



邁向 2023 歲末感恩分享會

# 串連全球護法心 共發好願迎福慧

◎文／編輯室 · 圖／各分院道場、護法分會 提供



▲張昌邦總會長（左一）與護法核心悅眾，共願齊心奉獻。



▲方丈和尚率同僧團法師們，與護法鼓手感恩相聚。（李東陽 摄）



►紫雲寺 · 迎向兔年展現新活力



►農禪寺 · 法師分享農禪故事

1月8日，歲末感恩分享會於各分院道場與分會，同步展開。透過視訊串連，逾八千位全球四眾弟子相聚祝福，共發菩提願，願修福修慧，行六度萬行；願大家平安健康，人人身心自在。



▲法青樂團「心潮悅音」與歌手柯有倫攜手，唱出新世代的護法活力。（李東陽 摄）

**感恩三寶、互道祝福的「邁向二〇二三歲末感恩分享會」**，一月八日於主場三峽天南寺展開。全球海外內分支道場、護法分會，有四十四處視訊點、超過八千人，透過視訊分享法喜。方丈和尚果應法師、僧團都監常遠法師、護法總會服務處監院常應法師、總會長張昌邦等四眾嘉賓代表，在天南寺關懷大眾，僧

法青一心潮悅音「佛曲團隊與藝人柯有倫的演唱，則將連續氣氛帶到了最熱點。」首先感恩僧團的帶領與關懷，更感念聖嚴師父創辦法鼓山，才有利他的福田可奉獻。迎接「福慧自在」年，他與護法信眾共勉，以佛法與僧團的指導，實踐心靈環保以提昇自我，並關懷社會各領域，做更多的奉獻。

法青一心潮悅音「佛曲團隊與藝人柯有倫的演唱，則將連續氣氛帶到了最熱點。」首先感恩僧團的帶領與關懷，更感念聖嚴師父創辦法鼓山，才有利他的福田可奉獻。迎接「福慧自在」年，他與護法信眾共勉，以佛法與僧團的指導，實踐心靈環保以提昇自我，並關懷社會各領域，做更多的奉獻。

## 全臺串連 老中青鼓手 展現護法向心力



▲寶雲寺 · 四眾互勉一起放光



▲法鼓山公園 · 北海小鼓手回家



▲信行寺 · 悅實兒童演佛陀故事

二〇二三年新任悅眾團隊就任，各地藉由歲末感恩分享會，感恩前人奉獻，新任承擔。在天南寺，分別由新莊、雙和、板橋、海山分會召委擊鼓，帶領大眾齊聲念出感恩詞。宜蘭分會開出「心靈環保列車」，象徵遇到煩惱要以心靈環保來化解。

林口分會邀請四任九年、甫卸任召委的章美玉，分享林口分會從無到有的護法心路。新任召委黃敬喬除代表大眾感謝，更表示在往

前。「透過全球連線，感受到大家的目標是一樣的。」臺中分會新任副召張靜頤感動地表示，學佛路上，自己曾受過許多人的護念，現在要將這份感動分享出去。

值得一提，欣逢農禪寺改

建十週年，會中安排「張靜頤感

恩 分享會」，別具傳承意義。

方眾 Chuey 菩薩分享與法鼓山

的淵源，大眾發願在新的一年，

同心同願，建設淨土。



▲新竹精舍 · 點燈發願



▲蘭陽分院 · 感恩各組義工



▲臺南分院 · 傳燈共續願



▲新店分會 · 歡喜共聚



▲文山分會 · 法青帶動隊呼



▲淡水分會 · 展望福慧自在年



首度參與連線的泰國護法山、洛杉磯道場與西雅圖分會，巧妙克服時差，透過視訊與臺灣

灣、東南亞、北美各地信眾同步展現隊呼，現場氣氛熱烈，均感受到自己是法鼓山的一份子，而不是海外遊子。

比臺灣慢一小時的泰國護法

道場，視訊圓滿後，監院常炬

法師帶領大眾祈福供燈，並深

入淺出地以「福慧自在」為主

題開示。午齋後，則以慶生聯

誼會歡喜共聚，相約新春回到

道場普佛、祈福。

洛杉磯與舊金山道場，因疫

情影響，許多義工與護法信眾

都許久不見，大眾備感和樂溫馨。

溫哥華道場以祈福法會展

開歲末分享會，並透過茶禪、

義工與常住法師的分享，感恩

彼此成就、共行菩薩道。

二〇二二年西雅圖分會在大眾護持

下，圓滿搬新家的願，又逢新

舊任悅眾團隊交接，歲末共聚

感恩分享會，別具傳承意義。

西雅圖分會在新的一年，

同心同願，建設淨土。

溫哥華道場，放鬆品禪味

▲西雅圖分會 · 活力迎向前

[中文週日佛學講座]

東初禪寺

護國息災  
《仁王護國般若波羅蜜經》概說  
常勤法師 主講  
2/5 & 2/19 11am-12:30pm EST

English Dharma Talk] 2/12 11am-12:30pm

CHAN MEDITATION CENTER

The Sutra of Innumerable Meanings  
by Harry Miller

# 祈福共精進 清淨心跨入

▼疫後共聚農禪寺大殿，民眾跨年共修《金剛經》，聆聽方丈和尚開示經典所談的「空」。（李東陽 摄）



各地信眾帶著辭舊迎新的心，回到海內外各分院道場，在祈福、禪修、念佛等共修中，重新以安定的心，許自己一個修福修慧的新年。

◎編輯室

## 歲末跨年智慧心光相映

——二二二年最後一天，睽違兩年的農禪寺跨年活動，以「不熬夜、顧健康」的防疫方式恢復舉辦，二千五百多位民眾隨法師誦念《金剛經》、《叩鐘偈》，寺內的「金剛經牆」也在大磬聲中亮起，與大眾的智慧心光相互照映。「《金剛經》談的『空』，不是什麼都沒有，而是『不執著』。」與民眾一起跨年的方丈和尚果暉法師，開啟佛法最寶貴的智慧《金剛經》，「放下自我中心就是修慧，為他人著想就是修福」，除了提醒大眾不執著，也鼓勵修持布施、忍辱等六度波羅蜜，活出積極樂觀、福慧自在的人生。

馬來西亞道場今年首辦「跨年祈願」活動，近二百位民眾透過叩鐘拜佛，為世界和眾生祝禱，體驗不一樣的寺院跨年夜。監香演蓮法師引導大眾靜坐和放鬆，體驗呼吸，安住當下，並引用創辦人聖嚴師父「一〇八自在語」勉勵大眾，在任何狀況下，都要照顧好自己的心，「保持內心的平穩與安定，就是心靈的健康，就是心靈環保。」

齋明別苑自二〇一九年起，每年都舉辦「歲末祈福法會」，去年（二〇二二）於十二月三十一日舉行，近二百五十位民眾恭誦《觀世音菩薩普門品》、禮拜《叩鐘偈》，而十月發起的「心蓮綻放妙法華」活動，大眾合力圓滿持誦二〇三部《法華經》，也在法會中進行功德總迴向。「在佛前許下自利利人的好願，有願必成。」副法師常林法師勉勵大眾以願導行，讓自己生命邁向光明的方向，開啟新的一年。

▲馬來西亞道場舉辦跨年祈願，民眾匯聚好願，為世界與眾生祝禱。（葉麗芹 摄）

（二〇二二）元旦早課，由僧團果本

莊嚴。早課後，眾人以禪行的步伐環繞

水月道場，享受慢步經行的自在放鬆。

在寶雲寺大殿，六百多位民眾隨著

寺院管理副都監果理法師、禪堂監院

常乘法師及常住法師們，一起共修

楞嚴咒早課。果理法師開啟說明，

陳淑貞（二〇二二年全程共修早課，法

師特別頒發全勤獎。她分享參與早課

與佛菩薩結緣的每個當下。法器悅眾

跟隨法師們持誦《大悲咒》，音聲整齊

準備在新春分送各地民眾的「平安米」，融入三寶的

山友善農作的「平安米」，融入三寶的

加持與祝福。同一時段，北、中、南

各地民眾也分別前往農禪寺、寶雲寺、

臺南分院參加元旦早課，以共修的清淨

身心，迎接新年第一道心曙光。

在農禪寺的早課上，近四百位民眾

跟隨法師們持誦《大悲咒》，音聲整齊

準備在新春分送各地民眾的「平安米」，融入三寶的

山友善農作的「平安米」，融入三寶的

加持與祝福。同一時段，北、中、南

各地民眾也分別前往農禪寺、寶雲寺、

臺南分院參加元旦早課，以共修的清淨

**校長的辦學藍圖**

**落實聖嚴師父的五項期許**

**◎陳定銘**（法鼓文理學院校長）

**聖嚴師父對於法鼓文理學院的期許，是希望成為發亮的光**

**三、多樣化、多層次經營：**除一般學院招生外，也落實推廣教育課程，與政府及民間企業共同合作，推出各種普化、關懷課程，讓學術走入普羅大眾。

**四、優秀師資與法鼓山理念，互為加乘效果：**曾有人講過：「不參加禪修，不知道法師父的深度；不參加禪修，不知道法鼓山的豐富。」將來文理學院的教授，一定要有禪修的體驗。

**五、創新為最大特色：**文理學院能貢獻給社會的，就是創新。例如：禪文化研修的佛學名相，轉化為現代人可接受明白的語詞；其次，將漢傳佛教的中觀、唯識、如來藏、禪淨等宗派，融會貫通，同時傳承漢傳佛法。因此，文理學院以佛教學系深化漢傳佛教基礎，以人文社會學群來應用禪修特色與社會實踐。

**二、法鼓文理學院在三大教育環扣之中：**法鼓山的理念是經由大學院、大普化和大關懷三大教育體系實踐，而大學院教育並非單一獨立的學府，是為了培養人才，用以帶動大普化和大關懷教育的落實。

**◎陳定銘**（法鼓文理學院校長）  
陳定銘校長秉持「心靈環保」理念，落實師父以漢傳佛教為興學主軸的辦學內涵。（李東陽攝）

## 法鼓山社大 新春感恩有里



二零二二年八月我接任文理學院第三任校長後，就秉持「心靈環保」辦學理念，致力落實師父於二〇〇六年提出「以漢傳佛教為興學主軸的五項辦學期許」：

**一、以漢傳佛教特色為興學主軸：**師父認為漢傳佛教的兩項特色，一是將原本艱澀難懂的佛學名相，轉化為現代人可接受明白的語詞；其次，將漢傳佛教的中觀、唯識、如來藏、禪淨等宗派，融會貫通，同時傳承漢傳佛法。因此，文理學院以佛教學系深化漢傳佛教基礎，以人文社會學群來應用禪修特色與社會實踐。

**二、法鼓文理學院在三大教育環扣之中：**法鼓山的理念是經由大學院、大普化和大關懷三大教育體系實踐，而大學院教育並非單一獨立的學府，是為了培養人才，用以帶動大普化和大關懷教育的落實。

### 【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 474 期 2 月號

#### 工作好修行 修行好工作

每日汲汲營營於工作時，是否曾思考過，人為何需要工作？工作的意義又是什麼？如果面對工作，始終找不到能提起熱情的方法，甚至想到就厭煩，只想當「躺平族」，這樣的人生是樂？還是苦？

職場即道場，對於職場常遇見的問題，聖嚴師父曾開示解惑，引領我們在工作中開啟智慧。「人生與工作的結果=思維×熱情×能力」方程式，借重日本「經營之聖」稻盛和夫的工作心法，學習「正向思維」才是事業永續的關鍵。此外，演一法師、職場達人鍾明秋、辜琮瑜、張頤

嚴、朱嘉漢，分享如何在工作中提昇心志，修福修慧、成人成事。

在佛陀時代，六群比丘是僧團的頭痛分子，屢屢引發佛陀制戒，「佛陀的生命教育」帶我們看愈趨完整的戒律，彰顯僧團共住的精神。「電影不散場」介紹《朝聖之路：聖雅各》，父親湯姆帶著兒子骨灰，走上西班牙聖雅各，朝向自己的重生之路。「世界佛教村・京都」有賢法師告別日本留學生涯，回到馬來西亞短暫陪伴家人後，將赴香港慈山寺擔任「文教法師」，展開新的弘法路。（每本 180 元，訂閱一年 1680 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

**大孝終身慕父母**

2023 法鼓山僧伽大舉招生 漢傳佛教宗教師的搖籃

招生說明會 3月12日（日）/ 面試年齡：男滿42歲以下、女滿40歲以下 / 品名日期：4月1日至5月15日  
考試日期：筆試5月30日 / 面試5月31日 / 聯繫方式：02-24987171 #2361

永離離垢。出家，化菩薩為供養；新願生生世世父母。

法鼓山僧伽大學

# 法鼓文理學院 | 增設碩士在職學位學程、進修學士班 歡迎各界人士加入終身學習行列 112 年度招生開跑！



▲法鼓文理學院因應終身教育的需求，以心靈環保為核心，培養具生活智慧、創新能力的人才。（廖順得 摄）

從大學至研究所均選擇文理學院的傳持法師，回憶起大學時曾赴德國漢堡大學交換一年，豐富且美好的學習歷程，都化為生命難以取代的寶貴資糧。目前就讀佛教學系碩士班的他，除了專業領域，還培養外語能力、梵語唱誦的興趣，以嶄新的方式邂逅古老而充滿底蘊的佛教。

佛教學系則在去年底舉行「歡喜自在・悠遊法海」校園課程體驗之旅，近五十位學員參與。「科技人文是否適合讀佛教學系？」〈讀了佛教學系是否就要出家？〉在 Q & A 單元中，現場互動熱烈。佛學資訊組助理教授王昱鈞回應：「佛學有資訊，猶如帶角虎」，現代 AI 人工智能盛行，人工智能可處理語言、文本、圖像，幫助研究者進行大量探勘和分析，預期 AI 在佛學領域的應用將有極大發展。

「這是終身學習的時代，歡迎各位踴躍報考！」陳定銘校長表示，文理學院新設的學程，就是因應終身教育的學習需求，並與聖嚴書院培育的佛學與社會實踐人才銜接，透過系統性養成，活用禪學於生活、職場社會中，成為具有生活智慧、身心安頓、創能力之利益社會的人才。

【本刊訊】法鼓文理學院自二月起，佛教學系（社會企業與創新碩士學位學程）、（生命教育碩士學位學程）陸續開始招生。甫經教育部核准的「生命教育進修學士班」、「社會企業與心靈環保碩士在職學位學程」，也自今年起開始招生。文理學院校長陳定銘鼓勵大眾踴躍報考，在終身學習的時代，相信將能為個人生命及社會產生助益。

「內在修持真的太重要，來這裡念書後幫助我更容易專注當下，生活、工作更安定！」就讀「社

會企業與創新碩士學位學程」的學生，外生活董事長林玲玲認為，現代社會如此不安，企業知識，對各類社會問題更有能力幫上忙。就讀「生命教育碩士學位學程」的人文社會學群學會長莊淑秋，認為終生學習已是現代趨勢，文理學院鼓勵學生跨領域學習，更歡迎各世代的到來。她以自己為例，即使念的是生命教育學程，也能修學佛教學系、社會企業的課程；加上不同年齡的同學被安排在同一個學習空間，有助開拓人生視野。

從大學至研究所均選擇文理學院的傳持法師，回憶起大學時曾赴德國漢堡大學交換一年，豐富且美好的學習歷程，都化為生命難以取代的寶貴資糧。目前就讀佛教學系碩士班的他，除了專業領域，還培養外語能力、梵語唱誦的興趣，以嶄新的方式邂逅古老而充滿底蘊的佛教。

佛教學系則在去年底舉行「歡喜自在・悠遊法海」校園課程體驗之旅，近五十位學員參與。「科技人文是否適合讀佛教學系？」〈讀了佛

教學系是否就要出家？〉在 Q & A 單元中，現場互動熱烈。佛學資訊組助理教授王昱鈞回應：「佛學有資訊，猶如帶角虎」，現代 AI 人

工智慧盛行，人工智能可處理語言、文本、圖像，幫助研究者進行大量探勘和分析，預期 AI 在佛學領域的應用將有極大發展。

「這是終身學習的時代，歡迎各位踴躍報考！」陳定銘校長表示，文理

學院新設的學程，就是因應終身教育的學習需求，並與聖嚴書院培育的佛學與社會實踐人才銜接，透過系統性養成，活用禪學於生活、職場社會中，成為具有生活智慧、身心安頓、創能力之利益社會的人才。

清朗澄澈地返照父母的培育之恩，

而出家是真正的大孝。《梵網經》有云：「孝名為戒，亦名制止。」因

此，出家人把對父母的孺慕之情，

著景仰與孺慕之情。

而出家是真正的大孝。《梵網經》有云：「孝名為戒，亦名制止。」因

此，出家人把對父母的孺





千禪

# 踏上香江



▲ 1997年師父第七次至香港弘法，受到信眾熱烈歡迎。

(本刊資料)

## 漢傳禪法 開枝散葉

◎張光斗（《他的身影2》製作人）

2022

香港



▲師父至香港弘法，丁珮菩薩（右）多次承擔籌畫工作，受贈師父「平安自在」墨寶，非常歡喜。（張光斗 提供）

——  
二〇一二年十一月二日，香港氣象局宣布，中午要升起八號風球，所有的學校、公司都停課、停班，我們乘坐的班機，就在那個關鍵時刻，降落在香港赤鱲角機場。我們一行人並不孤單，感謝香港道場監院常展法師的安排，由資深悅眾游石蘭（Lantau），菩薩駕駛了一台大型廂型車，順利地將我們自機場送到了下榻的飯店。隨後數天，都由游菩薩與她的夫婿黃炳文菩薩陪同，駕車在九龍與香港島之間穿梭，一天跑過七個拍攝地點。  
聖嚴師父自一九八八年開始，二〇〇二年為止，前後十次前往香港弘法，師父與香港的因緣之深，由此可見一斑。

——  
我們的香港之行，有幾大德是絕對要去拜會的，包括：曾多次擔任聖嚴師父在香港弘法活動的總策劃與主持人丁珮菩薩；曾多年居間協調師父訪港的簽證等諸多問題、現任香港佛協會長袁文忠菩薩；曾任聖嚴師父在香港弘法活動上擔任粵語翻譯的慈法師；一九九一年師父曾拜訪過的佛書專售店負責人高慶輝居士，以及歷年來持續護持佛法、為香港道場盡心盡力奉獻的郭永安、陳天明等悅眾菩薩們。

雖然時空經日月淘洗，造成滄海桑田的變迭，許多人事的更替消亡無法迴避，但是，《他的身影2》拍攝團隊還是竭盡所能，希望還原師父當年在香港弘法度眾的實地足跡。因此，我們也拍攝了香港的公演場會場：沙田大會堂、伊利沙伯體育館、理工大學賽馬會綜藝館……並且也去到當年位在車流成河的銅鑼灣，只有七十平方呎的第一個香港共修處。

「傳承」是《他的身影2》的主要主題。當我們走進位於荔枝角的大道場現址，以及尖沙咀地鐵站附近的禪修中心，也著實體會到漢傳禪法，已在香港落地生根，且開枝散葉，氣象恆新。

(Shutterstock / 聰志影像提供)

1988年，應香港佛教青年協會暢懷長老邀請，聖嚴師父飛抵香港，展開往後十多年的香江弘法行，也繫起法鼓山在香港深耕的因緣。  
1990年至今，當地四眾弟子齊心護法弘法，如今已是弘化一方的香港道場。本期隨《他的身影2》來到香港，再熏師父遍灑的佛法芬芳。

# 再熏佛法芳香



一九九一年，師父第三度至香港，於九龍尖沙咀文化中心弘講《心經》。（本刊資料）

1990  
香港  
沙田大會堂

## 心自在和身自在

◎聖嚴師父

什麼叫自在？自在的意思

可分身自在和心自在。身自在是指我們的身體進和退沒有阻礙，心自在指從煩惱中得解脫。事實上，除非已成佛，否則不可能有真正的身自在。如果有肉身存在，即使有神通，仍不可能不死，所以，仍是不自在。

心自在是用「智慧」來看這世界，心就不會受到阻礙，因為以智慧看世界，世界都沒有問題。只

有不同層次的眾生，也就有不同層次的自在。一般的眾生就叫煩惱的眾生，既是煩惱的眾生，便不可能有真自在，所以就叫作不自在。有的煩惱很重，可是卻常說他是最快樂的人，但往往剛剛還說最快樂的人，馬上淚眼婆娑，這是真的自在嗎？若有人出生於監牢之外，對監牢以外的事全不知道，或許他會覺得監牢也不錯嘛！只有從監牢外面進去，才能去體驗，這是非常可貴的事。

另外，小自在是小乘的聖人所有的，佛教有大乘、小乘。小乘乃指只管自己的人，才明白進了監牢是不自在。同理，眾生從佛法而知自己是不自在的，而我們能去體驗，這是非常可貴的事。

不論是我們所希望的。我們希望的是佛才能既不生死，也不受生死束縛。所以，小自在在怕入地獄，誰入地獄？」又說：「地獄未空，

大菩薩的大自在。因為只有佛才能既不生死，也不怕任何苦難，而他自己沒感受有害難。地藏菩薩說：「我不入地獄，誰入地獄？」

大菩薩的大自在。因為只有佛才能既不生死，也不怕任何苦難，而他自己沒感受有害難。地藏菩薩說：「我不入

地獄，誰入地獄？」又說：「地獄未空，

大菩薩的大自在。因為只有佛才能既不生死，也不怕任何苦難，而他自己沒感受有害難。地藏菩薩說：「我不入

## 成長中的香港道場



▲聖嚴師父1988年首度至香港弘講，在師父座下皈依三寶的信眾，1990年發心壽組法鼓山香港辦事處，隨著參與人數日增，1994年成立了香港分會。1999年，在陳天明、賴立賢伉儷護持下，於九龍荔枝角啟用固定會址。圖為1997年5月師父到香港，於當時的辦事處關懷悅眾。



▲三十多年來，香港從辦事處、分會，到設立永久道場，組織規模和道場空間逐步擴大，目前除了荔枝角的會址，還於尖沙咀設立共修處。香港道場應當地民眾需要，舉辦禪修、法會、講座、禪藝、讀書會等各項弘化修行活動。圖為現任監院常展法師於道場帶領禪坐共修。



解脫自在就是開悟，迷和悟是相對的，在迷之中的人，不知道悟是什麼，而對悟了以後的人，他當然也不覺得悟是一個真實的東西。在迷中不見悟，悟後的人也不以為自己是悟。這便沒有執著，叫作真自在。迷的人是有「我」和「我」的，那個「我」是什麼？是「我」和「我」所有！」其實分析一下，這個「我」本身是不存在的，只有「我所有」才是存在的。第一，我們的身體是「我的身體」，不是「我」。至於我的錢、我的家……這些都是「我的」，並沒有一個真正是「我」，並沒有可以指得出、可以感受到的「我」存在。所以，把「我的」

當成「我」就叫迷。最近我遇到一位年紀很大的商人，他講於香港沙田大會堂。摘錄自《禪與悟》）

（一九九〇年十月十八日，沙田大會堂。摘錄自《禪與悟》）

我問：「你怎麼解脫自在呢？」他說：「兒子當然是我的，誰也搶不走。」

我說：「你解脫不了！因為你的兒子還是你的啊！」諸位想想他解脫了嗎？如果還有一個「我的」觀念，有一個「我的什麼東西」，那麼你還是迷人，不是悟者。因

此，凡夫是住在煩惱之中，所以不得解脫。而小乘的聖人，他住在解脫之中，好像

是解脫，但不是大解脫。真正大的佛、菩薩的大自在，是心中無我。例如《金剛經》說的「無我、無人、無眾生」。

其無我、無人、無眾生，並不是說就沒有行為、沒有行動，而是以他的慈悲、智慧幫助任何眾生，這才是真正叫作「自在」。

我問：「你怎麼解脫自在呢？」他說：「兒子當然是我的，誰也搶不走。」

我說：「你解脫不了！因為你的兒子還是你的啊！」諸位想想他解脫了嗎？如果還有一個「我的」觀念，有一個「我的什麼東西」，那麼你還是迷人，不是悟者。因

此，凡夫是住在煩惱之中，所以不得解脫。而小乘的聖人，他住在解脫之中，好像

是解脫，但不是大解脫。真正大的佛、菩薩的大自在，是心中無我。例如《金剛經》說的「無我、無人、無眾生」。

我問：「你怎麼解脫自在呢？」他說：「兒子當然是我的，誰也搶不走。」

我說：「你解脫不了！因為你的兒子還是你的啊！」諸位想想他解脫了嗎？如果還有一個「我的」觀念，有一個「我的什麼東西」，那麼你還是迷人，不是悟者。因

## 生起珍惜共修的心

◎謹耀紅

今年是第二次參加寶雲寺的念佛禪三，有了之前的基礎，聆聽聖嚴師父的影音顯示時，感受更深刻了。師父說，佛與眾生就如母子，母常憶子，當子憶母時，相見就不遠了。我聽了很感動，因為自己五年多沒回家了，想念父母的心情頓時湧上頭心，隨即發願這三天要特別精進用功，用修學佛法來報父母恩。

這次的念佛禪，常乘法師指導了幾個重點，第一是換氣。記得第一次參加時，在四句佛號中輪流換氣，因為不熟練，常常沒辦法固定換氣，有時跟不上，讓自己起了煩惱。這次抓到了重點，最後一句時把氣全部吐完，固定在第一句換氣，一路念下來挺順利的，非常法喜。

第二是繞念。法師教我們四句佛號只念三句，一句用來換氣，先由慢走到快走、再回到慢走、歸位、坐念、止靜。層次分明，腳步只要落在佛號上，不分左、右腳，觀照呼吸。隨著佛號由慢轉快、由快轉慢；止靜時，呼吸回到平穩。念佛過程的身心變化，都融合在一句阿彌陀佛中，跑起來不急不喘，真正達到放鬆的目的。

止靜時，我常昏沉想睡。法師開示說，我們要享受放鬆的感覺，用方法觀察自己的身體，止靜就好像塵埃落地，此時的氣是下沉的，身心是非常安定、輕盈的，心中唯留一句阿彌陀佛……

最後一天法師說這次他都沒機會講四個字：「高聲念佛」。我想，歷經疫情，我們已經知道共修不易，一難遭之想、恭敬之心一油然而生，儘管阿彌陀佛無微不至的照顧，感恩果理法師已幫我們預約：下一次念佛再相見！

## 小睡的意外收穫

◎吳東叡

由於念佛時，心中生起的妄念比數息多，因此自認不適合念佛法門，但為了陪同和念佛較相應的媽

媽，練習了一個多月的坐念和跑步念佛，迎來這次念佛禪三。

總護常乘法師也補充四次佛號中，「只念三次，一次換氣」的要訣，如此便能保持輕鬆念佛，整場下來不從哪個門進來，都會通往大殿。

對佛號「貪多」，如同數息超過十那樣，倘若四句都念完，沒有念三休一，即視為失念、失去觀照力。當發現失念時，趕快提醒自己「知道、調整、放下」，繼續回到練習，注重力重新帶回念佛的嘴、聽佛號的耳朵，隨佛號節拍擺動踏地的身體，不期待感應、法喜、功德、淨土、統一境等，純粹念佛。

坐念時，偶有昏沉，仍能跟上快速的追頂念，到止靜之初，維持動嘴但不發聲的金剛念，最後在心裡默念。由於戴著監測心率、睡眠狀態的手錶，回家查看時，發現坐念時段常被判定是「小睡」，這反而讓自己產生信心，因為如果在小睡的狀態下，還能保有動

嘴念佛的意識，將來臨終昏昧，也不能持續不斷念佛？旁人看來或許是不好的昏沉，卻增加自己對臨終時的共修，心也就更貼近佛號，用齋、喝水洗手、上下樓梯都持續默念，佛號在心中如餘音繞梁，不絕於耳。

時間過得很快，大堂分享時，眾人對於念三休一的要訣，以及高聲帶動唱佛，都覺得非常受用，體會到念佛原來可以這麼放鬆不費力。法師勉勵大家回去後，心中不要斷了佛號，日常生活，多利用空檔念佛、持咒，便能「夜夜抱佛眠，朝朝還共起」了。

由不適合念佛法門，但為了陪同和念佛較相應的媽，練習了一個多月的坐念和跑步念佛，迎來這次念佛禪三。

總護常乘法師也補充四次佛號中，「只念三次，一次換氣」的要訣，如此便能保持輕鬆念佛，整場下來不從哪個門進來，都會通往大殿。

對佛號「貪多」，如同數息超過十那樣，倘若四句都念完，沒有念三休一，即視為失念、失去觀照力。當

發現失念時，趕快提醒自己「知道、調整、放下」，繼續回到練習，注重力重新帶回念佛的嘴、聽佛號的耳朵，隨佛號節拍擺動踏地的身體，不期待感應、法喜、功德、淨土、統一境等，純粹念佛。

坐念時，偶有昏沉，仍能跟上快速的追頂念，到止靜之初，維持動嘴但不發聲的金剛念，最後在心裡默念。由於戴著監測心率、睡眠狀態的手錶，回家查看時，發現坐念時段常被判定是「小睡」，這反而讓自己產生信心，因為如果在小睡的狀態下，還能保有動

嘴念佛的意識，將來臨終昏昧，也不能持續不斷念佛？旁人看來或許是不好的昏沉，卻增加自己對臨終時的共修，心也就更貼近佛號，用齋、喝水洗手、上下樓梯都持續默念，佛號在心中如餘音繞梁，不絕於耳。

時間過得很快，大堂分享時，眾人對於念三休一的要訣，以及高聲帶動唱佛，都覺得非常受用，體會到念佛原來可以這麼放鬆不費力。法師勉勵大家回去後，心中不要斷了佛號，日常生活，多利用空檔念佛、持咒，便能「夜夜抱佛眠，朝朝還共起」了。

菩薩行 維摩詰經的智慧

《維摩詰經》是法鼓山建設人間淨土理念的經典出處。戲劇性的經文，層層叩問，翻轉再翻轉，進而產生新視野、新觀念與新對策，直指修行核心，體現不二與超越的智慧。

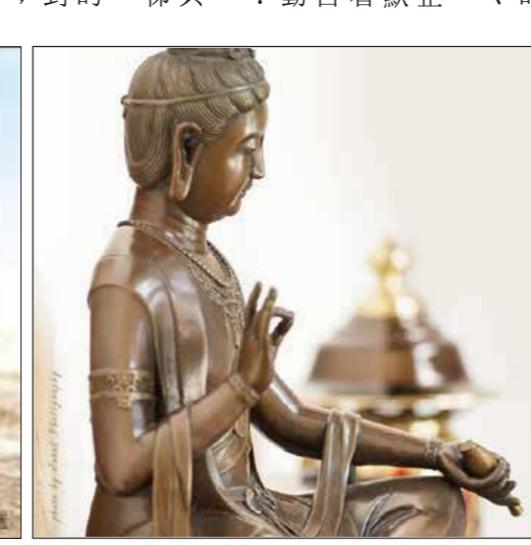
釋常啓—菩薩行 78折 定價300元

新書上市 2023.3.31止

請洽法鼓山全臺行銷處 法鼓文化心靈網書店 www.ddc.com.tw 電話帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，每件65元運費。限國內運送。

# 悲懺

週日法會 [第三個週日] 2pm-4pm @ 東初禪寺(實體)



# 悲懺

週日法會 [第三個週日] 2pm-4pm @ 東初禪寺(實體)



# 喜兔迎春 福慧滿人間

新的一年，好的開始。2023年農曆新春，海內外信眾闔家回到法鼓山，於總本山及各地分寺院道場，禮佛拜懺、點燈供佛、走春祈福，聆聽方丈和尚、僧團法師們的新春祝福，與三寶歡喜團圓，為自己、家人與世界，預約一整年的平安與幸福。



▲東初禪寺 闔家與佛團圓



▲馬來西亞道場 新春普佛法會

## 與佛團圓 增福增慧好幸福

久違的大紅燈籠與春  
外遊子的心，法鼓山海外  
道場均恢復舉辦實體祈福  
法會與新春活動，揮別疫



▲臺南分院 法師致贈新春祝福禮



▲舊金山道場 趣味摺紙 DIY

情，辭歲迎新。  
除夕夜飯後，馬來西  
亞道場舉辦除夕拜懺，邀  
請大眾來到道場與佛菩薩  
同法會，另有佛前供燈、  
觀音祈願、茶禪、鈔經、  
持果廣法師開示，副住  
持以「福慧自在」為題開  
示，分會也準備了「平安  
米橘吉福袋」與大眾結緣，  
洛杉磯道場於初一和初

三舉辦迎春祈福系列活  
動，法會、佛前供燈、掛  
滿園區的祈願卡，讓道場  
充滿喜慶與幸福感。除了  
親子手作區，茶禪是今年  
最獨到的新春活動，體會  
與各項生動有趣的走春活  
動，佛號的唱誦交織著歡  
笑語，熱鬧非凡。



▲溫哥華道場 點燈祈福



▲洛杉磯道場 新春祥獅獻瑞

## 福慧滿人間

◎文／編輯室 · 圖／李東陽、各分寺院道場 提供



整整三年

的疫情，我們都

安健康。把身體

照顧好，是這

段期間最基本的功課。

「初一在園區大

殿，方丈和尚以法鼓山

年度主題「福慧

自在」，談到學佛主

要目的就是照顧好自

己的心，以「修慧」

來開發智慧，以「修

福」來廣結善緣，時

時說好話、做好事、

發好願，就是在修福

修慧，便能轉好運。

今年欣逢水月道場落成十週年，「農

禪十年·十全十美」迎春活動歡喜登場。

在大殿裡，常住法師們代表大眾至佛

前供燈祈福；戶外廣場上，法青

同學合力擊出「隆咚、隆咚」

的敲鑼聲；實在快閃」，男女老少開心領取「幸福米香餅、

年祝福禮「毛巾兔」。開山農

禪十年·十全十美」迎春活動歡喜登場。

舍年度特展「永嘉玄

少開心領取「幸福米香餅、

年祝福禮「毛巾兔」。開山農