



迎心授證

勸募鼓手擊法鼓

一百七十四位新勸募會員臺中寶雲寺授證
發願在勸募中學佛修行推廣法鼓山理念

大眾一起跟隨方丈和尚發願學習
觀音菩薩的大悲心及千手千眼。
(涂怡信攝)

【陳逸慧「臺中報導」】迎心授證，有大願力，以心傳心，共擊法鼓！八月二十四日，護法總會於臺中寶雲寺舉辦「二〇二五新勸募會員迎心會暨授證典禮」，甫自美返臺的方丈和尚果暉法師，親自為一百七十四位新勸募鼓手授證，僧團都監暨護法會副都監常遠法師、服務處監院常應法師、寺院管理副都監果理法師、總會長張昌邦、副總會長陳治明等，與三百多位護法鼓手都在場觀禮祝福。

「感謝各位菩薩們，共同來承擔學法弘法的大願力！」方丈和尚於頒證典禮後，期勉鼓手們感受佛法的好，還要與人分享。方丈和尚還分享，聖嚴師父（一〇八自在語）中有一句「身心常放鬆，逢人面帶笑」，自己這輩子受用無窮，並鼓勵大家臉上常保持微笑，心也要微笑，「希望大家先從自己的品質提昇做起，將小小的好，匯集成大大的好，讓人人平安、家家和樂、世界和諧。」

張昌邦總會長代表護法總會，感謝並歡迎新勸募會員加入弘法行列，鼓勵大家自己做功德，也要幫助別人做功德，「法鼓山推動各項弘法工作，有賴大家一起承擔，一起努力向前走！」

當天上午進行「新勸募會員迎心會」，護法總會透過簡介影片，讓鼓手們了解法鼓山的理念及弘化目標，並藉由填字遊戲，讓大家認識法鼓山。接引人也為新勸募鼓手戴上胸花，給予鼓勵和祝福。下午授證典禮前，員林分會合唱團以悠揚佛曲，獻上感恩祝祝福。在「觀世音菩薩」聖號中，新勸募會員依序上台受證，方丈和尚並帶領眾人發願，學習觀世音菩薩的大悲心及千手千眼，共同承擔學法、護法、弘法的大願力。

來自新竹的林宗憲分享，自己以前是

憲兵，常隨國家元首參加除除夕撞鐘活動，對法鼓山的理念十分景仰及認同，因而常常看師父的開示影片，感受到人世間的苦，而佛法能助人得到解脫，因此加入勸募行列，希望將佛法傳出去。

臺中市北區的年輕勸募鼓手洪嘉柔，疫情期間走進法鼓山，從禪法及佛法中受益良多。她說，工作中常處於緊繃狀態，現在懂得覺察並調整身心，也從生活及義工的學習中，以六度波羅蜜來自覺照顧和提昇。她希望佛法不要斷層，發願繼續接引身旁的朋友一起來學習，承擔續佛慧命的任務。



▲接引人為新進

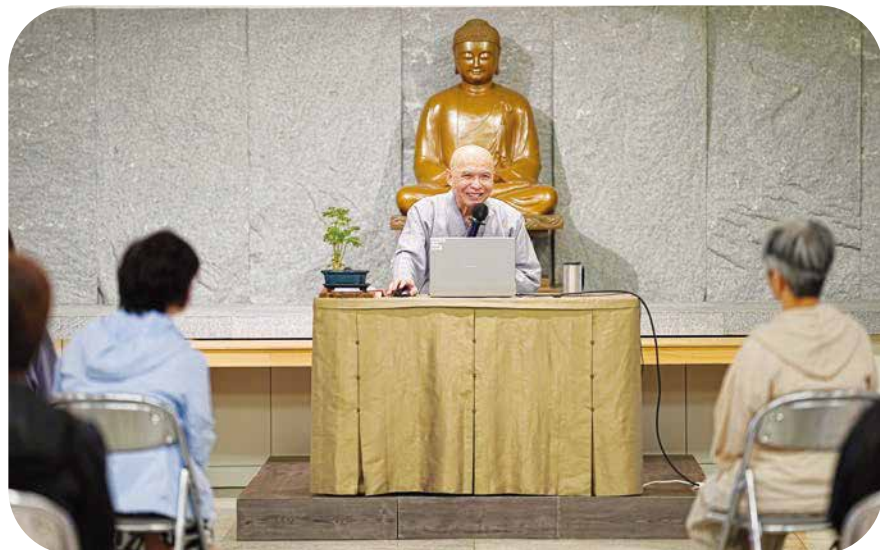


▲接引人為新進

.....

關懷院 香港推廣大事關懷

從法的療癒、梵唄教學到悅眾培訓 圓滿人生的終極關懷



【香港訊】八月九至十一日，護法總會關懷院監院常哲法師偕同助念團團長黃秋逸、副團長蔡耀蘭、文山分會副召集孫美文、前往香港道場，帶領一大事關懷解行三日營，內容包括心靈環保與大事關懷服務創意課程、「法的療癒」與「圓滿人生的終極關懷」兩場講座、悅眾培訓、梵唄教學等。三百多位學員在活潑又莊嚴的課程中，了解正確的佛教生死觀，學習關懷往生者家屬的做法，也從中反思生命的意義。

課程開始，由孫美文以問答、電子拼圖互動等方式，引領學員認識在聖嚴師父帶領下，於一九九三年成立的法鼓山助念團，三十多年來，協助無數往山者和家屬藉由佛法的祝福，圓滿人生最後的佛事。此外，還訪談了資深助念悅悅法師、眾邪永安、黃庭德，分享香港助念團隊逐步成形的歷程，以及大事關懷過程的故事。

「一常常會在任何一刻出現，我們要做好隨時可能會死亡的準備。」常哲法師說。

雪梨分會



父不僅以智慧弘法，更
(電利分會 提供)

新聞集錦



教聯會三十年

環島列車至臺東

動靜無間」的意涵。



▲常寬法師分享聖嚴師父不僅以智慧弘法，更在細節中展現慈悲。（雪梨分會 提供）

【雪梨訊】適逢法鼓山落成開山二十週年，澳洲雪梨分會特別於八月十、十六日舉辦「開山心路」系列講座，由法鼓山僧大副院長常寬法師、學務長演道法師、總務長演清法師進行分享。從「隨師憶行」到「自入寶山」，兩場講座帶領大眾走入創辦人聖嚴師父開山的悲願，也啟發大眾持續開山的啟心靈，覺醒生命。

十日，曾擔任師父侍者的常寬法師，與大眾分享師父的行誼，表示師父不僅以智慧弘法，更在細節中展現慈悲，並以師

變。」一期許眾人在多元文化的環境中，以開放的心承續師父願力，讓更多人得聞佛法。

十六日的講座，由演清法師與演道法師分享自己如何從迷惘到皈依、從個人修行到僧團承擔，走進自己的一心路。兩位法師的分享，宛如一股清新力量，讓大眾看見「聖嚴師父精神」在新世代的延續。

現場有信眾分享，學佛讓自己更快樂自在，也有人憶起師父「佛法這麼好，知道的人卻這麼少」的叮嚀，發願持續護持弘法。

雪梨分會 舉辦「開山心路」講座

人的本質其實都一樣，只要你與人相處的觀念轉變，自己的

慈基會 花蓮震災持續安心關懷



生」活動中，祕書長常惺法師、常順法師、花蓮精舍副寺寬行法師與聯絡人蔣素蓮老師，一齊帶領受災民眾與義工寫生、交流生命經驗、觀看修復紀錄片等，透過群體陪伴，將創傷轉化為向前的力量。

常順法師帶領眾人練習慈心觀，將祝福送給自己、親朋好友，並擴及眼前的山水環境，乃至全世界。常惺法師則以緬甸賑災的經驗，提醒眾人：「苦難是普世的，但慈悲與陪伴能跨越地域，帶來支持力量。」

有參與者表示，在大自然中活動，以及互相分享支持下，體會到「生命雖有陰影，但光始終會再現」，身心也由此安頓下來。

▲常順法師帶領大取，為大魯閣受創的大地與民眾祈福。

（慈基會 提供）

方丈和尚北美弘化關懷

巡迴東西岸

推展西方弘法願力

▼東初禪寺年度會員大會，方丈和尚與眾人一同展望未來的願景與使命。(Yin Ting 攝)



紐約東初禪寺 展望未來願景與使命

【紐約訊】圓滿加拿大的弘化行程後，方丈和尚於七月二十八日抵達美國紐約郊區的象岡道場，關懷常住法師與義工們，並於三十一日，特地前往曼哈頓禪修中心，關懷道場的空間規劃與運作情況，並帶領法師與義工們體驗禪修。八月三日出席東初禪寺的年度會員大會，與監院常法師、護法信眾等一百多人，共同回顧過去一年的弘化成果，展望未來的願景與使命。

常法師首先報告過去一年，道場從週末共修、禪修體驗營，到經教研習、法音活動，在有限的空間中，不斷拓展多元弘化面向，同時與紐約其他佛教與宗教團體保持良好互動，致力推動跨宗教交流與社區關懷。

對於備受關注的擴建工程進度，法師表示，預計二〇二七年可取得使用執照，未來道場將有更寬敞的禪修空間、共修設施和教學活動場地，將成為全球弘揚漢傳佛法的重要基地。

「我們所面對的不是困難，而是願力的檢驗，耐力的考驗。願，是啟動的力量；耐，是完成的根本。」方丈和尚勉勵眾人，法鼓山園區從興建到完工，共歷時十六年，東初禪寺的擴建歷程也相仿。回顧聖嚴師父在美國弘法初期的無家可歸，到今日弘化全球的願景，都是以前願力為本、忍力為舟。

「師父曾說，弘法不應只局限華人圈，應開展至西方社會，不分語言、不問背景，只要願學佛法，都是我們的弘化對象。」對於道場未來的發展，方丈和尚提醒大眾，建設完成後，還需要軟體配合，也就是需要更多法師及老師來承擔弘法工作，「希望大家募人、募心、募款，更要募僧。」

舊金山道場 主持南灣矽谷中心啟用

【舊金山訊】方丈和尚與果暉法師於八月中旬抵達舊金山，十六日偕同 Channing 市長趙良方、臺北經濟文化辦事處副處長朱永昌，以及法鼓山董事會會長黃楚琪等各界賢達，共同為南灣矽谷中心心的啟用剪綵祝賀。

方丈和尚勉勵矽谷中心秉持聖嚴師父「心靈環保」的理念，將佛法的慈悲與智慧、禪修的利益帶給民眾。趙市長感謝法鼓山落腳 Cushing，為當地注入多元文化氛圍，也為忙碌的矽谷生活提供安頓身心的資源。



【多倫多訊】七月二十二日，方丈和尚果暉法師從溫哥華啟程，飛往加拿大東岸的多倫多，除了關懷信眾、拜訪湛山精舍，二十七日並以「來自心莊嚴海的祝福」為主題，在多倫多大學伊曼紐爾學院舉辦佛法演講、皈依典禮、禪修體驗等，全程以英語進行，約上百人次參與。

「生活的每個場域都是禪修，不限於蒲團上的靜坐。」當天上午的演講，方丈和尚以 Living Chan (生活禪) 為題，與聽眾分享生活禪修的三个要點：首先是身體的覺察與放鬆；其次是收攝身心，體驗呼吸，讓身心安住當下；第三是日常生活中，時時觀照當下、保持覺察。除了深入淺出說法，也開放問答交流，現場互動熱烈。

下午的皈依典禮，由方丈和尚為信眾親授三皈依。由於伊曼紐爾學院位於市中心，而且有一百多年歷史的宗教系，地利之便與古典莊嚴的氛圍，當天接引許多人士接觸佛法、親近三寶。

當天的活動，是多倫多分會首次舉辦的大型弘化活動，悅眾與義工們籌備了將近一年，約有四十位義工合力成就。輔導法師常源法師以共修的觀念，勉勵眾人以動中禪來出坡培福，以禪悅法喜接引大眾，長養慈悲與智慧，邁向健康快樂的人生。



多倫多分會 分享生活禪三要點

▲民眾於多倫多大學聆聽方丈和尚分享生活禪。(多倫多分會提供)



▲方丈和尚感佩榮譽董事們長期護持，勉勵眾人持續發大願、行菩薩道。(洛杉磯道場提供)

洛杉磯道場 感恩榮譽董事護法

【張慧慧／洛杉磯報導】八月五日，方丈和尚由美國東岸飛抵西岸洛杉磯，除了進行兩場對談，八月八日並為洛杉磯道場新任法鼓山榮譽董事頒贈聘書，遠從臺灣前來的榮譽董事會長黃楚琪與七位悅眾，也到場觀禮祝賀。

「感恩聖嚴師父創建法鼓山，為世間指引提昇的方向。品質、建設人間淨土的方向。」黃楚琪會長首先致詞，期盼護法因緣代代相傳，願願相續，同時勉勵眾人，只要盡責負責，知恩感恩、感恩奉獻，以布施行善為本，人生就能充滿意義與價值。

「佛法的力量，正是安定人心、安定社會的泉源！」方丈和尚感佩榮譽董事們長期護持，使法鼓山的弘法工作得以穩健推進，勉勵眾人在「共願共行」的道路上，持續發大願、行菩薩道。方丈和尚還引用師父的開示指出，法鼓山的目標在於推動教育，未來要持續「募人來學佛，募心來修行」，讓更多人親近佛法、受益於佛法。

下午進行「護法同行 慧命共成」工作坊，眾人集思廣益，對洛杉磯道場未來的發展，提供許多寶貴建議。監院常法師勉勵大家齊心攜手，以洛杉磯為起點，持續護持三寶、推動心靈環保，將弘法的願景推展至全加州，乃至美國各地，共同建設人間淨土。

【于有嫻／新州報導】方丈和尚抵達紐約後，八月二日前往新州分會，分享法鼓山年度主題「有大願力，副持持果廣法華，東初禪寺監院常華法師與八十多位信眾都一同聆聽。

「發願可以從小願做起，一個微笑、一句祝福，都能為人間帶來溫暖。」方丈和尚表示，修行離不開願，禪修時如果發願能安心，雖是小願，恰與成佛的大願相應。如果能經常發願，便能堅定意志，落實信心。

「修行最究竟的方法，還是要從觀念的修正做起。」方丈和尚說，修行就是調整偏差的想法，改善錯誤的行動。

為還提到《永嘉大師證道歌》中「觀惡言是功德，此即成吾善知識」，以及《六祖壇經·無相頌》中「若真修道人，不見世間過」，說明當我們真正理解佛法的精髓，時刻刻劃出來運用，就能明白不論是順緣、逆緣，都是協助我們修道的因緣，「只要自己的方向、願力不改變，順緣、逆緣，都是增上緣。」

當天現場，分會鼓隊的表演讓人精神為之一振，合唱團也上台表演，團員們演唱《送別》、《我要發菩提心願》等蘊含佛法深意的歌詞，也唱出了眾人心中的菩薩悲願。

新州分會 勉勵大眾從小願發起

全球啟建中元報恩共修

海內外信眾至誠懇切拜懺、誦經 迴向先亡與受災民眾一切平安



▲農禪寺啟建梁皇懺儀法會第一天，三千七百多位信眾共修慈悲道場懺儀。(李佳純 攝)



▲退居方丈東果法師關懷農禪寺各處道場，讚歎大眾年年回道場精進用功。(李佳純 攝)

北美各分道場則於八月二十二日至九月十四日期間，舉辦中元報恩法會，包括佛一暨八關戒齋、三時繫念法會、慈悲三昧水懺、地藏法會等，以念佛、禮懺、誦經等方式，祈願歷代先亡往生淨土，現世眷屬健康安樂。

【本刊訊】虔敬共修慈悲懺儀，迴向先亡眷屬及法界眾生，是中元孝親報恩的最佳實踐。八月起，法鼓山海內外各分寺院陸續啟建中元報恩法會，帶領信眾一同在教孝月精進修行，部分法會也開放線上直播，讓報恩與祈福的心念跨越時空，廣度一切眾生。

越時空，廣度一切眾生。農禪寺啟建梁皇懺儀法會，首日即有三千七百多人於現場共修，蘭陽分院同步連線，逾一千七百多人透過視訊共修。法會第一天，退居方丈東果法師關懷開示，以「六度」來解說法會中十種供養的內涵，並說明慈悲須具備正確因果，因緣際會，才能調和自心的矛盾，保持身心的平穩安定。退居方丈也讚歎大眾每年回道場精進用功，即是學習菩薩莊嚴淨土、成熟眾生的智慧。

今年適逢法鼓山園區落成開山二十週年，開山農舍啟用五十週年，農禪寺每日的開示說法時段，特別由跟隨創辦人



▲主法法師與大眾共勉學習地藏菩薩的大願精神，共願為世界祈福。(臺南分院提供)



▲馬來西亞信眾共修慈悲三昧水懺，以法為水，淨化自心。(黃淑芬 攝)

在實習中 肩起如來家業

每年暑假，是僧大學僧學習荷擔如來家業的時光。
本期有學僧們於海內外分支道場實習的報導和心得，
邀您一同分享這群未來漢傳佛教教師的體驗與成長。

舊金山道場實習心得 將菩薩們當成觀音分身

▲馬來西亞道場舉辦「法師隨您問」座談會，由法師與學僧們分享佛法與人生。
(羅志豪攝)



法師隨您問 分享佛法與人生

馬來西亞道場座談會

【羅志豪／馬來西亞報導】八月四日晚間，馬來西亞道場舉辦一場「法師隨您問」座談會，由法鼓山僧大學務長常務法師、演說法師，以及實習學僧寬如法師、寬如法師、與七十多位民眾分享人生與壓力、學業與職場、宗教與信仰等主題，同時回應提問，讓人感受佛法不只貼近生活，且直指人心。

從小思家「我為什麼活著」的常務法師，從自身對生命的疑惑切入，引導大眾正視內在的空洞感。法師分享，無常的打擊，在法鼓山參與營隊的覺醒，讓他體悟真正的快樂不是一擁而足，而是「感恩知足」。

談到求學與職場上的挫折，寬如法師以因果緣觀的角度，強調「隨緣盡分，盡分隨緣」，因為來了就盡力去做，盡力之後就放下。法師也點出一忍辱「不是「壓抑」，而是換位思考、擴展格局，「放下執念，才能減少內心的痛苦與壓力。」職場上把心做好、廣結善緣，不僅當下無憾，也為未來種下善因。

有人提問：「我們可以學佛卻不信佛嗎？」演說法師回應，學佛不是對佛陀迷信崇拜，而是學習佛所覺悟的宇宙真理。學佛不是盲從，而是透過聞思修證，親自體驗佛法的真實。對於「佛陀若活在現代社會會用社群媒體」、「AI 誦經有沒有功德」等提問，寬如法師談諧地帶出觀念：「功德歸於 AI，但使用工具還是需回歸心的運作。」法師舉例，打坐時生起貪吃的念頭，其實是內在煩惱的顯現。時時覺察念頭，並藉由拜佛、禮懺等方式調整身心，「修行不在於形式，而在於能否調伏內心，轉化當前障礙為修行的助緣。」



▲對於大眾各樣的提問，常務法師（右二）和學僧們以佛法觀念引導回應。
(楊培福攝)

◎釋寬敬（僧大三級學僧）

這次來到舊金山道場實習，主要是協助念佛共修、禪坐共修、線上禪坐直播等。自己的學習方向是融入道場，體驗海外法師們的修行生活，了解菩薩們的身心狀態。今年道場的暑假活動很密集，香積組、知客組工作非常辛苦。有活動時很忙，沒活動時也要值勤，還要找時間上佛學課程、參與共修，這樣的情況引發法師們討論，了解可以改善哪些環節。自己從中學到，每場活動背後都有許多人在成就，法師



▲在道場實習期間，學僧們在法師指導下，學習佛法與人生。
(舊金山道場提供)

僧大自覺工作坊 新加坡舉行

帶領青年學員深入溝通課題 啟發眾人以慈悲智慧檢視人際互動



【本刊訊】溝通，是每個人都要面對的必修課，如何在溝通中自覺與成長？八月二、八日，法鼓山僧大學務長演說法師、總務長、演說法師先後前往新加坡護法會、澳洲護法會雪梨分會，攜手帶領「自覺工作坊」，兩地共近七十位青年學員參加。在討論與體驗中，眾人深入了解溝通的課題，學習遇到煩惱時，以智慧與慈悲的心來調整心態，才能找到通往快樂的方向。

自覺工作坊一開始，學員首先分享對「溝通」的理解，接著透過影片、領會溝通就像「捏泥土」，與人互動就像玩拋接黏土，拋出的與接到的，都會被對方重新塑形，變成全新的模樣，說明了每個人都會以自己的方式，去



▲在互動討論的過程中，學員們共同思考如何以同理心來促進理解。
(雪梨分會提供)

跨文化譯經的幸福

文理學院「古典漢語工作坊」心得

◎袁天一（芝加哥大學）

感覺工作坊才剛開始，卻已感覺圓滿結束了。或許，這正是婆娑世界求法的幸福瞬間，所謂「逝者如斯夫，不捨晝夜」。今夏，來自日本、南韓、泰國、印度、孟加拉、美國、中國大陸的研究與出家眾相聚法鼓山上，共同翻譯由龍樹菩薩撰寫、鳩摩羅什翻譯的《大智度論》，以及唐代道宣律師所著《集神州三寶感通錄》。歐慧鋒老師帶領我們證釋、翻譯《大智度論》，藍山博士（Dr. Nelson）則帶領我們閱讀《集神州三寶感通錄》。《道宣律師感通錄》以及敦煌講經手稿《劉薩婆和尚緣記》，並慷慨分享他最新的學術成果及佛經翻譯。每當我們深入經藏，求為明瞭翻譯時，我都恍惚，以為是鳩摩羅什、玄奘、玄奘等跨文化譯經師的精神在啟發著我們。在上午的課堂上、下午的小組翻譯中，

在言語上，一個微笑、舉手投足，甚至環境的氛圍，都是心與心之間的修行。真正有效的溝通，必須建立在包容之上，彼此接納，才能讓人際互動更為圓滿。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 505 期 9 月號
喫茶去

「喫茶去！」這句來自趙州禪師的話，是禪宗公案中流傳最廣的不朽名句。語意看似簡單而深邃，不僅點出禪不離日常生活，也反映了茶在中國文化，尤其寺院生活中的特殊地位。

以趙州茶公案為引，了解茶的發展史，以及從禪門語錄、公案故事出發，赴茶湯會，聽祖師說一席茶話；中華佛研所所長果鏡法師教我們參茶事公案，探討「喫茶」的啟悟契機。日本京都大學博士有智法師分享自己學茶的體悟，在一盞茶中，開啟與自心的對話。茶又教了茶藝老師孟巧鳳什麼人生智慧？節奏緊湊的現代生活中，若能從喝茶開始，練習慢下來、靜下來，回到當下，或許也能從茶香氤氳間，嘗出禪的智慧與清涼。

「默照禪七開示」是聖嚴師父的西方法子查可·安德烈塞維克，繼 2018 年後再度來臺帶領默照禪七，指導禪七用功的三大關鍵，由此體會「無法之法」的旨趣，以及在日常的妙用。「手抄生活智慧」蓮池大師說念佛要老老實實，念佛如何老實？就是不標新立異，不求外道，明信因果，老實持戒，做個踏實修行者。（每本 200 元，訂閱一年 1990 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）



歡迎加入
《人生》讀書

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

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



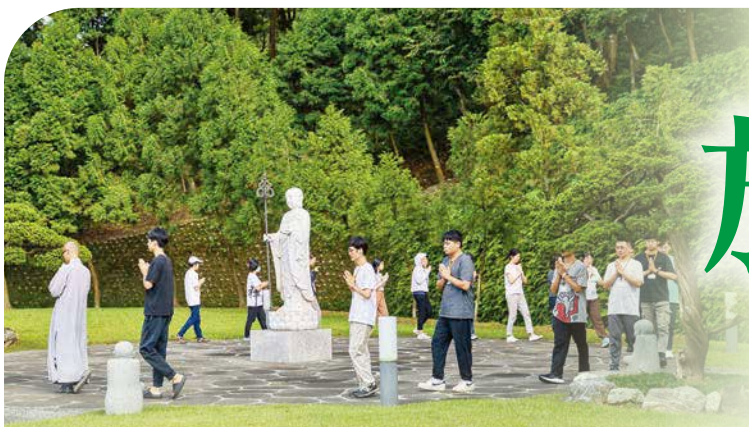
2025 青年卓越禪修營

放鬆身心 迎向不凡人生

人生像霧裡探索，如何在不確定中，看清方向？

來自海內外上百位年輕朋友，在五天四夜的青年卓越禪修營裡，靜下心，體驗寺院生活，聆聽智慧分享，人生的迷霧，慢慢散開。

◎文／編輯室
圖／李佳純



暑期深受青年學子歡迎的「青年卓越禪修營」，八月二十至二十四日在三峽天南寺展開。今年

題講座與小組分享，帶領學員體驗身心放鬆，練習「將生命留在現在」的智慧。

不凡講座 啟發人生方向

2. 化解生命中的困惑與煩惱。(周仁傑 攝)

名人卓識的一大特色，是邀請各界×不煩」講座，包括藝術家章格銘、社會學博士劉怡寧，以及摩曼頓企業董事長林世堂。二十二日下午，第二場講座由僧團都監常遠法師與林世堂對話，並由青年學院監院常楨法師主持，與學員們分享如何面對生命中的種種課題。

常遠法師以聖嚴師父的法語「盡心盡力第一，不爭你我多少」，勉勵青年以修福、修慧的心態，將壓力轉化為提昇生命的助力。法師也分享，自己因走入法鼓山而找到生命的著力點，並以培福、消業、結善緣的信願，勇於面對挑戰、承擔責任，集合眾人的力量，一起來做利益

學員：「要把生命留在現在，不管妄念，回到方法；放鬆身心，也放下身心。」並勉勵青年將「過程即是目的，失敗即是經驗，成功即是起點，當下即是全部」的精神，實踐於生活與學習中。

「這一次真的來對了！」第一次參加的胡欣瑜說，原本對生活中既定框架與社會對成功的定義充滿困惑，透過營隊活動與同伴交流，她發現人與人相處、與大自然互動，都能有不同的方式和角度，讓她重新建構對世界的理解，這些特別經歷和收穫，令她真切感受到生命的幸福。

學員藍子岑則分享，因曾參加蘭陽分院舉辦的「遇見心森活」登山活動，療癒與放鬆的體驗，讓她和朋友都深受感動，因此再度相約報名卓越營。在營隊中，她們更深刻體會到身心的自在與安定，認為活動最貼心的安排，是每個小組都有法師陪伴，與學員共同討論，幫助化解生命中的困惑與煩惱。

聖嚴書院佛學班
結業心得

找回自己

三年前，父親與兄長相繼往生，我掉入深重的憂鬱中。那段日子，陽光照進來也感覺不到溫暖，整個人像困在一場走不出
的漫長黑夜。

在同學們陪伴下，我來到農禪寺，滿腦子只是「爸爸是我害死的」，深深自責與懊悔。再次到農禪寺，在「入慈悲門」看到水池，觀音菩薩手持淨瓶，一句「瓶中甘露常時灑」湧出，瞬間憶起日日誦念《普門品》的安定感，意識到「一人離難，難離身，一切災殃化為塵」，那一刻，想找回自己的決心油然而生。

沒幾天，美華師姊邀我參加讀書會，手上拿的正是《找回自己》。那本書，像是觀音菩薩伸來的手，把我帶回佛法的家庭。

在佛學班裡，當我用「五蘊」來看自己的憂鬱與執著，才慢慢看見：摯親的身影——色蘊，早已不在，但我的心還停著留過去。那份悲傷，是在受蘊深深的痛；那些對自己說「如果當時多做一點，也

學會放下

◎吳錦如（農禪班）

在維繫著「我放不下」。

終於懂了！不是放不下，而是還沒學會轉念。佛陀教我們放下，不是忘記，而是用佛法讓心慢慢鬆開，從苦裡走出來。放下，不是割捨，而是用智慧看見緣起；放下，不是冷漠，而是用慈悲看見人生的無常。

我開始改變了。以前看到行人綠燈倒數五秒就衝，現在還十秒就站住；見到親友，雙手合十說一句「阿彌陀佛」，氣氛馬上轉化。不是自己多莊嚴，而是佛法融入生活，讓人歡喜。

曾陪一位肺癌末期的師姊去醫院治療，她失去雙親，獨自在臺灣。我什麼都沒問，只是默默陪伴。也曾在醫院看到一位長者入禪，那一刻我明白：不是拿把槍、拿酒精，那第一反應就是到廁所拿乾山需要我當義工，而是自己需要常回道場聞法累積資糧，修福修慧，讓自己不迷失、不孤單。

佛法不只是理論，而是我重生的力量。三年前，我渴望找回自己；今天，我願

◎吳錦如（農禪班）

找回自己學會放下

理解戒律背後的價值

◎黃靖惠（紫雲班）

認識聖嚴師父與法鼓山，緣於參加加短期班的禪修。身旁的朋友建議我報名聖嚴書院佛學班，因常需加班，對於能完成課業而躊躇不前。二〇二〇年新冠病毒疫情改變了世界，讓我深刻體會無常，因此二〇二一年疫情稍微平穩後，獲知紫雲寺佛學班恢復開課，心想：因緣到了，報名上課吧！

頭。法師經常隨堂測驗，詢問某個場景，我們心裡在想什麼？常常一個閃神，沒注意到自己當下的念頭，幸好法師時時「逼問」，一次次練習後，對於念頭的覺察，確實感覺到自己已在進步。

三年級上菩薩戒前，對戒律存著「充滿束縛與限制」的印象，由於法師時時常進行「[in]」、「[into]」的訓練，自己「[in]」、「[into]」的訓練，漸漸認同師父的教導：戒律是生活中的

班後去上課，常陷於昏迷，不斷提醒自已別放棄，總算讓自己走在學佛路上。期間，參加景觀組的出坡，從除草的過程中，體會法師所說：煩惱像雜草，盤根錯節的根須耐著性子，從最表層深入內層。也許無法像割草機那般有效率，但根除的過程，似乎也同步釋放日積月累的情緒，帶來紓壓效果。

二年級上《心經》，沒有很多名相，但法師提醒我們：要隨時觀察自己的念念。

解到魔律，持戒才能防非止惡。也具體瞭解到魔律背後所要維護的價值。此外，法師也一再提醒，每個人都要學習過程，切莫學了戒律，便以此批判別人、修理自己。很感謝法師提醒，否則自己陷入「正義魔人」圈套，可能還不自知。

課程尾聲「自家寶藏」，告訴我們眾生皆有佛性。法師以許多影片來加深我們的信心，也讓我在日常生活中，覺察更要謙卑、平等地待人。

三年的課程，需多少因緣具足才能成

唯識的心
悠遊世界的心

心靈環保學習中心講座

◎楊仁惠

如何以唯識的觀念與方法，調適壓力與挑戰，讓唯識成為日常安頓身心的法寶？八月二日，心靈環保學習中心邀請日本京都大學新科博士、《京都禪》作者有唯識法師，與近一百五十位聽眾分享「唯識的心世界的中心」此外，聖嚴教育基金會「學者開講」系列講座，也於隔日邀請法師至臺北德貴學苑分享「唯識小劇場——八識舞台，西方群像，三性劇本」。

從馬來西亞到加拿大、臺灣、日本，到現在駐錫紐約莊嚴寺，有警法師分享個人學佛、出家，以及就讀法鼓文理學院時，僧格養成、打開學術視野，決定到日本留學研究唯識學的生命歷程。法師幽默自然、輕鬆地與聽眾互動，現場笑聲

不斷。豐富的海外生活經驗看似有趣，挑戰與挫折一樣也不缺。有哲法師表示，學習唯識學之後，最大的啟發就是理解《心經》中「照見五蘊皆空」的順序，應先從「照見」開始，而非要求自己「一切都要「空」」。法師說明，一般人所認知的「我」其實只是五蘊中的一部分，卻誤以為那是「全部的我」，因此當生活中有任何狀況，可以好好地觀察自己，辨認「色、受、想、行、識」中哪個主導者當下，透過這種觀照，就能知道那個強烈的覺受並不等於自己，進而有轉化的可能。

至於要如何「照見」？法師以自己學習茶道的經驗為例，說明茶道中每個細膩的規範和動作，都是在

訓練對當下「眼、耳、鼻、舌、身」的覺察。「禪修時回到呼吸，是為了讓我們找回身體與心的連結。」法師進一步指出，當我們與身心的連結愈多，就會發現所謂的「我」，只是在五蘊中不斷轉換的個體。若能與環境、與身旁的人建立連結，更能感受到自己與環境是一體的，會更願意給予更多的接納，撫平人我間的情緒與對立。

聽眾紛紛回應，對「照見」五蘊，而非五蘊「皆空」的說明，印象深刻。花藝老師陳玖珮表示，今年是法鼓山「有大願力」的一年，有啟發法師分享如何用唯識來面對留學生涯的挑戰，實則分享了她在專業上走出一條路，這啟發了她在專業上，也要以大願力為眾人服務。



學習成長看板

9~12月聖嚴書院福田班招生

【班別】 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 <http://dbs.dharma.org.tw>
【洽詢】 (02) 2893-9966 分機 6658



9~11月快樂學佛人招生


【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：<http://dbs.ddm.org.tw>

【查詢】(02) 2893-9966 分機 6659



快樂學佛人





執事的感念

病無障礙 有願就能同行

◎釋常用
(前信眾教育院監院、農禪寺課程組組長)

想起果昌法師，腦海中第一個浮現的，是他常對長青班說的那句：「沒關係啦！法師有種特別的親和力，不必多言，只要他在場，就能讓義工與學員們安心、放鬆。」

自在地與他互動、交流、請益。法師主要負責關懷長青班，他常自嘲是人形立牌，但只要法師一出現，現場就會充滿歡笑。最令我敬佩的是，法師每天需定時做腹膜透析，但他從未因此缺席課程，即便是結業典禮與外出活動，法師也一定親自參與。外出時，法師隨身攜帶透析用具，必要時甚至在車內完成，無論天氣多熱，不能開冷氣也不能開窗，法師卻不曾抱怨。

我和法師的因緣始於二〇一三年。那年，我剛到農禪寺領執，與法師同在課程組共事。法師見到我們時，總會笑著喊：「組長」、「組長」，起初因為法師戒嚴得很，我有些緊張，但法師總能以自然、親切的方式拉近距離。後來才懂得，法師稱呼我「組長」，既是對執事倫理的尊重，也讓我覺得

在法師身上，我學到：真正的關懷，是主動的；真正的陪伴，是不論身在何處、身體如何，都願意付出的那份關心。法師用行动告訴我們，病不是障礙，心中有願，就能同行。

從今以後，法師不會再出現在農禪寺；我們不會在金剛經牆下看到他拖著透析廢棄物去回收，也不會在禪堂見到他打坐的身影。然而，他那不被病痛束縛的自在，對師父悲願的堅持，對師兄弟的愛護，對護法信眾的關懷，我們都會記得，也會努力學習。

以法師樂於結緣、主動關懷的特質，相信他很快就會乘願再來，回到法鼓山，繼續關懷、繼續度眾生。

「不被病束縛 不為病所苦」

法師依然開朗、樂觀地面對，並以病苦為增上緣，只要因緣許可，法師就會回到法鼓山禪堂參加結夏，從未被透析束縛。

八月九日，僧團果昌法師圓滿為法奉獻的一生。法師病中自在、精進不懈的身影，永留眾人心。

◎圖／信眾教育院提供

果昌法師的書法，是僧大學僧口中「最有溫度的一堂課」。

果昌法師於一九八七年來到農禪寺學佛，深受聖嚴師父菩薩道精神的感召，從擔任念佛會專職開始，協助推動各項法務；四年後發心出家。歷來曾任農禪寺典座、監院，並在法鼓山開山初期參與佛像專案、法華鐘鑄造、佛像裝藏等工作。無論任務大小，法師皆歡喜承擔、全力以赴。

二〇〇七年，法師因感染而開始洗腎。他將每日四次的腹膜透析視為「定課」，學習放慢腳步、對身體謙卑。近二十年來，縱然有諸多的不便與不適，法師未曾停下奉獻與關懷的腳步，以書法教學關懷長者、陪伴學僧。

法師的幽默開朗與燦爛笑容，鼓舞了身邊無數的人。本期透過師兄弟的回憶，再次貼近法師的生命，願這份溫暖與歡喜，願這股力量在你的心中延續。

歡喜自在 溫暖如光

緬懷果昌法師

很喜歡上果昌法師的書法課，雖然法師身有病痛，仍舟車勞頓從農禪寺到總本山，只為教我們寫書法。每次見到法師，從不見長途奔波的疲憊，也毫無病苦倦容，只有從內在自然散發出樂觀開朗、幽默風趣。法師陽光般的燦爛笑容，總讓人感受到：世間沒有什麼事过不去，也沒有什麼值得憂慮！

印象最深刻的一件事，是法師展現隨順因緣、化危機為轉機的智慧與身教。那次，法師準備教我們鈔寫《心經》，法師交代將全開的宣紙裁成半開。結果，理應裁成長條型的紙，因理解錯誤，全數裁成近正方形。法師很快地「將錯就錯」，藉由這個因緣，設計出適合正圓形的圓形排版，再教大家紙上打格子、鈔《心經》，還讚歎因緣殊勝，說自己教書法多年，第一次寫這樣的版本。

感恩法師在身體不適的這幾年，仍堅持上山教導、陪伴我們。法師堅毅開朗的笑容，永遠印在寬淨心底。

（釋寬淨）

永懷堅毅開朗的笑容

學僧的緬懷



果昌法師的書法課，是僧大學僧口中「最有溫度的一堂課」。

果昌法師的書法，是僧大學僧口中「最有溫度的一堂課」。

果昌法師的書法，是僧大學僧口中「最有溫度的一堂課」。

果昌法師的書法，是僧大學僧口中「最有溫度的一堂課」。

感恩包容和接受的溫暖

曾經問過法師，為什麼可以對每位學僧這麼包容？法師回答：「其實每個人都想要被接受。」淡淡一句話，讓我感受到法師對人包容的胸襟。

每次課堂結束後，陪著法師拉著他必須帶在身邊的小整理箱，等待搭公務車回農禪寺的時刻，是一段很療癒的時光。我與同學們總會藉這個機會，向法師提問或聊天，法師融合自己的生命，用他的體驗回應我們的生命，種種人生中的考驗，關鍵在於心的轉念。

謝謝法師，接受我們每個人的不同。願未來世，與法師再續法緣。

（釋演植）



▲果昌法師關懷來農禪寺的菩薩們，歡喜為大家祝福。

心變大，煩惱就小了

◎莫辭

禪修前，滿心憧憬著在世外桃源般的環境中，透過品茶、誦經等方式體悟禪意。然而，當演一法師宣布五天的禁語令，我的期待便像氣球漏了大半的氣。次日，在晨光熹微時被喚醒，被分配打掃的任務，以及在艱苦中打坐、聽開示，這個期待的氣球終於「砰」一聲炸裂。

禪修前兩日，每當躺在禪堂裡，總忍不住幻想：要是能拿到手機，一定要向所有朋友宣告「刑滿釋放」的喜訊，這裡的清規戒律，實在讓我感到作為人的天性被嚴重束縛。特別是出坡時，面對組員不解的眼神，卻無法用語言溝通，更讓我困惑：禁絕人類歷經萬年演化出的溝通工具，難道僅為了虛無縹緲的內心平靜？禁語的規定，只能透過聆聽法師開示來排解。或許是受佛教徒父親的影響，我對這些義理產生了共鳴，尤其打坐時體悟的「虛空觀」與「山河大地觀」，是我期盼的壓力解脫之法。

聖嚴師父的開示點醒了我：世人總執著於「我」與「我所」，在受用中滋生煩惱。這一切根源於內心太過狹窄。第三日在溪邊打坐，聽潺潺水聲和鳥語蟲鳴，忽然感覺自己與大地融為一體。眼前無垠的虛空，讓平日的煩惱顯得渺小——原來心變大了，煩惱自然就小了。

之後兩日，受刑的心態完全消弭，只有盡量體驗的想法。令我觸動的是行禪，日常行走總是匆匆忙忙，心思散亂，演一法師教導我們腳尖先著地，細細感受每一步，感受與大地的接觸。當不再執著終點，行走本身就成為了完整的體驗。

我們總是執著於達成目的，將自己困在心識的牢籠中。其實，過程就是目的，當下的體驗便是全部，執著我所的想法，只是妄念。放下這樣的執著，讓自己的心變成大地，便沒有所謂的煩惱了。

青年禪五心得

◎何寬靖

再次踏進法鼓山選佛場，腳步尚未穩定，記憶已如潮水湧來。去年生命自覺營，是我與這座禪堂的初遇。木、森、光影交織的素樸空間，彷彿把喧囂世界關在門外，只留下一呼一吸的清涼。那一刻，默默發願：「總有一天，我會回來。」一年之後，願力把我準確送回原地，像一粒種子，終於回到最適合生長的土壤。

演一法師所講的虛空觀、山河大地觀，開始時未能感受到，只看見「我」在張牙舞爪，未能與空間環境連結。練習感恩時，漸漸有覺知，當「我」太大，世界就變小；願意縮小自我，風景才會放大。

跪拜懺悔時，淚水潰堤。很慚愧，方法一直都在，是我沒有真心使用。頭腦慣性的比較、衡量和追求結果得失，卻忘了苦、空、無常、無我。

原本以為「數息」只是流程：全身放鬆，一呼一吸配上數字，便安住了。小參時法師一句：「你真正的感覺到呼吸放鬆了嗎？」把我問成空白——原來我連呼吸是鬆是緊都分辨不清，更別說覺照。原來我把「數息」變成「控制」。

於是回到零，先感受，再數，不再忙於上坐就開始數息。最基本的，往往最難，真正的覺察從來不是「做完」，而是「正在做」。

跑香時，什麼也不想，只讓身體前傾、再前傾，彷彿把全部的自己交給下一步。驟然叫停，腳步靜止，念頭也靜止——那個「我」是誰？躺下休息時，眼淚滑進耳窩：原來我還能跑、還能呼吸、還能感動，這本身就是奇蹟。

果傳法師開示：「遇到任何事，必須記得先放鬆。」也對應我一生要學習的課題。每一次與禪相遇，都讓那面被塵埃蒙蔽的鏡子，又多露出一寸清明的自己。也讓我懂得，願力有多大，回家的路就有多直。下山時，把那句話送給未來的自己：「願我時時記得放鬆，願我步步回到當下。」

山風吹過，願力猶在。

1-DAY RETREAT 9/6 9AM-5PM

常華法師帶領

微末初禪寺

到底少了什麼？

明明什麼都有，到底少了什麼？

媽媽牽起女兒的手，展開尋找幸福的小旅行。

圖文：劉如桂

作品獲牧笛獎、開卷親兒童書、信誼幼兒文學獎等諸多肯定。

定價400元

19×26cm 硬皮精裝，中低年級適讀，有注音

新書上市 78折

2025.10.31止

請洽法鼓山全臺行願館 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800元，酌收85元運費，限國內運送

開山20 有大願力 觀音道場篇 ◎聖嚴師父

大悲心起 學做觀音

法鼓山從開山開始，就是觀世音菩薩道場，就是要學習觀世音菩薩的大慈大悲、千手千眼。



十年後，法鼓文理學院綠樹成蔭，是心靈環保的教育園地。

心靈環保的教育園地



十年前，法鼓文理學院開始對外招生，初植的樹木，遍立在校園前。

「大悲心起」是什麼意思？是不是法鼓山在（二〇〇五年）十月二十一日舉行的典禮，叫作「大悲心起」？其實，法鼓山從開山開始，就是觀世音菩薩道場，就是要學習觀世音菩薩的大慈大悲、千手千眼。

成自己，待人如己，因此，不管世間任何一地，任何一人遭受苦難，我們都要想辦法予以幫助。如果一人能力有限，則呼籲有錢、有智、有慧的人一同參與奉獻，這就是大悲心起。如果沒有心願、沒有智慧、心裡不安定，那麼這個慈悲心對眾生則成了一種偽裝。慈悲心必須是從內心生起，且法鼓山的大悲心是圍繞著「心靈環保」這個主軸，把「心靈環保」推廣出去，即是「大悲心起」。

我從小就修行觀音法門，觀音法門可深可淺，像《心經》是觀音法門，《楞嚴經》也是觀音法門，而禪宗的開悟、見性，悟前發大慈悲心、大菩提心，以及悟後度眾生，這些都是觀音法門。

（還自《法鼓山的方向：創建》）

禪宗有個名詞叫作「心眼」，而《大悲咒》全名叫作《千手千眼大悲心陀羅尼》，所以禪宗的「心眼」，即是學習觀音菩薩的圓通法門；禪修中的開悟，就是開「心眼」的悟，就是知道手眼的著力點是什麼。修行如沒有大菩提心、大悲心，手眼便生不起來，所以發心「自己未度先度人」，便是菩薩初發的大菩提心、大悲心。

法鼓山鼓勵人發菩提心，也鼓勵人修行，我們的理念「提昇人的品質」，就是運用一切的事物、時間、場所，做為修行的著力點。因此自己還沒開悟，首先要學習千手千眼的觀世音菩薩，放下自私心、自我中心，這便是法鼓山禪修道場的根本精神，也就是「大悲心起」。所以說，「大悲心起」是整體法鼓山的精神，並不是十月二十一日那天的活動才叫「大悲心起」。

推廣心靈環保 即是大悲心起

而「大悲心起」的意義則是指廣大的慈悲心，但願全人類都能有大慈心，把所有人當

看著痛，卻不痛了

默照禪四十九心得

◎賴志慧

去年擔任外護義工，今年有幸成為禪眾，聆聽聖嚴師父同樣的影音開示，但今年的感動更甚，特別是師父提醒我們，應從十二因緣中的「觸」受、愛、取，著手減少煩惱，還教我們默照是觀全身，只管打坐，有妄念不管它；境界不喜，也不排斥。如何觀全身？果能法師舉例說明，觀全身就像球賽時，不是坐在觀眾席看，而是像球員置身在球場中，知道全體正在發生的一切。法師再講一個故事：有位信眾每次和主管講話，總吵得面紅耳赤，法師請他找一位和自己互動愉快的人，將那些畫面存在心中，不斷練習那份愉悅感。後來再和主管講話，他總能微笑以對。我運用這個方法，來對應打坐時的腿痛腳麻，也就是將打坐時曾經歷的放鬆愉悅深植心中，腿痛時拿出來用，讓舒服戰勝痛苦，加上法師說：「這只是愉悅不變的心，穿著各種疼痛的衣服。」觀念改變後心境開闊，自然忘了腿痛。

體驗心的強大力量

◎林苑玲

五十五歲前，一直把參加禪七當作禮物。然而三年前，出現了退化性關節炎症狀，走路會痛，無法下蹲，更無法盤腿。經過兩年的治療和物理治療，漸漸好轉，但復健師和物理治療師都建議不要盤腿打坐。禪七，變得遙不可及。

聽幾位師兄分享打坐修復好肌肉筋骨，決定試試，繼續鍛鍊核心肌群，並練習打坐，近一年每天已可盤坐三十分鐘以上，於是發願再參加默照禪七。

進入久違的禪堂，心情很雀躍。以前對打坐的興致，總是比動禪、經行、拜佛來得高，這次認真地練習，突然明白這些都是為了幫助我們體會「身心一如，動靜無間」。只是沒想到，生活作息上下樓頻繁，加上每天打坐五支香，對以前的我不成問題，這次卻吃了苦頭。

第三天晚上，到柱子旁坐上椅子，聆聽聖嚴師父影音開示，聽完後坐回蒲團，身體痛到無法不管它，慣用的體驗呼吸、體驗放鬆等方法，完全用不上。眼淚不禁軟軟落下，擔憂自己六十歲後，是否無法打坐了？

隔天集體小參，向果醒法師說

修正機會。

禪期最愜意的，莫過於溪邊打坐。水聲、風聲、蟲鳴鳥聲，讓人快速沉澱心靈，也讓我思索如何與人分享這份放鬆、舒適。突然間「直觀」兩字讓我放下一切，原來師父教我的「聽到就是聽到，看到就是看到，不給名字，不去形容，也不比較」，就是要讓我們離開慣用的六識，回到單純的感受，讓觸受來翻轉我們的煩惱為菩提。

法鼓山園區落成開山後，聖嚴師父願心所繫的

法鼓大學，也於二〇〇八年動工興建。二〇一四年，校園建築及設施陸續竣工，並以「法鼓文理學院」為校名，當年九月即迎來首屆新生入學。十年來，以「心靈環保」為辦學核心的文理學院，不僅開展出完整的佛教學系學士、碩士、博士班，同時開設了生命教育、社會企業與創新、社會企業與心靈環保等進修學士班及碩士學位學程。除了傳授學問，還涵容淨化人心的禪修課程、提昇生命的品格教育。

不只教學和研究上展現「心靈環保」的質地，融合自然、典雅幽靜的校園環境，更於二〇二二年通過環境部認證，成為「法鼓心靈環保教育園地」，推出適合社會大眾體驗的「心靈水保」、「慢行聽禪」、「綠呼吸」等課程，引領民眾走入法鼓山林，以自然為師，與草木一同呼吸，省思自身與生活。走進文理學院，在教室裡上課之外，還可在環境中受教育，一如師父所述：「法鼓山是一所學校，是一個教育園區，這所學校，可大可小，小則一間教室也足夠，大則可以整片山都是學校。」

(文/陳政娟、圖/李東陽)

自我超越禪一心得

◎陳俊傑

過去未來，收回當下

因故中斷了幾次自我超越禪，一共修後，這次再報名參加，心中有著回娘家的喜悅，也有離家後再回娘家的志願。

這次共修一開始，總護演本法師就提醒我們活在當下，內心的志願隨即消弭，攝心專注，聆受引導。法師親身演示八式動禪，跟隨法師清楚且和緩的動作，深刻領會如何在動中體驗一身在禪，心在禪裡。

尤其法師示範慢速拜佛，近乎一格一格的緩慢動作，讓我真切體驗身心合一的感受。深深覺得，慢速拜佛的方法與打坐相似，若靜下心長久修習，相信也可以進入禪定境界。

每次的禪一共修，最期待的就是聆聽聖嚴師父影音開示。這次師父開示的方法，非常適合運用在日常生活上。其中，師父開示平常要用「三心」——收心、攝心、安心，把過去心、未來心、都收回當下的現在心，再用修行時所用的方法當磁鐵，收攝攀緣外境的五根所衍生的妄念，如

此心就安住了。現今各種資訊充斥，人我互動匆忙，師父開示的方法簡單好用，只要隨時收攝心念，就能很快讓心安住下來。

師父還開示修行要「三不」——不求、不靠、不等待。一開始聽到三不，心中生起疑團：「現在是末法時代，靠自力頓悟得解脫不易，我們修行不就是要靠阿彌陀佛的大願力，祈求臨終時能往生西方極樂世界嗎？為何師父說要不求、不靠呢？」小組分享時，一位師姊點醒：「祈求往生西方，跟師父開示的不求，不靠，兩者之間並不衝突。」經過沈澱深思，醒覺兩者所談的是不同層次的概念，疑團化解，這也是共修的力量。

到法鼓山參加共修，不僅可聽到師父開示，跟隨法師的教導，學習與眾受正知見，更能與眾師兄姊一起共修，收攝身心。所以，當下暗自下定決心，未來要盡量把握每次共修因緣，多親近善知識，期使自己在修行路上，更加精進與進步。

禪修訊息

粵語中階禪七

【日期】10/25 ~ 11/1

【地點】法鼓山園區

【對象】兩次禪七以上經驗，對中階法門有意願學習，能適應精進禪七

【網路報名】http://chan.ddm.org.tw

【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6314

9/7 週日雙語佛學講座

SUNDAY BILINGUAL DHARMA TALK

心經——大智慧到彼岸

The Heart Sutra — The Wisdom that Brings Us to the Other Shore

by Ven. Yan Rui 演瑤法師 主講

9/21

一週日雙語佛學講座

SUNDAY BILINGUAL DHARMA TALK

微觀般若十喻：幻境與真實

A Microscopic View of the Ten Parables of Prajñā: Illusion and Reality

by Ven. Yan She 演捨法師 主講

20
法鼓山 有人願力，萬行，初心

為自己靜下來

在生命流動中 找到安定

喧鬧的時代，靜下來是一種力量。
法鼓山落成開山二十週年，以「為自己靜下來」為題，邀請林之晨與曾寶儀分享安靜的體驗與方法，邀您一起找回心的安定。

◎釋演穩

在這個資訊爆炸、步伐急促的年代，靜下來彷彿成了一件奢侈的事。法鼓山落成開山二十週年之際，僧團選擇一場特別的行動與年輕世代對話——不是傳統的講經說法，而是邀請大眾「為自己靜下來」。

「法鼓山二十歲了，我們與二十歲的年輕人能有什麼連結？可以為正在尋找生命方向、打拚事業的族群做些什麼？」負責推動此一專案的果慨法師指出，聖嚴師父經常提醒弟子，法鼓山受到社會各界的護持，理當回饋社會，做對世界有意義的事。因此，在籌畫系列活動時，僧團始終思考著：如何延續師父的腳步，讓佛法更貼近生活，並與年輕世代互動、交流。

果慨法師進一步說明，我們所處的環境瞬息萬變，人心也隨之起伏不安，「聖嚴師父曾說：『任何狀況下，都要照顧好自己的心，保持內心的平靜與安定，就是心靈環保。』」這正是活動的發想基礎。經過多次討論後，僧團邀請導演沈可尚，以台灣大哥大總經理林之晨與主持人曾寶儀為主角，拍攝短片，分享他們的生命經驗，讓大眾學習如何「為自己靜下來」。

靜不是隔絕外界 而是認識自己

對林之晨來說，「靜下來」不是隔絕外界，而是誠實面對自己。大學還沒畢業便創業的他，在全力衝刺之際遇上金融海嘯，突如其來的失落，加上慣性地抓住某個目標，讓他開始思考：自己真正的想要與需要是什麼？

面對挫折，他開始每天撰寫網誌、分享新知，透過文字探索自我，在持續的書寫與累積中釐清價值觀，找到人生方向。慢跑是林之晨與自己對話的另一種方式。十年來，他養成跑步習慣：起初任由思緒流動，隨著腳步推進，身體放鬆，那些「我想要」、「我一定要完成什麼」的念頭逐漸沉澱，反而出現靈光乍現的一刻，困境迎刃而解。

「靜下來，不一定是表面上的安靜，而是時時刻刻體察自己。」林之晨說，真正的平靜，在於



(林之晨 提供)

林之晨：

真正的平靜，在於專注於真正感興趣的事，並且接納生命的各種樣貌，包括那些不舒服的經歷。

專注於真正感興趣的事，並且接納生命的各種樣貌，包括那些不舒服的經歷。

靜是不動 而是空出心

同樣身處高壓、快節奏的工作場域，曾寶儀的方法是「斷開」。每天就寢前，她會暫時抽離外界：放下手機，做伸展或瑜珈，接著點一炷香，誦經或看書，最後靜坐。透過這些儀式，讓自己在一天的開始與結束時，自然而然地安靜下來。

「靜不是不動，而是把自己『空出來』去感受世界。」每一次上台前，曾寶儀也會先靜坐片刻，放鬆並觀察自己，讓自己變成一個容器，準備接納一切。過往的生命經驗讓她深刻體會到：「事情永遠不會照著規畫走。」因此，她牢記聖嚴師父的提醒：「面對它、接受它、處理它、放下它。」當事情發生，就坦然面對，接受它的本來樣貌；盡力處理；做過了，就全然放下。如此，才能帶著全新的自己，邁向下一個階段。



(許朝益 攝)

曾寶儀：

靜是不動，而是把自己「空出來」去感受世界。

從安靜學到的事

「接到這個計畫時，我其實滿期待的，因為我是一個很難靜下來的人。」沈可尚導演受訪時談到，長年緊湊的工作常讓他感到焦慮，思緒翻飛，甚至不易入睡。但透過這次拍攝，他發現：愈是在高壓的環境，愈需要保持心情平穩，「當心穩定下來，就會處於一個比較幸福的狀態，也更能夠面對每天不可預測的挑戰。」

他學到安靜的關鍵，是「專注當下」：吃飯就吃飯，走路就走路，不再同時滑手機或處理其他事情。沈可尚歡喜地說，練習一次只做一件事，讓他的生活產生「儀式感」，眼前的一切也變得單純而豐富，切實感受到聖嚴師父說的：「當下，就是最好的時分。」

安靜，不必離開快速移動的世界，而是學會在變動中找到屬於自己的步伐。這也是二十歲的法鼓山，想與社會大眾分享的生活練習：在流動的生命裡，願每個人都能為自己靜下來，回到自心，安住當下。

2025 法鼓山暑期親子營

親子FUN輕鬆共學禪生活

今年夏天，臺灣、美國、愛爾蘭三地，不約而同舉辦親子營，不同文化背景的家長與孩子們，在多元活潑的活動中，一同體驗放鬆、專注的生活禪，融入共學成長的幸福。

愛爾蘭

播下慈悲智慧的種子



◎文／編輯室 圖／本刊資料

八月四至六日，六至八日，法鼓山首度於愛爾蘭西端（Westport）舉辦兩梯次親子禪修營，由果慨法師與演穩法師帶領，共有十一個家庭、二十位小朋友及二十位家長參與，體驗三天兩夜的禪修生活。

果慨法師表示，法鼓山與愛爾蘭的因緣，源於常純法師長年在英國與愛爾蘭的耕耘。此次營隊定位為「親子禪修營」，不僅是親子互動或遊戲，更希望以禪為核心，幫助家長與孩子在行住坐臥中體驗禪法，一起學習以慈悲與智慧看待自己與他人。

營隊的內容多元豐富，包括八式動禪、電影禪、茶禪、戶外闖關遊戲、燈鉢製作、感恩之夜、親子瑜珈等，讓禪法自然融入呼吸、行走、吃飯與互動之中。果慨法師並以自身經驗分享親子一起禪修，愛爾蘭的家長與孩子們體驗活潑的漢傳禪法。

東初禪寺

感恩奉茶好感動

◎文／圖／東初禪寺提供

紐約東初禪寺一年一度的暑期親子營「Family Chan Camp」，八月六至十日於象岡道場登場。今年親子營的主題為「Unity」（團結和諧），規畫了成人、青少年、兒童三組，共有七十位家長和小朋友一同參加。

營隊融入禪修與佛法，開展出多元活潑、生動有趣的課程。由東初禪寺監院常華法師帶領的成年組，藉由六根的如實觀照，包括眼、耳、鼻、舌、身、意，及集中心念，引導家長們練習身心合一。

由普賢講堂副寺常華法師帶領的青少年組，則透過遊戲互動的方式，引導同學們找出彼此之間的相同處，以此達成「Unity」。而負責兒童組的演說法師、楊朝暉老師，安排了瑜珈、打鼓、功夫、手作、遊

戲等豐富課程，藉此培養孩子們的專注力與團隊合作精神。今年的親子營，特別邀請新州分會侯達俊及茶禪團隊，培訓小隊輔成為茶主人，並在營隊期間開設茶禪課。從茶席的擺設、泡茶、品茶，每個環節都十講究，讓所有人都體驗了一場別開生面的茶禪。在最後一天「感恩奉茶」的儀式上，當孩子們捧著杯子，長跪奉茶給父母時，大家心中滿是感動與幸福。

值得一提的是，這次營隊的許多課程，都是由就讀高中的小隊輔們來帶領。開營前，Lester Andrus, Julie Chang 兩位老師以「Unity」的精神，為小隊輔進行培訓。不論是清晨的八式動禪、走路念佛、早齋供養、營規講解，還是闖關遊戲、成果表演、回顧影片、營火晚會等，整體



▲孩子們為父母奉茶，家長心中滿是感動與幸福。

的流程設計和現場呈現，都讓家長們十分驚豔，紛紛讚歎小隊輔們雖是高中生，卻能有如此出色成熟的表現，真的很不簡單！統籌營隊活動的 Andy Liao 和張翔晴老師表示，籌備過程很辛苦，有許多行政工作、培訓課程需要協調，看到大家這麼法喜，以及孩子們每年的成長與改變，就覺得一切都值得了。

信行寺

修行休閒好幸福

◎文／圖／信行寺提供

暑假期間，臺東信行寺於八天兩夜的「修行與休閒」親子營，近九十位來自全臺各地的學員、家長及義工共同參與，透過歡樂、多元、有趣、寓教於樂的互動學習，孩子與家長們都學到身心放鬆、安定的妙方，也在陪伴共學中，增進親子之間的交流。

有別於往年的兒童營，今年親子營的學員都由家長陪伴並一同住宿。監院果悅法師表示，親子營融合禪修與佛教教義，希望將佛法帶入生活中，同時也將臺東的多元族群特色，一起與大家分享。

三天的營隊中，孩子與家長們運用放鬆、專注的方法，合力完成手作沙畫、練習學佛行儀，並體驗打鼓、親子瑜珈、靜心觀心、星光夜禪，以及心靈夜話、願心願力、繪本花園等活動，在歡聲笑語中與善緣結緣，成長心靈。此外，營隊也走進東海岸的山脈與海岸，帶領親子們擁抱大自然。

這次親子營，特別邀請臺東馬蘭部落音文化藝術團來演出。表演前，團員向大殿佛像深深三鞠躬，拉近了與現場的距離，引起熱烈掌聲。藝術團老、中、青三代團員，以歌舞分享馬蘭部落的文化與音

樂，並帶領全場一起跳舞、玩腰帶遊戲，帶來難忘的原住民文化體驗。

親子營的家長林幸君，與同修洪國智特地帶孩子從彰化前來參加，他們都希望替兒子種下善的種子，學習善待自己、他人與環境。洪國智以親身的體驗，鼓勵爸爸們來參加親子營，如果因緣不具足，阿公也可以陪同。

曾參加信行寺禪修營的趙雅研，對於當年在東部海邊打坐印象深刻，所以有她的心願，希望帶孩子參加法鼓山的活動，培養感恩及善良的心，如同母親當年帶她親近法鼓山，她才有機緣坐在農禪寺裡，聆聽聖嚴師父講經說法。如今身為人母的她，自己現在要做的也是引領孩子走進法鼓山，如無盡燈般，一代傳一代。

(李孟陽攝)

孩子與家長同心協力，完成闖關任務，在陪伴中，增進親子之間的交流。