

法鼓山救援 土耳其 敘利亞 震災

與紅十字會合作投入救災 即時捐助災區所需物資 勸請大眾為傷亡者祝禱迴向



▲常順法師（左一）與柯瑤碧會長（右二）代表法鼓山捐助救災物資，由土耳其駐臺貿易辦事處代表貝定可（左三）代表接受。（法鼓山慈基會提供）

【本刊訊】二月六日凌晨，土耳其、敘利亞邊境發生強烈地震，建築物大量倒塌，造成民眾嚴重傷亡。消息傳出，法鼓山慈基會隨即聯繫各相關單位，了解災區需求，進一步與紅十字會合作，投入土耳其的救災行動。除了與紅十字會合作救災，慈基會也緊急採購災區所需的醫療物資，十三日由救難專機送往土耳其，盼能為受災居民盡一點心力。

「感同身受，是慈悲心的練習；以他為我，能夠消融人我之間的對立、衝突。」方丈和尚果暉法師得知地震後，籲請大眾以全球同體的生命觀，提起慈悲心，祝禱逝者往生善處，傷者心安平安安，無家可歸者有所依。而法鼓山海外各分支道場，同時為受災民眾立起禱薦及消災牌位祈禱，僧團並於每日早晚課迴向大地平安，災難止息。

由於法鼓山於國內外救災上，多次與紅十字會合作，九日下午，慈基會秘書長常順法師前往紅十字會，代表法鼓山捐助三百萬元，一同參與「紅十字會與紅新月會國際聯合會」(IFRC) 在土耳其的賑濟復原重建行動。紅十字會會長王清峰表示，感謝法鼓山的信任，這筆善款將如增添一雙救災的翅膀，紅十字會一定不負所託執行救災任務，隨時回報賑濟的行動與結果。

有鑑災區天候嚴寒，慈基會採購毛毯、棉被、禦寒外套、衛生用品等物資，十一日由常順法師、慈基會會長柯瑤碧、副會長陳昭興、王瓊瓊與三十位義工，合力在北投雲來寺進行分裝打包，隨即運往桃園國際機場。

十三日上午，運載援助土耳其震災物資的長榮專機出發前，常順法師、柯瑤碧等至機場，代表法鼓山出席捐助儀式，由土耳其駐臺貿易辦事處代表貝定可 (Muhammed Benbek) 代表土國接受捐贈。該專機預備接回馳援救災的臺灣特搜隊隊員，去程運載包括法鼓山在內，國內六個非政府組織捐助的緊急救難物資，落地後交由土耳其政府進行救災。後續的援助行動，慈基會將依當地回報的實際需求，再行評估。

法鼓山悼念佛光山星雲長老

【釋演穩／綜合報導】二月五日傍晚，佛光山開山宗長星雲長老捨報圓寂，世壽九十七歲，僧臘八十五載，戒臘八十二夏，未後偈云：一心慢度眾生悲願，身似法海不繫舟；問我一生何所求，平安幸福照五洲。

二月六日，退居方丈果東法師即代表方丈和尚前往高雄佛光山致意。二月十日，方丈和尚果暉法師親自率同紫雲寺常住法師、護法總會副總會長林世堂等一行五十多人，前往佛光山香，並念佛悼念。

方丈和尚與佛光山住持心保和尚會晤時，提及星雲長老承繼太虛大師理念，是一人間佛教的實踐者，而方丈和尚對長老印象最深刻的，便是「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」這四句話。

感念長老一生對佛教、社會的貢獻，退居方丈代表出席二月十三日的圓寂讀頌典禮。此外，法鼓山教團於追思期間，位於美國、加拿大、馬來西亞、香港等地的



▲方丈和尚率領四眾代表前往佛光山悼念星雲長老，並會晤佛光山住持心保和尚（右四）。（張耀鐘攝）

道場，也由監院法師帶領僧俗四眾前往當地的佛光山寺院祈禱。

星雲長老出生於民國十六年江蘇省江都縣，俗名李國深，十一歲時隨南京棲霞山志開老和尚剃髮出家，民國三十年依止棲霞山若舜老和尚受具足戒。民國三十八年時局動盪不安，長老渡海來

臺，年僅二十三歲的他，充滿弘法護教的熱忱，率先組織青年歌詠隊下鄉布教，透過音樂、幻燈片、寫作等方式分享佛法，引起廣大回響。自民國五〇年代起，陸續開創佛光山、辦佛學院、電視台等，在文化藝術、弘講著述、慈善救濟、宗教交流、創建道場等方面，皆開展出時代新氣象。

星雲長老與法鼓山的法緣，可溯及師公東初老人時代。當時長老受師公之邀，擔任《人生》雜誌主編長達六年的時光，並協助中華佛教文化館推廣影印《大藏經》。聖嚴師父在美濃開關時，因著述投稿，雙方書信往來頻繁，而師父所寫的《正信的佛教》、《戒律學綱要》等書，最早也是由長老主持的佛教文化服務處出版發行，道情可見一斑。

（更多相關內容，請見八版、《人生》雜誌 475 期）

法鼓山 第26屆在家菩薩戒 上千位戒子 願止惡修善度眾生



▲由果醒法師擔任菩薩戒法師，為一千一百多位民眾授在家菩薩戒。方丈和尚以「難忍能忍、難行能行、難捨能捨」勉勵大眾，難行能行、難捨能捨，實踐自利利他的菩薩行。

由於疫情一度延宕的在家菩薩戒，今年終於如期舉行，分別於二月十六至十九日、二十三至二十六日，由方丈和尚果暉法師、首座和尚惠敏法師、副住持果醒法師擔任菩薩戒法師，為一千一百多位民眾授在家菩薩戒。方丈和尚以「難忍能忍、難行能行、難捨能捨」勉勵大眾，難行能行、難捨能捨，實踐自利利他的菩薩行。

「正授只有一個多小時，為什麼戒期卻要四天三夜？」從香港前來受戒的張國華說，看到作業表時十分不解，但隨著每天聆聽聖嚴師父開示、演禮、懺摩，身心逐漸沉澱，終於明白戒期規畫的用心。「聽師父開示，扭轉了許多錯誤的觀念，非常感恩。」

圓滿日當天播放回顧影片，當看到義工們在香積、環保、住宿等組別護戒的身影，全場響起熱烈的掌聲，這些「菩薩」在各個角落奉獻自己，成就他人的模樣，正是菩薩行的最佳實踐。

（文／陳亭君、圖／弘化院提供）

2023 法鼓傳燈法會 宗奉嚴師教 四眾弟子傳無盡燈

【楊仁惠／綜合報導】「永傳無盡燈，紹佛大悲行；宗奉嚴師教，風宣法鼓聲。」二月四日晚間，際逢三年，恢復實體舉辦的「大起心起·願願相續」法鼓傳燈法會，與大眾同願同慶的佛號音聲，在「傳法偈」的唱誦聲中，一點點亮近五千盞象徵自性光明的鉢燈，大眾細懷師恩，提起「師一門、同心同德的大願力。」

僧團法師分別至全臺十三處分院道場，在「傳法偈」的唱誦聲中，一點點亮近五千盞象徵自性光明的鉢燈，大眾細懷師恩，提起「師一門、同心同德的大願力。」

「慚愧、懺悔，我做得不夠。」三分會副主委蔡妙珍分享，因疫情沒能上山參加傳燈法會的這三年，雖然每天都有發願，但還是有懈怠的時候，能回到道場與大眾共修，讓她提起勇猛精進心，發願生生世世以師願為己願，跟隨法鼓山教團，實踐佛法，直至成佛。

於臺中寶雲寺參加傳燈、就讀高三的林廷宇說，從小跟著媽媽參加法鼓傳燈法會，對於聖嚴師公的悲願，感受特別深刻。「我也要努力把我的心，菩提心，日日點亮，照亮自己，同時也照亮他人。」

首度舉辦傳燈法會的花蓮精舍，於四日傳燈法會結束後，五日上午

「楊仁惠／綜合報導」永傳無盡燈，紹佛大悲行；宗奉嚴師教，風宣法鼓聲。二月四日晚間，際逢三年，恢復實體舉辦的「大起心起·願願相續」法鼓傳燈法會，與大眾同願同慶的佛號音聲，在「傳法偈」的唱誦聲中，一點點亮近五千盞象徵自性光明的鉢燈，大眾細懷師恩，提起「師一門、同心同德的大願力。」

僧團法師分別至全臺十三處分院道場，在「傳法偈」的唱誦聲中，一點點亮近五千盞象徵自性光明的鉢燈，大眾細懷師恩，提起「師一門、同心同德的大願力。」

「慚愧、懺悔，我做得不夠。」三分會副主委蔡妙珍分享，因疫情沒能上山參加傳燈法會的這三年，雖然每天都有發願，但還是有懈怠的時候，能回到道場與大眾共修，讓她提起勇猛精進心，發願生生世世以師願為己願，跟隨法鼓山教團，實踐佛法，直至成佛。

於臺中寶雲寺參加傳燈、就讀高三的林廷宇說，從小跟著媽媽參加法鼓傳燈法會，對於聖嚴師公的悲願，感受特別深刻。「我也要努力把我的心，菩提心，日日點亮，照亮自己，同時也照亮他人。」

首度舉辦傳燈法會的花蓮精舍，於四日傳燈法會結束後，五日上午

用《華嚴經》：「菩提心燈，大悲為油，大願為炷，光照法界」，勉勵大眾願願好自己的菩提心燈，將佛法的火燈傳給更多人，自利利他，照亮世間。

「慚愧、懺悔，我做得不夠。」三分會副主委蔡妙珍分享，因疫情沒能上山參加傳燈法會的這三年，雖然每天都有發願，但還是有懈怠的時候，能回到道場與大眾共修，讓她提起勇猛精進心，發願生生世世以師願為己願，跟隨法鼓山教團，實踐佛法，直至成佛。

於臺中寶雲寺參加傳燈、就讀高三的林廷宇說，從小跟著媽媽參加法鼓傳燈法會，對於聖嚴師公的悲願，感受特別深刻。「我也要努力把我的心，菩提心，日日點亮，照亮自己，同時也照亮他人。」

首度舉辦傳燈法會的花蓮精舍，於四日傳燈法會結束後，五日上午

舉行「願心與承擔座談會」，由退居方丈果東法師擔任傳燈法會及座談主講。連續兩天的活動，令花蓮地區的信眾發起大悲願心，互勉以行動報師恩，傳承佛法明燈。

「每位罹難者都是大菩薩！一果元法師向大眾開示，我們要感恩罹難者示現了人生的無常，提醒我們還有許多地方可以做得更好，「祈願往生者放下萬緣，安心邁向下一個旅程。」法會後，法師們關懷在場民眾，並以聖嚴師父的《一〇八自在語》和佛珠與大眾結緣。

與會民眾牛先生說，槍案發生時自己就在現場，當時站在身旁的兩位民眾已不幸罹難，自己雖然倖存，但至今仍恐懼不安。「非常感恩法鼓山舉辦這場法會。」他感恩法鼓山教團，教他如何念佛安心，並表示日後會去道場參加念佛共修，為罹難者迴向。洛杉磯道場感謝民眾不分宗教種族，齊心祝禱罹難者，撫慰受創者，也期盼每個人都能放下心中的仇恨紛爭，為社會和平盡一份心力，同時讓自己的身心，保持平安與自在。

「每位罹難者都是大菩薩！一果元法師向大眾開示，我們要感恩罹難者示現了人生的無常，提醒我們還有許多地方可以做得更好，「祈願往生者放下萬緣，安心邁向下一個旅程。」法會後，法師們關懷在場民眾，並以聖嚴師父的《一〇八自在語》和佛珠與大眾結緣。

與會民眾牛先生說，槍案發生時自己就在現場，當時站在身旁的兩位民眾已不幸罹難，自己雖然倖存，但至今仍恐懼不安。「非常感恩法鼓山舉辦這場法會。」他感恩法鼓山教團，教他如何念佛安心，並表示日後會去道場參加念佛共修，為罹難者迴向。洛杉磯道場感謝民眾不分宗教種族，齊心祝禱罹難者，撫慰受創者，也期盼每個人都能放下心中的仇恨紛爭，為社會和平盡一份心力，同時讓自己的身心，保持平安與自在。

洛杉磯道場領眾祈福

美國加州槍擊事件

【鍾玫瑰／洛杉磯報導】美國加州蒙特利公園市 (Monte Park) 於二月二十一日發生重大槍擊事件，造成二十多位民眾傷亡，震驚各界。位於當地的洛杉磯道場於元月三十一日晚上，在事發地點舞臺藝術舞蹈學院外停車場，和當地社區組織 (Compassion) 聯合舉辦祈福法會，由象岡道場住持果元法師主法，東初禪寺監院常華法師、象岡道場監院常源法師、演無法師擔任悅眾，帶領近一百四十位民眾共同念佛、持誦《心經》，為傷亡者及其家屬祈福。

福慧自在

PERIODICALS 雜誌紙類

內附郵資已付

非經本刊同意不得轉載本報圖文。本刊編印費用為一方施佈，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

Android

泰國清邁住持訪法鼓山

泰國清邁 Panyacittadhammo 基金會住持 Phra Withaya Chawvuthima 法師、董事長 Pisanu Chanvitan 等一行十二人，二月八日上午由駐臺台北經濟貿易辦事處代表曾德榮大使陪同，前往法鼓山園區參訪，並向方丈和尚果暉法師請益漢傳禪法。

住持法師表示，自己對漢傳及藏傳佛教也有涉獵，希望能多深入研究禪宗六祖惠能大師，以及《六祖壇經》等禪宗經典，因此專程前來佛書典藏豐富的法鼓山詢問外文文獻，盼能讓泰國信眾認識漢傳禪法。

方丈和尚讚歎清邁的法師和居士們求法的熱忱與好要之心，並為他們說明法鼓文理學院圖書館的館藏特色，期盼能對泰國的佛學研究有所助益。一行人隨後前往圖書館參訪，豐富的館藏內容，讓住持法師再三讚歎有助將來的研究和修行，期盼雙方往後多加交流。

（張耀鐘）

洛杉磯道場領眾祈福

美國加州槍擊事件

【鍾玫瑰／洛杉磯報導】美國加州蒙特利公園市 (Monte Park) 於二月二十一日發生重大槍擊事件，造成二十多位民眾傷亡，震驚各界。位於當地的洛杉磯道場於元月三十一日晚上，在事發地點舞臺藝術舞蹈學院外停車場，和當地社區組織 (Compassion) 聯合舉辦祈福法會，由象岡道場住持果元法師主法，東初禪寺監院常華法師、象岡道場監院常源法師、演無法師擔任悅眾，帶領近一百四十位民眾共同念佛、持誦《心經》，為傷亡者及其家屬祈福。

寒假教師心靈環保自我成長營

學禪法安頓身心 成為孩子心中的光

【楊婷如／金山報導】期盼了三年，元月三十一日至二月三日，寒假教師心靈環保自我成長營，於法鼓文理學院大慧館如期舉辦。護法總會教師聯誼會歡喜迎接八十多位來自各地的教師，一起放鬆身心，體驗心靈環保。

「希望各位教師能在禪悅環境的環境中，用禪法為自己的身心充電。」方丈和尚果輝法師蒞臨營隊關懷時表示，教師對學生的影響很大，鼓勵教師們從營隊中學會讓自己身心平安、自在的方法，回到生活中，幫助自己正確判斷，與人和諧相處，進一步用身教影響學生，體驗心靈環保的好處。



▲透過兩天的共識營凝聚向心力，雲嘉南地區的悅眾互勉攜手出發，共同護持佛法。（鄭淑敏 攝）

成長營內容結合初級禪訓班、專題講座、八式動禪、生活禪、教學研習等，從多元面向引導學員學習禪修，體驗生活處處皆是禪的意涵。例如邀請園藝老師謝瑞珺，以「心靈環保在生命教育的內涵」為題，分享從園藝與植物的榮枯間，體會到的心靈環保，並表示實踐心靈環保，無論四季更迭，自己的內心都能鳥語花香。

在「靜心小時光」的單元中，安排托水鉢、夾豆鍊心、心安瓶安等遊戲，讓學員們在種種考驗中練習禪修的方法，許多學員都表示關心設計用心且有意義，很適合帶回學校，讓學生體驗禪修的感受，達到寓教於樂的效果。最後一天的教學研習，由王君鈞老師、周麗玉老師，分別分享心靈環保兒童動畫影片、《大智慧過生活》等教案，提供學員運用心靈環保的教學資源與創意。緊接著的一心靈咖啡館課程，運用分組與活動設計，學員們討論如何用心靈環保來面對教職的美好與困境，各組分享時，彷彿各具特色的咖啡館紛紛開張，十分精彩。

營隊尾聲，許多學員表示在成長營中，身心都受到充分的照顧，除了專業有所成長以外，更獲得心靈的成長，收穫豐富。教師聯誼會輔導法師演說，法師提醒學員，教師的身心安定很重要，期許學員將禪修應用在生活中，讓自已成為孩子心中的那道光。



▲透過兩天的共識營凝聚向心力，雲嘉南地區的悅眾互勉攜手出發，共同護持佛法。（鄭淑敏 攝）

「胡南香／臺南報導」把握新春假期為護法奉獻，元月二十八、二十九日，雲林虎尾、嘉義、臺南地區悅眾與義工共聚一堂，於臺南分院舉辦福慧自在悅眾成長營。監院常宗法師頒發悅眾授證證書，邀請專宗、戴萬成、許仁壽等講師授課，從深入創辦人聖嚴師父的悲願，到護法團隊如何有效運作，以期凝聚雲嘉南地區悅眾共識，護持雲集寺、廣雲寺的建設。

監院常宗法師指出，聖嚴師父回歸佛法的本質，順應時代以創新弘化的方式，與現代社會接軌，是法鼓山傳承的方向，勉勵雲嘉南悅眾，以佛法的「一六和敬」為核心，正看向待團隊組織傳承、轉型與調整，凝聚向心力，持續向前邁進。法鼓文理學院推廣教育中心主任辜瑜瑜老師，透過紀實電影《本來面目》帶領大眾走進聖嚴師父的內心世界，鼓勵大眾「不懂之處即是入手處」，以佛法作為養分，從心認識師父的悲心弘願，並與他人分享佛法，就是延續師父的願力。

2023 冬季青年卓越禪修營

青年點亮心燈 找回快樂人生



▲早晚課誦，青年以安定的身心迎接一天的開始。（林雅櫻 攝）

【本刊訊】際逢二年，冬季青年卓越禪修營再度於法鼓山園區法華書苑展開。二月六至十日，來自各地超過五十位青年，在遠離塵囂的自然環境中，學習與自己相處，找回真正的快樂。方丈和尚果輝法師勉勵青年，每天練習禪修的方法與觀念，讓每個心念都與慈悲、智慧相應，擁有安心安身的力量。

青年院表示，冬季青年卓越營因為疫情，已經停辦兩年，今年能順利如期舉行，特別感恩義工團隊的護持。營隊以基礎禪修課程為核心，加上心靈體驗、工作坊、動中禪等活動，為初機學佛的青年，量身打造禪修之旅。營隊中的「快樂工作坊」邀請成功大學副教授陳弘學主講，藉由「心想事成」的夢境」為主題，與學員共同思考快樂的真假。陳弘學老師從佛法無常無我、因緣假合、借假修真、三世因果、業報輪迴等觀念切入，指出想要離苦得樂，必須認清世間真相，從錯誤的幻象中離開；透過學習佛法，讓心保持平穩安定的狀態，生起菩提心，奉獻利他，才能獲得真正的快樂。

經過營隊前三天的禪修練習，學員們於二月九日體驗禪一，精進禪修。晚間的無盡燈之夜，方丈和尚果輝法師親自帶領學員發願，勉勵將好願帶回日常生活中，將安定力量擴及親友、社會，真誠奉獻自己、幫助他人。當象徵自性明燈的盞盞傳下，現場氣氛溫馨，學員們互相祝福，學佛路上有同學同行相伴，心燈照亮未來人生。

一開始很想念手機，但逐漸發現離開這些3C產品，能更了解自己。就讀高中的胡其淇表示，過去常在社群媒體關注他人的動態，心念隨之起伏，從心越管體會到，須把心念收回，專注當下。「我很好奇人要如何獲得內心的平靜，所以選擇嘗試禪修。」初次來到法鼓山園區的初運程表示，透過禪修練習，他逐步放下千思萬緒，體會到平靜的喜悅。營隊最後一日，共有十六位青年皈依三寶，林孟鈞期勉自己將禪修的觀念和方法，在生活中實踐：「學習不後悔過去，不憂慮未來，當下做好每件事，朝利人利己的菩薩道前行。」

▲透過手機操作，實際進行團體討論，探討如何提高團隊執行效能。（臺南分院 提供）

義工團悅眾新春聯誼 重溫心五四

【本刊訊】法鼓山人文社會基金會於元月六日，在副秘書長李仲一與秘書長鍾明秋帶領下，拜訪二〇二二年關懷生命獎「慈悲獎」得主杜英吉醫師，並至屏東迎南身心障礙養護院進行關懷之旅，協助養護院的建設。

李仲一表示，創辦人聖嚴師父致力推動「心六倫」運動，而杜英吉醫師正是實踐心六倫的典範。副秘書長許薰登說，杜醫師無怨無悔地幫助社會最弱勢的族群，而且一家三代都投入老慈恩的照護工作，此等善心義行令人動容。杜英吉醫師非常感謝人基會親送的關懷，並強調社會的溫暖是他繼續往前的最佳動力。

八十五歲的杜英吉醫師行醫近六十年，是屏東執業最久的醫師，先後創辦了「屏東私立迎南老人長期照顧中心」和「小型私立身障機構「大仁之家」」。二〇〇八年轉型創辦「財團法人屏東縣私立迎南身心障礙養護院」，專收中、老年其他清寒重障風者與無依老慈恩，給慈兒們一個永久的避風港。杜醫師並無償捐贈土地建設新院區，甫落成後，院區將擴展服務量，幫助更多身障家庭。



▲在副秘書長李仲一（左三）與秘書長鍾明秋（右二）帶領下，人基會至迎南養護院拜訪杜英吉醫師（左二）。（人基會提供）

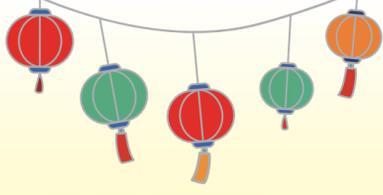
人基會關懷慈悲獎得主杜英吉醫師

【本刊訊】法鼓山人文社會基金會於元月六日，在副秘書長李仲一與秘書長鍾明秋帶領下，拜訪二〇二二年關懷生命獎「慈悲獎」得主杜英吉醫師，並至屏東迎南身心障礙養護院進行關懷之旅，協助養護院的建設。

李仲一表示，創辦人聖嚴師父致力推動「心六倫」運動，而杜英吉醫師正是實踐心六倫的典範。副秘書長許薰登說，杜醫師無怨無悔地幫助社會最弱勢的族群，而且一家三代都投入老慈恩的照護工作，此等善心義行令人動容。杜英吉醫師非常感謝人基會親送的關懷，並強調社會的溫暖是他繼續往前的最佳動力。

農禪寺元宵燃燈祈福

上千民眾體驗漢傳佛教節慶文化 提燈賞燈猜燈謎 祈願福慧迴向十方



▲民眾到農禪寺做燈籠、猜燈謎、提燈籠，闔家幸福。(李佳純攝)

「楊仁惠、林秀敏／綜合報導」二月三日晚間，下班後的人潮一波波湧入農禪寺，不少民眾闖家前來，參加「農禪寺元宵夜」活動，體驗結合親子手作燈籠、猜燈謎、提燈遊行、吃元宵、祈福法會的漢傳佛教節慶文化。

「答對了！」此起彼落的掌聲、笑聲，來自猜燈謎會場。寫在紅色紙條上的燈謎，掛滿會場。謎題有趣又多元，不少民眾不斷挑戰，懷抱滿滿的獎品。手作燈籠組裝好後，可換一份象徵元宵的麻糬，方便衛生又美味。闔家大小開心地提著燈籠，穿梭在金剛經牆及各廊道的紅色大掛燈之間，輝映相襯，大小燈光的溫暖，讓農禪寺元宵之夜別有風味。

當晚天氣寒冷，但熱鬧的猜謎、提燈遊行，讓農禪寺洋溢著溫馨又幸福的氛圍。近八點時，大眾順序進入大殿，隨著監香法師帶領，體驗呼吸、放鬆身心，虔敬地恭誦《觀世音菩薩普門品》及觀音聖號，讓身心安定，也與觀音菩薩相應。

「大家手上的燈籠，已經等特別指出了，燈籠上的一培福有



▲民眾參與農禪寺元宵祈福法會，將修福修慧的功德迴向十方。(李佳純攝)

福」是二〇二〇年的年度主題，經過三年疫情，無論是自己的、生活或者環境，都起了很大的變化，要更懂珍惜。果法師並帶領大眾一齊誦念聖嚴師父《大悲心咒》、祈願、許願、還願」一文，作為新春系列活動的總導向，並特別提醒大眾，順境、逆境都是考驗，都要祈願增福增慧，更要祝福自己與他人免難有幸福。

來自新莊的郭俊廷、林毓軒伉儷，帶著七歲的兒子一起來寺院過節，特別是農禪寺的農禪水月元宵夜，孩子覺得好玩，大人也能感受到佛法慈悲、智慧的力量。帶著兩個孩子特別從市區過來的林倩蓉分享，即使最後一刻才趕上祈福法會，就是要來農禪寺過元宵，新春才算圓滿。

在上千人的迴向聲中，果法師感恩義工的奉獻，並祝福大眾，手提著燈籠，心裡記著師父的話，平平安安回家，祈願功德分享十方。

果元法師赴墨西哥帶禪修

【墨西哥訊】二月四至五日，美國象岡道場住持果元法師、演無法師，前往墨西哥中部「玉之道」農場，帶領為期兩天的禪修課程。這是繼二〇〇一年，聖嚴師父首度至墨西哥帶領禪修後，已延續二十多年的法緣。此行「他的身影」製作團隊特別隨同前往，於課程結束後訪談當地禪眾，感念師父將漢傳禪法帶到中美洲。

這場禪修活動由玉海禪堂（Maricela）主辦，負責人即是當年邀請師父至墨西哥帶領禪修的羅拉（Carolina Valle），二十多年來，每年都邀請僧團法師前往帶領禪修。身為三寶弟子的羅拉，為失業者、失業的青少年成立一處著重教育的社會企業農場，她希望將漢傳佛法的利益，分享給更多年輕人，因此發願在農場中興建一處永久性的禪堂，此次禪修活動即在農場內搭建的臨時禪堂舉行。

這次禪修課程的學員，包括：國會議員、醫生、教師、農場經理、農場學員等近六十位，其中還有教導打坐和瑜珈的老師，專程帶領助理前來參加。對於果元法師的開示，以及教導打坐、調息、瑜珈、經行等方法，學員們個個認真精進地學習。

這次禪修開示時的英語、西班牙語翻譯，分別由羅拉與女兒安潔利卡（Angelica Del



▲果元法師帶領墨西哥禪眾於海邊修行，伴隨浪濤聲，體驗腳下每一步。(張光斗提供)

海外弟子傳心燈 共願菩薩行

【本刊訊】創辦聖嚴師父教報，邁入第十四個年頭，您想念師父嗎？美國、加拿大、馬來西亞、泰國、香港等地的信眾，透過禪修、念佛、拜懺、傳燈等方式，共同緬懷師恩，發願自覺覺他，點亮自己和他人的人性本具慈悲與智慧的光明心燈。

元月二十八日，紐約東初禪寺率先舉辦「傳燈禪二」，佛州塔城分會則於二月三至五日，舉辦實體與線上「禪三」，東、西方禪眾透過精進共修，緬懷聖嚴師父的教澤，並重新提起初發心，菩提道上再向前。

睽違三年，加拿大溫哥華道場、美國舊金山道場、西雅圖分會，於二月四日舉辦實體傳燈法會，這也是西雅圖分會在新會址的首辦，當天適逢溫哥華道場和西雅圖分會聖嚴書院佛學班開課，信眾的參與特別踴躍，新學員和資深學員齊聚一堂念佛、傳燈。當夜幕低垂，一盞盞燈點亮了道場，也象徵護持佛法的願心相續不斷，別具傳承意義。

西雅圖分會法會結束後，特別邀請曾親炙聖嚴師父的悅親法師與徒故事，讓人重溫師父親切、平易近人的法語，而資深信眾所展現出的法鼓家風，也讓大眾生起信心，堅定建設人間淨土的大願。

「報答師恩的最好方式是回歸到個人日常的用功，將佛法實踐在生活中的！」元月二十九日，馬來西亞道場別開生面，以「一人一恆課，行願報師恩」為主題，邀請信眾以個人日常恆課，如禪坐、持咒、念佛、經行等方式來憶念師恩，共有近六十位信眾參與。會後，有信眾感動地分享，流程簡樸安定，卻是最直接地與師父相應、與法相契。

泰國護法會則於二月四日舉行大悲懺法會，以觀音法門為傳燈法會揭開序幕。兩場法會皆由常持法師主法，帶領數十位信眾收攝身心，藉由禮拜、觀照自心，學習菩薩慈悲與智慧，共同發起大菩提心，發願行菩薩道，以報答師恩。

▲馬來西亞道場的傳燈法會，回歸個人日常用功，鼓勵大眾「一人一恆課，行願報師恩」。(李梓銘攝)

「法鼓家風」系列活動 果祥法師分享世尊喜歡的再傳弟子

【呂佳霖／桃園報導】二月五日下午，齋明別苑「法鼓家風」系列活動第二場，由副住持果祥法師主講「世尊所喜歡的再傳弟子——聖嚴法師」，上百位聽眾搭乘時空列車，隨著法師的言行和願心，共勉跟上師父的腳步。

果祥法師分享師父學法、護法、弘法相當勇猛精進，為提昇國內僧才教育，毅然前往日本留學，克服諸多困難，終於取得佛學學位。然而，師父卻說眾多頭銜中，自己最喜歡的是「法師」，最重要的事，就是將佛法流傳下去。

有感於「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多」，師父發願要用淺白易懂的語言文字，讓更多人了解佛法，一生並以此為志。同時，師父也在世界各地教授漢傳佛法，與人們分享禪的妙用，體驗禪的生活。

果祥法師表示，師父推動許多前瞻性的工作，例如改善傳統禪修文化，推廣佛法教育，讓後事成為一場莊嚴的佛事。在聯合國視察時，師父呼籲各宗教領袖檢視教義，如有違背世界和平之處，應該重新詮釋。對照當前烏俄戰爭未息，世上仍有人飽受戰火之苦，師父所言更顯其深見。互動問答時，法師分享若遇上

困難，可稱念「觀世音菩薩」，或持誦《普門品》、《大悲咒》，讓心安住，並以「神通不敵業力，業力不敵願力」，勉勵大眾發願，讓自己的願心願力，成為持續精進的動力。

「法鼓家風，齋明通照」系列活動於元月第一場「法鼓山僧伽大學二十週年展」揭開序幕，展期至四月二十三日。二月十七日邀請文化中心副總監果賢法師演講「福慧自在」，接下來三月四日由法鼓山僧伽大學常務法師、常燈法師分享「僧人生活」，四月九日由常務法師主講「維摩詰經」的智慧。歡迎大眾踴躍親友參與，共同領略「法鼓家風」。

▲講座中，果祥法師引領大眾貼近聖嚴師父的行誼，共勉跟上師父的腳步。(齋明別苑提供)

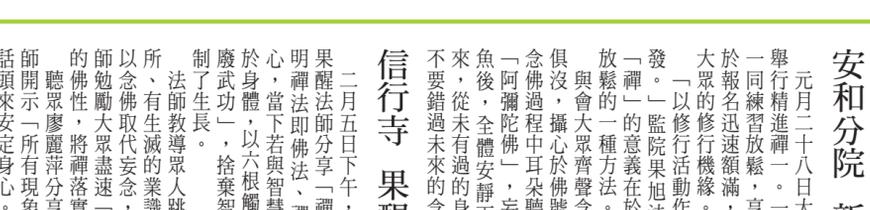
亞特蘭大禪悅迎新年

新春伊始，亞特蘭大共修處迎來為期一週的禪修活動及講座，副住持果廣法師、東初禪寺常務法師，特別從紐約前往帶領英文基礎禪訓班、二日禪。

元月二十九日的禪訓班，近二十位學員多數為西方學員。經由法師講解，眾人了解禪修的正確方法與心態，學習不同的坐、臥、經行、八式動禪等，並練習將禪修融入日常的行住坐臥中。

二月四至五日舉行的二日禪，法師進一步帶領禪眾精進修行。除了引導眾人體驗呼吸出入鼻端的感觉，果廣法師還分享了自身的禪修故事，不僅讓禪眾有學習方向，也更堅定修行的信念。

禪訓班學員 Steven Usta 分享，在吃飯過程中，自己練習去感受食物在口中味道的變化，不評論、不產生喜歡或不喜歡的分別，並將體驗運用在生活上。他表示法師的指導，再次提醒大家生活便是禪堂，「我們應該珍惜每天能夠禪修的機會。」



▲禪訓班學員 Steven Usta 分享，在吃飯過程中，自己練習去感受食物在口中味道的變化，不評論、不產生喜歡或不喜歡的分別，並將體驗運用在生活上。她表示法師的指導，再次提醒大家生活便是禪堂，「我們應該珍惜每天能夠禪修的機會。」(文／編輯室、圖／亞特蘭大共修處提供)

安和分院 新春首辦禪一與念佛禪

元月二十八日大年初七，安和分院首次於春假期間舉行精進禪一。一百三十多名學員與義工在禪堂中，一同練習放鬆，享受呼吸，體驗吃飯與慢步修行。由於報名迅速額滿，隔天二十九日加辦念佛禪一，成就大眾的修行機緣。

「以修行活動作為新年的起步，讓自己一切從心出發。」監院果旭法師祝福禪眾新年新氣象，並說明「禪一」的意義在於安定身心，而念佛是容易讓人身心放鬆的一種方法。

與會大眾齊聲念「阿彌陀佛」，當止靜瞬間，萬念俱滅，攝心於佛號上，全然安定。學員與其淳厚分享，念佛過程中耳聽到的、口中念的、腦中觀想的都是「阿彌陀佛」，妄念沒有縫隙可以生起。最後一聲木魚後，全體安靜下來，自己的心念也自然跟著靜下來，從未有過的身心平靜之感，讓她鼓勵同學：「一定不要錯過未來的念佛禪共修。」

信行寺 果醒法師分享禪生活

二月五日下午，七十五位聽眾於信行寺聆聽副住持果醒法師分享「禪·生活」，自在一。法師一破題便說明禪法即佛法，禪即智慧，也就是正在聽講的那顆心，當下若與智慧相應，便能發揮無限功能；若受制於身體，以六根觸動六塵，讓心與外境相應，便是「自廢武功」，捨棄智慧的能力，如同西瓜種在盆栽中限制了生長。

法師教導眾人跳脫無明的方法，一是禪修，將有能所、有生滅的業講停下來，轉成無生滅的佛性。二是以念佛取代妄念，斷除無明貪愛，便能得心自在。法師勉勵大眾盡速「從無明公司跳槽」，回到本自具足的佛性，將禪落實生活中，即能離苦得樂。

聽眾廖麗萍分享，生活難免不順己意而起瞋心，法師開示「所有現象都是我」，未來覺察時，將提起此話頭來安定身心。(曹麗華)

法鼓山世界佛學苑各地分會

Tel: (02)2498-2498

雲來別苑/應法

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/應法

Tel: (02)2896-2896

中華佛教文化

Tel: (02)2891-2891

安和分院

Tel: (02)2778-2778

天南寺

Tel: (02)8676-8676

齋明寺

Tel: (03)380-3800

齋明別苑

Tel: (03)315-3150

基隆精舍/基隆

Tel: (02)2426-2426

中山精舍/中山

Tel: (02)2591-2591

新竹精舍/新竹

Tel: (03)5258-5258

松山分會

Tel: 0921-690-6900

圓山分會

Tel: (02)2585-2585

內湖分會

Tel: (02)2793-2793

社子分會

Tel: (02)2816-2816

石牌分會

Tel: 0937-815-8150

北投分會

Tel: (02)2892-2892

淡水分會

Tel: (02)2629-2629

重陽分會

Tel: (02)2628-2628

城中分會

Tel: (02)8978-8978

大安信義南港

Tel: (02)2933-2933

文山分會

Tel: (02)2933-2933

三石分會

Tel: 0978-207-2070

萬全分會

Tel: (02)2408-2408

雙和分會

Tel: (02)2231-2231

重陽分會

Tel: (02)2966-2966

新店分會

Tel: (02)2219-2219

海山分會

Tel: (02)2269-2269

板橋分會

Tel: (02)8951-8951

林口分會

Tel: (02)2600-2600

新莊分會

Tel: (02)2994-2994

桃園分會

Tel: (03)302-3020

中壢分會

Tel: (03)2813-2813

屈尺共修處

Tel: (02)2666-2666

樹林共修處

Tel: (02)2681-2681

三鶯共修處

Tel: (02)8672-8672

泰山共修處

Tel: (02)8531-8531

■中部

臺中寶雲寺/臺中

Tel: (04)2255-2255

臺中寶雲別苑

Tel: (04)2465-2465

南投德華寺

Tel: (04)9242-9242

三義DIY中心

Tel: (04)2223-2223

苗栗分會

Tel: (03)7362-7362

豐原分會

Tel: (04)2524-2524

海線分會

Tel: (04)2622-2622

彰化分會

Tel: (04)711-7110

員林分會

Tel: (04)837-8370

南投分會

Tel: (04)9231-9231

苑裡共修處

Tel: (03)7741-7741

竹山共修處

Tel: (04)9264-9264

東勢共修處

Tel: (04)2588-2588

(04)2577-2577

■南部

臺南分院/臺南

Tel: (06)2204-2204

臺南雲集寺

Tel: (06)721-7210

高雄紫雲寺/高雄

Tel: (07)732-7320

高雄三民精舍

Tel: (07)225-2250

嘉義分會

Tel: (05)276-2760

屏東分會

Tel: (08)738-7380

潮州分會

Tel: (08)789-7890

虎尾共修處

Tel: (05)636-6360

朴子共修處

Tel: (05)370-3700

■臺東

臺東信行寺/臺東

Tel: (089)225-2250

關丹分院/關丹

Tel: (03)961-9610

宜蘭分會

Tel: (03)928-9280

花蓮精舍

Tel: (03)834-8340

2/6【說戒】通向大海的江河兩岸

第二天的第一堂課，請到僧大戒律學老師法源法師授課。如果說大海象徵著無拘的自由與解脫，那麼百川之所以能匯海，則因有江河兩岸的規範與引導，兩岸的邊境，看似束縛著奔流的流水，卻是順利通向大海的必要條件，這便是戒律。

戒律讓人覺得佛教可行，就像我們爬山，處處是路又處處無路時，忽然見到一道石徑，階多勢陡，極難攀登，卻以一級一級的具體步法，指示著通向山頂的切實可能。

我們持戒，不能太過取巧，想著怎麼省力；也不能太過心急，想著一步登頂；更不能只會寫意山水，流於空泛。而是應步步踏實，這份踏實讓佛教有主觀也有邊界、有感召也有節制、有觀念也有方法、有目標也有路階。由持戒而漸明發智慧。到這時，彼岸大海，就有可能隱約在眼前。

就算多數的人還未抵達，但也已經行進在這個戒定慧的修練中，而且前後左右也都有同門師友的身影，一起走，可以走得更久、更遠。

2/7【正授前拜懺】懺悔 長養僧格的沃土

農夫播種前，會先清除田裡的石塊和垃圾，還要撥鬆田裡的泥土，土鬆了，灌溉下的水才能吸收。硬梆梆的土，就算播下的種子才能順利萌芽。

正授前的拜懺，就像農夫播種前的鬆土與除穢，也像廚師炒菜前，洗淨鍋子一樣。以清淨勤儉的身心，準備納受戒體。往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡；從身語意之所生，今對佛前求懺悔。

懺悔是願意承擔因果，懺悔是放下過去去糾結；願意承擔，便可放鬆；願意放下，雜質少了，心更清淨，便能更無畏地前進。雜質自己清淨歸零，納受的戒體，就能如種子入沃土，遇水則發，萌芽與結果就只是水到渠成的事而已！懺悔，成就了長養僧格的沃土。

2/7【正授】成為八戒出家行者

悉達多太子，越過迦毘羅衛王宮的迷惑和束縛而逾城出家；因為他發現苦難的錦衣華服，沒辦法接觸到世間的苦難與智慧。唯有離開舒適圈，才能衝擊與淬鍊出世的真理與離苦的智慧。最重要的是這座城池的一切，並非自己的本性，所以出家的意義。

如果沒有重逢，分離也就沒了意義。所以出家不是空手而歸的道路，而是捨得多少，就有多少，大捨而大得，當擁有一切時，相對的束縛緊接而至，當一無所有時，反而可以對整個世界；捨下貪欲，得到知足；捨下瞋恚，得到平靜；捨下愚癡，得到智慧……

出家為僧，豈是小事！離開安逸、離開溫飽、離開名利、離開我執……為與自己的本性重逢，為解脫生死的苦痛，為掙脫煩惱的束縛，為承續佛陀的智慧，為解救無盡的眾生，這就是出家的精神。是離開，也是重逢！



自覺覺到當天雨，僧大師生合力打起雨傘，也是引度學員的菩薩橋。

自覺之旅



來自馬來西亞、新加坡、越南、加拿大、大陸及臺灣等地八十六位青年，二月五至十二日集聚法鼓山上，一起長養「僧」命，體驗出家生活。透過僧大教務長常啟法師隨筆所記，與您分享生命自覺營的「心」領會。

◎文／釋常啟 圖／法鼓山僧大提供



正授儀式中，學員領受行者八戒，學習成為捨離貪瞋癡的出家行者。

2/11【與法師有約】你聚焦的就是你的人生

《死過一次才學會「愛」》的作者艾妮塔曾在演講中，要聽眾努力記下會場中「紅色」的東西，然後要他們閉上眼睛，請他們說出會場中「藍色」的東西。大部分的人，一個也說不出。然後她說：「你所聚焦的，就是你的人生，就是你為自己述說的故事。」

這堂課，老果、中常、小演與大寬，四代同堂，述說著各自的出家路。老果單純莫名的堅定，從草創的筆路藍縷，到如今的人間淨土，依然持穩的出家路；中常有推力、有拉力，因禍得福的出家路；小演遇見生死，叩問生命，探索自我的出家路。

時代在改變，因緣自不同，我們不可能在同一條路上，看見一樣的雲，路上各自精采，但不變的是，出家路上的出離心與菩提心。

只是行走、呼吸，並不代表活著，活著應該有更深層的意義，如何運用這副身軀，在短短數十年的時間中活出自己，是每個人該付出最多心力的處，卻也是最容易忘記之處。

人的潛能無限，如果我們「只能這樣」，那就太可惜了。在我們百分之百確認「只能這樣」之前，要不要奮力去活一回呢？

再說一次：「你所聚焦的，就是你的人生，就是你為自己述說的故事。」



濃霧細雨中，學員三步一拜，禮敬佛陀、禮敬大地，一起朝向解脫之路。

2/11【與法師有約】你聚焦的就是你的人生

代表「果、常、演、寬」四個世代的法師，分享不同因緣的出家歷程。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 475 期 3月號 敬悼星雲長老

2023年2月5日，一生致力實踐、推廣「人間佛教」的星雲長老捨報，享壽九十七歲。星雲長老為臺灣漢傳佛教復興開創新局：組織青年歌詠隊下鄉布教、發行佛教唱片；成立佛教第一間幼兒園、佛學院、佛教大學；最早運用電台弘法、創辦電視台……星雲長老的弘化事業，隨緣匯聚了大小不一的行星，自成一絢麗「星雲」。

本期邀請林其賢、侯坤宏教授介紹星雲長老一生事略，從不同面向認識長老。因《人生》雜誌，星雲長老與東初老人、聖嚴師父有了交會，星雲長老受老人影響，成為佛門文字健將，對佛教文化推動、教育起了莫大的作用。佛教學者李志夫、陳劍鐘、蕭麗華娓娓道來長老興學願景。繼程法師、郭惠慈、許悔之、潘煊則回憶與長老相處的點滴，沐浴於長者的風範中。

「書香人生」《牛的印跡》中文修訂版問世，參與編修校對的常悟法師感懷，藉此因緣，再讀一次師父的著作，如獲至寶，讚歎此書為漢傳禪法的瑰寶。「佛法ABC」介紹不丹迎度母，熱鬧程度直逼臺灣的「瘋媽祖」。櫻花正盛開，「禪觀花木」李賜民速寫櫻花，帶您走入「山不是山，水不是水」的世界。（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

2/10【創辦人的悲願】眾生無邊 我願無窮

欲望和願望有何不同？一般的許願和悲願一個一個問題來問，抽絲剝繭，只為釐清何謂悲願？

欲望因匱乏和缺陷而來，對自己的處境不滿而努力，在未獲得滿足之前，一切都是痛苦的。然而，所有的滿足只不過是另一個欲望的新起點。而我們一般的許願，因可以被滿足而有限，又只圍繞著自己，很快又會匱乏。

聖嚴師父說：「虛空有盡，我願無窮。」悲願為何能無限？從師父所說的開山的意義可知：「開山，是要開每個人心中的山……因此這工作，是永遠做不完的，只要每天有新的生命出生，這個人心中的山還是需要開。因此我們這座山是無盡藏……」難怪師父的願力無窮，原來是眾生無邊、煩惱無盡啊。

有人問聖嚴師父：人間淨土會實現嗎？師父說：「不會！——那麼乾脆，那麼直截，那為何要建設人間淨土呢？」

重點不在於結果，而是過程，我們對未來的想像不一定能成真，但過程要有實踐的著力點，「行願」無盡才是重點。既然無盡，那如何完成呢？「我今生做不完的事，願在未來無量生中繼續推動，我個人無法完成的事，勸請大家來共同推動。」

原來大家來推動，原來不是一個人就好，大家一起好，才是好，大家一起來做，人間淨土就可以實踐了。



▲出坡是僧眾的日常作務，學員在除塵掃垢的過程中，體驗勤勞健康最好。



▲穿海青與搭縵衣是出家人調整身、口、意習慣，養成威儀的第一步。

2/11【與法師有約】你聚焦的就是你的人生

《死過一次才學會「愛」》的作者艾妮塔曾在演講中，要聽眾努力記下會場中「紅色」的東西，然後要他們閉上眼睛，請他們說出會場中「藍色」的東西。大部分的人，一個也說不出。然後她說：「你所聚焦的，就是你的人生，就是你為自己述說的故事。」

這堂課，老果、中常、小演與大寬，四代同堂，述說著各自的出家路。老果單純莫名的堅定，從草創的筆路藍縷，到如今的人間淨土，依然持穩的出家路；中常有推力、有拉力，因禍得福的出家路；小演遇見生死，叩問生命，探索自我的出家路。

時代在改變，因緣自不同，我們不可能在同一條路上，看見一樣的雲，路上各自精采，但不變的是，出家路上的出離心與菩提心。

只是行走、呼吸，並不代表活著，活著應該有更深層的意義，如何運用這副身軀，在短短數十年的時間中活出自己，是每個人該付出最多心力的處，卻也是最容易忘記之處。

人的潛能無限，如果我們「只能這樣」，那就太可惜了。在我們百分之百確認「只能這樣」之前，要不要奮力去活一回呢？

再說一次：「你所聚焦的，就是你的人生，就是你為自己述說的故事。」



▲代表「果、常、演、寬」四個世代的法師，分享不同因緣的出家歷程。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 475 期 3月號 敬悼星雲長老

2023年2月5日，一生致力實踐、推廣「人間佛教」的星雲長老捨報，享壽九十七歲。星雲長老為臺灣漢傳佛教復興開創新局：組織青年歌詠隊下鄉布教、發行佛教唱片；成立佛教第一間幼兒園、佛學院、佛教大學；最早運用電台弘法、創辦電視台……星雲長老的弘化事業，隨緣匯聚了大小不一的行星，自成一絢麗「星雲」。

本期邀請林其賢、侯坤宏教授介紹星雲長老一生事略，從不同面向認識長老。因《人生》雜誌，星雲長老與東初老人、聖嚴師父有了交會，星雲長老受老人影響，成為佛門文字健將，對佛教文化推動、教育起了莫大的作用。佛教學者李志夫、陳劍鐘、蕭麗華娓娓道來長老興學願景。繼程法師、郭惠慈、許悔之、潘煊則回憶與長老相處的點滴，沐浴於長者的風範中。

「書香人生」《牛的印跡》中文修訂版問世，參與編修校對的常悟法師感懷，藉此因緣，再讀一次師父的著作，如獲至寶，讚歎此書為漢傳禪法的瑰寶。「佛法ABC」介紹不丹迎度母，熱鬧程度直逼臺灣的「瘋媽祖」。櫻花正盛開，「禪觀花木」李賜民速寫櫻花，帶您走入「山不是山，水不是水」的世界。（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

新設學制 推展心靈環保的社會實踐

◎陳定銘（法鼓文理學院院長）

一二學年度，法鼓文理學院獲得教育部通過新設「社會企業與心靈環保碩士在職學位學程」，招生二十五名，屬於碩士在職專班學制；以及「生命教育進修學士班」，招生二十名，屬於進修學士班學制。進修學制利用週五晚上、週六、日全在文理學院上課。

碩士在職學位學程、進修學士班兩個學制，是以「心靈環保」為核心理念，落實聖嚴師父期許「以心靈環保回應時代需要，以佛法體悟與運用生活智慧，促進身心靈健康」，透過準備佛法與世學的跨領域對話，培養利他思維的社會實踐。

「社會企業與心靈環保碩士在職學位學程」邀請副教授辜瑋瑜擔任主任，課程精神與模組可分為：

一、理念的內修與外化：包含由內而外的反思，如自我覺察與成長、禪修與生命反思、行動研究與系統；以及由內而外的開展，如心靈環保經濟學、團體動力與影響力、禪式經營與管理、系統思考與領導。

二、理論與行動：必修課程的核心精神與研究能力，如社會企業與心靈環保專題、研究方法專題，以及社會企業研究專題。

三、個案與網絡連結：從心靈環保、禮儀環保、生活環保、自然環保開展的個案研究與應用，如人文與自然生態的「千里步道天地之學」，社會創新的「孔雀魚行動」、「惜食臺灣行動」等。

「生命教育進修學士班」則特聘副教授楊晉擔任主任，課程特色分為：

一、佛法與禪修：包括佛法概論、漢傳佛教與現代社會、禪修理論與實踐、漢傳佛教思想概論、《法鼓全集》解析與選讀。

二、生命教育與社會關懷：涵蓋人與宗教、臨終關懷與生命照顧、生命教育概論、佛法生命觀與自我覺醒等。

三、心理健康與生活美學：電影、人生與心理、人生哲學、心理學概論、文學中的生命美學等。

整體而言，文理學院的特色始終以心靈環保回應時代需要，以禪法體悟與運用生活智慧，促進心靈健康，提供當前高等教育對於整合內在身心靈健康的需求。

三十七道品講記 現代經典

這是成佛道路上的三十七種寶筏 依此修習可得解脫而證涅槃 本書完整涵括法師對於「三十七道品」的開示內容 讀者能一次獲得完整的法教

新上市 78折 2023.4.30止

定價320元

請洽法鼓山全行經銷 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

下一站 法鼓文理學院

培養關懷奉獻、博學雅健人才的園地 以心靈環保為核心價值 112學年度招生考試

QR codes for recruitment information.

北美佛學班
聯合開課

開學日

北美溫哥華、西雅圖、多倫多三地的佛學班，
一同於2月4日這一天，結合實體與線上，歡喜迎接開學日，
來自歐美各地的學員，跨越時空齊聚一堂，一起走上成佛之道。

▼多倫多分會現場上課的學員們，發願圓滿三年的佛學班課程。(多倫多分會提供)



開啟歡喜學佛日

◎編輯室



▲溫哥華學員歡喜回到道場，齊聚佛學班上課。(溫哥華道場提供)

「今天歡喜日，第一個歡喜是世界走出疫情陰霾，大家可以群聚上課了！」
二月四日上午，溫哥華道場舉行第四屆聖嚴書院佛學班開學日，歐美寺院管理副都監常悟法師送了「兩個歡喜」給近百位學員，「經歷了這段艱難，證明了人類具有無比的堅忍力和適應力，這也是學佛修行必須具備的能力。」

溫哥華班 量身訂製學佛法門

開學日的第二個歡喜是什麼呢？「佛教是平等的，人人都可以學佛，也都可以成佛。」常悟法師說，世學要具備特殊的才能、專長、知識，方能走得長遠，「而佛法是為每個人量身訂製，八萬四千法門裡，一定有適合自己的特質、個性、喜好的法門。」法師說明學佛的殊勝歡喜，更堅定了學員們的信心。

西雅圖和多倫多 首開佛學班

「恭喜所有學員，踏上向菩薩道的大船！」籌辦多時，由西雅圖、多倫多兩處分會聯合開辦的首屆聖嚴書院佛學班，也與溫哥華班同一天開課。常悟法師特別透過視訊，與兩地學員見面。

跨國學佛 多語上課零距離

分別位於美國、加拿大兩國的西雅圖、多倫多兩處分會，歷經一年半籌備，攜手開辦了跨國的聖嚴書院佛學班。開課前，兩分會先在常悟法師指導下，已先行開辦二次聯合線上佛學課程，累積視訊上課的經驗，進而成就第一次跨越多國、實體兼線上、中英雙語並行的佛學班。



▲無論實體上課，還是線上學習，不同國度的學員，用多種語言參與討論。(西雅圖分會提供)

聯合佛學班還包括倫敦、共修處十四名學員，分別來自英國、芬蘭、德國、義大利、以色列等國家。課程中的討論，分為國語、廣東話，以及於Zoom上課的英語組，三種語言分別進行；課後作業運用Google Classroom上傳繳交。因應不同語系的學員，這次佛學班動員了多倫多、溫哥華兩地翻譯組九名義工，一同承擔三年的英文翻譯任務。

(編輯室)

過視訊連線勉勵學員，面對新的學習，一開始有困難是正常的，但「聽懂一句佛法，受用一生」三年後，回頭再看，會覺得上佛學班是人生中非常有意義的時光，「這三年中，我們會結交「心」朋友，不僅此生互為善知識，未來生中，也將世世為道友。」



▲常悟法師用「兩個歡喜」，勉勵學員培養清淨自在的心，學習正知正見。(溫哥華道場提供)

佛法實踐學第二期開課

實踐唯識 轉化心主張

「響熱烈的「實踐學佛法」佛師實踐學，第二期開課了！即使要求學員課程需全動、課室需討論、課後需練習，這一期課程仍有一百八十多位學員報名，坐滿了農禪寺法堂。」
這一期的主題是「轉化心主張——實踐唯識學」，在二月十日及五月二十六日日期間，由齋明別苑副都監常林法師主講。八堂課的內容，從介紹唯識思想的起源、講解五位百法，再分別說明八識中的前五識、第六到第八識，配合玄奘大師的《探源識界——八識規矩頌》來進行。

入寶山後 繼續挖寶

歷經兩年，花蓮精舍開辦的首屆福田班，二月十一日歡喜迎來結業典禮！受疫情影響，花蓮的福田班曾一度停課，讓四十三位學員更加堅定完成十堂課程的決心。



▲花蓮首屆福田班曾兩度停課，得來不易的學習過程，讓學員更堅定完成十堂課程的決心。(花蓮精舍提供)

◎劉美惠

一路走進法鼓山

如果沒來農禪寺上課，當義工，今天的我，會做什麼？
二〇二〇年十一月十五日那天起，因緣就像一根「無形的繩子」，將我慢慢地拉近法鼓山。一個初秋的夜晚，身邊朋友向我提及：「你可以去參加法鼓山的活動。」於是報名了農禪寺舉辦的戶外禪。跟隨眾人從士林官邸出發，途經文昌橋、雙溪橋、洲美橋，全程約三小時，中途休息二十分鐘，走到最後，覺得好像不是自己的，但心卻充滿歡喜。這是我人生中最多步路的一次，而且，一路走進了農禪寺。

好奇怪的驅使下，一個連朋友早晨，從五股騎著車，到達朋友口中所說的「法鼓山」時，頓時被那份寧靜安詳收攝了！從義工菩薩們的口中，得知有一快樂學佛人課程，由此，我真正走入這個如來家。

禪修教理二日營

- 【日期】5/27、28 (六、日，不須住宿)
- 【地點】農禪寺 (臺北市北投區大業路65巷89號)
- 【對象】具法鼓山體系禪七兩次以上經驗者
- 【內容】上課、禪坐、動禪、經行等
- 【報名】3/27起，請上網報名 ncm.ddm.org.tw
- 【洽詢電話】ncmchan@ddmf.org.tw



請掃QR code

◎編輯室

信眾教育院 聖嚴書院 福田班 2023 招生中

3/26 香港班 4/30 寶雲班
4/16 農禪班 5/28 文山班

對象：有意加入法鼓山擔任義工者
時間：共十次，每次9:00-16:30
報名：請上網搜尋「福田班」或至 https://dbs.ddm.org.tw
洽詢：02-2893-9966分機6678

心靈環保學習中心 從「心」出發 啟發無限的可能 快樂學佛 2023 招生中

你的學佛第一課，輕鬆入門！

5/4 週四 1 認識三寶	5/11 週四 2 居家好修行	5/18 週四 3 認識法鼓山	5/25 週四 4 心靈成長有方法	6/1 週四 5 踏上學佛之路
------------------	--------------------	--------------------	----------------------	--------------------

對象：初學者，或是對佛教有興趣者
時間：共五次，每次14:00-17:00
地點：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：即日起至額滿為止，請上網報名 csd.ddm.org.tw
洽詢：(02)2369-2332 * 恕無受理電話報名



方丈和尚清涼語

具足三寶 正信學佛

◎果暉法師

相信佛、法、僧三寶，是信仰佛教最基本的條件。信仰三寶，要三項具足，缺一不可。

佛，是已經徹底覺悟，慈悲與智慧圓滿的覺者。在人間，兩千六百多年前的印度社會，曾有一位王子出家修道成佛，就是釋迦牟尼佛。信仰佛教和其他宗教有所不同，三寶就好像三腳架，三個支撐點要具足。如果只信佛而不信法、不信僧，很容易將佛看作神，那便與民間信仰雷同，一味祈禱神祇的加持、護佑，不從事佛法的修持，無法達成真正的平安與幸福。佛教的信仰中固然也有神，祂也只是六道眾生之

一，佛也不等同其他宗教所稱至高、無上、唯一的「神」。

佛陀成道之後，將他所體悟到的慈悲與智慧宣說出來，告訴世人究竟離苦得樂的方法，稱為法。簡而言之，法是修行的觀念與方法，四聖諦、八正道、六波羅蜜都是法。我們信法，也一樣要三寶具足。如果只信法而不信佛、不信僧，那等於做學術研究，或把它當成一種知識學問，不一定與自己的生命、信仰有關係，至多只能說食言數實，對實際日常生活助益也不大。

佛、法、僧三寶具足了，我們就可以很安全、安心地來修學正信的佛法。

法、修行。佛世之後的歷代祖師大德，也都有他們所屬的團體，將佛法一代一代流傳下來。現在分布在全世界各地的僧團，也都在傳播、弘揚佛法。雖非聖賢輩的凡夫僧，仍是持佛法的代表，因僧團重視清淨、和合，而且是專業修行與弘化的團體，可引導、教導眾人修行佛法。

信僧，同樣要信佛、信法，如果只有信僧而不信佛、不信法，形同拜義父、義母一般，變成一種人際關係的交往，而僅依人而不依法，很容易偏離正信佛法的方向。

與母相伴

◎文／劉凱航 圖／李東陽

法華為依

我們每天恭誦一卷，一週圓滿一部《法華經》。母親每天有一個多小時，完整地有兒子在旁陪伴，又可以做法功德，不僅法喜充滿，頭腦也愈發清明……

新冠疫情蔓延全球期間，自己突然間多了很多時間。每天勤做早課之餘，不經意間，居然把《大悲咒》背起來了。爾後，參加了西北溫讀書會，研讀聖嚴師父的《絕妙說法——法華經講要》一書。

讀書會的雪燕師姊、淑英師姊和緒康師兄，由此發起了「法華為依」活動，邀請大家恭誦千部《法華經》，「願以此誦經功德，迴向全球疫情受害者，願人人平安，時時自在。疫情早日消除，世界平安，無災無難。」於是，所有讀書會成員法喜充滿地開始持誦《法華經》。

邀母親誦《法華經》 日日法喜

這期間，九十三歲的母親有感年事漸長，希望我能多待在她身邊。之前陪她看電視，原本還能追劇，漸漸地，不要說追劇，連前後集的劇情都

不太能銜接上。試著邀母親和我一起誦《法華經》，既能相伴，又能共成佛道。我還跟母親說，誦經迴向也是在做法功德，她更加欣然地接受了。當中，特別感恩聖嚴師父的《大法鼓》影音開示，得以讓母親在我無法陪伴時，自行觀看，老人家愈看愈覺得歡喜自在。

我們母子先從一次恭誦一品開始，然後兩品，逐漸增加，最後發現老人家的體力可以一次誦完一卷，中間休息一下，喝口水即可。確定誦經模式後，我們每天恭誦一卷，一週圓滿一部《法華經》。母親每天有一個多小時，有兒子全然在旁陪伴，又可以做法功德，不僅法喜充滿，頭腦也愈發清明。

記得前年（二〇二一）底，我們參加「大悲心祈禱法會」網路共修，開啟了每天共誦《法華經》的時光。轉眼間，大半年過去，母親從原先只跟著誦經，開始注意經文內容，像是

〈信解品〉的「窮子喻」，母親特別覺得生動。於是，我們母子因法華相恩，日日法喜禪悅。想來就無比感恩！

妙音觀世音 法華因緣不可思議

過去唱《三寶歌》時，不知「三界火宅」的出處，持誦《法華經》後，才發現是出自《譬喻品》。我們的合唱團取名「妙音」，原是想藉佛曲弘揚佛法，沒想到《法華經》裡有《妙音菩薩品》，真是不可思議。又第二十五品《觀世音菩薩普門品》所述觀音菩薩「聞聲救苦」，我曾發生車禍，毫髮無傷，安然而退的親身經歷，更對經文所言深信不移。原來我與《法華經》早有因緣！

每次恭誦《法華經》，都會有新的收穫，內心感受震撼，恭敬讚歎不已！非常感恩能參加「法華為依」的誦經共修。

法鼓400 邀您共讀分享

《法鼓》雜誌自1989年12月創刊以來，每月都如期與讀者大眾分享聖嚴師父的智慧開示、法鼓山於全球各地弘化的報導，以及大眾學佛護法的心得。陪伴您我走過33個寒暑的《法鼓》，即將邁入400期，邀請您一起來分享讀《法鼓》、與人分享《法鼓》的美好故事。

- 來稿請寄：112004 臺北市北投區公館路186號5樓《法鼓》雜誌收
 - E-mail: mag@ddmf.org.tw
 - 請註明「法鼓雜誌400期徵文」
- （文稿如經採用，請至各地分院索閱，將不另行通知）

禪悅的人生

◎陳欣佑

生死自在菩薩行

一〇二二年十二月底，坐在安和分院十樓教室，離開第三本筆記，準備上許仁壽老師「禪悅的人生」第三系列「生死皆自在」《念佛淨土》最後一堂課。

「禪悅的人生」講的不只是佛法名相道理，而是實實在在的修行方法。這兩年，許老師在不斷地在黑板上畫圖，加深我們的記憶，並引用一行禪師一本著作當中的標題「No Death」，還風趣地用臺語翻譯為「不會死，毋免驚！」告訴我們法身慧命是生生世世的，勉勵我們學習「抓大放小」，抓住樹幹，其他的放掉，不懂的來生再來。不會死、不用怕死，那業力怎麼辦？《地藏經》不是寫得很可怕？許老師引用滿益大師所言：「釋迦佛謂定業不可救，所以寒造罪之心。地藏菩薩說「滅定業真言」，所以慰窮途之客。」我們可以走難行道，冒著墮三惡道的風險，一世世地在娑婆努力，尋求自心淨土；也可以橫出三界，求生西方淨土，到阿彌陀佛的極樂世界補修學分，再返回娑婆，受報、還願、度眾生。

但是，許老師也請大家思考：臨終時，阿彌陀佛遵照誓願來

了，可是我們為何上不了蓮台？猶如飛機已到機場，但我們根本沒放好行李，因為這個「我」仍放捨不下。

許老師說，與其想著下學期是否上課，更重要的是練習「心不顛倒」，方法就是師父所教導足五戒十善，修解脫道，行菩薩道，具足往生資糧。老師請我們將這些話背起來，因為往生可以「隨重、隨習、隨念、隨願」，所以一定要鍊心。此外，並讓我們思考師父的末後偈：「無事忙中老，空裡有笑矣，本來沒有我，生死皆可拋。」引導我們「以終為始」，想知道怎麼死，今天就怎麼活。

許老師送我們一份珍貴的結業禮物，是他用心將《聖嚴法師教淨土法門》精簡成六十八頁的簡報，希望沒時間看書的同學，藉此多了解師父的法。迫不及待看完老師的簡報，鉅細靡遺的分段大綱，標示出書籍的真碼……令我深深感恩及慚愧。

看著許老師，想到師父寫過一幅字「放下萬緣時，眾生一肩挑」，終於明白了何謂「菩薩行」，也明白了法鼓山何以是「觀音道場」。

發現「佛教故事書」

◎郭鳳娟

第一次誦《地藏經》

第一次「認真」進道場誦讀的《地藏經》，看到這部經的全名是《地藏菩薩本願經》。長期以來，誤以為是兩本不同經書，這才恍然大悟是同一本。法會前，向接待組菩薩請了《地藏經》，這是人生的初次體驗。跟隨主法法師的帶領誦讀，一開始還跟不上，十分鐘之後，一如預期地「迷路」了。跟不上節奏，完全找不到誦到哪裡？幸好在第一卷結束前，在倒數三行時跟上經文。但十五分鐘後，又再次迷路了。

這次直接翻到後面，記住最後三句，靜心等待。在不熟悉的經文裡迷路，狀況不斷出現後，決定「放棄」跟誦，開始自己讀經。

在大眾琅琅誦經聲的陪伴下自讀，慢慢發現，《地藏經》是一本「佛教故事書」，跟以往的認知不同，沒有艱深的經文，八成以上都是白話文，淺顯易懂。

《地藏經》記載著眾生「生、老、病、死」的前因後果。經中載述釋迦牟尼佛在忉利天宮為母親說法，並讚揚地藏菩薩過去生的事蹟，包括婆羅門女、光目女救度母親的故事。文中介紹了地獄的狀況，也滿足我對地獄的好奇心。

有師姊問我第一次參加地藏法會的心得，我的答案是：「給自己一段寧靜美好的假日晨光。」利用難得的假日，撥個清晨來一場淨化活動，學習修福修慧；充電後，再精神飽滿地回家，真的挺好的。



清明報恩佛七

報恩的最佳方法

用父母給我們的身體來做對自己對眾有利的事，來想到自己對眾有利的事，才是真正的報恩。

4/2(日) 4/8(日) 不須住宿

農禪寺

時間 4/1(六) 晚課-灑淨 15:30 安位 19:00
4/2(日)-4/7(五) 每天 9:00-20:30
4/8(六) 圓滿日 9:00-17:00

洽詢 02-2893-3161 分機 801-804

備註 設有消防、避難牌位，請上網登記。

參加方式 無須報名，每日開放隨喜入場，以【當日依序進場】方式參加。

- 入場前請至「臨時客棧處」領取參加證。
- 座位有限，若已額滿，恕無法再接受。
- 為維持會場秩序，建議全日參加。
- 恕無提供海胃借用。

入場 上午 7:30-10:30
時間 下午 12:30-13:30
晚上 18:00-19:00

特設隨地政府機關指定停車

身終孝大 父母慕

出家，立誓願為修行，立誓願為供養，祈願生生世世父母，永離塵垢。

2023 法鼓山僧伽大學 漢傳佛教宗教師的搖籃

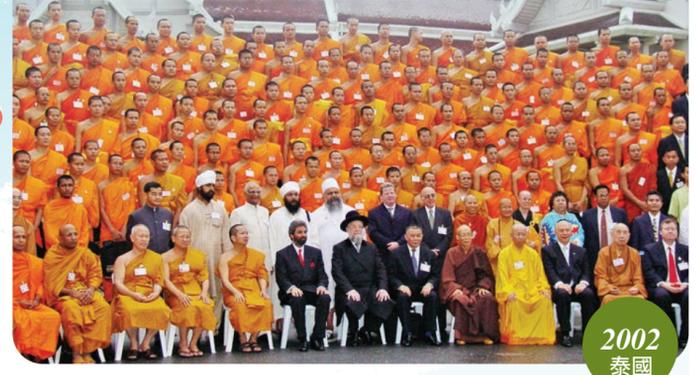
招生說明會 3月12日(日) / 報名年齡：男眾42歲以下，女眾40歲以下 / 報名日期：4月1日至5月15日
考試日期：筆試5月30日 / 面試5月31日 / 聯絡方式：02-24987171 #2351

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

千年
禪法
千里弘傳 6

再訪泰國 貼近和平願心

2002年，聖嚴師父首度到訪泰國，出席「世界宗教暨精神領袖理事會」，藉由演說及交流討論，將「心靈環保」的理念推向全世界。往後兩次泰國行，除了參與國際會議，也繫起泰國信眾的護法因緣。本期隨《他的身影2》再訪曼谷，貼近師父推動世界和平的願心和願力。



2002 泰國

宗教領袖的和平任務

◎聖嚴師父

人類文明已進入二十一世紀，雖然由於高科技的快速發展，在資訊、交通、生活資源等各方面，都比過去更方便更富裕，但也使得各種傳統的價值觀，面臨各式各樣的挑戰。

尤其對於一般保守性的宗教信仰、種族尊嚴、社會結構、生活方式等，在機制全球化、社會多元化、思潮後現代化的局面下，無時無處，不在遭受著批判和激盪。

本次會議應該討論的重點，是宗教領袖如何協助聯合國，來化解宗教與族群的衝突？如何緩解世界的貧窮問題？如何消弭全球性的環保工作？以及如何消弭暴力的戰爭與恐怖攻擊事件？

這些項目，也正是我所屬的團體「法鼓山」，在最近十多年來努力倡導及實踐的工作。現在介紹如下，敬請指教：

求同存異 奉獻布施

一、如何化解衝突？不論是宗教、政治、文化等各種族群之間，均應有一「求同存異」的共識。當在追求共同的利益和目標時，不妨允許有歧異的想法和作法，例如共同生活在一個家庭之中的成員，也允許有不同的想法和作法一樣。

其實，宗教不會有衝突，被信的神也不會有問題，唯有個人愚昧的詮釋，才會造成對立與衝突。所以我們必須呼籲：凡在聖典中見有與人類和平抵觸的文字，均應給予新的詮釋。

二、如何緩解貧窮？貧窮應該有二類，一類是物質的，另一類是心靈的。物質的貧窮，使人的生活困苦；心靈的貧窮，卻能造成心靈環保是向內自省察，啟發智慧心及慈悲心，心靈富裕之後，便有充分的安定感及安全感，對內心、對外境，便不會有矛盾衝突；與人相處之際，便會尊重對方，時時以禮相待；在日常生活之中，便不會因為吝嗇物質享受的滿足而浪費了資源、破壞了環境。因此，對於宗教領袖而言，心靈環保特別重要。

三、如何消弭暴力及恐怖事件？站在宗教的立場，慈悲和博愛，乃是絕對的真諦，正義及和平，不可能分離。如果為了支持正義、崇拜真理，而訴諸暴力及恐怖的行為，都是必須接受勸阻的，也是應該受到譴責的。

動用武力，也許會有暫時的震懾作用，永久和平的基礎卻必然要建立在對等的尊重及相互的寬容之上，不僅是互惠互利，甚至要做不求回報的布施，要做無條件的奉獻。在全心全意的布施及全力的奉獻中，自己必然產生得最多，成長得最快，也最強大，所以也是徹底消弭暴力及恐怖事件的最好辦法。

綜合以上所說的求同存異、奉獻布施、心靈環保、尊重寬容，便能使得人類可望在本世紀中，漸漸獲得普遍的和平，這也正是我們提倡的願景：祈禱天國降臨到地球，把人間建設成淨土。

(二〇〇二年六月十二日講於曼谷佛統城大會堂「世界宗教暨精神領袖理事會」，講題《世界宗教領袖在二十一世紀的任務》)

2023 泰國

聽不完的故事

◎張光斗（《他的身影2》製作人）

二〇二二年十一月二十九日，清晨第一班飛機七點起飛，《他的身影2》製作團隊六人摸黑起床，五點在機場集合，準備飛往泰國的首都曼谷。

我曾跟隨聖嚴師父前往泰國三次，第一次是二〇〇二年六月參加「世界宗教暨精神領袖理事會」的成立大會。第二次是二〇〇四年，師父率領六位臺灣傑出青年代表，參加「亞太地區世界青年和平高峰會」；第三次二〇〇五年則是受邀在朱拉隆功佛學大學的畢業典禮上演講，並接受該校頒贈榮譽學士學位。

我們這一回重返泰國曼谷，有三位師父的友人是一定要拜訪的。首先是報恩寺的仁得長老。二〇〇二年，師父在泰國期間，曾應仁得長老之邀，率領十五位僧俗弟子，在報恩寺共住早齋。

報恩寺是泰國「華宗」寺院，我們在出發前，與泰國護法會會長蘇林長會長密切聯繫，許多第一線的聯繫工作，都仰仗蘇林會長。

重返泰國，果然有聽不完的故事，可以回到師父所留下

的足跡。仁得長老（右二）親自開關到訪的法鼓山僧俗弟子。右二為僧團常住法師，左三為蘇林長會長。



仁得長老（右二）親自開關到訪的法鼓山僧俗弟子。右二為僧團常住法師，左三為蘇林長會長。

泰國護法會 傳續觀音精神

2005

泰國護法會（原名泰國分會）成立於2005年3月，兩個月後，聖嚴師父前往泰國弘法，出席朱拉隆功大學頒授榮譽學士學位，並為護法會主持開幕剪綵、皈依典禮，以及關懷悅眾。師父期勉泰國悅眾，護持佛法需具備三種心，也就是「信心、願心、熱心」，只要持續投入便能累積成果。



泰國護法會（原名泰國分會）成立於2005年3月，兩個月後，聖嚴師父前往泰國弘法，出席朱拉隆功大學頒授榮譽學士學位，並為護法會主持開幕剪綵、皈依典禮，以及關懷悅眾。師父期勉泰國悅眾，護持佛法需具備三種心，也就是「信心、願心、熱心」，只要持續投入便能累積成果。



十多年來，泰國護法會在蘇林長會長帶領下，已成為當地弘揚漢傳佛教的重要據點，除了新春、浴佛等傳統節日舉辦法會，平日也推廣多項共修活動，疫情期間，還協助提供當地防疫物資。圖為今年2月4日傳燈法會前，僧團常持法師領眾共修大悲懺法會，傳續法鼓山觀音道場精神，學習菩薩的慈悲與智慧。

2023

從初級禪訓班結訓，馬上報名元月七日的線上禪一。就像幼稚園畢業的小朋友來到小學一年級，課前準備不安，一進課堂，卻聽滿法師說：「希望大家能安著一顆渡假的心來上課。是啊，禪修不是透過法師的引導，放下身體和精神上的疲勞、煩惱，回歸身心放鬆、心安定的狀態。這樣一想，更能跟隨法師引導，調身、調息、調心。」

老老實實觀呼吸

法師不時強調，身體要像棉花一樣，慢慢覺知自己的每個動作。這讓平時動作快速的我們，清楚學習如何了分明，尤其拜佛時，當第一個動作完成，看著螢幕上的法師還在五體投地、翻掌，不禁納悶自己的步驟是否正確？

停了！看！看！看！法師完整示範後，才覺得自己因多年舊習，養成了身心不一的慣性動作。身體在拜佛，心卻未專注當下。期許自己之後拜佛，每一拜都能深入覺察身體的感覺，觀照自己的呼吸，將妄念紛飛的心，轉為專注當下的心。

這次禪一多數時間在打坐，學到了如何面對妄想。本來在觀呼吸，就老老實實回到觀呼吸。一天下來，自己的思緒還是滿天飛，但就像聖嚴師父、法師所說：「沒有所謂的好與不好，就是當下的因緣。」在學佛路上，要持續不斷用方法，不管好的、不好的都接受，回到初發心最重要。

感恩師父的影片開示、法師的引導、義工菩薩的護持，以及所有參加線上共修的同修們，因為有你們，才能圓滿這次的禪一。阿彌陀佛。

溫哥華跨年禪四心得

「線一禪一心得」
◎陳佳琪

從初級禪訓班結訓，馬上報名元月七日的線上禪一。就像幼稚園畢業的小朋友來到小學一年級，課前準備不安，一進課堂，卻聽滿法師說：「希望大家能安著一顆渡假的心來上課。是啊，禪修不是透過法師的引導，放下身體和精神上的疲勞、煩惱，回歸身心放鬆、心安定的狀態。這樣一想，更能跟隨法師引導，調身、調息、調心。」

不要抗拒 只要放鬆

◎杜其珈

第一次參加禪四，其實是猶豫的。去年（二〇二二年）九月參加了初級禪訓班，一腳踏進禪的世界。於我，禪的世界充滿了未知，吸引我去探索。於「禪」字，「一」、「單」組合而成，走進禪的世界，意味著走進了自己一個人的世界。

平安的人間

聖嚴法師的清涼智慧語，化解世間煩惱火，人人都能安心、安身、安家、安業。及時努力，及時心安；活在現在，佛在現在。

最暢銷的人生佛法 新版上市 78折

聖嚴法師 著 定價200元

請洽法鼓山全行願館 法鼓文化中心網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號5013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿600元，酌收85元運費，限國內運送

2023 悟寶兒童營

歡迎國小1、3年級小朋友參加 小隊輔 & 義工 同步招募

悟寶

場次與報名

- 法鼓山全球
- 【北美】紐約東初禪寺/紐約召集人：彭運巧 Tel: 718-592-6593 E-mail: chancenter@ddm.org
- 紐約州阿道場 Tel: 845-744-8114 E-mail: ddc@ddm.org
- 加州洛杉磯道場 召集人：王小靈 Tel: 626-350-4388 E-mail: dmbala@ddm.org
- 加州舊金山道場 召集人：鄭江濤 Tel: 510-246-8266 E-mail: info@ddm.org
- 麻州普賢講堂/波士頓召集人：周景雲 Tel: 781-863-1836 E-mail: ddm.boston@ddm.org
- 【美國護法會】新澤西州分會 召集人：梁達人 Tel: 732-249-1898 E-mail: enews@ddm.org
- 康州南部聯絡處 召集人：彭明美 Tel: 203-912-0734 E-mail: contekalica@ddm.org
- 康州哈特福德聯絡處 召集人：王浩雲 Tel: 860-805-3588 E-mail: cmcharford@ddm.org
- 佛蒙特州伯靈頓聯絡處 召集人：李瑞霞 Tel: 802-858-3413 E-mail: juichulee@ddm.org
- 首都華盛頓聯絡處 召集人：張傑強 Tel: 240-424-5488 E-mail: chan@ddm.org
- 喬治亞州亞特蘭大聯絡處 召集人：陳佩雲 Tel: 678-809-5392 E-mail: Schen@ddm.org
- 德州達拉斯聯絡處 召集人：陳新民 Tel: 972-352-3588 E-mail: ddbba_pat@ddm.org
- 佛州塔拉哈西聯絡處 召集人：Frances E. Tel: 850-888-2616 E-mail: tallahassee@ddm.org
- 佛州奧蘭多聯絡處 召集人：馮安琪 Tel: 321-917-6923 E-mail: achang111@ddm.org
- 佛州邁阿密聯絡處 召集人：李麗華 Tel: 954-432-8683 E-mail: lli@ddm.org
- 佛州日特聯絡處 召集人：陳蘭惠 Tel: 352-336-5301 E-mail: LianFlorida@ddm.org
- 佛州奧蘭多聯絡處 召集人：李麗華 Tel: 321-917-6923 E-mail: minganlee@ddm.org
- 北卡州卡羅琳聯絡處 召集人：李民安 Tel: 919-677-9030 E-mail: minganlee@ddm.org
- 伊利諾州芝加哥分會 召集人：李麗華 Tel: 847-255-5483 E-mail: ddbba_chi@ddm.org
- 密西根州蘭辛聯絡處 召集人：李麗華 Tel: 517-332-0003 E-mail: ikong2006@ddm.org
- 密蘇里州聖路易聯絡處 召集人：李玲珍 Tel: 636-825-3888 E-mail: acren@aol.com
- 德州休士頓聯絡處 召集人：鄧一平 Tel: 682-552-0519 E-mail: g99@msn.com
- 科羅拉多州丹佛聯絡處 召集人：朱元東 Tel: 732-754-8988 E-mail: tomchu100@ddm.org
- 猶他州鹽湖城聯絡處 召集人：范弘青 Tel: 801-947-9015 E-mail: Inge_Fan@ddm.org
- 內華達州拉斯維加斯聯絡處 召集人：林玉芬 Tel: 702-896-4108 E-mail: yhl2527@ddm.org
- 華盛頓州西雅圖分會 召集人：林明海 Tel: 425-957-4818 E-mail: garylino@ddm.org
- 加西省會聯絡處 召集人：徐洛鈞 Tel: 916-681-2416 E-mail: ddbbasaca@ddm.org
- 南加州橙縣聯絡處 召集人：徐洛鈞 Tel: 949-216-0399 E-mail: ddbba.oc@ddm.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@ddm.org
- 【香港護法會】香港道場 召集人：劉佳昭 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@ddm.org
- 【馬來西亞護法會】馬六甲道場 召集人：陳漢沛 Tel: 603-231-1365 E-mail: admin@ddm.org
- 【新加坡護法會】新加坡道場 召集人：蘇林妙芬 Tel: 65-6735-5900 E-mail: ddbbasingapore@ddm.org
- 【泰國護法會】曼谷分會 召集人：蘇林妙芬 Tel: 66-2-013565 E-mail: ddbbkk2005@ddm.org
- 【澳洲護法會】雪梨分會 召集人：林萍 Tel: 61-2-8056-17 Fax: 61-2-9283-31 E-mail: info@ddm.org
- 墨爾本分會 召集人：簡浩華 Tel: 61-4-7069-09 E-mail: contact@ddm.org
- 【歐洲】盧森堡聯絡處 召集人：林麗娟 Tel: 352-400-080 E-mail: ddbba@cha.com
- 英國倫敦聯絡處 召集人：Orca Liew Tel: 44-20-8459-8 E-mail: liew853@ddm.org
- 美國里茲聯絡處 召集人：王昭雯 Tel: 44-7787-502

感念星雲長老

一份刊物

1949年，東初老人創辦了《人生》雜誌，星雲長老與聖嚴師父先後擔任主編，在東初老人的栽培、影響之下，兩位青年法師從撰稿、編輯到跨出寺院、走入人群，因著《人生》奠下著述弘講基礎，一路以來的相互支持，也交織出當代佛教難得的道誼。

串起三代法緣

◎釋演穩

「我們師父（星雲長老）是個很細心也很體貼的人，如果很晚回來，需要用水，他會拿一條小手帕接在水龍頭下方，讓水順著手帕流下來，這樣就不會吵到其他人了。」二月六日下午，在佛光山傳燈樓的會客廳裡，佛光山退居和心培和尙與退居居士果東法師，就著一盞茶，回憶起彼此心中的「師父」……

親近東老 為弘化事業扎根

星雲長老和聖嚴師父，都是在青年時期渡海來臺，都曾受業於東初老人，主編《人生》雜誌，並從臺灣走向世界，各別開展出屬於當代漢傳佛教的禪修、教育、文化等事業，而這枝繁葉茂的大樹，都有東初老人及《人生》雜誌的養分在其中。

「除了慈航法師外，在臺灣我親近時間最長、來往最久的就是東初法師了。」星雲長老曾撰文回憶主編《人生》時，花蓮發生大地震，東初老人要他出門去救災，那是他第一次學習如何救災，而老人的叮嚀，包括：「有錢是福報，用錢是智慧」、「你現在能成為大法師，不就是從排班（排隊的意思）中慢慢養成，而走出來的嗎？」……點點滴滴都影響了星雲長老日後領眾、化眾的器度。

「東初法師的話、理念，我確實都有做到，且一生都在奉行。」誠如星雲長老所說，當年，無論是編輯刊物、巡迴全臺推廣影印《大藏經》，或者是創辦壽山佛學院，背後都有東初老人的勉勵，而每每東



二〇〇五年法鼓山落成開山，星雲長老親自出席開山相關活動，師父歡喜相迎。（本刊資料）

溫煦道誼 跨越世代

東老勉勵，一生奉行

《人生》雜誌發行六週年合影留念。星雲長老（前排右三）受東初老人（前排左四）之邀，從1953年開始擔任《人生》主編，筆名「摩迦」。長老回憶，東初老人每次在看《人生》文稿，都會有些立論見解，深深影響著他。



（華嚴社提供）

閉關護關，道誼日增

1961年，師父於美濃朝元寺閉關，星雲長老（後排中站立者）與教界長老，一同為師父舉行封關典禮。師父曾回憶，每隔一段時日，星雲長老就會帶著信徒來看他，為山居生活帶來了暖暖的友誼。（佛光山提供）



（佛光山提供）

互相投稿，行動支持

聖嚴師父接下《人生》主編後，星雲長老仍持續投稿《人生》，而師父掩關期間，也經常供稿給長老主持的《覺世》旬刊及佛教文化服務處，彼此互勉。師父曾讚歎長老：「他用平實簡明並且略帶情感的語體文，來寫他的著作，無論什麼人，只要粗通文墨，便能看得明白，這在通俗化的立場上，確有他的地位在。」



（本刊資料）

常來常往，法燈不滅

「果東法師，要常來常往啊！」2009年2月底，時任方丈和尚的果東法師於師父佛事圓滿後，前往佛光山禮座，星雲長老勉勵教團間應持續互動，共同為佛教的未來努力。



（本刊資料）



菩薩戒是法鼓山重要弘化活動，鼓勵信眾都能來受菩薩戒，行菩薩道。



聖嚴師父首傳在家菩薩戒

「能生起菩提心的人，最幸福！」禪堂板首果東法師說，雖然他本身在禪法修持上得到許多受用，但撰寫論文和教學上，都是以分享菩薩戒為首要任務，「因為煩惱無法一次斷盡，需要生生世世的修行，而菩提心一發，就能確保生生世世都在成佛的路上！」

一如聖嚴師父所說，法鼓山傳授菩薩戒，目的不在教人根據某一戒本逐條受持，而是著重鼓勵信眾發起無上菩提心。以無染的智慧，消融貪瞋癡等煩惱；以清淨的戒行，導正社會的風氣；以平等的慈悲，接納一切的眾生。在眾生群中成就菩提心，也助眾生發起菩提心。當我們回到菩提戒會，再回到受戒的初心之際，也是淨、精進，與人相處和樂、無諍，這不正是我們今日世界每一個家庭及社會所需要的嗎？

你

許多佛教徒都希望早日成佛，但一提到受戒，卻避之唯恐不及，一來是不了解戒的精神與內涵，二來則是因為擔心犯戒而卻步。其實，作為一個佛教徒，更應該受戒、學戒、持戒，因為佛法是觀念的疏導，而戒律就是依著佛法而實踐於日常生活的具體規範，因此，聖嚴師父初次傳授菩薩戒時就鼓勵我們：「成佛的開始就是先學做菩薩，發菩提心。」

傳戒，回應時代的需要

聖嚴師父最早於一九九一年，在美國東初禪寺主持菩薩戒傳戒會；當時並未廣宣，純粹是為了少數幾位有心求戒的居士舉辦，沒想到口耳相傳之下，來了八十八個人，其中包括十六位西方眾，更有人遠從巴西、冰島、馬來西亞、印度而來，求法的心，讓師父確信：做為一個大乘佛教的修持者與弘傳者，怎麼可以不發菩薩願？不受菩薩戒？

發菩提心，永為佛種

「能生起菩提心的人，最幸福！」禪堂板首果東法師說，雖然他本身在禪法修持上得到許多受用，但撰寫論文和教學上，都是以分享菩薩戒為首要任務，「因為煩惱無法一次斷盡，需要生生世世的修行，而菩提心一發，就能確保生生世世都在成佛的路上！」



傳在家菩薩戒 30 週年特別報導

成佛的起點 受菩薩戒 發菩提心

一九九三年，法鼓山在臺首度於農禪寺傳授在家菩薩戒，當時，聖嚴師父便直陳，舉辦菩薩戒會，最重要的是鼓勵大眾「發菩提心，行菩薩道」，適逢傳授菩薩戒三十週年，邀您重溫師父傳戒的初心，堅定菩薩誓願。

你

許多佛教徒都希望早日成佛，但一提到受戒，卻避之唯恐不及，一來是不了解戒的精神與內涵，二來則是因為擔心犯戒而卻步。其實，作為一個佛教徒，更應該受戒、學戒、持戒，因為佛法是觀念的疏導，而戒律就是依著佛法而實踐於日常生活的具體規範，因此，聖嚴師父初次傳授菩薩戒時就鼓勵我們：「成佛的開始就是先學做菩薩，發菩提心。」

傳戒，回應時代的需要

聖嚴師父最早於一九九一年，在美國東初禪寺主持菩薩戒傳戒會；當時並未廣宣，純粹是為了少數幾位有心求戒的居士舉辦，沒想到口耳相傳之下，來了八十八個人，其中包括十六位西方眾，更有人遠從巴西、冰島、馬來西亞、印度而來，求法的心，讓師父確信：做為一個大乘佛教的修持者與弘傳者，怎麼可以不發菩薩願？不受菩薩戒？

發菩提心，永為佛種

「能生起菩提心的人，最幸福！」禪堂板首果東法師說，雖然他本身在禪法修持上得到許多受用，但撰寫論文和教學上，都是以分享菩薩戒為首要任務，「因為煩惱無法一次斷盡，需要生生世世的修行，而菩提心一發，就能確保生生世世都在成佛的路上！」

Timeline of events from 1991 to 2016: 1991 紐約東初禪寺, 1993 臺灣農禪寺, 2002 三義, 2006 法鼓山園區, 2013 美國洛杉磯, 2016 加拿大溫哥華. Includes photos of various ceremonies and group photos.

在家菩薩戒重要里程碑

◎文／釋演穩 · 圖／本刊資料