



▲《法鼓全集》二〇二〇年紀念版完整保存聖嚴師父的法身舍利。(李東陽攝)

【本刊訊】集結創辦人聖嚴師父生命精華的《法鼓全集》，經過全面重新校對、整理、編輯，最終的定稿版本，十月由法鼓文化完整出版。《法鼓全集》二〇二〇紀念版於師父圓寂十年後發行，對於法鼓山四眾弟子，以及當代佛教的思想文化發展，別具意義。

《法鼓全集》二〇二〇紀念版的出版，緣於師父生前指示，希望為舊版《全集》重作校勘、修訂疏漏、增補未收篇章，也希望為各書所引用的資料，標註來源出處，以利後人閱讀和研究。《全集》自一九九四年首次發行至今，歷經四次增補修訂，初版為七輯四十一冊；二〇〇〇年二版調整架構，擴增為九輯七十冊；二〇〇五年續編增補為一〇二冊；二〇二〇年紀念版定稿為一〇八冊。

面對師父橫跨五十多年、上百本著作，內容從內學到外學，性質從學術到普及，對象從僧眾、信眾到一般大眾，隨著時空因緣不同，哪些該調整與修訂？哪些需要重新整合？《法鼓全集》編輯小組召集人果毅法師

法鼓全集

2020 紀念版

隆重出版

完整集結創辦人聖嚴師父的法身舍利

提供現代人安身立業、學佛修行指引

表示，編輯過程中，團隊歷經無數次討論，循著過往師父在編輯書籍上所給予的許多原則性指示，審慎地擬定體例、抉擇取舍，務求留下最完整、最實用的一套《全集》。

紀念版《法鼓全集》共分九輯，包括：教義論述、佛教史、文集、禪修、佛教入門、自傳遊記、經典釋義、生活佛法、理念願景等九大類，其中舊版第九輯原為「外文集」，收錄師父致力推廣漢傳佛教、全面提倡人間淨土理念的相關文稿。平裝的流通版本也依紀念版確定。

著作等身的聖嚴師父，年輕時即發願，要將佛法化為淺顯易懂、切合日用的文字，與時代接合，讓人人都受用。《法鼓全集》可說是師父發願行願的具體實踐，不僅傳達佛法的智慧，提供現代人安身立業、學佛修行的指引，也是師父推動法鼓山理念、弘揚漢傳佛教的歷程與成果。

《法鼓全集》全面保存師父的思想，以及一生修學佛法、實踐佛法、分享佛法的內容，是師父的法身舍利。法鼓文理學院已故副校長杜正民教授曾將《全集》喻為「小藏經」，表示讀《全集》就是讀《藏經》。

果毅法師表示，《全集》二〇二〇紀念版歷經十年編校，也是法鼓山二代弟子接續佛慧命任務的第一個十年，法鼓山僧俗弟子在這一場實地的歷史場域中學習成長。《全集》的完整出版，也象徵四眾弟子從穩健走向創新之路。



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
Flushing, N.Y.
Permit No. 1120

法鼓雜誌APP
歡迎下載



2020 法鼓山關懷生命獎頒獎典禮暨論壇 逆光中看見希望

支持鼓勵社會正向力量 帶動良善無盡循環



▲「2020 法鼓山關懷生命獎」得獎者在逆境中淬鍊生命智慧，為社會帶來正向力量，頒獎貴賓代表社會給予支持及掌聲。(李東陽攝)

【何筱淇／臺北報導】由法鼓山人文社會基金會主辦的「二〇二〇年法鼓山關懷生命獎頒獎典禮暨論壇」，九月二十日下午於臺北市中國國光廳舉行，邀請前副總統陳建仁、國泰人壽慈善基金會董事長錢復與方丈和尚果暉法師，頒發給獲獎者三位得獎者。方丈和尚並與舞蹈家許芳宜、大提琴家張正傑共同以「逆光，遇見自己」為主題與談，近千位民眾出席觀禮，網路同步直播，讓更多人一起為得獎者獻上感恩與喝采。

「社會愈動盪不安，愈需要有人發起大善心。」方丈和尚致詞表示，關懷生命獎是發掘關懷社會的能量，尤其今年新冠肺炎疫情蔓延，許多國家籠罩在疫情的黑暗中，希望藉關懷生命獎拋磚引玉，鼓勵大眾關懷社會與人心，促成世界共好。

典禮前進行「關懷生命論壇」，方丈和尚、許芳宜、張正傑在主持人石怡潔提問下，分享如何在人生的逆光時刻突破極限、超越自我，並在展現光熱的同時，還能傳遞給需要的人。方丈和尚將人比作電腦，鼓勵大眾學習禪法開啟「省電模式」，時時回到身心清淨；追尋夢想時，有如火箭升空，飛愈高，需放下的包袱愈多。

許芳宜、張正傑分別以「真誠、

熱情」、「誠實面對自己，相信自己已與世界不同」，鼓勵年輕人堅持初心，在逆光時勇敢轉身，就會看見陽光。

張正傑也特別帶來〈天鵝〉、〈白鷺鷥〉、自創曲〈抗議莫札特〉及《我的寶貝》等曲，大提琴與鋼琴合奏，樂聲與讚頌。

頒獎典禮上，「慈悲獎」得主王嘉納感動表示，自己的付出很渺小，感謝多年來支持玉東國中木工班的小團體及善心人士，「我從這些家庭功能喪失的孩子臉上，看見他們因為學習木工而展露笑容，那是我持續努力的動力。」

「生命有了裂縫，光才能夠透進來。」獲頒「智慧獎」的謝智謀哽咽表示，自己曾遭遇家暴、退學和保護管束，走出陰霾後，帶領高風險孩子透過戶外活動，重建生命經驗，對孩子的人生產生正面影響，「唯有接受自己的自卑與不完美，才能真正從痛苦中站起。」

「大願獎」由孩子的書屋文教基金會現任董事長陳彥翰上台領獎，落淚回憶已故創辦人陳爸（陳俊朗）：「一直到接手父親的大願，我才明白書屋對臺東的孩子有多麼重要！」他表示書屋能做的不多，最辛苦的還是弱勢家庭的孩子，未來將繼續承接父親的理念，做弱勢家庭永遠的避風港。

（更多內容請見二版、七版）

聖嚴師父紀實電影

《本來面目》全臺公益放映



▲紀實電影《本來面目》刻畫出聖嚴師父在困頓中仍心繫佛教、利益眾生的宏願與悲心。(李東陽攝)

【江胤芝／臺北報導】由聖嚴教育基金會監製、張劍維執導的紀實電影《本來面目》，八月三十日下午在臺北國賓影城舉行首映，方丈和尚果暉法師及歌手柯有倫、黃韻玲等嘉賓蒞臨現場，與七百多位民眾一同觀影。九月起，並於全臺公益放映。

方丈和尚致詞中表示，師父自寫下第一本書《正信的佛教》，復興漢傳佛教，到提倡四種環保，不斷透過教育、制度，落實佛教現代化。《本來面目》描寫一個平

凡如何做出不平凡的事，看見師父一生不斷學習成長，放下自己，為佛教帶來創新、斷受感動。

本片製作耗時兩年半，過程中，為了領略禪的境界，張劍維導演更親自進禪堂打禪七，觀照到過去自己執著以紀錄片來改變社會、改變世界，反覆觀看影片後，讓他明白「唯有放下，才能再提起」，也因此安度自己的事業危機。

映後，現場觀眾也歡喜回饋：「原來師父是這麼浪漫、勇敢、不顧一切的人，感謝導演團隊的用心，讓我看到不同角度、更完整的師父。」

聖基會表示，全球疫情間，大眾對生命、生活有更多反思，盼能經由師父利益眾生的宏願與悲心，帶給社會正向的啟發與溫暖。

片最大的啟發，我看見師父在困頓中仍心繫佛教、眾生的願心。」

全片以細膩、富禪意的手繪動畫揭開序幕，刻畫一九七九年寒冬的紐約街頭，師父與美國弟子相互照顧的情誼。當時，甫經歷越戰、嬉皮興起的年代，美國人亟欲尋求身心安定，年近「知天命」之年的師父，隨順時代的因緣，成立東初禪寺，將佛法化為實用的教學，也播下日後成立僧團和開展中華禪法鼓宗的種子。

「聖嚴法師的生命歷程，就是一段段放下的過程。」本片透過口述旁白，引領觀眾深思，在不同的逆增上緣、與善知識的生命撞擊中，作為一位僧人，師父如何透過「放下」，開展出利益佛教、眾生的生命方向。

憶及拍片因緣，聖基會執行長楊蓓表示，對於沒有完成師父囑咐她撰寫的傳記，始終感到愧疚，認識張劍維導演後，便想到可以以紀錄片形式來圓滿師父的期望。聖基會董事長蔡清彥分享，《本來面目》描寫一個平凡人如何做出不平凡的事，看見師父一生不斷學習成長，放下自己，為佛教帶來創新、斷受感動。

新戒法師誓擔如來家業



九月十六日上午，法鼓山僧團於園區大殿舉辦「二〇二〇剃度大典」，由方丈和尚果暉法師擔任戒和尚、退居方丈果東法師擔任教授阿闍梨。

梨，與七位執剃阿闍梨為九位親眷及義工的觀禮祝願下，圓滿受沙彌、沙彌尼戒等出家儀式。

九位圓頂的新戒法師，分別來自俄羅斯、香港、臺灣，由方丈和尚依禪宗法脈，賜法名、法號為：演向智上、演勤智正、演誓智願、演維智新、演植智定、演慈、演千智界。

「進入如來之家，荷擔如來家業。」圓頂及受戒儀式之後，方丈和尚期許新戒法師，要將一切眾生當做自己的親眷，並以「戒、定、慧」三學接引眾生。新戒法師們出離煩惱的期許，找到自己能夠分享佛法，接引更多人一同感受法喜。

俗家親友們感受新戒法師的轉變，衷心表示讚歎，未來也將護持新戒法師在新僧命的道路上，住持正法、利益眾生。

（文／編輯室、圖／李東陽）
（更多內容請見四版）

2020 法鼓山大悲心水陸法會

如期舉辦

◆法會日期：11月21～28日（六）

◆法會地點：法鼓山世界佛教育園區

◆報名日期：

（1）線上填表：10月10日（六）

（2）實體報名：線上填表完成後，請於10月24日早上9：00起至11月8日前，持預約編號至國內各報名窗口，完成報名手續並取得報到單。

◆報名須知：

1. 本屆水陸法會僅開放臺灣地區受理報名。
2. 年長者、慢性疾病、免疫系統及抵抗力較弱者，宜自行評估健康狀態，建議參與分處共修或網路共修。
3. 本次法會採「實名制」，無法與分處共修參加。
4. 為保持社交距離，名額有限，請確認能出席再報名。
5. 報名後若不克參加，請務必取消；修改以一次為限。
6. 法會需全程配戴口罩，請審慎評估個人適應與否。

法鼓山將視中央流行疫情指揮中心公布之即時疫情，調整因應措施及公告，敬請留意水陸法會專區網頁。

有備無懼 迎面生死

寶雲寺舉辦生死關懷對談

退居方丈、吳怡昌、張寶方 分享善生好死的智慧

【陳逸慧／臺中報導】善生好死是人們對生命的期待，面對隨時可能發生的災難與疫疾，當以什麼樣的態度來準備？九月十二日上午，寶雲寺邀請退居方丈吳怡昌法師、員榮醫院副院長吳怡昌、臺中榮民總醫院志工隊長張寶方，對談「有備無懼迎面對生死——傳統智慧的生死關懷」，與二百二十五位聽眾一起關注及省思生死大事。

對於死亡，三位與談人都有深刻的體驗。出家後，長年擔任助念團輔導法師的退居方丈吳怡昌，想超越生死，需有佛法的因緣果觀，「活著時候盡責活，走時才能灑脫道別。」退居方丈表示，很多年紀大或生病的人，都會希望趕快離世，他都會給予「珍惜每一口氣，活在當下」的祝禱勉勵。二〇〇七年擔任方丈和尚時，見聖嚴師父日益衰弱，他以多年投入大事關懷的經驗，明白師父雖然已立下遺言，仍必須及早準備，於是帶領僧團著手「圓滿專案」的規畫。他表示，由於平日累積的資糧，讓他在面對俗家父母往生、師父捨報時，仍能安心去執行法務。

吳怡昌分享醫學院二年級時，第一次面對大體老師，當時感覺只是獲得知識，直到二〇〇七

年參加法鼓山社會菁英禪三，親近許多善知識，面對親人往生時，才感到生命無常。他談到醫學是講求實證的科學，習醫時被訓練「斷念」，以

避免影響下一位病患。學佛後的他，了解佛法以三世因果看待生命，「對於前世，要滿懷感恩及懺悔；今生是來還願和負責；面對未來，則是在今世培植福報，累積資糧，才能無懼。」他體會醫生無法掌握生死，只能盡己所能，學習更謙卑地面對生命。

張寶方談到年輕時，一百多天內失去了雙親，又很快走入婚姻、生下女兒，短短時間裡經歷人生大事，看見自己失落的同時，還是要對生命負責。後來有因緣走入安寧病房當志工，也在法鼓山接受大事關懷培訓，並參與助念，「幫助別人的時候，有正向的思維、盡心投入，自己才會有力量。」她分享許多個案在面對死亡時，都會對許多事深感遺憾，所以最好在往生前，做好交代及和解。

七十多歲的聽眾趙文財於講座後分享，自己多年前生病，走過了生死關頭，來法鼓山學佛、當義工，建立正知正見，讓他努力活下去，更懂得培植福慧，為未來儲存資糧。



念念彌陀 迴向全球受苦眾生

【東初禪寺·紫雲寺】中元三時繫念法會

【本刊訊】分處東、西半球的紐約東初禪寺、高雄紫雲寺，分別於八月三十日、九月六日啟建「中元三時繫念法會」。受全球疫情影響，兩地法會皆以線上共修方式為主，各地信眾透過網路直播，一同精進修行、祈福安心，超薦先亡眷屬以及所有在疫情中的往生者，蒙佛慈力，速往淨土。

擴建中的東初禪寺，於象岡道場舉行法會，由住持果元法師主法；紫雲寺則由禪堂堂主果醒法師主法。持續五、六個小時的佛事分為三個時段，主要唱誦《佛說阿彌陀佛經》、《往生咒》、「普賢十大願」及懺悔發願。「三時繫念」是元代中峰明本禪師所提倡，目的是勸勉大眾修持淨土法門，以得解脫，並憑彌陀願力，勸導亡靈往生西方極樂世界，永離茫茫業海和輪迴之苦。

雖為淨土法門，儀軌裡，中峰明本禪師的開示卻句句禪機，直指本性，禪淨相輔相成，互容互攝。所有與會者一起熏修戒定慧，化迷啟悟，得身心安樂，更以此感召眾生一同受益。

「覺海虛空起，娑婆業浪流，若人登彼岸，極樂有歸舟。」果醒法師依儀軌內容開示，說明覺海即是佛性，虛空如覺海中的一片雲。覺海本無一物，因一念妄動不覺而生無明、能所，才有虛空、世界、眾生、業果，因此在娑婆世界中生死流轉。法師以「三輪體空」勉勵大眾破除自他、粉碎虛空，了解度自己就是在度所有眾生。

三時繫念法會前，紫雲寺於八月三十日至九月五日，舉行為期七天的地藏菩薩法會，主法常耀法師以「明珠指路——地藏菩薩的生命指藏經」為題開示。法師提到整部《地藏經》融合了地藏菩薩的大悲願，以及諸佛菩薩的見證，讓我們更了解因果報的不可思議，進而勉勵大眾以誠心、信心和恭敬心來參加法會，必能與諸佛菩薩的慈悲願力相契相通。

由於臺灣疫情趨緩，紫雲寺地藏法會除了鼓勵大眾在家網路共修，九月一日起也開放大眾參加，配合防疫措施，入寺量額溫、實名簽到、全程戴口罩，期盼藉由精進修行、法會熏習，社會大眾都能在防疫新生活裡，心安平安。



▲東初禪寺於象岡道場舉行「安心平疫中元三時繫念法會」，超薦疫情中的往生者。（東初禪寺提供）

▲紫雲寺「中元三時繫念法會」由果醒法師主法，帶領網路及現場信眾精進共修。（紫雲寺提供）

▲郭淑娟／宜蘭報導「蘭陽分院」培福有緣系列講座「心靈防疫幸福三覺招」，首場於九月十九日邀請身心科醫師楊孟達，以「疾病的希望」為題，帶領聽眾檢視疾病與內在性格的關係，進而從疾病中覺察和調整自我，近一百六十位民眾到場聆聽。

楊孟達提到疾病與健康，宛如陰陽，兩者看似對立，實則並存。因此，人們無法只要健康，不要疾病。身體的病是警報器，是潛意識透過它提醒我們，我們需要調整。他舉出多種疾病的實例，帶領眾人認識各項常見疾病所傳達的心理訊息，譬如：無法解決衝突問題，向內攻擊便形成胃

「曾意卿／高雄報導」從從友環島起步，以熱血、冒險、瘋狂為精神，用影片傳遞小小的「善」。九月十二日上午，紫雲寺「法鼓青年開講」邀請 SALU 工作室創辦人林子竣，以「在夢想當飯前，我先吃麵」為題，與五十多位青年分享透過各項真實冒險，認識社會背後光、暗、凝、聚、路、勢，讓行動產生影響力的故事。

大學畢業前便決定創業的林子竣，自稱是「吃麵青年」，創立工作室前，因大四畢業專題規畫了一系列公益議題，其中一項企畫是與兩位夥伴以「街友」身分環島，嘗試融入他人的生活。這趟挑戰自我的旅程中，與許多不同身分的人對話，也聽到很多街友的生命故事。旅程結束後，他的環島紀錄影片在網路上掀起關注與討論，這讓他開始尋找自己，甚至望向社會的幽微角落。

「我想當一個說故事的人，不需要漂亮的文字，需要的是親身經歷的事。」二〇一八年，林子竣製作第一支創業影片告訴世界：有一艘乘載夢想的船已悄悄出航。他與夥伴走進弱勢族群的生活中，用影像記錄親身的體驗，用平等的視角與他人互動。雖然世界上沒有真正的感同身受，但他們抱持慈悲與智慧的心念，同理他人、關心生活周遭的微小人事物，持續為社會注入正向的力量。

陳修平接續分享七項主持重點，包括：現場環境功能介紹、對出席者的關懷、對活動目標穿插提醒活動、總結時感恩出席及護持者等，並親身示範主持人需具備的靈敏特質。針對共同的緊張心情，提醒學員善用禪修心法：「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆。」

上台演練時，學員們發揮創意，活潑呈現自己的名字和個人特色。學員黃裕峰表示，課程先講解、後實作，真實體驗上台的緊張感受，也了解到「台上三分鐘，台下十年功」，應該多多練習。（王婷鈺）

信行寺 培訓活動主持人

如何成為稱職的活動主持人，接引十方大眾親近佛法？信行寺於九月五日舉辦「活動主持人培訓」，由資深主持悅珍陳修平擔任講師，與二十五位學員分享珍貴的主持經驗。

「作為主持人和司儀的重點，在於表達活動的精神。」影片開示中，聖嚴師父說明主持人首要工作為凝聚共識焦點，再以儀態用語、臨場應變及氣氛掌握，展現法鼓山的精神，並強調要能與所有共同參與，使活動進入與會者的生命中，離開後仍回味無窮。

香港道場圓滿藥師週共修

為期七天的香港道場「心安平安藥師週」網路共修，九月五日於藥師法會後，圓滿已持續多期的藥師法門共修。四位常住法師及線上共修的信眾，一同恭誦一〇八遍《藥師咒》，仰仗藥師如來的本願力，集眾人的善根福德，祈祝疫情平息，眾苦解脫。

監院常展法師開示時，提到藥師法門的現世法益，正是世界當前的疫災所需要，「大家多月共修的努力，也許未必立見成效，但定能與所修法門相應。」期勉眾人堅定信念，學習藥師如來發大慈願心，隨緣奉獻，將修持力量延續到生活中。

數個月來，香港道場邀請大眾藉由誦經、持名、持咒、憶念恭敬藥師如來，安住身心，網路共修暫告一段落後，持續鼓勵眾人實踐《藥師經》的修行方法，捨惡修善，為充滿貪瞋癡的身心排毒，發菩提心，饒益有情，讓智慧與慈悲不斷增長，即能惡難不臨，災劫自消。（編輯室）

心靈防疫講座 楊孟達講授健康覺招

蘭陽分院

▲楊孟達醫師說明身體的病是警報器，潛意識透過它提醒我們要超越對立。（蘭陽分院提供）

▲楊孟達醫師說明身體的病是警報器，潛意識透過它提醒我們要超越對立。（蘭陽分院提供）

▲楊孟達醫師說明身體的病是警報器，潛意識透過它提醒我們要超越對立。（蘭陽分院提供）

法鼓青年開講 林子竣傳遞善念夢想

▲林子竣（左）鼓勵每位追夢的人，持續以熱血、冒險的精神實現夢想，傳遞善念。（翁毓攝攝）

▲林子竣（左）鼓勵每位追夢的人，持續以熱血、冒險的精神實現夢想，傳遞善念。（翁毓攝攝）

▲林子竣（左）鼓勵每位追夢的人，持續以熱血、冒險的精神實現夢想，傳遞善念。（翁毓攝攝）

▲林子竣（左）鼓勵每位追夢的人，持續以熱血、冒險的精神實現夢想，傳遞善念。（翁毓攝攝）



▲林子竣（左）鼓勵每位追夢的人，持續以熱血、冒險的精神實現夢想，傳遞善念。（翁毓攝攝）

▲林子竣（左）鼓勵每位追夢的人，持續以熱血、冒險的精神實現夢想，傳遞善念。（翁毓攝攝）

▲林子竣（左）鼓勵每位追夢的人，持續以熱血、冒險的精神實現夢想，傳遞善念。（翁毓攝攝）

法鼓山世界佛教教育園區

11.21~28

STEP 1 線上填表

10/10 上午9時起，開放線上填寫報名表。

STEP 2 正式報名

10/24 至 11/8，請至法鼓山各分院、分會，辦理報名。

洽詢專線

02-2498-7171 轉 3367、3369

法鼓山大悲心水陸法會官網

shuilu.ddm.org.tw

東初禪寺

家家禪堂·戶戶蓮社

10月份線上精進共修

4	週日 2~4PM EST.	全球祈福安心平疫法會—觀音法會
18	週日 2~4PM EST.	全球祈福安心平疫法會—地藏法會
5,12,19,26	週一 7:30~8:30pm EST.	念佛共修
6,13,20,27	週二 7:30~9:00pm EST.	英文禪坐共修
3,10,17,24,31	週六 8:00~9:30pm EST.	《禪宗祖師公案語錄》—果醒法師主講

Live 直播

課程查詢

主講請電

禪宗祖師公案語錄



僧大悟語

意料之外的暑假實習

◎文／圖／釋常啟

僧大悟語 大意息首重戒除慣性，吃飯走路重學，讓規律的作息消磨那老是想留住與追求的欲望，不想如「滾石不生苔」般，終日汲汲營營奔走，終其一生仍只是個光禿的石頭，澆更多的水都蒸發掉，沒有定性的長養不出宗教師的資格。另一方面，石頭如果不滾動，就會漸漸在表面蔓延一層青苔，黑黑綠綠的蓋住原貌，安於舒適的象牙塔中，就算再忙碌的生活也會變得盲目。所以除了規律生活外，僧人在暑假期間，也會安排一場相對沒有劇本的團體實習。今年三年級學僧到高雄紫雲寺實習，有機會隨社區關懷的腳步，進入偏鄉寶來社區。學僧要設計長者聯誼的教案，讓經常宅在家的長者

們能彼此互動，同時分享佛法，充實美好的晚年。然而，事先寫好了劇本，就有可預期的成功嗎？原本設計的劇本是玩一個遊戲——菩薩進化論，透過猜拳與肢體上的動作，來呈現菩薩在人間，人人都可成為菩薩的理念。來到現場，發現大部分的長者行動與表達上都較不便，但他們很容易因為一些幽默的小語言與動作而開懷，這些意料之外的小語，讓我們臨時改變劇本，拆解遊戲層次，多了語言與情境上的觀機逗教，不執著於原來的劇本，學習探索長者的需要，先貼近現實，才能超越現實，於是創造了意料之外的成功。若不是前一天早課練習中的爭吵，

我就不會陪著學僧一起練習梵唄，就沒有機會聆聽他們的教案，也就沒辦法提供旁觀視角的疑問，進而改善教案；若不是主持的學僧有一顆擁抱不確定的開放態度，隨時探索與調整，這個看似年輕人玩的遊戲，就不可能讓多數行動不便的長者玩得開心不已；當然，若沒有義工長期經營偏鄉寶來，遊戲中自動輪位與自嘲帶動，氣氛就無法溫馨凝聚。人生大小事的圓滿，有許多因緣是透過規畫與努力，但更多的成就在轉折與意外中創造的，它潛伏在我們不經意的相遇、想法與行動中，前提是我們得先累積與建構，同時得不斷放下自己的慣性。



【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 446 期 10 月號

化慈悲為行動

喧囂的世界，持續上演著貪婪、剝削與不公義的劇碼，你的內心充滿義憤抑或煩躁生起無名火？繼程法師為眾生畫出慈悲轉化地圖，分享藉由禪修滅除內在無名火，是一種長期的精神建設。聖嚴師父說：「慈悲沒有敵人。」西方的圖丹卻准法師與東方的法欽法師從自身經驗出發，提醒我們基於一顆改善社會、拔苦與樂的火熱之心，必須不斷練習觀照，回到正念呼吸，抽離我執冷靜以待，才能有智慧地參與公眾活動。

法鼓文理學院佛教學系系主任鄧偉仁正解「佛系」的公民社會，強調佛陀除了重視弟子的修行，也鼓勵關心並參與公眾事務。因此，當義憤的鼓聲響起，慈柔的勇士已邁向慈悲的行動。和平倡議實踐者一行禪師、達賴喇嘛、菩提比丘、葛博維，以積極的作為，告訴世人義憤與慈悲，行動與內省、反抗與安忍，本非對立的兩極，而是一體的兩面。

鼠年談鼠，CBETA 中的老鼠有何奇異之處？「CBETA 衝浪去」看佛典中偷吃酥油與鑽牛角尖的老鼠，各代表什麼義涵與啟發？「韓國佛寺之美」介紹韓國別具特色的水陸齋，展現藝術與文化的宗教儀式，不僅傳承文化，也為大眾帶來心理的療癒。「廣角萬花筒」交片是廣告代理商結案的前奏，偏偏一句話惹禍，遭逢交片不順的亂流，逆境現前才是考驗修行，更凸顯善護身口意三業的重要。（每本 180 元，訂閱一年 1680 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>）

◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook

◎洽詢電話：(02) 2896-1600



2020 法鼓山剃度大典

奉獻新僧命 續佛慧命

九位新戒法師 願度一切眾生



▲方丈和尚勉勵新戒法師滿願出家後，堅定道心，朝向弘法利生的願願前進。（李東陽攝）

度，圓滿受戒儀式。在〈搭衣偈〉唱誦中，新戒法師沉著地換著僧裝與搭衣，莊嚴齊整，展現穩健的威儀風采。退居方丈期許在「新僧命」的旅程中，能學習調伏無明煩惱習氣，隨時隨地觀照自己的起心動念，更不忘提起弘法利生的願力，勉勵學僧：「肉體的生命無常，應當珍惜生命，做有意義的事。精神的生活無限，重在安頓身心，健全圓滿人格。智慧的生命無盡，學習六度萬行，福慧自在雙運。」方丈和尚則強調，培養大悲願心和出離心的重要。以慈悲喜捨接納一切眾生，付出耐心、苦心與毅力，盡心盡力弘法利生、自度度人，便能提起大悲願心；每天慚愧懺悔，透過拜佛來自淨其心，便容易生出離心。方丈和尚並期勉學僧經由戒定慧三學的養成，實踐正法，開展慈悲與智慧。求度者演深法師出家前，從事繁忙、步調急快的採購業，身心常感緊繃，最後透過禪修，找回安定的身心，「我不再有和工作對抗的感覺，動作可以快，但心是安定的，每件事處理完，就能馬上放下它。」感謝聖嚴師父開展符合現代人身心的正法，法師漸漸確認自己想走上奉獻自我的道路，也描述出家後心境的改變：「以前常恐懼走在黑暗中，擔心踩不到地；如今覺得路途光明，走到路來多了分踏實感！」帶著溫暖和煦的笑容，演深法師的俗家母親白玉滿也親臨現場，並告訴法師：「從今以後，你的使命是自利利他、度化眾生，而我的使命就是盡我所能地護持三寶。」由最初的不捨，轉為一顆隨喜、讚歎的心，老菩薩期許法師在法鼓山長養慈悲與智慧，用健康的色身去服務大眾，並滿懷感動地表示：「在我的晚年，他能走入僧團奉獻，是我收到最好的禮物！」

【求度者分享】

演誓法師

找到幸福方程式

來自俄羅斯的演誓法師，原有一份令人稱羨的工作——數學系副教授，擅於邏輯思辨、熱愛算數的他，卻有一道難以破解的謎題——幸福哪裡找？因緣際會下，演誓法師在俄羅斯聖彼得堡大學（Alexander）習武，經由創辦亞歷山大（Alexander）教授的打坐方法，與聖嚴師父的禪法相遇。初次參加禪五的感動，仍記憶猶新：「我感到非常健康，禪修方法簡單而實用，不需要改變既有工作，就可以在生活中的應用。」雖然如此，法師漸漸能用一雙抽離的眼睛，審視自己的生活。「當我問學生為何進數學系，許多人回答：『因為爸媽』，因為要拿到畢業證書……幾乎都不是因興趣而來。我感到留在那裡，對別人的幫助有限。」思忖兩年後，他下定決心要當僧人，做利益他人的事。「我深信因果，因此來到法鼓山。」遠渡重洋來到法鼓山，但文化帶來的劇烈差異，卻一度讓演誓法師難以調適。「我曾因同學一句『掃地！』感到有點



▲九位新戒法師在六百多位法師與親友觀禮祝福中，圓滿剃度與受戒，歡喜踏上人生新旅程。（李東陽攝）

迎開學 恰恰用心時

一個多月暑假的蓄電放鬆，調整腳步，伴著入秋後——的涼爽微風，回到靜謐的校園。不同於一般大專院校熱鬧的開學及迎新儀式，法鼓文理學院學生於 9 月 13 至 18 日，以期初禪五作為迎接開學的收心準備。

將煩惱俗事暫且置於禪堂之外，禪期規律的作息，聆聽聖嚴師父開示、八式動禪、坐禪、經行、出坡……每個當下，都是收攝身心，再度與自己相處的美好時刻。

禪期安排了戶外經行，師生們沿著石板路，一步一步走在綠意盎然的校園步道上，行經溪邊、木橋，以「直觀」為方法，以心觀境，不給名字、不加形容、不做比較。

迎開學，恰恰是用心時。學生們一步一步，慢慢地走，體驗呼吸、體驗禪法；一步一步，走出踏實求學、研究學問的步伐。（文／編輯室，圖／李東陽）



第十八屆

生命自覺營

AWAKENING CAMP 2021

出家生活體驗營

2021
1/30
~2/6
六

地點
法鼓山世界佛教教育園區

法鼓文理學院
DILA
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

110 學年度碩士班甄試入學

詳細招生資訊依本校109年09月招生簡章公告為主

佛教學系碩士班

完整的佛教課程規劃與優秀教學團隊、豐富海外研修與實習項目
專業佛教實務與禪修訓練、數位人文與社會實踐等跨學科教學

人文社會學群

結合心靈的前瞻課程、多元自主的選課設計
優質陪伴的師生比例、融入自然的學習空間

招生簡章

網路上課

溫哥華學員好精進

◎下靜

新冠病毒擾攘全球已大半年，北美疫情仍未好轉。在這艱難時刻，法師和學員們克服萬難，在學員們殷殷期盼下，溫哥華佛學班九月五日開學了！為了防疫，課程改於網路進行，第一堂便有一百一十四位出席，其中一位在溫哥華多倫多，三位在溫哥華，其餘學員皆從台北、台中、高雄、台南、基隆、新竹、嘉義、屏東、花蓮、台東、澎湖、金門、馬祖等地，透過網路參與課程。

「疫情打亂了我們的生活和學習，讓我們深刻體驗到什麼是『無常』，它不再是佛學上的一個名詞，而是讓我們切實感受到無常的迅速變化，體會到世界上每一個人、每一個眾生，都與我們息息相關。」普化中心副都監果毅法師特別錄製了開示，並透過網路對溫哥華學員的勉勵：「無論是線上，還是實體學習，都值得珍惜，尤其在線上，更能考驗和訓練我們的持續力、專注力，還有耐心，讓自己在佛法的熏習上，不會因形式改變而中斷。」

溫哥華佛學班九月五日開學了！許多課程就轉至網路，以Zoom視訊平台來教學，這學期開始使用Google Classroom做為收發作業的平台，「菩薩們」已開始認真學習使用，而且做得很好。

這學期的學員平均五十七歲，七十歲以上有二十多位。很多年紀稍長的已適應溫哥華慢節奏的生活，日常使用手機只給家人發送訊息，完全沒接觸過網路軟體的應用。這樣的一群學員，抱著對佛法的好學之心，克服種種障礙，如今都能自如地進入課堂。此外，有兩組學員都是年輕人，其中一組平均二十五歲，先前實體課程時，好幾位因工作忙，常無法上課，這次網路授課，他們出席的情況反而提高了。學員們的學習力，都非常令人讚歎和感動。

這次開課，法師和學員們精心準備，透過關懷學員對學員悉心指導。開學前十天，學員們即收到電子郵件，請大家加入網路課堂，並試著完成法師設計的小作業，以熟悉操作流程。有位學員收到

聖嚴書院

睽違八個月，因疫情暫停的聖嚴書院，九月五日起再度開課。學員重回各分寺院、護法總會各地分會上課，復學率高達九成以上，溫哥華佛學班更是克服萬難，首度進行網路教學。能夠復學與重逢，學員們分外珍惜與感恩。

開學囉！

現場聽課

◎楊雅穎

臺灣學員很感恩



▲雙和新店學員們，與法師面對面，歡喜來上「快樂學佛」。(李東陽攝)

「實在很想念法師們！」這是八十八歲林銀老菩薩的由衷之言，她是「快樂學佛」一雙和新店班年紀最大的學員，九月六日開課當天，她和六十八歲的女兒陳呂梅與上百位新同學，同坐在教室裡聽聞常恩法師、常達法師講述「什麼是三寶？如何做一名佛教徒……」其實疫情前，她已每週固定參加新店分會共修。她說，疫情期間雖有參與線上共修，卻少了與法師面對面互動的機會，好不容易可以在現場聽課，當然要把握機會。

七十歲的同班學員胡清河坦言，報名上課是希望藉由佛法的熏習，找到安心的方法，「現在在公司沒接到訂單，估計明年大概會有同事沒工作。」大環境的不安讓他意識到，此刻更須要安心的力量。

九月八日中午十二點半，距離農禪寺佛學班上課還有一個半小時，義工、關懷員們已提早到教室整理環境。一點半到了，兩位義工頂著烈日，帶著額溫槍站崗，確保安全防疫。班長汪麗雪說：「看到大家平安回來上課，比什麼都開心！」

看到學員重回班級上課，信眾教育院監院常用法師特別感受到「因緣合和」的重要，表示即便「寺院、授課法師、學員」都在，但缺了「大環境許可」的條件，課程就是無法開成。感恩疫情教我們一堂珍惜的功課！



▲農禪寺佛學班開學了！能夠平安回來上課，大家都很珍惜、很感恩。(李東陽攝)



▲溫哥華佛學班運用視訊平台開課，各地學員克服種種困難，齊聚線上聽課。(溫哥華道場提供)

九月法鼓講堂

◎楊雅穎

七十八歲於眾人念佛聲中端坐往生，坐化二十餘年後開龕，仍全身完好的晚明四大高僧之一憨山德清大師，一生參禪悟道，度化眾生無數。「法鼓講堂」自九月二日起，每週三晚間由中華佛學研究所常慶法師主講「憨山德清大師的修行法門」，介紹憨山大師的故事，見大師如何成就一生的修行道業。

「修行必須從心下手，若能念念繫於正知見上，嚴守戒律，即便遭遇險難也懂得處變不驚，未忘佛法度化眾生。」常慶法師指出，這正是憨山大師就高僧行誼的至要關鍵。大師十二歲進報恩寺誦經，聽聞佛法即心生激發；十四歲閱《法華經》，三個月後能背誦全經；十九歲受雲谷禪師開示後閱《中峰廣錄》，未及終卷即發心出家；三十歲起住山二十年間，有兩次入定見大光明藏；五十歲遇難後被貶到雷州；至六十九歲才重披袈裟，回復僧籍。

常慶法師表示，憨山大師一生中外，更慈悲濟眾，三十六歲那年，將皇太后供養的三千金轉濟飢民，回復僧籍。



▲常慶法師於法鼓講堂，分享憨山大師禪淨雙修的思想與實踐。(釋演月攝)

學習成長看板

10~11月法鼓講堂

【講題】法雨潤心田 【主講】果廣法師
【時間】10/14、21、28、11/4、11、18 週三晚上 7:00~9:00
(未開放現場，大家請安住家中開啟電腦、手機或平板上課)

教師心靈環保一日

【日期】2020/11/7 【地點】三峽天南寺
【對象】各級學校現職教職員工暨退休教師
【報名】請上網 <http://ft.ddm.org.tw> (即日起，額滿為止)
【洽詢】(02) 2893-6119 分機 203 教師聯誼會



勸說眾人為數以萬計屍骨掩埋，並舉行法會為亡者超度，替生者祈福。果然天降大雨，平地落水三尺深，瘟疫之氣從此消除。

憨山大師一生悲願與行誼令人景仰，聖嚴師父曾分析高僧五大要件：持戒清淨、修行精進、慈悲濟眾、護持佛法、住持三寶。常慶法師勉勵大家，藉慕高僧的同時，莫忘學習高僧的悲願之心，以行動實踐佛法。

抱利他初心 快樂工作

◎楊雅穎

2020 社青禪修營

「如何成為一名快樂的成功者？」九月十八日起一連三天，青年學院北投雲來別苑，舉行疫後首次的「社青禪修營」，營隊第二天，邀請知名魔術師陳日昇、資深管理顧問講師張允雄，與六十七位青年分享過來人的親身經歷。而學員也在法師帶領下，學習以禪修收攝身心，為往後的生命階段做最好的準備。

陳日昇受邀登上鑽石公主號郵輪表演，未料因突來疫情被迫與三千多名旅客於船上隔離近二十天，但他仍能盡最大的工作熱情，透過YouTube頻道以每日「魔術表演」安定同船旅客的身心。「我若能讓大家每天開心五分鐘，就是一件好事。」對於工作，陳日昇分享，儘管自己最愛的工作「魔術表演」，難有穩定收入，但若帶著「利他」的初心，加上努力堅持，往往會有意想不到的美好收穫。

如何從工作中兼得快樂與成功？張允雄進一步指引青年，不妨試著從「工作本身的意義」、「自身的優勢」、「快樂的獲得」三方面去尋求最大交集，針對不足處做調整，並熱切珍惜每個當下，把握因緣，最後一定會在步步努力中趨近成功。

張允雄也提醒學員，職場上遇逆境時，切莫犯下「稀缺心態」，避免僅依有限且狹隘的資訊，做出不客觀的判斷，讓自己陷入不必要的煩惱。當前世界情勢變動很大，青年在思惟自身處境時，應練習掌握各方資訊，適應不斷變動的狀態。



▲青年學員聆聽魔術師陳日昇分享帶著利他的初心，努力堅持就有好收穫。(李東陽攝)

講座之外，三天兩夜的課程也包含八式動禪與禪坐練習，寺院管理男眾副都監果毅法師到場勉勵學員，把握青年時光努力，隨時練習將順境、逆境視為學習的好因緣。學員郭玉燕分享，以前總以為工作只要處理好事情即可，現在了解到，原來工作順利與否，大半取決於心是否夠健康自在，禪修營讓她受用很多。

來自印尼的學員馬索利，目前就讀臺灣大學國際暨景觀研究所碩士班，很感恩來到法鼓山學禪修，對於紓解繁重課業很有幫助。擔任臨床心理師的學員謝幸娟，防疫期間配合衛服部調動，工作量倍增，她表示，透過這次營隊，原先被稍稍卡住的身心，現已梳理得很自在、很開心。

東初禪寺

《大方廣佛華嚴經》

入法界品

10/4, 11, 18, 25
9:30~10:30AM EST. (Sun)
常浩法師 主講

Live 直播

中文講座

English dharma talk

The Heart of Chan:
Exploring Mind via
the Mahaprajna Paramita

with Gilbert Guierrez

10/4, 11
11AM~12PM EST. (Sun)

Live 直播

疫中共學 向前行

疫情持續，世界一樣運轉，希望透過線上共學、祈福，喚起大家更多的覺醒和關懷，讓地球得到應有的潔淨與休養，人心也能漸漸回復到本有的清明與寧靜。

◎凌演禪（洛杉磯）

新 冠病毒疫情蔓延，令人憂心恐懼，還好法鼓山隨機應變，防疫期間，全球各分道場規畫了各類禪坐、法會、講經等網路共修與課程，滿足大眾居家修學的需求，安定了人心，我也在線上參與的過程中，一同前行。

衡量因緣 安排居家定課

一開始，見到來自世界各地「You can do it」（吃飽飽）的各式佛法佳餚，不自覺地狼吞虎嚥，卻吸收有限，這才警覺不該貪心；但捨去許多，又怕自己「得少為足」，因而糾結不已。後來想起法師提醒，每個人因緣不同，須避免患得患失，以免徒增煩惱；應重質不重量、穩健踏實，才是真正的修行之道。於是選了幾門適合自己的課程，安排了居家定課表。

早上由禪坐開啟序幕，然後依可行的時間參與網路共修，晚上則在洛杉磯道場法師們帶領持誦《大悲咒》、《心經》後，圓滿當天功課。一整天充實豐富，連未讀過《大悲咒》的同修，也漸漸喜歡這樣的規律步調，每晚定時守在電腦旁，等候法師們唱誦、迴向與開示。

記得先前持誦《地藏經》時，只是單純想為父母祈福，並不完全了解經文內容。這次加入紐約東初禪寺《地藏經》線上共修，常華法師帶大家深入義理，分析地藏菩薩為何在因地中一次次重複發願，原來是有不同層次的對應。圓滿日當天，誦經時已不再困惑，而是滿滿的感動與法喜。

週六的讀書會，除了聽教學錄音檔，累積一週的疑問，也在此刻提出討論。學佛一陣子，習氣仍重，遇上不如意的事，常拿起金剛尺衡量彼此對錯，而這把尺多半對著他人。常悅法師總是溫柔的語氣，輕輕地帶著我們認識自己，是知見上產生錯誤？

還是慢心在作祟？

日積月累 學佛信心增長

有一次打坐，身心較安定時，覺察到不滿的情緒在起伏，由平淡轉為激動，再慢慢回復平靜。突然心中一陣鬆軟，那把尺也漸漸軟化，似乎體驗到煩惱因自己造作而生滅。人非聖賢，孰能無過？過去痛恨的無明情緒，當下不再厭惡排斥，它們讓我

有機會練習修正，進而生起感恩。每天太多佛法佳餚，所幸各道場都很貼心，課程影片都放在網路平台上，讓我們有機會回頭品嘗。其中有一門課，果廣法師帶領大家走進佛陀的世界，深入淺出教導如何學習聖者的態度，令我印象深刻。也許我們無法像聖嚴師父那樣，讓遇到的每個人得到法益，但至少可以練習不因自己的行為，讓他人升起不善的心念。

日積月累，學佛信心自然增長。還有果廣法師的教導，除了一後念碰不到前念」等許多熟悉的觀念，今年又加了一道「Panda」（一人一菜），認清「虛妄與真心」，在生活中修持各種「波羅蜜」。遇到不滿意的人與事，是咄咄逼人，我氣吞聲，還是了知沒有忍辱的忍，沒有要忍辱的對方，也沒有忍辱這件事？也許現在無法像法師一樣自在，還是可以練習將逆緣轉為正向動力，試著體會因緣生滅，過境時不迎合、不抗拒，慢慢鬆綁過去所堅持的己見。

疫情持續，世界一樣運轉，希望透過線上共學、祈福，喚起大家更多的覺醒和關懷，讓地球得到應有的潔淨與休養，人心也能漸漸回復到本有的清明與寧靜。



（梁忠楠攝）

刷油漆 有心法

單純不簡單

◎彭溫巧

比起日常生活與工作的緊湊，以及多複的事並做的繁雜，對我來說，簡單重複的動作是件很享受的事。做的同時可以放空心思，體驗當下肌肉的動作與放鬆的感覺。

最近嘗試刷油漆，是我這輩子從來沒做過的事。會在象岡道場刷油漆，也是因為疫情關係，美國實施軟性封城，多出了一些可自由安排的時間。

開始前，法師與義工們先教導如何使用刷子與滾輪，接著刷者刷者，滾者滾者，也滾出些心得，自以為是「開悟式刷法」，又快又均勻，對於過多的油漆噴灑滴落，覺得是無可避免的事。

眾多義工中，有一位七十多歲的師兄，以前是油漆師傅。某日，法師請他示範如何刷天花板，油漆才不會滴落一地。師兄是聾啞人士，很有耐心地用肢體語言與表情告訴我們，刷子有大小、軟硬之別，何時用大刷、小斜刷。看著他用適當的力度來回刷，很快地，均勻的油漆就在牆壁上顯現了。

臨走時，師兄還教了「心法」。他用手握了拳並放在胸前，但我沒看懂，他便移步到窗戶前並寫了個「忍」，法師馬上在旁邊寫了「平心」。原來「心法」是要閉氣，才能刷得直、刷得勻。我馬上拿了刷子一回覆「教」，師兄比了個「讚」，感覺得出來是「鼓勵的讚」。

拿了小斜刷，在牆縫、窗緣、屋簷下練習，刷者刷者，又有些小心得。先前為了搶快，沾了過多的油漆，現在是沾上剛好的量，選定油漆可塗滿的面積，慢慢地用一樣的力道來回刷。由於沒沾太多油漆，所以不會滴下來。過程中，把心放在刷尖，全身放鬆地刷著，感受到身上每塊肌肉都在快樂地刷油漆。

這心得不知是否正確？來日還需向師兄確定，但我確定的是：做任何一件事，學習前輩的經驗真的很重要。

學佛的馬拉松精神

一生一日

方丈和尚清涼語

現在有很多人也喜歡參加馬拉松運動，馬拉松長跑也愈來愈受歡迎。馬拉松長跑，最重要的是堅持，持之以恆。而佛法的修學，或是發心當義工，也要有馬拉松精神，不急著成就，不要求一定要做得很圓滿，重在細水長流。

有時我們會看到一些人，剛開始做義工滿腔熱血，當他們遇到一些逆境，或是覺得義工之間不是很好相處，或者沒受到適度鼓勵，可能就覺得做義工很沒意思，沒多久就跑掉了，這就很可惜！

如果能夠發長遠心，面對這些事情就不會退心。

長遠心，事實上是保持一種恆常的習慣，就好像每天起床後要漱口一樣，如果哪天不漱口、不刷牙、不洗臉，反而會覺得很不習慣。對我們來說，每天保持與佛法接觸的因緣，身心時時與佛法相應而不離開佛法，就能每天增長一點信心，不至於因生活繁忙而稀釋了這份信心。

如何做到呢？要把握兩個重點，一個是透過發願，一個是透過實踐，兩者都需要。如果沒有發願，很容易忘掉；如果沒有實踐，會變成光說不練而覺得不踏實。持續發願，並且結合實踐，就像

開闢一條長途公路，先訂出整體的旅程或藍圖，再給分段目標，然後再做短期目標。比如我們學佛的整體藍圖的長程目標是成佛，期間需經三大阿僧祇劫才能成就，中程目標就是多生多劫行菩薩道，短期目標則是把握今生。今生也有短、中、長程階段，最短的目標是把握今天。有目標、有方向、有實踐，每一

天都是踏踏實實地行在菩薩道上。信心是一點一滴成長的，小信心可累積成信心，再累積成大信心。常常提起初發心，常常實踐初發心，不論順境或逆境，受鼓勵或被批評，讓佛法貼著我們的心，每天的生活都和佛法在一起，就能夠不忘掉、不間斷長遠心。

◎果暉法師

稿子不見了！

◎姚果莊

《五百菩薩走江湖》這本書，前後只錄了十七天就完成初稿。記得錄到第十五天晚上七點多，聖嚴師父突然肚子痛，立即停止錄稿送醫，第二天上午照舊錄稿。師父真是一刻也不休息，抱著虛弱的身體不斷地工作。

通常書稿要經過三校才算完成，就在最後一校時，我不知道在電腦上碰到什麼，稿子不見了！這一驚真是嚇出一身冷汗，嘴裡不斷地念著「觀音菩薩」，稿子不見怎麼對得起師父。第一次遇到這種情況，正不知所措時，手不經意地碰到電腦，稿子又出現了。到現在我都弄不清楚是怎麼回事，不過從此以後學到，凡是稿件一定要複印一份，才是最安全的。

（曹一竹繪）



鈔經，練習用心生活

◎蔡常儒

近來重拾毛筆鈔經，練習專注與定力。不同於多年前追求功德的心境，這次將禪坐共修時法師開示的禪修觀念，帶入鈔經過程，更能領略法師所說專注與放鬆的好處。

鈔經步驟運用法師教導禪修的方法：先坐好，不彎腰駝背，肩膀、手臂、手肘、握筆的手腕一放鬆後，再練習基本連筆。連筆時，先練習寫「祝福」二字，以及一位師姊的名字，因為她是一路引導我學佛，帶我親近道場的善知識，希望祝福病中的她。

步驟中是閉上眼睛，體驗呼吸與覺照身體放鬆，再以恭敬心三稱佛號、誦念《開經偈》，開始鈔寫《華嚴經·淨行品》。「不斷地揣摩、練習、揣摩、練習」，一把過去的經驗放下，持續回到方法，「每一次都當作第一次」，「保持「知」的狀態就好，不去連結過去的記憶，不去分析比較，不去牽動意識心」……這些都是鈔經時拿來運用的觀念。比如：每一下筆就是第一筆，縱使寫得有些用力，保持在「知道用力」的狀態；第二筆寫得有些小力，繼續保持在知道當下，不再生起其他的感受或想法。

法師也提到：要練習將禪修的方法與自己合一，使方法自然脫落。將這個觀念應用在「把專注力放在筆尖上」，不斷地去練習，清清楚楚楚鈔寫的每一筆畫。法師最重要的提醒是：要發大慈悲心。希望自己能依《淨行品》的內容，生起自利利他的堅定願心。

有一天，居家的先生走到書房門口，語帶调侃地說：「你好像在過退休生活哦。」我馬上回應：「感恩你辛苦上班，我才能夠有這樣的生活！」其實我是在努力學習用心生活。「我心裡是認真這樣想的。」

東初禪寺

[中文講座]

大乘起信論概說

11/1, 8, 15, 22, 29 (Sun.)

9:30~10:30AM EST.

主講：常湛法師

Live 直播

English dharma talk

The Introduction of the One Hundred Dharmas in Yogacara

with Dr. Ven. Chang Hwa

Oct 18, 25

Nov 1, 8, 15, 22, 29

11AM~12PM EST. (Sun)

Live 直播



種福有幸福

◎聖嚴師父

如何種植福田

種福田不在於錢多錢少，有錢沒錢，有勢沒勢，力量大力量小，凡是能給人方便、給人無畏、給人安慰，都是在種福田。



洗石洗心 心明淨

挽起袖子，彎身低頭，專心撿起水池裡的鵝卵石，待一一排列池邊後，再細心洗淨石頭上的青苔……法鼓山園區自新肺炎疫情暫停活動近八個月後，九月五日於新觀音殿舉辦洗石活動，連續兩個週末共有六百三十一位義工參與，大家忙得歡喜，洗石也洗心。帶領義工出場的果暉法師，特地到現場表達感恩並勉勵大家，莫忘洗石洗心的感受，時時保持心地明淨；法師也以池石的擺放，必須視相鄰石頭的大小形狀來決定如何相和，成就整體之美，提醒大家行事要多考慮周遭的因緣條件，才能讓事情圓滿。

參與洗石活動六、七年的義工沈演均說，疫情過後上山洗石，分外珍惜這份機緣；希望藉自己小小的奉獻，早日讓這方水池煥然一新，讓上山參訪的民眾，來到明淨池水邊，也能如她當年那般，見水淨，心自淨，洗淨滿心塵埃。

（文／編輯室 圖／李東陽）

有一回釋迦牟尼佛向一位農夫托鉢，農夫卻對佛說：「我耕田種穀，所以有飯吃；你不耕田種穀，何以要飯吃？」佛說：「我也耕田種穀，我是在所有的眾生心中種田，播下善種子，善根會發芽茁壯；而你布施給我，就像是在種福田，當我度眾生時，你的供養便在其中。」

有些企業家被員工罵、被員工鬥，老闆們覺得員工很可惡、忘恩負義，養他們還被欺負，這其實是雙方問題。員工可能得寸進尺，不顧老闆的經營成本；老闆也要自我檢討，是不是對員工太過苛刻，給的福利太少。懂得經營的老闆，會厚待員工，體貼老闆的員工，會把工作當做自己的事業。身為老闆的人必須知道，自己是替大家在管理，要和員工同甘共苦、共患難，有了盈餘則要和員工利益共享；而員工跟經營者之間，也要有生命共同體的觀念，體認唇齒相依、血肉相連的道理。勞資雙方能同甘共苦，為整體社會做出貢獻，這就是合作來種福田的方式。

今天的社會，除了特殊地區的特殊狀況，多半的人都還沒到三餐不繼的地步；所以在知福、惜福的過程中，更要懂得培植及種福。將每月所得做妥善的分配，經營者在不影響營運的範圍內，應該要將一部分財力作為慈善公益之用；一般人要，在不影響日常生活的原則之下，應該積極投入種福培植的活動，那就是最快樂的事了。

（選自《人間世》）

奉獻合作種福田

從另一個角度來看，從我們出生以後，不論付出的是智慧或努力，其實都極為有限，所擁有的知能、福報，也不是自己一個人創造的，是屬於同時代中的大家所促成的，所以有福的人，應該分享給大家，而不是自己獨享，這才稱為真有福報。如果能體認到，我們所擁有的東西，其實都是社會大眾所共有的，自己是在為大眾管理財富資源，在管理階段應該要讓大眾得到福利，這就是種福田。

2020法鼓山關懷生命論壇

逆光遇見自己

◎攝影／李東陽



▲「2020 法鼓山關懷生命論壇」由方丈和尚果暉法師（右二）、張正傑（左一）、許芳宜（左二）分享「逆光，遇見自己」。右一為主持人石怡潔。

果暉法師堅持初衷不迷失



「當你發現另一不該放棄一切去追求。」方丈和尚果暉法師回憶當年從臺灣大學畢業前夕，同學計畫出國留學、就業或進修，看到大家各有規畫，但內心的聲音告訴他：「這些都不是我要的選擇。」當時同學們約到飯店舉辦畢業舞會，他卻站在門口默默觀世音菩薩聖號，直到舞會結束。搭公車返回途中，佛號持續著，在很短的瞬間，他感受到身心統一，就在當下，他決定走向出家之路。

出家之後，方丈和尚收到入伍通知，需返家拿相關證件。務農的父親對他仍舊不諒解，讓他內心備感煎熬，就連鄰居也不斷勸說，但他堅持自己的選擇。多年後他的父親不僅當家三寶，還勉勵他：「既然選擇當出家人，一定要把出家人的責任義務做好。」讓他非常感念父母成就之恩。

出家之後，以為只要跟隨團體隨眾生活，但聖嚴師父指點他到日本留學。在日本，要取得博士學位非常困難，他除了加緊用功，其他能做的就是持誦觀音聖號。因緣不可思議，後來他不僅找到當時尚未有人的研究課題，更順利完成學位。他深刻體會：「每個人都要走自己的路，前人的路僅供參考，自己的路一定得靠自己摸索。」

修行是經由不斷地練習、累積，才能逐漸領略到單調生活的獨特況味。但在驟變又充滿誘惑的現代，特別可能誤入暗處，如何堅持初衷不迷失方向？方丈和尚分享，可藉由練習「省電模式」，方式是默照禪法，關鍵是不給名字、不比較、不形容，就像照相機鏡頭打開與外界接觸，但不要隨時去調焦距，這代表不時消耗心力，而省電之後，才有光能發散。方丈和尚表示，人生像火箭升空，愈往高處愈要懂得放下。「火箭的速度非常快，如同人生的短暫，要珍惜生命、珍惜自己，更要關懷生命、關懷他人。」

（釋演曉）

張正傑 真誠面對每件事



十四歲就到維也納音樂學院的大提琴家張正傑，直到二十多歲第一場演奏會，才確定自己要走的路。「人生很奇妙，當逆光發生時，曙光也會出現。」留學生活節省的他，不想向家裡的工作機會，短短三個月賺了一年的生活費，雖然每天工作四小時，練習十二小時，卻不以為苦。當他回到臺灣，又是很大的改變，「當時聽音樂會睡著的人多，我的第一個突破是演奏前講話，讓大家都知道他在國家音樂廳，也到太魯閣、金門坑道舉辦音樂節，並結合美食，「就是開心玩音樂」。

二〇一八年，他在維也納騎單車摔斷左手，很無法回到舞台。他不斷拉琴復健，幾個月後順利登台演奏。搭高鐵北上時，他第一次哭了，因為他確認：「最快樂的張正傑是在舞台上。」他說，能克服受傷的逆光，主要是改變了心態，告訴自己有了新的手，每天醒來還可以拉琴，就是最幸福的事。

張正傑當初雖已在歐洲開過音樂會，在臺灣卻沒有辦過。「現在的太魯閣音樂會、金門坑道音樂會很成功，這些都是我構想後，花了五、六年說服相關單位，不斷堅持，用音符說服了大家。」被稱音樂點子王的他，發現創意只占二成，執行面占了八成，實踐才是最重要的。

張正傑對世界充滿好奇，常思考自己能做哪些別人沒做過的事，例如親子音樂會、輪椅音樂會、監獄演奏會。在逆光時如何遇見自己？張正傑分享：「真誠地面對每件事，熱誠地面對每件事物，人生就會有路，而且燦爛。」

（邱惠敏）

許芳宜 轉化危機成轉機



從小不會念書，卻熱愛跳舞的許芳宜，猶記放學後，穿越幽暗的學校操場，遠遠望見，舞蹈室前那盞路燈，是生命中的第一道光。十九歲的許芳宜初展天賦，立志當職業舞者，畢業後順利進入美國現代舞之母瑪莎·葛蘭姆（Martha Graham）的舞團，成為首席舞者，被媒體譽為葛蘭姆的傳人。

「當時既開心，又感到擔心。」許芳宜表示，傳承別人是沉重的包袱。不願頂著這個光環而獲取掌聲，於是，她離開了舞團那個溫暖的家，讓自己往前邁進。

少了國際知名舞團的「大名牌」，許芳宜一度自我懷疑。想培育下一代，成立舞團，卻因包辦別人以前，自己必須先發光！「原來，關懷需要培養能力，唯有當自己變得飽滿有力時，自會感召別人。她許下願望：與世界頂級舞者同台，再將最好的表演帶回臺灣。」

「一旦遺忘了初衷，沒有停下來思考，就會淪為機器一般。」許芳宜常自問自己是誰？某次，她與一位來自紐約的舞蹈老師聊天，分享自己邀請了許多傑出的舞蹈家合作，老師沉思半晌後說：「與其聚集一堆星星，為何不把自己變成太陽？」這句話如當頭棒喝，讓她重新校准了方向，成為太陽發光發熱。此後透過一場場的表演，建立個人的品牌，聚集世界之光。

「很多人討厭逆光的照片，但舞台上許多刻意以逆光呈現的效果。如今看來，那些逆光行走時的黑影，是我生命中最大的養分。」許芳宜勉勵所有迷路的人，誠實面對自己，接受自己的陰影，「當我們能用足夠安定的心和智慧，與自己好好對話，便知道何時該轉念、轉身，或站起來往前走！」

（江鳳芝）

山雲禪

2021 法鼓山桌曆

坐看山靜，雲間只要方向，心就不迷，路就不遠，只要心願，心就不累。

訂購方式：

- ◆現在訂購，優惠每份198元
- ◆11月底前訂購，再享優惠：買5送1，買10送2
- ◆大宗訂購，另有折扣，請洽：(02) 2893-4646 # 6545、6535-6
- ◆訂購滿200份以上，可代印公司行號及祝福語（費用另計）

定價：250元

尺寸：寬24cm×高17cm（含背板）

請洽法鼓山全臺行銷處 法鼓山文化心靈網路書店 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

禪的智慧 與聖嚴法師心靈對話

聖嚴法師與西方禪修者的對話集

緊扣現代人關心且與佛法相關的議題

不論是叩問或詰難

都能清晰地感受到法師的真情與幽默

以佛法為本懷的智慧與慈悲

聖嚴法師——著

華嚴——譯

定價360元

大版上市 78折

2020.10.31止

請洽法鼓山全臺行銷處 法鼓山文化心靈網路書店 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

《法鼓全集》
2020 紀念版
特別報導

展讀師父智慧無盡藏

在眾人引頸企盼之下，新編《法鼓全集》終於在二〇二〇年完整出版。新版數量更從原來一百冊，擴增至一〇八冊。讓四眾弟子再次依循師父留下的文字般若，跨越時空與師父相會。

《法鼓全集》初版自序 ◎聖嚴師父

將美好的佛法獻給讀者



打從我略知佛法的時候起，便立志要把博大精深的佛法，用現代人都能看懂的文字，和各種層面都能接受的觀點，寫出來奉獻給我們的時代社會。佛教攝化的對象，是平等普遍的，有教無類的；佛法包羅的內涵，是遇深則深的，逢淺則淺的。佛學涉及的範圍，是鉅細靡遺的，萬象皆收的。可從宗教、哲學、歷史、文學、藝術、科學等各種角度來了解，也可從自然、人文、社會、心理、生理等不同領域來探討。站在上層文化的立場來看，它是學術研究的寶庫；站在大眾生活的立場來看，它是健康實用的指南。

當我立志要將美好的佛法，接上我們的時代，獻給社會大眾開始，便不得不燃起旺盛的求知欲，對於各種能夠讀到的書籍，都抱著高度的興趣，所以我雖是一介平凡的僧侶，卻吸收了多角度的許多常識，尤其在二十歲前後，經飽覽古今中外的文學作



(李東陽 攝)

《法鼓全集》2020 紀念版各輯介紹

第一輯 教義論述類 6 冊

1. 明末佛教研究
2. 大乘止觀法門之研究
3. 戒律學綱要
4. 比較宗教學
5. 基督教之研究
6. 菩薩戒指要

最受讀者歡迎及喜愛

第二輯 佛教史類 3 冊

1. 印度佛教史
2. 西藏佛教史
3. 日韓佛教史

最能保存當代佛教史實

第三輯 文集類 11 冊

1. 學術論考
2. 神通與人通——宗教人生
3. 教育·文化·文學
4. 留日見聞
5. 書序
6. 評介
7. 致詞
8. 明日的佛教
9. 我的法師師友
10. 漢藏佛學問答集
11. 文集

最具趣味性

第四輯 禪修類 18 冊

1. 禪門修證指要
2. 禪門驪珠集
3. 禪的體驗·禪的開示
4. 禪的生活
5. 拈花微笑
6. 禪與悟
7. 心的詩偈——信心銘講錄
8. 禪的世界
9. 禪論
10. 禪門
11. 聖嚴說禪
12. 公案一〇〇
13. 動靜皆自在
14. 神會禪師的悟境
15. 聖嚴法師教禪坐
16. 聖嚴法師教默照禪
17. 聖嚴法師教話頭禪
18. 禪的理論與實踐

最受讀者歡迎及喜愛

第五輯 佛教入門類 10 冊

1. 佛教入門
2. 正信的佛教
3. 學佛群疑
4. 學佛知津
5. 律制生活
6. 聖者的故事
7. 念佛生淨土
8. 漢傳佛教的智慧生活·佛法的知見與修行
9. 聖嚴法師教觀音法門
10. 聖嚴法師教淨土法門

第六輯 自傳、遊記類 16 冊

1. 歸程
2. 法源血源
3. 佛國之旅
4. 金山有鐘
5. 火宅清涼
6. 東西南北
7. 春夏秋冬
8. 行雲流水
9. 步步蓮華
10. 空花水月
11. 兩千年行腳
12. 抱疾遊高峰
13. 真正大好年
14. 五百菩薩走江湖——禪宗祖庭探源
15. 聖嚴法師學思歷程
16. 美好的晚年

第七輯 經典釋義類 15 冊

1. 心的經典——心經新釋
2. 福慧自在——金剛經講記與金剛經生活
3. 修行在紅塵——維摩經六講
4. 48 個願望——無量壽經講記
5. 智慧一〇〇
6. 探索識界——八識規矩頌講記
7. 自家寶藏——如來藏經語體譯釋
8. 絕妙說法——法華經講要
9. 天台心鑑——教觀綱宗貫註
10. 菩薩行願——觀音、地藏、普賢菩薩法門講記
11. 三十七道品講記
12. 佛法綱要——四聖諦、六波羅蜜、四弘誓願講記
13. 佛陀遺教——四十二章經、佛遺教經、八大人覺經講記
14. 華嚴心詮——原人論考釋
15. 觀音妙智——觀音菩薩耳根圓通法門講要

最受讀者歡迎及喜愛

第八輯 生活佛法類 16 冊

1. 法鼓鐘聲
2. 叮嚀
3. 是非要溫柔——聖嚴法師的禪式管理學
4. 人行道·平安的人間
5. 台灣，加油
6. 人間世
7. 歡喜看生死
8. 找回自己
9. 從心溝通
10. 方外看紅塵
11. 真正的快樂
12. 覺情書——聖嚴法師談世間情
13. 工作好修行——聖嚴法師的 38 則職場智慧
14. 放下的幸福——聖嚴法師的 47 則情緒管理智慧
15. 生死皆自在——聖嚴法師談生命智慧
16. 帶著禪心去上班——聖嚴法師的禪式工作學



全集完整介紹

2020 年紀念版
重新校對、整理、編輯
進行書目及篇章補遺
共計九輯 108 冊
(含一冊目錄)

專訪編輯小組召集人果毅法師（上） 保存師父的創見與善巧

Q1 《法鼓全集》2020 紀念版與前版最大不同處？

第一是：引文標註來源出處。聖嚴師父在世時就指示重新編輯《全集》，特別是要為書中所有引用的資料，都要標註來源出處。不過隨著時空因緣轉變，網路查詢工具已經很發達，尤其 C.B.E.T.A.（中華電子佛典）建構非常完備。所以經過考量，最終決定，除了沒有明確舉出經名、書名的才加註出處。這樣既不違背師父的原意，又能呼應網路搜尋時代，也兼顧讀者的閱讀順暢度。

Q2 師父曾經指示不再出版新書，但最近有幾本新書，是為什麼呢？

第二是：做了輯別、篇目的調整。包括不收錄外來著作，以「理念願景類」取代；部分單書的輯別調動，還有內容篇章最適當的調整。

Q3 經歷三次《法鼓全集》編輯作業，請您從召集人的視角，分享在編輯過程中看見的聖嚴師父。

這些都是收錄師父二〇〇九年二月捨報以前已經公開發表過的文，也就是經師父過目審核過的，有三本新書，分別是：《禪的理論與實踐》、《佛法的知見與修行》、《法鼓道風》。

Q4 《法鼓全集》2020 紀念版在此時出版，對法鼓山與當代的意義？

師父一生所開展的志業，最主要是對大眾的弘化，並建立了法鼓山教團。要走出這個路線，必須面對很多外來的困難挑戰。《法鼓全集》保存了師父在他所處的時空之中，如何對佛法做出新的詮釋和應用，如何回應外來的變化，不改其衷，一步一步踏實走出這條路來。師父的創見、善巧、務實，其作法、想法都記錄在這套書中。這樣的精神態度，是非常非常值得我們後人學習和效法的。

《法鼓全集》版本發展史

1994 年初版
共 7 輯 41 冊



2000 年二版
重新改版與增補
調整架構為 9 輯
增至 70 冊



2005 年續編
增補 32 冊
總冊數增為 102 冊
(含兩冊目錄)



(本刊資料)