

Dharma Drum Monthly 法鼓雜誌 紐約東初禪寺 Chan Meditation Center 90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373 Tel. 718-592-6593 www.dharmadrum.org

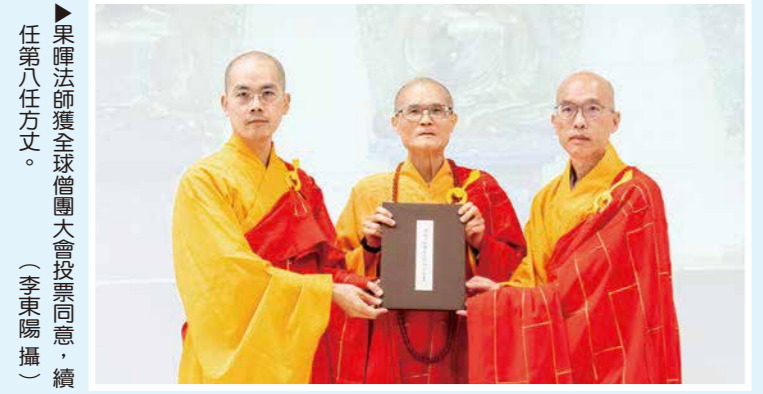
響應心靈環保以行動愛地球

各界人士參與心靈環保日 方丈和尚勸請大眾落實四種環保 守護人類共同母親 永續平安幸福



▲方丈和尚與彭啟明部長(左三)、蔣萬安市長(右三)、呂國臣署長(左二)、劉怡煇副署長(右二)、王蘭生館長(左一)、張昌邦總會長(右一)合十祈願，祝福所有的母親平安健康，世界和平安樂。(許朝益攝)

【本刊訊】將感恩佛陀、感恩母親的心，化為守護地球的永續行動。五月二日下午，方丈和尚果暉法師、環境部部長彭啟明、臺北市市長蔣萬安、交通部中央氣象署署長呂國臣、資源循環署副署長劉怡煇、國父紀念館館長王蘭生、護法總會總會長張昌邦等各界代表，於臺北國父紀念館共同響應法鼓山二〇二六年的「心靈環保日」及浴佛節慶，一起祈願世界和平安樂，人間處處淨土。方丈和尚表示在重視環境永續、氣候變遷的今天，更須關心人類共同的母親——地球。因此在迎接浴佛節與母親節之際，勸請大眾以佛陀護念眾生、母親愛護子女的精神，落實以心靈環保為核心的四種環保，一起愛護地球。彭啟明部長盼望大眾照顧好自己的媽媽，也為「地球媽媽」減少危難，並分享環境部推動「淨零綠生活」，不是用法規就能達成，而是需要每個人從心做起。



果暉法師獲全球僧團大會投票同意，續任第八任方丈。(李東陽攝)

承續使命 果暉法師續任第八任方丈

【本刊訊】五月十九日，法鼓山僧團於法鼓山世界佛教教育園區副殿舉行第九屆僧團代表會議，現任方丈果暉法師於會中接任第八任方丈，並宣誓就職。由方丈敦聘委員會主席常寬法師代表僧團頒發法鼓山教團第八任方丈任職書，賢首會代表常啟法師監交。當天共有六十二位僧團代表及賢首會成員出席，總計七十位與會；於海外弘化的僧團代表則透過視訊參與。在創辦人聖嚴師父精神理念的指導下，以及僧團代表、方丈和尚奉法鼓山僧團大會授命，續任第八任方丈。方丈和尚於宣誓中表示，將依法、依律，並依法鼓山相關章程、辦法、規約與原則，守己盡分、護持常住，履行方丈職責。方丈和尚同時呼籲，以傳承實踐師父創辦法鼓山的理念、精神、方針和弘揚漢傳佛教永恆於世為任務，並祈願三寶慈悲垂護，時時警惕因果，願願相續。



▲方丈和尚與彭啟明部長、多位貴賓參觀「從淨心到淨零」特展，了解四種環保如何對應當前的氣候治理。(李佳純攝)

以心靈環保回應全球永續關懷

【本刊訊】五月二十五至二十八日，第二十一屆聯合國衛塞節於中國大陸江蘇省無錫市舉行，方丈和尚果暉法師應邀出席，與來自全球約七十個國家和地區的佛教界人士、學者及各界嘉賓共聚一堂，紀念佛陀的誕生、成道與涅槃。本屆衛塞節以「透過佛法促進全球可持續發展和建構人類共同未來」為主題，圍繞人類福祉、共同繁榮、綠色生態與全球永續和平等議題展開對話，期能凝聚佛教界回應當前國際局勢與全球挑戰的共識。「釋迦牟尼佛誕生於人間、修行於人間、成道於人間，而他的弘化也在人間。」方丈和尚表示，佛陀的教化始終不離人間；面對氣候變遷、區域衝突

臺南廣雲寺 舉行動土典禮

【蘇麗文／臺南報導】一等候十二年的廣雲寺預定地，五月九日上午舉行動土典禮，由方丈和尚果暉法師、臺南市副市長姜淋煌、護法總會總會長張昌邦、建築及營造團隊等代表共同執鑿，與近五百位觀禮人士一起祈願工程順利圓滿。方丈和尚以動土的吉祥語，勉勵大眾學佛要廣結善緣，還要更有龍天護佑。適逢佛誕日與母親節前夕，現場同時舉行浴佛儀式，方丈和尚祝願眾人藉由浴佛清淨身心，以感恩心報恩，並強調地球是人類共同的母親，呼籲大眾以心靈環保為核心，於生活中落實四種環保，共同愛護地球。搬空前來祈福的臺南市市長黃偉哲表示，九份子是臺南市低碳綠能示範區，法鼓山在這塊福地播下種子，期待未來廣雲寺有更多梵音響起。姜淋煌副市長致詞時，感謝法鼓山深

斯里蘭卡長老團參訪法鼓山

【本刊訊】五月十九日，斯里蘭卡阿瑪拉普拉教派(Amarapura Nikaya)卡丹戈達(Siddhananda)長老偈三十位長老，在三峽普賢寺住持宗道法師陪同下參訪法鼓山。長老團抵達法鼓山世界佛教教育園區大殿時，由方丈和尚果暉法師親自陪同。長老團表示，非常歡喜多位長老前來交流，也期盼未來有更多互動，彼此學習。「方丈和尚尚表示，當前世界局勢動盪，不同傳統的佛教徒更需緊密合作，將佛法的慈悲與智慧帶給更多人，增進社會福祉。阿瑪拉普拉教派為斯里蘭卡規模最大的僧團組織，與臺灣佛教淵源深厚。邀請長老團來臺的宗道法師，過往多次拜會創辦人聖嚴師父，久仰法鼓山的教育理念，特別安排長老們參訪交流。當天上午，長老團首先到北投農禪寺參觀開山農舍，了解法鼓山的歷史源頭與法脈源流。導覽義工介紹師父如何將佛法的智慧，轉化為現代人可理解與運用的「心靈環保」、「心五四」等觀念與方法，長老們頻頻點頭，對師父將佛法落實於現代生活的理念深表認同。中午，長老團抵達法鼓文理學院，由校長陳定銘、佛教學系系主任郭仁培陪同參觀圖書資訊館，了解館內豐富的典藏。身為寺院住持的長老們，同時承擔教育與弘化工作，對佛教教育與典籍保存特別關心，現場互動熱烈。隨後，一行人接續參觀開山紀念館、禪觀音殿，了解法鼓山的開山歷程、心靈環保理念與觀音信仰的實踐。長老團此行不僅增進彼此法誼，也為將來開展更多交流因緣。



▲斯里蘭卡長老團由宗道法師(前排左三)陪同來法鼓山參訪，方丈和尚果暉法師、副住持果品法師親自接待。(李東陽攝)



▲廣雲寺動土典禮由方丈和尚、姜淋煌副市長、張昌邦總會長等十五位代表共同執鑿。(臺南分院提供)

Non-profit Org. U.S. Postage Paid Flushing, N.Y. Permit No. 1120 法鼓雜誌APP 歡迎下載 Android iOS

第48期百年樹人獎助學金頒發

成為自己的光 法鼓山陪伴學子前行

【本刊訊】法鼓山慈善基金會第四十八期「百年樹人獎助學金」，四月十九日起於全臺各地陸續頒發，共舉辦二十七場，有一千四百七十八位國中小、高中及大專學生受獎。頒發典禮同時結合禪修、環保教育等活動，陪伴學子在成長過程中建立自信與方向，開展光明未來。

四月二十五日在紫雲寺舉行的高雄區頒發活動，特別規畫一場禪修體驗。法師和義工引導學生與家長，一同專注當下的步伐與呼吸，學習在動中安住身心。一位家長表示，面對經濟壓力，獎助學金不只提供實質幫助，更讓人有被理解與支持的感受。經行的過程，讓她學會放慢腳步，看見孩子的努力，內心更加踏實。

四月二十六日臺東區的頒發活動，則規畫太平溪生態教育與濕地導覽。透過濕地維護員的解說，學生們了解家庭污水透過一層層槽池的自然過濾、植物吸收與生物淨化，重新化為潔淨水源，明白「循環」與「節能」在現代生活中的重要性，發願將環境保護化為具體行動。

五月二日於國立暨南國際大學進行的南投區頒發典禮，由明善學園、暨大原民專班，以及秀林、都達、清水、雙龍等國小帶來精彩演出，在受獎學子的分享中，讓人歡喜看見教育帶來的改變與希望。「我們相信，教育是翻轉人生的重要力量，只要給孩子安心學習的環境，就有機會走出自己的道路。」慈基會長柯瑤碧有感而發地說，她同時鼓勵孩子們遇到挫折時，學習運用「四它」來



▲百年樹人獎助學金提供學子安心就學的支持。圖為雙北桃園聯合頒發典禮。(李東陽攝)

【受獎學子心得】

◎高湘婷(南投·旭光高中)

帶著感恩心往前走

從國小開始，我有幸接受法鼓山的資助，不僅物質上都得到一種被看見、被支持的力量。法鼓山不只幫助我，也幫助就學中的弟弟妹妹，讓我們不會因家裡的經濟壓力而自卑。

我還有另一個家——足球隊。足球場是我成長的地方，每天揮灑汗水，一次次跌倒，一次次站起來。從球場上學到的不只技術，更多的是團隊精神與不放棄的堅持。因為足球，讓我有機會第一次出國交流，學到不同國家的文化，交到來自世界各地的朋友。雖然語言不同，但球場上，大家都能用足球溝通。那種團結和熱情，讓我感受到運動的力量，重要的是，看見努力可以帶自己走得更遠，擁抱更大的世界。

足球場上，我學會面對壓力，失敗後繼續奮鬥；生活中，我學會用感恩的心，把每一次幫助轉化為動力。如果沒有法鼓山一路支持，我就無法安心追尋自己的夢想。這份幫助，讓我感受到社會上許多默默付出，希望我們走得更遠，這種無私的力量，一直推著我往前走。

我現在是高一學生，未來的路還很長。我會記住一路走來的每份恩情，希望自己更努力，不只是在球場上成為一個堅強的選手，也要在學業與人生上，做一個有責任感的人。更重要的是，希望有一天能像法鼓山的師兄姊姊，把愛與幫助傳遞給需要的人。我知道，當一個孩子在迷惘或困難中，有一隻手伸出來拉一把，那種感覺多麼溫暖、多麼珍貴。

最後以一句話與大家共勉：「感恩讓我們不忘記過去，努力讓我們擁有未來。」我會繼續帶著感恩的心，奔跑在球場上，也奔跑在人生的道路上。



▲方丈和尚為香港新進勸募會員授證，勉勵鼓手們主動與接引人來學佛法。(香港道場提供)

▲三十週年晚會中，方丈和尚與副住持果品法師(左二)親切關懷護持法鼓山的信眾。(香港道場提供)



人的福報有限，過度消費不只耗損福報，也加重環境負擔，應分辨「需要」與「想要」，做到「需要的才要，想要的不要」。真正的福報不在物質或長壽，更在生命品質的提昇。面對當前氣候失調與環境危機，方丈和尚指出問題根源在「人心」，心靈環保即是從人的內心出發，轉化貪心與過度需求，減少對地球的傷害。方丈和尚並以「一福不轉人轉」，方丈和尚提醒大眾，

「香港訊」五月二十一至二十四日，方丈和尚與果品法師於香港展開弘法關懷行程，不僅進行公開講座、傳授三皈五戒，並為榮譽董事頒贈、新進勸募會員授證，以及出席香港道場三十週年晚會。

二十二日晚間，方丈和尚以「祥樂和，在生活中珍惜福報，實踐智慧與慈悲，共有兩百多位民眾前來香港道場聆聽。方丈和尚說明，「祥」來自於「和」，當一個人能與自己和諧相處，建立正確的人生價值觀，才能找到真正的快樂。

談到「一福」，方丈和尚提醒大眾，

「一福」是「供不應求」。在現狀下，非常需要佛法弘法弘化，幫助大眾安身安心。方丈和尚指出，香港是國際性都會，期許香港道場能成為重要的弘法平台，不僅接引當地華人，同時也接引各國人士來親近佛法，共同成就祥和安樂的人間。

「香港訊」五月二十一至二十四日，方丈和尚與果品法師於香港展開弘法關懷行程，不僅進行公開講座、傳授三皈五戒，並為榮譽董事頒贈、新進勸募會員授證，以及出席香港道場三十週年晚會。

二十二日晚間，方丈和尚以「祥樂和，在生活中珍惜福報，實踐智慧與慈悲，共有兩百多位民眾前來香港道場聆聽。方丈和尚說明，「祥」來自於「和」，當一個人能與自己和諧相處，建立正確的人生價值觀，才能找到真正的快樂。

談到「一福」，方丈和尚提醒大眾，

「香港訊」五月二十一至二十四日，方丈和尚與果品法師於香港展開弘法關懷行程，不僅進行公開講座、傳授三皈五戒，並為榮譽董事頒贈、新進勸募會員授證，以及出席香港道場三十週年晚會。

二十二日晚間，方丈和尚以「祥樂和，在生活中珍惜福報，實踐智慧與慈悲，共有兩百多位民眾前來香港道場聆聽。方丈和尚說明，「祥」來自於「和」，當一個人能與自己和諧相處，建立正確的人生價值觀，才能找到真正的快樂。

談到「一福」，方丈和尚提醒大眾，

「香港訊」五月二十一至二十四日，方丈和尚與果品法師於香港展開弘法關懷行程，不僅進行公開講座、傳授三皈五戒，並為榮譽董事頒贈、新進勸募會員授證，以及出席香港道場三十週年晚會。

二十二日晚間，方丈和尚以「祥樂和，在生活中珍惜福報，實踐智慧與慈悲，共有兩百多位民眾前來香港道場聆聽。方丈和尚說明，「祥」來自於「和」，當一個人能與自己和諧相處，建立正確的人生價值觀，才能找到真正的快樂。

談到「一福」，方丈和尚提醒大眾，

以佛法提昇心靈的豐足

香港道場三十年 方丈和尚期許成為國際弘化平台 接引各國人士親近佛法

「香港訊」五月二十一至二十四日，方丈和尚與果品法師於香港展開弘法關懷行程，不僅進行公開講座、傳授三皈五戒，並為榮譽董事頒贈、新進勸募會員授證，以及出席香港道場三十週年晚會。

二十二日晚間，方丈和尚以「祥樂和，在生活中珍惜福報，實踐智慧與慈悲，共有兩百多位民眾前來香港道場聆聽。方丈和尚說明，「祥」來自於「和」，當一個人能與自己和諧相處，建立正確的人生價值觀，才能找到真正的快樂。

談到「一福」，方丈和尚提醒大眾，

自助共助 慈基會培訓防災士



▶授課講師示範基礎急救方式，參加防災士培訓的學員們專注學習。(張麗鐘攝)

【張麗鐘／花蓮報導】響應內政部所推動的「防災士培訓」計畫，五月二十三、二十四日，法鼓山慈基會於花蓮分會舉辦防災士認證課程，共近百位學員參加。慈基會秘書長常理法師表示，世間的一切隨時可能因天災、人禍而失去，學習佛法可增進面對人生風浪的勇氣，而防災課程就是在提昇面對環境變動的知識，對個人、家人和社會都能有所助益。

本期培訓從個人基礎急救、居家防護，到認識社區、國家防災體系，邀請臺北市消防局復興分隊小隊長張仕杰、

成功大學蔡宗博士等專家擔任講師，學員完成培訓後將肩負防災種子的任務，於社區或大型活動中發揮所學。花蓮消防局安全管理科科長陳立平說明，防災士和消防人員不同，陳主要是透過課程強化辨識能力，了解身邊潛在的風險，期能達到「自助、共助、公助」，保護自己和身邊的人避災離災，保障生命和財產的安全。

來上課的光復國中教師李明傑說，距光復洪災發生正好八個月，法鼓山在花蓮舉辦防災士培訓格外有意義。他對當時塞滿車廂與車站的饑民感到深深感動。他鼓勵學生，光復受災時得到許多人幫助，更要懂得感恩，將來看到有人需要幫忙，一定要挺身相助。

學員賴玉珊說，去年她在光復協助救災，印象最深的是房屋重新上漆後，大家一掃身心的勞累與黯淡，充滿了希望。她深感天災發生時，只靠政府並不足夠，需要人人都有防災的概念，建立減災、防災的互聯體系。她相當感謝授課老師指導緊急救護，日後面對他人需要幫助時，就不會束手無策。

新聞集錦

義工團舉辦成長課程

【楊仁惠／臺北報導】義工團於五月二十三日假雲來寺大殿舉辦義工團成長課程，共有二百一十七人參加。課程由輔導法師演說法師主講，另邀請寺院管理女眾副監賢慧法師以「提起放下問的智慧」為題，期勉大眾在出坡過程中，鍛鍊出慈悲與智慧。

「我是誰？我們是誰？誰在修行？」演說法師將課程由淺入深地設計三個層次的提問，引導義工團成員回顧來做義工的初發心，再將焦點從個人擴大到團體，法師引導大眾思考：當出坡過程中出現摩擦或逆境時，是否有消融煩惱的方法？

法師指出，遇到問題時向內觀照並透過聖嚴師父教導的「認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我」四步驟做出修正，最終消融煩惱，這正是在道場當義工最特別之處。

課程尾聲，法師透過「從我的願，匯入大願」的圖表勉勵大眾，做義工的過程必然會經歷挫折，甚至退失信心，但只要看清自己的初發心其實與師父的悲願相應，也都在佛菩薩的願海裡，不論遇到任何狀況，都能重新提振力量，在菩薩道上穩步前行。

「回到初發心真的太重要了。」來自重陽分會的簡淑華表示，透過課程省思擔任義工的過程，都在圓滿的願海裡。

教聯會 走讀碧潭以說書悟心

【謝瑞瑀／臺北報導】五月十六日，教師聯誼會與聖嚴教育基金會、文山分會攜手舉辦「教師心靈環保一日營」，活動以「走讀碧潭，說書悟心」為主題，共有四十多位學員參加。

一行人從新北市新店碧潭「飲水思源碑」出發，緬懷先人開闢歷史，隨後跨越越潭潭吊橋，體驗一場山林間的「自然經行」。下午於文山分會展開「閱讀聖嚴五分讀說書」，在聖瑤瑜老師引導下，多位教師輪流上台分享閱讀師父著作的體悟。教聯會會長張育嘉分享「從心溝通」這本書時提到，面對家長的一通質問電話，發現背後多是情緒問題，因而感悟：「有時候最好的溝通，不是把話說完，而是不讓關係變壞。」深刻的體悟引發全場共鳴。

此外，活動還安排由聖基會研發的「五百菩薩走江湖」桌遊，學員在遊戲中認識禪宗歷史，並體會面對同一事件，不同心境所展現的多元觀點與智慧。在歡喜的交流互動中，學員們也學到能帶回學校的創意教學法。



▲透過「五百菩薩走江湖」桌遊，學員在遊戲中認識禪宗歷史，也學習多元觀點與智慧。(教聯會提供)

溫馨五月 感恩季

浴佛淨心 創造美好未來

總本山及海內外各道場慶佛誕 感謝佛恩與親恩 共願守護地球母親



▲天南寺·親子浴佛(天南寺提供)

一本刊訊】迎接五月佛誕，總本山及海內外各道場陸續舉辦浴佛活動。十六至十七日，法鼓山園區展開一年一度的「朝山·浴佛·禮觀音」，十六日上午，方丈和尚果暉法師親至大殿主持浴佛法會，與新北市副市長劉和然、前臺北市副市長李四川、多位地方代表一同祈禱，上千位來自全臺各地民眾也參與朝山、浴佛的過程中，共同祈願身心平安、社會和諧、世界和平。

方丈和尚除了帶領大眾祈禱，迴向佛陀、母親與大地三重恩，同時也開示浴佛的意義，乃藉由沐浴悉達多太子像，感恩佛陀為人間帶來智慧與慈悲的光明。方丈和尚表示，浴佛是實際性的祈福活動，五月也是感恩母親的時節，祈願所有母親快樂幸福，也與大眾互勉實踐心靈環保，推動自然、生活與禮儀環保，守護人類共同的母親「地球」。

朝山、浴佛、禮觀音之外，還有許多豐富的活動，包括手作體驗、禪味遊戲、靜心抄經、蓮花茶禪等，不少民眾闔家專程上山。李果澤與堂弟一家首次參與朝山與浴佛，體驗禮佛與祈福的感動，他分享實際投入三步一拜的朝山，再到虔誠浴佛，整個過程都讓他感受到平靜與安定。

五月九日母親節前夕，北投農禪寺舉辦了兩場浴佛法會，超過二千位民眾攜老扶幼參加。主法的果仁法師、常參法師皆於開示中，勉勵大眾不僅要感恩生育我們的母親，感恩以法滋養我們生命的佛陀，更當珍惜當下每一刻，勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，就是在創造美好的未來。

臺東信行寺首次於法堂舉行浴佛法會，並於戶外菩提樹下進行浴佛。信眾簡單分享，灌沐悉達多太子像時，口中誦念〈浴佛偈〉，心靈也像經歷一場洗滌，期許自己將清淨法喜，化為生活智慧與安定力量。



▲總本山·浴佛法會(李東陽攝)



▲總本山·信眾朝山發願(李東陽攝)



▲農禪寺·親子戶外浴佛(農禪寺提供)

波士頓普賢講堂、澳洲雪梨分會皆於五月三日舉行浴佛法會。雪梨分會的悟寶兒童們特別演出《暴跳牛的心》情禪子》，並向母親獻花表達感恩。從浴佛淨心，到感恩回饋，善與愛的循環在每個互動中，流轉不息。

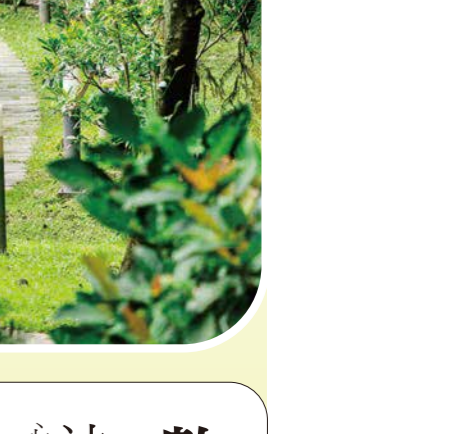
三峽天南寺、高雄紫雲寺、溫哥華道場，皆於五月二十四日佛誕日當天舉辦浴佛法會，東西信眾跨越世代傳承信仰，洗滌內心塵垢，找回自心本有的清淨。



▲東初禪寺·親子禮佛浴佛(東初禪寺提供)



▲蘭陽分院·信眾供燈祈願(蘭陽分院提供)



▲雪梨分會·透過戲劇感恩母親(Joel Goh攝)



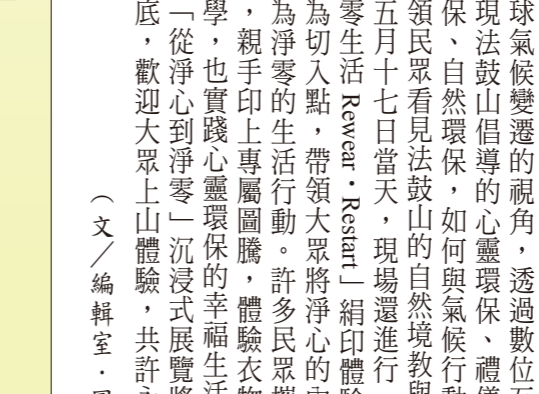
▲洛杉磯道場·感恩奉茶(洛杉磯道場提供)



▲齋明寺·法師送結緣壽桃(齋明寺提供)



▲蘭陽分院·信眾供燈祈願(蘭陽分院提供)



▲雪梨分會·透過戲劇感恩母親(Joel Goh攝)



▲東初禪寺·親子禮佛浴佛(東初禪寺提供)

退居方丈 溫哥華 弘法關懷

人間好修行 佛法轉念觀自在

適逢溫哥華道場二十週年 勉勵大眾發願利益眾生 成就菩薩心行

【溫哥華訊】五月十二日，退居方丈和尚果東法師抵達溫哥華，展開北美弘法關懷行。今年適逢溫哥華道場落成啟用二十週年，退居方丈此行除了關懷溫哥華的信眾和義工、福田班學員；並於二十三日上午的浴佛法會上，為大眾開示浴佛的意義；二十四日佛誕日上午，則以一願人間，觀世自在一為題，與二百多位聽眾分享如何以佛法、佛法來啟發人生智慧。



▲退居方丈和尚關懷溫哥華信眾，分享如何以佛法、佛法來啟發人生智慧。(溫哥華道場提供)

如何在不安的環境中，學習觀照自心，達到內心真正的平靜？退居方丈強調一人生的修養，不離慈悲與智慧，雖然佛教所談的智慧，卻也必須從世間的歷練中，才能成就本具的般若智慧。

「因此，佛都是在人間成佛，人間好修行。」退居方丈指出，世間千千萬萬種種眾生，都是成就修福修慧的資糧，所以不論在順境或逆境中，都要學習以大悲心，感恩所有起伏波動的現象，積極

卻不著急，有耐心且安定，才能「心如明鏡」。

如何保持「積極行願，永不疲厭」的人生觀，進而創造無限的生命價值？退居方丈引用創辦人的開示：「一切都是現成的，一切都是美好的，一切都是新鮮的，一切都是努力的，鼓勵大眾以因果觀做為緣觀來看待一切，不強求，也沒有放不下，人生就能豁達自在。萬一還是放不下，「就提起『阿彌陀佛』或『觀世音菩薩』聖號。」退居方丈表示，念佛是一回生、兩回熟，慢慢就能純熟上手，煩惱消，菩提智慧自然來。

「不迷亦不離，身在紅塵發菩提願。」退居方丈勉勵大眾珍惜在溫哥華道場共修的殊勝因緣，時時以利益眾生為出發點來發願，勇於承擔，秉持「安心即是成就，奉獻即是修行」的菩薩心行。

「祝福大家不論做什麼事、什麼位置，都能安於當下，心不受外在現象的衝擊。」退居方丈鼓勵眾人，時時處處發願、祈願、許願、行願、還願，每一步踏踏實實，細水長流，受報同時還願，就是體現「願行人間，觀世自在」。

數位體驗「從淨心到淨零」

法鼓山園區舉行朝山與浴佛活動期間，於星期二大活動大廳展出的沉浸式展覽「從淨心到淨零」，令上山民眾印象深刻。

這場由聖嚴教育基金會策畫的展覽，從關心全球氣候變遷的視角，透過數位互動的形式，呈現法鼓山倡導的心靈環保、禮儀環保、生活環保、自然環保，如何與氣候行動產生連結，引領民眾看見法鼓山的自然環境與永續發展。

五月十七日當天，現場還進行「從衣開始的淨零生活 Zero Carbon」絹印體驗，以舊衣再生為切入點，帶領大眾將淨心的內在覺察，轉化為淨零的生活行動。許多民眾攜帶舊衣、布袋，親手印上專屬圖騰，體驗衣物再造的重生美學，也實踐心靈環保的幸福生活。

「從淨心到淨零」沉浸式展覽將持續展至九月底，歡迎大眾上山體驗，共許永續的未來。

(文/編輯室·圖/李佳純)



各地短波

齋明寺 探索眾生起源與 AI 生成

五月二日，齋明寺舉辦「眾生的起源與 AI 的生成」講座，由三學研修院男眾副都監常寬法師主講。法師先說明科學與佛法對眾生起源的詮釋：科學認為是由生命的演化而來，佛法則從業報來解釋。關於人類的緣起主要記載於《長阿含經》，最初的人類是從色界的光音天而來，因貪愛地球上一種食物，吃了之後粗重不能飛行，就在地上安居。佛法認為人類是宇宙中成、住、壞、空一週期中的生命流轉，眾生應是無始以來就有。

關於 AI，法師說明科學家最早僅是想知道有沒有方式可取代人類，於是從簡單的機器、機器人，演進至具備人工智慧功能的各式設備。法師強調人類與 AI 互動愈多，對其影響也愈深，人類如何以「慈悲」與「智慧」引領 AI，是未來 AI 發展的至要關鍵。

(邱美珍)

花蓮分院 結合劇場陪伴光復居民

四、五月間，花蓮分院結合劇場團隊，持續關懷光復鄉。四月二十四至二十五日，在監院寬行法師、常順法師和義工們陪同下，由林淑慧老師帶領劇場團隊共組的一人一事劇場，走入光復鄉田天主堂、大馬天主堂與阿陶莫文化健康站，聆聽居民陳述半年來塵封心底的故事。

從水災發生時的不敢置信、恐懼、焦慮、糾結與無助，以及災後來自四面八方的援助與溫暖……演員專注聆聽，接住每一段零碎的記憶和情緒，即與共創故事。居民看著自己的故事被演出來，感受到難以言說的心聲，有人紅了眼眶，有人沉默，有人終於鬆了一口氣。陪伴居民釋放情緒和壓力的過程，也凝聚了重新站起來的力量。

(沈桂鳳)

2026 法鼓數位典藏發表會

AI 時代 拓增 佛學 視野與對話

多項佛典資料庫成果發表 CBETA 語意搜尋降低經藏檢索門檻



▲洪振洲老師分享 CBETA Online 整合翻譯服務，幫助讀者打開閱讀佛典的第一道門。

▶王昱鈞老師分享建構佛教知識圖譜的六個流程。



【曹德啟／綜合報導】五月二十日，「法鼓數典專案季成果發表會」於線上舉行，近九十位學者與研究生與會。進入第六年的發表會，由法鼓文理學院數位典藏組與中華佛學研究所聯合呈現，共發表六項專案成果，涵蓋傳統文獻數位化、資料庫建置與 AI 應用，展現現代科技如何拓展佛學研究的新視野。發表會上，由文理學院圖書資訊館館長兼 CBETA 執行長洪振洲主持。蔡伯郎老師首先發表「跨譯本視域下的《解深密經》資料庫」。該專案整合四種漢譯本與藏譯本，並提供藏文字詞解析功能，透過多視窗介面，協助使用者對照不同譯本的用詞差異，會中也正式宣告資料庫全球公開上線。

德圓法師接著分享「安止天《俱舍論註釋》經典引文資料庫」。這部藏譯論書保存大量早期《阿含經》引文，專案歷經十餘年，梳理出五百多筆引文，並與漢、藏、巴利語平行文本對照，進一步結合大語言模型建構視覺化關聯圖譜，協助學者重構早期佛教面貌。王昱鈞老師則以「利用大型語言模型建構佛教知識圖譜」為題，說明如何運用 AI 整合佛學詞典中數萬個實體以及眾多意象，並抽取「主詞-賓詞」三元結構，將龐雜的佛學名相轉化為機器可讀的網狀知識體系。下半場由王昱鈞老師主持。賴思穎工程師展示「金剛經論述疏對照系統」，將民初江味農《金剛經講義》的科判化為互動式樹狀圖，並帶動二十部多語經論同步對齊，讓傳統佛學研究經驗轉化為更便利的數位研讀工具。

重現佛教石刻的信仰力量

曹德啟主講「石之華」 融合願文與經教 重新認識佛教造像的文化記憶



▲曹德啟老師說明佛教石刻的背後，承載了深切的宗教願望與生命寄託。(CBETA 提供)

【陳亭螢／臺北報導】由 CBETA 電子佛典基金會主辦、法鼓文理學院圖書資訊館、西蓮教育基金會協辦的「石之華——佛教石刻的圖像、願文與經教」講座，四月二十六日、五月十六日於臺北法鼓實踐學苑舉行，邀請文理學院曹德啟教授主講，上百人踴躍，現場交流熱烈。曹老師於講座中，嘗試突破過往偏重風格分析的藝術史研究框架，轉而從造像者的宗教情感、信仰實踐與歷史處境出發，重新理解佛教藝術如何作為一種活的宗教文化而存在。曹老師指出，曹老師便提出「人們為什麼要造像？」首場講座一開始，曹老師便提出這個問題。他指出，古人投入龐大資源開鑿石窟，並非為了流傳後世或炫耀財富，而是承載深切的宗教願望與生命寄託。若只觀看佛像本身，而不閱讀題記、願文與歷史背景，便難以真正理解作品的意義。

當佛學專家小組尚在進行之際，聖嚴師父即明確指示採仿唐風格。因為唐代是漢傳佛教的鼎盛期，當時的宗教文物最接近佛教的本來面目。此一原則，不僅奠定佛像風格，同時體現於法鼓山園區建築語彙，彰顯法鼓山為漢傳佛教道場的明確定位。

法鼓鐘的故事 6

鐘體配置莊嚴內斂

◎口述／施建昌、整理／胡麗桂

然而，法華鐘究竟不同於一般銅鐘，尤其其體須鑄刻《法華經》全文，並含《大悲咒》及相關題記，總字數達七〇一五二字。如此龐大的文字量，如何在有限的鐘體表面妥善呈現，使清晰且比例協調，成為設計的一大課題。因此，與老製作所討論的首要課題，就是鐘體表面的基礎配置。我們的想法，第一，務必使人遠觀即可辨識法華鐘，故在鐘體正面設置《妙法蓮華經》經題，採書法名家杜忠誥老

師的題字。其次，於鐘體質量中心設置蓮座，即蓮花座。此蓮花座與經題，均採泥金處理，形成視覺焦點，兼具設計美感。至於鐘體背面佈局，則源於早年隨師父參訪敦煌石窟所得靈感。曾見一處《法華經變圖》，其中，雙佛並坐佛塔，而其周旁飛天環繞的圖像，使我印象深刻。那是出自《法華經·見寶塔品》所述，釋迦牟尼佛宣說《法華經》時，久遠古佛多寶如來及佛塔從地涌出，住於空中，稱讚並證明《法華經》的真實性與殊勝功德。於是，我便想到在鐘體外層呈現雙佛並坐圖，象徵正法常住，亦彰顯法鼓山是正統、正信的正法道場，同時兼具藝術感。此一構想，經師父認可，延請畫師承繪繪製，經師父數次審訂定稿，交老製作所承製。

至此，法華鐘的整體配置底定：以唐鐘造型為骨架，經題與蓮花座形成視覺重心，雙佛並坐圖為正法象徵，整體呈現莊嚴而內斂的藝術氣質。接著，如何使七萬餘字的《法華經》經文有序排列於鐘體表面，則是最關鍵的課題了。

蒲傑聖運用 GIS 重探雲門宗興衰軌跡

禪宗地理與數位人文 講座

【釋演權／臺北報導】北宋時期，雲門宗曾盛極一時，它為何衰落？又是否真的消失了？四月二十五日下午，心靈環保學習中心邀請美國布朗大學宗教系副教授蒲傑聖 (Jason Pridemore)，以「禪宗地理與數位人文：以雲門宗為例」為題，與近百位聽眾分享他的研究發現。蒲老師從「一花五葉」談起，指出臨濟、曹洞、雲門、法眼、沩仰等宗派，不只禪風不同，也與地理環境密切相關。由於五代時期交通不便，各地僧人與寺院相對分散，不同地區逐漸形成各自的禪法特色。從北宋文獻來看，雲門宗曾是當時主流宗派，到了南宋卻幾乎不見蹤影，過去研究常歸因於「淨土化」、「貴族化」或「不夠純粹」等因素，但真是如此嗎？蒲老師運用 GIS 地理資訊系統，呈現禪宗各宗派在不同時期的分布與移動。(心靈環保學習中心 提供)



▲蒲老師運用 GIS 地理資訊系統，呈現禪宗各宗派在不同時期的分布與移動。(心靈環保學習中心 提供)

兩小時的演講，現場互動熱烈，提問踴躍。從「一花五葉」究竟是方法還是地理差異，宋代法嗣與住持制度，到敦煌文獻是否與雲門宗材料有關，蒲老師皆幽默親切地回應。聽眾跟著蒲老師穿越時空，在地圖與史料之間，也有驚人的發現，觀念的翻轉，也有時代的震撼，不僅看見禪宗流動的軌跡，也重新認識雲門宗留下的深遠影響。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 514 期 6 月號
從正念走向四念處
「正念」幾乎成了現代人的共同語言：手機裡有正念 APP，醫院有正念減壓課，企業有正念培訓，連日常的吃飯、走路、溝通，也常被冠上「正念」之名。正念安頓了許多焦慮的心，也讓人重新學習覺察身心。然而，正念還有更深的修行脈絡。佛陀於《念住經》開宗明義指出，四念處是通往涅槃的「直接之道」，能使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正理，證悟涅槃。那麼，如何讓正念不只停留在片刻的覺察，而能開展為照見生命的智慧？聖嚴師父教我們用智慧觀照身、受、心、法；繼程法師指出，漢傳禪法雖少用四念處的名相，實際用功卻不離四念處的精神。法鼓文理

學院佛教學系系主任鄧偉仁則從當代正念的發展談起，提醒「念」必須立足於身、受、心、法四個具體對象上，沒有「處」，「念」就沒有方向。四念處也與行住坐臥息息相關，本期特別邀請禪堂監院常正法師引導五分鐘身心覺察練習，把心帶回生活現場。「焦點話題」果竣法師發心承接印度舍衛城華光寺，感念蔣氏家族四代守護五十載的「承諾」，這不僅是一座寺院的重建，更是一場關於願力、傳承與報師恩的跨世紀接力。「打造自己的淨土」大航法師講解《阿彌陀經》，引導大眾從現實人生出發，重新理解淨土法門，哪裡有佛哪裡去。(每本 200 元，訂閱一年 1990 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店)

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

默照禪 2-day retreat
7.3-7.4
fri-sat
9:00am-5:00pm
常寧法師帶領
led by Ven. Chang Hwa

June 14
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

北美 福田班，上課囉！

耕耘多元心田 共願廣種福田



▲溫哥華福田班的學員們分享彼此所學，共相成長。



▼洛杉磯道場中，不同族群及世代的學員，一同學習福慧雙修。

時隔多年，北美地區今年春天相繼開辦福田班。

在文化多元、世代交替的西方社會，福田班如何接引大眾走上福慧雙修的菩薩道？

本期採訪當地監院法師，深入報導這門解行並重的福田課。

◎文／楊仁惠 · 圖／溫哥華、洛杉磯道場提供

二月十四日，在洛杉磯道場參加了福田班的第一堂課。坐在大殿裡，聽著常法師和演中法師介紹法鼓山的大願與精神，內心湧動的不僅是新知的吸收，更像是一場橫跨時空的生命回顧。

在臺灣的學生時期，每天路經北投，總會望見農禪寺那塊樸實的手寫寺牌，那是喧囂城市裡的一抹靜謐。二十多年前踏入農禪寺，在竹棚搭建的壇場中參加七天的梁皇寶懺法會，為母親祈福。

這些片段，當時看來只是生命中的風景，如今回望，才發現師父推廣佛法的足跡，悄悄與自己的生命軌跡重疊。移居美國後，這份法緣在二〇二二年開了花。

我到了洛杉磯道場「應徵」文宣組義工，並在隔年皈依三寶。常覺得自己就像一隻風

引領找到奉獻方向

分享福田班

◎ YoYo Chen (洛杉磯)

去年同修向我推薦溫哥華道場二〇二六年的福田班，對佛教雖不排斥，卻也不想多親近。然而，也許人到中年，也許這幾年受到同修的潛移默化，也許最小的孩子今年將赴美求學，我竟答應報名，或許這就是「因緣成熟」吧！

本以為上課很嚴肅，可能很難專注一整天。然而，擔心的多餘的，常法師的安定、常嗣法師的談話、常動法師的活潑，讓課堂生動有溫度。真正深刻觸動的，是聖嚴師父的人生故事。從常悟法師介紹師父的人生、理念和品格、師兄姊們的分享，第一次真正認識師父。

六十歲，正是我想退休躺平的年齡，師父卻以瘦弱的身軀創立法鼓山，那是多麼強大的願力！難以想像十六年建設期間，要衝破多少挑戰和重重困難。我被師父的精神所震撼感動，以至於最後小組分享，仍止不住淚流滿面。

經過整天學習，所看見的法鼓山與認識的佛法，遠遠超出過去

不只是義工培訓，更是引導社會大眾認識法鼓山的重要入口。透過解行並重的課程，學員學習佛門儀禮、認佛法鼓山理念，逐步在奉獻中體驗佛法，培養護持三寶的菩薩心行。在日常生活中心，提升自己。

本屆「生命故事分享」單元，大多由溫哥華本地悅眾分享，這些將法鼓山理念落實在生活的生命故事，不但引起學員共鳴，更加深了學佛的信心。透過混合分組，新進學員有機會與資深深修學員共學、出發；從大眾廚房、長年奉獻的關懷員，到年近八十依然勇於承擔的助念組組長，都讓新進學員感受到數十年如一日的恆長願心。

「盡心盡力第一，不爭你我多少」溫哥華福田班副班長劉綺丹與大眾同成長，耕耘這片在西方的福田。

常林法師於每卷一開始帶領學員唱誦，隨文深入《梁皇寶懺》的教理意涵。（心靈環保學習中心提供）

有「穢王美譽的《梁皇寶懺》，優美的梵唄、結構完整的儀法，是漢傳佛教流傳最久、分量最重的一部儀法。五月三日至三十一日，心靈環保學習中心邀請僧團常林法師，以「循光而行」《梁皇寶懺》十卷法要為題舉辦講座。

佛偈等八個項目，使信眾能熟悉結構，漸次深入。法師指出，卷一、卷二最主要的內容在於皈依三寶、斷疑與發菩提心。法師說明，許多人的改變，體現在往源於情感、健康的改變，體現在無明與貪、瞋、癡三毒，如狂象無鈎、飛蛾撲火，需下定改變自己的決心，皈依三寶，讓生命轉向，不再流轉生死。

「一〇二六年春天，北美地區傳來一個令人歡喜的消息：舊金山、洛杉磯、溫哥華道場相繼開辦福田班！其中，溫哥華道場八年、洛杉磯道場是隔了十一年才再度開班，久違的課堂，學員們的歡喜之情溢於言表。課程復辦，也象徵海外道場在疫情之後重新凝聚共識、培養護法人才，接續法鼓道風。

聖嚴書院福田班，不但是義工培訓，更是引導社會大眾認識法鼓山的重要入口。透過解行並重的課程，學員學習佛門儀禮、認佛法鼓山理念，逐步在奉獻中體驗佛法，培養護持三寶的菩薩心行。在日常生活中心，提升自己。

本屆「生命故事分享」單元，大多由溫哥華本地悅眾分享，這些將法鼓山理念落實在生活的生命故事，不但引起學員共鳴，更加深了學佛的信心。透過混合分組，新進學員有機會與資深深修學員共學、出發；從大眾廚房、長年奉獻的關懷員，到年近八十依然勇於承擔的助念組組長，都讓新進學員感受到數十年如一日的恆長願心。

溫哥華福田班副班長劉綺丹與大眾同成長，耕耘這片在西方的福田。

溫哥華福田班副班長劉綺丹與大眾同成長，耕耘這片在西方的福田。

溫哥華福田班副班長劉綺丹與大眾同成長，耕耘這片在西方的福田。

循光而行 拜懺照亮生命

常林法師主講《梁皇寶懺》十卷法要

◎楊仁惠

學習成長看板

聖嚴書院福田班招生

【班別及開學日】寶雲班 8/16 (日)
安和班 8/29 (六)
農禪班 9/3 (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

經典共修 @ 雪梨分會

三百六十度都不執著 ◎ Vicky Wong

第一次參加雪梨分會的《金剛經》+《心經》共修，導讀時提到《金剛經》講「無相」，《心經》講「空」，讓我開始看到：世間很多人、事、物，原來都只是暫時的，我們以為很實在，但其實都在變。

小組討論和分享裡，慢慢又聽到，所謂「捨而不執中」，不是左邊不執、右邊不執，也不是中間不執，而是三百六十度都不執著。事情來了，就是來了，事情走了，就是走了，好像「水過鴨背」，經過了，但不留下痕跡。

聽到這兒，心裡有一種很深的嚮往，這不就是我一直想要的自由自在嗎？不是沒有事情發生，不是沒有情緒，而是事情來了，能看見它；煩惱起時，能知道自己在煩惱。當能覺察到「我起煩惱了」，已經和煩惱拉開了距離，接下來要學的就是放下。

透過大家的分享，也照見自己生活和工作中的煩惱。原來經典不只用來「研究」，重要的是放到生活裡去體驗。頭腦上的理解有時會錯，透過共修、討論、提問、實踐，才會慢慢落到自己心裡。這一場共修讓我很有感恩，希望下一次，我可以帶著生活裡的觀察和實踐，再回來提問、分享、學習。

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

三步一拜 病中生信心

◎甘玲華

距離上一次到總本山已有四年之久，心中一直期盼再回山上，感受靜心淨心的境界。得知高雄紫雲寺舉辦朝山之禮，雖然目前處於生病休養階段，但把握因緣，好好上山修行，於行住坐臥中體驗身心的念頭，已在內心生起。

感恩法師們慈悲，將此次朝山安排在夜間，希望避開白天的酷熱，然而，當天卻下起雨來了。帶著「好的不喜歡，壞的不討厭」的心情，以平常心隨順因緣，沿著曹源溪禮拜至禪堂前。

剛開始拜下時，感受雨水的清涼，身心如同被甘露洗淨了一番。隨著時間推移，念頭如雨絲般紛紛飛起來：我的身體還可以拜下嗎？終點到了嗎？鞋子濕透的感覺真不舒服……但隨著佛號及引磬聲，一步一步踏實走著，一跪一起如實禮拜，終於完成朝山。三步一拜，體會大地之母的恩澤，這股生起感恩心的過程，同時也讓我生起信心。

如同聖嚴師父所說：「朝山及朝聖之意，其功德在於信仰、信心之體驗與感應，並且使人真正地受益。」這次在帶病的狀況下圓滿法鼓山之禮，深刻感受到因信而生起的信心。感恩諸佛菩薩及所有因緣，成就我完成朝山之禮。

俗話說：「學佛一年，佛在眼前；學佛三年，佛在天邊。」接觸佛法多年，時常慚愧自己已不精進，因此提醒自己要常回寺院參與活動、擔任義工，持續修習佛法。

在生病及朝山的過程中，領會到師父所說「要病得健康」。身體生病了，卻多了對生老病死的體驗，也讓我慢下腳步，藉由休息來調節身體，觀照身心。感恩有佛法，讓我健康地面對病苦，帶給我向前的力量。

朝禮心中的寶山

春暖花開的四月，寶雲寺、紫雲寺先後舉辦朝山活動，中南部地區的信眾回到總本山，走進靈山勝境，朝禮心中的寶山。與您分享朝山巡禮過程中，步步生起的體驗和感動。

全身濕透 步伐向前

◎李雲琪

這次參加朝山活動，對我而言，不只是一次單純的參訪行程，更是一段沉澱身心、重新觀照自己的旅程。

第一天從紫雲寺搭遊覽車北上，一路上看著窗外風景變換，心也慢慢從平日的忙亂轉為平靜。抵達總本山後，參學義工帶著我們巡禮園區，無論是靜謐清幽的環境，還是所見到的法師與義工們，都讓我感受到安定的力量。

印象最深刻的，是晚上的朝山。剛開始時，膝蓋因反覆跪拜而痠痛，加上雨水打濕衣服與鞋襪，雙腿也愈來愈沉重，不免生起疲憊與退心。就在全身濕透之際，心中閃過一個念頭：既然衣服已不可能再濕，就不用顧忌會弄濕，於是安心專注躬身拜下，步伐向前。這不正是朝山前，法師勉勵我們學習的「放下」嗎？

平常總習慣趕時間、在意結果，也有機會停下來審視內心。朝山的速度雖慢，但額頭貼地的那一刻，平日累積的煩惱、壓力與執著，也隨之緩緩放下。身體疲累，心卻愈來愈平靜，印證修行不遙遠，而是在每個當下觀照自心。

晚上聆聽叩鐘擊鼓，內心也受到很大的觸動。鐘鼓聲悠悠揚揚，在寧靜的夜裡顯得特別清晰，心也隨著沉澱下來，紛飛的妄念頃刻消失。平時常因小事煩惱，情緒容易受外界影響，此行讓我明白，真正需要整理的，是自己的心境。

第二天，天氣放晴，我們參訪法鼓文理學院，深刻感受聖嚴師父推動佛教教育的願心，也提醒我自己：學佛不只求心安，更要學習用慈悲與智慧來生活。兩天的朝山行，學習放慢腳步、覺察每個起心动念，希望自己持續親近佛法，用更柔軟、感恩的心來面對生活，將朝山所感受到的平靜與感動，落實在日常之中。

帶孫子上山 親近觀音

◎梁存照

在春天這個季節，有幸參加由寶雲寺與中部分會舉辦的「朝山巡禮憶恩」活動，天氣不冷不熱，內心卻是澎湃洶湧。生平第一次體驗朝山，帶著家中兩位小菩薩前往，一起參與這趟寧靜的旅程。

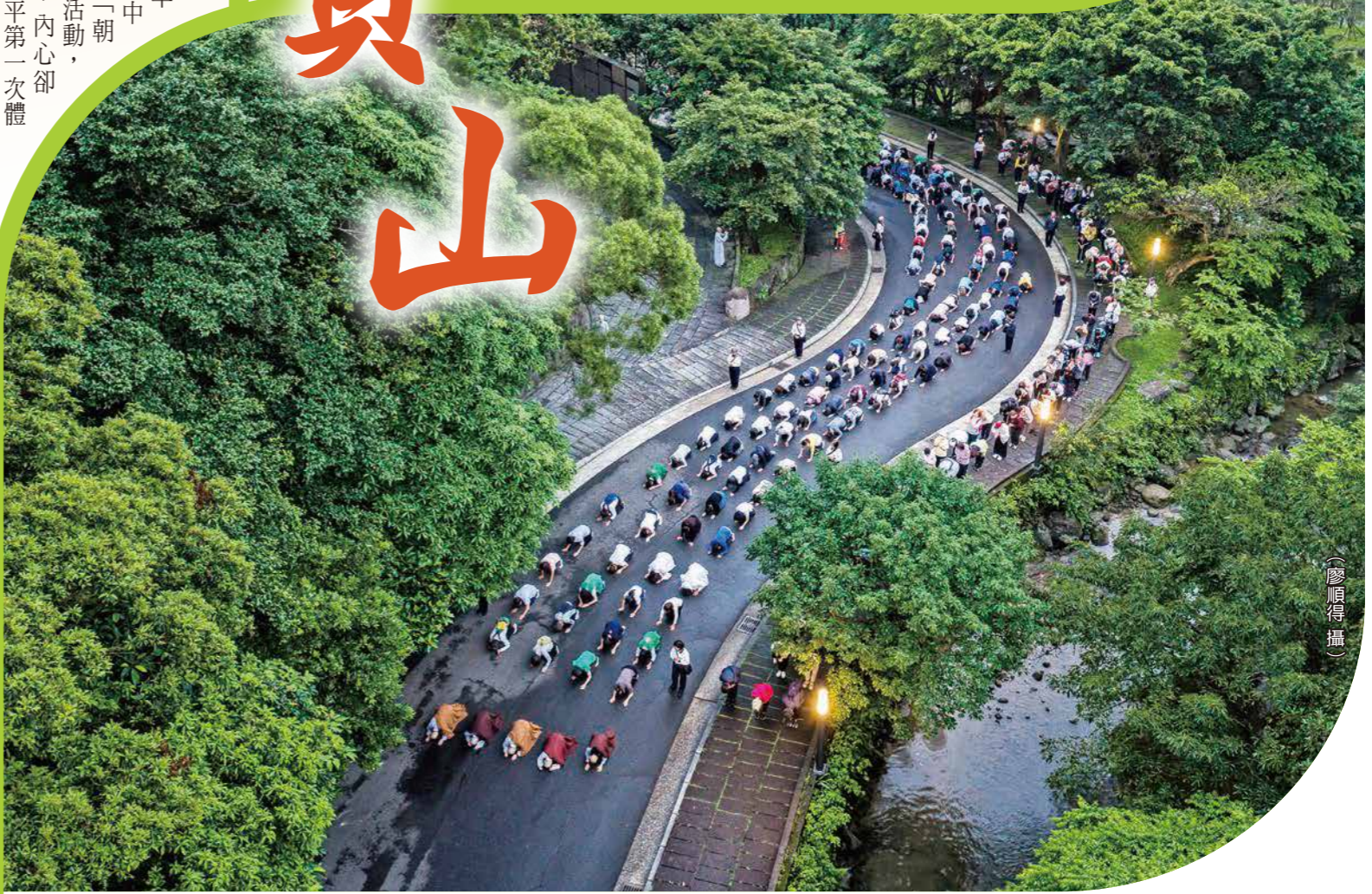
對小菩薩們來說，或許會覺得行程不太有趣，但我還是帶她們上山，並輕輕地告訴她們：「爺爺沒辦法一直陪在你們身邊，但是法鼓山有充滿慈悲的觀世音菩薩，會一直守護你們。以後長大，遇到任何擔心害怕，都可以上山來祈福，菩薩會給你們最溫暖的慈悲願力。」

走過一甲子的生命，日子過得安好，安身、安家、安業，彷彿什麼都擁有，卻又覺得好像什麼都是無，都是虛幻。面對「防老」、「安老」的議題，深覺一度老一更是當前要務。想起祖師大德一直以來的提醒：要提起生命的願力，常常祈願、發願、還願，讓生命願願相續，充滿希望。

此趟朝山最珍貴的禮物，就是隨著導覽，聆聽法鼓山故事，以及溫暖的呼喚。仰望整片山林，生氣蓬勃、綠意盎然，視野變得寬遠；俯瞰聖嚴師父留給後代的靈山勝地，每一處景物，都充滿著教育涵養；體驗整座山的穩重力量，更帶給我們滿滿的心靈安分。每一次拜下，額頭輕叩地面，感受當下的輕安自在，心裡便告訴自己：法鼓山是我的路引，直到人生盡頭。

由衷感恩主辦單位縝密的規畫、上課和引導，使這趟殊勝的朝山行，從身口意到身心靈，都烙印在法鼓山這座幸福的觀音道場裡。

在春天這個季節，有幸參加由寶雲寺與中部分會舉辦的「朝山巡禮憶恩」活動，天氣不冷不熱，內心卻是澎湃洶湧。生平第一次體驗朝山，帶著家中兩位小菩薩前往，一起參與這趟寧靜的旅程。



（廖順得攝）

懇切助念 祝福未來佛

平靜莊嚴的佛事

◎許慧滿（舊金山）

自從得知法鼓山推行大事關懷，內心便深感相應，尤其家中長輩年事已高，隨時可能面臨生命的告別。每當思及，內心難免浮現不安與惶恐；不安的是，自己如何面對這個過程；惶恐的是，家人能否安然走過人生最後一段路？同時也反問自己，當調伏自己內心的不安，是否能進一步陪伴和幫助家人，以及同樣面臨此課題的人？

基於這些，我加入了舊金山道場大事關懷組。透過一次次參加追思祝禱的練習，加上參與大事關懷培訓課程，對於佛教如何看待死亡、平時如何準備，有了清楚的了解，不過，尚未有臨終助念的因緣。

一個平靜的午後，一通電話喚醒了午睡中的我。當時頭腦未完全清醒，心中卻浮現：「終於就是今天了嗎？」的念頭，當下決定隨順因緣前往。

整個過程，既真實又不真實，演期法師以柔和語調，引導往生者放下執著、提起正念；師姊們穩定的引磬聲，帶領大家稱念佛號。

把心帶回佛號

踏實當下步步蓮花

◎陳碧蓮（宜蘭）

以慈悲智慧 化解職場衝突

◎果暉法師



問：在職場上，如果遇到霸凌，應該怎麼辦？

答：霸凌的一方，多是已經情緒失調、失控，最好能先迴避一下，讓彼此的情緒冷靜下來，避免事情愈演愈烈。霸凌者可能正發需要幫助的訊號，種種原因造成人際互動、溝通等出現情緒障礙，一時調適不來；不知道如何化解，而在語言、行為上造成他人的困擾、麻煩而不自知。

如果霸凌事件重複出現，或故意發動打擊，建議被壓迫的一方要適時尋找支援的力量或資源，不要悶不吭聲，默默承受。

有自信的人——了解自己優點與缺點，比較不會去霸凌人或被人霸凌。萬一受到霸凌，可將不合理

再參加精進佛一，對我來說，再是一個難得讓自己慢下來、回到內心的機會。

一開始有點不太適應，坐沒多久就腿痠、腰痛，腦袋一直冒出汗頭，東想西想，懷疑自己能不能撐完一整天。所幸在法師引導、職場安定的氛圍中，慢慢學著不去抗拒不舒服，不去跟著妄念跑，而是一次一次，練習把心帶回到佛號。

這當中，深刻感受到眾人的護持。當自己散亂或撐不住時，穩定的節奏與安定的力量把我接住，讓我知道自己不是一個人修行，而是大眾一起成就。

印象最深的是戶外修行，跟著大眾一步一步配合佛號，腳步清楚，呼吸也慢慢穩定。阿彌陀佛，阿彌陀佛……一聲聲佛號，迴盪在宜蘭分會外圍區域，走著走著，心變得很安靜、很柔軟，那時浮現出一步步蓮花的感受，不是外在景象，而是內心的清淨與踏實，也從而體會到：極樂世界不在遠方，當心安住的時候，其實就在當下。

透過這次佛一，學到了修行不是沒有妄念，而是願意一次又一次把心帶回來。對於一念相應一念佛，念念相應念佛這句話，也只要願意回到當下，每一念都來得及與佛相應。

回想這一天，過程有起伏、有疲累，但最後留下來的不是緊繃，而是很安靜、很輕、很自在的狀態。不是沒有煩惱，而是煩惱不再那麼緊；不是沒有念頭，而是會到：佛一念只是念佛，更是一種練習。回到當下，回到自己的心。很感恩這次因緣，讓我重新找回一點安定的自己。

週日雙語佛學講座
Sunday Bilingual Dharma Talk

6/21
11am-12:30pm(EST)

Seven Aspects
of the Chan School
宗乘七箇樣子

by Ven. Yan She 演捨法師 主講

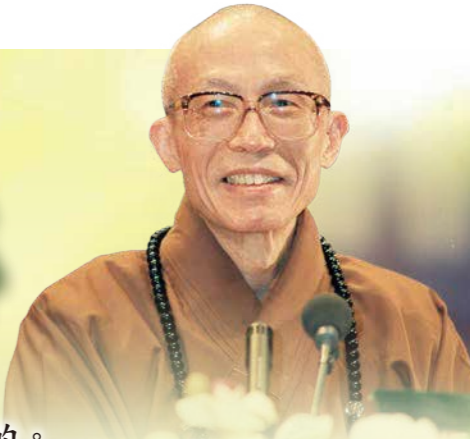
June 28 [English Sunday Dharma Talk]

The Lankāvatāra Sūtra
Synopsis - 1
楞伽經綱要

by VEN. CHANG HWA

淨心淨零·祥樂豐足 調心篇 1 ◎聖嚴師父

改善環境 使心得清淨



這世界雖非淨土，雖不像阿彌陀佛般的淨土，可是若靠自己的努力，在未達到西方極樂世界之前，所見到的世界，也是比較清淨的。

到目前為止，我們這個世界還不能夠稱為淨土世界。我們所處的環境，實際上是心境的寫照。不同的人因為各自的心境而看到不同的世界。當心中感到歡喜愉悅時，所見到的世界也比較美滿，倘若心理不健康或有煩惱苦悶時，所見到的世界、所處的環境，也就不盡如意。在未成佛、未解脫之前，環境影響我們的心，所謂心隨境轉；當然，我們的心也可以改變我們的環境，即境隨心轉。

好環境容易成就修行

在古代，孟母三遷的目的，是為其子好環境，讓她的孩子在人格心理上更健全。在佛教的立場，這世界的誘惑太多、障礙太多，無法使我們順利修行，因此釋迦牟尼佛介紹西方極樂世界的阿彌陀佛，以其有宏大的慈悲願力，凡有意願往生西方極樂世界的眾生，他必接引。到西方之後，處在很好的環境，修行很容易就可以成功，所以一定要改善環境，或到清淨的環境，所謂「近朱者赤，近墨者黑」，讓環境影響我們，使人格昇華，使心得清淨。

境隨心轉是另一個方向。這世界雖非淨土，雖不像阿彌陀佛般的淨土，可是若靠自己的努力，在未達到西方極樂世界之前，所見到的世界，也是比較清淨的。

心是什麼？心可分物質的和精神的兩類。所謂物質的心是指心臟、頭腦。一般人說「我心裡很難過」、「這心的麻煩事，使我頭腦痛」，心裡難過就是心急、心臟負荷過多，頭痛就是心裡很煩惱、心情暴躁。

精神的心，包括感情、理性、思想、觀念等。這些雖然和頭腦都有關聯，但頭腦卻不等於精神，頭腦是精神所依，精神是頭腦產生的功能。

立場不同所見就不同

從佛學的立場來看，頭腦細胞的意根加上意識才是心。人死後，頭腦雖在，但是已經沒有感情、思想，可以記憶，錄音帶可以記憶，但是它們沒有思想，有生命、有精神的頭腦才是心。

佛教所謂的「心」是指煩惱心和清淨心。你、我、他，貪、瞋、癡、無常、苦等，是煩惱心。所謂「你、我、他」就是分別的意思，對接觸到的人事物產生的反應。

有人問我：「佛經說無執著就是無分別、無煩惱，我們是否可以無分別？」

我說：「這是不可能的。當下的你問我答，你我之間無分別嗎？」

「所有的宗教都一樣，只是用不同的名詞而已，有的稱佛，有的稱耶穌、上帝、神。」

我說：「不一樣，同中有異、異中有同。」

譬如一個女人，對其父親而言是女兒；對她的丈夫而言她是妻子；對她的兒女而言，她是母親；對她的老師而言，她是學生等。雖然是同一個人，從不同的角度、層次，看到的並不是同一個人。因此，由於宗教立場或身分立場的不同，見到的環境、對象便不一樣。如此，怎麼可能無分別呢？

(選自《禪與悟》)

紫雲寺初階禪七心得

◎曾杏如

身體放鬆，心鬆開了

四月中旬，參加在紫雲寺舉辦的初階禪七。七天不算長，卻像一面鏡子，讓我看見平日難以察覺的習氣，重新體會何謂修行、何謂生活。

帶領我們的寬恩法師，句句開示懇切實際。每次出禪堂前，法師總提醒大眾「回到方法」，不是一味重複，而是以各種方式，有時引用祖師大德法語，有時分享自身體會，有時輕鬆幽默提點。讓我體會修行最難的，不是方法，而是我們總想離開方法，去追逐妄念、情緒、期待與結果。

聆聽聖嚴師父影片開示，有兩句話深深觸動我：「禪法就是體驗。」「一個方法用到底。」讓我體悟到：原來生命本身，是一場正在發生的體驗。

過去的我，總是有目的性。做事要有效率、努力要有成果、前進要有目標，人生永遠在追逐下一站，很少單純地活著。這次禪七重新學習：看看風景、感受呼吸、安住腳下、經歷當下……這些本身，就是生命的意義。

前三天，知道自己用方法尚未純熟，對散亂與昏沉早有心理準備。到了第四天，昏沉仍持續，身體還是緊繃，方法沉不上力，內心升起懷疑：難道我真的不是禪修的材料？當天晚課，唱誦到「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造」，突然醒悟：困住自己的不是環境，不是方法，而是自己的心。

第五天開始，昏沉漸減，身體逐漸放鬆，狀態終於有了轉變。第六天於戶外坐香時，微風吹過草地，輕拂身體，伴著鳥鳴，心忽然鬆開了。第一次真切體會到，何謂不控制、不追求，只是單純地體驗當下。那一刻，內心歡喜與安定。最後一天，竟絲毫不急著返家，反而生起平靜與感恩。

這是我第一次以平常心解七，心裡告訴自己：要把這份體驗帶回生活裡。願自己在日常裡，記得回到方法；願自己在忙亂中，記得體驗人生；願自己在得失之間，學會少欲知足；願自己在每一天的禪修，繼續修行。

馬來西亞念佛禪三心得

念佛就像生活必需品

◎馬文燕

禪修、念佛皆是平時的定課，兩者如何結合呢？好奇心驅使下，我報名了這次的念佛禪三。

平時念佛，氣往下沉，音律是平的。法師教我們，音聲發自丹田，臉微微往上，氣就能向上。確實，跟上去後，不但瞌睡消失了，還愈念愈有精神。

當我們提不起勁，法師便在開示時，播放影片激勵眾人，例如：「一隻會念佛的斑文鳥」，以「寬大」勤勉念佛來鼓舞我們。果然，大家之後的念佛聲真的「壯大」起來。

還有美國攀岩家艾力克斯·霍諾德 (Alex Honnold) 徒手爬完北一〇一大鵬的影片。法師說，霍諾德攀岩時動作自然，每個動作都不需思考，腳該放哪裡，就像一般人走在地面上。這樣的工夫來自堅持不懈、重複練習，法師鼓勵我們念佛也當如此。

讓念佛成為習慣，可從每天生活接觸的人事物開始。見到小動物，可以念佛為牠祝福；遇到愉快或不愉快的人事，可以念佛來強化結善緣的信念，以及減少結惡緣的情況。法師還鼓勵我們，常保持「一人都是未來佛」的心態，遇上任何事便會慈悲他人，智慧化解身心口意的壞習慣。

每天播放聖嚴師父的開示影片中，印象最深刻的是師父每到一處，都會抱著「我能夠這裡的人做些什麼？他們能從我這裡得到什麼？」這份利益大眾的心，就是師父的悲願，師父並以「虛空有盡，我願無窮」，勸請大家共同推動。這是我一直很讚歎、很敬仰的師父。

這次念佛禪三，如同在培訓我們日常中念佛、憶佛，要像呼吸般自然，要像白開水般淡而無味，卻是不可或缺的必需品。

認識中華禪法鼓宗

動中禪

活用禪修心法

學習漢傳禪法，除了坐在蒲團上體驗，忙碌的現代人如何也能在日常生活中，享受禪法的妙用？以利益大眾為出發點，聖嚴師父依據多年的實修經驗，將禪修心法融入運動中，發展出「法鼓八式動禪」，二〇〇三年起，由法鼓山禪修中心培訓義工講師、動禪學長，並於全臺各地推廣，還延伸出「吃飯禪」、「走路禪」、「出坡禪」等，充分體現出漢傳禪法活潑、切合日用的精神。

「法鼓八式動禪」是一套不拘時間、不拘地



點，而且簡單易學、有益身心的「動中禪」。八式動禪不只是肢體伸展運動，而是以運動為起點，練習在動中調心的禪修。因此，動禪與一般運動最大的不同處，便是在動中練心，其心法的基本原則是「身在哪裡，心在哪裡」，也就是身體在做什麼動作，心就在那個動作和感覺上。

如何做到「身在哪裡，心在哪裡」？相應的心法次第為「清楚放鬆，全身放鬆」。從清楚「局部的動作」，到清楚「全身的放鬆」；從清楚「局部的放鬆」，到「全身的放鬆」。

「法鼓八式動禪」有「立姿」及「坐姿」兩種形式，各有八式動作，只要勤加練習，並能在行住坐臥之間，以動禪心法來修行，清楚享受身心放鬆的感覺，當下即能安定自在，那麼，當面對外在境界時，心便能很快收攝回來，不僅能減少人際間的衝突，最後並可達到禪法的最高目的——智慧的開發。(文/編輯室·圖/李東陽)

溫哥華默照禪七心得

◎徐雲波

一記慈悲重擊，喚醒了我

禪修要用無所求、無所得的態度——這是很熟練，誤以為自己的程度也到了那裡，而填補之間落差的，往往是自己的妄想。這一點，在這次禪七中深深體會到了。

前幾天，方法用得滿順的，心裡悄悄生起一點得意。可是一旦好去小參，請教常悟法師：「方法明明用得很好，比以前更清楚，為什麼結果反而不理想？」

法師說：「那是你自以為方法用得好。」我愣住了。有點不甘，有點不認同。

法師接著說：「你的『我』好大！你用的『我』愈大愈牢固。修行要在消融自我的方向，你的方向反了。」

這一記慈悲的重擊，喚醒了我。自以為可以無所求，可以隨緣因緣，其實自己遠遠不到那個程度。無法全然接受當下不如意的結果，一直和「心目中好的狀況」反覆比較，而把方法丟了，還以為自己在認真用功。

之後，法師指引我：「看到什麼就是什麼，聽到什麼就是什麼。」

當我將期待心、追求心、得失心都放掉，單純地專注於方法上，心一下子輕盈明亮起來，不費力，又非常安穩。

聆聽聖嚴師父於影片中開示，雖帶著重病，師父的笑容卻輕鬆純真。師父說，人的一定要「活得快樂，病得健康，老得有希望」，他就是最真實的典範。師父幽默地說「每個人都有精神病」，因為或多或少都有情緒的波動，而默照就是治病良藥。我深刻地體驗到了。

這次禪七，看到自己的妄想那麼多，清楚的覺知往往像雨夜裡的螢火，微弱地閃爍。不禁自問：對自己的認識有幾分？真的了解自己的身體和想法嗎？如果都不了解，憑什麼認定能了解他人？所謂的「了解」，大多都是妄想，唯有不斷地專注方法，讓心安放在方法上，才能體會妄想的虛幻。

修行是時時刻刻，當下見真章，半點假不了。只有毫不猶豫地全心投入，才有可能與道相應，明心見性。能毫無保留全身全心投入，才是真正有智慧。

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

6/7 11am-12:30pm (EST)

週日法會 [第一週週日]

地藏法會

2pm-4pm @ 東初禪寺 (實體)

2026 法鼓山心靈環保日

從心出發，實踐淨心淨零的四環生活，各地民眾臺北、新竹、臺中三地，體驗溫馨祥樂的心靈環保日，將對佛陀和母親的感恩，化為守護地球、永續環保的行動。

◎文／楊仁惠 圖／李東陽、許朝益、李佳純、陳瑞



體驗四環 淨心好生活

臺北 以禪淨心 提昇安定力

心靈環保日的序曲，由走路禪揭開。「一感覺緊，就把力量放掉。享受全身放鬆的感覺。」在法師引導下，民眾放鬆身心，專注感受當下的每一步。隨後，禪堂板首常乘法師進一步帶領大家練習微笑禪，透過觀身受法，讓身心逐漸安定，回到寧靜與喜悅。



▲體驗走路禪的身心放鬆。

從托水鉢沉澱身心，感恩浴佛與領壽桃，到鈔經、撞鐘、念佛祈禱，活動設計皆引導民眾把心安住在當下，也將善願送給自己與他人。傍晚的國父紀念館和風習習，館前映池水霧輕揚，參與者在悠閒氛圍中，體驗心靈環保、禮儀環保、自然環保、生活環保的理念，也帶著充沛的心靈回家。



▶虔敬叩鐘祈願人人幸福。



▶法鼓隊發出震撼人心的鼓聲，也傳遞了安定人心的力量。

五月十六日，陽光灑落在新竹遠東巨城購物中心廣場，一座平日人潮穿梭的城市空間，這一天，多了一份安定與溫暖。由新竹精舍主辦的「心靈環保日」，以「提昇人的品質，建設人間淨土」為活動核心，引導大眾在忙碌的生活中，體驗

禪修與心靈環保，重新與自己的心相連；也讓心靈環保的種子，持續在社會各角落發芽、生長。齋明寺監院果弘法師來到現場關懷義工、參與體驗活動，同時勉勵大眾，心靈環保不只在活動中體驗，更是一身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆的生活實踐。遠東巨城購物中心總經理羅仕清、副總經理游欣宜也到場參與多項體驗，對於法鼓山推廣心靈環保的理念，表達高度肯定。

現場各項禪修體驗攤位，廣受小朋友喜愛。「鐘聲幸福」以鐘聲引導大眾沉澱身心，感受一聞鐘聲，煩惱輕。參與「禪悅書法」的民眾在一筆一畫中，專注當下，寫下祝福。「自在奉茶」的茶席間，民眾透過一杯茶，品嘗人與人之間的溫暖善意。「托水鉢」的專注慢行，讓大眾感受身心的清楚與放鬆。短短幾分鐘的「街頭禪堂」，讓頭禪淨與片刻覺察。許多家庭共同參與的親子手作，則是在歡笑中，悄悄種下美善的種子。



▲短短幾分鐘的「街頭禪堂」，體驗一念清淨與片刻覺察。許多家庭共同參與的親子手作，則是在歡笑中，悄悄種下美善的種子。

永續環保 淨零護地球

從防災、維修循環到淨零生活，今年自然環保與生活環保的攤位，讓永續不只是口號，而是可以看見、動手操作，也能帶回日常實踐的生活選擇。

活動結合國家災害防救科技中心、國家環境研究院等公部門，以及法鼓文理學院、聖嚴教育基金會、食農教育等團體，共同設置多元攤位。「防災一起來」

以互動教學，讓防災觀念融入日常；「綠生活任務站」則透過抗高溫、安全環境用藥等主題展覽，提醒民眾面對氣候變遷時，可以採取的具體行動。

其中，「i維修循環新生活」教導民眾維修小家電、紡織品與玩具，將惜物再用的觀念落實於生活。聖基會「從淨心到淨零」展區，透過SDGs蛋糕積木與漢堡積木，幫助民眾理解法鼓山四環環保與經濟、社會、自然之間的關聯，也看見一份素食從生產到消



▲親子同心攜手感恩浴佛。



▲植物拓染感受自然與創作。

親子攜手 同享幸福樂

禪味生活遊戲、親子手作與友誼蔬食攤位，一向最受大小朋友歡迎。透過富含禪意、生活環保與禮儀環保的活動設計，陪伴民眾度過寓教於樂的美好時光。

其中，「一日合唱團」運用記憶歌詞、合聲體驗等遊戲，引導大家探索佛曲中的智慧，也感受和諧音聲帶來的整體感，令人耳目一新。「紅白心旗」則邀請民眾專注聽從從隨主的指令舉旗，在多變口令中練習保持專注，也不失放鬆與趣味，現場笑聲不斷。

法鼓山人文社會基金會透過香草五感闖關與手作體驗，引導大小朋友打開感官，從認識香草開始，重新連結土地與生活。現場也讓民眾將香草帶回家，讓自然芬芳延續到日常生活中。「馬上滑馬」發一則結合馬年的祝福，透過親子共同創作黏土作品及參與競賽，增進彼此默契，和樂互動。

透過文山分會得知活動訊息的蔡麗蘭闖關前來，一雙兒女興奮排隊等待「珠福滿滿」的空位。弟弟說：「明天是阿嬤生日，我要做手球，給阿嬤當禮物！」在溫馨的浴佛節中，表達了最純真的敬愛。



▲小朋友靠自己的腳力，「踩」出一杯現打西瓜汁。



▲一同心協力引導親子練習專注與覺察。

臺中 寶雲別苑

溫馨家庭日 踩出健康祥樂

◎文／王春主 圖／林宸禾

母親節前夕，五月九日上午，中區法行會結合親子浴佛和禪修遊戲，與合機農學市集共同在臺中寶雲別苑舉辦「心靈環保家庭日」聯合農學市集活動，許多民眾攜家帶眷，在清淨自然的環境中浴佛、玩遊戲，逛市集，體驗平安祥樂、身心放鬆的心靈環保。

到場關懷的寶雲寺副導演柔法師，歡迎民眾來體驗浴佛和禪修遊戲，為母親與家人送上平安健康的祝福。中區法行會副會長張芳明也帶來祝福，願每個人都能在自然與生活中放鬆身心，讓自己與家人更健康、更快樂。

現場遊戲區以「心靈環保」的精神，設計各項有趣的闖關活動，例如「心安平安」、「同心協力」等，引導大眾練習專注與覺察力。人氣相當高的「果然要踩」果汁機，大小朋友們靠自己的腳力，「踩」出一杯現打西瓜汁，也了解能源與環保的概念。

小農市集則是認識土地與食物的平台，民眾透過面對面互動，了解農友努力實踐生產、生活、生態的平衡，共同守護土地的永續價值。

今年九十歲的洪綉鑾，在兒子和媳婦陪伴下到場參加活動。當上阿祖的她挑戰「彩豆分類」闖關，不僅將豆子一一夾起，還完成浴佛儀式。她特別感恩媳婦對自己的周全照顧，讓老年的她能夠「很好命」。

在和樂融融的氣氛裡，體驗出心靈環保家庭日的祥和與溫馨。

「街頭禪堂」，體驗一念清淨與片刻覺察。許多家庭共同參與的親子手作，則是在歡笑中，悄悄種下美善的種子。