

Dharma Drum Monthly 法鼓雜誌 紐約東初禪修中心 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

# 傳燈憶師恩以報恩心成就生命

## 創辦人聖嚴師父圓寂 16 週年傳燈法會 四眾弟子喚起大願力 以行動實踐師願



僧俗四眾於總本山大殿，跟隨方丈和尚一同發願，以感恩報恩的心，傳承師父悲願，自利利人。(李佳純攝)

【本刊訊】燈燈相傳，願願相續。二月八日下午，法鼓山於總本山及全臺各分寺院舉行「法鼓傳燈法會」，香港、馬來西亞、新加坡、泰國等地也同步連線，五千三百多位信眾隨同創辦人聖嚴師父的音聲齊心念佛，並由僧團法師進行傳燈儀式，一點點亮大眾的菩提心燈，四眾弟子一同發願，以感恩與報恩的心，傳承師父的悲願，實踐自利利他的菩薩行。

今年傳燈法會邁入第十六年，方丈和尚果暉法師開示時，特別指出法鼓山開創自一九八九年開山，歷經十六年落成啟用，這兩個十六年，前一個是師父帶領大眾建設道場，提出理念，後一個則是師父捨報後，由僧俗四眾攜手落實理念，護法弘法。落成當年以「大悲心起」為主題，二十年後「有大願力」相互呼應，喚起大眾堅定修行的信心。

「懷恩報恩相續，飲水思源源不絕。」方丈和尚表示，每年在傳燈法會緬懷師父及歷代祖師，也藉以反思自己，是否落實自利利人的行動，為彼此帶來健康、快樂、平安與幸福。「在全球動盪與科技迅速發展的時代，唯有人心轉變，才能帶來真正的安穩與和諧。」因此，傳燈法會不僅是回顧與感

恩，更是重新出發，惕勵自己持續修學佛法，清淨身心，以行動利益他人，共同實現人間淨土。

傳燈前，大眾觀看康吉良填詞譜曲的《如在》MV，回顧師父一生弘化的身影，隨後聆聽師父音聲開示「以報恩心成就生命」，師父在影片中叮嚀，佛教十分重視報恩，透過與眾生的互助結善緣，進而報三寶恩、國家恩、父母恩、眾生恩，與有緣人分享佛法的利益，便是知恩報恩的實踐。

一師父說，報師恩就是幫他度眾生，這句話令我深感共鳴。一參與傳燈的法青陳子謙說，自己接觸法鼓山僅兩年，但師父的教法，對他的生命帶來極大的啟發，讓他體會佛法平易近人，生活處處可用，傳燈法會更讓他感受師父的深切悲願，發願追隨師父的步履前行。

總本山音響組黃炳炳，深受師父提出的四種環保所感動，發願與眾人共同推動法鼓山的理念。首次參與傳燈的黃莉凱，希望未來能接引更多年輕世代親近師父的教法，讓佛法代代相傳。

家住羅東的陳素珠表示，雖然沒見過師父，但自從蘭陽分院成立後，每年都來參加傳燈法會，透過課程、活動，深深被師父一開啟每個人心中慈悲、智慧寶山」的開山精神與度眾悲願所感動。因此近十年來，她持續到分院做義工，並在傳燈法會上發願，願將時間投入於學習與奉獻，並將這份法喜傳遞出去。

(更多法鼓傳燈報導請見三版)



在《傳法偈》的誦誦聲中，僧團法師為大眾點亮心燈。(李佳純攝)

馬來西亞信眾透過視訊連線，與總本山同步進行傳燈。(和秋露攝)

### 方丈和尚至臺南震災區關懷

【本刊訊】元月份，嘉南地區發生強烈震，受災地區仍待各界援助。二月三日，方丈和尚果暉法師率同臺南分院院長常湛法師、法鼓山慈善基金會總幹事林志瓊等人前往臺南市楠西區，探訪地震影響的小太陽關愛協會，關懷經濟弱勢的受災民眾，方丈和尚並以「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩」，鼓勵居民常念觀音菩薩，以安定的身心重建家園，度過難關。

小太陽關愛協會與法鼓山慈善基金會合作「兒少數位學習計畫」已經有三年，在協會理事長張慧芳陪同下，方丈和尚仔細查看各樓層教室、設備的受損情形，關心未來的修繕與復原工作，並慰問課輔老師與工作人員，感謝他們長期陪伴與照顧偏鄉孩童。

適逢新春期間，方丈和尚也送上小紅包，祝福來到協會繪畫的小朋友，還致贈二十五套畫具給課輔班，鼓勵孩子透過繪畫，抒發地震帶來的不安情緒。孩子們開心地用彩色筆在「2025」蛇年圖畫紙上塗鴉，五彩繽紛的畫面，傳遞出對新年的美好期盼。

隨後，方丈和尚前往楠西里辦公處，與楠西、照興、灣北、東勢等里的二十戶受災居民互动交流，並在居民引領下，前往楠西里勘察受損民宅。

居民們表示，這次地震雖然房屋受損，幸好人都平安，方丈和尚鼓勵大家常念「觀世音菩薩」，以佛法安住內心，也致贈每戶慰問金和「有大願力」掛軸及結緣品，祝福大家早日回到原本的平安生活。



方丈和尚關懷小太陽關愛協會的小朋友，鼓勵孩子們透過繪畫，抒發地震帶來的不安。(法鼓山慈善基金會提供)

# 關懷氣候變遷新世代重啟力量

## 法鼓山邀集全球青年領袖 重尋與大自然連結 從「心」推動改變

【釋常濟、釋果禪／多明尼加報導】氣候變遷危機迫在眉睫，是全人類極為艱難的挑戰。美國法鼓山佛教協會 (DDMBA) 長年支持參與的「氣候變遷的內在面向」IDCC 全球青年系列會議，歷經三年疫情沉澱後，今年重新啟動。

此次會議於二月十五日至二十一日於多明尼加共和國的薩馬納灣舉行，來自北美、中東、亞洲、加勒比海及南美洲原住民的二十四位青年領袖齊聚一堂，重新串聯這個曾蓬勃發展的網絡，開啟 IDCC 2.0 的新篇章。

此次實體會議由與會青年共同設計議程，兼具知性交流、體驗學習與智慧分享，如：原住民的禮敬自然儀式、觀星和傳統生活智慧，以及解解海洋生態迷思與智慧、具象心靈相遇、跳脫框架翻轉學習、七世代角色扮演等多元豐富的互動環節，讓每位參與者得以透過反思重新找回與大自然母親的原始連結。

常濟法師分享與大自然合一的震撼性親身經歷，並深入剖析現今人類



法師帶領青年領袖體驗法鼓八式動禪，從中體會孕育的和平是倡議行動的基石。(DDMBA 提供)

所面臨的多重危機，包括公域的悲劇、視野的悲劇和心智的悲劇，指出這是檢視氣候變遷根源的重要切入點。果禪法師則透過零廢棄生活的實踐，體現四種環保的理念，並在森林中帶領禪修，同時引導青年們體驗法鼓八式動禪，讓青年們從中體會孕育的淨化與外在的倡議行動緊密結合，發揮功效。

七天的活動中，每位青年真誠、懇切及熱絡的投入奉獻其具感染力。在深度聆聽、學習、禪修與親近大自然的過程中，不僅啟發彼此，凝聚共識，更發現自己並不孤單。這股新生的氣候行動力正在醞釀，蓄勢待發。

與會青年們很感謝 DDMBA 的長期支持與鼓勵，並承諾將這次學習所得帶回各自的社群。這些堅強的後盾，讓他們能夠懷抱初發心，從內在面向向愛原本擁有的，以此深入氣候議題、勇於面對挑戰、守護當地社群變遷，並積極成為自己想看見的改變，藉以體現環保、培養生命韌性，在國際舞台上為氣候、為地球母親、為後代子孫發聲。

### 香港何鴻毅家族基金來訪

【張鐘鐘／新北報導】二月二十二日，「何鴻毅家族基金」執行長 Philip Henderson 率領香港、新加坡等地的高階主管及親屬一行十五人，參訪法鼓山世界佛教教育園區，體驗禪悅境教，並前往法鼓文理學院交流。方丈和尚果暉法師特別撥冗關懷，並致贈「有大願力」墨寶，期許共同為淨化社會、淨化人心貢獻心力。

方丈和尚讚歎基金創辦人何鴻毅博士，以及長年一起護法的居士們，資助佛學網站、寺院、大學與醫院，落實教育與關懷。這份願力與法鼓山以三大教育、實踐「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念相互呼應。

餐敘後，參訪團前往文理學院，由校長陳定銘、佛教學系系主任鄧偉仁、國際事務組組長歐慧峰、研發組組長劉怡寧等人接待，介紹學院的辦學理念，以及漢傳禪學、心靈環保等研究中心的發展方向，並分享如何將禪的精神融入校園，提昇對師生與環境的整體照顧。

Philip Henderson 表示，此行拜訪文理學院，正是為了學習生活化的禪修教學，期能將這份智慧推廣至國際。團員們對於「心靈環保」的理念深表認同，並期待未來能有更多交流合作的機會。

團員們也在僧團演說法師的引導下，透過行禪與立禪，體驗「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」的禪修方法。團員紛紛表示，法鼓山義工與老師們的熱忱接待令人感動，而禪修指引更是此次訪臺最獨特的體驗。期待再次造訪法鼓山，深入探索禪的智慧。

### 洛杉磯道場 援助山火災區重建

【本刊訊】元月初，美國南加州發生大火，造成無數的房屋燒毀，數十萬人被迫撤離家園。洛杉磯道場於火災發生後，隨即發起籌款力量，發起線上持誦《大悲咒》，目前已累計超過五十五萬遍，為災區眾生、救災工作人員祈禱，祈願受災民眾平安，救災順利。

信眾也響應道場的救災募款，監院常統法師並匯集大眾新春於佛前獻供的功德金，全數捐助阿爾塔迪納 (Altadena) 山火災區 Santa Maria's community 的一所私立小學，進行校園重建。

此外，道場也呼籲北美經文處駐洛杉磯辦事處、美商會及南加州附近的亞凱迪亞消防局 (Arcadia Fire Department)，籌建火災急難救助培訓中心，希望對容易遭受野火侵襲、處於地震帶的南加州，及早做好防患未然的準備。



香港何鴻毅家族基金來訪法鼓山，由校長陳定銘與教職員，分享如何將心靈環保的精神融入校園。(張鐘鐘攝)

透過小遊戲，護法悅眾們與眾人共勉「有願就有力」。(許朝益攝)

# 共啟大願力 行願建淨土

## 全球逾千位榮譽董事齊聚農禪寺 方丈和尚勉勵代代相承護法願心



▲葉樹嫻(中)分享與師父互動的小故事，讓人感受師父「盡形壽、獻生命」的身教。(許朝益攝)

「護法因緣能代代相傳，真的很不容易。」與會的葉淑玲讚歎魏麗花接引家人護法的善巧，也發願今年要好好地參與各種培訓課程，回到寺院為大眾服務，開啟退休後的學佛新人生。

從聖嚴師父一開始鼓勵：「你來主持，就是你！」到「葉樹嫻菩薩來主持，我安心。」葉樹嫻分享三十年來主持法鼓山各項活動的歷程，回憶與師父互動的小故事，在在讓人感受師父「盡形壽、獻生命」的身教。

▲在溫馨的法會中，方丈和尚、黃楚琪會長(右二)與大眾共同祈禱「捨我其誰」的大願力年。(許朝益攝)

### 【護法總會關懷院新春茶會】

◎釋果賢

## 關懷大眾 更要關懷悅眾

每年新春期間，雲來寺多數專職放假，唯有一樓老病不離休，隨時都有人需要法鼓山的關懷。不過，今年新春的關懷院很不一樣，布置了茶席，增添了溫馨喜氣。二月一日年初四一早，除了櫃台值班的兩位義工，陸續迎來了大臺北地區的悅眾們，歡喜互道新年快樂。



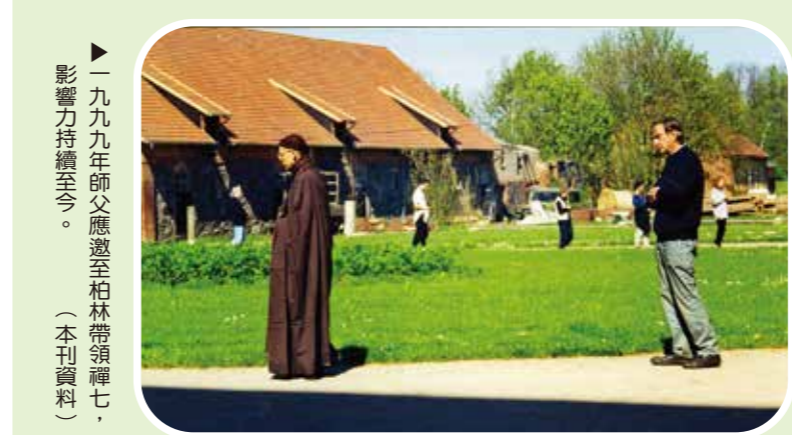
▲常義法師為矽谷中心灑淨法，勉勵義工們帶給更多人佛法的清涼。(Jean Li攝)

### 矽谷中心灑淨成立了!

哪裡需要佛法，法鼓山就在那裡。二月九日，位於加州南灣庫柏蒂諾市(Cupertino)的矽谷中心舉行灑淨儀式，由舊金山道場監院常義法師主持，在大家虔敬持誦《大悲咒》的音聲中，淨水甘露遍灑道場，祈願來此共修的每個人都能清淨身心，領受佛法清涼。

負責活動與課程規畫的蘇馨遠說，希望在科技產業密集的矽谷，讓人透過佛法感受人文的溫暖，而不只是從一間辦公室到另一間辦公室。許瑤玲分享，中心陸續開設深受大眾喜愛的禪修課程，以及兩個讀書會，未來將安排更多元的專題演講或生活講座，期盼矽谷中心成為矽谷人的心靈充電站，身心都能得以安頓與滋養。

淨身心，領受佛法清涼。「矽谷中心」的成立，意味這片土地對佛法的需求。常義法師說，新開發一個據點如同「開山」，除了要有硬體設備，更需將佛法弘揚出去。一個道場的發達，必然需要一群無私奉獻的義工投入，法師勉勵大家隨緣努力，隨時練習三輪體空的心，盡心盡力，提放自在。



▲一九九九年師父應邀至柏林帶領禪七，影響力持續至今。(本刊資料)

林琬千與法鼓山的因緣可追溯到一九九〇年，當時她還是大學生，在素食餐館偶然翻閱聖嚴師父的《正信的佛教》，循著書中的地址來到農禪寺，同年在師父座下皈依三寶。

### 護法善緣 在歐洲

## 願力不可思議

今年是有大願力一年，您發願了嗎？無數交錯的因緣中，一個願心的萌芽，往往能牽引出不可思議的相應力量。

### 【大事關懷課程回響】 學會釋懷與祝福

當初因父母年事已高，開始關注生死課題。剛好文山與新店分會開辦大事關懷課程，便把握機會報名。沒想到，就在課程開始前兩天，我的父親往生。對佛法認識有限的我，和多數人一樣，不願面對父親的離開，既憤怒自己的無能為力，又不斷告訴自己「還有希望」，直到不得不面對事實後，卻深深陷在其中，無法自拔。

清明報恩 慈悲三昧水懺 4/5&6 [六日] 9:30am - 4:30pm

# 點亮每一顆 慈悲智慧的心燈

## 美加、澳洲共沐師恩 傳燈禪修、鈔經祈福 共發大願

【本刊訊】緬懷師父圓寂十六週年，二月一日起，從北美到澳洲，海外各分支道場陸續舉辦「法鼓傳燈法會」，精進禪修及講座等活動，帶領大眾重溫師父的教澤，在燈燈相傳中，點亮每一顆慈悲與智慧的心燈，啟發自利利他的悲願心。

二月一日，傳燈的願心首先於美東點亮。紐約東初禪寺舉辦法鼓傳燈禪一，監院常華法師帶領三十位禪眾，以「練心」與「鍊心」的修行觀念，引導大眾調柔自心，去除煩惱，使心回歸本來的清淨。波士頓普賢講堂由副寺常華法師主持，帶領大眾「學做自己的主人」，在精進禪修中，體悟如何隨時隨地觀察並掌握自己的心念。

二月二日，在新澤西州分會舉辦的傳燈禪一，由演捨法師帶領，透過禪修與《觀心銘》的學習，讓禪眾體悟「心如鏡，不執取影像」的修行智慧。法師提醒大眾，修行不僅是靜坐，還需將這份覺察力延續至日常生活，讓每個當下都能安住於清明覺悟的心境。

溫哥華道場是北美唯一舉辦傳燈法會的場場，念佛法師開示，每個人的心中都有一盞燈，學佛前，許多人並不知自己心中有燈；學佛後，我們從三寶、從師父借光，點亮內心的燈，再繼續點亮他人心的燈，這就是傳燈。法師進一步說明傳燈的意義在於承先啟後，「承先」是學習師父的言行與教誨，「啟後」是將佛法內化於心，並發願啟發下一世代的有緣人。

二月九日，澳洲雪梨分會以「新春鈔經祈福」共修，舉辦傳燈活動，近三十位信眾一同觀看《憶師恩：以報恩心成就生命》影片，一起鈔寫《蓮花心經》並作佛號，將佛法的好處傳遞給自已與他人。參與的信眾分享，透過鈔經，感受到內心前所未有的寧靜與安穩，這份法喜與寧靜，也讓他們憶起師父的教誨，修行的終極目標是「利益眾生」，當我們的修行與他人相連結，便能體會到深遠的法喜與慈悲。



▲溫哥華信眾冒雪前往道場感念師恩，常悟法師為眾人點亮心燈。（溫哥華道場提供）



▲雪梨分會舉辦傳燈活動，信眾透過鈔經，傳遞佛法的祝福。（雪梨分會提供）



▼東初禪寺法鼓傳燈禪一，常華法師引導大眾調柔自心，回歸本來的清淨。（東初禪寺提供）



多倫多分會走入校園 分享慢生活

【多倫多訊】二月二日，加拿大多倫多分會以「回歸慢生活」(Return to a Gentle Pace) 為主題，於多倫多大學舉辦一場別具意義的禪修活動，在象園道場監院常源法師、僧團常理法師帶領下，全程以英文進行，內容結合茶禪、鼓隊表演、禪修體驗及佛法開示，引導來自不同文化背景的多倫多大學生與社區人士，一同體驗寧靜，探索慢下來的生活智慧與力量。

活動以聆聽音樂揭開序幕，隨後進行茶禪體驗。八位茶主人從倒水、端杯到品茗，每一個動作皆展現了禪修的專注與放鬆。一位參與人士分享：「在這樣的氛圍裡，我感受到前所未有的平靜，也對茶主人虔誠專注的態度，深感敬佩。」

緊接著的鼓隊表演，則帶來震撼的能量。穩定的鼓聲節奏，讓眾人更易進入專注狀態，感受當下身心合一。接下來，常源法師帶領禪修體驗，引領大眾運用五感，透過細細品嚐、觸覺觀察和靜默聆聽，找回日常生活中被忽略的覺察力。

常理法師以風趣幽默的英語開示，分享如何在現代快節奏的生活中，放慢腳步，培養對身心的覺察力，以及如何運用「需要」的網路使用習慣，欣賞簡單的生活，培養內心的平靜。

此外，常理法師也提醒眾人：「學習放下對結果的執著，才能真正找到自在。」全場問答互動，氣氛熱烈，不僅讓佛法深入人心，也讓現場充滿歡笑與溫暖。

多倫多義工團隊的用心規畫與熱誠付出，讓禪修成功走入校園，融入大學生活，讓參與者帶來深刻的心靈體驗。一位義工分享：「看到參與者因這場活動而產生轉變，讓我深刻感受到禪法的力量。」

分會感謝所有義工與參與者的共同成就，期待未來有更多人透過禪修，發現內心的寧靜與力量。

### 【北美三地合辦傳燈日線上講座】

## 實踐人間淨土的開山之路

【林寬雲／舊金山報導】二月八、九日，舊金山、洛杉磯、溫哥華三地道場聯合舉辦一連兩天的「法鼓傳燈日線上講座」，由法鼓文化編輯總監常賢法師、法鼓文理學院副教授辜瑜瑜，分享人間淨土的開山之路。

第一場主題「聖嚴師父的開山之路」，果賢法師提到今年是聖嚴師父圓寂十六週年，而師父創辦法鼓山世界佛教教育園區，剛好也歷經十六年。開山過程中，除了硬體建築，師父還提出團體發展的理念，包括三大教育、四種環保、漢傳禪佛教，做為四眾弟子共同努力的方向。

「師父開山，是為了感恩與體驗高僧大德們的悲願心，試著做自己能做的佛事。」法師說，師父相信與辦佛教教育是最好的弘化方式，教育和關懷是法鼓山的使命，此外，開山的意義是讓大家開自己心中的寶山，學習如何成就自己的智慧與慈悲，進而建設人間淨土。

如何付諸行動，開啟自心寶山？第二場講座「人間淨土的實踐」，辜瑜瑜老師透過一連串提問，幫助眾人了解自己學佛的動機、方法、目的等，繪製一張屬於自己的學佛地圖。

辜老師建議大眾，可以從「心五四」開始，先閱讀師父生活法類的著作，接著再進階到實踐類。辜老師表示，學習佛法的知見，具體可實踐的法門，可促使我們的內在轉化，提昇自主修行力；而實修佛法可讓我們在現實世界去挖掘，是開啟自心寶山的關鍵。唯有經過實修，才能將知識轉為行動，讓我們從「知道」進而「做到」，達成改變自己的成果，「這是一趟需要持久練習的歷程。」

「實修有三個層面：確實地修、老實地修、踏實地修。」辜老師提醒，修行不要落於表層，只有深入實修才能真正體會佛法的力量，當實修已經入心時，生活即實修，實修即日常。

## 元宵提燈燃燈 光明遍照自心

### 上千民眾農禪寺體驗佛教節慶文化 馬來西亞信眾供燈發好願



▲提燈燃、猜燈謎，大眾到農禪寺參加元宵節活動，體驗漢傳佛教的節慶文化。（農禪寺提供）

【本刊訊】當新春來到元宵節，代表農曆新年的圓滿，以及迎接春天新時序的開始。二月九日元宵節前，農禪寺舉辦「農禪水月元宵夜」，儘管寒流來襲，上千民眾熱情不減，闔家一同到寺院參加親子手作燈籠、猜燈謎、提燈遊行、祈福法會，體驗漢傳佛教的節慶文化。

「這題我知道！」最受歡迎的猜燈謎會場，民眾動腦解謎，掌聲與歡聲四起。燈籠巧手DIY則是一場親子合作，父母親細心折疊，小朋友幫忙壓緊，一家人分工，一盞盞象徵智慧與福氣的燈籠，在巧手間誕生。

提燈遊行是重點活動，大、小朋友提著親手做的燈籠，開心地在水月道場內巡遊。晚上八點，大眾依序進入大殿，隨著法師虔敬地恭誦《觀世音菩薩普門品》及觀音聖號，願光明遍照自心，也為親友與世界祈願祝福。

二月十一日元宵節前一晚，則有上百位信眾齊聚馬來西亞道場，參加燃燈供佛法會，透過點燃外在的燈，象徵照亮黑暗，喚起本來自足的自性光明。主法常獻法師以《普賢菩薩懺悔》中「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂」，提醒大眾光陰荏苒，生命無常，應當珍惜修行的機會，方能不負此生。

法師並分享《賢惠經》中「貧女點燈」的故事，引導大眾供燈時發起菩提心，「我們都明白自身能力有限，所能成就的事亦有限，但只要願意精進用功，廣結善緣，匯聚眾人之力，便能成就大願。」法師舉例，馬來西亞新道場正是眾願所成，鼓勵大家發願將佛法分享他人，接引他人親近三寶，一定能讓更多的生命，有因緣變得更好。

監香演蓮法師則引用《佛說施燈功德經》，提醒眾人在修行路上，自我承諾成為彼此的同行善知識，互相成就學習，「當我們的內心安穩，光明就自然流露，不僅能溫暖自己，也能點亮他人的生命，為人間帶來無盡的希望。」

### 紫雲寺舉辦

## 禪修與自我慈悲工作坊

【張瓊窈／高雄報導】為了幫助大眾覺察情緒，找到安定身心的方法，高雄紫雲寺於二月十五、十六日，舉辦為期兩天的「禪修與自我慈悲」工作坊，邀請具有心理與社會學背景的常理法師、心理復健諮商師陳茉莉，結合禪修與心理學，帶領學員透過靜觀與靜聽的體驗，提高情緒覺察力與穩定性，學習自我關懷的能力。

常理法師分享「慈悲的RAIN四步驟」：「辨識」(Recognition)，識別自己當下的情緒與想法，不評價或批判；「接納」(Acceptance)，允許情緒存在，不抗拒，讓它們自然流動；「探索」(Investigation)，了解情緒的根源，探索它們為何出現，以及情感反應的模式；「滋養」(Nurture)，給予自己關懷與慈悲，安撫情緒，並將慈悲延伸至他人。

「念頭和情緒都是短暫且變化無常。」法師表示，我們應像《金剛經》所說「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，回到當下，專注於當下的呼吸和身體感受，有助於保持內心的清明與安定，更有效地管理情緒。

工作坊結合靜坐、戶外經行、茶禪等動與靜的練習，讓學員運用「慈悲的RAIN四步驟」，進入身心放鬆的狀態，體驗情緒的流動與內心的平靜。「透過愛與微笑，來平靜心鏡，擴展寬容的心態。」學員陳慧吟分享，課程讓她接受不同的情境和情緒，不再對自己苛刻，也幫助她了解如何善待自己，進而運用慈悲來照顧自己。

3/2&30 週日雙語佛學講座  
SUNDAY BILINGUAL DHARMA TALK

## 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

3/16 週一雙語佛學講座  
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

第22屆生命自覺營

# 自覺 覺他 青年跨海體驗 出家生活



來自海內外嚮往生命自覺的青年，體驗靜觀農禪的出家生活。(李東陽攝)



▲營主任果醒法師以佛法的核心提問，引導學員省思生命的意義。(偉大提供)

「來自馬來西亞的義工葉娟娟，很喜歡她的三個孩子在自覺營中團聚，女兒寬善法師擔任帶組法師，兒子李壯威及小女兒李寬慧則為學員。葉娟娟表示，多年前接觸法鼓山時，即感佩創辦人聖嚴師父創建的完整的宗教師培育系統，希望兒女們在各自的人生歷程中，就自因緣親近佛法，如今願心圓滿，心中無限感恩。」

李壯威十分感謝母親的鼓勵與接引，希望能沉澱自我，重新審視人生的目標與追求的方向，對於生活無限感恩。

「祈願孩子們能在法鼓山修學佛法。一來自馬來西亞的義工葉娟娟，很喜歡她的三個孩子在自覺營中團聚，女兒寬善法師擔任帶組法師，兒子李壯威及小女兒李寬慧則為學員。葉娟娟表示，多年前接觸法鼓山時，即感佩創辦人聖嚴師父創建的完整的宗教師培育系統，希望兒女們在各自的人生歷程中，就自因緣親近佛法，如今願心圓滿，心中無限感恩。」

「傅莉嫻／新北報導」法鼓山僧伽大學二月九至十六日於法鼓山園區舉辦第二十二屆「生命自覺營」，來自香港、澳門、新加坡、馬來西亞、愛爾蘭、美國、墨西哥等地，共一百五十九位青年參與。今年首度開放不諳中文的外籍同學報名，來自海外的學員將近半數，營隊特別提供語音服務同步翻譯，讓來自不同語言文化，卻嚮往生命自覺的青年，都能體驗漢傳佛教的出家生活。

體驗出家生活，強調「解行並重」的生命自覺營，以營主任果醒法師引導學員探究生命的意義，省思「什麼是自我？」為序幕，循序漸進帶領學員了解出家的意義、淨心求戒，以僧團作為修持的對象，學習佛法義理，體驗禪坐、梵唄、拜懺、朝山、出坡等修行生活。

「好幸運能與這麼多的人一起修持佛法，體驗真正的佛教生活。」來自愛爾蘭的Zanni分享，營隊安排的豐富課程，讓她學習很多，法鼓山園區的禪悅環境，有助持守戒律。Zanni發願要在營隊裡體驗到的菩提心，用於生活之中，並與家人分享。

珍惜短暫出家的因緣，學員李睿哲分享，自學生時期便立定從事助人的工作，現任諮商心理師的他，需要培養穩定的身心狀態，也需要更多慈悲與智慧的力量，陪伴個人在助人工作上，幫助更多人面對人生中的困境與痛苦，也希望自己能更加成長，與親友間建立和睦良善的互動關係。

## 聖基會 三帖共 go 工作坊 探究佛教研究新路徑 啟發實踐新思維



▲工作坊結合講座、小組討論與成果發表，在佛學研究者的指導下，來自各領域的學員收穫豐碩。(聖基會提供)

「張翠娟／臺北報導」聖嚴教育基金會「三帖共 go 工作坊」佛教、佛法與佛學探究路徑，二月八日至九日於法鼓山園區舉行，三十位來自不同學習背景對佛學研究有興趣者共聚一堂，在法鼓文理學院專任教授、劉怡寧助理教授帶領下，分為三組進行討論及產出成果。工作坊並邀請果光法師、政治大學宗教研究所長李玉珍教授、法鼓文理學院曾堯民副教授擔任特邀講師，各自就佛教、佛法、佛學領域，進行豐富紮實的課程講座。

李玉珍教授以「佛教老前輩」為題，希望讓青年學子更了解如何走入佛教

「工作坊結合講座、小組討論與成果發表，在佛學研究者的指導下，來自各領域的學員收穫豐碩。」(聖基會提供)

研究的世界。果光法師以「一否卦——研究與修行中的煩惱即菩提」為題，深刻地分享生命經驗。曾堯民副教授則從文化、政教關係、歷史等學術研究成果，向學員闡述「超越時空」探索漢傳佛教的歷史與文化。

經過兩天的學習與小組討論，佛教組學員成果報告的主題為「陪你善終——臨終關懷與佛教」，探討佛教在臨終關懷可扮演的角色，以及如何幫助臨終者與親屬。以社會科學中的質性研究方法為例，聚焦倫理課題，佛法組學員深入探討「研究中能體現佛法嗎？」

「工作坊帶來知識與實踐的轉化，對自己的研究很有啟發。學員們紛紛表示收穫豐碩，也熱烈回饋，認為佛教跨領域的研究除有知識量龐大，對社會定慧融入研究過程，不但提昇了自己，研究成果更是幫助他人轉化，擴大視野，提昇層次。」

### 【法鼓書齋】

《人生》雜誌 499期 3月號

善知識，你在哪裡？

當陷入困境或低潮時，如果有人伸出援手，我們稱之為「貴人」，在佛法中有一種貴人更為珍貴，稱為「善知識」，即良師、良朋、良伴，如同修行路上的明燈，無論順境或逆緣，皆是我們成長的助力，引領我們朝修行之道邁進。

佛陀是我們修行上的大善知識，跟著佛陀來辨認何謂善知識？惡知識？名師易尋，明師難覓，為什麼修行需要老師？如何選擇老師？是否可以更換老師？聖嚴師父——為我們解惑。《奔向祕境》譯者翁仕杰，側寫作者丹增，普里亞達爾仁波切與善知識的心靈交會。林純綾側寫《我可能錯了》作者比約恩，如何遇見善知識，遇見自己。

「人生講堂」繼程法師講「有情與無情」，最大的差別就在於心。當我們見到本心清淨時，我們就開悟成佛了，就會明白一切眾生眾緣所生，有情無情一起成佛。「清心自在」2025年開春之際，發生了許多天災人禍，祈願世界和平真的有用嗎？西方法子吉伯提醒我們：虛幻的環境中沒有真正的庇護。「焦點話題」帶您到《拈花微笑：連寶陶藝術創作展》現場，從一尊尊菩薩的微笑中，喚醒我們內心的「天真佛」。(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



「本刊訊」法鼓文化廣受歡迎的「學佛入門 Q&A」系列新書出版！透過五十道問答，將「心靈環保」精要總整理的《心靈環保50問》，幫助大眾了解心靈環保的起源和基本理念，內容也包含如何用佛法調心，如何以心五四運動、心六倫運動實踐心靈環保的具體方法，讓讀者對建立平安的人間更有信心。

心靈環保是法鼓山的核心理念，緣起於創辦人聖嚴師父有鑑於臺灣社會在經濟高度發展後，人們開始關注環保和精神文明層面，卻莫衷一是，因而於一九九二年提出「心靈環保」，認為真正的環保，始於內心。淨化社會，必先淨化人心，由此展現佛法的現代活力，成為人人適用的生活禪法。

心靈環保能讓我們的心不受煩惱汙染，時時保持健康、快樂、安定，並將平安的力量擴及他人，分享幸福。修行即修心，而慈悲心和智慧心則是構成心靈環保的主要元素，由此淨化人心、提昇人品，實現人間淨土。心靈環保的內容，是透過導正觀念來提昇人的素質。如果有了轉念的智慧來防禦煩惱，讓心不受汙染，無論處身任何狀況，都能以心轉境，安定自在。

不論是探索個人的生命意義，或是解決全球的汙染問題、尋找世界的和平之道，都需要從「心」開始。《心靈環保50問》不但說明心靈環保的意義、實踐方法，並直面現代社會的挑戰，探討人類如何走出當前的環境困局，開啟幸福的未來。

無論您是否為佛教徒，《心靈環保50問》都能提供簡單快樂的生活之道，只要實踐心靈環保，無論身在何處，都是美好的人間淨土！



▲出坡作務，是出家生活中重要的一環。(偉大提供)

「傅莉嫻／臺北報導」二月十五、十六日，法鼓文理學院分別於心靈環保學習中心、安和分院，舉辦「生存、生活與生命」改變自己的三生關係講座，邀請「社會企業與心靈環保」在職專班導師、講師群，與大眾分享課程的學習內容，同時開放現場問答與討論。

十五日的講座，由國立臺北大學副校長池祥麟、文理學院人文社會學群學群長詹煒、果光法師、陳美玲、辜琮瑜、劉怡寧、江明慧等多位老師進行短講，果光法師特別帶領大眾體驗禪修，透過經行，實際體驗學院的課程。

從「ME 到 WE」的個體到整體，辜琮瑜副教授說明「心

靈環保的內修與外化」，表示課程將協助學生們，如何找尋並確立自我的生命價值，活出這一期生命的精彩。詹煒教授以「永續課程多元視角」為題分享，簡要說明如何運用心靈環保，將健康、快樂、平安帶給每個人，成為對自己、眾生與環境都慈悲的永續人才，迎接更寬廣的生涯。

池祥麟教授演說「企業永續的理性與感性」，認為必須同時具備專業的能力與內在的動機，才能由內而外改變大環境，利己也利人地找出企業永續永續與發展的方法。陳美玲副教授也以「地方創生 x 永續 ESG」為主題，多方舉例現今各個產業中的成功實踐，鼓勵大眾實踐「零廢棄生

活」。結合科技與心靈環保，江明慧助理教授則以「迎接科技時代的心視野」為題指出，現代趨勢的數位學習、生成式 AI 等，在在與生活息息相關，課程中將訓練學生持續覺察，觀察科技文化對自我、對他人與環境造成的影響。

目前從事健康產業的陳柔君，想更進一步探索生命課題，因此來聽講座，希望能從課程中學習如何關懷人，幫助人們跟自我生命和解，圓滿人生的旅程。就讀社會企業與心靈環保在職專班碩一陳偉成分享，課程規畫得很好，專業研究並兼顧實務，還可選擇環保、金融、永續、社會企業等各方面的課程，都能與世界趨勢結合。



▲果光法師帶領大眾經行，實際體驗學院的課程。(傅莉嫻攝)

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

法鼓文理學院 招生中心

114 學年度招生考試 以心靈環保為核心價值，培養關懷奉獻、博學雅健人才的園地

聯合招生說明會舉辦日期

人文社會學系

生命教育碩士學位課程 社會企業與心靈環保碩士學位課程 生命教育學系碩士學位課程 生命教育學系環境教育碩士學位課程 報名日期 114年2月17日(一)至2月19日(三)

農禪寺 幸福覺招團練室

# 打開金剛經 團練智慧人生

二月十五日，農禪寺「《金剛經》生活智慧應用系列」課程圓滿，七十多位學員齊聚一堂，重溫《金剛經》的智慧，分享實踐的心得，找到面對困難的勇氣，迎接屬於自己的修行之旅。

◎編輯室



透過小組分享、討論與交流，更容易理解經典，運用於生活中。(吳益燕攝)

「應無所住而生其心」、「凡所有相，皆是虛妄」……當課堂上傳來朗朗的讀經聲，農禪寺「《金剛經》生活智慧應用系列」也迎來最後一堂的回顧與分享，青年學員熱烈地對《金剛經》印象最深的金句，並在演懷法師的帶領下，齊誦一部《金剛經》。

## 破除職場焦慮與人際壓力

系列課程直指現代人最關注的議題，並透過經文開解疑惑，每每引起學員的熱烈討論。比如，職場中的競爭與壓力，往往讓人焦慮不安。課堂從《金剛經》「一切有為法，如夢幻泡影」的智慧出發，引導學員理解「空」的概念，並非否定努力，而是學習不執著於結果，將焦點轉向過程，讓工作成為修行的一部分。「當我不再執著於工作成果，而是專注在每個當下的努力時，焦慮減少了，反而更能發揮。」有學員在課後分享。



系列課程透過禪修、戶外經行的練習，引導學員觀察內心的變化。(吳益燕攝)

《金剛經》云：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」然而，「放下」談何容易？每一堂課，授課法師也會透過禪修練習，引導學員觀察內心的變化，讓學員逐漸體會到：原來放下並不是放棄，而是以更大的包容心迎接變化與失落。也有學員驚喜地表示，《金剛經》的智慧是那樣生活化且實用，不但為內心注入了放下的力量與勇氣，更帶來了深刻的啟發。

系列課程的最後，演懷法師帶領大家探索《金剛經》的思辨句型：「所言某某，即非某某，是名某某。」的意涵，請學員寫下最執著的事物，並用這句話重新詮釋，鼓勵大家實踐「微笑布施、言語布施、行動布施」，練習讓我的智慧融入日常。

學員們帶著滿滿的法喜離開農禪寺，課堂上的學習或許告一段落，但《金剛經》的智慧修行，才正要開始！

## 溫哥華長青班歡喜開課

◎張芝璋

歷經十個月籌備，溫哥華道場長青班於農曆春節後正式開課！第一堂課即有八十五位長者出席，其中有六位超過八十歲。監院常務法師表示，溫哥華道場長青班，今年終於開課，實屬不易。一期課程將由資深法師帶領，內容豐富，包括佛法、養生、手工藝、佛教法語、科技新知、人工智慧以及生命故事分享等主題，為老菩薩設計豐富多元的活動。

溫哥華長青班的眾團隊與關懷員，大多數也都年滿六十歲，更能同理長者菩薩的需要，也兩度回到臺灣觀摩課程，向經驗豐富的法師和義工請益。長青班八堂課中，將邀請十四位老師，分別從中醫養生、老年韻律、手工藝、佛教法語、科技新知、人工智慧以及生命故事分享等主題，為老菩薩設計豐富多元的活動。第一堂課邀請來自西雅圖的高碧穗中醫師，以「中醫養生便利方：穴位+茶飲實用招」為題，引起學員們高度的學習興趣。高醫師以淺顯易懂的比喻，加上針對長者身心變化的穴位說明，指導按摩，現場學員人人如獲至寶，認真練習。



溫哥華道場籌備多時的法鼓長青班，陪伴長者菩薩們開創人生的黃金歲月。(溫哥華道場提供)

山開山觀音，來迎觀音、祈願觀音的過程中，同時手指、手掌、手臂都做了抓取和伸展的訓練。聽著、唱著「觀世音菩薩」聖號，彼此接受同儕的祝福，也傳遞菩薩的慈悲予他人，每一個人都能在不知不覺中，以不同的方式重新和觀世音菩薩連結，產生共鳴。

「忙忙忙，忙得很開心！累累累，累得很歡喜！」班長林美惠表示，從課前會議、課程進行到課後會議，對於眾人和關懷員們也是一項考驗。「雖然辛苦，但看到學員們歡喜的樣子，一切都值得了。」溫哥華道場的長青班，將持續陪伴著大家在黃金歲月中，找到人生的依歸，活得更充實、更加有意義。

## 徜徉自然風光 開啟心療癒

法青會「遇見心森活」輕旅行

◎黃立凱

法鼓世界青年會於二月十日至十二日，於蘭陽分院舉辦「遇見心森活」輕旅行，邀集臺大、政大、成大與北大四校的青年學子共約五十人，由演懷法師擔任總護法師，演一法師進行授課，引導學員練習身心的放鬆，共同圓滿了三天的行程。

演一法師引用「森林療癒」概念，藉由「都市的局促」與「原野的廣闊」一視對比，使學員感受到「空間」對於身心鬆緊的影響。法師以此延伸到佛法「一切唯心造」的觀點，讓學員發現「心」能構築時空框架的奧秘，打破習性的時空局限，重獲心的自主療癒力。法師接著引領學員觀看聖嚴師父「過程即是目的」的開示影片，學習拋開對於「過程」與「未來」的懊悔與擔憂，進而對「活在當下」有更真切的體會。

「心森活」輕旅行的特色，是以戶外活動來體驗自主療癒的力量。第一天的戶外行程是羅東運動公園，漫步在天空、湖泊與樹林的遼闊空間中，便鬆開了在都市裡的緊湊心境。第二天則是攀登抹茶山，許多學員都表示：在放下「想攻頂」與「沒自信」的念頭之後，更能專注在每一層階梯，也自然地登頂了。第三天在羅東林場，透過演一法師的生態導覽，學員沉浸於知識的饗宴與自然的療癒中。

在最後的大堂分享，林同學表示在攀登抹茶山時，法師提醒「要以自己的速度前進」，讓他調整好攀爬的節奏，順利完成全部行程。目前就讀大四的他也由此獲得啟發：「自己未來的人生方向，不應人云亦云，要回到自己的心來思量才是。」



藉由親近大自然，重獲心的自主療癒力。(法青會提供)

## 真的說到做到了！

◎郭演學(舊金山)

舊金山與洛杉磯道場，自二〇二二年起合辦的聖嚴書院佛學班，已畫下完美的句點。我有幸親自參加最後一堂課程結業式；同時，也有幸代表舊金山道場的學員發表感言。

回顧過去三年的學習，以下為三個方面的感想，與大家分享。第一是關於參考書目。法師鼓勵學員們多多複習這三年來的筆記；它為我們建立了一個完整的佛法架構。除此之外，法師講課時分享的參考書目，也是我格外珍視的。透過這些參考書目，我能更深入地理解法師授課與筆記的脈絡，也得以參考法師在「深入經藏」這條路上走過的途徑。

## 學習成長看板

聖嚴書院福田班4月招生  
【班別及開學日】  
· 香港班 4/27 (日)、農禪班 4/27 (日)  
· 上課時間：9:00 ~ 16:30 (共十次)  
【報名對象】有意加入法鼓山義工者  
【報名方式】請洽詢各分寺院、分會  
或上網 <http://dbs.ddm.org.tw>  
【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6658

東初禪寺 March 9 & 23  
SUNDAY DHARMA TALK 11am-12:30pm(EST)

How We Can Stop Fooling Ourselves  
by Training the Mind  
The Discipline of Relationships - Part1&2  
by Harry Miller

東初禪寺

太極動禪

老師: Sai Chong, Joseph Marx 助教: Chris Letz  
開課日期: 3/6, 2025開始 每週四晚上 7:30pm-9:00pm  
建議維持: 全期(十六堂課)\$80 或 每月維持 \$25



(王育發攝)

# 行走當下

# 開啟自我覺察

參加法鼓山的禪修營，才領悟到禪修不限於靜坐，而是過於日常生活、住、坐、臥每個狀態；禪修不在於遵循某種標準答案，而在於開啟自我的覺察。

在生命旅途中，無可避免會經歷各種情感起伏，而我對悲傷的情緒尤為敏感，這促使我探究：為何自己會有這樣的情緒反應？自我探索過程中，發現靜心能幫助自己將專注力回歸自身，進而深入內在、理解創傷，與自己建立深層連結。

## 出坡與打坐 嶄新的體驗

關於「覺察」這個概念，我並非全然陌生，但真正的體悟卻在禪修營中。印象深刻的是出坡，當時分配到的工作是洗碗。我做事講求效率，當然希望快速完成，然而，法師卻提醒：「專注當下

正在做的事，不急於完成，而是投入每一個動作本身。」以這樣的方式重新面對洗碗，發現內心竟然變得更加平靜穩定，甚至開始享受過程，這是從未有過的體驗。

打坐也有意想不到的領會。過去靜坐時，偏向理性思考，從未進入覺察的狀態，這次經歷了抽離的感受——彷彿站在不同的視角，觀看自己。這個嶄新的體驗，也為我的創作帶來深遠的啟發。身為藝術創作者，我一直思考：藝術的本質是什麼？透過藝術，希望傳遞什麼訊息？對我而言，藝術不只是視覺呈現，更是一種真實純粹的體驗。我希望藉由藝術形式，放大我們的感官，使人重新拾起日常生活中被忽略的細節。

## 回歸身體感知找回自己

◎陳莉惠

日常行走時，我們往往專注於目的地，忽略了行走的當下。同樣地，在人生旅途中，我們也常因追逐遠方的目標，忽略了正在經歷的過程。這件作品，正是希望人們回歸當下的體驗，透過身體的感知，重新與自己產生連結。這件創作中，腳下的觸覺感受被放大，人們行走於不穩定且富有彈性的布面上，與日常腳踏堅固地面形成鮮明對比，使每一步變得真實可感。布面的張力即時產生回饋，行走其間，不得不專注每次腳踏的動作。

◎張美涼

## 零廢棄生活，很療癒

原 本上第一堂課就想逃跑，現在愈來愈開心，愈來愈覺得自己是世界公民。剛開始學習「零廢棄生活」真的很難適應。以前在家裡，隨手拿衛生紙擦桌子、流理台、地板，現在很少用衛生紙；以前只到超市和便利商店，買層層包裝的產品，現在到傳統市場買菜，即使到超市，也只買開架式裸裝的蔬果，再裝入自備的袋子。有時一忙用網購，宅配也會請店家裸裝，放入菜籃運送。

## 快樂念佛學佛

◎王果智

## 暖性還在的老棉被

去年（二〇二四）十二月中旬，醫生安排我換心律調節器，第二天就出院了。傷口雖不會劇痛，仍會微微作痛。躺在蓋了近五十年的棉被中，雖然它又老又重，但「暖性」還在。我告訴自己：「躺在溫暖的被窩，好舒服呀！不痛不痛。」一天比一天不痛，最後真的不痛了。

## 放下自我中心執著 善盡伴侶責任

方丈和尚 答客問

◎果暉法師

問：失戀、離婚等情感問題，常讓當事人很痛苦。佛法如何看待情感關係？如何幫助這些人走出來？  
答：有情眾生，特別是人類，一定是有感情的，所以，遇到感情問題而處理不當，感到痛苦，也是正常的。

幻影，並不是現實中真正的對方。如果套用《金剛經》的句法，就是「所謂情人，即非情人，是名情人」。所謂先生、即非先生，是名先生。所謂太太，即非太太，是名太太。

## 歡喜做義工

◎程璧（溫哥華）

## 第一次做新春發糕

元月二十六日下午，是我人生中第一次做新春發糕，在溫哥華道場與義工們一起完成。我們分成五組，第一組將發糕的粉和糖混合，秤好放入盆中，交給第二組攪拌均勻，第三組用勺子將適量的米糊倒入紙杯，第四組用油畫十字狀，幫米糊排氣，最後交給第五組上蒸鍋。看似簡單的步驟，其實每一步都是技術活，稍有差池，最後出來的成果、形狀和味道都會走調。



我被分配在第三組，一開始不專心，心又急，抱著「快點裝完」的心態做事，結果不是倒多，就是倒少，衣服圍裙沾滿了米糊。一個小時後，看到自己的心不夠穩定，於是用禪修方法告訴自己「身在哪裡，心在哪裡」，清楚去感知，配合每件內在與外在事物。做到最後，真的用最省力、最快速和平穩的方法，以剛好的量，將米糊倒入紙杯。

1-DAY 3/1 9AM-5PM  
RETREAT

法鼓山禪寺

初級禪訓班

3/29 — 9am-4pm

演捨法師 帶領

法鼓山禪寺

開山20 有大願力 發願篇 下 ◎聖嚴師父

# 許願還願之間 提昇人品

如果能夠常常存著許願、還願、盡責、負責、感恩、奉獻的念頭，那麼你的人生一定活得非常有意義。



**彌補遺憾 以奉獻來還願**

人生的目的是許願和還願，人生的意義是盡責和負責。許願是我們過去許的願，這輩子還要再來許願；還願則是過去許的願，還未實踐的、還未兌現的，我們這一生來還願。

一般人從小就有許多夢想、許多心願，但夢想歸夢想，長大以後是否能夠實現，那是另外一回事了。記得我小時候，因為家裡很窮，我媽媽常常為了沒有足夠的錢給我們買衣服穿、買東西吃，覺得很對不起我們。當時，我就許了一個願，我說：「媽，沒有關係，我們現在窮一點，等我長大以後，我一定要賺很多很多的錢，專門給媽媽用。」可是一直到現在為止，我始終沒有實現這個願望。

**許願為人謀福 更有價值**

那麼我要如何彌補這樣一個遺憾呢？只有以奉獻一切給眾生來報答父母的恩惠。如果我們許的願無法在當時實現，甚至到最後都沒有辦法如願，那就幫助其他的人、做對社會有益的事，以此表示對父母的紀念或懷念，這就叫作還願。還願不是為佛裝金身，或捐多少香油錢，而是要實踐所許的願，如果已經無法對那個對象還願，那麼你就用另外一種方式來彌補自己。

**盡責負責 活出人生意義**

同樣地，在一生當中，我們扮演許多不同的角色。在家裡，你是個母親，也是一個太太；在公司裡，你可能既是下屬，也是上司；在學校裡，你可能既是老師，也是學生。每一個人同時都扮演了許多角色，而每一個角色都有它的責任，所以你有許多不同的責任。通常人只要一想到責任，就比較能自我約束，而不會做壞事。因此，西方人有一種觀念，他們不會做壞事，不如有家室的人可靠。這是因為有家室的人責任較大，責任感也就較重，當然這不能以一概全，但是身分的確能讓我們想起自己該負的責任。

負責任是一種健康的心態，是一種良好的觀念。一個不負責任的人，心理不會健康，也不會活得很快樂。如果能夠常常存著許願、還願、盡責、負責、感恩、奉獻的念頭，那麼你的人生一定活得非常有意義，而且非常有價值。

**現代人的物質生活雖然非常富裕，但是有很多人卻覺得活得很痛苦，很無奈、很茫然，常常會疑惑：「既然活著那麼痛苦，我為什麼還要來到這世上？來到這世上的目的究竟是什麼？」會有這些疑惑，是因為不了解人生目的與人生意義的關係。**

其實許願、還願並不是佛教徒的專利，只要是人，對未來都會有一種期待和希望，常常會想：「如果我可以……我一定……如果我……」這就是一種許願。所以，人只要希望有前途、有前途，前面有路可走，一定會有自己的志願和期待。而如果你的願心不僅僅是為自己，也為他人謀福，那會更好、更有價值。

既然你許了願就應該實現，所以許願的目的，就是要你為了還願不斷地努力；努力以後，還要不斷許願，然後在還願、許願之間，你的人品就會不斷提昇。

**沒有實現的願。**

其許願、還願並不是佛教徒的專利，只要是人，對未來都會有一種期待和希望，常常會想：「如果我可以……我一定……如果我……」這就是一種許願。所以，人只要希望有前途、有前途，前面有路可走，一定會有自己的志願和期待。而如果你的願心不僅僅是為自己，也為他人謀福，那會更好、更有價值。

既然你許了願就應該實現，所以許願的目的，就是要你為了還願不斷地努力；努力以後，還要不斷許願，然後在還願、許願之間，你的人品就會不斷提昇。

**從「無門為門」到「無門為門」**

淡金公路彎進法鼓路之際，安立著一塊自然古樸的巨石，刻在巨石上的法鼓山山徽，彷彿用手招呼著，指引四面八方的人車進入法鼓山世界佛教教育園區。

這塊四公尺高、重六十五公噸的山徽石，是法鼓山園區的第一道三門。傳統上，一般佛教寺院入口處的三門，大多建造成牌樓式，選用一塊石頭作為三門，相當少見，這個別具一格的作法，來自於聖嚴師父的構想。

當年法鼓山建設期間，有人建議師父於入口做門面、設標誌、放藝術品，師父秉持禪宗的宗風，希望以「無門為門」，放一塊天然的大石頭就好，也是「本來面目」的精神展現。當時，建設工程處的陳洽由總工程師聽到師父的構想，想起父親的田裡正好有一塊觀音石，經由他的鼓勵，老菩薩歡喜地將石頭捐贈出來，再由景觀設計師陳念舟刻上山徽，成為一件自然又具特色的雕刻作品。

「佛語心為宗，無門為法門」，歷代禪宗祖師指導弟子大



今 古樸的山徽石是通往法鼓山園區的指標，也是園區道路景觀的起點。

## 山徽石 法鼓山的無門之門

道無門，放下了內外、大小、人我之別，就能見到本地風光。下次來到法鼓山，經過入口處見到山徽石，不妨領會一下師父所上的禪門第一課。（文/陳政娟，圖/本刊資料）

「佛語心為宗，無門為法門」，歷代禪宗祖師指導弟子大



昔 聖嚴師父「以無門為門」，藉一塊樸拙的大石，展現禪門家風。

護七心得

◎釋演千

## 禪修，讓自己成為一盞燈

**護七時**，看著禪眾們的背影，有種感觸，能照顧發心修行的人，是一件很有意義的事。監香有一個工作是巡香，幫助禪眾精進用功，有時在巡香，內心會有一種喜悅，看見禪眾很認真，會提醒自己要回到方法，當禪眾和內外護共同在方法上用功時，禪堂便成為一個整體，所有禪眾都是彼此增上的助緣。聖嚴師父曾說，護七亦是護心，對自己而言，護心有很廣大的意義，其中一層意義是滋養菩提心。

每天早上，自己都會先發願「將眾生的幸福提起，將自我的得失放下」，這個願，讓我可以克服一些對自我的執著，以及放不開的地方。護七有種開關之感，可能因為心在照顧大家，比較不會局限於自己身上，那是一種廣大而美好的感覺。奇妙的是，雖然在照顧大家，但自己也有零碎的用功時間，在這種情境下用功，反而更加攝心。繼程法師曾經分享：呼吸方法隨身帶，念佛方法隨身帶，我們有什麼理由和藉口，不好好用法呢？

很多時候會想，監香如何更好地去幫助禪眾？除了學習一些技巧，提昇鍊心的工夫，自己認為最重要的是真誠。真誠能讓心更融入當下，讓心安住，不會有太多的妄念。很多時候，太多的念頭，會讓真誠的心受到自己的限制，沒有辦法全然發揮心的功能。

有時我們能夠幫助他人，是因為見到問題產生的根源，但太多時候，我們沒有足夠的智慧和慈悲去對待自己和他人，因此將注意力放在現象上，試著尋找出答案，但問題還是反覆出現，練習在心上工夫，用心去體驗和感受，才能真正地了解一個人。這是禪修見好的地方，透過接近自己，看見心的運作模式，進而更了解他人是處在什麼狀態，我們才有機會真正解決問題。

禪修能讓自己回到自身，找到內在的力量，生命的品質也因此提昇，在人生低落的時候，成為自己的一盞燈；在世界黑暗的時候，成為人間的一盞燈，讓十方得以有光明。

禪坐定課心得

◎賴志慧

## 學做自己的心主人

**感謝線上禪學班的開課**，讓我終於養成每日打坐課的定課；感謝臺南班的班導師常湛法師，每堂課都教我們在生活中運用禪法，漸漸地，去觀照自己身心狀況的頻率也增加了。

禪學班開學日，法師讓我們討論忙碌的新春期間，如何用禪法安心？想起除夕與同修爭執的事，由於鄉下過年祭祀禮俗多，為了準備祭禮的十樣供品，早已忙得不可開交，中午時，將供品和午餐一起放在餐桌上，並告訴大家哪些可以吃、哪些不能吃。一說完，同修馬上將供品拿到其他地方，我當下生氣了，移走供品，會不清楚還缺幾樣，但下一秒就清楚自己會生氣，是因為同修「不尊重我」。

飯後獨自外出散心，一直糾結在「做到要死，還被嫌到臭頭」的不甘願中，走著、走著，不滿的情緒逐漸淡化，腦中浮出許仁壽老師的話「學習自己做不了主」，頓時心開意解。看著自己緊抓著「我的付出、我的地位」自尋煩惱，默默告訴自己應加強打坐定課，更容易學會放下，做自己的「心主人」。

我是個喜歡有標準程序的人，禪修步驟讓我有依，但也常在步驟中自我懷疑。例如即使進入數息階段，仍會反覆確認全身是否放鬆、有沒有控制呼吸等。隨著打坐日子增加，發現身體會如實地反映鬆或緊，當下可以進入哪個步驟，不用再懷疑。

有時妄念多，用「拖著死屍的人是誰？」這句話，能讓自己覺醒到趕快把握當下，回到自己身上。以前很在意自己會氣動，以致姿勢變歪，現在練習不去在意它，知道歪了但不理它。奇妙的是，體內的氣又會自動調整到恰當的坐姿。此外，發現養成打坐的習慣，而且多看聖嚴師父的禪修著作，上座後能很快地安定身心。這些經驗教導我：去做就對了，不用懷疑、不要太在意，如此便能感受隨順因緣的奧妙，更能懂得在原則下變化與圓融。

## 雙腿一盤 萬緣放下

傳燈禪心得

◎Mickey Lam (東初禪寺)

**今年春節去紐約探望父母**，有幸參加東初禪寺舉辦的法鼓傳燈禪一，緬懷聖嚴師父圓寂十六週年。在二月第一天，農曆新春後第一個週末舉行，以精進用功的方式來迎接新年，真的是很好的開始。

東初禪寺位於紐約皇后區的鬧區中，地方很小。我過去曾住在皇后區的森林小丘，常到華人超市買菜，卻無緣走進東初禪寺，反而是到了洛杉磯後，才得知東初禪寺。當天的傳燈禪一，來了不少人，小小的禪堂一下子就滿了，其中有許多是西方人，常華法師全程以英文引導，鼓勵我們解行並重，不只聽聞佛法，還要實踐，才能定慧等持。

禪堂座位排得很滿，卻出乎平常的安靜。禪修的內容都是法鼓山的標準流程，僅是語言從中文變成英文。由於剛參加完洛杉磯道場的默照禪十，因此順延下來運用默照禪法，第一炷香時，很快便進入狀態，依循師父教導的默照方法，只管打坐。

在禪堂裡，雙腿一盤，萬緣放下，專注於方法上，心特別寧靜，時間也飛快地過去。當法師解答完禪眾的問題，早已超時，天也全黑了。很驚喜能參加東初禪寺的傳燈禪一，有偷得浮生半日閒的感覺。感恩法師的慈悲與用心，創造如此殊勝的因緣，慶幸自己今生能聽聞佛法，得遇善知識，學習到這麼好的禪法，相信依此修行，終有一日機緣成熟時，能夠明心見性，直證菩提。

## 勝鬘經要義

常華法師 主講

## 中論

果廣法師 主講

經教研習課程 週六

線上報名：



東初禪寺



### 法鼓山開山 20 週年特展

◎文/陳玫娟·圖/本刊資料

2025年，是法鼓山落成開山20週年，也是「中華禪法鼓宗」傳法20週年，開山及傳法的所在地——法鼓山園區及農禪寺，分別展出「觀音道場 同願同行」、「承先啟後 中華禪法鼓宗」特展，本期帶您深入兩大特展，一起探尋開山立宗的願行及使命。

# 開山與立宗 共願傳承創新

法鼓山園區

## 觀音道場 同願同行

「法鼓山的開山不是由我一個人完成的，而是每一位參與法鼓山開山的人共同完成的結果……」在法鼓山園區第二大樓活動大廳內，創辦人聖嚴師父於二〇〇五年十月二十一日法鼓山落成開山大典上致詞的影音，於「觀音道場·同願同行」特展上播放著，對參與和支持法鼓山的十方大眾，表達無限的感謝。



▲義工菩薩的奉獻身影，描繪出法鼓山開山二十年來的初心篤行，也是善工們開啟自性寶山的動人風景。  
開山，為的是開啟人人心中的寶山，「開山之路」以時間為軸線，呈現師父帶領弟子們從開山、啟建水陸法會，落成開山、啟建水陸法會，乃至師父圓寂後，僧俗四眾接續推動三大教育、實踐四種環保的歷程，展現眾願成就的法鼓山，也是十方大眾同願同行的開山之路。

這場「觀音道場·同願同行」特展，是今年法鼓山落成開山二十週年第一場展覽。循著展區，一張張珍貴的照片映入眼簾，引領觀展者回到當年時空，巡禮法鼓山從草創至今、跨越三十多年的開山之路。

「初心·法鼓山最美風景」結合了資深攝影師李東陽的影像紀錄，呈現二十年來法鼓山上每一場活動、每一個角落的善工們，全心投入、默默奉獻的萬行身影，每一個鏡頭，都是善工們實踐法鼓山理念、開啟自性寶山的動人風景。「感恩開山·好願接力」則匯集開山過程中，早期開山菩薩們的珍貴影像，每一位歡喜又堅定的臉龐，也鼓舞著大眾接續開山願力，一起發願行願，共同參與人間淨土的山工程。

▲「觀音道場·同願同行」特展，述說觀音菩薩與法鼓山開山的因緣。



## 眾願成就 世界佛教教育園區

法鼓山落成開山 20 週年系列報導

◎文/編輯室·圖/本刊資料

聖嚴師父創建的法鼓山世界佛教教育園區，自二〇〇五年落成開山至今，已邁入第二個十年，從一個分享佛法的願心、興辦教育的大願，到十方因緣應願而來，僧俗四眾匯聚願力，將一片荒煙蔓草，化為為實踐三大教育的人間淨土。法鼓山的開山之路，步步艱辛，卻也是步步踏實的行願之路。最初覓得土地、探勘擊畫藍圖、通過各項申請審核，再正式整地動土、奠基安寶、大殿上樑、落成開山，十六年的歷程，四眾弟子跟隨師父的理念和願景，護持法鼓山的建設，也建設自己心中的法鼓山。凡是參與法鼓山建設，或推動法鼓山理念，都是開山者。這條開山之路，將由你我繼起，同心共願，接續前行。



▲連結大專院教育建築群的大願橋，象徵匯集眾願成就的世界佛教教育園區。(李東陽攝)

農禪寺

## 承先啟後 中華禪法鼓宗

一〇〇五年九月二日，聖嚴師父於農禪寺舉辦第一次「中華禪法鼓宗」傳法大典，今年，落成開山、傳法同時來到二十週年，為此，農禪寺特別規畫「承先啟後·中華禪法鼓宗」特展。師父為何開宗立派？法鼓宗的法源、方法和實踐，有哪些傳承與創新？這次特展透過沉浸式展場設計，引領參觀者一步步解開法鼓宗的深廣內涵。

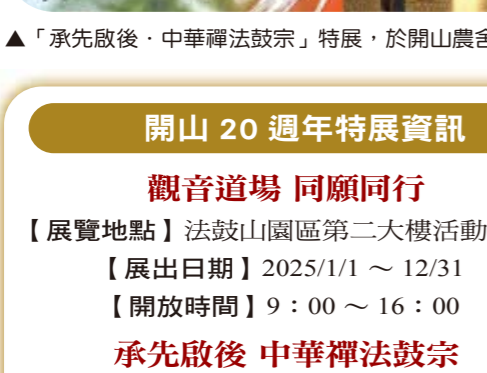
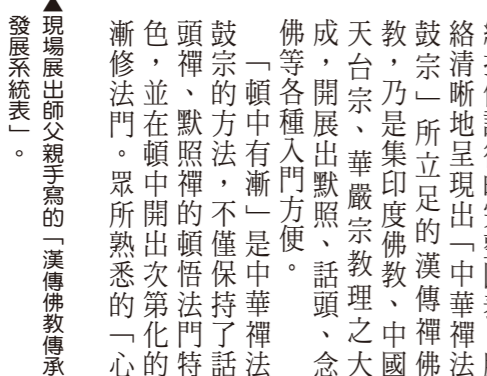
「中華禪法鼓宗」是我們法鼓山傳承的定位，我整合了古今內外，臺灣以及其他地區的修行方法和內涵。

容，從而提出「中華禪法鼓宗」的實踐，也是傳承自禪宗這段話，扼要地點出了立宗的原因；走入展場，進一步了解承繼臨濟、曹洞兩大法脈的法鼓宗，還整合了印度及漢傳諸宗的傳統禪法，參考了日本、韓國、越南的禪法，以及南傳、藏傳的法門，除了沿襲傳統，又有創新，因此需要重新立宗。

「法鼓山系法鼓宗，漢傳佛教遍人間」，在師父奮動的墨寶旁，展示著一九九八年，師父於美國紐約草擬的「漢傳佛教傳承發展系統表」親筆手稿，經由弟子們繕打修訂後的完整圖表，脈絡清晰地呈現出「中華禪法鼓宗」所立足的漢傳佛教，乃是集印度佛教、中國天台宗、華嚴宗教理之大成，開展出默照、話頭、念佛等各種入門方便。

「頓中有漸」是中華禪法鼓宗的方法，不僅保持了話頭禪、默照禪的頓悟法門特色，並在頓中開出次第化的漸修法門。眾所熟悉的一心發願系統表。

「承先啟後·中華禪法鼓宗」特展，於開山農舍展出。



▲現場展出師父親手寫的「一心發願系統表」。

### 開山 20 週年特展資訊

#### 觀音道場 同願同行

【展覽地點】法鼓山園區第二大樓活動大廳  
【展出日期】2025/1/1 ~ 12/31  
【開放時間】9:00 ~ 16:00

#### 承先啟後 中華禪法鼓宗

【展覽地點】農禪寺開山農舍一樓  
【展出日期】2025/1/1 ~ 12/31  
【開放時間】9:00 ~ 16:30



3 1996年舉行奠基大典及地宮安寶典禮，象徵法鼓山是一座開發人心中智慧的寶山、推廣全面教育的千年道場。



2 1989年起，師父與護持中華佛學研究所的護法大德，詳細探勘法鼓山的每一寸土地，共同擊畫法鼓山的建設藍圖。



1 法鼓山的出現，是從聖嚴師父分享佛法、興辦佛教教育的願心開始。圖為1989年，師父遠眺甫覓得的法鼓山土地。



6 法鼓山世界佛教教育園區落成開山後，成為全球各地人士接受心靈環保教育，實踐建設人間淨土的示範基地。



5 2005年法鼓山舉行落成開山大典，全山觀禮信眾齊誦〈大悲咒〉，共願以「大悲心起」的精神，開啟每個人的自性寶山。



4 2001年，法鼓山第一期工程啟用，中華佛研所、法鼓山僧大聯合舉行開學典禮，大專院教育邁入新的里程。

### 開山影像紀實 從一人到眾人