

法鼓雜誌

Dharma Drum Monthly

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel. 718-592-6593 www.ddmusa.org
非商業用途，不得轉載本雜誌內容。

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

法鼓雜誌APP
歡迎下載

Android iOS

農禪寺

梁皇寶懺法會邁入30年

推動經懺佛事的改革與創新 從護持教育到支持臺灣本土農業 開展慈悲道場精神



▲方丈和尚於法會圓滿日，勉勵大眾懺悔之後更要發願，從改過自新、斷惡修善做起。（李東陽攝）

【本刊訊】「梁皇懺，十卷已全周。回向四恩並三有，拜懺眾等增福壽。願將法水洗怨尤，惟願亡靈往西遊。」北投農禪寺一年一度的梁皇寶懺法會，於八月十五日（農曆七月十六日）圓滿結束。法會期間，每天平均超過二千二百人在現場禮懺，線上參與人數亦逾一千七百人；蘭陽分院及全臺多個分會同步連線共修。大眾為自己懺悔發願，也為親屬消災植福，並為先亡眷屬超薦。

今年，農禪寺梁皇寶懺法會邁入第三十年。悠揚的梵唄聲在水月道場迴盪，大眾齊聲誦誦，合掌禮拜，眼前景象與早年鐵皮屋裡的共修身影遙相疊映，正如創辦人聖嚴師父曾形容：「五千人在一起卻好似只有一人」。

法會首日，退居方丈果暉法師親臨開懷，指出真正的「慈悲道場」不只在殿堂，也在家庭與職場；面對人事物，應以慈悲關懷他人，以智慧處理事情，勉勵大眾將十供養與慈心觀化為日常實踐，做到「以法相會，莊嚴淨土，成熟眾生」。監院果毅法師也感謝全體法師、內外護法與信眾的長年護持。



▲信眾踴躍參加農禪寺梁皇寶懺法會，供養、背負有著著臺灣、農業、友善環境的慈悲心。（李東陽攝）

▲農禪寺梁皇寶懺法會邁入第三十年，從老農禪到新水月，引領代代信眾走入慈悲門。（李東陽攝）

適逢《農禪好時光》出版，農禪寺特別於每日中午安排系列開分。由果毅法師、常運法師、演復法師、常提法師接力分享「修行」、「你我」、「傳承」、「自然」、「法師」五段好時光，回顧農禪寺如何因應時代需要，在延續傳統的同時，持續推動改革與創新。

其中，梁皇寶懺法會供品的調整即為一例。早期依十卷懺文準備十種供品，後來簡化為花或念珠；二〇一七年起，改選臺灣本土生產、有機或友善耕作的農產品，優先支持青農、返鄉青年及投入環境教育者，將供養三寶的恭敬心，延伸至土地、環境與社會責任，實踐道場作為社會「輸血管」的理念與功能。

農禪寺的梁皇寶懺法會，始於一九九七年，為紀念師公東初老和尚九秩冥誕、圓寂二十週年，並報答信眾長年護持；法會所得則用於設立獎學金，培育佛教高僧人才。

北美僧眾共識營

深耕漢傳禪佛教

六處道場以正法為本 禪修為核心 回應當地需求 落實人才培育 整體協作弘傳法脈

【釋演曉／洛杉磯報導】美國紐約是創辦聖嚴師父海外弘化的重要起點。自一九七七年師父帶領首支禪七，至師父捨報後父眾弟子接續弘化腳步，讓北美近半世紀以來，始終是法鼓山全球弘化的重要據點。

如今，東初禪寺、象岡道場、溫哥華道場、舊金山道場、洛杉磯道場及普賢講堂，六處據點分布北美東西岸，各自面對不同的社群結構、語言環境與文化背景。隨著北美佛教生態變遷與信眾世代交替，道場該如何以漢傳禪佛教為根本，回應不同文化背景學佛者的需要？

八月三至七日，僧團三學研修院於洛杉磯道場舉行「二〇二六北美常任法師共識營」，方丈和尚果暉法師、都監常悅法師、三學院男眾副都監寬法師、三學院女眾副都監慧法師，與北美六個道場近三十五位法師，依循「共願、辨識、借鏡、定位、方向」展開五天對話。果毅法師表示，共識營旨在回到師父弘化初心，重新思考北美弘化定位。

開營時，方丈和尚以「馬車」為喻，勉勵各道場雖然條件不同，仍須齊心協力、行於正道。與會法師們凝聚共同方向：以正法為本、禪修為核心、教觀並重、契理契機而不失根本，並以大乘菩薩道為方向；由僧團主持正法、

讓教育與關懷，成為偏鄉永續發展的力量！法鼓山慈善基金會、泰國護法會於泰國北部協助懷恩小學修繕校舍、佛堂和擋土牆，以及援建培英中學的圖書室、擋土牆等工程，七月二十七、二十八日先後落成啟用。駐泰國代表藍夏禮大使伉儷、法鼓山護法總會副都監常遠法師、泰國護法會永久名譽會長蘇林妙芬等，以及當地各界代表、兩校師生、家長與社區居民，共同歡喜迎接學校邁向新的發展。

位於泰北偏遠山村的懷恩小學，培英中學，長期肩負華語文教育的重要使命，卻因年久失修，校舍設施老舊，教育資源及師資不足等困境。法鼓山匯聚各界的力量，協助完成校園設施的修繕與重建，讓偏鄉校園重新獲得社會關注，也代表一份守護教育、陪伴孩子與地方居民重建對未來的信心。（文／編輯室 圖／法鼓山慈悲會提供）

果元法師 愛爾蘭弘化 將禪法帶入生活

墨西哥帶領禪七

【釋演曉／墨西哥報導】六月二十七日至七月四日，美國象岡道場住持果元法師、演無法師受邀前往墨西哥玉海禪修中心（Yam Sea Lat），帶領一年一度的禪修活動，共有四十八位學員參加，除了墨西哥本地，也有來自美國、臺灣等地學員，洛杉磯道場監院常統法師也帶領常住法師一同參與，最後一天有十三位學員皈依，持續在南美洲播下漢傳禪法的種子。

果元法師每日早晚二次英文開示，由禪中心負責人羅拉（Laura Del Valle）與她的女兒安潔利卡（Angelica Del Valle）翻譯為西班牙語，以早晚課誦的《心經》為內容，由淺入深地將佛法分享給學員。在背山面海、環境清幽中，法師帶領禪眾從覺察身體開始，一步步深入方法，無論是海灘上的動禪與經行，或是在山頂練習直觀、在禪堂內打坐，都讓學員深感受益。

有學員分享，果元法師引導身體掃描，幫助自己以放鬆的狀態進入禪坐，不需與身體對抗，隨時保持對呼吸的覺照。在海灘上練習時，汗水順著臉頰和身體流下，對天氣有了更多接納與包容。在日常生活中，也實踐法師的教導：不盲目反應，若無建設性或會傷害他人的話就不說，並且學會放下。

玉海禪修中心負責人羅拉與女兒安潔利卡，多年來護持禪修活動，將師父的禪法及漢傳佛教的精神分享給當地人，透過教法的結合與當地資源來推動，持續代代相傳的善願。

（李鑫提供）

▲果元法師於倫敦帶領都市禪二，幫助學員在日常生活中練習放鬆、專注與覺察。（李鑫提供）

【釋演曉／綜合報導】七月至八月底，法鼓文理學院助理教授果幸法師連續於愛爾蘭、英國與威爾斯展開弘化行程，從親子營、禪七、都市禪修，到走訪大學與不同佛教傳承道場，透過密集禪修、共修及交流，陪伴不同背景的學員將漢傳禪法帶入日常生活。

愛爾蘭親子營圓滿後，果幸法師接續於當地帶領禪七，二十餘位學員有多年經驗，無論初次接觸禪修或有多年經驗，不少人在法開示與小參引導下，逐漸放下追求「立即見效」的心，也體會禪修不只是蒲團上的用功，也體悟禪修與飲食、出坡乃至擔任外護，都可成為修行。圓滿當天，並有三位學員皈依三寶、受持五戒。

短暫赴美協助「佛教禪修理

論與實踐論壇」後，法師八月十一日返回英國，帶領倫敦信眾禪坐共修，回應大眾禪修上的疑惑，二十二至二十三日的帶領都市禪二，讓身處繁忙城市的大眾，在日常生活中練習放鬆、專注與覺察。

法師也把握因緣，參訪阿瑪拉瓦蒂佛寺（Amaravati Buddhist Monastery），這座有四十多年歷史的寺院，承續泰國森林傳統阿姜查法脈，由西方僧眾住持。透過實地走訪，了解不同佛教傳承如何在英國扎根與發展。

二十七日，法師拜會布里斯托大學多元信仰牧靈中心（Chaplaincy Centre），並與約翰·克魯克博士（John Crook）創辦的英國禪學會（Western Chan Fellowship）禪眾會面交流。接著在 Oxford Buddhist Vihara 帶領由布里斯托大學佛學社主辦的禪二，延續法鼓山與當地的法緣，禪眾多為該校師生與畢業生。

法師表示，海外弘化期間，不少禪眾提出工作、家庭、習氣與生命困境等問題，雖然文化背景不同，人們所面對的煩惱卻有許多相通之處；如何運用佛法陪伴大眾、回應真實的人生問題，也讓他在弘化過程中不斷學習、成長。

「到海外弘化，也幫助自己增長菩提心。」法師分享，從禪堂裡的密集用功，到宗教交流，每一次與人的互動，都讓他更加體會弘化與修行並非兩件事，而是在幫助他人的同時，也持續深化自己的道心。

從教育出發 陪伴泰北學子走向未來

懷恩小學、培英中學援建工程啟用
持續展開華語文教育 協助重建希望與信心

【本刊訊】七、八月泰國雨季期間，位於泰北清萊府滿樂福村的懷恩小學、帕黨村的培英中學，充滿了希望與祝福。在法鼓山慈善基金會、泰國護法會共同協力下，兩校的校舍、佛堂、圖書室、擋土牆等校園設施，七月底完成修繕與建設工程，正式落成啟用。新一期的華語文教學，八月初也於培英中學接續展開，透過教育和陪伴，持續守護偏鄉學子的成長。

七月二十七日，懷恩小學援建工程啟用典禮前，孩子們以〈聽我說謝謝你〉的純真歌聲，迎接遠道而來的貴賓們，道出心中真摯的感謝。校長張曉忠談起學校終於有更完善的學習環境時，數度哽咽。他表示，正因為各界的關懷與陪伴，孩子們才能在安全的校園裡學習，這份恩情將永遠留在全體師生心中。

鼓山在學校遭逢災害、最需要協助的時候伸出援手，從災後清理、校園修復，到擋土牆與圖書室興建，陪伴學校重新站起來。景校長表示，法鼓山帶來的除了硬體建設，更透過觀音法會、心靈環保暨法華經教育，讓孩子們與居民建立起對未來的信心。

八月八日，僧團弘講師果賢法師前往培英中學，投入為期一個月的華語文教學。法師於新啟用的圖書室，帶領近六十位學生體驗立禪，在站立中練習放鬆、平衡與安定，並教唱〈我為你祝福〉，送上父親節的祝福。

在農曆七月，以誦經、禮佛感念先人，也傳承孝親報恩的中華文化。泰北帕黨村中華寺於八月二十二日，首度舉辦元報恩法會，由僧團果賢法師主法，泰國護法會會長林淑珍率同柳麗花、莊麗卿擔任法會司儀。帕黨及鄰近村民、培英中學學生等一百多人，隨法師虔敬拜願，恭誦〈觀世音菩薩普門品〉。梵唄聲在山村迴盪，讓平日寧靜的中華寺，氛圍更顯莊嚴祥和。

午供圓滿後，法師為大眾開示，除了感恩帕黨先賢艱苦奮鬥，爭取到一處安居樂業的土地，並以「中華寺」之名勉勵村民，中華文化是帕黨珍貴的傳統，法鼓山傳揚的漢傳佛教，具有包容性與適應性，以提倡「心靈環保」來淨化人心，促成個人與環境的和諧，希望大眾代代傳承中華文化，也能學習佛法，從自己做起，發揮力量照顧家庭、村落與生活的土地。

【張曜鐘／新北報導】八月五日上午，法鼓山社會大學邀請果賢法師，以「從日常到行動——翻轉臨界點的零廢棄之路」為題，於該校新莊校區，向六十多位民眾分享如何在日常生活中實踐淨心淨零、翻轉地球危機。

果賢法師從科學數據，重申暖化的地球正和時間賽跑，全球氣候環境失控，將令人類和許多物種無法生存。法師說，「人類世」出現了公域的、視野的、心智的悲劇，要翻轉這三大悲劇，需要大家共同保護環境的生命系統，以關懷和感恩作為生命的核心。

法師說明，翻轉悲劇的心法，即是聖嚴師父提出的「四種環保」：「一心五四運動」，從「心」出發，是雙贏共好的解決之道。



七月二十八日，培英中學新建的多功能圖書室，於常遠法師主持灑淨儀式後，舉行落成啟用典禮。校長景泰英代表全體師生及帕黨村民，感謝法

鼓山在學校遭逢災害、最需要協助的時候伸出援手，從災後清理、校園修復，到擋土牆與圖書室興建，陪伴學校重新站起來。景校長表示，法鼓山帶來的除了硬體建設，更透過觀音法會、心靈環保暨法華經教育，讓孩子們與居民建立起對未來的信心。

八月八日，僧團弘講師果賢法師前往培英中學，投入為期一個月的華語文教學。法師於新啟用的圖書室，帶領近六十位學生體驗立禪，在站立中練習放鬆、平衡與安定，並教唱〈我為你祝福〉，送上父親節的祝福。

在農曆七月，以誦經、禮佛感念先人，也傳承孝親報恩的中華文化。泰北帕黨村中華寺於八月二十二日，首度舉辦元報恩法會，由僧團果賢法師主法，泰國護法會會長林淑珍率同柳麗花、莊麗卿擔任法會司儀。帕黨及鄰近村民、培英中學學生等一百多人，隨法師虔敬拜願，恭誦〈觀世音菩薩普門品〉。梵唄聲在山村迴盪，讓平日寧靜的中華寺，氛圍更顯莊嚴祥和。

午供圓滿後，法師為大眾開示，除了感恩帕黨先賢艱苦奮鬥，爭取到一處安居樂業的土地，並以「中華寺」之名勉勵村民，中華文化是帕黨珍貴的傳統，法鼓山傳揚的漢傳佛教，具有包容性與適應性，以提倡「心靈環保」來淨化人心，促成個人與環境的和諧，希望大眾代代傳承中華文化，也能學習佛法，從自己做起，發揮力量照顧家庭、村落與生活的土地。

【張曜鐘／新北報導】八月五日上午，法鼓山社會大學邀請果賢法師，以「從日常到行動——翻轉臨界點的零廢棄之路」為題，於該校新莊校區，向六十多位民眾分享如何在日常生活中實踐淨心淨零、翻轉地球危機。

果賢法師從科學數據，重申暖化的地球正和時間賽跑，全球氣候環境失控，將令人類和許多物種無法生存。法師說，「人類世」出現了公域的、視野的、心智的悲劇，要翻轉這三大悲劇，需要大家共同保護環境的生命系統，以關懷和感恩作為生命的核心。

法師說明，翻轉悲劇的心法，即是聖嚴師父提出的「四種環保」：「一心五四運動」，從「心」出發，是雙贏共好的解決之道。

懷恩小學孩子們以純真的歌聲與笑容，對各界的援助表達感恩。（慈基會提供）

果賢法師在培英中學新啟用的圖書室，帶領學生放鬆身心，體驗禪修。（慈基會提供）

七月二十八日，培英中學新建的多功能圖書室，於常遠法師主持灑淨儀式後，舉行落成啟用典禮。校長景泰英代表全體師生及帕黨村民，感謝法

鼓山在學校遭逢災害、最需要協助的時候伸出援手，從災後清理、校園修復，到擋土牆與圖書室興建，陪伴學校重新站起來。景校長表示，法鼓山帶來的除了硬體建設，更透過觀音法會、心靈環保暨法華經教育，讓孩子們與居民建立起對未來的信心。

八月八日，僧團弘講師果賢法師前往培英中學，投入為期一個月的華語文教學。法師於新啟用的圖書室，帶領近六十位學生體驗立禪，在站立中練習放鬆、平衡與安定，並教唱〈我為你祝福〉，送上父親節的祝福。

在農曆七月，以誦經、禮佛感念先人，也傳承孝親報恩的中華文化。泰北帕黨村中華寺於八月二十二日，首度舉辦元報恩法會，由僧團果賢法師主法，泰國護法會會長林淑珍率同柳麗花、莊麗卿擔任法會司儀。帕黨及鄰近村民、培英中學學生等一百多人，隨法師虔敬拜願，恭誦〈觀世音菩薩普門品〉。梵唄聲在山村迴盪，讓平日寧靜的中華寺，氛圍更顯莊嚴祥和。

午供圓滿後，法師為大眾開示，除了感恩帕黨先賢艱苦奮鬥，爭取到一處安居樂業的土地，並以「中華寺」之名勉勵村民，中華文化是帕黨珍貴的傳統，法鼓山傳揚的漢傳佛教，具有包容性與適應性，以提倡「心靈環保」來淨化人心，促成個人與環境的和諧，希望大眾代代傳承中華文化，也能學習佛法，從自己做起，發揮力量照顧家庭、村落與生活的土地。

【張曜鐘／新北報導】八月五日上午，法鼓山社會大學邀請果賢法師，以「從日常到行動——翻轉臨界點的零廢棄之路」為題，於該校新莊校區，向六十多位民眾分享如何在日常生活中實踐淨心淨零、翻轉地球危機。

果賢法師從科學數據，重申暖化的地球正和時間賽跑，全球氣候環境失控，將令人類和許多物種無法生存。法師說，「人類世」出現了公域的、視野的、心智的悲劇，要翻轉這三大悲劇，需要大家共同保護環境的生命系統，以關懷和感恩作為生命的核心。

法師說明，翻轉悲劇的心法，即是聖嚴師父提出的「四種環保」：「一心五四運動」，從「心」出發，是雙贏共好的解決之道。



▲常遠法師（左六）及駐泰國代表藍夏禮大使（左七）等貴賓，一同為懷恩小學修繕完工的校舍進行啟用剪綵。（慈基會提供）

護法總會中南部「尋根感恩·心之旅」

凝聚初心 發願行動 護持會員共願募人募心



▲中護護持會員至寶雲寺故事館尋根，了解法鼓山在中部地區的開展歷程。（林宸禾攝）

【本刊訊】將護持法鼓山的意義，昇華為募人募心的行動力！護法總會服務處規畫的「從小草到大願——尋根感恩·心之旅」護持會員成長營，八月八日、二十二日，先後於寶雲寺、紫雲寺舉辦，中南部各地的護持會員與悅眾，透過參訪尋根、生命故事分享、種香草等活動，一步步凝聚初發心，提起勸募願心，共願傳承護法願力。

課程從初心出發，中部學員由寶雲寺光熱小組導覽，走進寶雲寺六、七樓的故事館，認識聖嚴師父一生實踐佛法的歷程，以及中部四眾弟子跟隨師父，草創護法會、籌建寶雲寺、創新弘化的故事。南部學員則透過回顧影片、寺院參訪及展示館導覽，體

會寺院創建的艱辛與弘法歷程。在中部，受邀上台分享的勸募會員林月女，道出自己初次踏入南投分會時，看到地板褪色又有裂縫，當下便發願要盡己之力，護持道場。她分享自己的勸募心法，就是從小事做起，少喝一杯飲料，省下的錢就能護持道場。南部則由三十多年的資深勸募鼓手葉錦花，分享當年為將體會到的佛法帶給大眾，在菜市場賣菜時，向顧客介紹聖嚴師父，於平凡的日常中，創造不凡的勸募因緣。

香草老師曾慧珍、陳昆榮分別帶領兩地學員「植願起行」，將一棵棵甜菊菊完成移植後，寫下自己所發的願，再一同到佛前供願。回到課堂，眾人熱烈討論如何從一個人的邀約開始行動。「入道要門，發心為首。修行急務，立願為先。」服務處監院常應法師分享，自己從學梵唄到出家修行，一路靠的就是發願。法師鼓勵眾人要發願、做定課、常回道場共修共學，從提昇自己開始，進一步幫助他人提昇，集合大家的力量，就能讓世界愈來愈好。

來自海線分會的傅麗玲，帶著就讀國中的孩子來參加，種香草時，孩子發願擔

任「小草小助教」，奉獻自己的力量，也種下善緣福德，讓她深深感受到，佛法的傳承需向下扎根，讓下一代知道佛法的好。員林分會鄭淑媛則發願：願自己這株小草在勸募路上，募人來護持參與法鼓山，一同分享法鼓山。

【陳嘉珍／泰國報導】泰國護法會於八月八日舉辦義工培訓講座，由法鼓文化編輯總監果賢法師主講「深觀因緣，提起放下」。法師幽默風趣地將佛法的核心理論講解得清楚明白，讓與會的二十五位義工獲益良多。

法師以因緣觀說明世界萬物都是緣起而有，在重重無盡的因緣中，要審慎身口意的行為，感恩一切因緣，例如：今生能聽聞正法、親近善知識，是自己宿世修福修慧而來。法師以繼程法師提出的「一福報七層次」，搭配佛經故事及生活實例，來闡釋修行的次第，從得到人身、學佛、出家、修行、禪修、進禪室，最後是開悟、體會放鬆、放下與解脫的禪悅。法師逐一說明，讓眾人對修行方向有更清晰的認識。

法師強調，學佛有其層次，不能只停留在求人天福報，要進一步了解苦集滅道的正法要，能知苦離苦；進而進入觀無我、無常、空的增上法。建立此知見，老實面對煩惱，並運用佛法來調整，才能真正出離執著、放下煩惱。

法師表示，一切人事物皆是有因緣和合，願眾人時時都有提起的勇氣，也具備放下

的智慧，並勉勵大家除了來現場聽課，平時也可善用網路資源持續自修，讓自己能為更好的法鼓弟子，才不會辜負師父對每位弟子的深切期盼。

東初禪寺

中元報恩

9/5&6 [六日] 9:30am - 5:00pm

懺悔水味三悲恩

設有「平安祝福」「追思禱禱」雲端牌位，以及供僧齋花果、香花燈供養等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593 | 實體 @ 東初禪寺 |

方丈和尚 弘化關懷

從東岸到西岸

方丈和尚於波士頓、洛杉磯和舊金山等地
分享淨零時代心生活 勉勵大眾淨化自心
共同實現人間淨土

傳遞清淨利他願行



▲方丈和尚於普賢講堂弘講，勉勵大眾護持如初，也將護法精神傳承給下一代。（普賢講堂 提供）

【高毓婷／花蓮報導】為讓大眾認識外籍神長年深耕花蓮、服務弱勢的歷程，花蓮分院繼七月二十八日於花蓮鐵道電影院舉辦首映後，八月二十一日再於新天堂樂園威秀影城包場放映紀錄片《為一切人，成為一切》，兩場活動共有上百位信眾及民眾參與。適逢豐年祭，光復鄉大華村部落居民也專程前來觀賞，劉一峰神父並親臨現場座談。

花蓮分院邀劉一峰神父 談信仰實踐與奉獻

紀錄片自一九五二年起，百餘位來自法國、瑞士的神父遠渡重洋，深入資源匱乏的花東部落，投入醫療、教育、文化保存及弱勢照顧。他們以超過半世紀的歲月，陪伴臺灣走過社會結構的變遷，留下以信仰實踐愛與服務的生命足跡。花蓮分院監院寬行法師表示，劉一峰神父將一生奉獻於關懷弱勢，是宗教師的典範。



▲劉一峰神父（前排中）分享以愛與接納相待，便能觸動每個人心中的光明面。（花蓮分院 提供）

2026 東初禪寺親子營

相伴成長 大小朋友感恩同行

【美國訊】以感恩心與孩子同行，在陪伴中看見成長。八月十二至十六日，東初禪寺以「Gratitude」（感恩）為主題，於象岡道場舉行親子營，共有八十位親子參加。透過手作、遊戲、說故事看星星、觀察螢火蟲、採集覆盆子等多元有趣的課程，幫助孩子認識自我、提高覺察力，大家都直呼收穫滿滿。



▲大小朋友跟著小水魚的節奏，在行進之中安定念佛。（東初禪寺 提供）



▲在方丈和尚關懷之夜，洛杉磯信眾和義工們捧持一盞盞燈，凝聚學佛護法的願心。（洛杉磯道場 提供）



▲方丈和尚關懷新皈依的信眾，勉勵眾人成為自利利他的三寶弟子。（舊金山道場 提供）

【本刊訊】接續七月的北美弘化關懷行，八月一日，方丈和尚果輝法師於波士頓普賢講堂，為近九十位信眾開示以「心靈環保」為核心，再到「一心五四」的生活實踐，說明「心淨國土淨」需從自心淨化，來成就人間淨土的實現，點出法鼓山去年開山二十週年，推動「淨心淨零」的深義。

當晚的關懷之夜，合唱團獻唱動人歌曲，法青果元法師並於晚會最後，帶領大眾進行傳燈儀式，深深凝聚眾人學佛護法的願心。八月十五日，方丈和尚延續「祥雲豐足」與「淨零時代心生活」的主題，於舊金山道場的講座上，與一百六十多位信眾分享修行路上，當以「五分認真，五分如孩童般的赤子之心」，在精進用功、放鬆身心之間，以平常心體會修行帶來的清淨之樂。講座後進行飯後典禮，方丈和尚為四十四位信眾授三皈依，包括七位西方信眾，以及聽完講座當場報名皈依的三十位聽眾。

洛杉磯道場
專題講座

文理學院師長談奉獻修行

藉由生命故事分享 引導大眾找回自我 在奉獻中成就他人 即能安頓生命

【Doreen／洛杉磯報導】如何在服務與奉獻中，維持身心平衡？八月十五日，洛杉磯道場舉辦「在奉獻與修行中安頓自己」專題講座，由法鼓文理學院生命教育碩士學位學程特聘副教授楊果光主講，同時邀請副校長楊果光、佛學系系主任郭偉仁、現身說法，藉由自身的生命故事，分享如何在學習、奉獻與修行的過程中安頓自己。



▲果光法師（中）、郭偉仁老師（左）、楊果光師（右）分享如何在奉獻與修行中，安頓自己的歷程。（洛杉磯道場 提供）

各地短波

常漢法師出席馬來西亞佛教對談

七月二十六日，馬來西亞道場監院常漢法師代表漢傳佛教，受邀出席由Zhang佛教教育中心主任主辦的「佛教三大傳承對話」和合傳承，共弘佛法」，與代表南傳的吉隆坡法域慧主法師、藏傳的道淨禪林嘉法法師，就當代佛教徒的困境與培育、人工智慧時代的衝擊等議題進行對話。

果光法師西雅圖講解《六祖壇經》

八月十五日，法鼓山僧大女眾副院長果光法師應西雅圖分會之邀，以《六祖壇經》為核心，就「夢、誰先覺？」、「家、何處尋？」兩項主題進行演講，引導大眾從日常生活中覺察自心，在無常中尋找安住之處。

法鼓文理學院
中華佛研所

首辦佛教禪修理論與實踐論壇

三大佛教傳承的禪師與學者深度對話 為佛法於現代生活中落實帶來啟發



林其賢老師分享新書《學佛地圖》。(廖順得 攝)

【釋演曉／洛杉磯報導】為探尋禪法在現代社會的轉化與應用，法鼓文理學院漢傳禪學研究中心與中華佛學研究所，共同主辦「二〇二六年佛教禪修理論與實踐論壇」，於八月八至十日在洛杉磯道場舉行，邀請漢傳、藏傳、南傳三大佛教傳統的禪師與學者，包括象岡道場住持果元法師、美國禪學院住持法曜法師、本淨之心基金會創辦人鄭金秋旺仁波切，以及近六十位學者、僧眾及義工參與。透過實修與學術對話，促進不同傳承彼此理解。

本次論壇的一大特色在於「理論與實踐並重」。方丈和尚果曜法師在開幕致詞時說明，此次論壇旨在將傳承數千年的佛教智慧，具體落實於現代生活中。為此，論壇以「三輪循環」模式進行：首輪由禪師帶領實修體驗，次輪邀請三位不同傳統的禪師分享個人實修體會，彼此對話，末輪則由學者與法師從歷史、語言、文獻及禪修體驗展開交流，讓學術研究與修行體驗彼此參照。

▲首度舉辦的「佛教禪修理論與實踐論壇」，三大佛教傳統的禪師與學者，一同展開難得的對話與交流。(洛杉磯道場提供)

論壇依序由法曜法師、果元法師及鄭金秋旺仁波切，分別帶領南傳、漢傳與藏傳禪法。法曜法師先以「觀佛」清淨內心，繼之以四無量心調柔身心，最終透過「觀呼吸」與「四念處」透視生命無常與無我的本質，引導大眾體會由粗而細的修行次第；果元法師則從放鬆身心出發，介紹隨息、數息、念佛、默照與話頭，並闡釋「默照」與「話頭」要領；鄭金秋旺仁波切透過大圓滿禪法，引導學員由寂止契入「本真心」。每場實修體驗結束

後，三位禪師隨即從各自傳承與修行經驗展開對話，相互回應。三場實修體驗結束後，進入綜合座談，分別由維吉尼亞大學宗教系副教授布朗(Dark Brahm)，猶他州立大學歷史系副教授蘇爾(Dominic Sullivan)主持。第一場「跨傳統止觀對話」，首先探討不同佛教傳統應如何彼此理解。學者麥馬漢(David McMahan)指出，佛教自始即為多元並存的傳統；法曜法師則強調，判斷教法的關鍵不在語言形式，而在是否契合因緣，無我等佛法核心義理。討論並延伸至在家眾證果、頓悟與漸修、淨土義理等議題。



▲果元法師(左)、法曜法師(中)、鄭金秋旺仁波切(右)分別代表漢傳、南傳、藏傳佛教分享實修經驗。(洛杉磯道場提供)

第二場聚焦現代禪修如何延續傳統並回應當代。法曜法師強調，傳統內部本存在差異，關鍵在誠實面對多元；鄭金秋旺仁波切認為，禪修既可運用於日常修持，也能指向究竟覺悟，兩者並不衝突；果元法師則分享漢傳道場以法器引導、動禪暖身等方法，協助現代人從身體經驗切入佛法核心。三位禪師雖方法各異，但皆指向同一提問：如何生動有力地傳達「覺悟」之義，仍是當代禪師共同面對之課題。

培育譯經人才 廣傳佛法智慧

法鼓文理學院開辦暑期漢語佛典課程 各國研究生切磋交流 增進解譯佛經的能力

【張曜鐘／新北報導】延續佛教千年來的譯經文化，促進東方佛學切磋交流，法鼓文理學院於七月二十六日至八月十五日，舉辦為期二十一天的「二〇二六暑期古典漢語工作坊」，由副教授歐慧峰(Matthew Osborn)、東京大學湯姆(Thomas Newhall)博士聯合指導，帶領十七名研究生進行實作，增進解譯佛經的能力。

籌備課程的歐慧峰老師表示，世界各地關於漢語佛典的課程相當少，為研究生設立的暑期研習，是文理學院獨有的課程。多年來，這個工作坊備受肯定，報名人數較前兩屆更為踴躍。今年研習內容包括：與菩薩有關的大乘文學、近現代出家戒律、寺院運作相關文本等。



▲透過課堂上的討論，暑期古典漢語工作坊的學員們互相切磋交流，提昇解經譯經的能力。(華美倫 攝)

課程帶領學員走進文理學院圖書館，查閱各種版本的藏經、熟悉CBETA電子佛典的運用，並結合校勘學、語文學，透過小組討論，提昇學員的實作能力。

紐霍爾博士表示，學員們都很優秀，一起專注閱讀文獻，更是難得的機緣。他期許學生未來能持續「深入經藏」，讓自己「智慧如海」。

來自紐約的學員Bryce分享，自己很喜愛大自然，暑假後將進入文理學院生命教育學系就讀。因閱讀歐慧峰教授的著作，讓他去年特別來校旁聽，感覺學習佛法很有意義，能幫助他人，更能理解自己。他表示，自己只有一般中文能力，但既已認得漢語，又與漢傳佛教有緣，希望能進一步從佛經原典尋得智慧。

比利時根特大學博士張龍宇說，由於和文理學院是姊妹校，所以同學推薦她來研習佛學。她覺得研習佛學的環境，相當適合潛心做研究，尤其感謝歐慧峰老師籌辦課程，對於研究語言學的她說來，小組交流、茶聊體驗、園區參訪、故宮觀展等，都讓她獲得許多啟發。

文理學院表示，已連續三年舉辦暑期古典漢語工作坊，期盼承接歷代譯經師的大願，讓傳承智慧、慈悲的佛法廣為流傳，走進世界各地人士的心房。

迎請法華鐘回臺

法華鐘鑄造完成，接著就是運回法鼓山，而此運送工程，仍委由老莊製作所負責。依據契約，運送分為兩階段：從日本出關至基隆港的海運，由老莊製作所負責；到了基隆港海關，由我們驗收接手，運回法鼓山。

針對法華鐘運送程序，製作所提供完整的操作手冊，包含吊裝、運送所需的各項數據——吊車高度、運輸車型、重量計算及保養等，我們就依照作業程序來執行。

當中困難的，是將法華鐘安置於法華鐘樓。若是先建鐘樓，再迎請法華鐘，受限於鐘體龐大而鐘樓基地有限，操作有其困難，甚至可能無法順利安置。所以我們的做法是，先迎鐘、後建樓。

二〇〇六年一月二十二日，法華鐘運抵基隆港。出關後，沿途由信眾恭迎並誦念本師釋迦牟尼佛聖號，護送回法鼓山。抵達園區後，即以大型吊具固定鐘體，並以鐵箱封裝，防風雨及鏽蝕。後續再施作鐘樓基地工程，至同年八月二十二日鐘樓完工，始開箱上掛。

這個過程，由老莊製作所全程協助，聖嚴師父也親自到場關心。能夠完成這麼大的工程，專案小組雖然感到欣慰，可是每走一步，就要接著想下一步，因為每個階段都有新的課題。

約在法華鐘安裝後五、六年，我們發現撞鐘時，鐘體的軸心會隨之晃動，正常應為滾動，而非上下、前後搖擺。發現問題後，仍請老莊製作所前來檢視、研討，確認問題出在懸掛中心材質及潤滑系統不夠完善，後來就把整個系統拆卸，重新改良。

隨時留意狀況，發現問題而及時處理，這是維護這口千年法寶應有的態度。尤其法鼓山位於臺灣北海岸，依山面海，鄰近溫泉，環境中含有硫磺氣，易使青銅生銹。其實我們當初選擇青銅，就已預期會生銹，而這個銅鑄色，恰好可與園區建築屋頂的色澤協調一致。

只是過程比較辛苦，因為園區的環境對法華鐘是陌生的，銅鑄色澤會隨時間變化，有時這裡綠一點，那邊深一點。而這個自然的變化，要不要處理？處理會不會麻煩？會不會影響到法華鐘？會的。目前採取的方式是順其自然生銹，等到銅鑄布滿鐘體，形成完整保護層，便可穩定了。

踏實走上學佛之路
林其賢分享《學佛地圖》

【陳玫瑰、陳逸慧／臺中報導】學佛路上，如何走上菩薩的學習旅程？八月二日上午，《聖嚴法師年譜》編著者林其賢老師的最新著作《學佛地圖——從初發心展開的踏實旅程》，由法鼓文化編輯總監果賢法師擔任主持人，副住持果理法師、臺中蓮社常務董事吳省常老師、廣達電腦技術長張嘉淵等嘉賓與五百多位聽眾齊聚，聆聽林老師分享學佛的導航圖。

分享會一開始，果賢法師首先介紹《學佛地圖》的出版，緣於二十年前，林其賢老師為《人生》雜誌撰寫「般若方程式」專欄，經過多年的醞釀及彙整，搭

配林老師繪製的八十八幅學佛圖表，今年終於與讀者見面。這本學佛地圖的目的，是希望建立整體的學佛地圖。林其賢老師回溯二〇〇六年四月，北上向聖嚴師父報告籌備聖嚴書院的情況，三個月後，即於當時的臺中分院開辦聖嚴書院首屆精進班，並擔任授課講師，「這本《學佛地圖》，是二十年來與書院學員共同學習、探索的學習紀錄。」

為什麼要學習佛法？需用什麼樣的教材？如何出發及著手？林老師說明，《學佛地圖》從學習者最根本的提問出發，透過不同面向、不同層次的視角，系統性的整合，以「Why、What、

How」三個W，帶領讀者探問人生的三個大哉問：生從何來？死往何去？生死之間，所為何事？

林老師以書中的「從三法印到四聖諦」、「福慧二維學佛地圖」、「三學路上的三座大山」等圖表，說明學佛要在「諸法無我」的體證上下工夫，無論是修人道、解脫道，都必須修福修慧、自利利他，而只有走在菩薩道上，才能成就無上正等正覺。

林老師鼓勵大眾，從「戒、定、慧」三學入手，展開「信、解、行、證」的學習步驟，不斷循環，最後以「迴向」收斂落實，真誠面對自我，掌握方法，即能踏實走在學佛之路。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 517 期 9 月號

讀《法華經》，走上成佛之道

《法華經》被譽為「諸經之王」，是漢傳佛教影響深遠的重要經典，千百年來廣為讀誦、受持與信仰，也引導無數學佛者理解佛陀本懷，建立成佛的信心。

《法華經》二十八品，每一品皆有其深意。本期選取〈方便品〉、〈譬喻品〉、〈信解品〉、〈化城喻品〉、〈提婆達多品〉、〈安樂行品〉、〈如來壽量品〉、〈常不輕菩薩品〉、〈觀世音菩薩普門品〉及〈普賢菩薩勸發品〉等十品，帶領讀者掌握經典要義，也看見一條從理解、相信到實踐的成佛之道。

從火宅、化城的譬喻，到提婆達多蒙佛授記、龍女示現成佛，《法華經》一次次打破我們對「誰能成佛」的想像。常不輕的恭敬、觀音的慈悲、普賢的行願，更讓成佛不再是遙遠的目標，而是從當下每一次待人處事開始。果賢法師、羅財榮、張敏美分享，《法華經》如何走入他們的生活，轉化各自的生命。

「人生 Podcast」邀您與果毅法師一起回望不同年代的農禪寺，聽見「歲月靜好」背後，那些不易被看見的故事。「焦點話題」東初禪寺監院常華法師受邀參加第三屆慈心大會(Metta Convention)，從僧團制度、托鉢行腳到跨傳承交流，看見佛教在西方社會的當代實踐。

(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



▲學生們體驗茶禪，感受東方日常生活的神韻。(李東陽攝)



◎口述／施建昌·整理／胡麗桂

Sept. 13 | English Sunday Dharma Talk |

The Lankavatāra Sūtra
Synopsis - 2
楞伽經綱要

by VEN. CHANG HWA

Sept. 27

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

2026 青年卓越禪修營

◎文／傅莉嫻·圖／周家慶

按下空白鍵 啟動心的無限

停下腳步，留一段空白，為心找出光的方向。

八月份，參加青年卓越禪修營的學員們，在法鼓山上的五天四夜裡，將空白留給佛法、禪修與講座，淬鍊出生命成長的力量。



▲在法華公園打坐，讓煩惱暫停，感受心的純淨與美好。

▶每天聆聽聖嚴師父影音開示，學員們為自己的心靈補充智慧能量。



▲在法師的帶領下，學員們分享交流，一起思索人生，認識自己。

法鼓山世界青年會今年夏天以「按下空白鍵GO！」為主題，八月十九至二十三於法鼓山園區舉辦「二〇二六青年卓越禪修營」，共有八十三位來自各地的青年參加，透過寺院作息、禪修、佛法課程與心靈探索，重新整理身心，也為下一段人生蓄積前行的力量。

營隊由僧伽大學教務長兼一法師主講的「空白佛法」揭開序幕，法師首先分享地、水、火、風「四大」的觀念，說明人類的身體由四大元素所組成，與外在環境息息相關，也可從四大的特質觀察身心狀態。

法師進一步說明，佛法所講的「空」，並非什麼都沒有，而是萬事萬物皆由因緣和合而成，沒有固定不變的自性。在說明各項元素的特質後，法師帶領學員透過放鬆與修行，實際體驗身心感受與變化。

營隊總護演說法師則引領青年們進行禪修練習。法師說明，若能了解人與自然同樣由地、水、火、風四大元素所組成，再透過方法練習覺察身心，便能體會自身與自然環境密不可分、相互依存。當人不再從自我出發，便能逐漸培養對他人、社會與環境的關懷。

除了禪修，營隊也安排茶禪體驗、佛法

課程及心靈探索活動，帶領青年從不同面向認識自己，並透過戶外活動，走入自然，用心感受身體與大地的連結。營隊也邀請法師與知名藝術工作者對談，分享如何在生活與創作中堅持理念、面對生命課題。

「從第一天參與營隊，就覺得非常放鬆。」第一次參加法鼓山青年營隊的黃川璋，近期正在閱讀《正信的佛教》，希望透過佛法有更多認識，同時也藉由這次營隊，讓忙碌的生活慢下來，好好沉澱與放鬆，透過聆聽自己的心，以及同學們的分享、法師的引導，進一步認識自己。

吳羽飛分享，這段「按下空白鍵」的時光，讓她得以暫時放下工作壓力。營隊中，法師分享佛法中的宇宙觀、虛空觀，再結合地、水、火、風、虛空的觀念，帶領學員在修行中覺察每一步與身心的變化，令她感到十分新鮮，也對身體與環境的關係有了新的體會。

近期工作告一段落的黃子珍，則因對營隊主題深感興趣而報名。她表示，過去因工作經常接觸到社會中的衝突與負面訊息，希望透過正向的活動，重新整理自己，也思考如何讓生命更有意義。

喝一杯茶，參究日常中的禪味

茶禪與公案 講座

◎邱惠敏

茶禪修心，公案叩心，如何在品茗間參究禪機？七月二十五日，傳燈院與安和分院舉辦「茶禪與公案」講座，近一百五十位學員、義工於安和分院八樓教室，隨著中華佛學研究所長果鏡法師講說，從喝一杯茶到參公案，體驗生活與修行的結合。

講座第一階段，果鏡法師首先介紹茶文化。茶的起源可追溯至神農氏時代，主要作為藥用。唐代茶文化興盛，盛行「煎茶」，陸羽撰《茶經》，有系統地整理茶的源流、器具、製法與飲用方式。宋代茶文化達到高峰，發展出「點茶」，形成士大夫的門茶風尚，也是日本抹茶的前身。明代廢除團茶進貢，改用散茶，飲茶逐漸走入民間日常。至清代，廣東潮汕地區還發展出講究程序與細節的「工夫茶」。

趙州禪師的「喫茶去」公案赫赫有名，禪宗僧人為何也喝茶？法師表示，最初飲茶是為了禪坐時提神、去除昏沉；隨著禪宗發展，茶也成為禪師啟發、調教弟子的媒介。從許多公案及語錄

中，都可看見日常茶事也是修行的契機。

第二階段進入茶會，學員從泡茶、奉茶到品茶，體驗茶禪一味。法師說明，泡茶時讓心安住於茶具、水溫、茶量等當下所緣，散亂的心便能逐漸收攝。品茶時，六根同時運作：眼觀茶色、耳聽水聲、鼻聞茶香、舌嘗滋味、身觸杯身，以五感全心感受當下，也是一種練習專注的修行。

法師並提出「南泉普願：真一兩茶得不得？」、「南泉：歸宗行腳煎茶對話」兩則公案，讓學員參究。法師說，茶會沒有答案，各得其解，重要的是透過參究與對話，體會其中的修行意義。

最後，法師以聖嚴師父為僧伽大學所題的校訓「悲智和敬」，總結茶禪精神。泡茶、奉茶、喝茶都須有恭敬心，彼此尊重，才能成就和諧，並從日常茶事中，體會行菩薩道所需的慈悲與智慧。有學員表示，這場講座不僅增長茶文化知識，透過喝茶與參公案，更能感受到禪修與生活，原來可以如此貼近。



▲果鏡法師透過公案故事，說明禪宗於唐代轉成生活化、人間化的型態，茶事也是修行契機。（安和分院提供）

立姿動禪學長培訓心得

◎洪雪綺

緊張的框架，悄然鬆綁

接到「立姿動禪學長培訓」的錄取通知後，一連串的課前提醒接踵而來，隨著上課日期愈來愈近，壓力也愈來愈大，甚至一度萌生退意。加緊腳步練習、背誦，卻始終無法感到準備好了。有這樣的察覺後，告訴自己：「這一次，要跨越自己的慣性。」

隨著一堂堂的課程，一遍遍的練習，原本的壓力、緊張與擔心，也慢慢鬆開。法師分享：「緊張與興奮，都有相同的生理反應，都是心跳加快、血壓升高。多喝兩杯咖啡，其實也是如此。」這段話，對我而言是全新的思維，原來不需抗拒緊張，只要清楚地知道它、接納它，便不再那麼可怕。

透過法師的引導、學長的陪伴、同學們的共修討論，以及一次次動禪的心法，才深深體會到：八式動禪的心法，一身在這裡，心在這裡；清楚放鬆，全身放鬆。

課程尾聲，每組推派兩位學員到台前帶領練習，我也是其中之一。當下沒有推託，提醒自己要練習再練習，跨越慣性，真實體驗當下，體驗緊張、接納緊張，過程中，長久以來限制自己的框架，悄然鬆綁了。當跨出那一步，才明白真正要戰勝的不是別人，而是自己。這是此次培訓中，最大的收穫。

心變得柔軟了！

◎許榮洲（寶雲寺福田班）

課外心二章

坦白說，起初上福田班是想「增加一點智慧」，結果發現需要改造的，其實是自己的脾氣與心境。

剛上課時，聽到很多佛法名詞，以為很高深，後來覺得難修的不是佛法，而是遇到境界，能否保持慈悲心。以前開學遇到挫折，心裡馬上生起抱怨，現在會提醒自己是「如何成佛道？菩提心為先。」以前工作壓力大，容易又煩又急，現在懂得先深呼吸。以前覺得：「別人為什麼不懂我？」現在慢慢知道：「原來我以前也不懂別人。」

除了課程內容，最喜歡的是與大家互動。在福田班，不是來比誰厲害，而是互相提醒、互相照顧。學佛後才明白：真正厲害的人，不是贏很多人，而是能讓很多人願意靠近你。有時一句關心、一個微笑、一句「辛苦了」，比很多道理都更有力量。

到寶雲別苑出家，也有一番領會。以前覺得掃地是工作，但是掃著、掃著，煩惱好像也一起掃掉了。尤其風吹過來，會有種「原來平靜這麼舒服」的感受。修行不是要變得多厲害，而是讓心變柔軟。

感恩法師的慈悲教導，以及師兄姊們一路照顧，讓我感受到：法鼓山不只是學佛的地方，更像一個讓人安心的家。希望未來的自己，把佛法活出來，不只留在筆記本裡。

重修話頭禪法

虛空觀中，疑情自然生起

◎范智傑（溫哥華）

二年前，溫哥華道場曾舉辦「話頭三」研習營，那時第一次接觸話頭，但方法用得不得力，半年後便放下了。這次抱著歸零、重新學習的心，報名參加「話頭禪法研習營」與「話頭禪四」。

這次的研習營，果光法師緊扣「義理、體驗、禪修」三個主軸，循序漸進帶領大家認識話頭，朝著「離心意識參」的方向用功，並透過蒙眼走路、話頭互問、虛空觀、大地觀等方式，讓大家親身體驗。

禪四期間，法師開示惠能大師的《無相頌》，同時將《六祖壇經》的修行架構，做了清晰且透徹的講解。融入生活

實例的闡述，讓《無相頌》變得更加淺顯易懂。

法師還引用《六祖壇經》中「排除修障礙」的方法，帶領大家進行無相懺悔、發願、觀心，並唱誦「摩訶般若波羅蜜」。唱誦時，從感受自己口腔內的共鳴，再到大眾共修時，從感受整個空間的共鳴，進而將「對眾生的祝福」融入唱誦中，此時法師也引導我們體驗虛空觀。

這是整個禪期中，我印象最深、感受最強烈、最難忘的部份。記得三年前，曾透過星空觀來體會空靈感，當時我看了半天卻毫無頭緒。這次在法師的唱誦引導下，

一下子就相應了，清晰感受到了廣大的空間感。

經行時，清楚感知自己置身於浩瀚無垠的虛空裡。意外的是，體驗虛空觀之後，話頭自然而然地提起來，一點兒也不費力，而且疑情自然生起。那一刻，感覺心胸十分寬闊，即使有聲響干擾，也不會生起對抗的念頭。那炷香結束後，映入眼簾的一切皆是美好，這份感受一直持續到禪期圓滿。

這次話頭禪修，收穫滿滿。非常感恩法師慈悲善巧的帶領，讓我再次學習體驗話頭禪法，也期盼法師未來有因緣，再來帶領大眾學習。

學習成長看板

9~12月快樂學佛人開班

【班別及開學日】
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 <http://dbs.ddm.org.tw>，或洽各分寺院、分會
【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6659



快樂學佛人

不想

照

經典共修

金剛經

心經

第二、四週週日 下午2點-4點

共修內容：靜坐、誦經、繞佛、聆聽聖嚴法師經典開示、迴向等...

東初禪寺

全新的眼光 看見同一座花園

下坐後走到戶外，被周圍的景色深深吸引。明明是同一座花園，卻又好像不是，彷彿第一次用全新的眼光看見它……

◎ Fedor Deichmann (德國)

這一次在柏林打禪七，對我來說意義深遠。相較於之前的禪修，這次沒有明顯的腿痛，總護演勤法師在兩支香之間帶領瑜伽運動，幫助很大。出坡和經行，也讓身體慢慢調整到適合打坐的狀態，容易維持整天的專注。

禪七期間，主要練習觀呼吸和參話頭。不同的是，這次下坐後，仍然把心放在一處，將打坐時的專注延續到日常生活中。解七後，我持續練習，試著在生活動中保持這份專注與覺察，而不是只有在蒲團上用功。

親身感受「空」

這次禪七，對「空」有一些新的體會。當心靜下來，仔細看著念頭，發現平常認定的自己，大部分是由學來的語言、過去的記憶、平日的習慣等無數條件組成。因此，修行對我來說，不再是努力把自已變成另一種人，而是去看清由各種條件形成的自我想像。這樣的觀察，讓「空」不再是抽象的概念，而是能親身感受到的事。

這也讓我看待別人的方式，有了改變。禪七之後走在街上，常想到每個人腦中都會自言自語，而且很容易把這些念頭，當成與自己相關的真相。想到這點，覺得自己和別人更接近，更願意敞開心與人交談。言語似乎只是隨著當下情境、對方所說的話，自然地出現，不必賦予太多分量。

身體在休息，覺知還醒著

禪期第五天，有一次特別難忘的經驗。打坐時，身體彷彿慢慢化開，下坐後走到戶外，被周圍的景色深深吸引，明明是同一座花園，卻又好像不是，彷彿第一次用全新的眼光看見它。



學習打坐 有助開發創造力

◎果暉法師

問：工作幾年後，對於工作已能得心應手，但似乎失去創造力，要如何重新找回活力呢？

答：如年資夠，可以向部門主管提出職務調動，或是在職進修的需求。一般規模的企業或團體多有提供部門服務或在職進修的彈性機制。對個人來說，同一職場上的專業還是要與時俱進，無論公私企業都一樣。所謂學如逆水行舟，不進則退，加上現在科技日新月異與社會環境變化快速，職場工作，需要不斷持續學習、自我成長。

栽種一片今日的風景

感恩與樹同行

◎游定慧

(建設工程處專職)

曾經，我是經手買苗、種樹的人。十多年後，有幸參加弘化院法務義工成長營，聆聽「心靈水保」的分享，得以換一種心境，重新欣賞這片熟悉的山林，也重新體會這片土地的美好。

回想法鼓山十六年的建設過程，景觀植栽從新植到維護，綠化道場對我而言，從來不只是硬體建設，而是一場生命的修行。

在建設工程處的法師與菩薩們心中，每一株植栽都是道場的「常住菩薩」，無論親手栽種，還是經手照顧，我們都盡心守護。即使面對蘇迪勒颱風造成大量新植喬木傾倒，必須移除，我們也學會懷著感恩心，向它們道謝。常與同仁分享：「人的一生有限，而一棵樹的生命可能比我們更長久。當它在法鼓山扎根成長，未來代替我們守護道場。怎能不心懷感恩！」

工務現場，少不了搬運和勞動，我總會提醒：「今天搬運的，只是一棵棵小苗；未來長成的，卻是一片森林。」我們流下的每一滴汗水，都將化作護持道場的善因福德。如果把工作當成修行的方法，將「抱怨」轉成「抱願」，「辛勞」化作「感恩」，那麼工作的每一刻，都能成為修福修慧的因緣。

這次課程，也再次提醒我，自然與人的生命始終緊密相依。萬物皆有因緣，都有各自存在的價值。面對自然的生滅無常，更讓我懂得珍惜每個當下，踏實走好眼前的每一步。

我特別感恩，能與文理學院這片綠地結下深厚因緣。二〇一五年調回總本山後，負責採購苗木、樹木與草皮，帶領植栽、綠化。經過四、五年努力，終於完成這片綠地，交由學校接手維護。二〇二〇年，學校籌備申請「環境教育設施場所」，二〇二二年正式通過認證，成立「法鼓心靈環保教育園地」，陸續推出一系列課程，落實「在環境中教育，以自然為師」的理念。

再次回到山林，以環境為教室，以自然為老師，身心彷彿做了一場SPA。曾經，我是揮汗種樹的人；如今，成了欣賞綠意、享用成果的人。

望著眼前這片山林，心中湧現的不只是欣喜，更是深深的感恩、感謝與感動。



(劉建志繪)

花藝供養有感

修剪朵朵清淨蓮花

◎謝仁輔

恭逢僧伽大學的畢業典禮，在呂麗華老師的帶領下，一起於出坡中廣修供養，內心湧現無盡法喜。感恩老師的成就，讓我能夠與父親一同發心執持花剪，與花藝組菩薩們齊心協力、彼此護念。這份父子同行、藉事鍊心的因緣，也讓自己有了深層的生命省思。

過去持花剪時，心思往往放在速度和技巧，所幸老師經年累月的點撥引導，才有機會在僧大畢業法師們的關懷中，看著父親與眾人在各自位置上，默默奉獻的身影，豁然體會真正的莊嚴，不在於孤芳自賞的花藝技巧，而在於大眾放下自我、同結善緣的清淨心。每位菩薩如同一朵清淨蓮華，各美其美，卻又無二無別。

生命如指尖上的花開花落，唯有慈悲與願力，方能超越無常。這場花藝供養，如同《華嚴經》所說的「因陀羅網」，每位投入其中的菩薩，乃至我們父子，都如同梵網上的寶珠，光光相照，根網相連。眾人和敬無礙、和合無間地分工合作，不僅莊嚴了有形的花藝會場，更以無形的集體願力，共同成就了「當願眾生，體解大道，發無上心」的菩薩道場。

由衷感謝呂老師的慈悲教導，點亮了我們的眼界；感恩父親示現同行菩薩道的身教，讓我在出坡中，看見了奉獻修行的大用。我於佛前發願：願將我們父子出坡、依教奉行的清淨功德，悉皆迴向僧大畢業法師住持正法、利樂有情；願與家人常隨佛學，常依明師，永做正法道場中盡心奉獻的一片綠葉。

梵唄好修行

◎李政學 (雙和分會)

練習法器與心相應

三個月的梵唄班，昨晚終於圓滿！回想剛開課時，對法器的接觸尚淺，看著眼前各種法器，對於敲打的時機、節奏，乃至整個共修儀程，完全是一片空白與忐忑。那是對「出錯」的恐懼，以及對「自己能否做好」的執著。

這三個多月來，從演習法師悉心的教授、現場演練，到大家為了培養默契，一次次團練、彼此交流、回家重複聽音檔……就這樣一步一步，從完全陌生與焦慮，走到了昨晚分組演練呈現。

當親自承擔「下引磬」與「監香」的執事時，手雖然微微顫抖，聲音也帶著顫抖，心裡卻有一種說不出的感動。這段時間的練習，讓我深刻體會到：法器真的是一「愈練愈熟悉，愈熟悉愈能與心相應」。這不只是對執掌法器的修練，更是真實在在地投入「鍊心」與「活在當下」的修行過程。

我們試著放下對完美的執著與期待，專注於當下的執事，法器與唱誦聲自然達成和諧的共鳴，這正是大眾共修的願力所成。這份內心的喜悅，不是來自「我突破了」，而是在放下自我後，那份與大眾、與法器共振的純粹。

演練結束後，感恩師兄姊們給予肯定與指教，我也隨時提醒自已：雖然加緊練習，對於儀程的熟悉度、聲音的柔順度，都還有很大的進步空間，未來當更積極參與團練，一起朝承擔法器悅眾的目標邁進。不留戀一時的歡喜，不因顧未盡的瑕疵，這些志志與不足，都是自己繼續精進的修行功課。

相信多年後回頭看，我們都會無比慶幸與感恩，有此因緣成為「雙和分會第一屆梵唄班」的一員。願這份殊勝因緣能相續不絕，接引更多人來道場接觸佛法，同證法喜。



(李東陽攝)

週日雙語佛學講座
Sunday Bilingual Dharma Talk

《地藏菩薩本願經》之修行實踐

The Practice of the Sutra of the Original Vows of Bodhisattva Ksitigarbha

by Ven. Chang Jue 常覺法師 主講

9/20 11am-12:30pm (EST)

東初禪寺

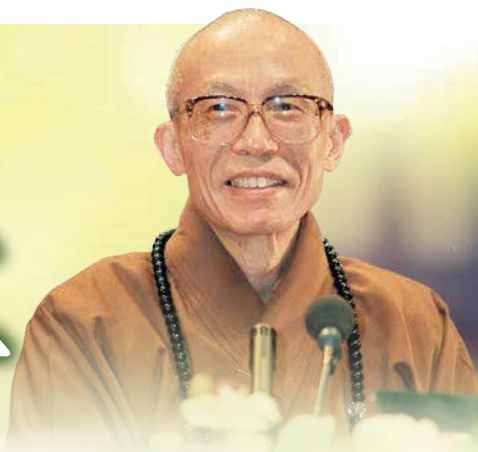
太極動禪

老師: Sai Chong, Joseph Marx 助教: Chris Letz
開課日期: 3/5, 2026開始 每週四晚上 7:30pm-9:00pm
建議課時: 全期(十六堂課)\$80 或 每月課時 \$25

淨心淨零·祥樂豐足 調心篇 4 ◎聖嚴師父

人人都能建設人間淨土

「建設人間淨土」不是口號，不是空洞的理想，乃是全體關懷現代社會的全民，每人都應努力的事業。



心清淨並不是非常困難，不能永遠清淨，能得一小時清淨，乃至一分鐘清淨也好，只要練習了清淨，就能享受一分鐘清淨自在的快樂。

修行的人不違背現實生活

誤解佛法或不會修行的人，很可能與現實的世界產生隔閡、討厭、逃避的現象。因此，再以前世故事供大家參考：

唐朝時，有一對母女供養一位修行人許多年。有一天這位母親想試試修行的人是否修行成功。母親告訴女兒：「今日送飯過去，妳緊緊抱住他一下。」女兒照做了。第二天，母親問這位修行人：「我的女兒怎麼了？」修行人告訴她：「枯木倚寒崖。」

一般人認為能對美色不動心，已是很有修行之人了。但是，這位母親認為他並未修好，所以拿起掃帚便將他趕走，並放一把火把供養修行人居住的草寮也燒了。

這個故事說明，像這位修行人是已有工夫的，但尚沒有開悟。雖然心不動，卻違背了常識和現實生活，那是死修行。所以，不受環境汙染的意見是需要認識環境，但不受其動搖。心淨後，環境就可清淨。

經常反省自己的起心動念

如何使環境清淨、國土清淨，首先要從內心開始，那便是從觀念的糾正和信心的建立，同時要用戒定慧的修行方法來淨化身心。在修行過程中，便會發覺身不

清淨、心不清淨，當發覺身心不清淨時，就是漸漸趨向清淨的表徵。由個人的自我清淨，再用關懷和勸導，付出時間與耐心，影響各自的家庭和生活環境內所接觸到的人。也就是自己本身要在行為上、觀念上、心念上，漸做檢討。同時潛移默化，影響所及，便能使得國土清淨了。

建設法鼓山的活動已開始推動，法鼓山建設的目標是：「提昇人的品質，建設人間淨土。」其意義是從每個人的內心開始改善，當有煩惱時，對人不友善時，要及時發現自己正在起什麼心、動什麼念。我們當然無法如聖人一般地不動壞念頭、壞舉動，可是要漸漸知道自己在做什麼，經常要反省，或許是說錯話，或許是做錯事而生慚愧心、懺悔心。人的品質一定提昇，人格一定比一般人高尚，所以會受敬重。做為佛教徒的，若能人人都朝這方向走，環境就會愈來愈清淨。「建設人間淨土」不是口號，不是空洞的理想，乃是全體關懷現代社會的全民，每人都應努力的事業，人間淨土，方能很快地實現。

（選自《禪與悟》）

青年禪七心得

懸崖撒手，仍得按部就班◎鄭綵彤

先參加完禪二，對自己「耐」受度「有」了信心，於是報名青年禪七，想給自己一次機會，好好直視自己的心。深處，開啟一趟看見自己的心旅程。

打七前，聽說天南寺是禪修的好地方，實際來到後，發現無冷氣的寮房滿間的，室內與室外，有差距不小的冷熱交替。前兩天都在適應環境和禪修節奏，第一天覺得頭痛，知道身體正在調適，不舒服只是過程。除了隨眾打坐、經行，每天也找時間到草地上走走、摸摸樹、曬曬晨夕陽光，讓身體的不適，在大自然中得到緩解，漸漸地，感覺寮房已沒有最初那般悶熱。

如同聖嚴師父於影片中所述，禪二覺得坐得不錯，禪七會是另外一種狀態，我便是如此。對循規蹈矩的人來說，規矩不是問題，對容易適應環境的人來說，生活方式改變也不是問題。平常外境混亂，自己也混亂，覺察不出自身有哪些問題的人，一旦來到外境清淨、直面自己的時刻，問題就出現了。

腿痛時，只想放鬆舒緩，是貪；用齋時，因美味而多吃，是貪；禪修時，認真想努力，也是貪。痛苦裡有貪，快樂裡有貪，連想努力的念頭都是貪，禪期裡，看見自己各式各樣的貪。

明明環境清淨，心卻無法解脫，如法師所說：「知道誰綁住了你？為什麼你要解脫？」

想直截了當斷除妄念，執著於禪宗祖師所說的「懸崖撒手」，依然見不到佛性。對自己來說，那道懸崖終究得按部就班，撒手的時機，如同深土中等待重生的種子，需慢慢澆灌，才會破土發芽。

覺得身心狀態可以繼續用功時，受颱風影響，竟提早解七了！當下有些捨不得，但因緣如此，也就隨順。感謝一起學習的菩薩們，所有義工、法師和助理監督、感謝諸佛菩薩和龍天護法的護持，感謝師父的教導，還有堅持禪修的自己。願菩薩同學們永不離道心，依教奉行。

一點一滴微調覺醒

◎朱漢月

帶著兩次禪二的經驗，滿懷期待踏入天南寺，迎來人生第一次禪七。

上山前，為了安頓一週的俗務，經歷了數月的忙碌與加班，身心早已緊繃。或許是這份極致的疲憊，入山關機時毫無留戀；甚至禪七結束、重握手機時，心中波瀾不驚，毫無開機的攀緣心。

這次禪期讓我明白，修行是一場不斷深化的旅程。看似枯燥重複的規律作息中，心念的體悟卻由淺入深。法師帶領我們，在行住坐臥中「一點一滴地微調」，一點一滴地覺醒。聆聽聖嚴師父的影片開示，就是對立心。那些內心的喧囂，本質上都是與人、與環境、乃至與內在自我的對立。而禪坐的美好，正在於「不立文字」的全然體驗。在禁語的禪堂裡，每個人都與自己的課題對話，在精進的過程中，遇到讓自己起心動念的「逆境菩薩」。但我看見，那些外在讓我動搖的投射，都是在反映自己內在的執著；當發現自己某些部分其實與對方相似，心中漸漸生起了同理。現在，念頭起了，我知道它們在那裡，但不被它牽著走——只要覺察到了，轉變的契機就出現了。

婆婆人間苦樂參半，但禪修後所得的清涼與安定，是支持自己持續精進的動力。最後一天，當最後一拜、額頭觸地的瞬間，無盡的歡喜與感恩湧上心頭。感恩法鼓山提供的後援、感恩姊妹代為照顧貓咪，特別感謝另一半全然支持，他還主動報名初級禪訓班，未來我們還能一起禪修，一起體會洗滌心靈的美好。

禪修不是逃避，是為了更好地歸來。這份體驗，是每個人生命中最值得送給自己的一份大禮。雖然這次禪七因颱風的緣故，不得不提早下山，突如其來的無常，卻讓我更深切且確信——人活著，就是為了修行。回到滾滾紅塵中，好好生活，好好做人，這才是真正的成功。

心靈環保 禪法走入現代生活

認識中華禪法鼓宗◎

許多人都知道，法鼓山是一個以心靈環保為主軸，致力推動「提昇人的品質，建設人間淨土」的佛教教育團體。也有人好奇，「心靈環保」這個現代詞彙，與法鼓山所弘揚的漢傳禪佛教，有何關係？

漢傳禪佛教最大的特色，便是教導大眾用禪修的觀念與方法，幫助自己離卻煩惱心、開發智慧心、增長慈悲心。聖嚴師父於一九九二年提出「心靈環保」，這個詞的含意是：保護自己的心靈不受汙染，讓內心隨時保持清楚與安定。其實這正是千年來，禪宗祖師們一直在做的事。因此，師父說自己是「以漢傳的禪佛教為背景，將禪佛教的觀念及方法，轉化成一個新名詞，叫作『心靈環保』」，也可以說，「心靈環保」是漢傳禪佛教因應現代社會的創新說法。

法鼓山提倡心靈環保，目的是希望從人心的導正和淨化入手。在實際推動上，從兩個層面來進行，一是幫助有意學佛禪修的大眾，運用禪修的觀念與方法，放鬆身心，提昇自我。二是以心靈環保為主軸，推廣「四種環保」及「心五四運動」，幫助一般大眾從待人接物、日常生活的起心動念處，隨時養成安己安人的工夫。

心靈環保涵攝古今，不分地域、宗教和族群，不分生活背景，只要有心有願的人，都能以心靈環保的原則，建立自利利他的價值觀，讓自己和他人，都能得到健康、快樂、平安的身心。因此，法鼓山僧俗四眾接續師父的腳步，在全球各地帶領禪修、於國際會議上分享心靈環保，盼能為全人類、為所有眾生，營造一個健康、快樂、平安的人間淨土。

（文／編輯室，圖／陳佩吟）



初級禪訓複習班心得

突破了腿痛的瓶頸

◎戚竹君

學習禪修初期，沒有完全記住初級禪訓班所教的方法，以致後續練習時，常有迷惘。得知有複習班，立即報名，期望確認禪坐的各種要領，把基礎打好。

二天的複習班，演廣法師逐一釐清重要的禪修觀念，提出可能會遇到的狀況及應對方法，解開許多心中的疑惑。先前練習數息時，一直不得要領，總會不自覺地控制呼吸，心也靜不下來。

法師提醒我們：不要在呼吸一開始就放上數字，而是等半秒、一秒後再放數字，默念數字時，可以把聲音拉長且聲音漸小，腦中不要有數字的畫面，以免產生幻象。依此練習後，真的較能順利地用上數息法。

我們這組的三位學員，在八式動禪、拜佛、慢步經行等動態練習時，示範每一個動作，仔細說明各部位的姿勢、位置、角度及擺動幅度，提醒多數人會做錯的地方，還為我們個別指導。若無法做到標準姿勢，會鼓勵我們接受目前狀況，盡力就好；如果動作標準，會比大拇指或微笑讚揚，讓我們增加信心。二位比我年輕的學員像慈母一般，用滿滿的耐心和細心教導我們。

第二天最後一支香前，向左邊的同學菩薩說，自己只要一腿痛，心就煩躁，充滿了「我還能繼續忍耐嗎」、「要不要放鬆算了」、「怎麼還不下坐」等聲音，雖然身體坐著不動，心裡早已上竈下跳。她分享自己不會把注意力放在腿痛上，會告訴自己一定可以撐過去。

用法師教的數息方法，加上同學的經驗，竟順利完成最後一支香的練習！這讓我體會到：腿一樣痛，但方法和心態改變了，過程就順了。很高興突破之前的瓶頸，有了成功的經驗。

二天課程的安排動靜交錯，氣氛輕鬆又莊嚴，再次學習前方便，上坐到下坐後的整個流程、動作和心態，完整複習初學的基础。非常感謝這次課程，收穫滿滿。

Saturday
Sitting

9am-12pm (EST)

法鼓山

第十屆 國際學術研討會

漢傳佛教與聖嚴思想

The 10th Chinese Buddhism & Sheng Yen International Conference

立足聖嚴思想，深探學術與當代社會的對話與反思。

活動日期

12.19 (六) — 12.20 (日)

活動地點

東恩北科大國際會議中心（慈光大樓）
台北市大安區忠孝東路三段1號2樓

報名連結



法鼓禪風 傳揚波蘭30年

1996年起，聖嚴師父與三位法子接續前往波蘭，帶領禪眾修學漢傳禪法，轉眼已歷經三十年。如同八月甫圓滿的禪三十，下一個三十年，法鼓禪風仍持續傳揚。

◎文／釋常護·圖／釋常護、本刊資料



▲一九九七年，聖嚴師父親至波蘭華沙藝術學院，帶領年輕的西方禪眾修學漢傳禪法。



▲今年是漢傳禪法在波蘭弘傳三十週年，各國禪眾於禪三十圓滿後，一起歡慶合影。



穩步當下修心地工夫
禪期第三週後，繼程法師為了釐清修證次第，提出「登山妙喻」，將修持喻為攀登高峰，山頂的壯麗風景即是開悟體驗。若欲登山，必須

為了扭轉這種觀念，繼程法師以智者大師的天台止觀法門為根基，引導這群西方禪眾老實實從「調身、調息、調心」的基礎做起。波蘭青年 Maciej Jednak 因而有感而發，漢傳禪法把完整的佛法帶進來，是整體生命的修行。

四位禪師扭轉「求速」禪風
一九九六年起，聖嚴師父首任西方傳法子約翰·克魯克（John Crook）從威爾斯來到華沙，帶領這群熱愛禪法的青年，前後主持了十三次禪七。二〇一一年春天，帶完最後一次禪十，同年七月安祥捨報。其學生、同為師父法子的寶門·查爾得（Simon Child）承接其志，二〇〇八年，每年固定來此主持禪七，直至疫情而暫停。

七月十六日至八月十五日，在波蘭華沙藝術學院（Academy of Fine Arts in Warsaw）的 Dżew 校區，教室暫時卸下了藝術創作的繽紛，化作一處精進修行的禪堂。四十位禪眾來自波蘭、美國、列支敦斯登、加拿大、德國、比利時、法國、葡萄牙等十五個國家，其中，八十二歲的葡萄牙禪眾 Antonio Ramos 從未缺席每年的禪期；還有二〇一七年初見時，還是國中生的 Anna Esmont，特地從英國飛來與母親一同共修。



▲繼程法師開示（承嘉大師證道歌），為禪眾指引修行方向。



▲椅禪靜修透過動禪，正確的坐姿與呼吸，幫助長青族群舒展身心。



▲每週的鈔經共修，大眾靜心端坐鈔經室內，一字一句鈔寫佛法智慧。

平日做足「修定」與「持戒」的準備資糧：一、順古仙人道——傳統漸修：順著前人開闢的平坦大道（四諦、八正道），在老師或經典指引下穩步前行。二、攀陡峭山徑——參話頭：選擇直切山頂的捷徑。路程雖短，但極艱險，須猛利的爆發力（大疑情）與深厚的定力基礎。三、與山融為一體——默照禪：身心與整座山合而為一，不急求速度，每一步皆能安住並欣賞美景，須以高度的身心調和與統一為前提。

法師提醒，古代禪師能採取「單刀直入」觀機逗教，是因身心早已在長年修持中獲得調和。若現代人缺乏正見與嚴謹鍛鍊，僅憑想像，將打坐中的體驗誤認為悟境，便會產生「增上慢」，最終淪為「只求悟空，卻無實證」的盲修瞎練。

禪三十在落葉漸飄的秋意中，進入尾聲。這群跨越國界的禪眾，依法師為他們展開的修行指引，在三十個日夜中，漸漸於環境中坐忘，並以「自利利他終不竭」的菩薩行願，為我們這個動盪的世界，打造一方安定的淨土。

禪三十在落葉漸飄的秋意中，進入尾聲。這群跨越國界的禪眾，依法師為他們展開的修行指引，在三十個日夜中，漸漸於環境中坐忘，並以「自利利他終不竭」的菩薩行願，為我們這個動盪的世界，打造一方安定的淨土。

談起多元創新的新型態活動，監院常務法師表示，道場有大、中、小型的空間，本身就適合發展多元類型的活動。每項活動的規畫，除了依空間特性，主要是因應不同族群的時間。例如大眾化的活動，都安排在週末和白天，其他時間則為中小型活動，「由於法師人數有限，所以我們邀請具有學佛底蘊、專長不同的菩薩們，一起來參與規畫和帶領，自然形成活動的創意和多元化。」

其中，多種型態的長者活動，尤其令人矚目。迎接高齡化時代，道場於長青班之外，進一步延伸許多適合六十歲以上長者的活動，包括：在椅子上禪坐、做動禪、調呼吸的「椅禪靜修」；由心理學家分享長青生活模式、增進經驗交流的「暖心茶檔」等。此外，為接引一般民眾認識寺院和修行，還規畫了「寺院體驗」，從禪堂、課室、鈔經室，每一處大大小小的空間，都有課程與活動在進行。每週例行的禪坐、念佛、法會等共修，每年固定的快樂學佛人、福田班、佛學班等課程，還有禪瑜珈、鈔經、椅禪靜修、暖心茶檔、寺院體驗、家庭兒童班等多元創新的活動，無論哪一項，往往才開放報名就一秒殺，受歡迎的程度可見一斑。

弘化創新 普及多元大眾



▲家庭兒童班以四種環保、心六倫為主軸，家長與孩子共同參與成長。

近年來，香港道場不只空間環境令人耳目一新，軟體的活動和課程，也開展出多樣性的創新型態，這些多元弘化的背後，有哪些用心和願心？本期深入來了解。

「禪靜修」：由心理學家分享長青生活模式、增進經驗交流的「暖心茶檔」等。此外，為接引一般民眾認識寺院和修行，還規畫了「寺院體驗」，從禪堂、課室、鈔經室，每一處大大小小的空間，都有課程與活動在進行。每週例行的禪坐、念佛、法會等共修，每年固定的快樂學佛人、福田班、佛學班等課程，還有禪瑜珈、鈔經、椅禪靜修、暖心茶檔、寺院體驗、家庭兒童班等多元創新的活動，無論哪一項，往往才開放報名就一秒殺，受歡迎的程度可見一斑。

談起多元創新的新型態活動，監院常務法師表示，道場有大、中、小型的空間，本身就適合發展多元類型的活動。每項活動的規畫，除了依空間特性，主要是因應不同族群的時間。例如大眾化的活動，都安排在週末和白天，其他時間則為中小型活動，「由於法師人數有限，所以我們邀請具有學佛底蘊、專長不同的菩薩們，一起來參與規畫和帶領，自然形成活動的創意和多元化。」

其中，多種型態的長者活動，尤其令人矚目。迎接高齡化時代，道場於長青班之外，進一步延伸許多適合六十歲以上長者的活動，包括：在椅子上禪坐、做動禪、調呼吸的「椅禪靜修」；由心理學家分享長青生活模式、增進經驗交流的「暖心茶檔」等。此外，為接引一般民眾認識寺院和修行，還規畫了「寺院體驗」，從禪堂、課室、鈔經室，每一處大大小小的空間，都有課程與活動在進行。每週例行的禪坐、念佛、法會等共修，每年固定的快樂學佛人、福田班、佛學班等課程，還有禪瑜珈、鈔經、椅禪靜修、暖心茶檔、寺院體驗、家庭兒童班等多元創新的活動，無論哪一項，往往才開放報名就一秒殺，受歡迎的程度可見一斑。

黃泓漳（法青組悅眾）
從生死契入佛法
「原」來生死之間，是充滿智慧與祝福，而不是恐懼避諱。二〇一六年，重視邏輯與科學的黃泓漳陪同朋友，到香港道場參加法青學佛的生死主題活動；中學時，摯友驟逝曾讓他不知如何面對，多年無從安放的悲傷與疑問，竟在這場活動中找到了理解的方向，從此開啟改變生命的學佛之路。

童年時，他曾隨學佛的母親參加法會，因為聽不懂唱誦與經文內容，只覺得佛教是迷信。後來，在法鼓山皈依，上佛學課，在生活中逐步實踐後，才明白原來佛法重視親自體驗與驗證，並不違背理性。「我能信佛，其他理科人也能。」

李秀芳（護法會會長）
承擔中傳承家風
我們都是大海裡的一滴水，身為悅眾，能夠懂得縮小自己，以一滴水來成就大海，我覺得這就是法鼓山的家風，是我們要傳承的精神。今年初接任香港護法會會長的李秀芳，娓娓道出承擔執事的領會。

從小，李秀芳對於每個人千差萬別的際遇，充滿問號。出社會上班後，事業正值顛峰的老闆，某天竟浮屍海上，如此震撼的衝擊，推使她進入武漢大學、香港大學研讀哲學和佛學，希望找到生命的答案。然而，義理的研究始終無法安頓她，她渴望找到一個相應的明師，追隨學習。

因緣一直等到二〇〇九年，她從電視上看到聖嚴師父捨報的消息，當下愣住了！從報導中，她認識了師父，覺得是自己要追尋的明師，於是開始讀師父的著作，到法鼓山受菩薩戒，也走進了香港道場。十多年來，李秀芳都在道場的文教組，負責規畫課程、讀書會等，一再再習師父的故事、聖嚴書院的内容。近年，她站上成為講師，為了與大眾分享，重新去理解：為何師父會這麼說？如何連結我們的生命？「整個過程，就像是師父在身邊，手把手地帶著我。沒有機會親近師父的遺憾，現在完全沒有了！」

「香港道場三十年了，之前的召委包括郭永安、黃庭德等，多數都還在。從他們身上，我看到的就是承擔、成就護法的團隊精神。」如今的李秀芳，也就護法的團隊精神，如今李秀芳，也就護法的團隊精神，如今李秀芳，也就護法的團隊精神。

郭永安（資深護法悅眾）
把法鼓道風帶回香港
三十年前，香港道場只有十幾個人共修，為了學梵唄、帶領禪班和讀書會，郭永安與早期悅眾得先到臺灣接受培訓，再把學到的方法帶回香港。由於人手不多，每個人都得接一項接一項地學，學會了，便站到大眾面前承擔。就這樣，法鼓山的道風也隨著他們的學習與承擔，在香港扎根、傳承。

他始終沒有離開護法的崗位，也漸漸成為道場的中流砥柱。如今，香港道場擁有兩層樓的空間，活動多元豐富，參與人數遠遠超過當年，郭永安依然擔任悅眾，也是許多人遇到問題時最常請教的對象。他常以師父所說的「道心第一，健康第二，學問第三」勉勵大家，也提醒：「每個人的背景、學識都不一樣，互相包容才能互有成就。」他認為，每個人有各自學佛的因緣，遇到挫折退心時，不妨先安住學佛的心，等待因緣流轉，終會有撥雲見日的時候。

「我們是來學佛的，要用佛法的觀念和方法照顧好自己。」走過三十年學佛護法的歲月，郭永安期許大眾莫忘學佛初衷，時時用上方法，信佛學法的路，才能長長久久。（楊仁惠）