

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，自安人

平安自在，要從自己做起，也可以學習觀世音菩薩

疫情發生以來，全球各地民眾或多或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，也要好好照顧我們的內心環境。

佛法的智慧，主要是因果緣起觀，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，若能秉持這種心態和心行，我們自己本身就是平安自在的。

佛經也說：「心生種種法生，心滅種種法滅。」一切人事物環境都是由心主宰。我們不是能夠共同發起大悲心，以同理心、寬宏心、互相關懷的心，來照顧自己，也照顧他人？是不是能夠對整個大環境多一些保護，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。

努力當下，創造機緣

新年吉祥，萬事如意，祝福大家平安自在！「平安自在」是二〇二一年法鼓山為我們的社會及全世界祝福的主題。所謂平安，是以慈悲心待人，時時有平安；所謂自在，是以智慧心安己，處處得自在。新冠病毒疫情雖已持續近一年，我們仍需以平常心來面對、接受、處理、放下，並以同理心、寬容心、關懷心，共同祈願疫情早日止息，回復正常的生活步調。

二〇二一年方丈和尚新春祝福



(李東陽攝)

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
非經本刊同意，不得轉載本刊圖文。

Non-profit Org.
U.S. Postage Paid
Farmingdale, NY
Permit No. 1120

法鼓雜誌APP
歡迎下載



薩平等慈悲的精神。我們的生命，細如分秒秒的生存，都與許多認識或者不認識的人，存有直接或間接的因緣關係，從中獲得非常多的助益和支持。如《菩薩戒經》記載，一切眾生都是我們過去生的父母。若能將一切長輩視為我們過去生的父母，將一切平輩當成兄弟姊妹，而將所有的晚輩待如子女或親人，以這種心態待人，平等的慈悲心就容易產生。換句話說，當我們對生命抱持感恩與珍惜，自然就會以慈悲心待人；當我們以平等心、慈悲心待人，我們自己就是平安的。

觀世音菩薩也叫做觀自在菩薩，其修持方法，如《心經》所述，乃是照見五蘊皆空。世間的一切現象，都是暫時的，而非永久存在。當我們順利成功之時，不應得意忘形；當我們失敗困頓之時，也不必灰心喪志，最好能以智慧心面對。事實上，環境是自心的一面鏡子，身處各種環境而能練習反觀自心，放下個人的執著或堅持，就時時刻刻得到自在，這是觀自在菩薩照見五蘊皆空的法門，非常有用。

互信互助，安樂人間

我們只有一個地球，這是我們共同生活的大環境，以這種大心量、大悲心來對待任何人、處理任何事，接觸任何環境，我們就能時時平安，處處自在。祝福大家新的一年平安自在，也請人人為自己、為家人親友、為所有認識或不認識的人祝福，更為全世界祈願「平安自在」。阿彌陀佛！

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



▲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)

【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。今年因為新冠疫情，法鼓山配合政府防疫政策，更為護念海外佛子，將形式調整為「邁向二〇二一年平安自在」歲末感恩祈福法會，於一月十七日上午九時至十一時，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，方丈和尚與三地道場十位法師、三百多位海外信眾線上共修，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，由方丈和尚主持，帶領各地信眾齊誦《普門品》、《心經》及《觀音偈》、觀音菩薩聖號，祈願諸佛菩薩願力加持，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在過去一年響應法鼓山「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，共同學法、弘法、護法；也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，才能護彼此健康的生活。方丈和尚



▲溫哥華、舊金山、洛杉磯道場於美西時間十七日晚間七點，聯合舉行線上歲末關懷分享會，方丈和尚與三地道場十位法師、三百多位海外信眾線上共修，彼此祝福。(釋常譯攝)

尚也勉勵所有信眾，面對生活中的逆境，要「感恩」逆增上緣，「接受」當下現況，進一步「發願」自利利人，才能安頓好身心。北美三地的線上聯合歲末關懷分享會中，方丈和尚首先肯定北美道場在疫情中為安定人心所做的努力，包括為中國大陸與北美

法鼓山為抗日英雄超薦



【本刊訊】二〇二〇年十二月三十日，在海拔一千三百公尺的雲林縣古坑鄉草嶺村石壁社區，法鼓山受邀請協助當地抗日英雄超薦「安葬入土」，由法鼓山慈善基金會秘書長常明法師、臺南分院代理監院果明法師帶領領地信眾，與三十五位居民共同誦念《心經》、《大悲咒》，超薦一百多年前受難的亡靈。

長期投入社區營造的雲林科技大學建築系教授林廷隆表示，日據時代初期，臺灣各地發生多起抗日事件，一九〇二年，中部地區的抗日活動由柯鐵虎率領草嶺鄉民襲擊日本警察，造成多位日警傷亡。隨後當地被大規模掃蕩，草嶺地區超過百位村民遭到殺害。多年前，他率學生深入社區採訪，於石壁聚落山路旁，看到一座

鐵皮搭蓋、外觀簡陋的「大眾爺廟」，詢問當地耆老，才知道該廟其實是「眾人塚」，有人稱為「殺人坑」，當年死難的鄉民即掩埋於附近。

草嶺村長陳兵通表示，這起事件一直是草嶺地區的晦暗歷史，耆老代代相傳，對「大眾爺廟」頗為忌諱，除了該處有農作的居民外，人們都不敢靠近。村民都希望這起事件能順利落幕，讓亡者能夠安息。由於法鼓山於九二一地震及八八風災過後，曾大力幫助草嶺地區，於是他鼓起勇氣向法鼓山請求協助。

當天的「安葬入土」儀式圓滿後，由專業人員於現場挖掘出十具骨骸，經整理移入新的骨甕，完成第一階段儀程。草嶺村前村長李明修表示，看到「眾人塚」完成「安葬入土」，了卻這樁當地的大事，讓他放下了心中的大石。

李明修十分感動地說，九二一地震時，草嶺地區二十九位村民罹難，法鼓山僧團率領義工前來誦念關懷，村民非常感念；八八風災過後，受災區興建永久屋，多位草嶺村民也進住其中。這次法鼓山協助為百年前的抗日英雄超薦，是法鼓山的歷史大事，居民永難忘懷。

▲僧團法師帶領眾、草嶺居民誦經持咒，超薦一百多年前的抗日亡靈。(法鼓山慈善基金會提供)

海內外跨年元旦共修

【本刊訊】迎向平安自在的二〇二一年，法鼓山各分院以跨年法會、元旦早課及共修，帶領民眾為心靈除舊布新、為世界祈福，期許新年以「慈悲心待人，時時有平安；智慧心安己，處處得自在」。

「常念觀世音菩薩，心安就有平安。」紐約東初禪寺於美東時間十二月三十一日晚間七點（臺灣元旦上午八點），舉辦跨年迎新「一〇八大悲咒全球祈福線上法會」，透過學觀音、做觀音，在專注、放鬆、清楚的持咒過程中，安定浮動的心，安撫流逝的生命，祈願大眾離苦得樂。

迎接新年第一道心曙光，臺中寶雲寺於元旦一早舉辦「楞嚴咒」早課，在整齊宏亮的音聲中，五百多位民眾同心為受苦眾生祈福。為落實防疫，義工於清晨五點便就位，協助參加民眾量體溫、噴酒精消毒。寺院管理女眾副都監理法師開示時，期勉大眾把自己心中的煩惱，不受外境波動影響，依止「戒、定、慧」三學來修持，讓內心清淨，產生智慧與慈悲，並將心中的善念、善願遍及一切處，散發出更多光熱，進而擴及我們的社會、國家，乃至全世界。

臺北安和分院於元旦、二日兩天，舉辦線上《法華經》共修，累計三千多人參與。在現場法師及悅眾帶領下，眾人專注恭誦經文，並將誦經功德迴向全世界。

金山環保生命園區春節公告

- 【新春期間】2/8～22 暫停植存
9:00～16:00 開放追思祝福
- 【接駁服務】
2/12（初一）～2/16（初五）於法鼓山大停車場，備有前往生命園區的接駁車，歡迎追思親友搭乘。
- 【注意事項】
1. 追思親友請勿於路邊停車，以免造成安全問題及居民困擾。自行開車者，請將車停於法鼓山大停車場，再步行或搭接駁車前往。
2. 2/11（除夕）生命園區不開放車輛進出，請步行前往追思。
- 【服務專線】(02) 2408-2665

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
忙人時間最多，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

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】二〇二〇年十二月二十七日，護法總會雙和分會一早喜氣洋洋，傳承三代的悅眾團隊以雀躍及感恩心迎接方丈和尚果暉法師及護法總會常務法師、總會長張昌邦一行。從千歲團、中生代到小菩薩的熱情參與，展現分會承先啟後學佛護法、弘法利生的信願行。

小菩薩活潑逗趣又認真的舞獅表演，為活動揭開序幕；接著在千歲團大小提琴樂聲中，大眾齊唱〈我要發菩薩悲願〉：「菩薩的誓願有多深，我也發多深，菩薩的慈悲有多深，我也發多深，我要發菩薩誓願……」這首佛曲由方丈和尚填詞，大眾和合的歌聲道出佛子心聲，引起張昌邦總會長共鳴，表示一進場就感受眾人的用心與熱情，勉勵悅眾多參與總會舉辦的課程，更要實際去做，精進自己，成就他人。

方丈和尚感謝張總會長、正副幹召、召委、捐贈道場的黃秋良賢伉儷及黃幼菩薩，與歷年所有悅眾的護持與奉獻，並開示在家菩薩在大乘佛法中非常重要，觀音、文殊、普賢菩薩都是現在家相，維摩詰居士也是在家身。「任何身都可以接引眾生學佛，只要心與佛菩薩在一起，就是和佛菩薩的慈悲與智慧在一起。」

大眾也一同回顧分會三十多年來的發展歷程。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



▲法青鼓手演出當年的熱血學佛青年，回首雙和地區筆路藍縷的護法歷程。（雙和分會提供）

種子，在偏鄉孩子的心靈環保的芽！元月十六日，法鼓山中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，帶領二十多位幼雅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，守護自己和他人健康。至於心靈的康如何守護？法青們合力演出繪本話劇《暴跳牛的心情》，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，先把自己靜下來，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發善後。

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

與偏鄉學童攜手成長

法青義工關懷三峽成福國小 陪伴孩子學習心靈環保

活中，自己有心口不一的矛盾，卻也從中覺察：「怎麼還在讓自己的心受苦？」從不同角度的省思，讓他開始帶著平常心去看待、寬容自己，並藉著矛盾的對照，給自己反省與成長的機會。



▲法青隊輔帶領成福國小學童製作防疫酒精，守護自己和他人健康。（羅元娟攝）

歲末關懷 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至全臺各地舉行。十二月下旬至今二月初，中、南、東、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，學習安心之道。

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、暖身和身體；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：結東後，演繹法時期勉勵大家：「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、一心靈彩環懷戶，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，讓眾生離苦得樂。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



▲歲末關懷凝聚各界善心，透過義工將溫暖與祝福送給關懷戶。（紫雲寺提供）

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、師姊祝福和感恩。紫雲寺表示，每人發一份小小力量，就能成就冬令送暖的善願，邀請大眾隨喜參與護持。

人基會 2021 年「家長陪伴成長課程」

翻轉代代相傳的親子互動

【臺北訊】父母與小孩互動溝通時，是否還存在原生家庭的影子？法鼓山人文社會基金會新年度「家長陪伴成長課程」，元月十日於臺北中山精舍舉行，邀請專業心理師許麗月以「翻轉代代相傳的親子互動模式」為題，帶領二十八位家長、十六位小朋友，一起拉近新世代的親子關係。

「改變是可能的，必須先從認識自己、整合自己開始；而改變的契機，就是從培養自我覺察開始。」許麗月以「薩提爾模式」的溝通理念，鼓勵學員每我沉靜的時，讓情緒安定下來，放緩對事情反應的速度。尤其是面對孩子情緒失控時，身為父母更應該冷靜下來，優先處理孩子的情緒，而不是孩子的失序。

學員在「家庭雕塑」體驗中進行角色扮演，模擬親子問題發生時的情境，觸動了學員的心。



▲學員在「家庭雕塑」體驗中進行角色扮演，模擬親子問題發生時的情境，觸動了學員的心。（人基會提供）

陳月卿分享 健康從心開始

【江欣怡／桃園報導】元月十日下午，齊明別苑舉辦今年首場「心光講堂」，邀請知名主持人暨養生達人陳月卿，以「從心開始：每天清除心靈細胞」為題，分享飲食與修行對身心健康的的重要性。

陳月卿為《大法輪》節目主持人，在節目中與聖嚴師父一問一答，不僅為初學佛法的人解惑，也帶給她遭遇困難時的轉機。曾是媒體人的她，不諱言工作壓力及內心習性引發身心問題，師父一句「眾生顛倒，集苦以為樂」，激發她對佛法的好奇，開始思考人生常以為的樂，其實本質是苦。

三十年前，陳月卿的先生罹癌，面對另一半生病，她體會到一般人入口為樂的大魚大肉，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。

「修行不只是在禪堂內，吃飯、走路，都要活在當下。」陳月卿說吃飯也是修行，每一口進入體內的飲食都很重要，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、多吃蔬菜、每口食物細細咀嚼等，影響許多聽眾與觀眾。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。」

陳月卿請眾人在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。

點一盞燈 照亮 2021

Light a Lantern, Light Up 2021

東初禪寺

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)

點一盞燈 照亮 2021

Light a Lantern, Light Up 2021

東初禪寺

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)



▲退居方丈果東法師（右起）、屏東醫院許禮安醫師、成大附設醫院邱智鈴醫師長對談世間情與生死關懷。（臺南分院提供）

說世間情 關懷生與死

退居方丈、許禮安、邱智鈴 臺南分院談「迎向現實人間」的體會

【陳昭昭／臺南報導】在親情、愛情、友情等諸多世間情感牽繫下，人們如何有尊嚴地走向生命下一站？臺南分院於二〇二〇年十二月二十六日下午，舉辦「說世間情談生死關懷」座談會，邀請《迎向現實人間》作者林其賢教授擔任主講人，退居方丈果東法師、屏東醫院醫師許禮安、成功大學附設醫院醫師邱智鈴與談，共有三百多位民眾到場聆聽。

深入研究聖嚴師父倫理思想的林其賢教授，首先向大眾說明師父「在人間努力，使人間成為淨土、成為佛國」的宏願，並以現實世間為場域、人倫社會為架構、心靈環保為核心，透過三大教育來建設人間淨土：在宗教、社會、教育等各層面發揮影響力。

「人要建立正知、正見、正信，用對的方法，以智慧去解決問題。」談到世間情與生死關懷，退居方丈表示，感情互動必須放下自我、相信因果，認清無常的緣起緣滅本是常態。法師叮嚀大眾，生老病死無非生滅現象，世間有情有緣，法緣，每個人扮演好該有的角色，好好地活在當下，即能體會佛法在當下，人生自然無遺憾。

推廣安寧療護近三十年的許禮安醫師強調，安寧療護是「善生」、「善別」，重要的是尊重病人的自主權和個別差異，讓走到生命盡頭的人，盡量擁有好的生活品質，完成未了的心願；讓病人在清醒時，盡量忘掉怨恨，只記得感恩與情。他提醒眾人愛要及时，平日就要向家人多說「謝謝、對不起、我愛你」，抱願不抱怨，凡事有願就有力。

榮獲第一屆十大南丁格爾獎的邱智鈴醫師，以公婆、父親的捨身為例，分享三位至親於生命末期皆未插管，在家人陪伴及安寧照護下，與子孫道別、道謝，了無遺憾。她談到面對亡者家屬時，不要以「勇敢、堅強、不要哭」等話語安慰，最好的方法是默默地「陪伴」。

農禪寺

歲末念佛持戒 安已護人

線上彌陀佛三暨八關戒齋 七百多位信眾雲端同精進

【江胤芝／臺北報導】去年（二〇二〇）歲末十二月二十五至二十七日，農禪寺舉辦「彌陀佛三暨八關戒齋」，因應冬季防疫政策升級，改以網路直播共修，由主法法師果仁法師說法、授戒，悅眾法師於直播現場，帶領雲端上七百多位信眾念佛、拜佛、繞佛，並將受持八關戒齋的功德，迴向全世界。

「八關戒齋可以在佛前自受，雖少了寺院清淨的環境，更難禪修，但能自修自律，為自他的安樂而持戒。」農禪寺監院果毅法師表示，相較於全球大環境，臺灣在疫情期間相對安定，這來自於大家願意遵守防疫規範，體現持戒的精神，「真正的自由，是以慈悲與智慧保護自己的安全。」在全球疫情仍未減緩的此刻，法師也期勉大眾，守護身心意意的行為，使身心與社會清淨安定。

三天的佛事中，聖嚴師父在影片也為大眾開示：「釋迦牟尼佛看到我們眾生之所以有煩惱、有痛苦、有種種的牽掛，都是因為有太多的欲望。」經由三天三夜持守戒律，體驗少欲知足的出家生活，不僅能抑止貪瞋癡，讓自己少煩少惱，也會減少對他人的困擾或傷害，進而通往離欲、出苦海、離三界、除煩惱、證菩提等修行方向。

「以懺悔，除心田煩惱蟲；以念佛，施肥增善種子。」主法果仁法師以除蟲、施肥為喻，指出善、惡取決於自己，鼓勵信眾守護心田，成為開心農場的主人。

法師並提醒，修行是為了截斷生命之流，「如果念完佛回去，繼續跟人計較、說壞話、發脾氣，就會在生命之流裡不斷流轉。」因此，了解因果、因果，生活中練習放下執著，壞的不討厭，好的不喜歡，便能延續清淨心，做自己真正的主人。

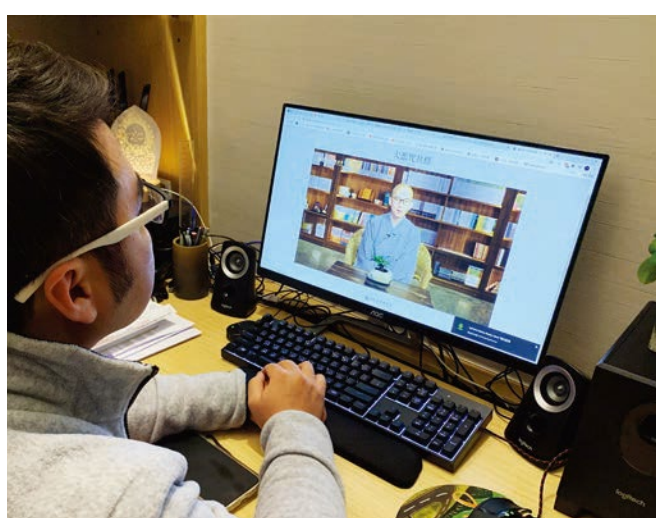


香港道場

推行春日網路共修

【香港訊】修行之計始於春，香港道場自元月四日起，推行「春之修行日」網路共修，由常住法師透過影片，帶領信眾在家中禪修、念佛、持咒、聽經典導讀等，善用網路持續精進用功，一同安己、安人、安樂眾生。

「春之修行日常」影片的首播時間，為每週一至週五晚上七時三十分至隔天中午十二時，週六早上九時至週日晚上九時重播，每次共修時間一小時十五分。每天影片各有不同主題，週一是



▲香港道場推行「春之修行日常」網路共修，信眾在家中禪修、念佛、持咒、聽經典導讀，持續保持精進用功。（香港道場提供）

「念佛共修」，信眾先念佛調和身心，接著聆聽法師分享聖嚴師父著作《聖者的故事》。以高聲念佛，喚醒沉睡自心，在感人的聖者故事裡，獲得行誼啟迪。

週二「禪瑜珈」將禪修心法融入瑜珈、靜坐與頌鉢，讓緊繃的筋絡向外舒展，浮散的心向內收攝。週三「經教導讀《小止觀》」，法師深入淺出分享「二十五方便」的正確修行觀念和實踐方法，藉由定慧的修持，探索清淨的心地風光。

週四進行「禪坐共修」，先重溫初級禪訓班的内容，接著由法師分享師父著作《智慧一〇〇》，體會篇章內容的義涵。週五「大悲咒共修」一同齊心持咒，隨法師引領大眾觀音、學觀音，並以「學佛五講」為基礎，從正見看偏見，修正大眾學佛過程中可能出現的誤解，從週一到週日，歡迎大眾上網參與共修，在生機盎然的春天，開啟心的修行日誌。



農禪寺「中階禪七」報名中

【日期】4/24 ~ 5/1
【地點】農禪寺（臺北市北投區大業路65巷89號）
【對象】初級禪訓班結業者，且參加過兩次精進禪二者
【報名】即日起，請上網報名 <https://ncm.ddm.org.tw/>
【E-mail】ncmchan@ddm.org.tw

【陳逸慧／臺中報導】迎新迎心，元月二至三日，由禪堂監院常乘法師擔任總護法師，二百多位禪眾於寶雲寺共修念佛禪二，在淨念相繼的念佛聲中，安定自心，祈願淨土遍一切處，世界各地平安自在。為落實防疫措施，禪眾每天量體溫、全程配戴口罩，保護自己與他人的清淨安全。

二天之中，禪眾聆聽聖嚴師父影音開示，了解「有相念佛」是基礎，無



滿法喜。

懷抱著感恩心的禪眾林秀燕，感謝念佛禪二照常舉行，讓她奠定一年的修行基礎，將念佛變成自己的定課；李素芬則分享二天的精進修行，讓她開啟與佛相應的「一心」力量，身心充滿法喜。

常乘法師帶領一百多位禪眾，於寶雲寺共修念佛二。（黃仁達攝）

相才是最高目的，念佛念到一心一境，便是念佛三昧。禪堂主果醒法師則於錄影開示中強調，來參加念佛禪修的目的是要斷煩惱，同時也要幫助眾生斷煩惱，所以一定要發願度眾生。

如何讓念佛在止靜時和生活中，持續不斷？常乘法師表示，可用印光大師的「十念記數法」來念佛，達到攝心效果；也可以「觀已死未生」，也就是觀想自己死了，尚未往生，由於沒有退路，便不會打妄想，而能一心念佛。法師並分享，念到心安定時，可嘗試提起話頭，問「什麼是我的本來面目」，用疑情來斷除妄想，讓攀緣的心落掉粉碎。

一連兩天，大眾跟隨總護及悅眾法師們誦念、坐念，整個禪堂遍滿佛號聲，禪眾的身心也趨向清淨光明。「元旦假期在寺院裡精進共修，祈求疫情即早消除，臺灣及全世界都能平安。」一堂分享時，第一次參加念佛禪的高凌峰說，聽到師父開示，知道「念佛生淨土」是目標。

溫哥華道場

觀音法會安定人心

【邱敏／溫哥華報導】隨著寒冬到來，溫哥華地區的疫情逐漸攀高，觸動人們內心的恐懼。為此，溫哥華道場於二〇二〇年十二月十九日上午，舉辦一場觀音法會網路共修，帶領世界各地一百二十多位信眾持誦《普門品》和《大悲咒》，透過共修的安定力量，消弭心中的不安與煩憂，並為全球人類祈福迴向。

「學做眾生心中的觀音，以增長自己的智慧；學觀眾是我觀音，以增長對他人的慈悲。」監院常悟法師開示時，勉勵眾人學觀音、做觀音，成為他人心中的一千手觀音。

考量信眾需求，法會結束後，法師特別為五位信眾主持線上皈依儀式，凝聚法師、義工和線上觀禮者的祝

▲香港道場推行「春之修行日常」網路共修，信眾在家中禪修、念佛、持咒、聽經典導讀，持續保持精進用功。（香港道場提供）

▲常悟法師為信眾主持線上皈依儀式，引領走上安己安人的學佛之路。（溫哥華道場提供）

象岡道場 邀您體驗居家七日禪

安居家中，也能好好打一場禪七。

象岡道場為全球民眾舉辦居家網路精進禪修「Stillness in Motion」，透過循序漸進的帶領，讓我們在打坐中不斷練習身的放鬆、心的專注，培養清楚的覺照力，現實生活中也能平靜面對並處理當下的事。

時間：
3/20 ~ 3/27（美東時間）
3/19 ~ 3/26（臺灣時間）
師資：
果元法師（象岡道場住持）
常悟法師（溫哥華道場監院）
常濟法師
查可·安德列塞維克
（Zarko Andricevic）
吉伯·古帝亞茲
（Gilbert Gutierrez）
賽門·查爾德（Simon Child）
李世娟（Rebecca Li）
網址：<https://dharma drumretreat.org>

STILLNESS IN MOTION
Online Retreat 03/20 - 03/27

TEACHERS

Simon Child, Rebecca Li, Gilbert Gutierrez, Zarko Andricevic, Venerable Chang Wu, Abbot Guo Yuan, Venerable Chang Ji

Register at: dharma drumretreat.org

DHARMA DRUM RETREAT CENTER
114 Quince Orchard, Pine Bush, NY 12566, USA TEL: +1 845 244 8164

說明：禪修作息除了例行的三個禪坐時段，還包括老師們的開示、分組討論與分享。因應不同時區的參加者，當天開示將特別錄音，讓每位參與者皆有機會聆聽。歡迎上象岡道場網站了解活動詳情。

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「遇見心自己」課程。有關於社會、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



▲演「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。」

「知道一切快樂或痛苦都是自己創造，與環境無關，便能從自身開始改變。」第二堂「覺照身心的變化」，法師指出「覺照」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。「團體曼陀羅」中，



▶青年學員專注於筆尖上的色彩，透過「個人曼陀羅」體驗無常的身心變化。(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動念，減輕心理負擔。

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。

▲「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。」

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度眾悲願。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晚每週三晚上，「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髓，在展讀中與師同行。

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，編輯小組也調整了輯別、篇目，包括不收錄外著，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，《戒律綱要》、《基督教之研究》、《比較宗教學》、《基督教之研究》、《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，便是希望大能利益廣大的眾生。」

第三輯「文集類」的《明日的佛教》，一開始刊登於《人生》雜誌，內容多元、針砭時弊，師父於書中指出：「必須要有『若不能指引時代方向，便會受到時代淘汰』的自覺，佛教才有遠大的明日。」

果毅法師表示，雖然此時尚未成立

果毅法師表示，雖然此時尚未成立

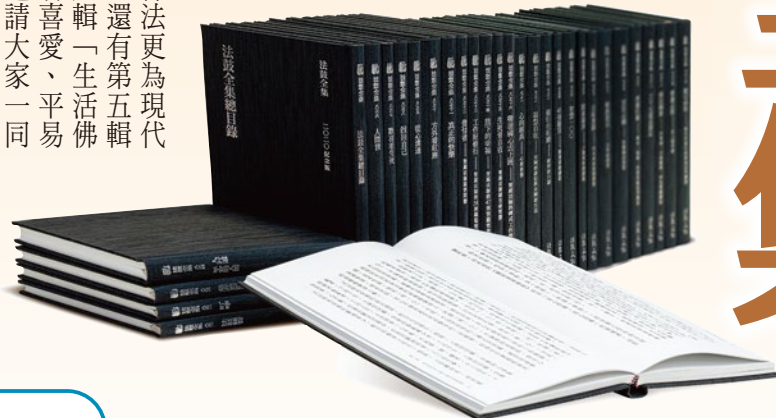
法鼓講堂

果毅法師

《法鼓全集》編輯小組召集人果毅法師從編輯、閱讀面向，引領我們深入重新編校的《法鼓全集》二〇二〇紀念版，重新認識聖嚴師父留下的這套智慧寶藏。

◎江胤芝

導讀法鼓全集



青年院 菩薩系列講座 ◎宋珮璋、廖宏彰

體驗生命 分享僧命

如何將佛法的智慧，運用於生活中各種變化？元月六日起，法鼓山世界青年會舉辦「菩薩系列」講座，邀請不同領域的僧團法師主講，首場由常燈法師來法鼓德貴學苑，與青年朋友分享出家前照顧失智父親的歷程與體悟。



◎李京諭

開啟一趟心旅行

原本抱著蒐集旅遊情報、聽精彩旅遊故事的「做自己人生的GPS」第五堂「從旅行認識自己」，卻意外開啟了一趟心旅行。

「說到旅行，你會想到什麼？」課程一開始，遊歷各國的丁淑惠老師帶領大家思考旅行的目的。去放空、吃美食、看表演、拍照等，同學們的答覆不離美食人生。老師帶我們深一層思考：如果旅行只吃吃喝喝玩樂，和日常生活有何不同？如果旅行只是以不斷消費、玩樂、逃避工作，當旅行回到工作上，有多少精力被消耗？

想想也是，過去總在工作壓力大的情況下，訂機票、拍無敵美景、心滿意足、充飽了電回到工作崗位，很快又因壓力而失去電力，繼續重複努力工作、玩樂、休息的循環。老師一語點破：「旅行其實是一個跟自己相處的機會。」藉由旅行認識自我，肯定自我，成長自我及消融自我。

具有二十多年禪修資歷的洪建銘老師，則將聖嚴師父在日本打禪的經驗搬回來，讓大家體驗「復刻版京都妙心寺禪堂」。老師先帶我們學牛叫，練習放下壓力、專注當下，再從最簡單的「食」入手，練習「一次只做一件事」，動點心時間一到，我們主動練習動手不動口、動口不動手，喚醒由內到外的專注力，與自己的心更貼近。真是難以忘懷的體驗。

新冠肺炎疫情影響全球，國外旅行停滯，老師藉由「DIY自製日式御守」，帶領大家找到可實踐和努力的「咒心」。完成後，老師還帶我們為御守「加持祝福」，觸動了內心，讓我們印象深刻。我們一手拿御守，一邊念：「我願意看見自己的美好，也願意看見自己的不怎麼美好。我願意為自己而努力，我願意珍惜每一個旅行，我也珍惜每一個看見自己的機會。」

【學習成長看板】

「快樂學佛人」開班

【各班開學日】3/6 農禪班、3/13 中山班、3/20 齋明班
3/28 城中班、4/11 新加坡班、4/18 寶雲班
【上課時間】9:00~16:30 共三次
【報名對象】想了解佛教者都歡迎
【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6658

聖嚴書院「福田班」招生

【各班開學日】3/6 花蓮班、4/18 農禪班
【上課時間】9:00~16:30 共十次
【報名對象】有意加入法鼓山義工者
【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6678

「法鼓長青班」開班

【報名對象】60歲以上社會大眾
◎以上課程於開班前兩個月起報名，額滿為止，請上網報名 <http://dbs.ddm.org.tw> 或洽各分寺院、法鼓總會各分會

疫後培福更有福

紫雲寺

福田班開課

◎謝麗春

因疫情延宕一年的聖嚴書院福田班，元月十日在紫雲寺重新開課！共有一百五十三位學員歡喜共學，耕耘心中的福田。

第一堂課「相約法鼓山」，由常用法師講授「福田班的緣起及意義」、「認識法鼓山」。法師首先分享二〇〇八年聖嚴師父提出「希望法鼓山的理念成為一個課程，不斷地開辦」，像流水一樣，沒有間斷。福田班迄今已開辦十三年，課程共有十堂，內容以解行並重、福慧雙修為原則，具有一深入淺出、切合現代人的需要，易於在生活中實踐」的特色。法師期許大家以多聞熏習的心態來學習、感受佛法的好，並回到日常生活中練習，累積自己的福慧資糧。

「認識創辦入聖嚴師父」由常參法師介紹師父的學思歷程。師父一生可分成「學習」及「一學以致用」兩階段，不同階段都可看出師父「正向積極、吃苦耐勞、知恩報恩、利他為先」的特質和性格。師父以身教來推廣禪修、興辦教育、成立教團、心靈領航，深切影響了社會大眾。法師期許大家學習師父的精神與行誼，種福田轉心態，回到心中最良善的價值。

大當分享時，各組學員踴躍分享收穫。一位學員有感而發：「很幸運遇到師父傳授的佛法，自己來得太晚了！」有學員很驚喜認識法鼓山山徽的意義，表示「很想再親近道場、假期期待再上課。」也有學員分享：「師父從出生到捨報，帶給我們非常感動的生命教育！」更有學員表示，對於師父有更進一步的認識，體會到當義工這條路要持續下去！

東初禪寺

家家禪堂 戶戶蓮社

1, 8, 15, 22	週一	7:30~8:30PM EST.	念佛共修
2, 9, 16, 23	週二	7:30~9PM EST.	英文禪坐共修
7	週日	2~4PM EST.	全球祈福安心疫法會-觀音法會
21	週日	2~4PM EST.	全球祈福安心疫法會-地藏法會

月份
例行線上共修

上課請進 課程查詢

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

方丈和尚同學會

◎果暉法師

同窗共學 入慈悲門

方丈和尚會見相隔四十年不見的大學同學，老同學相見，分外親切。
這場在農禪寺水月境教中的同學會，帶來什麼樣的啟發？



▲方丈和尚為大學同學導覽農禪寺。
(釋常鐸 攝)

【學菩薩行願】

◎ Anita Peng

隨喜讚歎生歡喜

剛親近道場當義工時，聽到師姊對我說：「隨喜讚歎您來護持道場。」初學佛法的我，對於「感謝」或「感恩」能聽懂，但為何要說是「隨喜」呢？

有幸加入洛杉磯道場的心靈讀書會共學，讀到了聖嚴師父的著作《菩薩行願》，當中的篇章〈普賢菩薩行願讚講記〉，「隨喜功德」讚提到：「『隨喜』是他人有福德，不論是誰，不論多少，雖不是我自己的功德，我也一律感同身受，心生歡喜。」又說：「我們應該學習普賢菩薩，對每個眾生所做的好事，都予以肯定，無論他是為了自己或他人，都要讚美他們的善行，並且生起歡喜心。」

讀完這篇的第二天，如往常在社區散步，遠遠望見一位沒戴口罩的白人男性推著購物車（shopping cart）迎面走來。心中第一念頭隨起：怎麼社區又出現一位流浪漢？當愈靠近，才發現他是在撿拾人行道路邊的垃圾，維護社區環境。我竟然自以為是，只因看到沒戴口罩又推著購物車，便以先入為主分別心認為

他是流浪漢。當下慚愧之心油然而起，錯身而過後，趕緊回頭，望向他默默說出：「雖不認識您，但我隨喜讚歎您的行為，愛護我們身處的環境。」

還好學佛後，學會覺察自己不好的念頭，轉而隨喜讚歎那位男士，心想：是否他是菩薩示現，來給我上一課呢？當下發願要學習他的行為，為社區的環境盡一分心力。

隔天出門散步，身上帶著垃圾袋和手套，不在乎別人異樣的眼光，只要看到垃圾就彎腰撿起。邊走邊撿垃圾，快樂心竟油然而生，原來彎腰撿拾的動作，讓我更了解「謙卑心」，對所有眾生應不分種族、階級，撿起來的垃圾，有如撿起自己的分別心、傲慢心，以及一切不好的習性。那些路邊的垃圾，不就像我們的習性，無處不在嗎？

撿拾完，之後路邊還是會有垃圾，那就繼續撿，垃圾終會變少。不好的習性可能會再現，即知即覺就懺悔修正，相信透過不斷地練習，分別心、傲慢心終將慢慢消滅。學習隨喜讚歎他人行善的功德，原來收穫最大的是自己。

【戶外學禪去】

◎胡淑靜

心穩，水就平穩

報名了寶雲寺二〇二〇年最後一梯戶外禪，當天早上天氣冷，風又大，體驗走路禪之前，果雲法師叮嚀我們「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆」，一步一步慢慢走，收攝身心，不受周遭草樹吸引而散心，不因風大而起煩惱心。

步行一開始，想收攝身心真不容易，總會東張西望欣賞風景，看到眼前的草原，想著能躺上去多舒服。眼神回到隊伍上，趕緊提醒自已用方法，於是走一步念一句佛號，心慢慢地放鬆，身也放鬆，腳步也放鬆了。

接著第二階段走路禪時，一樣用方法，但前面的學員落後，離前方隊伍有一小段距離，心想：要提醒他嗎？還是不管他？正想著該如何處理，發現自己已在禪修，怎麼念頭那麼多？只要沒脫離隊伍就好，於是注意力拉回身心，一下便走到休息區。

午齋時，法師分享橘子的吃法，從種子播下到長大結果，需要眾多因緣成就，才能有今日的果實，因此每一口都要細細品嘗，心懷感恩。下午托鉢時，練習專注行走，不受外在環境影響。經過高低彎曲的路，覺察到起心動念，鉢中的水就像自己的心，心穩定，水就平穩；心急慌亂，水就浮動。其實安住自己的心並不容易，幸好學了方法，開始能夠安心以對。



舊金山義工宋以芬菩薩說，二〇二〇年三月以來，洛杉磯道場週日的《六祖壇經》網路共學，固定有上百人參加；每週三的網路讀書會，也是安定心靈的加油站，如果加上新聞宣傳，可以接引更多人來學佛。

常悅法師分享佛教徒一生有三件重要的事：修學佛法、護持佛法、弘揚佛法，而後者不單是法師的工作，菩薩道的行者可以透過寫新聞、心得等方式，成就弘揚佛法的功德。法師進而鼓勵大家發願，在各道場成立筆耕隊，以文字弘揚佛法。

行·善·真·快·樂



(陳紫瑄 攝)

剛加入法青會的我，第一次參與歲末關懷活動，已深深感動，難以忘懷。一個上午的時光，感覺是「好快樂」，原來能幫助人，是這麼快樂的事！看到受關懷家庭所組合卡片模型，塗上喜歡的圖案，小菩薩塗鴉時，法青們在旁分享小松鼠的故事，非常溫馨。

「曼陀羅靜心畫」是用棉花棒沾顏料，畫出自己的想像與色彩。用心相連傳遞祝福，則用六張色紙串成愛心，做成吊飾，寫上聖嚴師父法語，掛起來提醒自己，或寫下送人的祝福語。大家以細心和耐心協助並陪伴來到攤位上的大小菩薩。

活動後，大家先整理好場地，再與其他義工菩薩合力收拾帳篷支架，一切圓滿後進行禮祖，想起東初師公的悲願及聖嚴師父的傳承，「施與受之間，彼此都在種福田」，格外感恩今天有幸參與其中。

善行永遠不嫌晚

◎林恬如

去年（二〇二〇）是我第三次參與歲末關懷活動，由於從高雄北上，前一天就在文化館掛單。一路上，回想著東初師公在這片土地上的弘化歷程：省吃儉用為道場增產、辦理冬令救濟照顧受關懷家庭……隔天一早，物資送到文化館，法青們也陸續到來。大家承擔了四項任務：引禮接待、物資搬運、手作攤位、協助機動人力。

我先參與物資搬運，分量雖重，想到受關懷家庭將它們捐上肩時，那份歡喜的表情，便愈搬愈歡喜。接著到手作攤位服務，三種活動的難度從低到高，剛好照顧到不同年齡的菩薩。「小小松鼠組裝樂」是

筆耕福田弘佛法

◎劉演仔

「疫情期間，洛杉磯道場是不是沒活動？」法鼓山全球資訊網都沒有看到報導。」

「活動很多，不過沒有寫。」

「為什麼沒寫？」

「為什麼不會寫新聞稿。」

「義工說不會寫新聞稿。」

工欲善其事，必先利其器，由此因緣，洛杉磯道場監院常悅法師邀請文宣處新聞組組長張麗蓮菩薩，為大家進行新聞寫作培訓，北美地區包括溫哥華、多倫多、舊金山、西雅圖等地文宣義工也一起共學。當天是洛杉磯的晚上，七十多位義工上網連線臺灣，把握兩個小時的學習時光。

開始前，囉囉菩薩請大家先思考：為什麼要學新聞寫作？每人的目標可能不同，不過有了方向，寫作便會快樂而長久。他分享新聞組同仁互相勉勵的目標：「自己學佛法，也讓別人學佛法。」

進入新聞寫作主題，囉囉菩薩介紹法鼓山的新聞特性、報導路徑、寫稿發稿的準備事項、實際寫作示範練習、照片挑選原則，以及筆耕報導的經驗交流。他分享廣宣的通則是在「適切的時間及地點，向適當的人，適量傳遞正確訊息」；寫作時，保持客觀態度，不彰顯個人；以平等看待遭逢災情和困境的民眾，例如不稱「災民」而稱「受災民眾」。還有因應網路時代的閱讀習慣，行文力求清晰、簡短、白話。

舊金山義工宋以芬菩薩說，二〇二〇年三月以來，洛杉磯道場週日的《六祖壇經》網路共學，固定有上百人參加；每週三的網路讀書會，也是安定心靈的加油站，如果加上新聞宣傳，可以接引更多人來學佛。

常悅法師分享佛教徒一生有三件重要的事：修學佛法、護持佛法、弘揚佛法，而後者不單是法師的工作，菩薩道的行者可以透過寫新聞、心得等方式，成就弘揚佛法的功德。法師進而鼓勵大家發願，在各道場成立筆耕隊，以文字弘揚佛法。

施與受，都在種福田

◎蘇百薇

去年（二〇二〇）是我第三次參與歲末關懷活動，由於從高雄北上，前一天就在文化館掛單。一路上，回想著東初師公在這片土地上的弘化歷程：省吃儉用為道場增產、辦理冬令救濟照顧受關懷家庭……隔天一早，物資送到文化館，法青們也陸續到來。大家承擔了四項任務：引禮接待、物資搬運、手作攤位、協助機動人力。

我先參與物資搬運，分量雖重，想到受關懷家庭將它們捐上肩時，那份歡喜的表情，便愈搬愈歡喜。接著到手作攤位服務，三種活動的難度從低到高，剛好照顧到不同年齡的菩薩。「小小松鼠組裝樂」是

東初禪寺 全球祈福安心平疫法會

清明報恩 三時繫念法會

每日精進 藥師咒共修

時間：2021/2/12(五)~4/3(六) 5~5:40PM(EST.)

時間：2021/4/4(日) 3:30~9PM(EST.)

疫情中的自利利他之道

法會訊息 共修精進 雲端例禪 祈福供養

Live 直播

法鼓山僧伽大學 Dharmaj Dharma Sangha University

自覺·心生活 Being Aware

參加過「生命自覺營」，或經法師推薦更深入探索自己之40歲以下青年

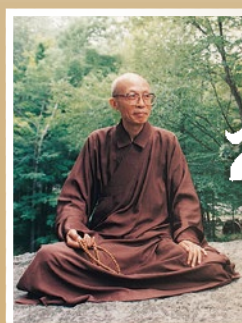
兩次各一天（各區授課內容不同，可重複報名）

1. 桃園靈明別苑 03/06(六) 03/20(六) 10:00-16:00

2. 台中寶雲寺 03/21(日) 04/25(日) 10:00-16:00

3. 高雄紫雲寺 04/24(六) 05/02(日) 10:00-16:00

網路報名



平安自在²
禪的¹和諧生活
◎聖嚴師父

禪修是要訓練我們在不平穩、不安靜、不安定之中，
時時刻刻保持心中的坦坦蕩蕩。

隨時保持 內心平靜

我在美國有個出家弟子，負責東初禪寺的法務，當時有位美國人住在寺裡，也準備來出家，當我在的時候，那個美國人沒有脾氣、沒有問題，因為我會照顧他，碰到問題，我會處理，所以他也覺得師父在的時候，他並沒有問題；可是我不在的時候，因為我這位出家弟子的頭腦反應慢一些，所以對於這個美國人在想些什麼、需要些什麼，不是那麼清楚，因而這個美國人常常跟他生氣。

師父的方法很有用

而我這位出家弟子就把師父告訴他的方法牢記在心，一聽到、一看到這個美國人跟他吵架的時候，他首先不用眼睛看對方，只注意自己，第二注意呼吸從鼻孔出入，第三注意心臟是不是跳動得很厲害。當對方看他講話，又不敢看他，發了幾次脾氣後，沒有反應，就算了，便不再理他了。

事情過了以後，我這個出家弟子，趁這個美國人不發脾氣的時候，就請教他：「你昨天在生氣罵我的時候，我當時頭腦轉不過來，很抱歉，沒有馬上處理，你現在能不能告訴我，要我替你做什麼？」這個美國人看到事情已經過去了，便說：「沒有事，我發神經了。」

我這個出家弟子就問他：「你發神經總是有原因的，你還是告訴我，我看能不能改善，能不能協助你，若我自己有錯，你也要幫助我改善！」就這個樣子，我這位出家弟子告訴我：「師父，我不能幫助這個美國人，我不知道，但是我相信師父的方法很有用，因為挨罵的時候，還能夠不生氣，沒有因此而覺得很難過，或覺得自己是受辱、受委屈。」

忙碌，就是在休息

一般人工作一段時間，一定需要休息，身體需要休息，頭腦也需要休息，休息的方法有兩種：一種就是要睡覺，另外一種就是休閒。找一些休閒的活動：旅行、打球、看電影、看電視、欣賞音樂，或是繪畫，這些就是休息，調劑一下身心，這是一般人需要休息，需要精神的人，心情的、生活的調劑。

可是對一個禪修的人而言，平常的時候就是在休息的時候，忙碌的時候就是在休息的時候，要養成這樣的心境，並不容易，尤其當焦頭爛額的事情發生在你身上的時候，更要告訴自己：「你緊張的話，更糟糕。」更需要把心情放鬆，因為緊張只會把事情弄得更糟，並不能解決問題。

因此學禪的人，在遇到問題發生時，可以用我說過的一面對它、接受它、處理它、放下它，不過要注意的，這四個方法是同時作用的，而不是有前後次序，不是先接受它，然後再放下它，而是接受它的同時，就是要放下它。

保持心中坦坦蕩蕩

其次，若我們在生活中遇到非常棘手的事情，而不知道怎麼辦才好時，我們要用佛法的觀點來看事情，最重要的，便是要有「因果」、「因緣」的觀念，如果問題能夠解決，就要盡心盡力去處理；如果不能處理的問題，也不要難過，因為難過也沒有用。雖然不處理，但這和一般世俗的想法不一樣，因為一般人是在心存放棄、絕望的想法。

我認識一位居士，他一生就善於運籌、用勢、造勢，不斷地在運用情勢、形勢、然後又趁勢，這個人在一般人看來是非常成功，但他自己的內心大概不是很自在，因為這些都是製造出來的東西。在這位居士心中認為，若人不是這樣



冬雪中，體驗禪心之美

象同道場一月起，舉辦為期三十天的密集禪修，古稱「冬安居」，這次採取半閉關的方式，禪堂內沒有監香、沒有小參，自己當監香，全心投入方法，調和身心，向上一著。

冬安居又稱「雪安居」，對修行人有鍛鍊心志的作用。冬雪潔白可以攝心，使人腦中無遐念；冬雪冰冷使人清醒，心中僅留一片幽靜。冬安居的目的，一是

密集體驗禪法，攝心專注，另一則是念念反省自己。由於美國疫情嚴重，所有道場暫停一切實體活動，此刻正好讓法師們熏修充電，持續為法精進辦道。

雪夜裡，星光明亮，清新幽靜。象同道場這麼好的環境、這麼好的禪宗法門，在北美卻那麼少人知道。祈願佛弟子們精進修行，盡彰壽演揚宗門，以報師恩。

（文／釋常源，圖／Yin Ting）

洗石出坡禪 ◎賴蓓芳

一步一步做好

出坡前，有幸聆聽常提法師開示，明瞭禪修不單是靜態打坐，動態活動也可以運用禪法，體驗「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」。如實練習法師教導的方法後，著實體會洗石頭雖是體力活，當把散亂的心專注在每個動作上，身心便能感到放鬆。

出坡時遇上大雨，正好在水池裡搬著一籃籃石頭行走，濺起了水花。雖受到大雨影響，下一秒便返回觀照自己的心。此時應學習觀照菩薩，觀世自在，做事不求快，而是一步一步做好。於

是用平穩的步伐行走，濺起最小的水花，避免影響排石頭的菩薩們，為人設想，學習生起慈悲心。

搬運石頭過程中，也體會到放下自己。由於兩人一組，若各自已見，各走各的，便無法將石頭運到目的地。凡事若以「我」為出發點，當不如實時，就會產生煩惱，覺得很苦，聖嚴師父曾說，學佛是為了將心的苦、煩惱與迷惘，透過修行轉為樂、解脫與歡喜。

回到總本山洗石頭，感受安寧及祥和，也深刻體會境界的力量。

青年禪二心得

關掉手機 走入游心場

◎宋珮璋

每天活得很匆忙，趕著上班打卡、趕著完成主管交辦的事、趕著上課不要遲到，很難有時間放慢腳步。在歲末之際，給了自己兩天時間，好好陪伴自己，透過禪修安定身心。

關掉手機，走入游心場，時間也慢下來了。沒有時間趕著，有的是打板聲和搖鈴聲的提醒，此時聽覺變得敏銳，靜靜聽著窗外綿綿細雨飄落、淙淙溪流流過，煩惱彷彿都被帶走，平日積累的塵勞獲得釋放。

第一天打坐時，身心非常昏沉。看著紛飛的妄念，也看著一直向外抓取的心，不斷在過去和未來之間來回擺盪，不是牽掛過去，就是擔憂未來。我問自己：現在呢？意識到這件事後，決定安住當下，用「身在哪裡，心在哪裡」的心法，將心帶回此時此刻。

只管用功的幸福

只管用功的幸福

◎張利珍

當日前曆剩薄幾頁，便到了回顧與前瞻的歲末。二〇二〇年新冠肺炎疫情席捲全球，沒人能置身事外，法鼓山配合政府的防疫措施，暫停各項活動，直到九月國內疫情趨緩，開始回復日常。護法總會原規劃兩梯次悅眾禪修營，僅能順應因緣，於十二月十二至十九日辦理一梯，這是多麼難得且不容易！

踏入選佛場，便開啟了只管用功的幸福日子。靜寂的每柱香，是一場場身心的調適，過程裡，發現自己一直想要減少不適的念頭，期盼清靜的引聲聲早早響起，然而愈急迫，疼痛就愈甚。想到聖嚴師父開示要有勇猛心，沒經歷大死一番，只枯坐不啻是浪費時間。趕緊回到方法上，尋得適合自己的方法：念四字佛號，也體驗到深呼吸，愈慢愈能放鬆。也許是有阿彌陀佛的無量光加持，得以每分每秒都能踏實地調整身心。

戶外經行時，前往齋堂旁的地藏菩薩

像前。晴空下，翠林間、步道上，能如

常地禪修，是集結僧團法師、義工菩薩

等眾多人的奉獻和努力，我們才能安定

地在成佛之道上用功，不禁深深感恩所

有法師及內外護法義工菩薩們。

學法、護法、弘法過程中，難免在人

我互動時產生磨擦碰撞，提醒自己如果

造成他人煩惱，練習用師父教過的觀念和

方法，為他人、為自己帶來智慧與慈悲

的理解。在菩薩道上，沿途自我修整，

讓起心動念清楚明白，讓所有相遇的

有緣人，都能感受到佛法帶來的生命提

昇。

禪修為生命注入積極正向的能量，鼓

-6 574 12 701" data-label="Text">

勵大家為自己許下承諾，走進選佛場，

累積信、願、行的菩薩道資糧。我發願

世世常隨佛學，時刻心存善念善願，並

能夠持續奉獻服務、利益眾生。

祈願·澄心 邀您清洗祈願池

【日期】3/20 ~ 21、3/27 ~ 28

【地點】法鼓山園區

【對象】對清洗祈願石有興趣者

【上網報名】<https://qrqo.page.link/8sc6s>

（即日起，額滿為止）

淨山、除垢、護地球

【招募對象】環保義工（長短期均可）

【詳情洽詢】(02) 2498-7171 分機 2443

【E-mail】yqiaos@ddmf.org.tw

法鼓山園區義工招募



【中文講座】

大乘佛說 稻稈經 II

2/7, 21, 28

Sunday(週日)

9:30~10:30am EST.

常勤法師主講



Live 直播



English dharma talk

Reflecting the Diamond Sutra

with Gilbert Gutierrez

2/7, 14, 21, 28 (Sun.) 11am~12pm EST.



Live 直播



#108 for All

除夕撞鐘

為世界祈福

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福。

◎編輯室

重新找回自己的心

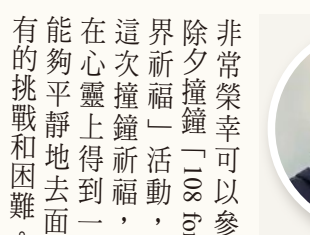
◎嚴長壽（公益平台基金會董事長）



新年恭喜，過去一年大家辛苦了！我們正在消耗地球，可能有一天，疫情會把人類消滅，所以我們必須用新的態度去面對彼此。想想，現在世界各角落的朋友，被封鎖在不同地方。孩子沒辦法到學校讀書，只能靠線上教學，夫妻二十四個小時關在一起……對人類而言，這真是再大不過的考驗，唯一能救度我們的，是重新找回自己的心。

聖嚴法師曾說，心不安才是真正的苦。無論我們再怎麼焦慮，疫情不會那麼快結束，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，讓心靜下來。



讓小小的好變成大好

◎張學友（知名歌手）

新年快樂！記得聖嚴法師曾經說過：「所有小小的好，加起來就變成一個大大的好。」我覺得在這段疫情期間，特別適合與大家分享。每個人都做好了，自己，世界就會變得更好，疫情也就會過去。衷心祝福二〇二二年是個美好的一年。

【平安自在・我為您祝福】



(本刊資料)

國際疫情嚴峻，更需要祝福。法鼓山除夕撞鐘祈福活動，將在二月十一日晚間九點半後，再度為人間祈福。在點鐘後，一〇八響，為提高防疫準則，除夕撞鐘活動當天，線上直播，無論身在何處，民眾都能透過不同視角，聽見來自臺灣的幸福鐘聲。

今年除夕撞鐘首次發起線上響應，一〇八位百工百業代表響應法鼓山邀請，參與「108 for All」為世界祈福」的影音分享，回顧新冠肺炎疫情帶來的

警示衝擊，人人凝聚聲聲祝福，盼願法華鐘聲，世間平安。自二〇〇七年起，法鼓山於每年除夕夜舉行撞鐘祈福儀式，化煩惱、增長慈悲智慧、圓滿祝福。當我們的心念專注於聆聽鐘聲，當下就能減少煩惱，以平等清淨的慈悲智慧之光，給我們信心、勇氣與智慧，以生命同體的宏觀，祝福眾生安樂、世界和平。

超馬健將林義傑、歌手張學友、影帝梁朝偉、魔術師陳日昇、YouTube 理科太太……同在

網路凝聚起「108 for All」為世界祈福」的力量。無論素人、名人、達人，人人都能像法華鐘聲，為世界帶來幸福。社會大眾也可以錄製、分享自己的祈福心聲，為受疫情籠罩的地球人類，創造出充滿希望的新氣象。

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所長德興教授則以「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

過去辛苦是祝福

◎黑幼龍

(華文卡內基訓練創辦人)



哈佛大學有個傳統，不管老師教的是電機、化學還是生物，最後一堂都不上課，由老師談自己的人生經驗。我們經過的困難，多年後回想起來，會慶幸自己變得堅強、更懂得珍惜，是更多福分累積起來的。這是哈爾濱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「少批評、多讚美」。批評最大的危險，就是可能會傷到一個人的自尊，當對方的自尊受到傷害，便很難由衷地投入、配合、互動，只能靠命令、要求、強制，但那不會持久，品質也不會好。所以減少批評，才能有好的團隊合作，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。這不是居功，也不是驕傲，而是當一個人被肯定後，潛力更能發揮出來，更能夠感恩、惜福，願意將自己最好的奉獻出來幫助別人。

輕鬆樂觀面對

◎陳日昇（魔術師）



祝大家新年快樂。我之年前在鑽石公主號郵輪上隔離了一個多月，整個過程非常忐忑不安，非常緊張。很多人問我當時怎麼保護自己？其實沒有捷徑，就是紮實做好防疫工作：勤洗手、噴酒精、戴口罩，因為保護自己就是保護別人。

還有一定要保持輕鬆的心態，現在病毒沒有任何解藥，唯一靠的就自己的免疫力、抵抗力，所以能保持輕鬆的心態，樂觀積極去面對。

聖嚴師父說過：「把病交給醫生，把命交給菩薩。」當你身體出現症狀的時候，胡思亂想幫不了什麼忙，醫生專業的診斷，這些專業資源可以幫助我們：把命交給菩薩，上天會給一切最好的安排，就像我度過鑽石公主號的危機，現在平安無事，開心地在大家的面前。祝大家新年快樂，新的一年都能夠平平安安。



▲法鼓山園區展出「聖嚴法師的智慧寶藏」。(吳家俊攝)

【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
德寶學苑一樓櫥窗	平安的智慧寶藏	2/12 起
齋明別苑	安心禪	2/1 起

迎接二〇二一年平安自在年，除了線上參與法鼓山園區除夕撞鐘，除煩惱、增智慧，各地分寺院也規畫了主題特展，歡迎民眾闔家走春看展，為新的一年「牛」轉乾坤，增添圓滿的智慧。

甫出版的《法鼓全集》二〇二〇紀念版，是各地新春展覽的主軸。走入總本山活動大廳，眼前映入聖嚴法師專注寫作、看稿、讀書的身影，以「聖嚴法師的智慧寶藏」為主題的特展，從《法鼓全集》的版本演進、九輯內容及特色、如何閱讀《全集》等三個面向，帶領民眾認識師父的生命的智慧。

命菁華。現場還特別展出師父早期的手稿，引領大眾感受師父一字一句寫出的願心與智慧，此外，也展出師父著作在不同時期的書封，包括《戒律學綱要》、《歸程》、《正信的佛教》、《禪門修證指要》等書，在一九六五至一九八〇年、一九九〇至二〇〇二年、二〇〇一至二〇二〇年等三個階段改版發行的面貌。

不僅在法鼓山園區，農禪寺行願館、齋明寺、德寶學苑，都可見師父一〇八冊的智慧寶藏。結合「平安自在」年度主題的德寶學苑展覽櫥窗，展現「平安」安心禪，介紹法鼓山生活化的禪修方法，還有最佳的安心指引《法鼓全集》。

東初禪寺

《大方廣佛華嚴經》

入法界品 II

3/7, 14, 21, 28

9:30~10:30AM EST. (Sun)

常浩法師 主講

中文講座

Live 直播



Dharma Center

English dharma talk

The Introduction of "The Essentials for Practice Calming-and-Insight and Dhyana Meditation"

by Master Zhiyi

by Dr. Ven. Chang Hwa

Live 直播



3/7, 14, 21 (Sun.) 11am~12pm EST.