

大悲心全球祈福法會

由於新冠肺炎疫情嚴峻，亟需大眾共同配合防疫，確保國人的平安健康。為避免群聚，今年度水陸法會將改為線上「大悲心全球祈福法會」，由僧團法師全程領眾雲端共修，邀請大眾透過網路以法相會，共同為遭逢疫病、天災、戰爭的人間祝禱，祈願人人平安。

- 「大悲心全球祈福法會」相關訊息，詳見法鼓山大悲心水陸法會官網 <https://shuilu.ddm.org.tw>
- 詳情洽詢：法鼓山園區中心知客室
- 電話：(02) 2498-7171
- 分機 1364、1365

探索禪宗思想發展與東亞寺院文化

【釋演曉／臺北報導】中華佛學研究所、聖嚴教育基金會、中央研究院及臺灣大學佛學研究中心於九月十日至十二日共同主辦「獨坐大雄峰——禪宗思想與寺院文化」線上研習營，邀請十多位海內外學者為近八十位佛學青年學子，帶來一場專題演講、十三場講席，透過講學與提問對話，深入「禪」在學術多元研究及視野中的豐富樣貌。

首場專題演講，駒澤大學教授小川隆將中國禪宗的特徵分為系譜、清規、問答三部分。小川隆提出「想像的共同體」(Imagined Communities)之系譜意識，初祖菩提達摩的後代禪僧認為自己開悟與祖師具有相同的價值內涵，禪宗即是以此初祖的意識之共同開始；「清規」表徵中國禪宗獨特的集體修行生活；而禪宗從唐宋到宋經歷了從「問答」到「公案」的「經典範疇」過程。四川大學教授周裕鐸在第二場專題演講以符號學來探究宋明「庵堂道統」的出現和流行，他認為是唐宋文化轉型的產物之一，這一文化現象也東傳日本，在五山禪林文化得到繼承和發揚。

學習過去的僧詩偈時，為什麼要看《禪苑清規》、《祖庭事苑》等規範性資料？布明大學助理教授傅傑聖在此問題意識基礎上，從宋代僧伽文學文化切入，解析詩文創作特色的中研院文哲所博士後郭珮君關注日本中世禪宗歷史發展，以南宋的中國僧侶蘭溪道隆赴日弘法為背景，爾後擔任鎌倉建長寺開山住持，並將之發展為完全的禪寺，成為當時日本佛教的革新創舉。

▲國內外學者及年輕學子在研習營中，展開跨域交流與對話。(中研院文哲所研究員廖肇寧 提供)

法鼓山首辦雲端皈依大典

全球各地 730 位學佛新鮮人 疫情中求受三皈五戒 發願踏上利人利己學佛路



▲海內外共十個國家地區民眾，正式註冊為三寶弟子，開始學佛。(李東陽 攝)

【邱惠敏／臺北報導】九月十二日，法鼓山首度舉辦雲端新皈依大典，由方丈方尚果法師為線上七三〇位民眾親授三皈五戒，正式註冊成為三寶弟子。此次受戒民眾法名為寬、宏、字輩，方丈和尚勉勵新皈依弟子展開學佛修行路，成為弘揚佛法的一員。此次皈依者將擁有法鼓山首張電子皈依證書，日後可就近到分支道場領取雙面佛牌等結緣禮。

儘管疫情多變，又有檳榔嶼風災，但雲端皈依典禮不受影響，下午二點一到，來自臺灣、美、德、澳洲、中、港澳、東南亞等十個國家、地區的民眾紛紛上 ZOOM 會議平台報到，透過螢幕可見一家三代、親子檔、夫妻檔，其中澳門佛教青年會有多達二十一人報名。此次皈依典禮改為線上形式，讓以往無法到場參加的海外民眾，以及在照護中心、醫院的長者滿願，他們有的克服時差，有的在家人引導下進行禮儀，一幕幕畫面令人動容。

在簡單隆重的祈福法會後，皈依大典於三點正式開始，方丈和尚為大眾解說皈依儀軌，分為懺悔、發願、正授、迴向四部分，每個環節都是佛教徒必備的學佛條件。方丈和尚詮釋五戒的積極意義，勉勵眾人持戒，用佛法來感化自己的身口意，這就是「提昇人的品質」；進而積極奉獻利他，護念人與環境，即是「建設人間淨土」。

籌辦此次雲端皈依大典的弘化院監院常雲法師表示，在典禮之前，全體報名者已先完成二次互動測試、演練行儀，有八十多歲的長者主動花了幾個小時向義工學連線，非常積極；且因皈依人數眾多，運用社群分成十八個小組，每組有小組長隨時解決問題，可以感受到眾人皈依求戒的殷切，也讓典禮圓滿成辦。

「在螢幕上看見司儀法師和方丈和尚開始致詞時，感動得涕泗縱橫，無限感恩！」遠在德國的黃湘容，五年前返臺奔父喪，請回師父的學佛三書與《心的經典》，成為她的心靈慰藉。原本報名二〇二〇年農曆寺皈依大典，卻因新冠疫情，活動取消，班機也被迫停飛，至今無法返臺。這次報名首屆線上皈依大典，又因遠在國外，通訊出現問題，幾經周折，終於順利成為三寶弟子。新北京市中和區的駱政德受婆婆佛影響，一直想成為佛教徒，這次的線上皈依大典，他和三位女兒一起報名，歡喜註冊學佛，也會持續以念佛為功課。

方丈和尚鼓勵新皈依菩薩，隨時隨地誦誦佛菩薩聖號來安定身心，進一步隨分隨力參與禪修、佛學等課程，或做義工服務奉獻，增長慈悲和智慧。

隨佛出家 啟動新僧命

六位新戒法師 七位行同沙彌、沙彌尼 發大慈願續佛慧命

【釋演曉／金山報導】九月六日地藏菩薩誕辰上午，法鼓山僧團於園區大殿舉行一年一度的剃度典禮，由方丈和尚果暉法師擔任剃度師，與四位執事阿闍梨，為六位僧伽大學學僧落髮圓頂，並有七名新生求受行同沙彌、沙彌尼戒。為遵循政府防疫規範，現場有十一位剃度者家屬與二十四位法師觀禮，其他親友透過現場直播悼念祈福，場面溫馨莊嚴。

「出家是出三界、牢獄、生死之家。」方丈和尚表示，當今世界正遭逢疾病、戰亂、天災等種種使人動盪不安的考驗，特別需要佛教教師來幫助大眾安頓身心、家庭與事業，並以聖嚴師父所說：「佛教不缺出家人，但缺的是有悲願的出家人。」勸勉新戒法師發菩提心，修菩薩行，珍惜出家的因緣福德；退居方丈以地藏菩薩「地獄不空，誓不成佛；眾生度盡，方證菩提」的精神期許求度者，心要如大地磐石般不動，又能適時給予眾生所需要的自己解脫，更能幫助眾生離苦，這是當初想出家的初發心。過去擔任社工的寬恩法師，曾有一段找尋生命出口的苦悶，進入僧大後，在師長的提點與師兄共住共修，學會與自己相處，心也逐漸鬆綁，他期許自己學習師父，當一天和尚撞一天鐘，做好出家人的本分與責任。

演曉法師的俗家母親陳文嫻表示，法師熱愛登山，而今來到法鼓山出家，祝福法師莫忘初發心，自利利人，廣度眾生；「法鼓山是諸佛菩薩的搖籃，有清淨和樂的僧團帶領學習佛法，願他能荷擔如來家業，弘法利生。」學佛多年的外婆陳吳惠欣慰孫女選擇人生最有智慧的一條路，但願法師能做個守戒清淨，依教奉行的出家人。

DILA 佛教學系博士班 新增「佛教與社會實踐」組

【本刊訊】法鼓文理學院佛教學系博士班下學年度將增設「佛教與社會實踐」組，招生員額一名，預計在今年十一月一日公告招生簡章，歡迎大眾報考。校長惠敏法師表示，該博士班生名額是文理學院於一〇五學年寄存，由於一〇九學年度博士班註冊率達百分之百，因而申請回復，於八月三十一日獲教育部函覆同意。

文理學院博士班自一〇一學年起，以「佛敎傳統與現代社會」發展主軸開始招生，分為「印度佛教」、「漢傳佛教」、「藏傳佛教」、「佛學資訊」等四個領域(組)，對佛教各種傳統修持的起源與發展或比較與對話，配合「佛學資訊」理論與實踐或運用與反思等研究面向與實踐議題，希望博士生能培養「掌握相關領域的專業學養、社會脈動與國際趨勢的能力」，乃至「具備人文創意、跨領域論述與研發能力」、「具備安定人心、淨化社會的關懷與化導能力」七項核心能力。一〇二學年，招生員額從三名增加為四名。一〇五學年，考量到社會對博士的需求減少，主動申請調減(寄存)名額一位。

惠敏法師表示，近年來，國內外社會環境瞬息萬變，進入「後疫情時代」，因為因應社會需求，因此結合人文社會學群專業師資，向教育部申請回復主動調減的招生名額一名，新增「佛教與社會實踐」領域(組)，以因應社會需求。同時，更可發揮創辦入聖嚴師父以「佛教傳統與現代社會」為佛學研究主軸的精神，培養跨領域、多元專長並落實社會實踐與開拓全球視野之佛教學者，宗教師與社會精英，推動「心靈環保」以安定人心、淨化社會，增進國家社會福祉，促進人類文明發展。

勸募鼓手 首度線上授證

【魏子茵／臺北報導】疫情下，更需要勸募人學佛，募人修行，共同推動法鼓山三大教育。九月四日，護法總會首度於線上舉辦勸募會員授證典禮，方丈和尚果暉法師、僧團都監暨護法總會副都監常遠法師、服務處監院常應法師、總會會長張昌邦於北投雲來別苑大殿主場，與二百四十五位新勸募會員空中相會，近三百人上線觀禮。

大眾首先聆聽聖嚴師父的開示，了解「勸募」是向人分享法鼓山理念及調心方法，幫助彼此修福修慧，將福報存到無盡藏銀行，共同成就佛教弘化的事業。

方丈和尚以「一心六度」、「安心六字訣」、「三三三三三念佛法門」，勉勵大眾將佛法落實於生活中，將煩惱消歸自心，進而發無上菩提心，廣度眾生。張總會長感謝新進鼓手



▲護法總會透過視訊舉辦勸募會員授證典禮。(李東陽 攝)

勇於承擔，以師父囑咐的「信心、熱心、恆心、願心」共勉，持續推動佛法教育及社會關懷。

在莊嚴的觀音聖號中，眾人雙手合十祈福，螢幕上分批播放新勸募會員的照片，授證寶盒以動畫方式滑到照片旁，主現場的方丈和尚同步逐一祝福授證寶盒，並帶領大眾在佛前發願：時常提起初發心，持續傳播善的力量。

臺南鼓手張維珊表示，成為勸募會員會更注意身口意三業，真誠關懷家人及同事，分享佛法智慧，讓更多人願意學佛；親友生小孩時，也鼓勵對方為兒女種福田，將護持功德傳至下一代。

高雄南區的羅桂珍曾於過年期間，與親友分享大悲水和平安米，因親友主動護持，她決定踏上勸募修行之路。她時常與親友分享結緣書，鼓勵大家每天讀一篇。她的姑姑回饋：「很奇妙，師父的話會從腦中自然跳出來！一如今姑姑家庭關係更和諧，也歡喜到大寮當義工，讓她更能感受「勸募」的意義。」

滿載各界愛心 食物箱傳遞關懷

法鼓山慈基會
中秋送暖

安和分院

「社會與生命關懷」講座

【本刊訊】中秋前夕，法鼓山慈基會為全臺上千戶需要生活協助的家庭準備了食物箱，將各界滿滿的愛心宅配到家。九月七日下午，慈基會會長柯瑤碧、副會長陳昭興、王瓊珠等一行前往臺北農產運銷公司，感謝董事長黃向羣、總經理翁震忻及所有員工，對於秋節關懷的護持，雙方加入打包物資行列。黃董事長與翁總經理也代表北農全體共襄善舉，在每個食物箱增添兩顆柚子和素麵。

會長柯瑤碧表示，病毒多變令人心恐懼，加上防疫升級和消費型態改變，讓許多家庭面臨失業、減薪等問題，生活更加困難。感恩十方善心捐助響應中秋送暖，尤其北農此次還提供用品採購、折扣，並主動協助包裝，在令人感動。但願在中秋佳節，將這份溫暖送給每一個需要的家庭，協助他們安度難關，月圓團圓、平安自在。北農董事長黃向羣分享，八月底高雄六龜因豪雨成災，慈基會也與北農合作，順利將食物箱運往六龜，支持北農安心度過疫情，讓同仁深刻感受溫暖和平靜。各方齊心合作將優良的產物、加工品做成「食物箱」，運送到有需要的家庭，是理想的做法。揮汗包裝的北農課長謝淑華笑著說：「同事都很喜悅能參與做善事，真的是心安有平安。」

住臺中神岡的張瑛瑛，獨自扶養需人照料的兒孫，還時常到社區中心協助照顧長者，近幾個月工作因疫情停擺，生活入不敷出，買東西感覺特別貴。他感謝防疫期間法鼓山義工的關心，多次轉達安心補助金。對他們家來說，房租、難關、月圓團圓、平安自在。

慈基會會長柯瑤碧、副會長王瓊珠、陳昭興（右二）與臺北農產運銷公司董事長黃向羣（左一）等同打包食物箱。（林雅櫻攝）



東初禪寺 週日線上特別講座

提起放下 身心皆自在

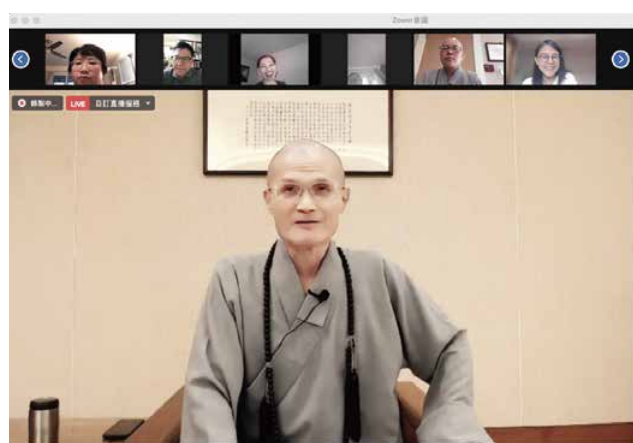
方丈和尚、常遠法師、常哲法師 分享禪法調適身心的妙方

【紐約訊】當身心動盪不安時，如何運用禪法來安定身心？紐約東初禪寺於九月十二日起連續三個週日上午，舉辦「提起放下」線上中文特別講座，由方丈和尚、常遠法師、常哲法師、僧團都監常遠法師、關懷院監院常哲法師擔任主講，在面對大環境改變的狀態，帶領大眾持續守護自心，隨時讓身心自在平安。

首場講座主題「如何覺察身心」，常遠法師透過短片，分享心情如何從擔憂、討厭、瞬間轉為寬慰、欣喜，表達多數人常因身分、工作、生活、健康帶來種種不自在，並舉《阿含經》的一則故事，一位居士被城門守衛索賄，心中憤怒找佛陀開導，佛陀告訴他：「心隨境轉皆是苦，心能轉境才是樂，世人皆被俗事煩，難得逃脫此束縛。」法師藉偈語引導大眾，事情在當下已經過去了，學習接受緣起緣滅，別用過去去傷害自己。

常遠法師以默照禪的要領：「心裡清楚知道，但不受外境影響。」鼓勵大眾在日常生活中心「心呼吸」三分鐘，練習放鬆身心、體驗呼吸，覺察自己心念的狀態，保持正知、正念，才能好好守護自己的心。

方丈和尚鼓勵大眾多用止觀禪來安頓身心。（東初禪寺提供）



十九日的第二場講座，方丈和尚以「如何止觀禪安身心家業」為題，從止觀禪的修習方法「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」切入，鼓勵大眾多練習禪修，「身」在身體，「心」在心裡，清楚放鬆，全身放鬆「十六字心法」，達到放鬆和專注的平衡，提升身心的品質。

如何及時覺察身心，回到當下？方丈和尚分享「三三三三」十種念佛法，幫助大眾學習止觀，勉勵大眾，隨時隨地「放鬆」身心，無論遇到什麼緊急的事，都要先放鬆。再者，每天將身心「歸零」，學習做定課，每天都從「心」出發。最後則是萬緣一放下，一念不生，事情做完後馬上放下。

二十六日第三場由常哲法師分享「如何幫助臨終者放下身心」。一連三場講座，帶給與會大眾安定的力量，聽眾 Dong Ke 表示，法師們透過網路科技，簡化禪修練習的方式，是幫助現代人安平安安的慈悲，期許自己利用時間專注於方法，持續修行。

善終 自己作主 生死兩相安

常哲法師與陳秀丹、洪宗杰、陳慰信醫師 探討尊嚴走完最後人生

【邱惠敏／臺北報導】安和分院於九月五日舉辦「社會與生命關懷講座」，以「如何有尊嚴走完最後人生」為題，邀請關懷院監院常哲法師，與三位長期致力於安寧照護的陳秀丹、洪宗杰和陳慰信醫師，與線上近一千三百位觀眾探討善終、死亡忌諱等大眾關心的議題，當天觀看次數高達一萬七千多次。

病人醫療自主 善終好好

上午登場的陽明大學附設醫院胸腔內科主任醫師陳秀丹，講題為「圓滿生命的自主權」，她說看診時最常遇到老人家問：「醫生，我會死嗎？」她總回答：「您一定會死，我也會死。」點出死亡是必然的，讓對方接受事實。

陳醫師接著要大家思考：「那要怎麼死？」她舉知名雜誌於二〇一四年調查指出，臺灣加護病房的密度居全球第一，長期靠呼吸器維生的人數是美國的五、八倍，凸顯臺灣的無效醫療與醫療浪費嚴重，臨床上屢見「不得好死」的「殘酷仁慈」。因為看到太多臨終者全身插滿管子往生，因此十多年她到紐西蘭進修，學習「拆管子」，讓人有尊嚴地走完人生，得到善終。

鑒於太多病人無法為自己的醫療作主，而不得善終，因此陳秀丹極力催生《病人自主權利法》，也宣告自己連鼻胃管也不插，呼籲不要當「生命

的延畢生」，不讓無效醫療造成病人痛苦、家人心痛、醫療人員無奈、國家財政負擔的「四輪」，而是要「給愛的人沒煩惱，被愛的人無痛苦」，並以「放下自己是智慧，能夠放下別人是慈悲」，與聽眾共勉勵。

下午由崇仁醫院院長洪宗杰醫師主講「愛他，陪他走最後一段」，他舉當主治醫師第一天便遇到一個肺癌末期的女病患，無法接受生病的事實，而嘗試鼓勵她念佛，沒想到她因專注念佛，竟然連止痛藥也不需要，出院後繼續精進念佛，後來寫信與洪醫師告別，信中很祥和地陳述自己要去西方淨土修行了，令他至今難忘。

最後的座談，由為恭醫院安寧病房主任陳慰信醫師主持，線上網友提問踴躍，如長輩避諱談生死，晚輩如何幫助？主治醫師不放棄醫療怎麼辦？民間殯葬和佛化奠祭的差別？家屬如何面對失落的哀傷輔導？洪醫師以醫者與學佛者的身分鼓勵臨終者有正念、有方法，就不會恐懼；而生者要先買重保險，以及簽署「安寧緩和醫療抉擇意願書」，以「預立安寧緩和醫療決定書」，保障自己的善終權，臨終前及時道愛將是對生者最好的哀傷療癒。常哲法師則強調無常觀的重要，「所有的意外都不是意外」，至於將殯葬儀式、告別追思都當成莊嚴的佛事，具有關懷與教育的意義，真正達到「生死兩相安」。



▲全球榮響董事於線上相會，隔代相繼護法因緣。（法鼓山榮譽會提供）

【魏子茵／臺北報導】「咱的存在有你有我，有希望，感謝你的付出及承擔，你是阮的菩薩……」九月五日，法鼓山榮譽董事會首次舉辦全球榮譽線上感恩聯誼會，佛曲演唱者康吉良一曲唱出大家的心聲。五百七十三位來自臺灣、泰國、新加坡、香港、美國的榮譽董事與方丈和尚、果廣法師、僧團都監暨護法總會副都監常遠法師、榮譽會長黃楚琪及各區召集人歡喜共聚雲端。

方丈和尚感恩榮譽董事護持，勉勵大家運用「輕、鬆、慢、細、小、分」安心六字訣放鬆身心，並像小菩薩學走路般，「以恆心及毅力腳踏實地修行，慢工出細活，從小我、大我，到無我。」黃楚琪會長感恩法鼓山在疫假期間規畫線上共修活動，榮譽會也成立「學佛群疑」群組及「線上讀書會」，鼓勵大眾持續用功學習。

十五位召集人各自帶來祝福語，參加「佛法實果」一字連線遊戲，美國區召集人葉錦耀願以「四安」安己安人，以佛法智慧遍渡平安種子。新加坡召集人顏瑞華則引師父法語「我和人、心和口和，歡喜喜喜有幸福。」與會會員紛紛留言猜測能連出幾條線，拼出什麼字，互動熱烈，召集人則接續拼出「護法因緣」、「代代相傳」、「平安古慶」的共願。

會中邀請榮譽柯一正與柯有倫分享生命故事。柯一正憶起一九九六年擔任聖嚴師父「中國大陸佛教弘法巡迴」攝影團成員，在九華山登上千級階梯取景時，面臨迷路和體力的考驗，循著師父教導，隨步念阿彌陀佛聖號，體會「一步一步走，一定有路走。」日後歷經癌症、意外，多次與死亡擦身而過，也常想起師父的叮嚀，更能喜悅自在的生活。

柯有倫則分享時常閱讀《雪中足跡》，從師父的堅忍精神獲得鼓舞力量，並以「金剛經」一應無所住而生其心，自勉，學習以佛法安定身心。接著以吉他伴奏演唱新創作《扛得住》，輕快的節奏讓大眾的心也跟著歌詞「抬頭挺胸，永不氣餒永不放棄地往前衝」。

擔任回應橋樑的「線上小編」北四區曾美媛表示，看見大家熱情回饋，透過無邊弗屆的網路分享，真切感受到大家的精進與法喜。

東初禪寺 [週日佛學講座] 9:30am-10:30am (美東時間)

中道

果廣法師 主講

10/3 從世間的起源說	10/10 從世間有說	10/17 從世間空說
10/24 從空世間及空不空世間說	10/31 從涅槃說	

法鼓講堂
www.dharmaschool.com

仁者心行

主講：常格法師
菩薩戒的時空適應與行持

11/3.10.17
Live直播 19:00 ~ 21:00

請留意 未開放現場上課！



▲防疫不出門，透過視訊軟體，在家上課不停課。(信眾教育院提供)

聖嚴書院 雲端共學

◎邱惠敏

全面啟動

因應疫情變化，聖嚴書院佛學班、禪學班首度全面網路上課，線上歡喜開學的幕後，有著信眾教育院、講師與班級悅眾的用心，從軟體說明會到連線彩排測試，還有關懷員到府教學、接送的溫馨服務，讓每位學員能安心學習，增長道業。

聖嚴書院開學季，因應新冠疫情全面改為網路課程，佛學班、禪學班新舊班共三十九班四千三百多人，於八月底、九月初線上開學，新舊學員把握疫情中聽聞佛法、修學佛法的善因緣，雲端相見歡。

普化中心副都監果毅法師於九月初農禪寺禪學班與佛學班一年級開學日，特別上線勉勵新學員，雖然課程因疫情轉為線上，為大家免去舟車勞頓，且在自己熟悉的環境上課較能放鬆學習；缺點是容易因神，提醒學員要有「一上課」的正念，「自己在那裡，那裡就是道場」，讓二小時的共學有更好的品質，並將上課所學的力量帶入生活，與人和環境和諧共處。

為了使新舊各班順利上線上課，信眾教育院從六月招生開始便著手準備。因為是混齡上課，學員的3C設備、電腦程度，還有城鄉差距都是考驗，監院常用法師與負責課程的常達法師率先學習線上會議平台ZOOM的操作，並製作使用手冊。常用法師表示，由於溫哥華佛學班於去年(二〇二〇)疫情嚴峻時便轉為線上課程，為臺灣提供了經驗，得以事先預備網路課程會遭遇的各種問題。

七月接續舉辦講師與悅眾線上說明會，由於正副班長、關懷員角色吃重，加上今年包含新加坡在內有十個新班共一千三百位新生，彼此未曾謀面，無法從中產生關懷，因此特別協商結業學員或是二、三年級學員擔任，協助學員解決軟體操作等技術問題。

聖嚴書院講師及學員們，開學日在網路上相見歡。(信眾教育院提供)



▲聖嚴書院講師及學員們，開學日在網路上相見歡。(信眾教育院提供)

線上學習新體驗 找對方法，問題不是問題

◎蘇瑛玟(新莊佛學班)

ZOOM是什麼？最後一學期的佛學班居然要用ZOOM來上課！使用時須用手機及電腦下載，最好戴上耳機音訊會比較清楚……什麼是音訊？所有的問題與不安，就在開學前一再測試，終於順利正式上線了。

開學第一天，授課老師問大家，對於這次的線上學習，會不會害怕啊？老師說自己原本也不會操作ZOOM，為了課程，還請遠在美國的女兒幫忙他。我聽了真的很讚歎每學期的授課法師及老師，遇到自己不足時，並不會害怕與不安，反而很如實地面對、接受、處理與放下，這樣清心自在的風範，是我讀聖嚴書院最大的收穫，唯有認識自己的優缺點，才能找回自己，安住自己，能安定自己後，才能以這份安定的力量影響他人安定身心。

對於這次ZOOM上課的方式，我是津津有味地品嚐每一次發現新功能的樂趣。看到全班一起畫面，上課，還有新鮮，也不時在課程進行中幫全班截圖合照，還有一點一定要提，由於自己屬於在時間管理上，尚有很大進步空間，不用趕著出門真是件不可言喻的幸福，當然還有分享或發言時，面對「大眾威德長」的緊張，頓時消散不少。

無論以何種方式上課，學佛求法的願心是最重要的，這份願心會產生力量，幫助我們成就道業。我體會到「問題從來不是問題，而方法，一直是方法。」若能將問題視為是因緣和合的現象，就比較容易找到方法來面對。期待這學期同學們能福慧雙修，法喜充滿。

聖基會工作坊

從現象學解析禪修樣態轉換

「釋演曉／臺北訊」對於從現象學來解讀禪修體驗，心理學與佛學學者各有什麼看法？聖嚴教育基金會九月七日下午舉辦「聖嚴思想體系建構與實踐工作坊」，由政治大學哲學系教授李維倫主講《禪修過程中的經驗變異狀態：一個現象學的探究》，現場及網路上有四十位學者與法師，展開一場心理學、宗教哲學與佛教禪修的跨領域交流對話。

論文首先舉出聖嚴師父對默照禪法的種種經驗描述，接著透過現象心理學的研究方法，提出「意識三重構造」(語意、圖像、體感)的理論操作指出，意識現象不是內在現象，而是作為存在的現象。李維倫用現象學的概念重新把意識現象界定為層層化、變態和語意、圖像、體感有關的三個層次或區域，展開與禪修境界的對話。比方，從禪修經驗探討意識的轉換現象為例，在話語意識脫去下的變異經驗，反思引導判斷意識是與身體經驗產生距離，在此狀態下，出現變異的身體經驗，也就是在禪境經驗中，身體不再是時空世界中的身體，也不再受物理性質所限制，進而印證禪修經驗的意識轉換現象。

禪修所進入的境地是一個原初經驗，還是超越經驗？東華大學諮商與臨床心理學系教授翁士恆回應，若從臨床心理學來探討人我關係轉換時，必須追溯到倫理關係形成的基礎，當回到最原始的經驗找到基礎，重新發展自己的經驗，將會形成新的人生詮釋的意義。中山大學哲學研究所副教授



▲李維倫透過現象學描述分析，揭露禪修過程的意識經驗變化。(聖基會提供)

越建東從佛教的角度提出幾個看法：禪修語言具有描述性(descriptive)與實作性(practical)兩種，研究時須確立清楚，才不致混淆。此外，當研究語彙的表述進入到研究主題的文化脈絡，才能避免詮釋上的窄化，如「三重構造」的三種，對禪修來說不只三重意識，禪修中「身口意」、「五蘊」，而體感意識是「觸覺」，三重構造未列入「慧學」便容易落入「窄化」的境地。

法鼓文理學院佛學系系主任鄭偉仁認為，佛教認識事物的真實樣貌，並非透過語言概念的建構，比方「如實認識」、「無常性」，或般若說的「空性」，去掉語言或概念的認識，不等同於「解脫」或是「慧」。但鄭偉仁仍肯定對佛教禪修經驗的交流激盪的新視野。

靈源老和尚是虛雲老和尚的弟子，一般認為應以參話頭為修行法門，但果與法師自二〇〇七年起發願收集老和尚的著作、書畫，繼而整理實修與實證淨土的兩本著作《山居雜語》、《淨業綱要》成《淨土直說》，從中發現老和尚以禪教為視野，不只禪淨雙修，還融攝天台、華嚴、密宗等，實修方法為觀想念佛，可分為三階段：剛出家時遇到慈母老法師教他專修淨土；之後親近應慈老法師專修淨土；之後親近應慈老法師專修淨土；之後親近應慈老法師專修淨土……總歸虛雲老和尚，禪淨雙修，成就即心即佛的唯心大淨土，老和尚研習淨土法門還兼藏密，主要是觀想「我身佛身合一體」。果與法師也透過靈源老和尚的畫作介紹觀想念佛，老和尚



▲講師與學員透過視訊線上互動，體驗運用雲端科技交流學習。(信眾教育院提供)

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 458 期 10 月號

《十牛圖》尋禪上路

佛教常以牧牛比喻修行，如《佛遺教經》云：「譬如牧牛之人，執杖視之，不令縱逸，犯人苗稼。」唐代禪門也有許多牧牛喻、牧牛公案，漸漸發展成《牧牛圖頌》，以宋代廓庵師遠的《十牛圖》為修行鑒察助伴，書寫出自己的「十牛圖」。

當代首位南傳比丘尼庫蘇馬法師八月底圓寂，「當代關懷」由國際佛教善女人協會前任主席張玉玲細數法師一生的悲願與影響。(每本180元，訂閱一年1680元)

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

法鼓廣播客 立即線上聽

■聖嚴法師的有聲書

新上架：《公案100》
已上架：《放下的幸福》、《工作好修行》、《人行道》、《智慧100》、《是非要溫柔》、《真正的快樂》、《學佛群疑》

■聖嚴法師經典學院

新上架：《心經》觀自在
已上架：《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、《妙法蓮華經》

■心裡有軌

已上架：吾聊有聊、聖嚴法師自在語、禪、不纏

■聖嚴法師答客問

聖嚴法師的主題對談

請下載播客APP，搜尋

聖嚴法師的有聲書 詳細資訊請掃描

聖嚴法師經典學院

聖嚴法師答客問

歡迎加入《人生》臉書

QR code

QR code

QR code

QR code

QR code

QR code

QR code

QR code

English Dharma Talk | 11am-12pm EST

Investigating the Origin of Life

by Ven. Chang Hwa

10/03 Karma (Karman)
10/10 Mind-and-Form (Nāmarūpa)
10/17 Consciousness (Vijñāna)

10/24 | ENGLISH SUNDAY DHARMA TALK | 11am-12pm EST

Lotus Sutra

by Harry Miller

老實念佛 到哪裡都平安

◎釋智度

回顧這一生，只是強烈覺得有一件
人生中非常、非常重要的事，
但怎麼也想不起來。
直到最後一刻，終於記起來，就是「阿彌陀佛」！

一〇一八年秋，女眾老菩薩心跳異常，緊急送醫。當晚九點，心跳從一八〇降至四十，全身癱軟無意識。醫生告知：「病人生命跡象微弱，要轉至重症區。」隔著布幕，依稀看見醫護人員圍著老菩薩，有位護理師還跳到病床上，不一會兒，「砰砰砰」的聲音規律響起。

老菩薩，失去心跳呼吸

約莫二十分鐘後，醫生走到我身邊說：「病人剛失去心跳，呼吸六分鐘，急救後，目前已恢復。由於腦部缺氧六分鐘，很有可能受損，什麼時候清醒，醫療團隊無法預估。」

經醫生允許，進入診療間，全身插管的老菩薩躺在病床上。「滴滴滴」生命徵兆機又開始規律地響著，霎時間過無數個可能：植物人、癱瘓、腦死……我什麼都做不了，只能在她耳旁，唱誦她最熟悉的佛號「阿彌陀佛」。

過了半小時，老菩薩的眼睛緩緩睜開了。醫生檢查後說：「呼吸、心跳停止六分鐘，居然可以在兩個小時內甦醒，腦部功能正常，很不可思議。」

醒來的老菩薩仍在加護病房，我則每天準時出現。插著鼻胃管、呼吸器，身上有大大小小的導線，她的眼中卻沒有擔憂、沒有懼怕。手上的計數器不離身，那一句句虔敬、深具信心的「阿彌陀佛」，並不是這幾天速成的，而是經過數十年，每天一句佛號、一部《地藏經》中累積而來。



(劉建志 繪)

在醫療團隊細心照顧下，一個多星期後，老菩薩轉入普通病房。好奇問她：「在失去心跳的最後一刻，看到什麼？會不會恐懼、害怕？最後一念又是什麼？」

「我有阿彌陀佛、地藏菩薩可以靠，怕什麼！」老菩薩堅定地說。她回想失去心跳的那一刻：「關眼時，眼前一片黑，當下知道已到盡頭。回顧這一生，只是強烈覺得有一件人生中非常、非常重要的事，但怎麼也想不起來。直到最後一刻，終於記起來，就是『阿彌陀佛』！念了三四句後，就失去意識了。」醒來後，老菩薩迷迷糊糊地看到我在耳邊念佛，中間急救的過程，卻一點印象也沒有。

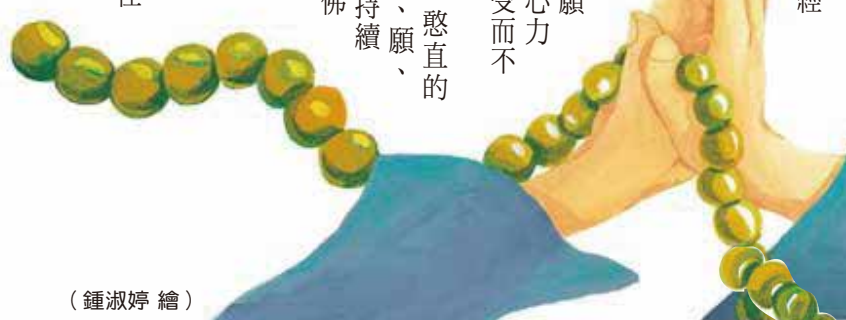
看著全身插管的老菩薩，我又問：「老菩薩，您痛嗎？」老菩薩說：「沒有感到不舒服，唯一難受的就是一直躺在床上。幸好心中有佛號，我可以感受到阿彌陀佛和地藏菩薩的慈悲加護，所有情況我都不怕，因為我知道『阿彌陀佛』，不管到哪裡都平安！」

堅定信願行，受而不苦

之前不懂什麼是「受而不苦」，經過老菩薩的示現，深刻感受到佛菩薩的慈悲與願力。眾生造因，也要為自己的因果負責，老菩薩面對自己的「痛苦」，懷著對阿彌陀佛的「信」、「願」，如實去「行」，加上諸佛菩薩的大悲願力與護佑，雖然果報一樣要受，但心力改變，「緣」也轉變，得以讓她「受而不苦」。

老菩薩書讀不多，但那份單純、憨直的心，以及對佛菩薩、淨土堅定的信、願、行，是她最大的後盾。目前老菩薩持續去當義工，仍然維持每天一萬句佛號、一部《地藏經》。

之前曾聽聞法師分享：日常生活身、口、意三業的累積成「業」，但這些「業」會不會「障」住我們？抉擇還是在我們的意念！老菩薩讓我看到了「業」並沒有「障」住她，而是提醒她繼續向前。非常感恩老菩薩演繹了修行過程中，一個平凡人，造就了不平凡。



(鍾淑婷 繪)

聖嚴教育基金會

聖嚴漢傳佛教傑出博士論文獎 受理申請

- 申請資格：國內外三年內畢業之博士生，博士論文主題為聖嚴思想或漢傳佛教相關者
- 申請時間：即日起至11月30日止
- 申請辦法：詳見聖基會「聖嚴漢傳佛教研究中心」網站



紫雲寺

兒童生活教育寫畫創作徵件

- 徵件內容：繪畫組、作文組、書法組
- 參加對象：高雄、臺南、嘉義、屏東、臺東等縣市各公私立國小學生
- 收件日期：即日起至11月1日止
- 活動簡章：請上紫雲寺網站下載



把我縮到最小

【多媒體培訓心得】

◎張耀心

由護法總會開辦的「六合一多媒體人才培育」課程，因疫情關係上了一年多，八月份終於結業了，本來要在總本山舉辦首映發表會，改為線上舉行。雖然沒有現場儀式，但一切都是最好的安排。

我們臺南第二組發表的影片《青春·停看聽》，記錄臺南一中「靜心靜坐社」的成立故事，得到「最佳劇本獎」。該校林建亨教習學習禪修後，有感於現在學子缺乏安定內心的方法，於是成立了這個社團。當初田野調查時，我們都感受到「靜心靜坐社」成立的意義，便決定進行拍攝，除了感佩林教官堅持創社的精神，也期待未來成為文宣影片，讓青年學子認識禪修，提供他們找到安定自己的力量。

影片觀眾設定是青年學子，須從他們的視角出發，因此以微電影手法來拍攝。拍片的艱辛雖是滿滿，不僅拍片技巧大大提升，過程中更遇見許多動人風景，還有小組培養出可貴的「革命情感」。我們一起絞盡腦汁，補救導演指點的不足處；為了拍攝，我們翻滾、爬高、趴地，有時氣餒，但也迅速轉念，用搞笑來互相打氣，每個人把「我」縮到最小，練習自我消融。我們分工合作，體現法鼓山的義工精神：「急需要做，正要做人的事，我來吧！」

課堂上，導演總是嚴格指出缺失，但在各組發表影片、述說製作歷程時，他深受大家積極努力的態度而感動，一度哽咽到說不出話。記得導演說過：「你們要放下粗糙、舊有的觀念，這樣才有新的成長。」並以「放心、初心、無住生心」三心來勉勵我們，期許大家持續運用所學，拍攝正向影片來貢獻道場及社會。

感恩促成這部影片的所有因緣和人員，感恩林教官、同學們、校方及臺南分院的師兄姊妹們，更感恩導演及老師們的指導。期待因緣具足，我們還要一起做利益眾生的工作。



平安自在

◎聖嚴師父

一時超越 一時得解脫

中國禪宗講「見佛性」、「即心即佛」、「即心是佛」，意思是說，如果能夠見到佛性，我們就會有智慧，有安全感；又說「朝朝共佛遊，夜夜抱佛眠」，意思是說，每天早上我們跟佛一同醒來，晚上和佛一同入睡，我們從沒離開過佛，佛也不曾離開過我們，所以，平常念佛也好，念觀世音菩薩也好，佛菩薩是經常和我們在一起的，這樣子，我們還會不平安嗎？

至於如何體驗到跟佛菩薩在一起呢？佛講的道理之中，除了因果之外，還有因緣法，了解因緣法，就能真正體驗到佛說的法，體驗到佛

說的法是什麼，就等於自己見到佛。《阿含經》說：「見緣起即見法，見法即見佛。」緣起，即是說我們的生命是由因緣所產生的。第一個最早的「因」是「無明」，就是愚癡、沒有智慧；因為愚癡，沒有智慧，所以有自私的我執，因此造了種種的惡業和有漏的善業，造了各種的業後，於是有「緣」的事實。「緣」出現以後，我們又繼續造業，而造業之後，就要受報。在造業、受報的因果之間，我們不斷地出生、死亡，在生和死之間，我們受種種的苦難之果，又生起種種的煩惱，製造種種的業因。

如果我們發現自己有無明、有愚癡；發現自己有煩惱、有痛苦、不快樂，就告訴自己：「我們不需要自討苦吃，自尋煩惱。我們可以沒有煩惱，可以不要恐懼、不要憂慮。」

我們應盡力避免發生不愉快的身心狀況，但是不必擔心，如果能這樣，就是一個有智慧的人；如果能這樣，就能從危險、煩惱、痛苦等種種關卡超越過去。若能一時間超越，你就一時間得解脫；若能常常超越，乃至永遠超越，你就是常常解脫、永遠解脫的人，就是能超越生命關卡的人了。

（選自《禪的理論與實踐》）

【線上皈依大典】

◎林小紅

媽媽的新誕生日

防疫安全考量，第一時間看到法鼓山舉辦線上皈依大典，便幫媽媽報名，希望圓滿皈依三寶的心願。這也是送給媽媽的七十歲禮物。

兩年半前，媽媽因車禍意外，大量腦出血重傷昏迷。清醒後，右半身癱瘓，須依靠專人照顧，於是住進護理之家。防疫期間，家人無法入內探視，因此皈依大典前兩天，先跟機構人員溝通，感恩護理師幫忙，讓媽媽待在玻璃門內，我坐在門外，事先將筆電架好放在小餐桌上，打開視訊，讓法師看到她的臉，一支手機擴音通話放在一旁，我在外面拿另一支手機，跟著皈依儀式，隨時與她溝通。於是我們啟動「全臺語翻譯」，即時快速將法方丈和尚果輝法師說明皈依儀式的四階段：懺悔、發願、正授、迴向，一一翻譯出來。當時，我對著手機唱，讓媽媽聽，受戒時幫她念

名字，只見她相當專注，一直盯著螢幕畫面聽我翻譯，圓滿全程儀式。

媽媽正式成為佛弟子了！這場疫情，讓她有這個殊勝的皈依因緣。當法師說：「訊」時，我對右手無法合掌問訊的她說：「媽媽，您跟佛菩薩、法師點頭。」她點頭表達禮敬。我內心的歡喜，勝於當年自己上山參加皈依大典，媽媽跟著我向佛菩薩行禮，成為佛弟子，得三十六位護法神庇佑，即使遇上生命考驗，內心都會有一股正向力量。

媽媽一生考驗不斷，快七十歲還遭逢大難，幸好命大，深信必有後福。想起當時意外發生後，法師、比丘、親友們共同集氣祝福、祈願，喚醒了媽媽，而有如今的「新誕生日」，於佛菩薩前皈依三寶，註冊成為佛弟子，開始學習佛菩薩的慈悲與智慧。相信這股力量種入心田，更能讓她心安平安。

媽媽，生日快樂！

Being, Knowing, and Doing
From studying the self to forgetting the self
by Dr. Peter Lin

10/31
11am - 12pm EST

[English Sunday Dharma Talk]

活頭
話頭禪指要
一句話頭 直指人心
話頭的入門、層次及要領
念話頭、問話頭、參話頭
完整開示參悟關鍵
放鬆、悟性、公案疑情……等
釋繼程—著
定價300元

新書上市 78折
2021.11.20起

請洽法鼓山金華行願館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送