

護法總會方丈和尚地區巡迴關懷

基隆鼓手

當義工，好幸福哦！

方丈和尚感恩一路守護總本山 勉眾人在度眾生的機緣中 福慧同成長



「陳政娟／基隆報導」「今朝我們相聚法鼓山，合唱法鼓歌聲叮嚀……」元月二十三日，在基隆合唱團團長的《法鼓音韻》歡聲中，護法總會、方丈和尚、尚果法師、護法總會服務處、監院常務法師、基隆分會、副會長吳福法師、副會長陳修平等，與上百位護法鼓手歡聚一堂。

法鼓山創建於一九八九年，基隆是第一個成立護法組織的地區，「最早是中華佛學研究所護法會基隆聯絡處，再來成立了信二路、新城、仁愛三個分會。我們的護法會員，護持會員人數，曾連續二年全臺第一，獲頒二次『金如來』獎章。一九九〇年，聖嚴師父親自來基隆關懷……」第五任副會長吳福法師在幕上的老照片，帶領眾人回味「起家」的故事。

回憶錄一打開，資深鼓手就輪流上台分享，鼓手組長黃鈺鈺憶起三十多年前，在余玉美、杜柏煙同修家中念佛、禪坐、拜大悲經，在阿美姊、杜柏煙同修家到農禪寺聽師父講經，是我們生命中的貴人、善知識。

談起地區最具特色的朝山活動，剛當上公的方正忠說：「由於離總本山很近，我當年下班後不是先回家，而是先去朝山。」北海岸冬季多雨，一到新春山上舉辦活動，他還與卡車司機們上山搭帳棚，「能在總本山當義工，是我們地區的福報。」

香積義工也是基隆地區一大特色，香積組發起人、現任義工組長江麗雲分享，三十年前在師父座下皈依後，開始上山當義工，後來大家一上山便自動分工，師兄們去除草，師姊們就進大殿。九十歲仍在大眾當義工的陳玉秀，在台下歡喜回應：「當義工，好幸福哦！」

新任召孫同修感嘆歷任悅眾、現任團長的奉獻承擔，同時藉由影片，與眾人一起回顧二〇二〇年地區記事：新春上山掛燈籠、到博愛園帶老菩薩念佛、舉辦普賢兒童營、舉辦一次觀音法會、有一次次的福田班、水陸法會普賢布道……

「感恩菩薩們長年照顧總本山，基隆是北海岸地區人口最多、接觸法鼓山最多、所獲得護法利益也最多。」方丈和尚恭賀基隆鼓手，也以「菩薩現在家人」相勉勵眾人，好好運用時間，隨時隨地度眾生、結人緣、行菩薩道，「奉獻社會即修福，自己修行即修慧」，每天都成長，走向成佛之道。

雙和青年 掌握人生的 GPS

「方丈和尚勉勵基隆鼓手 隨時隨地度眾生、結人緣、行菩薩道，走向成佛之道。」

（基隆總分會提供）

寒流發威，擋不住年輕人嚮往平安自在的熱力！護法總會雙和分會，做自己人生的 GPS。青年講座，元月九日於法鼓山園舉行結業參學之旅，青年學員們珍惜一期一會的相遇，期許彼此從他處當中成就大眾、成長自己，也找到自己人生價值與意義。

當天活動由兩位新生法鼓青年主持，主持人攜手帶動，進行「心靈捕手」單元時，一位學員分享，原本遲疑是否要參加佛教團體的課程，實地參與一、兩次後，發現課程沒有「佛言佛語」，講師們都能善巧融入佛法觀念，給人許多啟發。有位學員擔心上課是少數人才有的因緣，出家弘法的目的，是為了讓更多人了解佛法的好，幫助人們離苦得樂。法師進一步說明，聖嚴師父所教的佛法非常生活化，希望學員將佛法觀念運用於生活，讓世界更美好。

由於當天大寒流來襲，雙和 GPS 團隊貼心準備紅豆湯及薑茶，台上下充滿了溫暖與溫馨的互動，心六偏宣講團團長林知美期許雙和團隊，未來繼續累積這樣的活動經驗，分享給更多地區分會。

（圖、文／雙和分會提供）

法鼓山社大 年度成果展



▲釋悅書法鈔經班學員現場「寫春聯送祝福」，充滿新春的氣氛。（法鼓山社大提供）

感恩有里 共享樂活學習

（本刊訊）元月二十四日，新北市新莊老巷的巷弄中，洋溢著分享樂活學習的快樂與感動，法鼓山社會大學新莊校區「感恩有里」活動，正展開年度成果展。社大校長曾清群表示，由於疫情暫停分享茶、咖啡、咖啡，但社大師生從展場布置與規畫，以及作品與活動中，讀來參加的鄰里居民，更能體驗「心靈環保」的教育意義。

一進門，歡笑聲就隨處可見，居民彩繪牆、禪悅書法鈔經班現居「寫春聯送祝福」，更顯新春氣氛。成果展還有旅遊速寫、生活刺繡、瓷器織品彩繪入門、水墨輕書等課程作品。旅遊速寫班指導老師李賜民，別出心裁地以學員速寫同一場景的作品布展，相同畫面，不同筆法，技法與學員成長實表。社大開辦的課程讓一團繪畫夢，與老師一起研究的過程，更讀心靈充實又滿足。

「走出健康，走出快樂，散散步，這門課，讓學員製作的影片。指導老師李賜民表示，自己原本只是手機攝影班的學員，有感於在社大學習成長的快樂，發心結合自己的專長，開設結合人文、自然、景觀、心得寫作、手機攝影的課程，期待參與的學員生活得健康快樂，也能將所學回饋給更多人。」

不停轉動慈悲的法輪

疫情無常 關懷如常

疫情中，當活動紛紛取消，或改以線上形式，法鼓山大事關懷於困境中，更用心轉動著慈悲的法輪。本期深入疫情下的關懷最前線，實地感受生死之間的悲智與反思。



▲疫情中，關懷院法師和助念團義工持續支援大眾關懷各項事宜。

問，往生助念、告別追思、臨終關懷、佛事諮詢、生命園地預存、大事關懷列車不停駛，甚至還須加開列車。

其去年四月、五月臺灣防疫全開，升格、部分醫院禁止探親、關懷、助念、抗疫情期間，關懷院配合防疫發展及部分醫院的管制，無法到現場助念，則改以在家「遠端助念」，迴向往生者，也為了滿願終善願的願，開設「遠端助念」。

當佛法師五月間曾透過視訊為一位信眾思惟肝病的開修二飯飯，「這位菩薩在病末期間讀了很多聖嚴師父的書，臨終最大的願望就是皈依三寶，後來他在皈依後五天安詳捨報。」

「只要看到法鼓山的法師或蓮友到來，心就安了。」疫情期間，深護法信眾的家中心助念、關懷不絕，在居家、療養、甚至別處，總能見到戴著口罩、身穿海青或義工服的悅眾身影，為往生者的助念、開示，撫慰家屬傷感無依的心。

不僅對外關懷，關懷院法師及助念團，往生助念、告別追思、臨終關懷、佛事諮詢、生命園地預存、大事關懷列車不停駛，甚至還須加開列車。

其去年四月、五月臺灣防疫全開，升格、部分醫院禁止探親、關懷、助念、抗疫情期間，關懷院配合防疫發展及部分醫院的管制，無法到現場助念，則改以在家「遠端助念」，迴向往生者，也為了滿願終善願的願，開設「遠端助念」。

當佛法師五月間曾透過視訊為一位信眾思惟肝病的開修二飯飯，「這位菩薩在病末期間讀了很多聖嚴師父的書，臨終最大的願望就是皈依三寶，後來他在皈依後五天安詳捨報。」

「只要看到法鼓山的法師或蓮友到來，心就安了。」疫情期間，深護法信眾的家中心助念、關懷不絕，在居家、療養、甚至別處，總能見到戴著口罩、身穿海青或義工服的悅眾身影，為往生者的助念、開示，撫慰家屬傷感無依的心。

今年初，臺灣本土疫情再度升溫，許多實體活動紛紛暫停，然而，老病死不會因疫情而停止，反而有更多突發狀況，關懷院法師常駐現場，為往生者的助念、轉，我們關懷的「法輪」更慈悲悲地轉。

回顧二〇二〇年一月二十一日中央流行疫情指揮中心公布首例確診境外移入「新冠肺炎」病例以來，如常運作，無常，關懷院卻「如常運作」，護法總會第一線助念義工配合關懷院運作，朝八晚九值班不打烊，一樣接線、發案給地區助念組，參與家屬慰。



▲法師和義工們帶領家屬一起為往生者助念，撫慰了家屬傷感無依的心。

無法重來的關懷

與生死相連 ◎釋常哲（關懷院監院）

前一波低溫籠罩臺灣，關懷案件似乎多了一些，媒體報導全臺有上百位菩薩死於心因性、腦血管病變，其中不乏年富力壯之士。虎尾助念組組長在臺北工作，年方三十八歲，也是搭上一班列車，因腦幹充血嚴重，醫生判定無法開刀，父母只能眼睜睜地看著他救。

我前後到醫院關懷三次，為菩薩皈依祝禱，最後父母選擇擇擇大愛，為他捐出眼角膜，接受人間，為原本喪失至親的生命幽谷，綻現了溫暖與光明，這份大愛，正是佛教徒難能可貴、難忘的慈悲。正是佛教徒難能可貴、難忘的慈悲。

菩薩行！當捐出眼角膜，醫生為他拔除系統，直到晚上九點多搭車，進入手術室摘出器官，到助念室已近十二點，超過助念服務時間，只能勉勵家屬自行助念至隔天六點，我只想到一早前去圓滿助念，卻沒想到先到現場一趟，還以為會為親友陪伴。

隔天起床後，隨即於五點多趕往。當推開助念室門，赫然發現偌大空間裡，只有他的父母及弟弟三人，佛號聲中隱隱傳來。

前一波低溫籠罩臺灣，關懷案件似乎多了一些，媒體報導全臺有上百位菩薩死於心因性、腦血管病變，其中不乏年富力壯之士。虎尾助念組組長在臺北工作，年方三十八歲，也是搭上一班列車，因腦幹充血嚴重，醫生判定無法開刀，父母只能眼睜睜地看著他救。

我前後到醫院關懷三次，為菩薩皈依祝禱，最後父母選擇擇擇大愛，為他捐出眼角膜，接受人間，為原本喪失至親的生命幽谷，綻現了溫暖與光明，這份大愛，正是佛教徒難能可貴、難忘的慈悲。正是佛教徒難能可貴、難忘的慈悲。

菩薩行！當捐出眼角膜，醫生為他拔除系統，直到晚上九點多搭車，進入手術室摘出器官，到助念室已近十二點，超過助念服務時間，只能勉勵家屬自行助念至隔天六點，我只想到一早前去圓滿助念，卻沒想到先到現場一趟，還以為會為親友陪伴。

隔天起床後，隨即於五點多趕往。當推開助念室門，赫然發現偌大空間裡，只有他的父母及弟弟三人，佛號聲中隱隱傳來。

點亮初心
One hundred, one wish!

紐約東初禪寺是聖嚴師父創建的第一個道場亦是漢傳禪教在西方社會弘化傳播中心這裡處處有師父弘法的足跡更是法鼓山許多核心理念的發源地

師父建設道場的初心，是為向西方人士弘揚禪傳佛法而少應酬，東初禪寺從一棟建築物轉變成提供更大的禪修空間，容納東西方人士精進修持弘揚佛法於全球

東初禪寺興建工程即將圓滿，敬邀您發心支持為我們的世界注入一份力量，開啓無盡的希望

CH'AN MEDITATION CENTER

法鼓山紐約東初禪寺

法鼓山紐約東初禪寺

法鼓山紐約東初禪寺

東初禪寺 全球新福安心平安法會

每日精進 藥師咒共修
2021/2/12(五)~4/3(六)
5~5:40PM(EST.)

清明報恩 三時繫念法會
時間：2021/4/4(日)
3:30~9PM(EST.)

疫情中的自利利他之道

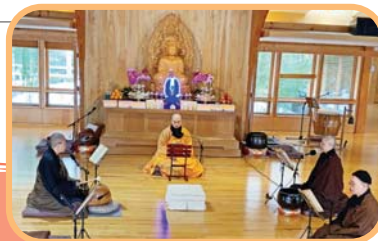
法會訊息 共修進度 當晚祈福 祈禱儀軌

Live 直播



▲紫雲寺新春禮拜千佛儀，透過直播讓民眾安心拜禮。

▶北美信眾參加舊金山道場線上普佛法會，祈願災消疫除。



▲東初禪寺暨鼓山道場新春祈福平安，舉行線上禪修祈福法會。

牛耕心田 迎福年

牛勤耕而豐收，人勤修而福慧，
新春期間，各地信眾在家參與法會網路共修，精進不懈，
也闔家回到各分寺院走春祈福，
祈願災消疫除，人人平安自在。

◎文／編輯室 圖／各分院道場提供



▲民眾於法鼓山園區（上圖）、寶雲寺（右圖）、香港道場（左圖）點燈，祈願自己、家庭和世界都平安。



日開示，過去一年中，許多人因疫情難
世，提醒我們「無常」的觀念。面對尚
未結束的疫情，應回歸修行，努力做好
自己，同時幫助他人得利益。
舊金山、洛杉磯、溫哥華、馬來西亞
及香港道場，也因應社會禁令，居家
防疫政策，舉辦線上祈福法會，共同
祈禱疫情早日平息。來自馬來西亞的
葉文瑞透過無遠弗屆的梵唄聲，彷彿
回到道場般充滿法喜：「我深信有佛
法就有辦法，藉由誠心拜願，虔心發
願，就能見自性菩提。」

牧牛調心，荷荷幸福

來寺院走春、體驗禪悅幸福，各
分寺院紛紛運用牛的形象，接引
大眾親近佛法。法鼓山園區以
「平安自在」牛版畫、DIY
手作牛與大眾結緣，農禪寺設
計「牛年圖」活動，內容
描繪修行者馴服心牛的成長歷
程。安和分院則提供手作「牛
耕福田」，在專注中領受禪悅
自在，信行寺以別具在地特色的
月桃葉編織，製作月桃牛造型，提
供大人小孩走春賞牛、打卡拍照。



象徵巡迴煩惱火宅的「大黑牛」，
《法華經》裡的「大白牛經」，
蘭陽分院大門前以手工繪的大
白牛迎接大眾，並運用可回收
的搖搖牛、草蓆、裝置，讓
大眾玩味農耕生活，體驗自
然環保。入寺後，還能在主
題牛轉輪轉轉出一新年心功
課，或跟隨牛年新春特展
的「牛年圖」尋找自心、聆
聽師父與牛的故事。



▲農禪寺「幸福米香」活動，傳遞幸福滋味。



樂」，由法鼓、來自德國的十二歲小
提琴手，以「台安」農禪寺走春人朝絡
繹不絕，法師們以戶外快閃，不定時
不定點發送令人充滿幸福感的古早米
香餅，以及用紅包袋裝著智慧慧和
法財的「心經」鈔紙，還有專為小
朋友準備的紅包袋，為一年初始，獻
上充滿福氣的祝福。臺南分院則提供
平安吉祥佛珠DIY，做一串平安佛
珠戴上，讓老菩薩都笑得歡喜。

疫情持續延燒的舊金山、洛杉磯道
場，為傳遞新年節慶，除了規畫線上
走春，初一並開放停車場，提供信眾
以「Drive Through」(得來速)領取信
安福袋，內容包括法鼓山月曆、春聯
平安米、馬克杯及口罩等，讓信眾感
受滿滿的平安祝福。Jessica與Marian
表示，他們
透過線上走
春送出許多
「幸福快
遞」，親友
們都歡喜
收到這份來
自法鼓山、
有佛菩薩祝
禮的特殊禮
物。」

舊金山道場 樂在學習線上課程圓滿
「史曉瑛／舊金山報導」舊金
山道場，以「二月開學」樂在學
習，活出自己一系列課程，由舊
金山州立大學教授李明暉主講。
二月五日最後一堂課，李明暉以
「從世相到心識——成人發展
綜論」為主題，並邀請曾於道場
開課的花藝老師王淑青、戲劇表
演教授陳仲華、音樂老師許亦
蓮，就各自專長領域，反思成人
發展的過程，近六十位學員連線
參與學習。

李明暉表示，成人變化的過程
有多面向，包括身體、思考認
知、自我精神等領域的改變，同
時受到環境、道德的交互影響。
李明暉引用心理學家愛利克·艾
瑞克森(Erik Erikson)的「研究
理論」，將人生分為八個階段，每
個階段中，如果沒有把當時的問
題處理好，後來的階段便會出現
同樣問題。李明暉以「4S」
模型：情況(situation)、自我
(ego)、支持(support)、策略
(strategy)，說明如何能順利、
正向地幫助自己改變。
王淑青以繪畫法師的水墨畫
《妙法蓮華》，描繪蓮花在各階
段的不同風景，正如人的一生。
接著以兩根竹子為例，一根竹竿
力萬兩而成為竹竿，另一根則經千
刀萬削而成為簾幕，造成不同結
果，人生的學習亦如是。說明成
人對過去經驗的累積和理解，
「我們應該以接收到的信息和經

農禪寺「清明報恩佛七」
【日期】3月27日～4月3日
【報名】請上網<https://ncm.ddm.org.tw/>
【說明】1.全程參加者(精進組)需住宿，請上網報名。
2.設有消災、超薦牌位，請上網登記。
3.隨喜參加者，早上7:30領取隨喜念佛牌。
【洽詢】(02) 2893-3161分機801～804

臺南分院 巧遇墨寶中的心法

常寬法師分享聖嚴師父於筆墨中的修行

【陳昭昭／臺南報導】二月七日
下午，臺南分院網路直播「隨師筆
跡——巧遇墨寶中的心法」，由法
鼓山僧伽大學副院長、聖嚴師父徒
子時侍者常寬法師主講。法師分享
師父墨寶之所以為「寶」，乃因其
書藝的目標在於傳承法脈、弘法利
生、創新佛學、大願興學，以及落
實社會關懷。
《法華經》、《楞嚴經》、《圓
覺經》等經句，均為師父常寫的佛
經法語，常寬法師引用書法名家杜
忠誥所說，師父是一位學問僧、墨
是一位禪師，因為是學問僧，筆墨
文字反映出學問淵博、書卷氣韻；
身為禪師，長期修行的工夫，殷
實定在字跡上，自然呈現「骨勢
洞達、開透自在」的意境，這是
師父書藝境界不同於一般書法家之
處。
師父曾說自己寫字時，「心是安
定的、清明的，筆就是我的心」。一
定的、清明的，筆就是我的心」。一
常寬法師以一幅對聯：「路過懸崖
峭壁走過去，巧遇人間仙境莫逗留」，闡釋師父用筆的心法。禪修

時若遇到困境，心中無礙地走過
就對了；若遇到美好境界，一樣走
過不停。身心合一，一樣走過，
從不忘我無我，這是師父的修行方
法，也是禪師用筆的絕妙心法。
常寬法師表示，師父的墨寶如自
我體悟一顯成大宗師，的勿作宗教
學者和「承先啟後」，因此當書
寫成「順勢而書法」，二〇〇七
年為籌建法鼓大學，以近五百幅書
法，展開全臺巡迴展覽。(二〇一
年起師父透過書藝弘法利生，落實
開教鼓山，所書寫的「大吉祥」，
開教鼓山，每書寫一幅，書法展
演講尾聲，常寬法師提起此次南
下演講，不禁憶起師父此生唯一
次搭乘高鐵，就是為了出席臺南新
光三越百貨「遊心禪悅」書法展。
法師對恩師的緬懷之情，靜靜流
在臺端講臺。「雪夜千卷，華時
一尊」，師父墨寶「本來面目」，高懸
在法鼓山園區的大殿正門上，春去
秋來，夏陽冬至，靜觀歲月不過如
斯。

啟發生命自覺

活「僧大·大小事」短

不丹導演
巴沃邱寧多傑
講座

【本刊訊】玄奘大師西行求法的故事故事多令人一激發不丹導演法師的多傑（Dawa Goxing）實地重走了一遍玄奘西行之路。一月十三日，巴沃應法鼓文理學院推廣教育中心之邀，於CGO3大講堂主講「鏡頭下的浮光與佛光」，帶來上千張照片與師生分享關於《大唐西域記》的參考玄奘《大唐西遊記》和傳記，巴沃從西安出發，跟著玄奘的腳步，沙漠中，他感動於玄奘後生下的誓願：「寧可向西而死，豈歸東而生！」在敦煌，玄奘當時沒水沒食物，在沙漠迷了路，就在觀音菩薩祈禱時，就發覺的顯，於是親見普賢來救，就在普賢帶領之下，穿越了沙漠。

進入新羅的高昌古國，巴沃說，玄奘受到國王欣賞，希望他留下，娶公女為妻，玄奘為此絕食，求法的精神感動國王，同意幫助他西行，並為他造了寺院，玄奘曾在當地開過佛法。現在只剩沙漠中的一片廢墟，也許是浪漫的想法，當風吹來，彷彿聽得到玄奘渡水講話的聲音。

穿越天山經巴爾喀什到喀布爾（今阿富汗），巴沃在巴爾喀什看到被砍的大佛殘跡，想像七世紀時，玄奘進入山谷看到大佛，發現一座塔矗立，佛面山合而閃閃發亮。

到了印度，玄奘首先抵達僧伽羅，佛僧升天說法並返回人間的地方，並造訪佛陀生長的藍尼尼、成長的迦毘羅羅、證道的音尼迦耶、初轉法輪的鹿野苑和入滅的拘尸那羅。來到那爛陀寺，巴沃想因為終年的持戒苦行佛法派流滿面，因此他終於等到這位從東方來的僧人玄奘，能使佛法再延續好幾個世紀。

推廣教育中心主任楊坤修表示，自己也很嚮往這趟旅程，但受時間所限，先用 Google 走了一遍。透過導演的鏡頭，讓我們了解求法之艱辛，更感念玄奘大師求法的願心與恩德。

「一九九一年的冬季學期，前往德國大學（University Hamburg）的交換工作過程中，因緣際會不意識，在文理學院的過程中，課程的薰陶及師長的鼓勵逐漸促成這次海外參學的殊勝機緣。

漢堡大學西亞非學院（Caripaf Institute）印度西亞系中，國際經言研讀能力和歷史深度是二項重要習養成。在課程裡，除了大量的佛言寶藏、文本閱讀與文大考證的系統性），特別是校本的編輯與研究的修繕過程，以我的選課「哲學史」為例，不論是《大乘起首經》（Mahāvastu）抑或《瑜珈師地論》（Bodhisattvabhūmi）皆從其

與學士都語學語宗及普

手抄本著手進行，了解相關歷史的年代與背景，隨後，經過音譯、翻譯、比對等工作，一步一步細密而嚴謹地編輯、歷久出版副本。

除了課程上的學習，透過教育體制與學風感觸，佛教在四方的發展也令我們有感觸。建立在西方主義的體系下，我們的分類不免難以擺脫西體下來的框架。佛教學系並列於印度西藏體系之中，若要尋見漢傳佛教的蹤跡，則要選修漢學及日本學的課程；若要了解南傳佛教，則需選修巴、緬學系的課程。

如此的現象也反映在歐洲的佛教圈內，在此，現象是由學術導向，佛敎國事業與哲學探討仍為西方大眾認識佛教的重要途徑。不同文化框架下的移植之間傳承，促成一般觀念於傳統與現代化之間

的拉扯與思考，這勢必是必須審慎思考及長期關注。回首這段旅程的點點滴滴，使婦的照顧及幫助，與後上，我看到了 Prof. Zimmermann 幽默風趣，Prof. Isaac 同受 Dr. Knaus 及 Marco 對我的協助與交流。參學帶來我打開了我的視窗，更使我箱和史實之間的複雜認同與一路走來，我將這些我在通達法師的帶領下，我於德國東部的常住，見證轉化與傳承；這一年，走歷三十五個城市，使我所未有的視野突破與成長。

走訪漢堡大學城日記

◎釋傳持

DILA 新春展示
心靈環保博雅之道

「**Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa……**」
2月12日中午十一時，法鼓山園區五樓門廳傳來吉他伴奏的巴利語讚佛經唱誦，引來許多民眾停下腳步聆聽，這是法鼓文理學院佛教學系主任邵偉仁在學校文宣展示之外的加碼演出，為歡樂的年節氣氛增添文宣品味。

為了讓更多民眾認識法鼓文理學院以「心靈環保」為辦學主軸的博雅教育，現場展出學校簡介、大專教育四十週年專刊、酷卡、校刊等，每天都有不少走訪民眾駐足觀看。

春節前夕，法鼓文理學院學生會、書畫社也邀請20位外籍法師、臺灣法師、在學同學、畢業校友等，應金山警局、區公所之邀，前往超市賣場前寫春聯致贈北海岸鄉親，法師們現場揮毫作畫，獻上最真誠的祝福，感恩鄉民們一年來的照顧與關懷。

(文／梁金滿·圖／李東陽、法鼓文理學院提供)

■《法緣·書緣》

翻譯聖嚴師父多本英文著作的中央研究院歐美所特聘研究員單德興，新書《法緣·書緣》於三月出版，本書是繼《我打禪家走過》與《禪思·文思》，於法鼓文化出版的第三本文集，作者自述「本書延續前兩本書中所呈現的法緣與書緣的交會，並與幾位師長的世間法因緣相互映照，共同成為我人生道上的指路明燈。」

全書將近年來與作者生命密切相關的法緣與書緣，依照個人的多重角色，分為「行者之行」、「學者之學」、「作者之作」、「譯者之譯」四部分，反映了個人所見、所聞、所思、所感，而自我認知是「行者」、「學者」、「作者」、「譯者」的四方合一。身分與意識也逐漸明朗，書中收錄十四篇文章與訪談，即依四種身分分類為四輯，包括習禪的修行心得、中譯師父英文著作的心路歷程，以及和文學巨擘恩師齊邦媛、余光中、朱炎、楊牧教授等點點滴滴的因緣回顧，不同角度地訪談。

在〈自序〉中，作者對身分的詮釋是：「行者」不單是人生道上的「旅行者」，也是學佛參禪路上的「修行者」；「學者」不僅是學院中專業知識的鑽研者，更是方方面面的「終身『學』習『者』」；「作者」不僅是撰寫文章與書籍的「文字工作者」，而且是力求效法百丈禪師所示範「一日不作，一日不食」的「日日工作者」。

■《人生》雜誌 451 期 3 月號
調身調心，以法為藥

延續生命、擁有健康，是有情眾生共同的想法，即使是新冠病毒，也透過不斷變種來延續生命。在全球仍籠罩在疫病之苦的當前，對於身心的免疫力，您「超前部署」了嗎？身體雖是地水火風四大聚合，生滅無常，但善用身體這一道器，認清主客關係，做自己的主人，它將助您通向圓滿的修行之道。

法鼓文理學院佛教學系副教授梅靜軒從佛教醫學身心調護方法，指出佛家認為疾病的根源在貪、瞋、癡三毒的作用，當心理不穩定，終將透過身體以病痛呈現。曾為佛家治病、為阿難開刀、為人開腦的普賢，高明的醫術展現印度佛教醫學的發展，也反映唯有佛教的法藥，才能護慧的永續。繼程法度則從禪修角度，提醒結合身體週知的「四食」，藉由修行提供適當、有益的能量來調身、調心，讓生命質變。果興法師、禪加老僧 Niseema、中醫養生老師謝無慧，分享從護念身心不二到農禪習靜，還有日常常做如：練武術、輕呼吸，一切不離心的覺照，當身、心、環境趨近同步和諧，生命將充滿轉化的驚喜，世間也能平安自在。

「韓國佛寺之美」介紹超萌童子像，感受童心一如佛心的純真。「世界佛教觀察」探討西方社會的「後功德佛教」現象，「佛學新視界」防疫偽出國，跟著惠敏法師神遊印尼「婆羅浮屠」，觀想超出三界。（每本 180 元，訂閱一年 1680 元）

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw> ◎洽詢電話：(02) 2896-1600

教育文化看板

僧大 2021 自覺工作坊

【地點／時間】

- ・桃園齋明別苑 3/6、3/20（六）
- ・臺中寶雲寺 3/21、4/25（日）
- ・高雄紫雲寺 4/24（六）、5/2（日）

【對象】參加過「生命自覺營」，或經法師推薦想更深入探索自己之 40 歲以下青年
（各區授課內容不同，可重複報名）

【洽詢】（02）2498-7171 分機 2351

聖基會 2022 月曆
攝影作品徵件

【日期】即日起，5月31日止
【獎勵】獲選作品除收錄於2022年
月曆，並致贈5000元獎金
(投稿前，請詳閱簡章)
【洽詢】相關訊息請見聖
嚴教育基金會官
網





(本刊資料)

課外心一章

當義工，睡好眠

◎鄭彩彤 (福田寶雲班)

某天，突然明白人生應該要幫助他人，後，曾花了一段時間，找尋能從根本上助人的方法。後來一個機緣進入法鼓山，了解佛法後，發現找到了方法，便毫不遲疑加入義工行列。

在寺院做義工的每位師兄姊，都在學習持戒、積極成長，與外面有很大的不同。我曾因煩惱太多，有段時間嚴重失眠，於是逃避睡眠，循環無休。學佛後因理解很多事，當義工為大眾服務，減少了非常多自我煩惱，原本恐懼睡眠，現在幾乎每天都睡得很好。

由於有太多事能做，也有太多事要做，小我、小煩惱變得微不足道，因為明白世界上還有那麼多人困苦、迷失，便要踏出腳步去做。無論是否在法鼓山，都應該學佛，用佛法教我們的心態去任何地方做義工，世界會因為我們的心而淨化。

建設一方人間淨土

一念清淨，一念生淨土，念念清淨，念念生淨土。修行就是把當下的一念，慢慢延伸，不受外境影響，維持平靜與安定，就是同步在建設一方淨土。

◎釋果賢



▲學員於「快樂學佛人」課程中與法相會，開啟進入法鼓山的因緣。(寶雲寺提供)

「提昇人的品質，建設人間淨土」是聖嚴師父創辦法鼓山的理念，這個理念確立了法鼓山發展的方向，以及四眾弟子修行的指南。不過，對許多人而言，自我品質的提昇尚可自行努力，但「人間淨土」的目標，有可能達成嗎？尤其每天看新聞，世界上各種問題一直在發生，只是建設淨土？大概會以為「人間淨土」只是師父偉大的宗教情懷吧！

擾，但不受影響，維持心念的平靜與安定，將這一念慢慢延伸，便處身淨土之中，這就是提昇心靈的品質，同時也在建設淨土。這篇文章對我影響至深，此後的修行著力點，便是把握「一念的安定與清淨」。

人間淨土思想，落實可行方法

(人間淨土是什麼？) 文末標示成

找到修行著力點：把握一念清淨

回想二十多年前，自己剛進入法鼓山工作時，也有類似的疑惑，對於修行一事也沒有方向感。有一天，校對師父將在《人生》雜誌刊登的一篇文章，讀著、讀著，竟不覺拿出手中的筆，一路畫起了重點，心中湧起「我找到了，我明白了」的法喜。

那篇文章〈人間淨土是什麼？〉不但解開了諸多疑惑，更讓我找到了修行的著力點。師父說：「法鼓山所提倡的人間淨土，不是空中樓閣的幻象和夢想，那是能夠在我們每個人的現實生活中體檢到的事實。」又說，建設人間淨土的理念，不是把信仰中的佛國淨土搬到地球上，而是用佛法的觀念和方法，來淨化人心、淨化社會。

短短數百字，清楚說明了人間淨土的思想，尤其看到「一念心淨，此一念間，你便在淨土」，頓時明白修行的著力點，即是把握當下，一念，儘管外境紛



(釋果賢攝)

稿於東初禪寺，師父特地從美國傳真回來，是為一九九七年法鼓山主題訂定《人間淨土》而寫。之後，法鼓山編印出一冊《人間淨土》的小冊子，這本小冊子，當是下修五戒十善，當下便身淨土之中。

有人認為世間是苦海，何來淨土？師父提到要「接受世間是苦的事實」，並分享《無量壽經》所說：雖然娑婆世界多苦多難，人們只要依佛法而修，要比到極樂世界修行的功德來得更快速、更大。

師父說，當他看到這段話好歡喜，慶幸自己生在這世界，更能體會佛法的可貴。我也感受到師父的歡喜，更加確信在世間修行的殊勝。因此，每當碰上困難，便告訴自己：我有佛法可以度過生命的困難，一切都是因緣所成，只要面對、接受，正面解讀，轉化為成長的增上緣，所見的世界就是淨土。

隨師父引領，當下開啟人間淨土

二月出版的新書《人間淨土：理論與實踐》，為《法鼓全集》二〇二〇紀念版編輯時，召集人果毅法師特別將師父論及「人間淨土」思想的篇章選出，編成專書，內容有詳實的經典考證，也有《人間淨土》的實踐，《人間淨土》對現代人的重要性，《人間淨土》一文，是師父於美國佛光山對一般大眾所講，深入淺出介紹淨土的來源、沒有煩惱的美好境界，除了讓人

與法相會，後會有期

◎施伊庭 (快樂學佛人寶雲班)

寶雲寺參加「快樂學佛人」課程，兩年來前家庭旅遊遊往法鼓山，緣於簡浩山看到來到迎觀音、藥師古佛，整個山沒有香火氣味，卻非常寧靜莊嚴。受到這樣的氛圍所感動，開始對法鼓山產生興趣，上網瀏覽聖嚴師父的講義影片，並依循教導，開始於家中修持。

期待的「快樂學佛人」終於在二〇二〇年十二月開課，上課前，原本擔心沒有認識的人，不懂寺院規矩，三次課程下來，師姊們的關懷和帶領，引導我們表達感想、進行討論，不僅拉近了彼此距離，透過大家的分享，也讓我省思不同面向的觀點。

午餐時，演講法師教我們以碗就口，專注吃飯也是禪修。進齋堂時，看到一位師

一起貢獻，一起學習

◎林健深

北美地區的讀書會已經發展了十多年，在未經培訓下，大家各自努力。二〇二〇年遭逢疫情，道場關閉已十個月，各地讀書會的線上參與人數均在增加中，新的讀書會也相繼成立，為帶領人進行完整、有系統的培訓，可說迫切需要。因此，一月二十三至二十四日，溫哥華、舊金山、洛杉磯三處道場共同主辦了為期兩天的「心靈環保讀書會帶領人基礎培訓」課程，共有七十位學員參加，多年的渴望終於實現！開課中，滿心歡喜的臉龐一一在視訊畫面中出現。



▲北美讀書會帶領人培訓課中，方隆彰老師分享帶領人應具備的胸襟和特質，提問和討論的要點。(信眾教育院提供)



培訓課程由具三十多年實務經驗的方隆彰老師主講。老師說明讀書會帶領人需要順應時代改變，以及應具備的胸襟和特質，言談間也將佛法、禪修的精華，不著痕跡地傳送到學員耳中和心中：「這個時代不缺的是看法，你需要做的是把心打開聆聽，『你不需要什麼，不需要你來提供答案』，『允許自己被改變』，『帶領人要活在當下』……老師表示，讀書會不是說書會，讀書會是一起貢獻的參與者，一起貢獻的參與者，所有貢獻既是學習者，又是貢獻者。」

兩天課程中，老師詳細介紹了帶領人的角色與關係、四層次的提問設計、四善心法、內在修持、期望後繼續有第二次及實體培訓，豐富實用的課程很快結束了，藉此分享方老師的一句話和大家共勉：「因為還活著，所以我們要繼續學習！」

兄嚴著走廊上的大木魚，請教師姊才知背後典故：大木魚是「梆」，胡適型藏書夜，魚都不合眼，意喻佛教徒修行，無論精勤不懈。原來吃飯有這麼深的意義！課程中，演說法師提到師父一生致力於弘揚人間佛教，是因為心中一直遺憾：「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人那麼多。」法師說，師父還了一條最難走的路「教育」，成果需要十年、二十年之後才能看到。師父的「法布施」正是他所感佩的，也了解師父推動「心五四」運動淡化宗教色彩，入世化俗的用心，將修行方法與觀念，落實於日常生活，再推廣到家、社區、全世界。

第三次課程時，同組學員因緣深厚，企盼再與法相會，除了拍照留念，並一起開啟了我進入法鼓山的因緣，相信後會有期。

東初禪寺

《大方廣佛華嚴經》

入法界品

3/7, 14, 21, 28

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

常浩法師 主講

Live 直播

週日佛學講座

English dharma talk

The Introduction of "The Essentials for Practicing 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.



平安自在
的禪生活
◎聖嚴師父

在恐慌中

得

平安

佛教所講的「禪」，即是讓人從混亂的心變成安定的心，從安定的心轉化為智慧的心

中國人年年祈禱「國泰民安，風調雨順」，希望國家太平、人民安樂，可是從歷史上來看，不管在中國，還是世界各地，沒有戰爭、天災、人禍的年代似乎很少，每年在不同地方，幾乎都會有大大小小的災難出現，像二〇二〇年就發生 SARS 這樣的疫情，記得十多年前，全世界都恐懼愛滋病，更何況，還有死亡率高達百分之九十九的埃博拉病毒，還有死亡率高達百分之九十九的埃博拉病毒，還有死亡率高達百分之九十九的埃博拉病毒...

我們都希望平安，其實只要心裡安定，就會有平安；心不安定，不論說話、動作都在慌亂狀態下，都可能會為自己製造麻煩，為他人帶來困擾，也因此容易形成危險。在戰場上，越是怕死的軍人，死得越快，因為他內心慌亂，便不知如何躲避敵人，如內心恐慌，安定，存活機會就比較大。保持內心安定，該怎麼做、去處理，所謂「一兵來將，水來土掩」，危險性一減少，安全性自然增加。

念佛法門，即是讓人從混亂的心變成安定的心，從安定的心轉化為智慧的心，這其實是很簡單的一樁事，例如六祖惠能大師講的頓悟法門，就是不管遇到任何狀況，都能以「不思善、不思惡」來應對。看到事情發生，不去思考好或不好，心裡不要去分別它是對己有利或無利、危險或安全，當下的心就是安定的，這就是智慧。

(二〇二〇年六月十四日講於美國紐約曼哈頓哥倫比亞大學，選自《禪的理論與實踐》)

禮祖祈願 感恩心奉獻

配合政府防疫措施，法鼓山首次取消一年一度的僧團團慶，改為總本山及各分寺院當年在平日固定的晚課後各自禮祖。一月二十六日，法鼓山園區大殿的早課圓滿後，方丈和尚果法師帶領僧團開示勉勵。方丈和尚回顧過去一年，雖受疫情影響，教團的弘化事業依然兢兢業業，僧團同時隨順因緣，建立共修、共學機制，為僧眾弘法利生不斷充實戒、定、慧三學資糧，感恩僧團大眾過去一年盡心盡力弘化，也期待未來大眾能夠安住身心，繼續奉獻。當天晚課結束後，方丈和尚於大殿點上滿堂燈，隨後帶領總本山僧眾至開山紀念館禮祖堂禮祖，並與退居方丈果法師分別於菩提堂寫下祝願：「智慧安已得自在，慈悲待人有人平安」、「凡事正處理，自然少煩惱。」(文/釋演晚，圖/李東陽)



在夜色和冷雨中抵達金山，報平安、交出上手機後，我的第一次禪二便開始了。刻在門上「游心場」三個大字之後，就是我們這幾天禪修的禪堂。挑高、寬闊又開放的空間裡，木質的地板，只有整齊排列的坐墊和蒲團，莊嚴的佛像，禪堂外的溪聲和雨聲，益顯寧靜。能在這麼美的地方禪修兩天，心裡滿是期待。一早起床做動功，喚醒身心。早齋、出坡、休息、聽聖嚴師父影片開示、打坐、上課，兩天規律的作息和課程安排，讓我很快跟上節奏。起床、集合、上課、休息、出坡等，都有法器聲提示，在沒有話語聲、車聲、樂聲、電視聲的寂靜之中，法器聲變得悠遠、清晰且充滿力量。我們可以不去顧慮時間，不用擔心該做什麼，只須專注當下的活動，活在當下。兩天裡，密集打坐四、五個小時，是前所未有的挑戰。最後一炷香，背上一條未曾注意的

聖誕節前，我們如同一般美國家庭的傳統，每位家中成員都會寫一張「希望得到聖誕禮物」(Wish List)。女兒特別製作線上分享表單讓我們輸入，並強調一定要附上禮物的網站連結，方便居家期間進行選購。這真是一個很好的機會，讓我表達希望在新年期間參加金山道場的線上共修。我在表單上輸入「二〇二一年一月二日禪二活動」，並附上報名網頁，方便家人點入，透過文字介紹了解活動內容。雖然最後不是透過家人的報名而參加禪二，仍很感恩在家人支持下，安心順利地參與。當天由同修負責家人的午餐，所以全程均能心無旁騖跟著法師指導，安住在每位任意的共修中。在三十六位禪眾準時報到後，當眾與法師為大家所用的禪修方法進行簡短提示，包括數息、念佛、默照，也有個人用話語。法師接著帶領八式動禪，這次深刻感受到動禪是全身放鬆的前方便，也讓一向手脚冰冷的我，上坐前已全身

在「游心場」三個大字之後，就是我們這幾天禪修的禪堂。挑高、寬闊又開放的空間裡，木質的地板，只有整齊排列的坐墊和蒲團，莊嚴的佛像，禪堂外的溪聲和雨聲，益顯寧靜。能在這麼美的地方禪修兩天，心裡滿是期待。一早起床做動功，喚醒身心。早齋、出坡、休息、聽聖嚴師父影片開示、打坐、上課，兩天規律的作息和課程安排，讓我很快跟上節奏。起床、集合、上課、休息、出坡等，都有法器聲提示，在沒有話語聲、車聲、樂聲、電視聲的寂靜之中，法器聲變得悠遠、清晰且充滿力量。我們可以不去顧慮時間，不用擔心該做什麼，只須專注當下的活動，活在當下。兩天裡，密集打坐四、五個小時，是前所未有的挑戰。最後一炷香，背上一條未曾注意的

恆常繫念 當下安頓身心

寶雲寺一年一度的念佛禪二於元月二日展開，僅僅參加過念佛共修的我，對「念佛禪」充滿期待。影片中，聖嚴師父開示「念佛是禪宗的修行方法」，釐清了大眾對念佛為禪修、念佛法門彼此對立的認知。念佛與數息、話頭、默照等方法一樣，都是對心的鍛鍊，藉由專念阿彌陀佛，回歸自性淨土。總持堂法師介紹念佛的方法，力道由丹田而出，鬆緊、大小輪流運用，譬如「阿」為重音與換氣音，接著「彌陀佛」則為輕小的聲音。嘗試後，覺得十分放鬆且省力。總持時，腳步配合著佛號前行，將眼、耳、鼻、舌、身、意，有效地安住在佛號上，由慢而快。法師打小魚、跑香，邊打邊跑邊唱，小跑加上兩手輕微地交互互擺，配合快板節奏，如同一搖滾版」的念佛。動靜相輔相成，將身心調整到放鬆的狀態，注意力集中在腳步與佛號聲中。坐念時，一心專念佛號，身體放鬆不緊繃，更容易集中在佛號

上。愈來愈快的念佛聲，如「普賢菩薩警眾偈」提醒著：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，將有何樂？」瞬間，念佛聲戛然而止。禪坐時，妄念無時不刻緊繞流轉，趕快回到方法，觀照身體、調節呼吸、放鬆身心，進而收攝身心。動靜之間，天地寂靜，只有呼吸。這次的念佛禪，體會最深的是大眾共修的力量。師父曾多用五個、十個心力強的人聚在一起，光度就增強了，不僅心力強的人互光，所有心力強的人也會互光。想解脫輪迴三界的苦，平日就要熏習佛法，培養正知見，與法相應，體證諸法空相。連續二天的念佛禪圓滿了，莊嚴的佛國淨土在耳邊迴響不去，那是佛國淨土的讚頌讚歌，由內而外洗滌，有著無比清涼與喜喜。恆常繫念，念念相續，便能在每一個當下安頓身心。一小時心佛法喜，念念不離禪悅，處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛，心中是淨土，人間處處是淨土。

淨山、除垢、救地球
【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】yqiao@ddmf.org.tw

法鼓講堂
主講 / 常諦法師
善導大師的淨土思想
4/7.14.21
每週三
Live直播 晚課 19:00 - 21:00 / 北美東岸 07:00 - 09:00 / 北美西岸 04:00 - 06:00
現場上課 地點 寶得寺 法鼓二 預約 02-2693-9966 #6663 (週一至週五 09:00 - 17:30)
課程預告 6月課程 / 主題:《觀經》與量子科學 / 講師:法源法師

東初禪寺
家家禪堂 戶戶蓮社
月份
例行線上共修
1,8,15,22,29 週一 7:30~8:30PM EST. 念佛共修
2,9,16,23,30 週二 7:30~9PM EST. 英文禪坐共修
7 週日 2~4PM EST. 全球祈福安心平復法會-觀音法會
21 週日 2~4PM EST. 全球祈福安心平復法會-地藏法會

#108 for All
除夕撞鐘，為世界祈福

法華鐘聲心體驗

2021 年除夕夜，108 響法華鐘聲，傳出最深遠的祝福，除了透過網路直播，聽聞鐘聲迎接新春的全球民眾，撞鐘現場的直動義工、拜鐘代表，也有著不同角度的深刻領會，本期與您分享撞鐘幕後的「心」體驗。

◎採訪整理／邱惠敏 攝影／王育發

接待義工

藍雅惠

撞鐘當成自家事

今年是我參與除夕撞鐘動務十五年來，首度不開放各界參與。雖然少了貴賓、民眾參與撞鐘，但培訓、總彩排也是不能少，尤其線上直播要維持畫面清晰，轉場時要避免有人不小心入鏡，有許多細節更需要小心。

心感，須時觀察全場，以防突發狀況。感恩佛菩薩保佑，一切順利，這也是一次新的學習。

我在一九九八年親近法鼓山學佛，之後加入義工團接待組，把每一次出動務當成學習，也是這樣的因緣投入二〇一七年首次除夕撞鐘義工服務，竟有意外收穫，能與聖嚴師父同台，是多麼大的福報呀！

印象上，每年除夕撞鐘幾乎都下雨，義工要引導現場民眾上下鐘樓，必須格外注意，以防發生跌倒意外；同時也須協助法師，反應與處理現場一些突發狀況。

今年除夕在鐘樓平台上執勤時，現場特別安排法師和義工虔誠禮拜，好像回到佛地宣講《法華經》的「法華勝會」，是一場殊勝的共修法會，那種感動是言語無法形容。

擔任除夕撞鐘的義工，我主要負責人力協調，深感因緣具足的可貴，有義工參加培訓後，不負所託，只能放棄這次培訓的機會。十五年來，固定合作的師兄姊有二十多位，其中有八位師姊一直配合無間，我笑稱是「八人小組」，有位林雲玉師姊已經七十歲了，從來沒缺席，我們已將除夕撞鐘當成自家事，除夕夜自然要留給另一個心靈的家——法鼓山。



▲一扣一拜鐘，在鐘聲中沉澱身心。

拜鐘代表

朱旋武

一扣一拜生歡喜

一〇一一年，有師兄詢問我是否願意在除夕出坡，因為日子特殊，義工不好找，我便答應了，從此開始參與除夕撞鐘護動組義工服務。

「欸～」鐘聲彷彿的穿透力震撼了我，生起一股無法言喻的攝受力量，因此我和同組師兄都發願：「明年繼續擔任除夕撞鐘的義工。」一路走來，雖然家人起初難以理解在這團圓的日子，為何還要出門當義工，但隨著同修也加入義工行列，家人也轉為支持，而我也從組員變成了組長。

「無常與明天不知道哪個先到？」相信這一年許多人都深有體悟，除夕撞鐘也因新冠疫情改為線上直播，不開放信眾參與，護動組的工作頓時縮減，而我更被推舉為拜鐘代表，從身穿大禮服的義工搖身一變，披上海青

來拜鐘。在現場隨著鐘聲一扣一拜，更能體會到心無雜念的喜悅。除夕撞鐘彩排時，園區中心副總監果高法師提醒我們，這次拜鐘十分有意義，除了為自身精進、祈福外，更重要的是為世界受疫情所苦眾生祈福，祈願世界平安，也可幫我們做前行功課。每天要禮一〇八拜，到了除夕拜鐘當晚，以自己所出動來得除障，此刻能安靜地拜鐘，感受鐘聲的洗滌，何其幸運！但這時也是無常的呈現，提醒自己要把握當下，願拜鐘功德迴向全世界，希望人人平安自在。

今年撞鐘圓滿時，我發願：「明年除夕撞鐘，要穿上大禮服出坡。」因為這不僅可為現場幾千位撞鐘民眾服務，更表示疫情已退散，世界平安。

接待義工

杜冠毅

三代培福真有福

九年前，媽媽邀請我和弟弟一同參加除夕撞鐘的義工服務，媽媽擔任接待，引導信眾上鐘樓撞鐘，而我和弟弟協助媒體接待，從此除夕年年相率法鼓山，歲歲撞鐘聲伴隨。

隨著時間推移，當年還是女朋友的同修也陪我一起當義工，現在我們結婚了，也有了小孩。不變的是過年媽媽的一句：「今年撞鐘也要麻煩你們囉。」從一開始兩位大人，到如今三代四人全家出動當義工，全盛時期好友都來共襄盛舉。從「真大吉祥」到「平安自在」，已成了「一種使命感」。

今年由於疫情關係，採取全程拜鐘祈福，媽媽說雖是靜態方式，拜完一〇八拜聆聽鐘聲，十分攝心安定，祈願時也更專注，氛圍非常殊勝，莊嚴。而我以往忙著引導媒體記者，難得專注心聽聞鐘聲，今年也藉機因緣感受「聞鐘聲，煩惱除，智慧長，菩提現。」鐘聲讓我沉靜信心，反思過去一年的得與失，有信心迎接未來一年的優與劣。

感恩媽媽的接引，讓我與家人、同修、孩子一同擔任義工，就近聞鐘聲團圓，為家人祈福，為世界祈福，真是無比的幸福。

平安自在 我為您祝福

陳建仁

以智慧慈悲照顧彼此

在新冠病毒(COVID-19)年，大家充滿了恐慌、騷動和不安，但是我們也能夠彼此相愛，互相幫助，在困難當中，度過最艱難的時刻，使得臺灣能夠在經濟發展、在疫情的控制中心上，得到世界的肯定。

其實面臨困難的時候，只要有寧靜的心，用我們的智慧、慈悲來彼此照顧，互相幫助，就可以遠離所有的困難。在鼠年即將過去的時候，我們迎接新的牛年，希望大家能夠扭轉乾坤，在未來面對任何困難的時候，要想起聖嚴法師教我們的四句話：「面對它，接受它，處理它，放下它。」美好的牛年，值得我們大家來期許。



陳建仁（流行病學家、前副總統）



劉大潭（遠東機械股份有限公司負責人）

用關懷做發明

劉大潭

一〇二〇庚子年，這個世界發生了很多事情，比如：新冠肺炎、地震、水災、旱災、疫情、豬瘟……臺灣非常幸福，大家都過著平安的日子。

我是一個發明家，發明很多東西，就是希望這個社會過得更好。聖嚴師父常說：「以慈悲心關懷人，用智慧處理事。」我家的牆壁上貼了兩個大字：「關懷」。用關懷做發明，看電視新聞就可以發明東西了。看到人家有不安全、不方便、不舒服、不協調的地方，我就設計一個工具，讓人使用，就可以解決人們不好的現象。所以我繼續用師父的想法，繼續做發明。

自我精進，與人為善

從

來沒有想過，一個病毒可以讓世界陷入一種緩慢，甚至停頓的狀態。如果這次疫情好轉，是我們上天給的禮物，因為臺灣大多數人都虔敬天，所以神和天都會一起保護臺灣。」他還講出非常激勵人心的話：「如果二〇二〇年，我們還在，代表以後所有困境對我

們來講，都是簡單的事。」這是一種非常溫暖、有志氣、寬闊的心胸，去面對未來所有歲月。想起二十幾年前參加法鼓山的普安禪三、聖嚴師父上課，學員裡有博士、醫院院長、大企業家，師父問：「你們念過那麼多書，不可以用簡單的一句話來講，念過那些書之後，最大的心得是什麼？」所有人忽然都不知從何講起。師父講了八個字，我到現在都還非常受用。他說：「其實先聖先哲或所有宗教，告訴我們的一句話就是：『自我精進，與人為善。』」這句話在人生過程中，最重要的就是不斷進步，也就是「自我精進」。增加智慧，可解決很多內心障礙；有智慧後，便會跟人家好好相處，讓社會往更美好的地方走。歲末年終，我想用師父講的這句話，一起跟大家共勉「自我精進，與人為善」。

吳念真（知名導演）

連結內心深處的力量

芭芭拉·班達

(Barbara Banda, 聯合國全球青年領袖的南非地區主席)



芭芭拉·班達

我是芭芭拉·班達，來自非洲的尚比亞。與您分享，我對新年的祝福。在這個多變、不確定的時期，當生命無法掌控，產生變化，當我們面對無法改變的情況，感到強烈巨大的無力感，我們向內心深處尋求，如光般的力量和生機，讓我們連結起來，讓所有仇恨的病毒，終止無存。

讓我們不會被來自全球接連三連的壞消息淹沒，主啊！我們來到您面前，祈求庇護，此護所有受到傷害、飢餓、軟弱的人，請您找尋那些迷失的人，請幫助我們的領導者，讓他們以清淨的心帶領我們度過風暴，祈求所有遭受身心磨難的眾生，都能快速從病痛中解脫。

仰賴大地做生命抉擇

提卡辛·藍雲馬

(電影節原住民聲音節目主持人)

伸

出我的手，善的信念，真誠地祝福您！此時，我能夠在這些與您相會，真的是非常美好。特別是在光陰轉瞬，進入新的一年，感懷過去一年所經歷、擁有的，跟隨著太陽新的運轉，迎接新的一年，每一個文明都有各自的體會和解讀，當我們不一樣時，就格外有意義了。我們知道，我們可以接受彼此的差異，感謝您的存在，新年快樂。

我是提卡辛·藍雲馬，來自美國的原住民，謝謝您接受我的祝福，讓我們繼續仰賴大地做出生命的抉擇，而不是依靠金錢。從內心，響起法鼓山新年的鐘聲，「108 for All」，為世界祈福。

藍雲馬

法鼓山僧伽大學
2021法鼓山僧伽大學招生說明會
2021/03/14 (日)
報名：2021/04/01-05/15
考試：2021/05/30-31
電話：02-2498-7171 #2351

出龍育我 走向十方

法鼓山僧伽大學
自覺營
4月17日10:30-4月18日17:00
請經交流，傳授一切法，為度一切心
團體預約：偈大20週年展覽之旅，與法師有約
一日，10:00-15:30
5-10人自行組團後，email至偈大信箱申請預約