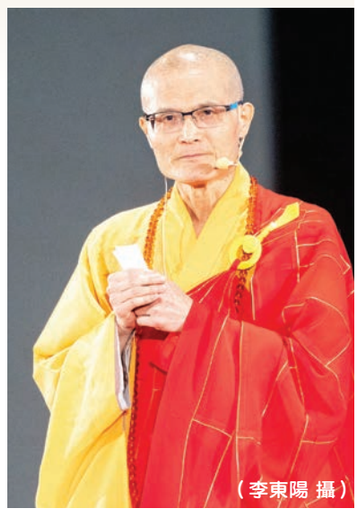
◆創辦人：聖嚴師父 ◆發行人：果暉法師 ◆社長：張昌邦 ◆發行所：財團法人法鼓山文教基金會 ◆地址：112 臺北市北投區公館路 186 號
◆網址：www.ddm.org.tw ◆ E-mail：mag@ddmf.org.tw ◆變更地址、索取、取消雜誌請電：(02)2893-9966 轉 6496、6431、6425
397

法鼓雜誌 Dharma Drum Monthly
來法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地
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
法鼓雜誌APP 歡迎下載 Android
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。

2023方丈和尚新春祝福

鼓勵大眾修福修慧 實踐六度萬行 時時平安健康 處處身心自在


（李東陽 攝）

祝福大家新年吉祥，人人平安、健康、快樂、幸福！

疫情已延續數年，尚未完全結束，可以說，平安健康是每個人的願望，大家都希望自己平安健康，我們也祝福人人平安健康。

佛法告訴我們，外在環境的病毒，源自人類自己內在的病毒——貪、瞋、癡三毒，且透過身、口、意三種行為，將此病毒散播到環境中，傳染給他人。因而不但自己身心不得自在，也影響到整個大環境無法安寧。

修福修慧 消除三毒

佛法鼓勵人人修福修慧，便能轉貪欲為喜捨，化瞋恨為慈悲，轉愚癡為智慧。日常生活中，如能以修福修慧來待人處事，必會讓自己時時平安健康，處處身心自在。因此，法鼓山今年邀請社會大眾共同來實踐「福慧自在」的主題，以「修福修慧，大家平安健康；六度萬行，人人身心自在」來共同勉勵，來自利利他。

如何能夠平安健康？法鼓山創辦人聖嚴師父告訴我們：「心安就有平安。」又說：「煩惱消歸自心。」隨時隨地向內觀照心念的活動，便能減少、消除身、口、意所產生的病毒，這就是在修慧；告訴他人用佛法來修福修慧，來減少、滅除大家身、口、意三業的病毒，就是在修福。六度萬行的意思，是以奉獻利他的心，來實踐修福修慧的種種方法，以六度萬行、以喜捨心、以慈悲心來幫助他人平安、健康、自在，這樣的話，我們自己的身心也會平安、健康、自在。

在現代社會，由於科技文明發展突飛猛進，雖然帶來物質生活的便利，卻也因社會變遷迅速、訊息傳播非常快速，競爭異常激烈，造成種種壓力的累積與負荷；不但成為身心健康的困擾，甚至產生種種人我之間的對立、衝突，而影響到整個社會環境不安。如果能夠經常練習師父所說「慈悲沒有敵人、智慧不起煩惱」，學習放下自我中心執著，放大自己的心量，以關懷他人為第一，就是在修福修慧。放下自我是修慧，關懷他人即修福。修福，一定離不開修慧；修慧，也一定要在修福當中來完成。

身心放鬆 平安自在

此外，基礎的身心放鬆工夫非常重要。這要從身體的放鬆開始，我們可隨時隨地練習將身體放鬆，體驗片刻呼吸一進一出的感覺。師父常說：「只要還有一口呼吸在，就有無限的希望，就是最大的財富！」將身體放鬆，體驗一下呼吸，心理很快就會安定下來，心理安定了，便容易感受到平安與自在。

最近我常分享，小時候常看到柑仔店用磅秤來秤雜貨賣，每次磅秤秤過什物之後一定要歸零，才能夠繼續用秤。我們的身心如磅秤，常常練習將身心的磅秤歸零，便很容易感受、享受到平安自在的禪悅法喜。

只要我們從心出發、修福修慧，不受外在環境變化的影響，以減少自我中心的智慧心來處理事，以關懷、奉獻的慈悲心來對待人，大家一定會有新的希望；社會必定會有新的氣象。祈願你我「修福修慧，大家平安健康；六度萬行，人人身心自在。」祝福大家，阿彌陀佛！

法鼓山歲末關懷 寒冬中溫暖全臺

延續東初老人冬令救濟精神 集結各界善心祝福 關懷全臺各地二千九百多戶家庭

【梁金滿／臺北報導】二〇二二年十二月十八日，全臺迎來這一季最低溫，法鼓山慈善基金會以「慈心祝福全世界」為主題，於北投雲來寺舉辦北區聯合歲末關懷，由方丈和尚果暉法師、僧團都監常遠法師、慈基會祕書長常順法師、會長柯瑤碧等，為雙北市三百三十一戶關懷家庭送上關懷禮金與物資，同時帶領大眾一起祝福全世界「遠離病苦，沒有危難，喜樂不失，安於當下」。各地歲末關懷將持續至一月十四日，關懷全臺共二千九百多戶家庭。

▲北區聯合歲末關懷於雲來寺舉行，帶領眾人感受年節的溫馨。（李東陽 攝）

一年一度的歲末關懷，是延續東初老和尚在北投中華佛教文化館舉辦的冬令救濟，至今已有六十六年歷史。方丈和尚關懷時首先感恩社會各界的善心捐助，並進一步說明：「慈心祝福中的『無敵意，無憤怒』是慈悲；『無憂愁，守護自己，平安快樂』是智慧。」也就是聖嚴師父所說的「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。」

當天邀請視障者 EyeMusic 樂團演唱創作樂曲，以及書法老師現場揮毫寫春聯，方丈和尚也寫下「福慧自在」致贈給關懷家庭。

疫情期間，曾發生確診者攻擊護理人員事件，慈基會邀請漫畫家朱德庸繪製三支〈慈心祝福〉動畫，帶給護理人員及社會大眾安心的力量，活動的主視覺牆即是朱德庸繪製的眾生平安大圖。方丈和尚帶領視障者及關懷家庭代表，在此一起誦念慈心祝福，並送給視障者點字版的慈心卡，可以隨時安定身心。

在物資區，長期捐贈奶粉的廖銘昆慈善事業基金會代表廖瓊玉、捐贈白米的李黃瑞淵，也親自送上物資給關懷家庭。

受邀分享的百年樹人獎助學金受助學子李祖福，二〇二一年剛從臺灣大學經濟研究所畢業，目前在外商公司工作。他分享從國中開始，自己和弟弟都受到法鼓山的資助和關懷；感受到這麼多善心支持，讓兄弟倆特別用功，成績都相當優異，「將來我有能力的時候，也要幫助別人。」

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀集海內外學者、碩博士生，探討佛教禪修在現代化與全球化進程中，所產生的變化與應用。（林雅櫻 攝）

法鼓文理學院佛教學系主辦「佛教禪修研究國際研討會」

探討禪修現代化 提昇佛教傳播與教育

【本刊訊】歷經二千五百多年的流傳，禪法在科際整合、交流中，呈現出什麼樣貌？學佛與佛學又如何相互滋養轉化？二〇二二年十二月十六至十八日，法鼓文理學院佛教學系主辦「佛教禪修研究國際研討會」，以「文本、敘事、經驗與修行」為主題，邀請五十位來自美國、德國、比利時、波蘭、馬來西亞、印度、中國大陸、臺灣等地學者、碩博士生，探討佛教禪修在現代化與全球化進程中，所產生的種種變化與應用。

「法鼓山是禪修道場，藉由禪修推廣、人才培養與學術研討，期能接引大眾認識正信佛教與正確的修行方法。」開幕式上，方丈和尚果暉法師致詞表示，透過研究不同文化、不限形式的禪修，希望加強學界交流，共同提昇佛教傳播與教育的深度。

這次研討會的二場主題演講，邀請美國耶魯大學東亞語言與文學系 Eric Greene 副教授、德國慕尼黑大學 Stefan Baums 博士和美國微軟公司專案經理 Andrew Glass 博士，分別就佛教禪修的修習與實踐、佛教文本數位化等面向發表演說。

研討會依「說一切有部與唯識的禪修論」、「佛教數位人文發展」、「禪經、禪師、禪法」、「現代佛教禪修」等主題，分成九組進行討論，文理學院師生共發表十四篇論文，包括：榮譽教授惠敏法師的〈「且禪且懺」與漢傳受菩薩戒法之演變〉，探討禪法、懺法、受戒法三者之間的關係；梅靜軒副教授跳脫傳統南、北宗的禪法思想，重新解讀敦煌禪本；王昱鈞助理教授分享〈漢文佛典自然語言處理工具之研發〉等。

在「現代佛教禪修」主題中，創辦人聖嚴師父所弘傳的禪法，成為學者關注的焦點。臺灣大學社會系劉怡寧助理教授以〈牛的印跡：聖嚴法師復興漢傳禪佛教與西方正念運動的比較〉，探索當代禪修的多元形式；福嚴佛學院湛遠法師的〈繼程法師對聖嚴法師「默照禪」的繼承和發揮〉，探討師父的禪修教學，在弟子傳承弘化的過程中，產生的新發展和演變。

研討會最後一天，副校長果鏡法師帶領學者體驗文理學院特色課程「茶禪」。一邊泡茶、喝茶，研討禪宗公案，了解禪宗祖師禪機對話背後的深意。熱絡放鬆的氛圍中，國內外學者充滿法喜，並留下深刻印象，更有學者表示，希望將茶禪帶回自己的國家推廣分享。

數位 DNA 保存《金剛經》

佛教禪修與數位人文是此次研討會焦點之一，曾在法鼓文理學院擔任圖資館館長、現為美國天普大學宗教系副教授馬德偉（Marcus Bingenheimer，圖左），特別帶來兩座「編碼『無所住』——以DNA保存《金剛經》」的微型佛塔，致贈給文理學院和 CBETA 中華電子佛典協會。

馬德偉說明，佛教文本的傳承，歷史上都是以當時最先進的科技儲存，而地球上最古老的編碼系統是DNA，因此微型佛塔裡放置了一個小金屬膠囊，膠囊裡儲存了DNA版本的《金剛經》，這是將經文轉為數位文字後，再利用生物科技做出一條與數位文字編碼意義相同的DNA。

微型佛塔結合了DNA技術，能夠長期保存佛教經典，可說是劃時代的產物，陳定銘校長表示，這座佛塔將典藏在圖資館，傳承給未來的世代。

（文／編輯室．圖／林雅櫻）

聖基會「第八屆近現代漢傳佛教論壇」

省思近世佛教研究 跨域展望未來

【本刊訊】為梳理漢傳佛教研究的脈絡與發展，二〇二二年十二月二十三、二十四日，聖嚴教育基金會於臺大集思會議中心主辦「第八屆近現代漢傳佛教論壇」，以「近現代漢傳佛教研究的回顧與前瞻」為題，共三十四位學者參與六場論文發表、兩場圓桌論壇，方丈和尚果暉法師出席開幕致詞時，特別感謝社會各界對聖基會推動學術論壇的支持。

論壇首場，中研院中國文哲研究所研究員廖肇亨從日本學者荒木見悟與聖嚴師父的論爭談起，對近世佛教研究進行再省思。他表示，即使雙方對於晚明佛教復興的原因，在方法和見解上有所不同，但師父仍邀請荒木見悟教授到中華佛學研究所講學，兩人都為後世學人樹立了研究的精神典範。

論壇第二天，臺北大學金融與合作經營學系特聘教授池祥麟，從佛法與經營管理如何結合的角度切入，展望未來跨領域結合的重要性。他認為，近年企業永續受高度重視，尤其氣候變遷引發極端氣候造成全球災害，更凸顯出企業永續、社會責任與推廣心靈環保的重要與迫切。

▲各方學者為佛教研究的成果進行統整、回顧及前瞻。（李東陽 攝）

陳繼東、闞正宗、譚偉倫、邱敏捷等學者，先後針對淨土學、鼓山禪派、民間應門佛教、臺灣佛教等主題，進行跨領域研究論述，這些鮮少受到關注的面向，引起現場及線上的與會者熱烈討論。周玟觀等多位與談學者皆認為，這些論述彌補了對近現代漢傳佛教研究的空白，可說是論壇別具意義之處，也為學界開發了新的研究觀點。

在圓桌論壇及綜合討論上，汲喆、簡凱廷、龔雋、何燕生、康特、曹德啟等學者，應邀為佛教研究的成果，進行統整、回顧及前瞻。政治大學名譽教授林鎮國在閉幕前，為本屆多元、反思性強等特色表達鼓勵，期盼將來有更多正面的實踐經驗分享。

聖基會董事長蔡清彥表示，師父曾說「只要有學佛的人，就有對於佛學作研究的必要」，感謝林鎮國等與會教授們的帶領，為佛法的長久住世長期投入研究。隨著AI科技發展，各領域研究勢必受影響，這次論壇重新檢討近現代學術史與研究方法，不僅深具時代意義，也為佛教研究提供新的思考和方向。

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

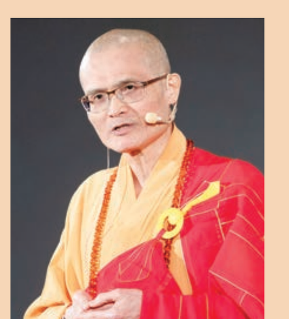
你在哪裡 觀音菩薩就在哪裡

◎攝影／李東陽、李佳純、廖順得、王育發

體現觀音精神的「法鼓山大悲心水陸法會」，2022年來到第15屆，
從總本山實體精進、海內外分處共修，到在家上網熏習，
處處都有「念觀音、求觀音、學觀音、做觀音」的虔敬身影。
信眾深入經教，學修行安己的觀音；義工承擔任務，做奉獻利他的觀音。
「你在哪裡，觀音菩薩就在哪裡」，水陸法會圓滿了，
無論你我回到哪裡，都可以成為安己安人的觀音。

方丈和尚送聖開示 勸請大家響應「四募」

◎果暉法師



法鼓山第十五屆水陸法會已圓滿，相信諸位都是充滿法喜。我們除了將這份精進的功德迴向至親之外，也要迴向一切眾生，祝禱全球無災無難、世界和平人安樂。法會結束後，返回日常生活，也要運用法會期間所學習的觀念和方法，從身、口、意三業淨化的行為，來產生感動、感化他人的力量，一同淨化人心、淨化社會。

水陸法會又稱無遮大法會，是以修持者共同發起大悲心修行，敬邀水、陸、空一切有情眾生，前來聽聞、領受佛法的益處。八天七夜中，大眾透過主法法師、說法法師及悅眾法師的帶領，各於法鼓山園區十個壇場，投入於拜懺、閱藏、念佛、坐禪、持咒等修持法門，相信一切有緣的有情，都能得到大眾精進用功的功德。

我們觀看水陸法會主題影片：「只要您在，觀音就在。」法鼓山是觀音道場，觀音菩薩的精神是千處祈求千處應，凡是有人祈求，慈悲的觀音便能及時應現，度一切眾生，利益一切人。因此，我們除了念觀音、求觀音，也應扮演觀音菩薩的化身，學觀音、做觀音。

疫情已延續數年，尚未完全解除，但真正的病毒，來自人類內在的貪欲心、瞋恨心、愚癡心，我們要以佛法來轉貪欲為喜捨，轉瞋恨為慈悲，轉愚癡為智慧，才是根本化解的方法。

佛法的好，要讓更多人知道。勸請大家都來響應「四募」：募人來學佛，募心來修行，募款來護持，同時募僧來住持佛法，以培養更多發大悲願心的宗教師來服務社會。法鼓山的大學院、大普化、大關懷等三大教育已推行數十年，其中尤以培養四眾人才的大學院教育為根本，用以推動大普化及大關懷教育。

我們的大學院教育，從中華佛學研究所到今日的法鼓文理學院，已耕耘四十多年，辦學成果極受肯定。我們有健全的師資、課程和完善的設備，足以培養更多的優秀人才來奉獻給我們的世界。勸請大家都來廣傳法鼓文理學院招生信息，或是自己來報考，共同為佛法住世而努力。

（二〇二二年十二月四日水陸法會圓滿送聖開示節錄）

▲法鼓山四眾弟子遵循創辦人聖嚴師父的教誨，學做觀音，共同成就利益眾生的水陸法會。

處處是觀音 跨越時空同精進

◎楊仁惠

◀在清淨莊嚴的寶雲寺大殿中，宛如身在靈山與佛相會。

◀新加坡護法會共有七百多人次共修《梁皇寶懺》。

▶東初禪寺的法師與信眾共修大壇，禮拜《梁皇寶懺》。

透過網路連線，得以跨越時空與法相會。法鼓山海內外道場、分會，共有四十八個分處共修，包含義工，超過二萬人次共同參與了這場殊勝難得的法會。特別是北美地區，因疫情的緣故，有二至三年無法至道場參加實體法會共修，大眾無不抱持感恩的心，珍惜精進用功的機會。

亞洲、北美共有八處海外道場舉辦分處共修，均連線大壇，禮拜《梁皇寶懺》。法會首日，東初禪寺與新澤西州分會連線，禮請副住持果廣法師開示，法師期許大眾以專心、慚愧懺悔心、利他心來拜懺，得以深入懺法，清淨身心。溫哥華道場與西雅圖道場遇到大風雪，特別能體會到有溫暖、明亮的環境，又有義工護持，眾多因緣俱足以修持佛法的殊勝與難得。監香法師善巧地以風雪比喻，欲消罪障猶如剷雪，應當下雪後當即剷除，若凝結成冰，要懺悔消業，就不容易了。

臺灣分院道場、護法分會，則分別禮拜《梁皇寶懺》、地藏壇、法華壇、祈願壇。來到農禪寺共修法華壇的林淑華表示，以往都是以禪修為主，因為照顧母親的緣故，有較多時間讀經，因此一進入壇場，較容易深入經文。加上監香法師和悅眾法師的用心帶領，「道場的修行氛圍很凝聚，有助精進。」林淑華說。

數十年來不缺席法會、高齡九十八歲的謝李佔娥，精進地在臺南分院的跪拜區與大眾一同禮懺。擔任接送的蔡令雪分享心得說：「恆常心做早晚課，讓我在拜懺時，頭腦更清明，更能懂經文涵義。」

在雲集寺擔任助理監香的陳燕玲，以感恩心來克服承擔責任的壓力，法會期間稱念「觀世音菩薩」聖號，祈請佛菩薩加被，也安定自己的身心，更運用四攝法「布施、愛語、利行、同事」，做好助理監香的執事，「藉事顯理、依理行事，藉境鍊心，是我最大的收穫。」她分享自己的成長，更感恩大眾的信任，祈願持續共行菩薩道。

▶禮佛、拜懺淨化身心，蘭陽分院信眾共修大壇佛事。

◀農禪寺共修法華壇，至戶外繞壇經行，動靜中調身調心。

萬行團隊特寫

總壇香燈 蘭陽義工歡喜護持

香燈，就是佛的侍者，輔助佛事莊嚴流暢地進行，總壇香燈是一群來自蘭陽地區的義工菩薩們所奉獻成就。

「我們是用打禪七的精神來做香燈的工作。」曾任多年召集人的鐘碧銀表示，總壇的香燈很繁複，每一場佛事要準備的不盡相同，不只是悅眾法師的法器位置與動線，每一席、每一個牌位的供果、供水、供花，還有每一個壇位手爐上的香花，不但要注意杯碗器物、上下堂供養次序不能出錯，更要注意變化和美感。

八天七夜的總壇佛事十分緊湊，龐雜、嚴謹又細緻的要求，就用「要趕不要急」的禪修工夫，一一完成。「水陸法會是聖嚴師父的願心，這是師父留給我們修行的功課。」連續十二年承擔香燈的鐘碧銀說：「所以我們要護持到底，認真修行。」（楊仁惠）

288供養人 安和義工風雨無阻

送聖法儀中，二百八十八位供養人，手持香、花、燈、果、寶、旛，在阿彌陀佛的聖號中，代表大眾獻供。整齊的步伐，莊嚴的威儀，讓佛事更加圓滿。

安和分院已連續九次承擔培訓送聖供養人的任務，每一年的成員，都需重新召募，成員需歷經三次密集培訓，從最初聆聽課程，如入伍訓練一般練習步伐、集體整齊地轉彎，在基礎訓練時的手腳痠麻，到最後的從容、威儀整齊。縱使基本功均已練足，但要做到不分晴雨天都能在總本山蜿蜒的山路，維持隊伍整齊劃一，每一步都是靠著願力才得以成就。

安和分院監院果旭法師表示，禪修清楚、放鬆的觀念與實踐，讓送聖隊伍無論遇到任何狀況，都能從容以對，以安定的身心莊嚴道場，圓滿大眾供養十方的慎重與祝福。（編輯室）

贊普法食 社大攜手北海義工

贊普甘露法食，是以「筵席」的方式，普施餓鬼道眾生，二〇二二年大悲心水陸法會贊普的設計概念，是以年度主題「大菩提心」，以及《法華經》的內容為設計主軸，於法會期間，分別以「法華鐘響」、「火宅清涼」、「普門示現」、「遍及十方」、「圓成佛道」六大子題，逐日呈現。

基隆、三石、萬金三區分會共同承擔贊普，梅花餐的部分，則由法鼓山社大新莊校區香積義工班、北海岸香積人才培訓班負責，希望呈現總本山主廚群供養十方的心意與成果，並仗佛菩薩的慈悲願力，使得餓鬼道的眾生，解除煩惱與饑渴，得享豐美法食。

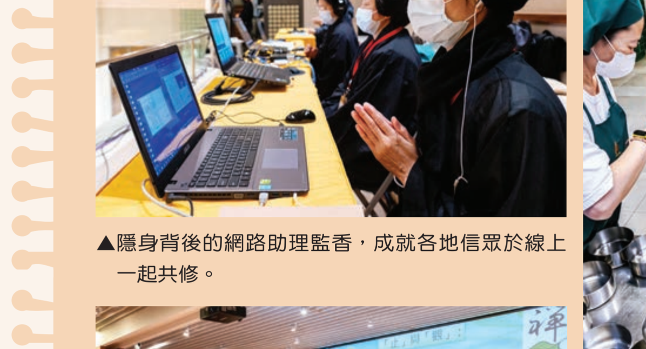
不僅以甘露法食供養，贊普將《法華經》的義理，以視覺設計呈現，祈願大眾深入佛智，發大菩提心，在利他的願心和願行中，共成菩提。（編輯室）

青年送聖 法青義工步步法喜

緊接在二百八十八位供養人之後，是一百位手持香花的法青代表，以年輕人的朝氣，莊嚴送聖法儀。

自二〇一六年起，法鼓山青年院即成立法青送聖隊伍，以團隊的力量，承擔與傳承水陸法會送聖與普請的任務。法青送聖代表來自全臺各地，每一年召募和練習的狀況都不一樣，必須時時調整作法，且今年有近半數成員是首次參與，但憑藉接引年輕人親近佛法的願心，青年院法師、專職與法青悅眾們，無不歡喜成就。

這次的培訓，分北、中、南三地進行，最後於總本山會合演練。儘管時間相當有限，但法青們都有共識，將法會視為共修，珍惜自我覺照與互相成就的時光，一同在聲聲佛號中，以安穩的步履前行，祈願自己與十方善緣，踏上成佛之道。（陳亭君）


▲隱身背後的網路助理監香，成就各地信眾於線上一起共修。

▲除了在總本山各處出坡，萬行壇還有法師為眾人說法充電。

▲上行堂義工同心協力，完成一個個熱騰騰的美味便當。

▶掃地、拖地，時時維護環境清淨，就像護念自心的清淨。

◀水陸法會於送聖後圓滿，眾人合力恢復場地的本來面目。

奉獻做觀音 自利利他殊勝行

◎陳玫娟

▶撿菜、洗菜、切菜，是大寮義工轉動食輪的第一步。

每年水陸法會共有十一壇共修佛事，其中，猶如觀音菩薩的千手千眼，護持法會順暢進行的一壇，就是所有義工共同參與的萬行壇了。法會前，來自各地的義工們便陸續上山，投入場地布置、軟硬體架設等各項準備；法會最後一天送聖儀式後，義工們仍持續到隔天的普請，才真正圓滿了萬行壇的佛事。

法會期間，各組義工全力完成每項出坡作務，不僅奉獻培福，同時也鍊心修慧。每天一早，黃勝泰即坐在義工室電腦前，統計回報便當數量、聯繫配送事宜。有時難免遇到誤差，以往的他總先檢討「為什麼會發生這樣的事？」以致和大寮溝通時，無法馬上將事情處理好。

「這次還是有同樣情形，但我已懂得先放下『為什麼』，趕緊先處理事情，而不是先檢討問題。」黃勝泰說，學會活在當下，讓他真正感受到身心輕鬆。

三齋（早齋、午齋、藥石）配送的另一個重要環節，就是由勤務組義工控制各樓層電梯，確保運送過程安全順暢。

往年都擔任組員的徐淑婷，這次肩負起分配及關懷組員的任務，「以前來出坡，只要照顧好自己，這次還要照顧他人，那種用心、成就別人的心量是更大的。」

也因提起了護念他人的慈悲心，最後一天法師帶領眾人功德迴向時，徐淑婷站在後面看著所有組員的背影，不自覺流下了淚水，「我無法形容那種震撼，但我真的感覺到，我們對歷代祖先、怨親債主的祝福，他們都有感受到。」

每年水陸法會前，臺中資深悅眾溫財源都會率同中部義工們上山，加入搬桌椅、布置壇場的總務組。這次法會前幾個月，他不慎跌倒骨折，尚未復原的他仍堅持上山，法師善巧安排他執行較不費力的勤務，「我感受到法師們的慈悲和智慧，從法師身上，我彷彿看到聖嚴師父的身影。」

溫財源說，每年上總本山，親近法師、菩薩們的行誼，讓人充滿法喜。「回到山上就是充電，下了山便精神百倍，繼續與大家一起努力建設人間淨土。」

修行學觀音 莊嚴心地觀自在

◎楊仁惠

二〇二二年大悲心水陸法會籌備期間，正是臺灣疫情的高原期，為了回應全球人心對平安的需求，大悲心水陸法會採取嚴格的防疫規範，減少壇位、參與共修者全程住宿，除大壇外不開放隨喜，在僧團法師、與會大眾、義工全力配合護持之下，如期啟建。

防疫期間，大眾無不珍惜共修的因緣。除了不散心雜話，更把握時間用功，在休息時間，各壇場都可看到菩薩們複習說法筆記、讀誦經本，為了防疫而維持的距離，成為自主禁語的修行助緣。

來自豐原的陳逸慧，平時即是以持〈楞嚴咒〉與《楞嚴經》為定課，把握水陸法會有楞嚴壇的機會，全程參與。在壇場人數減少的狀況下，更能攝心不與外境攀緣。「這七天的共修，就像在打禪七一般。」陳逸慧表示，在壇場中，練習用全部身心專注持咒，至曹源溪戶外經行時，用當下的生命只管走路。放下萬緣，精進用功的她，體會到身心統一，內心平和，不與他人對立的安定力量。

往年都在舊金山道場參加分處共修的葉靜慧，因為疫情趨緩回鄉探親，才有因緣來園區參加水陸法會。「義工把我們照顧得無微不至。」首度至總本山親身參與法會的她感動地說，八天七夜的共修，壇場和義工的奉獻，處處都在說法。從義工身上體會到的行誼，讓葉靜慧發願，也要學習義工服務的品質，用身、口、意傳達出法鼓山的道風，接引大眾、影響社會。

「後疫情時代，更需要法乳資糧撫慰十方，共創平安的人間。」連續十五年參加水陸法會，本屆參與華嚴壇的盧麗華，以充滿祝福的心說道。她分享在壇場中靜閱《華嚴經》，內心很受感動，深刻體會到要將心調柔，才能真正地明因果。盧麗華發願：「凡所修習諸功德，普願世間復清淨。」願因疫情受苦受難的大千世界，能真正平安。

▲學藥師佛發十二大願，每個願都是為眾生解除疾苦的大悲心行。

▶聽講《法華經》，體會身心安穩清淨的成佛之道。

◀繞行祈願池畔，修行觀音法門，讓觀音的精神恆常在心中。

▶方丈和尚果暉法師至大壇，關懷大眾共修《梁皇寶懺》。

◀瑜伽焰口施食法會，普願沉溺諸有情，速往無量光佛剎。

▶一心清淨念佛聲中，退居方丈果東法師關懷大眾。

▲靜默恭閱《華嚴經》，法界重重無盡，智慧也重重無盡。

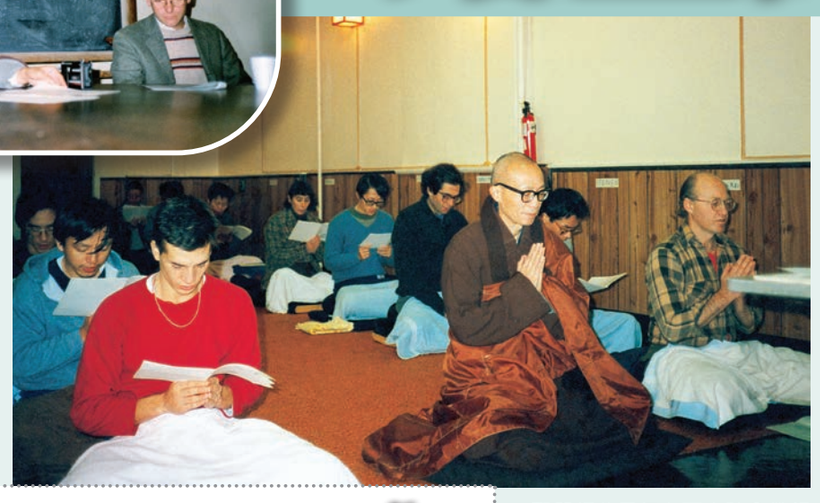
全新中文修訂版《牛的印跡》出版了！

隨師父尋牛跡 踏上開悟見性之路

二〇〇一年，聖嚴師父禪學思想與教法精華《牛的印跡》在美國出版，
成為西方社會學習漢傳禪法的重要指引，也是法鼓山僧俗四眾必讀的禪修教材。
二十年後，重新修訂、排版，發行「全新中文修訂版」，
引領我們再度回到師父教法的核心，走出禪悟之道。

◎釋演穩

▲丹．史蒂文生（Dan Stevenson，圖右）是聖嚴師父在美國早期的禪修弟子之一，圖為1984年師父於紐約哥倫比亞大學（Columbia University）東方文化中心演講「從靜坐到禪」。（本刊資料）



▲聖嚴師父早年在西方社會帶領禪修，因應西方人學禪的開示，後來整理成《牛的印跡》一書。（本刊資料）

「這本書是我的英文著作中最好的一本！」二〇〇五年的一個春日午後，一位來自愛沙尼亞的佛教學者，手中緊握著*Hoofprint of the Ox*（《牛的印跡》英文版），請教聖嚴師父該如何介紹禪法給西方社會？師父指著學者手中的書，給出了答案。

《牛的印跡》最早於二〇〇一年，由牛津大學出版社出版，是聖嚴師父早期的美國弟子史蒂文生教授（Dan Stevenson），花了十七年的時間，蒐集師父的禪法教材，予以系統性地編寫而成。層次分明的論述，不僅契合歐美人士的需要，也深受學術界肯定，對西方社會頗具影響力。

次第清楚 修行不迷路

「這本書可以說是漢傳禪法的鉅著，師父教法的精華都在裡頭。」長年在歐美國家帶領禪修的常悟法師表示，歷來禪宗祖師留下了許多的語錄、詩偈，但這多半是悟後的境界，至於過程中如何用功？並不清楚。聖嚴師父的著作補強了這個缺口，讓我們有跡可循，漸次深入。

此外，本書最大的特點就是，以「空」來破題，建立正確的修行宗旨，接著依戒、定、慧三學談戒律與禪修的關係，再從四念處、五停心觀，漸次帶出禪宗的話頭與默照。由此可見，漢傳禪法與佛陀時代的教法是一脈相承的，同時，傳承之中又有聖嚴師父獨到的創新，例如調心的七個階段、禪修的四種心理狀態等。

聽聞佛法 如實修行

「空的智慧和打坐有什麼關係？持戒對禪修有什麼影響？……」法鼓山禪堂板首果興法師分享，乍看本書目錄時，曾生起不少困惑，但透過教學以及整理禪宗法脈的過程中，明白師父的用心，也確立了自己對師父教法的深信。法師指出，持戒看似被迫改變自己的生活模式與身心習慣，但透過種種約束，讓心清淨而沒有雜染，才真能關起輪迴之門，打開解脫智慧之窗。

「打過七，才能真正理解師父的文字。」常悟法師也鼓勵大眾，閱讀之餘，一定要參加精進禪期，透過禪修實證，穿透文字表相。一如聖嚴師父晚年對僧眾的諄諄教誨：要真正了解師父的禪法，不能僅僅是閱讀文字或聽聽開示，一定要靠實踐，「生活裡邊的每一個環境、每一種運作，都是修行禪法的道場。」

本書的副標為〈禪修與開悟見性的道路〉，如今師父已經將禪修地圖完整地攤在我們眼前，就等著您我一起踏上尋牛之旅！

《牛的印跡》全新中文修訂版簡介

聖嚴師父與佛教學者丹．史蒂文生合著的《牛的印跡——禪修與開悟見性的道路》（*Hoofprint of the Ox: Principles of the Chan Buddhist Path as Taught by a Modern Chinese Master*），全方位介紹禪宗源流與修行方法。

本書分為三大部分：第一部「導言：禪宗與佛教的修行」；第二部「漸法中的三無漏學」；第三部「禪宗的頓法」，輔以禪宗的「十牛圖」提綱挈領，是現代西方漢傳禪佛教最完整而具層次的禪法著作。

無論佛陀或歷代禪宗祖師的禪修經驗，都是一場徹底的自我革命。如何參透生命真相，跟著牛的印跡一起踏上尋牛之旅吧！（編輯室）

▶陳定銘校長（右二）與羅格斯大學代表黃建忠教授（左二）締結合作協議。左一為副校長果鏡法師，右一為學群長楊蓓副教授。（呂幼如 攝）

法鼓文理學院 羅格斯大學 締結合作協議

黃建忠教授代表羅大簽約 並演說「生命歷程視角下的正念與成就自我」

【本刊訊】持續拓展國際接軌的法鼓文理學院，再添一所合作大學。二〇二二年十二月十四日，陳定銘校長與美國常春藤盟校之一羅格斯大學代表黃建忠教授，於文理學院簽訂合作交流協議，建立兩校密切合作的關係。陳校長致詞時表示，未來將鼓勵學生至姊妹校學習，開闊學習環境，延續文理學院多年來致力招收國際學生、促進學術研究合作的成果。

藉由簽訂協議的機緣，文理學院也邀請黃建忠教授擔任客座教授，並以「生命歷程視角下的正念與成就自我」為題，講說佛法「八正道」中的正念與正定，是體現生活禪的方法；同時透過實證研究，也證明對自我成就的建立具有關鍵性影響。黃教授表示，正念是種意識狀態，是個人積極關注當下、覺察，並保持非判斷性的反應。具體而言，正念除了具有哲學基礎，也有深厚的佛法觀念；以八正道來說，正念就是「定」的工夫。

黃教授特別以實證研究來說明正念的影響性。他提到，近年他的研究團隊與中國教育單位合作，針對家庭貧困、性格暴戾等特殊狀況的學童，進行提昇正念的遊戲，結果發現：當孩童的正念愈高，愈願意接受新事物，也更願意分享情感，對學習自然產生正面效果。

「正念其實就是生活禪」，黃教授說，這一方面有助於處理人生難題，也能讓人有更自在、積極的心來過生活。因此，無論在哪個時間點，都應學習提昇正念，而且是愈早愈好。黃教授相信，禪修對提昇正念一定有效果，隨著兩校簽訂合作協議，他期許透過研究方法，更深入了解禪修對個人的影響。與會的人文社會學群學群長楊蓓也表示，實證研究有很強的說服力，期待能有機會一起合作。

法鼓山社大悅眾成長營 參訪文理學院

【謝宛真／臺北報導】二〇二二年十二月十一日，法鼓山社會大學舉辦年度悅眾成長營，近百位班級悅眾及義工至三芝戶外教室及法鼓文理學院，進行生態禪修體驗和參訪。社大校長曾濟群為眾人說明三芝戶外教室的建設緣起及發展，闡述與文理學院進行交流合作的方向，引領眾人從各方面認識法鼓山辦學理念。

當天一早，悅眾們從各地出發前往三芝戶外教室，從沁心園展開體驗活動。眾人在雨中，以禪修方法走穩每一步，聆聽導覽老師施保成解說每一處生態特色，像是隨處可見的筆筒樹，僅在福建、琉球、臺灣、菲律賓等地可以看到。沿途的聽溪體驗，讓眾人在潺潺水聲中沉澱思緒，清淨雜念。

下午，眾人至法鼓文理學院，由校長陳定銘率同師長分享學校的辦學特色。陳定銘校長說明，目前文理學院有佛教學院及人文社會學群，以心靈環保為核心，重視人品修養與品格提昇，並透過禪修來促進心靈的全面成長。

文理學院郭文正助理教授介紹生命教育學程的重心，在於生命的觀照與省思，安頓自他身心，開拓跨文化的多元視野，期使學生能認識、肯定、成長、消融自我，進而成為發光體。葉玲玲教授介紹社會企業與創新學程，是以營利的公益方式來解決社會問題。鄧偉仁副教授分享佛教學系重視社會實踐，實用佛法，與國際知名學府都有交流合作。

除了認識文理學院，眾人並參訪校園中的海印三昧等景觀，圓滿心靈充實的學習之行。

新僧活札記

業力輪迴觀

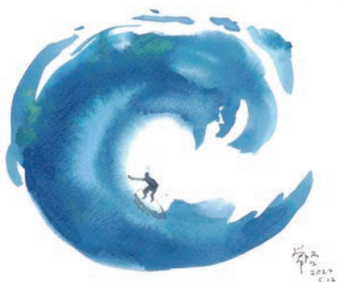
◎文．圖／釋常啟（僧伽大學教務長）

佛教的無常世界觀認為一切現象都是因緣聚合的力量便是業力。業力是自作自受，並把時間開展到三世因果的大視野，因此，在現世生活中遇順逆境，採取達摩大師「二入四行」中的報冤行與隨緣行，便更具有包容力與接納性，某個程度來說，亦可大幅降低貪瞋癡等煩惱心。

然而，業力若站在修行的角度來看，能否還有更積極超越的一面？其更深一層的內涵，就在於業力的運作是朝向成佛之道的助力。

如同《法華經》的一佛乘——累劫所修的一切都匯歸到成佛這件事——而這股推動的力量，取決於成佛之道上需要什麼：瞋恨心重的人，就經常會遇到瞋怒難耐的對境、貪欲心重的人就會遇到誘惑或失去的痛苦。每個困難都是成長的功課，若一直逃避，這些困難也將接二連三的出現，直到克服或已經成長到面臨這些困境，已不會再造成煩惱為止。或許直到終點那一刻，我們才會意會到：原來這一切不過是場騙局！不過我們不會在意受騙，因為真正的目的已經達成了。

所以還是需要懺悔來改善與承擔，還是需要包容來提昇與接納，因為業力助我們修行的方式，是讓我們知道：這一生不是從零開始，而是以過去的累積作為修行的出發點，而我們現在的努力，都讓業力在因緣聚合中，依據我們的行為，調整不同的未來處境，並朝向那預定的淨土。所以，現在所做的每一個行動與決定，都領納了所有過去的業力，並得出我們即將面對的未來，而那個未來不是功利式的獎勵，也不是懲罰式的報應，而是我們的最終歸宿。



【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 473 期 1 月號

經典中的福慧寶藏

修行路上該怎麼用功，才能穩健踏實？「修福不修慧，大象披瓔珞；修慧不修福，羅漢應供薄。」福慧雙修是成佛的指南，也是菩薩道精神的實踐，經典中，佛陀強調大乘菩薩是成佛的根本，而成佛必須入世修福報、超脫修智慧。本期專題由聖嚴師父、繼程法師、寬謙法師，分別從《金剛經》、《維摩經》、《六祖壇經》、《藥師經》，提綱契領解說福慧觀，以及行菩薩道的著力點「六度萬行」。

全新中文修訂版《牛的印跡》出版了，「書香人生」邀請禪堂板首果興法師分享本書的意義和精要。新專欄「生命的園丁」，獨立記者張靜慧報導人間菩薩的故事，首期分享臺北市立聯合林森中醫昆明院區院長許中華，協助病患用信仰轉念、安頓身心的動人歷程。

「禪觀花木」邀請速寫家李賜民繪「花中之王」蓮花，不追求外相，畫出心中的一抹蓮。

（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

◎法鼓文化心靈網路書店 http://www.ddc.com.tw
◎洽詢電話：（02）2896-1600

讀書會的故事

共讀共學 疫外開啟美好人生

讀懂一句佛法，一生受用不盡，
以閱讀聖嚴師父著作為主的讀書會，不僅是共學佛法的平台，
疫情期間，更是安定人心、關懷交流的心靈加油站。
本期來自北美地區讀書會的故事，分享共讀開啟的美好人生。

（李東陽 攝）

不安的心有了依歸

◎邱演瑛（舊金山）

二〇二〇年初，疫情降臨美國，舊金山道場於二月暫時關閉。三月政府頒發居家令，整個加州彷彿被按了暫停鍵。看似寧靜的世界，其實浮動不安。當時的監院常惺法師為了讓義工們安心，開始進行線上「知客行政組讀書會」，之後各組的線上讀書會也隨即展開。

法師為知客義工選擇《法鼓全集》中聖嚴師父的自傳、遊記類書籍，希望大家能多了解師父的生平，學習師父實踐佛法的歷程。我喜歡邊讀邊做筆記，但對於讀書會的「會」有著莫名恐懼，無法在眾人前分享感受。法師慈悲告訴我們，不分享沒關係，重要的是定時參加，也許其中的某句話、某個分享，會改變我們的想法或生命。

在不需分享的自在中，我另外找了六位師姊，七人一起在線上共讀經書，開啟了每週四下午的Line讀經共學。兩年多來，《地藏經》、《楞嚴經》、《法華經》、《華嚴經》等，一部接著一部讀。一小時讀經圓滿，便開啟另一小時的生活談心，彼此扶持解決問題。

後來，我又找了六位師姊，每週三下午共讀《法鼓全集》，至今讀了近二十本，向師父學習的同時，也關懷彼此身心的健康。有師姊說，固定時間共讀，有完整的進度，能專注在師父的著作上，理解師父的理念，一步一腳印慢慢學習。

這兩年來的讀書會，我感恩至極！在疫情晦澀不明的期間，藉由共讀共修，讓我們不安的心有了依歸與方向，而我也從害怕讀書會討論，到現在已稍微能在人前分享感受，也能在回覆信眾來信時，有身為來迎觀音的任務感，能較安定地給予所需要的答案，盡量圓滿信眾的願。

師姊們也分享，線上讀書會雖然是一週一次，但經由共修的力量，讀經時更能了解諸佛菩薩的悲心大願，同時也看到自己的無明和懈怠，從而學習每天發願，願幫助別人，成為更好的自己。共讀共學的好處多，而且很容易，三五好友便能夠組成讀書會，彼此關懷增上，於菩薩道上攜手同行。

有溫度的學佛平台

◎沈惠敏（溫哥華）

一想到今天下午就有讀書會，心中不知不覺地湧起了一陣暖意。

雖然只有短短兩小時，但成員都是有共同志趣的善知識們，大家都是為了學習佛法，分享學佛的經驗而共聚一堂，懷抱的也都是關懷彼此、互相成就的心念，所以每個人都願意盡情分享，只希望自己的所學或經驗，能夠對別人有幫助。我深深地感受到：這真是一個很有溫度的佛法學習平台！

迄今為止，我對自己最自豪的一件事就是：在法鼓山皈依受戒，成為佛教徒！這個因緣完全得益於參加讀書會，因為「它」才有幸認識了許多優秀的法師和善知識們，進一步參加了溫哥華道場舉辦的各種活動，更加認同聖嚴師父創建法鼓山的理念，於是最終選擇把身心安住在這裡。

一晃眼，十多年過去，在法師們不時的關懷下，我相信，我們這群成員不只是偶爾一起讀書的好同學，更是一起在學佛路上攜手前行的好道友。尤其當人生遭逢巨變，若能有佛法、法師及師兄姊們伸出的援手，相信會是幫助一個人走出困境的力量。

就像是老年喪女的我，原本自認此生已經沒有走出困境的可能性，一次拜佛後，腦海中清楚浮現出「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，這才意識到，佛法永遠不會離開我！於是我積極地尋求法師、師兄姊們的協助，最終卸下所有心防，在讀書會說出了自己的傷慟。對我而言，這或許也標誌著「自我療癒」的開始。

感恩有佛法、有法師和師兄姊們的關懷，然而接引並成就這分善緣的契機，就是參加了讀書會，此刻的我，心中充滿敬意，無限感恩！

▶三五好友組成讀書會，分享學佛心得，彼此關懷增上。（本刊資料）

佛法實踐學

實踐佛法 轉動光明人生

◎陳亭君

二〇二二年十月二十八日至十二月十六日週五晚間，信眾教育院於農禪寺舉辦「轉動光明人生」六堂課程，由僧伽大學女眾學務長常格法師授課，透過建立正確的懺悔觀念，在生活中實踐佛法。課程穿插短片和遊戲，引導省思待人處事的行為和態度，覺察無明習性，調整自己。

「我們能拿我們的幸運和福報做什麼？」常格法師在課程中提到，佛法若沒能用在生活就只是知識。人身難得，如果能用法喜的心，把握並感恩當下，「別人對我如何，是我的因果。我如何對別人，是我的修行。」遇到障礙時，學習著眼眾生的難處，不看眾生的錯處，想想可以為與你相遇的人做些什麼，帶給對方歡喜。

課堂上回響熱烈，學員潘信弘分享，現在會有意識提醒自己要覺察他人的難處，漸漸地，周遭世界和以前不同了，本來討厭或遠離自己的人，開始主動表達關心，也出現許多善緣，有機會為他人奉獻。邱子芸透過課後作業「自我提昇日課表」，記錄實踐心五四、心靈環保和定課，提醒自己善用所學方法，結合法義，讓生活整潔簡樸，微笑待人並珍惜資源。

面對學員心境上的轉變，法師鼓勵大眾，發願讓生命往善的方向前行，且不離善知識和三寶，在練習和修正中反覆實踐，小小的改變也能累積成大大的力量。

常格法師也提到，懺悔貫穿所有的修行，懺悔法門能掃除修行的種種障礙，是動靜交替的修持過程；透過懺悔，心的安定較容易與智慧相應，這有助於體證空性，不迎不拒地接受因緣，進而「不為自身求安樂，但願眾生得離苦」，扭轉人生，以得光明和智慧。

▶溫哥華第三屆佛學班歷經三年半，於二〇二二年十二月十日歡喜結業。（溫哥華道場 提供）

從學員到關懷員

學佛三年又三年

◎謝雨蓀

二〇一六年在溫哥華受了菩薩戒，當時正逢第二屆佛學班招生，報名時心想：「三年這麼長，我能堅持下來嗎？」結果三年又三年，我不僅佛學班結業，還接著擔任關懷員，陪伴今年第三屆學員結業了。

回顧第二屆在佛學班的學習，課程很有系統，由淺入深，我對佛法從一無所知，逐漸地明白很多事理。在關懷員健深師兄、玉嬌師姊照顧下，大家相處融洽，快樂學習。看到大家精進學習佛法，又熱心在道場做義工，覺得很感動，也增強自己的發心，開始加入各種活動的義工。

第三屆佛學班有很多講廣東話的學員，需要會講粵語的關懷員，我覺得再讀一次可以溫故知新，於是答應擔任關懷員。當上關懷員後，才知道開辦佛學班不容易，關懷員也不輕鬆。法師非常愛護學員，經常召開會議，教導我們如何照顧學員，讓大家在沒有壓力下好好學習佛法。

二〇一九年突如其來的新冠疫情，徹底改變了我們的生活。二〇二〇年四月道場暫時關閉，為了不中斷學習，改為網路授課。那段時間，法師和關懷員非常忙碌，教導大家如何使用電腦。我不會操作電腦，感謝月兒師姊幫忙，深夜在Line上一來一往的輔導我們，很快地，大家都能熟練在Zoom上課。因為疫情，讓我體會了凡事沒有絕對的好與壞。

疫情示現無常的迅速，歷經兩年後，我們的生活逐漸恢復正常。二〇二二年五月，我們重回久別的道場上課，看到久違的法師和同學們，大家十分歡喜，恍如隔世，真有一種劫後餘生的感覺。

六年的學佛歷程，讓我不再輕易生起抱怨、羨慕、嫉妒，學會了知足感恩、隨喜讚歎；遇到挫折煩惱時，知道事情的發生一定有其因緣，很快能用佛法來對治，用「四它」來處理問題。

非常感恩法鼓山開辦聖嚴書院佛學班，感謝授課法師、班長和關懷員們，每期佛學班都有不同的收穫和領悟，讓我有充實法喜的人生。

課外心一章

踏上改變的第一步

◎陳昆峰

工作十六年了，從事高科技產業的我，自認為調適壓力很有一套，但說穿了，不過是閃躲或拖延。久而久之，陷入職業倦怠的泥沼，上班沒有成就感，每天過得好像只為公司而活。漸漸地，開始懷疑自己的心，是不是被困在公司這個大型監獄裡？曾想換工作，但是如果「心」被綑綁住了，其實只是從這個監獄，換到另外一個監獄罷了。

心中下了決定：是時候要讓自己改變了！因緣具足參加了「快樂學佛人」線上課程，得以踏上改變的第一步。我住苗栗竹南，線上課程不需舟車勞頓就能參與。法師們每週的講課都非常細心認真，上課時又能參與分組討論，和同修一起分享自己的心得，透過學習和討論，讓自己更認識內心深處的聲音。

每次上課，主持人都會帶領我們念〈四弘誓願〉：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」小組關懷員也常分享學佛心得，讓我獲益良多。法師們生活化的解說，還分享「時時刻刻抱持感恩的心，才能歡喜自在無煩惱」等法語，讓我們能將佛法和生活連結。這是我第一次感受到學佛的快樂！

學佛之後，每當心情煩亂，我會讓自己閉上眼睛，靜下心來想想現在該做什麼，而不是一味地被工作帶著走，頓時身心放鬆，心情平靜了許多。休息是為了走更長遠的路，在我們忙而盲的時候，總是忘了停下腳步，欣賞沿途的風景，關心身旁的家人，照顧二十四小時不停工作的身體。聖嚴師父曾說：「安心、安身、安家、安業。」現在的我，已不會再本末倒置地只顧著「安業」，因為一切都要從「安心」做起！

學習成長看板

快樂學佛人開新班

- **班別、開學日：**
  香港班 2/12、基隆班 2/19、農禪班 3/4
  新莊班 3/12、文山班 3/12、寶雲班 4/15
  安和班 4/15、臺南班 4/16、淡水班 4/23
- **報名對象：**凡是想了解佛教，不論皈依與否都歡迎
- **報名方式：**上網報名 http://dbs.ddm.org.tw 或洽各地知客處（開班前兩個月起報名，額滿截止）
- **洽詢電話：**（02）2893-9966 分機 6658

法鼓長青班招生中

- **報名方式：**請洽各地分寺院、分會知客處

請掃 QR code

【實踐學佛法・佛法實踐學】系列

- **主題：**轉化心主張——實踐唯識學
- **日期：**2/10 ～ 5/26（共 8 堂）
- **時間：**週五 14：30 ～ 16：30
- **講師：**常林法師　**地點：**農禪寺
- **報名方式：**上網報名 http://dbs.ddm.org.tw（1/10 起報名，額滿為止）

福田班 2023 上半年招生

- **班別、開學日：**
  紫雲班 2/12、齋明別苑班 2/12
  馬來西亞班 2/26、香港班 3/26
  農禪班 4/16、寶雲班 4/30、文山班 5/28
- **報名對象：**有意加入法鼓山義工者
- **報名方式：**上網報名 http://dbs.ddm.org.tw 或洽各地知客處（開班前兩個月起報名，額滿截止）
- **洽詢電話：**（02）2893-9966 分機 6678

2022水陸法會共修心得

走向生命轉化的自己

「你幾歲啊？怎麼這麼年輕就來？」這是每次參加法會時，在茶水休息區最常「被關懷」的問題。像我這樣一位看起來「非典型師姊形象」的人，怎麼會來總壇？而且已經圓滿三次，可見我的心，必須要像我的膝蓋，一樣堅強……

◎文／夏慧麟．圖／李東陽

法鼓文理學院楊蓓老師曾說：「你的心在染著的過程，你發現了，開始想要淨化，就是自我轉化……有人很強烈，有人很容易遺忘，都很正常，但其中充滿材料，可以幫助自己去建構存在感與想要的樣子。」

老師這段話很觸動我，可能比我的自述，更貼近當下那個走向生命轉化的自己。而在轉化之前，得先問問自己是怎麼走到現在、走到這裡的？

穿上海青 走進壇場

從事新聞工作十餘年，採訪了多數他者的生老病死，開始意識到記者長期忽略了反觀自照。一次機會看了聖嚴師父的書，決定報名佛學班，自此，學佛的路上，學習與人同行，不再是過去旁觀別人的記者，而是跟著大家一塊兒上課、一塊兒當義工、參與法會，對我而言，是全新的體驗，更像一場中年的「出走」與「出家」。前者，讓我走出了習慣的舒適圈；後者，透過佛法的學習與實踐，有著心靈皈依與精神提昇，同時也開展出自修與共修的修行地圖。

剛開始願意穿上海青，走進壇場，長跪合掌時，我覺察到自己這樣的姿態，是種渴望與仰望，但努力過後，居然什麼都沒望到，只換來膝蓋的疼痛。我問自己，修行都得帶著三分勉強嗎？我並不願意走到這裡，只為了對抗這種情緒，如實地接受這個做不到又做不好的自己。

試著用不討厭的心態，再努力看看，從行前的調整作息、練習呼吸、念佛，到加強體能鍛鍊，當我一年又一年地嘗試，一天又一天地練習，加入了禪修的實作，長跪合掌的動作，漸漸地從量的增加，走向了質的變化，顯現於外的，是我的姿勢熟練；而內觀自照的，是我覺察到身心與呼吸，一次次地聚攏與收攝。

放下對抗 遇見自己

我有在強行控制自己嗎？是我反覆檢證的練習，從意識到控制，到慢慢放掉控制，觀察心的作用，和我的身體一樣，時刻都在改變。我的專注，可以不一定要有壓力，身心放鬆也不等於放逸，於是，在次次練習的進退之間，我親身體驗到心的力量與韌性，這才終於明白，原來我一直渴望與仰望的，其實是放下對抗，遇見我自己。

「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡；心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。」此刻的遇見，多了份清楚、明白，同樣的聲聲佛號與梵唄跪拜，更能身心輕安地隨文入觀，找出自己相應的方法，用對及用上力量，去「淨化」與「進化」，做自己生命轉化的主人，唯此一心。

善知識們 一路同行

走進壇場精進用功，像是定期的洗滌身心與加值充電，單靠自己一個人自修，當然不夠。我很感恩，一路上有一群與我同行的善知識們。今年的總壇，來了好多安和分院的師姊們，走回學校宿舍的路上，回想起我們一起上佛學班，一起去護持其他班當義工，一起凌晨排隊報名菩薩戒，一起上山受戒，一起拜梁皇懺，再一塊兒發願進總壇。修行路上，靠著這群同修伴侶，一路同行。

此外，還有一群雖然是過客，卻在我心裡留下印跡的義工們。法會期間，在洗手間的角落，看到頭髮全白的離垢地菩薩，認真地在打掃衛生；在寒風細雨中，看到忙著張羅點心和整理餐具的師姊、師兄們；還有年紀比我父親還大的法師們，在台上唱得比我大聲，跪得比我還久。如果說，師父的法鼓山，是與所有菩薩們一起蓋好的，那我心裡的法鼓山，亦同。

文理學院前校長惠敏法師在總壇解說儀軌時，鼓勵我們要將「儀軌深廣化、生活儀軌化」，深入經藏，了解法會儀軌，更要帶進生活，對待生命中每一位相遇的重要他者，從一開始的迎請，過程認真奉供，到離別時送聖，珍重道別，都是用一顆至誠懇切的心。我想，與誰同行，不論時間長短，都有其深刻的意義。

法青送聖記

融入團體的和諧共好

◎康佳俐

第一次參加大悲心水陸法會送聖，把握因緣參加法青組的末班車。

送聖的練習，也是一場禪修的體驗。教導我們的師姊，時時提醒放鬆身心，把身體交給大地，因要長時間固定某個姿勢，所以要學會放鬆身體、腰桿挺直收下巴，將動作放在佛號上，一字一步，清清楚楚，不疾不徐，還要把覺照力打開，配合前後左右同學的速度，前行、上台階、轉彎、分班的節奏。

「走錯腳步，沒關係，調整回來就好。遇到任何狀況，沒關係，保持冷靜走下去。」師姊口中的「沒關係」，多麼慈悲！已打開覺照力的我們，因感受到溫柔耐心，進而懂得自我提醒，學習速度也特別快。

僧團都監常遠法師來關懷時，勉勵我們扮演好自己的角色，用身、口、意的威儀與安定專注的身心，就能夠感動很多人，與大眾結法緣。所以上場前，我們很認真而放鬆地練習，專注自己身心的狀態，希望以恭敬、莊嚴、真誠的心來送聖。

正式走入會場時，一心專注走路、供養，以至誠懇切的心念佛號。過程中，感覺自己縮小了，但打開了覺察開放的心，完全融入團體中的和諧共好，感受每一位法青小小的好，就會成就一個大大的好。享受著專心走路、念佛、誠心供養的過程，法喜充滿。

活動最後，聖嚴師父的照片及叮嚀投放在大螢幕上：「人間是永遠有希望的，也有我的祝福與期許。」方丈和尚果暉法師與僧團法師們站在台上，帶領我們一起發願。禮送方丈和尚及法師時，看著法師們緩緩地、一列一列地走向台下，慢慢地照看著我們，我的眼淚不自主地落下，感受到法師們真誠、真心的關懷，看見菩薩就在我們人間，為了我們辦法會、辦教育，祈願眾生都能離苦。

感恩世間有聖嚴師父、有僧眾、有法寶住世，帶領我們發願向善、向上提昇；教導我們將佛法用在生活上，幫助自己，也幫助與我們有緣的眾生；引導我們向光明的未來邁進，開啟自性的寶藏，也讓我在探索生命的深度與廣度時，有了方向，看見生命的價值與意義。

▲打開覺照力，配合前後左右同學的速度前行，送聖的練習，也是一場禪修體驗。（吳竺燕 攝）

珍愛地球第一步

成為奉行利他主義的人

◎潘諸紳

參加聖基會主辦的「珍愛地球」演講當天，外頭飄著雨，我的心卻是平靜的，因為我學到了如何珍愛地球的方法。

演講一開始，常濟法師就開門見山指出現今人類的三大紛擾：疫情、戰爭、氣候變遷，並從根本點出人類世的三大困境：共有財悲歌、心智的悲歌、視野上的悲歌。這些源頭，都指向人類的貪婪與短視近利，導致要面對如此嚴峻的威脅。很讚歎法師一語道破問題的核心，讓我猶如醍醐灌頂，明瞭議題的本質。

印象深刻的是，法師用好幾部歷史影片，去彰顯議題的重要性及跨時代的意義，尤其看到一位年僅十二歲的女孩塞文．庫利斯（Severn Cullis-Suzuki），一九九二年在聯合國「地球環境高峰會議」的演說，最為令人感動。當演說一結束，我們全場的人不禁也跟著影片中的人們一同拍手，此時的我，深刻理解到「跨世代正義」多麼重要。

「我們不用去為大自然發聲，因為我們永遠是大自然的一份子。」法師這句話讓我非常震撼，但也很快了解為什麼法師這樣說。我們總是思考如何為大自然盡一分心力，卻把自身排除在外，忘了自己也身處在大環境中。

法師透過〈七佛通戒偈〉中「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」，將心靈環保與氣候變遷做連結，以「諸惡莫作，眾善奉行」為動態作為，「自淨其意」為靜態的內在覺性，若內外合一，將能感化身邊的人。

最重要的一點是，改變自己的價值觀。法師以環保杯為例，若我們只將紙杯換成環保杯，卻仍不斷地消費及收集環保杯，這是換湯不換藥，不是真的環保。這讓我想到前陣子去了百貨公司，裡面陳列的物品漂亮精緻、琳瑯滿目。當我買完東西離開時，不禁深思：我們真的需要那麼多東西嗎？

演講最後，法師分享如何「珍愛地球」的幾個方法，可透過智慧與慈悲心，讓自己成為一位「利他主義」的人，時時以同理心看待他人，消費自己所需，從自身做起「珍愛地球」的第一步。

親子線上學佛樂

全家一起完成24堂課

◎陳萬強（父親）

回想當時報名「學佛五講」線上課程，是想透過系統的方式來學習佛法。上課這段日子，讓我了解佛法是很生活化和科學化的，並非一般的宗教信仰，而是隨時隨處都可奉行和實踐的智慧。

每週四晚上八至十點，我們一家四口一起在網路上課，而且堅持到最後一堂。起初上課時，我感到有壓力和擔心，不太有信心完成二十四堂課，家人也對報名這麼長的課感到不解，雖然如此，我還是堅持以身作則，發願完成這門課程和所有的功課。

做功課使我更理解法師所講的內容，而且還可了解小菩薩的心聲和心態，這也讓我更認識聖嚴師父，更有智慧去面對生活的挑戰，這些都是意外的收穫。感恩馬來西亞道場的開課，我們一家人真的受益良多，尤其兩位小菩薩，肯定有很好的影響，我也會將課程和活動分享給更多有緣人。

學會感恩 自己好快樂

◎陳可欒（女兒）

感恩有這樣的課程在馬來西亞道場舉辦，幸運的還有線上課程，如果是實體課，我就與這門課無緣了，因為我在怡保，到吉隆坡有二個多小時車程，這對我和家人不太方便，加上我還在上初中，有做不完的功課，父母也有工作需要完成。

「學佛五講」是父親幫我們一家人報名的。想起當時，父親告訴我每星期四放學後要上課，心裡是非常不情願的。然而，一堂一堂下來，我學習到很多在學校學不到的東西，慢慢地，上課也愈來愈有動力，但由於學校功課變多，我也不得不一邊做功課一邊上課。

我很感謝這個課程，讓我一直在前進。我發現，每當我懷著一顆感恩的心，去看待這個還未熟悉的社會、父母、親朋好友，就會發現自己是多麼快樂。學會了感恩，使我的世界更美好，生活更加充實。

千年禪法 千里弘傳 4

2003 年 12 月 8 至 16 日，聖嚴師父應以色列、巴勒斯坦政府邀請，
以世界宗教領袖理事會理事的身分，前往中東訪問，
盼與各宗教領袖扮演溝通橋樑，共同為世界和平努力。
時隔 16 年，《他的身影 2》製作團隊前往以色列，重返師父當年走過的足跡，
拜訪當時邀請師父到訪的國際友人，祈願紛爭未歇的中東地區，早日踏上和平之路。

（Shutterstock／達志影像 提供）

重返中東和平之旅

▲ 2003 年，師父至中東展開和平之旅，走訪宗教聖地耶路撒冷的「苦路」。（本刊資料）

2003 談中東行

自心平安 世界也平安

◎聖嚴師父

最近我到中東地區，行前許多人告訴我：「聖嚴法師，你什麼地方都可以去，可是中東不能去，因為那個地方隨時都有炸彈。年齡這麼大了，不要去送死！」我說：「如果應該死在中東，也很好，因為那邊是聖地，猶太人相信，那裡是距離天堂最近的地方。」

等我去了中東以後，發現以色列、巴勒斯坦的人民都非常緊張，但是我不緊張，因為我不覺得有那麼危險。而我到達的那幾天，當地也沒有發生什麼意外事件，所以他們對我說：「你把平安帶來了！」真的是這樣嗎？

其實無論出門或在家，「心安」就有「平安」。當一個人情緒波動不穩，就是處在最危險的狀況下；而當自己的情緒安定，心情非常平衡，才是最安全的時候，連帶身旁的整個環境都是安全的。

我去以色列耶路撒冷的時候，因為當地只有天主教、猶太教，所以我只好住在天主教的教堂裡。我注意到有一位神父，人非常好，對每個人都非常關心，儘管不認識他，但是他主動跟我打招呼：「師父，我認識你，你是非常好的人！」我想：「奇怪，他怎麼認識我呢？」我的弟子認為可能是他曾經見過我，但是我怎麼想也想不出曾經見過他。

有一天，我看見他一個人在祈禱室裡，等他禱告完，我問他：「你在做什麼？」他說：「我在祈願。」我又問他：「祈願什麼？」他說：「為了平安。」我說：「你為誰祈願平安？」他說：「為了每一個人。」原來他祈願不是為自己，而是為所有的人。這位神父看起來總是那麼歡喜，對每一個人那麼友善，原因就是他經常為人們祈願平安。這即是佛經裡所說的「心淨國土淨」，以及心不隨境轉而境隨心轉——當自己的心是平安的，看到任何人都是友善的，看到這個世界也是平安的。

將平安與和平分享給大家，並不是只有特定團體去做，而是我們每一個人都可以做、都應該做：首先，自己的心裡要平安；其次，我們每天要為全世界的人祈禱和平、祈禱平安；然後，見到每一個人都對他說：「我祝福你平安！」我們經常用喜悅的、友善的、關懷的心和態度，將自己的平安，分享給與我們接觸的人，以及所有的人，這樣的話，我們自己和周圍環境裡面的人，以及全世界的人，慢慢地都會得到平安。（摘錄）

（二〇〇三年十二月二十日講於加拿大溫哥華，收錄於《佛法的知見與修行》）

▶師父應以色列佛教團體 Bhavana House 的邀請，與當地的學員分享「禪修方法及其過程」。（本刊資料）

2022 以色列

通過了無常考驗

◎張光斗（《他的身影 2》製作人）

二〇二二年十一月七日，《他的身影 2》攝製小組抵達以色列台拉維夫機場。

雖然以色列與巴勒斯坦的紛爭依然嚴峻，但與二〇〇三年，聖嚴師父以聯合國宗教領袖理事會理事的身分前往當地訪問，時刻有人肉炸彈威脅的緊張情勢相較，無論是機場或市區的氛圍，如今都安定平和許多。

以色列沒有法鼓山的道場，但是非常幸運，八月我們在倫敦認識的演持菩薩（Asaf）就是以色列人，他當時便慨言，若是有需要，非常願意在我們前往以色列拍攝時，專程回以色列做我們的嚮導。

因緣實在不可思議，在我們出發前夕，忽然發生一些考驗，不但臨時出缺翻譯，就是連當地申請拍攝許可等事務，都急需人手協助。

於是，演持菩薩歡喜加入我們的團隊不說，一位來自西安，曾在倫敦參加共修活動的齊思宜菩薩，適巧以交換學生的身分，由倫敦轉往以色列耶路撒冷研習古希伯來語。她在收到訊息後，立刻答應，願意擔任我們在以色列期間的口譯。

有如佛菩薩的適時加持，所有需要面對的無常考驗，我們都順利通過，如期成行，也順利尋找到師父為了促進世界和平，在以色列留下的深淺足印。

此行，我們不但尋找到當年在以色列，邀請師父公開演講的施洛莫菩薩（Shilomo），也開了三個多小時的車程訪問到他。當他收到僧團致贈的師父墨寶時，兩眼噙著淚水，非常歡喜，並再三交代，一定要轉達他滿懷的謝意，期待有一天能夠到法鼓山一趟，再次親炙師父所傳下來的禪法。

我們同時也訪問到當年邀請師父到以色列的單位之一，巴勒斯坦 NGO 組織 PASSIA 的創辦人哈迪博士（Dr. Hadi）；也踏上師父走過、耶穌走過的耶路撒冷古城的「苦路」、「哭牆」……收獲十分豐盈。

有了以色列的經驗鋪墊，相信《他的身影 2》團隊，就算日後遇上任何考驗，也都能勇於承擔，奮力前行，繼續完成任務。

▲《他的身影 2》攝製小組前往以色列，訪問當年邀請師父的巴勒斯坦 NGO 組織 PASSIA 創辦人哈迪博士（左四）。（張光斗 提供）

西維吉尼亞州三日禪心得

收到止觀法寶

◎賴菊香

二〇二二年夏天，得知法鼓山副住持果廣法師、東初禪寺監院常華法師將至西維吉尼亞州奧鼓斯達（Augusta）小鎮附近的一處道場帶領禪修，真是喜出望外。

十月，期盼的三日禪終於到來，果廣法師為大家介紹止觀法門。法師跟隨聖嚴師父三十年，加上六年閉關，經過不斷地聞、思、修，發現紮穩止觀的基礎，進可與各種修行法門接軌；退可守，先回到「止」的練習，再起「觀」，如此可收止觀雙運之效，修行就容易上手了。

「我們的心就像是一匹野馬，也像一隻猴子。時時奔逸飄盪，難以駕御。」法師指出在無明、我見、癡求欲的驅使之下，我們的心總是隨境而轉，妄想紛飛。若能夠將妄心繫縛一處，妄想自然逐漸沉澱，就像一潭污濁的水，等沙礫沉澱湖底，湖面就像明鏡一般，可以如實映現萬物。

如何「修止」？法師教我們將注意力集中在鼻尖，並專注「止」於該處，這個專注力，即是當下的心。第一天只做專注力的練習，對「止」的方法較熟悉後，第二天接著「修觀」。法師說，修觀就是去「覺知」我們的所緣，但不去執取任何所緣的人事物。

當「止」的工夫逐漸提昇，會發現妄念和煩惱逐漸下降，再配合覺觀，對身心的覺察力會逐步增強擴散，由小變大，由局部到整體。

法師教的方法簡單易行，三天的禪修中，我發現不僅在蒲團上，戶外經行或出坡時，也容易用上方法。大堂分享時，我們感恩法師贈送這個法寶，法師則謙虛地說，這個方法不是他發明的，而是引用《阿含經》中「繫念在前」的方法，可以當作進入師父所教禪法的墊腳石。法師的體會，得到大家的共鳴。

這次的禪眾當中，有位不諳中文的西方眾 Chris，常華法師為此擔起翻譯任務，不僅 Chris 受益，我們也受惠，有機會再聽第二遍，對果廣法師的開示更清楚。常華法師的翻譯，也讓 Chris 有機會奉獻，他義不容辭當了一天的監香，還示範三天的八式動禪。法師的辛勞，也為我們造就了一顆明日之星。

法鼓紓壓禪心得

享受與自己相處的時光

◎陳鼎勻（聯發科技佛法研討社）

二〇二二年秋天，法鼓山僧團演啟法師、演謙法師來到新竹科學園區的聯發科技總部，帶領由公司的佛法研討社舉辦的「法鼓紓壓禪，禪修 Follow Me」活動。週四下班後，三十位同仁離開緊湊的工作場域，步入重新布置的會議室空間。

「把工作暫時放到門外，把這個時間留給自己。」法師引導放鬆時，先讓我們將心收回來。對於每天面對高度壓力的科技人來說，透過禪修紓解壓力，的確是很好的方式。然而，禪修不只紓壓，法師傳授的正知正見，除了讓我們在課堂上獲益，回到日常生活上，也能運用這些觀念和方法，找回自己、認識自己，進而超越自己。

四個週四晚上的課程，法師們講授的內容包括：坐姿、入靜、止靜、出靜、觀呼吸、臥禪、八式動禪、立禪、走路禪等。我們跟著法師指引，做動禪時，觀察身體不同部位、不同姿勢的感受，以及這些感受如何傳遞到心裡變成感覺，像是覺察「從感受到感覺」的分解動作；禪坐時，先將注意力放在鼻尖，觀察每個呼吸都有微細的差異，感覺到每次呼吸都與生命相連結。

不管是練習動禪，還是打坐，當身與心都在很放鬆的狀態下，難得可以享受一段與自己相處的平靜時光，將心收回，放在觀察身體和心理的變化上。此外，每次上課都播放聖嚴師父影音開示，內容皆是當週的學習主題，我們深感受用。

為期四週的課程圓滿後，很懷念法師帶領大家打坐禪修的時光。師父曾說：「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多。」所以發願要將知道的佛法，盡量分享給需要的人。兩位法師和幾位護持的在家居士，每週往返八十公里，來到新竹科學園區，就像是觀音菩薩，傾聽我們的煩惱和願望，運用佛法幫助我們紓解壓力、遠離煩惱，帶來了安定的力量，也播下了智慧和慈悲的種子。

修福修慧，大家平安健康，六度萬行，人人身心自在
福慧自在
面對瞬息萬變的氣候天災、政經局勢，該如何安心生活呢？
以「四安」心法修福修慧，福慧常相隨，歡喜得自在！
聖嚴法師——著
法鼓文化編輯部 選編
定價100元 規格：11x17cm
新書上市 78折 2023.2.28止
法鼓山年度祝福
法鼓文化
請洽法鼓山全臺行願館 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

全新中文修訂版 內容修訂・字級放大
牛的印跡 禪修與開悟見性的道路
參透生命真相的修行寶典，理論與實踐並重的現代修行指南，
在國際上獲得高度的肯定。
聖嚴法師——著
丹・史蒂文生（Dan Stevenson）
梁永安——譯 定價480元
新書上市 78折 2023.2.28止
法鼓文化
請洽法鼓山全臺行願館 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】
紐約東初禪寺／紐
召集人：彭溫巧
Tel: 718-592-6593
E-mail: chancenter
紐約州象岡道場
Tel: 845-744-8114
E-mail: ddrc@dharr
加州洛杉磯道場／
召集人：王小薇
Tel: 626-350-4388
E-mail: ddmbala@g
加州舊金山道場／
召集人：鄺江濤
Tel: 510-246-8264
E-mail: info@ddmb
麻州普賢講堂／波
召集人：周景華
Tel: 781-863-1936
E-mail: ddm.boston
【美國護法會】
新澤西州分會
召集人：梁達人
Tel: 732-249-1898
E-mail: enews@ddr
康州南部聯絡處
召集人：彭明美
Tel: 203-912-0734
E-mail: contekalice
康州哈特福聯絡處
召集人：王洽芸
Tel: 860-805-3588
E-mail: cmchartford
佛蒙特州伯靈頓聯
召集人：李瑞莒
Tel: 802-658-3413
E-mail: juichulee@
首都華盛頓聯絡處
召集人：張傑雄
Tel: 240-424-5486
E-mail: chan@ddmb
喬治亞州亞特蘭大
聯絡人：陳佩雯
Tel: 678-809-5392
E-mail: Schen@ele
德州達拉斯聯絡處
聯絡人：陳忻民
Tel: 682-552-0519
E-mail: ddmba_patt
佛州塔城分會
召集人：Frances B
Tel: 850-888-2616
E-mail: tallahassee
佛州奧蘭多聯絡點
召集人：張安琪
Tel: 321-917-6923
E-mail: achang111
佛州邁阿密聯絡點
聯絡人：李美賢
Tel: 954-432-8683
佛州甘市聯絡點
聯絡人：陳蘭蕙
Tel: 352-336-5301
E-mail: LianFlorida
北卡州卡里聯絡點
聯絡人：李民安
Tel: 919-677-9030
E-mail: minganlee5
伊利諾州芝加哥分
召集人：羅修權
Tel: 847-255-5483
E-mail: ddmbachica
密西根州蘭辛聯絡
召集人：李麗華
Tel: 517-332-0003
E-mail: lkong2006
密蘇里州聖路易聯
召集人：李台玲
Tel: 636-825-3889
E-mail: acren@aol.
德州休士頓聯絡點
聯絡人：邵一平
Tel: 682-552-0519
E-mail: g9g9@msn.
科羅拉多州丹佛聯
聯絡人：朱元東
Tel: 732-754-8984
E-mail: tomchu100
猶他州鹽湖城聯絡
聯絡人：范弘青
Tel: 801-947-9019
E-mail: Inge_Fan@
內華達州拉斯維加
聯絡人：林玉華
Tel: 702-896-4108
E-mail: yhl2527@y
華盛頓州西雅圖分
召集人：林明海
Tel: 425-957-4597
E-mail: garylin00@
加州省會聯絡處
召集人：蔡維馨
Tel: 916-681-2416
E-mail: ddmbasacra
南加州橙縣聯絡處
召集人：徐洛鈞
Tel: 949-216-0399
E-mail: ddmba.oc@
【加拿大】
溫哥華道場
Tel: 604-277-1357
E-mail: info@ddmb
安省多倫多分會
召集人：王怡文
Tel: 416-855-0531
E-mail: ddmba.toro
【香港護法會】
香港道場
召集人：劉佳略
Tel: 852-2865-311
E-mail: info@ddmb
【馬來西亞護法會
馬來西亞道場
召集人：陳善沛
E-mail: admin@ddr
【新加坡護法會】
召集人：顏瑞華
Tel: 65-6735-5900
E-mail: ddrumsinga
【泰國護法會】
召集人：蘇林妙芬
Tel: 66-2-0135651
E-mail: ddmbkk200
【澳洲護法會】
雪梨分會
聯絡人：林萍
Tel: 61-2-8056-17
Fax: 61-2-9283-31
Email: info@ddmf.
墨爾本分會
召集人：簡浩華
Tel: 61-4-7069-09
Email: contact@dd
【歐洲】
盧森堡聯絡處
聯絡人：林麗娟
Tel: 352-400-080
Email: ddmba@cha
英國倫敦聯絡處
聯絡人：Orca Liev
Tel: 44-20-8459-8
Email: liew853@by
英國里茲聯絡點
聯絡人：王昭雯
Tel: 44-7787-502-

護法總會新任悅眾授證典禮

感動化行動合力開展護法動能

方丈和尚期勉悅眾學做樹根 用佛法幫助自己成長 推廣法鼓山理念利益大眾

【陳逸慧／金山報導】「堅持理念，落實心靈環保，盡心盡力，奉獻自我成就大眾！」二〇二三護法總會新任悅眾授證典禮，二〇二二年十二月二十五日下午於總本山大殿舉行，方丈和尚果暉法師親自為總會長張昌邦、八位副總會長、各會團長、全臺各地轄召、召委等四百多位悅眾授證，張總會長並帶領全體悅眾一起同心發願。僧團都監暨護法總會副都監常遠法師、服務處監院常應法師、關懷院監院常哲法師等僧團法師們，皆出席關懷祝福。

「請大家將感動化為行動，接引更多人加入法鼓山！」方丈和尚祝福開示時，提到聖嚴師父對護法悅眾的六個期許，勉勵眾人學做樹根，「樹根往地面下生長，具有謙虛、包容的特質，同時支持、滋養樹幹、樹枝。」方丈和尚表示，身為護法悅眾要放下自我中心，用佛法幫助自己成長，智慧才會產生，期許眾人合力在地區護法弘法，「有法鼓山理念的地方就是法鼓山，這就是我們大家的責任！」

「飲水思源，我們要感恩師父，感恩法鼓山。而感恩就要報恩，護法就是報三寶恩、報師父恩！」張昌邦總會長代表新任悅眾致詞時，感謝方丈和尚及僧團的帶領，以及眾人全心投入護法工作，一起成就法鼓山這麼好的學佛環境，讓社會大眾來學習佛法，了解法鼓山的理念，「期望未來三年任期，大家繼續共同努力。」

「學習調整自心，多做一件事，就多一次經驗。」新莊分會召委洪靜華過去曾擔任召委，這次再度發願承擔，她表示當年什麼也不懂，一路學習，有許多收穫及成長，「擔任悅眾，最大的考驗是人事間的磨合，以及面對自我內心的衝突。」她期許自己和新團隊培養好默契，讓護法工作盡快上手。

「在法鼓山學習充電，受益很多，是該奉獻更多的時候了！」屏東分會召委邱誠聖分享，自己年輕初出社會就進來法鼓山，找到生命方向，「很感恩師父建構完整的環境和充足的資源，讓大眾安住修學佛法。」他發願持續充實自我，精進不懈，在完善的地區組織基礎上，加強悅眾和義工聯繫網絡，讓團隊發揮最大的護法動能。

▲在張昌邦總會長（前排左四）帶領下，新任悅眾分梯在大殿合影，共同發願奉獻自我，成就大眾。（李佳純 攝）

▼方丈和尚期勉新任悅眾將感動化為行動，接引更多人加入法鼓山。（李佳純 攝）

【總會長續任願心】

學佛護法 持續修福修慧

◎張昌邦

台北再度續任總會長，很感恩方丈和尚果暉法師、僧團都監常遠法師和法師們的鼓勵和信任，能參與法鼓山護法工作的推動，是一件非常有意義的事。在我過去七年的任期中，有些推動的事情還在進行，所以，我把握身體還不錯、還能奉獻的時候，繼續和大家一起努力。

護法體系除了總會，還有各地分會。提昇分會的硬體環境，對於信眾共修、上課、辦活動十分重要。以往地區分會場地較小，這幾年，我們逐步更新分會的空間及設備，包括：林口、文山、新店、圓山、淡水、宜蘭、花蓮等分會，皆已煥然一新，中、南部地區也朝著相同方向邁進。

多數信眾來法鼓山，主要目的就是學佛，當分會的環境完備後，接著便需安排佛學課程。我們一定希望禮請法師來授課，然而，僧團法師人數不多，而且大都在各地承擔執事，授課人力並不充裕。

這幾年，護法總會慢慢組織了顧問團，邀請資深悅眾加入，其中，許書訓菩薩已在新莊分會分享聖嚴師父的著作《絕妙說法》，相當受歡迎。此外，許仁壽副總會長也到各寺院，分享所學的佛法體會。因此，護法體系的資深悅眾，無論是副總會長，還是顧問團成員，也都是能夠分享佛法的師資。

除了佛法分享，因應地區活動需要，還有培養專業人才的課程，像主持人、多媒體影音及攝錄影等，都邀請專業老師來講授。隨著各分會硬體逐漸提昇，我希望未來軟體方面，能充實佛學和培訓課程，讓信眾在軟、硬體具足的環境中，快樂地學佛成長。

當然，不只學佛修慧，我們還要護法與弘法，也就是修福。邁向新的一年，期勉我們全體護法信眾，繼續護持法鼓山所推動的心靈環保和三大教育，一起來修福修慧。在此也祝福大家，身心平安，福慧自在。

▲「悟寶兒童營」每堂課皆有不同主軸，引導小朋友認識自我。（青年院 提供）

「悟寶兒童營」開辦囉！

為心靈環保幼苗扎根

◎法鼓山世界青年會

活潑童稚的笑聲，暫停約一年半的「悟寶兒童營」，受疫情影響，於各地分寺院、分會再度重現！二〇二二年底重新展開。為國小一至三年級學童開辦的據點，包括信行寺、臺南分院，以及林口、城中、圓山、重陽、屏東、內湖、豐原、雙和、北投、石牌、板橋等十一個分會，於十二月份陸續復辦；此外，紫雲寺、三鶯共修處也舉辦了專為國小四至六年級規畫的課程。

擔任隊輔的法青成員，隨著每堂課不同的主軸，時而扮演不同角色，活靈活現地演出，時而藉由寓教於樂的動畫，提出問題，引導學童多元思考與學習。例如：藉由繪本《暴跳牛的心情罐子》，帶著小朋友面對與處理情緒；透過戲劇《灰阿胖》巧妙地向「貼標籤」說「不！」還有用粉彩畫體驗「心如工畫師」，敲打小木魚、念佛、跑香，學習基礎兒童梵唄；動畫《江心上的月影》引導小朋友發利人利己的好願。

而為國小四至六年級規畫的課程「晴天娃娃」，別開生面地讓學童現場自拍並分享，對照原圖與各種濾鏡特效，趣味橫生；而演漸法師透過繪本《FUN晴了！》，點出「一切唯心造」的概念。

自我認識、兒童基本佛學、兒童靜心、兒童佛曲梵唄等，「悟寶兒童營」依四大主軸設計課程，每次參加都能有不同收穫。此外，許多地區分會在兒童營進行的同時，也展開相關的「家長課程」，讓父母清楚學習的重點，回家後能與孩子有更多對話與互相成長的機緣。

目前「悟寶兒童營」在各地有二十五個據點，每個學期將舉辦一至兩次。期待讓心靈環保的幼苗，在學童心中扎根茁壯！

2022 榮譽董事會全球悅眾聯席會

跨區凝聚法鼓大家庭

方丈和尚勉勵悅眾維持定課與共修 接引關懷他人 實踐六度修行

▲黃楚琪會長與榮譽董事會各區悅眾，分享如何接引大眾，開啟護法因緣。（榮譽董事會 提供）

【楊仁惠／臺北報導】為防疫而採行的線上活動、在風雨中由北一到北四區聯合舉辦的淡水健走禪悅營……一張張照片所串起的二〇二二年大事回顧，揭開了法鼓山榮譽董事會全球悅眾聯席會議的序幕。二〇二二年十二月十一日，包含海外連線，一百多位榮董悅眾齊聚雲來別苑，召開榮譽董事全球悅眾聯席會，方丈和尚果暉法師、僧團都監常遠法師均到場關懷，並頒發新任悅眾聘書，感恩悅眾持續奉獻。

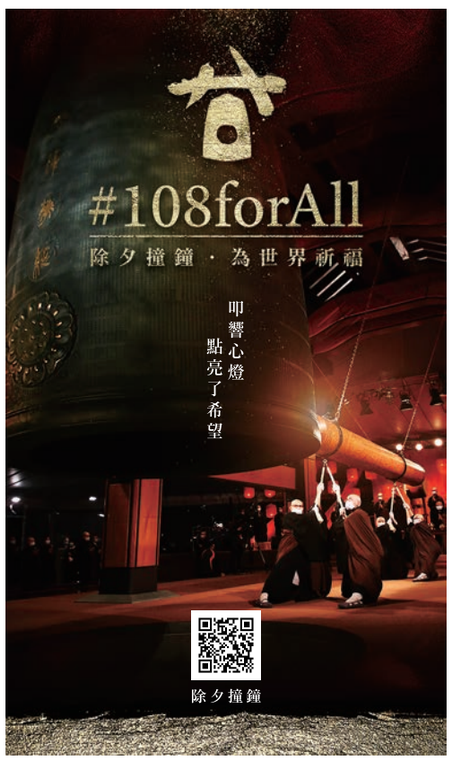
方丈和尚果暉法師勉勵悅眾，維持定課與共修活動，就是讓自己身心時時歸零，隨時能以不牽掛過去，不擔心未來，從現在開始行動、改變的「現在觀」，踏實過好每一刻。

「接引榮董、關懷榮董，這就是我們悅眾做的事。」榮譽董事會會長黃楚琪鼓勵悅眾廣結善緣，接引身邊的人加入榮譽董事的行列，護持佛法，彼此關懷，一同精進學佛。方丈和尚更補充：「接引榮董、關懷榮董的過程，就是六度的實踐。」呼應年度主題「福慧自在」。

各區進行會務分享時，北二區副召陳怡如表示，因為疫情之故，經歷了活動停辦又續辦的過程，困難重重，但聯誼、共修的活動非常重要，透過交流、互相鼓勵，在護法學佛的路上，才能走得更長遠。

北美的洛杉磯與溫哥華地區也不約而同地提到，有愈來愈多的年輕人對禪修感興趣而親近道場，或者佛化家庭第二代都已成為社會中堅，可持續關懷，培育年輕人承擔起護持佛法的悅眾鼓手。

展望新年，隨著疫情趨緩與國境開放，榮譽董事會將逐步恢復一日禪悅樂活營等實體參學、共修活動，凝聚學佛護法的願心。



法行會新舊任悅眾交接

法行會於二〇二二年十二月八日晚上，在臺北凱達大飯店舉辦新舊任會長、悅眾交接暨二十三週年晚會，由崇越集團副董事長賴杉桂接任會長。會中禮請方丈和尚果暉法師為新任悅眾團隊頒發聘書，副住持果品法師、僧團副都監常遠法師、護法總會總會長張昌邦、法鼓文理學院校長陳定銘等，皆到場觀禮。

方丈和尚特別致贈聖嚴師父墨寶「福慧傳家」卷軸，感恩新任會長賴杉桂發心承擔法行會的會務，並以「職務沒有大小，責任卻有輕重」，期許悅眾團隊持續接引社會賢達親近法鼓山，同時關懷會眾，為佛法淨化人心繼續奉獻力量。

新任會長賴杉桂表示，期待和法行會的菩薩們一起持續精進修行，並能提昇自我、自我超越、消融自我。

「有您們真好！」卸任會長王崇忠向悅眾團隊致上謝意，也感恩僧團、大眾的信任，讓自己有一片福田可耕耘，廣結善緣，修福又修慧。

（文／楊仁惠．圖／楊清祥）