

Pharma Drum Monthly 法鼓雜誌 紐約東初禪寺 Chan Meditation Center 90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373 Tel. 718-592-6593 www.ddmusa.org 非營利組織 U.S. Postage Paid Flushing, N.Y. Permit No. 1120 法鼓雜誌APP 歡迎下載

法華鐘響 大願力啟新年

除夕跨年夜 方丈和尚、賴清德總統與各界嘉賓齊心為世界祈福 共發利人利己大好願



在悠遠、清澈、平和的法華鐘聲裡，僧團法師、各界嘉賓與民眾一同為世界祈福。(李東陽攝)

【釋演穩／新北報導】「聞鐘聲，煩惱輕；智慧長，菩提增。嗚法華，貫大千；願成佛，度眾生。」元月二十八日除夕夜，法鼓山以法華鐘聲凝聚全球善念，數千名現場民眾與全球線上參與者，在渾厚悠遠的鐘聲裡，共同許下新年心願，祈願人人平安快樂，世界和平幸福。



▲賴清德總統(左)以三大願望祝福國人，為蛇年帶來新希望。(李東陽攝)

今年，賴清德總統特別蒞臨法鼓山，與方丈和尚果暉法師共同敲響法華鐘前三響，揭開「除夕撞鐘」為世界祈福一活動序幕。總統並以三大願望祝福國人，為蛇年帶來新希望：「一願風調雨順，物阜民豐，百業興隆，人民安居樂業；二願國泰民安，臺灣無災無難；三願印太穩定，世界和平。」總統感謝法鼓山多年來弘揚佛法、推動公益慈善，並以除夕撞鐘掃除一〇八種煩惱，為社會帶來安定與祥和。

「祈願二〇二五金蛇年，人心和善、家庭和樂、社會和諧、世界和平。」方丈和尚特別向近日遭逢地震災害的國人表達關懷，祈求地震平息，也為全球因大火、風災、戰爭而流離失所的民眾祈福。方丈和尚並勸請大眾珍愛地球，匯聚小小的願力成就大願，以佛法智慧，用平常心、



▲法師與義工們至楠西區關懷受災居民，致贈慰問金、平安米、春聯等物資，傳達大眾的祝願。(法鼓山慈基會提供)

法鼓山持續關懷嘉南震災

僧團法師與慈基會深入災區致贈物資 協助民眾安定身心 支援家園重建

【本刊訊】元月二十一日凌晨，嘉南地區發生芮氏規模六點四地震，臺南市楠西、玉井地區受災嚴重，水塔倒塌、房屋損毀，民眾生活受到極大影響。法鼓山慈基會與臺南分院迅速啟動救災行動，第一時間前往災區勘查災情，並提供緊急物資與援助。

當天一早，臺南分院院長常湛法師隨即帶領常輪法師、常報法師與慈基會聯絡人、義工們前往楠西、玉井地區了解受災情況，並於二十二日送達首批緊急物資，包括飲用水、麵食等，協助民眾度過斷水斷糧的困境。法師們也前往避難收容所慰問安置民眾，致贈大悲水、佛卡與念珠，並鼓勵大家念佛安定身心，減少驚恐與焦慮。

楠西區的小太陽關懷協會建物受損，牆壁龜裂、天花板掉落，電腦與硬體設備損毀。該協會為慈基會多年來協助兒少數位學習專案的關懷團體，慈基會秘書長常報法師指示捐助協會建物修繕及電腦等硬體設備，協助恢復正常運作，讓孩子們能安心學習及接受課後輔導。

二十三日，臺南分院法師及慰訪團再次前往楠西，送上生活物資，關懷受災民眾，里長與救災志工。二十六日，常湛法師偕同臺灣愛延續協會執行長陳美如等人，前往楠西國中勸募校園災損。校長鄭俊傑表示，當前亟需貨櫃屋安置設備與物資，以利學生開學使用。法鼓山也將全力協助，並持續與學校聯繫後續需求。

二十七日小年夜，方丈和尚果暉法師前往楠西送暖，特別指示常湛法師前往楠西送暖，致贈慰問金與年節物資。適逢總統府資助賑災博雅前往關懷，常湛法師與其一同探訪受災家庭，表達慰問與祝福。義工們也帶來春聯與平安米，希望受災民眾能保持信心，迎接新年。

為感念第一線救災人員的辛勞，法鼓山慰訪團於二十七日大年初二前往玉井衛生所、楠西區公所、楠西消防局，慰問持續協助民眾復原重建的工作人員，致贈物資並表達感謝。法鼓山將持續提供支援，與各界攜手努力，幫助民眾重建家園。

僧團 2025 辭歲禮祖

憶師恩 尊重法統承先啟後

【釋演穩／新北報導】元月十五日，法鼓山僧團於總本山舉行一年一度辭歲禮祖，近三百位僧眾及僧伽大學學僧齊聚開山紀念館禮祖，聆聽聖嚴師父的影音開示。今年適逢總本山落成啟用二十週年，是法鼓山僧團向前邁進的一個新的里程碑，方丈和尚果暉法師勉勵僧眾共同努力，在和諧之中求進步，讓彼此福慧更增長，道業更精進，身心更健康。



▲方丈和尚帶領僧眾於開山紀念館禮祖，勉勵大眾珍惜師父留下的禪法，身體力行，並發揚光大，利益更多眾生。(李東陽攝)

環境部長向方丈和尚拜年

【傅利綱／新北報導】二月一日大年初四下午，環境部部長彭啟明專程造訪法鼓山園區，就淨零減碳、永續發展等議題，向方丈和尚果暉法師拜年並請益，交流如何與社會大眾攜手，保護我們生存的環境。

彭部長表示，地球平均溫度不斷上升，環境問題迫在眉睫。面對二〇五〇年淨零轉型，環境部推動減碳愛地球、綠色旅遊等，

都需要全體民眾共同合作，而養成環保的生活習慣尤為重要。彭部長分享，自己茹素已近十年，不僅對自己健康狀況有幫助，也能為環境盡一份心力，邀請大家多支持小農或有機產業，減少使用一次性的塑膠包裝。

方丈和尚鼓勵部長「身在公門，好行善」，能藉此利益眾生和社會，帶領大眾共同來愛護環境。有感於全球各地颶風、地震、野

火等極端氣候災害頻傳，方丈和尚說，臺灣是經濟奇蹟之島，然而這片大地就像我們的母親，我們應將環境照顧好，以慈悲心照顧地球，才有真正的保障。方丈和尚表示，都需循序漸進，有次第地推動。法鼓山推廣四種環保，正是從「心」出發的心靈環保，進而改變觀念與落實行動。期盼未來能與公部門合作，一起來推動心靈環保，共同守護人間淨土。

法鼓山感念淨耀長老

【本刊訊】中國佛教會理事長淨耀長老，於元月二十八日捨報圓寂，世壽七十二歲，僧臘四十三載。三十一日下午，方丈和尚果暉法師代表法鼓山前往土城慈法禪寺致意，由臺中市佛教會理事長大慧法師、長老弟子開善法師陪同。

淨耀長老於一九五四年出生，為中國佛教會第十九屆、現任第二十屆理事長，也是新竹市佛教會第十一屆理事長，淨化社會文教基金會董事長，同時身兼多處寺院的方丈與住持。退居方丈果東法師表示，淨耀長老為人熱忱、廣結善緣，凡事請長老幫忙之處，他一定盡量圓滿，尤其長老長年致力於社會關懷，走入監所教化弘法，最為令人感佩。淨耀長老素來敬重創辦聖嚴師父，護念法鼓山，每當法鼓山舉辦對外活動，都會邀請長老來參與和協助；而每次佛教界有大德和貴賓來訪，長老也都帶著貴賓們到法鼓山園區參訪，並至行願館請聖嚴師父的著作，與十方大眾結緣。如今長老捨報，法鼓山僧俗四眾同感不捨和緬懷，盼願長老慈悲有情，早日重返娑婆，再轉法輪。

邁向 2025 歲末感恩分享會

護法鼓手一年一度的團圓勝會——歲末感恩分享會，二〇二五年以寶雲寺為視訊主場，同步連線海內外各道場、護法分會，邁向法鼓山開山二十週年，啟動四眾佛子的大願心、大願力，合力推動法鼓山的理念，為眾生共享佛法的慈悲和智慧，共同努力。

◎文/編輯室

圖/各地分寺院道場、護法會及分會 提供

大家一起有大願力!

方丈和尚、張昌邦總會長攜手按下開關，帶領大眾進行「有大願力」啟動儀式。



▲臺北、臺中兩地法青同學合唱〈四眾佛子共勉語〉，帶動全場重溫聖嚴師父對鼓手的勉勵。

也是寶雲寺落成十週年系列活動第一場，代表傳承力量的新世代鼓手，由寶雲寺兒童讀經班及故事花園的小朋友率先上台，誦讀〈釋教三字經〉、演唱佛曲〈心安平安念觀音〉，傳達學觀音的小小願心。臺北法青一心潮悅音一樂團及臺中法青合力演唱〈雙手合十〉、〈四眾佛子共勉語〉，帶動全場重溫聖嚴師父對護法鼓手的勉勵。

「法鼓、寶雲，有大願力！大家一起，有大願力！」元月十二日上午，護法總會邁向二〇二五有大願力——歲末感恩分享會主場所在的寶雲寺，來自中南部各地近千位鼓手舞動雙臂，隨著職棒應援曲的動感節奏，齊聲高喊雙呼，方丈和尚果輝法師、僧團都監常遠法師、護法總會會長張昌邦等，與海內外二十二個視訊點、八千五百多位鼓手，都振起護法弘法的熱力，願佛法能如臺灣棒球一樣，發揚全球世界。二〇二五年是重要的一年！方丈和尚透過視訊，首先感恩二〇二四年各地僧俗四眾的努力和辛勞，並表示今年是法鼓山開山二十週年、中華佛教文化館成立十週年，農禪寺創建五十週年，寶雲寺啟用十週年，希望大家持續推動三大教育與四種環保，讓佛法朝向國際化、年輕化、普及化、資訊化，讓所有人都能受用。

「法鼓山最美麗的風景，是義工！」張昌邦總會長代表護法信眾，感恩僧團的教育和關懷，更感恩所有信眾的護持，同時邀請大家來做義工，一起發好願、存好心、做好事、轉好運。在法鼓大家庭的團圓氛圍中，方丈和尚與張總會長合力按下「有大願力」啟動鍵，期許「人人行好願，讓人間淨土實踐」。



▲大臺中地區近千位護法信眾，以充滿動感活力的隊呼，與全球各地鼓手共勉有大願力。

全球同心 啟動願力

海內外 各視訊現場

法，近三十位勸募二十年的中部鼓手，從方丈和尚手中接下一「有大願力」掛軸。長年不遺餘力奉獻的鍾金雄、高秀娥、許碧文、蔡淑娟、蕭玉春、張欽榮六位資深鼓手，由常遠法師親贈感德禮，拾報多年的護法鼓手陳黎玉、洪敏、張美蓮、紀春盛、詹許桂娘，在滿場感念的掌聲中，由寺院管理副都監果理法師、寶雲寺果雲法師將感德禮贈予五位鼓手的家人。參與感恩分享會四次大合照的鼓手，則由服務處監院常應法師頒贈祝賀匾額。去年（二〇二四）新會址動土興建的彰化、員林分會，由兩地召委李麗玲、謝明昌與大家分享籌建道場的故事，以及目前的工程進度。迎接寶雲十年，眾人共願實踐心靈環保，讓法鼓山理念在中臺灣發光發熱。



感恩眾人一路堅定護法，近三十位勸募二十年的中部鼓手，從方丈和尚手中接下一「有大願力」掛軸。

【農禪寺】

退居方丈果東法師代表僧團到農禪寺關懷，以「提起責任感、活出方向感、生起使命感、展現成就感、發揮榮譽感、豁達超越感」等「六感」來勉勵鼓手，讓大家深刻有感。



【天南寺】

小菩薩們活潑純真地展示「多一分感恩，就少一分抱怨」標語，大眾在歡笑中頻頻點頭稱是，監院常學法師期勉大家保持赤子之心，有大願力、大智慧及大福報。



【齋明寺】

桃園分會合唱團演唱莊嚴佛曲，義工許文剛、李聖美、李建明、邱濱棋上台分享生命故事，大家紛紛表示好感動：「身心都很豐收，感恩僧團和齋明寺法師們用心且溫暖的照顧。」



▲洛杉磯信眾歲末團圓，果廣法師勉勵眾人學觀音行菩薩道，利他為第一。（洛杉磯道場提供）

【紫雲寺】

高雄北區鼓手表演「『義』界人生，自在一〇八」，輕快歡樂的氣氛中，演繹萬行菩薩的日常百態，以及培福時的法喜充滿，啟用後迎來第一個新年的新禪堂內，歡笑聲滿滿。

【信行寺】

臺東鼓手以手語搭配隊呼：「法鼓揚揚震寰宇，信行悲願慈度，我願勤發大願心，成就人間菩薩行！」熱情邀請各地信眾，到好山好水的臺東放鬆身心，體驗禪修。



代表護法新世代的小鼓手們上台演唱佛曲〈心安平安念觀音〉，願學做觀音的化身。

【臺南分院】

雲嘉南鼓手一起書寫大願卡，臺南分會召委李澤芳邀請大家加入持〈大悲咒〉護持廣雲寺建設LINE群組，每月最後一個週日到預定地參加持咒經行，共同祝禱寺院建設圓滿。



【蘭陽分院】

「Do用智慧快樂多，Re有發願不會累，Me把佛陀放心裡，Fa燈常照我和你……」蘭陽鼓手唱出改編歌詞的創意隊呼，透過視訊祝福大眾「把煩惱拋開，從今後笑嘻嘻。」



【馬來西亞道場】

回顧二〇二四年，大家重溫馬來西亞道場二十五週年系列活動、新道場動土典禮，還有義工們全心奉獻的動人畫面。寫下新願卡，掛於七彩新願樹上，為新的一年共發大願力。



【新加坡護法會】

新加坡副召委羅威帶領「感恩有您和自己」活動，鼓手們回顧在道場的時光，感恩法師和菩薩們的幫助及引導，讓自己不忘初心，更無退轉心，繼續以願種因，以修行成就果。



【雪梨分會】

二〇二四年方丈和尚至雪梨弘法關懷後，迎來善因緣，有居士發心提供地點，大家以最短時間完成搬遷，於歲末感恩分享會正式啟用，有了暫時的家，共願為講置道場再努力。



▲溫哥華法青表演《心的掙扎》，展現新時代的希望。（溫哥華道場提供）

洛杉磯 溫哥華 歲末感恩 發利他菩提心

「一張張慧/洛杉磯報導」風和日麗的冬陽下，洛杉磯道場於元月十一日舉辦年度出坡及義工感恩餐會。由於大洛杉磯區野火災情嚴重，副住持果廣法師、監院常統法師特別帶領大眾祈禱，誦念〈大悲咒〉、「觀世音菩薩」聖號迴向受難民眾，祈願山火早日停熄，讓果廣法師勉勵眾人常念觀音聖號，讓心安住在聖號上，才能充滿慈悲與智慧的能量。歲末時節，回想過去一年受人幫助，除了心存感恩，也要學觀音行菩薩道，而行菩薩道需先發菩提心，即以利他為第一。

當天眾人觀看回顧法鼓山二〇二四年大事記影片、聆聽方丈果輝法師的影片祝福、洛杉磯道場的活動回顧及工程進度。成立一年多的合唱團帶來〈心安平安〉、〈菩薩行〉等佛曲，西方信眾 Jenny Baker 也帶來吉他演奏，在〈我為你祝福〉樂聲中，大眾輕聲唱和，默默為受災的人們送上祝福。

「包亮/溫哥華報導」元月十一日，溫哥華道場舉行歲末關懷感恩活動。面對當前地區衝突和天災人禍不斷，監院常悟法師首先帶領祈禱法會，祈願用佛法安定人心，轉動善的循環，近一百七十位信眾齊心為加州大火受難眾生祈福，為世界祈禱。

在茶禪活動、古琴演奏、佛學班學員帶動唱〈我為你祝福〉後，由法青組表演音樂劇《心的掙扎》，此起伏伏的笑聲中，眾人讚歎法青們的創意，更從這群活潑的年輕人身上，感受到佛法未來的希望。

「因為有你們，所以我們幸福！」常悟法師勉勵大家在 AI 時代，對三寶更要有信心，在法鼓山大家庭中互為善知識。眾人響應法鼓山年度主題「有大願力」，一起發好願，行好願，願共同在生活實踐中，踏實成間美好的人間淨土。

迎心跨年許好願 祝福全世界

農禪寺第十年舉辦跨年活動 方丈和尚勉大眾學小龍精神 不斷向上向善

【本刊訊】提起大願力，跨年迎「心」年！二〇二四、二〇二五年跨年之際，海內外各分寺院及道場，分別舉辦歲末祈福、跨年法會、元旦早課等共修活動，帶領各地信眾以寧靜、清淨的心，邁進二〇二五年。

二〇二四年十二月三十一日晚上十點，在二千三百位民眾的期待中，農禪寺的金剛經禪堂，領取桂圓核糖糖糕及「新年心叩鐘」，當晚，方丈和尚果輝法師到場關懷，透過即將到來的蛇年，勉勵大眾學習蛇蛇，隨時放下過去，把握現在，成長未來；其次，身段柔軟，就能調適自我；第三是長長久久，發菩提心，精進不懈；最後以「魯蛇翻身」勉勵大眾遇到挫折時，學習嬰兒菩薩的精神，七倒八起，就能不斷向上、向善。

能常保平安幸福」，還要「廣種福田而不厭倦，在奉獻中增長智慧」。

二〇二四年最後一天，齋明別苑則舉辦歲末祈福法會，在法師帶領下，大眾先靜坐攝心，恭誦《法華經·普門品》，隨《叩鐘偈》禮佛一〇八拜。連續集持誦《法華經》進入第三年，共集二千三百多部，法會中，眾人將功德迴向，祝福一切眾生平安幸福。馬來西亞道場的「跨年祈願」活動，近三百位信眾以恭敬、虔誠、感恩之心，誦念《叩鐘偈》，為自身的解脫祈願，更為所有眾生祈禱。常住法師們致贈大眾新年結緣品，其中裝有馬來西亞道場動土的祈願沙、一

〇八自在語」的玻璃瓶，象徵積沙成塔、心願傳承，別具意義。

二〇二五年第一天清晨六點，寶雲寺連續十年舉辦元旦早課，近八百位民眾攜老扶幼，跟隨法師們持誦《楞嚴咒》。寺院管理副都監果理法師勉勵大眾，做早課還要發願，當大家的善願凝聚一起，就有無限力量，如同楞嚴佛旨，具有堅固不摧的慈悲智慧力，為一整年帶來平安幸福。

平時工作忙碌的張世欣，每年元旦一定督促自己到寶雲寺參加早課，「新年的第一天，聆聽法師祝福及開示，熏習佛法，更能提起大願力。」

享面對弘化作務的壓力時，如何調適舒解。學員紛紛表示，從對談中打破對家人的刻板印象，原來出家人是那麽平易近人。在「茶禪」課程中，學員體驗以禁語的方式，感受茶杯的溫度、茶湯的香氣與滋味，在寧靜的氛圍中，練習收攝五感，品味當下的每一口茶的滋味。

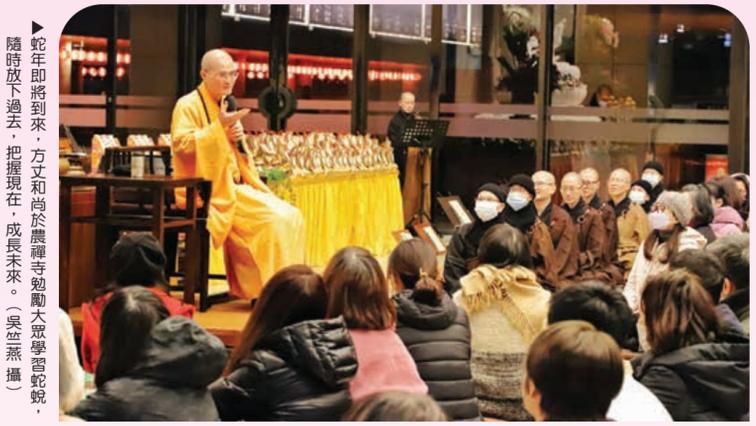
禪修體驗的部分，由演說法師帶領「放鬆禪」，引導學員放鬆身心，專注體驗呼吸的每一瞬間。在「戶外禪」的部分，則帶領學員走到戶外，選擇自己覺得最舒服的姿勢，躺、臥、坐、站、慢步經行均可，靜下心來與自己相處。營隊的最後，透過小組及大堂分享，學員們彼此分享心得及收穫，演說法師也給予學員們回饋及勉勵。

兩天一夜冬季青年營在大家的歡笑聲中畫下完美的句點，學員們滿載而歸，繼續踏上人生的旅途，期待再回到法鼓山分寺道場參與活動，沉澱身心、充實自我。

進入第十年的農禪寺跨年活動，已成為跨世代共襄盛舉的佛教節慶傳統。來自桃園的歐紀希和楊淑玲，連續三年請假，提前北上跨年，為自己和世界許下一個好願。兩人歡喜分享「新年心叩鐘」：「我發願：常懷慈悲之心，少欲知足，知所進退，就



▲民眾到農禪寺參加跨年活動，領取「新年心叩鐘」。(農禪寺提供)



▲法師將象徵積沙成塔、心願傳承的新願沙瓶送給民眾。(馬來西亞道場提供)

▲齋明別苑歲末祈福法會中，大眾恭誦《普門品》為眾生祈福。(齋明別苑提供)

洛杉磯道場 新禪堂落成啟用

果廣法師主持佛像開光 帶領義工禪十 弘揚漢傳禪法 美西展新頁



▲洛杉磯道場新禪堂舉辦禪十，大眾跟隨法師精進用功。(洛杉磯道場提供)

【林宗煜／洛杉磯報導】二〇二四年十二月二十日，洛杉磯道場迎來重要的日子——新禪堂落成啟用典禮，由副住持果廣法師帶領四位護法居士為佛像揭幔，並舉行佛像開光儀式，共有八十多位信眾出席。

「我們即將在這個禪堂學習、禪、那、禪、禪是什麼？」啟用典禮一開始，監院常統法師簡要說明禪是智慧，也是慈悲。印度佛教的禪，是以修定為目標的一種方法，強調打坐能讓心安定，然後產生智慧。中國禪宗的禪則是「即定即慧」，修定的時候不離智慧，智慧現起時不離禪定。定慧等持，就不會受外在人事物的影響而生煩惱，這即是禪。

接著播放回顧影片，記錄一年多來，禪堂改造與建成的歷程。從破舊的教堂轉變為莊嚴的禪堂，一路走來，法師及護法居士、義工們努力不懈，終於讓禪堂有更合適的空間可以禪修，更完善的寮房可以掛單，精進用功。開光儀式後，果廣法師細數二〇一一年時，剛購置道場的許多故事。法師說，新禪堂過去被當成倉庫使用，雖然很早便規畫為禪堂，但因緣一直不具足，直到十二年的今天，眾緣和合，終於圓滿禪堂的建造。法師期盼眾人心存感恩、用功修行，同時將漢傳禪法的好推廣出去，讓更多人受益，方不負眾人的努力。

新禪堂啟用隔日，十二月二十日起，隨即舉辦第一場義工禪十，由果廣法師帶領大眾用功，也為漢傳佛法在美國西岸的弘揚，開啟了新的里程。

【義工禪十心得】
修菩薩道，也要有出離心

在道場中間，隔開大馬路的是噪音，讓人容易攝心。佛像後是一大片玻璃，樹叢與清澈的天空襯托著佛像，讓人放鬆歡喜。居士寮房也是新改建，做為第一批入住的禪房，真是太幸福了。

禪期的晚上，果廣法師的開示讓人有醍醐灌頂之感。有人問法師，業力法則下，所造的業不壞，懺悔就不會有業報嗎？法師以《阿含經》中，佛陀曾以鹽溶入水來作譬喻，當一把鹽溶入一杯水，鹽的濃度很高；如果溶入湖水或河水，在大量水分的稀釋下，其實嘗不到鹹味。鹽代表惡業，水代表善業，善惡業無法抵消，但大量的善業會稀釋業報的力道，所以懺悔、做善事，都可幫助我們在修行路上，早日離苦得樂。

最後兩天，法師為我們串起菩薩道的修行次第。菩薩道也要有出離心，修行方法是六度齊修，而六度首重布施和忍辱，即是鼓勵我們廣結善緣，學習安忍眾生。法師說，佛陀圓滿的智慧來自幫助眾生而成就，所以行菩薩道，以利他為第一。

出家後幾個月，時常提醒自己要運用法師所教的方法「繫念在前」，將專注力放在人心中，慢慢去覺察身體、環境和發生的事。不同以往，打掃時，發現自己的腰腿僵硬，難怪背部、肩膀和手臂特別用力。誦經時，發現自己眼看著經本，口中讀經，腦袋卻偷偷在處理等一心想做的事。覺察到之後，趕緊停止雜訊，回到誦經。「繫念在前」幫助自我覺知，能清楚自己真好。

臺中榮總護理人員 寶雲別苑體驗禪修

【陳玫瑰／臺中報導】肩負照顧病人重責的白衣天使們，如何在高壓的工作中，放慢腳步、放鬆心情，面對身心所承受的緊繃和壓力？二〇二四年十二月二十七日，臺中榮總護理人員，由傳燈醫院監院常務法師引導，在環境清幽的臺中寶雲別苑，暫時放下疲憊的身心，感受從身到心的平穩與安定，為自己充電。

這場由寶雲寺舉辦的護理人員禪修體驗，緣於二〇二四年法鼓山關懷生命獎慈悲獎得主、臺中榮總志願隊隊長張寶方，在長年陪伴病人的過程中，深刻感受到護理人員的辛勞與壓力，鼓勵她們到法鼓山學習放鬆身心的禪修。

未曾接觸禪修的學員們，透過常展法師有次第的帶領，從慢步經行開始，練習從頭到腳的放鬆，覺察腳步踩在草地上的感覺。在禪堂裡，練習平躺拉伸，掃描全身放鬆，法師善巧敲擊大磬，引領學員隨著音聲變小的過程，深度放鬆

和休息。戶外打坐時，法師帶領學員深呼吸，在靜坐中，專注感受呼吸進出，念頭來不停，不去追，保持放鬆。

「今天才發現原來走路可以這麼慢、這麼輕鬆。」督導劉錦鳳分享，工作上的緊急狀態，早已讓大家習慣快速的步調，沒辦法慢下來，「這次的體驗真是如獲至寶！」

「感恩法鼓山、感恩法師的引導，今天下午的充電，帶大家感受不一樣的享受與放鬆。」負責這次活動專案的護理部督導王素秋說，今天的禪修體驗，讓她真正認識自己的身體，學會持續專注當下，「希望以後有機會多舉辦這樣的活動，讓更多人受惠。」



▲常展法師帶領護理人員戶外打坐，專注感受呼吸進出。(張世良攝)

1/29-31 (三)-(五) 10am - 12pm
新春藥師法會

新春普佛法會 2/2 (日) 10am - 3:30pm

東初禪寺 新春普佛、新春祝福、禪藝活動

新春祈福法會
A NEW YEAR WITH GREAT ASPIRATION

繼程法師以自己的著作分享祖師的見解與修持。(李東陽攝)

繼程法師講座

有情無情皆共成佛

闡述漢傳佛教涵容、圓頓的思想特色 勉勵大眾勤修戒定慧 返本還源 朝成佛之道邁進



「本刊訊」佛說一切眾生皆有佛性，那麼，無情是否也能成佛？元月十二日晚間，法鼓文理學院、漢傳禪學研究中心與安和分院聯合舉辦講座，邀請聖嚴師父的法子繼程法師主講「有情與無情」，由漢傳禪學研究中心主任果鏡法師擔任引言。雖冬寒風凜冽，現場仍有百餘位信眾出席，線上更有近七百餘人同步參與。

繼程法師從《華嚴經》的「情與無情，同圓種智」破題，引用中觀學派的四句法，說明一切事物可分為有情、無情、有情亦無情、非有情非無情，進而連結至天台智者大師一藏通別圓一的判教思想，說明漢傳佛教以分別、折衷與超越的判攝包容一切的特質。法師指出，這種涵容、圓頓的思想，不僅是漢傳佛教的特色，也化解了經典之間的表面矛盾。

例如，同為鳩摩羅什翻譯的大乘經典，《阿彌陀經》提倡臨命終時，一心念佛即能見佛，《金剛經》卻說：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」兩者看似矛盾，但在智者大師的判教下，這些經文皆為佛陀因應機教，根據不同眾生的根器給予適合的指引，並無高下對錯。

法師進一步闡述，漢傳佛教吸收了印度大乘佛教的般若思想、大乘佛法的中觀、唯識與如來藏等學說，結合中國文化後，開展出天台、華嚴等宗派，尤其中國佛教以經典為核心，與印度佛教偏重論典、強調因明學與辯論不同，這種重視經典的精神與儒家四書五經的教理相契，認為透過學習經典可達至善的境界，與如來藏思想中的「眾生皆能成佛」相呼應。

繼程法師強調，如來藏思想不離緣起性空，無論六祖惠能所提出的自性清淨，或太虛大師的佛性從未染汙，只是因緣和合的表象遮蔽了清淨的本性。法師勉勵大眾勤修戒定慧，返本還源，見性成佛。禪宗正是基於自性清淨的理念，特別重視個人的修行與實踐。

「佛見眾生皆是佛。」法師最後總結，不論有情無情，心淨則國土淨，最重要的是珍惜在法鼓山禪修的因緣，精進用功，朝成佛之道邁進。

來自馬來西亞的聽眾李哲權分享，法師在演講中巧妙穿插生活故事以及禪宗典故，聽來彷彿聽故事，仔細思維，卻又扣著主題進行，充滿禪機、趣味橫生。另一位聽眾許常則表示，短短兩小時內，法師完整梳理了漢傳佛教的核心思想，讓人有醍醐灌頂之感，深感漢傳佛教博大精深。就讀政大的蔡寬謙則對「一切眾生本自清淨」的觀念印象深刻，而祖師們以自身修證建立的教法，流傳至今，令人感動。

出天台、華嚴等宗派，尤其中國佛教以經典為核心，與印度佛教偏重論典、強調因明學與辯論不同，這種重視經典的精神與儒家四書五經的教理相契，認為透過學習經典可達至善的境界，與如來藏思想中的「眾生皆能成佛」相呼應。

楊蓓老師

從修行找到轉化生命契機

法鼓文理學院·安和分院合辦講座

大眾在繼程法師幽默又富禪機的演講中，理解漢傳佛教圓融的思想。(李東陽攝)

亂轉化為集中合一的歷程，也是由肯定自我邁向成長自我的修行轉化之路，但轉化並非佛教徒的專利，而是所有生命體的基本功能。楊蓓進一步引用聖嚴師父提出的「心五四」，認為「心五四」為核心，透過安身、安家、安業來鍊心，達成心靈環保。唯有心安，轉化才可能真正實現。

「應無所住是以無我為目標，未能無我之前，如何消融？」最終場，楊蓓建議以心五四的「四要」與「四感」為修行方法，透過省視價值觀與行為模式，逐步轉化自我中心。楊蓓也提醒學員要留意消融自我的陷阱，例如將感覺麻木或單純的理智應對誤認為超越，甚至將真誠當作自我安慰與催眠的面具，「唯有真誠面對自己內在的渴望，覺察後知道調整，運用四它避開陷阱，才能真正看見、聽見他人，而能體驗大我。」

最後，楊蓓用「三心」總結，分享「包容心」是人生的圓滿，來自對困苦束縛的涵容；「關懷心」是人生的獨立，來自對自我關係的了然；「無相心」是人生的淡定，來自對生命俯瞰的超越。

楊蓓老師於講座中，分享《金剛經》的智慧如何應用於日常與人生。(李東陽攝)

常啟法師(右)、有覺法師(左)分享各自的出家歷程，在快速變遷的現代社會，變與不變的抉擇。(李東陽攝)



兩位法師皆為理工科出身，又是三壇大戒同壇受戒的戒兄弟，法緣殊勝，出家十多年來各自走出了獨特的弘法路。常啟法師從小體弱多病，母親鼓勵他誦經迴向怨親債主，雖是帶所期間，因家人接引，開始學習打坐、參加共修，深受法鼓山道風所感動。就業後，一次出差時的夜生活經歷，讓他深刻體悟「這不是我的世界」，萌生出離心，隨後在生命自覺營中看到僧眾的歡喜自在，讓他決定出家。

有覺法師來自馬來西亞，身為家中獨子，自小背負傳宗接代與養家的期待。然而，在加拿大求學期間，他遇見一位西方藏傳法師，僅年長他三歲，卻散發出親切與奉獻的精神，讓他看見人生的另一種可能。出家後，有覺法師曾赴美國柏克萊神學院交換學習，受到西方心理學啟發而深入研究唯識學並嘗試將其應用於現代生活。他提到，早年面對信眾提問時，認為法師應是「提供答案的人」，但隨著經驗累積，他逐漸體悟到：「陪伴與聆聽，才是人與人之間溝通的核心。」

「釋演穩／臺北報導」元月十八日下午，法鼓文理學院與安和分院合辦「變與不變的抉擇——禪與唯識的對話」講座，邀請法鼓山僧伽大學教務長常啟法師與《京都》作者有覺法師(京都)對談，由法鼓文化編輯總監果鏡法師擔任主持人，與現場三百多位聽眾共同探索如何在快速變化的世界中，運用禪法與唯識的觀念，保持明覺，踏實生活。

常啟法師則以自己照顧失智母親的經歷，分享如何將禪的精神落實於生活。法師指出，真正的關懷不是將自己以為的好強加於人，而是理解對方的需求，恰到好處地給予。他並以泛舟經驗詮釋禪的智慧，認為人生如同溪流起伏，關鍵在於放鬆與觀察，隨順潮流，藉力使力。他提到泛舟曾因橡皮艇卡在暗礁動彈不得，情況危急，這時掌舵者決定「放氣」，沒想到艇身改變形狀，瞬間脫困順流而下，「這提醒我們，當人生卡住時，就是改變自己的時候了。」

這場講座以禪與唯識的實踐為核心，結合兩位法師的人生經驗與智慧，帶給聽眾深刻啟發，為快速變遷的時代提供實用的心靈指南。

「禪與唯識的對話」座談

常啟法師 談變與不變的抉擇

有覺法師

【法鼓書齋】

《人生》雜誌 498期 2月號

開山，開啟心中的寶山

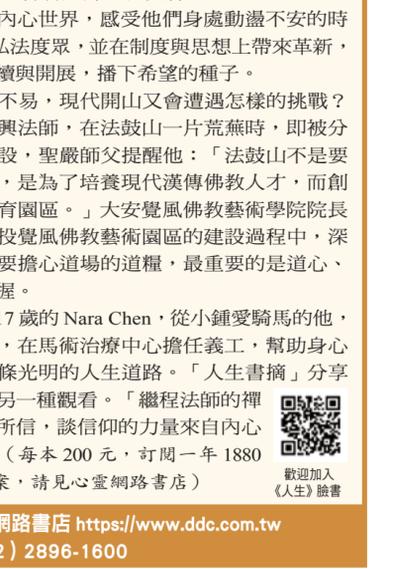
開山，是建一座寺院，更是一顆願心的綻放，智慧與慈悲的傳承。讓我們走入道安法師、智者大師、百丈禪師、太虛大師的內心世界，感受他們身處動盪不安的時代，興建道場、弘法度眾，並在制度與思想上帶來革新，為漢傳佛教的延續與開展，播下希望的種子。

古代祖師開山不易，現代開山又會遭遇怎樣的挑戰？法鼓山弘講師果興法師，在法鼓山一片荒蕪時，即被分發到山上協助建設，聖嚴師父提醒他：「法鼓山不是要建成傳統的寺院，是為了培養現代漢傳佛教人才，而創辦的世界佛教教育園區。」大安覺風佛教藝術學院院長寬謙法師，從北投覺風佛教藝術園區的建設過程中，深深體悟開山不需要擔心道場的道糧，最重要的是道心、道業的維持與把握。

「人生行旅」17歲的Nara Chen，從小鍾愛騎馬的他，將熱愛轉為奉獻，在馬術治療中心擔任義工，幫助身心障礙者，走出一條光明的人生道路。「人生書摘」分享攝影師李東陽的另一種觀看。「繼程法師的禪修課」從能信與所信，談信仰的力量來自內心的轉化與淨化。(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



教育文化新聞

漢傳禪學研究中心 舉辦禪宗文化學術座談

【呂佳燕／臺北報導】法鼓文理學院漢傳禪學研究中心與中華佛學研究所於元月十七日舉辦「禪宗文化研究回顧與展望」系列座談會，以「禪的世界／世界的禪」為主題，搭建禪宗學術與實踐的國際平台。邀請日本東京大學東洋文化研究所教授柳幹康主講「日本的中國禪宗研究漫談」，吸引許多禪宗研究者到場聆聽，線上亦有一百二十餘人參與。

座談會同時邀請臺灣大學中文系教授徐聖心以「禪與他方的相遇：覺浪與方以智的案例」為題，探討禪與儒道交融的可能，並分析禪的包容性與獨特性。韓國東國大學名譽教授朴永煥則透過視訊，介紹韓國看話禪的研究成果，並分享其對全球和平與人類福祉的啟發。

本場座談為漢傳禪學研究中心首次對外舉辦的學術活動，期許未來漢傳禪學在現代社會中，更具實用性與影響力。

將此深心奉塵刹

2025 法鼓山僧伽大學 | 漢傳佛教教師的搖籃

招生說明會_03月23日(星期日) / 報名日期_03月15日至05月10日 / 考試日期_筆試05月30日 面試05月31日 / 聯絡方式_02-2498-7171 #2351

法鼓山僧伽大學

大悲心起 願願相續

PASSION ON THE LAMP

2.1 1-DAY RETREAT

led by Director Ven. Chang Hwa

如何修持 大悲心

法鼓山僧伽大學

2025 青年禪五

沉澱身心 展開覺照之旅

二〇二五年伊始，法鼓山世界青年會首度結合工作坊與禪二，於高雄紫雲寺新禪堂舉辦「青年禪五」，六十位青年在澄清湖畔，藉由虛空觀、大地觀和星空戶外禪，沉澱身心，與您分享年輕心靈的覺照之旅。



▲法師藉由虛空觀與大地觀，帶領學員體驗所處的空間與對大自然的感恩。(青年院提供)

流動變化間有如不動
二〇二四年年底，我捨棄了一熱熱鬧鬧的跨年，收拾行李，在二〇二五年的第一天，從臺北搭高鐵來到高雄，參加在紫雲寺舉辦的青年禪五。在紫雲寺舉辦的青年禪五，「人要怎麼活？」這顆好奇的種子，在二〇二四到二〇二五年間，我花了很多時間在修習佛法、體驗禪修。很感謝法鼓山很有系統地引領我次第修行，且在每一次境界的考驗之中，都讓我知道自己仍有「知道但尚未做到」之處。二〇二四年暑假的青年禪七，我學到「每一次都是新的開始」，二〇二五年元旦的青年禪五，我學到「過程即是目的」。這都讓我在面對「知道但尚未做到」時，不對自己失去信心。

流動變化間有如不動

◎施寬青

茫茫宇宙之間，當自身與廣大同在，與眾生同在，煩惱或許就渺如滄海之一粟……最後一晚的星空戶外禪，我們學習與佛陀一起「夜睹明星」，突然生起一股念頭，夜睹明星如何能見到那一不生不滅的真實本性？其實，佛陀早已把他「修行的方法」告訴我們了，這是一「老實修行」吧！能夠修習佛陀的教導，走在與佛陀一樣的菩提道上，我感到很幸福、很感恩！我知道那一不生不滅的真實本性，一直都在，就像天上的星星，指引著我們方向。



▲學員們在小組中認識彼此，相互關懷。(青年院提供)

動靜之間 時時覺察

◎吳宜臻

這是第一次參加加精進禪修活動，謝謝法鼓山世界青年會，開放讓未上過初級禪修班的學員參加，讓我們可以從基礎開始，認識禪修。在學習禪修方法前，我並沒有意識到自己的呼吸是短而急的，所以一開始練習時覺得很困難。在禁語中，覺察到自己平時都習慣向外看，沒有去覺察自己的狀態，身體時常緊繃。練習方法後，開始可以覺察自己的呼吸，呼吸變得深且長，也將身心放鬆，安放在此時此刻。

到自己身處在無窮盡的宇宙裡，心胸變得廣大，心態也變得謙遜；在星空戶外禪中，法師引導我們體會這不生不滅的生命性；也在拜佛的每一個動作中，學習謙卑、感恩、懺悔，即使膝蓋因跪拜而疼痛，但是自己的心卻能享受著跪拜的過程。這次青年禪五的體驗，讓我認識到：禪修是一個不斷練習覺察當下的過程，不是遙不可及或神秘的東西，這是很珍貴的學習。很感謝法師們的慈悲引導，法鼓山世界青年會的安排，以及每一位默默在背後照顧、安頓我們生活起居的義工菩薩，讓我們可以在這裡好好學習。期許自己將學到方法帶回生活中，去改變自己、影響別人。

妄念中學自我觀照

◎余寬育

自從上了初級禪訓班後，我的禪修練習幾乎陷入停滯。這次到紫雲寺參加青年禪五，是首次的深度體驗，由於缺乏禪修經驗，加上對寺院規矩不熟悉，禪五期間常感到緊張不安。以每堂必做的摺毛巾為例，我原本就行動較慢，又對折疊方式不熟練，常常大家都開始拜佛了，才匆忙起身，讓我倍感壓力。所幸總護法法師總在我們心浮氣躁時提醒：「過程即是目的。」這句話給了我極大的安慰，也促使我反思：「為何如此在意比別人慢？」「拜佛動作慢一些又何妨？」「我究竟在擔心什麼？」這些對禪修而言，可能算是妄念，對我而言，卻是自我觀照的寶貴機會。

此次禪五分為兩個階段：前三天是工作坊，後兩天是全程禁語的精進禪二，演一法師帶領的體驗活動，以及果傳法師的開示相得益彰。其中，海印三昧和夜間觀星月的體驗，最令我難忘。透過這些活動，感受到心靈逐漸柔軟，內在的世界也變得寬廣無垠，彷彿時空都在延展。雖然偶爾仍會因環境陌生而無法完全放鬆，但短暫的放鬆經驗讓我明白，緊繃的狀態是可以透過方法來調整的——這本身就是一種無常的展現。

感謝能在新年一開始就投入禪修，學習調適自己的方法。從第一天紛飛的妄念和時常神遊，到後兩天能較快地覺察妄念，並將心念拉回到體驗呼吸，雖然完全放鬆仍有困難，控制呼吸的習慣也未能完全改善，但這幾天確實讓心更加沉穩。我相信，秉持「過程即是目的」的態度，不僅能幫助身心放鬆，更能讓我們真實地活在每個當下。

和善緣做好朋友

願將心靈環保 傳給下一代

◎鄧瑞仁(海山分會長青班)

感恩輔導法師、召委、班長及所關懷的學員們，帶領我們度過這段快樂的時光。特別感恩我的同修及同學們，在大家的照顧、關懷與扶持下，行動不便的我才能圓滿結業。辛苦大半輩子之後，每個人想要的都不盡相同，有人想要遊山玩水，有人只想含飴弄孫，想要的雖然很多，但靜下心來想想，最需要的卻是什麼？

另外，我們也要注意一隻討厭的跟屁蟲，名叫「無常」。它不但一直跟在我們身邊，也是最調皮、最不聽話的一個，不管如何拒絕，它總是無時無刻、想盡辦法混入我們的好朋友群組中。有人說，「人生不如意事十之八九」，說的就是無常。怎麼辦呢？佛法教我們，無常才是正常，也很平常，就用平常心面對平常事。餓了吃，困了睡，下雨撐傘，生病看病。從每一個人的內心做起，遇到任何情況，都能夠面對、接受、處理，不逞強，不擔心，輕輕鬆鬆，歡歡喜喜地對所有人，就會擁有平安。

寒假教師心靈環保自我成長營

願將心靈環保 傳給下一代

◎黃靖淑



▲參加成長營的教師們收穫豐碩，發願將心靈環保傳給下一代。(教師聯誼會提供)

來自全國各地近百位教師及義工，一月二十一至二十四日齊聚法鼓文理學院，參加為期四天的「寒假教師心靈環保自我成長營」。這次營隊以「淨化心靈，提昇自我」為主題，包括：心靈環保講座、心靈體驗、教學實務研討等內容。方丈和尚果暉法師於第三天來關懷，期勉學員在動盪不安的世界中，可透過每天練習禪修讓內心穩定，接引新生代來認識佛法及體驗禪修，發揮人文教育的力量，平衡現代科技帶來的衝擊。

昌從聖嚴師父的教法、佛陀對心靈環保的詮釋，以及跟隨師父多年弟子的生命故事，分享如何運用心靈環保來改變生命。在戶外校區，學員參與「靜心小時光」活動，藉由托水鉢、續佛慧命、三寶加持、心安瓶安、好願滾滾等關卡，體驗一身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆。眾人紛紛表示，活動讓他們感受到前所未有的放鬆與充實，深刻體會心靈環保的療癒力量。團體交流時間，來自不同學校的學員彼此分享教學經驗、生活點滴及個人心靈成長故事。臺東女中周威同老師分享，這次課程讓他在生活中應用法師和講師們所教的方法，漸漸就能提昇我們的品質，成就人間淨土的道路。

法鼓山僧大教務長常啟法師講解心靈環保的生命觀時，透過唯識心法，說明生命如何應用心靈環保，以「覺我、覺你、覺他」分享與人溝通之道。法鼓文化編輯總監果賢法師介紹心靈環保的起源，分享心靈環保的四種方法：「正向解脫、逆向思考、收放自如、進退有度」，鼓勵眾人學習「轉境、轉心、轉知見」來斷煩惱，提昇自己的品質。資深悅樂施建傳遞給下一代。



▲藉由托水鉢，學員體驗身心合一的清楚與放鬆。(教師聯誼會提供)

學習成長看板

快樂學佛人2~4月開班

【班別及開學日】

- 香港班 2/23 (日)
- 農禪班 3/1 (六)、信行班 3/23 (日)
- 中山班 4/13 (日)、寶雲班 4/19 (六)

【上課時間】9:00 ~ 16:30 (共三次)

【報名日期】上課前兩個月起，額滿為止

【報名對象】想了解佛教育，不論皈依與否都歡迎

【報名方式】請上網 <http://dbs.ddm.org.tw> 或洽詢各地知客處

【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6659

法鼓講堂

鄧偉仁 老師

勝鬘經 如來藏 現代詮釋與實踐

2025 2/5, 12, 19, 26

19:00-21:00

農曆正月廿二 歡迎報名參加

三月課程 供不應求 欲購從速

02-2893-9966 # 6678

東初禪寺

Feb. 9

SUNDAY DHARMA TALK 11am-12:30pm(EST)

How We Can Stop Fooling Ourselves by Training the Mind

The Discipline of Relationships - Part 1

by Harry Miller



身心健康 自然就快樂

◎果暉法師

問：佛法所講的「快樂」是什麼？

答：從佛法的觀點，快樂就是知足常樂；少欲少惱就是一種快樂。倘若不知足，內心欲壑難填，一定苦多而樂少。

所謂勤勞健康最好。讓身體少生一點病，心理也比較能夠平安。從深層看，平常人的心念變化迅速，且往往與習氣交織，煩惱也就趁隙而生，所以感到不快樂也是正常的。如果能夠認知「無常才是平常」，反而比較容易感到快樂。

「因」，雖不必然會，但常常會帶來不快樂的果。例如，美食當前無法控制，一時貪圖口腹之欲拚命地吃，吃到消化不良，導致腸胃受苦，就是不明飲食的因果關係。什麼是快樂？身心能夠保持健康、平安，就是幸福。快樂不是藉由「追求」獲得，愈追求快樂，反而愈不快樂。能夠了解苦樂的因果道理，用正確的觀念來生活，就比較會快樂。

無常中修行

◎唐焯君

心清楚，路明白

二一學研院院女眾副都監果暉法師日前來花蓮精舍，弘講「大悲懺法的教與觀」，一開始就強調「緣起」，點破大家最不想面對的迷霧——災難。移居花蓮近二十年，漸漸像花蓮人，沒經過規模五級的地震，都能不驚不動，照睡無誤。西部的家人只要一得知花蓮地震，都會急著關心，常變成是我要安慰他們。

餘震很大，只要一搖，心一亂就專注呼吸、念佛。當晚回到家，發現家門打不開，幸好熱心的鄰居們協助，進了家門，所有東西都不在原來的地方，筋疲力竭的身心，再也撐不下去，眼淚隨著發洩出來……

果暉法師深入解說「緣起性空」，又讓我陷入沉思：無常帶來的痛苦真的痛，如何空呢？災難發生時，先逃難，還是先念佛求生淨土？發覺自己求生意志很強，不可能不逃，當時的方法，就是一邊做該做的事，內心一邊念佛。也許不夠專心，但好像有一點抽離感，不再那麼入戲，跟著情境波動。確實一切會變化，好的會變壞，壞的也會變好。

2/23 English Dharma Talk 11am-12:30pm EST

The Sūrangama Sūtra Digest
— The Threefold Definitive Studies
by Ven. Chang Hwa

回到自心 淨化環境有解方

◎李彥中

外在是內心世界的投影，真正要維持清淨的，是我們的心境。這正是聖嚴師父一再提及的「心靈環保」，當每個人都能從內在做好環保，外在就不會產出汙染與傷害。

夜

幕低垂，《給愛麗絲》的旋律再次響徹街頭巷尾，人們隨著習以為常的步伐，順勢拋出一袋袋生活的痕跡，隨著逐漸遠離的音符，繼續踏回重複的生活軌道。這是深植我們日常的情境，可曾想過，當垃圾離開我們的視線後，去了哪裡？怎麼被處理？它們經焚化或掩埋後，是否就此從環境中消失？

若不是「世界公民永續奇旅」課程安排參訪，親見廢棄物處理的過程，我對於垃圾終點站的想像，恐怕仍停留在「一把火燒乾淨的畫面，不會意識到不經意的生活習慣，如何對環境造成影響。

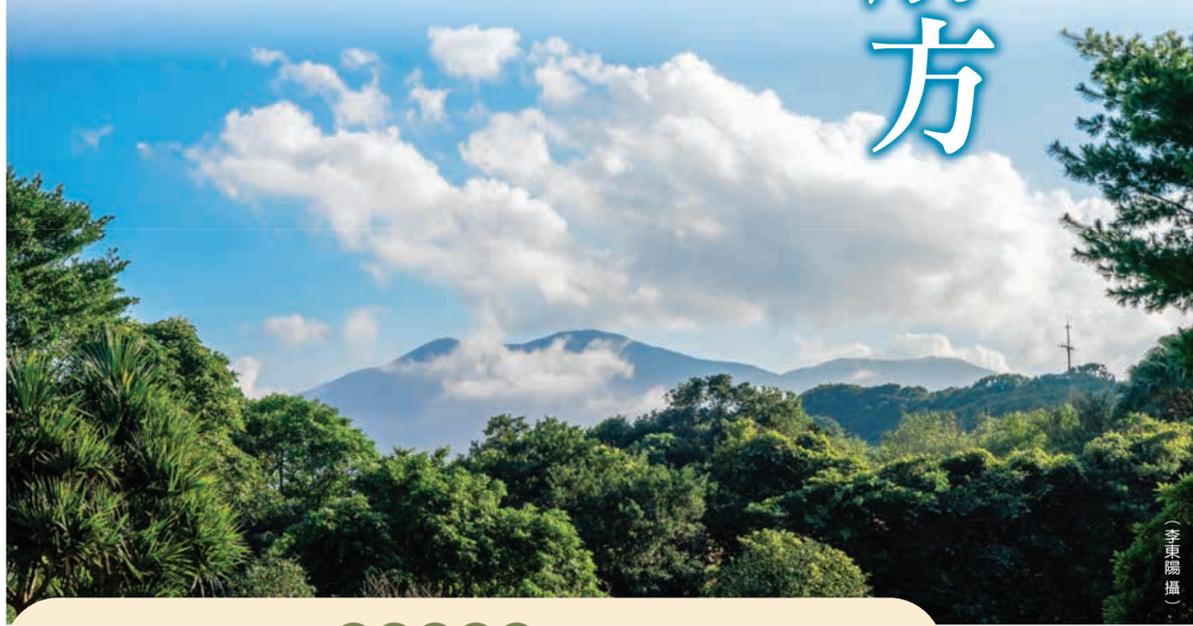
每個當下，我們都在承受因緣成熟的「果」，同時也不斷種下新的「因」。我們確實參與這場因緣網絡，但做什麼事、種什麼因，並非無法選擇。這個「因」，其實就是我們的起心动念，也是所有問題的根源。

這趟探尋廢棄物去向的旅程，始於羅東水資源回收中心。看似健全的汙水處理系統，仍讓人存有疑問：汙水來自家家戶戶的排放，可以想見汙水中的物質相當複雜，能被處理系統妥善攔截嗎？

帶著疑惑，前往宜蘭利澤垃圾資源回收廠，一探固體廢棄物的處理流程。回收廠主要焚化家戶垃圾，但高溫焚燒並不能將廢棄物燃燒殆盡，反而過程中，產生不少有毒的飛灰與底渣，這類殘留物須進一步處理，才能減少對環境的傷害。

我逐漸意識到：無論是汙水處理，還是垃圾焚化，現有的技術仍有局限。當下處理廢棄物的量能，遠不及源頭製造垃圾的速度，除了從技術面著手，盡可能提高處理效能，同為整個生態系

做好源頭管理，才是環境問題的根本解方。



(李東陽攝)

學地藏精神 ◎吳明佩

菩提道心 堅硬如大地

一十年前，青春正茂，臉上卻出現一些扁平疣，遍訪群醫都不見效。某天晚上，上網查找偏方，跳出一「地藏菩薩」的文字，沒有任何宗教信仰的我，來不可思議，第二天扁平疣便好了。雖覺得神奇，對地藏信仰仍是半信半疑。

2/16 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

尋找自家寶藏

◎王婷鈺

誠實面對自己是「人」

如果果法師要來信行寺，分享《圓覺經》與禪觀修行，承擔了其中一場講座報導，希望藉由講座和同行的用功，有機會一窺如來藏思想的堂奧。

身處資訊發達的年代，可接觸到許多思想和方法，我總是好奇：「何謂正見？如何才是正確的修行方法？」《圓覺經》的精彩處，就在佛陀與諸大菩薩的問答之間，每位大菩薩的提問，都切中我們可能有的疑惑。

智慧第一的文殊菩薩，首先就提問：「世尊，希望為諸法眾說明成佛時，如何依淨淨佛性為基礎修行？如何在六乘中發起清淨心？使未來眾生不墮邪見。」佛陀每次聽完問題，都會先稱讚菩薩的提問，接著說明如何依清淨淨覺相，永斷無明。所謂「無明」，是由於眾生以「地、水、火、風」四大和合的肉體為自身，以六塵和六根接觸產生的影像、後續諸識的分別為自心，彷彿執

取空中花，因而流轉生死。果暉法師說，這好像眼睛罹患飛蚊症或白內障，誤將眼前影像視為實有，當眼疾去除，即可發現原來皆是虛幻。佛陀的回答令我驚訝，原來邪見不單從世間的是非善惡去分辨，更根本的是，連身心的存在都包含其中，都需要重新認識。

準備報導期間，每日閱讀和思維經文，七歲兒子看我用功，突然問：「媽媽，您相信佛陀說的話嗎？」我回答：「相信啊！」沒細講的是，師父說「信」的層次分成「仰信」、「解信」和「證信」。幼年跟著父母相信，後來認識佛菩薩的慈悲智慧，進而仰慕相信，再到理解佛法並開始實踐的解信，以期最後證佛所證、悟佛所悟的證信。除了「信」，自己感覺要實踐佛法，還要誠實面對自己是「人」，承認有煩惱、會犯錯、有許多觀念需修正，也肯定自己有覺察煩惱的能力，如此方能慢慢找到自家寶藏。

開山20 有大願力 發願篇 中 ◎聖嚴師父



有願才有前進的力量

因為你曾經發了願，也願意有一天能夠做到，你就會慢慢地實踐它，總有一天會實現的。

我們常常聽人許願說：「我希望、我想要、對生命的承諾，最重要的是實踐它。然而『說』總是比『做』容易，因此常常有人說了一大堆，卻完成不了多少，這就叫作『發空願』。」

種下的善根 遲早會發芽

雖然說有願總比沒發願好，但若發了願，卻沒有辦法實踐，還是要問心自問，是不是自欺欺人？如果明知做不到，或根本不想做，卻還要發願，那就是欺騙。但如果是目標很遠、很難做到，但自己還是想做，也願意一步一步地往前走，那就沒有關係。

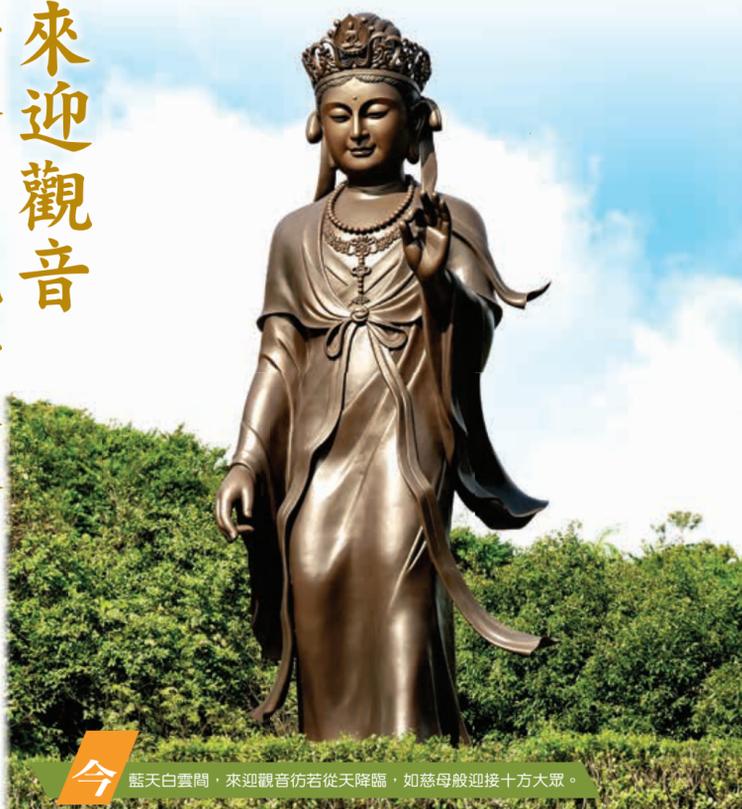
發願利己利人 不存欺騙

另外，有的人擔心如果做不到所發的願，會犯了欺騙罪或妄語罪，所以乾脆不要發願。其實這要看情況，也就是說要看你發願的目的是什麼？例如你允許他人說：「我發願要做菩薩，我發願要賺錢來布施大眾、護持佛法，所以你先幫忙我，提供我資源，等我成功以後，一定會報答你的。」如果你這樣說的目的，是為了取得別人的信任，以得到別人的財富，那就是犯了欺騙罪和妄語罪；相反地，如果你心中並沒有欺騙的意念，但說了卻沒能力做到，那就沒有關係。

發合理的願 有心最可貴

發願除了不能心存欺騙外，也要避免發不切實際的願，做不合理的、根本不可能實現的事。像是發願要把一堆沙子煮成熟飯，沙子要如何煮成飯呢？這就是不可能的事。

(選自《祈願·發願·還願》)



來迎觀音 法鼓山的親善大使

法鼓山是觀音道場，山上供奉了三尊觀音菩薩聖像，參訪民眾一到法鼓山世界佛教教育園區，最先映入眼簾的，是大停車場對面小山頭上，青銅衣帶飄逸、腳踏蓮花、彷彿從天降臨的來迎觀音。

來迎觀音像於二〇〇六年十月舉行揭幕式，聖嚴師父到場關懷大眾。



溫哥華 跨年禪五心得

常懷慚愧 常念初心

◎陳旭路

這一次禪五，恐怕是學禪以來最難受的一次禪期。然而，正因如此，這次的體驗正如明師，一改以往的和風細雨，突然來個雷頭棒。

用佛心與眾生互動

總本山中英禪七心得

◎吳蕙雯

這一次中英禪七，吉伯(Gilbert)老師一開始便鏗鏘有力地問：「real or not real? Wake up! Wake up!」對於在生死大海中輪迴的我，不啻是一記棒喝！

每句佛號都是祝福

寶雲寺念佛禪二心得 ◎李宜倩

再度參加寶雲寺的念佛禪，原本擔心能否圓滿這次念佛禪二，但第一天聽聖嚴師父影片開示，心就平靜下來，開始繞念出來，忍不住眼眶就泛淚了。

【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, NJ 07848

【報名】 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

14-DAY silent illumination 默照禪 14

果廣法師 帶領 (雙語進行)

法鼓開春 幸福好願來

◎文／編輯室 圖／各分寺院道場 提供

在除夕的法華鐘聲中，人間又跨入了嶄新的一年，2025年農曆新春，法鼓山園區及海內外各分道場張燈結綵，迎接全球信眾闔家禮拜懺、點燈祈福、歡喜走春，同時共許好願，願自己、家人與世界，處處平安有幸福。



【臺南分院】僧團法師新春祝福



【法鼓山園區】方丈和尚新春祝福

臺南分院 中寶雲寺、臺南分院、高雄紫雲寺，初一至初三分別舉辦普佛、大悲懺、慈悲三昧水懺等法會，大眾與佛菩薩團圓，感受佛光普照，平安吉祥。

紫雲寺延續傳統，禮拜《千佛懺》，現場與直播儀信眾近千人，祈願千佛大放慈光，加被護佑。臺南分院初二舉辦觀音法會時，突如其來的地震讓十四樓的壇場搖晃不已，四百多位信眾在法師的引領下，凝聚心力的梵唄聲更加響亮，為震災民眾及眾生祈求平安。

除了精進共修的法會，豐富多元的展覽與禪意遊戲，闔家老少都能在寺院歡喜過好年。寶雲寺創意製作「見佛轉法輪」桌遊，參與民眾可從序品「見佛轉法輪」，從各品《法華經》當中，找到新年的「心」方向。紫雲寺的觀音特展，帶領信眾透過轉動《普門品》的經輪，閱讀經文，與觀音菩薩一同發願行願，堅固願心。展覽內容全方位介紹觀音的譯名、功德、誓願、教義與修持法門，讓信眾在視覺和聽覺的雙重體驗中，不僅感受到觀音菩薩的教義，也能夠領悟到觀音菩薩的慈悲力量。

帶著家人一起到寺院走春的民眾表示，參與觀音特展是珍貴經歷，透過轉動經輪，理解經典教義，再許下健康平安的心願，更感受到觀音菩薩的慈悲與願力。

中南部地區

轉動光明轉好運



【安和分院】▲靜心鈔經



【法鼓山園區】▲茶禪體驗
【農禪寺】▲舞龍迎春



【農禪寺】闔家大願力
【法鼓山園區】幸福滿願



【紫雲寺】▲觀音特展轉經輪
【寶雲寺】▲妙轉法華桌遊

北部地區

好看好玩好歡喜

新春期間，北臺灣的總本山及各分寺院處處可見走春祈福的人潮。方丈和尚果暉法師於大年初一至初三，先後在法鼓山園區、中華佛教文化館、農禪寺、齋明寺與安和分院開示祝福，引領大眾以智慧與慈悲迎向嶄新的一年。

今年適逢中華佛教文化館成立七十週年，延續新春禮拜《千佛懺》的傳統，將誠摯的祝福迴向社會與世界。農禪寺則以豐富多元的活動迎接春節，除了法師帶領供燈、點點新年的光明與希望，現場更有舞龍表演、幸福手作、擊鼓祈願、益智遊戲、禪修體驗、素食總匯平安齋，以及法師親手製作的「冰淇淋毛巾」祝福禮，讓大眾在驚喜與溫暖中，感受「超好吃、超好看、超好玩、超安心、超幸福！」



【天南寺】▲繩梯遊戲
【齋明寺】▲新春八式動禪



【天南寺】▲繩梯遊戲
【齋明寺】▲新春八式動禪

東部地區

溫馨共享心時光

「願力過好年！」元月二十九日，逾四百位民眾前來臺東信行寺參加初一的新春普佛法會，主法常隨法師勉勵大眾練習發願，學習佛菩薩的慈悲心，讓點滴善願匯聚成人間淨土的大願。法師以《心經》、大悲咒、鑰匙圈與福袋作為祝福，民眾歡喜寫下菩提願卡，在來迎觀音前祈願，願眾生身心安樂，福慧增長。蘭陽分院於初一至初三舉辦一系列精彩的活動，邀請信眾闔家同樂。新春普佛法會之外，分院特別準備平安粥、無事茶席，讓來訪民眾在寧靜氛圍中感受新春法喜。戶外表演更是熱鬧非凡，從打擊樂、音樂演奏到武術表演，節目豐富多元，還有互動遊戲、佛畫展等活動，讓大人小孩共享歡樂時光。花蓮精舍初一至初二舉辦新春祈福法會，並有供燈、供果、鈔經及輕食茶席，邀請民眾攜手展開溫馨的一年。



北美地區

拜佛禮懺祈平安

北美各道場利用農曆春節前夕的週末，辭舊歲，接好年。舊金山道場於元月二十五日，舉辦「有大願力」新春道場，佛月蒙市長 Ray Salwan、副市長 Deric Campbell、市議員張雅靜、Kathy Kimberlin 都親臨道場祝賀。市長以中文「新年快樂」為大家祝福，並表示費利蒙市是一個種族、文化、宗教多元化的城市，相信佛教的禪修、梵唄，能帶來更多和平與愛。除了法會與節慶活動，還有一「快閃」節目，瞬間出現在觀音殿的提琴手們，演奏佛曲和新年歌，現場喜氣洋洋。



【溫哥華道場】▼書法體驗



【東初禪寺】▲樂師法會供燈



【普賢講堂】►福喜剪紙

亞洲大洋洲地區

傳統年味啟新年

除夕夜吃完團圓飯，香港道場齊聚近四百位信眾，透過網路直播參與總本山的除夕撞鐘，聆聽一〇八法華鐘響，灑淨煩惱。監院常展法師勉勵大眾，佛前供燈及叩鐘，莊嚴的儀軌能幫助大眾加強對佛法的印象，每當起煩惱時，會記得運用佛法，令自己少煩少惱，活得自在。

大年初一馬來西亞道場、新加坡護法會皆舉辦新春普佛法會，馬來西亞道場主法常顯法師勉勵大眾，世間財富是無常的，佛教更重視「七聖財」，即信、戒、慚、愧、聞、施、慧；共同學習以無我的智慧，消除煩惱，利樂眾生。新加坡護法會的新春普佛暨園遊會，超過三百五十人參加，園遊會提供各種融入節慶和佛教元素的禪藝及手作活動，大眾不僅體驗傳統文化，更在濃厚的年味與溫暖的情誼中迎接新年。

雪梨分會在大年初一舉行「福慧平安燈」上燈祈福儀式，大眾聆聽聖嚴師父影音開示點燈、新年拜佛懺儀的意義，齊誦《心經》與《觀音讚》，透過觀看方丈和尚果暉法師的新春祝福，發願以「有大願力」迎接新的一年。二月初二日大年初五，以新春茶禪邀請大眾來分會走春，從體驗茶中的禪意，迎接新年的開端，感受心靈寧靜與迎春喜悅。



【馬來西亞道場】►茶禪體驗



【新加坡護法會】▲新春普佛法會



【雪梨分會】▲新春茶禪



【舊金山道場】▲快閃音樂演奏

曲和新年歌，現場喜氣洋洋。普賢講堂於二十五、二十六日舉辦新春樂師法會，普佛法會，為心靈除舊布新。溫哥華道場同樣於二十五日舉辦歲末大悲懺，一月二十九日大年初一，舉辦新春普佛法會與走春迎新活動，監院常展法師勉勵大眾，在新年第一天敬禮諸佛、懺除業障、供養三寶，是非常吉祥美好的開始，祝福大家日日法喜。大年初一至初三，東初禪寺舉辦新春樂師法會，迎接蛇年的到來。大眾共同持誦《樂師如來本願功德經》及《八遍〈樂師咒〉》，為全世界祈福。雖然是上班日，仍有近八十位信眾和義工請假前來。二月二日則舉辦新春普佛法會，大眾與佛團圓，展開新年。