

2022 大悲心水陸法會 啟建

歡迎海內外民眾參與雲端祈福、各地實體及網路共修 一同清淨身心 安定世界



【楊仁惠、陳政娟／臺北報導】時隔兩年，二〇二二年法鼓山年度精進法會——大悲心水陸法會，將於十一月二十七日起再度啟建，海內外四十九個分會、護法會、共修會，也將同步展開分處共修。此外，往年水陸法會前，民眾上網填寫牌位祈福親友的一「雲端祈禱」，則於十一月一日起全新改版，大眾可在全新的網站中，透過循序漸進的步驟，修持慈悲觀與布施行，將祝福的對象，擴大至法界一切眾生。

隨著防疫政策放寬，水陸法會恢復實體共修，不過由於仍處於疫情期間，為守護大眾健康，總本山僅開放「大壇」讓民眾隨喜參加。配合防疫政策，參加法會須在進入壇場前，出示二十四小時內的快篩陰性證明，如有症狀或快篩陽性，則勸請居家休息，進行隔離或就醫。

期待許久，終於盼到實體共修，民眾更加感恩並把握報名共修的機會。十月十五日上午九點，各分會院一開放報名，短短時間內各壇即修行力量，迴向十方法界眾生，和



大菩提心

法鼓雜誌APP 歡迎下載

PERIODICALS 雜誌紙類

國內 郵資已付

TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO. 1890

非經本刊同意，不得轉載本報圖文。本刊編輯費用為：方信施，閱後請轉贈親友，功德無量。

法鼓山建設基金勸募專戶 帳號：19078983 戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

法鼓雜誌APP 歡迎下載

【楊明彬、廖彩芝、李雯琪／綜合報導】甫交棒法鼓文理學院校長一職的首席和尚惠敏法師，十月十五日展開退休後首度弘法講座，上午於臺南分院演講「校長與博雅教育5×5倡議」，下午則至高雄紫雲寺講說「校長與博雅新視界——健康生活自實家」，兩地聽眾分別於現場及線上，聆聽法師分享長年讀書、研究、寫作與辦學所累積的智慧，以及退休後對生命的思考。



▲惠敏法師與臺南聽眾分享博雅教育的學習與實踐。（臺南分院提供）

惠敏法師 開啟博雅新世界

退休後首度弘法講座 與大眾分享博雅教育及健康生活自實家

「生命一旦有了錯誤的連結，便會衍生出諸多煩惱。修行即是修正連結，達到身心和諧統一。」法師主張生活需要收攝及發散，前者代表專注和專注的安定力量，後者是連結和反思的活躍性思維。博雅教育的目的，正是學習如何斷捨錯誤的連結，以解脫煩惱，「博雅教育是AI與高齡世代並存的年代中，安身立命的生存之道。」

法師整理出「博雅教育5×5倡議」的學習實踐，提供大眾為自己的成佛之道，找到正確的方向。法師表示，這個倡議就像聖嚴師父提出的「一心五四」，將佛法的名相學理，轉化成生活中容易實踐的觀念和方法，例如「優質善法五戒」就是護生命、給施資財、敬愛家人、說誠實言、正念正知；「終身學習五戒」為閱讀、記錄、研究、發表、實行；「身心健康五戒」即微笑、刷牙、運動、吃對、睡好。



▲紫雲寺的演講中，惠敏法師分享身心健康的生存之道。（陳詠珍攝）

持適切的共生關係、保持健康的生活習慣，可健全免疫系統……法師所分享的博雅新世界，讓大眾耳目一新。法師表示，我們內心的學校也要建好！聽到大眾對法師的勉勵，紫雲寺聽眾劉寶春期許自己做到「博雅教育5×5倡議」，養成良好的生活作息，才有安定的身心持續修習佛法。

淨空長老於七月二十六日圓寂，世壽九十六歲，僧臘六十二年，戒臘六十年，為法鼓山創辦人聖嚴師父同期受戒戒兄。師父於美濃開關期間，長老覺得弘一大師《律學講錄三十三種合刊》，為師父提供學律之指導；此外，一九六八年師父赴日留學前夕，借善導寺彌陀殿向道友告別，長老也特別前來祝福。師父對長老見書護持之深情，曾撰文表示「這是我畢生感激的事」。

【本刊訊】一生致力於推廣淨土宗、臺南極樂寺創辦人淨空長老圓寂供讚頌法會，九月二十九日於林口體育館舉行，退居方丈果老法師代表法鼓山，與中國佛教會理事長淨耀長老等九位教界長老，共同擔任主法法師。現場約有五千位法眷、信眾、教界代表與會追思，緬懷長老畢生弘揚淨土行誼，場面莊重溫馨。

聖基會+心靈環保學習中心 首度合辦「談書時光」

世學連結修行 跨域探索僧夢

【釋演曉／臺北報導】出家人所做的夢，與嚴修行有何關係？十月十五日下午，聖嚴教育基金會、法鼓山心靈環保學習中心合辦一場「談書時光」，邀請中央研究院文哲所研究員廖肇亨主講《河合隼雄著作〈高山寺的夢〉》，與惠敏法師的夢境探索之旅。政治大學哲學系教授李維倫、國際分析心理學會呂旭亞一同與談。活動由法鼓文理學院人文社會學群學長楊晉主持，心靈環保中心現場及網路共三千三百人次參與。

河合隼雄是日本著名的榮格心理分析師，為何選擇研究一位古代日本僧人的夢境？廖肇亨說明，河合隼雄在偶然機緣下，閱讀了華嚴僧人明惠法師長達四十年的夢記，進而開始研讀佛經，發現心理治療與佛經要解決的問題有深刻關聯，因而結合留學瑞士的經驗，深入探究自身所處的宗教與文化，嘗試比較禪宗「十牛圖」和榮格「玫瑰園圖」，探討東方的自性（Self）成長歷程和西方的心靈煉金術，兩者的相似與共鳴。



▲主講人廖肇亨（右二）分享僧人夢境的史料，與談人李維倫（左一）、呂旭亞（左二）從心理學、現象學的角度分析高僧的夢境。右一為主持人楊晉。（王育發攝）

象學的角度，則是回到研究對象的生活經驗去思考，明惠在做此夢的同一時期，作了許多雨水的夢，「從天上的水」對他而言，是每天上的雨水洗滌，得到滋養的狀態。李維倫表示對明惠夢境，現象學家會這麼說：「我不會預設其背後有什麼原因，而是從他面前所展開的存在狀態說出來。即是古代的文本，在現代將之展開後，再回到神話做交流與溝通。」

法鼓山出席 新加坡凝聚社會國際會議

【本刊訊】時隔三年，新加坡第二屆「凝聚社會國際會議」九月六至八日於萊佛士會議中心（Raffles City Convention Centre）再次舉辦，法鼓山應新加坡南洋理工大學拉惹勒南國際研究院（The S. Rajaratnam School of International Studies）的邀請，由聯合國際NGO規畫小組常務法鼓山代表方丈和果老法師出席會議，與全球近四十個國家、八百位代表就信仰、身分和凝聚力議題，進行討論和對話。

會議進行三場特別演講及全體會議，九場分組討論，演講主題為「信仰如何彌合分歧」、「如何利用多樣性實現共同利益」、「如何利用技術促進相互信任」。常務法鼓山代表方丈和果老法師的共談，特別是新冠病毒（COVID-19）流行期間，加深了不同意識形態、宗教信仰和文化之間的相互理解，透過能將社會聯繫在一起的普世價值「慈悲心」，不僅可彌合分歧，還可彌合人類在疫情期間面臨的挑戰。

佛敎傳統的禪修方法，如何在現代西方社會中產生影響？十月初，臺灣大學社會學系暨宗教所聖嚴漢傳訪問學人劉怡寧老師，應邀與學僧們分享「禪修在當代西方世界浮現的社會學意涵」。

從禪修傳入西方世界，到不同禪修體系的開展，如：日本禪宗、南傳、漢傳、藏傳佛教、瑜伽等，對社會及個人身心產生的影響，劉老師都做了詳細分享。在傳統寺院，禪修為修道者解脫生死、明心見性的覺悟方法；在現代社會，禪修被重新建構，結合科技、醫療、減壓、

不過，進一步觀察會發現：師父教導禪修，並未停留在入門的方便技巧，更深入地將禪修的功能，開展成三個層次：第一，達到身心平衡；第二，達到精神穩定；第三，達到智慧心及慈悲心的開發。如果能認識禪修的這三個層次，對學禪的現代人來說，更能產生明確的方向感。

「禪在平常日用中」這句話素無華的智慧之語，常出現在禪宗祖師們的語錄中，不論第一或第二、三層次，禪修帶給現代人的幫助，都是無可置疑的。

超越技藝層次的禪修

「禪修在當代西方世界」講座心得

◎釋演可（僧大學僧）

淨灘圓滿後，眾人回文理學院禪悅軒交流分享。「看見海岸上這麼多的垃圾，就好像看見煩惱及欲望，也是那樣無量無際。」第一次參與的學僧寬承菩薩分享，淨灘的過程讓他明白：煩惱及欲望確實能透過方法，獲得淨化。文理學院學生則分享：「淨灘就是菩提心的展現，能為環境盡一份心力。」

從淨灘、吃飯禪至交流分享，不同教育脈絡下的僧大學僧與文理學院學生，都培養出對自然、環境與自身的反省態度。文理學院學生會表示，期除了固定舉辦淨灘，也能透過其他活動，讓園區、僧大與學校同學之間有良好的互動交流。

心淨行淨 成就金山淨土



從心靈環保出發
文理學院、僧大攜手
環保社團淨灘 10 年
實踐生活與自然環保

◀眾人合力清理海灘，彼此凝聚，互相支援，如同進行一場共修活動。
(李東陽攝)

共學菩薩的安心之道

文理學院舉辦「終身學習菩薩行」工作坊 實踐心靈環保永續美好生活

「王臻樓／北投報導」由法鼓文理學院主辦的「終身學習菩薩行」工作坊，十月十六日在農禪寺恢復實體舉辦。以心靈環保回應時代需要，以禪法體悟運用生活智慧，促進心靈健康。課程開場，校長陳定路向近七十位學員說明當前高等教育對內在身心靈健康的整合需求，正是人文社會學群的課程特色。

從何處開啟安心之道？辜琮瑜老師以「三生有幸、四生安樂」為主題，引領學員進入生存、生活、生命環境相扣的內修外化之法。

副校長吳鏡法師除了分享禪修體驗，並以「生活調校如嚴父，禪修指導如慈母」來細懷聖嚴師父的行誼。

「道」為天地宇宙之理，「德」為萬物本性之理。「蕭麗芬老師以「放下我比較和固有認知模式」來解脫困境，進而理解天地自然運行之道。藉由認識自我的工夫，提高生命視野和宇宙同觀，開闢另一條活出生命價值的安心之道。

「在追求安心時，我們是否讓他人不安呢？」葉玲玲老師提到，自己認為「對的事」，別人也應該要一起做，這是「對的事」嗎？「做對的事，要用對的方法，把事情做對。」提醒學員做了利他的事，也別忽略對他人的尊重。

楊坤修老師分享「讓世界更美好的法鼓之道」，談到大學教育是一「真」，大善化教育是一「善」，大關懷教育是一「美」，發菩提心、履菩薩行，參與三大教育，體驗法鼓山的真善美，即能落實永續的美好生活，也是由內而外實踐「心靈環保」。

「生命品質的提昇，是成就自我的旅程。」郭文正老師提到「終身學習」是持續自我成長的方法，同時能增進生命品質，而覺察能力是這趟旅程的必備工具。「不僅是學生，我也一直在法鼓山的學習地圖裡，終身學習。」工作坊最後，學員長楊蔚鼓勵學員，透過大學院教育自利利他、自助助人、自覺覺他，一同來提昇人品，建設淨土。

林季峰分享藝術形式的虛與實

「吳月珍／金山報導」法鼓文理學院人文社會學群於十月十二日，邀請水墨白描畫家林季峰，與師生分享「虛實：藝術形式的空間觀察與構圖」。從單一作品的點，到藝術史時間軸線的發展，再到詩、書法、繪畫、戲曲、建築、音樂等各領域的整體觀察，引領聽眾一步步擴大意境探索，回顧創作者的初心，與不同時空的作品相遇。

林季峰用古琴在空間迴盪的樂音為開場，讓聽眾體驗靜心之妙，再娓娓講述藝術與他的生命交會。學生時代因創作一幅「燃燈佛授記圖」，雖然極度考驗體力與體力，卻被內心

劉怡寧講生命社會學想像

「顏美惠／金山報導」十月十一日，法鼓文理學院人文社會學群邀請聖嚴漢傳訪問學人劉怡寧演講「生命社會學中的社會學想像」，現場及線上共有七十七位師生一同聆聽。

劉怡寧博士從《社會學行動動腦》、《社會學的想像》等入門書講起，帶領聽眾由人與人、人與群體相互依存的關係，進入社會學思考人類社會的方式；同時也藉由介紹社會學各次領域的研究專書，談到當代社會的諸多議題，包括：階級、性別和族群所產生的社會差異，全球化、少子化、各種社會運動所涵蓋的社會變

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 471 期 11 月號

跟著禪師學休息

放假即使大睡一覺，似乎補了眠，卻還是覺得好累。如何打開真正的休息開關，讓大腦不再妄念紛飛，產生疲累？時興的「大腦休息法」、「最高休息法」等，主張將意識導向當下的「心靈練習」，其實是向佛教禪修取經。

禪修，就是休息的藝術。聖嚴師父主持默照禪時，開示休息的最高原則：「發現心中有事，就是『照』；不討厭它，不去管它，休息心中所有的事，則是『默』。」如此即能達到「放捨諸相，休息萬事」。

法鼓文理學院佛教學系主任鄧偉仁指出，禪修是心的訓練與休息，不易受外境影響，讓身心「真休息」。一行禪師的弟子釋士嚴，演繹在微笑、行禪等修習中體驗

呼吸，利用「卵石禪」、「懶人日」覺知當下，享受當下；周育騰、楊孟芬、蔣素娥分享在禪修中休息，達到真正放鬆、療癒身心的體驗。

「心靈環保，在地實踐」分享 30 歲前每天都想死的花藝設計師林秀玲，遇見了觀音菩薩、聖嚴師父與心靈環保後，翻轉了生命，她以一間老屋為根據地，以藝術視角、人文關懷、農食交流，讓心靈環保在雲林的土地上扎根。「電影不散場」《神隱少女》導演宮崎駿用充滿想像力的故事、豐富的視覺元素，呈現三界六道的眾生相，暗喻所有眾生須戒貪、互重互敬，才能啟動善的循環。

(每本 180 元，訂閱一年 1680 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店)



歡迎加入
《人生》臉書



▲「終身學習菩薩行」工作坊鼓勵大眾由內而外實踐「心靈環保」，永續美好生活。
(文理學院提供)

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

法鼓文理學院
生命自覺
出家生活體驗營

時間 2023/2/5 (SUN) 2/12 (SUN)

地點 法鼓山世界佛教教育園區

對象 男18-42歲，女18-40歲，高中/職以上，願意體驗和學習出家生活者

報名方式 網路報名，2022.10.15 開放報名，額滿為止。

112學年度
碩士班甄試入學

以心靈環保為核心價值，培養關懷奉獻、博學強健人才的園地

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

福田班，上課囉！

跨越疫情

歡喜復耕福田

◎文／陳亭君 圖／信眾教育院 提供



▲更動了三次農禪班，終於順利參訪法鼓山園區，學員們滿滿的喜悅充盈在課堂之中。

歷經無常因緣，福田班學員，維持道場、培福奉獻的心，更加堅定。



停課復課 合力面對因緣變化

這次復課的七個班級，停課期間，遇上了許多無常變化，尤其前年（二〇二〇）下半年開課的蘭陽、雙和、林口班，更是歷經兩次停課復課，使得原本十個月即可結業的課程，拉長到超過兩年時間。即使橫跨了二十七個月，能否順利結業，仍是充滿變數，也因此，學員們倍加珍惜上課機會，一心想求觀音菩薩，護佑課程如期圓滿。

重新出發 向道奉獻心更堅定

這段停課期間，福田班學員有人經歷過、親人往生。群組上，班導師、班長、關懷員們連綿關懷不斷，藉由線上助念、迴向傳遞溫暖，給予支持。停課的日子裡，身為教師的學員陳玲鈺，不忘在生活中實踐所學的方法，某日午後在學校打掃，見到窗戶上的塵垢起了煩惱，以聖嚴師父教導的「四它」，勉勵自己踏實方法，「一個下午過去，透過清潔後的明亮窗戶，看見外面一片翠綠，充滿法喜。」

「福田班是培養義工的教育課程，更是接引學員培福的課程。」信眾教育院監院常用法師說，今年僅停課三個月，許多人因防疫、確診等諸多因緣，無法繼續上課，能如期來的學員，都有重新出發、從頭開始之感。「可以感受到每一班的學員初發心堅固，護持道場心切，當事情需要人做、急需要去做，他們就踴躍來了！」像是十月「家中寶」佛化祝壽活動，原本只需十多位學員加入，還主動發心為老菩薩製作一千支緣小紙扇。

信眾教育院開辦的課程中，福田班無法像佛學班或線上課程，但也因此，學員更深刻感受到：「道場在、法師在。」實體上課，方能真正與共學與奉獻。面對未來，大環境仍充滿變數，但學員們向道的精進心、護持道場的奉獻心，是堅定不變的。

莊嚴的黑幔 輕揚飛舞

因應疫情變化，農禪福田班數次停課和復課，歷時堪比行儀，大家一起學習如何穿脫海青，直到相隔半年後的第七堂課，班上近三百位學員，多數同學仍帶著海青來到課堂，一遍遍地認真請教關懷員：「當日的攝影球設備損壞，無法使用投影幕，關懷員在各組近距離示範。即使午休時間，許多同學也不休息，仍持續精進學習。」

那一天的午後，各組學員們圍聚一起，練習穿搭海青，莊嚴的黑幔輕揚，像片片浪花飛舞，散落又聚合在教室的每一隅，「沒看過這樣美的風景！」護持福田班多年的游小瑩說。

（陳亭君）

好每一個環節。十月九日，二百三十位學員順利上山參訪，歡喜圓滿這堂得來不易的課。

學員來自城中、內湖、大信南等分會的北三區班，一開始報名就很踴躍，共有一百四十多位學員，原本預定去年（二〇二一）八月開課，因疫情延至今十一月。班長黃純湘說，這讓她放下心中的一塊大石，「因為大信南分會沒有承辦福田班的經驗，悅眾們都戰戰兢兢，彼此溝通協調，佛法法門，一籌備時間拉長，得以做得更好、更周全的準備。」

這段停課期間，福田班學員有人經歷過、親人往生。群組上，班導師、班長、關懷員們連綿關懷不斷，藉由線上助念、迴向傳遞溫暖，給予支持。停課的日子裡，身為教師的學員陳玲鈺，不忘在生活中實踐所學的方法，某日午後在學校打掃，見到窗戶上的塵垢起了煩惱，以聖嚴師父教導的「四它」，勉勵自己踏實方法，「一個下午過去，透過清潔後的明亮窗戶，看見外面一片翠綠，充滿法喜。」

「福田班是培養義工的教育課程，更是接引學員培福的課程。」信眾教育院監院常用法師說，今年僅停課三個月，許多人因防疫、確診等諸多因緣，無法繼續上課，能如期來的學員，都有重新出發、從頭開始之感。「可以感受到每一班的學員初發心堅固，護持道場心切，當事情需要人做、急需要去做，他們就踴躍來了！」像是十月「家中寶」佛化祝壽活動，原本只需十多位學員加入，還主動發心為老菩薩製作一千支緣小紙扇。

信眾教育院開辦的課程中，福田班無法像佛學班或線上課程，但也因此，學員更深刻感受到：「道場在、法師在。」實體上課，方能真正與共學與奉獻。面對未來，大環境仍充滿變數，但學員們向道的精進心、護持道場的奉獻心，是堅定不變的。

（陳亭君）

北三區班雖因疫情停課，悅眾們把握時間，做更周延的準備，歡喜迎接學員開課。

林口分會的福田班跨越三年時空，悅眾以長遠心奉獻，終於在 10 月 15 日迎來結業。

懷著久別重逢的心情，紫雲班的學員們歡喜再聚於紫雲寺相聚。

淑惠班長的發願奉獻

在「一〇學年的福田班中，農禪三班創下了許多『第一次』，包括長達二十個月才結業、第六堂課參訪法鼓山園區的日期改了三、四次，就連班長也換了兩位。

「當時的班長因故無法繼續參加課程，沒擔任過班長的，我，臨危受命。由於原本就是副班長，對課程事務有一定的熟悉，於是決定接下班長職務。」接棒承擔的彭淑惠班長說，一開始，每堂課都有同學因確診取消出席，行政事務重複不斷。她明白，這是大環境的因緣使然，不煩也不多想，一心發願「從做中學，從錯中學」。

「沒有人做的事，我來吧！淑惠班長以聖嚴師父的話自勉，始終保持歡喜心去投入，同時相信身邊所有的悅眾和關懷員，可以一同承擔起來，而且一定能做得好，「一班級事務能夠圓滿，是大家共同成就，無論是否完美，我們就是隨緣奉獻，奉獻隨緣。」（陳亭君）

點燃心燈 妙法華綻放心蓮

齋明別苑《法華經》共修

◎文／楊仁惠 圖／陳正義

歷經疫情起伏，國際情勢變動，國境解封，二〇二二年最後一季，已翩然降臨。於此歲末，齋明別苑特別規劃「心蓮綻放，妙法華」系列活動，期許帶動大眾精進修行《法華經》，為自己整頓身心、為世界祈福，做好迎接二〇二三年的準備。

有「經中之王」之稱的《法華經》，在漢傳佛教中，是相當重要的經典之一。聖嚴師父曾指出，《法華經》超越了階級、性別、種族，甚至是眾生的類型，不論善根深淺，將來必定成佛。在現今多元化的社會環境中，《法華經》的包容性和消融性，正適合現代人。齋明別苑副寺常林法師表示，「心蓮綻放，妙法華」系列活動，透過靜閱、講、修、共修、自行讀誦的募集，廣開各種適合現代人生活的修行方法，為修持《法華經》建立定課的習慣，鼓勵大眾深入《法華經》的堂奧。

系列活動中的「靜閱法華」共修，於十月四日下午展開，大眾以靜默的力量莊嚴道場，大殿散發著安定與沉靜的氛圍。「放鬆身心，以平常心讀誦即可。」監香法師提醒大眾，不須迫趕進度，能領會經中一分智慧，即有一份虔誠的自在與喜悅。在共修的攝受力中，與會者分享：「閱經的攝受力變強，心思也比較敏銳，更容易理解經文。」

截至十月下旬，募集讀誦五百部《法華經》的活動，已達成百分之六十四的目標，有居住海外者，也有平時即以持誦《法華經》為定課的學員。

系列活動還包括「法華經講座」、「大悲心水陸法會—法華壇共修」，每日讀誦一部，或者聽講、共修一炷香，一點一滴都是成就佛道、為世界祈福的資糧，齋明別苑歡迎大眾一起點燃心燈，長養心蓮，為社會安定、世界和平奉獻力量。



▲「靜閱法華」共修中，靜默的力量讓心更加安定，更能深入經義。

「心蓮綻放·妙法華」系列活動

靜閱法華

日期：12/9、16、23、30（五）
時間：9:30～11:30（無需報名，歡迎現場參加）

「絕妙說法華經」系列講座

日期：11/6、13、12/11、18（日）共四場
時間：14:30～16:30（實體課程）
（請上網報名 <https://pse.is/4gg5qq>）

水陸法會連線共修「法華壇」

日期：11/28～12/3
時間：8:30～16:30（不開放隨喜，請著海青）
（請至齋明別苑知客處報名）

「心蓮綻放—500 法華經」募人募心

日期：10/1～12/31（12/31 祈福法會總迴向）
參加辦法：以持誦一部《法華經》為單位，每週回報一次。可至齋明別苑登記回報，或上齋明別苑 FB 統計頁留言。

【齋明別苑】

地址：桃園市桃園區大業路一段 361 號
電話：(03) 315-1581
網址：<https://jmbu.ddm.org.tw>

心覺環保學習中心
The Center for Spiritual Development

2022 招生中

快樂學佛

你的學佛第一課，輕鬆入門！

11/2 週三 11/9 週三 11/16 週三 12/7 週三 12/14 週三

對象：初學者，或是對佛教有興趣者
時間：14:00-17:00
地點：心覺環保學習中心（古亭站3號出口）
台北市大安區羅斯福路二段95號2樓
結業：全勤者頒發結業證明
報名：請上網報名 csd.ddm.org.tw
諮詢：02-2369-2332 ※ 恕無受理電話報名 ※

就是一種享受。
呼吸的本身，

青年禪二
12.16~18

18~40歲，初級禪班結業者

關掉心湖上的引擎

編按：舊金山華倫菩薩自小移民美國，日常生活以英文為主，二〇〇九年走進當時還是分會的舊金山道場，爾後接引母親一起學佛，還協助道場向西方眾、年輕人推廣禪修和佛法。本期邀請他分享學佛故事和心得。

◎口述／邢華倫 (Warren Hsing) · 整理／王珣瑒

最初，我和朋友在圖書館看到一張中文海報，上面印著法鼓山和聖嚴師父。因為看不懂中文，朋友特別為我解釋，並介紹法鼓山及「心靈環保」的理念，鼓勵我去當時的舊金山分會看看。

我當時不懂佛法，也不知道禪修，走進分會後，漸漸了解法鼓山及師父的理念，但我深深感動的，是在分會做義工的師兄姊們。那時分會不大，義工不多，但都以分會為家；做義工時，每個人都做得很開心、忙得很快樂，這讓我發心學習他們的精神，盡自己的力量奉獻和布施。

身心清楚放鬆 自利利他

由於具備語言上的因緣，分會讓我負責成立「多元文化小組」，推廣英文禪修活動，於是向象岡道場的法師們學習禪修，接受培訓後，開始幫忙帶領英文初級禪訓班、戶外禪、週末禪坐共修及一日禪，從中體驗到「The more I shared, the more I learned」也就是教學相長。

禪修讓我分秒秒注意自己的身心狀況，也以佛法的無常觀和因緣法來看待周圍的人事。這讓我體會到：隨時以清楚的心、放鬆的身體來面對外境，就可以自利及利他。例如：當我們愈想放鬆，就會變得愈有壓力及不安，如同我們搭乘快艇，繞著湖去追求平和與安寧，試著從中尋找放鬆，這是不可得的。

學禪後能體會到：我們要做的是關掉快艇引擎，湖面將再度回歸平和安寧。如同我們的本性，本自清淨、本自具足、本無動搖，只是平靜如鏡地反映外境的安寧或波動。也就是說，只要靜心往內觀照，隨順因緣，專注當下，就能讓身心放鬆、壓力減除。待人接物也一樣，以因緣法對待，隨順因緣，把握因緣，創造因緣，事事都有圓滿之時。

接引他人學佛 以身作則

記得二〇〇五年時，師父曾指示舊金山道場的發展方向：第一，本土化，如此才能適應民情，接引當地西方眾。第二，年輕化，這樣才有傳承，繼續接引更多人學佛。第三，包容性、適應性，也就是多樣性，透過淺顯易懂的教育，讓不同種族的年輕人來認識佛法，將佛法帶入生活，達到心靈淨化的目標。

我認為要接引年輕人學佛，首先要以身作則。當我們將所學的佛法運用到日常生活中，內化在生命中，透過清淨的身口意，影響周遭的人來學佛。其次是以活潑、有趣的方法接引年輕人來學佛及體驗禪修。第三就是時時運用佛法的無常觀、因緣觀來看待人事物。實踐這三點，相信自然能影響周遭的年輕人，進而接引他們。

在我看來，「主動」接引家人學佛不見得是好方法，這不代表我不想讓家人學佛，而是不想以「強迫」的方式。師父曾說：「我自己的法鼓山已經建好了，你們大家的法鼓山，還要不要繼續建呢？」師父這裡指的「法鼓山」不是硬體建設，而是對佛法的信心和實踐。

接引家人如同接引年輕人，自己將佛法實踐在生活中，家人看到我們在禪修、佛法中得到安定法喜，也會主動想來法鼓山看看。就像我的母親，退休後跟著我來法鼓山，每天開心地打坐、學佛。有西方眾希望家人來學禪修，常問我相同的問題，我也告訴他們同樣的方法。

練習扮演鏡中人

◎邱演瑛

自臺灣遠道而來的法鼓山僧大演道法師，七月十六日於舊金山道場弘講「搭般若船到彼岸」。

法鼓山弘講「搭般若船到彼岸」，同時安排兩個小活動，讓大眾學習如何在日常生活中實際「搭般若船」，一步一腳印到達超越煩惱、清淨無對立的彼岸。

講座中的第一個活動是體驗「鏡中人」。我們兩人一組，一人隨意做動作，彷彿在照鏡子；另一人則扮演鏡中的對方，並模仿其動作；三分鐘後，角色互換。扮演鏡中人，可以自主動作嗎？可有很多念頭嗎？鏡中人只是鏡面上的影像，如法師所說：「無自性、無念、無住，沒有自我執著的念頭。」這讓我們體會鏡中人的感受，練習去當一面鏡子，用默照看待人生，清楚但不對立，對鏡子前的人或外境不作分別、不批判、不失望，也不要求。

法師說：「一念，是當下的心。」一般人要完全沒念頭是不可能的，但我們可以不執著那些念頭，也就是如一面鏡子「於念而無念」。

◎吳幸宜

想起象岡 想起東初

窗外綠意盎然，蟬鳴在樹間繚繞。又是夏秋之際，在當下淨土上的象岡道場。東初禪寺暨象岡道場舉辦中元佛五與三時繫念法會圓滿後，想起監院常法師分享雨後夜裡躺在床上的聽見青蛙及各種動物鳴唱的聲音。法師整天辛勞，這些嘈雜的音塵多擾人！法師觀想「和光同塵」，心無罣礙安然入睡。想起主法果醒法師也提醒，不與外境切割分別自他，了悟一切皆為自心所現，好的不喜歡，壞的不討厭，煩惱自然放下。

這次法會，每天都有二場聖嚴師父影音開示。師父說，要身口意全身心念佛，才能真正與佛相應。跟著法師們唱誦，第一次感受到全身心念佛，且如常華法師所說，丹田之氣上來，坐念時身體自然打直，神清氣爽。在這場共修的力量實在不可思議。第一個晚上灑淨安位，法師要我們觀想，邀請往生親友一起參加法會，並將功德迴向。這次超薦因自己而往生的動物，曾在跨手餐飲公司工作多年，雖沒有親手養食牠們的生命，但每一場會議規畫菜色，許多生命就會犧牲。法會當下，我似乎感受到牠們的痛苦，淚流滿面。隨著念佛聲，心才慢慢靜下來，深切感恩牠們成就我的福報，也深深歉意。藉由法會，希望超薦牠們往生善處。

法會超薦亡者，為生者祈福，生活中，師父則勉勵大眾時時念佛。果醒法師也一再叮嚀：「無明時時刻刻不休息，眾生不留神，就被它騙去，結果一定會輸給業力。所以師父即使講經說法，也同時在念佛號。」師父如此精進，更何況身為弟子的我們呢？「更何況我們呢！」帶著這句話，離開綠意盎然的象岡，回到喧鬧的曼哈頓。走在街頭，迎面而來的人事物，或合我意或不如意，正要分別取捨，不知不覺念起佛號，剎那間，覺得走在心所化現的劇場中，一切都是心中之物。再走一步，想起象岡，想起東初，想起果醒法師唱誦三時繫念那奮勁的古音：「道人若要尋歸路，但向塵中了自心。」

這街頭的塵囂中，不知有多少未盡的周折，未圓滿的因緣，願我可以念念不忘，心心彌陀，步步極樂家鄉。

真誠溫暖的重陽祝壽

◎鄧常巖

陪伴家中寶

前一天工作到晚上八點，開車前往臺北車站的路上，廣播傳來「愛，要即時……」，似乎提醒著我：趕快回家。岳母對於參加「家中寶」佛化聯合祝壽期待已久，常在電話中提及這次活動。當天一大早就穿戴好，帶著我們陪伴出門。來到紫雲寺門口，熱情迎戰的是召委桂娟姊姊，報到後上五樓大殿就坐，看到義工菩薩們忙進忙出，臉上滿是親切笑容，感覺彼此都是三寶座下重逢的家人。平常住臺北，以往只在農曆新春帶爸媽到紫雲寺走春。去年岳父過世，監院常參法師和專職、義工菩薩們給予非常多的關懷協助，麗美姊姊更是常到家裡關懷獨居的岳母，鼓勵她參加長青班，貞乃姊姊並無私接送，一切都讓我們備感溫暖。第一次參加「家中寶」佛化聯合祝壽，再忙也都萬緣放下，陪伴岳母出席這場深具意義的活動。主法果醒法師帶領大眾誦念《心經》及樂師佛聖號，還有青春活潑的表演節目，包括：法鼓演奏非洲鼓、青年樂隊演唱與獨唱互動，以及由信眾第二代及第三代，約三歲到十歲左右的小菩薩們表演歌舞。看到整場活動中，大家各司其職，不分你我，盡心盡力服務與會長者和善團，心中滿滿地感動。帶著寺院結緣的餐盒，義工們製作的鳳梨酥和菩提棒，開開心心踏上歸途。回到家打開箱盒，岳母直呼：「好好吃、好用心！」回想果醒法師當天鼓勵的：「每日起床第一件事，先為自己按個讚，睡覺前給三個感恩，一個反省。」感恩紫雲寺舉辦這麼有意義的活動，讓我們度過真誠溫暖又難忘的重陽祝壽。

禪與藝術

方丈和尚清涼語

一生一日

藝術即美學，美學教育是近世的重要項目。

佛法認為，人類生命來自四種養分——段食、觸食、思食與識食的攝取和滋養，故得以生存。段食，即每天基本的飲食需求。觸食，透過六根的接觸與受，能維持身心健康，乃至提昇、滿足

情意精神生活。觸食的感受、感情偏屬右腦，即所謂「影像腦」的直覺、直觀的作用，與藝術、美學關係緊密。藝術本身也有多種形式，但都離不開六根對六境的接觸與受用。以耳根的受用而言，即是聲音的領域，聲音之美學就是音樂。中國古代所謂的一六藝——多都與美學有關，其中的一樂——就是音樂。

小乘行者以個人解脫為要，重於修定深定，故有所謂「一聲為定刺」的說法。大乘佛教首重慈悲自然打直，神清氣爽。在這場共修的力量實在不可思議。第一個晚上灑淨安位，法師要我們觀想，邀請往生親友一起參加法會，並將功德迴向。這次超薦因自己而往生的動物，曾在跨手餐飲公司工作多年，雖沒有親手養食牠們的生命，但每一場會議規畫菜色，許多生命就會犧牲。法會當下，我似乎感受到牠們的痛苦，淚流滿面。隨著念佛聲，心才慢慢靜下來，深切感恩牠們成就我的福報，也深深歉意。藉由法會，希望超薦牠們往生善處。

音樂的起源，一種是來自大自然的音聲，比如中國古代有五音——宮、商、角、徵、羽的五個音階，其源頭便是模仿自然界的聲音；在西方，則從古希臘時期發現了有八度（七個音階）音程。從八度再分成十二個半音的平均律是十六世紀末的事，這是透過數學的演算法得出，而產生層次性豐富的變化旋律、和絃，最具代表性的是西方的古典交響樂。東方則是另一種發展路徑，比如中國、印度的傳統音樂，模仿自然而融入自然，追求天人合一、與大自然合鳴的境界。這與地域、文化等特質有關。禪與藝術、美學關係密切，也就是在複雜、變化之中能領悟到簡單、和諧、統一。比如禪者生活環境簡樸、整潔，生活方式則少欲知足，這就是美的呈現。禪者的內心永遠都是和諧的，最高的和諧是統一；當然，悟境又是另一種層次，那已不是和諧，也不是統一，而是超越和諧與統一的次第了。

近現代漢傳佛教研究的回顧與前瞻

時間：2022/12/23—24

地點：集思台大會議中心

實體會議／線上會議同步進行

主辦單位：財團法人聖嚴教育基金會、聖嚴漢傳佛教研究中心 協辦單位：法鼓山中華佛學研究所 補助單位：內政部、行政院大陸委員會

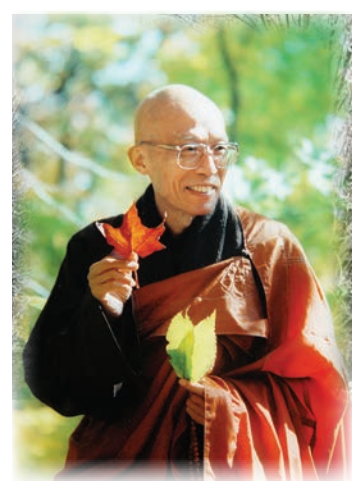
第九屆 漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會

聖嚴教育基金會秉承聖嚴法師願，致力打造一個漢傳佛教研究領域、跨學科的對話平台。誠摯邀請學界先進共同參與「漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會」，分享豐碩成果。

全球徵文

投稿方式 詳情請參閱聖嚴教育基金會官網

截止日期：2023/1/13



千年
禪法
千里弘傳 2

雪地中 漢傳禪法正溫熱

◎圖／本刊資料
張光斗 提供

2022
瑞士

一場令人感動的禪五

◎張光斗（《他的身影2》製作人）



師父瑞士籍法學博士麥克斯·卡林（Max Kallin）與《他的身影2》製作團隊分享隨師學禪的歷程。

時隔十八年，《他的身影2》拍攝團隊於九月底，再次重返被譽為「世界花園」的瑞士。二〇〇四年，帶病前往新加坡、澳洲弘法的聖嚴師父，馬不停蹄地飛往瑞士，除了帶領一個禪七，還在瑞士首府伯恩市，有一場公開演講。



◀2004年5月，聖嚴師父於瑞士碧坦堡（Beatenberg）禪修中心，帶領七十三位來自十七個國家的學員，在雪地中修行默禪。

2004
瑞士
伯恩

禪在日常生活

◎聖嚴師父

佛法的基本作用有兩層：一是在平常生活中，用佛法來幫助我們從煩惱中得解脫；另一個是在痛苦的生老病死轉輪之中，用佛法來解脫生死。我們都想從煩惱、生死中解脫，然而禪宗六祖惠能卻在《壇經》中告訴我們：煩惱就是菩提，生死就是涅槃，意思就是說，

不計較斷煩惱，就是智慧；不害怕生死，就能從生死得解脫。

修行不在外形式

中國禪宗主張生活就是修行，飲茶、挑水、吃飯、睡覺、走路都是修行。中國古代有位宰相問一位禪師：「禪宗說『道』，就在日常生活中，我怎麼不知道呢？」此時禪師正與宰相吃茶，聽完問題後，禪師沒回應，還是繼續吃著。宰相又問：「禪宗又說『道』，就在日常生活中，我怎麼不知道呢？」此時禪師正與宰相吃茶，聽完問題後，禪師沒回應，還是繼續吃著。宰相又問：「禪宗又說『道』，就在日常生活中，我怎麼不知道呢？」此時禪師正與宰相吃茶，聽完問題後，禪師沒回應，還是繼續吃著。

中國禪宗的傳承

在中國禪宗的傳承上，至今尚有臨濟和曹洞兩個宗派，教人修行的方法各有不同。臨濟宗的方法是參話頭，曹洞宗則

師父播下的禪修種子



2022



2004

▲曾獲師父認可在歐洲教導禪法的希爾迪·塔爾曼，除了每週於首都伯恩租賃的道場，固定帶領禪修共修，2022年9月，商借位於盧卡諾的場地舉辦禪五。禪修進行的方式，均與法鼓山的禪修活動相同，將師父傳承的漢傳禪法，持續分享給歐洲人士。

▲2004年4月，師父受邀於瑞士碧坦堡（Beatenberg）禪修中心主持默禪禪七，由於多數學員有長年的修行經驗，因此師父的指導相當深入。學員們分享禪修帶給他們難得的身心放鬆，連感冒的病痛都能忘卻，感謝師父讓身處西方的他們，也有難得的學習機會。

中心的主人弗列德·凡·爾門（Fred van Nieuwen）親自到在「禪在日常生活」為題的弘法演講；我們也再次造訪該地，外觀沒有任何改變，只是因為俄烏戰爭的影響，整個歐洲的經濟、物價都受到很大的波及，人心也難以平靜。

同樣的，我們再次前往師父當年帶領禪七的碧坦堡（Beatenberg）禪修中心。此一

與攝影徐文峰輪流駕駛，前往盧卡諾，拍攝希爾迪在風光明媚的友人別墅中，所帶領的禪五。最令我們感動的是，希爾迪與十幾位禪友，無論是唱誦的經文、遵照的儀軌，都與法鼓山的禪修活動一樣，一絲不苟，一般無二，的確將師父所傳承的禪法落實於遙遠的歐洲國度裡。

下午開始坐念沒多久，突然體驗到：每一聲從內心湧出的佛號，都充滿了對佛無限的讚歎，源源不絕，讓人無限感動，也讓念佛更加專注和輕鬆喜悅。繞佛的時候，精力好似不會乾涸的泉水，一直冒出來，愈念愈起勁，在歡喜中圓滿了四小時的共修。佛法真是不可思議！如果沒用心體會，是無法感受到的，只有真正去做，功到自然成。聖嚴師父說眾生皆在大夢中，那麼修行也是夢，任何依依不捨只會讓我們無法醒來。放下第一念，不停地往前走，就是在醒來的道路上。

溫哥華念佛禪一心得

放下第一念往前走

◎徐雲波

果醒法師在《楞嚴經》的生活運用一講座中提出：「不用第二念回應第一念。」平常沒有念佛的我，聽聞這念佛機，必須把握。於是報名參加生平第一次念佛。

念佛法門是用「佛號」這個妄念，取代無數的雜念，因此，法師首先教導大家怎麼念佛號，教我們放下以前的念佛方式，嘗試用高低錯落、長短不同的音聲，像歌詠、像微風，有著起伏流動的狀態，去感受在過程中，身體肌肉不同部位的使用狀態。剛開始練習時有些「不習慣」，很多雜念不停地生起，但想到法師所說的「不用第二念回應第一念」，便專注在當下這第一念和當下的方法上，任何念頭起，都訓練自己「不回應」，反覆回到念佛這一念。慢慢地，方法上手了，心全然安住在佛號上，無論是坐著念、快步念、慢行念，整個身心都在念佛，完全忘了時間。

下午開始坐念沒多久，突然體驗到：每一聲從內心湧出的佛號，都充滿了對佛無限的讚歎，源源不絕，讓人無限感動，也讓念佛更加專注和輕鬆喜悅。繞佛的時候，精力好似不會乾涸的泉水，一直冒出來，愈念愈起勁，在歡喜中圓滿了四小時的共修。佛法真是不可思議！如果沒用心體會，是無法感受到的，只有真正去做，功到自然成。聖嚴師父說眾生皆在大夢中，那麼修行也是夢，任何依依不捨只會讓我們無法醒來。放下第一念，不停地往前走，就是在醒來的道路上。

不攀習性何來煩惱？

◎王守均（Justin Wang）

曾作客朋友家，朋友家有隻聰慧解人的小狗，用水靈的眼睛和動作，要我帶牠出門。徵得主人同意，一人一狗歡欣雀躍出門。當時適逢隆冬，北國雪深，狗兒不畏低溫，昂首闊步地往前走，十秒鐘後，狗兒突然嗅嗅被雪水淋濕的腳爪，就把我拖曳入屋。友人淡淡地說：牠總是如此，在屋內就等著外出，真的出去了，又迫不及待要回來。

三十年的往事，念佛禪一週經歷在目，此時的我，與狗兒並無二異：跑香時累得只想坐下念佛，真坐下了，腿又癢得想起來跑香。不斷提醒自己的大德一見即知君不見，不離當處常湛然。一教誨，細細體會著千百劫來業力強大的慣性造作，練習清楚著著者頭起伏和生理反應，不跟不壓，也不期待外境能順合我意。其實不論攀緣過去未來，或享受當下，永遠都是不離當處，而不是反覆抓取幻象，倍增無明。

帶領我們的果醒法師說，心中浮出來的人事物等一切妄念，都是一句佛號。佛號本身也是妄念，念佛禪就是用單一的妄念，取代所有紛亂不自知的妄念。當時想到《金剛經》所言：「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」心中浮出來的人事物是虛妄相，佛號也是虛妄相，幻象雖異，本質無差無別。若能將人事物當成一句簡單佛號，而不去攀緣習性的愛恨情仇，何來煩惱？

去攀緣習性，法師也教了技巧。比如念「阿彌陀佛」四字，最好有不同輕重長短。唱誦時，有時重視圓融流暢更勝於字字清晰；吐字時，可以注意小腹是否微凸，這樣才是在用丹田；念佛時，心安在佛號；經行時，心宜安在腳步覺受。

當我走不動、唱不出聲時，看到法師依然中氣十足、健步如飛，實在慚愧不已。當天所有學員都感受到法師的攝受，全盤跟上，受益匪淺。感恩溫哥華道場促成此次共修因緣，感恩法師慈悲帶領。

信心銘 逍遙絕惱、清涼自在

徹悟的觀點、悟道的心法，
《信心銘》是三祖僧肇留下的不朽作品。

禪修指引 暢銷推薦
心的詩偈：信心銘講錄
聖嚴法師——著 ◆定價160元

以禪寫銘印入心
平安妙經：信心銘
◆4人特價98元（單本定價30元）

法鼓文化
請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

動靜皆自在 以平實的人生為基礎 少煩少惱 為宗旨 輕鬆自在 過生活

聖嚴法師——著
定價260元 19x26cm/內文字15級
大字版上市 78折 2022.12.18

法鼓文化
請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓山全球
【北美】
紐約美初禪寺／紐約
召集人：彭澤巧
Tel: 718-592-6593
E-mail: chancenter@ny.dharma.org
紐約州安同道場
召集人：王少薇
Tel: 845-744-8114
E-mail: ddc@ny.dharma.org
加州洛杉磯道場
召集人：王小薇
Tel: 626-350-4388
E-mail: ddbala@ca.dharma.org
加州舊金山道場
召集人：鄭江華
Tel: 510-246-8264
E-mail: info@ddm.org
麻州普賢講堂／波士頓
召集人：周景華
Tel: 781-863-1936
E-mail: ddm.boston@ca.dharma.org
【美國法會】
新澤西州分會
召集人：梁達
Tel: 732-249-1898
E-mail: enews@ddm.org
【歐洲】
倫敦聯絡處
召集人：李瑞昌
Tel: 802-658-3413
E-mail: juichulee@ca.dharma.org
首領華盛頓聯絡處
召集人：張傑雄
Tel: 240-424-5832
E-mail: chan@ddm.org
喬治亞州亞特蘭大聯絡處
召集人：陳佩儀
Tel: 678-809-5392
E-mail: Schen@ca.dharma.org
德州達拉斯聯絡處
聯絡人：陳新民
Tel: 682-552-0519
E-mail: ddm.dallas@ca.dharma.org
佛州邁阿密聯絡處
聯絡人：Frances B.
Tel: 850-888-2616
E-mail: tallahassee@ca.dharma.org
佛州奧蘭多聯絡處
召集人：張安琪
Tel: 321-917-6923
E-mail: achang111@ca.dharma.org
佛州邁阿密聯絡處
聯絡人：陳蘭蘭
Tel: 352-336-5301
E-mail: LianFlorida@ca.dharma.org
北卡州卡里聯絡處
聯絡人：李民安
Tel: 919-677-9030
E-mail: minganlee@ca.dharma.org
伊利諾州芝加哥分會
召集人：羅修權
Tel: 847-255-5483
E-mail: ddm.bachica@ca.dharma.org
密西根州蘭辛聯絡處
召集人：李麗華
Tel: 517-332-0003
E-mail: lkong2006@ca.dharma.org
密西根州聖路易聯絡處
召集人：李台玲
Tel: 636-825-3889
E-mail: acen@aol.com
德州休士頓聯絡處
聯絡人：郭一平
Tel: 682-552-0519
E-mail: g99@man.dharma.org
科羅拉多州丹佛聯絡處
聯絡人：朱元東
Tel: 732-754-8988
E-mail: tomchu100@ca.dharma.org
猶他州鹽湖城聯絡處
聯絡人：范弘青
Tel: 801-947-9015
E-mail: Inge_Fan@ca.dharma.org
內華達州拉斯維加斯聯絡處
聯絡人：林明海
Tel: 702-896-4108
E-mail: yh2527@ca.dharma.org
華盛頓州西雅圖聯絡處
召集人：蔡維華
Tel: 425-957-4597
E-mail: gaylin00@ca.dharma.org
加州省會聯絡處
召集人：蔡維華
Tel: 916-681-2416
E-mail: ddbasaca@ca.dharma.org
南加州橙縣聯絡處
召集人：徐浩鈞
Tel: 949-216-0399
E-mail: ddbba@ca.dharma.org
【加拿大】
溫哥華道場
Tel: 604-277-1357
E-mail: info@ddm.org
安省多倫多分會
召集人：王怡文
Tel: 416-855-0531
E-mail: ddbba.toronto@ca.dharma.org
【香港法會】
香港道場
Tel: 852-2865-3111
E-mail: info@ddm.org
【馬來西亞法會】
馬來西亞道場
召集人：陳善沛
Tel: 603-251-1365
E-mail: admin@ddm.org
【新加坡法會】
召集人：顏瑞華
Tel: 65-6735-5900
E-mail: ddmsingapore@ca.dharma.org
【泰國法會】
曼谷分會
召集人：蘇林妙芬
Tel: 66-2-013565
E-mail: ddbkk200@ca.dharma.org
【澳洲法會】
雪梨分會
Tel: 61-2-8056-1777
Fax: 61-2-9283-3131
E-mail: info@ddm.org
墨爾本分會
召集人：關浩華
Tel: 61-4-7069-0909
E-mail: contact@ddm.org
【歐洲】
倫敦聯絡處
聯絡人：林麗華
Tel: 352-400-0800
E-mail: ddbba@ca.dharma.org
英國倫敦聯絡處
聯絡人：Orca Liew
Tel: 44-20-8459-8100
E-mail: liew853@ca.dharma.org
美國里茲聯絡處
聯絡人：王昭雯
Tel: 44-7787-5021

