

僧團結夏安居 儲備弘化力

方丈和尚主七 深化漢傳禪法的生活化與人間化 修行功德迴向全球眾生

【釋演曉／金山報導】六月一、二、三日，僧團於總本山展開為期三十天的結夏安居，由方丈和尚果暉法師擔任主七和尚。最後一日「祈禱總迴向」，方丈和尚帶領全體僧眾，將長時間精進修行的功德迴向，祈願全球疫情消退、眾生平安健康。

「漢傳禪法強調生活化與人間化，在禪堂中不斷藉由觀心與方法，練習清楚覺照身心與境界。」方丈和尚勉勵僧眾，回到執事崗位，與人我、環境互動時，練習放下自我中心，這既是觀念，也是修行與生活的態度。

「讓僧眾回到自己，從自我覺照中去調整修行的鬆緊度。」僧才培育院監院常葉法師表示，結夏課程按次第規畫，行解並重，從佛法的基礎觀念，到止觀、默照、話頭的進階學習。行門部分包括禪五、禪七、禪十四、三梯次共二十六天；解門部分，由果廣法師講授「漢傳禪佛教研習」，三十日則進行總迴向。內護監香的安排，由常字輩法師帶領演字輩法師，在禪期進行時，學習禪堂運作與照顧禪眾，不僅全方位學習，更是經驗傳承。

第一梯次禪五由僧眾自行安排修行功課，每個人都是



▲各地僧眾回總本山結夏安居，於大殿中精進用功，積蓄未來的弘化力。

（李東陽攝）

自己的監督。「無論拜佛、誦經、經行或打坐，大家都非常用功。」總護由僧團都監常遠法師擔任，他表示清晨進禪堂前，一百多位僧眾安定地在微光薄霧中經行，每天走不同的環山步道，讓平時在各分院的僧眾從中體驗總本山的境教，師兄弟齊聚共修，因緣殊勝難得。

第二梯恢復禪七作息，安排聖嚴師父二〇〇一年的禪七影音開示。師父強調「解行相應」，也就是觀念與方法實踐的搭配，並說明佛教思想的原則——生命的三種緣起觀：業感緣起、阿賴耶緣起與如來藏緣起，當身心與環境互動時，便會產生種種因果及煩惱，此時可運用禪修方法來觀照身心，面對現實生活。

第三梯禪十四第一週為中階禪七，師父影音開示著重於止觀進入默照、話頭與直觀的方法指導。第二週為話頭禪七，播放二〇〇七年師父於總本山主持最後一次話頭禪七的開示，師父殷殷叮嚀眾人：「經過長時間的修行，不是得到什麼，而是放下了什麼，當我們放下愈多，修行愈有力。」禪期圓滿當天，方丈和尚期勉眾人將所學繼續在生活中運用，才是一個真正的修行者。



▲文理學院畢業生在師生們祝福下，發願回饋社會，實踐利他的善行。（李東陽攝）

文理學院畢業生在師生們祝福下，發願回饋社會，實踐利他的善行。

懷抱利他願心 踏入社會

法鼓文理學院畢業典禮

【江胤芝／金山報導】

「不同國籍、文化、年齡層的同儕，帶給我寬廣的視野！」吸收佛學知識之餘，也培養處事的能力。六月十日，法鼓文理學院舉辦畢業典禮，在《法鼓頌》、《菩薩行》、《法鼓頌》的歌聲中，師長為畢業生搭菩薩衣、撥穗，祝福佛法教學系學士班、碩士班及人文社會學系五十位畢業生，邁向淨化人心、淨化社會的旅程。受疫情影響，典禮首度透過網路直播，邀請親友線上觀禮。

校長惠敏法師勉勵學子踏出校門後，保持身心健康，方能自護護他。方丈和尚果暉法師以「心靈環保」掛帥，與畢業生結緣，並以「學習為奉獻」鼓勵階段性學習圓滿後，實踐利他行，開展慈悲與智慧的自愛寶藏。畢業生跨領域的學習成果，在在體現多元、開放的校園氛圍。佛教教學系學士班蔡亞伯以水墨白描技法繪製《法華禮讚圖》，全圖拼接

泰國護法會援助曼谷比丘醫院

【泰國訊】泰國護法會與我國駐泰國辦事處，共同成立「泰國護法會與我國駐泰國辦事處」，五月十八日前往曼谷比丘醫院，捐贈醫療及民生物資，僧團常空法師帶領十多位泰國護法會代表及泰國護法會駐泰國辦事處代表，共同回贈當地社會，也協助泰國護法會長期關懷的曼谷比丘醫院，捐贈白米、N95口罩、無線電話、血壓器、體重器等物資協助防疫，照顧泰國僧眾的健康。

泰國護法會會長蘇林妙芬表示，比丘醫院平常住有院人數近百位，護法會贊助營養餐已達七、八年，疫情爆發後，當地援助的焦點多以大型醫療院所為主，護法會便著力關懷資源較為缺乏的比丘醫院。

捐贈儀式後，院方帶領法鼓山信眾參訪院內已有五百年歷史的寺院，該院僧眾並為眾人灑水祝福，寫下一段不分傳承，相互守護的佳話，而聖嚴師父期許泰國護法會搭起南北傳佛教橋樑的勉勵，也一點一滴在實踐。



▲泰國護法會援助曼谷比丘醫院醫療及民生物資，協助防疫。（泰國護法會提供）

青年學者交流漢傳佛教在東亞

【江胤芝／金山報導】「替未來的年輕學者，架構起交流與努力的平台，是中華佛學研究所努力的目標，也是聖嚴師父的教育理念！」由於一漢傳佛教青年學者論壇「延輝」六月十二日，中華佛學研究所合辦「漢傳佛教在東亞座談會」，延續青年學者的交流。所長果鏡法師特別感謝文哲所與佛學研究所的風氣，當年並率領十多位選修「中國禪宗思想研究」的臺灣大學學生到場見證。

首場論文發表，中研院文哲所博士後研究郭珮君以《參天台五臺山記》中的天台佛教交流——為題，探討僧成尋於宋明年間巡禮五臺山的日記。



其中，成尋以法華密法祈雨成功，令法華佛教社群相走告，參訪他所設置的法華壇、學習法華法門，這個現象引發郭珮君好奇：「法華法門由中國傳至日本，為何中國僧人看到了卻如此驚訝？」於是深入研究，看見天台佛教的逆輸入。她藉此勉勵青年學子：「歷史文獻中，存在許多第一手難以發現的細節，透過自身研究的關懷，便能深入這些有趣的現象！」

中華佛學研究所博士後研究鐘可立（Corey Lee Bai）發表「抒情與詩禪：明清江南叢林「人本主義化」的佛教文學觀」，探究明末清初的詩禪，如何由重視心性的山水詩，轉為性情相融的抒情詩。鐘可立解釋，在動盪時代，抒情詩蘊含的苦觀，可作為當時仕紳的修行動力，近於人間佛教的人本關懷；若深入修行內涵，則可達一性情不二、「心境俱融」的境界。

臺大藝術史所學生陳安琪，對郭珮君介紹的《敦煌壁畫五臺山圖》印象深刻，在理解圖像、造像之餘，更深入背後的文化與思想史，「五臺山的中日交流故事，可輔助藝術史所缺乏的角度！」歷史所學生詹前伸分享，鐘可立經由文學、詩、禪宗的角度，讓他看見明清知識分子如何參與社會文化，期許自己的研究也能朝向多元整合的視角。

災變、恐懼在哪裡
救苦救難的大悲心就在哪裡
當世界遍地呼請諸神、菩薩相救的此刻
我們一起來持誦《大悲咒》
千遍萬遍 心安平安

祈願
觀音菩薩普門示現
救度世間一切苦厄

大悲咒
LEARN LINE INSIST
EMPOWER NURTURE
7.12 總迴向 14:00-16:30 線上《大悲咒》法會，網路直播



在家自修 疫外收穫

◎何筱淇

這幾個月的防疫期，也是學佛的自修期，透過線上的講座、禪修、法會，以及持咒、誦經、念佛等，各地信眾持續用功，本期分享在家精進的「疫」外收穫。

新冠肺炎疫情延燒了數月，法鼓山體系配合防疫，暫停實體共修、課程等活動，不過，各地信眾透過線上課程和共修，以及自身的修行定課，持續精進用功，在家「防疫不放鬆」。

累積修行 生活很充實
「平常做義工，我都主動找事做，所以疫情期間，我一樣有事可做。」信行寺資深義工楊美香，將這股主動奉獻的精神，融入居家防疫的時光。她每日念誦《地藏經》，便開始打電話關懷信眾，「自我督促已成為日常習慣，無論環境如何變動，也不會失去修行的著力點。」

林綺雲是紫雲寺資深義工，十年來歷經洗腎、換腎，多次生命垂危，受到大嫂的接引，開啟了學佛之路。她從《地藏經》了解因果，不再抱怨自己的病情，身體也逐漸好轉。

「因為生病，對於遭逢疫病的人，特別感同身受。」這段期間，她發願念誦《百部《地藏經》並迴向，修學地藏菩薩的大願法門，廣度眾生。

「生活從來沒有這麼閒過！」周惠芸在安和分院學佛五年，向來義工服務滿檔，道場活動暫停後，她起初不知所措，只急著將時間填滿，但計畫往往趕不上變化，於是她不再「按表操課」，隨緣因緣修行。線上共修時間一到就參加，有空就到佛堂拜佛，不給自己太大的壓力，「一點一點積少成多，生活因此很充實。」

家住臺中的寶雲寺資深義工林月霞，兩位女兒分別在清明期間參加梁皇寶懺法會線上共修，當「大悲咒 LINE 起來」活動一開始，她每天持咒二百遍為世界祈福，「自從開始持咒，同修覺得家裡氛圍比以往清淨安定，於是主動跟著我一起持咒，而且每天念誦一〇八遍。」

學佛幾十年，同修的改變是林月霞意外的收穫，這也讓她信心加倍，發願要積極將佛法分享給更多人。

安定修行 無常中成長
「無論是法師或信眾，相信許多人都是比疫情前學到的更多。」信行寺監院常覺法師表示，面對無常變化，唯有保持一顆彈性的心，才能在變化裡平衡、從逆境中成長。

疫情呈現了無常，在家自修也成了生活的日常，「獨修比較困難，卻能增進大眾對修行生活的堅持。」安和分院監院果旭法師藉此勉勵大眾，實踐聖嚴師父倡導「戶戶蓮社，家家禪堂」的精神，即使道場共修活動暫停，修行路上依然要自我精進，勤奮不懈。

慈基會慰訪關懷，溫暖陪伴

把握當下 盡心付出

◎鄭陳暖（新竹分會慰訪義工）

一十七年來，隨師兄姊到新竹各地參種，讓我深切體認到世事如此無常，就像這次新冠肺炎來襲，它不會事先通告我們。

「世事難料」幾乎是每個關懷個案心裡的嘆息。今年初，一位原住嘉義的陶藝老師，因先生嚴重車禍來求助，夫婦倆本打算在南部鄉下安度晚年，不料先生被橫來的轎車撞傷，導致癱瘓臥床。為方便就醫，她搬到新竹姊姊家寄住，先生則住進醫院附設的安養院。除了沉重的醫療負擔，疫情期間禁止探視，兩人只能透過視訊互通往來，心中非常無奈。

面對這樣的難關，我們能給予的實質幫助有限，但定期前往慰訪，聽她說說話，在旁陪伴和寬慰。這一陣子，原本柔弱慌亂的陶藝老師，神情比以前穩定了，臉上也開始有點笑容。這樣的陪伴，真的能夠帶給對方轉念的動力。

慰訪時，看到很多人生際遇，有的老菩薩原可和先生靠著優厚的退休金安度晚年，不料先生幫人作保，結果背上身債務，鬱鬱寡歡而逝，留她一人獨居在承租的老舊公寓。有一次到新竹市區慰訪，案主住在城隍廟後。我們穿過繁華熱鬧的市中心，彎進巷弄卻是另一個世界，婆婆的家在小巷弄的深處，靠資源回收維生，唯一的孫女因感情受挫，服下農藥以致終身殘障。生命的苦難在我們關懷的過程中，一再地出現。若非長期投入關懷，我這位單純的家庭主婦，對生命的感受一定非常有限。

我深信，每一位在我生命出現的苦難生命，都是菩薩示現。他們告訴了我：世界上有著各種不同際遇，很多人不是不努力，只是際遇讓他們必須接受現狀。面對這樣的婆婆世界，若問我還想做點什麼？我會說：「把握每個當下，盡心付出。」（楊雅穎／採訪整理）

為偏鄉孩子張開雙臂
◎蔡春香（東勢共修處慰訪組組長）
我是東勢明正國小的退休老師，這次疫情期間，仍固定每週未到東勢共修處，和義工菩薩一起關懷當地的慰訪家庭，包括和平、谷關、新社等地區，都是我們慰訪的範圍。疫情對偏鄉的衝擊，不是疾病的威脅，而是經濟的緊縮，很多慰訪家庭的孩子，因此缺少了到餐廳、飲料店打工的機會，但這些孩子幾乎都要負擔自己的學費、生活費，有些甚至要幫忙貼補家用。有人說東勢果園多，打工機會應該不少，實情是果園工作要搬運物，年輕孩子根本做不了。

冠慈是我們從小學陪伴長大的孩子，就讀的大學受疫情影響，改採線上授課，但她卻因沒有電腦而上了課。孩子家裡靠務農維生，媽媽為貼補家計，常常曬菜乾到市場兜售，她得靠助學貸款升學，生活費要靠自己打工。「教育能讓窮人翻身」，這句話聽來有道理，前提是每位孩子都應該有平等的資源，冠慈的處境，只是偏鄉學生因環境的冰山一角，為了不讓一筆電燈費她的求學路，透過慈基會協助，我們以急難救助金幫她找到一款單價最低的小筆電，解決燃眉之急。

受疫情波及的孩子不少，偉婷也是一例。目前就讀大學的她，親人都已往生，她寄住奶奶家，靠低收入戶補助過活，每月仍極力省下二千元生活費補貼奶奶。這幾個月見到她，總會問：「偉婷，需要幫忙嗎？」她都笑笑說：「不用，不用，我可以的！」這孩子我們從小學一年級陪伴至今，看著她一步步努力長大，心裡常有很深的感動。

每次看到偉婷在共修處幫忙，總會想起和她阿嬤的最後一次見面。當時痛末的阿嬤騎著摩托車前來對我們說：「我不知道什麼時候會走，這個孩子就拜託你們多多照顧和陪伴。」偏鄉的青山綠水宜人，隱藏其中的人間辛酸卻常像輕風一樣，不被當一回事。身為佛弟子，但願能把握此生的緣分，為更多需要溫暖的孩子，張開陪伴的雙臂。（楊雅穎／採訪整理）

▲蔡春香帶領獎助學金受助學子，展開分享卡聯誼活動。（東勢共修處 提供）

①每週的「法鼓講堂」，是信眾固定上網聞法義的時光。（何筱淇攝）
②信眾與家人一起參加「心安平安祈福法會」，共同祝福全世界。（張麗蓮攝）
③禪修中心推行「網路禪修」，由僧團法師指導及開示。（傳燈院提供）
④跟隨法會直播畫面，信眾於家中佛堂禮佛、拜懺，安定身心。（寶雲寺提供）

果幸法師分享修學與修行



▲果幸法師分享留美求學心路，會眾彷彿聆聽到師父的叮嚀。（法行會 提供）

【本刊訊】六月四日晚上，法行會舉辦當月例會，邀請法鼓山僧伽大學女眾副院長果幸法師分享「修學與修行」，共有一百多位信眾出席聆聽。

法師娓娓講述在美十二年的求學歷程，讓眾人感受到平實卻深刻的修學心路，也彷彿聆聽到一場聖嚴師父對四眾弟子的叮嚀與關懷。

果幸法師談到赴美前後，師父叮嚀他的幾段話，帶給她向前的力量：「現在讓你讀書，是為了成就你，不是為了成就你自己。」、「道心第一，健康第二，學問第三。」以及堅定修行的方法，信念：「定課：持誦《普門品》與觀音聖號，以聖號取代自己的責任與身分有交代。」

▲臺中資深悅眾陳治明（右）、李東枝（左），分享隨師父護法修行、籌建寶雲寺的故事。（黃仁達 攝）

護法總會 資深悅眾傳薪話寶雲



▲臺中資深悅眾陳治明（右）、李東枝（左），分享隨師父護法修行、籌建寶雲寺的故事。（黃仁達 攝）

農禪寺參加佛七時，正當寒風來襲，雙腳踏在金屬階梯上異常冰冷，隔一會兒再走，腳底的寒冷消失了。他低頭一看，發現每一層階梯上鋪了布，「踏在階梯上的那股溫暖，我至今印象深刻！義工菩薩的細心體貼，讓我發心也要護持他人。」後來他加入勸募會員，並擔任護勤義工。

陳治明口中的「好兄弟」李東枝，兩人有著三十年的護法道情。早期臺中地區舉辦活動，或師父來臺中關懷時，她都是主持及司儀的不二人選。她分享有一次活動結束，陳治明離開前向師父頂禮告假，師父關心地問：「東枝菩薩怎麼了？誰送你回去？」師父的細心關懷，讓她感動在心。她回憶當年至中國大陸朝聖，師父帶著大家走入祖師大德的內心世界，「我們這群蒙受法乳之恩的弟子，也走入師父的內心世界。」

一九九七年前後中部拓展據點，李東枝承辦臺中區召委，隨法師到中部各縣市舉辦講座，民眾從而認識法鼓山，促成苗栗、豐原、南投、彰化、海線各辦事處成立。

總是一出在背後，出力在前面——的陳治明與李東枝，在寶雲寺籌建時期，從購地到募款，兩人全心投入，接引眾多人護持建寺。他們說：「師父將每個人都當成菩薩，一心護念眾生，成熟眾生，我們也要學習當師父的化身！」

悟寶 Online 親子課程
2020 暑期線上親子課程
活動對象：國小一升二年級、國小三升四年級，參加過悟寶兒童營的小朋友，需親子共同參加。
活動時間：8/23-29
活動內容：每日課程提供（由法師提供，法寶金剛圓滿可獲）
1. 每日課程提供（由法師提供，法寶金剛圓滿可獲）
2. 抽獎禮品（寶雲寺）
歡迎踴躍，名額有限。
諮詢電話：02-2893-3161 # 801-804 知客處

梁皇寶懺
2020 8/23-29
直播時間：8/23-29 每日 8:30-17:30
8/29 當天 8:00-12:00 直播時間 15:00-22:00
線上直播地點：寶雲寺
功德項目：
1. 每日隨喜功德（由法師提供，法寶金剛圓滿可獲）
2. 抽獎禮品（寶雲寺）
歡迎踴躍，名額有限。
諮詢電話：02-2893-3161 # 801-804 知客處

法鼓山僧大108學年度畢業製作暨禪修專題呈現

蛻變成蝶 轉化利他僧命

翻譯師父著作、法脈溯源、廢棄物活用 實踐與理論兼具 師長期勉學僧如蜂採蜜自利利人

▲僧大師長與法師
(左)回饋學僧的
分享,細數近年來帶
領研製有機肥料的趣
事。(李東陽攝)



於學術論文,如願意朝向修行
面,好好整理自己的人生,
都能提供別人很好的參
考!「常寬法師鼓勵
學僧,在僧大如蝶
採蜜,能向各方
善知識學習;畢
業後領執更
如蜂採蜜,把
蜜源帶回蜂
巢,不僅自己
用佛法,還能
運用佛法自利
利他。」

修持異同,進而體會漢傳、藏傳、南傳三系在接引眾生的應機與
悲心,並指出:「聖嚴師父是為了因應現代人緊繃的身心
方法。」
演澤法師從如來藏思想,整理師父於二〇〇七年話頭禪
四十九的開示,進而體會如何運用話頭來「把自己心中的
佛,從煩惱之中選出來。」演澤法師回溯三峰派海山
戒顯禪師的《禪門鍛鍊說》,運用平易近人的現代語言,
從願心、訓練學生、培養師資等面向,向祖師這一套「師
資教學系統」取經。
展現佛法善巧應用於生活的實務面,演澤法師學習有
機肥製作,推廣自然環保理念,在勞動過程中,同時觀
照自身習氣的消長。演澤法師進行自我轉化的生命書
寫,透過寫信給童年的自己,誠實面對心中陰暗面,發
現書寫過程猶如禪修,也經由慚愧、懺悔,與過去和解。
法鼓文理學院生命教育學程主任楊倍表示:「相較

演澤法師從如來藏思想,整理師父於二〇〇七年話頭禪
四十九的開示,進而體會如何運用話頭來「把自己心中的
佛,從煩惱之中選出來。」演澤法師回溯三峰派海山
戒顯禪師的《禪門鍛鍊說》,運用平易近人的現代語言,
從願心、訓練學生、培養師資等面向,向祖師這一套「師
資教學系統」取經。
展現佛法善巧應用於生活的實務面,演澤法師學習有
機肥製作,推廣自然環保理念,在勞動過程中,同時觀
照自身習氣的消長。演澤法師進行自我轉化的生命書
寫,透過寫信給童年的自己,誠實面對心中陰暗面,發
現書寫過程猶如禪修,也經由慚愧、懺悔,與過去和解。
法鼓文理學院生命教育學程主任楊倍表示:「相較

▲學僧演繹法師發
表活用有機廢棄
物的心得,分享過程
中佛法為自己帶來的轉
化。(李東陽攝)



有感於漢傳佛教在越南
的發展困境,淨嚴法師發願
將生活化佛法帶回家鄉,以
中、英語對照,將聖嚴師父
的《禪門第一課》翻譯為越
文,並計畫回常住寺院推廣
「禪在日用中」的精神。法
師感謝僧大師長的培育,更期
許不愧越南師父的教誨:「師
父不要求我學講經弘法,僅叮
嚀我在法鼓山培養出家人的行
儀,由內而外修行。」
賦予漢傳佛法新的詮釋,演
相法師分析默照禪與大手印的
異同,並指出:「聖嚴師父是為了因應現代人緊繃的身心
方法。」

法鼓文理學院
專題講座

丁仁傑博士講述 由公共佛教到公民佛教

【江胤芝／金山報導】當現代社會的人權、平等
觀,與「人間佛教」相遇,會擦出什麼火花?五月
二十七日,法鼓文理學院邀請中研院民族所研究員丁
仁傑,以「由公共佛教到公民佛教」為題,進行一場
佛教倫理與公民社會的思辨。
佛教學系主任鄧偉仁開場時,首先以《大般涅槃
經》為例,引領大家看見佛陀對參與公共事務的重
視,且告訴弟子,人民是否關注公共議題,正是國
家興衰的重要元素。不過,到了當今世界,不同國
族、階層、文化的佛教社群,要如何開啟與社會的
對話?

「人間佛教看似世俗化,其實它的本質,正是
為了打破入世與出世的界線!」丁仁傑從民眾佛
教的崛起,談到由「福報」概念所形成的「公共
佛教」基礎,令許多佛教徒走向入世行善的行動。
不過,公共佛教基本上仍與政治、社會議題保持
相當距離,而「人間佛教」在融合超越性與實用
性的嘗試上,卻有機會銜接上「公民佛教」的關
懷,如聖嚴師父提倡人間淨土的理念。
不過,丁仁傑指出,如果僅投入社會救助,
卻反對多元價值與官方體系靠攏,仍遠離公
民佛教的關懷,因其內涵應是「與社會弱勢
站在一起」,且行動上能尊重市民社會的民

課外心一章

◎林寶玉 (農禪寺佛學班班長)

線上學佛 感動又幸福

▲僧大師長與法師
(左)回饋學僧的
分享,細數近年來帶
領研製有機肥料的趣
事。(李東陽攝)

這段期間,不僅重新聽了《法
鼓全集》導讀課程,也聽了法師
們講聖嚴師父「無盡的身教」,
並閱讀了聖嚴師父的「寶字自
傳系列」。順著師父的生命史,
我從《歸程》讀起,目前則讀
到《步步蓮華》,已讀完八本
了,隨著書中的文字,似乎再
度看到師父如何克服千重萬難,
建設法鼓山的歷程。師父的無
私,令我深深感動,今生能夠
跟隨這樣一位典範,且在法鼓
山學佛,真的非常幸福!

身為班長,我常在線上留言,
也分享當過「法鼓講堂」的授
課主題,邀請同學一起上線聽
課,作為佛學班的共修課程,
讓學習不中斷,生活有重心。
每週五晚上法鼓講堂的直播
課程,我一定排除萬難參加,
不錯過任何一堂,上課時也盡
量會做筆記,保持持續且規律
的學習習慣。線上上課,雖無
法如課堂裡隨時可以向老師發
問,但「法鼓講堂」的歷史課
程非常豐富,可以點選播放,
非常方便。更令我驚喜的是,
發現法鼓山有這麼多優秀的弘
講法師。

受 新 冠 肺 炎 疫 情 影 響, 原 訂
五 月 底 結 業 的 佛 學 班 至 今
仍 無 法 恢 復 正 常 上 課。 但 我 們
農 禪 寺 佛 學 甲 班, 疫 情 期 間 仍
藉 著 LINE 群 組, 互 相 關 懷,
相 互 提 醒 要 精 進 用 功。
身為班長,我常在線上留言,
也分享當過「法鼓講堂」的授
課主題,邀請同學一起上線聽
課,作為佛學班的共修課程,
讓學習不中斷,生活有重心。
每週五晚上法鼓講堂的直播
課程,我一定排除萬難參加,
不錯過任何一堂,上課時也盡
量會做筆記,保持持續且規律
的學習習慣。線上上課,雖無
法如課堂裡隨時可以向老師發
問,但「法鼓講堂」的歷史課
程非常豐富,可以點選播放,
非常方便。更令我驚喜的是,
發現法鼓山有這麼多優秀的弘
講法師。

身為班長,我常在線上留言,
也分享當過「法鼓講堂」的授
課主題,邀請同學一起上線聽
課,作為佛學班的共修課程,
讓學習不中斷,生活有重心。
每週五晚上法鼓講堂的直播
課程,我一定排除萬難參加,
不錯過任何一堂,上課時也盡
量會做筆記,保持持續且規律
的學習習慣。線上上課,雖無
法如課堂裡隨時可以向老師發
問,但「法鼓講堂」的歷史課
程非常豐富,可以點選播放,
非常方便。更令我驚喜的是,
發現法鼓山有這麼多優秀的弘
講法師。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 443 期 7 月號
當佛陀遇上現代青年

夢想、愛情、人際關係等煩惱,存
在每個年輕世代,佛陀覺醒之前,也
是一個懷著厭離心的青年,他是如何看待這些跨越千年的
難題?當佛陀遇上現代青年會碰撞出怎樣的火花?走進佛
陀的生命故事,看佛陀如何在出走與抉擇中,愈來愈接近
自己。

現在青年最在意的生活事件為何?根據本刊對法鼓山世
界青年會及一般社青的調查顯示,高達 50%的青年最關心
「自我價值」,包括工作、夢想、學業、生命意義、自我
認識等,其次依序關注生死、經濟、愛情、人際關係、外
貌等項目。針對青年關注的六大主題,新世代的法師們分
享自己從佛陀一生歷程所得到的啟發,慢慢解開對生命的
疑問,盼年輕人在佛法中看清楚人生的方向,找到生命的
意義。

「菩提道上的女性修行者」繼上期介紹不同傳承所面臨
的現況與挑戰,本期繼續向悟因長老尼、傑尊瑪丹津葩
與達摩難陀法師請益,談女性在修行上的優勢,以及弘法
的期許。頂著碩士光環下田,「心農業進行式」張顯嚴教
不諳農事的妻子種地瓜果,讓他意外地在菜園領受四攝法,
更體會到,要推廣友善環境的自然農法,必須先用身口意
去感動身邊的人。(每本 180 元,訂閱一年 1680 元,另有
特惠專案,請見心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>。全
臺各大書局亦可請購,歡迎洽詢)

◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook
◎洽詢電話:(02) 2896-1600



【本刊訊】禪境,不離現實生活,面對
熱惱紅塵,禪修的觀念和方法,能幫助現
代人開發智慧、減少煩惱,同時也能幫助
他人。聖嚴師父一生致力推廣自利利他的
禪修,除了已出版的著作,仍有許多指導
禪修的文稿分散各處,未曾出版。法鼓文
化將師父曾發表於《人生》、《法鼓》雜誌,
以及收錄於《法鼓山年鑑》、《法鼓》雜誌
美好的晚年開示集》等書刊中的禪修開示,
集結成《禪的理論與實踐》一書,於六月
出版,是一本珍貴的禪修入門指南書。
理論是實踐的基礎,兩者相輔相成,為
了幫助讀者對禪修有基本的認識,《禪的
理論與實踐》內容分為兩個部分,第一部
分「禪的理論」,收錄《禪宗的頓漸法門》
、《禪宗對俱舍論的看法》、《大乘禪定的
修行》等八篇文章,除了闡述禪的內涵,
也為讀者建立正確的禪修觀念,以免落入
盲修瞎練,以及追求神秘經驗的陷阱。

書末的附錄,特別收錄三篇師父接受專
訪的文稿,內容處處可見禪師的機鋒妙答。
新時代的環境變化太快,資訊太多,人們
容易失落在其中,師父在訪談中,以禪的
精神,指引每一位現代人:「重視當下,
包括當下所處的環境和正在努力的工作,
同時也需要具有前瞻和回顧」、「腳踏實
地,實實在在在站穩現在,把每一個過
程都踏實地走過去。這就是禪。」

新書第二
部分「禪的
實踐」,收
錄《用禪調
心》、《無常與死》、《超越生命中的關
卡》等十五篇文章,帶領讀者將禪修落
實在日常生活中,讓生命產生質變。師父也
提醒讀者大眾:「如果能夠超越自我中心,
常常擺脫自我中心,日常生活裡就無一不
是禪,也就處處得解脫了。」

聖嚴師父禪修指引文稿 編集成書
《禪的理論與實踐》出版



主程序,此外,「在修行路徑上,透過相互依存性
(interdependence) 的思維,也能理解到自己對社會有
一份責任。」
綜覽一行禪師倡議的「入世佛教」、斯里蘭卡的
「抗議佛教」、臺灣卻未曾形塑出近似公民佛教的團
體,也引發現場學生踴躍的提問,如「出世的智慧,
能解決社會平等的問題嗎?」「如何慎選佛法的修行
典範,而不失關懷精神?」總結中,鄧偉仁表示,佛
教可向公民意識學習為人權、社會弱勢發聲,而積極
為社會議題奔走的人,亦可運用佛法、禪修,幫助自
己減除貪瞋癡等煩惱,彼此互相增上。



法鼓講堂
主講/卓球瑜 老師 (法鼓文理學院專任教師)
讀《法句經》
體三生有幸
8/5.12.19
Live 直播
時間: 19:00-21:00
地點: 法鼓文理學院 大講堂
免費入場, 歡迎各界人士參加
請留意: 本場活動由主辦單位提供, 大家可安心家中,
開播您的電腦、手機或平板即可上線!

聖嚴書院
福田班
招生中 2020
每週 3 次課程
快樂學佛法
你的學佛第一課, 輕鬆入門!
9/5 林口班 9/6 新店+雙和班
9/13 板橋班 10/11 馬來西亞班
9/6 蘭陽班 9/27 台灣班
請上網搜尋信眾教育院或洽 02-2893-9966 #6655 快樂學佛人 #6659 福田班 信眾教育院 搜尋

法鼓山
各地分

法鼓山世界
Tel: (02)249
雲來寺/法鼓
Tel: (02)289
法鼓山世界
Tel: (02)897
法鼓山人文
Tel: (02)897
法鼓文理學
Tel: (02)249
聖嚴教育基
Tel: (02)239

■北部

農禪寺
Tel: (02)289
雲來別苑/農
Tel: (02)289
中華佛教文
Tel: (02)289
安和分院
Tel: (02)277
天南寺
Tel: (02)867
廣明寺
Tel: (03)380
寶明別苑
Tel: (03)315
基隆精舍/基
Tel: (02)242
中山精舍/中
Tel: (02)259
新竹精舍/新
Tel: (03)525
松山分會
Tel: 0921-65
士林分會
Tel: (02)288
內湖分會
Tel: (02)279
社子分會
Tel: (02)281
石牌分會
Tel: 0937-81
大同分會
Tel: (02)259
北投分會
Tel: (02)289
淡水分會
Tel: (02)262
城中分會
Tel: (02)897
大安信義南
Tel: (02)277
文山分會
Tel: (02)223
三石分會
Tel: 0978-20
萬金分會
Tel: (02)240
雙和分會
Tel: (02)223
重陽分會
Tel: (02)298
新店分會
Tel: (02)221
海山分會
Tel: (02)226
板橋分會
Tel: (02)895
林口分會
Tel: (02)260
新莊分會
Tel: (02)299
桃園分會
Tel: (03)302
中壢分會
Tel: (03)281
天母共修處
Tel: (02)263
939-72
劍潭共修處
Tel: (02)288
928-06
同德共修處
Tel: (02)287
深坑共修處
Tel: (02)266
屈尺共修處
Tel: (02)266
樹林共修處
Tel: (02)268
三鶯共修處
Tel: (02)867
蘆洲共修處
Tel: (02)228
泰山共修處
Tel: (02)853

■中部

臺中寶雲寺
Tel: (04)225
臺中寶雲別苑
Tel: (04)246
南投德華寺
Tel: (04)24
三義DIY心靈
Tel: (04)222
苗栗分會
Tel: (03)36
豐原分會
Tel: (04)252
海線分會
Tel: (04)262
彰化分會
Tel: (04)711
員林分會
Tel: (04)837
南投分會
Tel: (04)923
苑裡共修處
Tel: (03)774
竹山共修處
Tel: (04)926
東勢共修處
Tel: (04)258
(04)257

■南部

臺南分院/臺
Tel: (06)220
臺南雲集寺
Tel: (06)721
高雄紫雲寺
Tel: (07)732
高雄三民精
Tel: (07)225
嘉義分會
Tel: (05)276
屏東分會
Tel: (08)738
潮州分會
Tel: (08)789
虎尾共修處
Tel: (05)636
朴子共修處
Tel: (05)370
白河共修處
Tel: (06)683

■東部

臺東信行寺
Tel: (089)22
(089)22
蘭陽分院/雅
Tel: (03)961
宜蘭分會
Tel: (03)933
花蓮分會
Tel: (03)834



惜福有幸福
◎聖嚴師父

培養福報

開始修行，不論是自利或是利他，布施是最容易的，也最能讓自己，或他人立竿見影，感到歡喜。布施又有相布施及無相布施，有相布施是有目的，可能為了還債、投資等種種理由，是以自我利益而布施。譬如說我虧欠了某人，但是他不要我還或是報答，我只有拿一些錢或東西，送到教堂、寺院、慈善機構，這樣的布施，是因為覺得欠了人家的情，想辦法為他做一件好事，了去自己心中的牽掛。

曾經有一位演員，因為他的太太對他很好，問他需要什麼東西來感謝回報她時，他太太卻說：「送我最好的東西，就是參加聖嚴師父的禪七。」這位演員真的來了。禪七結束後，他問他為什麼來禪七，他說：「還債的！」竟然也有這樣的布施，但是這種布施也很好啊！

有相布施，第一種是希望得到社會大眾給他一個好的名聲；第二種是現在布施，希望在年紀大一點時，人家來回報他、感謝他；第三種是因為宗教信仰的緣故，希望在這一生布施之後，有財產存在天國裡，等著去享受。

有相布施好不好呢？其實也不錯，總比有些無相布施的人，專門拿人家的東西變成自己的東西要好多了。

無相布施的意思，只是為了布施而布施，布施之後，還要佈「三輪體空」的觀念：「沒有東西可布施，沒有接受布施的人，沒有做布施功德的自我。」

布施與無相、無為相應，即為解脫道，布施與菩提心相應，即為菩薩道。布施行在自利來說，可增上自我的福德智慧；在利他來說，則是增上眾生的福德智慧。因此，現代的人應當多行布施。

（摘自《佛法綱要·布施波羅蜜》）



活出

每個人當下的生命力，都是一百分，
這一百分的生命力，可以讓我們處理好每件當下的事。

◎陳武雄

一百分的當下

多年前，有一次在農禪寺和聖嚴師父開會，會後師父問我：「你現在在做何用功呢？」我回答：「探討當下。」結果師父說：「當下是不存在的。」禪不就是活在當下嗎？過去已過去，未來還未來，當下不存在，那我們要活在哪裡？

帶領生活禪修時，我常常問學員：「現在是幾點幾分幾秒？」等回答完，當下的時間點已經過去了，這才體會到在一個瞬間，現在已成過去。時間是一種「流量」，過去、現在、未來連在一起，無法切分，生命也是如此。怎樣才能活在當下？

有部動畫《蒼蠅》（The Fly），敘述一個武士打坐時，一隻蒼蠅飛來停在臉上，他揮刀將其砍成兩半，沒想到竟變成兩隻。他繼續揮刀，結果數量倍增。就在精疲力竭時，看到一隻蒼蠅飛到屏風上，變成枝頭上的一朵梅花。他突然領悟：蒼蠅就是梅花！一下子滿屋子的蒼蠅，都成了一朵朵梅花。片中的蒼蠅，就像令人煩惱的事，當我們愈抗拒，煩惱就愈放大，導致心煩氣躁，什麼事也做不了。

五年前，我在新北市桃子腳中學、三峽國中帶領「校園靜心」，學生都喚我「陳爺爺」。四年下來，學生們在學業和生活上，回饋了很多心得，令我印象深刻的是一位體育班的跨欄選手。二〇一七年新北市運跨欄比賽中，那位學生發現同組有兩名高手，心想：這完了！接著想起了陳爺爺教的一把蒼蠅變成梅花，立即將所有競爭對手放下，從起跑跑到終點，只專注自己一人在跑，結果未曾在比賽中得過名次，他跑出第三名的佳績。事後他在聯絡簿上寫下過程，做為送給陳爺爺的禮物。

每個人當下的生命力，都是一百分，這一百分的生命力，可以讓我們處理好每件當下的事。如果對當下的事抱持拒絕、排斥的心，就會讓自己所擁有的生命力打折扣，甚至產生負面的破壞力，做什麼都錯。所以，當我們遇到難題，是發揮當下一百分的生命力，還是以打折扣的生命力，去面對挑戰呢？

在碩士班上課時，有位同學承擔了一場決定升遷的展演，心中壓力很大。我分享緊張是正常的，重要的是，事前做好一切準備，臨場只做當下該做的事，放掉成敗升遷，才能發揮一百分的實力。盡力以後，不管結果是否滿意，接受當下就放下，這才是積極的生命態度，也是師父「四它」的「真」精神。

網路禪修心得

◎Jean Li (舊金山)

難得的修行時光

因新冠肺炎疫情的緣故，在家不能外出，已長達三個月，也斷了很多向外攀緣的機會，能讓自己專注於修行和體驗。自從三月中，舊金山道場暫停實體活動後，每週四早上的禪坐共修，改成線上進行，常源法師帶領在家的我們，從頭至尾做法師八式動禪，分享禪坐的前方便，指導打坐的方法、禪坐後的按摩和瑜伽運動，最後是佛法與禪修開示，帶給我們很大的幫助。

這段期間在家網路禪修，很多師兄姊妹回饋熱烈。由於每週共修時，法師很有次第地帶領我們運用不同的方法練習，加上大家把握因緣用功，所以都有一些進步和體驗。我深深感覺到：這段日子大概是人生中難得的修行機會，如同僧團一年一度的結夏安居，這可能是到目前為止，自己最能靜下心來修行的一段時光。

很慶幸道場有固定的線上禪坐共修可參加。

加，其他法鼓山分支道場的禪修，也多改成線上進行，讓禪眾可以無國界地隨喜加入。除了舊金山道場，我還參加同一時區的溫哥華道場，由常悟法師帶領的週日禪坐共修，以及週六在紐約，果元法師帶領的英文禪坐共修，還有週四晚上，演道法師從臺灣連線，帶我們進行一週一次的禪修。法師們盡心盡力地帶領和指導，我們的心也隨之安定下來。

我們的心習慣於向外攀緣，不然就是頻頻打妄想。當今的美國，不但是全球疫情的重災區，還有到處進行的示威抗議、暴動，讓人十分不安。法師們在線上開了許多課程，引導眾人將心安住在佛法禪修上，練習安頓身心，不隨境轉。

在此時刻，我們更能體會佛法的好，而朋友不但自己受惠，也安定了家人、身邊的朋友。感恩法鼓山開設網路禪修，相信還會有更多人受益。

僧眾四十心得

境界就是著力處

◎釋智山

今年僧眾四十參與其中三個梯次，過程中有不少收穫。

一開始抱著「好好放鬆」的心態進禪堂，開始聆聽的是二〇〇一年聖嚴師父指導禪堂四十九的開示，便以為能在蒲團上享受「無事一身輕」的快樂，沒想到舊傷復發，如坐針氈，若沒有提起更多心力用方法，根本撐不完一炷香。這才發現自己追求禪修的安定，卻忘記時時在方法上用功，怎能安住於每個當下？

每天早晚各有一次師父的影音開示，上午說明禪修的觀念與方法，晚上講解宏智正覺禪師的《坐禪儀》和《默照銘》。師父不斷提醒「放鬆諸相，休息萬事，身心一如，動靜無間」，輔以實例解釋什麼是「默」，什麼是「照」，幫助我們逐步釐清過去錯誤的認知，並實際在蒲團上，練習對覺察到的一切境界，不迎不拒，放下貪求與逞強，該怎麼處理，就怎麼處理。不追求表面的呈現，減少分別心與好惡，自然就能安住當下。

住當下。

禪堂主果醒法師的提醒，與師父開示相輔相成：「默照不怕妄念，不要把妄念不起當作方法用得好的標準。有妄念正好可以讓我們練習方法，一覺察到就練習不被它影響。」「後念貼不到前念，但眾生不明白，讓念頭像雪球般滾滾愈大，產生一堆煩惱。」法師說默照是要建立「無我」的態度，並在日常生活中落實。

每場開示後，接著是瑜伽、拜佛，讓開法後的大腦有所緩衝，也會依天氣與禪眾狀況，到室外經行及溪邊打坐。出堂前，總讓常乘法師分享提昇覺照力的方法，回歸源頭，「放鬆」是基本功，與人互動時不做人我分別，當下就是放鬆的。

修行不僅是在蒲團上，建立正知見後，每個境界都能成為修行的著力處。願時時以平等心看待一切境界，以空觀心練習無我的智慧，體驗無時無刻不變換遷移的世間，從而觀世自在。

以信願行利人利己

◎果暉法師

一生·一日

方丈和尚清涼語

每當海內外發生重大災難，法鼓山體系均舉辦三時繫念法會，祈求災難平息，眾生平安。

《經》也說：「信為道源功德母，長養一切諸善根。」身為佛弟子，一定要相信因緣法及因果法，無論是個人的修持或是整體世界環境，任何一言一行，雖是小惡，能如星何之火，足以燎原；雖是小善，能由一人的心清淨，影響多人心清淨，進而眾生、國土淨。修行的基礎，便是透過止惡行善，逐漸讓內心清淨、安定，開發智慧。如果有更多的人響應，整體社會人心就會跟著淨化。

什麼是願？願是「以利人達成利己」作為處世原則的大方向，也就是以利他為第一，而把個人的我放在其次，這是菩薩道最可貴的特質。我們愈是幫助他人，就愈能

放下自己，得到真正的平安快樂。疫情期間，我們除了善盡個人的責任，把自己照顧好，也勸請每個人都能發利人利己的好願。每個小小的願，加起來就是共同的大願；再以共同的大願，改變整體人類共有的業力。因此，祈願全球能互相信任、合作，共同面對、處理疫情。

什麼是行？行是實踐與迴向。參加法會或念佛、禪修，做功德迴向當然是行，而更重要、更長遠的是每天行菩薩道。日常生活中，我們每一個念頭、每一言每一行，都能利益他人、利益眾生，這才是真正的行。

（節錄自二〇二〇年五月十日三時繫念法會圓滿開示）

校長的十八般武藝

「一切眾生皆同一事，皆欲離苦得樂」，但現代人會更快樂嗎？世間無常劇變，應敬法師提出最有效的自我修練與生活管理辦法；讓日常例行工作，變成更有意義的儀軌，生活簡潔，法喜充滿，從容應對各種人生挑戰與世界變遷。

作者：釋惠敏
法鼓文理學院院長、國立臺北藝術大學榮譽教授
定價：240元

新書上市
78折
2020.8.14

淨土實修藍圖 聖嚴法師教淨土法門

本書為聖嚴法師於佛七與念佛禪七的開示，現場傳授他對淨土法門的體悟與體悟，並將複雜的經典理論與實修時會產生的狀況，提點大眾，既有解門的基礎，又有行門的練習。閱讀此書，猶如親臨現場聆聽開示，接受法師的親自指導。

聖嚴法師——著
定價390元

全新改版上市
78折
2020.8.14

聖嚴法師

淨土法門

