

法鼓山 法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地

Pharma Drum Monthly 雜誌

禪樂豐足

PERIODICALS 雜誌紙類

內附郵票已付

TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO.1890

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」。

「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、背後有著支持臺灣、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示。由果毅法師、常運法師、演覺法師、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的農產品，養三寶的恭敬心，延伸至土地、環境與社會教育責任，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九十九歲冥誕、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，至師父捨報後近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欣儀、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）

果幸法師 愛爾蘭 弘化 將禪法帶入生活

【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，經行、動靜、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



【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，經行、動靜、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

果幸法師於倫敦帶領都市禪七，幫助學員在日常生活練習放鬆、專注與覺察。（李鑫提供）

果幸法師於倫敦帶領都市禪七，幫助學員在日常生活練習放鬆、專注與覺察。（李鑫提供）

法鼓山援建 泰北兩所學校工程啟用

讓教育與關懷，成為偏鄉永善基金會、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欣儀、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。



果元法師 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（Mahayana），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，無論是海灘上的動靜與經行，或是在山頂練習直觀、在禪堂內打坐，都讓學員深深感受。

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。

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、心靈環保營隊及華語教育，讓孩子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，首度舉辦中元法會，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、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、心靈環保營隊及華語教育，讓孩子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，首度舉辦中元法會，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、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）

【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。

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，於平凡的日常生活中，創造不凡的勸募因緣。

【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、進禪堂，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）

凝聚初心 發願行動 護持會員共願募人募心



▲中部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。



【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。

【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。

【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。

【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。

法鼓山 大悲心 水陸法會

開啟自性大悲 祈願眾生離苦

2026 / 11/20 - 27 法鼓山世界佛教教育園區

報名方式

- 線上填表：9/23 上午 09:00 起，請上網填寫報名表。
- 臨櫃報名：10/4 上午 09:00 起，請持報名編號，至法鼓山各分院或分會報名窗口，完成報名手續。

●相關訊息詳見法鼓山大悲心水陸法會官網

— 2026 —

祈福皈依大典

皈依佛、法、僧，接受三寶的祝禱，讓佛法智慧，點亮心燈，照亮人生；讓學佛的人生，得心自在，福慧平安。

方丈和果禪法師 正授三皈依

報名對象：年滿6歲(2020年以前出生者) 未曾於法鼓山體系皈依之社會大眾

報名日期：7/1 起，需預先報名！

洽詢方式：02-24987171#1335、1336 總本山知客處

9.20 14:00-16:00

LINE 線上客服

方丈和尚 北美弘化關懷

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場放映後，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。

影片記錄自一九五二年，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。

花蓮分院邀劉一峰神父 談信仰實踐與奉獻



▲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、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。

這次營隊由東初禪寺的法師們共同帶領，在活動中融入禪修與佛法體驗。常覺法師帶著大小朋友創作「感恩菩提樹」，回顧生命中值得感恩的人事物，並將感恩寫在菩提樹下，共同完成一棵菩提樹。青少年組寫下五件感恩的事情，從中發現生活中，原來有這麼多值得感恩的事！

常覺法師帶領成人組分享親子互動的心得，從日常經驗出發，在傾聽與表達中，深化對感恩的理解。演說法師則帶領兒童組，藉由小木魚念佛、「武功禪」，引導孩子在動靜之間，培養專注與身心穩定。

今年有多位小隊輔升上大學，課業與生活繁忙，仍特地來陪伴小朋友。他們分享過去每年一到暑假，都非常期待來參加親子營，如今從學員成為小隊輔，就是抱著一顆感恩的心，希望將曾感受到的關懷與感動，分享給更多小朋友，以行動來表達感恩。



▲大小朋友跟著小木魚的節奏，在行進中安定念佛。（東初禪寺 提供）

統籌營隊活動的 Andy Law 和張翔晴老師說，這次來報名小隊輔的比往年多，帶領活動也更加成熟穩定，「看到大小朋友有這麼大的成長，可見親子營對大家來說，真是太重要了！」

在安定溫馨的感恩茶席中，營隊圓滿落幕，不僅拉近親子之間距離，小朋友也種下感恩和覺察的種子，回到各自的日常生活中，繼續發芽茁壯。



▲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「心淨零」的深義。

今年是法鼓山承接普賢講堂法務第十年，方丈和尚關懷之夜時，讚歎創建講堂的資深會員們對道場和三寶的護持如初，如今將求法護法的精神，繼續傳承給新一代悅眾和義工。方丈和尚鼓勵眾人承擔「悅眾」的角色，成就大眾來共修，不只利他也是自利，更是護法弘法的實踐。

當晚的關懷之夜，合唱團獻唱動人歌曲，法青團帶來舞台劇及經典英文歌，象岡道場住持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，包括七位西方眾，以及聽完講座當場報名皈依的三十位聽眾。

隔天八月十六日下午，舊金山道場於矽谷中心舉辦榮譽董事關懷暨頒獎活動。方丈和尚勉勵眾人，護持道場不分捐款布施，還可奉獻時間、能力與心力。面對法師人力有限，也期待義工們經培訓後協助禪修教學，將佛法與禪修分享給廣大的英語族群。

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蓀主講，同時邀請副院長果鏡法師、佛教學系系主任鄧偉仁現身說法，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。

鄧偉仁老師首先分享如同《西遊記》般的生命歷程。他談到，自己從一名高中肄業的飯店經理，到獲得哈佛大學博士學位，其間不斷經歷身分的轉換與迷失。「成為學者後，常處於學術研究和宗教信仰的張力之間。」他表示，學術要求質疑與證據，信仰包含信任與投入，「兩者雖有衝突，卻能夠互補，為生命增添溫度，並防止盲目的熱情。」他還分享，無論處理學術、信仰，或面對生命的不安定感，都可以運用聖嚴師父的「四它」來調整身心。追隨聖嚴師父近三十年的果鏡法師，接續分享自己的出家修行歷程。法師談到，師父早年常以不同方式磨練身邊的弟子，也回顧自己一路走來，始終秉持「以師願為己願」的信念：「無論是承擔僧團都監，或是前往日本留學，我都將師父的悲願，視為自己努力的唯一目標。」法師對師父的絕對信任、對弘法事業的承擔，無一不令在場聽眾動容。

「每個人在變動的生命中，都需要找到安住的力量。」楊蓀老師總結時，引用聖嚴師父所說「生命需要有個大方向，來做為自己永恆的歸宿」，回應果鏡法師的生命體悟，並進一步說明，當一個人有明確的大方向，心就能在風雨中安定下來，即使面對挫敗或未知的挑戰，也能產生面對困難的勇氣。

楊老師強調「成佛之前先成人」。師長們交織著大歷史、小歷史的生命故事，不僅引導大眾思索如何在身分流轉中，找回真實的自我，更深刻感受到：找到生命的歸宿，便是安頓生命的關鍵。唯有在奉獻中成就他人，才能真正安頓自己的生命；透過教育系統來提升人的品質，才能實踐人間淨土。

果鏡法師（中）、鄧偉仁老師（左）、楊蓀老師（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

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。

從六祖惠能大師聽聞《金剛經》開悟的歷程切入，法師提出三個問題：我的心住於何處？我是誰？誰在生死？並引用六祖提點惠明禪師「不思善，不思惡」的典故，指出愛憎、好惡皆是二元對立，當心落入分別便容易迷失，唯有放下執著，才能覺察出自性的本來面目。

法師分享多年培養年輕僧眾的體會：真正的安住，不是期待不會遇到困難，或遇到困難能迎刃而解，而是心不隨境轉，並以石頭禪師名言「長空不礙白雲飛」，強調真正的覺悟不是沒有境界，而是自性不動。（編輯室）

常藻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藻法師代表漢傳佛教，受邀出席由 Zhiang 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城慧主法師、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。

常藻法師表示，世界變化再快，修行終須回歸自身。佛教最大的挑戰，在於佛教徒是否將正法內化為生命實踐，若停留在知識層面，只是說教數言，無法真正正離苦得樂。

面對人工智慧時代，三位法師一致認為 AI 為輔助工具，真正的智慧與慈悲，源於每個當下的修學與實踐，由內而外轉化的生命品質，皆非 AI 所能賦予和取代。常藻法師並以「不識本心，學法無益」勉勵大眾回歸自心，開發本具的慈悲與智慧。（葉文珊）

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，邀集漢傳、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。



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，如何走上菩薩的嚴法年譜？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。

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」、「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，無論是修人天道、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。



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

▲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)

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 Brown)、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。

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。



▲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)

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



▲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。(單美倫 攝)

▲學生們體驗茶禪，感受東方日常生活的禪文化。(李東陽攝)

【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)、東京大學學士聯誼會指導，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。

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。

比時特爾特大學博士生張龍宇說，由於和文理學院是姊妹校，所以同學推薦她來研習佛學。她覺得佛學是研究環境，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、茶禪體驗、園遊參訪、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。

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Bee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。因閱讀聖嚴師父的著作，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。

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

當中最困難的，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。抵達國區後，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，由老尼製作所全程協助，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，可是每走完一步，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，仍請老尼製作所前來檢視、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，易使青銅生銅鏽。其實我們當初選擇青銅，就已預期會生銅鏽，而這個銅鏽色，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，銅鏽色澤會隨時間變化，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銅鏽，等到銅鏽布滿鐘體，形成完整保護層，便可穩定了。

法鼓文理學院
Dharma Drum Sangha University

生命自覺

2027 1/22-29

生命的轉彎處 遇見新的自己

第二十四屆「出家生活體驗營」
2026/10/15 開放報名，額滿為止
報名審核後，將以電子郵件通知

網路報名

僧大官網

自覺營FB

僧大FB

法鼓文理學院
聯合招生說明會

【齋明別苑】9月20日(日)
14:00-16:30

【農禪寺】10月4日(日)
09:20-12:00/13:30-16:00

【寶雲寺】10月18日(日)
14:00-16:30

【紫雲寺】11月1日(日)
13:30-16:00

報名網址

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。

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。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



▲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。

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》，希望能夠對佛教有更多認識，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不同的體會。

近期工作剛告一段落的黃子珍，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：只一茶，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，公案沒有答案，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。」這一段話，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，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。

鬆，看似簡單，其實並不容易。過去只聽說八式動禪很好，卻不知「好」在哪裡，親身體驗後，終於有了深一層的領會。培訓前，做前行功課，因筋骨太過僵硬，不小心拉傷。沒想到短短兩天的課程中，竟漸漸恢復了。也因此，更加相信聖嚴師父所說：「一定要相信自己。」唯有親自練習，才能真正受用；自己受益後，自然更有信心與人分享。利他，最終也成就了自利。

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。

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。

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。以前開車遇到插隊，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。

到寶雲別苑出坡，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，而是讓心變得柔軟。

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。

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

信眾教育院 聖嚴書院 福田班 2026 招生中

對象 / 有意加入法鼓山擔任義工者
時間 / 共十次，每次9:00~16:30
報名 / 請上網搜尋「福田班」或至 <https://dbs.ddm.org.tw>
諮詢 / 02-2893-9966分機6658

8/16 週日 寶雲班
8/29 週六 安和班
9/3 週四 農禪班

2026 法鼓山關懷生命獎頒獎典禮暨論壇

超越

9/13 週日 13:30~17:00

中油大樓國光會議廳 台北市信義區松仁路3號2樓
敬邀全場參與，一起關懷生命，解開我內在的力量

報名請洽：02-23812345 分機5016 詹先生

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，不再是努力把心變成另一種人，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，覺得自己與別人更接近，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。一般有規模的企業或團體多有提供跨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。

我在建設工程處的「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苗木傾倒，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

三個月前的梵唄班，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，手雖然微微發抖，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，我也隨時提醒自己：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)

聽禪

禪，不只在靜坐；
聽，動靜之間，盡是心的風景。

2027 法鼓山桌曆

定價：350元 攝影：李東陽 尺寸：寬23cm x 高19cm (含荷包)

訂購方式

- 現在訂購，79折優惠 **276元**
- 11月底前訂購，再享優惠：買5送1，買10送2
- 大宗訂購，另有折扣，請洽 02-2893-4646#6545-6535
- 訂購滿200份以上，可代印公司行號及祝福語(費用另計)

法鼓文化

請洽法鼓山全行願館 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1000元，酌收95元運費，限國內運送

慈悲三昧水懺

持一持三昧水，滋養世間願願
細聽情達禪師的聖語
攝受迴響等者的慈悲度化

10.17 六

9:00~17:30

報名方式

- 9/11起，上網填報名表
- 9/18起，請持「報名資料編號」至農禪寺、總本山、雲來寺或安和分院之報名窗口，臨櫃完成報名手續。

洽詢電話：(02)2893-3161分機801-804

活動備註：設有各項功德護持，及平安祝福、追思祝禱牌位，歡迎打齋供養大眾。

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，再以一則故事供大家參考：

唐朝時，有一對母女供養一位修行者多年。有一天這位母親想試試修行者是否修行成功。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，母親問這位修行者：「我的女兒怎麼了？」修行者告訴她：「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者居住的草寮也燒了。

這個故事說明，像這位修行者是已有工夫的，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，不受環境汙染的意識是需要認識環境，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，影響各自的家庭和內所接觸的人。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，或許是做錯事而慚愧心、懺悔心。人能坦白、誠懇，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，對自己的「耐受力」有了信心，於是報名青年禪七，想給自己一次機會，好好檢視自己的心。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，以聲音漸小，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，向左邊的同修菩薩說，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。

2026

茶覺察系列課程

法青茶團隊培訓

初心奉茶

10/30起週五

歡迎加入

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 — 12.20

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



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，同年七月安詳捨報。其學生、同為師父法子的賽門·查爾得（Simon Chard）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 Druzew 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。



▲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，一起歡喜合影。



▲繼程法師開示（承嘉大師證道歌），為禪眾指引修行方向。



▲椅靜修透過動禪，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。

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。

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。

弘化創新 普及多元大眾

香港道場 30 週年特別報導

◎文／陳玫娟·圖／香港道場提供

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。



▲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。

平日常裡，讓人沉澱身心、自在放鬆的香港道場，其實有著想像不到的忙碌。打開道場的行事曆，從白天到晚上，週一至週日，大殿、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，往往才開始報名就一秒殺一空，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的活動，「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「椅靜修」，普及整個香港地區。

「我們都是大海裡的一滴水，身為悅來成就是我們，我覺悟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，充滿開闊。出社會後，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。

李秀芳（護法會會長） 承擔中傳承家風

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！」

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回台灣接受培訓，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。

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班的生死主題活動；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。