

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

傳承師教感恩創新

2024 農禪寺 梁皇寶懺法會

水月景觀化成壇場 跨世代僧眾說法供養 方丈和尚勉勵大眾時時以菩提心修菩薩行



主法及悅眾法師引領大眾，禮拜梁皇寶懺的「儀王」。 (梁皇寶懺) 實體加上線上共修，全球逾二十萬人同步禮懺。 (李佳純攝)

方丈和尚勉勵大眾以修行來報恩、超薦、植福、增慧。(農禪寺提供)

【本刊訊】傳承創辦人聖嚴師父弘揚漢傳佛法的願心，北投農禪寺延續二十八年的梁皇寶懺法會，於八月十一至十七日啟建。透過網路直播，全臺共近二十個分會與共修處同步參與，海內外逾二十萬人次一同禮懺，不僅共修人數大幅增長，在壇場規畫、法師說法等方面，今年更展現弘化上的創意。

甫自北美弘法回國的方丈和尚果暉法師，於法會圓滿日到場關懷，肯定四眾弟子的創新與用心，並感恩大眾護法弘法、踏實修行，為人心平安、世界和平共同祈願迴向。

「佛法的慈悲與智慧，是人人本自具足的，修學佛法如同淘金，以法水清淨身、口、意的煩惱塵垢。方丈和尚表示，在這場充滿深奧意義的法會中，我們應保持身心放鬆，隨文入觀，以修行來報恩、超薦、植福、增慧。方丈和尚進一步鼓勵大眾，時時提起佛號與修行方法，處處都能成為用功的壇場，也能提煉



方丈和尚果暉法師，於法會圓滿日到場關懷，肯定四眾弟子的創新與用心，並感恩大眾護法弘法、踏實修行，為人心平安、世界和平共同祈願迴向。

出自心的悲智寶山。

今年法會除了於大殿、禪堂、法堂等空間設置壇場，特別運用大殿旁的廣場，以大型帳篷搭建設空調、木、巨石、階梯等景觀的功德堂，壇內同時架設空調，炎炎夏日中，令到場共修的隨喜大眾，心生讚歎與歡喜。

壇場創新之外，法師說法也有別以往，由僧團、果、常、演三個世代的法師，輪流分享他們赴美美國舍衛精舍參學的心得與成長。這場跨世代的法師說法，內容涵蓋菩提心與菩薩行的詮釋與實踐、漢傳佛法以及現代僧團生活與戒律精神，不但為法會注入新意，也在四眾弟子間引起廣泛的回響。

普化中心副都監、農禪寺監院果毅法師表示，師父曾於一九九八年，與達賴喇嘛進行一場跨世紀對話，深隔二十多年，雙方弟子接續漢藏佛教的交流，意義深遠。透過跨文化、跨傳承的對話，僧團法師深刻體會漢傳佛法的豐厚珍貴，加深弘揚漢傳佛教的使命感。藉由這次法會，法師們以參學的收穫為供養，感恩十方大眾的護持，也體現菩提心與菩薩行的實踐。

首次參加梁皇寶懺法會的法鼓文理學院助理教授梅瑤芳，肯定僧團以開放態度，與不同傳承的僧眾進行對話。「聖嚴師父的教法，由僧團法師傳承下來，無論戒臘高低，展現出多元的說法樣貌，讓我很感動。」全程參與的信眾蘇瓊英說，能共修漢傳佛教卷帙最大的一部儀法，加上聽到法師們的分享，讓她對佛法和法鼓山的信心，益加堅定。(更多內容請見七版)

劍橋大學國際學術會議

果幸法師發表宏智頌古運用

【本刊訊】七月八至十日，法鼓文理學院佛學系助理教授果幸法師前往英國劍橋大學 (University of Cambridge)，參加「佛教及相關文化的史學書寫與聖徒傳記國際學術會議」(Historiography and Hagiography of Buddhism and Beyond)。此次會議共有來自英國、德國、法國、美國、印度、臺灣、香港、中國大陸等地二十六位學者發表論文，涵蓋佛教、道教、藝術、文學及史學等領域，提供了多元且充滿啟發的研究觀點。

果幸法師以「宋朝宏智正覺禪師頌古之世間文學典故運用」為題發表論文，主要探討宏智禪師如何運用世間文學的典故來闡釋公案，並分析這種策略對引文的作用。由於宏智禪師的語錄在明末刻印前一直佚失，但其頌古卻存於後代對其註解的著作中，並對中國和日本江戶時代曹洞宗的頌古評註文本形成深遠影響，因此具有重要研究價值。論文發表後，也引起與會學者對禪宗公案之討論。

果幸法師指出，歐洲研究漢傳佛教的學者相對較少。劍橋大學有研究道教與中國文學的學者，卻沒有專攻漢傳佛教的專家；牛津大學則有研究南傳和藏傳佛教的學者，同樣缺乏漢傳



果幸法師於劍橋大學發表宏智正覺禪師頌古的運用，讓歐美學者藉此窺探漢傳佛教的學術內涵。(釋果幸 提供)

繼程法師至波蘭帶領禪49

風雨燭光夜 續講解析〈永嘉大師證道歌〉各國禪眾安定攝受

【釋常護／波蘭報導】盛夏過後，聖嚴師父法子繼程法師於七月中旬，啟程遠赴波蘭華沙藝術學院近郊 Dlugie 校區帶領第二屆禪四十九，此次有來自波蘭、葡萄牙、英國、瑞士、瑞典、德國、捷克、法國、克羅埃西亞、新加坡、美國、加拿大等國家四十七位禪眾，其中二十七位全程參加。

法師於七月十三日抵達校區，即面對因前夜暴風雨導致的停電，幸而對堂前恢復供電。當晚開示時，法師憶及二〇〇八年，在波蘭第一次舉辦禪七，借用的禪堂，飲

食和住宿條件皆克難，第二年波蘭禪眾會帕威爾 (Pawel Koszowski) 再次邀請，法師仍一口答應。除了疫情期間停辦兩年，至今已舉辦了十五屆禪期，二〇一五年以後，更提升昇至禪二十一、禪三十、禪四十九等精選禪期。

這次禪期，法師續講解析〈永嘉大師證道歌〉，第二天中午開始，鄰近的聚會所舉行演唱會，高亢的音直透禪堂，但大眾表現安然。搖滾樂聲中，法師安穩地從中華詩詞文化的源流開展，進入〈證道歌〉的結構解析。續講「淨五眼，得五力」時，法師用了五天的時間解說。第四天晚上，暴風雨再度來襲，在禪堂停電的情況下，法師就著燭光繼續開示。法師說明為何不是一三七七道品，一聲聞修行的五根五力，而是大乘佛法肉眼、天眼的觀照淨智慧力，再到世間慧眼、法眼、佛眼在講到「三身四智體中圓」時，法師統



繼程法師統合多年經驗，以及對教理、禪法的體悟，接續講解〈永嘉大師證道歌〉。(釋常護攝)

方丈和尚洛杉磯對談「幸福何處尋」

【張演慧／洛杉磯報導】七月二十八日，洛杉磯道場舉辦「幸福何處尋」對談，由方丈和尚果暉法師、節目製作人張光斗、京劇資深花臉王海波，一同在佛法的脈絡中發現幸福。洛杉磯臺北經濟文化辦事處代表葉立傑伉儷、前蒙特利公園市市長梁傑漢伉儷、《世界日報》社長于趾琴等貴賓，以及三百五十多位來自南加州、大洛杉磯地區民眾，都出席聆聽座談。

聖嚴師父曾說：「心安就有平安，平安就是最大的幸福。」方丈和尚提起疫情期間感受平安的重要性，「幫助全世界更幸福，我們個人的幸福才有保障。」方丈和尚分享，小時候割草餵牛、看牛，內心充滿幸福感；現在則用智慧的草，如禪宗〈十牛圖〉，時時看著心牛，也常感到滿滿的幸福，「有緣接觸佛法、修習佛法，是此生最幸福的事。」

王海波談到，京劇講的是忠孝節義、淨化人心，她唱京劇版的〈迴向偈〉，讓父親在病中安頓身心。現場也即興唱一段宋月，夏有涼風冬有雪；若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」讓聽眾直呼大飽耳福。她說，透過廣播節目，自己快樂也帶給身邊的人快樂，帶動善的循環，時時都感到很幸福。

因〈點燈〉節目和師父結緣的張光斗表示，許多人默默付出，溫暖的故事不斷上演，他願持續做一個點燈人。他分享在一次次會議上，自己說「I do」，答應隨師父至各國弘法做拍攝紀錄，改寫了此後的人生腳本。他說，多年跟著師父，看到師父運用善巧方便，讓眾生得到幸福，對他產生很大的影響。

幸福何處尋？懂得知福、惜福、培福、種福，必是有福之人。三位與談人分享後，張光斗問聽眾：「你們幸福嗎？」現場齊聲回應：「幸福！」

心安平安 推動偏鄉數位力量

法鼓山慈善基金會八月二十一日於雲來寺舉辦二〇二四年「弱勢兒少數位學習計畫」成果發表會，邀請來自桃園、臺中、苗栗、彰化、雲林、嘉義、臺南等縣市，二十一個社區輔導據點，共兩百多位學子與家長，一起分享學習與成長的喜悅，並至法鼓山園區參訪，從境教中體驗心靈環保。

持續推動社區數位學習計畫，今年動畫營隊共計十四梯，有三〇一人、七十支影片參加。慈善基金會會長王瓊珠、董事長陳治明、顧問蕭英貞，以及法鼓會會長葉素貞、副會長陳貞圭等人也共同出席。

慈善基金會常務法師表示，除了為縮小城鄉學習差距，關懷偏鄉與新住民學童，更希望以「心安平安」為主題製作動畫的數位教育，讓孩子們和社區長者從共同創作中，學習安身和安心的人生法，培養面對困境的勇氣與正向的人生觀。(文／編輯室、圖／李佳純)



數位學習成果發表會

2024 法鼓山關懷生命獎 頒獎典禮暨論壇 9/14 週六 13:30-17:00 中油大樓國光會議廳 當生命遇上AI 歡迎踴躍參加，請速上網報名 報名請掃描QRcode

方丈和尚
北美關懷行

幸福佛法 巡迴美國東西岸

從西岸到東岸，方丈和尚的北美巡迴關懷行程，七月底至八月中旬，接續到南加州、波士頓、紐約、新州等地，本期分享洛杉磯道場、普賢講堂、東初禪寺、新州分會的現場報導。



▲方丈和尚鼓勵眾人不僅自己學佛，也要接引第二、三代來學佛、護持道場。(東初禪寺 提供)

8/8
紐約

東初禪寺 鼓勵接引兒孫學佛

茶過三巡，眾人觀看記錄聖嚴師父「大願人間」的影片後，再巡迴道場，看到三十多年來的歷史照片，好多義工從照片中，發現自己從少年變白頭，稚齡的孩子也成了法青，繼續



▲方丈和尚以趙州禪師「喫茶去」公案故事，為茶禪活動開場。(洛杉磯道場 提供)

【鄭進芝／紐約報導】八月初，方丈和尚關懷行來到了東岸的紐約。八月八日晚，東初禪寺舉辦榮譽董事聯誼茶會，方丈和尚與榮譽董事會長黃楚琪、近六十位來自紐約、新澤西、康乃狄克等三州的榮譽董事及眷屬，一同交流分享，凝聚願心願力，同時也為新任榮譽董事頒發聘書。

活動中，眾人一起聆聽聖嚴師父於二〇〇三年，對榮譽董事護持三大教育的感恩和叮嚀。接著，監院常華法師分享學佛、出家，以及在東初禪寺十五年的心路歷程，尤其這些年，寺院先後購置了緊鄰的四間房舍，每次購買時，都要重新進行設計上的修改，政府部門的申請，加上連續幾年的疫情，擴建工程一波三折。眾人感受法師的承擔及成長，深深由衷敬佩。

三位新任榮譽董事代表李元鐘、殷寶恆、陳俊和，也分享護持法鼓山的因緣。其中，殷寶恆因十多年前母親往生，經人介紹採用法鼓山的佛化奠祭儀式，簡化節制，莊嚴隆重又環保的儀式，令他非常認同，後來三位家人往生，也都植存在總本山的生命園區。他分享接觸到法鼓山傳遞的正法時，發現體、相、用都不斷淨土」的理念，更對社會發揮很大的影響力。方丈和尚結語時，分享去年（二〇二三）在象岡道場傳授菩薩戒，看到二、三十位西方眾來受戒，心中很感動。鼓勵眾人不僅自己學佛，也要接引第二、三代的小菩薩來學佛、護持道場，讓佛法在西方永續流傳。

7/27
南加州

洛杉磯道場 感恩茶禪續師願

【由芝蘭／洛杉磯報導】七月，方丈和尚果暉法師的北美關懷行，從舊金山轉往洛杉磯道場，除了出席「幸福何處尋」對談，七月二十七日進行別開生面的「喫茶去」茶禪活動，關懷長年護持的資深義工，同時為當地的榮譽董事頒發聘書。

回道場帶領更小的菩薩。在無限的感動中，接續分享義工們的故事。從沒有據點，到設立聯絡處、護法會，義工們受師父囑咐，「勉為其難，卻全力以赴！」許多人已護持超過三十年的資深義工們無私奉獻，都是與師父的深願相應，眾人也共同發願：「不畏道難，接續護持師父大願！」



8/3
波士頓

普賢講堂 傳遞安身安心之道

【本刊訊】七月三十一日，方丈和尚從洛杉磯接續前往波士頓，八月三日上午，在普賢講堂分享「人間有幸福」的法門。方丈和尚從「身體健康就要動，心理健康就要靜」談起，細說「安心、安身、安業、安樂」的原理及方法，信手拈來的生活故事，令近百年聽眾感受無窮的法味。

「心安才能平安，心安就是最大的幸福。」方丈和尚提到，平安就是能在任何狀況之下，照顧好自己的心，保持內心的平穩與安定，也就是「心靈環保」。希望「安身安心、我利人和」，必須懂得活在當下，不擔心未來，因此更需要了解因果、接受因緣，幫助我們面對境界時，能夠轉變心念。

方丈和尚表示，萬物錯綜複雜，但都不離因果、因緣，並引導眾人思考「名字」的真與假，從中體會「空」與「無常」。方丈和尚說，空就是沒有真實的存在，世間一切現象都是無常的，無常就是一無所有，認識空的作用，不執著於常，便能得自在、得解脫。

方丈和尚許眾人，將佛法的觀念運用在日常生活中。知因緣、結善緣，不跟別人比較，也不跟自己比較，才能不惹煩惱的智慧，並對他人升起慈悲心。此外，還要常常運用「四它」、「四福」，多念觀音，盡己之力為他人、家庭、社會和世界做奉獻，並將「人間有幸福」的法門，傳達給身旁的每一個人。



▲方丈和尚於普賢講堂分享身心放鬆的幸福法門，期許眾人能夠落實在生活中。(羅漢海攝)

8/10
新州

新澤西分會 分享佛法觀念轉心念



▲方丈和尚與新州信眾時時運用佛法，生起慈悲心、智慧心。(新州分會 提供)

【翁慧洵／新州報導】由副住持果廣法師、東初禪寺監院常華法師、榮譽董事會長黃楚琪及美國召集人葉錦輝、紐約護法會召集人吳齊流陪同，方丈和尚於八月十日來到新澤西分會，為參加皈依的信眾授三皈依，並以「人間有幸福」為題，與大眾分享佛法的修行觀念與方法。

當天的皈依典禮，由常華法師說明皈依三寶的意義、五戒的內涵，求受皈依信眾隨著方丈和尚，至誠念誦皈依詞，在大眾祝福下成為三寶弟子。方丈和尚以《楞嚴經》、《大勢至菩薩念佛圓通章》所說：「如染香人，身有香氣，此則名曰香光莊嚴。」勉勵眾人皈依後，如同入學之後要正式上課，要經常回道場參加念佛、禪修、講經課程、義工服務等

活動，在學佛的道路上不斷地成長。

方丈和尚接者分享幸福安心的法門，需要從自我做起，透過佛法的觀念來轉變心念。當個人內心和諧之變，自然能與他人、團體、世界環境和諧共處。

方丈和尚表示，面對日常生活，保持用心於現在，不用擔心未來。隨時運用《金剛經》所說的「應無所住而生其心」，在生活、工作、待人接物、應對進退時，清清楚楚地生起慈悲心、智慧心來處理。

方丈和尚演講後，新州分會合唱團也特別上台，為大眾獻唱三首佛曲，其中兩首《佛道》、《我要發菩提心》由方丈和尚作詞，充滿了慈悲情懷，透過歌聲，也鼓勵眾人發菩提心，實踐佛道。

護法總會 親子一同發現幸福 暑期兒童營

【本刊訊】護法總會於七月二十七日、八月三日舉辦暑期兒童營，以北美雲來別苑為主現場，與全臺近十處分會及共修處同步連線，共計超過三百三十人次親子歡喜參與。營隊活動包含藝術手作、繪本故事、互動遊戲等，家長除了共同體驗親子瑜伽、陪伴學唱手語，還邀請臨床心理師、心理諮詢師特別傳授「幸福處方」，從觀察自我身心狀態出發，增進與孩子互動的品質，建立幸福的親子關係。

二十七日的營隊活動，不時傳來歡聲笑語，家長與學童從親子瑜伽中，體驗身體親密互動與伸展；八月三日的營隊，以自然環保、生活環保為主，由郭有驛老師透過心靈環保相關影片，讓小朋友了解樹木有淨化空氣、調節溫度的功能，與大自然和人類生活息息相關，需要好好愛護。同時利用瓦楞紙、樹葉、樹枝等環保材料，小朋友製作美觀的環保相框。



▲親子瑜伽是互動熱絡、笑聲最多的時段。(盧羽研攝)



▲小朋友自己動手做飯糰，學習以感恩心謝謝每天準備三餐的家人。(文山分會 提供)

參與營隊的陳志彬、林廷宸夫婦表示，很喜歡寺院的環境，營隊規畫親子能各自獨立與共學空間，與愛護地球的意識。多次參與法鼓山課程的劉正順分享，營隊可以增進孩子與同儕相處、親子間的互動，與其他家長交流，能讓自己從思慮幸福到如何付諸實現，收穫很多。

護法總會服務處監院常應法師關懷時，鼓勵家長來學習禪修，練習提昇覺照力，共同將這份安定的力量，從個人的幸福、健康、快樂，擴及到家庭、進而帶動社會淨化、世界和平。未來護法總會將籌畫更多系列課程培訓義工，利益社會大眾，一起共同成長。



▲運用瓦楞紙、樹葉、樹枝等素材，小朋友製作美觀的環保相框。(新店分會 提供)



▲父母陪同孩子參加兒童營，親子一起在共學中增加互動。(護法總會 提供)

助念
悅眾故事

用觀音聖號來助念

◎羅秀榮 (苗栗分會資深悅眾)

在助念的現場，總是會遇到各式各樣的狀況。一般來說，我們都是以「阿彌陀佛」四字佛號來助念，有一次，往生的孩子告訴我們，親人生前都是念「觀世音菩薩」，希望我們也能用觀音聖號助念。

舉腔之後，心裡一直想著：該如何轉四字？又該如何轉板？沒想到，到了該轉四字和煞板時，我們很自然地完成了。原本有些擔心，自己會不會帶得亂七八糟？幸好，一切都有佛菩薩護佑，佛事非常順利。這大概是當悅眾才會有的經歷吧。

還有一場助念也令我印象深刻。那是一位事業有成且孝順的女兒，由於母親生了病，來詢問我們：如何讓母親安心？我們為她說明佛法的生死觀念，以及身後佛事的做法。之後，當她母親往生時，在場的家人沒有走來走去，或不參與助念，全體都一起和蓮友安定地念佛。往生老菩薩的面容非常安詳，相信這是女兒的孝心，事前已做好了準備，協助母親走完人生的最後一哩路。佛事圓滿後，女兒很感動，持續和我們保持聯絡，這真是最圓滿的大事關懷了。

三十多年前走進法鼓山，加入助念團至今，我未曾退過。每當心力不平時，就用佛法的觀念來自我調整，重要的是，平時將「四安：安心、安身、安業、安樂」落實在家裡，家人的支持，就是我堅定不退的力量。

東初禪寺45週年 弘法護法承先啟後

東西方悅眾齊聚一堂 方丈和尚期勉四眾弟子世代傳承 做菩薩的化身



▲(下圖)早期追隨師父的東西方弟子，與果元法師回憶當年學佛護法的點滴歷程。(上圖)新世代的紐約法青悅眾也同心共願，合力傳承護法、弘法的願力。(東初禪寺提供)



▲常華法師分享東初禪寺協助北美各地道場、護法會的發展，凝聚信眾的信心及願力。(東初禪寺提供)

【美國訊】聖嚴師父創建的第一个道場——紐約東初禪寺，邁向四十五週年里程碑！八月十一日上午，東初禪寺於紐約華僑文教服務中心舉辦悅眾聯誼會，方丈和尚果元法師、象岡道場住持果元法師、榮譽董事會會長黃楚琪、北美護法會會長王翠嫻、與來自紐約、新澤西、芝加哥、康乃狄克州、首府華盛頓、德州等地一百四十位東、西方核心悅眾齊聚一堂，紐約華僑文教中心主任陳永豐、作家王鼎鈞夫人王棟華也受邀與會。

當天活動，首先回顧一九七九年成立的東初禪寺，一路發展的歷史。當年，師父在艱困條件下創建東初禪寺，仍不遺餘力將護法弘法推廣至西方社會。早年隨師父在西方弘化的果元法師說，東初禪寺經歷四十五個春秋，期間雖有許多曲折，仍吸引了很多西方弟子及華僑。早期西方弟子 Henry Muller 與 Robert Lupton，講述跟隨師父學法、護法、弘法的點點滴滴，以及師徒間的情誼，引起熱烈回響。

接著，監院常華法師分享師父圓寂後，東初禪寺於二〇〇九至二〇一八年間，接續開展中英文禪修及弘法活動，協助北美各地護法會穩定發展，參與洛杉磯、舊金山道場、新州、多倫多地址的籌建，凝聚信眾的信心及願力。二〇一八年至今，東初禪寺加強宗

【東初禪寺的承先啟後】

二〇二二年一月在象岡道場打禪十，身處煙雲裊裊的山野，心想：終於可以放下工作，一心禪修。此時，常華法師邀請我擔任紐約法青會總幹事，當下反應是：好不容易退休，任何頭銜和責任，都感到志忑難安。感恩法師鼓勵，菩薩道是奉獻和學習，以融入團體成就個人成長，與之前為稻粱謀的職務不同，是踏實的修持之路。

在且行且嘗試中接下執事，認識法青悅眾們後，被大家優秀、精進、真誠所感動。第一次會議，大家充分溝通，和樂共事，擬定我們的願景：「引導青年修習正信佛法和禪修。透過多樣、活潑的活動，讓青年從聞、思、修中體驗佛法，融入日常生活，並提供平台讓年輕人成為世界公民，實踐心靈環保。」

兩年來，陸續完善組織，由會長、總幹事、兩位副總幹事及顧問組成幹事會，其下設有活動、課程、網路宣傳、外護、攝影等組。

紐約法青會的活動可歸為三大類：一是佛法義與禪修，如：一日禪、參訪，以及籌備中的線上讀書會。二是寺院參與，如：協辦東初禪寺新春與浴佛節活動。三是心靈環保與世界公民，包括：與聯合國合作心靈論壇、與紐約市合作食物銀行、邀請各行業資深人士分享職場禪心。

目前在徵信、LINE 社群上已有一百多位成員，約每個月舉辦一次活動，每次平均約三十人參與。接引青年的過程中，深刻體會時代的風雲變化，這一代的年輕人際遇更豐富，挑戰也大，更需以智慧來引導生活，而佛法正是年輕人所需的甘露。

回首象岡禪十冬雪，接任總幹事匆匆已過二年半，事上鍊心，覺察起心動念，調伏自心，不在境上妄生憎愛，隨緣盡分，於諸事「佛法在世間，不離世間覺。」

教對話、慈善救助等項目，尤其疫情期間集資募款，捐助防護用品給武漢、紐約以及多國重災區。

眾所關心的東初禪寺擴建工程，在二〇一八年新購置第四棟樓之後，重新合併六棟建築，規畫整體藍圖，在迎面而來的順道因緣中，持續展開擴建步伐。方丈和尚感恩眾人的支持，並表示東初禪寺的擴建工程，一定會完成。

新世代的法青悅眾也接力分享，為了推展紐約法青會，二〇二二年初成立了法青幹事會，由吳幸宜擔任總幹事，張植陽擔任法青會會長，兩年下來，目前不

僅組織分工清楚，也開始規畫青年課程，承接東初禪寺的年度活動，並開展心靈環保、世界公民等合作項目，積極參與社區關懷。

對於東初禪寺每一個世代的努力，方丈和尚由衷讚歎。由於北美各地蓬勃發展的化身，協助各地的護法與弘法，並一起來「募僧」。祝願東初禪寺擴建工程順利的同時，方丈和尚也期許護法弘法在美國的傳揚，能幫助當地社會增添包容與尊重，促進人心安定、家庭和樂、世界和平。

【舊金山訊】七月二十四日至八月十八日，三學研修院副都監果元法師於舊金山道場進行一系列弘法活動，包括：《金剛經》讀書會、《教觀綱宗》研習講座、以及《法華三昧懺儀》研習營等，為北加州信眾帶來學佛修行的清涼與法喜。

果元法師帶領的《金剛經》讀書會，第一場於七月二十四日開始，七月二十七日至八月十一日連續三個週末，則為近六十位學員講授《教觀綱宗》。法師提及聖嚴師父晚年生病，仍勉力撰著《天台心論——教觀綱宗實註》，即是希望帶動更多人學習《教觀綱宗》，對佛法有更全面的認識，修行更有次第，讓漢傳佛教發揚光大。

第一、二天的講座，果元法師在分別深入「藏、通、別、圓」四教前，先講解四教總說，提綱挈領點出四教的方法需融通互用。「我們應學習圓教的態度，別教的行願（廣發菩提心不退）、通教的知見（二切幻有），和藏教的方法。」法師提醒「法無定法，但隨心轉」，所有的法和教理都是契機，重要的是觀念與知見。「學佛修行，一定要清楚自己的立足點，以及未來修行的方向。」法師鼓勵眾人的修持，除了做義工也要多上課，並可透過讀書會共同研習。

八月十五至十八日的《法華三昧懺儀》研習營，共有三十六位學員參加。參加學員必須全場上完《教觀綱宗》課程，也共同抄寫完兩部《法華經》，並於研習營中供佛。

有學員分享，自己很長一段時間打坐用上方法，為了對治，他全力做義工培福，但還是用不上方法。在研習營中，才拜完第一座，居然方法用上，讓他非常感恩，也讚歎拜懺的功德。

也有老菩薩分享，拜完第一座覺得非常累，但仍敦促自己不要放棄，沒想到身體愈拜愈輕鬆，非常法喜。

【本刊訊】孝親報恩的農曆七月吉祥月，法鼓山海內外二十多處分支道場、護法分會於七月底至九月初，陸續舉辦中元報恩法會，全球信眾藉由誦《地藏經》、學習地藏菩薩慈悲行願，廣度眾生報親恩；禮拜《梁皇寶懺》、《慈悲三昧水懺》，隨文虔誠懺悔，超薦累世怨親；共修《三時繫念》一心念佛，迴向眾生往生極樂淨土，祈願人人照見自性光明，家庭社會祥和，世界平安。

「讓人人都能從苦難中得到安樂，從危險中得到安全，從束縛中得到解脫，這才是出離三界苦，契合佛陀教導的『超度』。」七月二十六日，今年第一場中元報恩地藏法會於中華佛教文化館舉行，主法常慧法師向大眾說明，佛教的「普度」是從自身到所有眾生，因此，中元法會不僅超度亡者、報答親恩，也鼓勵大家理解、實踐、信仰佛法的慈悲與智慧。

臺南分院於一連六天的地藏法會後，八月十七日舉辦慈悲三昧水懺法會圓滿中元佛事，退居方丈果元法師到場開示，期勉大眾以「慚愧心、恐怖心、厭離心、發菩提心、怨親平等、念報佛恩、觀罪性空」七種心來拜懺，藉由儀文的觀察因果、改惡修善，真心懺悔、淨化內心，落實修學六度菩薩行，執掌法器的花，踏精舍的地藏法會中。

悅眾陳敏華分享，疫情期間，自己每天持誦《地藏經》祈願眾生平安，因而對經文有了深透理解，體會地藏菩薩的悲心，了解可透過布施、念佛、誦經等方式來積累功德，「這是一種非常方便的法門，能利人利己。」

今年寶雲寺的地藏法會，闔家參與的信眾十分踴躍，法會期間，一群小朋友捧著燈、花、果，每天跟隨寺院管理副都監果元法師至佛前供養。護持法鼓山近四十年的資深信眾謝淑琴，闔家一起感恩歷代先亡眷屬，將升小學二年級的孫子莊嚴地捧著供花到佛前，在心中種下佛法的種子，我真的很歡喜！

海外的溫哥華道場於八月二至四日，舉辦地藏懺悔三昧水懺法會，主法常悟法師介紹懺悔法門的發展，還分享實用的「對懺儀」，即對自己傷害的對象懺悔，發願永不再犯。「我們最容易傷害的，通常是最親密的家人、同事。」法師叮嚀大眾，能互為家人是多生多劫的因緣，當善自珍惜，鼓勵大家好好修對懺儀，家庭會更和睦，社會也會更加安定。

▲馬來西亞信眾藉由法會因緣，懺悔修行，解怨釋結。(黃貞全攝)

▲香港道場舉辦地藏懺悔法會，每日於功德堂迴向。(香港道場提供)

臺南青年 帶著禪心去旅行

協助青年在繁瑣生活中放慢腳步，臺南分院於八月二十四日至二十五日舉辦「帶著禪心去旅行」，在演說法師的帶領下，青年學員前往法鼓山園區，透過行禪、禮觀音、星空漫步、叩鐘禮拜等活動，尋回內心的平靜，讓身心獲得充電。

日常生活中，飯、走路時分心，法師鼓勵學員放下手機，體驗行禪和吃飯禪，全心投入當下的一刻，將禪修融入生活。

此次行程，學員特別進禪堂，由板首常華法師帶領眾人放鬆身心。法師引導首次接觸禪修的學員，只需練習「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆」的心法，去感受心靈的沉澱與安定，這也是認識自我的開始。

學員還到法鼓山僧伽大學參訪，由女眾學務長常格法師介紹佛大的教育理想，並以生活實例來分享佛法的大智慧。法師提醒學員，身為人是一種福報，「我拿這個福報做什麼？」法師一提醒，引發眾人去思考人生的意義，「我們每個人都有為這個世界增添善因緣的能力，應珍惜自己的福報，積極行善。」

(圖、文/臺南分院提供)

弘講《教觀綱宗》 研修《法華三昧懺儀》

【舊金山訊】七月二十四日至八月十八日，三學研修院副都監果元法師於舊金山道場進行一系列弘法活動，包括：《金剛經》讀書會、《教觀綱宗》研習講座、以及《法華三昧懺儀》研習營等，為北加州信眾帶來學佛修行的清涼與法喜。

果元法師帶領的《金剛經》讀書會，第一場於七月二十四日開始，七月二十七日至八月十一日連續三個週末，則為近六十位學員講授《教觀綱宗》。法師提及聖嚴師父晚年生病，仍勉力撰著《天台心論——教觀綱宗實註》，即是希望帶動更多人學習《教觀綱宗》，對佛法有更全面的認識，修行更有次第，讓漢傳佛教發揚光大。

第一、二天的講座，果元法師在分別深入「藏、通、別、圓」四教前，先講解四教總說，提綱挈領點出四教的方法需融通互用。「我們應學習圓教的態度，別教的行願（廣發菩提心不退）、通教的知見（二切幻有），和藏教的方法。」法師提醒「法無定法，但隨心轉」，所有的法和教理都是契機，重要的是觀念與知見。「學佛修行，一定要清楚自己的立足點，以及未來修行的方向。」法師鼓勵眾人的修持，除了做義工也要多上課，並可透過讀書會共同研習。

八月十五至十八日的《法華三昧懺儀》研習營，共有三十六位學員參加。參加學員必須全場上完《教觀綱宗》課程，也共同抄寫完兩部《法華經》，並於研習營中供佛。

有學員分享，自己很長一段時間打坐用上方法，為了對治，他全力做義工培福，但還是用不上方法。在研習營中，才拜完第一座，居然方法用上，讓他非常感恩，也讚歎拜懺的功德。

也有老菩薩分享，拜完第一座覺得非常累，但仍敦促自己不要放棄，沒想到身體愈拜愈輕鬆，非常法喜。

孝親吉祥月 全球信眾中元共修報恩

海內外各道場舉辦拜懺、誦經、念佛等法會 度化自身到所有眾生 理解實踐佛法的慈悲與智慧

【本刊訊】孝親報恩的農曆七月吉祥月，法鼓山海內外二十多處分支道場、護法分會於七月底至九月初，陸續舉辦中元報恩法會，全球信眾藉由誦《地藏經》、學習地藏菩薩慈悲行願，廣度眾生報親恩；禮拜《梁皇寶懺》、《慈悲三昧水懺》，隨文虔誠懺悔，超薦累世怨親；共修《三時繫念》一心念佛，迴向眾生往生極樂淨土，祈願人人照見自性光明，家庭社會祥和，世界平安。

「讓人人都能從苦難中得到安樂，從危險中得到安全，從束縛中得到解脫，這才是出離三界苦，契合佛陀教導的『超度』。」七月二十六日，今年第一場中元報恩地藏法會於中華佛教文化館舉行，主法常慧法師向大眾說明，佛教的「普度」是從自身到所有眾生，因此，中元法會不僅超度亡者、報答親恩，也鼓勵大家理解、實踐、信仰佛法的慈悲與智慧。

臺南分院於一連六天的地藏法會後，八月十七日舉辦慈悲三昧水懺法會圓滿中元佛事，退居方丈果元法師到場開示，期勉大眾以「慚愧心、恐怖心、厭離心、發菩提心、怨親平等、念報佛恩、觀罪性空」七種心來拜懺，藉由儀文的觀察因果、改惡修善，真心懺悔、淨化內心，落實修學六度菩薩行，執掌法器的花，踏精舍的地藏法會中。

悅眾陳敏華分享，疫情期間，自己每天持誦《地藏經》祈願眾生平安，因而對經文有了深透理解，體會地藏菩薩的悲心，了解可透過布施、念佛、誦經等方式來積累功德，「這是一種非常方便的法門，能利人利己。」

今年寶雲寺的地藏法會，闔家參與的信眾十分踴躍，法會期間，一群小朋友捧著燈、花、果，每天跟隨寺院管理副都監果元法師至佛前供養。護持法鼓山近四十年的資深信眾謝淑琴，闔家一起感恩歷代先亡眷屬，將升小學二年級的孫子莊嚴地捧著供花到佛前，在心中種下佛法的種子，我真的很歡喜！

海外的溫哥華道場於八月二至四日，舉辦地藏懺悔三昧水懺法會，主法常悟法師介紹懺悔法門的發展，還分享實用的「對懺儀」，即對自己傷害的對象懺悔，發願永不再犯。「我們最容易傷害的，通常是最親密的家人、同事。」法師叮嚀大眾，能互為家人是多生多劫的因緣，當善自珍惜，鼓勵大家好好修對懺儀，家庭會更和睦，社會也會更加安定。

▲馬來西亞信眾藉由法會因緣，懺悔修行，解怨釋結。(黃貞全攝)

▲香港道場舉辦地藏懺悔法會，每日於功德堂迴向。(香港道場提供)

研讀古典漢語 深入漢傳佛典

國內外知名大學佛學專業碩博士生 參加文理學院暑期工作坊 增進漢傳佛教研究的交流與合作



▲國內外佛學專業碩博士生，參與文理學院暑期古典漢語工作坊。(文理學院提供)

【本刊訊】由聖嚴教育基金會、安和分院合辦的「悅讀聖嚴」系列講座，七月十七日下午在安和分院開首場「生命史詩」分享，邀請中央研究院歐美研究所單德興教授、作家許梅之，從聖嚴師父自傳類著作，進入師父的生命故事，與近一百五十位現場及近一百八十位線上聽眾，分享從中得到的啟發與感動。

單德興教授首先介紹師父的三本自傳：《歸程》、《聖嚴法師學思歷程》、《雪中足跡》，及其編者許梅之的《枯木開花》、林其賢編著的《聖嚴法師年譜》。他建議閱讀《雪中足跡》時，可留意師父生命故事中的幾個轉捩點，例如：東初老人對師父的磨鍊與「無理要求」，也可與紀錄影片《本來面目》互相參照。

「感恩父母給予肉身生命，聖嚴師父給予法身慧命。」單德興分享，自己將閱讀「一〇八自在語」做為定課，有如師父耳提面命，每次閱讀都有不同領會。「學問的領域重在研究，經驗的範疇則為實踐。」他

「悅讀聖嚴」系列講座 單德興 讀師父著作與生命對話

認為這句話由既是學者也是大修行者的師父說出，比一般學者所言更有力度。

許梅之分享與師父結緣，起於任職《自由時報》副刊主編時，他建議師父專欄名為「人行道」，文章集結成書後，師父送他一本親筆簽名書，至今仍是他書房中的法寶。而《美好的晚年》是床頭讀物，他特別記得師父病危時所說：「哪裡需要我，我便去那裡。」

許梅之說，自己真正見到師父是在《枯木開花》新書發表會，之後師父就變成他雲端搜索請益的對象。師父說人生是來「受報、還願、發願」，這句話幫助他度過孩子的青春叛逆期。他還分享講座前一天，因叫不到計程車，在雨中撐傘步行回家，生起煩惱，想起師父所說：「好好走路，只此一步，別無他想。」心也就安定下來。

結語時，文理學院副教授辜琮瑜分享閱讀師父著作，其實就是一「悅」讀師父的生命故事。許多不同的人尋



▲學員研讀經典，並展開小組討論與分享。(文理學院提供)

別於傳統的講授形式，工作坊強調小組的互動學習。負責籌畫課程的歐慧峰老師表示，藉此希望增進漢傳佛教領域研究生之間的交流與合作，開拓視野。

「研讀經文、體驗寺院生活，讓所有的文本變得立體而活潑！」牛津大學宗教研究系碩士生Laura Anderson表示，這次研讀的經典雖然深奧，但透過翻譯、翻譯和討論，她對文本及義理有了清晰的理。尤其歐慧峰老師深厚的教理與實修經驗，給予她極大的幫助。「這次工作坊是非常寶貴的經驗，非常值得參加，我一定會推薦給其他同學！」

芝加哥大學比較宗教學系碩士生袁天一則表示，雖然他主修基督教，但對佛教有著濃厚的興趣，因此特地申請參加這次工作坊，希望能深入了解佛教的收獲是建立做學問的態度，例如從中觀問題的產生、討論、批判到調和，這不僅是翻譯的課題，更是研究思想史的重要角度。此外，法鼓山園區的整體氛圍讓他身心放鬆，特別是每天參加早晚課，誦讀聖嚴師父所寫的《三學研修院院訓》，讓他印象深刻，深刻體會到「道業與學業並進，以達成研究與修持之崇高心願」。

曾於二〇一七年參加過工作坊的匈牙利羅蘭大學博士生Gediminas Gedraitis，主攻漢學，這次因在北京進修的因緣再次前來參加。對他而言，每次的學習經驗都不同且豐富。歐慧峰老師指出，每年暑假，全球各大高等學府都會舉辦研習營，而法鼓文理學院的獨特之處在於漢傳佛教，他希望透過古典漢語工作坊的形式，能讓更多國際研究生了解並選擇法鼓文理學院，作為學習漢傳佛教經典與語言的重要平台。



▲單德興(左二)、許梅之(左一)分享從師父自傳類著作得到的啟發與感動。(安和分院提供)

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 493期 9月號

小止觀，到彼岸

止和觀是佛教修行的基礎，智者大師將他對止觀的修行體悟寫成了《小止觀》，組織嚴密、條理分明，是天台止觀法門的概要，尤其從實修來看，不僅適合初學者，也是精進用功乃至指導禪修的最佳指南。

本期特別整理繼程法師於2024年法鼓山僧團結夏的《小止觀》開示。法師透過智者大師的判教思想，讓人了解佛教中國化的歷程，以及天台四部止觀如何貫通運用。接著闡述《小止觀》全文，從禪修前的準備工作與正確心態、正修時如何用功，勉勵大眾發四弘誓願，自利利人。

臺灣首位「留美佛學博士」、CBETA發起人恆清法師，於7月20日捨報，「當代關懷」由曾受提攜的惠敏法師，以及《杏壇衲履：恆清法師訪談錄》採訪侯仲宏教授，為文緬懷恆清法師，帶領讀者深入這位菩提道上善女人的悲願。「人生座談會」有警法師與廣達電腦技術長張嘉淵對談「AI與禪的相遇」，生命經驗截然不同的兩個人會碰撞出什麼火花？帶給我們什麼人生啟發呢？(每本200元，訂閱一年1880元，另有特惠專案，請見心靈網路書店)

◎法鼓文化心靈網路書店 <https://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

2024 僧習心得 體驗佛法的實習之旅



▲於象岡道場實習的學僧，與查可(中)等禪修老師交流。(僧大提供)

每年暑假，法鼓山僧大學僧們走出校園，走入海內外各地道場，展開為期兩個月的弘化實習。在海外實習的學僧，有哪些修行上的體驗？且聽來自象岡道場、馬來西亞道場實習學僧的分享。

踏出臺灣，才知道原來在世界的某些角落，宗教可以這麼興盛。今年夏天，我到馬來西亞道場實習，在這片多種文化、語言、種族交織的地方，不同的宗教和諧共存。短短一百公尺的街道上，可以看見清真寺、印度神廟、華人傳統民間信仰的廟宇，又或者，泰國佛塔與緬甸佛塔對面而立。每天固定的時段，可以聽見從公共廣播系統傳來Samarang (伊斯蘭教的禱告)，穿著漢傳僧袍在街上穿梭，竟沒有絲毫違和感。馬來西亞對文化、宗教的包容性，令我大開眼界。

實習的第一個週末，陪同常法師到檳城佛學院週日學校帶領工作坊，進一步了解到原來佛教教育在大馬是這麼普及，從小學到中學都有課程可以參與，更有精彩色彩的課本吸引孩子學習，此外，每年還有一「馬來西亞全國佛學考試」，幫助孩子及成人積極地學習佛法。

七月底展開的自覺工作坊，七十多位青年朋友齊聚馬來西亞道場。儘管一半以上的學

學習讓佛法與生命結合

員已接觸過禪修課程，面對生活上的問題、生命的功課，有時也不知道該以什麼樣的態度面對，以及隨之而來的情緒及想法。

在大馬，佛法的教育這麼普及，又有眾多護法菩薩的支持，但還是讓人感覺到，要讓佛法與生活、生命產生深連連通，進而成就我們的法身慧命，是多麼地不容易。面對困境時，我們習慣以五欲的感官刺激，來獲取短暫的滿足與快樂，忘了提起能真正滅苦的佛法。

身為宗教師，這不但是個反思的機會，更是一個很好的著力點，幫助我更詳細地檢視自己的生活，是不是也不小心落入感官的追求？更進一步思索，如何幫助大眾能夠在日常生活中，相信佛法、用上佛法？讓佛法成為生命依歸的方向。

對於這些問題，或許現階段的自己還沒有深刻的體驗，然而這也是很好的學習。期望自己不僅能讓佛法進入自己的內心，也有能力使大眾獲得法的利益，也期待佛法更融入大馬這塊土地中。

回到當下 融入當地生活

美國象岡道場佔地廣闊，面積與總本山相仿，常住法師卻僅有三位，少量義工難以照顧連續進行的禪修活動，故亟需人力支援。我們班在疫假期間，未曾有海外道場實習的機會，此次正是學習良機。

抵達象岡後，我們短暫休息一天，隨即投入各項任務：煮早齋、挖排水溝、整理倉庫、小禪堂整理、刷油漆，以及參與籌辦「生活體驗營」。在適應環境的同時，也藉由戶外出坡融解身心。

在象岡，冬天下積雪融化後，雨後，低窪處易積水結冰，影響行走。我們在七十多歲的波蘭老義工Andrzej Cieloski菩薩帶領下，完成了挖排水溝的工作，也在一週內適應了時差。

這段期間，我們練習突破自我，適應在地文化。象岡的禪期由僧團法師、西方法子和禪修老師輪流帶領，期間沒有外護菩薩，一切由法師們自行打理，兼顧禪修與生活起居。為接引說英語的人士，象岡道場住持

果元法師希望以全英文的活動，創造友善的修行環境，因此我們盡量用英語溝通。「生活體驗營」為四十歲以下的青壯年開辦，這次只錄取二十位學員，多數人首次參加，學員一半為西方人，一半是華裔或亞洲人。法師們分享出家因緣時，最令人印象深刻的，是演可法師，雖然英語程度有限，他仍努力準備，感動了所有人。

在象岡道場期間，我們與聖嚴師父西方法子查可 (Zarko Andrewic)、李世娟 (Rebecca E.) 及常聞菩薩等禪修老師進行交流，學到他們對禪修方法的實踐。我們這群弟子藉由團隊合作，共同創造了和合的氛圍。師父教導我們，佛法需要一代代傳承，這要依賴團體的力量，而非個人。

果元法師已經七十多歲，仍不辭辛勞到世界各地弘化。法師的行誼使我們更加感受到，出家人的責任是傳承佛法，無論身處何地，皆需不斷學習與融入當地文化，以分享佛法的美好。

此次到象岡實習，運用了僧大六年所學，實地感受到實踐佛法的重要性。在這裡，我們仍然練習放鬆身心，回到當下，適時應對環境需求，融入當地生活。

法鼓山堂主果醒法師 講授

經典與修行

9 / 星期二-星期五

17 探索圓覺 / 圓覺心解 19 碧巖錄選 / 入選佛場、出選佛性 20 以指標月 / 解開心的燈籠

時間：9:00AM-4:30PM 上課：實體@東初禪寺+zoom 報名：請上網報名

東初禪寺

2024 校園靜心師資培訓

數位語音引導 放鬆身心 easy!

運用隨身的手機，體驗禪的放鬆與自在，八月份，中小學教師「校園靜心師資培訓」全新升級，操作方便的數位語音引導，隨時隨地協助師生安住身心，輕鬆紓解壓力。

◎編輯室



(傳燈院提供)



跟數位語音引導，清楚體驗放鬆的感覺。(何國亮攝)

戴上耳機、手握手機，觀看影片、聽音樂已成為現代人日常生活的一部分，而且往往在戴上耳機，就進入另一個世界，甚至沒有覺察空間的轉換與時間的流逝。現代人對3C產品的依賴如此強烈，如何善用這一特性，開啟禪修體驗的新可能？

傳燈院八月在北投雲來別苑、臺中寶雲寺、高雄紫雲寺，舉辦了「校園靜心師資培訓——數位語音引導體驗」課程，帶領各級教師戴上耳機，隨音檔引導，透過觀察五感，體驗身心的變化以及放鬆的自在安然。

「數位語音引導」的概念源自法鼓山香港道場。常展法師同時擔任香港道場與傳燈院監院，他觀察到人們在大自然中放鬆的效果，有時甚至優於禪堂內的靜坐。因此，香港道場率先嘗試將禪修引導音檔與戶外環境結合，讓學員如同參觀展覽般，按動線規畫，在特定地點戴上耳機，連上音檔，即能體驗身心放鬆的禪意。這不僅契合現代人的生活習慣，也能讓更多人以簡便方式接觸禪修。

基於香港道場的成功經驗，常展法師帶領傳燈院錄製了吃飯禪、喝水禪、動中禪及音聲禪等多種語音引導，並依學生年齡分為「國小以下」與「中學以上」兩個族群。全新課程引起教師們的熱烈回響，從個人體驗到教學應用，都有廣泛的討論。一位國文老師表示，五感引導如此細膩，不僅適合靜心，也能運用在作文教學，幫助學生打開、覺察五感，豐富寫作內容。還有老師分享了班級使用法鼓山禪修APP的經驗，肯定新語音引導的品質，更容易被學生接受。

國小教師林淑貞表示，參加靜心師資培訓後，她會在每堂課前用短短兩分鐘帶領學生靜心，一年下來，學生上課更為安定，科任老師和家長們也高度肯定。這次培訓中，常展法師運用鼓聲引導走路禪，節奏帶動身體，讓她更自然地專注於腳步與地面接觸的感受，是全新的修行體驗。她期許自己更深入禪修，帶給學生更多正向影響。

「靈活運用語音引導是一門學問，更是內化禪修經驗的工夫。國小代課教師高佩玉，也是傳燈院輔導學長，她分享自己的經驗，鼓勵教師們先自行使用語音引導，親身受用後，才能選取合適的內容，活用於課堂中。」

「課程的分享只是個開始，音檔的應用不限於校園，也可擴及各個領域。」常展法師表示，透過六場課程及教師們的回饋，未來將持續優化音檔，探索更多靈活運用的可能性，並期許善用科技接引更多人，讓禪修普及，發揮安定身心的力量。

「人生停看聽」工作坊心得

◎馮嘉聰 (溫哥華)



▲專注五根的感受，拿起水杯，練習喝水禪。(李東陽攝)

七月底，參加溫哥華道場「人生停看聽」工作坊，每個活動的體驗，如同一盞盞明燈，照亮了內心，使我明白在喧鬧的世界中，如何保持內心的寧靜。

我們很容易忘記自己的初心，常常迷失在繁忙瑣碎的生活中，忽略心靈的修養。帶領工作坊的常格法師分享，自己每次用齋前，都會觀想難民搶食的畫面，提醒自己這一餐非理所當然，要心存感恩。這使我感觸頗深，期許自己能向法師學習，以養成正確的心態和行為。

世界廣大又複雜，宏觀去看，會發現許多人正經歷困苦，例如非洲的許多小孩，對照之下，我們生活的環境實在很幸福。然而，我們卻常陷入自己的世界，放大微不足道的問題。這次活動也提醒我，學會放下抱怨，集中精力去提昇自我。

對於懺悔的妙用，也有更深的認識。懺悔可以一點一點地消除罪障，即使業障很重，只要誠心不斷地懺悔，即使不能完全消除業報，也能在受報時，減少苦的感受。持續懺悔不僅能淨化心靈，也是真正地悔過，讓我們得到平安。

這次安排了一個活動，觀察三枚硬幣之間的關係。起初只注意硬幣的相同點，發覺每個人關注的點都不一樣。法師說明，觀察的結果可將人分成四類：求同、求異、求同存異、求異存同。這讓我明白，每個人看待世界的方式都是獨特的，也讓我深刻理解生命的差異性。日常生活中，人們常固守自己的觀點，這個活動顯示了尊重和理解他人的觀點，是達到溝通與和諧的關鍵。

此外，我也體會到對別人的理解，不一定是他們的原意，需要學習傾聽，站在對方的角度思考，才能真正理解他人的需求與感受，不僅能改善人際關係，處理衝突和問題時也能更圓融。

感謝這次活動的舉辦和法師的教導，讓我找到一片心靈清淨之地，願我們生活中隨時保持正念，珍惜每一刻；心懷善念，活出真正的幸福和平安。

找到心靈的清淨之地

給學弟妹的三個叮嚀

◎方翠蘭 (福田班學員)

紫實學佛的必修學分

◎沈芬如 (福田班學員)

安然自在的優雅日常

◎文/編輯室 · 圖/心靈環保學習中心 提供



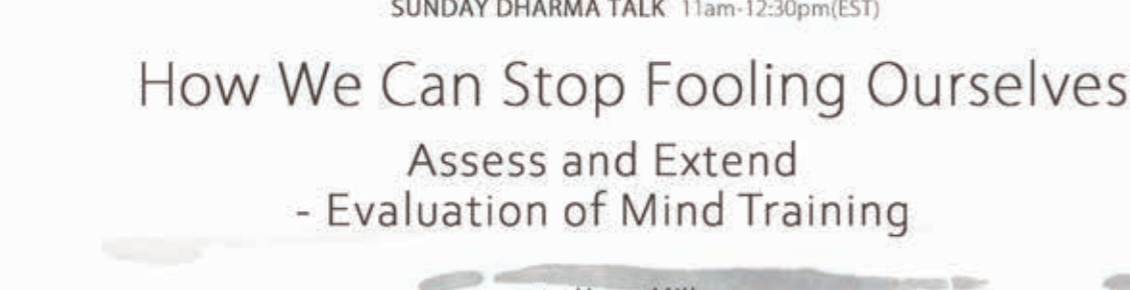
將無限的創意，用繽紛的色彩親手創作出來！心靈環保學習中心「禪的生活」系列課程，從原來的編織、花藝、開展出兒童花與藝術、創意紙黏土、氣球等課程，讓今年夏天特別多姿多彩！

資深義工也是專業黏土捏塑的許麗珍老師，在黏土上課前，帶領學員以坐姿動禪安定身心，細心地引導學員們提出可愛有趣的作品，重拾快樂童心。課堂上輕鬆歡樂的氛圍，讓作品散發著幸福的色彩，感染自己，也讓他們感受平安喜悅。

「碰！碰！」即使氣球爆破，學員也能如如不動，身心安定，專心創作。熱愛折氣球的陳雅潔老師，運用百分之百的環保氣球，分享各種編織氣球、變化出花束、卡通玩偶、動物髮箍、仙人掌盆栽、絢麗多彩、造型活潑可愛。不少學員期許自己日後工作、生活上，能帶給他人更多快樂，這種開放的態度，讓每堂課都充滿歡樂活力。

別出心裁的「禪」@跟著節氣醬醬好，由餐飲專業宋宜珊老師授課，從順應節氣、四種環保的理念出發，學員們自己動手做蔬食醬料，沒有多餘的添加物，保有美好真滋味，為健康加分。

延緩暑假打造出創意生活的幸福感，「禪的生活」系列課程，繼續朝向親近自然、健康生活、美學手作、親近佛法的方向發展，活出內心的安定的優雅日常。



▲在「禪@創意氣球」課程中，學員將氣球變成玉兔，應景又有創意。

Sept. 8
SUNDAY DHARMA TALK 11am-12:30pm(EST)

How We Can Stop Fooling Ourselves

Assess and Extend
- Evaluation of Mind Training

by Harry Miller

9/15

阿含概要

果廣法師 主講

週日雙語講座 11am-12:30pm (紐約時間)

東初禪寺

那年夏天，

我參加了大專禪七

公布欄上，一幅海報印著一位不太認識的出家人，將在基隆月眉山靈泉禪寺舉辦七天的大專青年禪修營，「禪」放鬆的極致，放鬆的藝術，短短幾個標題字，切中了我的心……



(劉建志 繪)

一起愛護地球

節能減碳 更要永續自然

◎陳聰明

在網絡上，聽到果禪法師在齋明寺舉辦的講座中，講述「心氣候進行曲」，還有《改變世界的心氣候》一書，讓我印象深刻，因而報名了法師在法鼓山社大開的課程。第一期閱讀分享的讀本是《環保一年不會死》，第二期是《沒有垃圾的公生活》。

做義工不能停喔！

人間菩薩愛

◎賈國泰(溫哥華)

早年，在偶然因緣下接觸佛法，一開始是在臺北德寶學苑做義工，當年德寶大樓一樓除了書店，還有一個對外開放的素食餐廳，那裡充滿著法喜，弟兄姊妹待著你，就像在呵護清淨的蓮花那般恭敬、用心，透過飲食，把心中這朵蓮花送到客人面前。從師兄身上，我看到了感恩、看到了無私的奉獻，看到了他們心中的蓮花正在傳遞，更看到了人間有菩薩愛，而我也接受到了這份愛。

一一〇〇一年夏天，我還處在法定已成年，但心智仍不成熟，遇事大驚小怪，期待深重，當知道落榜那一刻，世界的秩序彷彿崩壞，自己孤伶伶地在學校走廊晃著。公布欄上，一幅海報印著一位不太認識的出家人，將在基隆月眉山靈泉禪寺舉辦七天的大專青年禪修營，「禪」放鬆的極致，放鬆的藝術，短短幾個標題字，切中了我的心，用最快的速度報名。當時，聖嚴師父在我的印象中，只是一位曾與張學友對談的出家人而已。殊不知這七天，為接下來的人生定了錨。

當時的圓滿，至今仍令我感恩在心。除了生死大事，長期參加共修，也在生活與工作上產生正向回饋。曾接到一個隔代教養的個案，一位青少年長期與爺爺同住生活，因糾紛而發生訴訟，導致已是中低收入戶的他，身心出了問題需要就診。陪同的社工說明他的狀況後，每次見面，我都會在合適的時機，與他分享放鬆身心的方法，鼓勵他放下手機，在家多陪爺爺聊天，幫忙打掃環境，作為安頓身心的方法。幾年後，未能等到訴訟落幕，爺爺已往生，但他似乎已能為自己規畫生活，不再是初次見面，那個說不上三句話、無法專注的青少年了。



「諸賢各自珍惜，我們有這番同學菩薩道的善根福德因緣，我們曾在無量諸佛座下同結善緣，並將仍在無量諸佛會中同修無上菩提，同在正法門中互為眷屬。」這說話，不僅是師父對四眾弟子重要的勉勵，也是我這些年的感受。一路走來，我除了感恩，也發心投入勸募，希望邀請更多人來學佛、護法、弘法，在成佛之道上，一起報恩同行。

舉辦佛事 以和為貴

◎果暉法師

問：親人往生後，如果家人堅持用民間習俗辦喪事，佛弟子該怎麼辦？

答：當我的俗家姑媽往生時，關懷院的法師曾南下輔導如何舉辦佛化奠祭。然而，家人只能接受部分建議，例如頭頂塔和金童玉女可以不要，但引魂幡和部分哭喪的儀仗仍要進行。出殯當天，法師的誦念關懷之後，我僅為俗家姑媽起靈，未參加隨後的火化儀式。

此外，我們可以個別誦經、參加法會並迴向功德。總之，凡事以和為貴，我們既能尊重家人的意願，也能維護佛教的形象，為往生者做最好的祝福。

問：如果往生者未求生西方淨土，而是想他去方淨土，如何為他助念？

答：面對這種情況，我們應尊重往生者的意願。例如，印順長老和星雲長老圓寂時，佛事都是稱念釋迦牟尼佛聖號；淨心長老、淨良長老的佛事，則是念觀音菩薩。我們前往追悼致意時，便是稱念長老願心所至的聖號，為長老追思祝福。

通常，我們在參與助念或誦念時，應隨大眾一起稱念佛號。有人會擔心，為往生者念不同淨土的聖號，是否會影響其去處。諸佛菩薩有種種淨土，與其願力相應者皆可往生。除了現場佛事外，也可以自己平時修持的法門、定課，或參加法會迴向。

疫情中助念 溫暖關懷至今感恩

點滴而成的安心與溫暖，在我面臨真正的大事時，陸續轉化成實際的陪伴，家人與朋友也因此感受到，這些年我在法鼓山學了什麼。

記得多年前祖母往生時，由於曾參加慰問關懷結下善緣，所以接到醫院通知時，能夠順利地在週日凌晨迎請大體到殯儀館。當時家人因染疫被隔離，安頓好大體後，僅有我一人為老菩薩助念。正當上氣不接下氣時，助念組菩薩們適時來到，如海潮般的助念聲，瞬間莊嚴了整個停柩室，彷彿千處祈求千處現的觀音菩薩示現，讓我感動久久。

讀師父英文傳記 把抄書當成鈔經

◎王果智

幾年前，請了一本《雪中足跡》英文版，便開始抄寫。一般人抄《心經》，我因英文怎麼用都學不會，於是就用抄的。我想，把英文字種到八識田中，來生再學英文，應該比較容易吧。

整本已抄完二十一遍，即將完成第二十二遍。剛開始只是照抄，慢慢地就懂得意思，例如：聖嚴師父在美濃開關時，楊白衣居士騎著機車，從臺北啟程，騎了幾百公里南下，將舊書攤買來的日本雜誌送給師父，師父才知道日本佛教興盛的狀況，啟發了去日本留學的念頭。

浩霖法師不只幫師父到美濃開關，後來師父流落紐約街頭時，法師歡迎師父到他的道場住幾個月。沈家楨居士資助師父完成博士學位，邀請師父到

Beginner's Meditation Workshop

9/1 - 9am-4pm (in-person)

led by Ven. Changzhai

SEPT. 21 9am-12pm

half-day retreat

與果醒法師有約 with Ven. Guo Xing

zenChat

SEPT. 21 1:30pm-4pm

實體@東初禪寺



有禪 有幸福

生活篇 3

◎聖嚴師父

白天在工作之中，也就是在過著自利利他的修行生活，工作是為了自給自足，同時培養彼此合作，共同分享的合和精神。

工作中過禪修生活

在禪宗叢林裡，每天打坐的時間是不多的，工作的時間相當多。打坐及聽開示的時間只有早晚，每天起早待晚，也就是早上起得早，晚上睡得晚，中夜時分只睡四到六小時。「日出而作，日落而息」，過著農耕的生活，是禪宗自中唐時代百丈大師以後的生活方式。

平日出坡 冬夏安居精選
當時禪宗的寺院是在山間，每天到山上耕作，所以叫作「出坡」；每一個人應該出坡，下及所有的常住大眾乃至沙彌、行者，全體出動，都得工作，沒有例外，故稱為「普請」。白天在工作之中，也就是在過著自利利他的修行生活，因為是為了僧團道糧的自給自足，同時培養互相支援、彼此合作，大家付出，共同分享的合和精神，以維持道場，住持三寶，正法住世，佛日增輝，所以禪宗的修行，來做為禪修的生活。

我們看到直至今天，日本及韓國的禪宗寺院生活方式，平日的工作時間也是滿多的，在禪堂裡打坐的時間是不多。但於一年之中，會打幾個禪七，稱為「禪期」，又稱為「接心」和「攝心」，用來精進打坐，剋期取證。
這樣的時段，在中國大陸，則有兩個：一是在冰凍三尺厚的隆冬，田裡的泥土也凍得像石頭，這時不能耕作，所以關門打坐，稱為「冬安居」，又稱為「結冬」。二是在炎熱的夏天，火傘高張，太陽強烈的，可下田上山工作的時間非常短，要做也只有早上及傍晚做一點點，加上夏季多雷雨陣雨，土中也多蟲蟻出沒，耕作很不方便，禪眾們就有仿佛世古規「結夏安居」的禪修方式。

順應現代 利用休假禪修
在印度有「雨安居」，因自四月十六日至七月十五日之間，為印度的雨季，天下大雨，依方俗出家人不能到外面遊化。而今天我們的生活環境，已從農業社會進入工商業社會，不論冬、夏，照樣可以在暖氣房及冷氣房內工作，並且可以夜以繼日地工作。

現代禪寺的環境條件、現代禪修者的生活方式，都跟以前不一樣了。為了接引成就大部分的在家居士，利用週末的休假日來禪修，所以我們有了週日的禪坐會。至於我們的一禪七，不論在臺灣、在美國，都是配合學校有寒暑假的假期，以及國定假日與週末相接的連休長週末，工商業從業人員雖然沒有寒暑假，但他們有自己的年度休假制度，所以鼓勵他們將假期用來參加禪七。

FUN 鬆一日禪心得 ◎周映柔

安住內心的宇宙

「FUN 鬆一日禪」是禪修課程中的初階入門課，從八式動禪、禪坐、經行、吃飯禪到睡覺禪，還有戶外托水鉢。在法師和學長的解說和協助下，整天的課程讓我領略到生活中的禪修，如此簡單，又如此深奧。
急性子的我，以往走路總是巴不得三步併二步，快點抵達目的地，但透過放慢步伐，把注意力放在腳底肌肉的控制和行止間，此刻世界彷彿是靜止的，沒有要趕著去哪裡，內心沒有急躁、沒有欲求，只剩下我在觀察身體的動作和內心的聲音，平靜和安定油然而生。
當專注自己的動作時，即使一同行走的學員或快或慢，但已無心顧及，像是我從人群中抽離出來，又融合於環境中，內在感受就像攝影機一樣，看得清晰無比；同時也感受到身體在動靜之間，肌肉鬆緊變化，巧妙交織帶來許多看似衝突又和諧的感受，一層一層發掘不完。

在「FUN 鬆一日禪」課程淺顯易懂，法師講課生動有趣，適合身心壓力超載，以及對禪修有興趣的普羅大眾。極力推薦大家來體驗。感謝傳燈院及禪坐會的法師與師兄姊用心規畫，造福眾生功德無量。
「FUN 鬆一日禪」課程淺顯易懂，法師講課生動有趣，適合身心壓力超載，以及對禪修有興趣的普羅大眾。極力推薦大家來體驗。感謝傳燈院及禪坐會的法師與師兄姊用心規畫，造福眾生功德無量。

「FUN 鬆一日禪」課程淺顯易懂，法師講課生動有趣，適合身心壓力超載，以及對禪修有興趣的普羅大眾。極力推薦大家來體驗。感謝傳燈院及禪坐會的法師與師兄姊用心規畫，造福眾生功德無量。



壇場流蘇 佛前花供養

涼風吹過，新芽悄然冒出，雪白的花兒靜靜盛開。這是盛夏的八月，原本應在四月開花的流蘇，卻在此時綻放。
今年，農禪寺的梁皇寶懺法會特地搭建了新的帳篷，為隨喜共修的菩薩們提供了一個舒適的拜懺環境，不單有明亮的燈光、電風扇和冷氣，還有草地、五棵流蘇和幾塊大石頭。
不禁令人好奇，這五棵樹和大石頭是被刻意保留在帳篷內，還是由於面積的考量不得不將它們包含在內？無論如何，最終呈現出來的，卻是最有意境、最自然的一壇。
日常生活中，不論是與人相處或是與環境互動，常常會有火花出現。我們所謂的包容，往往帶有條件：「我的彈性很大，但請先聽我的！」「我可以配合您，但請您先用我的方法！」「這兒地板不平，需要填平！」「這塊石頭太大，必須移走！」
不知這些天然的植物和石頭是否曾引發過煩惱？因為它們的存在，增加了規畫的難度；因為它們的存在，減少了座位的數量；因為它們的存在，帳篷不得不擴建。可是，帳篷依然包容了它們，因為它們本就在那裡，未曾被移走、未曾被隱藏起來，它們就是壇場的一部分。
在冷氣的吹拂下，以為又到了春天，便抽芽開花。或許，它才是最懂得隨順因緣的存在。
當熟悉的《花供養》在壇內繞梁，雪白的花，不期而來莊嚴了整個壇場！佛前供花，可令人變得如花般美麗莊嚴，人見歡喜，花是「因」，以歡喜、柔軟的心上供諸佛，自然相好。以歡喜、柔軟待人，面容自然柔順，人見人愛；常常歡喜、柔軟心，必能時時隨順因緣。明了隨順因緣，即已種下成佛的因，成正覺的果也必將會出現。

動作簡單，帶動作不簡單

七月初，在雲來別苑參加了「立姿動禪培訓班」，結訓前小組分享，我們這組學員有感而發地說：「還好有來！」
這四個字，也說出了每位學員的心聲。
八式動禪給人的印象是動作簡單易學，不需要很大的空間，就能夠達到伸開及放鬆。既然如此，為何要慎重其事地開培訓班呢？活動前十天甚至還發通知，提醒我們做前行功課：打坐、按摩、動禪練習等。因此我也不敢懈怠，認真做功課，帶著期待的心情參加培訓。
三天的課程很豐富，除了講授禪法觀念、動禪心法、經典依據、生活應用、學長的角色任務等，還有三次實務演練。第一次演練是兩人一組，輪流帶領對方做動禪，說出對方需改正的地方。第二次是三人一組，帶領動作加上心法介紹。第三次挑戰更高，小組成員重新分配，帶領人數更多且是陌生的學員，之後互相評量，內容包括：音量大小、速度和平穩適中？音調是否柔和？感覺是緊張或放鬆？引導的內容是否清楚？
我第一次做引導時，結結巴巴說不出話，看到學員動作錯誤，只能不知所措地站在一旁，幸好經由學長指導，做了第三次後，被稱讚進步很多。這樣的體驗，讓我深刻了解「會做動作」和「會帶動作」，完全是不同的兩件事，如何透過語言，清楚表達動作的要領，是需要著力的地方。
引導過程也發現，帶領者的緊張情緒，沒有自信，會透過聲音、語調、肢體動作，使學員感到緊張與不確定。相較於學長示範時，聲音不疾不徐，動作不快不慢，讓人穩定放鬆，充分感受「身在哪裡，心在哪裡」；清楚放鬆，全身放鬆，這樣的功力需要動加練習，親身體會心法的受用，才有足夠能力傳達動禪的精髓。
培訓結束後，我的觀念及態度也改變了，原本認為只是幾個簡單的動作，實際帶領才知道，從結結巴巴到小有進步，需要不斷地練習口令及動作，增加自信心，更需要有善知識的陪伴才能成就。
不過，最重要的是，從學長的身上看清楚了放鬆的狀態，帶領他人的過程中，穩定的感覺自然會散發出去，進而影響他人願意一起來學習動禪，練習「調心」。

自我超越 禪修營心得

帶領團隊往善的方向走

小時候，因小姑姑在法鼓山出家，家中長輩開始深入接觸佛法，並常常帶我去寺院，也因此，我從小就有親近佛法的善緣。長大後，與家兄兄弟一起創業，投入俗世的忙碌及追逐。對於佛教的進一步了解，一直要到二〇一九年，參加了法鼓山的青年禪修營。
在我的心裡，那是一個很大的啟發點。透過五天的禁語，才知曉回歸內在，對於每個人來說都非常重要。在那之前，一直將重心放在外在的獨處時間，沒有去安排自己的獨處時間，也不曾真正去看到自己內在的需求。
那次營隊中，我皈依了三寶，並對當時所怨恨的人事物，做了非常深刻的懺悔和感恩。下山後，開始體會到：原來只要轉個念，周圍環境就會開始往正面的方向轉動。
二〇二二年十月，受到推薦參加自我超越禪修營，由於每位學員都在社會各界擔任舉足輕重的位置，過程中的禪修體驗，讓我感受到格外的沉靜和成熟。
營隊第一天，法師帶我們參訪開山紀念館，當時的我，看著、看著便落下淚水。我想，身為經營和管理階層都知道，要引領一群人往同一個方向，尤其是善的方向前進，在這個時代是多麼困難的一件事，但是，聖嚴師父辦到了！
師父創辦了法鼓山，甚至在圓寂多年後，這個團體仍持續著他的理念和精神。這不僅是管理者需學習的典範，也讓我反思：自己管理的企業，能否為社會、為眾生創造更多價值？當時，每位學員的分享也令我感動。我知曉營隊中，很多學員的生活相當忙碌，五天的禁語體驗，都找回了自己的初心，感受到生命單純的喜樂。
自我超越禪修營結束後，我常常與身邊的老闆朋友們分享法鼓山的活動，因為我體認到，對企業組織來說，經營者和管理者非常重要，內在必須具備較高的穩定度和智慧，才能圓滿地處理到眼前的事務，帶領團隊往善的方向走，並發揮專業的力量，創造服務眾生的事業體，讓社會產生正向的善循環。
有因緣的話，我願與社會各界人士，持續分享佛法的好。

佛光山 9/29 週日中文佛學講座

禪觀大悲心陀羅尼經

演捨法師 主講

TeaTalk

Artificial Intelligence and Photography

with Haitao Wu

9/29, SUN. 2pm-3:30pm

聯合國永續發展論壇

◎ Erika Chan · Joyce Lin · Bernice Loi

用「向外心態」解決問題

七月十二日，在紐約聯合國總部，「永續發展高階政治論壇」(DDBA)青年代表團的我們，親自見證各國報告二〇三〇年目標的進展。這次的參與，讓我們體會「向外心態」(Outward Mindset)與「向外心態」(Outward Mindset)的差別。

論壇前幾天，我們在象岡道場「北美法鼓暑期禪工作坊」裡，展開了兩天的模擬聯合國會議，學員們代表不同國家，分成六組尋找全球氣候災難的解決方案。第一天，我們採用「向外心態」，以自利、只關心自己的心態與人互動。第二天，我們採用「向外心態」，以自利、只關心自己的心態與人互動。我們抱持「向外心態」來討論，總是花很長的時間和心思；但抱著「向外心態」，很快便找到解決問題的方案。這讓我們體會到：如果各國能互相尊重和理解，許多問題便能更有效地獲得解決。

帶著在模擬會議中所學的，我們前往聯合國參與永續發展論壇。第一場論壇，主要的利害關係群體分享對實現「永續發展目標」(SDGs)的看法，以及如何加強參與，以有效落實目標。哥斯大黎加的成員支持多元團體參與，巴西里約代表希望擴大公眾參與，許多人也提到青年、跨性別、邊緣群體參與的重要性。

接下來兩場會議，由三十六個成員國介紹各自推行永續發展目標的進展、成果、挑戰和經驗。喬治亞代表分享他們正在訂定一個居住方

案，幫助受氣候危機影響而流離失所的人。帛琉代表提到他們正在考慮，要優先關注兒童和年輕人，而不是關注高齡政策。

會議中，有些國家以向外心態，感謝他國在經濟和社會方面的支持，也有一些國家抱持指責、批判他國的向外心態，透過利益他人的向外心態，可以幫助自己和其他人取得成功，為建立更美好的世界做出貢獻。

對我們來說，能制定制定大規模政策背後的程序，以及制定政策的人，真的是大開眼界！我們很認同會議一再強調多元代表的重要性，也很高興看到許多民間團體的努力，得到認可。看到不同國家和組織在推進目標時，所採取的心態和方法，也讓我們思考自己的政府如何運作，以及在生活中，我們是如何在運用這些心態。

非常感恩常濟法師帶我們三人到聯合國總部，也讓我們體驗了模擬版聯合國，希望這次活動能啟發大家對國家政策的關注，期待未來有更多深入體驗的機會。



▲三位青年代表與常濟法師到紐約聯合國總部，參與永續發展論壇。(釋常濟提供)

度過啟迪心靈的七天

北美法鼓暑期禪工作坊 Daniel Lin

這是我第二次來紐約象岡道場，原以為知道會發生什麼，但這次讓我感到驚喜連連。

從常濟法師帶領我們的模擬聯合國會議，到常華法師帶領瑜伽伸展運動，讓我度過了啟迪心靈的七天。透過禪坐、瑜伽伸展運動，體驗如何提升專注力並平靜心靈，也在模擬聯合國會議中，藉由採取向內、向外心態的方式，見到佛法對實際情況產生的積極影響。這特別有意思，因為我常聽別人說，隨時隨地都可以實踐佛法，但難以

想像如何運作，在模擬聯合國會議中，透過兩輪解決塑料問題的討論，得到具體解答。

在第一輪討論中，我們被要求用「向內心態」處理問題，只關注自己的利益，只有對自己有利才採取行動。在第二輪，被要求以「向外心態」來討論，從別人的角度看問題，努力解決整體的問題。如我所想，當我們只關注自身利益時，無法找到對大家都有幫助的方案，嘗試圖從對方的角度看問題，便找到了對所有人都好的方案，也

2024暑假法鼓青年「心」成長!

無論是在紐約聯合國總部、象岡道場，還是法鼓山園區，今年暑假，參與法鼓山海內外營隊的青年學員們，都開啟了更廣闊的視野，生命有了不同以往的提昇。本期分享法鼓青年們的「心」成長!



▲青年卓越禪修營的學員透過繪圖、小組對話，幫助認識自我、肯定自我。(許朝益攝)

根本上解決了塑料問題，即減少過度消費、降低對塑料的依賴。透過練習，我看到正確的心態如何有效解決問題，並創造出積極的環境，人們也因此而受到激勵，做出真正的改變。

為期兩天的禪修中，常華法師講解了不同的禪坐方式和技巧、瑜伽伸展運動，經由密集的練習，我有了很明顯的進步。在這之前，靜坐超過十分鐘的禪坐卻感覺痛苦，到了第二天結束，二十分鐘的禪坐卻感覺只坐了五分鐘，不僅提昇了自己的耐力，運用法師所教的數息技巧，也讓我改善了原本禪坐的窘況。

記得有個伸展動作，法師希望我們盡量往下彎

腰，雖然我已經盡全力，距離地面還是有三十公分，但在第二天，我已能輕鬆地用手掌觸地。真希望坐部分能延長一天，多練習法師所教的內容。

這次活動非常充實，讓我更加了解佛教，也與最好的一群人共度時光。感謝所有規畫及參加活動的人，能與一群如此開放、彼此契合的人一起學習，真的非常難得，我內心最想對大家說的是「謝謝」。阿彌陀佛。



▲小隊輔以戲劇表演方式，帶領小朋友認識法鼓山。(信行寺提供)

靜下來，接納生命的所有

法鼓山青年卓越禪修營 ◎黃寬憶

叩板聲，敲響了凝結的空氣，大夥兒紛紛起身，一日，又將開始。在昔日為「臨時寮」的法華書苑裡，我們放下3C以及生活的束縛，齊聚一堂，只為尋找生命的解方。

在禪堂，我們伸展肢體平衡身心；在草地，我們靜坐聆聽感受風與陽光的交錯；在祈願觀音殿，我們手捧燈鉢，在觀音菩薩低垂眉目下，交換一盞接一盞的祝福。

不論行、住、坐、臥，大家都不斷練習「把自己的生命留在現在」、「不管念、回到方法」以及「放鬆身心，放下身心」。這些練習便是禪的態度——真實感受生命的每一口呼吸，體驗生活，享受生活。

六天五夜，有著相似的輪轉，亦有新鮮的體驗。這次營隊以心理學結合禪修，透過小組對話的方式，幫助自我梳理家庭、關係、挫折、孤獨等議題。

藉由繪製人生三面鏡、生命樹、自我與他者等圖像，我們拾起了記憶中的苦樂，改變觀看的角度與距離，重新思考：「生命中的挫折與苦，有沒有可能是一種禮物？」、「這些禮物教了我什麼，曾經如何幫助我？」、「每個人身上都背負著不同的議題，交流的過程可能酸澀、悲傷，甚至難以直視。

然而，正如法師所分享：「不管好與壞，都只是五蘊。對自己不要太苛刻，也要慈悲對待不喜歡的自己。」接納自我的感知、情緒，認識自我、肯定自我之後，才能邁向消解自我的旅程。

禪修期間，法師常會在座下時叮嚀：「心先動，身再動。」除了漸進調整身心，這樣的提醒也令人聯想：心主宰身，心可以決定人與人的連結、空間，乃至所見的世界。覺察心的慣性，不盲從、不被某種定義綁架，生命可以活得更輕盈、明亮與自在。

人生總是一程接一程，感恩法師、講師、隊輔、義工以及禪修幕前幕後所有的參與者，讓我們能暫時抽離日常，與年紀相仿的夥伴探索內心。訴說自我之餘，也在別人的生命中，看見了相似的情緒與改寫的可能。

禪修不只是蒲團上打坐，當心可以靜下來，接納生命的所有，我們將不在關係中逃避、躲藏，而能勇敢地整合傷痛，找回真正的自我。

八月三至四日，在紫雲寺的兒童心靈環保的活動中，了解生活、自然、禮儀、心靈等四種環保的概念。

營隊第一天的戲劇表演，以校園的人際關係為主題，引導小朋友學習包容與理解，不因差異而排斥他人，也學習和同學相處時，應有的禮儀與分寸。這次營隊特別邀請了臺灣黑熊專家黃美秀老師，與孩子們分享多年來研究黑熊的經驗，以及瀕危動物的保護和保育知識，藉由戶外的大地關關活動，孩子們更深入體驗黑熊在自然中所面臨的威脅，提昇了保護生態環境的意識。

第二天的繪本故事引導與創作，孩子們靜心作畫，與小組成員合力完成作品，從中學習合作的能力。營隊還特別安排交通安全課程，介紹保有類動物石虎的處境，以及道路安全設計對於動物和人類的重要性，透過道路小偵探互動遊戲，孩子們也學習到如何守護街道的安全。

輕鬆快樂的營隊氛圍中，小朋友自然到了與人相處的方式，培養對自然的敬畏和感恩心，小小心靈裡，種下了法鼓山理念、四種環保的種子，期許日後逐漸生根發芽、茁壯，心田上開滿慈悲和智慧的花朵。



▲小組成員合力完成畫作，從過程中學習團隊合作的能力。
▲大地關關活動中，小朋友提昇保護生態環境的意識。(紫雲寺提供)



「慈悲好慈悲，慈悲就是我，法鼓山最慈悲自在，煩惱不再」，因疫情暫停四年，加上去年的(二〇二三)颱風災襲影響，延後兩天的信行寺兒童營，終於重新啟航。七月二十六至二十八日，創意十足的小隊呼從信行寺傳出，雖因凱米颱風影響，延後兩天的兒童營從原來五天濃縮成三天，一百四十六位來自全臺各地的小學員、小隊輔和義工踴躍參與，絲毫不減活力與熱情。

除了介紹聖嚴師公、認識法鼓山、學佛行儀、八式動禪等，這次營隊還特別設計了觀內容生動活潑，寓教於樂，深受小朋友喜愛。感恩奉茶時刻，當家長看到孩子們捧著杯子奉茶的當下，心裡滿滿都是幸福的感動。

「雖然颱風攪局，路途奔波，但大家的願力，一起成就了這個美好的因緣！」在無盡燈之夜，監院果悅法師勉勵小朋友多發好願，好好學習之外，也一起祈願這次颱風受災戶早日回歸正常生活。

「非常感恩老師們規畫活潑多元、寓教於樂的課程，也感謝隊輔們和義工菩薩，用心成就這次的快樂時光。」營隊輔導法師演地法師說，第一次與老師們規畫課程，每次開會後，自己也有不同的學習和成長。

小隊輔們開心地說，來當小隊輔，自己的心也被療癒了，感覺變得柔軟又充滿活力，「回去可以好好生活了！」小學員們則是異口同聲地說：「信行寺的飯菜好好吃，謝謝辛苦的香積組義工！」

「慈悲好慈悲，慈悲就是我，法鼓山最慈悲自在，煩惱不再」，因疫情暫停四年，加上去年的(二〇二三)颱風災襲影響，延後兩天的信行寺兒童營，終於重新啟航。七月二十六至二十八日，創意十足的小隊呼從信行寺傳出，雖因凱米颱風影響，延後兩天的兒童營從原來五天濃縮成三天，一百四十六位來自全臺各地的小學員、小隊輔和義工踴躍參與，絲毫不減活力與熱情。

除了介紹聖嚴師公、認識法鼓山、學佛行儀、八式動禪等，這次營隊還特別設計了觀內容生動活潑，寓教於樂，深受小朋友喜愛。感恩奉茶時刻，當家長看到孩子們捧著杯子奉茶的當下，心裡滿滿都是幸福的感動。

「雖然颱風攪局，路途奔波，但大家的願力，一起成就了這個美好的因緣！」在無盡燈之夜，監院果悅法師勉勵小朋友多發好願，好好學習之外，也一起祈願這次颱風受災戶早日回歸正常生活。

「非常感恩老師們規畫活潑多元、寓教於樂的課程，也感謝隊輔們和義工菩薩，用心成就這次的快樂時光。」營隊輔導法師演地法師說，第一次與老師們規畫課程，每次開會後，自己也有不同的學習和成長。

小隊輔們開心地說，來當小隊輔，自己的心也被療癒了，感覺變得柔軟又充滿活力，「回去可以好好生活了！」小學員們則是異口同聲地說：「信行寺的飯菜好好吃，謝謝辛苦的香積組義工！」

信行寺 ◎曹麗華

睽違五年重新啟航

紫雲寺 播下四種環保的種子

◎方心潔