

庚午年季春釋聖嚴撰

慈基會 重返八八災區

關懷高雄六龜學校及社區 了解偏鄉教育需求

【本刊訊】十三年前，八八風災對南臺灣造成重大災害，法鼓山匯聚社會各界力量，援助災區重建家園。十三年後，當地的學校和居民，如今現況如何？八月三十一日，慈基會秘書長常順法師、三學院副院長常寬法師、偕同慈基會專員委員邱正戈、聯絡人陳麗琴等前往高雄六龜區，拜會當地學校與居民，聆聽學校的需要，持續援助偏鄉教育。

當天上午，六龜高中、寶來國中、六龜國小、新威國小、新發國小、老濃國小、龍興國小等七校校長和主任，齊聚六龜高中會議室，聆聽陳麗琴說明「百年樹人獎助學金」申請辦法，預計今年第四十一期起，約有六十位在地學生可獲頒「百年樹人獎助學金」，幫助學子安心就學。校長們也分享偏鄉教育現況，表示當地孩子不缺吃飯錢，而是缺乏課後輔導、寒暑期營隊、才藝培養的師資與經費。

聆聽校長們分享後，常順

法師表示此行的目的，即是希望透過第一線教育工作者，了解孩子真正的需要，找到需要幫助的對象，將各界的愛心資源，挹注在教育與學習上。

此行也參訪十年前法鼓山援建的龍興國小、樂樂段永久屋社區、新開紀念公園、老濃防災暨社區教育中心，同時勘查未來將捐助的建山部路。曾參與當年救災的常寬法師，回憶八八風災過後，六龜地區橋樑斷路，眾人涉水渡河，抵達被土石掩埋的社區旁，為罹難居民助念的情景。

樂樂段永久屋位於二〇一二年落成，共安置十八戶桃源區勤和部落居民。籌建過程中，建築師徐伯瑞、中原大學景觀系與居民，共同參與公共空間及家屋設計，因此每戶門口都有布農族傳統特色的貓頭鷹。一行人拜訪社區居民，並進入家中參訪，關懷居民安居的現況。當時擔任鄉民代表會主席的潘



▲慈基會一行重返八八災區，拜會樂樂段永久屋社區，看見蛻變重生的布農族部落。（慈基會提供）

星貝兒到訪法師們，歡喜分享女兒投入社區服務工作並獲得肯定的喜悅。眾人還前往法鼓山捐建的新開紀念公園，見到「蛻變中的蝴蝶」銅雕作品，彷彿也看見蛻變重生的部落居民。

護法總會關懷院

大事關懷場培訓 關懷再提昇

【魏子茵／臺北報導】九月十八日，護法總會關懷院首度舉辦「大事關懷場培訓」，一百一十三位北部地區助念組組員齊聚慈惠學苑大殿，聚焦大事關懷的觀念、作法，對於各階段的關懷工作，釐清執行的細節，做好規範與傳承。監院常哲法師、常衍法師、助念團團長黃欣逸都到場授課。

常哲法師開示時，提醒眾人進行大事關懷的過程中，可善用關懷院的網站，包括：線上點燈祈福、聖嚴師父對大事關懷的影音開示，以及佛號與誦念儀軌等，在疫情或時空阻隔的狀況下，善巧引導家屬即時為往生親人祈福，也能進一步接引家屬走進道場參與共修，在莊嚴的佛事與共修的凝聚力中，撫平悲傷，用佛法的正

知見來安定身心。

常衍法師在說明大事關懷的理念時，提醒大眾以「心靈環保」為核心的佛化奠祭，和一般民間文化最簡單區別的，就在於「捨」。捨下對世間的牽掛、捨下愛別離之苦，用佛法溫暖的慈悲與清淨的智慧，環保而莊嚴的佛事，祝福往生者往生佛國，幫助家屬認識佛教的生死觀，陪伴家屬走過悲傷與失落。

法鼓山大事關懷的項目，包括往生助念、慰問關懷、佛化奠祭等，每一項都需由「一場」來擔任義工、連友、家屬之間總協調的角色，就像一場共修當中的監督，無論是理念的傳達、各環節的銜接、儀程細節、人員的溝通，各方面都需要照顧好，是肩負提昇佛事品質、協助

生死兩安的悅眾菩薩。

透過法師與悅眾的分享，眾人逐一檢核助念、關懷、佛事說明、追思與公祭的流程細目，深入釐清任務和程序的一致性與完整性。由於參與培訓的學員大多是地區資深助念組員，因此即使課程緊湊，眾人抱持著對佛法的信心，以及對大事關懷的熱忱，連休息時間也都熱烈討論交流，或是演練大事關懷儀軌。

「感恩有大事關懷這方福田。」松山分會助念組組長張炳松，奉獻大事關懷超過二十年，他分享自己從中實踐佛法，養成了積極的人生觀。萬金分會召集委員李春森表示，培訓課程釐清了許多問題，回去會向地區菩薩們傳達並共同練習，希望能夠不斷提昇大事關懷的品質。



▲常哲法師、黃欣逸團長與助念組交流大事關懷場培訓的各項程序，期望每一場關懷佛事更臻圓滿。（張愛玲攝）

▲新店資深鼓手楊紀梅（左五）、楊美雲（右二）、林美惠（左四）、與常寬法師（右四）及現任護法總會同仁共願，一起實踐和推廣師父倡導的「心靈環保」。（蔡麗華攝）



新店資深鼓手

實踐 心靈環保 30年

楊紀梅 楊美雲 林美惠
分享隨師建設法鼓山的歷程
跨世代傳承護法願力

「藍之辰、魏子茵／臺北報導」聖嚴師父自一九九二年開始向世人倡導「心靈環保」的觀念和做法，身為法鼓山的護法鼓手們，如何實踐推廣「心靈環保」？響應「心靈環保」三十週年，新店分會於八月二十八日舉辦「當生命遇見佛陀，遇見師父」分享會，邀請資深悅眾鼓手楊紀梅、楊美雲和林美惠，分享一路隨師父學佛、實踐「心靈環保」、建設法鼓山的生命歷程。護法總會常寬法師、現任召委呂麗華、多位資深鼓手及眾多中生代、新生代鼓手一〇八位，共同成就這場跨世代的護法傳承分享會。

北四轄區第一任召委楊紀梅，一九八七年便在農禪寺跟師父學打坐。她分享走進法鼓山學到最重要的三件事：念佛、禪修、拜佛。透過過念佛學習轉念，用禪修學習靜心，用拜佛消業障。她表示，佛法為生命帶來的好處，讓她自勉「要以實際行動來發願」，除了接引人護持法鼓山，還推動農禪寺「念佛專車」，帶動地區信眾同需法義。

教師聯誼會首任會長楊美雲，

當年為了追隨師父建設法鼓山，提早從教職退休。她分享自己運用教學專長，舉辦教師禪修研習營、研經班，接引學生參與法鼓山活動，將「心靈環保」種子播撒在校園中。她還透過一張張泛黃的老照片，敘說師父關懷大眾、建設道場、為法忘軀的身影。用教育培養人才，以恆心、毅力與勇氣去實踐佛法，奉獻自己。她與大眾共勉力行師父的教誨。

一九九二年成為勸募鼓手的林美惠，曾擔任召委和助念組組長。「參與勸募課程時，我每天帶著錄音機去上課，回家還複習整理筆記。」她表示除了勸募時分享法鼓山的理念，並接引家人和其他菩薩一起共修。談起當年地區舉辦的園遊會，資深鼓手張陳玉蘭也上台分享義賣粽子「一秒殺」的盛況，還有帶動信眾朝山，從一部車成長到六部車。林美惠笑說，這段過程如同師父所言：「忙忙忙，忙得好快樂；累累累，累得很歡喜。」



▲楊紀梅分享學佛三十多年來，透過過念佛學習轉念，用禪修學習靜心，以拜佛消業障。（蔡麗華攝）

文山分會

常啟法師講禪宗思想運用



▲常啟法師鼓勵眾人將禪宗非二元的思考，運用在日常生活上。（方顯攝攝）

【黃演心／臺北報導】「解脫」是二元？還是非二元？九月十七日下午，法鼓山僧伽大學教務長常啟法師來到文山分會，與一百一十六位菩薩分享「禪宗非二元的思考與運用」。法師以擅長的譬喻法、信手拈來的祖師故事，將禪宗思想化為淺顯易懂的語彙，整場講座笑聲不斷。

常啟法師從禪宗六祖惠能開悟、向五祖弘忍求法的故事談起，再向大眾介紹記載惠能得法傳法、研究禪宗思想淵源的重要依據《六祖壇經》。法師說明《壇經》是以般若為方法、如來藏為目標，用般若的空觀破除煩惱的執著，以期達到「明心見性」的目的。

如何將禪宗的思想運用在生活中？法師以《金剛經》

中「應無所住而生其心」這句話，指的就是心中沒有成見的牽掛、沒有自我主觀的影子的牽掛，沒有超越自我中心的種種應對，「應當怎麼處理，便怎麼處理，不以自我中心來做判斷，而是面對任何的人、事、物，都給予恰如其分的處理。在日常生活中，練習不受環境影響困擾，便能得到解脫。」

法師提醒大眾，當生活上遇到煩惱，或是遇到價值觀不同的衝突，可以往上提到一個更超越、更大的脈絡來看，就不會在兩邊選一邊。真正成熟的人，絕不會先分辨善惡，將好人和壞人截然二分，而是在好的當中看到不好，在不好的當中也會看到他的好。法師表示，當我們跳開來看，就會發現沒有絕對的好人與壞人，鼓勵眾人將禪宗非二元的思考

週日中文講座
9:30am-10:30am 美東時間

談經典人物挖法寶

果廣法師 主講

10/2 善生產初果舍利弗 10/16 目犍連與神通
10/23 慈悲不失原則阿難陀 10/30 提婆達多的領袖欲

[English Sunday Dharma Talk]

The Essence of the Śrīmālā Sūtra

By Ven. Chang Hwa

10/2, 23, 30 11am-12pm(美東時間) via Zoom

CHAN MEDITATION CENTER



農禪水月過中秋

點亮禪心與佛團圓

二千多位民眾佛前供燈、發願祈福、繞行水月池 體驗漢傳佛教節慶文化

(李佳純 攝)



▲大小朋友以放鬆專注的身心，參與融合禪修心法的「福柚」闖關活動。(王育發 攝)

「我願做一盞明燈，用佛法的慈悲與智慧，照亮世界的一個角落，願世上沒有黑暗，只有平等的慈悲與智慧……」九月九日中秋前夕，農禪寺水月道場大殿裡，二千多位民眾捧著點亮的心燈，隨著法師們在佛前發願祈福，並以專注當下的腳步，繞行水月池，放鬆身心，感受與佛菩薩團圓的清淨、溫暖、平安與光明，也從中體驗現代漢傳佛教的節慶文化。

結合「中秋節慶、佛教文化、禪修」的「農禪水月過中秋」活動，是疫情這兩年來，農禪寺首度舉辦的大型活動，「為守護參與民眾的健康，特別安排防疫安心動線」。監院果醒法師說明，民眾於大殿靜心點燈、發願祈福後，內心逐漸沉澱清淨下來，接著分成三個時段繞行，由法師們帶領民眾放慢腳步，誦念「南無觀世音菩薩」聖號，捧燈繞著水月池繞行，「這也是專注當下、安住當下的禪修體驗」。

除了繞池繞行，許多民眾供燈後，闔家至《金剛經》牆下的廊道，參與融合禪修心法的「福柚」闖關活動。大小朋友們練習以放鬆的身心，全神貫注地調控手中的兩條毛線，引導線上的球掉進桶子裡，領略當中的遊戲三昧。無論是與父母合作闖關的小朋友，還是順利過關的九十歲老菩薩，都獲得農禪寺自家栽種、代表平安福佑的「福柚」，而與大眾結緣的「農禪餅」、「水月酥」，更是由義工們持誦佛號親手製作，蘊藏了滿滿的祝福心意。

在農禪寺擔任義工的魏毓慧與女兒，特別帶著兩位立陶宛來臺的交換學生，一起到水月道場過中秋，體驗漢傳佛教寺院節慶活動的特色。第一次參與農禪寺活動的邱意涵表示：「供燈時，感受到每盞燈如同是菩薩的祝福，也給予世間溫暖和希望。」專程帶著一家四口來寺院共度中秋的林恩豪，隨法師供燈發願後，還進一步發願：「要把祝福的力量帶回家，傳遞給更多的人。」



▲民眾捧著點亮的心燈，隨法師們在佛前發願祈福。(王育發 攝)

舊金山道場

上百人放鬆身心 體驗念佛禪

【舊金山訊】九月初，副住持暨禪堂主果醒法師來到舊金山，展開為期兩週的弘法關懷活動。法師此行目的之一，是推廣念佛禪，舊金山道場於九月十四日舉行「念佛禪的方法」講座，為九月十七、十八日的講座，為九月十七、十八日的講座，為九月十七、十八日的講座。

果醒法師弘法內容包括：念佛禪的緣起、目的及方法，並與一般念佛略作比較。法師說明，一九九九年聖嚴師父開始推廣念佛禪，起初一些修淨土的菩薩不太習慣，認為「誦佛偈」不見了，「南無」不見了，《阿彌陀經》不見了，是不是西方也不見了？另一方面，打七的禪眾也不習慣坐念佛。師父當年開示念佛禪不同於佛七，念佛禪以「見自性佛」、「見自性淨土」為目標，祈願尚未往生時，就能見到自性淨土，達到般舟三昧。而曹洞宗、



▲果醒法師期勉大眾當下放鬆波浪現象，就能在生活中轉煩惱為智慧。(溫哥華道場 提供)

【溫哥華道場】果醒法師講《楞嚴經》生活運用

【邱敏／溫哥華報導】每年暑假期間，溫哥華道場開辦的佛學講座，已成為備受期待的傳統。今年由副住持暨禪修中心副總監果醒法師，於八月三十日、九月一日、三日三天進行《楞嚴經》的生活運用講座，近六百八十人次在現場及線上聆聽，認識人本自具足的妙明真心。

古德向來有「開悟楞嚴，成佛法華」的說法，可見《楞嚴經》是一部重要的修心指南。果醒法師以數十年的修行體悟，將深奧難懂的經文，以簡單的觀念來導正一般人的根本錯誤。首先是，錯把五蘊身心當成「我」，不清楚根塵接觸即「無明」，以致一直生活在顛倒見裡。

「你是否想過身體、感覺、想法是你嗎？」法師拋出問題，引領眾人思考。接著說明「人本具足妙明真心」就是「佛性」。法師說明，心可以變現出虛空、世界、眾生、業果的種種樣貌，「從生活中不難覺察，面對相同情境，各自有不同解讀，就是「從真起妄」的顯現。」別人罵一次，我們卻「用記憶來修理自己」無數次；對方只講一句，心中卻浮出無數妄想，自陷痛苦……這都

西雅圖分會 新址 首度開辦禪訓班

常惟法師帶領學員體驗「身在哪裡，心在哪裡」練習活在當下

【張瑄／西雅圖報導】西雅圖分會歷經多年尋覓，七月順利為新址進行遷移，並於八月二十七、二十八日首度舉辦第一場活動。為期兩天的初級禪訓班，由溫哥華道場常惟法師帶領，共有十九位學員報名參加。

分會新址環境清幽，學員走入其中，隨即感受到安定的氛圍。這期禪訓班學員包括：科技業人士、博士生、家庭主婦等，年齡從二十多歲到六十歲，多數沒有禪修經驗，因此充滿好奇，還有學員想瞭解禪修與西方的瑜珈冥想有何不同。

課程一開始首先進行法鼓八式動禪，打破多數人以為「禪修就是打坐」的刻板印象。接著介紹七支坐法、禪修的觀念與方法。有學員分享，以前內心總是糾結著過去與未來，透過這次課程，學到「活在當下」才是最重要的；也有學員分享，數息時，察覺到自己妄念不斷，經由練習才讓身體慢慢放鬆，心漸漸安定下來，也才了解生活中隨時都可運用禪修方法，提醒自己「身在哪裡，心在哪裡」。

此外，常惟法師就學員提出做人處世難免要「裝」一下的疑惑，給予不同角度的思考。法師表示，「裝」的過程，就是建立一個新習慣的過程，裝久了就變成習慣，習慣就會內化成個性的一部分，便會產生質的變化，「所以「裝」並

不是壞事，只要我們往愈來愈好的方向走，「裝」就是提昇自我的一個方法。」

新會址地處廣大，進行托鉢是一個特別的考驗和體驗。有學員分享，自己一路上小心翼翼地看著鉢裡的水前行，但最後單腳跳的時候，不穩的心情在放下鉢後，感到無比輕鬆，察覺到這番心境變化後，對自己的緊張也覺得莞爾。

禪訓班結束後，許多學員報名分會將於十月開辦的「快樂學佛人」，希望走上學佛的道路。分會自九月起，每週日上午也在新會址恢復禪坐共修，歡迎老參新學一同回道場精進。



▲西雅圖分會於新址首度開辦禪訓班，常惟法師帶領學員認識禪修的觀念與方法。(西雅圖分會 提供)



▲果醒法師帶領大眾用放鬆的身心念「阿彌陀佛」，繞念時，一字一步與佛號相應。(舊金山道場 提供)

動靜相間得以持久，並依自身經驗分享念佛訣要，比如像要「一樣用丹田發聲，唱時要一氣連貫」，依唱腔放鬆身體，依自己的需要跳字換氣，沒有固定方法。

講解後，法師敲著木魚，帶領現場眾先繞佛再坐念，同時鼓勵一百多位線上聽眾隨著木魚一起練習。只見電腦螢幕上，很多人隨著木魚聲各自繞佛念佛，空間雖異，學法之心一樣誠懇殷切。

十七、十八日在都市念佛禪二、三，法師帶領大眾用放鬆的身心念「阿彌陀佛」。繞念時，法師提醒「一字一步，腳步與佛號相應，將身心和環境融入每一句佛號。」一位念佛組菩薩分享：「念佛禪比念佛輕鬆很多，一整天下來，有運動但不會累，且隨時念佛與佛相應，妄念少了，心也安定了。」

馬來西亞道場

吉隆坡特教師院學佛班來訪



▲吉隆坡特教師院學佛班成員訪馬來西亞道場，體驗法鼓山法。

【莊偉銘／馬來西亞報導】八月二十七日，吉隆坡特教師院學佛班二十六位成員，前來馬來西亞道場參訪。監院常漢法師開懷時，勉勵來訪學員不只在法鼓山挖寶，更要在佛法僧中挖寶，向三寶學習，「佛法主要存在的目的，是助人解決苦和煩惱，進而成佛。」法師期許眾人成為沒有煩惱的人，進而幫助他人沒有煩惱。

來參訪學員中，有人想接觸不同體系的佛教，有人想解決法鼓山的理念與精神，也有人好奇法鼓山是什麼樣的道場。常漢法師向眾人介紹法鼓山的理念，即「提昇人的品質，建設人間淨土」，創辦人聖嚴師父將佛法轉化成平易近人的用語，讓更多人能落實在生活中，達到身心的平安、健康及快樂。

眾人在導覽義工帶領下，了解道場境教和設計理念，並透過唱誦葡萄乾的活動，體驗法鼓山的寶。禪修。馬來西亞法青學員也到場分享「眼前當下」、「和心在一起」兩首創作佛曲，在輕鬆的旋律中，聆聽歌詞中的佛法涵義。

學員周依琳分享，自己對「無常」的體會是世界瞬息萬變，如果把心停留在自己的過去和痛苦，也是一種執著，能夠時時感恩，每一個當下，便得自在。學員符詩綺則表示，法鼓山所教導的「念觀音、求觀音、學觀音、做觀音」，讓她感受觀音菩薩的慈悲力量，內心覺得喜悅、平安、快樂。

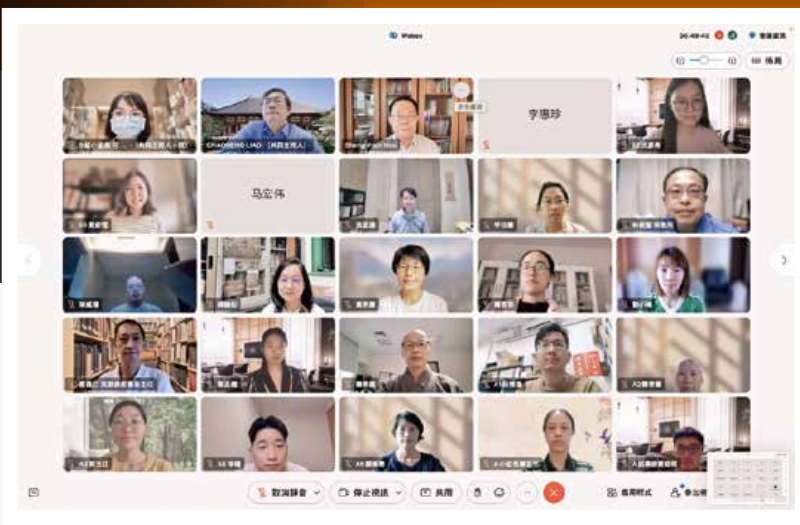
聖基會、佛研所、文理學院合辦學術研習營

200學子深入漢傳佛教400年

跨領域深度探索近世東亞漢傳佛教 啟發學術研究新視野



▶漢傳佛教最精彩之處是「文化生產」的展現，不僅是跨界展演，更能與當代諸多領域對話。
(聖基會提供)



【釋演曉／臺北報導】由聖嚴教育基金會、聖嚴漢傳佛教研究中心、中華佛學研究所及法鼓文理學院共同主辦的「漢傳佛教四百年」學術研習營，八月三十一日至九月二日以線上會議室舉行。邀請來自荷蘭、法國、日本、中國大陸及臺灣的十五位海內外學者，循明清以降的時空軸線，聚焦日華僧人的文化地景書寫、佛教戲曲繪畫、禪宗思想、僧團制度、佛教女性及佛教與社會科學等面向，展開八場講席，近兩百位相關科系碩博士研究生、博士後研究員、助理教授及學者參與講學交流，開啟跨領域學術研究新視野。

日本青山學院大學國際政治經濟學系教授陳繼東闡釋晚清時期，日本淨土真宗東本願寺派妙正寺住持小栗栖香頂，跨海到中國進行宗教及社會觀察，其見聞書寫成旅行日記《北京紀事》、《北京紀遊》，此行不僅重新接續中斷近兩百年的中日佛教交流；也為日本佛教在中國傳播探路；中央研究院文哲所研究員廖肇亨梳理明清之際渡日華僧的弘法書寫，如竺仙梵隱書寫富士山的系譜，即非如一體驗山居，結合「一山」與佛教的文化論述，黃聚宗僧人高景性創作「溫泉」相關詩文集，彰顯佛教研究跟物質文化的關係。

「以戲為佛事，可乎？」臺灣大學戲劇系副教授林智莉，透過明代著名劇作家湯顯祖的官場經歷及與達觀大師的交往，說明湯顯祖對佛教的接受及體悟，分析其創作《南柯記》，展現湯顯祖人生之戲和創作之劇中的悟道實踐；荷蘭阿姆斯特丹國家博物館研究員王靜靈展示乾隆時期宮廷畫師丁觀鵬的《說法圖》，以佛陀說法為主題，兼有彌陀淨土蓮池及藏傳密宗、漢傳佛教、道教的構圖元素，融入西方透視法的空間布局，是清代佛教繪畫的巨作。

政治大學宗教研究所教授李玉珍爬梳明末迄今佛教女性的發展和面臨的諸多問題，並提供新資料、新角度觀察比丘尼與政治、公眾事務、菁英階級等，重新觀看女性修行者在不同時代的角色定位及影響力；法國東方語言文化學院教授汲汲，從其社會學專業，講授百年來佛法、佛學與社會科學之間交涉的歷程及共識。

臺大中文系助理教授簡凱廷從明代五臺山華嚴僧人空印遺著生平等、人際網絡、著作及思想，考察鎮澄在晚明佛教發展中的地位，從鎮澄著作涵攝當時禪宗及講門的重要經典，彰顯其兼具禪講的素養；中國社科院宗教所教授紀華傳脈絡化呈現明清時期，以禪宗為主體的融合性（禪、淨、教、戒）佛教型態，圍繞禪門正統的僧諱不斷，凸顯法脈傳承的特點，並分析寺院研究中心執行委員廖肇亨表示，漢傳佛教最精彩之處是「文化生產」的展現，無論從文學、藝術、生活、民俗、戲曲、義理等，都可尋到佛教的蹤跡，是跨界展演，更能與當代有諸多對話空間。「佛學研究不是死去的文本，而是活著的傳統，與生活密切相關，具有最深刻的哲學思維。」廖肇亨勉勵學員，保持與各種形式潮流對話的彈性，將會有許多意想不到的收穫。

《漢傳佛教專題史》出版

【本刊訊】甫由法鼓文化出版的新書《漢傳佛教專題史》(Chinese Buddhism: A Thematic History)，為知名漢傳佛教研究學者、中研院院士于君方教授所撰寫，乃是針對國內外高等學府的宗教系所缺乏的，介紹漢傳佛教的專業教科書，也是歐美第一本漢傳佛教專題史著作，中文版由法鼓文化翻譯。雖是為西方人所作，實為大眾認識漢傳佛教的精華之作。

于院士於《英文序》中提到撰寫此書的動機，因一般介紹漢傳佛教的著作，往往著重其哲學和教義方面，這種偏導致導向的內容僅限於一些漢傳佛教的傳統，其中禪宗占了大部分。事實上，要想全面了解漢傳佛教，必須了解這個宗教的其他方面。例如，中國人認識佛教？教導中國人認識佛教？人們信奉哪些佛教神祇？人信奉節日和儀式？和中國本土

思想與宗教傳統之間，如何相互影響？與皇權關係如何？對於家庭結構和性別角色有何影響？緣此而構構想出版一本適合大學生和一般讀者，且包含更多新近研究資料的書。

《漢傳佛教專題史》內容包括：經論介紹、佛教信仰、佛教節日、佛教儀式、僧團、佛教宗派(天台、華嚴、禪宗、淨土)、佛教與性別研究、現代漢傳佛教等主題，是一部專題史，每章處理一個主題及其相關問題。不依朝代順序編寫，而是著重佛教在中國社會的鮮明特色與各篇文末提供問題討論和延伸閱讀方法，助對章節主題的學習。

于教授在中文版自序中表示，在美國授課四十多年，一直渴望有一本專門介紹漢傳佛教的教科書。因為在有限的時間內，很難全面掌握漢傳佛教，因此她決定採取九個專題來介紹漢傳佛教，故名「漢傳佛教專題史」。

楊坤修認為，心存善念，實踐心靈環保，是具體改變世界的力量。(曾榮分攝)

楊坤修分享 心靈環保永續發展



【蔡幸伶／高雄報導】變遷的永續發展，如何落實生活上的永續發展，讓世界更美好？九月十七日下午，紫雲寺邀請法鼓文理學院社會企業與創新碩士學位課程助理教授、永續發展辦公室執行長楊坤修，與現場及線上的聽眾分享「讓世界更美好的法鼓之道」。

長期關注永續發展規畫、人才培育研究的楊坤修，首先問大眾：「現在的生活有進步嗎？」衣食住行有進步，不見得是美好；人類為追求好的生活，卻犧牲了其他物種，引導聽眾進入講座要探討的主題：心靈環保如何永續發展？

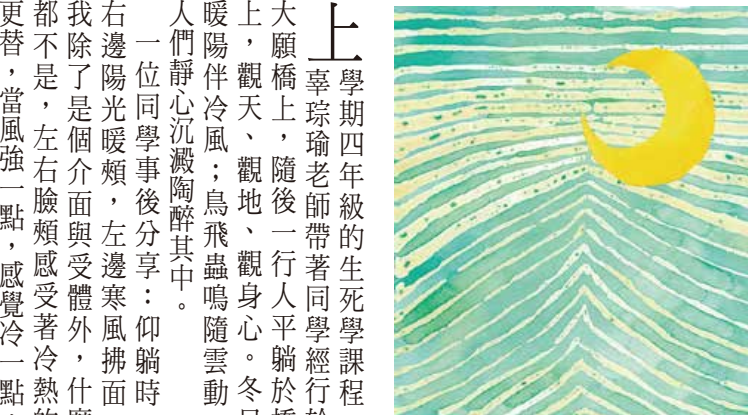
楊坤修從了解世界的現況、如何實踐心靈環保、個人及組織如何落實永續的未來、法鼓山面對永續的挑戰等議題，逐項說明。他以兩則媒體報導：「人類耗用天然資源，短暫停歇，一下下來我們應該好好思考，如何保護地球資源，如何讓生活更美好。」聽完令人震撼的聯合國實錄，大眾腦海中開始思考：「我們的子孫未來怎麼辦？現在可以為他們做些什麼來改善？」眾人共同一致想到的，就是每個人盡心盡力做好心靈環保，世界就會變得更美好、更好，因為每一個人的善念，都是改變世界的力量。

上學期四年級的生死學課程，辜瑜瑜老師帶著同學進行於大願廟上，隨後一行人平躺於橋上，觀天、觀地、觀身心。冬日暖陽伴冷風；鳥飛蟲鳴隨雲動，人們靜心聆聽其中。

一位同學事後分享：仰躺時，右邊陽光暖烘烘，左邊寒風拂面，我除了是個介於暖與冷之間，什麼都不，左右臉頰感受著冷熱的更替，當風強一點，感覺冷一點；當風弱一點，感覺暖一點，因為變動中，冷熱時隱時顯，如同生非死的對立面，死就在生中，或顯或隱，冷熱生死若如此，便可相安無事。

的確，一切現象只是交替顯隱的循環，但我們卻先將一切事物對立起來，然後拚命的追逐我們認為好的一面，消除惡的那一面，如同幻想只有高潮沒有低潮、有富無貧、有左無右的世界一樣荒謬。

那要如何能消除這種對立呢？自然界中充滿了各種分野，海天一線、樹皮的紋路、光影的邊界，這些分野線一方面分隔了彼此，一方面卻也是結合線，具有連接且相互依存的作用，是對立的統一，緊密



「真正重要的東西，只用眼睛是看不到的。」我們感受不到的，往往在顯隱之間用心體會，就會有下手處，也會發現那個隱藏起來的，是整體不可或缺的一部分。仰山慧寂問善道禪師：「月亮變得太亮又太暗的時候，它的圓相到哪裡去了？」善道禪師說：「月亮圓了，圓相隱存在；月亮圓了，尖相依然存在。」

如是如是，我們就不會消極的迴避死亡、漠視死亡，轉而積極的方生方死，承擔死亡，迎新生。

顯隱之間，相連的整體。假使我們只認出分立，而忘了結合的功能時，分野才會變成二元對立，使得我們在衝突矛盾中受苦。

生活中的種種外顯現象，往往於內也都隱藏著如水下冰山那樣壯闊且深廣的內涵，例如：打坐時，顯於外的點頭昏味，隱於內的可能是平時生活的雜亂導致，也可能是生活的勞累積累，或對方法的執著所致。

◎文／圖／釋常啟(曾加大學教務長)



顯隱之間

◎文／圖／釋常啟(曾加大學教務長)

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 470 期 10 月號

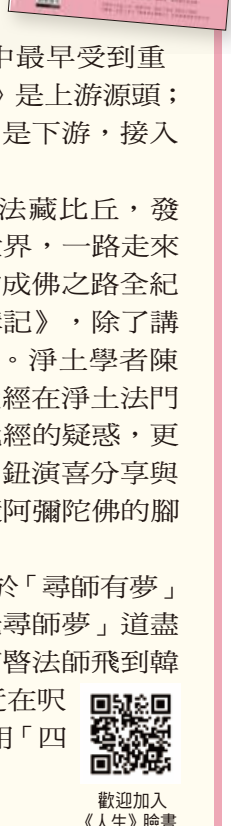
阿彌陀佛成佛之路——《無量壽經》

《無量壽經》、《觀無量壽經》、《阿彌陀經》並稱「淨土三經」，其中《無量壽經》又稱《大阿彌陀經》，是淨土法門中最早受到重視的經典。如果以河流來比喻，《無量壽經》是上游源頭；《觀經》是中游，河系密布；《阿彌陀經》是下游，接入大海，一片汪洋。

《無量壽經》講述尚未成為阿彌陀佛的法藏比丘，發了四十八個大願，到最後成就了西方極樂世界，一路走來的因緣以及發願的內容，可說是阿彌陀佛的成佛之路全紀錄。聖嚴師父在《48 個願望——無量壽經講記》，除了講述 48 大願的內容，也強調依願修行的要領。淨土學者陳劍鎧從譯本、譯者、注疏、會集本，凸顯此經在淨土法門的重要性。透過七個提問，替大家解開對此經的疑惑，更了解「淨土第一經」。果鏡法師、林純綾、鈕演喜分享與《無量壽經》的相遇，以及修持的感受，隨阿彌陀佛的腳步修行。

擔任聖嚴師父隨師記行十多年的張光斗，於「尋師有夢」分享續拍《他的身軀》的因緣，「十年一覺尋師夢」道盡續拍的轉折故事。「世界佛教村·京都」有賢法師飛到韓國發表論文，竟意外確診，無法親自參加近在咫尺的學術論壇，更缺席難得的寺院參訪，運用「四它」練習轉心，接受「非最好安排」。

(每本 180 元，訂閱一年 1680 元)
◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>
◎洽詢電話：(02) 2896-1600



歡迎加入《人生》書庫

10/16 | ENGLISH SUNDAY DHARMA TALK | 11am-12pm EST

Lotus Sutra

by Harry Miller

邀您一同深入高僧夢境解析之旅

高山寺的夢僧 明惠法師的夢境探索之旅

河合集雄 著

主持人 楊蓓 / 主講人 廖肇亨 / 與談人 李維倫、呂旭亞

2022/10/15 (六) 14:00-16:30 實體 / 線上活動同步舉行

報名方式：請上聖嚴教育基金會官網(建議您預先讀過《高山寺的夢僧》等相關資料，以利參與)

報名日期：2022/9/26至10/7，額滿為止。

活動地點：法鼓山心靈環保學習中心(台北市大安區羅斯福路二段95號2樓)

主辦單位：聖嚴教育基金會、法鼓山心靈環保學習中心

協辦單位：心靈工場文化事業股份有限公司、有知心理

*主辦單位保有活動變更權利，敬請留意官網公告。



心靈環保
Protecting the Spiritual Environment

臺北都會的心場域

心靈環保學習中心

臺北捷運綠線、橘線交會的古亭街區，交織出都會生活的繁忙氣息，成立其間的「心靈環保學習中心」，開創既現代又生活化的弘法方式，接引每位渴求心靈成長、安定身心的人。

啟用了！

◎文／楊仁惠·圖／李東陽

在繁忙喧囂、熙來攘往的臺北市區裡，哪裡找到一方能夠成長心靈，又能融合現代生活的學習空間？八月份開始試營運的「心靈環保學習中心」，正是一處貼近現代都會人的學習「心」場域。

學習中心

貼近現代人的生活

「心靈環保學習中心」是法鼓山普化中心在臺北都會區的新據點，從捷運古亭站出口步行二分鐘即可抵達。所在古亭街區，位於臺北城南、臺大、師大、南海學園的文教風氣，加上鄰近博愛特區，向南延伸至景美、新店、中和一帶，政府機關、商業辦公的上班族，加上大學院校師生等族群，交織出臺北都會多元豐富的生活氣息。

普化中心副都監果毅法師表示，創辦人聖嚴師父既現代又生活化的弘法方式，是僧團致力延續的方向，也將隨著時代演進而有不同的創新。有別於分寺院道場、護法分會，這裡以「心靈環保學習中心」為名，就是希望開創出另外一個新的活動空間，讓想探索心靈成長的大眾可以很自在、輕鬆地走入。

佛在眼前 陪伴人們與心相遇

一踏進「心靈環保學習中心」，隨即能感受到一股緩慢沉靜，溫柔地引導著腳下的步伐。淺藕色與白色的主牆面，以花藝襯托出「心靈環保」四個字，霧面玻璃拉門區隔出各個空間，輕石紋的地面，鋪展出簡約、通透而輕盈的氛圍。走進大殿，淺色木質地板增添了溫度，與視線平行的佛像映入眼簾，如同每個人心中最純善清淨的內在。



▲學習中心開設多元化的課程，接引對提升心靈有興趣的人們，為心靈點亮一盞明燈。

禪堂則採兩進的設計，進入第一道門，脫下鞋，放好隨身物品，略事沉澱後再進禪堂，更能感受其間的靜謐。當安坐蒲團上時，窗外的車水馬龍彷彿化為無聲的水珠，滴落在心湖，立刻消融無影。

為每個人點亮心靈明燈

空間設計的語彙，對尋求安頓身心的現代人敞開雙臂，各類型的課程活動，則希望能呼應大眾的需求。目前試營運階段，開設的課程以體系內現有課程為主，例如：「快樂學佛人」、「聖嚴書院佛學班」，以及為聖嚴書院結業學員開設的進階課程：「聖嚴法師心靈環保學：意義與開展」等。果毅法師表示，待正式啟用後，將開辦其他新型態課程，希望能讓心靈環保的理念，法鼓山的弘法工作，走出一個新的面向。

在後疫情的生活新型態中，許多活動走向線上與實體並行，而且有分眾的趨勢，「心靈環保學習中心」的成立，正順應著時代的轉變，充分運用空間場域、多元的活動樣貌，例如：工作坊、心靈成長課程、禪修、講座等，為生活在煩惱中的人找尋出路，為生命疑惑的人找答案，為尚未開始追尋信仰的人，點亮一盞明燈。



▲禪堂採兩進設計，進門略事沉澱，更能感受其中的靜謐。

心靈環保學習中心 課程介紹

禪坐靜心

以八式動禪、禪坐、坐姿及立姿瑜珈運動、全身按摩等活動，引導大眾放鬆身心，練習在動、靜之中，皆能體驗清楚放鬆的禪滋味。

【時間】每週一（中午場）12:00～13:30
（下午場）14:00～16:00
每週五（晚上場）19:00～21:00

【對象】不限。不須報名，自由參加。

快樂學佛人

學佛是什麼？皈依就是出家嗎？課程以多元豐富，輕鬆、活潑的方式，解開對佛教的好奇與疑問，體驗佛法在生活上的運用，指引學佛的正確方向。

【時間】每週三 14:00～17:00

（11/2 起，共五堂）

【對象】對佛法有興趣的人。不分年齡、性別、族群。

聖嚴法師心靈環保學：意義與開展

由專研聖嚴師父禪學思想的卓琮瑜老師授課，在「心靈環保」理念提出三十年之際，帶領學員從溯源的「脈絡化」、當代實踐的「應用化」、學習層次分明的「系統化」、超越系統的「詮釋化」等「四化」來認識心靈環保學，體驗跨世代的安心之道。

【時間】每週四 19:00～21:00

（9/15 起，共十五堂）

【對象】聖嚴書院福田班、佛學班結業學員。

心靈環保學習中心

地址：臺北市大安區羅斯福路二段 95 號 2 樓

電話：(02) 2369-2332

網址：https://csd.ddm.org.tw

課外 小小視窗裡 與佛相遇

◎陳品潔（快樂學佛人安和班）

疫情期間，很幸運接觸到法鼓山「快樂學佛人」課程，在這一段必須長期待在家中的日子，網路拉近了我們與佛的距離，或是說，讓我們有機會一窺自己心中的佛。

為期五週的課程，無論是法師授課，還是小組討論與分享，每一次都讓我們對佛法有更清晰的認識，也釐清了過去自己對佛法的誤解。正如常嘉法師在課程一開始提到：「不是佛法沒有用，而是我不會用。」佛法既廣大宏深，又平易近人，佛法的智慧與慈悲，在生活中俯拾即是。

過去習慣以自我的角度，去看待生活中各種事情，上了「快樂學佛人」後，面對生活中的順逆得失，心中開始有另一個聲音問自己：「如果以佛法來看，會怎麼做呢？」即便還無法做到佛法所說的，但種子已在心中種下，悄然發芽。過去，佛法不曾存在於心中，所以念頭與佛法相遇，往後無論是念頭或行事，都可依循這顆種子，往成佛的方向走去。

學習成長看板

快樂學佛人 10～11 月開班

- 【全日課程】
 - 班別及開學日：寶雲班 10/8（六）、西雅圖班 10/9（日）
 - 上課時間：9:00～16:30（共三次）
- 【半日課程】
 - 班別及開學日：心靈環保學習中心班 11/2（三）
 - 上課時間：14:00～17:00（共五次）
- 【報名方式】
 - 請上網 <http://dbs.ddm.org.tw> 或洽各地知客處

發現五毒壞習慣

青年院 Why 派對心得

◎莊佳敏



▲青年學員用便利貼寫下自身的壞習慣，貼在「五毒」線上。（徐景攝）

結束「壞習慣派對」活動，回到家後，心情平靜了好幾天。自己很少有這樣的體驗，感到有點陌生，難以用言語述說。

活動開始前，同學們相互分享參加的動機，每個人的因緣不盡相同，卻可歸納出一致的渴望，是一「想要提升自己」，二是「追求心靈上的平靜與富足」。那時的心中，產生微微的波動與感動。

在「我想認識你」暖場活動中，每個人寫下自己的興趣。雖然彼此的外表與風格不同，找到興趣相同

的同學並非難事。意外發現，自己的喜好與他人重疊，感覺到驚訝與歡喜，原來我們有點「相似」。

來到「人生五毒」活動時，大家用便利貼寫下自身的壞習慣，並貼在布幕上的五道「五毒」線條上，看著「貪」、「瞋」、「癡」、「慢」、「疑」下方聚集字字的「壞習慣」，發現原來我們這麼「相像」。

當時，腦中的想像力開演了一齣小劇場，密密麻麻的便利貼，黏在火柴人身上，火柴人無論怎麼甩，也甩不掉這些便利貼，直到整個身體浸泡在乾淨的池水，才脫去擾身的壞習慣貼紙，光溜溜的火柴人站起身，感到自由與平靜。我對腦中浮現的小劇場，留下深刻印象。

我的理解是：每個人都有自己的「難」，而這個「難」有時很難述說，也很難被理解或接納。心理的負面情緒如果累積太久、太多，很容易影響身邊的人，行為處事也可能傷害到他人。對自己而言，察覺或控制好情緒是一生的課題，即便學習無法飛速前行，或許緩慢，但想多認識自己，擁有舒心生活和改掉壞習慣，是努力的方向。

感謝青年院舉辦這場活動，使我有機會釐清自己的「壞習慣」，傾聽同學分享與回饋，也感謝周遭所有的正向力量。





(達志影像 提供)

在大寮遇見

香積魔法師

◎林麗華（總本山香積組主廚）

望著白玉苦瓜染上了甜菜根的紫紅色，在胖胖鍋的熱氣蒸騰下，我看見了香積魔法師們正拿著鍋鏟，歡喜地攪動著，還俏皮地微笑呢……



(本刊資料)

因緣和合，去年（二〇二一）恰巧從職場退休，先前往天南寺護持早齋六年的時光，讓自己有善緣從法鼓山社會大學的學員，轉為社大的素食烹飪課的老師。常期許自己是一塊海綿，可以廣納吸收，當機會來時，有能力把門打開。

爐灶間點燃願力

方丈和尚果暉法師關心大寮義工的人力情況，商請法鼓山社大開辦香積義工培訓課程。善緣開啟，這門課由我承擔講授，自喻如「母雞帶小雞」，引領二十位來自各地的學員，大家都有護持法鼓山大寮的共同信念，願意在爐灶間點燃自己的願力。

記得第一次帶領學員站上大寮的黑鍋區煮菜，眾人睜大眼睛，看著巨大的鍋子，和隱藏底下的爐火，心裡難免有些惶恐。我細心引導學員發揮互助精神，拿瓢子、遞鹽巴，當下眾人彷彿具有魔法般，將一道「謝黃豆腐」完美呈現。

課程培訓為期六天，成果發表當天，我們承擔了週日的午齋。全體學員分工合作，再次圓滿任務。會後果高法師關懷，給了我們整體

九十分，美中不足的十分，是因為我忙碌得像陀螺般，轉到黑鍋區看滷牛旁，隨即到胖胖鍋看豆干，還去烤箱區探望能量沙拉，同時記掛著湯鍋內的紅燒湯……由於學員都是新手，唯有自己這隻母雞站在身邊，大家才能安心。看見每道菜都只剩下空盤，深深感受到香積魔法師們的用心與願心。

香積義工們剛完成初階課程，進階課程即於七月開課。學以致用，累積經驗最為珍貴，所以我帶著學員每個月固定到大寮出坡。上個月承辦了一次宴客菜，學員奉獻手作的料理，再搭配開出的菜單。由於經驗不足，拼盤的呈現不盡理想，典座演願法師幫忙添購材料，原本調製五色的拼盤，經法師畫龍點睛的巧思，展現更繽紛的樣貌。大寮的法師們，個個一身好廚藝！當天我們還炒了一道菜，將磨菇化成一粒粒貝殼，十分討喜，再次感受到：大寮真是一個深具魔法的地方！

素食大阪燒
美麗轉身上桌
回憶起昨午的午齋，我們做了一道大阪燒，近五百人的分量。在只有五位學員幫忙的情況下，我們「且戰且走」，先將餡料

現成品不香，會黏盤不易夾取，當下決定將烤成定型的大阪燒切割，再入煎炒，製作過程不斷變身進化，終於在出菜時間，淋上沙拉海苔絲，美麗轉身上桌。

還有鑲入甜菜根的白玉苦瓜，搭配鳳梨，又是一道手工工業的進階版。望著白玉苦瓜染上了甜菜根的紫紅色，在胖胖鍋的熱氣蒸騰下，我看見了香積魔法師們正拿著鍋鏟，歡喜地攪動著，還俏皮地微笑呢……

這輛開往香積大寮的繽紛魔法列車，已經啟動，歡迎您一起來搭乘！



(本刊資料)

聽聞五心歡喜精進

拜梁皇懺心得

◎李英慧

感謝剛往生的父親，為了超薦報恩，成就我全盤參與農禪寺《梁皇懺》法會，六天下來，共禮拜二千多尊佛菩薩。前三天感覺度日如年，所幸第一天方丈和尚果暉法師開示時，雖然精神不濟，仍記得所提的「五心」：虔誠心、感恩心、慚愧心、懺悔心、現在心。

許多人總會因環境變化影響自己的虔誠心，使學佛之路無法持續，這歸究於我們無法照顧好自己的心。《心經》開頭便說「觀自在菩薩」，觀照自己，人人皆有像佛菩薩一樣的清淨心。如

何保有心的清淨？方丈和尚勉勵我們放下自我執著，多有關心、感恩心。能參與這場法會，很感恩義工們的奉獻，他們正在造善業、結善緣，同時讓人覺得感動，也因此而生起感恩心，生起布施的動力，發願幫助他人種福田，自己也往因此收穫良多。

我相信用佛法所說的因果，對人對事如有懺悔心，知錯能改並在佛前求懺悔，永不犯，勤做布施、積善業、結善緣，一定能減業增福。我們生生世世都在造業受報，此生有緣學佛，更要廣

許下一個千年之約

法鼓山人文參訪營有感

◎黎美君（成功大學法青學員）

曾於香港中文大學哲學系講座中聽聞佛學，不但理論嚴謹，還具有實用性，自此開始對佛學產生興趣。之後，從香港到臺灣成功大學就讀，大一時選修陳弘學教授的「哲學文選」，因而有幸參加八月份的法鼓山人文參訪營。

從臺南出發至總本山，往返途中，受到臺南分院師兄姊和外護菩薩們悉心照顧，從分發防疫酒精、車程中的點心飲料，到山上的午齋，還為我們準備可摺疊式便當盒。即使黃昏即用完藥石，還預備點心讓我們晚上補充體力。這一切，讓我深切體會到「大菩薩提心」，站在別人的角度為人著想，讓我們能安心專注在活動中。藉此獻上最衷心的感謝。

這兩天所得所感太多，體會深刻的，包括第一天午齋後參訪總本山，天氣晴朗加上導覽講解，得以感受引人入勝的建築設計，例如：建築物像從地上長出來，完全融入大自然中，同時採用環保概念，收集雨水再利用，還有祈願觀音殿下的水池、大殿佛像下的地宮等。

深深觸動我的是導覽師兄說：「但願千年後地宮開啟時，我們仍能聚首一堂，共同見證。」希望千年之後能有此殊勝因緣。

晚間上課，青年院監院演柱法師從小遊戲開始，深入淺出講解何謂「因緣、果」，以及三者間微妙的關係。感謝法師開示，一個因緣自己很久的內心，終於得以解開。

記得在香港考汽車駕駛路考時不合格，教練向我說：「為何別人能做到，你卻做不到？你真是耍計一下。」那時有點傷心，自問已盡力，為何仍未達標？此後自己像中了

一生一日

方丈和尚清涼語

兩類學佛的入門

隨信行與隨法行

◎果暉法師

學佛的入門，論典上說有兩類，一類稱為隨信行，另一類叫作隨法行；也可說一個是從事入理，另一個是從理到事。

隨信行是從感性入門，就像我俗家的姑媽老菩薩，雖然佛法義理懂得不多，但是她很虔誠，經常念觀音菩薩、拜觀音菩薩，因而對觀音菩薩起了很大的信心，這是屬於感

性、隨信行的一類。此外，雖然自己不會講說佛法，但相信佛所說的，以及祖師大德、師父所講的佛法，這也是一種感性層面的隨信行。另一類叫作隨法行，以理性入門。

理是觀念、道理，但是需要事理和邏輯、知識，和自己生命並未產生連結。比如有些學者，他們僅是從事研究佛學，並不一定學佛；或是

自身並非佛教徒，比如神父或者牧師，也可以成為佛學專家。有知名度的英國佛學家原來是天主教徒，後來接觸藏傳佛教，成為佛教徒，但在二、三十年後，又再回復成為天主教徒，固然他寫了許多佛教專業書籍，但是學術研究與他內在的信仰並沒有真正結合。

從理性層面而言，佛法有正知見，義理需要用心去思維，但理性與感性要能充分結合，才能夠開智慧。如果完全理性，至多只能達到哲學層次。就像有些人能夠講很深的中觀，但他沒有實際的體驗，無法發對內在生命的影響。因此修學佛法，無論是以隨信行入門，或以隨法行入門，最終能夠理事和合，即觀念、理解與信仰、體驗並重的話，最理想。

簡而言之，隨法行，等於先有了修行地圖，走的路可能比較快一些，但如果只看得地圖而不起行的話，那還不如隨信行。隨信行，則一開始未見到地圖，然因為邊走邊學，也就步步向前，漸漸看到路途的方向了。

以我個人來講，也是從隨信行而入，這是多數人走的路；真正隨法行這一類的人，則是相對的少數。

法鼓徵文

分享善的力量！

聖嚴師父曾說：「當外在的環境起了變化，我們要知道那是外在環境在動，心不要也跟著動。」防疫期間，您如何以法安心？生活中，您有哪些學佛故事、修行體驗？邀您提起筆，與讀者分享善的力量，把好的心念與行動傳出去。

■來稿請寄：臺北市 112 北投區公館路 186 號 5 樓

《法鼓》雜誌收

■傳真：(02) 2896-0731

■E-mail: mag@ddmf.org.tw

■請註明「法鼓徵文」

(本刊保有刪修權，若不願修稿，請於來稿中註明。)

文稿如經採用，請至各地分院索閱，

將不另行通知)

10/29
half-day & half-day
retreat
9am-12pm & 1:30pm-4:30pm (EST)

1st & 3rd sat.
Saturday
Sitting
9am-12pm (EST)

千年禪法 千里弘傳

2022
漢傳禪法
在歐洲

將漢傳禪法分享至西方社會，是聖嚴師父畢生的弘願之一。
1989年，師父首度應邀至英國主持禪七，開啟日後於歐洲各國弘法、指導禪修的法緣。
時隔二十多年，本期透過《他的身影2》製作團隊赴歐拍攝的因緣，帶您重回師父於波蘭、英國的弘法之處，
尋訪當年的西方弟子，至今仍持續肩起分享佛法、利益大眾的師願，
使漢傳禪法在歐洲的種子生根、發芽、茁壯，綿延不絕。

◎圖／本刊資料、張光斗 提供



▲1992年4月，師父於西方弟子約翰·克魯克（John Crook，左）的威爾斯禪堂主持禪七，會見當年才36歲的禪眾賽門·查爾得（Simon Child，後排右）。小參時，師父向得力最多的他說「恭喜」，他向師父拜了三拜，表示會好好修行，同時發願持戒度眾生。



1992
威爾斯

發菩提心第一

◎聖嚴師父

四月二十二日，星期三。這是禪七的最後一天，晚餐之後，我召見了約翰·克魯克、大衛·方塔諾和肯尼·瓊斯等三人，討論為我這一次的禪七開示，編輯出版的計畫。

我也約見了約翰·克魯克和賽門·查爾得，鼓勵他們兩人：「學法，佛法，必須弘法；知恩，感恩，必須報恩。學佛重點在於發菩提心；廣度眾生即是報三寶恩。」他們感覺到能力薄弱，恐怕還無法擔起這樣大的重任。我說：「能力大小其次，發菩提心第一。」

四月二十三日，星期四。這是禪七的最後一個早上，在晨操及打坐以後，舉行三皈依及禮佛，在早餐桌上，我做了最後的開示：「禪七的結束，方是修行的開始，下

四月二十二日，星期三。這是禪七的最後一天，晚餐之後，我召見了約翰·克魯克、大衛·方塔諾和肯尼·瓊斯等三人，討論為我這一次的禪七開示，編輯出版的計畫。

我也約見了約翰·克魯克和賽門·查爾得，鼓勵他們兩人：「學法，佛法，必須弘法；知恩，感恩，必須報恩。學佛重點在於發菩提心；廣度眾生即是報三寶恩。」他們感覺到能力薄弱，恐怕還無法擔起這樣大的重任。我說：「能力大小其次，發菩提心第一。」

四月二十三日，星期四。這是禪七的最後一個早上，在晨操及打坐以後，舉行三皈依及禮佛，在早餐桌上，我做了最後的開示：「禪七的結束，方是修行的開始，下



▲繼起師父在波蘭弘法的腳步，2022年7、8月間，師父法子繼程法師（後排中）於華沙帶領禪二十八，禪堂所在地同樣是師父當年主持禪七的地方。禪期圓滿後，法師、禪眾、工作人員於禪堂前合影。



▲1997年5月，聖嚴師父首度踏上東歐的波蘭，於首都華沙帶領禪七。禪期間，師父殷殷叮嚀禪眾，禪七中的所學所行，都是在練習自安安人的方法和觀念，因此一定要在日常生活中運用，更要發起利益眾生的大願。

波蘭 從禪七到禪二十八

錄影，是為了分享佛法

◎聖嚴師父

1997
華沙

五月十日，星期六。昨天和今天，跟隨我從臺灣來的兩位攝影人員，都到了禪堂，不僅是領取戶外經行、出坡工作、上殿過堂、打坐、運動的各項鏡頭，甚至在我小參時，郭重光居士都拉開小參室的房門，拿著他的錄影機，瞄準著每一個來跟我請教小參的波蘭居士。結果引來輪值監香的安娜·耶蒂納克女士，非常生氣地向我抗議。

郭重光居士擔任我的攝影師，已經有一年多，每次總喜歡用錄影機瞄準著我，緊盯著我。這是他職業的專長，當他選定一個人物之時，總希望把每一個他所想拍的表情和動作，一絲不漏地錄製成他所要的鏡頭。他沒有考慮到我們是不是專業的演員，專業演員演出之時，目的就是要為了上鏡頭、搶鏡頭。而我們禪修者當發現被錄影機鎖定之時，各項活動以及每一個人的臉龐表情，就會覺得很不自在。但是郭重光的工作，就是錄影，所以也不能不聽他的。

其中最大的錯誤，是沒有事先宣布並徵得大家的同意。在下午一支香終了時，便由果谷師向大家表示歉意，請大家還是安心用功。晚餐後的開示中，我也再度向大家表示歉意，同時說明為什麼要帶一組錄影人員來打擾大家。因為我從懂得一點佛法時開始，就這麼說：「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多。所以發願要將自己知道的佛法，盡量分享给需要的人。」

我接著又說：「今天在波蘭，能有你們這班精通於禪修的人士，歡迎我來指導。如果透過電視，向亞洲及美洲社會介紹，應該具有很大的鼓勵作用。也可以說，這是廣結善緣、普度眾生的菩薩行為。我為了讓波蘭人分享我所知道的禪修功能，不惜萬里飛行來到華沙，現在不要求你們做任何事，僅僅忍受幾分鐘錄影機的干擾，便發揮了利益他人的菩薩精神，我相信你們都會諒解的，對嗎？」

我得到的回答是滿堂的掌聲，也含笑對我表示歉意。

（節錄自《空花水月》）

▼倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

倫敦聯絡處舉辦戶外分享會，信眾合力展開張光斗帶來的師父法照，分享師父教法的禪法如何改變自己的人生，臉上盡是歡喜與感恩。

有什麼話想跟師父說？

◎張光斗

2022
華沙

八月十八日清晨。我們抵達波蘭華沙機場，上了事前訂好的中巴，將行李運到飯店，集合後，準備前往禪二十八主辦地——波蘭華沙大學藝術學院（ASD Druk）。我們下了車，匆匆進入校園，居然到的恰是時候，及時拍到了我們原先預訂的鏡頭。禪眾們正在綠草如茵、巨木參天的草地上經行著。同一時間，繼程法師滿臉笑顏地走出主樓，雙手



▲曾邀請師父到波蘭帶領禪修，也跟著師父在歐美打過數十次禪七的比塔（Beata）女士，與拍攝團隊分享當年的點點滴滴。

合十與我們打招呼。我們在臺灣參加禪修活動，法師的開示，我們隨手即能懂；相較之下，華沙的禪修，繼程法師開示中文，說一段，口譯先翻成英文，等到法師繼續下一段開示時，另一位將英文翻成波蘭文的居士，再於另一角的人群中，低聲再翻譯成波蘭文，如此反覆。

此一景況，跟一九九七年隨聖嚴師父來到波蘭弘法時，也是一樣。

繼程法師每天有空時，就寫字畫畫，照例在禪修結束時，召開一場小型的書畫展做義賣，募得的款項，全數捐給當地的主辦單位，繼續推動師父在此傳播的漢傳禪法。

憶起當年師父的行誼，每每會退還主辦單位供養的機票等費用，還另外拿出信眾供養的善款，交給禪修活動的主辦單位，鼓勵他們繼續努力將漢傳禪法的利益，傳播給更多西方人士。

十九日下午，我們開始分頭採訪曾經跟隨師父禪修的菩薩。其中有一個子題，雖然不忍詢問，但身為主持人，又不能不問：「如果聖嚴師父今天還在，而且坐在您的面前，您有什麼問題想問師父？或是有什麼話想跟師父說？」

每每，坐在一旁的我，總會被菩薩的發言或是反應，熏染到眼眶一熱。例如，擔任將英文口譯為波蘭文的雅切克·馬耶夫斯基（Jakub Maweski），當年師父在華沙帶領禪修時，也是由他負責同樣任務。因此，當此一問題一問完，他雖是坐在椅子上，卻立即面對鏡頭，雙手合十，既深且誠地開始頂禮……

回首一九九七年，與師父抵達波蘭後，因為師父病了，加上歐洲的春寒料峭，除了公開演講，我們禪修活動結束後，沒多耽擱，就飛往下一站了。

傳承，不忘初心

◎張光斗（《他的身影2》製作人）

2022
威爾斯
倫敦

八月二十四日下午，我們由華沙蕭邦機場搭乘波蘭航空班機，飛向倫敦希斯路機場。聖嚴師父曾先後四次前往英國弘法，我是第三趟，一九九五年才跟上。我們下機後，已是晚間，在倫敦機場附近的旅店休息一晚後，隔日花近八小時車程，抵達師父當年在已故法子約翰·克魯克位於威爾斯的禪堂；然後再隔六小時，趕赴師父另一位弟子賽門·查爾得於休波頓（Shawbottan）的新禪堂。

隔日再開車六小時，轉往師父當年公開演講的布里斯托大學；之後再開六小時回倫敦，參加倫敦信眾的分享會。

為此，我們曾一度考慮讓團隊裡會開車的菩薩來租車代駕，因英國是右駕而作罷。幸好，佛菩薩為我們解決了大問題，法鼓山倫敦聯絡處召集人李鑫菩薩發了大願，不但主動去租賃車輛，還特別向公司請假，連日駕車，陪同我們在英國南北奔波。來自大陸貴州，一心向佛，努力精進的李鑫菩薩，十足展現了師父所說「沒有人做，需要人做的事，我來吧！」的精神，真是令人讚歎的萬行菩薩！

我們在英國停留了七天，採訪到所有預計訪問的人，也幾乎到了所有師父曾到過的地方；唯一遺憾的是，找不到當年安排師父在倫敦華僑中學公開演講的黃果天居士與他的後人。

值得一提的是，在英國和中華民國，皆被中央研究院禮聘為院士的歐陽文津教授，適巧也回到倫敦，引領我們參觀任職的倫敦大學亞非學院。曾參加法鼓山「自我超越禪修營」的歐陽教授，計畫往後能以師父推動的「心靈環保」理念為主軸，結合其他宗教的力量，為世界注入一股清流，將「心安平安」的種子，傳播到所有乾涸苦雨的大地。這，不也契合了這次籌拍《他的身影2》的初衷，既是傳承，也是不忘初心。

但願，同為佛陀與師父弟子的你我，在學佛的道路上，有所依歸，有所自許，在作為一個快樂學佛人的同時，也來想想，哪怕是為後人種下一棵樹苗，節約一丁點兒能源，都是菩提道上的大布施啊！



週日法會【第一個週日】

地藏懺

2pm-4pm @ 東初禪寺（實體）



週日法會【第三個週日】

大悲懺

2pm-4pm @ 東初禪寺（實體）

果暉法師 虛擬世界 真實修行



「大悲心水陸法會，特別是送聖法儀，事實上就是元宇宙。」

正當大家討論著是「元宇宙」還是「元宇宙」，方丈和尚點醒大眾。確實，透過數位科技，無論是在送聖現場，或在地球任一角落，經由網路連線，無一處不是在佛國淨土這一方虛擬又真實的元宇宙中。

「科技是中性的，端看我們怎麼運用。」方丈和尚表示，佛法中有個所謂五明：包括工巧明、醫方明、聲明、因明和內明，元宇宙的概念雖

是創新科技，也是一種中性的工具，可以好好學習和善用。雖然許多工作或活動可用虛擬方式進行，但虛擬的感官觸受，可能和現實脫節，因此在弘法上，還是需要多舉辦實質性的活動。

論壇進行中突發的地震，方丈和尚除了向大眾報告法鼓山震災的關懷，也反問大眾，地震時自己在何方？在做什么事？為何每個人的感受不同？由此反思勉勵大眾，在變遷的時代，很容易迷失自己，忘失初心，因此「不跟他人比，甚至不跟過去的自己去比」。

持續自我精進，做好當下的自己就可以。

回應「厭世」的苦悶，方丈和尚認為，現代社會確實壓力很大，「躺平」就是大休息，「方丈和尚」將「躺平」一詞轉化成禪修的概念，進一步表示「幫助他人自由自在，對於自己的自由自在，則不必追求。」

從佛法的角度來看，無論是元宇宙或是現實世界，都是暫時而虛幻的。「事實上沒有一個真正的『我』，我們都需要藉著『假的我』，透過自我成長、助人利他，將真實的『心』鍛鍊出來。『心』才是我們的主人。」

【2022 法鼓山關懷生命論壇】

解密自己的

元宇宙

色不異空，空不異色；色即是空，空即是色；受、想、行、識，亦復如是。

——吳念真導演引用《心經》

他認為從宏觀的角度來看，這個世界也是虛擬的。Facebook 本身是個溝通的工具，即使改名成了 Metaverse（元宇宙），它仍是個工具，就看人們怎麼使用它。就好比一九七〇年代，NASA 最大的電腦相當於現在的一台手機，人們就可以用它來上太空，現在人手一臺手機，卻只用來傳早安圖。如果科技可以集眾人之力來改善社會、幫助他人，那是相當有意義的，不需要為了跟上時代潮流，勉強自己，這樣反而徒增焦慮。

和一般人想要在元宇宙中創造截然不同的自己，吳導演想做一個為宗教服務的人，希望自己能成為一個可以安慰他人的人，以安撫他（她）們，事實上他所導演的每一部

作品，都是在撫慰人心，這一點也可說是他生命的核心精神，無論到哪個宇宙都想繼續實踐。

「我已經七十歲了，都還在尋找自己。」吳導演認為，生命就是在學習中發掘自己的各種可能性，因此他至今仍保持旺盛的學習心，認為生命的動能，就是不斷地尋找自己的方式，不斷地精進自我。

「誠懇地面對自己並不容易，但不管哪個年紀找到自己，其實都不嫌晚。」他強調雖然環境在變，人們也必須透過學習跟上變化，但「自我精進、與人為善」這個正面、良善的價值觀，卻是不能改變的。

曾寶儀 清楚覺察 接納自己



人生最寶貴的，就是時間，如果我不賦予元宇宙真實意義，那為什麼要投入呢？」曾寶儀認為，現代人都太著急，對現況不滿意就想再創造一個符合期待的世界，何不想一想，如果期待完成的事，為什麼現在不去做？為什麼一定要符合某些期待，才是圓滿的？

「如果進入元宇宙，我只想躺平。」曾寶儀表示，家庭、工作和社會，都給了她好多期待，她也不敢鬆懈地努力，透過元宇宙議題，她提出反思：如果存在本身，就是有意義，那麼放下外界的要求，自己有沒有活出這個意義？

科技所創造出來的世界，未必會造成人我關係的疏離，端看如何運用。曾寶儀舉例：一部拔除海龜鼻腔內吸管的影片，能影響全世界禁用吸管，數位科技所造成巨大的影響力，應該善用。也因為元宇宙的概念，更讓她體認到：其實每個人都是一個小宇宙，當他創造出的世界有愈來愈多人相信時，那也就成為真實了，因此她認為人未必客觀合理。

「人生道路，就是要用自己的方式去走。」曾寶儀認為，可以透過元宇宙所創造出來的遊戲規則，好好審視在現在社會中的自己，是基於什麼樣的信念和選擇，成為了現在的自己。因此在每一個當下都做清醒而有意識的覺察，顯得相當重要。「無常就是昨天還覺得自己很棒，今天就覺得自己糟透了。」透過覺察，有助於接納任何情況下的自己，和自己和平相處。

面對多元的新宇宙，瞬息萬變的資訊，曾寶儀分享可以將向外抓取的心收束回來，好好觀察、聆聽自己的身體，吃對的東西、有適當的運動和休息，自在地與自己的身體相處。曾寶儀說：「當自己不知道該怎麼辦的時候，回頭來傾聽身體所發出的訊息，它會給你答案。」

▲「2022 法鼓山關懷生命論壇」由方丈和尚果暉法師（右三）、吳念真（左三）、曾寶儀（左一）分享「解密自己的元宇宙」。右一為主持人石怡潔。

2022 法鼓山關懷生命獎

示現人間的菩薩行者

生命的缺口，是為了透入更閃耀的光亮！

「2022 法鼓山關懷生命獎」三位獲獎者在人生逆境中，化苦難為扭轉生命的契機，更將希望的陽光照耀、傳遞給需要的人，是示現人間的菩薩行者。

◎文／楊仁惠 圖／李佳純、王育發



大願獎

天使心家族 讓陽光照耀愛奇兒家庭

身心障礙，發展遲緩的孩子，以生命現，用生命的困境，帶給世人不一樣的啟發，就像天使（Angel）一樣，因此稱為「愛奇兒」。然而身心障礙家庭的困難，遠遠超過想像。為了照顧身心障礙兒，長期背負醫療、經濟等沉重壓力，家長勢必失去正常的生活，家庭其他健康的手足，也深受影響。社會大眾由於不理解，甚至投以異樣的眼光。

「父母先走出來，孩子才有希望。」林照程、蕭雅雯夫婦畢業於師大音樂系，卻因兩名極重度和重度發展遲緩孩子的陸續出生，改變了原定發展的音樂之路，也因這段艱辛的照顧歷程，讓他們於二〇〇六年創辦天使心家族基金會，是臺灣第一個關懷愛奇兒家長與手足的社會福利團體。

整合多方專業資源，陪伴愛奇兒家庭成員走出孤獨、無助的窘境，並給予心理支持、舉辦講座、喘息、紓壓課程、手足營、音樂會，更持續透過社會宣傳，與社會大眾一起認識、理解、接納、友愛愛奇兒家庭。一身心障礙的孩子，其實他們一直在教導我們，放下自我，接納和愛他們原本的樣子。而不再是愛他們的同時，又只是為了自己。林照程、蕭雅雯夫婦走出照顧的挫折與失望，體會到無私而純粹的愛意，相信這份愛帶來的喜悅，能持續支持愛奇兒家庭往前走。

這樣成長的感動，讓他們想要與有同樣困境的家庭分享，林照程表示，當父母願意接納孩子原本的樣子，願意帶著孩子走出來和社會大眾接觸，就形成了改變社會的動力。「原來愛能夠平衡，是因為有人願意給予、有人願意接受。」愛的正向流動，能讓生命豐盛起來，帶動社會一同走得更遠。

智慧獎

劉佩菁 泡泡天使的創作人生

「見疾病（先天性表皮鬆解性水泡症）像（泡泡龍），患者的皮膚異常脆弱，稍微摩擦就會破皮，全身『黏膜』都可能產生水泡或血泡，連吃飯和吞嚥都是挑戰。出生就是嚴重型水泡症，也被醫生判定無法存活活的劉佩菁，在劉媽媽細心的照顧下，發揮藝術、音樂天份，鼓舞其他病友，勇敢活出燦爛人生。

身體受傷後，傷口會沾黏，為了減緩手部萎縮的速度，劉佩菁從小學習彈奏鋼琴，劉媽媽教她：『有缺點，一樣可以幫助別人！』於是她十歲時，便參與「財團法人罕見疾病基金會」籌備成立募款音樂會的演出，「謝謝你，鼓勵了我！」來自民眾的回饋，讓她有了自信，感受到自己不是單方面接受幫助，而是也有能力幫助他人。

從此，劉佩菁不斷挑戰自己，在成長過程中，不斷發掘、找尋興趣，忍著痛楚學習發音和咬字，接受演講邀約、主持廣播節目，用聲音分享她的生命歷程，也考取街頭藝人，出版繪本、辦畫展、義賣畫作幫助需要的人。

劉佩菁每日洗澡、為傷口換藥，就要忍受五個小時皮膚撕裂的痛楚，「很痛，但想到爸爸說會陪我到最後，我就覺得最少為了父母，應該堅持下去。」她的雙手嚴重沾黏，甚至萎縮變形，連打開飲料罐都不容易，一下筆卻速度飛快，畫出一幅幅精彩畫作，「換藥的時候，我就構思繪圖、演講內容，再一口完成。」花樣年華的她，珍惜光陰，希望在有限的时间里，做更多想做的事，活得更有意義。

「我希望透過更多的合作，讓我變得更有能力，去做更多有意義的事情。」劉佩菁透過奮鬥不懈的精神，以及對真、善、美的追求，將繼續與家人一起，創造生命的無限可能。



杜英吉 撐起老憨兒的家

慈悲獎

「我能夠有今天，也是整個社會幫忙我。」屏東最年長的耳鼻喉科醫師、清寒植物人及老憨兒守護者的杜英吉感恩地說。

來自嘉義農村的杜英吉，兒時家境十分清貧，當時弟弟罹患腦膜炎，家人四處借錢求醫，當過貧、病之苦的杜英吉，立志要當醫生，要救助幫助更多病苦之人。國防醫學院畢業後，他先後調任嘉義空軍基地、屏東空軍醫院，因為看到屏東開業不足，退伍後便決定留在屏東開業，持續服務鄉親。「我當醫生的目的不是賺錢，是為了幫人家解除痛苦，那個價值用錢買不到。」

杜英吉因為看到新聞媒體經常報導身心障礙者家庭的倫理悲劇，也有老人帶著身心障礙兒來找杜英吉，表示「我都七十五歲了，我孩子五十歲，但體內住著五歲的幼童，如果有一天我睡不醒，他怎麼辦？」身心障礙兒無法託付，那壓力讓到身心障礙兒無法託付，那壓力讓人倫悲劇不斷重演。

更弱勢？那就是孤苦無依、老化的重度身心障礙者。」秉持單純助人創辦「迴南身心障礙者家庭」，專門照顧低收、無依、失親重度身心障礙者到終老，為弱勢家庭帶來希望。

這份福氣也讓迴南常常體會到奇蹟：本來很缺乏的，卻常常在最後一刻得到幫助，杜英吉醫師常把這些得來不易的愛，更願將這來自社會的愛，透過傳承，讓愛延續。

望，給老憨兒一個溫暖的家。

杜英吉更將在屏東開闢經營三十多年的診所，搬到內埔鄉，甚至把家也搬遷到內埔鄉，為照顧弱勢而奉獻的身教，也影響兩位留學北美的兒子，不惜放下優渥的生活，一起投入照顧老憨兒的行列。現任迴南身心障礙者家庭執行長，二兒子杜佳樺表示，我們有照顧、服務的能力和原動力，所以能照顧他們，是我們的福氣。」