

## 法鼓山香港道場禪瑜伽共修之田野調查報告

麥希彤

### 摘要

禪瑜伽為香港法鼓山獨有的活動，一方面促進信眾參與禪修實踐，提高他們對禪修的興趣和認識，另一方面反映其教學特色。筆者以參加者身份進行田野調查，透過與常展法師、義工導師、活動學員訪談所得，考察禪瑜伽如何引導學員明白法鼓山禪修心法，以及與八式動禪和現代瑜伽之間的關係，從中探究箇中教學特色和獨特性。本文認為人間佛教面對現代化歷程，法鼓山香港道場平衡出世契理和入世契機的嘗試，乃值得參考的發展方向。

### 關鍵詞

香港法鼓山、禪瑜伽、現代瑜伽、八式動禪