

夏安居
結
安居

菩提道上注入源頭活水

僧團首度於總本山及紫雲寺同步精進 深入所學與傳承 堅定弘法利生願力



▲結夏安居期間，僧眾於總本山禪堂精進共修，在實修中扎穩自利利人的根基。（李東陽 攝）

【釋演穩／綜合報導】法鼓山僧團一年一度的結夏安居，自六月一日起展開，今年首度於總本山禪堂及高雄紫雲寺同步進行。方丈和尚果暉法師於封堂首日晚間前往總本山禪堂關懷，並以「緣起法」開示生死流轉與還滅的觀念及修行方法，勉勵大眾把握因緣，沉澱身心，精進用功。

總本山的安居以「精進禪修」為主軸，共分三個梯次，每梯次平均約一百一十位僧眾參與。第一週「放鬆禪」，由傳燈院監院常展法師擔任總護，透過打坐、戶外經行及瑜珈運動引導僧眾放鬆身心，並聆聽聖嚴師父一九九九年默照禪七的開示，作為進入精進禪期的準備。六月六日起為「精進禪十四」，由繼程法師擔任主七和尚，舊金山道場常與法師為總護。繼程法師首日開示即指出：「修行是不斷地『練習方法』，不是『重複方法』。」他提醒大眾，結夏安居雖為年度例行，但每一支香的因緣皆不相同，應時時保持專注覺照，避免從慣性落入惰性，學習在看似恆常的作息中體會無常。

禪期中，繼程法師一再強調基礎工夫的重要，細膩講解數息、默照、話頭等方法的精要及常見迷思，幫助大眾建立正確知見。進入第二週後，法師更進一步從中國佛教的源流、發展及特質來看聖嚴師父禪法教學的核心，「師父的《法鼓全集》，你們讀了多少呢？」法師也叮嚀，身為專業修行者與佛法教學者，應留心自己的所學與傳承，從實修中建立信心，扎穩根基，才能將中華禪法鼓宗的教法，如實而全面地傳承給下一代。

第三梯次的「話頭禪五」，由僧伽大學女眾副院長果光法師擔任總護，以師父二〇〇六年最後一次在美國象岡道場主持的話頭禪十開示為主。師父依據大慧宗杲語錄講解話頭的觀念和方法，並以自身經歷勉勵僧眾抱持信心、意志力與恆心，確立修行的生命方向，發大悲願心，推廣禪法，利益眾生。同時，高雄紫雲寺約有五十位僧眾參與安居，以拜佛、拜經、誦經、閱藏等行門精進用功，並聆聽師父一九九八年結夏安居期間的開示。師父當年以建設僧團與弘揚理念為主軸，從僧倫談起，闡明僧團的精神與制度內涵，進而說明「人利人，源源不絕」。

歷時一個月的精進修行，在禮祖、迴向與發願聲中圓滿。如繼程法師所期勉，結夏不單是暫時的「充電」，更要將所學所修落實於日常及執事中，讓工夫成片，如發電機、源源活水般，在菩提道上自利利人，源源不絕。

間淨土一思想的源起與實踐途徑，最後以系統性的佛學架構，總結法鼓山的道統。每場開示後，僧眾分組討論交流，透過分享與省思，深化對師父教法與法鼓山理念的理解。

六月三日，法師受邀至國立人文大學演講，與二十一位學生分享佛法與現象的關係，並以布袋戲與寬弘扇為教具，生動有趣。當晚則在茶館分組進行互動熱烈。四日，前往中國亞洲現代研究所指導打坐，介紹的功能與禪修方法，並帶領實修，共二十四位師生參與。

相較於臺灣，俄羅斯佛學資源相當有限，但當地禪眾求法若渴，期望從義理理解進一步轉化為實修體驗，這份對法的好樂與堅毅，著實令人感動與敬佩。



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

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

法鼓雜誌APP
歡迎下載

果醒法師至俄羅斯弘揚漢傳禪法

【本刊訊】承繼聖嚴師父於俄羅斯播下的法緣，五月二十九日至六月十九日，法鼓山副住持暨禪堂主果醒法師與僧伽大學禪學系演勤法師前往莫斯科，展開為期三週的弘法行程，結合多場禪修與講座，深入介紹漢傳禪法中的默照與話頭，並著重佛性和無我觀念的分享與引導。

六月一日首先於「無極門」武術教室舉行禪一，內容包括基礎禪坐、數息法，並介紹話頭及默照，共有六十二位禪眾參加。活動結束後，禪眾分享放鬆、學習吃飯禪與慢步經行，是難得的體驗，而果醒法師生動幽默的開示，讓人印象深刻。

六月六至八日，於北昆桑加爾藏傳修行中心（Khangar North）舉辦禪二，共三十三人參加，課程結合動禪、瑜珈與經行，幫助禪眾將方法應用於生活，廣受好評。值得一提的是，禪二期間，果醒法師也應當地南傳比丘阿南納達薩諾（Ajahn Zanadsano）之邀，交流各自的修行法門與體驗，氣氛融洽，互有啟發。



▲方丈和尚和阿雷瓦洛總統（後排右五）一行人於祈願池畔靜坐，放鬆身心，體驗呼吸，享受禪的寧靜自在。（李東陽 攝）

瓜地馬拉總統參訪法鼓山 共願以慈悲心為大眾謀福利

【楊仁惠／新北報導】來臺訪問的瓜地馬拉總統阿雷瓦洛（Bernardo Arévalo）伉儷，六月七日傍晚由外交部官員陪同，前往法鼓山世界佛教教育園區參訪，方丈和尚果暉法師、法鼓山園區副都監高法師帶領近百位義工，一同歡迎貴賓到訪。

此行緣於去年（二〇二四）瓜國第一夫人貝娜多（Lucinda Bernardo）受邀來臺參加國慶典禮，參訪北投農禪寺後，認同創辦人聖嚴師父的理念與教法，希望進一步體驗法鼓山的禪悅境界。

「心靈環保就是以佛法的慈悲與智慧，來淨化人心與社會，保護地球自然環境，促進世界和平。」方丈和尚引總統伉儷至大殿禮佛後，向參訪團一行八人說明，無論信仰任何宗教，都可以提昇自我的品質，奉獻社會，為人間建設淨土。

「希望透過這一趟心靈之旅，讓訪問團的每個人都不要忘記，我們必須尋回社會的良善，奉獻利他。」阿雷瓦洛總統表示，感謝法鼓山以佛教禮儀迎接參訪團，讓他的心靈隨之沉靜下來，希望在今後紛亂的局勢中，大家都能找回心靈的力量與智慧，讓生命有意義。

時值僧團結夏安居，方丈和尚為總統伉儷介紹法鼓山園區的環境時，特別提到法鼓文理學院的系所與學制，進一步說明法鼓山廣納世界各國人才，是一處推動大學院、大善化、大關懷三大教育的世界佛教教育園區。

「觀音菩薩一腳踏地、側耳傾聽，就好像隨時要起來幫助眾生。」參訪團隨後至祈願觀音殿，貝娜多夫人即向阿雷瓦洛總統解說觀音像的意涵。對於方丈和尚以「大悲心起，一身在公門好行善」為期許，瓜地馬拉總統有感而發地說：「這就是我們的工作，帶著慈悲心與責任，為公眾着想、謀福利」。

在法鼓山的禪悅境界中，傳燈院監院常展法師引導參訪團坐在新願池畔，聆聽大自然的風聲、水聲，放鬆身心，體驗呼吸，享受禪的放鬆、寧靜、自在。大殿同時傳來晚課的鐘鼓與梵唄，夕陽餘暉中，一行人帶著佛法的祝福圓滿參訪。

法鼓山出席佛教徒與基督徒對話

【釋演同／東埔寮報導】五月二十七至三十日，第八屆「佛教徒與基督徒對話」於東埔寮舉行，僧團果幸法師、演同法師代表法鼓山出席。本屆座談主題為「和平、和解與韌性」（Peace, Reconciliation and Resilience），來自亞洲各國和羅馬的南傳、漢傳佛教教師、天主教神父、學者們齊聚一堂，各以不同的講題，展現出宗教對和平與社會修復的具體實踐。

果幸法師以「儀式與靈性對非暴力社會的角色」（The Role of Ritual and Spirituality for a Nonviolent Society）為題，於二十八日發表主題演講，分享漢傳佛教在和平實踐上的觀點與經驗，特別提及漢傳佛教的懺悔法門對於幫助人們自我轉化的重要性。

座談第二天，來自六個國家的法師與神父們，分享在各自的國家裡，佛教與天主教如何攜手合作，從教育、慈善、社區重建等不同面向，共同推動和平與和解。這些經驗讓與會人士深刻體會，不同宗教之間的交流不僅可能，而且必要，因為人類的安頓，不分教派。

除了安排參訪當地宗教文化行程，座談還規畫了兩種宗教的禪修體驗，由東埔寮的比丘帶領佛教慈悲觀心，結合經音樂，讓人沉澱心靈；天主教則帶領靜觀，引導內觀與安靜祈禱，兩者皆讓人回到心靈的根源。透過不同信仰與文化的接觸與互動，讓眾人重新省視自身的修行方式，學習以更寬廣的胸懷去包容與理解他人。



▲果幸法師向與會人士分享漢傳佛教在和平實踐上的觀點與經驗。（本刊資料）



▲果醒法師在莫斯科主持禪七，進行講座，分享漢傳佛法。（法鼓山禪堂提供）

相較於臺灣，俄羅斯佛學資源相當有限，但當地禪眾求法若渴，期望從義理理解進一步轉化為實修體驗，這份對法的好樂與堅毅，著實令人感動與敬佩。

果醒法師在莫斯科主持禪七，進行講座，分享漢傳佛法。（法鼓山禪堂提供）

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈
提昇人的品質，建設人間淨土

知恩報恩為先，利人便是利己
盡心盡力第一，不爭你我多少

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱
忙人時間最多，勤勞健康最好

為了廣種福田，那怕任怨任勞
布施的人有福，行善的人快樂

時時心有法喜，念念不離禪悅
處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴撰

法鼓山慈基會 緬甸賑災後續

▼賑災團深入受災嚴重的因瓦古城，贈送米、食用油、飲用水給山區村民。（慈基會提供）



▲慈基會與緬甸漢傳佛教協會合作，於災區進行醫療義診。（緬甸漢傳佛教協會提供）



▲賑災團至阿馬拉普拉鎮收容區，捐贈念珠及所需文具給在收容所內上課的學生。（慈基會提供）

【本刊訊】持續援助緬甸震災，六月三日至十四日，法鼓山慈基會第五、六梯賑災團前往緬甸，由秘書長常惺法師、法鼓山僧大副院長常寬法師、行政中心副都監常現法師、信眾教育院監院常用法師帶領，結合愛護基金會、緬甸漢傳佛教協會、東枝觀音禪寺，以及明特企業、彩虹橋公司等臺商團隊，繼續深入災區發送物資，並捐助高腳屋及組合屋、學校及水井重建工程、災區義診、青年學子助學金等，為居民提供安身、安家的實質援助。

六月三日，第五梯賑災團飛抵緬甸後，隨即前往仰光觀音山達本禪寺，拜會緬甸漢傳佛教協會總會長從法師，研議合作修繕瑪那地那的水井重建工程、災區醫療團義診等。五日，賑災團深入受災嚴重的因瓦古城，運送米、食用油、飲用水至 Pyn Sawyar、木皮兩處村落，致贈受災村民，並以念珠與文具（一〇八自誦念經）和村民結緣。村長帶領村民到法鼓山，願意來到這座偏遠的地方給予溫暖，我們真的很感動。七至八日，賑災團搭船進入押邦南萊湖區的 Kabin、艾道基兩處村落，實地探視受災家庭與寺院損毀情形，同時勘查高腳屋興建狀況，也與愛護基金會、東枝觀音寺簽署協議，於因萊湖及曼德勒、實皆等地捐建一百棟高腳屋及組合屋，為無家可歸的居民築起安身之所。此外，還拜訪東枝興華中學、果文中學，頒發助學金、營養補助金。

十日，第六梯賑災團抵達緬甸，隔日再度拜會從法師，了解彬瑪那挖鑿水井工程、醫療團義診兩項計畫執行概況，由常現法師、常用法師代表捐贈經費。十二至十三日，則前往曼德勒、阿馬拉普拉鎮收容區發放物資，捐助在收容所內上課的二百多名學生所需文具，並為災後第二、三階段的教育救助、心靈重建進行規畫。

▲賑災團勘查實皆山受災情況，決定援助佛學院重建。（慈基會提供）



▲賑災團勘查實皆山受災情況，決定援助佛學院重建。（慈基會提供）

【張怡萍／新北報導】為了深化地區多元課程的推廣，接引更多民眾親近法鼓山，護法總會服務處於五月二十四日，在新店分會舉辦第一場「多元課程組悅眾及關懷員培訓」，邀請資深講師方隆彰為北區一百多位學員授課。監院常應法師叮嚀學員，悅眾需秉持「願將佛法的好與人分享」的初發心，有溫度地照顧每位來上課的人，讓眾人在同行過程中，一起成就法鼓山這方人間淨土。具豐富社會經驗的方隆彰老師，以「恰到好處的關懷」、「如何用心關懷」及「傾聽的藝術」三大主題展開當天課程。許多熱心助人的學員，在方老師引導下，透過「四層次」帶領小組進行傾聽和對話演練，學習面對冗長發言、離題或沉默的應對方式，以及如何做好課前、課後關懷、悅眾的協同合作，提昇實務應用力。

最後，方老師送給學員關懷心法「聆聽、善問、回應、關係」，勉勵眾人「對自己放鬆、對他人放心、對事情放手、對自己放下」，陪伴他人的過程，也能持續覺察、成長與自在。

築起安身安家的希望

第五、六梯賑災團發送物資和關懷金 捐助屋舍及學校重建 持續送暖災區

自三月四日開始，法鼓山慈基會每週二都會來到師大林口校區，為清寒的學生們發送午餐及物資，直到六月三日。這段持續三個月的行動，不僅解決了同學們的生活需求，更傳遞了一份真誠的關懷。感謝緬甸僑生會蕭峰會長、法鼓山結緣人、參與這三個月的義工服務。作為一名受助學生，同時也是服務者，讓我體會到不同角度的溫暖與感動。

無論天氣是炎熱，或下雨潮濕，師兄姊們都準時前來發送午餐及關懷。王碧華師姊特地從臺北到林口協助，林口義工團隊美玉師姊、紀師兄、淑麗師姊、靜芬師姊和素馨師姊，彼此分工幫忙，帶動緬甸義工團的同學們一起完成送餐服務。

在義工分組中，我負責拍攝、記錄團隊送餐的忙碌身影，師兄姊們總是笑著，將一份份午餐交給同學們，細心詢問其需要。捕捉到自然、真摯的瞬間，不只留下畫面，我希望讓更多人看到

人基會「立心正量體驗營」

◎林蘭因（立心慈善基金會執行長）

法鼓山上 開啟心的旅行



▲立心慈善基金會學員於法鼓山上體驗禪修，體驗與自己獨處，發現心的力量。（卓利君攝）

六月二十二至二十四日，立心慈善基金會於法鼓文理學院展開一場融合覺察、境教與關懷實踐的幸福旅程。在洪金桐董事長帶領下，共有三十位同仁參與，於自然與靜謐交融的環境中，開啟一段回歸自心的深刻探索。

蟬鳴溪流、林間步道與清水模建築，看似獨立於外，卻巧妙地回應了課程所帶來的覺察與轉化。報到當天，由張莉娟老師引導相見歡活動，開啟這趟「心的旅程」。隔天，楊倍老師以「因陀羅網中探風月」為題，細膩解析馬斯洛需求理論，引導學員

活動圓滿後，同仁們分享心得：有人體會靜心與放下能讓思維更清晰；有人轉變對素食的看法，願意擁抱改變；有人學會面對潛藏的恐懼，也有人在幽默風趣的課程中敞開心扉，感受到團隊的凝聚力與支持。感謝圓滿此行的每個善因緣，體驗「與自己獨處」——欣賞、放鬆、感恩、學習、發願、改變、放下，心的發力，幫助我們有更強大的內在力量面對高壓服務工作。在這趟心的旅程，個人與組織同步地淨化與發光，穩健朝向我們的使命「青銀婦幼，關懷共生，立足社區，誠善用心」邁進！



▲教師們戶外經行時，體驗身體的感受、清楚肌肉的鬆緊變化，練習專注當下。（教師聯誼會提供）

教師禪二 體驗禪修就是生活

▲方隆彰老師與悅眾分享恰到好處的關懷心法。（護法總會提供）

【本刊訊】五月二十四、二十五日，護法總會教師聯誼會於法鼓山園區舉辦教師禪二，來自臺灣北、中、南、高屏等地區的學員們，暫時放下塵勞，走入禪堂，隨護法法師帶領，在聖嚴師父於法鼓山上第一次舉辦禪七的法華書苑一起練習禪修，用方法放鬆身心。



「禪修是為了生活，禪堂與日常生活是可以連結貫串的。」演修法師鼓勵學員將師父的禪修指導落實於日常生活中，讓緊繃的身心時時放鬆，無論起心動念，還是行住坐臥，練習不管過去、專注當下，放下妄念、提起方法，遇到問題就能從容面對、擺脫內耗。法師透過禪坐、動禪、戶外經行、瑜珈、拜佛等動靜穿插，引導學員體驗身體的感受、清楚肌肉的鬆緊變化，一心專注當下。法師說明昏沉、散亂、腿麻，都是禪修過程常會發生的狀況。法師分享自身的經驗，遇上這些狀況發生時，如實保持覺照，如實面對當下身心，提起方法，「這些身心狀態都只是暫時的，我們可以用禪修方法進行調整。」

大堂分享時，有學員表示，「禪修就是生活」是這次最大的收穫，自己學到如何在生活中，隨時保持身心自在。「我們都是在師父的悲願中共同學習。」演修法師最後以師父開示的禪修要領：「以過程為目的，以失敗為經驗，以成功為起點，以現在為全部。」勉勵眾人繼承師父的願、跟隨師父教導的方法，在禪修中過生活，用佛法感化自己，用行動感動別人，一起建設人間淨土。

東初禪寺首辦 雙語默照禪十四

果廣法師帶領北美禪眾從止觀進入默照 勉勵常練習方法 時時刻刻清楚覺照當下



▲東初禪寺雙語默照禪十四圓滿合影。

(東初禪寺提供)

【美國紐約訊】創立四十六年的紐約東初禪寺，承續創辦人聖嚴師父在西方弘揚漢傳禪法的願心，六月一十四日，借用新州同淨蘭若首度以雙語舉辦默照禪十四，由副住持果廣法師主七，東初禪寺監院常華法師、普賢講堂副寺常齋法師等多位法師，與來自北美東、西岸近五十位資深禪眾與義工，共同圓滿這次精進禪修，其中二十位全程參加，三位為英語禪眾。

近年來，果廣法師帶領北美禪眾運用《阿含經》中「繫念在前」的方法修學止觀，此次進入默照禪法的修行。法師指出，漢傳禪法著重「止觀同時」，也就是「制心一處」時，提高覺察力來「如實修觀」。禪期內，無論打坐姿勢、放鬆引導、用齋過堂、早晚課誦、瑜伽伸展、戶外經行



▲果廣法師帶領戶外經行，叮嚀禪眾時時收攝身心，自然能清楚覺照當下。

(東初禪寺提供)

香港道場 新皈依弟子開啟新人生

方丈和尚期勉眾人註冊學佛後 學習慈悲與智慧 幫助自己和他人提昇

【香港訊】成為正信的佛弟子，真正地修佛法，學習慈悲智慧，五月二十四日上午，香港道場舉行新皈依大典，由方丈和尚果廣法師為一百七十多位信眾親授三皈依。隔天二十五日，則為三十位法鼓山榮譽董事舉行頒贈儀式，方丈和尚親自頒贈聘書，感恩榮譽董事們盡心盡力，不只布施捐款，同時奉獻自己的時間和智慧，協助道場發展。



「飯依成爲三寶弟子的高貴珍分，這次參加皈依典禮，也是自己第一次來到香港道場，之前透過 YouTube 影片接觸法鼓山，觀看監院常華法師與常齋法師的對談影片，常華法師的開示令她非常感動，發心學佛，今天拿了入學證，未來會參加法鼓山各種活動。」

▲方丈和尚期勉新皈依弟子，鼓勵眾人皈依後要發願，讓一切眾生得到利益。

(香港道場提供)

展，相信眾人共同的願力，將成就共同的功德，淨化社會、照亮眾生。

二十四日皈依典禮上，方丈和尚向新皈依弟子們說明，皈依是回家之意，代表依靠佛法僧三寶，從此由黑暗來到光明。二千六百多年前佛陀成道，自此佛法在人間一代一代傳承，佛弟子按照佛陀的教法修行。方丈和尚表示，一艘船在海浪中沒有方向是很危險的，有佛法就代表有方向，帶給我們從此世到未來世的智慧。

「飯依的目的，是放下往昔所作的諸惡業，清淨莊嚴地學佛。」方丈和尚期勉眾人，要成為正信的佛弟子，不要成為「掛名」的佛弟子，皈依就是要在學校註冊，將來也要考證升級。進而鼓勵眾人，皈依後要發願，讓一切眾生得到利益，還要多多參加法鼓山各道場的活動，例如法會、共修、課程等。

先幫助自己提昇品質，再去幫助其他人提昇，遇到困難，就用佛法的慈悲和智慧去化解。

「聽方丈和尚開示，感覺好像進入學校校長勉勵，來法鼓山就是進入學校學習，相信自己未來會有更好的成長。」新皈依弟子李雪說，生存不只是為賺錢，也要好好地生活，她發願要學慈悲、學智慧，幫助自己和他人解脫煩惱，「飯依拿到新的身分證，是人生一個新的開始。」她很喜欢自己的法名「寬續」，覺得這是延續不斷地學佛，開啟智慧的祝福。

法鼓山祝賀馬佛青 55 週年



【佛青聖毅，傳承五十五；法鼓常鳴，續行悲願。」祝賀馬來西亞佛教青年總會（簡稱馬佛青）成立五十五週年，六月七日，馬來西亞道場代理監院常華法師在馬來西亞護法會召集戴淑媛、副召集鄭美強陪同下，代表法鼓山出席馬佛青舉辦的週年慶典。

典禮上，常華法師將一份意義深遠的賀禮——聖嚴師父刻墨寶「有大願力」，贈予馬佛青總會長楊桂榮，不僅象徵彼此的傳承與祝福，記錄下歷史性的傳承與祝賀，同時共勉一起弘揚正信的佛法，讓漢傳佛教為馬來西亞這個多民族、多元文化的社會，帶來更多的和諧與平安。

(圖：文／馬來西亞道場提供)



「法師有提到專門品，好像是說專門於某位論？然後有提到另一種是說為論？」

「不曉得這兩個到底是什麼？然後到底有差別？」

果廣法師回答學員的疑問，開示「藏、通、別、圓」四教，即是「離、幻、行、即」的體現。

(紀惠攝)

《天台心鑑》導讀課程圓滿

齋明寺

【林育華／桃園報導】桃園齋明寺規畫的《天台心鑑》導讀課程，由三學研修院女眾副都監果廣法師授課，從三月二十九日開辦以來，信眾回響熱烈，五月三十一日圓滿六堂課程，共有三萬七千多人透過網路直播共同學習，並有近八百人參加齋明寺現場聽講。

創辦入聖嚴師父曾發願：「要寫一冊讓自己看懂，也能讓廣大讀者們分享天台智慧」的書。」因此寫出《天台心鑑》教觀綱宗實註，這本書也榮獲了中山學術著作獎。師父表示書中的註釋，往往就是一片獨立的短論，希望本書可以為讀者們自學之用，也可做為教學講授之用。

果廣法師這次授課，即是以《天台心鑑》為本，整理出各項綱目對照，輔以各種生活化的舉例，分享「漢傳禪修生活化的修學地圖」。法師說明，天台的修行是四教齊修，即「藏教的行、通教的知見、別教的行、圓教的態度」，此外更強調「教觀並行、解行並重」，所以，法師鼓勵學員每日都要讀誦《教觀綱宗》原文，每週都要閱讀《天台心鑑》，以此為定課，日日記錄，將佛法落實於生活中。

課程圓滿前，法師逐一答覆學員們的疑問，並開示「藏、通、別、圓」四教，即是「離、幻、行、即」四字的體現，分別對應耳熟能詳的「離貪欲、薄身見」、「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」、「空花佛事時時要做，一月道場處處要建」、「何期自性，本自清淨」、「何期自性，本自具足」。

法師最後以師父在在提醒的「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」，與現場及線上大眾相互勉勵，並帶領眾人一起祈願，「願一切眾生遠離痛苦，共成圓覺」。

果廣法師答覆學員的疑問，開示「藏、通、別、圓」四教，即是「離、幻、行、即」的體現。

(紀惠攝)

雪梨分會 共修法會首度啟用莊嚴物

【澳洲雪梨訊】六月十五日，澳洲雪梨分會舉辦《大悲懺》共修法會，首次啟用從本山運送來的法會莊嚴物，開啟分會二十二年來弘法新頁。近四十位信眾共聚道場，修習懺悔、淨心、發願與祈禱，將功德迴向十方法界眾生。

法會由供燈儀式開始，信眾緩步至佛前供燈祈願，隨著法鼓山僧團的唱誦音序及助理監修的引導，大眾一心專注，依序修持各項淨業。壇場內經桌、拜墊、手爐花與香花碟，整齊一致，莊嚴潔淨。澳洲護法會輔導法師果廣法師透過影片，勉勵信眾以《大悲懺》修習慈悲心，感化自己與眾生，離苦得樂，同入佛道。

助理監修 Zong 分享護持法會的喜悅與感動：「透過完整莊嚴的儀軌，更深刻體會「佛力加持」的真實義，也提醒自己要培養更大的心量與穩定力，才能幫助更多人安心共修。」

法會場布置工工整整，當天也參與法會，盼到從臺灣運來的莊嚴法會物品，讓她感受格外殊勝。法會時，跟隨眾人專注誦念，即便自己體力不足，仍能堅持至最後一拜，深感佛力的加持，以及共修的力量。眾人祈願此次共修功德，能接引更多人走進道場，種下持續拜懺的善根因緣，共修福慧、廣利有情。



▲雪梨分會舉辦法會共修，首次啟用總本山運來的莊嚴物。(雪梨分會提供)

信行寺 梳理佛教徒感情生活

五月二十四、二十五日，信行寺邀請《聖嚴法師年譜》編著者林其賢教授主講「佛教徒的感情生活」，帶領近百位聽眾了解如何從情愛到慈悲，運用情感動力向上提昇，進一步了解如何運用「自我」，練習以清明之心，在人間過有情人有恩義的生活。

林教授以常用的佛法觀念的「求浴愛河」破題，對比加入佛法觀念的「永浴愛河」，引導聽眾思考「身為佛教徒該如何看待情愛？」點出人們初學佛時可能誤解的盲點，例如，怕感情愈好，愛別離愈苦。林教授以煉礦為喻，愛如未經淬煉的雜礦，需精鍊以提取慈悲。斷愛雖為解脫之道，時機方法不成熟時，猛然斬斷如同棄礦而去，慈悲心從何生起？

林教授進而表示，居士學佛需從有情有義，知恩報恩向上前行，先以修德來安定情緒，著重培養懺悔、懺悔、感恩的情感，有了自知之明和自信之心，進而知恩報恩，促發大悲菩提之心，才能領略平等不被情執困著的慈悲。

(王婷鈺)

各地短波

六月十八日，一群視障朋友走進基隆精舍，參加由社團法人基隆市啟明關懷弱勢協會與法鼓山共同舉辦的禪修體驗，由副寺果廣法師帶領。法師講解禪修的原理和功分，一步步帶領學員放鬆身心、體驗呼吸，分享如何持續於生活中練習與應用。

因應視障者的需要，禪坐組義工們細心且適時地引導學員，讓每個人都能感受道場寧靜的氛圍，安心自在體驗禪修。大部分的學員都表示是第一次接觸禪修，對於能好好地坐著，靜靜地體驗呼吸，感到十分難得。也放鬆身心，「身」在禪裡，心在禪裡；清楚放鬆，全身放鬆。簡單卻非常實用。

「原來呼吸也可以那麼溫柔有力量。」禪修體驗到內在的穩定與寧靜。從剛開始的好奇甚至擔心，到最後大家一分享禪修體驗不只是一堂課，更是一場從心出發的小旅行。課後有學員主動詢問，對「法鼓八式動靜」表現濃厚興趣，期待未來能進一步學習。

(初庭堂)

法鼓文理學院 113 學年度畢業典禮

師長期勉畢業生成為「心靈環保」的發光體 開啟人生下一階段學習

帶著願力與智慧邁入社會奉獻



▲法鼓文理學院畢業生在方丈和尚師長們祝福中，願以「大願心、大願力」為社會奉獻。（李東陽攝）

「楊仁惠／新北報導」「人天長夜，宇宙闢闢，誰敢以光明……」六月七日，在「三寶歌」悠揚的旋律中，法鼓文理學院一一三學年度畢業典禮揭開序幕。六十位畢業生，在方丈和尚果暉法師、校長陳定銘、人文社會學群學群長詹煥等師長、各界貴賓、校友會、親友的祝福中，一一為畢業生送上祝福。畢業生們，帶著願力與智慧，邁入社會奉獻。

「畢業就是開學，開啟人生下一個階段的學習，而奉獻就是最好的學習。」方丈和尚果暉法師，勉勵畢業生以「心靈環保」為核心價值，實踐「悲智和敬」的校訓，以及創辦人聖嚴師父「立足中華，放眼世界」、「實用為先，利他為重」的期許，成為奉獻服務的人才。

「今年是『社會企業與心靈環保碩士在職學位學程』第一屆畢業典禮！」陳定銘校長首先向該學程畢業生表達祝賀，期勉畢業生善用所學，持續終身學習，遇到困境時，運用轉念發現新出路，以「面對它、接受它、處理它、放下它」來回應人生各階段的挑戰。

「文理學院和一般學校最不一樣的，是培養學習與修行的態度。」生命教育碩士學程傑出校友林峰正，現任臺北市仁愛醫院復健科主任，他分享將所學運用於日常的自我覺察及工作場域，學會當自己身心真正的主人，為病人及家庭帶來更加完整的服務。他鼓勵學弟妹珍惜在校的福報，時時培植、種福。

「感謝法鼓山，感謝法鼓文理學院。」畢業生致詞與播放回顧影片時，社會企業與心靈環保碩士學程畢業生全體起立，向師長與大眾表達感謝。

「感恩法鼓山，感謝法鼓文理學院。」畢業生致詞與播放回顧影片時，社會企業與心靈環保碩士學程畢業生全體起立，向師長與大眾表達感謝。



▲寬瑞法師最近十七年來，法鼓山參與二〇〇八年四川大地震賑災的紀錄，體會聖嚴師父所說「在災難中看見生命的光」。（法鼓山僧大提供）

「本刊訊」法鼓山僧伽大學第十七屆畢業製作發表會，五月二十四日晚間於法鼓文理學院舉行，共有三位同學分享成果。副院長寬法法師致詞時，引述發表會的海報意象「接棒」，表示畢業生呈現有如奧運，象徵教學間的接棒傳承。擔任指導老師的果鏡法師、常悅法師及華瑞瑜老師，都到場給予學僧肯定和勉勵。

首先發表的寬法法師以「畫說法鼓山」為題，分享依據《法鼓山志》，透過山景拍攝，再以電腦繪出山群與

建築。過程中，作品歷經多次重畫，感到不被理解，以及設備限制等，在師長提醒下，體會「只有願意面對自己，才能真正學會隨順因緣」。

寬法法師的作品「人間是永遠有希望的」，以法鼓山援建二〇〇八年四川大地震賑災為主軸，彙整四十七年的紀錄，包括其親身前往四川投入關懷、建構內部網站平台。過程體會到聖嚴師父所說「在災難中看見生命的光，我們能練習在生命中看見無常」的真諦，反思「苦」對自身生命的啟發。當時帶領賑災的副住持果鏡法師，肯定他整理龐大資料的能力，如同當年許多看似不可能的事，都因佛法及願力一一完成。

寬法法師「聖嚴師父人間淨土之背景初探」，以一念三千觀念為例，分析師父開示和《法鼓全集》中的調心禪法，以及「心靈環保」與禪宗的關聯。他分享自己靠拜儀的力量，轉化「用頭腦修行」的慣性，生起恭敬三寶的心，尤其四年級時在二次田園體驗教育，同學在黑暗

黑暗中伸出援手，讓他發現人與人是生命共同體，並看見、接受自己的不完美，不再苛責自己和他人，只怕自己無法生起惭愧和懺悔心。

回觀歷程，三位法師發現畢業呈現都與自己曾發過的願相應，寬法法師讚歎內容正好呼應大學院、大普化師的悲心與勇氣，勉勵從成果中獲得持續學習的方向，迎向光明遠大的弘法之路。

勇敢接棒

法鼓山僧大發表畢業成果

第十七屆畢業製作發表會 學僧從製作過程中體會佛法啟發修行生命



▲師長們為畢業生撥種、頒發證書和結緣禮，典禮現場歡喜溫馨，滿滿的感恩與祝福。（李東陽攝）

「釋演經／綜合報導」宋代向來被視為印刷術的黃金時期，但這真的是書籍生產的主流趨勢嗎？對強調「不立文字」的禪宗而言，祖師的開示又是如何被記錄與流傳？五月二十六日下午，由法鼓文理學院漢傳禪學研究中心與中華佛學研究所合辦「禪宗文化研究回顧與展望」系列講座第二場，邀請美國布蘭大學宗教研究系副教授蒲傑聖（Jason Probst）主講「禪宗與宋代寫本」，分享他對禪宗語錄與抄寫文化的觀察。與談人為文理學院佛教學系副教授曾堯民與中研院史語所助理研究員黃庭碩，講座由佛研所學術諮詢委員廖肇亨教授主持，現場與線上近一百五十位聽眾參與。

專研漢傳佛教與禪詩，蒲傑聖自述非常喜歡閱讀禪宗語錄，並以「禪師禁止弟子筆錄」，那我們今日所讀語錄從何而來？「為切入、從一寫本與印本的關係」，「語錄如何成書」、「手抄與現場性」三方面

展開。他指出，過往佛教出版史多關注印刷如何促進典籍流通，但在禪宗語錄的脈絡中，抄本文化不容忽視。

講座中，蒲老師以豐富的文本及生動敘事，引領聽眾走入宋代寺院的書寫現場。他指出，即便禪師禁止筆錄或編纂開示，弟子仍以默記或私下傳抄等方式保存下來，而僧人行腳各地，也會留意、比對「各家筆記」，使抄本在寺院間廣泛流傳。蒲老師進一步指出，手抄本不僅是知識傳遞的載體，更是一種「社會資本」；而禪師創作偈頌時，往往也預期作品將流傳於眾，展現偈頌書寫的公共性。

他並舉元代即休契了贈日本僧人愚中周及的偈頌為例，手抄本詳載對象與時空背景，印本則從簡，凸顯題記、署名與贈送背景等「副文本」(paratext)，成為理解語錄所不可或缺的線索。他也提到語錄的編纂，是一個充滿選擇、刪潤與重構的過程，如雪竇重編《智門

▲蒲傑聖（右二）主講「禪宗與宋代寫本」，由廖肇亨（右一）主持，曾堯民（左二）、黃庭碩（左一）與談。（李佳純攝）

蒲傑聖談禪宗與宋代寫本

禪宗文化研究回顧與展望系列座談

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 503 期 7 月號

花開見佛心

花與佛教的淵源甚深，佛教自印度傳入中國，帶來鮮花供佛的觀念和儀式，逐漸形成中國獨特的花藝文化。後來東傳日本，更發展出著名的花道與「花之寺」巡禮；韓國則結合供佛、水陸齋、梁皇齋等儀式，形成精緻莊嚴的紙花工藝。

花開花謝，體現了諸行無常與生命美好的易逝，無論在經典中，或是禪門公案、開悟語，常見以花喻人間真理與實相，以花喻人，有開有落的人間事就是花事！在日常生活中，一枝花、一瓶花、一座花園，都可以是我們與佛陀的對話。

花，不僅表達對諸佛菩薩的恭敬心，也能啟示人生。日本插花大師川瀨敏郎的創作計畫「一日一花」，旨在紀念 311 大地震每一個逝去與倖存的生命。初心奉茶團隊簡瑞宏喜歡在寺院裡插花，因為佛法可以包容的人事非常廣大而深遠。林荷蓉參加親子插花課程，了解到每個孩子都是朵朵獨立盛開的花，只是每枝花的花期不同，需要等待，且讓百花自由綻放，世間才會繽紛多彩。

「清心自在」透過寬法法師赴緬甸賑災的親身經歷，讓我們看見由佛法延伸出的教育與宗教力量，如何為災區民眾帶來心靈的支持與轉化的可能。「人生講堂」聖嚴師父西方法子查可解說《六祖壇經》的「無相」，並強調修行不離日常，時時刻刻在生活中體悟與實踐佛法，才是真修行。

（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



▲「語意搜尋」的結果，皆附原文出處與全文連結，方便延伸閱讀與深入思惟。（CBETA 提供）

法鼓文理學院善用 AI

CBETA 推出「語意搜尋」功能

「本刊訊」在浩瀚的佛典中尋找教法，過去多依賴「關鍵字」檢索，然而佛經語言靈活，經常以譬喻、變化詞句來傳達深義。輸入一兩個詞語，如「修行」、「解脫」等，可能會出現上萬筆資料，使用者須一筆一筆查閱，曠日費時，而且也不容易掌握比較具體的概念。為了解決這個問題，佛教電子佛典基金會（CBETA）推出「語意搜尋」功能，並於五月二十二日「法鼓數典專案春季成果發表會」上，進行 CBETA Online 線上示範。

「語意搜尋」功能由法鼓文理學院結合 OpenAI API 服務與 RAG 技術開發，首次將生成式 AI 引入 CBETA 資料庫。使用者可以直接輸入一整句問題，如：「如何修行佛法獲得解脫？」系統會根據整句話的意思，比對出二十條最相關段落，整合「正見、持戒、禪定」等修行路徑，來回應讀者心中的困惑，這是傳統關鍵字無法達成的效果。不過，法鼓文理學院洪振洲教授也說明，語意搜尋是「意義為先」的輔助工具，非取代關鍵字檢索。

除了可以針對 CBETA 所有的資料內容，運行語意搜尋功能，系統支援限制範圍在「阿含」、「法華」、「華嚴」等二十三個部類，方便讀者取得更精確的答案。搜尋結果皆附原文出處與全文連結，方便延伸閱讀與深入思惟。無論是初學者、共修者、教學者，或是佛學研究者，都能從中受益。歡迎各界造訪 CBETA 網站，體驗之新入口，藉由語意搜尋，發現經文的深度與廣度。

FAMILY CHAN CAMP

AUGUST 6-10, 2025

DDMBA [organizer]



KIDS: AGES 7-11
TEENS: AGES 12-16
ADULTS

at DHARMA DRUM RETREAT CENTER



繼程法師講座

◎編輯室

人生70禪游戲 日日新開始

人生七十才開始，邁入古稀之年的繼程法師，
如何在修行的生命中，活出無事掛心頭的人生好時節？
且聽法師在臺北安和分院、臺中寶雲寺的自在分享。

(林秀慧攝)

二十一日，繼程法師接續前往寶雲寺，主講「人生七十才開始」。這也是法師繼十年前首度造訪後，再次於寶雲寺落成啟用十週年之際蒞臨，因緣殊勝。寺院管理副都監張理法、護法會副會長陳治明、中區法行會會長卓伯源與副會長張芳民等，與近六百位信眾齊聚一堂，一起走入法師的禪心世界。

一日又一日 都是新開始

講者引言人楊格老總時表示，繼程法師從學佛到教禪的生命歷程，不僅自己歡喜，也讓眾生受惠，啟發我們思考：我們的人生，是否也能如此充實而精彩？

二十日晚間，繼程法師於安和分院主講「人生七十禪游戲」。剛出版新書《問禪》、《打坐》的他，從自己寫的「第一本書談起，回顧少年時熱愛中國文學，因緣際會接觸佛教，繼而出家修行。二十五歲時跟隨聖嚴師父打七，體驗禪法的殊勝，發願分享佛法，從此開啟在東西方教禪的旅程。

隨著年歲漸長，身體偶有病痛，但法師坦然接受、隨順因緣，仍歡喜投入各項弘法活動。法師勉勵大眾：「既然有因緣學佛，就要盡形壽地學習；行菩薩道，更要盡未來際地修學，乘願再來。這樣人生就不只七十年，而是可以更長遠地學佛囉。」

講者引言人楊格老總時表示，繼程法師從學佛到教禪的生命歷程，不僅自己歡喜，也讓眾生受惠，啟發我們思考：我們的人生，是否也能如此充實而精彩？

二十日晚間，繼程法師於安和分院主講「人生七十禪游戲」。剛出版新書《問禪》、《打坐》的他，從自己寫的「第一本書談起，回顧少年時熱愛中國文學，因緣際會接觸佛教，繼而出家修行。二十五歲時跟隨聖嚴師父打七，體驗禪法的殊勝，發願分享佛法，從此開啟在東西方教禪的旅程。



▲繼程法師以「人生七十禪游戲」為題，分享無事掛心頭的怡然自在。

(李佳純攝)

探訪佛教的環境實踐

心靈環保學習中心講座

◎楊仁惠

應法鼓文理學院與中華佛研所之邀，來臺講座的法鼓文理學院教授、美國加州大學宗教研究所教授蒲傑聖(Jean Powers)，五月二十七日晚間於心靈環保學習中心，分享「佛教與環境實踐」，以深具啟發性的觀點，風趣幽默的演講風格，為聽眾帶來豐富的知識與心靈饗宴。

熱愛水上活動的蒲傑聖老師，深感生態與環境議題刻不容緩，「佛教對生態問題能幫上忙嗎？身為佛教徒，我能做什麼呢？」蒲老師整理自己曾訪問過的佛教聖地，重新研究文獻，與大眾分享四川眉山樂山大佛水利工程的悲智利他的精神，泉州萬安橋超越時空的生態倫理與智慧，福州小金山與自然融為一體的美學，從佛教的慈悲觀、時空觀、制度與人文活動中，探索佛教與生態、自然環境的互動與實踐。

蒲老師引述碑文指出，樂山大佛不但具有水利工程的功能，更有宗教的精神在其中，僧人發大願祈禱在其中，僧人發大願祈禱在其中，僧人發大願祈禱在其中。

以佛像鎮水患，感動民眾支持，參與才得以完成。蒲老師由此反思佛教的生態倫理與環境實踐，首重生命和整體生態環境，以慈悲心消除苦難的利他願力。

「造橋也有度人至彼岸的意涵，」透過泉州萬安橋的力學結構與壯麗橋墩工程，蒲老師探訪佛教人與非人之間溝通的概念、時間尺度與人類活動模式，看見佛教的環境實踐，並非人定勝天，而是和生態共構尋求永續發展而成。

福州小金山被江水環繞，仿如漂浮在水上，從十九世紀起，即吸引世界級的攝影家為其留下富含美學的影像，更有生活在當地僧人、詩人寓情於景，寫下詩詞。《空中花，水中月》，蒲老師認為這兩者所呈現出來的，不但是動人，更傳達佛法「空」的意涵。

整場講座看似回顧歷史，卻以時間尺度的分析，透視漢傳佛教僧侶廣度有情、願力與願力，更呼應當代環境倫理與願力，更呼應當代環境倫理與願力，更呼應當代環境倫理與願力。



▲蒲傑聖老師回顧佛教聖地建造歷史，探訪佛教的環境實踐，以深具啟發性的觀點，呼應當代思潮。(李東陽攝)

佛法改變我的命運

◎張淇安 (農禪福田班關懷員)

課外心一章

來到法鼓山學習剛滿十年，無論再忙，都要擠出時間上課與出坡，一週沒進道場，渾身不自在，因為我已在生活中，體驗佛法能改變命運。

十年前的我，工作不穩定、求職遇詐騙，官司纏身，家裡負債，父親重病，心靈極度貧窮。孩子上小學，成了單親媽媽，常年過著存款不足千元的日子。幸好走進法鼓山學佛，生活雖苦，已能運用「心五四」、「心六倫」的觀念和方法，來面對家庭、事業，以及自我生命的考驗。

先前在新店分會擔任兩屆佛學班的關懷員，每週的佛學課，讓我慢慢褪去身上的業力，轉變命運。這一屆來到農禪寺擔任福田班關懷員，則是為了感恩、還願與學習而來。

深知上福田班的多是新進菩薩，很擔憂自己沒照顧好學員。幸好有佛法，隨時能拿出方法對治自己的困境。上過唯識課程，知道這些顛倒恐怖，都是內心不定及業力現行，是自己的妄念在作祟。因此每月上課前，都向佛菩薩祈求，願關懷員的任務順利圓滿。

聖嚴師父說：「盡心盡力第一。」期許自己以戒為師，謹守戒律，什麼時候該做什麼事，什麼話該說，什麼話不該說，學做自己的監督，實踐四攝六度，諸佛菩薩、龍天護法必會護念。

感恩師父，將佛法留在人間，勸諸諸位學員接著報名佛學班，一起跟隨僧團將中華佛法鼓宗傳承下去，接引受苦眾生修學佛法，成為護法鼓手，一起行大菩薩道。

師父真實感化了我

◎蔡沛琰 (安和福田班學員)

早年因婆婆的引領，與法鼓山結下善緣，逐漸踏上修行之路，從「不知不覺」到「後知後覺」。修行過程中，法師們給我極大的幫助，不但講授佛法，更貼近生活。法鼓山的道場充滿正信，散發出積極正向的能量。

法鼓山倡導「心五四」運動，其中「四感：感謝、感恩、感動、感化」深深打動了我。前三項對我來說較容易做到，但「感化」卻是更高境界，要做到身、口、意一致，真正地感化他人，自覺目前仍有不足。

不過，聖嚴師父的一生及其理念，是真實地感化了我。讓我深刻理解：只要所做的事正確且利益眾生，就應堅持下去。當我們以善心善行感化他人，終會凝聚更多人一起成就美好的事物，這便是一「感化」真正的力量。

我的原生家庭重男輕女，使自己在成長過程中，累積許多失望與難過。學佛後慢慢理解、釋放情緒，雖然沒有和媽媽談及這一切，但我內心已與她和解了。透過佛法的智慧，了解原生家庭所帶來的影響，也慢慢學會與過去的自己和解，學習同理、放下，從內心獲得真正的平靜。

人生的修行旅程，是由無數細微而真實的體驗、堆砌而成，相信每個人都能透過言語及行動，體悟生命的意義。最後與大家分享一句話：「相信會產生力量！」相信法鼓山、相信佛法、相信自己會愈來愈好。願我們每個人都能以慈悲與智慧，活出自己的美好人生。

菩薩道上，相約走下去

◎張芝瑋

六月是畢業季，不讓年輕學子專美於前，溫哥華道場第一屆法鼓長青班，五月二十七日舉辦結業式，九十多位學員滿心歡喜，盛裝出席，領取結業獎、全勤獎、謝師恩、拍團體照，迎接人生新里程。

結業式從回顧影片拉开序幕，除了八次上課的點點滴滴，也回溯道場籌備長青班的始末，包含授課老師多次試教、關懷課前試作，讓學員們看到整個團隊幕後的努力，也邀請所有授課老師回來，獻上全體學員簽名的手作謝師卡和感恩禮。

當大特別策畫了為八十歲以上學員慶生的活動。三層大蛋糕、三角帽和吹笛，現場開闢充滿童趣歡笑。壽星廖惠利說，第一次參加這樣的結業式，感到非常幸福，滿滿感恩和喜悅，「永遠難忘在這道場度過人生巔峰的生日派對。」

代表學員致詞的李綠萌，因長青班第一次踏入法鼓山，才發現自己一生最重要的人，都與觀音菩薩有密切關係，上課後驚喜發現：「原來佛經如此接地氣！」學佛從學做觀音開始，她感恩道場成為海外遊子心靈的寄託處。關懷員代表羅麗麗說，看到學員們從陌生到主動協助他人，讓她感受到「學習不是一個人的事，而是整個班級一起創造的溫度與動力」；學員們堅持上課、重複練習，讓她明白「真正的修行不在於年齡，而在於願力」。

「聖嚴師父的《四眾弟子共勉語》不是用來念的，是可以實踐的！」過程中，她感受到每一位悅眾和關懷員「盡心盡力淨土」的奉獻，「只要人人都能實踐二十句共勉語，人間淨土就實現了！」

監院常悟法師期許大家，每一天都保持學習的生活，「人生充滿著色彩繽紛的光亮，不會因年歲日增而灰暗。」法師同時感恩所有有義工全力護持，「感恩在三寶的殿堂中，觀音菩薩洗滌了我們的塵垢，成就了彼此未來成佛的因緣。」

一期一會的長青班，大家相約明年第二期再見，菩薩道上，一起繼續走下去。



▲溫哥華第一屆法鼓長青班學員合影，大家笑容滿面，手持「法鼓長青班」橫幅。

學習成長看板

法鼓長青班2025下半年招生

為生命的黃金時代，人生的豐收季節，帶來更多的快樂與活力！

【報名對象】60歲以上社會大眾

【網路報名】<https://dbs.ddm.org.tw/>

(開班前兩個月起報名，額滿為止)

【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6679



法鼓長青班

7/27 English Dharma Talk 11am-12:30pm EST

The Sūrangama Sūtra Digest

— Why There Exists the Six Realms

云何佛體真實復生六道？

(in-person + zoom) by Ven. Chang Hwa

東初禪寺

July 13

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

How We Can Stop Fooling Ourselves by Training the Mind

Living with Ease in a Crazy World - Part2

by Harry Miller

在雪梨感受師父

拓荒的悲願

編按

南半球的五月，正值陽光溫和、天氣涼爽的秋季，僧團法師們飛往澳洲，於雪梨分會帶領多場禪修和培訓活動，參與這趟弘法行的僧大禪學系六年級學僧，本期分享此行的所感所思。

願為眾生帶來平安

◎釋演千

五月十四至二十七日，我們隨著果傳法師、演坦法師一同前往澳洲雪梨，在異地分享漢傳禪法，是一件難能可貴的事。這背後有許多前人的努力，自己也能成為因緣中的一分子，很榮幸也很感恩。活動過程中，深刻感受到當地菩薩們的用心。進行關懷員培訓、念佛禪時，感受到一股齊心的力量，眾人以全生命來參加一場分享、投入一句佛號，珍惜的心意，讓我們有了更多感動與回報。來自不同背景的人，因佛法而相聚，團體雖小，卻承載了許多人的願心。有位菩薩分享，彷彿重溫三十多年前跟隨聖嚴師父學習禪法的時光。

在雪梨，特別容易感受到這顆初心——願承繼師父大悲願力的心，是向內探尋，也是向外接引。在禪修關懷員培訓的結業儀式上，法師贈送每位關懷員一盆多肉植物，象徵以堅韌的心適應不同環境，即使身處貧瘠，仍能茁壯生長。這份小小的祝福，也呼應著每位菩薩的發心——在艱困中，以智慧與慈悲走出一條菩薩道。

而自己也慢慢了解師父隻身到西方拓荒的心情，那是一種使命，肩負著如來家業，使佛法在不同國度開枝散葉。這趟行程的其中一天是參訪雪梨大學，正逢畢業典禮，我們走到師父曾演講的禮堂，大門

夢土中找人間淨土

◎釋演育

澳洲悠閒的步調，對節奏快速的東方社會而言，可直接感受其中的反差，這分反差，讓自己想出家前，對西方社會開放、包容的嚮往，心想：如果當初有一份衝動，今天的自己會是如何？雖未停留在這個心念上，卻也明顯感覺自己的心正在創造一場「美好的夢」。

澳洲是個移民熔爐，多少各地移民懷著同樣「美好的夢」來到這裡，開始新的生活。來到雪梨前四、五天，自己似乎沉浸在這片夢中，然而夢是會醒的。與當地的青年們聊過後，才有「踩到地上」的感覺。從他們口中，了解到雖然澳洲社會相當多元及包容，卻也意味著：想獲得較好的工作及收入，非白人族群需付出更多的努力，因為競爭者來自印度、韓國、日本等眾多國家。

短短對話中，「sandwich」（輪迴）這個字反覆出現。可以想見，即使在如此宜人的環境中，人的苦也不曾缺席。這也讓我不斷憶念起，世尊在二千六百年前宣說的「苦諦」。除了常常聽到的八苦，更為根源的是因不能認知無常，而帶來內在深層的不安與不滿。這些不安不滿，讓我們在當今掙扎，不斷地追尋「更好」——更好的工作、更好的學校、更適合居住的土地，以及更好的一切。心中這份抓取，才是我們真正受苦的原因。

從這樣的角度來看，無論什麼顏色的皮膚、什麼體型的人種、哪個土地的居民，都是識心的傀儡。我們就像雪梨街頭遊民身處的地方，無論是用雨傘搭出來的簡陋小空間，或是用雨傘、三個睡袋拼湊出像膠囊旅館的空間，或是搭著獨立帳篷，外觀儘管不盡相同，但本質並沒有太大的差異，我們都是六道之中的「遊民」。

來一趟「天堂」，才體會到「天堂」——「地獄」仍在三界之內，我們都沒有真正地覺醒。唯有透過修行，直視我們受苦的識心，改變心的業習，才能在這場夢中，找到適合安居的人間淨土。



▲僧團法師們至雪梨帶領英文初級禪班，於戶外經行、托鉢後合影。（雪梨分會提供）



▲聖嚴師父到西方弘揚漢傳禪法，使佛法在不同國度開枝散葉。圖為二〇〇四年四月，師父首度至澳洲雪梨。（本刊資料）

選工作 依循正業與正命

◎果暉法師



問：每年畢業季，都會迎來一群社會新鮮人，他們可能正在探索自己未來的職業，方丈和尚對此有何建議呢？

答：佛法的「八正道」中有「正業」與「正命」兩項，與此問題密切相關。正業有更廣泛的意義，也就是正當的身體、語言及心理行為。以佛法的正業來工作，則待人處事不妨礙人、不讓他人起煩惱，也會讓自己時時健康、平安。

進一步而言，正當的工作或職業，就是佛法所說「正命」。職業不僅為一己之謀生而已，更因善盡職責而得以自利利他。我們有時也會看到一些令人惋惜的報導，例如甫出校園、非常優秀的年輕人，因一念貪心鋌而走險，幾乎毀掉自己的一生。故正當的職業，除了為獲得一份收入之外，同時也要考慮到這個工作，既不會傷害自己的身心，也不會造成他人身心的危害。如從事不正當的職業，例如販毒、詐騙等，不僅害人害己，甚至引來牢獄之災，葬送自身大好前程。

總之，職業的選擇，除了個人抱負與薪資之外，也要考慮這個職業是否能對社會、對環境帶來好的影響。故職場工作，除了為有形的世間財之外，如能顧及無形的平安財，乃至智慧財、功德財等面向的成長，那是最佳的選擇。

受災土地上，開出慈悲花

南安部落的祝福
◎黃興育

四月五日午後，正當法鼓山慈善基金會團隊忙於緬甸賑災的關懷任務，一則訊息悄悄跳進手機螢幕。傳訊者來自花蓮南安部落，內容寫道：「我們南安部落，大家湊了一萬元，想為緬甸居民出一份心力，能否註明是南安部落的捐款？」看到這段訊息，不禁放下手中的工作，默默地重讀了一遍又一遍。

兩天後，四十一位布農族農友再次響應緬甸賑災，湊出兩萬多元，金額不大，卻是南安部落農友在烈日下、汗水與泥土中，一點一滴累積的祝福。

花蓮卓溪鄉南安部落的泥土，我們也曾聞過那片土地的味道。

二〇二四年康芮颱風後，我們曾與花蓮精舍的法師、義工團隊，深入慰訪受創的部落，並且與布農族農友共同搶救友善農田。當時土石流傾瀉，道路中斷，農地難以耕作，迄今部落居民還在重建，家園與經濟仍在復原，災損的債務尚在償還中。

在這樣的情況下，這群農友竟願意伸出援手，為遠在千里之外的緬甸居民，送上一份實質援助。

感謝你們，花蓮卓溪鄉南安部落布農族人，告訴了我們：受過苦的人，更懂得如何愛人。

聖嚴師父曾說：「救苦救難是菩薩，受苦受難是大菩薩。」我彷彿看見那些站在田埂上的大菩薩們，身影像實，心地卻極為寬廣。農友們雙手長滿，仍願將溫暖寄回緬甸。這份心意，不是施捨，不是憐憫，而是一份來自受過苦的人，對他人的苦難生命，打從心底的理解與感受。

南安部落農友可能是基督徒、天主教徒，但慈悲心與法鼓山一樣。善念無需語言，慈善關懷不分宗教、種族、國家。

願這份來自臺灣花蓮卓溪鄉的善心，跨越海洋，傳達至緬甸人民的掌心。願一雙雙曾經受災的療癒之手，在受災的土地上，種下人與天地和諧共處的種子。願我們都能學會在石縫中長出慈悲的花，在逆境中體驗無常的智慧。

我的學佛之路

◎Michelle Hu (舊金)

直到遇見了聖嚴師父

從小到大，一直以為自己是佛教徒，直到遇見了聖嚴師父。

小時候，家中的神龕上，除了供奉三尊神明，神像後還掛著觀世音菩薩聖像，法相莊嚴，色彩繽紛，這是我對「佛教」的第一印象。記憶中，每逢農曆初一、十五的拜拜，母親總會準備比平常多的菜餚，拜拜前，將「普門品」卡帶放進錄音機，當播放完畢，便可以進入最後一道儀式。

中學時期，開始背誦《心經》、《普門品》、《大悲咒》，成為升學壓力下的一個出口。高中三年，每天上學的公車上，總是默默拿出從寺廟請回的小冊子，默念裡面的佛經、咒語。至此，都自以為是一個佛教徒，直到遇見了師父。

那年，師父在國父紀念館弘講《心經》，一連三天廣開法筵，吸引了許多人，我也在師父座下皈依三寶，開啟學佛之路，卻與從小的信仰，產生巨大矛盾。如果，那前所做的不算是佛教徒，那麼，什麼是佛教徒的樣貌？什麼是佛教的根本教義？佛教徒，一直以為自己是佛教徒，直到遇見了聖嚴師父。

當時，《正信的佛教》成為我的佛法指引，在裡面一一找到答案。師父一生致力倡導正信的佛教，教導我們身為一個佛教徒應建立的正確正見，用淺顯易懂的文字，幫助我們了解佛法的義理和教義。然而，自己並不知道看似已懂的道理，其涵義至深至廣，豈是剛學佛的我可以體悟一二。

之後，隨著學習不同教法，《正信的佛教》被束之高閣，直到這次參加讀書會，才把塵封已久的書找出來。祖師大德一再提醒，學佛需「聞、思、修」並行，反觀自己學佛過程中，大部分聽經聞法多，思惟實踐少。這次透過讀書會的討論分享，才發現自己對許多根本教義，不是忘了，就是沒有真正理解。

這促使我重新學習四聖諦、八正道、十二因緣……雖是第一次參加讀書會，卻得以重新檢視自己的不足，從被動聽法，轉為主動學習，這真是當初報名時，意想不到的收穫！感恩所有法師、義工菩薩促成矽谷中心的成立，感恩師姊們帶領讀書會，願我們都能在生活實踐佛法，在實踐中看見自己的真心。

SPECIAL DHARMA TALK 7/6 SUNDAY 11am-12:30pm Zoom + in-person at Chan Meditation Center

The Application of Silent Illumination in Daily Life by Žarko Andričević

法鼓東初禪寺

7/6 & 7/20

一週日雙語佛學講座— SUNDAY BILINGUAL DHARMA TALK

微觀般若十喻：幻境與真實 A Microscopic View of the Ten Parables of Prajñā: Illusion and Reality by Ven. Yan She 演捨法師主講

開山20 有大願力 感恩篇 ◎聖嚴師父

飲水思源 報恩辦教育

只要每天有新的生命出生，這個人心中的山還是需要開。因此我們這座山是無盡藏，是一個寶山。



（還自《法鼓山的方向·創建》）



法印溪順山澗而下，潺潺溪水順著巨石流瀉成水瀑，非常適合練習觀水和聽溪。

項理念的推動，一個願景的實現，必須有賴眾多因緣的促成。法鼓山所提倡的「人間淨土」，必須是結合人間社會每一個人共同努力來實現的。十多年來十方護法信眾們在三寶的感召，以及龍天的護持之下，前仆後繼，共同開創法鼓山，希望促成一個世界一家人的佛教教育園區早日完成，為全人類帶來光明的願景。

在大家共同走過艱難路藍縷的歲月中，留下了許多值得紀念的人與事，這些人物與事件，既參與了法鼓山每一次往前跨進的因緣，也見證著人間淨土步步推展的過程。為了感恩全體參與奉獻的護法信眾，大殿建築的一樓，目前正在進行規畫「法鼓山開山紀念堂（館）」，希望銘記這段歷史永遠懷念。

我們把開山紀念堂（館）放在大殿的最下一層，也就是根本基礎的一層，目的是為了感恩及飲水思源，主要以兩個方向來表達和呈現：

一、我的法源：從釋迦牟尼佛，然後歷代的祖師，到我的親教師，都是我的恩人；由於他們的關係，我才能夠有佛法可用，覺得佛法是那麼地好，對我這麼有用；我不知道怎麼感恩、報恩，只有把佛法分享給別人，為了要把佛法分享給別人，就要通過種種的方式，來使得更多的人，接觸到佛法，所以我認為開辦佛教教育，是最好的辦法。從教育、文化，以及對社會的關懷，各種角度去切磋和接引有緣的眾生，都能夠接受到佛法的好處，以此來感恩、報恩。

二、這樣一來，我另外一個方向的恩人不斷地又出現了，也就是知道法鼓山要建設佛教教育園區，來培養人才、關懷社會，所以陸續繼續地就有許多的菩薩們響應捐款，以及參與我們的各項活動。有錢的出錢，有力的出力，把他們的各項資源，提供給法鼓山。這樣一來法鼓山在硬體方面建設起來了；而軟體的建設，教育的事業也逐漸辦起來了，因此這些護持法鼓山的人，也都是我們的恩人。

我希望不僅是對這些贊助、支援者感恩而已，雖然這些菩薩們有一些已經得到佛法的利益，有一些只是贊同我們的理念而來支持，我並沒有直接給他們什麼好處。我不知道如何感恩他們，因此以開山紀念堂（館）來感恩大家。

推動法鼓山理念 皆是開山

有的人可能會誤解，認為開山紀念堂（館）只是紀念開創法鼓山的那位聖嚴法師，我覺得非常地慚愧，我們有那麼多的菩薩參與建設法鼓山的行列；每一位菩薩，都是法鼓山的開山成員之一，因此這個開山紀念堂（館），是屬於每一個人的，不是我個人的，我只是一個因素而已。

所有其他的各項因素，都是屬於大眾的。

有的人誤解，當建築完成時就是山已經開好了，我就是開山祖師，第一代的住持，房子建好以後，山就是開好了，就好像沒有事了。其實開山，是要開每個人心中的山，開山的意義，就是開每個人自己心中的寶山，那就是如何成就智慧，成就慈悲心，來共同為我們的社會乃至全世界，提供和諧、平安、快樂、健康，這才能夠開山。因此這個工作是永遠做不完的，只要每天有新的生命出生，這個人心中的山還是需要開。因此我們這座山是無盡藏，是一個寶山；而我們的開山紀念堂（館），不僅僅是從過去到現在為止的贊助者，未來凡是參加法鼓山建設的，或是法鼓山理念的推動者，都是開山紀念堂（館）的成員，這就是開山紀念堂（館）的真正意義。

（還自《法鼓山的方向·創建》）

昔

早年開山期間，聖嚴師父巡山時，法鼓山上的兩條溪流尚只是小山澗，溪身不寬，水量也不多。



不可思議的兩條溪

夏的法鼓山園區，整片山林蒼鬱鬱鬱，從「觀音道場」三門左側，沿著溪畔的朝山步道而行，涼涼溪水聲，帶著清涼穿林而來，暑氣頓消，頓然全消。終年水流不斷的豐源溪，與三門右側的法印溪，宛如雙臂環抱著法鼓山。兩條溪所流經之處，是一般大眾喜歡慢慢散步、親近自然的區域，也是朝山或戶外修行時，觀水聽溪的修行場域。這兩條溪，有現今流水潺潺、處處巨石水瀑的景觀，是最初怎麼也想像不到的樣貌。早年開山之初期，聖嚴師父巡山，兩條溪都只是小山澗，水量少、溪身窄，當時師父便想：「這兩條溪太淺、太小了，怎麼樣可以寬闊深廣一些？」

或許師父所想，菩薩和龍天護法感應到了。二〇〇〇年，象神颱風帶來了豐沛雨量，當時，人在美國弘法的師父，接到臺北的緊急越洋電話：「山上的兩條小溪，已變成滔滔大水了！」師父回國後，上山一看，沒想到眼前「從天而降」巨石，將原先的小溪，撞寬又加深了好幾倍，不禁說道：「這真是不可思議的事！」

（文／陳政娟、圖／李東陽）

洛杉磯英文禪三心得 ◎Elisha Ho

抽離繁忙 徹底放鬆

帶著志忘和一絲絲雀躍的心情，參加洛杉磯道場舉辦的英文禪三。事前知道手機需要被保管，有很多禪坐的練習，還得早起並保持禁語。

到了道場，映入眼簾的是新裝修的禪堂與寮房，原木地板讓人感到莊嚴，也帶著一份柔和。每間寮房的門牌上都貼有專屬法語，別具巧思。齋堂供應的齋食令人驚喜，還吃到綠豆糕和蘿蔔糕，處處可見義工們的用心。

對於我這個經驗尚淺的新手來說，禪坐是一大挑戰。一柱香約四十分鐘，到了最後十分鐘，我幾乎無法控制自己，期待引磬聲，期盼早點下坐。奇妙的是，隨著時間推移，身心狀態逐漸改善，原本僵硬痠痛的肩頸，慢慢放鬆下來，躁動不安的心也漸漸平靜，感官變得更加敏銳，甚至感受到微風拂過時，皮膚輕微的搔癢感。

聆聽法師開示，當下似乎有領悟，

事後回想，好像沒有真正明白其中的深意。這次開示特別提到「信」與「願」，小組討論時，大家針對「發願」這個主題展開熱烈交流。組員們分享如何將原本很大的願，拆解成生活中可實踐的小願望。有人即知即行，發願下一柱香好好用方法，也有人發願要讓其他人快樂，重要的是讓太快樂。法師為我們指引禪修的方向，大家也用自己的方式去體驗，非常有趣。

三天的禪修看似短暫，然而禪坐時，卻常常有時間特別慢的錯覺。驚喜的是，三天下來，發現身體變得更加放鬆，心境也更加平靜，專注力與覺察力明顯提升。這是一個讓自己從繁忙中抽離，徹底重置與放鬆的機會。

我對佛教和禪修了解不深，這次禪三體會到：在生活中實踐與練習的重要性。臨走時，請了聖嚴師父著作《正信的佛教》，期許自己在未來的日子裡，持續學習成長。

紫雲寺 精進禪三心得

當下清楚的一刻

◎李嘉恩（香港）

這是我第一次參加精進禪三，也是第一次踏進紫雲寺，感覺舒服又安穩。記得第一天早上經行到戶外，發現寺院門外有個牌子，上面寫著「禪三進行中」，忽然有種被保護的感覺，覺得很安全，也很感動。我知道，這幾天能安心修行不是必然，所有義工菩薩都在護持，十分感謝。

感恩演法法師細心觀察我們的狀況，從生活需注意的事項，到禪修指導及開示。自己一開始很昏沉，慢慢地攝心專注後，情況逐漸改善。這次禪三的跑香和戶外禪坐，特別讓我印象深刻。

跑香是我從未體驗過的。法師先引導我們慢慢步行，再跑香。跑香時，全身心投入，全然相信自己。跑的時候，身體微微向前，有種離心力，雖然知道肢體之間會互相協調，只要專注跑就可以，仍不免產生一些顧慮。就這樣，時而相信自己，時而產生疑惑，當跑完那一刻，內心有種釋懷、放鬆之感，不知為何有這種感受？第一次跑香，奇妙又令人好奇。

戶外禪坐是另一個深刻體驗。法師先引導我們做八式動禪，之後開始禪坐。一坐定，全身彷彿從泥土長出來那般安穩，又像旁邊的大樹一樣，不被外境打擾，只聽到雀鳥的聲音。有時涼風吹過，微溫的陽光，新鮮的空氣，當下清楚的一刻，很放鬆地坐著。想起演法法師所說，這就是此次禪修的課題：放鬆。

聆聽聖嚴師父開示時，其中一段提到「恆心」。希望自己能將這次體驗到的放鬆帶入日常生活中，並持續練習，願下半年有因緣再參加時，能有一個更好的自己。

中級禪訓班心得

◎徐郁琇

禪修就像火箭升空

去年參加初級禪訓班時，就立下打禪七的目標，所以依序參加禪一、禪二。這次報名中級禪訓班，是因為在法鼓山當義工的朋友建議，如果有中級禪訓班一定要參加，加上禪二時，聽到同學分享中級禪訓班收穫很多，因此一看到開班訊息，開放當天就報名，幸運地錄取。

第一天課程一開始，法師以火箭為喻，提醒我們禪修就像火箭升空，要逐步脫離一些零碎減輕重量；人生要簡單，也要丟掉自己的貪癡。接著練習打坐前的步驟：頭部運動、三次深呼吸、七支坐法、全身放鬆、調呼吸。當呼吸變細後，使用數息或數呼吸的方式打坐。為什麼是數息，而不是數呼吸？因為呼吸較粗，息較細，所以數息先調呼吸，感覺呼吸變細後，再用方法。如何讓呼吸變細？法師

說，就是要放鬆，放鬆後，呼吸就可以變細了。打坐後，第一次學到坐姿動禪，對上班族的我來說，非常受用。下午的課程教導我們放鬆身體，如果一直無法放鬆，可以換成「體驗身體的感覺」，「體驗頭皮的感覺」……依序感受身體的每一個部位。

可能前天沒睡飽，打坐時一直昏沉。後來法師詢問大家打坐的感覺，將近一半學員和我一樣會昏沉。原來打坐時昏沉，出現妄念，每個人都可能遇到，我們要學習的是覺知它，然後回到方法。

第二天學習調心五層次，取捨心、好的不貪戀、壞的不討厭等觀念。最近生活中遇到不喜歡的人，心生討厭，也影響心情和生活作息，藉由這次課程提醒自己：既然覺知到這樣的自己，就要將注意力回歸身上。先數息，再隨息，令我印象深刻。

這次中級禪訓班，讓我回想學禪的初心：活在當下，身心放鬆，清楚放鬆。希望安住自己的身心，也帶給周遭人事物安定的力量。

打坐 入門60問

體驗禪修的好處與快樂禪悅
在生活中活用禪法

新書上市
78折
2025.8.31止

釋繼程 著
定價250元
電子書同步上市

打坐入門的三把鑰匙
○放鬆之道：調身
○呼吸之道：調息
○安心之道：調心

請洽法鼓山全臺行願館 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800元，酌收85元運費，限國內運送

1-DAY RETREAT

7/5 9AM-5PM



一場跨越千年的約定

20 年前，聖嚴師父帶領四眾弟子，成就了法鼓山千年道場，也傳承自佛陀、歷代祖師至今，一脈相承的開山精神，以佛法的慈悲智慧，引領每個人開啟自性寶山。這場千年之約，如何在 21 世紀，展開世界人心的開山工程？

法鼓山落成開山 20 週年特展，邀您走入這趟開山信願行。

◎文／陳政娟 圖／李東陽、李佳純、許朝益

開山建道場，這是人們對「開山」的普遍印象，而在法鼓山園區第一大樓五樓門廳，正在展出的「開山，一場跨越千年的約定」特展，有別於建設硬體道場，呈現的是一場以聖嚴師父的願心為樑柱，以法鼓四眾的願力為磚瓦，接續在世界各地建設人間淨土的「開山」故事。

一九八九年，師父創建法鼓山，二〇〇五年，法鼓山園區落成開山，期間共歷經十六年。二〇〇九年，師父圓寂，至今年二〇二五年，剛好也是十六年。「開山，一場跨越千年的約定」特展，即以兩個十六年為軸，帶領大眾順著時空軌跡，走入這場傳承過去、努力現在、共願未來的千年之約。

誠如師父所說，開山真正的意義，是「用佛法的慈悲與智慧，開啟人人心中的寶山」。環形展場內的第一個十六年，即是師父提出法鼓山理念，帶領弟子們開山行願的過程，內容包括五個主題，「眾緣匯聚，創建法鼓山」為故事的起點，從中華佛學研究所辦學、農禪寺遷建說起，「創校建僧，培育人才」敘述師父將法鼓山定位為「世界佛教教育園區」，推廣大學學院教育的興學方向。

「倡導理念，淨化人心」是師父以心靈環保為核心，推廣四種環保、心五四、心六倫等觀念和運動。「革新傳統，承先啟後」是為適應時代而進行的傳承和革新，包括：改良在家菩薩戒，提出中華禪法鼓宗，啟建大悲心水陸法會等。「心靈環保，走向世界」是到各國指導禪修和演說，從人心和平，邁向全人類的和諧。

「落成開山，大悲心起」以大殿三尊佛像揭幕，師父開山大典致詞影音，引領人們回到二〇〇五年落成開山大典場景，感受師父呼籲人人「大悲心起」的歷史性一刻。

四眾弟子十六年願力相續

特展的第二個主軸，是師父圓寂後十六年來，四眾弟子從「推動三大教育」、「推廣國際弘化」兩大面向來傳承師願，持續推動人間的開山工程。

興辦教育培育人才，是師父畢生的心願。「推動三大教育」呈現大學院、大善學、大關懷三大教育的開展，其中，法鼓文理學院設立與招生、各種信眾教育課程的推廣、大事關懷的落實等，尤為大眾熟知。這段過程中，各地分支道場的建設、護法分會深耕社區，更呈現了法鼓山理念開枝散葉的概況。

繼起師父腳步的，還有弘揚漢傳佛教教義，無論是到歐美、東南亞各地指導禪修，還是積極參與國際會議及活動，分享「心靈環保」的腳步，不曾停歇。

參訪特展，也是看見十方大眾共行菩薩道的歷程。一凡是參與法鼓山各項活動的成員，都是建設人間淨土的建築師，「大家必須發願，我們將來都是十方佛國的諸佛。」一起出展場之際，師父法語勉勵著參訪大眾，「步出展場之願，為自己、為世界，許下開山的約定。」

變身成法鼓山上的小動物，展開一場探索法鼓山園區與文理學院的奇妙冒險！

走進園區第二大樓活動大廳，立刻被眼前一個超大型的 8 字形桌遊吸引。這個有五百二十格步驟的棋盤式遊戲，帶著大家穿梭於園區與校園各個角落。棋盤上鋪著一張翠綠的衛星地圖，展現法鼓山豐富的山林地貌，從建築、溪流到步道，樣樣清晰。周圍的展板則簡明介紹了法鼓山的永續發展目標，以及在氣候變遷下，法鼓山如何以「心靈環保」落實永續的理念。

這是聖嚴教育基金會所推出的「淨零法鼓靜心淨心」展覽，邀請大家透過角色扮演和遊戲競賽的方式，走進自然、走進法鼓山，體驗環境與心靈的雙重守護。

展覽的起點，是聖基會顧問群為響應臺灣在二〇五〇年達成溫室氣體淨零排放目標，而提出「淨零法鼓」專案。內容涵蓋園區和校園的碳排管理、潛在固碳資源、生態保育、環境現況，以及法鼓山邁向淨零的路徑規劃。

「淨零碳排不只是艱深的數據與報表，也是日常生活的實踐。」這次展覽與桌遊的設置，

方丈和尚感恩系列影片的完成，如同《法鼓全集》師父遊記著作的立體化及彩色版，今昔時空交錯，師父身影永遠都在。

二〇二二年八月，新冠肺炎疫情尚未止息，攝製團隊毅然前往歐洲拍攝，繼而到訪俄羅斯、北美、南美、中東及亞洲各國，既尋訪師父昔日足跡，更記錄師父當年播撒的漢傳佛法種子，及至今日的成長樣貌。

首映會率先播映英國與日本二集，回望師父弘化生涯的兩大關鍵轉折——一九八九年首赴英國威爾斯主持禪七，為漢傳佛法西傳歐洲揭開序幕；以及留日期間，發願興辦佛教高等教育，成為法鼓山三大教育的濫觴。影片中呈現師父親赴日本、法華鐘啟用時刻，師父多位日本學友專程來臺祈福，真摯情誼，使人動容。

《他的身影》第一季於二〇一〇年底信眾懷念之情溢於言表。十五年後，隨影片鏡頭，豁然可見師父播種的佛法、禪法種子，如今已發芽、弟子延續至今的足跡。

計者林士程說明，用遊戲方式來傳遞理念，是希望讓大家在輕鬆的體驗中，理解「淨零」的概念，從園區出發，看見法鼓山如何以「心靈環保」為核心，推動四環運動，實踐對環境的承諾。

這套「站上去就能玩」的巨型桌遊，不只大人玩得開心，小朋友也愛不釋手。擔任遊戲主持的參學室接待組，會依現場狀況和年齡層，靈活調整遊戲節奏和互動方式，讓每一場體驗都充滿活力與溫度。

「給我十分鐘，我帶你玩遍整個法鼓山！」義工們的任務，不只是介紹風景或生態，而是透過分享理念與個人體驗，引導參與者建立更深的連結，進一步了解法鼓山的自然與環保精神。

「透過這個桌遊，我對心靈環保的理解更深入，也更實際落實在生活中。」接待組義工崔玲在遊戲與展覽中，體會到淨零與環保不再只是抽象的名詞，而是結合聖嚴師父遠見，以及法鼓山回應時代需求，致力於佛法生活化的具體實踐。她也看到這份遊戲受到孩子與年輕人喜愛，更堅信未來能持續透過教育與關懷，把心靈環保的種子撒向更廣闊的世界。



▲展場中央陳列的《法鼓全集》，是聖嚴師父引領大眾開啟自性寶山的指南。



▲展場以時間為腰帶，串起法鼓山推廣各項理念的開山過程。



▲展場重現二〇〇五年落成開山大典的場景，以及師父開山影音。



▲第二軸線呈現師父圓寂至今十六年，四眾弟子接續實現開山願景。

紀實影集《他的身影二》上線！

◎文／胡麗桂 圖／本刊資料



跨越歐、美、亞、澳四洲，歷經三年拍攝製作，追尋創辦人聖嚴師父弘法弘法影集《他的身影二》，六月二十九日正式上線！首映會於六月二十六日下午假臺北海基會公亮廳舉行，方丈和尚果輝法師、影片製作人張光斗與現場近三百名觀眾一同觀影，場面溫馨感人。

身兼製作人、訪談及主述，張光斗感謝所有成就影片的幕後因緣。對於人生七十，終於圓滿師父囑咐，完成海外行腳紀實影片，頓感悲欣交集。

方丈和尚感恩系列影片的完成，如同《法鼓全集》師父遊記著作的立體化及彩色版，今昔時空交錯，師父身影永遠都在。

二〇二二年八月，新冠肺炎疫情尚未止息，攝製團隊毅然前往歐洲拍攝，繼而到訪俄羅斯、北美、南美、中東及亞洲各國，既尋訪師父昔日足跡，更記錄師父當年播撒的漢傳佛法種子，及至今日的成長樣貌。

首映會率先播映英國與日本二集，回望師父弘化生涯的兩大關鍵轉折——一九八九年首赴英國威爾斯主持禪七，為漢傳佛法西傳歐洲揭開序幕；以及留日期間，發願興辦佛教高等教育，成為法鼓山三大教育的濫觴。影片中呈現師父親赴日本、法華鐘啟用時刻，師父多位日本學友專程來臺祈福，真摯情誼，使人動容。

《他的身影》第一季於二〇一〇年底信眾懷念之情溢於言表。十五年後，隨影片鏡頭，豁然可見師父播種的佛法、禪法種子，如今已發芽、弟子延續至今的足跡。

扎根、成樹、成林。值得一提的是，西方弟子全數參與《他的身影二》拍攝。除了已故英籍法師約翰·克魯克（John Cook）透過史料影像重現外，來自英國的賽門·查爾得（Simon Child）、克羅埃西亞的查可·安德列塞維克（Zeljko Anđrić）、美國的古伯·古帝亞茲（Gibby Gutierrez）、以及瑞士的麥克·卡林（Max Kuhn）皆分享從接法到弘法的實踐，展現法脈承傳的現況與未來。

本系列影片共十四集，由點燈文化基金會製作，法鼓山文化中心監製，每週日上午六時三十分於有線電視東風衛視三十七頻道播出，並於七時上法鼓山網路電視台 YouTube 頻道。



▲聖嚴師父於英國弘法的身影，透過史料影像重現。

戴上手套、戴上松鼠的尾巴、穿上穿山甲的頭盔，再展開藍鵲的翅膀——我們準備

變身成法鼓山上的小動物，展開一場探索法鼓山園區與文理學院的奇妙冒險！

走進園區第二大樓活動大廳，立刻被眼前一個超大型的 8 字形桌遊吸引。這個有五百二十格步驟的棋盤式遊戲，帶著大家穿梭於園區與校園各個角落。棋盤上鋪著一張翠綠的衛星地圖，展現法鼓山豐富的山林地貌，從建築、溪流到步道，樣樣清晰。周圍的展板則簡明介紹了法鼓山的永續發展目標，以及在氣候變遷下，法鼓山如何以「心靈環保」落實永續的理念。

這是聖嚴教育基金會所推出的「淨零法鼓靜心淨心」展覽，邀請大家透過角色扮演和遊戲競賽的方式，走進自然、走進法鼓山，體驗環境與心靈的雙重守護。

展覽的起點，是聖基會顧問群為響應臺灣在二〇五〇年達成溫室氣體淨零排放目標，而提出「淨零法鼓」專案。內容涵蓋園區和校園的碳排管理、潛在固碳資源、生態保育、環境現況，以及法鼓山邁向淨零的路徑規劃。

「淨零碳排不只是艱深的數據與報表，也是日常生活的實踐。」這次展覽與桌遊的設置，

四種環保永續生根

親子同遊 體驗淨零法鼓

◎楊仁惠

梁皇寶懺

2025 8/24 日 8/30 六

法會時間
8/23(六) 晚課、誦經 15:30 / 安位 19:00
8/24(日) 8/29(五) 梁皇寶懺 每日 8:30~17:30
8/30(六) 露天法會 8:00~12:00
瑜珈煥口法會 15:00~22:00

報名方式
6/27上午9:00起，請上網填寫報名表
7/12上午9:00起，請持報名編號至農禪寺或各地分院、分會之報名窗口，臨櫃完成報名手續。

諮詢 02-2893-3161 分機 801-804
備註 設有各項功德牌位、平安祝福、追思祝禱牌位；請上網登記，歡迎打香供養大眾。

農禪寺

農禪寺官網

法會專線

健康力 × 情緒力 × 關懷力

第四梯 兒童班

內容 品格教育、認識佛教、禪修體驗、自然好朋友、五感探索、了解身心……

日期 9/7、9/21、10/5、10/12、11/2、11/16、週日

時間 9:00-12:00 (不供餐)

對象 國小二~四年級學童及家長

報名 7/7起，請上網報名

備註 這是一個親子共學活動，家長須一起參加。學童與家長將分別教室同步進行課程。請留意，若家長無法參與請勿報名。

諮詢 2893-3161 分機 561

農禪寺

農禪寺