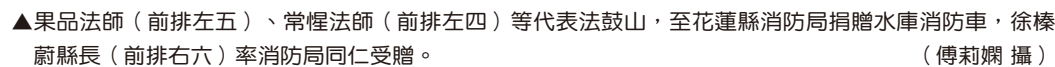


## 援助香港、泰國及印尼受災民眾 協助花蓮提昇防災救災量能



情緒與心靈需求，向全港中小學提供「抱緊婆婆」(Grandma Hug) 與「校園靜心計畫」(Calmness Care) 義工亦前往收容受災家庭的一「善樓」，協助整理住所，並舉辦「安心工作坊」，陪伴居民度過重建初期的心靈調適。

東南亞發生洪災後，慈基會與泰國護法會隨即聯繫泰南臺商聯誼會會長丘應華、林季緯等組成賑災團。自十二月八日起，慈基會秘書長常惺法師與泰國護法會永久名譽會長蘇林妙芬等人前往宋卡府合艾市 (Tat Yai) 等重災區，發送白米、乾糧、清掃工具等緊急物資，並走访慰问多所幼兒園、中小學與醫院，發放物資與救災金，協助教育與醫療單位逐步恢復運作。二十二日，亦捐助合艾技術學院等多所中學，支援校園重建。

泰國賑災後，常惺法師轉往印尼巴東災區，在當地的三寶基金會、佛光寺、印尼留臺同學會協助下，自十二月十三日起，於 Koto Panjang、Batai Gudang 等地發放緊急及民生物資。深入帕里亞曼縣 (Pariaman) 阿甘蘇 (Agam) 及山區的馬拉拉克 (Malalak) ，見到居民住所多被土

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center  
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373  
Tel. 718-592-6593 [www.dharma.org](http://www.dharma.org)  
未經本刊同意，不得轉載本刊圖文。

在印尼當地團體的協助下，法鼓山將民眾急需的物資送達災區。（慈基會提供）

方丈和尚籲請大眾 共同推動「心六倫」的多元連結來安定社會

價值觀轉換的社會運動。

「創辦人聖嚴師父曾說，成功不是美好的結果，失敗是美好的經驗。」方丈和尚進一步指出，人人都希望自己能成功，但也要允許可能會失敗。社會中人與人之間的互動，不要只看到你的成敗與否，而更應重視彼此做為「人」的本身，那是愛、關懷、同理與慈悲。人與人之間常有關愛、同理的連結，人生就易出現斷鏈。方丈和尚表示，法鼓山除持續推廣禪修之外，也將積極推動「六倫」運動，特別在當今的社會，

人與人之間需要有多元的連結，心六倫從家庭連結、校園連結出發，進一步將愛的連結、關懷的精神延伸至職場，並拓展至更廣範圍的族群之中。

值此歲末年關，方丈和尚也呼籲社會大眾共同為受難者迴向祝福，祈願傷痛得以撫平。一心安就有平安。一方丈和尚最後表示，安定社會，要從安定你自己的心做起，心五四、心六倫不只是臺灣社會，也是全世界都需要的；祈願社會大眾共同運用心靈環保的觀念與方法來安頓自己，社會自然也會隨之安定，世界也將更和平。

【本刊訊】歲末隆冬，點亮心燈看見希望！延續冬老和尙尚仁一九五六年起舉辦冬令救濟的精神，法鼓山慈善基金會自二〇二五年十二月起，全臺舉辦歲末關懷義動，為兩千三百戶關懷家庭送上民生物資與溫暖的祝福，東初老人駐錫地中華佛教文化館，也於十二月七日舉辦歲末關懷。

慈基會首場「二〇二五北區聯合歲末關懷活動」，於十二月六日上午在北投雲來寺舉行，廣邀三百六十戶雙北市關懷家庭，超過四百人齊聚大殿，與方丈和尚果暉法師、護法總會總會長張昌邦、慈基會會長柯瑤碧、臺北市北投區區長吳重信等各界貴賓，透過音樂、舞蹈、祝福與供燈祈願，透過大眾一同為新年點燃光明，種下善願。多位受助於法鼓山慈基會的緬甸僑生也來到現場擔任義工，現場洋溢溫溫馨與法喜。

「菩薩以眾生為福田。」方丈和尚果暉法師鼓勵大眾經常行善布

施，並以一如福惜福、生活自豐足；感恩報恩，祥樂滿人間。所有關懷家庭共勉。有鑑於近年世界各地天災人禍不斷，方丈和尚提醒大眾應建立防災觀念，就可以減少傷害平安，也是自助助人助。

十二月七日文化館舉辦的歲末關懷，集結各界善心與資源，轉贈予八百六十多戶急難、低收入家庭。當天現場，有大眾齊誦觀世音聖號為彼此祝福，並有遊藝攤位及音樂饗宴，讓近二千五百位民眾提前感受年節溫馨。北投區區長吳重信、復興高中校長蔡明勳、福安國中校長施俞中、北投國小校長賴頌賢，以及臺北市三十多所學校、家長會長與公益協會等近四十位祝福。主任與家長會長共同出席祝福。

方丈和尚果暉法師親臨現場關懷，感謝各界善心捐助以及義工們共同成就歲末關懷，並以安心、安身、安家、安業等「四安」，以及需要、想要、能要、該要等「四要」與大眾共勉，時時照顧心的安定與

# 法鼓山應邀出席 閩南佛學院百年校慶

【本刊訊】二〇二五年十二月十七日，退居方丈果東法師代表法鼓山出席「閩南佛學院百年校慶」，並於慶祝大會上發表主題演說。

果東法師於演講中指出，法鼓山與閩南佛學院的淵源，可追溯至創辦人聖嚴師父的剃度恩師——東初老人。東初老和尚曾於一九三〇至一九三三年間就讀閩南佛學院，親炙虛大師座下，承襲「人生佛教」的精神。此一理念，也深深影響東初老人於一九四九年創辦《人生》雜誌。時至今日，《人生》雜誌仍每月準時出刊，成為法鼓山教團分享佛法、與社會對話的重要平台。

回顧過去數十年，法鼓山教團與閩南佛學院持續保持交流，透過參訪、參與佛學教育座談會等方式，關注佛教人才的培育，並共同思考當代佛教教育、慈善及文化弘化的方向，促使漢傳佛教與世界接軌，發揮影響力。演講最後，果東法師引述聖嚴師父的法語

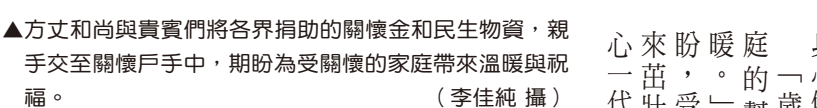
安樂，但願眾生得離苦。」指出修行者須在奉獻中歷練與成長，並以「信願行十力」與現場嘉賓及學子共勉：「盡心盡力，隨緣努力。轉化壓力，成為助力。開發潛力，保持毅力。凝聚向心力，展現生命力。有願就有力，彼此共勉力。」

「歲末關懷對每個孩子與家庭的幫助很大，讓人備感溫暖。」葫蘆國小校長蔡新淵期盼，受到幫助的學子們，在未來茁壯後也能回饋社會，讓善心一代代傳承。

安樂，但願眾生得離苦。」指出修行者須在奉獻中歷練與成長，並以「信願行十力」與現場嘉賓及學子共勉：「盡心盡力，隨緣努力。轉化壓力，成為助力。開發潛力，保持毅力。凝聚向心力，展現生命力。有願就有力，彼此共勉力。」

▲方丈和尚與貴賓們將各界捐助的關懷金和民生物資，親手交至關懷戶手中，期盼為受關懷的家庭帶來溫暖與祝福。

（李佳純 攝）



十二月二十日，WACANA 佛教論壇於馬來西亞吉隆坡坡坡 Meana KEN TTJ) 舉行。本次大會以「共建社群福祉：當代的探索與方向」為主題，來自馬來西亞、新加坡、印尼與泰國等地，逾六百五十位僧俗四眾與會，共同探討當代佛教如何回應社會需求，為未來世代開展永續的實踐方向。法鼓山僧團由常惟法師代表出席，並於論壇中發表演說。

法鼓山此次應邀與會，緣起於聖嚴書院福田班系統化、強調解行並重的課程，受到肯定，主辦單位對該班的重視與肯定，主辦單位期透過重視法鼓山在義工培育與服務落實實踐上的經驗分享，為當代佛教組織提供可供參考的培育模式。

本次論壇由馬來西亞那爛陀學院 (Nalanda Institute)

Malaysia) 與馬來西亞上座部佛教理事會 (Theravada Buddhist Council of Malaysia) 聯合主辦，並規畫四場分組論壇，分別為「佛法家庭的培育」、「青年心靈的培養」、「樂齡學佛之道」，以及「服務他人，覺醒自我」，從不同面向回應佛教社群的當代課題。

常惟法師參與第四場論壇「服務他人，覺醒自我」。法師於演講中指出，義工在佛教弘法或弘法的歷程中，扮演著不可或缺的角色，不僅是佛教精神實踐者，也是社會關懷的重要推動力量。然而，如何有效接引義工，並引導其在服務中逐步「認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我」，始終是佛教組織需要關注與面對的重要課題。

常惟法師進一步說明，法鼓山以創辦人聖嚴師父所提

共同依循，將義工服務從單純的「做一事」，轉化為義工菩薩修行之道，真正實現「在服務中修行，在修行中服務」，使他行動同時也成為淨化自心、成長生命的歷程。

常惟法師也表示，透過分組交流的形式，不僅使討論更具針對性，也促進了不同領域間的經驗分享與相互學習，為佛教社群在當代社會中持續深化關懷與實踐，開展更多可能。

▲常惟法師分享法鼓山將義工服務轉化為為菩薩道的修行。（釋常惟提供）

庚午年季春釋聖嚴撰





▲接任的正副總會長、各會團長等核心悅眾，共願奉獻力量，繼續向前行。（許明益 攝）

【2026護法總會正副總會長】（中）

◎陳玫娟

## 陳桂娟副總會長 傳承奉獻活力



▲充滿活力的新任副總會長陳桂娟（前一），最大的願心是希望大家都能來學習心靈環保。（陳桂娟 提供）

今年護法總會敦聘的九位副總會長中，代表護法第二代的陳桂娟，是新聘任的副總會長之一，「很感恩護法總會，讓我有機會可以不斷地學習成長！」身為「六年級生」的陳桂娟，接到總會的徵詢電話，說明法鼓山需要熟悉高雄、屏東地區的悅眾來承擔副總會長，她沒有第二個念頭就說：「好！」

陳桂娟這股奉獻的活力，來自對佛法、對聖嚴師父和法鼓山理念的信心，還有一部分，是來自母親陳李月英的「遺傳」。「媽媽曾擔任高雄縣區區召委，不只勸導大家護持法鼓山，還鼓勵孩子做勸募，媽媽的熱心和耐力，深深影響我們。」母親卸任召委後，她和姊姊接續護法願力，姊姊陳桂瑛承擔高北分會副召委，她也擔任勸募鼓手、小組長等任務。七年前，地區推選她擔任召委，「過去媽媽當召委，經常早出晚歸，非常忙碌，但姊姊說：『沒關係，我們都支持你！』」她很感恩家人一路支持，讓她全心全意投入法鼓

【新舊任悅眾關懷共勉】



## 成就眾生 願心不變

在各會團與分會悅眾交接之際，護法總會於北、中、南區舉辦四場「新舊任核心悅眾關懷聯誼」，二〇二五年十二月十四日於雲來別苑舉行第一場，北部四個轄區近百位新任、卸任及卸任悅眾回到法鼓山大家庭，與僧團都監常遠法師、服務處監會長阮麗及副總會長等溫聲相聚、分享和交流。透過「東西軍大車拚」遊戲，眾人接力寫出法鼓山主題年名稱、搶答年度主題出現最多的字等「考題」，氣氛熱烈。感恩這三年來的奉獻，法師們將代表光明祝福的向日葵送給悅眾，瞬間溫暖了每個人的心。

「我在這三年收穫很多，真正感受到佛法的力量！」北一轄區新任召委鄧雲蘭分享，自己在召委任內，二十四小時都在思考如何以佛法的知見和精神，去處理分會各種事情。這讓她與家人溝通時，無形中也用上佛法的智慧，「看到孩子用深遠感動的眼神看著我，那時我知道，自己就是法鼓山！」

「各位都散發出聖嚴師父弟子的樣貌！」常遠法師感恩眾人擔任法鼓山的鼓手，同時勉勵大家「藉法鼓山的香火，修自己的福慧」，集合眾人之力接引大眾，助人修行，是現代社會最需要做的事！（文／陳玫娟、圖／許淑菁）



▲社大於警園舉辦義剪與慶生關懷，曾濟群校長與義工一同為長者祝賀。（法鼓山社大 提供）

## 2026 護法會團授證典禮

# 承擔使命

# 護法弘法向前行

護法總會正副總會長、會團長、各地分會會長等核心悅眾共願擊法鼓繼續推動三大教育、國際化和年輕化



▲方丈和尚為正副總會長頒發聘書，期勉眾人承擔使命，肩起護法重任。（許明益 攝）

「陳玫娟／新北報導」我們共同有大願力，沒有壓力，繼續努力，彼此共勉勵，有我就有你們！二〇二五年十二月二十七日，護法總會於總本山大殿舉行「二〇二六護法會團授證典禮」，方丈和尚果暉法師為正副總會長、會團長、轄召、全臺各地分會正副會長等近五百位悅眾頒發聘書，感恩大家用心護持法鼓山，期勉接下這份榮譽和責任後，繼續推動三大教育、國際化和年輕化的目標。

「學法、護法、弘法，其實是三位一體。」方丈和尚開示時，強調佛法的用途，就是幫助大眾解決日常生活的問題，並以最近臺北捷運事件為例，說明人與人之間能夠互相連結和關懷，社會和世界才有希望與平安，而創辦聖嚴師父提出的心靈環保、心五四，尤其是心六倫，都能讓人們建立多元連結，「社會非常需要佛法，佛法需要我們一起來弘揚！」

「感恩師父創建法鼓山，讓我們有福田可以深耕；感謝僧團的信任，賦予使命，給我們修福修慧的機會。」續任的張昌邦總會長同時感恩所有悅眾的承擔，「法鼓山的成長，都有大家奉獻的力量，我們未來還要繼續向前行！」張總會長並帶領眾人發願盡心盡力，共創人間淨土。

典禮上播放師父影片開示「千手護持，千眼照見」，勉勵每位接證書的悅眾，都能如同觀音一樣，恰到好處地做關懷，將佛法的利益分享給更多人。法鼓山合唱團也上台演唱《法鼓山》、《菩薩行》、《好願在人

間》，句句悠揚的法音，傳遞出師父對四眾弟子殷切的勉勵和叮嚀。

「對三寶的感恩，是我這次接任最大的動力。」北二轄區新任轄召詹淑芬，一九八九年在農禪寺皈依，是早期的勸募會員之一，三十多年來承擔勸募、助念、香積、召委等執事，感受三寶的護念，尤其近年同修生病、婆婆往生，讓她深感有三寶為依靠的珍貴，十多年後再接任轄召，她以充滿感恩的心投入奉獻。

「捧起證書的那一刻，我在心中發願：要接引更多人才加入護法團隊。」首度接任的臺中分會會長黃翠娥，期許未來三年，先建立團隊共學的凝聚力，在奉獻中落實所學的佛法，創造因緣接引大眾來學佛。

員林分會新任副會長賴子瑄，聽到師父在影片中叮嚀：「法鼓山的菩薩要當及時雨，當身邊的人需要我們，就給予佛法的協助。」這番話給她很大的力量，「師父說我們是他的分身，往後我會更加努力，學習無私的奉獻。」

## 汐止禪修園啟用 接引科技世代



▲汐止禪修園啟用，「心潮悅音」樂團演唱佛曲獻上祝福。（鄧鈞元 攝）

【汐止禪修園】  
• 地址：新北市汐止區新台五路一段92號24樓（東科大樓C棟）  
• 電話：(02) 8696-1303

【楊仁惠／新北報導】大臺北地區增添學佛新據點！二〇二五年十二月二十一日上午，汐止禪修園舉辦啟用典禮，方丈和尚果暉法師、僧團都監常遠法師、護法總會服務處監院長張昌邦、副總會長林世堂、蘇婉玲、陳修平，以及屋主代表廖瓊玉、王潔等貴賓，與大安、信義、南港等地區護法信眾近二百六十人，歡喜迎接新空間啟用。

方丈和尚致詞時，特別感恩屋主廖家代表，同時也向一九九二年成立大安共修處

## 法鼓山社大 關懷長者迎新

【本刊訊】法鼓山社會大學致力樂齡關懷與推廣教育，二〇二五年歲末分別舉辦講座與義剪，為北海岸的長者建立健康生活的觀念，獻上溫馨關懷。

十二月六日，社大於金美國小，與立心基金會合辦「老健康·金快樂」長照系列講座，近七十人參加。年近九十歲的社大校長曾濟群以自身經驗，與眾人分享老年生活要過得健康，一要多運動、多走路，有助腦部保健；二要慢半拍，以避免危險；三要減少滑手機，多與人群互動。

在義工們陪伴下，當天活動包括健康律動、認識長照三〇、長者交通安全宣講、活字手與大腦DIY手作等。

十二月九日，社大與立心基金會於萬里馨園老人養護中心，舉辦歲末關懷活動，邀請美髮師為長者義剪、美甲，近七十位長者完成義剪後，儀容清爽，長輩們個個開心又變年輕！

當天現場也為當月生日的長者慶生，還特別邀請一〇二歲、九十五歲的阿嬤與大家一起慶賀生日，曾校長祝福長者們平安快樂、福壽綿延。黃明山老師也帶領社大空靈鼓班學員，演奏多首動聽又朗朗上口的樂曲，為長者們帶來豐富的心靈饗宴。

「非常感謝法鼓山社大與義工，每年都為長者帶來許多溫暖與愛。」馨園老人養護中心主秘尤致卿致贈感謝狀給社大，感謝這份持續的關懷，讓人間充滿幸福。

2/7-8

## 大悲心起 願願相續

PASSIN ON THE LAMP

### 2-DAY RETREAT

led by Director Ven. Chang Hwa

祥樂豐足年

## 2026 除夕撞鐘

世界和平 增福增慧

歡迎闔家蒞臨，與我們一同撞鐘守歲，聽聞法華鐘聲，點亮清淨心燈

日期/2026年2月16日 時間/21:30-00:30 地點/法鼓山世界佛教教育園區



2025  
水陸法會

## 全球同修大悲菩提心

海內外五十個分處連線共修 凝聚利益眾生的善念 共願迴向世界平安

【本刊訊】二〇二五年大悲心水陸法會，十一月二十二日至二十九日於總本山啟建，法鼓山海內外共有五十個分寺院與分會，透過網路連線同步參與法會現場，共計約二萬四千多人。在快速變動、充滿不安的時代，大眾以誦經、禮懺安定身心，凝聚善念，為世界安樂祈福。

臺灣地區包括農禪寺、寶雲寺、蘭陽分院等十七個分寺院與分會，連線法華壇共修。其中，農禪寺每天平均有近三百人精進用功，監香常備法師勉勵大眾，以中道修學佛法，清楚覺察每一個當下，用安定的身心體會經文，便能時時與佛、菩薩相應。七天法會期間，無論是在壇誦經、拜懺，或於戶外經行繞佛，大眾一心繫念佛號，用沉靜的身心以及專注當下的腳步，與佛相應。

安和分院、齋明寺、臺南分院、紫雲寺等十六處連線法壇，「懺悔是生命轉化的開始，菩提心是成就佛法的本源種子。」紫雲寺監香法師提醒大眾，修行之路有順有逆，只要願意回返初心，再度提起菩提心，在願力的導引下踏實前行，光明與希望仍會照亮生命。

海外道場方面，馬來西亞、



▲紫雲寺連線法壇，信眾禮拜《梁皇寶懺》淨化自心，祈求眾生離苦得樂。（許翠蘭攝）

▼農禪寺信眾於戶外繞佛，同聲稱念「南無靈山會上佛菩薩，南無妙法蓮華經」。（農禪寺提供）



▲寶雲寺信眾聆聽法華壇說法，了解法華鐘樓的意涵。（寶雲寺提供）



▲東初禪寺信眾隨文禮懺供養，透過連線法壇，參與跨時空的修行。（東初禪寺提供）



香港道場連線法壇，新加坡護法會則是連線地藏壇。於馬來西亞道場首度參與共修的魏善妹與魏恩妹，感謝現場義工耐心引導，讓她們放下做錯或跟不上上的擔憂，安心隨眾共修，更表示透過誦經禮懺，內心的浮躁層層剝落，感受到難以言喻的放鬆與安定。於新加坡護法會共修的林桂燕，省思自身學佛路上的起伏，體會地藏菩薩的精進與大願力，並發願修行路上保持恆常心，不求走得快，但求不退轉。

北美地區包括東初禪寺，以及洛杉磯、舊金山、溫哥華道場與新州分會連線法壇。法會期間適逢美國感恩節，不少信眾特地請假，長途開車往返，仍堅持全程參與一年一度的共修勝會。東初禪寺由副住持果廣法師領眾共修，法師以「大智文殊、大行普賢、大悲觀音、大願地藏、大慈彌勒」五大菩薩勉勵大眾，學習諸菩薩慈悲度眾的悲願。

「這是一年中，最珍貴的修行時刻。法會圓滿時，大眾感恩彼此護念、共同成就，也感恩數位科技，讓身處世界各地的信眾，皆能同步圓滿殊勝難得的大悲心水陸法會。」



▲退居方丈為信眾授三皈五戒，鼓勵眾人學習法鼓山的理念和精神，從提昇自己的品質開始做起。（香港道場提供）

## 香港道場 新皈依弟子註冊學佛

退居方丈期勉眾人接受三寶引導 學習從煩惱心走向清淨心

【香港訊】二〇二五年十二月十三日上午，香港道場舉行新皈依弟子註冊典禮，由退居方丈果廣法師主禮，由五戒、近一百三十位信眾歡喜成為佛弟子，圓滿註冊學佛的心願。

典禮前，先學習佛門行儀，大眾收攝身心，專心投入練習。退居方丈講解三皈五戒的意義時，說明有些人誤以為皈依如同「出家」，擔心日常生活會受影響，「事實上，受戒是幫助我們避免去做不當的事，讓自己已有基本生活的規範。皈依就是回到佛陀的教誨，接受三寶的引導，學習從煩惱心走向清淨心。」

「無常不是消極，而是有改變的可能，有活路可走；是日新又新，充滿希望光明。」退居方丈表示，皈依就是讓我們的身與心有所依止，而三寶就是老師，如果沒有三寶引領，就會走向盲目的崇拜，對修行的方法和道理茫然不知；受了五戒就有學習基礎，能夠在生活上應用佛法。

圓滿三皈五戒的儀式後，退居方丈勉勵大眾學習觀音菩薩的慈悲和智慧，覺察自己的不足，一旦有煩惱，馬上提起正念。「人生是不完美的，凡事正面解讀，真正平安無事，不是沒有事情發生，而是心無罣礙，懂得應對進退。」退居方丈鼓勵大眾學習法鼓山的理念和精神，從提昇自己的品質開始，做到「你在哪裡，法鼓山就在哪裡」。

踏上學佛之路的信眾們，也迎來了新開始。法名「寬令」的新皈依弟子分享，自己和朋友來道場已經一段時間，參加長青組活動和講座，但一直怕自己做得不好，不敢皈依，這次在法師的鼓勵下，非常歡喜地完成入學禮。年輕的三三之前未親近道場，信仰佛教的母親看到這場活動，鼓勵她來皈依，「我喜歡這裡的氛圍，將計畫來學習禪修。」

## 探索對境之間安住自心

安和分院 幸福心齡樹

【臺北訊】安和分院結合社會心理學與佛法的「幸福心齡樹」系列課程，廣受回饋與好評，二〇二五年九月六日至二〇二六年一月十日，再以「像樹一樣為自己」為主題，分成五堂課，邀請僧團法師與社會心理學講師王琇玲、與大眾分享如何以佛法的觀念與修持方法為核心，運用體驗遊戲帶動交流與互動，從日常生活的覺察與練習中，讓佛法深入心田，穩穩扎根。

十二月十三日第四堂課「不爭是智慧，沉默也經緯」，有近一百二十位學員參與，更有學員遠從臺中北上，與大眾一同探索如何在各種情境與對話之間，覺察起心動念，安住心念不隨境轉。演講法師從佛法唯識觀點，解析人際衝突的根源，指出爭執往往並非事件本身，而是內在的心識被觸動。法師提出「高能量溝通」概念，強調真正有力量的表達來自內心的穩定清明，而非音量或道理的多寡。若能在開口前覺察起心動念，分辨語言源自防衛或關懷，即在實踐不爭的智慧。王琇玲老師於課堂中，引導學員進行「你—我—他」的對話練習，透過以第二人稱或直呼自己名字，為情緒拉開溫柔而客觀的距離，並帶領「情商變變變」情境練習，對照不同回應方式對關係的影響，讓學員體會語言如何轉化氣氛。

「不爭不是壓抑，沉默也非逃避，而是為自己保留選擇與呼吸的空間。」王老師表示，能覺察情緒來源，慢一點開口，語言便能成為理解與連結的力量，讓人在紛擾中保持穩定與柔軟。

「像樹一樣力挺自己」一系列課程一月十日進行最後一堂，歡迎上安和分院網站報名。



▲演講法師說明心識作用，鼓勵大眾自我覺察。（安和分院提供）

## 蘭陽講堂 談百法51心所對治煩惱

【李元陞／宜蘭報導】「佛說一切法，為治一切心，若無一切心，何用一切法。」二〇二五年十二月十三日，蘭陽講堂「蘭陽講堂」舉辦「我的五十一顆心：談百法五十一心所」，由僧團常林法師主講，引領聽眾認識「五十一心所」，幫助覺察自我的身心狀況，窺見心的實相，進而對治自己的煩惱。

常林法師分享，我們的一生是無數習慣的總和，每天活動中有超過百分之八十是慣性反應，都在隨業流轉；唯識的五位百法正好可以作為幫助我們了解「現象有、自性空」的入門階梯。

法師首先說明，「百法」是世親菩薩依彌勒菩薩的《瑜伽師地論》要旨，簡化為《大乘百法明門論》，是唯識法相宗的重要論著。初學者若能掌握心法、心所法、色法、心不相應行法及無為法的整體架構，便能洞悉宇宙萬法的緣起。

其中，「五十一心所」是將八識引起的心理作用，歸納成「遍行」五種、「別境」五種、「善」十一種、「根本煩惱」六種、「隨煩惱」二十種、「不定」四種等的總和。法師說明，「遍行」對境沒有選擇性，只要一對境就會依次生起；觸、作意、受、想、思，其中「受」是習氣種子現行，即業力的展現。法師提醒大眾，一般人直接將感受當真，學了唯識要告訴自己「感受是業力」，所以情緒起來時要先沉澱自己，不隨之起舞。

法師指出，「善心所」有十一種，以信、精進、慚、愧為方法；無貪、無瞋、無癡為目標；輕安、不放逸、行捨、不害為成就；「煩惱」則包括貪、瞋、癡、慢、疑、不正見等六種「根本煩惱」，及其所引發的各種隨煩惱。法師鼓勵大眾要「種善種子」，勤於耕耘十一個善心所，並提醒，我們是「習慣性煩惱的動物」，只要找到煩惱的根源，從中解脫，便能離苦得樂。

## 齋明寺 法華三昧懺儀中階研修

【二〇二五年十二月四至七日，齋明寺舉辦「法華三昧懺儀中階研修」，由三學研修院副都監果廣法師引領學員進階修行。營隊前，學員鈔錄九十多部《法華經》供於佛前，展現虔誠向三寶求法的願心。

營隊前三天，學員每日運用十二個小時進行拜懺、誦經、禪觀。果廣法師說明《法華經》具足一切成佛的資糧，透過懺儀更能幫助眾生清淨本心，開啟法華智慧。法師強調，法從恭敬中求，先要相信三寶，依循聖嚴師父傳承的法要，以及僧團引領的修行方向；也可學學員如果修行遇到障礙，記得祈請三寶加持，修行才會更有力量。

此外，法師還細講修行過程的四個層次：散亂心、集中心、統一心、無心，以及息諸事緣、調身調心的方法，同時提醒學員，漢傳禪法的目的與方向並非入定，而是正念分明，心裡保持明朗、清楚、安定。

（邱美珍）

## 普賢講堂 念佛禪一憶佛念佛

【普賢講堂於二〇二五年十二月二十一日舉辦念佛禪一，共有二十五位禪眾參與。大眾以充滿光明和功德力的「阿彌陀佛」聖號，為自己、家人及所有眾生送上祝福，並發願念念不離佛號，以此斷除煩惱，成就自心淨土。

監香常覺法師分享，滿益大師曾讚歎念佛三昧是「寶王三昧、三昧中王」，足見念佛法門的殊勝。法師鼓勵大眾以「憶佛念佛」的心來持誦，再依「都攝六根、淨念相繼」的方法老實念佛，只要能一心不亂，必能成就念佛三昧。法師並分享多則與念佛相關的故事，幫助大家對念佛生起更堅定的信心。

禪眾分享，自己近來忙於難以安定，經法師提醒以「憶佛念佛」的心來念佛，便逐漸安住在佛號之中。居士也分享，隨著一聲聲不間斷的佛號聲，愈感到法喜充滿。此外，大眾也讚歎多位逾八十歲的老菩薩整天隨眾繞佛和念佛，為年輕的禪眾樹立了修行好榜樣。

（編輯室）

A NEW YEAR  
WITH BLESSINGS AND JOY IN ABUNDANCE

# 新春祈福法會

2/17-18 (二)-(三) 10am-12pm  
新春藥師法會

2/22 (日) 10am-3:30pm  
新春普佛法會

新春普佛、新春祝福、禪藝活動



# 蘋果花開 分享漢藏交流成果

《蘋果花開時》新書分享會 重溫懷著感恩心的學習之旅 堅定漢傳佛教的道路



▲前往美國舍衛精舍參學的法師們，與讀者歡喜分享這趟珍貴的漢藏佛教體驗交流。（盧羽妍攝）



▲聽眾踴躍回饋與提問，法師們真誠回應分享，現場互動熱烈。（李東陽攝）

【邱惠敏／臺北報導】二〇二五年十二月二十七日一早，近二百位聽眾不畏冬寒風雪齊聚法鼓山心靈環保學習中心，參加甫出版的《蘋果花開時——漢藏佛教的修行對話》首場新書分享會。

《蘋果花開時》記錄僧團果毅法師、常悟法師、常漢法師等十位女眾法師前往美國舍衛精舍共住、共學的交流體驗，並由法師們親自撰文，內容涵蓋修行現場、文化觀察與心得反思，是一次漢藏佛教交流的完整紀錄。

分享會由作者之一、演懷法師主持，並播放法師們自製的回顧影片揭開序幕。此次參學專案的負責人果毅法師於開場時分享，從參學到返國後展開一系列的分享行動，是始料未及的，也都是第一次嘗試。法師提到，自己過去主要負責編輯聖嚴師父的著作，並沒有親自出書的經驗，而這次將參學內容整理出版，是出於一份深切感恩報恩的心；在一次次次的分享、回顧與反思中，也讓自己更加堅定地走在漢傳佛教的道路上。

接著，另外兩位同為專案負責人、身在海外的法師透過錄影分享此行帶來的深刻感動。常悟法師回憶，一九九八年曾參與聖嚴師父與達賴喇嘛的世紀對話，親身感受到兩位大師開闊而包容的胸襟；二〇二四年再度參與漢藏交流，身分已是出家眾，更加敬佩圖丹·卻准法師在美國建僧的宏願與承擔，並深信聖嚴師父所提出的「One Buddhism」理念，將成為佛教未來的發展趨勢。

常漢法師則分享，此行讓她清楚看見團隊法師共同的願心，也真切感受到發願所帶來的力量，甚至促成新書的誕生。法師也深感唯有走出舒適圈與同溫層，才能重新確認自己的定位，回應這個世界真正的需要。

隨後，作者群常漢法師、演懷法師、常吉法師、演潔法師等人接續分享各自的心路歷程，從行前的忐忑不安，到交流過程中突破自我設限，乃至返臺後在《人生》雜誌撰寫專欄、梁寶賢法會中說法，以及法鼓講堂分享等，在在都是新的學習，也不斷促使自己審視出家的意義與使命。

分享會的重頭戲，由常漢法師、演懷法師與演潔法師以座談形式，帶領大眾重溫漢藏交流的足跡。法師們結合書中內容與親身經驗，娓娓道來文字背後的故事，既溫馨又富啟發性，讓聽眾彷彿身歷其境。法師們也提到，返臺後原以為專書告一段落，卻迎來新的功課——撰寫專欄。在寫稿、退稿與反覆修訂的過程中，透過果毅法師「把脈式」的談話與「直指人心」的引導，不僅重新認識自己，也深刻體認到書寫也是一場放下自我的旅程，從個人走向團體的修行歷程。

活動最後，聽眾踴躍回饋與提問，現場回饋熱烈。分享會也特別準備「彩蛋」——由法師們親自為讀者簽上分享會限定紀念章並簽署日期，留下珍貴紀念。

《蘋果花開時》新書分享會列車將於一月三日前往高雄紫雲寺，該場次為一整天的活動，除分享會外，還有兩場專題講座。二月份則於臺東信行寺、新竹精舍舉行。歡迎大眾把握難得因緣，一同走進這段漢藏佛教交流的修行之旅。



▲果毅法師分享從參學到返國後一系列的分享行動，都是第一次嘗試。（李東陽攝）

## 五分鐘說書 聖基會舉辦「悅讀聖嚴」說書分享會 走進聖嚴師父思想

閱讀師父著作 連結彼此生命



▲感謝說書人分享聖嚴師父著作，聖基會頒發證書給說書人。（聖基會提供）

【本刊訊】為了能更普及推廣聖嚴師父的著作與思想，聖嚴教育基金會將「悅讀聖嚴」講座，改以說書分享會的形式舉辦，以期以觸動讀者，形成細水長流長流的影响力。十二月二十日於文山分會，邀請護法總會教師聯誼會、文山分會共同舉辦，由法鼓文理學院華嚴副院長教授主持，九位說書人向六十位聽眾分享聖嚴師父的著作。護法總會服務處監院常應法師特地蒞臨關懷，教聯會會長張育嘉、文山分會會長莊莊雪也一同參與。

常應法師肯定說書是推廣聖嚴師父理念的重要方式，並指出閱讀師父著作有助建立正確佛法知見，最終目標是將所學與佛法修行、生命意義和價值串聯，理解修行目的，在高壓與人心不安的社會環境下，閱讀師父書籍，即是在淨化社會、安定人心。

九位說書人分別分享《美好的晚年》、《聖嚴法師年譜》、《火宅清涼》等書籍，其中在華梵大學任教的王惠雯副教授，分享師父在《正信的佛教》中的自問自答，為學佛者有疑問卻不知如何問的人提供指引。經過現場聽眾最後票選，前三名分別為《如月印空》、《找回自己》、《公案一〇〇》。

「富有詩意的書名，讓我開始閱讀此書。」《如月印空》的說書人林麗玉表示，這是她學習修行的第一本一武功祕笈，從中了解體驗當下的意義，開始學習轉化習氣。《找回自己》的說書人吳茂青，與大眾分享閱讀的啟發，他以世界名畫《蒙娜麗莎的微笑》、《吶喊》指出人心的不安，找回自己就是要讓自己的心清淨。帶著《公案一〇〇》出國閱讀，劉貞誼認為公案的核心精神是承擔，若不願承擔，舊習氣與觀念便無法真正改變。

聽眾們讚歎每位說書人的用心，熱烈回饋表示：聖嚴師父每本書都值得閱讀；看著師父的背影，跟著師父的腳步，往前走就對了。



▲法華鐘平日不撞鐘，由山下的引鐘接引大眾親近《法華經》。（本刊資料）

法鼓山上有許多宗教文物，處處顯現出觀音道場的特色與精神，其中最具有代表性的，莫過於法華鐘。

記得是在二〇〇三年，當時有個「佛像小組」尚在執行專案，小組成員包括果毅法師、果昌法師、果許法師和我。有一天，師父忽然找到農禪寺，開口便說他要鑄一口鐘，名為「法華鐘」。將來就安置於鐘山的方丈。當時我腦中一片空白，問師父：「什麼是法華鐘？」「我不知道怎麼做鐘？」

師父說：「你們去找。」我又問：「這口鐘有什麼規格？還有什麼要求？」

編按

法鼓山園區的鎮山之寶——法華鐘，今年邁入啟用二十週年，每年除夕夜，引領世人為自己和世界祈福的法華鐘，從最初的籌畫到鑄鐘，有著許多你我未曾聽聞的歷程。本期起，邀請資深悅眾施建昌來分享法華鐘的故事。



## 師父要鑄造一口鐘

師父指示：第一，這口鐘要重達二十五公噸；第二，鐘體要鑄刻整部《法華經》及《大悲咒》。甚至當場鼓起腮幫子，口出「轟、轟」之聲，說未來鐘鐘之時，其聲如大地震動，也似龍吟從地湧出，讓人一聽鐘聲而震撼煩惱，內心清淨。

凡在道場，有鼓必有鐘。法鼓山買地後不久，師父即為現今大廡外的左側山嶺，命名為「鐘山」，因為山的形勢就像一口鐘。鐘山是法鼓山的天然屏障，為法鼓山遮擋了東海的海風、鹽分，甚至強烈的東北季風，影響顯著。

不過在意象上，要人們想像

「山是一口鐘」，可能不易體會；如果此地有一口鐘，那麼鐘山的象徵就更顯明了。這是我個人的想法。

法鼓山是觀音道場，此與《法華經》及法華鐘有深厚因緣。《法華經》第二十五品〈觀世音菩薩普門品〉，即談到觀世音菩薩的功德、修行及度眾悲心。任何人只要祈求，觀世音菩薩便千處祈求千處現。因為《普門品》，更加深法鼓山觀音道場的蘊涵。為考量一般信眾平日來山，無法親自叩鐘，師父於是指示另做一口引鐘。「引」是接引之意，叩響引鐘，等於是將《法華經》與法華鐘的殊勝功德接引至內心裡。師父希望這口引鐘，能上刻一整卷《觀世音菩薩普門品》。當時我即建議，師父既已親筆抄寫《普門品》，何不用師父的墨寶為文本，意義更好。師父連聲贊同。如今大家所見的引鐘，除了接引大眾親近《法華經》之外，也傳遞了師父的祝福。

◎口述／施建昌·整理／胡麗桂

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 509 期 1 月號 願力不可思議

新的一年，你是否已許下心願？願心如何開展，願力又是什麼？國際知名導演李安曾分享，願力與他三十歲時立下「一輩子一定要拍一部電影」的心是相通的，即使歷經挫折、等待與不被理解，仍願意走下去。

回望佛教史，也彷彿是一部由「願」串接而成的生命長卷。歷代祖師寫下的發願文，正是自身與佛法、時代的深刻對話。慧思禪師、怡山皎然、蓮池大師的發願文，至今仍為修行者指引方向。

願，從來不是空談或口號，而是一份願意承擔的允諾。願的大小，不在形式，而在於是否踏實回應當下的生命處境，正如《淨行品》所說的「善用其心」，見什麼境、發什麼願，每一念都是願的起點。果東法師、譚慶鼎、黃國珍正是乘著願心起飛，在行願之中肯定自己，也讓更多人幸福！

「特別報導」睽違十九年，中華佛研所舉辦第六屆中華國際佛學會議，以「亞洲佛教文化與現代社會」為主題，老中青學者同堂，展現佛學研究的繁花盛開。「修行與轉化」楊蓓分享七十歲的人生感悟，不加批判、如實回望，在探索中重新認識「我」。「直心直觀」《雄獅美術》創辦人李賢文，以直心任運揮灑，在創作中照見佛法的自然流露。（每本 200 元，訂閱一年 1990 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

當方法用上時

陸實習第一天報到，典座法師讓我到廚房決定工作，我到「廚房」內有點失望，覺得進大寮，竟碰不到食物；不過既然抽到了，就開心地接受，還天真地想，清靜的工作應該不會太難吧。當天用過午齋就正式上場，沒想到一忙就是到晚上才收坡。帶組法師在出坡前提醒我，廚清的工作能見度很低，卻很重要。清潔雖不在廚房的舞台上，卻關係著整體的安全與運作，包括每天洗、晾、摺、出坡服，也是大家能安心出坡的基礎。這讓我開始反思：做事不一定要被看見、被肯定，這也是練習減輕自我中心的方式。剛開始，還抱著新鮮感，所以不覺得累，但很快體力就開始下滑。每天趕著完成工作，又沒能好好休息，疲累一天，天黑後，內在穩定度卻呈現完全相反的走勢。

有一天，好不容易完成已經延誤的工作，卻還得去倒垃圾。拖著疲累的身體，面對一大堆垃圾與廚餘分類，負面情緒瞬間爆發：「為什麼要做這種又累又髒的工作？」那一刻，只覺得自己是全大寮最慘的人。還好有同學經過，陪我一直推垃圾到收集站，心情才緩和下來。

回顧整個實習，最深的感受是慚愧。當身體極度疲累時，雖能覺察自己的狀態，卻提不起勁來調整，平時所學的方法也派不上用場。只有在狀態較好時，才試著在工作中心念佛，讓身心稍微安住。這讓我看見自己還有很多需要學習的地方，才能把修行真正帶入生活，而修行生活也需要身體的支持，當身體失衡時，心也不容易穩定。感恩法師與義工們日以繼夜的付出，也期許自己未來能更精進用功，讓心更有力量與彈性，面對各種人事與境遇。

• 僧大招生說明會：3/29（日）報名日期：3/15～5/10  
• 考試日期：5/30（筆試）5/31（面試）  
• 聯絡電話：(02) 2498-7171 分機 2351



僧大招生

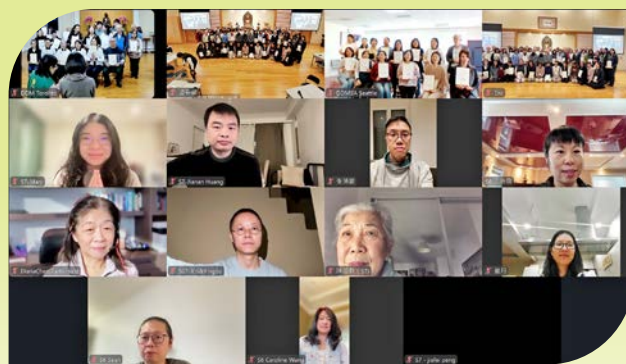


北美

聯合佛學班圓滿結業

# 跨國求法 圓滿精勤學佛心

首度結合北美溫哥華、西雅圖、多倫多三地，加上歐洲線上的佛學班，2025 年 12 月 13 日歡喜結業！一千多個克服地域、時差、語言，精勤學佛的日子，與您分享共修共學的殊勝因緣，與其中的感動。



▲兩地三地包含歐洲的佛學班學員，雖在不同時區，無論實體或線上都洋溢著法喜。（溫哥華道場提供）

◎編輯室



▲北美三地與歐洲多國學員共同組成的佛學班，圓滿三年課程，歡喜結業。（溫哥華道場提供）

首度聯合北美溫哥華、多倫多、西雅圖三國三地舉辦的聖嚴書院佛學班，加上居住於歐洲英國、義大利、德國、芬蘭四國的九位線上學員，共計一百一十九人，於二〇二五年十二月十三日，歡喜圓滿了三年的佛學班課程。即使當地時刻分別是早上、下午和晚上，滿滿的法喜，依然洋溢在實體和線上的課堂中。

## 克服時差 堅持共學求法

這是溫哥華道場第四屆佛學班，西雅圖和多倫多第一屆佛學班的結業典禮，包括西雅圖班內的歐洲學員，大家共同見證了歷經三年，跨越時空與地域，共修共學的殊勝因緣，也成就了溫哥華道場開辦新世代的學習模式。

特別是歐洲地區，學佛的資源非常有限，有的學員是參加了倫敦聯絡處歷年來舉辦的禪七，有的是在疫假期間，參加了溫哥華道場的線上課程和共修，紛紛表達希望繼續學習的心，他們不顧時差，克服線上學習的種種不便，求法若渴，精進不懈，為這場跨地域的共學歷程增添動人的光彩。

回首這段長達一千多個日子的學習歷程，真的不容易。從開班初期，剛從疫情中走出，大家對集體、密閉空間學習的顧慮，到經歷了整體人類、社會、個人的種種變化，學員們為兼顧家庭、工作變動、健康狀況或返國奔喪、照顧親人等種種因緣，努力排除萬難，始終堅持用心學習；如今順利完成學業，手中的結業證書，彌足珍貴，不僅是一紙結業證書，可說是生命淬鍊和成長的紀錄。

最令學員感念的，是僧團法師們為弘法利生所展現的慈悲願力。三年來，共有八位法師承擔佛學班的教學重任。除了溫哥華道場為主要授課地點，法師們不時地搭乘飛機、巴士，往返多倫多與西雅圖二地實體授課，和學員們共同學習。這種盡心盡力的教學精神，促使分會學員更加堅定學佛的決心。在西雅圖分會最後一學期，因為道場裝修工程進行，先租用附近的基督教教堂上課，十二月時因教堂慶祝活動多，臨時更換地點，學習卻始終不曾中斷，直至結業。

## 佛光明燈 照亮前行菩薩道

三年佛學班，為了接引英語人士，提供了三年的英文翻譯，共有二位法師、三地十七位義工組成團隊提供翻譯服務，不僅在課堂上口語翻譯，課後也將老師的 PPT 內容翻譯成英文，以利學習。同時為了年輕家庭的父母可以安心來上課，溫哥華和西雅圖都設置了安親班，照顧兒童也提供佛法教育。

典禮最後，監院常悟法師帶領全體同學，合掌發願：「永遠廣度眾生，永遠弘揚佛法，永遠為成就這個娑婆世界，成就人間淨土而努力。」學員們臉上綻放著法喜的笑容，願如一盞盞明燈，繼續光照前行的路，也期盼著點亮世界每一個角落。



▲常勤法師為學員頒發結業證書，恭賀完成三年的佛學班課程。（溫哥華道場提供）

## 四福進校園 智慧看得見

繼馬來西亞彭亨州甘孟培英華小完成「牆說四福」後，二〇二五年十一月十五日來到哥打峇魯的甘蘭丹中華獨立中學。此次由丹州理科大學佛學會、吉蘭丹大學古緣坊、彭亨大學慈音小軒佛學會聯手，匯集三校逾三十名學生、丹中師生及馬佛青丹州聯委會，以「牆說四福」壁畫，將聖嚴師父提出的「知福、惜福、培福、種福」帶入校園，成為大眾看得見、能實踐的生活智慧。



「牆說四福」位於丹中食堂，以米飯為視覺主題，體現日常實踐的精神。此次彩繪由不同學校和年齡的參與者共同完成，十三歲的丹中學生李浩緣是最年輕的一位，過程中，他深刻感受糧食得來不易，並從跨時代的合作中學到溝通與協作，找到創作與奉獻的信心。

「教育就是生活的本身。」丹中校長林敏萍表示，AI 能代勞許多事務，卻無法取代人對生活的態度、選擇與信念，因此，孩子更需要學習如何做人、如何生活、如何照顧好自己的心。剛完成的壁畫已悄然為校園注入了溫度，當學生們走進食堂，看到的是一份被喚起的覺察：原來生活的富足，一直都在身邊。（文／羅志豪、圖／黃俊傑）

## 經變圖中 領受觀音悲智

從藝術走入經典 講座

◎楊仁惠

靈環保學習中心於二〇二五年十二月九日起，隔週二晚間舉辦「從藝術走入經典」系列講座，邀請美國加州 JAC 藝術講座講師高菁黛主講，從經變圖、經卷前的扉畫、敦煌石窟等佛教藝術，深入淺出地介紹《普門品》、《法華經》、《藥師經》等，帶領學員透過佛教藝術，體會經典的意義。

十二月九日第一堂課，高菁黛老師首先從翻譯與歷史的脈絡，說明漢傳佛教通用的《普門品》譯本，以及為何廣受華人的歡迎。「變相圖（經變）」的概念，即是將佛經的內容圖像化。一老師說明，古時候的民眾識字率不高，圖像能幫助人們更直觀地理解佛法，變相圖具有多項功能，包括莊嚴道場、輔助弘法講經、神觀修行、薦亡祈福等，在佛教經典流傳與信仰實踐中，扮演了重要且不可或缺的角色。

例如，明代宮廷收藏的《普門品》金箔彩繪本，其中描述「火坑變成池」一幅，圖中觀音菩薩伸出長長的手臂，摸著身陷於火海中人們的頭，引身陷於煩惱火海中的人們，獲得菩薩清涼的安慰。而故宮館藏明人畫「送子觀音」圖，作者將菩薩與孩童衣褶線條，化為字字經文，老師特別帶大家從經題起始，順序看到最後，

心，也減少了生氣與逃避。畢竟任務不處理，只會停在那兒等待我們；倒不如誠實面對、用心處理，然後乾淨俐落地放下。

班上同學來自不同背景，有人帶著喜悅，有人背負創痛，卻都努力前行。他們的喜悅啟發我，向他們學習；他們的悲傷更讓我體會師父所說「四福」的重要——懂得惜福，也記得持續培福。每一個故事，都是一面鏡子，照見他人，也照見自己。

## 意外迎來豐盛收穫

◎李愛潔（馬來西亞福田班）

一年的福田班課程，不知不覺已近尾聲，如靜水入心，悄悄留下柔軟踏實的印記。原本只想增廣佛學知識，卻意外迎來豐盛的收穫。課程不僅深化了我對聖嚴師父推廣禪修與正信佛教的理解，也具體感受到法鼓山道場的獨特、安寧且踏實的氛圍，更令我開心的，是能與一群正能量滿滿的法師與同學結下善緣。

透過系統化的課程，對師父提出的「心五四」有了比往日更深刻的體悟，尤其是「四心」，成為日常生活中隨身攜帶的心靈指南。此外，職場上遇到繁雜的任務、情緒出現突來的波動，常提醒自己在「心五四」中，「心」是安穩了，腳步也輕盈了。從前，我容易緊張、焦慮，情緒起伏較大；如今在一次次練習中，慢慢學會調伏自己。生活中減少無謂的擔

## 堅定傳承奉獻精神

◎蔡雪莉（馬來西亞福田班）

當得知二〇二五年福田班要開班時，即刻自薦加入關懷員，一半原因是：我被關懷員玉枝菩薩感動，她的聆聽和用心溫暖了我。記得結業後，她還時常聯繫和關心，看到她無私的奉獻，讓我堅定要傳承她的精神。另一半原因是：以前的我對佛法半信半疑，上了福田班後，漸漸學習得更有信心，學習過程中，發現佛法並非高深莫測，而是可以簡單運用在生活裡，這讓我非常受用，所以發了願，希望讓更多人因課程受益。

對我來說，成為關懷員並不容易。我平日習慣以自我為中心，要以關懷小組學員為目的，真不是簡單的事。雖然不簡單，我也踏出一小步去嘗試，感恩這樣的嘗試，才有機會練習「利己為第一」，漸漸地消融自我。這段時間，鍛鍊自己「需要人做，

1-DAY  
RETREAT

in Saturday  
9am-5pm

3/7  
led by Ven. Yun-Yeh She

5/2  
led by Ven. Chang Hwa

Intro  
to Basic Meditation

1/31 — 9am-12pm / Saturday

led by Ven. Chang Hwa



# 凡聖眾生 同修大悲心

二〇二五年的大悲心水陸法會已圓滿，共修大眾的感動，仍久久不已地在心中迴盪，本期分享來自總壇、祈願壇、楞嚴壇的深刻體會。

## 回到初心學習菩提心

◎修演旭

「二〇二五年，是我在法鼓山皈依三寶的第八年，第一次進水陸法會的總壇。報名前，聽不少師姊說：『總壇很累，起早睡晚！』或說：『一生一定要進一次總壇！』面對兩種不同聲音，決定在身體還可以的狀況下，把握因緣報名。

### 覺察慢心 提醒平等心布施

在總壇七天，有非常多的感受、感動與收穫，尤其對於何謂「幽冥」和「布施」。經由首座和尚惠敏法師說法，才了解「幽冥」不同於之前想像的，是墮入三惡道受苦的眾生，這樣的理解在誦念經文與參與儀軌中，得到了實證。例如奉請下堂時，誦到「水珠冰而共濕，胡非漢而俱人。要知不失所宗，則能常得其體……所造之習弗同，受報之果隨別」這段經文，很有感受。

之前參加瑜珈焰口法會，知道要施食度三惡道眾生，願他們往生淨土；在此水陸法會的體驗中，覺察到那是帶著「我比他們高」的慢心，是一種同情心、分別心。透過法師說法、誦念經文與觀想，才體會到凡聖眾生，人道與地獄道、餓鬼道、畜生道等，在體性上是平等的，只是因果不同，所得的正報與依報也不同。

例如，在奉請被冤殺而橫死的孤魂時，可以感受這類眾生很無辜、很苦，但經文也提到，這些盜匪因積惡習多，命終時或伏刑之日均同歸黃泉，也種下自己的業。受害及加害兩者雖一無辜、一有罪，但

都在自己的業網中，兩類眾生都是要被度的，由此提醒自己要恭敬心與平等心來布施。

### 儀程多元 感動微細的幽冥

在總壇，最深刻的感受是儀程多元繁複，包含灑淨、奉請、奉供上下堂、授幽冥戒、圓滿香等，參與的法師、義工菩薩很多，法會能如此圓滿殊勝，一定經過非常多規畫與排演。例如圓滿香時，八百多位信眾一排列出位上香，有的到五樓，有的在六樓，動線井然有序。這些事前的規畫排演、當場的應變，也是一種幽冥的現象，非常微妙、微細，是參與信眾沒看到、無法顯現的部分。原來這微妙微細的幽冥，如此令人感動與感佩。

回家第二天，有師姊看了萬行菩薩的影片問我：這麼多義工菩薩的奉獻精神如何養成？「初心」是什麼？這次參與總壇，清楚覺知自己的初發心就是學佛學法，更在修行過程中體會到，學習佛法就是學習菩提心，也就是利他無我、放捨、平等、恭敬的心，就是去開啟本具的佛心。

雖然自己還在學習，但過程中漸有成長，如同總監香常啟法師在圓滿時提到，當起點是終點，也是不斷的過程，但方向與願心已和之前不一樣了。現在，對於初學佛時上「快樂學佛人」課程，法師解釋「法會就是與法相會」這句話，終於有了較深的體會。

## 與觀音菩薩一路連線

◎蔡演煥

一年一度的大悲心水陸法會再度啟建，這幾年，我以安寧為主，留在彰化分會連線共修。今年分會連線祈願壇，主修我最熟悉、最親近的觀音法門。

我曾連續六年在總本山祈願壇用功，從完全不識「大悲咒」，至今咒文與觀音聖號已深深烙印在心。由於過去的薰習，今年在分會共修，心更加安定攝受，也深刻體會到「身在法中，心在法中」的意義。

在持誦觀音聖號與拜懺時，內心感動不斷湧現，眼淚不自覺地落下。這幾年，經歷了生命中的低潮，哥哥突然離去，靠著觀音聖號與《大悲咒》來安定身心，處理佛事，陪伴雙親。當一切步上軌道，父親卻病了！面對病痛，父親很辛苦，也很勇敢，身為女兒只能盡力陪伴，與他分享佛法，鼓勵他、陪他念佛，自己也一直持觀音聖號和《大悲咒》，祈請菩薩護佑善根深厚的父親。

父親臨終前，重習的佛法種子現前，即使身

## 從不缺席的水陸勝會

◎劉美枝

那年，我三十出頭，充滿活力。當時法鼓山開始籌辦水陸法會，充滿興奮期待的我，加入「雲端牌位」小組，由於首次引進「光影科技投影雲端牌位」，建檔工作未對外開放，全賴義工輸入。每當夜深人靜，看到巨蛋的燈火亮起，梵唄聲遠遠傳來，那份殊勝深深烙印心中。

在眾多師兄姊分享引導下，二〇〇九年，終於開啟水陸法會的體驗，我的「水陸勝會」就此開始。每年參加這場「全宇宙最多有情、無情眾生」的聚會，年年法喜充滿。

二〇一四年，最摯愛的母親離世，那年起，水陸法會不再只是「年度的修行」或「水陸勝會」，轉變為與母親每年共修的法會。我輕輕敲下鍵盤，將母親的名字輸入光影中的蓮位，我知道，那是自己獻上的至誠祈禱與無盡思念；那一刻，彷彿感受到她已在佛國淨土，與所有眾生、所有菩薩有了微妙而堅實的連結。

今年我參加楞嚴壇，一踏進壇場，「反聞聞自性」幾個字清晰出現眼前，忍不住淚流滿面。自性二字令我慚愧，人人都說我有福報，能年年參加法會，我卻如此不精進，煩惱依舊那麼多。法會開始，監香法師提到末法時代《楞嚴經》將會先滅，勸勉我們用功護法。我內心一陣激動，慶幸自己來到楞嚴壇。隨後的禪觀，我出去聽溪溪，妄想仍忍不住進入腦海，直到法師一語道破：「出去，出離妄想！」提醒我們

### 歡喜打佛一

## 一句佛號 稱頌佛恩

◎江思賢

佛法的薰習歸重於時，時機未到，往往不會想在生活中修行。四年前，自己雙眼疾病開刀，當時全球新冠病毒肆虐，家庭與個人的生活起了極大的變化，因緣際會下加入地區分會共修，逐漸走向念佛、打坐、讀誦經典的日常。

近來，歡喜打佛一，是因為感恩的心。真心念佛而感應道交，一句佛號，讓大眾相聚，增長道心，所謂諸法因緣生。不管能不能成佛，《觀無量壽經》有云：「一心作佛，是心是佛。」我們念了一天的佛，佛亦護念你我，至少，我們相信眾生皆有佛性。

人人皆有獨樹一格的佛性，觀念、情感、理念、感受，感到自己不可取代，生命是如此獨立且相異。然而一句佛號，可以讓我們不分你我大小，坐在一起念佛，好像大家的融在一起，感受清淨法身的存在。

念佛好好，讓我練習內省、止息，這個過程中，專注於念與念連續的當下，身心收攝而放鬆，放空不空，念而無念。

《圓覺經》云：「眾生本來成佛。」您相信嗎？若是我所說，您應該不會相信；但這是佛經裡所寫，就不能不相信了；又或者，百思不得其解，這也算是正常。人人皆有一顆摩尼寶珠，透過修行使其自然顯現，是念佛的目的。

心外無佛，心內無法。經行念佛時，用心慢慢念出聲。隨著木魚聲，眾人念誦的佛號一聲一聲，莊嚴又悠長；坐念時，地鐘與佛號默契十足，漸漸加速，越過心坎地地平線，好像要衝破天際，佛聲廣宣揚。

拜佛時，感覺身體的柔軟，在佛前求懺悔，一日無語、無住亦無相。那麼，坐念佛號，亦為稱頌佛德與感恩：「高聲念佛無人我，能飛千山萬水流。」佛號念念不忘，忘卻一切，視而不見，亦是一種境界。

來信行寺！張師姊說，自己忘記「活在當下」這幾個字，都活在悔恨過去、害怕未來，「我要改過，回去後要幫媳婦照顧孫子，也要去寶雲寺做義工。」

不久寶雲寺重建，活動移到寶雲別苑，經常看到張師姊在大寮忙進忙出。寶雲寺落成後也常相遇，她遠遠看到我大聲說：「王老師，還好有法鼓山，讓我找到了寄託；感謝法鼓山，才有今天的我。孫子乖乖長大，媳婦也常來幫忙我們倆老照顧店，很貼心。」

雖然我會勸人「活在當下」，自己卻沒做到。活到八十七歲，常常不幸的事來折磨自己，也擔心未來。張師姊身體力行，說到做到，不僅變得健康，心情也漸漸開朗。我要向她學習，也希望人人都能活在當下，淨土一定實現，美麗的世界就在眼前。

## 活在當下 淨土就實現

◎王果智

十多年前遇到張師姊時，她面黃肌瘦，問她發生了什麼事？尚未開口就哭了，我拍拍她的背，請她慢慢講。她說：「兒子是個勇敢的人，感冒去看醫生卻沒回來，好端端一個年輕人就這樣走了，我每天在家裡傷心懊惱、懷恨怨嘆。」我邀她：「張師姊，我們去臺東信行寺拜佛，祈求平安。」

## 帶著禪心去上班

聖嚴法師的禪式工作學

工作壓力大、每天忙得心累想躺平？向疲勞虛脫的崩潰無力感說BYE BYE！選擇更有智慧的方法，追求更有意義的人生。

聖嚴法師——著  
定價200元 電子書同步上市

新書上市  
78折



法鼓文化

請洽法鼓山全行願館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿1000元，酌收95元運費，限國內運送

## 從山門入法門

18-35歲 食宿全包 免費報名參加



1/15 - 1/17

進入山門，山霧微瀾，聽見鐘聲，心漸透澈。

Pure



淨心淨零·祥樂豐足 淨心篇 1 ◎聖嚴師父

# 淨化社會 先淨化人心

編按：「祥樂豐足」是人人追求的美好生活，如何達成這樣的期盼？2025 年法鼓山啟動「淨心淨零」，核心精神即是「心靈環保」，本期起，聖嚴師父將教導我們從淨化自心出發，一步步邁向自己與世界的祥和、安樂、豐裕及富足。



社會是許多人共同生活的環境，也是彼此進行交流和活動的場所，其中只要有一人發生異常的狀況，他所表現出來的語言行為或身體行為，就會影響到周遭的人。

目前社會的人心，都是努力於追求及爭取，似乎人生的目標，就是為了不斷的爭取，這種心態是有問題的，如果每個人都能有一盡心盡力第一，不爭你我多少的想法，社會風氣就會改變。

## 淨化社會 從自己內心做起

淨化社會的工作，是不論地位高低、權勢大小，每個人都要有責任，只要人人都先從自己的內心做起，社會上就減少了一些問題。

什麼是「人心」呢？人心是極為抽象的，凡是人的觀念、人的想法、人的欲望或人的願望，都叫作人心；而「自我」，就是自私的我。

人生而自私，這是事實；大家嘴上都會說是為社會、為國家、為民族，如果我們心自問，恐怕就不是事實了。所以說：「十年寒窗無人問，一朝聞名天下揚。」究竟讀書是為了誰？又是誰在聞名呢？出名後又是誰會衣錦榮歸呢？說穿了，這一切都是為了自己。

通常，我們對別人的狀況都能夠分析得很清楚，並且提出自己的看法，凡是對他的批評、指責、要求，都能說得頭頭是道。雖然說「知己知彼，百戰百勝」，但事實上，了解自己比了解他人更困難。因為人的眼睛、耳朵都是向外看、向外聽，很少有人會向內看、向內聽；如同伸出手來，都是指著你、指著他，指東、指西，很少是指往自己的良心，或者是聆聽自我內心審查的聲音。

也因此，我們很容易對自己的成就誇大，對別人的貢獻，雖然不一定會全部抹煞，但是心裡常常不見得認同，有時候只是覺得不好意思，口頭上勉強鼓勵幾句，也算是捧了場，至於是否真正能發自內心誠懇地讚歎，那就很難說了。

## 心是念頭思想的連貫和延續

所謂「我」，具體的說就是個人的身體，包括頭、手、腳等，都是我的，而身體又在哪裡呢？身體是生活在我們所生存的環境裡，它包括了自然及社會的環境。身體只有短暫的存在，從出生開始，一天天成長，也一天天接近死亡。雖然身體是暫有的東西，但是在未離開這個世界之前，仍要愛惜這個身體，好好照顧它、運用它；即使有人說，這個世界很危險，即使某些宗教也說世界末日快到了，但畢竟末日尚未來到，仍要好好保護它。

如果說身體是我，那麼誰知道這是我呢？如果說，我的心知道這是我，那麼，我的心又是什麼呢？

「心」是念頭、思想、觀念、信仰及精神的連貫和延續；一個念頭、一個念頭連接起來，就是心的活動，當念頭停止時，心就不存在了。

(選自《平安的人間》)

## 認識中華禪法鼓宗 ① 傳承創新 建立法鼓宗

二〇〇四年，創辦人聖嚴師父提出「中華禪法鼓宗」，並於隔年九月舉行傳法大典，將「中華禪法鼓宗法脈」傳付十二位法大師父為何開宗立派？「法鼓宗」為什麼要加上「中華禪」？

從漢傳佛教法脈的傳承來看，師父於一九七六年，得到東初老人傳付曹洞宗法脈；一九七八年，又得靈源老和尚付法，成為臨濟宗的傳人。也就是說，師父繼承了臨濟、曹洞兩大法脈，這也是師父以「中華禪」為名的原因，即標示了法鼓宗的淵源，是來自漢傳佛教的禪宗法脈。

此外，師父一生的著述與教學，始終立足於漢傳佛教的立場，統攝諸宗，融合內外，這不僅是兩大禪宗法脈的合流，也展現出與傳統單一宗派不同的格局，因此有重新立宗的必要。

另一個立宗的原因，與師父自身的修學、弘化歷程有關。師父留日期間，曾跟隨伴鐵牛禪師打七，受到日本禪的啟發。赴美之後，師父開始指導禪修，內容除了整合印度佛教的禪法、漢傳佛教諸宗的教理禪觀，身處多元的西方社會，師父也接觸到各種禪修傳統，包括日本、韓國、越南的禪法，南傳的內觀、藏傳的次第修持，師父予以融會整合，納入其所指導的禪修體系之中。由於師父傳授的禪法，有傳統的底蘊，又有適應現代人的活用與創新，呈現新的禪修風貌，因此更需要重新立宗了。

漢傳佛教的特色，就是佛陀化世的本懷，這也是師父創立「中華禪法鼓宗」的目的：期勉法鼓山僧俗四眾，肩負起承先啟後的使命和責任，利益普世大眾。

(文／編輯室·圖／本刊資料)

新州分會  
話頭禪一心得

## 一句話頭 召喚心的深度

◎ Elliot Friedmann

第一次參加話頭禪，是由果廣法師帶領，過程十分順利，因此，當第二次參加由常華法師帶領的話頭禪一時，心中既有期待，也帶著謹慎。深知自己若用功過度，頭部就會出現不適，然而禪修前一晚，我卻又犯了這個毛病。於是禪一清晨，決定以最輕柔的方式來提話頭，必要時回到呼吸，把方法先放下。

常華法師分享，自己尚未理解話頭理論前，聖嚴師父便教他提起「什麼是無？」這句話頭。由於在師父指導的一場禪七中，法師進步迅速，並有深刻的體驗，師父便指示他今後只用這個方法。這個教導改變了他的生活，使他走上出家之路。聽到這裡，心中生起一股責任感，感覺自己不能輕易放下話頭。

第一住香出乎意料地順利，身體逐漸放鬆，心也自然地集中，在多年來曾提起的問題上：「源頭是什麼？」我不斷地提問這句話頭，一直持續到午齋。下午，疲憊開始襲來，前幾天沒睡好，頭部壓力愈來愈明顯。經行時，發現話頭像歌詞一樣在腦中循環播放，而非自己主動提起。雖然沒有產生疑情，方法也不穩，由於心一直停留在「問」的狀態，周遭所接觸到的人與物，都鮮明而直接，彷彿尚未被標籤所覆蓋。唯一不斷出現的，是那句話頭。

最後一柱香時，頭痛明顯加劇。原本想放下方法，法師這時提醒我們，將話頭提到鼻端下，於是再次提起。法師的開示溫暖有力，充滿幽默與洞見。聽到師父、果如法師、繼任法師等大德指導禪修的故事，心中十分歡喜。法師還提到師父住世時，象岡道場曾舉辦六十人，甚至一百二十人的話頭與默照禪七，這讓我對法脈的力量、修行人的真誠，油然而生一份敬仰。

這次身體雖有不適，體驗仍深刻而豐富。也許，話頭禪暫時不會成為我主要的修行方法，但透過這兩場禪一，得以初步嘗到話頭的滋味，也看見它所召喚出的深度、探問與謙卑。

紫雲寺中階禪七心得

## 覺察自我中心的修練

◎ 吳茂青

禪期一開始，總護常法師伸出食指比出一個「一」。這個「一」就是一心、定慧等持，是這次禪七的目標，用的方法是呼吸。從初階的放鬆、體驗呼吸、數息，自然切换到隨息，再放捨呼吸，進而到達止觀，定慧等持。

經過三天的昏沉掉舉，身心開始躁動不安，方法不斷地滑落，趕緊申請小參。我向常華法師請教，聖嚴師父在影片開示中，詳細講了「財、色、名、食、睡」五種欲望，講到「定慧等持」時，為什麼只提到「少欲知足」？法師微笑說：「少欲知足是基礎。」

接著向法師報告，這三天來體驗身心的苦，也提到日常生活與工作中，內心苦的體驗，自己的心態是用「報冤行」來面對接受。法師說：「依你所說的內容，你還是有自我中心。」「自我中心」這四個字，觸動了我的淚點。

記憶一直存在，能改變的是自己的知見和心態。現在感到這麼痛苦，就是五癡熾盛、自討苦吃。

當自我中心還在，就會不斷地向外追求，同時也會不斷地排斥外在環境的一切，帶來許多痛苦。常華法師最後勉勵我：「能學佛是相當幸福的，人生中心願順願的人，能夠來學佛的並不多。」午齋後出坡，擔任下行的行堂，負責清洗公器。清潔器具上的頑固油漬，是個讓人頭疼的問題。洗公器相當重視每道細節，只要一調整清洗的順序與習慣，立刻影響整個清洗流程的動線。

我負責第一個步驟，刷掉鍋碗瓢盆中的食物殘渣和油垢。從「覺察」殘渣油垢作為入手處，用止觀的方法，面對覺受不迎、不拒、不迷、不動、不取。過程中，常常從錯誤中「覺醒」，再從細節做起，重新審視自己的步驟。從中也體會到：一個小改變，就能帶來更安心的齋清日常。

這次禪期之中，領納了許多苦、樂、憂、喜、捨的覺受，經歷了是非對錯、愛恨情仇的回憶。最大的收穫是七支坐法比較熟悉，坐姿也較穩固了。

溫哥華禪一心得

◎ 劉世敏

## 放慢十倍的生活速度

二〇二五年十一月，參加了溫哥華道場舉辦的一日禪修。活動前三天收到郵件通知，提醒當天禁語，不能發訊息、寫筆記，肢體語言和眼神交會也須盡量避免。為了「管住自己」，我直接將每天形影不離的手機扔在車裡，帶著一股「壯士斷腕」的決心前往道場。

剛步入道場，就感受到一份寧靜的力量，一直持續到禪修結束。一份寧靜的力量，應該是大家共同靜心所營造出的氛圍，那股力量，讓我整天都沉浸在「簡單輕鬆過生活」的體驗中。

做八式動禪，讓我第一次感受到身體僵硬得像生鏽的機器人。打坐讓我第一次意識到：原來自己的妄心雜念如此不甘寂寞，連舒服地躺在地板上臥禪，也不肯錯過十分之一秒的表現機會。經行則讓我第一次體會到：真正的走路是讓心跟著身體走，而不是用意識指揮著身體走。

出坡禪更打破了我對做事的認知，原來讓心安住在當下的每個動作中，能讓工作又快、又好、又輕鬆地完成，而非以前認為「一心多用才有高效率」。

一整天，所有的事情都以放慢十倍的速度在進行，從而有機會感知自己的身體，更覺察到自己的內心，好像一杯剛被注入滾燙開水的茶，看著茶葉在水中起伏、翻滾、舒展、沉澱；看著水在混濁與清澈間，反覆交替不得沉靜。當然，我沒有達到任何禪修的境界，但我心存感恩，這是一場了解真實自我的過程，也是一個學習另一種生活方式和態度的機會，哪怕只有短短幾個小時的體驗。

回家後，雖然處在腰痠背痛的狀態，但心卻是輕鬆自在。感恩常悟法師溫和細膩的引導、充滿智慧的開示；感恩常住法師們帶領唱誦美妙而莊嚴的晚課；感恩義工們無私的護持成就、感恩一起共修的師兄姊姊們、感恩道場提供這次禪修機會，不僅讓我找到方向和方法，也生起繼續在日常生活中禪修的信心。

週六 經教研習課程

## 百法明門論

常華法師 主講

東初禪寺

3/21, 4/25, 5/30, 6/27  
9/26, 10/24, 11/21, 12/19上課時間  
週六 (美東時間) 1:30pm-4:30pm上課方式  
Zoom + 實體 @ 東初禪寺 & 新州分會

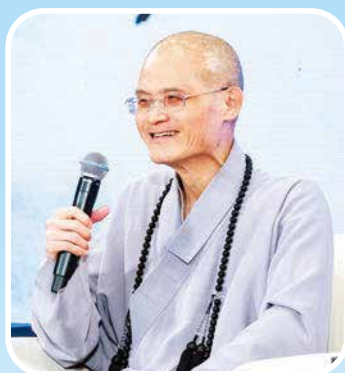
\*\* 報名詳情 www.chancenter.org



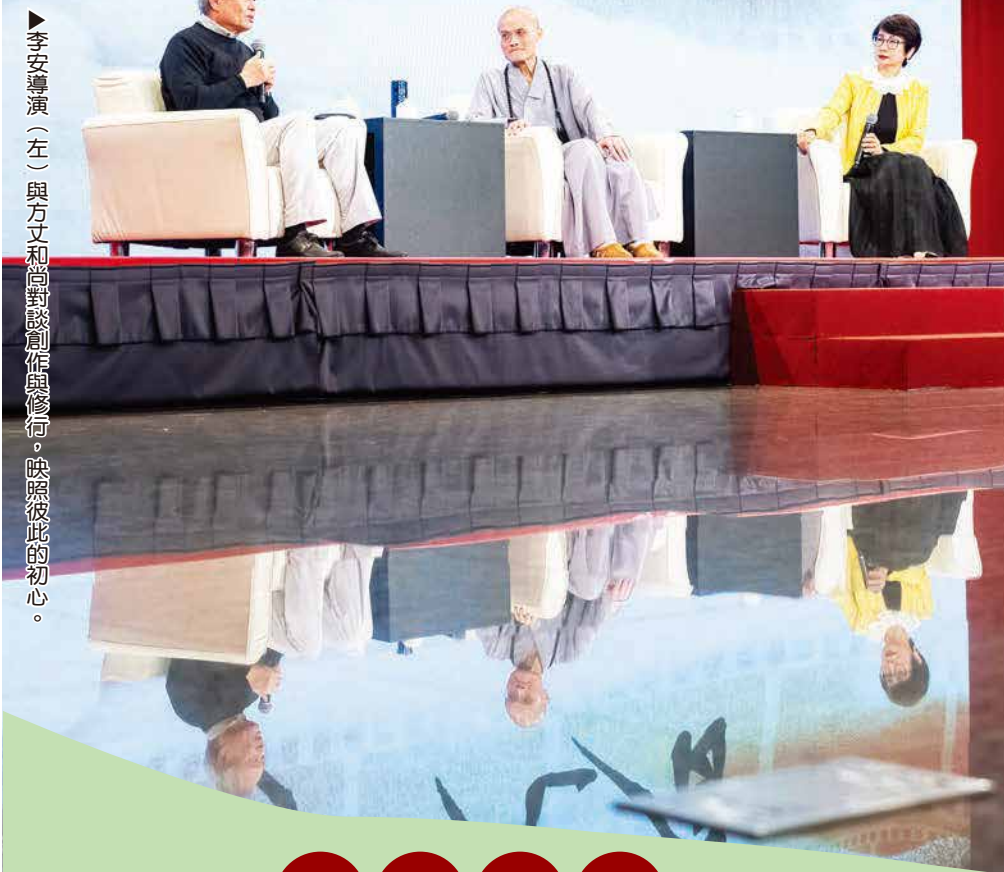
# 看見初心 找回本來面目

李安導演與方丈和尚對話

當藝術遇上宗教，會映照出什麼樣的生命樣貌？  
創作與修行的人生，如何從初心走向持續的願力？  
透過李安導演、方丈和尚果暉法師的真誠對話，  
邀您一起來探尋。



◎文／釋演穩 圖／李東陽



▲李安導演（左）與方丈和尚對話創作與修行。映照彼此的初心。

一〇二五年十二月一日午後，法鼓山人文社會基金會於海基會公亮廳舉辦「看見初心」座談會，邀請知名導演李安與方丈和尚果暉法師，展開一場跨越藝術與修行的深度對話。在主持人葉樹珊的引導下，兩位與談人誠懇而幽默的剖析，不僅觸動了，也啟發現場大眾一同探問生命的本來面目。

**創作探索生命 修行安住無常**

李安首先回顧三十歲左右與聖嚴師父結下法緣，當時因閱讀師父著作而改變了對佛教消極的印象，之後有因緣造訪東初禪寺，被師父簡樸的生活與瘦弱身影展現的強大願力所撼動。

談及創作，李安自嘲電影工作就是「在色相上做文章」，不斷製造衝突、擾動人心。看似與修行背道而馳，但隨著對話展開，他在導演的經驗卻流露出濃厚的禪意。李安分享，指導演員時，他會關起門來一對一互動，直接破除對方的慣性與想像，他也在這過程中解開自己內心的懸而未決的疑惑，探索人性與生命的真相。李安提到，拍攝現場往往一片混亂，他反而能靜下來；然而，一旦沒有戲可導，環境愈安靜，他內心愈不安。

方丈和尚聽後，笑稱李安是「被導演耽誤的禪師」，並指出：「佛法講萬法唯心造，真正要破的是自己，不是別人。」至於李安所描述「愈安靜愈混亂」的心理狀態，方丈和尚則提醒：「世間本來就是亂的。」混亂、變動與不確定，即是無常的展現，這正是佛法所說的「苦」；修行就是幫助我們學會在亂與苦之中不迷失，得以安住，甚至超越。方丈和尚也分享自己面對高壓與大量耗能時，會讓自己暫時抽離、適度休息，並保持每天打坐

與運動的習慣，使身心得以隨時 *reset*。

**心願遠大 行動腳踏實地**

座談後段轉入「宏觀與微觀的聯繫」。李安以《綠巨人浩克》的拍攝為例指出，再宏大的場面，如果無法觸及內心細微的感受，最終會流於空洞。他相信，人心與外在世界始終彼此呼應，而在追求宏大力量的過程中，同時，仍能保有對人性的敏銳觀察，正是「一人之所以為一人」的可貴之處。方丈和尚以聖嚴師父的教導呼應：心願要遠大，但行動必須腳踏實地，並提出「心六度」——長寬高深細平，作為微觀的入手處。

方丈和尚說明，長度是成就事業所需的忍辱與堅持；寬（廣）度是廣結善緣，同時具備不隨境轉的智慧。高度，是發菩提心，為眾生服務，將個人的成就擴展為對世界的啟發與貢獻。溫度，則是與人溫暖相處的慈悲心。細度是追求精益求精；最後是深度，亦即信心，所謂「一人無信不立」，是走出生命方向的基石。

活動尾聲，李安以《少年Pi的奇幻漂流》中的  $\pi$ （圓周率）比喻當天的聚會。 $\pi$  是無理數，看似混沌、不循環，卻能畫出最完美的圓；正如與談者與觀眾來自不同背景，生命軌跡毫無規律，卻因緣和合地坐在一起，成就一場圓滿相遇，也可以很混亂，但 somehow，我們都想看到一個圓。

方丈和尚最後祝福李安導演與聽眾，不只是從事世間的創作，更重要的是進行「心靈的創作」，在變動的人生中，找回自己的本來面目。

## 壇場精進



▲總壇副殿，大眾專注用功。（李佳純攝）



▲祈願壇持誦《大悲咒》繞佛。（李東陽攝）



▲法華壇信眾隨著法師帶領，至法華鐘樓繞鐘念佛。（許朝益攝）



▲華嚴壇中，大眾靜閱《華嚴經》，深入重重無盡的華嚴世界。（許朝益攝）



▲法師說法是水陸法會一大特色。（李佳純攝）

一〇二五年八月七夜的大悲心水陸法會今天（十一月二十九日）圓滿。相信諸位和我一樣，有很多感動的地方。

例如大寮的義工菩薩，半夜一點，已經開始出發。各組的萬行菩薩也無時無刻都在護持、成就這一場勝會。到各壇關懷時，看見菩薩們精勤、專注的修行身影，聽到虔敬一致的唱誦音聲，常讓我感動得幾乎落淚。

《水陸儀軌會本》說：「今者所作，非是小事。」成就這場殊勝陽利大法會之因緣，非常不易，無論是在壇場共修，或是參加萬行壇擔任內外護工作，都是在修行，功德都一樣；但所謂：「水漲船高」，能發心先成

就他人修行，更是殊勝難得。

在此，我要請大眾一起誦念「南無大悲觀世音菩薩」聖號，迴向香港宏福苑大樓火災中的罹難者往生西方極樂世界，受災者早日恢復健康。創辦人聖嚴師父曾說：「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。」這次災難，可說是受難者以生命現身說法，提醒我們要學習這寶貴的一課，祈願類似的悲劇不再重演。

《佛說八大人覺經》指出：「世間無常，國土危脆，四大皆空，五陰無我。」構成世間萬物的「地、水、火、風」常造成災情，這提醒我們要時常居安思危，防範未然，並愛護大自然環境，減少災難發生。因為，這四種元素，和你我身體的性質、本質完全相同。其實，這四大也可成為我們學

習四大菩薩的悲智行願精神。

「地」的特性是堅硬，提醒我們要學習地藏菩薩的大願堅固精神。「水」有滋潤、柔軟的特性，代表觀音菩薩柔和忍辱的慈悲精神。「火」具有光和熱的特性，以燃煩惱薪，而發智慧光，正是文殊菩薩的智慧精神。「風」代表流動、無住，所謂：「行如風」，這即是普賢菩薩的大行遍滿虛空。

我們每天站在地上，生活不離陽光、空氣、水、將地、水、火、風四大修行觀，落實於每天的生活中，便是在推動四種環保，進入實踐心五四、心六倫，以及法鼓山開山二十週年所提出的《淨心淨零宣言》，便能影響更多的人，一起來淨化人心、建設人間淨土。

祝福大家，阿彌陀佛！



▲八天七夜的大悲心水陸法會，於送聖法儀後圓滿。（李東陽攝）

## 法鼓山 大悲心 水陸法會 萬行護持

# 從四大學習菩薩精神 實踐四種環保

◎果暉法師（方丈和尚）



▲萬行義工把握時間，與大眾共同精進。（許朝益攝）



▲環保組義工時時維護環境清潔，提醒自己練習身在哪裡，心在哪裡。（李東陽攝）



▲花藝組義工，以香花供養諸佛與大眾。（李東陽攝）



▲布置贊普桌的義工專注地莊嚴供養物。（李佳純攝）