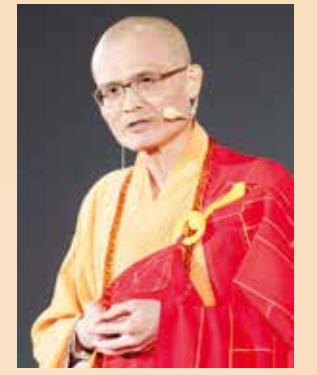


勸請大家響應「四募」

方丈和尚送聖開示



法鼓山第十五屆水陸法會

法鼓山

</div

全新中文修訂版《牛的印跡》出版了！

隨師父尋牛跡



▲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

踏上開悟見性之路

《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), 花了十七年的时间, 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。

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)

業力輪迴觀

◎文·圖/釋常啟

(僧伽大學教務長)

《牛的印跡》
全新中文修訂版簡介

聖嚴師父與佛學家丹·史蒂文生合著的《牛的印跡——禪修與開悟見性的道路》(Hoopi of the Ox: A Modern Chinese Master's Principles of the Chan Buddhist Path as Taught by a Monk), 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: 禪宗與佛教的無常世界觀認為一切現象都是因緣聚散的結果, 決定各種因緣聚合的力量便是業力。業力是自作自受, 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。一切都匯歸到成佛這件事——而這股推動的

力量, 取決於成佛之路上需要什麼: 賦恨心

重的人, 就經常會遇到瞋怒難耐的對境, 知

道: 這一生不是從夢開始, 而是以過去的累

積作為修行的出發點, 而我們現在的努力, 無

論佛陀或歷代禪宗祖師的禪修著作。

無論佛陀或歷代禪宗祖師的禪修著作。

共讀共學 疫外開啟美好人生

讀書會的故事

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，七人一起在線上的共讀經書，開啟了每週四下午的「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。

想到今天下午就有讀書會，一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，大員都是為了學習佛法，分享學佛大經驗而共聚一堂，懷抱的也是關懷彼此、互相成就的心念。所以每個人都願意盡情分享，希望別人有幫助。我深深地感受到：這真是一個很有溫度的佛法學習平台！

不安的心有了依歸

◎邱演瑛（舊金山）

實踐佛法 轉動光明人生

佛法實踐學

◎陳亭君

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，七人一起在線上的共讀經書，開啟了每週四下午的「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。

想到今天下午就有讀書會，一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，大員都是為了學習佛法，分享學佛大經驗而共聚一堂，懷抱的也是關懷彼此、互相成就的心念。所以每個人都願意盡情分享，希望別人有幫助。我深深地感受到：這真是一個很有溫度的佛法學習平台！

不安的心有了依歸

◎邱演瑛（舊金山）

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，進入職業倦怠的泥沼，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」被綑住了，其實只是從這個監獄，換到另外一個監獄罷了。



從學員到關懷員

學佛三年又三年

◎謝雨孫

一一〇二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，由僧伽大眾眾務長常格法師授課，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，學習者眾眾的難處，不看眾生的錯處，想想可以為你相遇的人做些什麼，帶給對方歡喜。

在會有意識提醒自己要觀察他人的難處，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，是定較容易與智慧相應，這有助於體證

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。

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：請洽各地分院、分會知客處



請掃 QR code

【實踐佛法・佛法實踐】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作者
- 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



志勁化行勁口力開廣妙、志勁能

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

七七再度續任總會長，很感恩方丈和尚
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，

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。

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！

學佛護法 持續修福修慧

【總會長續任願心】

◎ 張昌邦

▲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 摄）



◎法鼓山世界青年會
分寺院、分會再度重現！
年半的「悟寶兒童營」，
國小一至三年級學童開辦
分院，以及林口、城中、
臺原、雙和、北投、石牌、
月份陸續復辦；此外，紫
專為國小四至六年級規畫
者每堂課不同的主軸，時
地演出，時而藉由寓教於
學童多元思考與學習。例
情罐子》，帶著小朋友面
火阿胖》巧妙地向「貼標
畫體驗「心如工畫師」，
學習基礎兒童梵唄；動畫
友發利人利己的好願。
的課程「晴天娃娃」，別



▲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）

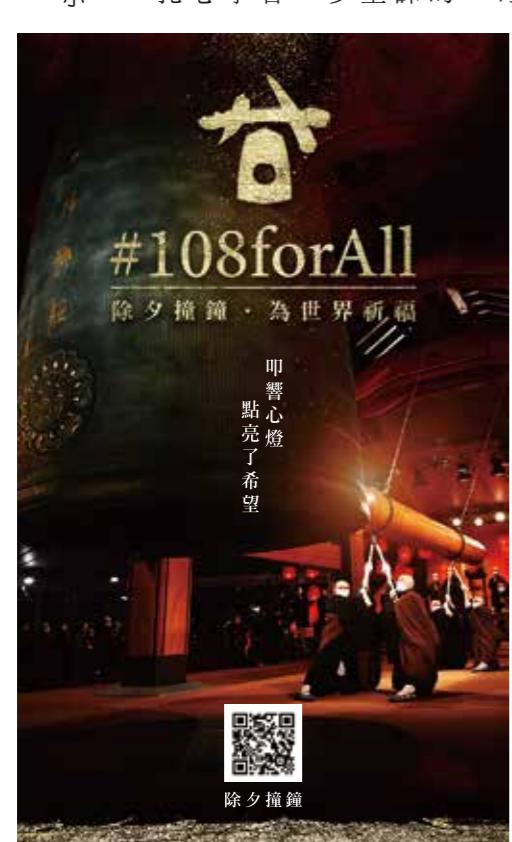
「楊仁惠／臺北報導」為防疫而採行的線上活動，在風雨中由北一到北四區聯合舉辦的淡水健走禪悅營……一張張照片所串起的二〇二二年大事回顧，揭開了法鼓山榮譽董事會全球悅眾聯席會議的序幕。二〇二二年十二月十一日，包含海外連線，一百多位榮董悅眾齊聚雲來別苑，召開榮譽董事全球悅眾聯席會，方丈和尚果暉法師、僧團都監常遠法師均到場關懷，並頒發新任悅眾聽書，感恩悅眾持續奉獻。

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：「培引榮董、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，北二區副召吳怡如表示，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

（文／楊仁惠・圖／楊清祥）

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。

〔中文週日佛學講座〕



護國息災 《仁王護國般若波羅密經》概說

常動法師主講

2/5 & 2/19 11am-12:30pm EST

