



▲果醒法師以布袋戲偶說明我們的身體是工具，而操作的手是佛性。（許朝益 攝）

果醒法師新書講座

◎編輯室

一人如何成一世界？海水與波浪是什麼關係？六月起，邀您一起聆聽果醒法師以生活譬喻，串聯《楞嚴經》的生命智慧，啟動覺知新境界。

一人一世界 體會楞嚴生命觀



▲農禪寺兒童班在老師、義工用心護持中，家長和小朋友一起共學成長。（農禪寺 提供）



農禪寺 兒童班家長心得

親子共學 共創和樂家庭

◎陳怡君

一一〇四年暑假，我在官網看到農禪寺有「兒童心靈環保體驗營」，覺得孩子應該會有很棒的體驗，就報名了。孩子參加營隊時，每天都和我們分享所學和體驗，營隊最後一天，法師介紹了兒童班，特別說明家長需要有一人陪同參加，孩子表示很喜歡農禪寺，就拜託我們一起報名參加。第一次上課後，收穫很豐富，我不能只有我和孩子有所體驗，就拉著先生一起加入。先生和我都在醫療體系從事高壓工作，原本以為先生假日會想要休息，沒想到我們都同樣覺得，來到農禪寺之後，原本紛亂的心情平靜許多，身心比較安定。「又要到上課時間，我和先生總是這樣歡喜期待，我們也一致覺得，參加農禪寺的課程是很寶貴的體驗，所以風雨無阻從來沒有缺課。兒童班對孩子的影響是潛移默化的，而且總在生活中出奇不意地出現，例如外婆做飯給他吃，但他會懂得感恩，天氣熱外婆做飯辛苦，不但謝謝外婆，

慧增慈悲，有一顆光明善良的心。「祈願觀音菩薩教導我長智慧。」每堂課結束時的迴向，孩子說他長大也要像大哥哥大姊那樣來做義工，而我自己也很想

參加福田班，開始學佛，希望自己能來當義工，農禪寺真的是個棒的地方！

學習成長看板

心靈環保讀書會帶領人培訓「基礎課程」

【上課日期】9/13 ~ 14 (六、日)，須全程參加。

【上課地點】北投雲來寺

【網路報名】7/14 起，請上網報名，額滿為止。

【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6656

【注意事項】報名須繳交「讀書會推動規畫表」，經審核通過 E-mail 通知，方能取得上課資格。

9~11月快樂學佛人

【班別】9/6 寶雲班 9/7 香港班、臺南班

9/14 板橋班 11/2 齋明班

【對象】對佛教有興趣者

【時間】共三次，每次 9:00 ~ 16:30

【報名】請上網搜尋「快樂學佛人」

【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6659

8~12月聖嚴書院福田班

【開課班級】8/10 寶雲班、北四班 9/18 農禪班

9/20 安和班 12/14 板橋班

【對象】有意加入法鼓山義工者

【時間】共十次，每次 9:00 ~ 16:30

【報名】請洽各分寺院、分會，或上網

【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6658



讀書會帶領人



快樂學佛人



福田班

課外心 一章

以假修真 成就萬行

◎蔡國樑 (臺南分院福田班)

雖然我第一堂課就請「雖假，但為了全勤的承諾，我搭乘了第一班的高鐵到臺北農禪寺補課，猶記得那天雖然疲憊，卻頗有興滿。在福田班課程中，因事關懷課程最適用，因此一個個人的生命就在呼吸之間，「萬般帶不走，只帶走」，所以說這是人生一大事！我也報名去助念，一開始在大農禪寺助念時，後來報名去助念，一開始在佛陀的聖號上，心就比較沉穩安定了。我們一再害怕，他現在的反應是深呼吸，然後對哥哥說：「你應該和我一起去農禪寺，法師沒有教導你持戒，不要做欺負別人、讓別人不開心的事嗎？」然後自己去找心靈環保的影片來看，避開了衝突，轉移不開心的情緒。我覺得父母一起共學真的很重要。對我們而言，當初起心動念是希望，但隨著全家一起走入農禪寺後，彼此在互動上更能互相體諒和感恩。法師曾教我們「一切都是最好的安排」，當生活遇到不如意時，我們常常會互相提起這個觀念，家裡當下的不愉快，很快就會煙消雲散。

「祈願觀音菩薩教導我長智慧。」每堂課結束時的迴向，孩子說他長大也要像大哥哥大姊那樣來做義工，而我自己也很想



▲果醒法師鼓勵大眾深入研讀《一人一世界》，掌握生活修行的實踐重點。（謝成揚 攝）

「心中的媽媽不是媽媽」、「不知道前念」……這些令人印象深刻的法語，出自法鼓山副住持暨禪堂堂主果醒法師，常見於法師在禪修活動與佛法開啟中的提點。語句看似簡單，卻常讓人聽得一頭霧水，究竟心中的媽媽在哪裡？後念為何碰不到前念？

六月份，法鼓文化出版果醒法師集《一人一世界·楞嚴生

活》，並舉辦系列講座。首場六月

二十八日於寶雲寺，隔天在安和分

院，七月五日於紫雲寺、七月十三

日於新竹精舍等地展開。每場講座

導讀不同篇章，各有主題與特色，

如果「願意跟」，必能體驗楞嚴心

法，收穫豐碩。

心無分別 體驗平等生活

講座中，果醒法師表示，《楞嚴

經》內容博大精深、結構嚴謹，幾

乎涵蓋大乘佛教的核心義理，能引

導學人開啟佛性、覺察自心，進而

明心見性、辨明邪正。不僅是修行

者菩提道上明燈，更是一部對佛

教思想影響深遠，歷久彌新的大乘

法。法師以自序中提出的三個關鍵

詞——「慧根、會跟、願意跟」為

引題，開宗明義指出：「學佛不僅是

去實踐，這份受用就能延續至未來

。法師也強調，《楞嚴經》雖不容易懂，但只要看懂一句話，願意

去實踐，這份受用就能延續至未來

。法師也強調，《楞嚴經》雖不容易懂，但



▲聖嚴師父與昔日長官姜佐中少將（左二）全家合影。右二為姜夫人周富妹，左一為長子姜修平，右一為次子姜修恒。（姜佐中 提供）

跨越兩代 再續法緣

◎姜佐中

編按：聖嚴師父從軍時期的長官姜佐中少將，其夫人於今年新春期間往生，關懷院監院常哲法師於關懷過程中，方得知姜少將與師父的因緣，以及家人親近法鼓山的故事。本期分享這段跨越兩代、從美國再接續的殊勝法緣。

我和聖嚴法師的緣分始於一九五一年，當時不同部隊的通信員。我帶連隊每天軍部通信無線電營少校連長，張採薇（聖嚴師父）是中尉通信員。我帶連隊每天的功課，就是念通信理論與練習摩斯碼。印象中，師父非常聰明，很快完成當天的功課。四個月之後，我們連隊調到宜蘭，師父常常與隊上的幾個人，休假就到宜蘭的茶館和老百姓辯論。師父的口才很好，每次都能讓與他辯論的人啞口無言。

同年十二月，我考取陸軍通信兵學校軍官班第八期，與師父的部隊分開，調往金六結接受為期半年的通信學術訓練。一年後，聽到師父退伍的消息，就斷了聯繫。直到我們搬家到永吉，就遇到了隔壁鄰居程媽媽一家人後，一九七八年我們全家於師父座下皈依三寶。我的法名「果行」，妻子周富妹（雅潔）法名「果願」，長子修平法名「果潔」，次子修恒法名「果迴」。

此後好多年，我們全家每年都到中華佛文化館及農禪寺向師父拜年。師父在春節期間也請我們吃飯，記得當時第一次吃到松子和美國的夏威夷豆巧克力。有一次，師父還跟次子開玩笑說：

「來師父這裡吃飯超過五次，就要剃度和尚了。」嚇得他不太敢再跟師父吃飯。一九八九年後，師父開始忙於法鼓山籌建工作，我也從少將退休赴大陸探親，加上三度就業較忙碌，因此疏於和師父聯繫。一直到得知師父生病，我和妻子到臺大醫院去探望，因醫院保護病人，所以沒看到師父。師父捨報那幾天，長子在美國 Sunnyvale 舊金山道場待了幾

專業成長 是為了服務奉獻

◎果暉法師

方丈和尚答客問
問：問：在佛教團體工作，強調修行與以佛法為依歸的態度，可能與主流職場文化的價值觀不同，易被誤解為「競爭力不足」，該如何釐清與回應？

答：不論從事任何工作，在專業上的成長都須與時俱進，在佛教團體任職也一樣。我們常形容現代社會的發展為日新月異，比近年 A I 科技突飛猛進，在佛教團體工作，還是要學習新的觀念、知識、技術，讓佛法產生更大的弘化力量。例如參加持續性的進修課程，或是不定期的專業講座等，否則同一种方法一直用，佛法不強調與人競爭，而著重自身的積極努力。競爭是從比較來，彼此較量知識、資源、專技等，這與積極努力的出。

人，所以沒看到師父。師父捨報那幾天，長子在美國 Sunnyvale 舊金山道場待了幾天，看到師父寫的「虛空有盡，我願無窮」，真實感受到他的偉大。

接下來與法鼓山的緣分，要從大媳婦莊玉珍在美國擔任法鼓山義工說起。因緣巧合下，媳婦受到哲師得知後，來家裡慰問關懷，用佛法的觀念引領我，將法鼓山產生連結。

天，十多位師兄姊來到家中，為摯愛的妻子念誦一部《阿彌陀經》，祝福一生功德圓滿的她，往生彌陀淨土。會後大家的

靈，也能感受到滿滿的幸福。

告別儀式當天，常哲法師帶領二十幾位師兄姊，以從容儀表、整齊隊伍到場，氛圍肅穆莊嚴。在唱誦經文的過程裡，讓家人的悲傷化為祝福。

令人感動的是，法鼓山以簡約樸實的環保理念，讓儀式更顯約

莊嚴溫馨，也為雅潔在往彌陀淨土的路上增福培德，高登蓮品。

我在二十六歲時，與師父因

國軍撤軍來臺，在通信連隊相識。五十三歲時，全家於師父座下皈依三寶；八十四歲時，師父圓寂，長子帶著大媳婦去了舊金山道場緬懷師父後，開始

了在法鼓山擔任義工的學習。今年（二

〇二五）一〇一歲，師父的弟子常哲法

在妻子的告別式上唱誦經文，送走了

不容易的緣分啊！」

常哲法師與大信南地蓮友關懷姜佐中少將（圖中央坐者），並與妻子孫歡喜合影。（關懷院 提供）

師在妻子的告別式上唱誦經文，送走了

我的至愛。這一生與聖嚴師父，是何等

不容易的緣分啊！」

常哲法師與大信南地蓮友關懷姜佐中少將（圖中央坐者），並與妻子孫歡喜合影。（關懷院 提供）

師在妻子的告別式上唱誦經文，送走了



▲四十二位北美法青回到法鼓山，跟隨法師們的指導，展開禪工作坊。（李東陽 摄）

的石頭路間攀爬大樹，汗水淋漓中，不見的大片稻田景緻，還深入鸞山部落，體驗布農族文化。走在步道上，於濕滑



▲學員在禪堂內經行，體驗禪修不只在蒲團上，行住坐臥都是禪修。（李東陽 摄）



▲學員們靜心練習禪坐，漸漸深入與自己相處。（李東陽 摄）

法鼓青年 沿動內在升級

北美法青
臺灣禪工作坊
真實體驗心靈環保

◎編輯室

六月三十日至七月六日，由洛杉磯道場主辦的「北美法青臺灣禪工作坊」於法鼓山園區展開，共有四十二位北美青年學子來臺參加。工作坊以「你要留什麼遺產給下一代，還有我們的地

球？」為主題，內容結合禪修與臺灣本土文化體驗。前四天由僧團果禪法師，常濟法師帶領禪修，放下手機的學員們，從剛開始的不安，漸漸深入與自己相處。

在禪堂裡，學員透過回憶，複習曾學過的八式動禪、禪坐的坐姿和心態。輕鬆互動中，法師們適時引導說明，讓許多學員打破對禪修的既定印象，原來不只坐在蒲團上，日常的行走、工作、吃飯、睡覺，時時都可以禪修。無形中，大家生起了對打坐的信心和興趣，用方法練習後，心也一點一點安定下來。

法練習後，學員們席地而坐，打開戶外經行後，學員們席地而坐，打開五感，聆聽潺潺水聲，與大自然做最原始的連結。在寫給地球母親的信中，大家對於萬物的滋養，充滿感恩；對於宇宙、天地和生命，心懷謙卑。也有人寫下許多行動宣言，年輕純真的心靈裡，盡是對自然的覺醒與反饋，心不僅安定，也更加柔軟。

禪堂堂主果醒法師分享 IQ、EQ 和 BQ（佛性）的不同，僧大法師們的開放式問答，都讓大家對出家修行的認知改觀，對於如何定位自己的未來，也開啟了進一步的探討。

工作坊後半段來到臺東，在信行寺監

院果悅法師協助下，學員們驚豔眼前所見的大片稻田景緻，還深入鸞山部落，體驗布農族文化。走在步道上，於濕滑

的石頭路間攀爬大樹，汗水淋漓中，不見的大片稻田景緻，還深入鸞山部落，體驗布農族文化。走在步道上，於濕滑

的石頭路間攀爬大樹，汗水淋漓中，不見的大片稻田景緻，還深入鸞山部落，體驗布農族文化。走在步道上，於濕滑



面對生活各種疑難雜症，怎麼辦？農禪寺專為青年朋友設計「幸福覺招團練室」系列課程，今年以「三十七道品」為核心，七月十九日第一場以「解鎖潛能主線」為題，由演懷法師帶領上百位青年學員啟動「自我修練」模式，快速掌握佛法與生活的關係，以及「人生成長技能術」的完整架構，持續為自己的內在系統升級。

「三十七道品」系列課程包括：解鎖潛能、打怪煩惱、升級內在系統的修行套路，由法師帶領學員逐步認識並實踐佛法的觀念與方法，學員們在影片觀賞及小組討論中，交流各種升級的「覺招」，自動更新內心驅動

系統：培養深厚內功心法，從容面對各種煩惱與考驗。

演懷法師與學員互動時提到，人生總有卡關的時候，包括：情緒爆炸、修行的「操作手冊」，而「三十七道品」是基本功，可以幫助我們看清問題根源，建立穩定的內在，並發展出具體的方法，讓我們透過修行將煩惱

整理出來，讓大家也能夠得到解脫與覺悟。

法師說，佛法的價值在於提供一套修行的「操作手冊」，而「三十七道品」是基本功，可以幫助我們看清問題根源，建立穩定的內在，並發展出進一步解答內心疑惑，非常開心。

月十六日進入「四念處：掃描內心狀

態」，後續還有正、四如意足、五根五力、七覺支、八正道等指

向。歡迎青年朋友報名團練，一起找出方

法通過煩惱關卡。

進一步解答內心疑惑，非常開心。

下一場「幸福覺招團練室」將於八月十六日進入「四念處：掃描內心狀

態」，後續還有正、四如意足、五根五力、七覺支、八正道等指

向。歡迎青年朋友報名團練，一起找出方

法通過煩惱關卡。

進一步解答內心疑惑，非常開心。

轉化為智慧，解鎖不同的困境，走向覺醒的地圖。

首次參加的學員黃世和表示，從同學的分享中，可以拆解出許多方法。第三次參與活動的郭柏丁分享，他最喜歡擔任關懷員的鄭麗君同學說，爸爸會與她分享佛學觀念，今日課程中，法師也

進一步解答內心疑惑，非常開心。

轉化為智慧，解鎖不同的困境，走向覺醒的地圖。

首次參加的學員黃世和表示，從同

學的分享中，可以拆解出許多方法。第三

次參與活動的郭柏丁分享，他最喜歡擔任關懷員的鄭麗君同學說，爸爸會與她

分享佛學觀念，今日課程中，法師也

進一步解答內心疑惑，非常開心。

<p