

Dharma Drum Monthly 法鼓雜誌 紐約東初禪寺 Chan Meditation Center 90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373 Tel. 718-592-6593 www.ddmusa.org 非營利組織 U.S. Postage Paid Flushing, N.Y. Permit No. 1120 法鼓雜誌APP 歡迎下載

第12屆全球佛教會議 方丈和尚演說心靈環保

分享法鼓山實踐「四種環保」運動 幫助大眾面對生死 踏實活出生命美好



▲第12屆全球佛教會議於新加坡舉行，方丈和尚與各界代表一起關切人類面臨的種種問題。閉幕式上，各傳承的法師分別為世界獻上祝福。

【本刊訊】回應全球高齡化、大規模流行性疫病、臨終關懷等議題，二〇二三年十二月十六至十七日，方丈和尚果暉法師受邀前往新加坡，出席第十二屆全球佛教會議（Global Conference on Buddhism），以「心靈環保」為題發表演說，並與澳洲菩提智寺住持阿姜布拉姆（Ajahn Brahmavamsa）對話。

此次會議於新加坡博覽中心舉行，特別以「生命、死亡和輪迴」為主軸，邀請詠給·明就仁波切、美國舍衛精舍住持圖丹·卻准法師、烏干達佛教中心住持佛護比丘（Bhante Buddhakatta）、印尼 Wisma Kusalyani 住持 Aya Santini、英國知名天文學家卡爾·史瓦西（Prof. Bernard Carr）、無國界醫師黃衛眾等，來自各傳承的法師、學者、社會工作者也出席與談，盛況空前，與會大眾都把握難得的機會，進行交流、觀摩與學習。

二天的議程，分別探討「尋求生命的真理」、「正念生活」、「疾病與死亡」、「瀕死經驗與「輪迴」、「三界六道」等六個子題。

十六日上午「尋求生命的真理」一場中，方丈和尚首先以三法印、四聖諦說明佛法的核心教義，接著分享法鼓山如何以心靈環保為核心，實踐禮儀、生活、自然等環保運動，在佛法的觀念與方法指導之下，不僅可以踏實活出生命的美好，也能積極面對生死課題。下午，方丈和尚參與「疾病與死亡」場次，和 Aya Santini、黃衛眾醫師一起接受現場聽眾關於生死的提問。

每個場次的 Q & A，提問都相當熱烈，包括：「知識上都知生命難免會有老病死，但無常來臨時還是無法接受，為什麼？」「如何在消費至上的社會中，落實、需要的不多，想要的太多？」對此，方丈和尚先以聯合國 COP28 達成的協議作為回應，呼籲大眾正視氣候變遷的議題，並幽默地邀請大眾將逛街的時間拿來跟隨阿姜布拉姆打坐，相信內在的喜悅必能改變個人的生活方式。

十七日閉幕式上，所有講者再度齊聚一堂接受提問，各傳承的出家眾真誠無私地分享，受到



▲方丈和尚以「心靈環保」為題，向全球與會代表發表演說，分享法鼓山如何實踐四種環保。

我和人 人間處處有幸福

阿彌陀佛！迎接二〇二四年的到來，祝福大家新年快樂、新年吉祥如意！

心有平安，就會有快樂、有幸福。如果我們自己身心安定，無論外境如何變動，仍可不受環境影響；而我們自己身心平安，就能夠影響及帶給更多的人平安，當周遭環境平安時，我們也會獲得究竟的平安、幸福。

實踐心五四時時都平安

今年法鼓山為我們的社會大眾，乃至全世界祝福的主題是「人間有幸福——安身安心，生活時時都平安；我和人，人間處處有幸福」。

外在環境的種種人、事、物衝突，常來自我們內在的不安。內心的不安則顯現在追求、執著自我價值上。特別是自我為中心，來處理人、事、物時，常常會帶來不安，讓人失去幸福。當我們的身心不安時，也容易引

人間有幸福

起人際間的種種不安與衝突。法鼓山創辦人聖嚴師父勉勵我們，共同實踐「心五四」——四安、四要、四它、四感、四福，可讓所有的人得到真正的平安與幸福。

練習無事於心 無心於事

「四感」：感恩、感謝、感化、感動，以感恩心看世界，以慚愧心看自己，則時時有平安、處處有幸福。

「四它」：面對它、接受它、處理它、放下它，特別容易用來幫助我們安身安心，減少一些無謂的擔憂及煩惱。俗語說：「生年不滿百，常懷千歲憂。」人只要生存一天，就要面對各種因緣變化，我們要用平常心、平常心、平常心。我們也可運用禪法「現在觀」的精神來體驗：現在是現成的，現在是完整的，現在是新鮮的，現在是美好的。

唐朝德山宣鑒禪師曾有法語：「汝但無事於心，無心於事，則虛而靈，寂而妙。」所謂「無事於心」，就是我們的心，不受環境的動搖變化所影響。事實上，這就是心靈環保，無論處於任何情況下，都要保護我們的心不受外境所轉。「無心於事」，則是我們的心，不攀緣過去或未來，乃至對現在「一應無所住」。最起碼也要做到時時刻刻把心安放在現在，則任何時候都可以安身安心。每個人都可以是社會的一股安定力量，也來幫助更多的人安身、安心。

（節錄，全文請見本期電子報）

2023 大悲心水陸法會圓滿

法鼓山四眾共願以眾生為菩提

【林瓊雲／新北報導】「以眾生為淨土，以眾生為菩提。眾生幸福，則我幸福！」二〇二三年十二月二日下午，四千多位信眾、義工齊聚總本山，與全球五十一處分支道場及分會同步連線送聖，並在法鼓山尚果暉法師帶領下齊聲發願，圓滿一年一度的共修勝會，更新來年再度回山，以法相會。

方丈和尚開示時，首先感謝內外護法師、義工實踐「四種環保」成就法會，並以二〇二四年主題「人間有幸福——安身安心，時時有平安；我和人，人間有幸福」勉勵大眾，面對外在變化，要能「無事於心」，不受種種外境影響，也要能「無心於事」，將心安放在當下；保持身和、口和、心和，主動創造和諧關係，讓人間處處有幸福。

因應法鼓文理學院籌建風雨操場，水陸法會首度調整壇場空間，其中，大壇移至禪堂禮拜《梁皇寶懺》，瑜珈焰口法會則改在祈願殿舉行，從祈願池上方架設空橋，動線銜接順暢，場地更顯明亮。

一個因緣變化，讓與會大眾更珍惜實體共修的機會，以及練習如何將佛法落實於日常。連續十年擔任送聖供養人的陳碧蓉表示，今年場地轉換、動線調整，讓她體會到一切皆是因緣和合，更懂得要把握當下，安住於送聖的任務。法青邱政緯每年都會預留時間參與水陸送聖或普請，這次動線縮短，但現場氛圍依然攝受，感受到大眾共願所成的凝聚力。

水陸法會「相應是好壇，處處是壇場」的精神，也在海內外信眾於各分支道場、分會連線共修時充分展現，例如：連線法華壇的林口分



▲二〇二三年大悲心水陸法會於送聖後圓滿四眾共願以眾生為菩提。

會、新店分會，平均每天都有近百人壇場作息誦經、莊嚴，彷彿置身總本山。八天七夜的法筵，無論隨喜組或精進組，都能滿願而歸。

首次參加農禪寺連線共修的龔玲雅表示，藉水陸法會的機緣誦持、聆聽法師說法開始認識《法華經》，感恩法師與義工菩薩護持，讓大眾有安定的共修環境，希望未來持續參加法華壇共修。

在重陽分會全程連線大壇共修的許素碧，讚歎義工菩薩發心布置壇場、用心準備餐食，讓地區信眾能在身心安穩的狀態下，隨法師禮拜《梁皇寶懺》，同霑法喜。

（更多相關報導，請見三版、八版）

同願萬行

創辦聖嚴法師圓寂十五週年

大悲心起 願願相續

法鼓傳燈日 傳燈法會 2024/2/18 14:00-16:30

美國法鼓山佛教協會 參加聯合國氣候變遷會議

【釋常濟／杜拜報導】二〇二三年十一月三十日至十二月十二日，美國法鼓山佛教協會（DDMBA）聯合國 NGO 規畫小組常務法師前往杜拜，參加第二十八屆「聯合國氣候變遷會議」（Conference of the Parties）。本次會議有二百多個締約國、非政府組織、企業、青年代表等九萬多人與會，探討氣候、能源、水資源、金融、性別、教育、糧食等近二十個子題，舉辦超過三百場論壇和活動。

「這次會議焦點在《全球盤點》報告（Global Stocktake），它將影響人類的下一步。」常務法師表示，二〇一五年簽署的《巴黎協定》，對於各國如何減緩並適應氣候變遷提供了應對途徑，同時也建立了一個框架，不僅監測機制，還提供有關氣候目標的各種資訊。二〇二三年九月，聯合國氣候變遷綱要公約（UNFCCC）首度針對《巴黎協定》盤點全球執行減碳目標的進度，結論猶如一記棒喝，大會嚴正呼籲各國政府必須正視氣候現象並積極淘汰化石燃料。

DDMBA 自二〇〇九年參與會議至今，歷年來不斷地透過演講、座談、工作坊分享「心靈環保」的內涵與實踐之道，獲得許多團體的響應。這次在杜拜的會場上，常務法師再度與各國代表及 NGO 分享、交流推廣的方向與心得，「改變思維，才能真正克服當前挑戰。」法師表示，氣候變遷是當今世界面臨最嚴重的威脅，《全球盤點》的結果固然讓人感到擔憂，但如果人類願意轉向關心、熱愛地球，尊重大自然，增加生物多樣性，地球即可自行調節，我們就有機會將幾十年來的調節功能，地表溫度曾經從攝氏二十度降到攝氏十三度，二氧化碳含量也曾從百分之九十八降到百分之〇。三，這意味著更多的生物多樣性、更多的光合作用、更多的共存和相互依賴，這股力量才是我們需要珍惜與重視的。當我們停止傷害地球，地球就能回復本具的調節能力。

2023 法鼓山歲末關懷

慈悲地陪伴 溫暖人間寒冬

關懷全臺近三千戶家庭 鼓勵大眾學習觀音菩薩精神
無私慈悲相互守護



▲方丈和尚果暉法師、慈基會秘書長常順法師與護法悅眾一同出席於雲來寺舉辦的歲末關懷，南投信義鄉雙龍國小學童也帶來合唱祝福。(李佳純攝)

「本刊訊」年關將屆，傳承創辦人

聖嚴師父恩師東初老人冬令救濟的悲心善願，法鼓山慈善基金會於二〇二三年舉辦的歲末關懷，自十二月九日起陸續展開，雲來寺、中華佛教文化館、齋明寺、花蓮精舍、德華寺、臺南分院、紫雲寺等全臺分寺院及分會，於農曆年前接洽送暖，透過關懷活動，慰問家訪，將各界捐助的關懷金及物資，送給約三千戶家庭，在寒冬中傳遞來自社會的溫暖。

方丈和尚表示，感謝社會各界愛心捐助，法鼓山就像輸血管，將關懷送至有需要的家庭中，彼此成就布施的功德，讓社會共好。歲末年終之際，方丈和尚也勉勵大眾從心開始，重新出發，實踐心靈環保，以新希望來迎接龍年，並為全世界戰亂、疫病祈福祈願：「安身安家，生活時時都平安；我和人，人間處處有幸福」。

年受邀來參與歲末關懷，「感謝法鼓山的用心，讓善的力量不斷地循環與延續。」一獲校長表精神，不論是物質上的幫助，或是盡心照顧需要幫助的家庭和學童，令人感動。



▲文化館舉行歲末關懷，於戶外公園設親子遊戲、車輪餅攤位，邀請大眾提前感受年節氣氛。(傅莉嫻攝)

首場歲末關懷活動，九日於雲來寺舉辦，慈基會以一慈悲地陪伴為主題，鼓勵大家學習觀音菩薩精神，無私慈悲地相互守護。方丈和尚果暉法師、慈基會秘書長常順法師、會長柯瑤君、護法總會總會長張昌邦等，一起到場



▲書法老師現場揮毫寫春聯，提供關懷家庭索取，提前感受冬令溫暖的溫馨年味。(李佳純攝)

「人基會」心藍海策略公開課程

零碳企業分享綠色影響力



▲葛望平分享自己創辦的企業如何達成淨零碳排，實踐自然環保。(傅莉嫻攝)

「傅莉嫻／臺北報導」在氣候變遷、地球升溫的時代，沒有人是局外人。法鼓山人文社會基金會「心藍海策略公開課程——幸福領導課」，二〇二三年十二月十三日邀請以環保永續理念創辦美妝品牌的企業家葛望平，於德貴學苑分享全球第一個達成零碳的美妝企業，如何實踐自然環保，發揮綠色影響力，共八十多位聽眾到場聆聽。

無常迅速 當勤精進

助念 悅眾故事

◎黃麗卿 (助念團南部地區副團長)

「為什麼有的個案很多人來助念，有的卻一個人也找不到呢？」我曾經遇過有三十多人輪流排班，念完一班，又回來再念一班的狀況，也曾遇過找不到人來助念的時候。如同法師開示的，如果我們懂得善用「因緣觀」，面對各式各樣的狀況，就能平靜地接受，也會因而了解平時廣結善緣，歡喜布施，真的很重要。



▲方丈和尚於新加坡護法會，與義工、法青分享生活化的佛法智慧。(新加坡護法會提供)

「本刊訊」二〇二三年十二月十三至十八日，方丈和尚果暉法師前往泰國、新加坡弘法，關懷兩地信眾。此行，方丈和尚除了受邀出席第十二屆全球佛教會議，也與前來拜會的駐泰國大使張俊福、僑務互動交流。十四日下午，方丈和尚在出席佛教會議前，於泰國護法會與四十多位當地信眾，分享會議演說內容「追求真理：心靈環保」。

「不怕死、不尋死、不找死」，方丈和尚以創辦聖嚴師父的法語，勉勵大眾不要擔心死亡那一秒的到來，而是要發起慈悲心幫助眾生，讓更多人得到佛法的好處及智慧。



▲方丈和尚至泰國關懷，以「心靈環保」勉勵信眾透過佛法正知正見解決煩惱。(泰國護法會提供)

法鼓山第二十七屆在家菩薩戒
成佛從受菩薩戒開始

第一梯次 2024.03.07(四)-10(日) 第二梯次 2024.03.14(四)-17(日)

• 2023.12.15 AM9:00開放線上預填報名表
• 2024.01.01 AM9:00開放線上取號 額滿為止

官網 Line

#108forAll
除夕擲鐘，為世界祈福

法鼓山世界佛教教育園區

2023 水陸法會分處共修

全球信眾 跨時空同步精進

海內外 51 個分處連線各壇 透過拜懺、誦經淨化三業 起大悲心



▲舊金山道場連線大壇，大眾禮拜《梁皇寶懺》，共修氛圍如臨現場。

(舊金山道場提供)

【本刊訊】二〇二三年大悲心水陸法會，十一月二十五日於總本山進行淨安位後，各壇佛事隨之展開。臺灣、美國、加拿大、香港、馬來西亞、新加坡等海內外五十一個分處、道場、分會，於十一月二十六日至二十二日連線法會現場，透過直播參與共修，在這個需要安身安心的時代，一同藉由誦經、禮懺來安定身心，並祈願一切眾生同證法益，同獲幸福。

本屆各地分處共修，以連線大壇、法華壇、地藏壇、祈願壇為主。在臺灣，農禪寺、寶雲寺、蘭陽分院、齋明別苑、新竹精舍等，皆連線共修法華壇，說法法師果理法師闡述《法華經》是生命中不可不讀的經典，二十八品經文以敘述故事的方式說法，「誦經時，我們應秉持朝聖的心情，才在過程生起恭敬心與歡喜心。」法師期勉大眾在誦經過程中，煩惱漸消，智慧與光明日增，安穩走向成佛之道。

連線大壇的齋明寺、臺南分院、紫雲寺、雲來別苑等十四個分處，一同禮拜《梁皇寶懺》。「拜《梁皇寶懺》是身、口、意、排毒除穢的最佳途徑。」在臺南分院共修的楊靜玉、何宗憲夫婦，歡喜分享拜懺心得。楊靜玉表示，在跪拜區禮懺至第二、三天，身心放鬆後，猶如倒吃甘蔗漸入佳境。何宗憲述說自身體驗：「當覺察雙腿痠痛，就觀察痠痛，不要想痠痛，只要一心專注拜懺禮佛就對了。」



▲大眾禮拜《地藏懺》，一心頂禮大願地藏王菩薩。(安和分院提供)

在海外，北美地區的東初禪寺、洛杉磯和舊金山道場，以及亞洲地區的香港道場、馬來西亞道場、新加坡護法會，同樣連線大壇，禮拜《梁皇寶懺》。除了恭誦十卷懺文，東初禪寺於每日中午還連線新州分會，由副住持果廣法師為大眾開示。

在溫哥華道場，監香常惟法師則以《梁皇寶懺》懺本編者寶誌禪師的故事勉勵大眾，生死事大，當精進修行，「超度就是做佛事，做佛事就是說佛的話，做佛的事，發菩提心，諸惡莫作，眾善奉行。」

共修期間，禮佛兩千多次，長跪唱誦懺文，對體力是一項考驗。溫哥華信眾包亮表示，法師每天的開示與勉勵，還有資深信眾全程精進，義工們關心與護持，讓自己雖有辛苦，但心生歡喜。尤其最後一天，方丈和尚宣布法鼓山二〇二四年的主題「人間有幸福」，剛好又為我們指明了新的一年，在生活中實踐佛法的方向。

馬來西亞信眾 疫後喜回總本山

福田班悅眾與學員 朝山巡禮法鼓山園區 貼近聖嚴師父與法鼓家風

【傳莉嫻／新北報導】走入觀音道場的三門，貼近法鼓山的精神與理念。二〇二三年十二月十八至二十一日，馬來西亞監院常葉法師帶領九十位福田班悅眾及學員，專程搭機來加坡弘化回臺的方丈和尚果輝法師，二十日上午特地到場，關懷這群發心做義工的海外學員。

一創辦聖嚴師父經常勉勵弟子，努力成長自我，修福修慧並幫助他人。「方丈和尚期勉學員謹記「為了廣種福田，那怕任怨任勞」，與「心五四」中「四福」的精神，好好照顧自己的身心，用我們的生命服務大眾，自利利人。同時也提醒身處海外的學員們，尊重不同種族、地域的宗教，「佛教徒不一定要改變他人的

信仰，而是要將佛法的好分享給全世界，讓更多人在生命中運用，才是真正弘揚佛法。」

常葉法師表示，疫情後能重啟法鼓山園區巡禮，學員們都很歡喜。由於班上的凝聚力很強，促成了這次來臺尋根、體驗法鼓家風的因緣。「實際的體驗，與觀看書本、影片的感受，截然不同。」法師說，這次學員們參加早晚課、體驗朝山禮拜，一步步都刻畫在他們的生命裡，相信這些感動，將會在他們內心萌芽扎根。

班長陳儷賢分享，這次能順利來到法鼓山園區，是眾願所成。她表示，自己是在教師佛法研習營認識法鼓山，八天的體驗令她驚訝：佛法竟是如此圓滿、具有包容性，而且非常實用。現任小學心理輔導老師的她，也

將簡單易懂的「四它」運用在校園輔導中，幫助學生疏導情緒，引導他們遇到問題時要「面對、接受、處理、放下」。

課程組組長葉文珊也分享，二〇二〇年自己因參加法鼓山生活體驗營，接觸了法鼓山，驚喜地發現：原來佛法可以這麼「Young」！佛學與禪修的觀念，都能活用在日常生活上，讓她更想深入這座開啟智慧寶山的喜慶學習的場域，很享受當義工的時光，既能幫助大眾，同時也能實踐佛法，而有學習成長。

學員們都熱情回應，感恩方丈和尚的關懷和祝福，同時也期待二〇二七年，在馬來西亞建設完工的新道場，也要用義工的身分持續學習，發揮修福修慧、自利利他的萬行菩薩精神。



▲馬來西亞福田班悅眾與學員回總本山巡禮尋根，清晨展開朝山活動，體驗法鼓家風。(馬來西亞道場提供)

退居方丈勉以佛法促進人和我和

香港道場 皈依典禮暨關懷



(圖：文／香港道場提供)

退居方丈與東法法師於二〇二三年十二月六至十五日，前往香港道場弘法關懷，並於九日主持皈依典禮，共有一百七十多人求受三皈五戒，在佛前註冊成為三寶弟子，現場氣氛莊嚴殊勝。

一戒、定、慧是學佛的基礎。「退居方丈開示，持戒能保持清淨的行為與思想，修定能維持心靈的平靜與安定，學佛的慈悲智慧，能幫助我們不受煩惱束縛。退居方丈勉勵新皈依佛子，讓心保持平靜安定，就能達到真正的平安。」

關懷護法悅眾的「護法菩薩行」活動，則於十日展開。退居方丈與護法悅眾分享修行的觀念與方法，鼓勵大眾將佛法的觀念運用在日常生活，時時提起覺照力、修正身、口、意偏差的行為，保持正念、放下執著，處處尊重他人、關懷他人，就是修行。

退居方丈進一步說明，當我們面對困境，要保持正念，放下得失心，尋找解決問題的方法。與人相處時，關懷他人的需求和感受，尊重他人意見，用柔軟的態度引導他人，不執著自己的做法，便能促進和諧與合作。如能時時提醒自己，以佛法促進人和我和，人間就會處處是幸福。(圖：文／香港道場提供)

紐約法青 舉辦「世界咖啡館」

【楊恆／紐約報導】二〇二三年十二月十六日下午，紐約法青會於曼哈頓中城舉辦「世界咖啡館」(World Cafe)活動，由東初禪寺監院、輔導法師常華法師到場指導，三十多位學員參與探討「如何做一個二十一世紀學佛的年輕人」，在歲末之際回顧過去，展望未來。

當天活動以五至七人為一組咖啡桌，邀請科技、金融、法律與財務規畫等不同領域的義工擔任「桌主」，協助「誰在做主」、「慈悲喜捨」、「廣結善緣」、「有願必成」等主題討論。透過聆聽與分享，學員認識自身的特質與現狀，同時在交流中擴展思維，尋找解決問題的新方向。

常華法師回顧來美留學後，從學佛、出家，到承擔監院的歷程。「當處理繁忙事務，或經歷波折挑戰時，對聖嚴師父當年勉勵「廣結善緣」，體會愈加深刻。」法師分享，修行並非「與世隔絕」可成就，需「福德」與「智慧」具足，這兩種資糧的積累，都離不開眾生。

「世界咖啡館」

法師鼓勵學員，除了練習降伏煩惱習氣，還要服務大眾，向眾生學習，同時要透過禪修，覺察身心狀態，增長清楚、專注、放鬆的能力，在忙碌的生活中善用所學佛法，及時做好調整與平衡。

對於修行與生活的融合，擔任「桌主」的 Yvonne Kao 分享，建立正確的價值觀很重要，深信因果，踏實面對每份工作，盡責做好分內事，「工作不僅是為了賺錢，也是積累資糧的途徑。」

紫雲寺 兒童生活教育寫畫創作頒獎



「兒童生活教育寫畫創作」獲獎學員與作品合影。(黃才攝)

【蔡宜蓉／高雄報導】由紫雲寺主辦的「兒童生活教育寫畫創作活動」，二〇二三年十二月十七日下午舉行頒獎典禮，邀請楊文慶校長、蕭遠農校長、書法家謝漢三、余擇仁蒞臨觀禮，得獎學生和家長共近二百人出席。

紫雲寺表示，寫畫創作包含作文、書法及繪畫三項，經評審後，共有八十位學員脫穎而出。評審小組表示，學員的作品反應內在想法與感受，可看出「心靈環保」的內涵有助於內化良善品德與習氣。

典禮當天，由高雄法青團「純淨樂園」演唱輕快樂曲揭開序幕，「唱跳幼幼團」以〈當別人的光〉、〈把未來點亮〉等歌曲祝賀。出席嘉賓的常務法師讚歎學生善根深厚，能以法供佛。法師表示，二〇一九年起，紫雲寺承接南臺灣的寫畫創作活動，得獎作品皆電子化上傳至聖嚴教育基金會、紫雲寺官網，歡迎大眾上網欣賞。

高雄市長文國小學學生王芷妍，是中年級書法與作文的雙冠軍，以〈捨棄的練習〉、〈斷捨離〉拔得作文頭籌，斷捨離的她說，自己看到什麼都想要，分不清「需要」與「想要」，所以寫這篇文章「告誡」自己。

高雄市壽天國小一年級學生黃語希，小小年紀寫得一手好書法，讓評審老師大為讚賞，黃爸爸說，語希從大班開始學書法，能靜靜地寫上二小時。就讀臺南市勝利國小的顏嘉緯，第一次參加繪畫組就獲低年級組冠軍，掩不住臉上的喜悅表示：「明年還要參加！」

平安自在過好年 人間處處有幸福

A Wonderful Year filled with Blessings and Harmony.

新春普佛、新春祝福、禪藝活動

10am - 3:30pm

2/11 Sunday

東初禪寺

第14期 法鼓文苑 出刊

新世代學僧

以悲心創新刊物風貌



錄製「聽的文苑」、延伸閱讀連結、插畫著色圖
數位互動送給讀者「好好」祝福禮

▲第十四期《法鼓文苑》主題「大悲心·好好」。(法鼓山僧大提供)



▲《文苑》以跨頁插圖作品，呈現從遇見自己到遇見眾生的過程。(法鼓山僧大提供)

【釋寬信／新北報導】面對這個因疫病、戰爭、天災、人禍而受苦受難的世界，我們可以為世界做什麼？由法鼓山僧大編製的刊物《法鼓文苑》，去年（二〇二二）十二月發行第十四期。傳承創辦人聖嚴師父弘揚漢傳佛教的使命感，特別以「大悲心·好好」為主題，做為送給世界的一份禮物，盼讀者從中獲得佛法利益，長養出心的力量，重新面對人生中的各式挑戰。

本期《文苑》具有國際觀、互動式等多元創新的特色，除了專題採訪以中英文版方式呈現，每個子題的插畫還可當成著色圖，由讀者自行彩繪塗鴉，相當療癒舒壓，也給予讀者遇見自己的空間。此外，本期首度嘗試以聲音為媒介，選擇多篇文章錄製成一聽的文苑，同時也在部分文章中搭配延伸閱讀，兩者皆能掃描QR Code來聆聽，帶給讀者額外的收穫與啟發。

本期《文苑》特別製作「聽的文苑」，也可掃描QR Code延伸閱讀與聆聽。

聖基會「禪修講座」

何謂正見？吉伯闡釋心的運作



▲吉伯帶領聽眾，探索「心」的世界。(釋演穩攝)

【釋演穩／臺北報導】二〇二三年十二月十六日上午，聖嚴教育基金會舉辦疫後首場禪修講座，邀請聖嚴師父的西方弟子吉伯·古蒂亞茲（Gilbert Gutierrez）以「何為正見？」為題，與現場六十多位聽眾一起探索心的運作，以及如何帶著正見來生活。

「心是不可思議的，所有事物都會顯現在心上，但心又令人費解。」演說一開始，吉伯便指出，修行的最終目的是透過了解心的運作，看見自性；從世間法來說，佛教徒學習四聖諦、八正道、三十七道品，將會成為一個善良而且品格端正的人，但並不會解脫，他以懷讓禪師「磨磚成鏡」的公案說明，如果缺乏正見，方向錯誤，即便努力地打坐，也絕對無法開悟。

接著吉伯以大眾熟知的《心經》為切入點，並繪圖說明「如智」、「如境」二種如如以及心的運作模式。他舉例，假設你看到一顆蘋果，在心上所顯現的，不是一顆蘋果，而是有一個你在看著一顆蘋果，「這就是為什麼我們打坐時無法深觀或穿透真相，因為帶著自我是永遠無法證悟的。」話鋒一轉，吉伯提醒這個自我雖然虛妄不實，但也從未離開過真相，它們既存在也不存在，這才是需要深觀之處。

「般若經典的主角通常都是文殊菩薩和須菩提，但《心經》卻出現了觀音和舍利弗，為什麼？」透過一連串的提問與鋪陳，吉伯巧妙地引導聽眾如何正確地理解經典，並了解《心經》在無我的空慧上所體現的慈悲，「夢是虛妄的，但對夢裡的人來說，是如虛妄的。觀音菩薩不會因為這是虛妄的，而不去救度眾生，這就是觀音之所以出現在這部經典的重要意義。」

二個小時的演講，結合了精闢的大乘經典論述、譬喻故事和個人的修行體驗，吉伯也幽默地與現場大眾問答、互動，流露出禪法既深刻又活潑的一面，讓人意猶未盡。來自美國的伊恩·吉伯（Ian Gibert）分享，從十年前參加吉伯帶領的禪一後，就再也沒有離開過佛法與禪修，這是他第三次來臺參加中英禪七並聽講，「吉伯的說法直接切入修行核心，每次聽都有新的體會和收穫，非常值得。」

歲末感恩音樂會

文理學院分享校務成果



一〇二三年十二月二十二日，儘管寒流來襲，法鼓文理學院大慧館傳來悠揚的樂音，瀰漫著馥郁茶香，讓人備覺溫馨。這是文理學院一年一度的一校務成果暨感恩音樂會，邀請長年護持者、金山在地團體以及校友們齊聚一堂分享教學成果。方丈和尚果暉法師、榮譽教授惠敏法師也前來關懷。

今年首度結合茶禪與環境教育體驗，由禪文化研習中心主任果鏡法師介紹茶禪的歷史，並由學生擔任茶主人，讓與會嘉賓一邊品茶，一邊欣賞瘋薩樂團的演出，茶與禪的交會，樂與心的互動，令人心曠神怡。

「十二月是感恩的季節，但感恩不限於十二月份，每天、每個月、每分鐘、甚至每個剎那，都可以感恩。一方丈和尚致詞時表示，全球暖化日益嚴重，即便天氣這麼冷，也要感恩，因為這是冬天的常態，而這也是提醒我們要積極推動心靈環保，以四種環保來關懷家人、社會與大自然，以「隨時以感恩心看世界，以慚愧心看自己，讓人間處處有幸福。」

今年首度結合茶禪與環境教育體驗，由禪文化研習中心主任果鏡法師介紹茶禪的歷史，並由學生擔任茶主人，讓與會嘉賓一邊品茶，一邊欣賞瘋薩樂團的演出，茶與禪的交會，樂與心的互動，令人心曠神怡。

「特別報導」2023年11月25、26日香港道場舉辦「真心無心：《楞嚴經》劇場茶禪」，由此開展一趟結合禪修、藝術及文化的尋心旅程，也是現代弘法可能性的探索。「初祖達摩一二祖慧可三祖僧璨……」對我們來說似乎理所當然，但禪宗最初是怎麼形成的，它如何從無中心狀態邁入教團化？「打造禪宗的祖師」學者黃庭碩有答案。（每本180元，訂閱一年1680元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）

漢傳佛教青年學者論壇 發布前行活動



【張曜鐘／臺北報導】二〇二三年十二月二十三日，中華佛研所於法鼓教育學院舉辦「第三屆漢傳佛教青年學者論壇活動發布暨說明會」，所長果鏡法師、中研院研究員廖肇亨教授率同二十多位學界菁英，鼓勵與會的四十多位博、碩、士生，共同以三天的時間（二〇二四至二〇二六年），完成一場感到幸福、難忘的佛學論壇。果鏡法師表示，本屆論壇的特點之一，是在論壇之前，先以「佛學文獻、教理思想、佛教文學、東亞佛教、佛教歷史、禪修實踐、臺灣佛教、佛教藝術」等領域的學界菁英，帶領研究生、大學生們形成各組讀書會，共同為論文發表做好準備。

「論壇初衷，就是希望能帶給年輕人幸福。」廖肇亨老師回顧，二〇一五年第一屆舉辦時，有感於佛教研究較難獲得資助，加上許多論壇都是一次性的成果發表，像放煙火般，對長遠的學術研究難有實質幫助，因此和果鏡法師交換留學求學經驗，嘗試辦出新型態的論壇，並希望每個小組都有來自全球各地的成員，也促進國際合作。

就讀韓國首爾大學碩士班的陳怡融說，她同時有在經營關於韓國藝術史的粉專，由於以前很少有機會接觸佛教藝術，因此在研究上十分需要同儕和老師協助理解圖像、文本，今日得知大家還能在九個讀書會之間，互相旁聽交流，真的是太好了。

中華佛學研究所表示，目前第一階段讀書會報名已截止，不過仍開放研究生、大學生參與，可以旁聽聽講，再加工會像滾雪球一樣，能帶動更多年輕人參與漢傳佛教的研究。論壇資訊：https://ysrc.chhs.edu.tw/index_tw.php

【法鼓書齋】

《人生》雜誌 485期 1月號
知福培福，人間有幸福
隨著疫情趨緩，日子恢復常軌之際，人們歡喜地迎接2024年，但新聞裡卻傳來國際爭端不斷、新型病毒流竄、聯合國宣布全球進入「氣候沸騰」時代……你內心真的平安、幸福嗎？
「平安就是最大的幸福。」雖然不平安有環境的因素，但主要仍取決於我們的內心。從觀念建立正見，通往究竟的幸福，聖嚴師父、廣欽老和尚教我們幸福之道。常乘法師、張雅雯、孟惠敏分享安住佛法，珍惜當下的幸福，知福、惜福，而懂得培福、種福，累積福德資糧，幫助自己和身邊的人過幸福的生活。
「特別報導」2023年11月25、26日香港道場舉辦「真心無心：《楞嚴經》劇場茶禪」，由此開展一趟結合禪修、藝術及文化的尋心旅程，也是現代弘法可能性的探索。「初祖達摩一二祖慧可三祖僧璨……」對我們來說似乎理所當然，但禪宗最初是怎麼形成的，它如何從無中心狀態邁入教團化？「打造禪宗的祖師」學者黃庭碩有答案。
（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

法鼓文理學院

以心靈環保為核心價值，培養關懷奉獻、博學雅健人才的園地

113學年度 招生考試

招生資訊 教學單位

大亭誰先覺

2024 法鼓山僧伽大學

離苦，覺醒，痛苦的開始。

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



農禪寺「幸福覺招團練室」同學會

◎文/林珮雯 · 圖/農禪寺 提供

練

心經耕耘自在人生

團練了近一年，農禪寺幸福覺招團練室的「學《心經》不難」課程，在12月9日最後一堂課舉辦同學會，曾參與過的學員們齊聚一堂，分享以佛法耕耘生活的心得，持續深化實踐《心經》的智慧。



▲同學會上，學員以拼字方式合寫一部《心經》，如同婆娑世界眾緣和合。

「一百六十字的《心經》涵蓋了甚深到甚淺的修持，許多人對經文琅琅上口，卻不得其門而入。農禪寺「幸福覺招團練室」自二〇二三年四月推出「活出自在，學《心經》不難」系列課程，在法師帶領下，從人生觀、社會觀、世界觀、生死觀、解脫觀、感情觀等面向解讀《心經》。

「大家可能會疑惑，為何已經學佛，卻還有煩惱？其實改變是一點一滴累積而來，持續以佛法耕耘精神生活，才有機會轉變。」課程圓滿當天，監院果毅法師頒發給全體學員，鼓勵大眾善用時間探索人生課題，並將佛法與更多人分享，為他人的生命帶來安定力量。

從不同主題探索人生
六大主題中，以「感情觀」參加人數最多，學員踴躍提出疑惑，藉由課程的討論和引導發現：佛教理解眾生皆有情，但情以自我為中心，如果能昇華為慈悲與智慧，才能在認識自己的前提下，經由觀察得知對方的需求，不再一廂情願，給予適切的關懷與陪伴。

「法鼓講堂」特別講座

◎林珮雯

圖丹·卻准法師分享西方弘化歷程

在臺灣受比丘尼戒之後，我深切體會自己承載著二千五百年來歷代修行者的護持，意識到修行不為了個人，自己也有維繫或傳承的責任。」來自美國舍衛精舍(Sarvasti Abbey)的圖丹·卻准法師(Venerable Thubten Chodron)二〇一三年十二月十二日應信眾教育院邀請，以「在蠻荒的西方播下佛法的種子」為題，在心靈環保學習中心與近五百位民眾，分享在美國弘法的心路歷程。

圖丹·卻准法師生長於猶太教環境，大學畢業後，追隨達賴喇嘛以及多位仁波切學習佛法。有感於西方社會對佛教了解有限，一些僧眾甚至需要像居士般謀職以維持基本生活，因此法師發願建立道場，取名「舍衛精舍」，源於佛陀曾在舍衛城度過二十五次安居，無數比丘、比丘尼在此聽經聞法，法師希望將來能以英語傳授比丘、比丘尼戒，讓佛法慧命在西方



▲圖丹·卻准法師分享求法出家、受戒、弘法、建寺的歷程。(心靈環保學習中心提供)

延續下去。舍衛精舍是美國第一個培育西方僧尼的藏傳佛教道場，不過，回首二十年來，剛在美國華盛頓州找到有不動產買賣經驗的圖丹·卻准法師必須獨自面對為期三十年的貸款，「我心想：皈依佛法僧，就會有出路。」最後，貸款不但提前清償，在西雅圖的學生還主動組織「舍衛精舍佛學會」擔任義工，讓道場運作逐漸上軌道。

普化中心副總監果毅法師表示，佛教僧眾在西方社會募款、召募義工、建立道場並不容易，需要具備對佛法堅定的信心；圖丹·卻准法師為人親切幽默，對藏傳、漢傳佛教交流也保持開放的態度，很值得學習。

圖丹·卻准法師表示，對於法師克服語言隔閡，在堅守傳承的前提下，將佛教抽象而多層次的教理傳遞給西方眾，感到非常敬佩；修慧蘭表示，從法師身上看到弘法時要克服性別、宗教、文化等因素帶來的挑戰，佛法講眾生平等，但機會不是從天而降，自己也要創造因緣。

不斷變化的狀態。」學員許昕誦持《心經》已六、七年，透過上課觀音，在職場練習淡化自我，遇到雙方都接受不了的方案，課堂上聽到「八自在語：「智慧，不是知識，不是經驗，不是思辯，而是超越自我中心的態度。」對他打破思考框架、理解「無我」也有很大幫助。

此外，「世界觀」揭曉宇宙萬物共同本質為「緣起性空」，也讓學員感到耳目一新。來自桃園的黃永成，在課堂上第一次聽到「因緣有，要努力，自性空，不執著」的觀念，才明白除了深信因果，還要善觀因緣，才會落入宿命論，有積極開創的動力。他將《心經》「六不」的比喻運用在人際關係：「遇到價值觀不同的人，提醒自己不垢不淨，對立的想法減少了，開始願意傾聽對方，尊重他的看法。」

▲果毅法師勉勵青年學員持續來農禪寺學習佛法，與人分享佛法，藉由佛法轉化生命。

自己本身就是禪修的受益者，學佛八年來，歷經疫情的影響，時間安排的困難，這次在各種困難具足下，終於有機會參加傳燈院舉辦的「地區助理監香培訓」。滿懷感恩的心情，希望日後能協助蘭陽分院禪坐組，照顧更多禪眾。

當下一覺得，眼前共聚一堂的學員們，不都是那隻莫忘初心的送子鶴？我們來此培訓，就像是影片中的送子鶴，加強培訓結束後，大家協助善後，各組學員相約來日再見，感覺每隻雙眼都充滿了感動與熱情，是發光、發亮的。我們期許自己，未來將關懷、接引、延續的任務，做得更好。

莫忘初心的送子鶴

◎劉宗漢

熟年，真好

◎許正寧

人，多半都喜歡聽故事，但少有機會整理自己的故事，以如實地面對自己。有幸報名楊培老師帶領的生命故事工作坊，在第一節課之後，更是慶幸自己在熟年的這個轉捩點，有信心面對心力有餘卻體力不足的晚年。

隨著課程腳步，散落在生命的片段，在腦海中主題式地匯聚，豁然明白，那些曾經的傷痛，竟是生命意義的沃土。記得多年前要為爺爺寫祭文的因緣，才發現一個人與原生家庭的關係是如此密切，當時我的世界一塌糊塗，失解，過了好幾年行屍走肉的日子。後來在聖嚴書院的課程中，戴良義老師要同學書寫自己這一生的歷程，才有機會面對自己「三失」的狀態，真正老

老實實地承認自己的愚癡與執著，透過佛法的熏習，從谷底慢慢地往上爬，腳踏實地走了一趟「四聖諦」。過往種種的不如意，就成為激勵別人的材料，也能在熟識的友人間幽自己一默。

學做觀音菩薩化身

◎李寬宜 (農禪寺福田班學員)

我住在桃園市，假日來參加法鼓山的活動，需比平常上班更早起床，但心中很開心、很珍惜自己能有這樣的因緣福報，特別是農禪寺環境清幽、清淨，每次來上福田班都覺得靜心、安心、法喜，這也是一種心靈寄託吧！

平日從事長照相關工作，接觸許多家庭和案件，要具有較強的心理抗壓性，尤其每天面對個案的生離死別，感受到無窮不斷的盤旋。記得在農禪寺念佛共修，印象最深刻的是家屬代表向前，為往生者迴向，我都默默在心中，念出當月所有離世個案的名字。在此，很感謝福田班班長，知道我們對課程不熟悉，共修時都在旁給予提醒和協助。

每次收到個案離世的消息，心裡總會難過，但在工作量大的情況下，很多時候無法好好處理自己的負面情緒。因此，當課程中提到法鼓山的大事關懷，讓我收穫很多。每個人都會老、會生病，當一個家庭裡，有一個人生病倒下，除了要花心力照顧，還要面臨照顧壓力、經濟負擔等問題。福田班分享的義法讓我們提前準備和思慮，如何看待及處理人生最後一程。

記得聖嚴師父曾提過，只要願意發心、發願，就能產生不可思議的力量。每一位法鼓山的義工，都是觀音菩薩的化身，我也期許自己，盡形壽，獻生命，學觀音，做觀音。

學習成長看板

法鼓長青班聯合招生

- 【對象】60歲以上社會大眾
- 【時間】八次課程，每次9:00~11:30
- 【報名】請上網搜尋「法鼓長青班」或掃描QR Code
- 【洽詢】02-2893-9966 分機 6659



功德護持項目 + 點燈(燈籠)、燈供養 + 供僧、供齋花果 + 雲端牌位

請上網登記: chancenter.org/cn



2023 大悲心水陸法會心得

在十方大眾共同成就下，二〇二三年大悲心水陸法會圓滿了，無論在總本山各壇精進、各地網路分處共修，還是投入護持法會的萬行壇，每位參與的菩薩，都體驗到修行的成長與法喜，本期與您一同來分享。

總本山 總壇共修

超度多生累劫的自己

◎楊常潔

大悲心水陸法會已經圓滿，內心感到前所未有的踏實、寧靜與祥和。雖然知道若不維持定課與精勤的修持，這種安定感很快會消散，我仍充滿著希望與信心，肯定自己從現在到盡未來際，都有三寶做舟航。

去年(二〇二二)水陸法會開放報名當天，在安和分院見到總壇瞬間圓滿，向資深菩薩請益，雖能感受到總壇的殊勝法喜，卻少了真實的體驗。心中暗暗許下願望：若有因緣進總壇，一定要把握。

學習當學長 為眾生做示範

感恩功德主護念和同事的護持，今年(二〇二三)竟能如願到總壇共修。法會前幾天，一直不敢置信又迷迷糊糊，直到監香常法師說：「我們要坐上堂十席的接待，下堂十席的嚮導。」這句話就像引導一樣，敲醒了我。法師說明，我們都是皈依三寶的佛子，就好像是學長，可為眾生做示範。

記得某炷香遲到了，正匆忙懊惱時，想起法師的話，「我是學長的話，那可以示範什麼呢？」於是不急著唱誦，而是調整呼吸，放鬆身心，撫平毛躁責怪自他的情緒，再安穩地進入儀軌中。「我也還在學習，但有方法安身安心，真是好呀！」我想著，真心祈願或有眾生也能感動。

奉請下堂 展現改變的信心

第六天奉請下堂時，真切地考驗著毅力與耐力。連續五天，從清晨到下午幾乎不間斷的法儀，固然考驗體力，但奉請下堂的過程，召請諸類孤魂，讓我穿梭在千年的社會新聞中，既驚悚恐怖，又心生哀憐。原來無論社會如何變遷，人心生貪瞋癡慢疑的相應，千年來每個生命造作的惡業與惡果，從來沒變過。「佛法可以改變惡業的軌跡，我要展現這個信心！」依靠著大眾共修的力量，疲累、恐懼、想下山回家的我，堅持著。

「累劫的怨親債主，不一定能和解，但最少能談一談。」奉供下堂前，監香法師提點。當主法師宣說下堂十席與諸類孤魂惡業惡果的因緣，突然了解，這裡召請奉供的，不也是多生累劫的自己？只要隨著無明造作，所過的不就是這樣的人生？



▲總壇 (江思賢攝)

透過水陸法會，和多生累劫的自己相遇，反省者因果，期待與傷害人，以及被傷害的自己和解。

和解祝福 發願年年進壇場

繞壇滿香是和解的機會。正副表法師帶領大眾奉上修齋功德，安慰、肯定諸類孤魂的成就，並給予祝福，直到送聖圓滿。感覺就像與多生累劫的自己一一「道謝、道歉、道愛、道別」，那深刻的療力不可思議，很希望更多人能更方廣地超度自己、感動他方。

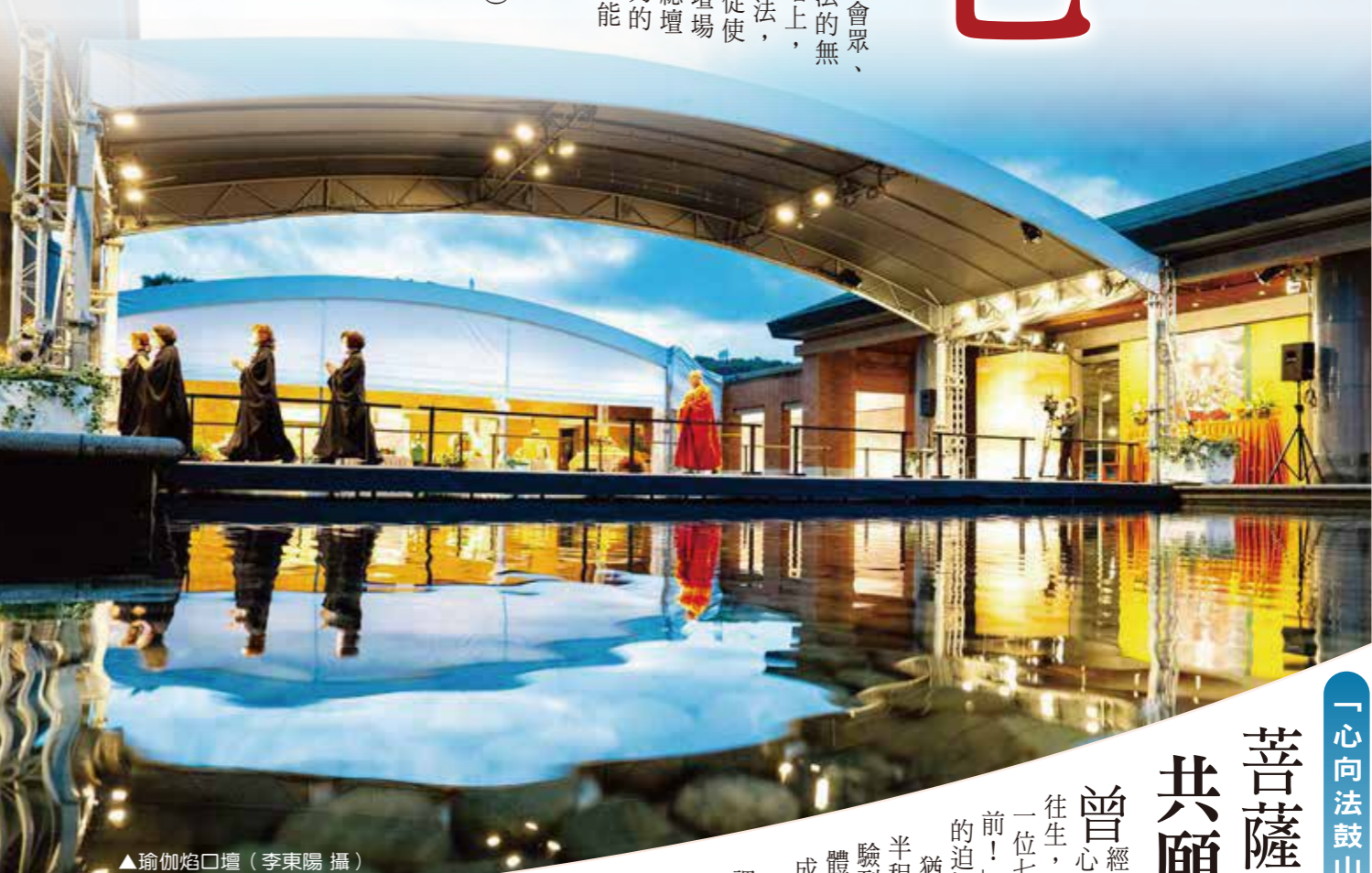
臺南分院 大壇連線

願轉逆境為增上緣

◎賴志慧 (臺南分院)

一〇二三大悲心水陸法會分處共修，臺南分院連線大壇，禮拜《梁皇寶懺》。景仰寶懺已久，卻一直敬而遠之，因害怕吃苦。這次在善知識鼓勵下，提起勇氣體驗。感謝法師全程陪伴與分享，增強拜懺動力；感謝香積祖提供美味點心、內外護菩薩悉心照顧，讓我們有體力、有安定的環境共修。感恩所有同參道友，更感謝監香法師勉勵：「要把拜懺的好，分享給更多人知道！」於是我就來分享囉！

受苦者，求哀禮懺。字字提醒我們，要增廣自己的慈悲心，畢竟我們都是生命共同體，唯有人人好，個人才會好。誠如監院常湛法師開示，要先我和，才能人和，先後順序不可顛倒。有了我和人和的因，才能展現人間處處有幸福果。願我們一人間有幸福果，更願臺南分院的建設工程早日順利圓滿。



▲瑜伽焰口壇 (李東陽攝)

菩薩道上 共願同行不孤單

◎王淑惠 (淡水分會)

曾經有師姊問：「你多麼需要怎樣生起生死心？」我回答：「對年輕人來說，要看到親人往生，引發「生從何來，死往何去」的疑問；但對一位七十六歲高齡者而言，每天都看到生死迫在眼前！」歷經這次走路禪，更強化了修行要勇期取證的迫切感。

猶記得半年前參加淡水分會「心向法鼓山」前半程走路禪，駕輕就熟地用方法，最後快跑還體驗到「心境兩忘」。然而這半年中，我染疫了，體能瞬間老化五歲，上階爬坡吃力，背疼腰痠成了常態。

因緣本無常，能努力的是：事先做好前行功課，當下全心配合體驗。活動當天，一早抵達分會，帶領的果嚴師姊先引導全體誦念聖嚴師父的《走路禪》詩偈，不論快走慢走的功效、方法、用心，都有提綱挈領的開示。每個人就這麼與師父「二人同行」上路了。

我和部分團員搭勤務車到白沙灣會合。團隊坐在沙灘上進行五感體驗，自己隨即跟上：閉起眼，感受海浪轟轟入耳聲，心沉澱下來。接著難度提高，閉眼一邊圍圈搭肩繞行，一邊集體向圈外發聲處移動，還需盡量保持圍圈不變形。

過程中，有時因個人一念，牽一髮而動全身，相互拉扯「潰不成形」；而一念也能發生感應道交的力量，帶動整體成就。每個小我之間互為因緣，在激盪、調整之間成就大我。即便心念一時難齊，每個人依然盡心盡力，彼此護念，體現了因陀羅網的華嚴世界。心中生起師父的教導，菩薩道上共願同行，共同成就的。

下午行程轉入濕滑的山路，頭一遭手腳並用，此去的產業道路全是上坡，我不敵坡度，速度慢了下來。把背包換到胸前，減輕後仰的拉力，意在腳步，配合呼吸，垂視慢行，不管腳疼，不管腰酸，保持節奏。

眼前豁然出現美麗海景，加緊腳步，終於趕上隊伍！海印三昧應該遙遙在望。此後草原大合照、行走大願橋、祈願觀音殿前大堂分享、迴向，在果界法師關懷中畫下圓滿句點。懷著感恩踏上歸途，心底隱約生起「法音滿行囊」的曲調。而我不是在法鼓山，就是在去法鼓山的路上。

總本山 送聖普請

◎鄭佩雲 (彰化分會)

無事於心 隨順因緣



▲萬行壇 (弘化院提供)

上山送聖及普請前，帶領我們的彰化分會副召集委員黃柏雄師兄叮嚀：這二天，時時謹記「放鬆」且「清楚」。我應該該是：工作時要「清楚」重點，其他時間保持「放鬆」就好。

上山後，開始與自己相處，先從吃飯入手，專注地覺察自己，感受自己，慢慢找回了些許禪修的輕鬆感。直到晚上和大家一起去散步，每當隊伍停下、起步時，總有師姊喊我的名字，這才發現自己已放得太鬆，忽略了團隊夥伴。只關注自己世界，但溫暖的夥伴總照顧著我。這時想起師兄講的「清楚」，於是在放鬆的狀況下，仍保留對團隊步調的關注，情況果然改善。

送聖圓滿後，方丈和尚開示「無事於心、無心於事」，聽到這兩句話，心中很有感覺。聽了，不攀緣過去與未來，才能在外境不如預期時，讓事情過去，沒停留在內心，做到「無事於心」。也就是讓我們的心不受外境而轉。

團隊工作的要點是互相配合，帶領人的做事方法也許不是最好的，但大家要練習先放掉自己的分別心，團體行動經常需要調整，若無法放掉我執，過程中，心產生了波動，就不是一無事於心。師兄還分享自己到齋堂用齋時只剩一道菜，後來補菜時，卻發現補的是同樣的菜色，隨順因緣接受它，同樣吃得很快樂。

轉場整理行李時，擔心自己與他人步調不一致，變得緊張，開始出現自我批判的念頭。想到方丈和尚開示「無事於心」、師兄分享「隨順因緣」，於是練習去接納自己的心情，觀照自己的狀態，心慢慢地平靜下來。當下次境界再來，再檢視自己能否用上這次所學的方法，無事於心、隨順因緣。



▲走路禪學員於白沙灣繞行。(淡水分會提供)

法鼓傳燈

大悲心起 願願相續

PASSING ON THE LAMP

2-DAY RETREAT

Saturday

Sitting

9am-12pm (EST) Resume in Feb.

2/3-4

led by CMC Director
Ven. Chang Hwa
東初禪寺監院 常華法師 帶領

© 2024 法鼓山



有禪有幸福 觀念篇 ①

◎聖嚴師父

自己轉變 世界就改變

「禪」是生活的智慧、身心的修養，那麼，禪的觀念、態度、生活和實踐，如何為現代人帶來幸福？本期從禪的觀念出發，透過聖嚴師父開示的引領，讓我們一起在 2024 年，落實安身安心、我和人、和的幸福之道。

中國禪宗的「禪」，並非只是印度的心相和心用。它代表著定慧不二的體、心、性、相、用。只要能使心安定、清淨、能夠有慈悲心和智慧心，就是「禪」。所以「禪」是用來淨化人間、社會、人心，以及淨化人與人之間的關係，也就是「環保」。法鼓山提倡「心靈環保」、「禮儀環保」、「生活環保」、「自然環保」，這四種環保就是運用禪的觀念和方法，達到淨化內在的心境，也淨化外界環境的目的。

希望和諧 先把自己心放下

事實上，凡是有人居住的地方，本來就具備這些功能和需要，但人們太自私，不但破壞自己內心的穩定、生活的寧靜，也破壞了大自然的生態，這些都與人的嚮往恰相反。人們希望內心安定、生活品質良好、社會關係和諧、大自然環境適合居住，卻由於貪得無厭的想法和作法，以致跟原先的希望產生衝突、矛盾，甚至背道而馳，也因此產生種種失衡和不如意。禪的觀念，就是要我們回復本來樸實的良心、直心，把自私自心和歪曲心放下，便能出現安定、清淨、慈悲、智慧的心。

一般人都希望別人改變，希望環境適應我們；到任何地方，遇到任何人時，首先都會挑選一下：此環境是否適合居住，此人是否適合與我一起居住，很少人會想到該如何去適應這個環境、如何與環境裡的人和諧相處。當你進入一個新環境，如果只想控制它、征服它，必定會破壞它，而原來的環境為了維護本身的平衡和穩定，便會產生反撲和抵抗，因而導致彼此的衝突，造成災難。

人與人相處 互相適應諒解

我曾遇到一位男士，幾乎每年都結婚一次，每次結婚都希望我為他祝福。他第一次結婚時來跟我說：「師父，我找到一位理想中的配偶，請你替我祝福。」然而一年又一年，因為認為所選擇的對象問題太多，不適合成為終身伴侶，結婚又離婚。到了第四年，他不再要我的祝福，因為他認為自己適合做和尚。

「你這樣是不適合做和尚的。如果你出家，我這個師父就成了你挑剔、批判、反抗的對象。」我告訴他，人與人間的相處，不能自我中心太強，需要彼此學習、互相適應和諒解；夫妻之間、朋友之間、家人和在人與人之間、出家人與出家人之間，都是如此。

「如果僅僅以自己的標準，去要求其他的人適應你，那一定不快樂；自己不快樂，和你相處的人也等於生活在地獄裡。所以，自己先學習將觀念改變，以後就不會再離婚了。」我跟他說。

（摘錄自《禪的理論與實踐》。待續）



落葉時節 以法相會的約定

秋末冬初，法鼓山園區滿山濃密的樹蔭，早已悄然由密而疏，由綠轉黃了。在這個落葉的時節，彷彿是一場以法相會的約定，來自十方信眾和信眾，如同候鳥般回到了法鼓山上，同在一期一會的大悲心水陸法會，精進修行。

（文／編輯室·圖／李東陽）

【初級禪訓班心得】

學禪，生活開始自在

◎呂俊宏

對而言，禪、禪修、打坐，是既熟悉又陌生的名詞。熟悉的是，同修每天做定課，念經、打坐早已是家裡生活的一部分；陌生的，自己始終只在門外感受她在打坐，卻從來沒有參與的想法。眼看著同修每日專注修行，學佛日益精進，在她的鼓勵下，我報名了初級禪訓班。

練習一次只做一件事

◎陳佳琪

來學習禪修，是想獲得一顆平靜的心，好面對紛擾的社會與環境。聖嚴師父說：「我今生只想做好一件事，一次只做一件事。」這就講究時效，大家變得心多，常常一次要做很多的事，使得身心疲累，事情還不一定做得好。

自我發現的催化劑

◎Pricia Ouyang

從小到大，我都是一個比較急性子的人。吃飯快，走路快，做每一件事都想要怎麼快怎麼快。習慣在做當下事情的時候，心裡就開始規畫下一件事，一直活在妄念當中而不自覺。

念佛 AMITABHA [週三]線上念佛共修 7:30pm-8:30pm

回望

法鼓山老照片徵集

【徵件目的】以「法鼓山的二十年與後」為主題，製作2025年掛曆
【徵件主題】開山期間至2008年間拍攝之法鼓山園區景物照片
【徵件時間】即日起至 2024 年 3 月 31 日止

聖嚴教育基金會
法鼓山 Sheng Yen Education Foundation

【徵件方式】郵寄或電子郵件
【主辦單位】財團法人聖嚴教育基金會
【洽詢電話】02-2397-9300 分機11

2023 大悲心水陸法會

眾生幸福 則我幸福



▲水陸法會於送聖後圓滿，方丈和尚與供養人一同祝願「人間有幸福」。(李東陽攝)

後疫情時代，2023年「大悲心水陸法會」也有了不同以往的轉變，宛如一場運用「四它」的隨堂考，大眾提起創辦人聖嚴師父的教導，凝聚起為自己、為眾生的修行初心，以清淨恭敬的精進心，願以眾生為菩提，以眾生的幸福為幸福，共同讓人間處處有幸福。



▲設於祈願觀音殿的瑜伽焰口壇，氛圍攝受凝聚。(王育發攝)

隨順因緣最幸福 ◎編輯室

破除慣性 照見修行著力處

由於法鼓文理學院籌備興建風雨操場的關係，二〇二三年大悲心水陸法會壇場略作調整，法會的空間、作息與動線也都跟著更動，看似小小的改變，卻為與會大眾帶來了全新、無比珍貴的修行體驗。

「當往年的經驗都派不上用場時，就是最好的修行時機！」環保組演祥法師說，空間轉變，反而幫助自己打破慣性，例如以往五點以後，大眾前往大壇共修，就可以開始整理各壇壇場，但這次大眾留在原壇場連線，使用時間拉長，如何排班維護環境清潔就是一個新考驗，「儘管累積十多年的水陸經驗，但一個因緣改變，就是要我們練習隨順因緣，活在當下，真的是很好的修行。」

法師也說，由於是新的運作模式，法會最初一、兩天，各組都還在學習、調整，難免會有疏失，可是不論是環保、法務、護動等各組，只要一看需要幫忙的地方，隨即不分彼此，伸出援手，讓人感動。

「今年最大的感想是，珍惜！」從二〇二〇年加入送聖供養人隊伍的邱麗秀說，由於空間轉變，讓送聖的動線充滿了變數，但看到法師們全身心投入的身影，不斷提醒著她：還執著什麼呢？面對種種的變化，就把每一次都當成是新的，歡喜迎接當下。

「團隊的力量不可思議！」總壇香燈組組長張慶蘭分享，今年最大的不同當然是送聖，由於空間、動線改變，但團隊靠著多年來的默契以及傳承的願力，大家一遇到變化，都只有想著如何分工、互相支持，讓人讚歎！而看到送聖隊伍步入大殿，那一刻好莊嚴，好感動，也印證了監香法師所說，大殿是全體信眾精神的中心，送聖的感覺更是凝聚而深刻。

張慶蘭也說，看到法師們已經那麼疲累了，依然保持平和、穩定的態度來協調、指導相關事務，大眾也能互相體諒、互相支持，即便工作繁瑣也很消耗體力，但義工們都很歡喜，「而且這是一年度歡喜相聚、共學、護法的機會，我們真的很有福報！」

奉獻服務有幸福 ◎楊仁惠

廣修萬行 哪裡需要我就去

到山上，馬上有參學、接待、交通組義工做各種指引，報到、安單、護寮組協助一切井然有序。過了，溫熱水桶都是滿的，天冷有熱湯，餓了有便當，香積組保護大眾食安安心。洗手盥洗，香積組引導分流，維護清潔，讓每個人都能把握時間照顧自己。護動組確保動線暢通，保護大眾通行無礙，還有醫療、香燈、贊普、引禮、網路直播……水陸法會期間，各組義



▲執鍋鏟的大餐義工，轉動了食輪與法輪。(李東陽攝)

來自澎湖的徐竹慧，趁著轉職的空檔，在法會前一週即上山擔任住宿組義工，雖然每天值勤時間很長，但「能與會者專心共修，我覺得很棒！」學生時代參與法會，現在在送聖當天上山，協助善後出坡，他分享：「以前參加法會也是他人護持，現在能反過來護持他人，很歡喜。」

「眾生幸福，則我幸福。」這句話說出了萬行菩薩以及壇場會眾的心聲，六度萬行是本務，哪裡需要，我就去。



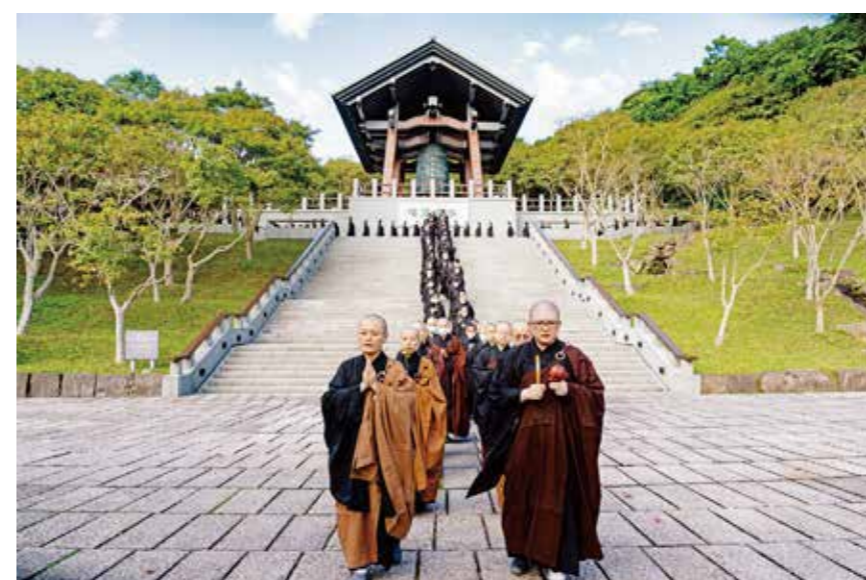
▲環保組義工清潔浴廁，也清淨自己的心地。(李佳純攝)



▲法會前，花藝義工們細心布置壇場，以香花莊嚴共修壇場。(王育發攝)

回到壇場真幸福 走過疫情 更珍惜回家共修

◎邱惠敏



▲楞嚴壇上，果鏡法師說明「反聞聞自性」的要義。(江思賢攝)



▲持誦「南無靈山會上佛菩薩，南無妙法蓮華經」，信眾隨法師繞行法華鐘樓。(李東陽攝)

除了疫情期間，旅泰三十二年的江秀薰年年參加楞嚴壇，仍堅持在家全程視訊。由於骨節無法回臺，仍堅持在家全程視訊。這次首度參加楞嚴壇的她，看到每個人都很用功，「楞嚴壇的功課是每天完成七遍《楞嚴咒》，休息時間大家幾乎都在座位上默誦，這樣的氛圍，唯有現場才能感受到。」歷經無常，我的早課、瑜伽焰口法會，她都準時參加，「我珍惜每一次的機會，把每一次當成是最後一次。」

「第一天說法法師開示時，大眾一起誦讀《開經偈》，我突然哽咽了，心中想著釋尊很久以前說法的情景，自己何其有幸，能聽到法師說著當年釋尊宣說的法。」旅居新加坡十六年的她，幾年前因一場病，開始做定課，接觸經典、參加法會，她一直有個心願，就是希望十一歲的兒子蔡澤揚也能來法鼓山。這次因緣具足，她進壇場用功，兒子擔任義工，「我覺得能送給孩子最珍貴的禮物，就是帶他走進法鼓山。」

信眾江秀薰說，國外道場人數較少，平時十、二十人共修，與水陸法會成千上百人共修，所感受到的攝受力、莊嚴氛圍絕對不同，也是最佳充電時機，「所以，水陸法會是海外菩薩們發願一定要參與的精進修行。」

水陸法會現場，不時聽到不同口音的信眾，詢問法會儀軌、作息安排等資訊，這些是特地從美國、加拿大、港澳、新加坡、馬來西亞、泰國、中國大陸等海外地區，飛來臺灣參加共修的菩薩。

「等了三年，終於可以回來共修！」來自香港的謝美芳歡喜地說，自己是第七次參加水陸法會，以往在禪壇的她，這次改在楞嚴壇。她回憶，以前香港壇場都是七、八十人包機回來參加，大家笑稱是「香港水陸包機」，這回她與六個人成團回來，其中有四位還是第一次上總本山共修。



▲以至誠懇切的心，願地藏菩薩救拔一切眾生罪苦。(江思賢攝)



▲隨法師靜閱《華嚴經》，深入重重無盡的華嚴世界。(許朝益攝)

圓滿法會 感受法鼓山之美 ◎陳玫娟

圓滿法會 感受法鼓山之美

當法青們組成的供養人隊伍手持蓮花，步伐齊整地緩步進入大殿，大悲心水陸法會也邁入最後一天的送聖儀程。在奉送四聖六凡登雲駕返後，信眾也依序下山返家，而這時，萬行壇的另一場共修勝會——普請，才正要開始。

「法會要完成善後，才是真正的圓滿。」彰化分會副主委黃柏雄帶領近四十位義工，特地從中部北上投入普請行列，「我們每年都會在送聖當天上山，隔天參加普請，今年已經是第十年了！」

早期彰化義工們協助清潔壇場、收拾座椅拜墊，近年以整理清點法會的莊嚴物為主。「普請時，靜兒姊都會先引導我們放鬆、靜坐幾分鐘。」許多義工不約而同地說，當心安定下來再出坡，與上班工作的感受完全不同，不只一點兒都不累，內心還充滿法喜，「因此每次的普請，我們一定參加，回來感受法鼓山之美。」



▲水陸法會後，信眾與義工們一起出坡，完成壇場的善後工作。(王育發攝)