

# 法鼓山參與國際交流



# 漢傳禪

## 僧團至法、德、愛爾蘭

【釋演權／綜合報導】今年夏天，法鼓山於歐洲展開一系列弘化活動。六月至七月間，多位僧團法師分別前往法國、德國、愛爾蘭、英國與威爾斯，帶領禪修、講座與親子營，有來自德國、法國、英國、瑞典、瑞士、比利時、匈牙利、美國、越南、臺灣及上海等地禮眾參與。

六月，副住持果醒法師結束俄羅斯行程後，與演勤法師前往法國南特、巴黎，帶領禪二、生活禪講座與禪一。巴黎活動圓滿後，多位學員深受啟發，主動提出成立讀書會，持續共修的構想。兩位法師隨後轉往德國，於柏林與榮格心理分析師約格博士（Jörg Rasche）對談，並在布蘭登堡帶領禪七。

六月二十六日至七月三日，二十位禪眾於布蘭登堡西藏佛教禪修中心（Karma Tengyal Ling），在麥田與森林圍繞的環境中，學習打坐、經行、出坡、吃飯禪，認識默照、話頭的修行次第與方法。

來自巴黎的學員陳棟分享，自己透過書籍和影音認識聖嚴師父，直到參加禪七，才彷彿一迷失的遊子走

**出席慈心大會 分享漢傳禪佛教**

【釋常蕭／新澤西報導】由澳洲 Melita Centre 與美國 Empty Cloud Monastery 共同舉辦的慈心大會 (Metta Convention)，七月十八至十九日首度於美國新澤西州舉行。三十多位來自南傳、藏傳和漢傳的法師，與線上線下逾百位民眾，以「Pacing It Together」攜手共創和平」為主題，透過講座、對談、分組討論與禪修體驗，思維如何從個人的身心安定，延伸對社會乃至世界的關懷。東初禪寺監院常華法師與普賢講堂副寺常齋法師受邀參與，分享法鼓山的禪修方法與修行觀念。

兩天活動分別以南傳與漢傳佛教唱誦開始，議題涵蓋內在寧靜與外在和平、個人修行與社會參與，以及 AI 與假訊息時代中如何守護真相等。不同傳承的法師從各自的修行經驗出發，探索佛法如何回應當代世界。分組活動中，常齋法師介紹「禪修要領」，帶領參與者透過體驗呼吸來安身安心；常華法師接著介紹默照與話頭禪法，引導大眾實際體驗，並勉勵透過老實用功，在因緣變化中以慈悲、智慧彼此相待。

第二天下午，常華法師與菩提比丘（Pothing the Truth）座談，探討如何在社群媒體、AI生成內容與假訊息之中看清真相。常華法師指出，AI已進入人們的工作與生活，甚至可以協助佛法學習；使用者必須先具備正知正見，了解工具的功能與限制，才不會被大量資訊帶著跑。菩提比丘則提醒大眾，接收訊息時也要看見問題背後的真相與眾人的處境，以大眾利益與關懷著手，實踐利己利他的慈悲行動。

兩天的活動在感恩與法喜中畫下句點。最後，菩提比丘帶領大眾唱誦迴向文，期望與會者將慈悲的心量帶回生活中實踐，也將善心善願迴向人民安樂、世界和平。

## 出席聯合國會議 回應永續發展

【釋常濟、釋果禪／紐約報導】去年（二〇二五），法鼓山啟動「淨心淨零」行動，從創辦人聖嚴師父倡導的「心靈環保」出發，邀請社會大眾從觀念、生活與行動的改變，回應氣候危機與全球永續發展的時代需求。今年距離「二〇三〇年永續發展議程」

「(2030 Agenda) 目標期限已不到四年，「聯合國永續發展目標高級別政治論壇」於七月七日至十六日在紐約聯合國總部舉行，由DDMB A（美國法蘭山佛教協會）常濟法師、果禪法師代表出席，參與全球永續發展的交流與對話。」

今年論壇以「為全民永續的未來，採取變革、公平、創新與協調的行動推進「2030年議程」及永續發展目標」為主題。聯合國秘書長古特雷斯（Antonio Guterres）指出，全球衝突、債務壓力、權力集中及氣候變遷等因素，正使永續發展目標的進程受阻，甚至出現倒退。他呼籲各國採取更社會參與的模式，讓政府、民間組織及各利害關係人都能實質投入，共同推進SDGs。

常濟法師表示，法鼓山推動「淨心淨零」目標，不僅是回應全球「2030淨零」目標，也希望從人的內在觀念與生活實踐，為永續發展提供一條用心出發的路徑。法師也認同本屆論壇強調，推動SDGs不能只停留在「談論」，而要走向「共同創造」，讓不同團體不只是提出意見，也能實際參與與決策與解決方案的形成。

漢傳禪法多元弘化 扎根歐洲

【釋演鵬／綜合報導】今年夏天，法鼓山於歐洲展開一系列弘法活動。六月至七月間，多位僧團法師分別前往法國、德國、愛爾蘭、英國與威爾斯，帶領禪修、講座與親子營，有來自德國、法國、英國、瑞典、瑞士、比利時、匈牙利、美國、越南、臺灣及上海等地民眾參與。

他也運用禪法面對搬家與人際困境。上了回家的路」，返回日常生活後，

德國學員費多爾（Fedor Deichmann）表示，坐禪培養的專注與覺察延續到日常生活，改變了他看待自己與世界的活動。禪七後，他持續將禪法帶入言語、工作與人際關係，並計畫九月來臺擔任禪七義工。

蘭弘法，與常迪法師第三度前往愛爾蘭七月，果幸法師第三次前往愛爾蘭弘法，與常迪法師第三度前往愛爾蘭（Sunnaya Buddhist Centre）帶領親子營、透過打坐、動禪、遊戲、繪畫、手作、爬山及共同生活，讓孩子與家長體驗專注、合作與照顧他人。果幸法師觀察，連續三年接觸禪修，有些孩子在性格及待人互動都出現明顯

A photograph showing three individuals—two men and one woman—smiling at the camera. They are positioned in front of a wall featuring several colorful stained-glass windows with geometric and floral designs. The man on the left has dark hair and is wearing a dark jacket over a light-colored shirt. The woman in the center has blonde hair and is also smiling. The man on the right has short grey hair and is wearing a dark jacket. The background consists of warm-toned wooden paneling and the vibrant colors of the stained glass.

▲果醒法師於德國柏林，與心理分析師約格對談。  
(釋演勤 提供)

七月十五至三十一日帶領禪七，之後前往高威的智慧之家（Teach N Tuseana）帶領禪一。

於此同時，法鼓山僧伽大學演講法師、演道法師則至英國、威爾斯與愛爾蘭，關懷兩位西方男眾學僧及其家人，並走訪教堂、禪修道場及布里斯托大學多信仰牧靈中心，深化與當地宗教團體的交流與連結。

從生活中的放鬆與覺察入門，到家庭共同體驗，再到已有基礎的禪眾進入密集禪期，法鼓山在歐洲的弘化愈趨多元完整，也讓漢傳佛法在不同文化與世代之間延續、生根。

▲果幸法師與常道法師至愛爾蘭帶領親子禪，歡喜看到禪修帶給孩子的改變。（程果幸提供）



方丈和尚受邀出席 臺大金山分院 重  
長 昭 大 樓

效果。

臺灣北部濱海地區，除了基隆及淡水，金山分院是北海岸四區唯一可提供二十四小時急診的大型醫院。位在金山的法鼓山總本山園區，也是僧眾、義工及文理學院師生，包含醫療照護受患者，園區每年都邀請院方主管及醫護同仁參加僧眾圍爐活動，以表感謝之意。

院方積極推動的預立醫療照護諮商（ACP），於文理學院辦過數次。文理學院將設立靈性關懷小組的碩士學分學程，也與院方方面的碩士學分學程，也是院方的實體長照密切相關。未來透過跨校學合作，將更加提昇北海岸民眾身心健康的照顧。

【本刊訊】方丈和尚果暉法師於七月九日，應邀參加新北市臺大醫院金山分院綜合型長照大樓動土典禮，並擔任執銖貴賓。該醫院原為地方善心人士組成的財團法人所起建，因經營艱辛，爭取轉為公立醫院。二〇〇六年

## 方丈和尚展開北美弘化關懷



方丈和尚果暉法師二〇二六年的北美弘化關懷行，於七月中旬啟程。七月十八日起，方丈和尚先後巡迴加拿大、美國各分道支道場，包括溫哥華道場、曼哈頓禪修中心、新州分會、東初禪寺、普賢講堂、洛杉磯及舊金山道場，關懷當地護法悅眾和信眾，並進行佛法講座、祈福皈依典禮。

此行，方丈和尚也將出席八月初於洛杉磯舉行的北美共融研討會，以及國際禪修日圓滿弘化行程。

（文／編輯室、圖／溫哥華道場提供）

禪師曰：「你們為什麼要來打坐？」法師以學習佛法文為喻，說明有人出於好奇或生活需要，有人希望深入理解語言背後的文化與思想，甚至藉此轉化自己。學禪也是如此，無論為了調整身心、信仰修持或追求覺悟，都須從調

▲在巴黎的百年歌劇院內，繼程法師帶領學員練習安住身心，體驗漢傳禪法。（釋常護 攝）

法鼓  
Dharma Drum Monthly  
雜誌

組純栄初禪寺 Chan Meditation Center  
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 1137  
Tel. 718-592-6593 [www.dharma.org](http://www.dharma.org)  
未經本刊同意，不得轉載本刊圖文。

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

法鼓雜誌APP  
歡迎下載



財  
訊

— 2026 —

# 祈福皈依大典

皈依佛、法、僧，發願三寶的教義，

方丈和尚果暉法師

講授皈依要義，皈依心得，皈依儀式。

正授三皈依五戒

讓學佛的人生，得化惡行，福慧平安。

**9.20** (日) 14:00~16:00

【報名對象】年滿6足歲（2020年以前出生者），

未曾於法鼓山僧系皈依之社會大眾

【報名日期】7/1起，需預先報名！

【洽詢方式】02-24987171#1335、1336-佛光山山知菩提

LINE 線上索閱

熱浪中有禪悅

# 繼程法師巴黎帶領禪三

【釋常護／巴黎報導】七月  
十至十二日，聖嚴師父法子繼  
程法師首度於巴黎一座百年木  
造歌劇院帶領禪三，近二十位  
學員在盛夏熱浪中安住身心，  
體驗漢傳佛法。

此次巴黎禪三，緣於二〇  
二五年波蘭禪三十圓滿之際，  
旅法禪眾邀請法師至巴黎

身、調息等基本工夫開始。  
法師從佛教義理與修行實踐  
來說明「禪」的發展，強調調  
定須與智慧相應，當止觀雙運  
是等持，才能真正轉化煩惱  
並以「禪理、禪法、禪悟」，  
說明禪宗修行的完整內涵。若  
缺少禪理引導，禪修容易停滯  
於技術層面；透過緣起法觀察

念念不離禪悅  
聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴撰

## 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

方丈和尚 北美 關懷行



▲方丈和尚於新州分會，關懷美東三州榮譽董事及悅眾，感恩眾人護持法鼓山，讓漢傳佛法溫暖更多人心。（新州分會提供）

【本刊訊】溫哥華關懷行圓滿後，方丈和尚接著飛往美國東岸，七月二十四、二十五日，於新州分會出席榮譽董事感恩聯誼會，為紐約、新州、康州新任榮譽董事頒發聘書，以及進行佛法講座。二十六日則至紐約，出席東初禪寺年度會員大會，與大眾一同回顧去年的弘化成果，聆聽財務報告、擴建工程進度，並展望未來願景。東初禪寺監院常華法師向大眾報告年度活動成果，也分享近年來參加禪修的人數持續增長。

感恩美東信眾 展望東初未來



▲溫哥華道場落成啟用二十週年，常悟法師帶領四眾弟子朝山禮拜，感恩三寶，堅定菩提心。（溫哥華道場提供）

溫哥華道場20年 方丈和尚勉淨心淨零

【溫哥華訊】七月中，方丈和尚果暉法師啟程前往溫哥華道場，展開北美弘法關懷行第一站。七月十八、十九日，方丈和尚先後主持祈禱皈依大典、弘法講座。適逢溫哥華道場落成二十週年，十九日特別舉行感恩朝山，由監院常悟法師帶領一百三十多位信眾，環繞道場三週，共願日日行菩薩道，攜手建設人間淨土。

十八日舉行的祈禱皈依大典，共有四十五位不同族裔、從六歲至八十七歲的信眾發心皈依三寶。方丈和尚開示時，說明佛法並非逃避現實的避風港，而是轉化生命的智慧。面對天災人禍及內心的不安，落實聖嚴師父「心安就有平安」的觀念，以觀音法門調伏恐懼煩惱，便能在變動中保持安定，將煩惱轉化成慈悲願力，進而利益自己、利益他人。

新皈依弟子中，有來自西雅圖和溫哥華的蘇家第三代六位孫輩，有從美國跨境而來的信眾，其中一對西方眾父子，七十三歲的父親一大早便乘渡輪從維多利亞前來，顯示漢傳佛法跨越文化、語言、族裔與年齡，是人人需求的生命指南。

十九日朝山迴向後，方丈和尚與一百六十位信眾分享「步步祥樂，日日豐足」之道。從符合時事的世足賽開場，方丈和尚指出，若失去安心之道，原本以健康和友誼為目標的運動，變成雙方衝突，實在可惜。方丈和尚表示，和平從內心開始，不跟他人比較，乃至不跟自己比較，放下自我和執著，更能發揮實力和潛能。



慈雲寺 關懷屏東潮州豪雨災區



▲常懷法師帶領關懷團隊，於潮州地區逐戶慰訪受災居民。（慈雲寺提供）

【本刊訊】六月底，受米克拉颱風外圍環流影響，屏東地區降下豪雨，潮州鎮富春里低窪地區嚴重淹水，造成民眾家園受損，生活受到衝擊。法鼓山慈雲寺基金會於災後啟動慰訪關懷，六月二十九日至七月三日期間，高雄紫雲寺法師和地區義工們前往受災地區關懷居民，致贈慰問金、生活物資、防疫用品，並協助清理家園，希望為居民帶來實質幫助與安心力量。

六月二十九日一早，紫雲寺監院常懷法師、常願法師、潮州分會會長方淑滿、慈雲寺潮州聯絡人謝雅政帶領二十七位義工，前往受災嚴重的富春里，慰訪九十七戶受災家庭，送上電風扇、災害慰問金及結緣關懷小冊。

「水來得太快，短短十分鐘就淹到膝蓋！」居民回憶當時情景，令人不知所措。法師們與關懷團隊傾聽居民心聲，關心生活現況與後續需求，讓受災民眾感受到來自各界的溫暖支持。一位居民感恩地說：「看到法師和義工前來關懷，心裡安定許多，感謝法鼓山帶給我們希望和力量。」

感念護法總會常貫法師

◎釋常遠（護法總會副都監）



▲常貫法師謙和誠懇，經常勉勵大眾「盡心盡力第一，建設人間淨土」。（本刊資料）

常貫法師為人親切，一向用長，未來擴建啟用的東初禪寺，將規畫中文、英文禪訓課程，利益不同語言族群。擴建工程進度由負責人Kevin Tai進行匯報，目前工程相當順利，一至三樓已完成混泥土灌漿，配電與管線配置也獲核准，預計二〇二七年底取得使用執照。

聆聽匯報後，方丈和尚以「母雞孵蛋」比喻東初禪寺即將誕生，也以世界盃足球賽為喻，表示自己在臺灣連線關注，常華法師、Kevin Tai則坐在VIP區，隨時就近照顧工程，全場會心而笑。

方丈和尚還分享在新州遇到一位巴基斯坦籍工程師，將赴少林寺修學。對於來自伊斯蘭教背景的工程師，方丈和尚深受感動，也推薦他如要體驗真正的漢傳佛法，可來法鼓山學習，勉勵大眾積極接引各國人士。

除了為新會員頒證，方丈和尚並向長年護持者致上感謝。「聖嚴師父赴美留學獲博士學位後，第一站便來美國創建東初禪寺。」方丈和尚表示，為了報師恩，我們要承先啟後，明年新東初禪寺落成，需要更多法師承繼弘法家業，期勉大眾募人、募心、募款、募僧，成就全世界的來法鼓山學習漢傳佛法。

常貫法師為人親切，一向用長，未來擴建啟用的東初禪寺，將規畫中文、英文禪訓課程，利益不同語言族群。擴建工程進度由負責人Kevin Tai進行匯報，目前工程相當順利，一至三樓已完成混泥土灌漿，配電與管線配置也獲核准，預計二〇二七年底取得使用執照。

聆聽匯報後，方丈和尚以「母雞孵蛋」比喻東初禪寺即將誕生，也以世界盃足球賽為喻，表示自己在臺灣連線關注，常華法師、Kevin Tai則坐在VIP區，隨時就近照顧工程，全場會心而笑。



▲教師們於海印三昧晨坐，在大自然中體驗呼吸，身心更加放鬆。（教師聯誼會提供）

【曾俊傑／新北報導】夏日蟬鳴中，護法總會教師聯誼會於七月十四至十八日，在法鼓文理學院舉辦「暑期教師禪悅營」，營隊由輔導法師常應法師、寬吉法師帶領，教聯會會長張育嘉主持，共有八十五位全國各地的教職人員參與，共同開啟一場續燃教育願力的生命修行。

禪悅營回歸最簡單的坐臥、走路與呼吸，幫助學員先安頓自己的心。

每天晚上，常應法師帶領禪坐，從調身、調息到調心，引導學員逐步練習放鬆與專注。營隊並安排閉關、茶禪與抄經等體驗，此外，清晨至禪修林步道進行、於海印三昧大草坪晨坐，都讓學員的心靈沉澱良多。

在課程上，文理學院學瑜教授以「給教學現場的五心地圖與教學處方箋」，帶領學員重新叩問教學的初心，並分享「鬆心、觀心、暖心、鍊心、安心」五心地圖。法鼓文化編輯總監果賢法師傾聽學員的種種教學考驗，提醒「凡事要認真，不要當真」，提及《心靈環保50問》書中「禪的安心方法三要領」，為老師們指出一條安心之路。

暑期教師禪悅營 續燃教育願力

## FAMILY CHAN CAMP

Dharma Drum Retreat Center, Pine Bush, New York

AUGUST 12-16, 2026

Yoga, Meditation and Games

Nature Hikes and Sports

Arts and Crafts

Buddhism in Daily Life

Contact: 718-592-6593 | familychancamp@ddmba.org | Dharma Drum Mountain Buddhist Association

Register: [bit.ly/familychancamp2026](https://bit.ly/familychancamp2026)



▲果廣法師(右)與查可(左)對談達摩祖師的「二入四行」，分享佛法與禪宗的智慧，現場聽眾踴躍。(東初禪寺提供)

# 回到東初

## 探討達摩祖師二入四行

果廣法師與查可對談漢傳禪法的理入和行入  
鼓勵大眾運用緣起觀念對治我執煩惱 自利利他



【楊恆／紐約報導】七月五日上午，紐約東初禪寺與美國漢傳佛教文化協會合辦「回到東初，願心如初」座談會，邀請副主持果廣法師、克羅埃西亞「法華禪修中心」(Dhammika Chan Buddhist Community)創辦人查可、安德烈塞維克(Zarko Andrić)對談「達摩祖師二入四行」——漢傳禪法的理入和行入之探討，現場及線上共二百多人參與，一同聆聽聖嚴師父兩位法子分享佛法與禪宗的智慧。

果廣法師與查可老師結合佛教發展史，從《阿含經》到「大乘三系」：中觀、唯識、如來藏，再到漢傳佛教的禪宗，分析不同宗派對於「緣起」、「無我」、「空」的闡釋，進一步將「理入」契入「行入」，解讀達摩祖師的「二入四行」，鼓勵大眾學習「報冤行」，遇逆境不起怨恨；學「隨緣行」，遇順境不起執著；學「無所求行」，「有作」而「無所著」，將結果歸功於因緣而非「我」；學「稱法行」，將學到的教理落實於生活，在實踐中加緊對因緣的理解，並運用緣起觀念來對治我執煩惱，繼而自利利他。

法師說明，無論是早期佛教「十二緣起支」對「識緣名色」的對治、大乘唯識學派的「轉識成智」、如來藏學派的「能所雙亡」，還是禪宗直指人心的「頓悟」，所有核心均圍繞著「緣起」展開，與「無我」的空性智慧相應。由此可知，不同的修行法門，都在對治「我見」。法師勉勵大家「藉教悟宗」，透過聞、思、修、證，超越能所、我執的束縛，自然能少煩少惱。

查可老師補充，禪的根基在早期佛教理論中很靈活，是依當下因緣來教授，並指出佛法如醫藥一般對症施治，而非高深的哲學討論；禪法也非建構創意，而是解構妄念的過程。他表示，一個人如果沒有修行，沒有一妄念」的概念，便會將自己的感知與念頭誤以為真，透過修行，便能意識到這些都是因緣所成，學習放下執取與對立，不給自己與他人製造煩惱，進而利益他人。

開放Q&A時，聽眾提問踴躍。有信眾問，在傳播佛法過程中，最大的困難和挑戰是什麼？查可老師回憶，早期克羅埃西亞缺乏道場與典籍，但當時的信眾對學佛修行充滿熱情，鼓舞人心；如今物質條件與網絡資源充裕，信眾反而容易分心，對修行解脫的迫切感相對下降。即便如此，他依舊相信，每一個時代都會有人以迫切的心求法。

### 海內外暑期兒童營



七月八至九日兩天，六十多位學童來到臺北中山精舍，參加「兒童心靈環保體驗營」。現代孩子常面臨課業與情緒問題，營隊特別以「四感」為主軸，由演法法師、隊輔老師與義工帶領孩子們認識情緒、安頓身心。

本《沒有東西送給你》，幫助孩子們了解一句關心、一個擁抱、一段陪伴，甚至幫忙做家事，都是珍貴的禮物。集體創作時，合力繪製一棵開滿菩提樹的樹，在歡笑裡，共度心靈環保的美好時光。

(圖：文／中山精舍提供)

### 中山精舍 學習心的超能力

專注當下，學習與自己、與他人好好相處。陳群玉老師以「心的超能力」為主題，透過互動、體驗與遊戲，引領孩子觀察心情的變化，認識自己的「心情氣象」，透過「一、三、五、七」心的超能力口訣，輕鬆愉快學會安頓身心。

演法法師透過繪本《沒有東西送給你》，幫助孩子們了解一句關心、一個擁抱、一段陪伴，甚至幫忙做家事，都是珍貴的禮物。集體創作時，合力繪製一棵開滿菩提樹的樹，在歡笑裡，共度心靈環保的美好時光。

(圖：文／中山精舍提供)

### 紫雲寺 品嘗大自然的風味

七月十八至十九日，高雄紫雲寺舉辦為期兩天的「奇幻綠世界」兒童營。透過開場戲劇「小禪師歷險記」、大地遊戲、禪修體驗與茶禪、小朋友學習認識自我、調節情緒，於心中種下一顆愛與慈悲的種子。

第一天下午進行的是「植物小偵探」遊戲，各組小朋友拿著地圖與植物小卡，同心協力在戶外尋找相對應的植物，不只認識植物的特徵與名稱，也學習尊重植物生長的環境。回到室內，小朋友運用有限的舊蠟筆，畫出心中最喜歡的植物。第二天的「安心茶」活動，孩子們先

品嘗含有萬壽菊葉的鳳梨酥，再品飲紫雲寺周邊綠地天然生長的百草茶。當小朋友把植物葉子放進口中，紛紛驚呼：「這個苦苦辣辣的！」從中體驗大自然的本來風味。

(圖：文／紫雲寺提供)



### 溫哥華道場 敲出齊整禪鼓聲

七月十二日，溫哥華道場舉辦年度「SOLAR兒童夏令營」，近二十位學童參與。營隊從八式動禪開始，孩子們跟隨影片示範及老師引導，心念從散亂轉為專注。禪修體驗時，一尊尊小菩薩放鬆坐在蒲團上，躁動的身心逐漸安定。

禪鼓體驗是營隊亮點之一。孩子們走進五觀堂，看到排列整齊的禪鼓，個個流露興奮與好奇，在鼓隊老師帶領下，迫不及待練習擊鼓。剛開始參差不齊，短短二十分鐘後，已敲出節奏整齊、氣勢十足的鼓聲，讓老師們不禁鼓掌讚歎。

手作活動「心靈樹」、「舒壓球」及「專屬提袋設計」，讓孩子們慢慢安靜下來。一位孩子說：「我很喜歡這個活動，可以讓我很靜下心，專注在手作上。」最後分享時，有孩子坦言自己一開始不情願，再到靜心、開心的轉變過程，真的很歡喜！

(圖：文／溫哥華道場提供)

## 看見AI時代下的佛教價值

常漢法師參與馬來西亞對談 提醒大眾收回覺照力 開發內在安定力量



【馬來西亞訊】七月十二日，馬來西亞佛教發展基金會主辦的供佛齋大會，於莎亞南菩提園圓滿，馬來西亞道場監院常漢法師應邀和

般若舍住持妙贊法師、互聯網科技公司創辦人孫德俊，就「AI時代下的佛教價值」展開跨領域對話。三位與談人從宗教倫理、數位科技、社會人文等多元視角，共同探討人工智慧浪潮下，佛法人間關懷的當代意義。

三位與談人一致認同：AI是一種工具，無需抗拒使用，重點在於如何善用。妙贊法師表示，面對AI浪潮，應學習如何「衝浪」，而非被浪潮淹沒。孫德俊提醒大眾保持審慎力與主體性，切勿將生命「外包」給AI。常漢法師則從「一心」出發，分享修行者如何在AI時代守護清淨心、開發內在安定力量的路徑。

常漢法師引用聖嚴師父曾提到東初老家的家訓：「口袋裡要有錢，銀行要有存款，但是頭腦沒有錢。」說明金錢與AI皆是工具，應善用其功能，但不被其占據頭腦。法師指出，AI能提供無盡的答案與知識，卻無法替代我們生活。如果懂得在生活中覺照，每一刻的體驗都

是在開發「內在寶山」，這樣的快樂不依賴問題解決或困難消失，而是源於內在安定的力量。面對瞬息萬變的世界，常漢法師特別強調開發內在安定力的重要性。AI時代獲取知識輕而易舉，若缺乏內化的生命體驗，往往陷入「知道但做不到」的痛苦。法師鼓勵大眾，與其在外界盲目追逐，不如將覺照力收回到自己身上，在日中通過禪修與覺察，將知識轉化為安定自己與他人的內在力量。

妙贊法師釐清AI的「人性」與「人心」之別，指出未來即便出現通曉三藏十二部的AI，終究只是資料整合，而非擁有「心」的生命體，不會發菩提心，更不能承擔果報或真實修行。與其恐懼科技取代人類，佛弟子更應思考如何教化AI，引導其被大眾使用時，能提供真正正見的佛法指引。

孫德俊補充，智慧是知識加上個人經驗的綜合，這種內化的過程，需要每個人親自從生活中累積，無論AI的演算模型多先進，都無法替代人在生活中獲得的感悟與成長。常漢法師也勉勵大眾，無論工具如何演變，只要守護內在清淨心，生命便能在AI時代找到安定的方向。

### 舊金山道場

## 常慧法師講《壇經》與禪門鍛鍊

【王瑋瑋、趙常好／舊金山報導】睽違十二年，三學研修院常慧法師於七月份來到舊金山道場，講授《六祖壇經》及「聖嚴法師的禪門鍛鍊」課程。為期五天的《壇經》課程，於七月十一至二十六日期間展開，法師以深入淺出的方式，帶領一百多位學員探索《壇經》的核心思想，學習將佛法智慧落實於日常生活中。

常慧法師表示，《六祖壇經》的思想核心，是以般若為方法，以如來藏為目標，用般若的空觀來破除煩惱執著，以期達到「明心見性」的目的。而「明心」與「見性」為一體兩面，當自心回歸清淨，本具的佛性便自然顯現。因此，禪宗強調修行要從「心」下手，六祖也不主張盲目靜坐或心外求佛，而是將「去迷得悟」的責任回歸於日常生活。

「禪門鍛鍊」課程以《傳心》這本書為內容，此書是法師的碩士論文，研究師父當年在東初禪寺培訓禪修師資的歷程與用心。課程主要介紹師父的禪修歷程對教學的影響，以及理想禪師的鍛鍊手冊《禪門鍛鍊說》，帶領大家了解師父如何以非傳統的教學方式，來教授傳統的東方禪法，培訓西方禪修師資。



▲常慧法師講授《六祖壇經》，帶領學員將佛法智慧落實於日常生活中。(舊金山道場提供)

歸落實到生活上，唯有每個「當下的心」能安住，得自自在，得一念智慧清明，才能見佛悟道。「禪門鍛鍊」共有三堂課，於七月十五、二十二、二十九日三天進行，探討聖嚴師父早期在美國弘法期間，如何從北美禪法「多元」及「現代」發展趨勢中，選擇走向「傳統」與「純粹」，以及師父如何以自身的禪修經歷，建構出禪修次第。

十五日進行的第一堂課，法師首先藉由「大溪正古號打鐵」影片，說明打鐵過程與禪修的「鍛鍊」契合，並以影片開始的「淨、敬、敬」，引導五十多位學員了解打鐵中一直線的運作，須有次第且方向一致，猶如調身、調息到調心的過程，從散亂心、集中心，再到統一心，不斷練習才能打破執著。法師特別指出，正知見為修行中不可或缺的一環，修行時遇到瓶頸，需以佛法的正知見，重新審視自己是否正確的用功。

法鼓山僧伽大學  
2026  
畢業典禮

# 航向廣度眾生的菩提道

方丈和尚期勉十二位畢業生道心第一 藉由奉獻繼續學習成長 助人身心平安

【張曜鐘／新北報導】揚起廣度眾生的般若船帆，向菩提道勇往前進！法鼓山僧伽大學於七月五日上午舉辦二〇二六年畢業典禮，禪學系演維、寬恩、寬善、寬德等四位法師，以及佛學系寬許、印開、寬典、寬熙、寬宏、寬順、寬濟、寬妙等八位法師，順利圓滿畢業，近三百位觀禮親友同聲齊唱〈三寶歌〉、〈菩薩行〉，向十二位畢業生獻上無限的祝福。

「十二位畢業生，代表觀音菩薩慈悲濟世的十二個大願。」院長方丈和尚果暉法師致詞時，期勉法師們道心為第一，畢業後在僧團領執，藉由奉獻來學習成長，幫助他人身心平安，既能忙得快樂、累得歡喜，也不忘調身調心，時時保持菩提心、初發心，同時感念三寶、父母師長、親友和信眾護持的恩澤，共同推動大學院、大普化、大關懷三大教育，實踐心靈環保。畢業典禮上，由副院長常寬法師、果光法師為畢業生送上菩薩衣，方丈和尚頒授畢業證書，在校學弟們則以精彩有趣的短劇和影片，讓畢業生們重溫在校期間的點滴。代表畢業生致詞的演維法師，特別感恩母親，在接受重症治療時，仍持續做義工，並完成三年佛學班課業，以身教來引導子女堅定信願，讓他明白「老菩薩」的精神，更加感恩聖嚴師父教導的方法，還有師長們的關懷與指引。

來自舊金山道場的義工 Anita Pang，特地從返美時間，和母親、妹妹前來觀禮；看到僧大眾學習放下自我，心中深受感動。寬宏法師也非常感謝當年來到臺灣準備就讀僧前，Anta

「出家，不只改變法師的人生，也讓我們全家學會，真正的愛不是緊緊抓住，而是懂得祝福與成全。」寬順法師的母親賴秀英分享，當年面對寬順法師的決定，家人曾有不舍，然而，看見法師道心愈發堅定，也看見修行讓生命綻放不同光彩，轉而放下牽掛，成全法師追尋佛法、利益眾生的願心。



▲十二位僧大畢業生帶著方丈和尚、師長和親友們的期勉與祝福，向菩提道勇往前進。

（許朝益攝）

▲僧大在校學生以精彩有趣的短劇和影片，讓畢業生們重溫在校期間的點滴。

（許朝益攝）



## 繼程法師弘講千江水月菩薩行

從水月道場回溯禪宗法脈、法鼓山的傳承開展 勉勵大眾珍惜修行福報

【本刊訊】六月二十六日，聖嚴師父法子繼程法師於僧團結夏圓滿後，至臺北安和分院弘講「千江水月菩薩行」。透過自己所填詞的〈千江水月菩薩行〉，法師分享流傳千年的農禪家風，如何扎根於農禪寺，成為法鼓山的發源地，現在的水月道場，藉此回溯禪宗發展脈絡，師父如何傳承法脈，創立法鼓宗，以建設人間淨土、落實菩薩行為依歸。

當天講座由中華佛學研究所、法鼓文理學院漢傳禪學研究中心、安和分院合辦，現場及線上共近千人聆聽。禪宗常以水月比喻修行境界，佛所長果鏡法師開場引言時，說明講題正是出自宋代雷庵正受禪師的開悟偈：「千江有水千江月，萬里無雲萬里天。」

講座一開始，繼程法師先請大眾聆聽〈千江水月菩薩行〉，歌詞原是法師為農禪寺水月道場落成而作，詞中〈曹洞與臨濟匯流〉、「默照與話頭同修」兩句，即是師父的法脈傳承與禪修方法。

法師從百丈懷海禪師建立的農禪家風切入，帶領眾人回溯禪宗自初祖達摩至五祖弘忍，再傳至六祖惠能後，開展出一花五葉的法脈。法師分享自己四年前前往大陸朝聖，於二祖至五祖祖庭、雲居山真如禪寺與徑山寺的見聞，得知古代禪堂規矩嚴格，冬安居四十九天，禪眾晝夜用功，方法以話頭、念佛禪為主，整天連坐一、二十支香，「都是奔著開悟去的」。

「今日禪眾根器，已不可同日而語。」法師話鋒一轉，談到聖嚴師父是高明老師，「智者大師曾言能觀機逗教，或建立思想體系，法者為高明，師父兩者兼具。」從早年於禪堂中敏銳應機，或幽默、或嚴厲；之後將天台止觀化為坐禪前後的完整次第，更為默照、話頭建立系統化的教學。

法師指出，漢傳佛教傳至清末民初，幸賴虛雲、印光、弘一、太虛等大德復興。聖嚴師父的法脈自虛雲老和尚、思想則深受太虛大師「人生佛教」影響，進一步提出「人間淨土」，並建立僧團、創建法鼓山，以完整的僧團和教團體系，延續漢傳禪佛教。

「眾生裡最有福報的是人，人類中『信佛』最有福報，而『學佛』更是有福報，能『修行、修禪、出家、開悟』則是層層遞升的天大福報。」最後，繼程法師勉勵大眾，珍惜現有的因緣，踏實地依循方法，向修行的高處提昇。



▲藉由自己填詞的〈千江水月菩薩行〉，繼程法師從農禪寺水月道場回溯禪宗發展脈絡，以及法鼓山的傳承與開展。

（李佳純攝）

## 法華鐘聲 勝妙說法

◎口述／施建昌・整理／胡麗桂



法華鐘聲的故事 8

始終不變。所謂「同中有異，異中存同」，正是法華鐘聲演說的勝妙法音。

唐式鐘多為圓弧造型，鐘體內外，均有弧度。從鐘體造型、噸位、厚度、直徑，到銅錫比例、文字量及凸起高度，以及撞木材質和銅鐘安置地形，每一環節都影響鐘聲表現，其中涉及精密的聲學計算與材料比例控制，正是老子製作所專長。

我們期待法華鐘聲渾厚雄偉、餘韻悠長，既能安定人心，也能喚起希望與光明。最初，我提出一組鐘聲基礎頻率作為設計依據，但老子製作所認為標準過於嚴苛，於是放寬六十至八十赫茲之間。這是我首次拜訪老子製作所，現場聆聽龍鳳鐘聲，並參考韓國及中國大陸相關論文所取的平衡值，也獲製作所認同。

銅鐘材質以銅、錫為主，青銅比例逾八成，錫約一成多。若錫的比例過高，材料剛度增加，鐘聲易偏亢亮。而我們期待的鐘聲是深沉、渾厚、廣遠，因此製作所對於製鐘合金比例格外慎重。

其中，澆鑄過程更是關鍵。製作所告知，日本製鐘最重視澆鑄工程，所有前期準備與計算，成敗皆繫於此。從澆注前的預熱、澆注方向與速度、模具溫度控制，以及後續冷卻，都會影響鐘體的完整性和最終音質，因此希望我們能夠到場參與。

二〇〇五年四月八日，我們有六位男眾法師及八位男眾居士，在製作所現場持誦〈大悲咒〉，日方也邀請六位法師祈禱祝禱，氣氛安定莊嚴。同時，四月八日至十日，農禪寺連續三天舉行法華法會，祈求鑄鐘順利，許多信眾踴躍參與。

因此，鑄造一口好鐘，必須具足天時、地利與人和。既需有專業知識，也需要管理團隊盡責督導；而眾生為了迎接這口法華鐘，虔誠持誦〈大悲咒〉、祝禱迴向，都是成就這口鐘的善因緣。

同年八月底，法華鐘幾近完成，師父親赴日本驗收，現場聆聽鐘聲後，認為與期待中如大地龍吟的氣勢仍有差距。製作所回應，基礎音頻已定，難以修改，只能從餘韻進行微調。

若從物理層面言，鐘聲的基礎頻率雖固定，每次撞擊所產生的音色與振動皆不同，因為金屬分子的排列組合，會在每次受力時微幅調整，使每一聲鐘響都成為獨一無二的法音，然而法華鐘普濟眾生的精神與意義則始終不變。所謂「同中有異，異中存同」，正是法華鐘聲演說的勝妙法音。

## 讀故事 聽故事 認識不一樣的農禪寺

《農禪好時光》出版

【邱惠敏／臺北報導】你也許曾在農禪寺參加跨年、吃臘八粥、提燈籠猜謎，也體驗過水月禪跑；但你可能不知道，這些結合佛教傳統與當代創意的活動，是怎麼開始的？

法鼓文化的新書《農禪好時光》，記錄農禪寺改建落成後，如何在傳承佛教精神的同時，回應時代與社會的脈動；從節慶活動、禪修體驗到空間運用，一次次新的嘗試，都來自對大眾需要的觀察，讓佛法更自然地走入尋常生活。

農禪寺於二〇一二年改建落成，水月道場不僅成為許多親近佛法的存在，也吸引國內外旅客慕名而來。二〇一三年接任監院的果毅法師，面對不同世代的僧眾、信眾與遊客，如何讓大眾共享這個空間，也成為寺院經營的重要課題。

「明知有挑戰，卻充滿探索的樂趣，無數的困難，有如解謎題一樣的趣味。」

果毅法師將一路走來的思考與嘗試寫成文章，於《人生》雜誌連載，如今集結成書，分為「你我的」、「修行的」、「自然的」、「法師的」與「傳承的」五個單元。

書中還藏有音聲版彩蛋，掃描QR Code，即可收聽「你不知道的好時光」，由果毅法師親自分享三則農禪寺小故事：為什麼農禪寺晚間會聽見一聲聲「lalala」？散步時的偶遇，是驚喜還是驚嚇？颱風過後的農禪寺，又是什麼光景呢？

八月中旬，農禪寺行願館也將推出「農禪好時光」主題展覽，並配合書中五個單元設計五款酷卡，開放民眾免費索取。掃描卡片上的QR Code，即可聆聽果毅法師選讀書中內容，讓讀者不只看展、收藏，也能隨時聽見農禪寺的精彩故事。

這個夏天，不妨翻開《農禪好時光》，從一場活動、一個故事、一段音聲，重新認識農禪寺，也遇見屬於自己的好時光。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 516 期 8 月號

當鬼遇見佛

農曆七月一到，各種關於鬼的傳說再度喧騰。翻開佛典，也保存了不少鬼神故事，從漢傳《雜阿含經》的八眾誦、南傳《相應部》的「夜叉相應」，到《餓鬼事經》等，都記錄了佛陀與夜叉、鬼道眾生及天神相遇、對話的故事。

為何佛陀不怕鬼？還有人把佛陀認錯為鬼？針毛鬼、阿蘭鬼竟然敢挑釁、威脅佛陀？鬼媽媽帶著孩子一起聽佛法？佛陀如何不顯神通，就讓鬼子母痛改前非，成了護法神？好端端的人，為何會被鬼附身？六則精彩的鬼故事，帶我們重新認識鬼的面貌，也讓人看見：鬼也是眾生，也被貪、瞋、癡、恐懼與執念推著走。

佛典裡的鬼故事，就像一面鏡子，照見此刻正在某種煩惱中打轉的自己。讀懂佛典中的鬼，或許也就能認出藏在自己心中的鬼。

新專欄「《法鼓全集》導讀」重磅登場。長年參與《法鼓全集》編輯工作的果毅法師，帶領讀者重返編輯現場；首篇從《法鼓全集》的四個版本談起，細數這套書背後的因緣與故事。「清心自在」方丈和尚果暉法師分享參加聯合國衛生節會議見聞，並於會後專程前往聖嚴師父出家的狼山廣教寺，追尋師父早年的生命足跡。（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



歡迎加入《人生》臉書

8/23

特別  
講座

副都監  
果慨法師主講

# 《金剛經》在說什麼？

—佛陀送給我們的珍貴禮物

東初禪寺

聖嚴書院禪學班 15 年

# 深入師父弘揚的 漢傳禪佛教

◎文／楊仁惠

圖／信眾教育院 提供



▲二〇二四年，第五屆禪學班於農禪班開課，各地禪學班學員視訊上課，開啟實體和線上同步的學習模式。

回想二〇一一年於雲來寺大殿開辦的禪學班課室，方整蒲團取代課桌椅，三稱「摩訶般若波羅蜜」的唱誦，將城市的吵雜沉澱，把心收攝，專心地進入禪宗的知識體系，體驗經典與禪法的義理。轉眼三年一屆的禪學班，已進入第五屆，從每一屆一班，到現在以農禪寺為主現場，連綿安和、齋明、新竹、臺南、紫雲等班，彷彿禪宗一花開五葉，讓更多想深入佛法的人，能隨著課程持續深入法門。

「法鼓山是禪修道場，當然要來學禪修！」創辦聖嚴師父留下的法寶那樣珍貴，一定要珍惜因緣來上課。「不少學員為符合報名資格，在佛學班期間即安排禪修，待三年佛學班結業並具禪七經驗後，銜接禪學班。新竹洪福進特別遠赴紫雲寺打禪七，也因此重拾停擺多年的打坐定課，倍感歡喜。

禪學班三年的課程循序漸進。一年級以《牛印跡》為主要教材，從印度佛法談到中國禪宗的發展，掌握漢傳禪法的歷史源流與整體脈絡。二年級研讀禪宗祖師典籍及聖嚴師父的禪修著作，並透過修行與生活經驗分享，思考如何將禪法落實於日常。三年級則深入中華禪法

## 在禪學班的成長 落實禪的生活與修行

◎蔡洪堂

◎張寬蓮

一〇一三年到總本山皈依後，我發願要當一個「法鼓一寶」，跟隨著法鼓山僧團規畫的學習地圖，好好學佛。隨著快樂學佛人、福田班、佛學班的進修，也歡喜承擔義工執事，學佛的路上非常充實。

記得在擔任佛學班班長期間，因為工作、生活、義工、班務很繁忙，常感法師語重心長地對我說：「好好學禪修，空出時間去打七，更是利益眾生。」我把這個提醒記在心裡，打完禪七後，確實感受到禪修的益處，也去接受禪堂助理監香、立姿動禪學長、初級禪訓班學長的培訓，期望能推廣禪修，讓自己具備護法的資格。

過去我曾讀過聖嚴師父禪修著作，總覺得理解和運用有限，來到禪學班後，透過授課法師的講解與實修經驗分享，我才得以修正自己。例如一開始學禪修，就只知道打坐時應「眼閉八分開兩分」，但我一直做不到；直到在禪學班果徹法師分享長蘆宗頤的《坐禪儀》，我才真正理解，這樣的要求不僅是為了避免昏沉，更是為了不落「黑山鬼窟」的狀態，從此改變了我的打坐習慣。

禪學班不止提供我的禪修觀念和禪坐方法，課程中法師分享了許多祖師大德的著作，那些都是祖師禪修體證的結晶，深深地影響了我。例如常林法師教授禪宗史的作業「背誦《信心銘》」，句句珠璣，其中提到的「多言多慮，轉不相應」，提醒我反省，人與人之間許多摩擦與衝突，就是來自於語言的誤解。除了懂得覺察自己，觀察環境，不再急著發言，也時時提醒自己謹言慎行，做事更加沉得住氣，生活也變得更加平靜安定。

我很感恩聖嚴師父創辦僧團，讓我們有很好的師資和指導，可以學習禪修。禪學班讓我在禪修的基礎上，更懂得如何將禪修和日常生活結合，當因緣變化時，更能做到盡分隨緣、隨緣盡分，自己煩惱減少了，讓身邊的人也更自在。



▲法師們隨時關注各地連線上課的班級，了解學習狀況。



▲學員透過小組討論，分享禪修在生活中的覺察與運用。

鼓宗的兩門核心禪法——默照與話頭。聖嚴書院重視解行相應。學員三年內須完成三次精進禪七，其中一次須參加話頭禪或默照禪七，讓課堂所學與實際修持彼此印證，建立長遠而穩健的修學基礎。

信眾教育院常務法師表示，禪學班課程設計，能幫助學員建立禪修的知見，不至於盲修瞎練，錯把身心體驗當成目標，鼓勵學員能在禪堂和生活中，都能運用禪修的方法和觀念。高雄紫雲班學員陳桂娟分享，以前禪修時只管身心放鬆，透過禪學課，才理解禪修的目的是為了消融自我，慈悲他人，智慧處事。

從事課程開發的洪福進也將課堂所學運用於生活。有次解「五陰」陷入瓶頸，他想起法師提點「不要把事情想得那麼複雜，專心做一件事」，隨即放鬆思緒，順利突破難關。在家庭中，他也學會站在「助緣」的位置，同理孩子的立場，心境因而變得寬廣輕鬆。

「三年禪學班只是深入禪門的敲門磚。」常務法師表示，禪修能將佛法教理與實修融會，期許大眾透過禪學班的學習地圖，找到自己禪修的方法，與善知識同行，幫助自己和他人少煩少惱，身心健康。

## AI 浪潮下， 找回自依止的力量

安和分院  
數位時代的  
困窘與追逐

▲許華倚老師引導學員從數位生活情境中覺察自己，並透過小組討論，分享不同的生命經驗。(柯翰庭攝)

明明都在連線，為何愈來愈孤單？七月十九日，安和分院開辦「AI 世代的數位焦慮」課程，由法鼓文理學院生命教育學程李琮瑜、許華倚兩位老師帶領，帶領近七十位學員從覺察出發，一起學習如何在 AI 時代裡，找回覺察、判斷與選擇的力量。

上午的課程，由許華倚老師帶領進行「焦慮地圖」，「IDG 內在發展目標」(Inner Development Goals)、鏡像律動等活動，引導學員從數位生活情境中，真實面對自己與手機的關係，發現自己「目前較有力量」與「最想發展」的能力。

從「失控感」走向「可選擇」的第一步。

「你的 AI，是你餵養出來的。」下午的課程，由李琮瑜老師接續帶領，主題轉向「我與 AI 的距離」，讓學員依使用程度分成三群，檢視 AI 已經進入生活的哪些領域。有學員分享，AI 再聰明也讀不懂草書，辜老師回應，這正說明 AI 終究

◎張寬蓮

課外心一章

## 開啟念佛定心之旅

◎吳雅芬（農禪寺佛學班）

這學期在佛學班，對我影響最深的是「持名念佛」。過去總以為念佛不難，直到法師教授「十念法」與「三三四」計數法，才驚覺這是一門需要「繫念一處」的修練。起初練習時，常不自覺從一念到二十，才幡然醒覺。回想工作時，總能迅速進入心流，為何一句佛號卻如此渙散？深究其因，是未將念佛視為一件莊嚴佛事，僅當作煩惱來襲時的止痛藥，缺乏想離煩惱的心。

師父曾開示念佛需具備四心：信心、至誠心、深心、迴向發願心，並以在波濤洶湧中緊抓唯一木板，譬喻念佛時必須至誠懇切。這段話宛如當頭棒喝，驚覺自己的心念如同風中燭火，時常被妄想的業風吹熄。

於是我調整心態，將念佛視為心靈品質的提煉，練習「一念從心起，聲由口出，音從耳入」，句句分明清楚，與「身在法鼓山，心在法鼓山」的禪修觀念不謀而合，以一念取代萬念。

從練習中也體會到，淨土不只是未來往生的佛國，更是當下的一念清淨。期許自己以綿密的深心與踏實的定心，日日精進。誠如師父所言：「一心淨則土淨。」練習心念貼在佛號上，將自心建設成淨土；調心轉念，外在的娑婆世界，也將化為人間的淨土。

## 重新培養打坐習慣

◎何惠文（農禪寺佛學班）

大學時參加佛學社，農禪寺的法師來帶領初級禪訓班，讓我開始接觸禪坐，還跟聖嚴師父打過禪七和佛七。師父是我的人生導師，提醒我時時懷著感恩心，這一世能得人身、聽聞佛法，是非常有福德的事。每當遇到挫折困難，總會想起師父的鼓勵與叮嚀。

之後忙於工作和家庭，一晃眼過了三十多年，能回農禪寺上佛學班，真是一件很幸福的事！佛學班的規畫很有系統，法師深入淺出地講解，艱澀的名相變得平易近人，最重要的是課程「解行並重」，回家後還有作業，讓我們有接觸不同法門的因緣。

為了交作業，我參加了念佛和禪坐共修、大悲懺法會，覺得非常充實法喜！最大的收穫，是重新培養打坐的習慣，每天利用一點時間讓自己沉澱與放鬆，不論在工作或生活上，都感到更游刃有餘。

師父曾說：「我的生命是一場實踐佛法的歷程。」將佛學班學到的方法應用在生活中，減少自己與他人的煩惱，是上禪真正的目的。感恩法師們的帶領，關懷我的陪伴，有一群善知識在菩提道上互相提點，相信這條學佛路一定走得穩、更遠。

### 學習成長看板

#### 聖嚴書院佛學班各地開班招生

【招生對象】一般大眾  
【上課期間】上、下學期制，為期三學年。每期 16 週，第一學期為 9/1 ~ 12/31  
【報名日期】即日起，額滿為止

#### 聖嚴書院福田班招生

【班別及開學日】寶雲班 8/16 (日) 安和班 8/29 (六) 農禪班 9/3 (四)  
【報名對象】有意加入法鼓山義工者  
【上課時間】9:00 ~ 16:30 (共十次)  
【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6658

◎報名請上網 <http://dbs.ddm.org.tw> 或洽各分支道場、分會



福田班



設有設有「平安祝福」「追思祝禱」雲端牌位，以及供僧齋花果、香花燈燭養等功德項目。歡迎上網登記 [chancenter.org](http://chancenter.org)，或洽 718-592-6593

實體 @ 東初禪寺



(本刊資料)

# 在柏林打七

## 走上回家的路

第一天早課，唱誦到「自皈依佛，當願眾生，體解大道，發無上心」，不禁落淚，從未做過早課，竟覺得一切如此熟悉珍貴，像迷失的遊子走上回家的路……

◎陳寬斷（法國）

過去年，在忽明忽暗的修行狀態下，聽聖嚴師父講《金剛經》和《心經》，深感佛法的深刻與廣博。讀《雪中足跡》、看《本來面目》、《他的身影》紀錄片，時常落淚，覺得有一份跨時空的因緣，將我和師父連結。後來發現《大法鼓》系列，如獲至寶，每當生活或修行上有困難煩惱，便從中尋求師父指引，無論婚姻家庭、養兒育女、工作關係，都得到了適切的教導。

### 法師們清淨實修 令人感動

師父對在家眾的鼓勵，讓我對居家修行有了信心，開始做定課，念佛、誦經、拜佛、打坐等。然而，身處歐洲，對佛教徒和實修弟子的身分認同，仍處於模糊兩可，直到看了師父對菩薩戒的開示，方有撥雲見日之感。偶然得知法鼓山在柏林舉辦禪七，便把握機會報名參加。

禪七尾聲，感覺像做了一場大夢。夢裡有低飛的燕、瀕死的狗、躁動的蚊蠅，有烈日、有疾風驟雨，還有無垠的麥田、連綿的樹林和平靜的湖面，當然還有以身說法的果醒法師，時而鞭策、時而寬撫我們的演勤法師，還有共同用功的師兄師姊們。如今，這一切都如夢幻泡影，只留下感動和感激。

其實，感動是貫穿整個禪七的。第一天早課，唱誦到「自皈依佛，當願眾生，體解大道，發無上心」，不禁落淚，從未做過早課，竟覺得一切如此熟悉珍貴，像迷失的遊子走上回家的路。用齋時，看到法師們用熱水涮碗碟，再將湯水喝下。曾在電影《一輪明月》裡，看到弘一法師拜訪印光大師時，他們同樣如此惜福。耳聞目睹之際，怎能不為僧人的清淨實修所感動。

### 修行有正知見導航 歡喜感恩

關於感激，首先是關於修行方法。果醒法師深入淺出、層次分明地介紹默照和話頭禪法，演勤法師於打坐開始，適時給一些幫助我們的提示。整個禪期，方法的練習貫串始終，讓我們清楚修行的路怎麼走。演勤法師也讓我們反覆練習打坐前後和打坐時，調身、調息和調心的方法，讓我對禪坐有更全面的認知，在重複體驗中受益。回家後，滿心歡喜將這套方法分享他人，被「授之以漁」的喜悅和感激，如甘泉常在，滋潤人心。

「有一次開示，果醒法師問大家：『不知道心中浮出的影像都不是人？言語之間，法師一下子嚴肅起來，認真地講解正知見的重要性。那一刻起，才意識到法師在說明事理、規畫修行地圖的用心。』後來讀到師父談學佛與佛學的一段話，更覺得修行路上若沒有正知見導航，即使再精進用功，也難免如無頭蒼蠅原地打轉。

# 都是我，也都不是我

映照自心的鏡子

◎陳振華、楊毅得、陳偉成（法鼓文理學院學生）

在公務與日常中打轉，心常常不知不覺被外境牽動。身為社會企業與心靈環保碩士班的學生，在吳克振教授邀果醒法師來專題演講前，對「修行」的理解，長期停留在一種表層的治標卻不自知。

過去在職場或生活中，接收到外界批評，總會血液上衝、呼吸急促、肩膀緊繃。那時認為修持是讓自己深呼吸、放鬆身體，再用理性的方式展現專業。當情緒暫時穩定，便以為「這就是修行」。回頭看，並沒有真正看見喜怒哀樂何而來，內心仍認定是「對方」的錯，而「我」選擇忍耐。看似平靜，內在對立卻未曾消失。

課堂作業中，法師以一段話做為題目：「眼前十人的表情，講話都是我，用我自己內化，舉例說明，為何都是我，也都不是我？」初聞此言，我與多數同學都眉頭深鎖。十個人各有別業妄見，怎麼會「都是我」？這場台上談話語自得、台下如墜雲霧的對比，成了自己拆解固有知見的起點。

### 法師從五蘊與「能、所」的作用，引導我們理解心如何變現這個世界，又如何反過來承受。想到洞山良价禪師的偈子：「渠今正是我，我今不是渠。」這句話彷彿回應「為何都是我，我今不是渠」。

也都不是我」的問題，也成為對照自身修持的一面明鏡。

「為何都是我？」因為水中的影子是我。平常習慣把「身體與內在感受」劃分為我，將「外界人事物」劃為他。事實上，眼前的人不論是讚美我、指責我，都是自心的映現。如果認定是別人的錯，便是把影子當真。看見這點，對「我」的執著有了鬆動，主客對立也不再堅固。

「為何都不是我？」因為我不是影子。真正的我，具有見聞覺知而不動的真心。平常執著的身體、變化的念頭與情緒，都是本來面目的影子。若執著影子，便會隨外境起伏；若回到知見來修行，便如同「鑿山求金」，不再向外追逐，也不只做表面情緒的調整。

課後，法師為我們開了一帖名為「波羅蜜」的藥方。回到日常生活中，面對外界刺激，不再是壓抑自己的消耗戰，而是練習凡事「波羅蜜」——看見眼前的對立、他人的表情與話語，都是自心變現的影子。如《金剛經》所言：「凡所有相，皆是虛妄。」心若不住於相，便能從基本的地方學習無漏。這份清淨的信心，不再只是課堂上的理解，而是生活中一步步落實的方向。

◎王果智

### 華光寺重生有感

## 將佛法傳回佛陀故鄉

二三十幾年前，聖嚴師父率弟子們前往印度朝聖，在祇園精舍旁看到「華光寺」，沒人照顧已成荒寺，難過地在《佛國之旅》書中寫下：「好像那座廟本來就是我的，而被人遺棄了一樣。」師父發願：祈願未來能有一位有福的大德來照料主持。

十多年後，我在埔里遇到果醒法師，得知法師常去印度修行。心想：法師常去印度，華光寺若能由他來修復，應是最佳人選。六月份，於五一四期《人生》雜誌上，讀到〈祇園花開 聖地光輝——舍衛城華光寺的守護與重生〉一文，真的由法師擔起重任！法師克服萬難，整修華光寺，未來它不僅是觀光聖地，也將成為弘揚漢傳佛教的基地。感恩法師復興了華光寺，也達成了師父的願。

過去，我曾到菩提伽耶禮拜正覺大塔，見到那兒人山人海，我問導遊：「他們都是佛教徒嗎？」導遊說他們大部分是印度教徒。二千六百年前世尊示寂後，他們將世尊當成神來拜，而不是將世尊的教義應用在日常生活。將世尊視為一尊神，而不是人間的導師，可以想見，佛法在印度已經消失了，真可惜！華光寺的任務，就是要將佛法傳回印度，讓印度人及世人都能受益。師父每到一個地方，都會想著：能給當地人什麼樣的佛法利益？而不是想他們那兒得到什麼。如果全天下的人都能學習師父，多為別人謀福利、多奉獻自己，世界一定很祥和。

「華開滿樹紅，光照大千界；禪修靜心地，佛號遍人間。」如果師父還在世，相信一定很欣慰華光寺的復興，在印度消失兩千多年的佛教，將再度興起，讓法音宣流滿人間，世人都能因佛法而幸福快樂。

## 將壓力轉為利人利己的助力

◎果醒法師

### 問：壓力與競爭，應如何調適？

答：過去我寫過《平安最幸福》一書，其中有一篇〈安己和眾六字訣〉——輕、鬆、慢、細、小、分，滿契合用來回應這個問題。輕、鬆：聖嚴師父說凡事「要趕不要急」、「要忙不要亂」。在待人處事的當下，把兩到三成的注意力保留在觀察自己的身心狀態上，隨時放鬆身心，從放鬆而可觀察到自己的呼吸。緊張時，呼吸一定是快而急，放鬆則是緩而沉。把覺知力拉回到身體，體驗呼吸，這是最容易放鬆、減輕壓力的方法。

慢：講求效率與競爭，是現在社會上普遍的壓力來源，有句臺灣俗諺說「食緊拚破碗」，意思是說，一味追求速效，反而容易造成反效果，得不償失。因此，與其追求速效，我反而鼓勵慢一點。

細：怎樣慢下來呢？運用禪修的「現在觀」：同一個時間，只做一件事。這樣做的好處就是凡事不分散、不慌張；當有其他急件需要處理時，就把原來的工作按下暫停鍵。否則，會變成同時有好幾件事在進行，而感到分身乏術、忙不過來，備感壓力重重。現在觀，讓我們「以過程為目的」，隨時欣賞生活、體會人生，不至於為了事，而忘了最重要的人本身。

小（少）：最後，從個人的修為來說，壓力常是自己找來的，故日常生活中，常感到「壓力山大」。多年前曾流行過「斷捨離」的生活文化。有意義、有品質的人生，就寫好文章，論文一樣，要有所剪裁，避免什麼都要。

分：主事者或擔任主管的人，常是壓力最大的。俗語說：「有福同享，有難同當」，如以分層負責、分工合作來領導大家，團體的成就、收穫則與大家共同分享，這也是一種將壓力化為整為零的方便。

其實，競爭是一種比較心，所謂「一山還比一山高」，與他人比較是永遠比不完的。如果能將競爭轉換為奉獻他人的自我成長，則成為調適壓力的一種方法、方便。去年我見到AMD蘇姿丰執行長的父親蘇春槐先生，說他女兒的成功有三：起步早、不怕失敗、樂於助人。與人為善、廣結善緣，把競爭看成促進彼此成長的契機，壓力可轉化為利人利己的助力。

阿彌陀佛

念佛

AMITABHA

[週三]線上念佛共修 7:30pm-8:30pm

Pure 法鼓山世界青年會

透過法師的帶領，從四萬八千法門中找尋自己的良藥！

去藥採師尋

16-42歲 | 法鼓德貴學苑

9/16起 19:30~21:00

歡迎參加

淨心淨零 · 祥樂豐足 調心篇 3 ◎聖嚴師父

# 保持心清淨 減煩惱增智慧

佛心與眾生心原是一樣，不同的是眾生心有煩惱、佛心無煩惱。



我們的心，非貪即瞋，愚癡而不知智慧，所以從減少貪瞋著手，才能發現智慧是什麼。有人在念佛或誦經時，生不清淨的雜念、妄想，這是正當的情況，就是因為心不清淨，所以修行。

開始修行的人應該相信自己有煩惱，才要追求智慧。煩惱斷盡則見智慧，智慧圓滿便與佛心相同，佛心與眾生心原是一樣，不同的是眾生心有煩惱、佛心的清淨智慧心，便能見佛的不動性和空性。

## 佛性到處存在，本來具足

清淨心是自照顯人的智慧，佛性是在凡不滅、在聖不增的本來面目。有位禪師開悟以後，有人問他發生了什麼事，他回答：「早晨起床後，轉身碰到牆壁，才發現我的鼻孔是朝下的。」意謂佛性到處存在本來的具足。當煩惱心還在的時候，即在迷中，就看不到佛性。智慧顯現時，即已開悟，不論看到什麼，什麼都是佛性，那又稱為無分別心，或無差別性。

「心淨國土淨」出自《維摩經》的《佛國品》，即是一隨其心淨則佛土淨的經句。那是說心清淨後環境也清淨。所謂環境，是指眼所見、耳所聞、鼻所嗅、舌所嘗、身所觸到的五欲境界，又稱五塵。

## 過去已過去，心裡不牽掛

在日本的禪宗公案中，有這樣的一則趣談：有位努力修行的和尚，有一師兄，是位年輕女子也急欲過河，但那是大雨之後，河面水漲而又無船可乘。其中的師兄自告奮勇將女子抱過了河，然後各走各路。

然而在路上，師弟不斷地向師兄抱怨：「出家人怎麼可以接觸女子，你今天抱了女子過河，是犯了大戒。」師兄不予理會，行事如常。到晚上，師兄一覺睡到天明，而這位師弟輾轉難眠，對於師兄白天的行為，耿耿於懷，認為他犯了戒，尚不知懺悔。師兄醒來見師弟一夜不眠，問明原因，師兄便說：「我抱女子過河後已放下，為什麼你到現在仍緊抱著她不放。」

## 溫哥華道場禪一心得

◎高英

## 放鬆，才是省力得力處

六月的溫哥華，舒適而不冷，正如禪修中「鬆緊適度」的身心狀態。六月二十八日，與三十多位禪眾齊聚溫哥華道場共修禪一。禮佛三拜後，頂禮自己的菩提道場，默默發願：要把這這次殊勝因緣，精進用功。

常悟法師扼要的開示，為這次禪修提出三個要點：放鬆、放慢、省力。並引用大慧宗杲禪師的心法「省力處，便是得力處」，勉勵大家「用心」體會，而不是一用力一修。

過去練習經行時，以為雙臂擺動起來就是放鬆，那其實是頭腦在指揮身體，因此腳步是否真正放鬆，並沒有明顯的覺受。這次在法師引導下，才真正體會到什麼是一「省力處」，不是一「讓手臂擺動」，而是全然放鬆的身體帶動手臂；不是一「刻意放慢」，而是腳步輕快、不費力落地。

慢步經行中，有時心念為境所遷，身體不由自主地緊起來。聽到法師的提醒，趕緊把注意力拉回身體。身體一放鬆，心也隨之安定下來。那一刻，第一次清楚感受到：用力，是緊；省力，是鬆。鬆，才是得力處。

法師曾在一次禪修中開示：「腿痛的時候，不要注意腿的感受，讓心回到方法。」當時心想，腿痛得那麼明顯，心都被痛拉著跑，怎麼可能回到方法？但下午的靜坐，讓我真實體驗到：真的有可能。

第一支香快結束時，腿開始痛。試著把心拉回呼吸，幾次之後腿仍然痛，但有幾個瞬間，痛變得非常輕微，像是被放遠了。那一刻，突然明白法師所說的「省力處」。因為這樣的體會，連續坐了兩支香。

一天的精進禪修在安定與法喜中圓滿。在法師的引導下，禪眾練習行、住、坐、臥不離禪修。回望這次的用功，心中充滿深深的感恩，感恩法師們的引導、護持與照顧；也感恩所有內外護法工默默付出。願以所修功德，迴向道場所有法師與義工們，願正法久住，眾生得益。阿彌陀佛！

步說「心境雙亡」才是真

一輩子要練習的事

二〇二三年九月上初級禪一訓練，就知道這是一輩子要練習的事。

過去的我，總是在追求效率，以為同一時間可以處理很多件事，就是效率。上完初級禪一訓練後，才發現這就是自己煩惱的來源。二年來，每週禪坐共修，還參加禪一、精進禪二，這次報名中級禪一訓練，法師不僅把方法講得更透徹，還連結到內心深處。

為什麼人會喜樂而厭苦？事實上，這是另一個煩惱的來源。如果靜坐時，面對自己身體上的痛，都可以練習用聖嚴師父的「四可」去面對，那麼，人生遇到其他的苦，想來也都能用方法。面對苦與樂，如果能用平等心去對待，心就可以定，能定就能轉境。

提到取捨心時，法師進一步說「心境雙亡」才是真

水月禪跑

第7屆 2026

用跑步，讓心歸零  
準備重新出發！

環境優美 寺水月道場  
景觀特色跑線

農禪寺

11/7 (六) 6:00~11:30

地點 農禪寺

資格 (1) 18~75歲(含)  
(2) 需具備禪修經驗(禪坐共修亦可)  
(3) 提供一年內單次完成10公里(含)以上，且必須於90分鐘內完賽之「路跑完賽證明」或「跑步APP軌跡紀錄」(二擇一)。  
\*其他運動資歷無法替代

報名 8/1起，請上網報名

其他活動注意事項詳見農禪寺官網

QR Code

認識中華禪法鼓宗

漢傳禪法，如何走向世界？

對快速變動的社會、緊張的人際關係，以及焦慮、孤獨等身心困擾，人們需要的，不只是暫時放鬆的方法，更需要一套能幫助自己看清煩惱、轉化身心，並落實於日常生活的智慧。漢傳禪法正是在這樣的時代需要中，逐漸走向世界。

聖嚴師父曾指出，漢傳佛教的特色，在於具有消融性、包容性、適應性、人間的普及性，以及社會的接納性。漢傳禪法立足於日常生活，不要求學習者離開原有的文化與信仰，也不以神通、感應為訴求，因此能跨越語言與文化的界線，被不同社會的人們理解與實踐。

一九七六年，師父在美國紐約開始指導西方弟子禪修，此後陸續前往歐洲、中南美洲及其他地區弘法，並重視培養當地弘法人才。師父要求傳承者所教的方法必須清楚、純正，不混雜其他法門，也不涉及神通與特異現象，而以緣起性空、因果不空為基礎。正因形式具有適應性，傳承又有所依循，漢傳禪法才能在不同文化中延續，在不同國家扎根。

時至今日，僧團法師與師父的東、西方法子們，接續師父國際弘法的步伐，持續於世界各地深耕漢傳禪佛教，將中華禪安的智慧，帶給普羅大眾。

(文／編輯室、圖／本刊資料)

默照禪十四心得

◎ Cathy Cai (亞特蘭大)

修行，先認識自己的習氣

過去了四次七天以上的禪期，這次默照禪十四是最放鬆的。也許平日忙於家庭與工作，剛開始幾天，休息時間都在見周公。雖然打坐時能放鬆身心不昏沉，還是責備自己，禪修機會來之不易，應該更努力精進。

然而，果廣法師提醒我們，禪修前幾天是調身、調心的過程，也是平日煩惱習氣浮現的過程。要做的是時時處處用方法，清楚覺察身心的感受，不加入自己的想法與評判，不把「我」投入感受中。因此，後來乖乖聽從身心需求，需睡覺時睡覺，該吃飯時吃飯。

法師還提到，禪修也是認識五蘊的過程。過去總覺得自己很多事情要做，對休息常常感到愧疚。現在看來，這也是一種我執，因為加入了自己的看法與評判，使自己變得緊張又焦慮。所以，修行首先要認識自己的煩惱習氣和行為習慣，進而接受自己，提昇自己，慢慢消融自我。

在過程中，分辨善惡十分重要。以前閱讀祖師大德的著作，總覺得分別心是一切煩惱的根源，只要做到「不思善、不思惡」，便能見到本來面目。卻沒意識到，沒有分別心的前提，是要先具備善惡分別的能力。我們凡夫修行進退進退，「若遇惡緣，念念增長」。若沒有善惡觀念，如何累積福德資糧，來增長智慧呢？

法師開示「慧」的基礎是「戒」與「定」，戒在梵文中止息煩惱習氣之意，因此，修行須從分辨善惡、勤修五戒十善開始。在修定上，經法師講解《坐禪經》，才明白首先要安住在呼吸進出的地方，清楚知道在呼吸，就像是坐在門口，知道來來回回有人經過，不必分辨是入或出，如此即是練習「不觸事而知，不對緣而照」，有了止的基礎，才能默照同時，定慧雙修。

禪期圓滿後，內心十分感動，非常感恩法師和菩薩們的成就，身心得到很大的調整。隔二天，收到遠在中國的媳婦往生的消息，體會生命無常的同時，也提醒自已：無論發生什麼事，不要忘記用方法。知道自已傷心難過，把心安住在呼吸及佛號上，按部就班吃飯、睡覺、工作、安撫家人情緒；誦經、布施、念佛、打坐，將功德迴向給媳婦及眾生。我也每天發願，好好幫助病人，照顧像媳婦一樣的失智長者，將來能回國陪伴她最後一程的遺憾，轉化為利益眾生的願力。

遇見自己

法鼓德寶苑

18-42歲 | 定是慧體，慧是定用 | 9/6起

QR Code



香港護法會（二〇二一年遷至新址，由副住持果品法師主持灑淨儀式，空間也進一步擴增。



聖嚴師父應佛教青年協會邀請至香港弘講，開啟了當地信眾與香港分會的因緣。



# 點亮東方的心靈明珠

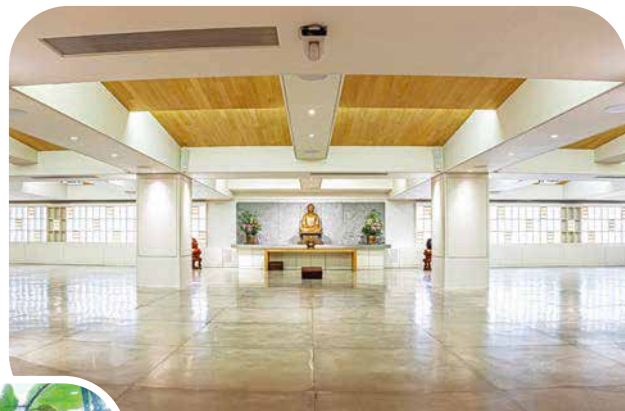
香港道場 30 週年特別報導

走入香港道場

## 安定自在的境教空間

· 明淨莊嚴的大殿

踏進道場的重心——大殿，質樸的灰石鋪展成地，潔淨的白色樑柱，構築成寬廣的殿堂空間。銅鑄佛像穩穩地安座其中，兩旁展延出如石窟般的光明燈牆，宛如佛陀在放光說法，照亮整個時空，也照亮眾生本有的清淨心地。



· 融合自然的經行廊道

位於大樓內的香港道場，即使缺乏戶外空間，仍有著與自然互動的感受。尤其是殿堂和課室外的經行廊道，大片的玻璃窗外，遍布綠色植栽，進行禪修活動時，在此經行、托鉢，宛如走在自然環境中，令人放慢、放鬆。



· 自在放鬆的輕食區

香港道場的特色之一，便是在活動空間之外，規畫了輕食區、自修區、茶軒等閱讀和交流的生活空間。信眾每每於活動後，自行泡上一杯茶，翻閱一本書，坐在不同角落，於繁忙的都會生活中，享受身心放鬆的自在時光。



· 尖沙咀共修處

香港道場除了位於荔枝角的會址，在尖沙咀地區還有一個共修處。雖僅是一方共修空間，禪堂、知客處、會客室等一應俱全。即便大樓外車水馬龍，走進共修處的禪堂裡，一切熙熙攘攘，盡皆止步，內心的煩惱也隨之止息。



護法弘法 世代相承

陳天明（資深護法悅眾）

### 師父一句話 奉獻三十年

天明之所以認識聖嚴師父，親近佛法，少不了同修勸導。一路用心接引。一九九六年師父至香港弘法，並善巧接引她皈依。天明前往聽講；兩年後師父再度來港，又讓她有機會接引師父，並善巧接引她皈依。後來，陳天明來港參訪農禪寺，參加青英禪三，從欣賞師父的博學親和，到體會師父的慈悲包容，信服師父對生死的開示，最後堅定這一生要跟隨師父學佛，還要這份法緣傳承給下一代。

當義工。親近法師的點點滴滴，在在讓他感動。有一次幫忙果品法師整理行李，看到行李箱內物品豐放整齊，簡潔又乾淨，不禁對出家人的物品感到佩服。見到果品法師，果醒法師的僧服補了又補，有人覺得破舊，「但我從法師們的行誼，感受到這是一份非常清淨、值得護持的僧團。」讓他感動的，還有資深悅眾的風範。「剛來時，討論事情常有不同意見，郭永安師兄甚至被罵『老糊塗』！」他看到郭永安心平氣和地回應：「是啊，我不是老了才糊塗，年輕時也很糊塗。」受批評而不起瞋心，這樣的修為與心胸，讓他從中學到自我的心修行。

### 從梵唄中學會柔軟

集 YouTube 上聖嚴師父談因緣觀的開示，改變了潘婉儀的生命。當時正值人生低潮的她，聽完豁然開朗，循著網路資訊，走進了香港道場。

二〇一四年皈依後，隔年父親罹患癌症。七年的照顧歲月，對任何人來說都不容易，卻成為潘婉儀踏實學佛的過程，她每天做定課、念佛，並將功德迴向父親，「幸好有佛法，念佛和梵唄安住了我。」

父親在病中很少喊苦，臨終也十分安詳，這段經歷彷彿是佛菩薩的示現，讓她對佛法生起更深的信心，也體會到：「梵唄就像一條無形的線，連接了眾生和佛菩薩。」曾經被音聲法門安住的她，因而發願將這份佛法的禮物分享给更多人。

帶著感恩，潘婉儀承擔起梵唄組組長及法會監香執事。照顧大眾共修的同時，也在首聲法門中調伏自己的剛強與求好心切，「我在首聲的過程中，學會了欣賞他人和隨順因緣。」

過去在職場擔任主管，她認為達到要求是理所當然；學佛之後，心逐漸變得柔軟，開始看見每位義工的發心。共事時難免想法不同，需要不斷地磨合；如今，她也能隨順因緣，放下對完美的執著，成就彼此一起成長。

十多年來參與香港道場的發展，潘婉儀笑說，彷彿看著一個寶貴慢慢長大。她期許，當道場逐漸有力量時，能主動走出去，把佛法傳遞給需要的人，為那些無法走進道場的人，帶來佛法悲智的力量，走過生命的低谷。（楊仁惠）

劉佳略（護法會副會長）

不 同於曾親近聖嚴師父的資深悅眾，師父圓寂後走進法鼓山、香港護法會現任副會長劉佳略，則是在螢幕上看到師父，「確切來說，我是從僧團法師與資深悅眾身上，看到師父的身影。」

回想十五年前初次走入道場，當時常炬法師送給他包括《法鼓山》光碟在內的許多結緣品，「後來才知道，法師將所有家底，全部拿出來跟我結緣！」經由法師接引，短短兩年不到，他從皈依、受菩薩戒，到參加生命自覺營、自法超越禪修營。不久，副住持果品法師邀他來



▲二〇一九年，香港道場荔枝角會址進行購置簽約，信眾終於有了永久的學佛心家。

## 香港道場大事記

| 年份   | 大事記要                                                |
|------|-----------------------------------------------------|
| 1988 | · 聖嚴師父首度至香港弘法                                       |
| 1994 | · 於銅鑼灣設圖書流通處<br>· 籌組香港分會，辦事處遷至灣仔                    |
| 1996 | · 註冊設立法鼓山香港分會（香港道場前身）                               |
| 1999 | · 陳天明、鞠立賢伉儷提供荔枝角場地做為共修處                             |
| 2002 | · 師父為擴增的荔枝角會址空間主持灑淨儀式                               |
| 2005 | · 香港分會更名香港護法會                                       |
| 2008 | · 舉辦法鼓山慈善音樂會為川緬賑災                                   |
| 2011 | · 僧團派任法師常住道場                                        |
| 2012 | · 首次舉辦慈悲三昧水懺法會                                      |
| 2014 | · 於香港中文大學舉辦青年五日禪<br>· 香港道場港島會址舉行灑淨開光典禮              |
| 2015 | · 香港道場啟動「眾願成就 護持擴建」勸募專案                             |
| 2017 | · 首辦中元報恩「都市地藏週」                                     |
| 2019 | · 香港道場永久會址購置簽約，圓滿第一期購買計畫                            |
| 2020 | · 首次舉辦跨年祈福法會，連線總本山除夕撞鐘<br>· 各項活動因疫情改網路進行，推動百萬誦《藥師咒》 |
| 2024 | · 林大輝居士提供尖沙咀空間，設立共修處                                |
| 2025 | · 宏福苑大火，展開災後關懷                                      |

## 香港道場30週年系列活動

法會與禪修，是漢傳佛教傳承千年、安己度眾的兩個重要修行法門，藉由三十週年的因緣，香港道場籌辦了瑜伽焰口法會、戶外千人禪修，邀請大眾來體驗法鼓山深度的心靈環保之旅。

### ①【瑜伽焰口法會】

- 時間：9月6日（日）14：30～21：30
- 地點：香港國際機場 亞洲國際博覽館2號館
- 法會報名網址：https://flamingmouth.ddmhk.org.hk
- 前行功課：法華30網路共修

### ②【戶外千人禪修】

- 時間：11月7日（六） · 地點：西九龍