◆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：112臺北市北投區公館路186號
◆網址：www.ddm.org.tw ◆E-mail：mag@ddmf.org.tw ◆變更地址、索取、取消雜誌請電：(02)2893-9966轉6358、6349
290

祝福世界和樂無諍

心平氣和，是非要溫柔；和樂平安，我為你祝福。

二〇一四年 方丈和尚新春祝福

阿彌陀佛！新年快樂，新春吉祥，非常歡喜與大家一起迎接二〇一四年到來。

今年在華人社會來講，生肖年屬馬。馬是非常溫馴的動物，性情堅毅而有韌性，所謂「馬到成功」、「龍馬精神」、「路遙知馬力」，都是比喻奮發、恆心的正面能量。尤其新的一年開始，許多人都希望能有龍馬精神，事事馬到成功，還要持之以恆，才能行路千里，路遙知馬力。

心的力量 締造新象

從佛法來講，新氣象並非僅在一年之初，而是每天都是新的開始，每個當下都是新的起步，念念都是初心。新的氣象與社會風氣是人創造出來的，關鍵在於正向影響力。因為自己親身實踐，自己的人品提昇，才能讓周遭產生認同，乃至響應。因此法鼓山提倡「心靈環保」，強調從自己的觀念調整做起，唯有自己的心靈健康、心靈淨化了，才能影響社會淨化，建設人間淨土。

為了延續「心靈環保」主軸，法鼓山今年以「和樂無諍」作為春聯祝福和年度推廣主題。即如以往，這四個字是從創辦人聖嚴師父珍貴的書法集中選出，希望與大家共勉，從自己的身、語、意三種行為的淨化開始，影響整體社會，邁向和樂無諍。

心境分別 煩惱相諍

在我們的社會，人與人之間所以爭奪，常常是為了彰顯自我，故有爭氣、爭臉、爭光、爭功之說，這都是講的競爭法則，佛法則有不同的觀點。

從佛法的角度，「諍」具有兩種意涵，狹義是指人與人之間的意見之爭，廣義則指身心不平衡所產生的煩惱。事實上，多數人經常處於相諍的煩惱之中，一部分是因心念困擾了自己，一部分則受外境影響而產生困擾。比如自己內心的衝突、自己與他人的衝突，以及自身與環境的衝突等，都是身心不平衡所致的煩惱。

佛法、禪法則教導我們，發現自己的身心與環境產生衝突，或是感受不舒服的時候，試著向內心自省，回到自己的本來面目。

無諍便是清淨，無諍才有和諧。和諧的層次，首先是自己內心的和諧；其次是自己與外境的和諧，面對環境裡的人事物，不起對立、分別；進一步體驗自己與大自然環境的融合，珍惜一切自然資源，愛護整體環境；最終則是超越個人小我和整體環境的大我，成就無礙的自在。

聖嚴師父曾說：「放下了人我是非，宇宙萬物，原是沒有區隔的整體；消滅了敵我意識，一切眾生，無非彼此扶持的伴侶。」便在期勉我們，從心出發，把自我縮小，使心量擴大，將環境裡的人事物，視為生命共同體；彼此互敬、互諒、和諧、包容，才能和樂無諍。

慈悲智慧 和樂無諍

如何體驗和樂無諍？有兩個建議，實際上是四句話，前兩句是「心平氣和，是非要溫柔。」遇到任何問題，首先觀照自己的心，覺察情緒起了波動，可藉由深呼吸，或是念佛菩薩聖號，用以調息、調氣。當氣往下沉，身心是沉穩、穩重的，此時便能比較清楚覺察自己的起心動念，而能心平氣和表達意見與看法，這就是智慧的練習。

另有兩句話：「和樂平安，我為你祝福。」則與大家共勉，放下個人的利害得失心，提起奉獻利他的願心。與他人相處，少一些你爭我奪，多一些慈悲謙讓、體諒包容。一時起了煩惱沒有關係，只要最短的時間內，回到正念、清淨念，至少不做出自傷傷人的言語和行為，而能生起善念為對方祝福，這便是慈悲心的學習。

從心出發 影響世界

我們都希望世界和樂平安，無災無難，人我之間和平相處，沒有紛擾衝突。但如果把這分期望向心外求、向環境要求，並不實際；還是要從心出發，從自身做起，因為影響的力量，就在我們自己。懇請大家經常提起這四句話：「心平氣和，是非要溫柔；和樂平安，我為你祝福。」學習「和樂無諍」的慈悲智慧，為這個世界祝福。阿彌陀佛。

法鼓山 法鼓雜誌 Dharma Drum Monthly
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。
聖嚴

◆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

農禪寺首辦跨年活動

念佛拜願迎好年

▶農禪寺首辦跨年迎新活動，大眾一起念佛、打坐，以拜願方式迎接二〇一四年，在寧靜中，獲得最深的喜悅。（黃佳卿 攝）

【許翠谷／北投報導】二〇一三年最後一夜，一〇一大樓迸出燦爛煙花的同時，關渡平原的農禪寺則傳來陣陣大磬聲，悠遠、清亮、平和，劃開了二〇一四年的天際，在念佛拜願聲中，近一千七百位民眾共同點亮心燈，綻放智慧火花。

水月道場落成啟用一週年，農禪寺首度舉辦跨年迎新活動，監院果毅法師歡喜表示，長期以來一直思考：有沒有一個屬於佛教徒的跨年夜？不須狂歡、倒數，因著對佛法的信心，同樣充滿喜悅、寧靜和希望，於是規畫這場念佛跨年。

當晚九點多，許多民眾攜家帶眷前來，有夫妻推著娃娃車、有祖孫三代、也有年輕朋友結伴同行，在監香法師引導下，大眾一起念佛、繞佛、靜心打坐，感恩過去一年所有幫助自己成長的順逆因緣。凌晨十二點，磬聲響起，眾人以拜願方式迎接二〇一四年。沒有燦爛煙火和勁歌熱舞，在場每個人卻都在寧靜中，獲得最深的喜悅。

「很平靜、很感動！」今年七十歲的陳正改，生平第一次跨年便到農禪寺，他開心地分享，繞佛一邊懺悔、感恩、發願，每一句佛號，都蘊藏無限祝福。

「跨年迎新農禪行、彌陀法會殊勝行、精進念佛喜悅行、好願拜佛菩提行、感恩報恩福慧行、精進行、四攝六度菩薩行、和樂無諍悲智行！」法鼓山大家長、方丈和尚果東法師當晚也一起精進共修，並以「八證行」勉勵大眾互敬互諒、和諧包容，在新的一年「開創心局，看見心靈的曙光」。

跨年結束，農禪寺以阿彌陀佛四十八大願設計的「新年心功課」小卡，與大眾結緣，讓法喜轉化為實際行動，以善心、善願、善行，開啟新年新氣象。

韓國

曹溪宗來訪 交流看話禪法

【本刊訊】韓國最大的佛教宗派曹溪宗，由全國禪院首座福祉會理事長義正禪師帶領禪師、學者、居士等一行十三人，於二〇一三年十二月二十三日至二十九日，前來法鼓山園區和農禪寺參訪交流，觀摩法鼓山在建築、教育、慈善、文化、都市弘法等方面的推展狀況。

「韓國曹溪宗以大慧宗杲看話禪為根本修行法門，禪師的行住坐臥都參『無』字話頭。」二十七日晚間，義正禪師等四位曹溪宗首座於法鼓山男寮佛堂，介紹該宗的歷史沿革與禪法特色，並與法鼓山首座和尚惠敏法師、僧團都監果光法師、禪堂板首果祺法師、僧大學僧等，透過相互問答的方式進行禪法交流。

二十八日的二場座談，由多位法鼓山大學院單位師長出席，分享法鼓山推動佛教教育、義工培訓、學術發展等方面的現況。當天上午拜會方丈和尚果東法師時，義正法師表示，韓國的禪法保存得雖好，但還未有國際弘化的具體作為，這一點需要向法鼓山學習。

二十九日上午一行人轉往農禪寺水月道場參訪，眾人進入開山農舍參觀時，聽導覽員解說東初老人和聖嚴師父的師徒故事，從中感受到師父對恩師的敬重，充分體現了尊師重道的精神，而這樣的精神，也是曹溪宗所重視並致力保存的。

戶外巡禮時，眾人對水月池中的大殿倒影、《金剛經》牆，不僅留下深刻印象，並希望能將《金剛經》牆傳達的義涵、對眾生的啟發和提醒，帶回韓國。

▲韓國曹溪宗義正禪師（左五）拜會方丈和尚果東法師（右四）時，表示法鼓山在國際弘化方面的具體作為，值得學習。（隨行小組 提供）

64對佛化新人 許「鐘聲」幸福

「阿彌陀佛，『鐘聲』（終生）幸福！」一月十一日下午，參加第十九屆佛化婚禮的六十四對新人，於法鼓山園區大殿外敲響幸福禮鐘。今年的新人來自美國、馬來西亞、香港及臺灣各地，有多對是在法鼓山一同成長的義工與法青，約有一千六百位親友到場祝福。累積至今，法鼓山已為一〇六〇對新人證婚，方丈和尚果東法師期勉新人以菩提因緣，建立利益眾生的典範。

婚禮由伯仲基金會董事長吳伯雄、商業發展研究院董事長徐重仁伉儷、富邦證券董事長許仁壽伉儷，分別擔任證婚人、主婚人與介紹人。新人們禮佛三拜，感謝父母養育之恩，也相互問訊行結婚禮。來自香港的李宏天與馮素卿，因在香港分會當義工而結識，交往時經常一起當義工、參加法會，他們分享：「佛化婚禮指引我們正確的方向，我們要一起建立佛化家庭，在菩提道上互相支持，把我們的愛奉獻給更多的人。」

（文／陳慧蓉．圖／李東陽）

【新聞簡訊】

方丈和尚肯定《點燈》20年

2013年12月30日，方丈和尚果東法師出席《點燈》節目二十週年記者會。當年節目製播之初，製作人張光斗即邀請聖嚴師父擔任受訪人物。記者會上，方丈和尚以「擔泊明志，寧靜致遠」，肯定《點燈》為社會公益的奉獻。

張光斗表示，當年因節目與師父結緣，也讓他成為佛教徒。當節目面臨停播時，師父對他說：「如果有一天阿斗不在了，《點燈》還在。」鼓勵他堅持下去。如今節目邁入第二十年，將繼續以對人、對土地和社會的感恩為出發點，製播更多感動人的故事。（編輯室）

馬來西亞道場響應「慈愛24」

由馬來西亞慧光基金會、佛教弘法會主辦的「慈愛24——慈光遍耀世界誦經法會」，2013年12月28日至29日於沙亞南的正定寺舉行，馬來西亞道場由監院常藻法師帶領二十多位義工，一同前往響應持誦〈大悲咒〉，祈願世界平安、和諧穩定，讓慈愛遍布十方。

這場以誦經、持咒及禪坐進行的法會，馬來西亞國內共有三十個佛教團體，全天二十四小時不間斷在寺內參與共修，同時也有馬來西亞、新加坡、斯里蘭卡、澳大利亞等地十五個佛教組織，加入網路誦經和持咒。（黃慧敏）

「進念．二十面體」拜會交流

香港實驗藝術團體「進念・二十面體」聯合藝術總監胡恩威、監製黃裕偉等人，2013年12月27日到法鼓山香港分會，拜會副住持果品法師，交流對佛法與藝術的共同議題，希望發展出新的弘法面向。

胡恩威曾執導生命劇場《華嚴經》，以多媒體的劇場手法演繹佛光意象，促進佛教界和藝術界的對話，備受好評。

胡恩威介紹將在臺北演出、以《金剛經》為題材的新劇《如夢幻泡影》，果品法師以聖嚴師父「戲外看戲忘了戲，夢中作夢不知夢」兩句法語回應，為當天交流畫上深長句號。（釋常展）

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

【2013歲末感恩分享會】

得心自在迎和樂

方丈和尚讚歎鼓手一年來努力成果 期勉眾人感恩過去 展望未來

【本刊訊】感恩全體護法悅眾一年來的護持與奉獻，法鼓山於一月十八日在全臺十個分院、辦事處以及馬來西亞道場，同步舉辦「歲末感恩分享會」。方丈和尚果東法師於主場地齋明寺，透過視訊連線，關懷五千七百四十五位回家團圓的悅眾；僧團都監果光法師、中華佛學研究所所長果鏡法師，以及禪修中心副都監果元法師、關懷中心副都監果器法師等各中心副都監法師，也分別前往各分享會現場，向悅眾鼓手們表達感恩與祝福。

活動中播放二〇一三年法鼓山大事記影片，帶領眾人回顧過去一年推動三大教育、國際弘化的概況。下午二時三十分，各地一同視訊連線，方丈和尚首先讚歎眾人共同努力的成果，鼓勵大家「感恩過去、檢討過去、展望未來」，感恩過去的順逆緣，做得好的繼續保持；如有不足，未來加以改進、成長自我。悅眾們也透過鏡頭，向各現場鼓手熱情打招呼。

各地分享會都安排了祈福法會與饒富特色的節目。首度擔綱主場的齋明寺，鼓隊兒童班的小菩薩帶來氣勢十足的太鼓表演，振奮人心；法鼓山合唱團演唱莊嚴祥和的佛曲，還有三位護法悅眾分享學佛心路歷程與修行大願，讓人讚歎、感動不已。

總本山上，北海岸四鄉鎮與基隆、宜蘭、羅東地區九百二十位悅眾齊聚一堂，護法總會副總會長周文進也出席關懷。許多上山值勤的菩薩身著各組義工服入座，一同觀賞書法老師現場揮毫、合唱表演，與《法華經》「長者窮子喻」等話劇表演，趣味多元的演出，讓現場歡笑不絕，也感受到佛法的深義。

人數最多的農禪寺有一千八百人參與，護法總會副總會長張昌邦與眾人一起恭誦〈大悲咒〉祈福，將香花供於佛前，許下新年好願。活動圓滿時，每位都領到農禪寺大寮特別準備的餐盒，從精緻可口的點心中，品嘗到祝福與感恩的心意。

海外的馬來西亞道場，二百位悅眾以「Potluck」（一人一菜）的方式，共享豐盛午齋。現場還有一棵掛滿小福袋的七尺祈福樹，眾人將親手寫下的祈福卡掛上樹梢，再取下裝了果實（糖果）及法語的福袋，不僅祝福自己與他人，也接受三寶的祝福。

▲方丈和尚果東法師於主場地齋明寺，透過視訊連線，關懷五千七百多位回家團圓的護法悅眾。（齋明寺 提供）

▲總本山義工們演出《法華經》「長者窮子喻」的故事，歡笑聲中，也傳達出佛法深義。（李東陽 攝）

▲農禪寺悅眾們一同恭誦〈大悲咒〉祈福，並將香花放入大缽中，於佛前許下新年好願。（農禪寺 提供）

▲二百位義工齊聚馬來西亞道場，與法師們一起熱情地揮動雙手，向全球鼓手們表達問候。（馬來西亞道場 提供）

馬來西亞開辦心靈環保工作坊

▲馬來西亞「心靈環保工作坊」第一堂課「煩惱，請走！」學員在多元、活潑的課程活動中，學習淨化心靈的生活化佛法。（馬來西亞道場 提供）

【李媚媚／馬來西亞報導】一月五日，籌備多時的「心靈環保工作坊」，於馬來西亞道場正式展開，老、中、青三代一百多位學員，在監院常藻法師帶領下，一起進行七次的心靈提昇課程。

近年來，環境保護已受到社會大眾重視，但似乎總是做不完。常藻法師指出，環保問題的癥結，不在環境本身，在於人心。要消弭問題，應該從人心根本著手，依據聖嚴師父提出的「心五四運動」，而開辦的「心靈環保工作坊」，希望從淨化心靈開始，進而改變人與環境的種種問題。

第一堂課「煩惱，請走！」學員首先在「相見歡」中介紹個人特質，如急躁、好動、內向等；接著再透過不同情境，扮演特質相反的角色，從中體會改變自己的可能性，反省自己是否常以慣用的思考和回應模式，限制解決問題的能力。

生活中的煩惱，真的是煩惱嗎？法師運用幾米的漫畫作品，引導學員思考：面對大大小小不如意的事，第一個念頭是正向，還是負向？法師以循環圖形，說明我們每個人的習性和命運，都是由當下的念頭所累積和決定。如果能以感恩與珍惜的善念，去面對諸多不順，我們的煩惱就會減少。

創新、多元、活潑的授課方式，使學員時而沉思，時而傳出輕鬆對答。課程結束前，一位從未參加佛法課程的學員分享：「原本以為沒辦法完成一天的課程，現在卻感覺時間過得好快，課程很有趣、很實用。」學員們帶著歡喜與感恩的心，期待下堂課再相聚。

常藻法師檳城帶領禪修營

【陳允潔／馬來西亞報導】二〇一三年十二月十四、十五日，馬來西亞道場監院常藻法師受邀前往檳城，帶領一場二日禪修營。主辦這場禪修活動的陳燕儐，因前往臺灣參加「自我超越禪修營」，深感禪法的輕鬆實用，發心舉辦禪修營，期望將這麼好的佛法分享出去。

參加禪修營的二十多位學員，大部分是初學者，多是擔任老闆或身兼數職的人士，單單要交出手機，對眾人而言已是一大考驗。難得騰出兩天時間，常藻法師鼓勵學員放下萬緣，好好地跟自己相處，嘗試不一樣的生活方式。

活動中，常藻法師藉由聖嚴師父的開示影片，說明「心」是一切問題的根源，要讓自己平安、健康、快樂，鍛鍊心的力量最為重要，也最有保障。法師引導學員體驗各種禪修方法，包括：坐禪、吃飯禪、行禪、八式動禪、臥禪、托水缽等。活動尾聲，法師播放《大哉斯鼓》介紹法鼓山，以及聖嚴師父的悲願，帶領學員感恩成就活動的因緣，並將功德迴向一切眾生。

過好年 農禪寺「打包幸福」

白玉富貴、黃金水月、青心自在……，這些五顏六色、充滿年味與法味的「幸福水餃」，農曆新年期間，即將在農禪寺熱騰騰上桌囉！一月十二日下午，三百多位大、小菩薩在農禪寺齋堂裡，一起加入「打包幸福」包水餃活動的行列。現場三百多雙巧手，有的擀水餃皮、有的分送餡料、有的包水餃，幾個小時下來，一顆顆渾圓飽滿的水餃，一排排整齊地擺滿了桌上的大盤子。

「這是我第一次包水餃喔！」許多小菩薩興奮地說，在場的菩薩們聽了，無不歡喜讚歎。溫馨氣氛中，眾人圓滿了「打包幸福」的任務，也將滿滿的幸福，一起打包回家。

（文／編輯室・圖／農禪寺 提供）

迎新年 溫哥華舉行大悲懺

欣逢元旦假期，溫哥華道場於一月一日舉行大悲懺法會，帶領信眾先藉由拜懺清淨身心，再祈福、發願、迴向，迎接二〇一四年。當天參加的信眾十分踴躍，人數是平常共修的二、三倍，大殿臨時增加了椅子，並增設五觀堂為第二會場，儘管人數多，道場一如平常，處處充滿安定祥和的氣氛。

拜懺前，監院常悟法師先講述每段懺文的法要，幫助眾人拜懺時，更能掌握義理來修行。法會圓滿後，每位信眾歡喜地從法師手中接過平安米，並享用香積菩薩用心準備的午齋，以法喜充滿的心，共度新年。

（文／范惠玲・圖／溫哥華道場 提供）

法鼓山各地迎心春

迎接「和樂無諍」大好年，歡迎闔家到法鼓山走春，啟動幸福一整年

【法鼓山園區】
- 彌陀普佛法會1月30日（除夕）19：30～21：00
- 除夕撞鐘1月30～31日21：00～00：30
- 祈福法會、佛前大供、同心同趣DIY、定心鈔經平安御守、初心奉茶、自在奉茶、祈願觀音祈願平安、解禪蔬食、佛韻新唱1月31日～2月4日（初一～初五）
- 供燈祈福1月31日～2月7日（初一～初八）
- 開山紀念館「觀音菩薩特展」1月31日～11月1日（週一及除夕休館）

【北投文化館】
- 新春千佛懺法會1月31日～2月2月（初一～初三）8：30～17：00

【北投農禪寺】
- 新春慈悲三昧水懺法會1月31日～2月2日（初一～初三）9：00～17：00
- 新年祈福供佛、親子闔家樂1月31日～2月4日（初一～初五）9：00～17：00
- 新春特展「走入舊農禪寺」1月31日（初一）開展 10：00～16：00

【臺北安和分院】
- 新春普佛法會1月31日（初一）9：30～12：00
- 新春大悲懺法會2月2日（初三）14：00～16：30
- 《藥師經》共修2月1～3日（初二～初四）9：30～10：40
- 長者祈福法會2月4日（初五）10：00～12：00

【三峽天南寺】
- 遊心禪悅喜迎春1月31日～2月2日（初一～初三）10：00～17：00
- 聖嚴法師書法展1月31日～2月16日（初一～十七）10：00～16：00
- 點燈供花祈福法會2月2日（初三）9：30～10：00

【桃園齋明寺】
- 除夕禮佛大懺悔文晚課1月30日15：00～17：00
- 新春慈悲三昧水懺法會1月31日～2月2日（初一～初三）8：30～17：00
- 新春系列活動「禪的體驗」2月3～4日（初四～初五）9：30～15：30
- 元宵燃燈供佛法會2月14日19：00～21：00

【臺中分院】
- 除夕彌陀普佛法會1月30日15：00～21：35
- 新春普佛法會1月31日（初一）9：30～12：30
- 新春大悲懺法會2月1日（初二）14：00～17：30
- 元宵燃燈供佛法會2月14日19：00～21：30

【南投德華寺】
- 新春普佛法會1月31日（初一）9：00～12：00
- 新春大悲懺法會2月2日（初三）9：00～12：00
- 元宵燃燈供佛法會2月16日9：00～12：00

【臺南分院】
- 新春普佛法會1月31日（初一）9：00～12：00
- 新春觀音法會2月2日（初三）9：00～12：00
- 燃燈供佛暨念佛共修2月13日19：00～21：00

【臺南雲集寺】
- 新春普佛法會1月31日（初一）9：00～12：00
- 新春觀音法會2月2日（初三）9：00～12：00
- 燃燈供佛暨念佛共修2月14日19：00～21：00

【高雄紫雲寺】
- 新春千佛懺1月31日～2月2日（初一～初三）9：00～17：00

【臺東信行寺】
- 除夕禮佛大懺悔文晚課1月30日16：30～17：00
- 新春普佛法會1月31日（初一）9：00～12：00
- 新春觀音法會2月1日（初二）9：00～12：00
- 新春大悲懺法會2月2日（初三）9：00～12：00
- 元宵燃燈供佛法會2月13日19：00～21：00

【高雄三民精舍】
- 新春普佛法會2月3日（初四）9：00～12：00

【屏東辦事處】
- 新春普佛法會2月3日（初四）9：00～12：00

【潮州辦事處】
- 新春普佛法會2月4日（初五）9：00～10：30

【香港分會】
- 新春普佛法會2月2日（初三）10：00～12：30

方丈和尚新春祝福

日期	地點	時間
1/31 初一	法鼓山園區	11：00～12：00 13：00～14：00 （副住持果暉法師） 15：30～16：30 （副住持果暉法師）
	文化館	16：00
	農禪寺	17：00
2/1 初二	法鼓山園區	11：00～12：00 14：30～15：30
2/2 初三	法鼓山園區	11：00～12：00 13：30～14：30 15：30～16：30 （皆為副住持果暉法師）
	安和分院	16：00
	齋明寺	12：00～13：00
	天南寺	10：00～10：30
2/3～4 初四～初五	法鼓山園區	11：00～12：00 13：30～14：30 15：30～16：30

■詳細內容請上網查詢http://year.ddm.org.tw或洽詢各分院道場。

法鼓山體系暨各地分院聯絡網

法鼓山世界佛教教育園區 Tel: (02)2498-7171
雲來寺/法鼓山基金會 Tel: (02)2893-9966
法鼓山世界青年會 Tel: (02)8978-2081
法鼓山人文社會基金會 Tel: (02)8978-1996
法鼓大學籌備處 Tel: (02)8978-2110
聖嚴教育基金會 Tel: (02)2397-9300

■北部
農禪寺 Tel: (02)2893-3161
中華佛教文化館 Tel: (02)2891-2550
安和分院 Tel: (02)2778-5007
天南寺 Tel: (02)8676-2556
齋明寺 Tel: (03)380-1426
齋明別苑 Tel: (03)315-1581
基隆精舍/基隆辦事處 Tel: (02)2426-1677 0921-105-733
中山精舍/中山辦事處 Tel: (02)2591-1008
松山辦事處 Tel: 0933-896-399 0916-527-940
士林辦事處 Tel: (02)2881-7898
內湖辦事處 Tel: (02)2793-8809
天母共修處 Tel: (02)2893-9966轉9
社子辦事處 Tel: (02)2816-9619
石牌辦事處 Tel: (02)2832-3746
劍潭共修處 Tel: (02)2885-1792 0928-083-192
大同辦事處 Tel: (02)2599-2571
北投辦事處 Tel: (02)2892-7138
同德共修處 Tel: (02)2872-2627
淡水辦事處 Tel: (02)2629-2458
中正.萬華辦事處 Tel: (02)2305-2283
大安.信義.南港辦事處 Tel: (02)2778-5007～9轉180 (02)2736-7589 0973-072-736
文山辦事處 Tel: (02)2236-4380
三芝.石門辦事處 Tel: (02)2636-7752
金山.萬里辦事處 Tel: (02)2408-1844
中永和辦事處 Tel: (02)2231-2654
三重.蘆洲辦事處 Tel: (02)2986-0168
新店辦事處 Tel: (02)8911-3242
深坑共修處 Tel: (02)2662-5854
屈尺共修處 Tel: (02)2666-7983
樹林共修處 Tel: (02)2681-0286
土城共修處 Tel: (02)2265-6960
海山辦事處 Tel: (02)8951-3341
林口辦事處 Tel: (02)2603-0390 Tel: 0935-577-785
蘆洲共修處 Tel: (02)2282-6934
新莊辦事處 Tel: (02)2994-6176
泰山共修處 Tel: (02)2909-7987 0937-527-248
桃園辦事處 Tel: (03)302-4761
中壢辦事處 Tel: (03)2813-127
新竹辦事處 Tel: (03)5258-246
竹科禪修園 Tel: (03)562-7542 (03)578-9459
觀音共修處 Tel: (03)483-0989

■中部
臺中分院(寶雲寺) Tel: (04)2255-0665
臺中寶雲別苑 Tel: (04)2465-6899
三義DIY心靈環保教育中心 Tel: (04)2223-1055
苗栗辦事處 Tel: (037)362-881
豐原辦事處 Tel: (04)2524-5569
海線辦事處 Tel: (04)2662-5072
苑裡共修處 Tel: (037)866-548(白天) (037)861-507(夜間)
彰化辦事處 Tel: (04)711-6052
員林辦事處 Tel: (04)837-2601
南投德華寺 Tel: (049)242-3025
南投辦事處 Tel: (049)239-2363 Tel: (049)239-2365
竹山共修處 Tel: (049)264-5456
東勢共修處 Tel: (04)2588-1337 (04)2577-2923

■南部
臺南分院 Tel: (06)220-6329
臺南雲集寺 Tel: (06)721-1295
高雄紫雲寺 Tel: (07)732-1380
臺南安平精舍 Tel: (06)298-9050
高雄三民精舍 Tel: (07)380-0848
嘉義辦事處 Tel: (05)276-0071
虎尾共修處 Tel: (05)636-4382
朴子共修處 Tel: (05)370-8758
白河共修處 Tel: (06)683-2919
高雄北區辦事處 Tel: (07)380-0848
高雄南區辦事處 Tel: (07)241-4513
屏東辦事處 Tel: (08)738-0001
潮州辦事處 Tel: (08)789-8596

■東部
臺東信行寺 Tel: (089)225-199
瑞穗共修處 Tel: (038)871-897
宜蘭辦事處 Tel: (039)332-125
羅東辦事處 Tel: (039)571-160
花蓮辦事處 Tel: (038)342-758

甲仙、六龜安心站 任務圓滿好願相續

【陳慧蓉／甲仙報導】二〇〇九年八八水災重創南臺灣，法鼓山於林邊、六龜、甲仙設立安心服務站，繼林邊安心站於二〇一三年十月撤站，一月一日起，甲仙與六龜安心站，也在四年關懷任務圓滿後，畫下句點。撤站前，居民紛紛至安心站表達感謝，法師、專職與義工，也送上無限祝福。

四年來，各地義工透過家戶慰訪、年節關懷，協助清寒和急難家庭，看到許多父母、祖父母為了生計，無暇顧及孩子，除了提供獎助學金，安心站還舉辦青春棒棒堂、成長探索營、小林心靈陪伴等活動，關懷兒童與青少年。多年來，孩子漸漸走出陰影，有些青少年更成為義工，社區媽媽們也至紫雲寺參加福田班，有些人還加入勸募會員行列。

「很感謝安心站給我機會，讓我學習怎麼寫企畫、辦活動。」甲仙少年金家億說，他運用所學籌畫「防災危機意識營」，帶領社區青少年接受救災訓練。撤站前，他與同伴一起到安心站幫忙整理、搬運物品，還製作一部感恩影片，讓眾人又驚喜又感動。

美術系畢業的義工曹一竹發起「以畫募願」的行動，「願是人生的方向，希望大家在撤站前發個願，用自己的力量努力往前走。」曹一竹說。撤站前四個月，她開始為當地的孩子、安站專職、附近居民，甚至是移居杉林區的小林村居民，畫下二〇七張素描肖像，並請對方寫下心願，作品從去年底至今年二月二十七日，全數於甲仙展出。

展場裡裡外外，都掛滿了畫作，有人祝願家人平安、身體健康，有孩子發願當老師、當警察，還有孩子寫下「我要開一間法鼓山，讓法師、師兄、師姊都回來」，真情流露，令人莞爾。

前慈基會副祕書長常法法師表示，不論是安心站或活動，都有如空花水月，希望孩子們因為安心站，生命品質有所提昇，「走過傷痛，更能體會他人的苦，祝福他們生命更開闊，未來的路走得更圓滿。」

▲甲仙安心站義工曹一竹發起「以畫募願」的行動，為當地居民畫了二百多張素描肖像，並舉辦了畫展，每一張畫上面，都寫著居民們發下的好願。（陳慧蓉 攝）

【小沙彌回法鼓山】 ◎石孟玄（高雄）

感恩這麼好的回饋機會

響應「以行動報師恩，小沙彌回法鼓山」，高雄南區護法會二〇一三年十二月十八日號召會員，抱著沉甸甸的小沙彌撲滿回紫雲寺。晚上寒風凜冽，細雨紛飛，近四十位菩薩們踴躍共襄盛舉，用熱忱驅走寒意，以行動展現願力。

「法鼓大學是以心靈環保為主軸，培養全世界的優秀人才，對世界淨化、建設人間淨土有顯著影響力。祈願大家攜手協力，完成此一艱鉅任務。」聆聽完聖嚴師父影片開示，大家齊心發願，盼竭力完成師父的悲願。

心得分享時，有位師姊說自己因出國一段時間，「冷落」了小沙彌撲滿，回國後每天都存一百元；也有師姊說，與小孫子比賽，看誰先存滿，祖孫兩人已帶小沙彌撲滿回紫雲寺三趟了。

「從以前到現在，我和孩子都是接受幫助，才能走到今天，現在有這麼好的回饋機會，而且能力許可，何樂不為呢？所以每天投二十元的時候，我都告訴自己：『加油、再加油！』等存滿了，又可以拿去護持法鼓大學了。」一位受慰訪關懷的菩薩，分享自己的故事，帶給大家無限的感動和鼓勵。在堅定護持信心的同時，大家也不忘提醒自己，當師父的千手千眼，學習佛法、護持佛法、弘揚佛法，讓正信佛法流布到每個角落。

▶高雄南區菩薩抱著小沙彌撲滿回家，以行動展現願力。（紫雲寺 提供）

【歲末關懷慰訪心得】 ◎張遠珊（齋明寺慰訪義工）

感受人性的善良知足

受到侯曼娜師姊的鼓勵，二〇一三年十一月十三日，是我第一次加入齋明寺慰訪關懷的行列。當天早上，我們到三個家庭慰訪，第一戶的戶長是一位四十多歲、行動不便的菩薩，客廳中一張破舊床墊即是睡臥處，同住者有母親及弟弟的女兒。由於弟弟已往生，姪女因癲癇無法工作，老菩薩前陣子也手肘骨折，目前以接受政府補助為主。師姊細心關懷一家人後，詢問是否願接受法鼓山一些支援，戶長菩薩委婉感謝法鼓山的美意，表示他們目前經濟上還足夠。聽完戶長菩薩的話，心中驚訝這樣的家庭，卻有少欲知足的慈悲心。

第二個慰訪案例，戶長是一位高齡的菩薩，妻子中度智障，兒子年幼時，母親以橡皮筋將兒子兩根手指纏繞，導致壞死而切除。孩子成長後，因外表而不敢接觸外界環境。當師姊提及是否需要法鼓山繼續支援時，戶長菩薩竟也婉謝，他說自己的家庭已接受政府補助，希望法鼓山的資源能幫助比他更需要的家庭。

儘管這陣子臺灣社會充斥著食安等令人不安的新聞，但這次參與齋明寺歲末慰訪關懷，親自感受到人性善良、知足的一面。感恩菩薩們的示現，使我在修行路上，更進一步體會──奉獻回饋不求報，順境逆境皆恩人，智慧慈悲對待人，知所慚愧常懺悔。

聚沙興學 滿一個願

二〇一四年悅眾授證營 鼓手齊聚法鼓山 巡禮法鼓大學校區

▲悅眾鼓手們換上深藍色大禮服出席授證典禮，方丈和尚勉勵眾人，掌握社會脈動與法鼓山的精神，在利人的過程中，消融習氣，成就菩提。（李東陽 攝）

▶惠敏法師為悅眾導覽法鼓大學校區，眾人對校園整體的規畫設計，紛紛由衷發出讚歎，更加堅定護持的願心。（李東陽 攝）

【陳慧蓉／金山報導】「下個任期一起加油！」二百六十三位新任護法悅眾，二〇一三年十二月二十七至二十九日從全臺各地回到法鼓山園區，參加「二〇一四年正副會團長、轄召、召委暨委員授證營」，眾人彼此親切問候，也把握機會互相交流、勉勵。本次以「快樂承擔，歡喜成長」為主題，除了接受方丈和尚果東法師授證，多位講師也帶來豐富課程與團體動力活動，法鼓佛教學院校長惠敏法師還親自為眾人導覽法鼓大學校園。

二十八日，常續法師、常延法師、楊蓓、王志強，分別以「和樂無諍──幸福談心」、「奉獻即是修行，安心即是成就」、「我們都是一家人」、「悅眾的角色扮演」為題，從不同面向分享擔任悅眾的方法與心法。講師們妙語切中悅眾心聲，不僅帶來滿堂歡笑，也讓眾人獲益良多。

二十九日上午，惠敏法師簡介法鼓大學的規畫與進度，並分享對於校園路名的發想。法師感恩眾人響應「小沙彌回法鼓山」聚沙興學，分享「微塵淨土」的觀念，引導大家觀想小至細胞，身體、社區、校園乃至城市皆是淨土，一席「身體、家裡也跟法鼓大學一樣有法喜大道」，讓眾人會心一笑。

隨後法師與建設工程處的專職分組為眾人導覽法鼓大學。親自走入所護持的法鼓大學，眾人對校園的設計讚歎不已，也踴躍提問，不但具體了解校園規畫，也更加堅定護持願心。

下午眾人換上深藍色大禮服，結上印著山徽的領帶、領結，盛裝前往國際會議廳參加授證典禮。聖嚴師父開示影片〈對悅眾的六個期許〉，再次提點悅眾的角色與任務。接著全體持誦本師釋迦牟尼佛聖號，依序上臺接受方丈和尚授證。方丈和尚以「悅眾八證行」、「十隨」、「安心奉獻箴言」等法語勉勵眾人，掌握社會脈動與法鼓山的精神，在利人的過程中，消融習氣，成就菩提。

第一次接任副召委的北投區悅眾沈彩鳳分享，授證營讓她更了解法鼓山理念，確認利益他人、廣結善緣的路是正確的。楊蓓的課程也讓她收穫良多，因為「義工來自不同的家庭，難免有摩擦。」但事情圓滿後，大家還是朋友，並從中獲得成長。

法行會法鼓隊 擊響法鼓15年

法行會法鼓隊成立十五週年了！一月十二日下午，法鼓隊於臺北教育大學雨賢廳舉辦「鼓動心靜」成果發表會，方丈和尚果東法師、法鼓佛教學院校長惠敏法師、中華佛研所所長果鏡法師、法行會會長許仁壽，以及歷年隊員、親友、法鼓山各地鼓隊等二百六十位貴賓，都到場分享法鼓隊成長的喜悅。

法鼓隊新、舊世代成員交替演出，包括：經典鼓曲〈破舊迎新〉、富有律動的〈法輪常轉〉，鼓手三人一組，配合節奏交換擊鼓位置，旋成一個個不停轉動的法輪。鼓曲之間，合作多年的響仁和製鼓達人王錫坤，也以大鼓獨奏〈風雨雷電〉祝賀，指導老師李子建則邀請全場觀眾，以「a、i、o、u」等母音發聲，與鼓聲融合為和諧、寧靜的心靈之聲。

十四年來，參與法鼓山各種活動的法鼓隊練習和演出過程中，累積如同家人般的情誼，隊員們珍惜每週相聚練習的緣分，期待更多新血加入，共擊法鼓。

（文／陳慧蓉・圖／張振興）

【活動看板】

聖基會2014年經典講座

【主題】「寶鏡無境」
【主講人】果醒法師（紐約東初禪寺住持）
【時間】2月15日～3月8日 每週六上午10：00～12：00
【地點】聖嚴教育基金會講堂
【報名洽詢】（02）2397-9300分機13、14

人基會 2014和樂無諍「心靈講座」

日期	講題	主講人
2/27	頭好壯壯真幸福	潘文中（小兒科醫師）
3/27	優雅的生活美學	田玲玲（國泰慈善基金會錢復董事長夫人）
4/24	音樂與人生	陳郁秀（白鷺鷥基金會董事長）
5/29	健康蔬食過生活	吳映蓉（臺灣營養基金會執行長）
6/26	人生的偶然．必然．自然	張學岑（臺灣兒童青少年精神醫學會理事長）
7/31	與自然共舞	郭鎧紋（中央氣象局地震測報中心主任）
8/28	定數與轉機	張盛舒（科技紫微網負責人）
9/25	生命之河	陳莉諭（世界宗教博物館生命教育中心主任）
10/30	學習抱願不抱怨的人生	許悔之（有鹿出版社總編輯）
11/27	演好自己	瞿友寧（導演）
12/25	和樂無諍之功德財務報表	常炬法師（法鼓山財會處監院）

【時間】每月最後一個週四晚上19：00～21：00
【地點】法鼓德貴學苑
【報名】請上人基會網站http://www.ddhsif.org.tw填寫報名表
【洽詢】（02）2191-1015分機5012

齋明別苑
落成啟用暨祈福皈依大典
皈依佛、法、僧，接受三寶的祝福，讓學佛的人生，平安、健康、自在
方丈和尚果東法師正授三皈五戒
活動日期：2014年3月8日（星期六）
活動時間：13：30～16：30
報名方式：
●網路報名：
請上齋明別苑『祈福皈依大典活動專區』
網址：http://jmbu.ddm.org.tw/
●親自報名：
請攜帶1吋半身照片一張，至下列法鼓山分寺院、辦事處等填表報名。
齋明別苑、齋明寺、桃園辦事處、中壢辦事處、新竹辦事處。
交通方式：因停車空間有限，請搭乘皈依專車。
桃園市大業路一段361號
聯絡電話：03-315-1581分機103

佛心有緣自流露 禪緣無心即開悟
繼程法師 書畫展
佛禪心緣
Buddha Mind; Chan Affinity
展期 2014/02/15-03/02
地點 鳳甲美術館 北投區大業路166號11樓
禪毫琴會 2014/02/23 日下午3點
系列講座
2/22 安和分院 14:00-16:30．2/23 農禪寺 19:00-21:00
2/28 德貴學苑 19:00-21:00．3/01 雲來寺 19:00-21:00
活動所得盡數護持法鼓大學

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌366期2月號

拜《水懺》 迎好年

農曆年將至，如何為心靈除舊布新？漢傳佛教寺院多以拜懺總結一年，其中《水懺》更是大眾歡喜參加的年懺法會。拜《水懺》對修行有何幫助？歷史上的悟達國師真的長了「人面瘡」嗎？「三昧水」今在何處？本期專題包括聖嚴師父講述新舊歲交接之際拜懺的功能、《水懺》結構解析、《水懺》Q&A，以及馬來西亞道場監院常藻法師、大愛電視臺副總監何建明等分享拜《水懺》的體悟，內容精彩深入，願讀者來年在修行上「快馬加鞭」，勇猛向前。

2009年莫拉克颱風重創甲仙，青年藝術家曹一竹因當義工與甲仙結緣，「焦點話題」分享她如何以人物素描募集207個好願，串起甲仙善緣。新專欄「楞嚴導讀」由華梵大學佛學系系主任李治華，帶領我們深入跨宗派寶典《楞嚴經》。「華嚴心鑰」分享生活中的菩提〈淨行品〉，文殊菩薩教導我們心心念念「當願眾生」，以長養菩薩的悲智與大行。（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

【教育文化看板】

佛教學院推廣中心 春季班招生

課程名稱	教師	開課	地點
學佛法要 佛使尊者《一問一智慧》導讀	楊郁文	2/16	慧日講堂
《般若經》甚深空義	劉嘉誠	2/18	愛群教室
基礎藏文	曾德明	2/20	
佛學日文	許洋主	2/17	法鼓德貴學苑
心靈探索與生命書寫	辜琮瑜		
禪柔瑜伽內臟保健系列1	簡淑華		
古典藏文	曾德明	2/18	
正念減壓	溫宗堃		
敦煌能量養生舞 元氣舞	黃靜蘭		
印度佛教思想史	陳世賢	2/19	
初階日文閱讀	鐘文秀	2/20	
《天臺四教儀》淺解	釋如碩		
《清淨道論》智慧篇3	釋智懿		
梵文閱讀	許洋主		
禪柔瑜伽身心柔軟系列1	簡淑華		
《維摩詰經》講釋	梁寒衣	2/21	
學英文・讀藏密2	楊書婷		
親近普賢菩薩	曹郁美		
禪韻山水（初階、中階）	簡淑華	2/22	

【課程詳情】請上網查詢http://ddbctw.blogspot.com
【線上報名】http://140.131.255.111/ddb_pes/
【E-mail】buddedu@ddbc.edu.tw
【洽詢電話】（02）8978-2110分機8011

佛教文獻 數位專案推動有成

法鼓佛教學院圖書館週 資料庫利用、專案成果發表、說書 體現多元學習特質

【黃佳卿／金山報導】法鼓佛教學院圖書館週，於二〇一三年十二月十六日至二十七日舉辦，本年度主題「人文與科技的相遇」，回應聖嚴師父對圖書資訊館「減少傳統書本圖書、增加資訊化圖書」的期許，透過徵答、資料庫利用課程、數位專案成果發表、說書等活動，凸顯館藏資訊化與佛教文獻數位典藏發展的特色。

佛教學院圖資館不僅藏書豐富，更有多樣的電子資料庫，十六日開幕式起，接連展開三場資料庫利用課程，協助師生更熟悉運用檢索系統，搜尋美、加地區博碩士論文、宗教類學術電子期刊等資料。每年廣受學生歡迎的「中西參大賽」，已於十八日下午舉行，出題範圍以資料庫資源使用為主，鼓勵參加者利用館內電子資源查找答案，碩士班學生答對題數最多。

二十四日晚上在海會廳，圖資館數位典藏組發表三項剛完成的數位化專案，專案成員報告表示，數位典藏是完善保存佛教文獻的方式，讓珍貴的原始資料，以更便利的形式為大眾廣泛運用。其中「名山古剎——《中國佛寺史志》數位典藏」、「《宋高僧傳》校勘與數位化版本」專案，典藏近三百部寺志，加入新式標點符號，《宋高僧傳》更加入方便參照的注釋，且採用Google Maps將書中地名視覺化，已上線供學術使用。

此外，由印順文教基金會委託的「印順法師佛學著作集——TEI標記專案」，以二年時間再製電子檔，提昇資料品質，符合國際文獻標記標準規範，內容還增納了《大乘廣五蘊論講記》。

經歷四季，「五分鐘說書競賽」已成為佛教學院常態活動，二十五日下午展開第五次「說書」，十三位發表者分別介紹科學、人文、哲學、醫療、藝術等書籍，分享不同領域的閱讀心得，校長惠敏法師也分享科普書《能量、性、死亡：粒線體與我們的生命》，介紹在細胞中生存二十億年的粒線體。

在佛教學院擔任訪問學人、上海大學歷史系講師成慶，也報名加入說書行列，他歡喜地表示，「佛教學院充滿多元化的學習氛圍，想不到學生的閱讀層面廣泛，視野也很開闊，充分體現適應社會、理解不同族群的能力，正是現代教育所強調的學生特質。」

圖 書館週「五分鐘說書」比賽，參賽者熱情介紹心中的好書，臺下聽眾用熱烈笑聲回應。（許朝益 攝）

法 鼓佛教學院推動數位化有成，專案成員發表成果。（佛教學院 提供）

【僧大學僧甘露門實習心得】

從關懷病人到關懷眾生

◎釋演道（僧大四年級）

一一〇一三年的平安夜及跨年夜，是僧大同學於臺北榮民總醫院進行第三、四次「甘露門」，這是一堂關懷病人的實習課。實習前，關懷院監院常健法師上了一堂「甘露的意義與功能」，提到自己重病，家人卻漠不關心。她說自己念佛、也去寺廟拜拜，但一切都沒有用。她認為自己可能業障深重，但又不服氣，覺得這一生並沒做什麼壞事。

常健法師告訴老菩薩，請不要認為自己業障深重，世間發生的事，都是因緣。生老病死是自然現象，無常是必然的事實，誰能擔保法師們離開醫院，明天是否還健康活著？醫院裡的小朋友，許多還是剛出生的小嬰兒，身上插滿管子，又該如何解釋？他們一生下來，並沒有機會做壞事啊！

「我們的師父聖嚴法師說，人一生下來，是來還願、受報的。師父晚年也常常進出醫院，洗腎、開刀，這就是來還願、受報的。」法師真誠地分享後，老菩薩不安穩的情緒，逐漸安定下來，並開始知道要珍惜當下病苦的因緣。

為什麼我們學僧遇到病人，往往說不出半句話？常健法師分享，可能表示平常太少去關懷別人。其實不僅是病人，實際上與我們有緣共處的每個人，都值得我們去關懷。用真誠的心，互相問候、傾聽、鼓勵，人與人之間就會少一些隔閡、少一些紛爭，多一些和樂、多一些平安。「甘露門」帶給我最寶貴的學習，就是如何從關懷病人，回到關懷與我們有緣的一切眾生，包含自己本身。

以恭敬心贈送結緣品

◎釋演戒（僧大四年級）

一一〇一三年十二月二十四日，是我們第三次前往臺北榮總甘露門實習，當天是平安夜，我們特別帶了大悲水、《一〇八自在語》隨身書、春聯，來跟菩薩們結緣。

為了同學們的甘露門實習，榮總慧心社的義工菩薩，早上已前往病房詢問是否需要法師關懷。義工說，這次登記的人數比往常踴躍，共有十五位。幾個病房的病患看鄰床登記，也跟著登記；有些病患無法表達意見，是照顧的看護希望法師去關懷。

一開始，我們計畫由五位法師一同關懷，常健法師則建議我們，還是以一位法師為主，因為人多容易七嘴八舌，可能會讓受關懷的菩薩不知所措，不知要聽誰說話，不容易把握關懷的主軸，很難達到關懷目的。於是我們輪流當主要關懷者，其他人在一旁適時幫忙關懷。若有不足的地方，常健法師最後也會補充，給我們很好的示範，對於後面展開的關懷，幫助很大。

關懷過程中，我們會送結緣佛卡和念珠，我因為經驗不足，贈送時都一起拿給菩薩，而菩薩就直接收到口袋中。常健法師提醒我們，結緣品要一件一件，恭敬地贈送給對方，並說明其意義、使用的方法，這樣對病患及家屬才會更有幫助。

當天所結緣的《一〇八自在語》，大家都很喜歡，我們贈送時，也會隨機翻開一句法語跟病患或家屬分享。有一位菩薩是佛教徒，長期在大陸經商，非常期待法師到來，翻開的自在語是「急須要做，正要人做的事，我來吧！」我們都祝福他，康復之後，可以將佛法分享給更多人知道。

敏 法師在考生輔導說明會上，鼓勵報考者讓讀書成為幫助自己、幫助別人的事。（黃佳卿 攝）

佛教學院招生說明會

用讀書來利人利己

【黃佳卿／金山報導】「簡化心念，將備考過程轉化為佛法的實踐。」「每次開始讀書前，都先打坐靜心。」一月十一日下午，法鼓佛教學院舉行考生輔導說明會，由學士、碩士、博士班一年級學生策畫執行，擔任服務接待的學生，用成就大眾的心情，歡喜迎接五十位有志報考者。

佛教學院每年的招生說明會，都由一年級學生製作「考生輔導手冊」，內容提供報考簡章、報考Q&A，還有備考訣竅與心情、讀書筆記參考等讀書方法分享，內容豐富詳實，當天報考者人手一本，提增備考信心之餘，也向佛教學院學生學習獨到的讀書方法。校長惠敏法師表示，說明會並不是考前猜題，而是備考的經驗交流，鼓勵參加者擺脫「為考試而讀書」的想法，讓讀書成為幫助自己、幫助別人的事情。

隨著新校區第一期校園工程完工，未來的校園環境和學科學程將有新展望，惠敏法師以當年就讀中華佛研所的老照片，顯現佛教教育經歷三十多年，由聖嚴師父和眾多師生的努力，成就出現今的樣貌，期許未來有更多學生和老師參與，為佛教教育建構出因應時代需求的教育典範。

參與說明會的人員，有來自漢傳、藏傳佛教傳承的法師，以及學生、社會人士、退休人員、外籍人士等，也有父母陪同就讀高中的孩子前來一起聆聽了解。

專程從土耳其來到法鼓山的錢克（Cenk Volkan），七年前從政治大學研究所畢業，他接觸法鼓山禪法多年，期望進一步接觸佛學研究，了解佛法與現代性議題的對話。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌366期2月號

拜《水懺》 迎好年

農曆年將至，如何為心靈除舊布新？漢傳佛教寺院多以拜懺總結一年，其中《水懺》更是大眾歡喜參加的年懺法會。拜《水懺》對修行有何幫助？歷史上的悟達國師真的長了「人面瘡」嗎？「三昧水」今在何處？本期專題包括聖嚴師父講述新舊歲交接之際拜懺的功能、《水懺》結構解析、《水懺》Q&A，以及馬來西亞道場監院常藻法師、大愛電視臺副總監何建明等分享拜《水懺》的體悟，內容精彩深入，願讀者來年在修行上「快馬加鞭」，勇猛向前。

2009年莫拉克颱風重創甲仙，青年藝術家曹一竹因當義工與甲仙結緣，「焦點話題」分享她如何以人物素描募集207個好願，串起甲仙善緣。新專欄「楞嚴導讀」由華梵大學佛學系系主任李治華，帶領我們深入跨宗派寶典《楞嚴經》。「華嚴心鑰」分享生活中的菩提〈淨行品〉，文殊菩薩教導我們心心念念「當願眾生」，以長養菩薩的悲智與大行。（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

【教育文化看板】

佛教學院推廣中心 春季班招生

課程名稱	教師	開課	地點
學佛法要 佛使尊者《一問一智慧》導讀	楊郁文	2/16	慧日講堂
《般若經》甚深空義	劉嘉誠	2/18	愛群教室
基礎藏文	曾德明	2/20	
佛學日文	許洋主	2/17	法鼓德貴學苑
心靈探索與生命書寫	辜琮瑜		
禪柔瑜伽內臟保健系列1	簡淑華		
古典藏文	曾德明	2/18	
正念減壓	溫宗堃		
敦煌能量養生舞 元氣舞	黃靜蘭		
印度佛教思想史	陳世賢	2/19	
初階日文閱讀	鐘文秀	2/20	
《天臺四教儀》淺解	釋如碩		
《清淨道論》智慧篇3	釋智懿		
梵文閱讀	許洋主		
禪柔瑜伽身心柔軟系列1	簡淑華		
《維摩詰經》講釋	梁寒衣	2/21	
學英文・讀藏密2	楊書婷		
親近普賢菩薩	曹郁美		
禪韻山水（初階、中階）	簡淑華	2/22	

【課程詳情】請上網查詢http://ddbctw.blogspot.com
【線上報名】http://140.131.255.111/ddb_pes/
【E-mail】buddedu@ddbc.edu.tw
【洽詢電話】（02）8978-2110分機8011

佛教學院行願社 歲末關懷長者

老菩薩們的小確幸

◎釋圓絜（法鼓佛教學院學士班一年級）

一一〇一三年十二月二十五日，街上的人們也許興高采烈參加耶誕節活動，但在法鼓佛教學院裡，有一群年輕學子們，正準備餐點及節目，要到萬里仁愛之家關懷老菩薩。

我們準備的餐點很簡單，預排的節目也很簡單，沒有五光十色的燈光，也沒有喧囂的音響，只是陪著老菩薩念佛、講講話，希望引導他們去關心身邊的人。或許一輩子走來，經歷了人生風雨，但不會因年老，就無法關心自己、關心別人。

同學和學長們熱情投入，老菩薩笑得好開心，他們緊緊握著我們的手，那是一股溫暖、慈悲的傳遞；而我們也回以歡喜擁抱。能給予他人溫暖及笑容，我們也得到施無畏的開心，這不就是自利利他嗎？

老菩薩有著小孩般的心性，當大家幫忙在菩提葉上寫下他們的新年願望：「我希望能平安」、「能有好吃的晚餐」、「我平安，我的朋友平安」，邊寫還邊問：「什麼時候可以吃點心？」一旁的我不禁被逗笑了！原來他們並不需要豪華禮物或豐富佳餚，這是老菩薩的小確幸，一點點幸福，卻可以溫暖久久。

陪伴，不僅是物資上的給予，還有心靈上的安慰，雖然只有短短三個小時，那份溫暖的回憶，一直留在心裡。感謝老菩薩們，讓我遇到一群特別的年輕菩薩，默默地付出關懷、靜靜地行菩薩道。

行 願社同學的關懷陪伴，讓老菩薩們笑得好開心，溫暖在彼此間交流傳遞。（張曜鐘 攝）

如何從原生家庭的生長歷程中，認識自己、成長自己？
本期分享楊蓓老師「烽火家人」系列講座，
邀您在新的一年裡，與家人一起豐活人生。 ◎邱惠敏

從烽火家人到豐活家人

您的家庭像烽火連天的戰場，還是倫理至上的傳統家庭？您可看見自己身上有哪些原生家庭的烙印？

二〇一三年十二月二十九日至一月十九日，連續四個週日午後，聖嚴教育基金會執行長、實踐大學社會工作系副教授楊蓓，於臺北安和分院主講「烽火家人」講座，三百多位聽眾透過楊蓓的耙梳，結合心理學與佛法觀點，釐清原生家庭對個人價值觀的影響，以及「烽火」背後的成因與和解之道。

風火家人：傳統家庭價值的崩解

「原生家庭是我們人際關係的胚胎！」首場講座中，楊蓓解釋「烽火家人」題目緣起，指出家中許多紛紛擾擾，都會影響我們與外界的互動模式，因為一般人都會帶著原生家庭的習慣，去處理人際關係。在解決家人間的「烽火」前，先要了解「家庭價值」在社會中的變遷、對家庭成員產生的影響。

「此卦是『家中有佳人』，即女人賢慧、治家有道，讓男人無後顧之憂在外打拚。」楊蓓以《易經》中「風火家人」卦，說明傳統家庭中的角色關係，根源於「重男輕女」觀念。矛盾的是，女性蒙受「重男輕女」之苦，卻也是這個觀念的幕後推手。然而，現代社會快速變遷，男女的角色也逐漸開始鬆動。

烽火家人：位置、排行的糾結

家庭中的烽火、煙硝味從何而來？第二場講座中，楊蓓分析個人在原生家庭中，其實都在找「位置」，渴望被看見，例如：老大通常是父母倚重的對象，有一定的位置；排行最小的老么，往往備受寵愛；而排行中間的孩子常被忽略，所以會表現得更懂事，或在外發展出色。多重因素交互影響，家人難免會擦槍走火；儘管恩恩怨怨、鍋碗瓢盆滿地摔，楊蓓也指出「我們仍然愛這個家。」

封火家人：自動補位的家庭平衡

讓家庭關係從「烽火」轉為「封火」，關鍵是「平衡」。楊蓓在第三場點出了當家庭面對內、外環境變動，家中成員會自動補位、承擔責任，讓家恢復「平衡」。例如：有些小孩會負起父母的權威，照顧兄弟姊妹，讓家得以維持平衡。

「家庭的平衡很重要，但不能偏頗，否則會產生表面和平、卻無法掙脫的桎梏，令人無法喘息。」楊蓓指出，有些家庭結構健全，父母職業良好，小孩卻行為偏差，這可能是家中成員「相敬如冰」，缺少互動，導致感覺不到溫暖。家中需要平衡，個人要先覺察自身狀況，然後要不斷地溝通，去同理對方；相信「愛」是家的中心價值，可以克服溝通過程帶來的衝突。

豐活家人：四安，先安心則能安家

最後一場講座，楊蓓提到「四安」、「四它」與「默照」在家庭中的妙用，四安告訴我們先安住自己的心，繼而安身、安家、安業；四它是誠實面對、接受、處理、放下自己的心；默照是當發生紛擾時，默就是「心不動」，不與紛擾攪和，照則清清楚楚知道狀況，扛起責任面對。家人之間的關係，就佛法觀點是「因緣」所致，試著去了解每個成員在家中的成長背景，就能理解他們為何如此回應，接受「理想」家人和「現實」家人的落差。當自己念頭轉變，便會產生「骨牌效應」，使家庭關係連動改變，「逆緣」變成了「順緣」，一家人之間，就能成為「豐活」彼此的動力泉源。

楊蓓老師結合心理學與佛法，解析影響個人成長的家庭因素，並說明家庭是每個人修行的道場，先安心則能安家。（許朝益 攝）

【中級1禪訓班心得】 ◎鐘佩玲

練習「轉心」與「取心」

踏入社會後，除了主修工作、家庭，這些年尚多了禪修這門選修課。平時只偶爾打坐、閱讀相關書籍，疏懶的心態，致使修行路上諸多滯礙。這次參加「中級1禪訓班」，補足了觀念上許多漏洞，總護常啟法師輔以各種生活譬喻、佛法典故，其間還穿插了體驗練習，加上學長帶領組員討論，課程豐富又活潑，就像是成年人的冬令營。

禪修，是認識自己、轉化自己的最佳方法。希望藉由禪修方法，去除貪、瞋、癡，放下執著和煩惱，是我學習禪修的初衷。由於自己的性格愛惡分明，因此當法師講到取捨心時，我全神貫注，邊做筆記：「修行的取捨心，練習的是『轉心』與『取心』，分別是以觀念調整自己與延續平靜的心態」、「黃檗禪師說：凡夫取境，道人取心，心境雙忘，乃是真法」。

其實以往有個錯誤認知，以為當自己不再愛惡分明時，我就不是原來的我了。但過了一段時間，才驚覺愛惡是會變化的，所謂的「我」也是會變化的。

凡事知易行難，聖嚴師父教我們不取不捨的簡單方法：「好的不貪戀，壞的不討厭。」隨後打坐時，好好地觀察腿痛，果真輕鬆了不少。除此，還學到許多打坐細節，例如：感受自然呼吸、體驗身體各部位的感覺、調整身、心、息、睡眠、飲食，還有坐姿八式動禪，每一項都非常受用。

最後分享時，大家都踴躍發願，期許自己每日打坐、定期共修、參加禪七、擔任義工等，而我卻是信心、決心不足。沒想到這時，同組的同修忽然對我說：「我可以幫忙帶小孩，支持妳參加禪七！」令我感動萬分。感謝成就課程的法師、學長、義工及共修學員，祈願大家在禪修路上，愈來愈精進。

齋明寺供果教學

心安定 手穩定 供果擺設有禪意

◎鄧佳民

繼去年（二〇一三年）九月，法鼓山僧伽大學邀請資深悅眾、供果教學老師黃麗月指導學僧排供果後，一月五日這天，在齋明寺監院果舟法師力邀之下，黃麗月老師與她的學生們首度來到齋明寺，與桃園、中壢、新竹等地三十多位學員，分享精彩的供果擺設技巧。

風趣又爽朗的黃麗月老師，到各組指導時，經常一語指出眾人排果的障礙所在，把學員們逗得大笑，也很快把訣竅牢牢記住。過程中，黃老師不斷強調：「心，最重要。」排供果時，要保持恭敬心，心要安定、手要穩定、不疾不徐，得靠禪修工夫，一定要三百六十度巡視，檢查是否排得平均穩固。

「真的很不簡單，尤其是好不容易排成功了，還要捧起來走一圈不落地，那才是真工夫。」學員呂惠玲分享，老師的提點，大家練習時都充分體驗到，看似簡單的供果擺設，其實蘊涵了佛法智慧。

第一次學習擺設供果的學員們，在相繼完成供果作品後，還勇於挑戰大供盤的擺設，這讓黃老師讚歎不已，老師的學生們更傾囊相授，讓每個學員獲益匪淺。而時間就在專心練習中，悄悄溜走，黃老師看大家興致高昂、意猶未盡，破例與大家相約下一次再來。歡笑聲中，果舟法師與學員依依不捨與黃老師道別，期待下堂課早日到來。

供果教學老師黃麗月（右）指導供果擺設技巧，學員從練習中，體驗心安定、手穩定的禪修工夫。（齋明寺 提供）

心靈成長小品

上《梁皇寶懺》課 生慚愧心

多次回法鼓山，曾參加過一次水陸法會大壇，禮拜《梁皇寶懺》，二〇一二年在東初禪寺，再次全程參加了水陸法會大壇的網路共修，每次都為《梁皇寶懺》豐富又周全的內容所感動和震撼。而因緣奇妙，東初禪寺二〇一三年下半年課程，由常諦法師講解《梁皇寶懺》，課程從九月十一日起，至十二月十八日圓滿，一共十五堂課，期間適逢水陸法會分處共修，大家剛上過課就參加拜懺，受益更多。

這次上了《梁皇寶懺》課後，更加生起了慚愧心，並知道要懺悔、要隨時警惕，同時不忘感恩和發菩提心。自己慚愧的是，不論今生或前世，做了多少錯事而不知，整天渾渾噩噩過日子；懺悔的是，自己做錯事固然要懺悔，還要為三世父母、六親眷屬及眾生懺悔。懺文中提到，「莫輕小善以為無福，莫輕小惡以為無罪」，許多例子告訴我們，做再小的惡事，將來都會有受苦難的果報，因此要隨時警惕才是。（文／鄭淮芝・圖／東初禪寺 提供）

洛杉磯長青第一班 快樂結業

北美首次開辦的法鼓長青班，一月八日於洛杉磯道場快樂結業囉！當天北美護法會輔導法師常華法師，還有果明法師、常文法師，都到場與學員、義工們共度充滿溫馨與歡笑的「同樂會」結業活動。

洛杉磯長青班於二〇一三年九月開課，課程內容包羅萬象，有果明法師「早安佛陀」，誦念《心經》、《阿彌陀經》；果乘法師「美好的晚年」，調適心態享受充滿活力的晚年生活；還有法鼓八式動禪、排舞指導、新鮮蔬菜動手栽、健康按摩等等。點點滴滴的上課過程，組合成了精彩影片，學員在結業當天一起回顧，成為美好難忘的生命回憶。

同樂會上，學員們也準備了節目，首先是開場「請你跟我這樣做」，接著合唱〈老菩薩之歌〉、〈我為你祝福〉，還有趣味的「我比你猜」、短劇表演，以及聯合排舞表演，學員戴上特別準備的帽子與領巾，一出場便帶來驚喜，輕快音樂聲中，舞出令人讚歎的活力。（文／王曉亞・圖／洛杉磯道場 提供）

【學習成長看板】

2014法鼓長青班 各地開課

【開課日期】2/11臺南班、2/20基隆班
2/23中山班、2/26農禪班、2/27臺東班
3/4安和乙班、3/7安和甲班、3/11新莊班
【報名資格】60歲以上一般大眾
【費用】免費（歡迎隨喜贊助）
【報名方式】請洽開班各分院、辦事處，或上網報名http://dbs.ddm.org.tw
【洽詢電話】（02）2893-9966分機6664

法青會「新春頭彩三堂課」

【主講人】果醒法師（紐約東初禪寺住持）
【時間・主題】2/13第1堂「人際交流大暢通」
2/20第2堂「自我成長大躍進」
2/27第3堂「發現心中大寶藏」
【時間】週四晚上7：00～9：00
【地點】法鼓德貴學苑二樓大殿
【線上報名】請上法青會網站
http://ddyp.ddm.org.tw

網路電視臺二月主題影片

【影片主題】觀音法門——學觀音做觀音
【內容簡介】我們所熟知的菩薩——觀世音菩薩，其聞聲救苦的形象，深植大家的心中，如何學習觀音菩薩的修行法門，成為慈悲、智慧兼具的人呢？2014年開春的主題影片，邀您一起來修學觀音法門，培福修慧、自利利他，迎接全「心」成長的一年。
◎法鼓山網路電視臺http://ddmtv.ddm.org.tw

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	2/12（三）	14：00～16：00
	2/12、3/12（三）	19：00～21：00
臺北中山精舍	3/3（一）	19：00～21：00
三峽天南寺	3/4（二）六堂課	19：00～21：00
臺中分院	2/28（五）	19：00～21：00
臺南分院	2/12（三）	19：00～21：00
臺南雲集寺	2/11（二）	19：00～21：00
高雄紫雲寺	2/19（三）	19：00～21：00

近期各地禪修活動

活動	日期	地點
禪修指引	2/15、3/22	臺北中山精舍
	3/15	臺北安和分院
Fun鬆一日禪	2/15	北投雲來寺
	3/2	臺北中山精舍
初級禪訓密集班	3/15～16	北投農禪寺
禪悅營	2/20～23	臺東信行寺
禪一	2/15、3/22	北投農禪寺
	2/15	桃園齋明別苑
	2/16	臺北安和分院 桃園齋明寺 臺東信行寺
	3/9	臺南分院
舒活二日營（過夜）	2/22～23	三義DIY心靈環保教育中心
中級1禪訓密集班	3/1～2	北投雲來寺
精進禪二	2/14～16 3/14～16	三峽天南寺
	3/21～23	三義DIY心靈環保教育中心
禪修教理研習營（中觀）	3/2～9	法鼓山園區
初階禪七	3/15～22	臺東信行寺
默照禪十	3/14～23	法鼓山園區

無禪修經驗者　有禪修基礎者方可參加

總本山義工室訊息

歡喜來培福 迎新年！

【義工召募】

■第十九屆菩薩戒護戒義工
- 第一梯次2月20日～23日
- 第二梯次2月27日～3月2日

■影相組初階培訓課程，即日起開始報名！
- 報名對象：認同法鼓山理念，願發心配合總本山活動值班出坡，可參與2014大悲心水陸法會執勤。
- 培訓日期：3月8日起，共5堂課40小時（需全程參與）
- 培訓地點：法鼓德貴學苑

■「住山義工」面談預約中，額滿為止
- 年滿18歲以上，認同法鼓山理念而願發心，身心健康能獨立照顧自己。

■邀您加入「經常性義工」
- 環保、庶務、機動、交通、服務接待、機電設備、影音視訊等義工。

■召募義工室行政義工

1.行政文書：電腦文書作業。細心、有電腦輸入基礎、每週可上山一天以上，能持續一年的菩薩。

2.行政關懷：協助義工報到作業、義工關懷、勤務協調、電話諮詢服務。熟悉法鼓山理念、義工資歷2年以上、願學習操作電腦、每週可上山一天以上，並能持續一年。歡迎資深悅眾回山上服務。

【景觀維護．環保清潔】

■環保清潔日（環境清潔）2月9日（日）請攜帶環保水杯及替換衣物。

■景觀維護日（花草修剪）2月9、23日（日）請攜帶雨衣、工作手套、環保水杯、帽子及替換衣物。

◎報名詳情請洽：
- 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／召募項目」

總本山 平安年菜上桌

「食輪不動，法輪不轉。」新春到法鼓山園區走春祈福，齋堂特別為大眾準備了平安年菜，歡迎大眾放鬆身心，細細咀嚼，從樸實的飯菜間，感受寺院傳統年菜的真滋味。

從初一到初五「一日一主題」，法鼓山大寮運用當季盛產食材，沒有加工食品和味精，以簡單的調味，加上香積主廚、義工的供養心，料理出豐盛又營養的年菜。其中的嫩豆包炒紅蘿蔔、地瓜長年菜、筍絲梅干菜，呈現佛教寺院傳統料理作法；還有從文化館到農禪寺，年年圍爐必吃的惜福長年菜心，都是法鼓山最受歡迎的老味道。（文／黃佳卿．圖／許朝益）

心和口和 和樂無諍 2

改變自己的態度

任何事都要往好處想，往壞處準備；
能解決就解決，不能解決就面對它、接受它、處理它、放下它。
◎聖嚴師父

「心隨境轉」、「境隨心轉」這兩句話，我經常拿來勉勵自己，也用來為信眾、弟子打氣。通常，我們凡夫都是會心隨境轉的。

舉例說，大多數的人不喜歡下雨。比如法鼓山正在整地興建學校，只要看到天空烏雲密布，工程人員就愁眉苦臉，因為一下雨，再等地乾，至少兩天不能工作，工期就會延宕，成本也提高了。所以，因為個人的利害和所處狀況，人的心情就會隨著這些條件而變化，這就是心隨境轉。

境隨心轉 收伏不定的心情

但是，同樣是下雨天，作家琦君女士在一篇散文裡，卻說她喜歡下雨天呢！因為她會想起小時候，下雨天躲在母親懷裡聽故事的情景。她一樣一樣地把下雨天的溫馨回憶舉出來，她的內心也因為下雨天而出現一幅幅美麗的圖畫。下雨天對她來說，真是太好了。這也是心隨境轉，心隨著外面的環境，轉到好的方向去了。

生活裡充滿這樣的例子。有的人明明知道沒有辦法跟別人競爭，試一下卻幸運得勝，敗部復活，讓他非常高興；有人明明實力很強，但競爭結果沒被錄取，內心非常痛苦。這都是心隨境轉。

「境」包括人、事、物，都可能影響我們的心情起伏。受外界因素影響心情變化，是非常痛苦的事，但真能做到「境隨心轉」嗎？事實上是不太可能的，因為人、事、物都是外在環境，天有不測風雲，個人力量很難完全掌控。但是，我們可以改變自己面對環境的態度，收伏起落不定的心情，也就能轉劣為優，轉敗為勝。

往好處想 往壞處準備

我有個信眾在海邊用有機方法種稻，但去年連連發生問題。先是出現福壽螺，接著又有蟲害，當他以為收成無望時，害蟲的天敵出現，兩、三天就把問題解決了，後來稻子收成不錯。他學到經驗：任何事都要往好處想，往壞處準備；能解決就解決，不能解決就面對它、接受它、處理它、放下它。

有一位瓜農，木瓜還未收成前就被焚風破壞了。我跟他說，靠天吃飯的人，天給飯吃要感謝；天不給，也不用恨，因為這不是人可以掌控的事，但心情卻是自己可以掌控的。

不要天真地以為人定勝天，環境一定會照人的心意而改變，能改變的其實是自己的態度。如果今年收成不了木瓜，明年就什麼也不種，這樣到了最後就什麼都沒有了。

（摘錄自聖嚴法師《安心禪》，法鼓文化編輯部選編，二〇一四年一月出版）

農禪寺彌陀佛七心得

念佛無捷徑 一步一腳印

◎李瑛

在二〇一三年將盡、二〇一四年將近的時刻，電子郵件信箱中，顯示一封未讀信件，是農禪寺寄來的「彌陀佛七」錄取通知。迫不及待在回函中，點選「確定參加」，期盼藉由七天精進共修，讓心靈補充能量，也為自己滿檔的行事曆，留下一塊心靈綠地。

十二月二十八日報到第一天，手中已有一本「佛七修行日記」與一只計數器，意味著這七天應「少講話、多念佛」。每天至少三百拜、一萬聲佛號，是總監香法師為大眾訂定的功課。一開始，還拜不到十下，心裡便妄念蠢動；念佛時，計數器不斷按壓，心念卻早已拋到九霄之外。方法用不上、不得力，此刻才深刻體會「人」字容易卻難做，「心」字簡單卻難懂。

慶幸的是，第二天從聖嚴師父的佛七開示影片中，了解「念佛就像用繩子把心和佛號綁在一起，念念要用心念，心要貼著佛號，念念不離口、不離心，甚至用全身來念佛。」師父的開示是我的修行指南、調心良藥，依照師父的配方用心服用，發現念佛最能讓心安住，心中有佛號，妄念就少，妄念一少，煩惱自然少。

「過堂」是這次都會型彌陀佛七的特色之一，每天中午，大眾在悅眾法師引領下，一邊高聲唱誦「南無阿彌陀佛」聖號，一邊規矩行步、威儀齊整進入齋堂。吃飯時，端身正坐、以食就口，不貪不著地將飯菜用完；靜默中，隨時覺知自己在做什麼、想什麼，集中精神，與行堂菩薩進行有效溝通，從吃飯過程中，體驗當下的滿足與感恩。

日復一日的精進共修中，原本對念佛、拜佛一度提不起心力，漸漸地，每日透過師父開示影片的指導、監院果毅法師提綱挈領講述師父的開示內容，不僅容易吸收掌握，再經由實際體驗，更加能夠感受念佛就是一步一腳印，沒有捷徑、沒有僥倖。誠如師父在「佛七修行日記」中提及「以多念佛、勤拜佛、常懺悔、恆感恩，來提振自己的信心。」

記得一位法師曾經問我：「與阿彌陀佛之間的關係，是點頭之交？還是生死之交？」當時無言以對，經過這場佛七，如今的我，心中已有了答案。

齋明寺精進禪二心得

珍惜身在臺灣的福報

◎王果欽

自從學佛以來，日常生活用語常常會「佛言佛語」，對孩子也經常不放心地「精心說教」，然而，因緣不可思議，這次參加禪修，竟是託了兒子的福。原來他近日有幾天年假，想體驗與平日不同的生活，便報名精進禪二，我心想：難得有伴一起共修，何況齋明寺是心中嚮往的古蹟道場。

這次課程安排完善，道場非常清淨，讓人整個身心都安定下來，也使我對禪修產生了信心。禪修最後一天，每個小組須上臺分享，因我年紀最大，同組的菩薩們展現敬老之心，推舉我為代表，把分享的機會讓給我。放下得失心，當下鼓起勇氣承擔，讓我想起聖嚴師父法語「面對它、接受它、處理它、放下它」，學佛人處處都是學習處，這樣的練習過程，不就是禪修的基礎嗎？

其實自己是非常平凡的家庭主婦，這次站在大眾面前說話，居然不會緊張，能將小小心得分享出來，看大家跟我一樣法喜充滿，似乎也印證了學佛可得處眾無懼無礙。

接著聆聽一位來自盧森堡的母親分享，她認為引導孩子學佛很重要，所以專程帶二十歲的女兒來參加；還有一位來自法國巴黎的菩薩，分享自己對求法的殷切之心。我們在場每一個人，都讚歎這些千里迢迢來共修的菩薩，更加感受到身在臺灣是多麼有福報，心中發願繼續依教奉行，踏實用功。

感恩法師們的慈悲願力，以及眾多義工菩薩發心護持，成就我們精進修行，相信這次禪二，也是我的學佛新起點。

禪修中心
《身在哪裡 心在哪裡 清楚放鬆 全身放鬆》
坐姿動禪學長培訓
上課日期：3/14～3/16

禪修中心
精進禪二
三義DIY心靈環保教育中心
主辦單位 法鼓山禪修中心
日期 3/21～3/23 4/18～4/20
報名對象 禪訓班結業者
洽詢電話 (02)8676-2518#2107
上網報名 http://chan.ddm.org.tw

法鼓山全球護法會

方丈和尚會客室

學佛、護持、奉獻

◎果東法師

近期有兩位參與法鼓山早期建設的建築師，陳柏森及陳邁菩薩上山參訪，與我分享當年親近創辦人聖嚴師父，共同寫下的開山故事，使我非常感動。他們不約而同談起，法鼓山第一期工程經十六年落成，過程雖漫長，然而法鼓山世界佛教教育園區能有今日令人感動的境教，關鍵還在於時間的淬鍊，以及師父對於理念的堅持與用心。

資深信眾都有個體認，法鼓山建設除了硬體工程，由師父提倡的法鼓山理念，接引大眾學佛、護持三寶，從中凝聚各界資源，奉獻整體社會，同為並行工程。我自己也從學法和當義工開始，在一九九二年首次打禪七，與陳柏森建築師是同期學員。週日講經我們同樣不缺席，師父當年講的《六祖壇經》，尤以演說「一切即一，一即一切」，讓他受用至今。

陳柏森建築師是國內聞名建築師，他為法鼓山建設規畫最初藍圖，也完成最重要的奠基工程。他的建築想法和師父提倡的環保理念非常相應，在不破壞原有地形、地貌前提之下，配置建築群位置，使工程融入環境，如大地長出。後來陳建築師轉至臺北縣政府服務，仍時常為法鼓山提供寶貴建議和資源，因為他深切明了，跟著師父學佛是最緊要的事。

廣受建築界敬重的陳邁建築師，與聖嚴師父同年，走進法鼓山的因緣，也為學佛而來。他是由陳柏森建築師推薦，參加一九九六年社會菁英禪修營，從此受邀擔任法鼓山建設工程委員，包括農禪寺新建水月道場及雲來寺建設，凡遇工程瓶頸，總是及時提供解決辦法。在兩位建築師身上，學佛、護持與奉獻，三者兼備，讓我們看見法鼓山開山最重要的價值。

聖嚴師父曾開示，願具有兩種指標，一是因緣成熟，一是普及大眾。這在個人發願及團體奉獻都是相同的。因是為利益眾生而發的願，緣是指外在時空條件的配合。從團體來講，法鼓山第一期工程落成，以及今日法鼓大學校舍逐漸成型，均具足這兩項指標。因此，我們應當充滿信心，凡是不為自己，而為利益眾生之事，即使過程艱鉅，只要我們全力以赴，自有善緣會集及善知識同行，大願必將成就。

聖嚴師父小故事

師父最喜歡的頭銜

◎釋果祥

一九七七年我剛學佛不久，有一次，看到一份佛教刊物上，一則新聞寫著「某某團體邀請聖嚴法師演講」，文中提到師父說：我有很多頭銜，但我最喜歡的頭銜是「法師」。

這則新聞讓我想著：這位法師一定是一位能力好、責任多、工作重的人，更是一個非常熱心弘法的人。這是我第一次知道師父的名字，也是對師父留下深刻印象的開始。

因緣牽引，我後來在師父座下出家。我所看到的師父，果然如同第一印象：承擔的責任很多、工作很重，而效率很高、成果很好。

隨著師父年紀愈大，責任愈多、工作愈重、頭銜也愈多。然而，師父真正很喜歡的身分只有一個：法師——以法為師，並且在人間分享佛陀教法，以佛陀的教法利益世間眾生。這是師父一生的願望和目的，他做到了，而且做得很好。

2013水陸法會共修心得

眼前當下 處處淨土

運用現代數位科技，開創網路共修的大悲心水陸法會，讓漢傳佛法跨越時空藩籬，利益無數眾生，全球各地回響不斷，本期邀您一同分享。

大悲心水陸法會透過網路共修，讓佛法跨越時空藩籬，無論參加者身在何處，都能體驗到眼前當下，即是淨土。圖為華嚴壇。（江思賢 攝）

三兄弟的生日聚會

◎郭振銘（臺灣．臺南）

「真希望早二十年、三十年學佛！」這是我接觸佛法之後常分享的一句話。法鼓山水陸法會的網路共修，應該可以為許多人減少這樣的缺憾。

父母早逝的三兄弟各自在海內外，為家庭、為生活打拚，難得藉著為大哥過五十歲生日的機會，要辦一場兄弟聚會。思及三人的生日與父母的忌日，都在水陸法會前後三個月內，索性邀請兩位尚在佛門口躊躇的弟弟，何不以參加水陸法會的方式來慶生，紀念父母賜與肉身、感恩諸佛啟發慧命。

儘管因為時間因素，最終不克在山上聚首，網路共修無遠弗屆的特點，讓三兄弟仍然相約上線，體驗大壇拜懺的攝受力，以及送聖儀式的莊嚴周隆。個人的辦公室搖身一變，傳出安定人心的佛號，電腦畫面呈現壇場的祥和感動，記得聖嚴師父在《佛國之旅》書中提及，很難想像佛陀在面積很小的靈鷲山說法臺，為數以萬計的比丘與阿闍世王百千眷屬宣說經典，那樣的場面，此刻不是正在法鼓山重現嗎？

水陸法會網路共修的平臺與相容性，一年比一年提高，畫面的角度與品質也愈見豐富多元。為期一週的直播，不僅將正信佛法的慈悲智慧，優質呈現給大眾，也讓有心親近卻擔心不諳儀軌的人，提供暖身的契機。未來不論是網路共修或親自上山，參加水陸法會將成為我們兄弟過生日的方式，這都要感謝網路共修的方便，把空間連結了，把學佛的時間鴻溝縮小了，也把生活的視界拉高拉大了。

終於明白「有願就有力」

◎韓演徹（美國．紐約）

從小生長在一個不信神、不信佛的國度裡，對拜懺、求菩薩這些事的並不認同。但近半年來，在象岡道場精進修行，遇上一些難以突破的障礙，連遠在大陸的家中也不平靜，有善知識建議我去拜懺。適逢東初禪寺舉辦水陸法會網路共修，種種因緣和合，促成了我第一次參加水陸法會。

頭二天，因為身心未安定，加上對懺文不熟，不知念錯了多少地方，還好第二天晚上，果醒法師的開示說法，讓我有一種醍醐灌頂的感覺，心中開始堅定了拜佛求懺悔的信心和願力。那天晚上起，每天都認真拜兩百拜，第三天起，感受明顯不同，念起懺文來，覺得字字彷彿像從自己心中發出來的！有時念著念著，甚至會熱淚盈眶。

時間過得飛快，到了最後一天送聖，透過螢幕看到臺灣法鼓山聚滿了人，聽到方丈和尚果東法師說全世界有四十二個國家的人一起參與，再看到無論哪個共修處的人，舉手投足都流露出虔誠、安定及莊嚴。此刻一切之所以能夠實現，都是聖嚴師父早年因為體驗到「佛法這麼好，知道的人這麼的少」，而發下弘揚佛法的悲願。

此時心中，真正明白了「有願就有力」這句話，也至心懺悔，慚愧常常因覺得自己不夠好，而不敢發大願。我想自己報恩的最好方式，就是精進學佛，並將佛法的好，透過自身體現出來，帶動更多人一起踏上菩薩道。

累世緣分善根 更當精進用功

◎江素靜（美國．紐約）

這次參加東初禪寺分處共修，禮拜《梁皇寶懺》，是學佛以來一次難得的體驗。其實法會前幾天，因為胃發炎，一度不敢報名，感恩果解法師鼓勵，建議我到大寮幫忙，不要有壓力，才有因緣參加共修。

第一天負責洗菜，下午參加法會，幸好腸胃很配合，沒任何異樣。第二天向佛菩薩祈請，願無障礙、求懺悔，圓滿當天功德。後來連續六天都平順度過。

法會期間，除了依隨螢幕轉播，行禮如儀，監香果解法師也在場不斷提醒我們，保持身心放鬆，又叮嚀每天至少三千聲佛號、禮佛二百拜，少說話、多念佛。

「當下不精進，更待何時？」法師語重心長地說，東初禪寺是法鼓山弘法根源地，聖嚴師父早期為了弘揚漢傳佛法，接引西方人士，首先在紐約成立東初禪寺。過程中，也有不少華人來修學佛法，如此師徒相遇，是累世緣分、善根具足，因此更要用功，讓師父的悲願在西方社會延續。後來的菩薩，雖沒見過師父，透過師父的著作和僧眾的接引，一樣能得到佛法利益。記得當場一片靜寂，只聞涕泣聲，當時的我，則已淚流滿面。

《梁皇寶懺》經文近十萬字，無法字字銘記在心，但「佛念眾生，慈心無盡」、「起一瞋心，則受百千障礙」兩句經文，一直出現腦海裡。我相信，所有法喜、痛苦、淚水，都在引領我們通往智慧與慈悲。

恭誦佛號 方知三千世界

◎黃智惠（美國．洛杉磯）

陽光城市洛杉磯難得見到陰霾天氣，為期六天的水陸法會分處共修期間，天氣由陰而雨，夜晚進入四十來度華氏低溫，到了第五天，天氣轉晴，寒氣依然逼人。

跟隨唱誦《梁皇寶懺》十卷，一一周全誦齊，竟有數千佛號，方知為何有三千大千世界。宇宙之大，娑婆世界的眾生，真是自嘆弗如。法會恭請了十方諸佛、聖賢及各界眾生，虔誠恭誦禮拜，對上見賢思齊，對十方眾生的一視同仁精神，深具慈悲心，更涵蓋面面俱到的智慧心。想到這裡，六天下來又跪、又拜，一點兒也不累。

發自內心對佛法的感佩，以及一起共修的師兄姊鼓舞，每天總能面對南加州壅塞的交通，準時到達洛杉磯道場共修。對第一次幾乎全程參與，且初學佛的人而言，真是難得的體驗。

最後一日的送聖儀式圓滿落幕，大家期待來年再相會，從佛羅里達州來的古師姊、師兄也與我們互道珍重，讓人感受到原來學佛是懂得放下，而非無情，這般殊勝，豈非已在人間淨土。

感恩有機會透過視訊，遠距離參與勝會，又有雲端牌位可為生者消災祈福，為亡者祝福。慈悲智慧全運用在現代修行上，體現佛法是活潑、自在的。而自己在這場法會中，也學會了謙卑，注意身、口、意三業，希望有生之日精進行菩薩道，了脫生死之業。

以精進心善用生命

◎范湘秀（臺灣．高雄）

大悲心水陸法會是法鼓山年度勝會，紫雲寺承接「雲端牌位祈福卡」摺卡任務，將十萬五千份摺好的祈福卡，送往國內外道場，與全球信眾結緣。在此同時，紫雲寺也在一樓架設電腦，由義工協助信眾登錄雲端牌位。輪值期間，看到眾人感恩雲端牌位的創舉，不僅可以慈及親愛、中人，更可轉換心念，慈及怨憎，把心量變大，當祝福的對象愈多，自己就愈有光明力量。

聖嚴師父說過，參與共修，會使每個人得到全體修行者的力量。這次我歡喜承擔網路共修的音控工作，雖然對操控機器有點緊張，即使連線正常，仍不敢稍有疏忽，所謂「寧動千江水，勿擾道人心」，緊盯螢幕和音量的調整，希望提供大眾最高品質的修行環境。

水陸期間，紫雲寺有一千多人參加共修，休息時少有散心雜話，眾人或坐在位置上合掌祈願，或持誦「阿彌陀佛」聖號。晚上的瑜伽焰口法會，金剛上師以高亢音聲持咒誦經，眾人逐字逐句高聲唱和，彷彿一場巨型的佛法演唱會。最後一天送聖，佛號聲中，當雲端牌位祝福的一切眾生，幻化為朵朵蓮花，再轉成出家相於佛前頂禮，心中湧起了無比感動。

一日修來一日功，七天的網路共修法喜充滿。關掉音控室的電燈，走出大殿再回首，佛像面帶微笑以OK手勢回應，好似叮嚀我，要用感恩心體驗生活，用精進的心善用生命。

導農禪智慧 覽水月慈悲
優質的導覽人員能帶領參訪者調身、調心，
如同體驗一場心靈環保的淨化之旅，
農禪寺 導覽員招募培訓 3/15-16

法鼓山信行寺
臺東四日禪悅營 2/20（四）▶2/23（日）
結合修行與休閒，在臺東的自然山水，
放鬆的環境中，學習用禪修的方法，
從心與自己和過……

隨師行願 接力向前

今年二月，適逢聖嚴師父圓寂五週年，除了緬懷師父，四眾弟子依循師父的教法，持續向全世界推廣漢傳禪法。本期透過不同面向的行動，帶您一同感受師父綿延無盡的法身舍利，發願一起傳心燈、續慧命。

【弘傳師父教法】

跨越時空 導讀《法鼓全集》

【許翠谷／北投報導】一月八日晚間，農禪寺「法鼓講堂Live直播課程」現場，近百位聽眾聚精會神聆聽《法鼓全集》的緣起及編修過程。微雨的冬夜裡，聽著聖嚴師父提筆著述背後的小故事、念念以眾生為先的胸懷，彷彿再次回到師父座下聽法，溫暖了現場每一個人。

聖嚴師父圓寂五週年之際，普化中心特別規畫「《法鼓全集》導讀」系列課程，「這五年對法鼓山的僧俗四眾而言，是一個新的學習，學習在沒有師父的狀況下一起成長。在這過程中，很幸運的是，師父留下了許多著作來教導、指導我們。」普化中心副都監果毅法師表示，希望藉此課程，帶領大眾依循師父著述弘化的軌跡，學習師父藉事鍊心的生活智慧，拓展自己的生命視野。

系列課程從一月份開始，包括「總論」、「認識聖嚴師父及法鼓山」、「建立正信」、「三學精進」、「專修法門」、「生活實踐」等六大主題。每個主題下又分子題，例如，「專修法門」包括觀音法門、淨土法門以及禪宗的默照與話頭；「生活實踐」則有「自我成長」、「情緒管理」、「職場智慧」、「生死自在」等面向。

「讀書之外，還要讀人。」首場講座「總論」由果毅法師主講，除了針對《法鼓全集》的編修、各輯內容做重點提示，法師也搭配師父的學思歷程、生活點滴，讓平面文字變得立體生動。例如，成書於一九九五年的《菩薩戒指要》，法師以編年的方式重新排列文章篇目，對照師父出席學術會議發表戒律相關的論文、在美國傳授菩薩戒的經過，讓人深刻體會師父推動戒律現代化的宏觀視野，從學理到生活實踐的努力。

二月十二日起，將由僧團多位法師接力授課，從人、事、物等面向，完整呈現師父八十年弘化的事蹟與行履。

2014法鼓講堂直播課程

悠悠八十載——風雪行腳細說從頭

日期	主題	主講人
2/12	認識聖嚴師父	常寬法師（法鼓山僧伽大學副院長）
2/19、26	遊記系列介紹	常炬法師（法鼓山財會處監院）
3/5	建僧、僧教育	果光法師（法鼓山僧團都監）
3/12	法鼓山歷史、教團發展	果賢法師（法鼓山文化中心副都監）

【時間】每週三晚上7：00～9：00
【上課方式】
（1）線上直播http://www.dharmaschool.com/ddm_max/liveclass/liveclassroom.php
（2）農禪寺現場上課，報名電話（02）2893-9966分機6663

僧團法師們接力導讀《法鼓全集》，完整呈現聖嚴師父八十年弘化的事蹟與行履。圖為果毅法師主講「總論」。（普化中心 提供）

【典藏文史資料】

數位推廣 與師父相約雲端

【李琮瑜／金山報導】一月二十日下午，「聖嚴法師文物史料數位典藏與理念推廣研究」小組於法鼓佛教學院階梯教室，透過成果發表會，將師父留下的文物史料，以數位典藏及影音介面的形式，正式介紹給大眾。除了讓大眾更清晰理解聖嚴師父的思想與生命脈絡，也提出未來的發展方向。

成果發表會由中華佛學研究所、法鼓佛教學院、聖嚴教育基金會、法鼓山僧團、專案小組共同主辦，佛研所所長果鏡法師、佛教學院教授杜正民、圖書資訊館館長洪振洲一起擔任發表人。發表內容主要有二個面向，其一為工作進度報告，包括：實體文件盤點與圖檔掃描進度，涵蓋師父有關法義的手稿、親筆書函，以及文件標記部分，含《法鼓全集》相關圖檔，年譜、年鑑、《美好的晚年》中的重要紀錄等。

其二為介面與技術部分，分別建立管理與瀏覽介面、數位物件管理系統的後端資料庫，並透過《法鼓全集》與圖檔結合的GIS介面、師父生命故事瀏覽介面等具體呈現。其中師父生命故事瀏覽介面，以四大主題呈現，包括師父的人際網絡、禪修指導、結緣墨寶、圓寂與末後說偈等。而GIS介面全面整合，涵蓋圖檔、手稿、文件、地圖等，可快速瀏覽單一事件中所有人、事、時、地、物元素。

專案小組表示，未來將持續透過實體資料的數位化進程，以及相關技術與介面的逐步開發，讓使用者可透過自訂主題，深入理解師父思想、不同時期的禪法教學內容，還可結合影音、手稿，聆聽師父開示。對於有心從事師父思想研究與探討的人，提供跨越實體書的全方位檢索。而所有數位典藏內容，更可因應大學院、大普化、大關懷等三大教育所需，充分將師父留下的法寶，以更多元、完整、立體、跨越時空的方式，貼近社會大眾。

以數位典藏及影音介面的形式，呈現聖嚴師父留下的文物史料，讓大眾更清晰理解師父的思想和生命脈絡。

【分享生命點滴】

《我的師父》 智慧故事說不完

【邱惠敏／綜合報導】聖嚴師父在不同的生活場景中，自然流露的智慧、慈悲、幽默，乃至童心，總令四眾弟子懷念不已。師父最早期的弟子果祥法師，寫下親身經歷的師父小故事，集結出版成《我的師父——聖嚴法師智慧小故事》一書，一月五日起，法師展開全臺新書分享會，陪伴各地讀者重溫師父的悲智與幽默。

一月五日，二百多位信眾齊聚高雄紫雲寺，聆聽果祥法師分享在師父座下親炙教誨的故事。一則則仍有溫度的生活畫面，在法師溫暖、親切的音聲中重現，讓在場聽眾不禁泛起感動的微笑。法師提到自己一九七八年開始向師父學習佛法，大學畢業二年後即在農禪寺出家，《我的師父》的三十則故事大多是法師親聞、目睹，或是其他人的口述分享。

分享會後的簽書會更是熱絡，果祥法師足足簽了一個多小時，規模猶如國際書展的盛況；其中一位信眾一口氣請購了二十本，希望讓更多人從小故事中體會師父的智慧。

一月十一日，新書分享列車開到臺南雲集寺、臺南分院；十二日到嘉義辦事處；十九日到桃園齋明寺。每到各地分享，果祥法師重現故事中的人、事、物，師父的智慧、幽默，每每引起現場聽眾共鳴，也勾起大眾與師父互動的回憶，臺南資深信眾王政義憶及師父南下時，他充當司機的往事；還有信眾分享與師父的對話，在在讓人感受師父的柔軟與慈悲。開春後，各地還有多場新書分享會，歡迎大眾到場參加，與果祥法師一起重溫師父的智慧。

果祥法師帶著新書《我的師父》，與各地讀者分享聖嚴師父在生活中自然流露的智慧和幽默。（紫雲寺 提供）

《我的師父》新書分享會

日期	地點
2/16	臺中分院
	教育廣播電台《幸福密碼》節目
3/8	臺東信行寺
3/18	基隆精舍

【拓展思想理念】

結合心靈環保 提出經濟「心」思惟

【邱惠敏／臺北報導】面對世界經濟風暴、金融危機，以及食品安全、企業倫理面臨挑戰的時代，結合「心靈環保」的經濟思想，能否為當前經濟困境提出解答？今年一月，法鼓山僧伽大學副院長果光法師的著作《心靈環保經濟學》出版發行，法師從所學的經濟、管理背景出發，結合佛教經濟思想，提出重振經濟的「心」思惟，主張從「心」出發，直探當代經濟問題的根源，帶領人們從對治欲望入手。

二〇〇九年聖嚴師父圓寂後，果光法師藉由深入師父的思想，實踐師父理念；也透過教學、閱讀、寫作和生活實踐，不斷體會「心靈環保」的思想深度與當代的適應性。聖嚴師父曾提出：各領域與現代的心靈環境保結合，才能夠把許多的差異性利益，匯歸於全地球、全人類永續的共同性利益。這促使果光法師深入經濟議題，而近二十年的出家生活，讓法師充分感受到：人類可以有不同於追求最大效用、最大利潤的經濟行為，他開始思索佛教的經濟思想，提出一個全然異於新古典經濟學假設的行為模式——心靈環保經濟學。

《心靈環保經濟學》全書分三大章：心靈環保經濟學之思想、實踐與時代意義。提供佛法的前瞻性思想，建構自利利他的經濟體系，消費者運用智慧，少欲知足，量入為出，歡喜布施；生產者展現慈悲，取之於社會、用之於社會，以利和同均為理想，將財富回饋大眾。

「書的內容表面上呈現著邏輯性的闡述，實則蘊含著個人的生命故事、價值觀、經濟生活體驗、及對恩師的一份緬懷。」果光法師表示，希望「心靈環保經濟學」能帶動現代心經濟思潮，帶給人單純、安定與喜悅。