

# 法鼓傳燈 四眾同願 萬行

## 全球近八千位信眾緬懷師恩 方丈和尚勉勵大眾實踐法鼓山理念報師恩



▲方丈和尚帶領僧俗四眾唱誦《傳法偈》並發願、迴向，共願永傳無盡燈，紹佛大悲行。(李東陽攝)

「林瓊瑤／新北報導」永傳無盡燈，紹佛大悲行，宗奉嚴師教，風宣法鼓聲。二月十八日，適逢農曆正月初九「法鼓傳燈日」，僧團於總本山舉行一年一度的傳燈法會，包括臺灣、香港、馬來西亞、新加坡、泰國等海外十六個分支道場同步連線，全球近八千名信眾一同緬懷師恩；法會圓滿後，並以聖嚴師父墨寶「人生所求四大美事」與信眾共結法緣。

今年是創辦入聖嚴師父圓寂十五週年，傳燈法會以「同願萬行」為主軸，凝結四眾弟子，方丈和尚果暉法師開示時指出，同願就是傳承聖嚴師父的教法，生起菩提心，並以六度萬行來實踐，讓漢傳佛教教得以弘傳，幫助更多人從佛法中受益。「一禪」是師父留給世人的智慧之輪，今年除了觀看師父二〇〇四年於澳洲墨爾本的開示影片《什麼是禪》，並邀請東西方法子繼程法師和吉伯·古蒂亞茲(Gilbert Chairez)錄製影片《法燈常照》，分享自己如何深入師父的教法，承先啟後，「從理解到體驗、從教理到應用，就是以佛法來貫通。」繼程法師提點禪法的重要，吉伯則指

人間有幸福  
非經刊同意不得轉載本報圖文。  
本刊編輯費用全由信眾捐助，功德無量。  
TAIPEI TAIWAN  
R.O.C.  
POSTAGE PAID  
LICENCE NO.1890  
法鼓雜誌APP 歡迎下載

### 傳承師父的大悲願心

◎果暉法師

在聖嚴師父圓寂十五週年的日子，舉辦傳燈法會，傳的是佛法的心燈，傳承的是聖嚴師父的大悲願心。《法華經》與《阿含經》中都提到，真正的佛弟子是「從佛口生，從法化生，得佛法分」。也就是說，以佛為師，依法實踐，以清淨、精進的僧團為親近的師友，如法修行，就能親證佛法的利益，知見「五分法身功德」。因此，在座的每一個人，可以說都是「法子」。

今年傳燈法會的主題是「同願萬行」，我們共同發願：「一願一門，發揚法鼓宗風；一願一門，共創人間淨土。」一願一門，就是傳承、實踐聖嚴師父的教法：同心同願，是人人發起菩提心，以《四弘誓願》為總願，別願則是師父一再叮嚀的法鼓山四大堅持：法鼓山理念、三大教育、四種環保及漢傳佛教的堅持。

出師父最珍貴的教導是慈悲心，「師父也教導我們，將我們接觸的每一個人都視為未來佛。若把每一個人都視為未來佛，我們又怎麼忍心互相傷害呢？」

「看見師父抱病前往澳洲弘法的背影，感受到師父「來自宜蘭的林果格與女兒曉曉首度參加傳燈法會，除了認識以心靈環保建設人間淨土的真義，更體認師父為法忘軀、慈悲度眾的悲心大願。此外，繼程法師的開示內容，也讓他們對學習禪修更有信心。」

同樣是第一次參加傳燈法會的義工郭怡伶說，以往是從僧團法師身上看到師父的身影，今天「開場聽到師父引導放鬆的聲音，「直接從音聲領受師父的法，印象深刻。」她也期許自己延續師父的願心，吸引更多親近法鼓山，深入佛法的願心。

「十五年後，大家還是有很強的凝聚力，繼續護持、修學、弘揚佛法，非常感動。」資深義工關文海感念師父引領大眾有系統地學習佛法，讓他了解信、解、行、證的重要。從參加第一屆傳燈法會至今，

義工林雅惠說，每一次傳燈都提醒著她要善用色身、把握時間，做有益大眾的事。

除了傳燈法會，美國舊金山道場舉辦了「法鼓傳燈線上講座」，紐約東初禪寺、新州分會則以「法鼓傳燈禪」等方式憶師恩、報師恩。

(更多相關報導，請見八版)



▲在悠遠清澈的法華鐘聲裡，僧團法師、各界嘉賓與民眾一同為世界祈福。(李東陽攝)

## 法鼓迎春 水月道場開箱幸福

迎接二〇二四龍年，二月十日大年初二上午，北投農禪寺即湧現闔家走春的人潮，成千上萬的民眾一起體驗各項動靜皆宜、繽紛豐富的新春活動。

在水月道場大殿，法師們領眾供燈，民眾依序至佛前祈禱，歡喜領取法師親送的平安米；在法鼓隊擊鑼的活力鼓舞中，與「開箱幸福」的大型龍寶寶拍照打卡；小朋友聽完故事，還變裝成可愛的「小恐龍、小財神、小歡喜、小財糖果」，現場氣氛熱烈。

方丈和尚果暉法師向民眾分享法鼓山年度主題「人間有幸福」，並從禪宗六祖惠能大師的公案「不是風動，也不是幡動，是仁者心動」，勉勵大眾學習使心不受環境變動的影響，安定的心，能影響環境，他人與個人獲得平安，「心才是我們的主人，利人便是利己。」

### 除夕敲響心希望

「釋演穩／新北報導」「鐘聲灑了我的身心，非常震撼。」除了疫情期間，每年除夕我們都會回法鼓山！二月九日除夕夜，近二千位來自全臺各地的民眾，陸續來到法鼓山園區的法華鐘樓，與方丈和尚果暉法師、前總統馬英九、行政院副院長鄭文燦、觀光署署長周永暉、新北市金山區區長劉昌松、護法總會副會長許仁壽等各界嘉賓，一齊為世界祈福，在悠遠、清澈、平和的法華鐘聲裡，開啟嶄新的一年。

「安身安心，生活時時都平安；我和人，人間處處有幸福。」凌晨時分，圓滿一〇八響後，方丈和尚揭曉法鼓山為世界祈福的主題：人間有幸福，並邀請社會大眾共同來實踐，「只要自己隨時懂得安身、安心，就能不受環境變動的影響，也一定能夠讓大環境以及個人平安、吉祥！」

代表蔡英文總統出席的鄭副院長表示，法鼓山的除夕撞鐘已經成為臺灣的文化盛事，雄渾悠揚的鐘聲直透人心，洗滌煩惱。走過疫情與地緣政治的緊張，鄭副院長期許大眾在未來一年能運用聖嚴師父教導的「四它」來面對、處理個人生命幸福滋味。

法鼓山除夕撞鐘邁入第十八年，持續透過鐘聲祝福、護念者社會大眾。今年適逢創辦入聖嚴師父捨報十五週年，方丈和尚也勸請大眾，一起將師父的悲願擴大，影響社會，讓世界變得更和諧、安樂。

## 全國大專校院校務評鑑 法鼓文理學院獲最佳殊榮

「本刊訊」教育部委託財團法人高等教育評鑑中心基金會，針對全國大專校院進行第三週期(一一二)至(一一四)年大專校院校務評鑑，評鑑項目分為「校務治理與經營」、「教師教學與專業」、「學生學習與成效」及「社會責任與永續發展」四項。校務評鑑認可結果，分為「通過」「效期三年」及「重新審查」三種。法鼓文理學院獲得「通過」效期六年，為全國大專校院中最高殊榮。

陳定銘校長表示，法鼓文理學院於二〇一四年八月一日，由法鼓佛教學院與法鼓人文社會學院合併更名而成，是一所小而美的學校。此次評鑑獲得法鼓山各單位與學校董事會鼎力支持，以及全體教職員共同努力，才能有這次佳績，「謝謝大家辛勞的付出。」

「法鼓文理學院將秉持創辦入聖嚴師父的理念，落實大專學院、大普化、大關懷三大教育環境相輔相成。」陳校長表示，學校辦學特色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，以及提供當前高等教育內在身心靈健康的教育整合需求，並以心靈環保為核心，「提昇人的品質、建設人間淨土」為目標，繼續精進辦學。

# 鐘聲響大千 除夕敲響心希望

方丈和尚與各界嘉賓及民眾齊心為世界祈福 共願人間有幸福

萬行菩薩過新年

# 上山培福



學觀音、做觀音，除夕夜到大年初五，從各地上山的萬行菩薩們，放下與家人團聚的時光，以奉獻為幸福，有如千手千眼的觀音菩薩，齊心成就各項執事與活動。與您分享總本山新春義工的故事。

# 做觀音最幸福

◎文/楊仁惠·圖/許朝益

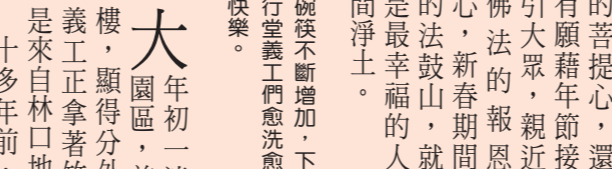
從清早北車站東三門，行李箱滑過地面的聲音，如戰車般響亮，返鄉或者出遊的興奮，更勝平常。灰濛濛的天，沸騰的人潮當中，有一個安靜的兩列縱隊反而特別顯眼，他們穿著深色上衣，神態安詳，又愉快，這一行隊伍也是要回家，回總本山的如來家，和菩薩道上的同行學友一起，與佛菩薩團圓。



▲大寮義工忙著炸年糕，讓大眾品嘗幸福年味。



▲拓印版畫區的義工們協助上墨。



▲碗筷不斷增加，一位位訪客，歡喜迎接每一位訪客。

一條步道、每一處洗手間的環保清潔，還有大眾(廚房)的洗切揀煮，每一個手作攤位與佛修、抄經體驗區的引導，這群帶著親切微笑，整日勞動也不疲倦的萬行菩薩，布施出自己的假期，守護著山上的清淨莊嚴，為接引大眾體驗禪悅法喜而奉獻。

「平常已經和家人團圓了，過年更該回寺院，和大眾團圓。」接待組的邱霜表示，新春期間各分寺院的都缺義工，小孩子都大了，同修也支持她，出培培福更是應當。從除夕撞鐘開始到年初五，邱霜除了總本山，還安排了天南寺的勤務。其實，春節假期在不同分寺院的接待組的王璿宇，也是總本山和農禪寺兩處執勤，一春節假期就很長，透過時間的分配與規畫，就能兼顧家庭與法務。」王璿宇表示，能在做義工中體驗、實踐

每一年的除夕夜，張正宗就留在山上。開車返回臺北。有次除夕撞鐘後返家的路上，張正宗起了一個念頭：如果留在山上過年，會是什麼感受？

新春住山義工

## 張正宗 聽鐘聲 發菩提願

張正宗聽鐘聲發菩提願，相信會對佛法留下深刻印象。因此，張正宗對於每一位走進平安守區的菩薩，都會勸請他們靜下心來，向佛菩薩許一個新年新希望，再不急不忙地，一筆一畫地抄好《延命十句觀音經》。之後將抄好的經文摺疊放入守區中，「最好能早晚誦一遍，這樣才是鈔《延命十句觀音經》的意義。」



▲環保組義工隨時維護環境整潔。



▲環保組義工隨時維護環境整潔。

新春環保義工

## 王汝英 從感動到全家行動

大年初一清晨，陽光從雲間灑落法鼓山園區，前一晚人潮絡繹不絕的法華鐘樓，顯得分外寧靜。鐘樓旁的法華鐘，是來自林口地區的王汝英、陳鳳秋一家。十多年前，王汝英一家隨著人潮來到法鼓山參加除夕撞鐘，當時只是遊客，卻被鐘聲深深震撼而踏上學佛之路。後來大女兒因意外往生，植存於生命園區，當王汝英看到園區有幾個人非常認真且細心地打掃，心想：這應該是專業的清潔公司吧？一問之下才知道，是環保組的義工！

被義工身影所感動，從此，王汝英一家不僅定期出培，還認領了每年除夕晚間照顧五樓門廳，以及初一打掃法華鐘樓、臨溪步道的任務，一當年初就是參加除夕撞鐘而與法鼓山結緣，由於年節的遊客特別多，希望能帶給大家一個乾淨、舒適、清淨的環境。

「聖嚴師父就像一棵大樹，我們是樹下的小草，在大樹的守護下成長茁壯。」回顧這十多年來的出培護法，王汝英謙稱稱不足道，只是循著師父的腳步，做好弟子的本份事而已。

## 教師入寶山 體驗心靈環保

方丈和尚鼓勵「心靈環保自我成長營」學員與學生分享法鼓山的好

「本刊訊」寒假期間，由教師聯誼會舉辦的「二〇二四年心靈環保自我成長營」，一月二十八日至三十一日於法鼓文理學院展開，由教師聯誼會輔導法師常應法師帶領一百一十多位學員及義工體驗禪修、法鼓文化編輯總監果賢法師、文理學院副教授辜琮瑜、資深悅眾施建昌，則分別分享心靈環保的起源、



▲學員在托水鉢過程中，體會平常心看待就能踏實平安。(林雅櫻攝)

生命教育，以及運用心靈環保改變生命的方法。二十九日上午，方丈和尚果賢法師向學員奉獻教學，肩負教育學生重任的老師們表達敬意。方丈和尚表示，教師生活穩定、單純，相當適合修行，期望老師們參加法鼓山舉辦的「生命自覺營」，「青年卓越禪修營」等，培養淨化人心、淨化社會的人才。

在體驗托水鉢、透過課程認識心靈環保與生命教育的關係後，來自新竹的退休老師林美惠分享，自己第一次參加法鼓山的教師營隊，托水鉢的過程中，讓她體會到「一應是小心，二是小心」，以平常心的看碗中所有的水，而不去看流失的，內心就會感到踏實平安。

任教於屏東科技大學的黃靖淑老師，是這次首位報名擔任關懷員的義工。她說去年參加營隊當學員，深受聖嚴師父將生活佛法化、佛法生活化的精神所感動，也希望將心靈環保的理念推廣給親友，讓生命過得更好。



## 搭飛機去綠島助念

◎劉以如 (助念團資深祝眾，現任臺東副召委)

臺東地區草創時期，信眾人數很少，當時尚未深入佛法，助念時難免會害怕，幸好連友們互相陪伴，慢慢了解一助念是送「尊未來佛」的觀念，正式加入了助念的行列。

我非非常讚賞臺東地區菩薩們的發心，哪裡有需要，菩薩們就往哪裡去。記得曾有綠島的菩薩申請助念，當時常貴法師馬上帶著連友搭飛機前往，關懷結束後再飛回來，關懷的熱忱真令人感動。

助念這多年，我自己也受惠於助念關懷，更感受到它的重要。有一天我同修外出回來後，人很不對勁，沒多久就陷入昏迷。緊急送醫後，我在他耳邊對他說：「現在只有阿彌陀佛能救你，你要好好念佛。」同修似乎聽進去，嘴微微地跟著念佛。很遺憾他進入了加護病房幾天之後，就往生。頓失依靠的我很無助，幸好有法師、義工們的關懷和照顧，幫助我度過難關。

每當我起煩惱的時候，想到法師、菩薩們，這麼多善知識的共願同行，想到認同聖嚴師父理念的初發心，想轉身離開的念頭就頓時消散。有佛法的正向人生觀，讓我的生活彷彿就在淨土，還要何處尋覓？

2024 祈福 皈依大典 4/13 農禪寺 14:00-17:00 4/28 紫雲寺 9:30-12:00

方丈和尚果賢法師 正授三皈五戒

對象：年滿6歲以上 未曾於法鼓山體系皈依之社會大眾 即日起，須預先報名！ 報名：1. 網路報名：請至法鼓山皈依專網報名 2. 親自報名：請至各分院知客處填表 \*恕不受理傳真、郵寄、電話之報名方式，亦無需繳交照片。

寶雲寺 祈福消災願易成 業消障除福慧增 2024 清明報恩祈福法會 3/30(六)~4/6(六) 3/30(六) 15:00-17:30 晚課、灑淨、安位(無直播) 3/31(日)-4/5(五) 08:30-17:20 梁皇寶懺法會 現場共修 4/6(六) 08:00-11:30 供佛齋天法會 網路共修 4/6(六) 15:00-21:30 瑜伽焰口法會

梁皇寶懺

2024 祈福 皈依大典 4/13 農禪寺 14:00-17:00 4/28 紫雲寺 9:30-12:00 方丈和尚果賢法師 正授三皈五戒

祈福皈依



▲天南寺·新春八式動禪



▲法鼓山園區·巡茶品茶禪體驗



▲農禪寺·小菩薩出發送祝福



▲安和分院·靜心鈔經



▲寶雲寺·法鼓山僧大特展



▲東初禪寺·寫春聯迎龍年

歡喜迎龍年，人間有幸福！二月十日大年初一，祈福、走春、隨著滿滿的人潮，處處洋溢著幸福。初一至初三，方丈和尚果禪法師至法鼓山園區、農禪寺、安和分院、天南寺、齋明寺，為民眾開示祝福，而各地新春法會主法法師們的開示，同為民眾帶來一整年的幸福能量。

學習師父的精神，以願導行，讓幸福好願相續不斷。除了法師們分享幸福法寶，各式各樣的好看、好喝、好吃、好玩的活動，不僅帶給民眾闔家幸福的活力，其中茶禪、八式動禪、鈔經等禪的體驗，更帶來「一心」的幸福。在法鼓山上，「巡茶·尋茶」由法師引導大眾以手中一杯茶的因緣，找回與自己的連結。

自己在異國的第一個春節，在東初禪寺與眾一同誦經、用齋、出坡，讓她重回兒時過年的溫馨。Freda Lang 感受到「正能量」，希望自己在新的一年透過學佛修行，學習消融煩惱的方法，增長智慧，讓生活更加美好。



▲馬來西亞道場·闔家點燈祈福

◎文/編輯室·圖/李東陽、各分寺院道場提供

# 喜迎龍年

# 福慧滿人間

走過疫情，今年的龍年新春，充滿了團圓的歡喜，民眾闔家至法鼓山園區、海內外各道場走春，與三寶團圓，祈願以感恩、知足的心，開展美好的新年！



▲紫雲寺·「金龍納福」拍照打卡



▲溫哥華道場·茶禪話新年



▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

▲寶明別苑·手作小龍龍

▲舊金山道場·描繪佛菩薩

## 洛杉磯道場 法子對談

# 果廣法師與吉伯論空

引導大眾了解因緣和合即是空「見空性」是為了見本來面目



▲果廣法師(右)與吉伯(左)對談「空」義。(洛杉磯道場提供)

【許常一/洛杉磯報導】二月十七日，洛杉磯道場迎來了聖嚴師父與吉伯(Gilbert Chen)的對談。以「論空」為主題展開對談，現場和線上共有近一百六十位聽眾參與。

吉伯則提醒，想要減少煩惱，應該多練習「回到當下」；該做什麼就什麼，若能在每一個當下都與佛心、與慈悲心相應，對「本自具足」佛性抱持強大的信心，便能穩健地走在修行道上。

果廣法師首先溯源「空性」在佛教教義中的意涵與演進，同時透過次第止觀與漢傳禪法的同與異，將禪宗的思想與教法與根本佛教銜接起來。吉伯則從「萬法唯心造」的角度點出一緣起即是佛心，在萬法生起前，空性本來就存在，在萬法生起後，空性依舊未曾消失。吉伯也譬喻，眾生不識本心，如同掉了手機，並不代表手機已不存在或消失了，只是我們不知道它在哪裡。

## 舊金山道場 弘法講座

# 果器法師分享出家成長歷程

【蘇果慧/舊金山報導】二月十一日大年初二，寺院管理副都監果器法師首度到舊金山弘法，說「在時光與故事之間流轉」，分享出家以來，行菩薩道的心路歷程。

法師說，由於曾同時承擔五個執事，被眾人戲稱「五院院長」，「這就是師父說的，無牛駛馬」，找不到合適的人，我就先去。後來法師跌跌撞撞，師父抱病關懷他：「是不是交給果器的工作太多，要不要調整一下？」令法師十分感動。



▲果器法師分享自己出家至今歷經四個階段的成長。(舊金山道場提供)



▲方丈和尚期勉學員謹記曾在法鼓山出家，發願蛻變為法門龍象。(法鼓山僧大提供)



▲法師帶領學員體驗法鼓山的境教，並於開山觀音前禮拜發願。



▲學員帶著奉獻利他的精神，合力刷洗步道上的青苔，護念參訪者。



▲行住坐臥皆是修行，用齋也是一堂課，食存五觀，時時覺起心動念。

第21屆生命自覺營

# 發願蛻變成為

# 法門龍象

方丈和尚期勉海內外青年學員 以弘法利生的胸襟 發菩提心護持三寶

心得分享

◎釋寬德 (第21屆生命自覺營副總護)

## 給未來副總護的一封信

Hi, 未來的副總護：當您知道自己是副總護時，會不會很焦慮呢？希望您看到這段文字，可以試著相信，這一切都是值得的。

副總護這個角色的開始與結束，似乎是無法得知的。同時，他也是個百變的存在，哪裡需要，就要變成那個角色，全力以赴。

這段路途中，我不斷地摸索「何謂副總護？」也深深地被自己的比較心絆住，總覺得自己無法像歷來的副總護法師們那樣善於規畫，我總是東補一塊西補一塊的，無法一次到位。

直到某位曾任副總護的法師告訴我，我不用成為他，每個人有每個人的風格，也因此，每個人會遇到的困境不同，這是非常具有挑戰性與超越性的。我才逐漸釋懷。

讓我感到很慚愧的是，有時候事情一急，自己就會把事情的完成

放在第一位，並且認為理所當然，這時很容易忽略「人」，讓人感到不舒服。久而久之，也會因此忘記自己的初發心，更別說感恩心了，而這些都是自覺營結束好一陣子，我才逐漸體會到的……感恩給自己學習的一切因緣，願我們都能透過自覺營認識自己、成就他人，這也是我需要的繼續練習的。

最後，我想說的是，每個人接任副總護都有各自的因緣，清楚自己當下的身心狀況，也是因緣之一。無論如何，就試著接受它吧！試著在每個因緣下，回到自己的發心，如果能時時憶念僧大校訓「悲智和敬」的話，相信您一定能乘風破浪，別怕！

祝福您我都能常常想起自己所為何來，以感恩心接受、以報恩心付出！也預祝接下來的自覺營事順人和，圓滿每一位參與自覺營、利人利己的發心！

「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」、「有也好、沒有也好、多也好、少也好」一月二十九日正授典禮上，方丈和尚果輝法師以弘法利生的胸襟，說明出家是二十一世紀最好的行業，鼓勵有心出家者報考法鼓山僧大，成為新時代的漢傳佛教宗教師。

最後一晚「感恩之夜」，象徵光明智慧的燈塔，在黑暗中一盞盞亮起，方丈和尚帶領祈願，一人間有幸福，一門有龍象，叮嚀學員們謹記曾在法鼓山出家，發願逐漸蛻變為法門龍象，發菩提心，護持三寶。

「我想體驗出家的生活，從行住坐臥中，學習

「林雅櫻／新北報導」生命永恆的歸宿在哪裡？何者才是究竟的解脫？一月二十七日至三月三日，來自美國、加拿大、澳洲、新加坡、馬來西亞與兩岸三地等一百六十五位學員，在法鼓山僧伽大學師生帶領下，圓滿第一屆「生命自覺營」。八天七夜的生活，學員配合寺院作息，一同禪修、課誦、學戒、聽講、出坡、過堂等，淨心求戒、探索自己、發菩提心，了解佛教徒的生命觀，體驗自我覺醒之道。

「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」、「有也好、沒有也好、多也好、少也好」一月二十九日正授典禮上，方丈和尚果輝法師以弘法利生的胸襟，說明出家是二十一世紀最好的行業，鼓勵有心出家者報考法鼓山僧大，成為新時代的漢傳佛教宗教師。

最後一晚「感恩之夜」，象徵光明智慧的燈塔，在黑暗中一盞盞亮起，方丈和尚帶領祈願，一人間有幸福，一門有龍象，叮嚀學員們謹記曾在法鼓山出家，發願逐漸蛻變為法門龍象，發菩提心，護持三寶。

僧人的威儀及出家心態。「疫情期間感到徬徨無措的沈鴻議，接觸禪修後得以安頓身心，為了感恩聖嚴師父的教導和義工們的奉獻，他發願護持佛法，在新加坡護法會擔任義工至今。



▲第六屆學員常提法師分享自覺營的生活，是自覺、醒悟的生活，也是禪的生活。

法鼓文理學院·終身學習菩薩行工作坊

## 從自身安頓 踏上關懷創新之道

「張曜鐘／臺北報導」二月十七日下午，法鼓文理學院於法鼓山心靈環保學系中心舉辦「終身學習菩薩行工作坊」，為辦的學年度招生報名暖身。活動以工作坊的形式展開，邀約現場近七十位「準考生」與文理學院的師生們一起探索如何實踐「心靈環保」，進而引發大眾對生活、生存、生死等面向，深思終身學習的意義。

「當社會大眾皆以科技、醫藥、金融當作熱門科系時，學習生命教育、佛教教義、社區再造……對自己有什麼幫助？」對此，推廣教育中心主任辜璋瑜回應，文理學院強調人與人、人與環境之間，聆聽與對話的練習，透過支

持、共享的學習風氣，必能增加生命的厚度與廣度。——如果能夠把每個人的品質都提昇，就離建設人間淨土的理想更進一步，而這件是沒有盡頭的，因此稱之為「終身學習菩薩行」。「生命教育碩士學位課程主任楊蓓蓓鼓勵現場大眾堅持自己的選擇，重新認識自己、整理自己的生命，繼而幫助他人活出一片淨土。專任講師常慧法師則重申，創辦聖嚴師父當年辦學的目的，就是希望能夠有一所心靈、精神層面和人格教育為特點的社會奉獻、為人群服務的學生。

接著，劉怡寧、郭文正、蕭麗芬、江明慧等多位教師，分別從「建設人間淨土」、「社會學的理想」、「科技與自我覺察」等面向，介紹法鼓文理學院如何帶領學生學習從文本、日常生活中覺察體驗，建構生命價值，化解自身困境，關懷整個世界。

校長陳定銘表示，法鼓文理學院今年初通過校務評鑑並榮獲優異成績，教育部對於文理學院

「人生」雜誌487期3月號與《心經》相遇。還記得自己是什麼時候、在什麼狀態下遇見《心經》的嗎？可能是禪修時，從法師的開示中聽到，可能是參觀書法展，甚至因為一場演唱會。《心經》不但廣為人知，且深受歡迎，但您知道短短二百六十字的《心經》究竟在講些什麼嗎？《心經》小學堂帶您讀懂關鍵字，深入佛法核心。聖嚴師父教我們如何在日常生活中應用《心經》，學習照見五蘊皆空。佛教藝術史學者崔中慧透過鈔寫《心經》，一遍又一遍幫助自己消解煩惱。拾得法師、藥師寺寬邦、金澤翔子分享與《心經》相遇的故事，以及如何創作百變《心經》。新專欄「抄寫生活智慧」邀您動手抄《叢林要則二十條》，走入百丈禪師生命，學習禪的智慧。禪宗以外有禪師嗎？「讀懂禪門驢珠集」禪堂板首果與法師導讀聖嚴師父的《禪門驢珠集》，帶我們一探究竟！（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》讀者

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

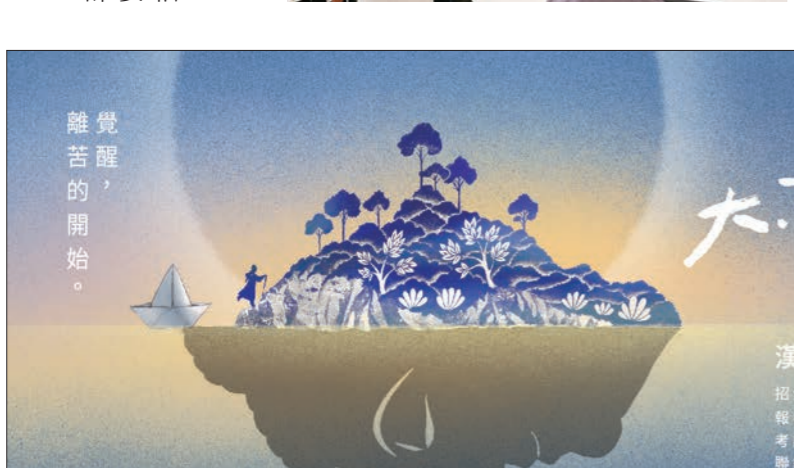
## 育僧之道 從放下、成長到奉獻

寶雲寺「僧大心生活」講座

「林漢蓉／臺中報導」法鼓山僧伽大學於各分院巡迴舉辦的「現代僧三藏義學設計」創校二十週年特展，春節期間於寶雲寺展出，向中民眾介紹法門龍象的誕生歷程。二月十四日上午，並由教務長常啟法師、學術出版組組長常燈法師進行「僧大心生活」講座，與一百二十多位聽眾分享這所二十一世紀的「那爛陀大學」。

「聖嚴師父曾說，僧伽大學是他的命脈，也是整個僧團的命脈。」法鼓山僧大如何遵循師父的悲願，以現代化的僧教育，為整體教界培育僧才？三年前到僧大領教，便承擔策展任務的常啟法師，說明展覽的特色是以活動式、重複使用的環保概念，設計三百可收納移動的展車，內容分為「由俗轉僧」、「辭親出家」與「聖嚴家教」三個主題，呈現行者菩薩由生轉熟的過程。

常啟法師從「育僧之道」談起，循序分享「放下、成長、奉獻」的教育方向，使學僧從認識自我、成長自我、消融自我，歷經一轉境、不轉境、轉境、不轉境「四個階段，契入心行，成長為調柔自在的宗教師。法師以「灌足入水，水非前水」為喻，說明學僧每日寫「自知錄」，訓練當下覺察力，方能從「隨取作息」中抖落塵埃，放下自我執著，打破自我執著，培養出自覺覺他的智慧與慈悲。



▲常啟法師分享僧大二十週年特展，以環保概念進行設計。(林文勇攝)

離覺醒，痛苦的開始。

2024 法鼓山僧伽大學

# 大亭誰先覺

漢傳佛教宗教師的搖籃

招生說明會 03月24日(星期日)  
報名日期 03月15日至 05月10日  
考試日期 筆試 05月30日 面試 05月31日  
聯絡方式 02-2498-7171 #2351

法鼓山僧伽大學  
Dharma Drum Sangha University

法鼓文理學院 [www.dila.edu.tw](http://www.dila.edu.tw)

佛教學系 博士班、碩士班、學士班

人文社會學群

生命教育碩士學位學程  
生命教育學系進修學士班  
社會企業與創新碩士學位學程  
社會企業與心靈環保碩士在職學位學程

招生資訊

教學單位

2024 冬季青年卓越禪修營心得

# 探索自我 內在力量

放下3C產品，把生命留在現在。  
1月27日至31日，在法鼓山上的「冬季青年卓越禪修營」中，  
近百位學員用寬廣的視野探索自我，本期分享隊輔與學員的「心」發現。

勇氣呼喚，煩惱不怕！青年學員  
從不同角度探索生命，發現心中  
內在的力量。（青年院提供）



## 生命軸線的 check point

在不能不用手機、每晚十點睡覺、早上六點起床、睡大通舖、吃全素的環境下，我感覺究竟如何？如果由我來說，那就是「太開心了」，甚至到現在，依然充滿喜悅。

身為隊輔的我，完全不懂法鼓山的規矩。營隊前兩天入營培訓，當其他人忙著生活適應、培養默契，我還要同時學習各種禮儀和用語。營隊行程看上去相當滿，能自由運用的只有午齋和藥石後各約一小時，不過，生活在資訊時代，與外界斷了聯繫後，哪怕這樣依然覺得清閒。

習慣快節奏的生活，一旦閒下來就無法忍受。用齋後，隊友帶我到開山觀音公園、大殿等各處走走。在清淨的環境裡，原本浮躁的心慢慢平息，重新看見、聽見內心的寧靜。

課堂上的收穫，是這次營隊的意外之喜，然而，真正帶給我體悟的，反而是無法說出口的「某個東西」。七天簡單生活的過程，我好像看見了某個始終被忽略的自己，某部分的細胞，因為自己一點一滴地關注，又再次活

了過來。

我發現，自己更愛講話了。休息時間一有空就找人聊天，找臺大歷史系的朋友聊修行的課、找政大哲學系的夥伴聊證悟、現象學、心理學，更不再能自然地自我封閉，取而代之的是與相遇、相識的人建立連結。曾以為這很枯燥乏味，這次體驗後，發現得到的遠超乎想像。

此外，還感受到「身體的疼痛」。在靜坐、伸展的過程中，發現自己左半邊的身體容易痠麻，左肩也常不自覺聳起。回想高中三年，習慣將側背包背到已念研究所的我。

明明口中說「要照顧好身體」，實際上連簡單的警訊都聽不見。如果連自己身體的警訊都聽不見，心思都理不清，怎能說自己走在通往正確的道路？這次營隊對我來說，像是生命軸線中的 check point，讓我重新檢視過去、展望未來，然後，一把生命留在現在。

## 一份認識自己的禮物

◎吳宜臻

「我們每天都花好多時間在接收訊息，但那些真的跟自己有關係嗎？真正跟自己有關係的，我們又了解多少？」這是曾寶儀菩薩的演講中，印象深刻的一段話。營隊前，曾因「收手機五天」猶豫好久，實際體驗才發現：這其實是一份禮物，讓我們有機會好好認識自己的禮物。

這幾天的課程，深入我心。黃憲宇老師用「心理學×佛法」的設計，讓我們在探索自己、敘述故事的過程中，體會如何好好「活著」。一開始，我們就有機會述說生命裡的挫折，那些從來沒機會說的話，感受自己真誠地被聆聽，最後再讓我們自己長出一「韌性」，這是帶給我力量的課程。

楊蓓老師的家族治療課，讓我充滿感動，特別是對「離家出走」的肯定：「這是一個很重要的過程，

是你與家庭分化、獨立的過程。」楊老師不是鼓勵無理的離家出走，而是「帶著明白」、「活得坦蕩蕩」。不是要改變原本的家庭，而是要愈來愈明白：自己這樣也挺好。當你看得明白時，改變就開始了。楊老師給了我新的角度，看待與原生家庭的關係，重要的不是去改變什麼，而是「聽懂」與「看懂」。

原以為禪修是靜靜坐著，來到營隊後，才發現不只打坐、走路、吃飯、站立、睡覺……生活種種都是禪修，而且每一種都是一「方法」，沒有艱難的道理，而是回歸身體、五官的覺受，細細感受當下的自己。

聽似簡單，做起来實為困難！諸如「吃飯時嘴動不動、手動不動」、「走路時不要想著目的」等，然而，這也才意識到，平時被繁忙的世界推著向前，忽略了活在當下，要同時實踐這些方法有困難，但

## 帶著勇氣踏上旅程

◎呂鎮豪

這個寒冷的冬季，踏入了一場獨特的心靈之旅，參與青年卓越禪修營，主題「勇氣呼喚，煩惱不怕」如同一道召喚，引領我探索心靈的深處。這不僅是營隊活動，更是一場集結心理學、禪修、生命的旅程。

一開始，「生命四稜鏡」的概念深深吸引了我。四稜鏡分別探討家庭、關係、挫折與韌性、孤獨與存在，每面都是探索自我的一扇窗。小組討論是營隊的亮點，開放的氛圍中，與夥伴們分享自己的心得，尊重每個人的觀點，也建立起深厚的共鳴。不只個體成長，更是一個共同體的凝聚，彼此的連結從而變得堅固。

一直自認為了解自己，卻未曾發



▲在無盡燈之夜，法師為學員點亮象徵智慧的心燈。（許朝益攝）

現：原來自己也帶著一層不敢以真面目示人的面具。這層面具，或許是害怕被人看到自己的挫折、害怕被審視個人隱私。在小組中，我們被審視個人隱私。在小組中，我們討論在家庭裡的身分地位、排行大小，也逐漸放下戒備，真誠

分享。成員間的鼓勵和支持，使彼此愈來愈放鬆，內心也愈敞開。這種心靈的連結彷彿是一座橋樑，將我們的內在連結在一起。透過分享，我不再是孤獨的旅行者，而能與他人相扶前行。在連結中，我們討論生命的真諦，分享挫折的處理方式，以及如何面對孤獨和存在的困惑。這讓我深入了解自己，體會共享心靈經驗的價值。

這五天，學會了思考價值，慢慢找尋人生的意義。遇到煩惱，不要退縮，試著迎接它。楊蓓老師說：「一件事物都有正反兩面。」這次課程後，我覺得應該跳脫正反的框架，多面向去看待迎面而來的困境。這次禪修營，對自己投入了愛與溫暖。帶著對生命的理解和勇氣，踏上了新的旅程。未來，我將帶著這份體悟和勇氣，繼續迎接生活中的挑戰，並與他人攜手前行。

## 真正的學到

◎蔣薇（溫哥華佛學班學員）



感謝當初的決定，報名為期三年的佛學班，走上修學佛法的道路。第一學期開學時，常思法師就苦口婆心地教導，學以致用才是真正「學到」，並用「只看教學視頻而不上雪場，永遠學不會滑雪」為例，說明只有理論結合實際操作，才是有意義的學佛。

之後，常思法師結合生活事例，層層剝離地，展示我們的感受和念頭多麼不可靠。「我執」是如何戲劇化地創造一個又一個煩惱，使身、口、意造作善業和惡業。課後，各種生動活潑的作業討論，例如：雞蛋打碎怪誰？牛是怎麼死的？至今依然印象深刻。

一個學期下來，振筆疾書做了大半本筆記，仍難記全五戒十善、四正行、八正道等內容，但不知不覺中，內心卻一次次被觸動。於是按照法師的指引，開始在生活中發增上心，時刻守住身、口、意，踐行五戒十善的願望，也變得

愈來愈懇切。

第二學期，常思法師帶我們進入「快車道」，學習各種法門，豐富的內容、高濃度的信息量，正應了那句「法門無量誓願學」，令人感受到佛法博大精深，浩瀚中處處暗藏寶藏，當要好好珍惜不可多得的學習機緣。

跟著常思法師學習念佛法門後，便參加西北溫哥華會每日持名念佛的群組，開始了念佛定課，使「阿彌陀佛」聖號滲入心田，助我在紅塵中多一分清醒，減一分煩惱，生一分心安。

聽法師講述戒律法門後，又參加了梁皇寶懺法會，在跪拜之間，體會到放下「我執」和「傲慢心」的瞬間，如此令人動容！

這一年的學習，對佛法愈來愈心生敬仰和嚮往。隨著一步一腳印地體驗修行法門，受益匪淺。非常期待新學年的來臨，帶領我繼續探索無盡珍寶。

## 困境是生命的沃土

◎丁存中

生命是一種只屬於自己的旅程，用自己的步調，走出自己的路。一月二十七日至二十八日，高雄紫雲寺舉辦「冬季青年營」，學員們與內心的自己好好相處。監院常法師分享心靈環保的方法，勉勵學員澆灌自己，成就他人，從小苗到大樹，直至蔚成森林。

從認識自己的情緒出發，心理諮商師郭敏慧在「放下批判與比較」課程中，說明大家習以為常地對人、事、物，或者是自己，進行比較、評價或批判，因而衍生出種種的情緒。只要能夠「放下」一評斷，學習傾聽及陪伴，就有助於解決問題。

透過五感體驗，大家學習收攝身心，用單一的感官，體驗自己與環境的關係。在各組表演情境短劇、法青蕭鈺章分享自身故事中，學員們體會生活上的各種情緒與困境。

「困境也是一種養分，是生命中的沃土，滋養著我們。」常法師、演說法師在「心燈晚會」中，將象徵佛法的明燈傳至學員手上，點亮一盞盞年輕的心燈，照亮生命之路。

「活著從來都不容易，但困境是可以改變的。」網路名人「大師兄」林品睿受邀分享，自己曾因親子關係而患憂鬱症，後來到殯儀館工作，發現有更多更苦的人，讓他體悟到不能活在仇恨中。於是他選擇諒解父親，如今已在邁向光明的他，也祝福大家，都能找到自己的光明。

「重生的力量與意義」由謝紹容帶領學員，用環保再生的紙漿陶土，重新塑造小盆栽，一捏一揉，開展全新的人生故事，謝紹容說明心念的改變足以讓人釋懷，重新出發，並以這樣的積極態度，引導學員種下植栽。

演說法師也勉勵學員，將聖嚴師父提出的「四它」運用在生活中，便能化解種種困境，期勉眾人常回各分寺院參加活動，讓自己充電、沉澱、成長。



▲學員們用紙漿陶土塑造小盆栽，一捏一揉，開展全新的生命樣貌。（紫雲寺提供）

## 學習成長看板

### 2024 上半年福田班招生

- 【班別·開課日】農禪班 4/14、香港班 4/28
- 【對象】有意加入法鼓山義工者
- 【時間】共十次，每次 9:00 ~ 16:30
- 【報名】各分寺院、分會，或上 <http://dbs.ddm.org.tw>
- 【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6678



主講：許永河 老師

# 悲智雙運 普門示現的菩薩行

《觀世音菩薩普門品》導讀

3/6.13.20.27

19:00-21:00

農禪寺·法堂二 歡迎現場上課

▲四月課程/暫停 02-2893-9966#6663

健康力×情緒力×關係力

課程以「四種環保」為主軸，融入「核心素養」，透過遊戲、有趣的製作體驗，認識佛教，藉由動靜皆宜的禪修活動，感受身心，結合多元的繪本劇，開放感官，從生活中實踐四種環保，共創平安快樂的每一天！

內容：品格教育、認識佛教、禪修體驗、自然好朋友、五感探索、了解身心……

日期：3/17(日)、4/14(日)、4/28(日)、5/11(六)、5/26(六)、6/2(日)

時間：9:00-12:00 (不供餐)

對象：國小二-四年級學童及家長

報名：1/25起，請上網報名 [ncm.ddm.org.tw](http://ncm.ddm.org.tw)

備註：這是一個親子共學活動，家長須一起參加。學員與家長將分別領取學員證與家長證。請準時、準地點法鼓山農禪寺報名。請取後，帶上【線上說明書】向家長介紹課程的利和內容。

洽詢：2893-3161 分機 562

# 兒童班

農禪寺

我是桃園法青「小P」，一個幸運的孩子。

來自單親家庭的法青，經常搬家，生活像個游牧民族，雖然有點缺乏安全感，但也擁有豐富成長經歷，而且父母親的照顧和愛，從不曾缺席。

「頭痛人物」遇上生命震撼

國中時的我，是家裡的「麻煩製造機」，抽菸、喝酒、械鬥、翹課、偷錢樣樣來。有一次正要離開球場，祖父從樓梯走下來，當場賞了我兩巴掌。看到祖父的淚水，才意識到犯下大錯，讓最愛我的人傷透了心。

然而，這沒讓我馬上改過向善，直到考高中落榜，被母親接到臺北準備重考，生活才慢慢回到正軌，但「頭痛人物」這個標籤一直都在。原本三年的高中，卻念了五年，休學、留級、一支大過、四支小過，還有四十七支警告，媽媽也因此滿頭白髮。

上了大學，我選擇念夜間部，過著半工半讀的生活。到了大四，一半的畢業學分沒修完，還遇上人生的重大打擊——同事兼摯友發生車禍，當時了，這是何其強烈的生命震撼！當時，決心讀完大學，儘管第六年才拿到畢業證書，終究完成學業，實現對摯友的承諾。

皈依三寶 人生開始有轉機

從當兵到就業這路，依然充滿挫折，「少壯不努力，老大徒傷悲」是當時的心情寫照。然而二〇一四年，開始有了轉機，就在齋期別苑落成啟用時，我與法鼓山相遇，皈依成為三寶弟子。之後參與「心光講堂」，逐漸對佛法產生興趣。

二〇一七年夏天，別苑舉辦第一屆國中夏令營，我參與了隊輔培訓，結識到許多朋友，建立了深厚情誼，也成為桃園法青的一員。兩屆國中營後，接著是培賢兒童營，我從隊輔的角色上舞台，不僅克服上台的緊張，還培養出各種能力。

身旁的法青朋友如同家人，我們一起上禪訓班、福田班、佛學班，甚至跨年不是去一〇一，而是前往農禪寺，隔日報名菩薩戒。當年，我們全部錄取，一同受戒成為新的戒子。疫情期間，我們串連新竹、高雄、屏東的竹、高雄、屏東的師兄，線上共修《藥師經》。一次次的活動，培養出彼此的默契和連結，我們在當中成長茁壯，也塑造了今天的自己。



與法青家人 共相學習成長

在法鼓山，我從一個令人頭痛的樣子，轉變為法青的一分子。不僅學習佛法，也真正改過向善。面對過去的荒唐習慣，毅然戒除，不只生活有了提昇，也是對行為的覺察反省，依循佛法指引，努力讓自己成為一個更好的人。

法青，代表法鼓山新一代的希望。每當與法青們相聚，彷彿與親人相逢，溫馨而親切。每當踏入寺院，則彷彿回到心靈的故鄉，感受家的擁抱，如同漂泊的遊子找到歸宿，無論疲憊或委屈，都能得到釋放。

在團體裡，也曾有過意見分歧，但聖嚴師父的智慧法語，總能化解紛爭，正如家庭中的「和事佬」，師父的言教是解困的力量，讓我們放下種種矛盾。儘管有些創新的活動和想法，未能即時得到支持，本著學習和奉獻的精神，我們仍堅持努力，希望在傳統與創新之間，找出平衡點。

六年來，在這段奇幻的旅程上，不僅自己成長，也是法青們共同的生命經歷。我們未來持續共修共學，共同追尋更好的自己。

法青小P 的奇幻旅程

◎文/呂誠章·圖/盧羽妍、青年院 提供

身旁的法青朋友如同家人，我們一起上禪訓班、福田班、佛學班，甚至跨年不是去一〇一，而是前往農禪寺，隔日排隊報名菩薩戒。當年，我們全額錄取，一同受戒成為新的戒子……

用「四念處」照顧身心

方丈和尚答客問

問：現代人似乎對自己的身體很陌生？有無方法提醒身心合一？

答：現代人由於外緣多，對自己的身體不清楚，經常是生病或身體不舒服，才注意到身體有了狀況，甚至到醫院一檢查，才發現長期累積了一些病灶。一來可能是為了賺錢養家、為了事業，把身體當作機器或工人來看待，結果體力透支。

如何把注意力拉回身體？佛法提供了一個很好的方法——四念處：觀身、觀受、觀心、觀法。觀身，就是時時覺察身體的狀態。聖嚴師父曾提到，身體有任何狀況都會釋放訊息，所以要傾聽、重視身體所釋放的訊息，不要輕易忽略了。例如身體著涼了，喉嚨一定會感覺怪怪的，這表示免疫力下降。

所以要在感冒症狀發起前多休息、多喝水，或者先吃點藥，如果忽略它，那就一定會感冒了。

覺察身體，倒也不是說把身體照顧得無微不至，不讓它生病。一個人要完全沒有病是不可能的，我們盡量不讓小病釀成大病，更重要的是調心。如果一天之中有段時間禪修，讓自己坐下來、靜下來，即便打妄想也沒關係，至少身心放鬆，身體有任何狀況，也比較容易覺察。禪修之外，念佛也很好，印光大師曾念佛念到治好眼疾，這並不是說念佛可以治病，而是集中心力，放下對身體的執著。

觀受，是觀察身體與外境接觸時生起的各種感受。觀心，就是觀察心中苦、樂、憂、喜、捨的種種念頭。觀法，是觀念的轉變。佛法告訴我們種種的執著煩惱，都

從妄想、攀緣而生，練習把妄念變成正念，最後，從有念到無念，這都要從觀心上轉變。禪修、念佛，都是幫助我們把心放在正念上的方法，心調好了，心不生病，身體也比較不容易生病；如果說身體鍛鍊得很健康，但觀念不正確或整天胡思亂想，身體的健康恐怕也無法維持很久，到頭來還是會生病。

有些人，忙碌時不會生病，一旦有一段假期，或稍微放鬆一段時間，整個病灶就冒出來，也有人是退休後突然各種病都來了，最大的原因就是沒有安心。因為平常有事業有工作，退休之後，心無處可安。所以我們鼓勵從職場退休的菩薩，能到道場當義工，勞動身體之外，也可保持人際互動，心有所寄；也可練習讓自己做任何事情的時候，把心安在當下。

◎果暉法師

幸福快樂的心法

◎ Caroline Wang (舊金山)

透視煩惱 對治煩惱 放下煩惱

剛邁入二〇二四年，東初禪寺監院常華法師便來到舊金山道場，和我們分享幸福快樂的心法。我早就親自感受法鼓山的氛圍，了解如何在生活中實踐佛法，也體會一下是什麼原因，讓我一直來法鼓山學習。

法鼓山以臺灣《遠見》雜誌收錄的名人名言來導入主題。古今中外的思想家，都對「幸福快樂」這個大問題，有著自己的思考。我最有感受的是梭羅所說：「幸福就像一隻蝴蝶，你愈追牠，牠就會愈躲你；但如果你把注意力轉移到其他事情身上，牠會在你肩膀上輕輕地停留。」

我們分組討論曾擁有的幸福快樂時刻，有美味的冰棒和酸奶、夏夜院子裡點點的螢火蟲……這時，法師理性指出，即使往日情景重現，當時的幸福快樂還是無法複製。頓時，我領悟到不能生活在過去，無論過去的記憶多麼美好，還是要向前走。



當老師的緊湊步調，總是年復一年，例如在學期末和學生們完成休業式、補考、算成績、整理教室，有點喘息空間，今年安排不一樣的活動，參加法鼓山教師心靈環保自我成長營，期許清除心中煩惱，迎接新的一年。

Advertisement for 'Mountain Peak, Mountain Offering' (上山取經 發願下山奉獻) featuring a book set 'Life is Not Frightening, Death is No Regret' (生不惑死無憾) for \$588. Includes details about the author, publisher, and a QR code.

Advertisement for 'Qingming Festival' (清明) and 'Buddhist Memorial Service' (報恩佛七) with dates, times, and contact information.

【北美】紐約東初禪寺/編召集人：彭運巧 Tel: 718-592-6593 E-mail: chancenter@ny.dharma.org

紐約州東初道場 Tel: 845-744-8111 E-mail: ddc@dnha.org

加州洛杉磯道場/召集人：張瑞輝 Tel: 626-350-4388 E-mail: dmbala@ca.dharma.org

加州舊金山道場/召集人：鄭江濤 Tel: 510-246-8266 E-mail: info@ddmbo.org

麻州普雷頓道場/召集人：周景雲 Tel: 781-863-1838 E-mail: ddm.boston@ca.dharma.org

【美國法會】新澤西州分會 召集人：梁遠人 Tel: 732-249-1898 E-mail: enews@ddmbo.org

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

康州中部聯絡處 召集人：張瑞輝 Tel: 860-882-2275 E-mail: cmhartford@ddmbo.org

佛蒙特州聯絡處 召集人：李瑞雲 Tel: 802-858-2616 E-mail: juichulee@vt.dharma.org

首都華盛頓聯絡處 召集人：張傑維 Tel: 202-424-5488 E-mail: chan@ddmbo.org

喬治亞州聯絡處 召集人：陳國聖 Tel: 678-809-5392 E-mail: schen@ga.dharma.org

德州達拉斯聯絡處 召集人：陳折星 Tel: 817-653-0138 E-mail: ddnba\_pat@ddmbo.org

佛州塔城分會 召集人：Frances Tel: 850-888-2616 E-mail: tallahassee@fl.dharma.org

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

佛州邁阿密聯絡處 召集人：李國聖 Tel: 954-432-8683 E-mail: li@fl.dharma.org

佛州甘市聯絡處 召集人：陳國聖 Tel: 352-336-5301 E-mail: lianflorida@fl.dharma.org

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

伊利諾州芝加哥分會 召集人：李國聖 Tel: 847-255-5483 E-mail: dmbachicago@il.dharma.org

密西根州蘭辛聯絡處 召集人：李國聖 Tel: 517-332-0003 E-mail: ikong2006@mi.dharma.org

密西根州聖約瑟聯絡處 召集人：李國聖 Tel: 636-825-3888 E-mail: acren@aol.com

佛州休士頓聯絡處 召集人：李國聖 Tel: 682-552-0519 E-mail: g9g9@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@co.dharma.org

猶他州鹽湖城聯絡處 召集人：范弘青 Tel: 801-947-9019 E-mail: inge\_fan@ut.dharma.org

內華達州拉斯維加斯聯絡處 召集人：林玉玉 Tel: 702-896-4108 E-mail: yhl2527@nv.dharma.org

華盛頓州西雅圖聯絡處 召集人：王國聖 Tel: 425-457-5599 E-mail: ddnba.seattle@wa.dharma.org

加拿大省聯絡處 召集人：蔡維華 Tel: 916-681-2416 E-mail: ddnbasacra@ca.dharma.org

南加州橙縣聯絡處 召集人：徐洛鈞 Tel: 949-216-0399 E-mail: ddmba.oc@ca.dharma.org

【加拿大】溫哥華道場 召集人：王國聖 Tel: 604-737-1357 E-mail: info@ddmbo.ca

安省多倫多分會 召集人：陳美莉 Tel: 416-855-0513 E-mail: info@ddmbo.ca

【香港法會】香港總道場 召集人：劉佳略 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@ddmbo.hk

【馬來西亞法會】馬來西亞道場 召集人：戴淑娟 Tel: 60-3-7490-2272 E-mail: admin@ddmbo.my

【新加坡法會】新加坡道場 召集人：高德豐 Tel: 65-6725-5800 E-mail: ddsig@sg.dharma.org

【泰國法會】曼谷道場 召集人：蘇林妙芬 Tel: 66-2-013565 E-mail: ddnbkk200@th.dharma.org

【澳洲法會】雪梨分會 召集人：張聯文 Tel: 61-41998312 E-mail: info@ddmbo.au

墨爾本分會 召集人：馮美英 Tel: 61-412-801-0 E-mail: contact@ddmbo.au

【歐洲】倫敦聯絡處 召集人：林國聖 Tel: 352-400-080 E-mail: ddnba@eu.dharma.org

英國倫敦聯絡處 召集人：Orca Liev Tel: 44-20-8459-8 E-mail: liev853@eu.dharma.org

英國里茲聯絡處 召集人：王昭愛 Tel: 44-7787-502 E-mail: wangzha@eu.dharma.org

# 內外和諧 人人平安快樂

有禪 有幸福 觀念篇 3

◎聖嚴師父

要讓他人平安快樂，首先要讓自己平安快樂；  
唯有他人平安快樂，自己才能真正地平安快樂。

佛教思想中有四種淨土：在天上的「天國淨土」，例如：彌勒菩薩兜率陀天；在「他方」的「佛國淨土」，例如：阿彌陀佛的極樂世界；而禪宗所說「自心淨土」，則在我心中，只要自心清淨、了斷煩惱，當下就在淨土中。

第四種是我們目前提倡的「人間淨土」。在你我尚未死亡之前，所生活的這個地球環境中，雖然會有天災、人禍以及種種不如意事，但是我們能夠想法改變、作法改變，能夠少一些煩惱、少製造一些讓自己和他人受苦的原因，你我就是在「人間淨土」裡了。

**運用佛法修行 生活得更平安**

佛法的運用和禪法的修行，就是要使我們能生活得更平安。生活得平安，內心就平安；心若不平安，生活在任何環境中，都不會覺得平安。如果心不安，應該怎麼辦呢？例如：有人對你的批評是不正確的，是冤枉的，是故意要讓你生氣的，此時你該如何反應呢？當有人罵你，你想想：這是有他的煩惱，不是一定是你的問題。如果確定不是你的問題，你又何必生氣？如果確定是你的問題，你應當聞過而喜，要感謝他，豈能生氣？

曾有一位先生，經常跟他太太吵架。他跟我說：「不是我吵，我的心裡沒有問題，是因為太太老是要跟我吵；我跟她吵，不是我有煩惱，只是一種本能的反應罷了！」請問：這位先生是不是不懂得「心要淨土」？是不是生活在「人間淨土」？是不是接受了禪修的觀念、練習了禪修的方法呢？

**以慈悲心待人 用智慧處理事情**

請諸位一定要弄清楚：要讓他人平安快樂，首先要讓自己平安快樂；唯有他人平安快樂，自己才能真正地平安快樂。能夠這樣，心內外的環境，一定是和諧的，這樣才算在做「心靈環保」。這樣才能建設人間淨土。

有時候人家跟你作對、結怨，也許你根本想不到底是為了什麼，但是你的心中一定要平靜，切勿不要他罵過來、你罵回去，運用資源來解決問題最重要。

最後送給大家兩句話：要以慈悲心對待他人，要用智慧心來處理事情。當有人與你發生爭執時，你不要去回應，可能就會沒事了；但如果每次遇到狀況，你一味地不回應，也不一定好。選擇適當的時機及場合，以慈悲心來包容和諒解，用智慧心來處理和化解，否則你的人間淨土裡，可能就無法寧靜了。

（選自《禪的理論與實踐》，原篇名〈禪與人間淨土〉）



**小菩薩拜見佛菩薩**

小禮拜佛菩薩！二月十二日上午，十位幼兒團四十二位小菩薩們，在園長及老師的帶領下，很有秩序地手牽手，列隊來到農禪寺參訪。

一下車見到法師，可愛的孩子們齊聲高喊：「阿彌陀佛！」現場所有的人都被逗樂了。心靈導覽員說了一個又一個的故事，引導小菩薩們慢慢地、專心地體驗吃葡萄乾，一同入慈悲門見觀世音菩薩，再到佛光山學堂和尚引導，最後由法師引導，在佛前一起為身邊的、全世界的人祈禱。

「記得過年要請爸爸媽媽帶你們來喔！」臨別時，法師不忘提醒。

「我天天都想來！」小菩薩們說。

溫暖純淨下，孩子們天真純淨的神情，讓水月道場更加明亮了起來。

（文／編輯室 圖／楊清祥）

感恩可以吃葡萄乾。

「我天天都想來！」

**願代代相傳 禪法的好**

禪堂助理監香培訓心得

每次打禪七總是法喜充滿，無限感恩，抱著回饋之心，報名禪堂助理監香培訓。第一天見面，總護法師演說，就提醒「三不」：不跟別人講話，更重要的是不跟別人講話。這句「不跟別人講話」震撼心頭，因為自己講話，我的腦袋仍忙於追逐前念，不斷用記憶演戲，經常忘記「安住當下，不與前念互動」的心法。

法師告訴我們，一個禪期的圓滿，是全體內外護持分工合作，但每個人都得了解全盤運作，以備隨時支援。三天的培訓，不只了解工作內容，法師還讓我們上場演練，包括八式動禪、瑜伽運動的示範、進出齋堂的動線、法器的使用等，頗具挑戰性。

法師說：「聲音是入定者的刺。」所以這次設計了腳鈴的練習。大家綁上鈴鐺，走路時格外小心翼翼，輕巧很多，但也頗不自在。法師告訴我們：「不是要求去調整自己的步伐與心境，而是『調整』二字打開心坎，一則觀察自己的起心動念，二則想起聖嚴師父『不怕念起，只怕覺遲』這句話。感謝法師不斷地提醒我們，多感受身體的觸覺或肌肉鬆緊變化的感覺，了解自己當下的內心狀況。我相信，若能時時提起覺照力，就有進步的空間。」

法師說，助理監香有諸多角色，但像個透明人，形成一張防護網，讓禪眾可以安心修行；又像變形蟲，當總護法師因應禪眾身心狀況，調整帶領方式時，助理監香也應隨時配合變化。更像總護法師的千手千眼，做禪眾與法師之間的橋樑，隨時去關心禪眾的需求。上了課程後，深深發現身為禪眾真的超級幸福，被周全地照顧。反之，助理監香得早起晚睡，禪眾進禪堂前，就要到場開窗、開空調，安板後還得善後及巡察。但聖嚴師父在開示影片中提到：我們若能保持「因為要修行，所以來做助理監香」，就能從中自利利他。

助理監香的工作，唯有不斷地見習、練習，才能熟練到不影響禪眾。謹記師父的勉勵：沒人要做的事，我來吧！從總護法師的眼神中，我看出禪堂真的很快樂，讓禪眾、願大家都發心，讓禪法的好得以代代相傳。



**只留下一台電視機**

蒲團方墊尋常清潔，腿腳麻痺安寧。忽聞禪堂一聲叮嚀，佛前微笑安寧。

第七次打七，相較於八年前在天南寺的第一次，當時毫無禪七經驗，參加前打七經驗，生命悲傷，加上「腿功」薄弱，一上坐，腦中妄念如「四台電視機」同時播放，幸而堅持完成禪七。

八年後，尤其疫情後，幸運地踏入禪堂，參加總護法師主持的精進禪七。個個小參時，很高興遇見八年前的自己。當問及禪七如此精進，這次當面回覆法師：「我後來堅持打七，經過這幾年練習，現在四台電視機只剩下一台。」而後，法師教我調整坐姿，並點破我的妄念，學到方法，也點道「身」、「心」必須合一。這「不要跟你的心對話。」這句提醒，讓因感於數項不順暢的自己，如醍醐灌頂，感動地痛哭流涕。歷經一次次上坐，一次次調整方法，如今一

**幫自己掌握健康身心**

對於禪坐一直感到很好奇，上網查詢總是一知半解。上了初級禪訓班，了解禪修的方法。對於禪坐，學到七種坐姿，每個人都能因應自己的狀況，選擇不同姿勢。也學到呼吸的方式，收攝自己的心。還學到禪修心法：「身在禪堂，心在起裡；清楚放鬆，全身放鬆。」對於生活步調快且紛亂的現代人而言，非常值得學習。

除了禪坐、八式動禪，吃飯也能禪。以往總是兩、三口，五分鐘吃完，個個便當，透過吃飯細嚼慢嚥，一口一口咀嚼，讓食物在口中從酸軟變成顆粒，與唾液融合成糊狀再下嚥，不但消化系統更健康，也能充分享受食物的滋味，更重要的是，讓自己知恩惜福，尊重食物，幫助自己掌握更健康的身心。

課程中的「經行」，讓我非常訝異，走路也能學習禪。在法師指導下，我們放慢腳步，回歸走路的本質，每一步都踏實踩在

地上。平常能行能提，神，吃飽後能行能助消化，讓心思靜下來，提昇覺察力。

我們選擇著盛滿水的碗，以經行方式來練習專注。看似簡單，其實不然，法師還安排幾道有趣的關卡，藉此學習放慢腳步，專注當下。

兩天的課程豐富、有趣、緊湊，卻讓人充分放鬆，很有意思！通常課程緊湊就容易令人感到壓力，但初級禪訓班完全感受不到壓力。學員來自各行各業，但大家對於禪修都有濃厚的興趣，可謂志同道合。

上進過程中，看到我們學習到布施的精神。除了金錢，能夠布施的還有時間和體力，即使給人一個微笑，也是一種布施。

感謝指導我們的法師、用心服務的義工，最感謝的是聖嚴師父，創辦了法鼓山，提供這麼好的環境和因緣。我決定持續精進，並發願當義工服務大眾。

3/6 開課

Correct Buddhist Belief 佛門第一課

## 學佛好好學佛

常慧法師 授課 台北德貴學苑週三晚 邀請16-40同學

悟 108

言之有 108 APP

每天都收到聖嚴師父 108 自在語的祝福，還可以自己創作自在語卡片  
送給親朋好友，「言之有悟 108」APP 讓日記不只是日記！

聖嚴師父圓寂十五週年暨法鼓傳燈法會

◎文／編輯室·圖／鄧博仁、李佳純、梁忠楠、各分寺院提供

# 同心共願 永傳菩提心燈

今年的法鼓傳燈日，也是聖嚴師父圓寂十五週年的日子，海內外四眾弟子於總本山、各分支道場，念師恩、傳心燈，共願實踐「學觀音、做觀音」的菩薩萬行，報師恩、行師願。

### 法燈常照

〈傳法偈〉深印心田，再將象徵「一師一門，同心同願」的心燈供在佛前，願傳承師志，以願導行，實踐六度萬行的菩提心行。



寶雲寺

### 法的禮物

聖嚴師父親書的法寶「人生所求四大美事」，贈予每位與會信眾，作為對大眾的關懷與提勉，打開這份法的禮物，讓人滿心歡喜。



齋明別苑



農禪寺



馬來西亞道場

### 點亮心燈

「報師恩最好的方式是精進用功。」馬來西亞道場 131 位信眾齊聚緬懷師恩，在監院法師的帶領下，點亮自心慈悲智慧的心燈，發願燈燈相傳，建設淨土。

### 發願向前

重溫聖嚴師父修行的指導，佛法日用的叮嚀，點亮學佛的初發心，提起佛弟子的菩提心，發願走在菩薩道上，踏實向前。

### 禪的教導

禪法是聖嚴師父留給世人最珍貴的禮物之一。東初禪寺以傳燈禪二，感念師父教澤，大眾精進修行，發願實踐佛法，傳承佛法的心燈。



東初禪寺

## 護持教育實踐師願

◎鄭丁旺（法鼓文理學院董事會董事）

我常有機會應邀對年輕人演講，每次演講我都透過「一師三階段」來傳遞師父的理念：踏入職場的第一階段：做事要積極進取、做人要謙虛忍讓；晉升為高階主管的第二階段：用智慧做事、以謙虛（慈悲）待人；成為最高主管的第三階段，也就是登峰造極時：必須懂得消融自我，成就他人。

當年我主持師父捨報的記者會，一晃眼十五年過去了。如今欣見法鼓山僧團人才濟濟，無論研修佛法、推廣禪修或引領大眾深入經藏，均卓然有成。期盼大家持續精進，運用更多現代化的工具，以活潑的接引方式弘揚佛法，幫助信眾深入教法。此外，也希望僧團法師可以多到各地走動，與信眾聯繫、更貼近信眾的心，如此僧俗一心，法鼓山必能慧命永續，師父的理念也將無盡地傳揚。（林瓊雯／採訪整理）

### 傳燈法會

傳燈法會，短短兩個小時，給了我很多震撼，尤其聽到聖嚴師父的聲音感到非常親切。每一次參加法鼓山的活動，和師父結緣的那段日子。

當時我有個叛逆的想法：出家人比在家人精通佛法，這沒有什麼特別的；然而，師父的理念，一提及人的品質，建設人間淨土」的願景，又帶領大眾將佛法落實於生活，讓我逐漸對師父產生敬意。後來我擔任法行會、禪坐共修會會長，一直跟在師父身邊學習，法鼓山真真正正地，很榮幸隨師父走進地宮放文物，所以每次回到大殿，感觸特別深。

## 不斷奉行師父教導

◎林博文（美國護法會資深悅眾）

時間過得很快，沒想到聖嚴師父離開已經十五年。因為經常聽《大法鼓》、看師父的書，每天早課時，會向佛桌上師父的法相頂禮，總覺得師父還在人間。

但隨著年歲增長，身邊常有親友往生，與師父結緣六十年的同修，也在去年（二〇二二）離世。因此，告訴自己趕緊做好人生的功課，也自然想去探討生死問題。不久前翻開三五九期《人生》雜誌，標題為「法華經尋寶去」，從《法華經》中的故事，知道佛陀不只曾在人間，而是一直在不同的地方傳法。同時，他的許多弟子也不只在一世，而是多生多世都跟隨他、聽他講法。

## 感念師父點撥生命

◎楊蓓（法鼓文理學院特聘副教授）

大年初九，沒去傳燈法會，卻又在研究室，時而看比爾波特的紀錄片《禪的行囊》，時而讀讀坂本龍一《我還能再看到幾次滿月？》。交錯之間，聖嚴師父的身影和跌宕起伏的心情也交錯著。十五年了，斯人已逝，卻朝夕相隨。年紀愈大，愈能體會因緣不可思議。過去，因緣是名詞，也是感嘆的形容詞。如今，明明白白看見自己在每個因緣中流轉，既是因，也是緣；在使力和無力之間，隨順、逆向；在收放之間，清晰地知其所以然，盡己之力而已。這些修行的痕跡，如同窗外山林的寧靜，狀似空寂，卻是生機盎然。

他說，所以兩千五百年前佛陀在世時，才會那麼多人證得阿羅漢果。這使我深深感覺到：師父也正在做同樣的事，繼續向弟子們說法。這十五年中，比較值得提的有兩件事，一是圓滿師父的期許。一九九六年，我接下洛杉磯護法會召集人的任務，二〇一〇年師父最後一次來弘法，曾期許這裡有永久性的場地。洛杉磯信眾積極勸募，終於在二〇一一年夏天，購置在愛滿地（El Monte）的道場，目前信眾人數一直穩定增長。

二是不斷奉行師父的教導。師父的眾多開示中，我最常使用的是以下兩句話：「佛教的四苦，生老病死，是自然現象，會成為苦，是由心念引起的。」該來的會來，該去的終究會過去，遇到問題時，能面對它、接受它、處理它、放下它，便得解脫。」

## 精進心傳遞佛法明燈

◎編輯室

今年是聖嚴師父圓寂十五週年，北美地區的東初禪寺、新州分會，於二月三、四日舉行傳燈禪二，大眾聆聽師父的影音開示，在坐禪、動禪中精進用功。東初禪寺監院常華法師並帶領信眾做感恩禮拜，感恩生命中所有的善因緣，有禪眾有感而發：「雖然未見過聖嚴師父，但能透過文字接引，學佛修行，很幸運，也很感恩。」新州分會的 E.M. 則說：「一對師父最好的感恩，就是從信心出發，發大願，精進修行。」

舊金山、溫哥華和洛杉磯三地道場，以「真空妙有的禪法與生死傳承」為題，聯合舉辦兩場線上講座，約兩百五十名信眾聆聽。十七日首場講座，由法鼓文理學院副教授李琮瑜談「聖嚴師父的生命傳承——真空妙有身妙有法身」，鼓勵大眾閱讀《法鼓全集》，思惟如何願願相續，傳遞師父的心燈。十八日由法鼓文化編輯總監果賢法師主講「聖嚴師父的生死四書——生不惑死無憾」，從師父關於生死的選文著作中，學習如何以自在的心面對生死。



溫哥華道場信眾，發願秉持師志，為漢傳佛教在加拿大弘傳奉獻。

（溫哥華道場提供）



新州分會舉辦傳燈禪二，果增法師帶領大眾戶外修行。（新州分會提供）