





法行會講座

## 果幸法師分享修學與修行



▲果幸法師分享留美求學路，會眾彷彿聆聽到師父的叮嚀。（法行會提供）

## 在家自修



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）

①每週的「法鼓講堂」，是信眾固定上網聞修法義的時光。（張麗淇攝）  
②跟隨法會直播畫面，信眾一起參加「心安平安祈福法會」，共同祝福全世界。（張麗淇攝）  
③禪修中心推行「網路禪修」，由僧團法師們指導及開示。（傳燈院提供）

## 疫外收穫

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

▼僧大師長興法師  
(左)回饋學僧的  
分享，細數近來帶  
領研製有機肥料的  
事。(李東陽攝)

蜜蜂，即便有淨乳痛  
苦，亦有美好的突  
破。」五月二十四  
日，法鼓山僧伽大  
學舉辦「畢業製作暨禪修專題呈  
現」，共六位準  
畢業僧參與發表，  
深入禪學、佛  
書翻譯、生活化佛  
法等，副院長常寬  
法師以蝴蝶為喻，  
肯定學僧在學習歷  
程中，勇於面對自  
己、轉化成長，師生  
在溫馨的氣氛下，增進  
法義交流。

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，以中文、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：「師父不要我講經弘法，僅叮嚀我在法鼓山培養出家人的行儀，由內而外修行。」

賦予漢傳禪法新的詮解，演法師分析默照禪與大手印的修持異同，進而體會漢傳、藏傳祖師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心情，才在默照禪的修行次第中，特別加入放鬆身心的入門方法。」

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「把自己心中修持的佛，從煩惱之中選出來。」演禧法師回溯三峰派晦山戒顯禪師的《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。

資教系學生，不僅自己能提供別人很好的參考！「常寬法師鼓勵學僧，在僧大如蝶

面，好好整理自己的人生，運用佛法，還能利用他。」

善知識學習；畢竟蜜蜂，能向各方

蜜蜂，即便有淨乳痛苦，亦有美好的突破。」

【江胤芝／金山報導】  
如同毛毛蟲蛻變成蝶，即使有淨乳痛苦，亦有美好的突破。

法鼓文理學院專題講座

## 課外八一章

◎林寶玉（農禪寺佛學班班長）

### 線上學佛 感動又幸福

山學佛，真的非常幸福！  
(楊雅穎／採訪整理)



■《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、傑尊瑪丹津葩默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」張願嚴教不諳農事的妻子種地瓜葉，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

禪宗祖師  
[公案語錄]

祖師們的一言一行，無非是自性的流露。  
師徒間的對話過招。更是方便智的顯現。  
讓我們來看看公案語錄，蘊藏著什麼玄機。

線上中文佛學課程  
Saturday(每週六)  
8~9:30PM EST.  
果醒法師主講

Live  
直播



/主講：李瑞玲老師 (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  
北臺灣場：07:00~08:00  
花蓮場：04:00~05:00  
講師：未釋放現場上課，大家可以在家中，開啟您的電腦、手機或平板即可上課！

法鼓講堂  
[www.dharma-school.com](http://www.dharma-school.com)



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  
聖嚴教育基  
Tel: (02)249  
聖嚴教育基  
Tel: (02)239

■北部  
農禪寺  
Tel: (02)289  
雲來別苑/護  
Tel: (02)289  
中華佛教基金  
Tel: (02)289  
安和分院  
Tel: (02)277  
天南寺  
Tel: (02)867  
齋明寺  
Tel: (03)380  
齋明別苑  
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: (02)1-65  
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)211  
海山分會  
Tel: (02)226  
板橋分會  
Tel: (02)895  
林口分會  
Tel: (02)260  
(02)260  
新莊分會  
Tel: (02)299  
桃園分會  
Tel: (03)302  
中壢分會  
Tel: (03)281  
大同共修處  
Tel: (02)287  
深坑共修處  
Tel: (02)266  
屆共修處  
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)287  
泰山共修處  
Tel: (02)853

■中部  
臺中寶雲寺/臺  
Tel: (04)225  
臺中寶雲別苑  
Tel: (04)246  
南投德華寺  
Tel: (04)246  
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)74  
竹山共修處  
Tel: (04)926  
東勢共修處  
Tel: (04)258  
(04)257

■南部  
臺中寶雲寺/臺  
Tel: (04)225  
臺中寶雲別苑  
Tel: (04)246  
南投德華寺  
Tel: (04)246  
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)74  
竹山共修處  
Tel: (04)926  
東勢共修處  
Tel: (04)258  
(04)257

■東部  
臺東信行寺  
Tel: (08)922  
(08)922  
蘭陽分院/羅  
Tel: (03)961  
宜蘭分會  
Tel: (03)933  
花蓮分會  
Tel: (03)834



惜福有幸福④

◎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。布施又分有相布施及無相布施，有相布施是有因、有目的，可能為了還債、投資等種理由，是以求自利益而布施。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，問她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，我問他為什麼這樣的布施，但是這種布施也很好啊！

(摘自《佛法綱要·布施波羅蜜》)

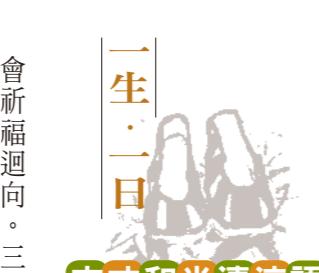
有相布施，第一種是希望得到社會大眾給他一個好的名聲；第二種是現在布施，希望在年紀大一點時，人家來回報他、感謝他；第三種是因為宗教信仰的緣故，希望在這一生布施之後，有財產存在天國裡，等著去享受。

有相布施好不好呢？其實也不錯，總比有些不布施的人，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，還要做「三輪體空」的觀想：「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。」

佛陀以其大慈悲、大願力，護佑眾生，消災拔苦，同時也在大眾虔誠共修的過程中，開啟我們內心的慈悲與智慧，成長自己、幫助他人。

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。



方丈和尚清涼語

## 以信願行利人利己

◎果瞳法師



# 活出百分的當下

◎陳武雄

# 活出百分的當下

十多年前，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，這才體會就在一剎那間，現在已成為過去。時間是一種「一流量」，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？

有一部動畫《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畫上，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，我在新北市桃子園中學、三峽國中帶領「校園靜心」，學生都喚我「陳爺爺」。四年下來，學生們在學習和生活上，回饋了很多心得，令我印象深刻的是位體育班的跨欄選手，二〇一七年新北市運動跨欄比賽中，那位學生發現同組有兩名高手，心想：這下完了！接著想起了陳爺爺教的「把蒼蠅變成梅花」，立即將所有競爭對手放下，從跑到終點，只專注自己一人在跑，結果未曾曾在大賽中得過名次的他，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。

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，才能發揮百分的實力。盡力以後，不管結果是否滿意，接受當下放下，這才是積極的生命力，還是以打折後的生命力，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，才能發揮百分的實力。盡力以後，不管結果是否滿意，接受當下放下，這才是積極的生命力，還是以打折後的生命力，去面對挑戰呢？

### 網路禪修心得

◎Jean Li (舊金山)

## 難得的修行時光

新冠疫情的緣故，在家不能外出的機會，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，常源法師帶領在家中的我們，從頭至尾做完整法鼓八式動禪，分享禪坐的前方方便，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，很多師兄姊回響熱烈。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

感，希望在這一生布施之後，有財產

存在天國裡，等著去享受。

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，才能發揮百分的實力。盡力以後，不管結果是否滿意，接受當下放下，這才是積極的生命力，還是以打折後的生命力，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