

法鼓山 菩薩戒千人滿願受戒

方丈和尚期勉新戒菩薩 以布施為先 以慈悲為本 以和為貴 為個人 家庭 社會 世界帶來和諧



▲上千位新戒菩薩於法鼓山園區大廳受持菩薩戒，誓願成就佛道，與菩薩同願同行。(李東陽攝)

【本刊訊】「成佛的開始就是先學做菩薩，發菩提心。」創辦人聖嚴師父早年於美國傳授在家菩薩戒，即是希望引導信眾透過受戒、學戒、持戒重建人心、淨化社會。今年三月二十二日、十九日，法鼓山僧團於總本山分兩梯次傳授在家菩薩戒，由方丈和尚果暉法師、首座和尚惠敏法師及副住持果醒法師擔任菩薩法師。來自美國、義大利、澳洲、新加坡、馬來西亞、香港、印尼及臺灣等地，近一千兩百位學員齊發菩提心，受持菩薩戒，發願止惡修善、利益一切眾生。

三月二十二日，第二梯次正授當天，方丈和尚開示，「難捨能捨、難行能行、難忍能忍」即是三聚淨戒止惡、行善、饒益有情的精神。菩薩戒的初發心，是「自己未度先度人」；不必擔心自己能力不足，哪怕只是勸人來受戒、當義工、來學佛，也已經是在行菩薩道了。方丈和尚並勉勵大眾，菩薩以布施為先、慈悲為本，若能以和為貴，便能從個人的身心和合，進一步帶來家庭和諧、社會和諧，乃至世界和平，這正是當前社會最迫切需要的。

首座和尚惠敏法師則從義理上說明，菩薩戒是不分在家、出家，四眾弟子皆可共同修學的戒法，使一切有情皆具備學習覺悟、追求覺悟、成就覺悟的可能。法師指出，菩薩戒重在體會眾生平等，因此特別強調「不自讚毀他」，提醒大眾應時時觀想自他平等，並以師父所寫的〈四眾佛子共勉語〉自期。



▲來自海外的新戒菩薩透過同修勸導圓滿受戒，一同發願止惡、修善、利益一切眾生。(李東陽攝)

副住持果醒法師勉勵新戒菩薩發菩提心的功能，開發本具的智慧與慈悲，並幽默提點：「能聽所聽皆空寂，能罵所罵皆空寂。」勉勵大眾多看別人的優點，少批評、多讚美，將修行真正落實於生活之中。

四天的戒期中，學員透過熟悉殿堂規矩、演禮與懺悔，逐步收攝身心；每日清晨至晚間，也安排觀看聖嚴師父開示影片，內容涵蓋受戒意義、儀軌內涵，以及因果、因緣等佛法知見，循序引導大眾釐清對受戒、學戒的迷思，進一步理解菩薩戒的精神。

除了學員發心求戒，義工的護持也成就了這場殊勝法緣。專程自臺中前來協助「菩薩衣組」的十二位義工，在四天戒期中日日將功德迴向戒子們受戒圓滿；其中首次擔任菩薩戒義工的曾淳萱說，自己也曾在受戒、如今能回到壇場還願報恩，看到大家受戒圓滿、法喜充滿，內心十分感動。

李連杰攜女訪法鼓山 交流新世代弘化



▲方丈和尚肯定李連杰(左)化「武館」為「悟館」，鼓勵他持續推廣「心六倫運動」。(李東陽攝)

【釋演穩／新北報導】三月五日，國際影星李連杰再度到訪法鼓山世界佛教教育園區，此行特地帶著小女兒 Jada 拜會方丈和尚果暉法師，交流學佛心得，並拜訪法鼓文理學院佛教學系，了解臺灣佛學教育特色與學制。

李連杰表示，小女兒自七歲起受憂鬱症所苦，曾嘗試心理諮商與相關療法，但女兒認為這些方法未觸及根本，因而轉向佛法。近三年，他陪伴女兒走出低潮，一同修學佛法，成為彼此的善知識。曾在大學選修心理學與藏傳佛教的 Jada，在協助父親翻譯佛經的過程中，發現自己對佛學的認識不足，希望進一步了解大乘佛教，以及學術研究與修行實踐的關係。

談話中，Jada 請教佛教「空性」與道家「無極」的差異。方丈和尚指出，「無極」一般被視為萬物生成的源頭，屬於「從無到有」的宇宙生成觀；而佛教的「空性」並非某個最高原則，而是一種普遍性與平等性。

法鼓雜誌APP 歡迎下載

李連杰與女兒 Jada 前往禪堂，禪堂監院常正法師引導行人體驗修行。(李東陽攝)

「一切現象的本性即是空性；空不是否定萬物，而是不離一切現象，遍於一切現象。」李連杰表示，自己過往多推廣武術健身，近年則著重「心的訓練」，嘗試以新世代的語言，透過社群媒體分享自身學佛的經驗。方丈和尚肯定李連杰化「武館」為「悟館」，鼓勵他持續推廣「心六倫運動」，李連杰也期許未來盡己所能，分享生活化的佛法。

會後，李連杰一行前往禪堂體驗禪修，與僧團法師茶敘交流，討論漢傳與藏傳佛教在修行方法上的異同，例如默照禪與大手印的相通之處，以及棒喝在修行上的功用。

參訪團區各殿堂後，一行人前往文理學院佛教學系，由系主任邵偉仁接待。對於 Jada 提出「學術研究與宗教信仰如何平衡」的問題，邵偉仁表示，學術與信仰之間的張力其實是一種健康而重要的關係；學術研究提供批判思考與嚴謹訓練，而宗教修行則帶來生命的溫度與轉化，因此文理學院強調解行並重，幫助學生建立完整而平衡的學習。雙方還談及科技發展、社群媒體對年輕世代價值觀的影響，以及在跨文化弘法時所面對的挑戰。

法鼓山援助緬甸震災重建週年

援建校舍落成啟用、頒發獎助學金 支持當地學子邁向光明人生

【梁金滿／緬甸報導】緬甸三二八大地震屆滿一週年，三月中旬，慈基基金會秘書長常惺法師再度率團抵達緬甸，展開一系列關懷與弘法行程。此行除前往東枝茵萊湖主持援建校舍落成啟用典禮、關懷高腳屋居民外，也於東枝與曼德勒多所學校頒發獎助學金，並出席南北傳祈福大法會，持續推動災後安心重建與教育關懷。

三月二十三日，常惺法師一行在愛德基金會秘書長趙彥樺陪同下，搭乘小輪前往茵萊湖水上緬文學校愛道基中學，主持新校舍落成啟用典禮。校長妙妙善女士 (Daw Myo Myo San) 與師生、地方人士齊聚校園，共同感念來自臺灣的援助與祝福。她表示，校舍落成後，孩子們終於有了安全的學習空間，大家心中充滿感恩，她也發願持續投入教育，陪伴孩子成長。

常惺法師致詞時，以創辦人聖嚴師父的生命故事勉勵眾人，指出教育猶如門與窗，能讓孩子看見更廣闊的世界，啟發潛能，改變生命，期盼這所學校能讓附近村落的孩子安

心完成十二年教育。隨後，常惺法師帶領師生與村民為新校舍灑淨祈福；四間嶄新的教室，將提供五至九年級學生更安全、穩定的學習環境。

前往東枝前，三月二十日下午，常惺法師亦於仰光拜會中華民國駐緬甸經濟文化辦事處處長黃敏境大使，交流災後關懷、教育合作成果及未來展望。法師表示，慈基會自去年四月起，陸續派出十個梯次賑災團隊，進一步展開心靈重建計畫，邀請心理輔導團隊進入東枝興華、果文中文中學及曼德勒孔教學學校，提供師生心理支持與情緒教育等安心服務。黃敏境大使肯定法鼓山落實淨化人心的慈善關懷服務，是讓臺灣被世界看見的重要力量。

法師後續前往東枝興華、果文中文中學及曼德勒孔教學學校，頒發獎助學金予一百位即將赴臺就學的清寒學子，並了解實智吉諾德亞 (Aindara) 佛學院重建進度；同時出席二十八日於實智學辦的南北傳祈福大法會，為災區祈願平安。



▲法鼓山援助緬甸震災重建週年，常惺法師一行至茵萊湖緬文學校愛道基中學，為新校舍主持落成啟用典禮。(法鼓山慈基會提供)

布朗大學邀常華法師 分享當代漢傳佛教

【釋常鐘／美國報導】二月二十八日，紐約東初禪寺監院常華法師受布朗大學東亞系、冥想研究倡議 (CSI) 及宗教研究系之邀，以一當代北美漢傳佛教的實踐與生活」為題，分享漢傳佛教在現代的實踐與適應與修持經驗。活動原訂於布朗大學舉行，受暴風雪影響改為線上，共有七十位師生及民眾上線聽講。

當天的演講重點在於關注「僧團」的發展，常華法師提到，臺灣漢傳佛教的比丘尼在人數、受教權與地位上表現優異，這種完善的傳承，支持北美女性宗教領導者的崛起。許多美國女性僧侶，如藏傳傳統的圖丹·卻准法師 (Ven. Thubten Chodron) 透過漢傳系統獲得具足戒，使戒律成為統一全球僧團、跨越宗派的紐帶。

在修持上，法師對比兩大禪修路徑：觀相 (Contemplate the True Appearance)；常見於南傳與藏傳佛教，透過觀察呼吸等現象，體悟無常與無我。觀性 (Contemplate the True Nature)；以漢傳禪宗為代表，直接指向心之本源，不執著於現象。法師強調，修持必須結合天台宗的教理架構，否則容易誤將身心體驗當成開悟。活動中，法師帶領聽眾體驗默照禪，引導大眾從放鬆全身、擴展到對環境的覺察。

法師也探討「慧」的實踐，特別是佛教與西方科學、心理學的交會。他分享與科學家 Robert Lanza、Edgar Mitchell 關於意識與生物中心論的對話，提及佛教在臨終關懷中的貢獻，強調了解死亡能幫助人們活得更有意義。

在問答時間，法師回應人工智慧是否能取代僧侶的議題。法師認為 AI 雖是獲取知識的利器，但可能導致「集體愚鈍」(Group Sanitization)，且修行體驗與開悟經驗，仍需依賴有經驗的導師協助。法師建議聽眾，在北美多元的佛教環境中，應先扎根本門傳統，再廣學多聞，方能建立正確的見地。



圖／釋果賢

雄獅美術創辦人李賢文來訪

二月十七日，雄獅美術創辦人李賢文偕其夫人到訪法鼓山世界佛教教育園區，並拜會方丈和尚果暉法師。時值國慶日，李賢文特別會面更增添幾分雅興。

李賢文表示，自己久仰法鼓山道風，來訪前特別閱讀《法鼓山故事》，對聖嚴師父創建新時代的深層情感，深感敬佩，尤其一進入法鼓路，便感受到清淨、開闊的氛圍，身心也隨之沉靜下來。

雖是初次見面，李賢文與方丈和尚卻如舊識般，暢談藝術創作與修行體會。李賢文提到，一九九六年《雄獅美術月刊》停刊後，即展開關懷大地的寫生創作，題材從南投的九九峰九二一大地震，到大武山的雲豹，展現他對土地與自然的深厚情感。他分享真正創作來自親身體驗，唯有走入現場，與景物建立情感連結，作品才會有生命力。

對此，方丈和尚回應，頭腦的記憶較像資料與想像，身體的記憶則與自己的生命經驗貼在一起；當人透過身體去感受，心也會隨之轉變，而心境一變，看待外在世界的方式也會不同。

提昇大事關懷更有溫度

關懷院舉辦悅眾成長營 落實「心靈環保」推動生死教育

【楊仁惠／臺北報導】護法總會關懷院於三月二十一、二十二日，於北投雲來寺舉辦「二〇二六淨心淨零大事關懷悅眾成長營」，有近二百位來自全臺各地的大事關懷悅眾齊聚一堂，從佛法知見、大事關懷八項服務的演練與討論中，堅定願心，發起「四弘誓願」，走在自利利他的菩薩道上。

「感恩大眾的奉獻，讓法鼓山大事關懷有品質、有溫度。」僧團都監護法總會副都監常遠法師前來關懷，期許大眾時時用「四眾佛子共勉語」來勉勵自己、關懷他人，以純樸、清新的威儀，護持法鼓山的道風，將佛法的益處分享出去，吸引更多的人來學佛。

「為什麼在這裡？為什麼承擔這份執事？」課程一開始，監院常哲法師引導大眾回到初心，提起對佛法的信心和願心，進而以一行山一來填滿「願海」。法師除了說明法鼓山大事關懷的理念，也從佛法所說的「戒禁取見」，提醒大眾建立佛法的正知見，以心靈環保和禮儀環保為核心來做大事關懷。

「最好的思念，是不給未來的土地留負擔，看得見的思念，成就看不見的事蹟。」法師說明，以四種環保來做大事關懷，也是淨心淨零的行動，為環境永續奉獻。

接著由生命園區主任陳高昌說明「大事關懷教育精神的推廣與實踐」、助念團副團長鄧美英分享投入助念三十多年的生命經驗，鼓勵學員從關懷中實踐佛法、提昇自己，自然法喜充滿。

培訓課程的一大重點，是由助念團副團長



▲常遠法師期勉新任悅眾鼓手發願度眾，擔任悅眾正是實踐的著力點。（楊清祥攝）

會副都監常遠法師、總會長張昌邦、副會長陳桂娟、陳治明、林世堂等都到場關懷，期許悅眾鼓手們發菩提心、行大願力，一起承擔推動法鼓山理念、落實三大教育的使命。

「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」十五日在北部的成長營中，常遠法師特別帶領悅眾誦誦《四弘誓願》，提醒大眾人踏上成佛之道的第一步，就是發願度眾生，擔任悅眾正是很好的實踐著力點。「沒有悅眾鼓手，就沒有護法總會！」張昌邦總會長感恩悅眾鼓手的承擔，期許總會和分會共同凝聚資源，發揮更大的護法力量。

成長營一開始，悅眾們聆聽創辦人聖嚴師父對教育的使命、法鼓山的開創精神，接著三大教育的使命、服務處監院常應法師分享「悅眾心態與願心」，期勉大眾人「以四眾承接執事，以四攝法來接引新人」，以「四眾佛子共勉語」做為修行方針，勉勵大眾人藉事鍊心，承擔悅眾執事更要發願、做定課、精進共修，隨時提昇自己，學佛護法的路便能走得長遠。

一整天的課程還包括「護法總會與地區分會組織運作」、「會議管理與營運會議說明」、「團隊角色與互動」等內容，幫助悅眾了解法鼓山組織架構、分會運作規則，以善用人、護念人、成就人的觀念，期許大眾人在承擔中不斷地成長，在成就他人中圓滿菩薩道。

新任悅眾鼓手團隊 全心上出發！

護法總會全臺舉辦四場成長營，期許新團隊共同承擔使命，實踐菩薩道。

各轄區和分會的新任悅眾團隊，開始接續推展護法弘法的重任。為凝聚新團隊的向心力與共識，提昇組織運作效能，護法總會於三月一至十五日期間，先後於高雄紫雲寺、臺中寶雲寺、臺北雲來別苑，舉辦四場「二〇二六新任悅眾鼓手成長營」，共近五百位悅眾參加，僧團都監護法總會

人圓滿菩薩道。

北投分會法青組新任組長郝常芬分享，成長營讓她對分會、總會、分會的組織運作更清楚，心態上更有承擔力。陪同新任悅眾前來的北三轄區轄召林月梅表示，自己也收穫不少，法師的叮嚀更是一種啟發，由生轉熟，最大的收穫是學會發願，一日後辦活動前，要在觀音菩薩前發願，祈願菩薩護佑每個活動都順利圓滿。



▲透過「佛菩薩的Call in」活動，悅眾們凝聚心力，展現團隊默契。（紫雲寺提供）



▲成長營中，各會團和分會新任悅眾團隊共願承擔使命，一起推動法鼓山的理念。（許淑菁攝）



▲法師們帶領大事關懷悅眾在佛前齊誦《四弘誓願》，堅定願心，共同實踐佛法的生命教育。（陳瑞攝）

們帶領分會實際演練八項服務。新店分會的張文文回饋，透過演練與狀況討論，不但更了解自己的不足，可再調整與改進。

透過實務的演練與討論，兩天的悅眾成長課程的氛圍熱烈且凝聚，常哲法師與關懷院法師們，於課程最後帶領大眾長跪於佛前恭誦《四弘誓願》，以大事關懷共願同行菩薩道的信願，永不退轉。

法鼓社大成立23週年

【本刊訊】迎接成立二十三週年，法鼓山社會大學於三月八日特別舉辦「講師共識營」，安排講師們到金山區中角灣淨灘、參訪石門戶外教室，共有六十多人參加。社大校長曾濟群與講師們分享校區的規畫，以及在三芝、石門、新莊等三區戶外教室推動自然環保的成果，使每位講師更了解法鼓山的核心理念。

淨灘前，張振華老師先為大家說明「ICCC 國際淨灘行動」的類別規範，並分享自身的體會。他表示，海洋中的廢棄物如同心靈的垃圾，一波清完還有一波，鼓勵大家從生活中做起，培養減塑、保護環境的習慣，進而提昇心靈的環保。

在海浪拍打岩石的聲音中，林筱玲老師引導大家運用「入山」APP 體驗立禪、五感修行，隨後分組進行淨灘。胡娟娟老師帶著兩位孩子一起來，看到孩子們努力翻找岩石下的垃圾，覺得很欣慰。



▲社大講師們到中角灣淨灘，一同響應「淨心淨零」的行動。（法鼓山社大提供）



▲唐家珪師長仍常回寶雲寺參與活動，帶給新一輩鼓手莫大鼓舞。圖為二〇一八年參加歲末感恩分享會。



▲一九九二年，唐家珪（左）從師父手中接下法鼓山委員聘書，承擔起中部地區的護法重任。

【感念臺中分會首任主委】 唐家珪菩薩 引領中部護法精神

法鼓山草創時期，眾多弟子追隨聖嚴師父開山，臺中分會首任主委唐家珪菩薩，正是其中一位。

「我這一世，就是來護持聖嚴師父弘法的！」與師父有同袍情誼的唐家珪，對於護持師父和法鼓山，有著滿腔的熱忱和使命感。

一九八八年，師父首次到臺中演講，兩人闊別二十多年再度相見，他和同修張惠玲旋於師父座下皈依，「聖嚴師父的事，就是我的事！」他義不容辭肩起召集委員的重任，全力投入勸募護法的工作。

早期中部委員們開不各項工作重點，眾人都尊他「大師兄」。他非常重視大事關懷，認為助念是幫助往生者最好的方式，也是接引家屬最溫暖的方法，因此，凡是有人需要助念，無論路程再遠，他都親自前往關懷。有一年曾助念二百二十一次，全臺名列前茅。

不過，當時一般人的身後事仍以民間傳統為主，推廣大事關懷之初並不順利。早年他和義工們曾到南投為一位信眾的母親助念，卻被其他家屬拒於門外。「師姊的家人因為不了解，所以拒絕，但我們不能離開，我們在門外誠懇地念佛，感動了家屬，也圓滿了任務。他處處為人的慈悲心、堅定不移的信心和精神，帶動了許多人加入助念行列。」

唐家珪的護法熱力，未曾因年長而褪色。寶雲寺籌建期間，推動「寶雲基石」活動，當時八十歲的他，與專案團隊跑遍中部各地，勸請大眾把握建寺因緣，自己更一馬當先，成為第一位基石護持者。寶雲寺落成後的歲末感恩分享會、新春法會等活動，乃至去年（二〇二五）寶雲寺落成十週年的中區心靈環保家庭日，即使視力微弱，都可見他歡喜參與的身影。老悅眾的護法風範，帶給新一輩鼓手們莫大的感動和鼓舞。

與念佛法門特別相應的唐家珪，對西方極樂世界深信不疑，晚年一心念佛，每天六小時以上，一天曾達十六萬聲佛號。老實念佛的他，逢人便說念佛的好，殷殷叮囑眾人：「一定要念佛！」

除夕前的小年夜，一生助送無數人往生西方的唐家珪，在兒孫及友人的念佛聲中，安詳地帶著微笑，與諸佛菩薩團圓。唐家珪九十四載的一生，具足實踐佛法的信願行，中部鼓手們也承續「大師兄」的精神，在學佛護法路上，接力勇往向前。

禪修與自我慈悲工作坊 帶領教師找回安定

【陳麗能／臺北報導】為了緩解教育工作者的身心壓力，教師聯誼會於三月七日在文山分會舉辦「禪修與自我慈悲工作坊」，邀請陳萊莉老師主講「從修行到RAIN的內修法」，並由僧團常哲法師帶領禪修，引導學員在繁忙的校園環境中，學習與壓力共處，找回生命的安定。

課堂上，陳萊莉老師將佛法的「四聖諦」，與現代心理學工具RAIN結合。佛法照見生命的苦集，RAIN的理論則是看見自己的情緒、學習自我慈悲與轉念，與「四聖諦」有契合之處。「了解並改善情緒最有效的方法，是先分辨出各種情緒。」她指出，許多老師面對學生滑手機、不投入課程，或是來自家長的壓力，往往只感受到「生氣」，但背後可能隱藏著挫折、失落、被忽視等焦慮。

透過「情緒卡」的挑選，學員們將混亂的感受具象化，而「身體卡」則引導眾人覺察情緒在身體留下的訊號，例如：喉嚨緊縮、肩膀僵硬、心跳加速等。陳萊莉老師表示，當我們能具體「看見」這些反應，情緒便不再是一團亂麻，而是可被梳理的線索。

常哲法師帶領學員禪修與慢步修行，引導眾人在緩慢的腳步中放鬆，將心歸零；調整呼吸，感受心靈的平靜。心得分享時，學員范英表示，過去常在壓力下對自己「射箭」，現在終於學會停下腳步，照顧自己。法師期勉學員「放自己一馬，也放大家一馬」，不需事事追求一百分，只要懂得適時歸零、放下執著，內心便能找到安穩的定錨。

◎文／陳政娟·圖／寶雲寺提供

海外共學 漢傳佛教修行法門

僧團法師們於北美、東南亞各地 導讀《法鼓全集》 帶領念佛禪、法華三昧懺儀等 以多元方式弘揚漢傳佛教



▲果毅法師在新加坡護法會帶領「法華三昧懺儀」研修營，深入講解懺儀的三個層次。(曾錦祥攝)

舊金山 從《法鼓全集》入門

【舊金山訊】當代漢傳佛教的重要修學指南《法鼓全集》，是創辦聖嚴師父畢生的智慧結晶，也是引領無數人學佛修行的入門。三月四日，普化中心副都監、《法鼓全集》編輯小組召集人果毅法師於舊金山道場，進行《法鼓全集》導讀課程，除了介紹歷經三次的修編過程，並詳細解說這套書籍的特色。

法師表示，師父早期多撰寫較艱深的佛教經典，後因感悟佛教對不同時空的群眾做適應性的宣化，六十歲創建法鼓山後，便提倡佛法需應用於日常生活，認為著作非僅為學問和研究，更需與現代社會結合，此後，生活法類的書籍大幅增加，並撰寫修行指導專書，展現漢傳佛教的特色。

佛教入門類書籍中，流傳最廣的應屬《正信的佛教》。法師分享，師父在閱讀《阿含經》後，決定以問答形式，將佛教介紹給社會大眾。這本書淺顯易懂，各項問題回答明確，很多都是讀了這本書，才對佛教有正確的初步認識。

《法鼓全集》已經有電子版本，目前也嘗試運用 AI 科技，期望將來讀者能以對話的方式來查詢內容。果毅法師建議大眾，可以從有興趣的著作開始讀，例如：《歸程》是師父唯一親自撰寫的傳記；《東西南北》可讀到師父待人接物的種種；《金山有鑽》則包含師父與舊金山的因緣。

除了導讀《法鼓全集》，果毅法師並偕同信眾教育院常務法師，於三月五日至法鼓山砂谷中心，介紹《蘋果花開時——漢藏佛教的修行對話》一書，分享僧團十位法師前往美國舍衛精舍 (Saraswati Abbey) 參訪學習的歷程，儘管彼此來自不同傳承、使用不同語言，但都同在自利利他的菩薩道上。



▲砂谷中心的《蘋果花開時》分享會，分享僧團法師至舍衛精舍參訪學習歷程。(Jean Li 攝)



▲果毅法師導讀《法鼓全集》，說明聖嚴師父不同時期的著作特色。(C. Lue 攝)

新加坡 研修法華懺開智慧

【黎科德／新加坡報導】三月十三至十七日，三學研修院女眾部副都監果毅法師至新加坡護法會，先以「懺儀與禪觀」講題，引領大眾進入《法華經》的般若世界。十三日的「懺儀與禪觀」講座，果毅法師指出佛陀悟道的核心在「緣起法」，並以手執心與指針的關係，譬喻修行者應安住於如如不動的佛性，並以一張畫有紅點、卻忽略整張白紙。真正的修行是要從「我」這個點點拓展出去，看見整個緣起的世界。

談及「法華三昧懺」，法師說明這是藉由懺悔達成三昧、開發「佛之智慧」的法門。十四至十五日接續展開「法華三昧懺儀」研習營，一百三十多位學員遵循智者大師原著及法師指導，以「行道誦經」對治昏沉，每誦完一卷經文後禪坐。營期全程禁語、手機關閉，練習當自己的監查。

法師深入講解法懺、取相懺、無生懺三個懺悔層次。當心念漸細，過去業識的種子翻騰而起，種種境界現前，法師提醒應依「凡所有相皆是虛妄」，不與任何境界相應，以「緣起性空」自我提醒。

十七日的講座，法師將《金剛經》的精髓提煉為「不執一與一妙用」。不執，是放下對我、人、眾生、壽者四相的執著，此為智慧；妙用，是在體證空性之後，能積極提起利益眾生的慈悲心。

法師勉勵大眾，我們在世間各自扮演父母、子女等不同角色，每個角色都應認真對待，盡力發揮妙用，同時要明白一切緣起如幻，不必執著。真正的自在是在紅塵中全心投入，而不被角色困住；認真走過人間，心卻如蓮花不染淤泥。

新加坡 泰國 共修念佛禪處處淨土



▲常乘法師帶領學員專心念佛，體驗念佛禪的淨土安樂。(泰國護法會提供)

【本刊訊】三月七至十五日，禪堂板首常乘法師先後至新加坡、泰國，指導念佛禪。七至八日，新加坡護法會舉辦念佛禪二日，法師帶領近一百七十位學員，觀看聖嚴師父影片開示念佛禪的修行要訣，強調「身口意三業齊修，念念不離佛號」的用心法，尤其教導將周遭一切人事物皆視為阿彌陀佛的化現，以此攝心專注、對治妄念。影片中，

【本刊訊】三月七至十五日，師父引用《大勢至菩薩念佛圓通章》的「念佛如憶母」之喻，勉勵大眾修習念佛三昧。

常乘法師輔以圖示，詳細解說坐念、繞念的發聲技巧與步伐節奏，並親自帶領八支香的共修。法師不斷地提醒師父的教誨：「心無二用即是禪，若做不到心無二用，寧可提起佛號。」以此鼓勵大眾念念分明，以清淨心念佛，視萬物如佛，極樂淨土即在當下。

兩日的精進用功，學員都感受到念佛禪帶來的安定與清淨。法師勉勵眾人將修行融入日常生活，於行住坐臥中體會諸佛的清淨與慈悲，讓佛法的安定力量不僅止於禪堂，更能延續至每一個當下。

十四、十五日兩天，常乘法師接續到泰國護法會，先後帶領念佛禪一及禪一。法師在念佛禪一開示中，提到師父在與人交談時，心裡同時也在念佛，說明念佛並不是只念著佛號，而是要將修行融入日常生活中，從持戒開始，改掉不好的脾氣與習性，時時刻刻練習收攝心念，發願幫助他人，將安定的力量傳播出去。建立相信、發願、行善的正向循環，即使身處俗世，處處都是淨土。

洛杉磯 用觀音法門學溝通



▲法師帶領大眾持誦觀音聖號，體驗「一心稱名」的力量。(洛杉磯道場提供)

【洛杉磯訊】三月十五日，洛杉磯道場舉辦「觀音法門與溝通實務」課程，由常務法師、演中法師帶領。課程一開始，常務法師便指出「溝通」不只是資訊的交流，更是發現自己的一面鏡子。與人互動時，他人往往如一面鏡子，映照出我們的情緒、習慣與盲點，因此每一次溝通，都是一次自我成長的因緣。法師也強調，真正的理解是尊重個體差異，並敞開心胸聆聽。

「說話要如實，不虛妄；要在適當的時候表達；要以慈悲、有益、柔軟的言語表達」，常務法師表示，佛法的溝通心法，是基於真實，並在慈悲與智慧之間找到平衡。課程中也介紹了「禪心溝通」的方法，首先要讓自己放鬆身心，在溝通過程中保持覺察，避免以自我中心的立場回應，也要同理對方的感受與處境，以慈悲心與人相處。

下午的課程則進入「觀音法門」的修行。首先介紹創辦聖嚴師父與觀世音菩薩甚深的因緣，接著演中法師帶領大眾以散心念、一心念、有所求念、無所求念等方法，持誦觀音聖號，體驗《普門品》所說「一心稱名」的力量。

隨後兩位法師帶領大家體驗「耳根圓通」的練習，以及解說「順逆十心」的修行觀念。常務法師最後提醒大眾，「一念觀音、求觀音、學觀音、做觀音」，最終都要落實到行動上，發願與行願缺一不可，修行不僅是安頓自己的心，更是努力幫助更多的人離苦得樂。

監院常務法師為課程總結時表示，佛法與修行最重要的，是在生活中落實，在說話、傾聽、待人處世中不斷練習覺察與慈悲時，佛法才真正活在生命裡。透過觀音法門的課程與溝通實務，讓人與人之間的互動，有佛法的悲智與溫暖。

春耕心田 蘭陽親子攜手插秧樂

【許登月／宜蘭報導】又到每年的春耕時節，三月十四日，蘭陽分院自然農法班、兒童故事花園再度攜手舉辦「親子插秧樂」活動，近二十五位親子大手牽小手走入水田，在泥土與笑聲中種下祥和喜樂的秧苗，迎向心靈的豐足。

蘭陽分院的仁愛水田不施農藥、不灑化肥，至今邁入第七年。活動一開始，監院常務法師勉勵大眾愛護大地，將土地視為身體的延伸，不灑農藥傷害眾生；同時也要照顧好心田，以發願與感恩來對治貪心、生氣、嫉妒等內在毒素。

下田前，義工帶領大眾做八式動禪，並念誦《下田偈》(下田偈)，發願護念水田中的眾生，還安排小朋友試著用傳統的工具「牽輪仔」在田裡畫線。孩子們在歡笑與好奇中，感受早年農作的智慧與樂趣。

義工接著示範插秧的動作：彎腰、低頭、退步，一行一行往前推進。小朋友在家長與義工陪伴下，在泥土中站穩腳步，小心專注地將一株秧苗插入田裡，在水田中種下新的生命與希望。

水田旁的「水田生態觀察」活動，則透過放大鏡與平板影像，引領眾人探索水田中生命。



▲小朋友與家長專注地將秧苗插入泥土中，種下新的生命與希望。(蘭陽分院提供)

新加坡 | 花蓮 | 紐約 | 舉辦梵唄講座及課程

【本刊訊】透過梵唄音，接引大眾安頓身心。三月份，新加坡護法會、花蓮分會、紐約東初禪寺先後以「梵唄」為主題，舉辦講座、悅眾培訓、法音課程，引領大眾體驗佛門梵唄之美，並融入提昇自己、感動他人的修行中，為社會帶來安定的力量。

三月六日，禪堂板首常乘法師於新加坡護法會弘講「梵唄與修行」，從三國時期曹植於魚山聞梵音的典故，闡述梵唄的清淨特質與修行利益。法師表示，將引導心法融入唱誦，能修音聲放鬆、清靜，是引導心法融入唱誦的修行過程。法師並分享多段珍貴音檔，包括聖嚴師父唱誦的《心經》，並現場示範唱誦《阿彌陀佛》與《爐香讚》，清亮悠遠的梵韻，直入人心。

三月八日，花蓮分院的悅眾梵唄成長培訓課程，由僧團常務法師帶領學員認識法器與儀軌、音聲和諧、團隊默契，以及法會前的充分準備。法師表示，一場圓滿的法會是眾緣「和」一合，悅眾除了觀照自己，還要護念他人，才能帶來「和合」的音聲，成就自利利他的菩薩道。

梵唄需以清淨心來唱，重點不在自己的聲音，而在「聽」。常務法師引領學員親身體驗梵唄，從舉腔以及大磬、木魚、引磬、鐘鼓等法器的使用，說明梵唄的方法與精神，鼓勵尚未學會的悅眾勤加練習，不只修行，也是與大眾結法緣。

三月十四日於東初禪寺舉行的「梵唄法器介紹及梵唄唱誦」課程，由常務法師帶領八位紐約法音學員由淺入深，在法器練習及梵唄唱誦中收攝身心，體驗梵唄帶來的安定。

「梵唄的唱誦，法器的執掌，原則與禪修相通，都需要放鬆與專注。」除了講述梵唄原則，常務法師還帶領學員認識寺院常用的法器、板眼符號，學習引導學員與木魚的執掌方法、唱誦的基本技巧。學員可透過分享，更深刻理解梵唄內涵，期待再開設梵唄課程，繼續深入學習。

從體悟無常到實踐永續

▼池祥麟教授(左)與楊蓓副教授(右)，分別從商管與心理學的角度來談社會無常與永續。(李佳純攝)



▲果禪法師從三個環境面向來對應佛法所說的無常，現場聽眾互動熱烈。(張耀輝攝)

法鼓文理學院、心靈環保學習中心合辦講座 分享佛法「淨心淨零」的智慧 回應人類面臨的時代課題

【本刊訊】呼應「淨心淨零」的願景，法鼓文理學院心靈環保與永續發展碩士在職學位學程，於三月十五日、二十一日、二十八日，與心靈環保學習中心合辦「無常與永續」系列演講，從環境(Environmental)、社會(Social)與治理(Governance)三面向，探討如何以佛法智慧回應時代挑戰，並將心靈環保落實為永續行動。

三月十五日，首場講座由果禪法師與詹場教授主講。果禪法師從大環境(地球)、小環境(人類)到微環境(心靈)三個層次，解析環境無常的樣貌，並對應「成住壞空、生老病死、生住異滅」的無常四部曲，引發現場五十多位聽眾熱烈討論。法師也以自身面對疾病、實踐零廢棄的生活經驗，鼓勵大家從感恩、知足與轉化出發，活好每個當下，為後人留下宜居的地球。詹場教授則點出這場系列講座的核心：「無常，讓我們看見改變；永續，引導我們走向行動。」從體悟無常到實踐永續，其實就是在生活中落實佛法。

三月二十二日，由楊蓓特約副教授與池祥麟教授談「社會無常與永續」，分別從心理學與商管領域切入，帶來截然不同卻相互呼應的觀點。池教授從全球局勢談起，指出氣候變遷、資訊失真、貧富差距與地緣政治升高等風險交織，企業與個人都應積極尋找回應社會與環境問題的「雙贏」契機。他強調，永續能否真正落實，關鍵在於培養慈悲與智慧，因為慈悲心讓人能真正理解他人與社會的需求，而智慧心則讓人在紛亂中看清方向，找到解方。

楊老師則將永續議題拉回個人的生命經驗，指出我們的衣食住行都與環境變遷息息相關，也都牽涉人的內在動機。她以一行走江湖一形容現代人面對風險社會的處境，認為真正的韌性來自於透過反思、自我理解與內在整合，慢慢安頓身心。楊老師也提醒，永續不是否認無常，而是在無常之中，仍願意做出照顧自己、他人與環境的選擇；而這樣的選擇，正根源於人的願心與內在動力。唯有誠實面對自己，在生命起伏中培養安定與開放的心，慈悲與智慧才可能真正長出來。

系列講座第三場於三月二十八日登場，由校長陳定銘與副校長果鏡法師主講「治理無常與永續」，從治理層面探討如何在變局中建立負責任感與前瞻性的永續實踐。



為了讓「生命自覺營」的同學們在營隊結束後仍能持續親近佛法，彼此交流，僧大從二〇一九年開始規畫自覺工作坊，並於法鼓山九內外道場巡迴舉辦，不僅邀請自覺營的學員回來相聚，也開放給對自我覺察與生命成長有興趣的青年朋友參與。透過共學與交流，希望幫助學員在日常生活中心培養觀照身心的能力。

不同於一般講座形式，工作坊強調團體式學習。課程設計會因講師而異，但大致是結合影片欣賞、互動活動、小組討論與分享，讓學員在參與過程中觀察自己的身心狀態，實際體驗佛法在生活中的應用。

今年首場自覺工作坊在林口分會展開，

將感動轉為生命智慧

僧大自覺工作坊



▲近六十位香港青年齊聚自覺工作坊，探索人生方向和目標。(香惠初攝)

◎釋常格 (法鼓山僧大女眾學務長)

接續於港、澳、新加坡等地舉行。在林口分會的課程中，演說法師和我嘗試將佛法與認知心理學結合，引導學員觀察「想法、情緒、行為與身體反應」之間的關聯。透過這樣的練習，帶領大家逐漸理解佛法所說的五蘊——色、受、想、行、識，其實就是每天生活中不斷運作的身心活動。

透過這些體驗活動，希望學員明白，佛法修行並非遠離生活，而是回到生活中，從一念一行為開始，不斷修正自己的身、口、意三業。當我們能覺察自己的感受、念頭與行為時，修行便在當下自然展開。

每次工作坊結束時，我都會邀請學員思考：如何讓學佛的因緣持續延續？回想自己一路沒有離開佛法，其中最大的關鍵，是當時自己報名了每週兩小時的佛學班。在那裡，我認識了許多同修的善知識，一起學佛、一起做義工，雖然過程中有進有退，但始終有人拉著，讓我沒有真正遠離或遺忘。因此，在工作坊最後，我送給青年們四句修學提醒：親近善知識、聽聞正法。

當我親近法師益友，持續聽聞正法，並在生活中反覆思考與實踐，佛法便不只是一次活動中的感動，而會慢慢成為期許自覺工作坊能提供一個加溫學習與交流的平台，讓青年在彼此陪伴中發起延續學佛的行動，將佛法落實於日常生活，走在修學培福的道路上。

於林口分會參加自覺工作坊的學員們，透過共學與交流，培養觀照身心的能力。(僧大提供)

與日本老子製作所締約

◎口述/施建昌、整理/胡麗桂

其實在完成日本、韓國及中國大陸三地鑄廠考察後，我於某次私人行程之便，又再次拜訪日本老子製作所，因覺得他們各方面的條件較充足。這次造訪，問了許多技術性問題，隨後與製作所的總經理一起用晚餐。記得首次借同法師拜訪，總經理招待我們每人一客約千元日幣的餐盒。這回我獨自前往，他請了一碗四百元的拉麵。事後則告訴我：「你第二次來的時候，我以為你是間諜。」意在蒐集製鐘 know-how，所以僅招待你一碗四百元的拉麵。「原來那碗麵背後居然有故事的，很有趣。」

當時我請教他：「你覺得我們這口鐘怎麼樣？」「你們在臺灣做過哪些鐘？」又問：「如何計算鐘聲的基礎頻率？」「鐘體的金屬調配比例？」及「鐘形的設計公式？」當下他睜大眼睛，好像我真是「間諜」似的。不過他也坦承，最大的顧慮仍在於鑄刻整部《法華經》。當時老子製作所並無承接意願，直到來臺參訪法鼓山才改觀，正式參與報價。

在三地鑄廠完成報價後，專案小組便向師父舉行簡報，將各方鑄造廠的鑄鐘環境、條件，以及鑄造風格和品質，逐一分析，再提出我們的首選方案，請師父決策。師父沉思片刻，想了一下，指示往日本走。這是師父決定的方向。

方向確定後，我們並非立即發包，而是透過書信，與日本老子製作所協商經費。因為我們的經費來自十方信施，能夠節省一點總是好的。他們的總經理說，日本製鐘，從不談價格的。卻也體諒，在他任職總經理的數十年間，承接全球製鐘專案，往往需要交際應酬，唯有金澤的永平寺及臺灣的法鼓山，不願意、也不需要應酬。因此他們很認同法鼓山是千年道場，也很願意製作法華鐘，只是鑄刻整部《法華經》的難題，亟待盡力克服。

如此協商近三個月後，二〇〇四年五月十一日，老子製作所社長及總經理等人專程來臺締約，我方代表為當時僧團副都監果廣法師。從此，專案進入鑄造設計與鑄造工程。

冰水中，體會到感恩

◎陳寬樂 (馬來西亞)

抵達法鼓山時，受到法師與菩薩們熱情迎接後，隨即與素未謀面、來自不同國家與生活背景的同學，一起休息、起床、上課、過堂、打掃，作息非常規律。

每次過堂、上課，聆聽聖嚴師父影片開示時，都會提及「感恩」，提醒我們感恩成就這口飯的眾因緣、感恩善知識的付出、感恩祖師大德和諸佛菩薩。「感恩」聽了很多天，算是聽明白了，但到底什麼是感恩？還是不太確定。

第九天早齋後，我到大眾詢問是否需要幫忙？一位法師請我去洗菜區看看，便走到幾位老菩薩面前詢問：「啊，你要幫忙嗎？那你幫忙刷這些裝菜的籃子吧。」老菩薩的語氣很平常。

營隊期間，只要出坡後有多餘時間，我都會到禪堂的洗碗區支援，那裡使用的溫水。基於這個經驗，我自信地拿起刷子，把手放進洗刷盆。「啊，可能他們沒調好水溫，我來調成溫水。」調了之後，還是冰水，好吧，就直接洗了。

過了三十分鐘，終於把籃子刷乾淨，雙手已非常冷，但身上卻大汗淋漓。轉過身再問老菩薩：「我能幫忙洗這些菜嗎？」「哦，你還要幫忙嗎？那你站中間，我洗好了，你再洗一輪，撈過去就好。」我跟老菩薩們聊家常，隨口問了一句：「菩薩，你們每天這麼洗嗎？」「對啊，每天都有人要吃飯啊。」很平和的語氣，但不知道為什麼，聽完之後，我的視線變得模糊，「可是水那麼冷……」不清楚哪個瞬間，自己已淚流滿面，「這樣子，菜才不會不新鮮啦！」老菩薩說。

我沒再發言，默默地洗菜，但內心是清明的。每把菜浸入水中，冰水不斷地刺痛雙手，心裡想著：原來我坐在齋堂喝熱湯時，這些菩薩的雙手還需要泡在冰水里。

四個大水槽內都是冰水，由於水是不同時段裝入，冰的程度不一。光是感受其中細微的溫差，已覺得非常滿足，甚至對我來說，盆裡裝的已是溫水。

至於淚水，是為冰得刺痛的雙手而流嗎？我想不是，猜測那一刻，我已用身心體會到感恩為何，何為感恩。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 512期 4月號
當僧侶遇見氣候行動家

極端氣候頻仍，災難與衝突此起彼落。我們常以為，唯有更多科技、資源與政策才能解決當前的危機；但真的是這樣嗎？

2025年10月，美國法鼓山佛教協會常濟法師與多明尼加共和國總統府顧問丹尼爾(Daniel Abreu Mejia)、Nuwat環境研究與教育機構創辦人里姆(Reem AlMealla)，以及來自紐約的城市園丁亞歷克斯(Alex Epstein)、奧勒岡州立大學氣候教育員謝法莉(Shephali Patel)，來到臺灣，走進法鼓山，與僧伽大學學僧交流。

這些每天與土地打交道的農夫、在極端海域潛水的海洋生物學家、穿梭於聯合國談判桌上的代表，分享他們走上這條路的生命轉折，也

帶領我們看見：無論是選擇出家修行，還是投身環境行動，其出發點往往來自一份深切的關懷(Care)。當人願意重新關懷土地、眾生與彼此，氣候變遷便不再只是遙遠的新聞議題，而成為我們每一個人都必須回應的生命課題。

此外，本期新專欄「禪心相對論」精選聖嚴師父的禪修開示，幫助我們在無與善、善與惡、生與死等相對概念之中，學習以中道智慧安住身心；「佛法療育之道」則由具有公共衛生專業背景的常悅法師，帶領讀者重新思考現代醫療迷思，找回身心健康的掌控權。(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》臉書

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

清明報恩 慈悲三昧水懺 4/4 [六] 9:30am - 5:00pm

設有「平安祝福」「追思祝禱」雲端牌位，以及供僧齋花果、香花燈珠供養等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593 | 實體 @ 東初禪寺 |

泰北之行

照見內心風景

帶著溫柔的自己下山

◎梁金滿

編按：法鼓山慈善基金會自二〇二五年八月起，開始援助因洪水受創的泰國北部華語學校重建，並召集義工教師延請華語文教育。前往泰北的專職與義工教師，在服務奉獻中，也照見自心的風景，本期分享這趟深刻的人生體驗。

一〇二五年底，因法鼓山國際賑災的因緣，來到泰北清萊府文景縣的帕黨村。十二月的帕黨，早晚常有霧。山路蜿蜒，映入眼簾的是層層疊疊的綠。村子不大，屋舍分散在山坡上。承載著華文教育使命的培英中學，就在一處較高的位置，校舍簡樸，卻整理得乾淨。

走進帕黨的日常，很自然地感受到一種濃厚的人情味。清晨開門，迎面而來的是一整個山谷的雲海，村裡的大人日出而作；夜晚，培英中學燈火明亮，從泰文學校下了課的學生們坐在教室裡，認真學習勾勾、正體字，在山裡延續著華語文教育。

次華文義工教師，從去年十月中旬到今年一月二十日接力上山，進行專業的華語文教學。白天，走進村裡聽村民說故事，第一代孤軍老兵已逐漸凋零，他們因戰事來到山區，為求生存，在異鄉成家立業，也叮囑孩子不可忘本，要努力延續中華文化；第二代承先啟後奮力支撐學校，透過教育把文化傳承給在泰國出生長大的第三代、乃至第四代子孫。

華校，成了這個村子裡最重要的存在，不只是語言教育的場所，也是華人文化不致斷裂的地方。如今，更成為孩子們培養第二外國語，走向世界的一條路。



下山前，帶著學生體驗抄經與手作御守，讓孩子們挑選吉祥話貼在御守上，有人選「心安平安」、「平安自在」，有人選「有智慧」，有人選「有幸福」。一個孩子抬頭問：「老師，什麼是『幸福』？」簡單的問題竟讓我一時語塞。

想起聖嚴師父的話：「幸福是知足，多也幸福，少也足；有也好，沒有也沒有關係。」山裡安心過好每一天。這群山上的人們教會我珍惜當下，好好生活，然後在回程路上，帶著更溫柔的自己下山。

▲幫忙教員的學生，開心準備上課。(慈慧會提供)

孩子為我上了一課

◎高常茹

看到慈慧會召集華語義工的海報時，激動地對即將會考的兒子說：「這是媽媽媽人生中的 To Do List，你可以成全媽媽嗎？」謝謝家人成全，讓我得以走進這裡——泰北帕黨培英中學。

在這裡，班級不依年齡，而是依程度分班，但即使同一班，學習落差也很大。有一次上一年級的課程，第一天設計分組競賽，孩子們舉手、上台搶答、為小組得分，氣氛熱烈。第二天再進行同樣活動，一個穿黃衣服的男孩走到我面前，小聲地說：「老師，第三組沒有辦法。」

我看向第三組，那組孩子確實答不出來。還沒來得及回應，他又說了一句讓我震住的話：「我去第三組。」接著，他移動位子坐進第三組，幫忙答題得分，其他孩子上台時，他輕聲教他們怎麼說、怎麼寫。最後，第三組沒拿到第一名，但我還是將禮物送給黃衣男孩。

在臺灣帶孩子時，競賽往往是另一種風景：搶答、計較公平、想和最厲害的人一

組……而這孩子為我上了一課。我從來沒有那樣的勇氣，走向「弱的一方」。不是出於同情，而是坦然地與沒有勝負的人坐在一起。我們不是太急著想贏？在這裡，孩子讓我看見「人很可愛」的那一面。

初三的課程中，我分享自己年輕時的影像，邀請孩子們思考未來，希望山裡的孩子不要限制他們對人生的想像。我請大家完成幾個句子：「我二十五歲，我希望……」、「寫給十年後的自己……」、「我會努力……」。有人希望為家裡努力賺錢，將來照顧好家人；有人希望長大後，不再為外貌感到焦慮；有人談夢想，想成為廚師、創作者。最後，我請每個孩子抽一張「心卡」，將此刻留在心中。孩子們深深柔軟的心情，也在我心裡溫暖又心疼地深深停留。

我們之於孩子只是短暫的過客，但這裡的孩子，卻成為我人生重要駐足的一站。出發前，希望帶給孩子不同的景色，回望這段旅程才發現：真正看到美麗風景的人，其實是自己。

健康平安就是福報

◎果暉法師

問：常聽人說，能在佛教道場工作很有福報。方丈和尚怎麼看呢？
答：首先要釐清福報的意涵。一般認為，福報就是享有錢財、名望或地位，這些都屬世間財，常人也要有所付出，努力才能得到；然而世間財，僅是福報的一類，還有其他更為殊勝的福報類別。

一種是身心健康的平安財。比如有少年得志，在二、三十歲就已能獨名利雙收，所到之處，眾人簇擁，享有明星般的光環，卻因疏忽了自己的身心照顧，導致疾病纏身，甚至年輕即猝逝。這提醒我們：身心健康的平安財，比世間財更為可貴。

還有一種是慈悲布施的功德財，主要指助人不求回報的無相布施。行善沒有條件，奉獻利他而心無所求，故能時時心法喜，念念不離禪悅，這種心靈的富足也非世間財所可比擬。這再有一種是沒有煩惱的智慧財，這

急徵文化弘法健將

- 雜誌採訪編輯
三年以上人文雜誌採訪經驗，具專題企畫、撰稿、編輯能力
 - 叢書編輯
三年以上圖書編輯經驗，能獨立企畫製作圖書
 - 影片執行製作
三年以上影片製作經驗、熟悉影片企畫、拍攝及後期剪輯製作流程
- 有意者請洽：人力資源處 魏小姐
E-mail: hrm@ddmf.org.tw
電話：02-28939966 分機 6302

利他，讓忙碌有意義

◎趙韋娟 (法青)

法青會於新春期間舉辦祈福法會，我在香積組擔任三天義工，幾乎把大寮的工作都體驗過了一輪。從備料、炸物、顧烤箱，到整理環境，每一個環節其實都不輕鬆，卻意外地讓人覺得踏實。

在等待或重複性的工作中，我會讓自己安靜下來，把心收回來。想到這些餐點，是為了讓參與法會的大眾能夠安心用餐、繼續念佛修行，就覺得手上的動作多了一份意義。原本只是廚務工作，慢慢變成一種參與、一種護持，也是一種很生活化的修行。

一盞清茶 化為安心道場

◎ Philips Chang (雪梨)

第一次參加雪梨分會的新春茶禪活動，內心充滿感恩與喜悅。原以為喝茶只是生活中再平常不過的小事，沒想到一盞清茶，竟成為覺察自心、安頓身心的道場。

透過靜心品茶，開始練習把心帶回當下，放慢呼吸，放下急躁，細細體會那些平日被忽略的細微幸福。原來，茶不一定要濃，也不需要喝得快。杯中僅有幾片捲曲細小的茶葉，在熱水緩緩注入後，自然舒展。

週六 經教研習課程

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

淨心淨零·祥樂豐足 淨心篇 4 ◎聖嚴師父

心清淨 所處世界就清淨

《維摩經》裡說：「隨其心淨，則佛土淨。」意思是說，如果你的心清淨，你所處的世界，就是清淨的。

眾生有佛性 娑婆是淨土

人間淨土這個名詞，是今日臺灣佛教界都在提倡的觀念。究竟什麼是人間淨土？它在哪裡呢？是不是真的實現了呢？

《維摩經》裡說：「隨其心淨，則佛土淨。」意思是說，如果你的心清淨，你所處的世界，就是清淨的。這並不是自我陶醉，而是只要你的心清淨，不管這個世界如何，都不受其影響。那麼，你所見到的世界就是清淨的。當釋迦牟尼佛成佛時，他看到芸芸眾生都具有佛性，娑婆世界就是淨土，就是這個道理。

在平常生活中，我們也可以很容易感受到所謂「境由心轉」，心裡快樂時，下雨天會覺得雨景詩情畫意，天冷時舒服，天熱時溫暖。當心裡不舒服、煩躁、憂愁時，看到別人笑，都會覺得人家在對他冷笑。

我曾經看過一對夫婦正在吵架，他們的孩子在外面玩得很高興，回家時又蹦又跳又笑地叫著爸爸媽媽，沒想到母親劈頭就罵他，接著父親又給他一巴掌。其實，孩子是可愛的，只是碰到父母正在吵架，心情不好，他就挨罵挨打了。因此，世界可以是淨土，也可以是地獄，完全由你的心來決定。（選自《平安的人間》）

一般人只能看到、承認和了解——歷史的因果，因為，過去人的種種行為，不論是好是壞，對人類是有貢獻或破壞，我們都在受其影響或餘殃，也就是承受前人的成果。儒家說：「積善之家，必有余慶。」意思是說如果祖上有德，子孫自然繁榮；祖上無德，做了許多壞事，必定殃及子孫。這樣的因果觀念，有時正確，有時又似乎不符合事實，因為有的家庭很努力，卻絕了後代；諸如此類遺憾又無奈的事，在這世界上很多，於是有人會說老天瞎了眼，這麼好的家庭，都沒有得到好的果報。

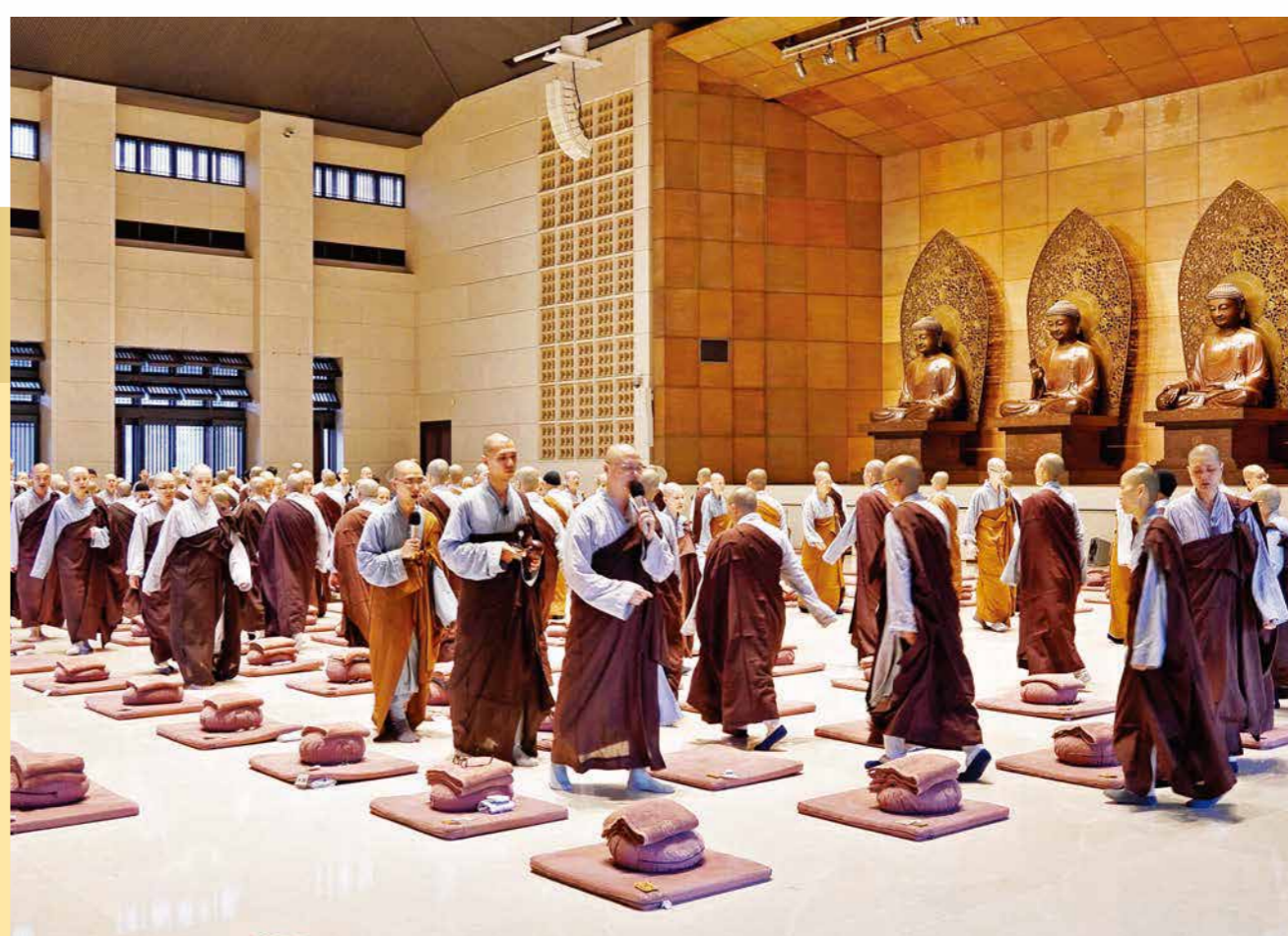
面對現實 盡心盡力以赴

佛教徒相信，一個人此生幾十年生命，只不過是無窮生命之流中的一個小小段落；過去生之前又有無量的過去，此生之後仍有無盡的未來。但這個「三世」的觀念，是許多非佛教徒所無法接受的。因此曾有人告訴我：「如果你能證明給我，我就相信三世因果。」我告訴他們，這是一種信仰，從信仰的角度來看，這是一項事實，透過過去、未來以及現在，因果就能講得通，就很合理了。

所以，我們必須面對現實，因為目前的現實，是從過去一直到現在的，同時對過去的所作所為負起責任，並且接受這樣的責任、這樣的結果。

常言道：「種瓜得瓜，種豆得豆。」可是種瓜的未必有瓜吃，種豆的未必有豆吃；未種瓜的吃瓜，未種豆的吃豆；有人平步青雲，有人坎坷一生。這究竟是什麼道理呢？因果必須要有因緣的配合。「因緣」就是由因到果的過程之中，種種主客觀的因素，有許多不是人為的力量所能掌控的，而是環境的關係。

各人有各人的因緣，因此，最重要的是，必須要以因緣的觀念，盡心盡力以赴，這就是面對現實。



認識中華禪法鼓宗 念佛禪 成就三種淨土

念佛是漢傳佛教的共同特色，幾乎各宗派都修行求生西方淨土的念佛法門。就禪宗來說，念佛原本即是禪修的方法之一，就像話頭禪用話頭、默照禪用默照，念佛禪所用的方法，就是念佛。

早期在農禪寺，除了禪七，聖嚴師父每年也都會主持佛七，雖有用禪修的方法輔助念佛的功能，不過直到二〇〇〇年，才舉辦第一次念佛禪七，將念佛的淨土法門回歸於禪修。自此之後，法鼓山海內外各道場開始舉辦專修念佛的禪一、禪二、禪三或禪七。

念佛與佛七最大的不同，在於一個無相、一個有相。佛七求感應、迴向願生西方淨土，可以觀像或觀想念佛，屬於有相。念佛禪則不求感應，即使用到佛、蓮花、菩薩或聽到聲音，都不執著，只有專心念阿彌陀佛。

念佛禪的目的不是入定，而是清清楚楚自己在念佛，聽著大眾念佛，內心漸漸沒有妄念，身體和環境都是一句佛號。即使與佛號合而為一，仍繼續念佛，若生起「自己究竟是誰」的疑問，就可以開始用話頭，參「念佛的是誰？」

師父非常鼓勵大眾念佛，不只可以求生佛國淨土，也可完成自心淨土，進而建設人間淨土。當念佛念到一心不亂、不顛倒、不貪戀、不攀緣，達到自心清淨，就能體驗到自心的淨土。由於心中沒有瞋恨、怨怒、嫉心、懷疑，所見的人全都是菩薩，所生起的是慈悲、慚愧、懺悔之心，並以此來對待周遭所有人，這樣人間淨土也就出現了。

（文／編輯室·圖／王育發）

將不足化為修行動力

第一次參加中階禪七，帶著忐忑的心到紫雲寺。總護法師第一天便告訴我們，若是腿痛、坐不住，想持續到下一炷香，可以嘗試腿痛或換腿；這鼓舞了想藉休息喝水來舒緩腿痛的我，改用換腿方式，繼續用功。這次禪七主要練習止觀法門，心止於一境，著力點放在體驗呼吸。聖嚴師父影音音禪的觀念與方法，直觀與中觀，其中，中觀是放掉止於一境的著力點，但是當我放掉呼吸，就陷入昏沉。

小參時，法師提醒回到止於一境的練習，若還用不上，再回到數息，或往前回到放鬆，並提醒把禪七的實修與師父開示的觀念與方法，帶回生活中不斷地運用實踐，當水到渠成時，自我中心會自然而逐漸脫落。小參法師的指導，給了我清晰的目標，在禪期能安心在止於一境的方法。

另一個體驗是總護法師帶領的快步修行。原本畏懼速度快會不接下氣，但跟著法師引領，在快步修行中維持打坐安定的心，清楚、放鬆、專注於當下每個腳步。法師細心引導，由靜態的打坐，到快步、慢步，又回復快步修行，從動中再回歸靜態的打坐。

再回到蒲團上，對比動、靜時的身心狀況，粗淺地體會長蘆宗禪師《坐禪儀》中所說「身心一如，動靜無間」的感覺。也了解到解七後，仍可透過打坐、拜佛、誦經等定課，鍛鍊安定的心，清楚自己的身心，來好好應對日常生活的人事物。

禪修最吸引我的是一「自在」。當自我中心一層層脫落，看到一切外境，就不會因我執而生煩惱。想起聖嚴師父曾提醒，學佛與坐禪都要發菩提心，要發度眾生的願心，唯有在眾生中學習，才能讓我們的自我中心淡化。七天靜心與自己相處，每每能發現自己不足、需改進的地方，坦然接受自己的狀態，化為修行成長的動力，繼續在法鼓山學佛。

◎龔玲雅

英文禪一心得 踏出分享禪修的一步

◎吳若蕙

一月初參加了英文禪一，這是一系列禪修課程，以英語進行的禪修，語言的轉換，反讓我放慢腳步，不刻意抓取語言意義，而是專注於呼吸、身體與當下的覺察。

法師以聖嚴師父傳承的漢傳禪法為本，反覆提醒收心、攝心、放掉我執，以及無論動或靜，都要回到當下，保持覺知與正念。法師引導我們保持動靜一如，讓我們體會修行不只打坐，而是要如師父所開示的，修行就在行住坐臥之間。

除了坐禪、經行、吃飯禪等，法師也親自示範拜佛，說明真正的禮拜不在形式，而在放下自我，回到謙卑與覺知的心行。這樣身心放鬆、流暢的禮拜，不論在道場或日常生活中，都是修行的延續。

這次禪眾來自不同國家，年紀與背景各異，卻安靜而專注。小組分享時，大家一致表示，禪修讓人安定放鬆，這些方法也能運用在生活上。多位提到慢步修行最難，提醒我們真正慢下來不容易，對於生命卻格外需要。

一位來自蘇格蘭的年輕人令我印象深刻。他和朋友拿著大行李箱報到，原來他們來臺工作，趁著上飛機前，安排一日英文禪修。首次參加禪坐的他，願意在雙腿盤坐後，第一次一次回到呼吸。聽他分享，不禁回想自己年輕時，哪兒會想到親近禪修與佛法？那一刻，對這些年輕人起敬意；願意停下來，練習覺察自己的真誠，也深刻體會到佛法作為生命指引的普遍性——不論年齡、不分教育或國籍，每個人都同樣需要。

我曾默默發願，移居國外後，向當地人士分享禪修與佛法。回頭看，這次英文禪一，正是朝這個願踏出的一步。

◎張惠貞

April 26
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

4/12 [English Sunday Dharma Talk]

Will the Five Aggregates get extinguished
altogether or sequentially?
五蘊併銷或次第盡?

常華法師 主講 by VEN. CHANG HWA

菩薩道上，我出發了！

◎楊智鈞 (醫師)

去年九月在法鼓山皈依之後，其實有點迷惘，佛法的修行，到底該怎麼修？帶著這樣的迷惘來受戒，希望可以找到答案。

整個戒期的課程，主要包括聖嚴師父的說戒開示，以及儀軌的演練。師父說了一個「泳池皮球」的比喻，讓我印象很深。在泳池裡拍皮球，每拍一下產生的漣漪都會往外擴散，一開始很平靜，等到第十個漣漪出去，第一個已經回流，這些漣漪碰撞一起，浪就愈來愈高。師父說，心中的煩惱也是這樣，做了一件小壞事，動了一個小惡念，就會日積月累，反應愈來愈大，變成大惡念。

我覺得「泳池皮球」也有積極的解釋。當我們不斷地在每一件小事中，累積善行，累積善心，激盪出來的福德也愈來愈高。浪能帶動風，福德也愈來愈高，讓更多人受影響而願意加入。善念與善行每天累積起來，福德不可思議。

這次戒會中，果醒法師的開示也讓我很有感觸。法師說，其實你們一定會破戒，他舉自己為例，說他專攻兩條自己原本做不到的戒律，其中一條是「不得說四眾過」。法師解釋，以前看到



與諸佛菩薩同願同行

法鼓山傳授第29屆在家菩薩戒



班貢代表新戒菩薩們，從法師手中接下菩薩衣。

受菩薩戒，為時不晚

◎阿格斯·森多索 (Agus Samoso, 印尼禪修社群創辦人)

大約二十五年前，我第一次參加了聖嚴師父在紐約指導的禪修營時，就已經知道在家菩薩戒。不過，我一向較為關注哲學與禪修，並不熱衷宗教儀式，在印尼，我也很少參加寺院的法會。

二〇一六年，我於印尼禪林參加果醒法師指導的禪修營，經歷了一次深刻的禪修體驗，從此「菩薩」這概念逐漸成為我個人的課題。不過因緣到最近才成熟，終於能回到臺灣法鼓山受在家菩薩戒。我的姊妹 S.N.M. 提議邀請更多的人一起前來，沒想到竟有三十一人報名，大多是平時參加我們印尼禪修營的成員。

受戒典禮結束後，大家彼此分享心得。有人懊悔落淚，有人歡笑，有人滿懷喜

悅與感恩。大家共同的感受是：法鼓山義工的奉獻與投入，最令我們動容。我親眼見到他們幾乎全天候不眠不休地付出，隨時照顧我們的需要，讓我們對自己的發心不足深感慚愧。甚至連我們之中最不容易感動的人也說：「我原本告訴自己不要哭，但看到最後播放義工幕後工作的影片時，我仍忍不住落淚。那是慚愧、感動與深深感恩交織的淚水。」

關於戒法的講解，聖嚴師父依據經典與論典嚴謹地說明，例如月稱論師的《入中論》等，讓人深感師父不但是一位修行者，也是博學而具深廣視野的學者。我個人印象最深的是，師父強調，修行應建立在「務實的期待」上。他指出，

受菩薩戒，是踏上成佛之道的開始，在交織著感動和感恩的淚水中，上千位新戒菩薩圓滿受戒，在盡未來際的菩薩道上，誓願止惡、修善、度眾生，本期分享受戒菩薩、護戒義工在戒會中領受的清淨與法喜。

◎圖/李東陽、許朝益

心在安定中，減速慢行

◎林寬度 (法青)

「六人出班！」司儀莊嚴的呼聲迴響在大殿，空氣安靜得連呼吸和對面的人紋絲不動，內心遲疑著，不知該怎麼做，副總護法師快步走過來說：「聽到司儀呼聲，就要快點走出來！」

幸好，這是演禮。低下頭反省自己怎麼這麼遲鈍，培訓內容都忘了，感覺自己不夠機敏，對於菩薩戒儀範也不夠熟悉，真是愧對邀請我擔任班首的善因緣，只好趁著休息時間趕緊拜佛、好好懺悔。

發菩薩衣時，意外發現許多菩薩是閉眼唱佛號，定力之深，連走到他們身旁避衣，都絲毫不為所動。反觀自己呢？從法師手中接衣之後，快步疾行回到自己班上，每個動作都想做得迅速又精準，卻沒想為什麼要這麼急促。是緊張興奮？還是身為臺北人反射性的走路習慣？

這時才看見自己的「習氣」，似乎不假思索進入自動駕駛模式，而且初始設定是「快快快！」我想，假如大殿內有測速照相，應該會常聽到車子警示：「注意！您已超速。」所幸，我有眾多安定的菩薩同學們，讓我能自我警覺，心能減速慢行。

戒期中，第一次哭到全身顫抖，眼淚鼻涕不聽使喚，是第二天唱著「南無本師釋迦牟尼佛」聖號，行列走進齋堂的時刻。當下感受到一股不可思議的力量包圍我的身體，分不清楚究竟



唱誦《搭衣偈》，穿上菩薩衣，發願行菩薩道。

在奉獻中重溫初衷

護戒心得

◎曾淳萱

護戒首日，聽到法師分享了一則動人的故事：曾有一位禪障菩薩，在四天三夜的戒期中，全賴另一位菩薩貼心引導，那位引導菩薩讓他搭著肩膀，無論行住坐臥，皆一步一腳印地呵護。那種「手把手」在菩薩道上共同成長的畫面，令在場大眾無不為之動容。

這份感動在我心中激起強烈共鳴。回想自己受戒時，也是在無數義工菩薩的細心關照下，得以圓滿戒期。那份幸福與感恩，讓我種下一日後也要回來護戒的願心。那一刻，往日畫面在眼前浮現，感恩緣具足，能滿願「回家」護戒。

這次我分配在「菩薩衣組」，負責將菩薩衣整齊供奉於大殿佛前。整理菩薩衣時，不禁想起當年受戒演禮時，明明覺得自己收納綬帶略顯匆忙，為何每次打開衣包，總是如此齊整？這次護戒終於找到答案。原來有一群義工菩薩，默契地

配合儀軌時間，在後場默默整備，並趁受戒菩薩休息時，迅速完成供奉。這份「無相奉獻」的精神，讓我體會到能與每位菩薩結下這份清淨善緣，是何等殊勝。

「善哉解脫偈，歸禮懺悔衣……」當年受戒時，這句偈語曾讓我莫名淚下，至今記憶猶新。演禮後段，我們站在大殿後方等待，準備再次受戒般莊嚴。聖嚴師父曾教導：「一時時以慚愧心、懺悔心和感恩心檢查自己的身口意，止一切惡，修一切善，利益一切眾生。」在四天三夜的願力中，我們組員共同迴向，祈願每位菩薩都能法喜充滿，圓滿正授。

正授典禮後，身心被那份殊勝安定的氛圍所攝受，彷彿靈魂再次被淨化。我感悟到，過去、現在、未來「三劫千佛」，皆是透過受持菩薩戒、發菩提心、行菩薩道，方能具足福德智慧。此生能受菩薩戒並回山護戒，實是莫大福報。我在佛前再次發願：我還要再來，持續在菩薩道上精進。



在戒場空檔時間，義工們將菩薩衣整齊供奉於佛前。



過堂時，義工們依不同需求，悉心將飯菜放入碗中。

一念發心 七年圓滿

◎楊金嬌

七年前，曾錄取受在家菩薩戒，因無法申請到年假，只得放棄。三年前也曾完成第一階段報名，因疫情尚未平息，最終未領取正式編號。直到去年底，再次對自己發願：二〇二六年無論如何，都要完成受菩薩戒的心願，不再退轉。

沒想到雖順利錄取第一梯次，卻幾乎無法成行。出發前十天，姊姊突然病倒，必須接受緊急重大手術，所幸術後病況穩定，才得以稍稍安心啟程。抵達戒場後，卻在受戒期間感冒不適，一直擔心能否完成受戒？回想一路種種阻礙，深深體會：這或許正是自己過去累積的戒障。正授典禮時，隨著大眾一聲

聲虔誠唱誦：「善哉解脫服，歸禮懺悔衣；我今頂戴受，禮佛求懺悔。」將這件等待七年的菩薩衣搭在身上時，眼淚不由自主地緩緩落下，七年的等待，真的好長。那一刻，心中浮現許多念頭：若是七年前能順利受戒，人生或許會有不同轉折，也許家庭不會破裂，也許會是我與相關的人與關係，也許會是另一番模樣……心中浮現無數個「也許」。而此時，有更深刻的體會到：一切因緣自有其時節，該來的終究會來，該成就的終究會成就。

十堂說戒影片開示中，印象最深刻的一段是聖嚴師父提醒我們，年紀不小了才來受菩薩

戒，時間其實不多了，更要以慚愧心與懺悔心來受戒，要多拜佛、多懺悔。聽到這段話，深感慚愧，至今仍如此，也提醒自己未來更要謹慎身口意，不再輕易傷害他人。

七年的等待歷程，感受到自己的心境已成熟一些。對過往，不再只是懊悔，而是以智慧與慈悲去觀察、去迴向；對未來，不再恐懼，而是以感恩心與信心去承擔。人生的因緣已成，能做的實際行持，護持自己、祝福他人，讓每一份善意與懺悔都化作力量，穩穩地落在生活裡。感恩一切善因善緣，感恩所有成就此行的人事。



菩薩戒期間，每一句唱誦，都是生世的喜慶。



世世的喜慶。