

人生50 回應時代連結未來

面對變動時代 從修行、科技、人文、生態等視角 探索通往慈悲與智慧的方向

「釋演權／特稿」今年四月，《人生》雜誌迎來了第五百期！作為臺灣佛教界唯一一份在市面上流通的刊物，五百期的到來，不僅象徵了佛教文化的里程碑，更在這個變動不居的時代，提供了重新審視生命意義、探索人類未來的重要契機。

創辦人聖嚴師父時常提醒我們，佛教是入世化世的宗教，以積極參與社會來淨化人心、服務大眾。面對自己的身心乃至於整個社會環境的變化，我們看見了什麼？又能做些什麼？當科技快速發展，人際網絡看似更為即時便捷的時候，卻也加深了彼此的孤立與疏離。究竟，什麼才是真正的連結？佛法又能提供什麼樣的力量？

為此，《人生》五百期以「改變

走過七十六年的歲月，《人生》月刊正式邁入第五百期，這是一份光榮的禮物，也是一項感恩的使命。

《人生》的旅程，有如你我的風雨飄搖，有時風和日麗，有時風雨飄搖，且多半是順逆相生。感恩無數先行者以他們的身教示現，只要懷抱信心及願力，則順境帶來的助緣固然可喜，逆境散發的毅力與勇氣，更是彌足珍貴。

《人生》月刊的每個歷程，無不彰顯出編者及作者成就的意願篇章；他們克服困難的環境資源，一心為當代課題提出可行的解決之道，又以普及佛法，開發人心，心中光明為文字弘法初衷，既承擔了時代的照明，也為人間帶來溫暖。

一九四九年五月，東初老和尚創辦了《人生》月刊，承續太虛大師倡導的「人生佛教」志業，集結當時一群甫從大陸來臺的青

年僧侶投入筆耕，他們致力於還原佛教的本來面目，分從文化、經濟、修持的三路線，深耕普及佛法。這些堅毅拓荒的足跡，都在早期《人生》留下忠實的紀錄。

至一九八二年十月，一度中止發行的《人生》，由創辦人聖嚴師父復刊，除了繼承東初老和尚的悲願心，另以時代因緣逐漸成熟，為回歸佛陀本懷的大計，注入最迫切的活水，從教育培植佛教高等人才，提升佛教治學水平，改善佛教的社會觀瞻。種種作為，也在年復一年、逐月出版的《人生》月刊，看見一個理念、一份願心；從倡議、育種一路至萌芽、成樹的完整歷程。

如今，《人生》迎來五百期的新里程碑，除了要感恩東初老和尚及聖嚴師父相繼主持這份刊物的大願心，也要感恩歷來主編、採編及撰稿者的接力付出；更要感恩遍布海內外的舊雨新知數十年

光榮的禮物 感恩的使命

【方丈和尚的祝福】

◎果暉法師

來的加持，因從佛法言，是因有讀者需求，才有這份雜誌的應運而生。

翻越五百期的里程碑之後，《人生》還要繼續向前；翻閱五百期的《人生》之後，仍請讀者繼續給予編輯團隊加油、助力，讓《人生》陪伴人生，弘揚佛教建設人間淨土。未來，謹以聖嚴師父為一九八二年《人生》復刊所寫的三句話，與編輯及讀者共勉，願我們的話，每一步都踏實。

「人生」要在平淡之中求進步，又在艱苦中見其光輝。

「人生」要在和諧之中求發展，又在努力中見其希望。

「人生」要在安定的中求富足，又在艱難中見其莊嚴。

「人生」要在沉默之中求智慧，又在活躍中見其悲願。

（節錄自《人生》500期，發行人的話）

法鼓山第28屆在家菩薩戒

願生生世世永為佛弟子

方丈和尚勉勵 1171 位新戒菩薩 勤守戒法修三業 常行利人利己的菩提心



正授典禮上，新戒菩薩們發願止一切惡、修一切善、度一切眾生，走上成佛之路。（王育發攝）

「傳利燭／新北報導」歷經四天的演禮、說戒、懺摩，三月九日上午，法鼓山第二十八屆「在家菩薩戒」正授典禮上，禮請方丈和尚果暉法師、首座和尚惠敏法師、副住持果醒法師為菩薩法師，兩梯次共一千一百七十一位求受戒的居士，於法鼓山大殿虔心搭起菩薩衣，發願止一切惡、修一切善、度一切眾生，走上修學菩薩道的成佛之路。

「戒如大明燈，能消長夜闇；戒如真寶鏡，照法盡無遺。」方丈和尚果暉法師致詞時，並引用《菩薩戒本》說明戒的重要性與功能，解說因緣果報的觀念，提醒眾人勤守戒法，時時修正身、口、意三業。

「修學佛法基本的三個層次是『戒、定、慧』，其中『戒』也包括了信願行來利人利己的菩提心。」方丈和尚表示，學佛不僅自己受益，也能幫助他人斷煩惱，而最重要的是菩提心、初發心及信心。方丈和尚叮嚀眾人，勿因任何人事物影響自己的菩提心，生活中學習佛法智慧，如聖嚴師父所教導的「四它」來處理困境。

「受菩薩戒是一份自我成長的禮物。」新戒菩薩張現豪說，自己平日受安念煩瑣所苦，希望藉由受戒，提醒自己時時修正行為。三天禁語的生活，讓他在沉靜中覺察自我，止息妄念、專注呼吸，回歸清淨心。「僧團法師的身教與威儀，帶給我深深的感動。」他發願今後

會更用心照顧身邊的親友。

「從今身至佛身，皈依諸佛如來一切淨戒。」蔡秉芸與眾人一同發願，深切感受受戒的莊嚴恭敬，聆聽創辦人聖嚴師父的說教影片開示後，她明白持戒可讓人身心平安、增長智慧、培養慈悲心，看到身旁義工們的奉獻，更讓她體會何謂行菩薩道。

「一受受戒，生生世世永為佛弟子。」陳慈娟憶及唱誦「善哉解脫服，鉢此禮懺儀，我今頂戴受，禮佛求懺悔」，披上菩薩衣那一瞬間，以及受戒儀式時，想到往後親友都能一同受菩薩戒，在在令她萬分感恩與感動，「我發願要在生活中培養慈悲心，更精進學佛。」

（更多受戒心得，請見八版）

驚！整春雷初響，杜鵑花已悄悄開，長春化工集團一行四十餘人來到法鼓文理學院，參加法鼓山人文社會基金會舉辦的「一心幸福企業體驗營」，期盼探索身心安定的幸福之道。

兩天兩夜的覺醒之旅以禪修體驗為主，全程靜語並交出手機，幫助學員把心收回來，享受與自己對話的時光。學員們透過深呼吸、八式動禪、經行等，打開五感，體會大自然的廣闊。最令學員難忘的是，KARAOKE 木挑戰，四片積木從個人創作到團隊合作，歷經多次崩塌，甚至一度「半壁江山」全毀，但學員們並未氣餒，最終成功封頂，連指導的辜琮瑜老師也讚歎，第一次遇到這麼堅毅的團隊！

活動最後，法鼓文化編輯總監果賢法師透過法鼓山二〇二五年度主題影片「有大願力」，勉勵大家以「願」推動人生方向，學員們也期許長春集團成為「一心幸福企業」，永續長春，利益社會。

（文／編輯室，圖／吳瑞恩）



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

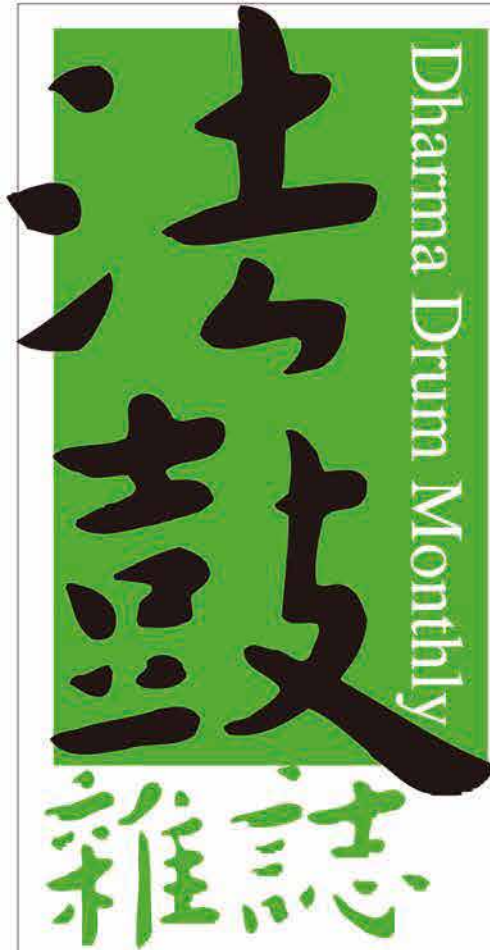
知恩報恩為先，利人便是利己
盡心盡力第一，不爭你我多少

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱
忙人時間最多，勤勞健康最好

為了廣種福田，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



▲發行 76 年的《人生》雜誌邁入第 500 期，也迎向佛教文化的里程碑。

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel. 718-592-6593, www.ddmusa.org
非經本刊同意，不得轉載本報圖文。

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

法鼓雜誌APP
歡迎下載



2025 紐約佛教論壇

法鼓山分享改變人心因應變動世界



常華法師分享以改變人心來因應變動世界。（東初禪寺提供）

【楊恆／紐約報導】三月二十二日下午，紐約佛教聯合會（Buddhist Council of New York）於曼哈頓中城 The Shinyo Center 舉辦二〇二五年度佛教論壇，主題為「適應變化：今日所需的佛教教義」（Adapting to Change: Buddhist Teachings for Today）。現場約有五十位來自不同宗派的佛教領袖及修行者，共同探討氣候變遷、政治轉變、人工智能等時代議題，深入思考佛教教義如何提供智慧與實踐方向，幫助大眾以清晰、慈悲與堅韌，應對各種挑戰。

針對近日紐約唐人街多家佛教寺廟遭遇襲擊的事件，美國佛教聯合會（American Buddhist Confederation）副會長智隆法師首先在演講中指出，除了敦促執法部門積極行動、保護宗教場所之外，更呼籲大眾以對話交流促進理解與寬容，杜絕宗教暴力，摒除仇恨和偏見。

東初禪寺監院常華法師則以慈悲觀引導大眾收攝身心，提醒與會者保持慈悲之心來面對各項議題。演講中，法師列舉當前人類面臨的重大挑戰，包括工

業發展造成空氣污染及氣候暖化；生物科技造成基因汙染（genetic pollution）及倫理挑戰；資訊過載引發訊息汙染（information pollution），並衍生沉迷網路霸凌（cyberbullying），再加上人工智能的快速發展，正在改變人們的學習與工作方式。法師指出，各種挑戰都不離「五欲」的誘惑，因此「改變人心」比「改變外在環境」更貼近佛法核心，透過修行認清細微的煩惱，才能有效降伏貪欲與瞋恚。

面對科技的浪潮，來自 Triratna Buddhist Community 的 Suvapala，鼓勵社會大眾善用 AI 工具，讓科技成為修行與生活的助力。Sutton Island Buddhist Vihara 的 Bhante Kondana 尊者則強調回歸佛陀教法與行儀的重要，並以「法不孤起，仗境方生」、「見法即見佛」的觀念，鼓勵大眾實踐佛法，保持內心的清明與安定。此外，慈濟大學副教授 Alex Tai 透過慈濟基金會的行動與成果，呼籲與會者共同保護我們賴以生存的地球，為下一代建立永續的生活環境。

勇於承擔

護法總會「悅眾禪悅營」結合禪修、課程、小組演練
各地悅眾增進交流 凝聚共識 充電再出發

堅持長遠 信願行

【楊仁惠／臺北報導】護法總會於三月六至十日，於雲來別苑舉辦「悅眾禪悅營」，有來自全臺各地的悅眾八十六人參加。禪悅營由護法總會服務處監院常應法師擔任總護，邀請資深企業顧問張莉娟老師、資深社工師謝云芳老師授課，護法總會顧問施建昌講座等，學習與交流的氛圍熱烈。

何以「六和敬」為互動與溝通方法，期許建立「悲智和敬」的團隊。「學習關懷之前，認識自己以及自我覺察非常重要。」謝云芳老師講授關懷的技巧與演練時，表示透過自我認識與培養覺察的過程，在關懷他人時，更能理解他人的需要，掌握溝通的距離與技巧。

在大多學員都未親見過聖嚴師父的課堂上，護法總會顧問施建昌「聖嚴師父的身教」願心與願行的講座，大眾依然深受師父願心與身教的感動，濕潤了眼眶。施建昌帶領一九九三年聖嚴師父帶領核心護法悅眾，至大陸佛教聖地巡禮的時空背景、聖地巡禮中的故事、聖嚴師父於巡禮中所思所想的內心世界，勉勵大眾堅定信心，發起大悲願心，以堅毅的長遠心，修持、弘揚佛法。

活動報名表可自己設計嗎？禪藝課程如何聘任講師？……種種分會運作第一線會遇到的問題，透過「這麼好的營隊，一定要讓年輕的悅眾來參加。」文山分會副召，也是法鼓文理學院學務長涂善勇分享，五天四夜的營隊收穫豐碩，相信自己以及大眾，都能將學到的知識與經驗帶回分會，接引青年堅定道心，讓學佛護法的願心與願力，永續不斷！



◀「護法小學堂」課程，悅眾踴躍搶答，氣氛熱烈。（陳瑞攝）



▲五天四夜的「悅眾禪悅營」，各地悅眾收穫滿滿，更發願承擔與傳承。（陳瑞攝）

【施建昌顧問專題講座】

跟隨師父 體驗祖師開山建寺悲願

◎楊仁惠

「哎呀，你們法鼓山蓋不起來的啦……」

「回到一九九三年，當時法鼓山已經買了金山的土地，卻面臨山坡地開發的重重困難，遲遲沒有具體的工程進度，勸募會員面臨許多質疑，『如果你是悅眾，怎麼辦？』護法總會顧問施建昌娓娓道來，聖嚴師父帶領核心護法悅眾，至大陸聖蹟巡禮的時空背景。

為了增長悅眾對法鼓山建設的信心和願心，師父決定帶領核心悅眾，巡禮虛雲和尚重建建寺的足跡，親身體驗祖師大德建寺的環境與悲願。

一九九三年大陸佛教聖蹟巡禮團，巡禮了雲南的雞足山、四川的峨眉山、西藏的拉薩，當時這些地方的交通、旅行都很不方便，在海拔三千多公尺的金頂寺，更不可能引發高山症等危險。然而師父認為堅毅的信心，是要在艱難的環境中磨練出來，

「你們吃得苦嗎？」施建昌顧問輕輕地問大眾。

當年已經六十四歲的師父，帶領大眾抵達雞足山祝聖寺，沿路騎馬、徒步，最終攀爬上海拔三千多公尺高的金頂寺，施建昌問大眾：為什麼要在天寒地凍的地方蓋寺院？為什麼連食物、飲水都需要人力搬運的寺院，還要重建？走進雞足山，走進虛雲大師的內心，「不忍眾生苦，恢復靈山勝境清淨」的願心，也在悅眾的生命中迴響。

「如果你是悅眾，怎麼辦？」回到最開始的提問，「要念觀世音菩薩呀！」施建昌菩薩也分享巡禮照片裡，那些至今依然護法不懈菩薩的生命故事，勸請大眾要用生命實踐，參與法鼓山的弘化，發起深廣的信心、願心、長遠心，「我們每一個人，都能得到！」

人基會 心六倫種子教師授證



▲方丈和尚與心六倫種子教師合影，眾人發願齊心推廣理念。（吳瑞恩攝）

【楊仁惠／新北報導】經過嚴謹的課程與教案訓練，人基會心六倫宣講團第五期種子教師，共有四十人通過培訓，三月二十三日由方丈和尚與方丈法師於法鼓山園區為新任種子教師授證，法鼓山社會大學校長曾濟群伉儷也應邀出席觀禮。

方丈和尚於授證時表示，心六倫的核心是心靈環保，和心五四一樣是心靈環保的活用，著重從人與人、人與自然之間互動的關係，實踐四種環保。方丈和尚感謝種子教師們的奉獻，將心六倫用一般人能接受、理解的方式，推廣到社會各層面。

鍾明秋秘書長感恩種子教師發心加入宣講團，也分享自己從關懷他人、消融自我的過程中，慢慢學會學習，增長慈悲與智慧。「我生命中的兩個里程碑，一是受菩薩戒，另一就是加入心六倫宣講團。」宣講團團長陳昆榮期許種子教師們內化心六倫，才能感動他人，也期盼加入宣講團，能成為教師們人生的里程碑。

第五期種子教師無論親近法鼓山時間的長短，都從培訓中受益，也相當具有推廣的熱忱。「培訓課程非常系統化，也很專業。」從企業創辦人退休的楊乾輝，沒有參加過法鼓山任何活動，即能從培訓中清晰地了解法鼓山核心理念與心六倫，有信心能為職場倫理的宣講奉獻。

「感恩有機會延伸佛法的觸角，承擔起弘法的使命。」有多年禪修經驗，任職科技業高階主管的關文海，發願在職場倫理的宣講奉獻，除了幫助上班族以覺察、放鬆身心來處理職場上的問題，也希望幫助青年找到人生方向，適應社會與職場。

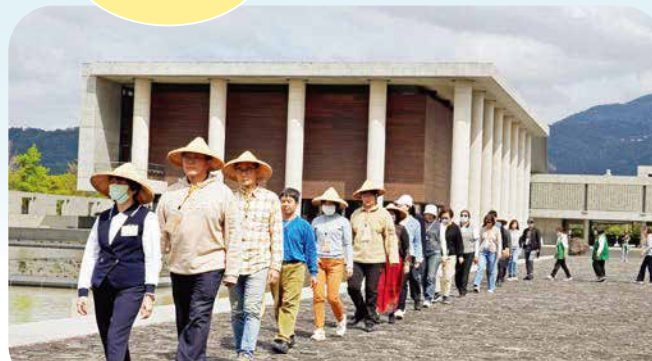
授證典禮之後，人基會特別安排種子教師們至園區參學巡禮，以及法鼓文理學院體驗「慢行聽禪」。「不要光是口說感恩，必須化為報恩的行動。」第四期種子教師、擔任關懷員的駱清富在祈願觀音殿抽到的「八自在語」，彷彿聖嚴師父親自叮嚀，讓他下定決心減少海外的工作，為心六倫宣講做更多的奉獻，期能讓佛法的智慧，如流水般自然地流入人心，讓人受益。



▲返校日的課程之一，是清晨到戶外禪坐。（賴心萍攝）

師父的興學悲願，師兄姊們以願力護持，成就了現在的法鼓山與文理學院。自己身為乘涼的後人，使命就是一願願相續，將佛法分享給更多人，讓更多人認同法鼓山，進而參與和護持。這是我加入法鼓山的初發心。感恩法師和所有的義工，感恩一切因緣，這次返校日，讓我回到了心家。

法鼓山社大 講師共識營 飲水思源 發願一起向前



▲講師們於戶外經行，體驗水月道場的境教。（法鼓山社大提供）

【本刊訊】法鼓山開山二十週年之際，法鼓山社會大學為了讓講師們深入了解、體會創辦人聖嚴師父的精神，三月九日於農禪寺舉辦社大講師共識營，共有七十多位講師及義工參與。

講師們先由導覽組義工帶領體驗放鬆禪、觀音影片，再到戶外經行及分組導覽。了解師公東初老人一九七七年捨報後，師父承接農禪寺法務，至今五十年間，從空閒的演變、法鼓山理念的提出與弘化發展，獲得滿堂喝采。

在「茶言觀色品茶趣」交流活動後，接著進行「你妳傻傻分不清」拼圖趣，邀請人基會心六倫種子講師謝淑惠帶領。透過拼圖、書寫、味覺體驗等，大家從中練習聆聽、看見自己的起心動念，學習用方法解決問題，成為教學的養分，懂得歸零、回到初心，持續保有對教學的熱情。

首次參加的講師周麗詩表示，社大對講師的重視與禮遇，讓各有才華的講師們都樂於分享，令人感動。林仲亮說，感恩師父創辦社大的願心，接觸法鼓山十多年來，感受到社大用心地提昇教學環境和服務。廖中賜則說，他參加共識營多次，每次都有新的學習與收穫，很期待再參加。

【勸募會員返校日】

◎蔡怡岑（板橋分會）

初心鼓手回心家

何其有幸，去年才加入勸募會員的我，參與何三月二十一至二十三日的返校日活動。這次在禪悅書苑安寧，特別的是，有一張署名給我的感恩卡，看得心頭暖暖的，滿是感動。

隔日清晨在法師帶領下，我們經行至海印三昧，滿滿的杜鵑花沿路迎接，迎著緩緩升起朝陽，在蟲鳴鳥叫聲中，進行八式動禪及禪坐。我的內心平靜了下來，腦袋也放空不少。陳定銘校長說，放空能啟動腦能量。這次能用這樣的方式開始新的一天，真是難得的體驗。

之前曾到文理學院出坡和參加活動，但這次真正深入體驗校園生活和上課內容。創辦人聖嚴師父從辦學的理念，到建築的設計與工法，都在實踐「提昇人的品質，建設人間淨土」。兩天兩夜的返校日，我們被當成是學校的創辦人，受到義工們熱忱的服務。這讓我感到慚愧，自己何德何能，接受這麼好的款待？兩天的課程中，每當師父開示的影片映入眼簾，大家不是紅了眼眶，就是熱淚盈眶。

師父的興學悲願，師兄姊們以願力護持，成就了現在的法鼓山與文理學院。自己身為乘涼的後人，使命就是一願願相續，將佛法分享給更多人，讓更多人認同法鼓山，進而參與和護持。這是我加入法鼓山的初發心。感恩法師和所有的義工，感恩一切因緣，這次返校日，讓我回到了心家。

April 13
SUNDAY DHARMA TALK 11am-12:30pm(EST)
How We Can Stop Fooling Ourselves
by Training the Mind
The Discipline of Relationships - Part 3
by Harry Miller

4/27 English Dharma Talk 11am-12:30pm EST
The Sūrangama Sūtra Digest
— The Obstacles and Steps to Enlightenment
二顛倒因及修行漸次
(in-person + zoom) by Ven. Chang Hwa



法鼓青年 發心共學 菩薩行

大地回春，願力綻放！初春三月，各地法鼓青年展開奉獻學習的活力，從守護環境、成立鼓隊，到體驗寺院生活，以實際行動共學利己、利人、利眾生的菩薩行。

東初法青 成立鼓隊擊法鼓

【紐約訊】「聖嚴師父將我們的道場命名為『法鼓山』，就是希望大家都能來擊法鼓。」三月八日，紐約東初禪寺成立法鼓青年鼓隊，並展開首次培訓，監院常華法師關懷時，讚歎大家發心加入鼓隊，接續師父擊法鼓的願心，也勉勵大家努力練習，希望未來東初禪寺擴建完成，舉行落成典禮時，鼓隊能參與演出。

新成立的法鼓青年鼓隊，邀請前法鼓青年鼓隊成員陳郁婷擔任老師，指導二十七位老、中、青學員進行練習。課程先由演說法師帶領馬步、禪坐、觀看《老鼓手》影片。看著師父擊鼓的身影，許多資深鼓隊成員無不感念。

陳郁婷老師從基礎的擊鼓技巧教起，包括打拍子、聽節奏、擊鼓姿勢等。起初大家的鼓聲參差不齊，有學員搶拍子，有的節奏不穩。在老師細心指導與耐心調整下，學員逐步進入狀態，鼓聲變得協調一致，漸漸展現出中國傳統鼓隊震撼人心的氣勢。

「這麼多年來，法鼓鼓手的訓練，終於在禪中心開始了！」來自新澤西的 Mia 表示，很高興看到大、小鼓手踴躍參與，大家為擊法鼓一起努力。希望也能為未來吹法螺、轉法輪的人才奠下基礎。



▲青年學員於水月道場大殿做早課，開啟一天的寺院生活體驗。（農禪寺提供）

農禪法青 入寺院體驗家風

【本刊訊】三月二十一至二十三，第三屆「農禪生活體驗營」於水月道場登場，一百多位海內外青年在法師和義工的引領下，藉由早晚課、禪修體驗、梵唄教學、水月夜話、茶禪對話、料理等活動，體會清淨又豐富的農禪生活，練習為自己的人生掌廚。

「佛法是對生命的探索、生活的指南，能幫助我們理解生命的真相。」營隊總護法師勉勵學員，了解人生的因緣聚合，就可以更加自在的生活。課堂上，學員們提出家庭、職場、人際等種種煩惱，法師們分享如何以智慧、慈悲來調心轉念。分享分享，看見法師真誠面對、處理煩惱的方式，讓她學到只

要如實接受當下，也能變成想要的樣子。

今年營隊再度將修行和料理結合，由義工主廚指導製作韓式泡菜，讓學員練習將佛法運用在生活的體驗。轉變青年們對寺院的刻板印象。學員王正杰說，這次在家人鼓勵下報名參加，原本擔心會很無聊，實際在寺院生活後，內心感到無比平靜。體會到指引生命自在的智慧。陳慧蓉說，法師和義工們的用心，令大家深受感動，充足的睡眠和健康的飲食，讓身心得到徹底放鬆，真是永難忘懷的幸福緣分。



蘭陽法青 勁愛海洋護地球

【賴寬瑄／宜蘭報導】揮別陰雨低溫，迎來風和日麗，三月一日上午，蘭陽分院法鼓青年組舉辦「勁愛海洋」淨灘活動，近三十位大、小朋友一起前往蘇澳無尾港，為地球盡一分心力。

淨灘前，荒野保護協會講師以各式垃圾分解速度的小游戏，還有被塑膠膠環纏住導致體態變形的海龜，以各種瓶蓋為家的寄居蟹等圖片，向大家說明垃圾危害環境的程度。聽到臺灣每年平均消耗六十億個寶特瓶，可堆疊出三座一〇一大樓時，現場更是一陣驚呼。

來到沙灘上，講師先帶領大家輕閉雙眼，放鬆身心，再戴上手套，手持 I C C 量表和夾子，開始淨灘行動。短短半小時，撿拾的垃圾量已近六十二公斤，包含寶特瓶、廢棄浮球、地盤、塑膠板等，更多是無法辨識原物的塑膠碎片，印證了塑膠廢棄物早已遍布全球。

淨灘後，講師特別介紹「心靈垃圾量」，表示每項垃圾都對應某個情緒，當撿拾一個象徵憂鬱的寶特瓶，就如同丟掉一份憂鬱。監院常華法師以這份量表勉勵大家，減少垃圾要從自己做起，不只清理外在的垃圾，也要清理內在的煩惱，常為自己的心靈淨灘，適時將累積的心靈垃圾丟棄，才能常保身心健康。

馬來西亞道場 領眾念佛修福慧

常乘法師帶領念佛三弘講修福修慧之道 勉勵大眾學佛路上保持長遠心

【陳立祥、林如／馬來西亞報導】三月七至十日，馬來西亞道場於百丈山國際參禪中心舉辦念佛三弘，由禪堂首座常乘法師帶領禪眾，以念佛為方法進行禪修。禪眾圓滿後，法師再於道場主講「發長遠心修福修慧」，與信眾分享如何透過福慧雙修，在學佛路上保持長遠心。

「念佛禪的核心，在於以佛號替代心中妄念，透過高聲念佛、專注聆聽自己與大眾的念佛聲，達到身心放鬆與專注。」七至九日念佛三弘中，常乘法師指導禪眾隨佛號節奏調整步伐，使身、口、意相應，心自然安定。

「僅憑佛法觀念，不足以往生淨土，關鍵在於佛法的體驗。」法師在回應提問時，叮嚀禪眾必須切實修行，當每一念清淨無染，那麼念念即是淨土。

十日晚上，常乘法師於馬來西亞道場，與近一百二十位信眾分享自己的修學歷程。法師說，自己從小就對「人死後會往何處去？」心存疑問，這個疑問引領他遇見生命中的善知識——聖嚴師父。初入農禪寺聽聞師父開示，便發願跟隨師父走上一從迷



方法和態度，都要靠菩提心維繫。」法師進一步分享，發菩提心的目的，是為了消融自我的追求心和自私心，並在奉獻奉養的過程中，體會到以悲智來度眾生的力量，方能減少煩惱，福慧雙修。「多關懷眾生，就是修行。」法師舉例，看到地上有垃圾，就把它撿起來，這些微小行為，都是在累積福慧。

「消一分妄想，即證一分法身，顯一分本智。」法師說，當佛法的知見日漸清晰，心的專注力愈凝聚，愈能敏銳覺察到自己的習性與妄念。隨著覺察力提升，妄念不再無明，而是被看見和理解，並在隨順因緣中，漸漸與法相應，智慧也自然地顯發。

「改變心態，從不同角度看待問題，不因個人得失起對立心，煩惱自然減少。」講座尾聲，法師提到行菩薩道，應隨順因緣，明白萬事皆是眾緣和合，非一己之力能左右。唯有在因緣中盡己所能，廣行利他，才能穩健邁向度眾生的大方向，於成佛之道上踏實前行。

▲馬來西亞道場於百丈山國際參禪中心舉辦念佛三弘，常乘法師叮嚀禪眾切實修行，當每一念清淨無染，念念即是淨土。（方順才攝）

以開山願力 實踐心靈環保

信行寺 花蓮精舍

【本刊訊】今年是法鼓山落成開山二十週年，也是與社會大眾共勉「有大願力」的一年，文化中心副總監果賢法師於三月二十二日，於臺東信行寺弘講「有願就有力」，導讀年度主題書《有大願力》。隔月二十三，於花蓮精舍分享「心想事成」的祕密，引領東部民眾為自己許個好願，開啟心中寶山，做好心靈環保，讓人間淨土實現。

信行寺講堂座無虛席，果賢法師即強調，今年不但是法鼓山開山二十週年，也是信行寺落成二十週年。道場的建成，是聖嚴師父的悲願，更是眾人願心願力的成就。

法師並導讀《人生》雜誌二月專題「開山——開啟心中的寶山」。從「為什麼要有法鼓山」及「開山的意義」，說明師父開山建寺是為了安僧接眾、培養僧才、淨化人間；開山的意義，是要開啟每個人心中的寶山，成就智慧和慈悲心，為社會和世界提供和諧、平安、快樂。我們每個人都要建好自己生命的法鼓山。

法師也強調，我們現在可以安住在信行寺學法、修行，是非常珍貴和幸福的，勉勵大眾一起來護持佛法、弘揚佛法。

「還沒開山，也要先學會開心。」法師指引大眾，每天開心地來寺院學習佛法、做義工，養成每天閱讀的習慣，就能逐漸開啟心中寶山，在菩薩道上持續前進。

在花蓮精舍的講座中，法師除了導讀《有大願力》，更感恩眾多菩薩成就道場的建設，我們當知恩報恩，並發願精進用功，維護法鼓道風。如何精進呢？法師特別介紹《心靈環保50問》，說明心靈環保就是整體佛法，學佛即是發願提昇與淨化自我人品。

法師簡介此書以「認識心靈環保、轉煩惱為禪心、心靈環保的實踐方法、平安的人間淨土」四大單元，幫助大眾建立正確知見，透過禪法、「一心五四」等具體方法在生活中落實，即是在建設自心淨土、人間淨土。

臺南分院 開辦生命反思工作坊

【陳昭昭／臺南報導】三月二十二日，臺南分院舉辦的「生命反思與身心整合工作坊」展開第一場「煩惱與情緒的冰山探索」，由法鼓文理學院副教授蔡琮瑜帶領二十六位學員，一起找出煩惱與情緒的潛因緣，再連結大自然，以統合身心的禪法，將現代人常見的憂鬱、焦慮、緊張、無助等情緒，化為慈悲定慧的「心」力量。

水面上冰山一角所浮現的行為，來自水面下潛藏冰山的驅動力。臺南分院以美國心理學家肯·威爾伯（Ken Wilber）的四象限圖理論，闡述透過驅動力展現的行為，涵蓋內在心理因素、外在行為特質，和集體文化及生存系統，彼此間密不可分且相互影響。

臺南分院提到，我們所知的情緒有一百五十多種類型，各異強弱光譜，對生活影響極大，進一步引導學員，說出當下情緒所代表的顏色和意義，寫下生氣的事件、感受、觀點、期待、渴望等，進行分組探討。來自嘉義的學員小翔分享，他在火車上看到一名小女孩開脾氣，發現自己的情緒也受影響，經過探究之後，提醒他要學習换位思考。

如何轉化情緒？臺南分院分享一位擔任安寧療護師的學員，習慣到海邊釋放情緒壓力，讓大自然成為療癒的力量，藉此鼓勵學員多連結大自然，吸收大自然的力量，情緒自然會找到出口。

「情緒沒有對錯，都只是徵兆，找到原因後，找到支持系統建立歸屬感，找到方法多加練習。」臺南分院學員分享聖嚴師父教導的拜佛、靜坐、念佛、數息等，都是轉化情緒的好方法。「生命反思與身心整合工作坊」四、五月還有兩場，歡迎有興趣的青年朋友上網報名：<https://is.gd/E2CvP>

週日雙語佛學講座
SUNDAY BILINGUAL DHARMA TALK

5/18

心經——大智慧到彼岸

The Heart Sutra — The Wisdom that Brings Us to the Other Shore

by Ven. Yan Rui 演瑞法師 主講

東初禪寺

5/4

一週日雙語佛學講座—
SUNDAY BILINGUAL DHARMA TALK

微觀般若十喻： 幻境與真實

A Microscopic View of the Ten Parables of Prajñā: Illusion and Reality

by Ven. Yan She 演捨法師 主講

東初禪寺

2025 大學院教育 招考新生

Q & A



▲僧大師長為有志報考僧大的青年，說明入學制度、出家生活釋疑。
(法鼓山僧大提供)

【本刊訊】「眾生需要佛法，佛教需要培養青年的出家人才。」秉持創辦聖嚴師父的期許，法鼓山僧伽大學於三月二十三日在園區活動大廳舉辦招生說明會。僧大女眾部副院長果光法師、教務長常啟法師、學務長常格法師、演道法師等多位師長，與三十四位有志報考的青年現場交流互動，另有十一位來自香港、澳門、馬來西亞及加拿大等地的學員透過線上直播同步參與。

法鼓山僧伽大學

願將深心奉塵刹

「本刊訊」「眾生需要佛法，佛教需要培養青年的出家人才。」秉持創辦聖嚴師父的期許，法鼓山僧伽大學於三月二十三日在園區活動大廳舉辦招生說明會。僧大女眾部副院長果光法師、教務長常啟法師、學務長常格法師、演道法師等多位師長，與三十四位有志報考的青年現場交流互動，另有十一位來自香港、澳門、馬來西亞及加拿大等地的學員透過線上直播同步參與。

◎報考相關資訊，請上僧大官網
<https://www.dsbu.edu.tw/>

此次說明會由僧伽大學僧團共同策畫，以「快樂學佛出家人」為主題開場，打破一般人對出家生活的刻板印象，也讓與會大眾進一步認識僧大的修學生活，如何在修行過程中，學習與自己及周圍環境建立更加穩定和諧的關係。果光法師特別帶領慈悲觀練習，鼓勵大家秉持師父的教導：「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」，做一個快樂、悲智圓融的出家人。

法鼓文理學院

開創永續新時代

「本刊訊」法鼓文理學院，自開辦以來，一直秉持著「教育、生活、生命」的核心理念，致力於培養具有社會責任感、人文素養及專業能力的永續人才。學院設有社會學系、心理學系、環境與生態學系等，課程設計強調實踐與理論的結合，並積極參與社會公益活動，為社會貢獻力量。

自覺工作坊 香港道場啟航

【馮素妮／香港報導】僧伽大學「二〇二五自覺工作坊」首場三月十五日於香港尖沙咀共修處展開，隨後將陸續於臺北大學、高雄紫雲寺、馬來西亞道場、新加坡護法會舉辦。首場自覺工作坊，由僧大男眾學務長演道法師、總務長演清法師、教務處學術出版組長常格法師帶領。一開始，常格法師引導大眾思考壓力的來源與影響，指出壓力可以是成長的推動力，也可能會對健康造成影響。法師分享自己的生命經驗，提出有效的減壓方法：與佛菩薩傾訴內心困惑，適度運動，禪修靜心，以及幫助他人，這些方法不僅有助於身心放鬆，也能改善心理狀態。中午由演清法師帶領全身掃描放鬆與大休息之後，下午演道法師講說「四念住」，分享調適壓力的方法。「壓力也是有生有滅，也是無常的」，法師以無常的觀念，提醒學員以放鬆、安定的身心，順應變化與無常。在討論與分享中，常格法師邀請學員寫上十個大小、位置可由自己安排的「我」，代表生命中扮演的角色，並請學員分享，最想「捨」掉哪個「我」？有學員表示，最想捨掉的那個「我」，其實是最不想捨的，因為過去的「我」，成就了現在的自己，印證了「煩惱即菩提」的道理。法師最後表示，壓力是生命的一部分，正是這些挑戰讓人變得更加堅強與充滿韌性。「此生，我為何發光？為何精彩？」法師以螢火蟲微弱的光芒為例，鼓勵學員省思自己的光芒，期勉學員走在菩薩道上，面對壓力，依然難行能行。

以人文精神傳遞佛法智慧

首場邀請作家平路、果賢法師分享「文化與美學」 從法鼓道風領略文化意涵

【蔡倩君／桃園報導】二〇二五年「悅讀聖嚴」講座，由聖嚴教育基金會與明別苑共同舉辦，三月一日首場於桃園明別苑舉行，以「文化與美學」為主題，邀請法鼓文化編輯總監果賢法師、知名華文作家平路與現場直播分享。果賢法師表示，《法鼓全集》全面呈現了聖嚴師父的思想與精神，師父的文化與美學難以用一本書概括。法師從法鼓山的建築與景觀所呈現的簡約、樸實的境教之美，以及各種出版品、展覽的風格，還有信眾、義工們行儀中展現的法鼓山實樸、平實的道風，表示聖嚴師父的文化與美學，是透過法鼓山的整體，展現感恩心、奉獻心、無我的教法。法師強調，法鼓山的核心理念是心靈環保，透過關懷與教育來實踐，這些都是文化的意涵與呈現。

人生500期

導讀上

心的連結 世界需要佛法

「對於未來，我沒有預言，也不敢預言。對我而言，我只是根據佛法的觀點，提出幾點個人的看法，讓我們在心理上及生活上能居安思危，並且及早做未雨綢繆的準備。」三十多年前，聖嚴師父經常被問到二十一世紀的人類該如何自處？每一次的突破、改變與創新，難免交織著期待與不安。尤其當科技迅速發展，人類文明與自然生態面臨種種挑戰之際，《人生》雜誌五期特別選錄師父所講「人間淨土的實踐」與「科技發展新視野」，希望能帶領讀者立足現在，迎向未來。

佛法為心與世界的橋樑

本期專題以「改變與連結」為主軸，分為「心的連結」與「世界需要佛法」與「預見改變——佛法順勢而起」兩大面向。在「心的連結」單元中，我們透過座談、生命故事與採訪，探討佛法如何在人與人之間、乃至人與世界之間架起橋樑。首先，面對科技的迅速發展，惠敏法師與張嘉淵博士從人工智慧與擴增實境談起，延伸佛法「勝解作意」與「真實作意」的運作，並進一步從森林的「樹聯網」反思人類「互聯網」的意義，如何培養「空性的慈悲」等，提醒我們：若能具備人文的省思及對生命整體的關懷，科技與佛法之間並非二元對立，而是相輔相成、融通互用。當佛法傳入一個全然陌生的文化時，如何扎根並穩健成長？金衛衛舍住持圖丹·卻准法師是上個世紀七〇年代首批前往印度學習佛法的西方僧人，他親身經歷了出家的艱難與持戒的挑戰，如今已在西方開展一個出家僧團的新局面，讓人看見希望與未來。法師強調，佛法的延續不應僅止於文化上的調適，更須回歸對戒律與僧團精神的深刻理解，確保佛法的核心價值不因世俗化而流失。

思考明日的佛教

從僧團的挑戰回歸個人的生命省思，日本禪庭園設計師枡野俊明提醒我們：「每一個來到眼前的因緣，不論順逆好壞，都是獨一無二的，請你珍惜它。」禪的核心，即是讓我們明白生命的可貴在於「被活著」。懂得感恩與謙卑，才能體會真正的連結。而在變動之中，繼程法師的一生像是一條緩緩流淌的河。年少時曾以為活到四十歲便已足夠，卻發現歲月的積累讓修行的路愈走愈寬。從法師身上，我們看到真正的修行，不是追求驚天動地的改變，而是在平凡日子裡默默堅持一份恆常心，這正是幫助我們安定面對生命變動的洗禮，最溫暖而踏實的力量。個人的生命，反映著時代的變遷，佛法傳承也是如此。二〇二二年改建後的北投農禪寺，以一「水月道場」之姿，成為臺灣重要的宗教地標。如何讓不同世代的僧眾、信眾與遊客和諧共享一個空間，如何在守護傳統與回應當代需求之間取得平衡？考驗著寺院管理者的智慧。監院果毅法師特別撰文分享他的探索與實踐，並點出：「師父筆下的『明日的佛教』，已經是我們今日的佛教，那麼，我們的『明日的佛教』又在哪裡呢？」這值得每一位佛教徒深思。（待續）



每本 200 元，訂閱一年 1880 元
另有特惠專案，請見心靈網路書店
◎法鼓文化心靈網路書店 <https://www.ddc.com.tw>
◎諮詢電話：(02) 2896-1600

繼程法師
圖丹·卻准法師
張嘉淵 博士
果毅法師

惠敏法師
枡野俊明

◎釋演穩
（《人生》雜誌主編）

臺北大學法青社的故事

◎文／林筠庭（北大法青社首任社長）·圖／北大法青社 提供

傳承師父墨寶 校園佛法常住

二月二十二日，臺北大學前身——中興大學法商學院時期的正覺社代表蘇唯倫、熊紹維，將創辦人聖嚴師父當年贈與該社團的墨寶，轉贈給北大法青社，象徵青年學子學佛護法的傳承和願力。帶您深入背後的動人故事。

▲北大法青社舉辦畢業祈福，透過活動為同學滋養學佛善根。



臺北大學法鼓山世界青年社

（簡稱北大法青社）於二〇二三年成立，當初成立的因緣，緣於我在成功大學讀書時，處於人生低潮，當時成大中文系陳弘學老師邀請我參加「禪修中的慈悲與智慧」，聽完後，深受啟發與感動，開始親近臺南分院。

由於就讀科系與志趣不合，決定重考，心中希望下一間學校能在法鼓山分支道場附近，以便就近熏習佛法。順利考上北大法律系後，發現除了法青會的據點，還有距離更近的天南寺、三鶯共修處。當時動了一個念頭：成大法青社，為什麼北大沒有？

透過活動為同學種下善根
大一下學期，有因緣到三鶯共修處，為北大教師們的共修活動擔任外護。那次活動由演柱法師帶領，法師將我介紹給老師們，沒想到共修結束，老師們圍到我身邊，談論成立法青社的事。當下有歡喜，也有焦慮，歡喜的是，竟然有一群老師想跟我做同一件事；焦慮的是，系上課業非常忙碌，在天南寺和地區也有固定出坡，不過，我仍答應下來。

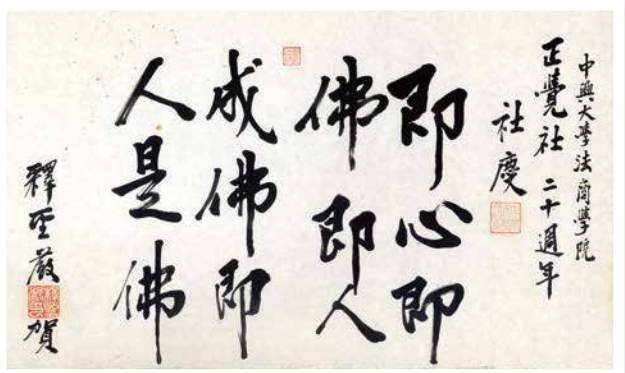
在法師、老師們全力支持鼓勵下，北大法青社逐漸成長，愈來愈多同學願意來認識法鼓山，聽一些對自己有助的佛法。當初成立社團，希望不拘於傳統形式，又不離佛法中心思想，於是，先觀察大學需要什么，法青社就提供什麼活動，希望同學透過這些因緣，有機會種下善根，與佛法相契，進而運用佛法，走出更美好的人生。

祈願 正法在學子心中

回首社團創立至今，過程跌跌撞撞，遇到溝通協調、意見磨合、缺少幹部等問題，就一點一點去做，並不難發願。當遇上境界，每每有善知識教我用佛法轉化，重新提起心力，利他的同時，自己也收穫很多。

感謝青年院歷任監院法師、輔導法師對北大的關懷支持，特別感謝現任法青社指導老師詹場教授，以及後援會教師群：張四明、池祥麟、彭奕農、吳泰熙、藍雷、朱漢屏、陳漢鐘、顏汝芳等師長。此生無緣見到師父，但在四眾弟子身上，常常看見師父的身影。北大法青社的茁壯，是眾多善知識共同發願和努力，相互成就而來。

這學期，將社團交接給第二任社長，藉著今年主題「有大願力」與諸回聖嚴師父墨寶的殊勝因緣，記錄這份感動，同時也發願：願北大法青社乃至其他大專院校，有法青社的能順利傳承、蓬勃發展；沒有法青社的學校，有人願意發心成立，讓正法在學子心中生根，讓青年學子們，還有一個永遠溫暖的安住之處。



▲聖嚴師父墨寶從中興法商正覺社代表蘇唯倫（右二）、熊紹維（右一）轉贈給北大法青社，由輔導法師詹場教授、社長林筠庭（左一）代表請回，象徵著北大校園佛法常住。

法鼓講堂 從菩提心到菩薩行

什麼是真正的幸福？幸福與菩提心、菩薩行有何關係？法鼓講堂於三月推出「佛心祖傳」系列講座，首度由僧團法師授課，從漢傳經論解讀、法鼓山具體實踐、聖嚴師父的指引，到落實於現代生活，層層深入，引領大眾探索真正的幸福之道。

這系列講座的發想，緣於去年五月僧團法師前往美國舍衛精舍參學交流，法師們深感收穫豐盛，回國後思考，如何將這份感動與成長轉化為實際行動，利益更多人。從在《人生》雜誌發表專文，到農禪寺梁皇寶懺法會的開示分享，現在更透過法鼓講堂，以貼近現代生活的方式傳遞給更多人。

四次講座的内容，即是當時交流的主題之一——漢傳佛教的菩提心與菩薩道實踐，重新規畫為「從漢傳經論談菩薩行」、「菩提心在法鼓講堂」。

探索佛陀祖傳的幸福祕方

◎釋演穩

鼓山的具體實踐——「聖嚴師父教弟子的菩薩道地圖」與「帶著菩提心上路」。

三月五日首堂講座，由演穩法師主講「從漢傳經論談菩薩行」。法師從現代人對幸福的迷思切入，指出幸福與菩提心的關係，在於擁有多少財富，而在於內心是否清淨，是否願意利益他人。真正的幸福來自於「給予」而非「占有」，這就是菩提心的精神。法師援引經論結合生活化實例，帶領大眾體會幸福並非抽象目標，而是一種具體的生活化方式，透過六度四攝的菩薩行，逐漸放下自我中心，珍惜當下、關懷他人，創造有意義且充實的生活。

清楚菩薩行即是通往幸福之路後，該如何啟程？十二日，演穩法師進一步分享「菩提心在法鼓山的具體實踐」，介紹法鼓山如何透過傳授菩薩戒以及大學院、大關懷、大普化三大教育，實踐出世、入世、



課外心一章

默念佛號 重獲新生

◎符樹峰（新加坡長青班）

一月二十七日，是二〇二五年「法鼓長青班」第一梯次開課日，看到同組的新學員自我介紹，雖然大多已步入花甲、古稀，甚至耄耋之年，但年齡絲毫沒有影響學習熱情，大家都懷著「活到老，學到老」的心態，積極參與長青班的課程。

我已經參加過三期的長青班，確實受益匪淺。記得剛上課時，曾有一個錯誤的觀念，認為佛教團體主辦的活動無非是誦經、鈔經、打坐等傳統形式。然而，法鼓山的長青班完全不同，課程內容豐富多彩，包括動禪保健、外語學習、心靈茶會、禪藝課程、新知講座等，極大地拓寬了我們的視野，提昇了身體健康，也讓生活變得更加充滿活力。

參加長青班後，我最大的轉變是從一個自認是無神論者，逐漸在腦海中烙印下「南無阿彌陀佛」、「南無觀世音菩薩」等聖號。這個轉變，緣於二〇二三年底的一場大病。

當時，我在加護病房度過了三個夜晚，血壓一度飆升至二百八十六毫米汞柱（mmHg），全身抽搐，隨時有血管破裂的危險。然而，我的意識卻異常清晰，想起了關懷的話，開始默念「南無阿彌陀佛」和「南無觀世音菩薩」。隨著佛號的念誦，緊張的心情逐漸平復，加上醫生及時搶救，終於從鬼門關被拉了回來。這是我參加長青班最大的收穫之一。

病情逐漸好轉後，我像新生兒一樣，重新學習站立、行走、爬樓梯等基本動作，配合物理治療師，恢復雙腿的反應能力，同時也與職能治療師一起練習倒水、穿衣、使用筷子等雙手的協調能力。因此，現在的我，彷彿是一個重獲新生的人。我相信，明天會更好，迎接我的會是充滿希望的未來！

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am + 11:00am-11:30am + 1:30am-3:00am

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593。

浴佛法會 特別講座 監院常華法師 主講 特別活動

5/11 浴佛浴心

SUN (H)

尊重包容 真誠關懷另一半

◎果暉法師

問：夫婦關係如何維繫最恰當？
答：夫婦的關係是倫理重於論理。因為親密，所以更需要互相了解彼此的身心狀況。故在婚姻關係中保持適當距離，意思是配偶之間互相尊重、相敬如賓，多看對方的優點，包容對方的缺點，因為人不可能完美無缺。
有些雙薪家庭，夫婦下班回到家已經很累，多少都希望感受家庭的溫暖，此時，如果兩人還為生活、孩子吵吵，感情會很容易磨損。當然，這些問題不能置之不理，但是，能夠多為對方著想，少一點要求，情感與家庭比較能長久維繫。

問：配偶彼此互給空間，雙方宗教信仰不同，是否也要尊重、包容？
答：夫妻兩人有相同的宗教信仰，許多價值觀會比較一致，婚後也能有共同成长的方向，所以有相同信仰是最好的。
無論是在婚前或是婚後，兩人的宗教信仰不同，那就要好好面對、接受、處理、放下。佛法有一個很重要的觀念是「無相」，不執著於表象，真誠地關懷對方，將宗教信仰擺在其次，就比較容易和諧相處。
如果一味要求對方改變信仰，例如：信仰基督教的一方，要配偶跟著去教堂；信仰佛教的一方，要對方禮佛，這樣雙方都會很痛苦。宗教信仰與個人心靈層面有關，需互相尊重。
所謂「人成即佛成」，先做好人的本分，也就是盡善盡美，在婚姻關係中的責任與義務，再談如何維持信仰。如此一來，儘管彼此信仰不同，也不會互相干擾，也無必要為了信仰的不同而爭執。很多時候，信仰只是表面形式，關鍵在於信仰的精神與內涵，有些人有和諧的宗教信仰，因此，婚姻最重要是尊重與包容。

攀緣心一片掉落

◎林淑慧

本規畫今年來趟佛國之旅，恰巧蘭陽分院於三月二日，邀請資深悅眾施建昌菩薩分掌聖嚴師父當年帶領四眾朝聖、建設法鼓山的經歷。講座當日，早早入座就坐，心想參考師父與弟子們的經驗，作為自己旅遊的前方便。
施菩薩分享一九八九年，師父第一次帶領僧俗四眾前往尼泊爾、印度朝聖的點滴。原本期待看到更多景物、聽到更多有關當地佛寺的介紹，但透過施菩薩的說明，逐漸修正自己的旅遊心態。
原來師父早料到，會有像我這種對聖蹟帶著錯誤想法的遊客。為破除眾人的迷信，師父強調聖蹟不含神聖意味，但曾是聖聖事蹟發生的地方，就佛教而言，為了緬懷佛陀留在人間之恩澤，我們應以朝禮他的遺蹟來表達敬意，這是飲水思源、高山仰止的禮敬表現。
施菩薩以一張張實景照片，帶大家領受師父的開示及悲願。其中，

由王舍城遺址延伸說明《觀無量壽經》的源起；從靈鷲山體會法華勝會今猶未散；由師父在阿育王柱下默禱，體會祈願法輪常轉、正法永住的願心；從鹿野苑觀想佛陀走二百五十公里路，為的是度五比丘的慈悲心……
講座後，我沉思靜坐，企圖抓取更多素材的攀緣心，像乾掉的枯葉一片片掉落。看到佛國古剎的頹落、深山古寺修道士的艱辛、僧眾一路求法的殷切，才體會身在臺灣又能接觸佛法是何等可貴，而自己能接納聖嚴師父座下皈依、能在法鼓山這般清淨莊嚴的道場修行，自由修學正信佛法，又是何等的幸福。
稍縱即逝的生命中，施菩薩勉勵大家，把握每個當下的因緣，堅定對佛法的信心，更不要忘失願心，把自己當成經文的流通分，為佛法的永住，發起長遠心來廣布流傳及護持。而我心中也默默發願：遇事歡喜承擔，莫推、莫怨、莫比較。

帶著學生

探索內在寶山

「開山的意義，是每個人開自己心中的寶山……」當時在開山紀念館看到這段文字，震懾了空蕩蕩、無所適從的心，突然明白自己可以做什麼、方向在哪裡。

◎余啟菁

二十年前，到英國學習珠寶藝術（Art Jewellery），現在才知，寶藏原來近在心內。

一九九三年，初接觸金屬藝術創作，在沒有邊際的藝術領域裡，不知從哪裡下手。當時不習慣沒有框架、沒有邊界的自我探索，我是誰、找方向、認識自己，以自心為出發點，好困難！就像一匹已馴服的馬，被解開背負的馬鞍和眼罩，去找自己的本來樣貌。

在法鼓山安住不定的心

開山那一年，在法鼓山世界佛教教育園區皈依三寶，是送給自己新生命的祝福。在這之前，農禪寺是自己的秘密基地，當事情找不到解決方法，情緒爆發時，進入三門，看到眼前一片寬廣的稻田、明亮的天空、穿灰色僧袍的法師們，心就平和下來。二〇〇二年在法師鼓勵下，參加農禪寺初級禪訓班，從而看到自己捉摸不定的心。

往返英國、上海、臺灣之間，不安飄蕩的心，漸漸在農禪寺安住下來，開始尋找平等、無偏頗、真實的生命意義。聖嚴師父解答了心中困惑，透過生活中不斷地印證，釐清多年的迷

「開山」提供教學的祕方

每個人心中都有一座寶山，內在已具備未經開發和整理的內容。教學時，帶領學生「向內」探索，運用紙和筆、材料與工具，將內在的想法、感觸表達出來。課程（Project）名稱是「探索，內在的寶山」，由學生自己

霧，得到心的力量。二〇〇五法鼓山落成開山，躬逢其盛，決心皈依三寶，跟隨師父學習。
「開山的意義，是每個人開自己心中的寶山，就是如何成就智慧，成就慈悲心，來共同為我們的社會，為我們的世界，提供和諧、平安、快樂、健康，這個工作是永遠做不完的，只要一天有人出生，就有人心中的山要開，因此這個山是無盡藏，是一個開不完的寶山。」
當時在開山紀念館看到這段文字，震懾了空蕩蕩、無所適從的心，突然明白自己可以做什麼、方向在哪裡。

當開闢者。我運用在農禪寺佛學班、關懷生命專線義工培訓的學習基礎，來面對學生挖鑽的歷程，引導他們認識自己、陪伴自己。
挖鑽工程中，有學生問我：「老師，如果挖進去之後，發現是一座垃圾山，該怎麼辦？」
我回答學生，藉由觀察自己，看見自我內在。我們常「不經意」地反應所有人事物，練習放慢下來，觀察他人和環境之間的變化，可以發現每次都是不同的新組合。
實作的過程，會幫我們看清楚這些，那麼就可以整理分類、做清理和清除。透過製作的物件，雜亂的內含物將一一呈現出來，這就是一個清理和認識自我的過程。

經常觀察自己，能掌握自己的身心意，便能減少自身煩惱，以及令他人產生煩惱的機會，如此一來，自己所處的環境，也會愈來愈可愛和諧。



（本刊資料）

日日備好往生資糧

◎江思賢

大事變成佛事

前年（二〇二三）八月開始上「大事關懷」課程，總共十二堂課，四個月後圓滿。結業日頒發全勤獎時，喊到我的名字，是真的！有些感動。
自從右眼開刀以來，經過一年多尚未穩定，生活中靠左眼行動度日，對自己漸漸沒信心，不知何時能度過難關，對未來何去何從？養病調身期間，連最愛的攝影都排斥，然而，日子總要過啊！鼓勵自己去上課，不要荒廢生命。
「大事關懷」課程到底學什麼？上過幾堂課後，方知要學的是落實佛法，人的死亡不是喪事或喜事，而是一件莊嚴的佛事。法鼓山主張一切佛事不鋪張，以環保簡潔為莊嚴隆重，以感恩心來懷恩報恩。佛事期間，為亡者積功累德，多做善事、多布施，鼓勵其家人善屬來道場念佛、誦《地藏經》、參加大悲懺等共修，皆有助於往生西方淨土，提昇運品。
課程規定學員須參加三次大事關懷的實習，這不僅克服了心理障礙，完成三次後還繼續參加，膽子也愈來愈穩。每每佛事結束後，回家路上迎面吹來的風，總是清涼舒服，彷彿一股柔軟的暖流，流入心田，再迴流眼前。提醒我自己：每日皆有生死，生死皆有你我。這是事實也是現實，不正視它，它也會正視你。
如今一有因緣，就跟隨師父兄弟們做大事關懷，已有一年半載。從一開始心裡緊張，雙腳好似抽筋鐵腿，漸漸地，不再畏懼那些世俗迷信，還進而感受到佛菩薩的慈悲願力，尤其連友人們念四字佛號時，常常感受到那至誠懇切的懺悔和祈求，令自己熱淚盈眶。聆聽法師開示，好像在說給自己聽一樣，心想：改天就輪到我了，日日備好往生資糧才是。
「某某菩薩，您已經完成了這一期生命的任務，圓滿達成了，請您要萬緣放下，與大眾念阿彌陀佛聖號，一心祈求往生西方極樂世界，祝福您！」做白日夢時，這些詞句偶爾跑出來。在法師帶領下，大事變成佛事，學習讓佛法融入生活，提昇自我品格，讓「自我」退位，不再「霸占」眼前一片景色。

我開飯館了！

有緣分享真快樂

◎王果智

幾年前，阿春開刀，我告訴她：「等你出院，我們做飯給你吃。」她出院後，我們開始送便當，直到有一天她告訴我：「王媽媽，不用送便當了，我力氣已恢復，可以買菜做飯了，真謝謝您。」我要她常回來，吃有媽媽味道的飯。
最近，鄰居阿香告訴我：「王媽媽，我生病了。醫生安排開刀，一聽要開刀，我就煩惱得吃不下飯。日子還那麼久，真是度日如年。」我說：「阿香，你來我們家吃飯。平常你一個人吃，當然吃不下，來我們家，人多就吃得下，吃得下，每天好好過日子，時間過得很快。」她來吃飯後說：「王媽媽，太感恩了，吃到媽媽的古早味，太好吃了！一時間真快，她順利開完刀回家了，我請她每晚來吃飯，回去時再帶一鍋湯補充營養。
我於一九三九年出生，那個年代物質缺乏，沒什麼東西吃。我最喜歡去奶奶家吃飯，她用大碗裝滿白米飯，把菜壓得高高尖尖，像金字塔一樣。現在我也能「開飯館」請人吃飯，當然很開心。我的飯館沒有招牌、不做廣告，歡迎有緣人光臨。

佛法在心 未來有光！

乘載著東初老人和聖嚴法師的願力，《人生》雜誌已發行超過75年，迎來第500期。《人生》願與您智慧長伴，繼續探尋佛法的深廣智慧！

人生500 特別訂閱案
限時優惠2025.5.30止

訂閱《人生》五年，特惠價9880元（原價12000元）
（贈）法鼓山大殿釋迦牟尼佛（仿青銅複製19公分）
十心靈環保POLO衫（長袖/短袖二選一）

訂閱《人生》三年，特惠價5880元（原價7200元）
（贈）《初心：法鼓山最美的風景—義工身影》
十心靈環保POLO衫（長袖/短袖二選一）



請洽法鼓山全行願館 法鼓文化心靈網路書店www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 以上贈品數量有限，贈送完畢將以等值商品替代

袁祥辛

4.27 週日 9:30-16:00

【對象】18-40歲青年
【報名】3/27起，請上網報名
ncm.ddm.org.tw
【洽詢】(02) 2893-3161分機557
【備註】請自行攜帶環保餐具（碗、筷）

人生CPU過熱？
來清除內心快取！

資訊爆炸、壓力滿載，心好累怎麼辦？
刪除多餘雜念、釋放內在空間，
讓心靈輕盈運行，重拾清爽人生！
現在就來 RESET，一起找回最順暢的自己！

幸福雙週訓練室
每週一、三、五 19:00-20:30（共六週）
一起來感受從未有過的內心放鬆

上午 9:30
2025/4/27

開山20 有大願力 行願篇 上 ◎聖嚴師父

學觀音發廣大願自助助人

不要急於想要感化他人，應該先用佛法的智慧和慈悲來感化自己、修正自己；之後，方能以身作則，為人表率。

在《楞嚴經》中有提到，觀世音菩薩在無量劫以前，修行得到耳根圓通，從聞思修而入三摩地，然後進入無我、寂滅的境界；之後，體會到諸佛菩薩的慈悲願力，體念到一切眾生還在受苦受難，於是觀世音菩薩發廣大願，尋聲救苦，無處不現身，無時不度人，如同《法華經·普門品》所敘述的，只要稱念觀世音菩薩的名號，就能夠有苦的離苦、有難的離難、有災的消災，有求必應，這就是觀世音菩薩的普門示現。

自利自度 擴大到利益眾生

《心經》中則提到，觀世音菩薩以無上的智慧觀照到人的生命，是由五蘊和合而成，是暫時的、無常的，因為經常都在變化，所以是空的，不是真的有。然而一般人之所以會覺得受苦受難，是因為執著自我，如果又執著身體和心理受到煎熬的感受，就更加覺得苦難重重。其實，只要能夠了解到身心的反應和現象，都只是暫時的，不是實有的，不能恆常不變的，便不會覺得苦，便能從處處苦難的此岸，登上究竟解脫的彼岸。

因此，觀世音菩薩的修行法門開始是自利、自度的，最後擴大到利益眾生、廣度眾生的大菩薩行，大慈悲行，這就是一種自助助人的修行法門。

在日常生活，如何具體實踐自助助人的修行呢？可從「四感」——感化、感動、感謝、感恩來著手。

以四感為方法 先感化自己

很多人都認為要用道理、方法才能感化他人，所以有所謂「感化院」、「感化教育」等，希望感化那些頑劣不化的人。但如果從事感化教育的人，自己沒有智慧與慈悲，不能以身作則，想要感化他人談何容易！

古人說：「人之患，在好為人師。」大多數的人都喜歡做別人的老師，可是如果自己沒有足夠的智慧和充分的慈悲，又如何教導他人呢？因此我經常自我勉勵，不要急於想要感化他人，應該先用佛法的智慧和慈悲來感化自己、修正自己；之後，方能以身作則，為人表率。感化自己就是要知慚愧、常懺悔。懺悔是因為自己做得不夠好，希望能夠做得更好、更努力；懺悔是因為知道自己有做錯的地方，提醒以後不要再犯錯。以我個人來說，便是以佛法的智慧與慈悲來感化自己、調柔自己、修正自己、勸勉自己；我經常因為自己所知不多、所學有限，不能為社會做更多的奉獻而慚愧、懺悔，常常自我提醒當加倍努力；同時，我也自覺無智無德，不足為他人的師範，而對我的弟子感到慚愧和懺悔。

常懺愧懺悔 才能感動他人

經典中告訴我們，修大乘佛法的菩薩要到了八地以上才成為無學；而小乘的菩薩也要到了證了阿羅漢果後，才是無學。無學，就是不再需要學習了，不再需要學習懺悔、懺愧。或許會有人說：「菩薩怎麼還會有過失？菩薩還需要懺愧嗎？」事實上，菩薩要常懺愧、懺悔，才會愈來愈精進、愈來愈清淨、愈來愈能夠感動人。

可是偏偏有許多佛教徒都是拿經典來教化他人、感化他人，拿佛法的標準來要求別人。例如我在美國東初禪寺，有一位大陸來的居士，長久以來總是在一旁觀察我。因為他在大陸時有一位師父，告訴他善知識要符合十個條件，所以他就用這十個條件來衡量我，量來量去似乎永遠都不滿意。後來他參加了我主持的禪七，禪七期間我告訴他們：「我很懺愧，我很懺悔，我只能以佛法來感化我自己，我感化不了人，我以感化自己來勉勵自己。」他聽了以後受到很大的震撼，而且很愛用，於是來向我懺悔，從此不再拿著標準來量人。

(還自《佛法的知見與修行》) (待續)

杜鵑花開 迎接新生命

初春三月，是法鼓山每年傳授在家菩薩戒的時刻，也是山上杜鵑花開的時節。雪白潔淨的花海，鋪滿了祈願觀音公園，迎接大地的復甦，同時祝福著每一位圓滿受戒的嬰兒菩薩們，開啟學佛的新生命。而參訪的民眾在漫步其間、賞心悅目之際，也感受著眼前景觀帶來的清淨祥和。

除了春天杜鵑盛開，法鼓山的一年四季，其實都隱藏著不同的自然景觀，像是初夏有朵朵的百合花，秋季有遍野的金針花，入冬則有滿山的楓紅。這些季節性的景觀，皆是創辦人聖嚴師父於開山時，便已構想的道場景觀。

一道場裡的任何景觀，即使一草一木，都是幫助我們修行的工具，助成修行的場域。二十年前法鼓山草創之初，是一片雜草多、樹木少的荒山，師父帶領四眾弟子上山後，逐步整理原有的花草樹木，同時也在不同區域，種植四季不同的樹木，讓法鼓山到了不同季節，就有不同的景致。如今，無論是哪個季節來山的訪客，都能感受到人間好時節。

(文/陳政娟、圖/李東陽)

日常

祈願步道上的杜鵑隨著季節更迭，遞嬗著雪白與綠意的不同樣貌。

禪修路上的珍貴寶藏

溫哥華默照禪四心得

元宵節剛過，參加了溫哥華道場今年首次默照禪四。記得人生第一次禪修在二〇一六年，是監院常悟法師帶領的跨年禪三，當時教的方法是數息，那三天，不是在睡覺，就是和腿痛對抗。禪期快結束時，忽然意識到三天裡，呼吸沒有一次是數清楚的，原本以為自己能掌控自己的信心，受到強烈震撼。向法師尋求答案，法師的回答至今猶在耳邊：「既然知道自己做不了主，就從現在開始練習做心的主人。」

九年後，再參加常悟法師帶領的禪四，感受到更深細和實用的教學。法師為順應眾生的需要，開示時，兼顧東西方禪眾的不同文化背景，第二天下午小憩，連續進行三個多小時，中間沒休息也沒喝水，晚上繼續指導。根據禪眾不同的身心狀況，法師詳細說明相應的方法，一再提醒放鬆的重要，勉勵禪眾在日中實踐。這次最大的收穫，是跟著義工們學習。禪期前二天，負責外護的師姊帶領大家打掃寮房、布置禪堂等，做得如行云流水，井然有序。

禪期中，第一次擔任動禪和瑜珈動作示範的師姊，穩定沉着，宛如專業示範者。打板的師姊比大家早起晚睡，午休縮短，盡善盡分。處理事前報名等作業的師姊因身體不適，無法參與出坡，仍心繫禪期的進行，資深的師姊展現「我來吧」精神，出手相助。為協助五位英語禪眾，翻譯的師姊暫且擱下顧孫任務，承擔即時翻譯。凌晨打板後，香積義工已到位忙做早齋，令人感動的是，七十歲的主廚師姊與助手，承擔全體禪眾的藥石。

聖嚴師父曾說：法鼓山的義工是萬行菩薩。這次全程參與流程，對這句話有更深刻的體會。禪期的圓滿，不僅來自法師的指導，更來自義工們默默奉獻，彼此護持、相互照顧，溫暖又有力，這些都是禪修路上的珍貴寶藏。

◎何麗曼

放鬆身心 體驗更多

◎劉常賢

寶雲寺戶外禪心得

先前參加過戶外禪，義工們都先會幫忙安排過去、設想未來，護持當下，所以這次來東勢林場，就放心地將身心安住當下。走著，走著，心是雀躍的，花開得那樣美好，水流得那樣清澈……上坡出力的感覺，馬上讓身心收攝在腳下，身在這裡，心在這裡。下午進行「托水鉢」活動時，想起去年的戶外禪，一位年輕學員分享：水灑出來會怎麼樣呢？就是回歸大地了。是呀，那時小心翼翼托著水鉢，看似專注，其實全身緊繃，覺得好困難。此時，不去想、不去看手上拿了什麼，要跨水、要跨、要跨，清楚放鬆。鉢與水、與腳下頭上的樹枝，心與外境，無二無別。

跟著煩惱一起修行

◎陳演如

一直以來，宛如一盞跑馬燈，不斷追逐輪迴，忙著見天下、見眾生，一朝風雲變色，才發現，竟從未見過自己。此後餘生目標，就是找回本來面目。因而一次又一次進禪堂，只為降服這顆躁動不止的心，期待撥雲見日。

五十歲以後才學佛，學打坐，渾身筋骨僵硬的我，為了熬到引磬響，只能努力準備道具。別人一個蒲團、一條毛巾，我則是兩個蒲團、四條毛巾，再加上禪修斗篷，如同聖嚴的業障，高高聳立在禪堂。聽到聖嚴師父在影片中說：「要找回本來面目，就要先大死一番！」但是，師父，不是我想死就能死，大死之前，還要先享滿「基本消費」：腿痛、昏沉、睡眠、掉舉、貪欲、瞋恚、疑……這些對我而言，堪比酷刑，特別是腿痛。然後，師父又說：「是腿痛，不是我的腿在痛！」好，乖乖聽話，開始看著不屬於我，但又對我不離不棄的痛，看它如何攻城掠地、直至成佛。

楞嚴禪心

果醒法師闡釋真心與妄心之別，從禪修體驗及生活實踐，幫助我們理解經義、返回真心！

- ★《楞嚴經》的修行地圖
- ★多次再刷，大字版好評推出

釋果醒——著

大字版新書上市！另有一般版及電子書



法鼓文化

請洽法鼓山全臺行願館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵購帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額滿800元，酌收85元運費，限國內運送

2025 自覺工作坊

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
時間：課程內容皆不同，可重複報名
Email: seb@ddmf.org.tw
電話：02-2498-7171 分機2351

法鼓山信智大學

Dharma Drumshan University



方向感X生命



第28屆
法鼓山在家菩薩戒

搭上菩薩衣 萌發初心願力

2025年3月，於總本山受菩薩戒的一千多位戒子們，誓願持戒修行的初心，如同春天萌發的新芽，充滿新生的力量，無論受戒或護戒，滿滿的心得與感動，邀您一同分享。



(李東陽攝)

不再害怕人生的衝擊

◎邵漢泓

加菩薩戒前，身邊同學、善知識們一直鼓勵我：趕快受戒！也告訴我：受戒後的感受很不一樣。當時心想：究竟有什麼不一樣？難道會有「神蹟」發生？抱著一顆期待的心，時間就這麼過去了。

安單之後，開始試著調整自己的身心。戒期全程禁語，正好將原本繁忙且浮躁的心，慢慢地安定下來，全身心投入課程和演禮，享受學戒的每一個當下。

整個戒期，聆聽到聖嚴師父完整而詳細的影片開示，印象最深刻的一句話是：「菩薩戒就是在做心的重建。」曾經對於人生的意義、人生所為何來，有許多許多大哉問，師父在開示中一個一個解答，讓我清楚地了解菩薩戒的目的，以及受戒的意義。

對我來說，「受戒後不一樣」的感覺，就是對佛法起了大信心。曾經在順風順水的時候，想沒有信仰的也無所謂；曾經在困難痛苦的時候，想過要放棄，但現在不一樣了。

想過去菩薩怎麼不來救我。但在戒期，深刻體悟到「一切由心起，一切由心造」，知道業報、明瞭因果，更清楚要時刻將三聚、十善、十無盡清淨戒放在心上，清楚自己受戒成為戒子，更要發心認真修行，並且自利利他，讓自己安心，也助別人安心。

受戒後，的確感受到自己不同了。除了情緒相對穩定，對過往糾結的小事，開始學會放下；也會關懷身邊的家人朋友，當他們不愉快時，我試著傾聽、給予陪伴。身邊的人感受到我的改變，我自己也有所體會。

曾經，我的人生遭受到了打擊，當時渾渾噩噩地，讓時間帶我走過。現在的我，一樣面臨人生的衝擊，但我不再感到害怕，因為我學會了方法，知道佛法在我心中。從今身至佛身，盡未來際，我都是受了菩薩戒的戒子，在成佛的道路上，穩定而踏實的小步前進。

受戒持戒，帶來真正的自由

◎徐演聖

這次專程從海外趕回，一下飛機就上山掛單，這開始擔任班首的演禮，親身體驗這場心靈的洗禮。

這幾天的受戒過程，從報到、安單、學戒、懺悔到發願，環環相扣，每一步都帶來深遠的觸動。清晨誦經時，法師的梵音如晨鐘暮鼓，提醒我們發心清淨；靜坐時，大堂內無比寂靜，唯有自己與心對話，體悟到發願的重要。

當我跪在壇前，聆聽菩薩戒法時，內心感動不已，這不僅是一次戒體的灌頂，更是生命方向的確認。

有些人以為「戒」是束縛，但在菩薩戒的修持中，我才真正明白——戒律帶來的，不是限制，而是更深層次的指引，讓我們不再隨波逐流，不再被貪、瞋、癡所奴役，而是能清楚看見自己的內心，做出最智慧的選擇。這是一種內在的安穩，一種心靈的淨化，一種從煩惱中解脫的真正自由。

當我在菩薩戒壇上發願時，感受到一股無形的力量，一種從內心深處湧出的堅定與溫暖。我知道，未來的路上，無論順境或逆境，我都將以菩薩行者的身分，持戒修行，廣結善緣，讓這顆發願的心，持續閃耀。

法鼓山的菩薩戒會，不僅是一場儀式，更是一场生命的承諾。當我與五百八十五位同修齊聲發願，願眾生離苦得樂，願自己生生世世行菩薩道時，那一刻，我深知，這不只是幾天的法會，而是一場永恆的修行。我們以身證道，將戒行帶入生活，讓慈悲與智慧成為人生的座右銘。

「你來這裡受戒，不只是為了現在的自己，更是為了未來的每一個你和法身慧命。」發願持戒，是一生的修行，而非一時的熱忱，我要用心守護這顆種子，讓它在日常生活中生根發芽，影響更多的人。



▲透過紮實的演禮，莊嚴身口意，祈願受戒順利。(許朝益攝)

變成讓人欣賞的風景

◎王寬容

經歷了四天三夜的菩薩戒課程，重要的衣服——菩薩衣。正式受戒、穿上它的那一刻，眼淚落下，感激自己在這漫長之後，終於走到了這一步。懺悔者自己怎會讓時間流轉，至今才找到它。

第一次穿上菩薩衣，在演禮時，感受到一種莫名的成熟、莊重感，原本東倒西歪的跪拜，站姿姿勢，因為這件衣服的莊重，竟自然地變得優雅、輕盈了。對我來說，海青加上菩薩衣，真的像是哈利波特的魔法學院制服，穿上後，彷彿也賦予了力量。

這四天，我從一個只會念經但不太懂其義，轉變成理解經文內涵的修行者，尤其親身體驗拜佛。常提法師分享「拜佛，就像是一片雲子，慢慢地掉下來」，是他聽過最美形容。聽到這句話後，開始想像自己就是一片雲子，每一次拜下，都帶著感恩心、懺悔心、慚愧心。當雙手翻掌時，觀想著，將自己的心捧出來，交給諸佛菩薩看看，有不慈悲的部分，請打手心，然後再換回兩顆菩提心。翻掌起身後，我又是一片重新生長的雲子，變成讓人可欣賞的風景。就像常提法師所說：「每個人都是別人的風景。」這也提醒我們，應時刻留心威儀。

十無盡戒裡，最擔心做不到的，是「從今身至佛身，於其中間，不得放曠」。因為我真的很容易生氣，還得放曠。最後果醒法師開示時，直接教了消融「瞋」的小技巧——慈心。

果醒法師分享一個故事：多年前，他在機場看到兩個人吵架，第一次他也跟著動怒，甚至想動手。第二次再看到類似場景，他換了一種方式，以「慈心」想著：「這兩個人起了煩惱，該怎麼幫助他們？」結果，自己的情緒竟不再起波瀾了。這個方法對即將上班的我，非常有幫助，就從明天開始練習！

鞏固行菩薩道的心

◎釋智入

悠揚的鐘聲，激揚的鼓聲，喚醒了五百八十多位學員，只見大家睡眼惺忪進入大殿，準備一整天馬不停蹄的演禮。遙想當年自己在懺悔堂求戒時，是趁著大眾未進堂前禮佛，放下萬緣，一心求受清淨戒體。身心的清淨，決定戒法納受的深淺，然而無始劫以來，無明作怪，不知造了多少業，生生世世不停重複的思維及行為模式，已成為習慣，形成性格，不知要多少懺悔，才能洗滌心中污垢。因此，即使圓滿受戒，仍覺修行才開始。

這一次菩薩戒，與其說護戒，不如說護了這顆心。明白受戒不易，一開始就告訴自己：「不要太嚴格要求學員。站在大殿後方，看著學員們一個挨著一個，每個人只有一塊方墊的活動空間。總護法師給的功課是拜佛、念佛，但一眼望去，年長者居多，演練時，許多學員跪拜很勉強吃力，不是來不及拜下，就是站不起來，不是踩到海青，就是起來後站不穩……」

我們這組學員坐椅子，不需跪拜，定課是在座位上念佛。年紀這麼大還來受戒，很不簡單，因此以協助為主，陪伴她們圓滿受戒。可

是當有學員做出不一樣的行為，心裡雖沒有正面批評，還是會搖頭。

當智慧和慈悲不足時，對立和批判就會出現。後來發現，學員是因身體有狀況，做出與眾不同的行為，這才驚見自己覺察力不足，未能即時提供協助。我們常常以為看到的是真的，沒有深入去了解問題根源，只從表面所見來判斷，如果能從別人處身的立場來看，同理心就會生起。聖嚴師父說：「深層的同理心，也就是大慈悲心。」而慈悲心正是菩薩應當學的。

懺悔懺悔後，更發願要更好護持學員，更願學習以開闊的心面對及處理事情，正如師父所勉勵：「這並不是說，我們一受戒就全部做得徹底，而是須從受戒開始，直至成佛為止，逐漸地、點滴地增長，盡未來際不斷地學習。」

受戒行程滿滿，清晨四點十分起床，晚上十點安板，卻幾乎看不到有人打瞌睡。正授時，忽見前一天跪拜的波浪不見了，換來全體學員整齊一致的動作，讓人感動。陪伴學員受戒，自己也憶念出家受戒的願，明白要不斷地學習，方能鞏固行菩薩道的心。



▲上行堂義工為學員打飯、補菜，護持學員體驗過堂的意義。(李東陽攝)



▲壇場中的義工為求戒學員莊嚴菩提道場。(游元宏攝)

受戒心得速寫

拿掉自己，聽見大眾

梵唄時，剛開始都大聲唱，只聽到自己的聲音。第三天喉嚨不適，所以小聲唱，慢慢聽到其他人的聲音了，那聲音逐漸清晰明朗，磅礴迴盪在大殿裡。

聽著、聽著，清楚感受維那法師和眾人的聲音，化成一股音浪，流入身體。

突然明白「我執」是什麼，當滿眼、滿口都是自己，根本看不見也聽不到別人，只有拿掉我執的隔閡，才能將大眾納入自己的心。(石門立)

讓最愛的人了無遺憾

聖嚴師父提到，幽冥戒是為自己累世的怨親債主代受苦薩戒，當我們最愛的人了無遺憾，領受佛法，未來就能一起同修同行，同在無盡的佛道上。

此刻，大殿迴盪著「阿彌陀佛」聖號，彷彿我心裡最愛、最遺憾的人，他的聲音傳進耳朵……放下最深的苦，因為眾生的苦更多。忘卻自我，才能感同身受，饒益一切有情。(李漢詩)

種下「菩薩戒種子」

到現在，腦海仍不時浮現菩薩戒的畫面和聲音，雖斷斷續續，已足以令煩惱沒有空間滋長。上街看東西、和別人說話，一旦心有偏頗，立即湧出「能持」這句話，然後馬上調整。與太太、兩個兒子說話時，能不起瞋心地說，還向他們道歉之前做得不夠好。

太太對我笑了，態度溫柔，兩個兒子的眼睛，閃閃發光。晚課時，小兒子在旁邊學我向佛像跪拜，好感動。種了這顆「菩薩戒種子」，一生受用。(李演庵)

謝謝你們，成就了我們

看到護戒義工菩薩的影片時，深受感動。總護演柱法師在五觀堂的鼓勵與叮嚀，在耳邊響起：「計功多少，量彼來處」，接受他人所贈的食物，當明白這一米一飯來之不易，背後繼續無數人的辛勞。「為成道業，應受此食」，如同菩薩戒有無數菩薩來成就。常獻法師也提醒大家，不要忘記今天發的願。

千言萬語，只能化作一句：謝謝你們，成就了我們。我將用行動證明，不辜負這一碗受戒時吃的飯，不辜負這份菩提心願。(陳寬韻)



▲學員報到後，義工協助搬運行李，做好安單。(王育發攝)



▲揀切菜、備料、烹煮，大眾義工護持戒期大眾食糧。(許朝益攝)