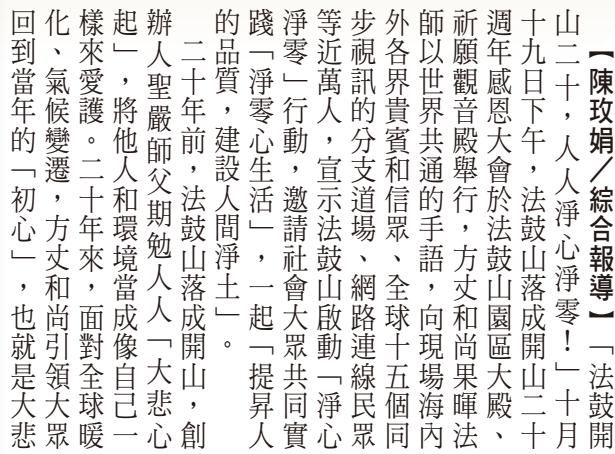


法鼓
Dharma Drum Monthly
雜誌

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11375
Tel. 718-592-6593 www.dhmsa.org
非經本刊同意，不得轉載本刊圖文。



心、菩提心，來推動這個時代迫切需要的「淨心淨零」，而不只生活上力行減碳，更需主動調整觀念，反思人與大自然的關係，落實師父倡導的「心靈環保」。

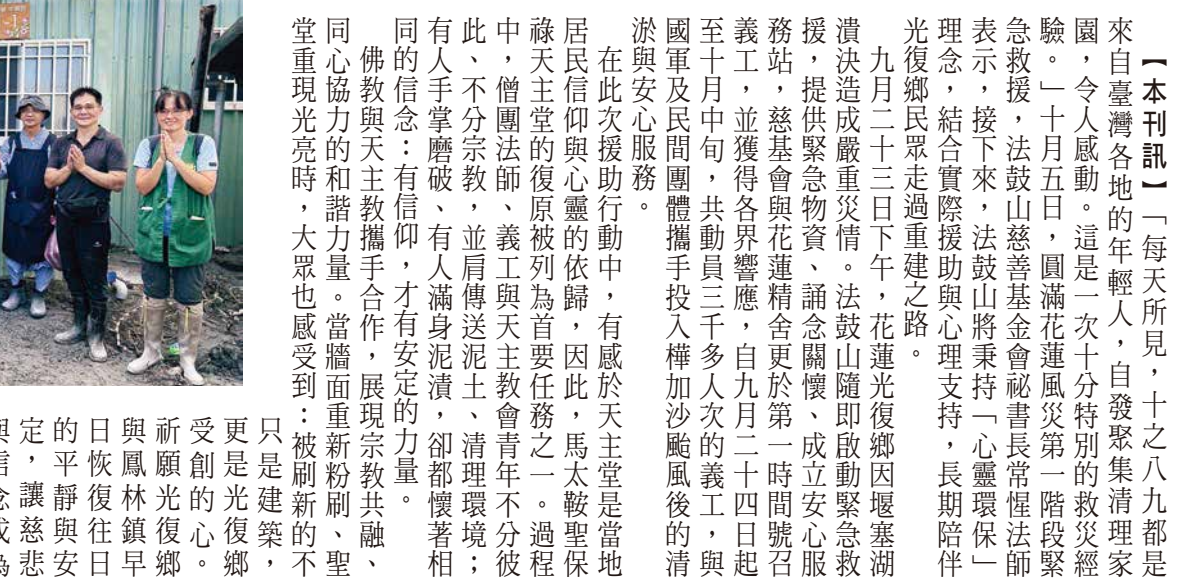
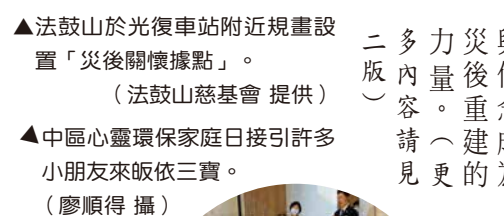
以「心靈環保」的實踐方法——四種環保、心五四，做為「淨心淨零」的落實方向，方丈和尚果暉法師、首座和尚惠敏法師、退居方丈果東法師，以及新北市副市長朱錫長、公益平台文化基金會董事長嚴長壽、護法總會總會長張昌弘、嚴敬教育基金會董事長蔡清珍、臺灣地方創生基金會董事長陳美伶、氣象專家鄭明典、知名歌手柯有倫等各界賢達，代表宣讀中文版的〈淨心淨零宣言〉。

英文版的〈淨心淨零宣言〉則由

的力量，沒有什麼的……！故我們，我們理念是能的……！

《感恩開山菩薩》影片，大眾隨著師父開示的音聲引領，走入師父開山的悲願，以及十六年艱辛的開山路的感念，一路隨師開山的僧眾和居士菩薩。

「將來有沒有人記得你，沒有關係的，因為你奉獻出來的精神，永遠在那裡！」聆聽師父蘊涵著感恩、期勉和叮嚀的開示，現場大眾深受感動，重溫初心，發願以奉獻修萬行，生生世世與師父、與法續山有約，為自己，為眾生，持續辦山。（更多報導請見六、七版）



▲方丈和尚(中)、盧秀燕市長(左四)、江啟臣副院長(左三)、張昌邦總會長(右三)等出席中區心靈環保家庭日。(彭玉玲攝)

九月二十八日，寶雲寺並舉行祈福版依大典，迎接六百多位民眾入門活動。

當天活動一開始，方丈和尚即帶領大眾誦念十聲「南無觀世音菩薩」，迴向花蓮光復受災民眾。方丈和尚表示，法鼓山與各地民眾有眾一同協助清理家園，「除了有形的重建，無形的心靈也需要重建，這就是心靈環保。」極端氣候在全世界各地不斷發生，更需要推動師父提倡的四種環保。

「心靈環保很重要，心靈淨化、社會淨化，國家就安全。」臺中市長盧秀燕感謝法鼓山一直以正法教化人心，淨化社會心靈，反映在這次花蓮風災上，各地湧入災區協助，心靈教育在花蓮展現無礙，「臺灣是一個有愛的家園」

都監常遠法師、
護法總會總會
長張昌邦，以
及臺中市長盧
秀燕、立法
院副院長江啟
臣、民政局局
長吳世瑋等貴賓
蒞臨與會。隔天

【陳逸慧／臺中報導】寶雲寺落成十週年結合法鼓山「心靈環保家庭日」，九月二十七日在臺中市秋紅谷公園舉辦「幸福城市尋寶×法華嬉遊」活動，透過戲劇演出、遊戲串遊、禪修體驗、環保市集，向三萬人次民眾介紹創辦人聖嚴師父提倡的「心靈環保」、「四種環保」、「心五四」的觀念與方法，

社會，人民向善，這就是宗教的力量。」立法院江副院長表示，心靈環保就是讓心歸零，不要有負擔，社會就能健康和諧，國家安康，世界就和平。

張昌邦總會長感謝一千五百位寶雲寺及中部各護法分會義工，一起成就這場活動，同時感謝盧市長及市府團隊支持法鼓山推動的心靈環保。

【譯演穩／新北報導】十月十六日上午，由美國法鼓山佛教協會（DDMB A）聯合國主要代表常濟法師以及 NGO 規劃小組果禪法師，陪同四位國際青年氣候領袖前來法鼓山拜會方丈和尚，現場交流熱烈而溫馨。

這四位青年與法鼓山的因緣，可追溯至二〇一六至二〇一九年間 DDMBA 舉辦「氣候變遷的內在面向」（Inner-Dimension Climate Change, IDCC）全球系列會議。該計畫串聯五大洲關注氣候與心靈議題的青年行動者，強調從內在念的轉化，啟動外在永續的實踐。此次他們應邀來臺，除參訪坪林、苗栗等地的地方創生成果外，亦參加法鼓山落成開山二十週年感恩大會，並於典禮上共同宣讀〈淨心淨零宣言〉，更分別於臺灣大學、法鼓山僧伽大學、法鼓文理學院舉辦多場座談，分享多年來的行動歷程與心靈成長。

四位青年領袖分別來自不同國家與專業領域：巴林首位女性海洋研究專家 Reem AlMecha 博士，長年投入海洋生態保育，並創立 Zuhair 環境研究與氣候教育機構；多明尼加共和國政府氣候教育顧問 Dania Aboua，因參與巴黎協定而反思人與自然的關係，轉而投入環境教育；來自美國的 Alex Epstein 與 Shephali Patel，長期的從事社區再生與環境教育，兩人皆謙稱是「以大自然為師的農夫」，致力推動以心靈覺醒為核心的氣候行動。

拜會中，青年們逐一自我介紹，方丈和尚專注聆聽並親切提問，會後更讚歎青年們長年扎根的努力與願心，肯定「每一個小小的好，都能成就大大的好！」

圓滿一系列參訪與交流行程後，青年領袖們深受感動。Alex 分享，來臺前閱讀聖嚴師父的自傳便深受啟發，而這一周的收穫更是難以言喻，尤其在法鼓山上學習禪修、體驗茶禪與鈔經，讓他深刻體會到「一禪」不是遙不可及的概念，而是日常生活中隨處可以實踐的修行，他也計畫返美後報名象岡道場的禪修活動，逐步深入禪修。

（更多報導請見四版）

庚午年季春釋聖嚴撰

方丈和尚 東南亞弘法關懷

馬來西亞 分享變動中的安定力

【馬來西亞訊】圓滿新加坡之行，方丈和尚繼續前往馬來西亞。十月十一日，馬來西亞道場於Bukit Jalil Golf & Country Resort舉辦「洞悉智慧：企業領袖的禪式管理學」座談，方丈和尚應邀分享「駕馭變局的內在力量」，透過資深媒體人林忠彪的訪談，方丈和尚與近四百位當地的企業領袖及社會賢達人士，分享變動中的安定力、慢與快的智慧、AI時代的領導心法等觀念。

方丈和尚指出，面對不確定性，領導者必須「先安住自己」，團隊才會安。覺察當下，禪修方法，能幫助自己不隨外境所轉，看清問題本質。而禪修的「慢」是為了提昇洞察力，做到「心慢、眼明」方能達成準確行動。此外，面對科技浪潮，應具備「一用工具，而不被工具所用」的智慧，保持「擁抱變革」與「內在覺醒」的平衡，「佛法與禪修」是真正能解決內在焦慮，安定身心的治本觀念與方法。

十月十二日上午，方丈和尚於馬來西亞道場舉行的皈依大典，



▲方丈和尚與馬來西亞的企業領袖及社會賢達人士，分享變動中的安定力。（林振東 攝）



▲方丈和尚為馬來西亞信眾授三皈五戒後，關懷新皈依弟子。（陳永亮 攝）



泰國 增添學佛信心勇氣

【曼谷訊】甫圓滿法鼓山落成開山二十週年感恩大會，方丈和尚於十月二十二日啟程前往泰國，展開為期六天的關懷行。

二十三日，方丈和尚於泰國護法會與駐泰大使藍夏禮禮儀會晤。這是藍大使首度造訪護法會，雙方相談甚歡。會中，大使深入了解了護法會會長年護持泰國中文學校、推動共修弘法活動的用心與成效。方丈和尚也分享法鼓山「心靈環保」的理念，期盼這份精神在泰國社會持續發揮正向影響，滋養人心。

二十四日上午，方丈和尚前往春武里共修處關懷。春武里聯誼會會長許登越、監事長廖曉榮率二十多位信眾歡喜迎接。方丈和尚親切詢問並聆聽大眾回臺參加二十週年慶典的心得與感想，現場氣氛溫馨感人。

二十五日，方丈和尚與護法會信眾交流。眾人分享回山參加二十週年慶典，

帶著大願心 踏出大願行

【黎科恩／新加坡報導】十月三日至五日，方丈和尚與護法會同仁前往新加坡護法會，展開為期三天的弘法關懷，從「有大願力」講座、勸募鼓手授證儀式暨義工關懷，到榮董頒贈感恩聯誼會，三場活動也串連起從發願到實踐的修行路徑。

三日的「有大願力」公開講座，方丈和尚與二百五十多位信眾分享「願力」的實踐智慧。「真正的願力是『大願心』引領，『大願行』，即便一句佛號、一句讚美，只要發自內心，都能成為利他的力量。」方丈和尚表示，禪修鍛鍊意志力，而願力正是意志力的終極支撐。方丈和尚鼓勵大眾做好「心靈環保」，淨化內心，讓個人善行如連漪般擴散，匯聚團隊力量，共築人間淨土。

四日，方丈和尚為三十七位勸募鼓手授證，一百二十位義工觀禮。方丈和尚開示說明，授證即是弘揚佛法，所傳的是一修學佛法、護持佛法、弘揚佛法「三種方法」。方丈和尚勉勵眾人，要透過學佛來自我成長，將佛法融入日常生活，才能感動他人發心學佛，使社會大眾更認同佛法，真正體會禪悅法喜。

由於新加坡護法會即將迎來三十週年，方丈和尚也期許會址做為「如來家」，秉持法鼓山的理念，持續為大眾提供淨化身心的環境，關懷社會需要。五日，在法鼓山榮譽董事頒贈聯誼會感恩聯誼會上，方丈和尚接續說明「修學佛法」是為了自我成長，「護持佛法」是為了廣種福田，「弘揚佛法」是為了廣度眾生，三者相輔相成。當天，榮譽董事會會長黃楚琪率同二十多位來自臺灣的榮譽董事，與新加坡四十二位榮譽董事及家屬共聚一堂，新加坡檀音室內樂團也帶來〈您的遠行〉、〈他的身影〉、〈送別〉、〈叩鐘偈〉演奏，為活動畫下法喜圓滿的句點。



▲方丈和尚勉勵勸募鼓手，將佛法融入日常生活，才能感動他人學佛。（新加坡護法會 提供）

【花蓮光復賑災側記】

◎釋常惺（法鼓山慈基會秘書長）

四分之一世紀的山海跨越



▲法師們在光復的土地上，為亡者祈福，為大地祝福。（慈基會提供）

二〇〇一年，因為風災水災，在花蓮光復這塊土地，第一次遇見聖嚴師父，認識法鼓山。四分之一世紀過去，今年九月，換了身分的我，又因為風光復這塊土地，再次踏上花蓮。

當年，桃芝風災造成光復鄉大興村發生土石流，全村近一百五十戶遭到掩埋。七月三十一日的災害，八月一日師父就出現在大興村，那時我因工作也來到災區輪班。望著土堆上的瘦削身影，我問身邊同

事：那是誰？他回答：「那是我師父，聖嚴法師。」生命中第一次知道師父，知道法鼓山。那次也是法鼓山於二〇〇一年三月成立慈基會後，第一次大型賑災，師父走在第一線，為傷亡的眾生及土地送上慈悲祝福。我的生命也因災區相遇出現轉變，一年後辭去工作，到法鼓山求度出家。

四分之一世紀過去，二〇二五年桃芝風災造成堰塞湖潰堤，水淹光復。我也轉換了角色，以出家身分領慈基會秘書長執事，再次來到光復。

災難發生時，個人在海外支援，幸賴慈基會總幹事與花蓮精舍副寺寬行法師帶領團隊通力合作，災難隔日九月二十四日即回到光復勘災及發放物資，二十六日起，從大興村開始，啟動了近三週的清理家園工作。僧團及僧大律師們也支援人力，或捲起袖子清理家園，或至火化場誦念關懷及安慰家屬，或到收容中心帶領安心服務。

法鼓山的賑災關懷不分種族、宗教。我們投入不少時間及人力協助天主堂清潔、油漆及粉刷等復原工作。從一腳踩下就陷入淤泥開始，到十日後油漆完畢，教堂可以開會佈道為終。來臺滿五十年的法籍馬德偉神父，也與我們在三個連假的最後一天十月十二日，於天主堂前合照，標示我們第一階段緊急救援的結束。

在現場多日，真的被臺灣青年們所感動。數十萬人次參與清理家園，每天所見，十之八九都是各地年輕人自發性聚

集。連參加法鼓山到光復清理家園的義工，一半以上都不是信眾，而且都很年輕。是什麼推動這些年輕人放下假日、放下賺錢營生，來到這輩子沒來過的縱谷偏鄉？在現場，難以言喻的感動，是臺灣土地上大多數人民自發性的良善。平常淹沒於負面訊息裡，但這次，海內外許多人都對於臺灣社會有一股向上向善的力量，而這，帶動整個臺灣說好話，做好事，轉好運。

四分之一世紀的跨越，從二〇〇一年大山中的光復，初次以災難因緣相遇。師父圓寂後，二〇二五年又因災難因緣來到光復，亡者需要祈福，生者需要安心，大地也需要祝福。祈願這塊原鄉土地，在大大海間跨越千年風雨，這一次能因許多海外內外的善緣匯聚，走過風雨更茁壯，走出失落更堅強。

【本刊訊】十月四日，法鼓山慈基會攜手緬甸臘戌果文中學旅臺校友會，於林口分會舉辦「緬甸僑生中秋關懷」活動，近三百位來自緬甸各地、初抵臺灣的新生共度第一個異鄉中秋。

遠離家鄉的緬甸學子，在旅臺學長姊、法鼓山僧大律師、義工們陪伴下，齊聲誦念中、緬雙語慈心祝禱，同時供燈祈福，感受溫暖的安心力量。

「菩薩清涼月，常遊畢竟空。」慈基會秘書長常惺法師勉勵學子，當覺得無助時，可感受月亮像觀音菩薩般慈悲撫慰，學習在苦難中找到力量，安於當下。

活動中播放〈法鼓山緬甸賑災百日行腳〉紀錄影片。疫情、戰爭、地震，一個個困難彷彿在考驗緬甸學子，但來到臺灣，發覺到我們不是一個人面對這些。師大緬甸同學會會長蕭峰說。

師大幼教系王根芹則回憶，去年歲末關懷時，她在寒風中冷得發抖，「師姊立刻脫下身上的外套給我穿，現在我都還記得那件外套的溫度。」還有法鼓山每週二的送餐服務，都是由許多人成就，「未來我們也要回饋社會。」

功德護持項目

- + 供僧、供齋花果（隨喜功德）
- + 雲端消災超薦牌位（隨喜功德）



法鼓山 有大願力=萬行、初心

法鼓山 大悲心 水陸法會

2025/11/25-30 (二)-(日)

詳情請上網查詢 chancenter.org

東初禪寺

三寶祝福家中寶

感恩長者對家庭和社會的貢獻

期許以健康快樂豐富生命 傳承人生智慧

愈老愈古錐

▼帶著幸福之光，「家中寶」闔家於寶雲寺參加佛化聯合祝壽，在三寶祝福下，洋溢著光明法喜。（邱森攝）



▼五百二十九位長者跟著義工帶動，在農禪寺歡度祝壽活動。（傅利嫻攝）

▼法師將結緣禮致贈給每位壽星，祝福長者吉祥安康。（紫雲寺提供）

▼小朋友們朝氣滿滿地為阿公、阿嬤們，高聲唱生日快樂歌。（安和分院提供）



十月四日的蘭陽分院，則有一百二十位長者歡喜參與，並以「老古錐水噹噹俊美國王與皇后選美秀」掀起高潮。長者以回收紙張創作環保服裝，自信走秀，把「惜福愛物」穿上身，也把快樂穿進心裡，展現「年齡只是數字，風格才是態度」的自在風采。

雙十國慶當天，近千位長者與義工齊聚安和分院。監院果旭法師指出，今年適逢分院啟用三十週年，也是師父推動「禮儀環保」三十週年，見證法鼓山慈悲願力的傳承。主法果賢法師以「花」勉勵長者常懷感恩包容，以心花供養遇到的每個人。現場孩童獻唱生日快樂歌與空靈鼓演奏，笑聲與祝福交織成最溫暖的樂章。

十一月，新加坡護法會首次舉辦「家中寶」佛化聯合祝壽，四十七位長者與家屬、義工共二百多人參與。在「晚輩奉茶」儀式中，子女與孫輩親手奉茶，長跪感恩；無家屬陪伴的長者，則由法青代為敬奉，許多老菩薩感動落淚。輔導法師常炬法師開示：「孝親敬老是佛弟子踐行感恩的重要環節，感恩長者的生育、養育與教導之恩，才能成就我們今日的人間淨土。」

【本刊訊】十月起，法鼓山各地道場洋溢著滿滿的祝福與感恩，「家中寶」佛化聯合祝壽，從蘭陽分院、紫雲寺、安和分院、新加坡護法會、到寶雲寺、農禪寺等地陸續舉行，長者們在三寶的加持與家人的陪伴下，以清淨心祈福，以歡喜心慶生，將「老得有意義、有價值、有健康」的祝願化為行動，成就一處處充滿法喜的人間淨土。方丈和尚果暉法師透過影片祝福，勉勵大眾運用



▲「老古錐水噹噹俊美國王與皇后選美秀」讓長者們發揮創意，把「惜福愛物」穿上身。（蘭陽分院提供）



▲長者們跟著手語老師現場教導，一起傳達方丈和尚果暉法師作詞的〈我要發菩薩悲願〉。（信行寺提供）

香港道場

合辦茶禪與公案

黃盛鑑／香港報導

【黃盛鑑／香港報導】由香港道場、香港大學佛學研究中心校友會聯合主辦的「茶禪與公案」活動，十月十二日於香港大學法政學院舉行，邀請中華佛學研究所所長果鏡法師、禪堂監院常正法師帶領一百四十多位參加者，以一整天的茶會深入「喫茶去」的真義。

「飲茶」是香港人的生活日常，時下年輕人喜歡手搖飲料，只不過大家習慣以報紙送茶配飯，或者邊喝茶邊滑手機。這天，法師帶領眾人以茶入禪，修習觀照與覺知，幫助習慣一心多用的香港人放鬆身心、專注當下，並以茶為引，透過茶公案的體悟，在品茗間



參究禪機。活動首先由常正法師帶領放鬆。透過頌鉢聲、銅鑼聲、鼓聲等，引領大眾逐步放鬆身心，從而進入清楚的覺知。接著，果鏡法師為大眾深入介紹禪宗以茶供養三寶、獻茶給訪客、禪修者以茶提神，對治打坐時的昏沉及散亂等，也概括說明唐、宋及明清時期的茶文化。經由一番解說後，茶主人開始為眾人奉上具有唐、宋、明清特色的煮茶、點茶及泡茶。



每次品茶後，法師便引導大眾透過小組討論、大堂分享，去參究禪門公案，依循祖師大德的開悟智慧，練習破除執著及分別心，在茶公案中，了解「其味是諸佛之導師」的本質，體悟本具的佛性及空性。一整個天的體驗活動，令眾人對「茶禪一味」有了更多的了解，也就是在於「平常心是道」。一位參與者分享，單純地用整個身心直接、清楚、放鬆地專注體驗當下，便能夠「喫茶知是茶味，喫茶知是飯味」。過程中，如同「趙州喫茶」一般，不論主賓，寧拘好醜，無需分別，體驗全部。也許有一天，我們也能當下見到本來面目。

▲果鏡法師為大眾介紹茶禪的關係，以及唐宋明清各時期的茶文化。（黃家俊攝）

果廣法師主持默照禪三

普賢講堂

【美國波士頓訊】十月三日至五日，美國普賢講堂舉辦默照禪三，在副住持果廣法師指導下，三十多位中、西方學員回到道場精進修行，同時惠觀念和法。法師提醒眾人，禪修的同時也要建立正確知見，修行必須要有整體觀。「佛陀於菩提樹下親證緣起法後，最初宣說的四聖諦，也是理論和方法並行、解行並重。第四聖諦便是開展出清楚的修行藍圖，八正道。」「法師說明，這是佛陀為眾生開的復合藥方，若從痛苦中得到痊癒，就必須老實服藥。禪法的修行相應於八正道中的正念與正定，但不離其他正道的相互支持。因此，在禪修期間，學員們以正念、正定為主，同時兼修六個正道。」

以上次的止觀禪三為基礎，法師再次復習「繫念在前」的方法，並介紹宏智正覺禪師的《坐禪箴》。法師解釋，若果成佛作祖，方法之一就是一「不觸事而知，不對緣而照」，進一步說明「繫念在前」就是在訓練心的不執取，進而能清楚覺知，這樣的「一知」深細微妙，能真實了知所對境的真實相，不被自己的錯誤認知所迷惑，這也是默照的功能展現。「我們都致力於『識心覺醒』，知道了觀念和方法，接下來該做的就是鍛而不舍。」「法師鼓勵眾人，不斷練習將心繫念在前，對五蘊身心世界將能慢慢地如實覺照，對境便自然不再產生執著，以此「默一和」的工夫，達到識心覺醒，即有成佛作祖的可能。學員 David 表示，之前一直摸索不同修行方法，非常高興遇到「默照」，實在太受用了。學員 E 也分享，法師的開示解開了許多很多疑惑，雖然修行多年，經過這次禪三，認知到自己才開始修行而已。

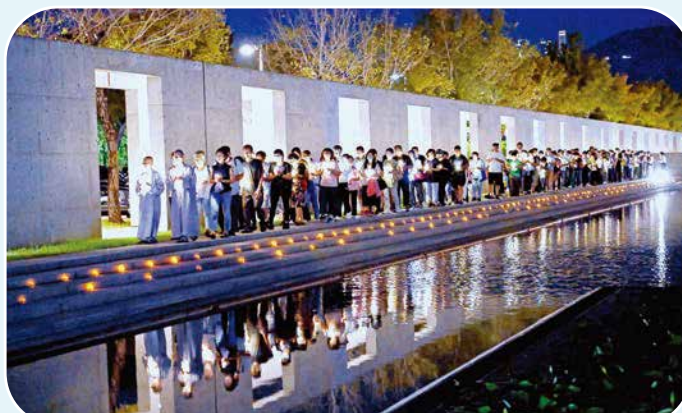
▲默照禪三期間，學員以正念、正定為主，同時兼修六個正道。（普賢講堂提供）

中秋月圓 發起菩薩清涼願

農禪寺、天南寺秋節前夕舉辦晚會 三千七百位民眾共為人間祈福

【張麗鐘、傅利嫻／綜合報導】

十月四、五兩日秋節前夕，三峽天南寺、北投農禪寺先後舉辦中秋晚會，兩地共三千七百位民眾回到寺院，在品茶、參禪、祈福、供燈等活動



▲捧燈繞行水月池、祈福供燈，是與會大眾深感法喜又安定的活動。（農禪寺提供）

中，共度充滿法味的中秋佳節。「首先，請大家為無法在秋節團圓的災區民眾、救難人員祈福。」「四日晚上，天南寺監院常學法師帶領近七百位信眾誦念佛號，迴向祝福在花蓮光復鄉因堰塞湖溢流而受苦受難的大菩薩，祈願正在災區協助家園重建的法師和義工們平安無事、福慧增長。

當天傍晚，天南寺茶禪組以「自在奉茶」為中秋活動揭開序幕，寺院還安排「觀影參禪」，透過有獎徵答解開大眾心中的煩惱與迷惑，讓猜謎也能「心靈環保」。

「學習菩薩清涼慈悲的智慧，共同發起菩薩清涼願。」「五日晚上，農禪寺監院果廣法師與大眾分享「菩薩清涼月」的涵義，說明當人心不安定時，便會產生煩惱，只要我們學習靜下來，安定自我身心，就能少煩少惱，平靜安詳的氛圍也會影響身邊的人，讓大家感受到清涼。

「中秋夜柔和的月光，也象徵菩薩的慈悲。」「果廣法師希望中秋佳節，大家不僅與親朋好友團聚，也能來農禪寺與法門眷屬團聚，一

▼常學法師帶領信眾誦念佛號，為花蓮光復鄉受難和救苦救難的菩薩們祈福祝禱。（天南寺提供）



1-DAY RETREAT 11/1 星期六 9AM-5PM

演捨法師帶領

11/9 English Dharma Talk 11am-12:30pm EST

The Śūraṅgama Sūtra Digest

— The Fifty Demonic States out of the Five Skandhas-2 五十陰魔-2

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

大學院與氣候領袖有約

關懷與謙卑 讓生命共好

新世代氣候領袖與法鼓山僧大、文理學院交流氣候變遷的內在面向



▲首場座談於文理學院會議廳交流，如何從外在的減碳，轉化為心靈的減碳與覺醒。（李東陽攝）

【釋演穩／新北報導】十月中旬，由美國法鼓山佛教協會（DDMB）聯合國主要代表常濟法師帶領的四位氣候領袖——來自美國、巴林、多明尼加共和國的環境行動倡議家，分別與法鼓文理學院及僧伽大學師生展開兩場深具啟發的座談。活動從外在實踐延伸至內在修行，提醒我們：氣候變遷不僅關乎環境，更是一場人心覺醒的課題。



▲十八日晚間，來自不同國家的環境行動者，與僧大師生展開心靈對話。（陳瑞攝）

從心出發 探討氣候變遷內在面向

聖基會、臺大、氣象署合辦跨界座談 集合各方智慧面對氣候危機

【本刊訊】十月十三日下午，由聖嚴教育基金會、國立臺灣大學氣候變遷與永續發展國際學位學程（IPCS）與中央氣象署共同主辦的「氣候變遷的內在面向研討會」，於臺大思亮館國際會議廳舉行。國內外專家、學者、臺大師生及關注環境議題的民眾齊聚一堂，透過科學、政策與心靈的對話，探討氣候變遷的深層挑戰與內在根源。

此次會議緣起於疫情期間，聖基會舉辦「氣候變遷下的心靈環保」論壇，開啟了佛法與永續議題的跨界交流。今年適逢法鼓山開山二十週年，聖基會推動「法鼓淨零專案」，加上美國法鼓山佛教協會（DDMB）邀請國際氣候領袖代表訪臺，因緣和合之下，促成了這場跨領域的深度對話。

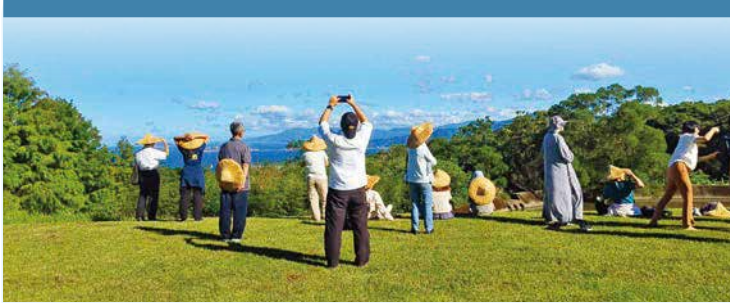
在開幕致詞中，聖基會董事長蔡清彥表示，聖嚴師父早在一九九四年便提出「四種環保」——心靈、禮儀、生活、自然環保，其中以「心靈環保」為核心，強調人心才是改變的關鍵。他指出，基金會推動的「淨零法鼓」計畫，不只是減碳行動，更是以心靈為出發點，幫助人們以理與智慧面對世界的變動。聖基會副董事長洪景山博士與IPCS主任羅敏輝博士亦分別致詞，強調科學、政策與心靈教育的並進，才能培養面對氣候危機的社會韌性。

隨後，美國法鼓山佛教協會的聯合國主要代表常濟法師，以「不必急著解決所有問題」（You Don't Have to Fix Everything First）為題發表專題演說，提醒大眾在面對氣候挑戰時，應先覺知內在的和平，方能持續而正確地付諸行動。接續由臺大IPCS團隊發表學術報告與研究領域研究，展現學界在氣候變遷研究的最新成果。

▶臺大地理系簡旭伸教授從跨學科的角度，談氣候行動的新可能。（李東陽攝）



文理學院新生講習心得



充滿期待的學習方向

◎張嘉真（社會企業與心靈環保碩士在職學位學程）

一踏上法鼓山，參與新生講習與學群週活動。對我而言，這是一段全新的學習旅程。初來乍到，心中帶著陌生與不安，但隨著活動展開，逐漸感受到校園的溫暖、師長與同學的陪伴，減輕了對未來學習方向的未知與茫然。

九月十二、十三日的新生講習充實而緊湊，內容涵蓋行政單位介紹、環境教育課程與校園生活體驗，幫助我們熟悉學校的運作與學習制度。其中，讓我從校園活動與團體互動，讓我從初到法鼓山的陌生感，建立了初步連結。

特別難忘的是晚間的心靈課程與靜心體驗。在遊心場，法師帶領我們放鬆走路，學習將心安住當下，隨後又練習右脇臥，躺下放鬆，許多同學竟在不知不覺中沉沉睡去，獲得一段難得的平靜。這份身心安定的經驗，對我來說彌足珍貴。

接下來三天的學群週活動，對課程與同儕有了更深層的認識。第一天於大慧館進行活潑的破冰與融合活動，讓陌生的同學迅速熟悉，營造溫暖互助的氛圍。課程介紹中，師長們清楚說明各學群的方向與特色，讓我對未來的學習規劃更加明確，也充滿期待。

色，而非僅思考如何補救。來自巴林的海洋生物學家 Reem Almeida 則以長年觀察海洋生態的經驗提出：「當我們的內在氣候平穩，外在氣候也會隨之轉化。」

面對如何擴大影響力的提問，四位與談人一致認為，真正的改變需要時間與耐心——就像菌絲之間的連結，每一次微小的行動，都可能成為改變的起點。

十月十八日晚間，四位青年於法鼓山園區國際會議廳，與僧大師生展開更貼近生命的心靈對話。座談由常濟法師主持，透過 Q & A 引導大眾思考：面對挫折與困難，如何在轉化中成長？學僧們的提問則聚焦修行與自然的關係——內在如何與氣候議題連結？住在山中，為何仍覺得與自然疏離？

Alex 以堆肥經驗談生命的生滅循環，鼓勵大家動手種植，親身體驗。Stephan 則分享課堂練習：當看到任何生命時，先問自己：我們有何相似之處？有何不同？你的不同能教我什麼？我該如何表達感謝？「當你重複這樣的練習，就會發現自己愈能『看見』眼前的生命，也看見內心的偏見與假設。這樣的『看見』，本身就是連結。」

常濟法師在座談尾聲點出對話核心：「當我們真正關心（care）時，氣候變遷就不再只是外在現象，而是心靈的一部分。」法師進一步提醒：「之所以邀請這些朋友來，不只是讓大家看到他們的行動，而是希望你們明白——他們並非刻意成為今天的自己，只是因為願意關心，力量就自然生起。修行也是如此，出家不是外在的一種身分，更是在關愛的體現；當我們真心關心時，所有現象皆是佛法，這就是修行的起點。」

《為自己靜下來》10/13 上架

聖嚴師父 2004 年在澳洲雪梨演講時曾寫下手稿：「我尋找心靈寧靜的路徑，從書本找、從生活找、從祈禱找、從打坐找；放下一切不必找——真的寧靜了。」而您靜下來的方法是什麼？

台灣大哥大總經理林之晨的方式是跑步。當身體放鬆開展時，心也隨之流動，突破既定框架。知名主持人曾寶儀則分享，每次上場前，她都會深呼吸，讓自己空下來，成為台上下之間暢通的管道。在眾聲喧嘩的年代，法鼓山邀請您，一起為自己靜下來。（編輯室）



【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 507 期 11 月號

懺悔，讓心歸零

懺悔，是修行不可或缺的功課；禮拜，則是最深切的懺悔方式。繼程法師於 2024 年法鼓山僧團結夏時，透過《小止觀》「懺悔十法」引導佛徒，從「明信因果」到「觀罪性空」，使外在禮拜與內心轉化相互呼應，成為修行提昇的助力。懺悔業障是普賢菩薩十大願中的第四願，也是修行者的重要一課。寬謙法師從唯識觀點切入，說明懺悔能觸及心識深處，業障現前並非阻礙，而是轉化與成長的契機。

「於諸福德中，懺悔福德最大。」《梁皇寶懺》、《慈悲三昧水懺》、《大悲懺》為漢傳佛教三大拜懺法會，依祖師所制的懺儀，透過共修的力量，人們專注投入，達到「懺悔除障」的功效。常應法師、辛智秀與彭永錫皆體悟：懺悔改變了他們的人生，不沉溺於過去，一切歸零，重新出發。

「萬里尋佛去」邱常梵走訪被譽為「南方最美懸空寺」的靈通岩寺，陰雨中，她眺望雲霧中的古剎，憶及人生迷霧，學佛使她撥雲見日，獲得覺醒與自由。「電影不散場」《混沌少年時》藉由探討青少年犯罪背後的動機，點出時下流行的暗語文化、網路社群和霸凌等現象，但如能深觀因緣，將知一切種子如瀑流，在因緣條件成熟時，便會生起各種現行。我們唯有覺照自心，方能轉迷成悟，從混沌中見光明。（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.ddo.com.tw>
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

11/2

—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

11/16

—週日雙語佛學講座—
SUNDAY BILINGUAL DHARMA TALK

心經—大智慧到彼岸

The Heart Sutra — The Wisdom that Brings Us to the Other Shore

by Ven. Yan Rui 演瑞法師 主講

東初禪寺





溫哥華道場與法師有約

無盡身教

溫哥華道場在法鼓山落成開山二十週年感恩大會前夕，邀請戒長法師與大眾分享聖嚴師父的身教，以及學佛修行的生命故事，引領大眾回到初心，發願精進萬行。

◎文／楊仁惠 圖／李東陽

啟發恆長道心

為迎接法鼓山開山二十週年，在監院常悟法師的帶領下，溫哥華道場與西雅圖分會共七十九位信眾，展開為期十天的全臺分府巡迴。回到總本山後，十八日晚間，特別邀請中華佛學研究所所長果鏡法師、法鼓山僧伽大學大眾副院長果光法師、法鼓文理學院助理教授果幸法師，於文理學院游心場相會。三位法師接獲常悟法師的邀請，即便法務繁忙，仍欣然應允，也把握難得的因緣，踴躍請法。從師徒因緣、禪修方法、佛學義理，到佛學與修行間的平衡等主題，法師們皆無私分享。

那一晚，大眾深切感受到聖嚴師父教導弟子的用心，也從法師們的身教言談中，啟發學佛護法的菩提道心。

相信師父 相信自己能修行

「要相信自己能修行，要相信自己能學佛、能成佛。」笑稱自己是末代「果」字輩的果幸法師，分享師父的教導，以及自己在禪修與留學期間養成定課的經驗，「師父說什麼，我就照做。完全地信任師父，依教奉行。」

這番話也是法師回應「佛法要深入什麼程度？」的提問。法師指出，學佛是信、願、行不斷循環的過程——先有信心，再發願實踐，從實踐中獲得受用，信心又會更堅定，如此循環不息，「當你真的在生活中用上佛法，佛法義理才有意義。」

果鏡法師則回憶，師父對弟子的指導一修上如慈母般細心，生活中又如嚴父般嚴厲。法師說，師父為了教自己學會放鬆，不僅花了許多時間指導，甚至親自示範；但是當他請示博士論文的研究方向時，師父卻只是簡短地回答：「你安心。」

回應，要他自己從中摸索，學會不依賴。這份嚴中帶慈的身教，從果鏡法師的敘述中，流露出深厚的師徒情誼與信任。

十六歲的師父立下一生堅持

曾任師父機要秘書，並承擔僧教育重任的果光法師，分享他對師父一生堅持的感動。師父一生入佛法、普及佛法，還要隨著時代的變化來改良佛法的傳播，佛教才能復興。法師提到，師父早在十六歲就讀靜安佛學院時，在《佛教今後三大問題》的演講稿中建立了這樣的理念，並終其一生堅持「深入、普及、改良」的路，無論面對多少困難與挑戰，始終不改初心。

果光法師進一步指出，從師父的著作、弘化足跡，到修行方法的改良與創新，都可見師父隨著因緣成熟，一步一腳印地擴充弘法利生的力量。法師勉勵大眾，以師父為榜樣，逐步培養出以漢傳佛教利益眾生的願心與願行。

座談在溫馨親切的互動中圓滿。「師父對每個人都有不同而恰到好處的互動方式，溫哥華道場悅眾張宸璋分享，以往只能從書籍或影音中認識師父，透過法師們的親身回憶，更深刻感受到師父安定而深厚的禪修工夫，生起恆長修行的信心與願心。」

農禪寺兒童班 ◎文／編輯室 圖／農禪寺提供

蘿蔔長好了沒？

農禪寺第四梯兒童班，透過植物栽種，引領小朋友觀察、體會生命與環境的節奏與變化。九月七日開學時，小朋友與家長一起種下六顆蘿蔔種子，期待十月收穫。

孩子們滿懷期待，卻也理解蘿蔔種子無論是發芽長大、成為小螞蟻的食物，或回歸泥土，小種子都奉獻自己，完成生命循環。孩子們雖未找到蘿蔔，但欣喜地發現葉子努力生長，並把小豆苗帶回家繼續照顧。在這片充滿禪意的環境中，生命的教育自自然然地展現，澆灌了孩子的心靈，慢慢發芽茁壯。

成為陪伴的力量

歡喜當學長

◎李玉珍

當我穿上義工服，心中湧現的是喜悅與成長，也提醒自己要懷抱感恩之心，將這份收穫回饋給他人，廣結善緣。當我穿上綠色背心，象徵著願意盡心盡力，承擔任務與責任。這件綠背心，是一份感恩的願心，願在做中學，奉獻自己的一份心力，全力完成所交付的任務。

回想初踏入禪門，也是從初級禪訓班一步步開始。當時，看著學長們穿著綠色背心、面帶親切笑容陪伴學員，心中生起一份嚮往：希望有一天，也能如他們一般，溫暖而堅定地陪伴他人。擔任學長後，在禪訓班的課程中，感受著學員從陌生到熟悉，再到熟絡互動，當課程結束時，每位學員臉上洋溢著滿滿的收穫與喜悅。那一刻，我的內心也充滿歡喜，充滿電的心靈，點燃我繼續擔任學長的動力。

漸漸體會到，學長的角色並非替學員「處理或決定事情」，而是成為陪伴者。更重要的是，透過陪伴，看見自己尚未成熟的地方，提醒自己要持續學習，讓身心安定；以親切的笑容拉近距離，營造安心自在的氛圍，讓學員歡喜並投入學習。

禪法不只是蒲團上的功課，更應融入日常生活，能成為學長，是一份殊勝的喜悅與福報。陪伴學員的同時，也讓自己再次學習與沉澱，穩固禪修的基礎；在義工中學，在服務裡成長。每一次擔任學長，都是一次新的學習，只要願意承擔，收穫總是遠遠超過付出。

清淨梵唄

◎楊仁惠

調和身心契入修行

在寺院生活中，一天的作息無不以法器為訊號——晨起打板、叩鐘擊鼓、早晚課誦、雲魚板、供養結齋、搖鈴出坡上課、安板、梵唄與法器貫穿佛門的修行生活。悠遠的鐘鼓與清淨的梵唄，不僅莊嚴道場，也宣說佛法，讓人生起宗教情操，心念沉穩安定。

梵唄與漢傳佛教的修行如此息息相關，許多人也樂於參加法會、念佛共修，然而，其背後修行的理則是什麼？又如何藉梵唄修定、安心，進一步成就大眾共修的法喜？九月三十日至十一月十一日，心靈環保學習中心邀請常林法師開設「梵唄與修行」課程，共有一百多人參加，許多學員都是各區法器悅眾，學習氣氛熱絡精進。

課程分為「基礎篇」與「法會篇」兩大部分。常林法師從梵唄的起源與流傳談起，帶領學員聆聽、練習唱誦要領，進一步解說梵唄的內涵與法器的運用，並介紹法會儀軌與梵唄的關係。

常林法師指出，音聲法門是娑婆世界眾生最易入門的修行方式，然而，它不同於一般以旋律及情感抒發為主的音樂，而是透過讚頌佛德、誦念經文，進而達到止住妄念、息滅煩惱的作用。因此，清淨的梵音，呈現的是法義的理解，以及戒、定、慧的修持。

課程中，法師運用揚州高僧寺法會梵唄、戒長法師唱誦的影音，讓學員實際理解何謂「自然、氣足、唱腔平直、咬字清晰」的殊勝，非常法喜。

在教誨中，法師運用揚州高僧寺法會梵唄、戒長法師唱誦的影音，讓學員實際理解何謂「自然、氣足、唱腔平直、咬字清晰」的殊勝，非常法喜。

▲常林法師帶領學員現場演練唱誦要領，體驗到攝受安定的力量。（心靈環保學習中心提供）

學以致用 讓願心如清泉

讀書會帶領人培訓心得

◎廖玉梅

七年前上佛學班時，曾聽聞關懷員去上「讀書會帶領人」的課程，當時心中十分羨慕，覺得那是一份殊勝的因緣。沒想到今日因緣成熟，我也有機會圓滿這份心願。

過去總覺得讀書會是個令人害怕、擔憂、缺乏安全感的活動，因此遲遲不敢踏出第一步。然而在方隆彰老師的帶領下，我身臨其境，體驗到這堂前所未有的、豐富而有溫度的課程。

方老師旁徵博引，耐心傾聽每位學員的分享；他細緻地為我們抽絲剝繭、化解心中的困惑，並釐清許多對讀書會的誤解。他引導我們從不同角度去觀察，就如佛法中所說的因陀羅網，彼此心心相映、互相啟發。

讀書不僅能開闊視野，更能與作者、與自心對話，這既是一種生命的沉澱，也是精彩絕倫的體驗與昇昇。方老師教導我們以「四個層次」的提問方法，讓大家靜下心來：去知道、去感覺、去思考、進而體會與了悟。他同時指出，世間萬象處處有「四無量心」：佛教的四聖諦、四攝法、四無量心；一年四季、易經四象——都印證了「四」所蘊藏的深意。

兩天的學習時光在歡樂中飛逝，我們收穫滿滿。帶著這份滿滿的收穫，我深信我們能承襲聖嚴師父的心願——讓未知的人

學習成長看板

12月聖嚴書院福田班招生

【班別】12/14 板橋班
【對象】有意加入法鼓山義工者
【時間】共十次，每次9:00~16:30
【報名】請洽各分府、分會，或上網 <http://dbs.ddm.org.tw>
【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6658



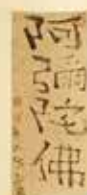
福田班

11月快樂學佛人招生

【班別】11/2 齋明班
【對象】對佛教有興趣者
【時間】共三次，每次9:00~16:30
【報名】請上網 <http://dbs.ddm.org.tw>
【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6659



快樂學佛人



念佛

AMITABHA

[週三]線上念佛共修 7:30pm-8:30pm

法鼓山念佛機

法鼓山僧團清淨唱誦，攝心安定，法喜自在！

按鍵加大更好按，新增大悲咒、聖嚴法師開示。

◆阿彌陀佛聖號 ◆觀世音菩薩聖號
◆地藏王菩薩聖號 ◆藥師琉璃光如來聖號
◆大悲咒精進版 ◆聖嚴法師開示「念佛的好處」

新版上市



紅色 / 一念清淨 一念佛

米色 / 心安平安

定價390元 上市特惠293元



法鼓文化

請洽法鼓山全臺行銷館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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



循師足跡

巡禮全臺法鼓山

法鼓山園區開山二十週年，全球信眾回總本山參加感恩大會，同時也循著聖嚴師父的腳步，巡禮全臺各地寺院，感受四眾弟子傳承師願，實踐開山的大願力。

◎陳玫娟



「法鼓山，我們回來了！」近五百位來自美國、加拿大、馬來西亞、新加坡、香港、澳洲等地信眾，由海外各分支道場的法師們帶領，組團回到總本山參加落成開山二十週年感恩大會。飛越千里，回到法鼓家中的信眾們，不僅實地參訪法鼓山園區、法政文理學院校區，並於十月十至二十六日感恩大會前後期間，展開全臺分寺院巡禮，循著聖嚴師父的弘化足跡，感受法鼓山理念在各地的推展，以及四眾弟子傳承承願，持續為眾生開山的法鼓家風。

這趟尋根之行，從祖庭中華佛教文化館、發源地農禪寺，到天南寺、齋明寺、寶雲寺、臺南分院、雲集寺、紫雲寺、信行寺等，每到一處，都在海外信眾心中留下深刻印象。其中參訪農禪寺開山農舍時，看到師父的寮房依然保留原貌，簡單的床鋪、陳舊的靠背竹椅，書桌上的老式電話，杯蓋龜裂的鋼杯……簡樸到幾近一箇陋」的起居空間，更讓許多信眾淚眼模糊。

「原來師父是在這樣的環境下，為我們寫出了這麼多的佛法！」隨洛杉磯道場團員回法鼓山、一位來自英國的心靈環保讀書會成員感動地說：「我發願，在英國隻身一人的我，無論如何也要在學佛的道路上堅持走下去，把師父的法傳揚出去！」

參訪百年古剎齋明寺，也讓海外信眾感動。原有的祠堂建築，以低調的設計襯托原有古剎和佛像的風采，一師父尊重和保护原主人的心意，就像法鼓山園區的建設，同樣以尊重在地原生動植物為第一。馬來西亞團員王書卿說，很感佩師父無我的精神，永遠把眾生放在自己前面，利他為第一。

「讓我印象最深刻的是義工菩薩！」馬來西亞團員林秀美說，每每看到各寺院義工的身影，為遠道而來的大家忙進忙出，內心真的非常感恩和感動。而讓北美團特別難忘的是，參訪期間北部持



續大雨，當六部遊覽車一抵達農禪寺，法師與義工們冒雨撐傘，一把傘接著一把，接力相送，一句句歡喜的「阿彌陀佛，歡迎回家！」

「這份熱誠，是為久違的家人，送出最大的溫暖！」北美國成員許瑤玲感動不已地說。舊金山團員熊寬如更是有感而發：「從雨中到心中，這趟歸鄉之旅，不只是地理上的回家，更是一场心靈的回歸，願我們都能讓法鼓山的法脈，在自心中不斷延續；讓佛法的光，繼續照亮這個世間的每一個角落。」



寶雲寺落成十年
心靈環保家庭日

嬉遊尋寶

幸福城市從心放光

寶雲寺落成啟用十週年，九月二十七日於臺中市秋紅谷景觀生態公園，舉辦「中區心靈環保家庭日」，寓教於樂的豐富活動，廣受社會大眾回響；本期分享籌備團隊的心得，以及大、小朋友們的歡喜收穫。

用願力共同圓滿活動

籌備團隊
心得

◎蔡家瑞（寶雲寺禪坐會會長）

這次「心靈環保家庭日」，禪坐會承擔二十五項遊戲和手作活動的設計與教案編製，以及禪修體驗的規畫，臺中法青團隊也加入。長達半年以上的籌備，無數次會議、多次場勘和培訓，希望帶給所有參加者一場最美好的心靈饗宴。

◀在秋紅谷內的步道上，親子一起體驗托水鉢。

（陳傳誠 攝）

籌備過程中，有許許多多感動。其中，「鈔經御守」需要八百張紙，



法務繁忙的監院庵僧做法師也來幫忙裁紙，並告訴大家：「這八百張紙，可以跟八百位菩薩結善緣！」我分享這份感動，鼓勵大家把握當下，「未成佛道，先結人緣」。

我們奉獻的每一份心力，都是在與大眾結善緣。

義工們需要樹枝，活動需要樹枝，別苑收集掉落的樹枝；「彩繪靈石」所需的石頭，大彩排、當天一早潮布，到晚上撤場，身體雖累，但願力滿滿。大家都知道，這場活動吸引了很多民眾來了解法鼓山、認識心靈環保，更有人報名隔天的皈依

大典，改成三寶弟子。值得一提，這次有非常多小菩薩參加。看著父母、爺爺奶奶帶著小朋友來，整個秋紅谷處處有孩子的歡喜、家長的投入，看到佛法的傳承與希望，真的無比感動。

為了成就這場活動，老、中、青和久違的義工們都出現了！當中有關懷、有教育，重要的是大家都帶回幸福溫暖和神悅法喜。我想，這些就是寶雲十年最僧俗的意義，藉由活動，大家凝聚一起，僧俗四眾一起努力，將法鼓山的理念推得更廣、更遠！

黃星曆
(國小學童)

我最喜歡玩「翻轉寶瓶」，因為玩很久，一直都不起來。聽到旁邊有人在笑，但是師兄和師姊告訴我：「先深呼吸，再吐氣，不需理別人，自己做自己。」於是，我試著調整心情，練習呼吸，真的成功了！我學會用方法了，好開心！

蔡振揚
(上班族)

上班時經過秋紅谷，看到路邊廣告很好奇，回家上網查了一下。第一次帶女兒來參加佛教團體舉辦的活動，感覺很棒。玩一嗅覺體驗一時，和女兒不斷討論熟悉的味道，卻又記不起名稱。一旁的師姊說：

張慧珍

（聖廟書院肄業學員）

我帶著讀大學和高中
的孩子一起玩「八戒吹
牛」遊戲。關主說：「法
鼓山的四要」是『需要、
想要、能要、該要』，
豬八戒是什麼都想要，
我們要透過扇子的力道
調伏它，就像調伏自己
的欲望。——現代社會訓
息複雜，我希望孩子們

張雅喬
(嬉遊區義)

原本以為參加的民衆會很急躁，不想排隊等候，或是隨便畫幾筆就來蓋通關章。讓我感動的是，大家都專心地一



筆一畫，不疾不徐地完成石頭上的禪繞畫。有媽媽耐心地引導孩子；也有爸爸一開始不知如何下筆，後來靜下心，一筆一筆完成；有婆婆讚美媳婦和孫子的作品。看見這麼多用心投入禪的練習，真的讓人既感動又歡喜。

