

2026 法鼓山
關懷生命獎

讓善心願行照亮社會

肯定得獎者趙文正、余泰運、肝病防治學術基金會 長年奉獻為大眾樹立生命典範



▲第十一屆「法鼓山關懷生命獎」肯定得獎者的善心願行，為大眾樹立生命典範。評審委員與各界貴賓於頒獎典禮後，與所有得獎者合影。（李東陽攝）

【傅莉嫻／臺北報導】為鼓勵致力關懷生命的個人及團體，法鼓山人文社會基金會主辦、兩年一度的「法鼓山關懷生命獎」，九月十三日下午於臺北中油大樓國光廳舉行頒獎典禮。本屆「慈悲獎」得主為趙文正、「智慧獎」余泰運、「大願獎」財團法人肝病防治學術基金會，分別由方丈和尚果暉法師、護法總會會長張昌邦、評審委員會召集人錢復慶擔任頒獎人，表彰得獎者奉獻利他的願行，為大眾樹立生命的典範。

決審會議召集人錢復慶董事長致詞時，介紹關懷生命獎自二〇〇七年舉辦至今已邁入十一屆，歷屆得獎人與團體，長年以慈悲與智慧投入生命關懷，發揮影響力，為社會帶來正向力量。錢復慶董事長特別讚許肝病防治學術基金會，數十年來幫助無數民眾，對社會影響廣泛，堪稱典範。

典禮現場播放得獎者紀錄影片，一幕幕展現守護與關懷生命的身影與歷程，深深感動在場觀眾。三位獲獎者與團體代表上台分享感言，並感謝法鼓山的肯定與社會大眾鼓勵。慈悲獎得主趙文正表示，自己出身清寒家庭，因無法升學，立志幫助貧困孩子讀書。多年來，他以父親的名義捐出大部分收入和資源回收所得，持續認養兒童、捐助許多慈善和社團團體。他說自己今年八十三歲，仍會持續回收資源助人，「盡自己之力幫助他人，就是最快樂、最有價值的事。」

智慧獎得主余泰運，歷經高雄氣爆重創，傷感後，再回到高雄市政府消防局擔任中隊長。他表示，獲得智慧獎對他而言是最高榮譽，並分享自己身處困境時，始終謹記消防職責，守護市民生命安全的生命低谷的時候，他體會到最重要的不是停留在挫折裡，而是學習接受、勇敢面對。這樣的體會，也讓他走入校園分享自身經歷，將經驗化為助人的力量，陪伴更多人面對困境，勇敢前行。

大願獎得主肝病防治學術基金會，三十二年來主動走入社會各個角落，將醫療與關懷送到需要的地方，獲得評審一致肯定。代表上台分享感言的總執行長楊培銘教授表示，基金會將持續透過肝病篩檢、守護國人健康與家庭幸福。董事長許金川教授也分享，集思廣益善心，照顧大眾健康是基金會的使命，期盼未來透過多元的方式，讓肝病防治的觀念更加普及。

典禮前，現場先進行關懷生命論壇，邀請方丈和尚果暉法師、衛福部常務次長莊人祥、曲全立導演，以「超越——在變動中找到內在安定力」為主題，與上千名現場聽眾與觀看直播的網友，探索如何透過身心各方面的整體關懷，為生命找到安定力量，持續為社會注入向上向善的力量。（更多報導請見八版）



▲法鼓山僧團舉行剃度大典，由方丈和尚果暉法師主持，剃度僧尼百餘人。（許朝益攝）

法鼓山 剃度大典 六位新戒法師誓願奉獻

【楊仁惠／新北報導】一期勉新戒法師效法地藏菩薩大孝與「眾生盡度，方證菩提」的悲願，法鼓山僧團於九月十日地藏菩薩聖誕日舉行剃度大典，由方丈和尚果暉法師擔任剃度和尚，為僧伽大學六位學僧授沙彌、沙彌尼戒，並為十三位僧尼授比丘、比丘尼戒。近四百位師生、親友與護法信眾共同觀禮，祝福新戒法師以法門龍象自期，以大菩提心廣度眾生，現場充滿溫馨與感動。

「出家是大丈夫事，非將相所能為。」方丈和尚開示說明，將相能征服世界，卻不一定能調伏自己；出家人若能降伏自己的心，便能真正發起大悲願心，為眾生奉獻。人間需要佛法，唯有透過佛法與心靈教化，才能從根本上解決生命的苦難與問題。方丈和尚勉勵新戒法師承擔如來家業，發起不退轉的菩提心，精勤修持，隨僧團弘揚漢傳佛教，就是報佛恩、父母恩、師長恩、眾生恩，為人間的安定奉獻。

「剃度是『剃』除煩惱習氣、實踐六度、萬行。」退居方丈勉勵新戒法師，放下世俗的價值觀，與地藏菩薩大孝精神與悲智度眾的誓願相應，開啟自心寶藏。同時叮嚀僧尼大德，安下心在僧大學習，彼此互相包容、互相成就，珍惜學佛度眾的善根和福德因緣。

「佛法的教育需要傳承，祝福法師將所學運用在自利利他的菩薩道上。」寬昭法師的俗家父母林明瑤、楊婷娟，肯定並感謝法鼓山僧團的教育，雖有不捨，仍以法喜與祝福，成就法師出家度眾的願心。

「法師是我的善知識，剃度就像把我的善知識，布施給大眾。」典禮中淚流不止的林筱真，是寬昭法師的俗家妹妹，她感恩退居方丈「難捨能捨」的開示幫助她轉念，也感恩法師的接引，並發願精勤學佛、照顧父母、做好護法，護持法師出家。

「在僧團最大的學習，就是和樂共住、和敬對待。」寬昭法師與寬昭法師都表示，無論是自修持或弘法度眾，都需要團體的力量共同成就，更堅定他們跟隨僧團腳步、奉獻大眾的願心。法師們期許能夠更懂得眾生的需要，用佛法適切地關懷幫助大眾。

法鼓山攜手各界 援助尼泊爾洪災

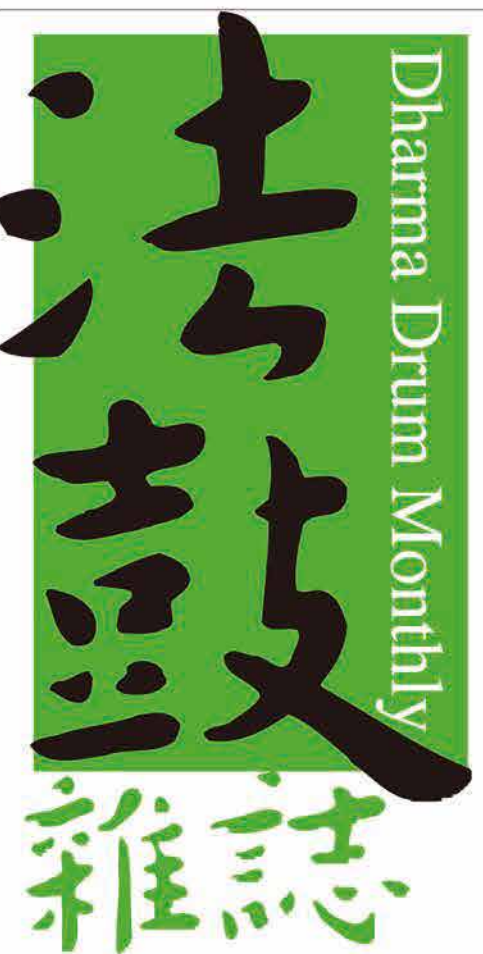
【本刊訊】八月二十六日，喜馬拉雅山區發生重大冰川崩塌，引發山洪與土石流，重創尼泊爾與西藏邊境山區及特里蘇里河（Tribhuvan）沿岸，造成上千人傷亡、數千人失蹤。法鼓山慈善基金會隨即聯繫尼泊爾當地藏傳、漢傳佛教寺院、美國法鼓山佛教協會（DDBA）等團體，攜手各方展開援助。秘書長常惺法師及同仁，先後前往災區關懷救援，評估災後需求，期能陪伴受災民眾走過艱難時刻。

八月底，慈基會得知臺中大里菩薩寺住持慧光法師與其團隊，正深入尼泊爾災區救援，即先捐助五十萬新臺幣投入緊急物資援助。美國法鼓山佛教協會也捐款五萬美元，支持聯合國兒童基金會（UNICEF）進行災區兒童救援。

九月五、六日，慈基會專職梁金滿、黃興育隨同菩薩寺團隊，進入特里蘇里河下游災區，發放糧食、毛毯、泡麵等民生物資，捐贈醫療用品，並為遭山洪摧毀的河岸聚落清理障礙，同時也拿起鏟子，協助民宅清理淤泥。

九月十五日，慈基會秘書長常惺法師率同專職黃興育、張鴻鈞抵達加德滿都，十六日於南卡寧宗佛學院進行座談交流，常惺法師表示，不同傳承雖有各自的語言、儀軌與修學方法，面對眾生的苦難時，慈悲與智慧則是共同的實踐。之後，一行人除了拜會菩薩寺住持慧光法師致謝，並拜訪長期投入尼泊爾偏鄉醫療的 D.D.，了解災後醫療及偏鄉需求。

十七、十八日，法鼓山關懷團隊前往加德滿都圓滿法洲寺內的臨時收容所、Dicky Teaching Home 孤兒院、Giree Rasava Grotto Sany Sewadham 收容所，關懷受災民眾與兒童。隨後並與南卡寧宗佛學院、德嘉法王基金會、菩薩寺及當地醫療團隊深入災區，將來自十方的善款與資源，送到災區民眾手中。



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，不得轉載本報文章。

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

法鼓雜誌APP
歡迎下載

Android iOS

五百信眾皈依三寶 開啟學佛善緣

【本刊訊】圓滿大眾皈依三寶、追求幸福的願心，法鼓山世界佛教教育園區於九月二十日舉辦二〇二六年祈福皈依大典，由方丈和尚果暉法師正授三皈五戒，大眾虔心發願皈依佛法僧，正式成為三寶弟子。今年有許多年輕父母帶著子女同行，歡喜開啟學佛善緣。

方丈和尚為五百多位信眾，詳細解說皈依三寶、遵守五戒的意義，勉勵眾人皈依後就像求學註冊，佛弟子的責任就是修學佛法、擁護三寶；五戒則是佛弟子行為的標準，實踐在日常生活，就是聖嚴師父提倡的禮儀環保、生活環保和自然環保，並開示煩惱是主觀的，問題是客觀的，面對環境的變動，學習運用「四它」，時時做好心靈環保。

和孩子首次踏進法鼓山園區的游婉臻說，觀看師父開示的影片，書籍來學習佛法多年，相當景仰這位未曾謀面的「師父」，此次終於皈依，希望將功德迴向人心清淨、佛法永傳。認同法鼓山樸實道風，以及建設人間淨土的理念，來自臺中的楊凱傑，與太太、孩子一同報名皈依。因某次無意間聽到《心經》時，令他感動落淚，希望皈依之後，能將佛法運用於生活，讓心有皈依。

歡迎皈依後經常回法身慧命的一家，方丈和尚期勉信眾多親近道場，運用佛法讓自己平安、健康、幸福、快樂，也將之帶到職場和家庭、社會中。

▲方丈和尚開懷新皈依弟子，期勉大眾「以慈悲對人，用智慧對己」。（李東陽攝）

香港道場舉辦瑜伽焰口法會 近五千人齊聚亞洲國際博覽館共修



法鼓山首度於海外道場主辦的「三大士瑜珈焰口法會」，九月六日下午於香港亞洲國際博覽館舉行，近五千位法友、信眾齊聚共修，透過網路直播，線上也有上千人同步共修。冥陽兩利、殊勝莊嚴的法會，猶如甘露法水，淨化眾生心。

「漢傳佛教的瑜珈焰口法會兼具顯密圓通、悲智雙運的特色，也是觀音法門慈悲救度精神的展現。」方丈和尚果暉法師親臨現場關懷，邀請與會大眾，持續參與香港道場完整的佛學課程、禪修體驗，一起來推動「以心靈環保為核心，弘揚漢傳佛教，透過三大教育，達成世界淨化的使命。」

護法總會內湖分會迎心家

新址正式啟用 十月起開辦佛法講座及多元課程 歡迎大眾一起來共學



▲內湖分會新生代與方丈和尚、僧團法師、護法總會及各界代表，一同歡喜迎接新址啟用。（李東陽攝）

【張曜鐘／臺北報導】九月十九日上午，護法總會內湖分會，舉行新址啟用儀式，方丈和尚果暉法師、護法總會副都監常遠法師、總會長張昌邦，以及受邀的各界、各會團體代表等近三百位貴賓與信眾都出席祝福，一起迎接這方嶄新的學佛道場。

方丈和尚感謝前屋主郭福順、社區主委等人的護持，並向分會歷任召集及現任會長等悅眾致上感恩。方丈和尚表示，新址啟用就是「開山」，開山的意義即是「大悲心起」，希望透過新道場，幫助大眾將學到佛法的運用在家庭、事業和生活中，獲得心靈環保帶來的平安、幸福、健康、快樂。

張昌邦總會長表示，近年許多分會陸續更新場址，接引民眾就近學佛、禪修、念佛、參與課程，令人深刻感受到僧團以聖嚴師父教導的大悲心，來照顧所有地區信眾，期勉眾人自己學佛，也要帶動社區民眾來學習。

「內湖心家，歡迎回家！」陳宜志、鄭秀燕、黃素卿、周守德、李素蘭、蔡耀蘭等資深悅眾，回顧內湖地區從一九九〇年代開始辦理共修，到新會址成立的點點滴滴。其中，陳宜志提到早期信眾發起「念佛專車」，沿途從東湖、大湖、內湖、西湖開往農禪寺，為大眾解決交通不便的問題，也是大眾難忘的回憶。

「新會址視野遼闊、交通便利，是修行的清淨地。一分會會長吳瓊玉感恩僧團與信眾們的支持，以及服務處監院常應法師及專職們的成就，邀請大家合力接引民眾來種福田，走向菩提道。」

啟用活動特別邀請二胡音樂家鍾於淑演奏，法青會和兒童班帶動唱，現場喜氣洋洋、感動滿滿。一早站在捷運湖洲站迎嘉賓的林清道說，二十多年來在分會參加念佛共修、佛學班、學習從奉獻中成長，家庭更和諧，很感恩當年接引他來學佛的師兄姊。

分會新址除了禪坐和念佛共修，十月起將開辦十場佛法講座，以及「樂心學堂」、「親子瑜珈」、「繪本故事花園」、「禪悅花藝班」等課程，歡迎大眾加入共學行列。

【護法總會內湖分會】

· 地址：臺北市內湖區成功路五段460號12樓
· 電話：(02) 2793-8809 知客處



▲雲嘉南信眾跟隨法師們的腳步，藉由禮拜有形的山，洗滌煩惱、折服我慢。（臺南分院提供）

【顏玉珍／新北報導】八月二十九、三十日，來自雲林、嘉義、臺南等地二百六十六位信眾，搭乘八輛遊覽車，前往法鼓山圓通朝山。朝山的主要意義，是朝聖和參學。臺南分院監院常湛法師勉勵大眾，在禮拜之間，放下煩惱，感恩當下，讓身心在佛法的清涼中安住，並將朝山功德迴向世界祥和，法喜豐足。

抵達園區後，眾人首先隨著參學義工引導，步行前往法鼓文理學院，穿越「圓通海印」隧道，如畫般的「海印三昧」海景映入眼簾，讓人體會海納百川的包容，接著參訪校史館，感念聖嚴師父的興學大願。

晚間，副住持果醒法師以「聖嚴法師的智慧與願力」為題，說明師父留下的一心靈環保、「四種環保」、「一心五四」不只是理念，更是落實於生活的修行指南。透過「師父三願」影片，期勉眾人要為眾生利益，發大願心與大毅力。

隔日天光未啟，眾人由常湛法師帶領發願，祈願廣雲寺建設順利，接引更多人同登法益，並為尼泊爾洪災受難眾生祈福。在明月映照下，大眾放鬆腳步，恭敬朝山禮拜。朝山圓滿後，進行園區參訪，領受法鼓山建築的無聲說法。

退居方丈果東法師一如往昔關懷雲嘉南信眾，並以「反聞自性圓通門：感恩心面對外境，順逆皆是成長資糧。藉由禮拜有形的山，不斷地洗滌煩惱、折服我慢。精簡的開示，令大眾歡喜受用。」

小組討論與大講堂分享時，信眾梁天猷回想自己二〇一六年開始朝山，在悅眾帶領下，身心更加安定。這次朝山時，舉頭望見「菩薩清涼月」，彷彿明月映照心中。他說：「不怕遲，不怕慢，不怕智慧不足，只要跟著前方的腳步，一步一腳印，始終如一，必能走向成佛之道。」

雲嘉南信眾 感恩朝山發大願力

果醒法師帶大眾認識心與境

【雪梨訊】際逢十三年，副住持果醒法師再度來到雪梨弘法，九月十二至二十日，先後進行兩場佛法講座，一場禪二，帶領大眾從聽聞佛法走入實際禪修，練習觀照身心，將義理落實於日常生活中。十二日，首場講座「心中的媽媽不是媽媽」於雪梨華僑文教中心舉行，果醒法師指出，我們以為在面對一個真實的人，其實真正牽動的是大腦留下的印象與記憶。「心中的媽媽」不是眼前真實的媽媽，而是內心保存的影像，也是任何讓我們反覆生氣、在意、執著的人或事。法師以海水和波浪為喻，海浪不斷起伏，但海水並沒有消失。情緒只是情緒，感受只是感受，不需把「我」放進去。

十三日，果醒法師於雪梨分會分享「一人一世界」楞嚴生活，引領近六十位聽眾認識真心、身體與外境的關係。法師以「一景多觀」說明面對同樣的海景，詩人、畫家、地質學家、商人所見所向各有不同。人生的際遇雖有既定條件，面對境界的心態仍可選擇。果報不只在來世，因自身行為產生不安與焦慮，當下就是「現世報」。法師提醒眾人，工作與生活除了「藉人成事」，更要「藉事鍊心」，培養歡喜心、包容心，並勉勵大眾念念修、時時修、處處修，讓鍊心成為一種生活方式。



▲法鼓山社大師生回法鼓山園區尋根，於法鼓鐘樓繞鐘祈福，體會身心的安定與放鬆。（李東陽攝）

法鼓山社大師生 回娘家尋根

【張曜鐘／新北報導】「光合作用發生在每一個學習的心房，釋出的氧氣帶著甜美，豐盈了向上的能量……」成立二十三年的法鼓山社會大學，八月三十日發表校歌，校長曾濟群邀集各校區講師、學員、義工及親友共二百三十二位，返回辦學的發源地——法鼓山園區參與「回娘家」之旅。方丈和尚果暉法師關懷時，向社大講師們表達感恩，勉勵同學們向曾校長、講師們奉獻服務的精神學習。

參學義工引領眾人巡禮參訪。第一次踏入法鼓山園區的吳政隆分享，緩步走在臨溪朝山步道，前往法鼓鐘樓繞鐘祈福，一路上風景優美、身心完全放鬆，讓他印象深刻。他表示，自己持續報名新莊分校課程「植物與人類生活」，對於法鼓山社大結合室內和戶外課程，讓環保走進心靈、提昇生活的方式，非常認同。

參訪園區後，眾人前往朱銘美術館茶敘。投入三大教育三十年的曾校長，以「法鼓山社會大學創辦人：聖嚴法師」為題，分享師父成立法鼓山社大，是希望透過社會教育的力量，推動「人間淨土」的理念。從提昇民眾的生活品質和生技能開始，從物質再到精神生活的富足，「師父既是宗教師也是教育家，讓理論因實踐而得彰顯，讓實踐因理論而有根據。」

社大師生們並一同聆聽由潘煒作詞、楊珺譜曲的校歌，首場校歌發表迴響全場。兼任講師的義工陳金花說，這首校歌讓人感到心靈沉靜，歌詞巧妙地融入聖嚴師父、曾校長致力推動的「四種環保」，令人愈唱愈喜愛，「今天真正是回娘家，感謝社大帶領回到心中的家。」

建立悲智和敬的護法團隊

護法總會二〇二六悅眾禪悅營 全臺悅眾以禪修安定身心 共學溝通與關懷 儲備奉獻大眾的能量

【陳玫瑰／臺北報導】九月十一至十五日，近九十位來自各會團和分會的悅眾們，放下平日的忙碌，齊聚臺北雲來別苑，參加護法總會為全臺悅眾量身規畫的成長營隊——悅眾禪悅營。透過禪修和課程，悅眾們不僅充飽奉獻的能量，也建



▲常展法師帶領悅眾們體驗禪瑜伽，幫助身體柔軟放鬆，禪坐更為安定。（王育發攝）



▲張莉娟老師引導悅眾，將佛法「六和敬」的精神，融入團隊共事之中。（魏正相攝）

立團隊和樂共事的基礎。護法總會副都監常遠法師、總會長張昌邦關懷時，期勉眾人將所學運用在團隊上，合力推動法鼓山的理念。

五天四夜的禪悅營，由服務處監院常應法師擔任總護。頭兩天，悅眾們收攝身心進行禪修，坐上蒲團前，先由常展法師帶領禪瑜伽，透過拜日式、大休息等方式，讓身心充分放鬆。首次體驗禪瑜伽的悅眾們，紛紛表示受用，嘉義分會會長朱家輝說，希望能進一步參加培訓，接引更多人來分會禪坐共修。

第三天開始的成長課程，首先由張莉娟老師講授「團隊領導與溝通」。如何建立「悲智和敬」的悅眾團隊？張老師說明，團隊的焦點不是「Me」，而是「We」，「和敬」是團體共事的原則，而「悲智」是菩薩的精神。團隊的相處之道，在於多看、多欣賞他人的優點，包容他人的缺點，彼此共事能截長補短。張老師鼓勵眾人將「六和敬」——身和同住、口和無諍、意和同悅、見和同解、利和同均、戒和同修，實際付諸行動，讓個人小小的好，成就團體大大的好。

今年五月剛接任寺院管理副都監的果賢法師，分享如何「帶著禪心來領執」。法師表示，唯有在團體環境中，我們才能修行、學習和成長。面對各種境界，須先調整自己的心，將

煩心、慢心、妄心，轉為自在、感恩、慈悲的心，如此在執事過程中，便能「時時心有法喜，念念不離禪悅」。

「當悅眾，也是自己人生的改版。」藉由師父一生關懷眾生的故事，辜瑋瑜老師帶領悅眾「從關懷到發現，看見自己」。透過不同的「困境卡」，讓悅眾練習將佛法轉化成關懷他人的言語。「佛法是用來轉化自己，而不是教育別人。」辜老師提醒眾人，即使他人的困境無法感同身受，只要我們願試著關懷，就是在提昇自己。最後一天大講堂分享時，悅眾們回響熱烈。教師聯誼會副會長葉淑華體會到承擔悅眾後，更需要消融自我；屏東分會副會長蘇淑梅對於常遠法師所說，悅眾是「藉施主的香花，修自己的福慧」，深有同感。

中樞分會大事關懷組組長杜淑惠說，自己會將學到的「六和敬」帶入生活，用敬語、愛語、勉勵語來關懷他人，希望對大眾有所助益。



▲全臺悅眾經過五天四夜的充電共學，帶著飽滿的能量繼續奉獻關懷大眾。（王育發攝）

東初禪寺

法鼓山 大悲心

水陸法會

開啟自性大悲 祈願眾生離苦

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)

詳情請上網查詢 chancenter.org

展現佛學與人文數位研究成果

二百二十多位

Intelligence in Context

PNC 2026 Annual Conference and Joint Meetings
Practices, Impact, and Connection

IEEE CICTA

週日雙語佛學講座
Sunday Bilingual Dharma Talk

10/4
11am-12:30pm(EST)

Seven Aspects
of the **Chan** School

宗乘七箇樣子

by Ven. Yan She 演捨法師 主講

探索生命 找到心家

安和分院
「本心何處尋」講座



▲楊倍老師提出「四個回」方法，透過四個層面向內覺察，重新與真實的自我建立連結。

在充滿變動與不確定的時代裡，該如何為心找一個安頓的所在？
透過楊倍、郭文正、劉怡寧三位老師的分享，
一同透過佛法與心理學、社會學的多元視角，探索心生命。

◎文／勾淑婉 圖／潘信宏

以「找到安身立命的能力，更能成為安定他人力量」為主軸，安和分院於九月二十日下午舉辦「探索生命，本心何處尋」講座，由法鼓文理學院特聘副教授楊倍主持，具備心理學與心理諮商背景的郭文正老師、社會學博士劉怡寧老師以各自專業角度分享，引領大眾認識生命教育課程的豐富內涵。雖然劉老師因流感感改線上連線，仍與大眾共同跨越空間限制，進行探索生命的共學之旅。

郭文正老師首先巧妙地將現代心理學與佛法，進行呼應與詮釋，深刻剖析助人工作與自我照顧間的平衡，直言佛教徒時常發願度化無邊眾生，「但是極少人會將功德迴向給自己」。他指出，許多助人工作者常因過度關注他人苦難而陷入身心耗竭，因此，真正要落實慈悲的第一步，必須要從「自我慈悲」開始。

此外，郭老師從現代科學的角度點出，現代人過度依賴大腦的威脅保護系統與資源獲取系統，動輒陷入自我批評的焦慮中，他引用《慈經》鼓勵大眾，在面對脆弱時，應「如同媽媽照顧自己幼小孩子一般」，溫柔地對待自己。

最後，楊倍老師指出，現代人在生活中不斷扮演著各種角色，卻往往忽視了真實感受，陷入自我完成的遺憾，更讓我們的心四處漂泊，始終找不到真正的歸屬。然而，讓心回家並非難事，老師提出了「四個回」方法：回到身體、回到感覺、回到心裡、最後回到當下。透過這四個層次的向內覺察，我們便能逐步打破身心分離的慣性，重新與真實的自我建立連結。

活動尾聲，楊倍老師邀請所有渴望探索生命的朋友，報考法鼓文理學院生命教育課程，透過系統性的學習與實踐，每個人都有機會在這裡找到屬於自己的一「心家」，並為社會帶來更多溫暖與安定的力量。

▲郭文正老師將心理學結合佛法，深刻剖析助人工作與自我照顧間的平衡。



放下評價，聆聽內在聲音

劉怡寧老師以「寂靜，聆聽內在的聲音」為題，帶領大眾從宏觀視角檢視現代人的心理困境。她點出，面對AI快速發展、氣候變遷等日益劇烈的「風險社會」，人們時常被外在的焦慮與要求所淹沒，在滿足他人期待與社會主流價值觀的過程中，迷失了自我。

面對龐大的社會結構壓力，劉老師強調「我們並非只能被動接受」。她援引英國社會學家Margaret S. Archer的「內在對話」(Internal Conversation)理論，鼓勵大眾展現主體的能動性，去反思並釐清哪些是社會強加的框架，哪些才是心之所向。

她詮釋所謂的「寂靜」，並非絕對的無聲，而是「能在紛擾中，暫時放下外在的喧囂與評價，聆聽內心深處真實的聲音」，更進一步提出禪宗的默照禪等修行方法，正是一種深層的內在對話與覺察實踐。

最後，楊倍老師指出，現代人在生活中不斷扮演著各種角色，卻往往忽視了真實感受，陷入自我完成的遺憾，更讓我們的心四處漂泊，始終找不到真正的歸屬。然而，讓心回家並非難事，老師提出了「四個回」方法：回到身體、回到感覺、回到心裡、最後回到當下。透過這四個層次的向內覺察，我們便能逐步打破身心分離的慣性，重新與真實的自我建立連結。

活動尾聲，楊倍老師邀請所有渴望探索生命的朋友，報考法鼓文理學院生命教育課程，透過系統性的學習與實踐，每個人都有機會在這裡找到屬於自己的一「心家」，並為社會帶來更多溫暖與安定的力量。

▲郭文正老師將心理學結合佛法，深刻剖析助人工作與自我照顧間的平衡。

讀書會帶領人基礎培訓

◎文·圖／信眾教育院 提供

讀一本書 也讀見自己



▲培訓圓滿，大眾歡喜合影，願讓閱讀走進生命。

九月十九、二十日，來自各地的一百多位信眾齊聚雲來寺大殿，參加「心靈環保讀書會帶領人基礎培訓」。其中三十一位遠從新加坡而來，是當地長青班讀書會的成員。兩天裡，大家一起讀文章、提問、聆聽，也在分享中，聽見彼此不同的生命經驗。

第一堂課由普化中心副都監、也是《法鼓全集》編輯召集人的果毅法師，分享聖嚴師父的寫作與思想特色。面對浩瀚的佛法，師父的態度很實際：「需要的就取用，不需要的就不一定深入研究。」所謂「用」，就是回到生活中，好好生活，少煩惱、少造業，增智慧、增慈悲。

AI的出現，也讓大家重新思考：當資訊可以快速取得，讀書會為什麼還需要「人」？法師分享經驗，AI不能取代每個人獨一無二的生命經驗，以及真實的情感流動、理解與回應，因此更讓大家看見讀書會的可貴。

接下的課程，由擁有三十多年讀書會帶領經驗的方隆彰老師，透過實作，帶大家練習提問與聆聽。以聖嚴師父的文章為材料，從「知道、感到、想到、悟到」四個層次設計問題，讓閱讀進一步和自己的生命經驗連結。方老師提醒，邀請人就像穿針引線，邀請每一位成員，都有機會放心分享；而這份工夫沒有什麼特別的方法，就是「一次又一次地練習」。

兩天的學習，彷彿參加了一場大型的讀書會。培訓圓滿結束，也是讀書會故事的開始。期待信眾們把這份學習與領悟帶回職場與社區，從一本書開始，讀見自己，也讀見彼此；讓閱讀走進生命，讓學佛落實生活，讓每一次相遇，都成為彼此成長的起點。

代眾生禮佛，廣結善緣

梁皇寶懺法會 心得

第一次參加農禪寺梁皇寶懺法會的因緣，來自上了心靈環保學習中心舉辦「循光而行」課程。常法師提到：這部經不只為自己拜佛，更是一種眾生禮佛，是一場廣結善緣的慈悲法門。當時心中一震，這不正與自己一直以來的發願相應嗎？

為了這次法會，提前將工作告一段落，用心調身、調息、調飲食。為了安住法會中，用清淨心抵達農禪寺後，將手機轉為飛航模式，以觀全身放鬆的方法來安定身心。回想平常生活，何曾這

樣善待自己？原來「願心」的力量能成就一切善法。法會中，監香法師提醒：身體放鬆不用力，心要安住。當法師提到，今天禮拜的時間會比昨天長，驚覺自己「一恐懼、害怕做不到」的習氣又冒出來，瞬間妄念紛飛，心跳加速，全身緊繃。此時，選擇回到初發心，嘗試全身放鬆，將專注力拉回，看著儀本上的文字，聽著自己誦念的聲音，不再氣喘吁吁，心也沉浸在法會裡，如實圓滿了每一天。每當唱誦每卷的〈迴向讚〉時，都淚流滿面，深深感受六道眾生與正信道場。

◎楊逸秋

活動看板

法鼓山園區參學室義工招募

【一日義工體驗】

- 活動日期：12/19（六）
- 上課地點：法鼓山世界佛教教育園區
- 洽詢電話：(02) 2498-7171 分機 1350



像孩子一樣好奇開心

溫哥華 長青班有感

◎蘇美仁

很慶幸，及時報名上溫哥華道場的長青班，和上百位師兄姊，一起學習不曾接觸的事物，開啟五花八門的探索，增長不同領域的見聞，重新發現生活樂趣。

很驚歎課程內容的豐富與多元，目前已上五堂課，每堂都安排八式動禪，其中，「身在禪」的心法很受用。認識了中藥的養生茶飲，還學會了「佛號咒音法」。帶領初級瑜珈伸展的老師，已教學十多年，竟是一位熱心義工，法鼓山真是臥虎藏龍！

點心的烘焙製作課程中，我們拿著和好的麵糰，像極了孩子，手足無措卻又躍躍欲試。五彩繽紛的餅乾完成後，你看着我做的，我也看看你做的，彼此臉上堆滿笑容。午齋時，品嚐親手做的甜品及豆皮福袋，吃得開心，笑得開心。

粉彩繪畫課讓學員看到完成的畫作後，暗自欣喜：自己居然也畫得開心！

專心念佛的美好體驗

◎閻祥澤（農禪佛學班）

課外心一章

上了佛學班一年級下學期的課程，收穫很多。從觀音法門到念佛法門，法師都有介紹，還帶領我們了解多種修行方法，以及如何挑選適合自己的法門。

從前沒嘗試過念佛法門，這次剛好有因緣護持佛七，負責上行堂。午休時間，法師帶領我們繞佛，站在我身後的菩薩，聲音非常宏大，是大聲念，而不是高聲念，令我感覺備受干擾。

這時想起，念佛要專心念自己的，其他聲音都是雜念、妄念。所以，我告訴自己：不要理會。那個聲音，專注在自己念佛的念頭及聲音上。開始時，我跟著自己的聲音，伸出一根手指放在額頭前，當作專注的目標。這個方法對我很有幫助，效果很好。最後止靜時，感覺自己和周遭環境融為一體，真是美好的體驗。這也是我前未曾有過的體驗。所以這次佛七的護持過程中，更確信念佛是自己的事，不只專心，更要發心，抱持慈悲的心，護持的心、祝福的心，以及感恩的心，持續不斷地念佛。非常感謝法鼓山，讓我有機會學佛，期待接下來兩年繼續精進。

東初禪寺

週日法會【第一個週日】

地藏法會

2pm-4pm @ 東初禪寺(實體)

《地藏菩薩本願經》之修行實踐

The Practice of the Sutra of the Original Vows of Bodhisattva Ksitigarbha

by Ven. Chang Jue 常覺法師 主講

10/18 11am-12:30pm (EST)





做得到的不放棄 做不到的便放下

◎果暉法師

問：近年網路常出現災難預言，方丈和尚怎麼看？

答：現代社會的資訊非常發達，全世界的消息，透過網路都可以看到，不少人因此產生資訊性的焦慮。一般人的心緒是散亂的，很容易受外境影響，對氾濫的訊息無法把持判斷，因過度擔憂而影響自己的身心。

此外，對未來的天災預言，也會令人感到焦慮。其實，不如把眼光放在現在，想想自己可以做哪些防災準備。比如臺灣本島位處地殼板塊交界處，因板塊運動而發生地震，屬於正常性的地底能量釋放。希望地震不發生是不可能的，因此，未雨綢繆是需要的，至於擔心、焦慮則無濟於事。將心力放在自己能力所及之事，能隨時安身安心更重要。比如為了這則文稿，我在事前做了必要的準備，等到刊出時，就可以分享給讀者，發揮安己安人的影響力。

念佛生淨土 ◎陳慈昀

每一步都踩在蓮花上

「阿彌陀佛身金色，相好光明無等倫……」由《讚佛偈》開始，在寶雲寺大殿展開。第一天，聖嚴師父音開示信、願、行的念佛法門，總護果理法師也提醒，從《讚佛偈》開始，心生恭敬嚮往彌陀淨土，調整身、息、心，進入一心念佛。

圓滿前，法師勉勵大家，大手牽小手，福慧傳家，一起來念佛。突然非常感恩家中的老菩薩，因為她的因緣，讓我今生能有學習佛法的機會，也學習創造接引下一代的因緣。

回到家後，與老菩薩分享法師的教導，提到法師說：「十念往生，若平日不練習，往生時容易嗎？會有佛號生起嗎？」念佛數十年的她，頗有所感地說：「確實不容易。」她說，自己現在因身體疼痛，常會失了佛號，必須時時覺察，才能再提起。目前意識還清楚已是如此，更何況臨終時？確實如法師所說，要持續不斷，將佛號不斷地帶進我們的記憶體中，才不會失了佛念。所以，真的要珍惜人身還可修行的因緣，願自己和大家都好好念佛。

夜夢安樂好入眠

◎王果智

十幾年前，老鄰居陳媽媽送我一本《地藏菩薩本願經》，經中描寫地獄的恐怖情形，令我不敢再看，束之高閣。

最近因《人生》雜誌上，讀到張光斗師兄分享每天再忙再累，也要讀一遍《地藏經》。後，量眩症狀改善很多。還有一位師姊，每次來借《地藏經》都愁眉苦臉，歸還時卻眉開眼笑。我心想：這部經有這麼大的好處！於是把鄰居送的《地藏經》請下來，讀到地獄部分，竟能順順讀過，不再害怕，便發願每天讀一遍。

我長年受惡夢所苦，常常夢到被追殺，最後到了懸崖峭壁邊，進退不得，只好跳下去，受益。

重建家園路上

重新建造自己

第一次接觸懷恩小學，與校長的談話，至今難忘。校長是個內斂的中年男人，原本談話很平靜，後來卻忍不住落下淚……

◎林志聰（法鼓山慈基會總幹事）

二〇二五年八月，第一次接觸懷恩小學，與校長的談話，至今難忘。校長是個內斂的中年男人，原本談話很平靜，後來卻忍不住落下淚。校長說，這裡的村民並不寬裕，卻願意把孩子送來學校，他們相信學好華語，孩子就有機會看見更大的世界、擁有不同的人生。村民們對孩子有期待，可是學校的資源實在太少，能做的太有限。

那一刻，我看到的，不只是一位難過的校長，而是一群華語文教育工作者的使命感，於有限的環境裡，教孩子學中文，認識自身的歷史與文化。那次離開後，心裡一直在想：如果我們真的來到這裡，看見了這些，能做些什麼？

自己很幸運，不到二十年的工作生涯，參與了這麼多從無到有的重建工程。莫拉克颱風之後，參與在災害中失去家園的人，重新找到生活起點；到了臺北，遇見一群人在歷史洪流之中，努力守護自己的文化與教育。這兩者都指向同一件事——讓人對未來產生希望。

這些年，努力完成一項項任務，逐漸體會慈善工作的意義，從來不只是給了什麼，重要的是在一個個人、一個家庭、一個社區最需要的人，陪他們一起找到下一學期。所謂「助人」，是在一次次相遇裡，學會理解他人的生命，以及他們生命裡那些看不見、卻極具重量的需要。

回顧工作生涯，常覺得自己是一個有些奇怪的「工程人」。我不是工程師，也不是建築或土木相關科系出身，從沒想過，自己的工作與一棟棟房屋、一座座社區、一間間學校的興建與修繕，產生如此深的連結。

二〇〇九年莫拉克颱風後，陸續參與了雲林古坑、高雄桃源和六龜、臺東紅葉村等地的永久屋社區援建，以及最近的臺北懷恩小學、培英中學校舍修繕和新建工程。這些經歷，讓一個文史科系的畢業生，摸索出一套自己的「工程學」——從執行一項任務，走進了一群人重建生活的過程。

四月，為了舉辦心靈環保兒童營，再次來到臺北懷恩小學。我見到了孩子所繪的一張畫，畫裡有一個小孩子、兩位法師，還有一個全身黑黑的人。孩子說，那個人是「鬼」，奇妙的是，他不怕那個鬼。

那個「鬼」，也許是孩子對某段歷史的想像，也許是長輩說過的故事，在孩子心裡留下了自己。

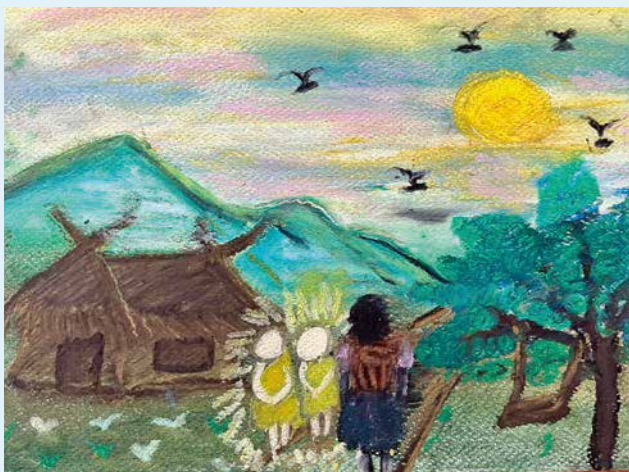
看見 努力傳承文化的一群人

這次參與臺北學校援建，從工程規模來看，遠不及過去幾個永久屋社區，可是心裡受到的震動和感動，卻更為強烈。

為過去現在未來 盡一點力量

法鼓山送給我最珍貴的禮物。房子會落成，學校會完工，但生命中經歷的故事、為他人努力的心，都會留在自己身上。

終於明白，一直以為在助人重建家園，其實，就在一棟棟房子、一座座社區、一間間學校成形的同時，我也一點一滴地，重新建造了自己。



▲臺北學生作品「我的家園」。(慈基會提供)



▲臺北培英中學。(慈基會提供)

經典融入生命

每日鈔經 與佛法相遇

◎林柳秀菊（新竹精舍）

自法緣，三十多年來，先後鈔寫了《地藏經》、《心經》、《金剛經》、《法華經》等，無論鈔經、持咒、念佛、拜懺，身心完全專注投入，珍惜與佛法相遇的每一刻，也常與人分享，學佛需要自覺，自己主動覺察，時光不容蹉跎。

鈔寫《法華經》的過程中，深深被「三界火宅喻」、「長者窮子喻」與「不輕菩薩」所感動，體會佛菩薩慈悲度眾，如同父母用心良苦，以及眾生皆可成佛的平等觀。而《妙莊嚴王本事品》中，藥王菩薩、藥上菩薩兩兄弟度化陷入邪見的父親，也讓我深受感動，願世間父母子女都能彼此守護成就，成為正信的家庭。

鈔經不只是每日定課，更融入我的生命節奏。每當遇到煩惱、心中不安，或與家人觀念不同，便以「少說話，去鈔經」來面對。透過專注鈔經，將執念放下，讓心沉靜，也自我反省。每日鈔經後，誠心將功德迴向十方世界眾生，祈願臺灣風調雨順，社會祥和。發個人願時，誠懇祈求佛菩薩，讓自己的眼睛保持明亮，能持續讀經和鈔經。

鈔經的經本，我常送給兒子、女兒及二位孫女。尤其孫女出門在外，將我的鈔經本珍藏在旅行箱中，鼓勵了我，也傳承了善根，加深親人間的信仰連結。我還預定將鈔寫好的《金剛經》，送給生病的妹妹，希望她離開時，感受到來自手足的溫暖，還有佛菩薩無量壽、無量光的祝福，盼能助她提起正念、誦持經文，獲得心靈平靜及佛法智慧。

同修往生後，女兒和女婿很貼心，將我從高雄接來新竹同住。現在去新竹精舍共修，比起先前到紫雲寺的距離更近、更方便。今年八十三歲的我，很感恩能夠自修，還能參加共修。我也提醒自己：把握當下，精進修行，才對得起這份難得的法緣。

東初禪寺

Oct. 25

SUNDAY DHARMA TALK 11am-12:30pm(EST)

How We Can Stop Fooling Ourselves
by Training the Mind
— Living with Ease in a Crazy World

by Harry Miller

東初禪寺

Intro
to Basic Meditation

10/31 — 9am-12pm / Saturday

led by Ven. Chang Hwa



淨心淨零·祥樂豐足 淨零篇 1 ◎聖嚴師父

關懷尊敬所有未來佛

如果我們及時回頭，愛護環境，人間淨土是可能出現的。以佛教徒的立場而言，只要努力，只要有心，未來不是不可以挽救的。

動物可能是菩薩未來佛

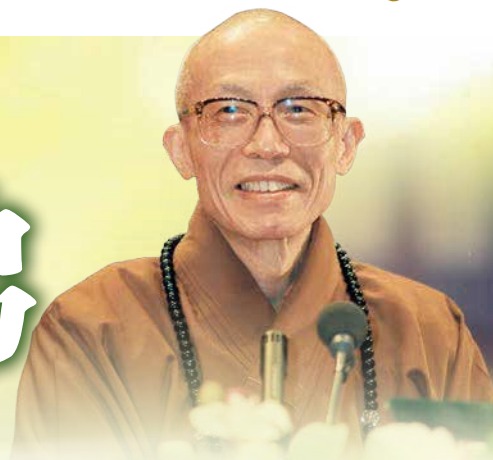
佛經的《生經》中提到，所有的動物都可能是現在的菩薩、未來的佛。釋迦牟尼佛在無量劫以前，發菩提心之後，便一生又一生地在不同的眾生群中廣度眾生。在不同的眾生群裡，他做過鹿、象、兔子、鳥及其他的種種動物。

因此，我們看到動物時，就應該想到，這些動物可能是發了菩薩心的未來佛，對待動物應該就像關懷、尊敬所有未來的佛一樣。

但目前世間的動物世界，究竟如何？許多珍貴的野生動物，由於自然環境被人類文明破壞，已逐漸減少乃至滅種了。由於溪流、水塘、池沼、湖泊受到人為的汙染，水鳥種類已慢慢變少了。許多過去有的魚，現在也不見了。不僅在臺灣沒有容身之地，在世界各地也都不容易找到棲身之所了。

就佛教徒的觀點來看，森林等於是未來諸佛居住的世界。因此，當我們看到森林失火，就好像看到臺北市或者是一個人口聚集的村落、都市，發生火災一樣。這是佛教徒對自然環境的認識和看法。

（選自《禪的世界》）



四 十多年前，我在上海時，聽過一首《阿里山風雲》的主題曲《高山青》，歌裡有兩句歌詞：「高山青，澗水常藍。」描寫當時臺灣阿里山的風光。因此在我的印象中，寶島臺灣該是到處山青水綠。但是經過四、五十年，臺灣環境漸漸惡化，乃為事實。阿里山流出的水，是否還是可以喝的，我不知道，許多的河流溪澗，均由於山坡地的農牧開墾及工業設施，嚴重地汙染了水資源，這是事實。

及時調整 未來仍可挽救

日前，我在金山鄉法鼓山，問三十多位參與禪修的社會菁英：「五百年後我們再回地球訪問，地球會是什麼面貌？」大家各個失望地說：「那時地球可能翻了一個身。」「地球上可能已經沒有山，連阿里山都不見了。」「人口太多，把山削平填海了。」「山上樹木都不見了。」但有一位聽眾期望著說：「五百年後世界會更美，會出現人間淨土。」

這兩種看法和想法，恰巧完全相反。諸位也請猜測看，五百年後地球會是什麼模樣？會變得更壞，還是真有人間淨土出現？今天我們如果不及時剎車或及時調整生活觀念、調整生活方式，我相信，五百年後的地球，可能到處都是垃圾山，所有的人可能都會害著各種各樣的怪病。

但是，如果我們及時回頭，愛護環境，人間淨土是可能出現的。以佛教徒的立場而言，只要努力，只要有心，未來不是不可以挽救的。我希望五百年後回到地球時，我們的子孫都是生活在人間淨土裡。

在佛教經典之中，將所有的生命分成兩類：一是有情，二是無情。有情的生命是指動物世界；無情的生命包括植物和礦物。

在佛教徒來看，無論是動物世界、植物世界、礦物世界，都是我們身體的一部分。身體無法離開大環境，大環境便是身體的一部分，如果沒有大環境，我們的身體就無法存在，而生存的環境，就包括了動物世界、植物世界、礦物世界。

動物可能是菩薩未來佛

佛經的《生經》中提到，所有的動物都可能是現在的菩薩、未來的佛。釋迦牟尼佛在無量劫以前，發菩提心之後，便一生又一生地在不同的眾生群中廣度眾生。在不同的眾生群裡，他做過鹿、象、兔子、鳥及其他的種種動物。

因此，我們看到動物時，就應該想到，這些動物可能是發了菩薩心的未來佛，對待動物應該就像關懷、尊敬所有未來的佛一樣。

但目前世間的動物世界，究竟如何？許多珍貴的野生動物，由於自然環境被人類文明破壞，已逐漸減少乃至滅種了。由於溪流、水塘、池沼、湖泊受到人為的汙染，水鳥種類已慢慢變少了。許多過去有的魚，現在也不見了。不僅在臺灣沒有容身之地，在世界各地也都不容易找到棲身之所了。

就佛教徒的觀點來看，森林等於是未來諸佛居住的世界。因此，當我們看到森林失火，就好像看到臺北市或者是一個人口聚集的村落、都市，發生火災一樣。這是佛教徒對自然環境的認識和看法。

認識中華禪法鼓宗 10

禪修與環保，有什麼關係？

聖嚴師父說，中國禪宗所說的「禪」，不只是禪定；只要心能安定、清淨，生起慈悲與智慧，便是禪的表現。禪能淨化人心，也能改善人與人之間的關係。法鼓山提倡的心靈、禮儀、生活、自然四種環保，就是以禪為本，將體驗從內心逐步擴展到外，生活與自然環境。

心安下來，不只看見自己的起心動念，也自然會留意到他人：說話溫和、一些動作輕一點，這就是在練習心儀、口儀、身儀，也就是禮儀環保。禪修也幫助我們看是清心、寧靜、整齊、清潔本來就是佛教徒和寺院的生活原則，這份少欲知足的實踐，便是生活環保。

自然環保，則把這份關懷帶向我們共同生活的大地。師父說，要把動植物生存的環境看作自己身體的一部分，少了它們，人類也無法單獨生存。因為心與境合而為一，便會把大地當成自己的身體來愛護；因為心不受污染，行為也就不會製造污染。

師父晚年提出的「心六倫」，可說是為了回應當代社會，進一步從四種環保延伸、擴展為家庭、生活、校園、自然、職場與族群的倫理，因為照顧好自己的心，心安定了，對待任何人也自然有禮，生活自然簡樸，對大地也自然更珍惜。

（文／編輯室 圖／李東陽）



◎蔡慧琦

話頭禪七心得

生死心切深入話頭

報到前，接連參加三場助念與梁皇寶懺法會，後座力，也帶進禪堂。第二次參加話頭禪七，學過的觀念和方法中，唯獨對虛雲老和尚開示的「生死心切」，記憶深刻。

禪七由果光法師擔任總護及小參法師，帶領我們一步一步敲開話頭的大門。每天聆聽聖嚴師父於二〇〇五年，在象園道場話頭禪十的影音開示，覺察自己的方法是否正確。師父提及《六祖壇經》的「無相頌」，法師用惠能大師的偈語：「何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅。」提醒我們本具具有清淨佛性。由於禪學班剛上過《六祖壇經》，這些開示更加深自己的正知正見。

集體小參時，法師提點已有疑情，囑咐繼續用方法參「什麼是無？」回到蒲團上繼續用功，發覺自己竟淚流滿面、情緒湧動。於是單獨請求小參，向法師請益，及時化解身心的起伏。自此無論行住坐臥，念念都在提話頭。

第一次參加果光法師帶領的話頭禪七，無論是方法運用、經行，還是拜佛，加上此起彼落的香板聲，無不激發大家的精進心。法師以這提擇棒喝，引領我們練習從念話頭、問話頭、參話頭，一路深入，我們也從生澀模糊，轉為逐漸上手。

這次是我打過的話頭禪中，最有生命力度的一次，終於找到相應的禪修法門，心中充滿法喜。深深感恩師父傳承下來的正法，以及果光法師的悉心引導、所有義工菩薩們的成就，以及家人的支持，也感恩堅持用功的自己。我發願護法、弘法，讓正法與佛法綿延不絕，傳承永續。

默照禪四十九心得

把自己的心帶回家

◎朱俊昇

想了想，也許是過去太少打坐，於是勇敢地報名了默照禪四十九第二至五梯，禪期共四十二天。沒想到進禪堂前一晚，心卻不停地告訴我：我在害怕。害怕長時間不與人說話，只能面對自己；害怕回到現實後，不能回應他人的期待。以為來修行，其實帶著一大堆沒有處理好的自己，走進禪堂。

總護法師說，禪修就像在掘自己的「千年蟄坑」，禪堂生活正是挖掘的最佳時刻。睡在哪个位置、吃什麼、出坡分配到什麼工作，看似小事，卻不斷提醒「我」跑出來，在意別人的味道、聲音，以為別人在干擾我，後來才發現，真正不得安寧的，是自己的分別心。

聖嚴師父曾開示所謂的「智慧」，不是知識、不是經驗，而是無我的態度。什麼都有，就是不要把我「我」放進去。那時自以為懂得「放下」，直到坐在禪堂裡，才發現自己只懂「放下」這兩個字，卻還沒真的放下。

有一天禪坐很低潮，沒再想著要坐出什麼結果，也沒急著把自己變成一個更好的人，只是回到呼吸、回到身體，安靜地對自己

緩緩拜下起大悲心

◎陳演如

每年七、八月，法鼓山禪堂都會開啟四十九天禪境，有緣佛子皆可入內尋自家寶藏，武功秘笈為失傳近八百年的漢傳默照禪法。因此生不顧死每天都是禪一、每柱香都是唯一的心態，有幸圓滿四十九天禪期。

聖嚴師父說：「禪修就是 Practice（練習）。」禪期中，除了練習面對五蓋和腿痛，坐墊上可練數息觀，回寮房可練不淨觀。禁語明文寫著「放捨諸相，休息萬事」，但禪堂內咳嗽、排氣聲、各種氣味，茶水間的紙條、寮房內的打呼聲，種種狀況無不考驗自己何時發覺心的躁動，按下暫停鍵，回到一念起即覺，覺之即無。

像我這樣的鈍根，小參指導非常重要。對法師叨教自己上坐昏沉，果鏡法師說：「知道昏沉，就重新把姿勢坐好，不要懊悔，浪費能量。」覺得自己在禪堂變

1-DAY RETREAT

1st Saturday 9am-5pm

11/7 led by Ven. Chang Hwa

12/5 led by Ven. Chang Hwa

Saturday Sitting

9am-12pm (EST)

在變動中 找到內在安定力

2026 法鼓山關懷生命論壇

◎文／釋常真、楊仁惠 · 圖／李東陽、李佳純

如何超越眼前的無常變動，找到生命中的安定力量？

本期分享方丈和尚果暉法師、衛福部常務次長莊人祥、導演曲全立，於「法鼓山關懷生命論壇」暢談自身的體悟，以及轉化生命的智慧。

果暉法師（方丈和尚）

「記得上一次關懷生命論壇，是在進行時，突然地震，還搖得很厲害呢！」方丈和尚幽默地以現場來賓共有的經驗，提點大眾：「世間無常，國土危脆」。

方丈和尚指出，世間本就充滿無常，突發事件隨時可能發生，與其杞人憂天，不如未雨綢繆，做好「居安思危」的準備，降低危險發生的機率，減少傷害，這是每個人都能做到的。

如何在變動的環境中鍛鍊安定力量？方丈和尚首先分享「三三三」念佛方法，如果沒有宗教信仰，不妨放鬆身心，體驗呼吸，或者專注於身體的感知，不起好壞的分別，心自然安靜下來。

「現在是最重要的。」方丈和尚指出，許多壓力或憂慮，往往來自超乎自己能力所及的擔憂。方丈和尚以身為法鼓山方丈為例，表示首先關心法鼓山整體、社會乃至全世界的未來發展，但也須衡量自身能力與範圍；若一味擔憂超出能力範圍，無法處理的事，只會徒增煩惱。方丈和尚叮嚀大眾，先照顧好自己的身心健康，並

果暉法師（方丈和尚）

「記得上一次關懷生命論壇，是在進行時，突然地震，還搖得很厲害呢！」方丈和尚幽默地以現場來賓共有的經驗，提點大眾：「世間無常，國土危脆」。

方丈和尚指出，世間本就充滿無常，突發事件隨時可能發生，與其杞人憂天，不如未雨綢繆，做好「居安思危」的準備，降低危險發生的機率，減少傷害，這是每個人都能做到的。

如何在變動的環境中鍛鍊安定力量？方丈和尚首先分享「三三三」念佛方法，如果沒有宗教信仰，不妨放鬆身心，體驗呼吸，或者專注於身體的感知，不起好壞的分別，心自然安靜下來。

「現在是最重要的。」方丈和尚指出，許多壓力或憂慮，往往來自超乎自己能力所及的擔憂。方丈和尚以身為法鼓山方丈為例，表示首先關心法鼓山整體、社會乃至全世界的未來發展，但也須衡量自身能力與範圍；若一味擔憂超出能力範圍，無法處理的事，只會徒增煩惱。方丈和尚叮嚀大眾，先照顧好自己的身心健康，並



▲法鼓山關懷生命論壇上，方丈和尚、莊人祥次長、曲全立導演分享如何在變動中找到內在安定力。

莊人祥（衛福部常務次長）

盡力而為 先做好當下的事

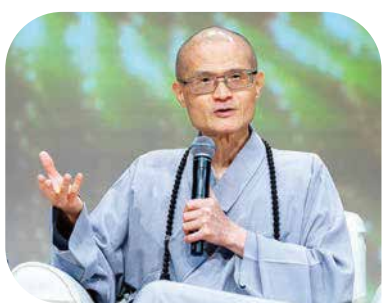
新冠疫情期間，疫情指揮中心共召開一千一百九十七場記者會，時任疾管署副署長的莊人祥，擔任了一千一百二十一天的發言人。面對新型病毒的種種未知，社會人心不安，指揮中心的「資訊透明化」為原則，明確釐清已知與未知，並說明政府的應變策略與個人行動指引，努力降低社會不安。

走過三年疫情，莊人祥表示，臺灣天災頻繁，個人與國家都需要具備災後恢復正常的「韌性」。「個人的韌性」並不是什麼都不怕，而是承認自己會害怕、會受傷，但有能力慢慢調整、恢復，然後繼續往前走。至於國家，則要從個人擴大至整體社會，具備「接納不確定性」、「判斷正確資訊」、「彼此信任與互相照顧」三要件。

守護國人健康的同時，莊人祥也面臨了生命的危機。二〇二四年初，他在檢查中被醫師懷疑罹患胃癌，後來確診已轉移至肝臟。得知可能罹患的當天下午，他還要主持重大事件的記者會，「我沒有想太多，就把該做的事先做完。」莊人祥坦言，面對胃癌第四期的診斷，最難超越的還是內心的恐懼。他和同仁一起請了手珠，每天持誦〈藥師咒〉，他自嘲從沒念完一〇八遍，但心安定了下來。治療方面則依醫師的建議處理，「無法改變的事我隨順接受，能改變的地方我盡力做好。」莊人祥說自己很幸運，據說是該醫院有史以來第三例治療後已驗不到癌細胞的個案，希望這段經歷能帶給病友們勇氣與希望。

在法鼓山皈依，法名「寬和」的莊人祥，以自身的生命經驗，祝福大眾，當環境產生變動時，珍惜當下，做最好的安排，就能找到內在的安定力量。

▼莊人祥次長分享面對變動，更要提醒自己是「先做好當下能做的事」。



▲方丈和尚表示環境隨時在變動，平時常照顧好身心，才能從容應變。

曲全立（紀錄片導演）

活出核心價值 使命由自己定義

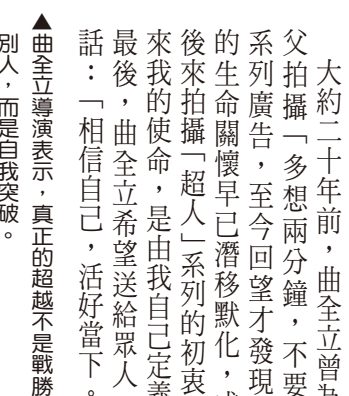
畢業自電子科卻跨入電影界，曲全立導演幽默地說：「電子和電影只差一個字，對我來說也是『超越』」。二〇一三年，他獲得世界3D大獎，基於對臺灣這塊土地的認同，回臺打造3D行動電影車，走進偏鄉與社區機構。十四年來，他看見單親、外配、隔代教養，乃至青少年自殺問題，因而萌生透過影像傳遞生命力量的念頭。二〇二一年起，他開始記錄一位位「超越自己」的真實故事。

至今，團隊已記錄超過一百位來自不同領域的「臺灣超人」。「一路走來，我發現我們每天都在超越自己，因為在生活上、心靈上，每一個人都在找尋生命的價值」，對曲全立而言，「超人」並非沒有困難，而是在挫折、逆境、恐懼與不安中，仍願意面對自己，持續前進，並且進一步服務利他。

這樣的體會，也來自他的生命經驗。三十五歲時，曲全立罹患腦瘤。患病之初，因身心不便而封閉自己近十年。經過漫長的自我對話，逐漸發現，自己仍然擁有許多。於是，疾病不再只是挫折，反而成為他走入偏鄉、關懷生命的重要契機。拍攝「臺灣超人」的過程中，曲全立也看見信仰、家人陪伴與服務利他的力量。他認為，「生命是活出來的，而不是讀書讀出來的，如果願意把自己的生命活得更有意義，不論在任何時代都非常有意義。」

大約二十年前，曲全立曾為聖嚴師父拍攝「多想兩分鐘，不要自殺」系列廣告，至今回望才發現，當時的生命關懷早已潛移默化，成為他後來拍攝「超人」系列的初衷。「原來我的使命，是由我自己定義。」最後，曲全立希望送給眾人一句話：「相信自己，活好當下。」

▲曲全立導演表示，真正的超越不是戰勝別人，而是自我突破。



▲曲全立導演表示，真正的超越不是戰勝別人，而是自我突破。

2026 法鼓山
關懷生命獎得主

◎文／陳逸慧 · 圖／李東陽

慈悲獎 趙文正

用汗水撐起孤幼希望

沒有顯赫的身分，也沒有顯赫的財富，八十三歲的趙文正一生簡樸，卻累積了超過六百萬元的慈善捐款。三十五歲起，他靠著鐵工廠清潔工的微薄收入，以及做資源回收，幾十元、幾百元攢存下來的錢，長期捐助世界展望會、點亮孤幼的生命之光。趙文正助人的初心，源自窮困的童年。年幼時上學，連二十年代辦費都無力負擔。親身經歷貧窮的他，深感世上還有許多孩子像他一樣，於是立下心願：「將來有能力賺錢，一定要幫助別人。」

一九九七年，趙文正以父親趙世旋的名義，第一次捐出善款，從此展開一生的行善之路。他和妻子生活節儉，每天門前是烈日或風雨，都騎車出門檢資源做回收。他常說：「只要多捐一點，就讓孩子們少受一點苦，讓他們多念一點書，能夠脫離貧窮。」他透過國家扶基金、慈濟功德會、惠民學校、臺中育幼院等單位，點亮孤幼的生命之光。趙文正助人的初心，源自窮困的童年。年幼時上學，連二十年代辦費都無力負擔。親身經歷貧窮的他，深感世上還有許多孩子像他一樣，於是立下心願：「將來有能力賺錢，一定要幫助別人。」

除了助學助貧，趙文正也心繫鄉里安全，選用多年來的積蓄，購置消防警備車，守護鄉里鄉親。二〇一二年，他獲選為《富比士》雜誌亞洲行善英雄，成為臺灣四位獲獎者中的唯一。赴香港領獎獲得了三十萬港幣，他毫不保留全數捐出。因近來一場車禍，趙文正賴以回收資源的老機車全毀，曾受他幫助的消防弟兄們集資送他全新的電動車，沒想到他將這份愛心，以消防弟兄的名義捐出，讓美善種子繼續在人間流轉。

「要有願力，才做得好。」趙文正的善心善行，證明助人不需擁有很多，重要的是願意付出，累積小小的微薄力量，一樣能匯集成巨大的慈悲。



▲慈善家趙文正（右）獲頒個人慈悲獎。



▲許金川教授（中）、楊培銘教授（右）代表肝基會接受大願獎。

大願獎 肝病防治學術基金會

守護世世代代的健康

一九九〇年代，臺灣籠罩在「肝病王國」的陰霾中，每五位成年人就有一人是B肝帶原者，肝病宛如沉默殺手，長年位居國人十大死因之一。由於當時肝病防治觀念尚未普及，民眾缺乏正確認識，往往等到出現明顯症狀、病情嚴重才就醫，錯失了治療先機。肝病不僅威脅著國人的健康，更成為許多家庭難以承受的負擔。

時任住院醫師、現為肝病防治學術基金會董事長許金川，謹記恩師宋瑞樓教授教誨：「醫生就是要救人、為病人存在的。」當時超音波剛開始發展，他便投入研究，希望運用超音波儀器，及早發現肝腫瘤，點亮了早期診斷肝癌的曙光。

「與其在診間等病人，不如讓醫護主動走出去。」在宋瑞樓教授支持



▲消防員余泰運（右）獲頒個人智慧獎。

智慧獎 余泰運

將傷痕化為救人大愛

「砰！」二〇一四年，巨大的爆炸聲，震撼高雄街頭，一場突如其來的氣爆，讓投身消防工作的余泰運當場倒地。聽見同仁呼喊，醒來的他發現雙手血肉模糊，手腳與臉部的傷勢相當嚴重。即使身處危急之中，他仍將救護車優先留給其他傷患，將救人的使命放在自己前面。

送到醫院後，余泰運在加護病房昏迷了五天，之後歷經了十四次手術，期間更有漫長的復健歷程。當手指一彎，皮膚便裂開流血；創傷後，幾乎是在噩夢、幻聽、幻覺中度過。但他沒有被傷痛擊倒，一心只希望趕快康復，早日回到工作崗位。

身體痊癒後，原本可退休的余泰運，選擇再回到消防崗位上。平日到民眾家

下，許金川於一九九四年成立肝病防治學術基金會，以消滅肝病為宗旨，期盼不再有人因肝病而失去生命，不再有人因肝病而破碎。三十多年來，肝基會的醫療團隊與志工深入偏鄉、離島、監獄與看守所，進行免費篩檢，守護了逾七十萬人的健康。執行長粘曉菁醫師表示，義診提供抽血、超音波檢查，還建立後續追蹤服務系統。對於清寒病友，也尋求愛心資源來協助，並透過電話持續關懷。

二〇二一年，肝基會掀起「全民腹超」的健康革命，號召全臺白袍醫師共同投入肝病篩檢。肝膽腸胃科劉洋甫醫師說：「解決病人的問題，就是我們的大願。」只要還有肝病，就不應該放棄；只要有需要服務的地方，醫療就應該走到那裡。肝基會從醫療診間，延伸到社會每個角落，每一場跋涉山涉水的檢驗，每一句苦口婆心的衛教，乃至於每一本刊物、每一通電話，都傾注著無私的大願，守護著臺灣世世代代的健康。

中，宣導居家消防安全，還經常回到醫院，鼓勵正在治療的燒燙傷患者。他以走過相同傷痛的親身經歷，鼓舞對生命茫然無助的燒燙傷病友，找到面對人生的勇氣。

最難得的是，經歷漫長復健後，余泰運重新回到高強度的消防第一線，持續守護市民安全。「保護市民生命和財產安全，是我們的職責，也是我們的使命。」在他的心目中，民眾的生命始終擺在第一。

生死劫難後的身心考驗，余泰運勇敢地面對它、接受它、處理它、放下它。苦難沒有吞噬他的願心，反而在傷痛中，淬煉出轉化困境的力量；烈焰留下的傷痕，沒有成為他的陰影，反而成為他最榮耀的勳章。除了一步步走出傷痛，他更將個人的苦難，昇華為生命的大愛、守護社會的光明。

余泰運以自身的生命故事，為遭逢傷痛的人們，開啟未來的希望，也為世間的苦難，注入了積極正向的力量和意義。