

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）



▲紫雲寺·迎向兔年展現新活力



▲農禪寺·法師分享農禪故事



▲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）

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。在台南寺，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，甫卸任主委的章美玉，分享林口分會從無到有的護法心路。新任主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。」臺中分會新任副召集張靜韻感動地表示，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，由中安安排「農禪果實」單元，由聖仁法師、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、總會常遠法師、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。

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。

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，圓滿搬遷新址，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 Ching 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



▲西雅圖分會·活力迎向前

海外現場

喜回法鼓家 東西方向享幸福

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

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

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丈和尚果禪法師，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、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。」



▲馬來西亞道場舉辦「歲末祈福法會」，去年（二〇二一）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《二〇二二》《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。

▲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)



▲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)

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禪三，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。」學員張學益分享，常乘法師還提醒用「享受」的心來念佛，使她擺脫過去念佛的「苦惱」，轉換心境更得力，也看見更美好的自己。

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，由副住持果禪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，法門表示，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，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。



▲新州分會舉行元旦禪修，做為新年的開始。(新州分會提供)

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，為準備在新春發送各地民眾的「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，為準備在新春發送全國民眾結緣、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，迎接新年第一道光臨。



▲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)

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，觀世自在，無量無礙，平安吉祥，早成佛道。

都市禪二當 當下清楚放鬆



▲禪眾於紫雲寺的都市禪二當，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，在嶄新的首次，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。

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！
1. 網路報名：請至法鼓山皈依專網報名
2. 親自報名：請至各分院知客處填表
※恕不受理傳真、郵寄、電話之報名方式，亦無需繳交照片。

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。

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。擔任梵唄班學長近十年的王思雯，不僅

體會梵唄 學佛細水長流

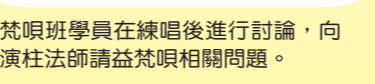
於 擔任雅那的王思雯，音聲和雅亮。「從唱誦和執掌法器時呈現的狀態，大眾可感受到唱誦者的心狀況是平靜莊重，還是緊張不安。」她回憶二〇一三年初參加梵唄課程，唱誦時總不自覺高亢起來，後來在梵唄的熏習、法師和學長的耐心指引下，才發現只要好好放鬆，回到呼吸，氣會往下沉到丹田，自然地發出音聲。

「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。

染心轉淨心 體驗華嚴世界

◎白思蜜

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《華嚴心經》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。

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。

信受奉行 成佛法華

◎陳玲宏



《妙法蓮華經》歷來被稱為「經中之王」，欣逢新莊分會舉辦「絕妙說法《法華經》講要」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。

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。

守好三業不造惡業

◎蔡芳志

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」，事實上並沒有煩惱的人；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。

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

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

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

信眾教育院

快樂學佛

2023 招生中

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」。

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。

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，好不容易因躲避重重阻撓，來到禁區，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。我想，助攻或許也可以是一門消融自我的修行。

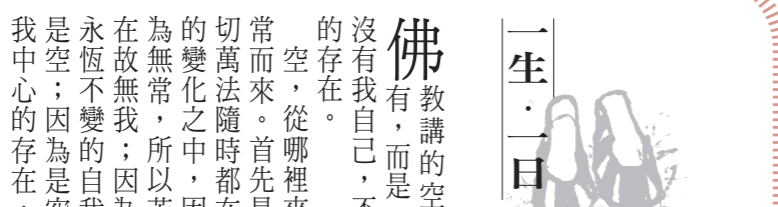
助攻第一，得分第二。美國 NBA 籃球史上，也有位「助攻王」——納許 (Steve Nash)。以籃球員來說，身高一九一公分的他，個子相對瘦小，年過三十，才在球場上找到自己的位置。納許的打法，不僅自己帶球上籃，更多時候，是出奇不意地將球傳給可以出手的人，因此每一次的華麗進攻，讓人看到的不是他一個明星，而是一支隊伍。

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、一瓶藥膏，也可以是助攻。同寮的師兄看洗到十指龜裂時，他總會默默地把手指插到我的棉襪裡。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……」

出家前，總是活在自己的世界裡，我自我素，經常以為「這個世界沒有我，大概很難運轉吧」。進入僧團之後，每每在各種境遇裡，接受到師兄弟的各種助攻，深深感謝之外，在這次世足賽後，我也發願要做眾生的助攻，菩薩道上一同加油！



方丈和尚清涼語

空有不二

智慧與慈悲

◎果暉法師

佛講的空，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。

自由自在的。不過要注意的是，空，並不是完全否定現象，如果完全否定現象，即成斷滅、頑空。空，可以去除我們的煩惱，不執著自我中心。這是一種智慧，而不執著自我中心。這是一種智慧，而不執著自我中心。這是一種智慧，而不執著自我中心。

如人類身體的細胞，都是隨時隨地在改變。比如我們看到的東西，都是暫時的現象。我們能夠看到，是透過光影、顏色等種種的條件，所以眼睛才看得到，它並不是實際的存在，只是暫時的現象。如果我們能夠理解這個道理，就可以減輕一些煩惱，減少一些執著。

遇見《楞嚴經》 ◎胡嘉展

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，搭乘專車前往法鼓山園區。走進祈禱觀音殿，看到大門上掛著「入流亡所」匾額。什麼意思呢？當下激起了我的好奇心。

想到常定法師教導的禪修方法：深呼吸，全身放鬆，當下身在杯中的沙子慢慢沉澱，讓心像杯中水一樣，回歸清淨。即使情緒依然存在，仍能有一種放鬆、和平的方式存在腦海中。我們的思維也能保持冷靜，不會受到這些情緒的影響。

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法師的智慧開示、法鼓山於全球各地弘化的報導，以及大眾學佛護法的心得。陪伴您我走過33個寒暑的《法鼓》，即將邁入400期，邀請您一起來分享讀《法鼓》、與人分享《法鼓》的美好故事。

打了生平第一次梁皇七

◎包亮

一〇二二年寒歲末，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，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。

播下一顆《金剛經》種子

◎王淑瑤 (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。

找回自己 如果你能找回自己，就找到了全世界。 聖嚴法師——著 定價200元 新上市 78折 2023.3.1止 法鼓文化 禪體驗 回到自己 3/18六-19日 9:30-17:00 不須住宿 江湖在走，禪修要有 你知道嗎？「走江湖」其實是源於中國禪宗的用語，原意是尋師訪道，往各地參學、學習禪法的意思。時至今日，你已經不再如此苦苦奔波，法鼓山體系完整的禪法教學系統，讓你循序漸進，有效掌握禪法的精髓，並能活潑地運用在日常生活之中。

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 (Yue) 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。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。



▲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年發起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、鞠立賢仁德護持下，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眾坐共修。

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劃與主持人丁珮菩薩；諸多多年居間協助師父弘法活動的簽證等諸多問題，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慈悲法師；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。

雖然時空經日月淘洗，造成滄海桑田的變遷，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，我們也拍攝了師父曾與千萬聽眾結緣的公開演講會場：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》的重要主題。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，也著實地體驗了師父為利益眾生、不辭千里弘揚的漢傳禪法，已在香港落地生根，且開枝散葉，氣象煥新。

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！」我又問：「你的兒子不是你的兒子嗎？」他說：「我兒子的兒子不是我的兒子嗎？」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，並不是說就悲、智慧幫助任何一眾生，這才是真正的「我」存在。所以，把「我」當成一「我」就迷途。

最近我遇到一位年紀很大的商人，他講於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》。

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，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。這次的念佛三，常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，最後一下把氣全部吐完，固定在第一句換氣，一路念下來挺順利的，非常法喜。

什麼叫自在？自在的意思可分身心自在和心自在。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，因為以智慧看世界，世界都沒有問題，只有個人有貪瞋癡慢疑等種種的問題，才覺得世界有問題。

不同眾生的不同層次的自在
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。有的人煩惱很重，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，這是真正的自在嗎？若有人出生於監牢，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的人，才明白進了監牢是不自在的。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。

心中無我 佛菩薩的大自在
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」的，那個「我」是什麼？是「我」和「我」所有一。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。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」當成一「我」就迷途。

什麼叫自在？自在的意思可分身心自在和心自在。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，因為以智慧看世界，世界都沒有問題，只有個人有貪瞋癡慢疑等種種的問題，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！」我又問：「你的兒子不是你的兒子嗎？」他說：「我兒子的兒子不是我的兒子嗎？」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，並不是說就悲、智慧幫助任何一眾生，這才是真正的「我」存在。所以，把「我」當成一「我」就迷途。

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，迎來這次念佛三。
上、下午第一炷香，先聆聽師父的影音開示。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解修行層次，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，即視為失念、失去觀照力。當發現失念時，趕快提醒醒自己「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。

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 著 定價300元 78折 2023.3.1出版

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
- 每月能值日二日以上
●報名 1/25起，額滿為止
請上網報名 ncm.ddm.org.tw
●洽詢 (02)2893-3161 分機 833

- 法鼓山全球
【北美】紐約初禪寺/紐約召集人：彭運巧 Tel: 718-592-6593 E-mail: chancenter@ddm.org
- 紐約州阿同道場 Tel: 845-744-8114 E-mail: ddr@dharma.org
- 加州洛杉磯道場召集人：王小薇 Tel: 626-350-4388 E-mail: ddbala@ddm.org
- 加州舊金山道場召集人：廖江濤 Tel: 510-246-8264 E-mail: info@ddm.org
- 廣州普賢講堂/廣州召集人：周景華 Tel: 781-863-1936 E-mail: ddm.boston@ddm.org
- 【美國法法會】新澤西分會召集人：梁達人 Tel: 732-249-1898 E-mail: enews@ddm.org
- 廣州南部聯絡處召集人：彭明美 Tel: 203-912-0734 E-mail: contel@ddm.org
- 廣州哈特福德聯絡處召集人：李瑞雲 Tel: 860-805-3588 E-mail: cmcharfor@ddm.org
- 佛蒙特州佛蒙特聯絡處召集人：李瑞雲 Tel: 802-858-3413 E-mail: juichulee@ddm.org
- 佛蒙特州佛蒙特聯絡處召集人：張傑雄 Tel: 240-424-5486 E-mail: chan@ddm.org
- 佛蒙特州佛蒙特聯絡處召集人：陳佩雲 Tel: 678-809-5392 E-mail: Schen@tele@ddm.org
- 德州達拉斯聯絡處召集人：陳祈民 Tel: 682-552-0519 E-mail: ddmna_pat@ddm.org
- 佛州塔城分會召集人：Frances E. Tel: 850-888-2616 E-mail: tallahassee@ddm.org
- 佛州奧蘭多聯絡處召集人：張安琪 Tel: 321-917-6923 E-mail: achang111@ddm.org
- 佛州邁阿密聯絡處召集人：李寶賢 Tel: 954-432-8668 E-mail: lili@ddm.org
- 佛州甘榜聯絡處召集人：陳麗惠 Tel: 352-336-5301 E-mail: lian@florida@ddm.org
- 佛州卡里聯絡處召集人：李民安 Tel: 919-677-9030 E-mail: minganlee@ddm.org
- 佛州佛羅里達聯絡處召集人：羅修修 Tel: 813-255-5483 E-mail: ddmhachia@ddm.org
- 佛州佛羅里達聯絡處召集人：李麗華 Tel: 517-332-0003 E-mail: ikong2006@ddm.org
- 佛州佛羅里達聯絡處召集人：李台銘 Tel: 636-825-3889 E-mail: acen@aol.com
- 佛州佛羅里達聯絡處召集人：林玉華 Tel: 682-552-0519 E-mail: gg9@man.com
- 佛州佛羅里達聯絡處召集人：朱元東 Tel: 732-754-8988 E-mail: tomchu100@ddm.org
- 佛州佛羅里達聯絡處召集人：范弘青 Tel: 801-947-9015 E-mail: Inge_Fan@ddm.org
- 佛州佛羅里達聯絡處召集人：林玉華 Tel: 702-896-4105 E-mail: yhl2527@ddm.org
- 佛州佛羅里達聯絡處召集人：林明海 Tel: 425-957-4597 E-mail: garylin00@ddm.org
- 佛州佛羅里達聯絡處召集人：蔡維華 Tel: 916-681-2416 E-mail: ddbasaca@ddm.org
- 佛州佛羅里達聯絡處召集人：徐浩鈞 Tel: 949-216-0399 E-mail: ddbba.ac@ddm.org
- 【加拿大】溫哥華道場 Tel: 604-277-1357 E-mail: info@ddm.org
- 安省多倫多分會召集人：王怡芬 Tel: 416-855-0531 E-mail: ddbba.toronto@ddm.org
- 【香港法法會】香港道場召集人：劉佳昭 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@ddm.org
- 【馬來西亞法法會】馬六甲亞羅士打聯絡處召集人：陳善沛 Tel: 603-222-2222 E-mail: admin@ddm.org
- 【新加坡法法會】召集人：顏華華 Tel: 65-6735-5900 E-mail: ddrumisinga@ddm.org
- 【泰國法法會】召集人：蘇林妙芬 Tel: 66-2-013565 E-mail: ddbkk200@ddm.org
- 【澳洲法法會】雪梨分會召集人：林萍 Tel: 61-2-8056-17 Fax: 61-2-9283-31 E-mail: info@ddm.org.au
- 墨爾本分會召集人：蕭浩華 Tel: 61-4-7069-09 E-mail: contact@ddm.org.au
- 【歐洲】盧森堡聯絡處召集人：林玉華 Tel: 352-400-080 E-mail: ddbba@cha.com
- 英國倫敦聯絡處召集人：Orca Liew Tel: 44-20-8459-8 E-mail: liew853@ddm.org
- 美國里茲聯絡處召集人：王昭雲 Tel: 44-7787-502 E-mail: wangz@ddm.org



人間滿慧福 迎春兔喜

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。



◎文／編輯室·圖／李東陽、各分寺院道場提供

北地區 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

闔家走春處處人氣好福氣



▲東初禪寺 闔家與佛團圓

海外地區 久遠的大紅燈籠與春聯，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



▲馬來西亞道場 新春普佛法會

情，辭歲迎新。除夕年夜飯後，馬來西亞道場舉辦除夕拜懺，邀請大眾來到道場與佛菩薩團圓，初一並舉辦普佛法會，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佛法會，另有佛前供燈、觀音祈願、茶禪、鈔經、

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，期勉大眾生活有心，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、八式動靜等，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、味來幸福等活動，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

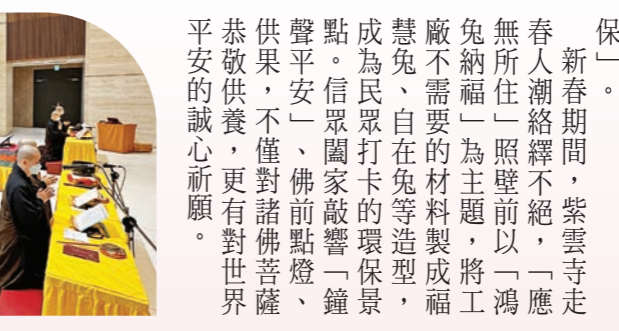
中南部地區 一連三天的新春千佛懺法會，主法常隨法師開示



▲紫雲寺 佛前供果

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，主法常隨法師領眾禮懺、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，那就不需要向外搶頭香，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。」



▲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！」新春踏入臺東信行寺，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，信行寺先後舉辦禮佛大懺悔文晚課、普佛、觀音、大悲懺等法會。新春第一天，主法常啟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，主法常隨法師與信眾一同回顧二〇二二

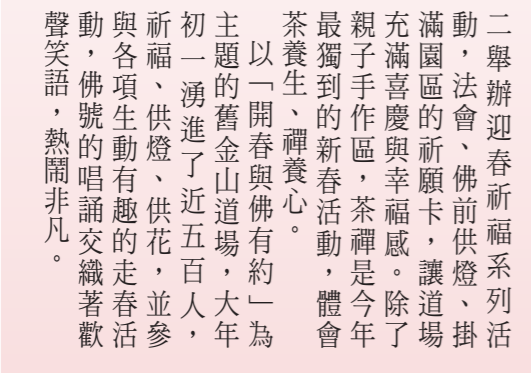


▲信行寺 戶外草坪新春造景

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



▲舊金山道場 趣味摺紙DIY

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。除了親子手作區，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。



▲溫哥華道場 點燈祈福



▲洛杉磯道場 新春祥獅獻瑞



▲蘭陽分院 幸福禪繞畫

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。



▲花蓮精舍 新春禮懺拜佛