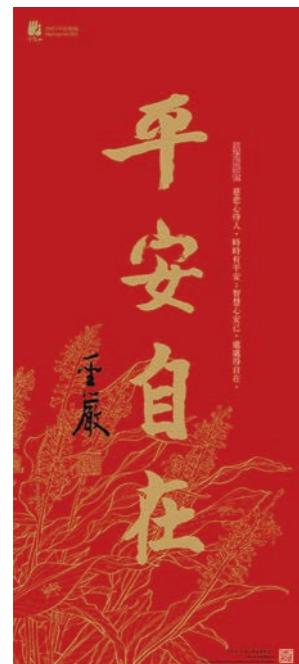


祝福全球 平安自在

慈悲心待人 時時有平安 智慧心安己 處處得自在



學習觀音，自安安人

平安自在，要從自己做起，也可以學習觀世音菩薩。

努力當下，創造機緣

疫情發生以來，全球各地民眾多多少少都感到生

活上的些許不便，甚至有些人因而面對親人辭世、

隔離，或是工作與經濟生活的驟變。從佛法的角度，

物質生活的短少而致生活不便，確實是存在的，但

如果我們能保持心理安定與精神的平安，那才是真

正可靠的平安。因此，勸請大眾在關心疫情、關注

生活的同時，也要好好關照我們的內心環境。

佛法的智慧，主要是因果緣觀，任何事情都有

它的前因後果，然而因果並非絕對，只要積極努力，

就可以改善現況，甚至能創造成功的機會和機緣。

所以，新的一年可以說充滿了希望，若能抱持這種

心態和心行，我們自己本身就是平安自在的。

佛經也說：「人生種種法生，心滅種種法滅。」

一切人事物環境都是由心主宰。我們是不是能夠共

同發起大悲心，以相應心、寬宏心、關懷心來照顧大

家？是不是能夠對整體大環境多一些保護，珍惜有限的地球資源，而多做一些永續經營的努力？假使人人有此體認，相信不僅這

一代能夠活得平安快樂，我們的下一代也能夠獲得

平安自在。



▲今年的歲末感恩分享會以「祈福法會」方式進行，方丈和尚帶領僧團法師透過直播，與海內外護法信眾一起共修，為世界祈福。（李東陽 攝）

歲末感恩法會 全球連線祈福

海內外信眾網路共修凝聚願力 北美三地道場聯合線上歲末關懷分享

【本刊訊】每到歲末年終，法鼓山僧團都邀請海內外護法信眾齊聚，相互感恩，表達關懷和祝福。今年由於新冠疫情，法鼓山配合政府防疫政策，更為護念海外佛子，將形感調整為「邁向二〇二一平安自在」歲末感恩祈福法會，於一月十七日上午線上直播，引領全球各地善信，透過網路共修，凝聚願力，彼此祝福。美西時間十七日晚間七點，北美溫哥華、舊金山、洛杉磯道場聯合舉行線上歲末關懷分享會，方丈和尚與三地法會圓滿後，方丈和尚感恩各地護法善信，為受疫情所苦的北美大地帶來溫馨的暖意。

十七日上午於總本山大殿舉行的感恩祈福法會，由方丈和尚主法，帶領各地信眾誦《普門品》、《心經》及《觀音偈》，觀音菩薩聖號，祈願諸佛菩薩願力加被，護念眾生遠離苦厄，時時平安，處處自在。法會圓滿後，方丈和尚感恩各地護法善信，才能護念彼此健康的生活。方丈和

設人淨土的理念，共同學法、弘法、護法；向在疫情中守護民眾健康的全球醫護人員表達謝意，並提醒大眾，防疫要從自

身做起，才能護念彼此健康的生活。方丈和

設人淨土的理念，共同學法、弘法

護法總會
方丈和尚
地區巡迴關懷

中永和鼓手發菩薩悲願

千歲團 中生代 小菩薩

三代鼓手承先啟後 互勉「雙修福慧，和敬四眾」



▲方丈和尚與雙和分會三代鼓手相聚，感恩三十多年護法弘法歷程。（雙和分會 提供）

【本刊訊】讓心靈環保的種子，在偏鄉孩子的心中發芽！元月十六日，法鼓山世界青年會二十多位隊輔及義工，前往新北市三峽區成福國小，帶領二十多位幼稚園至國小高年級的學童製作防疫酒精、學習處理情緒、培養團隊合作與專注力，不僅啟發了小朋友的善心，關懷活動中，法青們也感受到自己的成長。

正值疫情期間，活動一開始，法青隊輔便教導學童製作防疫酒精，守護自己和其他人的健康。至於心靈的健康如何守護？法青們合力演出繪本話劇《暴跳牛的心情罐子》，引導小朋友們：當生活中遇到一連串不如意的事，以致心情不佳、脾氣煩躁時，先把心靜下來，讓不好的情緒沉澱。接著帶領小朋友製作心情罐子，將代表繽紛、光明的彩粉亮片加入罐子裡，學習保存每天的好心情。

午齋後，法青帶著小朋友進行闖關活動，考驗學童們的合作精神，並培養專注能力，活動圓滿後，並帶著小朋友一同收坡善後。

第二次參加關懷偏鄉校園活動的吳宙益分享，與學童互動中，讓他想起自己小學時頑皮好動，帶給老師不少麻煩，幸好有輔導老師及愛心姊姊的關懷，讓他感受到愛與溫暖，也因此他在國小六年級時便發願：「以後也要像愛心姊姊一樣溫柔照顧他人。」他表示，關懷陪伴小朋友是一個善緣的啟動，照亮他人也點亮自己，讓小朋友的善心種子慢慢發芽，自己的慈悲心也在當中慢慢增長。

李孟恒則在參與話劇的演出中，看見了自己。他說在戲裡，自己演出安撫他人的長者，戲外卻有著揮之不去的煩惱，「戲裡教人平靜，戲外卻不能安撫自己，實在演得很心虛。」他感受到生

A group of children wearing face masks are working together on a craft project at a table, likely making soap as mentioned in the text.

與偏鄉學童攜手成長

【本刊訊】二〇一〇年十二月
護法總會雙和分會一早喜氣洋洋的悅眾團隊以雀躍及感恩心
尚果暉法師及護法總會常賡法
張昌邦一行人。從千歲團、中
薩的熱情參與，展現分會承先
法、弘法利生的信願行。
小菩薩活潑逗趣又認真的舞
活動揭開序幕；接著在千歲樂
樂聲中，大眾齊唱「我要發菩
「菩薩的誓願有多深，我也要
薩的慈也深，菩薩的悲也深，
誓願……」這首佛曲由方丈和
眾和合的歌聲道出佛子心聲，
總會長共鳴，表示一進場就感
心與熱情，勉勵悅眾多參與總
程，更要實際去做，精進自己，
方丈和尚感謝張總會長、正
委、捐贈道場的黃秋良賢伉儷
黃幼菩薩，與歷年所有悅眾的
持與奉獻，並開示在家菩薩在
乘佛法中非常重要，觀音、文殊
普賢菩薩都是現在家相，維摩詁
居士也是在家身。「任何身都可
以來的發展歷程。一九九〇年
起，中永和即有信眾推廣法鼓
山的理念、護持道場，但未有
固定共修場所；九二年成立信

眾家中討論佛法。爾後
賜元丁菩薩先後出借場
中正路房舍，嗣後辦理
定場地，即分會現址。
久講經。直至一九九八
年發動聽經專車，帶
福慧，和敬四眾」；分
與法相會」。「聆聽資
燕玉、林沛涵分享追隨
路歷程，以及黃秋良捐
人彷彿回到人力物力維
小組運作現況與創新作
開創過程，令在場人士
擦了好幾次眼淚。現任
生生世世學佛護法，
生。從淨化自心開始，
期望購買新會址。
方丈和尚以「直心
是道場」，勉勵大
眾心時時和佛法在一
起，任何地方都是
是道場，要先評估
現有分會是否充分
利用，至於有無新
道場則隨順因緣。
面對疫情，方丈
和尚勉勵用佛法的
力量來影響世道人
間斷，就能體會修行
的好處，並以甘露法
做定課，細水長流不
水御守為結緣禮，祝
福大眾「平安自在」。

歲末關懷 全臺送暖 凝聚善願

全臺送暖 凝聚善願

【本刊訊】寒冬送暖，法鼓山慈善基金會「歲末關懷」自二〇二〇年十二月起陸續於全臺各地舉行。十二月下旬至今年二月初，中、南、東部區域接力關懷，傳遞溫暖。除了凝聚社會各界的善心願力，致贈物資與慰問關懷；並舉辦祈福法會、手作活動等，讓受關懷戶提前感受年節溫馨，學習安心得道。

十二月二十日，東勢共修處以〈我為你祝福〉佛曲帶動唱揭開序幕，義工菩薩帶領受關懷戶一起舞動、暖和身體，長期參與「兒童故事花園」的小菩薩獻上音樂演奏；鋁線手作老師王秀英、多肉植物達人鄭麗蓉，帶領大家在手作中體驗靜心。豐富精彩的活動結束後，演瑞法師期勉大家：「生活中起煩惱時，隨時回到呼吸，或默念佛號，幫助自己安心，定能迎向平安自在的一年。」

「讓我們一同為二〇二一年許個好願。」二十七日，新竹精舍舉辦點燈祈福、「心靈彩環」手作，副寺常湛法師鼓勵受關懷戶一同發願與祝福，期許用光亮溫暖人間，讓眾生苦得樂。慈基會會長柯瑤碧也親臨現場，除了感謝地區義工的奉獻，更與大眾共勉：「用慈悲待人，用智慧安心。」帶著女兒一同參與活動的黃淑慧，雖罹患癌症，仍正面期許

自己有能力抵抗疾病，也鼓勵將從護專畢業的女兒，以法鼓山義工為榜樣，未來以護理專業為社會大眾奉獻心力。南臺灣的弘法重鎮高雄紫雲寺，法師與義工提前布置場地、整理物資，於元月九日迎接高雄各區二百多戶受關懷家庭，並分享「平安自在」春聯。「每個月最盼望師兄師姊的探訪，有人關心在乎的感覺，真好。」來自旗山的受關懷戶溫馨地說，藉著歲末活動，換他來向師兄、師姊祝禱和感恩。紫雲寺表示，每人發揮一份小小力量，就能成就令人送暖的善願，邀請大眾參與護持。

開，心。佛即分從邀，**如**

師 賽 獻

人基會 2021 年「家長陪伴成長課程」



翻轉代代相傳的 親子互動

許多父母深受坊間教書籍影響，認為應尊重孩子，與孩子建立像朋友的關係，以致「家長」角色趨於模糊。許麗月表示父母具有教養責任，必須先做好「家長」這個角色，讓孩子有依循的安全感再學習跟孩子做朋友。

課堂還安排「家庭雕塑體驗」，針對學員的提問進行情境模擬，由提問的學員扮演自己，其他學員扮演家庭成員，模擬問題發生時的情境。當模擬過程靜止時，逐一詢問扮演學員內心的感受，從中理解當下內在的想法、反應之外的行為，以及對待子女的方式，其實都深受原生家庭的影響。

「家庭雕塑」深深觸動了學員的心，許多家長因感同身受而流下眼淚。許麗月期盼藉由體驗活動，引導家長認識自己的成長經歷，試著去理解家人行為背後的意義，以同理心接納彼此的差異，進而學察、改變自己，才有機會改善與下一代溝通互動的模式。

The banner is red with gold-yellow lanterns and white cloud patterns on the left side. On the right, there is a golden lion logo above the text '東初禪寺' (Dongchu Temple) in a stylized font.

A photograph showing a group of volunteers in green vests and face masks handing out food packages to people in need. The scene is outdoors, with a red vertical banner on the left reading '喜慶有愛' (Joyful Celebration) and a large stone wall in the background featuring the Chinese characters '而生其心' (Life from the Heart). The volunteers are interacting with several individuals, including a young boy in the center receiving a package.

一半生病，她體會到一般人入口為樂的七魚大肉，或許就是苦的來源，這讓她體會到佛法對心靈的轉化，並深究健康的飲食習慣。她慶幸能在生命轉彎處認識佛法，得以安定身心，也力行新飲食法協助先生成功抗癌。

「修行不只在禪堂內，吃飯、走路，都要活在當下。」陳月卿說吃飯也是修行，每一口進入體內的食物都很重要，因此她推廣許多健康的飲食觀念，包括：吃食物不吃食品、改變烹調方式、多吃蔬食、每口食物細細咀嚼等，影響許多讀者與觀眾擔任癌症關懷基金會董事長後，她希望傳達正確的飲食觀念，減輕癌友痛苦，「這也是我在師父捨報後所發的願。」

陳月卿請眾人時時不忘將佛法用在生活上，微笑呼吸、正面思考、學習利他，再加上正確的飲食觀，日日都會是好日。

The banner has a red background with gold decorative elements. At the top left are three stylized yellow lanterns hanging from thin vertical lines. To the right is a logo for '東初禪寺' (Tongchu Chan Temple) featuring a golden tree icon above the text. Below the lanterns is a large, stylized gold text '點一盞燈 照亮 2021'. Underneath it is the English translation 'Light a Lantern, Light Up 2021'. In the bottom left corner is a black QR code. The bottom right corner features a gold illustration of a blossoming tree branch. A small white text '點燈請進' is located at the very bottom left.



▲學員透過文理學院師生解說，以及校園參訪，體驗博雅教育的學風理念。

(張田沛 攝)

知識境教 校園體驗之旅

文理學院佛教學系報考學子認識博雅教育
知識研究與修行體驗兼具 學習轉心轉世界

即定位為「教育的團體」，因此僧團所在之處都是教育園區，僧俗四眾都是做教育的工作，甚至來法鼓山當義工也在做教育的工作。相扣，增補相關文稿，以期完整介紹中華禪法數宗的傳承。

在結緣書的前言中，聖嚴師父寫道：「都是闡述我個人對於漢傳佛教的使命感與責任心，說明中華禪法數宗的淵源、因緣和目的……若未能在我住世之際，見到漢傳的禪佛教快速復興，至少也要將此一使命和責任，寄望於法鼓山的僧俗四眾，來持續地推動，以之來利益普世的人間大眾。」

聖嚴師父創立中華禪法鼓宗的目

的

是

我們

的

課

程

要

求

的

。

法師指出，師父創建法鼓山之始，即定位為「教育的團體」，因此僧團

所做教育的工作，甚至來法鼓山當義

工也在做教育的工作。相扣，增補相關文稿，以期完整介紹中華禪法數宗的傳承。

在結緣書的前言中，聖嚴師父寫道：「都是闡述我個人對於漢傳佛教的使命感與責任心，說明中華禪法數宗的淵源、因緣和目的……若未能在我住世之際，見到漢傳的禪佛教快速復興，至少也要將此一使命和責任，寄望於法鼓山的僧俗四眾，來持續地推動，以之來利益普世的人間大眾。」

聖嚴師父創立中華禪法鼓宗的目

的

是

我們

的

課

程

要

求

的

。

法師指出，師父創建法鼓山之始，即定位為「教育的團體」，因此僧團

所做教育的工作，甚至來法鼓山當義

工也在做教育的工作。相扣，增補相關文稿，以期完整介紹中華禪法數宗的傳承。

在結緣書的前言中，聖嚴師父寫道：「都是闡述我個人對於漢傳佛教的使命感與責任心，說明中華禪法數宗的淵源、因緣和目的……若未能在我住世之際，見到漢傳的禪佛教快速復興，至少也要將此一使命和責任，寄望於法鼓山的僧俗四眾，來持續地推動，以之來利益普世的人間大眾。」

聖嚴師父創立中華禪法鼓宗的目

的

是

我們

的

課

程

要

求

的

。

法師指出，師父創建法鼓山之始，即定位為「教育的團體」，因此僧團

所做教育的工作，甚至來法鼓山當義

工也在做教育的工作。相扣，增補相關文稿，以期完整介紹中華禪法數宗的傳承。

在結緣書的前言中，聖嚴師父寫道：「都是闡述我個人對於漢傳佛教的使命感與責任心，說明中華禪法數宗的淵源、因緣和目的……若未能在我住世之際，見到漢傳的禪佛教快速復興，至少也要將此一使命和責任，寄望於法鼓山的僧俗四眾，來持續地推動，以之來利益普世的人間大眾。」

聖嚴師父創立中華禪法鼓宗的目

的

是

我們

的

課

程

要

求

的

。

法師指出，師父創建法鼓山之始，即定位為「教育的團體」，因此僧團

所做教育的工作，甚至來法鼓山當義

工也在做教育的工作。相扣，增補相關文稿，以期完整介紹中華禪法數宗的傳承。

在結緣書的前言中，聖嚴師父寫道：「都是闡述我個人對於漢傳佛教的使命感與責任心，說明中華禪法數宗的淵源、因緣和目的……若未能在我住世之際，見到漢傳的禪佛教快速復興，至少也要將此一使命和責任，寄望於法鼓山的僧俗四眾，來持續地推動，以之來利益普世的人間大眾。」

聖嚴師父創立中華禪法鼓宗的目

的

是

我們

的

課

程

要

求

的

。

法師指出，師父創建法鼓山之始，即定位為「教育的團體」，因此僧團

所做教育的工作，甚至來法鼓山當義

工也在做教育的工作。相扣，增補相關文稿，以期完整介紹中華禪法數宗的傳承。

在結緣書的前言中，聖嚴師父寫道：「都是闡述我個人對於漢傳佛教的使命感與責任心，說明中華禪法數宗的淵源、因緣和目的……若未能在我住世之際，見到漢傳的禪佛教快速復興，至少也要將此一使命和責任，寄望於法鼓山的僧俗四眾，來持續地推動，以之來利益普世的人間大眾。」

聖嚴師父創立中華禪法鼓宗的目

的

是

我們

的

課

程

要

求

的

。

法師指出，師父創建法鼓山之始，即定位為「教育的團體」，因此僧團

所做教育的工作，甚至來法鼓山當義

工也在做教育的工作。相扣，增補相關文稿，以期完整介紹中華禪法數宗的傳承。

在結緣書的前言中，聖嚴師父寫道：「都是闡述我個人對於漢傳佛教的使命感與責任心，說明中華禪法數宗的淵源、因緣和目的……若未能在我住世之際，見到漢傳的禪佛教快速復興，至少也要將此一使命和責任，寄望於法鼓山的僧俗四眾，來持續地推動，以之來利益普世的人間大眾。」

聖嚴師父創立中華禪法鼓宗的目

的

是

我們

的

課

程

要

求

的

。

法師指出，師父創建法鼓山之始，即定位為「教育的團體」，因此僧團

所做教育的工作，甚至來法鼓山當義

工也在做教育的工作。相扣，增補相關文稿，以期完整介紹中華禪法數宗的傳承。

在結緣書的前言中，聖嚴師父寫道：「都是闡述我個人對於漢傳佛教的使命感與責任心，說明中華禪法數宗的淵源、因緣和目的……若未能在我住世之際，見到漢傳的禪佛教快速復興，至少也要將此一使命和責任，寄望於法鼓山的僧俗四眾，來持續地推動，以之來利益普世的人間大眾。」

聖嚴師父創立中華禪法鼓宗的目

的

是

我們

的

課

程

要

求

的

。

法師指出，師父創建法鼓山之始，即定位為「教育的團體」，因此僧團

所做教育的工作，甚至來法鼓山當義

工也在做教育的工作。相扣，增補相關文稿，以期完整介紹中華禪法數宗的傳承。

在結緣書的前言中，聖嚴師父寫道：「都是闡述我個人對於漢傳佛教的使命感與責任心，說明中華禪法數宗的淵源、因緣和目的……若未能在我住世之際，見到漢傳的禪佛教快速復興，至少也要將此一使命和責任，寄望於法鼓山的僧俗四眾，來持續地推動，以之來利益普世的人間大眾。」

聖嚴師父創立中華禪法鼓宗的目

的

是

我們

的

課

程

要

求

的

。

法師指出，師父創建法鼓山之始，即定位為「教育的團體」，因此僧團

所做教育的工作，甚至來法鼓山當義

工也在做教育的工作。相扣，增補相關文稿，以期完整介紹中華禪法數宗的傳承。

在結緣書的前言中，聖嚴師父寫道：「都是闡述我個人對於漢傳佛教的使命感與責任心，說明中華禪法數宗的淵源、因緣和目的……若未能在我住世之際，見到漢傳的禪佛教快速復興，至少也要將此一使命和責任，寄望於法鼓山的僧俗四眾，來持續地推動，以之來利益普世的人間大眾。」

聖嚴師父創立中華禪法鼓宗的目

的

是

我們

的

課

程

要

求

的

。

法師指出，師父創建法鼓山之始，即定位為「教育的團體」，因此僧團

所做教育的工作，甚至來法鼓山當義

工也在做教育的工作。相扣，增補相關文稿，以期完整介紹中華禪法數宗的傳承。

在結緣書的前言中，聖嚴師父寫道：「都是闡述我個人對於漢傳佛教的使命感與責任心，說明中華禪法數宗的淵源、因緣和目的……若未能在我住世之際，見到漢傳的禪佛教快速復興，至少也要將此一使命和責任，寄望於法鼓山的僧俗四眾，來持續地推動，以之來利益普世的人間大眾。」

聖嚴師父創立中華禪法鼓宗的目

的

是

傳燈院 「遇見心自己」課程

◎江胤芝

放下煩惱第一步



看見情緒，是了解自己、放下煩惱的第一步！融合禪修與心理學，元月三日至二月七日，傳燈院於法鼓德貴學苑開辦六堂課程。有感於社正處在職場家庭、身心壓力最大的階段，課程將參加年齡提高

己創造，與環境無關，便能從自身的單純感受，不比較分析，提昇覺照力。「團體曼陀羅」中，提

「知道一切快樂或痛苦都是自心創造」，法師指出「認知」是轉變關鍵，並帶領學員透過禪修的單純感受，不比較分析，提昇覺照力。

「演一法師帶領學員透過禪修的單純感受，覺照身心的變化，體會快樂、痛苦都是自己創造，與環境無關。」



(李東陽攝)

至四十五歲，希望學員經由認識情緒、藝術心理探索、打坐、吃飯禪、戶外禪等活動，將「自我觀察的工具」帶著走，時時覺察自己的起心动念，減輕心理負擔。

在演一法師、藝術心理治療師徐曉萍帶領下，學員在第一堂「看見自己的情緒」中，藉由「情緒樹」、「說書人說書」等探索活動，覺察情緒，了解環境對自己產生的影響。法師從生物學觀點，指出情緒是為了幫助人們存活，促發「戰或逃」的回應機制，從而衍生出追求或逃避的價值觀。追求看似積極，求不到則易生沮喪、責怪、憤怒等情緒；一旦追求到了，卻又擔心消失。方法：「把快樂設定得更簡單，便能時常體驗到快樂。」

▲演一法師帶領學員透過禪修的單純感受，覺照身心的變化，體會快樂、痛苦都是自己創造，與環境無關。

當學員專注於筆尖上的色彩，歡喜拼貼出繽紛的曼陀羅後，徐曉萍老師一句「請把它撕成碎片」，令學員直呼「心碎了」，從中體驗到無常的身心變化。

(李東陽攝)

學佛者的修行指南——集結聖嚴師父生命智慧的《法鼓全集》，二〇二〇紀念版，蘊含了師父將佛法適應於現代社會的善巧創見與深度願願。不過，面對一〇八冊浩瀚的佛法寶藏，該如何因應個人根基選讀？

一月十三至二十七日每週三晚上，「法鼓講堂」邀請《法鼓全集》編輯小組召集人果毅法師，為大眾導讀。法師首先概說《法鼓全集》在三個不同時期的編修要點，並深入每一輯的思想精隨，在展讀中與師同行。

「我跟《法鼓全集》很有因緣！」

一九九三年，我剛到法鼓文化任職，正好看這套書印出來。」法師介紹一九九九年、二〇〇五年兩次編修，源自師父創辦法鼓山後，積極對外弘法、接引眾生、成立教團，因此新增大量「經典釋義類」、「生活佛法類」書籍。二〇二〇紀

念版的誕生，則是師父捨報前便指示要重新編輯，為《法鼓全集》引用資料標註來源出處，除此之外，包

括不收錄外文著作，並新增第九輯「理念願景類」。

果毅法師表示，第一輯「教義論述類」的六冊書，「是師父生命歷程中具代表性的著作。」其中，《戒律學綱要》、《基督教之研究》、

《比較宗教》三本書的出版，時值師父早年於美濃閉關期間，「師父不是為了自己，在深入經藏後，整理出大眾能接受的佛法文字，便

是希望能利益廣大的眾生。」

第三輯「文集類」的《明日的佛敎》，一開始刊登於《人生》雜誌，內容多元、針砭時弊，師父不是為了自己，在深入經藏後，整理出大眾能接受的佛法文字，便是希望利益廣大的眾生。」

一九九三年，我剛到法鼓文化任職，正好看這套書印出來。」法師介紹一九九九年、二〇〇五年兩次編修，源自師父創辦法鼓山後，積極對外弘法、接引眾生、成立教團，因此新增大量「經典釋義類」、「生活佛法類」書籍。二〇二〇紀

念版的誕生，則是師父捨報前便指示要重新編輯，為《法鼓全集》引用資料標註來源出處，除此之外，包

括不收錄外文著作，並新增第九輯「理念願景類」。

果毅法師表示，第一輯「教義論述類」的六冊書，「是師父生命歷程中具代表性的著作。」其中，《戒

律學綱要》、《基督教之研究》、《比較宗教》三本書的出版，時值師父早年於美濃閉關期間，「師父不是為了自己，在深入經藏後，整理出大眾能接受的佛法文字，便是希望利益廣大的眾生。」

第三輯「文集類」的《明日的佛敎》，一開始刊登於《人生》雜誌，內容多元、針砭時弊，師父不是為了自己，在深入經藏後，整理出大眾能接受的佛法文字，便是希望利益廣大的眾生。」

一九九三年，我剛到法鼓文化任職，正好看這套書印出來。」法師介紹一九九九年、二〇〇五年兩次編修，源自師父創辦法鼓山後，

#108 for All 除夕撞鐘

除夕夜上法鼓山撞鐘、聞鐘，為心靈除舊布新，十多年來，已成為臺灣社會一項重要的過年傳統。

2021年新春，「108 for all 除夕撞鐘 為世界祈福」線上直播，帶您在疫情下，送給自己最期盼的平安，送給世界最深遠的祝

◎編輯室



重新找回自己的心

◎嚴長壽（公益平台基金會董事長）

他們正在消耗地球，可能有一天，疫
把人類消滅，所以我們必須用新的
去面對彼此。想想，現在世界各角
朋友，被封鎖在不同地方。孩子沒
到學校讀書，只能靠線上教學，夫
十四個小時關在一起……對人類而
這真是再大不過的考驗，唯一能救
們的，是重新找回自己的心。

嚴法師曾說，心不平安才是真正
無論我們再怎麼焦慮，疫情不會那
樣結束，大家必須先讓心靜下來，
面對彼此，也面對自己。

幾千年來到現在，所有宗教大
師都有許多方法，幫助我們將心
定下來，法鼓山特別強調禪修，
希望各位都能找回這個法門，讓



種善因 得善果

我給世界的方式把情緒轉化，很容易就會找到心安之處，人就定下來了，這樣從我們身上輻射出去的，絕對是祥和之氣。

還有一句非常重要的提醒，也是師父講的：人生的目的是來受報、還願，以及發願。尤其受報和還願，說明了過去生我們所種下的因、今世所受的果，而發願非常重要，那是我們這一生的目的，我們發什麼願，就會影響來生。願我們都能種下善因，來世得善果。

聖嚴師父在一〇八自在語裡，給了我們很多修行法門。如何找到心安之處？尤其生活在變動的社會裡，情緒難免起伏，師父提醒我們不要壓抑它，而要用觀想、念佛和祈禱，一個充滿和諧祥瑞的人間；希望所有的眾生，都生活在國泰民安的國度；希望每個人，都可以找到安心之處。



過去辛苦是祝福

◎黑幼龍

哈口佛大學有個傳統，不管還是生物，最後一堂都不上課，由老師談自己的人生經驗。「我們經過的苦難，多年後回想起來，會慶幸自己變得更堅強、更懂得惜福，更會覺得自己能有今天，是多少福分累積起來的。」這是哈佛大學一位電機系教授所講的話，他希望學生也能這樣想。這段話對我幫助很大，藉此說出來與大家分享。

曾與聖嚴法師上過幾次節目，法師說的法語令我著迷，其中我最喜歡、但

也最不容易做到的，就是「批評、多讚美」。批評最大的危險，就是可能會傷到個人的自尊，當對方的自受到傷害，便很難由衷地進入、配合、互動，只能靠命令、要求、強制，但那不持久，品質也不會好。所減少批評，才能有良好的隊合作，大家才會全心投入讚美，原是人的一種渴望這個渴望就是被肯定。這是居功，也不是驕傲，而當一個人被肯定後，潛力能發揮出來，更能夠感恩惜福，願意將自己最好的獻出來幫助別人。

為世界祈福



公益平台文化基金會董事長嚴長壽說，過去一年被封鎖的生活，是辛苦的考驗，但焦慮無助於疫情，聖嚴法師曾開示「心不平安，才是真正的苦」，因此現在最好的祝福，就是學習用心靈環保，讓心靜下來。中央研究院歐美文學研究所畱德興教授則以「人生的價值在於奉獻」，與大家共勉在奉獻中成長、廣結善緣。

過去一年的疫情警示，引導世人學習發起大悲心，一起面對苦難，一起接受事實，一起智慧處理，一起盡心而放下；如果說，世間有一〇八種煩惱，那必然也有感化自己、感動他人、感謝順逆因緣、感恩奉獻的一〇八種解方。如此，我們的社會與世界，才能有永續的平安與自在。

迎接平安自在年

走春看展 智慧飽滿

◎編輯室



• 法莫士靈丘指出「聖門法師作知其審禁」（《退室錄》）

【2021年各地主題特展】

地點	主題	展期
法鼓山園區 第三大樓 二樓活動大廳	聖嚴法師的智慧寶藏—— 《法鼓全集》2020 紀念版	即日起
農禪寺行願館	《法鼓全集》特展	2/12 起
德貴學苑 一樓櫥窗	平安的智慧寶藏	2/12 起
齋明別苑	安心禪	2/1 起

by Dr.Ven.Chang Hwa