

Dharma Drum Monthly  
法鼓雜誌

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center  
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373  
Tel: 718-592-6593 www.ddmusa.org  
非經本中心同意，不得轉載本報內容。

Non-profit Org.  
U.S. Postage Paid  
Flushing, N.Y.  
Permit No. 1120

第13屆  
大悲心  
水陸法會

# 有我的地方 就有佛法

全球 49 國 30 萬人次共修水陸勝會 跨越時空 成就人間淨土



▲方丈和尚於送聖時，以法鼓山今年的年度主題「培福有緣」，期許大家「廣結善緣，大家來培福。感恩知足，人人有幸福。」

【本刊訊】法鼓山第十三屆大悲心水陸法會於去年（二〇一九年）十一月二十三日啟建，三十日送聖圓滿。八天七夜的法會，十一個法壇，總計五萬人次參與現場共修；義工菩薩的萬行壇也有超過一萬九千人次協力護持；全球各地同步參與各種網路共修者，共達三十萬人次，超越時空限制，人人都可以在誦經、拜佛、焚香、懺悔、禪修、布施、發願、迴向等佛事中，讓人間處處淨土。

送聖時，方丈和尚果暉法師除了讚歎共修菩薩的精進清淨，悅眾法師帶領共修的攝受安定，更特別感恩萬行壇義工菩薩無所不在地默默付出，指出有福德的人，並不是享福的人，歡喜培福的人，才是有福報的人，期許大家歡播佛法，「種善根，結善緣」，盡可能做到「有我的地方，就有佛法」，因為「身為佛教徒，有責任將佛法分享給他人，安定自己，以提昇人的品質，建設人間淨土。」

同時，也以法鼓山今年的年度主題「培福有緣」，期許大家「廣結善緣，大家來培福。感恩知足，人人有幸福。」

法鼓山的水陸法會以禪修心法引導大眾以法相會，各依相應的法門用功。首座和尚惠敏法師於總壇說法中，強調「儀軌生活化」的重要，勉勵以恭敬、感恩、簡潔、法喜的態度面對生活，深入了解善惡業的因果性，且要盡可能地促成善因緣，斷除惡因緣。法鼓山以波濤洶湧的心性力量，心性的力量，就像波濤洶湧於海水的力量，可以載舟，可以覆舟，卻也可能覆舟。

惠敏法師進一步指出，透過法會反覆地禮懺，將能更細觀照自己的罪根是否清淨。莫以惡小而縱容自心，當知消滅也能成流。日常生活的心動念，都要時時觀照，時時自淨其意。法會的目的其實就是在學習如何幫助自己身心清淨，所緣清淨。當心夠清淨

時，就會覺得大家都是佛菩薩。

今年八十二歲的許志津，歡喜參與環保組三十年，即使近年行動不方便，還是熱心參與，虔誠奉獻的身影感動了許多人，然而，她卻感恩遇到佛法，讓她的念心、個性轉變，進而家庭關係也得到改善，因而發願生生世世學佛護法。

參與送聖和普請的法青陳若盈，用「淨、定、喜」來形容這次水陸法會的感受。她表示，雖僅參加兩天兩夜，接觸了許多善知識，覺得時時在自動充電，處處充滿法喜；十歲的陳柏權跟著母親參與淨土壇共修，虔誠地誦念「阿彌陀佛」為剛過世的爺爺祈福。他說：「這次來法會，是要告訴爺爺，會幫忙把奶奶照顧好。」

邁入第十三年，這歲末冬日的水陸法會，已成全球信眾不能錯過的共修勝事，更因法喜而更堅定菩薩道上的修持。

法鼓雜誌APP  
歡迎下載

Android iOS

## 法鼓山的選舉觀

1月11日將舉行「中華民國第15任總統副總統及第10屆立法委員選舉」，方丈和尚叮嚀，法鼓山僧俗四眾應秉持創辦人聖嚴師父慈示：

- 一、鼓勵大家善盡國民的義務，及對國家社會的關懷，踴躍投票。
- 二、法鼓山對政治一向保持中立，請不用團體的名義或組織的力量，為任何人助選或參選。



▲方丈和尚特別頒發感謝狀，向歷年提供共修空間的護法信眾表達感恩。圖為張震宇賢伉儷。（李東陽攝）

### 辦事處更名後第一個分會新址啟用 四眾弟子同心開展護法願景

【楊仁惠／臺北報導】二掃連日寒流，冬陽普照，二〇一九年十二月十五日，喬遷至新址的護法總會新店分會，灑淨啟用！這是護法總會「辦事處」更名後第一個啟用的分會，展現僧俗四眾同心同願、弘法護法的動能，格外具有意義。

方丈和尚果暉法師、護法總會副都監張法師等僧團法師，與護法總會總會長張昌邦、副總會長周文進、蘇婉玲、陳修平等現場五百餘人，一同為新道場灑淨祈福，典禮莊嚴溫馨，交織著感恩與願力。

方丈和尚果暉法師開示時，指出分會的意義在於「分」享佛法，以法相「會」，從最早期的「家家蓮社，戶戶禪堂」開始，即是為了接引當地的菩薩，而弘法、護法，更需要在家居士與僧團共同努力，才能成就，勉勵大眾秉持分享佛法、利

## 護法總會 新店分會 新家新氣象

益大眾的初衷，廣開接引大門，耕耘眾生心田。

張昌邦總會長代表信眾，感恩創辦人聖嚴師父留下的理念，讓大眾有佛法可以修學，更感恩僧團的成就，並引用聖嚴師父的開示：「建築物要產生意義，必須拿來做對社會有意義的事。」勸請大眾護持法鼓山，為社會做更多的奉獻。

「七坪大的地下室，擠進了近二十人來共修！」方丈和尚特別頒發感謝狀，向歷年提供共修空間的資深護法信眾張文心、賴秋蓉、林本基、楊美雲、張震宇賢伉儷等致謝。走過三十年歲月，從早期悅眾家中客廳、到處商借場地、頂樓加蓋，到擁有固定共修據點，顯見信眾對佛法的信賴，及護法的熱忱。

「沒有歷任召委與悅眾團隊的奉獻，就沒有今天的新店分會，更感恩僧團提攜地區辦事處的發展。」現任召委呂麗華感動地表示，新店分會是在歷任召委的承擔護持，以及新進悅眾共同努力之下，深深體會「信佛學法敬僧」的好處，以及「三寶萬世明燈」的珍貴。

「從無到有的過程，真的很不容易，而分會新址的啟用，只是一個開始。」接續於今年五月啟用新分會的文山區，召委彭玉霞特別感同身受，並表示：「聖嚴師父的色身雖已捨報，但培育出的僧團，仍持續凝聚著護法鼓手的信心與願力。」相信在僧團的帶領與護法總會規畫下，必能展開護法弘法的新氣象。



▲方丈和尚果暉法師弘法節目《與方丈和尚有約》，由法鼓山義工擔任提問人。（李東陽攝）

## 生活提問 佛法解惑

### 《與方丈和尚有約》1/7 上線

【胡麗桂／金山報導】培福有福，新年新氣象！方丈和尚果暉法師首檔影視節目《與方丈和尚有約》，一月七日於法鼓山網路電視台首播。節目邀請體系內外人士，各自從切身議題提問，由方丈和尚以佛法視角，給予智慧解答。

第一階段提問人，由法鼓山園區參學室及義工室近二十名義工組成。向來被喻為「法鼓山最美麗風景」的萬行菩薩，平日於執事崗位盡心盡力、默默奉獻，每每參訪訪者動容，然而他們對自己參與的執事時也有反思。「假如如事情做得不夠圓滿，如何避免心生懊悔？」「義工見解各異，如何產生共識？」「難道一定要奉獻才能成長？」也有人問：「Youme 頻道即時更新。」

除了首季與義工對話，節目後續將與青年及各界交流，探索流動社會的現代人心事。一月十七日起，每週週二上午十一時，法鼓山網路電視台及 YouTube 頻道即時更新。

「習慣一人獨來獨往，無法融入團體怎麼辦？」「真實的提問，引發強烈共鳴，方丈和尚則從平日觀察、溫馨的法鼓山故事和親切的經典譬喻，真誠分享佛法的智慧。」

參學室室主常慈法師及義工室室主常諦法師分享，方丈和尚感同身受的關懷，回答帶著濃厚法義，並提點修行，聞法的喜悅令人感動。「非常感謝這個節目，讓我近距離認識大家，與大家做法義上的互動，學習很多，受益匪淺。」首場錄製後，方丈和尚特地感謝義工菩薩及錄製團隊。

### 地區辦事處 更名「分會」

因應社會環境變遷，發揮接引社會大眾功能，深化護法信眾關懷，護法總會調整轄下各地辦事處名稱，自2020年1月1日起，更名為：  
法鼓山護法總會○○分會



▲護法總會新店分會新址啟用，方丈和尚與僧團法師、信眾歡喜迎接護法新氣象。（李東陽攝）

### 聖基會專題講座 法子吉伯分享禪修正見

【江鳳芝／臺北報導】「不具備正見，僅在蒲團上修行，既不受用也無法開悟！」聖嚴師父的美國法子吉伯，古帝亞茲（Gilbert Githens）甫圓滿在法鼓山禪堂主持的默照禪七，十二月十五日，便受聖嚴教育基金會之邀，以「禪修正見」為題演講，並開設網路直播，共四百多人參與，一同解開「心」的謎題。

何為正見？吉伯從《金剛經》的「實無眾生得滅度者」切入，說明心中若存有得度的眾生，即有我相、人相、眾生相、壽者相，然而修行的目的，是為了度自心中虛妄的眾生，通向「不二」的無分別心。如何在修行中保持正見呢？吉伯指出，以心觀心，清楚知道心中投射出的影像，也是心，「絕對」表示最高的一種理解。

對於禪眾遇到頭痛、氣動等困擾，「都是心的造作變現！」吉伯進一步說明，二元對立的執著，使得我們出現種種煩惱與不適，然而，「若為心所造作，那麼，也能從心逆反，讓這些問題消失。」以心觀心，是經驗到一個能知的心（如智），和另一個法身的心（如境），當兩者合而為一（如如），就代表自我消融了。

「因緣，因果永遠不會滅失，這即是正見！」吉伯描述佛陀三轉法輪的發展，從初轉法輪解說四聖諦；二轉法輪，由《心經》所體證的空性，開展出對眾生無條件的慈悲；三轉法輪更直指眾生皆有佛性，強調「當下此刻即為不二」。由於「因果不爽」的道理，吉伯勉勵大眾精進用功，在每一個當下提起方法。

聖基會執行長楊蓓表示，正見並非說教式的傳播和理解，而是透過活潑生動的過程，讓禪修正見深入心中，成為生命中的意義所在，並讚歎：「吉伯傳承聖嚴師父的禪法與身教，將禪修導向漢傳禪法與當代的結合！」

「培福有緣，大家來培福。感恩知足，人人有幸福。」



# 菩薩以眾生為福田

方丈和尚送聖開示

用佛法提昇自己的品質，是種善根；用佛法利益他人，是結真正的善緣。

**善根**，是指我們從過去世到現在所打下的基礎，乃至未來的無量劫，都要不斷地修行，這都是善根。譬如，釋迦牟尼佛修行經過三大阿僧祇劫，終於成佛。我們每個人都本具佛性，要相信透過不斷地修行，自己必定能夠成佛。

可以說，我們這一世的善根還不夠深厚，所以生在娑婆世界；但是，我們每個人都都很有福報，因為釋迦牟尼佛在成佛前發了五百大願，希望娑婆世界的眾生，都能種善根、轉迷為悟。除了釋迦牟尼佛之外，也要感恩、感謝有無量的諸佛菩薩，以及歷代祖師大德，都發過無數的願要度我們，所以要相信我們是有善根、有福報的。

過去八天，諸位法師及菩薩們，都精進用功誦經、禮懺、拜佛、持咒……這當然是在種善根。法會現場，每天從早到晚，都有許多各組的內外護法菩薩，以結善緣的心，護持、成就大家精進修行，這不是也在種善根嗎？當然也是。無論是參加法會或做義工，我們隨緣隨分，乃至隨喜護持的每一分發心，都是在跟三寶結緣、跟大眾結緣，這是結真正的善緣。真正有福報的人，是能修學佛法的人；聖嚴師父說：「享福的人，不是真正有福的人；廣種福田、歡喜培福的人，才是真正有福報的人。」培福，就如同把今生的福報種在田裡，悉心灌溉，就可培養出更多福報。

菩薩以眾生為福田，如果能把所有十方一切眾生，都當成是培福的對象，不斷地以廣結善緣來成就他人，就能讓我們在奉獻利他的過程中，一分一分減少自我中心的執著，智慧與福報一起增長，那才是真正有大福報的人，最後也將和佛一樣，成就福德智慧圓滿。



(李東陽 攝)

幽顯咸知

中華民國一百零八年 國曆十一月廿五日 給  
農曆十月廿九日



一百位法青同學手執百合，以虔誠願心齊步走上成佛之道。(姜銘宏 攝)

## 種善根 結善緣

# 壇場遇見善知識

聖嚴師父曾期勉弟子，將自身所體驗到的佛法分享與他人，人間淨土便在個人的心中展現。水陸法會壇場，處處可見父母、兒女、夫妻組合的共修家庭、學佛好友相約精進的身影，正體現方丈和尚在送聖會場所揭示：「種善根，結善緣，有我的地方就有佛法。」本期特別採訪各壇結伴菩薩們，在同行伴侶的相互勉勵下，分享八天七夜的修行法喜。

萬行義工

## 培福奉獻有我在

大寮裡，一天數百名義工穿梭，準備每餐超過一萬人次的齋飯；趁信眾在壇場精進時，環保組默默維護廁所清潔；交通組、參學員為全山第一線，接待、指揮每日上山的車輛及人潮；午齋與樂石前，香齋配送組把熱騰騰的飯菜，分送至各壇；讓大眾隨時有熱水可飲的茶水組；在壇場外守護著大眾健康的醫護組；將畫面傳送到世界各地的攝影組與資訊組，還有網路監看協助網路共修；壇場裡的接待組，以及布置壇場、插花、排供果、獻供物、贊普桌……等，每天兩千多人次的萬行壇，是法會中人數最多的壇場，也是行六度萬行、福慧雙修的典範，安定攝受、虔誠奉獻的身影，感動許多人。

醫護組黃秀琴即是受菩薩戒時，被義工所感動，而決定加入培福奉獻的行列，妹妹黃秀玲也於二〇〇六年加入參學堂。原本不習慣說愛語、柔軟語的黃秀琴，開始在活動圓滿回家後對弟弟黃錦福說：「感恩你，因為有你的護持，我才能放心地上山當義工！」多年從姊妹們身上感受到佛法的好，黃錦福也於去年受菩薩戒、上福田班，這兩年水陸期間擔任醫護組外送義工，加上服務於參學堂的黃秀玲、姊弟三人共同護持大眾修行。在第一線服務，突發事件難免，姊弟三人從經驗中學習到，保持身心的安定放鬆，遠比效率重要，才能真正照顧到他人。

奉獻十多年，現年六十歲及五十八歲的黃秀琴、黃秀玲不約而同表示，能夠在聖嚴師父座下學佛，是此生最有福報的事，也期許以自己的身行，感動更多人親近三寶。(編輯室)



香積組 大殿廊道外為總壇獻供做準備



● 環保組 82歲的許志津(第二排左一)擔任環保義工30年，僧團法師讚歎萬行菩薩們奉獻培福



● 機動組 方丈和尚關懷外籍義工



● 功德堂 義工虔敬整理每盞祈福燈



● 機動組 方丈和尚關懷外籍義工



◎圖/李東陽、王育發、廖順得、施純泰





# 福慧共修種善根

蘇婉玲（護法總會副總會長）

## 邀12位榮董入華嚴海

已連續五年參加華嚴壇的蘇婉玲，在法鼓山學佛三十多年過程中，深知聖嚴師父的教法，除了勸導許多人護持道場，更接引菩薩們進入寶山，學習佛法。因此，法鼓山的各項修行活動，她都邀請護持會員參加，而年度的水陸法會，更是不容錯過。她每年水陸法會一到，她的護持會員們一定會收到參加法會的邀請，特別的是，這一屆在華嚴壇，她邀請了十二位榮董一起前來，其中更有來自廣東中山的菩薩。

已參加總壇多年的蘇副總會長，近年來，因平日誦讀《華嚴經》，覺得若能在法會中深入經藏，一定非常殊勝，所以選擇到華嚴壇共修，十多位來自海內外的榮董菩薩，也因她的邀請，一同進入華嚴海中精進。八天的共修，菩薩們很感恩有這個道場，不僅能深入華嚴義海，壇場的莊嚴、攝受，讓每位以法相會的菩薩，都能夠在閱經中，達到禪定的定靜。尤其壇場地點設在曹源書苑，住宿、用齋一應俱全，菩薩們更能專注用功。

「有善知識的結伴同行，有互勉、提攜與精進的力量，真是太好了！」蘇副總會長分享，法會圓滿後，他們相約發願繼續以《華嚴經》為定課，並組成讀書會研讀師父的《智慧一〇〇》，尤其二十六則引用《華嚴經》的金句，互勉在日常生活中，實踐落實師父教法，還相約今年水陸法會「華嚴壇」再相會。

（釋正能）



►瑜伽焰口法會在佛菩薩慈願力加持下，仗金剛上師三業相應，在場諸師大眾同發悲心，廣度群靈，普濟眾生。（施純泰攝）



►法華大義，開權顯實，妙不可言。法華鐘樓繞佛梵音，如一條無形的線，繫繫大眾願心。（廖順得攝）

## 同修接引共學楞嚴

宋慧珠、江宗文（臺北文山區信眾）



▲各壇每日安排法師說法，參與信眾在佛事之外，同時深入理解佛法義理。（李東陽攝）

慧珠是水陸法會的全勤者，從第一屆至今，體驗了多個壇場後，四年前固定參加楞嚴壇，隔年同修江宗文提早退休，便邀他參加楞嚴壇共修，沒想到與《楞嚴經》十分相應，也全程參與。「第一年參加楞嚴壇，真的只是拿香跟拜，經文義理艱澀不易懂，但有了同修加入後，這次突然有心開意解的感覺，誦經時體會到『隨文入觀』的法喜，連休息時間到了，還想繼續誦。」

江宗文在三年前首次參加楞嚴壇後，維持做楞嚴早課的定課，「每天能在先生《楞嚴咒》的持咒聲醒來，十分幸福。」宋慧珠看到先生的精進，覺得修行有善知識提醒自己不放逸，而且可以彼此討論佛法，同時看到對方的成長。

「我感恩同修接引我學佛，兩人在生活中有了共通的話題，也更清楚人生方向，這是很幸福的事。」江宗文表示，雖然早在二〇〇一年即在中正高中舉行的皈依大典，在聖嚴師父座下皈依三寶，但直到親自參加水陸法會，一邊誦著《楞嚴經》，一邊讚歎此經蘊含的人生真理，更發願以楞嚴為修行法門。

（邱惠敏）

## 兩代同行總壇做同學

郭家進、喬永慧（香港信眾）



▲人生就是一場尋訪善知識的旅行，在重重無盡的華嚴世界中，尋訪善知識，找回心中的無盡藏。（廖順得攝）

「幾千人上山，只為了完成共同一件事，讓我很震撼！」來自香港的郭家進第一次參加水陸法會，促成他與同修喬永慧前來的，是接觸法鼓山三十多年的父親郭永安。因鮮少參與法會，前兩天在總壇頗不適應，隨著定下心来融入儀程、體會法義，也逐日感受到法喜。

平常工作免不了人際關係的複雜與緊張。在法鼓山上，共修的菩薩、義工，處處是慈眉善目的風景。郭家進一開始不明白，為何這麼多願意做義工？義工們總是井然有序，且安定歡喜地做每件事，好像都知道他需要什麼。最後他明白，那是一份奉獻的心。同修喬永慧則對瑜伽焰口法會感受最深。過往對鬼魂心懷恐懼，隨著金剛上師與大眾的唱誦，竟不自覺落淚，深感冥冥眾生急需救拔，體會到平等布施的精神。

八天七夜的法會，讓郭家進對佛法、對因果的信心逐漸增長。他期許自己，盡可能讓善口意朝善的方向前進，並表示：「與太太一同共修是非常好的，回香港後可以繼續在法上相互交流、成長，彼此就是學佛路上最好的同學。」

（釋演曉）

▲時時觀照，安住當下，做眾生的供養人。（李澄鋒攝）



▲祈願壇在新願觀音殿池畔繞佛，一心誦持〈大悲咒〉，當下即是慈悲道場。（李東陽攝）



▲學佛不分年齡，在壇場隨大眾誦經、禮拜，同得安定、自在與法喜。（王育發攝）

# 連結善緣共法喜

分處網路共修

一〇一九年大悲心水陸法會「分處網路共修」，全球各地超過三十萬人次，透過網路視訊，跨越時空限制與總本山同步共修；海內外分處共修共有兩萬五千人次參與，包括國內農禪寺、三民精舍、安和分院、臺南分院及高雄紫雲寺等位於都會區的分院，以及海外香港、馬來西亞、新加坡、溫哥華、舊金山、洛杉磯等地道場。

「網路共修無遠弗屆，佛國淨土處處現。」農禪寺每天接引近六百位無法親臨現場的民眾，與總本山法華壇現場一同精進。安和分院一如往年，前三天誦《地藏經》及禮《地藏寶懺》，每日近四百人次前來共修。洛杉磯道場以大壇《梁皇寶懺》及瑜伽焰口壇為主的精進共修。贊普物資於法會圓滿後，分送當地慈善機構，分享給亟需幫助的人。

（編輯室）



▲農禪寺共修信眾沿水月池繞佛。（吳雲燕攝）



▲信眾踴躍前往香港道場參與網路連線共修，即使身在海外，同樣感受到法會的莊嚴安定。（香港道場提供）

►法會當日因重大交通事故，管制溫哥華道場聯外道路，七十餘位信眾畏低溫，冒雨步行至道場，一心為眾生禮懺祈福。（溫哥華道場提供）



# 法鼓山女眾修行研究專書 首度在美出版

【本刊訊】由法鼓山僧團常務法師執筆，首部以法鼓山僧團女性修行者為研究對象的英文專書《From Solitude to Social Engagement》(中譯《從清修到入世》)性別、佛教、與法鼓山比丘尼的培養與弘化》)一月於美國問世，由專門發行女性主義與宗教研究書籍的宗教女性性研究出版社(Feminist Studies in Religion Books, 簡稱FSR)出版。

在此之前，美國出版界研究臺灣佛教團體的專書僅有三本，本書出版為當代漢傳佛教比丘尼的修行樣貌，留下罕見而珍貴的紀錄，並提供國際學術界進一步了解漢傳佛教僧團的視野。



▲常務法師(左)赴美參加宗教學術年會聯合書展，並與相關學者交流。圖右為美國丹尼森大學宗教系系主任暨FSR出版社編輯委員克麗斯汀·裴(Keun-Joo Christine Pae)。(釋常誌提供)

常務法師自二〇〇四年開始對僧團比丘尼進行田野訪談與觀察，受訪者共四十人，戒臘從三年到超過三十年。全書分為四章，第一章首先脈絡化當代禪修女性的修行歷史背景，回溯法鼓山過去近半世紀的場域轉型歷史，爬梳聖嚴師父如何依循中國佛教改革家太虛大師的佛教現代改革精神，將法鼓山建立為人間佛教入世社會參與運作模式的禪修道場和教育團體。第二章到第四章，分別以「農禪生活」、「入世轉型」、「宗教教育」三個分期，探討從農禪清修生活轉向入世社會參與的過程中，比丘尼的修行生活、培育模式、和弘化等面向的流變。

常務法師表示，相較於禪宗史現存的女性修行者圖像，法鼓山比丘尼僧團展現了前所未有的活躍的弘化領導能力，自己已在其中修行，意識到過去禪宗史對女性修行者紀錄的匱乏，並認為此當代禪宗道場比丘尼宗教實踐生活，留下紀錄的重要性，期許此書的發行，對宗教女性研究和佛教研究有所貢獻。

## 過堂活在當下

佛從印度的托鉢乞食轉型到中國的過堂儀式，源於佛陀時代人間比丘的沿門托鉢，在漢地會被視為乞丐，無法發揮弘揚佛法之本懷；然而不揀擇食物的原則，以及飲食資具皆來自十方信施的精神不變，故於結齋時，以贊唱迴向施主。過堂的儀式需有行堂學僧協助，除了事先的布置與施食外，還得在食畢咒願中完成所有善後，包括收碗筷、廚餘、桌面清潔，並將剩餘飯菜送回齋堂，是一項考驗團隊默契的修行。

初出家學僧在投入修行的生活時，自然會想到運用禪法，身在禪心在禪，活在當下。有一次，在結齋的咒願中，一位學僧將剩餘的飯菜推向齋堂時，手握推車一派放鬆安定，緩而不急地離去，就此不見人影，因為行堂人數與工作是安排好的，只要少一個人，團隊就捉襟見肘。學僧練習活在當下，試著不攀緣過去未來，完全地投入於當下的從容安定，也忘了要再回來善後。這或許是人們對於活在當下的片面理解，硬生生地沒有過去與未來從當下切割，當然自己遺憾；殊不知，如同剪下髮絲的那一剎那，前後際斷，當下也不在了，怎麼還會住在當下的安定與放鬆呢？可見是誤解了當下的安定與放鬆。

已經流過去了，流過去了，水稱爲前水，故每一分、每一刻感受到的都已經不是當下的水，每個感受雖一樣清涼，當下卻一直在流動，無法住著。

過去、現在、未來就像流水一樣，連續不停，這一刻從過去流淌到未來，過去的累積成就了現在，又往未來奔湊累積，當下自然也就包含一切過去與未來，合爲一個整體因緣。若硬生生地把過去和未來切割，很可能就會住在現在這一刻的安定相，那就不是如流水般真正的當下。

真正活在當下，須具兩面向：「不離過去未來」自受用沒煩惱，以及「不離過去未來」穿透整體因緣，故能得他受用，也沒煩惱。



【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 437期 1月號

**培福，就有幸福**

佛教徒常將福報掛在嘴邊，但福報究竟是什麼？福報就是享福嗎？聖嚴師父告訴我們何謂真正的福報。「福力最爲勝，由福成佛道」，法鼓文理學院佛學系主任鄧偉仁從經典看布施、持戒、禪修三福業。

新時代的培福行動多元，臺灣全民食物銀行秘書長劉露霞，鼓勵大家惜食；張顯嚴大善耕種，承襲父親當大地醫生的願；尚潔實踐零廢棄生活，讓環保也可以成時尚；林念慈異國女性培力，讓女性自信又自主；日本貓寺讓人貓在互動中，大家一起增長慈悲耕福田。

「特別報導」介紹2019年邁入第十三屆的大悲心水陸法會，從壇場巡禮看見精進用功、努力奉獻，讓人真實感受「有我的地方就有佛法」。新專欄「廣角萬花鏡」登場，廣告創意總監林純綾分享她的學佛奮鬥記。「電影與人生」李治華從《普門品》看《黑魔女》，闡述自性具足萬法。(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

惠敏法師爲與會大眾介紹河智義邦來自岐阜聖德學園，兩校爲姊妹校，有深厚的因緣，校訓精神亦有類似之處，岐阜聖德學園校訓爲「以和爲尊」，文理學院爲「悲智和敬」。惠敏法師多次受邀到該校演講。

河智義邦首先簡要介紹親鸞(一一七三~一二六三)的經歷，重點闡述親鸞的救濟論。親鸞認爲救濟可以在今世完成，追求「忘己利他」的大乘菩薩道，因為在末法時代，凡夫眾生靠自力難以解脫，而《無量壽經》中法藏菩薩所開顯的淨土法門，正是末法眾生超越輪迴的津梁。因此，親鸞所開創的淨土真宗，就是讓在俗世生活的凡夫眾生，也能實現「他力大乘佛道」的救度。

河智義邦的演講引發聽眾對親鸞思想的興趣，提問踴躍，更就日本佛教發展等問題進一步交流，也爲兩校未來的合作，帶來繼續深入的可能的。

# 法隨人行 漢傳佛教的遠航

「江胤芝／桃園報導」在時代因緣與弘法願力的交互作用下，漢傳佛教如何在殊異的時空、文化中，經由人的移動而傳播？去年(二〇一九)十二月二十一、二十二日，聖嚴教育基金會以「剎境不隔」漢傳佛教的傳播一爲主題，在桃園齋明別苑舉辦第五屆近現代漢傳佛教論壇，來自歐、美、亞洲各國學者共赴盛會，發表六場論文、兩場圓桌論壇。方丈和尚果暉法師感謝學界對佛教研究、培養後進，承繼法鼓山對於教育與學術的願景。

論文發表中，上溯明清之際的政治動盪，移民與「逃禪」等現象，反而成爲漢傳佛教跨海弘傳的助緣。中央研究院中國文哲研究所研究員廖肇亨以渡日黃檗僧侶的詩文，解讀施粥等社會救濟行動，如何建構黃檗宗在日本的尊崇地位。越南科學社會翰林院下屬漢喃研究院研究員范文俊則從越南移民遷至越南的歷史切入，跟隨臨濟宗拙拙禪師的腳步，看見水陸法會等佛教文化與藝術的流傳。

聚焦中、日佛教思想的交互影響，日本青山學院大學國際政治

經濟學系教授陳繼東進一步分析兩國對戒律的論辯與教育現代化歷程。以太虛大師爲研究主軸，新加坡佛學院副教授紀實則透過大量第一手檔案，分析太虛大師經由佛教開展漢、藏交流的時代背景，建構出太虛大師更真實的樣貌。

漢傳佛教不僅廣泛影響東亞社會，二十世紀更透過第一批先鋒僧侶帶入歐美。法界宗教研究院院長暨美籍僧人恆美建立僧團的歷程，以教育來接引美國人的善巧，並開闢跨宗教、跨部派的交流。從宏觀角度省思全球化的佛教傳播，法國東方語言與文明學院教授波塔，看見近代由「人間佛教」組織開展的跨國移動，也提醒新一波新興宗教團體的擴張，在於能夠切入人心的需求，提醒教界思考如何更慈悲地回應大眾。

圓桌論壇中，中華佛學研究所所長果鏡法師、三學研究院女眾副都監果陳美華、回廊聖嚴師父赴日求學、赴美弘法及在馬來西亞建設道場的學思歷程，僧伽大學女眾學務

▲恆實法師分享聖嚴師父化長老赴美弘化的歷程。(李東陽攝)

▲各地學者在論壇中，暢談漢傳佛教如何隨着人的移動而弘傳。(李登鋒攝)



長常格法師感動回饋：「師父曾說，傳法傳的是一份責任，期許在僧教育中落實利他，才能不負佛法傳播的責任。」

感同身受於歷史中無畏戰亂、異地流離的僧人，聖基會執行長楊勝威感佩道：「他們堅定弘法的信念，足以引發大眾反思，進而尋找自己生命中的中流砥柱。」

基金會董事長蔡清彥亦稱許：「感謝兩天的研討會，讓我們用更寬廣、更人性化視角，來看待漢傳佛教的弘傳。」

## 法鼓文理學院跨宗教 跨校交流

【陳陶／金山報導】二〇一九年十二月十一日，日本岐阜聖德學園河智義邦教授蒞臨法鼓文理學院，以一親鸞的淨土思想：作爲大乘佛教的淨土真宗，爲題發表演講，由校長惠敏法師主持，陳宗元老師擔任翻譯。

高遠校長獲頒榮譽教授。左起狄陶主法師、高遠校長、方丈和尚、校長惠敏法師。(李登純攝)

日本河智義邦教授 論述親鸞思想

惠敏法師爲與會大眾介紹河智義邦來自岐阜聖德學園，兩校爲姊妹校，有深厚的因緣，校訓精神亦有類似之處，岐阜聖德學園校訓爲「以和爲尊」，文理學院爲「悲智和敬」。惠敏法師多次受邀到該校演講。

河智義邦首先簡要介紹親鸞(一一七三~一二六三)的經歷，重點闡述親鸞的救濟論。親鸞認爲救濟可以在今世完成，追求「忘己利他」的大乘菩薩道，因為在末法時代，凡夫眾生靠自力難以解脫，而《無量壽經》中法藏菩薩所開顯的淨土法門，正是末法眾生超越輪迴的津梁。因此，親鸞所開創的淨土真宗，就是讓在俗世生活的凡夫眾生，也能實現「他力大乘佛道」的救度。

河智義邦的演講引發聽眾對親鸞思想的興趣，提問踴躍，更就日本佛教發展等問題進一步交流，也爲兩校未來的合作，帶來繼續深入的可能的。

【江胤芝／金山報導】當西方的基督教哲學與東方的佛教智慧相遇，擦撞出什麼火花？二〇一九年十二月十六日，法鼓文理學院校長惠敏法師頒予榮譽教授，感謝義大利上智大學校長高遠(Rego Coia)連續三年蒞臨校園訪問，促進跨宗教交流。三十多位成員及方丈和尚果暉法師皆到場獻上祝福。

高遠感謝聖嚴師父與「普世博愛運動」創立者盧嘉勒(Chiara Lucchi)促成此一勝會。二〇一七年，總會與上智大學(Sophia University Institute)正式成立，致力推動宗教對話活動，也陸續與法鼓文理學院開展交流。

圓滿授證後，高遠蒙席以「基督啟示與『虛無』之奧秘」爲題，試探天主教與佛教的思想互通之處。基督教的思想與佛教相通，高遠指出，創造是「從無中而來」，創造是「從無中而來」。

亦即「愛的虛無(空性)」，這具空性本質的愛，讓我們「此一在(自性)」得以找到光明的地方，並通向無私奉獻的道路，這即是「創造的虛無(空性)」。

來自香港的義大利上智大學研究員兼「普世博愛運動」成員甄健洵回饋：「使用東方文化來豐富基督精神，也很具啟發性！」他認爲無論基督宗教或佛教，都是世界性的宗教，也期盼：「宗教之間能成爲彼此的禮物，貢獻於世界和平與社會共榮。」

文理學院佛教學系主任鄧偉仁表示，兩校同樣兼具宗教與學術的服務，同樣具有相借鑒，更期許未來增進宗教學術與社會實踐上的交流：「上智大學可爲建設人間淨土的理念，提供天主教楷模！」

2020 佛學課程 高僧

Time: 10am - 4pm

東初禪寺

太虛大師 - 人間佛教 3/14

蓮池大師 - 老實念佛 5/9

慧思禪師 - 天台止觀 6/13

道宣律師 - 南山律宗 2/8

虛雲老和尚 - 參禪法要 4/11

法鼓文理學院 一味山霖

109學年度 法鼓文理學院招生入學

【佛教學系】

博士班3名  
◎報名日期：109.02.03(一)~04.13(一)

碩士班8名  
◎報名日期：109.02.03(一)~03.16(日)

學士班17名  
◎報名日期：109.02.24(一)~03.24(二)

◎聯絡電話：(02)2498-0707#5416、5417

【人文社會學群】

生命教育碩士學位學程12名  
社會企業與創新碩士學位學程8名  
社區再造碩士學位學程4名  
環境與發展碩士學位學程3名

◎報名日期：109.02.17(一)~03.25(三)

◎聯絡電話：(02)2498-0707#5313、5202



# 活力法青 培福修慧！

年輕，正是精進修行、培福修慧的好時光，去年（二〇一九）歲末，法青菩薩們投入水陸法會送聖、普請，於歲末關懷活動中，以實際行動傳送祝福，共行自利利人的菩薩道。 ◎楊雅穎



▲農禪寺歲末關懷活動中，法青們以銅碗瓢盆為樂器，為受關懷戶帶來充滿活力的祝福。（青年院 提供）



▲法青們投入歲末關懷活動，於總本山現場設攤製作小點心、發送素糕，讓受關懷戶吃到大家溫暖祝福的心意。（李東陽 攝）

### 每用佛法照亮他人

◎吳宙益

歲末關懷活動，父親會做好幾十盒壽司分給給街友，這樣的善舉讓我學到無私、不慳吝，父親的榜樣讓我產生動力，想要利益他人。

歲末關懷活動，連續兩日參與關懷活動。第一天在農禪寺擔任好幾項有挑戰性的工作。進入巨蛋內都會看見嚴師父所寫的「菩薩行」，「若眾生離苦，自苦即安樂」這句話，深深打動我的心。記得第一次擔任歲末關懷活動前，因為太冷而生病感冒，是這句話的力量，讓我從床榻中提起心力、回復動力。

經過活動舞台，各單位已在彩排，每個人都被分配了任務上，無私地奉獻，力量是讓受關懷戶得到一份關愛及心安的力量。想到師公東初和尚縮衣節食，就是希望受難眾生離苦得樂。

第二天在北投文化館，負責製作悟寶熊春聯，好多小菩薩都很喜愛這個手作。活動結束前，依然有許多小菩薩在做春聯，想到「心五四」運動的「四感」：「感恩、



▲水陸法會圓滿後的普請，法青們投入各項出坡工作，盡心盡力奉獻。（李東陽 攝）

### 時時自動充電

◎陳若盈

當友人傳來法青送聖的訊息，看了行程後馬上報名。當前任總召在台上說明時，才開始想：我為何而來？其他人為何而來？練習時，有許多不順的地方，但自己一點都沒有擔心、緊張或其他情緒，我非常驚訝，自己一向練不好就會生氣，可是那兩天卻非常安定，即睡即醒，思慮仍很清晰。

走進送聖聖壇，走上成佛之道，清楚感受腦中非常「乾淨」。看著大螢幕，眼淚又來了，發現前排的法青同學早已哭了，原來不是只有我啊。直到送聖圓滿，內心始終一片淨、定、喜。

週日普請各地，就像聖嚴師父說的：「累得很歡喜。」北中南各地法青聖聖聚在一起，不相識的人一起出坡、培養默契走成佛之道，打從心底感動。這次法會讓我打開心了，即便還有很多事需要學習、承擔和了解。

很多人跟我說：「妳最近看起來很不一樣，感覺很開心。」是的，參加水陸法會的送聖與普請，時時自動充電，處處充滿法喜，無論工作或生活上，還是與人分享佛法，都讓我時常提起正念，在每個當面精進。

謝謝方丈和尚、所有的法師、義工菩薩、共修菩薩，以及來參加的一切眾生。謝謝自己來了，我發願，有我的地方，就有佛法！

### 法青 共修前行

#### 句句佛號的觸動

◎陳演互

出發到送聖聖壇前，一直專注於自己的步伐和動靜，一步趨近佛菩薩時，發現心中似乎有些累積已久的東西，正隨著大眾的聲音佛號，突然湧現。此時的我已不在這個形式上，而在一句句「阿彌陀佛」所帶來的意義與感動，這樣的心情，無法形容。

這樣的觸動，一方面是體會到菩薩的慈悲心如此深遠廣大，一方面則是慚愧自己的愚癡、無明如此堅固，佛陀的「解藥」早已在面前，我們卻還在顛倒妄想中沉沉浮浮。此番感受不是無盡的自責，而是對「無緣大慈，同體大悲」精神的進一步體會。

一旦認知自己和眾生是一體的、無有分別，更能撥雲見日，將本具的菩提心提起來，進而自利利人。印象深刻的法青之夜，方丈和尚對「常樂我淨」的說法，讓我耳目一新：法師們與俗家老菩薩的對話，讓我學習到子女與父母之間的想法產生衝突時，可以有不一樣的化解方式。感恩諸佛菩薩、十方一切眾生，共同成就這場殊勝法會，讓好願「願願相續」。

### 隆冬願作送暖人

◎賴彥文

這是第二次參加文化館的歲末關懷活動。當我抵達時，義工菩薩早已忙進忙出，不少民眾在休息區等候。歲末關懷活動開始，法青展開三項任務：引導接待、協助文化館的人力缺口，以及負責負責的攤位，提供現做的餅乾冰淇淋與手作悟寶熊春聯。

受關懷家庭報到後，接待組同學便帶民眾到文化館參與活動並領取文化館物資，只見他們不時穿梭在報到處與文化館內。攤位的餅乾冰淇淋有著高人氣，還沒開始

### 一塊餅乾的奇蹟

◎蘇果慧（舊金山福田班）

在輕鬆愉快的學習氣氛下，時間不知不覺過了九個月，去年（二〇一九）十月十九日，舊金山道場迎來了福田班的第十堂課。

班導師常法師帶領大家回顧過去九堂課程，接著全體分成東、西兩隊，進行「福田大歌王」佛曲比賽，兩隊輪流傳遞麥克風，接唱學過的佛曲，大家唱得欲罷不能，主持人加碼讓大家再唱一曲（四眾佛子共勉語）。午齋後進行「福田小學堂」答題比賽，東、西兩隊輪流抽題，內容有福田班學習過的，也有超出範圍的，還好各組都有一次「求救」機會，可以請出法師救援，法師以深厚的佛學根柢，次次救援成功！

結果典禮時，法師一一到各組頒發證書。這次福田班共有八十多位學員，其中六十位順利完成上課及義工時數，獲頒結業證書，十八位學員獲得全勤獎。法師還特別頒發感謝所有成就福田班的義工們。

榮獲全勤獎的Gina（郭麗芳）參加福田班的這段日子，自己的人生規畫有了重大轉變。福田班有如船錨，幫助他將心安定在道場。學員Gina與師姊分享，自己在參加福田班前，未曾接觸過佛法與法鼓山，上了福田班後，學習以「心靈環保」的方法來轉念，幫助自己煩惱少一點，如今她每週來當義工，「福田班開了一扇門，指引我向學佛之路邁進，在生活中實踐佛法。」

內護義工張淑娟也分享自己的故事：「一塊餅乾的奇蹟」，原來她的兒子覺得香積組做的餅乾很好吃，因而喜歡道場，於是她邀請兒子和他的朋友來參加青少年課程，兩個男孩也因「餅乾很好吃」，同意來試試。兒子的朋友原本有生活上的困擾，來上課後幫助他轉化觀念，也影響了父母，改善家庭關係。一塊餅乾的功用何其大啊！

「人生路何來容易，凡事順順利利又豈會珍惜？」常法師勉勵大家，上了福田班是學佛的好開始，有因緣種下善根，但種得深不深？接下來是自己的責任。有了正確的觀念，要持續地練習，才能由內而外改變。

▲常理法師勉勵福田班結業學員，學佛有了好的開始，更要持續練習。（施志銘 攝）

### 學習成長看板

#### 法鼓文理學院 碩士學分班招生

【課程內容】  
（臺北）長期照顧與創新、農村再生與共享經濟、家庭關係與心靈環保  
（臺中）社會企業與創新、自我覺察與成長、心靈環保經濟學  
【上課地點】東吳大學城中校區、臺中寶雲寺  
【報名日期】即日起，2/12 止  
【報名方式】請掃描 QR Code  
【洽詢電話】(02) 8978-2131 分機 8012

#### 法鼓文理學院推廣教育中心 新開課程

【課程資訊】部落格：<http://dilaw.blogspot.tw>  
LINE：@xtp3093w  
【上課地點】臺北法鼓德貴苑  
【報名洽詢】(02) 8978-2131 分機 8013



### 東初禪寺

#### 二月日經

2/9 《法華經》（雙語/中英文）  
Harry Miller, 佛法講師主講

2/16, 23 長蘆寺宗蹟慈覺禪師的〈坐禪儀〉  
禪定是急務（雙語/中英文）果乘法師主講

Time: 11am - 12:30pm

### 法鼓講堂

法鼓文理學院 佛教學系主任  
佛陀最後的教化 主講：鄧偉仁 老師

## 大般涅槃經

2/5, 12, 19, 26

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 三月課程 / 主題：「地藏懺法、守護身心的寶藏 / 講師：常諦法師



馬來西亞新道場 啟用心得

# 眾緣所成 報恩行願

馬來西亞新道場於去年(二〇一九)十一月十日啟用，從購置到裝修完成，歷經多年。前監院常漢法師承擔啟用專案總統籌，回顧道場二十年一路走來的點點滴滴，深刻體驗同心同願、眾緣成就的動人力量，有著說不盡的感動與感恩……

◎釋常漢

至今仍難以置信，此生會與工程連上關係。四年多的建設過程，我這個對數字記不得、對尺寸沒概念的外行人，竟跟著團隊一起合力，圓滿了馬來西亞新道場的工程，一座永久的修行之地。

建、裝修、內裝，每一步都充滿了不可思議。當初購買時，基金不足一半，建築師意外往來、團隊成員被調派國外工作……常不知道下一步如何圓滿，但總是深信：只要大眾需要道場，必有善緣來成就，不需太擔心。感恩許多信眾及教界無私護持，考驗一一走過。

期一會的殊勝難得。過程中，我們的心都朝往同一個方向：「因為感恩，我回來；因為感恩，我還在；因為感恩，我開；因為行願，我們一起來。」這段對外的文宣，是二十年來不同階段的心情，更是我們面對大眾之事，轉化自心的方法。

### 大家都是佛法的實踐者

這是千年道場的啟用，也是分享佛法的因緣，所以每個環節的要求特別高。翻查二十年所有的報導和照片，整理出三十七篇回顧、製作二十多支影片，結合本土文化的結緣品，五個原住民家庭協力編織一千多個傳統彩帶；主題曲為新、馬、臺跨國合作，這也是年輕信眾們報恩行願的成品。

啟用當天的活動充滿關懷與感動，並以傳達緣起法為主軸，兼具教育功能。不斷應變的接待及後勤各組，真正落實了只管解決問題、全力配合。因此，落實了外的氛圍溫馨安定，不禁讚歎大家都是佛法的實踐者、師父的好弟子！



嚴師父曾兩次因故與馬來西亞林孝聖擦肩而過，後在當地悅林幹事於雲天傑等人積極奔走下，促成了弘法因緣。五天的弘法之行落幕，林孝聖也當當地信眾的護法行，實踐也式展開。師父感動的說：「我真正要感謝你們！願護法龍天，十方寶，保佑你們！」

(文／編輯室，圖／本刊資料)

## 發揮優勢 推廣正法

◎梁康尉

記得被問及是否願意加入建設工作團隊時，心裡有著道事！自己是土木工程師，開始策畫後，才發現其中的難度。馬來西亞以穆斯林居多，要建佛教道場，必須經過較嚴格的審核。我們缺乏經驗，屢次呈交規畫圖都遭拒，耽誤了開工，後來透過各種不同管道申請，終於獲得批准，但已是三年後的事了。

這期間，我被公司調派到外地工作近兩年，因此新道場施工過程中，只能以連線方式與團隊溝通。雖然工程需在短時間內完成，大家仍希望有完美成品。所幸有佛法，讓團隊能在種種逆緣下，互相勉勵，學習放下自我；看清因緣無常，接受它，專注於該做的事。畢竟，我們要蓋的不只硬體設施，而是內心的法鼓山。

自古以來，馬六甲海峽處於東西方文化的交接地，加上殖民地背景，馬來西亞集合了多元文化，人民通曉多種語言。但願馬來西亞的佛子們，能發揮這項先天的優勢，將正信的佛法推廣至世界各地。

## 我們在做有意義的事

◎沈豈堯

### 承

擔新道場啟用大典的文宣教育組長，經歷了真的不可思議。典禮主題「感恩二十，報恩行願」須策畫一系列宣傳，讓信眾了解二十年來的點點滴滴，從中生起感恩心，進而發起行願的道心。

每星期至少兩則文宣上傳臉書，原以為是不可能任務，然而承辦之後發現：當被賦予任務的時候，就有辦法完成。尤其製作義工系列影片，二十位義工分享、一人完成拍攝和剪輯。每次卡住時，總會想起法師的開示：「只要是為眾生而做的事，佛菩薩一定會加持。」果然人生有信仰，就有力量啊！

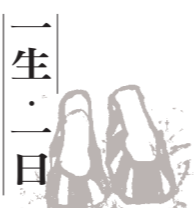
長時間與靈感奮鬥，我學會了抽離，轉換身分去協助、體會和同理其他組別的義工，發現大家執行任務時，同樣有要面對的難題。我們互相分享關懷，頓時覺得不是自己一人，而是很多人相伴在同一條路上，回到電腦前，事情就變得事半功倍了。



▲馬來西亞新道場啟用後，迎來眾多年輕人修學佛法。圖為啟用後首辦青年工作坊。(劉秀梅攝)

## 常樂我淨來培福

◎果暉法師



### 方丈和尚清涼語

今年的年度主題是「培福有福」，福報是從慈悲心而來。用慈悲心來利他，就是培福，而在利他過程中，也能增長智慧。當自我中心的執著一分一分減少，智慧就一分一分地開啟，便有了更廣大的慈悲心來幫助他人。

佛法所說的苦、空、無常、無我，是為了讓我們獲得智慧，解脫煩惱。大乘佛法則重視以智慧為方法，達到慈悲的目的，強調「常、樂、我、淨」，即所謂的「涅槃四德」。什麼是「常」？《華嚴經·普賢行願品》說：「常隨佛學」勉勵我們的心常與諸菩薩在一起，學習慈悲與智慧，如同佛菩薩建設莊嚴的佛國淨土，我們也在人間建設淨土。聖嚴師父說，只要我們相信有佛菩薩，心中有佛法，佛菩薩就在我們的面前，就在我們的身邊。如何常隨佛學呢？只要我們時時以無我的智慧心看人，人人都是佛菩薩的化身；只要我們處處以平等的慈悲心待人，那我們自己就是佛菩薩的化身。

## 師徒禪話

### 天真的小頑童

◎姚果莊

到東初禪寺工作後，聖嚴師父第一次從美國回臺灣前，除了交代一些文字工作，還叮嚀我在工作之餘誦《華嚴經》。有一天，法師們有事外出，寺內只有我一人留守，我在三樓誦著經，忽然聽到緊湊而急促的按鈴聲，衝到一樓打開門，卻空無一人。如此連續三次，我乾脆捧著經書到一樓觀音殿。

不久，陣陣的門鈴聲又響了，打開門，看到一個非裔孩童站在門口，對自己的頑皮動作很開心地笑著，我轉身拿了一些糖果給他，並要他不要再按門鈴了，否則我會從樓上摔下來的，他很天真地笑笑就跑掉了。後來在街上偶遇，他總是會笑著跟我打招呼。

這讓我想起〈四眾佛子共勉語〉中，師父勉勵我們的「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」，遇到一切情境，端看我們能否用智慧和慈悲的心去應對。

曾經覺得受了委屈，心態上無法調整，被師父責備：「替我錄了那麼多文稿，怎麼對你都沒有用？」是啊，就是慈悲、智慧不足，才起了煩惱，進而造業。師父的法語，日常生活中處處用上。

(曹一竹繪)



2020 法鼓山僧伽大學招生

TO BE Start from Here 成為·當下

招生說明會 2020年3月15日  
招生專線 [https://www.dsbu.org/page\\_id98](https://www.dsbu.org/page_id98)  
報名日期 4月1日至5月15日  
考試日期 筆試 5/30 面試 5/31  
聯絡電話 02-2498-7171 # 2351

2020 Chinese New Year Dharma Service

新春祈福法會 慈悲三昧 水懺

1/25 (Sat.) 大年初一  
9:30 AM ~ 5:00 PM



# 知足 幸福的起點

## 知福有幸福

◎聖嚴師父



一個懂得知足、惜福、培福的人，當遭逢逆境時不會抱怨，在一帆風順時則懂得感謝，無論何時何地都感到心滿意足，才是個真正幸福的人。

**感恩知足 進退都自如**  
我常常向弟子們講一個比喻：「不知足的人就像生活在米缸裡的老鼠，不知道自己的身邊都是可以吃的米，卻在米缸裡撒尿、拉屎，把米缸弄髒了，才又跳出去找東西吃。不但身在福中不知福，還糟蹋吃。」

真正的知足是「多也知足，少也知足，沒有也知足」，這是平安常樂的基本條件。不過，「多也知足」還容易理解，「少也知足」和「沒有也知足」就很難體會了。一般人大概會覺得：「東西都不夠用了，要怎麼知足呢？更何況當什麼都沒有時，講知足不是很奇怪嗎？」其實，東西多不一定就能滿足，因為世界上沒有一樣東西是真正絕對的多，所有的一多，都是透過相對的比較而來的。而且，即使真的擁有很多，既不可能永恆不變，也不可能永遠維持正面的成長。所以，當「有」的時候就應該知足，至於「少」或「沒有」也是一樣，因為「少」或「沒有」都可能是「有」的開始。

幸福是每個人都希望得到的，但在追求的過程中，又有多少人漏失了唾手可得的幸福？又有多少人身在福中不知福？很多人窮盡一生的心力追求幸福，換來的卻只是白髮蒼蒼和一聲聲的唏噓，這都是因為他們不明白幸福的真諦。

「一個真正知足的人，能夠了解『進退自如』的道理。退的時候，他不會怨天尤人，也不會認為是老天瞎了眼、自己不逢時；進的時候，他則會心懷感謝地想：『如果不是我過去修來的福報，就是別人對我的太好了。因為得到許多人的幫助，我現在才能這麼順利，無論得多、得少我都很感激。』」

所以，一個人如果不培福、惜福，卻老是在享福，福報就會愈來愈少，幸福的日子總有結束的一天。一個懂得知足、惜福、培福的人，當遭逢逆境時不會抱怨，在一帆風順時則懂得感謝，無論何時何地都感到心滿意足，才是個真正幸福的人。

雖然在禪堂裡有很好的環境供大眾修行，還有老師指導修行方法，但是很多人仍然想著：「這個方法好不好，這個修行場地很不好，我的身體很不舒服……」用這些藉口來拖延自己的修行，不就像是米缸裡的老鼠嗎？

## 隨順因緣 提起放下

「一直忍受腰痛地打坐是為了什麼？」科隆！科隆！寒風吹動玻璃門的聲響，讓妄念中的自己拉回禪堂。水陸法會剛結束不久，有因緣再次來到臺東信行寺參與禪七的活動，雖然一樣坐著方墊和蒲團，此刻不再是總護的身分。

身為禪眾應當不管一切，腳踏實地用方法。然而內心不時地分別總護法師的說明與引導，自認是應該這麼說、那樣做，執著自己過往的經驗。當聽到師父音聲開示時提到：「隨時提起，隨時放下。」這讓我想起出家前聽到的一個故事，主角是一位工作經驗相當豐富的婚禮主持人。某天，工作多年的他，終於找到心儀的對象，決定步入禮堂。婚禮當天，主持婚禮的是一位入行不久的年輕人，新郎一直覺得主持人這人不好，那裡不對。在即將迎娶婚禮的新人進場之際，新郎竟單獨一人緩緩地走上舞台，拿起麥克風，當起了主持人。



眾生之所以為眾生，是因為妄想、執著及分別。發現到自己的問題，調整了態度，老實地提起方法，練習著放下分別。隨著禪七的進行，不僅漸漸地可以接受身體的疼痛與不適，心也慢慢地穩定下來，不求不拒，單純地體驗方法。

隨順時節因緣，隨時提起與放下，人生本來就該如此，可是對自已這樣的凡夫眾生而言，若不修行，談何容易？解七後，向諸佛菩薩發願：「盡形壽精進修行，盡形壽奉獻生命。」  
返回臺北途中，科隆科隆的火車聲，讓心中再次浮現這句話：「一直忍受腰痛地打坐是為了什麼？」雖然知道答案是「為了慈悲和智慧，所以提起菩提心，所以放下自我。」不過心中仍然有疑問，提起與放下是一還是二？提起與放下是真是還是假？  
這個疑問，就繼續參下去吧！



這是我第一次打禪七。出發前，朋友提醒我，需先做前行功課，將身心調整好再進禪堂，才不致浪費禪期寶貴的時間。事與願違，依舊忙到出發前一刻，昏沉就找來了，想到聖嚴師父音聲開示裡所教，遇到昏沉就試著將眼睛睜大，但睜大眼睛沒多久又陷入昏沉中。幸有總護法師從最基本的打坐姿勢「七支坐法」，再進入頭部運動、三個深呼吸，全身放鬆，依序引導我們進入安定的狀態，昏沉的情況也改善許多。

「動口不動手，動手不動口。」用齋時，法師引導我們體驗吃飯。想到平時用齋時，經常一心好幾用，一面急著將食物塞進嘴裡，另一面是匆匆拿包包、穿鞋子，趕著去上班。現在能專注在當下吃每一口飯，體驗食物在嘴裡咀嚼、吞嚥產生能量，這雖是件很平常的事情，卻也經常忽略，能夠好好吃飯，很平凡卻又如此珍貴。

## 拋下煩惱快步走

總護法師每天晚上的開示，是最期待的時間。法師總是善巧地詢問大家，今天師父開示了什麼？其實到了晚上，我幾乎都忘了。此時，法師會將當天師父開示的重點，結合自己生活的經驗或經典故事與大家分享，也會提醒大家在打坐時所須留意之處，這對我下一支香的用功，有很大的幫助。

記得禪七最後一次快步修行，什麼都不想，就是快快地往前走。這時耳邊傳來法師的棒喝：「不要一直跟著別人，一定要一直跟著別人走嗎？」、「有什麼事情是比生死大事更重要？」當下被法師的話震攝住，不過我沒停下腳步，依然往前快步行走，煩惱也被我拋諸腦後。

剛開始對方方法還不熟練，回想吉伯曾說：「當念頭升起，初始只佔據我們的邊緣，若被帶跑，念頭會漸漸擴大到佔據我們全部的心，這時要回到現在，提起方法，念頭會自然回到心消失不見。」透過不斷練習後，身心就漸入佳境了。另一個特別的體驗是，禪期的早晚課，是以英文唱誦。原來中文唱誦的梵唄，在音韻上會有的轉音，以英文唱誦時，規律的音韻，反多了份真實與安定。

此次禪期收穫很多，吉伯幽默生動地詮釋禪的觀念及方法，更讓我深刻體會禪的本身就是活潑的。解七前，吉伯殷切叮嚀大眾，不忘發大菩提心。自己已發願，將以弘揚漢傳佛法利益眾生。

「默照是無法之法，練習上，還是需要方法著力，就是以心觀心，最後兩者會合一，即是消融自我的歷程。」聽聞吉伯開示方法後，感到很有道理，期待上坐時也做這個方法的練習。

剛開始對方方法還不熟練，回想吉伯曾說：「當念頭升起，初始只佔據我們的邊緣，若被帶跑，念頭會漸漸擴大到佔據我們全部的心，這時要回到現在，提起方法，念頭會自然回到心消失不見。」透過不斷練習後，身心就漸入佳境了。另一個特別的體驗是，禪期的早晚課，是以英文唱誦。原來中文唱誦的梵唄，在音韻上會有的轉音，以英文唱誦時，規律的音韻，反多了份真實與安定。

**初階禪七心得**  
「隨順因緣 提起放下」

「隨順因緣 提起放下」

「隨順因緣 提起放下」

「隨順因緣 提起放下」

**活動訊息**

**自覺工作坊**

【對象】參加過生命自覺營，或經法師推薦之 40 歲以下青年

【時間地點】（可重複報名）

齋明別苑 3/1、3/29

臺中寶雲寺 3/7、4/11

臺南分院 3/28、5/2

香港道場 3/22、4/26

馬來西亞道場 7/11、7/25

**法鼓山園區召募義工**

**邀您來體驗出坡禪**

- ◆ 除夕暨新春活動義工召募
- 活動日期：1/24 ~ 29（即日起受理報名）
- ◆ 第二十五屆在家菩薩戒義工
- 第一梯 2/20（四）~ 2/23（日）
- 第二梯 2/27（四）~ 3/1（日）
- ◆ 景觀維護日（花草修剪）：1/1 ~ 31
- ◆ 環保清潔日（環境維護）：1/1 ~ 31
- ◎ 以上報名詳情請洽【法鼓山園區義工室】
- 電話：(02) 2498-7171 分機 2660 ~ 2663
- E-mail：ddmvol@ddmf.org.tw

**煥然一新 換好心情**

學員、小禪師、義工招募中

歡迎 18 至 35 歲青年報名參加！

WELCOME

**培福有福**

廣結善緣，大家來培福；感恩知足，人人有幸福。

本書精選聖嚴法師「培福有福」相關開示與智慧法語，以饜讀者，以感恩知足的心，為自己造福；以歡喜布施來廣結善緣，開創人人幸福的世界。

新書上市 78折

聖嚴法師——著 法鼓文化編輯部 選編

定價 100元 規格：11x17cm

轉運，從改變觀念開始；得到生生世世的好觀念、好福報！

結善緣 6本合購399元

法鼓文化 請洽法鼓山全臺行銷部 法鼓文化心靈網路書店 www.dkdc.com.tw 郵政特准掛號 50013371 服務專線 02-28961800 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送



# 天很冷，心好暖！

## 法鼓山歲末關懷六十三年 傳送社會大眾善心 受關懷家庭感恩回饋



方丈和尚與法鼓山大長者學員一起帶動唱，鼓舞受關懷家庭保持活力。(李東陽攝)



農禪寺歲末關懷中，法師們引領受關懷戶祈福供燈，為自己與他人送上祝福。(李東陽攝)



寒冬歲末，法師們的關懷，溫暖了每位民眾的心。(張麗鐘攝)

「林貞均／綜合報導」冬寒之中，人間溫情不減！延續東初老人舉辦冬令救濟的傳統，迄今已邁入六十三年。法鼓山慈善基金會自去年（二〇一九）十二月七日起至今年一月，陸續在全臺各地舉辦二十四場歲末關懷活動，凝聚社會各界的慈善心力，陪伴四十四萬、三千九百多戶受關懷家庭，在祈福法會等活動中，提前感受年節的溫馨。

方丈和尚果暉法師關懷時表示，歲末關懷讓我們學習以平等、慈悲的心關懷彼此，傳遞社會溫暖，期盼大眾都能廣結善緣，用無所求的布施心念分享福報，把福報存在「無盡藏的銀行」，讓人間處處有福。

十二月七日，首場歲末關懷於農禪寺舉行，大臺北地區三百五十戶受關懷家庭齊聚一堂，北市社會局副局長黃清高特別蒞臨，方丈和尚果暉法師、慈善基金會秘書長果器法師、會長柯瑤碧等也都到場關懷。在法音充滿朝氣的擊樂表演揭開序幕後，由僧團法師帶領供佛，為來年祈福。現場結合心靈環保園遊會，使用可分解在土壤中的乳膠氣球，提供二手環保袋與環保餐具，落實生活環保，愛惜地球。

八日，中華佛教文化館接續關懷，法師們親手致贈佛珠，義工們提供義剪、熱食等，讓八百多戶家庭感受溫暖，四十四位法青邀請大小朋友製作「有福春聯」，將福氣帶回家。義工黃翔月分享，在協助孩子過程中，學習與人互動，更明白學佛須具體實踐，感恩種種福培的機會。

十四日，來自基隆、金山、萬里、三芝、石門等地受關懷家庭，前往福山風紅的法鼓山園區法華書苑團圓。「心靈饗宴」邀請陽光基金會的陽光天使歡樂樂團，演出輕快悅耳的烏克蘭組曲，法鼓山社大學生則表演帶動唱，七十至八十八歲的長者展現活力，讓一百六十多戶家庭備受鼓舞。

許多家庭不僅找回力量，也為他人遞上一份溫暖。北投社子地區義工翁雪真，一開始將義工拒於門外，現在主動傳承悲心，帶領年輕的髮型師參與義剪；因旅居國外的兒子染疾，生活陷入困頓的陳麗卿，由於文山區義工的支持，打氣，母子度過身心煎熬時刻，這次她特別獻上好手藝，製作乾燒豆干請大家品嚐；來自基隆的蘇明慧、蘇湘苓姊妹，笑著做善後工作，曾經獲得幫助，如今相約奉獻，讓善流轉。

### 退居方丈對談「醫與佛」

金山醫院於2019年12月5日，特別邀請退居方丈果東法師與院長張志豪進行一場「醫與佛的對話」，由法鼓山社會大學校長曾濟群作為引言人，為近90位院內員工及聽眾，帶來一場醫學與佛法的跨界對話交流。

骨科部出身的張院長分享，開刀後向家屬說明手術一切順利時，家屬經常回以：「阿彌陀佛！」年輕時他不以為然，明明動刀解決問題的是自己，為什麼反而向阿彌陀佛稱謝。後來才轉念，理解「阿彌陀佛」四個字背後的如釋重負，此後，對於開刀的痛苦也甘之如飴。並進一步詢問，給予病人醫囑，病人做不到怎麼辦？退居方丈分享，「從病人的角度，為了健康，醫囑當然要盡量遵從，或者找替代方法；從醫師的角度，則是學習隨順因緣，佛即是覺，練習心不受順逆現象影響。」勉勵現場聽眾：「身體的病痛交給醫生，心理的煩惱交給自己的宗教，心好病就好。」並指出：「世法與佛法，如鳥之雙翼，相互配合，便能恰好處地關懷到病人。」(文／編輯室、圖／金山醫院提供)



人基會與企業分享心藍海

如何科技創新新格局，為社會帶來改變，善盡社會責任？法鼓山人文社會基金會2019年「心藍海策略」企業社會責任系列三場課程，11月22日在法鼓德貴學苑舉行第三場，邀請中華電信前董事長鄭優、「心六倫宣講團」講師盧世珍開講，近百位學員參加。

「技術的價值，在於是否符合大眾需求。」鄭優從媒體人的角度，分享自身在中華電信推動MOD的經驗，談到未來5G將形成「翻轉行業、萬物互連」的產業發展與革命，5G的三大特性「大頻寬、超高速、低延遲」將為交通、教育、醫療等應用產生巨大影響，提高創新力與生產力，縮短城鄉差異，實現智慧生活。

盧世珍除了呼應未來智慧生活的便利性，也點出科技進步，但電子產品的元件取自天然礦物，造成地球資源消耗加快。她反思地球資源的耗損，鼓勵大眾使用再生材料的產品，以不汙染為努力目標，盡一份社會責任。(林貞均)

### 榮董會全球悅眾 以三廣接引大眾

「林貞均／臺北報導」世代合作，護法路上同願同行！去年（二〇一九）十二月八日，法鼓山榮譽董事會於農禪寺舉行全球悅眾聯席會議，來自全臺、加等地共一百位榮譽董事、共襄盛舉，方丈和尚果暉法師、僧團都監護法總會副都監常遠法師也到場關懷。

會長黃楚琪表示，榮譽董事功德堂完成擴建正式啟用，感恩僧團支持、榮董悅眾護持，並以「廣結善緣、廣種福田、廣邀樂董」為目標，期待悅眾「三廣」齊下，持續接引下一代和大眾親近佛法。

各地正、副召集人透過年度報告，交流舉辦活動的經驗，激盪出不同火花，例如：北二區舉辦鐵馬健走禪悅行，參與年齡層從五歲到八十多歲，護法因緣橫跨三代；高屏臺東地區透過近道場，邀請榮董與家眷親近道場；美國紐約、舊金山、西雅圖等地，則分道場建設與各項弘法活動，展現法鼓山大家庭不分國界的弘法願心，令人感動。

方丈和尚讚歎各地區的創意，感恩榮董悅眾發心護持，並分享自身修行方法，鼓勵大眾護持佛法，也能用佛法安頓身心，自我提昇，學佛、護法，還要弘法。

回顧過去、展望新年，執行長陳宜志表示各地區將感恩聯誼會、寺院參學、戶外禪或禪悅營列為重點工作，希望藉由海內外相互交流、參訪，加強榮董間的關懷。

近年榮董會接引許多年輕人加入悅眾，新進悅眾巫俊毅分享，自己與家人參加感恩聯誼會感受到關懷，生起回饋心加入成長組。在活動規畫與執行上，兩年來與資深悅眾互相合作，期許自己繼續奉獻。

### 果毅法師分享 師願我願

「郭淑娟／宜蘭報導」去年（二〇一九）是聖嚴師父圓寂十週年，十二月十四日，蘭陽分院「好願在人間」系列講座由普化中心副都監果毅法師主講，帶領大眾重溫師父的悲願，期許大眾都能從「師願」中啟發「我願」。

果毅法師提到，蘭陽分院未落成前，許多民眾不惜舟車勞頓，走九彎十八拐的北宜公路到北投農禪寺，無非是受到師父的感召與感動，希望能夠親近善知識。

接著，法師循著師父的生命足跡，將師父修學佛法、領悟佛法、弘揚佛法的一生，進行完整感觸的分享。從師父幼年學佛的感觸「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人卻這麼多」為起點，直至八十歲捨報前，為了弘法度眾，將時時現場大眾反思，當我們回顧這一生時，是否覺得值得？

「虛空有盡，我願無窮」，即使生命走到盡頭，願心仍發願「今生做不完的事，願在來生中繼續推動；我做不完的事，願在來生中繼續推動。」

果毅法師感動地表示，聽了果毅法師感切的分享，明白最重要的就是學習並實踐師父的願心、願行，讓自己也有一「有願而有力」。



法行會成立二十週年，會眾結合年度主題「培福有福」演出美聲合唱。(法行會提供)

# 法行會與法共行 20年

「張致文／臺北報導」去年（二〇一九）年十二月二十二日，法鼓山法行會迎成立二十週年，法鼓山法行會、僧團都監常遠法師等都出席關懷，中區法行會會長卓伯源也率同中部悅眾歡喜出席。

方丈和尚開示時，特別分享德國網站「Zen.org」針對八十二個城市進行票選，臺北市連續兩年榮獲最合適居住城市第一名，並引用多項數據及新聞，顯示國際對臺灣的高度肯定，雖然年底選出的代表字為「亂」，方丈和尚勉勵記取經驗，以「和」彼此了解、相互尊重。

聖嚴師父期許法鼓山能夠國際化、普及化、年輕化，方丈和尚表示這三大方向皆一直持續進行。除了接引年輕世代，也需要關懷樂齡族群，讓樂齡族群活得健康又有佛法。

至於國際化、普及化，方丈和尚則回顧去年的國際弘法活動，包括：法查可在克羅埃西亞的禪堂落成；副都監果器法師、果醒法師及寺院管理歐美區副都監常悟法師，分赴歐洲、俄羅斯、波蘭、瑞士等地弘法，讓佛法種子於世界各處落地開花。

二十週年晚會由主持人施心媛妙語如珠串場，執行長朱雲鐸與各小組年度報告後，會眾們精心準備的節目登場，法鼓隊鼓聲震天，加上七星拳、八段錦，贏得滿堂彩；此外，扣合年度主題「培福有福」的手鼓隊、美聲合唱、話劇表演等，結合佛法與藝術，兼具法味及趣味。

會長王宗忠表示，近年來愈來愈多會眾在各地支道場參與課程及擔任義工，將自己的專業及法行會中的學習用於利他，並學習無我。展望來年，規畫藉由更深入的佛學講座及更全面的互助關懷，讓「法鼓山智庫」之稱的法行會，更加稱法行、如法行。

2020 Chinese New Year Celebration

新春慶典

1/26 (日) 大年初二

法華經 研習營 (中文)

1/27 (一)~30 (四) 10:00am~4:30pm

1/31 (五) 09:00am~5:00pm (不需住宿)

果愷法師 主講