◆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
270

街頭禪堂 萬人動起來

近萬人齊聚臺北市府前廣場、國父紀念館 放鬆身心做動禪 傳遞淨化人間的安心力量

▲臺北街頭也能體會到禪修安定攝受的力量，法鼓山於五月十三日舉行「以禪浴心，以心浴佛」萬人禪修活動，參加民眾齊聚臺北市政府前廣場做法鼓八式動禪，體驗動中禪法。（江思賢 攝）

【張錦德／臺北報導】五月十三日上午，在臺北市政府前廣場、國父紀念館，近萬人整齊畫一、弓步向前，緩緩推出了右手，完成法鼓八式動禪最後一式「左右伸展」，無聲中，演繹了「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」的動禪心法。

這場由法鼓山主辦的「以禪浴心，以心浴佛」萬人禪修活動，除了方丈和尚果東法師、首座和尚惠敏法師出席外，國安局局長蔡得勝、臺北市民政局長黃呂錦茹、前政治大學校長鄭丁旺、藝人柯有倫等貴賓也到場參與，並共同擊鼓，為活動開場。

萬人禪修總護法師、法鼓山禪修中心副都監果元法師表示，今年適逢創辦人聖嚴師父提倡「心靈環保二十週年」暨推廣「法鼓八式動禪十週年」，而禪是心靈環保的核心，希望透過萬人禪修，提供社會大眾禪修資源，推廣禪修在日常生活中的運用方法。

儘管當天臺北高溫三十度，但參加民眾在僧團法師、法鼓山世界青年會培訓種子人員、各地區禪修師資帶領下，一起做八式動禪、經行及迴向，無形中形成一股凝聚的攝受力，讓許多經過的路人也停下腳步，加入禪修的行列，為周邊環境注入安定的活水。

規畫此次活動的傳燈院監院常源法師表示，現代人因忙碌的工作與壓力長期緊繃，不僅身體無法適當休息，腦中也充滿了雜亂思緒，嚴重影響生活品質。萬人禪修活動將禪堂搬至臺北街頭，便是希望參加民眾都能藉此安定平和的氛圍，安靜地放鬆身心，與自己相處。

事實上，當天一早每位參加者從家裡出發開始，即全程靜默，無論是搭捷運、坐公車、步行、在現場靜坐等候，都練習著專注當下、清清楚楚知道「身在哪裡，心在哪裡」，時時提醒自己「清楚放鬆，全身放鬆」，以一顆安定的心，將禪修的精神落實在每一個當下。

在方丈和尚與貴賓共同浴佛下，圓滿了整個活動，而禪的體驗則繼續延續著，禪眾們靜默專注、井然有序地離場，有的將萬人禪修的法喜帶回家，有的則前往國父紀念館，以清淨心參加浴佛活動，享受充滿禪悅的母親節。

（更多報導請見六、七版）

方丈和尚北美弘法關懷

【梁金滿／綜合報導】帶著「萬人禪修」的法喜禪悅，方丈和尚果東法師與關懷中心副都監果器法師，五月十三日啟程前往加拿大溫哥華及美國洛杉磯，展開為期兩週的北美巡迴關懷弘法行。方丈和尚此行在溫哥華道場舉辦「真大吉祥」佛學講座、主持皈依祈福典禮，隨後轉赴美國洛杉磯主持五月二十七日的道場搬遷啟用暨佛像安座典禮，法鼓山在海外又多了一份弘揚「漢傳佛教」的力量，增添了一處孕育未來諸佛的搖籃。

五月十三日至二十二日期間，方丈和尚一行首先抵達溫哥華道場，關懷當地的護法悅眾、榮譽董事、少年營與法鼓隊，凝聚向心力之外，也勉勵眾人繼續承擔弘法護法的任務，珍惜溫哥華道場這個「眾緣和合」的修行道場。五月十九日下午，方丈和尚主講一場「真大吉祥」佛法講座，分享「四安」在生活中的落實運用，從知煩惱，解煩惱，到進一步減少煩惱的轉念之道，獲得當地民眾的廣大回響；二十日主持的皈依祈福法會，共有八十位學佛新鮮人成為三寶弟子。

結束溫哥華關懷行，方丈和尚一行於五月二十二日飛往美國洛杉磯，為忙於籌備道場啟用的洛杉磯護法悅眾送上關懷。二十七日上午，方丈和尚主持洛杉磯道場啟用及佛像安座典禮，東初禪寺住持果醒法師、溫哥華道場監院果舟法師、北美護法會輔導法師常華法師等，也帶領各地護法悅眾雲集洛杉磯，參與道場啟用及隔勝會，隨後的三時繫念法會，由果醒法師主法，在南加州的心靈環保新道場，大眾藉由法會修「以法相會」。

對於北美西岸兩處道場，方丈和尚特別勉勵要「辦出法鼓山道場的特色，每個活動都要具足教育與關懷的功能。」在接引一般社會大眾時，可以分享沒有佛教名相的「心法」——例如「心五四」及「心六倫」，這都是人人可以在生活中實踐的佛法，這些都是法鼓山的理念，實踐並推廣這些理念，便是法鼓山道場的特色。

（相關報導請見三版）

▲方丈和尚為八十位溫哥華信眾授三皈五戒。（梁金滿 攝）

方丈和尚出席第三屆世界佛教論壇

從「心」闡述現代倫理

▲方丈和尚在「第三屆世界佛教論壇」中發表〈從倫理衡量生命的價值〉一文，闡述從「心」出發的現代倫理意涵。（釋常貴 攝）

【本刊訊】由中國佛教協會、中華宗教交流協會、香港佛教聯合會、中華宗教交流協會合辦的「第三屆世界佛教論壇」，四月二十五日至二十七日在香港舉行，方丈和尚果東法師應邀出席，並發表〈從倫理衡量生命的價值〉一文，闡述從「心」出發的現代倫理意涵，獲得與會人士廣大回響，鳳凰網、中央電視臺、中國新聞社、《菩提月刊》等香港媒體，紛紛邀請方丈和尚接受專訪，向大眾分享心靈環保與心六倫的實踐方法。

二十六日上午開幕式後，下午隨即展開研討議程。本屆論壇以「同願同行」為主題，與會者分別從現代弘法、生活提昇、佛典詮釋、佛教教育、慈善踐行等五大面向進行探討。

在「佛教修學與現代生活的提昇」分組討論中，方丈和尚從生命的提昇，延伸出倫理的價值，指出人的生命，除了父母賦予的色身生命，還有從心覺醒的法身慧命，「從有限的色身生命，提昇至無限的智慧生命，其中的關鍵處，便是從降低個人的私欲與私利著手，轉而提起對他人、社會與環境的奉獻。」

方丈和尚進一步闡述，個人與大環境是密不可分的生命共同體，縱使個人的能力、資源有限，但眾緣和合，個人小小的好凝聚一起，即可成就大大的好，這便是現代社會的「心」倫理，也是佛弟子世代傳承的悲智願心。

方丈和尚接受媒體採訪時表示，佛教是幫助人覺醒的宗教，慈悲與智慧是從人心的覺醒轉念開始，而除了自己受益，還要利益他人，「只要對他人有益，對社會、環境有意義的事，都應當去做。只要有奉獻的願心，自然可以引領我們向前。」

心靈環保小辭典

禪與心靈環保

禪的修行，能使我們主觀的內心世界和客觀的生活環境合而為一，那不僅僅是心理的想像，也不是眼不見為淨的自我安慰。禪的修行者，一定會將內心所體驗的，表現到外在世界來，自己體驗到的，必定也勸導他人一同分享，也會影響他人、帶同他人，來共同達成心靈環保的任務。

摘錄自聖嚴師父《禪的世界》

農禪寺新建大殿上樑

【陳玫娟／北投報導】興建中的農禪寺新建工程，已逐步邁向完工階段。五月六日上午，農禪寺舉行大殿上樑典禮，方丈和尚果東法師率同僧團法師、工程建設人員進行灑淨，並由工程人員將一公尺長、懸掛「佛」字紅布幔的鋼筋，安置於大殿頂樓的主樑上。二百多位到場觀禮的護法信眾，齊心虔誦〈大悲咒〉，祈願新建工程順利完工。

「工程結構的圓滿，以及整體興建過程，在在都呈現了佛菩薩的精神。」方丈和尚開示時，提到農禪寺的新建工程，匯聚了十方信眾的支持，以及工作團隊的努力，每個人就像施工過程中的每一根小小螺絲釘，以自身小小的好，成就未來大大的好。方丈和尚表示，年底即將完工的農禪寺，將繼續在繁忙的都市中，做為大臺北地區民眾的心靈道場。

農禪寺自二〇一〇年五月舉行水月道場動土後，保留列入臺北市歷史建築的二層樓農舍、入慈悲門，原由鐵皮搭建的大殿、佛堂等建物，悉數拆除。即使道場空間逐步縮減，農禪寺各項弘法、修行活動仍持續進行，除了原有的念佛共修、大悲懺法會、地藏法會，目前暫移至臨近的雲來寺舉辦，三月份起，並陸續規畫了「預約淨土蓮」、「輕鬆走・遇見禪」、「水月揚聲・比劃幸福」等新的活動和課程，提供民眾更多安頓身心、放鬆身心的共修活動。

▲五月六日農禪寺舉行大殿上樑典禮，興建中的大殿與佛堂，主體結構已經成形。（李東陽 攝）

第四屆聖嚴思想研討會6/1登場

【許翠谷／綜合報導】由聖嚴教育基金會舉辦的「第四屆聖嚴思想國際學術研討會」，六月一日至四日將於臺灣大學集思國際會議中心舉行，共有來自美、加、日本、臺灣、大陸等地近百位學者參加，發表六十多篇論文。本屆開幕式上，將與政治大學宗教研究所共同簽署成立「聖嚴漢傳佛教學術發展專案」，這是繼美國哥倫比亞大學之後，國內第一個設立專門研究漢傳佛教的大學院校，意義非凡。

本屆研討會分為「國際學術會議」、「法鼓山信眾論壇」兩部分進行，論文題目從禪學、比較宗教學、生命教育、經濟學、公益等多元面向，深入漢傳佛教及聖嚴師父的思想核心，建構新的時代意義與對話空間。日本立正大學教授三友健容、美國佛羅里達州立大學助理教授俞永峰，則進行主題演講。

信眾論壇方面，本屆特別針對大學院、大普化、大關懷三大教育的推展，做一綜合性論述，其中大學院教育由法鼓山僧伽大學畢業學僧發表論文，例如：常順法師發表〈正語之道——以聖嚴師父講解「沙彌律儀」的內容為主〉、常禮法師〈從書信看聖嚴法師的建僧與弘化〉等，不僅展現僧團新生代法師的修學工夫，也讓與會大眾再次貼近師父的學思歷程。

阿基師 沈芯菱 代言推廣心六倫

法鼓山人文社會基金會為推動聖嚴師父倡導的「心六倫」運動，邀請名廚阿基師（鄭衍基）、公益青年沈芯菱拍攝公益廣告，由新銳導演葉天倫掌鏡。阿基師和沈芯菱兩人以生活化對白，令人會心的互動對話，將家庭、生活、校園、自然、職場、族群等六種倫理關係，演繹出深刻的新時代倫理內涵。四支「心六倫」影片，5月20日起已在各大電視頻道、廣播及網路等播出，另有兩支影片置於網路平臺供民眾瀏覽。

阿基師日前接受媒體訪問表示，自己每個月的開銷只需兩千元就足夠，簡樸的生活，已將心六倫落實在日常當中；即將就讀臺灣大學新聞研究所的沈芯菱，國小開始做公益，協助兩岸四百多萬的孩童自修學習；而多才多藝的葉天倫，不僅發心拍攝「心六倫」廣告，並在影片中獻出配樂創作和聲音，增添更多感動人的力量。（文／張麗君・圖／人基會 提供）

四眾佛子共勉語

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

方丈和尚香港關懷行

正法薪傳 法鼓山任重道遠

拜會教界長老、主持浴佛與皈依 以盡心盡力、隨緣努力與勸募悅眾共勉

【本刊訊】二〇一二年方丈和尚果東法師海外弘法關懷行，四月份開始啟程。四月二十四日至五月一日，方丈和尚前往香港，除了出席第三屆世界佛教論壇，並先後拜會了覺真長老、暢懷長老，主持浴佛法會暨皈依典禮、新勸募會員授證。

一九八八年，聖嚴師父第一次赴港講經，由暢懷長老促成，自此開啟法鼓山與香港的因緣。方丈和尚抵港後，隨即於二十五日至天臺精舍拜望暢懷長老。長老關注佛教人才的培養，方丈和尚向長老說明，法鼓山不但以大學院教育培養四眾人才，並以大普化、大關懷教育，發揮佛法在當代社會的教育功能，「對於正法薪傳的使命，法鼓山絕不缺席。」

二十九日香港分會於九龍孔仙洲中學，舉辦浴佛法會暨皈依典禮。受鋒面影響，當天發布豪雨特報，但法會開始前，雨忽然停歇。「可能有人想，因為辦法會，所以雨停了。」方丈和尚在法會後開示，兩者不必連結附會，下雨有下雨的條件，不下雨有不下雨的條件。「凡事都要因緣具足，雨這麼大，難免有人會有出門不便的顧慮，我們更要生起善念來祝福他們。」方丈和尚期勉眾人，當外在條件無法盡如人意時，至少要有一份包容、關懷的心，這份心，就從自己開始。

浴佛法會後，接著舉行皈依典禮，方丈和尚為近一百四十位民眾親授三皈五戒。「修學佛法，除了是信仰，同時也在淨化自己，淨化他人。」方丈和尚勉勵新皈依弟子，每個人雖背景不同、能力有別，但都有應扮演的角色，在每種角色中，用感恩心面對順逆緣，用報恩心奉獻結善緣，就是在淨化自己、利益他人。

這場結合浴佛、皈依、嘉年華市集的佛誕節活動，共有七百人次參與。活動中，香港法青引領法幼組的小菩薩，與孔仙洲中學學生組成的團隊，一同以歌聲、笑聲為現場注入滿滿的活力。下午，接續舉行新勸募會員授證，這場授證典禮是香港分會首次舉辦，共有四十三位勸募會員發心承擔護法重任。方丈和尚讚歎眾人是六度萬行的大願心菩薩，並以盡心盡力、隨緣努力等「十力」，與眾人共勉。

▲方丈和尚在香港分會舉辦的皈依典禮中，勉勵新皈依弟子在每種角色中，用感恩心面對順逆緣，用報恩心奉獻結善緣。（香港分會 提供）

【香港勸募會員授證開示】　◎方丈和尚

辦出法鼓山道場的特色

香港分會成立至今，能有現在這般規模，均因眾願所成。昨晚將近十點，大家還在這裡演禮，我在諸位身上，看到了護法弘法的願心，就如同聖嚴師父當年為了分享佛法的好，使更多的人受益，因此創建法鼓山。現在，香港分會正規畫購置一處永久性的固定道場，這份願心非常可貴，但前提必須對法鼓山理念有正確的認知。

法鼓山道場的特色是什麼？如果是禪修、拜懺、法會，這些活動我們都有，而其他的道場也辦，重點是我們必須辦出自己的特色，每個活動，都賦予教育的目的及關懷的功能。此外，為了讓忙碌的現代人也能體用佛法，聖嚴師父將深奧難懂的佛學名詞，轉化為親切易懂的現代語言，比如「心五四」、「心六倫」，都是人人可於生活中實踐的佛法，這些都是法鼓山的理念，而理念的實踐與推廣，便是法鼓山道場的特色。

香港這個地方，寸土寸金，購置新道場的計畫，須待因緣具足。做任何事，前提一定是盡心盡力，至於成果是否一如預期，則要面對、接受、處理、放下，放下之後，提起自在的平常心。團體的最可貴處，是在共識之下，眾人朝同一個方向邁進，發揮團結就是力量的精神。只要大家以奉獻利他的願心，做為生命的大方向，生命的動力，自然源源不絕。（摘錄）

（二〇一二年四月二十九日，講於香港九龍孔仙洲中學）

▶香港分會首次舉辦勸募會員授證典禮，方丈和尚讚歎每一位勸募悅眾都是六度萬行的大願心菩薩。（香港分會 提供）

從心出發 墨爾本分會再啟動

【澳洲墨爾本訊】在各方因緣促成下，墨爾本分會於四月二十八日重新啟動！關懷中心副都監果器法師、護法總會副總會長周文進，特別從臺灣前來出席啟動典禮，並代表方丈和尚果東法師為分會帶來祝福。重新啟動的墨爾本分會，集合前任召集人胡振芝及各方護法信眾的願心，未來將是一處弘揚法鼓山理念的共修中心，成為墨爾本民眾學習正信佛法的道場。

啟動典禮當天，墨爾本經濟文化中心處長翁瑛敏、墨爾本信仰中心（Interfaith Centre of Melbourne）創辦人海倫‧薩默斯（Helen Summers）、墨爾本各佛教團體代表等六十多位貴賓，都前來表達祝福。果器法師致詞時，引用聖嚴師父開示「開山的意義」與全體來賓共勉勵，由於當天（農曆四月八日）適逢佛誕日，法師也祝福在場每個人都能開啟心中的寶山。

隔天，分會隨即舉行佛學講座，由果器法師主講「聖嚴師父與法鼓山的理念及發展」，並播放聖嚴師父海外弘法影片《他的身影》。由於今年是聖嚴師父提倡心靈環保二十週年，啟動典禮前一週，分會即展開系列活動，由信眾服務處監院常續法師帶領禪坐共修、進行心靈環保講座、用心看電影等。四月二十四日，常續法師並受邀至墨爾本大學佛學社，與青年學子分享聖嚴師父提倡心靈環保、心五四及心六倫的實踐方法。

透過果器法師、常續法師的引導，分會的悅眾與義工們對法鼓山的理念有更多的了解。在活動籌備過程中，常續法師不時關懷悅眾，盡心盡力第一，珍惜當下每一個因緣，不去擔心未發生的事。常續法師的鼓勵及提醒，是送給墨爾本分會的珍貴禮物，也讓眾人重新體驗心靈環保的生活方式。

▲集合各方護法信眾的願心，墨爾本分會重新啟動，關懷中心副都監果器法師（後排中）、信眾服務處監院常續法師（後排右二）為分會帶來祝福。（墨爾本分會 提供）

「這一團」首演 陪觀眾探索生命

【許翠谷／臺北報導】五月五日晚間，法鼓德貴學苑二樓透出暖黃光線，六十多位觀眾席地而坐，專注看著自己的故事搬上舞臺，時而歡笑、時而流淚，這是「這一團──一人一故事劇團」首度公開演出。

「這一團」（This Group）緣起三年前南臺灣的八八風災，法鼓山啟動四安重建，除了提供緊急援助、慈善關懷，並思考如何延續人與人之間的真誠互動，於是成立了「這一團」。

當天的首演，由聖嚴教育基金會主辦，劇情以「情」為主軸，由團員率先演出自己的親情、愛情、友情等小故事，接著由現場觀眾回應，故事一個又一個從內心深處流露出來，有母親的徬徨、埋藏二十多年的一聲對不起、高材生失去生命目標的焦慮。觀眾彼此間的稱呼，也從生疏的「王小姐」、「柯先生」，轉變為親切熟悉的「小莫」、「Lisa」，觀眾與團員共同創作了屬於彼此的「這一團」。

劇團幕後推手之一、聖基會執行長楊蓓表示，「這一團」結合了生命教育與「一人一故事劇場」，觀眾訴說親身的感受或故事，由臺上演員融合流動影像、敘事獨白、音樂創作等形式即興演出，並將表演當作一份禮物送給說故事的人，從互動中一起探索生命故事，達到陪伴與關懷的目的。「這一團」將於六月三十日在文山辦事處進行第二場演出，未來將持續到各地分院、共修處，將人與人真心相待、真誠關懷的精神推廣出去。

新聞集錦

寶雲講談 王美秀講聖嚴師父旅遊書寫

【陳秋月／臺中報導】臺中分院今年第一場寶雲講談，四月二十九日邀請臺灣師範大學國際漢學研究所教授王美秀，與大眾分享「聖嚴法師的旅遊書寫」。王教授首先帶領聽眾回顧佛教傳統中的旅行書寫，包括法顯大師《佛國記》、玄奘法師《大唐西域記》等。

王教授指出，師父的旅遊書寫具有古典特質的展現、辯證性敘述的應用等特性。例如同樣在佛陀成道的樹下靜坐，法顯大師感歎自己無法生在佛陀時代；師父參訪時除了緬懷佛陀，更感恩自己有幸成為佛教徒，並能出家修行。古今對照，可看出師父觀看事情的態度。而師父參訪聖蹟時，看見「無常」之為「常」的不變真理；或者在艱困環境中，卻說「不感覺苦」，兩種相反概念在同一事件中交錯相生，呈現辯證敘述的特性。

馬來西亞合唱團 舉辦第二屆成長營

【吳寶琳／馬來西亞報導】馬來西亞道場合唱團第二屆成長營，四月二十九日至五月一日在彭亨州一處度假村展開，不僅法鼓山合唱團團長李俊賢到場授課，馬來西亞佛教總會馬口支會菩提合唱團、士拉央佛教會歌唱組、東方純聲青少年合唱團等，也共同成就本次活動的舉辦。

課程中，李俊賢團長教導如何發聲、如何運用禪法放鬆聲帶及身心，並分享專注一心地唱歌就是禪修，如果唱歌能專注，打坐、念佛更容易得力。陳穎豪老師主講「通過美聲唱法提高歌曲演唱能力」，介紹起源於義大利的美聲唱法，以及演唱者須深入理解歌詞、情感表達真摯等觀念。學員除了學唱〈延命十句觀音經〉、〈您的遠行〉等歌曲，最後一天還到溪邊進行戶外禪，練習把心安住在動作上，學習真實體驗當下。

心劇團「幸福體驗親子營」報名開跑

【本刊訊】二〇一一年，由法鼓山人文社會基金會「心劇團」舉辦的親子體驗遊樂園，深獲參與家長的肯定，今年暑假「心劇團」再接再厲辦理「幸福體驗親子營」，對象為五歲以上、未就學的孩童與家長。

「心劇團」累積經驗，發揮戲劇專長，為「幸福體驗親子營」設計了表演藝術、遊戲勞作、故事分享等多元活動，讓小朋友親身體驗以倫理學習為主軸的內容，自然而然學會生活禮節，以及孝順、合群、知足、感恩、共享等好品格。本次營隊同時邀請家長一起參與，從戲劇體驗、討論、分享、交流、觀察與聆聽中，共創親子間的心靈記憶。活動於七、八月舉行，共有三個梯次，歡迎上網到心劇團部落格報名。此外，本次營隊活動小隊輔與工作人員同步召募中，邀請您來陪伴小朋友一起學習。

【活動看板】

教師心靈環保自我成長營

【時間】7月21～24日
【地點】三峽天南寺
【報名】即日起至6月30日（額滿為止）
【參加對象】全國各級學校現任教、職員、行政主管及退休老師
【報名方式】一律採網路報名，網址http://ft.ddm.org.tw/
【洽詢專線】（02）2893-9966分機6132教聯會

牛牛來臺獨奏會 將上法鼓山感念師父

與法鼓山法緣深厚的音樂神童牛牛（張勝量），曾在2005年開山落成大典、2011年聖嚴師父圓寂二週年，為「禮讚師恩音樂會」擔綱演出。2011年底，牛牛前往象岡道場參加話頭禪七，對於音樂和修行深有體悟。今年7月13日，牛牛將應邀來臺，在臺北國家音樂廳舉行鋼琴獨奏會，屆時牛牛與母親也將在榮譽董事會會長劉偉剛陪同下，前往法鼓山園區，表達對聖嚴師父的感恩和感念。

法鼓山體系暨各地分院聯絡網

西方弘化新起點 洛杉磯道場啟用

方丈和尚主持佛像安座儀式 感恩海內外四眾弟子護持成就 勉眾人珍惜殊勝因緣 共同在西方弘揚「法鼓鐘聲」

【梁金滿／洛杉磯報導】「釋迦如來，悲願宏生。莊嚴國土，成熟眾生。聖嚴師父，法鼓鐘聲。洛杉磯道場應現身！」五月二十七日上午，洛杉磯道場舉行啟用暨佛像安座典禮，方丈和尚果東法師宏亮的〈開光偈〉音聲，宣示了新道場的任務與使命！

啟用典禮邀請洛杉磯成立聯絡處之初，提供場地供大眾共修的法印寺印海長老，與方丈和尚一起為佛像揭幔。東初禪寺住持果醒法師、關懷中心副都監果器法師、女眾副都監果舫法師、溫哥華道場監院果舟法師、國際發展處監院果見法師、北美護法會輔導法師常華法師等十多位僧團法師，與來自臺灣、北美各分會和南加州當地的護法信眾，共同參與這場啟用勝會；果醒法師並帶領大眾共修三時繫念及三昧水懺法會，莊嚴攝受的梵唄聲迴繞在新道場大殿與各棟建築間。

「洛杉磯道場是眾緣和合所成，大家要以感恩的心，珍惜這份殊勝難得的因緣。」方丈和尚表示，洛杉磯道場「應現」的，不僅是佛的三身，還有聖嚴師父的身影，以及僧俗四眾盡心盡力奉獻的身影。硬體建築雖然成就不易，但更重要的是讓「法鼓鐘聲」──聖嚴師父的教導、法鼓山的理念發揮功能與影響。

回顧洛杉磯從一九九二年成立法鼓山在美國第一個聯絡處以來，護法信眾多年來一直承租會所共修。由於信眾日益增加，加上原共修據點租約到期，因此在歷任召集人與海內外僧俗四眾努力下，終於在去年（二〇一一年）六月份，於艾爾蒙地市（El Monte）購置了一座近五十年歷史的建築，作為永久固定道場。經過十個月整修，今年三月五日完成搬遷。新道場共有五棟建築，其中大殿可容納三百人同時共修，其他則分別作為知客處、齋堂、禪堂兼教室等使用空間。

從移動的共修據點，到永久的分支道場，洛杉磯分會在四眾共同護持成就下，終於有了固定的共修道場。誠如洛杉磯分會召集人江果隨所言：「雖然法鼓山在洛杉磯的新道場，沒有琉璃飛瓦的建築，盤龍雕壁的殿堂，卻有推廣『漢傳佛教』的赤誠，照顧精進修行的願心。」這處新啟用的道場，將成為社區裡一處樸實的淨土，也是心靈環保在南加州持續開展，漢傳佛教在西方扎根弘化的新起點。

▲洛杉磯終於有固定的道場，新啟用的道場也是法鼓山在西方弘揚漢傳佛教的新起點。（釋常襄 攝）

溫哥華舉辦皈依典禮 佛法講座

方丈和尚親授三皈五戒 與聽眾分享「真大吉祥」涵義

【梁金滿／溫哥華報導】五月的溫哥華進入暖春，方丈和尚果東法師與關懷中心副都監果器法師，於五月十三日晚間飛抵溫哥華。十天的弘法關懷行程中，方丈和尚一一關懷溫哥華當地的護法信眾，進行「真大吉祥」佛法講座，並為八十位新皈依弟子親授三皈五戒；果器法師也主講一場大事關懷講座，分享佛教的生死觀與法鼓山大事關懷教育的特色。

為了迎接第十度到溫哥華關懷弘法的方丈和尚，溫哥華護法悅眾準備了溫馨的一人一菜「potluck」聚會，兩對於今年二月在道場完成佛化婚禮的新人也上臺分享，由於兩位新娘都是臺灣移民第二代，從小跟著父母親近道場，對於能在佛前完成終身大事，組成佛化家庭，充滿無限感恩。

「溫哥華是一個移民社會，許多護法信眾像候鳥一樣來來去去，如何在無常變動中保持內心的安定與和諧，就要靠心靈環保的工夫。」方丈和尚讚歎溫哥華全體法師、護法信眾為淨化人心所做的奉獻，鼓勵眾人學習聖嚴師父「以至誠心，發大悲願」，做觀音菩薩的化身，弘法護法，共擊法鼓。

「讓自己少煩少惱，也讓他人少煩少惱，便是心靈環保，就有真大吉祥。」五月十九日的講座中，方丈和尚與滿場兩百多位聽眾分享，將「真大吉祥」作為一種生活方式，要以「四安」作為行動方針。「安心的第一步，從轉念開始，要正面解讀，逆向思考，把煩惱當成助道的因緣。」方丈和尚表示，了知因果因緣觀，勤修戒定慧三學，長養慈悲與智慧，可以幫助減少無明煩惱習氣；「境界來時要靠方法，平常念佛、禪修，都是在開發我們本具的智慧寶藏，幫助我們覺察，將雜念、妄念，轉為正念、清淨念。」

五月二十日一早，溫哥華道場湧入前來皈依的信眾，有福田班、禪訓班學員、法鼓隊小鼓手、少年營學員，因助念關懷而來的父女檔，大眾在方丈和尚的祝福下皈依三寶，一起在正法門中修學佛法。當悅眾法師為皈依者戴上念珠，方丈和尚鼓勵大眾「一心念就是智慧摩尼寶珠，時時與心靈環保相應，一念清淨心，一念生淨土。」

▲方丈和尚於溫哥華道場主講「真大吉祥」，與二百多位聽眾分享如何從轉念開始，長養慈悲與智慧，減少煩惱習氣。（溫哥華道場 提供）

▼方丈和尚關懷溫哥華少年營，勉勵小菩薩們在法鼓山大家庭中學習成長。（梁金滿 攝）

雲集寺首辦禪三

【蘇麗文／臺南報導】四月二十七日起，為期三天的禪修活動首次在雲集寺展開，由傳燈院監院常源法師擔任總護法師、臺南分院監院果謙法師擔任小參法師。六十五位來自臺中、嘉義、臺南、屏東的禪眾齊聚一堂精進用功，圓滿這次「空前但不絕後」的創舉。

由於雲集寺沒有信眾寮房，報到當晚，禪眾住進六星級飯店──個人帳篷，放眼望去，一樓法堂和地下室均布滿了一頂頂帳篷，展現眾人精進用功的決心。在禪堂裡，法師提醒眾人不管妄念、活在當下，時時清楚、放鬆、用方法。除了打坐，還安排戶外禪，跟隨法師引導，禪眾們走到寺外的農田練習直觀，一路上田野風光映入眼簾，鳥叫蟲鳴，眾人練習僅聽聲音，不給名字、不給形容、不給比較。

經行時，常源法師先帶領自然經行，而後快步經行，待眾人快跑而氣喘不已時，隨即放下腳步，進行慢步經行，很多禪眾初次體驗這樣的經行方式，感受十分深刻。活動最後，常源法師以「接緣、結緣」，說明人際關係的開展，會產生很多因緣和果報，勉勵眾人廣結善緣，境界來臨時不要逃避，以聖嚴師父說的「四它」應對，勿造惡業受苦。

未來雲集寺將成為南部禪修中心，為讓禪眾能有住宿空間，建設寮房亟需十方護持。期望大眾共同發願，以「不少到吝嗇，不多到心疼」為布施原則，一起成就無量眾生的法身慧命。

▲雲集寺首次舉辦禪三，常源法師帶領中南部地區禪眾精進用功，勉勵眾人境界來臨時，以聖嚴師父說的「四它」應對，勿造業受苦。（臺南分院 提供）

【新聞短波】

紫雲寺舉辦禪一

紫雲寺於四月八日舉辦今年第一場禪一，近八十位禪眾藉由放慢緊張、忙碌的腳步，將平時累積已久的壓力掃除。一開始，法師帶領禪眾到一樓廣場，體驗八式動禪「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」的心法。此次參加學員有些剛從禪訓班結業，有些是久未打坐的禪眾，法師適度引導七支坐法與放鬆，並提醒有妄念或昏沉，要記得提起心力，回到方法上，每炷香的身心狀況都不同，每次都是新的練習。

活動結束前，眾人再聆聽聖嚴師父影片開示。師父提到一次禪修，是一次淨化、一次體悟，每次淨化自己的內心，也等同於實現法鼓山的理念。眾人以師父的期許，做為彼此修行的勉勵。（方小冠）

新加坡舉行清明報恩佛三

四月十二日至十四日，新加坡護法會於大悲佛教中心舉辦清明報恩佛三，由臺南分院監院果謙法師帶領，共有二百二十多人與會。佛三期間，信眾透過一聲聲阿彌陀佛聖號，體會佛菩薩對眾生的慈悲心。果謙法師鼓勵眾人平常一定要念佛、誦經或打坐。法師表示，一般人不修行的時候，常有諸多妄念，這些念頭容易在修行時被發現。修行能培養我們的覺照力，覺察後進一步改正，這就是自我肯定的過程。

為讓大眾了解念佛法門，果謙法師四月十日先於新加坡護法會主講「念佛真吉祥」，說明念佛使我們生起慈悲心、慚愧心、懺悔心、大悲願心、感恩迴向心，這些都是成就自心淨土的基礎，也是往生西方淨土的資糧。（編輯室）

安和分院敬老專車啟程

安和分院首部敬老專車，四月十八日啟程前往桃園齋明寺，上百位老菩薩及家屬在監院果旭法師、關懷義工陪伴下，參訪了齋明寺與大溪老街，在三合院聚落中，領受聖嚴師父對古蹟文物保存的用心；在綠蔭掩映的禪堂，體驗自然與環保的和諧對話；還在老街的巡禮過程，見證了文化與商業共存共榮的風貌。

短短一天的參訪行，有清涼微風相伴，有和煦的陽光照拂，還有法師及義工們滿滿的關懷與祝福，老菩薩們彷彿帶回了一整季的春天，也對臺灣深厚的文化底蘊感到與有榮焉，每位參與者都受益匪淺，尤其不少菩薩紛紛主動表示，願意加入關懷義工行列，老菩薩不吝布施的發心，值得好好珍惜與學習。（陳麗珠）

各地活動視窗

◎北投文化館／藥師法會6月1、30日／觀音法會6月8日、7月7日
◎北投農禪寺／大悲懺法會6月1日（雲來寺）
◎臺北安和分院／地藏法會6月3日、7月15日／《地藏經》精進共修6月3～9日、7月9～16日（7月14日暫停）／義工日（上法鼓山）6月10日／大悲懺法會6月22日／藥師法會6月24日／菩薩戒誦戒會暨念佛共修6月26日
◎三峽天南寺／念佛禪共修6月4日
◎桃園齋明寺／菩薩戒誦戒會6月14日、7月12日／大悲懺法會7月8日
◎臺中分院／寶雲講談「人生行旅──死亡教我的人生功課」（張寶方主講）6月17日、「生命的轉折──傅佩芳的驚奇之旅2」（傅佩芳主講）7月15日／青少年營隊企畫培訓課程6月30日、7月14日
◎南投德華寺／大悲懺法會6月21日／藥師法會6月24日／地藏法會7月8日
◎臺南分院／菩薩戒誦戒會暨念佛共修6月7日、7月5日／《八大人覺經》講座6月9日／生死學中學生死6月10日／大悲懺法會6月16日、7月21日／「傳燈續慧30年」看見與參與──聖嚴法師佛教教育的願心（李志夫、陳秀蘭主講）6月24日／快樂學佛人7月8、15、22日
◎臺南雲集寺／地藏法會6月1日／「完全幸福修煉」課程7月8、22、29日／大悲懺法會7月21日
◎高雄紫雲寺／地藏法會6月3日／觀音法會7月1日／樂齡Fun輕鬆7月12日
◎臺東信行寺／地藏法會6月2日、7月1日／景觀維護日6月3日、7月1日／大悲懺法會6月16日／環保清潔日6月17日／菩薩戒誦戒會6月27日
◎臺北中山精舍／《藥師經》共修5月27日～6月2日／菩薩戒誦戒會暨念佛共修6月7日、7月5日／「銀向菩提」長者關懷活動6月9日／地藏法會6月16日、7月15日／佛教藝術7月3日開課
◎臺南安平精舍／地藏法會6月2日
◎高雄三民精舍／大悲懺法會6月9日、7月14日／菩薩戒誦戒會6月16日
◎桃園辦事處／滿月圓戶外禪6月9日
◎嘉義辦事處／大悲懺法會7月14日
◎屏東辦事處／菩薩戒誦戒會6月5日／大悲懺法會6月16日／暑期兒童紙黏土成長班7～8月（八堂課）／讀書共修會《智慧100》（每週二）／禪坐讀書會《完全證悟》（每週三）
◎潮州辦事處／大悲懺共修6月6日、7月4日／大悲懺法會6月10日、7月8日／人生講談「聽，花在說話──萬物靜觀皆自得」（蔣麗麗主講）6月10日／地藏法會6月24日、7月22日
◎羅東辦事處／誦戒共修6月13日、7月11日／心靈環保假日市集（每週日）／銀髮組念佛（每週一）

■例行共修活動請洽各共修地點，電話請見各版中間通訊欄。

浴佛孝親 感恩佛恩父母恩

溫馨的四、五月，是每年的感恩時節，民眾透過祈福法會、浴佛儀式、朝山、奉茶等方式，來感恩佛陀與父母。本期來自各地浴佛、母親節活動的現場剪影，邀您一同感受濃濃的感恩心意。

法鼓山園區 朝山禮拜念佛恩

四月二十七日至二十九日，法鼓山園區一連舉行三天的「朝山・浴佛・禮觀音」活動，不少信眾一早上山，在清晨的露曦中，沿著朝山步道禮拜，感恩佛陀如大地般的無私恩澤。此外，民眾還前往大殿參加祈福法會、浴佛儀式，而各殿堂的禪修體驗、茶禪、惜福市場、法師講古等活動，讓人體驗到落實生活中的心靈環保理念。（文／編輯室・圖／林雅櫻）

農禪寺 社區攜手推動綠生活

以環保綠生活的行動來報恩，五月五日，農禪寺於北投區立農國小舉辦「感恩祈福嘉年華——簡單生活創意集」活動，方丈和尚果東法師、臺北市民政局長黃呂錦茹、北投區長李美麗、立農國小校長陳成文，以及各里里長，都與社區居民一同宣示「珍惜資源、愛護地球」（下圖）。除了浴佛祈福，地區學童也帶來擊鼓、森巴樂團等表演，而農禪寺第一期「水月揚聲・比劃幸福」的學員們也上臺演出（上圖），現場的生活創意、遊戲體驗、健康素食等攤位，都讓民眾實地感受簡單生活的環保理念。（文／陳果佐・圖／農禪寺 提供）

臺中分院 把握因緣浴佛祈福

五月十三日母親節當天，臺中分院於寶雲別苑舉辦浴佛法會。一早，義工們的身影忙碌穿梭，歡喜迎接陸續到來的信眾，有父母牽引著幼子，也有子女陪伴年邁的父母。有民眾說，自己每年都會起個大早，參加法會為家人祈福，有些民眾上大夜班，也互相提醒不要錯失增長福德善根的機會，而上午才到臺北參加萬人禪修的信眾，更不忘趕回寶雲別苑浴佛。（文／婁明蒂・圖／臺中分院 提供）

紫雲寺 外浴世尊內浴自心

感恩佛陀，也感恩社會大眾長久以來的護持，紫雲寺的浴佛感恩活動，於四月二十九日舉行，包括扶老攜幼全家福、即將參加大考的莘莘學子，共有上千位信眾與會。一樓大殿是蓮池花海，信眾們手持香湯徐徐淋浴悉達多太子像時，一旁義工們也引導大眾發願洗滌內心的貪、瞋、癡，時時觀照身行、言語、意念，不僅讓民眾「外浴世尊」，也能「內浴自心」。（文／黃玉真・圖／紫雲寺 提供）

臺南分院 一心虔敬供養諸佛

臺南分院於五月六日上午舉行感恩浴佛法會，三百多位信眾在法師帶領下，用虔敬心唱誦，並手捧燃燈、香花、鮮果，以感恩心來供養佛菩薩，莊嚴的氛圍中，十一位信眾發心請求皈依三寶。監院果謙法師開示時，讚歎諸佛菩薩慈悲加護，讓我們有機會聽聞佛法。法師期勉眾人要深信因果因緣，好好耕耘自己的心田，並能以清淨的自心，迴向祝福他人。（文／謝佾諼・圖／臺南分院 提供）

信行寺 小菩薩聽佛陀故事

位於東臺灣的信行寺，五月三日便開始進行一系列浴佛感恩活動，除了邀請當地五所幼稚園小菩薩前來聽故事、認識佛陀和祈福浴佛，五月六日並舉辦了浴佛法會暨園遊會，與社區民眾歡度佛誕節，現場除了兒童讀經班成果展、親子DIY、二胡演奏、品味輕食等活動，還有感恩茶禪，不少民眾在溫馨的母親節前夕，奉上手中的茶湯，向父母表達感恩的心意。（圖・文／信行寺 提供）

馬來西亞道場 點亮智慧除煩惱

五月五日，馬來西亞道場的浴佛法會在聲聲佛號中揭開序幕。今年道場以「燈是光明・熱量」為主題，信眾藉由點一盞燈，祈願燃起心中的光明和智慧，除去黑暗的煩惱。法會圓滿後，監院常慧法師向大眾開示浴佛節的由來及意義，同時提醒大眾，浴佛節是慶祝佛陀誕生，但同樣也是大家的生日，因為這一天，是我們法身慧命得以提昇的根源。（圖・文／馬來西亞道場 提供）

▲僧大「講經交流會」新增「即席演講」，參加學僧反應靈活。（法鼓山僧大 提供）

溫哥華道場 孝親茶禪表達感恩

溫哥華道場除了於四月二十九日舉辦浴佛法會，五月十三日母親節還舉行了孝親茶禪活動。當天他們穿著正式西裝和禮服，運用禪修方法，向與會小菩薩示範泡茶。當小菩薩向父母奉茶時，也道出平日心中的感恩。一位老菩薩歡喜地說：「這次活動很有意義，不僅小孩學會感恩，全家人也共聚一堂，比吃一頓母親節大餐更珍貴。」（圖・文／溫哥華道場 提供）

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌346期6月號

練字也鍊心

書法是中國藝術的精髓，在佛教裡，書法鈔經也具有弘法、維持正法的功用，「寫書法」不只是單純「練字」，也是一場「鍊心」的過程，字裡行間是忙碌生活中的棒喝。本專題透過繼程法師說書法禪、吳大仁老師教寫字、陳一郎賞析近代法師作品，以及書法家侯吉諒、企業家顏慧芬、大學教授曾義明，帶您領受法義禪悅，分享書法禪趣。

「心靈環保i接力」由醫學博士楊定一分享「真原醫」觀念，無論健康、修身或修心，一切皆要從改變心念做起。華嚴蓮社創社六十週年，「特別報導」回顧蓮社一甲子的弘化、教育、慈善、文化等事業，以及智光老和尚、南亭長老、成一長老與聖嚴師父的深厚法緣。（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

【教育文化資訊】

法鼓佛教學院夏季班推廣課程

課程名稱	開課	教師	地點
根本佛教	6/17	楊郁文	慧日講堂
天臺摩訶止觀（一）	6/18	釋智懿	法鼓德貴學苑
英文《大般涅槃經》導讀		鄭振煌	愛群教室
佛學德文（一）		林純瑜	
《法華經》要義（一）	6/19	藍吉富	法鼓德貴學苑
現代藏語		曾德明	
《大乘密嚴經》導讀（二）		劉嘉誠	愛群教室
經中之王《華嚴經》		曹郁芙	
巴利文法及經典研讀	6/20	許洋主	法鼓德貴學苑
三論玄義導讀		陳世賢	
歐美西藏學研究概況		林純瑜	愛群教室
梵文閱讀	6/21	許洋主	法鼓德貴學苑
佛教知識論（上）		劉啟霖	愛群教室
基礎藏文		曾德明	
《清淨道論・禪定品》	6/22	釋智懿	法鼓德貴學苑
《維摩詰經》講釋		梁寒衣	

【課程詳情】請上網查詢 http://ddbctw.blogspot.com
【線上報名】http://140.134.134.243/ddb_pes/
【洽詢電話】（02）2773-1264

僧大第四屆講經交流會

學僧即席演講 展現靈活應變

【釋常惟／金山報導】法鼓山僧伽大學第四屆「講經交流會」，五月五日至六日在法鼓山園區展開，共有二十二位學僧報名參加，男眾二、三年級學僧更是全班出動。

這次「講經交流會」除了佛教經典、法鼓山的理念、介紹聖嚴師父，新增加一項「即席演講」，讓學僧們練習臨場應變的能力，發揮平日所學內涵。參加者在上臺前十分鐘抽題目，每一題並規定演講對象、年齡與內容。演薰法師抽到的題目是介紹聖嚴師父與法鼓山，弘講對象是退休老師；常展法師則是以三十五至四十五歲的企業專員為對象，介紹「禪修與法鼓山」；常獻法師則以親切的閩南語，帶領大學佛學社團學生認識僧大。三位即席演講的學僧反應靈活，與臺下聽眾互動融洽，博得現場熱烈掌聲。

今年講經者有傳統講經方式、有親身體驗分享，還有扣緊現代問題，例如演捨法師從令人矚目的戰爭問題談起，講述「從心靈環保談國際衝突之解決」；常燈法師則以「移民局」做比喻，帶領聽眾進入阿彌陀佛的極樂世界，並鼓勵眾人發願「移民」到極樂世界去。

副院長果光法師在總結致詞時表示，這次活動讓人感受到海會雲集的氣勢，講經內容的廣度與深度，以及活潑的呈現方式，在在讓人驚喜。果光法師期勉學僧，要做一個好的弘講師，除了在僧大學習的所有儀態、知見、觀念，還必須認識自己的優點和長項、深入自己的修行法門，並能夠分享自己的生命故事，讓更多人得到佛法的滋潤。

佛教學院研修中心講座

林端講說「臺灣的宗教與社會」

【黃佳卿／金山報導】由法鼓佛教學院研修中心舉辦的「臺灣的宗教與社會」專題講座，四月二十五日下午在法鼓山園區圖書資訊館進行，邀請臺灣大學社會學系教授林端，就宗教社會學角度觀察臺灣的宗教現象，林端教授一開場就表示，臺灣不只有經濟奇蹟，多元化的宗教發展更是精彩。

在宗教社會學者眼中，宗教發展與社會變遷息息相關。林端教授認為，臺灣是高度宗教自由的國度，自一九八七年解嚴以來，思想逐漸開放，加上經濟發展快速，使得宗教發展出現百花齊放的現象，堪為華人世界的典範，也可作為全球其他社會的效法對象。

林端教授以華嚴世界的「一多相容」來形容發展成果，並列舉出臺灣宗教現象的多項特色。他認為，臺灣社會對宗教採取多元認同，平時不同宗教和平共存，危難時共同合作使人心恢復安定，傳統宗教融合如電音三太子的創新，佛教了如中有受世界矚目的比丘尼傳承制度，在性別平等的貢獻上，比丘尼有重要發聲，宗教團體如法鼓山的心六倫運動，更是積極投入社會參與的表率，這些現象恰恰是「一中有多，多中有一」的體現。

廣種福田耕心田

福田班 有你真好！

聖嚴師父在美國的弘法根源地——紐約東初禪寺，二月正式開辦福田班囉！各州學員共聚一堂，認真上課，用心體會師父的法。（東初禪寺 提供）

編按

二〇一一年六月起，廣獲好評、深獲回響的聖嚴書院福田班，開始在北美地區廣開福田。首梯舊金山福田班已於今年三月圓滿結業，而二月份開課的東初禪寺、新澤西州，學員們正熱烈地上課。本期由北美福田班學員分享心得與感動。

多一點禪法 少一點吵架

◎李諦（舊金山福田班）

倘若說，去年三天的禪修營首次為我打開了一扇小窗，那麼，這十個月的福田班則是再次為我開啟了一道大門，使我邁進了法鼓山這座莊嚴又樸實的殿堂，找到了自己尋求及嚮往已久的人間淨土。

一直以來，我與多數人一樣，把佛教曲解為消極厭世、空洞虛幻的信仰，殊不知佛教是如此的積極入世、實實在在，與生命息息相關。以前，我曾以為菩薩只不過是放在寺廟裡讓人膜拜，如今才明白，菩薩原來是眾生內心的慈悲與智慧。在福田班，我不僅學到佛法，還聆聽聖嚴師父提倡的法鼓山理念，懂得佛教所說的「空」，並不是像駝鳥一樣，把頭埋入沙堆，視而不見，而是放下自我的執著。

十個月的辛勤耕耘，小有收成，法鼓山的理念已潛移默化地融入了我的生活。工作中，人們猜測我是一位學佛人；家裡同修的脾氣也變好了，因為每次爭吵時，只要端出禪法——我用打坐前的方法，「先做頸部運動，再做三個放鬆深呼吸，然後專注地從頭開始，從上往下放鬆，從局部放鬆到全身放鬆」。做完後，至少身體放鬆了，就吵不起來了。我想，若把生活中的場所，當成修行的道場，把自己當作一個盡心盡力、不計得失、不求回報的義工，必然就能工作輕鬆、生活自在了。

新澤西福田班學員歡喜地說，第一次這麼有系統地學習佛法和法鼓山理念，對於認識自我、廣結善緣、推動心靈環保，幫助真的很大。（新澤西分會 提供）

開車坐飛機 都要來上課

◎鄭淮芝（東初禪寺福田班）

早在去年，就聽說聖嚴書院開辦了福田班，各地的反應非常熱烈。盼望許久，今年二月，終於在紐約東初禪寺開課了。剛開始報名時，聽說這次上課嚴格，除了上課時間長，每次都要簽到及簽退，缺課不能超過三次，而且每次都有回家作業，因此有些擔心報名人數不足。

沒想到回響非常踴躍，第一次上課人數就超過一百位，之後更達一百一十位。學員除了東初禪寺的常來眾，還有從新澤西、康乃迪克、波士頓、賓州、首府華盛頓、維吉尼亞，甚至加拿大多倫多跨國遠道而來。他們有的提前二天來，有的前一天下班下課後，結伴開五、六小時的車來，還有的一大清早搭長途巴士來。從大學生至八十多歲的老菩薩，大家共聚一堂，認真上課，熱烈討論。

不只學員們很認真，授課法師更是準備充足，同時帶領關懷員精心策畫課前課後的每處細節。從餐點水果、資深菩薩的生命故事分享、最後小組討論，把一整天的課程安排的充實又輕鬆。不論新學老參，大家都對聖嚴師父和法鼓山理念，有了更深的共識及凝聚力，尤其一些新近接觸佛法、參加法鼓山活動的學員，更表示非常受用，好多位立刻加入義工的行列，或成為護持會員。

雖然五月份的課程才結束，但是大家已經盼望著下次的會面。因為我們都是快樂的學佛人！

終於可以坦然稱師父！

◎劉萍（舊金山福田班）

參加福田班之前，如何稱呼「聖嚴師父」始終是個疑問。在我的認知中，師徒應該是有親炙的互動關係。我接觸法鼓山的時候，師父已圓寂，雖然讀師父的書、接觸師父的禪法使我受益良多，可是每每到了討論分享，或需要提及師父時，就不知該如何稱呼。

儘管羨慕法師、師兄姊們親切地稱呼「師父」，我還是小心地敬稱「聖嚴法師」。直到有一次觀看師父的錄影，師父開示說，法鼓山不等於聖嚴，這個硬體可能多年後會毀壞，也可能轉為他用，但只要有一個人認同法鼓山的理念，接受、實踐、弘揚師父的理念，這個人就是他的弟子。聽師父這樣說，我好開心，終於可以名正言順稱師父了。

對於硬體可能毀壞，也可能徒有其表這點，我深有體會。從小學到大學，學校的郊遊活動，幾乎都是到訪名山古剎，古寺藏在深山，裡面的佛像、羅漢像栩栩如生。我小的時候，大陸一般人是不了解佛教的，如果那時候，寺院像法鼓山一樣教授禪修，也有導覽義工幫助人了解佛教，那該多好。

很高興可以稱師父，但也感到要做師父的好弟子並不容易。在佛教裡，對師父最好的供養就是依教奉行，時時保持正念，觀照身、口、意，對我來說無疑是很難的事，但我何其有幸，能加入舊金山分會這個健康活潑、團結向上的修行團隊，一同學習、實踐、傳揚師父的法。現在每次稱「師父」，心裡除了坦然，還多了一份對自己的要求，希望自己對得起這聲稱呼。

法鼓長青班登場

活力銀髮族 歡喜上學去！

◎許翠谷

每逢法鼓長青班上課的週二，一早步出臺北捷運奇岩站，就可以看見掛著「法鼓長青班」布條的接駁車，來回接送老菩薩到雲來寺「上學」，和同修一道前來的謝彩琴，直呼接送安排真的很窩心！

首梯參加雲來班的七十八位長青學員，個個身懷絕技，舉凡植栽、佛曲歌唱、烹飪，樣樣難不倒。四月二十四日開學第一天，在「綠手指」課堂上，關於小品盆栽何時澆水、水量多寡、如何修剪等問題，學員踴躍分享經驗，寶貴的意見交流讓現場掌聲、笑聲不斷。五月二十二日學員們更挽起袖子動手做南瓜包，從攪拌、搓揉到包餡、成形一點都不馬虎，黃澄澄的南瓜包排排站，有三角、心形、披薩、餃子形狀，造型獨特亮眼，展現爺爺奶奶大膽玩創意的活力。

「這裡不但可以認識新朋友，還能增長見聞，很開心！」今年六十六歲的楊待時說，退休後接觸佛法，意外打開了生命的視野。一年來，上過農禪寺「學佛放輕鬆」、聖嚴書院佛學班等課程，這次再報名長青班，希望能拓展生活圈。

繼雲來班之後，基隆辦事處也於五月三十一日接力開班。銀髮族源源不絕的學習熱情，讓人忍不住要邀請六十歲以上的老菩薩，趕快來報名吧！

黃澄澄的南瓜包，造型亮眼獨特，展現長青班學員大膽玩創意的活力。（許翠谷 攝）

長青班學員在「綠手指」課堂上，踴躍分享種植小品盆栽的經驗。（普化中心 提供）

【讀書會的故事】 ◎許美霞

■ 淡水般若讀書會 ■

重拾兒時共學時光

提到淡水，大家熟知的不外乎漁人碼頭、淡水老街等，淡水小鎮有許多動人的故事，而我們的心靈環保讀書會也在此默默耕耘著。位於淡水捷運站附近，交通便捷，隱身於附近巷弄中的般若讀書會，甫於二〇一〇年底成立，是個相當「年輕」的讀書會。

走進般若讀書會，處處都是驚喜！借用一家兒童美術教室，無論是玻璃窗、牆上，隨處都是五顏六色充滿童趣的畫作，連桌椅也都小巧可愛，在這裡讀書共學，有如回到兒時的美好時光，這都要感謝鄭旭湘師姊提供場地，圓了當地菩薩的願。

讀書會成員有深居簡出的老悅眾，平時只做義工鮮少共修的老菩薩，把自己所體驗的佛法和大家分享的生命經驗豐富的善知識。剛開始我們先從《情與理》、《人生為何》、《人間淨土》等結緣書讀起，接著選讀《知福幸福》，探討如何於生活中實踐佛法為主，之後更因老參加入，也讀了《聖嚴法師教默照禪》。

令人印象深刻的是，一位在家調養身體的成員，分享自己因病開刀，卻在開刀後發現得了癌症，馬上要面臨生死問題，此時才發現佛法的受用。而他坦然面對病痛，也坦然準備死亡。再度開刀前，他將助念組長及召委的電話留給家人，囑咐若於開刀時捨報，就打電話請師兄姊來助念，他會安心地走。結果開刀順利，他也坦然接受化療、放療的辛苦過程，並用念佛及放鬆身心的方法來處理、放下。「身有病，而心沒病」是他的體驗，這樣的分享是我們學習的楷模。

讀書會中，不僅讀書也讀人，在這個小園地中，我們期待更多種子的新生與茁壯。

淡水般若讀書會在一家兒童美術教室中，隨處都是充滿童趣的畫作，成員有如回到兒時共學讀書的美好時光。（普化中心 提供）

【法鼓講堂六月課程】 《楞嚴經》與生命圓滿之追求

- **講師**：胡健財（華梵大學中文系副教授）
- **時間**：6月6、13、20、27日（週三晚上7：00～9：00）
- **課程簡介**：《楞嚴經》是一部講述轉迷為悟的經典。通過《楞嚴經》，讓我們反省生命的迷失，並從迷失中覺悟，從虛妄中發現真實。萬法唯心所現，心態決定生活的品質，修行的目標，即是了解我們這顆心，步步回歸，「捨妄歸真」。具體而言，則是依《楞嚴經》中「觀音法門」悲智雙修，以學觀音、做觀音為努力，完成生命圓滿之追求。

◎法鼓山心靈環保學習網：http://www.dharmaschool.com

聖嚴書院「佛學初階班」招生

【招收對象】一般學佛大眾
【上課方式】為期三學年，分上、下學期，每期十六週
【報名期限】6月1日～7月15日，額滿提前截止
【報名方式】線上報名，或下載簡章報名表。請上普化中心信眾教育院網站http://dbs.ddm.org.tw/，或洽詢各地上課處。（不受理電話報名）
【洽詢電話】（02）2893-9966分機6655 信眾教育院

【各地開班一覽表】

地區	班別	開課日	時間	地點
北部	農禪班	9/6	每週四	農禪寺
	安和甲班	9/3	每週一	安和分院
	安和乙班	9/6	每週四	安和分院
	中山班	9/4	每週二	中山精舍
	新莊班	9/3	每週一	新莊辦事處
	雙和班	9/7	每週五	中永和辦事處
	土城班	9/7	每週五	土城慈園幼稚園
中部	臺中班	9/5	每週三	臺中分院
	豐原班	9/5	每週三	豐原辦事處
臺南	安平班	9/7	每週五	安平精舍
東部	臺東班	9/11	每週二	信行寺

街頭變禪堂　身心全放鬆

「身在哪裡，心在哪裡。清楚放鬆，全身放鬆。」五月十三日，在臺北市政府前廣場、國父紀念館，參加「萬人禪修」的禪眾們，專注體驗十六字動禪心法，靜謐氛圍中，每個人身心都放鬆了，熙來攘往的臺北街頭，也安定下來了。

◎張錦德、陳玫娟

推廣生活禪法新里程

推廣生活化的漢傳禪法、舉辦萬人禪修，是聖嚴師父的願心之一，也是法鼓山推動「心靈環保」的重要方向。今年是師父提倡心靈環保二十週年，也是推廣法鼓八式動禪十週年，五月十三日在臺北市區舉辦的萬人禪修，不僅實現了師父的願心，再一次凝聚法鼓山四眾弟子的共識，也為法鼓山推廣的禪修，帶來新的里程碑。

匯聚四眾願心　分享禪修利益

將禪修的利益分享出去，是這次參與「萬人禪修」的法師、悅眾的共同願心。今年二月起，禪修中心多次舉辦共識營，傳燈院法師和禪坐會悅眾則到各地共修處宣講，而地區的禪修推廣師資、禪眾們更是用心，運用清晨或晚上時間，在社區公園勤練八式動禪，同時也接引社區民眾一起加入。此外，青年院舉辦「千心萬募」培訓活動，邀請年輕朋友擔任「心靈公益青年」，成為萬人禪修的培訓人員。

從一個個點擴大成面，再匯聚成萬人禪修的力量。五一三當天，在熙來攘往的臺北街頭，有路過民眾、晨起的運動團體、外國遊客，在萬人禪修的廣場外圍，不只佇足，也跟著加入動禪行列，更有不少民眾前往隨喜區，透過法師和法青會禪修種子的引導，參與禪坐、八式動禪、托水缽等活動，一同體驗禪修為身心帶來的清涼。

方丈和尚與前來參加「萬人禪修」的貴賓共同擊響法鼓，為當天活動進行開場，也象徵將法鼓禪風弘揚到世界各地。（李東陽 攝）

禪堂搬到街頭　展現實用禪法

十年前，聖嚴師父看到現代人普遍生活緊張，常常忘了放鬆，所以與僧團法師研發出平易實用、不需要蒲團，不拘時間地點，不分男女老幼皆可做的「法鼓八式動禪」，透過簡易的動作，並融合禪修心法，就能培養專注、探究和覺察力，具有健身、將散亂心轉為專心的效果。

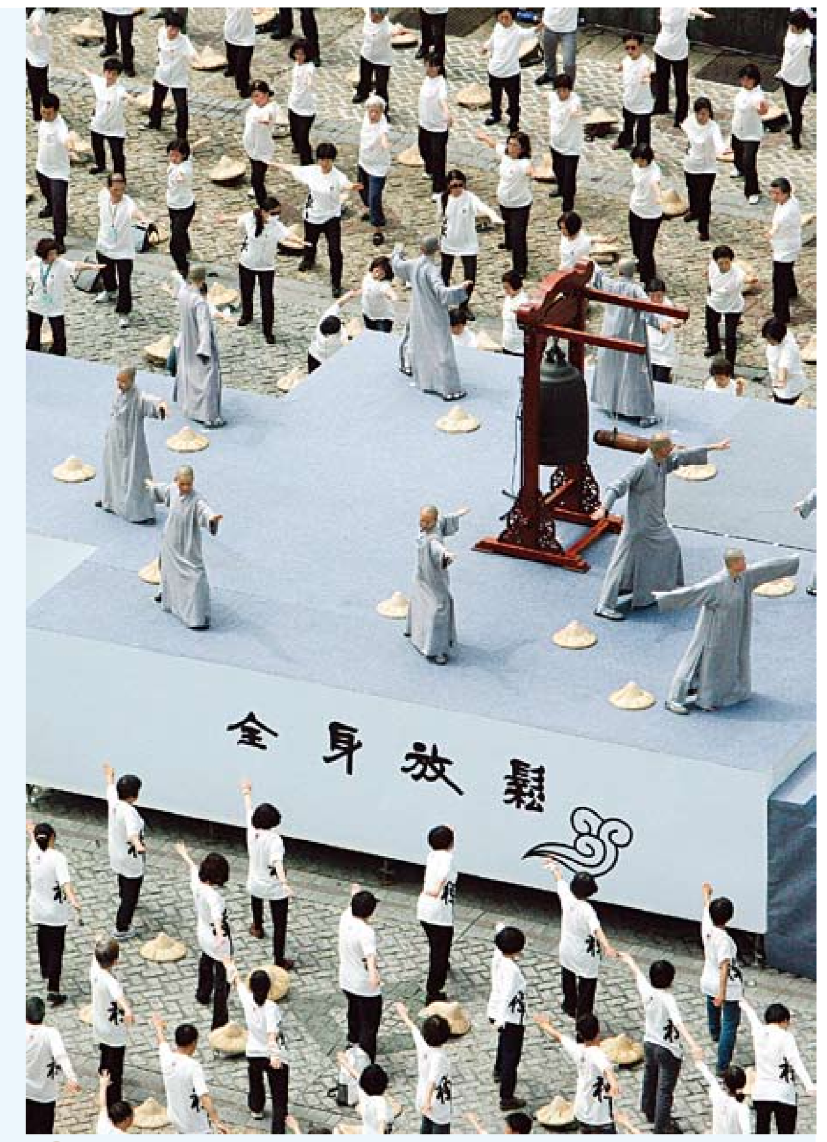
這次「萬人禪修」將禪堂搬到臺北街頭，一方面破除了一般人以為禪修要坐在蒲團上的迷思，另一方面，也展現了禪法實用的一面。參加活動的禪眾們將十六字動禪心法，運用在等車、走路上，無論身在哪裡、手做何事，隨時提醒自己回到當下，要專心也要放鬆身心，讓外在環境隨著內心清淨而安定下來，這不僅是落實生活禪法的具體表現，也是禪修對個人、對環境發揮的淨化功能。

團體共修力量　推廣心靈環保

一九七八年，自聖嚴師父首次在臺灣主持禪七，並在一九八五年成立般若禪坐會開始，法鼓山就致力推廣禪修，並研發各種生活化的禪修方式。萬人禪修當天，無論是臺上的法師、臺下的禪眾，是資深的禪眾還是剛接觸的青年，每個人就像一顆顆禪修種子，在靜默中專注練習，從一至百、從百至千，透過團體共修的力量，對社會產生影響，這正是心靈環保的實踐，也是今年「心靈環保i接力」的具體行動，將禪修的力量不斷地在日常生活中延續。

臺北國父紀念館前展開的「萬人禪修」，為熙來攘往的街頭注入了安定的氣氛。（江思賢 攝）

禪修中心副都監果元法師擔任「萬人禪修」的總護法師，在臺上引導所有人一起共修。（李東陽 攝）



跟隨臺上法師們的引導，禪眾們舒緩地弓步向前推出左手，完成法鼓八式動禪最後一式「左右伸展」。（江思賢 攝）

萬人禪修影像紀實

這一天，我們上街共修

一早來到集結區，禪眾們從義工手中拿到斗笠。燠熱天氣裡，一頂斗笠就是一道清涼，接下來，準備進入禪修區囉。（許朝益 攝）

坐滿人群的府前廣場禪修區，四周一片安靜。豔陽下，禪眾們盤起腿，靜下心來聆聽沉緩鼓聲，慢慢地將身體放鬆。（李東陽 攝）

兩手自然下垂，膝蓋放輕鬆，手指輕扣，重心往下放，日常生活中站著等人、等公車，都是練習立禪的好時機。（許朝益 攝）

任何走路的時候，也是練習動中禪的時候。使用最小的力量做動作、清楚走路的動作，隨時都有放鬆的感覺。（許朝益 攝）

心靈公益青年來囉！

年輕的心，為幸福助航！

◎黃佳卿

整備滿滿的善念，身心放鬆，靜默面帶微笑，近三百位心靈公益青年，由青年院輔導法師前導，邁開莊重的步履，走向街頭禪堂，響應為社會傳遞安定力量的「萬人禪修」活動。一個個洋溢著青春朝氣的臉龐，為這場「萬人禪修」注入了年輕活力。

這一群青年，從四月二十一日起，便參加由青年院舉辦的八場「千心萬募．心靈公益青年」培訓課程。他們從八式動禪、自然經行到立禪開始學習，逐一體驗禪修心法在行、住、坐、臥上的運用，難能可貴的是，這些青年當中一半以上是初次接觸法鼓山，他們希望能透過推廣禪修的方式，帶給更多人安定和幸福。

萬人禪修當天，這些青年在主舞臺兩側就坐，群體氣氛顯得莊嚴而安定。他們不只參加當天的活動，在青年院監院果祺法師的鼓勵下，參加培訓的青年欣然承擔多項任務，無論是主舞臺及周邊衛星臺的動作引導，或是在隨喜區帶領動禪、托水缽，都有他們的用心投入。在衛星臺上擔任動作引導的黃智偉，分享自己面對臺下禪眾時不免害羞，但當他觀照到身心的緊張，進而放鬆微笑之後，禪眾也跟著他展露笑容。

當天清晨五點從臺中北上的法青會員劉映含，一抵達萬人禪修現場，立刻就攝受在街頭禪堂的氣氛當中，讚歎這是一場圓滿的共修。雖然當天的氣溫偏高，已有禪修經驗的東吳大學學生丁蓉萱，跟隨著十六字箴言的情境帶領，即刻就能回憶起在禪堂的心境，在大太陽底下找到內心的清涼。

青年院常義法師形容這是一場拋磚引玉的禪修活動，希望藉由青年充滿希望的能量，推動心靈環保的實踐。擔任培訓的常元法師觀察時下青年，總是忙於在社會上尋找定位，他思索以「心靈公益」募集青年參加禪修活動，正契合年輕人為社會盡一份心力的期待，而經過禪法淨化的心靈，也是社會亟待的正向力量。

圓滿響應「萬人禪修」活動後，青年院後續規畫一系列完整的課程活動。常灃法師表示，參與當天街頭禪修的青年學員，已經取得初級禪訓班結業資格，接下來青年院將於七、八月份，陸續舉辦青年卓越禪修營、青年初階禪七、青年精進禪七，以及禪訓營、走路禪、種子培訓營等課程，想深入禪修的青年朋友，歡迎上網至「法青布拉格」進一步了解。

帶著活力與熱情，心靈公益青年踴躍響應「萬人禪修」活動，希望世界充滿幸福向善的活力。（許朝益 攝）

心靈公益青年除了參與「萬人禪修」，許多學員也在隨喜區做示範，帶領民眾體驗八式動禪。（陳玫娟 攝）

參與禪眾回響

這就是法鼓禪風！

◎卓俐君

聽說，今年母親節在國父紀念館的活動將和往年不一樣，全場靜默，只有專注共修，而且強調少人力、少說話、少汙染「三少」；還聽說，想參加這場活動的人，得先經過幾次禪修培訓。聽聞這些說法，讓一向承辦活動的我，不免充滿著好奇與想像。

五月十三日當天，到達市府廣場時已近九點，活動正要開始。因為沒穿義工服，也沒參加培訓，所以，那也好，就用旁觀的角度來體驗這場盛會吧！緩步繞行廣場周圍，希望之前的聽聞能得到具體的印證。

活動開始，法鼓齊鳴，法師上臺，準備進行八式動禪。法鼓八式動禪開始，主持人和法師帶領大家體驗。

臺上臺下一片寂靜，原本只想當旁觀者的我，不知何時，竟也跟著做起了動作。風輕吹過，陽光微微露臉，我跟著慢慢做，心慢慢放鬆。引導的法師繼續說著：「知道熱，熱就只是熱。」聽到這裡，我的眼淚就盈滿了眼眶。原來，藉由集體共修引導，在如此燠熱的臺北街頭，我也可以這麼放鬆；而放鬆後，內心原來是如此法喜充滿。

感恩聖嚴師父，師父早就將禪法送給我們了！而今天，透過這場活動的呈現，我再度看見這份禮物的價值。在深深的感動中，我更加確信：有願就有力，有心，就會有無窮的力量！

豔陽下的萬人禪修

◎劉峻谷

清晨七點十分，我在集合地點舉牌「手機請關機或靜音」，師兄、師姊三三兩兩抵達集合地點，找到自己的隊伍，站定後閉目養神，或攝心念佛號，一切都在靜中進行。

八點，從集合點走到市府廣場，太陽從薄薄的雲層露臉，炙熱的陽光灑向大地。拿到斗笠，清涼頭上戴，四面八方的隊伍，靜悄悄地魚貫湧進市府廣場，就定位後坐下。閉起眼睛，「身在哪裡，心在哪裡」，靜心聆聽規律的鼓聲木魚聲，聲聲沉緩舒放，猶如清涼法音澆灌全身，烈日下盤坐竟能安定心神，全身放鬆。

扭腰甩手，雙手放鬆甩上肩腰。擎天觸地，雙手觸地，兩腿背拉緊腳筋，我從兩胯間看到後方師兄的後腦勺，汗水滴落地面，看到自己雙手變紅，冒出小小紅疹。

浴佛發願之際，倏忽雲影蔽日，陣陣清風拂面，一股清涼流貫全身。我以往不敢發願，因為擔心自己做不到，這時忽然有了勇氣，心中重複法師帶領禪修大眾許下的三個願望，自己又加了兩個願望，自我要求「發願力行，剋期取證」。

萬人禪修，是我第一次參加佛教團體辦的戶外活動，在寧靜安詳的氣氛中以禪浴心，以心浴佛。原來禪修那麼好。回家途中，感到通身舒泰平靜，輕鬆地走在忠孝東路的人行道，一位穿著禪T的師姊迎面而來，微笑合十向我問候，我也舉手合十含笑答禮。

以禪浴心，以心浴佛。禪眾們持誦釋迦牟尼佛聖號，跟隨法師在寧靜安詳的氣氛中浴佛發願。（江思賢 攝）

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	7/4（三）	14：00～15：50
		19：00～21：00
臺北中山精舍	7/10（二）	19：00～21：00
東勢共修處	7/10（二）	19：30～21：30
臺南雲集寺	7/11（三）	19：00～21：00
臺南分院	7/20（五）	19：00～21：00

近期各地禪修活動

活動	日期	地點
禪修指引	6/16	臺北安和分院
	7/7	臺北中山精舍
FUN鬆一日禪	6/10	北投雲來寺
	6/23	法鼓山園區
禪一	6/3	南投德華寺
中級1禪訓班	6/1～3	三義DIY心靈環保教育中心
禪二	7/14～15	南投德華寺
	8/3～5	三峽天南寺
初階禪七	7/14～21	臺東信行寺
話頭禪七	6/12～19	三峽天南寺

無禪修經驗者　有禪修基礎者方可參加

修行活動看板

2012教師心靈環保進階研習營（禪七）

【時間】7月5～12日

【地點】法鼓山園區禪堂

【報名】5月5日～6月21日，請上網報名 http://ft.ddm.org.tw

【參加對象】各級學校具禪一（含）以上禪修經驗之教職員暨退休教師

【洽詢電話】（02）2893-9966分機6132教聯會

法青人生作業系統2012全面升級版

■青年卓越禪修營（二梯次）

【時間．地點】7月15～21日（法鼓山禪堂）
8月6～12日（三峽天南寺）

■青年初階禪七

【時間．地點】7月22～29日（法鼓山禪堂）

■青年精進禪七

【時間．地點】8月12～19日（三峽天南寺）

【報名】請上法青布拉格http://ddyp.pixnet.net/blog

【洽詢電話】（02）8978-2081分機3010

心靈環保20週年系列報導　推廣大事記（四）

9 心靈環保讀書會　共學佛法智慧

二〇〇二年，「心靈環保讀書會」進入家庭與社區，由讀書會帶領人就近邀請社區居民、公司同事、親朋好友，陸續在各地共修處、社區、辦公室、家庭，發起一個又一個讀書會，帶動社會各階層人士，共同閱讀聖嚴師父的著作，如《正信的佛教》、《人行道》、《歡喜看生死》、《空花水月》等書。

聖嚴師父對於讀書會成立的期許不是為了研究佛法，而是為了生活實踐。讀書會成員藉由彼此的分享與討論，對於心靈的提昇與淨化，有了極大的成長，書中學習到的佛法智慧，也進一步落實運用到日常生活中，不但紓解了生活壓力、調適身心緊張，也增進人際間的聯繫與情感，促進家庭與社會的和諧。

二〇〇九年在普化中心策畫下，開始舉辦二年一度的心靈環保讀書會大會師，匯集臺灣、香港、美國等各地讀書會成員，彼此觀摩交流，相互勉勵，分享各自的特色，為每個讀書會注入更多活力與支持的力量。（黃佳卿）

10 校園心靈環保　學術融入人文關懷

心靈環保觀念不僅在社會上推廣，二〇〇三年起，匯聚兩岸學者的研究，陸續與中國大陸北京大學、南京大學、中山大學，合辦三屆「心靈環保與人文關懷學術研討會」，發表數十篇研究論文，聖嚴師父並親自出席研討會，進行專題演講，向大陸校園師生說明「心靈環保」對於現代社會的價值與重要性，呼籲所有關心人類未來與地球環境的人士，共同投入心靈環保的行列。

除了以學術交流方式，在校園推廣心靈環保理念，同時也與中國大陸北京、清華、南京、中山四所大學，以及臺灣的臺灣大學、政治大學、成功大學、亞洲大學等學府，簽署設置「法鼓人文講座」，並提供研究獎學金，為學術研究領域，注入人文關懷的精神。二〇〇九年，方丈和尚果東法師前往北大參訪，延續推廣心靈環保的理念，再度與北大簽署「法鼓人文講座」協議書，期望透過學校教育，讓學生成為傳遞理念的種子，透過人文素質的提昇，讓社會產生和諧向善的原動力。（黃佳卿）

禪修師資分享

◎黃佳卿／採訪整理

林岩造（臺北市士林區）　向心力更加凝聚

做為法鼓八式動禪種子師資，我和同修曹宇宜一直沒有忘記聖嚴師父的叮嚀，我們發願，要把八式動禪推廣給更多人，讓大眾領受禪修帶來的健康與法喜。

萬人禪修之前，士林地區凝聚了二百多位禪眾，一起在公園做八式動禪的「總複習」和隊形排練，許多人有一陣子沒做動禪了，藉著這次辦活動的因緣，也重新調整動作，再次感受到八式動禪帶來的受益，不只在於身體律動方面，對於調心有更大的幫助，可以說是身體與心靈都充滿喜悅。不論是活動那一天，或是活動之前的演練，大家都能夠在每次的共修當中，體驗身心放鬆的感覺，不但煩惱漸漸減少了，大家的向心力也更加緊密了。

為了鼓勵大家踴躍參加萬人禪修活動，士林地區的悅眾們都很積極地用電話關懷，我們也一一到禪眾家中拜訪，把禪T親手送上；活動結束後，大家都很肯定這次活動的成功，更希望推廣禪修的活動能持續辦下去，讓禪的觀念融入生活，個人受益，社會也會更平安和諧。

郭萬子（新北市中永和地區）　接引更多社會大眾

法鼓山的大型禪修活動一直是地區菩薩的期待，今年的萬人禪修，感覺就像回到十年前，在臺北新莊體育場「心靈環保全民博覽會」中進行的千人禪修。五月十三日當天的共修氣氛，莊嚴祥和，現場全程靜默，參與其中感覺很寧靜，雖然做動禪的時間比較多，卻更可以感受到身心清淨。

中永和地區有很多公園，我們這些種子師資在萬人禪修之前，已先到每個公園定點帶領演練八式動禪，許多民眾在公園走動看到，覺得好奇，也加入動禪行列。做完動禪，他們體驗到身體的放鬆，願意更進一步和共修處接觸，由於這樣的因緣，讓我們接引到許多社會大眾，也讓我們更加確信：禪修是現代社會非常需要的安定力量。

時時運用八式動禪十六字箴言，提醒自己專注當下、活在當下，無論身在何處，都可以找到內心的清涼。（許朝益 攝）

經過這一場萬人禪修的熏陶，我們再次體會禪法在日常生活、走路以及工作上的助益，覺知身在哪裡，心就到哪裡，隨時隨地放鬆身心的感覺。雖然萬人禪修只有半天，感受卻很深刻，八式動禪種子師資決定從六月份開始，每雙週的週日，就近在中永和地區公園帶領八式動禪，讓萬人禪修的法喜能夠延續，接引更多人參與。

林柏樺（桃園辦事處）　外國朋友也感動

萬人禪修是禪修方式的多方位呈現，在五月十三日那一天，我們都領受到心靈的淨化。

桃園地區主要參加的成員，大多是法鼓山體系內禪坐會、念佛共修會和讀書會的菩薩，大家在禪修上的基礎都不一樣。有些人以為禪修就是坐著不動，有些人做的八式動禪，動作已經和現在的動作不一樣，有些人則是只念佛不愛動。知道法鼓山要辦「萬人禪修」，大家一致達成共識：要珍惜與大眾共修的難得機會。看到大家齊心成就這次活動，內心很感動。

四月底，大家聚在辦事處旁邊公園一起將八式動禪做得更為熟練，在練習的同時，也接引到附近居民加入萬人禪修，辦事處例行的共修活動也來了更多人。一位擔任義工的元智大學教授與我分享，他在活動現場看到路過的外國朋友，停下腳步跟著禪眾做八式動禪，做完之後，外國朋友竟掉下了眼淚。教授上前關懷，那位外國菩薩告訴他，這麼多人一起禪修的氣氛，讓人很感動。

街頭萬人禪修，是一個殊勝的場合，希望法鼓山能持續傳遞禪法、傳遞安定的力量，讓社會上更多人受益。

禪眾們在隨喜區體驗托水缽活動，手中捧著的那碗水，代表了當下內心的狀態，是平靜，還是波動的呢？（張錦德 攝）

參、纏、慘、懺

「參、纏、慘、懺」每個字四聲不同，卻巧妙呈現人際互動的不同情境。由於每個人的法則不同，衝突、對立和糾纏便無法避免，這些糾纏，常讓自己感覺很慘。懺，是改變的關鍵點，唯有真正懺悔，才可能扭轉人際關係的慘狀。

◎王杰

當我們出生的那一刻，就不可避免的會產生人際關係，從最單純的父子、母女到同學、師生、夫妻、同事。回想自己從求學到職場，雖自覺人緣不錯，人際關係也還可以，但高中時，好友卻莫名其妙不理我，當時百思不解，自己也沒勇氣問對方。過了這麼多年，直到四月二十五日聽了心理學者楊蓓老師的演講，才豁然開朗。

不放過自己 陷入糾纏景況

楊老師受邀到法鼓佛教學院澄心禪學社演講，題目是「禪在人際互動中——參、纏、慘、懺能否為人際關係解套？」「參、纏、慘、懺」四個字，像石頭投入湖中，在內心泛起陣陣漪，讓我反省與人互動的情形。

「參、纏、慘、懺」每個字四聲不同，卻巧妙呈現人際互動的不同情境。楊老師提到與人互動中，第一個感覺往往是「慘」，因為與別人的關係，導致自己不開心。我們總認為只要別人改變，自己就會好過，這樣的邏輯思考，並沒有讓問題回到自己身上。

其實，慘況都是自己不放過自己所致。由於我們的注意力都放在外面，眼睛向外看、耳朵向外聽，腦子想的都是別人，加上過去的生命經驗，讓我們建構一套根深柢固的法則，並用此法則來衡量他人。由於每個人的法則不同，人與人之間的衝突、對立和糾纏便無法避免，這些糾纏，常讓自己感覺很慘，從而陷入纏與慘的景況中。

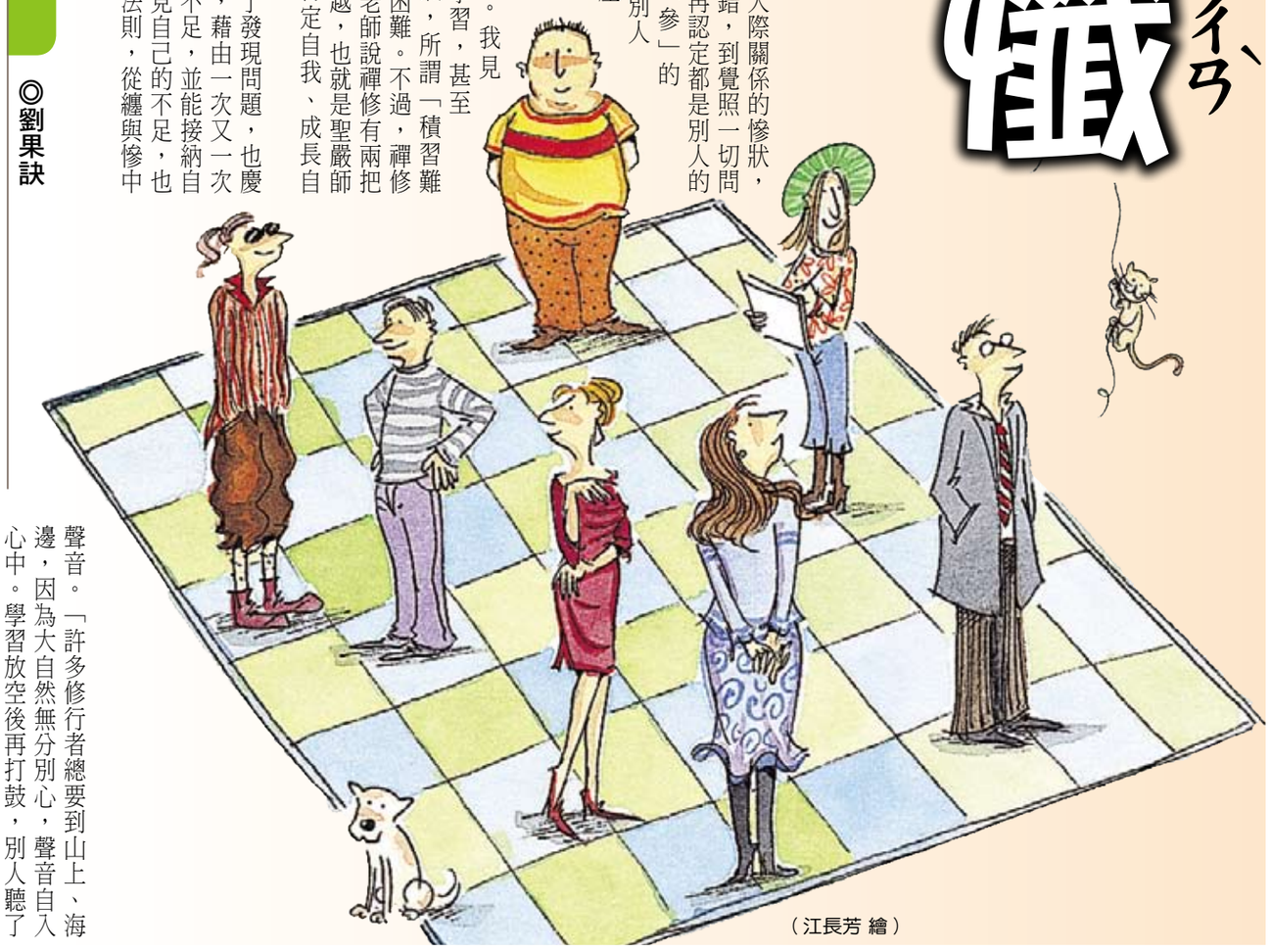
如何改善人我關係？首先是將注意力拉回自己身上，楊老師認為，獨處打坐是一種很好的方式，可以充分與自己相處，抽絲剝繭去發現自己的陰暗面，如何與生命經驗結合，影響我們的人際互動。

扭轉慘狀 懺是改變關鍵

願意坐上蒲團，表示想讓自己變得更好，但楊老師也不諱言，我們雖可以洞察出自己的缺點，可是願意去改變，仍需要很大的勇氣，也就是修行的「大憤心」。懺，是改變的關鍵點，唯有真正懺悔，才可能扭轉人際關係的慘狀，從原本以為是他人的錯，到覺照一切問題都是自己所致，不再認定都是別人的錯，這時才是開始「參」的時候。如果還認為是別人的錯，懺悔便不會產生效果。

每個人都有法則，說好聽是「原則」，其實就是「我見」。我見來自從小的成長和學習，甚至是過去生帶來的習氣，所謂「積習難改」，要改變真的很困難。不過，禪修讓一切都有可能。楊老師說禪修有兩把刷子，就是轉化、超越，也就是聖嚴師父說的認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我。

聽完這場演講，除了發現問題，也慶幸自己走上禪修之路，藉由一次又一次的懺悔，看到自己的不足，並能接納自己，不再害怕別人看見自己的不足，也能練習去打破自己的法則，從纏與慘中跳出，懂得參！



（江長芳 繪）

聖嚴師父小故事

◎釋果祥

中醫診所的「師父時間」

一九八六年，聖嚴師父應邀到新加坡弘法，因天氣太熱、行程太忙，加上出國之前，身體狀況原本就不是很好，在當地得了嚴重的帶狀泡疹。經治療無效，於是趕回臺灣就醫。

當聖嚴師父回到北投文化館時，身體相當虛弱，走起路來速度緩慢，令弟子們既擔心又不忍，有人一看，當下就哭了起來。回到寮房時，師父要我幫他打兩通電話到新加坡，由他親自向當地的法師們報平安，說他已經回到常住寺院了，請他們放心。

轉身離開前，聖嚴師父把我叫住。原以為師父有事情要我去辦，沒想到師父告訴我：「果祥，你不要告訴別人說，師父病得很嚴重，我沒有事的。」

兩天之後，師父到臺北市區一家診所住院治療，因為病毒侵蝕神經的面積太大，疼痛得無法入睡。白天師父坐在床上，滿面笑容地，接待前去探病的訪客，晚上就盤腿在床上打坐。持續的劇痛，使師父原本清癯的身形，更顯得消瘦。後來不得已，又轉往桃園一家中醫診所，繼續住院治療。

師父的病情控制住後，中醫診所的院長商請師父，能否每天為該院的工作人員及病患們，開示半小時？隨機結法緣的師父，欣然答應。於是師父住院的後半段時間，這家醫院多了一項「師父時間」，每天中午十二點半至一點，由住院的聖嚴師父為大家開示。

在《維摩詰經》中，維摩詰居士因為生病的因緣而說法，聖嚴師父的行誼，示現了經典中所說，對大修行者一切皆是說法因緣，即便是重病住院時。

感恩祈福嘉年華有感

放空，人生更寬遠

◎劉果訣

背著相機，穿梭在園遊攤位中，突聞天籟歌聲如潮水般湧來，忍不住撥開擁擠的人群前進。「掌聲響起來……」，望著臺上，吉他、小提琴、電子琴和鼓，平凡的樂器，竟能奏出如此和諧的音聲。

四人團體中，有男吉他手高昂演唱，有小提琴少女不緩不急拉弦，但吸引我的卻是打鼓的長者。長者的鼓聲貫穿全場，時而如領千軍萬馬、時而如行雲流水，甚至如經典所言「其心寂靜，志無所著」，和鳴共奏渾然天成，令人頓忘生活中的人我是非，以及壓得喘不過氣的繁重工作。

掌聲響起中，演出者下臺，我急忙追上將離去的打鼓長者：「請教您們演出的音聲，怎麼能如此和諧？」「因為我自己打鼓，同時也要聽其他團員的聲音啊！」長者微笑分享，就像聖嚴師父教的禪法，先放空，才能聽得比較寬、比較遠；如果執著，只能聽到一點點，也聽不到別人的聲音。「許多修行者總要到山上、海邊，因為大自然無分別心，聲音自入心中。學習放空後再打鼓，別人聽了才會感動入心。」

拜謝長者，回想「膠彩藝術」攤位，利用廢棄厚紙板取代絹布；「種子盆栽耕心園」則以廢棄的衛生紙捲筒、保特瓶，創作驚豔的筆筒、花盆；「釣釣樂」將夜市殘忍的釣魚遊戲，改用綁鐵圈的釣線，去圈釣平放地上的裝水保特瓶，不傷害動物且寓教於樂。反思自己，常執著於如幻的憂悲苦惱，未去聽聞他人聲，更無法用心於人我、物我的和諧。學習放空，是何等重要的人生課題！感恩農禪寺在五月五日這一天，舉辦感恩祈福嘉年華活動，讓我上了寶貴的一課。

總本山義工室訊息

布施的人有福 行善的人快樂

一年365天，園區義工室天天歡迎您，隨時為您服務。

您可以當一日隨喜義工，更歡迎固定認養福田喔！

【景觀維護・環保清潔】

歡迎闔家一起體驗出坡禪，享受流汗的暢快！

■**景觀維護日**：6月10、24日（日）

・**報名對象**：對花草維護有興趣，請自行攜帶雨衣、工作手套、飲用水、帽子及替換衣物。

■**環保清潔日**：6月10日（日）

・**報名對象**：對環境清潔維護有興趣，請自行攜帶飲用水及替換衣物。

【義工培訓系列課程】

■**影視組培訓**：

6月10日～8月26日（隔週上課，共6次）

・**報名對象**：對攝錄影像有興趣及熱誠，願定期值班擔任義工。

■**福田班培訓課程**：

7月15日～2013年4月21日（共10次）

・歡迎各義工組組長、小組長、窗口聯絡人、儲備悅眾報名參加。

■**兒童營義工召募**：

前置作業7月7～8日／第一梯7月12～15日／第二梯7月18～22日／第三梯7月25～29日／第四梯8月1～5日

・**召募對象**：愛心爸爸媽媽、機動外護、環保、香積等義工。

◎**以上資訊詳情請洽**：

・**電話**：（02）2498-7171轉2661～2663

・**E-mail**：ddmvol@ddm.org.tw

・**線上報名**：http://fagushan.ddm.org.tw 點選「義工資訊・招募項目」

2012年法鼓山兒童心靈環保體驗營

心靈環保i接力！四種環保讓世界更美麗。
心靈環保好快樂，生活環保好福氣。
禮儀環保好人緣，自然環保好環境。
法鼓山教孩子幸福快樂的秘方

區域	舉辦單位	梯次	活動日期	報名對象	相關說明
北部	法鼓山世界佛教教育園區	1	7/12(四)~7/15(日)	國小三升四年級	【報名日期】5/19早上9:00起，額滿爲止。 【報名特殊條件】◎需住宿 第一梯：背誦心經 第二、三梯：背誦《心經》&《大悲咒》 第四梯：背誦《心經》&《大悲咒》&《楞嚴經》觀音菩薩耳根圓通法門 【洽詢電話】(02)2498-7171 分機 3310~3313 【報名網址】http://www.ddm.org.tw 【小隊輔徵選條件】18~30歲以下，高中應屆畢業生或各大專院校在校學生
		2	7/18(三)~7/22(日)	國小四升五年級	
		3	7/25(三)~7/29(日)	國小五升六年級	
		4	8/1(三)~8/5(日)	國小四升五年級 國小五升六年級	
		培訓	成長營：6/23(六) 第一梯：7/10~7/11 第二梯：7/17 第三梯：7/24 第四梯：7/31	小隊輔及內外護義工	
	法鼓山社會大學（金山校區）	1	8/11(六)~8/12(日)	國小三~六年級	【報名日期】6/4起，額滿爲止。◎無住宿 【洽詢電話】(02)2408-2593~4 【報名網址】www.ddcep.org.tw
	淡水辦事處	1	7/15(日)	國小三~六年級	【報名日期】5/1起，額滿爲止。◎無住宿 【洽詢電話】(02)2629-2458
	北投農禪寺	1	7/9(一)~7/12(四)	國小二升三年級 國小三升四年級 國小四升五年級	【報名日期】6/9起，親自報名，額滿爲止 ◎無住宿 【洽詢電話】(02)2893-3161 分機 571~572 【報名網址】http://ncm.ddm.org.tw
	安和分院	1	7/7(六)~7/8(日)	國小三~五年級	【報名日期】5/15起，額滿爲止。◎無住宿 【洽詢電話】(02)2778-5007 分機156~159 【報名網址】http://anhe.ddm.org.tw
	中山精舍	1	第一梯：7/30~8/1	國小升二~四年級	【報名日期】5/15起，親臨中山精舍報名，額滿爲止。 【洽詢電話】(02)2591-1008 ◎無住宿
		2	第二梯：8/2~8/4	國小升五~六年級	
	新莊辦事處	1	7/14(六)~7/15(日)	國小二~五年級	【報名日期】即日起，額滿爲止。◎無住宿 【洽詢電話】(02)2994-6176
北部	海山辦事處	1	7/28(六)~7/29(日)	國小三~六年級	【報名日期】6/1起，額滿爲止。◎無住宿 【洽詢電話】0953-657-886 劉玉鐘 菩薩 (02)8951-3341海山辦事處
	齋明寺	1	7/13(五)~7/15(日)	報名已額滿	【報名日期】5/1起，額滿爲止。◎需住宿 【洽詢電話】(03)380-1426 【報名網址】http://jms.ddm.org.tw
		2	7/20(五)~7/22(日)		
		培訓	7/7(六)~7/8(日)	小隊輔導員 16~50歲及有教學經驗者	
中部	臺中分院	1	8/8(三)~8/9(四)	國小二升三年級~國小三升四年級	【報名日期】6/9起，現場報名，額滿爲止。 【洽詢電話】(04)2255-0665 ◎需住宿 【報名特殊條件】 第二梯：須背誦或讀誦《心經》 【報名網址】http://taichung.ddm.org.tw
		2	8/10(五)~8/14(二)	國小三升四年級~國小四升五年級	
		培訓	8/6(二)~8/7(三)	小隊輔導員	
	員林辦事處	1	7/21(六)~7/22(日)	國小三~六年級	【報名日期】5/1起，額滿爲止。◎無住宿 【洽詢電話】(04)837-2601 【報名網址】http://www.yuanlinfagu.idv.tw
南部	臺南分院（安平精舍）	1	7/21(六)~7/22(日)	國小二升三年級~國小五升六年級	【報名日期】6/1起，額滿爲止。◎無住宿 【洽詢電話】(06)220-6329 分機 9 【報名網址】http://tainan.ddm.org.tw
	臺南雲集寺	1	7/14(六)~7/15(日)	國小二升三年級~國小五升六年級	
	高雄紫雲寺	1	7/30(一)~8/1(三)	國小一~三年級	【報名日期】5/1起，額滿爲止。◎無住宿 【洽詢電話】(07)732-1380 分機25~27 【報名網址】http://zyt.ddm.org.tw/
		2	8/3(五)~8/5(日)	國小四~六年級	
		培訓	7/29(日)	小隊輔導員	
	甲仙安心服務站	1	7/9(一)~7/11(三)	國小三升四年級 國小四升五年級 國小五升六年級	【報名日期】6/9~7/1或額滿爲止。◎需住宿 【洽詢電話】(07)6753656，0937-352-777 ◎六年級應屆畢業生優先候補
東部	臺東信行寺	培訓	7/2(一)~7/4(三)	小隊輔導員	【報名日期】5/1起，額滿爲止。◎需住宿 【洽詢電話】(089)225-199 ◎小隊輔導員招募對象：大專院校學生
		1	7/4(三)~7/8(日)	國小三~六年級	