



發行人 張昌邦
發行所 法鼓山護法總會
地址 11244 臺北市北投區公館路 186 號
電話 (02) 2893-9966
法鼓山全球資訊網 <https://www.ddm.org.tw>

2016.04 第 6 期

用平常心面對不平常之事。
——聖嚴法師一〇八自在語——

新任悅眾家庭關懷行

■文 / 林何臻 · 圖 / 本刊資料

護法心切 四眾共勉勵

「感」 恩各地區菩薩們一路的護持！「元月起，護法總會新任正副轉召、召委與會團長正式就任，副都監常務法師、常應法師、陳高昌、胡正中二位主任，去年（二〇一五）十二月中旬至今年二月，拜訪全臺三十多個新任悅眾家庭，感謝悅眾們長期奉獻及其家人的支持。一趟關懷行，拉近了僧團與各地悅眾的距離，齊心護持如來家業的願心，更加凝聚而堅定。

「法鼓山世界佛教教育園區落成啟用以來，總能看見菩薩們盡心盡力的身影，還須兼顧家庭、工作和護法，真的非常不簡單！」常務法師十分讚歎悅眾們發心奉獻，見到「正需要人做而沒人做的事」，就主動承擔、學習去做，許多新任悅眾正是秉持這樣的願心來服務大眾。

今年首度接下淡水區召委的楊承浩，過去在淡水辦事處無任何執事經驗，由於其他悅眾因健康、工作等因素，暫且無人承攬，身為公司負責人的他，即使平日忙於事業，仍挺身而出，與同修一起承擔護法工作。他謙虛地表示：「感謝大家願意協助我。往後三年，希望能接引更多人來親近佛法，並承擔悅眾任

務，是我們重要的目標之一。」

除了悅眾本身



鼓手 心行

悅眾 沒有高下之分

■聖嚴師父

持則是最堅實的後盾。桃園區新任召委韓美樺分享，她學佛後的轉變，在她的善巧接引下接觸佛法，進而願意放下身段擔任義工，家中小菩薩也加入法青。去年被推選為召委時，她曾一度猶豫，家人反而勸勉她，還給予支持的力量：「我說不會用電腦，兒子說會當我的祕書；我眼睛不好，晚上不敢開車，同修則說會當我的司機。」全家人自發地動員起來，陪伴她面對挑戰，促使她決心勇敢承擔。

回想護法總會的關懷，韓美樺感動地說：「看到僧俗四眾在聖嚴師父座下，各自奉獻，努力將師父的法傳承下來，我們的心中很感動。」她發願繼續學習、運用佛法來安心，再大的困難，相信都能迎刃而解。

悅眾，這個名稱，原來是寺院中掌管僧眾職務的一個職稱，又稱為「執事」。執事在僧團中，負責照顧大眾、安排事務，使得大家能夠非常順利、和諧、精進地在團體裡修行辦道，因此被稱為「悅眾」。如果沒有悅眾們的照顧，難免會產生摩擦、困擾。

法鼓山用「悅眾」來稱呼幹部菩薩們，是援古今用。悅眾，不但要為其他人服務奉獻，提供自己的時間和心力，接引、影響還未學佛的人接受佛法、修佛法；使已學佛的人能更安心、更精進。同時悅眾自己也要知慚愧，有了錯誤要懺悔。

悅眾，他並沒有高下之分，凡是修學佛法、弘揚佛法、護持佛法、照顧大眾、實踐並帶動法鼓山理念的人，都是我們的悅眾菩薩。

悅眾菩薩應具備哪些特質呢？他必須是用慈悲的、智慧的心、恭敬的心尊重大眾，為大眾奉獻，使所有人得到利益，並生起喜悅的心。

所以法鼓山的悅眾菩薩並不是一般所謂的領導人，因為在三寶門中並沒有真正的領導人，連釋迦牟尼佛都說他不領導，他只是大眾中的一分子，大眾是由大眾來領導的，不是由哪一個人來領導的。

法鼓山的悅眾菩薩，除了讓大眾心生歡喜，還要能凝聚大眾一條心，共同來實踐我們的理念，因此所要做的是溝通、協調、關懷、鼓勵的工作。（節錄）（一九九七年九月十九日講於臺北國父紀念館，刊於《法鼓》雜誌一〇一、一〇二期）

讀書分享會

如何學觀音、做觀音？

《入慈悲門——學觀音、做觀音》一書中，〈念觀音、求觀音、學觀音、做觀音〉一文，次第分明地介紹觀音法門，說明觀音信仰產生的由來與意義，以及觀音法門的殊勝處，是無所不在、無時不在，而且無人不救，縱使是愚癡、罪惡、卑微的眾生，觀世音菩薩也平等救度，因此名為大悲觀世音菩薩。

學習觀音法門的方法，有「觀音耳根圓通法門」、持〈普門品〉、〈大悲咒〉、持「觀音菩薩」聖號等，當人們覺得有任何的不安全、心有恐怖時，只要念觀世音菩薩、持〈大悲咒〉等觀音法門，就能遠離一切的恐怖、困難。

然而聖嚴師父指出，修持觀音法門最重要的，是學習觀音菩薩以平等大悲心廣度眾生，幫助眾生離苦得樂，成就菩提。只要用觀音法門來幫助人、用平等的慈悲心來對待人，每一個人都可以做觀世音菩薩的化身，而這也是大乘菩薩道的積極態度。（文 / 編輯室 · 圖 / 劉建志）

- 1 請分享〈念觀音、求觀音、學觀音、做觀音〉中，自己印象最深刻的、最相應的是什麼？
- 2 請分享自己為什麼要學觀音、做觀音？
- 3 在生活中，或者關懷護持會員時，如何運用觀音法門？



Q1 對於地區人事不熟悉，如何推動護法、弘法工作？

以往只是單純做義工、參加課程或共修，認識的人有限，接任悅眾執事後，遇到要辦活動，找人幫忙成了一項難題。新竹區召委楊晉鈺就有這樣的經驗。十一年前，他到新竹辦事處當環保義工，不久後，環保組長考上去法鼓山僧大，召委找他接任組長工作。

楊晉鈺當上組長後，開會、活動，一個接一個，卻找不到義工幫忙。想想自己加入團體不久，認識的人不多，於是開始積極參加各項活動，包括每週的念佛共修、禪坐共修，還有週末辦事處的大、小活動。慢慢地認識的人多了，辦活動前，不僅可以在共修時間布達訊息，還可邀請大家來當義工，化解當初找不到人的困境。

三芝石門區召委蔡妙珍也有一段「生轉熟」的經驗。曾任士林天母區召委的她，後來搬到北海岸一帶，法師請她接任召委。由於初來乍到，菩薩對她不熟悉，互動過程中，難免發生摩擦，甚至「一有爭執，人就「不來」。

了」。人總是有習氣，只要建立正知見，做義工時，彼此提醒用佛法，煩惱和習氣就能消滅。

當時三芝、石門老信眾較多，而接引新人也是一大要務，蔡妙珍從教育和關懷著手，一方面幫眾人報名福田班，建立正確的義工心態；一方面開辦初級禪訓班、讀書會等，培養新血，後來福田班的悅眾便是出自禪訓班。

新、舊義工一起上福田班和佛學班，培養情誼和默契，之後辦活動，就能很快動起來；彼此在修行上得力，意見不同時，也都能練習馬上放下，不再容易起退心。

Q2 不擅長上台說話，如何主持會議、提昇表達能力？

悅眾免不了要站在眾人前發言，對許多人來說，會不自由自主地緊張起來。北四區轄召許明坤，曾是中永和區悅眾，當時，光是在開會中發言，就心跳加速、臉紅。他觀察自己之所以容易緊張，是因為對團體成員不熟悉、對議事不熟練，以及說話技巧不夠圓融。

彼此經常互動，建立家人般的默契，緊張自然改善。對於掌握議事，許明坤在開會前，會先找人討論、寫好講稿背起來，做投影片，讓發言有依據；主持會議時，依聖嚴師父開示的「行事六要領」：堅守原則、充分授權、尊重他人、關懷對方、主動溝通、隨時檢討；遇到爭議事項，開會前先溝通，讓會議進行更和諧。

至於說話，他發現其實不需要特別的技巧，只要態度誠懇、和顏悅色，把握「不妄言、不綺語、不兩舌、不惡口、不自讚毀他」，以及「揚善於公堂，規過於私室」的原則，就是最踏實的技巧。說話台風穩健的助念團團長李純如，從召委、副團長到團長，拿起麥克風前，都會在腦中先整理出幾個要點，發言時一一說出。前輩們的經驗



傳承，也是培養她台風的關鍵。在地區擔任悅眾時，有資深悅眾幫忙準備 SOP（標準作業程序），幾次練習下來，一次比一次好；擔任副團長期間，當時的團長總會特別安排悅眾上台，介紹法鼓山的理念，依循前輩做好的簡報檔，再加入自己的經驗分享，每次四、五十分鐘的說明，經由多次累積，上台說話再也不成問題。

聖嚴師父勉勵：不會就學

護法總會常務法師分享，自己原本也不擅於講話，就讀法鼓山僧伽大學期間，有一次請教來上課的聖嚴師父：「出家度眾生要會講話，可是我不會講話，怎麼度眾生？」師父回答他，自己剛開始弘法時，常常講錯話，也不會講話，可是講過一次後，就知道以後怎麼修持、下一次怎麼講。

師父勉勵他：「我們是為眾生而來，在承擔奉獻中，就會有所成長。好好發願為三寶奉獻、為眾生服務，你的口才自然提昇。所以不用擔心，不會就學，這樣就好。」

Q3 面對各方不同意見，如何看待和整合？

召委就像「桶箍」，扮演凝聚眾人的角色。推動地區法務，仰賴眾人相合，各方意見如同寶庫，只要耐心傾聽、充分溝通，便能獲取許多寶貴建議。

要凝聚眾人，首先在建立團隊上，召委須知人善任，充分授權。要找尋合適的執事人選，許明坤會徵詢前任召委的意見；蔡妙珍則會放下個人喜好，依才華用人。過去她曾跟某位悅眾有摩擦，辦活動時，仍然打電話邀請他擔任執事，因為每個人都應有平等的培福機會。

團隊合作時，如有某些事違反既定程序，導致爭議，許明坤會在遵守制度的前提下，以柔軟的身段圓滿處理；若是眾人意見相持，則保持公正立場，請大家在尊重彼此的前提下，尋求共識；如果一時無法取得共識，也可以暫緩決定，擇期再談，避免造成當下的衝突與對立。

溝通過程中，召委還要照顧到每位悅眾的心，讓大家都受到重視的感覺。蔡妙珍觀察過去聖嚴師父主持會議時，即使心有定見，每當菩薩提出意見後，依然予以尊重。因此她效法師父的精神，凡事不堅持己見，而是多去傾聽、採納眾人建議，讓大家盡量在愉快的心情下，把任務都當成自己的事來完成。

時時以法鼓山理念為引導，以奉獻修行做依歸，即使意見不同，大家也會願意放下我慢，學習調伏習氣，彼此包容。

新手悅眾 輕鬆上手！

■採訪整理 / 黃佳卿、林何臻、陳玟娟，繪圖 / 江長芳

無論是組長、地區召委、轄召，還是團長、會長，第一次擔任悅眾，容易遇上哪些問題呢？本期匯整出新任悅眾常見的五項問題，邀請常應法師分享在奉獻中修行的體驗，還有資深悅眾許明坤、蔡妙珍、李純如、楊晉鈺，分享狀況處理的實務經驗，讓新手悅眾輕鬆扮演好協調、凝聚眾人的角色，學佛修行、護法弘法，得心又得力。

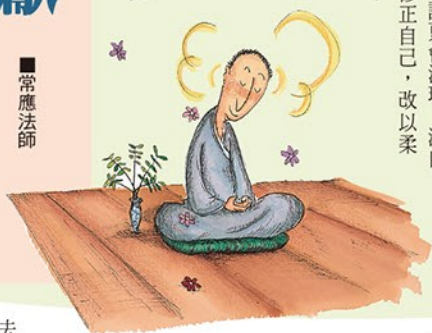


Q4 擔任悅眾受到批評、心生挫折時，如何面對處理？

盡心盡力推動法務，很難盡如人意。面對批評，轉化為成長自己、成就團體的增上動力，是每位悅眾的必修學分，但不是每個人一開始就能拿到好成績，蔡妙珍對此深有體會。多年前擔任士林區召委時，並不喜歡聽他人的意見，到三芝、石門區做召委，習氣還是沒改，使菩薩們常常感覺受傷，因而不配合，地區氣氛一度緊張。

面對自己種下的「苦果」，蔡妙珍才體會到，做義工與修行是一體兩面，如果不能縮小自我，虛心接納建言，團體裡的摩擦將有增無減，有意無意的批評更會浮現。深自檢討後，她開始修正自己，改以柔軟心接受與傾聽，只要發現自己的態度和言語給人不舒服的感受，立刻向對方道歉與懺悔。

「怨言之下有慈悲，批評之中有藏金玉」，李純如



常應法師

近來也常聽到團隊菩薩提醒，因而注意自己是否只從「我」來思考。雖然被批評時覺得委屈，但想想為什麼和某些菩薩常常不和？背後一定有很多原因。自己覺察力不夠、人事安排不夠周詳，可能曾傷害對方等，因為不了解過去的因緣，更要檢討自己的不足，她發現消融自我最好的方法，就是「常懺悔」。

當覺得無力時，李純如便去拜佛，祈願大家都能一起修行，一起進步，尤其看到大家放下個人，無私地為團體奉獻，愈來愈覺得能當義工真不容易，感恩之餘，更激發自己，遇上挫折絕不輕易放棄。

Q5 辦活動時，如何凝聚共識、做好規畫？

帶動地區菩薩成長，有賴於持續舉辦活動，而向資深悅眾請益、參考其他地區的經驗，都有助於一場活動的成形。辦活動前，許明坤習慣從寫企畫書著手，按照「5W、2H、1E」來思考，擬定活動流程和組織架構圖，接著依架構圖找出各組負責人，召開工作會議，進行分工，後續就交由各組去安排，再回到會議上報告進度，提出人力、物力需求，待協調事項等。活動後，再邀集大家參與檢討，聽取改善意見。

由於義工來自各處，各有不同的背景和個性，要有默契地共事，平常就要多分享交流，避免辦活動時，彼此還要花時間磨合適應。幅員小、人口少的三芝石門區，平常大大小小的茶會、聯誼不少，菩薩們藉此增加熟悉度，並將地區想推動的活動，在聯誼時溝通，聽聽大家的想法，就像是一場場凝聚共識的共修會。

法師經驗談



從居士到出家，我都是用發願的方式走過重重考驗——發願為眾生奉獻、為三寶奉獻。

記得自己還是居士，練法器時，就發願：將休假期間布施出來，願學梵唄音聲供養大眾。後來，法師讓我練維那，但我一講話就結巴、臉發紅，怎麼練？我繼續發願。第一次上場，心跳得很厲害，後來當成是練習，保持專心。一次過關後，才慢慢建立起信心。如同聖嚴師父所講：發願，發心承擔奉獻，自己會不斷提昇，對三寶更有信心。

我的第二個學習成長的方式是做定課。每天做早晚課學習佛法，心會安定，遇到境界時，較容易用上佛法。我們都還是凡夫，以定課來安定身心，讓自己面對逆境時，身心不會起伏很大。做定課就是讓自己回到佛法的修行，不管做任何事，都能回歸修行，而不是耽在事相上琢磨。

再者，與人互動時，多為對方想。有時站在自己的立場來看，這樣做是對的，可是從整體來看，卻有問題。這時我們應該顧全整體，而不是只想自己，否則會變得自私，影響整體。當執事運作上，跟某些人或某些組產生摩擦，可以先退一步溝通，溝通不行，就先禮讓對方。我們都是為大眾服務，以理性來處理，不應起爭執、結惡緣。當我們拋出善意，別人也會感受到。師父常常對我們耳提面命，要多用慚愧、懺悔心來檢視自己。當我們缺乏善因緣，總是所求不遂，或與人溝通老是有問題，這時要用慚愧、懺悔心來消融自己，是自己福德不夠，不要怨天尤人。此外，也要用感恩心去面對一切人、事、物。我們在這場領執，要感恩過去前人的努力，才有今天，所以接任時，不管是辛苦或輕鬆，應體諒前人已盡了最大的心力。

在執事上有了成就感，可能會產生貪著心，不肯卸任。我們須有傳承的觀念，當職務上有了成長收穫，更要感恩道場及一切因緣成就，因此要將好因緣留給後人，讓大家都有學習成長，以及培福的機會，而不是自己一直執著在這個職務上。我們願意栽培人，就是在結善緣，對整個團體，才有真正的貢獻。

在發願中學學習奉獻

何謂「5W、2H、1E」？

為活動寫企畫書通常須思考幾個問題，以掌握活動精神和方向，這些問題包括：

Why：為何而辦？
Who：由誰來執行？哪些人參加？
What：活動內容有哪些？
Where：在哪裡舉辦？
When：何時舉辦？何時完成？
How：如何去做？
How much：人力與物力成本為何？
Evaluation：預期達到什麼成果？



花蓮辦事處 好山好水好修行



▲花蓮自然環境優美，經常舉辦禪修活動，吸引了許多民眾。

地

處偏遠、民風淳樸的東臺灣，擁有倚山面海的天然環境，花蓮辦事處就位於這塊好山好水的淨土當中。

四位教師發願 眾人同成就

二十年前，一九九五年八月，花蓮四位教師參加法鼓山教師禪修營，非常認同聖嚴師父的理念，並深受師父感動，希望將受用的法益，分享給家鄉的人，於是共同發願：「如果師父需要，我們願意去做。」返回花蓮兩個月後，於十月二十五日成立了花蓮共修處，緊接於十一月十九日開辦第一期初級禪訓班，十一月二十五日舉行第一次念佛共修。

花蓮辦事處曾搬過兩次家，第一個家在光復街一棟樓房四樓。當時有人覺得老菩薩爬樓梯太辛苦，發願護持一處有電梯的道場，因而搬到了大同街。後來，陽名聲師兄無償借出光復街的場地，所以又搬了家。讓人感動的是，當年陽師兄的房子還有貸款，他兩年後退休，以退休金還完貸款後，將房子捐贈給辦事處，讓花蓮信眾有永久又舒適的家。

早期辦事處活動以禪訓班為主，幾乎兩個月開一班，吸引了許多菩薩，也成了人才來源，目前主要的悅眾多來自禪訓班。花蓮交通不便，回總本山不容易，但信眾很精進。由於公教人員比例多，喜歡上課，親近法師學習，這份單純安定，長期維持穩定的共修品質，每個人都能從活動或課程中，認識自己、成長自己。

推廣法鼓山理念 團隊默契足

在當地推動佛法奠祭，是辦事處的重要大事。十多年前，花蓮民眾的輿論觀念仍很傳統，經過眾人努力，不僅禮儀公司了解依法鼓山理念辦理的佛事，在告別式會場，更常聽到民眾回應：「我以後也要這樣辦理。」或問：「要什麼資格才能這樣辦？」以莊嚴佛事祝



▲在花蓮辦事處的「生命樹」前，歷任召委感恩走過二十年。

福亡者，讓家屬安心，備受肯定。

二〇〇八年起，辦事處到安養院推廣立姿和坐姿八式動禪，帶領老菩薩舒展筋骨；歲末時，也和法鼓山慈基會合辦關懷活動，很多老菩薩慢慢展開笑容，令人窩心又感動。

花蓮團隊默契十足，每每有法會和活動，能來幫忙的菩薩一個也不少，每個轉場都毫無滯礙。由於辦事處沒有廚房，餐點多由菩薩在家做了帶來道場。花蓮辦事處一路走來，感恩聖嚴師父、感恩法師和所有菩薩，眾志和合成就到現在。歡迎菩薩們到花蓮，一同來感受這方心靈淨土。

花蓮辦事處

地址：花蓮市光復街87號7樓

電話：(038) 3422758

開放時間：上午9:00~下午5:30
(中午休息)

老鼓手的祝福

一份心禮物

圖文 / 陳琄娟 · 圖 / 李東陽

一月份，法鼓文化出版《聖嚴法師年譜》，翔實記錄了聖嚴師父一生實踐佛法的歷程，是深入師父生命、了解法鼓山發展很重要的回顧。去年（二〇一五）護法總會總會長交棒，轉任名譽總會長的陳嘉男，依然十分關心每位勸募鼓手和護法信眾，發心將《聖嚴法師年譜》致贈國內各分寺院、辦事處，以及海外各道場、護法分會，希望邀請大家一起閱讀年譜，跨越時空，走進師父的生命長卷，與師父共願同行。

厚厚四大冊年譜，如何閱讀呢？編撰者林其賢老師建議，可以從「自己和師父相遇」的地方入手。無論是早期護持中華佛研所、到農禪寺跟師父學打坐、聽師父講經，乃至在一九八九年師父創辦法鼓山後，參與各種護法弘法、學佛修行活動，都能在年譜當中，找到自己和師父生命交會的時空點。

一九八三年於師父座下皈依三寶、如今已升格當阿嬤的資深護法悅眾陳秀梅，最喜歡讀師父的年譜。她分享從年譜中，看見自己參與法鼓山的創建，也看到自己沒有參與的部分。當讀到師父在國際間推動心靈環保、致力世界和平的過程，因而認識到師父更多的生命面向，「跟著師父年譜，看見自己的生命，深深感受到能成為師父的弟子，真是三生有幸，更以成為法鼓山的一分子為榮。」



滑出智慧好禮儀



透過Facebook、Line等社群網站、網路通訊軟體與人交流，已成了生活一部分。以文字、圖片進行聯絡、溝通及訊息布達，要如何做好禮儀環保呢？

以下幾個原則，與大家共同互勉：

一、互相關懷，互相幫助

我們都是法鼓山大家庭的一分子，成員有家庭、事業、心理、身體方面的問題，都可以用佛法來互相關懷、鼓勵、安慰和勸勉。但不涉及男女、金錢和政治。

二、不談論是非，不傳播謠言

人與人之間的是非、其他團體的事、與自己不相關的事、與人無關的事，不去談論，不做傳播。不說流俗語、不傳暴力及葷食圖片，保持清淨的身、口、意。

三、善用工具，分享法鼓山理念

適時與人分享創辦人聖嚴師父法語、法鼓山理念和各項活動訊息。盡量避免互傳師父照片；自行拍攝照片分享，也請留意照片中法師和菩薩們的身儀。

讓我們一起做好「網路禮儀環保」，維持與人互動的好品質喔！