

法鼓雜誌

Dharma Drum Monthly

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，不徵收本刊開文。

Non-profit Org.
U.S. Postage Paid
Flushing, N.Y.
Permit No. 1120

法鼓雜誌APP 歡迎下載

法鼓山的選舉觀

1月11日將舉行「中華民國第15任總統副總統及第10屆立法委員選舉」，方丈和尚叮嚀，法鼓山僧俗四眾應秉持創辦人聖嚴師父慈示：

- 一、鼓勵大家善盡國民的義務，及對國家社會的關懷，踴躍投票。
- 二、法鼓山對政治一向保持中立，請不用團體的名義或組織的力量，為任何人助選或參選。

生活提問 佛法解惑

《與方丈和尚有約》1/7 上線

「胡麗桂／金山報導」培福有福，新年新氣象！方丈和尚果暉法師首檔影視節目《與方丈和尚有約》，一月七日於法鼓山網路電視台首播。節目邀請體系內外人士，各自從切身議題提問，由方丈和尚以佛法視角，給予智慧解答。

【本刊訊】法鼓山第十三屆大悲心水陸法會於去年（二〇一九年）十一月二十三日啟建，三十日送聖圓滿。八天七夜的法會，十一個法壇，總計五萬人次參與現場共修；義工菩薩的萬行增進，有超過一萬九千人次協力護持；全球各地同步參與各種網路共修者，共達三十萬人次，超越時空限制，人人可以在在隨經、拜佛、焚香、懺悔、禪修、布施、發願、迴向等佛事中，讓人間處處淨土。

同時，也以法鼓山今年的年度主題「培福有福」，期許大家「廣結善緣，大家來培福」。法鼓山的水陸法會以禪修心法引導大眾以法相會，各依相應的法門用功。首座和尚惠敏法師於總壇說法中，強調「儀軌生活化」的重要，勉勵以恭敬、感恩、簡潔、法喜的態度面對生活，深入了解善惡業的因果性，且要盡可能地促成善因緣，斷除惡因緣。法師以波濤洶湧的譬喻說明，心性的力量，就像波濤洶湧於海水的力量，可以載舟，可以覆舟，卻也可能覆舟。

惠敏法師進一步指出，透過法會反覆地禮懺，將能更細觀照自己的罪根是否清淨。莫以惡小而縱容自心，當知消滅也能成流。日常生活的心動念，都要時時觀照，時時自淨其意。法會的目的其實就是在學習如何幫助自己身心清淨，所緣清淨，當心夠清淨時，就會覺得大家都是佛菩薩。



▲方丈和尚果暉法師弘法節目《與方丈和尚有約》，由法鼓山義工擔任提問人。（李東陽攝）

鼓山園區參學室及義工室近二十名義工組成。向來被喻為「法鼓山最美麗風景」的萬行菩薩，平日於執事崗位盡心盡力，默默奉獻，每每令參訪者動容，然而他們對自己參與的執事也有反思。「假如如事情做得不夠圓滿，如何避免心生懊悔？」「義工見解各異，如何產生共識？」「難道一定要奉獻才能成長？」也有人問：「第一階段提問人，由法鼓山園區參學室及義工室近二十名義工組成。向來被喻為「法鼓山最美麗風景」的萬行菩薩，平日於執事崗位盡心盡力，默默奉獻，每每令參訪者動容，然而他們對自己參與的執事也有反思。」

有我的地方 就有佛法

全球 49 國 30 萬人次共修水陸勝會 跨越時空 成就人間淨土

第13屆大悲心水陸法會



▲方丈和尚於送聖時，以法鼓山今年的年度主題「培福有福」，期許大家「廣結善緣，大家來培福。感恩知足，人人有幸福。」（李東陽攝）

人間永遠是有希望的
也有我的祝福與期許

護法總會 新店分會 新家新氣象

辦事處更名後第一個分會新址啟用 四眾弟子同心開展護法願景

【楊仁惠／臺北報導】二掃連日寒流，冬陽普照，二〇一九年十二月十五日，喬遷至新址的護法總會新店分會，灑淨啟用！這是護法總會「辦事處」更名後第一個啟用的分會，展現僧俗四眾同心同願、弘法護法的動能，格外具有意義。

「七坪大的地下室，擠進了近二十人來共修！」方丈和尚特別頒發感謝狀，向歷年提供共修空間的資深信眾李仁文、賴秋蓉、林本基、楊美雲、張震宇、賢伉儷等致謝。走過三十年歲月，從早期悅眾家中客廳、到處商借場地、頂樓加蓋，到擁有固定共修據點，顯見信眾對佛法的信賴，及護法的熱忱。



▲方丈和尚特別頒發感謝狀，向歷年提供共修空間的護法信眾表達感恩。圖為張震宇賢伉儷。（李東陽攝）

「沒有歷任召委與悅眾團隊的奉獻，就沒有今天的新店分會，更感恩僧團提攜地區辦事處的發展。」現任召委呂麗華感動地表示，新店分會是在歷任召委的承擔護持，以及新進悅眾共同努力之下，深深體會「信佛學法敬僧」的好處，以及「三寶萬世明燈」的珍貴。

地區辦事處 更名「分會」

因應社會環境變遷，發揮接引社會大眾功能，深化護法信眾關懷，護法總會調整轄下各地辦事處名稱，自2020年1月1日起，更名爲：法鼓山護法總會○○分會



▲護法總會新店分會新址啟用，方丈和尚與僧團法師、信眾歡慶迎接護法新氣象。（李東陽攝）

聖賢會專題講座 法子吉伯分享禪修正見

【江鳳芝／臺北報導】「不具備正見，僅在蒲團上修行，既不受用也無法開悟！」聖嚴師父的美國法子吉伯，古帝亞茲（Gilbert Githens）甫圓滿在法鼓山禪堂主持的默照禪七，十二月十五日，便受聖嚴教育基金會之邀，以「禪修正見」為題演講，並開設網路直播，共四百多人參與，一同解開「心」的謎題。

「因緣、因果永遠不會消失，這即是正見！」吉伯描述佛陀三轉法輪的發展，從初轉法輪解說四聖諦；二轉法輪，由《心經》所體證的空性，開展出對眾生無條件的慈悲；三轉法輪更直指眾生皆有佛性，強調「當下此刻即為不二」。由於「因果不爽」的道理，吉伯勉勵大眾精進用功，在每一個當下提起方法。

菩薩以眾生為福田

方丈和尚送聖開示

用佛法提昇自己的品質，是種善根；用佛法利益他人，是結真正的善緣。

善根，是指我們從過去世到現在所打下的基礎，乃至未來的無量劫，都要不斷地修行，這都是善根。譬如，釋迦牟尼佛修行經過三大阿僧祇劫，終於成佛。我們每個人都本具佛性，要相信透過不斷地修行，自己必定能夠成佛。

可以說，我們這一世的善根還不夠深厚，所以在娑婆世界；但是，我們每個人都都很有福報，因為釋迦牟尼佛在成佛前發了五百大願，希望娑婆世界的眾生，都能種善根、轉迷為悟。除了釋迦牟尼佛之外，也要感恩、感謝有無量的諸佛菩薩，以及歷代祖師大德，都發過無數的願要度我們，所以要相信我們是有善根、有福報的。

過去八天，諸位法師及菩薩們，都精進用功誦經、禮懺、拜佛、持咒……這當然是在種善根。法會現場，每天從早到晚，都有許多各組的內外護法菩薩，以結善緣的心，護持、成就大家精進修行，這不是也在種善根嗎？當然也是。無論是參加法會或做義工，我們隨緣隨分，乃至隨喜護持的每一分發心，都是在跟三寶結緣、跟大眾結緣，這是結真正的善緣。真正有福報的人，是能修學佛法的人；聖嚴師父說：「享福的人，不是真正有福的人；廣種福田、歡喜培福的人，才是真正有福報的人。」培福，就如同把今生的福報種在田裡，悉心灌溉，就可培養出更多福報。

菩薩以眾生為福田，如果能把所有十方一切眾生，都當成是培福的對象，不斷地以廣結善緣來成就他人，就能讓我們在奉獻利他的過程中，一分一分減少自我中心的執著，智慧與福報一起增長，那才是真正有大福報的人，最後也將和佛一樣，成就福德智慧圓滿。



(李東陽 攝)

幽顯咸知
場

中華民國一百零八年 國曆十一月廿五日 給
農曆十月廿九日



一百位法青同學手執百合，以虔誠願心齊步走上成佛之道。(姜銘宏 攝)

種善根 結善緣

壇場遇見善知識

聖嚴師父曾期勉弟子，將自身所體驗到的佛法分享與他人，人間淨土便在個人的心中展現。水陸法會壇場，處處可見父母、兒女、夫妻組合的共修家庭、學佛好友相約精進的身影，正體現方丈和尚在送聖會場所揭示：「種善根，結善緣，有我的地方就有佛法。」本期特別採訪各壇結伴菩薩們，在同行伴侶的相互勉勵下，分享八天七夜的修行法喜。

萬行義工 培福奉獻有我在

大寮裡，一天數百名義工穿梭，準備每餐超過一萬人次的齋飯；趁信眾在壇場精進時，環保組默默維護廁所清潔；交通組、參學員為全山第一線，接待、指揮每日上山的車輛及人潮；午齋與樂石前，香齋配送組把熱騰騰的飯菜，分送至各壇；讓大眾隨時有熱水可飲的茶水組；在壇場外守護著大眾健康的醫護組；將畫面傳送到世界各地的攝影組與資訊組，還有網路監裡的接待組，以及布置壇場、插花、排供果、獻供物、贊普桌……等，每天兩千多人次的萬行壇，是法會中人數最多的壇場，也是行六度萬行、福慧雙修的典範，安定攝受、虔誠奉獻的身影，感動許多人。

醫護組黃秀琴即是受菩薩戒時，被義工所感動，而決定加入培福奉獻的行列，妹妹黃秀玲也於二〇〇六年加入參學室。原本不習慣說愛語、柔軟語的黃秀琴，開始在活動圓滿回家後對弟弟黃錦福說：「感恩你，因為有你的護持，我才能放心地上山當義工！」多年從姊妹們身上感受到佛法的好，黃錦福也於去年受菩薩戒、上福田班，這兩年水陸期間擔任醫護組外送義工，加上服務於參學室的黃秀玲、姊弟三人共同護持大眾修行。在第一線服務，突發事件難免，姊弟三人從經驗中學習到，保持身心的安定放鬆，遠比效率重要，才能真正照顧到他人。

奉獻十多年，現年六十歲及五十八歲的黃秀琴、黃秀玲不約而同表示，能夠在聖嚴師父座下學佛，是此生最有福報的事，也期許以自己的身行，感動更多人親近三寶。(編輯室)



大殿廊道外為總壇獻供做準備



環保組 82歲的許志津(第二排左一)擔任環保義工30年，僧團法師讚歎萬行菩薩們奉獻培福



音組 瑜加焰口壇前，依主題布置甘露法食



香積組 合力為大眾準備熱騰騰的便當



功德堂 義工虔敬整理每盞祈福燈



機動組 方丈和尚關懷外籍義工

◎圖/李東陽、王育發 廖順得、施純泰



福慧共修種善根

蘇婉玲（護法總會副總會長）

邀12位榮董入華嚴海

已連續五年參加華嚴壇的蘇婉玲，在法鼓山學佛三十多年過程中，深知聖嚴師父的教法，除了勸導許多人護持道場，更接引菩薩們進入寶山，學習佛法。因此，法鼓山的各項修行活動，她都邀請護持會員參加，而年度的水陸法會，更是不容錯過。她每年水陸法會一到，她的護持會員們一定會收到參加法會的邀請，特別的是，這一屆在華嚴壇，她邀請了十二位榮董一起前來，其中更有來自廣東中山的菩薩。

已參加總壇多年的蘇副總會長，近年來，因平日誦讀《華嚴經》，覺得若能在法會中深入經藏，一定非常殊勝，所以選擇到華嚴壇共修，十多位來自海內外的榮董菩薩，也因她的邀請，一同進入華嚴海中精進。八天的共修，菩薩們很感恩有這個道場，不僅能深入華嚴義海，壇場的莊嚴、攝受，讓每位以法相會的菩薩，都能夠在閱經中，達到禪定的定靜。尤其壇場地點設在曹源書苑，住宿、用齋一應俱全，菩薩們更能專注用功。

「有善知識的結伴同行，有互勉、提攜與精進的力量，真是太好了！」蘇副總會長分享，法會圓滿後，他們相約發願繼續以《華嚴經》為定課，並組成讀書會研讀師父的《智慧一〇〇》，尤其二十六則引用《華嚴經》的金句，互勉在日常生活中，實踐落實師父教法，還相約今年水陸法會「華嚴壇」再相會。

（釋正能）



►瑜伽焰口法會在佛菩薩慈願力加持下，仗金剛上師三業相應，在場諸師大眾同發悲心，廣度群靈，普濟眾生。（施純泰攝）



►法華大義，開權顯實，妙不可言。法華鐘樓繞佛梵音，如一條無形的線，繫繫大眾願心。（廖順得攝）

同修接引共學楞嚴

宋慧珠、江宗文（臺北文山區信眾）



▲各壇每日安排法師說法，參與信眾在佛事之外，同時深入理解佛法義理。（李東陽攝）

宋慧珠是水陸法會的全勤者，從第一屆至今，體驗了多個壇場後，四年前固定參加楞嚴壇，隔年同修江宗文提早退休，便邀他參加楞嚴壇共修，沒想到與《楞嚴經》十分相應，也全程參與。「第一年參加楞嚴壇，真的只是拿香跟拜，經文義理艱澀不易懂，但有了同修加入後，這次突然有心開意解的感覺，誦經時體會到『隨文入觀』的法喜，連休息時間到了，還想繼續誦。」

江宗文在三年前首次參加楞嚴壇後，維持做楞嚴早課的定課，「每天能在先生《楞嚴咒》的持咒聲醒來，十分幸福。」宋慧珠看到先生的精進，覺得修行有善知識提醒自己不放逸，而且可以彼此討論佛法，同時看到對方的成長。

「我感恩同修接引我學佛，兩人在生活中有了共通的話題，也更清楚人生方向，這是很幸福的事。」江宗文表示，雖然早在二〇〇一年即在中正高中舉行的皈依大典，在聖嚴師父座下皈依三寶，但直到親自參加水陸法會，一邊誦著《楞嚴經》，一邊讚歎此經蘊含的人生真理，更發願以楞嚴為修行法門。

（邱惠敏）

兩代同行總壇做同學

郭家進、喬永慧（香港信眾）



▲人生就是一場尋訪善知識的旅行，在重重無盡的華嚴世界中，尋訪善知識，找回心中的無盡藏。（廖順得攝）

「幾千人上山，只為了完成共同一件事，讓我很震撼！」來自香港的郭家進第一次參加水陸法會，促成他與同修喬永慧前來的，是接觸法鼓山三十多年的父親郭永安。因鮮少參與法會，前兩天在總壇頗不適應，隨著定下心来融入儀程、體會法義，也逐日感受到法喜。

平常工作免不了人際關係的複雜與緊張。在法鼓山上，共修的菩薩、義工，處處是慈眉善目的風景。郭家進一開始不明白，為何這麼多人都願意做義工？義工們總是井然有序，且安定歡喜地做每件事，好像都知道他需要什麼。最後他明白，那是一份奉獻的心。同修喬永慧則對瑜伽焰口法會感受最深。過往對鬼魂心懷恐懼，隨著金剛上師與大眾的唱誦，竟不自覺落淚，深感冥界眾生急需救拔，體會到平等布施的精神。

八天七夜的法會，讓郭家進對佛法、對因果的信心逐漸增長。他期許自己，盡可能讓善口意朝善的方向前進，並表示：「與太太一同共修是非常好的，回香港後可以繼續在法上相互交流、成長，彼此就是學佛路上最好的同學。」

（釋演曉）

▲時時觀照，安住當下，做眾生的供養人。（李澄鋒攝）



▲祈願壇在新願觀音殿池畔繞佛，一心誦持〈大悲咒〉，當下即是慈悲道場。（李東陽攝）



▲學佛不分年齡，在壇場隨大眾誦經、禮拜，同得安定、自在與法喜。（王育發攝）

連結善緣共法喜

分處網路共修

一〇一九年大悲心水陸法會「分處網路共修」，全球各地超過三十萬人次，透過網路視訊，跨越時空限制與總本山同步共修；海內外分處共修共有兩萬五千人次參與，包括國內農禪寺、三民精舍、安和分院、臺南分院及高雄紫雲寺等位於都會區的分院，以及海外香港、馬來西亞、新加坡、溫哥華、舊金山、洛杉磯等地道場。

「網路共修無遠弗屆，佛國淨土處處現。」農禪寺每天接引近六百位無法親臨現場的民眾，與總本山法華壇現場一同精進。安和分院一如往年，前三天誦《地藏經》及《地藏寶懺》，每日近四百人次前來共修。洛杉磯道場以大壇《梁皇寶懺》及瑜伽焰口壇為主的精進共修。贊普物資於法會圓滿後，分送當地慈善機構，分享給亟需幫助的人。

（編輯室）



▲農禪寺共修信眾沿水月池繞佛。（吳雲燕攝）



▲信眾踴躍前往香港道場參與網路連線共修，即使身在海外，同樣感受到法會的莊嚴安定。（香港道場提供）

►法會當日因重大交通事故，管制溫哥華道場聯外道路，七十餘位信眾畏低溫，冒雨步行至道場，一心為眾生禮懺祈福。（溫哥華道場提供）

活力法青 培福修慧！

年輕，正是精進修行、培福修慧的好時光，去年（二〇一九）歲末，法青菩薩們投入水陸法會送聖、普請，於歲末關懷活動中，以實際行動傳送祝福，共行自利利人的菩薩道。 ◎楊雅穎



▲農禪寺歲末關懷活動中，法青們以銅碗瓢盆為樂器，為受關懷戶帶來充滿活力的祝福。（青年院 提供）



▲法青們投入歲末關懷活動，於總本山現場設攤製作小點心、發送素糕，讓受關懷戶吃到大眾溫暖祝福的心意。（李東陽 攝）

每用佛法照亮他人

◎吳宙益

歲末關懷活動，父親會做好幾十盒壽司分給給街友，這樣的善舉讓我學到無私、不慳吝，父親的榜樣讓我產生動力，想要利益他人。

歲末關懷活動，連續兩日參與關懷活動。第一天在農禪寺擔任好幾項有挑戰性的工作。進入巨蛋內都會看見嚴師父所寫的「菩薩行」，「若眾生離苦，自苦即安樂」這句話，深深打動我的心。記得第一次擔任歲末關懷活動前，因為太冷而生病感冒，是這句話的力量，讓我從床榻中提起心力、回復動力。

經過活動舞台，各單位已在彩排，每個人都被分配了任務上，無私地奉獻，力量是讓受關懷戶得到一份關愛及心安的力量。想到師公東初和尚縮衣節食，就是希望受難眾生離苦得樂。

第二天在北投文化館，負責製作菩提熊春聯，好多小菩薩都很喜愛這個手作。活動結束前，依然有許多小菩薩在做春聯，想到「心五四」運動的「四感」：「感恩、



▲水陸法會圓滿後的普請，法青們投入各項出坡工作，盡心盡力奉獻。（李東陽 攝）

時時自動充電

◎陳若盈

當友人傳來法青送聖的訊息，看了行程後馬上報名。當前任總召在台上說明時，才開始想：我為何而來？其他人為何而來？練習時，有許多不順的地方，但自己一點都沒有擔心、緊張或其他情緒，我非常驚訝，自己一向練不好就會生氣，可是那兩天卻非常安定，即使睡眠少，思慮仍很清晰。

走進送聖聖場，走上成佛之道，清楚感受腦中非常「乾淨」。看著大螢幕，眼淚又來了，發現前排的法青同學早已哭了，原來不是只有我啊。直到送聖圓滿，內心始終一片淨、定、喜。

週日普請各地，就像聖嚴師父說的：「累得很歡喜。」北中南各地法青聖聖聚在一起，不相識的人一起出坡、培養默契走成佛之道，打從心底感動。這次法會讓我打開心了，即便還有很多事需要學習、承擔和了解。

很多人跟我說：「妳最近看起來很不一樣，感覺很開心。」是的，參加水陸法會的送聖與普請，時時自動充電，處處充滿法喜，無論工作或生活上，還是與人分享佛法，都讓我時常提起正念，在每個當面精進。

謝師方丈和尚、所有的法師、義工菩薩、共修菩薩，以及來參加的一切眾生。謝謝自己來了，我發願，有我的地方，就有佛法！

法青 共修前行

句句佛號的觸動

◎陳演互

出發到送聖聖場前，一直專注於自己的步伐和動靜，一步趨近佛菩薩時，發現心中似乎有些累積已久的東西，正隨著大眾的聲聲佛號，突然湧現。此時的我已不在這個形式上，而在一句句「阿彌陀佛」所帶來的意義與感動，這樣的心情，無法形容。

這樣的觸動，一方面是體會到菩薩的慈悲心如此深遠廣大，一方面則是慚愧自己的愚昧、無明如此堅固，佛陀的「解藥」早已在面前，我們卻還在顛倒妄想中沉沉浮浮。此番感受不是無盡的自責，而是對「無緣大慈，同體大悲」精神的進一步體會。

一旦認知自己和眾生是一體的、無有分別，更能撥雲見日，將本具的菩提心提起來，進而自利利人。印象深刻的法青之夜，方丈和尚對「常樂我淨」的說法，讓我耳目一新：法師們與俗家老菩薩的對話，讓我學習到子女與父母之間的想法產生衝突時，可以有不一樣的化解方式。感恩諸佛菩薩、十方一切眾生，共同成就這場殊勝法會，讓好願「願願相續」。

隆冬願作送暖人

◎賴彥文

這是第二次參加文化館的歲末關懷活動。當我抵達時，義工菩薩早已忙進忙出，不少民眾在休息區等候。歲末關懷活動開始，法青展開三項任務：引導接待、協助文化館的人力缺口，以及負責負責的攤位，提供現做的餅乾冰淇淋與手作菩提熊春聯。

受關懷家庭報到後，接待組同學便帶民眾到文化館參與活動並領取民生物資，只見他們不時穿梭在報到處與文化館內。攤位的餅乾冰淇淋有著高人氣，還沒開始

就有家長帶著小菩薩來詢問。菩提熊春聯類似模型組裝，需要有些耐心。現場教學的法青們很仔細地協助小菩薩，開攤後人潮幾乎不間斷。由於完成每幅作品需要十五到二十分鐘，擔任攝影的我也投入其中協助。

東初和尚尚致力推動佛教文化，並透過冬令救濟來實踐慈悲濟世，老和尚圓寂十年，但活動仍然持續，法青們也集合彼此的力量，每位同學來自各地，有人特別從高雄提前北上，也有人一早從宜蘭搭車來，我們都有一份同奉獻助人的心，並用不同的方式回饋社會。

兩次的經驗讓我體驗不少，設計攤位的專職菩薩非常用心，不斷地創新與突破，充滿新意！很喜歡大家同心協力的感覺，法青們熱力讓攤位上充滿歡笑，常看到小菩薩或陪同的家長，合不攏嘴的開心笑顏；另一個重要的收穫是與小菩薩們的互動，回想後提時代的種種，自己也因此得到療癒。即使十二月的北投寒冷依舊，但心中滿是溫暖與踏實。

一塊餅乾的奇蹟

◎蘇果慧（舊金山福田班）

在輕鬆愉快的學習氣氛下，時間不知不覺過了九個月，去年（二〇一九）十月十九日，舊金山道場迎來了福田班的第十堂課。

班導師常法師帶領大家回顧過去九堂課程，接著全體分成東、西兩隊，進行「福田大歌王」佛曲比賽，兩隊輪流傳遞麥克風，接唱學過的佛曲，大家唱得欲罷不能，主持人加碼讓大家再唱一曲（四眾佛子共勉語）。午齋後進行「福田小學堂」答題比賽，東、西兩隊輪流抽題，內容有福田班學習過的，也有超出範圍的，還好各組都有一次「求救」機會，可以請出法師救援，法師以深厚的佛學根柢，次次救援成功！

結果典禮時，法師一一到各組頒發證書。這次福田班共有八十多位學員，其中六十位順利完成上課及義工時數，獲頒結業證書，十八位學員獲得全勤獎。法師還特別頒發感謝所有成就福田班的義工們。

榮獲全勤獎的Gina（郭芳芳）參加福田班的這段日子，自己的人生規畫有了重大轉變。福田班有如船錨，幫助他將心安定在道場。學員Gina與師姊分享，自己在參加福田班前，未曾接觸過佛法與法鼓山，上了福田班後，學習以「心靈環保」的方法來轉念，幫助自己煩惱少一點，如今她每週來當義工，「福田班開了一扇門，指引我向學佛之路邁進，在生活中實踐佛法。」

內護義工張淑娟也分享自己的故事：「一塊餅乾的奇蹟」，原來她的兒子覺得香積組的餅乾很好吃，因而喜歡道場，於是她邀請兒子和他的朋友來參加青少年課程，兩個男孩也因「餅乾很好吃」，同意來試試。兒子的朋友原本有生活上的困擾，來上課後幫助他轉化觀念，也影響了父母，改善家庭關係。一塊餅乾的功用何其大啊！

「人生路何來容易，凡事順順利利又豈會珍惜？」常法師勉勵大家，上了福田班是學佛的好開始，有因緣種下善根，但種得深不深？接下來是自己的責任。有了正確的觀念，要持續地練習，才能由內而外改變。

▲常理法師勉勵福田班結業學員，學佛有了好的開始，更要持續練習。（施志銘 攝）

學習成長看板

法鼓文理學院 碩士學分班招生

【課程內容】
（臺北）長期照顧與創新、農村再生與共享經濟、家庭關係與心靈環保
（臺中）社會企業與創新、自我覺察與成長、心靈環保經濟學
【上課地點】東吳大學城中校區、臺中寶雲寺
【報名日期】即日起，2/12 止
【報名方式】請掃描 QR Code
【洽詢電話】(02) 8978-2131 分機 8012

法鼓文理學院推廣教育中心 新開課程

【課程資訊】部落格：<http://dilaw.blogspot.tw>
LINE：@xtp3093w
【上課地點】臺北法鼓德貴苑
【報名洽詢】(02) 8978-2131 分機 8013

一塊餅乾的奇蹟

◎蘇果慧（舊金山福田班）

在輕鬆愉快的學習氣氛下，時間不知不覺過了九個月，去年（二〇一九）十月十九日，舊金山道場迎來了福田班的第十堂課。

班導師常法師帶領大家回顧過去九堂課程，接著全體分成東、西兩隊，進行「福田大歌王」佛曲比賽，兩隊輪流傳遞麥克風，接唱學過的佛曲，大家唱得欲罷不能，主持人加碼讓大家再唱一曲（四眾佛子共勉語）。午齋後進行「福田小學堂」答題比賽，東、西兩隊輪流抽題，內容有福田班學習過的，也有超出範圍的，還好各組都有一次「求救」機會，可以請出法師救援，法師以深厚的佛學根柢，次次救援成功！

結果典禮時，法師一一到各組頒發證書。這次福田班共有八十多位學員，其中六十位順利完成上課及義工時數，獲頒結業證書，十八位學員獲得全勤獎。法師還特別頒發感謝所有成就福田班的義工們。

榮獲全勤獎的Gina（郭芳芳）參加福田班的這段日子，自己的人生規畫有了重大轉變。福田班有如船錨，幫助他將心安定在道場。學員Gina與師姊分享，自己在參加福田班前，未曾接觸過佛法與法鼓山，上了福田班後，學習以「心靈環保」的方法來轉念，幫助自己煩惱少一點，如今她每週來當義工，「福田班開了一扇門，指引我向學佛之路邁進，在生活中實踐佛法。」

內護義工張淑娟也分享自己的故事：「一塊餅乾的奇蹟」，原來她的兒子覺得香積組的餅乾很好吃，因而喜歡道場，於是她邀請兒子和他的朋友來參加青少年課程，兩個男孩也因「餅乾很好吃」，同意來試試。兒子的朋友原本有生活上的困擾，來上課後幫助他轉化觀念，也影響了父母，改善家庭關係。一塊餅乾的功用何其大啊！

「人生路何來容易，凡事順順利利又豈會珍惜？」常法師勉勵大家，上了福田班是學佛的好開始，有因緣種下善根，但種得深不深？接下來是自己的責任。有了正確的觀念，要持續地練習，才能由內而外改變。

▲常理法師勉勵福田班結業學員，學佛有了好的開始，更要持續練習。（施志銘 攝）

東初禪寺

二月二日 2/9 《法華經》（雙語/中英文）
Harry Miller, 佛法講師主講

二月十六日 2/16, 23 長蘆寺宗蹟慈覺禪師的〈坐禪儀〉
禪定是急務（雙語/中英文）果乘法師主講

Time: 11am - 12:30pm

法鼓講堂

法鼓文理學院 佛教學系主任 主講 鄧偉仁 老師

佛陀最後的教化 大般涅槃經

2/5, 12, 19, 26

Live直播 臺灣 19:00 - 21:00 / 北美東岸 06:00 - 08:00 / 北美西岸 03:00 - 05:00
現場上課 地點 農禪寺法堂二 / 預約 02-2893-9966 #6663 (週一至週五 09:00 - 17:30)
課程預告 三月課程 / 主題：「地藏懺法、守護身心的寶藏 / 講師：常諦法師

馬來西亞新道場 啟用心得

眾緣所成 報恩行願

馬來西亞新道場於去年(二〇一九)十一月十日啟用，從購置到裝修完成，歷經多年。前監院常漢法師承擔啟用專案總統籌，回顧道場二十年一路走來的點點滴滴，深刻體驗同心同願、眾緣成就的動人力量，有著說不盡的感動與感恩……

◎釋常漢

至今仍難以置信，此生會與工程連上關係。四年多的建設過程，我這個對數字記不得、對尺寸沒概念的外行人，竟跟著團隊一起合力，圓滿了馬來西亞新道場的工程，一座永久的修行之地。

建、裝修、內裝，每一步都充滿了不可思議。當初購買時，基金不足一半，建築師意外往來、團隊成員被調派國外工作……常不知道下一步如何圓滿，但總是深信：只要大眾需要道場，必有善緣來成就，不需太擔心。感恩許多信眾及教界無私護持，考驗一一走過。

期一會的殊勝難得。過程中，我們的心都朝往同一個方向：「因為感恩，我回來；因為感恩，我還在；因為感恩，我開；因為行願，我們一起來。」這段對外的文宣，是二十年來不同階段的心情，更是我們面對大眾之事，轉化自心的方法。

大家都是佛法的實踐者

這是千年道場的啟用，也是分享佛法的因緣，所以每個環節的要求特別高。翻查二十年所有的報導和照片，整理出三十七篇回顧、製作二十多支義工影片；結合本土文化的結緣品，五個原住民家庭協力編織一千多個傳統彩帶；主題曲為新、馬、臺跨國合作，這也是年輕信眾們報恩行願的成品。

啟用當天的活動充滿關懷與感動，並以傳達緣起法為主軸，兼具教育功能。不斷應變的接待及後勤各組，真正落實了只管解決問題、全力配合。因此，落實了外的氛圍溫馨安定，不禁讚歎大家都是佛法的實踐者、師父的好弟子！



嚴師父曾兩次因故與馬來西亞林孝聖擦肩而過，後在當地悅林幹事於雲天傑等人積極奔走下，促成了2001年1月馬來西亞弘法弘法林孝聖當地的信眾護法行，實踐也式展開。師父感動的說：「我真正要感謝你們！願護法龍天，十方寶，保佑你們！」

(文/編輯室，圖/本刊資料)

發揮優勢 推廣正法

◎梁康尉

記得被問及是否願意加入建設工作團隊時，心裡有著道事！自己是土木工程師，開始策畫後，才發現其中的難度。馬來西亞以穆斯林居多，要建佛教道場，必須經過較嚴格的審核。我們缺乏經驗，屢次呈交規畫圖都遭拒，耽誤了開工，後來透過各種不同管道申請，終於獲得批准，但已是三年後的事了。

這期間，我被公司調派到外地工作近兩年，因此新道場施工過程中，只能以連線方式與團隊溝通。雖然工程需在短時間內完成，大家仍希望有完美成品。所幸有佛法，讓團隊能在種種逆緣下，互相勉勵，學習放下自我；看清因緣無常，接受它，專注於該做的事。畢竟，我們要蓋的不只硬體設施，而是內心的法鼓山。

我們在做有意義的事

◎沈豈堯

承

擔新道場啟用大典的文宣教育組長，經歷了真的不可思議。典禮主題「感恩二十，報恩行願」須策畫一系列宣傳，讓信眾了解二十年來的點點滴滴，從中生起感恩心，進而發起行願的道心。

每星期至少兩則文宣上傳臉書，原以為是不可能任務，然而承辦之後發現：當被賦予任務的時候，就有辦法完成。尤其製作義工系列影片，二十位義工分享，一人完成拍攝和剪輯。每次卡住時，總會想起法師的開示：「只要是為眾生而做的事，佛菩薩一定會加持。」果然人生有信仰，就有力量啊！

長時間與靈感奮鬥，我學會了抽離，轉換身分去協助、體會和同理其他組別的義工，發現大家執行任務時，同樣有要面對的難題。我們互相分享關懷，頓時覺得不是自己一人，而是很多人相伴在同一條路上，回到電腦前，事情就變得事半功倍了。

師徒禪話 天真的小頑童

◎姚果莊

到東初禪寺工作後，聖嚴師父第一次從美國回臺灣前，除了交代一些文字工作，還叮嚀我在工作之餘誦《華嚴經》。有一天，法師們有事外出，寺內只有我一人留守，我在三樓誦著經，忽然聽到緊湊而急促的按鈴聲，衝到一樓打開門，卻空無一人。如此連續三次，我乾脆捧著經書到一樓觀音殿。

不久，陣陣的門鈴聲又響了，打開門，看到一個非裔孩童站在門口，對自己的頑皮動作很開心地笑著，我轉身拿了一些糖果給他，並要他不要再按門鈴了，否則我會從樓上摔下來的，他很天真地笑笑就跑掉了。後來在街上偶遇，他總是會笑著跟我打招呼。

這讓我想起〈四眾佛子共勉語〉中，師父勉勵我們的「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」，遇到一切情境，端看我們能否用智慧和慈悲的心去應對。

曾經覺得受了委屈，心態上無法調整，被師父責備：「替我錄了那麼多文稿，怎麼對你都沒有用？」是啊，就是慈悲、智慧不足，才起了煩惱，進而造業。師父的法語，日常生活中處處用上。

(曹一竹繪)



▲馬來西亞新道場啟用後，迎來眾多年輕人修學佛法。圖為啟用後首辦青年工作坊。(劉秀梅攝)

常樂我淨來培福

◎果暉法師



方丈和尚清涼語

(二〇一九年十一月三十日講於法青送聖關懷)

佛法所說的苦、空、無常、無我，是為了讓我們獲得智慧，解脫煩惱。大乘佛法則重視以智慧為方法，達到慈悲的目的，強調「常、樂、我、淨」，即所謂的「涅槃四德」。

2020 法鼓山僧伽大學招生

TO BE Start from Here 成為·當下

招生說明會 2020年3月15日
招生專線: https://www.dsbu.org/page_id98
報名日期: 4月1日至5月15日
考試日期: 筆試 5/30 面試 5/31
聯絡電話: 02-2498-7171 # 2351

2020 Chinese New Year Dharma Service

新春祈福法會 慈悲三昧 水懺

1/25 (Sat.) 大年初一
9:30 AM ~ 5:00 PM

知足 幸福的起點

知福有幸福

◎聖嚴師父



一個懂得知足、惜福、培福的人，當遭逢逆境時不會抱怨，在一帆風順時則懂得感謝，無論何時何地都感到心滿意足，才是個真正幸福的人。

感恩知足 進退都自如
我常常向弟子們講一個比喻：「不知足的人就像生活在米缸裡的老鼠，不知道自己的身邊都是可以吃的米，卻在米缸裡撒尿、拉屎，把米缸弄髒了，才又跳出去找東西吃。不但身在福中不知福，還糟蹋吃。」

真正的知足是「多也知足，少也知足，沒有也知足」，這是平安常樂的基本條件。不過，「多也知足」還容易理解，「少也知足」和「沒有也知足」就很難體會了。一般人大概會覺得：「東西都不夠用了，要怎麼知足呢？更何況當什麼都沒有時，講知足不是很奇怪嗎？」其實，東西多不一定就能滿足，因為世界上沒有一樣東西是真正絕對的多，所有的一多一多，都是透過相對的比較而來的。而且，即使真的擁有很多，既不可能永恆不變，也不可能永遠維持正面的成長。所以，當「有」的時候就應該知足，至於「少」或「沒有」也是一樣，因為「少」或「沒有」都可能是「有」的開始。

平安常樂 沒有也知足
因為世界上沒有一樣東西是真正絕對的多，所有的一多一多，都是透過相對的比較而來的。而且，即使真的擁有很多，既不可能永恆不變，也不可能永遠維持正面的成長。所以，當「有」的時候就應該知足，至於「少」或「沒有」也是一樣，因為「少」或「沒有」都可能是「有」的開始。

「不知足的人就像生活在米缸裡的老鼠，不知道自己的身邊都是可以吃的米，卻在米缸裡撒尿、拉屎，把米缸弄髒了，才又跳出去找東西吃。不但身在福中不知福，還糟蹋吃。」

一個真正知足的人，能夠了解「進退自如」的道理。退的時候，他不會怨天尤人，也不會認為是老天瞎了眼、自己不逢時；進的時候，他則會心懷感謝地想：「如果不是我過去修來的福報，就是別人對我的幫助。因為得到許多人的幫助，我現在才能這麼順利，無論得多、得少我都很感激。」

雖然在禪堂裡有很好，還有老師指導修行方法，但是很多人仍然想：「這一個方法不好，這個修行場地很差，我的身體很不舒服……」用這些藉口來拖延自己的修行，不就像是米缸裡的老鼠嗎？

初階禪七心得
「一直忍受腰痛地打坐是為了什麼？」科隆！科隆！寒風吹動玻璃門的聲響，讓妄念中的自己拉回禪堂。水陸法會剛結束不久，有因緣再次來到臺東信行寺參與禪七的活動，雖然一樣坐著方墊和蒲團，此刻不再是總護的身分。

這是我第一次打禪七。出發前，朋友提醒我，需先做前行功課，將身心調整好再進禪堂，才不致浪費禪期寶貴的時間。事與願違，依舊忙到出發前一刻，沉就沉來了，想到聖嚴師父開示禪七所教，遇到昏沉就將眼睛睜大，但睜大眼睛沒多久又陷入昏沉中。幸有總護護持法師從最基本的打坐姿勢「七支坐法」，再進入頭部運動、三個深呼吸，全身放鬆，依序引導我們進入安定的狀態，昏沉的情況也改善許多。

「默照是無法之法，練習上，還是需要方法著力，就是以心觀心，最後兩者會合一，即是消融自我的歷程。」聽聞吉伯蘭這個方法後，感到很有道理，期待上坐時也做這個方法的練習。

隨順因緣 提起放下
眾生之所以為眾生，是因為妄想、執著及分別。發現到自己的問題，調整了態度，老實地提起方法，練習著放下分別。隨著禪七的進行，不僅漸漸地可以接受身體的疼痛與不適，心也慢慢地穩定下來，不求不拒，單純地體驗方法。

總護法師每天晚上的開示，是最期待的時間。法師總是善巧地詢問大家，今天師父開示了什麼？其實到了晚上，我幾乎都忘了。此時，法師會將當天師父開示的重點，結合自己生活的經驗或經典故事與大家分享，也會提醒大家在打坐時所須留意之處，這對我下一支香的用功，有很大的幫助。

剛開始對方法還不熟練，回想吉伯蘭曾說：「當念頭升起，初始只佔據我們的邊緣，若被帶跑，念頭會漸漸擴大到佔據我們全部的心，這時要回到現在，提起方法，念頭會自然回到心消失不見。」透過不斷練習後，身心就漸入佳境了。另一個特別的體驗是，禪期的早晚課，是以英文唱誦。原來中文唱誦的梵唄，在音韻上會有的轉音，以英文唱誦時，規律的音韻，反多了份平實與安定。

釋智慧
隨順時節因緣，隨時提起與放下，人生本來就該如此，可是對自已這樣的凡夫眾生而言，若不修行，談何容易？解七後，向諸佛菩薩發願：「盡形壽精進修行，盡形壽奉獻生命。」

這是我第一次打禪七。出發前，朋友提醒我，需先做前行功課，將身心調整好再進禪堂，才不致浪費禪期寶貴的時間。事與願違，依舊忙到出發前一刻，沉就沉來了，想到聖嚴師父開示禪七所教，遇到昏沉就將眼睛睜大，但睜大眼睛沒多久又陷入昏沉中。幸有總護護持法師從最基本的打坐姿勢「七支坐法」，再進入頭部運動、三個深呼吸，全身放鬆，依序引導我們進入安定的狀態，昏沉的情況也改善許多。

剛開始對方法還不熟練，回想吉伯蘭曾說：「當念頭升起，初始只佔據我們的邊緣，若被帶跑，念頭會漸漸擴大到佔據我們全部的心，這時要回到現在，提起方法，念頭會自然回到心消失不見。」透過不斷練習後，身心就漸入佳境了。另一個特別的體驗是，禪期的早晚課，是以英文唱誦。原來中文唱誦的梵唄，在音韻上會有的轉音，以英文唱誦時，規律的音韻，反多了份平實與安定。

釋智慧
隨順時節因緣，隨時提起與放下，人生本來就該如此，可是對自已這樣的凡夫眾生而言，若不修行，談何容易？解七後，向諸佛菩薩發願：「盡形壽精進修行，盡形壽奉獻生命。」

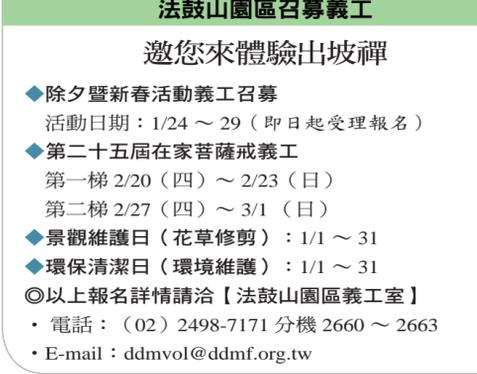
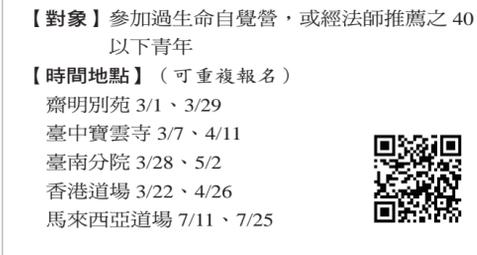
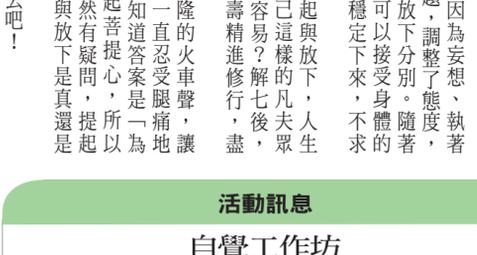
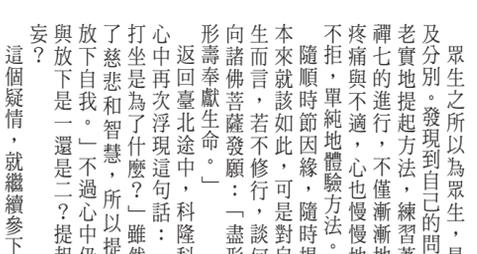
這是我第一次打禪七。出發前，朋友提醒我，需先做前行功課，將身心調整好再進禪堂，才不致浪費禪期寶貴的時間。事與願違，依舊忙到出發前一刻，沉就沉來了，想到聖嚴師父開示禪七所教，遇到昏沉就將眼睛睜大，但睜大眼睛沒多久又陷入昏沉中。幸有總護護持法師從最基本的打坐姿勢「七支坐法」，再進入頭部運動、三個深呼吸，全身放鬆，依序引導我們進入安定的狀態，昏沉的情況也改善許多。

剛開始對方法還不熟練，回想吉伯蘭曾說：「當念頭升起，初始只佔據我們的邊緣，若被帶跑，念頭會漸漸擴大到佔據我們全部的心，這時要回到現在，提起方法，念頭會自然回到心消失不見。」透過不斷練習後，身心就漸入佳境了。另一個特別的體驗是，禪期的早晚課，是以英文唱誦。原來中文唱誦的梵唄，在音韻上會有的轉音，以英文唱誦時，規律的音韻，反多了份平實與安定。

釋智慧
隨順時節因緣，隨時提起與放下，人生本來就該如此，可是對自已這樣的凡夫眾生而言，若不修行，談何容易？解七後，向諸佛菩薩發願：「盡形壽精進修行，盡形壽奉獻生命。」

這是我第一次打禪七。出發前，朋友提醒我，需先做前行功課，將身心調整好再進禪堂，才不致浪費禪期寶貴的時間。事與願違，依舊忙到出發前一刻，沉就沉來了，想到聖嚴師父開示禪七所教，遇到昏沉就將眼睛睜大，但睜大眼睛沒多久又陷入昏沉中。幸有總護護持法師從最基本的打坐姿勢「七支坐法」，再進入頭部運動、三個深呼吸，全身放鬆，依序引導我們進入安定的狀態，昏沉的情況也改善許多。

剛開始對方法還不熟練，回想吉伯蘭曾說：「當念頭升起，初始只佔據我們的邊緣，若被帶跑，念頭會漸漸擴大到佔據我們全部的心，這時要回到現在，提起方法，念頭會自然回到心消失不見。」透過不斷練習後，身心就漸入佳境了。另一個特別的體驗是，禪期的早晚課，是以英文唱誦。原來中文唱誦的梵唄，在音韻上會有的轉音，以英文唱誦時，規律的音韻，反多了份平實與安定。



活動訊息

自覺工作坊

【對象】參加過生命自覺營，或經法師推薦之 40 歲以下青年

【時間地點】（可重複報名）

齋明別苑 3/1、3/29
臺中寶雲寺 3/7、4/11
臺南分院 3/28、5/2
香港道場 3/22、4/26
馬來西亞道場 7/11、7/25

法鼓山園區召募義工

邀您來體驗出坡禪

- ◆ 除夕暨新春活動義工召募
活動日期：1/24 ~ 29（即日起受理報名）
- ◆ 第二十五屆在家菩薩戒義工
第一梯 2/20（四）~ 2/23（日）
第二梯 2/27（四）~ 3/1（日）
- ◆ 景觀維護日（花草修剪）：1/1 ~ 31
- ◆ 環保清潔日（環境維護）：1/1 ~ 31

◎以上報名詳情請洽【法鼓山園區義工室】

電話：(02) 2498-7171 分機 2660 ~ 2663
E-mail：ddmvol@ddmf.org.tw

培福有福

廣結善緣，大家來培福；感恩知足，人人有幸福。

本書精選聖嚴法師「培福有福」相關開示與智慧法語，以饜讀者，以感恩知足的心，為自己造福；以歡喜布施來廣結善緣，開創人人幸福的世界。

新書上市 78折

聖嚴法師——著 法鼓文化編輯部 選編
定價 100元 規格：11x17cm

轉運，從改變觀念開始；
得到生生世世的好觀念、好福報！

結善緣 6本合購399元

法鼓文化 請洽法鼓山全臺行銷部 法鼓文化心靈網路書店 www.dkdc.com 郵政特准掛號 50013371 服務專線 02-28961800 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

天很冷，心好暖！

法鼓山歲末關懷六十三年 傳送社會大眾善心 受關懷家庭感恩回饋



方丈和尚與法鼓山大長者學員一起帶動唱，鼓舞受關懷家庭保持活力。(李東陽攝)



▲農曆歲末關懷中，法師們引領受關懷戶祈福供燈，為自己與他人送上祝福。(李東陽攝)



▲寒冬歲末，法師們的關懷，溫暖了每位民眾的心。(張麗鐘攝)

「林貞均／綜合報導」冬寒之中，人間溫情不減！延續東初老人舉辦冬令救濟的傳統，迄今已邁入六十三年。法鼓山慈善基金會自去年（二〇一九）十二月七日起至今年一月，陸續在全臺各地舉辦二十四場歲末關懷活動，凝聚社會各界的慈善心力，陪伴四十四萬、三千九百多戶受關懷家庭，在祈福法會等活動中，提前感受年節的溫馨。

方丈和尚與法師們關懷時表示，歲末關懷讓我們學習以平等、慈悲的心關懷彼此，傳遞社會溫暖，期盼大眾都能廣結善緣，用無所求的布施心念分享幸福，把福報存在「無盡藏的銀行」，讓人間處處有福。

十二月七日，首場歲末關懷於農禪寺舉行，大臺北地區三百五十戶受關懷家庭齊聚一堂，北市社會局副局長黃清高特別蒞臨，方丈和尚與法師、慈善基金會秘書長果毅法師、會長柯瑤碧等也都到場關懷。在法會充滿朝氣的擊樂表演揭開序幕後，由僧團法師帶領供佛，為來年祈福。現場結合心靈環保園遊會，使用可分解在土壤中的乳膠氣球，提供二手環保袋與環保餐具，落實生活環保，愛惜地球。

八日，中華佛教文化館接續關懷，法師們親手致贈佛珠，義工們提供義剪、熱食等，讓八百多戶家庭感受溫暖，四十四位法青邀請大小朋友製作「有福春聯」，將福氣帶回家。義工黃翔月分享，在協助孩子過程中，學習與人互動，更明白學佛須具體實踐，感恩種種福報。

十四日，來自基隆、金山、萬里、三芝、石門等地受關懷家庭的長者展現活力，讓一百六十多戶家庭備受鼓舞。許多家庭不僅找回力量，也為他人遞上一份溫暖。北投社子地區義工翁雪真，一開始將義工拒於門外，現在主動傳承悲心，帶領年輕的髮型師參與義剪；因旅居國外的兒子染疾，生活陷入困頓的陳麗卿，由於文山區義工的支持，打氣、母子度過身心煎熬時刻，這次她特別獻上好手藝，製作乾燒豆干請大家品嚐；來自基隆的蘇明慧、蘇湘苓姊妹，笑著做善後工作，曾經獲得幫助，如今相約奉獻，讓善流轉。

退居方丈對談「醫與佛」

金山醫院於2019年12月5日，特別邀請退居方丈果東法師與院長張志豪進行一場「醫與佛的對話」，由法鼓山社會大學校長曾濟群作為引言人，為近90位院內員工及聽眾，帶來一場醫學與佛法的跨界對話交流。

骨科部出身的張院長分享，開刀後向家屬說明手術一切順利時，家屬經常回以：「阿彌陀佛！」年輕時他不以為然，明明動刀解決問題的是自己，為什麼反而向阿彌陀佛稱謝。後來才轉念，理解「阿彌陀佛」四個字背後的如釋重負，此後，對於開刀的痛苦也甘之如飴。並進一步詢問，給予病人醫囑，病人做不到怎麼辦？退居方丈分享，「從病人的角度，為了健康，醫囑當然要盡量遵從，或者找替代方法；從醫師的角度，則是學習隨順因緣，佛即是覺，練習心不受順逆現象影響。」勉勵現場聽眾：「身體的病痛交給醫生，心理的煩惱交給自己的宗教，心好病就好。」並指出：「世法與佛法，如鳥之雙翼，相互配合，便能恰到好處地關懷到病人。」(文／編輯室、圖／金山醫院提供)



人基會與企業分享心藍海

如何科技創新新格局，為社會帶來改變，善盡社會責任？法鼓山人文社會基金會2019年「心藍海策略」企業社會責任系列三場課程，11月22日在法鼓德貴學苑舉行第三場，邀請中華電信前董事長鄭優、「心六倫宣講團」講師盧世珍開講，近百位學員參加。

「技術的價值，在於是否符合大眾需求。」鄭優從媒體人的角度，分享自身在中華電信推動MOD的經驗，談到未來5G將形成「翻轉行業、萬物互連」的產業發展與革命，5G的三大特性「大頻寬、超高速、低延遲」將為交通、教育、醫療等應用產生巨大影響，提高創新力與生產力，縮短城鄉差異，實現智慧生活。

盧世珍除了呼應未來智慧生活的便利性，也點出科技進步，但電子產品的元件取自天然礦物，造成地球資源消耗加快。她反思地球資源的耗損，鼓勵大眾使用再生材料的產品，以不汙染為努力目標，盡一份社會責任。(林貞均)

榮董會全球悅眾 以三廣 接引大眾

「林貞均／臺北報導」一代合作，護法路上同願同行！去年（二〇一九）十二月八日，法鼓山榮譽董事會於農禪寺舉行全球悅眾聯席會議，來自全臺、加等地共一百位榮譽董事、共榮、方丈和尚與法師、僧團都監暨護法總會副都監常遠法師也到場關懷。

會長黃楚琪表示，榮譽董事功德堂完成擴建正式啟用，感恩僧團支持、榮董悅眾護持，並以「廣結善緣、廣種福田、廣邀樂董」為目標，期待悅眾「三廣」齊下，持續接引下一代和大眾親近佛法。

各地正、副召集人透過年度報告，交流舉辦活動的經驗，激盪出不同火花，例如：北二區舉辦鐵馬健走禪悅行，參與年齡層從五歲到八十多歲，護法因緣橫跨三代；高屏臺東地區透過近道場，邀請榮董與家眷親近道場；美國紐約、舊金山、西雅圖等地，則分道場建設與各項弘法活動，展現法鼓山大家庭不分國界的弘法願心，令人感動。

方丈和尚讚賞各地區的創意，感恩榮董悅眾發心護持，並分享自身修行方法，鼓勵大眾護持佛法，也能用佛法安頓身心，自我提昇，學佛、護法，還要弘法。

回顧過去、展望新年，執行長陳宜志表示各地區將感恩聯誼會、寺院參學、戶外禪或禪悅營列為重點工作，希望藉由海內外相互交流、參訪，加強榮董間的關懷。

近年榮董會接引許多年輕人加入悅眾，新進悅眾巫俊毅分享，自己與家人參加感恩聯誼會感受到關懷，生起回饋心加入成長組。在活動規畫與執行上，兩年來與資深悅眾互相合作，期許自己繼續奉獻。

果毅法師分享 師願我願

「郭淑娟／宜蘭報導」去年（二〇一九）是聖嚴師父圓寂十週年，十二月十四日，蘭陽分院「好願在人間」系列講座由普化中心副都監果毅法師主講，帶領大眾重溫師父的悲願，期許大眾都能從「師願」中啟發「我願」。

果毅法師提到，蘭陽分院未落成前，許多民眾不惜舟車勞頓，走九彎十八拐的北宜公路到北投農禪寺，無非是受到師父的感召與感動，希望能夠親近善知識。

接著，法師循著師父的生命足跡，將師父修學佛法、領悟佛法、弘揚佛法的一生，進行完整感觸的分享。從師父幼年學佛的感觸「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人卻這麼多」為起點，直至八十歲捨報前，為了弘法度眾，將時時現場大眾反思，當我們回顧這一生時，是否覺得值得？

「虛空有盡，我願無窮」，即使生命走到盡頭，願心仍發願「今生做不完的事，願在來生中繼續推動；我做不完的事，願在來生中繼續推動。」

果毅法師感動地表示，聽了果毅法師殷切的分享，明白最重要的就是學習並實踐師父的願心、願行，讓自己也有一「有願而有力」。



▲法行會成立二十週年，會眾結合年度主題「培福有福」演出美聲合唱。(法行會提供)

法行會與法共行 20年

「張致文／臺北報導」去年（二〇一九）年十二月二十二日，法鼓山法行會迎成立二十週年，方丈和尚與果毅法師、僧團都監常遠法師等都出席關懷，中區法行會會長卓伯源也率同中部悅眾歡喜出席。

方丈和尚開示時，特別分享德國網站「Zen.org」針對八十二個城市進行票選，臺北市連續兩年榮獲最適合居住城市第一名，並引用多項數據及新聞，顯示國際對臺灣的高度肯定，雖然年底選出的代表字為「亂」，方丈和尚勉勵記取經驗，以「和」彼此了解、相互尊重。

聖嚴師父期許法鼓山能夠國際化、普及化、年輕化，方丈和尚表示這三大方向皆團一直持續進行。除了接引年輕世代，也需要關懷樂齡族群，讓樂齡族群活得健康又有佛法。

至於國際化、普及化，方丈和尚則回顧去年的國際弘法活動，包括：法查可在克羅埃西亞的禪堂落成；副都監果毅法師、果毅法師及寺院管理歐美區副都監常悟法師，分赴歐洲、俄羅斯、波蘭、瑞士等地弘法，讓佛法種子於世界各處落地開花。

二十週年晚會由主持人施心媛妙語如珠串場，執行長朱雲鐸與各小組年度報告後，會眾們精心準備的節目登場，法鼓隊鼓聲震天，加上七星拳、八段錦，贏得滿堂彩；此外，扣合年度主題「培福有福」的手鼓隊、美聲合唱、話劇表演等，結合佛法與藝術，兼具法味及趣味。

會長王宗忠表示，近年來愈來愈多會眾在各地支道場參與課程及擔任義工，將自己的專業及法行會中的學習用於利他，並學習無我。展望來年，規畫藉由更深入的佛學講座及更全面的互助關懷，讓「法鼓山智庫」之稱的法行會，更加稱法行、如法行。

2020 Chinese New Year Celebration

新春慶典

1/26 (日) 大年初二

法華經 研習營

(中文)

1/27 (一)~30 (四) 10:00am~4:30pm

1/31 (五) 09:00am~5:00pm (不需住宿)

果毅法師 主講