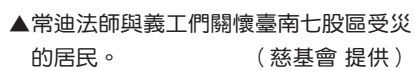


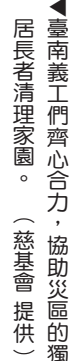
迎接法鼓山世界佛教教育園區落成開山 20 週年 邀請海內外信眾回家尋根 接續開山願力



A group of people, including Buddhist monks and laypeople, are seated in a room with large windows, listening to a speaker who is seated at a table with a microphone and a laptop.



【本刊訊】七月六至九
雲集寺副寺常曲法師、常倫
▲臺南義工門齊心合力，協助災



▲果幸法師於都柏林帶領禪坐共修，期勉眾人改變世界要從改變自己做起。（愛爾蘭僧伽會 提供）

課程》(宏智禪師廣錄)帶領，結下深厚友緣。

法師於去年暑假前往西塢帶領禪五，禪眾希望今年能舉辦禪七。此次受邀再訪，開啟了法鼓山在愛爾蘭更多元的弘化活動，持續播下漢傳禪法的種子。

果幸法師於七月十八日，首先應愛爾蘭僧伽會 (Irish Sangha Trust) 之邀，於禪坐共修當中開示，有禪眾問到，面對當前世界紛亂與眾生苦難，如何調適？法師表示：「因為有苦，才會想要離苦；看見眾生苦，能幫助我們生起菩提心。」法師透過因果、因緣觀提醒大眾，改變世界要從改變自己做起，並帶領禪眾將當日共修的功德，迴向受苦共修的眾生。

八月三日禪七圓滿後，緊接著帶領兩梯次親子禪修。果幸法師指出，愛爾蘭雖然是天主教國家，但隨著社會變遷與信仰結構改變，佛教逐漸成為人們內心中安定的重要途徑，希望透過親子禪修，讓不同年齡層都能從禪法中，找到安心的方法與倫理價值。(更多内容，請見下期報導)

工趁著風雨間隙，走入臺東達仁、大武各部落，逐戶家訪、勘查，送上熱食與緊急物資。部落居民表示，從丹娜絲颱風到薇帕颱風，連續兩次豪大雨，部落中許多弱勢家庭淹水、漏水，穿著綠背心的法鼓山義工第一時間來關心家庭溫暖，讓大家感受到人間有幸福。

庚午年季春釋聖嚴撰

慈基會援助緬甸 啟動心靈重建

展開「生命教育工作坊」 陪伴師生找回安定的力量



【本報訊】援助緬甸地震災後重建，繼發送物資、硬體援建之後，接著啟動心靈重建工程。七月十八日，法鼓山慈基會秘書長常惺法師、常順法師、花蓮區聯絡人暨諮商心理師蔣素娥、偕同法鼓山人文社會基金會黃孟儀、陳思樺、李秉聰等專業心理師團隊，前往緬甸東枝興華中學、曼德勒孔教學校各校園，為歷經戰亂與地震雙重衝擊的師生們，展開「生命教育工作坊」的心靈陪伴。

【本報訊】援助緬甸地震災後重建，繼發送物資、硬體援建之後，接著啟動心靈重建工程。七月十八日，法鼓山慈基會秘書長常惺法師、常順法師、花蓮區聯絡人暨諮商心理師蔣素娥、偕同法鼓山人文社會基金會黃孟儀、陳思樺、李秉聰等專業心理師團隊，前往緬甸東枝興華中學、曼德勒孔教學校各校園，為歷經戰亂與地震雙重衝擊的師生們，展開「生命教育工作坊」的心靈陪伴。



▲果幸法師在首梯禪三中，仔細引導大眾禪坐的步驟。（柏林聯絡處提供）

【本報訊】甫於今年四月底成立的法鼓山德國柏林聯絡處（Dharma Drum Berlin），在聯絡人林婉千積極推動下，六月二十七日起連續三週舉辦弘法活動，邀請法鼓文理學院佛學系助理教授吳幸法師，前往帶領三梯次禪三、一場佛法講座，此次活動讓當地華人重新連結聖嚴師父的法脈，是法鼓山弘化歐洲的重要新頁。

柏林聯絡處 首次舉辦弘法活動

【本報訊】甫於今年四月底成立的法鼓山德國柏林聯絡處（Dharma Drum Berlin），在聯絡人林婉千積極推動下，六月二十七日起連續三週舉辦弘法活動，邀請法鼓文理學院佛學系助理教授吳幸法師，前往帶領三梯次禪三、一場佛法講座，此次活動讓當地華人重新連結聖嚴師父的法脈，是法鼓山弘化歐洲的重要新頁。

護持會員尋根感恩 發願做勸募鼓手

【楊仁惠／臺北報導】護法總會於七月二十七日舉辦「尋根感恩·心之旅」活動，共有來自北四區、新竹、羅東、基隆、桃園等地七十多位護持會員參加。活動首站回到農禪寺，透過導覽深入體驗道場草創初期的精神與文化，尋根探源；隨後轉往雲來別苑展開課程，以願心啟發行動，期能接引更多人學佛、護持三寶，讓世界更美好。



▲常遠法師將象徵願心的香草盆栽交給護持會員，期許眾人以佛法灌溉，勸人來學佛。（王育發攝）

【楊仁惠／臺北報導】護法總會於七月二十七日舉辦「尋根感恩·心之旅」活動，共有來自北四區、新竹、羅東、基隆、桃園等地七十多位護持會員參加。活動首站回到農禪寺，透過導覽深入體驗道場草創初期的精神與文化，尋根探源；隨後轉往雲來別苑展開課程，以願心啟發行動，期能接引更多人學佛、護持三寶，讓世界更美好。

方丈和尚北美巡迴關懷

▶方丈和尚勉勵眾人發大願，從實踐中建立信心與力量。（溫哥華道場提供）



發願力行 成佛大願相應

首站至溫哥華道場 主持皈依與講座 勉勵落實微笑與祝福 實現人間淨土

【溫哥華訊】方丈和尚果暉法師二〇二五年北美巡迴，在海外各地信眾歡喜期待下，七月十五日來到首站溫哥華道場。方丈和尚除了關懷信眾、義工與共修信眾，同時為法鼓山榮譽董事頒發聘書，感恩眾人對法鼓山大力護持，七月十九、二十日，先後主持皈依典禮、進行「有大願力」講座，為盛夏的溫哥華，帶來佛法的清涼與祝福。

十九日上午的祈福皈依大典，在八十多位信眾觀禮祝禱下，方丈和尚為三十四位民眾正授三皈依。皈依即是回家，回到三寶的家，回到自心佛性。「方丈和尚為新皈依弟子說明，皈依就是為生命找到正確的方向與依靠，而持戒是對眾生的無畏施，具有無上功德，鼓勵大眾常行道場修福修慧，奉獻時間、體力與專業，協助弘法弘法利生，於義工服務中成長自己、幫助他人，長養法身慧命。」

西方信眾 Ben Yalabour 今年四月前來道場參加禪七，深感與聖嚴師父的禪法相應，週日日常來禪坐共修，聆聽監院常悟法師講解《永嘉大師證道歌》。皈依典禮上，他全神貫注地聆聽方丈和尚說戒，虔敬禮拜與誦戒，內心法喜充滿。



▲方丈和尚為新皈依弟子說明，皈依就是為生命找到正確方向與依靠。（溫哥華道場提供）

新聞集錦

教聯會三十年 環島列車至臺中

【本報訊】法鼓山教師聯誼會三十週年「環島關懷列車」，七月五日抵達第二站臺中市寶雲寺，共有來自中部四縣市、臺南、高雄、桃園等地上百位教師參加，除了與舊日夥伴溫暖重逢，教師們透過手作小書、憶師恩、教學實踐分享等活動，重拾初心與願心，並寫下心中所願，放入時空膠囊，在護法總會服務處監院常應法師引領下共同發願，一同祈願未來綻放無限的希望與可能。



【本報訊】法鼓山社會大學三芝戶外教室對外開放後，首次迎來一般社會參訪團體。七月十二日，臺北市信義社區大學校長廖鴻宇、主秘孫宇婕，帶領行政人員及義工共二十八人前往參訪，法鼓山社大校長曾濟群分享「森林中的課堂與綠色實踐」，說明對全球氣候變暖，社大致力推動聖嚴師父提出的以心靈環保為核心，落實自然環保，達到永續環境的目的。

信義社區大學 參訪法鼓山社大

【本報訊】法鼓山社會大學三芝戶外教室對外開放後，首次迎來一般社會參訪團體。七月十二日，臺北市信義社區大學校長廖鴻宇、主秘孫宇婕，帶領行政人員及義工共二十八人前往參訪，法鼓山社大校長曾濟群分享「森林中的課堂與綠色實踐」，說明對全球氣候變暖，社大致力推動聖嚴師父提出的以心靈環保為核心，落實自然環保，達到永續環境的目的。

與方丈和尚有約

+ 10:30am-12:00pm

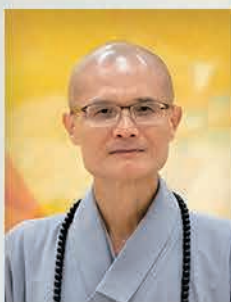
+ 12:00pm-2:00pm

CMC Membership Meeting 東初禪寺會員大會

Dharma Gathering 信眾聯誼會

（歡迎會員及悅眾義工參加）

午齋及點心，歡迎大眾一起參加~



8/3
sunday (日)

2025
法鼓山僧大
畢業典禮

圓滿學業 展開領執之路

方丈和尚勉勵學僧不忘初發心 奉獻即學習 成為具大悲願心的宗教師



▲古典漢語暑期工作坊，與法界佛教大學教職員，一同體驗果鏡法師帶領的茶禪。
(李東陽攝)

【釋演權／新北報導】法鼓山僧伽大學於七月五日，在法鼓文理學院舉行畢業典禮，來自美國、馬來西亞及臺灣各地的二百多位親友齊聚一堂。由院長方丈和尚果鏡法師、副院長常寬法師與果光法師代表全體師長，為畢業僧侶頒發證書，並頒授證書、祝福演說、演有、演千、寬端、寬和、

古典漢語研習 體驗禪茶一味

法鼓文理學院暑期交流

美國法界佛教大學來訪 結合佛典研讀與寺院生活 深度體驗漢傳禪佛教

【張耀鐘／新北報導】法鼓文理學院第二屆「古典漢語暑期工作坊」於七月六日正式展開，為期三週的課程聚集了來自韓國、印度、孟加拉、中國與美國等地的十二位研究生，展開密集的研習與交流。七月十二日，適逢美國法界佛教大學十四位教職員來訪，雙方共同參與由副院長果鏡法師帶領的「茶禪」體驗，在文理學院游心場以茶會友、交流修學佛法的心得與感動。



▲古典漢語暑期工作坊研究生，與法界佛教大學教職員，一同體驗果鏡法師帶領的茶禪。
(張耀鐘攝)

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 504 期 8 月號

做個老古錫

你是否想過，自己年老時是什麼模樣？是頑固倔強？優雅從容？還是一笑解千愁的「老古錫」？

2025 年，臺灣正式進入超高齡社會。雖然平均壽命延長，對許多人來說，最大的恐懼仍來自病痛與死亡。佛教學者鄭振煌指出，面對死亡這面鏡子，讓人清晰地看見生前的一切，而「老」正處於生與死之間，提供我們一個重要的契機，去重新檢視人生、修正方向，進而追求善終。

走過年少的摸索、壯年的全力以赴，如果能坦然面對老、體驗老，甚至幽默以對，享受老，不僅能為老年生活注入一絲暖意，也能化解內心對「老」的焦慮與不安。本期邀請單德興、修慧蘭、郭惠忠、洪寧慧分享他們如何運用佛法為人生加分，實踐退而不休、智慧充實的老年生活。

「農禪好時光」獻供，是法會中不可或缺的重要儀式。農禪寺梁皇寶懺法會自 2017 年起，打造專屬獻供品，結合 ESG 理念，落實企業社會責任（CSR），讓獻供不僅是恭敬供養，也是利益眾生的具體行動。「電影不散場」阿湯哥又來了，在《不可能的任務：最終清算》中，他與 AI 鬥智，再次挑戰人類體能極限。

（每本 200 元，訂閱一年 1990 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

同時還能夠從「心法」當中，掌握兼顧身心，既清楚又放鬆的訣竅。方丈和尚也歡迎大家常回法鼓山修習禪法，並將漢傳禪法推廣至世界各地。工作坊以全英語授課，由佛教學系副教授歐慧峰（Matthew Orsborn）與姊妹校德國漢堡大學 Nelson Elliott Landy 博士共同授課，課程聚焦於印度佛典與漢譯佛典的研讀與翻譯，內容涵蓋《摩訶般若波羅蜜經》、《大智度論》及《道宣律師感通錄》等經論與文獻。

由於學員們都期待能體驗法鼓山的禪法，因此工作坊首度安排「一日禪」的活動。其中，果鏡法師引導的茶禪，從品茗入手，結合公案閱讀，探索其中的禪意，學員們反應熱烈、討論踴躍。第一次參加茶禪的袁天一表示，「看到法師以身對禪法的修持，將失傳的禪茶重新再現，讓我能完全放鬆、討論公案，內心很感動。」天主教徒的他也分享，晚課時普賢平等的「迴向」，帶給他很大的啟發，希望除了從漢傳佛教體會中華文化的語言與思想之外，也能從宗教體驗中汲取養分，促進不同宗教的和平交流。

法界佛教大學副校長吳適有則表示，自二〇一〇年起與法鼓文理學院展開定期交



▲在師長的勉勵與祝福中，七位法師圓滿僧大學業，展開領執弘化的新旅程。
(李佳純攝)

寬信、寬慈等七位法師圓滿僧大學業，展開領執弘化的新旅程。「學習是為了奉獻，奉獻正是最好的學習。」方丈和尚果鏡法師開示時，首先感謝親友的護持，讓學僧得以安心出家，並勉勵畢業僧侶不忘「初發心」，始終懷抱菩提心、智慧心與慈悲心利益眾生。方丈和尚進一步期許，領執後更應秉持校訓「悲智和敬」的精神，培養獨立承擔的能力，成為創辦聖嚴師父所期待、具有大悲願心的宗教師。

典禮中，在校學生特別以短劇結合動畫的方式，呈現七位畢業生在校期間的生活點滴，從初入學的懵懂好奇，到學習過程中的衝突、挫折與突破。一幕幕演出笑中帶淚，引起台下共鳴，也深刻描繪了師兄弟之間的道情。畢業生代表、禪學系的演說法師致詞時，幽默又真誠地分享自己對家的因緣，以及在僧團如何學習面對生活中的衝突與矛盾。他表示，透過佛法修行，不斷練習放下與超越自我，鬆開分別執著，讓心更柔軟、更有包容力，也讓生命更自在歡喜。

回顧來時路，來自馬來西亞的寬慈法師滿懷感恩，他說初入學時因簽證問題返國，不料遇上疫情而滯留馬來。受懺悔的力量：「現在的拜懺，不再只是文字上的知道，而是由衷地體會內心的懺悔與轉化。」典禮現場洋溢著歡喜的氣氛，也有親友們的溫馨祝福。演有法師的家人特地北上參加，母親林鳳祝法師：「永遠記得初發心，並帶著菩提心好好修行，直至成佛。」演有法師則感恩表示，能有父母的支持與祝福是莫大的福報，面對即將展開的領執生活，他坦言內心雖有些忐忑，但相信只要不斷回到初心，定能持續成長，並利益身邊每一位眾生。

西亞，那段期間，他透過拜懺安頓身心，度過難關，並順利返校完成學業。經歷四年的學習與磨練，他深刻感受到僧團的力量：「現在的拜懺，不再只是文字上的知道，而是由衷地體會內心的懺悔與轉化。」典禮現場洋溢著歡喜的氣氛，也有親友們的溫馨祝福。演有法師的家人特地北上參加，母親林鳳祝法師：「永遠記得初發心，並帶著菩提心好好修行，直至成佛。」演有法師則感恩表示，能有父母的支持與祝福是莫大的福報，面對即將展開的領執生活，他坦言內心雖有些忐忑，但相信只要不斷回到初心，定能持續成長，並利益身邊每一位眾生。

從閱讀到聆聽，有聲書的誕生，不僅順應時代媒體的轉型，也是佛法弘傳的一種新形式。它讓忙碌的現代人在通勤、家務或休息之餘，以更輕鬆的方式接觸佛法的智慧法寶。

二〇二〇年五月，在《法鼓全集》專案小組召集人果毅法師的啟動下，「聖嚴法師的有聲書」共錄製了四十四冊，涵蓋禪修、佛教入門、自傳追憶、經典釋義、生活佛法及理念願景類叢書，歷經五年，迄今今年六月，專案已告圓滿。

功於兩位念讀者的用心投入，前新聞主播劉忠繼與聲音導演袁光麟。他們每週兩次進錄音室，每次兩個小時，在陪讀義工的細心聽校中，逐字逐句、一字不漏地完成各本書的錄製。而從預習閱讀到正式錄音，從後製配樂到語音複校，也讓團隊成員經歷了一趟深刻的學習之旅。

有聲書自二〇二一年六月正式上架，陸續收到聽者回饋。一、念讀者的聲音、音質、表達技巧，聽起來很舒服，讀音清晰安定，文章條理分明，「很幸運遇到聖嚴法師的有聲書，也謝謝有聲書付出的心力，讓各書活躍起來」。這些回饋，如山谷回音，聲響相隨，也似在說明，法音流淌，已然潤澤人心。

令人不捨的是，二〇二三年，就在全數書目完成錄音後，兩位念讀完成錄音後，兩位念讀

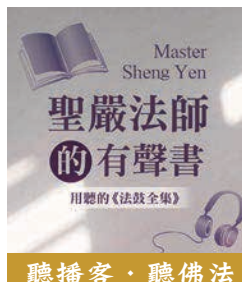
智慧隨身書 平安 99 上架！

【本刊訊】廣受歡迎的智慧隨身書，新編出版：《聖嚴法師說：平安 99》，以「平安 99」為主題，精選九十九則聖嚴師父開示的心靈法語，陪伴大眾時時心安。

《聖嚴法師說：平安 99》以「身心安定，人人平安自在」為主題，內容涵蓋「互信互諒，安心安人」、「珍惜環境，共創平安人間」三個篇章，帶領讀者學習運用佛法轉換觀念，以「四

感」做為人際相處的指引，用心靈環保和自然環保理念，讓人間與地球環境，和樂平安。從個人的內心，到社會關係、擴展至世界，《聖嚴法師說：平安 99》帶領讀者認識什麼是真正的平安，只要心靈安定知足，遇到任何事不操心、不擔心，我們所在的世界就有平安幸福。

◎請至法鼓山各分院、分會取閱，歡迎協助推廣及助印。
◎法鼓山智慧隨身書電子書網站：
<https://www.ddc.com.tw/ec/smartbook/>



聖嚴師父的有聲書 五年專案圓滿

◎胡麗桂（專案負責人）

14 播客平台

1. Apple Podcasts	8. Castro
2. YouTube Music	9. SoundOn
3. Spotify	10. KKbox
4. Castbox	11. Firstory
5. Pocket Casts	12. 好好聽 FM
6. Listen Notes	13. 法鼓山播客
7. Overcast	14. 一刻鯨選

請下載播客 APP，搜尋「聖嚴法師的有聲書」，詳細資訊請掃描右方 QR Code

禪宗語錄研習

從容錄

法鼓山堂主果醒法師 主講

一場心靈的邀約，
一次與禪師的相遇～

【上課日期】9/23-9/26（二--五）
【上課時間】9:00AM - 4:30PM
【上課地點】實體@東初禪寺 + Zoom

請事先上網報名，或洽東初禪寺 718-592-6593

果醒法師新書講座

◎編輯室

一人如何成一世界？海水與波浪是什麼關係？
六月起，邀您一起聆聽果醒法師以生活譬喻，
串聯《楞嚴經》的生命智慧，啟動覺知新境界。

一人一世界 體會楞嚴生命觀



▲果醒法師以布袋戲偶說明我們的身體是工具，而操作的手是佛性。（許朝攝）

▲果醒法師鼓勵大眾深入研讀《一人一世界》，掌握生活修行的實踐重點。（謝成揚攝）



▲農禪寺兒童班在老師、義工用心護持中，家長和小朋友一起共學成長。（農禪寺提供）



親子共學 共創和樂家庭

◎陳怡君

「二〇二四年暑假，我在官網看到農禪寺有「兒童心靈環保體驗營」，覺得孩子應該會有很棒的體驗，就報名了。孩子參加營隊時，每天都和我分享所學和體驗，營隊最後一天，法師介紹了兒童班，特別說明家長需有一人陪同參加，孩子表示很喜歡農禪寺，就拜託我們一起報名參加。

第一次上課後，收穫很豐富，我想不能只有我和孩子有所體驗，就拉著先生一起加入。先生和我都在醫療體系從事高壓工作，原本以為先生假日會想要休息，沒想到我們都同樣覺得靜許多，身心比較安定。一又要去上課，又要去洗滌心靈了！一每到上課時間，我和先生總是這樣歡喜期待，我們也一致覺得，參加農禪寺的課程是很寶貴的體驗，所以風雨無阻從來沒有缺席。

兒童班對孩子的影響是潛移默化的，而且總在生活中出奇不意地出現，例如外婆做飯給他吃，他會懂得感恩，天氣熱外婆做飯辛苦，不但謝謝外婆，

更懂得不可浪費。還有一個哥哥喜歡捉弄他，他現在的反應是深呼吸，然後對哥哥說：「你應該和我一起去農禪寺，法師沒有教你待客，不要做欺負別人，讓別人不開心的事嗎？」然後自己去找回心靈環保的影片來看，避開了衝突，轉移不開心的情緒。

我覺得父母一起共學真的很重要。對我們家而言，當初起心動念是希望培養孩子善良的心，陪伴孩子成長，但隨著全家一起走入農禪寺後，彼此在互動上更能互相體諒和感恩。法師曾教我們「一切都是最好的安排」，當生活遇到不如意時，我們常常會互相提醒這個觀念，家裡當下的不愉快，很快就煙消雲散。

「祈願觀音菩薩教導我長智慧，慈慈慈，有一顆光明善良的。」每堂課結束時的迴向，這句話一直印在我和孩子的心上。孩子說他長大也要像哥哥姊姊那樣來做義工，而我自己也想參加福田班，開始學佛，希望把自己和家庭照顧好，有能力時也要來當義工，農禪寺真是個很棒的地方！

學習成長看板

心靈環保讀書會帶領人培訓「基礎課程」

【上課日期】9/13～14（六、日），須全程參加。
【上課地點】北投雲來寺
【網路報名】7/14起，請上網報名，額滿為止。
【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6656
【注意事項】報名須繳交「讀書會推動計畫表」，經審核通過E-mail通知，方能取得上課資格。



9~11月快樂學佛人

【班別】9/6 寶雲班 9/7 香港班、臺南班
9/14 板橋班 11/2 齋明班
【對象】對佛教有興趣者
【時間】共三次，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



8~12月聖嚴書院福田班

【開課班級】8/10 寶雲班、北四班 9/18 農禪班
9/20 安和班 12/14 板橋班
【對象】有意加入法鼓山義工者
【時間】共十次，每次9:00～16:30
【報名】請洽各分寺院、分會，或上網
【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6658



課外心一章 以假修真 成就萬行

◎蔡國樑（臺南分院福田班）

雖然我第一堂課就請假，但我搭了全勤的高鐵到臺北農禪寺補課，猶記得那天雖然疲憊，卻法喜充滿。

在福田班課程中，大抵是圍繞著「假」與「真」的互動。一個人的生命就在呼吸之間，「萬般帶不走，只有業隨身」，所以說這是人生一大事！我也報名去助念，一開始在成大醫院助念時，心裡還是不自在，後來慢慢將心專注在阿彌陀佛的聖號上，心就比較沉穩安定了。我們一念心念佛，能安定亡者，也安定家屬的心，並把亡者當成一尊未來佛，不再害他。這是上了福田班，讓我對於佛法及往生者往何處更加了解。

課程中法師曾開示一人一世界，我對於佛法及往生者往何處更加了解。課程中法師曾開示一人一世界，我對於佛法及往生者往何處更加了解。

最近生活中剛好發生了一件事，更可印證這個道理。我聯絡了木工來家裡修理，木工要停車的地方，剛好有一位外送員，就按了一下喇叭，結果外送員要走的時間，看了木工一眼，木工回他「看什麼！」兩人就開始推開他們，一講對不起，才平息下來。事後我女兒看錄影說：「爸爸，你好像在指揮交通和打太極拳。」我從這件事體會到「有我」可以造惡，也可以行善，我們學佛，正是要以這個假我來修真，練習「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」。

福田班的課程已圓滿，但佛法難聞，希望以後分院有共修、課程、法會、禪修或當義工的機會，我們都能夠多多參加，在法鼓山做一個解行並重、福慧雙修的萬行菩薩。

花藝觀佛法

人生中有時候，一個小小的決定，竟能開啟意想不到的旅程。一開始參加插花課，我只是單純被花的美吸引。課堂上，老師帶著我們學習如何修剪枝葉、搭配色彩，每一次完成作品，心裡都有種莫名的滿足感。那時我以為，插花只是藝術，沒想到，它竟可以深入佛法的智慧。

漸漸地，老師不只教我們插花技巧，還會分享一些佛法的觀念。比如，花開花落，本是無常。每一朵鮮花再美麗，也終將枯萎。這讓我開始思考：原來生活中我們那麼麼執著的事情，也像花一樣，

花開花謝 觀照無常

◎Tina Chiang（舊金山）

終究會變化，留不住的。有一次，老師讓我們靜心地看著一枝枯萎的花，問我們：「你們覺得它醜嗎？」我當下愣住了，心裡第一個反應是：「當然，枯萎了怎麼會美？」可是老師卻微笑著說：「這也是生命的一部分，正因為它曾經盛開過，我們才會覺得它可惜。但我們得接受無常，枯萎本身，也有它獨特的美。」

那一刻，我彷彿被點醒了。生活裡的順境、逆境，人的聚散離合，不也正是這樣嗎？插花不只是排列花草，更像是安排自己的人生視角。你怎麼看待一枝殘敗的花，反映出你怎麼面對生命的起伏。

後來，我慢慢接觸更多佛法的內容，才發現，原來佛法早已悄悄存在生活的每一個角落。插花教我觀察自然，學會接受無常；佛法教我觀照內心，懂得放下執著。兩者結合，讓我更能以平靜的心面對生活。

如今，每當我為自己或親友插上一盆花，心裡多了一份平靜與覺察。看著花開、花謝，我不再只是感嘆短暫的美，而是感恩這一切的存在，甚至感恩那份無常，提醒我珍惜生命中的每一刻。原來，一朵花，一片葉子，真的可以悄悄喚醒我們心中沉睡的智慧。

透過一句佛號，為自己為眾生祝福～

出東初禪寺

中元報恩

8/23 (六)

9:00am-9:00pm

佛一暨八關戒齋

8/24 (日)

2:00pm-9:00pm

三時繫念

請上網填寫護持功德項目，或洽知客處 718-592-6593



▲聖嚴師父與昔日長官姜佐中少將（左二）全家合影。右二為姜夫人周富妹，左一為長子姜修平，右一為次子姜修恒。（姜佐中提供）

跨越兩代

再續法緣

◎姜佐中

編按：聖嚴師父從軍時期的長官姜佐中少將，其夫人於今年新春期間往生，關懷院監院常哲法師於關懷過程中，方得知姜少將與師父的因緣，以及家人親近法鼓山的故事。本期分享這段跨越兩代、從美國再接再續的殊勝法緣。

聖嚴師父座下 全家皈依三寶

同年十二月，我考取陸軍通信兵學校軍官班第八期，與師父的部隊分開，調往金六結接受為期半年的通信學術訓練。一年後，聽到師父退伍出家的消息，就斷了聯繫。一直到我們搬家到永吉路，認識了隔壁鄰居程媽媽一家人後，一九七八年我們全家於師父座下皈依三寶。我的法名「果行」，妻子周富妹（雅潔）的法名「果願」，長子修平法名「果潔」，次子修恒法名「果迪」。

此後好多年，我們全家每年都到中華佛教文化館及農禪寺向師父拜年。師父在春節期間也請我們吃飯，記得當時，第一次吃到松子和美國的夏威夷豆巧克力。有一次，師父還跟次子開玩笑說：「來師父這裡吃飯超過五次，就要剃度當和尚了。」嚇得他不太敢再跟師父吃飯。

一九八九年後，師父開始忙於法鼓山籌建工作，我也從少將退休，赴大陸探親，加上二度就業較忙碌，因此疏於和師父聯繫。一直到得知師父生病，我和妻子到臺大醫院去探望，因醫院保護病人，所以沒看到師父。師父捨報那天，長子在美國 Sunnyvale 舊金山道場待了幾

天，看到師父寫的「虛空有盡，我願無窮」，真真感受到他的偉大。

法鼓山大事關懷化悲念為祝福

莊玉珍在美國擔任法鼓山義工說起。因緣巧合下，媳婦受到法鼓山各種佛教教育課程的薰習，漸漸地，我們家的生活也和法鼓山產生連結。

雅潔辭世的消息傳出後，我常處於不知和難過的心情，常哲法師得知後，來家裡慰問關懷，用佛法為觀念引領我，將思念之情化為祝福的力量。當天，十多位師兄姊妹來到家中，為師父誦經祈福，功德圓滿的誦經，祝福一生功德圓滿的師父，往生彌陀淨土。會後大家圍坐茶桌，溫馨的氣氛充滿每個角落，相信妻子在天之靈，也能感受到滿滿的幸福。

告別儀式當天，常哲法師帶領二十幾位師兄姊妹，以從容儀表、整齊隊伍到場，氛圍肅穆而莊嚴。在唱誦經文的過程中，讓人感動的是，法鼓山以簡約莊嚴溫馨理念，讓儀式更顯莊嚴溫馨，也為雅潔在往彌陀淨土的路上增福培德，高登蓮品。



師在妻子的告別式上唱誦經文，送走了我的至愛。這一生與聖嚴師父，是何等不容易的緣分啊！

▲常哲法師與大信地師友關懷姜佐中少將（圖中央坐者），並與姜家子孫歡聚合影。（關懷院提供）

方丈和尚答客問

專業成長是為了服務奉獻

◎果暉法師

問：在佛教團體工作，強調修行與佛法為依歸的態度，可能與主流職場文化的價值觀不同，易被誤解為「競爭力不足」，該如何釐清與回應？

答：不論從事任何工作，在專業上的成長都須與時俱進，在佛教團體任職也一樣。我們常形容現代社會的發展日新月異，比如近年 AI 科技突飛猛進，在佛教團體工作，還需要學習新的觀念、知識、技術，讓佛法產生更大的弘化力量。例如參加持續性的進修課程，或是不定期的專業講座等，否則同一種方法一直用，不知推陳出新，將會被時代潮流所淘汰。

佛法不強調與人競爭，而著重自身的積極努力。競爭是從比較而來，彼此較量知識、資源、專業、技能等，這與積極努力的出

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

第一次參加寶雲寺的佛二

寶雲寺佛二

寶雲寺佛二

寶雲寺佛二

寶雲寺佛二

寶雲寺佛二

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

一句一句清楚得多，雖然仍

念佛好好，好好念佛

◎李宜倩

開山20 有大願力 建築篇 ◎聖嚴師父

人文與自然 和諧共存

法鼓山是修行與教育園區，山上每一寸土地，處處都散發著淨化人心的教育功能。



我並不是佛教建築的專家，但是我深切關心著佛教的建築。尤其法鼓山的定位，一開始就不是傳統的佛教寺院，而是向教育部立案申請，乃是一個教育機構。我心目中的法鼓山建築要能反映這個時代、臺灣這個地方的佛教教育建築群，是富有教育功能的當代佛教建築群。在這個基礎之上，我們開始思考法鼓山建築的特色。

建築原則 不破壞地形地貌

然而這個特色究竟是什麼，一開始我也不清楚，那時我只知道，有些原則一定要把握。首先是環保理念的落實。我告訴工程人員，絕對不可破壞山上原有的地形、地貌，甚至在不破壞地形地貌的原則之下，我們逐一選擇適當的位置，來建設適當的建築物，而不是為了建築而改變山上的地形地貌。

在綜合東方各種各式的建築之後，我對法鼓山建築漸漸有了一些想法。由於臺灣地處亞熱帶季風型氣候，因此我們的建築無法全都使用石材，也不能全部都用木製建材，而是各種材質一起搭配，如鋼筋、水泥、鋼骨、瓷磚、石頭、木材各種都有。在建築外觀上，雖帶有一點歐洲古堡的形

我

式，卻也不盡然如此，其中又有一種本土的特色在裡面。我希望我們的建築物，能讓人感覺就像是大地上生長出來的景觀，是不突兀、不刺眼的，是與當地的景致、地形地貌融合協調的，同時也要與金山本地的人文環境密切配合，和諧共存；而對於整體的臺灣文化要有啟發性，使得日後的臺灣佛教建築在這個基礎之上，仍可有所發展的餘地。如果是這樣子，則法鼓山建築可說是成功而圓滿了。

建築原則 不破壞地形地貌

然而這個特色究竟是什麼，一開始我也不清楚，那時我只知道，有些原則一定要把握。首先是環保理念的落實。我告訴工程人員，絕對不可破壞山上原有的地形、地貌，甚至在不破壞地形地貌的原則之下，我們逐一選擇適當的位置，來建設適當的建築物，而不是為了建築而改變山上的地形地貌。

在綜合東方各種各式的建築之後，我對法鼓山建築漸漸有了一些想法。由於臺灣地處亞熱帶季風型氣候，因此我們的建築無法全都使用石材，也不能全部都用木製建材，而是各種材質一起搭配，如鋼筋、水泥、鋼骨、瓷磚、石頭、木材各種都有。在建築外觀上，雖帶有一點歐洲古堡的形



從土地長出來的建築

上 法鼓山世界佛教教育園區參訪，除了溪流、步道、花草林木等生態景觀，建築景觀也是一大特色。灰瓦和綠色的銅瓦相間，青灰與棕色的建築群錯落，宛若走過悠悠歲月，與天地和諧共生。走入建築內，無論是到接待大廳、祈願觀音殿，還是到大殿、開山紀念館、迂迴彎繞的路徑，讓人有著在山林中穿梭之感。

這些建築特色不是自然生成，而是來自興建之初，創辦人聖嚴師父的堅持。「法鼓山的建築，我一開始就主張『本來面目』。」師父的構想是：法鼓山建在臺灣北部，要有當地的色彩和特色，尤其重要的是，環保優先，盡量不破壞自然，讓建築像是從大地生長出來的有機體。因此，在維持原有地形地貌的原則下，法鼓山建築依山勢而建，使得內部空間形成許多曲折路徑。

此外，回溯當年的地基工程，更能感受師父尊重自然、照顧大眾安全的用心。法鼓山工程開始前幾年，一直進行地表、地質、地底岩盤等調查和探測，待所有調查完善後，才著手打地基。地基的深度，與地上建物高度成正比，建築有多高，地基便有多深，基樁最深達十六公尺，所以，法鼓山建築不只從地長出來，還可說是「從地底長出來」。（陳政娟）

如同大地生長出來的法鼓山建築，自然地融入山林中。（李東陽 攝）

今

一種本土的特色在裡面。我希望我們的建築物，能讓人感覺就像是大地上生長出來的景觀，是不突兀、不刺眼的，是與當地的景致、地形地貌融合協調的，同時也要與金山本地的人文環境密切配合，和諧共存；而對於整體的臺灣文化要有啟發性，使得日後的臺灣佛教建築在這個基礎之上，仍可有所發展的餘地。如果是這樣子，則法鼓山建築可說是成功而圓滿了。

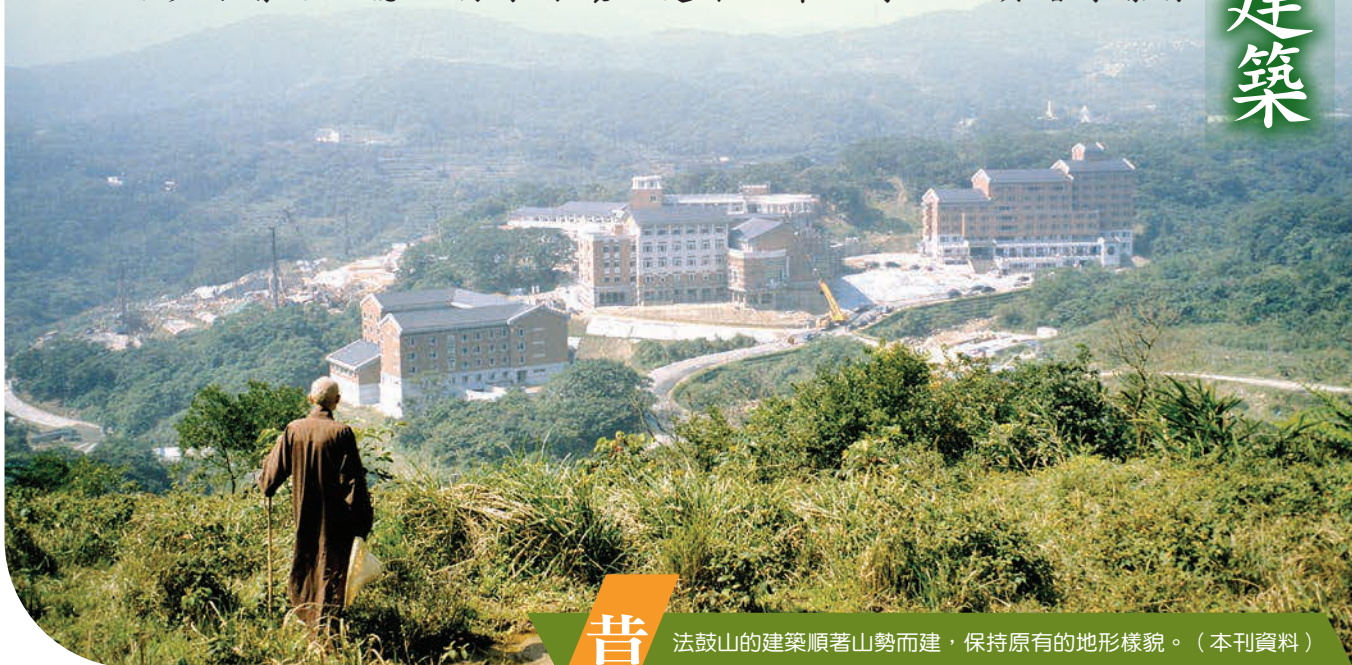
顧防風、通風、防震、防潮濕的功能。我還有一個要求，對於山上的各種資源務必珍貴保護，包括水資源和動植物資源。以水資源來說，假使有一天山上沒有自來水了，我們還有地上水、井水、溪水、雨水可供循環使用。

每寸土地 都散發環境教育功能

而山上的動植物種，為了保持原來的物種生態，某些樹木、花卉會在工程進行時暫時移種，待工程完成以後再移種回來。也就是說，以後的生態環境是與房子建好以後的生態環境完全相同的，不至於有生態衝突的問題發生。根據最新的統計，現在法鼓山上計有植物二百二十六種，動物七十二種，尚不包括水底的生物種。

色系和諧 珍惜自然資源

法鼓山建築群的三顏色是我的堅持，因為我們的建築師不只一位，營造公司也不是一家，因此我們要求法鼓山建築群在色系必須和諧一致。同時臺灣多颱風、多地震，北海岸多雨量，必須兼



昔

法鼓山的建築順著山勢而建，保持原有的地形樣貌。（本刊資料）

把內在寧靜帶著走

◎Helen

象岡道場 禪七心得

已不記得，上一次真正看見一棵樹是什麼時候了——不是匆匆一瞥，而是真正地看見。那是在一次禪修的午後，經歷了一段靜默後，站在閃爍如星的樹葉下，看著它們隨風輕輕搖曳。那一刻，彷彿世界暫時停下了，一股深沉的寧靜湧上心頭，那是從未經歷過的平和。那份靜謐而踏實的覺受，使腦海裡原本喧囂的聲音，漸漸遠去，而風拂過皮膚時提醒著：我不是與這世界分離的個體，我就是這裡，僅僅而已。

回到紐約市後，開始慢慢學習如何把那份寧靜帶著走。但這並不容易，城市節奏飛快，人潮擁擠，思緒又開始打轉。但，有些什麼已經改變了，當一切過於紛擾時，無論是在擁擠的地鐵上，還是在某個困難的時刻中，我只要閉上眼，就能回到那份寧靜。想起在象岡道場，法師溫柔平靜的聲音；想起那些將我引回身心的教導；想起那緩慢而有意識的禮拜動作；還有那七天中的深層平靜。這份平靜依然存在，而有一直在的深層平靜。這份平靜的內在歸處，就算外界喧囂混亂，我也可以再一再地，從那個地方出發，學會以更多的溫柔去面對世界。

如今，走在街頭時，我會多注意一些光影，會捕捉那些過去總是錯過的喜悅，感覺自己與世界更加連結、更加完整。最重要的是，我心中生起了希望，知道可以一次又一次回到那個靜止之點，慢慢地改變自己對待生活的方式。我繼續走著，輕柔地，清醒地，心懷感恩，心滿意足。

突破念頭的重重包圍

東初禪寺默照禪十四心得

◎劉演靜

在佛法的攝持下，順利圓滿了父親的告別式，來到同淨蘭若。至誠感恩一切善根、福德、因緣，成就自己參與副住持果廣法師主持的默照禪十四。頭幾天，在調身體、昏沉、掉舉中度過。法師緊扣方法，根據我們的狀態，開示逐漸深入，隨著禪眾漸漸安定，開示內容更切入實修的體驗、狀況的對治，使我們漸漸摸到鍊心的微妙處。

經過幾天的放鬆後，恢復了體力，有完美主義傾向的我，開始糾結在照顧父親的最後階段是否有遺憾，不可救藥地回顧每個細節，頭腦被念頭緊緊圍住，無法停止思考。晚上法師開示，分享他閉關時突破魔境的經歷，突然醒悟：自己所經歷的，豈不也是一種心魔？那些邏輯、道理，都只是妄想！剎然之間，頭腦安靜了下來，此後就不再有這種妄想了。這個體驗很奇妙，一個問題不再是問題，不是一個找到解決的答案，而是明白：那只是頭腦的思考。然後問題就不見了。

穩定用功兩天之後，晚上突然從夢中醒來。那場夢，彌補了對父親離世的遺憾，卻也喚起了內心深處的孤獨感。隔天下午，累積的強烈情緒使我無法打坐。藥石時間，走到外面散步，眼淚奪眶而出，想起父母均已不在，自己又是獨生子，沒有人知道我的來處。空曠的山野中，心裡吶喊：我是誰？我在做什麼？突然心中一動，回到方法。心回來了，情緒的餘波還在，卻能感到情緒裹挾的無數念頭，像雲一樣慢慢地消失。念頭無根，不是本有的，當下只剩清澈的覺知，一切是如此清晰本然。當晚法師的開示，正好講到情緒由無數念頭組成，然後會如雲一般消散。

這次禪修，對所用的方法生起全然的信心，也對默照的功用有了知幾分。修行的路很長，期許自己帶著熱忱與信心去實踐。非常感恩法師，將浩瀚精深的佛法理論與禪修方法融會貫通，並融入修行過程的每一個階段。這樣的禪修，有教理可依、有方法可循，知行合一，既立足於禪法的簡潔，也還原佛法原始的質樸，使佛法在新世紀，透射出渾然一體、究竟解脫的瑰寶之光。

感受到自由輕鬆

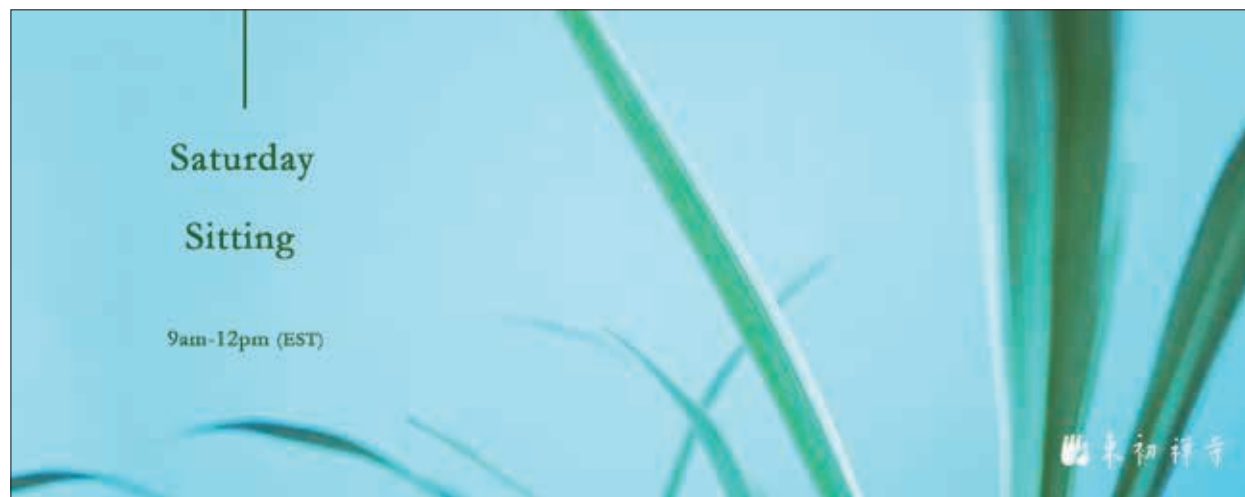
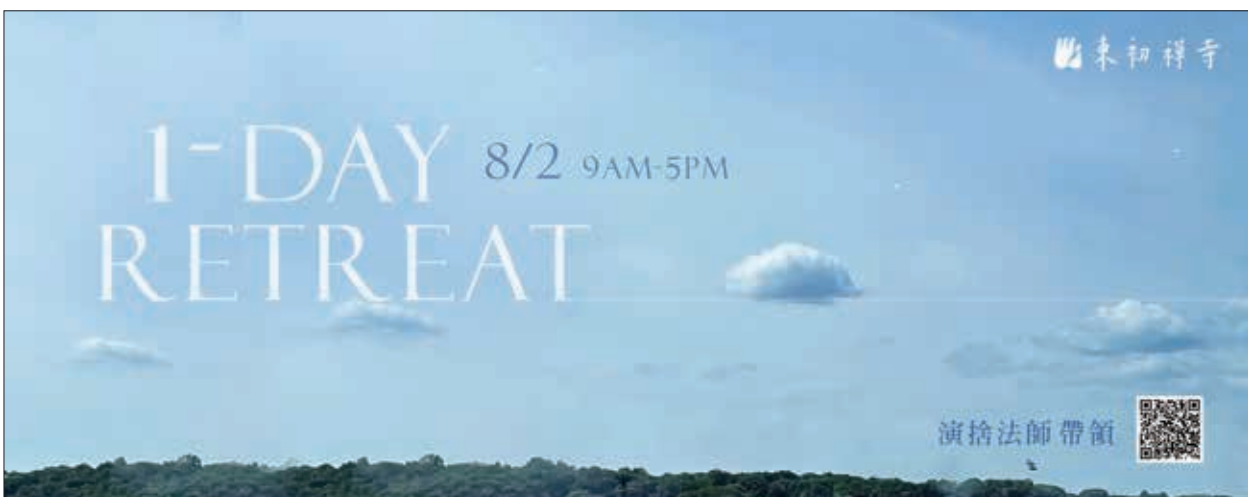
◎Yulian

俄羅斯禪七心得

這是我第一次參加禪七，也是第一次這麼深入，體驗修行與學習的狀態。這次禪修，密集的課程結合實修，對我而言是全新的體驗。一開始，擔心的是早晨五點半起床，這與自己平時的作息不太一樣。接著又開始擔心無法做任何紀錄，在平日的生活中，我習慣寫日記，也會隨手記錄一些東西。在與法師及主辦單位溝通後，我的焦慮轉化為對整個安排的信任。

這次的修行地點與禪堂空間，本身就像是一場禪修，單單是待在田野與樹林之間，赤腳踩在草地上，就已經是一種極好的修行。然而，真正難以言喻的體驗，是當外界界的干擾與刺激完全消失後，內心所浮現出來的一切：那個不安、喧囂、匆忙的心與身體。在寂靜中，才真正看見內在活躍的思想、情緒與感受；然而，那些與當下毫無關聯，甚至與生命的本質無關。

很難用言語形容這次的體驗，以及自己現在所感受到的益處。只能說，我感受到更大的自由、輕鬆和平靜。而對我來說，最珍貴的還是這次禪七之後，我仍努力維持著規律的生活。雖然禪修過程中，經歷了疲憊和低潮時刻，但仍覺得七天時間太短，應該至少安排十天。對於遠道而來的法師們，以及主辦單位、所有義工團隊，我滿懷無法言喻的感激。





▲四十二位北美法青回到法鼓山，跟隨法師們的指導，展開禪修工作坊。（李東陽攝）

六月三十日至七月六日，由洛杉磯道場主辦的「北美法青臺灣禪修工作坊」於法鼓山園區展開，共有四十二位北美青年學子來臺參加。工作坊以「你要留什麼遺產給下一代，還有我們的地球？」為主題，內容結合禪修與臺灣本土文化體驗。前四天由僧團果禪法師、常濟法師帶領禪修，放下手機的學員們，從剛開始的不安、漸漸深入與自己相處。在禪堂裡，學員們透過回憶、複習曾學過的八式動禪、禪坐的姿勢和心態。輕鬆互動中，法師們適時引導說明，讓許多學員打破對禪修的既定印象，原來不只坐在蒲團上，日常的行走、工作、吃飯、睡覺，時時都可以禪修。無形中，大家生起了對打坐的信心和興趣，用方法練習後，心也一點一點安定下來。

北美法青
臺灣禪修工作坊
真實體驗心靈環保

◎編輯室

法鼓青年 啟動內在升級

球？——為主題，內容結合禪修與臺灣本土文化體驗。前四天由僧團果禪法師、常濟法師帶領禪修，放下手機的學員們，從剛開始的不安、漸漸深入與自己相處。在禪堂裡，學員們透過回憶、複習曾學過的八式動禪、禪坐的姿勢和心態。輕鬆互動中，法師們適時引導說明，讓許多學員打破對禪修的既定印象，原來不只坐在蒲團上，日常的行走、工作、吃飯、睡覺，時時都可以禪修。無形中，大家生起了對打坐的信心和興趣，用方法練習後，心也一點一點安定下來。



▲學員在禪堂內經行，體驗禪修不只在蒲團上，行住坐臥都是禪修。（李東陽攝）



▲學員們靜心練習禪坐，漸漸深入與自己相處。（李東陽攝）

忘互相提醒「be mindful, be brave」。一位學員分享，自己一向嚴肅不善言辭，這次彷彿回到快樂的童年時光，聽到族人在沒有燈光、沒有電力的自然環境中，依然以平靜與感恩心過每一天，讓他領會真正的快樂，不是源於物質豐富，而是來自內心對生命與自然的珍惜。寧靜的自然深深觸動學員的心，讓大家體會到：自然不是理所當然的背景，而是我們必須用心守護的生命共同體。那是我們必須用心守護的生命共同體。那是我們必須用心守護的生命共同體。

一刻，不僅是學習，更是被「感化」與「感動」了。從初踏上臺灣的陌生，到逐漸建立連結與認同，七天的營隊，對這群美國法青來說，是一次文化探索之旅，更是一場心靈環保的真實體驗。期望大家都能「為未來子孫與地球母親，用心且勇敢地留下美好的遺產」。(Be mindful and be brave to leave a good legacy for the people of the future and for the mother nature.)



（洛杉磯道場提供）

這一次禪七，對我來說毫無困難，內容安排較多元的課程，一方面是自己抱著「既來之則安之」的心態。再則，聖嚴師父影片開示和法師開示，都很幽默，每每講不到幾句話，就讓我們笑了起來。這七天，我的任務是每天早起打板搖鈴，每次都要做得很快樂。法師說，很多人都需要培訓好幾次才上手，我一上來就能夠打，可能過去生有經驗吧。

打板搖鈴很快樂

◎王寬如

終於靜下來了，自己終於放鬆下來了，好開心！總想著，自己何德何能，能有這麼好的機會，在這麼好的環境裡禪修七天，什麼都不用管，還有人做飯給我們吃，有法師教我們調身、調心、調息，而且還有人護持我們參加，無私地幫助我們修行。一望無邊的大草原和小草坡，如同世外桃源。脫掉鞋襪，光腳踩在草地上，鼓起勇氣放下被蟲咬、被草扎的恐懼，跑步、打滾、翻筋斗、躺著、趴著……發現原來無拘無束地貼近大地，是這麼地自在快樂。

表面，需要再精進。一定要提的是，禪七的齋飯非常好吃，真沒想到才吃一週，身材就圓了一圈。說實話，我每天最期待的，就是吃飯，師父說最多吃八分飽，但我都吃到十二分，從不知道自己能吃那麼多，如廁也變得規律，感覺身體特別乾淨輕盈。非常感恩為我們做飯的義工們，年紀最大的已八十八歲，每天都變化出不同的美味。我送她們每人一張手鈔《心經》表達感謝。

我們的修行和日常生活很有幫助。這七天，交出手機，不能說話，不打招呼，清晨五點半起床，晚上九點半睡覺，很喜歡這樣朝五晚九的簡單生活。希望自己能維持拉伸舒展身體、唱誦調氣的習慣，透過調身來幫助調心。雖然禪七圓滿當天，我很快地就「還俗」，在紐約街頭尋覓覓到，到處覓食，食的本性顯露無遺，幸好，這七天已學會自我觀照，就只是靜靜地看著自己，像豬八戒一樣吃喝困頓。師父教我們四念住——觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。朋友說，你能觀到自己的「貪」已經很不錯，鼓勵我繼續努力。最後，分享法師給我的飯依法名：內心止靜，覺照寬弘。我很喜歡，也以此自勉。



▲學員們在草地上經行，體驗貼近大地的自在快樂。（東初禪寺提供）



▲演懷法師向學員說明「三十七道品」是穩定內在的基本功。（曾慧明攝）

面對生活各種疑難雜症，怎麼辦？農禪寺專為青年朋友設計「幸福覺察團練室」系列課程，今年以「三十七道品」為核心，七月十九日第一場以「解鎖潛能主線」為題，由演懷法師帶領上百位青年學員啟動「自我修練」模式，快速掌握佛法與生活的關係，以及「人生成長技能」的完整架構，持續為自己的內在系統升級。

「三十七道品」系列課程包括：解鎖潛能、打怪煩惱、升級內在系統的修行套路，由法師帶領學員逐步認識並實踐佛法的觀念與方法，學員們也在影片觀賞及小組討論中，交流各種升級的「覺察」，自動更新內心驅動力。

程式，培養深厚內功心法，從容面對各種煩惱與考驗。演懷法師與學員互動時提到，人生總有卡關的時候，包括：情緒爆炸、拖延症發作、人際衝突、身心疲憊等狀況，還有生老病死，而佛法就是告訴我們如何觀察自己的身心狀態，因為佛陀也是從「卡關」開始，再把自己在修行中遇到的問題、化解的方法整理出來，讓大眾也能夠得到解脫與覺悟。法師說，佛法的價值在於提供一套修行的「操作手冊」，而「三十七道品」是基本功，可以幫助我們看清問題根源，建立穩定的內在，並發展出具體的方法，讓我們透過修行將煩惱

轉化為智慧，解鎖不同的困境，走向覺醒的地圖。首次參加的學員黃世和表示，從同學的分享中，可以拆解出許多方法，讓自己對生活的疑惑有所幫助。第三次參與活動的郭柏丁分享，他最喜歡課堂中聆聽法師與同學的互動內容。擔任關懷員的鄭同學說，爸爸會與她分享佛學觀念，今日課程中，法師也進一步解答內心疑惑，非常開心。下一場「幸福覺察團練室」將於八月十六日進入「四念處：掃描內心狀態」，後續還有四正勤、四如意足、五根五力、七覺支、八正道等招式，歡迎青年朋友報名團練，一起找出方法通過煩惱關卡。



▲學員們聆聽師父開示，建修修行的方法和觀念。（傅莉嫻攝）

身處安然，心如虛空；觀照紅塵，心不動搖，於順力中安住身心。緊接在「北美法青臺灣禪修工作坊」之後，七月四日至九日，法鼓山世界青年會於法鼓山園區舉辦「有大願力青年禪五」，引領全國各地近九十位青年學員，在處處禪悅的法鼓山上，找到動靜皆安然的內在力量。

今年的青年禪五，結合工作坊和精進禪修。透過互動與分享，以及帶組法師的即時協助，讓學員們了解自己所處的狀態，並於小組討論後進行實地練習，提昇對禪修的信心，讓共修的力量更凝聚。禪修部分，包括早晚課、靜態禪坐、聆聽聖嚴師父影片開示，培養日常修行的方法和觀念。此外，學員們還藉由八式動禪、拜佛、經行、出坡等動中禪修，練習將一身在哪裡，心在哪裡。

裡」的方法，落實於行住坐臥中，隨時放鬆，安住當下。進行夜間戶外禪時，總護演一法師帶領學員們沉澱身心，分享二千六百多年前，佛陀在菩提樹下夜睹明星後，悟道成佛的智慧。青年院演壇法師說明，「過程即是目的」是今年青年禪五的主軸，也是師父提醒我們禪修應有的態度：不執著目的，放下得失心；失敗是經驗，也是成功的起點，這些都是過程。在快速變遷的現代社會與環境中，回到自身的修行與成長，才是生命最珍貴的財富。經由六天五夜的共學共修，學員們期望能將所學運用在事業、家庭生活中，繼續透過有系統的、循序漸進的禪修練習，認識自我、覺察自我，學習佛法的慈悲與智慧，實現自在幸福的人生。

修三十七道品練基本功

◎曾慧明

領會過程即是目的

◎傅莉嫻