

人生500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



▲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。

走過近七十六年的歲月，《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》的旅程，有如你我的人生旅程，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，逆境啟

發的毅力與勇氣，更是攬足珍貴。

《人生》月刊的每個歷程，無不

彰顯出編者及作者成就的信願篇

章；他們克服困窘的環境資源，

一心為當代課題提出可行的解決

之道，又以普及佛法，開發人人

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，當時一群甫從大陸來臺的青

年僧侶投入筆耕，他們戮力於還

原佛教的本來面目，分從文化及

慈濟、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《人生的》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，除了繼起東初老和尚

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，提昇佛教治學水平，

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，除了要感恩東初老和尚

及聖嚴師父相繼這份刊物的

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

（節錄自《人生》500 期，

發行人的話）

光榮的禮物 感恩的使命

◎果暉法師

【釋演穩／特稿】今年四月，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，更是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，佛教是人世化的宗教，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體社會環境

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同時，卻也

加深了彼此的孤立與疏離。究竟，

我們看見了什麼？又能做

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

◀「護法小學堂」課程，
悅眾踴躍搶答，氣氛熱絡。（陳瑞攝）



【楊仁惠／臺北報導】

護法總會於三月六日至十日，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、資深社工師謝云洋老師授課，護法總會顧問施建昌講座等，學習與交流的氛圍熱絡。

「哪裡有鼓手，那裡就有佛法。」都監常遠法師在對悅眾們的關懷與期許

中表示，每一位護法鼓手，都是一座小法鼓山，鼓勵

悅眾秉持心靈環保的核心

精神，盡形壽、獻佛的生命

學習、受用、護持、弘揚

佛法。總會長張昌邦讚歎

大眾奉獻的願心與學習的

熱情，勉勵大眾「有大願

力，好願都能實現」。

營隊先以禪一幫助悅眾

洗滌塵囂、沉澱身心，隨

後展開的課程，悅眾們如

同海綿般吸收，充滿活力

地參與課堂、演練與回應。

在「團隊領導與溝通」中，

張莉娟老師為悅眾解說如

何以「六和敬」為互動與

溝通方法，期許建立「悲

智和敬」的團隊。「學習與

創造熱情參與的氛圍，也

增進分會之間的交流。常

應法師結語時，鼓勵資深

悅眾，即使卸任也要繼續

陪伴新任團隊運作與成長，

以老幹帶新枝的心量，延

續、傳承修行的氛圍，持

續用佛法感化自己、感動

他人。

「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

繼續用於參加的講座、與他人。

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。施建昌顧問

以一九九三年聖嚴師父帶

領核心護法悅眾，至大陸

佛教聖跡巡禮的時空背景，

聖跡巡禮中的故事、聖嚴

師父於巡禮間所思所想的

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

一線會遇到的問題，透過第

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）

「哎呀，你們法鼓山蓋不起來的啦……」
「哎，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，勸募會員面臨許多的質疑，「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，重建雞足山的足跡，親身體驗祖師大德修持的環境與願心。

「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！」施建昌開始回答，「當時法鼓山建設的信心和願心，師父決定帶領核心悅眾，巡禮虛雲老和尚重建雞足山的足跡，親身體驗祖師大德修持的環境與願心。然而師父認為堅毅的信念，是要在艱困的環境中磨練出來，都能發高山症等危險。然而師父認為堅毅的信念，是要在艱困的環境中磨練出來，都能做到！」

問大眾：「你們吃得了苦嗎？」施建昌問

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，最終攀爬至海拔三千多公尺高的金頂寺，施

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，當時這些地方的交通、旅行都很不

方便，在高海拔的山區物資缺乏，更有可

能引發高山症等危險。然而師父認為堅毅

的信念，是要在艱困的環境中磨練出來，

都能做到！」

問大眾：「你們吃得了苦嗎？」施建昌問

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

攀爬至海拔三千多公尺高的金頂寺，施

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

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，當時這些地方的交通、旅行都很不

方便，在高海拔的山區物資缺乏，更有可

能引發高山症等危險。然而師父認為堅毅

的信念，是要在艱困的環境中磨練出來，

都能做到！」

問大眾：「你們吃得了苦嗎？」施建昌問

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

攀爬至海拔三千多公尺高的金頂寺，施

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

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，當時這些地方的交通、旅行都很不

方便，在高海拔的山區物資缺乏，更有可

能引發高山症等危險。然而師父認為堅毅

的信念，是要在艱困的環境中磨練出來，

都能做到！」

問大眾：「你們吃得了苦嗎？」施建昌問

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

攀爬至海拔三千多公尺高的金頂寺，施

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

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，當時這些地方的交通、旅行都很不

方便，在高海拔的山區物資缺乏，更有可

能引發高山症等危險。然而師父認為堅毅

的信念，是要在艱困的環境中磨練出來，

都能做到！」

問大眾：「你們吃得了苦嗎？」施建昌問

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

攀爬至海拔三千多公尺高的金頂寺，施

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

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，當時這些地方的交通、旅行都很不

方便，在高海拔的山區物資缺乏，更有可

能引發高山症等危險。然而師父認為堅毅

的信念，是要在艱困的環境中磨練出來，

都能做到！」

問大眾：「你們吃得了苦嗎？」施建昌問

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

攀爬至海拔三千多公尺高的金頂寺，施

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

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，當時這些地方的交通、旅行都很不

方便，在高海拔的山區物資缺乏，更有可

能引發高山症等危險。然而師父認為堅毅

的信念，是要在艱困的環境中磨練出來，

都能做到！」

問大眾：「你們吃得了苦嗎？」施建昌問

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

攀爬至海拔三千多公尺高的金頂寺，施

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

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，當時這些地方的交通、旅行都很不

方便，在高海拔的山區物資缺乏，更有可

能引發高山症等危險。然而師父認為堅毅

的信念，是要在艱困的環境中磨練出來，

都能做到！」

問大眾：「你們吃得了苦嗎？」施建昌問

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

攀爬至海拔三千多公尺高的金頂寺，施

昌問大眾：為什麼要在天寒地凍的地方蓋



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』，就是希望大家都能够來擊法鼓。」三月八日，紐約東初禪寺成立法青鼓隊，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，接續師父敲響法鼓的願心，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。新成立的法青鼓隊，邀請

前法青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。課程先由演捨法師帶領踏馬步、禪坐、觀看《老鼓手》影片。看著師父敲鼓的身影，許多資深義工都生起無限感念。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。

【紐約東初禪寺成立法青鼓隊，學員於訓練前進行禪坐，收攝身心。】

農禪法青 入寺院體驗家風

【本刊訊】三月二十一至二十三日，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們的引領下，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，為自己的人生掌廚，為人生帶來轉念。Kezi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工作、團隊合作的過程中。三天兩夜的體驗，轉變青年們對寺院的刻板想像。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，内心感到無比平靜，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。

【蘭陽訊】蘭陽法青至蘇澳無尾港淨灘，以實際行動為地球環境盡心力。

（蘭陽分院提供）

蘭陽法青至蘇澳無尾港淨灘，以實際行動為地球環境盡心力。

（蘭陽分院提供）

蘭陽法青至蘇澳無尾港淨灘，以實際行動為地球環境盡心力。</

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

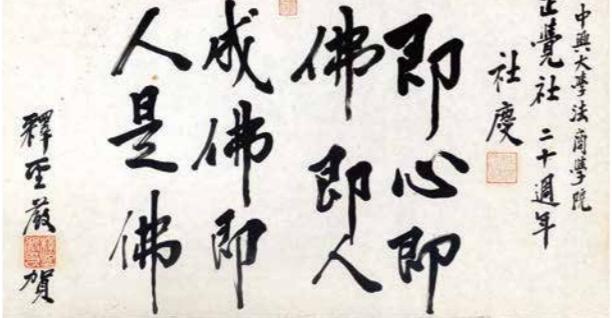
二月二十二日，臺北大學前身——中興大學法商學院時期的正覺社代表蘇唯綸、熊紹維，將創辦人聖嚴師父當年贈與該社團的墨寶，轉贈給北大法青社，象徵青年學子學佛護法的傳承和願力。帶您深入背後的動人故事。

透過活動為同學種下善根

二下學期，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。當修處。當時動了一個念頭：成大

法青社，為什麼北大沒有？

竟然有一群老師想跟我做同一件事；業非常忙碌，在天答應下來。在法師、老師們全



▲ 聖嚴師父墨寶從中興法商學院代表蘇唯綸(右二)、熊紹維(右一)傳承給北大法青社，由輔導法師演柱法師(左一)代表請回，象徵著北大校園佛法常住。



▼北大法青社舉辦畢業新福，透過活動為同學滋養學佛善根。

延壽人的品質

不離佛法中心思想，於是，先觀察大學生需要什麼，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。

二〇二四年初，蘇唯綸學長私訊北大法青社粉絲專頁，提到師父的墨寶一事。回報法師和指導老師，欣然同意請回墨寶，只是時隔多年，墨寶下落不明，後來也沒有學長的消息。

時隔半年，元月七日佛陀成道日，我在正覺大塔，與印度朝聖團一起點燈祈福，當日收到學長來訊，表示已聯繫上正覺社的社長，順利找到師父墨寶。當下心

親子插秧種下善的秧苗

體驗自然與科技



蘭陽分院堅持以自然農法耕作仁愛水田，至今邁入第六年。為讓大眾體驗農作辛勞，培養惜福護生的心，今年結合「兒童故事花園」，於三月十五日舉行「自然水田之手插秧體驗」，近五十位家長和小朋友一起體驗農作之樂。

春日陽光灑滿田間，監院常華法師勉勵大家以

恩心插秧，體會大地滋養眾生的無私奉獻，「當我

們心懷感恩，也就在心田裡種下善的種子。」隨後，

義工領八式動禪，還誦念「下單偈」，大家發願

護念水田生態，實踐慈悲心行。

自然農法班義工帶領小朋友體驗傳統農具「牽輪仔」，並示範插秧方式：低頭、退步、穩定前行。

孩子們興奮不已，小心翼翼踏入水田，專注將秧苗

一株株插入泥土中。不到一小時，水田便插滿翠綠

的秧苗。

「插秧很累，體驗農夫每天這麼辛苦，以後要更

加珍惜食物。」大家分享共同的心得，也有人說，

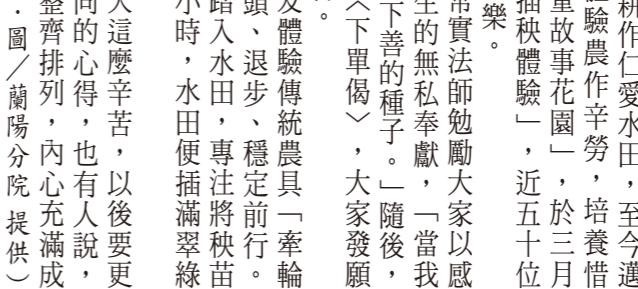
過程雖辛苦，看到整片秧苗整齊排列，內心充滿成

就感。

（文／許瑩月 · 圖／蘭陽分院提供）

學習AI長青生活更有趣

體驗自然與科技



蘭陽分院堅持以自然農法耕作仁愛水田，至今邁入第六年。為讓大眾體驗農作辛勞，培養惜福護生的心，今年結合「兒童故事花園」，於三月十五日舉行「自然水田之手插秧體驗」，近五十位家長和小朋友一起體驗農作之樂。

春日陽光灑滿田間，監院常華法師勉勵大家以

恩心插秧，體會大地滋養眾生的無私奉獻，「當我

們心懷感恩，也就在心田裡種下善的種子。」隨後，

義工領八式動禪，還誦念「下單偈」，大家發願

護念水田生態，實踐慈悲心行。

自然農法班義工帶領小朋友體驗傳統農具「牽輪仔」，並示範插秧方式：低頭、退步、穩定前行。

孩子們興奮不已，小心翼翼踏入水田，專注將秧苗

一株株插入泥土中。不到一小時，水田便插滿翠綠

的秧苗。

「插秧很累，體驗農夫每天這麼辛苦，以後要更

加珍惜食物。」大家分享共同的心得，也有人說，

過程雖辛苦，看到整片秧苗整齊排列，內心充滿成

就感。

（文／許瑩月 · 圖／蘭陽分院提供）

探索佛陀祖傳的幸福祕方

◎釋演穩

什麼是真正的幸福？幸福與菩提心、菩薩行有何關聯？法鼓講堂於三月推出的「佛陀祖傳·幸福祕方：從菩提心到菩薩行」系列講座，首度由僧團法師接力授課，從漢傳經論解說、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，法師們深感收穫豐富，回國後思考如何將這份愛與利益更多人。從在《人生》雜誌發表專文，到農禪寺梁皇寶讚法會的開示分享，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。

四次講座的內容，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」、「菩提心在法鼓山的具體實踐」，介紹法鼓山如何透過

自己有幫助的佛法，當初成立社團，希望不拘於傳統形式，又

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

自己有幫助的佛法。

當初成立社團，希望不拘於傳統形式，又

答應下來。

在法師、老師們全

力支持鼓勵下，北大

帶著學生
探索內在
寶貨山

「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、無所適從的我，突然明白自己可以做什麼、方向在那裡。

◎余啟蓍

尊重包容 真誠關懷另一半

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、孩子吵架，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：配偶要彼此互給空間，當雙方宗教信仰不同，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，婚後也能有共同成長的方向，所以有相同信仰是最好的。

宗教信仰不同，那就需要好好面對，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，也就是善盡自己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。

婚姻中的兩人雖然有不同信仰，也沒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，有些人和同修的宗教信仰不同，還是保有和諧的家庭關係。因此，婚姻最重要的是尊重與包容。

原 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享聖嚴師父當年帶領四眾朝聖、建設法鼓山的經歷。講座當日，早早入席就坐，一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。原本期盼看到更多景物、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，但曾是神聖事蹟發生的地方，就佛教而言，為了緬懷佛陀遺留在人間的恩澤，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，其口

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。看到佛國古蹟的頽落、深山古寺修道人的艱辛、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，而自己能在聖嚴師父座下皈依、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，堅守對佛法的信心，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弘護持。而我心中也默默地發願：遇事

83

糧資生往好備日日

◎江思賢

(木刊資料)

我開飯館了！

有緣分享真快

◎ 王甲

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，我們開始洋洋自得，直到有一天她告訴我：「王媽媽，不用洋便當了，我力氣已恢復，可以買菜做菜了，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，人多就吃得多、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，太好了！」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》願與您福慧長伴，繼

限時優

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。然而一般人，如果又執著身體和心理，是因為執著自我，如果又執著身體和心理，受到煎熬的感受，就更加覺得苦難嚴重。其實，只要能夠了解到身心的反應和現象，都是暫時的，不是實有的，不能恒常不變的，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剛開始是自利、自度的，最後擴大到利益眾生、廣度眾生的大菩薩行，大慈大悲，這就是一種利益眾生的修行呢？

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。」大多數的人都是喜歡做別人的老師，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。那沒有智慧與慈悲，不能以身作則，想要感化他人，而對我的弟子感到慚愧和懺悔。

常慚愧懺悔 才能感動他人

經典中告訴我們，修行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、慚愧。或許會有人說：「菩薩還有過失？菩薩還要慚愧嗎？」事實上，菩薩要常慚愧、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看。我問他：「你對我有什麼意見？」他說：「我感化不了人，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，而且很受用，於是來向我懺悔，從此不再拿著標準來量人。

（選自《佛法的知見與修行》）

（文/陳政娟/圖/李東陽）

杜鵑花開

迎接新生命

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。

元宵節剛過，參加了溫哥華道場今年首次默照禪四。記得人生中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，當時教的是數數，那三天，不是睡覺，就是和腿痛對抗。禪期快結束時，忽然意識到三〇天裡，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



禪修路上的珍貴寶藏

溫哥華默照禪四心得

◎何麗曼

先前參加過戶外禪，義工們都

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，水流得那麼清澈……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

實全身繫繩，覺得好困難。此時，

不去想、不去看手上拿了什麼，

要跨、要蹲、要轉，清楚放鬆。

鉢與水、與腳上頭上的樹枝，心

與外境，無二無別。

「紙扇托兵兵球」也是全身放

鬆，不去想怎麼做才不會掉，掉了

就撿起來。於是，不覺得身體在移

動，球也彷彿定在紙扇上。沒有托

球的我，沒有被托的球，沒有托

球走這件事。但，當耳朵捕捉到：

「師姊怎麼那麼穩，師姊真棒！」

球就跟著輕飄飄地，飄走了。

以前心得分享時，只記得坐著

節敗退，不得不考慮割捨城池：

是否放腿？

在此關鍵時刻，想起果醒法師說

「不好的心，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，如同累劫的業障，高高聳立在前。

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。

「是腿痛，不是我的腿在痛！」好，乖乖聽話，很忠心，都將陪伴我盡形壽修行，直至成佛。

跟著煩惱 一起修行

禪修體驗與心得

◎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，如同累劫的業障，高高聳立在前。

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。

「是腿痛，不是我的腿在痛！」好，乖乖聽話，很忠心，都將陪伴我盡形壽修行，直至成佛。

寶雲寺戶外禪心得

放鬆身心 體驗更多

◎劉常賢

先前參加過戶外禪，義工們都

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，水流得那麼清澈……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

實全身繫繩，覺得好困難。此時，

不去想、不去看手上拿了什麼，

要跨、要蹲、要轉，清楚放鬆。

鉢與水、與腳上頭上的樹枝，心

與外境，無二無別。

「紙扇托兵兵球」也是全身放

鬆，不去想怎麼做才不會掉，掉了

就撿起來。於是，不覺得身體在移

動，球也彷彿定在紙扇上。沒有托

球的我，沒有被托的球，沒有托

球走這件事。但，當耳朵捕捉到：

「師姊怎麼那麼穩，師姊真棒！」

球就跟著輕飄飄地，飄走了。

以前心得分享時，只記得坐著

節敗退，不得不考慮割捨城池：

是否放腿？

在此關鍵時刻，想起果醒法師說

「不好的心，期待撥雲見日。」

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寶藏。

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



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
請洽法鼓山全臺行銷部 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 電話：50013371 服務專線：02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送



法鼓文化

