

# 法鼓山 法鼓雜誌

Pharma Drum Monthly

法鼓山 法鼓雜誌

參北臺灣第一聖地

聖嚴



法鼓山建設基金勸募專戶 帳號：19078983 戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

法鼓雜誌APP 歡迎下載

# 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



(李東陽攝)

#### 二〇二一年方丈和尚新春祝福

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。

#### 努力當下，創造機緣

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：「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、寬容心、互相關懷的心，來照顧自己，也照顧他人？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。



#### 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



▲今年的歲末感恩分享會以「新福法會」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。今年由於新冠疫情影響，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十二時，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《觀音經》、《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，才能護念彼此健康的生活。方丈和尚勉勵所有信眾，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



▲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。(釋常謙攝)

## 法鼓山為抗日英雄超薦



▲僧團法師帶領信眾、草嶺居民誦經持咒，超薦一百多年前的抗日亡靈。(法鼓山慈悲會提供)

「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，法鼓山受邀協助當地抗日英雄骨骸「安葬入土」，由法鼓山慈悲基金會秘書長常明法師、臺南分院代理院長果明法師帶領信眾，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，日據時期初期，臺灣各地發生多起抗日事件，一九〇二年前，中部地區抗日活動由何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「大眾塚」，有人稱為「殺人坑」，當年死難的鄉民即掩埋於附近。這起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，於是他們鼓起勇氣向法鼓山請求協助。當地的「安葬入土」儀式圓滿後，由專業人員於現場挖掘出十多具骨骸，經整理移入新的骨甕，完成第一階段儀式。草嶺村前村長李明修表示，看到「大眾塚」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，法鼓山興建永久屋，多位草嶺村民也遷往其中。這次法鼓山協助為百年前的抗日英雄超薦祈福法會，「這是草嶺地區的歷史大事，居民永難忘懷。」

### 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「一〇八大專弘法祈福法會」，透過學觀音、做觀音，在悲智、放鬆、清淨的持咒過程中，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，五百多位民眾同聲誦咒，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果理法師開示時，期勉大眾把自己的心照顧好，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，再步行或搭乘接駁車前往。  
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

護法總會  
方丈和尚  
地區巡迴關懷

# 願悲菩薩發 手鼓和永中

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照，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；接著在千歲樂團大小提琴樂聲中，大眾齊唱〈我要發菩提心〉；菩薩的誓願有多深，我也發多深，菩薩的慈也深，菩薩的悲也深，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人。任何身佛菩薩在一起，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

眾組織，輪流於各信眾家中討論佛法。爾後陳水田、王倫德、蕭元丁菩薩先後出借場地供大眾使用；九七年發動聽經專車，帶大眾到農禪寺聽師父講經。直至一九九八年黃秋良菩薩提供中正路房舍，嗣後辦理捐贈，自此才有了固定場地，即分會現址。

「雙和」是「雙修福慧，和敬四眾」；分會是「分享佛法，與法相會」。聆聽寶師法學佛護法的心路歷程，以及黃秋良捐贈道場的因緣，眾人彷彿回到人力物力的艱難的學佛時代。從夜半鐘聲到路燈下的會後會，筆路藍縷的開創過程，令在場人士動容，方丈和尚也擦了好幾次眼淚。現任召委盧宛平分享各小組運作現況與創新作為，並帶領團隊發願：生生世世學佛護法，發菩提心，廣度眾生。從淨化自心開始，一步一處人間淨土。



▲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)

分會場地不敷需求，大眾期望購買新會址，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心，最好的方式是做定課，細水長流不間斷，就能體會修行的好處，並以甘露法水御守為結緣禮，祝福大眾「平安自在」。

## 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

「本刊訊」讓心靈環保的種子，在偏鄉孩子的心中生芽！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，帶領二十多位幼雅園國小、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，守護自己和家人的健康。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》，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，先把手靜下來，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相關活動，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發善後。

第二次參加關懷偏鄉校園活動的吳君益分享，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的姊姊的關懷，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，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



▲法青隊輔帶領成福國小學童製作防疫酒精，守護自己和家人的健康。(羅允娟攝)

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？」從不同角度省思，讓他的開始帶著平常心去看待、寬容自己，並藉著矛盾的對照，給自已反省與成長的機會。

## 願善凝聚 暖送全臺

「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蹈、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；鉛線手作老師王秀英、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：結東禮、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、一心靈彩環「手作」副司常湛法師鼓勵受關懷戶一同發願與祝福，期許用光溫暖人間，讓眾生離苦得樂。慈基金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。

## 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「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，鼓勵學員每天找一段自我沉靜的時間，讓情緒安定下來，放緩反應速度。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，而不是改善與下一代溝通互動的模式。

許多父母深受坊間教養書籍影響，認為應尊重孩子，與孩子建立像朋友般的關係，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，再學習與孩子做朋友。

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、反應在外的行為，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，進而覺察改善自己，才有機會改善與下一代溝通互動的模式。



▲學員在「家庭雕塑」體驗中進行角色扮演，模擬親子問題發生的情境，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，齋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意義。

陳月卿以《大法鼓》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，也帶給她遭逢困難時的轉機。曾是媒體人的她，不諱言工作壓力及內心性引發身心問題，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，或許就是苦的人入口為樂的大魚大肉，或許就是苦的人入口為樂的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，成功以安心身，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，影響許多講者與聽眾。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。」

陳月卿請眾人們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，日日都會是好日子。

**祈福 皈依大典**  
2021 方丈和尚果暉法師 正授三皈五戒

對象：年滿6歲以上 未曾於法鼓山體系皈依之社會大眾

報名：即日起，須預先報名！  
1. 網路報名：請至法鼓山皈依專網報名  
2. 親自報名：請至各分院知客處填表  
\*恕不受理傳真、郵寄、電話之報名方式，亦無需繳交照片。

4/10 14:00-17:00 農禪寺  
4/17 13:30-16:30 臺南分院  
4/25 09:30-12:00 紫雲寺

注意事項：  
因應全球新冠肺炎疫情，報名前請詳讀下列注意事項：  
1. 若台灣疫情狀況改變，皈依典禮會視狀況延期或取消。  
2. 參加者需配合事項：  
(1) 進入道場前需量體溫，體溫高於37.5度者不得進入。  
(2) 請自行攜帶口罩，典禮需全程配戴。  
(3) 其他相關規定。

Is it good for health!?

青年禪五  
回到屬於自己的呼吸與寧靜

2/17-21 法鼓山法華書苑  
18-40歲青年，初級禪班結果



▲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、友誼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務長邱智鈴與談，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、教育等各層面發揮了影響力。

「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，不過是鏡花水月，一請珍惜殊勝善緣、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，盡量忘掉怨仇，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、父親的捨報為例，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」。

【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，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誦、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，更砥礪菩薩們精進自律，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，臺灣在防疫期間相對安定，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，守護身口意的行為，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

## 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

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。一經由三天三夜持守戒律，體驗少欲知足的出家生活，不僅能抑制貪瞋癡，讓自已少煩少惱，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」日常網路共修，由常住法師透過影片，帶領信眾在家居修、念佛、持咒、聽經典等，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、聽經典等，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。

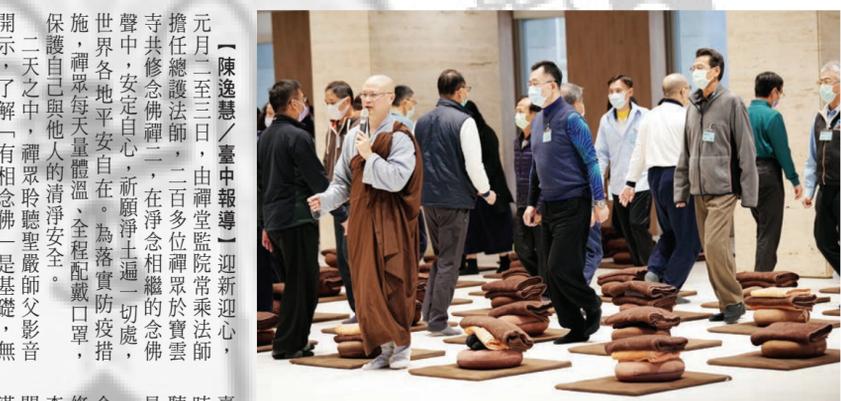
週二「禪瑜珈」將禪修心法融入瑜珈、靜坐與頌鉢，讓緊繃的筋絡向外舒展，浮散的心向內收攝。週三「經教導讀《小止觀》」，法師深入淺出分享「二十五方便」的正確修行觀念和實踐方法，藉由定慧的修持，探索清淨的心地風光。

週四進行「禪坐共修」，先重溫初級禪訓班內容，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。從週一至週日，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@ddmf.org.tw](mailto:ncmchan@ddmf.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，二百多位信眾於寶雲寺共修念佛禪，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

相才是最高目的，念佛念到一心一境，便是念佛三昧。禪堂堂主果醒法師則於錄影開示中強調，來參加念佛禪修行目的是要斷煩惱，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；也可以一觀已死未生，也就是觀想自己已死了，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繞念、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。

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；李素芬則分享三天的精進修行，讓她開啟與佛相應的「一心」力量，身心充滿法喜。

## 寶雲寺 迎新年 共修念佛禪

▲常乘法師帶領二百多位信眾，於寶雲寺共修念佛禪。(黃仁達攝)

## 象岡道場 邀您體驗居家七日禪

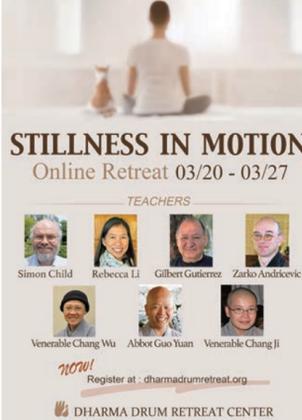
安居家中，也能好好打一場禪七。

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>



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。

## 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，並為全球人類祈禱迴向。

「學做眾生心中的觀音，以增長自己的智慧；慈觀眾生是我觀音，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，引領走上安穩安人的學佛之路。(溫哥華道場提供)

福，求受皈依者在聽聞皈依三寶的意義後，虔敬跟隨法師皈依受戒詞，從今天開始，好好修學戒定慧，多聽聞正法，如理思惟，生活中身體力行，在三寶明燈的指引下，讓自己和他人都能少煩少惱，獲得平安和樂。

遠在蘇格蘭的葛恒，早年即從聖嚴師父的著作中，得到內在的平安。她表示，幾個月前奶奶辭世，因疫情無法奔喪內疚甚深，常悟法師安慰並鼓勵她念佛迴向，讓她感受到回家的感覺，「有幸在生日前夕皈依三寶，正是為自己送上最好的禮物。」

# 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



▲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)

「張田沛／金山報導」讀佛教學系需要出家嗎？「沒有足夠的佛學基礎可以來讀嗎？」二〇二〇年十二月二十六日午後，近三十位來自全臺各地，對佛教學院研究感興趣的民眾，在法鼓文理學院佛教學系師長、學長姊熱情引導下，展開校園深度體驗之旅。

「佛教學系究竟在學什麼？」系主任邵偉仁以許多人常有的疑問為楔子，從文理學院推崇的博雅教育、佛教學系的架構、學生能力的培養等面向，以及海內外人才交流等實例，為現場及同步參與網路直播的民眾，講解學系教育理念與規畫，廣邀青年世代加入兼具知識研究與修行體驗的法鼓佛教學系，培養自己成為時代需要的跨領域宗教人才。

從學士班讀到博士班，在法鼓佛教學系學習多年的林裕石表示，學校的師長不僅溫文儒雅，而且都是底蘊深厚的寶藏，歡迎大家前來就讀挖寶。曾參與教育部「學海築夢計畫」至美國留學的劉瀟瀟，也分享海外研習交流的甘苦經驗。

遠從高雄北上，原就讀中文系的楊雅瑋，對於佛教學系梵文、藏文、巴利文等語言課程十分感興趣，希望能透過文史語文的學習，對於佛教經典有更深刻的認識。從學長姊分享的校園與社團生活中，她也感受到文理學院不僅學術底蘊豐厚，也是一座充滿人情溫暖的學習寶山。

法鼓佛教學系設有學、碩、博士班，還有結合人文與數位位的佛學資訊課程，師資陣容堅強，課程豐富，歡迎青年學子踴躍報考。



心環保與當代教育系列

「本刊訊」一月四日上午，由法鼓文理學院心靈環保研究中心主辦的「心靈環保與當代教育」系列講座最終場次，邀請普化中心副都監果毅法師，為近百位師生分享「心靈環保大普化教育之理念與演進」。

果毅法師從執事經歷分享自己與普化教育的因緣，並以「法鼓山世界佛教教育園區」的命名緣起，引領同學從法鼓山的使命「三大教育」：大學院、大普化及大關懷教育，重新認識創辦聖嚴師父對大普化教育的規畫與期許。

法師指出，師父創建法鼓山之始，即定位為「教育的團體」，因此僧團所在之處都是教育園區，僧俗四眾都在做教育的工作，甚至法鼓山當義工也在做教育的工作。三大教育環環相扣，透過「大學院教育」培養人才，以「大關懷教育」普及佛法、淨化人心，「大普化教育」普遍而平等地關懷社會大眾。

「大普化教育是用佛法來熏陶普遍的大眾。」果毅法師分享師父對大普化教育的定義，並提到二〇〇八年普化中心成立時，師父提出的原則是：「我們的課程要像流水一樣不能停，常態、持久性不斷地熏習。」

## 《法鼓全集》贈閱 臺大醫院 金山分院

一月七日上午，方丈和尚果輝法師致贈《法鼓全集》二〇二〇紀念版予臺大醫院金山分院，由院長張志豪代表接受。法鼓山社會大學校長曾濟群與院方八位一級主管皆出席贈書典禮，當日雖寒流來襲，現場充滿溫馨與親切。

「感謝張院長與曾校長促成此次贈書儀式。」方丈和尚感謝金山醫院對北海岸地區的醫療照顧，使當地居民健康得到保障，再加上聖嚴師父佛法的關懷，就能達到身心最完整的照顧。曾濟群校長分享，無論是待人接物、處事態度、面對困境或自我修持等方面，在這套書中都能看到師父教導我們應世中的般若智慧。

張院長表示，金山醫院長期與法鼓山合作，從長照的靈性關懷照顧到北海藝廊的藝術分享，都有益於療癒就診民眾的心靈。張院長強調，《法鼓全集》是聖嚴師父的智慧寶藏，院方未來將與醫護人員、以及院民眾眾分享，希望大家都能得到師父佛法的祝福。

(文／編輯室·圖／王育發)



## 大普化教育 用佛法熏陶普遍大眾

果毅法師表示，大普化教育課程強調調解行並重、內容多元、系統次第等三大特色。目前普化中心課程發展順序，最早的佛學課程是二〇〇四年在高雄地區開辦，二〇〇八年普化中心成立後，將地區性課程回到中心級單位做全面推廣，二〇一〇年福田班開辦，二〇一一年禪學班、二〇一二年快樂學佛人、長青班開辦。未來地區分會對於課程辦理，只要有需求，普化中心將提供整套教案規畫。

普化教育未來如何持續開創新的面向？「大學院教育所學的內容與普化教育串接運用，顯得格外重要。」果毅法師勉勵現場同學，未來探索學術研究方向時，將普化教育推廣的素材納入，對於佛法的推廣與普及更是至關重要的。



▲果毅法師指出學院、普化教育相互運用，對佛法的推廣與普及格外重要。(張田沛攝)

### 【法鼓書齋】

■《承先啟後的中華禪法鼓宗》  
聖嚴師父《承先啟後的中華禪法鼓宗》於2月出版，此書以2007年出版的同名結緣書為基礎，增補相關文稿，以期完整介紹中華禪法鼓宗的傳承。

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，說明中華禪法鼓宗的淵源、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有二：一是使禪佛教與義理之學互通；二是使禪佛教與世界佛教會通，並且接納發揮世界各系佛教之所長。該書分為「中華禪法鼓宗」與「修行、傳承與傳法」兩大部分，第二部分為新增師父對於自身傳承法脈與法鼓山法脈的重要開示，尤其是〈告誡眾弟子書〉，更是師父深深的勉勵與提醒。

■《人生》雜誌 450 期 2月號  
平安自在《觀無量壽經》  
疫情封鎖了邊境，解禁遙遙無期……但只要心中有希望，透過《觀無量壽經》的禪觀法門，憶念諸佛無量的智慧與慈悲，平安與光明就能遍滿身心。

本期收錄聖嚴師父講解《觀經》第八觀「像觀」觀法，是禪淨合一的重要依據。曾堯民從《觀經》的傳入與流傳，看《觀經》弘布史。常啟法師根據文獻，還原十六妙觀的觀法，深入兼容三根、止觀雙運、自力他力互資的修行法門。惠敏法師以落日觀，學習隨時安頓身心、因應生死，反思逆光背後的光明。果鏡法師分享因師父教導的普觀想，從淨入禪而出家的歷程。

農事也要斷捨離？「心農業進行式」分享成為一個輕鬆的農夫之路。「平安湯之味」本期端上養生湯與巧拼盤迎新春。下午茶是真的餓了？還是想當合群的人？「廣角萬花鏡」反思現代人的「慣性」群聚感染。(每本180元，訂閱一年1680元)

■黃貞燕淺談民間傳統與文化保存  
「釋漢曉／金山報導」法鼓文理學院於二〇二〇年十二月三十日下午，邀請臺北藝術大學博物館研究所副教授黃貞燕分享「民間傳統的當代傳承與博物館」，帶領現場四十位師生走入民俗傳統與博物館的知識領域。

二〇〇三年聯合國教科文化組織(UNESCO)公告「保護無形文化遺產公約」，新的遺產觀念，對長久以來以「物」為核心的遺產觀念，帶來全新的衝擊。不但影響社群重新看待民間傳統方式，也使其更有意識地被帶到當代社會生活脈絡中，去思考未來的持續傳承課題。

黃貞燕表示，無形文化遺產(intangible heritage)是人類存在的基礎，這類「無形」遺產所強調的對象，並非物質性的存在，而是展現為知識、文化、行為、習俗、口述歷史、民間傳說、習俗、風俗、口述歷史、口述傳說以及宇宙自然界的相關知識等，屬於「一活的遺產」，所以它重視社群主體，也重視促使民間傳統持續發展的社會過程，並建構一套新的保存維護方法與倫理。

當博物館技術(蒐藏、展示、教育、治理)介入無形文化遺產保存，人們可以在其中發展他們的身分認同，蒐集他們的傳統以傳承給下一代。黃貞燕以大溪木藝生態博物館為例，主張

地方、社區就是博物館，居民即是自己文化的詮釋者，並在此概念下，成功推動當地的現地展示與社頭文化傳承。

黃貞燕表示，無形文化遺產實踐的意義是立基於未來而非過去，所重視的價值是未來，透過今日的努力，讓這些重要的民間傳統得以保存，並使未來能有不同的開展，有助當代文化的創造力。保護無形文化遺產的最好方法，就是讓其在當代社會脈絡中的生命力，這種新的論述，更強化文化遺產與當代生活、過去與現在的關係。

攝淨於禪 陳劍鏗分享禪淨思想  
「釋漢曉／金山報導」創辦聖嚴師父長年主持禪七，也教人念佛，師父怎麼看待禪淨與淨？念佛與禪修如何融攝，以達成「提昇人品，建設淨土」的宗旨？二〇二〇年十二月二十六日下午，法鼓山僧伽大學邀請香港中文大學人間佛教研究中心主任陳劍鏗，以「淨念相繼」與「入流亡所」的詮釋為核心，透過視訊，與僧俗大眾近七十位師生分享師父的思想源流與實踐。

「賢者以其昭昭，使人昭昭。」教務長常啟法師開場時，以《孟子·盡心章句》勉勵學僧應深入師父的教法，了解其思想脈絡，未來弘化時，才不至於「以其昏昏，使人昭昭」。如果自己不清晰，卻想教人清楚明白，猶如緣木求魚。

「聖嚴法師將禪淨的修持結合，使『都攝六根』、『淨念相繼』成為禪修法要。」陳劍鏗指出《楞嚴經·念佛圓通章》「向在淨土行者的要經」佛圓通章，而師父在禪七時常以守護六根來詮釋《念佛圓通章》的「都攝六根」，並視之為禪修的好方法，同時結合念佛禪觀與人間淨土的思想，提出「一念相應，一念是佛，一念見淨土」。

陳劍鏗表示，無論念佛或禪修，種種的施設都是鼓勵大眾把握當下一念心，自淨其意，以提昇人的品質來完成人間淨土的建設。

陳劍鏗豐富的學識與活潑的表達方式，使學僧之間討論熱烈。禪學系三年級演滿法師說，由於剛打完禪七，聽了師父禪開示再聽這場演講，讓他對師父提倡念佛禪中「事一心」與「理一心」的層次更加清楚；二年級的演滿菩薩則對「耳根圓通法門」的修持感興趣，想深入了解根塵識的作用，以及淨塵根、淨色根之別。

**教育文化看板**

《法鼓文苑》第11期「尋找防疫善知識」出刊  
僧伽大學僧自製刊物《法鼓文苑》第11期於2020年12月出刊。本期專題「善財童子出任務——尋找防疫善知識」，善財童子來到21世紀出任務，回應與反思新冠疫情的種種現象，請益善知識以佛法觀照不同面向，分享疫情帶來的禮物。  
專欄「跟著海報故事心旅行」、「實習誌煉場」、「修行白皮書」、「僧命撰寫」、「空谷聲音」，記錄學僧出家生活、實習、參訪等點點滴滴。(編輯室)

僧大招生說明會  
【日期】3月14日(日)  
【報名】2月1日起  
【網址】https://ppt.cc/faTVVx  
【洽詢】02-2498-7171 分機 2351

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。有感於社會正處在職場、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。

「知道一切快樂或痛苦都是自己創造，與環境無關，便能從身心開始改變。」第二堂「覺照身心的變化」，法師指出「覺照身心」是轉念的關鍵，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，

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。到四十五歲，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。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」、「覺察情緒」等探索活動，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、責怪了，卻又擔心消失。法師分享「少欲知足」的對治方法：「把快樂設定得更簡單，便能時常體驗到快樂。」



▶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。

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。學員專注於筆尖上的色彩，歡喜拼貼出繽紛的曼陀羅，徐曉萍老師一句「請把這撕成碎片」，令學員直呼「心碎了」，從中體驗到無常的身心變化。學員邱雅雲任職的公司因疫情倒閉，她把這段人生轉折期，首次來參加法鼓山的活動。「團體曼陀羅」時，她發現如果不執著自己的一點，退一步遠看，「小小的點將成就完整的美！」法鼓學員林筱真分享，自己常掙扎於迎合社會期待或做真實的自己，害怕自己不夠完美，法師用生活化的實例解析情緒，讓她看到自身盲點，練習如實感受、如實生活。

法鼓講堂

# 果毅法師



# 導讀 法鼓全集

《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

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。

「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校，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，包括不收錄外文集，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》、《比較宗教學》、《基督教之出版》、《值師父早年於美濃閉關期間，一師父不是為了自己，在深入經藏後，整理出大眾能接受的佛法文字，便是希望大利益眾生的眾生。」

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

法鼓山，但師父對於當代佛教弘法面向的關懷，已呼應日後三大教育的發展。

「雖然師父說自己不是禪師，但花許多時間與心力，在禪修的教學、著作及默照禪的復興上。」隨著師父自一九七六年開始對教授禪修，也逐漸累積第四輯豐富的「禪修類」一書系，內容包括原典選輯與釋義、實修教學、觀念與應用等，讓漢傳禪法更為現代人所接受。除此之外，還有第五輯「佛教入門類」、第八輯「生活佛法類」，都是廣受讀者喜愛、平易近人的現代佛法書，邀請大家一同探索佛法的福德智慧藏，點亮心中的光明。



▶《法鼓全集》是學佛者的修行指南。

青年院 菩薩系列講座 ◎宋瑤璋、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過程與體悟。

善於繪畫的常燈法師，以一張張插圖和充滿溫度的文字，帶領學員認識父親生病期間，全家人成為訓練有素的一馬戲團演員，依據父親的行為反應，自動隨順劇情演出。十年間多次進出醫院



▲常燈法師從「照顧手札」出發，與青年朋友分享生命體悟。

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過程與體悟。

善於繪畫的常燈法師，以一張張插圖和充滿溫度的文字，帶領學員認識父親生病期間，全家人成為訓練有素的一馬戲團演員，依據父親的行為反應，自動隨順劇情演出。十年間多次進出醫院

下、放鬆、呼吸、傾聽、保持喜悅、念觀音聖號、支持與祝福、保持覺知、走一走、完全接受等十種。法師並讓大家模擬感情失意、工作壓力等五種情境，練習覺察身心的變化，進一步處理情緒並安頓身心。

法師表示，「療癒」意指「反轉痛苦、離苦得樂」，用內在力量療癒自己，較能從根本上幫助自己，微修禪修是不受時空限制的方法。當工作上遇到不如意，先將注意力放在呼吸上，達到「停一下、放鬆」，再藉由移動身體，將心緩下來，感受行走時腳掌與地面接觸的變化，觀察心中念頭的起伏，告訴自己無常是正常，辛苦總會過去，用支持與祝福的心面對處理當下，終會成為自己「心」的主人。

「做自己人生的GPS」

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，同學們的答案不離享受人生。老師帶我們深一層思考：如果旅行只吃吃喝喝，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、假期一到便出門暢玩，享受各種美食、拍下無數美景，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。

具有二十多年禪修經歷的洪建銘老師，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，讓人印象深刻。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。」

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「一相約法鼓山」，由常用法師講授「福田班的緣起及意義」、「認識法鼓山」。法師首先分享自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」，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正法，自己來得太晚了！」有學員很喜歡「認識法鼓山」的意義，表示「很想再親近道場，很期待再來上課。」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！

## 【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

法鼓講堂 主講/ 鄧偉仁 老師 法鼓文理學院 佛教學系主任

# 吉祥經 最上吉祥

3/3.10.17.24

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 4月課程 / 主題: 善導大師的淨土思想 / 講師: 常師法師

自覺·生活 Being Aware

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

兩次各一天 (各區授課內容不同，可重複報名)

1. 桃園常明別苑 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

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」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。」

【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。



進入新聞寫作主題，囉囉菩薩介紹法鼓山的新聞特性、報導通路、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。他分享廣宣的適量是「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；以平等心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。



(陳紫璿攝)

## 善行永遠不嫌晚

◎林恬如

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！

有大小朋友的笑容，多麼快樂；與熱情溫暖的義工共事，多麼快樂；看到人們发自内心的給予和感恩，多麼快樂！

## 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。」

行·善·真·快·樂

## 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牌。

「曼陀羅靜心畫」是用棉花棒沾顏料，畫出自我的想像與色彩。「心心相連傳祝福」則用六張色紙串成愛心，做成吊飾，寫上聖嚴師父法語，掛起來提點自己，或寫下送人的祝福語。

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，一切圓滿後進行禮謝，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。

## 110學年度招生入學

以心靈環保為核心價值，培養關懷奉獻、博學雅健人才的園地

\*自2021年2月起，受理報名

- 環境與發展組
- 社區再連結
- 社會企業組
- 生命教育與創新碩士學位課程 8名
- 人文社會學群
- 博士班 3名
- 佛學組 2名
- 佛學組 2名
- 碩士班 10名
- 「資料組」選修3名(含原住民學生1名)
- 「學科」選修14名
- 學士班 17名

佛教學系

法鼓山人文社會基金會  
Dharma Drum Mountain Foundation  
11 法鼓山人文社會基金會  
Dharma Drum Mountain Foundation  
11 法鼓山人文社會基金會  
Dharma Drum Mountain Foundation

啟動你的——  
**幸福密碼**

每週五早上10點 走在幸福路上  
FM 101.7 教育廣播電台《幸福密碼》節目





平安自在 禪的和諧生活

◎聖嚴師父

# 隨時保持 內心平靜

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。

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，便不再講什麼了。

## 忙碌，就是在休假

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、心情的、生活的調劑。

## 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，因為一般人是在心行放棄、絕望的想法。



## 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。

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。

## 洗石出坡禪

### 一步一步做好

出坡前，有幸聆聽禪修提法，是靜靜打坐，動靜活動也可。以運用禪法，體驗「身」在禪裡，心在禪裡；清楚放鬆，身心合一。如實練習法師教導的方法後，著實體會洗石頭是體力活，當把散亂的心專注在每個動作上，身心便能感到放鬆。

## 青年禪二心得

### 關掉手機 走入游心場

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。

### 只管用功的幸福

◎張利珍

當日前曆薄薄幾頁，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，沒有人能置身事外，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。護法總會原規畫兩梯次悅眾禪修營，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！

◎宋瑋璋

**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](mailto:yqiaos@ddmf.org.tw)

**生命/本來面目**

2022月曆攝影作品徵件

用您的鏡頭敘說出生命的本來面目吧!

即日起至 **2021.5.31** 截止

聖嚴教育基金會

**承先啟後的中華禪法鼓宗**

由於年事漸高，對於身為漢傳佛教的臨濟、曹洞兩系法裔的我，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。

——聖嚴法師

新書上市 **78折**

●聖嚴法師一書  
●定價 180元

請洽法鼓山全臺行銷館 法鼓文化心靈網路書店 [www.ddc.com.tw](http://www.ddc.com.tw) 郵撥帳號5011371 服務專線02-28961000 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

- 法鼓山全球**
- 【北美】紐約初禪寺/紐約召集人：彭運巧 Tel: 718-592-6593 E-mail: chancenter@ddmf.org
  - 紐約州蒙哥馬利召集人：王瑞雲 Tel: 845-744-8114 E-mail: ddr@dharma.com
  - 加州洛杉磯道場召集人：王小蕙 Tel: 626-350-4388 E-mail: ddbala@ddmf.org
  - 加州舊金山道場召集人：廖江濤 Tel: 510-246-8264 E-mail: info@ddmf.org
  - 麻州普賢講堂/波士頓召集人：周景輝 Tel: 781-863-1936 E-mail: ddm.boston@ddmf.org
  - 【美國法鼓宗】新澤西州分會召集人：梁達林 Tel: 732-249-1898 E-mail: enews@ddmf.org
  - 麻州南部聯絡處召集人：彭明美 Tel: 203-912-0734 E-mail: contekalica@ddmf.org
  - 麻州哈特福德聯絡處召集人：王玲瑩 Tel: 860-805-3588 E-mail: cmcharford@ddmf.org
  - 佛蒙特州佛蒙特聯絡處召集人：李瑞雲 Tel: 802-858-3413 E-mail: juichulee@ddmf.org
  - 佛蒙特州佛蒙特聯絡處召集人：張傑雄 Tel: 240-424-5419 E-mail: chan@ddmf.org
  - 佛蒙特州佛蒙特聯絡處召集人：Schen@ele@ddmf.org Tel: 678-809-5393 E-mail: Schen@ele@ddmf.org
  - 德州達拉斯聯絡處召集人：陳祈民 Tel: 682-552-0519 E-mail: ddm.dallas@ddmf.org
  - 德州達拉斯聯絡處召集人：Frances E Tel: 850-888-2616 E-mail: talahassee@ddmf.org
  - 佛州塔城分會召集人：李麗華 Tel: 954-432-8683 E-mail: talahassee@ddmf.org
  - 佛州奧蘭多聯絡處召集人：張安琪 Tel: 321-917-6923 E-mail: achang111@ddmf.org
  - 佛州邁阿密聯絡處召集人：李麗華 Tel: 954-432-8683 E-mail: talahassee@ddmf.org
  - 佛州甘市聯絡處召集人：陳蘭蕙 Tel: 352-336-5301 E-mail: LianFlorida@ddmf.org
  - 北卡州卡里聯絡處召集人：李民安 Tel: 919-677-9030 E-mail: minganlee5@ddmf.org
  - 伊利諾州芝加哥分會召集人：羅修權 Tel: 847-255-5483 E-mail: ddm.bachic@ddmf.org
  - 密西根州蘭辛聯絡處召集人：李麗華 Tel: 517-332-0003 E-mail: lkong2006@ddmf.org
  - 密西根州聖路易聯絡處召集人：李台珍 Tel: 636-825-3889 E-mail: acren@aol.com
  - 德州休士頓聯絡處召集人：邵一平 Tel: 682-552-0519 E-mail: g9g@man.com
  - 科羅拉多州丹佛聯絡處召集人：朱元東 Tel: 732-754-8988 E-mail: tomchu100@ddmf.org
  - 猶他州鹽湖城聯絡處召集人：范弘青 Tel: 801-947-9015 E-mail: Inge\_Fan@ddmf.org
  - 內華達州拉斯維加斯聯絡處：邵一平 Tel: 702-896-4105 E-mail: yhl2527@ddmf.org
  - 華盛頓州西雅圖聯絡處召集人：林海濤 Tel: 425-957-4597 E-mail: garylin00@ddmf.org
  - 加西省會聯絡處召集人：蔡維華 Tel: 916-681-2416 E-mail: ddbasa@ddmf.org
  - 南加州橙郡聯絡處召集人：徐浩強 Tel: 949-216-0399 E-mail: ddba.ca@ddmf.org
  - 【加拿大】溫哥華道場 Tel: 604-277-1357 E-mail: info@ddmf.org
  - 安省多倫多分會召集人：王怡文 Tel: 416-855-0531 E-mail: ddba.toronto@ddmf.org
  - 【香港法鼓宗】香港道場召集人：劉佳昭 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@ddmf.org
  - 【馬來西亞法鼓宗】馬來西亞道場召集人：陳善沛 Tel: 603-251-1111 E-mail: admin@ddmf.org
  - 【新加坡法鼓宗】召集人：顏瑞華 Tel: 65-6735-5900 E-mail: ddrumisinga@ddmf.org
  - 【泰國法鼓宗】召集人：蘇林妙芬 Tel: 66-2-013565 E-mail: ddbkk200@ddmf.org
  - 【澳洲法鼓宗】雪梨分會召集人：林萍 Tel: 61-2-8056-17 Fax: 61-2-9283-31 E-mail: info@ddmf.org
  - 墨爾本分會召集人：蕭浩華 Tel: 61-4-7069-09 E-mail: contact@ddmf.org
  - 【歐洲】盧森堡聯絡處召集人：林聖輝 Tel: 352-400-080 E-mail: ddbml@ddmf.org
  - 英國倫敦聯絡處召集人：Orca Liew Tel: 44-20-8459-8 E-mail: liew853@ddmf.org
  - 美國里茲聯絡處召集人：王昭雯 Tel: 44-7787-502

# #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福。 ◎編輯室

# 為世界祈福



## 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)

非常榮幸可以參加法鼓山除夕撞鐘「108 for All」為世界祈福活動，希望透過這次撞鐘祈福，大家都能在心靈上得到一些安慰，能夠平靜地去面對未來所有的挑戰和困難。

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，更需要祝禱活動。法鼓山除夕撞鐘祈福活動，將在二月十一日晚間九點半後，再度為人間平安自在，揚起一〇八響。為提高防疫準則，除夕撞鐘活動當天採線上直播，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世衝擊，人人凝聚聲聲祝福，盼願法華鐘響、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，以法華鐘聲一〇八響，傳遞淨化煩惱、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、YouTuber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。

## 迎接平安自在年

# 走春看展 智慧飽滿

◎編輯室



▲法鼓山園區展出「聖嚴法師的智慧寶藏」。(吳家俊攝)

迎接二〇二一年平安自在年，除了線上市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，增添飽滿的智慧。

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。嚴師父專注寫作、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菁華。

## 【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
德貴學苑一樓禮堂	平安的智慧寶藏	2/12起
齋明別苑	安心禪	2/1起



## 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，會慶幸自己變得更加堅強、更懂得珍惜，更會覺得自己能有今天，是多虧了過去累積起來的。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



## 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，唯一靠的就是自己的免疫力、抵抗力，所以能保持輕鬆的心態，樂觀積極去面對，祝大家新年快樂，新的一年都能平平安安。

## 彌勒佛50問

認識彌勒佛，發願往生兜率淨土，和道安、玄奘、窺基、阿底峽、宗喀巴、太虛、慈航等諸位大師，一同聽彌勒菩薩說法，親赴龍華三會，得解脫自在！

法鼓文化編輯部 編著  
導讀：寬謙法師  
定價：180元

新書上市 78折  
2021.3.31止

請洽法鼓山全臺行銷館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

## 農禪新春

五福臨門納吉祥

來把五種幸福禮物帶回家！

- 平安年曆
- 佛前供花
- 靜心鈔經
- 新春點燈光明燈照
- 新春祈福 啟動幸福

農禪新春，邀您一起來走春，平安自在又吉祥，祝福大家 Happy New Year!

地址 | 台北市北投區大業路65巷89號  
洽詢 | 02-2893-3161 #801-804

2/12起 - 2/14止 9:00 - 17:00