



▲總本山・感恩祈福法會



▲農禪寺・樂活樂曲暖身暖心



▲信行寺・心心相連欣欣向榮



▲齋明寺・桃園分會合唱佛曲



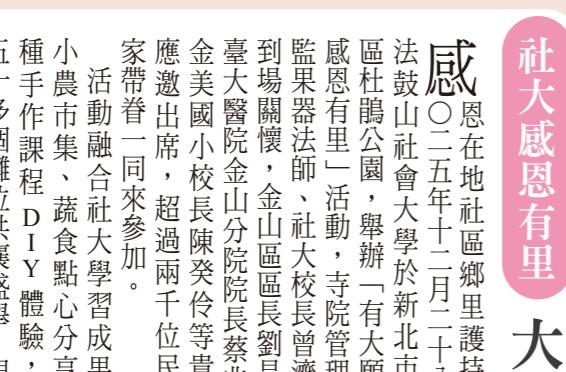
▲花蓮分院・大馬小馬一起奔騰



▲天南寺・板橋有幸福演出

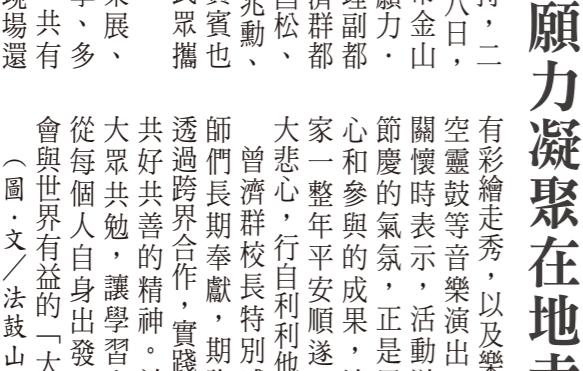


▲蘭陽分院・風起蘭陽心願飛揚



▲馬來西亞道場・「撈生」步步高昇

▲雪梨分會・傳送南半球的祝福



▲雪梨分會・傳送南半球的祝福

社大感恩有里 大願力凝聚在地幸福

恩在地社區鄉里護持，二〇二五年十二月二十八日，法鼓山社會大學於新北市金山區杜鵑公園，舉辦「有大願力・感恩有里」活動，寺院管理副都監果器法師、社大校長曾濟群都到場關懷，金山區區長劉昌松、臺大醫院金山分院院長蔡兆勳、金美國小校長陳癸伶等貴賓也應邀出席，超過兩千位民眾攜家眷齊同來參加。

活動融合社大學習成果展、小農市集、蔬食點心分享、多種手作課程 DIY 等體驗，共有五十多個攤位共襄盛舉，現場還有

慈基會祕書長常惺法師、

有彩繪走秀，以及樂團、古箏、空靈鼓等音樂演出。果器法師

關懷時表示，活動洋溢著溫馨的氣氛，正是眾人共同發心和參與的成果，法師祝福大家一整年平安順遂，人人皆起大悲心，行自利利他的願。



曾濟群校長特別感謝授課老師們長期奉獻，期許社大持續共好共善的精神。曾校長也與從每個人自身出發，培養對社會與世界有益的「大願力」。

護法總會邁向 2026 歲末感恩分享會

— 接續二〇二五年的大願力，攜手共創祥樂豐足的一年。 —

除了連線共聚，全球各地鼓手還展開感恩分享活動，以及充滿活力的表演，

護法鼓手們每年歡喜相聚、和樂團圓的歲末感恩分享會，

接續二〇二五年的大願力，攜手共創祥樂豐足的一年。

「心安平安最吉祥，和樂無靜好快樂，知

福培得好豐足」、「蘭陽的風，吹進

心間；宜蘭的雨，灑滿心田；風起蘭陽，心

願飛揚」……一月十八日上午，全球各地護

法鼓山家庭一年一度回顧感恩、分享共勉

的團圓時光。

— 回顧過去一年 分享感恩奏獻 —

除了方丈和尚所在的紫雲寺主現場，各地

分支道場和護法會，都有僧團法師在場關懷

北海岸鼓手們齊聚的總本山，由法師們帶領

大家進行感恩祈福法會，長青班學員帶動「超

級體適能」，熱情熱力滿滿。

在農禪寺，近一千六百位鼓手歡喜共聚，各

退居方丈果東法師以「提起責任感、活出方

向感」等「六感」與大家共勉。「農禪悟

語」由常遂法師、演潔法師分享〈蘋果花開

時〉書中精華，透過漢藏交流，看見彼此

的同與不同，更體會到「整體佛教」(One

Buddhism) 的可貴。

齋明寺分享會上，上台分享的鼓手林怡杉，

是桃園分會接待組義工，她以「服務者也是

修行者」自勉，並謹記師父叮嚀「對順境感

謝、對逆境感恩」，體會當義工是弘法、廣

蘭陽分院以影片回顧一年來鼓手們的奉獻

身影，感恩宜蘭、羅東分會卸任悅眾的奉獻，

也以滿滿祝福迎接新任團隊。初任音控義工

詹淇添說，義工的身影最動人，大家分工

補位，成就凝聚法鼓家人的感恩分享會。

甫升格的花蓮分院，由慈基會祕書長常惺

法師到場關懷。近兩年因環境變動，影響花

蓮居民的身心和生活，法師期許花蓮鼓手繼

續肩負使命，以佛法安頓人心，成為地方安

定的力量。於信行寺關懷的文化中心副都監

果賢法師分享，能奉獻他人是一件很幸

福的事，鼓勵大家以後問候彼此可將「您

辛苦了」，改為說：「您幸福了！」

蘭陽分院，今年馬來西亞道場特別安排「萬行同願，織福成田」活動，法師與鼓手們一同手縫百

青班、法青及兒童、社區關懷等共修和活動；這天眾人齊

心發願，一起成就永久道場的最後一哩路。

南半球的雪梨鼓手，則在「佛法動作反應

王」、一句話祝福接龍「趣味遊戲」中，串

起「祥樂豐足」的共同心願，召集人 Kim

翠儀 (Sandra Liu) 期許未來持續推動共修與

弘化，朝「購置永久道場」的目標邁進。

全球鼓手們的感恩與分享，為二〇二六年

播下祥樂豐足的種子，也共同邁開「提昇人

的品質，建設人間淨土」的深廣行願。

接續大願力 據手祥樂豐足

◎文／編輯室
圖／各分寺院道場

各地護法會 提供

衲被，象徵個人善願彼此連結，從「百家被」，走向「眾人善願彼此連結」，走向「眾人被願被」，共願「心靈環保」理念在馬來西亞的土地上發光發熱。過去一年，新加坡鼓手們以影片回顧一年來鼓手們的奉獻，他們以「有大願力」、「忙人時間最多」互相鼓勵，合力舉辦法會，長青班、法青及兒童、社區關懷等共修和活動；這天眾人齊心發願，一起成就永久道場的最後一哩路。南半球的雪梨鼓手，則在「佛法動作反應」王」、一句話祝福接龍「趣味遊戲」中，串起「祥樂豐足」的共同心願，召集人 Kim 兩年多來的承擔，新任召集人盧翠儀 (Sandra Liu) 期許未來持續推動共修與弘化，朝「購置永久道場」的目標邁進。全球鼓手們的感恩與分享，為二〇二六年播下祥樂豐足的種子，也共同邁開「提昇人

的品質，建設人間淨土」的深廣行願。

新加坡護法會「福慧傳家」講座

退居方丈分享自我超越體證行

【黎科憲／新加坡報導】時隔兩年，退居方丈果東法師再度至新加坡關懷，一月二十四日下午以「福慧圓滿——自我超越體證行」為題，與近三百位新加坡悅眾與義工分享修行和團隊行事要領，現場笑聲、掌聲連連，法喜充滿。

講座伊始，退居方丈以新加坡護法會期盼匯聚各界力量，共同成就永久道場為緣起，開啟「把握當下的智慧，指出能夠同心同願、凝聚眾緣因緣，正是不同生命軌跡在當下交會的殊勝結果。

「自我超越體證行，放下身心輪轉，禮修行，行住坐臥身體輕鬆，盡心盡力，盡德盡分；心平氣和，安於當下；體悟包容，敬業樂群，感恩報恩，奉獻利他」的觀念，並勸勉眾人，無論身處人生何種階段，皆應欣然接受當下因緣，「面對變遷環境，心起性空如來」。退居方丈層層引導「自我超越體證行」，繼而開啟「放下我執」的要旨，說明真正的超越在於「放下」自我中心，而非「跨越」。

退居方丈表示，福慧圓滿的生活不離布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等「六度菩薩行」。對於團隊共事，則分享「盡心盡力，盡責盡分；心平氣和，安於當下；體悟包容，敬業樂群，感恩報恩，奉獻利他」的觀念，並勸勉眾人，無論身處人生何種階段，皆應欣然接受當下因緣，「面對變遷環境，心如止水明鏡」，做到「身心安頓，得體處世」，便能忙得快樂，累得

智慧，指能明白「放下我執」的要旨，說明真正的超越在於「放下」自我中心，而非「跨越」。

退居方丈表示，福慧圓滿的生活不離布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等「六度菩薩行」。對於團隊共事，則分享「盡心盡力，盡責盡分；心平氣和，安於當下；體悟包容，敬業樂群，感恩報恩，奉獻利他」的觀念，並勸勉眾人，無論身處人生何種階段，皆應欣然接受當下因緣，「面對變遷環境，心如止水明鏡」，做到「身心安頓，得體處世」，便能忙得快樂，累得

慈基會助關懷戶安心過冬

【黎科憲／新加坡報導】時隔兩年，退居方丈果東法師再度至新加坡關懷，一月二十四日下午以「福慧圓滿——自我超越體證行」為題，與近三百位新加坡悅眾與義工分享修行和團隊行事要領，現場笑聲、掌聲連連，法喜充滿。

講座伊始，退居方丈以新加坡護法會期盼匯聚各界力量，共同成就永久道場為緣起，開啟「把握當下的智慧，指出能夠同心同願、凝聚眾緣因緣，正是不同生命軌跡在當下交會的殊勝結果。

「自我超越體證行，放下身心輪轉，禮修行，行住坐臥身體輕鬆，盡心盡力，盡德盡分；心平氣和，安於當下；體悟包容，敬業樂群，感恩報恩，奉獻利他」的觀念，並勸勉眾人，無論身處人生何種階段，皆應欣然接受當下因緣，「面對變遷環境，心如止水明鏡」，做到「身心安頓，得體處世」，便能忙得快樂，累得

智慧，指能明白「放下我執」的要旨，說明真正的超越在於「放下」自我中心，而非「跨越」。

退居方丈表示，福慧圓滿的生活不離布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等「六度菩薩行」。對於團隊共事，則分享「盡心盡力，盡責盡分；心平氣和，安於當下；體悟包容，敬業樂群，感恩報恩，奉獻利他」的觀念，並勸勉眾人，無論身處人生何種階段，皆應欣然接受當下因緣，「面對變遷環境，心如止水明鏡」，做到「身心安頓，得體處世」，便能忙得快樂，累得

智慧，指能明白「放下我執」的要旨，說明真正的超越在於「放下」自我中心，而非「跨越」。

退居方丈表示，福慧圓滿的生活不離布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等「六度菩薩行」。對於團隊共事，則分享「盡心盡力，盡責盡分；心平氣和，安於當下；體悟包容，敬業樂群，感恩報恩，奉獻利他」的觀念，並勸勉眾人，無論身處人生何種階段，皆應欣然接受當



▲僧團法師為新皈依弟子掛戴佛牌，勉勵眾人以正信佛法，安身立命。（傅莉嫻攝）

導一陳昭昭、蘇麗文／臺南報
二十日，臺南雲集寺舉行擴建落成啟用暨皈依大典，方丈和尚果暉法師、臺南市副市長姜淋煌、護法總會總會長張昌邦等嘉賓，與近千名來自彰化、雲林、嘉義與當地居民及信眾齊聚一堂，共同迎接臺南地區弘化的里程碑。

法鼓鑼響，祥雲繚繞，十鼓擊樂團演出「鼓動大願」為典禮揭開序幕。隨後播放影片，回顧捐

款過程，以及齊願齊力成就雲集寺的歷程。接著，觀禮大眾隨同方丈和尚發願：「我願知福惜福，生活自豐足；感恩報恩，祥和淨土淨，平定臺南地靈人傑、人才輩出。」

▲（傅莉嫻攝）

雲嘉南地區修行場域更完備
方丈和尚率大眾供燈感恩 祈願祥樂滿人間



▲啟用典禮上，方丈和尚帶領大眾發願，以供燈法會祈願世界和平。（張躍鍾攝）

二十日，臺南雲集寺舉行擴建落成啟用暨皈依大典，方丈和尚果暉法師、臺南市副市長姜淋煌、護法總會總會長張昌邦等嘉賓，與近千名來自彰化、雲林、嘉義與當地居民及信眾齊聚一堂，共同迎接臺南地區弘化的里程碑。

法鼓鑼響，祥雲繚繞，十鼓擊樂團演出「鼓動大願」為典禮揭開序幕。隨後播放影片，回顧捐

款過程，以及齊願齊力成就雲集寺的歷程。接著，觀禮大眾隨同方丈和尚發願：「我願知福惜福，生活自豐足；感恩報恩，祥和淨土淨，平定臺南地靈人傑、人才輩出。」

▲（傅莉嫻攝）

二十日，臺南雲集寺舉行擴建落成啟用暨皈依大典，方丈和尚果暉法師、臺南市副市長姜淋煌、護法總會總會長張昌邦等嘉賓，與近千名來自彰化、雲林、嘉義與當地居民及信眾齊聚一堂，共同迎接臺南地區弘化的里程碑。

法鼓鑼響，祥雲繚繞，十鼓擊樂團演出「鼓動大願」為典禮揭開序幕。隨後播放影片，回顧捐

款過程，以及齊願齊力成就雲集寺的歷程。接著，觀禮大眾隨同方丈和尚發願：「我願知福惜福，生活自豐足；感恩報恩，祥和淨土淨，平定臺南地靈人傑、人才輩出。」

▲（傅莉嫻攝）

黃福昌居士圓滿護法功德

【本刊訊】甫擴建啟用的雲集寺，最初建寺是來自黃福昌居士的發心。事業有成的黃居士，一次在飛機上看《人生》雜誌，心有所感，於是北上拜見師父，表達自己捐六百坪土地建道場，並允諾籌措經費。然而，當

父的悲願，深受感動；又到佳里共修處，見空間狹小，於是到臺南分院，得知聖嚴師父邀他加入籌建行列，他卻說自己是個老人、是廢物！

「廢物可以再利用！」師父這句話，燃起他的護法道心。

二〇〇五年雲集寺開始建

設，二〇一〇年落成時，師父已回臺後開始尋找法鼓山。他

先到臺南分院，得知聖嚴師父邀他加入籌建行列，他卻說自己是個老人、是廢物！

「廢物可以再利用！」師父這句話，燃起他的護法道心。

二〇一〇年落成時，師父已

到北上拜見師父，表達自己捐六百坪土地建道場，並允諾籌措經費。然而，當

父的悲願，深受感動；又到佳里共修處，見空間狹小，於是到臺南分院，得知聖嚴師父邀他加入籌建行列，他卻說自己是個老人、是廢物！

「廢物可以再利用！」師父這句話，燃起他的護法道心。

二〇一〇年落成時，師父已

到北上拜見師父，表達自己捐六百坪土地建道場，並允諾籌措經費。然而，當

父的悲願，深受感動；又到佳里共修處，見空間狹小，

於是到臺南分院，得知聖嚴師父邀他加入籌建行列，他卻說自己是個老人、是廢物！

「廢物可以再利用！」師父這句話，燃起他的護法道心。

二〇一〇年落成時，師父已

到北上拜見師父，表達自己捐六百坪土地建道場，並允諾籌措經費。然而，當



探一朝風月 行菩提禪心

繼程法師於安和分院及寶雲寺弘講 鼓勵大眾進禪堂實修 體驗自家寶藏

繼程法師於安和分院帶領
體驗探一朝風月
(李佳純攝)

繼程法師於安和分院及寶雲寺弘講，鼓勵大眾進禪堂實修，體驗自家寶藏。繼程法師於安和分院帶領體驗探一朝風月。(李佳純攝)



▲聽眾於寶雲寺聚精會神，聆聽繼程法師分享「人間禪心菩提行」。(鍾忠興攝)

【本刊訊】如何以禪的智慧，在永恆時空中，應對瞬息萬變的「一朝風月」？在日常生活中，建設人間淨土？一月十六、二十四日，法鼓文理學院邀請聖嚴師父法子繼程法師，以「萬古長空探風月」、「人間禪心菩提行」為題，先後於臺北安和分院、臺中寶雲寺弘講，共有上千位聽眾

於現場及線上聆聽。現代人怕無常，看到親友往生嘆無常，看到惡人離世卻說是報應。「在安和分院，繼程法師以現代人的矛盾心態，指出人們對「無常」的負面誤解，將其等同於死亡或失去，甚至恐懼其發生。法師解釋，佛法所說的「無常」其實是宇宙運作的自然法則，即「因緣生、因緣滅」，若是沒有無常變化，生命便將停滯僵固，無法生長與延續。

法師引導大眾超越對立，以「中觀」的智慧，了解無常沒有好壞，變動是唯一的常態。法師說明，為了涵攝無常、無我、涅槃等觀念，大乘佛法提出「空」的思想，「空」並非空洞、空無，而是不偏不倚的實相。

不過，要從三界苦中得解脫，不能只停留於理論上的了解，還要讓自己變得有智慧、有慈悲。論的核心，重要的是進禪堂實修，體驗自性清淨的自家寶藏，才能真正知道佛法的好，進而在生活中以慈悲和智慧來待人處事，身邊的人也會因此感受到佛法的慈悲與智慧，這兩者結合便是菩提心。當我們以菩提心來修菩薩行，人間淨土就會出現。

紐約市立大學
禪修課程

來法鼓山體驗禪文化



紐約市立大學的學生們在寶雲別苑，體驗禪與禪修。(趙炳義攝)

十二位學生來臺，透過講座、禪坐、茶禪、戶外參訪等課程與活動，引領西方學生認識和體驗禪修，探索臺灣的禪文化。

【陳玫瑰／綜合報導】一月一至二十日，法鼓學院姊妹校、美國紐約市立大學(CUNY)首度於臺灣展開冬季海外禪修課程，在東初禪寺監院常華法師陪同協助下，該校全球語言文學文化系(Global Languages, Literatures, and Cultures)張嘉如教授帶領十二位學生來臺，透過講座、禪坐、茶禪、戶外參訪等課程與活動，引領西方學生認識和體驗禪修，探索臺灣的禪文化。

為期三週的禪修課程，主要於臺北法鼓德貴學苑、臺中寶雲寺和寶雲別苑進行，參加的學生來自醫學、會計等不同科系，皆對禪修都有濃厚興趣。課程內容以公案及禪宗常見的一牛」為主題，包括「牛：從生態批評、禪宗公案到『愛生』」、「從達摩到禪宗」、「十牛圖」等課程。除了上課，學生每天都會有禪修練習，此外，也安排至法鼓文理學院、陽明山國家公園、水牛書院等地點參訪。一月十七、十九兩天，於寶雲別苑進行半日禪茶禪、從農場到餐桌」農禪生活體驗，最後一天並於寶雲寺發表學習成果。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 510 期 2 月號
馬年平安：佛陀的幸福御守

馬年來臨，《人生》特別邀請首座和尚、法鼓文理學院名譽教授惠敏法師撰稿分享，從佛典與人類文明史出發，重新看見「馬」在生活與修行中的深刻意涵。文中以調馬譬喻調心，串聯六根調伏、瑜伽連結身心、四種馬喻的無常警醒，法師更提出「啊哈—哈哈」的調心模型，回應百歲人生的挑戰。新春之際，願我們善御身心，菩提道上步步安穩，邁向祥樂豐足。

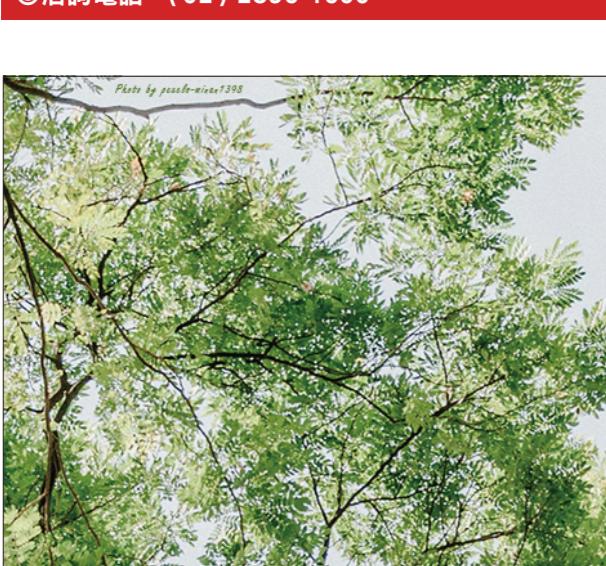
在漢傳佛教史上，有兩匹不可不知的馬，一匹向東，白馬駛經讓佛法在中土落腳；一匹往西，老馬識途陪著玄奘穿越沙漠西行求法，共同乘載了佛法流傳的關鍵歷程。佛陀曾多次以「馬」為喻，教導大眾調伏自心，讓我們將這些深具智慧的譬喻化作七枚「幸福御守」：平安、平等、安忍、自在、明心、真實、調柔，作為給自己的新春祝福與期許。

「焦點話題」2025 年 11 月 4 ~ 19 日，不丹舉辦首屆全球和平祈福大會暨藏傳比丘尼傳戒，臺灣佛教善女人協會理事長張玉玲躬逢其盛，為我們做第一手報導。「書香人生」《閱讀梵語》問世！曾任教於法鼓文理學院的齊哲曉老師，補全梵語文學史的佛教篇章，也帶領我們重新認識佛教在梵語文學史中所扮演的重要角色。

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



與 AI 一起學習唯識百法

週六 經教研習課程

東初禪寺

常華法師 主講

3/21, 4/25, 5/30, 6/27
9/26, 10/24, 11/21, 12/19

上課時間
週六 (美東時間) 1:30pm-4:30pm

上課方式
Zoom + 實體 @ 東初禪寺 & 新州分會

** 報名詳情 www.chancenter.org

法鼓山僧大
招生中

太空中，暗淡藍點上 佛陀微笑著

◎釋常燈（僧大藝術出版組）

科學家發現，太空人完成任務回到地球會解鎖一個全新人格，NASA 稱之為「總觀效應」——對生命、人類與世界的宏觀，展現出對地球的珍視、對和平的渴望及對萬物一種族分別，在無垠的黑暗中，顯得微不足道。

當太空人產生這份人我體的感悟時，也清楚地為何集體產生總觀效應？當他們從太空中俯瞰，見到完整的地球，原本熟悉的國界、地球上正有上萬士兵，為了國界領土要消滅彼此；也看到亞馬遜雨林上空，正冒著滾滾濃煙……

悉達多是佛陀證道前的名字。悉達多太子四

都在這個小藍點上起落；從宇宙看來，是如此

無足輕重。

人類在宇宙中如此渺小，那麼，生命的意義是什麼？存在的目的又是什麼？

是什麼？存在的目的又是什麼？

今年僧大為招生海報，畫面中是一位雨中仰

望天空微笑的僧人，周圍是行色匆匆的路人；

拿下的人們各有心事，急切前往目的地。形似

佛陀的水窓中，映照出美麗天光，雨中的僧人

有著自己的快樂和望見。

文明、科技奇蹟，以及我放不下的愛恨，全

忽然豁然開朗，微笑著說：「奇哉！奇哉！」

地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不

能證得。」

既然我們都具備了相同的智慧德相，又該如

何解鎖？應用一生來成為更好的自己，

我們採用最原始的方式「土法煉鋼」，在一

個月內，密集拜會各地寺院或鑄鐘工廠，因

為時間非常緊迫。

第一階段是田野調查，到處找鐘、聽鐘，

分成兩個管道。其一是由法師們負責調查哪

個寺院有較好的鐘，不論熟與不熟，都打查哪



進入法鼓山的三門

青年體驗佛法 走向智慧與自在

進入三門，山霧微濕，聽見鐘聲，心漸透澈。

一月中，一群青年從各地來到法鼓山上，在參訪、禪修、座談中，領會生活的智慧與自在。

◎文／傅莉娟 · 圖／謝承翰

「我喜歡也很能適應寺院規律而健康的作息。」來自花蓮的何嘉惠，之前雖曾多次到訪法鼓山，這次卻是第一次參與青年營隊。她表示，在聽過常寬法師分享聖嚴師父艱辛求學與弘法的生命歷程後，再走進開山紀念館，許多感受更加深刻。營隊老師深入淺出的佛法分享，也釐清心中長久的疑惑，深感獲益良多。「原來佛教不只是嚴肅的教條與莊嚴的形式，而是能實際運用的生活智慧。」與哥哥林紀和一同參加活動的林紀堯表示，在這裡無論是環境或與學員之間的互

作用，能有多變的環境中，讓人在多變的環境中，更能鍛鍊出一顆安住自己，進而探索生命、面對生命的靈性練習，它所傳遞的也不僅是知識，更是傳達出一份安住的心，讓人能在多變的環境中，讓人心靜下來，花也自然呈現出家人的搖籃，更是一處生命的轉型。活动中，僧大教務長常啟法師向學員介紹，僧伽大學不但是培育出家人的搖籃，更是一處生命的轉型。活动中，僧大教務長常啟法師向學員介紹，僧伽大學不但是培育

出家人的搖籃，更是一處生命的轉型。活动中，僧大教務長常啟法師向學員介紹，僧伽大學不但是培育出家人的搖籃，更是一處生命的轉型。活动中，僧大教務長常啟法師向學員介紹，僧伽大學不但是培育

出家人的搖籃，更是一處生命的轉型。活动中，僧大教務長常啟法師向學員介紹，僧伽大學不但是培育

出家人的搖籃，更是一處生命的轉型。活动中，僧大教務長常啟法師向學員介紹，僧伽大學不但是培育出家人的搖籃，更是一處生命的轉型。活动中，僧大教務長常啟法師向學員介紹，僧伽大學不但是培育



▲法鼓山僧大法師們的真誠分享，讓每位學員深獲啟發。

「我喜歡也很能適應寺院規律而健康的作息。」來自花蓮的何嘉惠，之前雖曾多次到訪法鼓山，這次卻是第一次參與青年營隊。她表示，在聽過常寬法師分享聖嚴師父艱辛求學與弘法的生命歷程後，再走進開山紀念館，許多感受更加深刻。營隊老師深入淺出的佛法分享，也釐清心中長久的疑惑，深感獲益良多。「原來佛教不只是嚴肅的教條與莊嚴的形式，而是能實際運用的生活智慧。」與哥哥林紀和一同參加活動的林紀堯表示，在這裡無論是環境或與學員之間的互

作用，能有多變的環境中，讓人在多變的環境中，更能鍛鍊出一顆安住自己，進而探索生命、面對生命的靈性練習，它所傳遞的也不僅是知識，更是傳達出一份安住的心，讓人能在多變的環境中，讓人心靜下來，花也自然呈現出家人的搖籃，更是一處生命的轉型。活动中，僧大教務長常啟法師向學員介紹，僧伽大學不但是培育出家人的搖籃，更是一處生命的轉型。活动中，僧大教務長常啟法師向學員介紹，僧伽大學不但是培育

出家人的搖籃，更是一處生命的轉型。活动中，僧大教務長常啟法師向學員介紹，僧伽大學不但是培育出家人的搖籃，更是一處生命的轉型。活动中，僧大教務長常啟法師向學員介紹，僧伽大學不但是培育

花藝禪學習分享

心若安住，花自和諧

◎林香鑾（重陽分會）



初識花藝時，只將它視為一種「美與藝術」的呈現，從未想到插花亦能成為修行之道。直到進入花藝禪的學習，在老師的引導下，才逐漸活動內容包括隨眾作息的寺院生活呢？在

事呢？法鼓山世界青年會於一月十五日至十七日，舉辦「從山門入法門」營隊，邀請來自各大專院校超過五十位青年學子，走進法鼓山的三門，展開一場佛法探索之旅。

營隊由青年院常震法師帶領，

活動內容包括隨眾作息的寺院生

活體驗、禪修練習、參訪法鼓

山園區，更以「善知識」為課程

主軸，邀請成功大學副教授陳弘

學授課、僧伽大學副院長常寬法

師談法鼓山創辦人聖嚴師父的悲

願，並與僧大法師座談，從法鼓

山園區的禪悅境教中，體會佛法

與善知識點亮生命的明燈，進一

步開啟自性的清淨與光明。

與僧大交流，發現佛法的酷

十五日下午的「與僧大交流」

活動中，僧大教務長常啟法師向

學員介紹，僧伽大學不但是培育

出家人的搖籃，更是一處生命的轉型。

「佛法這麼好，知道的人這麼

少，誤解的人卻那麼多。」當啟

法師引用聖嚴師父的話期勉青

年們，透過與僧大法師們的互動交

流，以及佛法在日常生活中的運用

的探索，能發現佛法竟然「這麼

酷」，祝福大家在這趟參訪之旅

中，滿載而歸。

開放式問答，省思根本問題

讀書會帶領人回顧分享

歲末之際，我們這組長青班心靈環保讀書會的悅眾，相聚回憶一年

來帶領讀書會的點點滴滴。透過彼此的分享體會到：帶領讀書會，不僅學習引導技巧，更是一段持續照見內心、修正自己的修行旅程。這一年來最深刻的學習，是不斷提醒自己——我們只是帶領者，不是講師。帶領的重點，在於是否為參與者創造一個安心發言、彼此傾聽的共空間。少一點即時回應、少一點主觀點評，不急著個人分享，把時間還給參與者，本身就是一種練習，也是一種心靈環保。

實際帶領時，不斷回到培訓所學的原點：帶領是引出討論，而不是掌控討論。當話題偏離，或個別發言較長，提醒自己以輕鬆、自然、不帶批判的方式適應介入，這不僅是技巧，更是練習覺察與耐心。

此外，我們也發現三人配合很受用：一位提醒時間，一位在發言離題或太投入時，協助把話題拉回來。在準備方面，我們體會到「多讀、多

說、感恩諸佛菩薩加被，感恩師父、法師的慈悲教誨，感恩每位參與者的護持、察力。感恩書會成為眾人熏修善法、增長慧命的助緣，讓縷縷書香化為綿綿法香，久久流淌於人心之間。

第一堂課我寫下的期許是：「認佛，度己。」如今對未來的期許是：「學佛，度人。」願用佛法來幫助自己與身邊的人，讓更多人認識佛法的好！

學習成長看板

聖嚴書院福田班招生

【班別及開學日】

紫雲班 2/1 (日) 臺南班 2/8 (日)
舊金山班 3/1 (日) 洛杉磯班 3/14 (六)

城中班 4/19 (日) 溫哥華班 4/25 (六)

農禪班、香港班 4/26 (日)

【報名對象】有意加入法鼓山義工者

【上課時間】9:00 ~ 16:30 (共十次)

【報名方式】
請洽各分院、分會，或上網 <http://dbs.ddm.org.tw>

【洽詢電話】(02) 2893-9066 分機 6658



準備」的重要。文章需反覆細讀，不只讀過，而是努力讀懂、讀通，甚至讀透。問題多準備，即使現場未全數使用，不會白費。對我們而言，讀書會不僅是學習障礙或表達羞澀，嘗試推動集體朗讀文章，鼓勵輪流發言。在一次傾聽與分享中，持續練習同理心與不理解之後，許多的衝突和不愉快竟自然消散。進一步，學著以「如來藏」的觀點看待他人，相信每個人心中皆有善的種子，將生命中遇到的每個人，都視為來助我修行的菩薩。當心念一轉，似乎再也沒有令人討厭的人事物，這份釋然，讓內心變得安定而柔軟——那是一種非常舒服的平靜。

回首這段學佛因緣，內心滿是感恩。其有幸，第一次接觸佛法，便走入法鼓山的佛學班，這門倡導正信佛教的課程，內容紮實有次第，又緊扣生活，對日常生活的回顧來時路，不少帶領人最初不善言辭，參與培訓後才承擔帶領之責，逐漸熟練，並能引出討論，而不是掌控討論。當話題偏離，或個別發言較長，提醒自己以輕鬆、自然、不帶批判的方式適應介入，這不僅是技巧，更是練習覺察與情緒。這樣的練習，也照見自己為稱職的帶領人，也滋養了自身的覺察力。

打開福田班的課業，會有一種「營養豐盛」的感覺。每一個主題，每一堂課的內容，看似簡單平常，都是我們常常看到的基礎教材，但在法師們的講授下，都變得有滋有味，好像在品嘗食譜講究的菜餚，不但上課內容紮實，即使課後溫習，都能覺得口腔留香、回味無窮。

第四堂一上課，主持人提醒大家：「下一堂開始，『法鼓山的共識』就沒有了！」在第一次接觸佛法，讓彼此了解，從聽聞中入心，從生活中印證。「透過閱讀、分享與討論，讓佛法從文字落實到行動，讓我們在日常生活中，遇到時刻，不少帶領人最初不善言辭，參與培訓後才承擔帶領之責，逐漸熟練，並能引出討論，而不是掌控討論。當話題偏離，或個別發言較長，提醒自己以輕鬆、自然、不帶批判的方式適應介入，這不僅是技巧，更是練習覺察與情緒。這樣的練習，也照見自己為稱職的帶領人，也滋養了自身的覺察力。

人生亦然，有喜有苦，有順有逆，皆是因緣流轉。當我不再試圖抗拒變化，而是學習與之共存，心便少了對立，多了順應因緣，在陽光與雨水中生長、綻放，然後凋謝。透過反覆練習，逐漸明白：插花是一種清明的信任與安住。順應因緣，是在練習放下執著。真正的美，來自於柔軟與接納。花朵由含苞到盛開，自在。順著插花過程，隨著一次次的實作與觀察，心被輕柔地帶回當下。當雙手專注於花卉時，雜念減弱，呼吸變得安穩，內在逐漸安住。那一刻，並非刻意追求作品的美，而是在專注中，心靜下來，花也自然呈現出它的樣貌。

花自和諧。兩期二十堂課的修習，不僅是對無常的體悟。從種子到花開，從盛放到凋零，每個轉變都在提醒我，一切皆在變化之中，沒什麼能被永久掌控。正是在修，都讓他感到放鬆自在；在與僧大的交流中，法師們分享出家的因緣與突破生命困境的人生故事，也讓他感覺與佛教的距離更近了。初次接觸佛學的林紀和則覺得一切都很新奇，尤其能與法師面對面交流，以及親身體驗禪修，都讓他印象深刻。

「佛法不只是提供的課程，透過巧妙的譬喻、對比分析與開放式問答，引導青年反思問題的根本，讓大家感受到佛法深厚的理念與實用性。陳弘學老師認為，佛法是以慈悲與智慧看待生命與世界，能真正協助解決人生課題，也期待青年能在實際體驗中，慢慢理解佛法的好。」

◎新加坡長青班悅眾團圓隊

▲青年學員從三門入法門，歡喜領會佛法的智慧與生活。

◎吳宜玲（西雅圖佛學班）

時光荏苒，二〇二五年十二月十三日，迎來三年佛學班的結業式。隨著年齡增長、生活與生命中的課題

時光荏苒，二〇二五年十二月十三日，迎來三年佛學班的結業式。隨著年齡增長、生活與生命中的課題

時光荏苒，二〇二五年十二月十三日，迎來三年佛學班的結業式。隨著年齡增長、生活與生命中的課題

時光荏苒，二〇二五年十二月十三日，迎來三年佛學班的結業式。隨著年齡增長、生活與生命中的課題

時光荏苒，二〇二五年十二月十三日，迎來三年佛學班的結業式。隨著年齡增長、生活與生命中的課題

時光荏苒，二〇二五年十二月十三日，迎來三年佛學班的結業式。隨著年齡增長、生活與生命中的課題

時光荏苒，二〇二五年十二月十三日，迎來三年佛學班的結業式。隨著年齡增長、生活與生命中的課題

1-DAY RETREAT

3/7



筆墨之間悟禪心

◎江灝濬

在畫紙上練習四它

非常感恩能在法鼓山護法總會擔任「靜心畫佛」講師，這是一門禪藝課程，畫佛表面上是描繪諸佛菩薩聖相，實則呈現繪者當下的心境。所以，教學重點並非高深的畫技，而是透過畫筆，看見自己。

課程中，我都會與大家分享名畫《千里江山圖》，這幅沒有署名、沒有落款的山水長卷，後人衍生出讚語：「無名無款，只此一卷，青綠千載，山河無垠。」這四句話深深觸動了我，也與「靜心畫佛」的學員們共勉。

「無名無款」提醒我們皆是歷史洪流中，難以留名的平凡人。然而，世界正是因為有各式各樣的普通通人，才得以形成豐富多元的樣貌。「只此一卷」讓我領悟到當下這一期的生命、這一刻的因緣，皆是獨一無二、無法重來，更應珍惜。畫畫也是如此，每張都是唯一，不因一處敗筆而否定全畫，也不因一點缺憾而輕言放棄。

「青綠千載」是指青綠色的礦物顏料千年鮮明，也象徵青春萌芽的色彩，隱喻每個人的初心，在成長

途中或許被掩蓋，卻始終沉潛心底，等待再次萌發。「山河無垠」描繪綿延無盡的江山，其實世界遠比我們一生所經歷的更浩瀚，沒有人能繪盡天下，只要盡心走過、看過、畫過，便已足夠，最終我們都要學會鬆開緊握的筆，放手接納天地。

我將這四句詮釋為：「面對自己只是歷史中無名的普通人，接受這一世難得的緣分，處理內心積存的情感與不平，最後放下執著，接納這個看似不完美卻本然如是的世界。」這四句也與聖嚴師父的「四它」相契。畫圖看似技法運用，然一筆一畫之中，皆是對自我的覺察，對執著與放下的練習。

學員們描繪的線條，見證心從紛擾歸於寧靜。畫得生拙可見樸實，畫得熟練亦顯神妙。在畫紙上，接納當下的筆觸，處理心中的思緒，完成後，學著放下對完美的執求。

感恩法鼓山提供如此因緣，讓我能與大家一同在筆墨之間體悟禪心，這份法喜與感動，也將化作持續分享與實踐的力量。心若靜，佛就在；心若安，觀世自在。

看見願力活這_見過來臺灣，原以為只會看見一座道場，後來才明白，我是來看見一份志業如何活著。
法鼓山給我的初印象：乾淨、克制、安定。乾淨不止環境，更似心有界限；克制不等於冷淡，而是帶著分寸的柔；安定也不是遲緩，是不慌不忙的確定。在這裡，每個人都清楚自己該做什麼，義工與法師之間沒有上下之分，像同願同行的夥伴，彼此補位、彼此成就。

不禁自問：為什麼這裡的人是這樣？這種關懷何以能穩定發生，而非偶然遇到的善意？答案漸漸清晰：支撐這一切的，不是短暫的熱情，而是願力。

願力不是激昂的誓言，而是一顆長久的心——願意在無人看見處把事情做好，願意把「對眾生有益」活成每日的選

擇。當願力成為一群人的共同底色，慈悲便顯露出來——看見需要，便伸出手；事過之後便輕輕放下。

想起自己熟悉的道場場景：燃香、禮佛、發願。藉由儀式對自己說「我想變得更好」，可很多時候，願留在了香爐邊。幾日後，又被日常的慣性淹沒。法鼓山同樣重視發願，卻不讓願停在原地，而是繼續往前走。走進大寮裡的每份早齋，走進迎來送往的耐心。願不只是佛前許諾，而是落實為可重複的日常。

在這裡，我看見菩提心是長期熏習而來：跟著聖嚴師父的指引學佛，沿著明確的方向實踐。在這裡，會被一種無聲的力量牽引：把心放低一點，我執放輕一點，將注意力從「我怎麼樣」轉向「別人需要什麼」。

這趟行程的最大收穫，是讓

著菩提心上路」，我知道佛陀要發菩提心「上求佛道下化眾生」，再努力修菩薩道，最後成佛。
《蘋果花開時》啟發我們用開心的態度來利益眾生。助人離苦得樂、少煩少惱，最後沒有煩惱就可以成佛。修行成佛是多麼快樂的事，請大家一起來快樂修行，快樂成佛。

清晨踏入道場，迎面而來的是年輕而清澈的生命力。第一項活動破冰遊戲，短短幾十分鐘，在小組中認識了新朋友，從生疏到說笑，像極了修行的縮影——放下戒備，才能開始真正相遇。隨後在常玄法師的帶領下學習拜佛與打坐，這才知道起式、落式，行禮間自有次第與深意。

午齋後的走路禪是我第一次繞行整個道場。看著後院顏色各異的花草蔬菜，在陽光下安靜生長，生起圓滿踏實的幸福感。經過大寮時，菩薩們正說笑聊天，法師見我們經過，連忙「噓」一聲示意安靜。我忍不住會心一笑：這種對後輩的體貼與疼愛，極生活化，也極為動人。佛法若離開生活，便會失去溫度。

程，並由此引出本次冬令營主題——認識苦（knowing suffering）。

法師指出，當我們把他人視為「對象」，而非與自己同等重要的生命時，「苦」便在內心悄然滋長。「苦」不總是來自外在處境，而是源自我們如何看待他人、如何理解世界。其實幾年前，我並不接受這種理論，如果不是切身的經歷，再有道理的言語也只是概念。

當我們不經意被仙人掌刺痛，有時會解釋為有意為之——為了傷害別人而長刺，實際上它只是要保護自身的水分——人也是一樣。所以，我們無須感覺被冒犯，也不必急於反擊，許多執念不需被「戰勝」，只需要被看見。隨後的練習中，我為自己畫了一張心智地圖，雖沒有帶來瞬間的「療癒」，卻讓我看見一個更完整的自己，攤開那些我早已知道、卻始終迴避的部分，終於有機會與我對話。

第二天常玄法師引導禪坐，呼吸、疊毛巾，每個緩慢簡單的動作，都在提醒：身心原本就是簡單的。想起幾年前，自己深受社群媒體影響，

幾乎所有時間都來覺察，才慢慢最多每天一小時極容易沉溺在一逃避的意識中。

在滑手機，直到後
若沒有覺察，人
程看似放鬆、實則

A photograph of a modern hallway with light-colored walls and ceiling. The ceiling has recessed lighting and a curved design. There are large windows and doors on both sides. A group of people are standing in the hallway.



世界公民永續奇旅 集結小我成就大我

◎和琳

感 謝奇妙的因緣，透過 Lin 同學相識，展開十堂課的「世界公民永續奇旅」。第一堂課時，法師說明這門課以「心靈環保」為核心，以佛法淨化心靈，希望幫助大家培養全球化思維，成為更好的自己。

透過許多令人深思的 PPT 和影片，法師引導我們思考：如何跳脫慣性，修正習性？如何成為世界公民？其應具備的

看到開心果 我跟著笑了！

◎ 王果智



淨心淨零·祥樂豐足 淨心篇 ② ◎聖嚴師父

人心淨化 環境就淨化



釋迦牟尼佛成佛之後，是先從人心的糾正、人心的改善做起，那就是心靈環保的工作；他是一位成功的環保運動大師。

修正身心行為 首重淨化心理

人心淨化之後，環境一定會淨化；環境的淨化是治標，而人心的淨化才是治本。曾經有一些研究環保的專家告訴我：「人的精神是最重要的是精神和科技互相配合時，才能真正實現環保的工作，並使之可久可大。」這是非常正確的觀念。

心行為的偏差；尤其首重心理行為的淨化。釋迦牟尼佛成佛之後，是先從人心的糾正、人心的改善做起，那就是心靈環保的工作；他是一位成功的環保運動大師。

佛教中講的「修行」，便是修正我們身的心理淨化後，其語言行為和身體行為自然就會修正。如果心理淨化後，其語言行為有偏差，甚至說服自己：「大家都這麼做，僅僅是外表守規矩，可是只是為了畏懼法律的制裁或輿論的指責，那麼當他獨自一人，或與觀念行為有偏差的人在一起時，就會原形畢露，甚至說服自己：「我為什麼不能這樣做呢？」或是「不吃白不吃，不拿白不拿」、「只要我喜歡，有什麼不可以？」這都是些歪理，當這種歪理形成風氣之後，就會為社會帶來災殃。

（選自《平安的人間》）

「心」具有相當大的功能，它能創造世界和宇宙，也能毀滅世界和宇宙；能為我們帶來幸福，也能為我們帶來災難；世界上有許多的哲學理論及宗教信仰，都是源於人類的「心念」。

近幾年來，臺灣的各級議會不但經常吵架，甚至打架，這就是因為觀念的衝突、思想的不同與理念的不調和，使得人與人之間產生種種矛盾。照理說，政治家是救國救民，宗教家是救世救人，但是，為什麼許多的政治家為了推行自己的理念，不惜發動戰爭？而宗教徒為了宣揚愛人的信仰，也不惜殺人如麻呢？為了救世，反而對世界的和平造成破壞；為了救人，結果是殺人。可見每個人的自我都有其範圍，一旦與外界有衝突時，便會產生對抗的態度。

減少自私心 安全感 自然增加

「自我」的內容，從小至大可分幾個層次來看：一、我的心，二、我的身體，三、我所生存的社會及環境，四、整個地球，五、整個宇宙就是我的身體。如果能將自我提昇擴大到第五個層次，自私心就會減少，安全感自然增長。有一次，有位人壽保險公司的推銷員來向我推銷壽險，我問他：「保壽險是否能保證我不會死呢？」他說：「那倒不能。」我又問：「那還保什麼呢？」他說：「死後能讓家屬得到經濟上的保障啊！」我告訴他：「我的受益人是全部的眾生，所有的人都是我的受益人。」

事實上，保險的本身就已經說明：我們的生命沒有保險、財產沒有保險、安全沒有保險。換句話說，這個世界沒有絕對的安全，既然知道如此，更要面對事實來解決問題，這樣心裡才會覺得安全；否則，為了追求安全，結果很可能會使得身心更不安全。

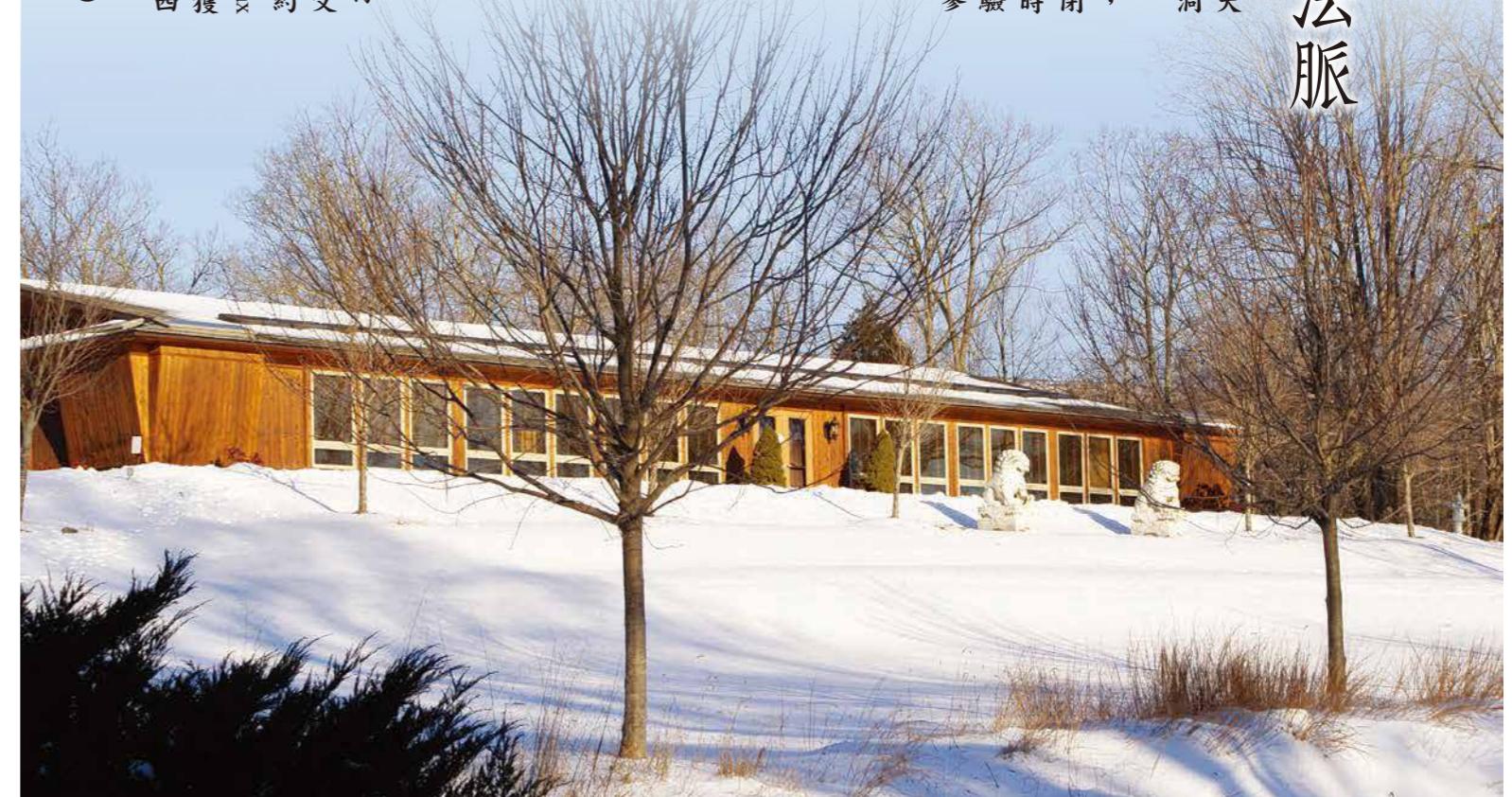
話頭禪法研習營心得

綿綿疑情止息妄念

◎黃曉黎

四十九年，師父指導十三個國家、一百九十位禪眾，修默照禪法。這是自古智正覺之後，八百多年來傳揚曹洞法脈的一個新開始。當年禪四十九圓滿後，師父宣布三位西方弟子：一九九三年即接受傳法的美國約翰·克魯克(John H. Crook)、瑞士的麥克斯·卡林(Max Kalin)、美國的吉伯·古帝亞茲(Gilbert Gutierrez)獲得認可，可以獨立帶領禪修，也開啟中華禪法鼓宗在西方社會弘傳的新里程。

(文／編輯室・圖／本刊資料)



指引生命的探照燈

◎葉乙璇

認識話頭禪是在《牛的印跡》，可惜沒資格報名話頭禪七，只好繼續讀書。聖嚴師父為何這樣寫？佛法如何運用？還好心靈環保書會的善知識們總有問答，但這些提問與話頭的疑情，是無？兩天共學交流，話頭點滴滲入生命，綿綿疑情番問：「什麼是無？」眼隨眾人從默念到羞怯小聲問，再不顧顏面喊到沙啞，聽著內外有哭有笑，又憤又悲，法師們引經據典建立知見和叮嚀方法，眾人專注提起話頭，也慢慢順勢放下執著，放鬆了身心。

次日，心有餘悸的無常感正好提話頭，法師輪番問：「什麼是無？」眼隨眾人從默念到羞怯小聲問，再不顧顏面喊到沙啞，聽著內外有哭有笑，又憤又悲，法師們引經據典建立知見和叮嚀方法，眾人專注提起話頭，也慢慢順勢放下執著，放鬆了身心。

兩天共學交流，話頭點滴滲入生命，綿綿疑情番問：「什麼是無？」眼隨眾人從默念到羞怯小聲問，再不顧顏面喊到沙啞，聽著內外有哭有笑，又憤又悲，法師們引經據典建立知見和叮嚀方法，眾人專注提起話頭，也慢慢順勢放下執著，放鬆了身心。

次日，心有餘悸的無常感正好提話頭，法師輪番問：「什麼是無？」眼隨眾人從默念到羞怯小聲問，再不顧顏面喊到沙啞，聽著內外有哭有笑，又憤又悲，法師們引經據典建立知見和叮嚀方法，眾人專注提起話頭，也慢慢順勢放下執著，放鬆了身心。

兩天共學交流，話頭點滴滲入生命，綿綿疑情番問：「什麼是無？」眼隨眾人從默念到羞怯小聲問，再不顧顏面喊到沙啞，聽著內外有哭有笑，又憤又悲，法師們引經據典建立知見和叮嚀方法，眾人專注提起話頭，也慢慢順勢放下執著，放鬆了身心。

向善向上的心，不限國界

◎Vera C.

英文初級禪訓班心得

睽違三年，這次因緣具足，再次義工身分參與英文初級禪訓班。對一位修行者而言，初階課程不只是入門指導，更是建立正見與正確用功方法的關鍵基礎。透過兩天的課程，我深刻體會到：無論修學時間長短，最繁實的修行，仍須回到基本的放鬆與專注，並時時檢視每一個觀念是否落實。這次不僅為了解脫之路，也是為陪伴他人踏上這條解脫之路，也見證佛法如何助人安頓身心，其意義遠遠超越獨自修行。

在活動設計上，我特別讚歎「托鉢」的教學張力。看著學員手捧裝滿水的碗，開始如履薄冰、全身僵硬，步步前行當中，逐漸領略「身在哪裡，心在哪裡」的心法，尤其義工中途加水時，更能清楚看見學員真實的反應——有人驚訝、有人緊張，但他們隨即運用所學，將注意力拉回當下，整呼吸，讓心安定下來。這個活動巧妙地將禪修方法具體化，讓學員能直定現代人的身心，非常有助益。

四十九年，師父用一段平易的話來說明：「發現心中有事，就是『照』；不討厭它，不去管它，休息心中所有的事，則是『默』。當你清清楚楚沒有雜念妄想而只有方法，便是正在修行默照。」由此可知，日常生活裡任何時間，不論打坐、運動、工作、走路等，都可以修默照禪，對於安定現代人的身心，非常有助益。

二〇〇〇年，紐約象岡道場首度舉辦「禪四十九年」，師父指導十三個國家、一百九十位禪眾，修默照禪法。這是自古智正覺之後，八百多年來傳揚曹洞法脈的一個新開始。當年禪四十九圓滿後，師父宣布三位西方弟子：一九九三年即接受傳法的英國約翰·克魯克(John H. Crook)、瑞士的麥克斯·卡林(Max Kalin)、美國的吉伯·古帝亞茲(Gilbert Gutierrez)獲得認可，可以獨立帶領禪修，也開啟中華禪法鼓宗在西方社會弘傳的新里程。

（文／編輯室・圖／本刊資料）

第一次？當發現花蓮分院有兩天的話頭禪課程，超級驚喜，紙上想像終於能探究竟。

當初識的同學們持續互問：「什麼是無？」念佛的是誰？拖著死屍走的是誰？誰在作主？本來面目是誰？未出生前是什麼？……心裡覺得尷尬又好笑。面對同學們的認真又得鎮定，問、問、問

討論，協助我們釐清練習時會產生的疑惑。從彼此提出不同話頭，如：念佛的是誰？本來面目是什麼？最終都回歸到「什麼是無？」這當中我體

才要開始，繼續老實用功，抱著話頭參下去。

遇見心自己



日期：3/8、3/15、3、29、4/12、4/26

授課講師：演一法師

回到放鬆的呼吸與心
在忙碌與期待之間，

週日雙語佛學講座
Sunday Bilingual Dharma Talk

The Universal Gate Chapter
2/1&15
11am-12:30pm(EST)

《普門品》
走進觀世音的慈悲之門
Entering the Compassionate Gate
of Avalokiteshvara

由 Ven. Yan Rui 演瑞法師 主講

Puri 法鼓山世界青年會

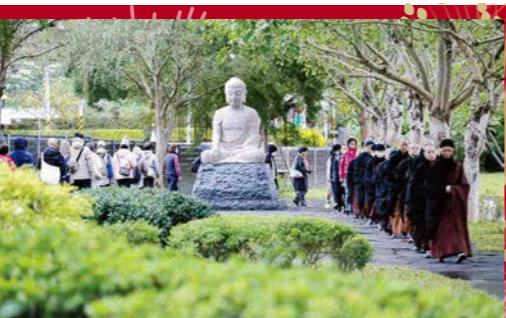
遇見心自己

日期：3/8、3/15、3、29、4/12、4/26

授課講師：演一法師



▲寶雲寺今年第一堂早課，信眾隨法師齊聲持誦《楞嚴咒》、《心經》。



▲農禪寺元旦早課後，民眾環繞寺院經行，用步步安住的身心開啟新年。

元旦早課

開啟第一道心光

是個特別的體驗。南無楞嚴大眾共修，當開口唱誦第一句，他分享著很特別的體驗。楊智鈞，第一次參與法鼓山在象岡的營業，就熱淚盈眶，感動不已。

大眾共修，許多民眾也來體驗漢傳佛教的課誦傳統。甫到臺中開業的大眾，能充滿法喜。

法師同時邀請大眾到臺中開業的醫師楊智鈞，第一次參與法鼓山在象岡的營業，就熱淚盈眶，感動不已。

今年第一堂早課後，留下來享用大眾共修的平安粥，從身到心都發好願，來走向一整年祥和的平安粥；藉由受佛光普照，是非常吉祥的開始點。

今年第一堂早課，諸

老扶幼，隨寺院管理副部

監果理法師、禪堂板首常

乘法師、監院演教法師及

悅眾法師們，齊聲持誦

《楞嚴咒》、《心經》

和的早課梵唄中，天色漸漸光明，近七百位信眾攜

願，也將祝福迴向世界。

今年第一堂早課，諸

老扶幼，隨寺院管理副部

監果理法師、禪堂板首常

乘法師、監院演教法師及

悅眾法師們，齊聲持誦

《楞嚴咒》、《心經》

和的早課梵唄中，天色漸漸光明，近七百位信眾