

法鼓山受邀印度帶領結夏



副住持果廣法師說戒、帶領默照禪七 上百位各國尼眾齊聚精進

▲果廣法師受邀至印度擔任聯合結夏的住持尼，為各國尼眾說戒。

(釋常華 摄)

六十三位比丘尼及六十五位沙彌尼，分別從臺灣、美國、紐西蘭、越南、尼泊爾、不丹等八個國家，風塵僕僕抵達印度舍衛城佛教中心（The Great Shrawasti Buddhist Center），準備參加從七月二十八日展開、為期六週的「國際大乘比丘尼聯合結夏」。副住持果廣法師受邀擔任聯合結夏的住持尼，除了開堂說戒，也帶領一場默照禪七並講說「十牛圖」，分享漢傳禪法的精要，東初禪寺監院常華法師、常齋法師也一同前往參與。

此次活動為首度的尼眾聯合結夏，緣起於二〇一八年，藏傳噶舉派尼瑪卓瑪法師持圖丹卻准長老尼（Ven. Thubten Chodron）發函，邀請法鼓山參與由直貢澈贊法王發起的聯合結夏舉行，後因疫情及諸多因素延後至今。

聯合結夏依佛制儀式展開，八月一日上

午，大眾先行腳至佛陀說法台，此地相傳

為大愛道比丘尼第一次率五百女眾祈求出家之地，因此各傳承尼眾齊聚，在此唱誦讚佛、供養，意義非凡。

二日正式進入結夏。結夏課程分戒、定、慧三部分，第一部分說戒，除了由果

廣法師、丹卻法師（Ven. Thubten Dantchen）主講，同時也播放悟因長老尼、圖丹

卻准長老尼的錄影顯示，並進行英語、藏

文

非經本刊同意，不得轉載本刊編文。

的團隊皆參與其中。原訂於二〇二〇年夏天舉行，後因疫情及諸多因素延後至今。

聯合結夏依佛制儀式展開，八月一日上

午，大眾先行腳至佛陀說法台，此地相傳

為大愛道比丘尼第一次率五百女眾祈求出家之地，因此各傳承尼眾齊聚，在此唱誦讚佛、供養，意義非凡。

二日正式進入結夏。結夏課程分戒、定、慧三部分，第一部分說戒，除了由果

廣法師、丹卻法師（Ven. Thubten Dantchen）主講，同時也播放悟因長老尼、圖丹

卻准長老尼的錄影顯示，並進行英語、藏

文

非經本刊同意，不得轉載本刊編文。

的團隊皆參與其中。原訂於二〇二〇年夏天舉行，後因疫情及諸多因素延後至今。

聯合結夏依佛制儀式展開，八月一日上

午，大眾先行腳至佛陀說法台，此地相傳

為大愛道比丘尼第一次率五百女眾祈求出家之地，因此各傳承尼眾齊聚，在此唱誦讚佛、供養，意義非凡。

二日正式進入結夏。結夏課程分戒、定、慧三部分，第一部分說戒，除了由果

廣法師、丹卻法師（Ven. Thubten Dantchen）主講，同時也播放悟因長老尼、圖丹

卻准長老尼的錄影顯示，並進行英語、藏

文

非經本刊同意，不得轉載本刊編文。

的團隊皆參與其中。原訂於二〇二〇年夏天舉行，後因疫情及諸多因素延後至今。

聯合結夏依佛制儀式展開，八月一日上

午，大眾先行腳至佛陀說法台，此地相傳

為大愛道比丘尼第一次率五百女眾祈求出家之地，因此各傳承尼眾齊聚，在此唱誦讚佛、供養，意義非凡。

二日正式進入結夏。結夏課程分戒、定、慧三部分，第一部分說戒，除了由果

廣法師、丹卻法師（Ven. Thubten Dantchen）主講，同時也播放悟因長老尼、圖丹

卻准長老尼的錄影顯示，並進行英語、藏

文

非經本刊同意，不得轉載本刊編文。

的團隊皆參與其中。原訂於二〇二〇年夏天舉行，後因疫情及諸多因素延後至今。

聯合結夏依佛制儀式展開，八月一日上

午，大眾先行腳至佛陀說法台，此地相傳

為大愛道比丘尼第一次率五百女眾祈求出家之地，因此各傳承尼眾齊聚，在此唱誦讚佛、供養，意義非凡。

二日正式進入結夏。結夏課程分戒、定、慧三部分，第一部分說戒，除了由果

廣法師、丹卻法師（Ven. Thubten Dantchen）主講，同時也播放悟因長老尼、圖丹

卻准長老尼的錄影顯示，並進行英語、藏

文

非經本刊同意，不得轉載本刊編文。

的團隊皆參與其中。原訂於二〇二〇年夏天舉行，後因疫情及諸多因素延後至今。

聯合結夏依佛制儀式展開，八月一日上

午，大眾先行腳至佛陀說法台，此地相傳

為大愛道比丘尼第一次率五百女眾祈求出家之地，因此各傳承尼眾齊聚，在此唱誦讚佛、供養，意義非凡。

二日正式進入結夏。結夏課程分戒、定、慧三部分，第一部分說戒，除了由果

廣法師、丹卻法師（Ven. Thubten Dantchen）主講，同時也播放悟因長老尼、圖丹

卻准長老尼的錄影顯示，並進行英語、藏

文

非經本刊同意，不得轉載本刊編文。

的團隊皆參與其中。原訂於二〇二〇年夏天舉行，後因疫情及諸多因素延後至今。

聯合結夏依佛制儀式展開，八月一日上

午，大眾先行腳至佛陀說法台，此地相傳

為大愛道比丘尼第一次率五百女眾祈求出家之地，因此各傳承尼眾齊聚，在此唱誦讚佛、供養，意義非凡。

二日正式進入結夏。結夏課程分戒、定、慧三部分，第一部分說戒，除了由果

廣法師、丹卻法師（Ven. Thubten Dantchen）主講，同時也播放悟因長老尼、圖丹

卻准長老尼的錄影顯示，並進行英語、藏

文

非經本刊同意，不得轉載本刊編文。

的團隊皆參與其中。原訂於二〇二〇年夏天舉行，後因疫情及諸多因素延後至今。

聯合結夏依佛制儀式展開，八月一日上

午，大眾先行腳至佛陀說法台，此地相傳

為大愛道比丘尼第一次率五百女眾祈求出家之地，因此各傳承尼眾齊聚，在此唱誦讚佛、供養，意義非凡。

二日正式進入結夏。結夏課程分戒、定、慧三部分，第一部分說戒，除了由果

廣法師、丹卻法師（Ven. Thubten Dantchen）主講，同時也播放悟因長老尼、圖丹

卻准長老尼的錄影顯示，並進行英語、藏

文

非經本刊同意，不得轉載本刊編文。

的團隊皆參與其中。原訂於二〇二〇年夏天舉行，後因疫情及諸多因素延後至今。

聯合結夏依佛制儀式展開，八月一日上

午，大眾先行腳至佛陀說法台，此地相傳

為大愛道比丘尼第一次率五百女眾祈求出家之地，因此各傳承尼眾齊聚，在此唱誦讚佛、供養，意義非凡。

二日正式進入結夏。結夏課程分戒、定、慧三部分，第一部分說戒，除了由果

廣法師、丹卻法師（Ven. Thubten Dantchen）主講，同時也播放悟因長老尼、圖丹

卻准長老尼的錄影顯示，並進行英語、藏

文

非經本刊同意，不得轉載本刊編文。

的團隊皆參與其中。原訂於二〇二〇年夏天舉行，後因疫情及諸多因素延後至今。

聯合結夏依佛制儀式展開，八月一日上

午，大眾先行腳至佛陀說法台，此地相傳

為大愛道比丘尼第一次率五百女眾祈求出家之地，因此各傳承尼眾齊聚，在此唱誦讚佛、供養，意義非凡。

二日正式進入結夏。結夏課程分戒、定、慧三部分，第一部分說戒，除了由果

廣法師、丹卻法師（Ven. Thubten Dantchen）主講，同時也播放悟因長老尼、圖丹

卻准長老尼的錄影顯示，並進行英語、藏

文

非經本刊同意，不得轉載本刊編文。

的團隊皆參與其中。原訂於二〇二〇年夏天舉行，後因疫情及諸多因素延後至今。

聯合結夏依佛制儀式展開，八月一日上

午，大眾先行腳至佛陀說法台，此地相傳

為大愛道比丘尼第一次率五百女眾祈求出家之地，因此各傳承尼眾齊聚，在此唱誦讚佛、供養，意義非凡。

二日正式進入結夏。結夏課程分戒、定、慧三部分，第一部分說戒，除了由果

廣法師、丹卻法師（Ven. Thubten Dantchen）主講，同時也播放悟因長老尼、圖丹

卻准長老尼的錄影顯示，並進行英語、藏

文

非經本刊同意，不得轉載本刊編文。

的團隊皆參與其中。原訂於二〇二〇年夏天舉行，後因疫情及諸多因素延後至今。

聯合結夏依佛制儀式展開，八月一日上

午，大眾先行腳至佛陀說法台，此地相傳

為大愛道比丘尼第一次率五百女眾祈求出家之地，因此各傳承尼眾齊聚，在此唱誦讚佛、供養，意義非凡。

二日正式進入結夏。結夏課程分戒、定、慧三部分，第一部分說戒，除了由果

廣法師、丹卻法師（Ven. Thubten Dantchen）主講，同時也播放悟因長老尼、圖丹

卻准長老尼的錄影顯示，並進行英語、藏

文

非經本刊同意，不得轉載本刊編文。

的團隊皆參與其中。原訂於二〇二〇年夏天舉行，後因疫情及諸多因素延後至今。

聯合結夏依佛制儀式展開，八月一日上

午，大眾先行腳至佛陀說法台，此地相傳

為大愛道比丘尼第一次率五百女眾祈求出家之地，因此各傳承尼眾齊聚，在此唱誦讚佛、供養，意義非凡。

二日正式進入結夏。結夏課程分戒、定、慧三部分，第一部分說戒，除了由果

廣法師、丹卻法師（Ven. Thubten Dantchen）主講，同時也播放悟因長老尼、圖丹

卻准長老尼的錄影顯示，並進行英語、藏

文

非經本刊同意，不得轉載本刊編文。

的團隊皆參與其中。原訂於二〇二〇年夏天舉行，後因疫情及諸多因素延後至今。

聯合結夏依佛制儀式展開，八月一日上

午，大眾先行腳至佛陀說法台，此地相傳

為大愛道比丘尼第一次率五百女眾祈求出家之地，因此各傳承尼眾齊聚，在此唱誦讚佛、供養，意義非凡。

二日正式進入結夏。結夏課程分戒、定、慧三部分，第一部分說戒，除了由果

廣法師、丹卻法師（Ven. Thubten Dantchen）主講，同時也播放悟因長老尼、圖丹

卻准長老尼的錄影顯示，並進行英語、藏

文

非經本刊同意，不得轉載本刊編文。

的團隊皆參與其中。原訂於二〇二〇年夏天舉行，後因疫情及諸多因素延後至今。

聯合結夏依佛制儀式展開，八月一日上

</div

中元孝親報恩 共修發願利眾生

全球信眾透過拜懺、念佛、地藏法會，迴向受災地區與十方法界平安



▲西方信眾參加溫哥華道場地藏法會，透過英譯本，虔敬跟隨大眾誦讀。
(溫哥華道場 提供)

▲農禪寺梁皇寶懺法會第一天，方丈和尚勉勵大眾發願消除三障，同時分享消除煩惱的方法。
(李東陽 攝)



▲中部信眾於寶雲寺禮拜地藏懺，發願學
習地藏菩薩的大願與大孝。
(林文勇 攝)



▲信眾於中華佛教文化館的瑜伽焰口法會中，隨著主法常乘法師禮讚諸佛菩薩。
(張曜鐘 攝)

▲西方信眾參加溫哥華道場地藏法會，透過英譯本，虔敬跟隨大眾誦讀。農禪寺梁皇寶懺法會第一天，方丈和尚勉勵大眾發願消除三障，同時分享消除煩惱的方法。

孝親報恩、虔敬向先亡眷屬和法界眾生，為全球受災受難的民眾祈福祝禱。八月起，法鼓山海內外各分寺院、道場陸續啟建中元報恩法會，各地信眾透過拜懺、念佛、地藏法會等共修法事，一同在教孝月精進修行，與眾生分享佛法利益，鼓勵大眾學習地藏菩薩的大願。

大孝，北投中華佛教文化館於八月四至六日，舉行中元孝親報恩地藏法會，並於圓滿日啟建瑜伽焰口法會，方丈和尚果暉法師到場帶領信眾為南投災區祝福迴向，祈願受災民眾一切平安，及早恢復正常的生活。

▲本刊訊以

佛教徒為南投災區祝福迴向，中部臺中寶雲寺於十八至二十日舉行地藏法會，中部信眾跟隨法師禮拜地藏懺、恭誦《地藏經》，主法常空法師開示「懺悔則安樂，心就能平安，在受苦受難的時候，便能心平氣和，不覺得苦」，並分享聖嚴師父當年閉關時，一開始即先拜懺，身心安定後，所處環境也就沒有障礙。

孝親報恩、虔敬向先亡眷屬和法界眾生，為全球受災受難的民眾祈福祝禱。八月起，法鼓山海內外各分寺院、道場陸續啟建中元報恩法會，各地信眾透過拜懺、念佛、地藏法會等共修法事，一同在教孝月精進修行，與眾生分享佛法利益，鼓勵大眾學習地藏菩薩的大願。

大孝，北投中華佛教文化館於八月四至六日，舉行中元孝親報恩地藏法會，並於圓滿日啟建瑜伽焰口法會，方丈和尚果暉法師到場帶領信眾為南投災區祝福迴向，祈願受災民眾一切平安，及早恢復正常的生活。

▲本刊訊以

佛教徒為南投災區祝福迴向，中部臺中寶雲寺於十八至二十日舉行地藏法會，中部信眾跟隨法師禮拜地藏懺、恭誦《地藏經》，主法常空法師開示「懺悔則安樂，心就能平安，在受苦受難的時候，便能心平氣和，不覺得苦」，並分享聖嚴師父當年閉關時，一開始即先拜懺，身心安定後，所處環境也就沒有障礙。

▲本刊訊以

馬來西亞道場

於沙阿南籌建新道場，邀請大眾共同成就一方新淨土



北美親子營 在象岡體驗禪悅

辦《紐約訊》由北美護法會和東初禪寺合辦，每年一度的「親子營」，八月二日至六日在象岡道場展開，北美各地七十位大、小朋友在後疫情時代，和法師、老師、義工們一起從心出發，在如同人間淨土的象岡，細細體驗禪悅。

今年的親子營分為成人、青少年、孩童三組。成人組的課程，由象岡道場監院常用；法鼓文理學院辜琮瑜副教授帶領學員透視心結，一睹「種種生死」；攝影及瑜伽課，分別由吳海鈞、萬鶴老師擔任。

象岡道場住持果元法師引導頌誦禪時，一起引領青少年學員，踏進獨立思考及思辨之旅。孩童組則由學僧演維法師與楊朝暉、萬雋、劉東等老師帶領，結合動靜兼具的禪活動，提昇小朋友的專注力。

東初禪寺表示，這次親子營團隊廖宜炫、張翔晴老師，精心籌備，令營隊流程順暢；也感恩親子營期間的好大氣，讓各組學員舒坦融入大自然；更感恩香積組義工晝夜投入，以別出心裁的素食，接引眾人透過味覺直接品味禪悅之美。一位首度參加的成人組學員表示，香積組的用心打破了他對素食的觀感，讓他未來也願意選擇吃素。

青少年組由曾經來美留學的僧大學僧寬融法師、社會學家萊斯特 (Lester Andrist) 教授、腦神經科學家凱西 (Kasey Andrist) 一起引領青少年學員，踏進獨立思考及思辨之旅。孩童組則由學僧演維法師與楊朝暉、萬雋、劉東等老師帶領，結合動靜兼具的禪活動，提昇小朋友的專注力。

東初禪寺表示，這次親子營團隊廖宜炫、張翔晴老師，精心籌備，令營隊流程順暢；也感恩親子營期間的好大氣，讓各組學員舒坦融入大自然；更感恩香積組義工晝夜投入，以別出心裁的素食，接引眾人透過味覺直接品味禪悅之美。一位首度參加的成人組學員表示，香積組的用心打破了他對素食的觀感，讓他未來也願意選擇吃素。

青少年組由曾經來美留學的僧大學僧寬融法師、社會學家萊斯特 (Lester Andrist) 教授、腦神經科學家凱西 (Kasey Andrist) 一起引領青少年學員，踏進獨立思考及思辨之旅。孩童組則由學僧演維法

校長的辦學藍圖
在法鼓大學創校之初，創辦人聖嚴師父便提出「以漢傳佛教為興學主軸」。師父指出漢傳佛教的特色，一是將原本難澀難懂的佛學名相，轉化為現代人的生活之中；其次，將漢傳佛教之中的中觀、唯識、如來藏、禪淨等宗派，融會貫通，並為傳承漢傳佛法的兩大特色。

如何將這兩大特色的教學和研究，一直是我们致力發展的方向。今年二月，特別聘請知名佛學者林鎮國擔任漢傳佛教特設講座教授，希望透過林教授的研究動能，促進國際的學術交流與合作。此

成立漢傳禪學研究中心 凸顯興學主軸

◎陳定銘（法鼓文理學院校長）

外，今年九月，學校也將舉辦共識營，針對漢傳禪佛教的特色與實踐提出討論，預計明年八月一日，正式成立「漢傳禪學研究中心」。

累積學術研究能量。

其次，是禪法的社會應用。未來

校將與法鼓山僧團密切合作，在學術研究的基礎上來研發課程或設計活動，針對不同族群的需要，量身訂做專屬的禪修體驗與課程。有別於一般禪七，該課程會著重壓力調適、心理健康、生命關懷等面向。現階段推廣教育中心和法鼓人社會基業會聯合運作、推廣。

一個研究中心的成立，通常象徵該校的辦學特色，因此漢傳禪學研究中心未來所帶動的，不只是佛教學系，而是文理學院整體的教研方向。主要

會從兩個面向着手：其一，是跨領域的整合。雖然研究中心名為「漢傳禪學」，但並不局限於傳統禪修的文獻或理論，而是從宗派的角度來談中華禪法，其形成的背景基礎，與傳統的漢傳禪法有何異同，

並在法鼓大學創校之初，創辦人聖嚴師父便提出「以漢傳佛教為興學主軸」。師父指出漢傳佛教的特色，一是將原本難澀難懂的佛學名相，轉化為現代人的生活之中；其次，將漢傳佛教之中的中觀、唯識、如來藏、禪淨等宗派，融會貫通，並為傳承漢傳佛法的兩大特色。

如何將這兩大特色的教學和研究，一直是我们致力發展的方向。今年二月，特別聘請知名佛學者林鎮國擔任漢傳佛教特設講座教授，希望透過林教授的研究動能，促進國際的學術交流與合作。此

僧大自覺工作坊 跨海馬來西亞舉辦

引導青年啟動生命自覺
探索究竟之道



▲僧大生命自覺營於馬來西亞道場舉辦，近五十位學員一起探索生命究竟的方向。（僧伽大學 提供）

【本刊訊】七月二十三、三十日，法鼓山僧伽大學主辦，馬來西亞佛教青年總會協辦的「自覺工作坊」，於馬來西亞道場舉行。一連兩個週日的工作坊，由僧大女眾學務長常格法師、演印法師、學僧演千法師，一起帶領近五十位馬來西亞國內外學員，探索自覺的人生。

課程首先引導學員寫下「My Time Zone」，從檢視自己一天的作息當中，窺見生命的縮影。透過書寫、

並善觀此時此刻還能如何加上善的緣份，或許在每個回問之中，比較

能在當下廣結善緣、廣種福田。

法師進一步說明五蘊如何運作，

引導學員覺察身心變化，看見心的

慣性反應，以及如何運用修行方法

來調和自己的身心，期勉學員書寫

「發生、發現、發展」日記，記錄

生活事件，自己想法、心情、生

理、行為的變化，作為自我覺察的

起點。

三十日的課程，法師們繼續以生

活實例，引導學員探索生命的究

竟。常格法師強調自我覺察與實踐

佛法的重要，鼓勵學員找到調和情

緒的方法，讓自己的行為與福慧相

應，讓佛法在生命中發揮功能。

「當生活突如其來發生變化，該

如何應對？生命中最無法割捨的

東西是什麼？若生命即將結束，最

後一通電話最想打給誰？」工作坊

也透過電影《假如貓從世界上消失

了》，引導學員理解生活並非理所

當然，省思身邊的每個人、每件事、

每一物對自己的意義，進一步探索

生命的方向。

活動最後，演印法師和演千法師

分享自己的生命故事，以及出家路

上，如何如實地面對自己的不足，肯

定團體生活有助消融自我。

「演印法師提到，因為能覺察

事情發生的因緣果報，反而覺得例

行的事，愈能覺察自己身心狀況。

自覺工作坊雖已告一段落，但自

覺的功課仍持續進行，常格法

師鼓勵有意願體驗，並學習出

社會生活的學員，能為期八天的

老屋改造過程的影像故事，法鼓山

藝術家阿古斯（Agus）記錄老

師四十餘年的木工技藝，

長曾濟群也到場關懷、勉勵。

社大木工班老師何俊賢，融合老屋改造與循環經濟的

理念設計課程，搭配王欽惠

老師，用「止觀」的方

法，為入

場舉辦系列講座與工作坊，

為題，舉辦四場系列講座，

內容緊扣聖嚴師父的禪學思

考，探討如何以心靈環保化

帶領木工班學員將廢棄的材料

重新加工利用，做成傢俱，為

老屋注入新的生命，現場也展

出學員優美的木工作品，展現了

對木工藝術的熱愛與堅持。學員

李德表示：「只上一期不夠，

希望社大能夠繼續開設木工課

程，傳承這門寶貴的技藝。」

在咖啡班成果展中，由廖中賜

老師與學員們在現場沖泡出美

味的咖啡，提供來賓品嘗，在

老屋、藝術與木工技藝的氛圍

中，更添咖啡的魅力。廖中賜

老師希望嘉賓與學員都能夠「喝

得開心，煮得開心」，更期望

將這份樂趣分享給家人朋友。

社大木工及咖啡班成果展，

不僅展現了學員們學習的優秀

成果，更展現對藝術與木工技藝的

文化傳承的熱愛。社大將繼續

提供多元的課程，培養學員們

與專業能力，歡迎對木工班及

咖啡班有興趣的民眾，至法鼓

山社大網站或 FB 治詢報名。

實踐環保 改造老屋再現風采

法鼓山社大木工、咖啡班成果展



▲吳昱慧／新北報導 金山區一間復修的老屋中，飄散出木頭與咖啡的香氣。八月五日，結合

藝術家阿古斯（Agus）記錄老

屋改造過程的影像故事，法鼓山

社大木工與咖啡班聯合成果展，

別具藝術與工藝之美。現場包括

社大師生、義工近百人，社大校

長曾濟群也到場關懷、勉勵。

社大木工班與咖啡班聯合成果展，

不僅展現了學員們學習的優秀

成果，更展現對藝術與木工技藝的

文化傳承的熱愛。社大將繼續

提供多元的課程，培養學員們

與專業能力，歡迎對木工班及

咖啡班有興趣的民眾，至法鼓

山社大網站或 FB 治詢報名。

【本刊訊】法鼓文理學院

辜瓊瑜副教授受邀分享禪學、舉辦生死工作坊

辜瓊瑜老師受邀至法鼓山北美道場

舉辦工作坊，分享佛法。

（溫哥華道場 提供）



▲辜瓊瑜副教授受邀分享禪學、舉辦生死工作坊

辜瓊瑜副教授受邀分享禪學、舉辦生死工作坊

辜瓊瑜老師受邀至法鼓山北美道場

舉辦工作坊，分享佛法。

（溫哥華道場 提供）

【本刊訊】法鼓文理學院

辜瓊瑜副教授受邀分享禪學、舉辦生死工作坊

辜瓊瑜老師受邀至法鼓山北美道場

舉辦工作坊，分享佛法。

（溫哥華道場 提供）

辜瓊瑜老師受邀至法鼓山北美道場

</div



▲藉由八式動禪，教師們在動態中培養觀察力。

在世代價值觀衝突、憂鬱症年輕化的時代，如何結合安住身心的教育方式，使老師和學生都能找到紓解之道？八月八至十一日，法鼓文理學院、傳燈院攜手開設「校園靜心師資培訓」初階和進階研習，來自全臺一百二十位小學教師於法鼓山上，一同學習放鬆身心、紓解壓力的禪修方法，期能將所學帶回學校，協助學生提昇專注、自我覺察及調整情緒的能力。

這次培訓內容包括禪坐、立禪、吃飯禪、走路禪、動禪心法、靜心講座等課程。在禪堂監院常乘法師引導下，學員們專注呼吸，使心逐漸沉靜下來，在禪悅境教中，練習平等覺知。「生活在當下的信念，傳遞正面思考和感恩心。」

午齋時，由傳燈院演廣法師帶領吃飯，學員們練習「一次只做一件事」，從全身心對情境與情緒時，可應用「快樂四神湯」，也就是「接受當下所有環境條件」、「正面思考」、「時時感恩」、「找到安定身心方法」四個轉念的心法。他並以自身經驗為例，說明若能清楚覺知心念的起伏，便可協助學生體驗活在當下的信念，傳遞正面思考和感恩心。

教師靜心 帶動校園安定

◎文／陳亭君 · 圖／李佳純

學習靜心與安定的力量，從校園做起。八月份，法鼓文理學院與傳燈院合辦「二〇二三校園靜心師資培訓」研習課程，協助教師們提昇覺察能力，學習面對壓力的方法，創造良好的學習環境。

無常便是日常

◎曹麗華

記 2023 信行寺兒童營

以感恩心來體驗用齋的過程。晚間，法師還帶領學員至大殿聆聽叩鐘擊鼓。平日教師、母親等角色中積累壓力的周佳君說，鐘莊嚴沉靜的力量，讓她身心頓時放鬆下來。

肯定禪修帶給學生的正面影響，北市吳興國小教師林依潔分享，自己在校會利用午休前幾分鐘，帶學生靜坐和數呼吸，「身體放鬆了，午休也有較佳的休息。」

第二次參加研習的彰化社頭國小教師張碧玲，感受到生命中許多道理，背後都有佛法。她表示，這次課程頗有收穫，有更多面向可以編入教案，例如：培養感恩心和無分別的平常心。

佛法，像呼吸般存在

◎許正寧

這一場疫情，顛覆了許多我們原本的思維，也衝擊了社會上各種的行為模式。就在疫情接近尾聲的二月份，一堂由許仁壽老師主講的「禪悅的人生」，讓我體驗到佛法與生命密不可分的關係。雖然讀過了佛學班，但大部分的佛學名相，對我而言就像一顆顆的石頭，散落在不同的角落，當面對境界的時候，這些石頭就從不同的地方冒出來，經歷疫情的洗禮，以及老師善巧地舉日常生活中的例子，就像混凝土一樣，將各個石頭緊密地結合在一起。

這些名相不再只是知識，原來「惑、業、苦」是這樣來的，原來的老師主講的一「禪悅的人生」，讓我體驗到佛法與生命密不可分的關係。雖然讀過了佛學班，但大部分的佛學名相，對我而言就像一顆

來避之唯恐不及的「苦、集、滅、道」，竟然變得像呼吸般自然地存在。

許老師用「生活要快樂」、「生

命有意義」、「生死皆自在」、「三個子題，深入淺出地帶大家從基礎的佛法知見，來面對生活當中的一種種問題，告訴我們一切現象都是緣起，都是作不了主的，煩惱少了，自然就更快樂了；從觀音法門中，學習自利利他，讓生命更有意義；在淨土法門之中，認識四種淨土，旁徵博引生死的定義。

猶記初學佛時，每每聖嚴師父

座就讓當時不懂佛法的我，開

到佛法的不可思議。

現在雖有一點點佛法知見，

量得以處理職場與家庭中各種狀

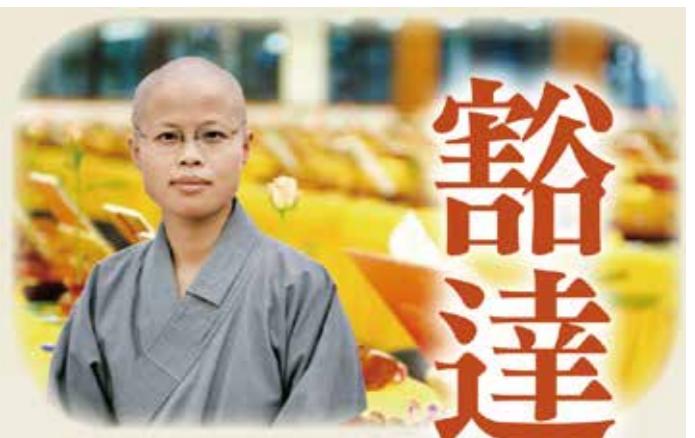
況。師父說了什麼，不懂也記不

住，但師父的攝受力，卻讓我體

驗到佛法的不可思議。

現在雖有一點點佛法知見，

量得以處理職場與家庭中各種狀



豁達淡泊 僧命圓滿

——感念果靖法師

七月二十五日，僧團果靖法師安詳捨報。

法師於一九九九年在農禪寺剃度，從專職到出家，二十多年來，做事認真踏實，以笑容鼓舞人、帶給大眾歡喜，是萬行菩薩的典範，而法師宏亮的梵唱聲，也永留大眾心中。

◎文／釋果賢 · 圖／李東陽、本刊資料

提到果靖法師，大家總是想到他爽朗的笑容、宏亮的唱誦、隨緣自在的個性。他是僧團的「最後一果」，從他這屆之後，出來出家的便是「常」字輩法師了。

出家前的法師，是法鼓山的禪師。很多人記得，安和分院曾有一位笑爽朗、做事用心、性格直率的專職——文香菩薩。兩年後，這位給人歡喜的菩薩來到農禪寺出家了，法師同音，因此我們都稱他「小果靖法師」。

來到農禪寺的小果靖法師，也帶來了他的樂天、直率與老實。當年修行生活嚴肅拘謹，老法師們偶爾念他：「笑小聲一點！」其實，我們多麼隨喜他的坦然、自在與放鬆。我和他差兩屆，相處不多，但點點滴滴的日常影像，卻讓我難以忘懷。

洗衣服時，我們一般就是搓搓揉揉，法師卻認真地用衣刷，將衣服的每一角來回刷個幾回，接著把洗衣板、洗衣盆、洗衣槽都全部刷過，即使滿身大汗，也要做個徹底。我們每天都用的牙膏，法師總是指到不能再擠，然後再剪開，「存留在管內的牙膏，還可用很多天！」他說。

每當烈日當空，農禪寺的水池旁，便可見

到法師頂著太陽、汗流浹背，忙著曬蒲團、曬方墊。執作過程中，充滿了樂趣與笑聲。看他做事，很是享受，還有一種無以名之的感動。

兩年前，法師再度病了。這段期間，我們鮮少有因緣相遇，聽到的消息，都是他自立自強、盡量不麻煩師兄弟……在僧團二十多年的老，少年便立志出家，不畏艱難，花了三年與家人溝通。他在法鼓山最忙碌的開山階段出家，一路走來，但求心中沒有敵人，不貼人標籤，與人相處如有摩擦，過了也就放下了。

如今，法師爽朗的笑聲，傳往了佛國淨土。感恩今生能在師父座下，與他同結師兄弟之緣，相信我們都是發了相同的願，來生要繼續做師父的弟子。因此，僧大副院長常寬法師請他幫忙招生，到極樂世界後，邀請諸大善知識還入娑婆，報考法鼓山僧伽大學，一起再來世間，建設人間淨土。

我來自溫馨熱鬧的小家庭，家中都能積極熱絡地表達意見，不自覺中都養成了聆聽、換位思考的特質。因此，當辜老師分享對話的空間，以及對話深刻的體會，尤其看到老師面對不同發問者，極具耐性地包容和善解，依依是自我檢視和觀照的過程，讓我們有很深刻的體會，尤其看到老師面對不同發問者，極具耐性地包容和善解，依依是自我檢視和觀照的過程，讓我們有很

不同的情況，善巧適度地回應，同時給予對方正確知見，觸動了我的心。

「哲學家咖啡館」乍聽起來是自由開放、依循系統的活動，實際參與後據科學、現實本質，帶著開放的心態、觀點、立場和價值。我們在道場後面的農場，選擇五感的一種來體驗。活動前，我思考著如何進行這項練習。然而，一踏進農場，選出大門，刺眼的陽光、映入眼簾的樹木，已經告訴我答案，依眼、耳、鼻、舌、身的順序，專注體驗五感。

微風拂過、陽光刺眼，隨當下感官的觸動，自然變換五感體驗的順序。過程中，當下照相機，所接收的每個畫面，都是變化的；自己則像放大鏡，在五感中穿梭觀照。這使我聯想到健身時，須專注某一部位的感官覺受，使我體會到面對同一件事，用方法專注覺受，與沒用方法參與，體驗截然不同。

最後，想將聽到的幾句話，與正在閱讀的您分享：「每一個當下都是鍛鍊身心、禪修是專注而放鬆的自然體驗。」

他們也學到生氣時，「注意自己的呼吸」。

活動還有「醒腦時間」—韻律舞動、「托水鉢」—闡關、和諧粉彩畫—手作。有些小菩薩已參加過類似活動，但在不同時空參與，一樣盡興。活動穿插茶點時間，不少資深悅眾忙得腰痠背痛，打趣地說：「下午之後參與「暴跳牛」的心情躍子」劇場，飾演調伏主角暴跳牛出場，莫名其妙興奮及好奇！故事吸引孩子的目光，他們也學到生氣時，「注意自己的呼吸」。

活動還有「醒腦時間」—韻律舞動、「托水鉢」—闡關、和諧粉彩畫—手作。有些小菩薩已參加過類似活動，但在不同時空參與，一樣盡興。活動穿插茶點時間，不少資深悅眾忙得腰痠背痛，打趣地說：「下午之後參與「暴跳牛」的心情躍子」劇場，飾演調伏主角暴跳牛出場，莫名其妙興奮及好奇！故事吸引孩子的目光，他們也學到生氣時，「注意自己的呼吸」。

七月二十三日早晨，陽光燦爛，花蓮精舍陸續來了許多家長及稚嫩臉孔。當天是久違的兒童營，立法青組，號召一群社會青年，及年輕學子。大家有志一同，

希望接引小菩薩學佛。

他們生澀又可愛的模樣，不禁微笑了起來，慢慢為他們講佛陀的故事，介紹法器，帶領他

們做得有模有樣，不自覺湧起福報，此時就是少煩少惱的

相隔十多年。這次在副寺常空

法師及召委鼓掌，我著手成

立法青組，號召一群社會青年

及年輕學子。大家有志一同，

相隔十多年。這次在副寺常空



安和分院「迎接美好晚年」生命講座

正面迎向人生後半場

◎文／江岱錦、李佳蓉

圖／安和分院 提供

▲惠敏法師分享博雅樂齡的生活，每日都要微笑、刷牙、運動、吃對、睡好。

第二場講座的五位主講者，分別是疼痛科醫師楊琢琪、輔大副教授黃揚名、語言治療師蘇心怡、身心科醫師柯凱婷、揚生基金會執行長許華倚。楊琢琪醫師將「自我與身體的關係」比喻為交朋友，指出與身體建立尊重、合作的關係，最容易從疼痛中解脫。不要批判身體的感覺，例如：「疼痛是來找碴的、身體在和自己作對等，先想想可以為身體做些什麼，像繩繩時，伸展一下不會好些？」

董事長分享自己每天依《黃帝內經》的順時養生法，展開一天的生活。「抗老於未老，未病先養生」，她建議眾人花一週時間，先從建立一個好習慣開始，享受微小改變帶給生命的好處。

晚美人生 建立良好身心關係

惠敏法師從三方面分享博雅樂齡的生活，首先是迎向「雙A」，A1 人工智慧加 A2 高齡化時代，同時能因應 B1 基本收入和 B2 基本健康生活型態（Basic Life Style）；其次透過閱讀、記錄、研究、發表與實行，建立終身學習、博學多聞的習慣；三者養成身心健康的生活，每日微笑、刷牙、運動、吃對、睡好。

幽默有助成功老化，陳學志教授鼓勵聽眾當「有梗的阿公阿嬤」，同時介紹各國老年人以有趣的方式正面對老化，例如：日本銀光川柳的笑話比賽、紐西蘭 Coflin Club 自製棺材課等，並延伸聖嚴師父法語：「帶給自己歡笑是一種智慧，如同師父說的智慧不起煩惱；帶給他人歡笑是一種慈悲，也就是師父說的慈悲沒有敵人。」

出國旅行要準備，人生最後一段旅程也要準備。施至遠醫師帶領聽眾認識《病人自主權利法》、《安寧緩和醫療條例》，破除一般人對安寧病房的迷思，並以前臺大醫院謝博生院長的話「老衰後，自然且尊嚴退離人生舞台」，以及師父所說「活得快樂，病得健康，老得有希望，死得有尊嚴」送給大眾。

好的生活型態，能引發人體啟動自癒能力。陳月卿董事長分享自己每天依《黃帝內經》的順時養生法，展開一天的生活。「抗老於未老，未病先養生」，她建議眾人花一週時間，先從建立一個好習慣開始，享受微小改變帶給生命的好處。

身處高齡化社會，如何做好「晚美人生」的主人？

7月29日、8月5日，臺北安和分院和揚生基金會攜手合作，舉辦兩場「正面迎接人生後半場」講座，邀請各領域專家現身分享，從心理、生理等面向，引領大眾邁向身心健康的下半場人生。

第一場「正面迎接人生後半場」講座，由法鼓文理學院前校長惠敏法師率先生講「博雅樂齡之道」，接續由臺師大教授陳學志帶來「幽默人生」、臺大醫院醫師施至遠解說「晚美人生我做主」，以及癌症關懷基金會董事長陳月卿分享「時時刻刻微養生」的秘訣。



▲主講人陳月卿（中）分享微養生的秘訣。右為另一位主講人施至遠醫師，左為主持人許華倚。

新型態課程 讓佛法貼近人生



打造現代學佛心生活

水月道場落成 10 週年系列報導（2）



▲「水月禪跑」結合現代人喜愛的路跑活動，融入禪修心法，不比較、不競爭，清楚放鬆每一步。

創新活動 動靜之間體驗禪



▲農禪寺於非假日的白天舉辦「半日 + 半日禪」，民眾和遊客不需報名、不需要基礎，便可輕鬆體驗禪修。

▲「幸福覺招團練室」帶領年輕族群運用經典智慧，化解工作與人際上的種種難題。

四十的學員，多半有父母孩子，面對家庭和工作的壓力，小孩子的成長，是人生最辛苦的階段。「在課程裡，學員有了抒發的機會，也可以互相支持。」果毅法師希望未來能為更多族群開設課程，找到支持力量。像是後



▲「後四十的人生必修課」讓中壯年族群找到支持的力量，學習以佛法觀念面對人生。

◎文／陳玫瑰

圖／農禪寺 提供

吳宗民（農禪義工資歷 10 年）

找到人生心靈歸依處

「我才十年而已？」回答顧來時路，農禪寺義工吳宗民不禁感嘆。二〇一二年，年底農禪寺落成，二〇一三年，年初吳宗民與同修來參觀，水月道場不同於傳統寺院的飛簷斗拱，素樸又雅緻的景觀，令人耳目一新，那呈現素食天然滋味又純樸的午餐，更顛覆了他對素食與佛教的觀感，打從心裡願意接受與了解法鼓山，正好齋堂外牆張貼福田班的海報，吳宗民與同修就報名參加了。

十年來，吳宗民從懵懂的學佛新手，再到佛學班中慢理解佛法，他深受聖嚴師父教法的啟迪，常有一晚到宗民與同修就報名參加了。但「空」是什麼？同學或朋友之間很少談這些，來到課堂上，不僅可以深入談，還能討論怎麼在生活中運用「空」的觀念。一著重互動的新型態課程，不只激盪出運用佛法的火花，也讓學員找到支持力量。像是後

力，完全改變了他的生命，找到人生下半場的心靈歸依處。

「農禪寺軟、硬體進步得很快，尤其是課程的設計。」吳宗民表示，例如最近的

「中國佛教史」六朝隋唐佛教史特別限定要上完福

田班與佛學班，做出初階、中階佛學課的規畫，看得出僧團的用心，也感受到信眾

「可是，我不禁要問自己，學佛的脚步，是否有跟上呢？」

隨著水月道場落成啟用，一路跟隨學佛、護持不懈的教法，是否更深、更細緻

黃貴美在做中學，犯過錯也鬧過笑話，「法師很包容，教我懂得懺悔」；寺院人多囉口難調，「法師說，盡心盡力就好」；對於廚房的運作

梁皇寶饌等活動，都有她揮毫落墨的身影。在大揮毫的倒落身影，出坡近三十年，她瞇著眼笑說：「已經從少婦，變成阿嬤了！」

當初因同修胃潰瘍住院，而被介紹來農禪寺打坐。那時剛離開日商公司的黃貴美，心想奉獻，積極投入募款與助念，偏偏一通助念電話也沒接過！後來得知兒童班需要義工，當過幼教老師的她趕緊把握機會，「或許就是累積了那次福報，才到有別於傳統，「半日 + 半日禪」、「鈔經 @ 禪」以及疫情期間開辦的「鈔經 @ 禪」，也廣受歡迎。

水月道場落成後，農禪寺善用轉變後的景觀與人文環境，開展出許多融合現代生活的禪修活動，以及新型態的佛法課程，為不同世代的人們，打造出安定身心、成長自我的學佛「心」生命。

黃貴美（農禪義工資歷 29 年）

煮出一生的成長法喜

▲「幸福覺招團練室」帶領年輕族群運用經典智慧，化解工作與人際上的種種難題。

吳宗民，思想不

到佛法帶來自覺與自省的能力，

不自信神佛的吳宗民，思想不

到佛法帶來自覺與自省的能

力，完全改變了他的生命，

找到人生下半場的心靈歸依

處。

「農禪寺軟、硬體進步得

很快，尤其是課程的設計。」

吳宗民表示，例如最近的

「中國佛教史」六朝隋唐

佛教史特別限定要上完福

田班與佛學班，做出初階、

中階佛學課的規畫，看得出

僧團的用心，也感受到信眾

「可是，我不禁要問自己，學佛的脚步，是否有跟上呢？」

隨著水月道場落成啟用，一路跟隨學佛、護持不懈的教法，是否更深、更細緻

黃貴美在做中學，犯過錯也鬧過笑話，「法師很包容，教我懂得懺悔」；寺院人多囉口難調，「法師說，盡心盡力就好」；對於廚房的運作

梁皇寶饌等活動，都有她揮毫落墨的身影。在大揮毫的倒落身影，出坡近三十年，她瞇著眼笑說：「已經從少婦，變成阿嬤了！」

當初因同修胃潰瘍住院，而被介紹來農禪寺打坐。那時剛離開日商公司的黃貴美，心想奉獻，積極投入募款與助念，偏偏一通助念電話也沒接過！後來得知兒童班需要義工，當過幼教老師的她趕緊把握機會，「或許就是累積了那次福報，才到有別於傳統，「半日 + 半日禪」、「鈔經 @ 禪」以及疫情期間開辦的「鈔經 @ 禪」，也廣受歡迎。

水月道場落成後，農禪寺善用轉變後的景觀與人文環境，開展出許多融合現代生活的禪修活動，以及新型態的佛法課程，為不同世代的人們，打造出安定身心、成長自我的學佛「心」生命。