

近幾年，全球都瀰漫在 AI 狂潮裡，高科技幾乎為所有人的生活都帶來耳目一新的大震撼，手機更是深入每個人的生活，讓現代人幾乎沒有手機就沒法過日子。有鑑於此，本期專題以「數位成癮」為主題，討論佛法如何看待成癮原因，以及人們當如何不為科技所役。

本期專刊從三個向度切入，首先從心理學視角說明科技成癮帶來的各種禍患，人們又該如何透過佛法恢復心靈自由。進而建議以佛法所言的「別境心所」對應的五戒，作為對治成癮行為的利器。最後討論我們切身使用的手機，並以各種務實之道，協助讀者把戒斷手機癮從想法轉變為實際的行動。

這個大專題的書寫時間集中在 2026 年新曆與農曆年的前後，執筆的法師與教授是犧牲了自己的假期，提供讀者寶貴的建議，要特別感謝他們的貢獻。在醞釀這個專題的過程裡，有一個值得記錄的片段。當編輯部陸續發出邀稿後，一月初意外在 Line 群組裡發現堪欽 益西彭措仁波切為居家佛友撰述一篇長文作為新年禮物，那是一篇發自肺腑的戒斷手機癮的懇切呼籲。其內容周密務實，完全吻合四月號專題所需。「這篇文稿憑空而降，豈不正是為慧炬雜誌的讀者而來的嗎？」這樣的想法頓時油然而生。這是一份殊勝的因緣，理當該珍惜與把握，於是慧炬展開了行動。由於堪欽 益西彭措仁波切本人遠在西藏，我們輾轉透過許多管道才聯絡到他，又勞動了堪欽在台代理人圓德法師遠從中部親赴台北一趟溝通轉載細節，才終於讓這篇文章呈現給台灣的讀者，還望讀者珍惜這篇大費周章得來的好文。

另外，「藝苑精華」將孫淑英老師手繪的「觀音大悲出像八十八佛」畫展帶到讀者面前。「人物側寫」報導了林世敏居士弘揚佛法的人生故事。「法海聞思」討論了大、小乘的茹素觀點。「佛青園地」披露了台大晨曦社佛寺參訪活動的心得分享，以及慧炬獎學金 2025 年佛學論文及佛教文學創作獎學金得獎作品。「萬素茹易」的美食、可愛的「童心童語」兒童作文，則可為生活增加一點多彩的花灑！🍀