

Pharma Drum Monthly 法鼓雜誌 紐約東初禪寺 Chan Meditation Center 90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373 Tel: 718-592-6593 www.ddmusa.org 法鼓雜誌APP 歡迎下載

向無畏施的人間菩薩致敬

法鼓山頒發 2024 關懷生命獎 為社會樹立智慧與慈悲的典範 鼓舞人心擁抱希望



▲「2024 關懷生命獎」得獎人左起張寶方、齊豫、宗桴法師，與頒獎人方丈和尚果暉法師（中）、錢復（左四）、張昌邦（右四）、李伸一（右二）及人基會秘書長鍾明秋（右三）、與該人李建復（右一）合影。（李佳純攝）

「楊仁惠／臺北報導」為彰顯生命韌性與悲智大願，法鼓山人文社會基金會舉辦「二〇二四法鼓山關懷生命獎頒獎典禮暨論壇」，九月十四日於臺北市中油大樓國光會議廳展開，現場有近七百位來賓出席觀禮，網路同步直播，一同為得獎者堅忍與無私奉獻的精神致敬。

典禮邀請方丈和尚果暉法師、蔣經國國際學術交流基金會董事長暨評審委員會召集人錢復、護法總會總會長張昌邦、國策顧問李伸一擔任頒獎嘉賓，表彰個人智慧獎陳燕麟、慈悲獎張寶方、團體大願獎社團法人臺灣大悲佛學會，以及特殊貢獻獎齊豫。

方丈和尚感佩得獎者以身說法，展現生命光輝，讓人間有溫暖，也希望透過關懷生命獎及論壇，匯聚更多正向力量，樹立智慧與慈悲的典範，啟發更多人珍惜生命、活在當下。「在所有工作中，關懷生命獎是我最高榮譽、最感動，也是最能難的。」評審委員會召集人錢復表示，今年關懷生命獎是第十屆，擔任召集人近二十年來，深受得獎者感動，願得獎者繼續以生命的光輝

感動、鼓舞社會上的每一個人，讓社會更美好。

智慧獎得主陳燕麟醫師是肌肉萎縮症患者，身兼醫師、研究者、病人的角色，致力於投入基因研究，努力為「肌萎症」找出解方，並致力創建對患者友善的社會。陳燕麟感謝生命中各方的溫暖與支持，獲獎是莫大的鼓勵與肯定，希望藉此呼籲社會大眾關心罕見疾病，創造更有溫度的世界。

「這份殊榮，獻給所有在不同領域默默奉獻的義工們。」慈悲獎得主張寶方，投入義工服務三十多年，在臺中榮總的安寧病房與蓮花基金會貼近生死的生命課題中，她用愛與勇氣，關懷個人，也實踐了社會服務的價值。當天，許多受過張寶方關懷的人一一上台獻花，為典範現場增添溫馨。

▲「個人智慧獎」陳燕麟醫師（右），從方丈和尚手中接下獎座。（陳瑞攝）

榮獲團體大願獎的社團法人臺灣大悲佛學會，由創辦人之一的宗桴法師代表領獎，德嘉法師、王浴督導以及義工們，也一同接受大眾的表揚。宗桴法師表示，在超齡的社會中，生死教育與靈性關懷愈加重要，期盼每個人都能以生死為師，活出慈悲喜捨的人生。

「四十年的歌唱生涯中，能用音樂關懷受刑人，讓我再次感受到，音樂是溫柔但無堅不摧的力量。」特殊貢獻獎得主齊豫長年受邀與人特會「心六論」團隊一起關懷受刑人，她也很感恩在關懷他人的同時，自己也走上了靈性洗滌之旅。

當天還舉辦了關懷生命論壇，由方丈和尚與清華大學校長高為元、歌手暨創業家李建復對談「當生命遇上 AI」，在人工智慧快速發展的當代，探索生命的價值。（更多報導請見八版）

漢傳佛教發展新里程

漢傳禪學研究中心 揭牌成立

【本刊訊】法鼓文理學院新設「漢傳禪學研究中心」，經教育部立案，八月三十一日正式揭牌成立！邀請政治大學榮譽教授林鎮國、中央研究院研究員廖肇亨、中山大學哲研所所長越建東、傳賢等貴賓，與方丈和尚果暉法師、校長陳定銘、中心主任果鏡法師、人文社會學群副校長歐慧峰共同揭牌。適逢「漢傳佛教青年學者論壇」期間，近六十位佛學青年學者到場觀禮，一起為漢傳佛教的發展寫下新里程。

陳定銘校長歡喜表示，秉持創辦人聖嚴法師推動「心靈環保」的教育理念，學校結合佛教學系與人文社會學系的資源，特別成立「漢傳禪學研究中心」，將致力於國際佛學研究和佛法實踐的社會實踐，構建跨傳統、跨領域的禪學研究與應用。

中心主任果鏡法師致詞提到，「漢傳禪學研究中心」主要有四個面向：深化與創新漢傳禪學研究、發展跨佛教傳統的禪學研究、促進跨領域的禪學研究、以及推動與社會關懷相關的禪學實踐。未來將持續設立各研究專案團隊，以「漢傳禪學」為核心，透過多元視角的研究，實踐社會關懷和心靈淨化的教育目標。

此外，中心已於三月十二日設立「江味農特設講座」，未來也將以江味農居士與《金剛經》為研究重心之一，計畫於明年中華佛研所四十年發表相關研究成果。



▲方丈和尚果暉法師、陳定銘校長、果鏡法師等一同為「漢傳禪學研究中心」揭牌。（李東陽攝）

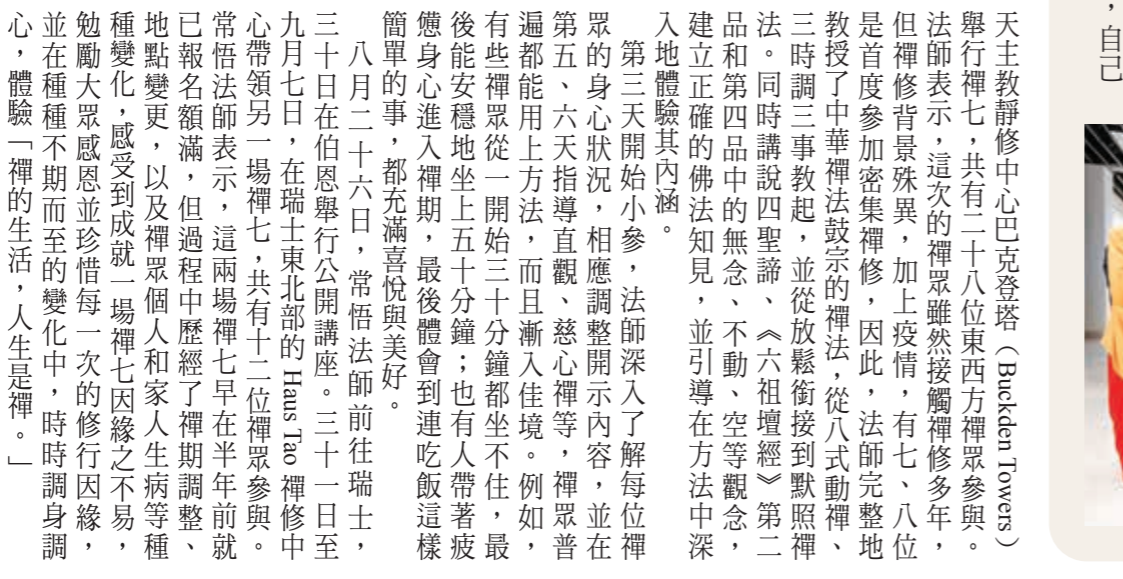
常悟法師至歐洲帶領禪七

【本刊訊】北美美寺院管理副都監常悟法師每兩年定期受邀至歐洲弘化，今年，於八月十二日至九月十二日前往英國及瑞士帶領禪七，並在瑞士伯恩舉行一場公開演講，講題為「尋找真正的幸福：禪的修行之道」(Finding True Happiness: The Path of Chan)，再次播下漢傳佛法的種子。

八月十三日，常悟法師抵達倫敦後，先為內護團隊進行培訓。十七至二十四日於天主教靜修中心巴克登塔(Buckden Towers)舉行禪七，共有二十八位東西方禪修者參與。法師表示，這次的禪修雖然接觸禪修多年，但禪修背景殊異，加上疫情，有七、八位是首度參加密集禪修，因此，法師完整地教授了中華禪法鼓宗的禪法，從八式動禪、三時調三事教起，並從放鬆銜接到默照禪法。同時講說四聖諦、《六祖壇經》第二品和第四品中的無念、不動、空等觀念，建立正確的佛法知見，並引導在方法中深入地體驗其內涵。

第三天開始小參，法師深入了解每位禪修者的身心狀況，相應調整開示內容，並在第五、六天指導直觀、慈心禪等，禪修普遍都能用上方法，而且漸入佳境。例如，有些禪修者從一開始三十分鐘都坐不住，最後能安穩地坐上五十分鐘；也有人帶著疲憊身心進入禪裡，最後體會到連吃飯這樣簡單的事，都充滿喜悅與美好。

八月二十六日，常悟法師前往瑞士，三十日在伯恩舉行公開講座。三十一日至九月七日，在瑞士東北部的 Hasli-Top 禪修中心帶領另一場禪七，共有十二位禪修者參與。常悟法師表示，這兩場禪七早在半年前就已報名額滿，但過程中歷經了禪修調整、地點變更，以及禪修個人和家人生病等種種變化，感受到成就一場禪七因緣之不易，勉勵大眾感恩並珍惜每一次的修行因緣，並在種種不期而至的變化中，時時調身調心，體驗「禪的生活，人生是禪。」



▲常悟法師至英國倫敦帶領禪七，為東西方禪修建立佛法知見，體驗漢傳禪法。（釋常悟提供）

馬來西亞新道場 灑淨動土

方丈和尚展望漢傳佛教深耕東南亞 以心靈環保建設人間一方淨土

【馬來西亞訊】九月二十二日上午，法鼓山馬來西亞新道場舉行土都禮。方丈和尚果暉法師、寺院管理副都監果理法師、護法總會會長張昌邦、偕同馬佛總籌發展分會主席明吉法師、馬來西亞佛學院院長同明也聖嚴師父的法子繼程法師、佛光山新馬泰印教區總住持覺誠法師，以及馬來西亞佛發展基金會主席洪洪豐、馬佛青署理總會長陳贊欣等，與近四百位海內外嘉賓，共同為新道場建設工程灑淨、祈福，見證漢傳佛教在馬來西亞發展的另一個重要里程碑。

「法鼓山的使命是以心靈環保為核心，弘揚漢傳佛教；透過三大教育，達到世界淨化。」方丈和尚果暉法師致詞時介紹新道場的定位，強調其作為法鼓山在東南亞的禪修中心，將定期舉辦各類禪修活動，以佛法來達成淨化人心與淨化社會的目的。方丈和尚特別讚揚馬來西亞在佛教藝術與人文關懷的成就，期待新道場落成後，也能舉辦藝術展覽、課程、營隊等多元活動，吸引各界人士參與並體驗佛法的奧妙。方丈和尚感佩諸多善信緣的促成，「承蒙各界厚愛與護持，法鼓山代表大家向護法團體致謝，未來將作為佛教界共同使用。」

多年來，在馬來西亞佛教界長老與護法居士們鼎力協助下，法鼓山終於獲得政府相關單位批准，於雪蘭莪州沙阿南 Kwasa Damara 新區的宗教地預設於二〇二七年竣工。典禮前一天，馬來西亞道場也舉行了皈依典禮暨講座，由方丈和尚親授三皈依。一〇八位信眾在親



▲鄭耀文（左起）、拿督林綏授、明吉法師、方丈和尚、繼程法師、張昌邦、建築師邢怡偉為馬來西亞新道場執錫動土後合影。（馬來西亞道場提供）

593 位新皈依弟子入門學佛

法鼓山園區於九月八日下午，舉行祈福皈依大典，五百九十三位信眾由方丈和尚果暉法師親授三皈依，踏上學佛第一步，觀禮親友和義工們也為新皈依弟子獻上祝福。

方丈和尚帶領眾人齊誦《四弘誓願》，叮囑新皈依弟子隨緣、隨地、隨分親近道場，以佛法清淨自己的身口意，先感化自我，提昇自我的品質，進而影響身邊的人，同時鼓勵眾人至法鼓山各地分寺院、分會參加各種共修、課程和活動，學習安身安心的法寶。

信眾蔡銘煌和妻子楊秀文、三個孩子，一家五口同時成為三寶弟子。蔡銘煌說，全家人時常上法鼓山參訪禮佛，自己

常透過聖嚴師父說法影片來學佛，夫妻倆也一起經做定課，「很歡喜全家一起皈依三寶！」（文／編輯室、圖／李東陽）



友的祝福下皈依三寶、發願持守五戒，歡喜邁出學佛的第一步，其中包括兩位分別來自威爾斯和義大利的民眾。

方丈和尚接著以「漢傳佛法之妙用」為題，與現場三百多位民眾分享如何運用禪修的觀念和方法，在各自的因緣裡體驗「人間有幸福」。方丈和尚結合「心五四」與「四眾弟子共勉語」分享，安身的關鍵在於時間管理，「忙心時間最少，勤勞健康最好」，忙心源於少欲知足，「就能自在生活。演講最後，方丈和尚叮囑大眾要常以佛法定的觀念和禪修的方法幫助自己安定身心：「安心是治本的方法，只有從根源著手，我們才能時刻擁有健康、幸福和快樂的人生。」（更多報導請見三版、五版）

2024 護法總會
勸募鼓手研習營

學佛所行

近百位中部鼓手齊聚寶雲寺 共學勸募關懷法寶
積蓄學法、護法、弘法的精進動力

願以行動募人募心



▲中部勸募會員於寶雲寺歡喜共學，積蓄勸募護法的動力。(蔣馨慧攝)



▲常空法師帶領原住民工作人員進行，體驗清楚與放鬆。(李佳純攝)

「陳玫瑰／臺中報導」際連兩年，備受各地鼓手期盼的充實課程「勸募鼓手研習營」，九月至十月間，陸續於北、中、南三地開辦四場。九月七日第一場於寶雲寺展開，近百位臺中、豐原、彰化、員林、苗栗、南投等中部各分會的勸募會員們，透過寺院管理副都監果理法師、寶雲寺監院演法法師、護法總會副總會長陳治明、常空法師、寶雲寺監院常務副都監陳慶雲、楊順娥主任的分享和解說，一起在勸募修行的路上共相學習，積蓄動力精進前行。

助念 悅眾故事

意外往生的幸福母親

◎鄧美美 (花蓮分會資深悅眾)

回想一九九六年，花蓮共修處成立助念組時，我們什麼也不會，只知道「會的做，不會的做」，從往生助念到佛事圓滿，很多不懂的地方，促使我們加快腳步，深入聖嚴師父的理念和相關著作，向僧團法師請教、回總本山研習，還到外縣市去學習。

慈基會為太魯閣眾生祈福

「梁金滿／花蓮報導」九月十三日上午，法鼓山慈善基金會秘書長常理法師、花蓮精舍副都監空法師、寬行法師、慈基會花蓮聯絡人蔣素娥等一行，前往花蓮太魯閣國家公園布洛灣管理站，為二十多位原住民工作者送上中秋關懷，並與管理站主任陳寶臣、一同為受地震重創的太魯閣山林及棲息的眾生祈福。



▲僧團三位法師與陳寶臣主任一同為太魯閣眾生祈福。(李佳純攝)

法鼓山 大悲心 水陸法會

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)

2024/ 11/26—12/1 詳情請上網查詢 chancenter.org

東初禪寺

「以勸募為媒介，將佛法分享給每個人。」課程一開場，是聖嚴師父影音開示勸募的意義，最重要的目的在於人間淨土的推廣。師父叮嚀眾人發菩提心、行菩薩願，「用佛法感動自己，用行動感動他人」。

法鼓山有那些活動、資源，可運用在勸募關懷上？常理法師為大家介紹法鼓山的組織功能架構，提點接引大眾「先以欲鉤牽，後令人佛智」，善用法鼓山各種法會、禪修、念佛、課程、講座、營隊、做義工等活動和資源，還不忘提醒勸募的基本資糧「做定課、精進用功」。

「法鼓山都建設好了，為什麼還需要勸募？」「捐款護持對我有什麼幫助？」各小組討論時間，鼓手們熱烈交流幾個常遇到的問題。彰化鼓手黃佳韻說，法鼓山是教育團體，佛教需要人才，人才需要教育的養成，教育需要長期的努力，所以需要持續勸募，而繳功德款護持佛法，就是為自己點一盞心燈。

【新聞集錦】

法鼓山社大講師學AI的教學應用

「謝宛真／臺北報導」AI(人工智慧)已慢慢深入現代生活，如何好好使用AI也成了必修課題。八月三十日，法鼓山社大學於法鼓德貴學堂，為講師們舉辦AI教學應用研習，邀請林仲亮老師主講，四十四位講師與義工一同學習，並思考如何將心靈環保及AI應用在教學活動上。

北部地區知客義工学做來迎觀音

「李瑛／臺北報導」九月一日，護法總會舉辦「地區知客義工学培訓」，北部各分會、共修處二百多位義工齊聚雲來別苑，學習成為道場最前線的「來迎觀音」。僧團都監常遠法師開場時，感恩眾人學做觀音，親切接引前來的民眾，令人感到法喜，也勉勵大家一起推動「募人、募心、募款、募僧」的護法目標。

課程一開始進行AI知識考驗，活動後，講師向眾人說明考題是AI出的，示範了教學的實地運用。由於AI是眾多數據資料的組合，是生成而非創造，運用上需縮小精確的條件，較能達到實際需求。眾人嘗試用各種AI軟體製作圖片、表格或音樂詞曲。也討論到，AI可提供文字或字軌，但無法取代人們感受寫書法的安定，也無法判斷音樂是悲傷或快樂。

馬來西亞道場25週年 啟動人間幸福

舉辦展覽、工作坊、座談會 民眾體驗身心安定 開啟內在寶山



馬來西亞日 祈福報國恩

【葉麗芹／馬來西亞報導】於東南亞推廣法鼓山理念、深耕漢傳佛教的馬來西亞道場，今年邁入第二十五週年，為感謝社會大眾長年的護持，九月十四至十六日一連三天，特別規劃開放日、工作坊、座談會、祈福會、禪修及心靈體驗、展覽等一系列活動，帶領大眾了解並體驗安定身心的觀念與方法，一起翻轉煩惱，啟動人生中的禪與幸福。

十四日的「開啟內在寶山之旅」DDM開放日於道場展開，近五百位民眾在導師與義工的陪同下參訪道場，體驗禪悅境教，透過靜心作畫、打坐及動禪來放鬆身心，練習讓自己回到當下，和心在一起。

十五至十六日則於 Eastin Hotel 舉行各項多元活動，包括：展出一心的房間「心靈體驗館」，結合插畫、藝術擺設的空間，引導參與民眾覺察內心感受，體驗心的變化。由動至靜的「SRE 樂園」，民眾透過遊戲活動，共同體驗「Stop, Relax, Enjoy」。禪意小憩「Zen Moment」，讓民眾在靜謐的氛圍中，靜下心來打坐。互動式的歷史回顧展，呈現馬來西亞道場的發展歷程，也讓人看見義工奉獻的身影。

此外，特別為兒童、青年與一般民眾規畫的三場工作坊，包括：歐丁慧老師帶領的「兒童繪本體驗」工作坊，引導小朋友體會「不完美也沒關係」，學習欣賞別具一格的景象，從中發現其美好。「楊偕老師帶領的「轉人生」工作坊，藉由《小王子》的故事及小組分享，引導青年體驗「交淺言深」的對話，探索自我與他人的美好特質。「茶

禪體驗」工作坊則引導民眾靜下心，透過五感品嚐禪心茶。近八百位民眾參與的「以禪心演好人生大戲」，一來一趟，走之前一兩場座談會，分別邀請知名藝人李心潔、分享修學禪法的心路歷程、禪法如何改變她與家人的關係、對演藝事業上的影響；以及邀請楊偕老師、資深安寧療護護士張寶方，分享如何面對中年危機，接納自己變老，提前規畫臨終，活出無悔、無憾的人生。

別具意義的「人間有幸福」祈福會，受邀參與的馬來西亞、臺灣著名藝人及 YouTuber，與兩百位民眾一起透過安定身心的動禪，練習回到自己的內心，踏實開發心中的寶山，每個人盡一分力量，讓國家及世界變得更好。



透過「兒童繪本體驗」工作坊，小朋友學習發現美好。(紀月紅攝)

從歷史回顧展中，看見土成就馬來西亞道場的歷程。(蘇鳴鳳攝)

馬來西亞道場開放日當天，參訪民眾隨法師體驗禪坐。(楊培福攝)



中秋清涼月 點亮心菩提

【本刊訊】感恩相聚的中秋前夕，法鼓山園區及農禪寺、天南寺、齋明寺、信行寺等多處分寺院，都舉辦了團圓活動。九月十三日在法鼓山園區的中秋晚會上，方丈和尚果暉法師以偈頌：「菩薩清涼月，常遊畢竟空；眾生心垢淨，菩提月現前」期勉大眾，只要時時保持心境清淨，菩提月光便能照亮心田，無所不在。

感恩關懷在地居民，僧團與法鼓文理學院合辦的中秋晚會，邀請法鼓山社大、當地的中小學師生與會，萬里國中播鼓隊、金美國小學、金山高中管樂團等接力帶來演出。禪堂監院常正法師引導大眾凝視螢幕上的月亮，觀想清涼的月光與自身融合，體驗內在祥和的月光。

九月十五日夜晚，一千六百多位來自各地的民眾，相聚在「農禪水月過中秋」活動中歡度佳節。帶著好願為身邊的人、為世界祝福，就是一種善的團圓。農禪寺監院果毅法師關懷大眾時，談到與親友一起透過簡單、莊嚴的供燈祈福，讓身心沉澱、善願成就，即是福慧圓滿的



金美國小學童童趣表演，為中秋晚會帶來滿堂笑聲。(法鼓山園區提供)



農禪水月過中秋，民眾圍家「轉轉幸福」。(農禪寺提供)

祝禱。夜空下，眾人手捧明燈，繞行水月池，與佛菩薩心燈相映。供燈後，民眾不分大小，歡喜參與結合禪修心法的團圓活動，將「農禪餅」、「水月酥」、「平安福袖」帶回家。

同一晚，近千位新北、桃園地區民眾齊聚天南寺戶外草坪，參與「秋月天南」音樂餐宴活動，月色中，聆聽十方合唱團、法緣會合唱團帶來的歌聲，進行民歌猜謎，度過「不亦樂乎」的中秋夜。而東臺灣的花蓮精舍則藉著沙灘、濤聲及月光，於七星潭為民眾舉辦月光禪活動，由常住法師們引導大眾做動禪、聽禪、經行，以盞盞明燈圍成圓，體驗靜謐幸福的團圓。

安和分院自二〇一五年起，開始於中秋節舉辦《法華經》共修，每年禮誦一部，今年已圓滿第十部。九月十六日共修第一天，現場及線上近五百位民眾齊誦經，歡喜回「心」家與佛團圓。

同在十六日當晚，齋明寺禪堂遍滿法音、樂音、桃園、中樞地區義工齊聚聆賞悠揚古韻，聆聽聖嚴師父音開示「月光禪」，並由監院果弘法師引領，藉由觀想滿月，將身心融入月光中，體會身心的安定祥和。月光背後進行供燈，演寶法師分享永明延壽大師的精神，鼓勵眾人懇切念佛，精進修行，同時發菩提心，行菩薩道，就是真正與佛菩薩團圓。



齋明寺義工於中秋活動中，虔誠共發菩提心願。(齋明寺提供)



農禪水月過中秋，民眾圍家「轉轉幸福」。(農禪寺提供)

世界清潔日 蘭陽分院淨灘護生

【賴寬瑄／宜蘭報導】響應世界清潔地球日(Clean Earth Day)，蘭陽分院法青組邀請荒野保護協會協辦「動愛海洋」淨灘活動，九月二十一日，有五十多位青年與二十五位義工，一同學習淨灘知識，並至蘭陽溪出海淨灘，為地球護生盡一分心力。

荒野保護協會講師首先以「海洋的美麗與哀愁」為題，透過被垃圾傷害、食用垃圾而受苦夭折的海洋生物影片，說明海洋垃圾早已對生態造成巨大的影響，環保生活以保護地球，已經刻不容緩。隨後學員隨機抽取寫有垃圾種類的小卡，並以垃圾分解速度的快慢討論排序，最後公布答案時，學員們紛紛為某些垃圾需要長達數百年的分解速度感到訝異。講師並介紹國際淨灘的各項規則，以及如何填寫ICC量表，追蹤觀察，更能成為政府訂立政策的參考，是相當重要的資訊。

蘭陽分院法師、義工、青年們，隨後搭車前往蘭陽溪的出海口，展開淨灘行動。在浪花拍打聲中，各組手持ICC量表、夾子及垃圾袋，迎著微涼的海風，走在沙灘上四處檢巡淨灘，拾獲總重三十八點六九公斤的小型垃圾，還有無法稱重計入的魚網、傢俱、填充海綿、玻璃纖維等大量垃圾。散落在沙灘的垃圾種類繁多，有許多意想不到的物品，在驚訝之餘，也不由得讓人深思。

回抵分院之後，監院常實法師以故事舉例，說明「需要的不多，想要的太多」，帶來幸福與滿足感，



響應世界清潔地球日，蘭陽分院舉辦淨灘活動，以實際行動環保護生。(李紀週攝)

並不在於新舊、多寡，相反地物質愈多，快樂反而遞減。希望大家珍惜自己與身邊的人與物，時時活在當下，好好感受生活。

常實法師歡迎大家常回分院共同學習四種環保，並期待將來能成立淨灘種子隊，持續推動淨灘，鼓舞更多人一起為環境保護付諸行動。

雲集寺首辦 親子戶外禪

【本刊訊】九月八日上午，臺南雲集寺首次在佳里公園舉辦「親子戶外禪」，邀請家長和孩子一起學習，心在哪裡的安定與自在，共有三十五位大小朋友參加，活動內容涵蓋了八式動禪、坐禪、立禪、走路禪、托水鉢、吃飯禪等。

有學員分享，第一次與母親、妻女、妹妹及兩位外甥女一起體驗戶外禪，托水鉢時，深刻體會：「菩提路上要自己走，縱使父子相逢也無可代受。」

「親子禪的體驗，讓家長和孩子有共同的回憶和話題。」另一位學員說，平常告訴孩子要「專心點」，但效果不大。透過禪修的過程，孩子學到了如何專注的方法。

還有學員表示，很感謝雲集寺舉辦親子戶外禪，可以和孩子一起享受大自然，在樹蔭下打坐，感受微風徐徐吹來，平常很少有這樣的體驗。「她分享孩子較感興趣的托水鉢，看到鉢中的水搖晃，也會分心觀察別人的水搖晃多少，這也是考驗專注力和定力。」她說，現代人忙於工作，小孩接收的資訊很多，能在清淨的氛圍靜下來，練習專注，真的很難得。

第一次護持活動的義工也分享，透過這次活動，讓自己從中學習成就他人，內心充滿感恩與法喜。

2024 法鼓山 剃度大典

天地育龍象 人間有幸福

10位僧大學僧發大菩提心落髮出家 方丈和尚期勉以戒為師自度度人



▲十位新戒法師在僧團法師、俗家親友、護法信眾的祝福中，圓滿剃度出家、自度度人的願心。(李東陽攝)

【釋演穩／新北報導】天地育龍象，人間有幸福！九月二日適逢地藏菩薩聖誕，法鼓山僧團舉行一年一度剃度大典，由方丈和尚果暉法師擔任戒和尚，退居方丈果暉法師擔任戒師，授阿闍梨，為十位僧大學僧僧授沙彌、沙彌尼戒，現場有五百多位師長、親友與護法信眾共同觀禮，祝福新戒法師發大菩提心，以法門龍象自期，住持正法，利益眾生。

「發菩提心，以戒為師，隨眾作息，用心學習。」方丈和尚以四句話勉勵新戒法師，並指出，佛教經典將戒譽為船筏，受戒出家，不僅是度人，還能幫助更多眾生從煩惱的此岸度到解脫的彼岸，因此，要好好護持戒體，並以六度波羅蜜為動力，智慧為導航。此外，還將隨眾作息視為調整身心的機會，用心學習，才能真正感化自我，轉變並提升身口意三業，成為清淨精進的出家人。

「不迷紅塵捨貪愛，不離紅塵度眾生；紅塵不迷亦不離，身在紅塵發菩提。」退居方丈則鼓勵新戒法師，面對親情的不捨，應該學習地藏菩薩的精神，做一個善安撫者，善巧方便接引眾生。進入僧團後，要入眾、隨眾、依眾，同時建立正確的觀念，「少一些患得患失，多一些努力精進；少一些你爭我奪，多一些慈悲謙讓；少一些你猜我疑，多一些互敬互諒；少一些恐懼憂慮，多一些宏願智慧，才能自在地在團體共住與學習。」

「謝謝爸媽賜予我生命，讓我能用它



▲新戒法師換著僧裝，發願以戒為師，成為清淨精進的出家人。(李東陽攝)

「陳子璇／高雄報導」愛自己，是背離大乘佛教的精神？九月七日，紫雲寺邀請法鼓文理學院佛教學系助理教授溫宗堃分享「看佛典教你怎麼愛自己」，從早期的佛典經典記載，帶領聽眾了解如何愛自己，學習自利與利他。

溫老師表示，佛教早期的經典，較少直接告訴我們如何愛自己，但只要細細觀察，便能發現佛典中愛自己的行為，修身、口、意的善行，即是愛自己。

自利、利他，哪個優先？溫老師透過線上投票，約七成人認為自利應優先。「這是正確的。」溫老師分享《大智度論》中提到：「行者先求自度，然後度人。若未能自度，而欲度人者，如不知浮人，欲救於溺，相與俱沒。」就像學游泳，如果看到有人溺水想營救，自己不會游泳卻貿然下水，結果兩人可能都溺水。因而在自利與利他的過程中，自利會優先於利他。

愛自己與利他衝突嗎？「兩者絕對不衝突，因為自利的同時，便是在利

紫雲寺佛學講座

從早期佛典學自利利他的智慧

他。溫老師談到，在佛典中，自利與利他兩者皆提。自身的善行善念，看似修自己，但所修的安定行為與舉止，同時也能夠安定他人，這便是利他。

如何愛自己？溫老師引用《別譯雜阿含經》：「若能於身、口、意行善，是名愛己；若身、口、意行不善業，名不愛己。」告訴我們修好身、口、意，即是愛自己的最好方法。

此外，溫老師也引用《法句經》、《中阿含經》的記載，說明愛自己需要回到自己，感受自己，能夠不忘記自己，才知道如何愛自己和愛別人，誠如聖嚴師父著作《找回自己》中提到，自我肯定、自我提昇，要先認識自己，才能成長。

聽眾提問：在禪堂可透過禪修來覺察自己，離開禪堂後，如何修行自己？溫老師回應：還是要回到師父所說，認識自我，肯定自我，成長自我，消融自我。常常覺察自己的貪、瞋、癡，就是在認識及接納自己，進而轉換成修身口意的善念，這不僅是成長與消融自我的脈絡和力量，也是自利與他最好的方法。

第三屆「漢傳佛教青年學者論壇」 三屆菁英共聚交流 師長引領青年 育才扎根



▲第三屆「漢傳佛教青年學者論壇」會集海內外三屆菁英及學者參與研討。(李東陽攝)

【釋演穩／新北報導】由中華佛學研究所主辦的第三屆「漢傳佛教青年學者論壇」第三屆研討會發表，八月三十一日在法鼓文理學院展開。為期兩天的發表會，涵蓋九大主題、十三個場次，共四十三位研究生發表研究計畫書，佛研所所長果鏡法師並為優秀論文計畫頒發獎學金。九月一日論壇圓滿閉幕，舉行「中國佛志志資料庫推廣交流會」，並安排與會學者及研究生參與體法鼓山禪修活動，深入體法鼓山的禪修文化。

藉此機會，法鼓文理學院頒發榮譽教授職銜予方丈和尚果暉法師，感念方丈和尚長期致力於漢傳佛教的研究與教學。身兼宗教師與學者身分，方丈和尚尚學，佛教研究離不開教理和歷史，唯有了解歷史，才能掌握佛教發展的軌跡，他並勉勵青年學者修行與學問應相輔相成，解行不修不可偏廢。

本屆論壇由廖肇宏教授以「清代居士佛教文化初探」專題演講揭開序幕。廖老師分享了學術研究的過程，強調個人的能力和精力雖然有限，但各個學科的交織與跨界聯繫至關重要。緊接著的發表會在兩個會場同步進行，主題涵蓋戒律、唯識、禪宗、密教、淨土、跨中古時期的敦煌、中土、東亞，乃至當代僧侶的國際禪修指導、藝術治療等議題，展現了多元、豐富的面貌。

來自日本名古屋大學的博士後研究員張禧睿參加了東亞佛學組，以唐代及日本密教思想為主。她表示，本屆論壇採取讀書會的形式，由研究領域相近的研究生組成，並由熟悉該領域的學者義務指導，每月精選兩本專書進行討論，至今已持續八個月。這樣的學術交流，與傳統的一次性研討會不同，帶來了更緊密且深入的學習經驗。

除了學術上的交流，最令我印象深刻的還是禪修的體驗。「閉幕式上，臺灣大學中

全新《大智慧過生活》獲好評

【本刊訊】二〇二四年全新改版發行的《大智慧過生活》套書，自七月開放申請以來，廣受學校好評與回饋。陪伴更多青少年建立正向、積極人生觀的《大智慧過生活》，持續追加印量，目前已贈閱超過四萬冊。

「現在的孩子青春前期提前，加上國中課業繁忙，這套教材更適合國小高年級學生閱讀。」於基隆武甯國小任教的翁淑玉老師表示，在學生升上國中前，就讓孩子閱讀《大智慧過生活》，不但能讓生命教育育往下扎根，學習的成效也會更好。翁老師說，新版選文與學習單內容，貼近現在社會及學生需求，看到教師群組張貼申請訊息，許多國小老師都來申請，開拓了《大智慧過生活》使用的年齡層。

九月開學後，各校已陸續收到《大智慧過生活》，實際使用後，不少老師回饋《大智慧過生活》不僅是品格、生命教育的優質教材，學習單也能搭配教學課程，提供學子多元、深度的學習方向。《大智慧過生活》全文已上網，歡迎各界運用。網址：
<https://life.dharma.org.tw/home.asp>

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 494期 10月號 佛法轉念，氣候轉機

「今年的夏天可能是最涼的一年！」我們正邁入極端氣候的「未知領域」。佛法說，一切境界，出於心造，源於心受。我們該如何為全球暖化解套？

水文專家汪中和透過科學數據揭示當前的嚴峻處境，深入分析這場全球危機帶來的挑戰。而宗教在此發揮什麼作用？常濟法師以聖嚴師父提出的「心靈環保」理念，呼籲實踐四種環保，體認「我們就是地球」。辜琮瑜強調運用佛典智慧與心靈環保來轉化人心，從Ego轉向Eco，扭轉危機。我們可以怎麼做？主婦聯盟執行長吳碧霜邀請大家從生活中的小事開始，實現生活轉型；DOMI綠然創辦人連庭凱則致力協助企業採取氣候行動，共同為地球帶來正面影響。

「國際視窗」果幸法師藉學術會議的因緣，追尋聖嚴師父於英國的弘法足跡，透過與當地僧眾的接觸與訪談，對漢傳佛教在英國現況有第一手觀察。「人生Podcast」麻醉科醫師「主動脈」分享他以醫師和佛教徒的雙重身分，如何擺渡人間。(每本200元，訂閱一年1880元，另有特惠專案，請見心靈網路書店)



「自然的價值與保育：重探天地人關係」研討會

- 時間：11月7~8日(四~五)
- 地點：法鼓文理學院 綜合大樓一樓 GC001大講堂
- 方式：實體、線上直播同步進行
- 主辦：法鼓文理學院 農業部林業及自然保育署
- 協辦：國立東華大學
- 報名：請掃QR Code，10月25日(五)截止

◎法鼓文化心靈網路書店 <https://www.ddc.com.tw>
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

10/6 週日中文佛學講座

禪觀大悲心陀羅尼經

演捨法師 主講

10/20 [週日中文講座] 11am-12:30pm 實體+zoom

金剛經導讀：般若智慧的光芒

主講：演瑞法師

馬來西亞「來一趟，走之前」座談會

回歸內在 建構無悔人生

從出生到往生，每個人都會經歷老、病變化，如何接受這些生命的必經過程，重新審視生命價值，活出無悔人生？且隨心理諮商專家楊蓓、安寧療護義工張寶方的對談分享，一起探索答案。

◎文／林洵如 · 圖／黃貞全、楊培福



「來一趟，走之前」座談會上，主持人吳維彬（左）、與談人楊蓓（中）和張寶方（右）一起分享對生命價值的重新審視。

馬來西亞道場二十五週年系列活動之一「來一趟，走之前」座談會，九月十六日於 Eastin Hotel 登場。活動由大馬知名媒體人吳維彬主持，邀請資深心理諮商師楊蓓老師、資深安寧療護義工張寶方，與近五百位民眾共同探討如何活出無悔的人生。

「我自己正處於中年危機。」主持人吳維彬以幽默的自我剖析，揭開座談序幕。疫情後，從活躍於傳播界的人物，轉變為鄉村生活的獨居人士，他形容這個階段如同生命的轉捩期，「當我們開始感受生理或心理上的衰老時，這不僅僅是時間的流逝，更是一次對生命價值的重新審視。」

佛法常談「生、老、病、死」，這是每個人都無法避開的過程。然而，如何從接受「老與病」到與之共處，再到規畫臨終，才能讓人生無憾？兩位與談人從各自投身的領域切入，分享對生命的見解與經驗。

楊蓓老師說，我們年輕時，多為追求夢想、發展事業或構築家庭而奮鬥，在這些過程中，是否真正了解這些目標與自我的關係？如果只是盲目追求外在的名利，即便實現了，也難免感到空虛，因為這些並未帶來內心的滿足或智慧的增長。

「安定的生活節奏可以幫助我們回歸內在，重新認識自己。」楊老師分享，當內心感到充實時，中年的人生方向自然明朗。但我們習慣與他人比較，或是滿足社會期待，導致缺乏深層溝通。若能在自我探索中，明確「需要、想要、能要、該要」的關係，信心與方向感便會油然而生。

「當機器人坐在菩提樹下」講座紀實 ◎文／陳逸慧 · 圖／林宸禾

探索 AI 智慧生成式



▲張嘉淵博士說，禪修的數據和資料是內在的，是內心的寶藏，AI 科技無法取代。

兩千六百年前，佛陀坐在菩提樹下，出字由真理，兩千六百年後，機器人也坐在菩提樹下，是否也能開悟？九月十五日，上午，臺中寶雲寺邀請廣達電腦技術長暨副總經理張嘉淵博士，與主持人果賢法師、寺院管理副總監果理法師及近兩百位民眾，一同探索 AI 世界的智慧生成式。

「科技的心，是具好奇心、慈悲心、同理心、同情心。」張嘉淵博士說，工程師所做的是彌補我們的不足，像英國物理學家史帝芬·霍金（Stephen Hawking）本身是漸凍人，許多貢獻都是透過科技的協助表達出來。

「世界都會歷經成、住、壞、空，科技也是如此。」張嘉淵表示，AI 發展的速度很快，或許今天才剛開始，明天又有不同及突破，人們透過 AI 的演算，將過去資料拿來解決現在的問題，乃至預測未來的問題。AI 吸收人類提供的資料，因應滿足人們的需求。

那麼，禪宗祖師大德們在樹下打坐、放鬆、開悟，腦中沒有資料和數據，同樣坐在樹下的 AI 機器人，如何學習？張嘉淵說，數據是虛擬化的能力，所掌握的數據是向外在攝取，禪修的數據和資料是內在的，是內心的寶藏，AI 科技無法取代。



▲現場民眾聆聽與談人的分享，學習坦然面對生命變化。

區別，信心與方向感便會油然而生。張寶方從安寧療護的實務經驗中，分享自己的感悟：生命若無憾地結束，臨終前必須盡早開始。她建議大家以死亡為起點，回看當下的人生，常常自問：「如果明天即將死去，我會有什麼遺憾？」這種超越時空的視角，能幫助我們去規畫中年的生活，讓生命順著個人因緣，逐漸展開。

現場問答時，張寶方分享「道謝、道愛、道敬、道別」四道人生習題，提醒大家不要等臨終時才表達，而是要在平常中關懷彼此，積極建立有意義的關係。當我們看到自己對他人的積極影響，內心會倍感踏實，更能坦然面對老、病、死等生命變化。

兩位與談人鼓勵民眾，將座談中的領悟帶回生活，透過與人討論和實踐，重現屬於自己的無悔人生之路。

校園靜心語音引導 培訓心得

不出國也能放鬆

◎演啟文

繼程法師在《漫漫禪路》紀錄片中提到：「禪修能起到的身心恢復」的作用。這句話對身心疲憊的我而言，充滿吸引力，也因不習慣打坐，「校園靜心」數位語音引導「無須坐蒲團，便報名一探究竟。」

研習當天，常展法師引導我們靜心聆聽語音，從體驗呼吸、感受呼吸到放鬆身心。在氣息和身體交互影響下，掃除了自早上以來，擔心遲到的緊張感。

法師教導我們從身心放鬆，隨著引導詞語，意念所至的肌肉一一放鬆。午後的太休息，竟讓沒有睡午覺習慣的我完全睡著！回去睡前一再練一次，發現呼吸隨著心的放鬆，會變得深沉緩慢，散至全身。

後，原本沒感覺疼痛的腳，卻開始隱隱作痛起來。奇妙的是，隔天醒來，腳非但不痛，而且更有力量。想來這個腳痛，乃因昨日趕車奔跑而留下的傷，如果沒有引導休息放鬆，日後一定會變成舊傷。

這一點，印證了繼程法師所說的「身心恢復」，沒想到靜心引導也能有同樣的功效。

曾為了解決學生寫作上的貧乏，運用《大智慧過生活》引導學生用心體驗生活，便可找到作文題材。於是準備了葡萄乾，讓學生寫下品嚐到的味道。我先放 Youtube 上的自然森林音樂，引導他們放鬆身心，再吃葡萄乾。十五分鐘的音樂播完後，學生不約而同地，全都露

出愉悅的表情。原以為學生不喜歡這樣上課，內心不免失落，後來問班上第一名學生回答：「不是的，這堂課紓解了大家一直以來的身心壓力，原來不用出國，也能體驗放鬆。」學生的話讓我聯想到：在課業與人際關係的雙重壓力下，耗費許多心力的學生們，如果能用這樣的語音引導，將可隨時感受呼吸，放鬆身心。

靜心引導深具「便利性」和「有效性」，只要戴上耳機，找個安靜的地方聆聽五至十分鐘，便可隨時照顧身心的需求。如能普及推廣，相信一定能讓更多老師與學生，享受身心的放鬆與自在。

打開修行的眼界

◎盧寬如（舊金山）

今年七月，果賢法師在舊金山道場開了《金剛經》讀書會、《教觀綱宗》研習講座，以及在《法華三昧儀》研習講座，在師姊們的鼓勵下，我決定參加所有的課程。

上課前一個月，開始《教觀綱宗》的前行功課，每天認誦一小段《教觀綱宗》的原文與註解。《教觀綱宗》是明末的蕅益智旭大師，對天台宗智顛大師的「五時八教」為基礎，依據天台宗「教觀並重」的修行方法寫成，讓我們能認識整體佛法架構及修行綱要。對於初學的我而言，等於是一張進入佛教世界的精要地圖，一本使用手冊。

果賢法師除了解釋經文內容，更強調如何運用在生活上。法師特別強調學佛的目的，是為了成佛，還是求自學佛的目的，是為了成佛，還是求自

我解脫？或只想有人天福報？這些問題，打開了我對修行的眼界，重新思考自己的修行心態和觀念。

法鼓山是觀音道場，來到這裡，期許自己學觀音、做觀音，學習觀音法門，行菩薩道，清楚這個目的很重要。藉由認識五時八教，我對佛教的教理有較全面的認識，可依自己相應的法門去學習。經由認識經典，樹立正確知見，再用方法，時時反觀自心，把所學與日常生活結合，用正確的觀念及方法，對待所遇到的人、事、物。

聖嚴師父說：「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。」在修行路上，隨時保持正知見，自己不起煩惱，也不讓別人起煩惱。期許自己不斷練習，朝「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」的方向邁進。

聞法歡喜 心生懺悔

◎林鼎（紐約）

《法華經》導讀 課程心得

曾在線上看了聖嚴師父講解《法華經》的影片，對於經中一切眾生皆有佛性，都能成佛的說法，起大歡喜心。此次東初禪寺與漢傳文化佛教協會主辦《法華經》導讀課程，讓我們有機會在果賢法師帶領下，走入《法華經》的靈山勝會。

因每日早課誦《普門品》的關係，自己感到最親切的，就是《普門品》。法師在課程裡，分享許多觀音菩薩救度眾生的例子，鼓勵大家常念觀世音菩薩，也鼓勵念阿彌陀佛，有朝一日到了西方極樂世界，可以親向阿彌陀佛、觀音菩薩求法，和觀音菩薩一起修行菩薩道。

法師一直開示要對佛法起信，對佛法僧三寶和成佛有信心，還分享自己

的出家因緣，在隨師父打了第一次禪七後，消疑起信，感動大家學佛成佛，「初發心時，便成正覺」。法師也勉勵我們，時常在佛前發願，多求觀音菩薩加持，讓自己遇到善知識，成就菩提道業；遠離惡知識，不來障礙自己修行。

聞法歡喜之時，自己心生懺悔。或許過去自己未曾修行，也親近護持三寶，此生卻未能珍惜善緣，仍與貪瞋癡相應，沉淪在五濁惡世，不能出離生死業海。想想，此生得到人身不過三萬多日，還有無常時刻相隨，除去以苦為樂的時日，修行佛法的时间少之又少。由此更應當懺悔無始劫來的業障，勤修戒定慧，珍惜當下，精進修行。

10/13 English Dharma Talk 11am-12:30pm EST

The Śūraṅgama Sūtra Digest

— Twenty-five Methods to Enlightenment

by Ven. Chang Hwa

東初禪寺 (in-person + zoom)

東初禪寺

修性 轉味

10/13 with Yin Ting

星期日

2pm-4pm · in-person

方丈和尚
答客問

多一點感恩 多一些快樂

◎果暉法師

問：如果佛法是究竟解脫之道，為什麼有些佛教徒看起來還是悶悶不樂？

答：這是個很好的問題。其實，我自己也常有這樣的情況。作為方丈，在許多拍照、錄影的場合，攝影菩薩和隨行人員常提醒我要微笑，但我就笑不出來。其實，我們不必強求自己表現出快樂的樣子，自然就好。有句話說「助人為快樂之本」，佛教也說「行善的人快樂」。如果常懷感恩心，自我中心少一點，一定會比較快樂。

例如，我們到餐廳吃飯，除了現場烹調料理以及人員的服務之外，還有許多因緣成就了這一餐飯，包括生產的農夫、物流運輸等。產銷過程中經過了許多人的努力和多方因緣的配合，才能成就這一餐。因此少一點自我中心，多一點感恩心，就會少一些計較，多一些快樂。

另一種不快樂的原因可能是身心不安。身體不舒服，當然心情就不容易開朗，但主要還是心的不安定，常常擔心、煩憂。佛法教我們知足常樂，能有這樣的觀念，自然容易放下種種煩憂。例如，資產很多的人，心情容易受股票、景氣的起伏影響，壓力很大；如果能換個角度，看看自己所擁有的已經很多，就能放下煩憂，無事一身輕了。

皈依三寶有感

跟佛菩薩更靠近了！

◎ Kammy Chan (美國·舊金山)

曾聽說能聽聞佛法，難度好一條細線，山下正好有人拿著一支針，線從針孔中穿過那樣困難。

妻能有共同的信仰，對彼此很有幫助，可互相敦促在生活中應用佛法。例如，家裡出現蚊蟲時，我們會提醒彼此：要慈悲，不能殺生。

父親是虔誠的佛教徒，所以從小就有緣接觸佛法。但父親修學藏傳密宗，很多經文我都聽不懂。三年前，父親在香港突然離世之後，平時的我，就只念《心經》和《六字大明咒》。

能同修在今世成為夫妻已不容易，還能在同一天皈依三寶，成為佛教徒，這應是有很深厚的因緣吧！皈依大典中，當法師為我們掛上佛牌，現場播放著「南無觀世音菩薩」聖號，眾人齊聲誦念，念著、念著，我聽到一些哽咽的聲音，應是身邊的人感動地哭了。一瞬間，自己也鼻頭一酸，發現眼眶裡的淚珠，已開始在打轉。

記得和同修結婚時，他沒有宗教信仰。身為一位理科男，事事講求科學實證，我以為他這輩子，大概不會信任何宗教吧。怎料到他參加禪訓班後，有一天主動跟我說，已報名參加皈依典禮。當時聽到，心中很感動！

皈依後，感覺跟佛菩薩又更靠近了，好像在急流大海中，終於坐上安全的船。雖尚未到達彼岸，至少現在有更多親近善知識的機會。感恩方丈和尚果暉法師來主持皈依儀式，感恩所有師兄弟姊妹一路上的鼓勵，我會繼續精進地學佛。

感恩地藏菩薩

◎ Clare Yang (澳洲雪梨)

同修第一次誦《地藏經》

今年農曆七月十五日中元節，雪梨分會由輔導法師果暉法師指導，首次舉辦了中元報恩《地藏經》共修。全程兩個半小時，大眾齊誦《地藏經》、《地藏懺》和《地藏菩薩》聖號。共修圓滿後，播放聖嚴師父開示地藏法門的影片，鼓勵我們以地藏菩薩的弘深誓願為楷模，廣發大願來修行，我也再次提醒自已，效法菩薩的精神，在修行路上持續精進。

我和地藏菩薩的因緣，來自於母親。國中時，母親在臺灣家中供奉地藏菩薩像，自此跟著母親誦《地藏經》、參加地藏法會。持誦《地藏經》多年來，經歷了許多不可思議的事，例如：全家人開始茹素，原本父親從不念經，多年前也開始誦《地藏經》做為每日定課。即使婚後定居雪梨，身邊也常出現與地藏菩薩有緣的人事物，彷彿菩薩隨時隨地在身邊護佑。

義工分享這次《地藏經》共修是雪梨分會第一次舉辦，有很多殊勝的因緣和善知識來成就，讓我心中滿懷感恩。陪同我參加共修的先生，第一次接觸《地藏經》，原先擔心他耐不住性子，但法會後，他不僅與我分享經文中提到的各種因緣果報，平日軍食的他也，當晚跟我說不想吃葷，讓我非常驚訝！我為同修感到開心，感恩地藏菩薩的教化，也讓我對《囑累人天品》提到「地藏地神，汝之神力不可思議，汝之慈悲不可思議，汝之智慧不可思議」，深信不疑。

地藏菩薩的誓願穿過無盡虛空，讓我有非常深切的感應。感謝雪梨分會，為我和同修牽起與地藏法門的因緣。期許自己時時感念，學習地藏菩薩的無盡悲願，度一切有情眾生離苦得樂，成就佛道。

與大地的無聲對話

當把子翻動土壤時，可以透過聲音與手中的重量，判斷土壤的鬆緊、輕重，甚至辨別是石塊或泥土。在一片黑暗中，我們彷彿與大地展開一場無聲的對話……

◎石頭僧

今年夏天，到紫雲寺護七。最後一天清晨，我們在新禪堂外的草地打坐，看著禪眾坐在草地上，安心地放鬆身心，內心有股淡淡的喜悅，對於草地，對於成就此時此刻的所有因緣……

地藏菩薩像 示現因緣無常

回想兩年前的夏天，也是在這裡實習。紫雲寺和地藏菩薩很有緣，女寮法器室有一尊地藏菩薩像，舊大殿旁有地藏殿，當年還迎來一尊玉製的地藏菩薩。地藏菩薩帶給人安心的感覺，就如同大地般，守護眾生的心，寬廣而厚實。當時很好奇：紫雲寺怎麼會有那麼多地藏菩薩像？

監院法師為我們細說每一尊的因緣，其中，印象深刻的是寺前廣場那尊玉製地藏菩薩，純淨莊嚴。法師說，這尊菩薩像曾經被放在倉庫許久，最初並非地藏菩薩像，而且白璧有瑕，許多人認為不適合供奉。但因緣真奇妙，過了一段時間，這尊菩薩像以地藏菩薩的身分回來了，巧妙示現了因緣無常，而紫雲寺的新禪堂也在地藏菩薩的守護下，開始動工。

整地翻土 與大地無聲對話

因應新禪堂的誕生，原先的菜園重新規畫為經行公園。那年，我們大部分的出坡時間，就是在打道經行公園。那段日子裡，常常接觸到土壤。一開始，只覺得土就是土，沒什麼特別，但和大地相處久了，發現不同土壤蘊含著各自

的特質，有些緻密堅硬，有些像灰黑的黏土，有些看起來很營養，有些黃褐鬆軟，也有重金屬廢棄土，質地硬且帶有刺鼻味。為了讓公園的草皮健康生長，監院法師每天挖掘廢土，清理土地，看著法師賣力的身影，內心滿感動的。小草雖不會說話，但一定能感受到有許多人細心守護著他們，希望他們能平安健康地長大。

記得鋪草皮的前一天，我們整地到很晚，幾乎看不見地上哪裡有樹枝或石頭。法師教我們：用聽的，當把子翻動土壤時，可以透過聲音與手中的重量，判斷土壤的鬆緊、輕重，甚至辨別是石塊或泥土。在一片黑暗中，我們彷彿與大地展開一場無聲的對話。

承受大地祝福 學為眾生奉獻

隔天一早，新鮮草皮送來了，是麥草卷的模樣，將他們一一攤開、鋪平，確保兩塊草皮銜接得宜。鋪完了綠色小地毯，趕快澆水，並用雙腳踩實，確保根部埋入土壤中。從那天起，澆水成了每天的例行工作，傍晚時，我們拉著水管繞著草皮四周澆水，確保每處都有充足水分。守護著草地生長，那是一段很療癒的時光。「安忍不動如大地，靜慮深密如秘藏。」許多時候，我們不知道未來會如何，當下盡己所能的奉獻，便是對未來最好的祝福。如同地藏菩薩般，廣大而寧靜，無分別地承載眾生、滋養眾生。站在大地之上，我們都承受著這份祝福，同時學習著那份為眾生奉獻的深廣願心。



(紫雲寺提供)

實現人生終極清單

◎釋常哲 (關懷院監院)

生死皆自在

法鼓文理學院已故教授杜正民老師罹癌十年，面對病痛與死亡，與《雜阿含經》病相應群經相遇，讓佛法貼近自己的生命，留下《法的療癒》一書。呂有琴老師實踐聖嚴師父的「四它」，以及「不怕死，不等死，不求死」，「把病交給醫生，把心交給佛菩薩」，隨時做好死亡準備，示現了現代版的病相應經。記得二〇二一年，呂老師帶了一些貴重物品來關懷院，在菩薩協助下，將變賣所得捐給法鼓山。我帶著收據，親自前往老菩薩家中表達感謝，才知道老菩薩幾年前確診肺腺癌，已開始在做「生死功課」了。

10/27 English Dharma Talk 11am-12:30pm EST
The Sūrangama Sūtra Digest
— Enter Samadhi through Hearing, Contemplation, and Practice
by Ven. Chang Hwa
東初禪寺 (in-person + zoom)

tea & talk
體驗光 10/27 sun. 2:00pm-3:30pm
Experiencing Light
with CHOU LIEN 周鍊
in-person @ chan meditation center

禪既是讓我們明心見性、開悟成佛的觀念及方法，也正是修行的目標，因此禪心等於佛心。

有禪 有幸福 生活篇 4

◎聖嚴師父

禪在哪裡 佛就在哪裡



青年禪七心得

(選自《禪論》，原篇名《佛在心中》、《行在中》)

禪宗的禪與佛的意義，應該是相同的。禪既是讓我們明心見性、開悟成佛的觀念及方法，也正是修行的目標，因此禪心等於佛心；「佛在心中、佛在口中、佛在平常行為中」，就是禪在我們的日常生活中。古代禪宗祖師們所指的「達摩西來意」，就是平常生活裡的佛心、佛言、佛行；一舉一動、起心動念都是表露著佛的悲智，便是真正的修行。

請問諸位：當你與人家吵架的時候，佛在哪裡？你在生氣時，佛在哪裡？你在與人交談時，佛在哪裡？你在工作時，佛在哪裡？你在休息睡覺時，佛在哪裡？那時的佛，是被你蒙在鼓裡了呢？還是清楚地跟你生活在一起？請諸位不斷地品味：禪在哪裡？佛在哪裡？

農禪寺的法師們是什麼時候禪修呢？我們是配合大家的假期進入禪七。我們也舉辦出家眾的菩薩營。平常只有早上、晚上的禪坐。白天我們都在上課、辦公、開會，在為道場、為信眾、為國家社會奉獻而做自利利他、弘法護法的工作。我們也沒有一天到晚都在打坐；出家眾就是在這樣的生活環境下，把禪法的準則用在日常生活之中。

平常日用中 成就菩提道業

我們用佛在心中、佛在口中、佛在行為中的生活態度，進行禪修。譬如我們的出家眾也在揀菜、洗碗、搬碗盤、擺桌椅、掃庭院、開車、擦車、洗車、操作電腦、打計算機、寫文章、上課、出版書刊等等工作之時，體驗身心一致，體驗三業清淨，體驗佛的悲智願行。所以雖然跟社會上的一般工作幾乎一樣，可是我們的存心，不是為了名利物欲的追求，而是為了學佛修法，奉獻我們的時間，來做這些工作。我們用這樣的修行方式，以成就眾生、成就道場，也就是在成就我們自己的菩提道業。

真正的修行 起心動念皆悲智

成就眾生、成就道場、成就菩提道業，將這三點加起來，就是佛在我們「平常日用中」，這是禪宗常用的一句成語。因為佛在平常生活中，雖然你還沒有見性明心，還沒有開悟成佛，但已經聽到了佛法，就該應用佛法，並且將佛法做為我們身口意三業行為的依準。這就是一佛在心中、佛在口中、佛在行為中了。如果身口意的行為，跟佛法不相應時，必須起大慚愧，至誠懺悔。

將心歸零 重拾信心

◎關愛穎

這一次禪期內，腦海響起《普賢菩薩警眾偈》：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂；眾等當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸。」

希望往後再看這篇禪七心得，可以喚起這首偈，以及所學的三個心：慚愧心、安忍心、初發心。有慚愧心，才能知道自己有所不足，好好懺悔，再提起信心轉化不足，繼續腳踏實地用功。慚愧心會讓精進心生起，但同時也須生起安忍心，以平常心面對眼前的起伏，回到方法持續用功。當有一天，無法生起堅強用功的力量，感到茫然氣餒時，回到初發心，憶起自己發過的願和菩提心，不是做不到，而是還沒做到，終有一日會做到，讓自已將心歸零，重拾信心。

這七天有很多的感恩。每天三餐的食材，都是米飯配豆、瓜、菜、豆腐、菇，每道菜色都沒有重複，兩款水果也是，非常感恩大寮的菩薩們，將我們的身體照顧得很好。感恩東、南、西、北方位的同學，都是精進用功的同學，道友，尤其前後兩位，吃飯、連香、拜佛、睡覺，都和諧地互相扶持配合，即使沒有任何眼神交流，都能產生某種默契，遇上你們真是我的福氣。非常感恩果興法師、演醒法師，以及小參常真法師。最



步步感恩

雲嘉南信眾朝禮法鼓山

因疫情暫停四年，臺南分院於九月二十一、二十二日重啟朝山活動，來自雲林、嘉義、臺南地區五百二十位信眾，滿懷感恩心前往朝禮北臺灣第一聖地——法鼓山世界佛教教育園區。因熱帶低氣壓影響，此行陰雨不斷，夜晚更是雷雨交加。然而，二十二日朝山清晨雨歇，清風徐徐，彷彿回應朝山者的誠心。監院常湛法師關懷大眾時，提到每位參與者雖動機各異，虔誠的心則是一致，「正是這份虔誠堅定的信念，感得龍天護法的庇佑，迎來了天氣轉變。」

師叮嚀大眾，朝山是信仰的修持，要以「動中禪」的心法專注當下，放下對氣候、環境、時間的分別，專心誦念、耳聞、禮拜，讓每一步都充滿恭敬、懺悔與感恩。多位來自嘉義、第一次朝山的信眾，分享朝山時心念柔軟的轉變。張引則說，朝山時曾猶豫是否避開水溝蓋，但拜下去後，發現不但無臭味，還有清新氣息，讓他領悟了不預設立場的智慧。

(文/顏玉珍、圖/張雪紅)

「以過程為目的，腳踏實地往心中的寶山前進。」法

「當下」就是唯一的解答

◎姜演可

八月二十三日晚上報到後，聽了禪期規矩說明，提到要有一大死一番的決心，才能於禪期中有個體悟，實在是醍醐灌頂。平日忙於公務的我，輾轉往返各地的我，擔心是否錯過手機重要訊息的我……種種的我，全在那句話及手機被保管後，消失了。

於此同時，還聽到禁語的相關規定，心中頓時生起喜悅。平常為了五斗米不得不開口，每一開口，都是為了工作的執行，這幾天終於能好好休息，享受不開口說話的美妙時光。

打坐之間，穿插了瑜伽、經行等動態活動，感覺自己的柔軟度提昇了。經行時，從自然、慢步至快步經行，法師恰如其分地引導，助理監香協助修正動作，心中那顆如猴子般的散亂心，於法師喊「停」的那一刻，短暫地不見了。當下的腦中沒有想法，只是聽著自己的呼吸聲，以及帶著略為痠痛的腳，走著、走著，沒有特別要去哪裡。這是從未有過的體驗。

環山經行是我所期待的，之前上福田班來天南寺做義工，知道有環山步道，可惜出坡後天色已晚，沒機會走完全程。禪期第二天，終於有機會環山，而且還是赤腳，真實踩著每一寸土地。剛開始時，石頭刺痛了腳掌，於是運用慢步經行的方法前行，漸漸地適應了腳下的環境。一路上起起伏伏，內心卻沒有預期中的喜悅和滿足，只是平靜地經行。

由於專注力放在腳下，沒去欣賞四周美景。足下的感受時而堅硬、時而柔軟、時而乾燥、時而濕潤，像極了平常生活裡的無常。頃刻間，環山經行竟結束了！這不就是人生的縮影嗎？當下是清晨，再覺時已是黃昏，一晃眼，人生已蹉跎了大半，不禁重新審視：生命的意義究竟是什麼？是工作？還是家庭？我到底想要一個什麼樣的人生？怎樣的人生才能沒有遺憾？……種種疑問從心中湧現，也隨之消滅，我知道，「當下」就是唯一的解答。

感謝常學法師、演新法師、助理監香及義工菩薩們，如此護持眾生，讓我們得以安心修行，希望未來由我來服務大眾。再次感謝。

懺悔之後 心鬆開了

◎黃演喜

我來自一個關係緊密的家族，由於是單親，小時候受到家族中人很多幫助，因此時常告訴自己，要懂得感恩。然而，當面對家族中的一輩輩逐漸衰老，希望我們也能延續一樣的精神，去照顧下一代與上一代。在尚未照顧好自己之前，就要先肩負照顧別人的責任，對我來說實在難以承受，內心在這樣的拉扯間，產生了許多煩惱、瞋心及衝突。

後一天我沒去小參，常真法師邀請助理監香寫字條，在自由香時段喚我進小參室，了解我用功的狀況。果興法師的溫暖幽默、演醒法師的冷面笑語，營造了放鬆的氛圍，讓身心自然放鬆，也自然地用上方法。感謝三位助理監香，天天帶領我們做瑜伽伸展、深度按摩和八式動禪，讓身心慢慢鬆開。感謝年少時，由於父親和音樂的因緣，遇上許多法師和一班好友，認識了聖嚴師父、繼程法師及禪修，還有家人和同修的支持，才有先前提到波蘭、這次上法鼓山禪修的因緣。對一個四年內要完成六年學業的中醫學生來說，這些禪修時光像奢侈品，但也像身心的補品和預防疫苗。盼透過「寧可短，不可斷」的日常練習，將功效延長，兩年畢業後，禪修再見。

接下來，我，睜開眼睛尋找，到底是誰在製造聲響？直到隔天早上，還繼續留意是哪些人任意開關門發出聲響。觀察結果卻發現，其實多數人開關門，都有做拉停的動作，希望避免產生擾人的聲音。原來大家都有在顧慮他人的感受啊，突然覺得好慚愧！對於別人的行為，自己一點包容都沒有。這樣的我，跪在佛前懺悔，發願往後要更精進，將佛法的知識轉為生活運用，好好地修行。

1-DAY RETREAT

10/5 9am-5pm, in-person at CMC

大悲懺

週日法會 [第三個週日] 2pm-4pm @ 東初禪寺(寶體)

2024「法鼓山關懷生命獎」頒獎典禮暨論壇

◎文/楊仁惠·圖/李佳純、陳瑞

在AI世界 關懷生命未來

「法鼓山關懷生命獎」邁入第十屆，除了為奉獻大眾的得獎者喝采，並於關懷生命論壇上，由方丈和果暉法師、清大校長高為元、詞曲創作者李建復，一同對話「當生命遇上AI」，關懷科技時代下的人心、生活與生命！



▲方丈和尚(右三)、高為元校長(左三)、李建復(左一)對談「當生命遇上AI」。右一為主持人石怡潔。

科技發展一躍千里，當AI人工智慧已能做到如人類般學習、思考、判斷，甚至創作的時候，對人類的生存、生活、生命，會造成什麼樣的影響？人們又該如何在適應新科技的時候，安頓身心？

「說不定以後禪堂可以有AI監香呢。」方丈和尚果暉法師一開場即幽默地表示，科技日新月異，AI是中性的工具，若能善用，可對人類的生命做出很多貢獻，例如醫療、氣候、災難防治等，但對於生命的終極關懷，還是要靠人類自己來探索與實踐。方丈和尚進一步說明，AI能歸納、整合、提出建議，但生命的意義和生存的價值，還是要從「聞、思、修、證」的過程中來體驗。

方丈和尚指出，面對AI科技的快速發展，個人和族群都可能因生存威脅而恐懼，但佛教提出「無我」和「空」的概念，則可讓人心不會被科技進步的恐懼束縛，反而推動科技正向發展。

清華大學校長高為元指出，AI對學習及未來的影響深遠，清大已率先成立AI工作小組，強調學生須具備AI素養。「教育重視的是思考、創作、多元分

析的能力。」高校長認為，培養學生AI的素養，首重誠實告知，一旦有使用AI生成的創作、研究報告等，一定要公開說明。而AI的使用，是跨領域的合作，各貢獻、師生之間，都有擅長的部分，可互相貢獻和學習，團隊採取開放謙虛的態度，有助將AI使用得更好。高校長認同方丈和尚將AI的使用回歸到人的本質與生命意義的探究，認為若能清楚地認識自己、學習尊重生命，AI的發展與運用就不會走偏。

愛播聽書FM創辦人、臺北流行音樂中心監事，也是民歌手李建復，從詞曲創作、影音文化出版品的角度，談到AI生成作品的正負面影響，強調這些結果取決於「使用的人」。他也提醒：「在網路自動傳播的時代，人們必須更有意識地覺察自我，理解自己接收了什麼樣的資訊。」

高為元校長與李建復都提到，AI生成作品和音樂的倫理與道德問題與人文。方丈和尚則回應，若能從探問生命真相的宗教、深刻的人文關懷出發點，考量人性的尊嚴和生命的安全，便能將AI的負面影響降到最低，發揮最大利他的價值。

表揚關懷生命的典範

團體大願獎 臺灣大悲佛學會

陪伴照亮生命長河

社團法人臺灣大悲佛學會創辦人宗懌法師、德嘉法師和靈性關懷督導王淑，以在臺大醫院緩和及末期病人靈性照顧近二十餘年的經驗，於二〇一三年從醫院走入社區，成立大悲佛學會，以臨床服務、教學、研究、培育、

個人慈悲獎 張寶方

懷著大愛做小事

二十三歲那一年，張寶方在三個多月內痛失雙親，父母臨終前所受的苦是她一生的傷痛，懷抱著不願自己也受同樣創痛的心念，張寶方投身臨終關懷義工，一做就做了三十多年，她付出時間與愛心，陪伴、照顧、臨終者與家屬，讓生死無憾。

張寶方也曾面臨失去熱情的瓶頸，她選擇暫時放下，前往印度垂死之家服務，找回初心，調整腳步。之後更結合臨終關懷的經驗與佛法，投入培

個人智慧獎 陳燕麟

擁抱生命的不完美

三時體能快速退化，歷經輾轉各科檢查的醫療迷宮，陳燕麟被診斷出罹患「肢帶型肌肉萎縮症」。知道無藥可醫的他，即使在父親的鼓勵之下考進醫學院，也不願從事相關的研究，直到遇到恩師

義工，為現有醫療照護體系提供靈性關懷資源，是臺灣第一家提供社區末期病人靈性關懷服務與教育訓練的機構。

大悲佛學會的義工們深入社區訪視病患，陪伴許多無依的家庭走過生命最後一哩路，幫助臨終者與親人，照亮生命的長河。「佛法將臨終與死亡當成一生最寶貴的學習成長的機會，如果懂得把握，是比過去任何一次密集修行都更寶貴的機會。」宗懌法師表示，將持續推動靈性關懷，讓社會有更多的光明與溫暖。

成功大學醫學院名譽教授趙可式對張寶方的肯定：「她慷慨地分享可式對張寶方的大愛做小事，就像一位充滿慈愛的母親，而眾生都是她的孩子。」

寧療護之母、養臨床宗教師的工作，在關懷生命的工作路上，不斷地向前。

誠如臺灣安

表約，帶他走出生命的幽谷，學會擁抱生命的不完美。

陳燕麟既是醫師、研究者，也是患者，因此更懂得病友的困境。他堅持與努力不懈地跟疾病賽跑與奮戰，不計時間成本投入基因研究領域，發表了超過六十篇的國際期刊論文，促成國際交流，大幅提昇臺灣罕見疾病診斷的項目與成效。他也擔任肌萎縮症病友協會理事長，以自身的經歷鼓舞病友，致力營造對患者友善的醫療與生活。

特殊貢獻獎 齊豫

為社會注入美善歌聲

以一曲〈橄欖樹〉，唱出人們心中的渴望，如今，這看向遠方的夢想，已轉為當下的力量，歌手齊豫以優美的歌聲，溫暖人心，關懷社會，二〇一二年起，擔任人基會「心六輪」的行動大使，將最美的音樂帶進矯正機構，「不是只有受刑人犯錯，其實我們天天都在犯錯，都是同窗同學。」齊豫感謝能與「心六輪」團隊，一起以心靈環保為理念，用音樂來做人生的功課。她感謝並祝福受刑人，讓心靈清澈，擁有美好。

相聚一堂，凝聚信願

東初禪寺四十五週年慶活動，早在數月前，籌備小組就動員起來，活動內容、茶水餐點等，一一規畫分工。八月十一日，法師和義工們一早就到會場，很幸運地，曲致遠師兄、梁美鈴師姊和我一起在大門外，承擔迎賓任務。

最早迎來的是住在紐約附近的常來眾和各組義工，接著新州、康州、華盛頓首府、紐約上州、長島等地的菩薩，先後成群結隊而來，彼此乍見驚喜，問候聲不斷。一轉身，從芝加哥搭飛機來的王翠嫻師姊拉着行李趕到，不久，資深西方悅眾哈利(Harry)、大衛(David)也到了，最後是羅伯特(Robert)帶著行動、稍緩的比爾(Bill)連袂前來。



▲一九八〇年代即跟隨聖嚴師父學習禪修的西方眾，依然精勤學佛護法，相約在改建好的東初禪寺相見。(本刊資料)

回到會場，看到哈利、羅伯特先後上台分享。早在一九八〇年代，他們就成為聖嚴師父的弟子。為了將漢傳佛教傳入西方，師父在九〇年發願，每週五晚上在東初禪寺開辦佛法培訓課程，由果谷菩薩翻譯。幾年下來經師父考核，頒發了幾份講師證，得到證書的哈利、比爾和大衛，輪流在寺院用英文為大眾分享佛法，尤其是哈利，最近還在講說分享。

羅伯特年輕時即跟隨師父，他熱衷禪修，個性幽默活潑，舉凡有慶祝活動，他便穿上燕尾服，戴上禮帽表演魔術，帶小朋友進行遊戲。他在台上分享時，一回頭看到銀

珍惜難得的因緣福報

以前在臺灣，參訪佛教寺院對我來說，是稀鬆平常的事，可是自從移民美國亞利桑那州之後，將近十四年時間，都沒有機會親近道場聽經聞法、參加禪修活動。

在東初禪寺四十五週年聯誼會上，聽方丈和尚及法師們提及聖嚴師父當年創建道場的艱辛，以及師父捨身護法，法師與信眾們繼承師志，持續在西方社會弘揚漢傳佛教，使我更珍惜這份難得的因緣，能在紐約的法鼓山道場學習正法。

我不曾見過師父，只能從紀錄片《他的身影》、《本來面目》了解師父的弘法人生。從師父的西方弟子們輪流上台，講述和師父初次見面的因緣，可看出師父當年如何運

東初禪寺45週年回響

聖嚴師父在紐約創建的東初禪寺，是北美信眾的如來家，在邁向四十五週年之際，不同世代的東、西方弟子齊聚一堂，本期分享紐約法青會、東初禪寺義工們的感恩，以及承先啟後的護法願。

以不同法門接引青年

在海外求學、尋找工作、申請簽證等充滿挑戰的過程中，有幸來到東初禪寺，找到心靈的安頓處，就像回到家，學習照顧自己，安住當下。

二〇一三年，在常法師、果智師姊等資深菩薩的鼓勵幫助下，我們成立了紐約法青會，如播下了菩提種子。從最初幾位青年發心，到二〇二二年加入總幹事、副總幹事、顧問及多位悅眾共同護持，讓我們穩定向前，實踐菩薩道。

近年來，紐約法青會於歲末舉辦「世界咖啡廳」(World Cafe)，邀請資深菩薩與青年對話，分享佛法在生活、工作上的應用。透過師兄姊的分享，我們了解處事的因緣觀，練習減少分別心，用佛法的教育與關懷，幫助海外青年學佛修行。

在紐約，茶禪活動特別受歡迎，今年浴佛節我們協辦感恩奉茶，眾人透過茶禪體驗呼吸、安定身心，從演說法師的開示中，學習懷抱感恩心、慈悲心對待家人。

過去十年，法青活動就像以不同法門來接引青年，然而，對於接引西方眾也面臨不少挑戰，像是活動的設計、社群媒體的接引，或使用英語分享佛法，都需因地制宜調整內容，符合西方青年的文化背景和需求，這也是我們不斷在探索與修正的。一路上，感恩聖嚴師父教導的觀念：因緣有，要努力，平常心，不執著，為我帶來了智慧與力量。

每年往返臺灣、美兩地，在工作與探親之間，常有身處何處的錯覺與感受。面對電腦裡無數的工作檔案、手機內上千張照片，在整理時也曾思考：什麼是永



▲東初禪寺四十五週年悅眾聯誼會中，紐約法青悅眾們合力為眾人服務。(東初禪寺提供)

馬來西亞道場25週年 啟動人間幸福

舉辦展覽、工作坊、座談會 民眾體驗身心安定 開啟內在寶山



馬來西亞日 祈福報國恩

【葉麗芹／馬來西亞報導】於東南亞推廣法鼓山理念、深耕漢傳佛教的馬來西亞道場，今年邁入第二十五週年，為感謝社會大眾長年的護持，九月十四至十六日一連三天，特別規劃開放日、工作坊、座談會、祈福會、禪修及心靈體驗、展覽等一系列活動，帶領大眾了解並體驗安定身心的觀念與方法，一起翻轉煩惱，啟動人生中的禪與幸福。

十四日的「開啟內在寶山之旅」DDM開放日於道場展開，近五百位民眾在導師與義工的陪同下參訪道場，體驗禪悅境教，透過靜心作畫、打坐及動禪來放鬆身心，練習讓自己回到當下，和心在一起。

十五至十六日則於 Eastin Hotel 舉行各項多元活動，包括：展出一心的房間「心靈體驗館」，結合插畫、藝術擺設的空間，引導參與民眾覺察內心感受，體驗心的變化。由動至靜的「SRE 樂園」，民眾透過遊戲活動，共同體驗「Stop · Relax · Enjoy」。「禪意小憩」營造了樹下打坐的氛圍，讓人體驗靜心打坐。互動式的歷史回顧展，呈現馬來西亞道場的發展歷程，也讓人看見義工奉獻的身影。

此外，特別為兒童、青年與一般民眾規畫的三場工作坊，包括：歐丁慧老師帶領的「兒童繪本體驗」工作坊，引導小朋友體會「不完美也沒關係」，學習欣賞別具一格的景象，從中發現其美好。「楊偕老師帶領的「轉人生」工作坊，藉由《小王子》的故事及小組分享，引導青年體驗「交淺言深」的對話，探索自我與他人的美好特質。「茶

禪體驗」工作坊則引導民眾靜下心，透過五感品嚐禪心茶點。

近八百位民眾參與的「以禪心演好人生大戲」，一來一趟，走之前一兩場座談會，分別邀請知名藝人李心潔、分享修學禪法的心路歷程、禪法如何改變她與家人的關係、對演藝事業上的影響；以及邀請楊偕老師、資深安寧療護護士張寶方，分享如何面對中年危機，接納自己變老，提前規畫臨終，活出無悔、無憾的人生。

別具意義的「人間有幸福」祈福會，受邀參與的馬來西亞、臺灣著名藝人及 YouTuber，與兩百位民眾一起透過安定身心的動禪，練習回到自己的內心，踏實開啟心中的寶山，每個人盡一分力量，讓國家及世界變得更好。



透過「兒童繪本體驗」工作坊，小朋友學習發現美好。(紀月紅攝)

從歷史回顧展中，看見土成就馬來西亞道場的歷程。(蘇鳴鳳攝)

馬來西亞道場開放日當天，參訪民眾隨法師體驗禪坐。(楊培福攝)



從歷史回顧展中，看見土成就馬來西亞道場的歷程。(蘇鳴鳳攝)



馬來西亞道場開放日當天，參訪民眾隨法師體驗禪坐。(楊培福攝)

世界清潔日 蘭陽分院淨灘護生

【賴寬瑄／宜蘭報導】響應世界清潔地球日(Clean Week)，蘭陽分院法青組邀請荒野保護協會協辦「動愛海洋」淨灘活動，九月二十一日，有五十多位青年與二十五位義工，一同學習淨灘知識，並至蘭陽溪出海淨灘，為地球護生盡一分心力。

荒野保護協會講師首先以「海洋的美麗與哀愁」為題，透過被垃圾傷害、食用垃圾而受苦夭折的海洋生物影片，說明海洋垃圾早已對生態造成巨大的影響，環保生活以保護地球，已經刻不容緩。隨後學員隨機抽取寫有垃圾種類的小卡，並以垃圾分解速度的快慢討論排序，最後公布答案時，學員們紛紛為某些垃圾需要長達數百年的分解速度感到訝異。講師並介紹國際淨灘的各項規則，以及如何填寫ICC量表，追蹤觀察，更能成為政府訂立政策的參考，是相當重要的資訊。

蘭陽分院法師、義工、青年們，隨後搭車前往蘭陽溪的出海口，展開淨灘行動。在浪花拍打聲中，各組手持ICC量表、夾子及垃圾袋，迎著微涼的海風，走在沙灘上四處檢巡淨灘，拾獲總重三十八點六九公斤的小型垃圾，還有無法稱重計入的魚網、傢俱、填充海綿、玻璃纖維等大型垃圾。散落在沙灘的垃圾種類繁多，有許多意想不到的物品，在驚訝之餘，也不由得讓人深思。

回抵分院之後，監院常實法師以故事舉例，說明「需要的不多，想要的太多」，帶來幸福與滿足感。



響應世界清潔地球日，蘭陽分院舉辦淨灘活動，以實際行動環保護生。(李紀週攝)

並不在於新舊、多寡，相反地物質愈多，快樂反而遞減。希望大家珍惜自己與身邊的人與物，時時活在當下，好好感受生活。

常實法師歡迎大家常回分院共同學習四種環保，並期待將來能成立淨灘種子隊，持續推動淨灘，鼓舞更多人一起為環境保護付諸行動。

雲集寺首辦 親子戶外禪

【本刊訊】九月八日上午，臺南雲集寺首次在佳里公園舉辦「親子戶外禪」，邀請家長和孩子一起學習，心在哪裡的安定與自在，共有三十五位大小朋友參加，活動內容涵蓋了八式動禪、坐禪、立禪、走路禪、托水鉢、吃飯禪等。

有學員分享，第一次與母親、妻女、妹妹及兩位外甥女一起體驗戶外禪，托水鉢時，深刻體會：「菩提路上要自己走，縱使父子相逢也無可代受。」

「親子禪的體驗，讓家長和孩子有共同的回憶和話題。」另一位學員說，平常告訴孩子要「專心點」，但效果不大。透過禪修的過程，孩子學到了如何專注的方法。

還有學員表示，很感謝雲集寺舉辦親子戶外禪，可以和孩子一起享受大自然，在樹蔭下打坐，感受微風徐徐吹來，平常很少有這樣的體驗。「她分享孩子較感興趣的托水鉢，看到鉢中的水搖晃，也會分心觀察別人的水搖晃多少，這也是考驗專注力和定力。」她說，現代人忙於工作，小孩接收的資訊很多，能在清淨的氛圍靜下來，練習專注，真的很難得。

第一次護持活動的義工也分享，透過這次活動，讓自己從中學習成就他人，內心充滿感恩與法喜。

中秋清涼月 點亮心菩提

各地信眾相聚聯誼晚會、供燈祈福、共修法華 與三寶歡喜團圓

【本刊訊】感恩相聚的中秋前夕，法鼓山園區及農禪寺、天南寺、齋明寺、信行寺等多處分寺院，都舉辦了團圓活動。九月十三日在法鼓山園區的中秋晚會上，方丈和尚果暉法師以偈頌：「菩薩清涼月，常遊畢竟空；眾生心垢淨，菩提月現前」期勉大眾，只要時時保持心境清淨，菩提月光便能照亮心田，無所不在。

感恩關懷在地居民，僧團與法鼓文理學院合辦的中秋晚會，邀請法鼓山社大、當地的中小學師生與會，萬里國中播鼓隊、金美國小學、金山高中管樂團等接力帶來演出。禪堂監院常正法師引導大眾凝視螢幕上的月亮，觀想清涼的月光與自身融合，體驗內在祥和的月光。

九月十五日夜晚，一千六百多位來自各地的民眾，相聚在「農禪水月過中秋」活動中歡度佳節。帶著好願為身邊的人、為世界祈福，就是一種善的團圓。農禪寺監院果毅法師關懷大眾時，談到與親友一起透過簡單、莊嚴的供燈祈福，讓身心沉澱、善願成就，即是福慧圓滿的



月光下，近千位信眾共聚於天南寺戶外草坪，聆聽幸福樂聲。(天南寺提供)



金美國小學童童趣表演，為中秋晚會帶來滿堂笑聲。(法鼓山園區提供)

同人在十六日當晚，齋明寺禪堂遍滿法音、樂音。桃園、中壢地區義工齊聚聆賞悠揚古韻，聆聽聖嚴師父音開示「月光禪」，並由監院果弘法師引領，藉由觀想滿月，將身心融入月光中，體會身心的安定祥和。月光背後進行供燈，演實法師分享永明延壽大師的精神，鼓勵眾人懇切念佛，精進修行，同時發菩提心，行菩薩道，就是真正與佛菩薩團圓。



齋明寺義工於中秋活動中，虔誠共發菩提心願。(齋明寺提供)



農禪水月過中秋，民眾圍家「轉轉幸福」。(農禪寺提供)