

10/19 回到初心 化信願為萬行

法鼓山落成開山二十週年感恩大會 再次走入創辦人內心世界 啟動淨心淨零行動



大悲萬行·初心莊嚴 感恩大會

感恩開山，祈願同行
大悲心起，四眾共勉
有大願力，淨心淨零
啟大寶山，共創淨土

2025/10/19 (星期日) 下午2:00~4:00

●(主現場) 法鼓山世界佛教教育園區(視訊連線)各分支道場

※因主現場空間有限，歡迎大眾至各分支道場共襄盛舉，詳情請洽各分支道場。

【釋演權／綜合報導】十月十九日，法鼓山即將落成開山二十週年的感恩大會。這不只是緬懷與感恩，更是一份邀請——邀請您回到法鼓山，再一次走入聖嚴師父的內心世界；與師父的悲願相印，提起自己的初發心，並將願心化為行動，展現千手護持、千眼照見的慈悲與智慧。

「法鼓山的開山不是由我一個人完成的，而是每一位參與法鼓山開山的人共同完成的結果。」創辦人聖嚴師父曾說，自己只有一雙手、兩條腿，不可能開出這座山，法鼓山從無到有，完全是眾志成城、眾緣和合的成果。

歷經十六年的建設，面對重重困難、阻撓與挑戰，師父不斷叮嚀：修行不是為了師父，而是為了自己增長福德與智慧；並勉勵大眾要發長遠心，不因外在環境的變化或內心的衝突而退失護持法鼓山、弘揚正法的信心。

自二〇〇五年園區落成啟用，二〇〇九年師父捨報以來，僧俗四眾齊心協力，不僅守護道場，也持續將佛法帶入社會。透過禪修、弘講、關懷與多元活動，為動盪的時代注入安定力量，點點滴滴都在延續法鼓山開山的本懷。

二十年後的今天，面對極端氣候、人口結構與地緣政治的不確定，以及現代人身心失調的課題，法鼓山以一萬行、初心——為主軸，邀請大眾將感恩化為承擔，把初心轉為行動，讓大悲心起的願力，持續在當代社會發揮。今年僧團也透過多項活動推廣，回應當前的需求：十月份推出公益短片《為自己靜下來》，讓大眾在快速移動的世界中，找回內在的安定與清明；傳燈節並結合科技與禪法，製作「入山禪修語音引導APP」，由僧團法師親自錄製，引導大家隨時隨地都能體驗禪法。

同時，由聖嚴教育基金會籌拍的《淨零心生活》影片，也將於大會首播。影片從心靈、禮儀、生活與自然環保切入，提醒大眾：減碳不是冷冰冰的數字，而是慈悲與智慧的生活選擇；當我們照顧好自己的一念心，就能轉化與他人、與自然的關係，讓日常生活成為守護地球的具體行動。

感恩大會前，全臺各地信眾也陸續相約回總本山，藉由朝山、看展、觀禮、剃度大典等方式，領會開山的精神。值得一提的是，這次將有來自全球各地近五百位護法信眾返臺，共襄盛舉。大眾齊聚一堂，回到法鼓山觀音道場，不僅是對師父悲願的回應，更是對未來弘化行動的再次承諾。

一個道場，就是一位祖師大德的內心世界。十月十九日，誠摯邀請您回到法鼓山，讓我們一同重溫大悲心起的初心，並在山上點燃的願心，帶回家庭、職場與社會的每一個角落。願從此處出發，讓人間處處是淨土。

(更多相關內容，請見三版、八版)

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
非商業用途，不得轉載或翻印。

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

法鼓雜誌APP
歡迎下載



由方丈和尚、退居方丈果暉法師等阿闍黎執剃，六位行者發願剃度出家。(李佳純攝)

法鼓山 剃度大典

效法地藏菩薩大願大孝

【張曜鐘／新北報導】「有大願力，願修一切善；放下自我，願斷一切惡；發大菩提心：誓度一切眾生。」九月二十一日上午，應法鼓山僧伽大學學僧禮請，方丈和尚果暉法師、退居方丈果暉法師、副住持果暉法師、果鏡法師，以及果明法師、果英法師等擔任執剃阿闍黎，於法鼓山園土建設增進法門龍象。

勉勵效法地藏菩薩的大願、大孝，「二〇二五年剃度大典」由戒和尚果暉法師為受沙彌(尼)戒的六名新戒法師，依禪宗法脈與期許，賜法名號為寬諒慧慈、寬崇慧閑、寬瑜慧環、寬佳慧清、寬模慧淳、寬意慧禪。在近六百位親友的祝福聲中，恭賀他們能行大丈夫事，於菩薩道上，從嬰兒轉為大人。

方丈和尚也代表僧團，感恩學僧家長將子女布施給社會，功德殊勝無量。期許新戒法師要從「心」開始，薰習佛法來導正身心意行；從自身出發，來端正人心和社會風氣，就是在提昇人的品質，建設人間淨土；將自己奉獻給需要慈悲和智慧。

滋養的世間，就是在報答佛恩、父母恩、眾生恩。

果暉法師也勉勵從世界各地前來就讀法鼓山僧大、加入僧團的行者與法師們，入如來室、著如來衣、坐如來座，即是以修學「戒、定、慧」來消除貪瞋癡等無明煩惱，並期許新戒法師們時時「提起責任感、活出方向感、昇華使命感」，展現成就、發揮榮譽感、豁達超越感，互相共勉自利利人，達成自我超越。

「感謝爸爸、媽媽寬大的胸懷，像菩薩般無私的奉獻。」典範圓滿後，寬法法師先向遠在澳門的俗家父母傳達心中的感恩，也期許自己用體驗生命的歷程，鍛鍊自己面對順、逆境的智慧，將實踐佛法所得的信心和成長，來利益眾生。

寬瑜法師說，在法鼓山僧大踏實地修行生活，最重要的體會就是「安自己的心」，無論世界如何動盪，都能保持平穩與安定。他期許自己出家後，能將安心的方法分享給其他人，也希望親友們能以此因緣緣近道場，成為正信的佛教徒，生生世世都能學佛護法。



▲果幸法師於倫敦的據點帶領禪一。(倫敦聯絡處提供)

果幸法師歐洲弘法行圓滿

【本刊訊】圓滿德國佛學會及法國南特(Nantes)的禪修指引後，八月二十三日，果幸法師接續前往英國。自二十三日，在鄰近威爾斯的 Oxford Buddha Vihara 帶領禪七。禪期圓滿後，九月六日，法師前往倫敦聯絡處，為新成立的共修據點淨並帶領兩場禪一。九月八日轉往瑞士伯恩，關懷當地禪眾並為禪坐共修開示，九月十三日返臺。

這次的英國禪七，共有二十三位來自歐洲各地的禪眾參與，包括布里斯托大學的教授、佛教教師及四位大學生。禪期由僧團常務法師擔任監香，英國倫敦聯絡處召集人李鑫擔任總外護，蔣馨為副總外護，並帶領布里斯托師生負責報到及準備早齋。

禪七期間，果幸法師從基礎的禪修觀念與方法教起。法師觀察到，禪眾對禪法雖充滿熱情，卻往往過於急切，因此提醒大眾，不必急於進入默照或話頭，應從放鬆、數息開始，循序漸進。由於學員程度各異，法師每天安排小參，了解學員的身心狀況，給予適切指導。布里斯托大學教授 Robin Kimceji 分享，他與幾位學生都獲益匪淺，修行更為深化。

「佛法是一場個人的革命，也是唯一值得進行的革命。唯有經歷這場內在革命，才能真正走向解脫。」一位法師的引導下，體會到「生活即是修行，修行即是生活」。

回到日常生活雖充滿挑戰，他仍將持續練習方法，期許有朝一日親訪法鼓山。另一位禪眾則分享，在僧團法師的指導下，彷彿聖嚴師父依然與大眾同在，倍感溫馨。他帶回幾本師父的著作，希望繼續深入漢傳禪法的學習。

此趟歐洲弘法行，從德國、愛爾蘭、法國、英國到瑞士，涵蓋精進禪、親子營及公開講座，果幸法師延續師父的脚步，將中華禪法鼓宗的修行方法扎根歐洲，也讓更多人體驗佛法的真實受用。兩個多月的行程，串連起各地信眾與善緣，為未來深入的交流與弘化，開啟了新的契機。

▼果幸法師於英國 Oxford Buddha Vihara 帶領禪七，二十三位禪眾來自歐洲各地，禪期圓滿後，紛紛期盼能繼續深入漢傳禪法。(倫敦聯絡處提供)



法鼓山馳援花蓮災區

緊急發送物資 投入清淤行動 設安心服務站 助居民重建家園



▲僧團法師與義工送物資到災區，並成立安心服務站，協助居民逐步恢復生活。(法鼓山慈慧會提供)



▲義工們協助居民清除家中淤泥。(王秋薇攝)

【本刊訊】九月二十二日，強烈颱風「加沙」帶來豪雨襲臺。二十三日，花蓮馬太鞍溪上游堰塞湖溢流，洪水夾帶大量土石沖斷馬太鞍溪橋並造成堤防潰決，洪水直灌山後鄉，釀成嚴重災情。法鼓山慈善基金會秘書長常惺法師當晚立即召開緊急會議，災害關懷組隨即啟程，運送照明設備、保暖毯等物資前往花蓮。

「衷心祝願、祈禱災區居民在最艱難時刻，仍能保持內心平穩安定，積極面對現況，面對它、接受它、處理它、放下它。」在了解災區情況後，方丈和尚果暉法師以聖嚴師父的法語——「只要還有一口呼吸在，就有無限的希望」來安慰與勉勵大眾。方丈和尚提醒，此時此刻，最重要的是安心與信心，並呼籲災後重建需要人與人之間的互信、互濟、互助，全國民眾可透過祈禱或行動，齊心協助災區民眾度過難關。早日迎來風和日麗的轉機。

二十四日，花蓮精舍副寺寬行法師偕同演寬法師，帶領當地十餘位義工，攜帶民生物資前往光復鄉大進國小及大進里活動中心兩處收發處，將物資親手交到受災民眾手中，並傳遞關懷，期許為民眾帶來身心慰藉。隨後，寬行法師轉赴瑞穗火葬場，向此次災害中罹難者的家屬致上深切慰問，祈願亡者安息、生者堅強。

洪水過後，留下大量淤泥亟待清理，二十六日花蓮精舍發起清淤行動，宜蘭及羅東地區的義工率先響應，在多位僧團法師帶領下，前往光復鄉協助清淤，並廣邀大眾齊心協力，為重建家園清出一條希望之路。法鼓山將持續關注災區需求，與社會各界攜手合作，陪伴受災民眾重建家園，早日回復正常生活。

中區心靈環保家庭日 9/27 秋紅谷登場

【本刊訊】創辦人聖嚴師父倡導的「心靈環保」，是生活中人人都需要的法寶。接續五月臺北、臺南、新竹等地舉辦「心靈環保日」後，落成啟用十週年的臺中寶雲寺，九月二十七日，首度與臺中市政府民政局合作，於秋紅谷景觀生態公園舉辦「心靈環保家庭日」，民眾闔家欣賞戲劇演出、體驗禪悅活動、玩遊戲、創意手作、逛環保市集、看隨身書展，把握週末連假時光，一起嬉遊尋寶，帶回心靈法寶，以「幸福城市尋寶×法華嬉遊」為活動主題的中區心靈環保家庭日，藉由唐三藏、孫悟空等師徒一行取經的故事，規畫出相應於「四安、四要、四它、四感、四福」的遊戲活動，藉由寓教於樂的過程，引領大眾認識法鼓山推廣的「心五四」五項心靈法寶。

當天的「心靈環保家庭日」，也是心靈、禮儀、生活、自然「四種環保」的體驗和實踐。大眾無論是靜心體驗水果禪、茶禪、托水鉢、觀水禪、微笑動禪，還是歡喜參與兒童踩鈴、低碳蔬食，響應使用環保餐具等，都是和諧人我、珍愛地球的具體行動。

(更多內容，請見下期報導)

◎林志聰（法鼓山慈基會總幹事）

今年八月，隨同秘書長常惺法師前往泰國北部這趟行程，緣於去年（二〇二二）泰國北部連月豪雨引發洪水，重創清萊、楠府、帕壘等地區，波及帕黨村的培英中學，整個校園被洪水土石掩埋，急需外援。

當時，泰國護法會蘇林妙芬會長率先伸出援手，但資源有限。她一再奔走，促成慈基會啟動海外救援機制。法鼓山的災害關懷，向來以聖嚴師父的「四安」理念為核心，方法是透過佛教推動轉變。因此，災後重建不只恢復校園，更應進一步延續教育，承傳文化。

從曼谷飛到清萊，再驅車近三小時，一路蜿蜒抵達帕黨村，見到一國軍三指揮部一門牌落。這裡是數十年前，國共內戰後宗教教育的落腳處，村中除了軍事痕跡，還可見宗族與忠烈並存。「中華寺」為一九八〇年代由臺灣佛教界援建，旁邊的忠烈祠則供奉國軍先烈。

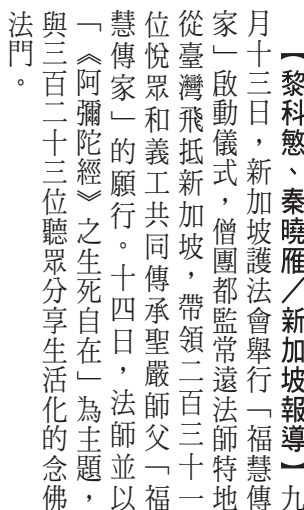
抵達當日，校長與村民特地在中華寺迎接，常惺法師帶領村民繞寺灑淨。唱誦觀音菩薩聖號時，村民雙手合十，神情虔誠祥和。有人輕聲說：「希望這裡能有更多正信佛法，不只祈福，也能學習佛教的智慧。」

抵達培英中學當晚，校長召集全校師生聚會歡迎，護法總會林世堂副總會長特別準備二十顆籃球送給學校，孩子們的眼睛閃著光，響起一片驚喜呼聲。

相片左下，清萊府的懷恩小學顯得艱難，教室連窗戶都沒有。校長談起時，一度紅了眼眶：「很多次真的想把學校收掉，看到家長騎著三輪機車把孩子載來，我就告訴自己不能放棄。如果機車的孩子失去華語教育，就沒有未來。」

進入泰北實際了解後，看見當地更深的需求：不只恢復生活，更能走向永續的未來。目前慈基會開始規畫，預計十月中旬嘗試派遣華語師資，未來希望結合科技，嘗試遠距教學。唯有教育與佛教兩條線交織，才能真正支持村民走出困境。

常遠法師勉勵信眾傳承師父願行 分享生死自在的念佛法門



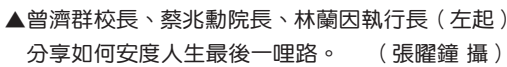
十日的專題講座，以「多念佛深入淺出解析《阿彌陀經》」為題，常遠法師深入淺出解析《阿彌陀經》，引導大眾將念佛融入日常生活，還引用「須彌穿針喻」來說明「人身已難得，人身難再得，修行要及及時」；以及「明月汝莫忘，待我斷其瓜」的故事，提醒大眾把握因緣，精進修行，臨終時方能自在往生。

法師也引用印光大師開示，以及師父教導念佛法門的四個心：「信心、至誠心、深心、迴向發願心」，最後實地帶領大眾以至誠心，誦念十聲「阿彌陀佛」，迴向世界一切眾生。短短兩小時，法師輕鬆幽默地清楚講解整部《阿彌陀經》，令現場聽眾感到法喜充滿。

▲常遠法師帶領新加坡悅眾和義工，共同傳承「福慧傳家」的願行。（新加坡護法會提供）

行，方能一起走得更高遠。」在一「福慧傳家」的啟動儀式上，常遠法師期勉眾人以「願力與願心」持續護持新加坡護法會，並引用《阿含經》裡的故事，講述佛陀鼓勵大布施，不單指財物布施，當義工也是布施。法師還以「一道心」中有衣食，衣食之中無道心」這句話，勉勵眾人堅定護法道心。

當天儀式一開場，新加坡法青們合唱師父作詞的〈菩薩行〉，伴隨著歌聲，悅眾和義工們傳遞印上「有大願力一聲四字的籃球，象徵眾人以團隊力量，代代傳承自一九九六年開始的護法因緣，願力相續至今。此外，常遠法師還將師父大願寶——福慧傳家一頒贈給護持者，感恩眾人護持此一專案。希望藉由「福慧傳家」儀式的啟動，凝聚眾人願心，成就更多人來親近佛法，讓福德智慧深入每家。



曾濟群校長表示，臺灣今年進入超高齡社會，「樂齡」備受重視，但照護長者不僅於吃穿，還要兼顧身、心、靈的照護。法鼓山社大開辦手工拼布、輕彩綉、花甲咖啡等課程，就是為長者開設生命另一個春天。除了結合社會教育，最好有宗教信仰，師父即以佛法觀念勉勵長者「夕陽無限好，不是近黃昏；前程美似錦，旭日又東昇」。

「接住受苦的心」為懷，林蘭因執行長表示，長照服務對象不分年齡，有的甚至長達三十年，大家都希望幫助照護的對象有尊嚴地「善終」。但長照工作者也需要練習「宗教別」，她期盼專業團隊可以一起來做「善終守護」的教育訓練。

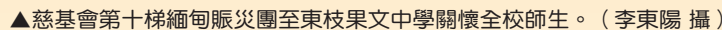
法鼓山社大—安寧療護講座—

【張曜鐘／新北報導】「善終」是人生的重要課題，法鼓山社會大學於八月三十日上午，在新北市金山區金美國小舉辦「安寧療護講座」，邀請臺大醫院金山分院院長蔡光勳主講，社大校長曾濟群、立心慈善基金會執行長林蘭因，及兩位從社會教育、執行人長照，和近兩百位民眾交流「如何安度人生最後一哩路」。

建立「向『死』學『生』」的積極人生觀，蔡光勳院長說明「善終照護模式」遠重於討論如何死亡。安寧緩和醫療的目的，是為了減輕或免除末期病人在生理、心理及靈性上的痛苦。想有尊嚴的善生、善終、善別，積極維生醫療或提早結束生命，其實都不符合常見的現況。

「我身體有病，心中沒病，所以病得很健康」，在「死」前一分鐘、一秒鐘，我還能貢獻點小小的力量的話，我會貢獻一，蔡光勳時常引用聖嚴師父面對病痛和死亡的法語，鼓勵末期病患放下心中怨恨，「了解死亡之將近，心平氣和接受，後事交待安排、時間恰當、身體舒適」就是善終。

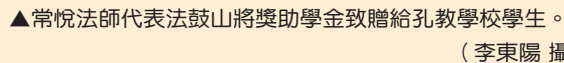
人生最後一哩路



旬災害重建，九月十四至二十四日與蘭饒（本刊訊）法鼓山慈善基金會蘭饒第九和第十次，分別前往曼德勒與東枝，展開師生災後心理輔導與心靈環保課程，並至茵萊湖高腳屋、文道基中學、阿瓦古城及實皆古諾德亞佛學院等地，勘查重建工程進度。

九月十六日上午，僧團常悅法師代表慈基會，與臺緬兩地曼德勒孔教學校校長友會共同將慰問金送至受災嚴重之家庭。十六至十八日，人基會關懷生命的線總督導孫敏華和修慧蘭老師，為孔教學校各校區教師舉辦「壓力舒緩與自我照顧」工作坊。課程以「心靈環保」為指引，結合聖嚴師父「四它」的觀念與禪修練習，幫助教師們面對災後壓力，重新安頓身心。

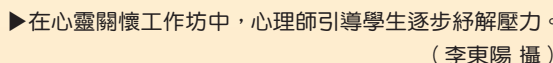
十六至二十日，三位心理輔導老師黃孟儀、劉彩杏與陳雅芳則走入孔教學校十五個班級，陪伴學生認識情緒、理解自我，並學習以正向的心態面對情緒。孩子們在互動中發現，自己不是情緒的俘虜，而是能選擇如何與情緒相處的主人，這份體會，正是迎向未來最珍貴的禮物。



工作坊第一天，蔣素娥心理師引導大家認識「創傷後壓力症候群」的症狀，並提醒師生們要關注自己的心理衛生。常順法師則帶領大家用水果軟糖體驗「五感覺察」，示範如何在情緒不穩時，回到身體的感官安住自己。課程最後，全場以中緬雙語合誦「慈心祝福」，讓空間中充盈著溫暖與關懷。

第二天許華寧社工帶領初中部學生用積木「搭屋、搭橋、聊心事」，啟發學生體會到：雖然生命裡會有失落與破碎，但只要願意合作，仍能搭起連結的橋樑，築起希望的家園。

興華中學副董事長李祖韜感謝法鼓山第二度到訪，他表示：「在緬甸，心理輔導資源極度缺乏。這次課程不只是陪伴師生安身安心，更是讓大家都知道，身心健康和教育一樣重要。」



【楊仁惠／臺北報導】為深化悅眾信願，凝聚向心力，關懷院自六月二十八日起，展開地區關懷行。由監院常哲法師帶領，帶領助念團團長、副團長等人，前往各分會、分院關懷，預計於十二月中旬完成全臺共十五場次的關懷。

常哲法師表示，希望透過關懷行，肯定大眾的奉獻，也希望帶給大眾佛法知見與關懷品質的提昇。每場均有百餘位地區悅眾、助念義工參與，活動內容包括聆聽創辦人法嚴師父於大法鼓的開示「何謂生死學」，法師關懷、梵唄教學、分享與問答。大眾對學習正信的佛教生死觀、如何做大事關懷具有信心及熱忱，不但提問踴躍，學習梵唄時，莊嚴攝受的佛號聲回響整個會場，氣氛凝聚。

監院常哲法師開示時，勉勵大眾應以感恩心助念，感恩有修行念佛法門的因緣，感恩能為一位未來未佛送行，感恩能以佛法布施結緣，幫助眾生離苦得樂，體現無緣大慈，同體大悲。「把握今生，落實在現在，活出生命的光明。」法師勉勵大眾平時要好好充實自己的資糧，也肯定大眾投入大事關懷的奉獻，即是法鼓山教育與關懷的實踐。

梵唄教學時，常哲法師帶領大眾體會三種念佛方法：「一念念從心起」：每一句佛號都從心裡發出。「我知道我在念佛」：清楚地知道自己正在念佛。「數佛號」：在心裡默數佛號的句數。大眾深入能體會三種念佛方法的差異，念佛更入心。

現場問答的層面非常廣泛，常哲法師與助念團悅眾深入淺出地答覆與分享，更鼓勵大眾提問與回饋，歡喜大眾用心參與。有參與者表示，平時就很重視生死關懷，透過活動可直接加入助念團，圓滿了心願。

【楊仁惠／臺北報導】為深化悅眾信願，凝聚向心力，關懷院自六月二十八日起，展開地區關懷行。由監院常哲法師，帶領助念團團長、副團長等人，前往各分會、分院關懷，預計於十二月中旬完成全臺共十五場次的關懷。

現場問答的層面非常廣泛，常哲法師與助念團悅眾深入淺出地答覆與分享，更鼓勵大眾提問與回饋，歡喜大眾用心參與。有參與者表示，平時就很重視生死關懷，透過活動可直接加入助念團，圓滿了心願。

念佛方法：「念念從心起」；每一句佛號都從心裡發出。「我知道我在念佛」：清楚地知道自己正在念佛。「數佛號」：在心裡默數佛號的句數。大眾深入能體會三種念佛方法的差異，念佛更入心。

體大悲。「把握今天，落實於現在，活出生命的光明。」法師勉勵大眾平時要好好充實自己的資糧，也肯定大眾投入大事關懷的奉獻，即是法鼓山教育與關懷的實踐。

梵唄教學時，常哲法師帶領大眾體會三種

嚴攝受的佛號聲回響整個會場，氣氛凝聚。

監院常哲法師開示時，勉勵大眾應以感恩心助念，感恩有修行念佛法門的因緣，感恩能為一位未來佛送行，感恩能以佛法布施結緣，幫助眾生離苦得樂，體現無緣大慈，同

念義工參與，活動內容包括聆聽創辦人聖嚴師父於大法鼓的開示「何謂生死學」，法師關懷、梵唄教學、分享與問答。大眾對學習正信的佛教生死觀、如何做大事關懷具有信心及熱忱，不但提問踴躍，學習梵唄時，莊

懷，預計於十二月中旬完成全臺共十五場次的關懷。

常哲法師表示，希望透過關懷行，肯定大眾的奉獻，也希望帶給大眾佛法知見與關懷品質的提昇。每場均有百餘位地區悅眾、助

【楊仁惠／臺北報導】為深化悅眾心願，凝聚向心力，關懷院自六月二十八日起，展開地區關懷行。由監院常哲法師，帶領助念團團長、副團長等人，前往各分會、分院關懷

2025/11/25-30 (二)~(日)

維護項目

+ 供僧、供齋花果
 (隨喜功德)

+ 雲端消災超薦牌位
(隨喜功德)

詳情請上網查詢 chancenter.org


 20th
 有大陸力一萬行·初

東初禪寺



相約回法鼓山

重溫開山精神

◎編輯室



適逢法鼓山開山二十週年，雲南四眾弟子深感朝山因緣的殊勝。（臺南分院提供）

臺東信眾九月二十一日於法鼓山觀禮剃度大典，領受聖嚴師父建僧的悲願。（信行寺提供）



今年適逢法鼓山世界佛教教育園區落成開山二十週年，自五月起推出「開山」特展，並串聯「中華佛學研究所四十五週年」、「僧伽大學二十五週年」等展覽。各地護法信眾把握因緣回山看展，重溫當年聖嚴師父帶領四眾弟子開闢觀音道場的歷程與願力，以及四眾弟子在師父捨報之後，如何將佛法化為行動，延續建設人間淨土的願行。

今年也是臺東信行寺重建啟用二十週年。九月十九至二十一日，信行寺舉辦「飲水思源——迴向如來家」活動，監院果悅法師帶領近七十位信眾回山巡禮，參觀特展，並參與大悲懺法會、落髮儀式及剃度大典。觀禮過程中，新戒法師堅定的信心與願力令大眾動容。劉資深護法信眾詹樹鑾、劉以如回想起二十年前，臺東



信眾相約九月七日上法鼓山皈依三寶，看二十週年特展，走入法鼓開山的歷程。（張麗攝）

信眾曾連續四十九天晝夜誦持《大悲咒》，祈願成立永久道場；這次重返總本山，身心彷彿受到洗滌，法喜充滿。眾人也發願要讓更多人知道佛法的好，讓信行寺所在成為人間淨土。

八月三十、三十一日連續兩天，來自臺南、嘉義、虎尾等地兩百六十多位信眾朝禮法鼓山。三十日，方丈和尚果悅法師於農禪寺梁皇寶懺法會開示後，隨即返回山上關懷大眾，讓大眾備感溫馨。晚間，僧伽大學副院長常寬法師分享師徒故事與建設過程的點滴，讓眾人更貼近師父的身教與精神。

隔天清晨，大眾懷著感恩恭敬的心，耳聽觀音菩薩聖號，三步一拜，每一步都是安心踏實的開始。朝山後參觀特展，深刻體會法鼓山由十方因緣匯聚而成，每個人的力量都不可或缺。一回家的感覺，真好！多位信眾在分享時表示，活動的每個環節都讓內心深受觸動，也發願只要因緣許可，每年都會回來朝山。

九月七日舉行的皈依祈禱大典，將感動化為承諾。當天，五百五十多位信眾於大殿隨方丈和尚發願受持三皈五戒，許多新皈依弟子深受聖嚴師父理念與園區環境教所感動。

無論是看展回憶、巡禮發願或朝山禮拜，於開山二十週年的當下回到觀音道場，重提初心，共同以這份願力邁向下一個二十年。



▲「與法師有約」活動中，僧團法師與大眾分享放鬆身心的方法。（馬來西亞道場提供）

代理監院常獻法師表示，「心靈環保」由創辦人聖嚴大師於一九九二年提出，二〇〇〇年在聯合國「千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會」上演說，指出真正有效的環保運動，應從內心觀念的轉變開始。從內在反省、建立正確的人生價值觀，淨化自己的內心，體會人與環境相互依存的關係，當人心淨化，環境才能隨之改變。

當天的「人講堂」邀請黃家建、黃國強、陳贊欣、鐘嘉怡等四位來自不同領域的嘉賓，向民眾分享如何在生活中實踐心靈、禮儀、生活、自然等四種環保。「我們產生的垃圾，反應了自己內在的狀態！其中，鐘嘉怡以追溯巴生河流污染的情況為例，說明環保工作無法做得深遠，來自個人與大自然無法連結，缺乏環保相關資訊、工作與生活中的壓力消耗。她表示，落實環保首先需善待自己，好好吃飯睡覺，才有力量關愛他人，成為內外和諧的實踐者。

這次「捐血運動」回響熱烈，提早完成助人目標。在根與芽「生態教育展」中，城市農夫葉靜靜分享如何將垃圾製成堆肥，打造社區環保菜園。

「與法師有約」由五位僧團法師指導大眾放鬆身心。手工、托水鉢、手沖咖啡等，讓大眾覺察五感，練習一次只做一件事。馬來西亞多元文化、折紙等攤位，大眾透過各族群的傳統遊戲，學習尊重與欣賞彼此文化。河流保育立體圖卡解說，馬來裝繪本故事，則讓眾人對河流保育及馬來猴的保護，有了更多認識與省思。

師父於一九九二年提出，二〇〇〇年在聯合國「千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會」上演說，指出真正有效的環保運動，應從內心觀念的轉變開始。從內在反省、建立正確的人生價值觀，淨化自己的內心，體會人與環境相互依存的關係，當人心淨化，環境才能隨之改變。

當天的「人講堂」邀請黃家建、黃國強、陳贊欣、鐘嘉怡等四位來自不同領域的嘉賓，向民眾分享如何在生活中實踐心靈、禮儀、生活、自然等四種環保。「我們產生的垃圾，反應了自己內在的狀態！其中，鐘嘉怡以追溯巴生河流污染的情況為例，說明環保工作無法做得深遠，來自個人與大自然無法連結，缺乏環保相關資訊、工作與生活中的壓力消耗。她表示，落實環保首先需善待自己，好好吃飯睡覺，才有力量關愛他人，成為內外和諧的實踐者。

這次「捐血運動」回響熱烈，提早完成助人目標。在根與芽「生態教育展」中，城市農夫葉靜靜分享如何將垃圾製成堆肥，打造社區環保菜園。

「與法師有約」由五位僧團法師指導大眾放鬆身心。手工、托水鉢、手沖咖啡等，讓大眾覺察五感，練習一次只做一件事。馬來西亞多元文化、折紙等攤位，大眾透過各族群的傳統遊戲，學習尊重與欣賞彼此文化。河流保育立體圖卡解說，馬來裝繪本故事，則讓眾人對河流保育及馬來猴的保護，有了更多認識與省思。

這次「捐血運動」回響熱烈，提早完成助人目標。在根與芽「生態教育展」中，城市農夫葉靜靜分享如何將垃圾製成堆肥，打造社區環保菜園。

「與法師有約」由五位僧團法師指導大眾放鬆身心。手工、托水鉢、手沖咖啡等，讓大眾覺察五感，練習一次只做一件事。馬來西亞多元文化、折紙等攤位，大眾透過各族群的傳統遊戲，學習尊重與欣賞彼此文化。河流保育立體圖卡解說，馬來裝繪本故事，則讓眾人對河流保育及馬來猴的保護，有了更多認識與省思。

馬來西亞道場 首辦心靈環保日

多元活動引導民眾從心出發 全方位實踐環保

果醒法師 美東分享漢傳禪法



▲果醒法師於新州分會帶領念佛禪五，說明念佛禪與一般念佛的不同。（新州分會提供）

【本刊訊】八月二十五日，副住持暨禪堂主果醒法師飛往美國東岸，至新州、康乃狄克州、波士頓、亞特蘭大、首府華盛頓、紐約等地帶領經教研習、主持禪修、法會及講座，預定於十月一日返臺。

八月二十八日至九月一日，果醒法師首先至新州分會帶領念佛禪五，共有六十多位信眾參加。法師依自己多年實修的經驗，說明念佛禪與一般念佛不同。念佛不求生西方淨土，而是透過念「阿彌陀佛」佛號，修行念佛三昧、般若三昧，達到「事一心」、「理一心」。如果念到忘了身心和環境，只有佛號，即「事一心」。「理一心」是念到無佛可念，即見空性，也就是見佛性。此時煩惱、我執、身心負

擔都沒有了。禪眾在坐念、繞念、止靜中，用法師教的禪修方法念佛，都感到法喜充滿。

九月二至三日，法師於康州帶領禪二、開示《信心銘》後，四至七日轉往波士頓普賢講堂，講說《修心法要》、《慈心大師〈觀心銘〉》，並為佛三寶八關戒齋主法。十二至十七日則到亞特蘭大分會，與大眾分享生活禪，導讀《一人一世界》。法師提到，一念妄動有了無明貪愛，使本來面目無法顯現，就像是一台電腦被病毒入侵，無法順利操作，而被外境牽著走。

如何修行？法師提醒眾人，要常常覺察「身在哪里，心在哪里」，隨時問自己：身體緊張不緊張？心不舒服？保持清楚覺知，時時放鬆身心。信眾表示，兩天的生活禪讓自己體會到：修行不是要逃避世界，方法也不只在蒲團上才用，吃飯時吃得清楚，走路時走得踏實，都可以是禪的練習。

十七至二十二日，法師於首府華盛頓聯絡處，講說《觀心銘》、《修心法要》，並於二十日前往華府華僑文化中心公開演講，介紹新書《一人一世界》。法師指出，所謂「人生劇本」是從現象面而言，雖然外在難以掌控，但透過修行能轉變心態與知見，進而超越命運。而「現世報」則是身心感受所構成的現象，我們隨時都有能力做選擇，不被外境左右。

果醒法師於新州分會帶領念佛禪五，說明念佛禪與一般念佛的不同。（新州分會提供）

洛杉磯道場 悅眾成長營培訓充電

近八十位悅眾認識自己回到初心 共學「六和敬」為團體合作精神準則



▲果醒法師深入解說中華禪法教宗的精神。（洛杉磯道場提供）

【洛杉磯訊】洛杉磯道場於九月二十日及二十七日連續兩個週末，舉辦為期四天的悅眾成長營，由普化中心副總監暨農禪寺監院果醒法師，以及常運法師、常提法師一同授課，共有近八十位悅眾參加。

成長營課程以「智慧心、慈悲心、恭敬心」為核心，期許大眾學習聖嚴師父所教導的悅眾精神——悅眾不是領導，而是領眾；領導靠影響力，領眾靠攝化力，用慈悲與智慧感動與攝受他人。洛杉磯道場監院常運法師表示，隨著義工團隊日漸壯大，成員背景與年齡層日益多元，需求與挑戰也隨之增加，因此規畫此次系統化的培訓，期望義工們能更深刻理解師父的悲願、理念與法鼓山的家風，並從共學與反思中凝聚共識與使

命感，在奉獻中成長。首週課程以「認識自己、回到初心」為主軸。三位法師分別分享「我認識的師父」及出家因緣，並引導義工們交流彼此走入法鼓山的故事。接著透過念佛禪

體驗與法義釐清，學員從生命故事的共鳴與修行體驗的收攝中，更加感受到信仰的力量。第二週則深入探討漢傳禪法的源流，解說中華禪法鼓宗的精神，並透過工作坊學習覺察自我、突破慣性，進而轉化與提昇。

課程中，法師們以身自的執事經驗拋磚引玉，鼓勵學員在互動中看到需要修正之處，並以「六和敬」作為團體合作的準則，強調「識人識己識進退」與「識因緣」的重要。義工們也從熱烈的小組討論與分享中，逐步建立信任與默契。一位新加入的義工，更因深受感動，當場發願受皈依。

二十一日課程最後，大眾在法師帶領下唱誦《叩鐘偈》，雙手合十，共同發願：願一切眾聞此鐘聲，遠離煩惱苦海，菩提心增長。成長營在滿滿的善願中圓滿，悅眾們也在「認識自我、成長自我」的探索中，走向更寬廣自在的修行大道。

▲果醒法師深入解說中華禪法教宗的精神。（洛杉磯道場提供）

洛杉磯悅眾在法師帶領下唱誦《叩鐘偈》，雙手合十共同發願，願眾生遠離煩惱苦海，菩提心增長。（洛杉磯道場提供）

漢傳佛教的溯源
與當代應用論壇

聖基會從歷史、哲學與實踐三面向 深化聖嚴研究

實踐心靈環保 化解人類危機



▲陳玉女（右起）、越建東、劉宇光、郭朝順等學者帶領大眾一窺傳承系統堂奧。（李東陽攝）

【釋演穩／臺北報導】九月十三日下午，聖嚴教育基金會於集思堂交通部國際會議中心舉辦「聖嚴法師漢傳佛教的溯源與當代應用」論壇。適逢法鼓山圓通落成開山二十週年，論壇以「溯源與實踐」為軸，一方面回到聖嚴師父草擬的傳承系統表，釐清中華禪法鼓宗的思想脈絡；另一方面以心靈環保對治淨零、地方再生與企業永續，回應當前全球挑戰。線上與現場近三百位學界與教界人士參與，方丈和尚果暉法師並親臨關懷。

開幕致詞時，方丈和尚以「CBETA 電子佛典集成」結合 AI 語意搜尋為例指出，世界快速變動，古老佛教智慧更需以現代語言回應社會需求；聖嚴師父提出的「四它」正是簡潔而深入人心的典範。聖基會董事長蔡清珍則表示，本次論壇從「思想溯源」與「具體實踐」並進，期望讓心靈環保成為淨化人心、安定社會的重要文化資產。

聖嚴師父於一九八八年「漢藏佛教世紀大對談」前夕，草擬「漢傳佛教傳承發展系統表」，但尚未進一步說明。基於此，上場一場「思想溯源」特別從初期佛教、大乘佛教與圓教的視角，帶領與會者認識傳承系統表的結構，並說明聖嚴師父如何在承先啟後的基礎上，架構中華禪法鼓宗的思想體系，以及具時代意義的入門方便。

該場次由成功大學副校長陳玉女主持；中山大學哲學研究所所長越建東指出，師父從整理中印諸宗到創新禪佛教的過程，指向了初期佛教思想的潛在重要性，值得深入探究；政治大學宗教研究所客座教授劉宇光溯源「心靈環保」的教理基礎；佛光大學佛教學院教授郭朝順則說明師父如何在傳承系統表中簡擇並串連天台、華嚴與禪宗思想。

下半場「具體實踐」由中央氣象署副署長洪景山主持，聚焦心靈環保的當代應用。回應當前課題，三位講者分別就企業永續、淨零碳排與地方再生提出著力點：臺北大學教授池祥麟強調調和已兼顧的決策，不僅有助企業永續，也是「在人間建設淨土」；光華基金會董事長賴杉桂主張，以心靈環保為核心推動氣候行動，是回應時代、承諾世代的慈悲實踐；臺灣地方創生基金會董事長陳美伶則提出「雙軸永續」，鼓勵由心帶動價值內化，並在環境保育與產業經濟間取得平衡。

綜合座談由法鼓文理學院副教授章瑞瑜主持，與會學者逐一分享與回應，現場互動熱烈，展現跨界對話的活力與啟發。聖基會表示，後續將持續以歷史、哲學與實踐三面向深化聖嚴研究，推動佛法智慧在當代社會的落地運用。



聖嚴法師漢傳佛教的溯源與當代應用論壇
以「漢傳佛教傳承發展系統表」為主

▲各界學者專家參與「聖嚴法師漢傳佛教的溯源與當代應用」論壇，共同討論如何活用佛法，化解當今人類面臨的危機。（李東陽攝）

法鼓文理學院 日本東北大學

【曾慧晴／新北報導】全球邁入高齡化時代，如何實現永續幸福生活？九月八日，法鼓文理學院與日本東北大學合辦「高齡社會的永續幸福」國際學術研討會，東北大學、哈佛醫學院、一橋大學等知名學府的學者們都出席與會。透過跨國及跨領域的學術交流，探討經濟、醫療、心理、信仰等如何形塑人生各階段的幸福，幫助大眾拓展身心幸福的永續之道。

研討會首先由文理學院陳定銘校長、東北大學吉田浩教授，代表兩校簽訂學術交流與學生交換備忘錄。開會後雙方研究合作的新頁。陳定銘校長致詞表示，東北大學連續五年蟬聯《泰晤士高等教育》日本大學綜合排名第一名，尤其在經濟及信仰領域，更是享譽盛名。陳校長特別感謝長期關注高齡化議題的許永河教授，積極促成兩校建立合作，期盼研討會及學術交流為大眾帶來助益。吉田浩教授表示，日本與臺灣都面臨嚴重的少子化問題，也都進入了高齡化社會，許多學者希望透過經濟學、宗教等力量，化解這些問題的考驗。藉由這次研討會，兩校簽訂合作備忘錄，期盼未來的學術研究，能持續成為國際關注焦點。



▲陳定銘校長（左）、吉田浩教授（右），代表兩校簽訂學術交流與學生交換備忘錄。（李佳純攝）

合辦高齡社會研討會

兩校簽訂合作備忘錄 期盼研究成果幫助大眾永續身心幸福

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 506 期 10 月號

來觀音道場 學觀音法門

2005 年，法鼓山世界佛教教育園區落成啟用，聖嚴師父題下：「來法鼓山觀音道場，參北臺灣第一聖地。」以大悲心起，奠定觀音道場基石。2025 年，落成開山二十週年，法鼓山邀您一起跟著聖嚴師父體驗觀音道場，行走林間，聽溪、觀水、觀風，體驗耳根圓通，感受慈悲無畏；即景修觀，開啟自性寶山。

園區坐落三尊觀音聖像——開山觀音、祈願觀音與來迎觀音，不僅是藝術造像，更承載了聖嚴師父的願心與修行法門，讓我們一起來聽觀音的故事。師父曾說觀音法門有四個層次：念觀音、求觀音、學觀音和做觀音，常惺法師、溫景發、吳錦如分享如何學做觀音的化身，將慈悲願力轉化為現代生活中的智慧與力量。

「農禪好時光」從 2017 年開始，每年 11 月舉辦的「水月禪跑」，如今已是農禪寺年度傳統，也是許多禪修者、跑步者期待的年度聚會，但禪跑跟一般跑步有何不同？「與技術長有約」近來「護國神山」成為熱門話題，廣達技術長張嘉淵以「新的攀登者」視角導讀紀錄片《造山者——一世紀的賭注》，回應集體記憶，並分享他對未來「造山」之路的思索。（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



歡迎加入
《人生》臉書

法鼓山僧大 暑期實習心得

感恩能與菩薩們結緣

◎釋寬澍（三年級學僧）

曾被英國殖民的馬來西亞，不論化的融合，是街道、語言、食物、東西文在時時，每天念佛一小時，相當用功。家屬詢問：要燒化念珠給奶奶嗎？法師說明往生者用不到，請家屬留著繼續念佛，對自身及往生者幫助更大。

帶著音的「阿彌陀佛」與「極樂世界」。奶奶素顏安祥，臉帶微笑。後來得知奶奶在世時，每天念佛一小時，相當用功。家屬詢問：要燒化念珠給奶奶嗎？法師說明往生者用不到，請家屬留著繼續念佛，對自身及往生者幫助更大。

記得抵達馬來西亞道場當天，得知隔天天課要擔任維那，安單後趕緊與同學滿兩週佛堂的信眾，心緒略為緊張，想起梵唄老師曾說：「不管自己唱得如何，我們以音聲供養大眾。」這句話一直銘記心中。

主法法師將儀文的人面瘡，比喻為凡夫心中的煩惱。深入了解儀文的內涵後，不禁讚歎《慈悲三昧水懺》法門，同時感恩祖師大德的用心，為我們留下那麼好的儀軌與教法。

感恩有此因緣與馬來西亞菩薩結緣，能到這裡實習是我們的福報。第一次念佛共修開示時，分享自身的經驗，勉勵大眾珍惜當下，能來道場共修的因緣。幾天後，一位護法菩薩的奶奶往生，我們經三小時車程抵達殯儀館，圓滿助念佛事。法師關懷時，自己聽不懂福建話，唯一聽懂的是略



▲學僧們在馬來西亞道場實習，帶領長者菩薩念佛。（僧大提供）

一份共學成長的厚禮

◎釋寬典（三年級學僧）

在紫雲寺實習，常常收到「禮物」，例如擔任共修修眾、支援香積、地區關懷等。某天，突然接到要擔任培訓課程的帶組學長。自己沒有帶組經驗，心中焦慮，忍不住向學長求救。學長給了一帖藥方：「耐心傾聽，不急著給什麼，對的時間給對東西。」也是，當下能做的，是先觀察自己的身心，好好投入接下來的活動。開場介紹時，直接向學員坦誠說明：我們都是初次參加，就一起抱持互相學習的心。

培訓課有法器演奏，聽到學員說：「恭請法師示範單手引磬。」雖然自己不懂長打引磬，也能提供學員有用的資訊。例如過程中，幫忙調整執法器的姿勢和施力點，適時給予建議或練習技巧，感受到能具體協助他人是很開心的事。

僧大三所學，活動中都能用上，對自己的不足之處，沒信心做好的地方，也更加清楚。想起聖嚴師父教導：一會的就做，不會的就學。一無形地在奉獻中也成就了自己。

看著學員們認真練習，回想自己初接觸法鼓山，在地區分會練習法器，以及第一次帶禮佛三拜，站在悅眾的位置領眾，有說不出的壓力和擔心，怕出錯，也在意自己的表現。總護法師分享一句心法：「不期待把法器打好，好好地打法器。」這真是重點提醒。

想到自己最初的發願，是希望有人能用法鼓山，這是一些無謂的煩惱，卻漸漸地走向出家之路，這是剛學佛時沒想過的。在培訓課裡，每位學員帶著各自發願的學習，回到地區共修，也可以成為「守護每一個學佛初發心」的助緣。非常感謝有此共學的因緣，這真的是一份厚禮。

I-DAY RETREAT 10/4 星期六 9AM-5PM

常華法師帶領

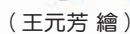
2026 生命自覺營 出家生活體驗

2025.10.15 開放報名，額滿為止 報名審核通過後，將以電子郵件通知

報名 官網 FB 僧大FB

圖／北投分會 提供

四年來，北投分會安心讀書會共讀六冊《法鼓山的方向》，學員們共願跟隨聖嚴師父腳步，為建設人間淨土一起努力！



建設心中的寶山 發願持續奉獻

與珍惜的心更加深刻

分享，讓篇章文字化為現身說法，以生

分享生命故事 文字化為現身說法

◎許演珍

最後一晚無盡燈之夜，當「南無觀世音菩薩」聖號一

起，想起前幾天說了傷芳媽媽的話。她希望我不要一天到晚跟朋友去玩樂，我生氣地回答她：「我才不想像您，老了只能在農禪寺掃地！」眼淚滴滴答答，我哭著，懺悔著，看著手中捧著的燈，生生不息，禪堂裡，大家彼此祝福。所謂的因陀羅網、寶珠，就像此刻禪堂亮起的燈海吧。

我對自己說，此生來做人多不容易，要過好每一天。期許自己努力布施，照顧好身心。我發願，要陪媽媽一起學佛，陪她學習智慧心、慈悲心。

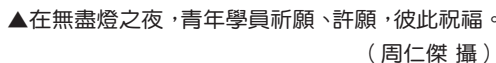


年學員祈願、許願，彼此祝福。

(周仁傑攝)



▲在無盡燈之夜，青



◎鄭寬悅

(孫海蒂 攝)

▲學員們在禪修營互動學習，感受到相遇的奇妙緣分。

讓我們相遇呢？不論是一期一會，或是能相伴更多年月，每次的相遇，都是生命中珍貴的寶珠。

謝謝所有法師、義工、小隊輔，捐地和建造天南寺的人，背後還有很多力量的成就，我們才能這麼幸福地參加這場活動。期許自己要更精進學佛，廣結善緣。

by Harry Miller

(in-person + zoom) by Ven. Chang Hwa



◎王碧華



輕緩地撿起。奇妙的是，當垃圾丟進垃圾桶，好像也在清理心中的垃圾，感覺少些負擔。每天睡前，巡視老公寓每層樓，將沒用到的燈關起來，漸漸地鄰居也主動將不需要的燈關掉，養成節約的習慣。

在繁忙競爭的生活中，當遇到挫折或打擊，自己往往過於在乎外界的評價，而失去了自信，忘了每個人身上都藏有「真金」，即佛陀所說發見其身皆有如來之寶藏」，這份信心可激發我們探索自身潛能，所謂「真金不怕火煉」，而是需要經常拿出來磨鍊。透過佛法的修行，解開煩惱的糾纏，獲得清淨與寧靜，並對未來充滿信心。

三年學佛過程中，每當起了各種煩惱，練習運用佛法的慈悲與智慧去面對、接受、處理，從而的一點一滴開眼自心，心中寶山，並在人生的旅途中，以利人為基礎，幫助他人獲得心靈的平靜與安定，一起迎向光明的未來。

塑造永續發展的未來

編按：七月十四至二十三日，二〇二五年「聯合國高階政治論壇」（High-Level Political Forum on Sustainable Development）於紐約登場，美國法鼓山佛教協會常濟法師帶領青年代表出席與會。本期分享青年們之所見所聞，以及對永續發展的省思。

匯聚每個人的努力

◎ Raymond Sun

這是我第一次參加聯合國總部的會議，踏入大廳時，一陣興奮與責任感湧上心頭。我知道，接下來的討論不只是政策交談，而是一窺「塑造未來」這項艱鉅工作的機會。而「聯合國高階政治論壇」（HLPF）是檢視「全球永續發展目標」（SDGs）進展的核心平台，匯集各國政府、公民團體與專家進行交流。本屆聚焦健康與福祉、性別平權、合宜工作及經濟成長、保育海洋生態、多元夥伴關係等目標。

開幕座談揭示了一個事實：推進SDGs最落後的國家，往往最缺乏資源。許多國家呼籲，運用人工智慧（AI）來縮小國與國之間的財富不平等；非政府組織則提醒，軍事開支與違反國際法的行為，正在破壞SDGs的進展。聽到小國代表的描述，讓我體會到：自己當下擁有的機會與經歷是多麼幸運，也觀察到大國往往將AI當成解決世界問題的萬靈丹，完全迴避了所需的努力與實際行動。

多元共存令人鼓舞

◎ Kelly Chiang

七月中旬，我參加了二〇二五年聯合國高階政治論壇。為期五天的會期，聆聽大型會議、參與小型圓桌活動，觀察記錄各國之間的互動方式，讓我深入了解了世界各國如何聚在一起，共同應對全球目標。

本屆論壇主題是「推動永續、包容、以科學與證據為基礎的解決方法，以實現二〇三〇年永續發展目標，確保不讓任何人脫隊」。上午由全體參與成員討論，下午是圓桌活動，晚上則是大型會議。就個人而言，最喜歡參加的是圓桌活動，我選擇了以證據為基礎的行動，聚焦於減少貧困與性別不平等。參與多場圓桌活動後，了解到溝通是縮小財富差距的關鍵，而歧視則會導致社會中的女性受到扭曲與壓迫。

原本不了解聯合國在大型層面上如何運作與決策，不過，幾天後逐漸熟悉流程。論壇中，各國與組織都有固定的發言時間，特別



(dreamstime達志影像 提供)

與先人連結的傳承與感動

◎ 盧南樺

中元報恩學地藏

很喜歡能夠回到基隆精舍，參加一年一度的中元報恩《地藏經》共修。每當走進精舍，市區的喧囂瞬間被隔絕在外，取而代之的是大隱於市的沉靜氛圍，連空氣都變得莊重。

臺南分院報恩朝山行

◎ 梁天猷、楊郁綺

同願同行 意念更堅定

二〇一五年，因緣具足下，我們深受聖嚴師父倡導「心靈環保」的理念，以及弘揚佛法的宏願所感動，踏進法鼓山學佛修行，培福當義工。當年適逢法鼓山園區落成啟用十週年舉行全球信眾大會，我們這一群法青同學在常駐法師帶領下，一起參與活動。看到來自全球各地的法鼓山信眾相聚一堂，共願持續學法、護法、弘法，強大大心念和願力，深深震撼我們的心靈，並烙印在腦海中。

今年，我們法鼓山園區落成啟用二十年，也是我們在法鼓山的第一個十年。回想最初，一個人來到法鼓山，後來我們倆一起，再來是我們一家人，最後的後來，我們跟隨臺南分院的法師、師兄姊妹們來朝山。一個人輕鬆，兩個人有伴，大家同行，意念變得更堅定。

八月三十一日清晨五點，法鼓山園區的天空猶帶著暮色，掛著點點繁星。我們依循法師和義工的引導，整隊發願。從觀音道場三門開始朝山禮拜，五體投地禮敬大地，禮敬師父

服務奉獻 佛法式的管理

方丈和尚 答客問

◎ 果暉法師

問：新版弟子念「三皈依」時，都會念到「自皈依佛，當願眾生，統理大眾，一切無礙」，請問「統理」指的是一種管理嗎？

答：佛法的態度是以服務、奉獻來替代管理。聖嚴師父有句話：「責任有輕重，職務無尊卑。」大家都是同行菩薩道的學友，能力強者扛重一點，能力弱者擔輕一些。盡心盡力第一，不爭你我多少。師父也常勉勵大家要「大鴨游大路，小鴨游小路，不游就沒有路」，

佛法著重自我管理，並以身作則來帶動團體成長。「僧」是「僧伽」的簡稱，意為和合眾。僧團是一個和合、清淨、專業的修行團體。皈依佛、僧、法，皈依佛、法、僧，是皈依依佛、皈依法而來，合稱三皈依。以皈依佛、法、僧三寶而成為正式的佛弟子。凡是佛弟子，都會祝願所有眾生，一起學習「僧」的清淨、和合精神來待人處事、修行佛法，這是「統理大眾」；目的是希望完成「三皈依」的功德，讓更多的人可以得到佛法慈悲與智慧的受用，即能「一

切無礙」。皈依佛的統理大眾，不是用命令、指揮，而是透過服務、奉獻、承擔來關懷人和影響團體。一般管理學講的循環式品質管理，例如「PDCA」，即Plan（計畫）、Do（執行）、Check（查核）、Act（行動）等技術層面，還是可以運用，但是我們的心態是為了行菩薩道，處眾以和為貴，以奉獻、關懷來服務所有人，讓大家都獲得身心健康、平安快樂的好處。這也可說是一種佛法式的管理。

禪淨歸元 高僧學思與行誼之研究

我的研究生涯就是以思師的禪淨思想及實踐為核心。——釋果鏡

新書上市 78折 2025.11.20起

釋果鏡——著 定價600元

果鏡法師學術著作集 上篇 聖嚴法師禪淨思想研究 下篇 高僧行誼探索

法鼓文化

請洽法鼓山全臺行銷部 法鼓文化心靈網路書店 www.dharmadownload.com 郵購帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

10/19

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

東初禪寺



開山20 有大願力 理念方向篇 上 ◎聖嚴師父

協助全人類開發寶山

法鼓山的理念和功能，是協助全人類開發自心慈悲與智慧的寶山。

開山的意義，有兩個層面。第一，向教內外宣告，法鼓山已落成，歡迎廣大的社會大眾來此接受淨化心靈的教育。但是下一步要做的，就是當社會大眾來到法鼓山，如何讓他們接收心靈淨化的理念，如何讓他們接收心靈淨化的方法，這就要靠我們規畫出一系列課程有層次地引導。法鼓山，不是一個觀光旅遊的景點，而是世界佛教的教育園區，如何真正發揮此一功能，需要我們僧俗四眾共同思考策畫。

第二，向國內外宣告，法鼓山的理念和功能，是協助全人類開發自心慈悲與智慧的寶山。這層意義，已在落成開山系列活動之中做了部分的呈現，但這只是一個開端，開啟我們和國際的接觸，也讓國際人士了解我們。

著力三大教育 推動四種環保
我們在落成大典中所展示的，和諧、親切、禮貌、有規律、有威儀，即四種環保運動的落實，不僅要持續下去，更要普遍地推廣宣傳，深入社會各階層。這才是一個好的開始。

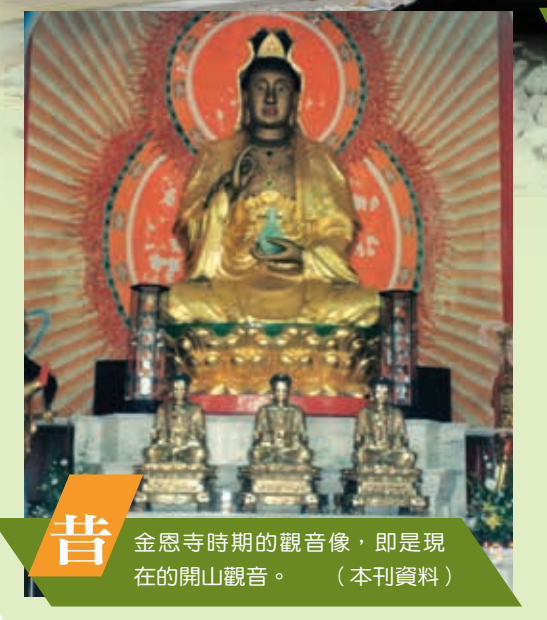
四種環保的著力點在哪裡？即「大教育、大關懷、大普化」三大教育。此三大教育不是各自為政，乃是三個連體的嬰兒，彼此生息相通、共生共榮。



開山觀音的一路守護

左手握淨瓶、右手持柳枝的開山觀音，俯視人間，遍灑甘露，為眾生帶來清涼與祝福。(李東陽攝)

今



金恩寺時期的觀音像，即是現在的開山觀音。(本刊資料)

昔

全世界。法鼓山的存在，不是依靠硬體建築物的雄偉，也不是依仗堅強的組織和精明強勢的領導人，而是我提出的理念，大家是以理念的認同和實踐而進入法鼓山，所以大家不必擔心人亡政息，只要尚有僧俗弟子堅持實踐法鼓山的理念，法鼓山便會永遠存在。即便曾經無人推廣，只要有一位聖嚴法師曾經倡導的人間淨土、提昇人品和四種環保，有人根據文獻推行，法鼓山又會出現。

禪七心得
懺悔感恩，觸動菩提心
◎楊寬勉
禪七報到當天，同修開車送我上臺北車站集合，過馬路時，我卻闖了紅燈，差點被一輛車撞上。因為我在視線死角，根本沒看到來車，幸虧司機眼尖緊急煞車，才毫髮無傷。然而，當下的我竟渾然不覺，直到看到這一幕的同修，氣急敗壞地打電話給我，方驚覺事態嚴重。

柏林禪三心得
◎陳一鷗(法國)
小細節中，有溫柔力量
這次能參加禪修活動，實在是許多因緣巧合促成。彷彿一切水到渠成。我本身對禪修所知甚少，幾乎是從零開始，但或許正因如此，這趟旅程反而更顯珍貴。幾個月前因緣際會接觸到聖嚴師父和法鼓山，讀了一些相關的書，發現師父和法鼓山所提倡的理念，和我的思考方式與生活態度非常一致，沒有刻意尋找，卻剛好走到了一條相同的路上。

身體真的放鬆了！
◎卓千亭
初級禪訓班心得
幾年前接觸法鼓山，就知道禪修是法鼓山的寶。很多人都說禪修好，到底好在哪裡？抱著疑問，報名了護法總會海線分會的初級禪訓班。

身體真的放鬆了！
◎卓千亭
初級禪訓班心得
課程中也學習了吃飯禪與行禪，讓我開始思考：如果能將禪修帶入日常，那麼吃飯、走路，甚至等待的片刻，都可以是禪修的機會。從這個角度來看，這次的禪三不只是一次禪修練習，更是將「生活禪」落實的契機。

身體真的放鬆了！
◎卓千亭
初級禪訓班心得
睡眠，還是放鬆？很喜歡法師教的八式動禪，動一動就不昏沉，動作簡單又可以放鬆，慢慢做，就可清楚當下的感覺。

三十七道品

五根五力

啟動五力核心

信

努力不懈

精進自己

信

努力不懈

精進自己

信

努力不懈

精進自己

智慧之劍

——永嘉證道歌講錄

法師在闡釋詩偈的禪意涵時，亦融入其獨到見解，幫助禪修者深入修行，體驗禪的不可思議之境。

大字版 新書上市

聖嚴法師——著

定價280元 19x26cm/內文15線

東禪寺

幸福從信開始

五根是你的覺悟基礎，五力是它的升級版，將內心成長轉化為實際力量。

這一章將教你如何強化信念、激發行動、專注心念、穩定內心與放捨智慧，讓你在面對挑戰時，不畏艱難，穩步前行。

真正的強大，從來不是憑藉外掛，而是靠自己一步步磨練與精進。

11.15 (六)

9:30-16:00

對象：18-40歲青年

內容：佛法觀念與方法的認識與實踐、午茶茶點、放鬆體驗、分享交流、Q & A……

報名：10/15起，請上網報名nom.ddn.org.tw

諮詢：(02) 2893-3161 分機557

預告：12/13(六) 第6章 | 七覺支：穩定情緒

法鼓山園區落成二十週年，

傳燈院結合科技與修行，推出「入山禪修語音引導 APP」，邀請社會大眾上法鼓山，透過一副耳機、一段語音，循著七條步道，走入山林，也走進自己心中的寶山。

◎文／釋演穩 · 圖／青年院、傳燈院 提供



走入法鼓山

戴上耳機 禪修去



「法鼓山完成之後，

上山來，一進入法鼓山的境內，就能產生境教的功能。所謂境教是指進入這個環境，就會體驗到所謂人間淨土是什麼，就能體會到清淨的心靈是什麼，就會體會到智慧和慈悲是什麼。」

創辦人聖嚴師父在落成開山時便指出，道場建設完成後，更重要的使命，是讓社會大眾透過上山參訪，了解心靈環保的理念，實際體驗淨化心靈的方法，進而開發自心本具的慈悲與智慧。

二十年來，園區從草創的荒蕪到綠意盎然，如今擁有豐富的生態與人文景觀，是幫助人們沉澱身心、體驗自我與大自然的最佳場域。不過，傳燈院監院常法師也觀察到，雖然大自然能讓人放鬆，但許多初學者卻不知道如何安頓身心。「很多人說，想靜心聽溪，腦中卻雜念紛飛。」這促使他思考：如何幫助大眾真正得到禪修的受用？

隨著法師的引導聲與自己相遇

常展法師引用師父解說慈山大師聽溪入定的開示：「聽的時候，耳根是不費力的，不是張大耳朵去聽，而是聲音自然而然的進入耳朵；就好像經過一間餐館，沒有特意要去聞食物的香氣，可是食物的味道卻自然飄送我們的嗅覺之中。」這正是師父強調的「不著力的聽法」——不靠耳根強聽，而是以不追逐、不給名字、不比較、不形容的「直觀」方式去體驗。

也因此，在法鼓山園區二十週年之際，傳燈院特別提

「入山」APP，法師引導修行

入山禪修語音引導 APP 現階段有動態、靜態、梵唄與禪藝四大類，二十七支語音。由僧團果嚴法師、果鏡法師、果毅法師、常榮法師、常正法師等多位法師參與錄製，APP 的內容，未來將持續更新。

只需下載 APP、戴上耳機，無論身處法鼓山園區，乃至任何空間，都能隨時隨地體驗禪的智慧與生活。



七條「入山」禪修路線 等您一起來體驗！

體驗入山禪修語音引導，不需任何禪修背景，歡迎邀約親友、同事結伴同行，二十人以上團體預約。循著七條禪修路線，帶您走入寶山：

- 01 祈願朝山步道→祈願觀音公園→木棧步道→祈願殿水池廊道
- 02 開山觀音公園→開山觀音步道→大殿廊道→大殿平台
- 03 臨溪朝山步道→法華一、二橋→法華公園步道→法華公園
- 04 三門→生命園區→藥師古佛迴環步道→藥師古佛
- 05 法印步道→法喜步道→大願橋→大草坪
- 06 禪修林→禪修林禪修步道群→海印三昧
- 07 大殿平台→祈願殿水池外平台→祈願殿水池廊道

走在山林溪澗 找到修行法門

「入山」不只是一趟參訪行程，更是一场與自心的相遇。當我們放慢腳步，走在山林與溪澗間，隨著語音引導，練習放鬆，保持專注覺照，便會發現：生活即是修行；安定就在這一刻。

聖嚴師父曾說：「法鼓山不僅是一座建築，而是有生命、有精神、有靈魂的。這些景觀能幫助我們沉澱身心，體驗環境，進而體驗世界的整體性，理解我們與他人是一個生命共同體。當能夠體會到這些，就是我所期盼的境教。」二十年前，法鼓山以建設道場為起點；二十年後，以「入山」為名，再次邀請大眾走進這座寶山。願每個人都能找到屬於自己的修行法門，讓那顆本具的清淨心逐漸浮現。

守護地球 人人都是關鍵力量

淨零心生活

落實整體環保

淨零的第一步，不在科技，也不只行動，而是回到心的本源。讓心靜下來，重新看見自己與萬物的關係。

風災、熱浪、寒流、暴雨、森林大火等極端氣候事件日益頻仍，正在劇烈改變我們共同生活的地球環境。面對危機，多數人或感到無能為力，其實我們每個人，都可以成為守護地球最堅實的力量。

從心認識自己與環境

面對氣候變遷，科技與環境治理固然重要，更深入的契機，是從「心」認識自己與環境的聯繫。即將於十月十九日，法鼓山落成開山二十週年感恩大會首播的《淨零心生活》影片，便是透過生活情境與禪法對話，邀請大眾從當下的一念心，看見自己，也看見整體環境。

本片由導演胡皓翔執導，結合生活劇情與專訪，呈現現代人再熟悉不過的日常片段：上班族擠上捷運，低頭滑手機，無意間購物；一味追求便利，卻反而活得忙亂、分心和冷漠。影片藉此提出提問：快速與便利，真的能帶來快樂與充實嗎？

例如，智能手機讓我們以為能夠「接住全世界」，唯獨接不住自己。影片中，常啟法師推薦「戒斷」練習，每天留一點時間給自己，把心照顧好，做回自己的主人。

主動調整觀念 改變現象

生活中的情緒，也往往帶來困擾。比如開車途中，為了一點小事，怒從中來，還一發不可收拾，讓許多人詫異：自己怎麼這般易怒？「其實生活中的各種情境，就如流水般不斷變化，在流動、變化之中，當我們願意主動調整觀念，就可以改變現象，不受情緒干擾。」改變的因，就從自己開始，當正法師提供具體的操作方法。

當代也時興「斷捨離」，荒謬的是，清空的櫥櫃很快又堆滿新物品。常榮法師為此分享收心、攝心的體驗方法，因為唯有心清楚了，才能找到「需要」與「想要」的平衡。

常濟法師則是帶領大眾，重新反思人類與自然的關係。「我們習慣依賴大腦，因為大腦掌握了



▲方丈和尚在拍攝現場寫下祈願卡，籲請大眾實踐淨零心生活。（胡麗桂攝）

一言一行都與環境相關

首次為法鼓山影片執導的胡皓翔導演，在前置作業裡，曾經反覆咀嚼聖嚴師父提出的「提昇人的品質，建設人間淨土」兩句話，視為拍片歷程的話頭。這也讓他回望「科學的源頭是哲學，而哲學的源頭是宗教」的人文思想，理解佛法看待環保，從來不是單一面向，而是從心出發的整體環保。

正如方丈和尚在影片中強調：「每個人的言一行，都與大環境息息相關。唯有以心靈環保為核心，才能從根本解決地球面臨的環境危機。」守護地球，人人都具有關鍵的力量；改變並不遙遠，就從當下的一念開始。



（李東陽攝）

◎胡麗桂