

Pharma Drum Monthly 法鼓山 雜志 人間有幸 幸福 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)

「林瓊瑛／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寶，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 Chazare）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

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身影，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的意義，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「直接聽到師父引導放鬆的聲音，一開始從音聲引導師父的法，印象深刻。」她也期待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、新竹分會則以「法鼓傳燈禪」等方式憶師恩、報師恩。(更多相關報導，請見八版)

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

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，傳承的是師父的大悲願心。《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：「一師一門，發揚法鼓宗風；一師一門，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。

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。



▲「人間有幸，安身安心，生活時時都平安；我的人和，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。

是安心最好的方法。」方丈和尚也鼓勵民眾走春時，汲取寺院景觀「金剛經牆」、「一心經牆」中的佛法智慧，回家可誦誦經典，開大智慧、大福報、大功德，或運用《聖嚴法師一〇八自在語》，來面對生活的種種困難與挑戰。(各地新春報導請見二、三版)

(文／編輯室、圖／農禪寺提供)

全國大專院校校務評鑑 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」(效期三年)、「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，為全國最佳殊榮。

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聖嚴師父的理念，落實三大教育、大善化、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。

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；我的人和，人間處處有幸福。」凌晨時分，圓滿一〇八響後，方丈和尚揭開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，就能不受環境變化的影響，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，鄭副院長期盼大眾在未來一年能運用聖嚴師父教導的「四它」來面對、處理個人生命乃至社會、國家所面臨的種種挑戰，為自己與身邊的人帶來希望。

「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Dora，趁著在山上出坡的因緣，首度體驗撞鐘。她說，雖然只是牽著繩子，鐘體傳遞出來的撼動與感動，前所未有，身心彷彿都得到了淨化。

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。

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

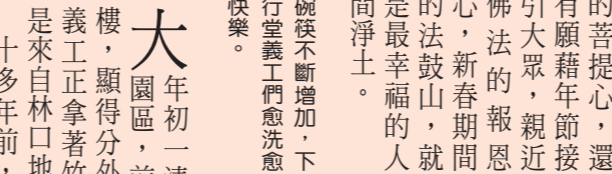
從清早北車站東三門，行李箱滑過地面的聲音，如戰車般響亮，返鄉或者出遊的興奮，更勝平常。灰濛濛的天，沸騰的人潮當中，有一個安靜的兩列縱隊反而特別顯眼，他們穿著深色上衣，神態安詳，又愉快，這一系列隊伍也是要回家，回總本山的如來家，和菩薩道上的同行學友一起，與佛菩薩團圓。



▲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義工，小假期都大了，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義工還不少，例如同修和農禪寺兩處執勤，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

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！」劉麗沅的劉麗沅，熟練地引導大眾拓印版畫。「我們除夕就來了！」劉麗沅和讀高二的哥哥，隨著媽媽一起來參加除夕撞鐘，並留下當手工作區的義工，媽媽潘靜雯表示，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「接受服務，轉為服務他人」。哥哥劉麗勳表示，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，還有願藉春節接引大眾，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。

碗筷不斷增加，一位位訪客，歡喜迎接每一位訪客。快樂。

「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、文理學院副院長辜瑋瑜、資深悅眾師施建昌，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：『身在法鼓山，心在法鼓山；身放輕鬆，全身放鬆』時，真的覺得好感動！」

常應法師表示，法鼓山是一座寶山，是觀音道場、禪修道場，也是行菩薩道的道場，「修行最重要的，就是做中學、學中做。」鼓勵老師們持續把握修學佛法的因緣，更要發願利益大眾。

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



▲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)

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，愈是不小心，愈是小心，看碗中所有的水，而不去看流失的，內心就會感到踏實平安。

任教於屏東科技大學的黃靖淑老師，是這次首位

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。

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，甚至舉樂、煞板都不會，只有帶著一顆至誠懇切的心，全心地關懷。

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，被鐘聲激盪後的清淨身心，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，掛淨的身心與寺院喜慶又莊嚴的節慶氛圍相應著，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，一筆一畫地抄好〈延命十句觀音經〉，之後將抄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，家人自己的回饋，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，一起與三寶和諸佛子們團圓，以寺院生活過新年。」

(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，奮發緩步上來，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加福田班、上山出家，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，初二一早前往桃園齊明寺，展開另一個培福修行的旅程。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。

(釋演穩)

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，關機結束後再飛回來，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：「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。很遺憾他進入了護理病房幾天之後，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？

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

方丈和尚果禪法師 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

報名：即日起，須預先報名！

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。



▲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、隨眾滿滿的人潮，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。

「華人喜歡在新春參加法會，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。「怎麼樣才能有幸福？」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，「最重要的是將幸福感分享给親友，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，發恆常心利人利己；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，各式各樣的好、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」的幸福感。在法鼓山上，「巡茶·尋茶」由法師引導大眾以手一杯茶的因緣，找回與自己的連結。

許多初次接觸茶禪的民眾，分享茶人注水後，滋潤的茶葉舒展開來，如同生命獲得滋潤，開展新生的柔軟和韻味，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、不比較茶，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、西方與眾一同誦經、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



▲紫雲寺·「金龍納福」拍照打卡



▲溫哥華道場·茶禪話新年

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 Chivers)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。

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，最後談及如來藏的空與不空思想對禪宗的影響。兩位講者透過對談，彼此詰問，激盪出不少智慧火花，不僅帶領與會者反思，也澄清了大眾普遍對大乘與禪宗的諸多誤解。

果廣法師首先溯源「空性」在佛教教論中的意涵與演進，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」的角度點出一線起即是佛心，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。

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「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」，正是為了見到人本具的本來面目。

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，我就先去當牛。」後來法師跌到骨折，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「感恩惭愧、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，「有福報的人如果沒有服務奉獻，是對不起這個福報。」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。

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「生處轉熟、熟處轉生」的階段，熟悉出家生活，去除了家人的習氣。

二〇一〇至二〇一六年，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、從學中做」的階段。法師說，看到師父愛護自然、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，提到幫師父洗衣服時，沒留意綁褲腰的帶子縮進褲裡，師父沒責備他，總是自行從褲縫裡挑出褲帶，令他感到惭愧，也領受師父寬厚的身教。

二〇一六至二〇二〇年，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。



▲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。

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宗教師。

「感恩之夜」，象徵光明智慧的燈鉢，在黑暗中一盞盞亮起，方丈和尚帶領祈願一人間有幸福，一人間有龍象，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，學習給周圍的人，是有意義的，是有意義的。」

「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，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宗教師。

「聽到了法師說，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。」大學剛畢業的葉明鈞說，希望自己能習出家人，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，「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。」

「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、醫療、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，文理學院強調對人與人的環境支持，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述，創辦聖嚴師父當年辦學的目的，就是希望有一所心靈、精神層面的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

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、醫療、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，文理學院強調對人與人的環境支持，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述，創辦聖嚴師父當年辦學的目的，就是希望有一所心靈、精神層面的人格教育為特點的社會奉獻、為人群服務的學生。

【法鼓書齋】

■《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》讀書

◎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「現代唐三藏義疏設計」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，為整體教界培育人才？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開展任務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，打破自我隔閡，培養出自覺覺他的智慧與慈悲。

「常燈法師提到當年進僧大，做早課打瞌睡的事，回想自己參加生命自覺營時也是如此。」李雅音說，當年參加自覺營時，漸減少煩惱後，開始能夠用心感受當下。

「常啟法師說『欲』和『懼』都是要學習放下的。『楊寬柏分享，自己一直以為少欲才能清淨，其實還要無懼，而無懼也要學習放下。徐致芬說，法師們的分享，讓她清楚僧大教育的重心在於自覺，她期許自己在生活中，也能開始自覺的練習。」

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)

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 Mountains University

法鼓文理學院 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，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。

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。

課外一章 真正的學到

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。

第二學期，常惟法師帶我們進入「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。

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



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？這是一篇曾讀過菩薩的演講中，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。

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。

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。



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。

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

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。



▲在無盡燈之夜，法師為學員點亮象徵智慧的心燈。（許朝益攝）

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，對自我投入了愛與溫暖。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。

「困境也是一種養分，是生命中的沃土，滋養著我們。」常法師、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。

紫雲寺 冬季青年營 紀實

藉由林品睿的人生故事，謝昭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，引導學員種下菩提。



▲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）

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×關懷力

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

備註：這是一個親子共學活動，家長須一起參加。學童與家長需分別繳納報名費。請準時、準時參加。請家長於開課前向主辦單位索取報名表。

洽詢：2893-3161 分機 562

兒童班

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，但一個「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，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，接著是寶兒兒童營，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《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。

◎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

◎果暉法師

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。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。

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。

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。



心靈環保迎新年

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，例如在學期末和學生們完成休業式、改考卷、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。

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。四天三夜感受晴天陰雨無常，運用佛法，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靜，十六字心法「身在哪裡，學在哪裡，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。教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、自在禪動畫、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「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，想舒緩僵硬的肩膀，做了瑜伽倒立，不料佛前撞。隔天拜拜，為自己的貪瞋癡慢心，向身體道歉、向周遭人事物道歉。眼淚流下來，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。

慈心觀的練習，就是把自己的幸福傳遞給大家，先從身邊的人開始，漸漸地到整個教室、整個道場，再擴展到所有眾生。法師說，當我們在討論時，其實他是聽不到細節內容的，但可以感受到教室裡有幸福的能量。

關於慈心觀的科學依據，法師引用美國心理學家霍金斯(Dr. David Hawkins)的著作，談到我們的意識是有能量的，並量化意識的能量值。其中，數值最低的是羞恥感，只有二十，最高的是覺悟，達到七百至一千。第一次聽到這個理論，覺得佛法鼓山不只聽聞佛法，相關的世間知識也學得到。

日常生活中，我們如何提高意識的能量，提昇自己的幸福快樂？法師分享，實踐「透視煩惱、對治煩惱、放下煩惱」三步驟，並用一句話貫串：「沒有通向幸福的路，幸福本身就是一條路。」我想，如果將生活的每個時刻，都看成是修行修定的機會，就能從日常紛擾中，走出自己的幸福快樂之路。

清明 報恩 佛七

3/30 報到 13:30 報到 15:30 晚課、誦經 19:00 起七安位

4/6 圓滿日 17:30 法會圓滿

報名方式 3/1起 請上網報名

洽詢電話 02-2893-3161 #801-804 知客處

備註 精進組(全程參加)需住宿，請上網報名 設有消災、超薦牌位，請上網登記 亦可隨喜參加，7:10於鐘時知客處領取參加證

歡喜心放下生死 生不惑死無憾

《生死不惑》《心安病安》《告別無憾》《來生有福》 套書組 588元 (單本定價200元)

聖嚴法師——著 法鼓文化編輯部——編 規格 13×19cm

請洽法鼓山全臺行願館 法鼓文化中心網路書店 www.ddc.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

法鼓山全球
【北美】
紐約東初禪寺／總
召集人：彭運巧
Tel: 718-592-6593
E-mail: chancenter@chancenter.org

紐約州家阿道場
Tel: 845-744-8114
E-mail: ddbc@chancenter.org

加州洛杉磯道場
召集人：張瑞輝
Tel: 626-350-4388
E-mail: ddbala@chancenter.org

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

麻州普賢講堂／波
召集人：周景雲
Tel: 781-863-1838
E-mail: ddboston@chancenter.org

【美國法會】
新澤西州分會
召集人：梁達人
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: contelk@chancenter.org

康州北部聯絡處
召集人：張明輝
Tel: 860-882-2275
E-mail: cmcharter@chancenter.org

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

首都華盛頓聯絡處
召集人：張傑雄
Tel: 240-424-5488
E-mail: chan@ddmbo.org

喬治亞州亞特蘭大
聯絡人：陳佩雲
Tel: 678-809-5392
E-mail: schen@chancenter.org

德州達拉斯聯絡處
聯絡人：陳佩雲
Tel: 817-863-1838
E-mail: ddbmbo_patt@chancenter.org

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

佛州奧蘭多聯絡處
召集人：張安琪
Tel: 321-917-6922
E-mail: achang111@chancenter.org

佛州邁阿密聯絡處
聯絡人：陳佩雲
Tel: 954-432-8683
E-mail: miami@chancenter.org

佛州甘市聯絡處
聯絡人：陳佩雲
Tel: 352-336-5301
E-mail: LianFlorida@chancenter.org

北卡州卡里聯絡處
聯絡人：李民安
Tel: 919-677-9030
E-mail: manganlee@chancenter.org

伊利諾州芝加哥分會
召集人：李麗華
Tel: 847-255-5483
E-mail: ddbchicago@chancenter.org

密西根州蘭辛聯絡處
召集人：李麗華
Tel: 517-332-0003
E-mail: ikong2006@chancenter.org

密西根州聖路易聯絡處
召集人：李玲珍
Tel: 636-825-3888
E-mail: acren@aol.com

佛州休士頓聯絡處
聯絡人：李玲珍
Tel: 682-552-0519
E-mail: g99@msn.com

科羅拉多州丹佛聯絡處
聯絡人：朱元東
Tel: 732-754-8988
E-mail: tomchu100@chancenter.org

猶他州鹽湖城聯絡處
聯絡人：范弘青
Tel: 801-947-9011
E-mail: Inge_Fan@chancenter.org

內華達州拉斯維加斯聯絡處
聯絡人：林玉珊
Tel: 702-896-4108
E-mail: yhl2527@chancenter.org

華盛頓州西雅圖分會
召集人：王麗青
Tel: 425-475-4597
E-mail: ddbmbo.seatt@chancenter.org

加州省會聯絡處
召集人：蔡維華
Tel: 916-681-2416
E-mail: ddbasaca@chancenter.org

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

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

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

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

【馬來西亞法會】
馬六甲道場
召集人：戴淑嫻
Tel: 603-7490-2222
E-mail: admin@ddmbo.my

【新加坡法會】
召集人：高禮輝
Tel: 65-6725-5900
E-mail: ddsig@ddmbo.sg

【泰國法會】
召集人：蘇林妙芬
Tel: 66-2-0135651
E-mail: ddbkk200@chancenter.org

【澳洲法會】
雪梨分會
聯絡人：張麗文
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
聯絡人：林玉珊
Tel: 352-400-080
E-mail: ddbmbo@chancenter.org

英國倫敦聯絡處
聯絡人：Orca Liew
Tel: 44-20-8459-8
E-mail: liew853@chancenter.org

英國里茲聯絡處
聯絡人：王昭雯
Tel: 44-7787-502



有禪有幸福 觀念篇 3
◎聖嚴師父

內外和諧 人人平安快樂

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，能夠少一些困擾、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：這是有何煩惱，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？

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：這位先生是不是懂得「心量環保」？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？

以慈悲心待人 用智慧心處理事

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」。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。

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，否則你的人生淨土裡，可能無法寧靜。

（選自《禪的理論與實踐》，原篇名〈禪與人間淨土〉）

感恩可以吃葡萄乾。



和佛菩薩一起拍照，YA！

小菩薩拜見佛菩薩

小禮拜佛菩薩！二月十二日上午，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、全世界的人祈福。

「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。

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。

（文／編輯室 圖／楊清祥）



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禪七。個別小參時，很高興遇見八年前的師父。當問及禪進禪七，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。「不要跟你的心對話。」這句話提醒，讓因感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

只剩下一台電視機

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，突然她把她丸子放入我的碗中，霎時雀躍感動不已。

天欲求身安，妄念心起見分明。數息佛號一聲應，笑逐顏開煩惱輕。

沉澱安穩。謝謝佛菩薩及護法一修行的福報，謝謝法師和義工菩薩們的照顧，謝謝眾因緣護持，能進禪堂參加跨年後第一場禪七，真是太好了。

願代代相傳禪法的好

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，不斷用記憶演繹，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。」所以這次設計了腳鈴鈴鐺的練習。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。」頓時，這一調整「二字」打入心坎，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。

法師說，助理監香有許多角色，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，安版後還得善後與巡察。但聖嚴師父在開示影片中提醒我們，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：沒人要做的的事，我來吧！從總護法師的眼神中，看得出禪堂真的缺助理監香，願大家都能發心，讓禪法的好得以代代相傳。

幫自己掌握健康身心

對於禪坐一直感到好奇，上網查詢後總是一知半解。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，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。平常經行能提振精神，吃飽後經行能幫助消化，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。學員各自各行各業，但大家對於禪修都有濃厚的興趣，可謂志同道合。

忙進忙出中，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

完整報名訊息

聖嚴教育基金會 Shengyen Education Foundation

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！

www.shengyen.org.tw

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」的心燈供奉佛前，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，每次演講我都會透過「人生的三個階段」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」的願望，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。

每個人的一生，早晚都會遇到問題，除了需要時時薰習佛法的正知見，還要勤練「念起即覺」的工夫，才會有能力在「苦不堪言」前將它處理，然後放下。

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，卻在研究室，時而看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。

卻又敢於放手。為何毫無遺憾？只因我在因緣中，那初心是根植於法，不是根植於相。每每於生命轉彎處走進祈禱觀音殿，為的只是向師父懺悔；離開時，也總是一身輕鬆，因為我知道，師父是懂得的。

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章琮瑜談「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）