

慈基會關懷陪伴學子成長

百年樹人獎助馬祖學子



▲常惺法師、陳治明董事將兩棵法鼓山上的紅淡比，種在馬祖高中校園內，陪伴馬祖學子成長。（黃興育 摄）

【本刊訊】四月二十三日上午，法鼓山慈善基金會「百年樹人獎助學金」頒發典禮首度於馬祖高中舉行，慈基會秘書長常惺法師、出身馬祖的陳治明董事親自飛往馬祖，鼓勵馬祖四鄉五島三十四位受助學子，馬祖高中校長謝崇耀、中山國中校長蕭建福、塘岐國小劉國威組長，都一同出席頒發典禮。

第一次踏上馬祖的常惺法師，感謝同學們讓法鼓山有機會將社會各界所提供的善心與資源，帶到馬祖廣結善緣。並以創辦人聖嚴師父提出的「四

要」、「四德」、「四它」等觀念，三十年來的成果與挑戰，展望未來教育與言教。

「同行三十，願力未來」回顧教聯會



▲教師聯誼會邁入三十週年，教師們發願照亮校園，傳遞教育熱度。（林志浩攝）

成立30週年
教師聯誼會

願力薪傳向光前行

啟動全臺關懷聯誼 重溫投身教育初心 探討 A-I 時代教育 成就世代傳承

楠西孩子歡度希望童樂會



▲孩子們托起水鉢，感受「身在哪裡」。（陳德坪 摄）

【本刊訊】小心托起水鉢、捏起一塊麵糰、再咬一口甜甜的銅鑼燒……四月一日午後，在臺南市楠西國小的校園裡，笑聲此起彼落，孩子們臉上寫滿開心。這是

由法鼓山慈善基金會、臺灣愛延續協會、高雄市芬多精愛延續協會攜手，為元月嘉南地震後，仍驚魂未定的三百位楠西國中、小學生所舉辦的「希望童樂會」，陪伴孩子們用笑聲取代不安，在遊戲中體驗安定。

今年元月二十一日發生

的地震，造成楠西國中校舍受損，學生們被迫搬到楠西國小上課，餘震不斷讓孩子們的心情時常緊繩。當天的兒童節活動，成了他們難得的放鬆時光。活動從「托水鉢」開始，孩子們輕輕托起水鉢，一邊感受「身在哪裡，心在

哪裡」。義工們溫柔引導，

用一句句智慧法語，將佛法化為孩子們走路的每一步，

學會放慢、放鬆，也放下恐懼。

接下來，學童們投入甜點

與創作的世界，無論是香氣撲鼻的草莓大福、日式銅鑼燒、泰印拉茶，都讓孩子忍不住多排一輪。在捏麵人攤

位前，小朋友們揉揉、捏捏，不只是做出一個作品，

也彷彿是慢慢重建自己受

到驚恐的內在。

齊聚雲來別苑，參加由關懷院舉辦的

「大事關懷解行課程」帶領人培訓

（林果忠／臺北報導）

【本刊訊】四月十三日，

來自全臺各地近二百位大事關懷悅眾

齊聚雲來別苑，參加由關懷院舉辦的

「大事關懷解行課程」帶領人培訓

（林果忠／臺北報導）

齊聚雲來別苑，參加由關懷院舉辦的</p

聯合生命講經 體現佛法力量

（本刊訊）法鼓山僧伽大學第十七屆「講經交流會」，於四月十二至十三日登場，共有十四位學僧參與，由教務長常啟法師等多位戒長法師擔任評議。一開場，副院長果光法師進行禪修引導，以「觀音法門」帶領眾人進入安定的心境，再聆聽講者的分享，感受佛法的溫暖與力量。

今年的講經內容以經典為媒介，結合個人的生命故事、修行體驗，主題包括「佛性與修行」、「時常照顧好自己的心」、「念念懺悔的意義」、「親子互為善知識」等。其中，寬意行者從《六祖壇經》來闡述從有相到無相的懺悔方式，並以家庭經歷來探討懺悔的意義，讓聽眾體會佛法化解人際衝突、内心矛盾的力量。寶博行者引用《金剛經》「若見諸相非相，即見如來」的思想，引導聽眾理解無常的深刻智慧，並運用於日

常生活中，將經典的誦讀轉化為修行實踐。講經交流會中，每位講者詮釋佛法的內涵各具特色，寬契法師從迷信到實踐，探討信仰層次的四個階段；寬悟菩薩以《法華經》的故事，說明親子關係是在修行路上彼此成就、互為善知識的因緣；寬吉法師分享如何從認識自我，走向消融自我，展現自省與修行的深刻意義。

果光法師進行禪修引導，以「觀音法門」帶領眾人進入安定的心境，再聆聽講者的分享，感受佛法的溫暖與力量。



▲僧大學生分享如何從認識自我，走向消融自我，展現自省與修行的深刻意義。（法鼓山僧大 提供）

「悅讀聖嚴」講座第二場

從禪學研究走進禪修體驗



▲常慧法師（右）分享參加聖嚴師父帶領禪七的領會。（齋明別苑 提供）

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 501 期 5 月號

聽懂，好說話

溝通，是人際關係的基礎，也是連結彼此的橋樑。然而，現實中常見辭不達意、難同鴨講，甚至引發誤解。如何覺察語言表象下的斷裂與誤區？從「聽」到「說」的過程中，究竟藏著哪些關鍵要素？

本期專題，惠敏法師從認知神經科學、佛法與戒律的角度切入，深入剖析「所思」與「所言」之間的落差，進一步引導我們學習「四無礙智」，練習心口合一，讓說話成為一種修行。專擅神經語言學與華嚴思想的演一法師，巧妙結合禪修方法，帶我們釐清有效溝通的內在結構，重拾連結與理解的力量。

專注於「善意溝通」的宋怡慧，分享暖心溝通的先決條件——先聽懂，再開口，聽見對方心裡的聲音，才能展開真正的對話。學會慈悲聆聽之後，跟著一行禪師練習「樂說」，透過愛語、實語以及和平的語言，就是在日常生活中實踐四攝法，滋養自己，也溫暖他人。

新專欄「農禪好時光」果毅法師分享農禪寺歷經十多年的探索與實踐，如何一步步突破與轉變，開展寺院與社會互動的新頁。《聽見西藏》作者邱常梵再度背上行囊，「萬里尋佛去」首站帶我們登上海拔 3578 公尺的甘肅蓮花山，由此踏上萬里尋佛之旅。

（每本 200 元，訂閱一年 1880 元，另有特惠方案，請見心靈網路書店）

聯合生命講經 體現佛法力量

2025 僧大講經交流會

實踐社會責任 合力共創美好社群

以「心靈環保」辦學廣受各界肯定 方丈和尚感謝師長培育安定社會的人才



「心靈的安定，在當今動盪的社會中尤為重要。」方丈和尚致詞時，感謝全體教師長培養大學生、大普化、大關懷三大教育的弘化人才，致力安定人心、和諧社會，讓文理學院受到各界肯定。方丈和尚也鼓勵同學，將心靈環保的觀念運用在自己身上，再分享給社會大眾，就是對學校最好的回饋。

陳定銘校長感謝各界的護持、教職員生的回饋。校務顧問何俊賢表示，學校秉持「心靈環保」為核心的辦學理念，持續在佛學數位典藏、計畫、高教深耕計畫等，均受到教育部肯定。學校秉持

「心靈環保」為核心的辦學理念，持續在佛學數位典藏、計畫、高教深耕計畫等領域，實踐社會責任。

校務顧問何俊賢表示，學校秉持「心靈環保」為核心的辦學理念，持續在佛學數位典藏、計畫、高教深耕計畫等領域，實踐環境教育與利他精神，並播放藝術家阿古斯完成的紀錄片，展現學校與社區、環境永續發展結合的成果。

▲藝術家阿古斯（左）與文理學院師生結合單弦琴、頌

「佛教不同於其他宗教，不是透過救贖得到解脫，而是透過聽

聞佛法，讓內心的覺性得到開

啟，走向解脫之道。」王惠雯表

示，佛教諮商運用佛教的理論，是一種解惑或對話的方法，使諮

商能夠發揮作用。

王惠雯說明，佛教諮商有別於

常慧法師說明，禪宗不立文字，《法鼓全集》出版最多的卻是禪修類，這是為了教導大眾學

習正確的禪修觀念與方法。師父早期在美國

讀碩士，他希望未來能結合漢語學

術、漢喃字研究佛學的經驗，效法

聖嚴師父治學與悲智度眾的精神，為漢傳佛教奉獻。

校慶典禮後，「同心有願力」闡

關活動隨即展開，同學們透過禪畫、打球羽球、品咖啡、擊鼓等多元的社

團活動，體驗「心在哪裡，身就在

那裡」的寧靜快樂。校慶活動還包

括四月二日的「二〇二五研究生論

文聯合發表會」，共有九篇論文發

表，展現校園的學術研究風氣。

▲王惠雯（右）感謝各界的護持，以及教

職員生的努力。（李佳純 摄）

佛教諮商啟發覺性教育

【張翠娟／臺北報導】聖嚴教育基金會二〇二五年度首場「學

者開講」系列講座，四月十三日

於法鼓德貴學院舉行，邀請華梵

大學佛教藝術學系副教授王惠雯主講「佛教中的翻轉教育」。

王惠雯說明，佛教諮商有別於

常慧法師說明，禪宗不立文字，《法鼓全集》出版最多的卻是禪修類，這是為了教導大眾學

習正確的禪修觀念與方法。師父早期在美國

讀碩士，他希望未來能結合漢語學

術、漢喃字研究佛學的經驗，效法

聖嚴師父治學與悲智度眾的精神，為漢傳佛教奉獻。

校慶典禮後，「同心有願力」闡

關活動隨即展開，同學們透過禪畫、打球羽球、品咖啡、擊鼓等多元的社

團活動，體驗「心在哪裡，身就在

那裡」的寧靜快樂。校慶活動還包

括四月二日的「二〇二五研究生論

文聯合發表會」，共有九篇論文發

表，展現校園的學術研究風氣。

▲王惠雯（右）感謝各界的護持，以及教

職員生的努力。（李佳純 摄）

王惠雯說明，佛教諮商有別於

常慧法師說明，禪宗不立文字，《法鼓全集》出版最多的卻是禪修類，這是為了教導大眾學

習正確的禪修觀念與方法。師父早期在美國

讀碩士，他希望未來能結合漢語學

術、漢喃字研究佛學的經驗，效法

聖嚴師父治學與悲智度眾的精神，為漢傳佛教奉獻。

校慶典禮後，「同心有願力」闡

關活動隨即展開，同學們透過禪畫、打球羽球、品咖啡、擊鼓等多元的社

團活動，體驗「心在哪裡，身就在

那裡」的寧靜快樂。校慶活動還包

括四月二日的「二〇二五研究生論

文聯合發表會」，共有九篇論文發

表，展現校園的學術研究風氣。

▲王惠雯（右）感謝各界的護持，以及教

職員生的努力。（李佳純 摄）

王惠雯說明，佛教諮商有別於

常慧法師說明，禪宗不立文字，《法鼓全集》出版最多的卻是禪修類，這是為了教導大眾學

習正確的禪修觀念與方法。師父早期在美國

讀碩士，他希望未來能結合漢語學

術、漢喃字研究佛學的經驗，效法

聖嚴師父治學與悲智度眾的精神，為漢傳佛教奉獻。

校慶典禮後，「同心有願力」闡

關活動隨即展開，同學們透過禪畫、打球羽球、品咖啡、擊鼓等多元的社

團活動，體驗「心在哪裡，身就在

那裡」的寧靜快樂。校慶活動還包

括四月二日的「二〇二五研究生論

文聯合發表會」，共有九篇論文發

表，展現校園的學術研究風氣。

▲王惠雯（右）感謝各界的護持，以及教

職員生的努力。（李佳純 摄）

王惠雯說明，佛教諮商有別於

常慧法師說明，禪宗不立文字，《法鼓全集》出版最多的卻是禪修類，這是為了教導大眾學

習正確的禪修觀念與方法。師父早期在美國

讀碩士，他希望未來能結合漢語學

術、漢喃字研究佛學的經驗，效法

聖嚴師父治學與悲智度眾的精神，為漢傳佛教奉獻。

校慶典禮後，「同心有願力」闡

關活動隨即展開，同學們透過禪畫、打球羽球、品咖啡、擊鼓等多元的社

團活動，體驗「心在哪裡，身就在

那裡」的寧靜快樂。校慶活動還包

括四月二日的「二〇二五研究生論

文聯合發表會」，共有九篇論文發

表，展現校園的學術研究風氣。

▲王惠雯（右）感謝各界的護持，以及教

職員生的努力。（李佳純 摄）

王惠雯說明，佛教諮商有別於

常慧法師說明，禪宗不立文字，《法鼓全集》出版最多的卻是禪修類，這是為了教導大眾學

習正確的禪修觀念與方法。師父早期在美國

讀碩士，他希望未來能結合漢語學

術、漢喃字研究佛學的經驗，效法

聖嚴師父治學與悲智度眾的精神，為漢傳佛教奉獻。

校慶典禮後，「同心有願力」闡

關活動隨即展開，同學們透過禪畫、打球羽球、品咖啡、擊鼓等多元的社

團活動，體驗「心在哪裡，身就在

那裡」的寧靜快樂。校慶活動還包

括四月二日的「二〇二五研究生論

文聯合發表會」，共有九篇論文發

表，展現校園的學術研究風氣。

▲王惠雯（右）感謝各界的護持，以及教

職員生的努力。（李佳純 摄）

王惠雯說明，佛教諮商有別於

常慧法師說明，禪宗不立文字，《法鼓全集》出版最多的卻是禪修類，這是為了教導大眾學

習正確的禪修觀念與方法。師父早期在美國

讀碩士，他希望未來能結合漢語學

術、漢喃字研究佛學的經驗，效法

聖嚴師父治學與悲智度眾的精神，為漢傳佛教奉獻。

校

消融自我走向無我

學禪近三十年，聖嚴師父西方法子查可分享在修行與生活中，如何以「不二」的觀念，與自己相遇，走向無我的智慧。

◎文／楊仁惠 圖／李東陽



花藝禪學習心得

◎葉珮孜

從煩惱花園到慈悲花園

在枝頭，不一定都要十分才能有所領悟，總有潤物無聲，一點一滴打動心湖。參與新店分會花藝禪課程，緣於早年參加法會時，見到大殿佛像，能發芽，欣賞後，心中馬上打消念頭。當時已學過中華花藝，但因當下即刻報名。因緣不可思議，一顆種子落地，有適當助緣便能發芽，一現會後生機。

花落的精彩與短暫，令每位學員有著更加珍惜的體悟，也在學習過程中放鬆身心，歡喜接續而來的因緣，是往生摯友的姊姊轉知花藝禪開課訊息，當時即學過中華花藝，但因當下即刻報名。因緣不可思議，一顆種子落地，有適當助緣便能發芽，一現會後生機。

花落的精彩與短暫，令每位學員有著更加珍惜的體悟，也在學習過程中放鬆身心，歡喜接

收與付出。我參加了三期課程，從初來乍到的新生，進一步擔任學藝，整理記錄、拿麥克風

主持、寫活動報導。一年半以來，花藝禪豐富了我的見聞和處事，呂麗華老師讓我們重新深入學習中華花藝，跟隨協助場布，實踐學以致用，親近道場共修。

第一期結業式，常儀法師的關懷開示令我印象深刻。法師的

聖嚴師父西方法子查可，安德列塞維克(Zarko Andrićević)，睽違六年再度來臺。除了在總本山帶領禪七外，四月十日於心靈環保學習中心，與現場一百多位聽眾分享「禪與我相遇」。

查可出生於冷戰時期的南斯拉夫，雖是社會主義國家，但文化相對開放，讓他能夠接觸到東方文化，包括武術、瑜伽和佛教。在那個沒有網際網路的年代，一本佛書往往得等待數個月才能取得，然而，查可與他創辦的修行團體「法集」(Dharmaoka Chan Buddhist Community)成員，對佛法的熱忱不曾間斷，持續將英文佛書譯成克羅埃西亞文，希望讓更多人聽聞佛法。

基於帶領團體的責任與自身精進修行的期許，查可一直在尋找合適的老師，直到

一九九六年在東初禪寺跟隨聖嚴師父打禪七，他確定：「這就是我的師父。」隔年，他邀請師父前往克羅埃西亞指導禪修，從此正式接軌漢傳禪法。他表示：「禪宗沒有固定的宗教文化形式，卻

直指佛陀教法的核心，很適合西方人學習。」

查可進一步分享自己多年的禪修體會。他指出，許多人將明心見性當成禪修的目的，事實上，設定目標的同

時，內在就已產生了對立。

禪修，更是一段與「我」相遇的歷程。透過靜坐觀

禪，查可發現，那些構成我

自我的價值觀、行為模式

與人生經歷，是一種狹隘、僵固的自我中心，不僅阻礙

我與世界的連結，也是痛苦的根源。如能持續精進，禪修能讓我們卸下僵固的自我

中心，從這種痛苦解脫。

講座尾聲的現場問答中，針對當前的世界局勢，查可

再次以「不二」的觀念說明

戰爭與衝突的本質。「佛陀明

教導我們，以暴制暴並非究竟竟。」他指出，若能保持覺知，不受特定觀點左右，才可能從根本上化解暴力與對

立。現場聽眾若能以「不二」的觀念領創作團隊、與客戶溝通，彼此都是往同一方

向前进，沒有分別，必能促進合作，圓滿每部作品。

▲查可老師與大眾分享禪修的生命經歷。



▲在參學員的引導下，學員至開山觀音公園繞佛。

四月十八至二十一日，新加坡護法會福田班在輔導法師常炬法師的帶領下，共一百二十位學員，一同回到法鼓山世界佛教育園區、雲來別苑、齋明寺、天南寺、寶雲寺及寶雲別苑參學，體驗總本山與各分寺的禪悅境教，發起大悲願力，實踐「提昇人的品質，建設間淨土」的理。查可十八日抵達總本山後，禪堂板首常法師帶領大眾經行環山。次日早上，參學員引導大眾參訪園區，建工處監院果治法師特別為大眾講解聖嚴師父建設法鼓山的理念與精神。以安定的身心走在園區，彷彿親

炙師父的慈悲關愛，「我們自己的法鼓山已經建好了，你們大家的法鼓山還要繼續建呢？」師父的這句話，深刻地迴盪在學員心中。

「人生如夢，還望大家早日從夢中醒來。」方丈和尚果暉法師特別前來關懷，勉勵大眾運用佛法中的慈悲與利他，廣種福田。退居自利利他，廣種福田。慧居水果東法師也專程從臺南趕回總本山關懷學員，鼓勵大眾把握因緣，體會師父創建的法鼓山。

有不少學員是首次回到總本山，親身感受到文字裡所描述的法鼓山，都感到很法喜。除了身在大自然中的舒暢放鬆，心靈沉浸

在宗教之中，身心更感覺到前所未有的清淨。有學員分享，聽溪聲入耳，像是被佛法沐浴般，自然而然地就走在淨土中，非常地感到前所未有的清淨。

學生們到雲來別苑參訪。都監常遠法師勉勵大眾，以「有大願力」的精神，發菩提心，共同成就新加坡道場。下午，學員們到桃園齋明寺參學，感受傳統古蹟。



▲新加坡福田班參訪雲來別苑時，與都監常遠法師、護法總會法師們合影。

四它化成壁畫故事



今年溫哥華的冬天異常寒冷，好在朋友麗芳極力邀請我參加溫哥華道場開設的法鼓長青班。抱著姑且一試的心態，沒想到竟走入了一片桃花源。長青班課程非常緊湊，上課時不忘提醒學員，「慈、悲、喜、捨」四無量心的重大的序幕。

今天的佛教法語教學，學到「由信仰的就自己而言，紙上探險課程對我的震撼很大，短短一小時，除了教授渲染畫的技巧，還講述水彩畫的由來、演變，再談及水彩的畫法、類型、構圖，以及如何欣賞畫作。我心中十分納悶，這麼短的時間

聽說為了開課，義工們還遠渡重洋到臺灣，取經，他們舉辦活動當做事業在經營，從而讓我們吸收這麼多的知識，外加實作畫，老師是如何辦到的？我確信必定經過長期的選稿、演練、修正才能達到，藉此獻上無限的感激，翠貞老師辛苦了！

今天才知道長青班在溫哥華是第一班，聽說為了開課，義工們還遠渡重洋到臺灣，地許多人醉心懷絕技，就像麗芳所說：「我真不知翠貞老師這般厲害！」我也發現一個有趣的現象，每個人的身分是可以轉換的，既是講師又是學員，也是義工，終於明白法鼓山是個臥虎藏龍的寶地，許多人都醉心懷絕技，就像麗芳所說：

「我還發現一個有趣的事，每個人都在自己的崗位上，默默奉獻一小步，成就團體的大步，既助人又幫助自我成長，為社會創造更多的善緣和善舉。這是我發現的桃



一次未完成的圓滿禪



一口氣吸進來，吐出去就是圓滿。
一口飯，放到嘴巴裡咀嚼，慢慢吞嚥下去，清清楚楚就是圓滿……
聽到這些，剎那間，遺憾不見了！

◎修演旭

二月二十九日，帶著期待的心情上總本山打第一次中階禪七。進入選佛場的安定感受，心想：應該可以好好體驗這七天。沒想到，第四天一早進禪堂就肚子痛，休息後仍無法緩解，趕緊到臺大醫院金門分院打針吃藥後回山上，中午又痛到冒冷汗。於是決定提早下山，搭車回士林急診，經診斷是腸阻塞，動了手術，四月五日順利出院，剛好與解七同一天，也算是一種圓滿吧！我如此自我安慰。

學佛修行 如同治療過程

這次是小手術，但從開刀房出來時，身上有鼻胃管、尿管、引流管、針管，躺在床上難以翻身，讓身體會到：病是一種苦，治療也是一種苦，而治療過程有時比生病更苦。這就像學佛修行，成佛的過程不容易。打坐會腿痛、拜佛會腰痠背痛，出坡也會有各種障礙，整個過程都有身心的考驗要面對，端看自己有沒有信心和願心，有願心，就有目標和方向。過程中，有賴善知識指導我們如何面對考驗和調整步伐，例如禪修時，聆聽聖嚴師父影片開示、總護法師提醒方法、小參法師個別指導，還有同行道友彼此鼓勵。

自己修行不足，在病房中，傷口和管線帶來的痛，都用不上方法，只能靠藥物緩解。當身上管子拔掉，身體變輕鬆，心有了空間，開始播放觀音菩薩號，當下我哭了，觀音菩薩似乎就在旁邊。一個人心力較弱時，非常需要諸佛菩薩來依靠，給予自心力量。

旁人的鼓勵也很重要。當拔除鼻胃管時，護理師說：「過關！」尿管拔掉，過關；可以順利排尿，過關；這些鼓勵，讓自己好像打怪過關，闖關難過，一關一關過，也有了希望。

一切因緣 都在長養慧命

這次禪七未能圓滿，向法師報告自己的狀況，法師關懷我說：「每個當下就是圓滿。一口氣吸進來，吐出去就是圓滿。一口飯，放到嘴巴裡咀嚼，慢慢吞嚥下去，清清楚楚就是圓滿。」這就是波羅蜜。

聽到了這些，剎那間，遺憾不見了！在《心的經典》書中，師父說《心經》的經題「般若波羅蜜多心經」，就是告訴我們，如何以佛的智慧作為修行的指導原則，才能超越苦及煩惱，達到解脫的彼岸。自己每天誦《心經》，此時有更多體會，不論遇到什麼事，都是從此岸到彼岸的過程，沒有好壞，重要的是自己能否用佛法去面對。

非常感恩法師及義工菩薩的照顧，尤其決定回臺北就醫，法師冒雨撐著傘，在金山街上等候計程車，灰色長衫在風中飄動的身影，一直停留在腦海。法師鼓勵我，將一切因緣化為長養慧命的著力處。願我們都能覺察身心的不自主，明白眾生種種難處，讓慈悲心增長，也學習法師的慈悲與智慧。

以佛法解決根本問題



◎果暉法師

· 問：用佛法調適身心，與一般講的心理諮商有何不同？

答：佛法的「苦、集、滅、道」四聖諦，最能徹底說明我們身心存在的事實，產生痛苦的根本癥結以及解除痛苦的方法。

苦是一種感受，更深層的是對生命的價值觀。比如求不得、愛別離、怨憎會、生老病死都是較深層的苦。而苦的起因，則是因為現象無常，無法讓人心隨所欲，所以覺得苦。

我們需要認清無常這事實，來下面對接受、處理無常乃至放

下是要去面對、處理，但不去執著一定要有什麼樣結果出現，否則一旦事與願違，既求不得也放不下，必然生苦。這也是從現象無常的根本事實，來



菩·薩·戒·受·戒·心·得

(許朝益 摄)

學做世界公民

◎李寬毅

看見「意業」的產物

身 處全全球化的現代社會，我們的足跡不再受到地域局限，人類的身心靈療法，對轉化情緒、壓力可能有用，因為他們側重從感受著手。比如法鼓山人文社會基金會就致力透過「關懷生命專線」，或舉辦課程、營隊，幫助人們處理感情、家庭、人際上的難題，讓有這些情感、情緒困擾的人能夠調適心理，過得比較舒坦、快樂。

然而，人基會同仁推動這些心理調適的工作，事前有僧團的法師為他們授課，引導他們將佛法的觀念，運用在心理諮詢的方法、技巧上，所以跟一般的心理諮商有所不同。當然，觀念與方法都很重要，二者都需要學習練習，不過，若缺乏佛法的核心觀念，心理諮詢只能解決表層的心理問題。

一一〇二四年是我人生一大轉折，身為一個病弱家人的長期照顧者，所經歷的心路難以言喻，一度走向憂鬱之路。在身心俱苦的狀態下，走入紫雲寺，接觸佛法，一步一步救度自己。

在福田班上課時，得知菩薩戒的訊息，便毫無顧慮、願意堅定地報名，不曾考慮：「時間挪得出來嗎？」紅塵雜事放得下嗎？等想法來障礙自己，只有一心前往。但行前一個月，身體陸續出現不適，頭暈、心悸幾乎每天上演，於是開始拜佛，祈願受戒無礙。由於報名第二梯次，由於長時間沒依靠椅背，第一次梯次同學分享跪拜到膝盖破皮，想到自己長期有頸椎引起的暈眩症狀，不安之心油然而生。

在行前準備好防暈眩的藥品，卻忘了舊疾腰椎退化的問題。第一天下午戒會時，背痛了起來，藥石休息時，趕緊請護寮義工幫忙貼藥布。由於長時間沒依靠椅背，第

二天更痛，護寮義工除了貼藥布、揉痛點，還建議我拜佛，向怨親債主懺悔。聽到「怨親債主」四字，不禁掉下眼淚，自己過去世造了多少罪業，種下多少惡因，以致受戒過程如此地艱辛。拜佛時向怨親債主求懺悔，請求放下恩怨來領受幽冥戒，一起共好。

感恩聖嚴師父的恩澤，創辦法鼓山這個正信莊嚴的道場，讓我們能受戒；感恩諸佛菩薩的護佑、法師和義工菩薩的護持，感恩一切眾生和怨親債主，感恩兄弟百忙之中幫忙照顧弟弟，讓我安心受戒，感恩自己熬過艱困的四天。

師父說，難忍能忍，難行能行。我忍過去了，排除萬難，圓滿受戒。我會謹記師父教誨，隨時注意自己的身儀、口儀、心儀，止一切惡，行一切善，利益一切眾生，以慚愧心、懺悔心、感恩心、感動心，發菩提心，行菩薩道。

一覺醒來通體舒暢，全因剛圓滿菩薩戒。受戒前身心緊繃，此刻不僅身體全然放鬆，心緒亦然，不斷生起三聚十善、十無盡清淨戒的內容，不自主泛起眼淚。人生如夢，受戒之後，大夢清醒。長久以來，放逸的生活，此時真正找到了心之所向的道路。

去年（二〇二四）與同修一起參加福田班時，法師提到了菩薩戒。第一次聽到，我們當下就決定要報名受戒。聖嚴師父說，受了菩薩戒，就是初發心的菩薩，發菩薩願、修菩薩行。受菩薩戒，就是種下得解脫的因素。

這一屆的總護法師是演柱法師，每當我們準備從方墊起身，法師都會提醒大家整理一下自己的菩提道場。一开始我们都趕快將方墊抹平，把蒲團和資料袋放整齊，後來覺得法師要我們整理的，應不只是眼前的方寸之地，更重要的是自己的威儀，

轉而快速收攝身心，順利面對接下來演禮、

說戒、餓摩。

正授時，菩薩法師問：「汝等是菩薩否？」由於麥克風雜音變大，無法完整聽到問句，當下心想：該如何應對？想到總護法師說，除了做自己，同時要顧及他人，以求整體和諧一致，感受到他人應答，自己同步放大音量：「是菩薩！」菩薩法師接著應答：「汝等已發菩提心否？」照著前次回答，當下心想：「已發菩提心！」這兩句回答，護法師說，除了做自己，同時要顧及他人，受完十無盡戒，開始授菩薩衣，當菩薩戒過程，說戒、餓摩。

最後觀看整個戒會的影片時，又感動地掉淚。總護法師說，不僅是受菩薩戒報名秒殺，護戒報名也秒殺。我與同修約好，

受完十無盡戒，開始授菩薩衣，當菩薩戒過程，說戒、餓摩。

衣搭到脖子，瞬間覺得很慚愧，眼淚再也止不住。想起師父的開示：菩薩衣是餓悔衣，搭衣是為了餓悔。搭了菩薩衣之後，也震懾了自己的身心。

真正感知到自己的不足，時刻提醒自己要努力，要更精進。

受完十無盡戒，開始授菩薩衣，當菩薩

戒過程，說戒、餓摩。

接著應答：「汝等已發菩提心否？」照著前次回答，當下心想：該如何應對？想到總護法師說，除了做自己，同時要顧及他人，以求整體和諧一致，感受到他人應答，自己同步放大音量：「是菩薩！」菩薩法師接著應答：「汝等已發菩提心否？」照著前次回答，當下心想：「已發菩提心！」這兩句回答，護法師說，除了做自己，同時要顧及他人，受完十無盡戒，開始授菩薩衣，當菩薩

戒過程，說戒、餓摩。

正授時，菩薩法師問：「汝等是菩薩否？」由於麥克風雜音變大，無法完整聽到問句，當下心想：該如何應對？想到總護法師說，除了做自己，同時要顧及他人，以求整體和諧一致，感受到他人應答，自己同步放大音量：「是菩薩！」菩薩法師接著應答：「汝等已發菩提心否？」照著前次回答，當下心想：「已發菩提心！」這兩句回答，護法師說，除了做自己，同時要顧及他人，受完十無盡戒，開始授菩薩衣，當菩薩

