

**法鼓**  
Dharma Drum Monthly  
雜誌

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center  
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373  
Tel: 718-592-6593 www.ddmusa.org  
非經本刊同意，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



法鼓山將全新筆電遠距偏鄉部落學童上課，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」，素昧平生的雙方開始有了接觸。在得知仁愛、信義等偏鄉部落迫切需要遠距教學資源後，法鼓山便決定全數全額護持五百二十五台筆電。

僧團都監常法師表示，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。雖然防疫時期無法相見，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擔心維修，可以即刻連線開學，孩子們不必再借用爸媽手機、學校電腦或是分派到校。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。

### 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療院所、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 Dhamma Yekina)，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。慈基會接獲求助消息，延續二〇〇八年馳援風災的因緣，七月六日先於仰光採購防護面罩，十六日再打包運送醫療口罩、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，慈基會陸續捐贈義診防疫帳篷，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、醫護和民眾避陽避雨。嘉義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、醫護包等關懷苗栗、彰化、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，慈基會捐助老五老基金會隔離衣，供第一線服務人員陪同長者就醫時穿戴；十四日則前往桃園景仁醫院教養院，捐助製氧機與增稠劑等防疫及民生物資。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癱瘓發作時無法施救，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

于君方演講「漢傳佛教的創新性」 五十篇論文深入漢傳佛教及師父思想

## 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、律典的討論。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：再論禪淨雙修」，鳥瞰中國佛教整體

歷史發展、義理辯證明末「一心」的理論，而論證《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，不如視為在中國的創作或是建構，並從 Buddhism 複數的佛教來理解。宋以後的漢傳佛教，有很多新發展與印度佛教無關，如淨土、華嚴、天台都是中國的創造，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，進而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。

(更多內容請見三版)



▲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)。在美國喬治亞州出版社長尼可·奧迪修斯 (Nick Oatis) 的邀請下，北美寺院管理都監常法師於七月月中旬，代表法鼓山僧團錄製了一段誦念英語《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 C. Cleary 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 Civilization) 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合譯的禪宗語錄《碧巖錄》(Blue Cliff Record)。最新譯作「宋代臨濟宗大慧宗杲禪師的《正法眼藏》」，將於二〇二二年由香巴拉出版社出版。

## 線上帶領瑞士禪七

【溫哥華訊】北美寺院管理都監常法師帶領瑞士禪修中心 (Basel Chan) 的禪七，七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、列支敦士登、德、奧、芬、比、英、加等八國。線上的禪眾有的，因於時差，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，禪眾均修行數年以上，各有深刻的生命故事與禪修體驗。法師表示，在禪眾差異與這龐大且多種形式運作的因緣中，要帶出精進修行的氛圍，並給予適當的指導，是非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，都以初發心來歡喜做。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滿檢視看，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、默照禪的只管打坐。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。

法師還引三祖僧璨《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，進一步講解默照禪，以宏智正覺禪師《坐禪箴》「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；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祖。一位線上參與的天主教徒分享，雖然練習瑜伽多年，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。

【本刊訊】一生承接師命、肩負重任的法鼓山副住持果燦法師，於七月九日圓滿捨報，世壽七十九歲，戒臘三十一載。七月六日上午，於法鼓山園區進行追思禮懺，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；並祈禱法師到西方極樂世界繼續精進，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，隨師父全臺關懷，於各地推展師父佛法講座、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，「師父希望農禪寺成為水月道場，身為弟子無論如何都要突破萬難完成。」二〇一二年底水月道場落成之後，法師接任副住持，繼續到各地關懷信眾。

回首出家奉獻的一生，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，有這廣大廣大的福田可種，能隨結善緣。願生生世世能隨師父護法弘法，法師的行程是四眾弟子永遠的精神榜樣。」(相關內容請見四版)

中元報恩  
822  
(週日、農曆十五)  
09:00~17:00

三時繫念  
超度法會 (線上共修)

邀請全民線上共修  
全心迴向世界平安自在

訊息查詢

線上祈福  
皈依大典  
2021.9.12  
14:00-15:00

方丈和尚果暉法師 正授三皈依

報名對象：年滿6歲以上(104年以前出生者)，未曾在法鼓山皈依之信眾均可  
報名日期：8/1-8/22 祈禱單位  
參加方式：全程使用 Zoom 平台





青年院法師們、嘉瑞瑜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。

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

# 為心靈打疫苗

【魏子茵／臺北報導】情緒也需要打疫苗嗎？如何做自己心的主人？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！防疫！」、「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法師、演信法師、演謙法師與法鼓文理學院生命教育學程助理教授嘉瑞瑜，輕鬆探討疫情期間如何讓心不隨境轉。

嘉瑞瑜說，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祈禱殿廁所，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「蠢蠢欲動」

與「該做什麼」間找到規矩與節奏感；演信法師則回饋到「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應法師、三學研究僧才培育院監院常應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。人在新加坡的常應法師分享，在封城避疫期間找回規律作息和日程，不僅複習營養學與健身，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。」常應法師分享二十多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，歡喜紛紛留言表達共鳴，表示要「揪團定課」。

身為中小企業主的施心媛，分享疫情下的職場新樣貌，也在參與聖嚴和分院藥師法門線上共修中，體驗到聖嚴師父所說「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。」

## 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，找到安頓生命之道。

「修習止觀讓我們能適向定慧不二。」僧團都監常遠法師在榮董會首場讀書會中勉勵大眾，勤讀法鼓尚多年研究精華，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，學習由「多、少、一、無」漸次達於心的統一，並透過聞思修的熏習，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、感恩中學安心安；「不把煩惱帶到睡眠」；邱常盈談到因實修「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，班級經營遭遇重重困難，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煒虹發願：每一口呼吸都要用在利他與當下覺知，保持心平氣和與關懷他人。最後，法師帶領大眾共同迴向全球危難早日平息。



▲果鏡法師透過泡茶、喝茶，引領大眾走入唐代的茶文化與茶公案。

【洛杉磯訊】美西三地道場聯合舉辦的「二〇二一年暑期佛法講座」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「禪在日常生活中的茶」，「茶聖陸羽的茶經與禪僧皎然的茶」，「趙州從諗與茶禪一味」，「茶禪一味與六祖大師」。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，卻包含博大精深的禪的智慧；來自香港的「慈讚」讚歎即時英文翻譯；洛杉磯義工 Linda 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，非常讚佩法師將禪的精神融入喝茶泡茶過程，也善巧加入茶公案。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，讓國語系的民眾參與認識中國的茶文化。

美西暑期  
佛法講座

## 喫茶去！ 果鏡法師分享茶公案

線上「悟實親子課程」心得

◎祐祐媽

## 孩子學到安心法寶



▲家長和小朋友跟隨線上「悟實親子課程」引導，一起串念佛珠。

（青年院提供）

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。」每當一看到就會深呼吸一次，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，疫情過後，應該可以帶他上法鼓山，好好地走一走。

## 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開序幕。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，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、精神科醫生梁琳明分享如何從「四它」來面對恐懼時的身心狀況。



▲香港道場參加二〇二一年香港國際書展，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」。

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，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《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。

主持人蔡受寬提問，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。

法師出家前曾擔任工程師，面對實驗與數據，總覺得缺少人的溫度，也在強烈追求成就中體會到「一苦」。因緣際會參加僧團後，才真正修正覺悟，十分嚮往僧人在奉獻中的自得與喜悅，而走上出家之路。「學僧畢業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，也保持自律與反省，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。

東初禪寺

週日線上中文特別講座  
9:30am-10:30am (美東時間)

## 提放·自在



9/12 如何覺察身心？  
郁監常遠法師 主講



9/19 如何止觀禪安身心家業？  
方丈和尚果暉法師 主講



9/26 如何幫助臨終者放下身心？  
關懷院監院常哲法師 主講



## 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，論文約有十六篇，如：「心靈環保」學、師父的禪修史觀、念佛禪法、師父於華嚴與如來藏思想的現代詮釋與教學等。

在「聖嚴思想體系建構與實踐」場次，成功大學經濟系教授許永河提出「心靈環保富論」，生產者以「心靈環保」的覺醒態度，自動承擔社會企業責任，與消費者形成良性循環，為環境保護、社會福祉提升貢獻，促進企業永續經營及經濟持續發展，也是在建設人間淨土。「心五四」能否提升經濟行為的利他傾向？東海大學國際經營與貿易學系副教授謝俊魁與顏美惠以「滾雪球抽樣法」取得二〇一七筆有效網路問卷，發現「心五四」確實能提升利他傾向，且與實踐頻率成正比。

果光法師發表〈研發「溝通與修行」課程之自我覺察〉，嘗試將佛教修行與心理學做體用融合。透過訪談參與課程研發的八位成員，探索課程研發過程與「自我覺察」內涵。該課程開發出「五遍行法」：觸、作意、受、想、思的內在自覺模式，並從參與者的訪談中萃取出「自我覺察」的六項關鍵元素：孤獨、安定、距離、明覺、敏銳、好奇，進一步回應教案設計如何融入及運作此六項元素，發揮自我轉化的力量。回應人林以正教授認為，「自我覺察」未必能導向悲心升起，建議加強「自我覺察」與溝通之間的連結，論述才更具說服力。

政治大學哲學系教授李維倫藉訪談在禪修過程中，有過經驗變異狀態的修行者，透過現象學的描述分析來揭露禪修過程中的意識經驗變化，論文以十一項主題呈現研究結果，包括：話語活動與禪境狀態的關係是脫離或留存、精細化與銳利化的感官覺受經驗、時間感快速變化擴增的知覺架構、身體邊界位置感與空間經驗的變異、禪境狀態下與他人的關係互動等。慈濟大學人類發展與心理學系助理教授彭榮邦認為，從現象學來詮釋宗教經驗，促進佛學教義在經驗層次上的當代理解，具有承先啟後的意義。

## 禪境經驗所呈現的存在樣態圖與他人的關係轉換



▲李維倫從現象學的描述來揭露禪修過程中的身心變化經驗，盼促進佛學教義在經驗層次上的當代理解。

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

◎文／編輯室 圖／本刊資料

聖嚴思想國際學術研討會邁入第八屆，專家學者齊聚雲端，開展更多元的對話空間，五十篇論文發表，探索聖嚴師父的思想與漢傳佛教的歷史脈絡，本期邀您一同深入了解。

## 禪學思想樣貌再發現

「禪學思想史」專場共發表六篇論文，聚焦於唐宋至晚明清初的禪宗思想體系與禪法變遷。東京大學東洋文化研究所教授柳幹康發表〈唐宋五代的禪宗變遷〉，指出一唐末五代「是中國社會一大變革時期，禪宗在此時也發生了很大的變化」。論文內容提出三個重要的論述：一是馬祖道一和石頭希遷兩者在思想、禪法上的不同，禪宗史上馬祖道一先成名，石頭希遷在後。二在思想史上，依據小川隆的研究指出石頭希遷

## 東亞佛教跨文化跨區域傳布脈動

3)日本《法華經》寫經的轉化：如法經的成立與信仰表現



「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〈論大寶藏經《教觀綱宗》釋義會本講述〉，爬梳聖嚴師父晚年著作《天台心論：教觀綱宗義疏》，書中提及日本僧人大寶藏經所著《教觀綱宗釋義會本講述》，對江戶後期天台宗的重要影響。這本書述書是對弘揚天台教觀非常重要的滿益智旭《教觀綱宗》的直接釋義，論文藉由對《教觀綱宗》的討論，討論智旭的《教觀綱宗》，從近世乃至當代，在東亞內部各區間的接受史問題。

中研院文哲所博士後研究員郭珮君發表〈東亞文化交流中的漢傳佛教信仰表現：以日本平安時代的如法經為線索〉。所謂如法經，指在特定儀式規範下書寫《法華經》。論文考察唐代兩部關於《法華經》的感應錄，記載當僧人或居士「如法抄寫」《法華經》時產生

生靈感應及利益的敘事。當時奉行抄寫《法華經》的清淨性與精進行道，尚未形成一種信仰；但當如法經傳入日本後，漸漸在宗寺形成被信仰的對象，甚至有所謂「如法經」對日本佛教史建構之影響。政治大學哲學系名譽教授林鎮國發表〈戒定與江戶時代「唯識二十論」的講論熱潮〉，從真言宗僧人戒定的《二十唯識論秘錄》與江戶唯識學熱潮，提出日本現代唯識學研究系譜如上述田義文與尾雅人的一唯識正義之爭，不只受到西方學者對唯識學本研究的影響，也可上溯至江戶時代的日本傳承。回應人郭朝順認為，林鎮國雖是研究戒定，卻為研究者開拓視野，重新反省近世東亞佛教

## 增加大學畢業典禮

## 以悲智心 成就弘法事業

「本刊訊」一飯食已訖，當願眾生，所作皆辦，具諸佛法。」《結齋偈》後，一場史無前例的畢業典禮，在七月三日早齋結束後於法鼓山第二齋堂展開，全體僧眾一同為今年的六位畢業學僧祝福。疫情期間，校方並未邀請親友至現場，但有僧團法師的祝福，更顯典禮過程的簡單隆重。

一進入僧團後是新的學習，以謙虛的心與大眾一同修福修慧，做一天和尚撞一天鐘，在佛法中，成長悲智、增長道業。一院長果暉法師代表全體師長，頒授證書，並以年度主題「平安自在」與智慧心安己，處處得自在。如果身心無

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。」畢業僧演禮法師表示，這學期擔任行堂組長，每次走到這個位置，眼裡只有有溫熱的粥及飯菜量。今天走到齋堂前方，看到台下坐滿了經常護念、照顧自己的成長法師和同學，頓時紅了眼眶，他感動地說，那一刻心中只有感恩與感動，何其有幸，在這個如來家中學習、成長！

今年校方特別製作畢業祝福卡片，邀請男女眾在校書寫卡片，感恩畢業生在僧大期間的陪伴，期勉未來領航生涯智慧圓滿。



## 【法鼓齋書】

■《人生》雜誌 456 期 8 月號

## 「疫」起共修藥師法門

新冠疫情從爆發到高峰、趨緩，又見新型變株等反覆來襲，全球一如《藥師經》所述「眾病逼切」、「而便橫死」……幸好藥師佛為我們準備好心藥，雖然疫情中，無法到道場共修，仍能一起上雲端精進，透過誦經、持咒、持名、彩繪、恭書、閱讀，親近藥師佛，為心靈注入疫苗。果旭法師、蔡洪登醫師、農場主人陳詩進分享藥師法門對他們生命的影響，繼而學藥師佛行願，建設自心的琉璃淨土。

美國防疫醫師彭溫巧在「疫外人生」回首自新冠肺炎在美爆發以來，經歷「消失的一年」，如何重新也從心開始學習與病毒共存。注射疫苗已成必需的防疫手段，「佛學新視界」惠敏法師分享人類免疫系統的弘願：病原無盡誓願抗。

(每本 180 元，訂閱一年 1680 元)

◎法鼓文化網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎電話：(02) 2896-1600

歡迎加入  
《人生》臉書

## 【聖嚴師父的有聲書 新書上架】

立即線上聽

## ■《法鼓全集》有聲書

新上架：《真正的幸福》《是非要溫柔》

已上架：《放下的幸福》《工作好修行》《人行道》《智慧 100》

## ■聖嚴法師經典學院

《心經》生活系列 〈觀世音菩薩普門品〉

《金剛經》生活系列 〈維摩經〉生活

## ■下載播客 APP，搜尋

聖嚴法師的有聲書

聖嚴法師經典學院

詳細資訊請掃描



## 法鼓講堂 常鐘法師主講

## 《釋禪波羅蜜》展開禪觀地圖

「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？七月七日至二十八日每週三晚上的一「法鼓講堂」，常鐘法師以「智者之心」——《釋禪波羅蜜》為題，介紹禪修入門的入手處，從認識禪修理論開始，奠定禪修的正知見。

常鐘法師解釋主題「智者之心」具雙重意義：一是有智者修行的信心，一是指此書為天台智者大師禪觀的心要。《釋禪波羅蜜》是天台智者大師在金陵章安灌頂再編輯整理成三十卷的十卷。此書將印度佛教的禪定學，以及大乘的禪定修行法門，由淺入深加以組織，成為有系統的禪觀體系，也是綜合大小乘禪觀的代表性著作。

天台宗有四大止觀：圓頓、漸次、不定、小止觀，《釋禪波羅蜜》屬於漸次止觀，常鐘法師透過判圖表，讓全書章節架構，重點一目了然。全書雖有十章，不過智者大師只講了七章，其餘三章則未及。常鐘法師表示此書名相雖多，卻是很重要的禪修基礎，幫助我們覺察而不落入邪禪、魔境。

法師依章節先講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、次第、禪相，提示修行者，雖然以追求圓頓禪法（頓悟）為歸趣，但修行過程的次第如地圖的指引，十分重要。

常鐘法師首重發心，智者大師首重便提出「發心邪僻」的十種行者，如常見的好勝比量、求涅槃不行菩薩道等，如果存這「十壞心」，沒有利他的大悲心，修行禪定是無法和禪波羅蜜法門相應，只是落入邪禪。而在方法上不用用數息觀、不淨觀、反觀心性等禪門入手，最後必須與智慧相應，取於中道，才能超越三昧等九種禪波羅蜜，才是智者大師所謂的「菩薩禪」。





▲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，都帶有一份與聖嚴師父、與師兄弟、與信眾的緣，而住持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、對信眾的關愛、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，那是一幕畫面至今仍印象深刻，那是早齋開示上，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歲數。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。

水月道場建設期間，每當天一亮，法師便騎上他的「小白」（電動機車）巡視工地，有如農夫「早去巡田水」（閩南諺語，指農夫巡視田水灌排有否正常）。過程中，鄰近住戶不時來「批評指教」，他都奮不顧身站在第一線，扛下各種聲音和問題。當困境迎面而來，他就是去找人、找資源來協助和克服。他的生命裡，沒有困難，只有報師恩。

## 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，都感念法師護念信眾的行誼；而未曾見過他的信眾，則感恩法師為我們所開創的道場。

## 方法隨身 自然不生氣

### 通動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，你能夠不生氣、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。

其實生氣這件事，不是不能控制的問題，而是平時要練習方法，便不容易生起氣。所以，方法要常常練習，這不是你用功十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？如果經常用方法，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，愈用方法愈生氣，接著你就會埋怨，覺得用功用了這麼久，用方法用了這麼多年，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著不著力，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》）

## 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，數字增加的意涵為語音，藉數位化之便而流傳得更深遠。

在師父生前，我與他面對面講話的機緣只有三次，而且時間都很短。但透過讀他的語錄，我卻像認識一位朋友，從點頭之交到深刻交誼，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，讓我有著仰望崇敬之心。當我讀著《歸程》、《聖嚴法師學思歷程》、了解他的出身家境、出家、輾轉來臺、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」，在顛沛流離中始終有著堅定的毅力。即便他早已捨報多年，但我在由口入心的念誦過程中，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

## 【接受無常真相】 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紉室再開一個洞，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，無常的真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，不正是惜福，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，我想人們抗拒的不是改變，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。

人的不是，盯著別人的缺點不放。」讀著讀著，師父在我心目中的形象，望之儼然沒有減少，但更增添了即之也溫的感受，深刻體會出溫柔的力量與效能。

在已錄製完成的著作中，談禪講禪的著作占了很大一部分。慧根不足的我總會事前查閱辭典或資料，一段積累後，也有些微增長。我一向喜讀歷史書籍，因要錄製《公案一〇〇》、《禪的世界》、《聖嚴說禪》、《禪的理論與實踐》等書，特別找到中國佛教史及禪宗史的書籍研讀，希望對禪的源流有更深入的認識。在典籍中，禪有很多是形而上的義理，可是在師父的闡釋裡，卻是日常的生活。他這麼說，禪的智慧要能用，在平常生活中，而不是光在打坐才用到禪，怎麼學習，就是專心。此外，對於佛教被誤解為消極避世，師父特別說道，佛教的本質是積極的，因為佛陀就是濟世救人的典範；信佛的菩薩行者，一定是最積極的人。

謝謝胡麗桂師姊的接引，謝謝張雪卿、黃國媛兩位師姊的陪錄指引，讓我有幸參與發揚師父的智慧功德，更讓我有這麼一段珍貴的學習時光。

【週日佛學講座】  
美東時間 9:30am~11:00am  
雙語 從楞嚴經看世界與生命之源  
主講 果醒法師  
東初禪寺

9/1-5 [中元]  
佛五 三時繫念  
東初禪寺  
【實體+線上共修】 YouTube直播