

2020各地跨年暨元旦共修



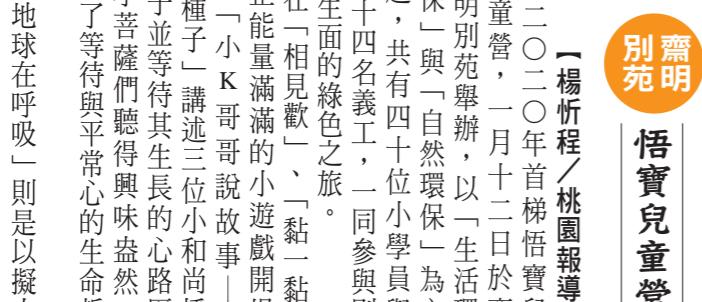
(李東陽攝)

清淨心迎接心光明

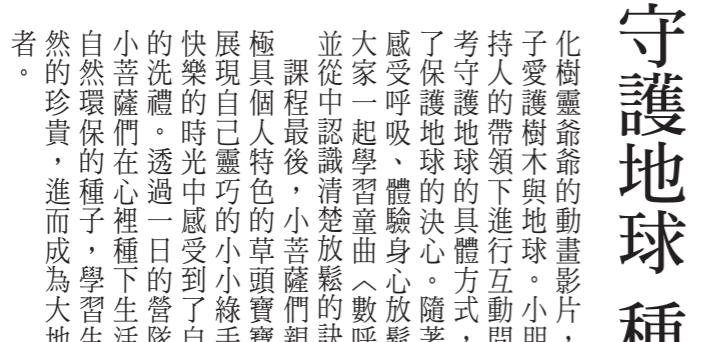
◎編輯室



▲元旦清早，果理法師、果廣法師於寶雲寺大殿領眾一同做早課，開啟一整年的光明。（黃仁達攝）

▲臺南分院元旦早課
後，常住法師發壽
桃祝福大恩慧增
長。（何雅琦攝）

▲元旦清早，果理法師、果廣法師於寶雲寺大殿領眾一同做早課，開啟一整年的光明。（黃仁達攝）



▲元旦清早，果理法師、果廣法師於寶雲寺大殿領眾一同做早課，開啟一整年的光明。（黃仁達攝）



▲小朋友們親手培植草頭實實，學習自然環保的理念。（王星文攝）

新的一年來臨，在迎接 2020 年之際，數以千計的民眾來到各分院道場，誦經、拜佛、做早課，與僧團法師們一起共修，用清淨的心，開啟一整年的心光明。

元旦早課

新年心禮物

二〇二〇年的元旦，農禪寺、寶雲寺、臺南分院等，也邀請大眾回到寺院，以清淨精進的心，一同迎接新年曙光。中部地區，一早就有多百多位信眾及義工湧進寶雲寺參加楞嚴早課，更有遠從嘉義來的菩薩；臺南分院的早課則有一百六十多位信眾參與，紫雲寺、天南寺及安和分院，元旦當天提供禪修活動，讓大眾在一年之初，帶回法喜禪悅，展開新年新氣象。

就是想辦一場不一樣的跨年，在寧靜的氛圍中沉澱心情，反省過去，展望未來，為大眾的身心帶來正面能量。「今年，農禪寺更以金剛經牆為概念，印製限量版《金剛經》與前來的信眾結緣，復古的經摺本型式，搭配現代感的設計，讓大眾把金剛經牆帶回家，誦經時更覺禪悅法喜。今年參與農禪寺跨年的，還有來自馬來西亞的二十餘位法青，第一次體驗如此不同的跨年，皆深受感動，學員鄭彩羚即回饋：「一進入大殿的那一刻，殿內的莊嚴、肅穆，每一處都讓我感到驚豔。大殿裡五百多人一同唱誦的感覺，更是讓我們專注誦念《金剛經》的神情，大人們也倍感欣慰。」行政中心資深專職徐禪璠，也邀請兒子的家教同學及家長共二十五人一同參與，除了為即將參加的家庭多倫多分會也舉辦念佛法會，在精進共修中，帶著法喜迎向新的一年。

就是想辦一場不一樣的跨年，在寧靜的氛圍中沉澱心情，反省過去，展望未來，為大眾的身心帶來正面能量。「今年，農禪寺更以金剛經牆為概念，印製限量版《金剛經》與前來的信眾結緣，復古的經摺本型式，搭配現代感的設計，讓大眾把金剛經牆帶回家，誦經時更覺禪悅法喜。今年參與農禪寺跨年的，還有來自馬來西亞的二十餘位法青，第一次體驗如此不同的跨年，皆深受感動，學員鄭彩羚即回饋：「一進入大殿的那一刻，殿內的莊嚴、肅穆，每一處都讓我感到驚豔。大殿裡五百多人一同唱誦的感覺，更是讓我們專注誦念《金剛經》的神情，大人們也倍感欣慰。」行政中心資深專職徐禪璠，也邀請兒子的家教同學及家長共二十五人一同參與，除了為即將參加的家庭多倫多分會也舉辦念佛法會，在精進共修中，帶著法喜迎向新的一年。

▲跨入新年之際，方丈和尚果暉法師以「應無所住，而生其心」勉勵民眾不斷學習成長、奉獻服務，成為幸福的人。（李澄峰攝）

▲尚潔／臺南報導】邁入新年之際，臺南分院於二〇一九年十二月二十九日舉辦一場心靈環保對談，邀請僧團都監常遠法師與成功大學教育研究所教授饒夢霞對談「幸福很近，非遠非夢」，近百五十位信眾踴躍參與。

饒夢霞首先以優美歌聲清唱一段：「我的幸福在這裡，因為這裡有你。」為講座揭開序幕，饒夢霞指出幸福就是把握當下的快樂，要往內心求。常遠法師提及出家前最嚮往的幸福是擁有一部車，可是物質欲望堆砌出的幸福通常很短暫，總會有新的欲望不斷冒出；出家之後因為少欲，反倒更易知足，出門只要簡單的行囊，沒有多餘累贅反而是種幸福。

主持人問及有何具體方法能獲得幸福感時，常遠法師

說善用禪修中教我們的放鬆方法，把注意力從紛擾的外在環境回歸内心，放下罣礙，幸福就能隨之出現。

常遠法師「四它」的好時機。在遭遇困境，但是他強調，這正是運用聖

轉念之間明白那是生命中的逆增上，更能感受到幸福。

饒夢霞隨後提出現代人時常忘了

專注當下，而急於計畫未來。適當

的計畫的確可以防患未然，但也要

留意「彈性」的工夫。法師回應，

對於未來有時候「不規畫」便是最

好的規畫，因為無常隨時會到來。

活動尾聲，主持人請教二位講者

如何將幸福推己及人？饒夢霞以

廣結善緣、與人為善、關懷分享

送給大家。在她多年諮詢輔導的經

驗當中，單單是陪伴及聆聽，便能

夠產生很大的力量。常遠法師則鼓

勵大眾廣結善緣，並多迴向他人，

先求自身安定，心安後，則一切自

然安之。

執事非常忙碌，當然也會碰到很多

問題，但是他強調，這正是運用聖

轉念之間明白那是生命中的逆增上，更能感受到幸福。

饒夢霞隨後提出現代人時常忘了

專注當下，而急於計畫未來。適當

的計畫的確可以防患未然，但也要

留意「彈性」的工夫。法師回應，

對於未來有時候「不規畫」便是最

好的規畫，因為無常隨時會到來。

活動尾聲，主持人請教二位講者

如何將幸福推己及人？饒夢霞以

廣結善緣、與人為善、關懷分享

送給大家。在她多年諮詢輔導的經

驗當中，單單是陪伴及聆聽，便能

夠產生很大的力量。常遠法師則鼓

勵大眾廣結善緣，並多迴向他人，

先求自身安定，心安後，則一切自

然安之。

執事非常忙碌，當然也會碰到很多

問題，但是他強調，這正是運用聖

轉念之間明白那是生命中的逆增上，更能感受到幸福。

饒夢霞隨後提出現代人時常忘了

專注當下，而急於計畫未來。適當

的計畫的確可以防患未然，但也要

留意「彈性」的工夫。法師回應，

對於未來有時候「不規畫」便是最

好的規畫，因為無常隨時會到來。

活動尾聲，主持人請教二位講者

如何將幸福推己及人？饒夢霞以

廣結善緣、與人為善、關懷分享

送給大家。在她多年諮詢輔導的經

驗當中，單單是陪伴及聆聽，便能

夠產生很大的力量。常遠法師則鼓

勵大眾廣結善緣，並多迴向他人，

先求自身安定，心安後，則一切自

然安之。

執事非常忙碌，當然也會碰到很多

問題，但是他強調，這正是運用聖

轉念之間明白那是生命中的逆增上，更能感受到幸福。

饒夢霞隨後提出現代人時常忘了

專注當下，而急於計畫未來。適當

的計畫的確可以防患未然，但也要

留意「彈性」的工夫。法師回應，

對於未來有時候「不規畫」便是最

好的規畫，因為無常隨時會到來。

活動尾聲，主持人請教二位講者

如何將幸福推己及人？饒夢霞以

廣結善緣、與人為善、關懷分享

送給大家。在她多年諮詢輔導的經

驗當中，單單是陪伴及聆聽，便能

夠產生很大的力量。常遠法師則鼓

勵大眾廣結善緣，並多迴向他人，

先求自身安定，心安後，則一切自

然安之。

執事非常忙碌，當然也會碰到很多

問題，但是他強調，這正是運用聖

轉念之間明白那是生命中的逆增上，更能感受到幸福。

饒夢霞隨後提出現代人時常忘了

專注當下，而急於計畫未來。適當

的計畫的確可以防患未然，但也要

留意「彈性」的工夫。法師回應，

對於未來有時候「不規畫」便是最

好的規畫，因為無常隨時會到來。

活動尾聲，主持人請教二位講者

如何將幸福推己及人？饒夢霞以

廣結善緣、與人為善、關懷分享

送給大家。在她多年諮詢輔導的經

驗當中，單單是陪伴及聆聽，便能

夠產生很大的力量。常遠法師則鼓

勵大眾廣結善緣，並多迴向他人，

先求自身安定，心安後，則一切自

然安之。

執事非常忙碌，當然也會碰到很多

問題，但是他強調，這正是運用聖

轉念之間明白那是生命中的逆增上，更能感受到幸福。

饒夢霞隨後提出現代人時常忘了

專注當下，而急於計畫未來。適當

的計畫的確可以防患未然，但也要

留意「彈性」的工夫。法師回應，

對於未來有時候「不規畫」便是最

好的規畫，因為無常隨時會到來。

活動尾聲，主持人請教二位講者

如何將幸福推己及人？饒夢霞以

廣結善緣、與人為善、關懷分享

送給大家。在她多年諮詢輔導的經

驗當中，單單是陪伴及聆聽，便能

夠產生很大的力量。常遠法師則鼓

勵大眾廣結善緣，並多迴向他人，

先求自身安定，心安後，則一切自

然安之。

執事非常忙碌，當然也會碰到很多

問題，但是他強調，這正是運用聖

轉念之間明白那是生命中的逆增上，更能感受到幸福。

饒夢霞隨後提出現代人時常忘了

專注當下，而急於計畫未來。適當

的計畫的確可以防患未然，但也要

留意「彈性」的工夫。法師回應，

對於未來有時候「不規畫」便是最

好的規畫，因為無常隨時會到來。

活動尾聲，主持人請教二位講者

如何將幸福推己及人？



元月8日，終年在各地分院弘化的法師們，齊聚開山紀念館祖堂，由方丈和尚果暉法師帶領僧俗四眾辭歲禮祖，並聆聽聖嚴師父影音開示。師父勉勵弟子，出家人應以懺悔作為過去一年的總結，確實檢討一年來所做的善業與惡業，以求日後改進。

方丈和尚以祖堂前師父墨迹：「懷恩報恩恩相續，飲水思源源不絕。」為大眾開示禮祖的義涵，並表示我們從佛門中所領受的恩惠，唯有廣度眾生，才能報答三寶恩。同時提及年節期間，在家菩薩都會到寺院禮拜供養、參加活動，期許僧眾們把握因緣，接引大眾與三寶結緣。

法鼓山僧團於1979年成立，每年除夕都舉辦團圓及辭歲禮祖。藉由辭歲禮祖，僧眾生起感恩心、提起道心、發起願心，為弘法利生再向前。

(文／釋演曉，圖／李東陽)

時候生長在臺中鄉下，猶記得每年的除夕夜，家家戶戶都在團圓，我的家庭也不例外，當天在外縣市工作的兄姊，和他們的小家庭成員，都會回到老家，共進除夕的團圓飯，並停留數日。只是這樣的團圓，除了一起吃飯、相處數日之外，並沒有太多的内容。出家之後，寺院裡也有團爐及辭歲禮祖，既包含了華人的過年習俗，也具有佛教義涵。

辭歲禮祖報恩利眾生

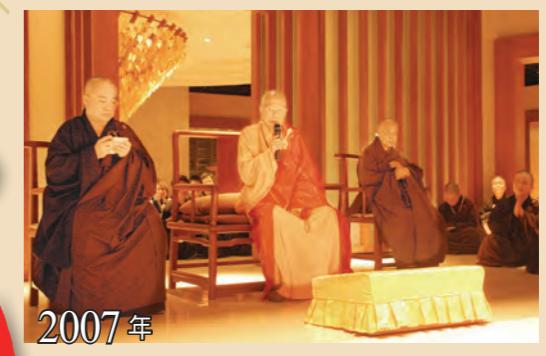
四十憶往話團圓

◎ 釋果祥



2005年

▲早年僧團於中華佛教文化館辭歲禮祖，聖嚴師父都會對僧眾弟子們殷殷叮囑。（本刊資料）



2007年

▲法鼓山落成後，師父在開山紀念館為辭歲禮祖的僧眾開示，提醒眾人莫忘「上求佛道，下化眾生」的使命。（本刊資料）



2014年

▲第二任方丈和尚果東法師，辭歲禮祖時囑咐僧眾，飲水思源，念報師恩。（李東陽 摄）

早期的團爐共有兩場，除夕下午，在農禪寺爐及辭歲禮祖院方以師父近日解出血便，不宜遠途，未表同意。這也是師父自創立僧團三十年以來，首次缺席甚為重視的禮祖。僧團也在團爐之前，持誦《大悲咒》。

師父欲再請假，返回法鼓山出席僧團圍爐及辭歲禮祖，院方以師父近日解出血便，沒有輪贏，只有相互增上，尤其是積木堆到最高點時，可以感受到在場每一位僧眾也不

為師父祈福，晚課結束後，在開山紀念館辭歲拜年、禮祖後，僧團全體僧眾特別再持誦一部《藥師經》，祈求師父法體安康。

那一天，我們待在醫院，知道僧團同時在團爐，想像著僧眾們知道師父不能回去團爐的場面，在腦海裡，將師父每年發紅包的溫馨畫面，回顧一遍……

二〇一〇年之後，有了演字輩法師的加入，團爐的節目，從單位作祝壽影片，到近年玩堆積木，僧眾玩遊戲的場面很不一樣，

溫馨畫面，回顧一遍……

二〇一二年之後，有了演字輩法師的加入，團爐的節目，從單位作祝壽影片，到近年玩堆積木，僧眾玩遊戲的場面很不一樣，

溫馨畫面，回顧一遍……

二〇一〇年之後，有了演字輩法師的加入，團爐的節目，從單位作祝壽影片，到近年玩堆積木，僧眾玩遊戲的場面很不一樣，

溫馨畫面，回顧一遍……

二〇一二年之後，有了演字輩法師的加入，團爐的節目，從單位作祝壽影片，到近年玩堆積木，僧眾玩遊戲的場面很不一樣，

溫馨畫面，回顧一遍……



知福有幸福②

◎聖嚴師父

常保幸福之道

災禍、挫折或失敗並不會直接轉變為幸福，而是要靠自己不斷地提昇自我。



(梁忠楠攝)

中階禪七心得

不知足一定不會幸福，另外，恐懼排斥、嫉妒都是造成不幸的原因。所謂不知足，就是得驟望羈，這樣會很痛苦。「一生命在呼吸間」，如果忘記呼吸是幸福的，而認為擁有所謂才福，就一定不會幸福；錯把幸福寄託在身外之物、身外之名、身外之事上，一定不幸福。但也不是說物質全都要捨棄，生活所需的物品還是要，與自己相關及對他人有益的事，還是一定要打擊和災難，有人為的、也有天災，但每一項打擊或災難對我來說，都是生命的養分。當熬過這些挫折打擊後，就會轉換成自己的能量。本來是壓力、破壞及危機，度過以後就會使我更上一層樓。

以我剛到美國時為例，剛抵達時，他們樣樣都準備得好好的，我一去就擔任佛教會副會長、寺院住持，加上正要開闢一座大道場，對我來說是前途無量。可是我自己選擇離開那裡，結果變成流落街頭的流浪漢。過去我沒有我個人的經歷來講，生命中的一些打擊和災難，有人為的、也有天災，但每一項打擊或災難對我來說，都是生命的養分。當熬過這些挫折打擊後，就會轉換成自己的能量。本來是壓力、破壞及危機，度過以後就會使我更上一層樓。

這就是智慧！

（摘自《不一樣的親密關係：啟示性的幸福密碼》）

記住的與記不住的

◎林碧純

這次禪期中，聆聽聖嚴師父開示影片，從止觀、中觀、空觀，進入默照、話頭，彼此還要思考如果失去了怎麼辦。這時，要感謝這樣一來自己能少一點負擔，這就是逆向思考。逆向思考的不要想得太樂觀，因為可能隨時有不好的狀況發生；遇到壞的狀況也要懂得逆向思考，因為壞的狀況不可能一直壞下去，遇到任何轉機，馬上就是另一個天

地出現。所以，「逆向思考」能直接轉變為幸福，而是要靠自己不斷地提昇自我。

（摘自《不一樣的親密關係：啟示性的幸福密碼》）

心得

拜出心中的佛

◎游鎮鏞

如果用七天的時間，就能讓自己與社會開始平安，您願意嗎？

到南安寺參加初階禪七，

總護法師分享禪修應延續到

生活中，而非只限於打坐。

小參時，詢問出了禪堂後，

如何將禪期延續下去，讓方

法運用於生活？法師回應「收

攝六根」，時時觀察自己的

舉動，將身體重心放在下盤，

較能感到平穩安定。

生活上外在刺激多，注意力

總會被拉走，即使留意到

注意力分散，想用隨息或念

佛的方法拉回，但當下的心

很躁動，難以持續，透過觀

察身體重心，是回到當下的

一個方便法門。閉上眼睛深

呼吸，吐氣時，觀想重心從

上半身落到腳底，再回到自

然呼吸，體驗腳底的感覺。

這個方法解決了我無法持續

專注當下的問題。

感受特別深的是，聖嚴師

父影片開示及同參善知識，

一直提醒對禪修不要抱有期

待。當期待要有好的體驗，

就活在未來的未來中，忽

略當下真實的自己。而渴

望好的體驗，便會排斥不好

的體驗，抗拒任何苦受的出

現，當內心產生對立，怎能

好好用方法？重新定義「活

動下去」。

大堂分享時，法師以《東初

禪寺的故事》中的一段話和大

師父告訴弟子：「我們這個緣，

是過去漸漸地累積起來

的，我們已經有了這個緣，這

次碰在一起成熟了，還沒有成

熟的，慢慢地還會成熟。」

雖然我們無緣親自受教於師

父，只要至誠恭敬地依師父的

教法修行，必能與師父的大悲

心感應道交，向成佛之道邁

進。

初階禪七

平安幸福 從禪修開始

◎徐紜宸



（李董陽攝）

此次參加中英默照禪七，週年活動時，參與了吉伯·古帝亞茲（Gibert Guiterrez）所帶領的禪修體驗。禪七中，吉伯老師說為了傳承佛法與禪法，一定要來臺灣，盡可能幫助我們體驗禪法、修學佛法。

首次參加默照禪七，吉伯老師說：

「來臺灣，盡可能幫助我們體驗禪法、修學佛法。」

開示默照就是「以心觀心」、「用心看著方法」，禪眾一開始滿臉疑惑，漸漸才懂得用「心能知」

的能力來觀照自己。吉伯老師表示心有如明鏡，被用來投射一切人事物，對於投射出的景象，不生起任何念頭或批判，就是「無

念」。然而，執著狡猾的自我，常讓我們對一切做出批判，當心被妄念占據而失去安定，便會生

起妄念也能很快察覺，並回到安

息的問題。

團體小參時提問：平日閉眼打坐易昏沉，數息沒有著力點，這

次十分清醒且妄念很少，偶爾生

起妄念也能很快察覺，並回到安

息的問題。

呼氣時，自然地知道它，讓它自然飄走，再回到無念、安定、清楚的

狀態。對我來說，這是一種很有意思的心體驗。

心往內看心中生起的念頭，讓它自然地知道它，讓它自然飄走，再回到無念、安定、清楚的

狀態。對我來說，這是一種很有意思的心體驗。

心往內看心中生起的念頭，讓它自然



法寶一——禪的智慧

◎江胤芝

溯源
源禪宗法脈，繼去年「一花開五葉」—六祖惠能特展之後，今年農禪寺開山農舍以南宗禪的急先鋒——神會禪師「特展」。

帶領大眾「一窺神會禪師的傳奇故事。水墨插畫渲染禪的境界，並描繪出神會禪

師「行住坐臥，心不動搖」的姿態；生動的故事，則引領信眾

一覽其弘法歷程，從親炙六祖、歷經南北頓悟到創立荷澤宗，足見其作為禪宗史

上承先啟後的角色，最後，更透過散佚的著作，領略其禪學思想。

神會禪師自幼飽讀群書，十三歲便拜

會六祖參禪，留下「和尚坐禪，見或不見？」的公案，得知明師難遇，神會

當下叩拜，追隨六祖學法，一舉譽不

動、哀樂不生」的胸襟，更令六祖

盛讚。來到展場，不妨參一參師徒

之間的妙語機鋒！惠能大師圓寂之後，神會展開北上弘化的旅程，不僅讓南宗禪扎根中國北方，彰顯禪風光，更積極透過滑臺

辯論，確立惠能大師作為禪宗六祖的法統。天寶年間，神會心念著國土

危脆，協助平定安史之亂，備受朝廷敬

重，自此「凡言禪，皆本曹溪」。雖然，

神會禪師的著作多已散佚，不過可透過二十世紀於敦煌寫本發現的《顯宗記》，領略其「無

念為宗」的般若智慧。

農禪寺是法鼓山發源地，也是禪宗道場，監院果

承的重要，邀請大眾來看展：「活潑有趣

的故事，突顯出禪宗的內涵，可以慢慢累積大眾對禪宗法脈的了解！」如果意猶未盡，想更深入神會之境，記得帶一本聖嚴師父所撰《神會禪師的悟境》回家用功。

▲開山農舍「南宗禪的急先鋒——神會禪師」特展入口。(吳家俊 攝)

農禪寺，從一榮榮開始
Nung Chan Monastery, it all started with a veget

▲開山農舍「南宗禪的急先鋒——神會禪師」特展入口。(吳家俊 攝)



展覽看板

南宗禪的急先鋒——神會禪師
【展場地點】農禪寺開山農舍1樓
【開放時間】上午10點~下午4點
【服務電話】(02)28933161 分機804

連廊嬉戲的孩子、水月池旁插畫家的技法，記錄下農禪寺每一隅生動的日常生活。圖畫與法語映襯，點撥人以「暖懷」、「盡心力」、「多分享」，正是實踐布施的人有福、行善的人快樂」的方法。入寶山，不妨帶幾本佛法書籍回家重習，實用知

2020
法鼓山各地新春展

走春看展 數法寶

迎新春、尋古意，領略禪悅法味，

建寺 180 年的桃園齋明寺、啟用 10 週年的三峽天南寺，

以及法鼓山發源地農禪寺，展說著寺院歷史及禪宗祖師故事。

2020 新年歡迎前往走春，帶回受用無盡的法寶！

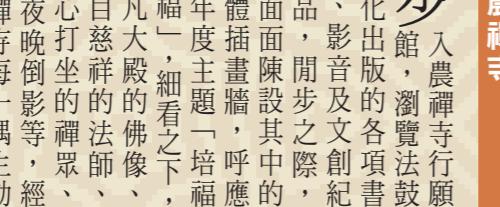
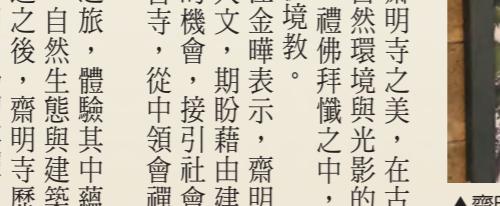
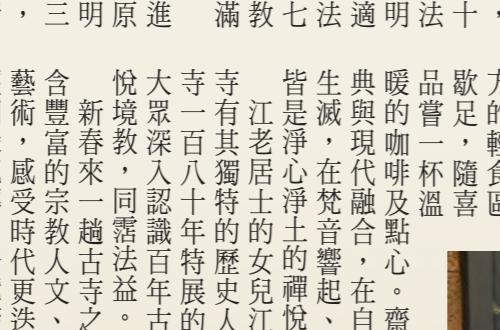
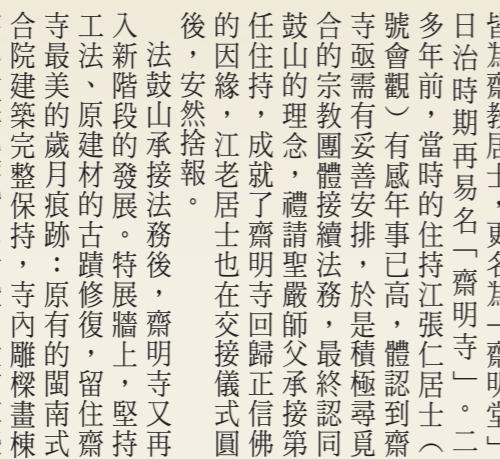


農禪寺，從一榮榮開始
Nung Chan Monastery, it all started with a veget

▲開山農舍「南宗禪的急先鋒——神會禪師」特展入口。(吳家俊 攝)



▼ 180 年古剎齋明寺在傳承與創新中，開展新局。(郭金典 攝)



【展場地點】農禪寺開山農舍1樓
【開放時間】上午10點~下午4點
【服務電話】(02)28933161 分機804

農禪寺是法鼓山發源地，也是禪宗道場，監院果承的重要，邀請大眾來看展：「活潑有趣的故事，突顯出禪宗的內涵，可以慢慢累積大眾對禪宗法脈的了解！」如果意猶未盡，想更深入神會之境，記得帶一本聖嚴師父所撰《神會禪師的悟境》回家用功。

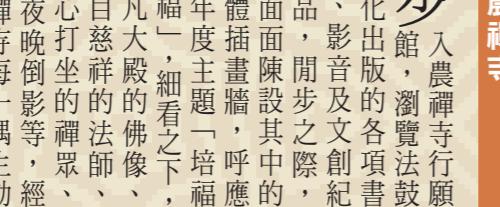
▲開山農舍「南宗禪的急先鋒——神會禪師」特展入口。(吳家俊 攝)

農禪寺是法鼓山發源地，也是禪宗道場，監院果承的重要，邀請大眾來看展：「活潑有趣的故事，突顯出禪宗的內涵，可以慢慢累積大眾對禪宗法脈的了解！」如果意猶未盡，想更深入神會之境，記得帶一本聖嚴師父所撰《神會禪師的悟境》回家用功。

▲開山農舍「南宗禪的急先鋒——神會禪師」特展入口。(吳家俊 攝)

農禪寺是法鼓山發源地，也是禪宗道場，監院果承的重要，邀請大眾來看展：「活潑有趣的故事，突顯出禪宗的內涵，可以慢慢累積大眾對禪宗法脈的了解！」如果意猶未盡，想更深入神會之境，記得帶一本聖嚴師父所撰《神會禪師的悟境》回家用功。

▲開山農舍「南宗禪的急先鋒——神會禪師」特展入口。(吳家俊 攝)



農禪寺是法鼓山發源地，也是禪宗道場，監院果承的重要，邀請大眾來看展：「活潑有趣的故事，突顯出禪宗的內涵，可以慢慢累積大眾對禪宗法脈的了解！」如果意猶未盡，想更深入神會之境，記得帶一本聖嚴師父所撰《神會禪師的悟境》回家用功。

▲開山農舍「南宗禪的急先鋒——神會禪師」特展入口。(吳家俊 攝)

農