

邁向 2020 「培福有福」歲末感恩分享會

◎編輯室

護法鼓手願相續



▲基隆、金山、萬里等地區信眾回到法鼓山園區，充滿熱情活力向各地鼓手問候。(潘惠仁攝)



▲齋明寺的感恩分享會上，由合唱團演唱組曲，為活動揭開序幕。(郭金典攝)



▲副住持果醒法師在寶雲寺關懷中部地區鼓手，勉勵大眾用佛法守護當下的身心安定。(梁忠楠攝)



▲天南寺今年啟用十週年，護法信眾們共勉精進不懈，邁向下一個十年。(陳語純攝)

法門眷屬心團圓

方丈和尚果醒法師於開示祝福中，以「二〇二〇」的英文諧音「團體、團體」，祈願社會上的大小團體，在新的一年都能以和為貴，「視彼此為造福的良田，實踐知福、惜福、種福、培福，並且為別人祝福，就是有大福報的人；能廣結善緣，便能廣種福田。」為迎接鼠年到來，方丈和尚也引用宋朝大慧宗杲禪師所說的「老鼠入牛角」譬喻，勉勵信眾學習佛法時，能效法老鼠日夜啃蝕的精神，保持恆心，必然有志者事竟成。

「今生能夠修福修慧，

是很大的因緣跟福報，我們大家一起來珍惜。」農禪寺監院果毅法師，師關懷表示，在座每位護法鼓手都是「法門眷屬」，歡迎時常回道場共修，感受佛法莊嚴，並感謝每位護法鼓手過去一年的護持，期勉未來也繼續修持、護持、弘揚佛法。

擔任今年歲末感恩分享會主場的農禪寺，現場由法鼓山世界青年會、合唱團、大眾歡欣鼓舞，感受溫馨情懷，各地的分支道場，也紛紛在精心規畫的隊呼聲中揭開活動序幕，並準備了精彩活動。天南寺啟用迄今滿十週年，邀請詞曲創作人暨歌手康吉良獻唱佛曲，現場大眾沉浸於優美的歌聲之中；齋明寺邀請護法總會副總會長蘇婉玲分享護法因緣，她呼籲各人為自己設

定募人、募心、募款目標，不但能更培植善根，修行也會因此有更明確的方向；三學研修院女眾副都監果光法師亦蒞臨雲集寺關懷，勉勵大眾在關心照顧他人之前，先將自己身心安頓好，才能關照更多眾生。

人人發菩薩悲願

心行祕寶」由兒童的小菩薩表演「暴跳鼠的佛法秘寶」，活動前除了排練外，他自己製作道具，自然生動的表演，為整場表演增加許多歡笑；蘭陽分院由護法鼓手精心準備「上菜秀」，也讓現場的菩薩們直歡創意滿滿；東初禪寺弘講師果廣法師也於寶雲寺親手煮粥以饗大眾，滿滿的幸福法味，讓信眾充飽護法能量！紫雲寺一早則有百位護法鼓手在廚房準備料理，有費時的手作壽司、麵線捲及美味的素菜核桃等十道菜餚，分享十全十美的奉獻。

精彩溫馨的活動，在大眾合唱「我要發菩薩悲願」的歌聲中接近尾聲，方丈和尚帶領僧團法師繞場關懷，祝福大眾帶著無限的法喜與願心歸，歡欣迎接培福有福的一年。

「廣結善緣，大家來培福；感恩知足，度歲末感恩分享會以農禪寺為主場，齊聚來自北一至北三轄區護法鼓手二千二百人以及農禪寺一千二百多位義工，與全臺九地近萬人同步視訊連線，分享回家團圓的法喜。

鼓山慈善基金會歲末關懷活動，一月接續於信行寺、紫雲寺、臺南分院、蘭陽分院及文山、南投、苗栗等各地分會舉辦。一月十二日，寒流中，共有六百三十戶受助家庭，近百位成員扶老攜幼來到臺南分院，在大殿中感受陣陣暖流。

主持人首先引導眾人共同揮動紅綠色的小旗子，練習一句句的新福語，希望大家在新的一年，都能以行動實踐說好話、做好事，廣結善緣、培福有福。

監院常宗法師開示時，表示觀世音菩薩猶如每個人的母親，「觀眾生之苦，解眾生之苦。」並帶領大眾誦觀世音菩薩聖號，鼓勵大家學習用慈悲

心待人，聞聲救苦，成為觀世音菩薩的化身。

二〇一九年，全臺有四十個地區辦理歲末關懷活動，共計二十四場，關懷家庭近四千戶。慈善會秘書長果器法師表示，最期盼看見接受法鼓山關懷協助的家庭，有朝一日也能從受助者的角色，成功轉為快樂的助人者，因此，今年在法鼓山園區舉辦的關懷活動中，特別邀請陽光基金會顏面燒傷及顏損的朋友，帶來精彩的音樂和舞蹈，他們在台上展露自信的笑容，鼓舞許多受關懷家庭。

果器法師亦表示，每年慰訪人數眾多，義工菩薩們時常分身不暇，盼望更多人加入義工行列，近年也開放高中生及大學生申請社會服務學習時數，鼓勵大眾踴躍報名。

法鼓山四眾弟子的年度團圓日「歲末感恩分享會」，1月5日於全臺十地同步展開，近萬人透過視訊連線，以熱情活力的隊呼，彼此問候、互相勉勵，共願新的一年奉獻培福更有福。



▲方丈和尚果醒法師、護法總會副都監常宗法師、農禪寺監院果毅法師，以及總會長張昌邦，與三千四百多位大臺北地區護法信眾共勉廣結善緣、感恩知足。(李佳純攝)

慈善基金會 歲末關懷送暖

助人最樂 勉作觀音化身

活動看板

法鼓山人基會 2020 心靈講座「培福有福」

日期	主講人	講題
2/26	劉銘	人生逆轉勝
3/25	舒靜嫻	遇見陽光、看見希望
4/29	常捷法師	牧牛·回家
5/27	涂喜敏	生命中的貴人
6/24	洪心平	看到 45 度角與 90 公分

【日期】3/1、5/23 (六)
【對象】各級學校現任教職員及退休教師
【上網報名】<http://ft.ddm.org.tw>
【洽詢電話】(02) 2896-6119 分機 214 教師聯誼會

【講座時間】晚上 7:00 ~ 9:00
【講座地點】法鼓德貴學苑「無盡講堂」

辦喜事一樣，看到一些很多年沒見的長者菩薩也回來了，非常歡喜。」蔡耀蘭表示，藉此機會關懷資深信眾，讓他們感受法鼓山大家庭的溫暖，令人感動！這次她帶著家中一

方丈和尚來到分會，就像家裡辦喜事一樣，看到一些很多年沒見的長者菩薩也回來了，非常歡喜。」蔡耀蘭表示，藉此機會關懷資深信眾，讓他們感受法鼓山大家庭的溫暖，令人感動！這次她帶著家中一

回憶化為護法動力

【林貞均／臺北報導】去年(二〇一九)十二月三十日上午，內湖分會傳來陣陣孩童的笑語聲，六位六個月至五歲的小菩薩，由護法鼓手攜同，參加護法總會「方丈和尚抵溫明」地區巡迴關懷活動，方丈和尚果醒法師、服務處監院常應法師、副總會長陳修平等人也到場關懷。小菩薩向方丈和尚獻上花束表達歡迎，而方丈和尚向在場約九十五位信眾致上感謝，並給予佛法的關懷和祝福。

方丈和尚親切地回應鼓手們的提問與建議，並以自己修行心得，勉勵大眾實踐佛法得到利益，時時心心接觸佛法，讓人得到受用，早日讓「有我在的地方，就有佛法。」勸請大家為了利益眾生，學習服務奉獻，修慈悲與福德，消融自我煩惱，便能顯現無我智慧。對於內湖分會具有地利之便，方丈和尚更期許這處淨土，藉由「一分」享佛法，以法相「會」，接引大眾修學佛法。

活動中，邀請三位歷任召委陳宜志、蔡耀蘭、李素蘭，在讚歎及感恩的掌聲中，透過一幀幀老照片帶領與會人員回顧分會歷史沿革，以及目前概況。早期肇路藍縷的弘法艱辛，都化為護法路上共同成長的溫馨回憶。

方丈和尚來到分會，就像家裡辦喜事一樣，看到一些很多年沒見的長者菩薩也回來了，非常歡喜。」蔡耀蘭表示，藉此機會關懷資深信眾，讓他們感受法鼓山大家庭的溫暖，令人感動！這次她帶著家中一

歲半的小菩薩來參與，希望提早播下菩提種子，願心願行代代傳承。許多幕後默默成就、護持法鼓山大家庭的故事，鼓舞了新進信眾提起繼起效法的願力。八十四歲的游郭月娥，加入法鼓山至今二十五年，除了各項法會、活動從不缺席，護持分會更是不遺餘力，目前法器組倪悅，她認為學佛的心不會老，期許自己能夠持續用法器來跟別人結善緣。

教師心靈環保教學研習營

運用心靈環保的觀念和方法，創造校園幸福學，翻轉孩子的人生。

4/11 國小教師場 活動地點 | 法鼓德貴學苑4F
(六) 09:00-16:30 參加對象 | 國小、國中現職教師，也歡迎有興趣之各級學校教師

4/25 國中教師場 活動洽詢 | (02)2896-6119分機614教師聯誼會
(六) 09:00-16:30

網路報名

幸福密碼

每週五早上10點 走在幸福路上

FM101.7 教育廣播電台《幸福密碼》節目

1月~3月 | 4月~6月 | 7月~9月 | 10月~12月
蔡曼霓 | 張光斗 | 張麗君 | 石怡潔

法鼓山人文社會基金會
HUMANITIES AND SOCIAL IMPROVEMENT FOUNDATION

法鼓山世界分會
Tel: (02)2498-2498
雲來寺/法鼓山
Tel: (02)2893-2893
法鼓山世界青年會
Tel: (02)8978-8978
法鼓山人文社
Tel: (02)8978-8978
法鼓文理學院
Tel: (02)2498-2498
聖嚴教育基金會
Tel: (02)2397-2397

■北部
農禪寺
Tel: (02)2893-2893
雲來別苑/鹿窟
Tel: (02)2893-2893
中華佛光會
Tel: (02)2891-2891
安和分院
Tel: (02)2778-2778
天南寺
Tel: (02)8676-8676
廣明寺
Tel: (03)380-380
廣明別苑
Tel: (03)315-315
基隆精舍/基隆
Tel: (02)2428-2428
中山精舍/中山
Tel: (02)2599-2599
新竹精舍/新竹
Tel: (03)5252-5252
松山分會
Tel: 0921-691-691
士林分會
Tel: (02)2881-2881
內湖分會
Tel: (02)2793-2793
社子分會
Tel: (02)2816-2816
石牌分會
Tel: 0937-811-811
大同分會
Tel: (02)2599-2599
北投分會
Tel: (02)2892-2892
淡水分會
Tel: (02)2622-2622
城中分會
Tel: (02)8978-8978
大安信義南清
Tel: (02)2778-2778
文山分會
Tel: (02)2236-2236
三石分會
Tel: 0978-201-201
萬金分會
Tel: (02)2408-2408
雙和分會
Tel: (02)2231-2231
重陽分會
Tel: (02)2986-2986
新店分會
Tel: (02)2219-2219
海山分會
Tel: (02)2266-2266
板橋分會
Tel: (02)8951-8951
林口分會
Tel: (02)2603-2603
新莊分會
Tel: (02)2994-2994
桃園分會
Tel: (03)302-302
中壢分會
Tel: (03)2813-2813
天母共修處
Tel: (02)2833-2833
0939-72
劍潭共修處
Tel: (02)2885-2885
0928-08
同德共修處
Tel: (02)2872-2872
深坑共修處
Tel: (02)2662-2662
屈尺共修處
Tel: (02)2666-2666
樹林共修處
Tel: (02)2688-2688
三鶯共修處
Tel: (02)8672-8672
蘆洲共修處
Tel: (02)2228-2228
泰山共修處
Tel: (02)8531-8531

■中部
臺中寶雲寺/寶雲寺
Tel: (04)2255-2255
臺中寶雲別苑
Tel: (04)2465-2465
南投德華寺
Tel: (049)242-242
三義DIY心靈
Tel: (04)2223-2223
苗栗分會
Tel: (037)366-366
豐原分會
Tel: (04)2522-2522
海線分會
Tel: (04)2622-2622
彰化分會
Tel: (04)711-711
員林分會
Tel: (04)837-837
南投分會
Tel: (049)23-23
苑裡共修處
Tel: (037)74-74
竹山共修處
Tel: (049)26-26
東勢共修處
Tel: (04)2587-2587
(04)2577

■南部
臺南分會/臺南
Tel: (06)220-220
臺南雲集寺
Tel: (06)721-721
高雄紫雲寺/高雄
Tel: (07)732-732
高雄三民精舍
Tel: (07)225-225
嘉義分會
Tel: (05)276-276
屏東分會
Tel: (08)738-738
潮州分會
Tel: (08)789-789
虎尾共修處
Tel: (05)636-636
林子共修處
Tel: (05)370-370
白河共修處
Tel: (06)683-683

■東部
臺東信行寺/信行寺
Tel: (089)222-222
蘭陽分會/蘭陽
Tel: (03)961-961
宜蘭分會
Tel: (039)332-332
花蓮分會
Tel: (03)834-834

2020各地跨年暨元旦共修



(李東陽攝)

清淨心 迎接心光明

◎編輯室

新的一年來臨，在迎接 2020 年之際，數以千計的民眾來到各分院道場，誦經、拜佛、做早課，與僧團法師們一起共修，用清淨的心，開啟一整年的心光明。



▲元旦清早，果理法師、果廣法師於寶雲寺大殿領眾一同做早課，開啟一整年的光明。(黃仁達攝)



▲元旦清早，果理法師、果廣法師於寶雲寺大殿領眾一同做早課，開啟一整年的光明。(黃仁達攝)

就是想辦一場不一樣的跨年，在寧靜的氛圍中沉澱心情，反省過去，展望未來，為大眾的身心帶來正面能量。今年，農禪寺更以金剛經為概念，印製限量版《金剛經》與前來的信眾結緣，復古的經摺本形式，搭配現代感的设计，讓大眾把金剛經帶回家，誦經時更覺神悅法喜。

今年參與農禪寺跨年的，還有來自馬來西亞的二十餘位法青，第一次體驗如此不同的跨年，皆深受感動，學員鄭彩玲即回饋：「進入大殿的那一刻，殿內的莊嚴、肅穆，每一處都讓我感到驚豔。大殿裡五百多人一同唱誦的經文，更是讓人震撼。」行政中心資深專職徐禎禎，也邀請兒子的家班同學及家長共二十五人一同參與，除了為即將參加高中會考的兒子及同學們祈福之外，更希望藉由與經典的智慧相應，安定身心。他們多數是第一次踏進農禪寺，看著孩子們專注誦念《金剛經》的神情，大人們也倍覺欣慰。

海外的溫哥華道場自十二月二十八日起，舉辦跨年禪五；多倫多分會也舉辦念佛法會，在精進共修中，帶著法喜迎向新的一年。

元旦早課 新年心禮物

二〇二〇年的元旦，農禪寺、寶雲寺、臺南分院等，也邀請大眾回到寺院，以清淨精進的心，一同迎接新年曙光。中部地區，一早就有六百多位信眾及義工湧進寶雲寺參加楞嚴早課，更有遠從嘉義來的菩薩；臺南分院的早課則有一百六十多位信眾參與；紫雲寺、天南寺及安和分院，皆在元旦當天提供禪修活動，讓大眾在一年之初，帶回法喜禪悅，展開新年新氣象。

外國朋友也來農禪寺體驗跨年共修活動。

馬來西亞的二十餘位法青，第一次體驗如此不同的跨年，皆深受感動，學員鄭彩玲即回饋：「進入大殿的那一刻，殿內的莊嚴、肅穆，每一處都讓我感到驚豔。大殿裡五百多人一同唱誦的經文，更是讓人震撼。」行政中心資深專職徐禎禎，也邀請兒子的家班同學及家長共二十五人一同參與，除了為即將參加高中會考的兒子及同學們祈福之外，更希望藉由與經典的智慧相應，安定身心。他們多數是第一次踏進農禪寺，看著孩子們專注誦念《金剛經》的神情，大人們也倍覺欣慰。

海外的溫哥華道場自十二月二十八日起，舉辦跨年禪五；多倫多分會也舉辦念佛法會，在精進共修中，帶著法喜迎向新的一年。

農禪寺也來農禪寺體驗跨年共修活動。

馬來西亞的二十餘位法青，第一次體驗如此不同的跨年，皆深受感動，學員鄭彩玲即回饋：「進入大殿的那一刻，殿內的莊嚴、肅穆，每一處都讓我感到驚豔。大殿裡五百多人一同唱誦的經文，更是讓人震撼。」行政中心資深專職徐禎禎，也邀請兒子的家班同學及家長共二十五人一同參與，除了為即將參加高中會考的兒子及同學們祈福之外，更希望藉由與經典的智慧相應，安定身心。他們多數是第一次踏進農禪寺，看著孩子們專注誦念《金剛經》的神情，大人們也倍覺欣慰。

海外的溫哥華道場自十二月二十八日起，舉辦跨年禪五；多倫多分會也舉辦念佛法會，在精進共修中，帶著法喜迎向新的一年。



▲跨入新年之際，方丈和尚果暉法師以「應無所住，而生其心」勉勵民眾不斷學習成長、奉獻服務，成為幸福的人。(李澄鋒攝)

別苑 悟實兒童營

「楊柳程/桃園報導」二〇二〇年首屆悟實兒童營，一月十二日於齋明別苑舉辦，以「生活環保」與「自然環保」為主題，共有四十位小學員與三十四名義工，一同參與別苑開生面的綠色之旅。

在「相見歡」、「黏一黏」等正能量滿滿的小遊戲開場後，「小K哥哥說故事——安的種子」講述三位和尚播下種子並等待其生長的心路歷程，小菩薩們聽得興味盎然，也學習了等待與平常心的生命哲理。「看地球在呼吸」則是擬人

別苑 悟實兒童營

「楊柳程/桃園報導」二〇二〇年首屆悟實兒童營，一月十二日於齋明別苑舉辦，以「生活環保」與「自然環保」為主題，共有四十位小學員與三十四名義工，一同參與別苑開生面的綠色之旅。

在「相見歡」、「黏一黏」等正能量滿滿的小遊戲開場後，「小K哥哥說故事——安的種子」講述三位和尚播下種子並等待其生長的心路歷程，小菩薩們聽得興味盎然，也學習了等待與平常心的生命哲理。「看地球在呼吸」則是擬人

別苑 悟實兒童營

「楊柳程/桃園報導」二〇二〇年首屆悟實兒童營，一月十二日於齋明別苑舉辦，以「生活環保」與「自然環保」為主題，共有四十位小學員與三十四名義工，一同參與別苑開生面的綠色之旅。

在「相見歡」、「黏一黏」等正能量滿滿的小遊戲開場後，「小K哥哥說故事——安的種子」講述三位和尚播下種子並等待其生長的心路歷程，小菩薩們聽得興味盎然，也學習了等待與平常心的生命哲理。「看地球在呼吸」則是擬人

別苑 悟實兒童營

「楊柳程/桃園報導」二〇二〇年首屆悟實兒童營，一月十二日於齋明別苑舉辦，以「生活環保」與「自然環保」為主題，共有四十位小學員與三十四名義工，一同參與別苑開生面的綠色之旅。

在「相見歡」、「黏一黏」等正能量滿滿的小遊戲開場後，「小K哥哥說故事——安的種子」講述三位和尚播下種子並等待其生長的心路歷程，小菩薩們聽得興味盎然，也學習了等待與平常心的生命哲理。「看地球在呼吸」則是擬人

臺南分院

心靈環保對談 幸福很近

常遠法師、饒夢霞教授分享幸福之道 回歸內心 心安就快樂

【尚潔/臺南報導】邁入新年之際，臺南分院於二〇一九年十二月二十九日舉辦一場心靈環保對談，邀請僧團常遠法師與成功大學教育研究所教授饒夢霞對談「幸福很近，非遠非夢」，近一百五十位信眾踴躍參與。

饒夢霞首先以優美歌聲清唱一段：「我的幸福在這裡，因為這裡有您。」為講座揭開序幕，饒夢霞指出幸福就是把這世間下的快樂，要在內心。常遠法師提及出家前最嚮往的幸福是擁有一部車，可是物質欲望堆砌出的幸福通常很短暫，總會有的欲望不斷不斷冒出；出家之後因為少欲，反倒更易知足，出遠門只要簡單的行囊，沒有多餘累贅反而是種幸福。

主持人問及有何具體方法能獲得幸福時，常遠法師

別苑 悟實兒童營

「楊柳程/桃園報導」二〇二〇年首屆悟實兒童營，一月十二日於齋明別苑舉辦，以「生活環保」與「自然環保」為主題，共有四十位小學員與三十四名義工，一同參與別苑開生面的綠色之旅。

在「相見歡」、「黏一黏」等正能量滿滿的小遊戲開場後，「小K哥哥說故事——安的種子」講述三位和尚播下種子並等待其生長的心路歷程，小菩薩們聽得興味盎然，也學習了等待與平常心的生命哲理。「看地球在呼吸」則是擬人

別苑 悟實兒童營

「楊柳程/桃園報導」二〇二〇年首屆悟實兒童營，一月十二日於齋明別苑舉辦，以「生活環保」與「自然環保」為主題，共有四十位小學員與三十四名義工，一同參與別苑開生面的綠色之旅。

在「相見歡」、「黏一黏」等正能量滿滿的小遊戲開場後，「小K哥哥說故事——安的種子」講述三位和尚播下種子並等待其生長的心路歷程，小菩薩們聽得興味盎然，也學習了等待與平常心的生命哲理。「看地球在呼吸」則是擬人

別苑 悟實兒童營

「楊柳程/桃園報導」二〇二〇年首屆悟實兒童營，一月十二日於齋明別苑舉辦，以「生活環保」與「自然環保」為主題，共有四十位小學員與三十四名義工，一同參與別苑開生面的綠色之旅。

在「相見歡」、「黏一黏」等正能量滿滿的小遊戲開場後，「小K哥哥說故事——安的種子」講述三位和尚播下種子並等待其生長的心路歷程，小菩薩們聽得興味盎然，也學習了等待與平常心的生命哲理。「看地球在呼吸」則是擬人

別苑 悟實兒童營

「楊柳程/桃園報導」二〇二〇年首屆悟實兒童營，一月十二日於齋明別苑舉辦，以「生活環保」與「自然環保」為主題，共有四十位小學員與三十四名義工，一同參與別苑開生面的綠色之旅。

在「相見歡」、「黏一黏」等正能量滿滿的小遊戲開場後，「小K哥哥說故事——安的種子」講述三位和尚播下種子並等待其生長的心路歷程，小菩薩們聽得興味盎然，也學習了等待與平常心的生命哲理。「看地球在呼吸」則是擬人



▲小朋友們親手培植草頭實實，學習自然環保的理念。(王星文攝)

別苑 悟實兒童營

「楊柳程/桃園報導」二〇二〇年首屆悟實兒童營，一月十二日於齋明別苑舉辦，以「生活環保」與「自然環保」為主題，共有四十位小學員與三十四名義工，一同參與別苑開生面的綠色之旅。

在「相見歡」、「黏一黏」等正能量滿滿的小遊戲開場後，「小K哥哥說故事——安的種子」講述三位和尚播下種子並等待其生長的心路歷程，小菩薩們聽得興味盎然，也學習了等待與平常心的生命哲理。「看地球在呼吸」則是擬人

別苑 悟實兒童營

「楊柳程/桃園報導」二〇二〇年首屆悟實兒童營，一月十二日於齋明別苑舉辦，以「生活環保」與「自然環保」為主題，共有四十位小學員與三十四名義工，一同參與別苑開生面的綠色之旅。

在「相見歡」、「黏一黏」等正能量滿滿的小遊戲開場後，「小K哥哥說故事——安的種子」講述三位和尚播下種子並等待其生長的心路歷程，小菩薩們聽得興味盎然，也學習了等待與平常心的生命哲理。「看地球在呼吸」則是擬人

別苑 悟實兒童營

「楊柳程/桃園報導」二〇二〇年首屆悟實兒童營，一月十二日於齋明別苑舉辦，以「生活環保」與「自然環保」為主題，共有四十位小學員與三十四名義工，一同參與別苑開生面的綠色之旅。

在「相見歡」、「黏一黏」等正能量滿滿的小遊戲開場後，「小K哥哥說故事——安的種子」講述三位和尚播下種子並等待其生長的心路歷程，小菩薩們聽得興味盎然，也學習了等待與平常心的生命哲理。「看地球在呼吸」則是擬人

農禪生活 體驗營

寺院跟你想的不一樣

內容：寺院生活體驗、認識佛典與佛法、梵唄體驗、禪坐教學、手作體驗、法師QA、茶席、水月夜話……等

地點：農禪寺(台北市北投區大業路55巷69號)

對象：20-40歲，可接受團體生活者

報名：2020/1/11起，請上網報名
https://ncm.ddm.org.tw/

洽詢：(02)2893-3161分機557

備註：需住宿，自備睡袋

3/20(五) > 22(日)
第一天19:00 第二天17:00

農禪元宵 有幸福

2/8日 18:30-21:30

用輕鬆的心情體驗不一樣的元宵節
邀請您闔家一同享受今年第一個月圓之夜

吃元宵、猜燈謎、祈福法會、水月池許燈燭

(02)2893-3161#801-804
不需報名，自由參加

繼程法師 專題禪講

是非曲直總是禪

以佛法為判斷依據 把持自己的心 為社會帶來安定力量



繼程法師指出，對於是非善惡必須了了分明，日常生活中，要時時自我觀察，讓「未生惡」不生，「未生善」令生起。

繼程法師指出，我們必須對是非善惡了了分明，但對世間是非曲直的諸多紛擾，也必須精進修行到一如不動的程度，不要隨惡起舞。並叮囑，修行過程中，千萬不能忽略「未生」的覺察，「如果對善的行為是一種惡行，而你又沒有做惡的話，為什麼跟著起舞呢？」

世間存在是非嗎？繼程法師表示，世間確實存在是非善惡。然而，真理是否真的能夠愈辯愈明？法師表示，凡所有立論皆有其相對性，一旦落入語言文字相，所有的「是」皆有其相對性。

及處世之道？一月十日，法鼓文理學院與安和分院共同舉辦今年度首場禪講，邀請繼程法師以「是非曲直總是禪」為題，於安和分院，引領前來聆聽的七百五十位聽眾思考，如何用佛法面對世間的是非曲直，為社會帶來安定的力量。

「楊雅穎／臺北報導」世間的是非善惡紛紛擾擾，如何明辨是非，智慧選擇立場，是處世之道？一月十日，法鼓文理學院與安和分院共同舉辦今年度首場禪講，邀請繼程法師以「是非曲直總是禪」為題，於安和分院，引領前來聆聽的七百五十位聽眾思考，如何用佛法面對世間的是非曲直，為社會帶來安定的力量。

關懷陪伴 航向生命覺醒

第十七屆生命自覺營籌備啟動

「釋演究／金山報導」一月一日，法鼓山僧伽大學舉行第十七屆生命自覺營籌備說明會，為二月二日至九日將於法鼓山世界佛教教育園區舉行的營隊揭開序幕。



僧團法師的開示與分享，引導歷年參加生命自覺營的學員探索內心生命，從中自覺覺悟。圖為二〇一八年生命自覺營。

看腳下

《愛麗絲夢遊仙境》的主角在異世界中迷路，遇見了微笑貓，詢問該往哪裡走。「你要去哪裡？」「我也不知道。」微笑貓說：「你往哪一邊都一樣。」

◎文·圖·釋常啟

然而，聖嚴師父曾開示：若只訂定目標，很可能就會「畫地為牢」，因為世事無常，人心環境隨時在變，卻把自己給局限了；若只把目標訂得高遠，放於未來，不肯腳踏實地，則僅止於眼高手低、目空一切的口頭工夫；又或是「得少為足」，工夫不踏實，一點小經驗就輕舉妄動，於己於人都無有助益。

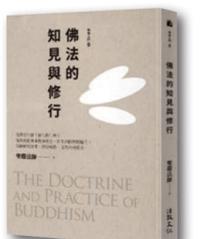
感，但是目標不一定要馬上建立……盡自己的心力、體力，處處運用資源、時時學習成長，只要是對社會、國家、世界有利之事，就要全力以赴，這就是大方向。

轉心，轉世界 法鼓文理學院 佛教學系熱情招生

「本刊訊」法鼓文理學院一月十八日舉行佛教學系招生說明會，以「轉心，轉世界」為主題，校長惠敏法師率同各組老師、博碩學士班代表，為六十多位與會者介紹校園環境、師資、以及博雅教育的辦學特色，並細說佛教學系的國際化，還有如何在研修、藏、巴利語文的同時，持續推動數位人文的現代化。

聖嚴師父《佛法的知見與修行》出版

「邱惠敏／臺北報導」現代傳播媒體發達，增加很多學佛的管道，佛法的訊息更無遠弗屆，但是附外道與邪知邪見也真偽難辨。如何正確地認識佛理與修行，不被種種似是而非的說法迷惑，更安全可靠地走向成佛之道？法鼓文化二月出版的新書《佛法的知見與修行》，收錄聖嚴師父刊登於《人生》與《法鼓》雜誌的文章，是繼《正信的佛教》、《學佛群疑》及《學佛入門》之後的全方位學佛指引，讓學佛新手不迷惘。



Advertisement for 'The Doctrine and Practice of Buddhism' book, including a QR code and contact information for Dharma Drummond Temple.

Advertisement for '2020 Self-awareness Workshop' (自覺·心生活) with details on dates, locations, and registration.

Advertisement for '2020 Dharma Drummond University Buddhist Studies Program' (2020 法鼓山僧伽大學招生) with details on the program and contact information.

Advertisement for 'TO BE Start from Here' with a QR code and contact information for the Buddhist Studies Program.



四十多年來，僧團每年舉辦辭歲禮祖，不同年代出家的僧眾，分享回憶中的團圓時刻，飲水思源，以感恩報恩的心，共願利益眾生。

辭歲禮祖 報恩利眾生



2005年
▲早年僧團於中華佛教文化館辭歲禮祖，聖嚴師父都會對僧眾弟子們殷殷叮囑。(本刊資料)



2007年
▲法鼓山落成後，師父在開山紀念館為辭歲禮祖的僧眾開示，提醒眾人莫忘「上求佛道，下化眾生」的使命。(本刊資料)



2014年
▲第二任方丈和尚果東法師，辭歲禮祖時囑咐僧眾，飲水思源，念報師恩。(李東陽攝)

元月8日，終年在各地分院弘化的法師們，齊聚開山紀念館祖堂，由方丈和尚果東法師帶領僧俗四眾辭歲禮祖，並聆聽聖嚴師父影音開示。師父勉勵弟子，出家人應以懺悔作為過去一年的總結，確實檢討一年來所做的善業與惡業，以求日後改進。

方丈和尚以祖堂前師父墨迹：「懷恩報恩相續，飲水思源源不絕。」為大眾開示禮祖的義涵，並表示我們從佛法中所領受的恩惠，唯有廣度眾生，才能報答三寶恩。同時提及年節期間，在家菩薩都會到寺院禮拜供養、參加活動，期許僧眾們把握因緣，接引大眾與三寶結緣。法鼓山僧團於1979年成立，每年除夕都舉辦圍爐及辭歲禮祖。藉由辭歲禮祖，僧眾生起感恩心、提起道心、發起願心，為弘法利生再向前。

(文/釋演曉·圖/李東陽)

既包含了華人的過年習俗，也具有佛教義涵。出家之後，寺院裡也有圍爐及辭歲禮祖，內容。出家的僧人，在過年期間，猶記得每年的除夕夜，家家戶戶都在圍爐，我的家庭也不例外，當天在外縣市工作的兄弟，和他們的小家庭成員，都會回到老家，共進除夕的團圓飯，並停留數日。只是這樣的團圓，除了一起吃飯、相處數日之外，並沒有太多的內容。

四十憶往話團圓

釋果祥

豐盛的年夜飯、師長贈與的壓歲錢，再加上大殿晚課、祖堂誦經、禮拜師公、師父，以及師兄弟互拜辭歲等，比起在家的團圓，著實豐富、充實多了。尤其在虔誠地頂禮膜拜中，能令人發起飲水思源的內心，感恩先人努力修學弘法正法，才令後代的心裡，得以享有法乳深恩；此外，同輩師兄弟互禮，也加深了相敬相依、道情濃醇的感觸。

對於我及許多師兄弟來說，在辭歲禮祖過程中最期待、也最喜悅的，還是聽聞聖嚴師父的開示。雖然平常就有許多機會聽聞，但這時師父的開示，特別帶有大家長的慈謨、親切，即便內容還是嚴肅的，例如提醒出家人達到過年，要好好反省、檢討過去一年身心三業的行為，懺悔造下的惡業，提起一些離心和菩提心等等。不過，師父也會以一些輕鬆的話題沖淡嚴肅的感觸，因此聽起來並不沉重，只覺得契機契理，十分恰切，令人法喜充滿。

這十年來，師父雖然不在，但僧眾仍像師父在時，放下手邊的工作，遠從各地回來，大眾在一起的氣氛，仍是十分溫馨、和諧、愉悅的。此外，每年辭歲禮祖之後，也還是會播放師父的開示，看來，聽來仍是那麼地鮮明、親切、感人，彷彿師父親臨現場為我們開示說法一般。

方丈和尚接著勉勵常住大眾，並且報告一些僧團或體系的重要事情。這些開示和報告非常重要，讓我們感覺，我們是一體的，我們在一起做著弘法的家務、利生的事業。仔細算算，自從一九七九年入住禪淨寺當行者，迄今四十年的歲月裡，已經參加過三十七次辭歲禮祖了！只要在臺灣，必然不會缺席。回憶辭歲禮祖帶給自己的溫馨、歡喜與法益，我的內心充滿感恩。



不要急 不要躁

姚果莊

有一次正在趕騰文稿，聖嚴師父又多交付一項工作，我馬上變得急躁起來。等師父一走，就自言自語地咕噥著：「舊的還有那麼多都沒做完，新的又來，都弄不清楚了。」

這樣一句話，師父顯然聽到了。一會兒，師父又回來並告誡我：「只是交代你等一下有這件事要做，不清楚的可以再來問。不要急、不要躁，一急一躁怎麼能做得好呢？」

師父曾說從整理的文章中，就可以看出我當時心情的好壞。一急了就躁，是我最大的壞習慣。雖然時時提醒自己，但是一遇到狀況，馬上又故態復萌；但至少已經可以意識到自己在急了，因此知道要馬上調整心態，要慢而穩，才能把工作做得更周全。

(曹竹繪)

早期的圍爐共有兩場，除夕下午，在農禪寺舉行信眾圍爐，晚上在文化館則有僧眾圍爐，接著進行晚課、辭歲、禮祖、聆聽師父開示。

參加信眾圍爐，覺得驚喜又溫馨。驚喜，是因為圍爐的地點在農禪寺大殿；溫馨，是因為佛寺隨順習俗以圓桌圍爐、關懷信眾，過程中以師父的開示與僧眾的引導，提昇傳統習俗的素質，大眾一起布置也一起善後。

法鼓山圍爐第一期工程完工啟用之後，取消了信眾圍爐，只剩僧眾圍爐。印象最深刻的是二〇〇九年，《美好的晚年》書中紀錄如下：

師父欲再請假，返回法鼓山出席僧團圍爐及辭歲禮祖，院方以師父近日解出使便，不宜遠途，未表同意。這也是師父自創立僧團三十年以來，首次缺席甚為重視的禮祖。僧團也在圍爐之前，持誦《大悲咒》。

為師父祈福，晚課結束後，在開山紀念館辭歲拜年、禮祖後，僧團全體僧眾特別再持誦一部《藥師經》，祈求師父法安康。

那一天，我們待在醫院，知道僧團同時在圍爐的場面，在腦海中，將師父每年發紅包的溫馨畫面，回顧一遍……

二〇一〇年之後，有了演字畫法師的加入，圍爐的節目，從各單位製作祝福影片，到近年玩堆積木、僧眾玩遊戲的場面很不一樣，沒有輸贏，只有相互增上，尤其是積木堆到最高點時，可以感受到在場每一位僧眾不自覺地調息注目，眼神隨著積木的安置，心也隨著由志忘而安放，一片掌聲之後，心裡

異口同聲：清楚放鬆，工夫了得！

僧大的校訓是「悲智和敬」，圍爐的氛圍最容易感受到「以和樂同生活」；辭歲的禪神在於「以智慧處理事」，每一個人的長都是「一經一事，不長一智」，出家人的歲月是「歷經眾生事，福慧自增長」；禮祖是「以尊敬相對待」的實踐，禮拜尊嚴禮敬是師，也禮拜尊嚴禮敬是師；聆聽開示則是「以慈悲關懷人」的學習，學習師父及方丈和尚，如何以大家長的身分開示關懷大眾。

辭歲是向今年的自己告辭，迎向明年長了一歲的自己；禮祖是禮謝歷代祖師的庇佑與恩澤，禮拜感恩諸佛菩薩及歷代祖師一代一代的傳承與教誨。同時，發願以承先啟後的菩提心，跟隨祖師們的足跡，擔負起弘法利生的責任。

為你安心的智慧 聖嚴法師教你完全活用《金剛經》

《金剛經》裡有十八次講到「福德」二字，並以「般若波羅蜜」的智慧成就為經名，所以這是一部特別重視修福修慧的經典。

現代經典 最古典的智慧 最現代的用法

福慧自在 完全活用金剛經 定價198元

大字版 新書上市 定價250元

新年，讀《無量壽經》好吉祥 無量光、無量壽、無量吉祥！ 48個願望《無量壽經》講記 阿彌陀佛的四十八個願望 願願都是對眾生深廣慈悲的愛

聖嚴法師——著 定價160元 新版上市 78折 2020.2.29止

請洽法鼓山全臺行願館 法鼓文化中心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵發帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送



知福有幸福 2

◎聖嚴師父

常保幸福之道

災禍、挫折或失敗並不會直接轉變為幸福，而是要靠自己不斷地提昇自我。



(梁中楠攝)

中階禪七心得

幸福不一定是物質上、外境上的順利，而在於自己的心不是平靜、不是感到滿足、不能喜歡自己？喜歡自己並安於現狀的人是最滿足的。安於現狀並不等於得過且過，而是清楚自己能做到的程度，並且努力去做，自然得到了回報和收穫，如此才會心存感恩而覺得滿足，這就是最大的幸福。

挫折打擊 都是生命養分

不知足一定不會幸福，另外，恐懼、排斥、妒嫉都是造成不幸的原因。所謂不知足，就是得隲望蜀，這樣會很痛苦。「生命就在呼吸間」，如果忘記呼吸是幸福的，而認為擁有身外之物才幸福，就一定不會幸福；錯把幸福寄託在身外之物、身外之名、身外之事上，一定不幸福。但也不是說物質全都要捨棄，生活所需的物品還是需要，與自己相關及對他人有益的事，還是一定要管、一定要做。能夠付出多少，就看自己的能力和擁有的資源而定，再加上環境、時機的配合，這就是智慧！

以我個人的經歷來講，生命中的打擊和災難，有人為的，也有天災，但每一項打擊或災難對我來說，都是生命的養分。當熬過這些挫折和打擊後，就會轉換成自己的能量。本來是壓力、破壞及危機，度過以後就會使我更上一層樓。

我剛到美國時為例，剛抵達時，他們那樣都準備得很好的，我一去就擔任佛教會副會長、寺院住持，加上正要開闢一座大道場，對我來說前途無量。可是我自己選擇離開那裡，結果變成流浪街頭的流浪漢。過去我沒有

想過自己會背負流離，當時沒有地方住，每天當個睡袋、背包到處走。在這種狀況下，卻發現自己的生命力很強，從來沒有活在這麼大的希望裡。所以，這個生命歷程對我來說太有意義、太有價值了！

逆向思考 轉出幸福天地

另外，臺灣曾發生過好幾次災難，像是九二一大地震、納莉颱風、桃芝颱風，還有 SARS 疫症。每次災難後，我見到不少人從頹廢、消極的情緒轉變為積極、從旁觀者變成救災的參與者。有的人房子倒了或被水淹沒，甚至家裡有人往生，但他們很快就站起來自助助人，同時也成了人。例如我們有安心服務站、急難救援組織，主動與受災的民眾接觸，給予他們關懷，結果他們也親自參與救災工作，這就是很值得。照道理說，他們本來很倒楣，但是通過這些歷程以後，他們得到了幸福。而關鍵是，災禍、挫折或失敗並不會直接轉變為幸福，而是要靠自己不斷地提昇自我。

除了感恩自己現在所擁有的，還要思考如果失去了怎麼辦。這點負擔，這就是逆向思考。逆向思考很重要，不管發生任何事，好的不要想得太多，因為可能隨時有不好的狀況發生；遇到壞的狀況也要懂得逆向思考，因為到任何轉機，馬上就是另一個天地出現。所以，「逆向思考」能讓我們常保幸福。

(摘自《不一樣的親密關係——開啟兩性的幸福密碼》)

記住的與記不住的

這次禪期中，聆聽聖嚴師父開示影片，從止觀、中觀、空觀，進入默照、話頭，彼此都可互通。師父還指導隨息法，吸氣時是清涼的，呼氣時是溫暖的，對我而言很受用，體驗呼吸的美好是世間寶，沒有了呼吸，也就沒有生命。

方丈和尚果暉法師為這次禪期主七，他分享小時候讀書時，從鄉下騎腳踏車到鎮上補習，晚上沒有路燈的害怕心情。高中參加游泳隊、大學參加橄欖球隊，首場比賽受傷縫了好幾針，想成為運動員的夢也醒了。還有師父提點他要多笑，於是到祈願觀音殿請了一張菩薩像結緣卡，還買了小鏡子，隨時練習微笑，學習觀音慈悲、智慧的笑容。很多師兄慈悲，回去也要買個小鏡子，效法方丈和尚認真學習的態度。

方丈和尚也提點大家，要把握好人生的方向。他分享在日本留學時，因火車種類很多，自己曾搭錯方向，等知道時下車，需要買票再往回搭乘，時間、金錢都浪費了，所以把握正確的方向，是要落實在生活中的智慧。方丈和尚的親和力、幽默感、赤子心，令大眾印象深刻。

總護法師同樣慈悲為懷，告訴大家不要抄筆記、寫日記，腦中能記多少就多少，記住的，便是與自己相應的法門；記不住的，就放下。師父影片和方丈和尚開示時，都提醒禪眾腿痛可以放鬆，昏沉時就站到一旁拜佛，打坐昏沉就起來到一旁外經行；天冷下雨，就在室內大殿經行，結束時，還可以在大殿放鬆休息，如此智慧、慈悲的引導，讓禪眾個個心生喜悅、法喜充滿。

妄念任它來去

此次參加中英默照禪七，源起於去年底聖嚴師父圓寂十週年活動時，參與了吉伯·古柏亞茲 (Gibert Gutierrez) 所帶領的禪修體驗。禪七中，吉伯老師說為了傳承佛法與禪法，一定要來臺灣，盡可能幫助我們體驗禪法、修學佛法。

首次參加默照禪七，吉伯老師開示默照就是「以心觀心」、「用心看者方法」，禪眾一開始滿臉疑惑，漸漸才懂得「一心能知一切」的能力來觀照自心。吉伯老師表示心有如明鏡，被用來投射一切人事物，對於投射出的景象，無生起任何念頭或批判，就是一無念」。然而，執著狡猾的自我，常讓我們對一切做出批判，當心被妄念占據而失去安定，便會生

平安幸福從禪修開始

如果用七天的時間，就能讓自己與社會開始平安幸福，您願意嗎？

到台南寺參加初階禪七，總護法師分享禪修應延續到生活中，而非只限於打坐。如何將禪期延續下去，讓方法運用於生活？法師回應「收攝六根」，時時觀察自己的舉動，將身心重心放在下盤，生活上外在刺激多，注意力總會散掉，即使留意到注意力分散，想用隨息或念佛的方法拉回，但當下的心很浮躁，難以持續，透過觀

拜出心中的佛

這次蘭陽分院舉辦禪二，播放大師開示影片的開示影片，直接地給我們處方，令我印象深刻的是一拜佛。前年夏天拜佛，對拜佛有很深的體驗，認為是一種非常好的修行方式。

為了體驗拜佛，總護法師要我們以最慢的動作來拜。我的個性急躁，平常拜佛總是迅速完成，突然間要放慢速度，真的很難。第二天，法師讓我們繼續慢動作拜佛，並以懺悔的心來拜。我嘗試以從未有的慢速度來拜，發現必須集中精神，專注於每個細節。當法師念出「懺悔」，好像念出自己心裡的話，眼眶濕了，想大聲地哭出來。

「活在當下」的感覺，過去已過，未來未到，只有當下這一刻，感受到「我在呼吸」、「我在動作」、「唯有此刻是我把握的」，內心感到喜悅而平靜。這份體驗，是參加這次禪二最大的收穫。

大寮分享時，法師以《東初禪師的故事》中的一段話和我們勉勵。師父告訴弟子：「我們這個緣，不是現在結的緣，是過去漸漸、漸漸地累積起來的，我們已經有了這個緣，這次碰在一起成熟了，還沒有成熟的，慢慢地還會成熟。」

雖然我們無緣親自受教於師父，但只要至誠恭敬地依師父的教法修行，必能與師父的大悲願心感應道交，向成佛之道邁進。

中英默照禪七心得

此次參加中英默照禪七，源起於去年底聖嚴師父圓寂十週年活動時，參與了吉伯·古柏亞茲 (Gibert Gutierrez) 所帶領的禪修體驗。禪七中，吉伯老師說為了傳承佛法與禪法，一定要來臺灣，盡可能幫助我們體驗禪法、修學佛法。

首次參加默照禪七，吉伯老師開示默照就是「以心觀心」、「用心看者方法」，禪眾一開始滿臉疑惑，漸漸才懂得「一心能知一切」的能力來觀照自心。吉伯老師表示心有如明鏡，被用來投射一切人事物，對於投射出的景象，無生起任何念頭或批判，就是一無念」。然而，執著狡猾的自我，常讓我們對一切做出批判，當心被妄念占據而失去安定，便會生

法鼓山園區義工招募

- 邀您來體驗出坡禪
- ◆景觀維護日 (花草修剪)：2/1 ~ 2/28
 - ◆環保清潔日 (環境維護)：2/1 ~ 2/28
- ◎以上報名詳情請洽【法鼓山園區義工室】
- 電話：(02) 2498-7171 分機 2660 ~ 2663
 - E-mail：ddmvol@ddmf.org.tw

法鼓山園區義工室

【北美】紐約初階禪寺/紐約召集人：彭運巧 Tel: 718-592-6593 E-mail: chancenter@ddmf.org

紐約州蒙哥馬利召集人：王小薇 Tel: 626-350-4388 E-mail: ddbala@ddmf.org

加州洛杉磯道場召集人：王麗華 Tel: 626-350-4388 E-mail: ddbala@ddmf.org

加州舊金山道場召集人：廖江濤 Tel: 510-246-8262 E-mail: info@ddmf.org

麻州普賢講堂/波士頓召集人：周景華 Tel: 781-863-1936 E-mail: ddm.boston@ddmf.org

【美國法會】新澤西州分會召集人：梁達林 Tel: 732-249-1899 E-mail: enews@ddmf.org

康州南部聯絡處召集人：彭明美 Tel: 203-912-0734 E-mail: contekalica@ddmf.org

麻州哈特福德聯絡處召集人：王玲雲 Tel: 860-805-3588 E-mail: cmcharford@ddmf.org

佛蒙特州佛蒙特聯絡處召集人：李瑞雲 Tel: 802-658-3413 E-mail: juichulee@ddmf.org

首都華盛頓聯絡處召集人：張傑雄 Tel: 240-424-5486 E-mail: chan@ddmf.org

喬治亞州亞特蘭大聯絡處召集人：陳新民 Tel: 678-809-5392 E-mail: Schen@tele@ddmf.org

德州達拉斯聯絡處召集人：陳新民 Tel: 682-552-0515 E-mail: ddm.dallas@ddmf.org

佛州塔城分會召集人：Frances E. E-mail: tallahassee@ddmf.org

佛州奧蘭多聯絡處召集人：張安琪 Tel: 321-917-6923 E-mail: achang111@ddmf.org

佛州邁阿密聯絡處召集人：李美賢 Tel: 954-432-8663

佛州日甘聯絡處召集人：陳蘭蕙 Tel: 352-336-5301 E-mail: LianFlorida@ddmf.org

北卡州卡里聯絡處召集人：李民安 Tel: 919-677-9030 E-mail: minganlee@ddmf.org

伊利諾州芝加哥分會召集人：羅修權 Tel: 847-255-5150 E-mail: ddm.bachicago@ddmf.org

密西根州蘭辛聯絡處召集人：李麗華 Tel: 517-332-0003 E-mail: lkong2006@ddmf.org

密西根州聖路易聯絡處召集人：李台珍 Tel: 636-825-3889 E-mail: acren@aol.com

德州休士頓聯絡處召集人：羅修權 Tel: 847-255-5150 E-mail: g9g@man@ddmf.org

科羅拉多州丹佛聯絡處召集人：朱元東 Tel: 732-754-8988 E-mail: tomchu100@ddmf.org

猶他州鹽湖城聯絡處召集人：范弘青 Tel: 801-947-9015 E-mail: Inge_Fan@ddmf.org

內華達州拉斯維加斯聯絡處召集人：林明海 Tel: 425-957-4597 E-mail: garylin00@ddmf.org

華盛頓州西雅圖聯絡處召集人：蔡維華 Tel: 916-681-2416 E-mail: ddbasaca@ddmf.org

南加州橙郡聯絡處召集人：徐浩沛 Tel: 949-216-0399 E-mail: ddbba.ca@ddmf.org

【加拿大】溫哥華道場 Tel: 604-277-1357 E-mail: info@ddmf.org

安省多倫多分會召集人：王怡文 Tel: 416-855-0531 E-mail: ddbba.toronto@ddmf.org

【香港法會】香港道場召集人：劉佳昭 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@ddmf.org

【馬來西亞法會】馬來西亞道場召集人：陳善沛 E-mail: admin@ddmf.org

【新加坡法會】召集人：顏瑞華 Tel: 65-6735-5900 E-mail: dds@ddmf.org

【泰國法會】召集人：蘇林妙芬 Tel: 66-2-013565 E-mail: ddbkk200@ddmf.org

【澳洲法會】雪梨分會召集人：林萍 Tel: 61-2-8056-17 Fax: 61-2-9283-31 E-mail: info@ddmf.org

墨爾本分會召集人：蕭浩華 Tel: 61-4-7069-09 E-mail: contact@ddmf.org

【歐洲】盧森堡聯絡處召集人：林麗娟 Tel: 352-400-080 E-mail: ddbma@cha@ddmf.org

英國倫敦聯絡處召集人：Orca Liew Tel: 44-20-8459-8 E-mail: liew853@ddmf.org

美國里茲聯絡處召集人：王昭雯 Tel: 44-7787-502

信仰·理解·實踐 佛法的知見與修行

踏實的佛法觀點，不能離開戒、定、慧，從釋迦牟尼佛開始就是這個樣子。——聖嚴法師

本書為聖嚴法師「佛法正知見」與「日常修行」相關的文章結集，讀者可練習用佛法來幫助自己，且修且行，過著清淨無憂、平安幸福的生活。

新書上市 78折 定價250元

THE DOCTRINE AND PRACTICE OF BUDDHISM

法鼓文化 請洽法鼓山全山行願處 法鼓文化中心網路書店 www.ddm.com.tw 郵政信箱5013371 服務專線02-28961800 訂購金額滿800元，郵收85元運費，限國內運送

2020法鼓山天南寺 3/14-21

青年禪七 18-35歲青年，初階禪訓班結業

it's good for health !!

Pure

法寶一——禪的智慧

◎江胤芝



▲開山農舍「南宗禪的急先鋒——神會禪師」特展入口。(吳家俊攝)

溯源禪宗法脈，繼去年「一花開五葉——六祖惠能」特展之後，今年農禪寺開山農舍以「南宗禪的急先鋒——神會禪師」特展，帶領大眾一窺神會禪師的傳奇故事。水墨插畫渲染禪的境界，並描繪出神會禪師一行住坐臥、心不動搖的姿態；生動的故事，則引領信眾一覽其弘法歷程，從親炙六祖、歷經南北頓漸的法統之爭，到創立荷澤宗，足見其作為禪宗史上承先啟後的角色，最後，更透過散佚的著作，領略其禪學思想。

神會禪師自幼飽覽群書，十三歲便拜會六祖參禪，留下「和尚坐禪，見或不見？」的公案，得知明師難遇，神會當下叩拜，追隨六祖學法，「設置不動、哀樂不生」的胸襟，更令六祖感讚。來到展場，不妨參一參師徒之間的妙語機鋒！惠能大師圓寂之後，神會展開北上弘化的旅程，不僅讓南宗禪扎根中國北方，彰顯頓教風光，更積極透過講臺辯論，確立惠能大師作為禪宗六祖的法統。天寶年間，神會心念著國土危殆，協助平定安史之亂，備受朝廷敬重，自此「凡言禪，皆本曹溪」。雖然，神會禪師的著作多已散佚，不過可透過二十世紀於敦煌寫本發現的《顯宗記》，領略其「無念為宗」的般若智慧。



農禪寺是法鼓山發源地，也是禪宗道場，監院果毅法師有感於法脈傳承的重要，邀請大眾來看展：「活潑有趣的內涵，可以慢慢累積大眾對禪宗法脈的了解！」如果意猶未盡，記得帶一本聖嚴師父所撰《神會禪師的悟境》回家用功。

▲唐代神會禪師是六祖惠能大師十大弟子之一，北上中原弘化，確立南宗禪為中國禪宗的正統。(江胤芝攝)

展覽看板

南宗禪的急先鋒——神會禪師
【展場地點】農禪寺開山農舍1樓
【開放時間】上午10點~下午4點
【服務電話】(02) 28933161分機804

2020 法鼓山各地新春展 走春看展 數法寶

迎新春、尋古意，領略禪悅法味，
建寺 180 年的桃園齋明寺、啟用 10 週年的三峽天南寺，
以及法鼓山發源地農禪寺，展說著寺院歷史及禪宗祖師故事。
2020 新年歡迎前往走春，帶回受用無盡的法寶！

▼180年古剎齋明寺在傳承與創新中，開展新局。(郭金典攝)



因應弘化需要而新建禪堂，新建築運用減法、單純、低調的設計風格，更加凸顯古剎之美。人

展覽看板

齋明禪照——齋明寺建寺一八〇週年
【展場地點】桃園大溪齋明寺
【開放時間】上午10點~下午4點
【服務電話】(03) 3801426

法寶三——禪悅境教

融古鑄今 齋明寺一八〇年風華

◎何筱淇

創 建於清朝道光年間的齋明寺，今年屆滿一百八十年，開春走訪古寺，外圍素雅的石磚牆上，一片片「齋明特展」的故事展板映入眼簾，訴說著古蹟禪寺悠久的歷史，以及齋明之美，引領參訪者一窺古剎百年風華。



▲齋明寺特展展示融古鑄今的弘法故事。(郭金典攝)

法寶四——培福有福

開啟生命的善循環

◎何筱淇

齋 明別苑座落於桃園市來厝區的年輕家庭，起初規畫道場時，特別安排了一處藝廊空間。今年以一「培福有福」為展覽主題，以四福：知福、惜福、培福、種福來詮釋其義涵，做為具體的行動方法，並運用《智慧掌中書》系列插畫呈現，展場空間擺放多張個人沙發椅、兒童小木屋，營造活潑、舒適的氣氛，歡迎父母帶著孩童朗讀展板上「一幅幅的圖文，如同寓言故事書，徐徐揭開「四福」的奧義。



▲「培福有福」展覽現場。(吳家俊攝)

德 貴學苑鄰近街挑高的設計，在西門町鬧區彰顯出年輕氣息。今年櫥窗布置以影像畫呈現，配以明亮燈光，展現「知福惜福，日日好日」、「布施培福，廣結善緣」、「種福有福，人人幸福」的意象，包羅農禪寺水月境界、結穗的稻田、青年奉獻的笑容等，帶給觀者五層次布施的精神。

農禪寺

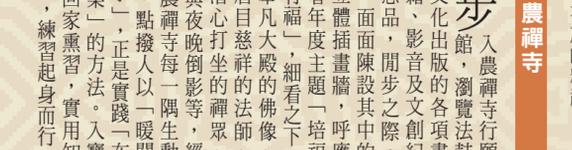
步入農禪寺行願館，瀏覽法鼓文化出版的各項書籍、影音及文創紀念品，閒步之際，一面面陳設其中的立體插畫牆，呼應著年度主題「培福有福」，細看之下，舉凡大殿的佛像、眉目慈祥的禪師、潛心打坐的禪眾、連廊嬉戲的孩子、水月池與夜間倒影等，經由插畫家的技法，記錄下農禪寺每一隅生動的日常。圖畫與法語映襯，點綴人以「暖關懷」、「盡心力」、「多分享」，正是實踐「布施的人有福，行善的人快樂」的方法。入寶山，不妨帶幾本法書籍回家熏習，實用知福、惜福、培福、種福心法，練習起身而行，讓福氣綿綿不絕。



▲「培福有福」展覽現場。(吳秀貞攝)



▲「培福有福」展覽現場。(何筱淇攝)



▲「培福有福」展覽現場。(吳家俊攝)



▲天南寺啟用十週年影片《禪心淨土——天南寺》，敘說這座「小法鼓山」的故事。

十年願成 培福風景最美

法寶二——萬行菩薩

◎江胤芝

今年適逢天南寺啟用十週年，新春特別策畫「願願相續，培福有福」法鼓山天南寺十週年回顧展，透過老照片、剪影插畫、3D影像裝置，展演寺院的建造歷史、禪修教育理念、萬行菩薩的身影，回味之餘，還可以跟祈願樹互動，在新春之際播下好願種子。

悲願卻造福了無數信眾，得以在寺院有次第、多元地修學佛法。展場中央，禪眾專注、凝神、放鬆的身姿剪影，格外引人注意，傳遞出「禪在日用中」的氛圍。現場也安排茶禪體驗，在品飲間，領受茶禪一味。

盡十年來天南寺最美的培福風景。誠如《禪心淨土——天南寺》影片中，師父說道：「法鼓山本身是一無所有的，我自己也是赤手空拳，由於許多有共同心願的人，來促成共同弘法利生事業。」



▲天南寺十週年展運用多媒體，帶領大眾走入聖嚴師父與邱氏家族的善願與善行。(洪松揚攝)

展覽看板

願願相續，培福有福
【展場地點】天南寺法堂
【展覽期間】1月22日~2月22日
【服務電話】(02) 86762556