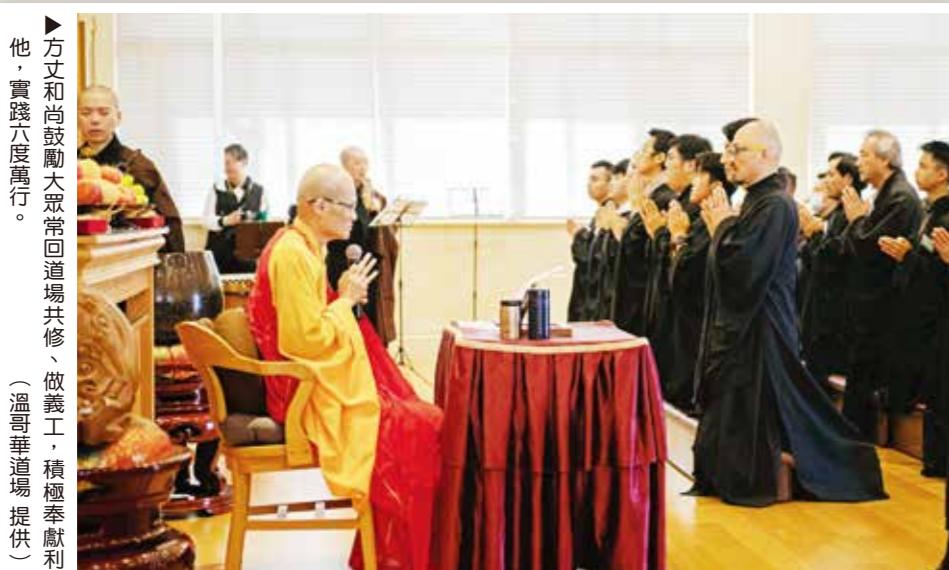


2023 方丈和尚北美關懷行啟程

首站抵溫哥華 弘講「福慧自在」 主持皈依典禮 勉大眾修福修慧即自在



▶ 方丈和尚鼓勵大眾常回道場共修、做義工、積極奉獻利他，實踐八度萬行。
(溫哥華道場提供)

法鼓山關懷屏東大火受難者



▶ 方丈和尚鼓勵大眾常回道場共修、做義工、積極奉獻利他，實踐八度萬行。
(溫哥華道場提供)

九月二十一日晚間，屏東科技園區高爾夫球員工大，造成消防人員及員工傷亡，法鼓山紫雲寺、慈善基金會、關懷院等，隨即展開關懷行動。(二十三日一早，慈善基金會祕書長常順法師，帶領屏東地區義工，會同屏

東醫院院長黃文翔，前往安醫院院長黃文翔，前往屏東殯儀館關懷四位罹難消防員及員工的家庭。一時間，為火災傷亡者點燈祝禱，關懷院同時啟動連線祈福，為罹難者及傷者誦經祝禱，表達關切與追思。

在殯儀館帶動念佛

的法師與義工們，一

方面撫慰家屬的哀慟，

一方面祈願罹難者蒙

佛接引往生淨土，傷者早日康復。由於罹難者多為年輕的消防隊員，家屬心情激動，法師與義工們一同關懷，帶給家屬安定的力量。此外，慰訪義工也前往醫院，關懷受傷的消防人員，後續將持續提供傷者所需的安心服務與關懷。

(文、圖／編輯室)

追思。

</

護法總會 2023 悅眾禪悅營

鼓手再充電 團隊提昇齊向前

結合禪修、課程、經驗交流 全臺老中青悅眾從自我出發 堅定護法信願行



▲全臺各地近八十位悅眾於「悅眾禪悅營」充電，堅定護法弘法的信願行。（陳瑞 攝）

法鼓山社大「自在人生」講座圓滿

【吳昱慧／新北報導】法鼓山社會大學「自在人生」系列講座，九月九日上午在新莊校區舉行最後一場，由僧團部監常遠法師主講「經」。法師強調，每個人都要面對生死，我們可以從現在開始，學習「信、願、行」。在場的大校長曾濟群也回應，佛法的最終目標是返璞歸真、解脫生死，相信、發願之後還要行動。曾長提到法鼓文化近期出版《生死不惑：40則生死自在指引》，書中收錄聖嚴師父的開示，指引人們了解正確的生死觀，從而化解種種擔憂、誤解和困惑，以此分享給眾人參考。

【李美岱／臺中報導】法鼓山慈善基金會「中部慰訪暨災害關懷教育訓練」，九月十一日於臺中寶雲寺舉行，中部九個地區、一百二十六位慰訪義工齊聚共學，秘書長常順法師、寺院管理副都監果理法師、護法總會副總會長陳治明等都到場關懷。



▲常遠法師主講「《阿彌陀經》之生死自在」，聽眾回應熱烈。（法鼓山社大 提供）

常遠法師弘講 《阿彌陀經》之生死自在

【陳玫娟／新北報導】隨著疫情解封，護法總會每年為全臺悅眾舉辦的禪修充電活動，再度恢復舉辦。九月二日至九日，新型態的「悅眾禪悅營」於三峽天南寺展開，共有全臺各地老、中、青三代近八十位悅眾參加。護法總會總會長張昌邦關懷時，期勉悅眾將所學帶回地區運用，多接引民眾到分會參加課程和活動，持續推動和實踐法鼓山的理念。

八天七夜的「悅眾禪悅營」由常應法師擔任總護，不同於過去全程七天禪修，這次安

排兩天半的禪修練習，在總護法師帶領下，

悅眾一同聆聽聖嚴師父影片開示，練習放鬆身心、調和身心。

僧團都監常遠法師於「法師開講」中，以佛法語，期勉

悅眾珍惜難得的人身，及時修行，在培福修慧的執事上，廣結善緣，謹記「盡心盡力第

一，不爭我你多少」，結合團隊的力量護法弘法。

護法總會顧問、追隨師父三十多年的資深悅眾施建昌，分享領受師父的願心、身教和行誼。從

法鼓山創建前的農禪寺、東初禪寺到印度朝聖行中，感受到師父對佛陀的崇仰之心；還有第一屆「法

鼓傳薪」時，面對弟子們難調難

伏，師父向眾人懺悔自己德行不足；聽施建昌娓娓道來，無論

曾親近師父的資深悅眾，還是未

受感動，許多悅眾更不自禁地頻試淚。

護法總會顧問、追隨師父三十多年的資深悅眾施建昌，分享領受師父的願心、身教和行誼。從

西雅圖分會「佛陀教我」工作坊

果毅法師領眾觀五蘊 轉覺知

常藻法師
美的自己，從而學習實踐
佛法。九月二日，西雅圖
分會舉辦「佛陀教我」
工作坊，由普化中
心副都監果毅法師、馬來
西亞道場監院常藻法師
起帶領。透過法師們引導、
分組討論，學員期能轉慣
性為覺知，學習了解自己、
覺察自己，如實接受自己。
工作坊一開始，常藻法
師首先詢問學員：「學佛後，
是否覺得自己應該沒有情
緒、煩惱，應該總是保持
正面，不被挫折打败？」當
發現自己做不到時，是否
會對自己失去信心、感到
壓力？「其實學佛有煩惱
很正常」，法師表示，我
們凡夫的習性是趨樂避苦，
以對立、驅趕、掩蓋、壓
抑來處理情緒，有時甚至
抓著情緒，以怪罪他人或
境外來轉移問題。

常藻法師引用《雜阿含
經》第二六六經，佛陀開
示如實觀五蘊的「集、滅、
味、患、離」，是截斷生
死輪迴的方法。法師除了
解釋觀五蘊的重要，並引
導學員如實觀的要領。法
師表示，如實觀五蘊，轉
的OK或不OK。

心的慣性為覺知，才可
以不斷「觸、受、愛、取、有」
的連結，不被貪瞋癡所役
使。法師還引第四七〇經
的偈子：「樂受不放逸，
苦觸不增憂，苦樂俱捨，
不順亦不違。」說明佛陀
教我們的修行觀。

果毅法師分享《雜阿含
經》第一經：「當觀色無
常，如是觀者，則為正
觀。」再次提醒學員如實
觀照的重要。法師表示，
如果我們能不固著，便可
以看到事物的多面向與變
化，就像從苦瓜的苦味中，
也可以發現很多不同味
道，繁重的工作，也可以
讓自己不起煩惱。

果毅法師分享《雜阿含
經》第一經：「當觀色無
常，如是觀者，則為正
觀。」再次提醒學員如實
觀照的重要。法師表示，
如果我們能不固著，便可
以看到事物的多面向與變
化，就像從苦瓜的苦味中，
也可以發現很多不同味
道，繁重的工作，也可以
讓自己不起煩惱。

果毅法師在美國攻讀博
士學位期間，專研與宏智
禪宗文化、禪學思想與禪
法修習。果毅法師在美
國幸法師在美國攻讀博
士學位期間，專研與宏智
禪宗文化、禪學思想與禪
法修習。

果毅法師透過《宏智禪師廣錄》文字
也舉出許多禪師的上堂法



▲東初禪寺於中元報恩念佛圓滿日，啟建「三時繫念法會」，將功德迴向先亡眷屬及所有遭受苦難的眾生。（東初禪寺 提供）

東初禪寺圓滿中元報恩佛事

迴向全世界受苦受難者

主法果醒法師勉大眾時時念佛 當下即成淨土



具足的佛性相應，開顯自心淨土。
再從自心淨土著力，以慈悲心、
感恩心、慚愧心對待周圍所有人，
建設一方人間淨土。
九月三日圓滿日下午三點開始，啟建解行並重的「三時繫念法會」，由監香常源法師引領近五十位信眾、十多位義工精進共修，將精進念佛的功德，迴向累世父母、怨親債主及一切眾生開意解，往生極樂淨土，以及世界各地因天災、人禍、戰亂而受苦受難者，祈願承三寶之力，解眾生倒懸之苦。

法會前一天，果醒法師、象岡道場住持果元法師、監院常源法師合力為道場進行灑淨、安位，以楊枝淨水普施佛法清涼，邀請法界眾生同沾法益。

五天的念佛共修中，大眾收攝身心，聆聽創辦人聖嚴師父影音開示、果醒法師的提勉，並跟隨監香常源法師引導，藉由繞佛、

誦佛號的「事持」到練習「理持」，法會開始時，「覺海虛空起，娑婆盤，盡從金出」，將釵釧瓶盤等現象視為真，不知其本質為金，如同不生不滅的覺性大海，為妄念生滅的波浪所蒙昧。

「依《楞嚴經》中，大勢至菩薩宣講的念佛三昧修行，便可將攀緣心向內收攝，返妄歸真。」

法師以中峰明本禪師在《三時繫念》中所言：「須臾念佛之心，剎那即結業之所。」勉勵大眾時念佛，都攝六根，消融能所，顯發本性光明，淨土便在當下一念中。

法師依據《楞嚴經》講說眾生流轉生死，皆因一念無明，依真起妄，產生「能、所」對立，念向外攀緣而造業，如「三時繫

念佛三昧，淨念相繼，與本自具足的佛性相應，開顯自心淨土。

八十位僧俗四眾，共修冥陽兩利的紐約東初禪寺，於美東時間八月三十日到九月三日，在中元報恩佛暨三時繫念法會中，由副住持果醒法師擔任主法，與僧團法師一同帶領

五位信眾、十多位義工精進共修，將精進念佛的功德，迴向累世父母、怨親債主及一切眾生開意解，往生極樂淨土，以及世

界各地因天災、人禍、戰亂而受苦受難者，祈願承三寶之力，解眾生倒懸之苦。

法會前一天，果醒法師、象岡

道場住持果元法師、監院常源法

法師合力為道場進行灑淨、安位，

以楊枝淨水普施佛法清涼，邀請

法界眾生同沾法益。

果醒法師

（右起）、果元法師、常源法師於法會前，為象岡道場進行灑淨、安位儀式，邀請法界眾生同沾法益。（東初禪寺 提供）



花蓮精舍

首辦止觀二日禪

九月九至十日，花蓮精舍首度舉辦止觀二日禪，由僧團果徹法師帶領，第一天講解何謂止觀，第二天以禪一方式進行實修，

解行並重的課程，共有

六十多位學員前來尋找身

心安定之處。

第一天報到及第二天進

禪堂前，天工們協助學員

收起平常不離身的3C用

品，作為收心的第一步。

果徹法師接著說明法堂及

禪堂規矩，兩天課程必須

遵守禁語。「說話前的起

心動念，心就已經

在活動。

可啞學員

並實地帶領學員禪坐，專注於數息之間，練習收心、攝心、安心，漸漸到集中

心、統一心，每個細節都

清楚明白，讓學員體會只

要下工夫，人人都能有所

獲益。

日常生活多在動態中，

如何運用禪法，維持身心

清楚明白？法師帶領學員

拜佛、經行、跑香，從中

那一夜，臺南分院電梯停用……



2023 法鼓山剃度大典

隨佛出家 奉獻新僧命

十一位新戒法師 十三位行同沙彌、沙彌尼 發大悲願續佛慧命



▲方丈和尚勉勵新戒法師，要做人天師表，持守淨戒，以成就團體來成就自己。
(李東陽 攝)

【林珮雲／新北報導】師法地藏菩薩「眾生度盡，方證菩提」的大悲願心，法鼓山僧團於九月十四日地藏菩薩誕辰，舉辦一年一度的剃度典禮，方丈和尚果暉法師感謝求度者父母將兒女布施給三寶，感恩十方信眾護持，一將此深心奉塵刹，是則名為報佛恩」，期許十一位新戒法師荷擔如來家業。

剃度典禮由方丈和尚果暉法師擔任戒和尚，退居方丈果東法師擔任教授阿闍黎。「善哉解脫服，無上福田衣，我今頂戴受，世不捨離。」在「搭衣偈」莊嚴的唱誦聲中，十一位新戒法師換著僧裝，搭上解脫衣，正式開啟新僧命。典禮並有十三位僧大新生求受行同沙彌、沙彌尼戒。現場近四百位僧團法師、求度者親友、信眾觀禮祝福。

「戒為無上菩提，應當一心持淨戒。」方丈和尚勉勵新戒法師，出家是出離三界煩惱的家，出離煩惱猶如兩軍對戰，要用「戒」來防禦、調伏身心。若能以自利利人的觀點出離煩惱，則「一切眾生皆是我軍，沒有對立、不起煩惱」。出家為三界的典範、人天的師表，更要學習比丘三千威儀、八萬細行，並謹記在僧團要以團體為重，就像「木頭跟著木排跑」，以成就團體來成就自己，這也是菩薩道利人利己的精神。

剃度出家正好滿三十年的退居方丈果東法師，憶起三十年前度出家時，從創辦人聖嚴師父《戒律學綱要》中體會，戒律由俗到僧的層次與實踐，鼓勵新戒法師依戒、定、慧三學，次第修學正法。並以「不迷紅塵捨貪愛，不離紅塵度眾生；紅塵不迷亦不離，身在紅塵發菩提」作為期勉，珍惜一切善緣和法緣，共同延續師父建立僧團、令正法久住的深切悲願。

「和尚問遮難時，我更堅定了出家的願心。」寬承法師分享從出社會到就讀僧大的歷程，清楚知道與追求功成名就相比，自己更想探索起心動念的源頭，看清自己真正的樣貌，願以宗教師的身分，幫助大眾將佛法應用在生活中，覺察自己，調伏煩惱。

寬承法師的老菩薩楊寶玲，帶著全家人口特地從馬來西亞前來觀禮，看到法師從聰慧內向，變得開朗而樂於分享佛家、家人、孝順體諒，再蛻變為成熟穩重的出家人，寬契法師的女眾老菩薩盧秋樺祝福法師，在菩薩道上永不退轉，直到成佛。更祝福今年也考上大學的女兒，好好學習，如願出家。男眾老菩薩李坤雄則引用方丈和尚的話「世間法只能治標，只有佛法才能治本」，祝福子女們道心永固，利益眾生。

▲在〈搭衣偈〉莊嚴的唱誦中，新戒法師換著僧裝，開啟新僧命。

(李東陽 攝)

心靈環保教育園地 實踐自然環保精神

◎陳定銘
(法鼓文理學院校長)

【校長的辦學藍圖】

心靈環保教育園地「環境教育設施場所」自二〇二三年三月二十九日揭牌迄今，推動環境教育認證課程，教案設計即是以體驗校園境教育，以及用禪修方法提昇環境覺知。例如八月二十八日金山國小校長及老師們一行四十五人，來到心靈環保教育園地體驗「慢行聽禪——和大自然在一起」，獲得熱烈的回響。

未來將透過產學合作方式，規畫設計全面與豐富的環境教育合作方式，除了成人課程外，也將設計生動活潑適合中小學生的體驗課程，以及培養更多的環境教育解說員，積極推廣，讓公務員、企業員工、學校師生、社會大眾來上課取得認證，實踐自然環保的精神。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 482 期 10 月號

第三人生正精彩 55+的生命逆襲

退休後，您想過怎樣的生活？第三人生（Third Act）的概念正夯！人生

經過 25 歲之前學習的第一階段；25~55 歲之間，發展職涯、成家立業、為老後儲蓄的第二階段；55 歲以後，則是開發人生第二曲線的第三階段。第三人生的典範聖嚴師父曾說：「百千計畫忙碌一生，萬緣放下前程似錦。」透過專題，跟著師父打造美好的晚年。

對於未來可能還有一、二十年的「老後」，我們該如何準備？根據研究，50 歲是打好老後基礎的好時機，尤其健康攸關老後的生活品質，從腦力、體力、社會力著手，預約美好的第三人生。果雲法師、曾濟群、侯坤宏、陳秀梅珍惜歲月的禮物，體驗難得的生命逆襲，從中蛻變，享受第三人生的風光。

今夏，常啟法師到美國純西方眾僧團夏斯塔修道院（Shasta Abbey）短期參學，藉由他山之石，反思漢傳佛教的出路。CBETA 轉型為佛教電子佛典基金會，這是邁向電子佛典永續發展重要的一步，惠敏法師細數 CBETA 的成立歷史，對佛教界、學術界產生了極大影響，也是資訊時代的法供養。

（每本 180 元，訂閱一年 1680 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 <http://www.ddc.com.tw>
◎洽詢電話：(02) 2896-1600



歡迎加入《人生》臉書



▲文理學院學生參與學海築夢計畫，與佛教學系系主任鄧偉仁老師（右三）於華盛頓特區喬治城大學（Georgetown University）合影。

創辦人聖嚴師父在《好心·好世界》一書，談到心靈環保時，表示環境汙染的主因是由於人們過度注重物質生活，而忽略精神生活品質提昇。因此，鼓勵通過禪修的生活，提高精神生活的品質，進而保護人類的心理健康，影響全人類的心靈，從根本改善生活環境，達到全面健康的目的。

本校的辦學理念，就是「心靈環保」：包含心靈環保、禮儀環保、生活環保、自然環保四環保。方丈和尚果暉法師在法鼓文理學院舉辦的「二〇二二心靈環保跨領域對話學術研討會」開幕式致詞，說明四種環保與經典連結及應用中，特別指出自然環保是「依正不二」，強調對眾生賴以生存的大環境，應當感恩、照顧。

由於本校是自然與融入禪悅境教的友善校園，透過以山林為教室的外在環境，有助於身處其間者，對

內反省自身、對外省思現代生活，就像環境教育（Environmental Education）所主張「在環境中教育」般，以自然為師。因此，心靈環保研究發展中心規畫心靈環保研究所，秉持「自然環保」理念建設校園，將環境資源特色展現在水土保持、靜心步道、里山倡議、低環境衝擊建築四個方面，並結合場域特色發展出豐富而有趣的環境教育課程。

而每當參訪這些宗教機構時，我總是思考佛教與

基督教、天主教等不同的宗教。

幸運地，我們一行人也因此有幸參訪猶太教、印度教、

法華經（Anata Meditation Center），方丈法曜法師以弘揚「四無量心」禪

本性和尚表示，法鼓山創辦人聖嚴長老提出的「心靈環保」，還有「面對它、接受它、處理它、放下它」等法語，

廣為現今大陸宗教界及民眾熟知。此行希望汲取中華佛學研究所等教育單位的經驗，做為日後福建佛學院舉辦四十

週年學術活動的參考，也期盼日後能時常交流互動。

當天的交流分享會，由常寬法師、果光法師兩位副院

長，向訪問團說明法鼓山大學院教育及僧大辦學的特色，

僧大各單位的執事法師，逐一答覆團員的提問，包括：當

今佛教教育面臨的傳承與創新、入世與出世、神聖性與世

俗化、信仰與學術、學院叢林化與叢林學院化、全球化浪潮與國際化辦學、僧伽教育與社會責任及科學素養等。

會後，方丈和尚、退居方丈果東法師一同為訪問團介紹

法鼓山園區，陪同參訪願觀音殿、開山紀念館與行願館，每一處禪悅境教的環境，皆讓來訪團員深受感動。

當天的學術活動，我們一行人也因此有幸參訪猶太教、印度教、

法華經（Anata Meditation Center），方丈法曜法師以弘揚「四無量心」禪

本性和尚表示，法鼓山創辦人聖嚴長老提出的「心靈環保」，還有「面對它、接受它、處理它、放下它」等法語，

廣為現今大陸宗教界及民眾熟知。此行希望汲取中華佛學研究所等教育單位的經驗，做為日後福建佛學院舉辦四十

週年學術活動的參考，也期盼日後能時常交流互動。

當天的交流分享會，由常寬法師、果光法師兩位副院

長，向訪問團說明法鼓山大學院教育及僧大辦學的特色，

僧大各單位的執事法師，逐一答覆團員的提問，包括：當

今佛教教育面臨的傳承與創新、入世與出世、神聖性與世

俗化、信仰與學術、學院叢林化與叢林學院化、全球化浪潮與國際化辦學、僧伽教育與社會責任及科學素養等。

會後，方丈和尚、退居方丈果東法師一同為訪問團介紹

法鼓山園區，陪同參訪願觀音殿、開山紀念館與行願館，每一處禪悅境教的環境，皆讓來訪團員深受感動。

當天的學術活動，我們一行人也因此有幸參訪猶太教、印度教、

法華經（Anata Meditation Center），方丈法曜法師以弘揚「四無量心」禪

本性和尚表示，法鼓山創辦人聖嚴長老提出的「心靈環保」，還有「面對它、接受它、處理它、放下它」等法語，

廣為現今大陸宗教界及民眾熟知。此行希望汲取中華佛學研究所等教育單位的經驗，做為日後福建佛學院舉辦四十

週年學術活動的參考，也期盼日後能時常交流互動。

當天的交流分享會，由常寬法師、果光法師兩位副院

長，向訪問團說明法鼓山大學院教育及僧大辦學的特色，

僧大各單位的執事法師，逐一答覆團員的提問，包括：當

今佛教教育面臨的傳承與創新、入世與出世、神聖性與世

俗化、信仰與學術、學院叢林化與叢林學院化、全球化浪潮與國際化辦學、僧伽教育與社會責任及科學素養等。

會後，方丈和尚、退居方丈果東法師一同為訪問團介紹

法鼓山園區，陪同參訪願觀音殿、開山紀念館與行願館，每一處禪悅境教的環境，皆讓來訪團員深受感動。

當天的學術活動，我們一行人也因此有幸參訪猶太教、印度教、

法華經（Anata Meditation Center），方丈法曜法師以弘揚「四無量心」禪

本性和尚表示，法鼓山創辦人聖嚴長老提出的「心靈環保」，還有「面對它、接受它、處理它、放下它」等法語，

廣為現今大陸宗教界及民眾熟知。此行希望汲取中華佛學研究所等教育單位的經驗，做為日後福建佛學院舉辦四十

週年學術活動的參考，也期盼日後能時常交流互動。

當天的交流分享會，由常寬法師、果光法師兩位副院

長，向訪問團說明法鼓山大學院教育及僧大辦學的特色，

僧大各單位的執事法師，逐一答覆團員的提問，包括：當

今佛教教育面臨的傳承與創新、入世與出世、神聖性與世

俗化、信仰與學術、學院叢林化與叢林學院化、全球化浪潮與國際化辦學、僧伽教育與社會責任及科學素養等。

會後，方丈和尚、退居方丈果東法師一同為訪問團介紹

法鼓山園區，陪同參訪願觀音殿、開山紀念館與行願館，每一處禪悅境教的環境，皆讓來訪團員深受感動。

當天的學術活動，我們一行人也因此有幸參訪猶太教、印度教、

法華經（Anata Meditation Center），方丈法曜法師以弘揚「四無量心」禪

本性和尚表示，法鼓山創辦人聖嚴長老提出的「心靈環保」，還有「面對它、接受它、處理它、放下它」等法語，

廣為現今大陸宗教界及民眾熟知。此行希望汲取中華佛學研究所等教育單位的經驗，做為日後福建佛學院舉辦四十

週年學術活動的參考，也期盼日後能時常交流互動。

當天的交流分享會，由常寬法師、果光法師兩位副院

長，向訪問團說明法鼓山大學院教育及僧大辦學的特色，

僧大各單位的執事法師，逐一答覆團員的提問，包括：當

今佛教教育面臨的傳承與創新、入世與出世、神聖性與世

俗化、信仰與學術、學院叢林化與叢林學院化、全球化浪潮與國際化辦學、僧伽教育與社會責任及科學素養等。

會後，方丈和尚、退居方丈果東法師一同為訪問團介紹

法鼓山園區，陪同參訪願觀音殿、開山紀念館與行願館，每一處禪悅境教的環境，皆讓來訪團員深受感動。

當天的學術活動，我們一行人也因此有幸參訪猶太教、印度教、

法華經（Anata Meditation Center），方丈法曜法師以弘揚「四無量心」禪

本性和尚表示，法鼓山創辦人聖嚴長老提出的「心靈環保」，還有「面對它、接受它、處理它、放下它」等法語，

廣為現今大陸宗教界及民眾熟知。此行希望汲取中華佛學研究所等教育單位的經驗，做為日後福建佛學院舉辦四十

週年學術活動的參考，也期盼日後能時常交流互動。

當天的交流分享會，由常寬法師、果光法師兩位副院

長，向訪問團說明法鼓山大學院教育及僧大辦學的特色，

僧大各單位的執事法師，逐一答覆團員的提問，包括：當

今佛教教育面臨的傳承與創新、入世與出世、神聖性與世

俗化、信仰與學術、學院叢林化與叢林學院化、全球化浪潮與國際化辦學、僧伽教育與社會責任及科學素養等。

會後，方丈和尚、退居方丈果東法師一同為訪問團介紹

法鼓山園區，陪同參訪願觀音殿、開山紀念館與行願館，每一處禪悅境教的環境，皆讓來訪團員深受感動。



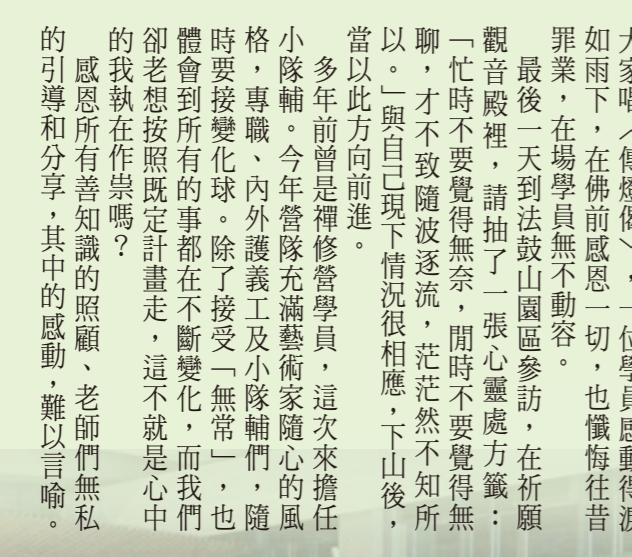
2023 青年卓越禪修營

禪心 走向更好的生活

練



▲傳燈院監常展法師（右）與舞蹈家邢亮（左）對談，引導學員思索心靈解方。（盧羽妍 摄）



▲傳燈院監常展法師（右）與舞蹈家邢亮（左）對談，引導學員思索心靈解方。（盧羽妍 摄）



▲在感恩之夜，方丈和尚果闡法師引導學員發願，為人生立下方向。（盧羽妍 摄）

課外心

種福田，寧願少不能斷

◎劉美君（安和福田班關懷員）

最後一天到法鼓山園區參訪，在祈願觀音殿裡，請抽了一張心靈處方籤：「忙時不要覺得無奈，閒時不要覺得無聊，才不致隨波逐流，茫然不知所以。」與自己現下情況很相應，下山後，當以此方向前進。多年前曾是禪修營員，這次來擔任小隊輔。今年營隊充滿藝術家隨心的風格，專職、內外護義工及小隊輔們，隨體會到所有的事都在不斷變化，而我們卻老想按照既定計畫走，這不就是心中的我執在作祟嗎？感恩所有善知識的照顧、老師們無私的引導和分享，其中的感動，難以言喻。

不知道，想知道

「話頭禪法精進研習營」心得

◎賴演香（溫哥華）

在感恩之夜，捧著大紅盤，跟隨法師將燈傳給學員，方丈和尚果闡法師引領大家唱《傳燈偈》，一位學員感動得淚如雨下，在佛前感恩一切，也懺悔往昔常展法師與邢老師的對話中，談到放鬆身心、離苦得樂、活在當下、不管

妄念回到方法，做自己生命的主人等課題，大家都躍躍欲試。邢老師還引導我們轉動身體，感受身體的鬆與緊。演奏家林瀆桐老師彈奏琵琶，開啟耳朵的感官之旅。我們可以選擇聽到的聲音嗎？當琴音停了，我能聽到嗎？

不同以往的托水鉢，這次我扮演干擾學員的角色。觀摩常展法師與邢老師的一演出後，我也有樣學樣，使出渾身解數阻饒學員前進，意外發現大家都好穩定，令人讚歎。

最後一天到法鼓山園區參訪，在祈願觀音殿裡，請抽了一張心靈處方籤：「忙時不要覺得無奈，閒時不要覺得無聊，才不致隨波逐流，茫然不知所以。」與自己現下情況很相應，下山後，當以此方向前進。多年前曾是禪修營員，這次來擔任小隊輔。今年營隊充滿藝術家隨心的風格，專職、內外護義工及小隊輔們，隨體會到所有的事都在不斷變化，而我們卻老想按照既定計畫走，這不就是心中的我執在作祟嗎？感恩所有善知識的照顧、老師們無私的引導和分享，其中的感動，難以言喻。

接受變化，看見我執

◎林芫卉

彷彿在世外桃源，過著沒有手機、暮鼓晨鐘的生活。少了外面的訊息，不再向外尋找什麼，感官全回到身上，心相對清楚。每天早上，爬大陡坡到一片綠油油的草地上，跟著常展法師、舞蹈家邢亮老師做八式動禪，再打坐三十

分鐘，感受微風徐徐吹來、蟲鳴鳥叫，以及清新的大地香氣。看到雨後彩虹，以及從海平面緩緩升起的太陽，整個身心都被療癒了。常展法師與邢老師的對話中，談到放鬆身心、離苦得樂、活在當下、不管

我執在作祟嗎？感恩所有善知識的照顧、老師們無私的引導和分享，其中的感動，難以言喻。

8月21至26日，120位臺、港等地青年於法鼓山上，體驗結合禪修與藝術、從感官深入心靈的「青年卓越禪修營」，這場「禪藝不二」的身心之旅，本期邀請學員和小隊輔親身來分享。



▲學員透過茶禪、聆聽頌誦，體驗禪修與藝術之間不一不二。（法鼓山提供）

大家：「在想什麼？」在恐懼、害怕什麼？」意識到自己的妄念跑出來，開始跟別人比較，也是看見自己的矛盾，明明都是對的，還是給自己貼標籤。為何不能停止對自己批評，第三天在籃球場上經行，法師問

大家：「在想什麼？」在恐懼、害怕什麼？」意識到自己的妄念跑出來，開始跟別人比較，也是看見自己的矛盾，明明都是對的，還是給自己貼標籤。為何不能停止對自己批

評，第三天在籃球場上經行，法師問

大家：「在想什麼？」在恐懼、害怕什麼？」意識到自己的妄念跑出來，開始跟別人比較，也是看見自己的矛盾，明明都是對的，還是給自己貼標籤。為何不能停止對自己批

