

庚午年季春釋聖嚴撰

護法鼓手 返校上學去！

城中、海山分會勸募會員 法鼓文理學院共遊共學 體驗心靈環保校園生活



▲方丈和尚果輝法師感佩鼓手們長年護持大學教育，鼓勵眾人運用體系內教育資源，持續精進。(賴心萍攝)

人基會心靈講座



▲城中、海山區護法鼓手巡禮法鼓文理學院，走在大願橋上，感動實現聖師父的興學願心。(賴心萍攝)

【何筱淇／金山報導】感恩成就法鼓山文理學院與學大願的眾多善緣，護法總會與文理學院首次合辦「勸募會員返校日」，廣邀全臺各地勸募會員到校參觀、共修，十月十六至十八日展開第一梯次的校園巡禮，城中、海山分會的勸募會員，在文理學院師生、僧伽大學學僧與義工陪伴下，近九百人齊聚一堂，回顧過去護持的點滴，也深度感受知識殿堂的學習能量。

「安排返校共遊共學，是為了關懷勸募會員，也推廣信眾教育。」護法總會常任法師表示，文理學院校園完成建設至今，仍有許多人沒有因緣參訪，於是與文理學院大願校史館主任辜琮瑜、規畫三天兩夜的「返校」活動，除了導覽校園及校史館，也透過講堂、肢體舞蹈、遊戲交流等方式認識生命教育、環境發展、社會企業與創新及社區再造四學程的教育精神，希望讓勸募會員了解護持的成果，也讓僧團與學院師生表達關懷與感恩。

十七日上午，方丈和尚果輝法師來課堂上，感謝鼓手們長年發心做護法鼓手，大家的支持與奉獻，創造了這所讓眾生聽聞佛法的教育機構，實現法鼓山以教育達成關懷，以關懷達成教育願景。當新社會變遷快速，方丈和尚認為學習是終身的歷程，充實新知不分年紀，勉勵眾人不只廣種福田，也歡迎運用體系內各種教育資源，持續精進。

國健署 副署長 賈淑麗：利他燈火不止息！



▲賈淑麗以聖嚴師父「身在公門好修行」的開示自我勉勵，為便民利民著想。

【何筱淇／臺北報導】因新冠肺炎疫情影響，法鼓山人文社會基金會今年首場「心靈講座」，於九月三十日晚間在法鼓德貴學苑無盡講堂舉行，邀請衛生福利部國民健康署副署長賈淑麗，演講「初心與公門」，向七十五位聽眾分享她二十五年公職生涯中，如何透過不斷反思，不忘初心，發揮利他的使命。

「忠貞職守，終身純潔……為公務員仍能行善積德。她將守護國民健康為己任，從新生兒到老年人都是國健署照顧服務的對象，也透過研究數據，找出臺灣健康狀況亟需改善的偏鄉地區，投注資源，極力提升當地照護觀念，降低孕婦、嬰幼兒死亡率。她還組織中央團隊，親自下鄉至臺東海端鄉關懷，藉推動「八部福音」傳統文化運動，向部落宣導戒菸酒計畫，「很多原住民朋友為了參加合唱團，正慢慢把菸酒戒除中。」

「風行草偃，我望著自己腳下的根，不曾離開這片初心的泥土。」賈副署長說，工作幾年後，很多人被忙碌的生活磨掉了初衷，但那股熱忱其實沒有消失，只是得重新按下「啟動鍵」。她分享喚醒動力的四個開關：疲累時善待自己，想開關想辦法而非先抱怨、困境目標達成時的喜悅、適時調整工作目標。

她風趣表示，自己不但要繼續燈燈亮亮自己，還要更進一步變成LED燈，「我相信心中有愛，照亮的燈火就能永不止息。」

文山歡樂屋 活力開課！

護法總會、慈基會攜手關懷社區長者

【楊雅穎／臺北報導】一整桌鮮花綠草，以植物為素材展開自畫像創作的園藝治療課，讓老菩薩臉上閃耀光彩！十月十九日上午，由護法總會主辦、慈基會協辦的長青專案活動，於護法總會文山分會與興路舊址正式展開。文山區悅眾陳如秋表示，長青專案「文山歡樂屋」以社區為關懷單位，為長者以及長年護持法鼓山的老菩薩們，提供安頓身心的系列課程。這堂園藝治療課為期三個月，未來還會規畫更多課程，幫助長者活絡身心，健康樂齡。

「大家好，我叫徐麗富子，我喜歡種番茄。」「我喜歡茉莉花，它讓我想起小時候媽媽房間窗台的茉莉花！」十七位老菩薩跟著園藝治療師的指引，藉著說出最喜歡的植物，化解初次見面的羞澀，敞開心門。「請問看看哪些是薄荷葉、紫蘇和魚腥草？」當園藝老師要老菩薩從氣味分辨小盆子裡曬乾的青草種類時，由六十歲兒子鄭永裕陪同前來的八十四歲老菩薩鄭高橋子，雖然輕微退化，但聞到熟悉的青草氣味，立刻自問說道：「這就是魚腥草啊，我種到不想種了！」

三小時課程豐富多樣，包含沖泡青草茶的口感體驗，以及老菩薩最投入的花草黏貼自畫像課程。

像有人為自己的畫像貼上大紅花葉裙，有人在髮梢別上花穗……老菩薩玩得真樂乎。「八十歲了，第一次這樣玩，實在太好玩了！」在法鼓山當了十四年香積組的李吳幸芳，滿足地說：「下次一定要再來！」徐麗富子老菩薩也說，課程這麼有趣，來這裡還可以和大家聊天，比一個人在家快樂多了。

長期投入文山區長者關懷的義工楊秀真觀察到，子女們工作忙碌，無暇陪伴長者是最常見的問題，若能有機門與人互動，對身心有很大的幫助。護法總會表示，這一系列長青專案，未來也將於各地分會陸續推廣，為社區的長者帶來更多的學習與生命活力。

受助學子參訪法鼓山 難忘境教體驗



▲苗栗地區受助學子及家長，一起到法鼓山參加頒發活動及參訪，留下難忘的境教體驗。(張麗鐘攝)

而來的小朋友，一下車便開心不已，家長們則暫時放下生活重擔，跟著導覽義工，參訪開山紀念館、新願觀音殿、大殿，並在開山觀音像前繞佛經行。「觀世音菩薩看起來，就像媽媽一樣慈祥！」九歲的魏小妹妹，一進到新願觀音殿，直覺說出心裡的感受，她和哥哥與媽媽同來。擔任清潔員的魏媽媽表示，很感恩法鼓山的協助，減輕一些生活負擔，十歲的魏小哥哥則說，最喜歡聽法鼓山的師姊講生命中的小故事，「真的很好聽、很感人。」

今年高二就讀機械科的邱同學，分享自己在祈願觀音殿許下的願望，期盼明年在全國車床工職類競賽拿到冠軍，除了拿獎金也能保送大學。從小喜歡設計迷宮、具有空間設計長才的他，考量現實經濟壓力，未來將選擇車床技術工作，或像姊姊一樣念軍校。從事水泥灌漿的邱爸爸樂觀地說，雖然這個月只接到五天工作，也因為這樣才有時間到分會當義工，回饋法鼓山。

自六開辦以來，法鼓山今年就讀護校四年級的陳同學，很感恩法鼓山一路協助，希望將來自己也能成為認識人，幫助有需要的學生。她表示成長過程中，感受最深刻的是「不管是什麼樣的人，有錢沒錢、好人壞人，都應該被平等對待！」她說將來當了護士，一定會秉持這樣的心念，愛護每位求助病患。

正見指引 關懷更有溫度

◎范云瑄

大事關懷 助念共修課心得

祖母斷氣那一刻，打的第一通電話，是給法鼓山蓮友馬師姊。當時，不清楚也不了解法鼓山的理念，但那真誠的關懷，安定了我們全家的徬徨無助。當時心想：希望能成為像馬師姊一樣的蓮友，安慰像我一樣喪親哀傷的人。本報曾於當年各區蓮友的恩，這兩年雖不常在臺灣，但只要有機會，便會參與助念與追思祝福的大事關懷。

參與大事關懷前，自己對死亡是戒慎恐懼。雖說助念是幫助往生者提起正念；但對我而言，一次又一次的助念，卻是往生菩薩幫助我提起正念。為了提起至誠懇切的心念，會想像這些往生菩薩就是祖母，雖然哀傷，但祝福對方往生善處的心念更強大，幫助我一次又一次面對生死，也成為面對祖母辭世，最相應的悲傷治療。

當年祖父、祖母的兩場佛事，蒙受蓮友提攜指引，依法鼓山儀軌完成了佛化奠祭。父親原本願慮佛化儀式太簡單，最後不僅對告別式的莊嚴感到滿意，也深受主法法師向祖父母的開示所感動。父親說：「那是真心關切往生者，而不只是講給現場與會親友的場面話。」告別式現場，儼然成為一個實境教室，讓所有親友一起看見，告別的方式可以既簡單又隆重。

紐約東初禪寺網路視訊共修
大壇《梁皇寶懺》| 送聖
11.23~29
法鼓山 大悲心 水陸法會
開啟自性大悲 · 祈願眾生離苦
法會諮詢請洽知客處 +1 718 592 6593

東初禪寺 水陸法會訊息

雲端祈禱

共修請速

線上護持

東初禪寺

家家禪堂 · 戶戶蓮社

11月份線上 精進共修

1	週日 2~4pm	全球祈福安心平疫法會-線上觀音法會
15	週日 2~4pm	全球祈福安心平疫法會-線上地藏法會
2,9,16,23,30	週一 7:30~8:30pm	念佛共修
3,10,17,24	週二 7:30~9pm	英文禪坐共修
23~29	週一~日	法鼓山大悲心水陸法會 大壇《梁皇寶懺》 送聖

Live 直播

詳情查詢

法鼓山

第27屆「家中寶」佛化聯合祝壽

阿公阿嬤生日快樂!



▲臺南分院法師們與壽星代表合切子母壽桃，象徵母桃孕育無數子桃，祈願家中寶福壽綿延、永續不息。(臺南分院提供)



▲寶雲寺由法師、專職、義工組成「福氣團隊」，前往長者家中致贈「福氣盒」及結緣緣，將法鼓山及兒孫們的祝福，親自送到每位家中寶手上。(寶雲寺提供)

臺南分院
紫雲寺

老中青齊聚有幸福

寶雲寺 到府祝福長者好福氣



▲高雄、屏東、潮州地區老中青信眾，齊聚紫雲寺為「家中寶」祝壽。(謝政霖攝)

【本刊訊】「您陪我長大，我陪您到老！」倡導「家庭倫理」、孝親敬老的「家中寶」佛化聯合祝壽，十月十、十一日分別於臺南分院、高雄紫雲寺舉行，臺中寶雲寺則自十月十七日起重陽節前後，安排前往長者家中祝壽，為疫情期間深居簡出的長輩們，送上滿滿的佛法祝福，以及兒孫的感恩孝心。

十日上午，來自雲林、嘉義、臺南等地上百位「家中寶」，在家屬陪同下前往臺南分院，參加祈福延壽法會。聆聽聖嚴師父二〇〇八年對家中寶的開示祝福、孝親感恩獻桃、歡喜慶福壽等活動。主法果法師以「夕陽無限好，不是近黃昏，前程美似景，旭日又東昇」祝福勉勵長者，監院常宗法師鼓勵老菩薩常念「南無消災延壽藥師佛」，不僅增福、增壽、增慧，更能為全家帶來健康平安。能夠回到臺南分院參加祝壽，老菩薩們十分珍惜。高齡九十五歲的謝李估娥，平日修行精進，參加法會時與其他信眾一樣跪拜行禮，即使受疫情影響，視訊共修也鮮少間斷。八十三歲的柳葉秀真年輕時，於臺北國父紀念館聆聽師父弘講，深受感動並皈依三寶，移居臺南的她，對兩位女兒出家承擔如來家業，深感欣慰。

「這是我一生最窩心的禮物，很感動女兒有這份心意！」高齡九十五歲的鍾錦珍收到了「福氣盒」，女兒鍾世怡從盒中拿出親手做的佛珠，為他和妻子施施華戴上。看著女兒親手鈔寫祝福父母的《延命十句觀音經》，鍾錦珍感動地流下淚，頻頻點頭念著：「念念從心起，念念不離心。」近八十歲的洪春木這一年來身體微恙，收到福氣盒團隊送來的「福氣盒」，開心地說：「我的病都好了！」女兒洪筠雅特地從臺南趕回家，為父親及母親張寶蓮戴上佛珠，一起誦念《延命十句觀音經》，感謝父母恩情，祝福雙親身體健康，每天平安快樂。

十一日在紫雲寺大殿，高雄法青帶來歡樂，活力揭開祝壽序幕。祈福延壽法會中，法師帶領老菩薩及兒孫們手捧兩顆手作紙心，一同祈願、誦《心經》、持「藥師琉璃光如來」聖號。接著製作「時空膠囊」紙盒，再將許願後的兩顆紙心放入盒中，齊聲說出「一個好願，讓它實現！」由老中青三代組成的團隊，於歌曲《你是我的花朵》中歡歌載舞，小菩薩們並向家中寶大聲說：「阿公阿嬤，生日快樂！」熱情祝福帶動全場。

寶雲寺今年以「到府祝福」方式為家中寶祝壽。十一日晚上，邀請兒孫們參加前行活動「孝親反哺營」，親手製作裝滿孝親心意的「福氣盒」，自十七日起，由法師、專職、義工組成「福氣團隊」，陸續前往臺中、彰化、南投等地區長者家中致贈，將法鼓山及子孫們的祝福，親自送到每位老菩薩手上。

農禪寺·慈悲三昧水懺法會

信眾共掬三昧水 洗滌身口意

【本刊訊】面對災難頻仍，人心不安，農禪寺於十月十七日上午，啟建一年一度的慈悲三昧水懺法會。這也是自農曆防疫新生活以來，首度開放民眾參與的大型法會。在莊嚴和諧的氛圍中，一千多位信眾遵循義工引導，戴上口罩、測量體溫，井然有序地進入法會現場共修。

「從自淨化開始，進一步反省自己的過失，讓這一世不要再犯錯，這就是拜懺的功能。」主法果法師以悟達國師洗面面、佛陀與阿闍世王的故事，闡釋因緣因果、罪性本空的意涵。法師說明，若要脫離業報輪迴、生死流轉，就要學習佛陀的慈悲、智慧、行儀與圓滿的功德，隨時修正身口意三業行為，發願持修。

法會中，眾人虔心禮懺，除了拜懺洗滌身心，參加佛前獻供的信眾並以恭敬、虔誠的心，手捧香花，緩步上台供養十方無量諸佛，願世界和平、人心安定，氣氛莊嚴。下午法會圓滿，悅眾法師帶領所有與會大眾，將禮懺功德發願、迴向，願利益十方世界眾生。

「拜懺讓我覺得好像再重生一次。」信眾王素華表示日常生活中心，自己一直在累積業力，藉由每次懺悔的過程，彷彿經歷數次的新生。結伴同來的顧蘭花則說，疫情過後，特別珍惜得不來的易的共修因緣，拜懺可以使人把身心更安心。



▲農禪寺舉行慈悲三昧水懺法會，上千信眾一同共修。(王育攝)

從聖嚴師父的情感倫理觀出發

林其賢與青年談情說愛

【王小玲／桃園報導】您是否曾因情緒、執著，或為感情、親情或友情所苦？十月十八日上午，齊明別苑邀請「迎向現實人間」作者林其賢，以「談情說愛」聖嚴法師的情感倫理觀為主題，與一百三十多位民眾分享如何運用佛法，對治與轉化生活中的各種情緒及情感問題。

講座前，收集了許多桃園地區青年提出的問題，內容包羅萬象：「明知需要與想要的區別，但仍無法克制購物慾望，怎麼辦？」、「朋友之間個性一快一慢，如何找到交集，彼此共好？」、「陷入情感輪迴中，一再重複而受苦，如何覺察並跳脫？」、「佛法說無常，人與人終會分離，該如何繼續保有愛人與付出的動力？」林其賢循著提問內容，以佛法觀點逐一回覆。

「環境是我們的鏡子，心是我們的老師。」林其賢提到，對苦有所感，還不足以離苦，但會增強離苦的心。感苦之後，需要分析「苦」果背後會「集」的因緣，從而而知「道」，修「道」而證得「滅」。「生活中，當發現問題一再重複出現，可以善用「四聖諦」，反覆觀察自己的情緒，一層層深入找到問題癥結，才能獲得解決方法。」

「情緒與情感是開發出慈悲的金礦。」林其賢談到聖嚴師父對於情感的教導，是由情緒的安定到情感的充實，再到情緣的圓滿，循序漸進。入手處就是由照顧自己，進而關懷他人，由自身安定從而與善提心相應。

林其賢進一步說明，師父提出「心靈環保」，即是希望喚起我們在物質環境及精神生活層面，努力成為美化世界、淨化世界的中心，面對種種問題，能夠向內心的價值觀及認知面來修正改善，也讓我們的情感從而成長提昇，進而走向完整和圓滿。

林其賢精闢講解各種提問，內容豐富又深入，現場民眾收穫良多。「青年敏於提問，講者如理回應，好久沒在聽講的某個瞬間，感覺被擊中，差點記不上筆記。」



▲林其賢聖嚴師父的情感倫理觀，回應青年的種種提問。(吳亮攝)

紫雲寺

許永河主講《四十二章經》智慧生活

【蘇佳琳／高雄報導】紫雲寺於十月七日起，舉辦八場「《四十二章經》」的智慧生活講座，邀請成功大學經濟系教授許永河，分享如何將經典中的觀念融入日常生活，轉化煩惱，有近百位聽眾到場聽講。

《四十二章經》是佛道三經之一，據傳是最早翻譯成漢文的佛典，共四十二段，每段講一個修行觀念或方法，內容簡潔扼要，平易近人，事理圓融，是佛教義理的綱要。許永河表示，對初學者而言，《四十二章經》是很好的入門指南；對長年學佛的人，重讀此經可回到初發心，就像照鏡子，每次重讀都有新的發現和體悟。凡煩惱的根源在哪裡？許永河表示是「我執」，因為有我的執著，所以產生分別，進而衍生貪瞋癡等造作。人們常因最初的一念執著，而產生分別煩惱，卻又拿這個結果來修持自己。雖然境界已過去，但人們仍為它所苦，不知我的執著與分別，是所有苦惱的根源，「這時就要用方法修行，才能出離煩惱。」

《四十二章經》是一部包含原始佛教及大乘佛教思想的經典，同時也很重視修行的實際運用……如果能充分了解這部經，並且照著去做，實際上已得佛法大概。」

許永河引用聖嚴師父於《四十二章經講記》中所說，勉勵眾人將聽到的觀念，並在生活中，經常自我反省、修正行為，並內化成為行為的一部分，「學習用佛法的智慧消融自我，放下對境界、對自我的執著，便是放自己一條生路。」

▲蘭陽分院於中秋節共修《法華經》，與佛菩薩團圓。



中秋共修《法華經》與佛菩薩團圓

【宜蘭訊】中秋月圓人團圓，更要與法團圓，蘭陽分院十月一、二日舉辦「法華經共修」，近九十位信眾齊聚共誦《法華經》，為親人眷屬祈福超薦，也淨化自己的心靈，共度一個不一樣的中秋佳節。

法會前一週，分院先舉辦《法華經》概說講座，由監院常法師講解「經中之王」所傳遞的大乘佛法精神。兩天的法會，有靜態的誦經、講經，也有動態的繞壇。考量防疫，參加者全程佩戴口罩，許多年長信眾即使坐得腰痠背痛，仍堅持不懈，精神令人讚佩。

法會一開始，常法師勉勵大眾，不管是否懂經文，只管放鬆身心，專注誦經，自然喚出本具的覺性，進而帶動生命逐漸「覺醒」。法師以洗米煮飯來比喻，只要將米洗好放在電鍋裡，插上電源，不需在旁邊喊「米要趕快熟」，生米自然慢慢變成熟飯。

此外，法師開示《法華經》中「十如是」的義理，點出佛與眾生之所以覺、迷殊異，就在於是否了解諸法如是一相、性、體、力、作、因、緣、果、報、本末究竟」等。「十如是」

即「世間的現象就是這樣」，但眾生常加入自己的偏見，以致如同瞎子摸象，只能看到部分，無法如佛看到完整的大象。如能試著淡化自我，練習穿透外在表象，多了解整體脈絡，前後因果，自然比較能夠「面對、接受、處理、放下」。

「這兩天就像參加一場雲山勝會。」一位與會信眾分享自己愈讀愈喜，便持續提起精神投入。不論義工、隨喜或全程參加的信眾，都能從《法華經》的一字一句得到力量。

法鼓山
各地分

法鼓山世界
Tel: (02)249
雲來寺/法鼓
Tel: (02)289
法鼓山世界
Tel: (02)897
法鼓山人文
Tel: (02)897
法鼓文理學
Tel: (02)249
聖嚴教育基
Tel: (02)239

■北部

農禪寺
Tel: (02)289
雲來別苑/應
Tel: (02)289
中華佛文
Tel: (02)289
安和分院
Tel: (02)277
天南寺
Tel: (02)867
廣明寺
Tel: (03)380
廣明別苑
Tel: (03)315
基隆精舍/基
Tel: (02)242
中山精舍/中
Tel: (02)259
新竹精舍/新
Tel: (03)525
松山分會
Tel: 0921-66
士林分會
Tel: (02)288
內湖分會
Tel: (02)279
社子分會
Tel: (02)281
石牌分會
Tel: 0937-81
大同分會
Tel: (02)259
北投分會
Tel: (02)289
淡水分會
Tel: (02)262
城中分會
Tel: (02)897
大安信義南
Tel: (02)277
文山分會
Tel: (02)223
三石分會
Tel: 0978-20
萬金分會
Tel: (02)240
雙和分會
Tel: (02)223
重陽分會
Tel: (02)298
新店分會
Tel: (02)221
海山分會
Tel: (02)226
板橋分會
Tel: (02)895
林口分會
Tel: (02)228
(02)228
新莊分會
Tel: (02)299
桃園分會
Tel: (03)302
中壢分會
Tel: (03)281
天母共修處
Tel: (02)283
0939-77
劍潭共修處
Tel: (02)288
0928-00
同德共修處
Tel: (02)287
屈尺共修處
Tel: (02)266
樹林共修處
Tel: (02)268
三鶯共修處
Tel: (02)867
蘆洲共修處
Tel: (02)228
泰山共修處
Tel: (02)853

■中部

臺中寶雲寺
Tel: (04)225
臺中寶雲別苑
Tel: (04)246
南投德華寺
Tel: (04)244
三義DIY心靈
Tel: (04)222
苗栗分會
Tel: (03)736
豐原分會
Tel: (04)252
海線分會
Tel: (04)262
彰化分會
Tel: (04)711
員林分會
Tel: (04)837
南投分會
Tel: (04)923
苑裡共修處
Tel: (03)774
竹山共修處
Tel: (04)926
東勢共修處
Tel: (04)258
(04)257

■南部

臺南分院/臺
Tel: (06)220
臺南雲集寺
Tel: (06)721
高雄崇善寺
Tel: (07)732
高雄三民精
Tel: (07)225
嘉義分會
Tel: (05)276
屏東分會
Tel: (08)738
潮州分會
Tel: (08)789
虎尾共修處
Tel: (05)636
朴子共修處
Tel: (05)370
白河共修處
Tel: (06)683

■東部

臺東信行寺
Tel: (089)222
(089)222
蘭陽分院/雁
Tel: (03)961
宜蘭分會
Tel: (03)933
花蓮分會
Tel: (03)834

博雅教育 讓社創人才永續



▲惠敏法師以長年推廣的博雅教育，作為社創人才的修練之道。（李佳純攝）

法鼓文理學院師生共創「臺灣社會創新永續發展協會」 校長惠敏法師分享「十八般博雅武藝」

【何筱淇／臺北報導】由法鼓文理學院師生共創的「臺灣社會創新永續發展協會」，九月三十日下午邀請前副總統陳建仁、文理學院校長惠敏法師為六十七位師生會員演講「博雅教育5x5倡議」，勉勵學習透過宗教的愛、關懷、利他的等良善本質，結合社會創新新模範，促進永續議題的交流與發展，提升人類福祉。

「法鼓文理學院（Dharma Drum Institute of Liberal Arts）的中英文校名，即蘊含了『博雅教育（Liberal Arts Education）』。」惠敏法師說明，法鼓山的教育理念，不只是學校場域的知識傳授，更致力於社會實踐，因此「博雅教育」的三大特色，係指推動心靈環保、博學健體及栽培跨界轉型人才。法師引述聖嚴師父的創教宗旨「為社會培育更多淨化人心的種子」，表示：「我們秉持的教學與學習精神，便是積極將學術與實務議題結合，創造提升社會的能力！」

博雅教育是以佛學及心靈環保為基礎，納入「慈悲喜捨」四無量心的擴展面向，將「生命、社區、社會、環境」視作四重攝（道場），內外交融成波羅圓周式的依存模式，彼此互利共生。惠敏法師舉二〇一〇年日本環境廳與聯合國大學高等研究所（UNU-IAS）聯手啟動，建構「社會生態的生產地景」為案例分享：「如何使生物多樣性與村落社區永續發展，已成為當今人類重要的反思，我們可透過『博雅教育』的思維來探索未來的可能。」

提升社會，探索未來都需要創新人才，但惠敏法師觀察，「很多人投入社創，容易因為熱忱與夢想，疲於奔命而不重視照顧自己的健康。」法師以長年推廣的「博雅教育5x5倡議」作為社創人才的修練之道，將博雅「十戒」（戒學）、調和「五事」（定學、慧學、時、安、康）（淨土學）「三管」，整合為「十八般博雅武藝」，作為現代人培養身心永續的生活型態。

惠敏法師認為，從培養個人身心永續的生活型態，擴展至世界的永續發展，不但可提升全民體能與智能，也增進生活品質與公民素養。「維持身心健康才是長遠之計。」法師勉勵協會所有師生，在發展社會關懷議題與行動之際，以「博雅教育5x5倡議」內容，作為照顧自己、成就他人的基本方針。

新時代出家僧 規畫專案有智慧

【江麗芝／金山報導】佛教事業也需要專案管理？在生命自覺營緊鑼密鼓籌備之際，法鼓山僧伽大學邀請淡江大學資訊工程系兼任助理教授、法鼓山人基會「心六倫宣講團」副團長楊麗香，開授「任務大挑戰，打造優質專案」工作坊，期許增進學僧的團隊溝通技巧，達成如期、如質、如預算的「專案管理鐵三角」。

楊麗香指出，專案管理是理論、實務並重的應用知識，除了強化思維，更要找到行動準則。與例行活動不同的是，專案活動講求創新價值，因此更能因應大環境的變化，深入人心需求。不過，「無論如何創新，都不能偏離組織的核心價值，如『法鼓山的共識』具體提出我們的理念（願景）、精神（使命）、方針（目標）、方法（策略）。」

以「提升人的品質，建設人間淨土」作為願景，聖嚴師父開創法鼓山的歷程，更仰賴眾緣所成的力量，如同商界成功的鐵律，努力之餘，還要看機遇。「機遇就是佛教的因緣，因此要廣結善緣，如行



▲楊麗香老師（右）與學僧一同討論活動的規畫。（江麗芝攝）

器，善巧引領人通達智慧解脫之道。

「專案管理」，除了「曹山酒」、「趙州茶」、「雲門餅」、「金牛飯」四大飲食公案；還有顯微觀請見月讀體吃苦瓜，令其「不能觀，復不敢吐」，比喻修行「先苦後甘」的歷程；懶殘禪師邊流涕邊以牛糞火煨芋，警醒世人不著於相，重在修行；而梅子、荔枝、橄欖、芥子等，更被用來形容修行境界的成熟與香氣。

「在日本，澤庵（たくあん）是漬蘿蔔、隱元（インゲン）是菜豆，但許多日本人都不知道這是禪師的名字。」禪宗講究簡約、樸實、食材風味，不僅引領飲食風尚，禪師在跨國弘化之旅中，更常帶入新食物、新味覺，如唐代鑒真大師帶入腐東渡日本，以及宋元之際僧人帶豆豉赴日，成為金山寺味噌的起源。此外，中國黃檗宗僧人在日本長崎開闢荒蕪施粥賑災，「開粥場」更成為慈善救災的象徵。

廖肇亨擷取飲食的微觀角度，玩味解讀禪的生活、修行，以及漢傳佛教交流史趣聞，時而令學僧會心一笑，並踴躍提問，如「為何選擇飲食作為禪宗史研究？」、「大乘佛教如何看待牛奶在現代社會的製程？」廖肇亨表示，西方學界近年關注「感覺史」研究，而禪宗講究「餘味悠長」的境界，透過味覺的開展，更能豐厚禪宗的文化意涵。

廖肇亨從飲食的微觀角度，探析禪宗的生活、修行及文化交流。（江麗芝攝）

廖肇亨探析 舌尖上的公案

【江麗芝／金山報導】食物作為文化交流史重要的一環，在禪宗扮演什麼角色？十月二十一日，法鼓山僧伽大學邀請中央研究院中國文哲研究所研究員廖肇亨以「禪悅為食：舌尖上的禪宗公案義蘊探析」為題，帶領學僧漫遊禪悅的味覺饗宴，品嘗禪悅的芬芳。

《典座教訓》：「調辦供養物色之術，不論物細，不論物粗，深生真實心、敬重心為第一。」強調飲食的重要之餘，更指出古代寺院處理齋粥之事的「典座」，應發心讓僧眾吃得健康歡喜。廖肇亨從佛陀「應病與藥」的事例，闡明病、藥、飲食互為一體的觀念，而禪師以食物為喻，更是因應不同根

器，善巧引領人通達智慧解脫之道。

「專案管理」，除了「曹山酒」、「趙州茶」、「雲門餅」、「金牛飯」四大飲食公案；還有顯微觀請見月讀體吃苦瓜，令其「不能觀，復不敢吐」，比喻修行「先苦後甘」的歷程；懶殘禪師邊流涕邊以牛糞火煨芋，警醒世人不著於相，重在修行；而梅子、荔枝、橄欖、芥子等，更被用來形容修行境界的成熟與香氣。

「在日本，澤庵（たくあん）是漬蘿蔔、隱元（インゲン）是菜豆，但許多日本人都不知道這是禪師的名字。」禪宗講究簡約、樸實、食材風味，不僅引領飲食風尚，禪師在跨國弘化之旅中，更常帶入新食物、新味覺，如唐代鑒真大師帶入腐東渡日本，以及宋元之際僧人帶豆豉赴日，成為金山寺味噌的起源。此外，中國黃檗宗僧人在日本長崎開闢荒蕪施粥賑災，「開粥場」更成為慈善救災的象徵。

廖肇亨擷取飲食的微觀角度，玩味解讀禪的生活、修行，以及漢傳佛教交流史趣聞，時而令學僧會心一笑，並踴躍提問，如「為何選擇飲食作為禪宗史研究？」、「大乘佛教如何看待牛奶在現代社會的製程？」廖肇亨表示，西方學界近年關注「感覺史」研究，而禪宗講究「餘味悠長」的境界，透過味覺的開展，更能豐厚禪宗的文化意涵。

廖肇亨從飲食的微觀角度，探析禪宗的生活、修行及文化交流。（江麗芝攝）

《撞倒須彌》 漢傳佛教青年學者論文集出版

多年來，中華佛學研究所致力推動「漢傳佛教青年學者論壇」，打造跨世代、跨學科的漢傳佛教對話平台。今年十月，第二屆青年學者論壇部分成果結集成《撞倒須彌》出版，共收錄七篇論文。

其中四篇論文中，在神聖空間的研究，透過聖境研究認識佛教信仰形塑與演變過程，也是思考佛教神聖空間的特殊性，及其與文化生產、社會脈絡互為關係的過程，不容忽視的研究。另一方面，關於吉藏與三論宗的研究，吉藏本，近年面世者不少；此外，吉藏對般若空觀的認識是否帶有如來藏性質，近年成為批判佛教研究者熱衷討論的課題，因此吉藏的研究有重回世人眼目的趨勢。

為新書撰寫導論的中央研究院中國文哲研究所研究員廖肇亨指出，過去的佛教研究往往具有籠罩性傾向的格局，用傳統禪宗的說法來形容，近乎「鐵牛橫古路」。新世紀以來的漢傳佛教研究，漸有百家爭鳴，傳統佛教研究的宏偉敘事也在崩解。傳統的研究多以人物或經典為主要研究取徑，現今的研究則多帶有跨界或整合的性質，借鏡佛教研究以外的研究視角與方法。一如「撞倒須彌」一書，需要更縝密細緻地經營，「金鞭打打打」的密實工夫不容輕易放過。（編輯室）

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 447 期 11 月號

護生，從正念飲食開始

佛教五戒第一條就是「不殺生」，鼓勵學佛之後，慈悲護念一切眾生。近年來，愛動物護地球意識高漲，吃素是展現友善地球、慈悲生靈最簡單的方式，許多人加入蔬食行列，從尊重其他動物的生命，擴展到守護地球環境，正念飲食、正念消費等行為，都是當今呼應佛教護生、眾生平等的具體作法。

從事國際環保教育的潘定澤為動物發聲，認為素食護生是天使與菩薩指引的方向；為拯救淘汰雞，林洞揚經營友善農場與蔬食餐廳，為小朋友開展不一樣的命教育；「找蔬食 Travego」YouTuber 張昊祺，接觸維根（Vegan）後，從胎裡素蛻變成更有自覺地吃素，透過蔬食、極簡、環保積極護生。誰說素食很難與美味連結？一日「食」尚簡餐料理，素食新手也能輕易上手，一次滿足視覺與味蕾。

「電影與人生」用《華嚴經》解讀《花木蘭》真人版，看花木蘭不再逃避，尋覓真心，提起忠勇真之劍。《廣角萬花鏡》談四十歲前，人生為事業、家庭拚搏，四十歲以後，面對老病死出作業，該如何接招？「想像在別人的身體中醒來會有什麼感覺？」惠敏法師的「佛學新視界」，從虛假、擴增實境與禪觀，談「自他交換」的實驗與菩薩行。（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

東初禪寺

大乘起信論概說

11/1, 8, 15, 22, 29 (Sun.)
9:30~10:30AM EST.
主講：常灌法師

Live 直播

Chen Meditation Center

English dharma talk

The Introduction of the One Hundred Dharmas in Yogacara

with Dr. Ven. Chang Hua

Nov 1, 8, 15, 22, 29
11AM~12PM EST. (Sun)

Live 直播

生活禪工作坊

鍊心工夫 執著少一點

「我們常說要放下執著，那什麼是執著？」十月三日、二十四、三十日晚間七點半，禪堂主果醒法師於法鼓靈苑主持青年院舉辦的「生活禪工作坊」，帶領八十多位青年，了解正確的禪修觀念，學習如何在自我觀照間，放鬆身心，轉化心境，感受禪修法味。

第一堂課上，果醒法師表示，山河大地、色相、感受、夢境等都是因緣和合的現象；如海上波浪，波浪會起伏，也會消失；不動的心是海水，而海水不會消失。「所有的煩惱都來自於『取相』，凡夫不斷著相，於是現象中流轉輪迴。」法師以「心中的媽媽不是媽媽」，說明記憶與感受並不真實，唯有「鍊心」才能不「認物為己」、「拔箭自射」，慢慢放下心中執著的人、事、物。

好萊塢巨星、可愛的幼童、骨瘦如柴的飢餓者、垂死的病人……學員一邊觀看法師播放的投影照片，一邊發出驚呼或嘆息。順著學員的反應，果醒法師引

導大眾思考並表達感受（苦或樂）與心態（合意或不合意），接著帶領大眾打坐，引導學員專注於鼻端呼吸的出入，全身逐步放鬆。十分鐘後，當大眾再次觀看相同的數張照片，此時僅用百分之十的心力觀看，將百分之九十的注意力回到身體，延伸打坐時的平靜狀態，先前的驚呼與嘆息都明顯減少。

學員紛紛表示打坐後變得安定祥和，照片引發的情緒不再那麼強烈。果醒法師進一步說明，舉凡一切行為及感受，都是心的功能，凡夫的心像野馬，隨著視覺、聽覺等不斷攀緣，執取外境現象，「打坐就是一種『鍊心』的方式，透過禪修安定這匹野馬，外境的刺激自然也就變小，生活能比較輕鬆自在。」法師表示，凡夫都有「主體」與「客體」的錯覺，但禪修是內外合一的過程，最終則是自我消融，「妄念一生起，看著它來，看著它走，不隨之起舞，這就是基本的生活禪！」

鍊心×奉獻

青年好成長！



在禪修中，認識自我；在奉獻中，成長自我。

十月份，青年院開辦了「生活禪」、「樂齡關懷」兩場工作坊，陪伴年輕朋友開啟鍊心的覺照力，以及陪伴長者的關懷力。

◎何筱淇

樂齡關懷工作坊

陪伴長者 奉獻多一點

年輕人如何認識與理解年輕長者的需要呢？十月二十一日至十二月十六日，青年院於法鼓靈苑舉辦「樂齡關懷工作坊」，邀請蓮花基金會董事張寶方帶領工作坊，透過五堂實體課程及一次安養中心實習服務，幫助年輕世代了解關懷及陪伴長者的正確態度及方法，共有三十六位青年參與。

「大家怕老嗎？」「什麼是老？」「如何能在老的時候不覺得自己老？」開課第一天，長期在醫院從事臨終關懷的張寶方，分享她二十八年的義工服務經驗，帶領學員認識老化的生理現象及心態轉折，過程中不時關心學員學習狀況，並回答問題，用聊天般的授課方式，與年輕人輕鬆暢談。

除了案例分享，張寶方與助教帶領學員輪流扮演照顧者與重聽的長輩，引導照顧的一方思考如何與長輩溝通互動，而扮演長輩的一方也分享自己期望被如何對待。這段同理心的練習，引起現場熱烈討論，學員范云瑄說：「很多時候我們以為的『需要』，其實是自己『想要』而非長輩的『需要』。」希望自己能藉由學習，成為理性且有意義的關懷者。

工作坊中，有不少學員近期歷經家人往生，至今尚未完全走出喪親之痛，張寶方安慰學員，負面情緒需要時間慢慢消化，她以照顧婆婆臨終的經驗，分享自己從不敢走進醫院，到投入安寧病房做臨終關懷的轉變，鼓勵學員先接納自己，才有能力為他人付出。

青年院監院常任法師表示，少子化與高齡是當今重要課題，佛教必須因應時代，提供現代人需要的佛法，「佛法不一定是接引他人學佛，只要時刻刻刻抱持慈悲心，做的事都有佛法的精神。」她期望大家在圓滿課程後，將所學奉獻社會，加入樂齡關懷行列，服務更多長輩，珍惜人間的幸福。

課外心一章

開學了，真好！

◎陳永昌（海山佛學班）

記得小時候，買了一雙新鞋，當晚就會睡不著，希望快天亮，到學校秀一下新鞋子。九月七日，是我們期待已久的日子，開學了，真好！

二〇二〇年，疫情來襲，大家一團亂，全世界恐慌，情景恍若災難電影。原本心想：不能出國，可以留下來上佛學班。怎知收到通知，因為疫情這學期暫停。所有活動只能在線上，原來「宅在家」是這種感覺。好吧，身在哪裡，心在哪裡，開始學習適應疫情中的生活模式。

時間一天一天過去，全球疫情沒有減緩的跡象，期望愈來愈渺小，就面對它、接受它、處理它、放下它。這段等待時間，我們讓自己融入防疫生活。佛學班停課，學習還是要持續，線上學習、線上禮佛、線上法會……聖嚴師父說：沒有在思考時就可以持咒，持咒之後，迴向祝福一切眾生。念佛、誦《心經》、持《大悲咒》……每次都是心有感應。

九月五日觀看聖嚴師父紀念電影《本來面目》，感受佛性人人本具，只因眾生無明而不識，也理解唯有《心經》所說「不生不滅、不垢不淨、不增不減」的真心，才能了悟自心，徹見本性。開學典禮上，常法師告訴我們，這學期要學觀音法門、禪修法門、淨土法門，還進行「上課程的複習考試。簡單的考填字，才知道很多寫不出來，也清楚自己所學有限，要繼續精進。我告訴自己，向上向善的好習慣，不在於一次做多少，而在持續的累計。阿彌陀佛！

與法相會，收穫滿滿

◎張甜甜（林口快樂學佛人班）

——早來到護法總會林口分會，便感受接待義工的細心與親切，一開始的陌生感，經過整天快樂學佛之後，已與各地同學相識。最有印象的是第一堂課，法師介紹皈依三寶的意義，將我們平常對佛教的一些疑問，用淺顯易懂的方式來說明，這才明白圓滿皈依需要佛、法、僧三者具足，缺一不可。

上學佛儀軌練習時，從合掌、擧手、問訊、拜佛等動作，都有現場示範，讓我們用最正確的方式禮佛，像新生入學，一步一步引導我們學習正信的佛法。

另一堂印象深刻的認識法會，一樣收穫滿滿。法會的意義就是「與法相會」，以往曾經誦過佛經，即使不懂經文含義，還是照著念，但一直無法理解這樣的誦經過程，能夠有什麼收穫？這堂課除了介紹各種法會，更重要的是告訴我們，誦經的目的是超度，而「超度」的意義是從煩惱和痛苦當中心離開，生者可以淨化身心，增長智慧和慈悲，亡者也可藉由生者誦經，從而分享佛法，獲得祝福。

在「如何做一個佛教徒」這堂課，了解生活即是每天進行的各種活動，從三業的「身」為開端，也就是我們的行為、舉止，以實踐「十善」的生活方式來持「五戒」。法師還送了心靈處方籤，期望我們從小細節開始練習，運用「四它」，將所學融入生活，成為一個處處快樂的學佛人。

疫外萌芽的新世代共修

◎編輯室

洛杉磯「法青與兒少」線上共學

洛杉磯道場舉辦「法青與兒少」線上共學，參加的青年學員回饋熱烈。（洛杉磯道場提供）



雖然洛杉磯正處於山火、地震及疫情的多事之秋，但看到「法青與兒少」共學活動「疫外」萌芽，心中有著滿滿的希望與深深的祝福。從春天開始，轉眼這個活動已經入秋，雖稱不上上秋收，但看到學員的回饋，心裡想起聖嚴師父曾說，今日及未來的佛教必須國際化、普及化和年輕化三個目標邁進。期盼這群年輕學子將來都成為佛子，一起「共擊大法鼓」。

安心走在人行道上

◎Melody Hsu（舊金山）

二〇二〇年到底怎麼了？從一發不可收拾的新冠肺炎疫情，爭取黑人平權運動引發的社會動盪、連續高溫加上停電，以及八月少見的夜半閃電雷擊，造成舊金山灣區各處嚴重山火……抬頭望向天空，灰色塵埃掩住了太陽，幸好內心正向地想著：還好，大家都有口福！

院子裡的草木覆蓋了一層灰，我們的心，是不是也被遮蔽而感到了不安？很慶幸一直持續參加舊金山道場「南灣心靈環保讀書會」，暑假還增加了線上讀書會，帶領人選擇《法鼓全集》中一本易讀且生活化的書《人行道上》。

我們於八月十二日開始了《人行道上》的討論。聖嚴師父在書中的自序提到，這本小書是就現代環境中，從日常生活、疾病、乃至政治、宗教以及人際關係等所面臨的問題，提出四十一個知性與感性並陳的解答，供給大家做困惑時的參考。對我而言，它就像是一本佛法使用手冊，用簡單的語言文字，傳遞了佛法的慈悲與智慧，對於想要了解佛法的朋友們，無疑是一本方便的入門書。

我們都期待一個更好的自己，能夠斷煩惱、隨時以良好的心態面對所處環境，希望能夠心不隨境轉……這些都需要不斷學習和練習。書中第一篇〈起心動念皆修行〉提供了我一些理解自己的方法，像是：如何察覺自己的偏執，而不要被自己欺騙；與別人相處時，常起尊重、感恩、讚歎、奉獻的慈悲心，與自己相處時，則常生起慚愧、懺悔的精進心和清淨心。

在這個動盪不安的時期，更需要我們努力安定自己的心，用慈悲與智慧為整個環境做一些事情，注入更多正向的力量。

2020 招生中

快樂學佛

你的學佛第一課，輕鬆入門！

對象 對佛教有興趣者
期間 每班 3 次課程
時間 9:00-16:30
洽詢 02-2893-9966 #6658

12/5 寶雲班	12/5 安和班	12/5 重陽班
----------	----------	----------

主講 果廣法師

法雨潤心田

11/4. 11.18 直播

臺灣 19:00-21:00
北美東岸 06:00-08:00
北美西岸 03:00-05:00

請留意：未開放現場上課，大家可安住家中，開啟您的電腦、手機或平板即可上課！

必修的無常練習課

◎邱演瑛

居家防疫至今已半年，除了張上課程，法會共修，雖然日子忙碌，但一切按表操課，心裡反而充實不慌亂。

住家附近偶有地震，還有閃電雷擊造成山火。經查詢得知，我家位在火山的避難警告區內，於是全家開始收拾避難行李，我向孩子們說，至少要準備五、六天的衣物，山火和我們只有一個山頭之隔，會不會燒過來，我們無從得知，必須要做最壞的打算。

當晚，全家人各自靜靜地收拾行李。看著屋裡的東西，發現原來這是練習「斷捨離」的機會，也是體會因緣果報的好時機。當下，我

的心裡充滿感恩而無所懼。隔天早上，社區已被畫到警星區外，立刻想著：下週可以參加梁呈寶佛法會了，感恩諸佛菩薩護佑！我們真的需要懺悔，現今這些災難，都是我們的共業召感而來。

疫情、地震、山火，已讓很多人擔憂，但我們還遇上停電，無法煮晚餐。前陣子又迎來難得的四十一度高溫。想省電，以免電力無法負荷，所以在前後院澆水降溫。看到十幾隻蜜蜂陸續飛來，停在桌上喝水，才想到動物們也需要止渴，因此請同修將鳥浴盆（Birdbath）裝滿水，給鳥類和松鼠享用；也在淺碟子上注水，讓蜜蜂和蝴蝶補充水份。果然，蝴蝶、蜜蜂、鳥兒們都

來了。很感恩牠們，讓我們起了一些慈悲心。

從三月以來的生活，天災人禍之外，還有一些師兄姊妹面對的生死課題，都是一堂又一堂「無常練習課」。很感恩自己能學佛，跟著法師和師兄姊妹們，學習把禪法用在生活上。對於人事外境，練習了於心就好，不讓自己的心起伏不定。

法師開示說，道在日常生活，要把佛法內化。這樣的內化，很像是讓佛法如血液一樣暢流全身，能夠隨時隨地觀照，自然地活在當下。當下一念清淨，就立即跳脫了火宅的雜染和習性，處身於人間淨土中；而自身產生的微細漣漪，也能給世間注入一些正向的能量。

正當全球的新冠肺炎疫情，仍處於嚴峻緊繃之際，乾旱的九月之秋，又於美國加州引發了森林大火，位於火災影響區內的法鼓弟子們，也迎來一道又一道的生命功課，本期讓我們將目光聚焦舊金山，共同為十方眾生虔心祝福！

鴻雁，飛越了谷底

往前走，光明無限

◎史曉瑛

北加州森林大火，橘紅色的天空，正是白雲鴻雁飛來的節氣。

緣於舊金山道場在臉書上分享「心靈環保讀書會」的文章〈無常的（二〇二〇）〉，迎來了一位遠在天涯、於墨西哥用視訊軟體參與的新同學，和我們一起共學聖嚴師父著作《生死皆自在》。

今年初，這位同學因母親過世離開居住地，計畫遊走中美各國。自厄瓜多抵達墨西哥後，正準備飛回歐洲居住地，卻遇上新冠肺炎疫情，以致航班停飛，滯留當地，被好心人士收留，如今在當地已待了半年之久。她說：「因為『生死課題』遠走他鄉；因為『無常』，現在於異域殊方，沒有急著回家的念頭，因為原本『媽媽在哪裡，家就在哪裡』，如今父母雙雙不在，原來家就是找回本來面目。」

受用。雖然我不是一個富有的人，但是我可以與人分享，給人快樂及尊敬，廣結善緣是我活著的意義。」

另一位來自臺北，甫陪伴母親走完人生最後一程的同學分享：「人生在世，出乎意料，不如意事十之八九，萬一無法彌補，就運用師父的『四它』，學習接受自己的全部，接受自己在當下只能如此，並且學習放下。一期生命是一個旅程，先走一步，只是展開另一個新的旅程，未來都會再相見……人生只要往前走，就有無限的光明。」她又說：「透過法會共修為亡者祈福，也可以安自己的心。學習佛法之後，深信因果因果，即使身體不在了，心識還是在，不管順境逆境，順著因緣走，最後終將邁入坦途。」

同學紛紛讚歎新同學的勇敢。她也說：「我很感恩，因為父母不在，讓我反而視眾人為親眷，師父的一句話：『我得到一個團體或者任何地方，首先想到的是：我能對這個環境做些什麼？我能夠奉獻什麼？』對於現階段情況的我特別

《生死皆自在》牽涉的主題很廣，透過師父深入淺出的文字，同學們討論熱烈。窗外是橘紅灰暗的天色，但屋內每個人神采飛揚，對未來充滿信心和動力。山是青的，水是綠的，山谷是幽靜的，空谷也會有聲音。欣賞完谷底的景色之後，空谷又要準備往上了。

一歲生日，感恩「還好」

◎宋演施

飯依三寶一週年了，這一年中，大半近來加州的山林大火，空汗嚴重，出門散步都成了奢望。感恩有許多「還好」：還好有佛法，還好有聖嚴師父、還好有法鼓山、還好有法師們及師兄姊妹們，自己才能在這段期間，安心地在家中學佛和共修。

大半年來，也陸續有了許多的第一次，參加了第一次的梁呈寶佛法會網路共修，第一次的三時繫念法會，也是頭一次學習《六祖壇經》、《教觀綱宗》……深深地感受到什麼是「深入經藏，智慧如海」。

今年我送給自己的生日禮物很特別，是寫遺囑。果既法師講授的「佛教徒的生死觀」系列講座，給了我正確的觀念，讓我對以後必須面臨的課題，可以少一些茫然。希望經由每年寫下的遺囑，可以幫助自己和家人一同練習，未來當我往生時，不會不知所措。「是日

已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸。」每天晚課誦到《普賢菩薩警眾偈》，更時時刻刻地提醒自己要用心，不要辜負這難得的人身。

因為學佛，才懂得隨順因緣去過每一天，同時也不忘要創造因緣，努力充分利用所擁有的時間。用功的時候，專心用功，做其他事情時，專心做事。境界來時，提醒自己要內觀，保持正念，不要怪他人，更不要埋怨環境，並運用禪修方法「身在何處，心在何處」，這些都是讓我安心的方法。希望自己能從佛法中得到心的安定力量，也可以幫助身邊的家人及朋友。

想起師父在《春夏秋冬》書中所說，雖然冬冷夏熱，「好在度過冬天，便是春天，度過夏天，便是秋天，總是會有好日子。」南無阿彌陀佛！

就在新冠疫情帶來重大生活變革之際，為了幫助我們居家時也能管理好自己，法師透過網路，推廣早年聖嚴師父為信眾設計的日課表。懷著一顆精進用功的心，為自己擬定一份條理分明、內容豐富的日課表，同時張貼在每天進出都會照見的大鏡子上。

法師說，每天在完成的項目上打勾，未完成的打叉。沒想到這一張表格，竟給原本平靜的生活帶來巨大壓力，一個月下來，只有自己明白，那是一份習性戰勝一切的備忘錄。回想法師介紹日課表時，語重心長地對大家說：自己規畫、自己管理，日課表不用交給法師檢查。事過一個月，才深深體會法師的慈悲。

由於每天都有計畫之外的事務發生，因此制定一份可行的日課表，比一份好看不好用的表格更重要。日課表內容涵蓋戒、定、慧三學，所以一段時間後，很容易從表格上看出自己哪方面不足，它起了「自己心裡有數」的效果。

經由兩個月的操作，看清了

自己的問題，於是在日課表上做減法，將做不到的項目請走，最後只剩三件事：早睡、早起、適量飲食。雖說少到極點，做起來仍有難度。簡單的三件事，彼此其實相關聯，吃得過飽，身心不易安定，就會影響睡眠；睡不好，便不肯準時起床。終於明白為何法師一再提醒，培養持續性對一個人的修行非常重要，剛開始進行時，心不要大，從堅持做好兩、三件事就好。

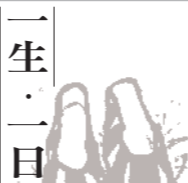
雖然三個月下來，習性依然故我，但已開始有所收穫。在時間的運用安排上，漸漸會有反思與抉擇，知道要用一天中精力最好的時段，用在最有意義的事上，而不是看八卦、滑手機；也意識到拼三餐是生存所需，但不是生命的意義。

實踐日課表，是將佛法運用到生活中的「一個好方法」，能加深對佛法的理解，也有助於對自己的認識。即使三個月看不到突破，也不要放棄。正如法師開示所說：修行不要有所求，有期盼心，而是要像竹子般踏實扎根，習慣良好，基礎打好，才有更大的成長空間。感恩師父、法師在這樣的特殊時刻，提供陪伴我們一輩子的修行資糧。

日課表中的祕密

防疫心生活

◎鄭靜（洛杉磯）



方丈和尚清涼語

什麼是菩提心？

◎果暉法師

聖嚴師父寫的〈菩薩行〉法語，起始二句「如何成佛道？菩提心為先」，是菩薩行的關鍵，包含我在內的法鼓僧俗四眾，從師父所學最重要的教誨，就是菩提心。其他的沒有學到無妨，假使學到菩提心，等於一切都學到了。

所謂「菩提心」，就是我們活著一天，只要還有一口呼吸在，就要想到如何利益他人。利他，與學問、知識、專業沒有絕對的關聯，而是面對任何事，優先想到利益對方。因此，發菩提心並不難，但它有學習的次第。

首先，要能知苦、感受到苦。佛法告訴我們，苦是最好的良藥，我們所感受的經驗、苦與樂，他人同樣可以體驗到。當我們看到他人深受煩惱之苦，感同身受的同情、同理心油然而生起，希望對方遠離苦厄。這種同情、同理的心理經驗，儒家稱為「惻隱之心，人皆有之」，以佛法來講，這是最基礎的菩提心。

佛法提出離苦的兩種路徑：一種是起大慈悲心，幫助他人離開痛苦煩惱；一種是靠自己覺悟，得到智慧。自己覺悟智慧與幫助他人離苦，兩種路徑可說殊途同歸，最終匯流於自覺覺他的菩薩道，叫作發菩提心，又稱為起大慈悲心，可以說佛法的慈悲、智慧與一切功德，全部涵蓋於菩提心之中。

學習發菩提心，不分大事小事、難事易事，事事皆可以利益他人。例如五代的永明延壽禪師，每天力行一〇八件善事，怎麼有那麼多善事可做？其實就是「勿以善小而為之，勿以惡小而為之」，所謂「菩薩畏因，眾生畏果」，我們就怕自己的因地不真，果招糾曲。只要是真誠地關懷人、幫助他人，必能感得護法龍天及諸佛菩薩的護念，使我們的道心更堅固，即使遇到挫折，也能用佛法轉化、消融，提醒自已再回到初發心。

法鼓道風

以慈悲關懷人 以智慧處理事
以和樂同生活 以尊敬相對待

本書為聖嚴法師給僧眾的殷殷叮嚀與勉勵，能認識法鼓山的僧眾養成及道風傳承。在家弟子也可學習清淨的梵行，過著以佛法為中心的生活，讓生命更莊嚴、開朗、光明、快樂。

新品上市 78折
●聖嚴法師——著
●定價200元



請洽法鼓山全臺行願館 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

漢傳佛教在臺灣

研討主題

2020/12/18-19

集思台大會議中心

臺北市大安區羅斯福路四段85號B1

主辦單位：財團法人聖嚴教育基金會 指導單位：內政部

近現代漢傳佛教論壇

第六屆



種福有幸福

◎聖嚴師父

淨化心靈

種福報

我們一定要為來生做準備，珍惜現有的福報，同時要為來生培養更多的福報。



物質環境的保護，只能治標，不能治本；心靈環境的保護，則從人心淨化的根本做起，也唯有如此，才能正本清源。從心靈的環保起，我們才會心平氣和，自發性地減少浪費自然資源，不會只要求他人該如何如何，並且會覺得是一種享受，而不是犧牲，這就是「知福惜福」！

改變心態 做好心靈環保

所謂「心靈環保」是說因為我們的心被污染，以至於環境也被污染。假使我們的心不受污染，環境也會跟著不受污染。因為心靈是指揮身體的，我們的行為是和心連在一起的，每一個人念頭的改變，就能改變一個人、一個家庭，甚至一個社會，所以，心念的改變才是最重要的。

「環境」本身不會製造髒亂，植物或礦物也不會為人類的生活環境帶來污染，而動物也是自然界的調劑，唯有人類才會製造髒亂。不但污染物質環境，更是污染精神環境，從語言、文字、符號、種種形象以及各種思想、觀念等都會為人類的心靈帶來創傷與污染。物質環境的污染不離人為，而人為又離不開人的「心」。

如果人「心」潔淨，我們的物質環境絕對不受污染。因此，討論環境的污染，就必須從根源著手，也就是我一再強調與倡導的「心靈環保」。

簡單生活 知福惜福培福

環保的問題要徹底解決，必須從我們的日常生活簡單化、淳樸化著手，除了必須用的，不要多用，更不要浪費。對我們擁有的生活環境，要知福惜福，愛護保護，不要任意浪費、破壞。現代人多半浪費成習，尚未用完或用壞就扔掉，雖然自己的錢財，但是浪費了東西，就浪費了地球上全共同的資源。地球上很多的資源是愈來愈少，只有人類的心靈是愈來愈多。如不設法淨化人類的心靈，簡化人類的行為，而只一味地提倡環保，無異是「本末倒置，癩人說夢」。

人的福報有一定的限量，這一生的福報如果提早用完，下半輩子就沒有福報了。如同餓鬼，有食物吃不得，有水不能喝，這就是因果報應。不知珍惜而浪費福報，下場會跟餓鬼一樣。佛法講因果，福報，就是心靈的環保。所謂「因果」，是指我們現在所作所為與將來所得到的結果息息相關。也許是自己的這一生，也許是下一生，也許是後代子孫，會受到果報。我們一定要為來生做準備，珍惜現有的福報，同時要為來生培養更多的福報。

（還自《是非要溫柔》）

在東臺灣的藍天綠地裡，六十二位禪眾跟隨著總護法師於戶外經行、打坐，以放鬆的身心來用方法，如用扇捕鳥。這是十月三十一日，禪堂於新嘉坡復興路，於臺東信行寺恢復舉辦禪七，也是首場中階禪七。

禪七一開始，聖嚴師父在影音開示中勉勵禪眾，中階禪七著重止觀，話頭，以及從止觀進入中觀，話頭，默照的方法指導，不會特別提到教義，但禪修仍需從基本的放鬆、氣息來練習。師父還說明，禪宗的法門就是大禪，發菩提心，非常重視菩提心，發菩提心才能消融自我中心，與無我的空性相應。而發菩提心的人，就像《華嚴經》所說：「初發心時，便成正覺」，已經走在成佛的道路上。

解七當天，總護法師藉由畫圖活動，讓禪眾體驗「即使是相同的事物，每個人的認知及想法都不同，因此對他人的想法要有包容的空間。」也期勉除了在禪堂用方法，更要讓生活中，處處都可以用方法的禪堂。

（文、圖／信行寺提供）

臺南分院

戶外禪心得

湖影禪心 還原大自然

◎涂藻芬

七月二十五日出門時，外頭下著雨，大家都擔心戶外禪活動能否順利舉行？然而到了虎頭埤水庫，居然是晴朗的好天氣。在入口處，臺南分院演法法師為大家解說如何在禪中用方法，要點就是一身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆。

行禪在林間小徑，兩旁大樹遮蔭，時有涼風吹來，暑氣頓消不少。有了最近幾次月光行禪的練習，容易提起方法，不疾不徐，放鬆而行，心也在穩定的步伐、勻稱的呼吸中沉靜下來。偶爾也會被蟲鳴鳥鳴、美麗景物所吸引，但很快又回到方法，單純地走路，只是走路。

禪行四十分鐘後，來到露營區，大家在法師的帶領下做八式動禪。八個動作平常已很熟練，有法師悉心的引導，又有不同的體驗，做得更放鬆、更到位。接著大家席地而坐，開始打坐。在野外，沒辦法像道場環境那樣舒適，身體所接觸的是堅硬的水泥地，而不是柔軟的蒲團方墊，但野外也有特勝之處，比如空氣清新、景致優美、天地寬廣、貼近大自然，也因此，心胸隨著開闊起來，是以這柱戶外香，一樣坐得很安定。

打坐結束，半日禪活動也接近尾聲，大家繼續環湖往出口前進。同樣是走路，不同的心境，便有不同的體會。前半段的環湖，心是不斷地從外面向內收，專注在移動的腳上；後半段的環湖，心則是不斷地往外還原，還原到整個大自然。

於是眼前的景象，漸漸鮮活靈動了起來，和諧又富有節奏的波動，風輕柔地梳理著葉梢，火紅的鳳凰花流淌著仲夏的熱情，蟲鳥齊鳴，還有悠閒的大白鵝在湖邊漫步……

我們一行人在這個特別的時間，與大自然產生奇妙的互動，真是不可思議的因緣啊！步下階梯，細細咀嚼著法師與大家分享的話：「因為感動，所以感恩；因為感恩，所以承擔；因為承擔，所以延續。」內心隱隱被觸動著。

輕輕地提起一句話頭

話頭禪七心得

一十四歲的我，第一次參加話頭禪「經典生活研習會」上《六祖壇經》時，法師建議來體驗話頭禪，因而興奮地報了名。也真的感覺到，以往總努力去找尋禪宗上的灰塵，而話頭是一個讓禪宗粉碎、灰塵完全抖落的法門，正如惠能大師所說：「本來無一物，何處惹塵埃。」

聖嚴師父在影片開示裡，清楚解釋了話頭的功能及方法，也引用《楞嚴經》、《六祖壇經》等經典，禪宗公案及語錄，但更多的，還是師父不斷提醒我們，要抱著「大死一番」的決心，以及提起精進心、恆常心。

最受用的是師父教導「單提向上」，即不管妄念與身體的種種現象，當這些境界來時，儘管提起一句話頭，向下一著是煩惱執著，向上一著則是為明心見性。師父還換了口氣說：「我要你們向上一著，你們怎麼老是向下一著呀？」聽到這裡不禁流下眼淚，因為感受到師父「不忍眾生苦」的急切與悲願，覺得自己怎麼老像個頑石一樣，明明有許多學習佛法的機會，卻一直往煩惱執著裡鑽，那樣的我是誰呢？

每次上坐前，我總是發願，願意接受與面對所有的果報、腿痛與妄念，不斷地提起話頭，就算腿痛也不放鬆。願的力量真的很大，有時痛到流汗發抖，仍能將心繫在話頭上，一開始用話頭壓制，漸漸能輕輕提起。與初階禪七不同，以往我總是帶著滿腔煩惱進禪堂思考，這次妄念生起時，練習不去管它，而是提起一句話頭，妄念真的少了許多。

雨中行禪 發現美

◎張毓珊

蘭陽分院初級禪訓班心得

總覺得想像中的禪修，相當於是苦行，我可能沒有膽量學禪；然而，因參加初級禪訓班，發現修行的方法，竟是如此貼近現代生活，能夠隨時應用在日常生活中。

兩天的密集禪修過程，印象最深刻的，是雨中行禪及托鉢體驗。體質虛寒的我，一向很怕淋雨，但當天跟著隊伍，留心步伐，發現雨後，居然不覺得冷，反到是靜下心後，發現雨後未入的羅曼運動公園，在雨中是如此的美，當下有種靜見澄澈的清明，以及恣意生花園的醒覺。

托鉢體驗過程中，分秒秒都想著：要護全手中如同珍貴的水碗，企望做到一百滴水不漏，因而沒盡力去體驗各項關卡。活動結束後，對於自己沒灑灑出一滴水感到得意洋洋，直到法師說出了故事的結尾，這才懊惱地想：怎麼故事中的和尚放下了，開悟了，我卻沒有呢？

當下又轉念，至少此刻領悟到：人生這條路，要持續學習如何心懷熱愛而不執著，以及如何體驗沿途寒暑而不枉此行。

能夠回到家鄉，在蘭陽分院參加禪修，對於這樣的因緣具足，內心格外感動。演法法師、演法法師深入淺出、信手拈來的小故事，每每含深奧義理，一如和煦的春陽，讓人溫暖且信服。學長和義工的無私奉獻、悉心帶領，幾乎一對一地守護著學員，著實令人感佩。

很讚歎法鼓山對於初級禪訓班的设计與規畫，架構完整且細節嚴謹，讓學員能夠有深入的體驗。課程安排十分適合初學者，時靜時動、鬆緊互替，讓人撫平了緊繃的情緒，也敞開了學習的心靈。

誠如自己在法鼓山所說：「今日受饋於此，未必能直接回報給現場諸位，但願能同此心，發揚法鼓山的美善，回饋給日後相遇的眾生。」

彌陀佛三

暨八關戒齋

12/25, 27

都會型 不需住宿

報名 11/25 起，請上網報名

http://ncm.ddm.org.tw

洽詢 02-2893-3161 # 801 ~ 804

地址 歡迎全體踴躍，亦可隨喜參加，設有貴賓席位，歡迎上網登錄

注意 因應全球新冠肺炎疫情，報名前請詳讀下列注意事項：

1. 法會不接待海外學員參加。

2. 若台灣疫情狀況改變，活動會視狀況延隔或取消。

3. 參加者須配合事項：

(1) 入場前須填履歷表，體溫高於37.5度者不得進入。

(2) 請自行攜帶口罩、現金及乾糧。

(3) 請自行攜帶環保杯具（紙、玻璃、不銹鋼）。

(4) 現場座位有限，若已滿額，恕不再接受隨喜參加。

專注覺照 安定喜樂

拜佛禪

靜坐是禪修的根本基礎。

拜佛則融合了懺悔與發願迴向，

能培養專注力與覺照力，

最適合現代人作為調身、調心的修行方法。

釋繼程——著

釋常慧——編

定價 380 元

新書上市 78折

2020.12.31止

請洽法鼓山全臺行願館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵政撥號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

2020 法鼓山 大悲心水陸法會

一年一度的大悲心水陸法會，即將於 11 月 21 日啟建，10 月中旬，僧團為各壇場悅眾法師，展開兩日網路監香與梵唄培訓，學習引領全球信眾雲端共修，在後疫情時代開展弘法新局。

數位弘法的傳承與創新

◎文／釋演曉

圖／李東陽

後

疫情時代，數位弘法已成新常态。一場法會，弘講，如何透過網路，讓彼端的信眾，體驗到親臨現場般的莊嚴攝受？法鼓山僧團於十月十三、十四日舉辦「二〇二〇梵唄培訓——網路監香及水陸法會祈禱壇」，一百三十二位來自全臺各分院及總本山僧眾齊聚一堂，聆聽八位講師傳授寶貴的經驗，期能為網路弘法會做最好的準備。

負責籌畫本場活動的弘化發展專案召集人果毅法師表示，網路道場、數位弘法希望達到無論人在哪裡，壇場就能擴展到每個能連網的地域，家中、公車上、學校、辦公室乃至醫院，隨時隨地都能共修。今年首先針對水陸法會祈禱壇（大悲心法會）專訓，未來每年將陸續舉辦各壇培訓。

兩天的培訓課程，包括行門的唱誦、法器教學、與解門的概說數位弘法趨勢、監香執事的意義與功能，以及面對鏡頭的對話訓練等。果毅法師指導梵唄唱誦教學時強調，誦經是代佛說法，唱誦須注意拍子的準確、腔調要響亮、清緩、和雅，轉音要柔，更重要的是和眾音，融入音聲海。「梵唄要呈現的不是情感，而是宗教情操。」演曉法師帶領僧眾深入大悲懺本結構、儀文義理，果毅、果仁法師指導執掌法器的認知與要領，並分組演練，相互觀摩，驗收成果。

善化中心副都監果毅法師分享擔任多年總壇總監香的經驗表示，無論外境如何混亂，重點是內心如何回應，保持平穩，自然能得安定與法喜。擔任監香師與信眾的互動過程，讓法師領略經典中所說「心佛及眾生，是三無差別」，「是心是佛，是心作佛」，原來，監香的心就是要去體會信眾的心。

「監香的音高、語調、語氣，用字遣詞都需要慎重。」果毅法師表示，無論是監香稿或每次布達訊息前，都會到空曠處或在心裡對自己講一次，把自己當成台下的一份子，就會知道自己該說什麼。在關照與觀照中，成為稱職的監香。

如何輕鬆自在地面對鏡頭？資深主講陳月卿表示，除了事前充分的準備，先在腦中預演也很重要，臨場自然能減緩緊張。她特別準備監香文稿，讓法師兩兩一組，相互拍攝模擬監香影片，再分享回饋。陳月卿更強調利他，是著眼於聽眾或觀眾的需要，將佛法深義，化為簡單易懂的言語，如此便不會因使用科技器材而失去溫度，能讓聽者產生共鳴，撫慰人心。

不論監香、悅眾或主法，莊嚴中有親和，親和中有佛法的慈悲，每位僧眾應對有度，就能成為數位弘法人才。

「梵唄培訓心得」

◎釋演信

心？來自平時對自我身心的觀照和關照。法師舉例：「法住法位」、「以和為貴」、「活在現場」、「共學共修」四點觀察，讓我印象深刻。

「法住法位」監香有該做的事，需補位時才補，不可本末倒置。「以和為貴」在法會現場時，練習身心安定、情緒平穩。「活在現場」清楚覺照信眾需求，引導信眾安定身心。

「共學共修」監香與信眾的心一樣，沒有差別，都是來成就一場法會。如同修行由生轉熟，由熟轉生，面對自己不熟的部分，一次次用心練習，突破自我的舒適圈。體驗無常，每個當下都是最好的安排，進而練習平等心，感恩每一個境界，讓自己有所成長。

心？來自平時對自我身心的觀照和關照。法師舉例：「法住法位」、「以和為貴」、「活在現場」、「共學共修」四點觀察，讓我印象深刻。

「法住法位」監香有該做的事，需補位時才補，不可本末倒置。「以和為貴」在法會現場時，練習身心安定、情緒平穩。「活在現場」清楚覺照信眾需求，引導信眾安定身心。

「共學共修」監香與信眾的心一樣，沒有差別，都是來成就一場法會。如同修行由生轉熟，由熟轉生，面對自己不熟的部分，一次次用心練習，突破自我的舒適圈。體驗無常，每個當下都是最好的安排，進而練習平等心，感恩每一個境界，讓自己有所成長。

求觀音，善緣聚

◎釋演柱

這次僧眾梵唄培訓課程，負責分享「大悲心懺的架構與內容」。想到要面對這麼多法師，再加上準備時間不多，不免會擔心。培訓計畫召集人果毅法師看出我的焦慮，提供豐富的教案，但閱讀後，才發現要消化資料，再重新整合成一個小時的內容，真是一件不容易的事。

後來看到一段影片，片中聖嚴師父提到：自己是一位禪師，但碰到無法解決的困難時，也會從宗教信仰去處理，也就是拜觀音、求觀音。這段影片就像及時雨，讓我生起一股求觀音的動力，祈禱找到課程的架構。

觀音、求觀音幾日，因緣陸續匯聚，找到師父在《他的身影》中詮釋「千手千眼觀音」的開示，又得到果毅法師指導，順利訂

出架構及重點。或許是求觀音而來的感應，自己的信心因此增加了。

師父提到修持觀音法門有四個層次：念觀音、求觀音、學觀音、做觀音。若看作是修行次第，求觀音可說是學觀音、做觀音的前方便，不應忽視。真心為利益大眾之事而祈求，並有所感應時，自己的宗教情操、對觀音法門的信心，一定都會增長，面對眾生的苦時，更能提起心力來回應。

感恩這次因緣，讓我體驗「求觀音」的重要，也因為求觀音的過程，知道自己能完成一些事，實是有太多因緣，如千手千眼般支持著我們。期勉自己成為利益大眾的一雙手、一雙眼，也能是成就、支持他人的因緣。

編修校注 延續師父弘法初衷

《法鼓全集》二〇二〇紀念版已於十月隆重出版，這套完整集結聖嚴師父生命著華的著作背後，秉持哪些編修校注的原則，以留存師父的法身舍利？編輯過程有什麼精彩故事？且聽編輯小組的幕後分享。

專訪編輯小組召集人果毅法師（下）

增加校注、編目調整，以及不收錄外文版本。《法鼓全集》二〇二〇紀念版收錄的原則是什麼？

首先是遵守師父遺囑上的交代，凡是沒有發表過的，就不再集結出版。其實，有一些已整理好的文稿，但未來得及讓師父過目審核，也都只好捨而不收。此外，凡是媒體採訪師父的文稿，也不收，例如《聖嚴法師心靈環保》這本書多半是記者採訪的報導，所以這次就不收錄，書中師父的文稿則併入其他書中。

師父所翻譯的書如《中國佛教史概略》、《密教史》，不是師父本人撰寫，依出版慣例，也不再收錄。身為編輯者，我們除了秉持師父以書籍弘法、推廣佛法的初衷，也會站在文化出版的角度，保留具歷史意義的文獻、史實、史料，讓後人能進行研究。因此，上述修訂的內容，原始資料都還是被留存下來。

身為《法鼓全集》編輯小組召集人，請與讀者分享如何閱讀這套書？對於初入門者，可從「修學佛法」與「生活實踐」兩個面向開始。

「修學佛法」分成三個重點：「建立正信」、「三學精進」及「禪淨雙修」。這是架構於修學佛法首要是建立正信，進而學習戒定慧三學，以下推薦閱讀十本書供參考。讀完這十本，就能對佛法有整體概念，也能繼續做延伸閱讀。

「生活實踐」分成人、事、物三個類別，推薦九本書。推薦書目如下表：

《法鼓全集》編輯心語 ◎詹志謀

一份不可思議的福報



▲《法鼓全集》出版前，編輯小組全體總動員，逐一翻頁檢查。（李東陽攝）

在遇見聖嚴師父之前，總認為宗教、信仰與我毫不相干。但偶然的機緣下，在網路上看到了師父的講經影片。印象最深的一段開示，是當師父講到釋迦牟尼佛放光說法時，忽然俏皮地問聽眾：「你們知道我也在放光，你們看到嗎？」聽眾只是鼓掌，卻無人敢說看到師父放光。接著師父開示，佛所放的光，其實就是慈悲之光、智慧之光，所以說「佛光普照」，只要聽聞佛法，佛的智慧、慈悲便平等地照耀在我們身上。然後師父再問：「現在來聽佛法的各位，有沒有看到我身上的光了？」聽眾頓時豁然開朗，齊聲歡喜回答：「有！」師父更鼓勵大眾：其實大家都可以在家放光，只要放出慈悲的光、智慧的光，就是在代佛放光！

就這樣簡單的幾句開示，讓我明瞭「原來佛法是完全實際的」。當下的感動，難以言喻。於是我開始閱讀師父的著作，也知道有套《法鼓全集》，隱約想一睹這套師父的「全集」。當時唯一知道的是《全集》已經絕版，也不知道在哪裡能看到。沒想到，日後竟會

遇到編輯新版《法鼓全集》的任務。與果毅法師分享這段趣事時，我說：「沒想到後來《全集》竟看了好幾年，而且連假日都看得，如果這樣也算發願，願還真不能隨便發。」法師笑著糾正我：「不對，是好願就要發。」是的，要發好願，即使只是一個小小的想法，因為成熟時，卻能發展為一個大大的善緣，豐富自己的人生。那個小小想法，是善緣正在引導著你。

編輯《全集》的四年光陰，像是一場馬拉松，也是《全集》中師父的言教、身教，指導了我如何面對當下的疲憊與壓力。師父無論是赴日求學、赴美弘法，到創建法鼓山，都是歷經長時間的努力而成，過程中無論遇到多少困難，師父都是放下自我，奉獻自己，隨順因緣盡力而為。這給了我信心，相信如果時時回到這樣的心態，必能堅持到完成的一天。也讓我體會到，真正的福報絕非坐享其成，有時它會伴隨著巨大的辛苦與壓力，因為它必須讓你藉由付出努力而學習、成長。

奇妙的緣分，《全集》印製完成後，我與編輯小組同仁看著它擺在桌上，卻沒有感動落淚，反而是看到推廣處同仁努力做出的文宣、宣傳網頁，以及《法鼓》雜誌用心的報導後，感動湧上心頭，因為感受到《全集》將師父的身教、言教完整地保存推廣，讓師父的慈悲、智慧之光，點亮、溫暖這個世界。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書，目前進行中的 C B E T A（中華電子佛典）團隊開始進行，目前已經有第一版的測試版。由於師父著作的類別很多，如何呈現在網路版，有一定的難度。舉例來說，《華嚴心經》、《天台心論》層次非常多，如何呈現如原書中的結構，需要特別設計規畫。

二、有聲書：目前已經邀請相關人士著手錄製。

《法鼓全集》除了出版紙本書，還會以流通方式包括：《法鼓全集》除了實體書