

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，不得轉載本報內容。 Non-profit Org. U.S. Postage Paid Flushing, N.Y. Permit No. 1120 法鼓雜誌APP 歡迎下載

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)

「林瓊雲／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會道場同步連線，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，法鼓法會以「同願萬行」為法師開示時指出，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，讓漢傳佛教得以弘傳，幫助更多人從佛法中受益。

「禪」是師父留給世人的智慧之鑰，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·古帝亞茲（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

傳承師父的大悲願心

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，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》為總綱，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。」

同時，還要以六度萬行來實踐。諸供養中，以法供養為最。我們除了自己實踐佛法，得到佛法的益處，讓更多的人聽聞佛法，受用佛法，幫助大眾少煩少惱，這就是在推動人品的提昇，讓人間淨土早日實現。今年是龍年，大家都歡喜龍所代表的氣象與意涵。傳承漢傳佛教的悲願，而漢傳佛教的傳承，除了要募人來學佛、募心來修行、募款來護持，更需要募僧來住持，因此希望能有更多的人發心出家，成為法門龍象。

法鼓山今年的年度主題是「人間有幸福——安身安心，生活時時都平安；我人與人，人間處處有幸福」。我們隨時隨地用佛法來安身、安心，也要以和為貴，主動與他人和，如此必能身心安和，工作與事業欣榮，家庭也能和樂融融。

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林曉琪首度參加傳燈法會，除了認識以心靈環保建設人間淨土之意義，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，今天一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。

「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「法鼓傳燈禪二」等方式憶師恩、報師恩。（更多相關報導，請見八版）

法鼓迎春 水月道場開箱幸福

迎接二〇二四龍年，二月十日大年初一上午，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，民眾依序至佛前祈福，歡喜領取法師親送的平安米；在法鼓隊擊鑼的活力鼓聲中，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、小糖果、小糖果」，現場氣氛熱烈。

方丈和尚與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，安定的心靈，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」。



▲法鼓迎春，水月道場開箱幸福。圖為農禪寺提供。

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

「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，齊心為世界祈福，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；我人與人，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，法鼓山的除夕鐘聲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。

法鼓山除夕鐘聲邁入第十八年，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一週年，方丈和尚也勸導大眾，一起將師父的悲願擴大，影響社會，讓世界變得更和諧、安樂。

活動圓滿後，儘管夜已深，許多民眾仍前往大殿禮佛、供燈，或是到祈願觀音殿寫祈願卡，為來年祈福。殿前水池的燈籠下滿是歡喜拍照的人群，為寧靜的園區增添一股幸福滋味。

來自愛爾蘭、剛圓滿生命自覺營外護工作的Dore，趁著在山上出坡的因緣，首度體驗鐘樓。她說，雖然只是牽著繩子，鐘樓傳遞出來的撼動與感動，前所未有，身心彷彿都得到了淨化。

活動圓滿後，儘管夜已深，許多民眾仍前往大殿禮佛、供燈，或是到祈願觀音殿寫祈願卡，為來年祈福。殿前水池的燈籠下滿是歡喜拍照的人群，為寧靜的園區增添一股幸福滋味。

乃至社會、國家所面臨的種種挑戰，為自己身邊的人帶來希望。

「不只是震撼，原來每一響都不一樣，有的渾厚、有的清脆，每一響都是新的開始。」從小跟著爸爸上山當義工的林依潔，除夕當晚在環保組出坡，特地抽空到鐘樓排隊。她歡喜地分享，等待的過程雖然漫長，但隨著隊伍逐步前進，聆聽每一響各有特色，是個全新的體驗，非常值得。

來自愛爾蘭、剛圓滿生命自覺營外護工作的Dore，趁著在山上出坡的因緣，首度體驗鐘樓。她說，雖然只是牽著繩子，鐘樓傳遞出來的撼動與感動，前所未有，身心彷彿都得到了淨化。

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）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」效期六年、「通過」效期三年及「重新審查」三種。法鼓文理學院獲得「通過」效期六年最佳殊榮。

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，落實大專院校大專化、大關懷三大教育環環相扣的精神。」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。

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

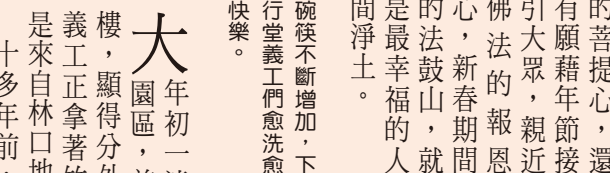
從清早北車站東三門，行李箱滑過地面的聲音，如戰車般響亮，返鄉或者出遊的興奮，更勝平常。灰濛濛的天，沸騰的人潮當中，有一個安靜的兩列縱隊反而特別顯眼，他們穿著深色上衣，神態安詳又愉快，這一行隊伍也是要回家，回總本山的如來家，和菩薩道上的同行學友一起，與佛菩薩團圓。



▲大寮義工忙著炸年糕，讓大眾品嚐幸福年味。



▲拓印版畫區的義工們協助上墨。



▲環保義工隨時維護環境整潔。

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，每一個手作攤位與揮毫、鈔經體驗區的引導，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境教而奉獻。

「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義工，都缺額不少，同修也支持她，出培培福更是應當。從除夕撞鐘開始直到年初五，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義工還不少，例如同修和農禪寺兩處執勤，一春節假期，就能兼顧家庭與法務。」王璿宇表示，能在做義工中體驗、實踐

佛法，非常法喜，因此無論是平時或是新春，能來做義工，不僅是培福，更是有福。最受大小朋友歡迎的手作區，有個童稚的聲音特別引人注意：「轉印、轉念、轉好運！」小學六年級的劉頤欣，熟練地引導大眾拓印版畫。「我們除夕就來了！」劉頤欣和讀高二的哥哥，隨著媽媽一起來參加除夕撞鐘，並留下當手工作區的義工，媽媽潘靜雲表示，每年帶著孩子，從除夕撞鐘開始在總本山過年，現在孩子長大了，希望他們可從一接受服務，轉為服務他人。」哥哥劉頤勳表示，當義工和想像的很不一樣，感覺很好，希望自己可以年年都來。

「我在觀音菩薩前發過願，願盡形壽、獻生命，學做觀音。」一位健康服務組的義工，分享奉獻的初發心。走訪新春期間每一組義工，每個歡喜奉獻的笑臉，都有一種和觀音菩薩相應的菩提心，還有願藉年節接引大眾，親近佛法的報恩心，新春期間的法鼓山，就是最幸福的人間淨土。

「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、文學院副院長蔡瑋瑜、資深悅眾施建昌，則分別分享心靈環保的起源、生命教育，以及運用心靈環保改變生命的方法。

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。

成長營圓滿後，回到高雄的幼兒園教師黃美秀，將常應法師教導的禪修方法，於課程中學到的內容，運用在幼兒園的活動中。她分享清晨做早操後，引導孩子們靜心、調息、數呼吸，「我請一位小菩薩當口令長，當他喊：『身在這裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆』時，真的覺得好感動！」

新春住山義工

張正宗 聽鐘聲 發菩提願

每一年都參加除夕撞鐘的張正宗，總是在活動結束後，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？

某一年，張正宗就真的留在山上。那個除夕夜，被鐘聲灑濕後的清淨身心，格外安詳寧靜。雖然臨時無法掛單，張正宗走在殿堂與廊道上，清淨的身心與寺院喜慶又莊嚴的年節氛圍相應著，當下他就決定，以後參加完除夕撞鐘，都要留下來做義工，在總本山寺院的作息中，沉澱自己，以出培培福，分享法喜。

疫情之後，張正宗將願心付諸行動，去年在手作區服務，今年則在平安御守區，「我的收穫，比付出的多太多了！」隨眾作息，早晚課誦，新春人潮又多，在山上過年是非常忙碌的，但張正宗卻感到非常充實。他認為，許多家庭都是闔家上山走春，正可接引各年齡層的菩薩體驗佛法，特別是如果能帶給小菩薩不

一樣的過年體驗，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御守區的菩薩，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，一筆一畫地鈔好《延命十句觀音經》之後將鈔好的經文摺疊放入御守中，「最好能早晚誦一遍，這樣才是鈔《延命十句觀音經》的意義。」

如此看護小菩薩，源自於對母親的感恩。「母親過世後，我才知道她為我、為我的孩子，潛移默化地種下了多少學佛的因緣和資糧。」

傳承佛法的願心與法喜，慢慢地感染了家人。「我把山上作息錄影上傳到家人的群組中，家人說，明年也要一起來呢！」來自家人的回饋，讓張正宗更加肯定，父母希望後代繼承的，就是佛法。明年，相信總本山又會增加一個家庭，一起與三寶和諸佛們團圓，以寺院生活過新年。

環保義工 (楊仁惠)

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。鐘樓旁的步道，四個義工正拿著竹掃把，奮箕緩步上來，他們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，卻被鐘聲給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，當天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，希望能夠帶給大家一個乾淨、舒適、清淨的環境。

小女兒王婷，從小學六年級跟著爸爸媽媽參加福田班、上山出培，如今已是研究生。成熟穩重的她說，穩健的台風以及善於整理的能力，都是從出培當中一點一滴累積而來，尤其環保組有來自四面八方的好手，每位師兄、師姊的工作態度和做事方法，都是她的榜樣。

圓滿園區的任務後，初二一早前往桃園圓明寺，展開另一個培福修慧之旅。一如平日的護持，上午先當義工出培，下午再換上海青，參加法會，如此才算圓滿了今年的新春假期。

「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。

環保義工們不斷增加，一行堂義工們想洗愈快樂。

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「助念是送一尊未來佛」的觀念，正式加入了助念的行列。

臺東地廣人稀，常常找不到人一起去助念，我擔任助念組長時，隨身帶著助念組員的名單，一接到需要助念的電話，就把業務的工作先放下，聯絡助念事宜。抱著「盡心盡力第一」的觀念，就算找不到人助念，也有許多解決的辦法。例如找不到人助念，或者帶動、鼓勵往生者家屬一起念佛。早年沒有梵唄課程，剛開始時，我們都不會打法器，甚至舉腔，煞地都不會，只有帶著一顆至誠懇切的心，全心地關懷。

我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。

助念這麼多年，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，我在他耳邊對他說話：「現在只有阿彌陀佛能救你，你要好好念佛。」同修似乎聽進去了，嘴巴微微地跟著念佛。很遺憾他進入加護病房幾天之後，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，這些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？

助念悅眾故事

搭飛機去綠島助念

◎劉以如 (助念團資深悅眾，現任臺東副召集)

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「助念是送一尊未來佛」的觀念，正式加入了助念的行列。

臺東地廣人稀，常常找不到人一起去助念，我擔任助念組長時，隨身帶著助念組員的名單，一接到需要助念的電話，就把業務的工作先放下，聯絡助念事宜。抱著「盡心盡力第一」的觀念，就算找不到人助念，也有許多解決的辦法。例如找不到人助念，或者帶動、鼓勵往生者家屬一起念佛。早年沒有梵唄課程，剛開始時，我們都不會打法器，甚至舉腔，煞地都不會，只有帶著一顆至誠懇切的心，全心地關懷。

我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。

助念這麼多年，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，我在他耳邊對他說話：「現在只有阿彌陀佛能救你，你要好好念佛。」同修似乎聽進去了，嘴巴微微地跟著念佛。很遺憾他進入加護病房幾天之後，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，這些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？



▲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，方丈和尚應法師到成長營講課，向盡心盡力奉獻教學、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，托水鉢的過程裡，愈是不小心，以平常心看碗中所有的水，而不去看流失的，內心就會感到踏實平安。

任職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。

成長營圓滿後，回到高雄的幼兒園教師黃美秀，將常應法師教導的禪修方法，於課程中學到的內容，運用在幼兒園的活動中。她分享清晨做早操後，引導孩子們靜心、調息、數呼吸，「我請一位小菩薩當口令長，當他喊：『身在這裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆』時，真的覺得好感動！」

清明報恩 慈悲三昧水懺

4.7 [日] 9:30am - 4:30pm 美東時間

設有「平安祝福」、「追思祝禱」雲端牌位，以及供僧齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593 | 實體 @ 東初禪寺 |



▲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



▲舊金山道場·描繪小龍



▲溫哥華道場·茶禪話新年



▲紫雲寺·「金龍納福」拍照打卡

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！



▲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

歡喜迎龍年，人間有幸福！二月十日大年初一起，祈福、走春、民眾絡繹不絕至海內外各分道場，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。

「華人喜歡在新年參加法會，就是希望接福，迎接幸福。」初一上午，副住持果元法師於洛杉磯道場為新春法會主法開示。「怎麼樣才有幸福？」法師以今年主題「人間有幸福」，分享心情放鬆，心安就有平安；珍惜當下，時時都有幸福，「最重要的是將幸福分享給親友，讓大家一起同心平安，有幸福。」

今年為聖嚴師父圓寂十五週年，齋明寺新春法會上，主法常應法師分享師父的三願：「一願，求佛菩薩，成就我利人的願心；二願，求弟子們，發覺常心利人利己；三願，求眾生們，精進學佛解脫煩惱。」勉勵大眾一起學習師父的精神，以願導行，讓幸福好願相續不斷。

除了法師們分享幸福法寶，各式各樣的活動，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、抄經等禪的體驗，更帶來「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，找回自己的連結。許多初次接觸茶禪的民眾，分享茶人生命獲得滋潤，開展新生活的柔軟和韻味，從靜心品茶中，體會真正的放鬆。

臺南分院「賞心茶禪」透過靜坐、聆聽頌鉢與古琴聲，引導民眾觀茶、聞茶、品茶，最後品嚐白開水的甘甜，體驗「喝的是茶，品的是人生」。舊金山道場「幸福茶棧」則帶領東、西方民眾先專心喝茶，進而體會不分晝夜的每個當下，只享受一期一會的每個當下。各地新春的幸福氛圍，對海外遊子來說，感受尤深。在紐約求學的 Mia Chiu 說，這是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。

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。

「在僧團裡有很多可以學習，好好把握因緣，進來試試看吧！」法師回憶一九九九年，受到聖嚴師父鼓勵，入住農禪寺成為行者，一年後剃度出家。法師表示，自己出家至今歷經四個階段，這是一生處轉熟、熟處轉生二」的階段，熟悉出家生活，去除了家人的習氣。

二〇〇一至二〇〇六年，正值法鼓山建設時期，法師上山擔任工務所輔導法師，是「從做中學到師父愛護自然、重視水資源及原生植物，體悟佛法所說「依報」（環境）和「正報」（自己身心）同等重要。」

法師當時也是師父侍者，提到幫師父洗衣物時，沒留意綁褲腰的帶子縮進褲裡，師父沒責備他，總是自行從褲裡掏出來，令她感到慚愧，也領受師父寬厚的身教。

二〇〇六至二〇一〇年，是「入眾學習、護法慈善」階段。法師擔任護法總會輔導法師、關懷院監院，以及領執最久的慈善基金會秘書長，當年一上任即遇上緬甸風災、汶川大地震，隔年又碰上莫拉克風災，協助災後關懷及人心重建。

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，我就先去做。」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。

二〇二〇年起，法師謙稱邁向「感恩慚愧、隨緣奉獻」的階段。有信眾提問：「我們當義工時難免會想：這件事怎麼又是我來做？法師以何種心態，同時做五份執事？」法師說，因為看到師父的辛苦，能做的就盡量做，「有回報的人如果沒有服務奉獻，是對不起這個回報。」並以師父教導「生命的意義是為了服務，生活的價值是為了奉獻」與眾人共勉。

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）兩位法師，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。

證悟空性是大乘佛法修行的最高目標，但「空」（emptiness）是什麼？如何契入？對談內容首先追溯早期佛教的「空」，再到般若經典以及大乘三系的空義，最後談及如來的起點。

果廣法師首先溯源「空性」在佛教教論中的意涵與演變，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，以此提醒大眾不要將現象與本體一分為二。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。

接著，從修行層面來談，果廣法師鼓勵大眾：修行就是從「不覺」到「一覺」的過程，在日常生活中，當遇到粗重煩惱，可以用師父教導的「四它」去面對、接受、處理及放下，同時要不斷地回到法上，練方法、用方法，直到見性。一旦能夠「見空性」，才是真正知道煩惱，是修行的開始，也是成佛之道的起點。

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「一本自具足」佛性抱持強大的信心，便能穩健地走在修行道上。

最後，兩位講者皆提到，空性是不可思議的境界，他們說了這麼多，是為了讓大眾了解所有因緣和合的現象即是空，也了解到所謂「見空性」，正是為了見到人人本具的本來面目。



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，成為新時代的漢傳佛教教師。



行住坐臥皆是修行，用齋也是一堂功課，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。

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，出家人是社會最需要的行業，鼓勵有心出家者報考法鼓山僧大，成為新時代的漢傳佛教教師。

「聽聞到法師說：故人就留在故事裡，面對父親去年的離世，突然有了答案，不用後悔或遺憾，就是用祝福的心，將修行功德迴向父親。」大學剛畢業的葉佩岑說，希望自己學習出家人，時時用感恩心看世界，不管遇到好的、壞的，都可以歡喜接受。

營隊副總護常法師表示，佛經上說：「菩薩所緣，緣苦眾生。」就是我們願意將關心的對象，從自己、親友轉向眾生，學習認識眾生的苦，從物質到心靈等不同層次的貧苦，實到出家修行就是自覺覺他、自利利他，自我精進成長後，去奉獻給周圍的人，是有意義的生存選擇。」

「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，圓滿第二十一屆「生命自覺營」。八天七夜的生活，學員配合寺院作息，一同習修、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，出家人是社會最需要的行業，鼓勵有心出家者報考法鼓山僧大，成為新時代的漢傳佛教教師。



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



文理學院的師生們一起與「準考學生」探索如何實踐「心靈環保」，校長陳定銘親自為大眾解惑。(張耀鐘攝)

「張耀鐘／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習中心舉辦「終身學習菩薩行工作坊」，為新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「準考學生」與文理學院的師生們一起探索如何實踐「心靈環保」，進而引導大眾從生活、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琮瑜回應，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，而這件事是沒有盡頭的，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。專任講師常法師則重申，創辦年聖嚴師父當年辦學的目的，就是希望靈、精神層面的人格教育為特點的大學，培育為社會奉獻、為人群服務的學生。

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）

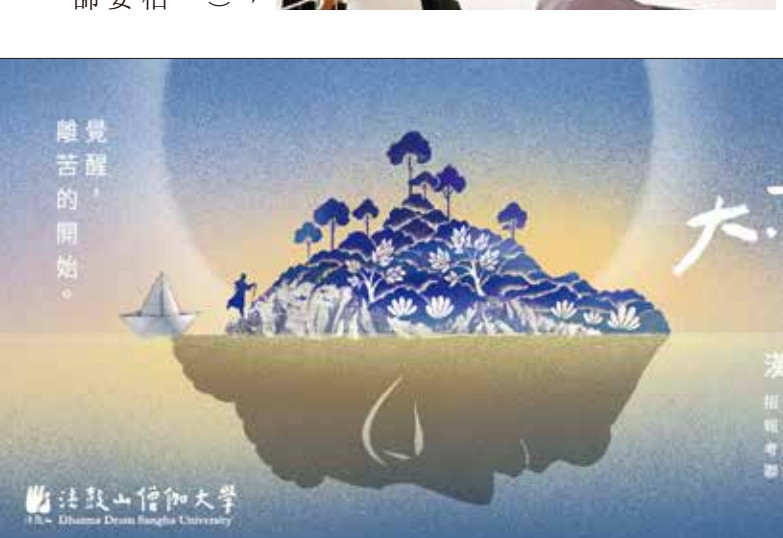
育僧之道 從放下、成長到奉獻

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「現代唐三藏書畫展」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，為整體僧界培育人才？三年前到僧大領受，便承擔發展任務的常法師，說明展覽的特色是以活動式展場、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」、「聖嚴家教」三個主題，呈現行者菩薩由生轉熟的過程。

常法師從「育僧之道」談起，循序分享「放下、成長、奉獻」的教育方向，使學員從認識自我、成長自我、消融自我，歷經一轉境、不轉境、轉心、不轉心四個階段，契入心行，成長為調柔自在的宗教師。法師以「濯足入水，水非前水」為喻，說明學員每日寫「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，打破自我隔閡，培養出自覺覺他的智慧與慈悲。



常燈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)

2024 法鼓山僧伽大學

大亭誰先覺

漢傳佛教宗教師的搖籃

報名日期：03月24日(星期日)
報名日期：03月15日 至 05月10日
考試日期：05月30日 面試05月31日
聯絡方式：02-2498-7171 #2351

1-DAY RETREAT

3/2 9am-5pm, in-person at CMC

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。

生命軸線的 check point ◎黃詠翰

在不能不用手機、每晚十點睡覺、早上六點起床、睡大通舖、吃全素的方待七天，感覺究竟如何？如果由我來說，那就是「太太太開心了，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自由，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詮釋學、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，習慣將側背包背到左邊，沒想到這樣的行為，一路影響到已念研究所的我。

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，「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，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、五官的覺察，細細感受當下的自己。聽似簡單，做起來實為困難！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

這一個寒冷的冬季，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，更建立起深厚的共鳴。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。

一直自認為了了解自己，卻未曾發覺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，我們討論在家庭裡的身分地位、排行大小，也逐漸放下戒備，真誠

真正的學到

◎蔣薇 (溫哥華佛學班學員)

感謝當初的決定，報名為期三年的感佛學班，走上修學佛法的道路。第一學期開學時，常惠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，常惠法師結合生活事例，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。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，常惠法師帶我們進入「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。

跟著常惠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。

聽法師講述識海法門後，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。

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



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)



在無盡燈之夜，法師為學員點亮象徵智慧的心燈。(許朝益攝)



▲在無盡燈之夜，法師為學員點亮象徵智慧的心燈。(許朝益攝)

每次練習時，都感覺到與自己「同在」。一動作簡單，心就簡單了。是法師的提醒，學得這些方法，帶下山繼續練習，真的是很實用、很寶貴的禮物。

認清自己已是一段漫長的旅程，很慶幸我走在這條路上了。

分享。成員間的鼓勵和支持，使彼此愈來愈放鬆，內心也愈來愈敞開。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。

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。監院常參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，就有幫助解決問題。

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、法音蕭瑟分享自身故事中，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。」常參法師、演合法師在「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，引導學員種種下種。

演合法師也勉勵學員，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，讓自己能充電、沉澱、成長。

紫雲寺 冬季青年營 紀實

藉由林品睿的人生故事，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，引導學員種種下種。

演合法師也勉勵學員，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，讓自己能充電、沉澱、成長。



▲學員們用紙漿陶土塑造小盆栽，一捏一揉，開展全新的人生故事。(紫雲寺提供)

【週日中文講座】 11am-12:30pm 實體+zoom

金剛經導讀：般若智慧的光芒

主講：演瑞法師

3/3 [中文講座 11am-12:30pm] 實體 + zoom

普賢菩薩の願與行

常齋法師 主講

東初禪寺

我是桃園法青「小P」，一個幸運的孩子。

來自單親家庭的我，經常搬家，生活像個游牧民族，雖然有點缺乏安全感，但也擁有豐富的成長經歷，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，祖父從樓梯走出來，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。原本讀三年級的高中，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，離世了。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

從當兵到就業這段路，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，接著是悟寶兒童營，我從隊輔的角色步上舞台，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、屏東的法青，線上共修《樂師經》。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，也塑造今日的自己。

在法鼓山，我從一個令人頭痛的戒子，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。



◎文/呂誠章·圖/盧羽妍、青年院 提供

法青小P的奇幻旅程

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

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，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，這都要從觀念上轉變。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，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，也有人就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 (善金山)

透視煩惱 對治煩惱 放下煩惱

剛邁入二〇二四年，東初禪寺學院常務法師便來到舊金山道場，和我們分享幸福快樂的心法。我早就報了名，也邀請好友一起來，希望她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。

法師以臺灣《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，有美味的冰淇淋和酸奶，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。



心靈環保迎新

上山取經 發願下山奉獻

◎郭美菊 (臺北市立大同高中教師)

當老師的緊湊步調，總是年復一年，例如在學期末忙著趕課、期末考、改考卷、算成績、整理教室，和學生們完成休業式、補考。好不容易到了寒假，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。

方丈和尚親至成長營，帶來「人間有幸福」的祝福。在參與活動中，真實感受有三個幸福感受滋養心靈。第一個是與大自然相處，修護身心。每天清晨六點做早課，天色從黑暗到光明，深呼吸新鮮空氣，出坡打掃，感受清風拂面。晚課禪修打坐，仰望星辰，低頭內省。四天三夜感受晴雨無常，運用禪法，心不隨境轉，清楚觀照環境的變化。在海印三昧登高望遠，心情開闊，擁抱幸福。

第二個幸福感受是接觸善知識，增長智慧。常應法師帶領禪修及八式動禪，十六字心法「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆」，隨時做中學，學中做。果賢法師、辜琮瑜老師、施建昌居士分享心靈環保的起源、生命教育，還有運用心靈環保改變生命的方法。智聯會老師們則分享實用的書籍、影片教案，像《大智慧過生活》系列教案，自在神童動畫、教學演示，提供在職教師很多資源及心靈支持。

第三個幸福感受是練習斷捨離，改變習性。入營第一天手機即受保管，直到離營。手機是日常隨身用品，經過四天遠離3C生活，體驗直觀山上一草一木，聽風聲流水聲，透過禪修，心安定在學習上，竟能神奇地離開老花眼鏡，清楚閱讀文章。

另一件對習性的體會，是最後一晚禪修及禮佛三拜後，想舒緩僵硬的肩頸，做了瑜伽倒立，不料卻扭到了。隔天早課無法跟上，無法禮佛，無常現前，到佛前懺悔禮拜，為自己的貪瞋癡慢心，向身體道歉，向周遭人事物道歉。眼淚洗滌下，放下完美，接受自己的不完美，身心反而清爽，清楚放鬆地完成三拜。

參加這次的成長營，補充了滿滿的能量，享受幸福滿滿。上山取經，發願下山奉獻，願成就學生，利益大眾。

March 10 SUNDAY DHARMA TALK 11am-12:30pm(EST)

How We Can Stop Fooling Ourselves by Training the Mind

— Resolve to Begin

by Harry Miller

3/24

阿含概要

果廣法師 主講

週日雙語講座 11am-12:30pm(紐約時間)

有禪有幸福 觀念篇 3

◎聖嚴師父

內外和諧 人人平安快樂



（選自《禪的理論與實踐》，原篇名《禪與人間淨土》）

最後送給大家兩句話：要以慈悲心來對待他人，要用智慧心來處理事。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，也不一定好辦法。選擇適當的時機及場合，以慈悲心來包容和原諒，用智慧心來處理和解決，否則你的人間淨土裡，可能無法寧靜了。

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。

以慈悲心待人 用智慧心處理事

曾有一位先生，經常跟他的太太吵架。他跟我說：「不是我要吵，我的心裡沒有問題，是因為太太老是要跟我吵；我跟她對吵，不是我有煩惱，只是一種本能的反應罷了！」請問：這位先生是不是懂得「心靈環保」？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？

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；在其他的「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，能夠少一些困難、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，就是要讓我們能生活得更平安。生活得平安，內心就平安；心若不安，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，你要想：這是有煩惱，不一定要你的問題。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，豈能生氣呢？



和佛菩薩一起拍照，YA！

小菩薩拜見佛菩薩

小禮拜佛菩薩！一月十二日上午，十大幼兒園四十二位小菩薩們，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，再到禪修公園學法和引導，最後由法師祈禱，在全世界的人祈禱。

感恩可以吃葡萄乾。



「我天天都想來！」「我天天都想來！」小菩薩們說。暖陽映照下，孩子們天真純淨的神情，讓水月道場更加明亮了起來。



看我學和尚托水鉢。



我天天都想來！

過年還要跟爸爸媽媽來喔！

八年後，尤其疫情後，幸運地踏入禪堂，參加禪修法師主持的禪進修七。個別小參時，很高興遇見八年前的「小參法師」稱呼法師：「妳不要想下山。」當年法師如此叮嚀，這次當面回覆法師：「我後來堅持打坐七，經過這幾年練習，現在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，也知道「不要跟妳的心對話。」這句話提醒，讓困惑於氣息不順暢的自己，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

蒲團方墊尋清淨，腿痛腳麻妄念輕。忽聞禪堂一聲叮，佛前微笑身安寧。第七次打七，相較於八年前的第一次，當時毫無禪七經驗，參加前又遇到生命課題打擊，滿心悲傷，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。

這次禪期天氣寒冷，用齋時，幾次打湯已經見底，看見湯桶蓋上的瞬間，喜歡喝湯的我，內心不免波動。有一次，坐隔壁的師姊盛湯時撈到一顆丸子，我望著羨慕，突然她把丸子放入我的碗中，霎時雀躍感動不已。天冷欲求身安定，妄念心起見分明。數息佛號一聲聲，笑逐顏開煩惱散。打七過程順暢，身心也逐漸沉澱安穩。謝謝佛菩薩及護法龍天，讓我感受到法師所說「一修行的福報」，謝謝法師和義工菩薩們的照顧，謝謝眾緣護持，能進禪堂參加跨年第一場禪七，真是太好了。

只剩下「台電視機」精進禪七心得 林演祈

願代代相傳禪法的好

禪堂助理監香培訓心得

◎賴志慧

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，總護法師演揚法語就提醒「禁語」，不跟別人講話，更重要的是不跟自己講話。這句「不跟自己講話」震撼心頭，因為即便打坐，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，是全體內外護法分工共同成就的。禪堂助理監香分工細，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。」所以這次設計了腳綁鈴鐺的練習。大家綁上鈴鐺後，走路時格外小心翼翼，技巧很多，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，入心坎，一則敲醒急促地想一步到位的我，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。

幫自己掌握健康身心 初級禪訓班心得 王凱平

對於禪坐一直感到好奇，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：「身在禪裡，心在禪裡；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，吃飯也能習禪。以往總是兩、三口，五分鐘吃完一個便當，透過吃飯細嚼慢嚥，一口一口咀嚼，讓食物在口中從整體變成顆粒，與唾液融成糊狀再下嚥，不但消化系統更健康，也能充分享受食物的滋味，重要的是，讓自已知恩惜福，尊重食物，幫助自己掌握更健康的的身心。

Beginner's Meditation Workshop 3/30 - 9am-4pm (in-person) Saturday Sitting 9am-12pm (EST) Resume in Feb.

