



# 法鼓山偏鄉助學 援緬防疫

## 525台筆電贈南投部落學童遠距上課 持續捐助國內外防疫及民生物資



法鼓山將全新筆電送給偏鄉部落學童，孩子們歡喜終於可以安心上課了。(馬彼得校長提供)

【本刊訊】守護偏鄉學童的求學心願，法鼓山獲悉南投縣仁愛、信義等偏鄉部落迫切需要遠距教學資源後，七月十四日傍晚將五百二十五台全新筆電送達學校，部落孩子們歡聲雷動。

居間促成這樁美事的原聲合唱團指揮馬彼得校長說：「偏鄉的孩子平時最期待的就是上課，但部落家庭電腦普及率還不到三成。」他深刻記得當天導航時，手機忽然跳出「停課不停學」的指示，便立即停在路上打電話聯繫，商量該怎麼辦，解決孩子們的煩惱。

就在此時，馬彼得校長收到法鼓山邀請他線上體驗「心呼吸禪法」，素味平生的雙方開始有了接觸。在得知仁愛、信義等偏鄉部落正迫切需要遠距教學資源後，法鼓山便決定全數全額維持五百二十五台筆電。

僧團都監常達法師表示，感恩各界給予偏鄉教育的支援，法鼓山才能共同守護這群幼苗的求學心願。雖然防疫時期無法見面，但都認同「翻轉唯有教育」的理念，也感謝原鄉孩子們時常傳遞優美祥和的天籟，淨化世界與人心；法鼓山也會持續關心偏鄉部落的教育需求，給予學上的支持。

見到全新筆電送達時，就連老師也驚呼不用再借用爸媽手機、學校電腦或是分流到校。羅娜國小校長洪春滿感謝大家用愛心快速解決難題，讓「停課不停學」成為整個部落共同成長的幸福回憶。

平安自在

PERIODICALS 雜誌紙類

國內郵資已付

非經本刊同意不得轉載本報圖文。本刊編印費用為一方施佈，閱後請轉贈親友，功德無量。

法鼓山建設基金撥款專戶  
帳號：19078983  
戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

法鼓雜誌APP 歡迎下載

Android iOS

### 防疫行動無國界

【本刊訊】法鼓山慈善基金會持續關注國內外疫情，七月間除捐助國內醫院院所、縣市政府、社福機構所需的防疫和民生物資，同時跨海援助緬甸，將防疫物資捐贈給仰光聖心禪寺 (Myanmar Dharmayika)，幫助當地的僧伽及民眾安度疫情。

近來緬甸因政變導致社會動盪、醫院停擺，人民飽受新冠疫情威脅。慈善會接獲求助消息，延續二〇〇八年馳援緬甸的因緣，七月六日先於仰光採購防護面罩，十六日再打回運送醫療口罩、防護衣、電子體溫計、血氧機、血壓計、額溫槍等物資至緬甸聖心禪寺，分送給鄰近的僧、尼佛學院、道場、禪修中心等，協助僧伽及民眾防疫。

國內方面，六月底迄今，慈善會陸續捐贈緬甸防疫物資，提供阿里山鄉等十八處衛生所及慢性病防治所，為施打疫苗的醫護和民眾遮陽避雨。嘉善縣長翁章梁感謝法鼓山慷慨捐贈帳篷，幫助防疫工作順利推展。此外也捐贈平安包、醫療包等關懷苗栗、彰化縣、臺中市、臺北陽明等多家醫院第一線防疫、護理人員及居家檢疫、隔離者。

七月八日，慈善會捐助老五老基金會隔離衣，供第一線居服員陪同長者就醫時穿戴；十四日則前往桃園景仁殘障教養院，捐助製氧機與增氧機等防疫及民生物資。院長陳菊貞表示，院內簡易醫療設備老舊，物資短缺，在疫情的當口，很擔心院生因心肺功能退化或癩癩發作時無法施救，感謝法鼓山適時解決了燃眉之急。



緬甸聖心禪寺感謝法鼓山跨海捐贈面罩等防疫物資。(聖心禪寺提供)

### 第八屆漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會

## 建構與實踐聖嚴思想

【釋演曉／臺北報導】由聖嚴教育基金會主辦的「第八屆漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會」，六月二十九至三十日首度以視訊會議舉行。研討會以「境智一如」聖嚴思想與漢傳佛教的身心安樂與天地時空二為主題，來自歐美、日、港、中及臺灣共九十一位專家學者與會，發表五十篇論文，還包括一場專題演講、兩場《本來面目》專場，共有六千八百一十七人次線上參與。

「佛學研究重在能自利利他，透過研討會的形式，也是推廣佛法的一種方便。」方丈和尚果暉法師於開幕致詞時表示，疫情讓實體會議改變形式，但透過線上交流，同樣能跨越時空，如主題「境智一如」，各地人士能同步參與發表及聆聽，也是一種方便。

研討會論文主題從師父思想與當代社會經濟建構及實踐的各項議題、禪學思想，乃至華嚴、天台、唯識、如來藏的宗派教義、律儀的討論。空間含括日、韓、泰、中，以及臺灣佛教發展與變遷；時間自唐宋、明清乃至當代佛教的研究與開展，面向豐富多元。專題演講由哥倫比亞大學榮譽退休教授、中研院院士于君方教授主講「漢傳佛教的創新性：再論淨土雙修」，鳥瞰中國佛教整體

歷史發展、義理辯證與「一心」的理論，前溯《大乘起信論》的「一心開二門」，進而論證《起信論》作為中國佛教開創的基礎。更溯源先秦學術思想的文化源頭，進行思想性、宗教性的考察，再回頭疏理雲棲株宏的禪淨雙修，如何成為時代中的「創造」。于教授回應提問時指出，與其將漢傳佛教視為印度佛教的轉化或中國的本土化，不如視為在中國的文化或精神土壤中，並從 Buddhist 無數的佛教理解。宋以後的漢傳佛教，有很多新發展與中國的創造，甚至觀音、地藏信仰的人間性，也是漢傳佛教特點。

除了論文發表，第二天還安排「如何再相信——《本來面目》」文化社會、心靈成長兩場專題討論，從文化與心靈層面來探討聖嚴師父紀念電影《本來面目》傳達的意涵與價值，讓人們透過「聖嚴師父」一生的經歷，繼續再相信自己所堅持的信仰與目標。擔任專場引言人的聖基會董事楊表示，透過《本來面目》為媒介，讓文化界、心理學界和佛教學界交流，這樣的跨界互動，往後也可成為研討會的發展方向。



世界各地學者參與聖嚴思想研討會，首度於線上進行論文發表及討論。(聖嚴會提供)

### 緬懷佛典翻譯家湯馬斯·克利里

【本刊訊】當代最重要的佛典翻譯家湯馬斯·克利里 (Thomas Cleary) 於六月二十日辭世，享年七十二歲。湯馬斯曾翻譯近八十部佛經、道教和其他傳統的重要經典，代表譯作是一千六百多頁的《華嚴經》(The Flower Ornament Scripture)。在美國香巴拉出版社社長尼可·奧迪修斯 (Nicki Oakes) 的邀請下，北美佛學院管理副都監常悟法師於七月中文譯《華嚴經》的影片，與其他曾受惠於湯馬斯譯作的讀者與團體，一同向這位二十世紀最多產的亞洲經典譯者致敬。

方丈和尚果暉法師表示：「湯馬斯和弟弟子 C. Clark 熱心翻譯，也是自發地對漢傳佛教做出了貢獻。」

湯馬斯生於一九四九年，擁有哈佛大學東亞語言與文明學系 (East Asian Languages and Civilizations) 博士學位，以及加州大學柏克萊分校的法學博士學位。他學識淵博，譯作題材多元，其譯本又進一步被翻譯成二十多種語言。

湯馬斯的佛經譯作跨越不同宗派，包括禪宗、天台宗、上座部佛教、密宗、華嚴宗和法相宗等。他出版的第一部作品是與弟弟子合譯的禪宗語錄《碧巖錄》(Blue Cliff Record)。最新譯作「宋代臨濟宗二慧宗禪師的《正法眼藏》」將於二〇二二年由香巴拉出版社出版。

中元報恩

822 (週日、農曆十五) 09:00~17:00

三時繫念

邀請全民線上共修

全心迴向世界平安自在

超度法會 (線上共修)

訊息查詢

### 為法忘軀 僧眾典範

## 法鼓山副住持果燦法師捨報

【本刊訊】一生承接師命、肩負重任的法鼓山副住持果燦法師，於七月九日晚八時捨報，世壽七十九歲，戒臘三十一載。七月六日追思，於法鼓山園區進行追思禮讚，方丈和尚果暉法師代表僧俗四眾，感恩果燦法師為法忘軀、全心奉獻，是僧眾的典範；並繼續精進，迴向娑婆世界廣度眾生，成就無上佛道。

一九八六年，法師於農禪寺發願出家，一九八九年法鼓山創立，法師接任護法會輔導法師，隨師父全臺講學、園遊會等大

型活動，接引無數人親近法鼓山學佛護法。二〇〇七年，法師接任農禪寺監院，「師父希望為弟子無量如何都要突破萬難完成。」二〇一二年，果燦法師代表僧俗四眾，法師接任副住持，繼續到各地關懷信眾。

法師曾歡喜表示：「我這一生太踏實、太幸福了！能在師父座下出家，有這結善緣。願生生世世追隨師父護法弘法，法師的修行是四眾弟子永遠的精神榜樣。」(相關內容請見四版)

### 常悟法師 線上帶領瑞士禪七

【溫哥華訊】北美佛學院管理副都監常悟法師帶領瑞士禪七 (Zen Chan) 之邀，七月十日再度帶領禪七，並以實體與線上複合方式進行，二十四位禪眾分別來自瑞、英、加等八國。線上的禪眾有的圍於時差，有的須兼顧工作，雖未能全程參與，仍可感受到他們對修行的投入與渴望。

七月九日，常悟法師先舉行一場演講：「出家人日常生活中的正念禪修」，為聽眾釐清正念減壓 (MBSR) 的修行與佛教禪修的異同，接著分享出家人「修行即生活，生活即修行」，並以解脫煩惱、利益眾生為依歸，清晰呈現出家生活的樣貌，實體與線上聆聽者有七十多人。

隔天開始的精進禪七，禪眾均故事與禪修體驗。法師表示，在禪眾差異這麼大且多種形式運作的因緣中，要帶出精進修行的氛圍，並非給予適當的指導，是常常大的挑戰和深刻的學習。

法師開示時期許禪眾每一炷香、每一口呼吸，都以初發心來歡喜。第二

天帶領八式動禪，講解放鬆不僅是身體放鬆，更要將內心對自己不勝檢視看、自我批判、喃喃自語、求勝求好的比較心通通放下，並介紹正確的呼吸法、默禪的只管打坐。面對種種覺受、心中生起的妄念、環境中的現象，不反應、不涉入、不預預，清楚知道它們的生、異、滅，成就自己不動的心、清明的覺照。

法師還引「唯唯唯唯」(信心銘) 中「至道無難，唯嫌揀擇」，說明抓、拒的心正是修行障礙，「但莫憎愛，洞然明白」，沒有憎愛之心，必會體驗到實無可抓、可拒。在直觀方法練習後，進一步講解默禪，以宏智正覺禪師《坐禪歌》「不觸事而知，不對緣而照」說明，所緣、所觸的境，其實是虛幻不實的；能知、能照的我(心)，也非實有的；所感受、體驗的境界，是因緣的運作，沒什麼好執著。這些都可以在禪修中證得的親身體驗。

禪七圓滿日早上進行皈依受戒及感恩禮讚。一位線上參與的天主教徒分享，雖然練習禪修多年，也修習日本禪法，卻從未想要成為佛教徒。但在那一刻卻是那麼自然地皈依了三寶，內心覺得好安詳、踏實。螢幕上一張又一張歡喜的臉龐，給予了每一個人繼續前行的堅實信心。

# 雲端共讀 止觀禪 安心禪

## 榮董會、教聯會線上讀書會 疫情中用書香安頓身心

【魏子茵／臺北報導】在疫情紛擾下，心靈環保讀書會、各護法分會、團體等，陸續將實體讀書會改為線上，落實停課不停學。七月八日起，榮譽董事會也加入雲端共讀行列，二百二十位成員歡喜共讀，方丈和尚果暉法師的新書《止觀禪》；護法總會教師聯誼會五十位成員七月九日起則讀《安心禪》；上林班四十則安心指引，在喧囂的外境中，找到安頓身命之道。

「修習止觀讓我們能邁向定慧不二。」僧團都監常遠法師在榮董會首場讀書會中勉勵大眾，勤讀法丈和尚多年研究精華，為日後參加止觀禪二禪身。鼓勵成員以發菩提心為根基，從體驗呼吸入門，以「止」安定心念，以「觀」覺照萬境，「無」漸次達於心的統一，並透過聞思修的薰習，體悟緣起性空的智慧，進而轉化身心三業行為。

帶領人孫美文將文章結合遊戲，邀請來自臺灣、美國、加拿大等地成員分

享如何將止觀運用於生活。辛智秀說：「太看重自己」是痛苦的根源，要在懺悔、感恩中學習心安，「不把煩惱帶到睡眠」；邱常盈談到因實踐「觀痛」及「轉念」撫平父親悲痛，如今能陪伴哀傷的朋友。

九日晚間，教聯會輔導法師演法師首先以「呼吸禪」引導成員靜心、放鬆，接著帶領大家從師父的四十則安心指引找到調心方法。法師表示，當境界來時無須逃避與對抗，體驗每個獨一無二的當下，不沉溺過去與臆測未來，學習認識人的差異性，放下對現象的執著，領受師父所說：「一切都是現成、完整、新鮮、美好的。」

成員白演啟分享，曾有一年半的時間，班級經營遭逢重重困境，在身心俱疲中練習用耐心與慈悲心，以四它度過難關。遠從英國連線參加的徐煥虹發願：每一口呼吸都要用在利他與關懷他人。最後，法師帶領大眾共同迴向全球危難早日平息。

### 美西暑期佛法講座

## 喫茶去！

## 果鏡法師分享茶公案

【洛杉磯訊】美西三地道場聯合舉辦的「二〇二一暑期佛法講座」系列，首場講座由洛杉磯道場主辦，邀請中華佛學研究所所長果鏡法師主講「唐代茶文化與茶公案」，於美西時間七月十四日晚間透過網路連線，與四百三十五位美、臺等地信眾分享，此次講座四堂課的主題為「禪在日常生活中」、「茶聖陸羽的茶經與禪偈」的「茶」道、「趙州從諷喫茶禪」，「茶禪與禪」的「茶」類茶。為了讓不懂中文的信眾也能參與，課程同步英文口譯。

「茶有道，禪無門。」茶在禪門中代表了什麼意義？果鏡法師分享，禪宗所說的「禪」，是指在生活中一種安定、灑脫與活潑的生活智慧。茶與禪又如何相融？法師以泡茶心法：「將心放在每個動作上，身心合一，身體在做什麼，心就在做什麼。」讓心行一致，將注意力放在動作覺察上，此時泡茶不再是生活中的慣性動作，而是茶與禪的結合。

經由課程學習，帶領學員更深入唐代茶文化、茶與公案之間的關係，以及從茶師禪話一窺古代茶會盛況。

線上課程結束後，學員 Gloria 回饋，法師教學內容看似簡單，卻包含博大精深禪的智慧和來自香港的「密讚」即時英文翻譯；洛杉磯義工 Lisa 在臺灣的親友表示，感恩在居家防疫時期，能線上參與美西道場的佛法講座，豐富關於茶禪的知識。

規畫課程的洛杉磯道場監院常悅法師分享，曾經多次上過果鏡法師主持的茶禪課程，非常讚賞法師將禪的精神融入喝茶泡茶過程，也善巧加入禪宗公案。法師也向翻譯組義工致謝，感恩眾人過去兩個多月來，利用週末假日密集練習，使課程能夠更廣泛地推廣，讓英文語系的民眾參與認識中國的茶文化。

線上課程結束後，學員 Gloria 回饋，法師教學內容看似簡單，卻包含博大精深禪的智慧和來自香港的「密讚」即時英文翻譯；洛杉磯義工 Lisa 在臺灣的親友表示，感恩在居家防疫時期，能線上參與美西道場的佛法講座，豐富關於茶禪的知識。

規畫課程的洛杉磯道場監院常悅法師分享，曾經多次上過果鏡法師主持的茶禪課程，非常讚賞法師將禪的精神融入喝茶泡茶過程，也善巧加入禪宗公案。法師也向翻譯組義工致謝，感恩眾人過去兩個多月來，利用週末假日密集練習，使課程能夠更廣泛地推廣，讓英文語系的民眾參與認識中國的茶文化。

### 線上「悟實親子課程」心得

◎祐祐媽

## 孩子學到安心法寶



偶然在朋友的臉書上，看到法鼓山暑期線上「悟實親子課程」的活動訊息，當看到「國小三升四年級學童」，讓我不禁留言驚呼：「這是在呼喚我們嗎？」

在媽媽一頭熱報名之後，不同模式的活動通知陸續傳來，我特別留意到這句話反覆地提醒著：「請尊重小菩薩的意願，請勿勉強。」每當一次，就會深深呼吸一次，因為我也沒把握自家的小男孩會是什麼狀態？唯有有信心的是：孩子的心常是敞開的，態度總是好奇的，做什麼事都感興趣。我想，即使不為學佛，至少創造一個機會，讓我們一起親近法鼓山，認識一種美好的存在，先這樣就好。

「悟實親子課程」的設計非常用心，手作引導沉穩有耐性，最後成品之一是一串念珠。每當串上一顆念珠時，我都帶著孩子誦念「南無觀世音菩薩」，完成後依舊循法師引導，將念珠放在掌心，雙手合十，發願祝福。

隔日孩子到牙科就診，內心萬般焦慮不安，我竟看到他善用在法鼓山線上課程中所學所做的，將小念珠握於掌心，靜心默念「觀世音菩薩」。他說：「上課有教，這樣可以讓自己安靜下來，比較不會害怕。」

聽完這段話，媽媽表面平和，其實心中澎湃不已。媽媽沒有打算影響孩子跟隨自己的信仰，但看到他不僅接受，甚至安穩其中。我想，不僅僅過後，應該可以帶他上法鼓山，好好地走一走。

▲家長和小朋友跟線上「悟實親子課程」引導，一起串念珠。（青年院提供）

# 為心靈打疫苗

法鼓山居家線上分享會

### 各地信眾雲端相會 與法師及專業老師放鬆對話 學習調伏情緒照顧自己



青年院法師、臺南瑜珈老師聯合主持線上分享會，為大眾在防疫期間的情緒打疫苗。（青年院提供）

「魏子茵／臺北報導」情緒也需要打疫苗嗎？如何做自己的主人？七月十一、二十五日，法鼓山再度舉辦二場「居家線上分享會」，分別以「防疫！防抑！」、「防疫新生活、自律新觀點」為主題，認識情緒的本質以及如何照顧自己，迎向防疫新生活。二場直播累積近二十萬人觀看，留言回饋熱烈。

十一日晚間，在輕柔的爵士樂與昏黃的燈光下，護法總會青年院演法師、演信法師、護法總會青年院演法師、生命教育學程助理教授辜瑜瑜，輕鬆探討疫情期間如何讓心不隨境轉。

辜瑜瑜說，隨著疫情變化，情緒難免起伏，卻也是新生活的起點，不妨運用所學過的佛法調伏心緒，重新思維：「當獨自一人時，你在哪裡？」並學習自律，活得清楚明白。

「怎麼面對事情，就會有怎樣的狀態。」演法師指出，今年暑期悟實親子課程改為線上，雖無法實體接觸，卻讓病童也得以在家參與共學；法師回想就讀僧伽大學時灑掃禪殿廁所，不同的義工各有打掃方式，讓他一時無所適從，後來因轉念不抗拒，學會活在當下。演法師分享今年僧眾各自就地結夏，獨處時間較多，敦促自己在「蠶蟲欲動」

與「該做什麼」間找到規矩與節奏感；演信法師則回饋「做自己的監督」，享受從外境收攝回到內心的過程，心也變得愈來愈有力量。

二十五日上午，護法總會服務處監院常耀法師及榮譽董事會悅眾施心媛，共同探討疫情中如何面對自己、實踐自我管理。人在新加坡的常耀法師分享，在封城避疫期間找回規律作息和日程，不僅復習營養學與健身，也自修《八大人覺經》五年，身心從緊繃轉為輕鬆，鼓勵信眾見賢思齊，自我精進。

「定課是自律的基石。」常耀法師分享二十年來持續以拜懺為定課，以應對瞬息萬變的生活，也推動線上日課表、共修、人才培訓等來照顧護法悅眾。法師感嘆生命無常，鼓勵大眾善用有限生命成就無限奉獻。聽眾紛紛留言表達共鳴，表示要「揪團作定課」。

身為中小企業主的施心媛，分享疫情下的職場新樣貌，也在參與聖嚴法師所說「需要不多，想要的太多」，學會「好好照顧自己的心，不管有沒有疫情，心都是美好的。」

## 香港道場 書展傳送平安自在



【香港訊】一年一度的香港國際書展，七月十四日在香港灣仔會議展覽中心揭幕。香港道場在佛教坊設立展位，以「平安自在」為主題，鼓勵大眾面對無常的大環境，仍不忘抱持平常心，透過正念力量，祈願疫情早日平息。會場也陳列各種緣緣小冊與參觀者結緣。

七月十八日的書展講座，以「您可以選擇不恐懼」為題，由香港道場常禮法師、心理學家袁家慧、精神科醫生梁潔明分享如何從「四它」來面對恐懼時的身心狀況。

▲香港道場參加二〇二一香港國際書展，與大眾分享平安自在的閱讀與祝福。（香港道場提供）

三位與談人就近年香港的社會現象與疫情的考驗，點出恐懼的產生，多半源自於個人的執著。如何才能夠不恐懼？與談人表示，首先必須告訴自己，恐懼是無法避免的，因此「正視」外在的各種無常，是第一步該做的。「接受」是另一個重要的學問，謹記不過分放大，不加諸其他心理因素，否則「單純的痛」往往容易演變成「痛苦的」。

與談人進一步分享「處理」恐懼的小竅門，便是專注我們可以改變的，而不要執著於無法掌握的。改變的重點在找方法。心念「阿彌陀佛」，就是個最簡單的方法。處理的過程中，能夠靜觀並轉念是，非常重要，當能做到時，就能減輕自我中心，且能朝自利利他前行。

「處理是必須學習的。」常禮法師提醒大眾，學習處理問題，壓力、恐懼就不會累積，且透過學習可提昇敏銳度。而練習培養慈悲心，更能看到他人的需要，減少對自己的執著。嘗試以幽默的心境看待逆境，更有助於我們與恐懼共處。

### 《幸福密碼》廣播節目

## 常啟法師

## 談法鼓山僧才教育

【魏子茵／北投報導】讓佛法歷久彌新，與時俱進，有賴僧眾的住持與弘揚。七月二十三日，法鼓山僧伽大學教務長常啟法師於法鼓山人文社會基金會、教育電臺共同製作的《幸福密碼》廣播節目中，分享法鼓山僧伽大學如何培養「現代僧人」，以佛法淨化人心與社會，活出與眾不同的生命連結。

主持人蔡曼麗提問，僧伽大學與一般大學有何不同？常啟法師表示，僧才教育是以菩薩道的利生事業，修持出離心的解脫道。僧人並非在深山修行、不問世事，而是懷抱「放下自我、捨己為人」的利他心，次第學習威儀、自覺覺他，進而弘法利生。法師強調「集體修行」的重要，學僧透過團體生活、規律作息、佛學熏修來消融自我，融入大眾之中。

法師指出，僧才教育，面對實際與數據，總覺得缺少人的溫度，也在強迫追逐成就中體會到「苦」。因緣際會參加僧團後，才是真正修行的開始。法師表示領受後，以佛陀度人的本懷進入人群，也保持自律反省，將一切經歷轉成啟發出離心與菩提心的養分。

法師分享，出家十五年來，去過墨西哥、中國雲南等地宣講佛法與推廣禪修，打開生命的視野，看見人世的悲喜，親身感受生命的連結。法師並鼓勵仍在尋求人生道路的人，以更開闊包容的心，在流動的實相中去體會生命的豐盛。

主講 / 果興法師

# 夢而不迷 有菩薩同行

9/1.8.15.22

Live 直播

臺灣 19:00 - 21:00  
北美東岸 07:00 - 09:00  
北美西岸 04:00 - 06:00

請留意：未開放現場上課！

歡迎喜愛兒童、有意願學習佛法 18~40歲的青年朋友加入唷！

# 悟實兒童營

2021小隊輔招募中

法鼓山

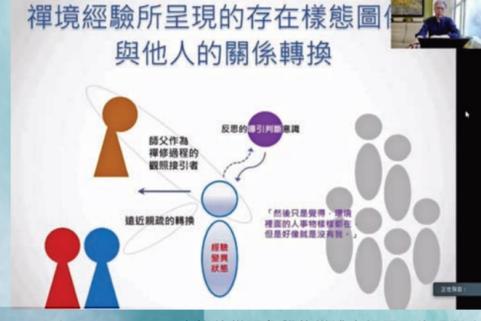
論壇分享

聖嚴思想跨領域開展

本屆研討會研究主題與聖嚴思想相關...

在「聖嚴思想體系建構與實踐」場次，...

果法法師發表〈研發「溝通與修行」課程之自我覺察〉...



禪境經驗所呈現的存在樣態與他人的關係轉換

2021 第八屆漢傳佛教與聖嚴思想國際學術研討會

漢傳佛教·聖嚴思想 跨界對話

聖嚴思想國際學術研討會邁入第八屆，專家學者齊聚雲端...

禪學思想樣貌再發現

「禪學思想史」專場共發表六篇論文...

東亞佛教跨文化跨區域傳布脈動

「東亞佛教的傳播」主題中，成功大學中文系助理教授簡凱廷發表〈論大寶淨土經〉...

生感通靈驗及利益的敘事。當時奉行抄寫《法華經》的清淨性與精進道，尚未形成一種信仰...

僧伽大學畢業典禮

「本刊訊」一飯食已訖，當願眾生，所作皆辦，具結佛法。在七月三日早齋結束後於法鼓山第二齋堂展開...

以悲智心成就弘法事業

法平安自在，可以倒過來反省，自己哪方面不足，如何用佛法來提昇。在齋堂舉辦畢業典禮，是非常特別的畢業禮物...

禪觀地圖

《釋禪波羅蜜》展開

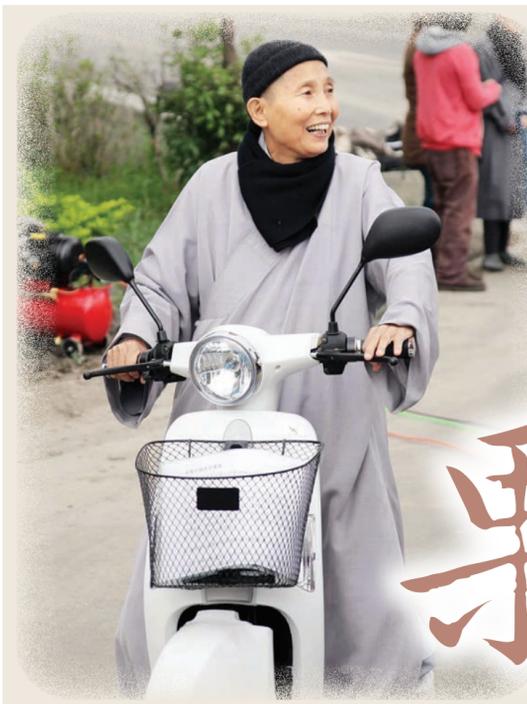
「邱惠敏／臺北報導」想學禪修，卻不知從何開始，又怕陷入盲修瞎練...

法鼓講堂 常鐘法師主講

法鼓依章先詳述禪修者的正確發心，以及應具備的前方便，後說明修行方法...

法鼓齋書 人生雜誌 456期 8月號 「疫」起共修藥師法門... 法鼓文化網路書店 http://www.ddc.com.tw

- 法鼓山世界各地分會 法鼓山世界... 法鼓山人文... 法鼓山教育...



▲果燦法師被喻為「最有行動力的老法師」。



▲1990年，果燦法師（左）隨師父至各地關懷弘法。



▲1997年，果燦法師（左）與師兄弟合力承擔法會悅眾。



▲2011年，水月道場建設期間，果燦法師全心全力投入。



▲2019年，果燦法師（前排中）於水陸法會期間，歡喜關懷環保組義工。

# 果燦法師 緬懷開創急先鋒

當困境迎面而來，果燦法師就是去找人、找資源來協助和克服。他的生命裡，沒有困難，只有報師恩。

◎文／釋果賢（文化中心副都監）·圖／本刊資料

來到法鼓山僧團出家，都帶有一份與眾不同的使命感。師兄、師弟、與信眾的法緣，而師長果燦法師與眾人的緣，尤其深厚。法師四十四歲進入僧團，直到捨報，三十五年的歲月裡，念念不忘的是師父的悲願、對師兄弟的愛護，以及對信眾的關懷護念。

## 廣開弘化大門 滿師父的願

早年農禪寺大門深鎖，前來的信眾不但需要按門鈴才能進入，若要用齋須先登記，接地的法師改變了這兩項不成文規定。師父常說他「很愛管閒事」，卻也讚歎「農禪寺的大門是果燦法師開的！」

我剛出家時，那是在早齋開示上，師父當眾提點果燦法師。只見他站立合掌，接受師父一一提點。當時甚是敬佩，心想：這就是出家修行，可以讓師父提點、棒喝。

## 水月道場改建 全力報師恩

二〇〇七年，法師接任農禪寺監院，承擔水月道場改建工程。當時他已經六十五歲了，對一般人而言，這是退休的年紀，不過他從沒想過自己的年數。一接下師父和僧團交付的任務，他忘了年齡，忘了健康，只有全力以赴。

## 信眾緬懷感念 修行好典範

副住持法師的紀念影片上網後，引起眾多信眾的緬懷和感念，曾受法師關懷過的人，都不曾見過他的信眾，則感恩法師為我們所開創的道場。



◎聖嚴師父

## 方法隨身 自然不生氣

通 常的人大概修行三到五年就不會輕易動怒，因為知道了如何控制自己或掌握自己的情緒，無論別人怎麼逗你，要你生氣、要你煩惱，你都會平靜靜靜地對它，接受它，而不會動無明氣；但如果情緒還是反覆無常，表示你的工夫沒有著力，平常修行的時候，沒有好好照顧自己，才會隨時生氣。這些都是自己可以去體驗的。

也有人跟我修行了幾年，回家後還是經常跟太太吵架，這是因為沒有用方法。當師父看著你的時候，你生氣、沒看著你的時候，就容易生氣，這也不是工夫。工夫是不管有沒有人在看著你，都不會隨便地、任意地生氣。

其實生氣這樁事，不是不能控制的問題，而是平時要練習方法，便不容易生氣。所以，方法要常常練習，這不是你用功十

## 即之也溫

◎劉志繼（資深媒體人）

每週三、六上午，我都要到錄音室，錄下聖嚴師父的語錄。一年多下來，我已錄了十餘本師父的著作。其實，數字增加的意思不大，重要的是，將師父在文本上的智慧轉化為語言，藉數位化之便能流傳得更深遠。

在師父生前，我與他面對面講話的緣緣只有三次，而且時間都很短。但透過讀他的錄音，我卻像認識一位朋友，從點頭之交到交談交心，進而以他作學習典範，如在滄海中定錨，找到安身安心的不惑定力。

這位「老朋友」，還沒深入讀他的著作時，真是望之儼然，就是因外在莊重形象，《聖嚴法師學思歷程》。了解他的出身家境、出家、轉轉來臺、再出家，以及到日本取得博士學位等學習生涯，我進一步認識這位「老友」。即便他早已捨報多年，但我在由口入心的念讀過程中，逐漸感覺到與師父的距離拉近了。

當我讀著《是非要溫柔》時，腦海中不時浮現二〇〇五年法鼓山開山大典的幾段情景，當時我是媒體代表，參與揭佛幔。揭幔後，聖嚴師父左手牽著陳水扁總統，右手拉著當時的臺北市長馬英九，慢慢走下典禮台。任何人看了這一幕都會心有所感，也能體會師父的用心。此書講到職場進退的圓融，師父說：「真正的圓融一定先講、正直，有所為、有所不為，同時又能有一種包容性，即使自己受到些許損害，也能包容；更不會動輒「得理不饒人」，擴大別

## 【接受無常實相】 薄如蟬翼的中掛

◎文·圖／釋常啟

穿 了很久的中掛薄如蟬翼，接近透明，一不小心便會在補丁的縫隙再開一個洞，送補這樣的中掛，為了讓整件色調一致，縫紉室的菩薩用心地剪下同樣接近透明的中掛來補，這是別人穿了很久，退下不能再穿的中掛碎片。

原來自己所得到的，都是來自於別人，而別人的，也是來自於別人。我中有你、你中有我，因緣真奇妙，無常的實相不是總有一天會消失，而是流動、開放，與周遭的事物相互依存，緣分把你我都拉近了。再一次送補蟬翼中掛時，竟換來一件新的，想必是補不了了。我歡喜接受，想著我的破中掛將來也會成為別人身上的補丁，無常讓這中間的緣分繼續流傳，不但是惜福，更是創造。

又一次，我的另一件蟬翼中掛又破了，送補時便寫著送給縫紉室當補丁碎布，殊不知換來的是技術高超的大補丁。想改變，卻被改變，我想抗拒的不是改變，而是被改變。不去對抗實相流動，才能自在過生活，我又歡喜接受了。



年或打坐十年就夠了，而是在這十年之間，你是否常常用方法？還是十天、八天偶爾用一次？如果常常用方法，這才是在工夫上，否則生氣的當下忘了用方法，過後再來參「我是誰？誰是我？」這個時候有用嗎？沒有用。因為你臨時抱佛腳，在氣悶、很煩的時候，才來參幾句話，這個時候會愈參愈煩。如果你想用方法來壓制情緒，你會愈壓愈煩，愈用力法愈生氣，接著你就會埋怨，覺得用功用了這麼久，用方法用了這麼多，怎麼好像都沒有用？

我們用方法，不是在失火時，趕快澆一盆水，希望火馬上熄掉，而是要在還沒有失火以前，就先預防，這即是工夫。若是等到火球、火苗出現以後，再來澆水，這樣的力量不夠，因為火已經冒出來了。雖然澆了水，火可能會變小一些，但是火的力量還是存在。因此，修行時間的長短、修行工夫的深淺或修行者不著力，不能以時間來衡量，端視你有沒有時刻用方法。

（選自《禪的理論與實踐》）

法鼓文理學院佛教學系

佛教學系設有學士班、碩士班及博士班

歡迎有志於探求人生智慧、歷史文明、語言文化等人文課程，以及致力於提升心靈與社會實踐的夥伴加入我們。

梁皇寶懺

懺悔是改變的起點

唯有不斷地懺悔，才能不斷地修正，不斷地修正，才能不斷地懺悔。

唯有天天生活在「覺今是而昨非」的新境界中，才是最能換氣質的人，才是最能有新希望的人！

2021 8/15-20

網路共修 8/14 淨潔、安位 無直播  
8/15-8/20 與眾實修 每日 8:30-17:30  
8/21 禮天法會、輪迴口法會 取調

前行功課 每日禮拜（八十八佛大懺悔文）一遍  
或持誦「南無阿彌陀佛」聖號3000聲  
※【前行功課紀錄表】請至官網下載

洽詢電話 02-2893-3161 分機 801-804

雲端祈福 \*設有消災及超薦牌位，請上網登記  
\*歡迎護持，廣種福田

LIVE 線上直播共修 現場不開放