心不受影響，即為禪法的運用。

二十四日上午，果見法師主持大悲懺法會，並帶領悅眾持誦二十一遍《大悲咒》，由於安省分會正在尋覓新道場，悅眾藉此向觀世音菩薩祈願，早日找到固定道場，以接引更多信眾。法師以聖嚴師父創建法鼓山的艱辛歷程，勉勵眾人發弘願、堅定信心，因緣必有成熟之日。

果見法師七月二十六日繼續前往洛杉磯，除了弘講「自家寶藏——《如來藏經》要義」、禪坐共修開示，並關懷洛杉磯分會新道場的發展及聽取規畫整修進度。七月三十一日，法師則至舊金山灣區關懷，並為信眾講授「《無量義經》要義」。法師在例行禪坐共修活動後，帶領觀看聖嚴師父的禪修開示影片與禪眾分享。法師善巧發問引領禪眾溫習所看的內容，並結合日常生活的運用，深化眾人的學習。

關懷院試辦「航向心故鄉」課程

成就他人功德大！

中區新鼓手、老鼓手回家 傳承勸募願力

【活動看板】

2011年助念團年會

【時間】9月24日（六）9：00～15：00
【地點】農禪寺
【洽詢】（02）2893-9966轉6117～9

教師聯誼會成長講座

【時間】9月24日（六）9：00～17：00
【地點】德貴學苑二樓大殿
【內容】坐姿八式動禪、教學實務分享、「禪學與教育」講座（主講人鄭石岩）
【對象】全國各級學校現職（退休）教職員
【報名】即日起9月17日止，請至教聯會網站http://ft.ddm.org.tw下載報名表，填妥傳真（02）2891-8081或E-mail：tc@ddmf.org.tw
【洽詢】（02）2893-9966轉6132

農禪寺彌陀佛七

【日期】10月8～14日8：00～21：00
【報名】9月3日起，請上網 http://ncm.ddm.org.tw
【洽詢】（02）2893-3161轉801知客處

【2011法鼓山大悲心水陸法會】

海外分享會 馬來西亞開跑！

園區七雀榕 病中長新葉

2011法鼓山 知福幸福 佛化聯合祝壽

蝶舞真情 吉祥緣 佛化聯合婚禮 101年1月1日 http://www.wedding.ddm.org.tw 洽詢電話：02-2893-9966分機6424

【聖嚴思想面面觀講座】

深入師父教法精髓

果光法師高雄、臺中弘講「漢傳佛教禪觀——聖嚴法師禪門教法」

▶臺中地區聽眾齊聚寶雲寺的臨時分院，聆聽果光法師弘講「漢傳佛教禪觀」。（臺中分院 提供）

【蔡雪慧／高雄報導】七月十六日上午，紫雲講談「漢傳佛教禪觀——聖嚴法師禪門教法」在期盼中登場！二百二十位聽眾齊聚紫雲寺聆聽僧大副院長果光法師弘講。

果光法師以聖嚴師父著作《禪門修證指要》為主軸，詳盡介紹禪門重要文獻，並針對念佛禪、默照禪、話頭禪，深入淺出進行講解。其中念佛禪的漸修法門，是使調心的層次，從散亂心到集中心、統一心乃至於無心；而話頭禪的「話」是語言，「頭」是根源，簡單來說便是探索「本來面目」。

「向內心觀照，是無限的深遠；向身外觀照，是無限的廣大。」聽眾們聚精會神、勤作筆記，聆聽果光法師講述的同時，也引發更深入的思考。在法師次第化、重點式的詮解下，眾人漫遊千年禪詩行旅，一起體驗「惺惺又寂寂」的禪境。

【陳秋月／臺中報導】七月十七日寶雲講談聚集了二百八十位熱情聽眾，聆聽果光法師主講「漢傳佛教禪觀——聖嚴法師禪門教法」。法師以清楚分明的架構，帶領著眾人穿梭一千六百年的禪宗法脈，領略聖嚴師父教法的精隨。

法師播放一張一九七七年，聖嚴師父在美國紐約菩提精舍第一次指導禪七的老照片，雖只有七位禪眾，但師父於禪七圓滿時說道：「我只有一個信心，一個願心」，讓人深刻體會師父在弘揚禪法的路上，多麼任重而道遠。

果光法師分享在東初禪寺打禪七，第一次接觸師父，發現師父每晚講授《禪門修證指要》。書序中說，這是他置之案頭、攜於行囊、溫習再溫習的書。藉著這本書，法師引領眾人從漢傳佛教的法脈中，深入了解師父教導的禪修法門。法師說明師父的漢傳禪觀，主要傳承念佛禪、默照禪、話頭禪、禪教會通，攝入歷代祖師大德的教法與精神內涵，開展出具有漢傳文化的禪觀精神，並整合出一套頓中開出次第化的漸修法門。

至於如何禪修？果光法師就默照及話頭禪，提出了方法及日常生活的應用，並以禪詩「銀碗盛雪，明月藏鷺」——心與境融為一體，卻又歷歷分明的意境，期勉眾人於日常生活中一切行住坐臥、起心動念，都能覺照外境、不染著，達到定慧等持的境界。

▲果光法師以聖嚴師父在美國指導禪修的老照片，引領眾人從漢傳佛教的法脈中，深入了解師父教導的禪修法門。（紫雲寺 提供）

惠敏法師出席「正念禪修研討會」

德國漢堡大學發表正念與安寧緩和醫療論文

【本刊訊】禪修的現代運用逐漸為國際社會重視，八月十八日至二十一日，德國漢堡大學舉辦「正念禪修：可為當代社會所用的一種佛教修行」（Mindfulness—A Buddhist Practice for Today's Society）國際學術研討會，法鼓佛教學院校長惠敏法師在「傳統與現代」討論小組中，發表〈「正念」在臺灣安寧緩和醫療中的位置〉論文。

這場研討會由漢堡大學佛教研究中心舉辦，美國藏學專家艾倫華勒斯（Dr. Alan Wallace）受邀於開幕式演講，隨後與會學者透過一連串的小組討論，以及佛教與教育、醫療等工作坊，從不同領域探討正念的現代運用。

惠敏法師參加的研討小組，旨在探討正念在傳統經典與現代應用的結合。論文中，法師首先比較「靈性照顧」和「正念照顧」：身心靈對比身受心法；以及四念處和三腦理論（triune brain model，三腦即爬蟲類的腦、哺乳類的腦、人類的腦）的關係，並介紹一些臺灣醫療中心運用正念進行臨終關懷的臨床案例，分享臺灣在安寧緩和醫療以及培訓臨床宗教師的歷史發展與經驗。

杜正民獲國科會優秀人才獎勵

【本刊訊】今年八月，法鼓佛教學院副校長杜正民獲「行政院國家科學委員會特殊優秀人才獎勵」補助，為佛教學院首位獲得該項獎勵的教師，不啻為對佛教學院的肯定。

從中華佛研所時期，杜正民便長期參與佛典數位化，以及數位佛學資源研究與建置計畫，目前不僅應聘擔任國科會數位典藏國家型科技計畫「漢籍全文工作小組」與「文獻與檔案主題小組」召集人，十餘年來並經常代表學校參加國際會議或前往國外知名學府交流，與各國學界、教界分享法鼓山數位佛典的研究成果。

近年來，杜正民與佛教學院研究團隊嘗試將佛學、資訊、科技等領域結合運用，發展出符合現代人生活應用且兼具研究價值的新世紀佛學，例如「Zen—輕安一心」創意禪修空間、佛教文獻數位資源之建置等，不僅獲國科會多項補助肯定，也凸顯佛教學院根植傳統而創新的研究精神。

第三期《法鼓文苑》分享僧大10年故事

◀第三期《法鼓文苑》以「僧大十周年——佛道上的接力賽」為專題，內容還有學僧的心得分享、書法、漫畫等作品，呈現出家學習的種種成長。

【本刊訊】由法鼓山僧大學僧一手包辦採訪、編輯、攝影、插圖的學僧刊物《法鼓文苑》，最新一期在八月出版了。厚達一百九十二頁的第三期《文苑》，以「僧大十周年——佛道上的接力賽」為專題，從初出家的學僧角度，介紹僧伽大學的過去、現在與未來；並收錄學僧們的投稿，還有古雅的書法、趣味的漫畫等，分享出家學習過程的種種滋味。

由於今年適逢僧大創校十周年，專題「佛道上的接力賽」回溯聖嚴師父創辦僧伽大學的願心，以及從農禪寺到僧大，果字輩到常、演字輩的僧教育演變，並介紹新世代的年輕學僧，換上自漢代以來未曾改變的僧服，在僧大學到了什麼？展望未來，學僧們如何期許承擔僧大的下一個十年？歷史長河中，這段僧教育的發展，儼然是一段成佛之道上接力賽跑的故事。

《文苑》各單元的學僧投稿中，讓人讀到學僧們的成長與覺照：初出家的青澀、修學的喜悅、煩惱中的掙扎、靜處時的思惟、進退取捨間的自我觀察等等，透過書寫，學僧將生活的所學、所思與各界分享。這份分享的心意，承續自六十年前還是沙彌「常進」的聖嚴師父所許下的心願，《文苑》的出版，正是抱持著向「常進」學習的態度。

第三期《法鼓文苑》編輯小組召集人、僧大三年級學僧常提法師分享，《文苑》是聖嚴師父給僧大學僧的功課之一，過去一年《文苑》團隊從跌跌爬爬中學習，深刻體驗到師父和師長們的用心，「能透過編輯來整合文字、圖像，與全世界分享佛法，真是一種幸福！而大家臨時成軍、從零學起，在溝通、合作中成長，更是最大的收穫。」

人生學院關懷日本災區小朋友

【法鼓大學新聞集錦】

【薛怡平／嘉義報導】法鼓大學人生學院受嘉義縣議會之邀，參與「添福日本，臺灣有愛」活動，七月二十八日以「心靈陪伴・生命關懷」為主題，於嘉義縣議會圖書室裡，為三十六位來自日本岩手縣岩泉町小本中學的學生，進行生命教育課程。

當天課程由法鼓大學副教授楊蓓規畫，在法鼓大學「一人一故事劇團」引導下，從互動過程中探索並抒發災後情緒。

課程從遊戲開始，小朋友學習用肢體、聲音來表達情緒，並學唱原住民歌曲「NA-LU-WAN」。小朋友嘗試用不同情緒演唱，也帶出這段期間心裡最想說的一句話。

情緒探索課程以「幸福的禮物」為題，讓小朋友選一張覺得最開心、最幸福的圖卡，並依據圖卡創作一個禮物，送給五年後的自己。小朋友動手彩繪、摺紙、剪貼、捏製黏土，以具體形象呈現心中的期許和想望，寫下祝福的話送給未來的自己。活動最後，法鼓大學贈送日文版《一〇八自在語》和「大悲心經典御守」與小朋友結緣，希望此次交流能為孩子開啟新的希望。

▲日本小朋友運用彩繪、摺紙，創作禮物送給五年後的自己，以具體形象呈現心中的期許和想望。（法鼓大學 提供）

陳平坤參與青年佛教學者研討會

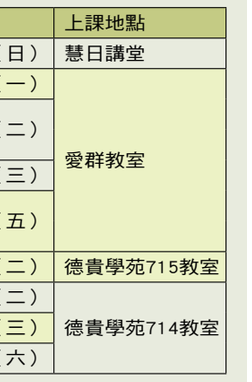
【本刊訊】七月二十八日至三十日，法鼓大學人生學院助理研究員陳平坤前往香港，參與香港中文大學人間佛教研究中心舉辦的「第六屆青年佛教學者學術研討會」，兩岸三地共有二十六位青年佛教學者與會。

研討會以「佛教的生態環保與心靈環保」為主題，針對生態環保問題、心靈環保問題、網路佛學研修資源，展開三場專題演講。陳平坤發表〈法鼓山聖嚴法師所倡「心靈環保」的中華禪精神〉論文，指出「心靈環保」的經論依據，並闡述佛教對於心靈問題的反思與對策，以及法鼓山對此的繼承和開展。而藉由探討聖嚴師父開示「智慧」、「慈悲」二行門在「心靈環保」方面的貢獻，陳平坤還簡要介紹法鼓山的「心靈環保」、由此推衍出來的禪修與教育，及其承繼的中華禪精神。

陳平坤的論文獲得不少回響，有學者還當場引用以解釋其他學者的疑難。這場研討會不僅探討佛教面對環保問題時，能夠提供的思想資糧和具體辦法，也促進青年學者在人間佛教領域內交流意見、溝通想法。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌337期9月號



文殊菩薩的五堂智慧課

四大菩薩之首、象徵智慧的文殊菩薩，是最早傳到中國的菩薩信仰。善用機鋒、方便化導的文殊菩薩，在大乘經典中占有舉足輕重的地位。本期專題從觀念、認識、修行、弘傳、藝術等面向介紹文殊菩薩，了解文殊信仰對我們的生活、文化產生的影響，並學習文殊精神，從而生起學菩薩、做菩薩的精進心。

有「觀音老人」之稱的悟明法師，以一〇二歲高齡圓寂，「當代關懷」由《菩提長青》雜誌發行人闞正宗撰文緬懷法師學觀音、做觀音的一生。一部完全沒有對白的電影，卻展現無聲的說法力量，「電影與人生」介紹《靈魂的四段旅程》，透過牧羊人、小山羊、大樹、木炭的生命轉移，訴說生命生滅無常的真諦。新專欄「佛法關鍵字」，由專精多種佛典語言的許洋主教授，介紹常見的佛教術語，透過梵文文法和語義的解析，帶我們迅速掌握佛法深妙，首期介紹經典中常見的「prajñā」（般若）。（每本150元，訂閱一年1440元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）

◎洽詢電話：（02）2896-1600

◎法鼓文化心靈網路書店：www.ddc.com.tw

【教育文化看板】

法鼓佛教學院秋季班推廣課程

課程名稱	授課教師	開課	上課地點
根本佛教	楊郁文	10/16（日）	慧日講堂
佛學英文	鄭振煌	10/17（一）	愛群教室
中觀的甚深慧與廣大行	劉嘉誠	10/18（二）	
日文閱讀	鐘文秀		
印度文化史	陳世賢	10/19（三）	
梵文閱讀	鐘文秀	10/21（五）	
佛教禪修傳統與宗教經驗	鄧偉仁		
佛法十二講	藍吉富	10/18（二）	德貴學苑715教室
藏語初階	曾德明	10/18（二）	德貴學苑714教室
巴利文法及經典研讀	許洋主	10/19（三）	
禪韻國畫山水	簡淑華	10/22（六）	

■課程詳請請上http://ddbctw.blogspot.com

■洽詢電話（02）2773-1264

全新大智慧 陪伴青春沒煩惱！

廣受歡迎的《大智慧過生活》校園版套書，今年全新改版，以「心五四」、「心六倫」等理念為內涵，企盼在校園播下菩提種子，讓佛法智慧深耕。

◎編輯室

有《大智慧過生活》的陪伴，讓國中學生有更多肯定自己、關懷別人的生命智慧。

《大智慧過生活》全新改版了！二〇〇一年開始發行，十年來贈書近三百七十萬冊、超過一百萬國中生閱讀過的《大智慧過生活》，每年都獲得同學熱烈回響，分享從書中學習到的觀念，幫助他們以健康、樂觀、快樂的態度迎接未來人生。

貼近青少年生活 汲取成長智慧

為了因應快速變化的環境，去年法鼓山文化中心啟動《大智慧過生活》改版計畫，經過一年的規畫，從問卷調查，了解老師和同學的實際使用狀況，同時擬訂改版重點，配合時代脈動，將「心靈環保」、「心五四」、「心六倫」等觀念，用國中生能接受、理解的文字和語言融入書中。

全新改版的三冊《大智慧過生活》，文章選錄了青少年關心的議題，篇篇都是作者豐富而深刻的生命經驗，以溫馨趣味的筆法，讓同學輕鬆而親切地吸收和學習，並藉由學習單和「與你談心」等單元，培養並深化同學們正向的價值觀，同時，每篇文章精選一則聖嚴師父的一〇八自在語，讓青少年在閱讀之外，也能分享淨化人心的智慧法語。

在編輯主題上，每一冊緊扣國中三年的成長發展，例如，第一冊以認識、肯定自己為主軸；第二冊為與他人的關係，包括情緒、時間與挫折的管理；第三冊為和團體、社會的關係，以及未來人生的思考。層次性的關懷，陪伴著青少年成長，讓青少年在生活中面臨問題時，能在書中找到參考的解決方法。

在視覺設計上，邀請插畫家四小折、海豚男、江長芳繪製幽默的漫畫，學習單也運用許多趣味插圖來呈現，不但增加學習的樂趣與活潑度，也符合重視圖像思考的時代潮流。

設計學習單活動 學生真誠回應

一直以來，《大智慧過生活》深受師長們肯定的原因，不只由於文章正向且不具宗教色彩，學習單的設計更是受到歡迎。這次改版特別邀請具有輔導國中生經驗的心理諮商師一同集思廣益，設計出多元又有趣的學習單，包括團體活動、遊戲、與文章題旨相符的新知等，期望同學從自身經驗出發，透過反思和活動，找到屬於自己的生命智慧。

改版過程中，文化中心常接到各校關心今年能否如期申請的電話。臺北恆毅中學表示，每年評比相關教材時，還是選擇《大智慧過生活》，因為老師們對這套書相當有信心；屏東鶴聲國中則分享同學們完成的學習單，表達對這分教材的喜愛。同學們認真的閱讀與真誠的回應，以及老師們的鼓勵，讓人深深感受《大智慧過生活》的推廣，值得持續努力！

現在，全新改版的《大智慧過生活》校園贈書已經開跑，全部內容也已上傳至專屬網站，歡迎全國國中老師參考並把握機會上線申請，《大智慧過生活》專屬網站：http://life.ddm.org.tw/

洽詢電話：（02）2893-4646分機6533

E-mail: plan@ddmf.org.tw

給青少年的祝福 **◎編輯室**

充滿善願的禮物

新版《大智慧過生活》是法鼓山與所有文章作者、設計學習單的老師、審稿顧問以及助印這套教材的各界人士，送國中生的一份祝福禮物。許多人從不同層面奉獻專長，加入編輯製作，從企畫到選文、審稿、插畫、設計學習單、編輯等，一層又一層地凝聚善念，讓它更臻完善。

書中每一篇文章，是由各界推薦書單，一篇篇討論後精選出來。選錄的文章，全都經過作者授權同意，不但同意收錄至實體書，更無私地願意提供網路下載。不僅如此，當作者知道《大智慧過生活》是為國中生所編印，都很樂意參與，例如《蛋白質女孩》作者王文華，不但同意授權，更願意配合版面，親自刪改文章。而洪蘭教授更告訴編輯：「很高興你們喜歡，儘管拿去用吧！」

從選文之初，協助設計學習單的老師們，便不計分工地加入編輯團隊，共同參與討論，用心理諮商的專業和輔導國中生的經驗，提醒哪些問題是青少年關心的，哪些文章或觀點對國中生會有幫助。因為他們的加入，讓選文更豐富，也讓《大智慧過生活》更符合現今國中生的需要。

而負責審稿的林其賢、郭惠芯、楊蓓、辜琮瑜等資深專業老師，則做最後把關，檢視選文是否與法鼓山的理念相應，也檢驗學習單的設計能否符合學生需要。在忙碌的工作和有限的審稿期限中，審稿顧問們絲毫不放鬆地要求編輯團隊，只願這套書能讓同學們受益。

祈願這套充滿善願的《大智慧過生活》，不僅能為全國國中學生喜愛，更能從中獲得啟發，讓青春生命沒有煩惱。

邀您助印《大智慧過生活》

【戶名】財團法人法鼓山文教基金會　**【郵撥帳號】**16246478

（歡迎隨喜助印，請註明「助印校園版《大智慧過生活》」）

面對人生第二青春期 **◎邱惠敏**

叛逆中年 智慧再升級

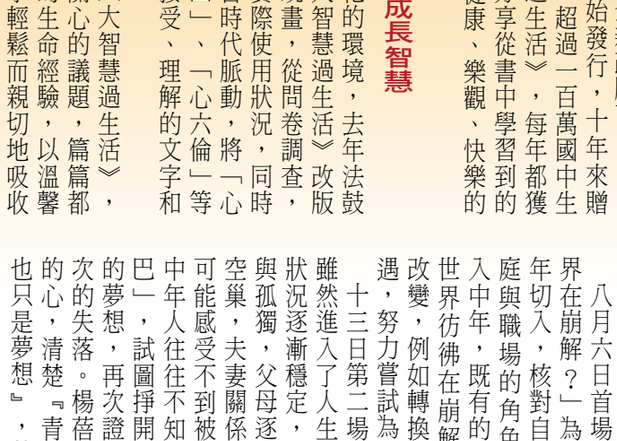
有人說，中年是人生第二個青春期。進入中年，生命不期然出現許多困頓疑惑，如何面對彷彿在崩解的世界，活出優美的生命歷程？八月六日至九月三日每週六下午，在安和分院舉辦的「叛逆中年」系列講座上，法鼓大學籌備處副教授楊蓓從心理學與佛法會通的角度，引導滿場聽眾走進中年自我探索之旅。

這場公益講座由法鼓文化、《人生》雜誌主辦，法鼓大學、護法總會、安和分院共同協辦，一連五個週末共有超過一千二百多位聽眾到場聆聽。

八月六日首場講座中，楊蓓以「我的世界在崩解？」為主題，引導聽眾從認識中年切入，核對自己的身心變化，以及在家庭與職場的角色關係轉變。楊蓓說，步入中年，既有的價值有時顯得不再重要，世界彷彿在崩解，於是許多中年人試圖改變，例如轉換跑道、提早退休、甚至外遇，努力嘗試為「自己」而活。

十三日第二場講座中，楊蓓指出，中年雖然進入了人生的高原期，在家庭或事業狀況逐漸穩定，但許多人內心卻充滿疑惑與孤獨，父母逐漸老病、逝世，孩子離家空巢，夫妻關係趨於平淡疏離；職場上也可能感受不到被需要與尊重……。於是，中年人往往不知不覺想要「抓住青春的尾巴」，試圖掙開身上的枷鎖，實現年輕時的夢想，再次證明自己，但往往又是一次次的失落。楊蓓說，「當你誠實面對自己的心，清楚『青春是夢想，而想抓住青春也只是夢想』，就不會顛倒夢想。」

楊蓓認為生命的疑惑一直存在，在中年特別容易浮現，是因遵循社會價值、個人責任告一段落，心中不時會冒出對生命的疑問，這樣的疑情形成了所謂的「中年危機」，但她認為那不是危機，而是轉機，因為有了改變的動力，更有前半生努力的成果為「資糧」，可以勇敢面對社會或世俗的價值觀。許多人也從中年以後開始尋找安身立命的方法——學佛、禪修、當義工……，學習誠實面對自我，並在奉獻中尋找生命的淨土，再創造意義，在中年活出不一樣的生命歷程。



中年是危機嗎？楊蓓（左）表示那不是危機，而是轉機，因為有了改變的動力，可以更勇敢面對世俗價值觀。（李東陽 攝）

【完整了解禪修教理法脈】 **◎陳玫娟**

聖嚴書院「禪學班」開辦囉！

在眾人期待中，八月三十日起，聖嚴書院禪學班開辦了！為期三年課程，希望讓已具有禪修基礎的學員，更進一步建立禪修的正確知見、觀念與方法。「禪學班以『解門』為主，但不是將禪修當成知識去鑽研。」普化中心副都監果毅法師表示，開辦禪學班的目的，主要是讓學員對教理、禪修法脈有更為完整的了解，並能將所學落實在生活中。

禪學班課程每學年分成上、下學期，九月份的新班於臺北雲來寺上課，一年級上學期由僧大副院長果光法師、僧大教師果稱法師，以及果毅法師擔任講師。第一年課程包括：禪的概說、禪宗史、中華禪法鼓宗、次第禪法、漢傳禪法，第二年則有：禪的實踐與應用、簡介禪修典籍、《六祖壇經》，最後一年則是默照禪法與話頭禪法。

這些「解門」課程，循序漸進為學員奠定禪法修行的根基；而「行門」功課上，學員在三年的修學過程中，至少要完成三次禪七，其中一次必須是高階默照或話頭禪七；此外，學員每年也須投入至少四天時間擔任義工，在奉獻過程中增長自己的「福業」。透過解行並進、福慧雙修的方式，讓學員構築完整的禪修學習。

有很多人都有這樣的經驗：「雖然參加多次禪七，但對禪修整體概念的了解，還是十分模糊。」對每位參加過法鼓山禪七的學員來說，不論打的是初階、默照，還是話頭，在「行門」的練習上，都能循序漸進、有所體會；但在「解門」方面，例如：漢傳禪修法脈如何開展出來？默照、話頭的教理內涵為何？對於整體的禪修概念，總有未能窺見全貌之感。

多位禪學班學員不約而同表示，看到禪學班的試辦訊息、課程內容，馬上便報名參加。所以招生訊息才公布不到一個星期，便已經額滿了。學員對於開課非常期待，期盼圓滿三年修學，能在生活中實踐，自利利人。

【讀書會的故事】 **◎信眾教育院**

■ 安和善緣讀書會 ■

滿載心動 排除萬難行動

因心動而行動，是「善緣讀書會」成員的心情寫照。「心動」來自每次參與讀書會的滿載而歸；「行動」則是在忙碌生活中，總會排除萬難，把讀書會排在第一順位。

設立於安和分院的善緣讀書會，至今已邁入第六個年頭。由於分院位於臺北都會最熱鬧的地段之一，交通便捷，總吸引不同層面人士前來參與，有的是上班族、公司主管，其中更不乏工作時間彈性的自由業者。

善緣讀書會有十位穩定成員，固定成員的投入，讓讀書會能採輪流帶領的方式進行。輪到擔任帶領人的成員，都必須仔細研讀書中內容。成員們分享時，不約而同提到因有「任務」在身，所以讀起來特別認真，也因此才猛然發現聖嚴師父的著作，看似淺顯，卻蘊藏深層意涵，是生命成長最重要的養分。

《真正的快樂》、《放下的幸福》、《生死皆自在》、《智慧一〇〇》，閱讀過程中，成員們一同分享生活的喜與憂，無論是人生的信念、做錯的懺悔、不稱心的大小事，甚至千奇百怪的糗事，種種在家庭、職場的遇境逢緣，都一同交流分享。

有位成員過去常產生負面想法，經常參加讀書會，有大家溫暖的關懷與支持協助，逐漸解開內心的矛盾與糾結，從憂愁滿面到笑容燦爛，讓人歡喜不已！還有一位性格內斂的成員，剛參加時從不發言，在熱絡的共學氛圍中熏習一年多後，竟主動報名福田班、聖嚴書院佛學初階班，並擔任接待組義工，變得開朗又活潑，讓人刮目相看！

善緣讀書會成員輪流擔任帶領人，因深入閱讀聖嚴師父著作，發現淺顯的文字卻蘊藏深層意涵，是生命成長的重要養分。（信眾教育院 提供）

超越分別與概念

禪的四個觀點 2

放下過去與未來的念頭，只剩當下這一念；最後則要連這個當下都放下，因為並沒有當下這樣東西，它不過是過去和未來的橋樑。

◎文／聖嚴師父．中譯／法鼓山國際編譯組

第二，禪的經驗一定是直接、個人的，不可能透過教育或由邏輯推理中獲得。在禪期中，為了幫助學生體驗到禪，我經常要他們試著回到出生以前的狀態。出生後，我們便開始吸取和累積經驗，所以要試著去超越它。

原本就是白色的黑炭

在生命開始之前，你是誰？你的名字是什麼？你會如何回答這些問題？有一個故事，是說有位禪師叫他的弟子把黑炭洗乾淨，弟子們都抱怨那是不可能的事。但有個愚笨的弟子，二話不說拿了黑炭就開始洗。他心中除了師父要他洗黑炭之外，就別無他念，所以只是單純地洗著黑炭。有一天，他問禪師：「為什麼黑炭還沒有變白？」禪師說：「它不是原本就是白的嗎？」那弟子又看了黑炭一眼，說：「它的確是白的，而且一直都是白的。」我們大多數的人看黑炭，怎麼看都是黑色，但是禪師和他那個弟子看到的卻是白色。

禪宗認為，透過修行和練習可以消除我們的分別心。喜歡或不喜歡的念頭和感受，都是來自於我們的經驗，如果你可以回到出生前的本來面目，就能達到沒有分別的境界。至於這樣東西是黑的或白的便不再重要，重要的是，你的心已從分別和既有的概念中解脫了。

切身領會的修行體驗

中國在西元四到六世紀之間，也就是南北朝的時候，有一位著名的道士，叫做陶弘景，在山中隱居。他也是一位有名的學者，受到皇帝極大的賞識，並希望他能出來做官。但是，陶弘景拒絕了。皇帝問他，到底山中有什麼吸引他，讓他選擇了茅廬而非宏偉的宮殿？陶弘景就寫了一首五言絕句來回答皇帝的問題：「山中何所有？嶺上多白雲。只可自怡悅，不堪持寄君。」

皇帝讀了這首詩，發現有個地方不太合理，因為白雲到處都看得到，不是只有在山裡。但重點是，皇帝和陶弘景看到的白雲有很大的不同，這就是體驗。一個修行者體驗的道，不是一個沒有修行的人所能領會的。

還有一個著名的僧人，寒山大師，經常有人問他：「你有什麼？」他總是說自己擁有一切，因為「細草作臥褥，青天為被蓋。快活枕石頭，天地任變改。」

寒山大師體驗到的是與大自然合一，和世界渾然無別的境界。他的鞋子是樹皮做的，褲子則是樹葉做的，但大多數的人卻認為他什麼都沒有。

不執著當下　禪的經驗現前

唯有放下出生以來所累積和吸收的一切，禪的體驗才會現前。所以我在教學生禪修時，首先要他們將念頭分成過去、現在和未來；接著再告訴他們，放下過去與未來的念頭，只剩當下這一念；最後則要連這個當下都放下，因為並沒有當下這樣東西，它不過是過去和未來的橋樑。當你不執著當下時，禪的經驗就能現前，但這只是最初步的層次。（待續）

放下過去與未來的念頭，只剩當下這一念；最後則要連這個當下都放下。當你不執著當下時，禪的經驗就能現前。（西雅圖分會 提供）

念佛禪七心得

步步生蓮，念念淨土

◎鄭淮芝（美國．紐約）

多年來，每星期到東初禪寺參加念佛共修是我的恆課，每次的念佛禪一、禪三、禪五也從未缺席，但這次由果醒法師帶領、首次在象岡道場舉辦的念佛禪七，卻深深地震撼了我。

聆聽聖嚴師父開示，是我每次參加禪修的動力之一，這次從第一天晚上就觀看師父開示影片，師父從基本的佛法觀念講起，教大家如何念佛，說明什麼是有相念佛、無相念佛、念佛三昧，同時介紹〈大勢至菩薩念佛圓通章〉，還有平時很少聽到的般舟三昧、一行三昧的內容及修行方法。雖然是透過影片，卻如同師父現場開示；每堂課後，果醒法師還適時提示重點、回答問題，就像是享受心靈饗宴，更感受到什麼是「法身常在」，而深深地感恩師父。

第四天早上，果醒法師調整念佛的方法，不同於以往的經行、坐念，我們一次連續經行二小時。一面念佛，一面觀想腳踩蓮花。我明白腳下是地板，但感覺卻像踏在一條寬廣的蓮花步道上，無數各種顏色的蓮花，柔和又朵朵新鮮。慢步經行時，我將整個腳掌踩在蓮花上；快步時，則腳尖及前半腳掌輕觸花瓣。蓮花如此輕柔，令人全身自然放鬆、步伐輕盈，不僅體驗到都攝六根、淨念相續的感受，幾天下來，心愈來愈安定、呼吸愈來愈順暢，身體及步伐也愈來愈輕鬆。不知不覺中，連呼吸氣短、容易焦躁的情況都不見了！

第七天清晨，果醒法師為我們授三皈五戒，禮祖之後步出禪堂，因前夜一場大雨，將腳下的石板步道洗得一塵不染，沿途的矮松、地上的小草，接待中心前一大片紫色薰衣草花串上，都掛滿了晶瑩剔透、閃閃發亮的小水珠；樹林中，鳥兒發出起落交錯的悅耳叫聲，朝陽穿透樹梢葉縫，形成一道道光柱，象岡道場中的每座建築，都安靜座落在綠蔭碧草中。驀然，《阿彌陀經》中的極樂世界，似乎出現在眼前。所謂「心淨國土淨」，念念清淨，念念皆生淨土，這就是師父提倡的「人間淨土」啊！

大家一起來禪修

初級禪訓班（四堂課）開課資訊

開課地點	開課日期	上課時段
臺北安和分院	9/7（三）	14：00～15：50
	10/5（三）	19：00～21：00
臺北中山精舍	10/4（二）	19：00～21：00
臺中分院	9/2（五）	19：00～21：00
臺南分院	10/5（五）	19：00～21：00
高雄三民精舍	9/3（六）	14：00～16：00
屏東辦事處	9/1（四）	19：30～21：30
溫哥華道場	9/7（三）	09：30～12：00

近期各地禪修活動

活動	日期	地點
禪修指引	9/17	臺北安和分院
	10/1	臺北中山精舍
Fun鬆一日禪	9/3	桃園齋明寺
	9/4	法鼓山園區
		佳里雲集寺
初級禪訓班（一日營英文班）	9/3	溫哥華道場
初級禪訓密集班	9/3、9/10	臺南分院
	9/17～18	北投農禪寺
禪一	9/4、10/16	北投農禪寺
	9/18	高雄紫雲寺
	9/25	臺北安和分院
		臺南分院
精進禪一	9/25	屏東辦事處
		溫哥華道場
	10/15	臺中分院
禪二	9/23～25	三峽天南寺
	10/7～9	法鼓山園區
	10/15～16	南投德華寺
	10/22～23	北投農禪寺
初階禪七	10/8～15	三峽天南寺（已額滿）
	10/30～11/6	臺東信行寺
禪修教理研習營	9/18～25	法鼓山園區
話頭禪七	10/15～22	溫哥華道場
	10/15～22	法鼓山園區
	10/22～29	

□無禪修經驗者　□有禪修基礎者方可參加

總本山義工室訊息

忙得快樂，累得歡喜！

■環保清潔日（園區環境清潔維護）
・日期：9月11日（日）

■景觀維護日（園區花草修剪維護）
・日期：9月11日、25日（日）

■召募廣宣、影視義工
・報名條件：（1）認同法鼓山理念，具文字、照相、攝影、網頁製作等專長或熱誠（2）懂電腦基本操作，願接受培訓（3）願發心值班成為義工。
・報名日期：即日起

◎洽詢電話：（02）2498-7171轉2660～2662義工室

止觀禪三心得

照著練習，一定能做到

◎王衍易（美國．西雅圖）

四月底，果醒法師來到西雅圖主持禪三，我學到了一些觀念和方法。很感恩一切因緣的促成，包括自己沒有輕易放棄這次參加的機會。

以前只接觸過「中觀般若系」的觀念，並認為「真常唯心」是不究竟的理論，現在才發現，那是因為自己不了解的緣故。聆聽果醒法師講述「心的功能」，使我擴大了視野，並認識到：原來佛法非常廣博，更發現自己要學習的地方很多。

在這次禪三過程中，我對於「止」、「觀」的使用方法，有更進一步的認識，比如說，要達到「止」，必須要用「觀」；要「觀」得更清楚，必須要「止」。不跟隨妄念跑，是一種「止」的功能；而知道有妄念，則是「觀」的功能，在練習的時候，自己也體會到一點點止觀的效用。

在聖嚴師父的開示影片中，最後一段講「由止觀進入中觀」。練習止觀的時候有著力點，中觀則沒有著力點。止觀的著力點是以「現前一心」為所緣境，中觀則是放下所緣境。念念不住於過去、現在、未來。當時聽的時候，覺得以「現前一心」為所緣境已經很難了，又聽到師父說：「放下、不斷的放下！」感覺簡直太難了。可是，從師父的堅定眼神裡，令人感受到很深的期盼，好像告訴我們：只要照著練習，一定能夠做到。這給了我很大的信心，而這份奇妙的感受，是觀看師父的開示影片從沒有過的體會。

參加過多次的禪三，從二〇〇八年第一次參加禪三，在果明法師引導下，學到放鬆身心的方法；接著是繼程法師的禪一，學到依自己的情況，運用適合的方法。之後還參加常華法師、以及這次果醒法師主持的禪三，都感受到自己有所進步。尤其這次禪三由西雅圖分會舉辦，大家都是平日一起共修的同參道友，自然有一股默契和力量。感恩有這麼一群共同精進的師兄姊，還有法鼓山這個道場，這真是自己很大的福報！

禪二，許一顆安定的禪心

纏心？饞心？禪心？試問您選擇了什麼？
是什麼讓您喘不過氣？匆忽忙亂的生活外，
簡單，許自己一顆安定的禪心。

【場次】9月16～18日、11月4～6日
【地點】桃園齋明寺、三義DIY心靈環保教育中心
【報名】活動前45天開放網路報名，請上網 http://chan.ddm.org.tw/
【洽詢】（02）2893-9966 分機 6128 傳燈院

臺東禪悅營，找回心靈淨土

四天三夜的禪悅營，結合修行與休閒，
在臺東的自然山水、放鬆環境中，
學習用禪修的方法，從「心」與自己相遇。

【時間】9月8～11日、12月29日～2012年1月1日
【對象】無禪修經驗、一般社會大眾
【報名】網路報名，請上網 http://taitung.ddm.org.tw/
【洽詢】（089）225-199 信行寺

聖嚴書院 福田班　本次主題　提放自如的智慧　2011秋充電會　10/23 迎陣來

坐姿八式動禪　義工講師培訓
培訓目的：深度體驗八式動禪「清楚、放鬆」的心法，學習如何帶領、引導他人體驗，並於結訓後加入動禪推廣的行列
9/2-4

法鼓山全球護法會

生生世世 相約在淨土

秀卿和我非常確定：我們今生就在淨土，
隨時都在聽聞正法、念佛念法念僧；生命的流轉，不過是淨土的轉換……

◎索廉君（加拿大．溫哥華）

（劉建志 繪圖）

同修秀卿走了，七月一日。打從年初，秀卿的身體就日漸消瘦、渾身喊痛，麻醉藥愈用愈重，伴隨來的腹瀉、嘔吐副作用，把原本莊嚴清秀模樣，折騰得沒個人形。四月底，溫哥華道場監院果舟法師與眾人來家中持〈大悲咒〉關懷，秀卿極力支撐，但連三分鐘都站不住。

陪伴在她身旁照護，眼看她的生命隨著時間消逝，內心極其不捨，真是痛苦，短短三個月，兩個人體重加起來掉了四十五公斤。秀卿本性純真善良，永遠不願讓周邊人為她煩惱擔憂，所有接聽她電話的人——特別是她父母，聽到的只有歡笑，都認為她的狀況很好，殊不知，她連痛到無法忍耐時，都不願讓人知道。

她處處為人著想，在她身邊的人真是幸福。人前，秀卿自然流露灑脫歡笑；人後，她知道身體狀況變壞了，跟我討論身後事：隨風飄散，回歸天地。當醫生宣布進入安寧照護的時候，正是秀卿學佛多年來，第一次為自己向觀世音菩薩祈求能聞聲救苦、慈悲救濟。

守護同修　發願做觀音化身

打從秀卿住進安寧病房，我就發願要做觀世音菩薩的化身，隨時在她身邊照護，幫助紓緩病痛，特別是在臨命終時，要幫助她保持神識清明、一心不亂，無憂無懼、堅定對三寶正法的信念，發願再來人間行菩薩道。

五月底，方丈和尚北美行來病院關懷前一天，秀卿夢見觀音菩薩和隨侍小菩薩來到後公園草坪。秀卿實在天真，迎上前去向觀音菩薩借小白牛騎。秀卿在話說夢境的當下，隨口自然流露「觀世音菩薩」聖號，引得方丈和尚、法師們同喜讚歎。

在安寧病房這段期間，清楚感受善的力量匯集。有師姊分頭送早、午餐，有的幫忙梳理頭髮、按摩，有的提供停車位，還有兩位師姊搬來床墊給看護睡……，慈悲的關懷太多太多，連遠在臺灣的果樞法師、常賡法師也來訊關懷，對這種種善緣，只有無盡的感恩。

秀卿的病是安寧病房最嚴重的，但也是親友關懷不斷、最自在灑脫、最多歡笑聲的病房，連道場合唱團都聚集這裡，高唱《法鼓頌》，讓醫院的醫生、護士們讚歎：從來沒看到過這麼安然自在的臨終病人，和周遭那麼多的慈善人士。

歡喜信受　安住西方送祝福

秀卿在溫哥華道場修學佛法十多年，擔任引禮組長多年是她這一生最感榮耀的事。秀卿和我非常確定：我們今生就在淨土，隨時都在聽聞正法、念佛念法念僧；生命的流轉，不過是淨土的轉換，任何時間常住佛境，流轉過程何來恐懼。

秀卿捨報後，家中安立牌位，我早晚恆課迴向。就在第三天唱誦《佛說阿彌陀經》：「其國眾生無有眾苦，但受諸樂」，身心清明凝定一陣大喜，原來秀卿菩薩已然安住西方淨土，晝夜六時都在聽經聞法、恭誦三寶，她正歡喜信受，我清楚感受到她的祝福：她希望我們大家要活得歡喜、活得健康。

秀卿走了，家中小狗「常Boolu」也怪了，三天不吃飯，平時「常Boolu」聽到引磬聲，牠會走開，一天做早課，牠居然在秀卿菩薩牌位前，站立到早課結束。

秀卿菩薩這一生非常圓滿，在任何時間、任何地點，只要想到她，我就只有六個字：讚歎、感恩、祝福，其他——全捨。

象岡念佛有感

隨緣自在　親近佛法

◎陳宏宇

趁著七月四日美國國慶的三天長假，參加在象岡道場舉辦的念佛禪三。當車子轉進綠色的道路指標「Shawangunk」（象岡），映入眼簾的第一個景象，是高聳的溫帶針葉林樹種，散布於鄉間小路兩旁，來自樹木及枝葉的陣陣清香，瀰漫於空氣中，「哇，好優雅的地方！」令人不禁打從心底讚歎。

象岡道場禪堂北側，有個長約三百公尺、寬約一百公尺的默磊池塘，匯聚著北側維基爾德河支流的山泉，涓涓細流與周遭的林相相互輝映，構織出一幅難以置信的湖光倒影。就地盤腿而坐，風聲、水聲、空氣聲、呼吸聲，不知不覺中，便會很快地收攝你的身心，這應該就是禪坐的最佳寶地了！與法鼓山兩側的雙溪合抱，似乎有異曲同工之美。徜徉其間，彷如人間淨土。

七月二日中午，禪眾陸續報到，安單、簡要說明規矩後，總護果醒法師開始指導念佛禪，由維那常華法師帶領大家，一邊走一邊大聲念「阿彌陀佛」，由剛開始的緩步齊走，繞著禪堂念佛，聲聲不斷，可以感覺佛聲清晰穿迴樑柱間，大眾以緩步、小步、碎步、跑步，在近百坪大的禪堂，一圈一圈繞著念佛，每次間隔大約一炷香的時間。經過三次跑香循環，再度回到原位盤腿而坐，持續不斷念佛，不過陣陣佛號卻在此時悄然進入了快板，有如包裹的低沉銅鐘，在緻密的空氣間不停地迴盪，最後在一聲香板巨響中，驟然而止。

念佛禪結束前，多位師兄、師姊分享三天來的心靈感受，也提出一些修行困惑，果醒法師也逐一解惑。雖然自己修行不夠精進，不過可以在這個人間淨土般的象岡道場隨緣自在，與大家一起親近佛法、磨練自己，嘗試將念佛融入自己的生活中，體驗如何讓周遭的環境，轉化成處處是修行的道場，是此行最大的收穫。

【法鼓徵文】

文字耕福田　分享幸福味

生活中，您是不是有許許多多的學佛故事、修行體驗？
或是參與活動、上課學習的心得？
《法鼓》雜誌邀請您，
一起用文字耕福田，分享學佛的幸福味！

【來稿請寄】台北市112北投區公館路186號5樓 《法鼓》雜誌收
【傳真】（02）2896-0731
【E-mail】mag@ddc.com.tw 請註明「法鼓徵文」
（本刊保有文稿刪修權，若不願修稿，請於來稿中註明。文稿如經採用，請至各地分院索閱，將不另行通知）

【修行心態】

不比較，好睡覺！

◎月光燈（僧大學僧）

方丈和尚會客室

安定人心，永遠是現在進行式

◎隨行小組

「這是我們的一份責任。」七月二十九日，方丈和尚回應專程來訪致謝的四川省都江堰市委書記劉俊林時表示，法鼓山赴四川救災，協助當地重建家園，只在克盡一份職責。

「安心是法鼓山救災的著力點，也是災後最重要的工程，能夠使得人心安定、平安、健康，是法鼓山最重要的建設，這份責任，永遠是現在進行式。」方丈和尚舉例，法鼓山推動安心的工作，如同清掃大宅院，縱然天天掃地，還是天天有落葉，但是我們不灰心，反而感恩有奉獻的機會。

參禪雖好，悲願更重要

佛光山宗長暨佛光山寺住持心培法師，七月二十八日上午，由慧浩法師陪同來訪法鼓山，親自邀請方丈和尚擔任佛光山三壇大戒的尊證師。兩位佛教團體的新生代住持難得聚首，話題從人才培育、僧眾照顧、寺院經營、國際弘傳、文化傳播到信眾教育，都在交流之列，如同「怎樣做好方丈」的心路歷程分享會。

當話題轉到佛教的現代接引，禪修頓時成為焦點。心培法師觀察，禪法的靜與定，恰是焦慮的現代人所需要的，方丈和尚則援引聖嚴師父的勉勵回應：「參禪雖好，但悲願力更重要。」

「您這話是重點。」心培法師的語氣非常肯定。於是新生代的兩位住持，有了更深的默契，都認同從修學佛法、護持佛法到弘揚佛法，菩提心與悲願心，永遠是最重要的基礎與前導。

成功是好的收穫，失敗是好的體驗

八月八日，在法鼓山人基會祕書長李伸一新書《因為有好心》發表會上，方丈和尚提出「好心」的新解，所謂好心，不只是存好心、做好事，更是一種超越的智慧。

「佛教講因果，應該要看過去現在未來，如果只看當下，順境自然容易接受，若逆境現前，往往無法服氣。」方丈和尚指出，逆境不等於失敗，況且人生並沒有真正的失敗，「人生經歷全都是過程，成功是好的收穫，失敗是好的體驗。」若能進一步用感恩心來接受，則一切順逆之境，都將是祝福，都是成就我們道心增長的助緣。

與佛相伴
復刻自法鼓山園區的小佛像，讓心從混亂的塵世，領入莊嚴的道場，創造一個法喜充滿的心靈空間！
來迎觀音

把心拉近
祈願倫理能成為人類的普世價值
◎口述：單國璽、蕭萬長、李伸一等
◎整理：張麗君、卓俐君
開學祭

炎炎夏天，廣受歡迎的法鼓山「心靈環保」營隊，也跟著暑假一起報到囉！臺灣、美國、四川等地的小學生、中學生，還有擔任小隊輔的大哥哥、大姊姊們，珍惜一期一會的時光，滿滿歡笑聲中，一同學習感恩知福。本期邀您一起分享這群小朋友、大朋友的幸福「心」體驗！

Fun暑假 心靈環保來報到！

美國象岡道場親子營，快樂滿分！（東初禪寺 提供）

法鼓山園區小學員，幸福在這裡！（許朝益 攝）

四川「心靈環保體驗營」青年小隊輔，勇氣出發！（青年院 提供）

臺灣

法鼓山園區 動動腦拼《心經》

暑假一開始，從七月一日至二十四日，法鼓山園區共舉辦四梯次、每梯次四天三夜的「兒童心靈環保體驗營」，共有六百二十二位小朋友參加。

課程活動有學佛行儀、才藝課程、大地遊戲、觀音法門等，授課講師透過有獎徵答、說故事、拼經文遊戲等方式，引領小朋友認識觀音菩薩、《心經》、「心五四」，學習將心安定下來，也學習去關懷他人。除了接觸佛法，小朋友在才藝課程中，利用環保筷、廣告紙，發揮創意製成信插。歡喜的歌聲在課堂裡傳唱著，陪伴小朋友們度過一個充實、清涼的快樂暑假。

（文／編輯室・圖／許朝益）

齋明寺 闖關建立價值觀

齋明寺第一梯兒童營在七月二十三日、二十四日舉行。從「法鼓山的尋寶記」影片中，小朋友發現最重要的寶物不在外面，而在心裡，就是菩提心。兒童版「法鼓八式動禪」結合了動畫，以及有趣的口訣——扭腰甩手「小鳥洗澡」、甩手屈膝「盪鞦韆」、轉腰畫圈「摩天輪」、膝部運動「婆婆磨豆漿」、左右伸展「菩薩超人」……，小朋友很快就學起來了。

闖關遊戲時，透過遊戲情境，小朋友認識什麼是對、什麼是錯，建立正確的價值觀。昆蟲影片欣賞時，擬人化的昆蟲，加上誇張的音效，小朋友討論事情的來龍去脈，也了解因緣觀念。

（文／范勝富・圖／郭金典）

德華寺 歡笑聲中學環保

七月四日、五日，南投德華寺舉行為期兩天的兒童營。由暨南大學法青社同學引領，三十位小朋友分成小蜜蜂隊、黃鶺鴒隊、螢火蟲隊。講述兩天營隊活動的「法鼓兒童劇場」，由暨大法青一手包辦劇本、演出，以生動的對白、誇張的表情，加深小朋友對課程的認識。而「一〇八自在語」、「環保袋DIY」、「自然環保戲劇活動」、「彩畫彩話」等課程，則是加強小朋友對自然環保的體驗。

此外還有「學佛行儀」、「法鼓八式『動動禪』暨禪坐」、「出坡＋托水缽」等課程，在歡笑聲中，小朋友學到心靈環保的理念，還有生活中的實踐。

（文／連英材・圖／德華寺 提供）

雲集寺 感恩奉茶好窩心

臺南雲集寺舉行兒童營前一天，是小隊輔培訓日，由法師先帶領大哥哥、大姊姊們認識法鼓山、練習學佛行儀。七月十六日活動第一天，小朋友便學會了基本學佛行儀，動靜進退間，隱隱有了變化，尤其禪坐課程中，一些小朋友沉穩安定，令人讚歎。

授課講師循序漸進地帶領，透過故事將佛法傳達給小朋友。闖關活動時，小朋友將學到的內容運用在各關卡上，順利通關成功。最後的感恩奉茶，是最有意義、最感動父母的活動，小朋友雙膝跪地，恭敬地為父母奉上一杯茶，感謝父母的養育之恩，讓不少父母感動落淚。

（文／李麗雪・圖／臺南分院 提供）

甲仙安心站 小騎兵守護地球

七月二日至五日，近八十位小朋友、三十位小隊輔、十五位課程講師，以及當地四十位義工，共同參與甲仙安心站的兒童營。這次兒童營特別規畫在地體驗活動，邀請當地的特產店家一起參與，讓孩子了解自己成長的地方，以及對歷經八八水災受創的家園，產生認同與珍惜。

四天的營隊，首日進行「快樂小騎兵」活動，大、小朋友騎著腳踏車，賞覽甲仙街區，並抵達終點三五〇高地，經由生態介紹，深入認識成長的土地。四天活動還有：小鼓手大智慧、繪本故事分享、大自然教室災難學習、戶外禪自然體驗等，最後以感恩奉茶活動，畫下圓滿句點。

（文／張馨云・圖／慈基會 提供）

四川

生命教育 點亮一盞盞心燈

七月二十七日至八月十一日，分別於綿陽中學、民興中學、秀水第一中心小學、什邡中學，陸續展開共四梯次的活動。這次小隊輔有來自臺灣法青會十一位青年義工，以及四川當地十四位大專青年，並於營隊開始前舉辦四天的培訓營，培養最佳默契與十足活力，迎接四梯次的營隊挑戰。

第一梯次營隊在綿陽中學舉行，四天三夜的課程環繞著「心靈環保」、「心五四」、「生命故事」、「心的方向」等主題，授課講師以小組討論、影片欣賞等活潑的方式，引領同學進入主題。在「心五四」課程中，藉由《自在神童》3D動畫影片，讓同學們了解要減低對自然的破壞，必須以人心觀念的改善為著眼。

「心的方向」則運用電影欣賞及音樂，呈現生命教育、親友相處及自我實踐，同學們並學習彼此傾聽、關心、尊重他人的談話。第三天晚上的無盡燈之夜，同學們從法師手中接過心燈，在點燈的同時，也點燃自己心中那盞溫暖的燈，雖然只提醒自己不要忘了，雖然只是小小的一盞燈，但集合所有燈的溫度與亮度，就足以發光發熱，去奉獻自己、服務他人。

（文／鄧雅方、蔡苓・圖／慈基會 提供）

美國

象岡道場 親子互動歡喜多

七月二十七日至三十一日，美國東初禪寺假象岡道場舉辦了一年一度的親子營。這次營隊主題是「Connectedness」（聯結）。跟往年不同的是，除了有成人組、兒童組，還新增了十四至十八歲的「青少年組」，約有一百二十人參與。

成人組由東初禪寺果明法師、常華法師、僧大學僧常炬法師帶領「心五四生活禪」；青少年組由北美護法會會長張允雄以工作坊的方式，與青少年分享如何跟不同行為模式的人相處，以及如何準確表達自己的意見及想法；兒童組除了有專業老師徐佳玲、僧大學僧常展法師，以及多位助教共同帶領外，還有十位小隊輔陪伴小朋友。

最受喜愛的親子團體活動，有爬山、分組表演、茶禪等，參與的父母、小朋友「現學現賣」，將學到的觀念與方法，立即運用在親子互動中。

（文・圖／東初禪寺 提供）