

第九屆漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會

跨界對話 生活實踐 並重學術研究回應社會



▲兩年一度的聖嚴思想研討會，疫情後恢復實體舉辦，不同世代的各國學者齊聚一堂，在實體會議中交流、持續議題討論，促進世代的傳承與對話。（李東陽攝）

【釋演權／綜合報導】聖嚴教育基金會主辦的「第九屆漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會」，六月二十九日至七月一日，於集思北科大會中心展開，今年共有來自中、日、韓、美、法、德等十一個國家、一百一十多位學者與會，發表七十二篇論文。

疫後首度恢復實體會議，特別邀請日本花園大學禪學專家衣川賢次、成功大學歷史系教授陳玉女擔任專題演講，分別從宗教社會學、藏經刊刻流通的角度，談漢傳佛法在不同時空的適應性與普及性。

二十九日方丈和尚果暉法師蒞臨開幕式致詞歡迎，並邀請學者們到法鼓山園區參訪交流，開啟學術與教界的對話。「學術的研究，一向是屬於少數人的工作，但它是帶動和指導多數人生活方向的軸心」，「宗教的信仰和實踐，又必須有其深厚的哲學理論做為指導的基準」。開幕式上，本屆會議召集人之一、聖嚴漢傳佛教中心主任林鎮國，引述聖嚴師父當初召開國際學術研討會的二則開示，提醒學術研究應與信仰、實踐交互運用。

此次會議主要分為四大主題：「聖嚴法師的思想與實踐」、「心靈環保與社會實踐」、「漢傳佛教四百年」以及「佛教論典的形成」。

注疏與傳播」，著重跨界對話與生活實踐。其中，針對聖嚴師父禪法教學的演變，法鼓文理學院助理教授果幸法師、研究生常慧法師，分別爬梳、彙整了師父的默照禪，以及早年在美國的禪修開示，珍貴的史料反映師父為適應社會人心而不斷做出調整的涵容性與人間性。

身處戰爭、疫情和氣候變遷的時空，佛法的社會實踐，備受矚目。法國學者波拉提梅村現代化禪法的傳播，提供了「全球在地化」的範式；果光法師以剛通過認證的心靈環保教育園地為例，發表〈心靈環保的環境教育〉，探討其背後的佛法根源，以及心靈環保如何回應生態環境。會後，輔大宗教系助理教授黃庭耀分享，宗教原本就是實踐性質，需要實修才能圓滿，不僅止於學術研究，這也是他教學以來最感觸最深之處。

本屆另一特色在於學者們自行籌組論壇，例如「瑜伽行派範式中的經典依據與詮釋」，便是一群在德國留學的年輕學者所提出，成員來自日本、韓國、香港、臺灣，「這正是我們希望達到的效果！」擔任該場次主持人的林鎮國歡喜地說，聖嚴思想研討會做為一個平台，不僅鼓勵世代傳承、對話，也希望年輕學者們能形成交流網絡，而非埋首象牙塔獨自研究，這會是未來持續推廣的方向。

此外，中研院文哲所廖肇亨教授規畫的「漢傳佛教四百年」，議題涵蓋佛教、藝術史和文學，既有佛法的深度也有生活的廣度，別開生面，引起熱烈迴響。特別是在「中國佛教文學史」專題的探討，流瀉出學者之間互相成就、惺惺相惜的一面，令人感動。（更多內容請見四版）

方丈和尚香港弘法關懷 主持皈依大典暢談「福慧自在」

【香港訊】時隔四年，方丈和尚果暉法師於七月七日至十日前往香港，展開疫後首場海外關懷活動。八日上午，首先於香港道場嘉賓會館主持「祈福皈依大典」，共有二百一十位民眾受三皈依，場面莊嚴安定；晚間，方丈和尚以年度主題「福慧自在」為題，向近三百位民眾和義工開示，如何在日常生活中練習止觀法門，進而修福修慧，圓滿安心、安身、安家、安業的幸福生活，為繁瑣緊湊的香港都會帶來一帖清涼藥方。

「人生在世，很多時候都會感到茫然，不知何去何從，只要願意接受佛法、修行佛法，就能找到人生的方向和目標。」皈依典禮上，方丈和尚首先讚歎皈依的民眾很有福報，因為現今修行正信佛法的佛教徒並不多見，接著講解三皈依的意義，並引導大眾一同懺悔發願。正授圓滿後，方丈和尚也鼓勵大家將五戒做為日常生活準繩，成為安定社會的力量。

「由於現代人生活步調急促，易受外界的影響，所以更須重視『心』的自在。」八日晚間的專題演講，方丈和尚指出，真正的幸福是身心健康，尤其是心情的平和與安定。日常生活中如何練習？「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆，這十六字箴言便是最好的止觀法門。」方丈和尚分享，無論行住坐臥，都可練習一分只是一件小事，讓自己保持清楚明白，有了分明，這樣身心都能放鬆自在，工作自然可以得心應手。方丈和尚也鼓勵大眾隨時提起「阿彌陀佛」或「觀音菩薩」的聖號，就能幫助自己安心面對生命中的各種難關。

講座圓滿後，方丈和尚關懷現場大眾，並與大眾結緣「六度不尺書籤」，代表「福慧自在」的關懷與祝福，鼓勵人人「修福修慧，大家平安健康；六度萬行，人人身心自在」，藉由積極實踐布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，為人心帶來無限希望，為社會帶來清新氣象。



▲全國首場「佛教聯合祈福火化儀式」，法鼓山受邀主法，以莊嚴溫馨的法會，安慰家屬，共同祝禱亡者往生善處。（李東陽攝）

臺北市殯管處邀法鼓山 為首場佛教聯合祈福火化主法

【本刊訊】為推廣簡約的喪葬儀式，臺北市殯葬管理處於七月二十五日上午七點，辦理全國首場「佛教聯合祈福火化儀式」，法鼓山受邀主法，以莊嚴、簡約、溫馨的儀式，共同祝禱七位亡者往生善處，家屬身心安穩。

法會由寺院管理副都監果器法師主法，帶領現場大眾誦誦《心經》、《往生咒》，並為往生者開示聖嚴師父的教誨：「如來如去無來，大事小畢實無事，空花水月不用管，求生淨土最要緊。」告別不是結束，而是另一期生命的起點。一起靈前，果器法師也關懷勉勵家屬，即使有萬般不捨，都能學習提起祝福的心，因為對往生者最好的祝福與迴向，就是家人的身心健康平安。隨後在四十多位友誼及義工的佛號聲中，送塔火化，圓滿祈福儀式。

家屬都雅凱說，祈福法會相當莊嚴，法師的開示令人心平靜，可以感受到往生的弟弟已經心無罣礙地前往極樂世界；由於之前有親人採擇火化方式，儀式簡單、隆重又環保，因此家人也選擇植存來追思弟弟。

另一位家屬曾勝美，是助念團的成員。她說，先生生前深受聖嚴師父佛事的啟發，決定採用火化、植存的方法來圓滿身後事，今日能在佛教聯合祈福儀式中，受到連友們的祝禱，感到既殊勝又溫暖。

關懷院監院常哲法師表示，一九九四年，法鼓山即與臺北市政府合辦第一屆佛教聯合火葬，推動簡樸風氣，三十年來廣獲民眾認同。聯合祈福火化同樣具有環保的意義與功能，尤其加上佛法的引導和眾人的祝福，就是對往生者最好的超度，對家屬更是最大的安慰。



▲方丈和尚與香港信眾分享如何在生活中練習止觀法門，帶來幸福的生活。（香港道場提供）

德商西門子 體驗心幸福好放鬆



（文／張曜 鐘、圖／賴心萍）

「心幸福企業體驗營」結合了法鼓山的境教、禪修，並根據企業的需求將心靈環保、心五四及心六倫運用及管理上，課程談人際關係、談理想、談家庭、談職場生活，也談開放心中心幸福寶山。目前已有十多家企業參與，歡迎各界團體報名體驗。

德商醫療設備企業西門子，七月二十一至二十二日，首度參與法鼓山人文社會基金會與法鼓文理學院合辦的「心幸福企業體驗營」，二十三位中階主管於溪邊靜坐、林間經行，體驗清楚、放鬆的禪修心法。方丈和尚果暉法師在營隊圓滿前，也特地到場關懷，為學員祝福。

西門子副總裁邱順祥感佩法鼓山的細心規畫，並分享報名企業禪修營的初衷很單純，希望同仁能學習放鬆，讓心更加安定、減少煩惱，增進解決問題的能力。營隊中的禪法體驗、啟發心靈的課程，特別是晚間到大殿聆聽《叩鐘偈》的寺院生活體驗，轉變了大家對禪修、佛教的既定印象，不僅值得日後細細咀嚼，也更令人珍惜這難得的因緣。

「心幸福企業體驗營」結合了法鼓山的境教、禪修，並根據企業的需求將心靈環保、心五四及心六倫運用及管理上，課程談人際關係、談理想、談家庭、談職場生活，也談開放心中心幸福寶山。目前已有十多家企業參與，歡迎各界團體報名體驗。

年輕世代生力軍

心六倫種子教師歡喜受證

（陳亭君／新北報導）「做好心六倫的奉獻，好願就會實現！」十六年來，法鼓山推動「心六倫」運動，從家庭、生活、校園、自然、職場和族群倫理等面向，落實對社會的整體關懷，更培訓心六倫種子教師，定期前往校園、監所、企業等場域推廣、分享生活佛法，也為當前社會帶來安人安己的力量。

接續這份願力，七月十六日午後，法鼓山人文社會基金會於法鼓山園區舉行第四期心六倫種子教師授證典禮，共有三十六位種子教師圓滿結業，方丈和尚果暉法師出席頒發證書，肯定心六倫宣講團的努力，勉勵諸師們以慈悲心出發，以此做為人際關係的基準點，將佛法內化於心裡，促進家庭和諧、社會和諧。

年輕世代的種子教師甘有辰分享，培訓後收穫滿滿，對於能將心六倫推行至校園、監所、企業和親職教育等領域，感到很有意義，也願和宣講團的夥伴們實踐「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念。種子教師張華慈感佩基金會的培訓，「提醒我發現自己的不足，不斷精進成長，才能持續傳遞正向力量」。

心六倫宣講團團長林知美，自二〇一一年加入心六倫種子教師團至今，愈投入愈有信心和活力。她表示：「感恩聖嚴師父建設法鼓山，有一處讓我們安心安身的地方，大家因共同的願一起共事，有意義而珍貴。」

授證圓滿後，人基會規畫了一場別出心裁的交流活動，透過卡遊戲、講師們更進一步地互动交流，並分享對彼此的感謝和祝福，互相期勉未來持續投入奉獻利他的菩薩道。

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，那怕任勞任勞
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 法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地

Pharma Drum Monthly

法鼓雜誌

福慧自在

PERIODICAUSI 雜誌紙類

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

法鼓雜誌APP 歡迎下載

法鼓山建設基金勸募專戶 帳號：19078983 戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

祈福皈依大典 2023 9/3 14:00~17:00

報名對象：年滿6歲以上，未曾於法鼓山體系皈依之社會大眾
報名日期：7/3起，需預先報名！
洽詢方式：02-2498-7171 分機 1364、1365 知客處 LINE@ 線上客服

系暨
院聯絡網
教教育團區
-7171
基金會
-9966
年會
-2081
會基金會
-1996
-0707
會
-9300

-3161
法總會
-6119
館
-2550
-5007
-2556
-426
-581
分會
-1677
分會
-1008
分會
-246
-545
-1585
-8809
-9619
-855
-7138
-2458(新民街)
-1246(中正路)
-2081轉1003
分會
0085
-0085(景興路)
-4380(和興路)
-781
-1844
-2654
-0168
-2998
-2578
-3341
-3007
-8643
-6176
-761
-127
-7983
-0286
-3406
-1262
中分會
-0665轉3558
-6899
-3025
環保教育中心
-1055
-881
-5569
-9797
-0052
-2601
-5956
-715
-5456
-1337
-2923
分會
-329
-295
會
-380
-3692
-0071
-0001
-596
-382
-758
東分會
-199
-151
分會
-296
-0013
-758

臺東開創菩薩 相聚細說護法路

【陳政娟／臺東報導】護法總會「開山菩薩關懷小組」繼北部關懷行程後，七月開始至各地展開關懷。七月二至三日，關懷小組輔導法師果器、法師率同成員施建昌、陳秀梅、廖美櫻、陳修平，先後至臺東信行寺及花蓮精舍，與花東地區開創菩薩相聚聯誼，出身臺東的果耀法師、常貫法師也同行關懷。

二日下午，闊別許久的四十位臺東開創菩薩，歡喜回到信行寺。監院果悅法師透過歷年照片說起緣起，從早年在綠島建立的聯絡處，一九九五年聖嚴師父首度到臺東弘講，再到二〇〇五年信行寺落成，眾人看見每個時期彼此的身影，也打開回憶匣子。

「當年為了祈求有新道場，我們發起二十四小時持《大悲咒》，人人排班接力，牆上貼著滿滿的紙張，是大家的持咒紀錄！」眾人補充照片故事，也分享各自的學佛點滴。

「你不怕死了嗎？」因車禍以致容貌受損的李淑美，回憶出院後北上打禪七，小參時師父這句關懷，給了她鼓舞力量。有一次師父來臺東弘法，眾人推舉她擔任公關組長，自卑的她

原先一口回絕，回家路上卻聽到一齣廣播劇，劇中的法師對容貌不美的女居士說：「外表美醜不重要，內心是否提升才重要！」宛如受棒喝的她，隨之回電接聽任務。一很感恩師父、法師及菩薩們的提攜，讓我在學佛路上一直前進！」

出家前的果耀法師、常貫法師都是當地義工，常貫法師並曾任母親和專職。果耀法師分享當年與母親同住北上，參加農禪寺初級禪訓班，開啟學佛及出家的因緣。「我是抱著感恩、報恩的心出家，希望用佛法幫助更多人！」常貫法師談起三十歲出頭，歷經一場生死關卡，主治醫師救他的色身，師父救他的法身慧命，眾多法師及菩薩做功課，忙得他喘不過氣。

「有句話說『創業維艱』，開創是不容易的，各位有這樣的善根，一定要好好守護。』果器法師期勉眾人把握每一世的生命，即使疫情三年有很大的改變，「我們護法的心，共建人間淨土的願，都要繼續下去！」



▲臺東開創菩薩在信行寺歡聚相聚，共願持續學佛護法初心。（魏正相 攝）



▲護法總會首次開辦「藝起哈佛夏日營」，以雲來別苑為主場，透過視訊連線全臺九個分會。（盧羽妍 攝）



▲參與視訊連線的城中分會，義工協助小菩薩完成手作。（楊仁惠 攝）

「好好玩呀！」一年級的陳奕伶開心地展示自製的跳跳兔彈力車，在城中分會的課堂中，玩了一遍又一遍。小菩薩們開心地拿著自己的作品，透過鏡頭向線上教學的老師展示，互動熱絡。城中分會於十六日首度參與夏日營連線，為了銜接現場與分會的實踐，特別準備了故事、手指謠、帶動唱、小遊戲，豐富營隊時光。

「城中分會活動多，相對義工也少，透過線上分享，還是可以辦營隊，接引小菩薩。」城中分會主委張繼馨表示，疫情時就有辦理過線上營隊，義工們都培養了很好的默契，對於能接引小菩薩和家長，都很歡喜。

總務主理現場與分會營隊品質一致，護法總會事前也辦理助教培訓，一一輔導分會操作視訊設備，也與營隊老師演練教案，改進現場與線上的落差，讓分會能共享師資與資源，運用科技與分會義工服務的溫度，持續接引小菩薩和家長親近道場。

藝起哈佛夏日營，八月十二日還有一場，歡迎家長和小菩薩共學共長。報名請洽各地分會、共修處，或是護法總會網站、臉書。

親子相伴 夏日藝起哈佛去

護法總會首度舉辦親子營
全臺九處分會視訊同步家長孩子一起成長



▲常遠法師到場關懷小朋友與家長，並轉達方丈和尚的祝福。（盧羽妍 攝）

教聯會關懷全臺教師 找回心動力

【陳麗能／花蓮報導】七月十八至二十日，教聯會舉辦的「全臺教師關懷列車」於花蓮展開，共有一百多位教師及家人參與。花蓮分會與多位法師及家人參與，常空法師與多位法師的參與，正是與教師的參與有關，令大家更加珍惜這次聚會。

第一天課程邀請前王品集團品田牧場總經理蕭文傑、前中華郵政董事長許仁壽等人擔任講師。蕭文傑以「分享彈弓的方式，分享自己不願與人反對，選擇在五十三歲時退休，展開人生的第三階段，從事『自覺覺他』的志業，更鼓勵學員：『人不需要名片頭銜，重要的是能到真正自己』。」

許仁壽則以「如何過無憾的人生」為題，強調他唯一的身分就是「義工」。他將唯識學深入淺出地分為「生活、生命、生死」三個主題，提出「生活要快樂」、「生命要有意義」、「生死皆自在」的佛法領悟。

第二天由演法法師帶領，前往太魯閣國家公園戶外禪。「全程不語」的方式，學員可以專心走路也可以交流互動，再一次跳脫大眾對禪修的認知框架。學員當中有不少教師的親友參加，對於法師輕鬆活潑的帶領方式，相當感動，也學會了如何在生活中放鬆，學習活在當下。

最後一天，特別邀請旅美攝影師李宛蓁講授「攝影禪」。「每一秒都是新的，每一次的拍攝都是第一次。」李宛蓁分享，運用禪修的觀念，每天在同一地點練習拍照，練就出無處不是美景的攝影功力。豐富的行程，感念聖嚴師父的禪法讓大眾獲益，並表示收穫滿滿。感念聖嚴師父的禪法讓大眾獲益，並擁有一個最好的道場，期許大家能夠將心靈環保帶入校園，讓人人身心平安、相互尊重，共創幸福人間。



（盧羽妍 攝）

最美的畫是往生者的微笑

助念團30週年巡迴聯誼

【本刊訊】全臺陸續展開的「助念團三十週年巡迴聯誼」，七月二至三日，先後於重陽、海山、林口三處分會、臺東信行寺舉辦。關懷院監院常哲法師率同團長黃欣逸、多位副團長巡迴各地關懷，頒發感謝狀給資深助念學員，期勉所有團員，依循聖嚴師父影片開示所說，發菩提心，長遠心，發願一切眾生結緣的心來度人，持續推動法鼓山淨化人心的理念。

十六日於信行寺進行的分享會，近百人出席參與。近來身體抱恙的常哲法師開示「大事關懷，人間擺渡」時，引用《金剛經》中「應無所住而生其心」的心法，分享自己因運用佛法而能「讓自我感覺良好」，與病和平共存，作息照常，行程照跑。法師強調一切唯心造，學佛乃是智慧信仰，



▲常哲法師頒發感謝狀，感謝林口分會大事關懷組組長林長發心奉獻。（林口分會提供）

鼓手傳承願力

【劉馨慈／花蓮報導】七月十六日上午，近四十位資深與新進勸募鼓手歡聚齊聚花蓮精舍，透過聯誼活動，分享護法歷程，發願前行。副寺常空法師感謝所有鼓手不畏辛勞地護持，帶動花蓮地區護法力量，便能自在與人分享法鼓山，募人學佛護法。演新法師則請鼓手們在募人募心的同時，也不要忘記，期盼更多新生代加入僧團，宣揚佛法。

召集呂美瑤介紹新加入的勸募會員後，葛金雲、羅送妹、林玉霞三位資深鼓手接續分享勸募故事。葛金雲回憶某年小年夜，長久陪伴的護持會員來電告知她的父親往生，人在外地的她請求協助。忙著準備年飯的葛金雲，立即趕往會員家中為其父親助念。從外地趕回家的會員，見到助念中的葛金雲，感動無比，彼此成為一生活友。

「有願就有力！」羅送妹談到十六年前，護法總會發起「5475大願興學」，鼓勵每位勸募會員邀約一百人，護持籌建法鼓大學。不善言辭的她，覺得自己身在花蓮，個性又木訥，怎麼可能辦得到？她向觀音菩薩許下大願，沒想到某天在知客處值班，有位信眾前來告訴她，已邀到一百人護持大願興學，她的祈願很快就圓滿。

林玉霞分享，曾與同修李子春長期關懷一位獨自來臺的老榮民，除了照顧生活起居，甚至在加護病房時，也日日前往照顧，並協助人生最後大事。老榮民生前深深認同法鼓山的理念，省吃儉用地存款，捐予法鼓山弘揚佛法。讓她體會真誠的關懷，無私的陪伴，即是募人募心的方法。

農曆七月 8/20 2023 日 - 8/26 六 實體直播 同步舉行

梁皇寶懺

懺悔是改變的起點

唯有不斷地懺悔，才能不斷地改往修來，不斷地趨向成佛之道。

唯有天天生活在「覺今是而昨非」的新境界中，才是最能變換氣質的人，才是最有希望、最有新發現的人！

法會時間
8/19 (六) 晚課、灑淨 15:30 / 安位 19:00
8/20 (日) - 8/25 (五) 梁皇寶懺 每日 8:30 - 17:30
8/26 (六) 齋天法會 8:00 - 12:00
瑜珈焰口法會 15:00 - 22:00

報名方式
6/16 上網填寫報名表
7/1 持報名編號至農禪寺或各地分會，分會之報名窗口完成報名手續

洽詢 02-2893-3161#801-804
傳真 02-2895-8969
備註 設有功德主、消災及超薦牌位
7/1 起，歡迎至知客處索取「前行功課紀錄表」

悟寶兒童營

小隊輔 & 義工 同步招募

國小 1, 3 年級

歡迎參加

內容場次

QR Code

省思「第九屆漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會」

立足漢傳佛教 尋求跨界與主體平衡

◎釋常慧（法鼓文理學院生命教育碩士學程研究生）



▲聖嚴思想研討會中，資深學者與青年學者齊聚互動交流，展現漢傳佛教學術研究的傳承與展望。（李佳純攝）

歷經疫情三年，能全程參與實體的第九屆聖嚴思想國際學術研討會，感受到在佛教學術研究上有許多新的局面，包括全新的研究領域、新的青年研究學者的出現，也有一些「借新舊文獻之探究」而發人省思之處。

佛法傳承與流布間 看見緣起法

研討會的專題演講，首先是衣川賢次教授演講的〈南宋臨濟禪初傳日本之研究——以蘭溪道隆為例〉，非常簡明扼要地道出了禪宗從一開始的出現，到南宋禪的形態，都是一場禪法在「世俗化」與「聖典化」之間，此消彼長的歷程。衣川教授透過「整體的國家社會文化發展概況」、「宗教社會學」式的研究切入點，是非常值得學習與思考的新視角與論述方向。

陳玉女教授的〈從《嘉興藏》的海內外流通再思考明清佛教的歷史地位〉，闡述了有關《嘉興藏》與《大藏經》的歷史演變，讓人對紫柏真可禪師能結合民間力量，完成一部《大藏經》的結集極為驚歎。數十年間一棒接一棒，歷經艱辛的刊刻、保存與流傳的過程，讓人極為動容與感佩。

二場演講所探討的主題，時空環境非常不同，卻同樣展現了佛法在城鄉之間、在社會菁英與平民百姓之間、在聖典化與普及化之間，不斷地往返擺盪與尋求平衡的演變歷程。這樣的歷程從古至今，一直都在流動變化，令人深刻體會到此生故鄉生，此滅故鄉滅，諸法生滅不已，緣起法的真實義。

其他論文的發表，可看出佛法與禪修的研究，有走向世俗化、現代化、全球

疫情之後回到實體舉辦的聖嚴思想國際學術研討會，重回學術研究的常態法師，分享會議中的觀察與省思，以及研究聖嚴師父禪修層次演變歷程的自我期許。



▲來自海外學者把握實體交流機會，向發表人提問。（李佳純攝）

口譯團隊 銜接學者與聽眾的橋樑

今年聖嚴思想國際研討會的口譯小組，由佛教學者王晴微、李玉珍、陳維武、黃韻如與林佩瑩擔綱。口譯團隊將充滿佛教名相的精彩論述，在中、英文間巧妙地轉換，讓與會學者及大眾無縫接軌，貢獻卓越。

特地從澳洲來臺的陳維武，這次也是論文發表者，他覺得今年最大的挑戰是「瑜珈行派範式中的經典依據與詮釋」論壇的口譯，由於瑜珈、唯識的中文經典一般人已經很難理解，何況還要翻成英文！「如果我只是字面直譯，聽眾肯定聽不懂，所以我我要更用功查資料，用



▲來自海外學者把握實體交流機會，向發表人提問。（李佳純攝）

邁向永續 成立專屬辦公室

◎陳定銘（法鼓文理學院院長）

——二一學年度開始，文理學院成立了永續發展辦公室，並由社會企業與創新碩士學位學程助理教授楊坤修擔任主任。辦公室的成立，響應二〇一五年聯合國提出的「SDGs」永續發展目標（SDGs），教育部也期許高等教育機構能肩負起社會責任（USR）並致力於永續發展，因此作為高等教育的推動者，文理學院責無旁貸。

文理學院的編制雖然小巧，但它擁有一項獨特的優勢，就是法鼓山提出的「心靈環保」，以及融合「四種環保」所體現的教育園區和生活型態。

ESG（環境保護、社會責任、公司治理）是目前評估一個組織或企業永續經營的重要指標。其中，治理被認為是最重要的一環，而治理運作得當，「人」扮演著關鍵作用。如果人選對了，治理就會朝正確的方向運行，自然也會發展出優良的環境和社會關懷。

此外，在追求永續發展的過程中，如果只關注外在環境或物質上的永續，缺乏永續的思維，這些都是好的開始。



▲僧伽大學全體師生歡喜合影，祝福畢業生展開新僧命。（僧伽大學提供）

五位法師展開新僧涯

僧大2023畢業典禮 搭菩薩衣、傳無盡燈

【釋演穩／新北報導】七月二日上午，僧伽大學於法鼓山園區國際會議廳舉行一年一度的畢業典禮，今年有演端、演功、演植、演念、演照五位法師畢業，在同學及親友的祝福聲中，副院長常寬法師、果光法師，分別為男女眾畢業生搭菩薩衣、傳無盡燈，象徵學業圓滿，並提起奉獻利他的心，進入僧團領受，展開新一階段的學習。

出家最大的意義與價值，就在於以大我來成就小我，以無我來成就更多的我。一院長方丈和尚果光法師親自主持畢業生頒發證書，並期勉不管在僧團單位領受，都能謹記創辦聖嚴師父的勉勵，「適應、配合、奉獻，是一邊成就團體，一邊成長自己，無論何時何地，都能修福維和素養，僅能治標不治本，因此如何回到人心的層面來思考永續教育，在在都與「心靈環保」——「提昇人品，建設淨土」等理念，息息相關。因此，我們期許永續發展辦公室能在這個基礎上，發揮永續倡議的角色及功能，實現雙贏。

永續發展辦公室第一階段的成果「Impact Next 倡議視野」將於八月正式上線，透過YouTube、Podcast等數位平台，每週播出一集，邀請各界人士從自身的專業與經驗出發，提出永續倡議，議題涵蓋心靈環保、地方創生、永續教育、循環經濟、公共治理、性別平等、科技文化、人工智慧、國際關係等，面向多元、精彩可期，相信能帶動社會大眾對永續發展的關注與行動。

此外，辦公室還有一個重要任務，就是「編製年度永續發展報告書」，這是主動向社會彙報組織的永續舉措，永續發展辦公室也將扮演積極的USR角色，促進學校與外部機構的互動，例如，近期文理學院受邀參與「遠見」雜誌「永續生態共好圈」會議等活動，這些都是好的開始。

修慧，都會有新的學習和成長。「什麼是您心中最大的遺憾？沒有機會完成夢想、沒辦法和親愛的人道愛道別、一直活在舒適圈中？」畢業生代表演端法師以紐約街頭一塊黑板上的提問，向與會大眾分享自己的出家因緣，以及在僧大就學期間，如何透過探索自我，學會幫助自己也幫助他人，溫暖中帶點幽默的語調，讓現場聽眾彷彿也走了一趟出家路，最後，法師引述聖嚴師父的遺言，期許人人都能珍惜同學菩薩道的因緣，在「修道的路上，互為眷屬」在一起，真好！這是法的凝聚。回顧五年來和師兄弟的相處，演功法師說，由於來自不同的家庭背景，隨著彼此的認識、磨合，願意去接觸、

了解對方，過程中自己的心也慢慢打開了。面對即將到來的領執生活，演功法師感恩有正知見和佛法為基礎，期許自己遇到任何難關，都能不斷地回到法上，檢視自己的身心，「不管是在領執或待人接物上，我會以悲、智、和、敬為原則，不忘初發心！」

典禮上，畢業生透過影片回顧一路走來的身心變化。在學校也帶來令人驚喜且感動的節目，男眾部以「正見發表」為題演出，讓人看見兩位男眾法師細膩而誠懇的一面，女眾部則演出三位畢業生四年來的轉化，場面溫馨和樂。來自馬來西亞的演念法師看到學弟演出了自己的故事，很感動，也相信只要持續依循師父的教法，依眾靠眾，就能面對未來的各種挑戰。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 480 期 8 月號

把禪帶回家

禪，在當代，儼然是生活美學的代名詞，我們總希望能把生活環境布置得很有禪味，但往往一動手，禪就變成「纏」甚至「慘」了。繼程法師提醒回歸禪的精神「化繁為簡」，最後超越分別、比較，體會「沒有美，因為沒有不美」。日本曹洞宗建功寺住持、景觀設計師野村俊明強調，禪的美學誕生於修行，其精神是善待生命、與自然共生，打開五感，體驗季節等無常變化，就能與禪相應。

家，是日常生活的空間；禪，是平常身心的修行，如何把禪的精神融入居家環境？如何與禪對話？先從斷捨離開始吧！讓空間出

現轉圓，透過打掃居家環境，產生調和心靈的作用，才是真正與禪同行。花藝美學專家凌宗湧、寺院主廚陳滿花與兒子蔡銘澤、「整聊師」謝琪琳分享與禪共住的生活。

催眠，一直是電影的熱門題材，「電影不散場」介紹《催眠狙擊》，牽涉意識、潛意識、心智控制、幻覺，如何從幻境中覺醒，才是修行的功課。快樂很難嗎？「活用解深密經」透過唯識教理的理解，以及日常生活的實踐，教您從轉念做起，紓解情緒，體會活在當下的喜悅。（每本 180 元，訂閱一年 1680 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）



歡迎加入《人生》讀書

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

禮讚新僧命誕生

2023 法鼓山剃度典禮

9/14 (四)
09:00~12:00

敬邀您一起來參與這場法身慧命的傳承大典
地點：法鼓山世界佛教教育園區



「禪師、禪詩、禪思」經典講座

黑衣宰相 獨庵道衍 姚廣孝

詩歌中的佛門風光



講座地點：法鼓山心靈環保學習中心（捷運古亭站3號出口）
參加辦法：可報名實體講座至現場聆聽，或報名Zoom觀看線上直播。
主辦單位：聖嚴教育基金會、法鼓山心靈環保學習中心
7/1起，請至官網線上報名，額滿為止。
洽詢電話：csd@ddm.org.tw

8/12 六
13:30~16:00
實體／線上直播同步舉行

主講人：廖肇亨老師
日本東京大學中國文學研究所碩士、博士
現任：中央研究院中國文哲研究所 研究員、
聖嚴漢傳佛教研究中心 副主任

線上報名



洛杉磯道場 北美大專青年臺灣巡禮

打開年輕的心 走進法鼓山

►泡茶、倒茶、喝茶，每個動作都是禪的放鬆體驗。
(李東陽 攝)



中我最喜歡的是茶禪體驗。無法用言語形容我對每位參與者的感謝，我們的這趟旅程充滿了祝福，除了結交到新朋友、獲得充滿意義的回憶，還有新的人生指導。這趟旅程的提醒，我們要成長自我，需要練習謙心平靜、守紀律。如同聖嚴師父所說，當我們的慈悲愈深、智慧愈高，煩惱就愈少。回家後，我更珍惜眼前的生活，也感受到希望和自信，未來將持續尋求生命中的寧靜。

感恩每個當下
◎Thalia

日常生活中，很少去尋求寧靜的感覺。世上存在著無窮的干擾和挑戰，要有平靜的心是很難的。迄今為止，常感覺自己的生活模糊，無數時刻消失在虛無之中。初次接觸法鼓山是透過一個青年團體，去年（二〇二二）並到象園道場參加禪修營，獲得最大的禮物是一份舒適感。這份舒適來自身邊具有慈悲心、彼此志同道合的人，大家對於漢傳禪佛教都了解更多。因此，聽到今年有機會去臺灣——法鼓山的發源地時，我知道這是一趟難得的機會。起初的感覺，像是逃離家裡的生活，以為這能解決自己所有的問題。然而，歷經長途的行程、臺灣的炎熱氣候，打坐時關節僵硬，立刻感到自己的渺小。即使流汗如雨，我仍讚歎並感恩每個當下。

走出舒適圈
◎Hsiang Lo

我們總是習以為常地尋求舒適，因此，當既有的觀點和生活方式受到挑戰，很難保持開放的心去擁抱改變。來法鼓山之前，我無法預期會發生什麼，也不確定會得到什麼，然而，這趟旅行對於我的生活，確實產生了積極的影響。清晨的早課、禪坐，還有整個環境的平靜，打破了我日常的生活狀態，走出了舒適圈。體驗寺院生活後，明白了許多事。首先是，科技占據了我們的生活，以致於忘了放鬆。我們每天做的一切，都由一方小小的手機會面掌控，影響了我們聆聽身體的能力。一天之中，我們有多少次停下來體驗呼吸，放鬆緊繃的肌肉和關節？在法鼓山，體驗了不同方式的禪修，我的心得是：只要活在當下，並用上方法，生活處處都可以禪修，尤其是禪坐，對我的影響很大。雖然自己還無法全然放鬆，但已能享受身放鬆、心放鬆的片刻。在這些片刻中，發現了不曾意識到的肌肉緊繃，例如眉毛、嘴角、喉嚨、手指和肩膀。當思緒放空、身體放鬆，對自己就會有新的敏銳度。對我來說，禪坐是一種重新將注意力聚焦自己身上，遠離外境干擾的機會。其次，就是感受到環境對生活的影響。天南寺、農禪寺、齋明寺和總本山，與臺灣日常喧囂的都會生活，當中的最大區別在於聲音。習慣了臺北市區的人車聲，在寺院裡則是被蟬鳴鳥叫、潺潺溪流聲所取代，讓我有機會體驗到真正的寧靜。我相信，身處寧靜的環境中，能幫助我們重新與自己連結，除了自己，沒有其他地方能集中注意力和專注力。這次法鼓山巡禮，體會了很多言語無法表達的東西，我想，也許我已知道自己獲得了什麼。

▲法鼓文理學院的茶禪活動，北美青年從公案中，體驗禪法的意趣。
(李東陽 攝)

從佛法的源頭學起
◎Bryan Liu

之所以參加法鼓山之巡禮，是因為知道這將是一段殊勝的時光。法鼓山的建築、植物、常住眾、空氣，都讓人感到「這是真實的」。我對佛教的了解並不深入，來到了臺灣，我知道自己正從佛法的源頭開始學起。用齋時，深深被安靜的氛圍所感動。在快節奏的現代生活中，我們很少有機會去享受食物的味道，或與他人一起用餐，通常只是無意識地吞嚥食物，沒有任何



▲文理學院的層疊疊翠，學員從大自然中，體會內心的寧靜。
(洛杉磯道場 提供)



▲在天南寺禪堂裡，青年學子分組互動，分享彼此的感受和體驗。
(Jean Li 攝)



▲體驗第一站天南寺的寺院生活後，全體學員感謝大眾的照顧，歡喜合影。
(Jean Li 攝)

課外心一章

貪心轉為成佛願心

◎董雅娜（安和福田班）

去年（二〇二二）年初，從美東搬回臺灣，來到安和分院，有活動都盡量參加。原本想，福田班鼓勵大家當義工，一定是談佛事時要做，做完放下。後來發現有十次課程，每次都一整天，要講無所求行、菩提心，何須花這麼多時間？基於好奇，最後報名了。

如今課程結束了，我懷悔自己過去的我見與我慢。福田班，像一隻手指，順著所指的方向，可以清楚看到法鼓山尋寶的藍圖。這張藍圖，顯現了悲智雙運的成佛之道。福田班指出法鼓山的方向與理念，生命是實踐佛法的旅程，心靈環保是啟航的動力，而聖嚴師父的法寶「四種環保」、「心五四」等，則幫助我們開啟心中的無盡藏。這一年裡，我擔任過關懷義工，學會了耐心傾聽，運用同理心關懷長者菩薩，還有做內護，到總本山曬被單、揀菜，每每在錯誤中成長。師父說：「逆緣其實是從相反方向來幫助我們的助緣。」這句給我很大的信心。透過做義工，發現每位義工都具有無我及平等心，本著感恩與奉獻的心，將佛法與生命結合。

上福田班，最喜歡休息時的點心，對於需要、想要、能要、該要，我全都要，也看到了自己的貪。這給我一個很大的啟示：入寶山，寶物到手了，不管多重都要扛，把貪心轉為成佛的願心，而要成就這個願心，得經千錘百鍊，才能入法流。穿上義工服，不僅代表接受法鼓山的傳承與護法的使命，還有對眾生的承諾。法鼓山是辦教育的地方，我們要鼓勵社會大眾來學習。

感恩法鼓山開辦福田班，班導師每堂諄諄告誡，醍醐灌頂。辛苦了，法師，謝謝您！感恩每位同學，大家共學共好，共圓佛道；感謝關懷員玉蘭菩薩，用心照顧我們這群福田新學員，我要大聲地說：「我們成長了，正在灌漑自己的福田！」

「禪悅的人生」課後心得

做了自我心靈掃描

◎蔡慧珠

因身邊善知識分享，得知安和分院舉辦「禪悅人生」課後心得，不知能否聽懂？但已答應，便如期前往。

許老師一開始就提出兩個熟悉，但不曾靜心思考的問題：「你如何衡量你的一生？」「你現在快樂嗎？」一生忙碌追求，對生命與生死並沒有幫助，只是在解決「生活」。

「快樂」的定義與「順心如意」似乎畫上等號，卻是「惑、業、苦」輪迴的開始。人生無常，明知道事事皆能如願，但就是放不下，凡事想要自己做主。結果放任「惑、業、苦」在生命裡反覆流轉，也在意識田裡種下來的「黑色種子」。意識田如龐大的記憶庫，記錄過去、現在、好的、不好的慣性種子（黑色種子），它們能否消除，或繼續茁壯，關鍵的力量是自己。第一次聽講座，便如當頭棒喝。想到自己，每次被老闆挑剔，總是心生不悅，心裡難免嘀咕、抱怨一番，不斷滋養不好的種子。倘若來生再見，眼前場景就會再上演。利用這期的生命，出清意識田裡的黑色種子，阻斷它們避免再落入輪迴。

「解決生命的意義，才是求觀音的目的。」許老師提及，一般求觀音是為了免災難、重報輕受，常常有如一「交易」，如願即以某事某物作回報，不曾真正面對問題，只是逃避。逃過今生，逃不過來生。覺察自己果然在一般行列中，聽到的當下，有如「警世語」。

一系列講座不僅重溫佛法、學習修行方法，藉由許老師分享和引導，宛如做了自我心靈掃描。也發現佛法適用各年齡層，早學、早用、常常用，就能少走冤枉路、增長智慧、少煩惱。

真正的福報有三：得遇善知識、聽懂善知識、依善知識的法而行。何其幸運，自己在聖嚴師父座下皈依，得遇許老師。感恩許老師幽默、深入淺出地分享學佛人生，引導我們善用方法練習，鼓勵閱讀相關書籍，參加法會，踏實修行，努力建設圓滿淨土，也累積往生淨土的資糧，實踐圓滿的禪悅人生。

週四晚的講座，結束時已九點，在掌聲中見到了無數歡喜的雙眼。走出大樓，遇見月光菩薩，這場佛法心靈饗宴，正在心裡一點一點地發光者。

2023 年 8~10 月快樂學佛人開班

【班別、開課日】
齋明別苑班 8/5、蘭陽班 8/6、新竹班 8/13
農禪班 9/2、寶雲班 9/2、新店雙和班 9/10
馬來西亞班 10/8、林口班 10/29

【對象】對佛教有興趣者
【報名】請上網
<http://dbs.ddm.org.tw>
【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6658

心靈環保讀書會帶領人基礎培訓

【日期】9/16~17（六、日）9:00~16:30
（兩天須全程參加）
【上課地點】北投雲來寺
【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6659
◎以上報名及開課資訊，請上網 <http://dbs.ddm.org.tw>

2023 下半年法鼓長青班聯合招生

【對象】60 歲以上社會大眾
【報名】請洽各分寺院、各地分會



信眾教育院

聖嚴書院

福田班

2023 招生中

9/9 六 安和班 | 9/10 日 板橋班

9/21 四 農禪班 | 10/14 六 海山班

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>
洽詢/ 02-2893-9966分機6678



法鼓講堂

佛說仁王
般若波羅蜜經
——萬別千差一掃空

主講/常隨法師

9/6.13.20.27
19:00~21:00

直播地點 農禪寺法堂二（歡迎蒞臨現場上課）
課程預告 【十月課程】主題：人人皆成佛，圓成解脫道、講師：常隨法師
洽詢電話 02-2893-9966 # 6663



東京感恩之旅

這一趟東京之旅，讓我深深感受到：佛法就是有一代一代的人出來，承接上一代的悲願或任務，這是我們每一代人都應該有的責任。



▲方丈和尚果暉法師第一次於母校立正大學演講。

五月二十二日至二十六日，因「點燈文化基金會」張光斗菩薩籌製聖嚴師父《他的身影》續集，特邀我同行至日本，進行為期五天的訪問及一場演講。這是自二〇一八年接任方丈後，首度回訪東京，除了向師父昔日師友致謝，也是我第一次回母校立正大學演講，甚感榮幸。

二十日晚間飛抵東京，隔日下午，先拜訪了留學時的日文家教長谷川老師，她雖已年過八十，仍參加合唱團，維持活躍的社交生活，令人敬佩。

回母校演講 感動師友皆出席

此次東瀛之行的重點，是在二十四日上午，於立正大學演講「《坐禪三昧經》研究——以息心六事為中心」。這部經是鳩摩羅什對於所處的時代（姚秦）之前，對所有修行法要的一次大彙整，分上下二卷，上卷講五停心觀，下卷闡述從五停心觀演變為菩薩的修持道。此經對天台及初期禪宗均產生深遠的影響。

《坐禪三昧經》之「息心六事」，很明顯是從《安般守意經》等經論加以引用、借用或改寫而成，這是目前學界尚未研究到的事。從「修行法」看，無論《坐禪三昧經》或《安般守意經》，都以觀出入息做為觀五陰無常的媒介，從觀無常更進一步達成觀無我、空。

如何觀呢？基本的觀法，如《安般守意經》裡有，關鍵句：「觀入息，出息。」《坐禪三昧經》則為「知入息，出息。」並提到一個重點，出息與入息不是同一個呼吸。這呼應了《四十二章經》中，佛問諸沙門：「人命在幾何？」最後一位答：「呼吸之間。」佛言：「善哉！子可謂為道者矣。」

當日演講時，已退休的三友健容教授伉儷及桐谷征一教授都特地撥冗到場，兩位都是聖嚴師父亦師亦友的老朋友。此外，佛教學部專任教師全數出席，包括前副校長高橋堯英、佛教學部部長安中尚史、日蓮研究所所長原慎定等皆出席聽講，使我非常感動。

演講後，我代表法鼓山教團捐贈「聖嚴法師獎學金」，安中部長代表接受，立大校長寺尾英智教授也親自出席捐贈儀式。該獎學金為師父於二〇〇五年赴東京訪問後的翌年成立，旨在獎勵攻讀漢傳佛學碩博士學位之華裔學生。

◎文／果暉法師 圖／本刊資料

訪昔日恩人 有感佛法傳承責任

當天下午，拜訪本納寺前往持桐谷征一教授與其女婿，也是現任住持森部達彦先生。森部住持為我們的到訪，特別在大殿佛前誦了一卷《法華經·方便品》，我們也誦了一遍《心經》，迴向給師父的指導教授坂本幸男教授。

二十五日上午，前往崎玉縣高麗寺拜會三友健容教授，及其女兒酒井菜花現任住持。酒井住持曾數次接受NHK電視台採訪，她善於接納婦女，引導如何增進親子關係，頗受歡迎。之後返回東京，拜訪山喜房書店社長遺孀，並為已故的社長淺地康平及其助手古山利博兩位先生誦經迴向。

傍晚，我們前往神奈川縣高津的淨土宗善養寺，拜訪古庄良源副主持的遺孀，及女兒古庄良如現任住持。一九九七年，我初到日本留學之際，厚觀法師將古庄良源副主持介紹給我。古庄先生不僅給我很多幫忙，也經常照顧各國的留學生。特別是地的一句話：「比丘名為乞士，一旦袈裟落地，即成為乞丐。」讓我受益良多。

這一趟東京之旅，讓我深深感受到：佛法就是有一代一代的人出來，承接上一代的悲願或任務，這是我們每一代人都應該有的責任。雖然師父的色身不在，但師父的法身一直在看著我們，照顧著我們，我們除了本身弘法之外，也要能夠關心下一代，這樣佛法才能一代代傳承下去。



▶結束訪日行程三友健容教授（前排左二）闡家為方丈和尚、隨行人員隨行。

◎郭瑞香

放鬆喫茶去

願以茶湯結法緣

自從到台南寺上過初級禪訓班之後，我就走入了禪修的世界，因此當台南寺召募茶禪義工，我便加入了，希望能透過茶席接引大眾，體驗當下的覺受與放鬆。

多年來，我持續學習禪修，也持續接受茶主人的培訓、出坡服務，精進與奉獻並行，讓我有長足的成長。例如每日練習行茶，就是一柱香的禪修，又如當茶主人，需要運用桌布、花藝、茶具、布置茶席，美感的薰陶，讓我的生活更豐富。同時，精進禪修也讓我身心更安定放鬆，無論是茶席前的放鬆引導，或是行茶時的動作、泡出的茶湯滋味，還有與茶客的應對，都更加自在。

或許是禪修讓我在更放鬆了，我愈來愈能接受自己的樣子。我近視很深，茶席間分茶時，有時茶湯沒法那麼完美地倒入杯中，偶爾會滴到茶盤上。這個問題讓我困擾，覺得很不好意思，若是沒倒好，就大方地向茶客道歉，再把現場整理一下，平和地繼續行茶的流程。

前陣子整理家裡，發現自己布置茶席的用品，怎麼那麼多？聖嚴師父說：「需要的不多，想要的太多。」回想購買這些東西的過程，可說是在接觸新事物時的迷思：看見別人有的、新鮮的，也想模仿，進而擁有。卻不曾警醒，有自己才有的，這些東西要怎麼處理？透過禪修，從學習不同事物中不斷地看見自己，真的挺好的。

禪修除了放鬆，最重要的就是活在當下，茶禪就是透過行茶的過程，讓茶客打開五感的覺受，體驗心就在當下的感覺。透過放鬆引導，茶客於茶席間所嗅到的香氣、口中茶湯的滋味和溫度、握杯的觸感、眼睛所見的景物、感覺都會更清楚。

當五感打開的時候，當下就是一種美好。我們精進禪修與茶藝，當茶客人來到我們面前時，我們以茶席、茶湯和禪意，來具足一切的美好，珍惜這一期一會的因緣，盼望與大眾結下法緣，一起在法鼓山學習禪修。

（採訪整理／楊仁惠）

每位義工都是成就法鼓山的萬行菩薩。聖嚴師父說：萬行並不只是萬能的意思，而是高也可以做，低也可以做。急需人做，正要做人的事，我來吧！

師父的教導，是我努力的方向。接觸法鼓山逾二十年，陸續做過的義工，包括：在大寮切洗食材、護持禪修營、擔任福田班關懷員、助念、主持佛化聯合祝壽、景觀組出坡、協助走春活動、推廣行願圖書展等。這些種種田的機緣，有的是師兄姊邀約促成，有的是課程的行門所需。

義工的工作內容，有知性的學習，也有勞心勞力的辛勞，但都有不同的收穫。雖是白願，但也察覺到早期當義工時，自己會挑工作，想要避開辛苦。



▲方丈和尚果暉法師，與桐谷征一教授（右三）合影。

禪心做素食

大寮裡的學習饗宴

◎劉惠菁

期待的禪心素食課程，在淡水分會開課了！有幸承擔主持及關懷員的任務，當下明白，圓滿課程不只是為自己，而是要成就社會大眾。試著運用佛法，以不失活潑的主持方式，引領學員進入素食料理的學習饗宴。

每次課程前，先請大家靜坐五分鐘，再聆聽聖嚴師父《大法鼓》影片開示，「禪心」加上「靜心」，為學習注入最佳平衡力。穿上圍裙、綁上頭巾、戴上口罩，一群人襯托出大寮最美麗的風景。

我們盡力從老師身上，吸收素食料理的精華；而老師的煩惱和貪瞋癡。很多難事長得非常壯，根系非常深，拔起得費一番力氣，需要一遍遍深挖。想到我們的煩惱和欲望，就像長在心裡的雜草，根深蒂固，想完全徹底拔除，一定得找到根源所在，連根拔起，才能得到斷除煩惱，修好一顆清淨的心。如果不將雜草拔除，就會愈積愈多，想連根拔除就很困難。

拔完雜草後，看到一片片乾淨的土地，心情非常輕鬆愉快，辛勤播種的植物，終於可以自由自在地生長了。

每一步，都為收穫作準備

◎梁曉雷（溫哥華）

一月份，參加了溫哥華道場開辦的佛學班，三月份開始加入農耕組的行列。在法師與多位資深義工的悉心指導下，學會一些農耕知識，也慢慢體會到農耕的快樂。

農耕不僅是一種體力勞動，更是一種修行。剛開始學習拔除雜草時，演法法師提醒要有耐心、細心，還要注意不要拔掉所種的作物，可以一邊念佛，一邊拔草。隨著一聲聲「阿彌陀佛」，覺得手裡的工具不但在除草，也在拔除內心

的煩惱和貪瞋癡。很多難事長得非常壯，根系非常深，拔起得費一番力氣，需要一遍遍深挖。想到我們的煩惱和欲望，就像長在心裡的雜草，根深蒂固，想完全徹底拔除，一定得找到根源所在，連根拔起，才能得到斷除煩惱，修好一顆清淨的心。如果不將雜草拔除，就會愈積愈多，想連根拔除就很困難。

拔完雜草後，看到一片片乾淨的土地，心情非常輕鬆愉快，辛勤播種的植物，終於可以自由自在地生長了。

淨化心靈，就和照顧農地一樣，只有拔除內心雜草，修行的種子才能在土地生根發芽、開花結果。

我們每天在農地出坡，播種、施肥、澆水、除草，每一步都在為最終的收穫作準備。「種瓜得瓜，種豆得豆」，每天的修行，正如農耕一樣，為將來圓滿佛果奠定基礎。

一邊農作，一邊修心；一邊收穫蔬果，一邊收穫快樂。感恩道場提供這麼好的機會，讓我們體驗農耕之樂和修行之樂。

發現自己的微笑

◎江怡靜（臺南）

歡喜做義工

每位義工都是成就法鼓山的萬行菩薩。聖嚴師父說：萬行並不只是萬能的意思，而是高也可以做，低也可以做。急需人做，正要做人的事，我來吧！

師父的教導，是我努力的方向。接觸法鼓山逾二十年，陸續做過的義工，包括：在大寮切洗食材、護持禪修營、擔任福田班關懷員、助念、主持佛化聯合祝壽、景觀組出坡、協助走春活動、推廣行願圖書展等。這些種種田的機緣，有的是師兄姊邀約促成，有的是課程的行門所需。

義工的工作內容，有知性的學習，也有勞心勞力的辛勞，但都有不同的收穫。雖是白願，但也察覺到早期當義工時，自己會挑工作，想要避開辛苦。

禪宗精粹

聖嚴法師說「禪宗故事」、「公案」、「佛偈」

——盡覽禪宗關鍵智慧——

聖嚴說禪
聖嚴法師／著 陳永福／繪
定價240元

公案100
聖嚴法師／著 尤俠／繪
定價250元

智慧100
聖嚴法師／著 朱德勝／繪
定價300元

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

青年卓越禪修營

2023 8.21-8.26

用藝術的方法學習禪修，透過舞蹈、音樂、品茶、頌鉢，開展不一樣的禪修生活。

學員 隊輔 義工 同步招募中

我想參加



▲ 1979年，聖嚴師父於紐約創建東初禪寺，東西方弟子一路隨學法護法。（本刊資料）

漢傳禪法 北美開枝散葉

千年
禪法
千里弘傳11

1975年，聖嚴師父從日本飛到美國，應西方人對禪修的渴求，開始以禪師的身分，在西方社會指導禪修，弘揚漢傳禪法。以紐約為弘化的起點，創建了東初禪寺，近半世紀來，已在北美開枝散葉，東西方弟子傳承師願，在學法、護法、弘法路上，持續前進。



▲ 2023年2月，果元法師於象園道場帶領禪二，接續師父在西方弘揚漢傳禪法的腳步。（張光斗提供）

1976
美國

指導禪修 開啟西方弘化路

◎聖嚴師父

◎劉書維

應行久夫人捐四千美元，仁俊法師也助了一臂之力，我就以這麼多的現金為頭款，由我的在家弟子馬宜昌及蔡惠寧夫婦擔保，用分期付款方式，得到一個道場。

西方弘化 走向穩定

我們不僅缺錢，也缺人手，在紐約跟我學過禪坐聽過課的東西，方人士，已有四五百人，但是美國社會的流動性大，自始沒有離開的基本會員，並不很多。尤其是早期的兩位美籍出家弟子，由於和我生長的社會背景互異，生活習慣不同，彼此學習適應，都覺得距離太遠，所以把我請到紐約市，每天與果忍忍比，師徒兩人背著書包行腳於風雪交加的大街小巷，晚上則輪流住宿於學生及信徒的家裡，白天不是外出教人禪修，便是尋找能夠讓我們落腳的住處。

我們很感謝東禪禪師的浩潔法師，不但允許我們師徒掛單，而且還說：「就把東禪寺當作你自己的道場好了。」我們兩人就此在他的孔子大廈，一住四十多天。同年十月，我從臺北回美，一方面發行《禪通訊》英文月刊，同時以四萬五千美元的低價，在紐約市皇后區艾姆赫斯特街的可樂那大道，買進了一棟二層的破舊樓房，沈家楨先生捐助五千元，

默照禪七 心得

體驗觸受的變化無常

平常很少有多人同寢的經驗，打七時，難免因為此起彼落的鼾聲，難以入睡。一開始頗為苦惱，擔心睡眠不足導致隔天打瞌睡，念頭毛躁地停不下來。漸漸地，自知急於入睡也沒用，姑且靜靜躺著，身心都在當下，該睡的時候就會睡著。

有一次，又是個難以入睡的夜晚，突然有個體會：一天用功下來，其實大家都很辛苦。有些人比較疲累，有些還體力，疲累的人先入睡，也是自然的。縱然自己睡不著，也不需起煩惱，累的時候自然就會睡了。

經如此轉念，甚至覺得鼾聲也相當可愛，那代表大家正從睡眠中得到滋養，明天再與大眾一同精進。事實上，我還是無法馬上入睡，不過內心卻充滿了安定、寧靜與喜悅。

有一天，總護法師引導大家到禪堂旁的草地，練習慢步經行。用方法時，體驗好深刻。將注意力放在移動的腳，腳趾尖先碰到較高的草，養養軟軟的，接著是愈來愈密、較矮的草，腳掌覺得硬硬刺刺的，整隻腳著地前，感覺草細細密密的小阻力。將身體的重心一點一點移過來，感覺土壤濕濕涼涼，踩得愈深，伴隨土壤淺淺地下的涼意消失了。身體重心在轉移間，腳下的感覺也充滿變化，沒有一瞬是一樣的。這是有記憶以來，自己以最慢的速度、最專注的態度，細細體驗走路，慢到某次在轉移重心的瞬間，覺察腳下土壤裡有蠕動的感觸，當下停止移動，怕踩到蟲類眾生，直到蠕動消失，才繼續放下身體的重心。緩慢的過程中，看見所有的覺受與念頭，以難以描述的疾速，不斷地變化、消失。平常不留心，難怪完全沒有發現念頭的變動，誤以為是連續的。

僅僅是腳底踏上草地的觸受，就如此震盪，那麼，整個六根所接觸的世界呢？雖然自己的體驗還很粗淺，但對諸行無常的體會，已稍微具體一些了。

一趟豐盈心靈的旅程

◎張光斗（《他的身影2》製作人）

2023
美國

《他的身影2》拍攝團隊於二〇二三年二月六日，與果元法師、演法法師一同搭機，由墨西哥飛往休士頓，再轉紐約。沒料到，迎接我們的是零下超低的溫度。

這一段北美行程，拍攝的是最後兩集的總結篇。我們去到了歷經各種繁複法令的申請，仍在努力改建中的東初禪寺，聽到常法師熱切地描繪遠景。也去到紐約上州的象園道場，剛好有禪二、六十幾位禪眾幾乎都是年輕的西方人，果元法師全程以英語做開示。法師說，或許受到疫情長期的影響，許多西方人都在尋求內心的平和與安定。

我們也到了同淨蘭若，緬懷聖嚴師父的老師仁俊長老，拜會照顧長老晚年的果慶法師，聊到了他與師父一段殊勝的師徒因緣。然後去到了莊嚴的，在師父的點燈人沈家楨居士生前居住的小屋前，做了憑弔。此外，我們也採訪到《牛的印象》作者丹·史帝文生（Dan Stevenson）教授、聯合國世界遺產的巴瓦金（Bawa Jin）先生與蒂娜（Dina）女士、師父的中文翻譯李世娟博士，以及旅居紐約的周陳、陳添福、吳齊隆、葉錦輝等多位資深佛友。

結束了東岸的拍攝後，我們又搭機飛到西岸的洛杉磯，洛杉磯道場的常法師已為我們約好師父的法子吉伯（Gilbert），以他與師父的師徒因緣做為經緯，做了一場精彩溫暖的專題演講，感動了在場上百位聽眾。

我們此行的最後一站是舊金山道場。師父圓寂了十多年，北美各地的菩薩們精進勇猛，建設各地道場，宣揚漢傳佛法不遺餘力，新澤西、芝加哥、多倫多、洛杉磯、西雅圖等地都是典範；舊金山道場則是購買當地的教堂所改建。歷時半個多月，飛行數千公里，這一趟拍攝旅程，豐盈了團隊所有人的心靈。

東初禪寺正進行擴建工程，四眾弟子同心共願，願將漢傳佛法在西方發揚光大。（張光斗提供）



終於可以數到「十」

初級禪訓班心得

◎張素秋

前陣子，想起有關法會的事，是迷信？上網搜尋，發現法鼓山有念佛共修，也有開辦初級禪訓班。雖然不知道「禪」是在學什麼，只是在網路上，看到有人分享學禪很好，本著好奇心，報名了雲來寺的初級禪訓密集班，展開了學禪之路。

第一天，法師一開始就強調不用做筆記，禪就是先學打坐，跳脫我原本的思維，不過，既來之則安之，法師教什麼就學什麼。練習當下只做一個動作，例如吃飯時，食物咀嚼三十下，試著一次吃一種食物，觀察各種食物的差異。過程中，發現豆腐不需咀嚼到三十下，有些食物則超過，大口、小口也有不同。這加深了對萬事萬物都有差異的體會，不過，些微差異可能還是感覺不到。托水修行沒時，法師強調，水有沒有灑出去沒關係，托水鉢可訓練專注當下，堅持到最後再把手倒掉，讓我們懂得盡力之後，

不須執著於結果。行走時，遠處傳來誦經聲，我開始默念阿彌陀佛，鉢中的水晃動過大時，就稍稍停或慢走，猶如人生有上坡和下坡，當下都只是一個過程。打坐時我常常睡著，多次短暫醒來，一閉上眼就又要睡了，到第二天下午，終於可以數息到「十」了。第二天早上，鬧鐘還未響，竟能自動起床，這情形已好久未出現了！目前每週都參加禪坐共修，早上較能自行起床，賴床情形也減少了。

聖嚴師父無私弘法，大眾都能在網路上聽聞師父音開示，只要願意，人人都能學佛。這次禪訓班，使我認識佛法的智慧與慈悲，課程有系統的安排，讓我們減少自己摸索，可以跟著一步一步學習，不會走錯路或繞路。感恩能參加這次課程，得知有很多人也在學禪。禪是一種方法，任何人、任何宗教都可以學習，從過程中放鬆自我、開拓視野，清楚迎接各階段的人生。

水月禪跑

2023 Chan Run

身在地境，心在禪境。眼前當下，水月禪跑。100分鐘行水月禪跑。體驗身心合一的輕鬆、安定、自在。

11/4 (六) 6:00-11:30

【地點】農禪寺（台北市北投區大業路65巷89號）

【內容】八式動禪、水月禪跑108分鐘、吃飯禪

【洽詢】ncmemail@ddmf.org.tw

【報名】8/1起，請上網報名 ncm.ddmf.org.tw

【須知】(1) 18歲~70歲(含)，具禪修經驗者優先錄取
(2) 本活動採線上報名，不接受現場報名；須全程參加
(3) 需出示一年內完成10公里(含)以上的路跑紀錄證明，請於報名時上傳「路跑證明」或「App軌跡紀錄」或其他「同等強度體能證明」，擇一即可

【備註】(1) 完整參加禪跑活動者，頒發「紀念證書」一張、「水月禪跑紀念衫」一件
(2) 已有「水月禪跑紀念衫」者，歡迎當天穿著參與

禪悅好讀 大字版 天大本 大字好讀

禪的生活

在矛盾中求統一，來與去之間超脫自在！

我寄望此書，能夠成為讀者在人生修養方面的知音，也祈願此書是伴著讀者們共同修學佛法的益友。

——聖嚴法師

定價400元 19x26cm/內文字15級

請洽法鼓山全臺行銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號5013371 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

法鼓山全球

【北美】
紐約東初禪寺／紐約
召集人：彭溫巧
Tel: 718-592-6593
E-mail: chancenter@ny.chan.org

紐約州象園道場
召集人：王治強
Tel: 845-744-8114
E-mail: ddc@ny.chan.org

加州洛杉磯道場
召集人：張彌輝
Tel: 626-504-4388
E-mail: ddbala@ny.chan.org

加州舊金山道場
召集人：鄭江濤
Tel: 510-246-8262
E-mail: info@ddm.org

麻州普賢講堂／波士頓
召集人：周景賢
Tel: 617-863-1836
E-mail: ddboston@ny.chan.org

【美國法鼓會】
新澤西州分會
召集人：梁達人
Tel: 732-249-1898
E-mail: enews@ddm.org

康州南部聯絡處
召集人：彭明美
Tel: 203-912-0734
E-mail: contel@ny.chan.org

康州哈特福德聯絡處
召集人：王治強
Tel: 860-805-3588
E-mail: cmhartford@ny.chan.org

佛蒙特州伯靈頓聯絡處
召集人：李瑞昌
Tel: 802-853-3413
E-mail: juichulee@ny.chan.org

首都華盛頓聯絡處
召集人：張傑雄
Tel: 202-424-5486
E-mail: chan@ddm.org

喬治亞州亞特蘭大聯絡處
召集人：陳佩雲
Tel: 678-809-8262
E-mail: schen@ny.chan.org

德州達拉斯聯絡處
召集人：陳祈民
Tel: 972-853-0133
E-mail: ddbm_pat@ny.chan.org

佛州塔城分會
召集人：Frances E.
Tel: 850-888-2616
E-mail: tallahassee@ny.chan.org

佛州奧蘭多聯絡處
召集人：張安琪
Tel: 321-917-6923
E-mail: achang111@ny.chan.org

佛州邁阿密聯絡處
召集人：陳佩雲
Tel: 305-432-8683
E-mail: miami@ny.chan.org

佛州甘密聯絡處
召集人：陳佩雲
Tel: 352-336-5301
E-mail: lianflorida@ny.chan.org

北卡州卡里聯絡處
召集人：李民安
Tel: 919-677-9030
E-mail: manganlee@ny.chan.org

伊利諾州芝加哥分會
召集人：李麗華
Tel: 847-255-5483
E-mail: ddbachicago@ny.chan.org

密西根州蘭辛聯絡處
召集人：李麗華
Tel: 517-332-0003
E-mail: kong2006@ny.chan.org

密西根州聖路易聯絡處
召集人：李台珍
Tel: 636-825-3889
E-mail: acen@aol.com

德州休士頓聯絡處
召集人：彭溫巧
Tel: 682-552-0519
E-mail: g9g9@msn.com

科羅拉多州丹佛聯絡處
召集人：朱元東
Tel: 732-754-8988
E-mail: tomchu100@ny.chan.org

猶他州鹽湖城聯絡處
召集人：范弘青
Tel: 801-947-9019
E-mail: Inge_Fan@ny.chan.org

內華達州拉斯維加斯聯絡處
召集人：林玉珊
Tel: 702-896-4108
E-mail: yhl2527@ny.chan.org

華盛頓州西雅圖聯絡處
召集人：王麗青
Tel: 425-957-4597
E-mail: ddbm.seattle@ny.chan.org

加州省會聯絡處
召集人：蔡維華
Tel: 916-681-2416
E-mail: ddbmsacra@ny.chan.org

南加州橙縣聯絡處
召集人：徐洛鈞
Tel: 949-216-0399
E-mail: ddbm.oc@ny.chan.org

【加拿大】
溫哥華道場
召集人：彭溫巧
Tel: 604-277-1357
E-mail: info@ddm.org

安省多倫多分會
召集人：陳美利
Tel: 416-855-0531
E-mail: info@ddm.org

【香港法鼓會】
香港道場
召集人：劉佳略
Tel: 852-2865-3111
E-mail: info@ddm.org

【馬來西亞法鼓會】
馬來西亞道場
召集人：戴淑媛
Tel: 603-7490-22
E-mail: admin@ddm.org

【新加坡法鼓會】
召集人：高德福
Tel: 65-6735-5900
E-mail: dds@ddm.org

【泰國法鼓會】
召集人：蘇林妙芬
Tel: 66-2-013565
E-mail: ddbkk200@ny.chan.org

【澳洲法鼓會】
雪梨分會
聯絡人：張麗文
Tel: 61-41998312
E-mail: info@ddm.org

墨爾本分會
召集人：馮美英
Tel: 61-412-801-0
E-mail: contact@ddm.org

【歐洲】
盧森堡聯絡處
聯絡人：林麗娟
Tel: 352-400-080
E-mail: ddbm@cha.lu

英國倫敦聯絡處
聯絡人：Orca Liew
Tel: 44-20-8459-8
E-mail: liew853@ny.chan.org

美國里茲聯絡處
聯絡人：王昭雲
Tel: 44-7787-502

水月道場落成 10 週年系列報導 (1)

蛻變農禪 照見都會禪心

◎文／陳玖娟·圖／農禪寺提供

2012 年底，聖嚴師父喻為「空中花，水中月」的水月道場落成，農禪寺從樸實的鐵皮建物群，蛻變成令人耳目一新的景觀道場，在喧囂的都會紅塵中，成為新一代信眾學佛修行的心靈家園。



▲坐在水月池畔，尋禪而來的民眾靜下心，跟隨義工引導，體驗身心放鬆的感覺。

▶水月禪跑結合現代人的日常運動，年輕人呼朋引伴，一起來體驗動中禪。



新水月·心成長

林淑華（農禪義工資歷 36 年） 感恩眾中學的人生

「我的人生，一大半都在農禪寺！」坐落於水月道場，林淑華為了學打坐，踏入了農禪寺，自此開始，跟隨聖嚴師父打禪七、擔任禪坐會悅眾、義工；水月道場落成後，還承擔了聖嚴書院禪學班、佛學班、福田班的班長和關懷員。「很感恩能在這裡依眾靠眾，有了共修的力量，自己也跟著不斷提昇。」已邁入古稀之年的林淑華歡喜地說。

在農禪寺共修，對林淑華來說，不只坐在蒲團上，還包括了做義工。「禪修讓我身心安定，懂得去觀照自己，然而投入義工、眾中學的過程，才真正看見自己很多地方需要改進。」她說，做義工讓自己有機會面對各種順逆因緣，在與人互動中，看見自己的棱角，開始練習柔軟，「個性急躁的我，現在也會跟人家說：沒關係，慢慢來就好。」

除了看見自我成長，三十多年的義工時光，也讓林淑華看到農禪寺的轉變與傳承。「先前接引大眾，多半透過禪修、念佛、法會、師父講經開示，這是當年教育、關懷信眾的方式。水月道場落成之後，則是透過各式各樣的課程來接引大眾，培訓義工。」林淑華回憶，以前的共修和活動，都是由師父親自開示，或是輔導法師開關，現在的課程，都由新一代的法師上台講課，藉由新形態的課程、義工培訓，來達到教育及關懷，「雖然有了新建築道場，教育形式也不同，但我看到師父的理念，都有一種代代傳承下來。」她充滿欣慰地說。

「到了現在這個年紀，還有義工可以做的，真的很感恩！」如今的林淑華，依然在水月道場裡，上培訓課、當關懷員、擔任助理監香，繼續開展快樂奉獻的「第三人生」。（陳玖娟）

方丞（農禪義工資歷 8 年） 在新水月翻轉新生命

「一〇〇五的一個深夜裡，在朋友邀約下，方丞第一次來到農禪寺。到了大業路六十五巷口，他心想：『這是什麼地方，黑漆漆的，我才不要進去。』」朋友參加完法會，看到他還在門外，體諒地說：「沒關係，因為還沒到，本來就幫你準備的海青，還是送你。」那件海青，轉頭就被他塞到車子的角落。

十年後，方丞遇到了生涯的挫折，想學禪修沉澱自己，在網路上看到「水月道場」，「空中花，水中月」，覺得很有意思。摩托車騎來一看，才發現是當年徘徊門外的寺院，「農禪寺不像一般的宗教道場，它很現代化，環境優雅幽靜。而且法師的威儀，莊嚴又親切，傳遞正知正見，讓人自然對佛法生起好樂心。」

剛開始，方丞只管來共修，後來想進一步參加禪學班，才知道要先上過快樂學佛人、福田班、佛學班，只好老實地從頭來過，「這些課程翻轉了我的生命。」尤其福業的學習，他選擇到生命園區，看盡了人生百態，讓他轉變心念，確立以佛法為核心，實踐六度萬行的人生方向。如今，在農禪寺各項課程、總務出坡、大事關懷中，都可見到他的身影。

「看到來奉獻的義工們，都是抱持認同、實踐聖嚴師父教法的信心，我回想當初只想學禪，不想種福田的心態，方丞除了想學禪，如今多了一份同理和坦然，一身安定，就能理解現象，耐心包容、陪伴。」在水月道場八年來的學習，讓他體會所謂「因緣到了」，事實上是「自己的心念轉了」。學佛後的他，有了哪些轉變？從他的放鬆、開朗中，已道盡了一切。（楊仁惠）

除了創新，傳統的延續也是農禪寺一大亮點，尤其是節慶活動。每年的新春、元宵、佛誕、中秋，各種好看、好吃又好玩的應景活動，傳統又饒富創意，多年來已是大臺北都會民眾共同的生活記憶。

「聖嚴師父在農禪寺留下的底蘊，真的很深厚。」果毅法師說，無論是傳統的漢傳佛教文化、適應現代的禪修方法，還有景觀道場的創建，都引領著蛻變後的農禪寺，朝現代化、年輕化、國際化的方向，為利益不同時空中的眾生，不斷前進。



▶位於臺北都會區的水月道場，是喧囂紅塵中的一方心靈淨土。（廖順得攝）

農禪寺裡，來自十方的參訪民眾，或拿起手機打卡，將大殿、金剛經牆定格在小螢幕上；或坐在水月池畔，享受清風徐來、雲影變化……這些畫面，自水月道場落成以來，已成為農禪寺的日常景致。隨著建築、人文環境改變，法鼓山的發源地農禪寺，也隨順時空因緣，開展出嶄新的弘化生命。

二〇一三年水月道場落成後，景觀成為農禪寺一大特色。面對絡繹而來的訪客，如何在維護景觀、規畫環境的同時，也能讓大眾感受禪宗道場的精神？「其實建築、花草本身就會說話，不需再加上任何東西。」農禪寺監院果毅法師談及，寺院內沒有任何禁止標示，也沒有佛教或禪修用語，目的是著重於引導大眾「自己去體會」。這些「有所不為」背後的用心，形塑了境教的氛圍，無形中引領人們直接從「心」感受寺院的清淨、放鬆與安定。



藏在景觀中的禪

花草樹木在說話



▲慈悲花園裡的觀音像，面對關渡平原，俯瞰守護著芸芸眾生。

走入歷史建築「入慈悲門」所在的慈悲花園，細心的參訪者可能會發現：修剪過的樹木，外觀看似圓形，卻有許多未修剪的枝條，自在又不踴躍地伸展著。順應季節種植的花草，在繁盛凋萎、生生死死中，交相更迭。水池上的觀音像，面對著關渡平原，遠處是萬家燈火，彷彿正照看守護著芸芸眾生……

「水月道場的建築，本身就具有人文之美，花草樹木雖說是自然，也都經過人工種植和修剪。」果毅法師表示，善用這些人為景觀，將佛法概念注入其中，建築、樹木、花草，都能化身為無聲的說法者，不妨駐足傾聽，花草樹木說了什麼話。



▲除了空間標示，水月道場內沒有任何禁止文字，來訪者少了散心雜話，多了回歸內在。

得天獨厚的鬧中取靜



般印象中，寺院多半給人遠離塵囂的寧靜之感，然而，位於臺北都會區的農禪寺，實際環境卻是「很熱鬧」。大門外，緊鄰水馬路的大馬路與高架橋，大小車輛穿過而過，夜晚路燈熾亮，宛如白晝。原有的六十五巷入口，巷弄裡各種音聲、烹煮的味道，交相雜錯。大殿旁、連廊外，不遠處的垃圾車氣味，不時也飄來湊熱鬧。

「剛住進農禪寺，會很期待安靜，尤其是佛七、禪七的時候。」身為寺院的常住眾，果毅法師總是希望來修行的人，能夠在安靜的寺院內繞佛、經行，但一走到戶外，就是會有各式各樣不受期待的存在。不過，這也正是農禪寺「得天獨厚」的地方。」法師說，種種聲色氣味，都是日常生活原本的存在，與其期待安靜，不如練習接受當下的存在，「所以，農禪寺從不會強調是遠離塵囂，因為這裡就在紅塵中，是一個鬧中取靜的都會道場。」

至於這個「靜」，是在內？還是在外？端看來者自心的領會了。

看不見的標語



▲禪修公園栽植著應時的花草，走入其中，同時感受自然生命的更迭。



▶「入慈悲門」是歷史建築，也是「一句期勉。入慈悲門，起大悲心，學菩薩行。」