

开启正念与慈悲大爱

——济群法师2023年元旦为别院义工线上开示

今天是2023年元旦，新年第一天。首先，祝福大家在新的一年里平安健康，吉祥如意，远离一切违缘，精进修学，真正走在菩提道上。同时也祈愿世界和谐安定，风调雨顺，人民幸福安乐。

一、觉醒在当代社会的意义

2022年，我们走过了不寻常的一年。其实不止一年，因为疫情已历时三年。在此期间，世界不仅发生了火山、地震等自然灾害，还出现了严重的国际冲突。人们都在担心冲突不断升级，导致第三次世界大战，甚至核战争。在这样的大环境下，不少企业甚至整个产业面临停摆，也使身处其间的人焦虑、抑郁、烦恼，感觉越活越不容易。

问题的根源在哪里？主要来自贪嗔痴。长期以来，人类为了占有更多财富，不断鼓动欲望，大力发展工业、科技、商业。在提升物质文明的同时，也使环境受到极大破坏。地球通过几亿年形成的生态系统，短短百余年来，就遭到不可逆转的伤害。我们原以为，经济发达了，想要什么就有什么，世界应该越来越美好。事实上，贪嗔痴不仅造成种种环境问题，还带来更多的人心失衡和社会乱象。

我们要改变世界，必须回归东方智慧。不论儒家的修身、齐家、治国、平天下，还是佛法的心净则国土净，都是从改变个体入手，通过修身养性、心灵净化、道德建设，培养慈悲大爱之心。当每个人变得美好，世界自然就美好了。这是东方智慧的思路，所以人类需要反省，看到目前社会发展存在的重大问题。如果继续下去，世界必然会危机重重。当然这不是说，我们不要发展经济，改善世界，但关键是改变人心。

在东西方文化中，有两个理念非常重要，一是智慧，一是慈悲大爱。这也是觉醒生命的两大内涵。不论什么文化，都推崇智慧和慈悲，但怎么落实？如何使人开启智慧，拥有慈悲？其实是很困难的，所以成为各种哲学、宗教探讨的重点所在。

佛法的殊胜在于，不仅为我们揭示了智慧和慈悲的完整内涵，还指引了开启智慧、增长慈悲的具体方法。美国《华盛顿邮报》曾评出世界十大奢侈品，榜首就是“生命的觉醒”。其他还有“自由喜悦充满爱的心、走遍天下的气魄、回归自然的能力”等，没有一项是关于物质的。所谓奢侈品，意味着它是多数人向往却求之不得的。因此，引导更多人觉醒，是世界的希望所在。

在经历漫长的疫情和灾难后，希望2023年会成为觉醒元年，成为开启智慧和慈悲大爱的新起点。这就需要传承东方优秀的传统文化。我们倡导的修学模式，正是致力于对两大内涵的认识和实践。

二、正念是开启觉醒的钥匙

佛为觉者，代表究竟圆满的觉醒。佛陀出世对人类最大的意义，就是发现每个众生都有觉醒潜质，有自我拯救的能力。正如《法华经》所说，诸佛世尊唯以一大事因缘故出现于世，就是开示众生悟入佛的知见。可见，开启觉醒的重要性不容置疑。

关键在于，怎么才能走向觉醒？佛陀通过修行发现了这条古仙人道，然后说法45年，再由历代祖师深入阐扬，形成千经万论，及汉传、藏传、南传三大语系和各个宗派。这些经论和法门都在引领我们走上觉醒之路。但在两千多年的流传过程中，随着这条路的不断被解读，又变得逐渐模糊，甚至有点扑朔迷离。

今天的人学习佛法，或是读诵佛典、研究经教、礼忏念佛，或是参加各种活动，似乎也在忙于各种事。但我们有没有走在觉醒路上？是否知道这条路该怎么走？其实很多人是不清楚的，只是跟着大家那么做，却很少思考：这么做的修行原理是什么？我几十年的弘法探索，就是想让大家知道，这条路究竟怎么走，对目标、路径、方法清清楚楚。

走向觉醒的关键在哪里？就像我们来到一座屋宇林立的城市，其中有座豪宅，藏着无价宝珠。如何寻宝？首先要找到藏宝的房子。这并不容易，所以人们就在城中转来转去，最后变成逛街了。看到什么好玩就去玩玩，流连忘返，甚至安营扎寨，过起日子来，根本忘了“我来这里究竟干什么”。

很多人学佛也是这样，问题在哪里？就是不知道重点所在。修行，必须立足于对生命实相的认识。佛与众生的根本分歧在哪里？凡夫和圣贤的根本分歧在哪里？就在明和无明。发展无明，就会进入轮回轨道；开启明性，才能回归觉性海洋。

我最近在静修的同时，也会看看禅宗、南传、藏传等高阶禅修是怎么阐述相关问题的。佛法认为，每个生命内在都有觉醒潜质，即空明不二之心。这个心既有空的特质，也有明的特质。为什么我们认识不到？正是被无明遮蔽。我们现有的生命系统，从第八阿赖耶识、第七末那识到前六识，都是依托无明产生的，又称妄识系统。其实，这个妄识系统的本质还是觉性。

因此，每个念头都包含明和无明两个成分。虽有明的潜质，实际却往往被无明操控。无明的特征是不知不觉，反之，在每个当下能清楚地觉知自己在走路、说话或做事，就来自明的作用。所以，解脱在每个念头、每个当下都可以实现。忘失正念，即落入无明；保持正念，即回归明性。

当我们在复杂的城市找到藏宝的房间后，还需要钥匙，才能打开锁住的房门。这把开启觉醒之门的钥匙，就是正念。只要带着觉知面对念头，不去抵触妄念和烦恼，妄念乃至烦恼

就能回归觉性海洋，不会对我们构成伤害。换言之，念头在生起的当下，自己就能解脱。这是最直截了当的方法。就像波浪的本质都是水，同样，所有的妄念和烦恼，本质都是觉性。只是被无明所扭曲，才会变成烦恼，给我们制造痛苦。

修行的关键在于，当每个念头生起，或遇到每件事情时，是用贪嗔痴的串习面对，还是用正念去觉知？如果用串习，每个念头乃至境界都会成为轮回的增上缘，为轮回添砖加瓦。如果用正念面对，在觉知的当下就能解脱，因为念头本身蕴含了解脱的力量。

所有修行法门中，正念禅修非常关键。这和心理学界流行的正念有深浅之别，后者偏向技术性，而我们讲的正念是立足于《大念处经》，立足于四念处乃至整个三十七道品，不仅要修习正知正念，还要以出离心、菩提心、持戒和空性见来支持。这样的正念修行，才是完整的体系，才能导向觉醒和解脱。

三、三级课程与觉醒

过去，我们一直在做修学模式和服务大众模式，形成初、中、高三级修学。这套课程又可分为以下板块。

第一是“智慧人生”。通过人生佛教系列的学习，我们开始以佛法智慧看问题。当人生观、世界观、价值观改变了，粗的烦恼就会随之减少。这在修学者中属于普遍现象，也是人们乐意学习人生佛教系列，并从中受益的重要原因。

第二是“走近佛陀”，课程包括《走近佛陀，认识佛法》和《皈依修学手册》。通过这部分的学习，了解佛陀出家、修行、追求真理、走向觉醒的历程，以及他在成道后，如何引导普天下的芸芸众生。认识佛陀生平，使我们以这位悲智圆满的觉者为榜样，了解佛教是怎么回事，学佛的意义在哪里，修学的纲领是什么。《皈依修学手册》则是通过对佛法僧三宝的认识，引导我们如理如法地建立佛教信仰。

第三是“佛法要领”，主要内容为《道次第》，既是修学次第，也是要诀所在。通过这部分的学习，建立暇满义大、念死无常、轮回是苦、深信业果四个重要认识。如果光学人生佛教，我们会觉得这个世界挺好。有些人不学佛时，常常生起烦恼，学佛后，粗的烦恼少了，似乎生活很美满，可以永远这么玩下去。具备这四种思维后，对生命会有不同的认识。暇满义大是价值观，告诉我们人身蕴含多大的价值，应该如何用好它。念死无常是提醒我们，不管我们多么喜欢这个世界，也只是暂时的客人而已，待不了多久。轮回是苦说明，就算生活环境再好，只要没解决贪嗔痴，都不是真正的美满，因为轮回本质就是痛苦的。深信业果则指出，世间一切都有它的因缘因果，我们想得到好的结果，就得在因上努力。

这四点，佛教称之为转心的思维，即转变观念，减少对现世的贪著，是追求解脱和觉醒的基础。如果没有这些思维，我们多半会停留在人天乘。比如在别院，一切都很美好，似乎是人间净土。但可以一直在这里吗？肯定不行。即使什么变故都不发生，最终还是要离开，不可能永远待下去。所以说，这些思维可以将我们从入世导向出世，打破对现世的眷恋，知

道眼前拥有的一切都靠不住，唯有觉醒才能带来究竟的安乐，实现终极的意义。这就需要皈依三宝，进而发起出离心、菩提心，导向解脱道和菩萨道。这是佛法最根本的两条道路，八万四千法门，最后都要回归这两条路。

第四是“正念之道”。通过《百法明门论》《辩中边论·辩修对治品》的学习，掌握解脱道的路径和要领。在前面的学习中，我们也知道念死无常，轮回是苦，但怎么断除惑业苦，解决结生相续，解决烦恼杂染、业杂染、生杂染？必须落实到正念之道。在这部分内容中，我们建立了正念禅修的次第。初级，是选择所缘，培养专注和觉知。中级，是依四念处、三十七道品的禅修，把正念拓展到生活各个方面。高级，是依空性正见，解除二元执著，放下觉知，体认无念。通过三级正念禅修，逐步解除无明烦恼，成就觉醒和解脱。

我们要把所学法义变成自身认识，必须以八步三禅来落实。修行包括分别和无分别，八步三禅是靠分别、理性和思维修来转变观念，调整心态。如果没有这个前提，正念是修不好的，只能暂时解决一些心理问题。因为修行要重建心灵世界，这是一项系统工程，包括人生观、世界观、价值观的改变，也包括发心、行为、生活方式的改变。在此过程中，正见尤为重要。

为什么每天会有这么多念头干扰我们？这些念头的基础是什么？就是我们的认识，把自我看得太实在，也把世界看得太实在。这种自性见正是轮回的支撑点。在佛法的基本正见中，无常说明一切都是变化的，不要幻想永恒；无我说明现实的一切都不属于你，和你只有暂时的关系；无自性空说明万物都是条件关系的假相，没有所谓的自性。现代量子力学也发现，物质世界没有固定不变的特质，我们认识的世界没有离开自身认识。我们要不断提醒自己，从这些角度看世界，外境产生的干扰就会越来越少。贪嗔痴都是建立在我法二执的基础上，把自我和世界看得太实在，就会被念头和影像左右。禅修要面对的，正是这些念头和影像。看清念头和影像的本质，不受其干扰，才能时时安住于虚空那样的心。

第五是“学做菩萨”。通过《入菩萨行论》《瑜伽菩萨戒》的学习，了解菩提心在大乘佛法中的独特性，以及如何发菩提心，行菩萨行。尤其是《入菩萨行论》，以菩提心为核心，从菩提心的殊胜，到菩提心的生起、成长、提升乃至圆满，以清晰而善巧的阐述，构建了菩萨道的完整修学体系。菩萨道修行不仅是一种行为，更是慈心、悲心、无所得心等利他心行的圆满，体现了慈悲大爱的菩萨精神。三种利他禅修，正是帮助我们有序地落实这些利他心行。

第六是“入不二门”。通过《辩中边论》《心经》《金刚经》的学习，解决二元对立。凡夫都是活在二元世界中，由此产生贪嗔痴，乃至爱恨情仇。不论智慧还是慈悲的修行，都要超越对二元的执著，了解世间一切是如梦如幻的。这样才能体会云彩背后的天空，体会不二法门的真意。在禅修时，我也经常引导大家，要体会虚空般空明不二的心。只要我们持续训练觉知，念头的力量就会随之减弱。

从慈悲的修行来说，要从有限的慈悲到无限的慈悲，从有我的慈悲到无我的慈悲，从有所得的慈悲到无所得的慈悲。在此过程中，空性见非常重要。否则，我们往往会在做事过程

中产生执著，包括对事相的执著，对结果的执著，进而产生我相、人相、众生相、寿者相。

在三级正念和三级利他的修行中，高级阶段都有“无所得心”。在正念修行中，要体会心既了不可得，又了了明知；在慈心修行中，则要做到“百花丛中过，片叶不沾身”。如《金刚经》所说，虽然广修六度，庄严国土，修种种利他善行，但始终保有无所得之心，所谓“如是灭度无量无数无边众生，实无众生得灭度者”。即使度化无量众生，内心也不执著众生相，不执著任何结果。总之，入不二门可以使解脱道、菩萨道的修行得以提升。

第七是“回归本心”。通过《坛经》的修行，带心回家。每个众生都有觉醒的潜质，都能成佛。《坛经》是顿悟法门，直接指点我们认识没有造作的清明之心，所谓“直指人心，见性成佛”。有了之前正念禅修的基础，再来认识这个心就不难了。

以上几个板块，是根据修学需要所作的细分，各阶段的重点更明确。但核心还是围绕两大修行，一是智慧，从正念到觉醒解脱；一是慈悲，从菩提心到菩萨行。这些修行不是说法，而是可以落到实处的。三级课程设置和修学纲领，正是一步步引领我们走上正念与慈悲大爱的修学旅程。

四、正念与利他在别院的落实

说到正念修行，我们很容易把它限定在某种形式，似乎坐在那里才是禅修，做事就不是禅修；或者经行才是禅修，平时走路就不是禅修。虽然别院每天都有定课，但光靠座上 and 经行，每次就那点时间，效果也难以保障。所以还要靠平时的训练，把禅修贯穿到座下，真正和生活打成一片。就像禅宗说的，“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然”。

怎么把禅修变成一种生活？近期，我们做了两个表格，一是“正念生活日记”，每天记录；一是“利他禅修周记”，每周记录。表中列举了正念和利他修行的要素，当我们修习正念和利他行时，需要依此检讨，看看自己是否具备相关要素，如何进一步提升。

其中，正念修行有十项基本要素，包括基础、止禅和观禅三部分。

基础的要素有三项。第一是正确发心，发起出离心或菩提心。第二是简单有序的生活，这和戒律有关。心的活动有一贯性和延续性，如果生活混乱，禅修是很难修好的。第三是保有热忱，就是对禅修有一份意乐，愿意努力投入。《念处经》讲到正念修行时，首先就讲到要有热忱。

止禅的要素也有三项。第一是有所缘，这不单指呼吸等座上修的所缘，还包括正在做的所有事，都可作为修习所缘。比如我们走路，走路就是所缘；吃饭，吃饭就是所缘。第二是用好作意心所，经论中，对作意的定义是“警觉为性”“引心令趣自境为业”。作意，相当于心理学所说的注意，是通过警觉，把心引向一个锚点，这是修习止禅不可缺少的条件。第三是专注，让心投入所缘，持续、稳定地保持专注。

观禅的要素共有四项。第一是觉知，知道自己正在做什么。走路时，清楚地知道当下在走路；吃饭时，清楚地知道当下在吃饭。第二是接纳，在正念禅修的过程中，不管出现什么

感受或念头，都要如实接纳，不能心生抗拒。第三是不评判，念头来了，只要保持觉知，不作任何评判，不要想着“我的心怎么这么乱”。前面说过，当我们保持觉知时，所有念头都会回归觉性海洋。如果没有觉知，再好的想法也不过是一种妄念。第四是具足正见，以缘起、无常、无我、无自性空的正见，观察自己的身心和外在世界。

我们每天要对照表格勾选，看看自己是否具备这些要素。除此以外，还有两点属于高阶禅修的要求，即无念和无住，有一定难度。作为基础禅修来说，具备前面十点就够用了。

了解正念修行的要素后，就要把禅修贯穿到整个生活，从早晨起床到晚上睡觉，有意识地保持觉知。在以上所说的十点中，又以专注和觉知为关键。其实这些方法并不难，重要的是持之以恒，时时保持专注，保有觉知。所以表格中要填写，做这件事要多长时间，其中多长时间能保持正念，然后说明自己的修习体会。每天晚上，我们都要根据表格自我检验，回顾一下今天的正念禅修达到什么效果，有没有进步。只有不断反省并提醒，才能真正把正念落实到生活中。

别院做了个正念钟，元旦就要开始敲响觉醒的钟声。从早上八点到下午五点，每小时敲一次，提醒大家把心带回当下，提起正念。我们会建立轮班制度，或主动报名。作为敲钟人，要将这段时间完全投入正念修行，不要看书，也不要带手机。敲钟前先合掌默念：“愿觉醒的钟声传遍世界，愿一切众生走向觉醒。”然后带着这样的愿心敲响钟声。没机会听到钟声的人，可以在手机上设置正念铃，准点提醒。

我们听到钟声时，要立刻把心带回当下。当下到底在哪里？其实有三个层面。第一个层面是此刻在做的事。我们平时走路时，心往往东想西想，一会儿跑到过去，一会儿跑到未来。做事也是同样，做着做着，心就不知跑哪去了。这都是散乱的表现，所以要提起正念，把心带到当下所做的事情上，安住在这个所缘中。第二个层面是觉知，对做事的过程清清楚楚，了了分明。每个心念都有见分、相分、自证分，觉知就是自证分，也是自觉的力量。第三个层面是没有造作的清明的心，这是究竟的、超越时空的当下。我们暂时可能体会不到，但只要持续修习，迷惑的力量就会随之减少，清明的心也会逐步显露出来。到那时，念头就像飘来飘去的云彩，对我们没有丝毫影响。无论做什么，都像雁过长空，了无痕迹。

心的清明，是每个人原本具足的，只是陷入无明和念头后才隐没不见。现在要做的，就是重新开启它。当我们听到钟声，必须提醒自己——把心带回当下。一行禅师的梅村也有正念钟，大家听到钟声时，立刻停止手上一切事务。我们在形式上无须这样，尤其对外接待时，该做什么还是做什么，不要让人觉得怪怪的，但内心要提起正念。如果是自己独处，可以趁机静一下，安坐一两分钟乃至十分钟。

总之，钟声是提醒我们保持正念的辅助。只要不断训练，正念就会成为我们的用心习惯，最终打成一片。无始以来，我们已经习惯轮回的模式，想要从中走出，需要特别努力。我们知道，企业转型时都很艰难，学佛也是同样。想从凡夫心转到正念轨道，必须突破重重障碍。但习惯之后，我们就会尝到甜头。有了正念，生命将越来越自在，越来越欢喜，内心的清明将越来越有力量。我们已经有了明确的方法，但还要持之以恒。

关于利他的修行，每周记录一次即可。不少人觉得自己缺乏慈悲，正是没有面对具体的人和事，实实在在地训练。我们首先要了解，利他该修哪些心。在利他禅修的表格中，列举了慈心、感恩、随喜、理解、同情、接纳、陪伴、关爱、理解、引导、布施、爱语、利行、同事、忍辱、大悲心、菩提心、平等心、无我利他、无所得心、无住，包含初、中、高三级利他的元素。如何修习这些心理？表格提出了四个角度。

第一是利益思维，深入思考利他的利益及不修的过患。就像心怀感恩的人，在在处处，都能看到父母、师长、大众乃至国家为自己提供的种种帮助，就会对所有人心生欢喜。而没有感恩心的人，往往会带着仇视的眼光看待他人，觉得全社会都对不起自己，结果使自己痛苦，别人也痛苦。

第二是《慈经》修习，需要不断忆念“愿我无敌意无危险，愿我没有身体的痛苦，愿我没有精神的痛苦，愿我保持快乐”，将此变成发自内心的愿望。然后再把对自己生起的慈悲，替换为对他者，乃至一切众生。久而久之，我们就会成为慈悲的存在，源源不断地散发慈心。再以慈心为基础，生起感恩、随喜、理解、同情、接纳。所有这些心理，又在帮助我们更好地实践慈心。

第三是缘起思维。说到理解、同情、接纳时，我们往往不容易做到。究其原因，就是缺少缘起的思维。我们习惯性地从自我感觉出发，以这个标准去看，会觉得别人怎么会这么想，这么做，无法理解，自然谈不上同情和接纳。事实上，每个人都有不同的经历，由此形成他的观念和行为标准。缘起思维就是让我们跳出自我感觉，从对方的角度，设身处地为对方着想。当你想到对方的处境、成长、教育背景，就能理解他为什么会说这些话，做出这些举动。因为理解，就能心生同情，慈悲接纳。所以，缘起思维是修习慈悲的关键。

第四是空性见。我们要修平等心，修无我利他、无住、无所得心，都离不开空性见。没有空性见，就无法体会众生的平等性；没有空性见，就无法彻底放下我执，体会无我，践行无我利他；没有空性见，就无法体会无所得之心，做到心无所住。

第五是其他，除以上四点外，自己还运用了什么方法。

表格的另一部分是修习对象。我们讲慈悲，讲发菩提心，讲利益众生，必须落实到具体对象，否则就容易流于口号。就像“为人民服务”，如果对具体的人没感觉，怎么能做好服务？修行也是同样，如果说“我要利益众生，慈悲众生”，但面对具体众生时，还是活在我执、我见、贪嗔痴中，是不可能关爱、利益、慈悲对方的。这种现象非常普遍。

表中列举了几类修习对象。第一是共同生活的人，比如你的孩子、父母、兄弟姐妹、同住伙伴。第二是共同工作的人。第三是共同修学的人，即同参道友。第四是除此以外的所有人，包括和你没关系的人。我们修慈悲心，不仅要对自己人，还要面向一切众生；不仅要对人类，还要面向动物。针对这四类众生，我们生起了哪种心，运用了什么方法，可以在表格中打勾。每周再写一篇周记，总结一下自己修得怎样，有什么心得。接下来，我们还考虑把它做成h5之类的格式，凡是修学者都能使用。希望别院先用起来，因为你们最有条件来做。

五、觉醒是人类世界的希望

智慧和慈悲，是人类共同向往和推崇的两大理念。通过正念开启智慧，通过利他增长慈悲大爱，也是未来世界特别需要的。我曾和周国平老师就“人工智能时代，人类何去何从”展开对话，如果只看具体工作，未来可能80%的事都可以用人工智能完成，甚至比人做得更好。那么，人类的优势到底在哪里？就是要不断认识自己，提升自己。

佛教自古就被称为心性之学，对意识、潜意识的了解最透彻，对生命潜能的开发最究竟。佛教认为，每个生命都有两个层面，一是有限性，一是无限性。从有限性的层面看，人真的太渺小了。人在地球是微不足道的，地球在太阳系是微不足道的，太阳系在银河系是微不足道的，而银河系在整个宇宙又是微不足道的。如果着眼于生命的有限性，不论今天多么风光，多么富有，都是转瞬即逝的尘埃。

但佛法告诉我们，生命还有无限性，心的本质就是宇宙的本质。当我们开发觉醒潜质，就能彰显生命的无限性。宇宙虽大，心量更大，所谓心包太虚，量周沙界。找到这样的心，我们才能找到生命存在的价值。

否则，在这个越来越不确定的世界，面对越来越多的天灾人祸，我们真的会对未来感到迷茫，进而导致抑郁、焦虑、恐惧，及贪婪、仇恨、对立等负面心理。事实上，这些问题正日益严重，让世界充满戾气和动荡。怎么解决？必须通过禅修，让生命走向觉醒，成为智慧和慈悲的人，成为佛菩萨那样的圣贤。

在科技日益发达的今天，人类本该越过越好，为什么越来越不容易幸福？因为大家都活在自我中。未来要有什么样的文化，才能建立理想世界，让人类和谐安定？我想，离不开东方的儒释道文化。

首先，西方文化是从改变世界来建立人类幸福。这种物质文明、科技文明虽然给人类世界带来极大的发展，但由此产生的副作用，已是显而易见的。而东方文化是从人心入手，从改变人心到改变世界。当人心改善了，我们就会有健全的人格。当人人变美好，世界自然也会变得更好。这种解决方式是究竟且没有副作用的。

其次，佛法倡导无我，这是和其他所有文化的差别所在。西方宗教也讲博爱，但它是有我的，认为有独一无二的主宰。这种有我的文化，会导致宗教、文化的冲突，甚至引发战争。但佛教的慈悲大爱是建立在无我之上，认为凡是从自我出发，或以伤害他人为目的，不论理由多么充分，都是错误的。所以佛教讲的是无我利他，没有个人的利益，只有众生的利益，世界的利益。

第三，西方文化强调二元对立，造成了宗教之间的征服，国家之间的征服，以及人对自然的征服。而东方文化认为人和世界是一体的，如儒家的天人合一，佛教的依正不二，众生平等。所以我们不能通过破坏环境来获得幸福，只有尊重万物，爱护自然，才能保障每个众生的利益。

总之，弘扬东方的优秀传统文化，是世界的希望所在。正念与慈悲大爱正是东方文化的

精华，也是走向觉醒的基本内涵。正念可以开启智慧，化解不良情绪，造就健全人格，已是不容质疑的事实。近年来，正念风靡世界，在教育、医疗、心理学等领域发挥了很大作用。依无我建立的慈悲大爱，则是化解各种冲突的良药，也是当今社会特别需要的。

在2023年新年之际，让我们敲响觉醒的钟声，祈愿一切众生走向生命觉醒，拥有慈悲大爱！