

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  
非營利組織，不得轉售或再刊。

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

法鼓雜誌APP 歡迎下載

# 除夕撞鐘 鳴法華善願遍十方

睽違兩年 上千民眾除夕夜齊聚法鼓山為世界祈福 108 法華鐘響 祈願一切眾生平安



▲除夕撞鐘重新開放民眾現場參與，僧團法師合力圓滿 108 響，以慈悲叩響心燈，點亮光明希望。（李東陽攝）

【釋演穩／金山報導】「法華鐘第一響，願一切眾生入如來室，以慈悲心平等包容，以柔軟心因應現實，以智慧心和樂無諍！」元月二十一日除夕夜，法鼓山園區的法華鐘聲再一次劃破天際，傳遞出為世界的虔誠祝福。

除夕撞鐘是臺灣的重要文化慶典，十七年來，無論晴雨，總有成千上萬的民眾攜家帶眷前來參與，今年更是疫情後首度對外開放，以合掌祈福代替拉繩，現場人潮絡繹不絕，歡喜迎接新年。

凌晨時分，副總統賴清德、前總統馬英九、護法總會會長張昌邦等各界嘉賓蒞臨法鼓山，與方丈和尚果暉法師、副住持果品法師、果醒法師等人共同圓滿第一〇六至一〇八響，並揭示法鼓山今年對社會關懷的主題——「福慧自在，祈願大家平安健康、人人身心自在」。

「兔年代表著機敏、溫馨、柔順，以佛法來說就是智慧、慈悲和忍辱。」方丈和尚果暉法師分享，「我們有智慧就可以身心自在，沒有煩惱，有慈悲就能夠柔和忍辱，沒有敵人，這正是我們的社會乃至全世界所需要的。」

副總統賴清德代表總統蔡英文出席，為臺灣和世界撞鐘祈福。他致詞時，祈願世界和平、國泰民安，同時也希望疫情能早日平息，讓民眾恢復生活常軌，一切平安如意。連繼多年參與除夕撞鐘的前總統馬英九也特地前來，祝福我們的社會和諧安定。

「親臨現場，非常震撼！」睽違兩年，全家再度回山參與跨年活動的李信宏、張慧玲說，一般除夕夜就是在家看電視、滑手機，來到法鼓山園區參加法會、聽鐘聲，看到那麼多人共襄盛舉，深深感受到「靈山勝會今猶未散，法華鐘鳴眾聖湧現」的寓意，連孩子們都說這是個很不一樣的除夕夜。

長期以來只從電腦上觀看直播的袁演仁，去年參加完生命自覺營後便希望能夠親臨現場，今天終於圓滿了。她說，撞鐘那一剎那撼動人心，而且很自然地生起一股祥和靜的力量，彷彿聖嚴師父對這世間的祝福還在，讓人感動。

除了現場，今年直播畫面也特別設計：每撞一次鐘，隨著渾厚的鐘聲迴盪山間，畫面便從現場淡出，切換至空拍夜間法華鐘的影像，畫面恬淡寧靜，再以音樂家李忠平創作的《法華韻》為襯托，讓線上民眾感受視覺與聽覺的雙重饗宴。

大年初一凌晨，撞鐘活動結束後，許多民眾前往祈願觀音殿禮佛，寫祈願卡、抽心靈處方籤，為自己、為家人祈福。而殿前的水池，大紅燈籠倒映，喜氣洋洋，大眾歡喜地拍照、互道祝福，現場相當溫馨，這也是新冠疫情以來，難得有這麼多民眾齊聚一堂，也可見佛法帶給社會人心安定的重要。

（各地新春報導，請見八版）

## 法鼓文理學院 首辦感恩音樂會

【本刊訊】在悠揚歌聲中，法鼓文理學院首次「大菩提心歲末感恩音樂會」於元月十三日登場，由方丈和尚果暉法師、文理學院校長陳定銘、親自向捐資興學的菩薩、屆齡退休的教職員工、以及校務顧問、講座教授致謝，期望大眾持續同發願心，培育佛教人才永不疲累。

這場感恩音樂會由新北市薩克樂樂團演奏多首節奏輕快、充滿活力的組曲揭開序幕。法鼓學校董事陳美伶、法鼓山榮譽董事長黃楚瑛、法行會會長賴杉桂等人都親臨現場，擔任校務顧問的臺北大學會計系教授薛富井、政治大學公共行政系教授江明修等人也受邀出席，並獲頒感謝狀。

## 感謝大眾持續同發興學願

陳定銘校長表示，舉辦音樂會的初衷，第一是感恩菩薩默然捐資興學；第二，在年終之際，要感謝一年來辛勤的教職員工、義工，及屆齡退休的教職員工；第三，文理學院在全體教職員工的齊心努力下，於一一學年度通過教學品質保證服務計畫評鑑，因此也藉此機會感謝大眾。

「今日不辦教育，佛教就沒有明天。」方丈和尚致詞時，引用創辦人聖嚴師父的呼籲，強調辦學人才傳承，唯有靠我們持續努力，才有機會做到。文理學院從中華佛學研究所時代起所培育的學生，在學界、教界服務，不僅提升佛學研究品質，也讓佛法的觸角延伸至社會各界，因此要特別向護持學校的菩薩們表示感謝。

今年九十六歲的許玉蓮碧女士，也在會中特別向法鼓山表達由衷謝意。由於同修許惠川生前非常認同師父的理念，所以去年五月往生後，她決定將同修積蓄捐給文理學院，為一生從事教育工作和護持三寶的同修做最後奉獻。即使體力已大不如前，但願力不減的她說：「我會在有生之年繼續跟隨師父的腳步，為建設人間淨土奉獻。」

在文理學院學術出版組服務的羅佩心，深刻感受到文理學院教職員工的向心力。她感動地說，邀請興學捐資人來校，不但可以親自向捐資人致上謝意，也讓人再次體會到十方信施護持的珍貴。



## 悼念圓宗長老 退居方丈代表出席追思法會

【本刊訊】元月十二日上午，退居方丈果暉法師代表法鼓山僧團，前往高雄日月潭寺，出席其開山方丈圓宗長老的追思法會。

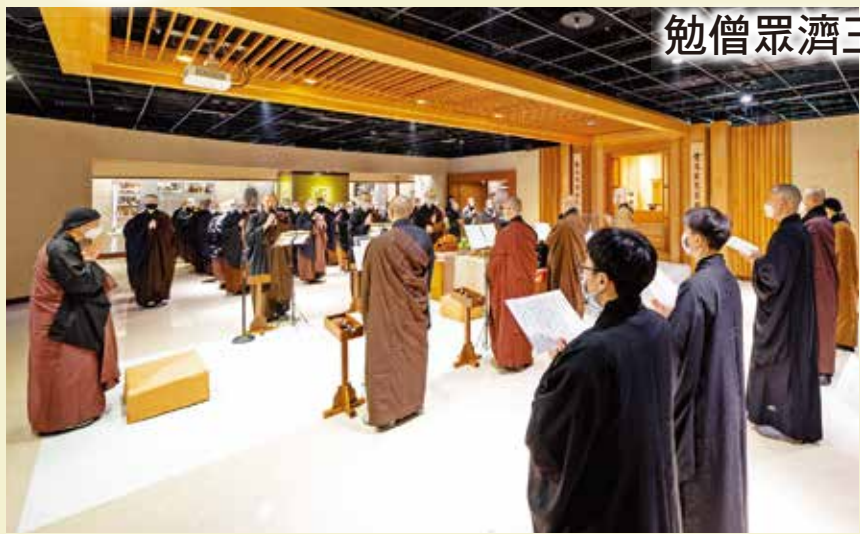
圓宗長老於去年（二〇二二年）十二月二十五日捨報，世壽八十六歲，僧臘七十四年，戒臘六十六歲。感念長老一生弘法護教、培育僧才，方丈和尚果暉法師於十二月二十九日，即率同臺南分院監院常宗法師及護法信眾一行四十多人前往日月潭寺，為長老誦念、祝禱。

長老出生於一九三七年，十六歲依止大崗山心鉢和尚披剃出家，於一九五九年受具足戒，並於白聖長老門下獲傳臨濟宗第四十二世法脈。先後創立高雄日月潭寺、彰化妙圓禪寺，歷任世界佛教僧伽會副會長、中國佛教會理事等職，德高望重，對推廣公益、慈善、教育等活動，不遺餘力。

畢生以傳教為志，圓宗長老自一九六六年起，歷年每月的三壇大戒中，長老擔任過引禮、陪堂、開堂、教授、羯磨、說戒等執事，戒子達數萬人，成就許多當代的法門龍象。退居方丈果暉法師受戒時的「大師父」即是長老本人，懷想與長老的點滴互動，退居方丈說，之前出國弘法時，偶爾會在機場巧遇長老，長老總是一個人入關出關，低調謙和的身影像人難忘。

## 感念師恩 願做觀音度眾生

僧團2023 辭歲禮祖



▲方丈和尚帶領僧團法師，在法鼓山園區開山紀念館的祖堂前辭歲禮祖。（李東陽攝）

勉僧眾濟三塗苦 報四重恩 代代傳承佛法報師恩

【釋演穩／金山報導】元月五日傍晚，方丈和尚果暉法師帶領僧團一百二十多位法師，在法鼓山園區開山紀念館的祖堂前辭歲禮祖。由於疫情的關係，今年採視訊連線，全臺共有十四個分支道場參與，禮祖、聆聽聖嚴師父的開示之外，並隨方丈和尚發願，期能學習觀音菩薩的精神，持續關懷、守護每一個眾生，為世界帶來平安與幸福。

「慚愧心、感恩心、懺悔心，這三個心具備了，就是有道心的人。」開示影片中，聖嚴師父勉勵僧眾，僧團以「一和」為貴，當煩惱現前或起情緒時，要用觀念和方法來化解心中的不平之氣，用智慧和慈悲來顛覆自己的煩惱心，如此就與道心相應了。

「禮祖，除了感恩，還要報恩，透過下濟三塗苦，來上報四重恩，讓佛法一代一代往下傳，這是真正的報恩。」方丈和尚開懷開示時，鼓勵僧眾要做樹根，因為樹根是一棵樹最重要也最謙卑的部分，往往從地表面上看不到，卻支撐著樹幹和枝葉的生長。方丈也提醒大眾，法務繁忙之際，要懂得「調適身心」照顧身體，更要運用佛法照顧好自己的心，才有餘力關懷身邊的人。

最後，方丈和尚帶領大眾跪發願，「願念觀音，時時安定自己的身心。願求觀音，護佑人人平安又幸福。」



【本刊訊】法鼓山人文社會基金會、教育廣播電台共同製播《幸福密碼》節目，為迎接新年新氣象，主持人張麗君在二〇二三年的第一週，特別邀請方丈和尚果暉法師分享人生方向，期許大眾都能在奉獻中成長自我，並以修福修慧的方式，讓自己在新的「福慧自在」。

如何讓自己身心自在？方丈和尚表示，生活中沒有絕對的自在，但是可以讓自己相對的自在，第一步就是免除各種讓自己情緒不安的因素，最簡單的，方法就是避免接收不必要的資訊。「人生不滿百，常懷千歲憂。」方丈和尚建議大家放下過去，不憂思未來，把心拉回當下，活在當下，如此一來許多煩惱就不會存在。

至於如何讓自己心安平安安？方丈和尚分享兩個訣竅，第一先將自己或事物「放大」，以循序漸進的方式處理，這樣心就不會慌亂；然後讓自己「放鬆」，將讓身心不安的念頭都放下，心安定了，平安自得就能感到幸福。

方丈和尚也分享他的兩本著作《止觀禪》與《平安最幸福》。「止」就是讓自己歸零、放鬆、釋放壓力；而「觀」則是用奉獻分享的心去點亮眾生、鼓勵大家在奉獻中成長，把心照顧好，心安平安就會有幸福。人基會表示，歡迎大眾每週五上午十點收聽教育廣播電台（FM101.7），或透過網路及APP的線上直播（https://www.net.gov.tw），一同掌握人生更自在的「幸福密碼」。

## 方丈和尚上廣播節目《幸福密碼》 分享福慧人生新方向

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈  
提昇人的品質，建設人間淨土

知恩報恩為先，利人便是利己  
盡心盡力第一，不爭你我多少

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱  
忙忙時間最多，勤勞健康最好

為廣種福田，那怕任怨任勞  
布施的人有福，行善的人快樂

時時心有法喜，念念不離禪悅  
處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴撰



邁向2023 歲末感恩分享會

# 串連全球護法心

◎文／編輯室 · 圖／各分寺院道場、護法分會 提供

# 共發好願 迎福慧

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。



▲張昌邦總會長（左一）與護法核心悅眾，共願齊心奉獻。（李東陽 攝）



▲方丈和尚率同僧團法師們，與護法鼓手感恩相聚。（李東陽 攝）



▲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 攝）



▲紫雲寺：迎向兔年展現新活力



▲農禪寺：法師分享農禪故事

## 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



▲法鼓山園區：北海小鼓手回家



▲信行寺：悟實兒童演佛陀故事



▲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

感恩三寶、互道祝福的「邁向二〇二三年歲末感恩分享會」，一月八日於主場三峽天南寺展開。全球海內外分支部道場、護法分會，共有四十四處視訊點，超過八千人，透過視訊分享法喜。方丈和尚果暉法師、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

團法師、護法總會悅眾，也分別至各分支道場，與地區信眾、義工及其眷屬共聚一堂。今年歲末感恩分享會，是法鼓山護法會、北美溫哥華、舊金山、洛杉磯道場與西雅圖分會，首度加入連線。適逢新年，舊任悅眾交接，各分會更以春聯、氣球、海報、免偶裝等別出心裁的方式，用活力熱情的隊呼，展現護法活力。透過法鼓山大事記影片，大眾共同回顧二〇二二年走過的護法學佛路，方丈和尚特別感謝大眾，在疫情之中，克服種種困難，護持團體以三大教育，為安定人心奉獻。並以《金剛經》的「應無所住而生其心」，勉勵大眾要以慈悲心、智慧心，發起大菩提心，實踐福慧自在；並帶領僧團法師，逐一致贈年度主題書《福慧自在》等祝福。總會長張昌邦於致詞時，首先感恩僧團的帶領與關懷，更感恩聖嚴師父創辦法鼓山，才有自利利他的福田可奉獻。迎「福慧自在」一年，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「心潮悅音」佛曲團隊與藝人柯有倫的演唱，則將連綿氣氛帶到了最高點。《菩提心》的輕柔曲風，《雙手合十》、《打得住》等形式的佛曲，令人耳目一新，柯有倫特別介紹作詞者李育辰、編曲者范揚景，分享創作的過程，佛法對安定身心的幫助。



▲馬來西亞道場：展望新年新願力

首度參與連線的泰國護法會、北美的溫哥華、舊金山、洛杉磯道場與西雅圖分會，巧妙克服時差，透過視訊與臺

## 海外現場

## 喜回法鼓家 東西方同享幸福

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會，大眾從各地提早出門親赴道場，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，則以慶生聯誼會歡聚共聚，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，圓滿搬遷新家的願，又逢新任悅眾團隊交接，歲末共聚感恩分享，別具傳承精神。西方眾 Chuk 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。



▲溫哥華道場：放鬆品味禪味



▲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

常動法師 主講

2/5 & 2/19 11am-12:30pm EST

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

CHUAN MEDITATION CENTER

## The Sutra of Innumerable Meanings

by Harry Miller



# 祈福共精進 清淨心跨入

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

▼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 攝)



▲馬來西亞道場舉辦跨年祈禱，民眾匯聚好願，為世界與眾生祈福。  
(葉麗屏 攝)

## 歲末跨年 智慧心光相映

一〇二三年最後一天，聯誼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」也在大眾聲中亮起，與大眾的智慧心光相互映照。《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輝法師，開示佛法最寶貴的智慧《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、智慧自在的人生。

馬來西亞道場今年首辦「跨年祈禱」活動，近二百位民眾透過叩鐘拜佛，為世界和眾生祈福，體驗不一樣的寺院跨年夜。監香演進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，「保持內心的平靜與安定，就是心靈的健康，就是心靈環保。」

齊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「心連綻放妙法華」活動，大眾合力圓滿持誦《二〇二三》《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。」副寺常林法師勉勵大眾以願導行，讓自己的生命邁向光明的方向，開啟新的一年。

## 元旦早課 開啟新年能量



▲新年第一天清晨，僧團法師們在法鼓山園區大殿做早課，為準備在新春分送各地民眾的「平安米」融入三寶的祝福。  
(李東陽 攝)



▲果本法師將新年祝福的結緣品，送給參加臺南分院元旦早課的信眾。  
(許常修 攝)

一〇二三年第一天清晨，法鼓山園區大殿內，方丈和尚率同僧眾齊誦《大悲咒》，在新年首場早課上，為準備在新春分送全國民眾結緣、產自金山友善農作的「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，迎接新年第一道光耀。

在農禪寺的早課上，近四百位民眾跟隨法師誦念《大悲咒》，音聲整齊莊嚴。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。果理法師開示說明，持《楞嚴咒》學阿難尊者發願，修行成佛利他的菩提心，期勉大眾新年一起發好願，以佛的莊嚴而莊嚴，學習佛菩薩的身口意，修福修慧。元旦隔日即成為新歲的鐘聲，特別跟隨母親到寶雲寺做早課，「這是送給自己一份充滿佛菩薩祝福的禮物。」她歡喜地感恩母親，祝願母親平安健康。

臺南分院的元旦早課，由僧團果本法師領眾誦念《大悲咒》、《十小咒》。監院常宗法師勉勵大眾，過去一年無論好壞、歡喜與否，通通放下，珍惜與佛菩薩結緣的每個當下。法器悅眾陳淑真二〇二二年全程共修早課，法師特別頒發全動獎。她分享參與早課及法會共修，人人都能「沒煩惱，早成佛道。」

## 與佛相會 聲聲安定自在



▲寶雲寺跨年念佛禪三由常乘法師帶領，近二百位禪眾透過念佛為心靈除舊布新。  
(何國亮 攝)



▲齋明寺元旦大悲懺法會，大眾誦經持咒，以觀音菩薩的大悲願力淨化身心。  
(齋明寺 提供)

在念佛、持咒聲中與佛菩薩相會，是最好的新年禮物。寶雲寺於二〇二二年最後一天至元月二日舉辦念佛禪三，近二百位學員由總護常乘法師帶領共修。「讓我們的心，隨時保持在安定平和的狀態，是最幸福的。」法師分享自己曾確診新冠肺炎，體驗到面對任何現象，心不去對立，隨順因緣，隨時回到方法，心便能保持安定，不被帶著走。

「原本坐念時腿痛難耐，想到再痛也比不上臨終的苦，因而生起勇猛精進心，練習放下身體的痛。」學員張學慧分享，常乘法師還提醒用「享受」的心來念佛，使她擺脫過去念佛的「苦臉」，轉換心境更得力，也看見更美好的自己。

元旦下午，齋明寺舉行新年第一場大悲懺法會，信眾在佛前虔誦《大悲咒》，以觀音菩薩的大悲願力淨化身心。「佛說有二種健兒，一者自不作罪，二者作已能悔。」監院果弘法師以「作已能悔」為引，分享懺悔時應持的態度，鼓勵大眾多拜懺，為心靈除舊布新。

元旦隔天，上百名信眾齊聚臺南分院，參加佛一暨八關戒齋。主法果本法師、總護常宗法師率眾拜懺、繞佛、坐念、高聲持誦《阿彌陀佛》，同願持戒、念佛、修定慧，自度度他，共同開啟新年新氣象。

果本法師開示時，說明「八關戒齋」以八條戒律、過午不食來「關」住欲望，如何「關」呢？保持身心放鬆，時時、念念、處處以心、口、耳等清楚念佛，關住不需要的欲望之門，以儲備安定身心的資糧。

## 北美迎新 禪修收攝身心

以禪修收攝身心、放鬆身心，做為新年的開始。美國新州分會於元旦當天，由副住持果廣法師帶領大眾共修禪一。法師開示提到，禪修方法可總攝為「止」與「觀」，禪修工夫愈好，止觀力量也愈強。如何能有「止」的力量？法師表示，首先要讓心能專，將容易受外境影響的心拉回來。最容易也最安全的方法，就是把心收回到我們眼前，也就是將心繫念在鼻尖位置。心能經常繫念面前，就容易安定下來，並能產生很大的力量，所謂「制心一處，無事不辦」。能「止」之後，接著就要培養覺知力，也就是「觀」的能力，而較容易覺知的對象，就是呼吸。法師提醒眾人，覺知呼吸時，心不要跟著呼吸走，只覺知呼吸的進與出。法師期勉眾人養成天天打坐的習慣，也要回道場共修，彼此勉勵。

加拿大溫哥華道場的英文跨年禪四，則於二〇二二年十二月三十日至元月二日舉辦，由常聞菩薩（David J. Lind）帶領禪眾全心全意活在當下。

「無論是用哪種禪修方法，身心足夠放鬆都是根本的基礎。」常聞菩薩從引導放鬆開始，幫助眾人進入禪修氛圍；在用齋、出坡等動態活動中，也給與指導，並進一步提醒眾人：「禪修不只在禪堂，舉手投足間，飲食勞作處，日常生活中，都是用功的道場，都是我們見到本來面目的契機。」

▲新州分會舉行元旦禪進修，做為新年的開始。  
(新州分會 提供)



## 都市禪二當下清楚放鬆



▲禪眾於紫雲寺的都市禪二，體驗禪的清晰與安定。  
(紫雲寺 提供)

「禪」，清楚感受到吃飯時的念頭，放下煩心事，體驗「禪」原來就在生活中。同樣在跨年這兩天，信行寺依住例舉辦都市禪二，共有臺北、高雄、屏東，以及臺東當地近四十位學員參加，在嶄新的元旦，贈予自己終生受用的禮物。由於多數學員首次參加禪二，總護演進法師特別解說禪的次第，並透過聖嚴師父的影音開示，引導大眾調身、調息、調心。藉由八式動禪，帶領學員體驗身體的感覺，漸次調整坐姿，一步步放鬆全身。過程中，法師不時提醒學員，清楚身體的感覺，享受和自己相處的時間。

感受到學禪的功用和喜悅，學員們回饋熱烈。有學員說，透過禪二體會到共修的力量，感恩法師細心地引導及解惑，幫助他學習如何從煩雜的思緒中，轉化為安定的方法，是新年獲得的第一份珍貴好禮。

## 跨出慣性藩籬，暫別都市的快節奏，二〇二三年一月一日，紫雲寺首次舉辦跨年都市禪二，上百位學員在總護演進法師帶領下，收攝身心，學習向內觀照，開啟覺察之旅。透過法師引導，學員們不想過去與未來，安念來時，不迎不拒，練習觀照每個念頭的生滅，學做自己的主人。

有學員分享平日工作忙，連吃飯也匆匆忙忙。禪二當中，依法師引導「用感恩心吃飯，動口不動手，動手不動心」，放下煩心事，體驗「禪」原來就在生活中。同樣在跨年這兩天，信行寺依住例舉辦都市禪二，共有臺北、高雄、屏東，以及臺東當地近四十位學員參加，在嶄新的元旦，贈予自己終生受用的禮物。由於多數學員首次參加禪二，總護演進法師特別解說禪的次第，並透過聖嚴師父的影音開示，引導大眾調身、調息、調心。藉由八式動禪，帶領學員體驗身體的感覺，漸次調整坐姿，一步步放鬆全身。過程中，法師不時提醒學員，清楚身體的感覺，享受和自己相處的時間。

2/26 English Dharma Talk 11am-12:30pm EST

The  
Śūraṅgama Sūtra Digest  
— Irresistible Love

by Ven. Chang Hwa



週日法會【第一個週日】

地藏懺

2pm-4pm @ 東初禪寺(實體)





# 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 攝）

【本刊訊】法鼓文理學院自二月起，佛教學系學士班、碩博士班，及「生命教育碩士學位學程」、「社會企業與創新碩士學位學程」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」二年級的龔趣戶若生活董事林婉玲認為，現代社會如此不安，若能接觸佛法、禪修課程，有助身心安定，專注工作。就讀文理學院，除了心靈環保的境教、深化企業經營與創新的觀念，還進一步學到環境保護、社區再造、長照等領域的專業知識，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」的人文社會學系會長莊淑秋，認為終身學習已是現代趨勢，文理學院鼓勵學生跨領域學習，即便念的是生命教育學程，也能修學佛學系、社會企業學程；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傅持法師，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產。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。科技人是否適合讀佛教學系？「讀了佛教學系中，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究和推測，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，透過系統性的養成，活用智慧於生活、職場社會中，成為具有生活智慧、身心安頓、創發能力之公益社會的人才。

### 落實聖嚴師父的五項期許

◎陳定銘（法鼓文理學院院長）

聖嚴師父對於法鼓文理學院的期許，是希望成為發亮的光源，是善長動能的發源地，為我們的社會培育出更多淨化人心的人才。站在這樣的基礎上，去年（二〇二二）八月我接任文理學院第三任院長後，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，以人文社會學系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院，是為了培養人才，用以帶動大普化和大關懷教育的落實。

三、多元化、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，為社會大眾服務。

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，不知道師父的深意；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：禪文化研習中心定期舉辦辦公部門、企業、學校、社會大眾等的營隊與工作坊，推廣禪修體驗與身心安頓。心靈環保研究中心增設環境教育設施場所認證，推動環境教育，實踐里山倡議對尊重自然、保護環境的意義。

總之，文理學院的特色，是以心靈環保回應時代需要，以禪法體悟生活智慧。接下來，文理學院將遵循這五項期許，一棒接一棒傳承下去，繼續培養具有智慧、人文胸襟、國際視野的高素质人才。



▲陳定銘校長秉持「心靈環保」理念，落實師父以禪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



二十年來，法鼓山社大在各地社區推廣社會關懷、人文休閒、生態教育等各項課程。展望新的一年，曾濟群校長期許，面對千變萬化的世界，常讓人不知安心生活，但愈是不安的年代，愈需要分享平安和祝福，所以現在正是我們修福、修慧的好時機。」

（文／陳亭君、圖／法鼓山社會大學提供）

法鼓山社會大學為感謝在地鄉親，每逢歲末新春舉辦的「感恩有里」祝福活動，今年分別於新北、台北、基隆、桃園、新竹、苗栗、台中、南投、嘉義、屏東、高雄、花蓮、台東、澎湖、金門、馬祖等地區，為在地居民、長者送上新春祝福及結緣品。

去年（二〇二二）十二月二十四日首先於新莊社區舉辦「寫春聯送祝福、花書春聯」，由禪悅書法鈔經班林欽商老師、水墨畫班林山老師帶領，從「字」和「畫」的描繪中，和大眾一同感受新春氣息。園藝治療師陳淑華也分享製作茶球，在香草花木中療癒身心。元月四日，北投校區由廖中賜老師分享手沖咖啡，藉沖泡咖啡練習放鬆。十七日還有陳玉蘭老師指導「福慧自在過年花」插花活動。

法鼓山社大自二〇一九年起，受邀到萬里馨園老人養護中心關懷長者。因防疫停辦許久的關懷活動，十六日以視訊舉行，社大專職和義工親至現場螢幕前帶動唱，另一端在活動大廳的阿公、阿嬤們一聽到熟悉的音樂，也跟著畫面舞動。馨園主任秘書尤政卿說，感謝法鼓山社大用心準備，為長者帶來溫馨的喜悅。



歡迎加入《人生》讀書會

### 【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、張顯

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

### 教育文化看板

#### 文理學院 新設學程說明會

【活動時間】2/10（五）14:00～16:00  
【新設學程】社會企業與心靈環保碩士學位學程  
【學程內容】社會企業與心靈環保及研究方法、由外而內的自我覺察、生命價值與意義之探索、禪修與生命反思、行動研究與團體動力等。經由從事相關社會企業者的實踐歷程，探索並深化整體關懷的跨域學習。  
【報名網址】請掃 QR code



#### 僧伽大學 2023 自覺工作坊

【活動地點】員林分會 3/5、3/19（日）  
臺南分會 4/1（六）、4/30（日）  
文山分會 4/16（日）、5/13（六）  
【時間】14:00～17:00  
（課程內容不同，可重複報名）  
【參加對象】參加過「生命自覺營」，或 42 歲以下想深入探索自我的青年。  
【網路報名】請掃 QR code



◎釋常燈

## 大孝終身慕父母

2023 法鼓山僧伽大學招生 漢傳佛教宗教師的搖籃

招生簡章 3月12日（日） / 報名年齡：滿42歲以下、女眾40歲以下 / 報名日期：4月1日至5月15日  
考試日期：面試5月30日 / 筆試5月31日 / 聯絡方式：02-24987171 #2351

法鼓山僧伽大學  
Dharma Drum Sangha University

## 下一站 法鼓文理學院

培養關懷奉獻、博學雅健人才之園地  
以心靈環保為核心價值  
112學年度招生考試

招生簡章 3月12日（日） / 報名年齡：滿42歲以下、女眾40歲以下 / 報名日期：4月1日至5月15日  
考試日期：面試5月30日 / 筆試5月31日 / 聯絡方式：02-24987171 #2351

法鼓文理學院  
Dharma Drum Cultural University



## 青年院梵唄班的故事

# 唱出新世代的安定法音

在臺北西門町鬧區的法鼓山德貴學苑，每週有一群法青學員，在課業和工作之餘，相聚練習梵唄，不只在梵唱中沉澱身心、找回內在的安定，更透過聲聲莊嚴和音，唱誦出新世代青年的護法之心。



(Jean Li 攝)

青年院每年固定舉辦大悲懺法會和菩薩戒誦戒共修，去年（二〇二二）十二月，首次舉辦「地藏懺」。法會現場，約一百五十位青年齊聚德貴學苑二樓大殿，禮讚地藏菩薩的弘願功德，祈願眾生遠離憂苦。而這場法會的悅意，都是梵唄班成員。

## 音聲佛事 解行並重

安詳、穩定人心的梵唄，也是佛子們修定及安心的方法。青年院自二〇一二年舉辦青年梵唄課程，至今已滿十年，課程包含認識梵唄的意義、早晚課誦教學、威儀練習、法器教學等。課程圓滿後，學員可在青年院舉辦的共修活動中，實際執掌法器或擔任唱誦悅意。梵唄是透過一心至誠的唱誦，安頓身心，傳遞和雅法音。青年院梵唄課程以三個月為一期，每週一次，由法師和具悅眾經驗的學員共同帶領練習，每期課程圓滿後就有機會「上場」運用所學。

青年院監院演柱法師表示，誦經梵唄體現了大乘佛教的修行精神，長期出席梵唄班的青年，大多對佛法已有基礎認識，透過修習梵唄，將佛法義理解行並用。課程除了指導如何唱誦、打法器，也包含介紹儀法的次第及特色。

## 學長帶領 世代傳承

在大量影音刺激的喧囂年代，年輕人能相應傳統音聲佛事，持續學習梵唄，實屬難得。目前約有二十位梵唄班的學員，在共修時擔任悅眾，接引更多青年修習梵唄，是成就自己和他人的護法鼓手。

這群喜愛梵唄的青年，常在課外撥出時間，引導新進學員掌握板眼要領，練習梵唄和法器，團練形同精進共學，提振道心。擔任梵唄班學長近十年的王思雯，不僅持續精進，也發心把所學經驗傳承相續。

首次擔任悅眾的林文婷說，一開始學習很緊張，但在念念佛號、聲聲法音中，逐漸放下不安，放鬆身心職掌法器。也學習凡事以恭敬心面對，覺察情緒，提醒自己時時回到方法，止息妄想，安住當下。她以聖嚴師父的話自勉，「不懂的就學習，不熟的就多練習，練習承擔責任的時候盡力，盡力後就放下。」

就讀大四的唐源佑分享，音聲佛事的熏習，幫助他在學業上專注當下，實踐「身在哪里，心在哪里」。去年底首次擔任男眾助唱，實際執掌法器，他滿臉笑容說，每次共修，都沉浸在法音的法喜中。

參加梵唄班四年的洪晉夫說，課程有完整的學習地圖，漸進深入法儀軌和法器敲打法技巧，同時也能體驗禪修的安定與清淨。因此，每次的念佛拜懺都更深化學佛的信心，培養戒、定、慧的修行，期勉把這份安定帶回日常生活中，以此清淨身、口、意。



▲梵唄班學員排練慈悲三昧水懺，排練形同精進共學，提振道心。



▲梵唄班學員在練習後進行討論，向演柱法師請益梵唄相關問題。

## 教師線上讀書會心得

## 染心轉淨心

◎白思蜜

## 體驗華嚴世界

您曾去過齋明寺嗎？是否發現，無論如何細看，都不如導覽員講解來得詳細。在教師聯誼會線上讀書會中，護法總會演本法師就像是老師們的佛法導覽員，以循序漸進、深入淺出的方式，帶領我們一窺《華嚴經》之堂奧。法師運用閱讀技巧來解構經典，補充大家不足的佛學名相；再透過講義、影片、戲劇、提問等方法，為我們建構佛學知識，以此繪製成佛之路的地圖。此外，法師還藉由禪修，培養我們的覺照力，好比開寶藏的鑰匙，經由練習，轉變自己的生命後，在讀書會分享自身經驗，彼此成為菩提道上的善緣，體會《華嚴經》所說「法界緣起」的境界。

法師說，「法界緣起」是指一切現象，均由清淨心隨緣生起，在法界唯心的作用下，各種現象無不處於「你中有我，我中有你」，圓融無礙、重重無盡的關聯之中。但是為何我們看不到？法師說，因為一般人都是染心看世界，要體驗華嚴世界，必須轉染為淨。法師教我們以念佛來攝心，當時心想：這麼簡單，打坐那麼久都辦不到，念個佛號就行？又想，只要不腿痛，就值得試試。

上週去臺北做手腳復健，坐車無事就念佛。下車時，見到一位婦女手抱嬰孩，正在努力解開固定行李的卡榫，我因手無力，想幫卻幫不上忙。眼看下車的人都走光，車門即將關閉，她叫我先下車，不用管她。以往會覺得因緣不足就離開，但當時的我只想到她需要幫忙。於是拜託車上坐附近的人幫她，並告訴她，我下車去跟站務員反映，請她別放棄。兩分鐘後，她下車了，當我們雙眼相視時，一同開心地笑了出來，那種老友般的默契，很像法師所講「你中有我，我中有你」的感覺。

感恩法師教導，讓我開始珍惜所遇到的每個人，包括討厭的人。當我有討厭的對象時，知道自己是處於染心的狀態，便趕快念佛，轉淨心。說也奇怪，討厭的人竟變得跟一般人一樣。幾週後，原本討厭的那個人，他也不討厭我了。佛法太不可思議了，不但改變了我，也改變我周遭的人。

## 信受奉行

◎陳玲宏



▲新莊分會「絕妙說法《法華經》講要」講座圓滿，眾人共勉成佛路上，一起步步前進。（蘇瑛瑛攝）

可成佛、六根超能力、與佛共宿及降魔、護國、息災等。老師期許我們解行並重，若能將《法華經》三分心要之二分：（如來壽量品）中的「自我憐憫」、《觀世音菩薩普門品》中的「普門偈」背誦起來，多年精進修持《法華經》的許老師為我們講解這部殊勝大法，不只讓初學者有概略的正確知見，對熏習已久的佛弟子們，也是難得聽聞的分享。《法華經·藥草喻品》說，只要信受奉行者，就可以「現世安穩，後生善處，以道受樂，亦得聞法」，有如此的利益，更堅定我學佛的信心。

此外，許老師也將《法華經》與生命連結，除了分享自己的人生智慧，還鼓勵大家將《法華經》實踐在佛法當中心，即是提昇人品。然後再將佛法的好，分享給周遭親友，如此一來，人間淨土便不是空中樓閣，而是可體驗到的事實。

最後一堂課圓滿時，護法總會服務處監院常應法師來到新莊分會關懷，勉勵我們要持續精進，把所學的佛法運用在生活上，隨時隨地用佛法來自利利人，除了幫助自己轉念、化解煩惱，也幫助親友安定身心。

感恩有福德因緣參與這次的講座，希望今後自己在學佛路上不斷精進，一步步走向成佛之道。

## 成佛法華

絕妙說法聽講心得

主講課程的許書訓老師，幽默風趣地以國、臺語介紹《法華經》，還補充相關影音，帶領我們進入法華世界。原來「成佛在法華」，不是我聽的那麼艱深難懂，聽了許老師的講解，讓原本的不安減輕不少。

許老師從經文中歸納出《法華經》有「十二殊勝」，包括：三乘歸於一佛乘、涵蓋一切佛法、觀音菩薩聞聲救苦普門示現、超越小乘四眾的功德、惡人、女人、畜生皆

要說。當然，如果沒有「意」就不會有口業，所以我更要努力「凡事轉正念」，守好意業。

「學佛行儀」讓我學到如何拜佛、操作、捧香花碟、執爐捻香。平常參加法會時，有樣學樣地跟著旁人動作，但總是有點心虛，擔心做錯，以至有時無法專心。很高興知道了正確做法，以後參加法會，心會比較沉穩實在，可以好好地專心誦經拜佛。

雖然這次是線上課程，仍有安排學員分享時間。我分享這幾年遇到煩惱時，會先持佛號安自己的心，很多事也會祈請佛菩薩加持。後來發現，當我慢慢放下想百分百掌握的控制欲，其他交給佛菩薩，結果往往是想不到的圓滿。其他學員也分享在生活中運用佛法的喜樂，不僅讓我對佛法更有信心，也更有動力想進一步了解佛法，所以，我報名了今年的佛學班囉！

## 體會梵唄 學佛細水長流

於青年院地藏懺法會擔任維那的王思雯，音聲和雅清亮。「從唱誦和執掌法器時呈現的狀態，大眾可感受到唱誦者的心身狀況是平靜莊重，還是緊張不安。」她回憶二〇一三年初參加梵唄課程，唱誦時總不自覺高亢起來，後來在梵唄的熏習、法師和學長的耐心指引下，才發現只要好好放鬆，回到呼吸，氣會往下沉到丹田，自然地發出音聲。

「謹記法師和學長的教導，時時觀照對梵唄的心。」了。」（陳亭君）

## 新年度梵唄班 三月開課

青年院新年度「梵唄與修行」課程將於3月開課，歡迎18至45歲、對梵唄有興趣的青壯年一同參加。

- 上課時間：3月9日～5月25日  
每週四晚上7:30～9:00
- 上課地點：德貴學苑2樓大殿
- 課程內容：認識梵唄及學習心態、基礎唱誦及法器教學、禪修早晚課教學、菩薩戒誦戒會及念佛共修教學。

## 課外心一章

◎蔡芳志

## 守好三業不造惡業

身在科學進步的時代，總覺得宗教是迷信，但這幾年，看著妹妹學佛後的成長與改變，驅使我也想了解佛法。上了「快樂學佛人」，第一堂課就讓我了解佛教的「佛」，事實上是沒有煩惱的人；是發現真理、教人修行的老師，而不是神。學佛，是學習佛陀教導我們如何離苦得樂的方法。

「心靈處方籤」所講的「四它」、「四要」、「四安」，非常實際受用，尤其「四它」，現在已是我遇到困難或逆境時，一定會使用的處方籤。「四安」中的「安樂」也讓我學習很多，原本覺得自己已退休，無須安樂，聽了法師講解才了解「安樂」不只是職業，身口意三業也是安樂。

想要好好安三業，真難啊！平常習慣了想到就說，現在正在努力練習守好口業。開口前，先念幾次「南無觀世音菩薩」，沉澱一下再決定需不需

## 3月法鼓講堂

- 主題：《大乘百法明門論》概說（2）  
一部入大乘唯識之門的綱要書
- 講師：常慶法師
- 時間：3/1、8、15、22，每週三晚上7:00～9:00
- 洽詢：(02) 2893-9966分機6664  
(週一至週五9:00～17:30)

## 學習成長看板

PHOTO MIND  
WITH Director  
HAITAO WU  
2/26, 2-4pm





團體賽中，助攻其實比個人進球更有意義。原本可以自己射門或投籃得分，但盱衡全局之後，順勢將球傳給隊友，創造更多的可能性。

助攻，或許也可以是一門消融自我的修行……

◎文／釋智定・繪圖／江長芳

一〇二二年在卡達舉辦的世界盃足球賽精彩落幕，沒有運動細胞的我，不懂足球規則，也不會踢足球，賽前賽後，抱著「別人吃麵，一定要喊燒」的心情，跟著關心這場另類的「世界局勢」。

當新聞報導熱烈地討論著哪個國家會奪冠，誰進誰又進了球，我反而被另一行統計數字所吸引：助攻（assist）。

阿根廷的梅西（Lionel Andres Messi）光在世界盃就累積了十三顆進球和八次的助攻，而且八次都是助攻不同的人。梅西的隊友也說，有梅西在很放心，因為總能在最佳位置時，接到梅西傳來的球。

助唱。記得學僧時期的梵唄課，偶爾需拿起麥克風擔任維那，中氣不足的我，經常是在同學們的海潮音中，安心換氣，才能圓滿一段又一段的讚偈。

團體賽中，助攻其實比個人進球更有意思。運球過程充滿變數，好不容易閃躲過重重阻撓，來到了禁區，原本可以自己射門或投籃得分，但盪衡全局之後，順勢將球傳給隊友，創造更多的可能性。我想，助攻，或許也可以是一種潛融自我的修行。

助攻第一，得分第二。美國 NBA 籃球史上，也有位「助攻王」——納許（Steve Nash）。以籃球員來說，身高一九一公分的他，個子相對瘦小，年過三十，才在球場上找到自己的位置。納許的打法，不僅自己帶球上籃，更多時候，是出奇不意地將球傳給可以出手的人，因此每一次的華麗進攻，讓人看到的不是一個明星，而是一支隊伍。

**感恩師兄弟各種助攻**

回到生活，助攻其實無所不在，例如：

還有一個微笑，一句問候，甚至一塊貼布、一瓶樂膏，也可以是助政。同寮的師兄看起來很酷，但每當我洗公器洗到十指龜裂時，他總會默默地把護手霜放到我的棉被裡。又或者，當我拖著疲憊的身軀回到寮房，戒長法師總不忘探頭問一句：「回來啦？有沒有吃飯？」天氣很冷，我有毛衣，你需要時可以跟我說喔……

出家前，總是活在自己的世界裡，我行我素，經常以為「這個世界沒有我，大概很難運轉吧」。進入僧團之後，每每在深環境裡，接受到師兄弟的各種助政，深深感謝之外，在這次兄弟賽後，我也發願要做眾生的助政，菩薩道上一起加油！



A cartoon illustration of a girl with blonde hair, wearing a pink shirt and a blue skirt, climbing a wooden ladder. At the base of the ladder, a small green bird stands on a brown rock. The background is a solid light green color.



◎包亮

一、廿二年寒冷歲末，全程參加了溫哥華道場水陸法會，分處共修，禮拜大壇《梁皇寶懺》。走進法鼓山親近三寶，至今已五年有餘，這是平生第一次拜《梁皇寶懺》。原本沒打算全程參加，哪知道從第一天起，便連連驚歎，層層體會，到最後在在處處，法喜充滿。禮拜了一千七百八十九尊佛菩薩，圓滿了整整六天的法會，是一趟可銘記一生的身心之旅。

第一天，悲喜交加，意外哭濕了兩個口罩。當第一卷入儀文唱到「一霧在眼時，空花亂墜」一瀉於起處，幻海波翻」，突然悲從中來，幸有口罩安頓了窘態，讓眼淚痛快，也得以覺察其中悲苦，來自那派流轉的一看見——看見自己與眾生在那一刻的隨業流轉之苦。

播下一顆

◎王瑛琬（舊金山）

《金剛經》種子

聖嚴師父著作《福慧自在》中，介紹《金剛經》的第一句話是「佛法認為萬事萬物皆是因緣所生」，這次「《金剛經生活》讀書會」能夠成立，也是由許多多的因緣成就。

早在二〇二〇年初，當我們在閱讀《心的經典》時，就有師姊問：何時開始研讀《金剛經》？接著，新冠疫情在美爆發，舊金山道場暫停對外開放，監院常源法師為了安養工們的心，每晚帶領我們誦念《金剛經》。幾個月下來，念得愈來愈順，我也發

第一卷快結束時，唱曲的旋律變得悠長，彷彿一幅畫卷徐徐展開，自己又莫名地流下淚。這次是因為感動，像是經歷了艱辛的懺悔，終能親近佛菩薩的教誨，喜極而泣。驚奇的是，當唱曲一雪清了三業，冰凌六根一，窗外真的飄起雪來了！等我們啟程回家時，已是白茫茫一片大地。

第二天，開始懂得發心的重要，也體會身體的痠痛。漸漸步入正軌。第三天誦懺文時佛要快、時而慢，有時不煩躁，有時跟不上，念頭明顯增多。收攝念頭時，不禁感歎：這不就是打禪嗎？辛苦啊！

第四天，隨著拜佛愈來愈多，身心漸漸地安住下來，解冤釋結的懺文句句入心。

願以《金剛經》做為日課。兩年多來，透過閱讀《金剛經》相關書籍、上網聽課，漸漸對經文義理有所了解，加上同學們對禪修相關書籍感興趣，便有了《福慧自在——金剛經生活》的讀書感共修，期待藉由師父的文字，將《金剛經》的觀念與我們的日常生活接軌。

讀書會中討論到「布施」，這是《金剛經》談到重要的修行方法之一。有位師姊說自己捐款幫助慈善團體，都會找特定對象，每次讀經文時，總覺得自己的布施違背《金剛經》所講的「不住色布施」。對於這個普遍的疑問，另一位師姊提出以「因上努力，果上隨緣」的觀點來看待，也就是在因上，運用智慧來判斷這團體是否有問題才布施；布施之後就要「不住相」，不執著布施的結果，也不要求獲得回報。

第五天，愈拜愈輕，腦海中常浮現兄教導的意念：全身放鬆，拜下去要像一朵蓮花輕柔飄落。伴隨著經文，心變得廣大，每一拜不僅為父母師長、為親友、為自己，也為六道眾生，都能仰仗佛陀的慈悲，心開意解，何其歡喜。

第六天，法會進入尾聲，有身體的疲倦，有圓滿的歡喜，有最後送聖時的感動和讚歎，更有提起《四弘誓願》的決心和信心，最後唱誦《三皈依》時，法喜充滿身心。感恩法鼓山啟建慈悲道場，感恩所有法師、義工和與會大眾，共同成就了這次殊勝難忘的法會。願以此功德，迴向無量世界上的所有佛子，願大家修福修慧，平安健康，身心自在。

師父在書中還談到：「我們受布施，也要無相受，心裡才不會覺得有愧於他們。」這句話也讓師姊深有體會，她分分常常因怕欠人情，所以不願意接受幫助，但這種想法反而成為一種障礙。如果真的需要他人幫助，就以感恩心接受，等到有能力的時候，再去幫助需要的人，把愛心傳遞出去。

師父說布施的原則是「三輪體空」，讓布施行不斷地運作，「施者、受施者和所施物」三輪持續轉動，但不要去想不是我做的。人若能這樣布施而成就他人，我們的社會就會和諧、安詳及幸福。

一行禪師曾說：「《金剛經》是佛陀播下的一顆種子，希望這顆種子，透過師父的開示及同學們的共學與分享，能在我們心中萌芽，進而在日常生活中開花結果。」

◎王淑珺（舊金山）

**聖**嚴師父著作《福慧自在》中，介紹《金剛經》的第一句話是「佛法認為萬事萬物皆是因緣所生」，這次《金剛經生活》讀書會「能夠成立，也是由許許多多的因緣成就。」

早在二〇二〇年初，當我們在閱讀《心的經典》時，就有師姊問：何時開始研讀《金剛經》？接著，新冠肺炎疫情在美爆發，舊金山道場暫停對外開放，監院常源法師為了安義工們的心，每晚帶領我們誦念《金剛經》。幾個月下來，念得愈來愈順，我也發願以《金剛經》做為日課。

兩年多來，透過閱讀《金剛經》相關書籍、上經聽講，漸漸對經文義理有所了解，加上同學們對禪修相關書籍感興趣，便有了《福慧自在——金剛經修持相關書籍共修，期待藉由師父的文字，將《金生活的》讀書會共修，期待藉由師父的文字，將《金剛經》的觀念與我們的日常生活接軌。

讀書會中討論到「布施」，這是《金剛經》談到重要的修行方法之一。有位師姊說自己捐款幫助慈善團體，都會找特定對象，每次讀經文時，總覺得自己的布施違背《金剛經》所講的「不住色布施」。對於這個普遍的疑問，另一位師姊提出以「因上努力，果上隨緣」的觀點來看待，也就是在因上，運用智慧來判斷這團體是否有問題才布施；布施之後就要「不住相」，不執著沒有布施的結果，也不要求獲得回報。

師父在書中還談到：「我們受布施，也要無相受，心裡才不會覺得有愧於他們。」這句話也讓師姊深有體會，她分分常常因怕欠人情，所以不願意接受幫助，但這種想法反而成為一種障礙。如果真需要他人幫助，就以感恩心接受，等到有能力的時候，再去幫助需要的人，把愛心傳遞出去。

師父說布施的原則是「三輪體空」，讓布施行不斷地運作，「施者、受施者和所施物」三輪持續轉動，但不要去想不是我做的。諸人若能這樣布施而成就他人，我們的社會就會和諧、安詳及幸福。

一行禪師曾說：「《金剛經》是佛陀播下的一顆種子。」希望這顆種子，透過師父的開示及同學們的共學與分享，能在我們心中萌芽，進而在日常生

活中開花結果。

想到常定法師教導的禪修方法：深

吸，全身放鬆，當下身在哪裡，就在哪裡。如同讓水杯中的沙慢慢沉澱，讓心像杯中水一樣慢慢沉靜，即使情緒依然存在，仍能以一種放鬆、和平的方式存在腦海裡，我們的思維也能保持冷靜，不會受這些情緒的影響。

而我好奇的「入流亡」所，  
出自《楞嚴經》的〈觀世音  
薩耳根圓通章〉。上網查  
的《法鼓全集》，聖嚴師父  
念觀音為例，說明念聖號  
到忘了自我，而自己還是  
專注於聖號，這就叫作「入  
流」，也就是心止於一境，

止於一念。「所」就是對「不」，持聖號而忘掉自己，也忘聖號，不把聖號當成修行的象和方法，就叫「入流亡所」的境。雖還達不到「入流亡所」的境，不過當持誦《楞嚴咒》時，也感受到沉澱於杯底的沙子，慢慢被除的不可思議力量。

《法鼓》雜誌自 1989 年 12 月創刊以來，  
都如期與讀者大眾分享聖嚴師父的智慧開示、  
全球各地弘化的報導，以及大眾學佛護法的心得。  
走過 33 個寒暑的《法鼓》，即將邁入 400 期，  
來分享讀《法鼓》、與人分享《法鼓》的美好故事。

■來稿請寄：

112004 臺北市北投區公館路 186 號 5 樓 《法鼓》雜誌收

■ E-mail : [mag@ddmf.org.tw](mailto:mag@ddmf.org.tw)

■請註明「法鼓雜誌 400 期徵文」

(文稿如經採用，請至各地分院索閱，將不另行通知)

找回自己，  
看見全世界。

寬厚與包容？  
如果不是對世間有透徹的智慧，怎能有如此寬廣的視野？  
聖嚴法師給年輕人、上班族、熟齡者的人生箴言，  
將帶我們找回自己，學習慈悲與智慧。

聖嚴法師 —— 著  
定價200元

新版上市  
**78折**  
2023.3.31止

歡迎  
索取電子書



誠洽法師山全臺行願館 法鼓文化心靈網路書店 [www.ddk.com.tw](http://www.ddk.com.tw) 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收65元運費，限國內運送

A promotional poster for a "Tea & Talk" event. The background is a light grey gradient. In the top left corner, there is a logo consisting of three stylized leaves followed by the Chinese text "東初禪寺". In the top right corner, a white speech bubble contains the words "tea&talk" in a green cursive font, preceded by a small green leaf icon. Centered in the upper half is a black and silver vintage Kodak Super 8 camera, shown from the front. Below the camera, the title "Beyond the Shutter" is written in a large, elegant serif font. Underneath the title, the text "with HaiTao Wu" appears in a smaller, simpler sans-serif font. At the bottom left, the date and time "3/12(Sun.)" are displayed. At the bottom right, the time and format "2pm-3:30pm • in-person" are shown.



# 踏上香江

# 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》。

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，可能非已成佛，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，因為智慧看世界，世界都沒有問題。只有貪瞋癡慢疑等種種的問題，才有世界有問題。

心中無我 佛菩薩的大自在

解開自在就是開悟，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。這便沒有執著的，叫作真自在。迷的人是有「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，只有「我所有」才是我的身體是「我的身體」，在。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、可以感受得到的「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

我問：「你怎麼解脫自在呢？」他說：「我退休後告訴我：『我現在解脫自在了。』」

將職務、財產全部給我兒子，所以我沒事！」「我又問：『你的兒子是不是你的？』」

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，他住於解脫之中，好像解脫，但不是大解脫。真正大乘的佛、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、智慧幫助任何一眾生，這才是真正的叫作「自在」。

（一九九〇年十月十八日  
講於香港沙田大會堂。摘  
錄自《禪與悟》）

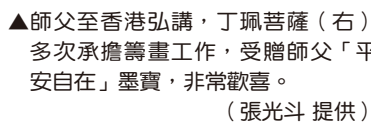
# 漢傳禪法 開枝散葉

◎張光斗（《他的身影2》製作人）

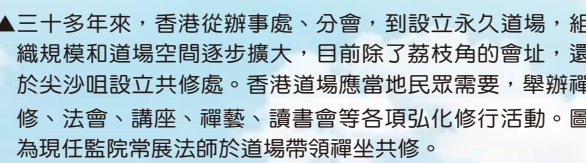
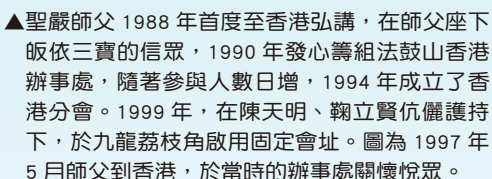
2022  
香港

一九〇二年十一月二日，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，降落在香港赤鱗角機場。我們行人並不孤單，感謝香港道場監院常法師的安排，由資深遊園石蘭（*Juniper*）菩薩駕駛了一台大型廂型車，順利地將我們自機場都送到了下榻的飯店。隨後數天，都由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，一天曾經跑過七個拍攝地點。

聖嚴師父自一九八八年開始，至二〇〇二年為止，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。



# 成長中的香港道場



對我們的香港之行，有幾位大德是到聖嚴師父在香港弘法活動的總策劃與主持人丁珊菩薩；曾多年居間調師父訪港的簽證等諸多問題、任香港佛協會長袁文忠菩薩；曾師父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、天明等悅眾菩薩們。

桑田的變遷，許多人事的更替消亡無法迴避，但是，《他的身影2》拍攝團遊還是竭盡所能，希望還原師父當年在香港弘化度眾的實地足跡。因此，我們也拍攝了師父曾與理大學賽馬會綜藝館……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》的重點主題。當我們走進位於荔枝角的香港道場現址，以及尖沙咀地鐵站附近的禪修中心，也著實體會到：師父利益眾生，不辭千里弘揚的漢傳佛法，已在香港落地生根，開枝散葉，氣象恆新。

(Shutterstock)

達志影像提供



# 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。

上、下午第一炷香，先聆聽念佛禪的影音開示。首先是果醒法師在影片中教導念佛時換氣、放鬆的方法。總總兼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，整場下來不費力。

佛到無相念佛，強調佛法只有一味，就是解脫味，不用特別區分禪宗、淨土宗，好比寺院不同的門，不管從哪個門進來，都會通往大殿。

繞佛時，融入大眾一起高聲念佛，也提醒自己放下對佛號「貪多」，如同數息超過十那樣，倘若四句都念完，沒有念三休一，即視為妄念、失去觀照力。當發現失去時，趕快提醒自己「知道、調整、放下」，繼續回到練習，注意力重新帶回念佛的嘴、聽佛號的耳、隨佛號節拍擺動路地的身體，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，仍能跟上去快速的追頂念，到止靜之初，維持持續，但不發聲的金剛念，最後在心裡默念。由於戴着監測心率、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，將來臨昏昧，不也能持續不斷念佛？旁人看來或許是不好的昏沉，卻增加自己對臨終時，能用上念佛法門的信心，實屬意外收穫。接下來的共修，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，日常生活中，多利用空檔念佛、持咒，便能「夜夜抱佛眠，朝朝還共起」了。

生起珍惜共修的心

◎ 湛耀紅

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開示時，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。我聽得很感動，因為自己五年多沒回家了，想念父母的心情頓時湧上心頭，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，常樂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，非常欢喜。

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。念快過程的身心變化，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，我常常沉思想靜。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，「難遭之想，恭敬之心」油然而生，儘管這次共修要求兩次快靜，也無法阻卻想精進用功的菩薩們。

感恩這次殊勝的因緣，感恩法師們的帶領，感恩義工菩薩無微不至的照顧，感恩果理法師已幫我們預約：「下次念佛禪再相見！」



法鼓文化



# 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。

釋常堅 著

新書上市  
78折  
7025.3.3止

定價300元



請洽法鼓山全臺行銷總處 法鼓文化心意網路書店 [www.ddc.com.tw](http://www.ddc.com.tw) 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂藏金銀未滿800元，會收65元運費，限國內運送。

A large, detailed image of a bronze Buddhist statue in a meditative pose, with a large, stylized Chinese character '大' (Great) in the background.



