

好願在人間 有希望

許個好願 讓它實現 積極行願 造福人間

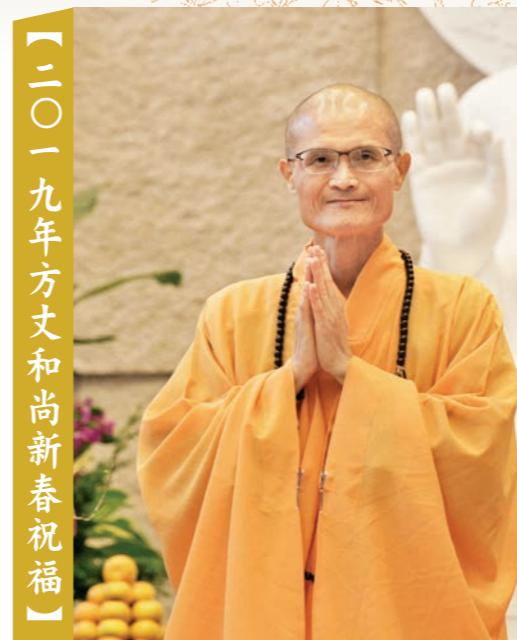
利人利己，同轉大好運
發願以後，重在實踐。若是能夠經常提醒自己：「我願意這麼做！」那麼，即使遇到挫折困

好願在人間
聖嚴



▲與會學者在第四屆近現代漢傳佛教論壇，提出多元的關注主題與研究視角。（王育攝）

探漢傳禪宗近現代發展契機



（李佳純攝）

【101九年方丈和尚新春祝福】

阿彌陀佛！果暉向大家祝福，恭喜新年好，如意吉祥！

新年前後，大家都會說吉祥話，互道恭喜，這樣的祝福有用嗎？非常有用，因為誠心祝福，本質來講就是一種願。我祝福你，你祝福我，從一份祝福，連結眾多人的祝福，就會變成我們大家共同的願力。這便是法鼓山每年提出祝福主題，邀請社會大眾共同發願的期許所在。

心甘情願，主動承擔

為什麼要發願？發願，雖是佛教常用名詞，它的內涵實與許願相近。大家不妨回想自己許願時的心境路程。在許願當下，我們的心往往趨於寧靜安定，而從内心深處生起一份承諾：「我願意這樣做！」也就是心甘情願，主動承擔。只要以願力與決心來深入開發自己的内心世界，就能發掘我們潛在無限的慈悲與智慧能力。

非常榮幸與大家分享：「101九年法鼓山年度主題：好願在人間」，這是由聖嚴師父親自題寫，留給社會大眾的勉勵。現在我們再加上兩句誼

釋：「許個好願，讓它實現；積極行願，造福人間。」希望能再次傳遞師父的關懷，更邀請社會大眾透過許願、行願，來轉自己的好運，也轉家庭、社會及全世界的好運。

這樣做！這兩個方向，只要其中一個成長，另外一個面向也會隨之提昇。

小處著手，則是日常生活的實踐。以個人來講，最基本的就是善盡本分，把人做好。在什麼職位，該做什麼事，盡責負責，全力以赴。與人相處，若能多一分尊重，就會多一分包容；多一分關懷，就能多一分力量。當盡責負責、關懷他人，成為我們的生活態度，甚至是「一種生活方式」，也就能夠轉自己的好運，進而影響整體大環境一起轉好運。

利人利己，同轉大好運

僧團禮祖 感念師恩



辭歲，是為了繼往開來、承先啟後，懷念、感恩自己的祖源。報恩的方法，是發願繼承祖先的遺志，弘揚佛法、廣度眾生。利益眾生就是報答三寶的恩、報答祖先的恩。一月二十一日，在溫馨喜樂的圍爐，以及莊嚴攝受的晚課後，法鼓山僧眾一年一度齊聚於開山紀念堂祖堂，由方丈和尚果暉法師帶領全寺四眾弟子辭歲禮祖，並聆聽聖嚴師父影音開示勉勵，每位僧眾還可領到師父的一段法語，猶如師父對個人的修持叮嚀。

方丈和尚除了分享就職近五個月來的心

得，並展望僧團未來，讓法鼓山這個由聖嚴師父繼承太虛大師與東初老人所創建的現代僧團，延續清淨、精進、悲願的道風，廣集優秀青年，培養成具有大悲願心的宗教師，四眾弟子通力合作、適當應用科技弘化，平衡內修與外弘，並遵循佛陀所制律，以及六和敬精神來安僧。

（文／釋演化 圖／李東陽）

【釋演真／金山報導】由聖嚴教育基金會、中華佛學研究所主辦的「第四屆近現代漢傳佛教論壇」，一月七至十五日於法鼓文理學院展開。本屆首度與「101九佛教與東亞文化寒期研修班」結合，串連成為期一週的佛學研討盛會。

參與學者包括：政治大學哲學系名譽教授暨聖嚴漢傳佛教研究中心主任林鎮國、法國多學科佛教研究中心主任汲喆教授、

廣州中山大學比較宗教研究所教授龔雋、中國人民大學宗教學系副教授宣方、加拿大英屬哥倫比亞大學亞洲研究學系教

授陳金華，及法鼓文理學院副教授楊倍、鄧偉仁等三十餘位，分別發表演講、論文、與談或研修班青年學者，和論壇參與者共約二百人共襄盛舉。

本屆論壇主題為「近現代漢傳禪宗與禪修之挑戰與發展」，除了「圓桌論壇」、「論文發表」，首次增加「專題演講」及「主題研討」，展現了「禪」在學術多元研究及視野

研究方面，聖嚴師父的影響現代韓國佛教，都是禪宗現代化的極佳示現。德國海德堡大學東亞藝術史研究所教授胡素馨（Sarah E. Fraser）從當代藝術「無水墨」的水墨呈現中看見「禪」；官方更單刀直問傳統宗門工夫的可信驗證性……

關注主題及研究視角多元。

九日晚間開始的研修班課程，以「技術、災變與宗教：東亞古學」、「大乘佛教思想史反思」三大系列演講為主，穿插四場關於佛教修行、哲學、資

學的熱烈回饋。

有青年學者反映，透過這次

學習，找到自己與禪宗的淵源及信心；見識到前輩的高度，研究方法等方面，都獲得年輕

學者的熱烈回饋。

有青年學者反映，透過這次

學習，找到自己與禪宗的淵源及信心；見識到前輩的高度，研究方法等方面，都獲得年輕

學者的熱烈回饋。

中的豐富樣貌。

學者們分別從歷史或社會視

角切入，陳金華從大唐帝國的佛教遺產找出當今禪宗的發展契機，汲喆倒敘中國一九八〇年代佛教復興後「禪」的內涵

轉變，包勝勇以量化分析緬甸禪修中心國際禪修者樣態，劉雅詩則從中國女性跨國禪修角度，觀察禪的復興及國際化。

人物研究方面，聖嚴師父的念佛禪及禪修指導、淨慧法師的生活禪、來果禪師在高旻寺重建坐香傳統、韓國性徹禪師影響現代韓國佛教，都是禪宗現代化的極佳示現。德國海德堡大學東亞藝術史研究所教授胡素馨（Sarah E. Fraser）從當代藝術「無水墨」的水墨呈現中看見「禪」；官方更單刀直問傳統宗門工夫的可信驗證性……

關注主題及研究視角多元。

九日晚間開始的研修班課程，以「技術、災變與宗教：東亞古學」、「大乘佛教思想史反思」三大系列演講為主，穿插四場關於佛教修行、哲學、資

學的熱烈回饋。

有青年學者反映，透過這次

學習，找到自己與禪宗的淵源及信心；見識到前輩的高度，研究方法等方面，都獲得年輕

學者的熱烈回饋。

有青年學者反映，透過這次

學習，找到自己與禪宗的淵源及信心；見識到前輩的高度，研究方法等方面，都獲得年輕

學者的熱烈回饋。

第四屆近現代漢傳佛教論壇暨佛教與東亞文化寒期研修班

好願在人間

聖嚴

第四屆近現代漢傳佛教論壇暨佛教與東亞文化寒期研修班

好願在人間

聖嚴

第四屆近現代漢傳佛教論壇暨佛教與東亞文化寒期研修班

好願在人間

聖嚴

第四屆近現代漢傳佛教論壇暨佛教與東亞文化寒期研修班

好願在人間



法鼓山

來法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地

PERIODICAUSA 雜誌紙類

非經本刊同意，不得轉載本報圖文。
本刊編印費用為十萬信施，閱後請轉贈親友，功德無量。

法鼓山建設基金劃撥專戶
帳號：19078983
戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

第四屆近現代漢傳佛教論壇暨佛教與東亞文化寒期研修班

好願在人間

聖嚴

第四屆近現代漢傳佛教論壇暨佛教與東亞

邁向2019好願在人間歲末感恩分享會



感恩大團圓

◎文／林貞均
圖／全球各分院、護法會、辦事處 提供

童心童畫 關懷世界

聖基會
兒童生活教育寫畫創作頒獎



2019好願在人間心靈講座

日期	主講人	講題
2/27	李嗣涔（台灣大學教授）	氣功的科學觀與保健原理
3/27	嚴榮宗（畫家）	追逐生命的光影
4/24	林峻丞（甘樂文創社企負責人）	從小草書屋談社會企業
5/29	鄭石岩（心理學家）	活出生命的價值與光采

【時間】晚上7：00～9：00 【地點】法鼓德貴學苑「無盡講堂」
【報名】<https://ddmhsif.org> 【洽詢】(02) 2381-2345分機5012



【林佳音／臺北報導】懂得善待自己，更有智慧與能量善待他人。二〇一八年十二月二十一至二十三日，慈善基金會首度與傳燈院合作，為六十六位長期在第一線擔任關懷、慰訪、救災、訪視等工作的義工，舉辦「慈善基金會舒活二日營」，由傳燈院監院常襄法師帶領，講師包括慈基會副祕書長常隨法師、傳燈院常正法師，以及臺中市社會局社工師謝云洋，期許透過禪修與課程，讓學員沉澱身心、補充能量，從心出發。課程從放鬆身心開始，藉由經行、動禪、打坐、禪觀，提昇覺照，安定身心。「無論環境怎麼壞、怎麼髒、怎麼亂，自己的心都不受影響，心裡清淨，

禪修運用在生活及慰訪工作上。來自高雄的林慧清表示，師父的法語「每個人內心都有無窮潛能、無盡智慧及無邊的慈悲」是很好的激勵，將用這句話來鼓勵孩子、家人、自己及案主；剛加入新竹區慰訪組的林玉瑩說，聽著前輩的分享，覺得擔任慰訪員是很神聖的工作，期許自己未來也能貢獻力量。



▲學員透過禪修與課程，學習放鬆、安定身心。（傳燈院 提供）

「信佛幸福洋溢，學法精進努力，敬僧誠心誠意，培福盡心盡力，修行不遺餘力，雲嘉南祝大家許好願，行好願，好願在人間。」一月十三日舉行的「邁向二〇一九年歲末感恩分享會」，九千多位海內外護法鼓手分別回到總本山，以及農禪寺、天南寺、齋明寺、寶雲寺、雲集寺、紫雲寺、信行寺、蘭陽分院、花蓮辦事處、澳洲雪梨分會、新加坡護法會等十二處分支道場相聚，透過視訊連線，以充滿活力的隊呼互相問候、祝福，歡喜共慶團圓的好時光。

「今年是法鼓山重要的一年。」方丈和尚果暉法師於主現場法鼓山園區大殿開示時提到，今年是創辦人聖嚴師父圓寂十週年、法鼓山創立三十周年、美國東初禪寺創建四十周年、《人生》雜誌七十週年，法鼓山規畫一系列緬懷師恩的活動，「以年度主題『好願在人間』來實現對師父的感恩，以願導行，以行踐願。」並進一步說明如何透過發願、祈願、許願、行願、還願等五個階段來實踐，期勉大眾「以大悲心為立足點，以弘願為總方向」，發心利他，以佛法的大智慧幫助眾生；提昇自我，以知恩的心報恩，願願相續。

「感恩僧團法師，讓我們聽聞、學習佛法；感恩悅眾、義工，勇於承擔推動護法工作。」張昌邦總會長代表護法總會向四眾弟子致上感謝，並共勉以「利益眾生」為終生使命。法鼓山園區大殿裡，在主法常遠法師的帶領下，大眾齊誦《心經》與觀音菩薩

「感恩僧團法師，讓我們聽聞、學習佛法；感恩悅眾、義工，勇於承擔推動護法工作。」張昌邦總會長代表護法總會向四眾弟子致上感謝，並共勉以「利益眾生」為終生使命。

法鼓山園區大殿裡，在主法常遠法師的帶領下，大眾齊誦《心經》與觀音菩薩

「感恩僧團法師，讓我們聽聞

跨入2019 清淨身心迎光明

▲方丈和尚果暉法師於農禪寺跨年祈福法會上，鼓勵二千多位民眾以利他來利己，共同建設人間淨土。

▲溫哥華道場舉行跨年禪五，禪眾清楚、放鬆，全然與自己在一起。（溫哥華道場 提供）

▼紫雲寺首辦跨年念佛禪三，總護常乘法師分享如何運用禪修的方法念佛。（林映伶 攝）

▲東、西方信眾於東初禪寺安步念禪七中體驗自在法喜。（東初禪寺 提供）

▲臺南分院於元旦早課後舉辦佛一暨八關戒齋（關戒齋，主法果明法師帶領信眾虔誠共修）。（臺南分院 提供）

▲小朋友在安和分院跟隨眾人誦《法華經》，祈願人平安、社會和諧。（溫潔發攝）

▲中部信眾闡家到寶雲寺做元旦早課，迎接新的一年第一道心光。（黃仁達 攝）

【本刊訊】二〇一八年歲末，當全球各地沉浸在跨年的興奮中，法鼓山海內外各分院及道場的信眾，以禪修、念佛、法會等共修方式來沉澱身心，用清淨、精進的心跨入二〇一九年。方丈和尚果暉法師於農禪寺跨年祈福法會上，以年度主題「好願在人間」鼓勵二千多位民眾，透過「發願、祈願、許願、行願、還願」五步驟來提昇自己、奉獻自己，以利他來利己，共同建設人間淨土。

各地的跨年共修，由紐約東初禪寺率先展開，於去年（二〇一八）十二月二十六日至元月一日耶誕新年假期舉行念佛禪七，東、西方信眾約二百多人次參與，或安步念佛，或快步繞佛、安坐念佛，首次參加的西方眾保羅（Jean Paul）分享，念佛禪讓他體驗到色身的存在是藉假修真。

溫哥華道場自十二月二十八日起進行跨年禪五，禪眾練習專注、覺照、清楚、放鬆，全然地與自己在一起。高雄紫雲寺於十二月二十九日起，首次舉辦跨年念佛禪三，由禪堂監院常乘法師擔任總護，一百二十位臺灣及香港信眾「用念佛的方法禪修，用禪修的方法念佛」，培養心的自主能力，讓自心不隨妄念飛揚，禪修中心副都監果暉法師在場勉勵法師帶領下，投入精進禪二。高齡八十五歲的黃重鋒，兩天隨眾坐蒲團、拜佛、出坡，眾人看到老菩薩如此精進，莫不全心用功。

除了禪修，各地還有念佛、法會及經典共修。十二月二十九至三十日，臺中寶雲寺、香港道場分別舉行佛二、慈悲三昧水懺法會，三百多位中部地區信眾隨著寺管理女眾副都監果理法師，於莊嚴攝心的大殿中共修；香港信眾則打開懺本用功，希望法水洗滌三障煩惱，副住持果品法師鼓勵眾人熟記懺文，「隨時觀照，隨時懺悔、經常反省，每天把心清理一下。」

信行寺，在總護常覺法師帶領下，投入精進禪二。高齡八十五歲的黃重鋒，兩天隨眾坐蒲團、拜佛、出坡，眾人看到老菩薩如此精進，莫不全心用功。

十二月三十一日，馬來西亞道場舉辦了跨年大悲懺法會，監院常迪法師帶領近二百七十位信眾拜懺、發願、點燈。而年終及元旦一連兩天，臺北安和分院則有五百位信眾齊聚虔誦《法華經》、聆聽聖嚴師父影音開示、同心發好願，祈願人人平安、社會和諧。

邁入新年的第一天，農禪寺、寶雲寺、臺南分院都舉行了元旦早課。近三百五十位民眾到農禪寺誦《心經》、持《大悲咒》；寶雲寺有近七百位民眾閻家做榜嚴早課；臺南分院進行「大悲心起學觀音」早課後，並舉辦佛一暨八關戒齋，由僧團果明法師帶領近一百六十位信眾虔誠共修，眾人跪於佛前受持，將受戒功德迴向一切眾生，離苦得樂，共成佛道。

臨終關懷以佛法安心

蘭陽分院「平安無事」講座

關戒齋，主法果明法師帶領信眾虔誠共修。

東、西方信眾於東初禪寺安步念禪七中體驗自在法喜。

農禪寺首辦跨年念佛禪三，總護常乘法師分享如何運用禪修的方法念佛。

「宜蘭訊」如何能夠活得自在、走得到平安？蘭陽分院二〇一八年最後一場「平安無事」系列講座，十二月十五日由具多年臨終關懷經驗的僧團常持法師主講，引導聽眾以佛法來探討究竟的生命觀，幫助臨終者平安走過身心變化的歷程，提煉生命的意義與價值。

「將關懷的對象視為佛菩薩示現，當下的自己也得到了關懷。」常持法師從多年的經驗中，道出對臨終關懷的深刻體悟。法師談到，從佛教的觀點來說，人在解脫生死輪迴

前，須經歷每一期生命不斷地循環，生命流轉有如一道道的選擇題，想要怎麼死，先要選擇怎麼活，「及

早用正確的態度面對生死，用佛法啟發內在的覺性，先善生，才

能善終。」

「從三世因果論來看，我們對生命要有永續經營的觀

觀，死亡只是生命的

循環。」常持法師叮嚀關懷者，時保持輕鬆自在的態度，溫暖善解。

關懷者也會在勸導過程中，產生出離終者的飽受折磨。」法師表示，臨終關懷對方這一期生命的價值，再分享

西方極樂世界的殊勝與功德，讓臨終者對往生後的世界產生希望，進而引

導以念佛方式到達彼岸。」

「錯誤的因果觀、無常觀，會讓臨

終者飽受折磨。」法師表示，臨終關

懷者是消除和減少對方的痛苦

與價值。

各地短波

新州分會首辦佛一暨八關戒齋

一一〇一年十二月二十二日，新州分會首次舉行佛一暨八關戒齋，約五十位信眾在東初禪寺監院常華法師帶領下，透過一日一夜的精進修持，體驗出家人的生活，逆行八戒，斷欲離過。

佛一暨八關戒齋，約五十位信

眾在東初禪寺監院常華法師帶

領下，透過一日一夜的精進修

持，體驗出家人的生活，逆行

八戒，斷欲離過。

佛一暨八關戒齋，約五十位信

眾在東初禪寺監院常華法師帶

領下，透過一日一夜的精進修

持，體驗出家人的生活，逆行八戒，斷欲離過。

「從三世因果論來看，我們對生命要有永續經營的觀，死亡只是生命的

循環。」常持法師叮嚀關懷者，時保持輕鬆自在的態度，溫暖善解。

關懷者也會在勸導過程中，產生出離終者的飽受折磨。」法師表示，臨終關

懷者是消除和減少對方的痛苦

與價值。

「錯誤的因果觀、無常觀，會讓臨

終者飽受折磨。」法師表示，臨終關

懷者是消除和減少對方的痛苦

與價值。

「將關懷的對象視為佛菩薩示現，當下的自己也得到了關懷。」常持法師從多年的經驗中，道出對臨終關懷的深刻體悟。法師談到，從佛教的觀點來說，人在解脫生死輪迴

前，須經歷每一期生命不斷地循環，生命流轉有如一道道的選擇題，想要怎麼死，先要選擇怎麼活，「及

早用正確的態度面對生死，用佛法啟發內在的覺性，先善生，才

能善終。」

「從三世因果論來看，我們對生命要有永續經營的觀

觀，死亡只是生命的

循環。」常持法師叮嚀關懷者，時保持輕鬆自在的態度，溫暖善解。

關懷者也會在勸導過程中，產生出離終者的飽受折磨。」法師表示，臨終關

懷者是消除和減少對方的痛苦

與價值。

「錯誤的因果觀、無常觀，會讓臨

終者飽受折磨。」法師表示，臨終關

懷者是消除和減少對方的痛苦

與價值。

「將關懷的對象視為佛菩薩示現，當下的自己也得到了關懷。」常持法師從多年的經驗中，道出對臨終關懷的深刻體悟。法師談到，從佛教的觀點來說，人在解脫生死輪迴

前，須經歷每一期生命不斷地循環，生命流轉有如一道道的選擇題，想要怎麼死，先要選擇怎麼活，「及

早用正確的態度面對生死，用佛法啟發內在的覺性，先善生，才

能善終。」

「從三世因果論來看，我們對生命要有永續經營的觀

觀，死亡只是生命的

循環。」常持法師叮嚀關懷者，時保持輕鬆自在的態度，溫暖善解。

關懷者也會在勸導過程中，產生出離終者的飽受折磨。」法師表示，臨終關

懷者是消除和減少對方的痛苦

與價值。

「將關懷的對象視為佛菩薩示現，當下的自己也得到了關懷。」常持法師從多年的經驗中，道出對臨終關懷的深刻體悟。法師談到，從佛教的觀點來說，人在解脫生死輪迴

前，須經歷每一期生命不斷地循環，生命流轉有如一道道的選擇題，想要怎麼死，先要選擇怎麼活，「及

早用正確的態度面對生死，用佛法啟發內在的覺性，先善生，才

能善終。」

「從三世因果論來看，我們對生命要有永續經營的觀

觀，死亡只是生命的

循環。」常持法師叮嚀關懷者，時保持輕鬆自在的態度，溫暖善解。

關懷者也會在勸導過程中，產生出離終者的飽受折磨。」法師表示，臨終關

懷者是消除和減少對方的痛苦

與價值。

「將關懷的對象視為佛菩薩示現，當下的自己也得到了關懷。」常持法師從多年的經驗中，道出對臨終關懷的深刻體悟。法師談到，從佛教的觀點來說，人在解脫生死輪迴

前，須經歷每一期生命不斷地循環，生命流轉有如一道道的選擇題，想要怎麼死，先要選擇怎麼活，「及

早用正確的態度面對生死，用佛法啟發內在的覺性，先善生，才

能善終。」

「從三世因果論來看，我們對生命要有永續經營的觀

觀，死亡只是生命的

循環。」常持法師叮嚀關懷者，時保持輕鬆自在的態度，溫暖善解。

關懷者也會在勸導過程中，產生出離終者的飽受折磨。」法師表示，臨終關

懷者是消除和減少對方的痛苦

與價值。

「將關懷的對象視為佛菩薩示現，當下的自己也得到了關懷。」常持法師從多年的經驗中，道出對臨終關懷的深刻體悟。法師談到，從佛教的觀點來說，人在解脫生死輪迴

前，須經歷每一期生命不斷地循環，生命流轉有如一道道的選擇題，想要怎麼死，先要選擇怎麼活，「及

早用正確的態度面對生死，用佛法啟發內在的覺性，先善生，才

能善終。」

「從三世因果論來看，我們對生命要有永續經營的觀

觀，死亡只是生命的

循環。」常持法師叮嚀關懷者，時保持輕鬆自在的態度，溫暖善解。

關懷者也會在勸導過程中，產生出離終者的飽受折磨。」法師表示，臨終關

懷者是消除和減少對方的痛苦

與價值。

「將關懷的對象視為佛菩薩示現，當下的自己也得到了關懷。」常持法師從多年的經驗中，道出對臨終關懷的深刻體悟。法師談到，從佛教的觀點來說，人在解脫生死輪迴

前，須經歷每一期生命不斷地循環，生命流轉有如一道道的選擇題，想要怎麼死，先要選擇怎麼活，「及

早用正確的態度面對生死，用佛法啟發內在的覺性，先善生，才

能善終。」

「從三世因果論來看，我們對生命要有永續經營的觀

觀，死亡只是生命的

循環。」常持法師叮嚀關懷者，時保持輕鬆自在的態度，溫暖善解。

關懷者也會在勸導過程中，產生出離終者的飽受折磨。」法師表示，臨終關

懷者是消除和減少對方的痛苦

與價值。

「將關懷的對象視為佛菩薩示現，當下的自己也得到了關懷。」常持法師從多年的經驗中，道出對臨終關懷的深刻體悟。法師談到，從佛教的觀點來說，人在解脫生死輪迴

前，須經歷每一期生命不斷地循環，生命流轉有如一道道的選擇題，想要怎麼死，先要選擇怎麼活，「及

早用正確的態度面對生死，用佛法啟發內在的覺性，先善生，才

能善終。」

「從三世因果論來看，我們對生命要有永續經營的觀

觀，死亡只是生命的

循環。」常持法師叮嚀關懷者，時保持輕鬆自在的態度，溫暖善解。

關懷者也會在勸導過程中，產生出離終者的飽受折磨。」法師表示，臨終關

懷者是消除和減少對方的痛苦

與價值。

「將關懷的對



師徒禪話

法音片片飄起

剛到東初禪寺工作的我，什麼也不懂。由於稿件多，時常需向聖嚴師父請示，通常師父在哪裡，我就到那裡向師父報告。最常去的地方，當然就是書房，有時候也會在地下室、觀音殿、禪堂……當年，書房隔壁就是師父的寮房，裡面只有書桌、書櫃、衣櫃，簡單到連床也沒有，看起

有一次師父正在寮房查閱經典，我很自然地走進去請示事情。請示完之後，師父很鄭重地對我說：「這是我的寮房，以後這個房間不可以進來；隔壁書房就隨時可以進去向我換稿，或是問問題。」
不經一事，不長一智，從此學到了什麼是「規矩」。

父這樣寫書太辛苦了，休息的時間太少，乾脆你每半個小時就要上洗手間，讓師父可以休息幾分鐘。」

很慚愧，我一次都做不到。每次告一段落，正想要開口時，接著就聽到「再來一段」，師父的思路已經連貫到下一段了，怎麼忍心打斷呢？

錄稿時，就是

把車弄回寺院？我也不清楚。
回想起這一段錄稿的過程，師父工作起來，就是這麼不眠不休，毅力驚人，任何環境都影響不了師父。

大悲心水陸法會心得

禮千佛

◎ 謝仁方

——護持一席壇位，圓滿大壇佛事。六天恭誦一部《慈悲道場懺法》，禮拜上千尊諸佛菩薩聖號，多數不曾聽聞過，大部分是正向光明或破除黑暗的名號，如：鬪戰勝佛、得大安隱佛、堅勇精進菩薩……有些讓人猜不透的佛號，如：身差別佛、不高佛、難施佛……從這些佛名中，體會出《梁皇寶懺》如同一艘大船，承載了廣度六道眾生的大願力。

我在獄政工作上長期面對高壓管理，與長官因誤會而埋下深怨，趁這次拜懺的機會清楚思考，鼓起勇氣面對，並在法會第三天晚上空檔，用手機寫了長篇

訊息，希望把難解的話說開，隔天再到主管正向的回覆，這都是《慈悲道懺法》帶給我的力量。

在「功德壇」點燈時，禮敬壇上諸二拜，雖然沒有遇見自己事先登告雲端祈福牌位，但看到有人為「一黑道迫害、利用、死傷者」、「寵物鼠多多」……等祈福，著實令人動容。連續四天傍晚，參與了兩場三天大伽焰口法會、兩場由退居方丈果東法主講的《瑜伽焰口經》說法。妙語如珠，善於文字聯想的退居方丈，可說是「推銷」員——「推」廣佛法、「消眾生煩惱，其中最相應的莫過於面對壓力時，要改變承受它的心態，「煤出不經高壓環境的試煉，又怎能夠變成鑽石？」這句話觸動了我的心，讓人脫渴求安逸的心態，學習不要怕，只要好承擔，便能成為清淨透明的鑽石。

汗淋漓的我，愈拜愈歡喜，終於首次將「懺王」拜了一遍，也把我的傲慢踩個粉碎。

懺悔其實是我人生最欠缺的功課。懺悔，是一帖治療傲慢的有效良藥，不是在人前做表面工夫，而是内心深刻自省，找出自己不為人知的陰暗世界，也就是今後成長的空間。我練習每天反觀自己的起心動念、言行舉止，覺察到要懺悔的實在太多太多。一直以為自己是大好人，沒有造成大錯，可是靜靜地反觀自鑑，發現每天身口意都犯下無數過失卻不自知，積少成多，造成無數惡業。

今生有幸禮拜《梁皇寶懺》這部殊勝的「懺王」，感到非常欣慰。感恩法鼓山所有法師，以及義工們成就水陸法會，願明年的慈悲道場上，與大家再相會！

大悲心

◎高雅君（上海）

◎李諦（舊金山道易哥律打羅公司）
傲慢徹底粉碎

舊金上

一生
一日

隨緣努力 與空相應

◎果暉法師

我們每天的生活，都是透過眼耳鼻舌身五種感官與外境接觸，有時在腦海中留下深刻印象，有時從內心生起種種感受，這是每個人很直接、也很真實的生活經驗，就好像照相一樣。只是有些人不懂，或是不願去正視現象僅是暫時存在的事實，而被外相與自心中殘影給騙了，由於執著，導致大大小小的各類煩惱叢生。因此，修學佛法，應當認識兩個重要觀念：一個是因果分明，一個是因緣性空。因果與因緣是互通的，卻不能偏執一端。如果只講因果而不講因緣，往往會在相上執著，落入人天善法。如同《永嘉大師證

如果只講因緣而不講因果，則因果是生滅法，從生滅法中見到不生不滅的空性，那就是因緣法的實相。有大智慧的人，往往能從一句佛法，直接證悟因緣的法性；一般人還是要從因果分明著手，再透過收心、攝心的方法，逐步深進，才能體驗因緣法的空性，才能驗實。

這就是法住法位，基本上，種什麼因就有什麼果，卻也不是絕對的，這個無法絕對把握的因素就在因緣。而因緣一定是由眾多因素匯集所生，只要其中一個因素改變，結果便不同。因此我告訴自己，要隨緣努力，更要與空相應，空的意識，是要空掉對自我中心的執著，那就不會自尋煩惱，而能夠把握因緣，全力以赴。

教師心靈環保教學研習營

活動時間：4/13（六）9：00～16：30
參加對象：國小現職教師優先，也歡迎有興趣之各級學校教師及退休教師。
活動地點：詳見網站
報名方式：2/12～4/3 線上報名，額滿為止。
洽詢專線：（02）2893-9966 分機 6130 教師聯誼會





法鼓山的方向·理念(2)

(摘自《法鼓山的方向·理念》原篇名
〈如何推動法鼓山的理念?〉)

◎聖嚴師父
人在生命過程中，可能只要有一、兩句非常受用的話，就會改變一生，所以當我們知道一、兩句對自己有幫助的佛法時，將它轉告別人，這就是法鼓山的鼓手。

分享一句佛法 改變一生

如果我們希望得到別人的認同，自己的本身就要往多方面去設想、努力。目前我們的人力有限，所能做的事也只有在一定的範圍。我們不希望虛張聲勢，或只是做一些表面看似不錯，而事實上沒有對社會產生淨化功能的活動。因此，踏實穩健地為現有的信徒、會員、社會大眾，舉辦一些能夠從佛法獲得實際利益的活動，則是我們當前的工作重點。

做世間的點燈人

至於該如何做？主要以分層次、分區域、分階段的三個方向來進行。如果要聖嚴師父，親自關懷每一個個人，這是不可能做到的，但是透過現代化的媒體設備和組織系統，就容易許多。除了從我的著作、錄音帶、錄影帶、小冊子等，接受我所傳播的佛法關懷之外，我們曾舉辦過「法鼓傳薪」、「研習營」、「成長營」、「園遊會」、「清潔日」、等活動，以這種方式，使熱心護法大德們，了解到法鼓山的理念、精神、方針、方法，然後再經由他們，將這些好處，輾轉傳遞給更多其他願意接受佛法的人群。

佛法是世間的明燈，如果僅有一盞燈，便無法照亮世間所有的人，若是能將一盞藏在世人心中的燈點亮，則可照亮世間一切的人了。所以僅靠一個人的一盞燈，力量是非常有限的，使得每個有緣的人都點亮每一盞明燈之時，所能發揮的力量，便成為無限了。目前我們法鼓山正在推動，就是要把一盞一盞滿了功德油的心燈點亮，讓大家發射出智慧和慈悲的光明，來照破世間的黑暗，提供人間的溫暖。

當佛法的轉播站

禪四十九的第一梯，聖嚴師父在影音開示〈坐禪儀〉時，特別囑咐禪眾將以下兩段話背起來，建立正確的禪修基本觀念：

「不思善惡，念起即覺，覺之即失，久久忘緣。」

「放捨諸相，休息萬事，身心一如，動靜無間。」

我對於「久久忘緣」一直無法理解，小參時向果醒法師請教，那著力法師回答，小參時向果醒法師請教，是放在呼吸、身體覺受上，也不是放在環境聲音裡，而是這些現象都很清楚，但不被某一種拉走，練久了，自然而然會忘掉「所緣境」。我又問：「既然心不放在呼吸、覺受、聲音上，那著力

法師回答，小參時向果醒法師請教，點要放在哪裡？」法師回答得很妙：「心就像是小孩子亂跑、四處亂摸，看到小孩子亂跑，就把牠帶回來。」

回到禪堂，我練習觀照呼吸，感受身體的覺受，清楚外境的聲音，然後練習把這些「所緣境」放掉，看到心在亂跑，漸漸時，就把心輕柔地

練久了，自然而然會忘掉「所緣境」。我又問：「既然心不放在呼吸、覺受、聲音上，那著力

法師回答，小參時向果醒法師請教，點要放在哪裡？」法師回答得很妙：「心就像是小孩子亂跑、四處亂摸，看到小孩子亂跑，就把牠帶回來。」

回到禪堂，我練習觀照呼吸，感受身體的覺受，清楚外境的聲音，然後練習把這些「所緣境」放掉，看到心在亂跑，漸漸時，就把心輕柔地

練久了，自然而然會



(本刊資料)

聖嚴師父除了勉勵弟子外，也善於調教弟子。二〇〇五年十一月，才剛落成開山不到一個月，師父給專職菩薩隊規畫與協調人才研習會」的那一場開示，是我印象最深刻也最受用的，後來收錄在《法鼓聖嚴師父一九九五年講於「萬行菩薩隊規畫與協調人才研習會」》的全部文稿，由果毅重新整編的《法鼓山的方向》套書，除了有助於個人閱讀成長，可做為讀書會教材，也適用於教育訓練課程的教案。

或許，這些文章開示的當時，您就在現場聆聽，如今再次恭讀，師父關懷叮囑如昔，即使三十年前的勉勵、啟迪，仍歷久彌新。在師父圓寂十週年的此刻出版，是表達對師父的懷念，也提醒四眾弟子，對師父最大的感恩，就是實踐法鼓山的理念。

當年，聆聽師父開示

◎陳宜志

循法鼓山的方向 耕耘人間淨土

三十年前，聖嚴師父帶領四眾弟子創建法鼓山，過程中，屢屢為大眾說明法鼓山的理念、精神等方向。時值師父圓寂十週年，歷年有關法鼓山方向的開示，重新整編出版，引領代代法鼓弟子們，依法鼓山理念的領導，建設人間淨土。

◎邱惠敏

聖嚴師父曾說：「我自己的法鼓山已經建好了，你們大家的法鼓山，還要不要繼續建呢？」雖然師父於二〇〇九年捨報，卻留給了我們如何續建法鼓山的珍貴禮物——《法鼓山的方向》，這不是師父一生的智慧與悲願所在，更是四眾弟子修學佛法的道路，依循護持法鼓山，齊心建設人間淨土的共願。



▲ 1995 年舊版

實踐人間淨土的指南

策畫《法鼓山的方向》是為了提醒四眾弟子，回歸聖嚴師父所立下的理念、精神、方針、方法，朝往「提升昇人的品質、建設人間淨土」的菩薩道方向。

①理念：收錄重要的法鼓山核心思想，包括「四眾弟子共勉語」、法鼓山的共識、法鼓山的使命、心土」的菩薩道方向。

②創建：介紹法鼓山的創建緣起與歷程，以及教育興長青、臨終關懷、社會關懷，讓人們能以佛法安身、安家、安業，心安就有平安。

③弘化：收錄師父至各地弘化的演講和開示，以及各主題年的祝福與期許，成為法鼓山安定社會的一股力量。

④關懷：收錄師父的生活佛地關懷行、成長活動，對護法佛建緣起與歷程，以及教育興長青、臨終關懷、社會關懷，讓人们能以佛法安身、安家、安業，心安就有平安。

⑤證法鼓手：收錄每年的各項關懷行、成長活動，對護法佛地關懷行、成長活動，對護法佛建緣起與歷程，以及教育興長青、臨終關懷、社會關懷，讓人们能以佛法安身、安家、安業，心安就有平安。

⑥萬行菩薩：收錄對各會團的期許。

法開：收錄師父的生活佛地關懷行、成長活動，對護法佛建緣起與歷程，以及教育興長青、臨終關懷、社會關懷，讓人们能以佛法安身、安家、安業，心安就有平安。

弘化的演講和開示，以及各主題年的祝福與期許，成為法鼓山安定社會的一股力量。

②創建：介紹法鼓山的創建緣起與歷程，以及教育興長青、臨終關懷、社會關懷，讓人们能以佛法安身、安家、安業，心安就有平安。

③弘化：收錄師父至各地弘化的演講和開示，以及各主題年的祝福與期許，成為法鼓山安定社會的一股力量。

④關懷：收錄師父的生活佛地關懷行、成長活動，對護法佛建緣起與歷程，以及教育興長青、臨終關懷、社會關懷，讓人们能以佛法安身、安家、安業，心安就有平安。

⑤證法鼓手：收錄每年的各項關懷行、成長活動，對護法佛地關懷行、成長活動，對護法佛建緣起與歷程，以及教育興長青、臨終關懷、社會關懷，讓人们能以佛法安身、安家、安業，心安就有平安。

⑥萬行菩薩：收錄對各會團的期許。

在文化出版方面，師父歷年開示法鼓山方向的內容，重新整編為《法鼓山的方向》六冊；從東初師公、師父傳承至今的《人生》雜誌邁入第七個十年，二月將出版《聖嚴法師願的足跡》專題，五月則是發行七十週年專刊；師父的行動，以「如是我願 Thus I Do」為主題，二月起陸續展開。

在文化出版方面，師父歷年開示法鼓山方向的內容，重新整編為《法鼓山的方向》六冊；從東初師公、師父傳承至今的《人生》雜誌邁入第七個十年，二月將出版《聖嚴法師願的足跡》專題，五月則是發行七十週年專刊；師父的行動，以「如是我願 Thus I Do」為主題，二月起陸續展開。

法身舍利新編《法鼓全集》，年底也將出版。

在展覽方面，師父圓寂十週年特展「告別向

前」、法鼓山三十週年特展「法鼓三十無盡緣起」、師父墨迹展「書寫法鼓山」，二月五日起於法鼓山園區展出；「在農禪寺遇見聖嚴

法師」特展，則於農禪寺展出師父早年的日常生活照片，四場特展從不同的面向，引領大眾

走入師父實踐佛法的生命歷程。

學術教育是師父培育佛教人才的願心所在，有關「心靈環保」的二場研討會，連結了佛教

對整體環境的關懷；與淨土真宗合辦研討會、青年圓桌會議，持續國際交流與年輕人才的培

育。師父創立中華禪法鼓宗，弘揚漢傳禪法是不變的堅持，各項禪修活動不僅經常舉行，還將首辦為期三個月的「禪九十」，並針對悅眾舉辦二梯次禪七、一場共識營。

法師」特展，則於農禪寺展出師父早年的日常生活照片，四場特展從不同的面向，引領大眾走入師父實踐佛法的生命歷程。

學術教育是師父培育佛教人才的願心所在，有關「心靈環保」的二場研討會，連結了佛教對整體環境的關懷；與淨土真宗合辦研討會、青年圓桌會議，持續國際交流與年輕人才的培

育。師父創立中華禪法鼓宗，弘揚漢傳禪法是不變的堅持，各項禪修活動不僅經常舉行，還將首辦為期三個月的「禪九十」，並針對悅眾舉辦二梯次禪七、一場共識營。

法身舍利新編《法鼓全集》，年底也將出版。

報師恩 把恩傳出去

◎陳玫瑰

2019 聖嚴師父圓寂十週年 系列活動

【文化出版】

- 2月 《法鼓山的方向》全套6冊出版
- 2月 《人生》出版「聖嚴法師願的足跡」專題
- 5月 《人生》雜誌發行70週年專刊
- 12月 新編《法鼓全集》出版

【特展】2/5

- 告別向前——聖嚴法師圓寂十週年特展
- 法鼓30無盡緣起——法鼓山創立三十週年特展
- 書寫法鼓山——聖嚴法師圓寂十週年墨迹展
- 「在農禪寺遇見聖嚴法師」特展

【學術教育】

- 5/24 ~ 26 國際淨土真宗學會IASBS合辦學術研討會
- 6/28 ~ 30 心靈環保國際學術研討會
- 9/20 ~ 21 漢傳佛教青年圓桌會議
- 10/26 ~ 27 對應氣候變遷——心靈環保農業創生研討會

【精進禪修】

- 3/2 ~ 5/25 禪九十
- 6/1 ~ 8 第一梯悅眾禪七
- 6/8 ~ 15 第二梯悅眾禪七
- 6/21 ~ 23 悅眾共識營

【週年活動】

- 2/16 聖嚴法師圓寂十週年法鼓傳燈法會
- 7/2 聖嚴法師紀錄片《本來面目》首映
- 東初禪寺40年擴建啟用



▲「在農禪寺遇見聖嚴法師」特展



►「法鼓 30 無盡緣起」特展