

法鼓全集 2020紀念版

贈國家圖書館

後續贈送全球各圖書館及臺灣漢學資源中心 利益全世界研究者與讀者

【陳政娟／臺北報導】「這是聖嚴法師一字一句、一句一句留下的智慧文獻！」二〇二〇年十二月一日上午，「《法鼓全集》二〇二〇紀念版」贈書典禮於國家圖書館舉行，館長曾淑賢代表受贈時，感謝方丈和尚果暉法師將聖嚴師父的生命精華《法鼓全集》，贈與國家圖書館典藏。文化部長鄭文燦、政務次長彭俊亨、國圖館長曾淑賢、知名新聞主播劉忠繼及法鼓山護法信眾代表等，都受邀出席這場文化盛會。

曾淑賢館長致詞表示，《法鼓全集》二〇二〇紀念版重新全面校訂，並為引文標註來源出處，是非常不容易的浩大工程，對於閱讀者及研究者在延伸運用上，大有助益。「這讓我很感動，也感佩法鼓山的決心。」曾館長分享自己也是這套書的受惠者，十年前生病，師父的法語「四它」鼓舞她面對、接受、處理、放下。曾館長表示，國家圖書館後續將提供協助，將《法鼓全集》贈送至全球三十四個合作設置的臺灣漢學資源中心，以及八十多個國家的圖書館，讓這套完整實用的書，繼續照顧全世界華文讀者。

「這對於漢傳佛教的推廣和研究，幫助很大！」對於國家圖書館的典藏和協助，果暉法師由衷表示感恩，並談到師父捨報



▲方丈和尚果暉法師將《法鼓全集》2020 紀念版贈與國家圖書館，由曾淑賢館長（右九）代表受贈，並與彭俊亨次長（左九）、曾淑賢館長（左八）、張昌邦總會長（左七）等護法信眾代表合影。（李東陽 攝）

十年後，觀念和思想仍影響著我們的社會，無論災後人心重建乃至去年的疫情，「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩」、「心安就有平安」等法語，大家都還在運用。「《法鼓全集》是師父的法身舍利，未來仍將持續發揮安定人心的力量。」

《法鼓全集》自一九九三年首次出版迄今，前後經歷四次增補修訂。與會的彭俊亨次長分享，自家典藏一九九九年二版七十冊的《法鼓全集》，是解除他人人生疑團的重要工具書，其中多本已贈送友人，幫助大家用佛法智慧點亮心燈。現任法鼓山社會大學校長曾淑賢提到，人們面對深奧難懂的一「大藏經」只能敬而遠之，讀到以現代語言分享佛法的《法鼓全集》，頓時有心開解之感，「少了名相問題的《法鼓全集》，對現代人學習佛法貢獻很大。」

《法鼓全集》除了發行紙本，同時進行數位化、製作有聲書。參與《法鼓全集》有聲書錄製的劉忠繼表示，這項工作是自己一生最重要的學習，從第一部《是非要溫柔》到目前的《聖嚴說禪》，用溫柔方式來說理，讓他體會「有慈悲就有智慧，有智慧就有慈悲」的法喜與自在。

第六屆「近現代漢傳佛教論壇」

【釋演曉／臺北報導】去年（二〇二〇）十二月十八、十九日，由聖嚴教育基金會主辦的「第六屆近現代漢傳佛教論壇」，以「漢傳佛教在臺灣」為主題，於臺大集思會議中心舉行。共有二十三位學者及教界代表參與五場論文發表、兩場圓桌論壇，內容涵蓋人間佛教、全球化、多元傳承、女性教團、新宗教與新宗派等議題。今年首度透過網路直播，使國內外學者及聽眾能在線上即時與談及交流。

開幕式中，方丈和尚果暉法師感謝大眾及學者專家，對聖嚴學術論壇的支持及參與。由於全球人類正共同承擔疫情的支持及考驗，期許學者專家立足漢傳佛教，結合學術專業，共同關注人類與環境共存的課題。

漢傳佛教在臺灣的發展，可以一九四九年為分水嶺，往前深受日本佛教影響，之後，大批來自中國大陸的僧侶如印順長老、南亭長老、慈航法師、聖嚴法師、李炳南居士等共同接力耕耘，逐漸發展成今日的盛況。

十八日上午「臺灣佛教面面觀」圓桌論壇中，東海大學哲學系教授羅維泓從哲學脈絡切入，引用希臘神話普羅米修斯（Prometheus）「盜火」的譬喻，探討二十世紀初期，臺灣本土佛教學者林秋梧、曾景來，其佛教哲學思想除了受中、日兩大

漢傳佛教在臺灣 反思與展望

佛教傳統「雙元匯流」影響之外，也受歐洲哲學啟蒙，如林秋梧引馬克思「階級鬥爭」探討佛教平等觀，曾景來用康德的平等人格討論佛性論。

佛光大學宗教所所長姚玉霜從大歷史社會的角度，將太虛大師與星雲法師的人間佛教實踐做出精彩比對。玄奘大學宗教與文化所教授侯坤宏以「人物類型」看臺灣近代佛教史，認為可仿效藏經史傳部高僧傳的分門，從人物專長如經懺、講經、傳教、禪修、教團組織、佛教文化、經論師、教團組成等類別，介紹百年來臺灣佛教舞台上的僧俗人物，寫就當代的高僧傳。

中興大學中文系副教授周政觀從門人、學門、數位典藏三個視角，分析李炳南居士創建臺中蓮社聯體機構的理念，分析歷史脈絡中，身為居士代表人物的李炳南，致力以傳統儒佛文化為內涵的居士教育，於當代佛教中所呈現的應世樣態。

長期關注臺灣僧團發展的政治大學宗教所教授李珍珍，聚焦香光尼僧團，以十年為一個階段，加上多年田野調查，探討香光尼僧團建置「現代清規」過程中，如何顧及尼眾本身宗教需求的改變與質變。

十九日下午第二場圓桌論壇，法國國立東方語言學院副教授呂紹培以「臺灣漢傳佛教與全球現代性」，認為戰後臺灣在佛教發展特別在國際化方面，應該回到民國



▲各國學者從不同的面向，暢談漢傳佛教在臺灣的多元並立，以及在世界佛教中的獨特性。（李東陽 攝）

水陸法會圓滿 迎向平安自在

去年（二〇二〇）十一月二十八日，由主法法師、正副表法師帶領八十八位供養人及信眾，恭敬捧香、燈、花、果、寶、珠等十種供養物，在聲聲阿彌陀佛中，恭送法界四生六凡，祈禱諸佛菩薩引領亡者往生淨土，圓滿送聖儀式。現場兩千多位民眾，也凝聚善心悲願，為受苦受難的眾生祈福。

八天七夜的法會中，總本山每日有近二千人次精進共修；萬行壇累計超過一萬三千人次的出坡義工；全球分處則累計有二萬五千人參與共修；受疫情之故，網路共修更突破歷年最高，有來自四十八個國家、近五十萬人次同步連線。方丈和尚果暉法師感謝義工的奉獻，成就這一場殊勝的法會。

（文／江鳳芝、圖／江思賢）

（更多內容請見二、三、六版）

法鼓山代表 常悟法師

受邀對談跨宗教臨終關懷

最後問答時，多數人對佛教提出問題。常悟法師藉此因緣，向醫護人員釐清有佛教徒拒用止痛藥，以承受病痛來消滅業的錯誤觀念，也說明臨終關懷的碰觸者遺體的佛教教例。二小時的座談，與會者略窺佛教、基督教對臨終關懷的教義和實踐，各有同異之處。從醫護人員的提問中，可知不只西方醫護人員對佛教不了解，連佛教徒本身對佛教的教義，也有不少曲解和錯誤認知，在弘揚正信、正知、正行的佛教上，仍有待努力。

【溫哥華訊】二〇二〇年十一月二十六日下午，由溫哥華海岸衛生局（Vancouver Coastal Health）、列治文整體善終照護小組（Richmond Integrated Hospice Palliative Care Team）主辦的「跨宗教臨終關懷座談會」透過網路視訊舉行，邀請溫哥華道場監院常悟法師、聯合基督教會（United Church）牧師馬奇、瓦特哈蒙（Rev. Margie Wals-Hammond）、羅馬天主教會神父羅伯特·王（Fr. Robert K. Wong）與談，共有四十多人與會。

這場座談會為針對醫護人員舉辦的系列教育課程之一，與談人以生命最後一程為主題，分享不同宗教的信仰、信仰和儀式。主持人首先請常悟法師介紹佛教觀點，「佛教認為死亡不是結束，這期生命是我們無數期生命中的一段旅程。」法師表示，每期生命都有活著的意義和目的，佛教臨終關懷的目的，是讓人們能平安圓滿地走向下一個光明的未來旅程。

馬奇牧師表示，基督教看待死亡是回家，死亡是在主的懷抱裡安息，這條路上因有上帝陪伴，不孤獨也不恐懼，並強調在生命最後階段，善終照護無法由醫療工作替代。王神父也認同死亡是生命的開始，相信創造世界的神是永恆且唯一。

針對臨終關懷的實踐，常悟法師說明佛教的做法，先疏導當事人放下各種牽絆和不捨，再引導「心稱念一阿彌陀佛」，使其內心安定祥和，藉由佛菩薩的願力往生淨土。類似佛教的助念，馬奇牧師、王神父說明基督教和天主教也會為當事人禱告、讀經或唱詩。不同的是，臨終者會在牧師或神父面前懺悔認罪，求上帝救贖，以便進入天國。雖是不同宗教，對死亡則同樣重視，都會提供宗教儀式和信仰上的關懷，也會給予親屬安慰。

【何筱淇／金山報導】二〇二〇年十二月七日，桃園市政府民政局局長陳靜航、副局長陳茹文率同三十二位同仁，前往金山環保生命園區參訪，由護法總會關懷醫院常哲法師、生命園區主任陳高昌陪同，了解骨灰植存的理念及運作方式。陳局長參訪後表示，環保聖嚴師父以身示範的生命教育，桃園市的殯葬規畫也將朝環保自然方向前行，「期待未來繼續與法鼓山的交流學習，共同為社會大眾提供更完善的身後選擇。」

「建立環保生命園區的初衷，是希望引領社會朝向新的風氣改善，以提昇人的品質，建設人間淨土。」常哲法師為陳局長一行人介紹師父以「四種環保」理念，推動「節葬、簡葬、潔葬」的自然葬法，打破傳統風俗的形式，已逐漸為現代人接受。至今將骨灰植存於生命園區者，已超過八千人，「法鼓山期望拋磚引玉，未來能有更多單位共襄盛舉。」

陳高昌主任說明植存流程僅十幾分鐘，捨去外在形式，並分享生命園區也是生態園區，不破壞環境，展現「回歸大地，自然永續」的環保觀念。

桃園市民政局觀摩生命園區

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈
提昇人的品質，建設人間淨土

知恩報恩為先，利人便是利己
盡心盡力第一，不爭你我多少

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱
忙忙時間最多，勤勞健康最好

為了廣種福田，那怕任怨任勞
布施的人有福，行善的人快樂

時時心有法喜，念念不離禪悅
處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴撰



紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel: 718-592-6593 www.ddmusa.org
非經本中心同意，不得轉載本刊圖文。

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

法鼓雜誌APP
歡迎下載



Android iOS

#108 for All
除夕撞鐘，為世界祈福

同步線上直播

用108法華鐘聲，為世界祝福
讓聽不只是聽，令自己回到最初心

2021除夕夜

19:30-20:30 彌陀普佛法會
21:30-00:30 除夕撞鐘

閱讀高僧的目的，不是去累積數量，也不是畫重點、作科判，而是去形塑更豐厚、更清楚的自己，讓我們明白自己是誰。

◎釋常啟（法鼓山僧伽大學教務長）

閱讀高僧，閱讀自己



（繪圖 劉建志）

洛杉磯心光講堂心得

◎Daniel Lin

CEO 的補位精神

一開始與孫維生（Tony）菩薩聯絡時，內心有一點緊張。他是一家跨國貨運公司的老闆，而我只是個大學畢業生。出乎意料地，他非常平易近人，而且問必答，這讓我了解他是一個怎樣的人。他經歷過許多困難，但始終保持著一顆平常心。二〇二〇年十二月六日，洛杉磯道場線上「法青」心光講堂中，孫菩薩以「補位的精神」為題，分享自己的許多故事。當初一句英文也不會的他，憑著不畏失敗的精神，找到在美國的工作機會。後來他用綠卡抵押，租車創立公司，幫助人們搬家。十五年來，他還發心將法鼓山的書籍、物品、免費運送到全美各地，協助宣揚佛法，也讓員工和顧客受益。他那份肯做肯學的態度、發心助人的願力，令我敬佩，也激勵自己效法學習。孫菩薩提到自己的人生七字訣「學、做、修、跟、補、擔、讓」，每個字都是親身經歷的濃縮，字字包含佛法的精神，也給了我們具體實踐佛法的方向。他談及人們之所以不想嘗試新工作，是因為對未知的恐懼，直接說中我的情況，令我備感慚愧。他分享要克服自己的恐懼，需要藉助佛的力量，當恐懼消滅後，便有勇氣嘗試新的工作內容，如此不僅能提升自我價值，從職場角度來看，也能增加在公司的分量。因時間關係，我們只聽到孫菩薩一小部分的智慧和經驗，但已讓我受用不盡。有如他克服各式各樣的難關一樣，我彷彿也得到了新的勇氣，去克服自己的難關。



讀書會帶領人培訓心得

以書香淨化人間

◎張耀心

閱讀，可讓人沉澱安靜，還可增進知識、療癒身心。然而，個人的閱讀終究是隨性的，參加讀書會共讀與交流，可得到解惑、激發出更多思考火花，是很值得推廣的活動。由於時間不具足，等待至今第三年的心，從臺南北上農禪寺參加「心靈環保讀書會帶領人培訓」。

聖嚴師父說：「佛法那麼好，知道的人這麼少。」《法鼓全集》編輯小組召集人果毅法師於第一堂課上，為我們介紹師父的完整著作，以及堅持編修和四次出版的過程。如同第二天上課時常逐法師分享，他是在讀了不同版本的佛經後，才發現師父最能用淺顯易懂的文字，將深奧的佛法精準表達。內心不禁生起「師父的著作這麼好，讀的人這麼少」，推廣讀書會是必然且必須的。

培訓課由帶領讀書會三十多年經驗的方隆彰老師授課。老師以師父的話「讀懂一句，受用一生」開場，告訴我們讀書會的功能與重要性。他傳授並運用「四層次提問法」來帶領讀

書會進行，提醒大家帶領人的角色不是「教」，不必什麼都會，而是要「引導」，做個催化者、連結者、引發者，要懂得聆聽、帶領討論、引發互動、整理交流內容。

方老師表示，靈活運用四個層次，引導讀書會成員從客觀的材料理解，到主觀的感想領悟，層層思考，每個人都可以在深入討論、彼此分享中得到法益，進而落實於日常生活中。老師特別強調第二層次「回應與消化材料」的重要性，卻容易在讀書會中被跳過，提醒我們別忽略。

「深度閱讀聖嚴師父的著作，建立佛法的正知見，提升人的品質，建設人間淨土」是心靈環保讀書會的願景。經過培訓，相信許多學員和我一樣，深刻感受到推廣讀書會的責任和使命。衷心期待大家發願共同來推動，成就眾生也成就自己。



以純淨樂聲為世界祈福

「世界和平人安樂，祈願許願圓滿……」二〇二〇年十二月二十日下午，紫雲寺廣場傳來溫暖旋律，由高雄法青純淨樂團舉辦的「為世界祈福音樂會」，帶來一首首溫暖人心的歌曲，六十多位民眾齊聚現場，祝福世界「樂來越好」。

聽眾閉目雙眼，感受微風吹拂、感謝大地無私地支撐著萬物、感恩家人、朋友以及自己總是在彼此身邊陪伴著；當非洲鼓隊的鼓聲響起，彷彿聽見自己的心，充滿希望的跳動。

「回家吧，回到最初的美好……」藉由純淨的音聲，輕快純樸的和旋，純淨樂團表示，希望能在很忙碌的時候，大家能夠用上禪法，將徬徨的心安定下來。

最後，法青也和聽眾一起朗誦為臺灣及世界祈福文，從每一個人的承諾做起，迎向簡單、樸實與心靈環保的未來。

（文／李存中、曾意卿，圖／郭來謹）

三年前參加「悟吧！二日營」後，有幸參與與張寶方老師帶領的「生命關懷工作坊」，原想之後可與大家至臺北榮總安寧病房做關懷，卻因當年於中部工作，以致未能參與，成為這些年心中惦念的遺憾。

然而，就在去年（二〇二〇）六月，九十三歲仍耳聰目明、行動自如的阿公，因身體不適北上臺大醫院檢查，結果為癌末，轉安寧醫院、國外親屬返臺外圍困難。一切來得令人措手不及，但在錯愕的當下，才發現三年前種下生命關懷的種子，已然在心底扎根萌芽，成為關鍵方向的指引。期間閱讀了多本臨終關懷、安寧療護的書，對於生命關懷的價值與態度，有了深一層的省思。

我曾經是個害怕尷尬的人，若同處一個空間，對方卻沉默不語、不回應時，便會感到局促不安。然而，經歷了阿公的事，才真正明瞭陪伴的意義。

樂齡關懷 工作坊心得 陪伴阿公後，我懂了

◎李依珊

忙完阿公的佛事，正希望向寶方老師道謝時，偶然發現法青「樂齡關懷工作坊」的宣，報名時欣喜且感恩，一方面是向老師道謝，更希望這次培訓後能真正去奉獻。

三年後再參加寶方老師的培訓，覺得自己最大的改變，在於演練關懷時的想法與感受。當年參與生命關懷工作坊時，內心總有一種不確定的局促感，擔心關懷陪伴時，是不是該多說些什麼，來填補空白靜默的尷尬？總想知道對方對於我的陪伴關懷，感受是什麼？

在阿公入院到往生的過程中，我努力實踐當年寶方老師教導的心法，和阿公最後相處的時光裡，沒有遺憾。如今在課程中演練關懷陪伴時，清楚地知道該怎麼做了，內心十分踏實，不再為不確定感而煩惱。感謝法鼓山、寶方老師、所有促成工作坊的菩薩，以及每一位帶著人生故事而來，一起學習的夥伴們。

法鼓長青班 2021 上半年開班

為生命的黃金時代，人生的豐收季節，帶來更多快樂與活力！

【報名對象】60歲以上社會大眾
【網路報名】開班前兩個月起報名，額滿為止
【洽詢方式】請洽各分寺院、護法總會各分會或信眾教育院網站



東初禪寺

點一盞燈 照亮 2021

Light a Lantern, Light Up 2021

10~12am. 2/12~13 (Fri.~Sat.) (初一~初二)

2~4pm. 2/15~16 (Mon.~Tues.) (初四~初五)

2/14 (Sun.) (初三)

Live 直播

共修隨處 雲端祈福

東初禪寺

新春全球祈福 藥師法會

降災延壽，圓滿願行

10~12am. 2/12~13 (Fri.~Sat.) (初一~初二)

2~4pm. 2/15~16 (Mon.~Tues.) (初四~初五)

2/14 (Sun.) (初三)

Live 直播

共修隨處 雲端祈福

為生活加入佛力

◎Sarah Lin



什麼是因緣不可思議？這次水陸法會，與臺灣時間同步圓滿大壇佛事，就是這句話的最好說明。

往年感恩節前後，洛杉磯道場義工們都因水陸法會網路分處共修，全體總動員忙碌起來。但去年（二〇二〇）十一月的洛杉磯，疫情依舊風聲鶴唳，配合政府法令，道場仍暫停所有活動。與一位師姊彼此叮嚀參加線上共修，發現洛杉磯時間下午四點半至晚上十二點，剛好是總本山、大壇一天的作息，於是展開暫時距離的共修，直到法會圓滿。

不可思議的是，網路同步參與法會，雖無法親臨現場，身心卻非常安定。每炷香中間，將自己從大壇轉場到萬行壇，以萬行菩薩的歡喜心，為家人準備晚餐，用滿滿的感恩心煮飯，感恩家人親友都平安，自己也能安心拜懺。

感恩二十四小時內還有錄影可重播，能聆聽各壇法師的開示。大壇主法法師殷切囑咐「法會的結束，是修行的開始」，「修行」是修正自己的行為，有形於外、顯而易見的言行態度，有藏於內、不易察覺的念頭起伏。對於學佛不久、禪修經驗尚淺的我，雖難不上用覺照力去發現念頭的生滅，卻已看見未來努力的方向。

方丈和尚及淨土壇說法法師的開示，都強調調拜佛的重要。於是發願此後，要為自己的慣性生活加入「佛力元素」，在拜佛的「跪一拜間，懺悔並學習不抱怨地接受因果果報。監院常悅法師鼓勵我們回總本山參加水陸法會，有願就有力，祈願來年能上總本山，參加一場冥陽兩利的水陸勝會。

2020 年的水陸法會，在疫情中圓滿，無論在總本山上精進，還是透過網路共修，海內外信眾都有著滿滿的「心」體驗，本期一起來分享。

心安，一切安

法鼓山 大悲心 水陸法會



(李果攝)

◎蘇常英

感恩因禍而得福

每年送給自己的生日禮物，就是水陸法會期間上山當義工。這次因無法請假，感覺無法成行，沒想到後來跌倒以致手部骨折，只好斷了上山的念頭，不過術後休養時間，卻恰是法會期間。

這一年多來，瑣碎的事務與奔波，加上職場問題，身心俱疲，屢屢用不上佛法來安頓自己，果真「方法都知道，境界來了全忘掉」。自己對佛法信受堅定，但因忙碌、挫折及未能持續當義工，深覺福田早已乾涸而信心不足，卻在生活中，一次次感受善知識們的鼓勵、龍天護法的護佑。因此，這次水陸法會在家線上共修祈願壇，對於《善門品》也有著不同以往的體會與感恩。

共修期間，最期待說法法師和監香法師的開示：「對於經文、咒語不是只有跟著念誦，而是要把自己融入經文、咒語中」、「把聽到的、學到的佛法用在生活中、用在生命中」、「佛法不在多，實在接受，信受奉行」……

受傷至今，日常雖受影響，也需要時間復健，除了對自己未能照顧好色身道器，深切懺悔，更是滿滿的感恩：「還好「可正常行動，實屬大幸；感恩這次提醒我「沒有清清楚楚每一個步伐」；感恩得遇諸多菩薩、善知識。一個禍，福之所倚」，因受傷請假，反而獲得全程共修的機會，我相信受傷是因果，卻更感恩因禍而得福的種種因緣。

聖嚴師父曾述說自己的生命，是一場實踐佛法的歷程。猶記得法會期間，法師們提到，我們不能只用讀者的視角，只是感動於「師父很偉大、令人景仰」，而是要將自己融入其中，學習師父的精神和行誼。

一年多來的生活經歷，無論正向或負向，都須轉念以對，將箇中的點點滴滴，視為難得的生命經驗，讓自己不不斷地練習，隨時將佛法用在生活中、融入生命中，信受勤奉行。

信三寶尊念六道苦

◎柳政輝

年底是工作最忙的時候，但總會抽出兩天，上山參加水陸法會。這次因疫情採實名制且不放開，加上工作告一段落，於是報名總壇全程。法會前半個月開始做功課，點閱果毅法師主講的「總壇概說」，以及拜「五悔儀」，法師勉勵參加水陸法會要發大願心，在「迎請供送」四大過程中，信三寶尊、念六道苦，讓心與法相應。

修行過程是辛苦的，在總壇內，有幾炷香是四小時沒休息，如同禪坐連香一般。有時一直站著，心便想要跪著；長跪時，偏又想站著。當唱誦時間長、速度慢，便起心動念生煩惱；當休息時間一到，猶如打坐聽到引擎聲可以鬆腿般，身體不適、滿腦妄念隨之雲散。這才感受到平常的心放逸鬆散，想自由不想被約束，要修正這些習氣真不容易。

奉請下堂的後五席及十組，一層比一層苦。諸國君臣宮闈殘害、將帥戰士黃沙裹屍、暴民倚強凌弱、飢寒、疫病、天災地變、哭天喊地慘不忍睹，這都是曾經真實的存在，回想二年前九二一地震、十年前莫拉克風災，景況歷歷在目。懺悔描述的狀況，加上法師滲透人心的唱腔，深深撼動了自己，感六道眾生之苦無窮盡，若不盡早歸命三寶，輪迴的業海將無邊無際。

長跪和站立的苦，對照六道眾生的苦，根本微不足道。對於苦難眾生，總希望能幫上忙，所以跟著法師腳步，提起心力專注於總本與唱誦，體認到這是修行的過程，不去打妄想，心很快安定下來，用功也較得力。

全程參加最大優點是位置固定，日子清淨單純，專注攝受。平常生活緊湊，清淨與放逸，分不清楚也不知不覺。這次法會仍有幾炷香昏沉，擷取經驗，發願把心照顧好，下次總壇繼續精進，也勸請未參加過總壇的人，至少全程參加一次，體驗水陸法會的精髓與殊勝。

「法不孤起，仗境方生，道不虛行，過緣則應」，願六道眾生早離苦趣，共入毗盧性海。

心靈充電的歸途

【防疫心生活】



在嚴峻疫情下，很感恩先生體諒，讓我再次回臺灣探視家人和朋友。由於航班減少，經歷數次取消、變動及長時間轉機，上了飛機又做層層防護措施，入境後直接進行居家隔離，回家過程雖然辛苦，但收穫滿滿。

隔離的兩個星期中，為自己安排了念佛、禪坐、誦經、抄經、繪畫等定課，這才體會到無雜念、專注去做一件事，真是不容易。有時因疲憊或手痠腳麻而分心，或因里幹事、家人朋友來電而中斷。雖不能出門，能在一方小天地遠離塵囂，「閉關」修心念佛，是難得的體驗。試想一生中，能有多少這樣的時間和機會，放下一切煩惱，讓心靈沉澱和充電？結果隔離後，和家人四處探訪，從北到南，上山下海，其中不乏人間祕境，大自然的奧妙，著實令人讚歎。

這次回臺除了陪伴家人，也有幸和師兄姊一起到法鼓山的道場，農禪寺之外，也上了總本

山，更殊勝的是有機會向法師請法。對於如何找到相應的修行法門，請法師為我們開示。

法師說，每個人根器不同，煩惱習氣不同，攝心的方法也不盡相同，無論念佛、持咒、拜懺、禪坐、誦經等八萬四千法門，只要一心修持，都能出離生死煩惱，得解脫智慧，「就像一間學校有許多入口，找到一個自己方便的入口，終能到達目的地。」而我們過去世或許已種下因緣，今世會對某個法門很有感覺，那就是相應的法門。如果還沒找到，可先選一個已接觸的法門，一門深入專心修持，每個法門都能通往成佛之道。

這次上總本山，不僅聽聞法師開示，還參訪法華鐘樓，以及法鼓文理學院的海印三昧石。圓通諸漏伏龍蹤；印空一悟風吹塵，自性了然四海同。「海風迎面吹來，遠眺金山海景，雖沒能悟到「自性了然四海同」，卻已消融於大海一望無際的無限包容。

奉獻利他更利己

◎果暉法師



一生·一日 方丈和尚清涼語

為什麼成佛要經過三大阿僧祇劫如此久遠的時間？原因在於奉獻利他當中，能不斷地成就自己的福德智慧資糧。《華嚴經》述及生死曠野當中，菩提樹王以眾生為樹根，以大悲水予以饒益，而使眾生汲取營養，成就修行菩提道，最終開花結果，也就是成佛。

要成就度眾生的種種方便，通常必須經由事上的學習與鍛鍊，如禪宗所云：「一理可頓悟，事要漸修。」菩薩多劫和眾生在一起，以眾生為福田，而在度眾之中，福德智慧資糧也一天天、一點點地累積。所以，透過奉獻利他來成長自己，既可成就慈悲的福田，也能成就成佛的智慧，這是最穩當、最划算的一種方法。

許多人都聽過，服務眾生是行菩薩道的一種悲願，而奉獻利他是成就自利他，是大乘菩薩道的精神。利他就是奉獻，在奉獻過程中，其實成就最多的是我們自己。當然，把自己照顧好，也是一種自我成長，不過成長的速度可能比較慢。做一個簡單的對比，每個人都有優點缺點，當我們與他人互動之中，也可能發現不同的人身上，各有優點值得我學習，這會讓我們成長、提昇更多、更快；而看到他人有待改進的缺點，可以提醒我們做為借鏡，使這些潛藏的問題現行之際，能夠先一步處理，化為無形。如此一來，與人互動的人際關係，往往就是幫助自己成長的空間和機會。

大乘佛法的修行宗綱是「上求下化」，「下化」就是要觀眾生苦，進而發起與樂拔苦的大悲心，而實踐悲願行時，就已經在「上求」了。如果沒有和眾生互動，而是獨自一人修行，不容易激發「上求下化」的道念。有時候修行滿快樂、快活的，但不與眾生接觸，就不容易看到眾生的苦相，也不易生起向佛菩薩看齊、學習的道心，頂多是自利自利了，而修行菩薩道的願力、願行也就提不起來。

為什麼成佛要經過三大阿僧祇劫如此久遠的時間？原因在於奉獻利他當中，能不斷地成就自己的福德智慧資糧。《華嚴經》述及生死曠野當中，菩提樹王以眾生為樹根，以大悲水予以饒益，而使眾生汲取營養，成就修行菩提道，最終開花結果，也就是成佛。

東初禪寺 新春特別講座 Chinese New Year Special Dharma Talk

鼠去牛來 子年已過，丑歲來迎，正是回顧已往，檢討反省時刻，也是從心出發的契機。

Another Year (of Rat) passed, A New One (Year of Ox) is here: Let's reflect on the past and start anew.

2/14 Sun. (週日) 9:30~10:30am EST

果元法師主講 (雙語, bilingual)

Live 直播

東初禪寺 家家禪堂 戶戶蓮社

2021 月份 例行線上共修

4, 11, 18, 25	週一	7:30~8:30PM EST.	念佛共修
3	週日	2~4PM EST.	全球祈福安心平疫法會-觀音法會
17	週日	2~4PM EST.	全球祈福安心平疫法會-地藏法會

上課請進 課程查詢

法鼓山 歲末關懷

讓生命學習共好

透過家訪、青年交流、手作活動 陪伴關懷戶體驗安心 感受年節溫馨



▲中華佛教文化館歲末關懷，法青義工們帶領小朋友手作吊飾、彩繪，提前感受年節溫馨。（陳紫瑋攝）

安和分院佛法講座

果醒法師詳解楞嚴禪心

【臺北訊】古德有云「開悟楞嚴」，但《楞嚴經》中的觀念，往往與一般人的生活經驗相反。為了幫助大眾深入法義，臺北安和分院於去年（二〇二〇）十二月六日起舉辦「楞嚴禪心」講座，由禪堂主果醒法師為大眾講授《楞嚴經》的義理，結合禪宗祖師語錄及生活體驗，引導大眾建立新的認知模式，從顛倒夢想中覺醒，出離煩惱，回到人本自具足的佛性和真心。

每個人都有一顆圓滿無礙的心，但為何無法像佛菩薩一樣產生妙用，如觀音菩薩般「廣修智方便」，反而常常造成自己與他人的煩惱？果醒法師表示，煩惱相續的原因，源自於誤將外境當真、「認物為己」、「用記憶修理自己」。

如何出離煩惱？法師表示，遇到煩惱，無論喜歡、不喜歡，都不會改變已經存在的現象。生命可貴之處在於「可以選擇」，而「三見行」是可以用來消滅煩惱的方法。法師說明，任何一個時間都有「知見、心態、現象」三個選擇：「知見」是指無我的知見，心不住相；「心態」則是抱持「好的不喜歡、壞的不討厭」；「現象」是指用平等心處世，不因「現象」起煩惱。任何時間點都可在「知見、心態、現象」這「三見行」中學習轉化。



▲果醒法師鼓勵眾人以「三見行」為下手處，練習轉境、轉心、轉知見。（安和分院提供）

關懷院義工讀書會

以書相會 歡喜看生死



▲關懷院義工發起讀書會，在閱讀交流過程中，分享彼此投入大事關懷的心得。（何筱淇攝）

【何筱淇／臺北報導】如何面對人生的花開花落？有佛法相伴，可以用何種態度告別人生？去年（二〇二〇）十二月十八日晚上，關懷院於法鼓德貴學苑首度舉辦讀書會，十六位來自共讀團體及助念團的義工，一起共讀聖嚴師父著作《幸福告別》，分享心得，探討如何將佛教生死觀，內化並運用於大事關懷服務中。

「培養寬容、包容的基本修養，增益自己的慈悲與智慧。」關懷院監院常哲法師關懷時表示，成立讀書會是以佛法關懷的七項指導，也就是涵養「聞、思、修」三慧，以及體驗「親近善士、

聽聞正法、如理思惟、法隨法行」。法師並以借景喻理的著名詩句「問渠哪得清如許？為有源頭活水來」，期勉學員不斷學習、接受新事物，思想才能活躍和進步。

「學佛就是盡心盡力奉獻，人生雖是來受報，但也是來還願的。」學員楊清芬分享，藉由閱讀，可以讓自己坦然面對生死，了解生命的價值在於寬度而非長度。學員鄭史佩則表示，很多人避諱談死亡，自己常在接到家屬申請助念電話時，感受到對方的慌亂和不知所措，「閱讀師父的讀書會」！

「每個生命都有其開創性，而我們不要做的就是學習常不輕菩薩，相信每個孩子都是來世的一尊佛，等待著被發覺。」游文聰被發覺。游文聰盼望每位家長和學生安心領受新課程，從中體會生命教育的必要性，也才能尋求社會共好的未來。

▲游文聰校長投身教育數十年，暢談如何將佛法融入生命教育。（齋明別苑提供）

蘭陽鼓手 代代傳福慧

護法總會方丈和尚地區巡迴關懷

羅東、宜蘭



▲羅東的悅眾鼓手以「續佛慧命」為修行目標，未來持續推動各項弘法活動。（陳長校攝）

活動，包括：自然農法體驗、帶兒童營小菩薩探訪市場、家中寶創意服裝秀等，每個活動都令人難忘，「大家的努力，是活動最得自豪的地方！」

十三日下午，方丈和尚一行至宜蘭分會關懷。宜蘭的護法鼓手不少是教職人員，現任召委何春美展望未來分會發展，將以向下扎根、接引兒童，做為福慧傳家的方向。

有感於地區新一代的人少，念佛組長張鴻禹發願將接引新人視為首要任務；場地組長李宗榮感恩當年師兄姊姊們的關照，期許自己扮演好學長的角色，用心照顧來分會學佛的新菩薩。



▲方丈和尚鼓動鼓手們繼續行菩薩道、種善根，接引新人，也要照顧好色身。繼續擊法鼓，奉獻自己，成就大眾。（宜蘭分會提供）

游文聰談生命教育與佛法

【桃園訊】去年（二〇二〇）十二月十九日，齋明別苑於疫情後首度恢復舉辦「心光講堂」，邀請桃園高中校長游文聰分享「生命教育與佛法」，從佛法思惟解釋教育新制「一〇八新課綱」，共有八十五位學生及家長到場聆聽。

「從我當校長的第一天開始，就把生命教育作為我的辦學理念。」游文聰淺談臺灣教育改革歷程，從一網一目的知識傳導傳統教育，一直到現行受各界關注的「一〇八新課綱」。

游文聰表示，隨著科技的發達，網路知識庫的豐沛流量，學生甚至可以比老師更快速找到答案，此時教育界便必須面對的問題是：學校還能夠教學生什麼？「一〇八新課綱」便是在此背景下應運而生。

新課綱的宗旨在於讓學生養成「自動好」與成為「自主行動」者。所謂「自動好」，分別指的是「自主行動」、「互動溝通」與「社會參與」。這與佛法中的「自覺」、「覺他」、「覺行圓滿」不謀而合，因此游文聰認為，目前各界對於新課綱雖然仍有不同意見，但他確信這是一個善的、進步的教育方向。



「每個生命都有其開創性，而我們不要做的就是學習常不輕菩薩，相信每個孩子都是來世的一尊佛，等待著被發覺。」游文聰被發覺。游文聰盼望每位家長和學生安心領受新課程，從中體會生命教育的必要性，也才能尋求社會共好的未來。

▲游文聰校長投身教育數十年，暢談如何將佛法融入生命教育。（齋明別苑提供）

農禪寺 法青+熟齡課程 歡迎來報名！

幸福覺招團練室

【時間】1/23（六）9:00～16:00
【對象】18～40歲社會大眾
【報名日期】即日起

農禪生活體驗營

【日期】3/19～21（五～日，須住宿）
【對象】20～40歲社會大眾
【報名日期】1/8起

禪悅的人生——生活要快樂

【時間】3/2～5/25（每週二）9:00～11:00
【對象】50歲以上法鼓山義工
【報名日期】1/2起

後40的人生必修課——心靈成長

【時間】3/14（日）9:30～15:00
【對象】40歲以上社會大眾
【報名日期】1/27起

◎以上課程請上網報名 <https://ncm.ddm.org.tw>

法鼓山 歲末關懷

讓生命學習共好

透過家訪、青年交流、手作活動 陪伴關懷戶體驗安心 感受年節溫馨



▲中華佛教文化館歲末關懷，法青義工們帶領小朋友手作吊飾、彩繪，提前感受年節溫馨。（陳紫瑋攝）

安和分院佛法講座

果醒法師詳解楞嚴禪心

【臺北訊】古德有云「開悟楞嚴」，但《楞嚴經》中的觀念，往往與一般人的生活經驗相反。為了幫助大眾深入法義，臺北安和分院於去年（二〇二〇）十二月六日起舉辦「楞嚴禪心」講座，由禪堂主果醒法師為大眾講授《楞嚴經》的義理，結合禪宗祖師語錄及生活體驗，引導大眾建立新的認知模式，從顛倒夢想中覺醒，出離煩惱，回到人本自具足的佛性和真心。

每個人都有一顆圓滿無礙的心，但為何無法像佛菩薩一樣產生妙用，如觀音菩薩般「廣修智方便」，反而常常造成自己與他人的煩惱？果醒法師表示，煩惱相續的原因，源自於誤將外境當真、「認物為己」、「用記憶修理自己」。



▲果醒法師鼓勵眾人以「三見行」為下手處，練習轉境、轉心、轉知見。（安和分院提供）

關懷院義工讀書會

以書相會 歡喜看生死



▲關懷院義工發起讀書會，在閱讀交流過程中，分享彼此投入大事關懷的心得。（何筱淇攝）

【何筱淇／臺北報導】如何面對人生的花開花落？有佛法相伴，可以用何種態度告別人生？去年（二〇二〇）十二月十八日晚上，關懷院於法鼓德貴學苑首度舉辦讀書會，十六位來自生命園區及助念團的義工，一起共讀聖嚴師父著作《幸福告別》，分享心得，探討如何將佛教生死觀，內化並運用於大事關懷服務中。

「培養寬容、包容的基本修養，增益自己的慈悲與智慧。」關懷院監院常哲法師關懷時表示，成立讀書會，是依循師父的七項指導，也就是涵養「聞、思、修」三慧，以及體驗「親近善士、

聽聞正法、如理思惟、法隨法行」。法師並以借景喻理的著名詩句「問渠哪得清如許？為有源頭活水來」，期勉學員不斷學習、接受新事物，思想才能活躍和進步。

「學佛就是盡心盡力奉獻，人生雖是來受報，但也是來還願的。」學員楊清芬分享，藉由閱讀，可以讓自己坦然面對生死，了解生命的價值在於寬度而非長度。學員鄭史佩則表示，很多人避諱談死亡，自己常在接到家屬申請助念電話時，感受到對方的慌亂和不知所措，「閱讀師父的讀書會」！

「以凝聚共識及共同成長為目標，所以命名為『我們的』讀書會。」擔任第一堂讀書會帶領人的李玉琬，感謝每位學員分享心得及經驗，打開彼此的視野及生命，也預告未來第三週的週五晚上，請眾人繼續以充滿活力的精進心，迎接每一場「我們的讀書會」！

【江胤芝／綜合報導】傳承師公東初老人冬令救濟悲願，法鼓山慈善基金會去年（二〇二〇）十二月起至今年二月，於全臺各地展開歲末關懷。因應防疫，並考量關懷戶多為長者，孩童與行動不便者，調整由地區分會來辦理，總計四十四場、關懷二千一百多戶。

慈基會秘書長常順法師表示，法鼓山的慈善關懷，不在於物資多寡，重要的是幫助關懷戶體驗安心、減除煩惱。在挫折時，有人陪伴、有方法能夠度過，將心靈環保的觀念與方法，分享至社會每一處需要的角落。

十二月十二日一早，基隆精舍副寺果樞法師帶領多位義工於當地進行家訪，除了致贈禮金、禮券及年節物資，並實地了解關懷戶的生活需求；幅員廣大的南投、東勢、竹山及臺東地區，也由法師與義工親送溫暖到家。

關懷，不僅是給予和陪伴，也是讓生命學習共好。十二日下午雙和地區的歲末關懷，結合分會「做自己人生的GPS」系列講座，邀請關懷戶青年一同參與，聆聽心六倫種子教師張樹倫講授「認識情緒勒索」，並與參加課程的青年交流討論，打開彼此的視野。

就讀高二的林曜恩，父親因往住生，越南籍母親每天做兩份工作，勉力維持一家五口的開銷。「在這裡，接觸不同人的想法之後，對我幫助很大，也慢慢改變自己暴躁的脾氣。」如今，他不僅幫忙照顧祖父母，也利用假日到法鼓山當環保義工，有能力付出，讓他感受自己的成長。

蘭陽鼓手 代代傳福慧



▲羅東的悅眾鼓手以「續佛慧命」為修行目標，未來持續推動各項弘法活動。（陳長校攝）

【何筱淇／宜蘭報導】二〇二〇年十二月五日、十三日，「方丈和尚抵溫叨」地區巡迴關懷，方丈和尚與法鼓山接續至羅東、宜蘭兩處分會關懷，護法總會副總常遠法師、蘭陽分院監院常法師、總會長張昌邦、副總會長李子春也隨同與會。兩地二百三十位護法鼓手分別齊唱佛曲、擊鼓舞獅歡迎方丈和尚，氣氛歡喜又溫馨。

活動，包括：自然農法體驗、帶兒童營小菩薩探訪市場、家中寶創意服裝秀等，每個活動都令人難忘，「大家的努力，是活動最得自豪的地方！」

十三日下午，方丈和尚一行入至宜蘭分會關懷。宜蘭的護法鼓手不少是教職人員，現任召委何春美展未來分會發展，將以向下扎根、接引兒童，做為福慧傳家的方向。有感於地區新一代的人少，念佛組長張鴻禹發願將接引新人視為首要任務；場地組長李宗榮感恩當年師兄姊姊們的關照，期許自己扮演好學長的角色，用心照顧來分會學佛的新菩薩。

感受到鼓手們的願心，方丈和尚鼓勵眾人繼續行菩薩道、多種善根，「我們都是有善根福德因緣的人，過去生同結善緣、同修菩提，如今才會一起在法鼓山學習佛法。」面對信眾年齡層老化，方丈和尚表示接引新人很重要，但老菩薩更是體系的寶，並現場示範平時的保健之道，鼓勵資深鼓手們一邊運動，一邊念佛，照顧好色身，修行的路走得更穩更遠。

張昌邦總會長、李子春副總會長與眾人共勉把握因緣、努力學佛，護法總會隨時都是地區最佳支援。活動尾聲，鼓手們每人手捧心燈，齊誦《四弘誓願》，用學觀音、做觀音的願心，迎接新的年度主題「平安自在」，持續敲響法鼓，奉獻自己，成就大眾。

活動，包括：自然農法體驗、帶兒童營小菩薩探訪市場、家中寶創意服裝秀等，每個活動都令人難忘，「大家的努力，是活動最得自豪的地方！」

【桃園訊】去年（二〇二〇）十二月十九日，齊明別苑於疫情後首度恢復舉辦「心光講堂」，邀請桃園高中校長游文聰分享「生命教育與佛法」，從佛法思惟解釋教育新制「一〇八新課綱」，共有八十五位學生及家長到場聆聽。

齋明別苑心光講堂

游文聰談生命教育與佛法



▲游文聰校長投身教育數十年，暢談如何將佛法融入生命教育。（齋明別苑提供）

「每個生命都有其開創性，而我們要做的就是學習常不輕菩薩，相信每一個孩子都是來世的一尊佛，等待著被啟發。」游文聰盼望每位家長和學生安心領受新課綱，從中體會生命教育的必要性，也才能尋求社會共好的未來。

農禪寺 法青+熟齡課程 歡迎來報名！

幸福覺招團練室

【時間】1/23（六）9:00～16:00
【對象】18～40歲社會大眾
【報名日期】即日起

農禪生活體驗營

【日期】3/19～21（五～日，須住宿）
【對象】20～40歲社會大眾
【報名日期】1/8起

禪悅的人生——生活要快樂

【時間】3/2～5/25（每週二）9:00～11:00
【對象】50歲以上法鼓山義工
【報名日期】1/2起

後40的人生必修課——心靈成長

【時間】3/14（日）9:30～15:00
【對象】40歲以上社會大眾
【報名日期】1/27起

◎以上課程請上網報名 <https://ncm.ddm.org.tw>