

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



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：「煩惱消除自心。」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，這就是修福；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。

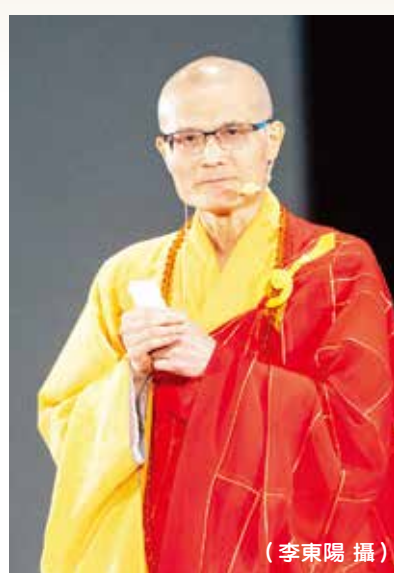
在現代社會，由於科技文明發展突飛猛進，雖然帶來物質生活的便利，卻也因社會變遷迅速、訊息傳播非常快速，競爭異常激烈，造成種種壓力的累積與負荷；不但成為身心健康的困擾，甚至產生種種人我之間的對立、衝突，而影響到整個社會環境不安。如果能夠經常練習聖師父所說「慈悲沒有敵

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。

祝福

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，大家都希望自己能平安健康，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。



法鼓雜誌
Dharma Drum Monthly
紐約法鼓禪修中心
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel: 718-592-6593 www.ddmusa.org
非營利組織，不得轉載或翻印。
Non-profit Org.
U.S. Postage Paid
Flushing, N.Y.
Permit No. 1120
法鼓雜誌APP
歡迎下載



延緩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投區聯合歲末關懷，由方丈和尚果暉法師

法鼓山寒冬中溫暖全臺

師、僧團都監常遠法師、慈基會秘書長常順法師、會長柯瑞碧等，為雙北市三百三十一戶關懷家庭送上關懷禮金與物資，同時帶領大眾一起祈福全世界「遠離病苦，沒有危險，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。

東初老和尚在北投中華佛教文化館舉辦的冬令救濟，至今已有一百六十六年歷史。方丈和尚果暉法師首肯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 樂團演唱創作歌曲，以及書法老師現場揮毫寫春聯，方丈和尚也寫下一「福慧自在」致贈給關懷家庭。

▲北投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）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

▲「佛教禪修研究國際研討會」邀請海內外學者、碩博士，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。（林雅樺攝）

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述談起，對近世佛教研究進行再省思。他表示，即使雙方對於說明佛教復興的原因，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沈祥麟，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，近年來企業永續發展受到重視，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。

法鼓文理學院佛教學系主辦「佛教禪修研究國際研討會」

提昇佛教傳播與教育

【本刊訊】歷經二千五百多年的流傳，禪法在科學整合、交流中，呈現出什麼樣貌？學佛與禪修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，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。這次研討會的第二場主題演講，邀請美國耶魯大學東亞語言與文學系 Eileen Grotzer 副教授、德國慕尼黑大學 Stefan Baumeister 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。

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，因此微小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》。這將是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。微小型佛塔結合了 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書館，傳承給未來的世代。（文／編輯室、圖／林雅樺）

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



▲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)



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

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法法師表示，歷來禪宗祖師留下了許多語錄、詩偈，但這多半是悟後的境界，至於過程中如何用力？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「一空」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，

「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《Hoop 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？師父指著書中的書，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。

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？……」法鼓山禪堂首果與法師分享，乍看本書目錄時，曾引起不少困惑，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方式與身心習慣，但透過種種約束，讓心清淨而沒有雜染，才真能開啟輪迴之門，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，透過禪修實踐，穿透文字真相。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，「生活裡邊的一個環境、每一種運作，都是修行禪法的道場。」

▲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)

《牛的印跡》全新中文修訂版簡介

聖嚴師父與佛學學者丹·史蒂文生合著的《牛的印跡》——禪修與開悟見性的道路 (Hoop 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「漸次中的三無漏學」；第三部「禪宗的頓法」，輔以禪宗的「十牛圖」提綱挈領，是現代西方漢傳佛教教最完整而具層次的禪法著作。無論佛門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，跟著師父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。左為副校長果鏡法師，右一為學務長楊倍儒教授。(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，也體現生活禪的方法；同時透過黃教授證道，也證明生活禪的建立在於實踐性影響。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，也有深厚的佛法觀照。

「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，也能讓人有自在、積極的心來過生活。因此，無論在什麼時候，都應學習正念，而且正念一定是愈好。黃教授相信，禪修對提升正念一定有效果，隨著兩校簽訂合作協議，他期待透過研究方法，更深入地了解禪修對個人的影響。與會的人文社會學系學務長楊倍儒也表示，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，聆聽導師老施師施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，由校長陳定銘率同院長銘校長說明，目前文理學院有佛教學院及人文社會學系，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，安頓自身身心，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解決社會問題。郭偉仁副教授分享佛教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。

業力輪迴觀

◎文／釋常啟 (僧伽大學教務長)

新僧活札記

佛教的無常世界觀認為一切現象都是因緣聚合的結果，決定各種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。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——累劫所修的一切功德歸到成佛這件事——而這股推動的力量，取決於成佛之道上需要什麼：嗔恨心重的人，就經常會遇到嗔怒難耐的對境，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，這些困難也將接連三世的出現，直到克服或已經成長到面臨這些困境，已不再造成煩惱為止。或許直到終點那一刻，我們才會意會歸宿。



【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 473 期 1 月號

經典中的福慧寶藏

修行路上該怎麼用力，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》，提綱挈領解說福慧觀，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」邀請禪堂首果與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)



◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

平安健康過好年 福慧自在滿人間。
A Wonderful Year filled with Blessings and Wisdom.

1/22

東初禪寺

9:30am-10:30am
新春普佛 Chinese New Year Chanting Service

11am-12pm EST
Special Dharma Talk (Bilingual)
新春特別講座-雙語 (in-person + zoom)
果廣法師主講 by Ven. Guo Guang

12:00pm-12:30pm
新春表演 Celebration Performance

12:30pm-2:00pm
素食午齋 vegan and vegetarian

2:00pm-3:30pm
新春活動 New Year Activities

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

◎邱漢瑛 (舊金山)

一〇二〇年初，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。當時的監院常懷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 讀書會」。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。

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，心中不知不覺湧起一陣暖意。

雖然只有短短兩小時，但成員都是有共同志趣的善知識們，大家是為了學習佛法，分享學佛的經驗彼此、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，我對自已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，更是在學佛路上攜手前行的好道友。尤其當人生遭遇巨變，若能有佛法、法師及師兄姊姊們伸出的援手，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！於是積極尋求法師、師兄姊姊們的協助，最終卸下了所有心防，在讀書會說出了自己的傷痛。對我而言，這或許也標誌著「自我療癒」的開始。

感恩有佛法、有法師和師兄姊姊們的關懷，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)

實踐佛法 轉動光明人生

佛法實踐學

◎陳亭君

一〇二二年十月二十八日至十二月十六日，每週五晚間，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，透過建立正確的觀世音菩薩觀，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？一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，學習者眼生的難處，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。

課堂上迴響熱烈，學員潘信弘分享，現在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



從學員到關懷員

學佛三年又三年

◎謝雨蓀

一〇一六年在溫哥華受了菩薩戒，當時想：「三年這麼長，我能堅持下來嗎？」結果三年又三年，我不僅學佛三年，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，逐漸明白很多道理。在關懷員建深師兄、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，也增強自己的信心，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，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

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，提醒自已善用所學方法，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強大的力量。

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。

課外心一章

◎陳昆峰

踏上改變的第一步

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，是不是被囚在公司這個大型監獄裡？曾想換工作，但是如果「心」被綁住了，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！因為具足參加了「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》：「眾生無邊誓度之，煩惱無盡誓斷之，法門無量誓學之，佛道無上誓願成。」小組關懷員也多分享學佛心得，讓我獲益良多。法師們生活化的解說，還分享一小時時刻抱持感恩的心，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，每當心情煩躁，我會想現在該做什麼，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自己。聖嚴師父曾說：「安心、安身、安業，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、齊明別苑班 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

東初禪寺

1/21, 23, 24, 10am-12pm

藥師法會

+果廣法師開示

法鼓講堂

主講/常誌法師

信大乘、信自心

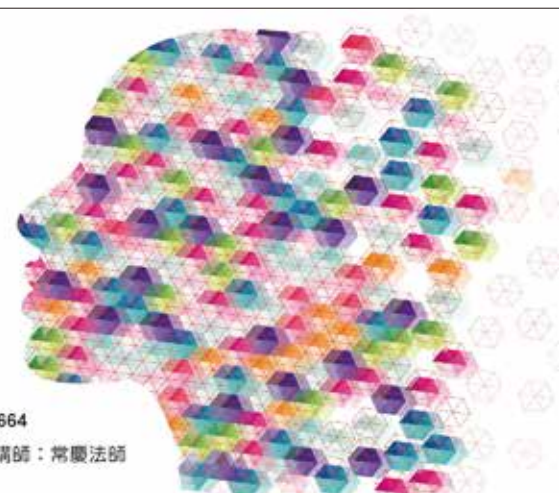
——《大乘起信論》概說



2023 2/1.8.15.22 19:00 ~ 21:00

現場上課 地點：農禪寺 法堂二 預約：02-2893-9966 # 6664

課程預告 三月課程/主題：《大乘百法明門論》概說 2/講師：常懷法師



2022水陸法會共修心得

◎文／夏慧麟 圖／李東陽

「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……

走向生命轉化的自己

轉化的自己

法鼓文理學院楊蓓老師曾說：「你的內在，是染著的過程，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，學習與他人同行，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「回家」。



善知識們 一路同行

剛開始願意穿上上海青，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，居然什麼都沒得到，只換來膝蓋的疼痛。我問自己，修行都帶著三分勉強嗎？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，當我一年又一年的嘗試，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，在下次練習的進退之間，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，同樣的聲音佛號與梵唄，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，一起凌晨排班報名菩薩戒，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，靠著這群同伴，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。

融入團體的和諧共好

法青送聖記

◎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，用身心、口、意的威儀與安定專注的身，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，慢慢地看著我們，我的眼淚不自覺地落下，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。



▲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）

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代的三大困境：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的，讓我猶如醍醐灌頂，明瞭議題的本質。

印象深刻的是，法師用了好幾部歷史影片，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（Seven Cullis），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份心力，卻把自身排除在外，忘了自己也身處在大環境中。

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識。

每週四晚上八至十點，我們一家四口一起在網路上上課，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。

學會感恩 自己好快樂

◎陳可樂（女兒）

感恩有這樣的課程在馬來西亞道場舉辦，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，這對我家人不太方便，加上我還在初中，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。

東初禪寺

阿含經 研習班

授課老師：果廣法師

課程時間：週六 1:30pm-4:30pm (EST)

二月開班，共十二堂課 ★實體+zoom

2/25	3/11	4/8	4/22	5/13	6/10
9/23	10/14	10/28	11/11	12/9	

千年

4

(Shutterstock / 達志影像提供)

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。

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，我也很好，因為那裏是聖地，猶太人相信，那裏是距離天堂最近的地方。」

等我去中東以後，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。而我到那裏幾天，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冷路的時候，因為當地只有天主教、猶太教，所以我只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，

2022 以色列

通過了無常考驗

一〇二二年十一月十八日，抵達以色列拉維夫機場。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，時刻有人肉彈威脅的緊張情勢相較，無論是機場或市區，如今都安定和平。

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(Amit)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。



▲《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)

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

◎張光斗(《他的身影2》製作人)

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



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。(摘錄於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》)

收到止觀法寶

◎賴菊香

一〇二二年夏天，得知法鼓山二副住持果廣法師、東初禪寺監院常華法師將至西維吉尼亞州奧格斯達(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，發現禪修止觀的基礎，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，若能夠將心安繫縛一處，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「修正」？法師教我們將注意力集中在鼻尖，並專注「止」於

享受與自己相處的時光

◎陳鼎勻(聯發科技佛法研討社)

法鼓經壓禪心得

一〇二二年秋天，法鼓山僧團演說法師、演講領由公司的佛法研討社舉辦的「法鼓經壓禪，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，開始禪修。

一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，禪修不只紓解壓力，法師傳授的正確見解，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。

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，我們深受啟發。

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 編輯

新書上市 78折

定價100元 規格：11x17cm

2023.2.28

請洽法鼓山全臺行銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.dhcm.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)——著
梁永安——譯

新書上市 78折

定價480元

2023.2.28

請洽法鼓山全臺行銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.dhcm.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

護法總會新任悅眾授證典禮

護法行動能 開展合力行動化感動

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！」二〇二三年護法總會新任悅眾授證典禮，二〇二三年十二月二十五日下午於總本山大殿舉行，方丈和尚果輝法師親自主持，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、護法、僧團、信眾、社會人士、媒體代表、護法、服務處監理護法總會副都監常遠法師、服務處監理護法總會副都監常遠法師、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」

【總會長續任願心】 學佛護法 持續修福修慧

◎張昌邦

能再度續任總會長，很感恩方丈和尚果輝法師、僧團都監常遠法師和護法們的鼓勵和信任，能參與法鼓山護法工作的推動，是一件非常有意義的事情。在過去七年的任期中，有些推動的事情還在進行，所以，我把身體還還不錯，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，接著便需要安排佛學課程。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，

加入法鼓山！方丈和尚祝禱開示時，提到聖嚴師父對護法悅眾的六個期許，勉勵眾人學做樹根，「樹根在地下生長，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。」

「學習調整自己，多做一些小事，就多一次經驗。」新任分會召委洪靜華過去曾擔任召委，這次再度獲頒承攬，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，讓大眾安心修學佛法。」他發願持續充實自我，精進不懈，在完善的法鼓山組織基礎上，加強悅眾和義工聯繫網絡，讓護法發揮最大的護法功能。



▲在張昌邦總會長（前排左四）帶領下，新任悅眾分會在大殿合影，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）



▲「悟實兒童營」每堂課皆有不同主題，引導小朋友認識自我。（青年院提供）

為心靈環保幼苗扎根

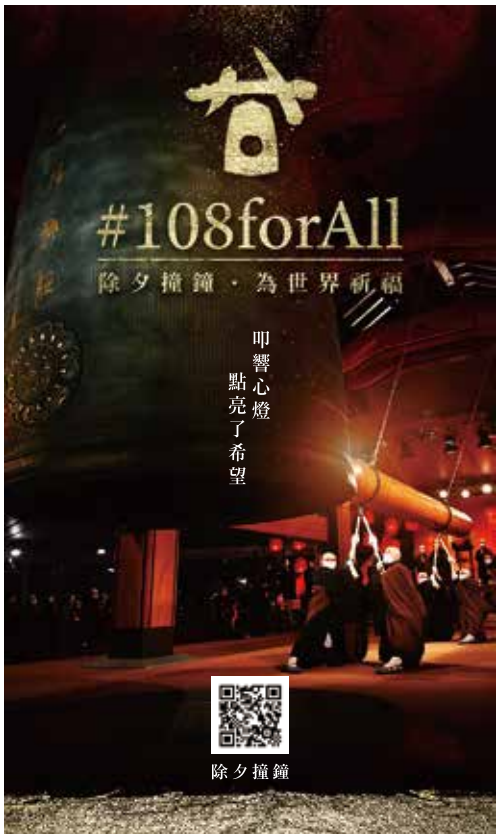
◎法鼓山世界青年會

活潑童稚的笑聲，於各地分會、分會再度重現！受疫情影響，暫停約一年半的「悟實兒童營」，二〇二三年重新展開。為國小一至三年級學童開辦的據點，包括信行寺、臺南分會，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學童的課程。

擔任隊輔的法青成員，隨著每堂課不同的主題，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》，帶著小朋友面對與處理情緒；透過戲劇《灰姑娘》，帶著小朋友面對「說一不二」還有用粉彩畫體驗「心如畫師」，敲打小魚、念佛、跑香，學習基礎兒童禮儀；動畫《江上的月影》引導小朋友發利人利己的好願。而為國小四至六年級學童開辦的「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《F.U.N.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，「悟實兒童營」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會。

目前「悟實兒童營」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！



【中文週日佛學講座】

護國息災
《仁王護國般若波羅蜜經》概說
常動法師 主講
2/5 & 2/19 11am-12:30pm EST



法行會新舊任悅眾交接

法行會於二〇二三年十二月八日晚上，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輝法師為新任悅眾頒發聘書，副住持果輝法師、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辦法行會的會務，並以「一職無不負責，責任即有輕重」，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！」卸任會長王崇志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）



▲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）

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

【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，一百多位榮譽悅眾齊聚雲來別苑，召開榮譽董事會全球悅眾聯席會議，方丈和尚果輝法師、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。

方丈和尚果輝法師勉勵悅眾，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」，落實過好每一刻。

「接引榮譽、關懷悅眾，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，接引身邊的人加入護法行列。

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：「接引榮譽、關懷悅眾的過程，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，北二區副都監怡如表示，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。

法鼓傳燈

大悲心起 願願相續
PASSING ON THE LAMP
2-DAY RETREAT

1/28-29
led by CMC Director
Ven. Chang Hwa
東初禪寺監院 常華法師 帶領