

法鼓山除夕撞鐘

聞鐘聲，煩惱輕，
智慧長，菩提增
邀請大眾除夕當晚上法鼓山
隨著 108 響鐘聲，
一起為世界祈福。

【地點】法鼓山世界佛教教育園區
(新北市金山區法鼓路 555 號)
【日期】2 月 16 日
【時間】21:30 ~ 00:30
【參加辦法】
無需事先報名，除夕晚上 23:00
前，現場完成報到即可
(當晚備有少量「祥樂豐足」負
離子防靜電手環，與現場參與撞
鐘民眾結緣)
【線上直播】
<https://reurl.cc/jmE2ap>

大悲心起
願願相續

2026
法鼓傳燈法會 2/28
14:00-16:00

淨心淨零 共創祥樂豐足

邀請大眾從心靈環保做起 知福惜福 感恩報恩 共同提昇精神生活的富足



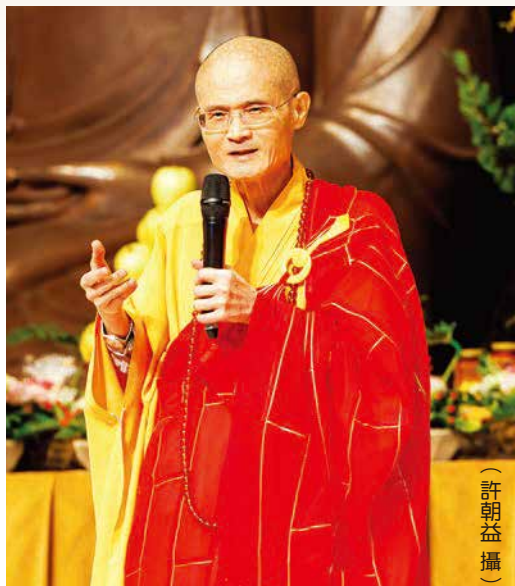
落實心靈環保的大原則「四安」——安心、安身、安業。人人都希望平安健康，身體健康固然重要，根本則在心理的平安，心安才能帶動身安。如果人人安心、安身，才能促

淨心淨零，一般會想到「豐衣足食」。對現代人而言，物質上的豐衣足食已非難事，可是精神與心靈的豐足，仍需我們共同努力來提昇。當然，人生並非總是一帆風順，比如去年九月，樺加沙颶風來帶豪雨，引發花蓮光復鄉馬太鞍溪上游的堰塞湖潰堤，形成不小的災情。類似的極端氣候與地球暖化息息相關，這也提醒我們：每個人都要有責任及義務來愛惜、保護地球。人類共同的母親。減少浪費、降低污染，是人人可以做到的。當我們知福、惜福，地球會更平安，人類生活自然也會更豐足。現代人常受欲望驅使，事後則懊悔或煩惱。

「落實「心五四」照顧內外環境」祥樂，來自於人與人之間互相欣賞與支持。從佛法的觀點，人人都是生命中的貴人，都為我們帶來修福修慧的契機。面對任何人，如果能夠心懷感恩、報恩，我們的心會轉為柔軟、謙虛，處事更圓融，也能感動、感化他人。進一步可練習「待人如己」，把別人當成自己來看待，少一些計較，多一些體諒，與人相處更和樂。

祝福大家新年快樂，平安吉祥！每逢新年，人人都會互道恭喜、彼此祝福，家家戶戶也會貼春聯，把「春」或「福」字倒過來貼，代表春天到了，福氣來了，迎接幸福與福報走進每個家庭。這份祝福，不僅為自己與家人送暖，也在人際之間流動，這正是法鼓山二〇二六年度主題「祥樂豐足」的深意。

如何能夠「祥樂豐足」呢？最重要的是從自己做起，具體方法則為「知福惜福，生活自豐足；感恩報恩，祥樂滿人間。」



要扭轉這種貪欲的習性，法鼓山創辦人聖嚴師父提出的「四要」相當好用。比如購物時，不妨問自己：「這是「需要」還是「想要」？「不能要」、「該不該要」？經常提起「四要」，不但能減少購物衝動，也能為地球的淨零排放盡一份心力。

然而，淨零一定是從淨心開始。去年法鼓山落成開山二十週年提出的〈淨心淨零宣言〉，就是邀請大眾從「淨心」——心靈環保做起，把自己的心照顧好，不隨外境起舞，進而照顧好生活、社會與自然環境。

進家庭與樂及社會和諧，也就是安家、安業。當然，豐足的心靈生活需要智慧，師父教導的「四它」——面對它、接受它、處理它、放下它——便是增長智慧的好方法，若再配合正面解讀、逆向思考，便能轉念，乃至轉境。因為順境與逆境，往往來自個人主觀的想法與看法，亦即環境的好與壞，就在一念之間。觀念改變，外境也會跟著轉變，這是非常好用的佛法。

因此，祝願人人祥樂豐足，並非僅是一句祝福，而是一種踏實的生活方式。每個人從自己做起，知福惜福、感恩報恩，自己收穫心靈與生活的富足，也把這份富足分享給人，整體大環境必然祥樂豐足。特別今年是「馬」年，善用佛法來培植智慧，祝福人人、事事「馬到成功」。

祝福大家，恭喜大家。

法鼓山全球歲末感恩分享會

僧俗四眾跨時空彼此祝福 共願持續奉獻 為世界注入安定與希望的力量

「傳莉嫻／高雄報導」祥樂豐足 GOGO GO！一月十八日上午，護法總會以高雄紫雲寺為主場，舉辦「歲末感恩分享會」，海內外各分寺院、道場、護法會與分會，共逾八千名信眾齊聚，透過視訊連線，各地熱誠喊出隊呼，跨越時空彼此祝福，並藉由影片，回顧法鼓山僧俗四眾二〇二五在全球各角落無私奉獻、行菩薩道的點滴，共願將願心化為願行，為社會與世界注入安定與希望的力量。

感恩大眾的發心護持與奉獻，方丈和尚果暉法師表示，不僅法鼓山是一座寶山，其實人人心中都具足慈悲與智慧的自性寶藏。二〇二五年法鼓山舉辦落成開山二十週年活動，推動「淨心淨零」，全面展開大學院、大善化、大關懷三大教育，弘化與關懷的足跡，遍及全國乃至歐洲、北美、東南亞等地，種種成果，皆仰賴僧團法師與義工們同心協力，共同成就。方丈和尚進一步說明今年法鼓山的年度主題「祥樂豐足」，期勉大眾持續弘揚正信佛法，帶動社會淨化，讓人生更加健康、快樂與平安。

護法總會總會長張昌邦致詞時，感謝所有義工們長期護持與付出，歡喜見到海內外信眾心心相連，是團體欣欣向榮、共同成就大願的展現；同時感恩方丈和尚帶領僧團與信眾，推動各項法會、教育、關懷與救災，這當中都有每個人奉獻的一份心力。張總會長也祝願大眾迎接新的一年，時時

吉祥、歡樂、豐收、富足。紫雲寺主場的節目活動，包括屏東分會、潮州分會的手語帶動及演唱〈安和豐富〉、高南分會、高北分會表演圓舞及歌舞劇、法鼓山世界青年會帶來擊鼓演出、〈心跳悅音〉樂團演唱、萌芽兒童團唱跳表演，現場洋溢團圓的喜悅。

信眾謝金雀分享，自己透過大事關懷走入法鼓山至今三年，在紫雲寺參加福田班與佛學班的課程，學會觀照內心，理解人生的因緣與因果，體會佛法為她帶來的安定力量。同樣就讀佛學班的歐瑛瑛則分享，學佛讓自己心平氣和，義工服務不僅是付出，也磨練心志，讓她體悟佛法是一步一腳印的修行之路。（更多報導請見二版）

「本刊訊」迎接全新的一年，法鼓山人文社會基金會與國立教育廣播電臺共同製播的《幸福密碼》節目，第一季第一期邀請到方丈和尚果暉法師，與聽眾分享新年的祝福與勉勵，願大眾在新的年度，生活過得祥樂豐足，人人都能遇見幸福。

法鼓山二〇二六年的主題是「祥樂豐足」，方丈和尚於節目中指出，大眾往往致力於追求外在物質的滿足，然而真正的幸福與快樂，實則建立在內心的充實與豐盈。方丈和尚分

享充實內心的方法，應從「感恩」出發，並體悟「知足常樂」的智慧，同時結合「四要」的實踐來安頓身心。唯有心安才有平安，才能讓內心獲得真正的安定，生活自然能處處吉祥、喜悅與豐足。

方丈和尚進一步闡述生活的智慧：人生的成功與圓滿，源於「有備而來」的積極與「有備而去」的豁達，因此，我們應珍惜生命，細心關照身心健康。面對生命中不可避免的變動與失去，方丈和尚鼓勵大眾

應具備危機意識和應變能力，以正面解讀、逆向思考來轉化困境，保持身心的安定。唯有心安，才能在動盪的環境中，保有生命的韌性與從容。

《幸福密碼》節目專訪各界人士，分享獨一無二的生命故事，並透過「心六輪」推動「心靈環保」的具體實踐，啟發聽眾從心開始，耕耘心田。節目於每週五上午十點至十一點於教育廣播電臺播出，法鼓山人基會 Podcast 當天同步上傳，歡迎收聽。

◎文／編輯室
圖／各分寺院道場
各地護法會提供

回顧過去一年 分享感恩奉獻

在農禪寺，近一千六百位執事歡喜共聚，退居方丈果法師以「提起責任感、活出方向感」等「六感」與大家共勉。「一農禪悟語」由常遂法師、演潔法師分享《蘋果花開時》書中精華，透過漢藏交流，看見彼此的同與不同，更體會到「整體佛教」（One Buddhism）的可貴。

齋明寺分享會上，「一台分享的鼓手林怡杉，是桃園分會接待組義工，她以「服務者也是修行者」自勉，並謹記師父叮嚀「對順境感謝、對逆境感恩」，體會當義工是弘法、廣

鼓手齊聚一堂，回顧齊心投入近二十年的梁皇山是寶雲寺落成十週年紀念九百位中鄧寶儀法會、首度舉辦的中區心靈環保家庭日「幸福城市尋寶」法華遊遊一，以及踴躍共學共修的日常。苗栗、南投、彰化、臺中等六個分會的會長接力上前擊鼓，共勉擊響鼓山理念，實現人間淨土。

身影，感恩宜蘭、羅東分會卸任悅眾的奉獻，也以滿溢祝福，義工的身影最動人，大家分分補位，成就凝聚法鼓家人的感恩分享會。

甫升格的花蓮分院，由慈基會祕書長常惺

蓮師的身心和生活，法期師許花蓮鼓手繼肩負使命，以佛法安頓人心，成為地方安定的力量。於信行寺關懷的文化中心副都監果賢法師分享，能奉獻、服務他人是一件很幸福的事，鼓勵大家以後問候彼此可將「您辛苦了」，改為說：「您幸福了！」

今年馬來西亞道場特別安排「萬行同願・織福成田」活動，法師與鼓手們一同手縫百

們以「有一大願
力」、「忙人
時間最多」互
相鼓勵，合力
舉辦法會、長

青班、法青及兒童、社區關懷等共修和活動；這天眾人齊心發願，一起成就永久道場的最後一哩路。南半球的雪梨鼓手，則在一佛法動作反應王¹、「一句話祝福接龍」趣味遊戲中，串起一祥樂豐足²的共同心願。大家感恩卸任召集人王三兩年多來的承擔，新任召集人盧翠儀（Sandra Lu）期許未來持續推動共修與弘化，朝「購置永久道場」的目標邁進。

全球鼓手們的感恩與分享，為二〇二六年播下祥樂豐足的種子，也共同邁開「提昇人的品質，建設人間淨土」的深廣行願。

▲新加坡護法會·轉動福慧平安球

▲寶雲寺：中部護法鼓手大團圓

新加坡護法會「福慧傳家」講座



歡喜。

退居方丈也叮嚀眾人，要學習諸佛菩薩的慈悲和智慧，「以智慧時時修正偏差——安心、安身；以慈悲處處給人方便——安家、安業」。

講座圓滿後，眾人紛紛回轎，退居方丈句句兼容智慧與幽默的《安心祝福語》，為心靈注入安定溫暖的力量，也讓「福慧傳家」的精神在獅城薪火相傳。

退居方丈表示，福慧圓滿的生活，離布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等「六度菩薩行」的對治，是智悲等「一度菩薩行」。對於國際共事，則分作「盡心盡力，盡善盡美；心平氣和，安於當下；體諒包容，敬業樂群；感恩報恩，奉獻利他」的觀念，並勸勉眾人，無偏身處人生何種階段，皆應欣然接受當下面臨的人生一切變遷環境，做到「一身心安頓，一面對變遷環境」，便能忙得快樂，累得有價值。

▶ 退居方丈於新加坡護法會分享修行和團隊行事要領，現佛法豐充滿。

（柯榮昌攝）



【本刊訊】法鼓山慈基會自去年（二〇二五）十二月起，於三臺各地展開一年一度的歲末關懷，至一月三十一日圓滿。透過家訪親送、於各地分寺院和分會舉辦活動，發放慰問金及生活所需物資，幫助一千六百多個家庭度過寒冬，此外也關懷彰化、南投、高雄、屏東、臺東等地區多處社福中心，傳遞來自社會各界的善心及溫暖。

一月四日上午於臺南分院舉辦的歲末關懷，結合公部門的力量，邀請臺南市政府社會局社會救助科科长楊逸宏，與七十八戶受關懷家庭分享市政府的社會救助相關資源，鼓勵關懷戶如遇到困難，要踏出第一步尋求協助。

南許多鄉鎮，民眾住家屋頂被撤走。但生活中「沒有過不去的坎」，法師用聖嚴師父所說「只要有一口呼吸在，就有無限的希望」、一山不轉路轉，路不轉人轉、人不轉心轉，勉勵大家凡事正面看待、懷抱希望，也鼓勵眾人常常來分院參加念佛共修，聽經聞法，參加課程和活動，讓心安定。

來自佳里的民眾蘇秋華，自幼罹患小兒麻痺，因父母相繼往生，頓失依靠，經衛生局轉介，第一次接受法鼓山的關懷。他對法師及義工們的祝福十分感恩，平日誦《金剛經》、持〈大悲咒〉，也曾到雲集寺念經，希望未來能正信生活。

行動不便的蔡春桃在兒子陪伴下來，

慈基會秘書長常偉法師表示，二〇二五年第一個天災，是發生在臺南楠西與嘉義大埔的地震；七月的丹娜斯颱風也重創臺蔡女士靠做手工維生，最近找到工作的兒子颯地說，非常感謝法鼓山多年的支持，日後家中經濟好轉，定會回饋社會。

社大感恩有里
大願力凝聚在地幸福

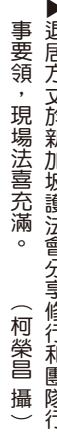
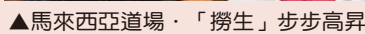
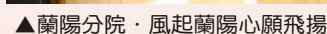
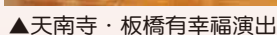
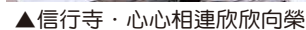
感恩在地社區鄉里護持，二〇二五年十二月二十八日，金山區杜鵑公園，舉辦「有大願力，感恩有里」活動，寺院管理副都監吳器法師、大校長曾濟群都到場關懷，金山區區長劉昌松、臺大醫院金山分院院長蔡兆勳、美國小校長陳英鈴等貴賓也應邀出席，超過兩千位民眾攜家帶眷一同來參加。

活動融合社大學習成果展、小農市集、蔬食點心分享、多種手作課程DIY體驗，共有五十多個攤位共襄盛舉，現場還

空靈鼓等音樂演出。果器溫馨關懷鼓表示，活動洋溢著溫馨節慶的氣氛，正是眾人共同發心和參與的成果，法師祝福大家一整年平安順遂，人人皆起大悲心，行自利利他的願。

曾清群校長特別感謝授課老師們長期奉獻，期許社大持續透過跨界合作，實踐關懷社會、共好共善的精神。曾校長也與大眾共勉，讓學習走入生活，從每個人自身出發，培養對社會與世界有益的「大願力」。

（圖・文／法鼓山社大 提供）



雲集寺擴建啟用 首辦皈依典禮

雲嘉南地區修行場域更完備

方丈和尚率大眾供燈感恩 祈願祥樂滿人間



【陳昭昭、蘇麗文／臺南報導】雲集寺，慧光普照！一月二十五日，臺南雲集寺舉行擴建落成啟用暨皈依典禮，方丈和尚果暉法師、臺南市副市長姜淋煌、護法總會會長張昌邦等嘉賓，與近千名來自彰化、雲林、嘉義與當地居民及信眾齊聚一堂，共同迎接臺南地區弘化的新里程。

法鼓鑾鑾，祥雲繚繞，十鼓擊樂團演出一鼓動大願，為典禮揭開序幕。隨後播放影片，回顧地地主黃福昌等護法居士，與創辦聖嚴師父、僧團之間的深厚法緣，以及齊願齊力成就雲集寺的歷程。接著，觀禮大眾隨同方丈和尚發願：「我願：知福惜福，生活自豐足；感恩報恩，祥樂滿人間。」並透過供燈法會，祈願世界和平。



▲啟用典禮上，方丈和尚帶領大眾發願，以供燈法會祈願世界和平。

(張麗鐘 攝)

▲僧團法師為新皈依弟子掛戴佛牌，勉勵眾人以正信佛法安身立命。
(傅利嬌攝)

在小吃店看到法鼓山智慧隨身書的翁先生說，經店主的說明鼓勵，決定從官田騎腳踏車，輾轉搭火車、坐公車，到佳里雲集寺註冊成為佛弟子，希望讓生命更有方向。

當天下午，雲集寺也舉行今年法鼓山首場祈福皈依大典。在觀音菩薩聖號中，方丈和尚為二百五十六名新皈依弟子祝福，並以《正信的佛教》等書籍，勉勵眾人以正信佛法安身立命。

與同修王姿雅同來皈依的鄭永明分享，因為上了快樂學佛人課程，並帶孩子參加親子幸福花園，還與同修共學《楞嚴經》，如今終於因緣具足，圓滿皈依三寶的願望。

出，並感謝僧團法師與義工長年關懷地方，以佛法安定人心、淨化社會。接著帶領大眾誦念「阿彌陀佛」聖號，感恩並迴向於典禮前一週捨報、捐地興建道場的黃福昌居士。

姜淋煌副市長回應方丈和尚「公門好修行」的勉勵，表示將以慈悲心、大願力服務大眾。姜副市長也率同相關局處同仁，代表市府感恩法鼓山僧俗四眾在臺南遭遇風災、地震時，無私地在臺南救災與關懷行動，並為佳里地區提供一處安心修行的道場。

張昌邦總會長表示，雲集寺順利完成擴建，首先感恩聖嚴師父一九七八年開始在臺南弘法立基，感謝臺南市政府取得土地到寺院落成，一路協助；感恩黃福昌居士捐地；也感恩僧團帶領信眾圓滿擴建心願，讓雲集寺增添住宿空間，成為雲嘉南地區重要的禪修中心。

黃福昌居士圓滿護法功德



▲退居方丈每年到黃福昌居士府上關懷，今年元旦特地上「祥樂豐足」掛軸。(本刊資料)

【本刊訊】甫擴建啟用的雲集寺，最初建寺是來自黃福昌居士的發心。事業有成的黃居士，一次在飛機上看到《人生》雜誌，心有所感，到臺後開始尋找法鼓山。他先到臺南分院，得知聖嚴師父的悲願，深受感動；又到佳里共修處，見到空間狹小，於是北上拜見師父，表達自己可捐六百坪土地建道場，並允諾籌募經費。然而，當黃居士學佛多年，面對老病早已做好準備。女兒黃美雲說，父親交代身後要照顧其叮嚀，護持道場、捐助老弱貧病等，都要持續做，「很感動的是，父親總念著師父寫的『清涼自在』，勉勵老病的自己要清涼自在。」

一月十七日下午，護法總會歲末感恩分享會前一天，黃居士在家眷念佛聲中，安詳捨報，正在南部的方丈和尚果暉法師、副住持果品法師即刻前往關懷感恩，祝福他乘願再來，利益眾生。

北美弘揚漢傳禪法新據點

曼哈頓禪修中心揭幕啟用

▲果元法師引導來參加曼哈頓禪修中心啟用活動的民眾體驗音聲法門。
(曼哈頓禪修中心 提供)

【紐約訊】法鼓山在紐約再添一處禪修空間，這也是法鼓山歷經多年願力凝聚，首度在曼哈頓市中心設立禪修道場。一月二十四日，紐約曼哈頓禪修中心（Dharma Drum Meditation Center）舉行啟用典禮，由象岡道場住持果元法師主持淨壇儀式，並展開一整天的禪修體驗活動。近百位來自各界的民眾齊聚一堂，歡喜迎接這座落於紐約市區的心靈綠洲，也為弘揚漢傳禪法開啟嶄新篇章。

灑淨圓滿後，果元法師開示，分享他長期觀察到現代人內心對佛法與安定力量的普遍渴求，這正是設立此中心的緣起。

起。法師指出，許多人在修行時往往想要放鬆，卻因為身心緊繃與用力的慣性而適得其反。法師分享自己透過聆聽音聲而獲得深層放鬆與良好睡眠的經驗，進一步引導現場大眾體會音聲法門，學習以不加評判、單純「聽見」的方式，回到當下。

下午的活動，回顧創辦聖嚴師父於一九七五年抵達美國，開展在西方世界弘化的歷程。多年來，除了皇后區的東初禪寺，師父始終期盼在曼哈頓市區設立一處道場，讓社會大眾更便利親近佛法，接引更多市中心的民眾體驗漢傳禪法。這份願心，終於在今日實現。

隨後，果元法師再度帶領禪修體驗。首先進行八式動禪，法師也親自示範肩部放鬆與前伸後仰等動作，引導學員逐步放鬆，接著引導七支坐法，幫助安定身心。共修後的分享環節中，有學員表示終於找到心靈的依歸處；也有人分享，禪坐時，正逢隔壁大樓舉辦慶典，透過方法將喧鬧聲轉化為修行的另一部分，體會到心不隨境轉的智慧。另有學員在動禪中深刻感受到身體的變化，因而決定開始每天練習八式動禪。

曼哈頓禪修中心也規畫了多元的禪修活動，包括每週固定的佛法講座、禪坐共修、戶外行禪，二月起將定期舉行半日禪，三月起則由象岡道場監院常源法師於每週五帶領茶禪體驗等。

常源法師表示，隨著各項活動展開，期許禪修中心成為曼哈頓一個開放、穩定、充滿善能量的心靈地標，讓每一位來訪的朋友，都能在實踐中找到內心的寧靜與力量，並將這份安定與和諧帶回生活，共創人間淨土。

· 網站：<https://www.ddmnc.org/>
· 地址：紐約曼哈頓西 26 街 122 號 8F-801



洛杉磯道場 舉辦雙語默照禪十

【洛杉磯訊】洛杉磯道場於二〇二五年十二月二十五至二〇二六年一月四日，舉辦雙語默照禪十，近六十位禪眾由副住持果廣法師帶領，把握時間，跨年展開精進禪修。

這次洛杉磯的默照禪十，果廣法師依據《阿含經》，以及曹洞宗宏智正覺禪師的《坐禪箴》，反覆開示修行要點「繫念在前」。法師說明，修行不是追逐境界，也不是用力控制，而是讓注意力不落入緣境，讓覺照功能發揮，穩穩安住當下，六識不再急於抓取名色，生死的慣性就能慢慢鬆動，止中有觀，觀中不離止。

法師指出，現在「正念」這個詞很流行，但在佛法中，它不只是專注或覺察，而是深切地注意，不起妄念。當心不再向外攀緣，不對境起分別，覺知便會自然展開，這正是默照的下手處。《阿含經》中，佛陀經常叮嚀弟子，做任何事先「繫念在前」。有弟子在托鉢或

▲果廣法師於洛杉磯道場的禪堂中，為禪眾開示默照禪的修行要點。
(洛杉磯道場 提供)

前行時方法掉了，會回到原點重新走一遍，「這不是形式主義，而是對方法的尊重。」法師說明，這必須靠著一次又一次踏踏實實地練方法，老老實實地用心收攝在前。

十天的用功過程中，禪眾體驗學習到：妄念、昏沉與身體不適並非錯誤，而是修行中如實現前的因緣。察覺到用力、緊繃或想，先放鬆，回到繫念在

齋明寺 分享佛法療癒之道

一月三日，僧才培元醫院常悅法師於齋明寺「佛法療癒之道」疾病解因與對治」講座，與大眾分享如何理解「病」，並找到一條不再被疾病牽著走的生命之路。

佛法如何看待「病」？法師指出，佛陀提出「善治病、善知病源、善知病對治、令病不復發」四法。佛法不只關心病怎麼治，更關心病從哪裡來，以及如何從根本超越痛苦。

「佛法的療癒之道並非否定醫療，而是更全面地調身、調心與轉業。」法師舉例，四大不調需調整飲食與作息；煩惱心病需以「戒、定、慧」對治；深層業報之病，則須修福、懺悔以對治業因。法師強調「懺悔」在療癒中的關鍵，尤其業病多是過去累積，只要因緣轉變，果報亦能轉變。

「佛法療癒的目標，不是追求一個永不生病的身體，而是在病中培養不動搖的安樂與自在。」法師以聖嚴師父在病中做到身苦心不苦，「把病交給醫生，把命交給菩薩，如此一來，自己就是沒事的健康人」，勉勵大眾從生活方式與心念下手，遠離貪、瞋、癡，當內心安詳穩定，即使面對疾病與生命終點，也能生起無畏與自在，這正是佛陀留給世間最深刻的療癒之道。
(江欣怡)

各地短波

蘭陽青年 學習過禪生活

以「心靈環保」為主軸，輔以「自然環保」、「生活環保」，蘭陽法青全新企畫的青年共學活動「這禪是生活」系列，實體課程「禪禪在一起」於一月十七日在蘭陽分院展開第一場。每月聚會的青年喜歡多元學習的需求，每月聚會課程，除了共讀好書，還包括瑜珈、戶外禪、茶禪、禪繞畫、遊戲禪等多元內容。

共讀聖嚴師父著作《放鬆禪》時，學員自由選讀書中篇章，互相交流生活感想。有學員分享與家中長輩溝通時，會產生壓力和不愉快，對於師父說的「有智慧的忍」深有所感，希望可以效法學習。

午後的茶禪是五感的體驗，也是情誼的交流，除了實體活動，還有不打烊的線上活動「這禪洞真有禪」，協助年輕人心抒發心聲，並在雲端禪洞融入線上心靈處方籤，提供佛法的智慧與祝福。常出現在禪洞的議題，也會在實體課程上探討。

實體課程搭配線上活動，加上「勁愛海洋」、「禪心青旅」等活動，蘭陽法青希望協助青年朋友把煩惱丟掉，將禪法帶到日常生活，在系列課程與活動中建立共學共好，互相關懷的團隊，一起體驗這「禪」是生活。
(賴寬瑄)

A NEW YEAR
WITH BLESSINGS AND JOY IN ABUNDANCE

新春祈福法會

東初禪寺

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

心禪提菩行 月風朝一

繼程法師於安和分院及寶雲寺弘講 鼓勵大眾進禪堂實修 體驗自家寶藏



繼程法師於安和分院帶領
聽眾探一朝風月。
(李佳純攝)

【本刊訊】如何以禪的智慧，在永恆時空中，建設人間淨土？一月十六、二十四日，法鼓文理學院邀請聖嚴師父弟子繼程法師，以「萬古長空探風月」、「人間禪心菩提行」為題，先後於臺北安和分院、臺中寶雲寺弘講，共有上千位聽眾於現場及線上聆聽。

「現代人怕禪，看到禪友往往生嘆無常，看到惡人離世卻說是報應。」在安和分院，繼程法師以現代人的矛盾心態，指出人們對「無常」的負面誤解，將其等同於死亡或失去，甚至恐懼其發生。法師解釋，佛法所說的「無常」其實是宇宙運作的自然法則，即「因緣生、因緣滅」，若是沒有無常變化，生命便將停滯僵固，無法生長與延續。

法師引導大眾超越對立，以「中觀」的智慧，了解無常沒有好壞，變動是唯一的常態。法師說明，為了涵攝無常、無我、涅槃等觀念，大乘佛法提出「空」的思想，「空」並非空洞、空無，而是不偏不倚的實相。

「萬古長空」在長遠時空中，現下的苦惱算什麼？「法師以天氣為喻，現象界如同「朝風月」，可能忽而烈日當空，忽而風雲變色，雖然氣象變化莫測，當我們理解背後運作的法則，虛空本質是恆常，便能打破執著不變的苦。若能從事相的「生生滅滅」，觀到理上的「緣生緣滅」，更深一層體證本質的「不生不滅」，再回到現實生活了悟現象「即生即滅」，便能真正活在當下，突破無常與常，獲得真正的自在。

不過，要從三界苦中得解脫，不能只停留於理論上的了解，還要讓自己變得有智慧、有慈悲。「禪心就是一種智慧。」在寶雲寺，法師指出禪修涵蓋「戒、定、慧」三學，而禪修中的「默照」即是定與慧一體而修。「默」是如如不動，並非心停滯不動，而是不被境界染著；「照」是為了了分明，能清楚覺察當下因緣的流轉。在這樣的狀態下，修行者對所發生的一切看得清楚，內心卻又能保持穩定，做出智慧的判斷與回應，這便是「無住生心」。

兩場講座中，法師都提醒大眾，禪是佛法修行的核心，重要的是進禪堂實修，體驗自性清淨的自家寶藏，才能真正知道佛法的好，進而生活中以慈悲和智慧來待人處事，身邊的人也會因此感受到佛法的慈悲與智慧，這兩者結合便是菩提心。當我們以菩提心來修菩薩行，人間淨土就會出現。



▲聽眾於寶雲寺聚精會神，聆聽繼程法師分享「人間禪心菩提行」。(鍾忠興攝)

紐約市立大學
禪修課程

來法鼓山體驗禪文化



紐約市立大學的學生們在寶雲別苑，體驗茶禪與禪修。(趙炳義攝)

【陳政娟／綜合報導】一月一至二十日，法鼓文理學院姊妹校、美國紐約市立大學(CUNY)首度於臺灣展開冬季海外禪修課程，在東初禪寺監院常華法師陪同下，該校全球語言文學文化系(CGlobal Languages, Literatures, and Cultures)張嘉如教授帶領十二位學生來臺，透過講座、禪坐、茶禪、戶外參訪等課程與活動，引領西方學生認識和體驗禪修，探索臺灣的禪文化。

為期三週的禪修課程，主要於臺北法鼓德寶學苑、臺中寶雲寺和寶雲別苑進行，參加的學生來自醫學、會計等不同科系，皆對禪修都有濃厚興趣。課程內容以公案及禪宗常見的「牛」為主題，包括「牛：從生態批評、禪宗公案到「愛生」，「從達摩到禪宗」、「十牛圖」等課程。除了上課，學生每天都有禪修練習，此外，也安排至法鼓文理學院、陽明山國家公園、水牛書院等地參訪。一月十七、十九日兩天，於寶雲別苑進行平日禪、茶禪、「從農場到餐桌」農禪生活體驗，最後一天並於寶雲寺發表學習成果。

「法師分享『身在哪裡，心在哪裡』是最觸動我的一句話。」成果發表時，一位義大利籍學生分享，自己是來尋禪宗的根，此行讓他體會禪並非個人主義，而是共修，尤其茶禪時，義工們為大家奉茶、人與人之間的尊重與和諧，令他深受感動，也充滿感激。

善長寫作的一位學生分享，老師引導大家參禪，讓她思考是什麼習性迴避自己而不斷輪迴？然而，從一開始對禪宗及自我認知的探究，最後都轉成對禪的感恩。還有學生說，這次來臺改變了他的世界觀和消費觀，省思資本主義的思維，無論是體驗農禪生活，還是茶禪，都讓他更懂得感恩和珍惜。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 510 期 2 月號
馬年平安：佛陀的幸福御守

馬年來臨，《人生》特別邀請首座和尚、法鼓文理學院名譽教授惠敏法師撰寫稿分享，從佛典與人類文明史出發，重新看見「馬」在生活與修行中的深刻意涵。文中以調馬譬喻調心，串聯六根調伏、瑜伽連結身心、四種馬喻的無常警醒，法師更提出「啊哈-哈哈」的調心模型，回應百歲人生的挑戰。新春之際，願我們善御身心，菩提道上步步安穩，邁向祥樂豐足。

在漢傳佛教史上，有兩匹不可不知的馬，一匹向東，白馬馱經讓佛法在中土落腳；一匹往西，老馬識途陪著玄奘穿越沙漠西行求法，共同乘載了佛法流傳的關鍵歷程。佛陀曾多次以「馬」為喻，教導大眾調伏自心，讓我們將這些深具智慧的譬喻化作七枚「幸福御守」：平安、平等、安忍、自在、明心、真實、調柔，作為給自己的新春祝福與期許。

「焦點話題」2025 年 11 月 4～19 日，不丹舉辦首屆全球和平祈福大會暨藏傳比丘尼傳戒，臺灣佛教善女人協會理事長張玉玲躬逢其盛，為我們做第一手報導。「書香人生」《閱讀梵語》問世！曾任教於法鼓文理學院的齊哲睦老師，補全梵語文學史的佛教篇章，也帶領我們重新認識佛教在梵語文學史中所扮演的重要角色。

(每本 200 元，訂閱一年 1990 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店)

歡迎加入《人生》讀者群

◎法鼓文化心靈網路書店 <https://www.ddc.com.tw>
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

法鼓山僧大
招生中

太空中，暗淡藍點上 佛陀微笑著

◎釋常燈 (僧大學術出版組)

科學家發現，太空人完成任務回到地球會觀效應——對生命、人類與世界的宏觀，展現出對地球的珍視、對和平的渴望及對萬物一體的連結感。

太空人為何會產生總觀效應？當他們從太空俯瞰，見到完整的地球，原本熟悉的國界、種族分別，在無垠的黑暗中，顯得微不足道。當太空人產生這份我一體的感悟時，也清楚地球上正有上萬士兵，為了國界領土要消滅彼此；也看到亞馬遜雨林上空，正冒著滾滾濃煙……

一九九〇年，旅行者一號在六十四億公里外的太空，拍下一張發人深省的「暗淡藍點」照片，地球在照片中，只是諸多星光的一點，如同微塵。人類世界垂青史的帝王將相、偉大文明、科技奇蹟，以及人我放不下的愛恨，全都在這個小藍點上起落；從宇宙看來，是如此無足輕重。

人類在宇宙中如此渺小，那麼，生命的意義是什麼？存在的目的又是什麼？

今年僧大的招生海報，畫面中是一位雨中仰望天空微笑的僧人，周圍是行色匆匆的路人；傘下的人們各有心事，急切前往目的地。佛陀的水窪中，映照出明麗天光，雨中的僧人，有著自己的快樂和望見。

悉達多是佛陀證道前的名字。悉達多太子出門之遊，看見人間生老病死苦，因而決意出走，誓用修行為人間尋得一條解脫之道。悉達多證悟那晚盤坐樹下，看到天上皎潔的明星，忽然豁然開朗，微笑著說：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不能證得。」

既然我們都具備了相同的智慧德相，又該如何解鎖？應是用一生一生來成為更好的自己，一世一世地廣結善緣，奉獻自我；一趟一趟地來世世界更美好，直到婆婆世界所有的人，都擁有佛陀的微笑。

金包里有現代唐三藏



新 北市金山區舊稱「金包里」，自大屯山麓向海延伸，水田密布，交織成廣袤的山川田園，三十多年來，這片土地與法鼓山結下深厚的因緣。一月份起，法鼓山僧伽大學首度於金山醫院「北海藝廊」設展，將溫暖的關懷分享給當地就醫的民眾。

依院內環境，展覽規劃成二、三樓兩區，二樓為民眾看診區，展覽聚焦於僧大學生活，展現僧人生活、學習、以及介紹僧大與金包里的深度互動、關懷活動等。三樓為手術室、洗腎室等治療場域，展出僧人繪佛像與 AI 科技的運用創作、聖嚴師父的法語、影音，希望撫慰病患與家屬們緊繃的身心。

(圖／僧大提供)

【展覽資訊】

◎展期：即日起至 3 月 30 日
◎地點：臺大醫院金山分院 2、3 樓



法鼓鐘的故事 2

全臺鑄鐘田野調查

◎口述／施建昌、整理／胡麗桂

初 接法華鐘專案，我們一無所知，也許當時較年輕，天不怕、地不怕，只要聖嚴師父交代，便全力以赴。專案小組成立後，我們採用最原始的方式「土法煉鋼」，在一個月內，密集拜會各地寺院或鑄鐘工廠，因為時間非常緊迫。

第一階段是田野調查，到處找鐘、聽鐘，分成兩個管道。其一是由法師們負責調查，哪個寺院有較好的鐘，不論熟與不熟，都打電話請教，再到南投、高雄等地有名的寺院看鐘、聽鐘。向他們請益：「這口鐘在什麼地方？」「為什麼要做這口鐘？」「製造過程是否遇到困難？」

另一管道，由我拜訪有寶鐘或是法器的佛教文物社，蒐集臺灣各地鑄鐘工廠的分布及評價。先後到了臺北縣(今新北市)、苗栗縣的通霄、後龍，以及臺中縣的豐原、東勢，最遠則到屏東，實地請益當地工廠的鑄鐘流程與鑄鐘品質。

比如請教鑄鐘師傅：「您覺得這口鐘的聲音好聽，怎麼個好聽法？」再問：「如

果一口鐘的鐘聲，您覺得好聽，而我覺得不好聽，怎麼辦？」他說：「音質、音色都可調整，就從鐘體去修。」透過不斷訪談，讓我們逐漸累積鑄鐘的知識。

然而經過一個月的密集訪查，發現臺灣的鑄鐘工廠條件，無法配合我們的需求。當他們聽到鐘體重達二十五公噸，當下即打退堂鼓。其次，鑄鐘過程中，要將溶解的銅水，一次性澆灌於模殼內，他們現有的場地條件都不足，也不願意增加設備，畢竟臺灣市場有限。第三，要在銅體上鑄刻近七萬字的《法華經》經文，這也超乎他們的想像。一般鐘體鑄字不過幾個字，常見如「法輪常轉」、「佛日昇輝」、「世界太平」等，而《法華經》文近七萬字，他們不知道怎麼做。

儘管如此，我們還是希望能在臺灣完成鑄鐘，以便就近監製與管理。當中有家鑄造工廠的評價還不錯，我便提議：「如果你改變心意，願意增加設備，請與我們聯繫。」最終，留於本土鑄鐘的方案仍是因緣不具足，為了達成專案，只有另尋出路了。

週六 經教研習課程

東初禪寺

與AI一起 學習唯識百法

常華法師 主講

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

進入法鼓山的三門

青年體驗佛法 走向智慧與自在

進入三門，山霧微濕，聽見鐘聲，心漸透澈。

一月中，一群青年從各地來到法鼓山上，在參訪、禪修、座談中，領會生活的智慧與自在。

◎文／傅莉嫻 圖／謝承翰



(青年院 提供)

「我很喜歡也很能適應寺院規律而健康的作息。」來自花蓮的何嘉惠，之前雖曾多次到訪法鼓山，這次卻是第一次參與青年營隊。她表示，在聽過常寬法師分享聖嚴師父與弘法法師的生命歷程後，再走進開山紀念館，許多感受更加深刻。營隊老師深入淺出的佛法分享，也釐清心中長久的疑惑，深感獲益良多。

「原來佛教不只是嚴肅的教條與莊嚴的形式，而是能實際運用同參加活動的林紀堯表示，在這裡無論是環境或與學員之間的互

動，都讓他感到放鬆自在；在與僧大的交流中，法師們的人生故事，也讓他感觸與佛教的距離更近了。初次接觸佛教的林紀和則覺得一切都很新奇，尤其能與法師面對面交流，以及親身體驗禪修，都讓他印象深刻。

「佛法並不只是提供勵志的格言。」陳弘學老師的課程，透過巧妙的譬喻、對比分析與開放式問答，引導青年反思問題的根源，讓大家都感受到佛法深厚的法義與實用性。陳弘學老師認為，佛法是以慈悲與智慧看待生命與世界，能真正協助解決人生課題，也期待青年能在實際體驗中，慢慢理解佛法的好。

與僧大交流發現佛法的酷

十五日下午的「與僧大交流」活動中，僧大教務長常啟法師向學員介紹，僧伽大學不僅是培育出家人的搖籃，更是一處生命轉型的心靈訓練所，它所傳遞的也不僅是知識，更是鍛鍊出一顆安定的心，讓人能在多變的環境中安住自己，進而探索生命、面對生命，從中培養出勇氣與力量，才能發起大悲願心，來照顧更多眾生。

「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人卻那麼多。」常啟法師引用聖嚴師父的話勉勵青年們，透過與僧大法師們的互動交流，以及佛法在日常生活運用中的探索，能發現佛法竟然「這麼酷」，祝福大家在這趟參訪之旅中，滿載而歸。

為甚麼會有人想出家呢？在寺院的生活又是怎麼一回事呢？法鼓山世界青年會於一月十五日至十七日，舉辦「從山門入法門」營隊，邀請來自各大專院校超過五十位青年學子，走進法鼓山的三門，展開一場佛法探索之旅。

營隊由青年院常寬法師帶領，活動內容包括隨喜作息的寺院生活體驗、禪修練習、參訪法鼓山園區，更以「善知識」為課程主軸，邀請成功大學副院長陳弘學教授、僧伽大學副院長常寬法師談法鼓山創辦人聖嚴師父的悲願，並與僧大法師座談，從法鼓山園區的禪悅境教中，體會佛法與善知識點亮生命的明燈，進一步開啟自性的清淨與光明。



▲法鼓山僧大法師們的真誠分享，讓每位學員深獲啟發。

讀書會帶領人回顧分享

一段持續照見內心的修行旅程

◎新加坡長青班悅眾團隊

歲末之際，我們這組長青班心靈環保讀書會的點點滴滴，相繼回顧一年來帶領讀書會的點點滴滴。透過彼此分享體會到：帶領讀書會，不只學習引導技巧，更是一段持續照見內心、修正自己的修行旅程。

這一年來最深刻的學習，是不斷提醒自己——我們只是帶領者，不是講師。帶領的重點，在於是否為參與者創造一個安心發言、彼此傾聽的共學空間。少一點即時回應，少一點主觀點評，不急著個人分享，把時間還給參與者，本身就是一種練習，也是一種心靈環保。

實際帶領時，不斷回到培訓所學的原點：帶領是引出討論，而不是掌控討論。當話題偏離，或個別發言較長，提醒自己以輕鬆、自然、不帶批判的方式適時介入，這不僅是技巧，更是練習覺察與耐心。

此外，我們也發現三人配合很受用：一位帶領，一位提醒時間，一位在發言離題或太投入時，協助把話題拉回來。彼此支援、互相補位，讓過程更穩、心更安。

在準備方面，我們體會到「多讀、多

準備」的重要。文章需反覆細讀，不只讀過，而是努力讀懂、讀透，甚至讀透。問題多準備，即使現場未全數使用，也不會白費。對我們而言，讀書會不僅是共讀的空間，更是實踐「聞、思、修」的場域。正如聖嚴師父常開示：「佛法要從聽聞中入心，從生活中印證。」透過閱讀、分享與討論，讓佛法從文字落實於日常生活。

回顧來時路，不少帶領人最初不善言辭，參與培訓後才承擔帶領之責，逐漸體會師父所教導的：「凡事都是修行，說話亦是修行。」面對實際挑戰，例如成員有閱讀障礙或表達遲澀，嘗試推動集體朗讀文章，鼓勵輪流發言。在一次次傾聽與分享中，持續練習同理心與不批判的覺知。聽他人說話，也照見自己的反應與情緒。這樣的練習，幫助我們成為稱職的帶領人，也滋養了自身的覺察力。

感恩諸佛菩薩加持，感恩師父、法師們的慈悲教導，感恩每位參與者的護持與成就。願讀書會成為眾人熏修善法、增長慧命的助緣，讓縹緲書香化為綿綿法香，久久流溢於人心之間。



佛學班三年，學佛度人

◎吳宜玲（西雅圖佛學班）

時光荏苒，二〇二五年十二月十三日，迎來三年佛學班的結業式。隨著年齡增長，生活與生命中的課題日益複雜，許多疑問已超出原有認知，心中累積愈來愈多的「為什麼」。當有人說「這是因果」時，我不以為然，因為我相信科學，人定勝天。

由於感佩聖嚴師父無私的胸懷，加上兩位朋友善緣牽引，報名參加西雅圖分會第一屆佛學班。二〇二三年二月四日，懷著忐忑的心走進課堂，當常法師一開場便問：「你信輪迴嗎？」我心裡立刻回答：「不信！」緊接著法師說：「如果不信輪迴，就不用上佛學班了！那一刻，著實有些不知所措，我竟在第一堂課就被「退學」了？

直到第二堂課，法師說：「佛即覺悟，法是方法，學佛法，是學習覺悟的方法，也是學習如何做人。」短短幾句話，讓我重新燃起信心。從原本不信因果、不信輪迴，到逐漸理解並深信其中道理，這樣的轉變，實難以三言兩語道盡。

回首這段學佛因緣，內心滿是感恩。何其有幸，第一次接觸佛法，便走入法鼓山的佛學班，這門倡導正信佛教的課程，內容紮實有次第，又緊扣生活，對當時幾乎一無所知的我而言，格外契機。三年的收穫，妙不可言，其中最大的禮物，是內心的平靜。曾經的我，是個暴躁易怒的媽媽、太太、女兒，無形中給身邊的人諸多壓力，總覺得「我是對的」、「我是為你好」，卻不曾察覺自己深深的「我執」，讓彼此都喘不過氣。

學習佛法後，開始運用「唯識」的方法，觀照自己與對方的情緒從何而起，理解之後，許多的衝突和不愉快竟自然消散。進步之後，學著以「如來藏」的觀點看待他人，相信每個人心中皆有善的種子，將生命中遇到的每個人，都視為來助我修行的菩薩。當心念一轉，似乎再也沒有令人討厭的人事，這份釋然，讓內心變得安定而柔軟——那是一種非常舒服的平靜。

第一堂課我寫下的期許是：「認佛，度己。」如今對未來的期許是：「學佛，度人。」願用佛法來幫助自己與身邊的人，讓更多人認識佛法的好！

心若安住，花自和諧

◎林香鑾（重陽分會）

初識花藝時，只將它視為一種「美與藝術」的呈現，從未想到插花亦能成為修行之道。直到進入花藝班的學習，在老師的引導下，才逐漸體會到：插花不只是有形的創作，更是一场回到內心的禪修。

在插花過程中，隨著一次次實作與觀察，心被輕柔地帶回當下。當雙手專注於花材時，內在逐漸安住。那一刻，並非刻意追求作品的美，而是在專注中，心靜下來，花也自然呈現出它的樣貌。

與每一朵花、每一枝植物相遇時，感受到生命的節奏——沒有強求，也無須抗拒，只是在修正自己的心；不在

順應因緣，在陽光與雨水中生長、綻放，然後凋謝。透過反覆練習，逐漸明白：插花是一面映照自己內心的鏡子，心若急躁，花便凌亂；心若安住，花自和諧。

兩期二十堂課的修習，不只是技法的累積，更是對無常的體悟。從種子到花開，從盛放到凋零，每一個轉變都在提醒我，一切皆在變化之中，沒有什麼能被永久掌控。正是在這樣的過程中，學習觀察、覺知，如實接納當下所呈現的一切。不論花材樣貌如何，只要放下分別心，用心感受，皆具圓滿。

插花不在於修正花的形狀，而是在修正自己的心；不在

於追求完美，而是在練習放下執著。真正的美，來自於柔軟與接納。花朵由含苞到盛開，再走向凋謝，讓我深刻感受生命的無常。

人生亦然，有喜有苦，有順有逆，皆是因緣緣轉。當我不再試圖抗拒變化，而是學習與之共存，心便少了對立，多了自在。順其自然並非消極，而是一種清明的信任與安住。

插花是一段與自己獨處的時光，專注當下的一剪一插，妄念便漸漸遠離，內在回到寧靜。這份覺察也延伸到日常生活中，在面對人事物時，少了比較與評斷，多了理解與包容。當心不再紛擾，所見皆清淨，生活也回歸簡單與自在。

福田班饗宴，回味無窮

◎尚欣欣（農禪寺福田班）

打開福田班的課表，會有一種「營養打豐富」的感覺。每一個主題，每一堂課的內容，看似簡單平常，都是我們常常看到的基礎教材，但在法師們的講授下，都變得有滋有味，好像在品嚐美食，講究的菜餚，不但上課內容紮實，即使課後溫習，都能覺得口齒留香、回味無窮。

第四堂一上課，主持人提醒大家：「下一堂開始，『法鼓山的共識』就沒有PPT囉，請大家回家一定要把內容背起來，回家作業也是默寫。」我想：每堂上課一開始，都有看著PPT念誦，一定可以輕鬆背起來。沒想到第一次不看PPT，就完全不順暢了，過於依賴真是學習的阻礙。

經過幾日認真默寫，我驚奇地發現：法鼓山共識裡的內涵，都深深印在腦海裡了！在心裡，會自然而然地浮出，調整我的心情，糾正我的行為。就像看起美味的冰淇淋，看著好吃，真正入口中，才能感受那甜蜜的滋味。

課程已經進行四堂了，紮實的內容讓我信心十足。未來我一定可以用最正確的方法修行佛法，提昇自己；在生活中，服務社會大眾。

學習成長看板

聖嚴書院福田班招生

【班別及開學日】

紫雲班 2/1 (日) 臺南班 2/8 (日)
舊金山班 3/1 (日) 洛杉磯班 3/14 (六)
城中班 4/19 (日) 溫哥華班 4/25 (六)
農禪班、香港班 4/26 (日)

【報名對象】有意加入法鼓山義工者

【上課時間】9:00 ~ 16:30 (共十次)

【報名方式】

請洽各分寺院、分會，或上網 <http://dbs.ddm.org.tw>

【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6658



福田班

1-DAY RETREAT

1st Saturday 9am-5pm

3/7 led by Ven. Yan She

5/2 led by Ven. Chang Hwa

2/7-8 大悲心起 願願相續

PASSIN ON THE LAMP

2-DAY RETREAT

led by Director Ven. Chang Hwa

照見自己

開始真正相遇

◎文／Holly Lee · 圖／洛杉磯道場提供

二〇二五年歲末，十二月二十至二十一日，洛杉磯道場舉辦了一場法青冬令營，短短兩天的課程與活動，年輕的心靈打開一道照見自己的入口，與您分享學員的真誠體驗。

清晨踏入道場，迎面而來的是年輕而清澈的生命力。第一項活動破冰遊戲，短短幾十分鐘，在小組中認識了新朋友，從生疏到說笑，像極了修行的縮影——放下戒備，才能開始真正相遇。隨後在常玄法師的帶領下學習拜佛與打坐，這才知道起式、落式，行禮間自有次第與深意。

午齋後的走路禪是我第一次繞行整個道場。看著後院顏色各異的花草蔬菜，在陽光下安靜生長，生起圓滿踏實的幸福感。經過大寮時，菩薩們正說笑聊天，法師見我們經過，連忙「噓」一聲示意安靜。我忍不住會心一笑：這種對後輩的體貼與疼愛，極生活化，也極為動人。佛法若離開生活，便會失去溫度。

下午的 UN HILL 講座讓我大開眼界，原來法鼓山長期參與聯合國相關事務，由衷敬佩聖嚴師父的遠見。如果「心靈環保」能在全球持續推廣，影響將極為深遠。常濟法師分享將法鼓山理念推向聯合國的歷程，「苦」源自如何看待他人。

程，並由此引出本次冬令營主題——認識苦 (knowing suffering)。法師指出，當我們把他人視為「對象」，而非與自己同等重要的生命時，「苦」便在內心悄然滋長。「苦」不總是來自外在環境，而是源自我們如何看待他人、如何理解世界。其實幾年前，我並沒接受這種理論，如果不是切身的經歷，再有道理的言語也只是概念。

當我們不經意被仙人掌刺痛，有時會解釋為有意為之——為了傷害別人而長刺，實際上它只是要保護自己的水分——人也是一樣。所以，我們無須感覺被冒犯，也不必急於反擊，許多執念不需被「戰勝」，只需要被看見。隨後的練習中，我為自己畫了一張心智地圖，雖沒有帶來瞬間的「療癒」，卻讓我看見一個更完整的自己，離開那些我早已知道，卻始終迴避的部分，終於有機會與我對話。

第二天常玄法師引導禪坐，呼吸、疊毛巾，每個緩慢簡單的動作，都在提醒：身心原本就是簡單的。想起幾年前，自己深受社群媒體影響，幾乎所有時間都在滑手機，直到後來覺察，才慢慢把時間縮減到最多每天一小時。若沒有覺察，人極容易沉溺在一種看似放鬆、實則逃避的意識中。

活動結束時全體合照，歡聲笑語充滿道場。我與同組朋友擁抱道別，雖不知下次相遇會是何時，但兩日同行已令我充滿感恩。日常生活中，周圍很少人能如此自然地談論人生、佛法與內在覺察；在這裡，卻能遇見同道中人，彼此照見。修行路上多了幾位同行者，這一點彌足珍貴；而同行者的出現，也是修學「無我」之路最安靜的慈悲。一念照見，萬緣皆輕；同在此途，已是相逢。

集結小我成就大我

感謝奇妙的因緣，透過「我」與果禪法師、與這一班的同學相識，展開十堂課的一世公民永續奇旅。第一堂課時，法師說明這門課以「心靈環保」為核心，以佛法淨化心靈，希望幫助大家培養全球化的思維，成為更好的自己。透過許多令人深思的 PPT 和影片，法師引導我們思考：如何跳脫慣性，修正習性？如何成為世界公民？其應具備的素養有：知感恩、知反省，能同理關懷、系統性思維，關注世界各國議題，要有行動力及實踐力，能從聖嚴師父倡導的「心靈環保」，擴及禮儀、生活、自然環保，善用「心五四」，以利人利己的精神超越自我，從小我提昇到整體大我。

這門課對我來說，有一種翻轉視野、重新審視自己的深刻感受。所謂「養兒方知父母恩」，孩子不知父母為何他們承擔多少，我們也不知地球為人類承擔了多少。印象深刻的是，我們人類一直在製造垃圾，造成太平洋的垃圾島，竟有臺灣的四十四倍大，還持續增長中。由於人類不自覺製造的垃圾，讓鳥類誤食而餓死，令人觸目驚心。身為世界公民深刻反省：我能做什麼，才能減少對大自然的破壞？而我又做了什麼呢？

上這門課最大的收穫是起了自覺心，不浪費資源，淡化需求，趨向簡單生活，時時提醒自已善待生活環境，以及撫育我們的大地及眾因緣。雖然這晚才知道地球永續課題，但感謝奇緣的因緣，透過「我」與果禪法師、與這一班的同學相識，展開十堂課的一世公民永續奇旅。第一堂課時，法師說明這門課以「心靈環保」為核心，以佛法淨化心靈，希望幫助大家培養全球化的思維，成為更好的自己。透過許多令人深思的 PPT 和影片，法師引導我們思考：如何跳脫慣性，修正習性？如何成為世界公民？其應具備的素養有：知感恩、知反省，能同理關懷、系統性思維，關注世界各國議題，要有行動力及實踐力，能從聖嚴師父倡導的「心靈環保」，擴及禮儀、生活、自然環保，善用「心五四」，以利人利己的精神超越自我，從小我提昇到整體大我。

看到開心果 我跟著笑了！

◎王果智

幾天前，請看護安去寶雲寺請購《蘋果花開時》，她帶回這本書後說：「阿嬤，蘋果花開滿了，我第一次看到蘋果花才知道是白色的。」接著問，蘋果樹下有一群人，有的穿灰色、有的穿紅色，「他們穿著不同顏色的衣服有什麼意思？」我說，穿灰色的是漢傳的出家人，穿紅色的是藏傳的，是法鼓山的法師們到美國舍衛精舍參訪交流。

安又問：「阿嬤，他們每個人怎麼笑得那麼開心？」我說，他們每個人都誠心誠意對待對方，發自內心互相學習，如親兄弟，當然開心。我心病快兩個月，看到這群開心果也跟著笑了，病痛也好轉很多。

這群遠渡重洋的法師回臺不久，遇上農禪寺舉辦梁皇寶懺法會，說說的老法師沒上台。他們把準備多時的內容侃侃講出，台下掌聲不斷，「笑笑」滿滿。他們又上「法鼓講堂」分享給更多人，從書中最後的「演講活動分享」，我才知道這些消息。看了幾集，最後一集是一帶著菩提心上路，我知道成佛要菩提心「上求佛道，下化眾生」，再努力修菩薩道，最後成佛。

《蘋果花開時》啟發我們用開心的態度來利益眾生，助人離苦得樂、少煩少惱，最後沒有煩惱就可以成佛。修行成佛是多麼快樂的事，請大家一起來快樂修行，快樂成佛。

我願意承認：我仍有懵懂，仍在學習如何安住、如何把願心落在行動裡。心裡最強烈感受，不是一我要「回報」，而是「我該開始承擔」。承擔未必是小事，它可能始於微細的轉身：在關係裡多存一分體諒，在生活裡減少一分躁動，在順急生起的瞬間，記得把心輕輕安放當下。

這是我第一次走進法鼓山，最想記下的一件事——我看見一群人把師父的精神活成了今天的樣子，而我也學著將「想回報」的心，慢慢轉成「願承擔」的心。



筆墨之間悟禪心

◎江漢濤

在畫紙上練習四它

非常感恩能在法鼓山護法總會擔任「靜心畫佛」講師，這是一門禪藝課程，畫佛表面上是描繪諸佛菩薩聖相，實則呈現繪者當下的心境。所以，教學重點並非高深的畫技，而是透過畫筆，看見自己。課程中，我都會與大家分享名畫《千里江山圖》，這幅沒有署名、沒有落款的山水長卷，後人衍生出謠語：「無名無款，只此一卷，青綠千載，山河無垠。」這四句話深深觸動了我，也與「靜心畫佛」的學員們共勉。

「無名無款」提醒我們皆是歷史洪流中，難以留名的平凡人。然而，世界正是因為有各式各樣的普通人，才得以形成豐富多元的樣貌。「只此一卷」讓我領悟到當下這一期生命、這一刻的因緣，皆是獨一無二、無法重來，更應珍惜。畫畫也是如此，每張都是唯一，不因一點缺憾而輕言放棄。不，「青綠千載」是指青綠色的礦物顏料千年鮮明，也象徵青春萌芽的色彩，隱喻每個人的初心，在成長就在：心若安，觀世自在。

這趟來臺灣，原以為只會看見一座道場，後來才明白，我是來看見一份志業如何活著。法鼓山給我的初印象：乾淨、克制、安定。乾淨不止環境，更似心有界限；克制不等於冷淡，而是帶著分寸的溫柔；安定也不是遲緩，是不慌不忙的確定。在這裡，每個人都清楚自己該做什麼，義工與法師之間沒有上下之分，像同願同行的夥伴，彼此補位、彼此成就。

不禁自問：為什麼這裡的人是這樣？這種關懷何以能穩定發生，而非偶然遇見的善意？答案漸漸清晰：支撐這一切的，不是短暫的熱情，而是願力。願力不是激昂的誓言，而是一顆長久的心——願意在無人看見處把事情做好，願意把「對眾生有益」活成每日的選擇。

在這種「看見見善提心」是長期薰習而來：跟著聖嚴師父的指引學佛，沿著明確的方向實踐。在這裡，會被一種無聲的力量牽引：把心放低一點，我怎麼樣一點，將注意力從「我怎麼樣」轉向「別人需要什麼」。這趟行程的最大收穫，是讓

我願意承認：我仍有懵懂，仍在學習如何安住、如何把願心落在行動裡。心裡最強烈感受，不是一我要「回報」，而是「我該開始承擔」。承擔未必是小事，它可能始於微細的轉身：在關係裡多存一分體諒，在生活裡減少一分躁動，在順急生起的瞬間，記得把心輕輕安放當下。

這是我第一次走進法鼓山，最想記下的一件事——我看見一群人把師父的精神活成了今天的樣子，而我也學著將「想回報」的心，慢慢轉成「願承擔」的心。

東初禪寺

大悲懺

週日法會【第三個週日】 2pm-4pm @ 東初禪寺(寶體)

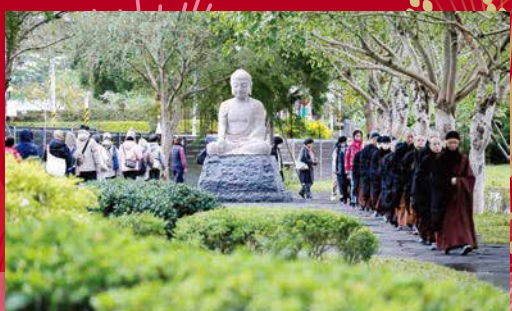
東初禪寺

地藏法會

週日法會【第一個週日】 2pm-4pm @ 東初禪寺(寶體)



▲寶雲寺今年第一堂早課，信眾隨法師齊聲誦持《楞嚴咒》、《心經》。



▲農禪寺元旦早課後，民眾環繞寺院經行，用步步安住的身心開啟新年。

元旦早課 開啟第一道心光

元旦清晨六點半，在臺中寶雲寺清淨祥和的早課梵唄中，天色漸漸光明，近七百位信眾攜手共進，隨寺院管理副都監果理法師、禪堂首座常乘法師、監院演說法師及悅眾法師們，齊聲誦持《楞嚴咒》、《心經》，共同迎接二〇二六年第一道心光，為自己許下好願，也將祝福迴向世界。

「今年第一堂早課，諸位來到寺院與佛相會，蒙受佛光普照，是非常吉祥又吉利的起點。」果理法師開示，身心安定，便能生起清淨的智慧；藉由發好願，來走向一整年祥樂豐足。法師同時邀請大眾早課後，留下來享用大寮義工清晨二點就開始準備的平安粥，從身心到身體都能充滿法喜。

寶雲寺已連續十一年舉辦元旦早課，許多海內外民眾也來體驗漢傳佛教的課誦傳統。由臺中開業的醫師楊智鈞，第一次參加加榜嚴早課，他分享跟著大眾共修，音聲共震殊勝安定，當開口誦誦第一句「南無楞嚴會上佛菩薩」就熱淚盈眶，感動不已，是很特別的體驗。

美國青年 Nathan 在象岡

道場打了禪七後，對漢傳佛法心生嚮往，專程搭機來臺，得知寶雲寺有楞嚴早課，特地前往體驗。不聞中文的他說，雖然不解咒語和經文義涵，法會的氛圍讓他感覺很安定，寺院清淨的環境，讓他心生歡喜。

在農禪寺的元旦早課，則有上千位民眾、義工與法師，透過大悲咒早課，增長福慧慈悲，以及環繞水月池畔、步步安住的「戶外經行」，用祥和安定的身心開啟新的一年。

監院果理法師表示，今年元旦早課參與人數是往年的兩倍，很歡喜大眾在早課的功德，也感謝所有法師與義工護持，才能有這處安住身心的場所，歡迎大眾常回農禪寺，參加禪修、念佛、課程等各項活動。

張治銘、黃孟鈴夫婦帶著雙胞胎女兒，一家四口前來農禪寺體驗元旦早課，感動有這麼多義工與法師共同護持，全家人都覺得好幸福。與友人同來的陳禹希說，她迫不及待要與長輩們分享「祥樂豐足」一春聯，以及知足、惜福的幸福心法。

迎接祥樂豐足的兩個新年

清淨心 歡喜心 邁向2026

法鼓山以清淨安定的祈福法會和禪修，陪伴大眾跨入新年，同時以歡喜的節慶活動，與民眾共度和三寶團圓的新春佳節。本期分享 2025 年的跨年報導，以及馬年新春各地活動預告，新春期間，歡迎闔家到法鼓山走春祈福，迎接祥樂豐足的大好年。

◎文／編輯室 圖／各分寺院道場 提供



▲方立和尚勉勵大眾在變動的世界裡培養慈悲心與智慧心，適時幫助他人，為社會奉獻力量。

跨年法會 許下新年心功課

一〇二五年最後一天，農禪寺、齋明別苑、馬來西亞道場透過跨年法會，帶領大眾以感恩心面對現在，以懺悔心反思過去，以悲願心展望未來，一同迎向祥樂豐足的新年。

邁入第十三年的農禪寺跨年法會，共有二千八百多人齊聚寺院，以持誦《金剛經》、禮拜《叩鐘偈》、凝聚「心」的力量。方丈和尚果理法師以二〇二六年的年度主題「祥樂豐足」祝福大眾，並勉勵在變動的世界裡，培養慈悲心與智慧心，讓自己身心安定，能在適切時機關懷幫助他人，為社會的平安奉獻力量。

監院果理法師感恩大眾不畏寒冬冷雨來參加，也可叮嚀禪修的精神是「每一個當下都是新的開始」。

跨年不僅是十二點零分那一刻，而是每個當下回到清淨心的選擇，這才是佛法帶給人們光明、正向的觀念。法會圓滿後，大眾收到法師們贈送的「新年心功課」與結緣卡。已連續參加五年、六年的趙娟分享自己的新年心功課：「體會生命的真諦，發揮生命的價值，實踐善法，自安又能安人。」正是自己所發的願，她期許新的一年踏實地實踐這份功課。

而當晚的齋明別苑，寺外車潮燈影，城市喧囂擾攘；寺內燈影澄明，梵音流動，近三百位來參加跨年祈福法會的信眾，在副寺常湛法師引領下收攝身心，安住一呼一吸，放下忙亂，回歸當下，恭誦《觀世音菩薩普門品》，發起「念觀音、學觀音、做觀音」的願心。接著，全場唱誦《叩鐘偈》，一願一拜，並將二〇二五年募集

的二十二萬多遍《大悲咒》總迴向，將善念化為對眾生的祝福。馬來西亞道場如同往年舉辦「跨年祈願」，二百多位男女老少懷著善念與願心，共同迎接二〇二六年的到來。「這一年大家過得好嗎？」監院常湛法師親切關懷大眾，並藉由回顧過去一年全球氣候變化、山河大地動盪、社會不安與變遷，引導眾人省思：除了環境防災，我們的心靈是否也需要一套「防災」機制？

面對不安的外在環境，法師分享聖嚴師父提倡的「四它」，作為最實用的心靈防災方法。法師說明，「四它」不一定要依序運用，任何一個當下能善用其中一法，便能獲得心安。法師帶領眾人虔誦《叩鐘偈》，在悠揚聲中，發起大悲心，帶著安定與清明的力量，以「心靈環保」迎向嶄新的一年。



▲齋明別苑近三百位信眾恭誦《普門品》，共願學做觀音。

念佛禪修 踏實當下迎新年

迎接二〇二六年第一元旦早課後，接續展開連三十天的念佛禪修法會，三百五十位禪眾由總持法師常乘法師帶領，每天聆聽聖嚴師父開示念佛禪修、念佛法門的修行方法。師父說明，念佛是淨土法門，也是禪修經典所說，一切法門都是走向離苦得樂、消業、除煩惱的目標，念佛與禪修相輔相成，淨土法門主張往生淨土，禪修也可以往生淨土，默照、話頭，最終目標都是斷煩惱、得智慧。

跟著總持法師及悅眾法師的帶領，大眾一心繞殿迴盪，彷彿所有人事物都是阿彌陀佛的身。巴與心都清楚在念佛。體驗全身都在念佛，全身放鬆的感覺。「常乘法師表示，若對生命有疑問的人，念佛念到心比較專注，集中心後，可以用話頭的方頭，也就能「一念未生與智慧帶給更多人。」

一位首次參加念佛禪修的禪眾分享：「法鼓山真的是寶山，很多生活中的疑問，都在念佛禪修中找到答案。」也有禪眾分享，原來念佛與話頭可以銜接，馬上能止息妄念，如金剛王寶劍斬除煩惱，感覺獲益良多。

「跨越二〇二五到二〇二六年，不少臺灣、香港、澳門的青年朋友則是參加二〇二五年十二月二十五日至二〇二六年一月一日，青年院於總本山法華書苑舉行的青年禪七。學員黃興育分享，七天禁語，沒有手機、沒有電腦，宛如一場溫柔而徹底的數位排毒，一趟把自己找回來的旅程。」新的一年，他發願對自己更溫柔一點，內心更清淨一點。願情緒來時，能多停一秒，多體驗呼吸。願在新的一年，把心安住，把慈悲與智慧帶給更多人。」

馬年新春 歡迎到法鼓山走春

臺灣地區

- 法鼓山世界佛教教育園區
 - 2/16~17 除夕撞鐘守歲
 - 2/17~21 (初一~初五) 新春系列活動
- 北投農禪寺
 - 2/17~19 (初一~初三) 祈福獻供 靜心禪悅 新春特展 素食總匯 戶外表演 驚喜快閃
- 北投文化館
 - 2/17~19 (初一~初三) 新春千佛佛法會
- 臺北安和分院
 - 2/17、18 (初一、初二) 新春普佛法會
 - 2/19 (初三) 新春大悲懺法會
 - 2/17~21 (初一~初五) 八十八佛晚課
 - 2/17~19 (初一~初三) 茶敘、鈔經
- 三峽天南寺
 - 2/17~19 (初一~初三) 新春系列活動
- 蘭陽分院
 - 2/17~19 (初一~初三) 新春普佛法會 供花 鈔經 闍闍樂 音樂舞蹈表演 平安粥 禪繞畫創作
- 桃園齋明寺
 - 2/17 (初一) 新春普佛法會
 - 2/18、19 (初二、初三) 新春祈福法會 大悲懺法會
 - 2/17~21 (初一~初五) 繩彩奕奕 繪心禪畫 黏土手作 鈔經祝福 八式動禪 禪修小遊戲
- 桃園齋明別苑
 - 2/17 (初一) 新春普佛法會
 - 2/21 (初五) 新春祈福法會
- 臺中寶雲寺
 - 2/16 (除夕) 晚課、辭歲
 - 2/17 (初一) 新春普佛法會
 - 2/18 (初二) 新春大悲懺法會
 - 2/19 (初三) 新春慈悲三昧水懺法會 (須報名)
 - 2/17~19 (初一~初三) 心靈環保小遊戲 疊疊樂 童趣手作 妙轉法華見寶塔 禪悅茶席
- 南投德華寺
 - 2/17 (初一) 新春普佛法會
- 臺南分院
 - 2/17 (初一) 新春早課、普佛法會
 - 2/18、2/19 (初二、初三) 新春觀音法會 大悲懺法會
 - 2/17~19 (初一~初三) 鈔經御守 茶禪 心觀合一 滾動幸福 即景觀心 幸福疊疊樂 AI心光
- 臺南雲集寺
 - 2/16 (除夕) 晚課暨禮祖
 - 2/17 (初一) 新春普佛法會
 - 2/17~19 (初一~初三) 祈福叩鐘 自家寶藏Q&A 禪修心體驗 鈔經 疊疊忍辱行 雲水行禪
- 高雄紫雲寺
 - 2/17~19 (初一~初三) 新春千佛佛法會
 - 2/17 (初一) 新春園遊會

花蓮分院

- 2/17 (初一) 新春祈福法會

臺東信行寺

- 2/16 (除夕) 除夕禮佛大懺悔文晚課
- 2/17 (初一) 新春普佛法會

北美地區

東初禪寺

- 2/17~18 (初一~初二) 新春藥師法會
- 2/22 (初六) 新春普佛法會 祝福與表演 禪藝活動

洛杉磯道場

- 2/17 (初一) 新春念佛共修法會
- 2/20 (初四) 新春金剛經法會暨佛前大供
- 2/21 (初五) 新春觀音法會
- 2/20、21 (初四、初五) 新春園遊會 初心奉茶

舊金山道場

- 2/21 (初五) 祈福法會 長者祝福 花藝 手作串珠 書法 養生茶飲

普賢講堂

- 2/14 新春藥師法會
- 2/15 (小年夜) 新春普佛法會 禪藝活動

溫哥華道場

- 2/16 (除夕) 歲末大悲懺法會
- 2/17 (初一) 新春普佛法會
- 2/21 (初五) 祈福法會 迎春慶新年活動

多倫多分會

- 2/21 (初五) 普佛法會 鼓隊表演 茶禪 親子同樂

亞洲地區

香港道場

- 2/16~17 (除夕~初一) 除夕祈福法會 連線直播除夕撞鐘

馬來西亞道場

- 2/16~17 (除夕~初一) 除夕拜懺 新春普佛法會

新加坡護法會

- 2/17 (初一) 新春普佛法會 遊戲 手作 禪藝活動

泰國護法會

- 2/17 (初一) 新春普佛法會

【新春拜見方丈和尚】

日期	時間	地點
2/17 (初一)	11:00 ~ 12:00	法鼓山園區
	13:30 ~ 14:30	文化館
	15:00 ~ 16:00	農禪寺
2/18 (初二)	11:00 ~ 12:00	法鼓山園區
	14:00 ~ 15:00	法鼓山園區
2/19 (初三)	11:50 ~ 13:00	齋明寺
	14:00 ~ 15:00	天南寺
	16:00 ~ 17:00	安和分院

各地新春活動查詢

各地新春活動查詢

寫觀音 見觀音

新春鈔經·大吉

廣大靈感，不可思議——
深心抄寫溫暖慈悲的觀音經咒七種

- ◆ 心經
- ◆ 觀世音菩薩普門品
- ◆ 大悲咒
- ◆ 延命十句觀音經
- ◆ 六字大明咒
- ◆ 準提神咒
- ◆ 白衣大士神咒

平安鈔經 觀音鈔經套組
特價188元 (7本入)

請洽法鼓山全臺行銷館 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

祥樂豐足 迎春納福

新春初一至初五 相約法鼓山 在山海間深呼吸
點一盞燈 許一個願 用「祥樂豐足」的祈福
登出舊歲煩惱 登入新年好運 這不只是走春 更是身心靈的光合作用

2/17 (二)~21 (六)
09:00~16:00
法鼓山世界佛教教育園區