

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，以智慧心無礙無諍！」元月二十一日除夕夜，法鼓山園區的法華鐘響再一次劃破天際，傳遞出為世界的虔誠祝禱。

除夕撞鐘是臺灣的重要文化禮典，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，以合掌祈禱代替拉繩，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華鐘樓，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，「我們有智慧就能夠柔和忍辱，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。連戰也特地前來，祝福我們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，深深地感受到「靈山勝會今猶未散，法華鐘鳴聖湧現」的寓意，連孩子們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到現場體驗，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

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、文學院院長陳定銘、親自向捐資助學的菩薩、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都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、法鼓山榮譽董事會長黃楚琪、法行會會長賴杉桂等人都蒞臨現場；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助學；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，強調佛教人才傳承，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，不僅提昇佛學研究的品質，也讓佛法的觸角延伸至社會各界，因此要特別向護



▲各地新春報導，請見八版)

福慧自在

非經本同意不得轉載本報圖文。本刊編印費用為方便施助，請諸君親臨本報，功德無量。

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

法鼓雜誌APP 歡迎下載

僧團2023 辭歲禮祖 感念師恩 願做觀音度眾生

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。」一開影片前，聖嚴師父勉勵僧眾，念團以「和」為貴，當煩惱現前或用起情緒時，要用觀念和方法來化解心中的不平之氣，用智慧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，讓佛法一代一代傳下去，這是真正的報恩。」方丈和尚開關開示時，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。」



▲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)

持學校的菩薩們表示感謝。

今年九十六歲的許王蓮碧女士，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法鼓文理學院，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，邀請與學捐資人來校，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。



▲法鼓文理學院歲末感恩音樂會上，陳定銘校長感恩全體教職員工的努力，通過 111 學年度教學品質保證服務計畫評鑑。(王育發攝)

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，前往高雄日月禪寺，出席其開山方丈圓宗長老的追思讚頌法會。

圓宗長老於去年(二〇二二)十二月二十五日捨報，世壽八十六歲，僧臘七十四年，戒臘六十三夏。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禪寺，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得傳授宗第四十二世法脈。先後創立高雄日月禪寺、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。

畢生以傳戒為職志，圓宗長老自一九六六年起，歷年每年的三壇大戒中，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，之前出國弘化時，偶爾會在機場巧遇長老，長老總是一個人入關出關，低調謙和的身影讓人難忘。

「福慧自在，慧悲嚴身、溫馨慈悲語、清淨精進心」活動圓滿後，方丈和尚和退居方丈果暉法師一起在開山館的菩提樹下，分別寫下新春祝福，祈願人人修福修慧，清淨自在。

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，心安平安安就會有幸福。人基會表示，歡迎大眾每週五上午十點點聽教育廣播電台(FM101.7)，或透過網路及APP的線上直播(https://www.net.gov.tw)，一同掌握讓人生更自在的「幸福密碼」。

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／各分寺院道場、護法分會 提供

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

一一〇二三年新任悅眾團隊未感恩分享會，感恩前人奉獻，新任承擔。在天南寺，分別由新莊、雙和、板橋、海山分會主委擊鼓，帶領大眾齊聲念出感恩詞。宜蘭分會開出「心靈環保列車」，介紹各組新舊任悅眾，羅東分會以幽默風趣的短劇，送給新任團隊「武功秘笈」及「鐵牛運動散」，象徵遇到煩惱要以心靈環保來化解。林口分會邀請四位新任悅眾，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，更表示在任



▲法鼓山園區·北海小鼓手回家



▲信行寺·悟寶兒童演佛陀故事

後的菩提道上，仍要攜手向前。「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韻感動地表示，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。值得一提的是，欣逢農禪寺改建十週年，會中安排「農禪建古」單元，由安仁法師、果實法師分享與聖嚴師父互動的小故事，以及老農禪寺生活的點滴，大眾相約第二個十年，要持續向現代化、國際化、多元化邁進！



▲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。全球海外外分支道場、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。方丈和尚果輝法師、僧團都監常遠法師、護法總會服務處監院常應法師、總會常遠法師、總會長張昌邦等四眾嘉賓代表，在天南寺關懷大眾，僧團

總會長張昌邦於致詞時，首先感恩僧團的帶領與關懷，更感念聖嚴師父創辦法鼓山，才有自利利他的福田可奉獻。迎接「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熱點。〈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。

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。今年視訊同步連線最廣的一次，包括臺灣的新竹精舍，以及海外的泰國護法會、北美的溫哥華、舊金山、洛杉磯道場與西雅圖分會，均首度加入連線。適逢新年，舊任悅眾交接，各分會更以春聯、氣球、海報、兔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，護持僧團以三大教育，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；透過六度萬行，修福修慧。感恩分享會最後，並帶領僧團法師，逐一贈年度主題書《福慧自在》等祝福。



▲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

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禱供燈，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、感恩與常住法師的分享，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「One」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。」

喜回法鼓家 東西方向享幸福



▲溫哥華道場·放鬆品味味



▲西雅圖分會·活力迎向前

2023 悟寶兒童營

歡迎國小1、3年級小朋友參加
小隊輔 & 義工 同步招募

場次與報名

每週五早上10點幸福來敲門

FM101.7 教育廣播電台《幸福密碼》節目

本節目由：
法鼓山人文社會基金會與教育廣播電台共同製播

法鼓山人文社會基金會
DHARMA DRUM MOUNTAIN
HUMANITIES AND SOCIAL IMPROVEMENT FOUNDATION

精彩內容歡迎連結網站收聽/
人基會官網 教育廣播電台

◎編輯室

歲末跨年 智慧心光相映

一〇二二年最後一天，睽違兩年的農曆寺跨年活動，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式和尚果禪法師，開示佛法最寶貴的智慧《金剛經》，一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。

▲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。（葉麗芹攝）

祈福共精進 清淨心跨入2023

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。

▲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。（葉麗芹攝）



▲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）



▲齊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。（齊明寺提供）

與佛相會 聲聲安定自在

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佛三，近二百位學員由總護常乘法師帶領跨年共修。「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。」學員張學善分享，常乘法師還提醒用「享受」的心來念佛，使她擺脫過去念佛的「苦瓜臉」，轉換心境更得力，也看見更美好的自己。

元旦下午，齊明寺舉行了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，關注不需要的欲望之門，以儲備安定身心的資糧。

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」融入三寶的祈福。（李東陽攝）

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，迎接新年第一道心曙光。

在農禪寺的早課上，近四百位民眾跟隨法師誦《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監果弘法師、禪堂監院常乘法師及常住法師們，一起共修《楞嚴咒》早課。果弘法師開示說明，



▲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）

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。

元旦隔日即成為新娘的鐘晴，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《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，人人都能夠「沒煩惱，觀世自在，無望無礙，平安吉祥，早成佛道。」

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。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，就是把心收回我們眼前，也就是將心繫念在鼻尖位置。心能經常繫念面前，便容易安定下來，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，由常開禪眾（David Zinda）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。」常開禪眾從引導放鬆開始，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，並進一步提勉眾人：「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，體驗禪的安寧與安定。（紫雲寺提供）

「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，在嶄新的早晨，贈予自己最珍貴的禮物。

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，漸次調整坐法，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绪中，轉化為安定的方法，是新年獲得的第一份珍貴禮物。

跨出慣性藩籬，暫別都市的快節奏，二〇二二年十二月三十一日至元月一日，紫雲寺首次舉辦都市禪二，上百位學員在總護演進法師帶領下，收攝身心，學習內觀，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，一用感恩心吃飯，動口不動手，動手不動心，放下煩心事，體驗禪的安寧與安定。

祈禱消災願易成
業消障除福慧增

梁皇寶懺 2023 清明報恩祈福法會 4/1(六)~4/8(六)

4/1(六)	15:00-17:30	晚課、灑淨、安位(無直播)
4/2(日)~4/7(五)	08:30-17:20	梁皇寶懺法會
4/8(六)	08:00-11:30	供佛齋天法會
4/8(六)	15:00-21:30	瑜伽焰口法會

現場共修
網路共修

寶雲寺

2023 祈福 皈依大典

4/15 農禪寺 14:00-17:00

4/30 紫雲寺 9:30-12:00

方丈和尚果禪法師 正授三皈依

對象：年滿6歲以上
未曾於法鼓山體系皈依之社會大眾

報名：即日起，須預先報名！

- 網路報名：請至法鼓山皈依專網報名
- 親自報名：請至各分院知客處填表

*恕不接受傳真、郵寄、電話之報名方式，亦無需繳交照片。

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」二年級的龔越戶外生活導師林婉玲認為，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助人文社會學群學會長莊淑秋，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，更歡迎各世代的到來。她以自己為例，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糧。目前就讀佛學系碩士班，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學系？「讀了佛學系，現在就愛出家？」在Q&A單元中，現場互動熱烈。佛學資訊組助理教授王鈞鈞回應：「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，並與聖嚴師父培育的佛學與社會實踐人才銜接，透過系統性的養成，活用禪學於生活、職場社會中，成為具有生活智慧、身心安頓、創發能力之利益社會的人才。

落實聖嚴師父的五項期許

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，是善良動能的發源地，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，推出各種普及化、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：「不参加禪修，不知道師父的深度；不参加禪修，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公部門、企業、學校、社會大眾等的管線與工作坊，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，推動環境教育，實踐里山信託對於尊重自然、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(法鼓文理學院校長)



法鼓山社大 新春感恩有里



法鼓山社大新春感恩有里活動，由禪悅書法社林欽商老師、水墨畫社林欽商老師帶領，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苔球，在草花木中療癒身心。元月四日，北投校區由廖中賜老師分享沖咖啡、藉沖咖啡練習放鬆。十七日還有陳玉蘭老師指導「福慧自在過年」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、阿媽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。

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。

◎法鼓山社大提供

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

【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

◎洽詢電話：(02) 2896-1600



(曹一竹繪)

「大孝終身慕父母」這句話出自《孟子·萬章》，大意是說：人年幼時依戀父母，長大後轉而慕他們的追求對象，結婚之後愛慕妻子，做了官便仰慕君王，唯有真正孝順的人，終其一生，對父母都存著景仰與慕之情。

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慕之情，轉以清淨戒行淨練自我、待人接物，清朗澄澈地返照父母的培育之恩，不再是在圍繞生命中的僅少數人。

並在佛前立下誓願，以佛法智慧奉獻予有緣眾生，在人間處處點亮光明。也就是說，出家人雖然割愛辭親，卻是最熾熱的修行奉養父母，將所受的長養之恩，反饋一切有情，迴向生生世世父母，離苦得樂，永脫輪迴之苦，超越了世間的寸草孝行。

今年法鼓山僧大的招生海報，以一位釋家子領著父母乘著小舟，踏上覺醒之旅為意象。父母驚奇地望向天空，如同釋子為父母打開了修行悟道的美好眼界；而映照在水面的鳥群掠影，表示時間之河裡生生世世的父母，都是釋家子想要擺渡的對象，如同蓮池大師所言：「親得離塵垢，子道方成就。」出家修行，捨離的是個人欲望追逐，不是父母與人間；專心致力於為他人服務，而非浪費生命於夢泡影般的世間成就，將父母給的色身發揮最大功用，把眾人的幸福視為己任。這便是出家人的大孝。

法鼓山僧大所要培養的不僅僅是出家人，而是能回應當代需求、關懷社會的宗教師。宗教師的修行，是將生命價值昇華為奉獻自我，成就他人，更是菩薩道行者的報恩。菩薩道是從眾生中求，眾生是菩薩的福田，宗教師報恩盡孝的對象是父母、三寶、眾生、國家，不再是圍繞生命中的僅少數人。



出家的大孝與報恩

◎釋常燈

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在職學位學程
【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】員林分院 3/5、3/19(日)
臺南分院 4/1(六)、4/30(日)
文山分院 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

出家，化塵勞為修行，立誓願為供養，祈願生生世世父母，永無離隔。

大孝終身慕父母

2023 法鼓山僧伽大學 漢傳佛教教師的搖籃

招生說明會 3月12日(日) / 報名年齡：男界42歲以下、女界40歲以下 / 報名日期 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】
112年度招生考試
培養關懷奉獻、博學雅健人才的園地
以心靈環保為核心價值，
112年度招生考試

培

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。

◎文／陳亭君 · 圖／許朝益



(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「地獄藏」。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。而這場法會的悅眾，都是梵唄班成員。

音聲佛事 解行並重

安祥、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眾。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長，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、練習梵唄唱和法器，團練形同精進共學，提振道心。擔任梵唄班學長十年的王思雯，不僅

體會梵唄 學佛細水長流

於 青年院地獄藏法會，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，時時觀照對梵唄的初發心。上場前做足準備，才能在正式上場時，不辜負前來共修的廣大眾生。」因此，王思雯帶領新同學時，除了分享梵唄的好處，鼓勵執掌法器、承擔悅眾與大眾共結善緣，更期許他們仔細體會梵唄，珍惜擔任執事的因緣，學佛才能細水長流。王思雯因梵唄的熏習，時常留意身心狀態，提高覺照力，時時提起慚愧懺悔心。「後來有人告訴我：你唱誦的經文『入心』了。」（陳亭君）



▲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。

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、聲聲梵音中，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「身在哪裡，心在哪裡」。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，都沉浸在浩瀚音聲的法喜中。參加梵唄班的四年，洪音夫說，課程有完整的學習地圖，漸進深入法會儀軌和法器敲打技巧，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。

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《華嚴心詮》之堂奧。法師運用閱讀技巧來解構經典，補充大家不熟悉的佛學名相；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《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，念個佛號就成？又想，只要不厭煩，就值得試試。上週去臺北做手部復健，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車，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。當我有討厭的想法時，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



《妙法蓮華經》歷來王、欣逢新莊分會舉辦「絕妙說法《法華經》」講座，抱著不知能否聽懂的心志報名了課程。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」，不是我想的那麼艱深難懂，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，老幼期能將《法華經》三分心要之二分：（如來壽量品）中的「自我偈」、《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，亦得開法」，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》實踐在生活當中，即是提昇人品。然後再將佛法的好，分享给週遭親友，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，一步一步走向成佛之道。

成佛法華

絕妙說法聽講心得

「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，心會比較沈穩實在，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！

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」所講的「四它」、「一四要」、「一四安」，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。「一四安」中的「一安業」也讓我學習很多，原本覺得自己已退休，無須安業，聽了法師講解才了解「一業」不只是職業，身口意三業也是業。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

學習成長看板

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)

農禪寺 轉化心主張 實踐唯識學 主講：常林法師 實踐學佛法 佛法實踐學 唯識理論 觀念建立 唯識方法 實際體驗 實踐課程 多元互動 日期：2/10、24、3/10、24、4/14、21、5/12、26 (五) 時間：14:30-16:30 地點：農禪寺 法堂二 報名：1/10起，請上網報名 ncm.ddm.org.tw (郵局受理電話報名) 洽詢：E-mail 請寄 skwt@ddmf.org.tw 課程得視疫情狀況而有調整，請注意相關公告！

信眾教育院 2023 招生中 快樂學佛人 你的學佛第一課，輕鬆入門！ 全日課程 共三次，每次9:00-16:30 2/12 @ 香港班 2/19 @ 基隆班 2/26 @ 新加坡班 3/4 @ 農禪班 3/12 @ 新莊班 3/12 @ 文山班 4/15 @ 寶雲班 4/15 @ 安和班 4/16 @ 臺南班 半日課程 共五次，每次14:00-17:00 3/2 @ 心靈環保學習中心班 對象：對佛教有興趣者 洽詢：02-2893-9966 #6658 報名/請上網搜尋「快樂學佛人」或至http://dbs.ddm.org.tw

願做眾生的助攻

團體賽中，助攻其實比個人進球更有意思。原本可以自己射門或投籃得分，但盪盪全局之後，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奪冠，誰誰誰又進了球，我反而被另一行統計數字所吸引：助攻 (assist)。

助攻第一 得分第一

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。

感恩師兄弟各種助攻

回到生活，助攻其實無所不在，例如：



打了生平第一次梁皇七

一〇二二年寒冷歲末，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》。

播下一顆《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，也是由許許多多的因緣成就。

一生一日 方丈和尚清涼語

空有不二

智慧與慈悲

佛教講的空，不是什麼都沒有，而是一切都存在，就是沒有我自己，不去執著一個自我的存在。

遇見《楞嚴經》

清除杯底的沙子

上田福田班最期盼的戶外課程「體驗法鼓山」終於到來。當天，滿心歡喜帶著感恩的心，搭乘專車前往大門土圍區。

法鼓400 邀您共讀分享

《法鼓》雜誌自1989年12月創刊以來，每月如期與讀者大眾分享聖嚴師父的智慧開示、法鼓山於全球各地弘化的報導，以及大眾學佛護法的心得。

Advertisement for '找回自己' (Find Yourself) book and '禪體驗' (Zen Experience) event. Includes details about the book's content and the event's schedule and location.

千年
禪法
千里弘傳5

踏上香江

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



▲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)

二〇二二年十一月二日，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、停工，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。我們一行人並不孤單，感謝香港道場監院常法師的安排，由資深悅眾游石蘭 (Thea) 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，一天曾經跑過七個拍攝地點。



▲師父至香港弘講，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)

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年發心籌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、鞠立賢兄護持下，於九龍荔枝角啟用固定會址。圖為1997年5月師父到香港，於當時的辦事處開懷慶祝。



▲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，遷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、讀書會等各項弘法修行活動。圖為現任監院常法師於道場帶領禪修共修。

我們的香港之行，有幾位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畫與主持人丁珮菩薩等諸多多屆同修。現任香港佛協會會長袁文忠菩薩；曾在師父弘法活動上擔任粵語翻譯的陳法師；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、居香港道場盡心盡力奉獻的郭永安、陳天明等悅眾菩薩們。



(Shutterstock/達志影像提供)

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開示時，感受更深刻了。師父說，佛與眾生就如母子，母憶子，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。

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。

釋常啟 著 定價300元 78折

小睡的意外收穫

◎吳東觀

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。

農禪寺導覽員 歡喜招募中

初階中文導覽員培訓——第十梯

3/25 六

進階培訓 5/6(六)~5/7(日) 全場參加

- 時間 9:00-17:00
- 地點 農禪寺 (台北市北投區大業路65巷89號)
- 對象 須同時具備下列條件：
 - 皈依三寶者
 - 服務農禪寺福田班七堂課以上或結業
 - 每月能禮佛二日以上
- 報名 1/25起，額滿為止
- 洽詢 請上網報名 ncm.ddm.org.tw
- 洽詢 (02)2893-3161 分機 833



▲一九九一年，師父第三次至香港，於九龍尖沙咀文化中心弘講《心經》。(本刊資料)

心自在和身自在

◎聖嚴師父

什麼叫自在？自在的意思可分身心自在和身心自在。身心自在是指我們的身體進和退沒有障礙，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，仍不能不死，所以，仍不自在。心自在是用「智慧」來看這世界，心就不會受到障礙，因為有個人有貪瞋癡疑等種種的問題，才覺得世界有問題。

退休後告訴我：「我現在解脫自在了。」

我問：「你怎麼解脫自在呢？」他說：「我將職務、財產全部給我兒子，所以我沒事了！」我又問：「你的兒子不是你的兒子嗎？」他說：「你解脫不了！因為你的兒子還是你的兒子！」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」，那麼你還是迷入，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，並不是說就無行為、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「自在」。

寶雲寺念佛禪三心得

◎吳東觀

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，先聆聽聖嚴師父的影音開示。首先是果醒法師在影片中教導念佛時換氣、放鬆的方法。總護常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。

聖嚴師父影音開示則依序講修行層次，從有相念佛到無相念佛，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，都會通向大殿。

繞佛時，融入大眾一起高聲念佛，也提醒自已放下對佛號「貪多」，如同數息超過十那樣，倘若四句都念完，沒有念三句，即視為失念、失去觀照力。當發現失念時，趕快提醒自已「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、隨佛號節拍擺動踏地的身體，不期待感應、法喜、功德、淨土、統一境界等，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，維持專注但不發聲的金剛念，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，將來臨終時，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，能上念佛的信心，實屬意外收穫。接下的共修，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，眾人對於念三句一的要訣，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「一夜抱佛眠，朝朝還共起」了。



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。



北地區 闔家走春處處人氣好福氣

新春期間，總本山及各分寺院，處處可見走春祈福的人潮。方丈和尚果暉法師於大年初一至初五，先後在法鼓山園區、中華文化館、農禪寺、天南寺、齋明寺、安和分院，為大眾關懷祈福。

「整整三年的疫情，我們都會互相問候平安健康。把身體照顧好，是這一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，「農曆十年·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「隆隆、隆隆」的振奮鼓聲，備受期待的一法師親送「實在快閃」，男女老少開心領取幸福米香餅、十週年祝福禮「毛巾兔」。開山慶舍年度特展「永嘉玄



▲東初禪寺 闔家與佛團圓

海外地區 與佛團圓 增福增慧好幸福

久違的大紅燈籠與春節聯，溫暖著每一位海外遊子的心，法鼓山海外道場均恢復舉辦實體祈福法會與新春活動，揮別疫情，安心自在過新年。

溫哥華道場於初一展開實體和線上同步的新春普觀音祈願、茶禪、鈔經、



▲馬來西亞道場 新春普佛法會

覺禪師」，透過沉浸式環景展示，引領民眾走一趟禪法之旅。

安和分院初一的新春法會，主法果賢法師分享新春期間，分院的外在有茶禪之美、花藝之美；內在有心靈之美、禮儀之美，期勉大眾生活要有美、心也會美，在新年開始，更要發願學祖師大德修心又修行，便能身心自在。

睽違三年，天南寺今年恢復舉辦新春活動，初一有近一千五百位民眾前往禮佛祈福。新春法會上，監院常學法師送給大眾「信、戒、慚、愧、聞、捨、慧」七聖財，雙北地區義工們發揮巧思，引領民眾體驗「福繪連連」、禪味桌遊、鈔經、八式動禪等，在動靜之間練習放鬆專注，感受寺院的禪悅境致。

百年古剎齋明寺的新春，無論是繪心禪畫、豆豆禪、鈔經祝福、平安鐘、咄來幸福等活動，都有眾多大小朋友參與體驗。初三的慈悲三昧水懺法會，現場與線上同步進行，三千多次在法會常智法師引領下虔誦懺文，懺悔種種惡業，祈願發菩提心、學菩薩行，開啟福慧自在的一年。



▲農禪寺 法青擊鼓表演



▲天南寺 新春祈福法會

開春第一天，八百多位中部民眾攜老扶幼，出門到寶雲寺與佛相會，闔家與三寶、觀音像合影，團圓的幸福與歡喜，洋溢在寺院每個角落。初一普佛法會，主法常敏法師領眾禮懺、讚佛、拜願。「過新年，外在要除舊布新，心靈也要除舊布新。」法師開示過年是感恩、懺悔的好時光，勉勵大眾發願：「新的一年，畫一條新的起跑線，開啟全新的自己。」

「所謂「頭香」就是「心香」，也就是每天的第一個念頭。」臺南分院初二的新春觀音法會開示，主法果賢法師對過年「搶頭香」的習俗做了新詮釋，「如果讓每天第一個念頭都是善的、好的，那就不需向外搶頭香，自然平安吉祥。」信眾王淑茹聽聞法師開示後，感恩地說：「往後每天起床，都要觀照自己的第一個念頭來搶頭香。」

一連三天的新春千佛懺法會，主法常隨法師開示

中南部地區 禮佛拜懺 三寶祝福好吉祥

新春期間，紫雲寺走春人潮絡繹不絕，「應無所住」照壁前以一鴻兔納福為主題，將工廠不需要的材料製成福慧兔，自在兔的造型，成為民眾打卡的環保景點。信眾闔家敲響一鐘聲平安，佛前點燈、恭敬供養，更有對世界平安的誠心祈願。



▲寶雲寺 新春普佛法會

東部地區 向佛拜年 兔來運轉好平安

「超可愛！」「好療癒喔！」新春踏入東信行寺，耳邊不時聽到走春民眾驚喜連連，巨大又醒目的紅蘿蔔躺在綠色草坪上，周圍遍佈或坐或站的手作白兔，活潑逗趣的裝置造景，充滿兔年迎春的歡喜。

從除夕到大年初三，信文晚課、普佛、觀音、大悲懺等法會，新春第一天，主法常敏法師期勉大眾用減法的方式來過生活，「減法的生活，就是無憂無慮地過每一天，對未來無憂、過去無悔、現在無怨，確實活在每個當下，努力在當下，從「心」開始，也是從「新」開始。」

大年初一，許多返鄉與在地的民眾都回到花蓮精舍，參與新春祈福法會、禮佛、鈔經、點燈。法會上，主法常敏法師與信眾一同回顧二〇二二

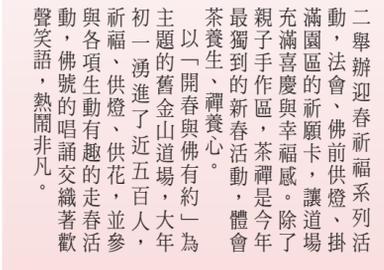


▲臺南分院 法師致贈新春祝福禮

童心童趣等精彩節目。監院常悟法師開示普佛的意義，並講解《八十八佛大懺悔文》，期望大家誠心禮敬諸佛，懺悔過去，並發願不再重犯。

東初禪寺從除夕至初三舉行新春樂師法會，副住持果廣法師開示時，勉勵大眾在歲末之際為自己的身、口、意做總體反省，向善、向上提昇。新州分會則於除夕及初一舉行新春樂師祈福法會及走春活動。象岡道場持果元法師以「福慧自在」為題開米福吉祥袋與大眾結緣，祝願大眾新年快樂。

洛杉磯道場於初一和初



▲馬來西亞道場 新春普佛法會

二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。除了親手作區，茶禪是今年最獨到的新春活動，體會茶養生、禪養生。

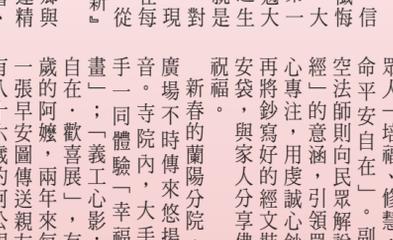
以「開春與佛有約」為主題的舊金山道場，大年初一湧進了近五百人，祈福、供燈、供花，並參與各項生動有趣的走春活動，佛號的唱誦交織著歡聲笑語，熱鬧非凡。



▲舊金山道場 趣味摺紙DIY

年共同經歷的事件，鼓勵眾人「培福、修慧，讓生命平安自在」。副寺常空法師則向民眾解說「鈔經」的意義，引領眾人凝心專注，用虔誠心鈔經，再將鈔寫好的經文裝入平安袋，與家人分享佛法的祝福。

新春的蘭陽分院，戶外廣場不時傳來悠揚的樂音。寺院內，大手牽小手一同體驗「幸福禪繞畫」；「義工心影」有八十歲的阿嬤，兩年來每天畫一張平安圖傳送親友，還有一八十六歲的阿公親手竹刻《心經》、《大悲咒》，引領大眾走進義工們內心的美麗風景。



▲蘭陽分院 幸福禪繞畫



▲信行寺 戶外草坪新春造景



▲花蓮精舍 新春禮懺拜佛



▲溫哥華道場 點燈祈福



▲洛杉磯道場 新春祥獅獻瑞