

# 僧團結夏安居 凝聚弘法願心

## 近二百位海內外僧眾兩地安居 方丈和尚勉勵承擔未來 持續推動法鼓山理念利益眾生

【本刊訊】六月一日起，僧團展開一年一度的結夏安居，近二百位海內外僧眾暫時放下繁忙法務，回到禪堂用功。本次安居由兩地同步展開，總本山禪堂由聖嚴師父法雲師長帶領精進禪修；高雄紫雲寺則以誦經、拜懺為主。安居期間，大眾攝心用功、精勤不懈，充分展現向道辦道的願心。



方丈和尚至總本山禪堂開懷，並勉勵僧眾在安居中用功辦道，持續推動法鼓山的理念，利益眾生。（李東陽攝）

【本刊訊】六月一日起，僧團展開一年一度的結夏安居，近二百位海內外僧眾暫時放下繁忙法務，回到禪堂用功。本次安居由兩地同步展開，總本山禪堂由聖嚴師父法雲師長帶領精進禪修；高雄紫雲寺則以誦經、拜懺為主。安居期間，大眾攝心用功、精勤不懈，充分展現向道辦道的願心。



果醒法師於莫斯科帶領禪修，禪期圓滿時，禪眾與法師們留下珍貴合影。（釋演維提供）



法師們把握結夏因緣，回到禪堂精進用功。（李東陽攝）

【本刊訊】六月一日起，僧團展開一年一度的結夏安居，近二百位海內外僧眾暫時放下繁忙法務，回到禪堂用功。本次安居由兩地同步展開，總本山禪堂由聖嚴師父法雲師長帶領精進禪修；高雄紫雲寺則以誦經、拜懺為主。安居期間，大眾攝心用功、精勤不懈，充分展現向道辦道的願心。

【本刊訊】六月一日起，僧團展開一年一度的結夏安居，近二百位海內外僧眾暫時放下繁忙法務，回到禪堂用功。本次安居由兩地同步展開，總本山禪堂由聖嚴師父法雲師長帶領精進禪修；高雄紫雲寺則以誦經、拜懺為主。安居期間，大眾攝心用功、精勤不懈，充分展現向道辦道的願心。

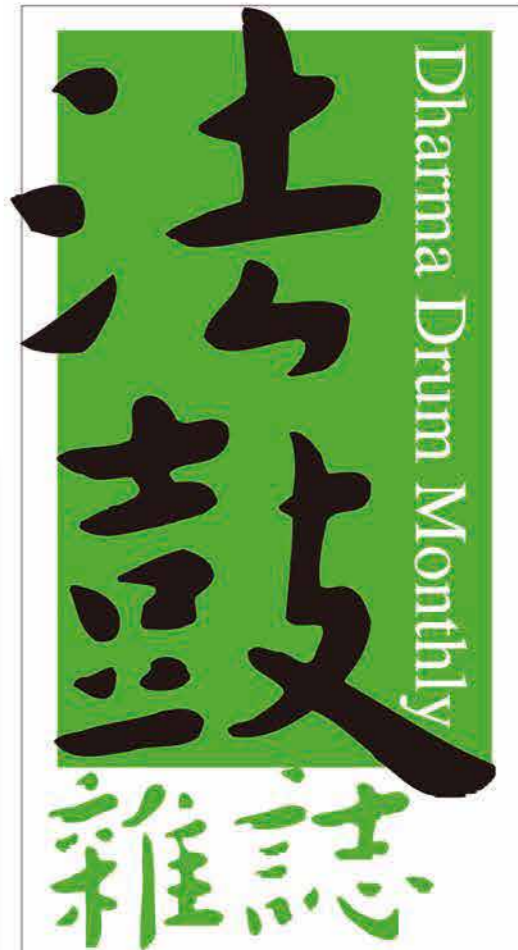
【釋演維／俄羅斯報導】五月二十四日至六月十七日，副住持果醒法師與漢傳禪法、演維法師、寬演法師一行前往俄羅斯，於莫斯科開展當地禪眾，並舉辦禪七、默禪師七與話頭禪五，延請聖嚴師父自一九九八年赴俄帶領禪修以來的法緣。

【釋演維／俄羅斯報導】五月三十日至三十一日，首先於莫斯科近郊舉辦禪二，約四十位禪眾參與。果醒法師開示禪修的目的，在於「見到自心本性」，並以「無位真人」說明人本具的佛性。禪期還安排八式動禪與瑜伽，引導大眾在動靜之間安頓身心、體驗法喜。禪二圓滿後，有十位禪眾歡喜皈依三寶。六月二至九日，一行人至佩列斯拉夫爾（Perevalskiy）附近的禪修中心，展開默禪禪七，共二十二位禪眾參與。果醒法師每日分兩個時段開示，說明默禪的原則與層次，引導大眾從放鬆身心、體驗呼吸，進一步觀全身、練習平等覺照。

【釋演維／俄羅斯報導】五月十一日至十六日接續進行話頭禪五，參加禪眾共十九位。果醒法師詳細說明話頭的定義與修行層次，教導大眾藉由話頭參究「無位真人」，也就是無形無相、卻具有見聞覺知功能的佛性。禪眾對「拖著屍屍走的是誰？」這句話頭特別有共鳴，跑香時投入用功，氣氛凝聚而懇切。

【釋演維／俄羅斯報導】五月十一日至十六日接續進行話頭禪五，參加禪眾共十九位。果醒法師詳細說明話頭的定義與修行層次，教導大眾藉由話頭參究「無位真人」，也就是無形無相、卻具有見聞覺知功能的佛性。禪眾對「拖著屍屍走的是誰？」這句話頭特別有共鳴，跑香時投入用功，氣氛凝聚而懇切。

【釋演維／綜合報導】五月一日，象岡道場住持果元法師應盧森堡聯絡處及盧森堡中華文教協會（Association Culturelle Chinoise de Luxembourg）邀請，於法國阿登地區（Ardennes）聖沃爾弗羅伊隱修院（Ermitage de Saint-Walrooy），帶領為期五天的禪修營，共有十六位學員參加，分別來自盧森堡、瑞士、法國及美國，可見漢傳佛法在歐洲持續推廣與累積的弘法基礎。



紐約東初禪寺 Chan Meditation Center  
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373  
Tel. 718-592-6593 www.dharmadrum.org  
非營利組織，不得轉載本報文字。

Non-profit Org.  
U.S. Postage Paid  
Flushing, N.Y.  
Permit No. 1120



法鼓雜誌APP 歡迎下載

### 新聞簡訊

#### 法鼓山出席 聯合國衛塞節閉幕式

2026 年第 21 屆聯合國衛塞節慶祝活動，5 月 29 日在泰國曼谷聯合國會議中心舉行閉幕儀式，法鼓山由弘法院監院常雲法師與漢演法師代表出席。今年大會以「佛教智慧促進全球永續發展與建構人類命運共同體」為主題，聯合國秘書長古特雷斯（António Guterres）致詞指出，當今世界的分裂與衝突，可從佛陀非暴力、慈悲與服務他人的教誨中獲得啟發。

#### 《日安，放輕鬆》 東風電視台播出

法鼓山全新節目《日安，放輕鬆》，6 月 6 日起每週六下午 3 點至 3 點 30 分，在東風電視台播出。全季共十三集，以現代人最需要的「放鬆」與「禪修」切入，內容結合「四安」理念，包括方丈和尚主題開示、坐姿與立姿八式動禪引導，以及僧團法師們的生活禪法分享，循序帶領觀眾把禪法落實於生活中。

### 方丈和尚祝賀 慧日講堂 福嚴精舍 住持交接

【本刊訊】六月中旬，慧日講堂、福嚴精舍先後舉行新舊住持交接典禮。十四日，方丈和尚應邀至慧日講堂，祝賀新任住持圓德法師。法師畢業於法鼓文理學院佛教學系碩士班，在校期間曾修習方丈和尚教授的「禪修專題研習課程」；畢業呈現時，由方丈和尚擔任口試委員。法師感念師長教導之恩，特別邀請方丈和尚蒞臨觀禮。方丈和尚致詞祝賀時，勉勵圓德法師承擔法務重任，弘法利生，也向送位和尚厚觀長老表達感謝，憶及早年赴日求學期間，蒙長老協助推薦教授，並贈送珍貴的如來藏相關資料。

### 從西歐到北歐 漢傳禪法播下新種子

【釋演維／綜合報導】五月一日，象岡道場住持果元法師應盧森堡聯絡處及盧森堡中華文教協會（Association Culturelle Chinoise de Luxembourg）邀請，於法國阿登地區（Ardennes）聖沃爾弗羅伊隱修院（Ermitage de Saint-Walrooy），帶領為期五天的禪修營，共有十六位學員參加，分別來自盧森堡、瑞士、法國及美國，可見漢傳佛法在歐洲持續推廣與累積的弘法基礎。

# 人間行人願講 弘美北丈方居退

## 勉勵大眾正向看待無常變動 將逆境化為修行資糧 持續增長智慧慈悲



▲退居方丈分享佛法安心的方法，引領聽眾以正向態度，將壓力轉化為成長力量。(西雅圖分會 提供)

【西雅圖訊】如何以佛法的智慧，來面對經濟不景氣、工作和家庭壓力，以及 AI 科技引發的虛幻和焦慮？五月底，退居方丈果東法師北美關懷行來到西雅圖分會，五月三十一日並於當地 King County 圖書館行政中心進行「願行人間，觀世自在」公開講座，與近九十位聽眾分享佛法安心的方法，引領聽眾將壓力轉化為成長的力量，以願力開展觀世自在的人生。

「面對變遷環境，觀照起伏動靜；得體處世行徑，心如止水明鏡。」講座一開始，退居方丈以〈安心祝福語〉的偈語，指出外在環境時時在變，真正的安定來自內心。談到現代人普遍恐懼「無常」變化，退居方丈表示，無常在現象上雖有失去與變壞，但同時也是改變與成長的契機，若能以正向態度看待，「成功是收穫，失敗是體驗」，逆境即是修福修慧的資糧。

在日常實踐上，退居方丈提出「身心安頓四步驟」：以慚愧悔來洗滌身心，以體驗當下來收攝身心，以身到心到安住身心，以一念起即覺「自在身心」。在人際互動與工作中，分享以「理解現象、包容狀況、耐心溝通」來處理人我差異，秉持「奉獻即是修行，安心即是成就」的信念，所有的承擔就不會變成負擔，而是成長的動力。

談及願力的實踐，退居方丈表示，修行是從「小我」走向「無我」的轉化歷程，並以「發願、祈願、許願、行願、還願」五個層次，說明願力落實的過程，勉勵聽眾只要願心發願、踏實行願，生命便不再隨歲月流逝，而是持續增長智慧與慈悲。

現場問答時，有聽眾提問何謂六道輪迴？除了信仰層面，退居方丈說明生活中也有輪迴。當起了瞋心，便如同身處地獄道；起貪心如同餓鬼道，愚昧不明是畜生道，愛與人爭鬥則是阿修羅道。退居方丈藉此提醒聽眾，修行的重點在於時時覺察起心動念，當下轉化習氣，而不是被習氣牽著走，一再地輪迴。

也有聽眾提問夫妻相處之道，退居方丈幽默地建議，不妨把另一半視為成就自己修行的菩薩。若能心存感恩、互相提醒、包容體諒，家庭生活就是最好的修行道場。

## 2026 法鼓山關懷生命獎 獲獎名單出爐

【本刊訊】由法鼓山人文社會基金會主辦的「二〇二六法鼓山關懷生命獎」徵選活動，獲獎名單出爐了！團體「大願獎」由財團法人肝病防治學術基金會獲得；個人「慈悲獎」由拾荒慈善家趙文正獲獎，「智慧獎」則由消防英雄余泰運獲獎。頒獎典禮暨論壇活動預定九月十三日於臺北市中油國光廳舉行，歡迎大眾屆時共襄盛舉，為這些默默耕耘的奉獻者喝采。

本屆關懷生命獎評審團，由蔣經國國際學術交流基金會董事長錢復擔任召集人，評審委員包括：方丈和尚果輝法師、吳念真、曾榮金、張昌邦、陳武雄、陳維昭、陳謙玲、黃輝珍等。評審團於六月十七日召開評審會議，從九個團體及個人入圍名單中選出獲獎者，表彰他們堅毅不拔、奉獻利他的慈悲與智慧。大願獎得主肝病防治學術基金會，讓醫療不只限於醫院，而



▲吳品法師、張昌邦總會長等七位代表，為彰化分會大願獎獲獎團體，為地區開辦護法弘法的新里程。(許朝益攝)

是主動走向人群，二十多年來，將醫療與希望送到最需要的地方，獲得評審肯定；慈悲獎得主趙文正，靠著拾荒涓滴積累力量，將善心轉化為對貧困學子的愛；余泰運走過過山火，歷經復健痛苦後，重新回到第一線救災，他身上的疤痕成為守護眾多生命的「勳章」，獲得智慧獎殊榮，實至名歸。

決賽會議召集人錢復董事長表示，每位入圍者的善心善行都非尋常人，是社會典範，要從中選出獲獎者，評審過程頗為掙扎。方丈和尚也表示，入圍的個人和團體都非常優秀，展現的生命力和奉獻力深具啟發性，充分實踐了創辦大願獎的「四它」精神。

人基會秘書長鍾明秋表示，兩年一次的「關懷生命獎」今年為第十一屆，期盼藉由獲獎者的生命故事，彰顯良善的正向力量，為社會傳遞希望之火。

### 護法總會 彰化分會 啟用 學佛新家

匯聚三十五年的眾願成就 新道場延續護法精神 開啟地區弘化新里程

【陳瑞娟／彰化報導】匯聚三十五年的願心願力，終於迎來永久的學佛新家！五月三十日上午，護法總會彰化分會舉行新建工程啟用典禮，當屆住持崇品法師、總會長張昌邦、副總會長王崇忠和陳治明、中區法行會會長卓伯源等七位

代表為大殿佛像揭開佛幔的那一刻，近四百五十位觀禮貴賓和信眾的掌聲，歡喜雷動，為彰化地區推動創辦聖嚴師父「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，注入滿滿的動能。

典禮一開始，大眾從一願啟彰化，傳法鼓音「回顧影片中，得知一九九一年設立共修據點的彰化分會，七年間曾搬遷七次，每次空間轉換，都讓信眾更堅定籌建道場、學佛護法的信願。從開辦初級禪訓班起步，漸次開展法器、念佛、《地藏經》等共修，以及推動大事關懷，引領許多人走進法鼓山，更接引了護法總會副都監常遠法師在內的青年發心出家，成為住持三寶的法門龍象。

「恭喜彰化分會啟用新家，這是眾多菩薩的願力所成！代表方丈和尚果輝法師主持啟用法會及佛像開光的果品法師，感恩首任召集高秀娥等資深信眾，數十年如一日投入，勉勵大眾向他們學習，發願將學佛的幸福分享給更多人。法師並代表法鼓山，感謝建築師及營造團隊的努力，讓分會的新建築順利完工。

身為彰化子弟的張昌邦總會長，代表護法總會感佩僧團的支持，以及彰化地區卓伯源、陳治明、張基郁與眾多菩薩的投入和護持。他期許分會在硬體設備更新後，強化法鼓山推動的教育和關懷。卓伯源會長、分會現任會長李麗玲，都期許分會的新空間，能接引更多人來學習和實踐佛法，讓善的力量不斷擴展。



▲彰化分會的新建築座落於彰化市區，為一棟四層樓建築，外觀簡單俐落。(許朝益攝)

### 義工團舉行 大事關懷培訓

【楊仁惠／臺北報導】六月二十一日，護法總會義工團於雲來別苑舉辦「大事關懷課程」，邀請關懷醫院監院常哲法師主講，有近一百七十人參加。課程聚焦於關懷醫院八項大事關懷服務，包括生死觀念的建立、如何申請佛事諮詢、臨終關懷要點、如何往生助念等。法師以其豐富的實務經驗為學員詳述，期許透過課程，讓大眾了解當他人需要時，如何給予關懷。

常哲法師強調，法鼓山秉持「提倡全面教育，落實整體關懷」的方法推動理念，因此應以正確的觀念以及溫暖的關懷，來面對生死大事，從而淨化喪葬儀式，實踐禮儀環保。

佛教認為死亡是生命過程中的一個段落，也是另一個階段生命的開始，因此從事大事關懷時，是以念佛修行的安定力，為往生者祝福，安定家屬的心。在臨終關懷的部分，法師表示，需以同理、傾聽的態度，協助臨終者消除障礙、提起正念。法師也詳細說明如何申請助念，更強調助念不是誦經團，而是來帶動家屬專心念佛，藉由念佛的功德力，助往生者蒙佛接引，讓家屬安心，進一步接引家屬學佛，真正安身安心。

「一來上課真是獲益良多。」接待組的邱玫芳表示，近來開始在生命關懷班，因此很希望能充實大事關懷的相關知識，課程中建立了生死、臨終關懷的觀念，有助於執勤時更懂家屬的感受。

### 慈基會聯絡人 共願深化大關懷教育

【本刊訊】當災害日益頻繁，如何提昇防災韌性與災害關懷能力？五月三十日至三十一日，法鼓山慈善基金會於北投雲來別苑舉辦「聯絡人共識營」，全臺各地聯絡人、義工及專職共八十人，透過經驗交流、救災演練、分組討論與分享，凝聚服務共識，共願深化法鼓山的大關懷教育。

副住持果品法師到場關懷時，分享參與二〇〇八年四川地震災後關懷的經驗，勉勵大家不僅助人時要「學觀音、求觀音」，更要時時「念觀音、求觀音」，將自我修持轉成關懷眾生的慈悲心與智慧力。

慈基會秘書長常哲法師期許大家，將共識營所凝聚的信念與智慧，落實於慰訪關懷、災服服務中。會長柯瑤君感恩各地聯絡人長年站在最前線，不僅以修安安心，更將佛法落實於服務中，陪伴許多家庭與個人走過生命低谷。為期兩天的共識營，由總幹事林志聰說明災害關懷的制度與分工，並透過牌



▲慈基會聯絡人透過牌卡桌遊，模擬救災關懷行動。(慈基會提供)

回到東初 願心如初

7/5 SUN 10am-12:30pm

An Authentic Dialogue between Two of Master Sheng Yen's Western and Eastern Dharma Heirs

聖嚴法師二位東西方法子的真切對談



法鼓文理學院 2026 畢業典禮

# 接續邁向終身學習與奉獻

### 五位首屆傑出校友應邀返校 期許學弟妹以三大教育為奉獻方向 發揮心靈環保的正能量



▲方丈和尚、陳定銘校長、鄧偉仁老師等師長們，為文理學院畢業生頒發證書與結緣品。(張麗鐘攝)



【張麗鐘／新北報導】六月十三日上午，法鼓文理學院舉辦二〇二六年畢業典禮，共有七十一位學生圓滿畢業。方丈和尚果輝法師、校長陳定銘、副校長果鏡法師與各科系系主任、帶領師生高唱〈三寶歌〉，先後為畢業生披上菩薩衣、撥穗。紐約莊嚴寺方丈有賢法師等五位首屆傑出校友，慈長老尼及三百多位嘉賓都出席觀禮，祝願畢業生勇健啟航、鵬程萬里。

方丈和尚致詞時，並引用創辦聖嚴師父的勉勵：「生命的意義，在不斷地學習與奉獻之中。」期許學生們畢業後，仍要「保持自我提昇，勇敢面對各種困境與挑戰。」

陳定銘校長也引用二十年前，師父於臺大畢業典禮上的演講，鼓舞大家終身學習，面對逆境時，告訴自己「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」，運用「面對它、接受它、處理它、放下它」化解困境，讓身心自在。

自法鼓佛學院畢業的有賢法師，二〇二五年接任

由沈家楨居士創建、與師父因緣深厚的莊嚴寺住持。應邀以傑出校友身分回母校，他特地先前往日本，帶回京都大學頒發的博士學位證書，向方丈和尚果鏡法師求學，感恩法鼓山僧團、學校師長的栽培。

有賢法師回憶當年在法鼓山求學，老師還帶學生到印度神學院、到加州柏克萊大學神學院進行交流，遇見從京都大學前來講座的教授，啟發他赴日留學的願力。他期許自己和同學們以法鼓山的三大教育為方向，感恩大學教育的大善化、大關懷，奉獻自己，安定大眾。

首屆傑出校友還有彌堅法師、常妙法師、黃鳳慧、許薰瑩等。其中許薰瑩深耕社會公益，長期資助興學，校長特頒教育部銀質獎牌。她分享當年獲得「大願興學」，後來成為社會企業與創新學程首席碩士生，深刻體會自利利他，互為因果。她希望同學們發揮心靈環保的正能量，以師願為己願，共同建設人間淨土。

在會場大聲喊出：「媽媽，我們永遠愛妳，做您堅強的後盾！」的羅偉豪與兄弟姊妹們，精心製作捧花及卡片，向母親李美雲完成碩士學業道喜。他們說，媽媽是全家第一個碩士，到法鼓文理學院讀書後，身心變得健康又堅強，凡事向前看，是兒女最敬愛的榜樣。

▲畢業生們齊唱〈三寶歌〉，感恩學校栽培，發願將所學奉獻大眾。(張麗鐘攝)

【本刊訊】由聖嚴教育基金會舉辦的「唯識小劇場與聖嚴思想」工作坊，於六月九至十九日進行八堂課程，邀請二〇二五聖嚴漢傳佛教傑出博士論文獎得主有賢法師授課。法師深入淺出解讀看似深奧的唯識，並講述許多生活實例，學員們在輕鬆氛圍下學習唯識，同時學會轉念。

工作坊課程分成三年六個學期，第一學期的方向是認識「我的心如何開始演戲？」了解一念心如何從接觸境界，變成感受、標籤、行動與業。學習主題包含：八識入門、前五識、第六識、第七識、第八識、五遍行，內容參照聖嚴師父《探索識界》、《唯識法苑》、《法苑珠林》等著作。

課堂上，法師以達摩套娃做為小助手，協助學員了解每一識的功用及如何

【本刊訊】在快速變動的時代，僧教育不只著力課堂上的研修，更著重培養將佛法帶入生活、回應社會需求的新世世代才。五月二十三日至二十四日，法鼓山僧伽大學舉辦「畢業製作暨修學專題呈現」，十六位專修僧於畢業前夕發表修學成果，主題涵蓋禪法、菩薩戒、僧教育教材整理、生態關懷、生命照顧、梵唄與數位弘法等面向，呈現當代弘法的多元可能。

僧大女眾副院長果光法師在開場時，以自己的生命經驗分享「選擇放下」的心路歷程。法師提到，生活中也有不斷製造的垃圾，心中也有煩惱所堆積的一坩埚山；修行正是持續覺察、反思與發願的過程。法師期勉學僧們，讓多年修學如「滴水穿石」，在畢業製作中開出一朵一朵花。

今年畢業製作共同指向一個核心：在傳承佛法的基礎上，回應現代人的生活處境。學僧們不只呈現個人的修學成果，也嘗試思考佛法如何在不同因緣中，被理解、運用和延續。

例如，寬照法師以「法鼓山生態觀察紀錄」為題，用趣味細膩的方式，介紹法鼓山園區中動植物的生命樣貌，帶領大眾重新觀看山林，重新感受法鼓山。這份觀察不只是自然紀錄，也是修行眼光的開展：在天地萬物中學習愛與包容，並將自己化作能承載眾生的園林。

寬濟法師則以「穿越山脈——大慧宗果登山隊」為題，結合聖嚴師父的禪法教學，深入研究一代禪師的修行法門，並嘗試以

## 有賢法師解讀唯識 由淺入深轉心念

互相作用。除了解釋唯識名相，法師還帶領學員進行不同的練習，例如：以氣味探索，了解前五識的作用；以生命熱度值，呈現生命歷程的高峰與低谷，發掘影響我們一生的故事；以便利貼寫下最重要的人、最重要的價值與事物、平時最喜歡的事、此生一定要完成的夢想，一次又一次地選擇，體悟生命最後「你想帶走什麼？」

藉由實作練習、分享和討論，學員們不只吸收佛學知識，也思考如何應用佛法，並積極提出疑惑，學習氣氛熱烈。學員們也立下目標，全程參與三年的課程，持續深入學習唯識，讓所學落實生活，成為自我成長與利益他人的力量。

▲有賢法師帶領學員從認識八識入門，了解一念心如何從接觸境界，變成感受、標籤、行動與業。(聖基會提供)

## 法鼓山僧大 畢業製作 回應時代需求

學僧將禪法、儀軌、關懷等化為具體呈現 展現法鼓山培育僧才的成果

▲法鼓山僧大多年的畢業製作發表，呈現學僧們多年修學如「滴水穿石」，在流光裡堅持出真體成果。(傅利攝攝)

▲「穿越山脈——大慧宗果登山隊」專題，透過閱讀、記錄與互動，將禪法帶入生活。(傅利攝攝)

## 鑄刻經文 一絲不苟

【口述／施建昌·整理／胡麗桂】

專案初啟之時，僧團法師即著手尋找合適的經文文字，且從一開始便排除印刷字體，而遍尋文字莊重的書法字體。最終，在故宮典藏中找到元朝元浩法師書寫的《法華經》版本，法師們視為佳作，師父也極為認可。

法華經二十五品，採圓鐘造型，鐘體鑄刻《法華經》全文及〈大悲咒〉一卷，此為師父明確指示。至於鐘體尺寸及比例，則由老法師所依據我方提供的鐘聲基礎頻率進行整體設計，最終定為鐘體高四、五公尺，底層直徑二、六四公尺。

基於法華鐘將成為法鼓山的千年法寶，我們對經文鑄刻提出兩個要求：一是力求字字清晰；二是採陽刻文字，字體高度〇.三公分。然而，除去經題、雙佛並坐圖及鐘座等配置後，所餘空間，根本無法排入元浩法師鈔寫的整部經文。

為此，老法師所提出兩項解決方案：第一，經文先排於鐘體外層，再排於鐘體內層；其次，將元浩法師的字體縮小約一成，全經縮為原件八成。如此，經文排列的問題迎刃而解。

而原先設定的文字高度〇.三公分，製作也有困難。在鐘體布滿七萬餘字所產生的厚度與重量，攸關鐘聲基礎頻率的穩定性，也會增加文字鑄刻難度，成功率難以把握。最終，高度調整為〇.二五公分，既降低製作風險，亦可達成法華鐘成為千年文物的使命。

製作工序更是精密。製作所先將經文光碟掃描成電腦刻字，製成塑膠字模。再以手工將經文均勻排列於寬十公分、長三十公分的木板上，每片木板均編號，形成嚴謹的排版系統。接著以泥土壓製成泥膜，高溫燒解後，留下堅實字體凹模，再嵌入鐘體模具，最後修整打磨。層層工序，牽一髮而動全身，絲毫馬虎不得，日本匠人的耐心與專注，實在令人讚歎。

初模完成後，為確保經文無誤，果慧法師與我在現場分區校對，交叉標記待修文字，建立初步共識。後由果慧及果許法師歷時半個月，每日前往現場校對，力求一字不漏、一字不差。這正是師父的身教，師父對於教法，一絲不苟，只為利益眾生。我們也學習這種精神，努力把牠做好，並且要努力做到最好。



▲法鼓書齋

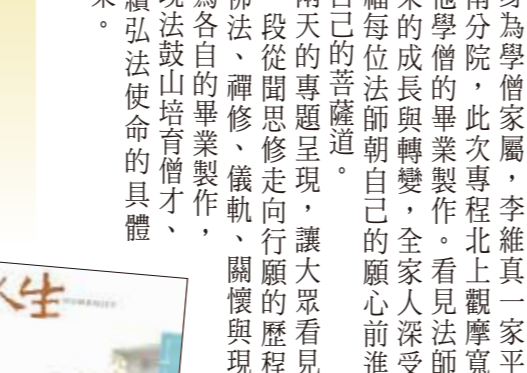
【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 515 期 7 月號

死亡現場——你準備好了嗎？

死亡，是每個人終將面對，卻很少真正學會如何面對的事。除了從生到死的過程充滿變數，我們以為，自己多少已有一些準備，但當死亡真正來臨時，現場往往出乎意料。

死亡不只是觀念問題，更是情感、關係、信仰與選擇同時湧現的現場。人們糾結的不只是「死亡瞬間」，而是從臨終前、往生當下到往生後一段時間，當事人與家屬要直面那些平時不易開口，卻常在病床邊、家族討論中，以及失去之後的夜裡反覆出現的困惑。長年在第一線關懷的果東法師、常哲法師與果賢法師，從臨終準備、助念陪伴到死後的種種疑惑出發，帶領我們學習善終，也學習善生。劉嘉莉、



洪芸甄、侯江文分享陪伴親人最後的日子，如何好好告別。

「農禪好時光」最終回，果毅法師回溯 2012 年新農禪寺的「軟體」更新，佛學班、禪學班、長青班、福田班、幸福覺招團練室、後 40 的人生必修課……你上過什麼課程？「唯識小劇場」，一鍋湯竟出現三種味道？有人說淡，有人說鹹、有人說剛好，有賢法師帶我們品一碗「唯識的湯」。

《通宗記》導讀 本期起，隨中華佛研所助理研究員張雅雯導讀，一探清初仁山寂震禪師撰作《金剛三昧經通宗記》的因緣、立場，以及此書如何藉教明宗，助人印心。

(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

專案初啟之時，僧團法師即著手尋找合適的經文文字，且從一開始便排除印刷字體，而遍尋文字莊重的書法字體。最終，在故宮典藏中找到元朝元浩法師書寫的《法華經》版本，法師們視為佳作，師父也極為認可。

法華經二十五品，採圓鐘造型，鐘體鑄刻《法華經》全文及〈大悲咒〉一卷，此為師父明確指示。至於鐘體尺寸及比例，則由老法師所依據我方提供的鐘聲基礎頻率進行整體設計，最終定為鐘體高四、五公尺，底層直徑二、六四公尺。

基於法華鐘將成為法鼓山的千年法寶，我們對經文鑄刻提出兩個要求：一是力求字字清晰；二是採陽刻文字，字體高度〇.三公分。然而，除去經題、雙佛並坐圖及鐘座等配置後，所餘空間，根本無法排入元浩法師鈔寫的整部經文。

為此，老法師所提出兩項解決方案：第一，經文先排於鐘體外層，再排於鐘體內層；其次，將元浩法師的字體縮小約一成，全經縮為原件八成。如此，經文排列的問題迎刃而解。

而原先設定的文字高度〇.三公分，製作也有困難。在鐘體布滿七萬餘字所產生的厚度與重量，攸關鐘聲基礎頻率的穩定性，也會增加文字鑄刻難度，成功率難以把握。最終，高度調整為〇.二五公分，既降低製作風險，亦可達成法華鐘成為千年文物的使命。

製作工序更是精密。製作所先將經文光碟掃描成電腦刻字，製成塑膠字模。再以手工將經文均勻排列於寬十公分、長三十公分的木板上，每片木板均編號，形成嚴謹的排版系統。接著以泥土壓製成泥膜，高溫燒解後，留下堅實字體凹模，再嵌入鐘體模具，最後修整打磨。層層工序，牽一髮而動全身，絲毫馬虎不得，日本匠人的耐心與專注，實在令人讚歎。

初模完成後，為確保經文無誤，果慧法師與我在現場分區校對，交叉標記待修文字，建立初步共識。後由果慧及果許法師歷時半個月，每日前往現場校對，力求一字不漏、一字不差。這正是師父的身教，師父對於教法，一絲不苟，只為利益眾生。我們也學習這種精神，努力把牠做好，並且要努力做到最好。

July 12 SUNDAY DHARMA TALK 11am-12:30pm(EST)

How We Can Stop Fooling Ourselves by Training the Mind — Living with Ease in a Crazy World by Harry Miller

7.3-7.4 fri-Sat 9:00am-5:00pm

常法師帶領 by Ven. Chang Hwa

默照禪 2-day retreat

# 走進道場 凝聚共學力量

聖嚴書院  
佛學班結業



▲農禪班結業學員與授課法師們在水月道場的大殿，共同發願為成就人間淨土而努力。(陳伯昌攝)

結業不是學佛終點，而是實踐佛法的開始。

今年結業的聖嚴書院佛學班，有著許多動人故事，

本期分享海內外佛學班結業實況，以及結業學員的學佛領會。

◎編輯室



寶雲寺則有一百五十位學員圓滿三年學習。副住持果理法師勉勵大眾，能在正信佛法中學習，是難得的善因緣，期許學員常回寺院，親近善知識。課程結束後，功課並未停止，而

海外班級中，新加坡第二屆佛學班一百五十四位學員完成階段性學習。這學期新加坡連線農禪班上課，結業式由新加坡班班主黃雲寺主持，與上海班、農禪班班主共同主持，向授課法師及同學表達感恩。監院炬炬法師勉勵大眾，秉持「一個都不能少」的精神，彼此扶持，繼續圓滿後續的課程。

一週一堂課，三年不中斷，對許多學員而言，佛學班不只是學習佛法名相，也是一段重新整理身心、練習把佛法帶回生活、與善知識同行的旅程。五月底以來，聖嚴書院佛學班各地班級陸續舉行結業式。其中，農禪寺、寶雲寺、花蓮分院等多個班級更圓滿三年課程。聖嚴書院佛學班開辦近二十年，每年仍有一千五百至一千八百位學員參與。普化中心副都監果毅法師表示，佛學班能持續至今，看似平常，實則仰賴法師教學、各開班單位配合，以及背後細膩而穩定的執行運作。尤其在網路課程已十分豐富的時代，常態、規律、系統的實體課程更顯珍貴；每週走入道場，與法師、同學面對面交流，是網路學習無法取代的生命經驗。

## 三年圓滿 佛法轉變生命

今年圓滿三年課程的班級中，農禪寺甲、乙兩班共有二百二十位學員結業。典禮中，學員透過佛學測驗、練習禪修，到參與福出場的點滴。有學員分享，佛法讓自己學會覺察與接納，也讓家庭關係變得和諧；這些轉變，都是三年共學慢慢累積的力量。



▲新加坡班與農禪班連線上課，結業學員向同學與授課法師表達謝意。(曾錦祥攝)

在AI時代，資訊隨時可查，為何要參加讀書會？中部地區一年一度的「讀書會帶領人基礎培訓」，五月二十三、二十四日於寶雲寺舉行，在具有三十二年培訓經驗的方隆彰老師指導下，八十位學員一同學習AI時代如何深度閱讀及提問，在更有溫度的氛圍中共讀共學，體現心靈環保的精神。

## AI時代，共讀更有溫度

「如何形成一個好的讀書會？」「參加讀書會可以發展哪些能力？」「這些能力與AI時代的關係是？」方老師連續拋出幾個議題，讓大家腦力激盪，進一步指出AI提供的內容，若未經自己的理解、思辨、消化、內化與活化，那就僅是「讀過」代理知識或合成知識而已，還未能達到「讀透」代理知識，並與自己生命結合的閱讀層次。由此可知，參與讀書會所培養的深度閱讀、有效提問、思辨內化等能力，在AI時代益發重要。



▲參加讀書會可以發展哪些能力？方隆彰老師拋出議題，讓大家腦力激盪。(寶雲寺提供)

◎江怡倩

**學習成長看板**

**聖嚴書院福田班招生**

【班別及開學日】寶雲班 8/16 (日)  
安和班 8/29 (六) 農禪班 9/3 (四)

【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)

【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6658

**快樂學佛人開班**

【班別及開學日】齋明別苑班 7/12 (日)  
農禪班、安和班 7/18 (六) 新莊班 8/1 (六)  
香港班、新加坡班 8/30 (日)  
臺南班 9/13 (日) 寶雲班 9/19 (六)  
內湖班 10/17 (六) 汐止班 12/5 (六)

【對象】對佛教有興趣者

【時間】9:00~16:30 (共三次)

【報名】請上網搜尋「快樂學佛人」  
或至 <http://dbs.ddm.org.tw>

【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6659

◎以上報名請上網 <http://dbs.ddm.org.tw>，  
或洽各分支道場、分會

## 生生世世，都有前進方向

◎沈桂鳳 (花蓮佛學班)

從新店開始，在花蓮完成，我在佛學班的學習之路，是一段由「心」造化的因緣。當初因擔任總本山參學員需上佛學班，於是先在新店分會入學，因緣際會回到花蓮，在班長黃秀如師姊協助下轉班。這三年時光，透過與法師、同學的交流，讓我對佛法有了更深的體會。

## 從窮子轉成佛子

◎蔡婉茹 (寶雲寺福田班)

若將佛學班是傳授佛法的教法，福田班就是《四眾弟子共勉語》是我們的公因數，「法鼓山的共識」是公倍數，「心靈環保」是我們從內到外、時時刻刻都可以做到的事，「三大教育」讓佛法超越時空限制，利益自己同時利益他人。我覺得很幸福，只要照著做，出少少的力量，就可以種大大的福田，CP值真的很高。

## 課外心一章

## 讓心慢慢變柔軟

◎許榮洲 (寶雲寺福田班)

坦白說，一開始上福田班，只是想「增加一點智慧」，後來發現：最需要改造的，其實是自己的脾氣與心境。以前開車遇到插隊，心裡馬上起瞋念，現在會提醒自己：「如何成佛道，菩提心為先，何謂菩提心？利他為第一。」以前工作壓力大時，容易煩躁心急，現在學會先深呼吸。對我來說，上福田班最大的進步是「先慢一下，想一想」。

Saturday Sitting 9am-12pm (EST)

7/19 Seven Aspects of the Chan School 宗乘七箇樣子

11am-12:30pm (EST)

by Ven. Yan She 演捨法師 主講

法鼓山 東初禪寺

# 在信仰中

編按：五月底，方丈和尚前往中國大陸出席聯合國衛塞節，參訪多處名山古剎。此行，在禮佛、繞佛、鈔經的年輕身影上，看見大陸佛教界對法寶的需要，思考如何接引新世代，讓信仰的熱情，走向佛法學習與生命實踐。

◎果暉法師（方丈和尚）

# 看見佛法傳承的課題

這次到大陸，是受邀參加在無錫舉行的聯合國衛塞節。這是中國大陸第一次承辦到許多海內外佛教界人士，也讓我感受到法鼓山多年來所結下的國際法緣。

## 法鼓山的影響力 默默發揮作用

其中一個小因緣，讓我印象很深。會場遇到師父法子查可（Zarko Andrić）的弟子塔賈娜（Tajana Mesar），她曾來法鼓山學習梵唄，這次代表克羅埃西亞出席大會。我問她：「克羅埃西亞有多少代表？」她說：「Only one」只有她一位。聽到這裡，我心裡很歡喜，原來一個國家的唯一代表，也和法鼓山有這樣的因緣。這讓我感覺，法鼓山在世界上的弘法影響，或許不是很顯眼，卻在不同地方默默發揮作用。

## 海外僧才不足 思索接引和育才

這次在衛塞節，我也遇到一位來自洛杉磯的法師。他一見到我，第一句話就說：「找不到人出家。」他沒有太多寒暄，很直接地把我海外道場面臨的困境說出來。接著他也提醒，臺灣現在也許還沒有那麼明顯，但未來也會遇到同樣的問題。

這幾年話語讓我警覺，一方面，在大陸看到年輕人對信仰的熱情；另一方面，也聽到海外道場僧才不足的現實。這兩者放在一起，就形成一個很重要的提醒：年輕人不是不需要佛法，關鍵在於佛教如何接引年輕人？僧團如何培育人才，讓法脈得以延續？漢傳佛教又如何在更契合時代的方式，繼續利益更多人？這些問題，都值得我們共同思考。

（節錄自二〇二六僧團結夏安居開示）



（李東陽攝）

## 方丈和尚關懷師父俗家眷屬

方丈和尚五月底參與聯合國衛塞節活動後，於五月二十八日前往江蘇南通，參訪聖嚴師父出家所在地的廣教寺。廣教寺方丈俊才和尚親自接待，並陪同參訪「聖嚴法師弘法成就展示館」。館中展示師父一生歷程與弘法足跡，其中也可見方丈和尚昔時隨師而行的影像，令方丈和尚十分驚喜，也感念廣教寺十多年來的護持。

此行是方丈和尚首度到訪廣教寺，也首次在南通關懷聖嚴師父的俗家眷屬。當天共有家族成員十四人與會，其中第四代黃夢沁正在韓國就學，也專程返鄉相會。方丈和尚依師

父俗家大姊的兒子黃成忠、黃成佳所整理的家族系表，一一認識與會成員，關心各家近況，也勉勵大家在生活中運用佛法，修福修慧，使生命不斷提升。

幾年前，至親離世，那是我的崩塌。因緣際會下，造訪了農禪寺，水月道場的寧靜撫慰了我，法師接引參加初級禪訓班，從此養成每天早起打坐的習慣。

主管，帶領團隊執行許多任務。過去的我，節奏極快，咄咄逼人，禪修之後，同事們開始感受到我變得急躁、溫和且具耐心，又願意聆聽。原本緊繃的關係鬆開了，團隊更和諧，更有向心力和行動力。這證明了安定的領導者，是團隊穩定與成長的動力來源。

病痛總感到無奈，禪修讓我學會覺察與轉念，學習與疼痛共存，並積極運動改善。幾個月來，每天走樓梯到七樓辦公室，維持每週重訓和瑜伽。靠著自力一步步堅持，才體會修行的韌性。

最深刻的體驗是，修行最難的不在禪堂，而是道場外的「破功」與「重來」。有時在道場參加完精進禪修，覺得已充飽電，但回到家，面對長輩失智而反覆糾結同樣的事，剛帶回來的「清淨」瞬間崩解，情緒一上來，馬上就「破功」。

# 在破功與重來之間

體會修行的韌性

◎陳演璋

## 啟動六十後人生

◎江思賢

# 讀誦《地藏經》喚醒自心

話說五年多前，與重陽分託的相遇，啟動今生與《地藏經》的因緣，妙哉！二〇二〇年某日，跟釋教師兄約定時間拿取法師贈送的結緣品，第一次走進分會。隔年三月，秀花師姊邀請參與《地藏經》共修，疫情期間活動間斷，秋香師姊還提醒要讀誦《地藏經》。

曾讀誦《地藏經》時，因眼疾紅腫，念到雙眼朦朧淚縱橫，內心傷悲怕人知，《地藏經》經文直直去，誠心懺悔在心頭。《地藏經》第十三品別舉讀誦，供養者能獲得二十八種功德利益，我們真的要明明白白地相信。

## 勇敢面對生死

# 拉住自己的四攝法

◎蔡蔓妮

這一段日子，生活出了一道很重要的題目給我。

在圓滿父親追思禮佛事、陪伴家人處理後事的過程中，發現最好的解答，就藏在佛法教導的「四攝法」。

以前總覺得布施是給予物質，但在告別式會場中，才明白「無畏布施」的力量。深知只有自心靠岸、守住定力，家人的心才有地方靠岸。佛事結束後，將全部功德迴向法界眾生，這是送給父親與長輩們最圓滿的禮物。

不與情緒對抗，只是靜靜地陪伴這份難過。站在家人的角度，理解大家的不捨與脆弱，在聲聲佛號中尋找心靈的出口。「同在」的感覺，讓悲傷不再是孤單。



# 大悲懺

週日法會 [第三個週日] 2pm-4pm @ 東初禪寺(實體)



# 念佛

[週三] 線上念佛共修 7:30pm-8:30pm

淨心淨零·祥樂豐足 調心篇 2 ◎聖嚴師父

# 拭去煩惱 現清淨智慧

智慧如鏡子，煩惱如塵土，鏡上蒙塵是愚癡，拭去塵埃現智慧。



一切事，一切現象，一切人，不同的位置、立場和不同的環境，但對自己的感覺而言，不要當作是和自己有衝突或無衝突。這種感覺愈減少，見到的世界愈和諧。

「你家有事，他家有事，我家沒事」，我曾經用這三句話疏導你我他之間的問題。雖然有我他的分別，可是自己不生煩惱，這是菩薩的心境和心量。我們雖不是菩薩，但是也可以學習、模仿。他家有事，幫助他；你家有事，幫助你；自己沒有事，自己所做的，都是為了你、為了他。用這種心態，多關懷他人，則會減少與他人起衝突或矛盾的機會，較不會產生煩惱。

對於不喜歡的人、物或環境等，欲離不能離，想要而得不到，就有瞋心。這和身體與觀念有很大的關係。身體和生命是密切相關的，對自己身體有利的，不希望離開，強迫離開，便起瞋心。與自己的名利起衝突，和自己的想法不一樣，生不歡喜心，也是瞋。

**以色身修行，才能成佛道**

清淨心也是智慧的佛心。煩惱心使我們痛苦，使我們生流轉六道中。煩惱心愈少，投生的層次愈高，智慧愈增長。智慧如鏡子，煩惱如塵土，鏡上蒙塵是愚癡，拭去塵埃現智慧。六祖惠能大師到五祖弘忍大師的道場時，曾發生一個故事：

**貪瞋癡是「我執」的表現**

貪瞋癡是你我他的具體表現。所謂你我他，其實就是「我執」。有「我」才知道有「你」、有「他」、有「我希望……」、有「我不希望……」等念頭。

一般勸人不要貪、不要瞋的人，若他本身完全不貪不瞋，是很可能的。若能完全不貪不瞋，就是聖人。若以聖人的尺度期許是對的，卻不必要求他人或自己都是聖人。凡人即使不貪財，也貪名、利；不貪名、利，也貪五欲，身體是依五欲而生存，既然生在欲界，未真正入定或解脫時，對於色聲香味觸任何一樣，無不是貪。一般人貪五欲，修行的人，即使修苦行不貪求，也有貪，貪的是聖果、聖位。得解脫，才真不貪。

五祖將入涅槃，欲傳衣鉢，便命弟子們各作詩偈一首。大弟子神秀在牆上作一偈：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」其意是將心的煩惱去除以顯現智慧。五祖看了這首偈，令弟子們點香動念熟記，會有很大的功德。六祖亦作一偈：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃？」他認為菩提本來沒有樹，心也沒有鏡，既無樹也無鏡，不會有塵埃，也不必拂拭，這種境界更高。

但是，法身應依色身修，要以血肉之軀的色身修行佛道，才有可能開悟、解脫、成佛，所以身體是很重要的，它是修行的工具，也是煩惱的淵藪。（選自《禪與悟》）

## 四眾傳法 共創人間淨土

**認識中華禪法鼓宗 ⑦**

在二十一世紀的今天，能聽聞二千六百年前佛陀的教法，來自一代又一代的佛弟子，將聽懂的、學到的佛法，努力傳播給需要的人。由此可知，傳持佛法，也就是佛法，是佛法能永住的重要關鍵。對法鼓山而言，佛法還有一份承先啟後、復興漢傳佛教的使命，以及讓法鼓山的理念傳持普及、利益普世大眾的責任。

法鼓山所傳承的法統——漢傳佛教中的禪宗，尤其重視傳承。從佛陀開始，到菩提達摩已傳了二十八代，中國禪宗以菩提達摩為第一代，到了第六代六祖惠能之後，開展出五家七宗。聖嚴師父傳承其中的臨濟宗、曹洞宗兩大法脈，二〇〇四年創立了中華禪法鼓宗後，隔年即於農禪寺舉行傳法大典，將承接法脈、傳持佛法的任務，交付給十二位法子。此外，師父長年於西方指導禪修，在十二位法子之前，已將可獨立帶領禪修的任務，授予六位東方法子。

傳法不只是法子的工作，師父曾在二〇〇五年的傳法大典上說明，傳法是一項責任，「只要運用佛法、傳持佛法、弘揚佛法，擔當任務之後就是法子。」二〇〇九年二月三日，師父捨報示寂，隔年起，每年師父圓寂週年之際，法鼓山僧團都會舉辦「傳燈法會」，海內外四眾弟子齊心持誦《傳法偈》：「永傳無盡燈，紹佛大悲行；宗奉嚴師教，風宣法鼓聲。」共願接法傳法，一起發揚法鼓宗風，共創人間淨土。

（文／編輯室、圖／本刊資料）



### 農禪寺初階禪七心得

## 心想多快，身體就跑多快

歷經八天七夜禪修的洗禮，深刻感受到一個全新的自己，內心充滿法喜。

第一天報到時，心中既期待又忐忑不安。當天下午第一支香坐下來，身心感到無比自在放鬆，還自認是一個好的開始。誰知到了第二天的第三支香，身心漸漸緊繃，無法放鬆，妄念排山倒海而來。不禁在心中自問：「為什麼與平常隨喜練習時完全不一樣呢？」這種對抗與糾結，反而讓身心更加無法鬆綁。

到了第三天早上，甚至萌生放棄離開的念頭。幸好團體小參時，向法師請教呼吸不順、頭部脹痛的問題。法師建議調整蒲團坐姿的高度，並提醒我「以放鬆為主，呼吸為輔」來自然調節。依照法師的建議調整後，身心頓時放鬆了許多，呼吸一順，心也就安定了下來。雖然腿依然又麻又痛，妄念也照樣浮現，但此時的心不再強力對抗，而是能夠清楚看見，不讓它擴大蔓延，進而安然處之。

這次跑香中，有一個非常特別的經驗。因為膝蓋舊疾，對跑步一直有心理障礙，不敢跑得太快。但這次法師引導禪眾：「心中不要有罣礙，要放鬆。你心裡能有多快，身體就能跑得多快。」在法師循序漸進的引導下，身體那一刻，真有微風吹拂的清涼感——如風般輕快奔馳，那是一種非常奇妙的體驗。

當然，晚上睡覺時，膝蓋依然痠痛，甚至疼到從夢中醒來。神奇的是，彷彿聽見法師敲著木魚聲，一聽到那清朗的聲音，趕緊從朦朧睡意中起身，攝心打坐。

自由香的時間，可以在大殿或戶外經行。在經行一段時間後，我漫步到大殿外觀察一棵流蘇樹。起初注意到樹上綻放的白花，接著看見嫩綠的新葉，隨後又看到有些樹葉枯萎、有些飄落歸根，滋養泥土。

這幅景象，讓我想到人生的生老病死。仰望藍天白雲，更體會到與樹木在天地的間，期許自己已在修習佛法的正道中，滅苦斷集，照見本來面目。正如《金剛經》偈語所言：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

◎曾獻興

英文禪一心得 © Apple Florence

### 塵世和共修的美麗對照

**走** 進德貴學苑的十樓，第一眼覺得空間有點小。蒲團一個挨著一個，不禁想：這麼擁擠，大家真能各自安頓下來，好好深入禪修嗎？

不過，聽法師說，聖嚴師父當年在簡陋的小房間裡修行，念頭一下翻轉了。比起師父六年閉關，我們有冷氣、又沒有蚊蟲打擾，真的太好了。這麼一想也就放鬆下來，安心坐下蒲團用功。

這次禪修最難得的，是禪眾都來自不同國家、彼此不相識的人，那份共同的安靜，為大家建立起一種深刻且不言而喻的連結。很感謝法師善巧引導，帶著我們慢慢放下身體的緊繃和心裡的不安，那份平靜也久久留在心裡。

除了從「嫌空間小」到「心生感恩」的轉變，還有一段讓我印象很深的經驗，是在騎樓經行時。我們安靜地一步步走著，路人好奇地問：「你們在做什麼呀？」這時候，幾位義工自然地走上前，一邊經行，一邊讓經行隊伍持續。沒想到，這個小小互

動竟成了深刻的一堂課，在守護禪眾的用心裡，喧鬧的塵世和安靜的共修，成了一種美麗的對照。

經行時，外界好奇的目光就像一面鏡子，提醒我們：在每天的紛擾裡，該怎麼守住內心的安定。我也真切體會到：真正的修行，不一定要有一塵不染、與世隔絕的環境。它教導我們，怎麼在境界出現時穩住自己，把正念帶進喧鬧世間。

最讓我感動的，是看見大家一起向善的力量。一邊是滿室形形色色的人，認真地找回內心的平靜；一邊是默默守護的義工和法師們，把一切安排得妥妥貼貼，讓每個人都能無後顧之憂地用功。發心奉獻者的付出、安坐用功者的精進，都是算不清、量不出來的。當我重新走回紛擾的世間，心裡滿是感恩。德貴學苑 Degan Branch，發音就像英文 The Great Branch（美好的分院），在此度過美好的禪一，我滿心歡喜地把這份感動帶回了生活裡。

### 青年禪二心得 與自己的習慣拔河

回 到家的第四天，思緒總算沉澱下來。禪二的點點滴滴，又浮現在腦海中。第一天，常震法師說：「這兩天禁語，不跟別人對話，也不跟自己對話。」語句簡單，要落實卻不容易。不跟別人對話簡單，不跟自己對話，像在與習慣拔河。只要察覺妄念紛飛，提醒自己「回來」，其實就在跟自己對話了。

打坐時習慣閉眼，較容易專注，卻更容易昏沉和起妄念。一察覺到這些狀況，就微微張開眼，看清楚自己在何處、正在做什麼。然而這一提醒，又跟自己說了話。為了不再落入對話中，馬上回到數息上。

「不斷收回心、攝心，把心收回來。」這次法師讓我們「聽」聖嚴師父開示錄音，而不是看影片字幕。這是我第一次專注聆聽師父的語氣、聲調與用詞，不被字幕牽著走，或許這也是收心、攝心的過程。

「心隨境轉叫『攀緣』，攀緣心在，不能真正用功得力。」師父用開電視、找人聊天來舉例。其實我經常這樣做，只為填補心中的無聊與空虛，還有一年去旅行好幾次，想把工作的辛苦與不開心的掃而空，但每次回來，苦又回到原位。原來我的苦從沒有離開過，只是換了風景。

師父還開示：「佛在心中，佛在口中，佛在我們的行為中。」想起前兩天雨後，蝸牛紛紛出現，有時候爬到路上，一不小心就被我踩到。那天，和朋友散步時看到一隻蝸牛在路中央，她毫不猶豫地將之移到草叢裡，舉手之間救了一條生命。朋友不是佛教徒，但從她身上，看到師父所說「佛在行為中」。

兩天的感受，無法用三言兩語概括。很多話好像懂了，又好像還沒懂，只能暫時留在筆記本裡。感恩一切因緣。

◎葉寬得

8/19 - 8/23 Just a pause. Not the end. 法鼓山世界佛教教育園區

按下空白鍵GO!

2026 青年卓越禪修營

活動對象 18-35歲 義工招募 18-70歲

時間 | 每天 9:00~20:00 須 5 天全程參加

資格 | 法鼓山體系兩次禪一或禪二以上經驗者

報名 | 7/5 起，請上網報名 ncm.ddm.org.tw

洽詢 | ncmchan@ddmf.org.tw

備註 | 請攜帶餐具（碗、筷）

精進組全程參加【不開放隨喜】

2026 都市禪修營

10.7 - 10.11 每天 9:00~20:00 不須住宿

既能保有禪七的學習與體驗，又能兼顧睡眠品質與居家生活，並且加強生活中如何活用禪修。

# 大手牽小手 寺院共學趣

## 親子一起種菩提

陪孩子信佛學佛，不只是最好的品格教育，也是建立佛法家庭的基礎。近年來，全臺各分寺院、分會紛紛開辦兒童班、故事花園等親子課程，本期深入各地開班現況，分享家長與孩子共相成長的故事。

◎文／陳玫娟·圖／農禪寺、寶雲寺、高北分會 提供



### 跟著家長來念佛

法鼓山最早的兒童班

一九八〇年代，農禪寺便已經設立了兒童班。當年，每每到週六晚上，不僅大殿內有滿滿的念佛會信眾，佛堂外的兒童班，一群大大小小的孩子們，有時在教室，有時到戶外，跟著義工老師念佛、繞佛，純真可愛的模樣，至今仍是法師和信眾難忘的老農禪風景。

早期農禪寺成立兒童班的緣由，一開始是為了成就家長們念佛修行。原來當時許多信眾想參加念佛共修，但家中的孩子卻乏人照顧，因此，幾位教過幼稚園、小學的老師發心，幫忙照顧信眾帶來寺院的孩子。

同樣是親子共學，課程進行方式則各具特色。像寶雲寺的故事花園，以繪本為媒介，藉由說故事、聽故事、遊戲和創作等，培養孩子正向的觀念與品格，也讓家長在交流中，獲得支持力量。近期還邀請家長上台，化身故事爸爸、故事媽媽，大大拉近了親子間的互動與溝通。

農禪寺兒童班的課程，則分成兒童和家長兩個部分。「家長班」的課程也是設計重點，主題與兒童一致，只是進行方式不同，好讓親子學習的步調一致。「監院果毅法師表示，課程經常邀請兒童教育、親子教育專家來授課，為辛苦育兒的家長們充電。此外，寺內專門開辦的「兒童幸福花園」，讓親子一起透過栽種、觀察植物成長的過程，領略生活與生命，更是該班的一大特色。

聖嚴師父曾說：「孩子進入兒童期後，教育就愈來愈重要，這時候做父母的應該要帶孩子來學佛、信佛。」在親子共學課程中，無論家長或小孩，都能同時親近佛法，在潛移默化中彼此提昇，無形中，讓每個家庭成為安定社會的堡壘、建設人間淨土的基石。

### 與孩子一起種菜、玩手作、做瑜珈、聽繪本故事……於法鼓山各分寺院、護法總會各分會展開的親子共學活動，包括：兒童班、故事花園、親子瑜珈等，這幾年陸續開辦。以「心靈環保」為核心，融入現代教育注重的一「核心素養」，讓許多家長帶著正值幼穉期和小學年紀的孩子，走進寺院和分會，開啟多元共學、親近佛菩薩的快樂時光。 不同於「心靈環保兒童體驗營」，參加對象以小學生為主，舉辦時間為每年暑假；親子共學活動則須家長和孩子一同參與，屬於常態性的帶狀課程，每月一次，每期平均六堂課。相同的是，兩者皆於活動中融入「四種環保」——「一心五四」、「心六倫」等觀念，並結合禪修體驗，讓孩子們學會專注當下、安定身心的方法。

「一九八八、八九年，來念佛的信眾高達一千多人，兒童班也達上百人。」曾擔任農禪寺幼教組組長的鄭秀燕說，義工老師將小朋友分組，有些年齡較大的孩子就當小組長，幫忙帶小朋友上廁所、傳遞物品等任務。漸漸地，更多老師加入陣容，課程也更趨多元，不只念佛、繞佛，還有說故事、美勞、有獎徵答、帶動唱、變魔術等，後來還延伸出兒童朝山寫生活動、兒童營等。



▲早期農禪寺每週六念佛共修，隨家長一起來的孩子，由兒童班老師和義工帶領念佛，年紀較大的孩子也幫忙照顧更小的孩子。(本刊資料)

水月道場建設期間，農禪寺兒童班暫停招生。然而，兒童班是孩子們學佛念佛、種下佛法根苗的地方，許多小朋友如今長大成人，仍繼續回法鼓山學佛，影響力可見一斑。無怪乎水月道場落成後，信眾不斷地催促「兒童班要趕快恢復招生」呢！



◎陳玫娟

### 寶雲寺 故事花園

### 農禪寺 兒童班

## 融入佛法 孕育佛化家庭

## 耕耘心田 澆灌幸福花園

「二〇〇九年開辦的寶雲寺故事花園，是法鼓山最早以說故事為主題的親子課程。十七年來，以故事為橋樑，結合禪修、閱讀、才藝活動，在一次次共學中，陪伴眾多孩子與父母、祖父母共同成長，並孕育出許多佛化家庭。」

「故事花園的緣起，來自當年政府推動校園故事媽媽培訓計畫。」負責課程的團成員譚一中、趙熠女回憶，大家參與培訓後便開始思考：如何將說故事與心靈環保結合？於是畫出融入禪坐靜心、才藝創作的故事分享課程，目的是培養孩子的同理心、專注力及安定力，更重要的是建立品德觀念。

課程團隊分享，有位孩子具過動傾向，許多地方都打退堂鼓，來到故事花園，藉由靜心練習及團體互動，身心逐漸穩定，後來還成為故事花園的班長。「這份轉變，讓我們看見佛法教育的力量，孩子的父親更深受感動，特別來表達感謝。」

不少孩子長大後，仍持續回寺院參加活動，有些家長還進一步投入寺院課程和義工，將佛法融入家庭生活。

「親子共同聆聽故事，扣合心靈環保理念，建構出屬於家庭的語言。」

從鐵皮屋時代舉辦的兒童班，到心靈環保兒童體驗營，隨著農禪寺水月道場落成啟用後，專屬兒童的弘化方式，是隨著空間環境的改變而變遷。經過多年醞釀，在大眾殷切期盼下，農禪寺兒童班於二〇二四年三月正式開班！

有別於兒童專屬的課程，農禪寺兒童班強調「親子共學」，家長和孩子有別個別的課程，也有一起參與的部分，透過共同主題的同步學習，建立共同的價值觀，落實佛法家庭的理想。

每半年一梯次的兒童班，課程主軸即是心靈環保與四種環保，依主題設計課程，內容包括學佛行誼、遊戲、手作、佛菩薩故事、作業分享等，家長



▲親子在幸福花園種花草，觀察自然生命。小朋友跟著法師示範，練習敲小魚念佛。講師分享親子教養知識，與家長進行交流。



▲故事花園的才藝活動，親子合力進行創作。  
▼林淑垣老師說繪本故事，親子都能同時學習佛法智慧。

及價值。」在故事花園裡，擔任說故事老師長達十二年的林淑垣說，現代親子對話機會少，家長更需要陪伴孩子學習。透過精心挑選的繪本故事，融合聖嚴師父的法語，親子都能同時學習佛法智慧，「看見親子關係提昇，許多家長與孩子走向正信道場學習，讓我感受到未來充滿無限希望。」

家長紀正一有兩位就讀國小的孩子都參加故事花園，「女兒回到家，還會主動背誦《四眾佛子共勉語》。」他分享，老師和義工們充滿耐心及愛心，散發出祥和的力量，給好動活潑的孩子們滿滿的愛及正向引導。他表示，在法鼓山學習，讓他體悟到生命的價值，在於找到內在的安定及方向，「故事花園不僅是孩子們學習的園地，更是引導生命轉變的契機。」



▲感謝大眾的護持以及大小學員們的成就，再辛苦都值得！農禪寺監院果毅法師感佩地表示，期盼大眾持續回到農禪寺共學成長，也願心靈環保的觀念，能陪伴每個家庭成長，深耕心田。



▲做瑜珈和遊戲，大人小孩一同坐下來，觀賞扣合當天課程主題的《一〇八自在神童》、《聖嚴法師與觀音菩薩》的故事。

高北分會 兒童班親子瑜珈

伸展放鬆 互動中更親近

課程準備開始囉！我們一起向佛菩薩問好……去年（二〇二五）五月起，護法總會高北分會開辦了兒童班親子瑜珈。每當上課日子一到，便可看到爸爸媽媽帶著孩子、阿公阿嬤帶著孫子，大手牽小手來到紫雲寺，在義工引導下，先合掌、問訊、禮佛三拜，誦完《四眾佛子共勉語》，接著進行五分鐘靜坐，再帶著放鬆的身心，展開活潑又有趣的瑜珈課。

從陸地、海洋到天空，帶領親子瑜珈的黃淑美老師，每堂課都結合「四種環保」、「一心五四」來設計不同系列的故事情事主題，像是陸地上的公園冒險，家長和孩子跟著老師的動作，學蝴蝶拍翅膀、小狗追動、猴子爬樹、一起伸展互動，領略萬物共存的自然環保，親子關係也在活動過程中更加靠近。

做完瑜珈和遊戲，大人小孩一同坐下來，觀賞扣合當天課程主題的《一〇八自在神童》、《聖嚴法師與觀音菩薩》的故事。



▲做瑜珈和遊戲，大人小孩一同坐下來，觀賞扣合當天課程主題的《一〇八自在神童》、《聖嚴法師與觀音菩薩》的故事。



▲親子跟著瑜珈老師引導，練習協調身體的平衡。

課 程準備開始囉！我們一起向佛菩薩問好……去年（二〇二五）五月起，護法總會高北分會開辦了兒童班親子瑜珈。每當上課日子一到，便可看到爸爸媽媽帶著孩子、阿公阿嬤帶著孫子，大手牽小手來到紫雲寺，在義工引導下，先合掌、問訊、禮佛三拜，誦完《四眾佛子共勉語》，接著進行五分鐘靜坐，再帶著放鬆的身心，展開活潑又有趣的瑜珈課。

從陸地、海洋到天空，帶領親子瑜珈的黃淑美老師，每堂課都結合「四種環保」、「一心五四」來設計不同系列的故事情事主題，像是陸地上的公園冒險，家長和孩子跟著老師的動作，學蝴蝶拍翅膀、小狗追動、猴子爬樹、一起伸展互動，領略萬物共存的自然環保，親子關係也在活動過程中更加靠近。

做完瑜珈和遊戲，大人小孩一同坐下來，觀賞扣合當天課程主題的《一〇八自在神童》、《聖嚴法師與觀音菩薩》的故事。

「感謝大眾的護持以及大小學員們的成就，再辛苦都值得！」農禪寺監院果毅法師感佩地表示，期盼大眾持續回到農禪寺共學成長，也願心靈環保的觀念，能陪伴每個家庭成長，深耕心田。

「感謝大眾的護持以及大小學員們的成就，再辛苦都值得！」農禪寺監院果毅法師感佩地表示，期盼大眾持續回到農禪寺共學成長，也願心靈環保的觀念，能陪伴每個家庭成長，深耕心田。

「感謝大眾的護持以及大小學員們的成就，再辛苦都值得！」農禪寺監院果毅法師感佩地表示，期盼大眾持續回到農禪寺共學成長，也願心靈環保的觀念，能陪伴每個家庭成長，深耕心田。

「感謝大眾的護持以及大小學員們的成就，再辛苦都值得！」農禪寺監院果毅法師感佩地表示，期盼大眾持續回到農禪寺共學成長，也願心靈環保的觀念，能陪伴每個家庭成長，深耕心田。

「感謝大眾的護持以及大小學員們的成就，再辛苦都值得！」農禪寺監院果毅法師感佩地表示，期盼大眾持續回到農禪寺共學成長，也願心靈環保的觀念，能陪伴每個家庭成長，深耕心田。

「感謝大眾的護持以及大小學員們的成就，再辛苦都值得！」農禪寺監院果毅法師感佩地表示，期盼大眾持續回到農禪寺共學成長，也願心靈環保的觀念，能陪伴每個家庭成長，深耕心田。

「感謝大眾的護持以及大小學員們的成就，再辛苦都值得！」農禪寺監院果毅法師感佩地表示，期盼大眾持續回到農禪寺共學成長，也願心靈環保的觀念，能陪伴每個家庭成長，深耕心田。