

匯集各界 法鼓山馳援海內外

援助香港、泰國及印尼受災民眾 協助花蓮提昇防災救災量能



▲果品法師（前排左五）、常惺法師（前排左四）等代表法鼓山，至花蓮縣消防局捐贈水庫消防車，徐櫟
蔚縣長（前排右六）率消防局同仁受贈。

【本刊訊】近年來，極端氣候與
偶發事件，而成為全球共同面對的
課題。災後重建也不僅止於物資補
給，更牽動教育是否延續、人心是
否安定，以及社會能否逐步恢復運
作的韌性。

回顧九二二大地震後的救災經
驗，創辦人聖嚴師父即指出，災後
重建須有完整機制，並以階段性的
方式推動，提出「三階段救災」以
及「安身、安心、安家、安業」的
重建方向，為法鼓山投入海外急
難救援，奠定長期而穩定的行動基
礎。多年來，法鼓山也逐步累積完
善的救災制度與經驗。

災時，法鼓山慈善基金會隨即結合
香港道場、泰國護法會與印尼當地
長年合作的慈善組織，迅速展開救
援行動。

針對香港宏福苑災後的需求，
香港道場設立「大埔宏福苑學生助
學金」，法師們並前往佛教大光慈
航中學、保良局田家炳小學等校致
贈助學金；同時關注學生在災後的

捐贈合艾技術學院等多所中學，
援校園重建。

泰國賑災後，常惺法師轉往印尼
巴東災區，在當地的三寶基金會、
佛光寺、印尼留臺同學會協助下，
自十二月十三日起，於 Koto Tangah、
Baii Gadah 等地發放緊急民生物資。
深入帕里亞曼縣 (Parianan)、
阿甘縣 (Agam) 及山區的馬拉拉克
(Malakak)，見到居民住所多被土
石流沖毀，法師

帶領眾人誦念佛陀聖號，祈願菩薩
撫平民眾和土地的創傷，並將

功德迴向罹難民眾。

此外，針對九月因堰塞湖潰決釀

成的花蓮光復鄉，法鼓山亦持續提
供援助。十二月十九日，副住持果

品法師、慈基會祕書長常惺法師、
花蓮分院監院寬行法師率同義工前
往花蓮光復商工，捐贈體育用品、
電腦器材等教學資源，並至花蓮消
防局捐贈水庫消防車，協助補強在
地防災與救災量能。同時，也協助

課輔據點「小光故事屋」進行修繕，
陪伴孩子補強學業，穩定生活步調。

「本刊訊」近年來，極端氣候與
偶發事件，而成為全球共同面對的
課題。災後重建也不僅止於物資補
給，更牽動教育是否延續、人心是
否安定，以及社會能否逐步恢復運
作的韌性。

因此，去年（二〇二五）十一月
底，當香港大埔宏福苑發生大火、
東南亞及南亞地區遭受暴雨引發洪

災時，法鼓山慈善基金會隨即結合

香港道場、泰國護法會與印尼當地

長年合作的慈善組織，迅速展開救

援行動。

針對香港宏福苑災後的需求，
香港道場設立「大埔宏福苑學生助
學金」，法師們並前往佛教大光慈

航中學、保良局田家炳小學等校致

贈助學金；同時關注學生在災後的

捐贈合艾技術學院等多所中學，
援校園重建。

泰國賑災後，常惺法師轉往印尼
巴東災區，在當地的三寶基金會、
佛光寺、印尼留臺同學會協助下，
自十二月十三日起，於 Koto Tangah、
Baii Gadah 等地發放緊急民生物資。
深入帕里亞曼縣 (Parianan)、
阿甘縣 (Agam) 及山區的馬拉拉克
(Malakak)，見到居民住所多被土
石流沖毀，法師

帶領眾人誦念佛陀聖號，祈願菩薩
撫平民眾和土地的創傷，並將

功德迴向罹難民眾。

此外，針對九月因堰塞湖潰決釀

成的花蓮光復鄉，法鼓山亦持續提
供援助。十二月十九日，副住持果

品法師、慈基會祕書長常惺法師、
花蓮分院監院寬行法師率同義工前
往花蓮光復商工，捐贈體育用品、
電腦器材等教學資源，並至花蓮消
防局捐贈水庫消防車，協助補強在
地防災與救災量能。同時，也協助

課輔據點「小光故事屋」進行修繕，
陪伴孩子補強學業，穩定生活步調。

「本刊訊」近年來，極端氣候與
偶發事件，而成為全球共同面對的
課題。災後重建也不僅止於物資補
給，更牽動教育是否延續、人心是
否安定，以及社會能否逐步恢復運
作的韌性。

因此，去年（二〇二五）十一月
底，當香港大埔宏福苑發生大火、
東南亞及南亞地區遭受暴雨引發洪

災時，法鼓山慈善基金會隨即結合

香港道場、泰國護法會與印尼當地

長年合作的慈善組織，迅速展開救

援行動。

針對香港宏福苑災後的需求，
香港道場設立「大埔宏福苑學生助
學金」，法師們並前往佛教大光慈

航中學、保良局田家炳小學等校致

贈助學金；同時關注學生在災後的

捐贈合艾技術學院等多所中學，
援校園重建。

泰國賑災後，常惺法師轉往印尼
巴東災區，在當地的三寶基金會、
佛光寺、印尼留臺同學會協助下，
自十二月十三日起，於 Koto Tangah、
Baii Gadah 等地發放緊急民生物資。
深入帕里亞曼縣 (Parianan)、
阿甘縣 (Agam) 及山區的馬拉拉克
(Malakak)，見到居民住所多被土
石流沖毀，法師

帶領眾人誦念佛陀聖號，祈願菩薩
撫平民眾和土地的創傷，並將

功德迴向罹難民眾。

此外，針對九月因堰塞湖潰決釀

成的花蓮光復鄉，法鼓山亦持續提
供援助。十二月十九日，副住持果

品法師、慈基會祕書長常惺法師、
花蓮分院監院寬行法師率同義工前
往花蓮光復商工，捐贈體育用品、
電腦器材等教學資源，並至花蓮消
防局捐贈水庫消防車，協助補強在
地防災與救災量能。同時，也協助

課輔據點「小光故事屋」進行修繕，
陪伴孩子補強學業，穩定生活步調。

「本刊訊」近年來，極端氣候與
偶發事件，而成為全球共同面對的
課題。災後重建也不僅止於物資補
給，更牽動教育是否延續、人心是
否安定，以及社會能否逐步恢復運
作的韌性。

因此，去年（二〇二五）十一月
底，當香港大埔宏福苑發生大火、
東南亞及南亞地區遭受暴雨引發洪

災時，法鼓山慈善基金會隨即結合

香港道場、泰國護法會與印尼當地

長年合作的慈善組織，迅速展開救

援行動。

針對香港宏福苑災後的需求，
香港道場設立「大埔宏福苑學生助
學金」，法師們並前往佛教大光慈

航中學、保良局田家炳小學等校致

贈助學金；同時關注學生在災後的

捐贈合艾技術學院等多所中學，
援校園重建。

泰國賑災後，常惺法師轉往印尼
巴東災區，在當地的三寶基金會、
佛光寺、印尼留臺同學會協助下，
自十二月十三日起，於 Koto Tangah、
Baii Gadah 等地發放緊急民生物資。
深入帕里亞曼縣 (Parianan)、
阿甘縣 (Agam) 及山區的馬拉拉克
(Malakak)，見到居民住所多被土
石流沖毀，法師

帶領眾人誦念佛陀聖號，祈願菩薩
撫平民眾和土地的創傷，並將

功德迴向罹難民眾。

此外，針對九月因堰塞湖潰決釀

成的花蓮光復鄉，法鼓山亦持續提
供援助。十二月十九日，副住持果

品法師、慈基會祕書長常惺法師、
花蓮分院監院寬行法師率同義工前
往花蓮光復商工，捐贈體育用品、
電腦器材等教學資源，並至花蓮消
防局捐贈水庫消防車，協助補強在
地防災與救災量能。同時，也協助

課輔據點「小光故事屋」進行修繕，
陪伴孩子補強學業，穩定生活步調。

「本刊訊」近年來，極端氣候與
偶發事件，而成為全球共同面對的
課題。災後重建也不僅止於物資補
給，更牽動教育是否延續、人心是
否安定，以及社會能否逐步恢復運
作的韌性。

因此，去年（二〇二五）十一月
底，當香港大埔宏福苑發生大火、
東南亞及南亞地區遭受暴雨引發洪

災時，法鼓山慈善基金會隨即結合

香港道場、泰國護法會與印尼當地

長年合作的慈善組織，迅速展開救

援行動。

針對香港宏福苑災後的需求，
香港道場設立「大埔宏福苑學生助
學金」，法師們並前往佛教大光慈

航中學、保良局田家炳小學等校致

贈助學金；同時關注學生在災後的

捐贈合艾技術學院等多所中學，
援校園重建。

泰國賑災後，常惺法師轉往印尼
巴東災區，在當地的三寶基金會、
佛光寺、印尼留臺同學會協助下，
自十二月十三日起，於 Koto Tangah、
Baii Gadah 等地發放緊急民生物資。
深入帕里亞曼縣 (Parianan)、
阿甘縣 (Agam) 及山區的馬拉拉克
(Malakak)，見到居民住所多被土
石流沖毀，法師

帶領眾人誦念佛陀聖號，祈願菩薩
撫平民眾和土地的創傷，並將

功德迴向罹難民眾。

此外，針對九月因堰塞湖潰決釀

成的花蓮光復鄉，法鼓山亦持續提
供援助。十二月十九日，副住持果

品法師、慈基會祕書長常惺法師、
花蓮分院監院寬行法師率同義工前
往花蓮光復商工，捐贈體育用品、
電腦器材等教學資源，並至花蓮消
防局捐贈水庫消防車，協助補強在
地防災與救災量能。同時，也協助

課輔據點「小光故事屋」進行修繕，
陪伴孩子補強學業，穩定生活步調。

「本刊訊」近年來，極端氣候與
偶發事件，而成為全球共同面對的
課題。災後重建也不僅止於物資補
給，更牽動教育是否延續、人心是
否安定，以及社會能否逐步恢復運
作的韌性。

因此，去年（二〇二五）十一月
底，當香港大埔宏福苑發生大火、
東南亞及南亞地區遭受暴雨引發洪

災時，法鼓山慈善基金會隨即結合

香港道場、泰國護法會與印尼當地

長年合作的慈善組織，迅速展開救

援行動。

針對香港宏福苑災後的需求，
香港道場設立「大埔宏福苑學生助
學金」，法師們並前往佛教大光慈

航中學、保良局田家炳小學等校致

贈助學金；同時關注學生在災後的

捐贈合艾技術學院等多所中學，
援校園重建。

泰國賑災後，常惺法師轉往印尼
巴東災區，在當地的三寶基金會、
佛光寺、印尼留臺同學會協助下，
自十二月十三日起，於 Koto Tangah、
Baii Gadah 等地發放緊急民生物資。
深入帕里亞曼縣 (Parianan)、
阿甘縣 (Agam) 及山區的馬拉拉克
(Malakak)，見到居民住所多被土
石流沖毀，法師

帶領眾人誦念佛陀聖號，祈願菩薩
撫平民眾和土地的創傷，並將

功德迴向罹難民眾。

此外，針對九月因堰塞湖潰決釀

成的花蓮光復鄉，法鼓山亦持續提
供援助。十二月十九日，副住持果

品法師、慈基會祕書長常惺法師、
花蓮分院監院寬行法師率同義工前
往花蓮光復商工，捐贈體育用品、
電腦器材等教學資源，並至花蓮消
防局捐贈水庫消防車，協助補強在
地防災與救災量能。同時，也協助

課輔據點「小光故事屋」進行修繕，
陪伴孩子補強學業，穩定生活步調。

「本刊訊」近年來，極端氣候與
偶發事件，而成為全球共同面對的
課題。災後重建也不僅止於物資補
給，更牽動教育是否延續、人心是
否安定，以及社會能否逐步恢復運
作的韌性。

因此，去年（二〇二五）十一月
底，當香港大埔宏福苑發生大火、
東南亞及南亞地區遭受暴雨引發洪

災時，法鼓山慈善基金會隨即結合

香港道場、泰國護法會與印尼當地

長年合作的慈善組織，迅速展開救

援行動。

針對香港宏福苑災後的需求，
香港道場設立「大埔宏福苑學生助
學金」，法師們並前往佛教大光慈

航中學、保良局田家



▲接任的正副總會長、各會團長等核心悅眾，共願奉獻力量，繼續向前行。（許朝益 攝）

【2026護法總會正副總會長】（中）

◎陳玖娟

陳桂娟副總會長 傳承奉獻活力



▲充滿活力的新任副總會長陳桂娟（前一），最大的願心是希望大家都來學習心靈環保。（陳桂娟 提供）

【新舊任悅眾關懷共勉】



成就眾生 願心不變

——陳玫娟／新北報導——「我們共同有大願力，沒有壓力，繼續努力，彼此共勉勵，有我就有你！」二〇一五年十二月二十七日下午，護法總會於總本山大殿舉行「二〇一六護法會團授證典禮」，方丈和尚果暉法師為正副總會長、會團長、贊召、全臺各地分會正副會長等近五百位悅眾頒發聘書，感恩大家用心護持法鼓山，期勉接下這份榮譽和責任後，繼續推動三大教育、國際化和年輕化的目標。

▲方丈和尚為正副總會長頒發聘書，期勉眾人承擔使命，肩起護法重任。（許朝益 攝）

準則

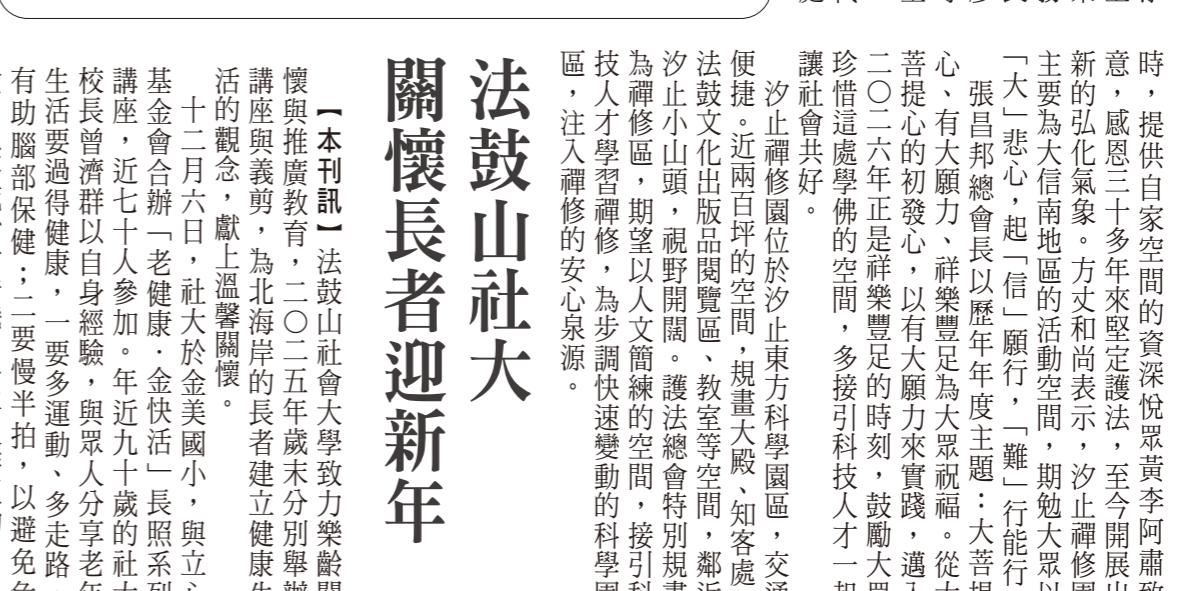
護法總會正副總會長、會團長、各地分會會長等核心悅
共願擊法鼓 繼續推動二大教育、國際化和年輕化

護法弘法向前行

【楊仁惠／新北報導】大臺北地區增添學佛新據點！二〇一五年十二月二十一日上午，汐止禪修園舉辦啟用典禮，方丈和尚果暉法師、僧團都監常遠法師、護法總會服務處監院常應法師、總會長張昌邦、副總會長林世堂、蘇婉玲、陳修平，以及屋主代表廖瓊玉、王潔等貴賓，與大安、信義、南港等地區護法信眾近二百六十人，歡喜迎接新空間啟用。

方丈和尚致詞時，特別感恩屋主廖家代表，同時也向一九九二年成立大安共修處

時，提供自家空間的資深悅眾黃李阿肅致意，感恩三十多年來堅定護法，至今開展出新的弘化氣象。方丈和尚表示，汐止禪修園主要為大信南地區的活動空間，期勉大眾以「大」悲心，起「信」願行，「難」行能行。張昌邦總會長以歷年年度主題：大菩提心、有大願力、祥樂豐足為大眾祝福。從菩提心的初發心，以有大願力來實踐，邁入二〇二六年正是祥樂豐足的時刻，鼓勵大眾珍惜這處學佛的空間，多接引科技人才一起讓社會共好。



【汐止禪修園】

- 地址：新北市汐止區新台五路一段 92 號 24 樓（東科大樓 C 棟）
- 電話：(02) 8696-1303



▲社大於馨園舉辦義剪與慶生關懷，曾濟群校長與義工一同為長者祝賀。（法鼓山社大 提供）



蘋果花開 分享漢藏交流成果

《蘋果花開時》新書分享會 重溫懷著感恩心的學習之旅 堅定漢傳佛教的道路



▲前往美國舍衛精舍參學的法師們，與讀者歡喜分享這趟珍貴的漢藏佛教體驗交流。（盧羽妍 摄）



▲聽眾踴躍回饋與提問，法師們真誠回應分享，現場互動熱烈。（李東陽 摄）

的法師透過錄影分享此行帶來的深刻感

動。常悟法師回憶，一九九八年曾參與聖嚴

法師與達賴喇嘛的世紀對談，親身感受到兩

位大師開闊而包容的胸襟；二〇一四年再度

參與漢藏交流，身分已是出家眾，更加敬佩

法師共同的願心，也真切感受到發願所帶來

並深信聖嚴法師所提出的「One Buddhism」

理念，將成為佛教未來的發展趨勢。

常藻法師則分享，此行讓她清楚看見團隊

出版自出書的經驗，而這次將參學內容整理

出版，是出於一份深切感恩感恩的心；在

此次的分享、回顧與反思中，也讓自己更加

堅定地走在漢傳佛教的道路上。

接著，另外兩位同為專案負責人、身在海外的法師透過錄影分享此行帶來的深刻感動。常悟法師回憶，一九九八年曾參與聖嚴

法師與達賴喇嘛的世紀對談，親身感受到兩

位大師開闊而包容的胸襟；二〇一四年再度

參與漢藏交流，身分已是出家眾，更加敬佩

法師共同的願心，也真切感受到發願所帶來

並深信聖嚴法師所提出的「One Buddhism」

理念，將成為佛教未來的發展趨勢。

常藻法師則分享，此行讓她清楚看見團隊

出版自出書的經驗，而這次將參學內容整理

出版，是出於一份深切感恩感恩的心；在

此次的分享、回顧與反思中，也讓自己更加

堅定地走在漢傳佛教的道路上。

教交流的完整紀錄。《蘋果花開時》記錄僧團果毅法師、常悟法師、常藻法師等十位女眾法師前往美國舍衛精舍共住、共學的交流體驗，並由法師們親自撰文，內容涵蓋修行現

場、文化觀察與心得反思，是一次漢藏佛

教交流的完整紀錄。

分享會由作者之一演懷法師主持，並播放

法師們自製的回顧影片揭開序幕。此次參學

專案的負責人果毅法師於開場時分享，從參

學到返國後展開一系列的分享行動，是始料

未及的，也都是第一次嘗試。法師提到，自

己過去主要負責編輯聖嚴法師的著作，並沒

有親自出書的經驗，而這次將參學內容整理

出版，是出於一份深切感恩感恩的心；在

此次的分享、回顧與反思中，也讓自己更加

堅定地走在漢傳佛教的道路上。

《蘋果花開時》記錄僧團果毅法師、常悟法師、常藻法師等十位女眾法師前往美國舍衛精舍共住、共學的交流體驗，並由法師們親自撰文，內容涵蓋修行現場、文化觀察與心得反思，是一次漢藏佛教交流的完整紀錄。

分享會由作者之一演懷法師主持，並播放

法師們自製的回顧影片揭開序幕。此次參學

專案的負責人果毅法師於開場時分享，從參

學到返國後展開一系列的分享行動，是始料

未及的，也都是第一次嘗試。法師提到，自

己過去主要負責編輯聖嚴法師的著作，並沒

有親自出書的經驗，而這次將參學內容整理

出版，是出於一份深切感恩感恩的心；在

此次的分享、回顧與反思中，也讓自己更加

堅定地走在漢傳佛教的道路上。



▲果毅法師分享從參學到返國後一系列的分享行動，都是第一次嘗試。（李東陽 摄）



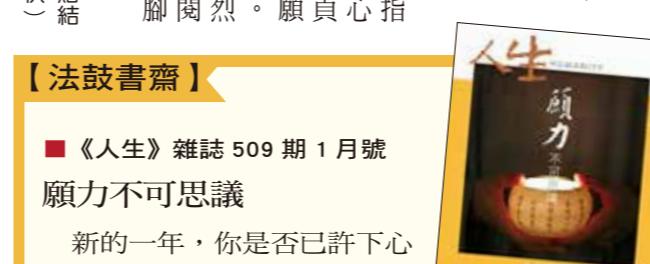
▲法華鐘平日不撞鐘，由山下的引鐘接引大眾親近《法華經》。（本刊資料）



▲感謝說書分享聖嚴師父著作，翠玲瑜副教授致贈書人。（聖基會提供）

五分鐘說書 走進聖嚴師父思想

聖基會舉辦「悅讀聖嚴」說書分享會
閱讀師父著作 連結彼此生命



■《人生》雜誌 509 期 1 月號

願力不可思議

新的一年，你是否已許下心願？願心如何開展，願力又是什麼？國際知名導演李安曾分享，願力與他三十歲時立下「一輩子一定要拍一部電影」的心是相通的，即使歷經挫折、等待與不被理解，仍願意走下去。

回望佛教史，也彷彿是一部由「願」串接而成的生命長卷。歷代祖師寫下的發願文，正是自身與佛法、時代的深刻對話。慧思禪師、怡山皎然、蓮池大師的發願文，至今仍為修行人指引方向。

願，從來不是空談或口號，而是一份願意承擔的允諾。願的大小，不在形式，而在於是否踏實回應當下的生命處境，正如《淨行品》所說的「善用其心」，見什麼境，發什麼願，每一念都是願的起點。果東法師、譚慶鼎、黃國珍正是乘著願心起飛，在行願之中肯定自己，也讓更多人幸福！

「特別報導」睽違十九年，中華佛研所舉辦第六屆中華國際佛學會議，以「亞洲佛教文化與現代社會」為主題，老中青學者同堂，展現佛學研究的繁花盛開。「修行與轉化」楊培分享七十歲的人生感悟，不加批判、如實回望，在探索中重新認識「我」。「直心直觀」《雄獅美術》創辦人李賢文，以直心任運揮灑，在創作中照見佛法的自然流露。（每本 200 元，另有所附贈品，請訂閱一年 1990 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）

【本刊訊】為了能更普及推廣聖嚴師父的著作與思想，聖嚴教育基金會將「悅讀聖嚴」講座，改以說書分享會的形式舉辦，期以觸動讀者主動閱讀，形成細水長流的影響力。十二月二十日於文山分會，邀請護法總會教師聯誼會、文山分會共同舉辦，由法鼓文理學院翠玲瑜副教授主持，九位說書人向六十位聽眾分享聖嚴師父的著作。護法總會服務處監院常應法師特地蒞臨關懷，教聯會會長張育嘉、文山分會會長莊玉雪也一同參與。

常應法師肯定讀書會是推廣聖嚴師父理念的重要方式，並指出閱讀師父著作有助建立正確佛法知見，最終目標是將所學與佛法修行的定位，回應這個世界真正的需要。

隨後，作者群當中法師、演法師、演吉法師、演潔法師等人接續分享各自的心路历程，從行前的忐忑不安，到交流過程中突破自我設限，乃至返臺後在《人生》雜誌撰寫的功課——撰寫專欄。在寫稿、退稿與反覆修訂的過程中，透過果毅法師「把脈式」的談話與「一直指人心」的引導，不僅重新認識

自己，也深刻體認到團體的修行歷程。中心、從個人走向團體的修行歷程。活動最後，聽眾踴躍回饋與提問，分享等，在在都是新的學習，也不斷促使自己審視出家的意義與使命。

分享會的重頭戲，由常應法師、演澤法師與演穎法師以座談形式，帶領大眾重溫漢藏交流的足跡。法師們結合書中內容與親身經驗，娓娓道來文字背後的故事，既溫馨又富啟發性，讓聽眾彷彿身歷其境。法師們也提到，返臺後原以為專案告一段落，卻迎來新

的功課——撰寫專欄。在寫稿、退稿與反覆修訂的過程中，透過果毅法師「把脈式」的談話與「一直指人心」的引導，不僅重新認識自己，也深刻體認到團體的修行歷程。活動最後，聽眾踴躍回饋與提問，分享等，在在都是新的學習，也不斷促使自己審視出家的意義與使命。

常應法師肯定讀書會是推廣聖嚴師父的著作與思想，聖嚴教育基金會將「悅讀聖嚴」講座，改以說書分享會的形式舉辦，期以觸動讀者主動閱讀，形成細水長流的影響力。十二月二十日於文山分會，邀請護法總會教師聯誼會、文山分會共同舉辦，由法鼓文理學院翠玲瑜副教授主持，九位說書人向六十位聽眾分享聖嚴師父的著作。護法總會服務處監院常應法師特地蒞臨關懷，教聯會會長張育嘉、文山分會會長莊玉雪也一同參與。

當方法用不上時

水陸實習第一天報到，典座法師讓我

他們抽籤決定工作，我抽到「廚房」。我開始反思：做事一定要被看見、被肯定，這也是練習減輕自我中心的方式。

當天用過午齋就正式上場，沒想到一忙就是到晚上才收坡。帶組法師在出坡前提醒我，廚清的工作能見度很低，卻很重

內心有點失望，難得進大寮，竟碰不到食

物；不過既然抽到了，就開心地接受，還

天真地想，清潔的工作應該不會太難吧。

當天用過午齋就正式上場，沒想到一忙就是到晚上才收坡。帶組法師在出坡前提醒我，廚清的工作能見度很低，卻很重



全東陽 摄

一一〇二五年，是我在法鼓山皈依三寶的一年。第八年，第一次進水陸法會的總壇，報名前，聽不少師姊說：「總壇很累喔，起早睡晚！」或說：「一生一定要進一次總壇！」面對兩種不同聲音，決定在身體還可以的狀況下，把握因緣報名。

總壇七天，有非常多的感覺、感動與收穫，尤其對於何謂「幽冥」和「布施」。經由首座和尚惠敏法師說法，才了解「幽冥」不論於之前想像的，是墮入三惡道受苦的眾生，這樣的理解在誦念經文與參與儀軌中，得到了實證。例如奉請下堂時，誦到「水殊冰而共濕，胡非漢而俱人。要知不失所宗，則能常得其體……所造之習弗同，受報之果隨別」這段經文，很有感受。在之前參加瑜伽焰口法會，知道要施食度三惡道眾生，願他們往生淨土；在此次總壇的體驗中，覺察到那是帶著「我比他們高」的慢心，是一種同情心、分別心。透過法師說法、誦念經文與觀想，才體會到凡與聖，人道與地獄道、餓鬼道、畜生道等，在體性上是平等的，只是因果不同，所得的正報與依報也不同。

例如，在奉請被寇匪殺害而橫死的孤魂，時，可以感受這類眾生很無辜、很苦，但經文也提到，這些盜匪因積惡惡多，命終時或伏刑之日均同歸黃泉，也種下自己的業。受害及加害兩者雖一無辜、一有罪，但

與觀音菩薩一路連線

◎蔡演懷



在總壇，最深刻的感受是儀程多元繁複，包含灑淨、奉請、奉供上下堂、授幽冥戒、圓滿香等，參與的法師、義工、菩薩很多，法會能如此圓滿殊勝，一定經過非常多的規畫與排演。例如圓滿香時，八百多位信眾一排一排出位上香，有的到五樓，有的在六樓，動線井然有序。這些事前的規畫排演、當場的應變，也是一種幽冥的現象，非常微妙、微細，是參與信眾沒看到、無法顯見的部分。原來這微妙微細的幽冥，如此令人感動與感佩。

回家第二天，有師姊看了萬行菩薩的影片問：「這麼多義工菩薩的奉獻精神如何養成？」「初心」是什麼？這次參與總壇，清楚覺知自己的初發心就是學佛學法，更在修行過程中體會到，學習佛法就是學習菩提心，就是去開啟本具的佛心。

回到初心學習菩提心

◎修演旭

那一年，我三十出頭，充滿活力。當時法鼓山開始籌辦水陸法會，充滿興奮期待的我，加入「雲端牌位乙言小組」，由於首次引進「光影科技投影雲端牌位」，全賴義工建檔工作對外開放，全賴義工輸入。每當夜幕低垂，看到巨蛋的燈火亮起，梵唄聲遠遠傳來，那份殊勝深深烙印心中。

在眾多師兄姊分享引導下，二

端牌位

乙言小組

，由於首次引進「光影科技投影雲端牌位」，全賴義工

建檔工作對外開放，全賴義工

輸入。每當夜幕低垂，看到巨蛋

的燈火亮起，梵唄聲遠遠傳來，

那份殊勝深深烙印心中。

在眾多師兄姊分享引導下，二

端牌位

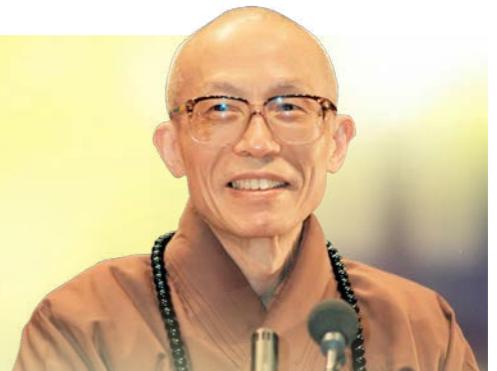
乙言小組

，由於首次引進「光影科技投影雲端牌位」，全賴義工

建檔工作對外開放，全賴義工

輸入。每當夜幕低垂，看到

淨化社會 先淨化人心



編按：「祥樂豐足」是人人追求的美好生活，如何達成這樣的期盼？2025年法鼓山啟動「淨心淨零」，核心精神即是「心靈環保」

本期起，聖嚴師父將教導我們從淨化自心出發，一步步邁向自己與世界的祥和、安樂、豐裕及富足。

所謂「我」，具體的說就是個
人的身體，包括頭、手、腳等
都是我的，而身體又在哪裡呢？
身體是生活在我們所生存的環境
裡，它包括了自然及社會的環境
身體只有短暫的存在，從出生
開始，一天天成長，也一天天接
近死亡。雖然身體是暫有的東西
但是在未離開這個世界之前，仍
要愛惜這個身體，好好照顧它、
運用它；即使有人說，這個世界
很危險，即使某些宗教也說世界
末日快到了，但畢竟末日尚未來
到，仍要好好保護它。

如果說身體是我，那麼誰知道
這是「我」呢？如果說，我的心
知道這是我的；那麼，我的心又
是什麼呢？

「心」是念頭、思想、觀念、
信仰及精神的連貫和延續；一個
念頭、一個念頭連接起來，就成
心的活動，當念頭停止時，心就
不存在了。

通常，我們對別人的狀況都能夠分析得很清楚，並且提出自己的看法，凡是對他人的批評、指責、要求，都能說得頭頭是道。雖然說「知己知彼、百戰百勝」，但事實上，了解自己比了解他人更困難。因為人的眼睛、耳朵都是向外看、向外聽，很少有人會向內看、向內聽；如同伸出手來，都是指著你、指著他，指東、指西，很少是指往自己的良心，或者是聆聽自我内心審查的聲音。

也因此，我們很容易對自己的成就誇大，對別人的貢獻，雖然不一定會全部抹煞，但是心裡常常不見得認同，有時候只是覺得不好意思，口頭上勉強鼓勵幾句，也算是捧了場，至於是否真正能發自內心誠懇地讚歎，那就很難說了。

社會是許多人共同生活的環境，也是彼此進行交流和活動的場所，其中只要有「人」發生異常的狀況，他所表現出來的語言行為或身體行為，就會影響到周遭的人。

目前社會的人心，都是努力於追求及爭取，似乎人生的目標，就是為了不斷的爭取，這種心態是有問題的，如果每個人都能有「盡心盡力第一，不爭你我多少」的想法，社會風氣就會改變。

淨化社會 從自己內心做起

淨化社會的工作，是不論地位高低、權勢大小，每個人都有責任，只要人人都能先從自己的內心做起，社會上就減少了一些問題。

什麼是「人心」呢？人心是極為抽象的，凡是人的觀念、人的想法、人的欲望或人的願望，都叫作人心；而「自我」，就是自私的我。

人生而自私，這是事實；大家嘴上都會說是為社會、為國家、為民族，如果捫心自問，恐怕就不是事實了。所以說：「十年寒窗無人問，一朝聞名天下揚。」究竟讀書是為了誰？又是誰在聞名呢？出名後又是誰會衣錦榮歸呢？說穿了，這一切都是為了自己。



新州分會 話頭禪一心得

一句話頭 召喚心的深度

© Elliot Friedmann

最後一炷香時，頭痛明顯加劇。原本想放下方法，法師這時提醒我們，將話頭提到鼻端下，於是再次提起。法師的開示溫暖有力，充滿幽默與洞見。聽到師父、果如法師、繼程法師等大德指導禪修的故事，心中十分歡喜。法師還提到師父往世時，象岡道場曾舉辦六十人，甚至一百二十人的話頭與默照禪七，這讓我對法脈的力量、修行人的真誠，油然生起一份敬仰。

這次身體雖有不適，體驗仍深刻而豐富。也許，話頭禪暫時不會成為我主要的修行方法，但透過這兩場禪一，得以初步嘗到話頭的滋味，也看見它所召喚出的深度、探問與謙卑。

放下。常華法師分享，自己尚未理解話頭理論前，聖嚴師父便教他提起「什麼是無？」這句話頭。由於在師父指導的一場禪七中，法師進步迅速並有深刻的體驗，師父便指示他以後只用這個方法。這個教導改變了他的人生，使他走上出家之路。聽到這裡，心中生起一股責任感，感覺自己不能輕易放下話頭。

第一炷香出乎意料地順利，身體逐漸放鬆，心也自然地集中在多年來曾提起的問題上：「源頭是什麼？」我不斷地探問這句話頭，一直持續到午齋。下午，疲憊開始襲來，前幾天沒睡好，頭部壓力愈來愈明顯。經行時，發現話頭像歌詞一樣在腦中循環播放，而非自己主動提起。雖然沒有產生疑情，方法也不穩，由於心一直停留在「問」的狀態，周遭所接觸到的人與物，都鮮明而直接，彷彿尚未被標籤所覆蓋。唯一不斷出現的，是那份持續的話頭。

放慢十倍的 生活速度

◎ 劉世

當自我中心還在，就會不斷地向外追求，同時又會不斷地排斥外在環境的一切，帶來許多痛苦。常寬法師最後勉勵我：「能學佛是相當幸福的人生中一帆風順的人，能夠來學佛的並不多。」

午齋後出坡，擔任下行堂，負責清洗公器。清潔餐具上的頑固油漬，是個讓人頭疼的問題。公器相當重視每道細節，只要一調整刷洗的順序與習慣，立刻影響整個清洗流程的動線。

我負責第一個步驟，刷掉鍋碗瓢盆中的食物殘渣和油垢。從「覺察」殘渣油垢作為入手處，用止觀的方法，面對覺受不迎、不拒、不迷、不動。不取。過程中，常常從錯誤中「覺醒」，再從錯誤做起，重新審視自己的步驟。從中也體會到一個小改變，就能帶來更安心的齋清日常。

這次禪期之中，領納了許多苦、樂、憂、喜捨的覺受，經歷了是非對錯、愛恨情仇的回憶。最大的收穫是七支坐法比較熟悉，坐姿也較穩了。

上課時間 週六 (美東時間) 1:30pm-4:30pm

上課時間
週六 (美東時間) 1:30pm-4:30pm

上課方式

ZOOIII + 貞體 @ 朱初輝守 & 初川

週六 經教研習課程

百法明門論

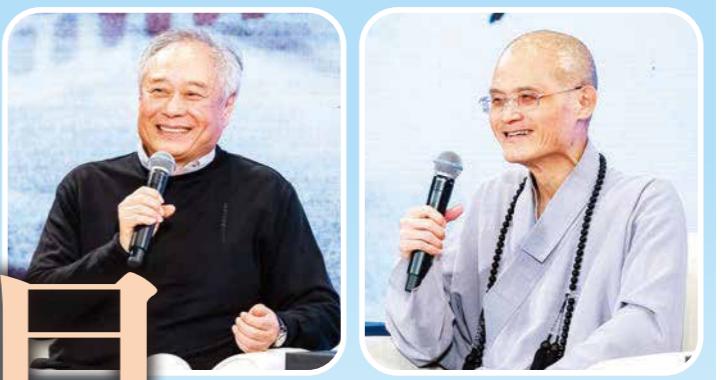
常華法師主講

吳東初禪寺



李安導演與方丈和尚對談

當藝術遇上宗教，會映照出什麼樣的生命樣貌？
創作與修行的人生，如何從初心走向持續的願力？
透過李安導演、方丈和尚果暉法師的真誠對話，邀您一起來探尋。



◎文／釋演穩・圖／李東陽

▶李安導演（左）與方丈和尚對談創作與修行，映照彼此的初心。

找回本來面目

李安首先回顧三十歲左右與聖嚴師父結下法緣，當時因閱讀師父著作而改變了對佛教消極的印象，之後有因緣造訪東初禪寺，被師父簡樸的生活與瘦弱身影展現的強大願力所感動。

談及創作，李安自嘲電影工作就是「在色相上做文章」，不斷製造衝突、擾動人心。看似與修行背道而馳，但隨著對話展開，他在導戲時的經驗卻流露出濃厚的禪意。李安分享，指導演員時，他會關起門來一對一互動，直接破除對方的慣性與想像，他也在這過程中解開自己內心懸而未決的疑惑，探索人性與生命的真相。李安提到，拍攝現場往往一片混亂，他反而能靜下來；然而，一旦沒有戲可導，環境愈安靜，他內心愈不安。

方丈和尚聽後，笑稱李安是「被導演耽誤的禪師」，並指出：「佛法講萬法唯心造，真正要破的是自己，不是別人。」至於李安所描述「愈安靜愈混亂」的心理狀態，方丈和尚則提醒：「世間本來就是亂的。」混亂、變動與不確定，即是無常的展現，這也正是佛法所說的「苦」；修行就是幫助我們學會在亂與苦之中不迷失，得以安住、甚至超越。方丈和尚也分享自己面對高壓與大量耗能時，會讓自己暫時抽離、適度休息，並保持每天打坐。

李安導演與方丈和尚對談創作與修行，映照彼此的初心。

導演耽誤的禪師，並指出：「佛

法講萬法唯心造，真正要破的是自

己，不是別人。」至於李安所描述

「愈安靜愈混亂」的心理狀態，方

丈和尚則提醒：「世間本來就是亂

的。」混亂、變動與不確定，即是

無常的展現，這也正是佛法所說的

「苦」；修行就是幫助我們學會在

亂與苦之中不迷失，得以安住、甚

至超越。方丈和尚也分享自己面對

高壓與大量耗能時，會讓自己暫時

抽離、適度休息，並保持每天打坐。



▶總壇副殿・大眾專注用功。（李佳純攝）



▶祈願壇特請〈大悲咒〉繞佛。（李東陽攝）



▶華嚴壇中，大眾靜閱《華嚴經》，深入重靈。無盡的華嚴世界。（許朝益攝）



▶華嚴壇中，大眾靜閱《華嚴經》，深入重靈。無盡的華嚴世界。（許朝益攝）

（十一月二十九日）圓滿。相信諸位和我一樣，有很多感動的地方。

例如大寮的義工菩薩，半夜一點，已經開始出坡。各組的萬行菩薩也無時無刻都在護持、成就這一場勝會。到各壇關懷時，看見菩薩們精勤、專注的修行身影，聽

到虔敬一致的唱誦音聲，常讓我感動得幾乎落淚。

《水陸儀軌會本》說：「今者所作，非是小緣。」成就這場冥陽兩利大法會之因緣，非常不易，無論是在

壇場共修，或是參加萬行壇擔任內外護工作，都是在修行，功德都一樣；但所謂：「水漲船高」，能發心先成

心願遠大 行動腳踏實地

在追求宏大力量或集體成就的同時，仍能保有對人性的敏銳觀照，正是「人之所以為人」的可貴之處。方丈和尚以聖嚴師父的教導呼應：心願要遠大，但行動必須腳踏實地，並提出「一心六度」——長寬高溫細深，作為微觀的入手處。

方丈和尚說明，長度是成就事業所需的忍辱與堅持；寬（廣）度是廣結善緣，同時具備心不隨境轉的智慧。是發菩提心，為眾生服務，將個人的成就擴展為對世界的啟發與貢獻。溫度，則是與人溫暖相處的慈悲心。細度是追求精益求精；最後是深度，亦即信心，所謂「人無信不立」，是走出生命方向的基石。

活動尾聲，李安以《少年Pi的奇幻漂流》中的π（圓周率）比喻當天的聚會。π是無理數，看似混沌、不循環，卻能畫出最完美的圓；正如與談者與觀眾來自不同背景，生命軌跡毫無規律，卻因緣和合地坐在一起，成就一場圓滿相遇。

他說：「雖然道理都能被推翻，也可以很混亂，但 somehow，我們都想要看到一個圓。」

方丈和尚最後祝福李安導演與聽眾，不只是從事世間的創作，更重要的是進行「心靈的創作」，在變動的人生中，找回自己的本

來；然而，一旦沒有戲可導，環境愈安靜，他內心愈不安。

方丈和尚聽後，笑稱李安是「被導演耽誤的禪師」，並指出：「佛

從四大學習菩薩精神

◎果暉法師（方丈和尚）

就他人修行，更是殊勝難得。在此，我要請大眾一起誦念「南無大悲觀世音菩薩」聖號，迴向香港宏福苑大樓火災中的罹難者，往生西方極樂世界，受災者早日恢復健康。創辦人聖嚴師父曾說：「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。」這次災難，可說是受難者以生命現身說法，提醒我們學習這寶貴的一課，祈願

類似悲劇不再重演。

《佛說八大人覺經》指出：「世間無常，國土危脆，四大苦空，五陰無

我。」構成世間萬物的「地、水、火、風」常造成災情，這提醒我們要時常居安思危，防範未然，並愛護大自然

環境，減少災難發生。因為，這四種

元素，和你我身體的性質、本質完全

相同。其實，這四大也可成為我們學

習四大菩薩的悲智行願精神。

「地」的特性是堅硬，提醒我們要學習地藏菩薩的大願堅固精神。

「水」有滋潤、柔軟的特性，代表觀音菩薩

柔和忍辱的慈悲精神。

「火」具有光

和熱的特性，以燃煩惱薪，而發智慧

光，正是文殊菩薩的智慧精神。

「風」代表流動、無住，所謂：「行如風」，

這即是普賢菩薩的大行遍滿虛空。

我們每天站在地上，生活不離陽

光、空氣、水、火、風，四大

大的空行觀，落實於每天的生活中，

便是在推動四種環保，進一步實踐心

五四、心六倫，以及法鼓山開山二十

週年所提出的「淨心淨零宣言」，便

能影響更多的人，一起來淨化人心、

建設人間淨土。

祝福大家，阿彌陀佛！

（許朝益攝）

（李佳純攝）

（李東陽攝）

（許朝益攝）