

法華鐘響20年 祝福響徹世界

方丈和尚、賴清德總統及各界嘉賓除夕撞鐘 祈願以法華智慧與慈悲 為人間帶來祥樂豐足



▲除夕跨年夜，法華鐘響起，與會大眾一同撞鐘，為世界祈福。(李東陽攝)

【邱惠敏／新北報導】迎向祥樂豐足的新年，法鼓山於二月十六日除夕夜舉行「2026法鼓山除夕撞鐘」，為世界祈福。現場數千位民眾與全球線上參與者一同撞鐘、聆聽鐘聲，祈願世界和平、國泰民安、人人平安。

賴清德總統再度蒞臨法鼓山，與方丈和尚果暉法師共同敲響法華鐘前三響，為一年一度的勝會揭開序幕。賴總統致詞時引用創辦聖嚴師父開示：「現在最美好，現在最實在，現在最珍貴，現在就是全部」，勉勵大家把握當下。賴總統肯定除夕撞鐘已成為臺灣年度重要人文盛事，今年邁入第二十年，意義深遠，並祈願慈悲、智慧的法華鐘聲能久長傳響，為人人帶來平安健康，為國家帶來安全繁榮，為世界帶來穩定和平。

「知福惜福，生活自豐足；感恩報恩，祥樂滿人間。」當法華鐘圓滿一〇八響，邁入新春之際，方丈和尚果暉法師表示，法華鐘是法鼓山與大眾互理解與成就；豐足不僅是物質充裕，更重在精神與心靈的富有，須從自心做起，透過「心五四」來落實。聖嚴師父所提倡的「許好願、存好心、做好事、說好話」與《法華經》四安樂行的精神相應，是提昇自己的具體實踐。

今年出席除夕撞鐘的嘉賓，包括環

境部長彭啟明、國民黨主席鄭麗文、臺大醫院副院長張志豪等多位中央與地方政府代表、醫界及企業界人士，共同為新的一年祈福。

法華鐘於二〇〇六年啟用，二〇〇七年除夕，聖嚴師父首度帶領大眾撞鐘祈福，自此開啟年度傳統。二十一年來，除夕撞鐘不僅是歲末年終安定人心的重要時刻，也成為信眾與義工「回家團圓」的精神象徵。

由王秋薇、許麗玲等人發起的宜蘭除夕撞鐘專車，二十年來從未缺席，從最初二十人座中巴，到如今一整台大客車，他們發願接引學佛新手上山，體會「鐘聲難聞，終生難忘」的感動。

同樣年年上山的，還有藍雅惠帶領的義工團隊，負責接待與引導動線二十年不輟，成員陳寶快表示，除夕夜上山「聞鐘聲」、共修《法華經》，既是培福也是修慧，相當歡喜。來自俄羅斯的智覺法師分享，自己相對於《法華經》，相當期待參與撞鐘。當晚細雨紛飛，雨聲彷彿也在誦經，當鐘聲響起，他深刻感受到《法華經》的攝受力量，難以言喻。

聆聽鐘聲之外，今年園區特別規畫「點亮心光」活動，民眾可於來迎觀音前的裝置藝術「水之心」供燈祝願，再上山參與撞鐘，並透過數位平台分享特製的除夕賀卡，跨越時空傳遞祝福。

（法華鐘二十週年特別報導，請見八版）



▲方丈和尚與彭啟明部長（右三）、鄭麗文主席（左三）等嘉賓一同為國家社會祈福。(李東陽攝)



▲賴清德總統（左）祈願代表慈悲、智慧的法華鐘聲永遠傳響，為新的一年注入願力與希望。(李東陽攝)

燈燈相傳 感恩報恩行師願

創辦人聖嚴師父圓寂十七週年 四眾弟子共願傳心燈、擊法鼓 實現人間淨土

【本刊訊】為感念創辦人聖嚴師父教澤，延續悲智願行，法鼓山於二月二十八日下午在法鼓山世界佛教教育園區舉行一年一度「大悲心起、願相續——法鼓傳燈法會」，並同步連線總本山以外各地寺院，以及香港、新加坡、泰國等十五處分支道場。近萬名四眾弟子透過傳燈緬懷師恩，回到初發心，共同發願傳心燈、擊法鼓，使佛法持續照亮人間。

方丈和尚果暉法師勉勵大眾，師父教導我們：「若要報恩，就必須成長自己、健全自己，也就是要使自己發出智慧光及慈悲光，讓現在的人及未來的人，都能見光、沾光，並且放光。」去年因為極端氣候，引發亞洲

即能生活在自己營造的淨土中。面對當今變動不已的時代，師父的教法是每個人安頓身心，淨化人間的

洪災、北美寒潮、歐洲暴雨；更因中東等地緣衝突，造成了難民潮等人道危機。師父指出：「為救世界，必先救人心，環境保護也當先從淨化人心著手。」

今年傳燈法會以建設人間淨土為主軸，在「憶師恩」中，播放「什麼是淨土」，這是摘自聖嚴師父二〇〇四年於澳洲墨爾本演講「師與人間淨土」。師父指出，人類因為自我中心與貪求，破壞了內心穩定與自然生態，若能透過修持轉變觀念與態度，以慈悲心對待他人，以智慧心處理事，當下

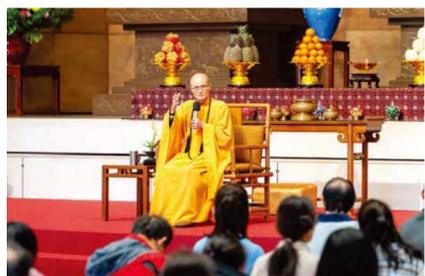
法寶，儘管師父色身不在，但法身常在，四眾弟子將秉承師願，弘傳正法。在全球各地的傳燈活動中，新州分會於一月底舉行傳燈二，舊金山道場接續於二月八日舉辦，並邀請資深義工分享與聖嚴師父相契的生命故事。美東地區原定二月初舉行傳燈禪修活動，因大雪取消，也讓大眾深刻體會到無常變化，倍加珍惜修行因緣。加拿大溫哥華道場則於當地時間二月二十八日舉行傳燈法會。

法會圓滿後，僧團致贈甫出版的《幸福99》，精選師父法語，陪伴大眾在忙碌生活中安頓身心，為自己及身邊的人帶來溫暖與光明。

祥樂豐足迎新春

迎接馬年到來，法鼓山內外各分支道場從二月十六日除夕開始，陸續展開新春系列活動。除了法鼓山園區舉辦除夕撞鐘，陪大眾守歲跨年，臺中寶雲寺、臺南雲集寺、臺東信行寺，以及溫哥華、香港、馬來西亞等道場，也分別舉行除夕晚課、禮讚、拜懺等，在感恩懺悔中，辭歲迎新。

二月十七日大年初一至初三，各地舉辦新春普佛、千佛懺、大悲懺、慈悲三昧水懺等法會，在法鼓山園區大殿，則是進行新春祈福法會，絡繹不絕的上山民眾，於佛前祈禱、發願，聆聽方丈和尚果暉法師祝



福開示，在新年一開始，增福增慧，祥樂豐足。（更多新春活動報導，請見三版。文／編輯室，圖／李東陽攝）

以禪修助科技人安身安心

方丈和尚期勉新竹悅眾



【陳玫瑰／新竹報導】隨著AI在世界各個領域加速普及，推動相關產業的高科技人才，身心的調適也令人關注。二月一日上午，方丈和尚果暉法師於農曆新年前，前往位於全球科技重鎮所在的新竹分會，關懷護法悅眾與義工。副會長蔡麗華、資深悅眾會會長蔡麗華、資深悅眾會會長蔡麗華、資深悅眾會會長蔡麗華等，當我們能找回自心清淨，就比較不容易受環境影響。禪修能培養我們觀心、觀境的能力，讓我們從「心」來幫助自己。

出身科技業的新竹分會副會長邱濱樞，二〇〇八年於師父座下皈依三寶後，便到精舍做義工，從一開始「不能接受別人的想法」，如今懂得「把自己縮小」。他分享學佛之前，感覺不到自己有習氣，現在體會到修行就是要覺察、消除自己的習氣。

每年浴佛節期間，新竹精舍都於遠東巨城購物中心廣場舉辦「心靈環保日」，今年承辦總召集人的盧明曉，感恩能來正信的道場學佛，懂得用佛法調伏自己的心，也接引家人走進法鼓山。他和新竹悅眾們都希望「心靈環保日」能讓民眾都來認識法鼓山，讓「科技發展」不僅推動全球高科技發展，也是帶動人心提昇的「心靈環保」。

▲方丈和尚勉勵新竹悅眾推廣禪修，幫助當地高科技人才安身安心。（新竹精舍提供）

2026 僧團辭職 方丈和尚勉勵僧眾 承擔開山者角色

【釋演穩／新北報導】「我們不是造山者，但我們是開山者，任務更為艱鉅。」二月五日午後，在僧團一年一度的辭職禮中，方丈和尚果暉法師以觀看紀錄片《造山者》的體會與啟發，勉勵僧眾肩負起培養人才、延續法脈的使命。這一天，適逢四一度的僧團大會，來自全球各地的僧眾返回總本山，三百多位法師難得齊聚一堂，共同辭職禮。

晚課後，大眾依序進入祖堂，完成辭職法儀後，聆聽聖嚴師父影音開示。師父指出，辭職禮在祖堂舉行，正因祖堂是法源所在，提醒出家學佛要飲水思源。在家人過年祭祖，是感恩前人的恩德；僧眾辭職，則是對自身的教育，提醒要知恩、報恩、懷恩、念恩。師父也提醒，當前社會倫理價值低落，佛教應發揮引導與啟發作用；辭職禮所展現的長幼有序、上敬下和，便是一種修行與倫理教育。

回應師父的開示，方丈和尚進一步說明，師父所建立的中華禪法鼓宗，同時承續臨濟、曹洞兩支禪宗法脈，其中，默照禪在歷史上曾中斷八百

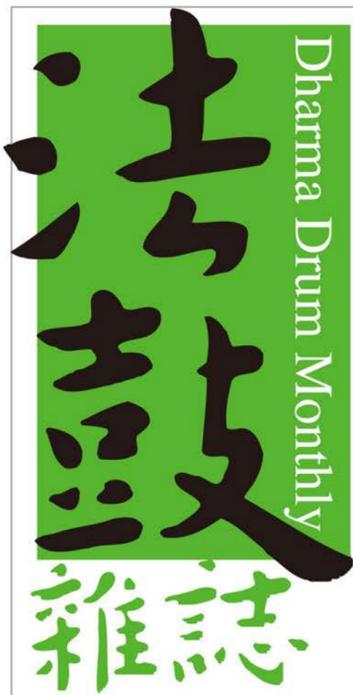
年，直到近世才由師父復興。在禪宗史上，默照與臨濟教育。

與話頭向來被視為難以相容的兩種修行路徑，中華禪法鼓宗卻能兼容並蓄，極為難得，因此更要懷恩報恩，「只要在佛法中得到一點點受用，都應該心存感恩；而真正的感恩就是一代代地培養人才，把佛法弘揚出去。」

至於如何承擔「開山者」的角色？方丈和尚以《造山者》為例，指出台積電的成功除了獲得國際大廠信任、承接世界各地委託，更關鍵的是廣納百川、精益求精，與佛教所說的「大海叢林」精神相通，心量愈大，愈能容納不同因緣，彼此成就、承先啟後。片中科技前輩遠赴美國學習技術，動作筆記、不敢稍有懈怠，正是求法、學法應有的態度，值得學習。

方丈和尚也勉勵僧眾以六和敬的精神彼此支撐、互相成就，面對不和諧之處，更要放大心量，透過溝通與協調，成人成事。同時提醒身心互為一體，平日應注重打坐與運動，維持身心平衡，安身安心之後，方能安住如來家，穩健推動弘化事業。

▼僧眾於總本山祖堂辭職禮，展現長幼有序、上敬下和的修行與倫理教育。（李東陽攝）



紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel. 718-592-6593 www.dharmadrums.org
非營利組織，不得轉載本報文字。

Non-profit Org.
U.S. Postage Paid
Flushing, N.Y.
Permit No. 1120

法鼓雜誌APP
歡迎下載



馬年迎春 馬上祥樂豐足



2026年開春，法鼓山園區及海內外各道場洋溢幸福與法喜，各地信眾回到如來家，點燈祈福、禮佛拜懺、闔家走春，同時共許好願，願新的一年，時時處處，祥樂豐足。

◎文／編輯室 · 圖／各分寺院道場 提供



▲紫雲寺 · 茶香入禪

中南部地區 與佛相會過新春

初一到初三，中南部的分寺院以法會共修，邀請信眾一起回到家。寶雲寺分別舉辦新春普佛、大悲懺及慈悲三昧水懺，讓新的一年迎來佛光普照，以懺悔、懺悔與感恩心，面對順逆境。臺南分院則以除夕晚課暨禮懺開始，以普佛、觀音法門、大悲懺等觀音法門，引領信眾洗滌身心，學習觀音菩薩的慈悲智慧。整修後煥然一新的紫雲寺，則舉辦連續三天的《千佛懺》，禮敬過去、現在與未來諸佛，開啟內在光明，迎接新年。

除了法會，現場也安排許多適合闔家參與的活動，寶雲寺由「瑞光樂集」帶來豎琴三重奏，並展出繼程法師具禪意的書法創作。此外，平衡疊疊樂、好玩紙黏土、妙轉法華桌遊、禮悅茶席等，都讓大小朋友歡喜體驗。臺南分院除了茶席和禪趣活動外，今年更結合科技設置「心光AI牆」，鼓勵大眾寫下感恩祝願，打破人際疏離。



▲臺南分院 · 主法法師新春祝禱



▲寶雲寺 · 大年初一闔家普佛



▲法鼓山園區 · 靜心茶席



▲農禪寺 · 禪修小遊戲



▲齋明寺 · 放鬆托水鉢



▲農禪寺 · 幸福米香餅



▲天南寺 · 三皈依連連看



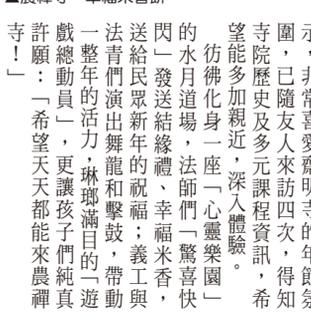
▲農禪寺 · 舞龍迎春



▲法鼓山園區 · 趕走壞習慣



▲農禪寺 · 幸福米香餅



▲農禪寺 · 幸福米香餅

新春伊始，到寺院走春是許多人的固定行程。大年初一至初三，各地民眾攜老扶幼至法鼓山園區、農禪寺、天南寺、闔家祈福、點燈、獻供，不少民眾更把握新春假期，前往中華佛教文化館、安和分院、齋明寺、齋明別苑，參加普佛、千佛懺、大悲懺等法會。

處都是在修行。如同大年初三，方丈和尚於齋明寺開示，過年象徵除舊布新，不僅環境要更新，更要從「心」出發。從慈悲與智慧的本心再出發，參與新春法會的信眾也表示，透過禮佛、聞法、拜懺、祈願，不僅為新年注入正向能量，更堅定以慈悲與智慧，作為面對未來的方向。法會共修之外，各地的新春活動更是充滿生機，以「馬」為主題的創意手作、趣味的禪修遊戲，還有鈔經、托水鉢、茶禪、八式動禪等，引領大小朋友在歡樂的新年氛圍中，找回靜心和專注的快樂。來臺教英文的美國老師 Robert Chang 表示，非常喜愛齋明寺的春節氛圍，已隨友人來訪四次，得知寺院歷史及多元課程資訊，希望能夠多親近，深入體驗。



▲信行寺 · 歡喜心禮佛



▲花蓮分院 · 義工迎春



▲洛陽分院 · 心靈風景

東部地區 環保走春回如來家

「回」就是回到如來家。甫於元旦升格的花蓮分院，迎來首個新春系列活動，逾百位民眾在祈禱團、親子禪、悅園關、暖心茶席中放鬆身心，其中，抽籤「一〇八自在語」與法師對話，將佛法轉化為生活指引，廣受歡迎。監院寬行法師關懷大眾時勉勵，祥樂豐足的意義在於提昇心性的品質，若能保持放鬆並以善意回應外境，便能活出豐足人生。



▲花蓮分院 · 義工迎春

蘭陽分院新春活動自初一普佛法會揭開序幕，連續三天結合藝術與修行體驗。書法聯展與禪畫創作展，讓分院處處充滿禪意，大眾在咖啡禪香氣與水晶鉢音聲中洗去疲憊，並透過供燈、手鈔經文製作、守，將安心與祝福帶回家。義工親切的接待與熱騰騰的平安粥，也讓來訪民眾直呼：「這裡真的很像家！」展現溫馨的春節氛圍。

▲東初禪寺 · 新春禪師法會

儘管新春期間，北美部分地區遭遇低溫與暴風雪，仍有大批信眾回到道場，在誦經禮懺、供燈發願與節慶活動中辭歲迎新。

北美地區 新春共修喜團圓



▲舊金山道場 · 社區居民走春



▲洛杉磯道場 · 歡喜為春聯



▲溫哥華道場 · 供燈許願

定力量；即使風雪將至，仍有信眾前來共修，感受團聚的溫暖。溫哥華道場於大年初一舉行新春普佛法會，信眾禮拜《八十八佛大懺悔文》，民眾攜心來迎接新歲。法會後，民眾鈔經、供燈與書寫心願卡，在一筆一畫之間練心，也將新年的願心帶回日常生活。



▲新加坡護法會 · 法青樂曲表演

微雨的除夕夜，信眾來西亞道場，以除夕拜懺為心靈除舊布新，喜迎新禧。大年初一早晨的新春普佛法會，在唱誦諸佛聖號與拜佛中展開。主法常禮法師援引《維阿含經》「四種良馬」之喻，期許大眾做見鞭影即覺的良馬，不要等到無常與苦難逼近才精進，期許大眾於生活中能夠一馬當先、馬上精進。



▲雪梨分會 · 馬年迎春



▲馬來西亞道場 · 心印祥樂

亞太地區 馬上精進迎新年

在義工們悉心準備下，新加坡護法會大年初一的「福馬迎春」活動，格外溫馨熱鬧。兩場普佛法會由常駐法師主法，法師開示福報終有盡時，因此必須持續培福，若能將佛法與智慧。

分享給他人，在精神與生活都能豐足。現場另有中西合璧的樂曲表演、鈔經祈禱、心繪八十八佛書籤、踢毽子等禪意手作與趣味遊戲。在禪悅遊戲與普佛法會中，大眾帶著滿滿法喜開啟新的一年。

在南半球盛夏的燦爛陽光下，雪梨分會掛起紅燈籠，並設置回收環保「馬」字裝置，落實「淨心淨零」理念，傳遞馬上平安的祝福，並於初一到初六，舉辦「祥樂豐足」新春系列活動。大眾透過禮佛、叩鐘及手作一佛陀的幸福御守」等活動，共享法喜。二十二日初六，四十人參加，在一拜一懺間淨化身心，也增長慈悲與智慧。

從自覺出發 走向願心的開展

各國青年齊聚「生命自覺營」 體驗出家修行生活 探索人生心方向



▲清晨天未亮，圓滿朝山的自覺營學員隨著法師至祈願觀音殿，發願迴向後合影。(李東陽攝)

「釋演禪／新北報導」是誰？從何而來，將往哪裡去？二月一至八日，法鼓山僧伽大學舉辦第二十三屆「生命自覺營」，帶著對生命的叩問，全球各地一百四十九位青年學員齊聚法鼓山禪堂，透過規律的作息與課程，體驗出家生活、修學佛法，逐漸撥開生命的迷霧。

本屆自覺營由僧大女眾副院長果光法師擔任營主任，課程包含聆聽聖嚴師父關於出家意義、出家心態與梵行的開示，僧團法師輪流講授「佛教徒的生命觀與自我覺醒」、「律制生活」、「梵唄與修行」、「禪修指引」等主題，循序引導學員建立正確的佛法知見，學習禪修方法，同時安排出坡、朝山、打坐、拜懺與行解交法。學員在行住坐臥間練習用方法，培養自我覺察，安住身心。其中，備受期待的「與法師有約」，邀請普化中心副院長果毅法師、僧大男眾副院長常寬法師，以及演講法師，分享各自出家的

果毅法師回顧青少年時，便不斷追問生命與宇宙的起源，在文學、哲學，甚至數學中尋找答案，直到閱讀《正信的佛教》，看到師父以「無始無終」來回應，看似「沒有答案的答案」，瞬間瓦解他長年的困惑，放下對知識的追求，轉而全心學佛。隨後在一次禪七中體會到，即便腿痛不堪、妄念紛飛，禪法卻清楚地指出解脫的方向，成為他決定出家的關鍵。

常寬法師於美國留學期間，翻閱《法鼓全集》，讀到《聖者的故事》如武侯小說般令他著迷，對修行生活心生嚮往。返臺後，他捨棄高薪工作，進入法鼓文化擔任倉庫管理員，他形容那段日子彷彿在「藏經閣」聽功。一次師父開示時，聽到師父說：「結婚是跳火坑。」讓處於抉擇階段的他，生起強烈的出離心，走上出家修行之路。

演講法師從小備受呵護，父母接引他親近道場學佛，期待他出家，但這不是他的人生選項。在世俗職業與家庭期待的拉扯中，他選擇進入僧團生活，誠實檢視內心。後來在照顧病中父母的過程中，深刻體會佛法如何成為面對無常的力量，確信出家是生命中最重要的一場翻轉。



▲果毅法師(左二)、常寬法師(右二)、演講法師(左一)與學員分享出家心路。(許朝益攝)



▲方丈和尚果輝法師、副住持果體法師主持授戒儀式。(李東陽攝)

來自義大利的 Cardinal Agostino 分享，原以為出家生活以靜坐、誦經為主，實際參與才發現：修行非常積極且充滿行動力。不論出坡、朝山、誦經，都是面對自我、照見內心的過程。她特別提到懺悔禮拜：「在佛教中，懺悔不是沉重的自責，而是一種帶著希望的更新，讓人更願意為他人付出。」

來自馬來西亞的陳寬樂則提到，團體共住很容易看見每個人不同的性格、狀態與自己的反應，「明明知道是很珍貴的出家體驗，但只要有個人喊累、懈怠，馬上就會感染其他人，讓我覺察到：當自己的心不清淨、不精進，缺乏覺照時，其實是非常脆弱、幾乎沒有力量的。」團體生活如同日常社會的縮影，提醒他唯有將佛法落實於生活中，才能在境界現前時安住其中，成為心的主人。

在自覺營的共修與體驗中，學員們從自覺出發，走向願心的開展；相信這段在法鼓山埋下的修行因緣，將在年輕的生命裡持續發酵。

法鼓文理學院 全臺展開招生說明會

【本刊訊】法鼓文理學院一五五年度「聯合招生說明會」，二月一日從桃園廣明別苑起跑，七日於臺中寶雲寺進行第二場。以「心靈環保」為辦學主軸的法鼓文理學院，旨在培育博學、雅健、關懷奉獻的人才，各學系和學程的老師們，為與會民眾介紹各系所、學程的教學特色，以及未來多元進修與發展方向，並由師長及學長姊們交流學習心得、分組問答，現場互動熱絡。

第一場說明會上，佛教學系系主任鄧偉仁、歐慧峰老師介紹該系學士、碩士、博士班解行並重的特色，人文社會學群包含：社會企業與創新碩士學位學程、生命教育學系進修學士班和碩士學位學程、心靈環保與永續發展碩士在職學位學程等。其中，黃信勳老師說明「社會企業與創新碩士學位學程」重視體驗與實踐，不僅安排校外參訪與實作，也邀請實務專家進行專題講座。

生命教育碩士學位學程主任蕭麗芬老師則分享，該學程以循序漸進的課程，陪伴學生深層探索生命，無論是在人生轉折點，或希望深化自我理解、促進內在成長，乃至關注心理健康、生命關懷與教育的人，都相當適合就讀。文理學院今年在寶雲寺開設了三門碩士學位學分專修班，分別為：禪修與生命反思、心靈環保與永續發展、家庭關係與心靈環保。第二場說明會上，陳定銘校長為甫獲聘聘文學院副院授聘的果理法師頒發聘書，同時鼓勵中、部民眾把握進修的機會。

已報名「禪修與生命反思」學分班的陳晏淳表示，佛法的修學沒有止境，是一門終身學習，所以自己把握因緣，就讀這門結合理論與實修的課程，「讓學習不止於理解，更能夠親身體證。」三月一日、七日將分別於高雄寶雲寺、臺北農禪寺舉辦第三、四場說明會，歡迎大眾踴躍參加。

來自自覺營的學員們在「自覺覺他」中發覺，在年輕生命中發酵。本屆自覺營學員來自美國、義大利、馬來西亞、新加坡、香港、臺灣等世界各地，在八天七夜的團體生活中，重新認識自己，體會「自覺、覺他」的修行精神。

就讀耶魯大學、法名「寬護」的 Malachi York 表示，印象最深刻的禪修指引。法師一開始提出問題，引導大家反思「我們所處的世界是什麼樣子？」以及「為什麼我們需要修行？」隨後帶領拜佛，這個過程讓他深受感動。他分享法師談到感恩心與慚愧心，讓他體會到：這兩者並非對立，而是一體的兩個面向，「慚愧，不是否定自己，而是提醒自己仍有成長與進步的空間；而感恩，則讓修行自然地從自我反省，走向關懷眾生、利益他人的實踐。」

從小接觸法鼓山的寬珍菩薩，對佛法並不陌生，直到成年後於醫院實習，面對老病苦時，重新思索生命的意義。「原來出家生活是如此單純而飽滿。」她分享，營隊最大的啟發在於「體驗」——踏踏實實地生活，允許自己真正靜下來，沉澱與反思。一法師說，慚愧心，其實是正靜下來，感恩心，則是菩提心。當看到這樣的可能性被實踐出來，內心真的非常感動。

來自馬來西亞的陳寬樂則提到，團體共住很容易看見每個人不同的性格、狀態與自己的反應，「明明知道是很珍貴的出家體驗，但只要有個人喊累、懈怠，馬上就會感染其他人，讓我覺察到：當自己的心不清淨、不精進，缺乏覺照時，其實是非常脆弱、幾乎沒有力量的。」團體生活如同日常社會的縮影，提醒他唯有將佛法落實於生活中，才能在境界現前時安住其中，成為心的主人。

在自覺營的共修與體驗中，學員們從自覺出發，走向願心的開展；相信這段在法鼓山埋下的修行因緣，將在年輕的生命裡持續發酵。

來自學員的分享 自覺覺他 在年輕生命中發酵

確定的在臺灣鑄鐘已不可行，專案小組即往日本、韓國及中國大陸尋找，經評估，這三地皆具承製法華鐘的能力。

先從日本著手。因為當時果輝及果鏡法師正在日本留學，蒐集資料相對便利。果輝法師找到一冊日本鑄鐘史專書，果鏡法師也取得一份於日本建立鑄鐘的紀錄書，這些資料有助於我們建立鑄鐘的基本方向。之後選定三家鑄造廠，包括京都兩家及高岡一家。

當我們提出鑄鐘重二十五公噸，並須鑄刻《法華經》全文時，京都兩家工廠都表示，鑄造技術不成問題，但要鑄刻近七萬字經文，難度極高。高岡老字號製作所也坦言，對於鑄刻《法華經》實無把握。適巧當時廠內正有一對龍鳳鐘接近完工，各重四十八公噸，高約六、七米，已上色。我們提出試鑄鐘聲，對方即將大鐘懸吊，以巨型撞木現場撞鐘。那是我生平第一次聽到偌大巨鐘的聲音，音色渾厚深沉。

同時，專案小組也透過兩位台商，取得中國大陸七家鑄鐘廠的基礎資訊。從中篩選三家，後增加一家，便安排三天走訪三個省，由交通大學一位教授全程陪同。有趣的是，出發前，各廠已聞訊法鼓山正在尋鐘，紛紛主動邀請，拜訪結束後，也都積極表達合作意願。

韓國則由黃楚琪菩薩委其韓國分公司聯繫兩家鑄鐘廠，其中一家曾承製二〇〇二年，日韓合辦世界盃足球賽的小銅鐘貴賓贈禮。對於鑄刻《法華經》，國寶級的老師傅持慎重保留態度，即將接班的兒子，態度則很謹慎。對於沒有把握的事會直接推卻。大陸鑄鐘雖有豐富的研究成果，可惜對於當代鑄鐘品質及後續維護，無法具體回應。韓國在冶金、聲學均有出色表現，只是其擅長的鑄鐘風格，非法鼓山期待的唐式樣貌。

進入報價程序前，我們曾邀請日本老字號製作所與韓國廠商來臺參訪，因為他們對法鼓山不認識。同時也鼓勵他們，法鼓山是千年道場，鑄造這口法華鐘，必能千載流傳，具無量功德，使他們產生榮譽感。

至此，我們得出一個結論：日本有意願，韓國很積極，中國大陸則是保持聯繫。

各國鑄鐘廠考察

確定的在臺灣鑄鐘已不可行，專案小組即往日本、韓國及中國大陸尋找，經評估，這三地皆具承製法華鐘的能力。

先從日本著手。因為當時果輝及果鏡法師正在日本留學，蒐集資料相對便利。果輝法師找到一冊日本鑄鐘史專書，果鏡法師也取得一份於日本建立鑄鐘的紀錄書，這些資料有助於我們建立鑄鐘的基本方向。之後選定三家鑄造廠，包括京都兩家及高岡一家。

當我們提出鑄鐘重二十五公噸，並須鑄刻《法華經》全文時，京都兩家工廠都表示，鑄造技術不成問題，但要鑄刻近七萬字經文，難度極高。高岡老字號製作所也坦言，對於鑄刻《法華經》實無把握。適巧當時廠內正有一對龍鳳鐘接近完工，各重四十八公噸，高約六、七米，已上色。我們提出試鑄鐘聲，對方即將大鐘懸吊，以巨型撞木現場撞鐘。那是我生平第一次聽到偌大巨鐘的聲音，音色渾厚深沉。

同時，專案小組也透過兩位台商，取得中國大陸七家鑄鐘廠的基礎資訊。從中篩選三家，後增加一家，便安排三天走訪三個省，由交通大學一位教授全程陪同。有趣的是，出發前，各廠已聞訊法鼓山正在尋鐘，紛紛主動邀請，拜訪結束後，也都積極表達合作意願。

韓國則由黃楚琪菩薩委其韓國分公司聯繫兩家鑄鐘廠，其中一家曾承製二〇〇二年，日韓合辦世界盃足球賽的小銅鐘貴賓贈禮。對於鑄刻《法華經》，國寶級的老師傅持慎重保留態度，即將接班的兒子，態度則很謹慎。對於沒有把握的事會直接推卻。大陸鑄鐘雖有豐富的研究成果，可惜對於當代鑄鐘品質及後續維護，無法具體回應。韓國在冶金、聲學均有出色表現，只是其擅長的鑄鐘風格，非法鼓山期待的唐式樣貌。

進入報價程序前，我們曾邀請日本老字號製作所與韓國廠商來臺參訪，因為他們對法鼓山不認識。同時也鼓勵他們，法鼓山是千年道場，鑄造這口法華鐘，必能千載流傳，具無量功德，使他們產生榮譽感。

至此，我們得出一個結論：日本有意願，韓國很積極，中國大陸則是保持聯繫。

法鼓書齋

《人生》雜誌 511期 3月號
讀《稻稈經》見緣起

佛陀走過稻田，看見成束的稻稈，說出：「若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。」由此開啟《佛說大乘稻稈經》的因緣。無論大小乘，乃至密乘，皆十分重視此經。透過太虛大師、達賴喇嘛、宗薩欽哲仁波切、悟因長老尼的精彩開示，理解緣起不是抽象的哲學命題，而是我們此刻正在經驗的生命運作方式。

如何讀懂《稻稈經》？弘講此經超過二十年的果毅法師，深入淺出地解說經中的重要觀念與名相，透過生活實例，引導讀者掌握五門觀察法，重新打開看待人生與世界的視角。果毅法師回憶鄉下的農禪生活，從插秧、種樹，再到「夢田」中的體驗，感受人在天地之間，只是小小的一方因緣。宜蘭小農黃月光則分享稻田是最好的老師，教她從天地運行的因緣變化中，體驗最真實的無常。

「人生座談會」國際名導李安與方丈和尚果輝法師對談，探問如何從起步的初心，走向持續的願力；前者以拍電影追尋人生真相，後者則選擇出家，走上求道之路。「農禪好時光」農禪寺監院果毅法師導覽開山農舍的今昔對比，帶領讀者穿越時空，與聖嚴師父相遇，重返溫暖而深刻的好時光。

(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》書齋

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

週日雙語佛學講座
Sunday Bilingual Dharma Talk

《地藏菩薩本願經》之修行實踐
The Practice of the Sutra of the Original Vows of Bodhisattva Ksitigarbha

by Ven. Chang Jue 常覺法師 主講

3/15 11am-12:30pm (EST)

東初禪寺

法鼓山僧伽大學
The Buddhist University of Dharma Drum Mountains

悉達多的微笑
Siddhartha's Smile

這才是真正的快樂

2026 法鼓山僧伽大學 漢傳佛教宗教師的搖籃

(招生說明會) 03/29 (星期日) (報名日期) 03/15 至 05/10
(考試日期) 面試 05/30 國試 05/31 (聯絡方式) 02-2498-7171 #2351

寒假教師禪悅營

尋回初心 續航教育的大願力

卸下教學現場的重擔，回到心靈的安止處。二月七至十日，來自各地的教師回到法鼓山，體驗心靈環保與禪修的寧靜安然，重燃教學的使命感與熱情。

◎文/陳秀青·圖/林志浩



▲團體遊戲中，教師們體驗團隊默契與合作。



▲教師禪悅營中，教師們收穫滿滿，找回心靈的平靜與力量。

法鼓山教師聯誼會舉辦多年的「教師心靈環保自我成長營」，自今年起正式更名為「教師禪悅營」。期許教師們從心靈的成長進一步邁向禪修的法喜。二月七至十日，於法鼓文理學院舉辦，共有來自全臺八十七位教職員工與四十八位義工共同參與，四天三夜中，一起淨化心靈，續航教育願力。

體驗禪悅境 連結教育初心

營隊從體驗法鼓山園區禪悅境中揭開序幕，在祈願觀音殿的聖號與流水意象中收攝身心，於開山紀念館及開山觀音前，體會創辦人聖嚴師父筆路藍縷開山的悲願。來到大殿時，心思「本來面目」的意涵，不少教師回饋「本來面目」的意義，重新連結了當初投身教育時最純真、溫柔的慈悲心與初心。

九日，方丈和尚果暉法師特地前來關懷，向肩負教育大計的老師們致敬，並引用《公案一〇〇》中的「不知最親切」，分享法鼓文益禪師與羅漢桂琛禪師的對話，勉勵大眾修行應放下預設的執著與求知的傲慢，當心中沒有目的，只有當下的「不知」，才是最貼近本性的自由心境，如實體驗步步踏踏的法喜。

這次營隊由教聯會輔導法師常應法師帶領禪修，並邀請文化中心副都監果賢法師分享心靈環保的觀念。法師細說「四它」的運用，面對的勇氣、接受的慈悲、處理的智慧、放下的自在，鼓勵大家在生活中練習正面解讀與逆向思考，達到進退有度、無我自在的境界。

文理學院副教授李琮瑜老師則是引導學員思考：如何將心靈環保化作生命資糧，滋養內在人格，同時也邀請蕭文傑、呂春榮兩位老師，分享生命故事，以及將禪修轉化為教學的經驗，幫助教師在繁重教學壓力下，看見情緒的轉變。而「托水鉢」與「靜心小時光」等活動，讓教師們在平常心中，體驗當下的踏實，領會「愈是小心，愈是不小心」、「在平常心中看見安定」的智慧。

帶回良善力量 成就教學職涯

第一次參與教聯會活動，來自彰化的黃郁雯表示，在沒有手機干擾的環境中，感受難得的平靜。也體悟第一線教師必須先穩定內心，才能推動生命教育，她希望將這份良善的力量帶回學校。苗栗的羅秀如也分享，在法師耐心的教導下，她學會了與自己對話，深刻感受到找回真誠自己的重要性。



▲藉由托水鉢練習禪修心法，體會心靈環保的運用。

菩薩道上再相逢

◎張頌豪 (德國)

二年前報名聖嚴書院佛學班時，覺得三年是漫長的時間，並不確信自己是否能堅持到最後。但也感謝同儕的身分，讓我發願無論如何把佛學班上完，也感謝同學菩薩們，大家一起堅持到最後。現在回頭看，反而覺得時間何其迅速！能用三年的時間，和法師、同學菩薩們一起系統地學習佛教教義、修行法門，像是一上了一個微縮版的僧伽大學，多麼有幸。

這份意外又難得的因緣，我永存感恩於心。雖然很多內容細節已經忘記，但是已能遵循課程的架構，為自己建立理解佛學和實踐佛法的道路。面對浩瀚的法義之海，有了可以再向前邁一步，甚至去開展的信心。課程的結束，也是新的開始，希望和法師與同學們在菩薩道上再相逢。

以願為導 發願必成

◎李鑫 (英國)

回首這三年，我與同修的生活發生了不小的轉變，從二人世界走入三口之家；而在諸多變化之中，幾乎唯一不變的，是每週週六晚上的佛學課程。雖然課程以線上形式進行，與授課法師及同學們在空間上有距離，但每一次準時上課、熟悉的聲音與節奏，卻在不知不覺中拉近了彼此心的距離，生出一種安定而親切的連結。

這三年的佛學課程內容十分充實，從佛教歷史的脈絡與思考，到經典的解讀，再到佛法如何落實於日常生活的實修。坦白說，很難記住每一個重點與細節，但在學習的過程中，卻不斷被提醒反觀自己的言行與起心動念，常常心生慚愧，也更加清楚地知道，自己學佛的路仍然很遠、很長。

能夠持續三年做同一件事，本身就是一件容易的事。回想至今，心中充滿感恩：感恩法師們長期地付出，感恩同儕、關懷與提醒，也感恩當年那個願意發心、願意開始的自己。

或許，完成這三年課程後，其中一個最深刻的體會，是明白為何聖嚴師父常常勉勵大家要「發願」。若無願，恐怕一事無成；若有願，或許多事情便有了依止與方向。願有多大，心力也就有多大。這份體會，將會是我往後繼續學習與修行的重要提醒。

找回身心寧靜的座標

◎林承賦

一月七日清晨的高雄紫雲寺，來自各地的青年們，在淡淡的草木香與寺院寧靜的氛圍中，陸續報到安座。從城市的喧鬧節奏，轉入收攝身心的氛圍，一場從心再出發的生命探索旅程正式展開。

營隊首場活動「壓力快篩」，透過紅線將小組成員牽繫起來，只要一人拉緊或放鬆，整個圓圈都會隨之牽引，引導青年思考自己在人際網絡中，留下的張力還是安定。

「生命的目的是受報，生命的意義是盡責任，生命的價值在於奉獻。」下午由文化中心副都監果賢法師以「生命中的變與不變」為題，勉勵青年修行不在順境中求，而是在逆境中成長，唯有透過「因緣、發願、安心」來轉化心境，才不會將能量浪費在無謂的選擇與抱怨中。

晚間「筋骨大掃除」之後，常俱法師引領大家在黑暗中「夜行」，體會心與腳步同步的經行智慧。翌日清晨五點，學員以八式動禪與早課迎接天光，隨後由常俱法師分享「逆風而行」的生命故事，以風箏必須順應風力一拉一鬆才能起飛的意象，帶出在因緣中安忍的生命韌性。

在茶禪體驗裡，不同茶葉在沖泡中呈現苦、香、甘的變化，老師借茶談「人生百味」，讓學員看見生命階段的縮影。下午的「我型我塑」馬賽克創作，學員在拼貼碎磚與填補縫隙的過程中，體會到原本尖銳的邊角如何被撫平，最終恢復亮麗，彷彿也洗滌了原本紛亂的心。

活動尾聲，眾人移師戶外，以走路禪的方式感受大地變化，用腳掌去感受與大地接觸的感覺，之後再回到禪堂進行靜坐與深度放鬆。在營隊結束前的小組時間裡，氣氛真誠而動人。有學員感嘆，多數營隊教人社交，這卻卻教人覺察與道歉；也有人把握機會道謝與道歉，為過去放不下的心事畫下句點。

兩天一夜的營隊不只是心靈成長課，更是一場用心安排的停頓。學員們帶著清楚的覺知離開紫雲寺，學會在平凡的每一步裡，看見修行的可能。



▲冬季青年營學員進行馬賽克創作，從中看見自己，也與大家分享成果。(紫雲寺提供)

讀懂因緣觀學會真正負責

學佛好好

時間過得好快，記得第一次上一學期的佛好好一課的時候，是二〇二四年的事，沒想到一晃眼就進入到課程的尾聲。

記得剛報名的時候，還去詢問之前上過的同學，課程在教些什麼？可以預先習好跟上進度。同學說可以先看《佛陀》這部電視劇，但我看完後，還是懵懵懂懂。

第一次上課，法師直接進入佛法核心名相：因緣、因果、四聖諦、三法印、緣起法。雖然聽懂了，但總覺得沒辦法跟生活結合，幸好法師出了一些回家作業，例如每天早上跟鏡子前的自己打招呼，或是仔細聆聽他人的分享，握住自己想給建議的念頭等，這些都是結合佛法觀念、很好的實際演練。

印象最深刻的是因果、因緣論的解釋。明白「理解過去發生的事情，是為自己釋疑，並對過去的我負責；展望未來會發生的事，是為自己帶來無限希望，並對未來的我負責」，才清楚一直以來，自己都活在過去的懊悔與深切自責中，總想著對他人造成的傷害，忽略當下其實還有一為自己負責，並且幫助他人」的選項。

「隨緣盡分，盡分隨緣。」這句話貫穿了這門課。知道努力不一定帶來預期的結果，但不表示結果不如預期，自己的努力也跟著沒有意義，重點是享受努力的過程，將經驗做為養分，事情能不能成不可知，但能從中成長則是可以預期的。

最後感謝常慧法師與青年院的諸位法師、菩薩們，感謝你們的護持與陪伴，阿彌陀佛。

◎許寬寬

學習成長看板

快樂學佛人招生

【班別及開學日】
雲集班、香港班 3/1 (日) 農禪班 3/7 (六)
花蓮班 3/14 (六) 中山班 3/28 (六)
林口班 4/12 (日) 寶雲班 4/25 (六)
基隆班 4/26 (日)

【報名對象】對佛教有興趣者
【上課時間】9:00 ~ 16:30 (共三次)
【報名方式】請上網搜尋「快樂學佛人」
或至網站 <http://dbs.ddm.org.tw>
【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6659

3/1 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

3/8 English Dharma Talk 11am-12:30pm EST

The Śūraṅgama Sūtra Digest

— The Fifty Demonic States out of the Five Skandhas-3 五十陰魔-3

by Ven. Chang Hwa

以慈悲成人 以智慧成事

◎果暉法師

問：佛法如何看待領受？是成事重要，還是成人重要呢？

答：成事與成人，二者互為因緣。人與人之間的社會性互動，叫作「關係」。良善的人際互動，佛法稱為「廣結善緣」。如果經常關懷人、幫助他人，處處體現「成人」之美，則比較容易「成人」之方而「成事」。所以聖嚴師父教導我們「以慈悲對待人，以智慧處理事」；以慈悲成人，以智慧成事，就會產生相輔相成、相加相乘的效果。

但是慈悲待人不是濫慈悲，沒有原則的濫慈悲，常會帶來麻煩，甚至自害人。智慧成事也不是處處講理，甚至得理不饒人。應機也很重要。曾

有位老師在課堂上問學生，假使今天要關懷一位臨終病人，如何勸他放下？「面對它、接受它、處理它、放下它」？大家對此提問，在這種場合，最好能配合「四威」一起來用，比如先分享自己或親友如何受用佛法的例子，再去關懷對方。師父提倡的「四威」很好用，如自己從未用過，就直言勸人，那不夠慈悲，也達不成分享智慧的一片好心；可能反讓對方覺得不易做到，而感到沮喪、罪孽。

缺乏慈悲的智慧如同生米，雖有營養，尚未煮熟，只能眼看著，不能入口；要用慈悲的水，把它煮熟、煮軟，才能供人進食，也就能發揮其營養和價值。

延續師父的願

曼哈頓街頭的清淨地

◎釋常源（象岡道場監院）

首二〇二〇年八月，剛至紐約象岡道場領執，隔年初，住持果元法師提起聖嚴師父的一個心願：在曼哈頓市中心成立禪修中心，接引當地主流社會人士。時值疫情，道場僅我一位執事法師，象岡占地廣大，維持運作已是重任，心知那是極其不易的事，因此當時並未答應。

隔年七月，法師再次提起。這一次，我沒有回絕，相信法師必有其深意，更是為了傳承師父的悲願，於是答應先尋找場地。然而好事多磨，最初請義工尋屋、評估計畫，都無疾而終。

二〇二二年底，疫情逐漸明朗，一個原由舊金山道場主持的線上禪修課程即將停辦，但兩年間已有十九個國家、超過一百位學員參與，中斷實在可惜。於是我提議，將課程併入未來的「曼哈頓禪修中心」。隔年二月，正式啟動線上平台，從每週日的禪坐與講經開始，逐步加入每月弘講、每季一次皈依活動，接引不少禪眾到象岡打七、受菩薩戒。

儘管線上平台成功運作，尋找實體道場仍是目標。即使英文程度有限，我仍鼓起勇氣，懷著感恩與報恩的心，與果元法師走入曼哈頓街頭找場地，心中不斷祈求觀世音菩薩加持，願這處清淨之地早日實現。

我們一邊找房子，一邊覓尋團隊。觀音菩薩保佑，適當的人總會出現在眼前。團隊成員前後看了無數場地，中間也歷經不少波折，終於在二〇二五年四月，正式簽下五年租約，落腳處於曼哈頓一棟商業大樓內。簽約成功的消息，迅速轉化為前進的動力，從網站設計、課程規畫到義工培訓等，緊鑼密鼓的籌備階段，讓人從期待轉為篤定。回首那段日子，我更深刻體會到師父說的：「事非經過不知難！」

今年二月二十四日，「Dharma Drum Meditation Center」這塊招牌，在曼哈頓街頭亮起來了！這裡卸下疲憊，於喧鬧中找回內心的寧靜。這份從零到一的堅持，將支持我們繼續下一個五年、十年。願這處清淨地如師父所願，接引無量眾生，讓佛法在西方主流社會中，生生不息。

不是告別 是再來的約定

◎吳惠鈴

臨終時堅定念佛，同時承續利益眾生的願力，一生學佛護法的吳本達居士，示現生死之際的清楚與安定，本期分享吳居士同修親筆撰文，記錄這段乘願去來的動人過程。

當生命即將走到盡頭，令人不安的往往不是病痛，而是內心的恐懼與放不下。長年護持佛教、默默奉獻的吳本達居士，在生命的最後，展現少見的安穩與清明，讓家屬深受感動，深深感恩果元法師一路的陪伴與關懷。

念本師聖號 念念清楚分明

當吳居士進入安寧階段時，果元法師來家中關懷。當時他意識清楚，身體虛弱，但神情平穩。

「有什麼放不下的？」法師溫和直接地問他。

「沒有。」吳居士回答。

「有什麼掛念的？」「沒有。」

「有方法嗎？」「有。」吳居士回應，念本師聖號。

法師說，臨終時最重要的是心要清楚，有方向。念佛不只求一個去處，更是安頓和表達自己的願心。吳居士深知念佛往生的法門，但更希望承續本師悲願，再來人間利益眾生。

以佛法為依歸 以願心為方向

數日後告別式，法師特地出禪堂為吳居士說法，在家屬安排下，用中、英文向兒孫及親友分享吳居士臨終前的示現。法師說，聖嚴師父在《禪門》中，提到吳居士跟朋友談起自己做生意，一絕對以佛法的觀念為立場，以佛教徒應有的態度來做生意，因此大家很相信他，現在他常現身說法，告訴人家做生意要信仰佛教、深信因果。

法師分享吳居士長期護持佛法，創立世界佛教青年會，東初禪寺有兩位法師當年也是會員。讚歎吳居士不求離世的態度，臨終時保持清楚，知道自己為何念本師聖號，「這不學佛，而是願力，是他平常所修學的。」

在上百位親友前，法師為吳居士開示，念「本師聖號」代表對娑婆世界的承擔與不退心，願再來的展現。這樣的發心，必是建立在長年學佛、修行、護法的基礎上。念佛時神情安定，沒有恐懼，沒有留戀，展現出少見的清明。在生命最後一刻，仍以佛法為依歸，以願心為方向，深刻啟發後人：「學佛，不只求平安順利，而是在生死痛苦關頭，派上用場。」

吳居士早期移民美國，家屬多信奉基督教，他以清楚的願心念佛，以法鼓山莊嚴的佛事，完成人生最後一次，也最重要的一次修行。一句「本師聖號」不是告別，而是下次再來的約定。

家人原本滿懷不捨與焦慮，孩子擔心父親能否承受痛苦，心是否有罣礙？見到父親在法師引導下，神情安詳，念念分明，心也逐漸安定下來。兒子說，父親在病危時，還能清楚安靜面對，「我們真的放心了，但還是不捨。」

法師表示這是正常的，不只陪伴病人走過最後一程，更教導家屬如何面對生離死別。法師關懷病人，同時撫慰家屬的心，讓整個家庭在悲傷中，仍保有穩定與尊嚴。

數日後，果元法師於冬安居前，特別關懷吳居士狀況，叮嚀家屬念聖號，安詳往生了。當日，紐約正飄著雪，東初禪寺助念組前往助念關懷，法師得知，也為他誦念佛號與《心經》迴向。

數日後告別式，法師特地出禪堂為吳居士說法，在家屬安排下，用中、英文向兒孫及親友分享吳居士臨終前的示現。法師說，聖嚴師父在《禪門》中，提到吳居士跟朋友談起自己做生意，一絕對以佛法的觀念為立場，以佛教徒應有的態度來做生意，因此大家很相信他，現在他常現身說法，告訴人家做生意要信仰佛教、深信因果。

法師分享吳居士長期護持佛法，創立世界佛教青年會，東初禪寺有兩位法師當年也是會員。讚歎吳居士不求離世的態度，臨終時保持清楚，知道自己為何念本師聖號，「這不學佛，而是願力，是他平常所修學的。」

在上百位親友前，法師為吳居士開示，念「本師聖號」代表對娑婆世界的承擔與不退心，願再來的展現。這樣的發心，必是建立在長年學佛、修行、護法的基礎上。念佛時神情安定，沒有恐懼，沒有留戀，展現出少見的清明。在生命最後一刻，仍以佛法為依歸，以願心為方向，深刻啟發後人：「學佛，不只求平安順利，而是在生死痛苦關頭，派上用場。」

吳居士早期移民美國，家屬多信奉基督教，他以清楚的願心念佛，以法鼓山莊嚴的佛事，完成人生最後一次，也最重要的一次修行。一句「本師聖號」不是告別，而是下次再來的約定。



(劉建志 繪)

回歸助人初發心

◎高惠琳

以他人為鏡

最近對於從事三年多的醫院義工服務，起了煩惱和猶疑。由於某些問題，導致人員近期頻繁流動，原本七個窗口的服務櫃台只剩三個，致使櫃台前常有人滿為患。人力不足下，我們開始被要求許多非義工本務的工作。不被尊重、不斷增加工作的義工們也起情緒，最後只剩我一人在海中穿梭查詢：請問您要辦理什麼？掛號嗎？機器也可以喔……

一次又一次地勸導解說，有時也收到各種感謝。話雖如此，卻也因此被其他義工嘲諷：「你真的很無聊，多做那些事！」聽著同伴們的負面言語，頓時感到受傷和挫折。某一瞬間，離隊的念頭竄了出來。

「要想解脫生死，必須戒而不要以善惡功過為意。也就是雖不作一切惡而不是為怕遭受惡果，雖行一切善而不是為求富貴利樂的福報。……因為不論苦事或樂事，皆由因緣所生的假相，而非實相。」

直至看到聖嚴師父在《因果與因緣》中這段文字，果赫然明白自己已被「善有善報」的世俗觀念影響，執著於「做好事就不應該遭受不好的對待」，才會因此受傷退縮。

對因果有進一步體認後，回歸當年報名義工的初發心：單純想助人。勉勵自己去該做該做、能夠做、有能力做的事。至於他人的批評，有則改之，盡量不做過度的情緒延伸。

回顧這一事件，所有人都我的所緣緣，讓我看到自己的「在在」及需改進的地方。他們的言行像一面面鏡子，得以藉此反躬自省，面對混亂、不公，該用哪些態度看待處理？是感恩、感謝居多，還是抱怨、批評、指責較多？

感恩在佛學班的學習，感恩法師的教導。

一段拉回根本的過程

聆聽《阿含經》

◎Holly Li (洛杉磯)

一月份，聆聽果元法師講授《阿含經》，宛如一場不斷被「拉回根本」的學習過程。《阿含經》被視為原始佛教，它不繞彎、不抒情、講的是原則、方法與辨識能力，目標只有一個——究竟安樂。

法師在講解中，不斷區分「理一與一事」。理，是不變的、可貫通的原理原則；事，是因時而設的修行方法。八萬四千法門，並非雜亂無章，而是同一原理在不同生命狀態中的應用。

令我反覆回味的是法師強調覺悟要素：「迫切欲」與「如理作意」。迫切欲，是對生命真相有強烈的了知欲，一種不願敷衍活著的決心。如理作意，是訓練心的方式，逆境時，不沉溺於「為什麼是我」，而是如實觀照生命的無常；被指責時，不急於自我防衛，而是看見眼

心如何因緣而起。

在高度變化、資訊紛擾的時代，我們不缺乏知識，而是缺少回溯根源的勇氣。當法師一次次把我們帶回「識緣名色」的當下，那種震動是一種清醒：生命從來沒有虧待我們。苦不是懲罰，而是無明與不斷重複的結果；而出路，就在每一次看清、不再急著抓取的當下。

也許，究竟安樂不是生命沒有風浪，而是在風浪中，心沒有被捲走。「覺醒」是從此刻開始，如「實看見」的勇氣和實踐。願把這份理解轉化為真實用功，在聞中不急著懂，在思中不急著結論，在修中不急著改變。一次次回到當下，看清緣起，看住躁動不安的心。生死之流，或許在一念一念的回頭中，慢慢止息。

1-DAY RETREAT

1st Saturday 9am-5pm

3/7 led by Ven. Yun She

5/2 led by Ven. Chang Hwa

東初禪寺

March 22

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

How We Can Stop Fooling Ourselves by Training the Mind

— Living with Ease in a Crazy World

by Harry Miller

東初禪寺

淨心淨零·祥樂豐足 淨心篇 3 聖嚴師父

糾正人心 從改變觀念做起

以奉獻來取代爭取，奉獻得愈多就愈能顯出自己的成就；若有許多人因我們的奉獻而得到幫助，解決困難，那才是榮譽。



人念頭一轉，觀念也會隨之糾正過來。雖然我們從小到大已經發展出的思想觀念，一時間要想扭轉過來是很困難的。但是人有可塑性，透過教育可以轉變人心，只要付出愛心、耐心，處處體諒，充分了解，溝通商量，久而久之對方是會接受的。

關心人格教育 重視奉獻和惜福

但是當前的教育制度偏重科技和經濟，忽視人格的教育；因此，希望今後的教育，能多關心人格教育，平衡科技與人文的發展，以淨化社會的人心。在此我提出以下幾個觀念：

一、用奉獻來代替爭取：從小我們就被父母期待著長大能夠「出人頭地」，於是我們必須做種種的爭取，爭榮譽、聲望、財物、權力、地位，爭同情、支持等。當然，爭取成功的本身並沒什麼不好，但是在過程中如果因為自己想要出頭而打壓他人、抹煞他人，那就是不道德的行為。

不如改變觀念，以奉獻來取代爭取，奉獻得愈多就愈能顯出自己的成就；若有許多人因我們的奉獻而得到幫助，解決困難，那才是榮譽。

二、以惜福來代替享福：在一般人的觀念裡，自己已有福報時，就會運用各式各樣的資源來享受生活、享受權力、享受成果，總認為既然得到而不去享受，那不是愚嗎？

但是從佛教的觀點來說，一個人的福報是極有限的，就像任何人在銀行裡都不可能持有無限量的存款，即使是大資本家，他的存款也是有限的。而且，無論是存股票、存黃金、存美金，都不一定穩當，只要世界局勢不變，政治制度改革，社會環境混亂，所有的存款都可能在一夕之間隨風而去；因此佛陀告訴我們：財產為五家共有——惡政、盜賊、水、火、不肖子。

以因果緣觀念 擔起應負的責任

可是沒有惜福觀念的人會說：「管他呢！至少我這一生，地球的資源還不會全部用光吧？我兒子、孫子那一輩，地球也應該沒有問題，還不至於到毀滅的程度。」

從佛法的立場來看，時間是無盡的，眾生也是無窮的，無盡的、無量的，只要地球存在一天，眾生就能在這個地球多活一天。

而地球本身的資源有限，如果我們揮霍無度，自己認為是享福，實際是糟蹋，是損福；糟蹋的愈多，損福就愈多。這不僅是物質的糟蹋，也是對眾生心靈的損害，所造成的惡果，到頭來仍然必須由我們自己承擔。

三、以因果的觀念來面對現實，以因果的觀念來努力以赴：「因果」是時間的關係來看，我們現在所做的，未來一定會有所結果出現；而現在我們所接受的，是由於過去所造的因而得到的結果。

「因果」又可分兩大類，第一是共業：例如全地球、全人類共同的因果；第二是別業：每個人的生命過程，從無量世的過去到無量世的未來，一個階段一個階段，所應負的因果責任。

（選自《平安的人間》）

精·進·禪·七·心·得

照見自己的瞋慢心

◎賴志慧

期盼已久，終於可以參加繼程法師主持的禪七，尤其此次報名是在日本JR的班車上「搶到」第九十一號，更是幸運。法師第一晚開示「幸福與辛苦」，身為學員是幸福的，所以認真修行，將幸福轉為培福的資糧。身為義工雖然辛苦，但可以福慧雙修更幸福。這股溫暖幸福，讓我們足以撐過凛冽的寒冬。

這次禪期最大的收穫，是知道如何在動態中運用「覺知與專注」，透過八式動禪、拜佛，在緩慢動作中，覺察到肌肉與關節鬆緊的變化，聽到呼吸的快慢，感受到體內的氣如流水般溫暖全身，以及身體伸展至極限時帶來的自我滿足感。最受用的是在總護法師提醒下，特別留意每次動作起訖的正位，不急著做下一個動作，透過停留片刻，清楚覺知自身骨架的狀況，享受全身放鬆但腳掌緊實踩在地板的穩定感。

感謝繼程法師拜佛時的引導，讓我慢慢了解如何在動態中，用「觀」來達到「止」的工夫。也感謝法師不斷提醒，修行是在生活的動靜語默中，而不只在蒲團上。練習著時時觀呼吸、觀全身，少了向外的攀緣心，多了安定的喜悅。

這次禪期另一個收穫，是看見並照亮自己的陰影。話說第一天晚上法師開示時，內心極為雀躍。第二天，法師講基本坐姿與調身息等，覺得好簡單，因此略顯不耐煩。第三、四天，法師講戒律、諸惡莫作、眾善奉行等，這些與期望法師開示高深的內容有落差，於是浮躁、批判的心念湧上心頭，甚至打起瞋睡。

但是，看到全場法師、菩薩們個個坐姿挺直，全神貫注聽開示，只有自己像毛毛蟲般蠕動著，突然間生起慚愧悔心。原來我對法師的崇拜，是來自滿足我的、順我的意，當不順心意時，即是長期敬仰的法師也會被我「鄙視」，沒想到自己的傲慢心竟然如此大，難怪與最親的家人衝突不斷。

第五天開始，告訴自己要像大家一樣恭敬聆聽，當心念一轉，法師的每一句話都如獲至寶。感謝這個因緣，讓我照見自己的瞋心與慢心。

體會無常就是無我

◎潘昱君

很感恩這次的因緣，錄取繼程法師主持的禪七。法師在第一天開示提到，能進入禪堂打坐是有福報的，而在禪堂內照顧學員的義工們，更是有福報的。的確，施比受更有福，祈願自己不只進禪堂打坐，更能有機會為禪眾服務。

法師每一天的開示，總是非常幽默風趣，讓人能在輕鬆的觀念中，吸收佛法與禪修的觀念。法師提醒我們，高深的佛法與法門，也要看個人根器能否接受和吸收，不要好高騖遠，想要嘗試「頓悟」的法門。腳踏實地學習，按部就班修行，才能一步一步進入高深的法門，一天一天進步。因此，打坐時自己特別注意，果然繁雜實地地數息、隨息，身體很快就放鬆，方法也能得上。

這次最大的收穫，是看到自己內心深處的恐懼。打坐時，左腳的腳踝又疼痛不已，從這次的疼痛中我體會到「無常」。向小參法師提到這點，但自己不知如何觀

「無我」，法師說了一句：「無常就是無我。」

隔天慢步經行時，體會到一步就是一個生滅，每次的呼吸也是一個生滅，自己在這其中，也看到內心深層的「不安」。那個「不安」來自長期的孤獨，所以對於這個「我」有著強大的執著，因而內心有貪、瞋、癡等煩惱存在。此時明白了自己的色身也是無常，要放下強大的自我，要先學會「隨喜讚歎」他人，拜佛時，內心更要生起「慚愧、懺悔」之心。

禪期前幾天中午，都會去東單的草地上經行和念佛迴向。感恩所有因緣，所有眾生，特別是法師和內外護法們，也感恩這次的因緣，讓我深刻體會到無常、無我，更感恩看到內心強大的自我和煩惱，且能知道把它放下，並能「慚愧、懺悔」，進而發願：願自己能改過、能精進用功，願自己能度人，幫助自己和眾生遠離煩惱，離苦得樂。

帶著覺知回到現實中

◎張雅婷

一〇二五年末，給自己一個獎勵，參加十二月在雲來寺舉行的初級禪訓班。課程由演向法師帶領，在學長和義工們協助、同學們共修分享下，感到身心放鬆、安定且充實。

禪修的要領，在於行、住、坐、臥皆專注，讓每一刻都活在當下，一次專心做好一件事。法師指導我們調整坐姿、放鬆頸頭、調整呼吸，並開始數息。第一天上午打坐，調整坐姿總覺得不夠舒適，微睜眼容易乾，閉眼又容易分神或昏昏欲睡。在睜眼和閉眼之間，試著適應打坐。下午決定好好放鬆，專心閉眼，終於感受到一種「舒服」狀態，儘管法師提醒，不要過於追求或抗拒任何感受，但這一刻的平靜，讓我在下坐時仍有意猶未盡的感覺。

經行時，學會如何讓心隨身體而動，感受雙腳踩在地面的觸感，無論是軟、硬、冰涼還是溫暖，這些細微感受，都幫助我回到當下。手腳放鬆，腹部放鬆，身體放鬆，每一步都帶著覺知，讓我回到現實中。

進行吃飯禪時，學會如何保持輕柔動作，感謝每一餐來之不易，每道菜餚背後，都有陽光、空氣、水、農夫、運輸和廚師的成就和付出。專心享用食物，細細品味每一口飯菜的變化，從完整的塊狀到細碎，時刻感知自己是否已經吃飽，避免暴食或浪費。

一天稍微多吃一些，後來發現食物搭配非常恰當，下午並未感到飢餓。第二天對素食更有信心，保持七分飽依然充滿活力。

兩天的課程豐富，除了將禪修融入日常生活，還簡介聖嚴師父的禪修教導，以及聞訊、頂禮等儀式，讓我對禪的理解更深刻。期許自己將所學帶入生活中，繼續參與禪修相關活動。



話頭禪 重振臨濟家風

認識中華禪法鼓宗 3

中華禪法鼓宗所弘傳的漢傳禪法，除了大悲宗崇倡的「話頭禪」，還有臨濟宗剛王寶劍之稱，是破除執著與無明煩惱的利器。

什麼是「話頭」？在《禪的體驗·禪的開示》中，聖嚴師父說明「話頭」就是「追問自己一個問題做為修行的一種方法」。「話」是語言，「頭」是根源，運用話頭修行，就是嘗試去找出還未用語言文字、符號描述之前「那是什麼？」在反覆追問中產生疑情。常用的話頭有：「什麼是無？」、「未出嫁胎前的本來面目是誰？」、「拖著死屍走的是誰？」，以及「念佛的是誰？」。

師父早期指導禪修時，在禪眾身心穩定之後，便會給一句話頭去參究，話頭可說是師父最早接引大眾所用的方法。一九九八年，師父在象岡道場首次主持「默照」和「話頭」單一法門專修禪七，而後於臺灣、美國兩地持續指導話頭禪，從禪七、禪十、禪十四，乃至二〇〇七年於法鼓山禪堂首度舉辦話頭禪四十九，契理契機地引領禪眾一門深入。

教學過程中，師父更將話頭方法的應用與次第作了系統而清楚的整理，提出念話頭、問話頭、參話頭、看話頭四個層次，幫助禪眾知道如何進入，如何持續用功，乃至破參與保任，是中華禪法鼓宗的特色。

在《聖嚴法師教話頭禪》中，師父指出：「話頭是一種非常好、非常乾淨俐落，而無一絲牽掛的禪修方法。」當今社會資訊多元，人心紛雜，話頭禪可說是非常適合現代人修學的一帖良方。

（文／編輯室／李東陽）

經典共修 金剛經 經心

第二、四週週日 下午2點-4點

共修內容：靜坐、誦經、繞佛、聆聽聖嚴法師經典開示、迴向等...

東初禪寺

