

啟動淨心淨零建設人間淨土

法鼓山園區開山二十週年 海內外各界代表與信眾齊聚感恩大會 共願化初心為大悲萬行



▲方丈和尚與社會各界賢達、國際氣候領袖宣讀〈淨心淨零宣言〉，共同發起建設人間淨土的大願力。

【陳玫瑰／綜合報導】「法鼓開山二十，人人淨心淨零！」十月十九日下午，法鼓山落成開山二十週年感恩大會於法鼓山園區大殿，祈願觀音殿舉行，方丈和尚果暉法師以世界共通的手語，向現場海內外各界貴賓和信眾、全球十五個同心淨心淨零」，不只生活在步視訊的分支道場、網路連線民眾等近萬人，宣示法鼓山啟動「淨心淨零」行動，邀請社會大眾共同實踐「淨零淨土」，一起「提昇人品的品質，建設人間淨土」。

二十年前，法鼓山落成開山，創辦人聖嚴師父期勉世人「大悲心起」，將他人和環境當成像自己一樣來愛護。二十年來，面對全球暖化、氣候變遷，方丈和尚引領大眾回到當年的「初心」，也就是大悲。

【陳玫瑰／綜合報導】「法鼓開

山二十，人人淨心淨零！」十月十九日下午，法鼓山落成開山二十

週年感恩大會於法鼓山園區大殿，

祈願觀音殿舉行，方丈和尚果暉法

師以世界共通的手語，向現場海內

外各界貴賓和信眾、全球十五個同

步視訊的分支道場、網路連線民衆

等近萬人，宣示法鼓山啟動「淨心

淨零」行動，邀請社會大眾共同實

踐「淨零淨土」，一起「提昇人

品的品質，建設人間淨土」。

二十年前，法鼓山落成開山，創

辦人聖嚴師父期勉世人「大悲心起」，

將他人和環境當成像自己一樣來愛護。二十年來，面對全球暖化、氣候變遷，方丈和尚引領大眾

回到當年的「初心」，也就是大悲。

【陳玫瑰／綜合報導】「法鼓開

山二十，人人淨心淨零！」十月十九

下午，法鼓山落成開山二十

週年感恩大會於法鼓山園區大殿，

祈願觀音殿舉行，方丈和尚果暉法

師以世界共通的手語，向現場海內

外各界貴賓和信眾、全球十五個同

步視訊的分支道場、網路連線民衆

等近萬人，宣示法鼓山啟動「淨心

淨零」行動，邀請社會大眾共同實

踐「淨零淨土」，一起「提昇人

品的品質，建設人間淨土」。

二十年前，法鼓山落成開山，創

辦人聖嚴師父期勉世人「大悲心起」，

將他人和環境當成像自己一樣來愛護。二十年來，面對全球暖化、氣候變遷，方丈和尚引領大眾

回到當年的「初心」，也就是大悲。

【陳玫瑰／綜合報導】「法鼓開

山二十，人人淨心淨零！」十月十九

下午，法鼓山落成開山二十

週年感恩大會於法鼓山園區大殿，

祈願觀音殿舉行，方丈和尚果暉法

師以世界共通的手語，向現場海內

外各界貴賓和信眾、全球十五個同

步視訊的分支道場、網路連線民衆

等近萬人，宣示法鼓山啟動「淨心

淨零」行動，邀請社會大眾共同實

踐「淨零淨土」，一起「提昇人

品的品質，建設人間淨土」。

二十年前，法鼓山落成開山，創

辦人聖嚴師父期勉世人「大悲心起」，

將他人和環境當成像自己一樣來愛護。二十年來，面對全球暖化、氣候變遷，方丈和尚引領大眾

回到當年的「初心」，也就是大悲。

【陳玫瑰／綜合報導】「法鼓開

山二十，人人淨心淨零！」十月十九

下午，法鼓山落成開山二十

週年感恩大會於法鼓山園區大殿，

祈願觀音殿舉行，方丈和尚果暉法

師以世界共通的手語，向現場海內

外各界貴賓和信眾、全球十五個同

步視訊的分支道場、網路連線民衆

等近萬人，宣示法鼓山啟動「淨心

淨零」行動，邀請社會大眾共同實

踐「淨零淨土」，一起「提昇人

品的品質，建設人間淨土」。

二十年前，法鼓山落成開山，創

辦人聖嚴師父期勉世人「大悲心起」，

將他人和環境當成像自己一樣來愛護。二十年來，面對全球暖化、氣候變遷，方丈和尚引領大眾

回到當年的「初心」，也就是大悲。

【陳玫瑰／綜合報導】「法鼓開

山二十，人人淨心淨零！」十月十九

下午，法鼓山落成開山二十

週年感恩大會於法鼓山園區大殿，

祈願觀音殿舉行，方丈和尚果暉法

師以世界共通的手語，向現場海內

外各界貴賓和信眾、全球十五個同

步視訊的分支道場、網路連線民衆

等近萬人，宣示法鼓山啟動「淨心

淨零」行動，邀請社會大眾共同實

踐「淨零淨土」，一起「提昇人

品的品質，建設人間淨土」。

二十年前，法鼓山落成開山，創

辦人聖嚴師父期勉世人「大悲心起」，

將他人和環境當成像自己一樣來愛護。二十年來，面對全球暖化、氣候變遷，方丈和尚引領大眾

回到當年的「初心」，也就是大悲。

【陳玫瑰／綜合報導】「法鼓開

山二十，人人淨心淨零！」十月十九

下午，法鼓山落成開山二十

週年感恩大會於法鼓山園區大殿，

祈願觀音殿舉行，方丈和尚果暉法

師以世界共通的手語，向現場海內

外各界貴賓和信眾、全球十五個同

步視訊的分支道場、網路連線民衆

等近萬人，宣示法鼓山啟動「淨心

淨零」行動，邀請社會大眾共同實

踐「淨零淨土」，一起「提昇人

品的品質，建設人間淨土」。

二十年前，法鼓山落成開山，創

辦人聖嚴師父期勉世人「大悲心起」，

將他人和環境當成像自己一樣來愛護。二十年來，面對全球暖化、氣候變遷，方丈和尚引領大眾

回到當年的「初心」，也就是大悲。

【陳玫瑰／綜合報導】「法鼓開

山二十，人人淨心淨零！」十月十九

下午，法鼓山落成開山二十

週年感恩大會於法鼓山園區大殿，

祈願觀音殿舉行，方丈和尚果暉法

師以世界共通的手語，向現場海內

外各界貴賓和信眾、全球十五個同

步視訊的分支道場、網路連線民衆

等近萬人，宣示法鼓山啟動「淨心

淨零」行動，邀請社會大眾共同實

踐「淨零淨土」，一起「提昇人

品的品質，建設人間淨土」。

二十年前，法鼓山落成開山，創

辦人聖嚴師父期勉世人「大悲心起」，

將他人和環境當成像自己一樣來愛護。二十年來，面對全球暖化、氣候變遷，方丈和尚引領大眾

回到當年的「初心」，也就是大悲。

【陳玫瑰／綜合報導】「法鼓開

山二十，人人淨心淨零！」十月十九

下午，法鼓山落成開山二十

週年感恩大會於法鼓山園區大殿，

祈願觀音殿舉行，方丈和尚果暉法

師以世界共通的手語，向現場海內

外各界貴賓和信眾、全球十五個同

步視訊的分支道場、網路連線民衆

等近萬人，宣示法鼓山啟動「淨心

淨零」行動，邀請社會大眾共同實

踐「淨零淨土」，一起「提昇人

品的品質，建設人間淨土」。

二十年前，法鼓山落成開山，創

辦人聖嚴師父期勉世人「大悲心起」，

將他人和環境當成像自己一樣來愛護。二十年來，面對全球暖化、氣候變遷，方丈和尚引領大眾

回到當年的「初心」，也就是大悲。

【陳玫瑰／綜合報導】「法鼓開

山二十，人人淨心淨零！」十月十九

下午，法鼓山落成開山二十

週年感恩大會於法鼓山園區大殿，

祈願觀音殿舉行，方丈和尚果暉法

師以世界共通的手語，向現場海內

外各界貴賓和信眾、全球十五個同

步視訊的分支道場、網路連線民衆

等近萬人，宣示法鼓山啟動「淨心

淨零」行動，邀請社會大眾共同實

踐「淨零淨土」，一起「提昇人

品的品質，建設人間淨土」。

二十年前，法鼓山落成開山，創

辦人聖嚴師父期勉世人「大悲心起」，

將他人和環境當成像自己一樣來愛護。二十年來，面對全球暖化、氣候變遷，

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。方丈和尚接續前往馬來西亞。十月十一日，馬來西亞道場於Bukit Jali 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、保持「擁抱變革」與「內在覺醒」的平衡，一佛法與禪修的真正能解決內在焦慮，安定身心的治本觀念與方法。

方丈和尚指出，面對不確定性，領導者必須「先安住自己」，才能幫助自己不隨外境所轉，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「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，一佛法與禪修的真正能解決內在焦慮，安定身心的治本觀念與方法。

馬來西亞道場舉行的皈依大典，十月十二日上午，方丈和尚於



▲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 摄）



▲方丈和尚關懷新進勸募會員，並為他們授三皈五戒。（泰國護法會提供）

【花蓮光復賑災側記】

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伉儷會晤。這是藍大使首度造訪護法會，雙方相談甚歡。會中，大使深入了解護法會長護持泰北中文學校、推動共修與法會活動的用心與成效。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流。眾人分享回山參加二十週年慶典，迎接。方丈和尚親切詢問二十多位聽法回臺參加二十週年慶典的心得與感想，現

◎釋常惺（法鼓山慈基會祕書長）

四分之一世紀的山海跨越



▲法師們站在光復的土地上，為亡者祈福。（慈基會提供）

二〇〇一年，因為風災水災的因緣，尚未學佛的我在蓮花光復這塊土地，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，又因為風災水災的因緣，再次踏上花蓮光復這塊土地。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。七月底，父親就出現在大興村，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濟基金會後，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，樺加沙颱風造成堰塞湖潰堤，水淹光復。我也轉換了角色，以出家身分領慈基會祕書長執事，再次來到光復。

光難發生時，個人在海外救援，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到光復勘災及發放物資，二十六日起，從大華村開始，啟動了近三周的清理家園工作。僧團及僧大法師們也支援人力，或捲起袖子清理家園，或至火化場誦念關懷及安撫家屬，或到收容中心帶領安撫服務。

法鼓山的賑災關懷不分族、宗教。我們投入不少時間及人力協助天主堂清淤、油漆粉刷等復原工作。從一腳踩下就陷入淤泥開始，到十天後油漆完畢，教堂可以開會佈道了。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



帶著大願心 踏出大願行



▲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 摄）

【黎科憲／新加坡報導】十月三至五日，方丈和尚果彌法師啟程前往新加坡，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，到榮董頒聘感恩聯誼會，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』，指引『大願行』，即使一句佛號、一句讚美，只要發自內心，都能成為利他的力量。」方丈和

新加坡 以大願力築人間淨土

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聘典禮暨感恩聯誼會上，方丈和尚繼續說明「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賓，一百二十位義工觀禮。方丈和尚授證，一百二十位義工觀禮。方丈和尚開示說明，授證即是傳佛法，所傳的是「修學佛法、護持佛法、弘揚佛法」這三種方法。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。

活動畫下法喜充滿的句點。

十月份，方丈和尚前往東南亞展開弘法關懷行。

隨方丈和尚的弘化脚步，

新加坡、馬來西亞、泰國三地的信眾，

也啟動了學佛、護法弘法的大願心與大願力。



▲方丈和尚勉勵新勸募鼓手，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）

慈基會中秋關懷緬甸僑生

【本刊訊】十月四日，法鼓山慈基基金會攜手緬甸戌果中文學旅臺校友會，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、法鼓山僧大法師、

會長蕭峰說。

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

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

會長蕭峰說。

福，感受月亮像觀音菩薩般慈悲，

慰，學習在苦難中找到力量，

安於當下。

「菩薩清涼月，常遊畢竟空。」慈基會秘書長常惺法師

期勉學子，當覺得無助時，可

感受月亮像觀音菩薩般慈悲，

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

期勉學子，當覺得無助時，可

感受月亮像觀音菩薩般慈悲，

大學院與氣候領袖有約



釋演穩／新北報導】十月中旬，由美國法鼓山佛教協會（DDMBA）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。

十月十六日首場座談於文理學院雲集廳舉行，校長陳定銘、教研長葉玲玲等多位師長出席。文理學院甫通過校園破盤查評鑑，葉教研長於開場分享減碳成果與未來方向，並引出對談的主軸——如何從制度與數據的減碳，進一步轉化為心靈的減碳與覺醒。

Root Catalyst 創辦人 Alex Epstein 分享他在紐約推動社區農園的經驗。

他坦言，即使身體力行環保，仍難

依賴冷氣和網購，這讓他反思如

何讓行動與理念更為重要，但方法更為關鍵。

「多明尼加共和國氣候教育顧問 Daniel Abreu 以故事與遊戲啟發學生，讓氣候教育回歸人性與感動，『改變來自體驗，而非辯論。』

「人本身就是自

然。」生態學家 Singhai Patel 認為，人類應反思自身在生態系統中的角

色，而如何從外在的減碳，轉化為心靈的減碳與覺醒。」

（李東陽 摄）

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



▲十八日晚間，來自不同國度的環境行動者，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

【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

（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。

內外的專家、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

場域的深度對話。

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（DDMBA）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，幫助人們以平和與智慧面對世界的變動。

隨後，美國法鼓山佛教協會的聯

主任羅敏輝博士亦分別致詞，強調

科學、政策與心靈教育並進，才能

培養面對氣候危機的社會韌性。

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

們以平和與智慧面對世界的變動。

隨後，美國法鼓山佛教協會的聯

主任羅敏輝博士亦分別致詞，強調

科學、政策與心靈教育並進，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

主任羅敏輝博士亦分別致詞，強調

科學、政策與心靈教育並進，才能



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

為迎接法鼓山園區落成開山二十週年，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寺巡禮。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、法鼓山僧伽大學女眾副院長果光法師、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，即使法務繁忙，仍欣然應允，特別趕回山上與大眾相聚。眾人也把握難得的因緣，踴躍請法，從師徒因緣、禪修方法、佛學問題，到法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」家輩的果幸法師，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。」這番話也是法師回答「佛法要深入到什麼程度？」的提問。法師指出，學佛是信、願、行不斷。

清淨梵唄

心靈環保學習中心新課程

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唱，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僧團常林法師開設「梵唄與學習課程，共有二百多人參加，許多學員都是各區法器悅眾學習氛圍熱絡精進。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進入的修行方式，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，法師運用揚州高旻寺法會梵唄、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」。



▲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）

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，一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「修行上如慈母般細膩，生活中又如嚴父般鍾鍊」。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

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，一步一腳印地擴展利益眾生的力量。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，透過法師們親身的回憶，更深刻感受

到師父安定而深厚的禪修工夫，生起極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，透過植物栽培種子，期待十月份採收。

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。

曾任師父機要祕書，並承擔僧教育重任的果光法師，分享他對師父一生一致精神的感動。

「要深入佛法、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〈佛敎今後三大問題〉的演整理稿中建立了這樣的問題

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〈佛敎今後三大問題〉的演整理稿中建立了這樣的問題

農禪寺第四梯兒童班，透過植物栽培種子，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，期待十月份採收。

親手播種、覆土、澆水，經過一個月的等待，終於要來拔蘿蔔了！十月十二日，家長與小朋友們走入心園，觀察泥土、昆蟲與植物，學習靜下心來感受大地。老師引導孩子思考：「如果你是小種子，會選擇成為什麼？」

孩子們滿懷期待，卻也理解蘿蔔種物，或回歸泥土，小種子都奉獻自己，完成生命循環。孩子們雖未拔到蘿蔔，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，生命的教育自然而然地展現，澆灌了孩子們的心靈，慢慢發芽茁壯。

農禪寺第四梯兒童班，透過植物栽培種子，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，期待十月份採收。

親手播種、覆土、澆水，經過一個月的等待，終於要來拔蘿蔔了！十月十二日，家長與小朋友們走入心園，觀察泥土、昆蟲與植物，學習靜下心來感受大地。老師引導孩子思考：「如果你是小種子，會選擇成為什麼？」

孩子們滿懷期待，卻也理解蘿蔔種物，或回歸泥土，小種子都奉獻自己，完成生命循環。孩子們雖未拔到蘿蔔，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，生命的教育自然而然地展現，澆灌了孩子們的心靈，慢慢發芽茁壯。

成為陪伴的力量

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。當我套上綠色背心，更象徵著願意盡心盡力，承擔任務與責任。這件綠色背心，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。

回憶初踏人禪門，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，再到熱絡互動，當課程結束時，每位學員臉上都洋溢著滿滿的收穫與喜悅。那一刻，我的内心也充滿歡喜，充飽電的心靈，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。

法鼓不只

是圃上的功課，更應融入

日常生活，能成為學長

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，體驗到這前所未有的溫度的課程。

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照，就如佛陀所說的因陀羅網，彼此心相映、互相啟發。

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】請洽各分寺院、分會，或上網 http://dbs.ddm.org.tw
- 【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6658



11月快樂學佛人招生

- 【班別】11/2 齊明班
- 【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



讀書會帶領人培訓心得

學以致用讓願心如清泉

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，體驗到這前所未有的溫度的課程。

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照，就如佛

法

所說的因陀羅網，彼此心相映、互相

啟發。

◎廖玉梅

學以致用讓願心如清泉

心得

