

# 心靈環保日 5月幸福登場

## 邀請社會大眾 5/2 至臺北國父紀念館 一起實踐淨心低碳 永續愛地球的行動

【本刊訊】以實踐「心靈、禮儀、生活、自然」四種環保的行動，迎接即將到來的佛誕日與母親節，五月二日下午三點起，法鼓山將於臺北國父紀念館戶外廣場舉辦「心靈環保日」，邀請大小朋友從心出發，透過各項有趣充滿禪味的活動，帶領社會大眾認識和響應四種環保，共同打造淨心、低碳、永續的人間淨土。



「一本刊訊」以實踐「心靈、禮儀、生活、自然」四種環保的行動，迎接即將到來的佛誕日與母親節，五月二日下午三點起，法鼓山將於臺北國父紀念館戶外廣場舉辦「心靈環保日」，邀請大小朋友從心出發，透過各項有趣充滿禪味的活動，帶領社會大眾認識和響應四種環保，共同打造淨心、低碳、永續的人間淨土。

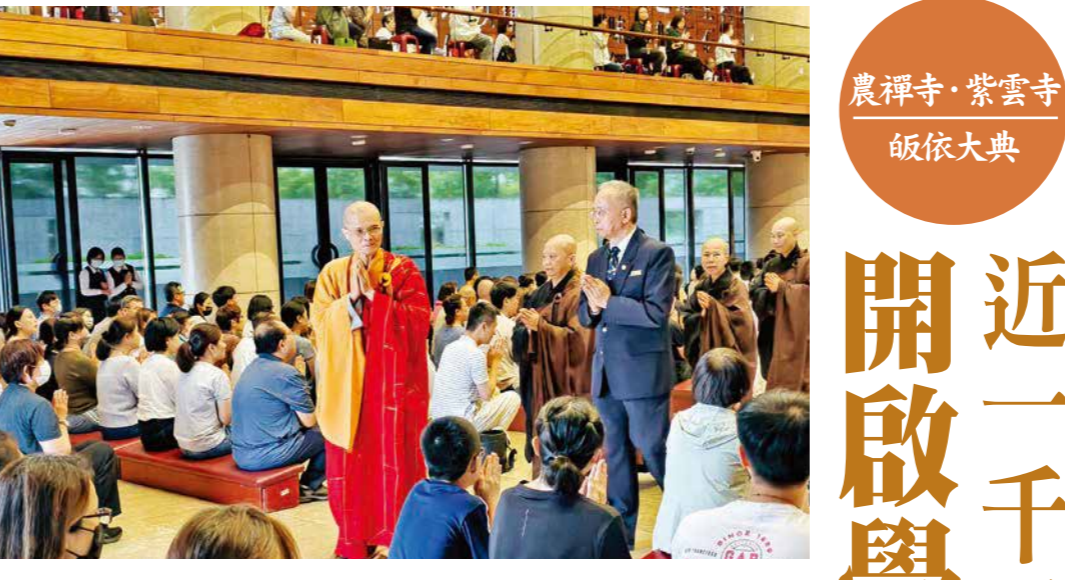
包括馬年專屬造型的迴力車黏土創作、植物染料拓印、禪繞畫結緣扇、福氣串珠等，創造家庭互動的幸福時光。

「一維修」的再使用新生活理念；「一淨心」到淨零一則以淨零法鼓、回收大百科、零廢棄等生活展示，鼓勵民眾將每一份守護環境的知識與善念，化為一份守護的實際行動，匯聚成愛護地球的永續力量，讓祥和豐足成為每一天的日常美好。

接續臺北場之後，由新竹精舍主辦的「心靈環保日」，五月十六日也將於新竹市遠東巨城購物中心廣場接洽登場。現場將以親子手作、禪心闖關、生活禪、托水鉢、茶禪等活動，引領民眾走入淨化心靈的禪體驗，感受淨零生活的自在豐足。歡迎社會大眾到場參加，預約一個心靈環保的美好世界。



四月十八日上午，駐新加坡臺北代表處大使童振源率領近五十位新加坡教育界與文化界人士，至法鼓山世界佛教教育園區參訪，新加坡駐臺代表處秀麗也受邀同行，由退居方丈果東法師、都監常遠法師親自接待。



農禪寺、紫雲寺 皈依大典

### 近一千二百位民眾 開啟學佛幸福人生

【張麗鐘、傅莉嫻／綜合報導】皈依佛、法、僧三寶，以佛法的智慧照亮人生。四月十一、十九日，法鼓山先後於北投農禪寺、高雄紫雲寺舉辦皈依大典，由方丈和尚果暉法師親授三皈依，兩地共近一千二百位民眾在親友的祝福禮讚下，註冊成為三寶弟子，開啟學佛的幸福人生。



僧團法師為新皈依弟子一一戴上佛牌，祝願眾人開啟學佛的幸福人生。

## 法鼓山持續關懷 緬甸 泰北 心靈重建

【本刊訊】持續將各界的善心，化為支援緬甸、泰國學子和居民三二八大地震週年之際，法鼓山善基金會秘書長常惺法師率領關懷團前往緬甸東枝、曼德勒、實皆等地區，了解災情進度、頒發獎助學金，之後前往泰國北部清萊、帕黨村，舉辦佛法法會、心靈環保兒童營，透過佛法的慈悲與智慧，為當地注入溫暖與重生的力量。

# 法鼓雜誌

Dharma Drum Monthly

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center  
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373  
Tel: 718-592-6593 www.ddmusa.org  
非營利組織，不得轉載本雜誌內容。

U.S. Postage Paid  
Flushing, N.Y.  
Permit No. 1120

法鼓雜誌APP 歡迎下載

### 新聞簡訊

#### 退居方丈於港務公司 分享安心之道

3月30日下午，退居方丈果東法師受臺灣港務公司之邀，與120多位該公司同仁及民眾分享「抱願，不抱怨；安心不外求」。退居方丈表示，我們不只要安心在工作崗位上，也要懂得面對挑戰時必須轉念，用感恩心接受一切，並對現代人的職場壓力，分享「逆轉轉個彎，前景無限寬」、「智慧心處理，落實當下心」等多項心靈環保要領。

#### 德媒專訪果賢法師 談法鼓山特色

4月17日上午，文化中心副都監果賢法師接受北德廣播公司(Norddeutscher Rundfunk, NDR)「社會與宗教關係」專題專訪。採訪記者漢斯·史塔爾馬赫(Hans Stallmach)兩年前開始接觸佛教，觀察到佛法近年在全球持續受矚目，也受到年輕世代青睞，因此專程來臺，希望了解法鼓山的核心理念、弘化特色。

# 用心靈環保

## 擁抱泰北學子

◎文/林志德  
圖/慈基會提供

四月七至八日，慈基會於泰北帕黨村舉辦為期兩天的心靈環保兒童營，帶領培英中學、懷恩小學、建華中學等校學生體驗「心五四」的內涵，將佛法的慈悲與智慧，一點一滴種在孩子們的心田上。



▲孩子們透過活潑的帶動唱，分享簡單知足的喜悅。

在他人需要時主動伸出援手。這些回饋說明了「心靈環保」種子已悄悄種下，在缺乏物質資源的土地上，為孩子們點亮了自我肯定的心燈。

推動軟體教育的同时，祕書長常恆法師、常順法師也率領團隊，完成校園硬體工程勘查，了解培英中學預計興建的圖書室基地、擋土牆及懷恩小學校舍整修進度。這些工程都是為了世界邁進。

越過繁華的曼谷，穿過漫長艱難的山路，法鼓山慈善基金會泰國辦事處懷恩小學在深夜抵達了泰北清萊的帕黨村。儘管面臨停電、漫天沙塵的環境，這群由老、中、青三代義工組成的團隊，仍帶著堅定願力，於當地的培英中學展開此行最核心的任務——為期兩天的「心靈環保兒童營」。

在遊戲中，孩子們為了團體榮譽，不分彼此背起隊友、相互扶持，純真笑容展現了強大的生命力。而義工們不僅傳遞知識，並與學生建立心靈連結，有年僅國小四年級的小義工參與其中，也有帶著傷的資深教師，仍堅持守護孩子。一位學童在下課時，對著老師比出「Mini Heart」，輕聲說出「Love you」，真摯的情感交流，讓所有的師長深受感動。



▲藉由堆疊螺絲帽遊戲，孩子們體會面對挫折不放棄的勇氣。  
▼學生們畫出對「家」的安定想像，舒緩環境變動帶來的不安。



▲泰北學子們在兩天的「心靈環保兒童營」中，一起學習「心五四」的智慧力量。

## 從梵唄與威儀學菩薩行

### 念佛會悅眾培訓

【角寬善/桃園報導】四月十九日，護法總會念佛會於齋訓苑舉辦「念佛會悅眾培訓」，特別邀請曾任法鼓山維那師的果增法師擔任講師，與來自北區各分會共一百五十多位悅眾，分享如何透過梵唄與威儀，攝化自己，也成就他人。



▲果增法師提醒悅眾，引禮與監香需具備良好的威儀、耐心與柔軟心。（蕭錦因攝）

## 林昭庚院士分享中醫養生之道

護法總會「長青關懷列車」系列首場講座

### 中醫養生與健康促進



▲常應法師代表護法總會感佩林昭庚院士（右），與全臺信眾分享實用的中醫養生之道。（魏正相攝）

【本刊訊】臺灣已邁入超高齡社會，護法總會關懷長者信眾與大眾身心健康，繼二〇二三年舉辦以西醫為主題的「長青關懷列車」健康照護系列講座後，今年接續開辦「健康樂活」中醫養生保健講座。三月二十八日首場講座，邀請國際知名針灸專家、中央研究院林昭庚院士，於北投雲來別墅主講「中醫養生與健康促進」，現場及視訊共有十八個地區分會、六百三十多位聽眾同步聆聽，回響熱烈。

護法總會張昌邦總會長致詞時，特別感謝林昭庚院士前來分享中醫的養生之道。服務處監院常應法師表示，社會老化是危機，但也是轉機，鼓勵大眾透過一系列中醫講座，學習實用的觀念和方法，用智慧去面對和照顧自己的健康，並以健康的體態持續奉獻修行，利益眾生。

### 2026 法鼓山北區榮譽董事頒聘

## 從護持到傳承 共築人間淨土

【楊仁惠/臺北報導】四月十二日上午，法鼓山榮譽董事會於北投農禪寺舉辦二〇二六年北區頒聘典禮，四百多位新任榮譽董事與眷屬齊聚一堂，現場洋溢圓滿護持的歡喜與感動。這場典禮不只是對護持者感恩，也讓人看見布施、願心與行動，如何延續護持正法的初心。

「給自己一個廣種福田的機會，給後代子孫一個辦教育的最好希望。」典禮首先播放創辦人聖嚴師父的影音開示，說明擔任榮譽董事是以涓滴布施，來護持法鼓山的三大教育，勉勵大眾以「奉獻自己、成就他人」的廣大願心，共同建設人間淨土。

### 新聞集錦

#### 教聯會研習 大事關懷與病主法

【黃思嘉/臺北報導】三月二十九日，教師聯誼會於雲來別墅舉辦「法鼓山大事關懷與病人自主權利法」研習講座，由關懷醫院院長常恆法師與法醫醫院醫科主任李俊秀醫師領學員了解《病人自主權利法》的意義。

#### 法鼓山故事 口述歷史影片上架

【本刊訊】為什麼法鼓山上的佛像，能讓人一見就心生恭敬，願意自動禮拜？「法鼓山的故事」口述歷史系列影片，四月份已在法鼓山網路電視台上架。第一集「獨一無二」的大殿三佛，為去年（二〇二五）法鼓山落成開山二十週年感恩大會上，當年的佛像專案小組、資深悅眾施建昌與大眾分享大殿三寶佛的故事。

◎法鼓山網路電視台  
https://dntv.dfm.org.tw

# 清明共修

創辦人聖嚴師父曾說，報恩的最佳方法，是用父母給我們的身體，來做對自己、對眾生有利益的事。今年清明時節，海內外信眾透過拜懺、念佛、誦《地藏經》，將功德迴向一切眾生，飲水思源，知恩報恩。

# 知恩報恩迴向眾生

◎編輯室



▲方丈和尚於雲雲寺梁皇寶懺法會上，期勉人人生起感恩迴向的心，社會世界就會更祥和。

(廖順得攝)

**至誠拜懺**  
洗滌身心 提昇生命

誦經拜懺，不只懺悔自身罪業，同時為先亡超度增福。四月二至九日，臺中寶雲寺啟建「清明報恩祈福」梁皇寶懺法會，共修信眾以《梁皇寶懺》為導航，洗滌身心，提昇生命，祝禱先亡眷屬，災禍難難者超生離苦。

「誦讀懺文如鏡照心，可以發現自己會犯錯事，能及時修正更新，人的品質就會提升。」法會首日，方丈和尚果師法師到場開示，說明「萬法唯心造」，練習讓心接受一切人事物，讓自己及他人的身心平安，沒有煩惱，就是「心寬環保」，並鼓勵大眾生起感恩迴向的心，社會就會更祥和，迎來祥樂豐足。

每日上午維那常林法師也說法分享「循光而行——梁皇寶懺法會」，以聖嚴師父教導的「四它」，解讀《梁皇寶懺》的修行次第，幫助眾人從懺悔中看見光，翻開生命的新頁。首次全程拜懺的信眾馮懷碧表示，每天聽聞常林法師說法，幫助她理解《梁皇寶懺》的核心思想及修行方法，更引導她將經文融入生命。

## 效法地藏 以願導行實踐環保



紐約東初禪寺、高雄紫雲寺、香港道場於清明期間，引領大眾禮拜《慈悲三昧水懺》。「懺悔是修行的關鍵。」其中，紫雲寺一連七天誦《地藏經》，最後以慈悲三昧水懺法會圓滿，主法演新法師勉勵大眾依文作觀，真誠懺悔、發願，與人解怨釋結，學習放下與和解，就是改變與成長的契機。

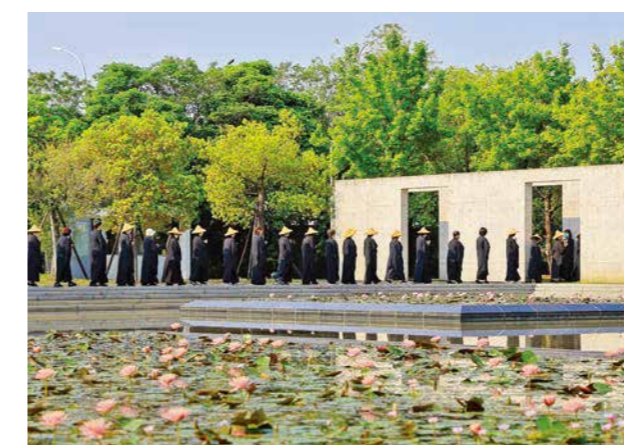
地藏菩薩以「眾生度盡，方證菩提」的大願與大孝，讓華人社會多在清明時節持《地藏經》來報親恩。國內的紫雲寺、蘭陽分會，以及海外的溫哥華、馬來西亞道場、波士頓普賢講堂、新加坡、泰國護法會、新州、西雅圖分會等，皆於清明期間舉辦地藏法會，將孝思轉化為護念眾生、實踐菩薩道的力量。

四月五日上午，方丈和尚果師法師於蘭陽分院的法會上，向信眾開示以「一心環保」來愛護大地。方丈和尚表示，大地提供所有、長養所需，接受一切、無私奉獻，這就是地藏神、期勉大眾效法大地「轉惡為善」，也就是實踐師父勉勵的「四種環保」。會中，方丈和尚特別頒贈感謝狀給張蔣阿娥女士，感恩她捐贈水田給法鼓山推行自然農法，長年協助推廣環保護生。

於馬來西亞道場主法的常法師分享自己出家前，得知法鼓山剃度典禮於地藏菩薩聖誕日舉行，便每日持修《地藏懺》，「當發心效法地藏菩薩發大願時，才深刻體會到自身力量的有限，也逐漸明白發願並非空談，而是從當下可行之處，一步一腳印去實踐。」法師勉勵大眾發一個真誠而具體的菩提願，再以此願導行，在日常生活落實利益眾生的行動。

▲溫哥華信眾隨主法師誦持《地藏經》、廣修供養，在煩惱追遠中生起感恩之心。(溫哥華道場提供)

## 一心念佛 與佛相應 同生淨土



▲清明時節，農禪寺水月池畔蓮花盛開，參加佛七的大眾出位繞佛，觀想一步一蓮花，清淨而明亮。(農禪寺提供)



▲東初禪寺的清明報恩法會中，大眾共修三時繫念，仰仗阿彌陀佛的願力，祝福亡者往生西方極樂。(東初禪寺提供)

以莊嚴的佛事，念佛報親恩，北投農禪寺於三月三十日至四月五日舉行「清明報恩佛七」，桃園齋明寺、舊金山道場分別舉辦佛三、佛二。在悅眾法師帶領下，大眾展現「木頭跟木排走」的共修力量，全身心投入念佛，在佛號聲中緬懷祖先、報答親恩，迴向已故親友與眾生，感受阿彌陀佛的慈悲光與智慧。

農禪寺佛七期間，大眾每天聆聽聖嚴師父講說《阿彌陀經》的影片，學習教、理、行、果，以及信、願、行的修行內涵。「佛七的進展是『精而不雜，進而不懈』的實踐。」總監香演復法師於圓滿前，期許眾人將佛七精神延續到日常生活，使生命不斷朝著正確的方向前進。

舊金山道場演法法師於佛二期間，分享師父教導念佛法門的四個心：信心、至誠心、深心、願心。至誠心是用全部的身心念佛；深心是把念佛變成習慣，融入生活的行住坐臥；願心是發願自己離苦，同時也願眾生可以離苦，這樣的心便能與佛相應。

四月四至五日，東初禪寺於恭誦《慈悲三昧水懺》後，舉行三時繫念法會，由副住持果廣法師主法，法師開示修行的關鍵在於「一心」，勉勵大眾以念佛培養正念，當生起惡念時，練習不跟隨，不斷止惡修善，方能成為諸善人，到達「無有眾苦，但受諸樂」的淨土。

## 感念師恩 中部信眾朝山巡禮



▲中部信眾口誦、耳聽觀音菩薩聖號，三步一拜，步步都是對師恩的感念。(廖順得攝)

【李美岱／新北報導】四月十八至十九日，臺中寶雲寺、護法總會中部六處分會近四百位信眾，在監院演法法師和五位常住法師們率領下，前往法鼓山園區進行中部地區首次的「朝山、巡禮、憶師恩」活動。

「回到源頭來朝聖，讓中部信眾更了解創辦人聖嚴師父和法鼓山，清楚一脈相承到寶雲寺及各分會，是延續師父的願、眾人的願。」演法法師表示，寶雲寺已落成十週年，中部各分會也蓬勃發展，這是眾人共同努力而成。這次的朝山朝聖之旅，透過認識師父、法鼓山及觀音法門，讓信眾對學法護法更有信心，讓自己和他人更平安。

第一天抵達法鼓山後，僧團都監常遠法師來關懷信眾，分享從接觸彰化分會到出家的因緣，以及一路學習承擔的心得，勉勵大眾經常發《四弘誓願》，用佛法觀照、禪修的方法來自利利他。

下午，眾人巡禮法鼓文理學院校園，晚上則聆聽資深悅眾法師講述朝山與感恩的意義。朝山的意義是尊敬和感恩，尊敬佛的偉大人格，感恩佛的無限大悲。「施建昌引用師父開示，說明朝山的目的是在修行，從朝山的過程中讓自己在生起信心。

第二天清晨，眾人展開兩個小時的朝山，體驗師父所寫的「口中高聲唱佛號，耳中只聞佛號聲，身體只管拜起行，心中只觀口耳身，三業相應真精進」。圓滿朝山後，三學研修院副都監果廣法師為眾人講說「來觀音道場果觀音法門」。經由施建昌和果觀音法師的授課，眾人巡禮園區時，宛如走入師父創設法鼓山的內心世界，更感受到法鼓山的殊勝。來自苗栗的林盈財分享，短短兩天進入寶山，收穫滿滿，「學習將念觀音、求觀音，化為主動積極的學觀音、做觀音，我們都可以是觀音菩薩的化身。」

## 馬來西亞「心與心的交流之約」座談會 常藻法師分享安身安心解方 SRE

【羅志豪／馬來西亞報導】情緒內耗、人際壓力與對未來的不安，是現代人經常面對的課題。四月十一日，馬來西亞道場監院常藻法師應邀出席「心與心的交流之約」座談會，與眾人分享心與心的交流之道，就現代人常見的身心問題分享化解之道。

兩位與談人不約而同提到，現代人並非不知道如何生活，而是「知道很多卻做不到」。常藻法師表示這樣的落差，源自人們日常中被一件又一件事牽著走，忙於完成責任與進度，卻忽略內心的狀態，久而久之，便感到空虛疲憊。

如何面對壓力與煩惱？法師分享實用的方法 SRE: Stop, Relax, Enjoy。面對事情時，先讓慣性反應停一下，再放鬆身心，專注體驗此時此刻的一切，「當人們能夠回到當下，許多原本被放大的壓力，也會隨之減輕。」

法師引用聖嚴師父提出的「四它」，說明「放下它」不是逃避或否認，而是在如實看見與接納後，不再被情緒牽動，「真正的圓滿，不是事情一定要變成怎樣，而是當你的心完全接納的那一刻，它就是圓滿。」

林秀枝從心理輔導的經驗出發，提到現代人普遍活在時間、金錢、心力都「不夠用」的狀態，若沒有靜下來理解自己，煩惱往往不斷重複。她也整理出自己的 SRE，在生活中為自己設下適當的界限 (Stop)，回到現實看清當下 (Relax)，並在有限的人生中，體會與珍惜生命的可貴 (Enjoy)。

座談尾聲，常藻法師提醒大眾，現代人容易把「活得好」理解為「活得更完美」，反而加重內心負擔。與其追求完美，不如學習活得健康；在變化中如實努力和接受，一步步安變行，重要的是回到生活實踐，在每一個當下練習覺察與安頓身心。



▲常藻法師(中)與林秀枝(左)對談現代人的身心問題與化解之道。右為主持人杜麗薇。(黃俊傑攝)

## 臺南分院 常慧法師講師父的禪門鍛鍊

【黃雅秀／臺南報導】四月十九日，臺南分院舉辦禪修講座，邀請《傳心：聖嚴法師早期禪修方式探索》作者常慧法師，以「聖嚴法師的禪門鍛鍊」為題，帶領一百三十三位聽眾認識聖嚴師父的思想脈絡，弘法三行，以及漢傳禪法在當代的傳承與開展。講座後提問踴躍，現場交流熱烈。

常慧法師指出，「傳心」不僅象徵聖嚴師父培育弟子、承續漢傳禪法的用心，也展現師父如何開創契合現代人的禪修方法，並使漢傳禪法在西方世界扎根弘揚。

講座一開始，常慧法師以打鐵鑄刀為喻，說明修行如同鍛造，必須經過火煉與反覆敲打，方能成器。法師特別強調修行者的態度，應從「淨」而生「敬」，最終臻於「誠」；當一個人能按部就班、真誠如實地走過每一道淬鍊，便能由內而外達到「誠之成物」的境界。

法師也提醒，禪法重在當下的體驗與內在的覺照；唯有將佛法落實於生活，在實踐中使知見與行持相應，才能真正受用。

除了分享撰寫《傳心》的初衷，法師也特別介紹書中所呈現的師父理想中的禪修師資養成，讓大眾了解聖嚴師父如何在西方培養禪修人才、推動禪修弘化，以及如何運用戒顯禪師的《禪門鍛鍊說》來培養弟子們成為弘法講師。

在法師深入淺出的引導下，與會大眾對禪門鍛鍊的傳承與創新，都有了更深一層的認識。常慧法師也勉勵大眾，以此次講座為契機，將慈悲與智慧的「傳心」精神落實於日常生活中，持續精進。



【雲集寺 首辦精進禪一】

住里雲集寺擴建啟用後，四月十二日首次舉辦精進禪二，近百名禪眾在清淨莊嚴的環境中，一起體驗內心的安定與覺照。

總護常光法師詳細說明禪修的每一個基本功，同時叮嚀禪眾每次上坐都要重新蓋房子一樣，把身體骨架擺正，乃至下坐的按摩、拉筋，法師都仔細示範。

最後小組分享時，禪眾郭辰榮表示，這二天最大的震撼是聽到法師要大家「好好認識自己，好好與自己相處」，他才驚覺人生走過半百，眼中所見都是「他人」，沒想到，也沒機會好好認識自己。他提到最有趣的是出坡時，四個人默默觀察彼此，不說話也能溝通，真是「無聲勝有聲」，是以前從來沒有過的經驗。(文／王碧貞、圖／陳慧玲)

第18屆講經交流會

# 新世代學僧 打開經典新視角

法鼓山僧大講經交流 分享實踐中體解佛法深義 期許延續漢傳禪法傳承



▲方丈和尚表示，文理學院將AI融入教學和運用，更應重視對人的關懷，回歸到生命本身的教育。(李佳純攝)

▲法鼓山僧大第十八屆講經交流會，學僧們透過講經，彼此分享交流；師長的回饋，更讓修行有了具體方向。(李東陽攝)

▲講者將經典義理落實於生活，分享自己感動和受用的體驗。(李佳純攝)

## 文理學院迎接19週年校慶

### 方丈和尚期許融入AI教育 更當關注對人的關懷 推動心靈環保教育

【張耀鐘／新北報導】迎接創校十九週年，法鼓文理學院於四月八日上午舉辦校慶感恩音樂茶會，方丈和尚果輝法師、校長陳定銘、首任校長惠敏法師、法鼓山社大校長曾濟群、人基會秘書長鍾明秋，以及金山區區長劉昌松、北海岸各級學校的校長們出席祝賀，期許共同發揮教育的力量，一起一提升人的品質，建設人間淨土。

「AI也可以成愛。愛心是教育的核心，也就是心靈環保的教育。」方丈和尚致詞時表示，AI是現今教育界的顯學，文理學院也將之融入「CIBETA電子佛典」的教學和運用，「然而AI的發展不能忽視對人的關懷，應當回歸到生命的本身。」方丈和尚讚許校慶展出行願社、淨土社、悅音社、書畫社、茶禪社、悅音社等多元社團活動，展現全校師生豐沛的生命能量，希



▲校慶展出多元社團活動，展現全校師生豐沛的生命能量。(李佳純攝)

望更多人來文理學院學習進修。陳定銘校長在開幕致詞中，首先感謝社會各界與法鼓山教團多年來的護持，並透過影片分享辦學成果與展望，「學校將延續創辦人的理念，保持本來自有的教育精神。」陳校長也與方丈和尚將感謝狀頒予捐資興學的各界大德及資深教職員，以及頒發獎助學金鼓勵品學兼優的學生。

備受期待的「茶禪體驗」由副校長果鏡法師主持，學生們擔任茶主人，帶領上百位嘉賓體驗茶與禪的內涵。法師引導大眾放鬆身心，細細「享受」一杯茶為身心帶來的祥樂豐足。

現場還有美聲歌詠(願人間淨土實現)、二胡演奏，以及人基會心聚團帶來「禪心樂舞」，結合「八式動禪」與「覺照」的禪意。

一九九一年在師父座下皈依、旅居柏林的音樂家林婉千，特地與 Romina C. Barthelme、Mizuki Ishikawa 聯手帶來「聲象交織」的音樂饗宴。她表示，在柏林參加禪修者多數是藝術家，他們三人希望透過聲響與心靈共振，傳達對禪的體悟，也祈願漢傳佛教能透過教育，不斷地開展延續。

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

▲法鼓山僧大第十八屆講經交流會，學僧們透過講經，彼此分享交流；師長的回饋，更讓修行有了具體方向。(李東陽攝)

▲講者將經典義理落實於生活，分享自己感動和受用的體驗。(李佳純攝)



除了經典義理的介绍，如何將佛法落實於生活，也是此次講經交流的重要面向。寬行行者以「如何看待抱怨」為題，講述當自己或身邊的人陷入抱怨時，如何一步步操作「四它」，轉化煩惱。寬宏法師的題目只有一個標點符號「。」，呈現自己如何以師父的教法轉化生命經驗。寬樸法師、寬順行者與寬敏行者，也分別透過師父著作，分享自己如何走過生命中的難關與煩惱。這些從自身修學與日常生活經驗出發的佛法體悟，既踏實又充滿生命力。

活動最後，女眾副院長果光法師特別分享聖嚴師父所寫的「漢傳佛教傳承發展系統表」，帶領大家看見法鼓山漢傳禪法的法脈源流。法師並期許，未來的講經交流也能依此地圖繼續開展，一方面深入了解自身傳承，一方面承擔延續與弘揚的責任。



【本刊訊】四月十一至十二日，法鼓山僧伽大學舉辦第十八屆講經交流，共有十四位學僧報名參加，十二日下午，福嚴精舍也有十八位法師專程前來聆聽，交流互動熱烈。男眾副院長常寬法師於開場關懷時表示，從選題來看，更顯今年學僧思維的多元與創意。

首先上場的是寬行行者，他以「橫出三界的迦士尼」為題，將迦士尼園區的食衣住行一一對應《阿彌陀經》中極樂世界的種種莊嚴，如同導覽員般，帶領現場大眾身歷其境。生動的轉譯，讓第一次接觸淨土法門的人也能夠心領神會。

「南無阿彌陀佛」不過是街頭隨處可見的佛號？一心求生西方，未免太過消極；同樣探索淨土法門，寬明法師分享自己出家前對彌陀信仰與念佛法門的誤解，以及如何透過佛七與陪伴外婆善終的歷程，逐步翻轉原先的認知。

寬行行者分享自己多次讀誦《地藏經》，從中體會地藏菩薩的慈悲；寬敏行者則透過「普賢十大願王」中的禮敬諸佛與懺悔業障，談消融自我的過程。寬行行者則從「風動、幡動、心動」的禪門公案，開展一場關於心的探索。母語非中文的寬諒法師，以中文分享《楞嚴經》七處徵心的要義，語言未成隔閡，台下反而聽得格外專注，也讚歎法師的發心與勇氣。

## 法鼓文理學院 締結學術交流協議

### 日本身延山大學



▲身延山大學望月海慧校長(左四)、文理學院陳定銘校長(右四)簽署兩校交流協議，方丈和尚與教師們都同感歡喜。(張耀鐘攝)

【張耀鐘／新北報導】三月二十四日至二十六日，日本身延山大學校長望月海慧、東亞佛教研究室金炳坤教授專程來臺，與法鼓文理學院簽署學術友好交流協議，並進行學術講座、參訪文理學院及法鼓山世界佛教教育園區，受到方丈和尚果輝法師、陳定銘校長及師生熱情歡迎。

二十五日兩校簽署協議當天，陳定銘校長以「一所不一樣的學校」為題，介紹文理學院獨特的教學風格、心靈環保理念，彷彿是座「夢想的心靈實驗室」，受到全球多所大學關注，進而交流合作，同時用「一步一景，皆是修行」提醒「寧靜而不空洞，簡樸卻充滿力量」，分享師生最為珍貴和感動的境教。

望月海慧校長談起十多年前，曾來文理學院參加國際佛學會，對法鼓山這座「世界佛學研究重鎮」印象深刻。聽到陳校長分享重鎮「導入佛學研究模型，令他深感興趣，

並表示身延山大學很歡喜能與文理學院共同合作，期待未來兩校能一起發表研究成果，增進佛教的發展。

留學日本的方丈和尚，讚歎身延山大學是日蓮宗設立的一所好學府，教師們都是研究藏文、梵文及《法華經》的翹楚。雙方簽署圓滿後，金炳坤教授應邀演講「新法華思想的體系」，金教授分享法華思想的討論，可嘗試從根本上調整，其中擺脫宗派

框架、對照敦煌寫本，連接歷史空白等示範，讓與會聽眾深受啟發。

此行，望月校長一行也由方丈和尚陪同前往校史館，了解創辦聖嚴師父的辦學理念。此外還參訪文理學院的圖資館，了解活化佛典的AI運用；二十六日則參訪法鼓山園區，深入認識法鼓山如何將佛法的精神、學術的研究，藉由三大教育融入日常的修行與關懷。

◎口述／施建昌、整理／胡麗桂

法，從初機入門、次第修學到究竟圓滿，無不兼容並包。如對初機學佛者而說：「若人散亂心，入於塔廟中，一稱南無佛，皆已成佛道。」只要一念心清淨，當下即與佛心相應，便已種下成佛之因，與禪宗直指人心的教示相應。

在信願層面，凡是《法華經》所之處，眾生即與多寶如來及諸菩薩、羅漢聖眾雲集一處，躬逢釋迦牟尼佛宣說法華大法的靈山勝會。如師父親題聯句「靈山勝會今猶在，法華鐘鳴眾聖現」，哪裡有《法華經》，那裡即是靈山勝會的現場，當下即置身於人間淨土之中。

法鼓山之命名，是師父引據《法華經》等經典而來，比喻佛之說法，如雨法雨、吹法螺、擊法鼓。擊法鼓，令眾生止惡；聞鐘聲，使眾生正受清淨法音，這是修行的方法、步驟，也是修行的目的。

因此，鑄造法華鐘，不僅是成就一件千年法寶，更是《法華經》教義、修持與信仰的具體化呈現，象徵正法住世，眾生因有佛法而得身心安穩、自利利人，共建人間淨土。

## 法華鐘的理念涵養

### 佛之鐘

### 法華鐘的故事4

### 法華鐘的理念涵養

佛教的鐘，稱為梵鐘，貴為法器之首。鐘聲通於六道，上達梵天，下濟三塗，平等利益一切眾生。一般認為，佛教传入中國後，至隋唐時期，經與儒家文化交流，寺院始設置梵鐘，尊為梵音之首。

要成就一口好鐘，須具備幾個重點，包含理念涵養、聲學表現、金屬調配、空間結構以及整體藝術價值等，缺一不可。其中最重要的，當屬這口鐘的理念涵養，也就是這口鐘的精神是什麼？

環視當今全球名鐘，有些為祝願世界和平，有些為祈願地方昌盛，有些則為祝賀宗教場所啟用而設。法華鐘最顯著的特色，就是鑄刻《法華經》全文及《大悲咒》一卷。

有關《法華經》對漢傳佛教及法鼓山觀音道場的影響，師父已有許多詳實開示，收錄於《法鼓全集》中，尤以「會三歸一」的整體佛法，展現高度的包容性與消融性，正是漢傳佛教的根本精神。而《法華經》不分種族、階級與性別，祝福一切眾生成佛，是對未來眾生最深的鼓勵。師父也指出《法華經》的修行方



# 5/10 浴佛浴心

SUN (H)

+ 10:00am-11:00am 浴佛法會	+ 11:00am-11:30am 特別講座 監院常華法師 主講	+ 1:30am-3:00am 特別活動
---------------------------	-------------------------------------	-------------------------

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 [chancenter.org](http://chancenter.org)，或洽 718-592-6593

鐵馬健走禪悅行

◎文/楊仁惠·圖/李佳純

# 踩動活力走出健康身心

沿著河濱騎行與健走，在清風與陽光中沉澱身心，法鼓山世界青年會與榮譽董事會，攜手合辦「鐵馬健走禪悅行」，跨世代的參加者在大自然中放鬆身心，感受運動帶來的健康與活力。



▲法鼓山世界青年會與榮譽董事會，攜手合辦「鐵馬健走禪悅行」。



▲參加民眾沿著河濱騎鐵馬，在清風與陽光中放鬆身心。

## 法青分享《同行·好好》

法鼓山世界青年會發行《同行·好好》紀念專輯，紀念法鼓山園區落成開山二十週年，也記錄心潮澎湃音樂團成立十年來，法青們學佛、禪修、奉獻與成長的心路歷程。從心出發，把心五四、心六倫的體會化為八首歌曲，唱出學佛路上的感動及同行的力量。



心靈茶會 @ 齋明別苑

## 回歸自心的留白時光

◎許育誠



▲心靈茶會的留白時光，讓人思緒沉澱，心靈平靜。

在週日的早晨，一場靜默的茶席中，品味白毫烏龍茶的清新雅緻。從嗅覺、味覺、視覺、聽覺與心靈感受中，即興寫下我的感悟：「茶香醒腦忘惱，茶湯回甘足心，茶色清透靜情，茶人溫暖心味。」

## 修行其實很生活

### 福田班的「體驗法鼓山」

◎劉錫嘉 (農禪寺福田班)

走進法鼓山園區，感覺到這很溫柔的心靈旅程。走進法鼓山園區，感覺到這很溫柔的心靈旅程。走進法鼓山園區，感覺到這很溫柔的心靈旅程。

### 生命最壯闊的歸途

◎任信成 (農禪寺佛學班)

這是一段從香港到臺北，跨越地理、更跨越心靈的旅程。這是一段從香港到臺北，跨越地理、更跨越心靈的旅程。

把握明媚春光，享受河畔清風與溫暖朝陽，四月十九日上午，法鼓山榮譽董事會與世界青年會於大直美堤河濱公園，共同舉辦「榮董X法青鐵馬健走禪悅行」，有近一百七十人參加。大眾在騎行與健走中親近自然、放鬆身心，也在互動交流中，感受法鼓山跨世代同行的加乘活力。

青年院監院常慎法師到場關懷表示，音樂、運動與公益最容易與社會相應，也能讓法鼓山的理念更主動地走入人群。法師鼓勵大眾將一身入法，法師鼓勵大眾將一身入法，法師鼓勵大眾將一身入法。



▲跨世代一起健走，感受運動帶來的健康與活力。

「鐵馬健走禪悅行」結合禪修與戶外運動，適合各年齡層一同參與，不但讓榮董及家人有機會親近法鼓山，也藉由與青年院合辦，促進世代交流，延續護法因緣。法青的熱情與活力，不僅為活動注入朝氣，也讓不同年齡層在互動中，彼此認識、彼此學習。

「好」紀念台輯音樂發表會，由法青會心潮悅音樂團與大眾分享一年來徵稿、錄音、拍攝MV的過程，以及創作的初衷。專輯中的原創歌曲，皆來自法青們在法鼓山學佛、禪修與奉獻的體會，以貼近當代的表達方式，引起現場共鳴。活動最後，心潮悅音樂團更帶動大眾一起唱法鼓山尚果暉法師填詞的《我要發菩提心願》，在樂音與法喜中，為這場春日相聚畫下溫暖句點，也期許學佛的路上繼續相伴同行。

廣受好評的「從藝術走入經典」系列講座，心靈環保學習中心再度邀請美國加州J.A.C.藝術講座講師高善慧，自四月十四日起，隔週二晚間舉辦「認識五大菩薩」講座，分別介紹彌勒、文殊、普賢、地藏、觀音菩薩，從佛教藝術的角度，帶領大眾認識佛菩薩，學習佛菩薩的本願願力。

## 穿梭千年藝術 感受信仰力量

◎楊仁惠

14-day: 5/31 (sun) - 6/13 (sat) [or 7-day: 5/31-6/6]

[VENUE] Bodhi Monastery 同淨蘭若 67 Lawrence Road, Lafayette, NJ 07848

[APPLY] For details, visit our website, www.chancenter.org or apply online. 線上報名

silent illumination 14-day retreat 默照禪 BILINGUAL RETREAT

P: 718-592-6593 E: cmc-meditate@ddmba.org

延續安定力

# 受了菩薩戒之後

這次受菩薩戒最大的收穫，是習性有了根本改變——

從前總是慌張急忙、容易被周圍牽動，

如今即使在忙亂的機場，心中起波動時，也能立刻念佛懺悔……

◎區藹靜（香港）



（菊子繪）

參加菩薩戒後，在臺灣多住了一晚。那是一間膠囊旅館，獨立床位，浴室與洗手間共用，讓我想起山上的簡樸住宿。一個人住這裡，山上的點滴自然浮現心頭。接衣服時，感覺像在接海青；整理塞滿的皮箱時，發現自己已讓一切變得莊嚴一點。專心之餘，也留意如何讓動作輕鬆不費力。行動慢了，卻比以前有條理。

晚上九點多便睡，早上四點多起床做早課，希望把受戒時的習慣延續到日常。收拾行李時，會依寄艙、行李架、隨身行李袋，剛好放進聖嚴師父的《菩薩戒指要》，隨時方便閱讀。看來生活中要培養威儀，就從妥善整理物品開始。



## 祈請佛陀當孩子的老師

登機門口處有個展覽，內容是身心障礙者如何參加奧運（臺灣稱「帕運」），標題是「勇敢追夢，沒有極限」。介紹臺灣帕運代表隊的项目與成績。這讓我想起了自己的兒子，十多年前確診自閉症，為了幫孩子遠離痛苦，我到處找方法，最後接觸到佛法，一路蒙佛菩薩照顧。

孩子小時候，我們帶他去南蓮園池，感覺他喜歡那裡的環境，於是常和他去練習行走、用餐，以及佛誕節浴佛。照顧自閉症的孩子很不容易，記得有一次自己使盡了全力，孩子還是忘了交功課，老師來電後，我在園裡忍不住哭泣，最後到佛前，說自己真的教導不了孩子，請佛陀當他的老師。很神奇地，回家後問孩子，他說已找回遺失的功課，並交給了老師。

現在孩子讀高中了，能照顧自己，還找到自己的梦想，努力準備考公關考試。這一切，都是佛陀長久以來的教導、祝福與加持，我這次才能安心受戒。工作忙碌的丈夫和孩子已能好好相處，不再需要我介入和照顧。在佛菩薩的護佑下，這些生活點滴在受戒時浮現，讓我忍不住流下淚來。

「勇敢追夢，沒有極限」，願我們能持續盡心盡力修行、做功課，親近善知識，提昇身語意，讓自己與身邊的人找到意義，生活祥樂豐足。阿彌陀佛。

## 方丈和尚答客問

### 「傾聽」也是一門功課

◎果暉法師

問：聽別人抱怨其實是不舒服的，請教方丈和尚怎麼辦才好？

答：聽他人抱怨的「傾聽」，其實也是一門功課，同理心特別重要。如果對方講的事情不是自己的過錯，他只是需要有人聽他講話，那就以包容、關懷的立場傾聽，耐心聽他講完就沒事了。

對此，聖嚴師父勉勵我們當「無底的垃圾桶」，「心不隨境轉」。如何能夠做得到？四會將情緒與敘述內容夾雜在一起。傾聽時，能將這兩部分加以分開，傾聽過程中，隨時覺

察自己的起心動念，聽完即放下，自己就不會受到干擾、影響了。如果是自己的錯誤，就要好好反省，《六祖壇經》：「無相即相當」，「若真修道人，不見世間過」，「但自修非心，打除煩惱破」。是自己的過錯就要承認，說聲「對不起」，並想到要如何做補救。  
《永嘉證道歌》說：「觀惡言是功德，此即成吾善知識。」當我們面對抱怨或是批評時，可以反過來將它視為善知識，轉為自己進一步成長的契機、增上緣。

## 一盒鳳梨酥的承諾

◎江果華（紐約）

勇氣面對人生

一月初，紐約象岡道場一位西方年輕灣參加「生命自覺營」。回程時，走進機場的免稅商店，看見一盒包裝精美的鳳梨酥。那一刻，他想起一件很平常的小事，有一次他搭我車，我隨口說了喜歡吃鳳梨酥，他記住了。於是，他買下鳳梨酥，想著：「帶回去送給她。」

回美國後，他持續邀約，可是我一直無法抽出時間，請他分送朋友，他堅持一定要給我。我住在紐約，他住康州耶魯大學，距離很遠又沒有車開，他若前來，得先搭火車、轉地鐵，最後換公車，需整整五個小時。寄過來很方便，但他又想：「如果只是寄包裹，好像少了心意。」三個星期過去，眼看鳳梨酥就要過期了，他不再猶豫，訂票上路。

五個小時的車程，為的只是一盒鳳梨酥，也為了一次見面。當他把鳳梨酥交到手中，也分享參加「生命自覺營」的收穫。他特別提到這趟旅程能成行，很感謝臺中一位馮菩薩贊助機票，讓他有機會回到法鼓山。看到法師們的威儀神采，安定、自在、從容的氣質，讓他深深感受到原來能夠修行，是這麼好的一件事。

他提起佛陀時代，舍利弗尊者在未遇佛前，看見馬勝比丘威儀具足、神情安詳，心生敬仰，便上前請問修行之道。馬勝比丘只簡單說了：「諸法因緣生，諸法因緣滅。」舍利弗當下契入，從此走上解脫之路。他說，自己就像舍利弗初見馬勝比丘那樣，不是被言語打動，而是被一種生命的狀態所觸動。因此，他對法鼓山的理念更有信心，更願意思考自己人生未來的方向。

那一刻，我心裡很感動。這位西方年輕人，沒有把心意交給郵寄，而是選擇親自完成這份承諾，珍惜這份相見的因緣，甚至帶著想交流、成長的心來到面前。那是一種說到做到的踏實，一種把別人放在心上溫柔，也是一種願意面對自己人生方向的勇氣。

一盒小小點心，承載的不只是甜味，而是一份記得、一份承諾，與一段真誠的人與人之間的連結。像鳳梨酥一樣，外表簡單，裡面卻是滿滿的甜。

## 身心找到新平衡

◎譚麗芳（泰國）

第一次在泰國護法會參加地藏法會，深深感恩難得的因緣。起初帶著些許緊張不安，但因為第一次，一切都顯得格外真實而深刻。

第一天長時間跪在拜墊上，身體非常不習慣，甚至感到疼痛，內心浮現放棄的念頭。然而，當慢慢將注意力放在誦經上，雖然疼痛並沒有消失，卻奇妙地減輕許多，彷彿身心開始找到了新的平衡。

法會前半天，內心非常紛亂，各種雜念不斷湧現，無論是工作上的壓力，還是生活中的瑣事，一再來干擾。有時候，不知不覺就被這些念頭牽著走，等回過神，才發現自己早已偏離了當下。不斷提醒自己去把心拉回，回到聲音、回到經文。很多時候不夠及時，但經過反覆練習，也逐漸培養出覺察的能力。

隨著時間推移，明顯感覺到自己的專注力在提昇，也頻繁地察覺到自己被念頭牽走，更快地回到當下。我明白雜念不可能在短時間內完全消失，但一點一滴地進步，讓我感到非常踏實。

誦念《心經》的過程中，曾對一段經文產生疑惑。沒想到當經師開示時，剛好解答了困惑。法師提到，我們所看見、所觸碰到的，未必是真實的；甚至我們以為擁有的，也不一定屬於自己。連此刻的自己與下一刻的自己，都在不斷變化。雖未完全理解其中深意，但能感受到一個重要方向：活在當下，專注此時此刻，盡力做好眼前該做的事。

兩天的法會結束後，身心感到格外清明與輕鬆，讓我開始有意識地觀察自己的一舉一動、一念一心。當雜念出現，提醒自己溫和地把心帶回當下。我相信只要持續練習，內心會變得更加安定、更清明。

齊心盡力成就起來。當所有人口中只有一句「阿彌陀佛」時，那股力量很直接、很強大、很穩定。那一刻，清楚感受到「共修力量大」不是一句話，而是現場真實發生的事。

過程中也慢慢體會到：所謂「承擔」不是為了證明自己，而是願意把自己能做的都拿出來，讓大眾可以安心進入儀軌，專注共修。當這一個念頭出來時，「做得好不好」的執著，自然就消失在聲聲佛號中了。

從最初的慌亂不安，到現在願意承擔，有一種「露出光明」的感覺。這光明不是成就，而是不再迷失。接下來，就是繼續在每週二的念佛共修中，慢慢練習、慢慢調整。願這一點點用心，能與大眾一起成就更多共修因緣；也願以此因緣成就一切眾生往生西方，離苦得樂。阿彌陀佛。

## 承擔與成長

◎Ally Wu（舊金山）

### 整體和合更重要

「回」頭看，「十年磨一劍」好像在自己身上慢慢成形。二〇一七年接觸念佛，上梵唄與修行課，當時學法器，靠著法師留下的一份音檔和板眼，一拍一拍慢慢對。幾位悅眾師姊帶著我們，一群人從敲法器、練走位，到熟悉儀軌，現在回過頭來看，那些畫面好像昨天才發生。

記得第一次承擔佛二悅眾時，腦袋裡都是「有沒有敲對？走對？跟沒有？」一轉眼八年，慢慢地從不在意「我做得到對不對，轉向「整體不順、大眾穩不穩」，這才發現，很多時候不是自己做到最好，而是整體能不能和合，這件事更重要。今年清明佛二，第一次沒有悅眾師兄的「庇蔭」，自己承擔維那。雖然緊張，但心已較能了解如何放在當下，更深的體會是，這不是個人的承擔，而是大家一起

1-DAY RETREAT

1st Saturday 9am-5pm

3/7 by Ven. Yan She

5/2 by Ven. Chang Hwa

東初禪寺

Sunday Bilingual Dharma Talk

5/3 Seven Aspects of the Chan School 宗乘七箇樣子

11am-12:30pm (EST)

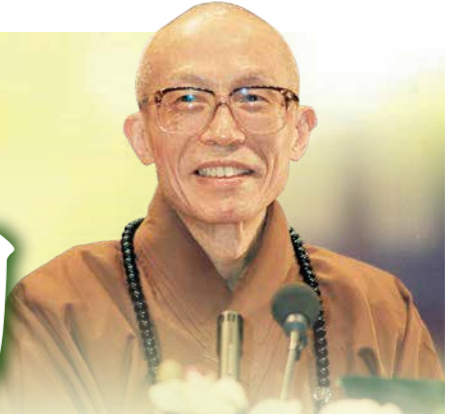
by Ven. Yan She 演捨法師 主講

東初禪寺

淨心淨零·祥樂豐足 淨心篇 5 ◎聖嚴師父

# 照顧環境 帶動四環運動

照顧自己的家，照顧自己所處的環境，乃至到任何地方，也能照顧所居住的生活環境；那麼，我們的環境就是淨土。



**環境本身是一個整體**

今天，我們共同生活在這個地球上，它就像一條船，如果不小心弄破船底，大家都會遭到沉船落海的命運；又如同在一個魚缸裡，只要其中有一尾魚產生排泄物，其他的魚都會受到污染。「各家自掃門前雪，只管自己安，不顧他人死活」的想法是行不通的，因為環境本身是一個整體，連我們每個人的呼吸都是息息相關。所以只要生存在同一個環境裡，不要只看到別人受害，似乎跟自己沒有關係，其實直接、間接的後果都會回報到自己身上。

**心存隨喜如傳無盡燈**

不能隨事、隨人、隨時而有喜悅感的話，倒楣受損的是自己。因為人家已經跟你過不去了，你還跟自己过不去，這不是很愚蠢嗎？不如將念頭一轉，自然可以體驗到「心淨國土淨」。譬如夫妻吵架時，如果某一方能心存隨喜，以喜悅的心，感謝有機會來關懷對方，這個架自然就不吵起來了。夫婦之間若能彼此隨喜，互受影響，並且夫妻唱隨，就會影響他們的兒女及家人，在工作的環境中，自然也能影響共事的夥伴。一個人又能間接或間接影響幾個人，最後可以影響到無數的人；在時間上拉長，空間上擴大，這便是《維摩經》裡所說的「無盡燈」。

**當**

我在指導禪修時，會鼓勵禪修者在任何情況下，都要保持內心充滿喜悅，這在佛教中稱為「隨喜」。隨喜而喜，這並不容易，因為賺錢、陞官、生孩子、娶媳婦、抱孫子時，一定可以隨喜。如果家中發生不順的事，或者聽到背後有人批評、指責你時，還能隨喜嗎？孟子說：「聞過則喜，過失必改。」聽到別人說你的過失時，還會隨喜，這是不簡單的，即使是修行人，雖然不會形之於色，也不會去反駁對方，但內心有時還是會有一點點的波動。

法鼓山舉辦過多次「心靈環保」的演講，並且也推動著「禮儀環保」、「生活環保」、「自然環保」的活動。事實上，我們做的只是杯水車薪的工作，因為整個大環境在有限；但是只要目標正確，即使只有少數人響應，我們也要繼續做下去。



法鼓山舉辦過多次「心靈環保」的演講，並且也推動著「禮儀環保」、「生活環保」、「自然環保」的活動。事實上，我們做的只是杯水車薪的工作，因為整個大環境在有限；但是只要目標正確，即使只有少數人響應，我們也要繼續做下去。

一九九三年年初，法鼓山推動了一次「清潔日」運動，有五千多位信眾同時在全省不同的地方打掃環境，於是就有人說：以後環境變了，就請法鼓山的會員來打掃，這是錯誤的觀念，我們不是清潔隊，而是提倡「清潔日」的觀念，希望以此拋磚引玉，帶動風氣，期待每個家庭、每一個人，都能像法鼓山的信眾這樣，照顧自己的家，照顧自己所處的環境，乃至到任何地方，也能照顧所居住的生活環境；那麼，我們的環境就是淨土，法鼓山的「四環」運動就算成功了。

(選自《平安的人間》)

## 認識中華禪法鼓宗◎ 禪修的層次化教學

**聖**

嚴師父所創立的中華禪法鼓宗，既承襲傳統禪法，也回應現代社會大眾的身心需要，進一步創新，在禪中開出次第化的漸修法門，使不同根器、不同程度的修學者，都能循序入門，起信實修。這套禪修教學，是師父經過多年實修與指導後，將佛法中種種鍛鍊身心的方法，加以層次化、合理化的整理。所謂「禪中開出次第」，包含身心、方法與修證等面向。其中，身心的層次以調身、調息、調心為基礎；待調心得力後，再進一步運用話頭或默照的方法。

與此相應，在修證上，師父也提出由淺入深的四個階段：散亂心、集中心、統一心、無心。換句話說，禪宗雖主張頓悟，但在實際用功上，仍有清楚可循的歷程與著力點。

以默照禪法來說，可從觀呼吸或放鬆身心入手；待身心較為穩定集中，進而觀全身、觀環境，乃至觀內外無限，最終放下自我中心。

話頭修行則分為念、問、參、看四個階段：起初一連念話頭，一連打妄想，是散亂心；接著心念漸漸集中於話頭上，妄想減少，並生起疑情，是集中心；再進一步進入參話頭，疑團成片，便是統一心。待疑團粉碎，放下自我執著、實證空性，便是無心。

不過，師父也強調，層次、階段並非一成不變，否則便會流於僵化。其真正目的，是為了幫助修行者在不同階段，知道如何安身、安心、用上方法，讓修行變得踏實穩健，建立信心。

(文／編輯室，圖／本刊資料)

## 芝加哥 芝加哥 默照禪三心得 行住坐臥中體會佛法

◎ Tim Serio

上週末參加了果廣法師帶領的禪三，收穫非常大。法師教導的核心是「繫念在入而覺知呼吸」。我跟著法師學過這方法，這次的體會顯得更深刻。

我開始真正體會到這個妙處，是因為它讓我的話頭工夫有了更穩固的根基。這種覺知呼吸的方法，是參話頭很好的預備工夫。它安定下來，使隨後的用心更加順暢專注。這個方法既好上手又實用，隨時隨地都能用功。當注意力凝聚在面前時，心很容易就收攝回來，不容易被情緒或妄念帶走。禪三結束後，我每天仍定時練習，並打算將它當作修行的常課。它不只是蒲團上的工夫，更是幫我把佛法落實到日常生活中的得力法門。

除了坐禪的技巧，法師還開示了緣起法與達摩祖師的「二入四行」。這些教法令我深受啟發，尤其是緣起法，這是佛教獨特的教導，為我們觀照及體察生命，提供了一個極其清晰的脈絡。

另一點讓我深有感動的，是法師闡明了無論處境多麼艱難，當下所經歷的一切，皆是往昔所造的業因果報。這種觀念促使我們在生活中更能隨時警覺，勇於承擔。

禪三期間，我始終觀察著果廣法師的一言一行。她的一舉一動本身就是最好的示現。法師的身教自然流露出慈悲與從容，那份真摯與自在，讓人感到毫無矯飾。看著她如何待人接物、處理事情，正為我們示範了修行在日常生活最真實的樣子。這讓我深刻體悟到，佛法不僅是腦袋裡的知識，更是能透過我們的行住坐臥來體現的。

每當禪修結束，我總能生起新的領悟，並找回修行的初衷與動力。這份法喜讓我更有信心走下去，也對這次能有因緣參與禪三，深感法喜與感恩。

(王翠嫻譯)

## 帶回煥然一新的自己

◎ 林素雲

這是一生第一次打禪七，出發前其實心裡超忐忑。解七後回頭看，這七天不只是修行，更像是一場生命的「重新開機」。

每天清晨四點，大地還在一片靜謐中，我們被清脆的打板聲喚醒。最難忘的是有一天，在禪堂做完動禪，四點半出發前往臺東公園的大草原。走在路上，抬頭還能看到清冷的月亮掛在深藍色的天邊，靜靜凝視著我們。最感動的是沿途守護的義工菩薩們，在漆黑的路旁手持電筒，為我們照亮腳下的路。月光與手電筒的微光交織，那份無聲的支持，讓寒冷的清晨變得溫暖。

抵達草原後，我們在晨曦中開始禪坐。耳邊是鳥鳴與風吹樹葉的沙聲，感覺自己好像化成一株草，隨天地的律動呼吸。在總護法師引領下，還體驗了一場震撼的慢步經行。從像樹籬一樣極慢的移動開始，學習跟自己的焦慮共處。接著節奏愈來愈快，法師喊著：「天地無限寬，跑，用生命跑！」

那一刻，我放下了對身體的掌控，讓心帶著身體跑。神奇的是，身體中竟然一點都不累，反而覺得極速好輕鬆，感覺自己「飛了起來」。原來，當心真正自由的時候，生命可以這樣無拘無束地翱翔！

這七天「撐」下來，靠的是聖嚴師父開示教的「調五事」：調飲食、調睡眠、調身、調息、調心。調息時，不斷地練習「數息法」，念頭飄走就溫柔地拉回。就像師父說的「用扇子接羽毛」，動作極度輕柔放鬆，才不會把羽毛吹跑。而調心，則是讓散亂的心一回家，在覺照中，原本混濁的心漸漸沉澱，看見了內在原有的清淨。

師父說：「體驗的過程，就是目的。」前三天覺得度日如年，雜念不斷；後四天心安定了，覺得時間轉瞬即逝。這趟旅程讓我明白：修行的不在於「做完」什麼，而在於當下的每一口呼吸。

這七天，順著自然的規律「順勢而為」，帶回來的煥然一新的自己。雖然回到了日常節奏，但我會帶著這份平靜與覺照，繼續過好每一天。

## 泰國念佛禪一心得

◎ 陳元誠

這次參加泰國護法會舉辦的念佛禪一，身心得以放鬆，讓原本未修行念佛法門的我，體驗到一句「阿彌陀佛」也能安定身心。

透過總護法師講解，了解念佛能提醒自己防止身口意作惡，散發出良善的力量。過去誦經念佛，都是在生命離別的場合，因而使我不傾向念佛修行，這次念佛禪卻有了不同體驗。從一開始長時間念佛感到不安，到能持續誦佛號；從吃力的念佛，到能契合禪眾頻率，直到木魚聲終了。那股說不上來的愉悅與自在感，在全身的每個細胞間流動著。

繞念時，從慢步經行開始，隨著法師加快念佛節奏，從一句，變成一步一字小跑步，接著回到慢行，然後坐念一支香，再以禪坐止靜結尾。儘管到了下午最後一支香時腿腳痠麻，心裡那股清涼卻是真實的。我想：這應該就是念佛的力量吧！這種繞念、坐念與止靜交替的禪修方式，的確有助於放鬆身心。

總護常乘法師分享，聖嚴師父與別人說話時，心裡也同時在念佛。心想：這怎麼可能做到？經法師說明才知道，所謂的念佛，不是一直念著佛號，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，練習收攝心性，時時刻刻發願幫助他人，將安定傳播出去。

每次參加禪修，除了學習清楚放鬆的方法，重要的是提醒自己，保有一顆自利利他的心。我是被法師和禪眾所感動，生起親近佛法的念頭，自己的言行舉止也當如此，才能建立相信、發願、行善的正向循環。即使身處俗世，身心清淨了，哪裡都是淨土。

初級禪訓班

5/31 — 9am-4pm

常覺法師 帶領

《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

5/17 11am-12:30pm (EST)



▲茶禪活動中，學員打開五感來品茶，練習不隨外境起舞。(Chung Fan攝)

舊金山

青年「禪·生活」體驗營

在生活中，找回內在安定

◎ Ricky Lai

四月四日，舊金山道場舉辦一場青年「禪·生活」體驗營，內容涵蓋八式動禪、頌鉢、吃飯禪、出坡禪、經行、禪修指引及茶禪，十五位學員，多數是首次親近道場的年輕人。

常與法師將「身」放在哪裡，心在「身」裡，「清楚、放鬆」的方法，落實整天的課程裡，引領學員放下焦慮忙碌的日常。在練習八式動禪後，法師為學員開示坐禪入門。法師先將我們的散亂心，比喻成林間跳躍抓取的猴子，而那些被抓住的「相」，則是我們緩解內心沒有安全感的依託。法師說明「身」在「身」裡，心在「身」裡，當覺察心猿猴跑走，只需溫柔地將其拉回身體當下的覺知。當我們日復一日，練習放下對外緣的依賴，便能找回內在的安定。

午齋前，由演期法師帶領頌鉢體驗，學員們或坐或臥，沉浸在音聲的共振中。法師分享頌鉢時，自己同樣練習保持「清楚與放鬆」，這份安定的力量，藉由頌鉢流進學員的心田。許多學員分享體驗過程中，身心非常放鬆。下午的禪修指引，則由常與法師簡介七支坐法的要領，帶領學員實地禪坐，並結合經行與立禪，讓學員領會「一行住坐臥皆是禪」的妙用。

最後一堂課是茶禪，由各組關懷員擔任茶主人，學員們觀茶色、聽水聲、聞茶香、品茶味、感受杯溫，全然貼近眼、耳、鼻、舌、身。五感生起時，不急於貼上「好喝」或「不喜歡」的標籤，而是單純地觀照和感受，讓學員截斷從「受」到「愛」的慣性流轉，練習不隨外境的變化起舞，在生活中保有一份自主與清明。學員們在分享心得時，紛紛表示收穫良多。常與法師鼓勵眾人，想更進一步領略禪修之美，歡迎參加日後道場舉辦的初級禪訓班及各項禪修活動，持續耕耘內心的淨土。

萬物復甦的春天，也是心靈甦醒的時刻。四月份，在法鼓山海內外的道場裡，各地青年從自心的覺照中，看見自己，遇見禪心，找回了內在的安定，一步步走向真正的快樂。

遇見禪心 青春甦醒

香港 青年五日禪

◎香港道場法青組

掌握自心，在覺察中成長

由香港道場舉辦的「青年五日禪」，四月三日至七日於法鼓山園區展開。這趟以「安住當下、覺察身心」為核心的旅程，透過動靜實修與法師開示，引領香港青年在團體生活中，練習將禪修智慧融入生活，為年輕世代開啟一場自心的覺悟之旅。

快樂是什麼？活動首日，總護常展法師以提問來引領學員自我探索。一般人總將心安放在過去或未來，法師表示，唯有將心安住於當下，方能體會因緣帶來的當下之樂，這是掌握自心最簡單的方法。

每日上午安排常展法師與法青對談，主題聚焦於團體生活如何「隨眾」，職場與人際的情緒困擾，以及覺察「慣性行為」帶來的煩惱。法師表示，人生總有期待與現實不符之處，我們無法改變既定的「因」，卻能選擇如何面對「果」。快樂與否，取決於自身的態度與感受，在團體之中，可讓我們學會調整內心，於不圓滿中看見選擇的力量。

▲常展法師與法青對談，聚焦團體生活、情緒等主題。(李東陽攝)



五日禪心得

◎伍施潔

拆解念頭的踏實感

帶著幾分期待，參加這次香港青年五日禪。之所以期待，是因為法鼓山的禪修結合動禪與坐禪，加上是青年營，總有特別又有趣的元素，像這次的戶外經行、品咖啡、品茶、溪邊打坐，都讓禪修變得生動又生活化。

這五天裡，法師們帶領我們練習禪修的方法，最引人反思的，是法師對「活在當下」的開示。自己學佛已有一段時間，這次才驚覺：過去竟沒有分辨腦子裡的念頭，到底是客觀事實，還是因為相信某種結果而編出來的畫面？以前每每陷入糾結，只會告訴自己「別想了」！現在才發現那是逃避，並沒有看清念頭的本質。對未來的擔憂、對他人的預判，這些念頭一次次重覆，變得愈來愈真實，也演變成焦慮和壓力。生命短短數十年，有多少時間浪費在編造出來的幻相裡？又有多少時間是真正踏實地過日子？

法師拆解了所謂的擔憂，很多時候源於「一過不去的坎」，也就是對過去放不下，或是對未知感到恐懼。「想太多」以致變得患得患失，反而錯過能看見當下的機會。如果一直處在這種機制，就會在慣性中不斷地與當下擦肩而過。

法師分享覺知的四個階段，從不知不覺、後知後覺，再到有知有覺，最後達到先知先覺。這次學會把「事實」和「自己編造的幻相」做切割，這份覺察力的提昇，讓許多困擾已久的難題，在幾天內看清了方向。能找到根源並嘗試拆解的踏實感，是這次活動最大的收穫。

▲學員們練習禪坐、觀呼吸，將覺化生活習慣。(李東陽攝)

臺大法青社 自覺工作坊

◎林家羽

慢下腳步，重新整理自己

四月十八日，「自覺工作坊」首度於臺灣大學舉辦，由臺大法青社協辦，於第二學生活動中心展開。課程希望陪伴參與者在忙碌中慢下腳步，重新認識自己，釐清人生方向，共近四十位學員參與。活動由法鼓山僧伽大學演說法師授課，並採小組方式進行，各組法師與學員圍坐交流，現場氣氛輕鬆自在。

上午的課程以「人生地圖」為引導，幫助學員檢視自己當下所處的生命位置。許多人總是習慣不停往前，卻很少停下來問自己：「我現在在哪裡？」透過對話與梳理，學員逐步發現自己模糊或混亂之處，也更清楚自己的感受。課程並以「房間、玩具、朋友們」比喻生活情境，提醒大家修行不離日常，只要多一分覺察，改變就會悄悄發生。

下午則聚焦人生方向的思考。「方向不等於目標。」法師透過因緣與無常的觀念，引導大家理解，人生本就會不斷變動，無須過度執著結果。與其急著為自己訂下一個明確的目標，不如先找到大的方向，一邊嘗試、一邊調整，即面對不確定，也不必因此焦慮，而是學著接受當下就是最好的安排。

學員郭柏丁分享，演說法師談及出家前後「做音樂」與「當悅眾」的不同，讓他深受觸動，也開始反思：「以為自己正在做一件很熱愛的事，但如果只是汲汲營營追逐自己的目標，忽略掉最可貴的過程，到底意義在哪？人生最終是為了什麼？」這番提問，也為當天課程留下深刻回響。

自覺工作坊不在於提供標準答案，而是提供一種方法，讓人學會如何看見自己、理解自己。從內在出發，再回到生活中練習，慢慢找到適合自己的節奏。也期待透過這樣的活動，讓更多人在繁忙中有機會停下來，重新整理自己，走出更穩定的人生道路。

▲「自覺工作坊」於臺大舉辦，法師們陪伴學員慢下腳步，重新認識自己。(王禮緯攝)

馬來西亞 開箱人生，走向真正快樂

◎陳麗賢

四月十一、二十五日，馬來西亞道場舉辦兩場「盲盒·人生」系列工作坊，首場近四十位青年參與。工作坊以「人生如盲盒」為主軸，在遊戲與禪修中，引導學員覺察開箱盲盒時的快樂層次，拆解煩惱生成的過程，學習透過五種來調節身心。

首場先藉由抽桌遊卡，讓學員體驗生活中抽盲盒的實況，進而發現自己日常的忙碌，都是為了得到心中的那款盲盒。整個過程，盤旋在自己能否抉擇與期待之中。

「人人都生活在忙碌地「開箱盲盒」，每個盲盒都裝著我們生存、生活、生命，乃至生死之中所期盼的各種快樂。」副主持演說法師說明，不同的追求目的，所帶來的快樂續航力都不一樣。

法師進一步分享快樂的五款盲盒層次，第一類為普通款，從飲食、睡眠或物質中，獲得生理上感官的快樂。這類快樂短暫且易疲勞。再來是熱門款，從目標達成、獲得肯定及自我實現中，獲得心理上成就的快樂。被愛的溫暖、歸宿感，得到情感上關係的快樂。更深層的限定款，從利他、奉獻、找到自己對世界的獨特

性，獲得價值上意義的快樂。最後是典藏款，指的是不依附外境，心安即喜悅，得到心靈上安定的快樂。不同層次的快樂持續性都不同，可藉由調節自身的「色、受、想、行、識」來轉化煩惱，讓心安定自在。

▲「快樂竟可分為五個層次！」不少學員對此感到驚訝，在探討過程中，逐漸意識到平時追求的，多半是感官滿足、價值感，也與他人連結所帶來的快樂，但也隱約渴望達到內心平靜。這場工作坊讓學員體會到，並非所有人事物都能由自己掌控，但重要的是在每一次經歷中，練習覺察與選擇，才能一步步鬆動內在的執著與慣性，走向真正安心的深層快樂。(黃淑芳攝)



(李東陽攝)



▲學員們開箱盲盒，去發現平時所追求的，是屬於哪個層次的快樂。(黃淑芳攝)