

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）



法鼓山僧團舉行剃度大典，由方丈和尚執剃，新戒法師監剃，剃度新僧。剃度儀式在莊嚴的氣氛中進行，新僧們在剃度師的引導下，虔誠地祈求佛法護佑。剃度儀式是佛教傳統的重要儀式之一，象徵著新生命的開始和對佛法的承諾。

法鼓山 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」的悲願，法鼓山僧團於九月十日舉行剃度典禮，剃度六位新僧。由方丈和尚執剃，新戒法師監剃，剃度新僧。剃度儀式在莊嚴的氣氛中進行，新僧們在剃度師的引導下，虔誠地祈求佛法護佑。剃度儀式是佛教傳統的重要儀式之一，象徵著新生命的開始和對佛法的承諾。

【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、召集人錢復擔任頒獎人，表彰得獎者奉獻利他的願行，為大眾樹立生命的典範。

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、捐助許多慈善和社區團體。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防治、守護國人健康與家庭幸福。董事長許金川教授也分享，基金會秉持「利他」的願行，為大眾樹立生命典範。願未來透過多元的方式，讓肝病防治的觀念更加普及。

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。

九月底，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，十六日於南卡爾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、Gribe Rasava Grooti Sansar Sewadham 收容所，關懷受災民眾與兒童。隨後並與南卡爾佛學院、德嘉法王基金會、菩薩寺及當地醫療團隊深入災區，將來自十方善款與資源，送到災區民眾手中。

法鼓山 雜誌 Dharma Drum Monthly 參北臺灣第一聖地

禪樂無量 法鼓雜誌APP 歡迎下載

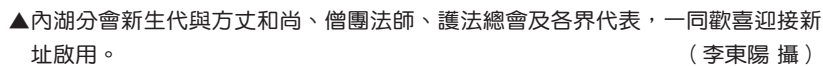
香港道場舉辦瑜伽焰口法會 近五千人齊聚亞洲國際博覽館共修



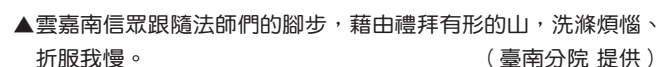
法鼓山首度於海外道場主辦的「三大士瑜珈焰口法會」，九月六日下午於香港亞洲國際博覽館舉行，近五千位法友、信眾齊聚共修，透過網路直播，線上也有上千人同步共修。冥陽兩利、殊勝莊嚴的法會，猶如甘露法水，淨化眾生心。

「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。

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



· 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



【雪梨訊】睽違十三年，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。

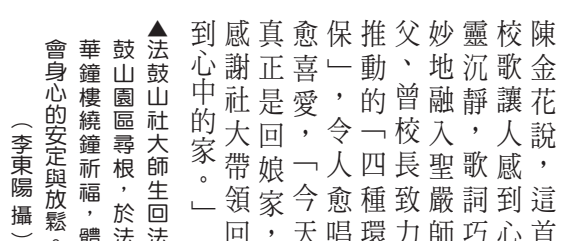
十二日，首場講座「心中的媽媽不是媽媽」於雪梨華僑文教中心舉行，果醒法師指出，我們以為在面對一個真實的人，其實真正牽動的是大腦留下的印象與記憶。「心中的媽媽」不是眼前真實的媽媽，而是內心保存的影像，也是任何讓我們反覆生氣、在意、執著的人或事。法師以海水和波浪為喻，海浪不斷起伏，但海水並沒有消失。情緒只是情緒、感受只是感受，不需要「我」放進去。

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」說明面對同樣的景象，詩人、畫家、地質學家、商人所見面向各不同。人生的際遇雖有既定條件，面對境界眾生不安與焦慮，當下就是一「現世報」。法師提醒眾生，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，並勉勵大眾念修、時時修、處處修，讓鍊心成為一種生活方式。

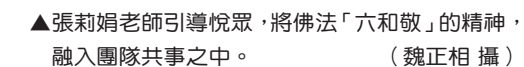
雲嘉南信眾感恩朝山發大願力

雪梨分會 佛法講座

果醒法師帶大眾認識心與境



▲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）



的辜老師提醒眾人，即使他人的因境無法感同身受，只要我們的願試者關懷，就是在提昇自己。

最後一天大堂分享時，悅眾們回響熱烈。教師聯誼會副會長葉淑儀體會到承擔悅眾後，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一種生命的香花，修自己的福慧，深有所感。

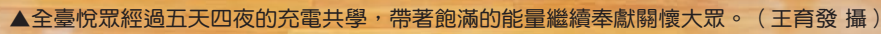
中樞分會大事關懷組組長朴淑惠表示，自己會將学到的「六和敬」帶入生活，用敬語、愛和語、勉勵語來關懷他人，希望對大眾有所助益。

▲全臺悅歌經過五天四夜的充電共

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

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，辜琮瑜老師帶領悅眾——從關懷到發現、看見自



【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。

師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寺，緩步走在臨溪朝山步道，前往法華鐘樓繞鐘祈福，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。

參訪社區後，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科技技能開始，從物質再到精神生活的富足，一師父既是宗教師也是教育家，護理理論因實踐而彰顯，護理理論因理論而有根據。

社大師生們一同聆聽由潘煒作詞、楊裙譜曲的校歌，當場交聲發表迴盪全場。



中華民國佛教會

法鼓山 大悲心

水陸法會

開啟自性大悲 祈願眾生離苦



2026 / 11/20th - 27th

法鼓山世界佛教教育園區

報名方式

- 線上填表：9/23 上午 09：00 起，請上網填寫報名表。
- 臨櫃報名：10/4 上午 09：00 起，請持報名編號，至法鼓山各分院或分會報名窗口，完成報名手續。

◎ 相關訊息詳見法鼓山大悲心水陸法會官網



香港道場30週年 以大悲心超度眾生

方丈和尚勉勵共修大眾
將平等心帶入生活 一起推動心靈環保



(李東陽攝)



▲近五千人齊聚香港亞洲國際博覽館，共同成就利益眾生的瑜伽焰口法會。

(李東陽攝)

【張耀鐘／香港報導】由香港道場主辦、法鼓山海外首場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，近五千位法師和信眾齊聚共修，上千人同步連線參與。長達六個小時的梵唄音聲，響徹十方，傳達無遠弗屆的祝福，現場大眾流下感動的淚水，見證溫馨難忘的歷史篇章。

法會前，方丈和尚果暉法師為大眾開示，首先請與會信眾放鬆身心，以恭敬心隨從法師誦經持咒，仰仗金剛上師手結密印、口誦真言、心存觀想，以三密相應、三業加持為眾生說法，幫助餓鬼道、幽冥界眾生得到施食與法食，心開意解、解脫苦趣，往生善處乃至淨土，超出生死苦難的輪迴。

方丈和尚進一步鼓勵大眾，將法會上修持無分別的平等心，運用在日常生活中，幫助自己少煩少惱，也幫助他人從佛法中長養慈悲與智慧。方丈和尚同時邀請與會信眾，持續參與香港道場的佛學課程、禪修體驗，一起推動「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。

法會由副住持果醒法師、果器法師，以及常學法師擔任金剛上師，依序進行淨壇、請聖、召請、施食、皈依授戒、普供、迴向發願等儀軌。在法會上，與會信眾在法師引領下，大眾透過音聲與觀想，共同開啟自性大悲，祈願眾生離苦得樂。

難得有如此殊勝的共修盛事，各方信眾踴躍前來。來自四川成都的郭兵，搭乘火車轉巴士到香港，路程約二十四小時。他說，自己第一



▲三位金剛上師與悅眾法師引領信眾，將功德迴向歷代先亡眷屬、六道眾生離苦得樂。

(李東陽攝)

【瑜伽焰口法會幕後】

十月籌辦 四百義工成就勝會

◎編輯室

九月六日清晨，四百多位義工的手機同時收到一則簡訊，這是來自香港道場副導演柱法師的勉勵：「十月籌辦，一朝圓滿。今天，我們不是在「完成一場活動」，而是共同成就一場利益眾生的佛事。」

法鼓山首次由海外道場主辦三大士瑜珈焰口法會。香港道場平時舉辦法會，參與者約六百多人，這次要接引近五千人，進行六小時的佛事，是前所未有的規模。協助統籌的楊小兒坦言，大家都沒有經驗，一開始難免覺得困難。

不過，如同香港道場從年初開始推動的「法華三千」共修，大眾發願共同圓滿誦持三千部《法華經》。演柱法師指出，每天短短的共修，一個月就能誦完一部《法華經》；焰口法會時間長、規模大，只要一點一滴踏實地做，再困難的事也能完成。

四百多位義工中，許多人是第一次承擔法務、引禮、香燈、金剛上師侍者等執事更要從頭學起。籌備期間，大家一次又一次演練每個環節，同時也透過僧團法師錄製的瑜伽焰口影片開示，了解自己要成就的是什麼樣的一場佛事。

楊小兒說，過程中不免有挫折，但是看到法師們不眠不休地投入，義工們也會提起願心



▲無論是香港當地，還是來自臺灣，義工們合力成就這場利益眾生的佛事。

齋明寺

秋節賞月 禪悅歌聲滿心田

【廖美卿／桃園報導】

九月十九日齋明寺舉辦中秋聯誼，邀請近四百位義工暨闔家齊聚，在禪堂前草地共享佳節、賞月聽樂，共度溫馨佳節。

在美好的月色中，監院常法師帶領大眾體驗月光禪，引導身心放鬆，運用禪修中心法安住當下，感受月光灑落在心中的美好。法師勉勵大家，想要去除煩惱，最好就是腳踏實地、自利利人，向佛的智慧、慈悲學習，讓人生如中秋月圓般光明圓滿。

活動同時表揚十六位熱心奉獻的義工代表，由法師一一致贈結緣祝福，感謝他們長久以來的護持，僧眾們也一同為在場大眾祝福福慧增長，並感恩創辦入聖嚴師父，讓



▲齋明寺將月餅與柚子分送鄰里居民，共享溫馨秋節。

(齋明寺提供)

馬來西亞道場舉辦心靈環保日

祈福會、講座、生態展等多元活動 民眾體驗禪修與當地民族文化



▲祈福會於馬來西亞日進行，法師帶領信眾以感恩心祝福國家和諧永續。

【馬來西亞訊】為深化法鼓山創辦入聖嚴師父「心靈環保」理念，並促進多元社會的和諧與身心安定，馬來西亞道場於九月十六日馬來西亞日舉辦「心靈環保之 Harmony Day」活動。活動邀請多位跨領域專家與法師們展開四場「心靈環保座談系列」。話題涵蓋情緒覺察

活動以「心靈環保」為核心，延伸出尊重包容的禮儀環保、簡約惜福的生活環保，以及珍惜資源、關懷大地的自然環保，體現「與自己、與人和、與物、與自然和諧」的深刻內涵，呈現一場兼具禪意與人文關懷的佛法盛宴。

首場座談後展開的「馬來西亞日祈福會」，由演說法師與資深媒體人龍紋敏帶領。演說法師引導民眾放鬆身心，覺察當下，藉由「大地觀」修持，感恩國家的多元，和諧與安定。法師勉勵大眾「從心出發，以身體力行來報恩」，祈願國家泰平安、世界和平。大眾更齊聲高唱馬來西亞國歌並互換祝福卡片，活動也特別贈送每位參與者一株能淨化空氣的虎尾蘭，寓意隨時隨地照顧好自己的心。

活動邀請多位跨領域專家與法師們展開四場「心靈環保座談系列」。話題涵蓋情緒覺察

察與包容、紅樹林與海藻保育的自然環保，以及兒童專注力提升、手機成癮與長者預防跌倒等衛教議題，引導大眾在生活中保持覺察，用實際行動守護身心與大地。

現場亦設有六個團體聯合參展的「自然環保與生態展」，推廣海洋保育與社區淨灘；「兒童繪本故事館」透過精彩繪本為孩子種下包容多元與愛護生態的種子；「蔬食學堂」則由知名大廚示範南洋素食與精緻甜點，傳遞健康護生理念。

此外，活動還推出「Harmony Builder」紙皮人偶手作體驗，讓民眾親手打造大馬路親近自然；「心靈環保入山」APP；「大馬路民族文化體驗」則呈現蘇馬紹舞、竹筒舞、蠟染及Etana手繪等傳統技藝，展現族群共融魅力。參與民眾紛紛表示，活動不僅帶來內心安定的力量，更促進了親子間的溫暖陪伴與社會和諧，希望再次舉辦。



▲透過繪本故事，與孩童分享馬來西亞的美食與多元文化。

(馬來西亞道場提供)

果徹法師帶領大眾 從放鬆到止觀雙運

洛杉磯道場

【洛杉磯訊】洛杉磯道場於九月五、六日勞工節週末，舉辦「止觀禪一與講座」，由法鼓山僧伽大學講師果徹法師帶領。第一天介紹止觀的觀念與方法，並融入八式動禪、禪坐、吃飯、走路等日常活動；第二天著重實際練習與運用，引導大眾解行並重。

法師指出，不論參加哪一種禪期，共同的基礎都是放鬆身心，再進一步收心、攝心、安心。他以琴弦為喻：太緊容易疲倦緊張，念頭反而更多；太鬆則易昏沉，必須不鬆不緊，才能彈出和諧的音聲。心由散亂而集中，由集中而統一，最後放下統一的心，即是無心。無心並非像木石般沒有知覺，而是放下以自我為中心的煩惱與執著，智慧與慈悲便自然顯現。

談到「止」，法師說明修正不是把心變成一片空白，而是把四處攀緣的心，一次次安放在明確的所緣境上，如《佛遺教經》所說「制心一處，無事不辦」。以數息為例，重點在於讓心安住在自然的呼吸上，過程中出現聲音、疼痛或念頭，只要知道即可，不跟隨、不分析，也不排斥。法師並提醒，坐得舒服或覺得呼吸不見了，都不代表已經止於一境，若貪著安靜舒適，反而偏離「開智慧、了生死」的目標。

第二天課程進入「觀」的層次。法師說明，觀是如實覺知當下，如同在漆黑的房間點亮一盞燈，燈亮後，照見得愈清楚，所謂「不怕念起，只怕覺遲」，將心放在方法上是止，發現心已離開是觀，再把心帶回方法又是止，止觀雙運，相輔相成。

法師強調，漢傳佛法不停留在定境為目的，而是「由觀發慧」，並以開闢蘆花開一道縫為喻：光透了進來，讓人對佛法生起堅定信心，此後仍須持續用功。最後，法師勉勵大眾將禪修帶回生活，把握「身在哪裡，心在哪裡」的心法，更重要的是，修行不只為自己，更要發菩提心，利益眾生。

展現佛學與人文數位研究成果

[illegible]

果毅法師談水月道場的傳承與創新、轉型與實踐

【本刊訊】《農禪好時光》首場分享會，九月二十日上午在高雄紫雲寺舉行，共有一百五十九人參與，作者果毅法師除了導讀書中的內容，也分享沒辦法寫入書內的各種點滴歷程。

果毅法師於二〇一三年接任農禪寺監院，當時水月道場剛落成，面臨傳統寺院轉型為景觀道場，新嘗試也延伸到其他面向。例如，法會獻供改採臺灣青農或小農的農產品，實踐近嚴師父「當輪水管」的觀念，讓資源在寺院與社會之間流動。兒童班、法青課程與禪跑，則為不同族群打開親近佛法的入口。跨年活動也深受各年齡層喜愛，大眾一起誦持《金剛經》、點亮《金剛經》牆，並致贈「新年心功課」迎接新的一年。

果毅法師還提到，農禪寺新春「法師親送」結緣禮的構想，正是當年在農禪寺領執、現為紫雲寺監院的常懷法師所提出的，現場隨即響起熱烈掌聲。

問答時間，有信眾問到創新的界線在哪

慈悲；海潮指出，「只要拔損自利和心，長於利己，與智慧的原則，形式可以調整，但絕不能流於譁眾取寵。至於如何帶動資深信眾接受改變？法師表示，不適應是人之常情，除了耐心說明，讓成果說話，慢慢取得諒解與信託，自然會彼此包容。講座尾聲，法師也期勉大家，未來紫雲寺若有新的嘗試與調整，請一起支持、護持。」

《農禪好時光》新書分享會後續將陸續前往安和分社、花蓮分社、新竹精舍及蘭陽分院，與各地讀者分享農禪寺一路走來的轉型與實踐。

怡，專題演講「保存、研究與傳播書寫遺產」。（釋演穩攝）

參與發表的佛教學系碩士班一年級學生陳翠蓮分享，她從準備過程中體會到「教學相長」。一開始演練報告時，得到的回應是「看不懂妳的 PPT 在說什麼」，讓她發現，要讓別人聽懂，自己必須先把觀念釐清。對她而言，參與 PNC 不只是學術發表，也是檢視自己是否真正理解所學的過程。

三天會議接待、餐飲到活動安排，動員全校教職員協力完成；洪振洲認為，除了展現研究成果，更重要的是讓師生在真實的國際交流中累積全方位的經驗，進一步提昇視野。

（編輯室）

的轉折；人們過去多半與「AI」互動，如今開始將「AI」整合進實際工作工程。「實踐」關注「AI」如何成為工作的一部分；「影響」思考這項轉變對個人、制度與社會的作用；「連結」則追問人、知識、資料與工具之間將形成什麼關係。

三場專題演講特別邀請日本慶應義塾大學教授水崎研宣主講「AI與人類專業知識在學術脈絡建構中的角色」；從東亞文在學場談起，德國漢堡大學寫本文化研究中心榮譽退休教授傅敏怡（Michael Fuchs），談「保存、研究與傳書寫遺產」，以及臺灣羅進創投合夥人簡立峰主講「AI代理的演進：重新定義人機協作」。

勒出 A 進入人文研究的不同面向，共同指出 A I 時代的關鍵不在在模，型能力，更要從文化材料保存、數位資料建構到 A I 運用與監督，來看整條知識鏈是否可靠。「智慧」不只來自機器運算，也包含理解來源、辨認差異、建立關聯與承擔判斷的能力。

學術交流之外，文理學院也安排茶禪體驗暨文化展演，會議最後一天下午，更邀請與會者走進法鼓山區，參與禪修體驗、總本山導覽，及慢行聽禪，從環境與身心體驗中，認識法鼓山的教育理念與禪修特色，各國學者均留下深刻印象。

（更多深入的内容，請見《人生》雜誌五一九期）

▲會議最後一天，學者參訪法鼓山園區體驗禪悅境教。
(李佳純 攝)

■《人生》雜誌 518 期 10 月號
自我感覺良好，不好嗎？

人們常掛在嘴邊的「自我感覺良好」，其實是身心健康安定的基礎，只是，這份「感覺良好」從哪裡來？周遭的人對你的感覺也良好嗎？若不能在自、他、群體、環境之間清楚觀照，「慢心」便可能悄悄生起。

慢，往往藏在一個人最有把握的地方：年資、學養、經驗、修行，乃至奉獻與承擔，都可能成為慢心依附之處，而且愈是自己珍視的成就，愈不容易察覺。本期專題從測驗開始，看見自己習慣用哪一種「慢」保護自己；再從阿德勒心理學了解比較與優越感如何形成，透過佛典故事辨識藏在生活與修行裡的慢心。六個關鍵 Q&A 進一步釐清自信與慢的分際，以及修行、承擔、團體認同，

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

為何也可能養大一個「我」；最後透過四個日常練習，逐步鬆開對高下與自我的執取。

「《法鼓全集》導讀」介紹《全集》容涵蓋明末佛教、教研究與比較宗教早期的學術著作。淺出導讀各部作品得先讀」的篇章，掌握師父治學的獨抄生活智慧」讀一念佛開示：無論有苦苦，一句「阿彌陀」當一念清楚分明，向外尋覓。

(每本 200 元，訂
年 1990 元，另有特
案，請見心靈網路書

第一輯，內
成律學、基督
學等聖嚴師父
親毅法師深入
，並選出「值
幫助讀者迅速
到之處。「手
代優曇大師的
事無事，安樂
弗」念念不忘；
歸程也就不必

閱一
惠專
店)

歡迎加入
《人生》臉書

法華鐘的故事 10



恢復。師父很慈悲，指示石鐘樹下另設一口引鐘，於鐘體陰刻〈觀世音菩薩普門品〉一卷，以觀音普門示現的精神，接引大眾親近法華鐘。

引鐘的聲音也非常好，輕輕一撞，鐘聲悠揚。平日來訪的民眾可以親自撞鐘，進而領受法華鐘的莊嚴。

三個撞鐘時節

◎口述／施建昌·整理／胡麗桂

一〇〇七年二月，法鼓山首次舉行除夕撞鐘。其實早在專案啟動之初，師父即明確表示，這口法華鐘不是天天撞的，僅在特殊節日舉行。依據僧團規畫，每年撞鐘的時機有三個。

第一個時機，是每年除夕夜，撞響法華鐘聲一〇八響。在除夕夜，每個人從工作崗位返家團圓，當鐘聲響起，不僅帶有歲末的祝福，也象徵對來年的展望，這是很有意義的一件事。而在臺灣，如果除夕撞鐘能夠成為一種文化，透過鐘聲頻率和《法華經》經文，傳達漢傳佛教對全世界、所有眾生及為每個家庭的祈福，這也是很美的一件事。

第二個時機，是在每年大悲心水陸法會送聖儀式圓滿後舉行。水陸法會是漢傳佛教最盛大的共修佛事，迎請十方界所有賢聖菩薩及眾生親赴法筵。法會圓滿時，以鐘聲恭送所有菩薩眾生、各歸其處，祝福是貫穿時空的。

記得有一年參加水陸法會，返家途中也送我一程。那天開車下山，我有些疲累，從基金公路返回臺北，天色昏暗且下著大雨，能見度不佳。可是一上高速公路交流道，收音機突然響起佛號聲，我同修以為我調了什麼頻道，我自己也感到納悶，怎麼一路都是梵唄聲！

直到下了內湖堤頂交流道，雨停了，佛號聲也隨之消失，很奇妙！我想這是法華鐘送聖也送凡，送凡夫菩薩平安回家，表示龍天護法是跟著我們的。這是一個很殊勝的體驗。

第三個時機，是在每年聖誕師父圓寂日當週的傳燈法會圓滿之時，藉由撞響法華鐘，提醒大眾報三寶恩、報眾生恩及撞懷師恩。一方面學習師父的精神，一方面感恩師父留下這口鎮山之寶，讓大家受用。

這三個節節都非常有意義。然而，一般民眾上山，看到法華鐘卻不能撞鐘，難免感到遺憾。



法鼓文理學院

甄試入學・招生中





招生資訊

佛教學系碩士班10名(佛教組8名、佛資組2名) 學術理論實踐應用國際接軌	生命教育碩士學位學程18名 以跨域創生生命格局
社會企業與創新碩士學位學程9名(社會企業組、社區再造組、環境與發展組) 建設淨土・啟動社會影響力	

*有關招生名額為暫定名額，實際名額係依照教育部核定為主



探索生命 找到心家

安和分院
「本心何處尋」講座



楊信宏老師提出「四個回」方法，透過四個層次向內探索，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？
透過楊信宏、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院長楊信宏主持，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學程的豐富內涵。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，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。

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。她指出，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，楊信宏老師指出，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，陷入自我疏離。此外，生命歷程中那些未完成的遺憾，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、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，楊信宏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學程，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。



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。常林法師提到：這部經不只為自己拜佛，更是一種「代眾生禮佛」，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，提早將工作告一段落，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

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，「身在哪裡，心在哪裡」清楚放鬆，全身放鬆的心法很受用。認識了中藥的養生茶飲，還學會了「佛號經書法」。帶領初級瑜伽伸展的老師，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：自己居然也可以像孩子一樣開心！

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。

從沒嘗試過念佛法門，這次剛好有因緣緣持佛七，負責上行的堂主，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。

那時聲音，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。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。

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



信眾教育院

快樂學佛人

2026 招生中

從心探索 啟發無限的可能

10/17 週六 內湖班

12/5 週六 大信南班

【對象】對佛教有興趣者

【時間】三次課程，每次 9:00 ~ 16:30

【報名】請上網搜尋「快樂學佛人」

【洽詢】02-2893-9966 分機 6659

第十屆 國際學術研討會

漢傳佛教與聖嚴思想

The 10th Chinese Buddhism & Sheng Yen International Conference

立足聖嚴思想，深探學術與當代社會的對話與反思。

活動日期：12.19(六) — 12.20(日)

活動地點：集思北科大國際會議中心（信光大樓）
台北市大安區忠孝東路三段1號2樓

聖嚴教育基金會

Sheng Yen Education Foundation

報名連結

◎果暉法師

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與處，因板塊運動而發生地震，屬於非常性的地底能量釋放。希望地震發生是不可能的，因此，未雨綢繆是重要的，至於擔心、焦慮則無濟於事。將心力放在自己能力所及之事，能隨時安心在自己更重要。比如為了這則立時安身的事前做了必要的準備，等到稿，我在事前做了必要的準備，等到刊出時，就可以分享給讀者，發揮自己安人的影響力。

總之，運用面對、接受、處理、放下的一四它一來處事待人，相信一切都有其善惡，前後因果，從現在一念開始就可以改善。做得到的事，不隨放棄；做不到的事，便放下，不隨時放。可以做自己的主人，不會受到環境的風吹草動所左右。



2026法青菩薩行、大普請

送聖 11/27 水
普請 11/29 日

水陸送聖

送聖 普請 報名

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。

四十年前，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清水秀。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，把山都填平了。」「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；無情的生命是指植物和礦物世界。

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

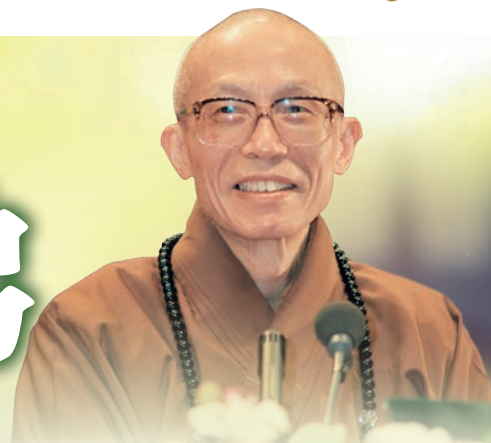
佛經的《生經》中提到，所有的動物都可能是現在的菩薩、未來的佛。釋迦牟尼佛在無量世以前，發菩提心之後，便一生又一生地在不同的眾生群中廣度眾生。在不同的眾生群裡，他做過鹿、象、兔子、鳥及其他的種種動物。

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》）



◎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，那股「生死心切」的震撼與「懺悔業障」的後座力，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。法師以這樁樁喝，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。

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）



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，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。睡在蒲團上，吃什麼、出坡分配到什麼位置、看似小事，卻不斷讓「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，才發現自己只懂得「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，也沒想著把自己變成一個更好的人，只是回到呼吸、回到身體，安靜地對自己說：「我陪著你，我們一起用方法吧。」一念著師父所教的：只有方法，沒有妄念；不管妄念，回到方法。

慢慢也發現，修行不只在蒲團上。有一次出坡，分配到掃廁所，第一個生起的念頭是：我不喜歡。但，就在看見那個「不喜歡」的時候，也看見自己的心。還有一次，好不容易有人入睡的感覺，卻被人為的聲音驚醒，當下有一股瞋心立刻生起，這一次很快看見了它，隨即轉成了懺悔心。

原來真正的功課，不是坐在蒲團上沒有煩惱，而是在煩惱生起那一刻，能不能看見它。原來修行，不是要修成一個沒有情緒、沒有執著的人，而是讓自己的開始有能力，在情緒與執著生起時，看見它，然後回到當下。

回到生活後，還是有情緒、有妄念，只是現在較願意停下來，看一看自己的心。曾經一直想知道德標準答案，想從外在環境、他人的眼光與回應裡，找到答案。但在這四十二天的默照裡，練習把心帶回來，也許，這是這一次走進禪堂最珍貴的收穫，不是得到什麼，而是知道——心，原來可以回家。

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。因此生不顧死再入禪，也深知無常，抱著每天都是禪一、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」，但禪室內咳嗽、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。對法師叨絮自己上坐昏沉，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

聰明，打坐時想看懂妄念，解決新仇舊恨，常乘法師直說：「保證到海枯石爛也看不懂，妄念不用解決。」一語道破我的無明。

一天除了六支坐香，還有兩支香拜佛，動中不會腿痛和昏沉，是我能用上方法的時候。進禪堂前，今年五月一同參加話頭禪的善知識，與我分享果鏡法師指導他用無相拜懺法，於是自己以「超慢拜」的方式，合掌緩緩拜下，用心感受此刻當下，十方三世佛菩薩、六道眾生，累劫眷屬，過去現在未來，整個宇宙彷彿融入這一拜、一默、一照之中，無限寬闊、無限慈悲。

自己何等福報，四十九天在禪堂裡，與佛菩薩、祖師、師父、善知識在一起，與方法在一起，終於明白為何「學般若菩薩，先當起大悲心，發弘誓願，精修三昧，誓度眾生，不為一身，獨求解脫」。

此時浮現師父開示的面容：「開悟什麼都有，就是沒有自我！」感恩諸佛菩薩和師父、感恩一切，願盡未來際信受奉行。



好讀 雜阿含經 第四冊 卷三十一至卷四十

眾生有問 佛陀來答

第四冊核心說明因緣法與修持聖道的法門，生動記載天神、婆羅門及各類眾生，向佛陀拋出的種種生命難題。且看佛陀如何以慈悲智慧一一解答，為我們點亮覺悟的方向。

劉宋 求那跋陀羅尊者——翻譯
台大獅子吼佛學專站——編註
定價990元

新書上市
2026.11.30止
78折

好讀 雜阿含經系列
四冊合購2620元 定價3740元



請洽法鼓山全臺行銷館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿1000元，酌收95元運費，限國內運送

表禪寺 11/7 (六) 6:00~11:30

地點 農禪寺

資格

- (1) 18-75歲(含)
- (2) 需具備禪修經驗(禪坐共修亦可)
- (3) 提供一年內單次完成10公里(含)以上，且必須於90分鐘內完賽之「路跑完賽證明」或「跑步APP軌跡紀錄」(二擇一)。
*其他運動資歷無法替代

報名 8/1起，請上網報名

其他活動注意事項詳見農禪寺官網

水月禪跑
第7屆 2026

用跑步，讓心歸零
準備重新出發！



環繞農禪寺水月道場
景觀特色跑線

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，或者專注於體驗身體的感覺，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，但也須衡量自身狀況與能力；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

照顧好身心 才能從容應變

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」。



▲方丈和尚表示環境隨時在變動，平時需照顧好身心，才能從容應變。

安頓好家人與團體，這正是「安身、安心、安家、安業」的基礎。

生命遇到逆境時，方丈和尚鼓勵運用「四它」——面對它、接納它、處理它、放下它。逆境本身不會改變，但我們可以改變對它的看法，並將轉化為生命的養分；佛法說「萬法唯心造」，環境雖然不斷變動，但內心可以選擇不受環境影響。

此外，方丈和尚也鼓勵大眾「廣結善緣」，正是「積善之家，必有余慶」，在大災難中個人若能平安，多源於個人平時累積的福報，因此勉勵大家莫以善小而為之，莫以惡小而為之。

方丈和尚最後指出，生活中最難超越的，一是「跟自己過不去」，二是「跟別人过不去」；如果能夠運用佛法的慈悲與智慧，放下與自己、與他人的對立，自然心安就有平安。



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「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，每個人都正在找尋生命的價值，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。



▲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

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，號召全臺白袍醫護共同投入肝病篩檢。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，守護著臺灣世代健康的健康。



▲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，手部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

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。

2026 法鼓山 關懷生命獎得主

◎文／陳逸慧 · 圖／李東陽



▲慈善家趙文正（右）獲頒個人慈悲獎。

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、家扶基金會、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。」

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。」他透過國家扶基金會，認養了十二個國家，超過五十名孩童，用自己的汗水，為孩子撐起未來的希望。

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。以檢資源回收來行善的趙文正，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。