

庚午年季春釋聖嚴撰

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。（黃興育攝）

【本刊訊】四月二十三日，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一四要、「四感」、「四它」等觀念，鼓勵同學好好學習，將來有能力為社會、為馬祖奉獻。

馬祖高中校長謝崇耀特別感謝法鼓山慈基會，支持學校觀光餐飲科與澳洲昆士蘭技術大學（QUT Technology and Further Education, TAFE）合作烹飪培訓課程上課程計畫，幫助學生拓展國際視野與技能。受助的錢同學與陳同學也回饋：「獎助學金可用作內級檢定證照的考試費用，讓我們離夢想又更近了一步。」

應學校之請，常惺法師特別帶了兩棵法鼓山園區的原生種樹木紅淡比幼苗，於頒發典禮當天，同步舉行植樹儀式。這兩棵來自法鼓山園區的原生植物，能適應各種不同環境，未來將在馬祖高中依山海間的校園裡扎根、茁壯，陪伴馬祖孩子成長。儀式圓滿後，穿著廚師服的觀餐科同學端出親手製作的素食料理，與法師和與會人士分享，展現學習成果，讓活動倍添溫馨。

頒發前一天，常惺法師由陳治明董事陪同，拜會連江縣縣長王忠銘，交流偏鄉教育的想法。法師此行也拜會南、北竿島的介壽國中、中正國中、仁愛國小等校，洽談偏鄉教育專案，盼持續為馬祖學子帶來實質的幫助，也深化「心靈環保」在離島的推廣與實踐。

楠西孩子歡度希望童樂會



【本刊訊】小小托起水鉢，捏起一坨麵糰，再咬一口甜甜的銅鑼燒……四月一日午後，在臺南市楠西區小學校園裡，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、高雄芬多精身障協會攜手，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」，陪伴他們的「希望童樂會」，陪伴他們的「希望童樂會」。

今年元月二十一日發生的地震，造成楠西區中校舍受損，學生們被迫搬遷到楠西國小上課，餘震不斷讓孩子們的心情時常緊繃。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，一邊專注行走，一邊感受「身在哪裡，心在哪裡」。

「林果忠／臺北報導」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。僧團都監常遠法師開場時，分享自己因大事關懷的因緣認識法鼓山，進而出家奉獻。法師感恩投入大事關懷的每一位菩薩，都是觀音菩薩的化身，每個需要關懷的家庭。

為何推廣大事關懷解行課程？監院常哲法師說明，大事關懷的目的，在於落實法鼓山的理念，包括移風易俗、淨化人心、淨化社會、關懷地球、落實環保等。聖嚴師父也強調，法鼓山理念的源頭是釋尊所說的佛法，因此回歸佛法，從「知苦、斷集、慕滅、修道」四聖諦觀念，推廣正信、正行的佛教生起觀，建立大事關懷教育的八正道，才能讓心靈環保的智慧與慈悲，淨化喪葬文化，幫助大眾離苦得樂，生死兩相安。

承擔帶領人，我也可以！

「大事關懷解行課程」帶領人培訓



▲學員現場演練「當下助念」，對大事關懷儀程印象更深刻。（王育發攝）

助念團團長黃欣逸表示，助念的功德在於使更多人分享佛法；上課的目的，在於使整個團體的發展方向一致。黃團長鼓勵眾人：「只要願意承擔，就是人才，願意就有願力。」

助念團副團長蔡耀蘭、劉玉鐘、楊進成及鄭素君，說明病得很健康、幫助臨終親人、往生助念觀念及作法等「解門」課程，以及往生助念執法器、舉腔、迴向等「行門」課程。四位副團長分別示範帶領人的行儀，尤其現場演練「當下助念」儀程，更加深學員對助念關懷的印象。

新莊、重陽、圓山、文山等分會的資深悅眾也受邀分享帶領人的經驗。其中，文山悅眾孫美文不只提供各種小活動引導學員的巧思，還分享帶領人也能學以致用，像是在學校中，主動為往生的老師舉行追思祝福，帶動同仁一起持誦《阿彌陀經》。

資深帶領人的分享，讓上課的學員深受鼓舞：「原來，承擔帶領人，我也可以！」

教師聯誼會
成立30週年

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



▲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）

【謝瑞琇、黃雲龍／臺北報導】將法鼓山的理念，落實在校園教育中的推手——教師聯誼會，今年邁入三十週年！四月十二日啟動全臺關懷聯誼，第一站於雲來別苑展開，北部近九十位教師共聚一堂，重溫投身教育的初心，探討 A I 時代教育的新定位。僧團都監常遠法師、護法總會服務處監院常應法師，都到場關懷祝福。「有願就有力！」常應法師帶領教師們發願，願成為光熱的超導體，照亮校園，傳遞教育熱度。

一九九五年成立的教師聯誼會，歷經楊美雲、吳甜、陳美金、丁畢汝、張育嘉等五位會長，三十年來，協助各級學校推廣「心靈環保」教案及校園禪修，定期為教師舉辦成長營、禪七、教案研習、讀書會等，幫助老師們安定身心，共同成長。現任會長張育嘉勉勵在職教師們多參與教師聯誼會，開啟自利利他的菩提道，成就世代傳承。

當天首先進行「憶師恩，啟慧心」，透過創辦人聖嚴師父的開示影片，期勉教師們在教學場域上做好「和」、「敬」，以及對學生的關懷。還邀請法鼓文理學院辜瑜瑜副教授，分享二十二歲便開始親近師父，從中獲得珍貴的身教與言教。

「同行三十，願力未來」回顧教師聯誼三十年來的成果與挑戰，展望未來教育發展的方向，眾人就投身教育的初心，與法鼓山的相遇，有大願力三個主題，展開探討。「智慧生活妙法應用」教案分享時，王君鈞老師分享在小學應用教材教案，提昇學生品德、愛護地球永續的提示詞（Prompt），推薦眾人運用《自在神童》、《大智慧過生活》輔助教學。

交流分享討論時，郭美菊老師分享走路禪和「哇！悟卡」，能幫助中學生放慢腳步，安定身心。香草老師范美惠說，在國小中年級上課前，用「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆」十六字提醒小朋友，有助於小朋友靜心專注，提昇學習效果。

「教師聯誼三十週年，生日快樂！」在眾人的歡呼聲中，主持人孫美文老師以《向光前行》這首歌，傳達熱愛教師的初心不變，祝福教師聯誼會薪火相傳，同行，光照未來。

透過照片，首任會長楊美雲回顧教師聯誼會成立的歷程。（林志浩攝）



護法會員林分會新址上樑安寶



位於南彰化地區的護法總會會員林分會，新址自去年（二〇二四）三月動土後，一年多來工程順利，已成為地下一層、地上五層的主體結構，並於四月十九日上午舉行上樑典禮，由服務處監院常應法師主法，寺院管理副都監理法法師、寶雲寺監院演說法師和常住法師們、護法總會副團長、護持分會現址的唐進賢與近一百五十位信眾，都到場觀禮祝福。

典禮從灑淨祈福開始，在悅眾法師們引領下，眾人齊心持誦《大悲咒》，莊嚴的音聲繚繞整棟建築，彷彿迴盪著觀音菩薩的慈悲祝福。上樑前的安寶儀式，由前任召委陳叔放、陳炳輝，現任召委謝明昌等三人，代表信眾恭請象徵佛寶的紅色「佛」字橫，與金色鋼樑一同迎至頂樑，圓滿上樑後，朝下一階段落成啟用邁進。

「感恩僧團的支持、建築營造團隊的用心、護法信眾的護持，員林分會新道場未來完工後，有了完善的硬體設備，軟體也要同步提昇。」常應法師勉勵分會開始培訓人才、開辦多元課程，廣結善緣，接引更多信眾親近法鼓山學佛護法，建設人間淨土。（文／陳政娟、圖／員林分會提供）

東初禪寺

5/11 浴佛浴心

SUN (日)

+ 10:00am-11:00am 浴佛法會

+ 11:00am-11:30am 特別講座 監院常華法師 主講

+ 1:30am-3:00am 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

清明報恩 四眾同起大悲心

全球信眾齊心拜懺、念佛、誦經

迴向緬甸震災受難民眾 祈願世界平安和樂

▲方丈和尚於寶雲寺梁皇懺法會上，勉勵大眾慎終追遠，同時也要關懷一切眾生。（蔣馨慧 攝）

【本刊訊】清明時節，法鼓山海內外各分支道場於三月二十七日至四月六日，接續舉辦清明報恩祈福法會，透過共修來淨化身心，祝禱亡者離苦得樂、親友消災延壽，並將修行功德迴向世界平安和樂。

法會期間，緬甸發生強烈地震，傷亡嚴重，各地分寺院一同為災區民眾祈福。三月二十九日，臺中寶雲寺梁皇懺法會第一天，方丈和尚果醒法師到場關懷，帶領大眾誦念「南無觀世音菩薩」聖號，以「無緣大慈，同體大悲」的平等慈悲心，祈願受困民眾順利脫困，獲救民眾早日康復。

北投農禪寺於三月三十日至四月五日，桃園寶雲寺於四月四日至六日，分別舉辦佛七、佛三暨八關戒齋。精進念佛期間，四眾於佛堂內繞佛時，佛號與腳步合而為一，莊嚴齊整，坐念時，地鐘、小魚與佛號聲，交織成一片圓滿前，總監香格法師勉勵大眾時提起佛號，當下一念心中有佛，當下即與佛同在，「平常生活時，若能以慈悲心、感恩心、慚愧心面對周遭所有認識與不認識的人，人間淨土就會逐步成就。」

海外的舊金山道場、新加坡護法會，同於四月五至六日舉辦佛

二。新加坡信眾由常炬法師、演可法師帶領，運用「身在佛心，心在佛心」的禪修方法，將心安住在佛號上。首次參加佛七的陳賢維說，以往只知道清明是祭祖日，今年與大眾共修倍感法喜，誠心將功德迴向父母安康。

高雄紫雲寺、臺東信行寺，以及北美的溫哥華道場、普賢講堂，分別舉辦為期七天、四天、二天及一天的地藏法會，澳洲雪梨分會則進行《地藏經》共修。「發願是成佛的 GPS！」信行寺主法常隨法師開示時，說明持誦《地藏經》就是在學習地藏菩薩如何發願、如何修行，勉勵大眾發大願，以地藏菩薩為榜樣，願與行相應，再藉佛菩薩的加持力，幫助我們超越六道輪迴之苦。

美國東初禪寺於四月五、六日，啟建為期兩天的慈悲三昧水懺法會，由監院常華法師主法。共修大眾圓滿三卷《水懺》。首次拜懺的信眾 Michelle Zhang 分享，跟隨法師禮拜、唱誦佛菩薩聖號，心中很法喜，繼而感受到共修的精進氛圍，能夠互相增上，她期許自己未來多參與共修，保持修行規律，學佛路上不斷前進。

▲果醒法師指出體驗即是當下，一切都是現成的，無需安排。（譚柱石 攝）

香港道場 帶大眾體驗禪心生活

果醒法師指導禪法研習營 弘講楞嚴禪心 學員收心攝心 回歸本心

【香港訊】如何活在當下，體驗禪心生活？香港道場於四月五、六日舉辦「禪心生活·禪法研習營」，由禪堂主果醒法師指導，演滿法師擔任總護。七日晚上，接續舉辦「楞嚴禪心」講座，由果醒法師主講「一切現成·體驗禪心」，共有二百多位信眾到場聆聽。

為期兩天的研習營，上午和下午各坐一炷香。上午由果醒法師帶領學員做動禪和拉筋運動，午齋後是經行和休息，在這些規律的作息間，安排法師開示和小組討論。除了小組討論，研習營禁語。學員在固定且規律、動靜互補平衡過程中，身心漸入佳境。有學員分享，研習營彷彿重拾禪七時，不覺時間流逝的舒適自在之感。

這次研習營，法師們運用影音短片、玩偶黏土、離奇故事、死硬硬背等善巧

方式，引導學員反觀自己的心性，在日常生活中心如何地顛倒。有學員說，果醒法師看似自相矛盾的幾句話，卻似撥雲見日，直指我們心外求法的根本性認知錯誤，顛覆知見的同時，也開始瓦解解自己的自我中心，期勉自己隨手關掉內心的耗電小劇場，留一盞寂靜的節能燈。

七日的講座，果醒法師指出體驗即是當下，一切都是現成的，無需安排。法師幽默地將學員譬喻成「會講話的 AI」，引導對「心性」的深入探討。通過各種生動的例子，法師講解心性具有「見性不分」、「見性無雜」的特質，強調「每個當下只有心和境」。

此外，法師還提出「一切共享」的世界觀，指出感知的世界如同「Pot Luck」（一人分享一道菜），大家共享體驗。「心外無法」的觀念則提醒我們，心原本如晴空普照，只因攀緣而生煩惱。法師運用「六處聚落、六種動物」的比喻，強調修行即是收心攝心，回歸本心，並引用《法華經》的「窮子喻」，鼓勵大眾肯定自我價值，在正確的方向上持續努力。

寶雲寺梁皇懺 福慧傳家 20 年

◎陳瑞娟 陳逸慧

每年清明期間，是寶雲寺啟建梁皇懺法會的時節，這場二〇〇六年開始、為期七天的法會，今年來到第二個十年。二十年來，這場法會已成為許多海外信眾每年的修行定課，也開啟了一代代中部信眾親近佛法的因緣，這當中，無論是參加共修的信眾，還是投入成就法會的義工，許多人都是全家參與，如今第二、三代的兒孫也同來共修、當義工，形成福慧傳家的美好傳統。

這場法會的總功德主李俊德、呂麗玉夫婦，便是二十年的「全動生」，年年回來全程拜懺，兒子李宗祐留學回臺後，也隨他們加入，這些年，第三代孫子們也來獻寶懺法會，內心有滿滿的歸屬感。而深感恆常心不易的李宗祐，體會到因緣具足更不易，因此每年都非常珍惜



▲每年到寶雲寺參加梁皇懺法會，已成為中部信眾福慧傳家的傳統。（寶雲寺提供）



▲清明佛七期間，大眾至戶外繞佛，念念不離佛號。（農禪寺提供）

▲北美信眾共修《慈悲三昧水懺》，以清淨心於佛前供燈。（東初禪寺提供）



▲東部信眾誠心持誦《地藏經》，祈願全球少災少難。（信行寺提供）

馬來西亞道場 生死工作坊 坦然看生死

【陳允潔／馬來西亞報導】馬來西亞道場於四月十九日，由代理監院常獻法師帶領約一百八十位學員，舉辦「當生離死別來臨時」工作坊，從自心出發，探討生死。工作坊中有不少學員是首次來到道場，可見對生死議題的關心。法師首先引導學員自己對死亡的想像，除了影片，也以「死亡九宮格」讓學員以直覺填上對死亡的聯想，並互相交流。

理清自己對死亡的看法後，緊接著是探討對死亡的恐懼。法師引導學員運用軸線，分別標出面對「自己」和「親人」死亡時的準備與擔憂程度。學員鍾靜微分享，由於自己是家中的經濟支柱，所以她非常擔心自己的死亡，當面對家人的大限之日，她反而能坦然面對。

面對死亡，為什麼有人能平靜坦然，有人卻難以克服悲傷與恐懼？藉由卡片，學員們彼此分享對死亡的感受，包括生存意義的消失、死亡過程與狀態所產生的恐懼，還有對未了心願的遺憾等。面對生離死別，應建立健康的依歸關係，並保持「有你有我，我會過得很幸福；沒有你，我也會過得很好」的觀念，坦然面對。

工作坊引用創辦人聖嚴師父的影音開示：死亡是不可避免的，隨時調適自身健康，死是不苦，正確地認識死亡能助人珍惜生命，保護自己。師父勸勉大眾：最好能夠學佛、皈依三寶、多行布施、懺悔、念佛等，行利人利己的菩薩道，就是珍惜、善用生命。

大堂分享時，學員彼此交流流暢，讓整個工作坊充滿豐富與多元的回響。學員陳麗萍分享，工作坊讓她想像到家人失去她的恐懼，認為需要盡早開始與家人溝通生死觀念，幫助自己與家人接受死亡的來臨。

▲生死工作坊學員透過小組分享交流，彼此學習多元豐富的觀點。（陳允潔攝）

各地短波

齊明寺導讀《教觀綱宗》

三月二十九日起，齊明寺開辦明末三講大師著作《教觀綱宗》導讀課程，由三學研修院副院長果覺法師講授，共有一百多位學員參加。

教觀，就是義理的指導、禪觀的修證二者並重。法師表示，研讀《教觀綱宗》不僅能認識天台學的理論和方法，對於佛陀一生說法的組織體系與實踐步驟，更能全面完整地瞭解。法師還強調調課的重要，要求學員每日誦讀原文、精讀聖嚴師父著作《天台心論·教觀綱宗貫註》的自序和緒論，持續熏習必能獲得法益。

《教觀綱宗》導讀於四月十二日進行第二場，接下來五月還有三場，歡迎民眾上網報名，或參與網路直播。

◎網址：<https://peis.twnet>

安和分院首辦禪三日

從念阿彌陀佛，到念自心佛，安和分院於四月十一至十三日首辦禪三日，由監院果旭法師帶領，前兩天為念佛禪，最後一天為禪一，共有四百多人參加。

當念佛進行繞念、坐念時，「阿彌陀佛」聲不絕於耳，攝入內心，當下一念與佛相應；止靜時，佛號聲如空谷聲音，與身心合一。「靜下來後，可以感受聲音繞繞，而全場一瞬間止靜，令人震撼。」禪眾感動地說。

果旭法師開示「禪法即心法，知心所在，方得自在」，並以海龜為喻，勉勵禪眾「順流而往，順勢而為，逆流時，保持實力」，時時專注當下，多念佛心念人，多參與共修，常聽聖嚴師父影片開示，就像師父在眼前耳提面命，一起共修共好。

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

由東初禪寺

5/4

—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

由東初禪寺

法鼓文理學院 18 週年 校慶

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



【楊仁惠／新北報導】四月八日上午，以「承先啟後，有大願力」為主題的法鼓文理學院十八週年校慶，在結合單弦琴、頌鉢、梵文唱誦《入菩薩行論》的音聲中，為校慶典禮揭開序幕。方丈和尚果輝法師、校長陳定銘同時為教育部臺灣獎學金、大專優秀青年等獲獎學生進行頒獎，華梵大學校長李天任、新北市金山和萬里區學校校長、學界和企業界貴賓，都出席共襄盛會。

「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，感謝全體師長培養大學院、大專化、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。



▲藝術家阿古斯（左）與文理學院師生結合單弦琴、頌鉢、梵文唱誦，為校慶典禮揭開序幕。（李佳純攝）

佛教諮商啟發覺性教育

聖基會「學者開講」首場講座 王惠雯主講「佛典中的翻轉教育」

【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，四月十三日於法鼓文理學院舉行，邀請華梵大學佛教藝術學系副教授王惠雯主講「佛典中的翻轉教育」。在角落裡遇見佛教諮商——藉由經典故事，帶領聽眾看到佛陀化身的商師的典範，轉化自身的生命情境，層層開展覺性。

「佛教不問於其他宗教，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，佛教諮商運用佛法的理論，是一種解脫或對話的方法，使諮商者可以覺察自己，重新獲得心理的健康或人生的意義。基本上，是採取「先覺」引導「後覺」，或是在「啟發覺性的歷程」一起成長。

王惠雯說明，佛教諮商有別於心理諮商、心理治療、哲學諮商、宗教諮商，但又能兼具相關功能。就心理諮商而言，通常不會將自己的價值觀融入，可是對佛教諮商來說，覺察能力或對義理的了解，這種價值架構提供當事人參考。

「佛陀被視為諮商的典範，我們雖不可能完全模仿佛陀的智慧，但可以學習其中的原則。」

王惠雯以佛典中的玉耶女、阿闍世王、央掘摩羅、文殊菩薩為例，分析佛教諮商的理想情境，佛陀透過提問讓對方自省，重點在於引導而非教訓。

王惠雯表示，佛教諮商師需結合修行佛法的養成教育，包括調伏煩惱與利他實踐，發展智慧力與慈悲力，具有耐心和高度情緒管理能力。佛教諮商不是傳教與價值置入，也不是治療關係，而是以因緣和合、機會教育為諮商的原則，以佛教的智慧和慈悲，引導當事人學習在困境中保持心靈的平靜，在日常生活中找到解決困難的契機。



▲王惠雯分享佛教諮商是以佛法引導當事人，學習在困境中保持心靈平靜。（聖基會提供）

與社區、環境永續發展結合的成果。「感恩有佛法，感恩聖嚴師父傳承佛法，創辦文理學院。」就讀社會企業與創新碩士學位學程的李英慧，獲頒大專優秀青年獎，擔任學群與學生會會長的她，感恩能從服務中實踐佛法、消融煩惱，期許自己完成學業後發揮專長，推廣心靈環保深耕地方。

「我將來要回越南弘法利生。」見喜法師感恩能以宗教專業，獲得教育部臺灣獎學金，讓他能專注攻讀碩士。他希望未來能結合漢語學習、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」闖關活動隨即展開，同學們透過禪畫、打羽毛球、品咖啡、擊鼓等多元的社團活動，體驗「心在哪裡，身就在哪裡」的寧靜快樂。校慶活動還包括四月十日的「二〇二五研究論文聯合發表會」，共有九篇論文發表，展現校園的學術研究風氣。

▲方丈和尚、陳定銘校長感謝各界的護持，以及教職員生的努力。（李佳純攝）

從禪學研究走進禪修體驗

【桃園訊】聖嚴教育基金會、齋明別苑合辦的「悅讀聖嚴」講座，四月六日展開第二場，主題為「禪學與禪修」，由劉怡寧博士主持，僧團常務法師導讀，法鼓文理學院副教授蔣瑋瑜與談，帶領聽眾了解禪法中理性和感性的平衡，以及當年參加聖嚴師父帶領禪七的體悟。

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，看見西方人追求禪修，於是將漢傳禪法帶入西方，依禪修的歷程、階段、方法、層次，完整教導禪修的觀念，「心靈環保」理念也不離禪修核心。

法師分享就讀中華佛學研究所時，第一次進禪堂，觀察近半年後，才參加師父帶領的默照禪七。第二次參加話頭禪七，對生死疑惑一路追問，彷彿將與生俱來的所有疑惑，都消融在難解的疑團裡，話頭自此成了法師的核心方法。蔣瑋瑜老師從「禪的理論與實踐」談起，分享禪不只是放鬆、專注，藉由閱讀師父的著作，建立正確的禪修觀念，並於生活中實踐，要放鬆真正體驗禪修的利益。「禪修的觀念與知見很重要，但師父也要求在蒲團上用功時，要放鬆和專注，放下一切。」辜老師分享當年參加禪七的領會，以及禪期中受益最大的調飲食、調睡眠、拜懺時，師父的引導喚起她的慚愧懺悔心，從而喜歡拜懺，讓自心淨化。

預見改變，佛法順勢而起

極端氣候、科技發展與全球化浪潮，正在重新改寫我們的生活方式，要想在變動中安然前行，需要韌性、平穩的情緒，此刻，佛法如何發揮力量？

《人生》五百期的另一場座談，邀請正在美國攻讀博士的常鐘法師與京都大學博士候選人有智法師，分享他們在跨文化環境中的歷練與轉化。

畢業於僧伽大學佛學系的常鐘法師，擁有紮實的禪修訓練，在繁重的課業與生活節奏中，運用「緣起性空」的觀念面對成敗得失；每日的發願與迴向，更讓他保有一份安定，從容迎接挑戰。

來自馬來西亞的有智法師，曾旅居加拿大、臺灣與日本，透過一次次走出舒適圈，以謙虛開放的心融入陌生環境，最終以唯識學為依歸，運用覺察力和唯識的智慧，幫助現代人處理科技焦慮與孤獨感。

持慈龍普願願設計了一款「禪師機器人」Rashbot，探討佛教與人工智能的微妙關係。Rashbot，探討佛教與人工智能的微妙關係。

長年參與聯合國氣候變遷會議的常鐘法師，曾在古老的紅木巨樹群中，感受到樹木的心跳，他說，唯有覺察自身與地球的深刻連結，從個體生命的轉化出發，才能真正療癒這個世界。當我們願意放下「更好的生活」，學習「好好生活」，才能找到與世界和諧共存的方式。這樣的轉變，不是期待未來的某一天才發生，而是從當下每一個呼吸、每一個念頭開始。

當世界快速變化，無從掌握時，正是從佛法汲取智慧與慈悲的契機。秉持「初學者的心」(Beginner's mind) 面對未知，以「緣起性空」的智慧觀照世事，我們每一個人都能成為這個時代改變的推手。

◎釋演穩（《人生》雜誌主編）

結合生命講經 體現佛法力量

2025 僧大講經交流會

【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講評。一場場，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」、「念心懺悔的意義」、「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、內心矛盾的力量。寬意行者引用《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。

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，寬契法師從迷悟到實踐，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。

講評時，常啟法師鼓勵講者以經文為核心來串聯主題，在短講中凸顯經文重點；常禮法師分享自己感動受用的經文及經歷；常恩法師、常慶法師強調深入經典內涵，更能讓佛法的智慧具有感受力。果光法師最後關懷時，感恩所有參與講經的法師、菩薩們，並引領眾人將講經交流的功德迴向全世界，尤其是緬甸地震災區，希望以佛法的慈悲與智慧，為受苦大眾送上安定的力量。



▲僧大學僧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



▲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、雞同鴨講，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，聽見對方心裡的声音，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>
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

「禪，與我相遇」講座

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



聖嚴師父西方法子查可，安德列塞維克（Zarko Andrić），於去年六月來臺。除了在本山帶領禪修外，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」（Dhamaloka 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，從此正式接軌漢傳佛法。他表示：「禪宗沒有固定的宗教文化形式，卻直指佛法教法的核心，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。

他強調應把修行過程中的體驗當作目標，唯有放下外求之心，修行和體證才能真正合而為一，帶來內在的真實改變。

這種「不二」（non-duality）的態度同樣適用於日常生活。查可提醒大眾，做事不應過度關注結果，而應全心投入當下，單純地「做」。這種專注且不執著於得失的心態，也能延伸至人際關係，幫助我們放下「自我分別」，培養慈悲心。

禪修，更是一段與「我」相遇的歷程。透過靜坐觀照，查可發現，那些構成我們自我的價值觀、行為模式與人生經歷，是一種狹隘、僵固的自我中心，不僅阻礙人與世界的連結，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。「佛陀教導我們，以暴力解決並非究竟。」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。現場聽眾之一、導演余欣暉分享，若能以「不二」的觀念帶領創作團隊、與客戶溝通，彼此都是往同一方向前進，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驗。

◎葉珮玢 學習心得

◎葉珮玢

從煩惱花園到慈悲花園

春在校頭，不一定要十分才華，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，見到大殿佛像兩旁供花而生欣羨：「若能插上那麼美的花來供佛……」當時已學過中華花藝，但因緣不足暫停，心中馬上打消念頭。接續而來的因緣，是往生學友的姊妹轉知花藝禪開課訊息，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，展現日後生機。

「一期一會」深刻道出花開花落的精彩與短暫，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，進一步擔任主持、寫活動紀錄、拿麥克風主持、寫活動紀錄。一年半期間，花藝禪豐富了我的見聞和處事，呂麗華老師讓我重新深入學習中華花藝，跟隨協助場布、實踐學以致用，親近道場的關懷開示令我印象深刻。法師

提到，人生大花園裡有不同的花園境界，第一個「煩惱花園」，第二個「修行花園」，第三個「寂靜花園」，第四個「幻覺花園」，最後一個「慈悲花園」。在煩惱花園認知變化無常，藉著禪心修行解脫，進入寂靜花園，體驗幻覺花園真真假假，最後開展度眾化眾的慈悲花園。

我如是想，花園裡不小心種下煩惱，要藉由修行除去雜草，儘管逐步種活了花草樹木，成為夢幻花園，也不能自喜於花園的美麗，如法師所說，要提昇慈悲心進入佛法花園。

呂麗華老師以「花藝心生活，花想心美學」來啟發學員，從花藝的美妙，再認知佛法無所不在的美妙；從歡喜來課堂，到一起共修互相成就，我深受其中的福報。即使做著不在行的事，有緊張、有困惑、老師及班長以「盡心盡力」一來鼓勵我，這是一種布施，利人利己獲福無量。感恩所有因緣，使我的花園枝繁葉茂、花團錦簇，對佛法的修學，也願精勤不退。

聖嚴師父倡導的「四它」，在馬來西亞的校園化成了壁畫故事！四月十三日，馬來西亞護法教育基金會、彭亨大學慈音小軒佛學會三十多位大專生攜手，於彭亨州甘密培英華文小學完成以「四它」為主題的校園壁畫，幫助學生在情緒表達、壓力管理與人際關係中，找到適切的應對方法。

五幅壁畫以解決困境的「面對它、接受它、處理它、放下它」四步驟為核心，為了讓參與的大專生理解畫作理念，佛學會事前邀請法鼓山僧團法師講解「四它」的意涵與運用。佛學會美宣組長張嘉樂表示，希望孩子透過視覺作品，輕鬆認識自己的情緒，學習「四它」的智慧，提昇自我覺察力，成為情緒的主人。

壁畫故事以一位小女孩和情緒怪獸為主軸，展現情緒從抗拒、混亂，到理解、共存與轉化的歷程。畫面色彩明亮，角色表情生動，將抽象的情緒教育透過故事與視覺表現，自然融入學生的日常生活。培英華文小學教師鄭佳惠說，壁畫內容能融入教學中，引發學生的同理心，學會擁抱情緒，減少霸凌行為，有助於培養孩子的品格與情緒素養。

（文／羅志豪，圖／黃俊傑）



四它化成壁畫故事



▲在參學員的引導下，學員至開山觀音公園繞佛。

總本山，親身感受到文字裡所描述的鼓山，都感到到很驚喜。除了身在大自然中的舒暢放鬆，心靈沉澱在境教之中，身心更感覺到前所未有的清淨。有學員分享，聽著聲音入耳，像是被佛法沐浴般，自然而然地就走在淨土中，更表示非常感恩聖嚴師父建設的人間淨土，讓迷途的我們在輪迴中找到回家的路。

二十日，新加坡學員們到雲來別苑參訪。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

與現代禪堂建築巧妙的融合，禪的韻味自然流露。學員們也到走廊下托水鉢，體驗禪心行禪。二十一日則到台南南普陀寺及寶雲別苑參訪。此次福州班回臺參學，大眾收穫滿滿，提起願心，發願持續弘揚師父的大悲願力。

課外心一章

走入一片桃花源

◎李綠萌（溫哥華長青班）

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。抱著姑且一試的心理，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」四無量心的重要及運用，以溝通、關懷、耐心、理解、體諒，在生活中實踐心靈環保，淨化你我的心。還有八式動禪來鍛鍊身心，開啟一天的序幕。

今天的佛法語教學，學到「由信仰的（to）為我們帶來美好的生活（live）」，李翠麗老師以個人視力惡化的歷程，分享宗教信仰帶給她的好處，讓她能坦然面對生命變化，對未來懷抱希望，相當勵志。就自己而言，紙上談禪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。我心目中十分納悶，這麼短的時間，畫我們吸收這麼多的知識，外加實地作畫，老師是如何做到的？我確信必定經過長期的累積、演練、修正才能達到，藉此獻上無限的感激，翠麗老師辛苦了！

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取經，他們把辦活動當做事業在經營，從交通指揮、活動攝影、關懷員培訓、點心和齋飯準備、講師試教演練，人人像小小的螺絲釘，發揮極大作用，處處顯示悅眾和義工們的熱忱與無私的奉獻。

我還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，許多人都身懷絕技，就像麗芳所說：「我竟不知翠麗師姊這般厲害！」我也發現一堂課教授「天籟歡唱」的李靜美老師，今天在學員之列。每個人都都在自己的崗位上，默默奉獻一小步，成就團體的一大步，既助人又幫助自我成長，為社會創造更多的善緣和善舉。這是我發現的桃花源！



▲新加坡福州班參訪雲來別苑時，與都監常遠法師、護法總會法師們合影。

回法鼓山 貼近師父理念

新加坡

福田班參學之行

◎文／黎科慈、黃穎祺 圖／曾錦祥

東初禪寺 2025 青年禪七

5.24 - 5.31

費用/ 全免
含車食宿 (歡迎隨喜贊助活動)

地點/ 同淨蘭若 Bodhi Monastery
67 Lawrence Rd, Lafayette Township, NJ
[5.24 6PM 紐約東初禪寺集合乘車或自行前往]

對象/ 18-40歲人士
建議有法鼓山初級禪修經驗

名額/ 50名

請掃描二維碼報名

4.30 截止報名

一次未完成的圓滿禪七

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，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，趕緊到臺大醫院金山分院，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，讓我體會到：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，成佛的過程也不容易。打坐會腿痛，拜佛會腰酸背痛，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，開始播放觀音菩薩聖號，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，關關難過，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。一餐飯，坐下來開始吃，吃飽了就是圓滿。這就是波羅蜜。」

聽到這些，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，都是一「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在，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。



(許朝益攝)

以佛法解決根本問題

方丈和尚 答客問
◎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辦法。

談一般人的身心狀態。至於心理諮商或是一般所謂的身心靈療法，對轉化情緒、壓力可能有用，因為他們側重從感受者下手。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，過得比較舒適、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，運用在心理諮商的方法、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，一般的心理諮商只能解決表層的心理問題。

菩 · 薩 · 戒 · 受 · 戒 · 心 · 得

找到心之所向的路

◎蕭建弘

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，不由自主泛起眼淚。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。

說戒、懺摩。正授時，菩薩法師問：「汝等是菩薩否？」由於麥克風聲音變大，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！」菩薩法師接著問：「汝等已發菩提心否？」照著前次應答：「已發菩提心！」這兩句回答，也震懾了自己的身心。

受完十無盡戒，開始授菩薩衣，當菩薩衣搭到脖子，瞬間覺得很慚愧，眼淚再也止不住。想起師父的開示：菩薩衣是懺悔衣，搭衣是為了懺悔。搭了菩薩衣之後，真正感知到自己的不足，時刻提醒自己要努力，要更精進。

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，未來一定回來護戒。

怨親債主一起共好

◎鄭玉妹

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、願心堅定地報名，不曾考慮：「一時間那得來嗎？」「紅塵難事放得下嗎？」等想法來障礙自己，只有一心前往的念頭。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，聽第一梯次同學分享禮拜到膝蓋破皮，想到自己長期有頸椎引起的暈眩症狀，不安之心油然而生。

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，藥石無效時，趕緊請護義工幫忙貼藥布。由於長時間沒依靠椅背，第

二天更痛，護義工除了貼藥布、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，感恩自己熬過難關的四大。

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、口、意，心儀，止一切惡，行一切善，利益一切眾生，以懺悔心、懺悔心、感恩心、感動心，發菩提心，行菩薩道。

學做世界公民

◎李寬毅

看見「意業」的產物

身處全球化的現代社會，我們的足跡不再受到地域局限，人類活動對環境的影響也不再是獨立事件，而是如同蜘蛛網般相互連結。在這個跨界多元網絡中，培養開闊的世界公民意識、永續觀念與責任感，顯得愈加重要。

有幸參與果暉法師帶領的「世界公民永續奇蹟」課程之初，法師便點出世界公民應具備六大基本素養，分別是：感恩知足心、謙遜反省心、同理關懷心、系統思考力、邏輯思辨力與行動實踐力。課程透過影片、數據資料等方式，呈現全球現況與環境，課後更安排作業，透過日常生活的自我覺察，加深我們與環境的連結，從中培養世界公民的素養。

印象最深刻的作業，是記錄一週內產生的生活廢棄物，並蒐集至透明容器內，起初未覺得特別，然而，某次觀察到自己下意识抽取衛生紙，才驚覺生活中太多時刻，都只

是順從慣性、不清不白地活著，當下猶如當頭棒喝。最後檢視成果，才理解以透明容器裝廢棄物的用意，若說「一切唯心造」不易讓人覺察，容器內的廢棄物正好就是「意業」具象化的產物，心念造作的痕跡清楚展示眼前。

課程也安排了污水處理廠與垃圾焚化廠的參訪，當下再次深刻體悟到：我們所處的舒適生活圈，其實是在建立在另一處環境的不舒適上。當處理量能遠不及廢棄物產生的速度，根本的對策仍須從源頭改善。正如聖嚴師父提倡的「心靈環保」，當內心的環保做好，自然不會去製造污染與苦。唯有覺知生活中的行為，才能幫助我們跳脫慣性生活模式，做出改變。

很佩服法師傳遞世界公民應有的永續價值觀，並以身作則，為實踐零廢棄生活做出最佳示範，這也是走在實踐「提昇人的品質，建設人間淨土」的道路上。

週末禪寺
I-DAY RETREAT 5/3 9AM-5PM

共舞 楊蓓老師的溫柔溝通學
對自己溫柔，對他人善意
楊蓓著作78折優惠 2025.6.30止

法鼓文化
請洽法鼓山全臺行願館 法鼓文化中心網路書店 www.ddc.com.tw 郵務帳號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

◎聖嚴師父



佛法是來幫助我們修行的，不是拿來度量人的。可惜很多人不僅以佛法度量人，並且以世間的道德標準來要求人，卻不能以身作則，如此不但不能以佛法幫助自己，又怎麼可能對別人有助益呢？

有人會抱怨家庭裡的成員不夠好、不能滿自己的願；或覺得社會混亂，人心不安定。總認為別人都變好，自己就安全了，其他人都變得認真、負責，自己就幸福了；總是期待他人，認為只要別人都好，自己就有福報，但卻忘了自我要求，反省一下自己是否也滿了別人的願？

佛法提醒我們，修行應該從自己做起，以自修學佛法，學習到的慈悲與智慧來感動他人，而不是要求他人，這才是最可靠的。智慧並不等於聰明、伶俐、反應快，或者是懂得很多知識、學問；佛法所講的智慧，是指不受煩惱所困擾，不因無明起煩惱，即使身處逆境，也能自在心安。

人。例如：最近發生的校園殺人事件，兩個女生為了搶男朋友而發生悲劇，其中不論被殺或殺人的都是受害者，還有那位男孩子也是受害者。因為他們從小沒有接受佛法智慧與慈悲的教育，沒有佛法的正知正見，才會演變至今，他們的問題也反映出整個社會上的不安，站在佛法的觀點，這就是我們共同的業力所形成的，每個人應該都有一份責任。所以，我們要用慈悲心來看待他們，但是處理事情時，還是要以智慧來評斷，不能感情用事，以免因一時情緒衝動，有所偏頗而造成將來的遺憾。

可靠的，希望人家做到是不容易的。如果大家都能用智慧來處理事、以慈悲來對待人，自然能夠產生力量感動他人。

應該以感謝的心來接受順逆兩種助緣。很多人只感謝對自己有利益的人，把他們當成是貴人，但是以逆境激勵我們成長的，也是貴人，也應該感謝。

事實上，我們應該把所有我們遇到、見到的每個人，都當作貴人、當成恩人、都是有利於我們的人，如此一來，心中便能常保平安。

當年我準備到日本留學的時候，臺灣佛教界一片反對之聲，大家都在傳說：「不能讓他去日本，去日本就會還俗，如果贊成他去留學，就等於是送一位法師去還俗。」本來有位馬來西亞的華僑，答應全額資助我留學，可是看到大家都反對，於是就改變主意取消贊助。當時，大家的的不信任，雖然令我感到難過，但我將念頭一轉，心想：「這也很好，大家不信任我，我偏偏要叫他們看一看，我絕對不還俗！」

到了日本，我因為經濟拮据，所以把在日本的時間計算得非常經濟，一天當成好幾天用，一個錢當成十個錢用，書讀得比別人都快。由於大家的反對態度，正好促使我趕快把書讀完。如今看來，這件事對我信心、願心的堅固，可說是一大助緣，如果沒有這些逆緣，就無法練就我的意志力。

（選自《佛法的知見與修行》）



山禮拜來修行，祈福消災願易成。
口唱耳聽心恭敬，三步一拜向

前行。身心舒暢好感應，業消障除福慧

在。如果在步行的同時，心中能默念「南無觀世音菩薩」，那就是在體驗觀音道場的修行了。

(文／陳玫娟・圖／本刊資料)



融入自然的朝山步道，是法鼓山園區的重要景觀之一，當年在建設法鼓山的硬體設施時，聖嚴師父便已開始構思。原來早在法鼓山落成開山前，便經常有信眾前往朝山，師父看到眾人沿著馬路禮拜，雖然來往的行人、車輛會禮讓，仍有安全上的顧慮，因此便在法鼓路兩旁，沿溪規畫朝山步道。

朝山步道不只提供信眾朝山禮拜，也是引導一般大眾放下平日快速的步伐，練習緩步慢行。在走路的過程中，一邊欣賞山林景致，一邊聽風、聽溪、聽大自然的聲音，享受禪修道場的清靜、放鬆與自

普賢講堂止觀禪三心得 © Yin Ting

習禪十年 感恩走向報恩

© Yin Ting

三月初，美國東北的冬末，雪融鳥鳴，春意初現。普賢講堂舉辦了由果廣法師帶領、常齋法師總護的止觀禪三。果廣法師從方法入手，再以教理印證。法師說，正念是如實清楚地覺知當下，不作分別之想，佛陀正是透過「繫念於前，止觀並行」的方法，洞察十二因緣，尋得解脫離苦之道。

法師指導我們將心繫於鼻端，再以呼吸為所緣境，使心安住一境。當心念回到當下，妄念漸減，對世間現象的覺察也愈趨清晰。這種體會，讓我想起禪修晚課的唱誦「當自己靜默，雜念止息，他人的聲音才愈發分明」。

教導方法後，法師進一步闡明正見的重要性，引領我們依傍緣起性空、無常因果的正見，奉行八正道、十善業，則可步步趨向究竟解脫。

轉眼間，習禪已十年。這十年間，科技從iPhone邁向AI，人間從瘟疫步入戰爭，自然從地震燃至火災。紐約街頭，外來人口隨時聚散。走在街上，無聲的巨變，自己好像走進了德國哲學家卡夫卡筆下那隻蟑螂寄生的世界。若自己變成了那隻蟑螂，這個「我」還可以安靜嗎？

或是令自己可以安心，去接受紛爭的世界？接受就代表不作爲嗎？

回顧學禪之路，年少時對「本來無一物」只是字面上理解。隨著修禪深入，從最初的腿痛，到觀察腰痛，再到明白「放腿與不放腿，決定權不在腿，而在自己。」（此起則彼起），果廣法師開示緣起性空，指出「本來無一物」意指「無我」時，發現自己放下了對錯，不再分別「日日動練腿，莫使腿痛了」，或「本來無一腿，何處惹腰痛」有何不同。

我，也在不斷改變中。

三日禪期，腿放下後又過去。推開普賢講堂的大門，微熾的夕陽，映照內心久違的輕鬆。非常感恩法師的辛勞、義工的用心，讓我們安住道場，專心修行。修行路上，能與眾多善知識同行，既是福報，更多的是感恩。

走在回程路上，報恩，是未來自己該走的方向。

滑手機的時間減少了

◎馮寬宇

參 加今年的「生命自覺營」後，感受到「禪」的美好，下山後，希望繼續參加禪一、禪二、禪七……但在此之前，須先參加初級禪訓班。

兩日的密集班，法師從基礎教起，包括禪是什麼、禪坐的心態和姿勢，如何挑選打坐用具，在家練習如何放鬆……禪不只是一「坐」，走路、吃飯、等車排隊、睡覺，都可以禪修。學會這一套方法後，滑手機的時間明顯減少。以前為了打發時間，不由自主拿手機出來滑，結果用眼過度，自己更累、更焦躁、更緊張。現在告訴自己：「應該用這些零碎時間，好好放鬆自己。」放鬆後，腦袋才會清晰，才能更好專注於每件工作。

法師說：「禪不只是禪堂，應該融入生活。」如何在瞬息萬變中安住自己的心？如何在忙忙之中，讓自己的意念清清楚楚明白？這是禪習班後，自己不斷練習的功課。現在，哪怕只有三分鐘、一分鐘，都是放鬆自己的「禪時光」，無論環境吵雜或寧靜，都是成功的好環境。禪習班有一堂課「托水鉢」，每個人捧著裝滿水的鉢，小心翼翼走路。剛開始只專注自己的水鉢，想找出好的「捧法」，不讓水灑出來。可是走到半途，老毛病又犯了，忍不住瞄一下旁邊的人「還剩多少」？真奇怪，這又不是比賽，為何跟人比？但自己就是忍不住一直比。這時，水就灑出來了。

體驗「托水鉢」後，也覺察到之前的不快樂，是因為沒有專注自己身上，總喜歡與人比較。其實因為沒有很多，需要專注用功的，是自己的福德水鉢。現在，當老毛病又犯，我就輕輕地提醒自己「托水鉢」，把心收攝回來，不要受外境影響，專注自己。捧著水鉢，彷彿捧著自己無憂的心，款款專注地向前行。

上完禪課班才明白，禪，不是抽象玄談，而是生活的方式、快樂的方法。回家之後，實踐著禪的方法，每天都是安心的好日。

生起當勤精進的願望

禪訓班輔導學長培訓心得

◎蔡志隆

今年二月屆齡退休，由於健康不若當年，渴望禪修的心就像《普賢菩薩警覺偈》所言「如少水魚」。很快地，到臺東信行寺打禪七，補足初級禪訓班輔導學長培訓的報名資格，幸運地在三月中旬到雲來別苑參加培訓。

兩天的課程，演廣法師先為大家說明輔導學長的角色，是接引、關懷和陪伴學員，協助法師了解狀況，順暢教學。法師並藉著多次演練修正打坐、經行、拜佛等姿勢，提昇我們未來協助學員的能力。

徐曉培老師風趣地講授相見歡、團體接技巧，在冷場、離題、滔滔不絕等四種情況演練時，扮演學員的同學手足場連連，扮演輔導學長的同學卻結結巴巴、手足無措，看似下了不台卻是難得的體驗與收穫。

這回培訓課，有幸遇到來自花蓮的曾鳳美學長。曾學長細膩的識人能力，總能讓學員適切地發表心得；豐富的帶隊經驗及深厚的禪修功夫，給予我們適當的指引，還分享如何在各種場合中，運用時間禪修，真是難得的增上緣。

法師結語時，點出培訓的目的是一覺察與和諧——，以自覺覺他的心態，學習讓自己與學員與諸一，時時清楚覺察當下，保持身心和諧行布施，也就是菩薩行六度的法布施、無畏施。

結業當天下午，外面街道氣溫很冷，禪堂內大家充滿熱情。感恩有這場智慧與福德兼修的培訓，心中自然生起「當勤精進」的願望，發心提昇自己禪修的品質，期盼將來做好學員與法師之間的橋樑，為聖嚴師父一虛空有盡，我願無窮」，推廣漢傳佛法的大願，盡一點棉薄之力。

|雙語進行| 果廣法師 帶領

14-DAY silent elimination

默照禪 14

〔日期〕
禪十四—6/1(日)—6/14(六) 或禪七—6/1(日)—6/7(六)

[地點]
同淨蘭若 Bodhi Monastery 67 Lawrence Road, Lafayette, NJ07848

名額50人。有禪一經驗者。請上網報名：
參加全程14天者優先錄取。

詳情請上網查詢 chancenter.org

【緬甸賑災團災區見聞】

◎文／釋常惺（法鼓山慈善基金會秘書長）·圖／法鼓山慈善基金會 提供

在瓦礫中走出希望

三月二十八日，中南半島上的緬甸發生強震，法鼓山賑災團帶著各界的捐助與祝禱，飛越千里，深入災區救援，親見牆倒樑圯、生死交會的場景，以及佛法帶來的希望，本期由帶領賑災團的常惺法師，與我們分享此行所見所思。

震倒的寺院 民眾的希望
來到災情慘重的瑞興達寺（Shwe Hin

四月十日，進入緬甸強震災情最慘重的實皆（Sagay）地區之後，傍晚在愛德基金會趙德仁執行長的帶領下，來到地震發生後全世界的焦點之一——長城飯店。三月二十八至三十一日期間，許多搜救隊來此協助，順利等到了來自臺灣的善人林先生被救出，隨著搜救隊不眠不休，經過數日夜的等待，卻沒能等到他的另一半林太太的消息……說起這段過程，趙執行長眼眶泛紅帶淚。

長城飯店的一堂生死課
走進搜救現場，鋼筋突出、磚瓦四散，中國大陸、俄羅斯的搜救隊陸續離開，只剩下緬甸搜救隊繼續努力著。依稀看到一具大體被挖出來，旁邊傳來一陣啜泣聲，是一位年輕的婦人。詢問才知道，被挖出來的是她的先生，十多天前，她日夜守候，更等待著未尋獲的孩子消息。她不斷地要求救人，來爭取這個家庭最後一次團圓的希望。

而我，一個來自異國臺灣的法師，只能在現場為他們全家誦念《心經》，並透過翻譯告訴她：她的先生、孩子，用他們的生命做其他人的老師，因為這樣的善行，他們一定能夠轉生善趣，必定能夠生天，未來也必定相見。

啜泣聲漸止，只留下一陣沉默的合掌祝福。這一刻，我注意到，她脫下鞋子，赤腳站在崎嶇的救援現場，聽我的開示。緬甸人民對出家人的恭敬，對生命的良善，再次深印心中。

離去前，在埋葬了二十多人的長城飯店後方，在一段《心經》及觀音聖號，願菩薩柳頭的甘露水為這個災難現場，灑下佛法的清涼。這裡，有許多大體老師，用他們的驚懼；有失去失神的家人，用他們的哀痛；為我們呈現了一堂生死必修課。



▲賑災團關懷孤兒院的孩童與小沙彌。

出家為僧 做受難者依怙

想起這次賑災印象最深的一幕：四月五日下午，看著挖土機開挖震垮的建築，二百多位在考試中被埋困的青年僧，五十多位獲救而手腳已殘。此處一幕，令我數夜低迴。

我所信的，是深信因果，生命可以還債，更可以還願，還一份願捨身命眾生的前世願；我所學的，是聖嚴師父所說：「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。」大菩薩用苦痛敲擊法鼓；我所行的，是運用所學的佛法，為眼前的所有眾生開示迴向祝福。

生死的兩端，常有人留下無解的驚嘆。走訪受創寺院的耆老大德，安定的面容中，一邊關心受傷住持的僧眾，一邊賑濟無處容身的民眾。佛法的慈悲與智慧，在堅定的僧眾間交會。因為洞悟生死，所以解救生死；因為身為僧人，更該做受難者的依怙。

同行的演道法師前往曼德勒兒童醫院關懷，病床上躺著多位手腳打滿鋼釘的小沙彌，還堅持站起來向法師行禮。我相信，這些受難的出家人，必不後悔此生為出家人，來世也一定會發願再做出家人，來精進修行，廣度眾生。我更相信，所有的困難，都會在砂礫中開出花朵。良善而信佛的緬甸人民，受創卻給人無憾的僧侶寺院，都會在黑夜中迎來日出，在無量中走出希望。

深信因果 求法匍匐前進

近來在美、臺兩地弘法，常聽到有居士言：所修所行，但求一個好死。然何謂好死？佛陀活到八十歲，聖嚴師父也活到八十歲，活得比較久的，是福報更好嗎？佛陀生命最後數個月，飽受胃腸病痛之苦，師父晚年也深受洗腎周折之累。所以少病之人，就修行得更好嗎？

《維阿含經》裡提到，摩訶男長者擔心自己會不會像他鄉，臨命終時，往往生惡趣，一生修行佛法皆無用；佛陀寬慰：「如同大樹倒下，會朝著樹葉多、向陽的方向倒下。摩訶男，你不用擔心。因為你長夜熏習佛法，信佛學法敬僧，哪怕你意外而亡，枯塚無人可拜，也不必悲哀。你因長久修習佛法，必定往生善趣，必生人天，必隨願而去。」

在緬甸，看到人民學佛的虔敬，聽到僧眾救生的悲心。基於對因果的深信，我相信，不幸倒塌的寺院，雖不一定重建，但如同佛陀的聖地，必定活在佛教徒的心中；傷亡的僧侶，雖不一定有腳重新站起，但如同芸芸眾生，此生來世必定在求法的道上匍匐前進。

我深信，我祝願。

關懷緬甸僑生 祝禱故鄉平安

緬甸強震後第五天，四月一日上午，法鼓山慈善基金會秘書長常惺法師於飛往緬甸賑災前夕，偕同青年學院監院常慎法師、演醒法師，前往林口關懷在臺就學的緬甸僑生，撫慰學生們遭遇家園震毀的不安與傷痛，其中有些學生的親人不幸在地震中罹難。法師們帶領學生雙手合十，向緬甸災區的親友、同胞送上慈心祝禱，祈願他們順利脫困，並致贈慰問金和「平安無事」御守，表達深切的關懷與祝福。

「身在異國他鄉，我們只能透過社群媒體，片段得知家鄉的災情，無法確定家人是否平安，心裡真的很煎熬。」四十一位來自緬甸曼德勒災區的在臺僑生，談起故鄉的大地震，心情十分低落。學生們表示，由於緬甸內戰，很多人逃到曼德勒避難，沒想到又遭遇大地震，期盼各界能持續關注緬甸，透過民間的力量救援災區。

常惺法師表示，希望透過這場簡單的關懷活動，帶給學生們一點實質的幫助，也為這群遠離家園卻心繫故土的學子，帶來一點溫暖關懷，讓他們並不孤單。（圖／文／慈善基金會提供）



法鼓山緬甸地震救援記要

日期	記事
3/28~4/2	緬甸發生芮氏規模 7.7 地震，法鼓山慈善基金會緊急聯繫當地慈善公益團體了解災情，評估援助需求，採購緊急物資，組成賑災團。
4/3	第一梯賑災團由慈善基金會秘書長常惺法師率領，飛抵緬甸仰光，由臺商代表王明祥陪同，拜會駐緬甸代表處周中興大使，交流救災事宜。
4/4	設立仰光救災中心，集結預先採購的物資，整理分裝發送。 晚上，抵達曼德勒，以臺商工廠為據點，設立法鼓山曼德勒（瓦城）救災服務中心，當地義工協力整備物資。
4/5	摩訶河南寺與當地慈善團體受緬基金會前來領取物資，協助法鼓山送至偏遠災區發放。 午間，關懷孤兒院收容的小沙彌及孤兒，致贈物資及關懷金。 下午，關懷馬索耶因寺佛學院，致贈物資及關懷金，為受難僧眾誦念祝禱。 傍晚，關懷曼德勒孔教學校，致贈物資及關懷金，為受難師生誦念祝禱，評估後續重建需求。
4/6~7	摩訶河南寺、愛德基金會持續配送物資給受災民眾。賑災團持續勘災。
4/8~9	第二梯賑災團由僧伽大學學務長演道法師率領，出發前往緬甸，抵達仰光。 第二梯物資抵達曼德勒。
4/10	賑災團由慈善基金會秘書長常惺法師、僧伽大學學務長演道法師率領，分別進入實皆地區、曼德勒關懷。 常惺法師一行由愛德基金會趙德仁執行長帶領，進入實皆災區，至瑞興達寺、長城飯店，為受難者誦念祝禱。 演道法師一行至人民兒童醫院，致贈醫療物資，關懷受傷的沙彌與兒童。前往孔教學校捐贈民生物資，至明格拉醫院關懷受傷教師。
4/26	第三梯賑災團預定出發前往緬甸，捐贈民生及醫療物資。



4/3 飛抵仰光整備物資

第一梯賑災團抵達仰光，由臺商代表王明祥陪同，拜會駐緬甸代表處周中興大使交流援助事宜。隨後盤整預先採購的物資，準備送進災區。



4/10 雙線救援—實皆線

第二梯賑災團採雙線救援，常惺法師領隊進入災情嚴重的實皆災區，至長城飯店搜救現場，關懷焦急等待的家屬，前往瑞興達寺，關懷受災的僧眾及居民。

4/5-7 關懷寺院和民眾

關懷曼德勒災區的摩訶河南寺、孤兒院、馬索耶因寺、孔教學校，慰問受災僧眾、兒童及避難民眾，致贈物資及關懷金，為受難僧眾及師生誦念祝禱。

▲關懷孤兒院裡的小沙彌。



4/10 雙線救援—瓦城線

演道法師領隊前往曼德勒地區的醫院，致贈醫療物資，關懷受傷住院的孩童、小沙彌等，再度至孔教學校捐贈民生物資。

緬甸賑災影像紀實

4/4 抵達曼德勒災區

第一梯賑災團連同兩車緊急物資，經過十四小時長途跋涉，晚間抵達曼德勒，法師與當地義工同心協力卸載物資，連夜整備受災區所需物品。



▲馬索耶因寺祝禱受難僧眾。



▲捐贈物資給孔教學校。