

法鼓雜誌

Dharma Drum Monthly

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel 718-592-6593, www.ddmusa.org
非營利組織，不得轉載本報圖文。

Non-profit Org.
U.S. Postage Paid
Flushing, N.Y.
Permit No. 1120

法鼓雜誌APP
歡迎下載

Android iOS

全民全心，一起挺過去！

善用宅在家英雄日課表 安己安人 以四安四感 彼此鼓勵

【本刊訊】臺灣疫情緊急，法鼓山配合政府防疫政策，共同防範持續發生社區傳播，於五月中旬宣布暫停所有實體活動、課程與共修；總本山世界佛教教育園區以及體系各分支道場、護法分會與共修處，至六月底停止對外開放。

方丈和尚果暉法師籲請社會大眾：「全世界是防疫共同體，值此非常時期，每個人都必須善盡防護的責任，配合政府與公衛專家的指導，把防疫措施做到位，共同遏止病毒的傳染。」更要以佛法做好心理的防護，用「四安」、「四它」、「四感」等法寶彼此護念，共度疫情。

延續過去一年半以「安定人心」為主軸的安心防疫服務，法鼓山全球資訊網設置的「安心專區」(https://care.ddm.org.tw)持續提供更多安心資源，包括更多佛法開示數位影音內容，結合

數位經書的線上法會、網路禪修、線上課程等。疫情期間，大眾居家避疫，可以依照個人生活節奏，安排動靜調和的定課，規畫「宅在家英雄日課表」，在家用功不放逸，提昇心的免疫力。

此外，過去一年，結合持咒、念佛與社群連結的「大悲心咒」起來，仍可廣邀親友、同學繼續使用，彼此關懷。法鼓山正規畫增加新功能，讓使用者與好友互相激勵多眾修持，也將增加祝福御守種類，讓大眾隨時可以連線用功，為親友、眾生祝福，並迴向疫情早日平息。

方丈和尚表示：「慈悲心是防疫最好的良藥。」面對疫情和全世界的苦難，正是深化慈悲與智慧的時刻。我們當感恩第一線醫護人員，體諒政府應變的難處，而不是只想到自己的不方便。對疫情要關心但不必過度擔心，以平常心來面對，正常過生活。

方丈和尚開示

◎果暉法師

慈悲有平安，智慧得自在

當前臺灣的疫情擴散到社區等級，全國疫情警戒升高到第三級。在此非常時期，「一動不如一靜」，最好減少外出，安心在家，可以大大減少被感染的機會。

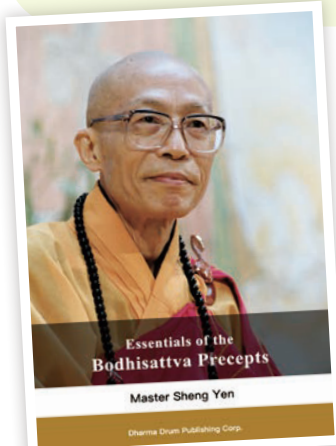
這段期間，每個人都非常關注疫情的發展，其實政府的消息都是透明公開的，只要遵守相關規定，做好防護，不需要有多餘的憂慮。誠如聖嚴師父所說的：「多用心，少擔心。」與其一直大量瀏覽各種訊息，增加不必要的精神負擔，不如花點時間做做室內或戶外運動，舒展身心，增加免疫力。

如果還是很擔心，佛教徒可以誦經、禮拜、念佛或禪修，把修行的功德迴向疫情早日消除。其他的宗教信仰者可以用各自的修行方法來安心，有信仰作為依靠，就有安全感。雖然社交活動需要盡量節制，但現在網路科技很發達，可以透過網路表達關懷，藉由述說、傾聽，減少心理上的不安和焦慮。法鼓山的網站上也有很多資源，像八式動禪、早晚課、網路禪修等，鼓勵大家配合個人或全家生活的節奏，規畫「宅在家英雄日課表」。

全世界是防疫共同體，所以要「以慈悲心待人，時時有平安」。慈悲心就是同理、關懷、體諒的心。這次疫情升溫，大家的生活、工作、求學、一切眾生平安健康。

《菩薩戒指要》英譯本 亞馬遜 Amazon 上架

聖嚴師父 15 本英譯著作發行電子書 嘉惠全球英語系讀者



聖嚴師父英譯著作一覽表

英文書名	中文書名
Chan Master Sheng Yen- A Journey of Learning and Insight	聖嚴法師學思歷程
Chan and Enlightenment	禪與悟
The world of Chan	禪的世界
Liberated in Stillness and Motions	動靜皆自在
The Gate of Chan	禪門
The Life of Chan	禪的生活
The Sūtra of the Eight Realizations	八大人覺經講記
Commentary on the Sūtra in Forty-Two Sections	四十二章經講記
The World of Human Realm	人間世
Genuine Happiness	真正的快樂
Practice of Mindfulness of the Buddha	念佛生淨土
The Happiness of Letting Go	放下的幸福
Praises of the Practices and Vows of Samantabhadra Bodhisattva	普賢菩薩行願品講記
Sūtra of the Buddha's Bequeathed Teachings	佛遺教經講記
Essentials of the Bodhisattva Precepts	菩薩戒指要

【本刊訊】疫情蔓延全球，許多道場不開放，佛教徒亟需線上資源，電子書的下載率也大大提高。五月五日，聖嚴師父著作《菩薩戒指要》英譯版 Essentials of the Bodhisattva Precepts 在亞馬遜網路書店 (amazon.com) 上架，是第十五本上架的師父著作英譯書，有助英語系佛教徒了解菩薩戒的內涵。

《戒律學綱要》與《菩薩戒指要》是師父關於戒律很重要的著作，前者被許多海內外佛學院當成教科書，後者是受菩薩戒者必讀的著作，也是菩薩戒的總綱，涵蓋了大乘佛法的精神。師父一九九一年於紐約東初禪寺首度舉辦在家菩薩戒，希望佛教徒不要怕受戒，持戒如果只重精神，可能落於空談；如果只重戒相條文，可能流於教條主義，唯有菩薩戒的精神與內容並重，才能充分發揮佛法化世的功能。

北美寺院管理副都監常悟法師表示，《菩薩戒指要》英譯版上架的消息發布，英國、德國、瑞士的西方信眾都十分開心，他們盼望師父著作英譯許久，終於等到心靈甘露。《禪》雜誌主編巴菲 (Bette Maggie Lahey) 也表示，目前已連載師父的《人間世》英譯文章，內容十分生活化又充滿智慧。

自二〇一七年《聖嚴法師學思歷程》(Chan Master Sheng Yen- A Journey of Learning and Insight) 英、法、德、文三種譯本上架以來，法鼓全集英譯專案已經陸續完成師父禪修系列、經典系列、生活佛法系列等十四本英譯著作，已是許多海外信眾閱讀師父著作的主要管道，有興趣的讀者請上亞馬遜網路書店輸入關鍵字 Chan Master Sheng Yen，即可請購師父著作，隨時隨地深入智慧寶藏。



萬華龍山老人服務中心主任林蘭因表示，該中心服務近一百九十五位獨居長者，其中低收入、中低收入戶與經濟困難無社會福利的邊緣戶約七十三位，固定每月前來領取白米、麵條、罐頭等物資的長者，平均有四十位。該中心社工員朱冠勳表示，新冠疫情在該區爆發後，各項募款活動均停辦，導致收到的物資銳減，令獨居長者陷入困難。慈基會了解後，同意捐贈今年度下半年(七月起)每月獨居長者所需的物資經費，並捐贈口罩一批，先供該中心急用。

慈基會表示，面對猶如置身火宅中的此刻，彼此的關懷、體諒與祝福，是安定社會與守護自身最大的力量。祈願在政府與全體大眾共同努力下，疫情早日平息，世間平安自在。(文、圖／慈基會提供)

查可 網路法談佛陀成道 啟發修行與開悟之道

【劉漢仔／舊金山報導】佛教徒會在浴佛節慶祝佛陀誕辰，然而，兩千六百前一位覺者的開悟經驗，為何值得慶祝？開悟跟修行的關係為何？如何檢視個人修行，並從前人的生命故事中得到啟發，繼續精進？舊金山道場五月八日邀請聖嚴師父西方弟子查可，安德烈塞維克 (Zarko Anđević)，透過 Zoom 視訊主講「修行與開悟之道」，以英文與中文即時口譯進行，全球各地共一百八十人參與。

查可首先講述佛陀成佛的故事，覺悟前的佛陀是釋迦族的悉達多太子，因為對眾生的痛苦感同身受，而發願找出解決之道。經過多年的修行，最後覺悟「眾生皆有佛性」，也就是人都有成佛的潛能。所謂開悟，是覺悟到心性的真正本質，不再受錯誤認知的限制、扭曲而造業、繼續生老病死的輪迴。

查可表示，如果佛陀的生命故事顯得遙遠和抽象，那麼聖嚴師父的生命故事就相對現代和具體。師父出生在戰亂的年代，佛教已經式微，在極端困苦的環境中，佛教教育被重新興起，禪修中心在各地成立，尤其師父提供正知正見的佛法觀念和禪修地圖，讓東方大眾都能受益。

若覺察到個人修行不夠精進，或者修行成了照章行事、缺少生命力，查可建議從佛陀、師父或歷代祖師大德的生命故事中汲取靈感，創造因緣條件幫助自己修行。例如從訂定較小的目標開始，每天禪坐十五分鐘乃至更長的時間；從練習到逐漸深化、從淺化而產生改變、再從改變而建立信心，持續練習。

查可最後勉勵大眾，慶祝佛誕，是為了前人的生命故事中得到啟發，就是開悟的修行態度。



查可勉勵大眾，精進的過程就是開悟之道。(舊金山道場提供)

大學院佛學期刊雙雙獲獎

【本刊訊】國家圖書館舉辦一〇年「臺灣最具影響力學術資源」評選，法鼓文理學院發行的《法鼓佛學學報》榮獲「期刊即時傳播獎」(五年統計所刊載之文獻被引用情形) 第三名，中華佛學研究所發行的《中華佛學學報》(ICBS)，榮獲「最具影響力人社期刊：哲學宗教研究學門」第四名。四月二十六日由國圖館長曾淑勤頒發獎狀，文理學院院長惠敏法師、佛研所所長果鏡法師前往受獎。

該評比係依據國圖建置之「臺灣博碩士論文知識加值系統」、「臺灣人文及社會科學引文索引系統」(簡稱 TCHS, 或 TCI 資料庫) 及「臺灣期刊論文索引系統」等資料庫，運用系統之大數據分析各項學術資源影響力。

《法鼓佛學學報》是以佛學為專業的半年刊學報，前身為《中華佛學學報》，創刊於一九八七年，自二〇〇七年更名發行，迄今已收錄近百篇佛學學術論文，更不定期以主題專刊方式結集，如最新出刊的第二十七期「二十世紀初期至中期佛教現代化在臺灣的發展——哲學、歷史與文化」專刊。《中華佛學學報》的前身是《華岡佛學學報》(Hwagang Buddhist Journal)，於一九六八年創刊，出版八期之後，在一九八七年正式更名。《中華佛學學報》自第二十一期起，定位以英文出刊，為一份國際性的漢傳佛教期刊，至今已發行三十二期。

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈
提昇人的品質，建設人間淨土

知恩報恩為先，利人便是利己
盡心盡力第一，不爭你我多少

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱
忙人時間最多，勤勞健康最好

為了廣種福田，那怕任怨任勞
布施的人有福，行善的人快樂

時時心有法喜，念念不離禪悅
處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

庚午年春季釋聖嚴撰

第五屆
佛法盃

佛教青年歡喜交流

佛光佛教學院、法鼓佛教學系學子 展開一年一度體育競賽、藝文饗宴



▲為使學子開展視野，相互切磋磨礱，第五屆「佛法盃」體育競賽與藝文交流在佛大校園展開。

經過一整年精彩、熱鬧的互動，閉幕典禮上，師長們頒發「悲智雙運」獎與「巧慧慧心」獎，表揚參賽同學的優秀表現，雙方也互贈親手製作的泡菜、醬料與金山名產。因疫情關係停辦一年的佛法盃，今年適逢五月四日舉辦，惠敏法師期勉學子珍惜這場佛教青年的「新五四運動」，也歡迎佛大師生明年到法鼓校園來切磋。

藝文交流之後，學士班同學組隊參加佛學知識頭腦競賽，兩校佛教學系系主任關正宗與郭偉仁則共同主講「臺灣佛教教育的回顧與展望」講座。關正宗回顧自日治時代以來，臺灣現代佛教教育的發展與興衰，提醒學子珍惜當下的學習環境。郭偉仁則啟發學子反思現代佛教教育的特殊性與限制，面對社會局勢的變遷，應認真思考佛教教育未來的發展。

【宜蘭訊】由佛光大學佛教學院與法鼓文理學院佛教學系輪流舉辦的「佛法盃」，五月四日在佛大校園展開第五屆體育競賽與藝文交流。由於兩校的佛教學系是全臺唯一，為了使學子在不同的學習環境中開展視野，相互切磋磨礱，增進對自己與對方學校的認識，進而珍惜學習資源，成長自我，共同朝向佛大佛教學院院長萬金川所勉勵的「一起為佛陀做事」而努力。

上午九點多，文理學院校長惠敏法師率領八十位師生抵達宜蘭佛光大學懷德館，受到佛大師生熱情的歡迎。在聽聞佛大樂隊演奏的〈陽明春曉〉等三首迎賓樂曲後，惠敏法師憶起早年聖誕晚會、星雲法師及創立華梵大學的晚雲法師，最初都是在陽明山上的中國文化大學致力於佛教學術與藝術研究，隨後各自創辦佛光大學，為臺灣的佛教高等教育開闢新局。

緊接而來的籃球與羽球友誼賽，雙方學子展現在靜態的研究之外，也有動如脫兔的一面，經過激烈的競技，彼此互有領先。在享用佛大師生精心料理的十數道香積菜餚午餐後，下午是一系列的藝文與學術饗宴。佛大一年級學生首先表演改編自《本生經》的舞臺劇「須大摩太子」，從編導、演員、旁白、服裝、道具等，全由同學包辦，認真逗趣的演出，博得滿場笑聲與掌聲。文理學院學生則獻上樂舞、〈純真覺醒〉舞蹈、趣味辯經與巴利語「慈心頌」唱誦，最後全體師生手一盞心燈，祈願世界和平、眾生安樂。

與禪相遇 2.0
提昇教學力

僧團培訓中階禪修師資

【釋演曉／金山報導】法鼓山僧團繼去年（二〇二〇）為僧眾規畫「與禪相遇」禪修研習營，培訓進階禪修師資後，今年五月三日至六日更進一步以提昇初級及中級1禪訓班師資為目標，規畫「與禪相遇2.0」課程，分兩梯次於第一、二樓國際宴會廳展開。透過演練與研討，確切掌握禪修方法，並針對用功時所遇到的問題與障礙，研習營內容以中級1禪訓班課程架構為基礎，由禪堂監院常秉法師、僧伽大學教務長常啟法師、常正法師、僧團常務法師共同帶領。第一天課程包括數念、散亂、昏沉、受、昏沉、散亂、痛；第二天為動禪、呼吸、輔助條件等內容。帶領禪修時，須隨時觀察禪眾的接受程度。常秉法師以自身經驗分享，過去面對禪眾，多強調方法的運用，往往忽略禪眾當下的需要。像昏沉、散亂、痛，是禪修者普遍會遇到的問題，尤其在參加短期禪修的禪眾，在方法對治上並不熟練，講師必須契理契機針對禪眾當下的身心現象適度引導，才能有所幫助。常秉法師鼓勵僧眾每天要規律打坐，才能切身體驗到禪



▲僧眾分享教學經驗，在學習中提昇未來帶領禪修能力。

修的用，教學時學員也能感受到同樣的信心。常啟法師帶領僧眾重溫初級禪訓班內容，複習三時調三事的步驟與調息的方法，並分組交流用功方式。常正法師則以「調身、調息、調心」為主題，強調禪修時，須隨時觀察禪眾的接受程度。常秉法師以自身經驗分享，過去面對禪眾，多強調方法的運用，往往忽略禪眾當下的需要。像昏沉、散亂、痛，是禪修者普遍會遇到的問題，尤其在參加短期禪修的禪眾，在方法對治上並不熟練，講師必須契理契機針對禪眾當下的身心現象適度引導，才能有所幫助。常秉法師鼓勵僧眾每天要規律打坐，才能切身體驗到禪



▲移動展區展出歷屆學僧最純真的成長紀錄。

【釋演曉／金山報導】法鼓山僧團繼去年（二〇二〇）為僧眾規畫「與禪相遇」禪修研習營，培訓進階禪修師資後，今年五月三日至六日更進一步以提昇初級及中級1禪訓班師資為目標，規畫「與禪相遇2.0」課程，分兩梯次於第一、二樓國際宴會廳展開。透過演練與研討，確切掌握禪修方法，並針對用功時所遇到的問題與障礙，研習營內容以中級1禪訓班課程架構為基礎，由禪堂監院常秉法師、僧伽大學教務長常啟法師、常正法師、僧團常務法師共同帶領。第一天課程包括數念、散亂、昏沉、受、昏沉、散亂、痛；第二天為動禪、呼吸、輔助條件等內容。帶領禪修時，須隨時觀察禪眾的接受程度。常秉法師以自身經驗分享，過去面對禪眾，多強調方法的運用，往往忽略禪眾當下的需要。像昏沉、散亂、痛，是禪修者普遍會遇到的問題，尤其在參加短期禪修的禪眾，在方法對治上並不熟練，講師必須契理契機針對禪眾當下的身心現象適度引導，才能有所幫助。常秉法師鼓勵僧眾每天要規律打坐，才能切身體驗到禪

除了實體布展，同時還規畫了「半日僧大導覽」組團預約和個人看展活動。目前護法總會已動員四梯次，每梯參加人數約一百人，已報名參加的僧眾，無不歡喜帶著一募僧給我其誰的願心回到地區，這也是此次特展背後最大的祈願。敬邀大家來法鼓山僧大看展，未來也希望能與社會大眾共同參與，一起來募僧！



【法鼓書寫】

■《人生》雜誌 454 期 6 月號

幸福社企，讓善循環

時尚，可以很環保；旅行，可以把資源送進偏鄉；故事，可以實踐教育理想；設計，可以提供弱勢就業的機會……什麼是社會企業？專研社企與創新、社會影響力評估的陳定銘教授，介紹社會企業的類型與使命，在兼顧經濟、社會與環境永續的願景，尋求翻轉世界的力量。如何結合落實心靈環保的心經濟生活？法鼓山僧伽大學副院長果光法師，以聖嚴師父的「心五四」思想為指引，提供落實正命生活、四福生產、四要消費的方式，透過自利利他，航向共存共榮的永續願景。

以幸福為指南，以營收當燃料，社企故事

介紹培力都市原住民婦女就業的「快樂大掃」；將身心受限者的藝術創作融入設計並行銷的「點點善」；培訓長者說故事，以「老有所用」為核心的「搖滾爺奶」三個社會企業。

具華人、法師、留學生多元身分的馬來西亞籍有智法師，在「世界佛教村·京都」中分享於佛教文化底蘊深厚的京都生活觀察與學術體驗。「佛學新視界」惠敏法師談「社會處方」與博雅教育，鼓勵大眾在促進個人健康與福祉上扮演更積極的角色。「佛教藝術維基解密」介紹佛教石浮雕，不僅是建築物的裝飾元素，還具有記錄、保存與傳播的功能，可說是傳達佛教思想、代佛說法的「石傳媒」。

（每本 180 元，訂閱一年 1680 元）

歡迎加入《人生》讀書

策展新鮮人的祈願

僧大二十週年特展幕後

◎釋常燈

法鼓山僧伽大學二十歲了，當然要有紀念特展！這是屬於僧大「一學術出版組」的工作，每每看到這名出版組的工作，自己既沒有學術背景，更沒有出版經驗，但「一學術」本身就是潛力開發中心，會的盡力做，不會的努力學習。學習不是為自己，是為了服務奉獻。

從來沒有策展經驗，雖然感到榮幸也覺得很有趣，但茲事體大，加上有時間的急迫性，內心思慮一番後，開始發想展覽主軸與硬體設計。這次特展的定位是：聖嚴師父教育現代化的理想實踐，以及認識出家修行的真實樣貌，展覽名稱為「現代僧三藏養成計畫」，形式上希望能實踐環保、多功能運用展區。

首先用心智圖表畫出發想內容，而內容來源是每年出版的《法鼓文苑》，那是歷屆學僧最純真的成長紀錄，其中較困難的是：如何將想法轉換為成品。設計了三台收納結構圖表達給專業木工菩薩了解，本身就是件高難度的事。經多次溝通，由設計師繪出 3D 圖，來回確認展區上互動式機關實作的可行性。

整體設計理念與內容的傳達，也是高難度的事。特別這次是由一位年輕、不認識法鼓山、對佛教也陌生的設計師來策展，溝通過程備感艱辛，感覺像是一場「二二一」的遊戲，所幸一切的不足之處，都有從地湧出的菩薩來填補。年輕的設計師完成後，開始對法鼓山有親戚感，主動表示想體驗展覽中提到的事。

除了實體布展，同時還規畫了「半日僧大導覽」組團預約和個人看展活動。目前護法總會已動員四梯次，每梯參加人數約一百人，已報名參加的僧眾，無不歡喜帶著一募僧給我其誰的願心回到地區，這也是此次特展背後最大的祈願。敬邀大家來法鼓山僧大看展，未來也希望能與社會大眾共同參與，一起來募僧！

AI 世代 深入經藏更 Smart

【李欣潔／高雄報導】二十一世紀的佛教徒如何借力使力，善用 AI 人工智慧，深入卷帙浩繁的佛教典籍？高雄紫雲寺於五月八日下午，邀請法鼓文理學院佛教學系副教授洪振洲及助理教授王昱鈞分享「AI 世代的經藏深入經藏」。

洪振洲首先分享佛學典籍數位化的成果，在此基礎上給予研究者閱讀的指引，如不同類別的典籍可以對應需求，並進一步介紹 C.B.E.T.A 中華電子佛典集成，以及法鼓全集數位版的進展。洪教授不吝與大眾分享自己如何將佛典數位化的成果應用在研究與生活上，展現了科技與佛法相輔相成的具體成果。

王昱鈞則介紹人工智慧這個浩瀚的領域中，跟佛法的學習與應用最具關聯性的「自然語言處理」。他將佛學初學者經常遇到的困難分為五種類型，針對這五種類型，詳述「自然語言處理」如何以特定的程式，來幫助大家克服難題。透過專業的解說，讓大眾對人工智慧的發展及其與佛法的連結，有了更深入的認識。

透過兩位教授提綱挈領的介紹與說明，在座聽眾不但對 AI 科技有了更深入一步的認識，也見識到人工智慧對諸多經藏典籍的查詢與解讀做出的具體貢獻。



▲透過洪振洲、王昱鈞老師的介紹，聽眾認識運用 AI 科技來查詢與解讀經藏典籍的幫助。



▲法鼓數典小組以「探索與連結」為題，發表佛學專題資料庫產出成果。（李桂純攝）

四大佛教數典專案 成果報你知

【本刊訊】二〇二二法鼓數典專案「春季成果發表會」，四月二十九日下午舉行線上發表。以「連結與探索」為主題，法鼓文理學院圖書資訊組館長洪振洲、佛學資訊組助理教授王昱鈞等，從佛典資料庫建立與公開共享、運用人工智慧來辨別佛典文字、《法鼓全集》網站改版、法的療癒主題式資料庫，以及中古佛教寫本資料庫編碼，發表專案最新進展。

洪振洲館長期許各專案以「連結與探索」開展佛學數位資源新方向，目前數典小組的各佛學專題資料庫仍是各自獨立作業，少了跨專案甚至跨組織的連結。未來，資料庫的連結是首要處理的目標，以建構佛學知識系統。

由王昱鈞示範漢籍佛典文字的分詞。透過 AI 工具，採用 B.I.E.S 的標識，標註每一個詞性，目前人工標記語料超過四百六十萬字。未來希望發展佛典專有名詞的辨識，達到漢文佛典以機器學習（CRF）的語言模型方案，利用深入學習所使用的循環神經網路（RNN），有效以新語言表達漢文佛典內容。開發中的《法鼓全集》二〇二〇紀念版網站，新版操作介面可使用全螢幕閱讀，數典小組謝承恩表示，顯示時以一篇完整的文章為單位，且容許含標點符號字串的搜尋。網站更整合《聖嚴法師年譜》及著作清單，將師父的全集與年譜完整發表。

專案助理呂政儀發表「法的療癒主題式資料庫」以禁咒治療為例，目前資料庫共收錄一百二十四筆資料，分成說咒語、聽咒語等類別，以及用到的物品與手印等。例如乞雨咒、除十惡神咒等的持咒、治療方式與效用等相關文獻，為佛醫研究者提供更好的工具。

最後一場由林靜慧介紹「中古佛教寫本資料庫編碼」專案，主要依據國際敦煌項目（IDP）提供國際通用的圖片進行編碼，並使用國際通用 TEI 的標記，將敦煌寫卷變成數位版本，目前完成四十種寫卷，收錄佛經外，還有變文、瑞相記、寫真贊、偈頌等。

洪振洲也鼓勵使用者廣發提問，在不斷發現、解決問題中，使佛典數位化知識網早日成形。



▼佛學班學員透過三年學習，解行並進地增長道業。
(信眾教育院 提供)

學佛從聖嚴書院開始！

14年來，聖嚴書院開辦佛學班、禪學班，引領學員有系統地學習佛法，踏上福慧雙修之路，上了聖嚴書院，如何轉變自我生命？本期一起分享學員的修學故事。

鬆綁觀念 更懂善解

◎阮煒婷（二〇一七佛學班農禪班）

對於人生，總有種困惑與空虛，就像腳踩不到地板的感覺。誰來告訴我答案？二〇一五年懷孕時，婆婆帶我參加大悲懺法會，引發一敲，眼淚突然不停落下來。那一敲，敲醒我對正信佛教法義的渴慕，開始參加法會、福田班、經典共修……二〇一七年順利進入「報名秒殺」的佛學班。從佛陀、佛陀弟子的故事入門，到三法印、四聖諦及各種法門次第解說，漸漸進入到認識緣生法流轉不息……我鬆綁很多舊觀念，時常感悟：「原來生命是如此寬廣啊！」我受了菩薩戒，體會到遵守戒律其實是在保護自己，也是保護他人，這是在做利己利己的事，將這方法帶進出坡或與人互動中，在每個當下觀照、攝受自己，也善解、

遇見人生善知識

◎李寶珍（二〇一七農禪寺禪學班）

說起學佛，自覺是「笨鳥慢飛」。一九九五年因緣際會，在美國新澤西時，於聖嚴師父座下皈依三寶，卻沒有親近法鼓山、接觸佛法，直到二〇一〇年才到安和分院參加佛法班。二〇一五年，由於擔任農禪寺導覽義工，開始積極參加佛學班，一轉眼二十年了，真的太晚了。

隨著學佛日深，我發下三個願：一、要精進修學佛法；二、將佛法落實在生活中；三、分享佛法的好。發願後，好像有股力量推動，不僅順利上完佛學班，接著又上禪學班，更體驗到何謂「禪修是法鼓山的寶」，得力於禪修，學會觀照，身心安定外，才明白自己做依法名「照」的意義，內心無限感恩。禪學班三年課程中，果與法師教授的《六祖壇經》，讓我更明白禪與佛法的精神，也將經中的幾品當成定課。禪學班要打七，使我進一步體會到禪修的好處，尤其默照禪，體驗過「默」的輕安法喜，也了解「照」是必須清清楚楚知道。禪期的小參是很珍貴的禮物，總是能「恰恰」解除自己精進時的疑惑或停滯，有種「通了」的感覺。

共讀共修 學會關懷

◎郭啟揚（二〇一八佛學班雙和班）

從事軟體開發，工作十分繁忙，直到二〇一三年轉職後，才有時間參加福田班、助念組、禪坐共修，並擔任兒童營隊輔導。我發現佛教面臨「世代斷層」，由於世代差異，年輕人較少，為了接引更多年輕人來學佛，加上想把佛法用在自己身上，便進入佛學班就讀。佛法的因緣、無常觀，讓我能用更寬廣、理性的角度看待世界，遇到不同境界時，就如隨堂考，正好檢視自己能否用上方法，扭轉自己的習氣。現在，每當跟人有衝突時，我就會想這是因緣和合，且都不長久，就不會執著於對方的反應或自己的情緒，或視對方為敵人，慢慢練習培養慈悲心。課堂中，僧團法師融入修行生活的



▲佛學班學員在課堂上學習佛法，確立學佛正知見。
(信眾教育院 提供)

護念他人。佛學班第二年，承擔了關懷員任務，照顧學員的責任心，讓我加倍認真精進，也特別留意自己的身口意。結業前去採訪學員，剪輯成影片，深感同學們的用功及轉變，例如冷漠不語的同學，後來變得笑容可掬；也有同學回饋因為認真實踐八正道，讓職場人際關係改善很多。我也將課堂所學落實於生活中，誠懇地說「愛語」，和家人因此更親近，也和客人成為好朋友；甚至沐浴時，我會祝福：「當願眾生都能洗淨自己。」佛學班三年很像小朋友學跆拳道，法師和老師為我們「拆解」每個佛學觀念，讓我們一點一滴累積與串習。雖然職場與家庭角色兩頭燒，卻是忙碌而歡喜，對於能夠學佛格難，如今心靈終於找到依歸，深深感恩。
(魏子茵／採訪整理)

今年一月禪學班結束後，同組學員一起組成讀書會，共讀之外，彼此分享、討論，遇到功課的問題，修行路上有好多善知識同行，更加感恩禪學班帶來的好處。因為自己受益良多，我也鼓勵一起當義工的師兄姊姊，勿因腿痛而卻步，入寶山一定要認識與體會禪修的好，不要空手而回。
(邱惠敏／採訪整理)

指導，十分受用。例如今年為慶祝佛誕日，授課的演正法師拿出事先準備好的法器，邀請現場菩薩當維那，直接帶領大家唱誦《大悲咒》，共修氛圍令人難忘。除了建立佛法知見，善知識也扮演重要的力量！記得初次踏進雙和班就發現，這班有很多「婆婆媽媽」，且相當有凝聚力。課後常在不同分院看到同學相約當義工；分會若有活動，大家還會親手製作點心。以往我較以自我為中心，不太擅長關懷別人，從這群婆婆媽媽身上，卻學到主動為他人著想的善良體貼，也發現學佛不見得是滿口經論，重要的是將佛法內化在生活中。常感自己就像一根木頭，是被木筏「架著走」，共修的力量，讓我回到生活、職場中，更能穩健安住。期盼自己持續精進佛法、禪修，成為一個發光的人，帶給旁人溫暖與安定。
(江麗芝／採訪整理)

知客讀書會紀實

◎陳演啓（舊金山）

學師父，願力提起來

讀《美好的晚年》像是跟在聖嚴師父身邊，聽師父分享了些可愛的事。師父晚年重病，行程還是滿檔，從書中卻可看見師父盡形壽，獻生命的身教與身影，教化世人未曾停歇。讀書會裡，大家就師父在序文中提到自己「沒有體力時則用意志力，進行討論分享。常體用法師說，平時我們的心力和體力平行，一起往上或往下，例如疲累時讀書，吸收能力就比較差。禪修或念佛經過一整天，也許身體很累，但充滿法喜，心力很強，此即「沒有體力，可以用心力」的實例。法師還分享，師父晚年生病時，經常在週末開示，有時一講就是一個多小時。依師父的身體狀況，理論上無法進行這



(廖順得 攝)

樣的開示，但師父心繫眾生，用願力完成一般人體力、心力無法做到的事。我們也許無法像師父那樣，但可以學習這樣的精神，把願力提起來：除了自己求生淨土，同時希望有緣的人，未來都有機會往生淨土。法師也提到我們是否常想著：「生命中的有緣人，過去生都是自己的父母或兄弟姊妹，希望所有的修行都能幫助他人。」能夠如此想，就能提起願力。讀書會結束的日子，反覆思考「願力」究竟是什麼？發現人們也許窮盡一生，都不知道自己有願。其實每個人的生命，已然悄悄地訴說自己的願——那驅動自己的最大動能：平生所有言行、努力留下的足跡，正是願力的樣貌啊！願與大家分享師父常說的一段話：「我自己的法鼓山已經建好，你們大家的法鼓山，還要不要繼續建呢？」

法鼓講堂

從量子力學透視《圓覺經》

◎江麗芝



「佛法不反科學，甚至超越科學，透過當代量子物理的研究，能幫助我們堅定成佛的信心！」五月五日至二十六日每週三晚間，法鼓講堂邀請僧大講師法源法師以《圓覺經》與量子科學為題，透過現代人接受的科學解釋，帶領大眾理解「離幻即圓覺」所描繪的感官與時空的虛幻，進而修習正覺、遠離諸邪。不同的經典中，常見諸佛有「放光說法」、「神通通」等能力，被視為不可思議。法師指出，借助「量子糾纏」的物理現象，已證實我們身上每一個微小粒子，都帶有巨大的能量，且具備超越時空的能力。「由此可見，人人皆有如來藏。」

那麼，何以凡夫無法體現諸佛的能力？從科學角度來看，色蘊是由「粒子」組成，受、想、行、識等四蘊則為「波動」的能量。法源法師表示，因粒子不純淨、波動不穩定造成的「量子紊亂」，正如眾生因煩惱執著而覆蓋如來藏，若能以「清淨心」讓粒子純淨，以「平等心」讓波動穩定，便能通向諸佛的涅槃寂靜。

聖嚴書院「佛學班」招生

- 【開課日期】110年各地開班招生訊息，請上網瀏覽
- 【上課方式】為期三學年，上、下學期制，每期十六週第一學期為8/30～12/31
- 【報名對象】一般學佛大眾
- 【報名日期】6/1起，額滿為止
- 【上網報名】http://dbs.ddm.org.tw
- 【洽詢電話】各地開班分寺院知客處

◎課程會因疫情變化而作調整，建議於報名及開課前來電確認

CHAN MEDITATION CENTER

Lotus Sutra

(ENGLISH DHARMA TALK) by Harry Miller

Live 直播 6/6,13,20,27(Sun.) 11AM ~ 12PM EST.

法鼓講堂 www.dharmachannel.com

主講/常鐘法師

智者之心

《釋禪波羅蜜次第法門》導讀

請留意！未開放現場上課，大家可安住家中，開啟您的電腦、手機或平板即可上課！

7.14.21.28

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



(Jean Li 攝)

打了一場居家禪七

編按

三月底，美國家網道場首度舉辦網路精進七日禪，禪眾透過線上指導，在打坐中，練習靜心、放鬆和專注，也在現實生活中，練習平靜面對並處理當下之事。本期分享居家網路禪修的心得和體會。

當初報名紐約象岡道場舉辦的網路禪七，心中並沒有特別的期待，只知道配合北美東岸時間，需要早上四點多起床，對自己是個新的挑戰。

這次的禪七，是法鼓山第一次舉辦較長時間的居家網路禪修活動，不但對我全新的體驗，對所有參與的禪眾及主辦的道場也是。解七後，心中只有「感恩」可以表達。感恩法師及義工們，為了這場禪七準備了相當長的時間；感恩所有帶領的法師和老師們，每天藉由聖嚴師父的法語，引導我們練習禪修的觀念及方法；感恩共修的小組，透過每天十五分鐘的小組分享，彼此學習，互相增上。

網路禪七的禪堂是在自己家中，每日早、中、晚三個時段進行打坐，其餘時間由大家各自在生活中練習。七天禪修的過程，我照常和家人談話、照常使用手機電腦、照常參加時間上可配合的其他共修活動。由於下座後馬上進入日常生活，

活，當走出禪堂那一刻，禪修的方法還在心中，所以也就可以無縫接軌，繼續用方法，提醒自己「身在這裡，心在這裡」，不會因為沒坐在蒲團上，就忘記放鬆身心。七天當中，每天都有位法師，或是師父的法子在線上指導。藉由這篇文章，簡單分享自己受用的一些觀念，例如：我們的心像一瓶水，裡面有些小小的雜質。雜質代表我們的念頭，當身心不安定時，就像手搖瓶水，水只會愈來愈混濁。心也像一把紙扇，念頭是一片片羽毛，如果拚命用紙扇去撥，羽毛只會愈來愈高、愈來愈遠。當身心放鬆安定，念頭自然會慢慢放下，所以不需要去控制或抗拒念頭。

忘了方法，再回到方法

想到自己常常隨著習氣走，有時家人還未開口，就認為已知道對方要說什麼。其實我怎麼可能知道呢？當下該做的事，就是專心聆聽。每個當下都是全新的，包括每次打坐，都應當當作是第一次來練習。有時方法用不上，或因念頭很多，

【念佛生淨土】 ◎楊演寬（舊金山）

母親的最後一句話

一一〇一九年之於我，是不尋常的一年。人們說，一〇一九年之於我，是不尋常的一年。人們說，於是向鈞華師姊請假回西安老家。她問是否需要幫助？我說上了大事關懷課程，知道怎樣面對，但心裡還是茫然，不知道大事現前時，能不能處理好？當天晚上，師姊和她的同修開車到我家，送來了她的引磬、道場結緣的念佛機和往生被。看到車行漸遠，眼淚不自覺落下，還有眾多師兄姊姊為母親誦經迴向，面對生死大事，感到自己不是孤獨一人。

兩天的搭機路程，到家已凌晨近兩點，老父親在客廳拄著拐杖等候，與兩個月前離家時所見判若兩人。母親躺在床上呻吟，痛苦占據了她。那一刻，看到二老的疲憊無助，很快想起法鼓山，先播放佛號，讓他們安心。母親一直在病痛中，我念著阿彌陀佛聖號，撫摸她的頭，她安靜一會兒，可是不久又開始疼痛。

「媽，您跟我念一聲『阿彌陀佛』，阿彌陀佛會來接您到西方極樂世界，那裡沒有病痛、沒有煩惱。您放下世間一切，我以後也會去那裡，我們在那裡見面。」我跪著鼓勵母親，不可思議的是，她竟念出「阿彌陀佛」四個字，雖不清楚，但真真切切。那是母親僅有的一句話，也是最後一句話。陪伴母親兩天後，她安詳捨報，而父親也因過度悲傷，不到三個月也往生。

回美後，在舊金山道場監院常惺法師主持下，我代父親受三皈依。母親是大學教授，桃李滿門，父親是老中醫，救人無數，他們畢生為社會和家庭奉獻，最重要的是在女兒持誦佛號聲中，圓滿一生。在悲傷的同時，我也感到欣慰，實踐佛法帶來了安定，感受聖嚴師父所說：「死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。」祈願疫情早日消退，再回到道場成長自我、利益他人，隨著佛陀和師父教導的解脫之路，繼續前進。

一生·一日

方丈和尚清涼語

安於事 安於道

◎果暉法師

聖嚴師父曾經

在事相上落實道心。我們的心是很容易掌握的，愈是透過在事上鍊心及定課的佛法修持，愈容易感受到念頭隨時都在生滅不已。透過修行的轉化，則漸漸會生起謙虛心、慚愧心、感恩心。進一步則可體會到，我們的內心世界是無限的寬廣、無限的深邃，那慈悲心和智慧心便會自然生起，也就感受到自己的道心提起來了。

道，中等人安心於事，下等人安心於名利。」所謂道心就是菩提心，然而真正能夠安心於道的人並不多，一般人遇到逆境，不但道心不容易提起，甚至還可能會忘掉。因此，不勉強要求自己初學佛就要「安心於道」，反而要從「安心於事」來藉境鍊心、藉事安心。

藉事鍊心的意思，就是對自己的工作負責，用心把它做好。這時候就是一時忘了道心也沒關係，但是工作不可忘掉，因為至少還有工作做為專注的對象，那就是安心於事。所以，安心於事是讓我們有可靠的著力點，漸漸地，也可逐漸進入安心於道的層次。

所謂安心於「道」，如果沒有在在有形有相的事務上去落實，不容易理解與實踐，也就容易忘失。因此佛法中的四攝法：布施、愛語、同事、利行，就是教我們如何

【出坡種福田】

◎王書卿（馬來西亞）

一起擦亮如來家

經歷了兩次因應新冠疫情的「行動管制令」（Malaysia movement control order），馬來西亞道場於四月十八日展開大掃除，五十五位義工菩薩回到如來家，一起出坡種福田。一早，菩薩們陸續來到道場，共同遵守標準防疫程序：測量體溫、掃描 QRcode、戴口罩、遵守安全社交距離。

出坡前，法師除了感恩大家發心，並分享《法鼓全集·書序Ⅱ》的內容，勉勵大家把握奉獻的機緣，多用智慧和慈悲來珍惜生命，不為自己增加苦惱，不為他人製造麻煩；多為自己爭取利他奉獻的機會，多為他人提供離苦得樂的幫助。

做八式動禪調和身心，靜坐收攝身心後，法師提醒大家出坡時放鬆身心，清楚感受身體的動作，心中繫念佛號。出坡後各組分享，迴如菩薩談到清掃時一打開櫃子，看到裡面的莊嚴佛像，內心非常感動。她感恩小組長有效率帶領大家出坡，尤其一起清理卻有難度的拜墊角落，雖然全身痠痛，卻非常法喜。清洗大殿經文字壁的淑媛菩薩說，自己一直念佛號，感覺身心很安定、很平靜。

這次出坡有個小插曲，原本未安排清理拜墊，不過臨時接到這項任務，大家都很歡喜承擔。其他義工在分配的工作完成



(陳心蘭 攝)

後，也加入清理拜墊的行列。過程中發現一隻麻雀的遺體，法師帶領大家念阿彌陀佛，祝福麻雀菩薩往生淨土。這也讓大家因緣，為他人提供離苦得樂的幫助。

如聖嚴師父在書中的勉勵，生命的可貴在於生命的短暫，用有限的生命，成就不可朽的功德，如此一來生命雖短，卻很有價值。若能隨時都有一種「已過，命亦隨滅」的警惕心，就會珍惜和感恩生命中的每一秒鐘。最後法師帶領大家以感恩心和報恩心，將出坡種福田的功德迴向一切眾生離苦得樂，早日成佛。

【清明共修報恩】

◎威演毅

線上禮拜淨土懺

母親往後的第一個清明，參加了舊金山道場線上清明報恩淨土懺法會。就像許多家庭面臨的無奈，因新冠疫情無法回臺掃墓，所以得知道場舉辦這場法會，真的非常感恩。法會當天，像以前到道場參加法會的準備一樣，換好海青、確認連線，然後在佛號中靜坐攝心，等待法會開始。

法會一開始的半小時，由常與法師開示說法。法師介紹了修行淨土法門主要的三部經典，以及修持方法「信、願、行」的內涵。法師指出，滿益大師稱阿彌陀佛念佛法門為「金剛寶王三昧」，各種根器的人都可以修行，鼓勵大家為往生西方極樂世界作準備，並在生活中藉由念佛、誦經、打坐、懺悔等方法，清淨自心，進而影響周遭環境，人間淨土也能在現世實現。

法會儀軌包括：頂禮三寶、供養、禮敬諸佛聖眾、誦《佛說阿彌陀經》、持《往生咒》、至心懺悔，不僅為自己，更重要的是「一代為法界眾生頂禮、懺悔、發願」。尤其最後的三聲頂禮，一聲強過一聲，傳達了內心最深沉、最堅定的願心。跪拜唱誦之間，不禁濕了眼眶。自己學佛太晚，不知還有多少時間好好修行？能做的就是把每個當下，至心發願，老實用功。

法會後才得知，這次是舊金山道場第一次舉辦淨土懺法會，在臺灣的法鼓山各道場已多年未曾舉辦。北美西岸的信眾何其有幸，能參加這場殊勝的法會，感恩先人，同時為眾生及自己懺悔發願，以自利利他、行菩薩道來報恩。再次感恩法師及所有義工菩薩們的奉獻。阿彌陀佛！

止觀禪 打開心門的鑰匙

以「止」安定心念，以「觀」覺照萬境。止觀，是佛教一切修行法門的根基。果暉法師集多年「安般禪觀」、「止觀禪法」的研究心得及禪修教學經驗，指引我們層層深入止觀禪的修行，活出覺醒人生，邁向定慧等持的頓悟之門。

新書上市 78折

●釋果暉——著●定價200元



請洽法鼓山全書行經銷 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號5013371 服務專線02-28961600 訂購金額滿800元，酌收85元運費，限國內運送

[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



◎聖嚴師父

不求安心 才是真安心

過去的不管它，未來的不管它，只是在現在；
當發覺連現在也僅是過程，而非根本的存在時，就是開悟了。



剛剛好的放鬆

四月十八日，蘭陽分院於仁山植物園舉行戶外禪。一早，法師在入口處帶領我們做八式動禪，收攝心緒，在入口處還分享聖嚴師父至聖彼得大教堂時，不氣喘、未流汗爬上九百七十二階的妙法，引導我們用動禪心法「身在動中，心在靜裡」；清楚放鬆，全身放鬆，來行走。細雨中，我們以穩定、和諧、安定的步伐，沿著車道前行。一心專注在走路，只聽到耳邊雨衣被風吹動的聲音，看著眼前的路、前方學員的步伐，不見風景，完整地與自己的心在一起。

抵達綠化教室後，雨勢變大。在觀音聖號中做完瑜珈運動後，天空竟放晴了！我們前往觀音台，對於眼前所見，法師教導不給名字、不給形容、不去比較，用直觀方法來觀察身處的環境。午齋後，安排了小湯匙托乒乓球活動，法師提醒用剛剛好的力道後，我們到中庭庭園禪坐。天氣稍涼，但專心打坐時，總能感受身體啟動循環的溫暖。聽見有學員打呼，覺得能在戶外放鬆入睡，是忙碌的現代人很難做到的事，想來他們真的放鬆了。

「用度假的心情、享受的態度來修行」，戶外禪用不同角度開啟學禪之門，讓禪修成了各年齡層都可以享受的事，有機會大家一定要報名體驗。

（文／郭彥均，圖／蘭陽分院提供）

把心放在當下 就是平安

後來我到以色列首都特拉維夫演講，有聽眾問我如何安心？因為他們很恐懼，每天的生活在可能有炸彈爆炸的地方。我給他們的建議是：做好防禦措施。擔心、恐慌是沒用的，好比每天出門，什麼時候會遇上車禍？哪輛車子會撞到你？都是未知數。既然擔心、恐慌沒用，何必不安心呢？所以，平平安安去過生活，災難未來臨時，沒有事；即使會來臨，提早擔心也沒有用。

不求安心，才是真正的安心，把心放在當下，就是平安的。中國禪宗二祖慧可去見菩

提達摩時，求達摩給他一個安心的方法，達摩對他說：「你把心找出來，拿給我，我來替你安吧！」慧可向內心觀照，想找到自己不安的心，卻找不到。達摩說：「我找不到我的心在哪裡！」此時，達摩則對慧可說：「我已替你安心好了！」

隨時隨地 安住一種方法

當我們專注觀照內心時，心就不會浮動，這時候的心是安定的。如果我們的心隨時隨地都能安住於一種方法，做任何事都是一心一意，那就是活在現在。對於未來，我們可以思考，可是事情尚未發生，不需要去憂慮或興奮；對於過去，既然已不是當下，就不用後悔，也不必覺得驕傲。如果忘掉現在，只想著過去、未來，那麼心就無法真正安定下來。

禪宗的修行，最重要的就是把心念放在現在。過去的不管它，未來的不管它，只是在現在；當發覺連現在也僅是過程，而非根本的存在時，就是開悟了。心念，從極短暫的現在，不斷地變成過去；而未來尚未開始的，所以說現在根本是不存在的。因此，當達摩叫慧可拿自己的心給他看時，慧可看過去、不未來，只看當下，但他發現連當下的心也瞬息生滅，領悟到自己的心原來並不存在。既然無心可安，心當然是安定的，所以達摩會說已將慧可的心安好了。

（二〇〇四年四月二十三日講於澳洲雪梨大學，選自《禪的理論與實踐》）

天南寺初階禪七心得

◎陳爾善

退到第二線看自己

「我」付出的這麼少，得到的卻這麼多。——第八天早晨，總護演揚法師宣布最後一炷香結束時，心裡深深體會到聖嚴師父說的這段話。禪七就要圓滿，但內心的寂靜與安定，讓我真心想繼續打坐下去。

這是第二次打七，慕名已久的天南寺，果然是傳說中的禪修淨土。禪七的節奏就如師父在影音開示中提到，前三天度日如年，第四天起就快馬加鞭了。來到第四天，連續兩炷香，覺察到呼吸無法變得更細，去小參尋求協助。

果與法師問我，怎麼知道有更細的呼吸？我回答之前有經驗。法師確認不是因身體和姿勢引起的障礙後，告訴我：「放下，禪坐不要設定目標，以欣賞的角度來看禪坐。禪七可以體驗到方法，但重要的是，回去以後人格的改變。」

真是一語驚醒夢中人！師父也提醒過「修行如用扇捕羽」，我一用力，羽毛當然飛得更遠了。於是，接下來使用欣賞的角度看待每炷香，不評斷，只是清楚觀照身體的感受。「修行就是體驗，過程就是結果」。對師父所說的這二句話，慢慢有了體會。當晚，演揚法師提到禪修的英文也可翻譯成「retreat」（後退），深有同感，退到第二線看自己，欣賞整個體驗過程，不停、不住。

師父說：「修行要工夫成片。」提醒自己要善用「觀、照、提」，下坐後仍要保持禪坐中的覺察力，隨時保持現在觀，時時刻刻都在當下，在方法上。禪七圓滿後，每天仍持續一個半小時的動禪與靜坐，提醒自己時時收心、攝心。

「打一次七，護一次七」，要感恩的人實在太多了，只能策勵自己精進不懈，同時「叩好返相報」，將禪修介紹給親友，盡己所能參加義工培訓，護持禪修，護持法鼓山。

精進禪二心得

持續用方法安心

◎陳榮富

「要」到天上，先過南天門；要到法鼓山，先來天南寺。我們這次很幸運地在風景怡人的天南寺參加禪修。一開始，總護演揚法師便說明禪修期間的要點：「規矩要嚴，方法要緊，身體要鬆，動作要慢。」鼓勵我們提昇自己的覺察力，體會「身在動中，心在靜裡」，「舉手投足皆修行」，法師還強調禪室內外皆是修行，拿水杯、取餅乾、洗手、喝水，都是練習的最好時刻。

第二天清晨時分，天氣晴朗又清涼，法師帶領我們到戶外大草坪上，先從八式動禪開始，引導我們放鬆身心，接著各自找位置，就地禪坐。難得看到身旁處處都是掛著露珠的小蜘蛛網，精進的序幕就此展開。

禪修期間，法師一再提醒兩個核心要訣：放鬆和專注。舉凡禪坐、經行、八式動禪、拜佛、睡覺等，只要運用到這兩個原則，即可謂之禪修。至於如何專注，就取決於正

確的禪修觀念及使用的方法。聖嚴師父影音開示中也提到，觀念就是願意持續用方法，並克服過程中遇到的困難，如昏沉、散亂、疲憊等，以及保持正確的修行方向。

法師特別提到拜佛也是很好的方法，一方面是動作比較簡單，以恭敬虔誠的心來拜佛，較容易維持正念，也能夠內攝，要點是動作要慢，用我們的心去覺察身體在禮拜中的每一個階段、每一個動作。師父開示提到禮拜有四種：感恩禮拜、恭敬禮拜、懺悔禮拜及無相禮拜，以及禪修的四個次第，將我們的妄念收心，使用方法攝心，持續用方法安心，並運用「默」和「照」達到放心的層次。

誠如師父勉勵我們，禪修上要不斷用方法，並且無所求、無所依及無所期待，謹以此與大家共勉，再次感謝總護法師、助理監香及所有義工們的辛苦付出。

教師禪二心得

在忙碌中 回望初心

◎徐文廷

往 常我總會在暑假參加法鼓山體系的成長營或禪七，或是兩個禪二。這一年多來，因為疫情嚴重，期待的禪修活動都無法參加，還好教聯會在學期中舉辦了禪一和禪二。

剛進到禪堂打坐時，腦海中不時出現這星期發生的事，以及下週要做的事。好不容易念頭少了，就打起了盹，緊接著腿也痛了起來。還好，每次聽了聖嚴師父的影音開示後再打坐，都感覺心更安定一些。應是從師父的教導中，消融了一些內心的疑惑，減少了一些可能將生起的妄念。

每次參與法鼓山晚課，都感到很攝受。當維那一起腔，就能讓我的心瞬間沉靜下來。在生活中，早晚課經常在忙碌中被遺忘。來到禪堂與大眾一起做早晚課，讓我重新找到學佛的初心，感恩這輩子有機會學佛，鼓勵自己該精進了，這就是梵唄和共修的強大力量。

這次的禪二讓我體會到，適時充電，能讓自己增進慈悲與智慧心，可以讓我重新提起想要成為教師的初心。在忙碌中仍然可以回望初心，繼續面對挑戰不退卻，更有能力幫助所遇到的孩子們。

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
歡迎有志於探索人生哲理、歷史文明、語言文化等人文課題，
以及致力於提升心靈與社會實踐的夥伴加入我們。

法鼓文理學院
Dharma Drumshan University

2021 JUNE 六月例行線上共修

家家禪堂 戶戶蓮社

7,14,21,28	週一	7:30~8:30PM EST.	念佛共修
1,8,15,22,29	週二	7:30~9PM EST.	英文禪坐共修
6	週四	2~4PM EST.	全球祈福安心平穩法會—觀音法會
20	週日	2~4PM EST.	全球祈福安心平穩法會—地藏法會

上課請進

課程查詢



▲方丈和尚果輝法師（右一）、臺北市長柯文哲（右二）及與會嘉賓代表大眾浴佛，為人間平安祈福。

（李佳純 攝）

懷著感恩心，以「浴佛 SPA」闔家共度母親節與佛誕日，五月九日，法鼓山在農禪寺舉辦「心靈環保家庭日」，透過托水鉢浴佛、感恩奉茶、生活禪及環保手作等活動，帶領大眾體驗禪修的活潑與放鬆。上午、下午場分別有近千人參與，並落實防疫規範與實名制。

活動開場，由趙自強、楊月娥、柯有倫等嘉賓，在舞台上示範八式動禪，帶領現場民眾體驗清楚與放鬆。在收攝身心後，臺北市長柯文哲、護法總會會長張昌邦、弘光等嘉賓，與方丈和尚果輝法師一起給予大眾祝福，祈願世界平安，經由托水鉢、為如來灌沐，體驗潔淨身心的清涼。

「感恩父母與佛陀，分別給我們肉身生命及法身慧命！一方丈和尚表示，今生有佛法可聞、可修，應當懷感恩心，報恩心，落實聖嚴師父所說的「知恩報恩為先，利人便是利己」，在母親節與浴佛節雙喜之日，更要感謝全人類共同的母親——地球，透過實踐「四種環保」守護自心，將眾生視為親眷，過簡單生活，讓後代子孫能永續生活與發展。

柯文哲市長表示，面對全球疫情，應學習聖嚴師父提倡的「四它」，期盼疫情早日止息，也感謝媽媽們對家人的守護。三代同堂出席的楊月娥，特別感謝母親與婆婆，也期勉自己與天下的媽媽「少碎念多祝福、少擔心多開心」。柯有倫除了感恩母親從小帶他來農禪寺親近佛法，更與法青同台演唱〈天下的媽媽都是一樣的〉，現場氣氛無比溫馨。

主舞台有母親節組曲演唱、銀髮飛揚千歲團、創意擊樂演唱等接力表演，民眾也攜家帶眷，在生活禪體驗區玩得不亦樂乎。用黏土手作小沙彌的「手指輕鬆禪」，以及法鼓山社會大學的「千歲菩薩咖啡禪」，始終座無虛席。以手沖咖啡傳遞溫暖，高齡九十二歲的郭李雪嬌阿姨歡喜表示：「祝福我同儕年紀的人，也可以走出家門，泡咖啡服務大家。」

與母親、兩位小菩薩同來，趙子瑤感恩母親引領全家在法鼓山皈依，自己在浴佛過程感受身心安定沉澱，一寓教於樂的生活禪，讓小朋友都玩得很盡興，也開心今天幫佛陀洗澡。」

「感恩父母與佛陀，分別給我們肉身生命及法身慧命！一方丈和尚表示，今生有佛法可聞、可修，應當懷感恩心，報恩心，落實聖嚴師父所說的「知恩報恩為先，利人便是利己」，在母親節與浴佛節雙喜之日，更要感謝全人類共同的母親——地球，透過實踐「四種環保」守護自心，將眾生視為親眷，過簡單生活，讓後代子孫能永續生活與發展。」



感恩佛陀

托水鉢浴心也浴佛

浴佛節與母親節雙喜臨門，感恩父母給了我們今生的人身，感恩佛陀使人



間有佛法，給予我們智慧的法身，讓我們有幸能聽聞佛法、接觸佛法、修學佛法。

帶著感恩佛陀、感恩母親的心，大手小手一起托著水鉢，踩著專注、放鬆的步伐，來到浴佛台前，虔敬灌沐在小太子像身上，也為世間獻上祝福。以禪浴佛、報親恩的心，一代代傳承下去。

2021 心靈環保家庭日 感謝媽咪 一起來 浴佛 SPA

慶祝浴佛節暨母親節，一年一度的「心靈環保家庭日」，五月九日於農禪寺展開，民眾闔家透過托水鉢浴佛、感恩奉茶，以及環保手作、生活禪等活動，體驗身心的清楚與放鬆，也同時祝福所有的母親平安自在，祝福我們的世界和平安樂。

◎文／江胤芝、編輯室。圖／李東陽、江思賢、李佳純、王育發

八式動禪家庭版

動一動 身心好健康



「身」在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆。舞台上，有兒童界的王子趙自強、法青會的吉祥物悟寶熊、圓滿熊，以及親子家庭代表的爸爸媽媽與小菩薩，帶領台下大眾一起做八式動禪。

與家人、關心自己、平衡身心、學習運用禪修的心法，從動作中體驗身心的放鬆與專注，感受禪法的自在，不難發現：原來幸福就在身邊。



遠離主舞台與活潑的生活禪體驗區，許多人帶著長輩在「感恩奉茶」區靜心享受寧靜安詳的氛圍。為母親、長輩斟一杯熱茶，透過專注托杯、走路、奉茶的過程，清楚每一個當下，彼此互相傳遞溫暖，也讓母親、長輩經由品聞茶湯、感受舌尖味覺的變化，享受身心放鬆，感受親子間的情感連結。

感恩奉茶

辛苦了 媽媽我愛您



最滿意的禮物

心靈環保家庭分享

護法總會社子分會召集委員寶護玉，與同修黃平立都是資深護法悅眾，每年的「心靈環保家庭日」從國父紀念館到農禪寺，兩人幾乎未曾缺席。

五月九日當天，兩人難得卸下義工執事，在兒孫們陪伴下一起參加浴佛及各項親子體驗活動。

親子咖啡，好喝！

王正熙、謝淑慧夫婦帶著三子一女，在法鼓山社大講師廖中賜指導下，王正熙親手沖泡出一杯香醇咖啡，請母親曹雪霞品嚐。喝著兒子用心沖調的咖啡後，老菩薩慈祥地伸出讚許的手：「好久沒這樣摸摸兒子的頭了！」

心頭滿是溫暖的王正熙說：「當熱水沖入咖啡粉時，就像拿杓子浴佛的感覺，有一股感動遍流全身，很幸福也很感恩。」

女兒王品淳分享父母平日趕著上班，早上都是很快地沖咖啡，「這是第一次看到媽媽慢慢沖咖啡，我也很高興第一次有機會泡咖啡給他們喝。」謝淑慧將女兒摺在懷裡，幸福洋溢地說：「女兒沖泡的咖啡，就是特別好喝！」

（魏子茵）

禪修微體驗

生活禪 專注又放鬆

帶著輕鬆愉快的心情，許多家庭的遊戲與闖關。無論是疊螺帽、夾衣夾或翻動紙杯，還是速寫禪畫或手作小沙彌，都只是練習者專注「當下」，放下一切得失、沒有輸贏，清楚感受每個動作與念頭，就是禪的微體驗。

平日緊繃的肩頸、開緒暫歇、思緒暫歇、各個角落洋溢著親子相視而笑的開朗氛圍，如同朗日、燦爛、陽光共度幸福的共好時光。

