

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、宗惇法師，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）及人基會祕書長鍾明秋（右三）、與談人李建復（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、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。

方丈和尚感恩得獎者以身說法，

展現透過關懷生命獎及論壇，匯聚

更多正面力量，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

獎是我最歡喜、最感動，也是最困

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

獻獎齊豫。

方丈和尚感恩得獎者以身說法，

展現透過關懷生命獎及論壇，匯聚

更多正面力量，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

獎是我最歡喜、最感動，也是最困

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

獻獎齊豫。

方丈和尚感恩得獎者以身說法，

展現透過關懷生命獎及論壇，匯聚

更多正面力量，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

獎是我最歡喜、最感動，也是最困

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

獻獎齊豫。

方丈和尚感恩得獎者以身說法，

展現透過關懷生命獎及論壇，匯聚

更多正面力量，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

獎是我最歡喜、最感動，也是最困

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

獻獎齊豫。

方丈和尚感恩得獎者以身說法，

展現透過關懷生命獎及論壇，匯聚

更多正面力量，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

獎是我最歡喜、最感動，也是最困

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

獻獎齊豫。

方丈和尚感恩得獎者以身說法，

展現透過關懷生命獎及論壇，匯聚

更多正面力量，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

獎是我最歡喜、最感動，也是最困

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

獻獎齊豫。

方丈和尚感恩得獎者以身說法，

展現透過關懷生命獎及論壇，匯聚

更多正面力量，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

獎是我最歡喜、最感動，也是最困

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

獻獎齊豫。

方丈和尚感恩得獎者以身說法，

展現透過關懷生命獎及論壇，匯聚

更多正面力量，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

獎是我最歡喜、最感動，也是最困

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

獻獎齊豫。

方丈和尚感恩得獎者以身說法，

展現透過關懷生命獎及論壇，匯聚

更多正面力量，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

獎是我最歡喜、最感動，也是最困

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

獻獎齊豫。

方丈和尚感恩得獎者以身說法，

展現透過關懷生命獎及論壇，匯聚

更多正面力量，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

獎是我最歡喜、最感動，也是最困

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

獻獎齊豫。

方丈和尚感恩得獎者以身說法，

展現透過關懷生命獎及論壇，匯聚

更多正面力量，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

獎是我最歡喜、最感動，也是最困

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

獻獎齊豫。

方丈和尚感恩得獎者以身說法，

展現透過關懷生命獎及論壇，匯聚

更多正面力量，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

獎是我最歡喜、最感動，也是最困

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

獻獎齊豫。

方丈和尚感恩得獎者以身說法，

展現透過關懷生命獎及論壇，匯聚

更多正面力量，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

獎是我最歡喜、最感動，也是最困

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

獻獎齊豫。

方丈和尚感恩得獎者以身說法，

展現透過關懷生命獎及論壇，匯聚

更多正面力量，樹立智慧與慈悲的

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經行，體驗清楚與放鬆。（李佳純 攝）



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，法鼓山慈基基金會秘書長常惺法師、花蓮精舍副寺常空法師、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匡、一同為受地震重創的太魯閣山林及棲息的眾生祈福。

「勸募是一件快樂的事！」他說，家中的同修、住臺北的姊姊，經由他的關懷鼓勵，都成為勸募鼓手。無論在讀書會、聖嚴書院，乃至分享二十多年「一起共學，歡喜勸募」的經驗。



▲僧團三位法師與陳寶匡主任一同為太魯閣眾生祈福。（李佳純 攝）

慈基會為太魯閣眾生祈福



意外往生的幸福母親

◎鄧美美（花蓮分會資深悅眾）

當天一大早，常惺法師一行進入太魯閣峽谷，正好遇上原住民朋友，騎著摩托車行駛在地震後的峽谷公路上。具有心理諮商專業的蔣素娥老師，透過「心情溫度計」測量，地震過後是否有PTSD（創傷後壓力症候群）現象，鼓勵原住民朋友重視心理健康。

接著在布洛灣的草坪上，眾人透過聞茶樹味道、嘗左手香、看雲、聽蟬鳴、伸展肢體等，體驗減壓的方法，並由常空法師帶領，在馬尾松下自然經行，感受腳步與地面接觸，體驗清楚與放鬆。常惺法師、常空法師還分別致贈慰問金、中秋月餅，祝福所有的工作人員身安心安。

陳寶匡主任為常惺法師一行人說明，地震後園區的重建規畫朝向生態保育與自然環保，包括：運用廢棄木材創造「獨居蜂旅館」、在樹下建立「固碳小花園」，規畫景觀步道等。

只要人心安定，自然環境就會跟著安定，祝福太魯閣國家公園重獲新生。「在『山月吊橋』，常惺法師、常空法師、寬行法師與陳寶匡主任和諧共存，在新的生態裡，展現新的生機與希望。」

【陳政娟／臺中報導】睽違兩年，備受各地鼓手期盼的充電課程「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，透過寺院監理副都監果理法師、寶雲寺監院演教法師、護法總會副總會長陳治明的關懷勉勵，以及服務處監院常應法師、常定法師、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。

「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，最重要目的在於人間淨土的推廣。G.P.S.!「常定法師分享勸募關懷的法寶：布施、愛語、利行、感恩、行菩提願，「用佛法感動自己，用行動感動他人」。

「以『四攝法』做勸募關懷的

一做定課、精進用功」。

在楊順娥主任說明勸募行政事項後，臺中資深鼓手廖禎崇菩薩

分享二十多年「一起共學，歡喜勸募」的經驗。

「勸募是一件快樂的事！」他說，家中的同修、住臺北的姊姊，經由他的關懷鼓勵，都成為勸募鼓手。無論在讀書會、聖嚴書院，乃至分享寺院訊息，他都善

用因緣，接引對方加入勸募或護持行列。他並以「為自己是繫緣，為大眾是結法緣、結善緣」與眾人共勉。

「法鼓山都建設好了，為什麼還需要勸募？」「捐款護持我們有什麼幫助？」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，就是為己點一盞心燈。

「募人學佛是很有福報的事。」員林召委謝明昌分享，當我們受

到佛法感化，就能具足信心；實踐佛法、善用方法，便能感動他人，護法的力量也就更大了。

【新聞集錦】

北部地區知客義工學做來迎觀音

【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」。僧團都監常遠法師關懷時，感恩眾人學做觀音，親切接引前來的民眾，令人感到法喜，也期勉大家一起推動「募人、募心、募款、募僧」的護法目標。

課程由中華佛教文化館果灑法師主講「因緣際會，與法相會」、「法住法位，培福修慧」、「悲智雙運，自利利他」等主題。每一期相遇，都是千百世的因緣。」法師說明「知客」是服務信眾的第一線，所遇到的每個境界，都是修行的着力

點，要珍惜大眾來訪的因緣，以歡喜微笑廣結善緣。

義工副團長陳麗瑾說明「基本威儀與服裝儀容」時，強調得體的禮儀，會讓人感到安定愉快。服務處監院常應法師詳細解說擺手、合掌、問訊等基本學佛行儀，眾人實地練習，期待未來以歡喜恭敬心來接引民眾。

來自城中分會的劉美君，擔任知客義工已有六年，她分享，培訓課讓她了解到：藉由學習、培養、訓練，才能轉化成行為習慣，到外縣市去學習。

即使累積了許多經驗，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。

即使

馬來西亞道場25週年 啟動人間幸福



馬來西亞日 祈福報國恩

(文／編輯室 圖／紀月紅)

在馬來西亞道場二十五週年系列活動中，九月十六日適逢紀念該國成立的「馬來西亞日」，秉承佛教徒「上報四重恩」的精神，當天特別舉行祈福會上，演蓮法師先帶領常獻法師率同常住法師們、各界知名人士及兩百多位民眾一同感念國家的恩德，為國家社會祈福。

大眾放鬆身心，透過自然修行和八式動禪，體驗「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆」。法師也藉由禪修體驗，勉勵大眾回歸佛陀本懷，好好修行並分享佛法，讓更多人獲得法益，便是對國家最好的報恩與奉獻。

禪修讓她體驗身心的安定，更有力量面對生活的各種挑戰，因此，她籲請大眾護持馬來西亞新道場的建設，讓大家有更完善禪修學習環境。

舉辦展覽、工作坊 民眾體驗身心安定 開啟內在寶山

【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，特別規畫開放日、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，近百位民眾在導覽員和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「心的房間」

心靈體驗館，結合插畫、藝術擺設的空間，引導民眾觀察内心感受，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

到此之外，特別為兒童、青年與一般民衆規畫的三場工作坊，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。」楊岱老師帶領的「Fun 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

馬來西亞道場二十五週年

系列活動中，九月十六日

亞日」，秉承佛教徒「上報四

重恩」的精神，當天特別舉行

「人間有幸福」—馬來西亞日

祈福會上，演蓮法師先帶領

常獻法師率同常住法師們、各

界知名人士及兩百多位民眾

一同感念國家的恩德，為國家

社會祈福。

大眾放鬆身心，透過自然修行

和八式動禪，體驗「身在哪裡，

心在哪裡，清楚放鬆，全身放

鬆」。法師也藉由禪修體驗，

勉勵大眾回歸佛陀本懷，好好

修行並分享佛法，讓更多人獲

得法益，便是對國家最好的報

恩與奉獻。

禪修讓她體驗身心的安定，也

更有力量面對生活的各種挑戰，

因此，她籲請大眾護持馬來西亞

新道場的建設，讓大家有更完善

的禪修學習環境。

（文／編輯室 圖／紀月紅）

馬來西亞道場二十五週年

系列活動中，九月十六日

亞日」，秉承佛教徒「上報四

重恩」的精神，當天特別舉行

「人間有幸福」—馬來西亞日

祈福會上，演蓮法師先帶領

常獻法師率同常住法師們、各

界知名人士及兩百多位民眾

一同感念國家的恩德，為國家

社會祈福。

大眾放鬆身心，透過自然修行

和八式動禪，體驗「身在哪裡，

心在哪裡，清楚放鬆，全身放

鬆」。法師也藉由禪修體驗，

勉勵大眾回歸佛陀本懷，好好

修行並分享佛法，讓更多人獲

得法益，便是對國家最好的報

恩與奉獻。

禪修讓她體驗身心的安定，也

更有力量面對生活的各種挑戰，

因此，她籲請大眾護持馬來西亞

新道場的建設，讓大家有更完善

的禪修學習環境。

（文／編輯室 圖／紀月紅）

馬來西亞道場二十五週年

系列活動中，九月十六日

亞日」，秉承佛教徒「上報四

重恩」的精神，當天特別舉行

「人間有幸福」—馬來西亞日

祈福會上，演蓮法師先帶領

常獻法師率同常住法師們、各

界知名人士及兩百多位民眾

一同感念國家的恩德，為國家

社會祈福。

大眾放鬆身心，透過自然修行

和八式動禪，體驗「身在哪裡，

心在哪裡，清楚放鬆，全身放

鬆」。法師也藉由禪修體驗，

勉勵大眾回歸佛陀本懷，好好

修行並分享佛法，讓更多人獲

得法益，便是對國家最好的報

恩與奉獻。

禪修讓她體驗身心的安定，也

更有力量面對生活的各種挑戰，

因此，她籲請大眾護持馬來西亞

新道場的建設，讓大家有更完善

的禪修學習環境。

（文／編輯室 圖／紀月紅）

馬來西亞道場二十五週年

系列活動中，九月十六日

亞日」，秉承佛教徒「上報四

重恩」的精神，當天特別舉行

「人間有幸福」—馬來西亞日

祈福會上，演蓮法師先帶領

常獻法師率同常住法師們、各

界知名人士及兩百多位民眾

一同感念國家的恩德，為國家

社會祈福。

大眾放鬆身心，透過自然修行

和八式動禪，體驗「身在哪裡，

心在哪裡，清楚放鬆，全身放

鬆」。法師也藉由禪修體驗，

勉勵大眾回歸佛陀本懷，好好

修行並分享佛法，讓更多人獲

得法益，便是對國家最好的報

恩與奉獻。

禪修讓她體驗身心的安定，也

更有力量面對生活的各種挑戰，

因此，她籲請大眾護持馬來西亞

新道場的建設，讓大家有更完善

的禪修學習環境。

（文／編輯室 圖／紀月紅）

馬來西亞道場二十五週年

系列活動中，九月十六日

亞日」，秉承佛教徒「上報四

重恩」的精神，當天特別舉行

「人間有幸福」—馬來西亞日

祈福會上，演蓮法師先帶領

常獻法師率同常住法師們、各

界知名人士及兩百多位民眾

一同感念國家的恩德，為國家

社會祈福。

大眾放鬆身心，透過自然修行

和八式動禪，體驗「身在哪裡，

心在哪裡，清楚放鬆，全身放

鬆」。法師也藉由禪修體驗，

勉勵大眾回歸佛陀本懷，好好

修行並分享佛法，讓更多人獲

得法益，便是對國家最好的報

恩與奉獻。

禪修讓她體驗身心的安定，也

更有力量面對生活的各種挑戰，

因此，她籲請大眾護持馬來西亞

新道場的建設，讓大家有更完善

的禪修學習環境。

（文／編輯室 圖／紀月紅）

馬來西亞道場二十五週年

系列活動中，九月十六日

亞日」，秉承佛教徒「上報四

重恩」的精神，當天特別舉行

「人間有幸福」—馬來西亞日

祈福會上，演蓮法師先帶領

常獻法師率同常住法師們、各

界知名人士及兩百多位民眾

一同感念國家的恩德，為國家

社會祈福。

大眾放鬆身心，透過自然修行

和八式動禪，體驗「身在哪裡，

心在哪裡，清楚放鬆，全身放

鬆」。法師也藉由禪修體驗，

勉勵大眾回歸佛陀本懷，好好

修行並分享佛法，讓更多人獲

得法益，便是對國家最好的報

恩與奉獻。

禪修讓她體驗身心的安定，也

更有力量面對生活的各種挑戰，

方丈和尚答客問

· 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，一定也會比較快樂。

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。

多一點感恩 多一些快樂

◎果暉法師

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，難度好比在須彌山上，有人拋下一條細線，山下正好有人拿著一隻針，線從針孔中穿過那樣地困難。

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》。

今年六月，和先生第一次參加舊金山道場開辦的初級禪訓密集班，開始接觸漢傳佛教。聖嚴師父將艱澀難懂的佛法，深入淺出地講解，智慧不多的凡夫如我，也慢慢了解一些佛法涵義。

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！夫

妻能有共同的信仰，對彼此很容易，還能在同一天皈依三寶，成為佛教徒，這應是有很深厚的原因吧！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

修行是一個過程，學習如何在苦樂

中找到平衡，甚至超越苦樂，才是我

們需要努力的方向。祝福大家能在佛

法中找到內心的平靜與真正的快樂。

同修第一次誦《地藏經》

感恩地藏菩薩

◎ Clare Yang (澳洲雪梨)

今年農曆七月十五日中元節，雪梨分會在輔導法師果傳法師指導下，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》、《地藏讚》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，我也再次提醒自己，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，自此跟着母親誦

《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。

《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



禪
有幸福

◎聖嚴師父 生活篇④

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。

禪在哪裡 佛就在哪裡

(本篇完)
(選自《禪鑰》，
原篇名「佛在心中」。
口中·行為中)

青年禪七心得

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、佛在行為中的生活態度，進行禪修。譬如我們的出家眾也在揀切菜、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。

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「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。

真正的修行 起心動念皆悲智

禪宗的禪與佛的意義，應該是相同的。禪既是最能讓我們明心見性、開悟成佛的觀念及方法，也是修行的目標，因此禪心等於佛心；「佛在口中、佛在心中、佛在平常行為中」，就是禪在我們的平常日用中。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、起心動念都是表露出佛的悲智，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？你在生悶氣時，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：禪在這裡？佛在這裡？

◎關愛穎

這 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，無法生起堅持用功的力量，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。

感恩東、南、西、北方位的同學，都是精進用功的同參道友，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。最愛，內心在這樣的拉扯間，產生了許多煩惱、瞋心及衝突。

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，小時候受到家庭中人很多幫助，因此時常告訴自己，要懂得報恩。然而，當面對家族中的長輩逐漸衰老，希望我們也能延續這樣的精神，去照顧下一代與新一代。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。

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，但每道菜色都沒有重複，兩款水果也是，

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，遇上海洋法師的冷面笑語，營造了放鬆的氛圍，讓身心自然放鬆，也自然地用上方法。

後一天我沒去小參，常真法師還請助理監香寫字條，在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。

禪七期間，聽到聖嚴師父從影片中開示，談到親子關係就是「無常」，心裡的無力感頗時被接住了。原來是「無常」，那我為何緊緊抓住？「無常」本來就不是自己所能控制，因此拜懺時，我一一對家人懺悔，拜完懺出禪堂時，原本緊緊的胸口，瞬間感覺鬆開了。

禪期最後半天，發現自己對自己、對別人是兩套標準，佛卻學得如此表面，實在很慚愧。尤其聽到師父說，打坐沒有妄念是不可能的，面對妄念時就說：「我发现自己有妄念！」、「啊，這裡發現一個」、「這裡又有一個」，然後持續回到方法。聽了師父的話，我照著去做，發現妄念，持續數佛號打坐。

對別人，卻嚴格地檢視。像是在寮房裡，此起彼落的開門關門聲、走路聲、關上置物櫃的音聲……前幾天面對這些聲音，還可以耐心地聆聽，最後一晚躺在床上，聲音又此起彼落響起，是心中的火山噴發了！夠了嗎？為什麼都沒想到大家已經在休息了？

接下來的我，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。

原來大家都各有在顧慮他人的感受啊，突然覺得好慚愧！對於別人的行為，自己一點包容心都沒有。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。



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，發現不但無異味，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)

「當下」就是唯一的解答

◎姜演可

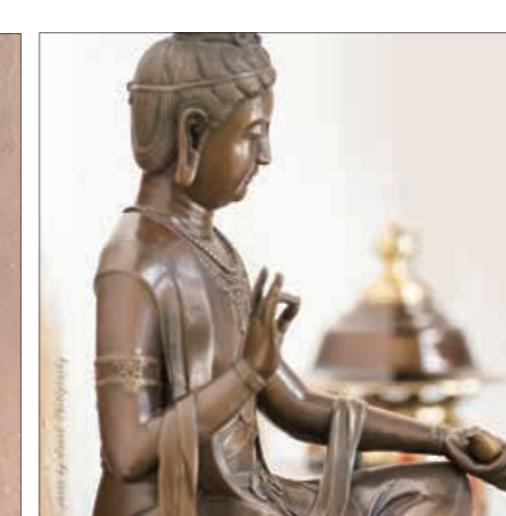
八月二十三日晚上報到後，聽了禪期規矩說明，提到有「大死番的決心」，才能於禪期中有所體悟，實在是醍醐灌頂。平日忙於公務的我，輾轉往返各地的我擔心是否錯過手機重要訊息的我……種種的我，全在那句話及手機被保管後，消失了。當下，還聽到禁語的相關規定，心中頓時生起喜悅。平常為了五斗米不得不開口，每每一開口，都是為了工作的執行，這幾天終於能好好休息，享受不開口說話的美妙時光。打坐之間，穿插了瑜伽、經行等動態活動，感覺自己的柔軟度提升了。經行時，從自然、慢步至快步經行，法師恰如其分地引導，助理監香協助修正動作，心中那顆像腳掌般的散亂心，於法師喊「停」的那一刻，短暫地不見了。當下的腦中沒有想法，只是聽著自己的呼吸聲，以及帶著略為痠痛的腳，走著、走著，沒有特別要走哪裡。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，而且還是赤著腳，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。

由於專注力放在脚下，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。

「以過程為目的，腳踏實地往心中的寶山前進。」法



悲憍

週日法會 [第三個週日] 2pm-4pm @ 東初禪寺(實體)



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

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，由方丈和尚果暉法師、清大校長高為元、詞曲創作者李建復，一同對談「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人工智能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？人們又該如何適應新科技的同時，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，

AI是中性的工具，若能善用，可對人類的生活做出很多貢獻，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，反而推動科技朝正向發展。

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，各科際、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

科
技日新月異，AI是中性的工具，若能善用，可對人類的生活做出很多貢獻，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，反而推動科技朝正向發展。

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

社
團法人臺灣大悲佛學會創辦人宗
慎法師、德嘉法師和靈性關懷

督導王浴，以在臺大醫院緩和醫療病房，提供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，成立大悲學苑，以臨床服務、教學、研究、培育、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。

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

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。」宗慎

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。

誠如臺灣安寧療護之母、

成功大學醫學院名譽教授趙可式對張

寶方的肯定：「她慷慨地分享一切，

懷著大愛做小事，就像一位充滿慈愛

的母親，而眾生都是她的孩子。」

斷地向前提。

誠如臺灣安

寧療護之母、

請資深菩薩與青年對話，分享佛法

在生活中與工作上的應用。透過師兄

姊的分享，我們了解處事的因緣

與練習減少分別心，用佛法的

教育與關懷，幫助海外青年學佛

等資深菩薩的鼓勵幫助下，我們成立了

東初禪寺，找到心靈的安頓處，就像回

到如來家，學習觀照自心，安住當下。

二〇一二三年，在常華法師、果智師姊

這條路上，不

到過去十年，法青活動就像以不同法門

等充滿挑戰的過程中，有幸來到

紐約法青會，如播下了菩提種子。從

最初幾位青年發心，到二〇一二年加

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。

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，從演捨法

師的工作，在關懷生命的

道路上，不

到未來，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

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

到如來家，學習觀照自心，安住當下。

二〇一二三年，在常華法師、果智師姊

這條路上，不

到過去十年，法青活動就像以不同法門

等充滿挑戰的過程中，有幸來到

紐約法青會，如播下了菩提種子。從

最初幾位青年發心，到二〇一二年加

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。

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，從演捨法

師的工作，在關懷生命的

道路上，不

到未來，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

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

到如來家，學習觀照自心，安住當下。

二〇一二三年，在常華法師、果智師姊

這條路上，不

到過去十年，法青活動就像以不同法門

等充滿挑戰的過程中，有幸來到

紐約法青會，如播下了菩提種子。從

最初幾位青年發心，到二〇一二年加

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。

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，從演捨法

師的工作，在關懷生命的

道路上，不

到過去十年，法青活動就像以不同法門

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

到如來家，學習觀照自心，安住當下。

二〇一二三年，在常華法師、果智師姊

這條路上，不

到過去十年，法青活動就像以不同法門

等充滿挑戰的過程中，有幸來到

紐約法青會，如播下了菩提種子。從

最初幾位青年發心，到二〇一二年加

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。

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，從演捨法

師的工作，在關懷生命的

道路上，不

到過去十年，法青活動就像以不同法門

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

到如來家，學習觀照自心，安住當下。

二〇一二三年，在常華法師、果智師姊

這條路上，不

到過去十年，法青活動就像以不同法門

等充滿挑戰的過程中，有幸來到

紐約法青會，如播下了菩提種子。從

最初幾位青年發心，到二〇一二年加

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。

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，從演捨法

師的工作，在關懷生命的

道路上，不

到過去十年，法青活動就像以不同法門

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

到如來家，學習觀照自心，安住當下。

二〇一二三年，在常華法師、果智師姊

這條路上，不

到過去十年，法青活動就像以不同法門

等充滿挑戰的過程中，有幸來到

紐約法青會，如播下了菩提種子。從

最初幾位青年發心，到二〇一二年加

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。

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，從演捨法

師的工作，在關懷生命的

道路上，不

到過去十年，法青活動就像以不同法門

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

到如來家，學習觀照自心，安住當下。

二〇一二三年，在常華法師、果智師姊

這條路上，不

到過去十年，法青活動就像以不同法門

等充滿挑戰的過程中，有幸來到

紐約法青會，如播下了菩提種子。從

最初幾位青年發心，到二〇一二年加

入總幹事、副總幹事、顧問及多位悅

馬來西亞道場25週年 啟動人間幸福



馬來西亞日 祈福報國恩

(文／編輯室 圖／紀月紅)

在馬來西亞道場二十五週年系列活動中，九月十六日適逢紀念該國成立的「馬來西亞日」，秉承佛教徒「上報四重恩」的精神，當天特別舉行祈福會上，演蓮法師先帶領常獻法師率同常住法師們、各界知名人士及兩百多位民眾一同感念國家的恩德，為國家社會祈福。

大眾放鬆身心，透過自然修行和八式動禪，體驗「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆」。法師也藉由禪修體驗，勉勵大眾回歸佛陀本懷，好好修行並分享佛法，讓更多人獲得法益，便是對國家最好的報恩與奉獻。

禪修讓她體驗身心的安定，更有力量面對生活的各種挑戰，因此，她籲請大眾護持馬來西亞新道場的建設，讓大家有更完善禪修學習環境。

舉辦展覽、工作坊 民眾體驗身心安定 開啟內在寶山

【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，特別規畫開放日、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，近百位民眾在導覽員和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「心的房間」

心靈體驗館，結合插畫、藝術擺設的空間，引導民眾觀察内心感受，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

到此之外，特別為兒童、青年與一般民衆規畫的三場工作坊，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」。

「楊岱老師帶領的「Fun 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

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