



处境愈險，愈需要肝胆相照的朋友。  
Those in precarious situations need frank and candid friends.

星云大师/Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

## 从经证与科学 探讨禅与禅定

【人间社记者李生凤、胡巧鹅大树报导】中华人间佛教联合会12、13日於佛光山举办2019年第4届人间佛教发展研讨会、会员大会及第2届第2次理监事会议。今年研讨会主题「禅与科学」，12日於云来集由佛光山文化院院长依空法师，以及阳明大学脑科学研究所、台北荣民总医院医学研究部教授医师谢仁俊带来2场专题讲座，分别从经证与科学，探讨禅与禅定。

### 禅宗典籍 直指人心

依空法师主讲「禅宗典籍介绍」，列举诸多禅门语录和经论，建议大众可读禅宗4部经：《楞伽经》、《金刚经》、《圆觉经》、《六祖坛经》。《楞伽经》特色为融通如来藏心，经中提到「离言语言妄想」、「离文字相妄想」等句，为禅宗「不立文字」的重要依据。《金刚经》是6百卷《大般若经》般若性空思想之浓缩，一再提到「无住生心」的思想，影响禅宗的「直指人心」。

依空法师表示，如果要了解禅宗

早期发展，则见《禅源诸论集都序》，集唐代禅宗近百家禅师句偈论述，作者宗密为唐代高僧。禅宗现存发现最早的史书为《祖堂集》，为五代南唐泉州招庆寺静、筠2位禅师所编集，记载不少禅师的事迹与言论，可提供当时的各种资料。

《景德传灯录》为北宋景德元年，东吴僧人道原所撰。禅宗以法传人，称为传灯，《传灯录》为一本以传法世系为主线，叙述历代禅师的语录和品行之书，为中国禅宗史上，第一部以「灯录」命名的灯录体著作，广大搜罗当时诸家机缘语句及语录等。以记言为体，采用禅师口头语言，对于文学上白话文的出现起了推波助澜之力，也启发儒家宗派史的著述。此外，还有汇编48则禅宗公案的《无门关》，参学者透过理解公案，直观参究话头，进而自证自悟。

「如何从现代的脑科学、心识科学来了解看似神秘，但其实是非常自然、贴切训练的修行方式，目前在国际上已进入一种玄学的境界。」谢仁俊主讲「禅与脑——从心灵

神经科学看禅定」，指出禅定的另一个说法，就是心灵神经科学。由於科学进步，运用人脑磁共振造影的新技术，可以看到心识在脑部行使功能时，反覆的活动情形，再以此为解析禅定的状态，证明禅定具有科学的修行方式，从「我」到「无我」。

### 念头把持 外禅内定

谢仁俊指出，一个健全的「我」必须有几项功能：记忆的功能，知道现在、过去的记忆是一体的、空中的导航，有意义有目标的方向、心识理论，具有同理心的状态、面对未来可以透过知识处理。

经过脑部科学的研究，谢仁俊说明可得知人自出生即具有「预设网路」，证明人从出生就开始有意识与心智。西方哲学家较注重「我」的认知、价值，佛学则是讲「无我」的境界。《维摩诘经》对禅定的解释，禅不是坐，而是念头的把持；真正的定是六祖的「外禅内定」，西方看禅定则是一种自我调适的修持，带来心智处理的训练过程，



↑2019年第4届人间佛教发展研讨会，佛光山文化院院长依空法师主讲「禅宗典籍介绍」。

图/人间社记者王柏贞



↑台北荣民总医院医学研究部教授医师谢仁俊主讲「禅与脑——从心灵神经科学看禅定」。

图/人间社记者林靖敏

可得到更好的福祉，维持专注力。「有研究提出禅定的功能与成效，长期在安静的环境中打坐，可减缓老化，相对的脑部亦有显示利他的作用。」谢仁俊说，禅定能摄持自己的心性，即使面对外境不公平的对待，也会有正向的发展。最後，谢仁俊说，最重要的是把自己的心守住，并以禅宗六祖惠能大师的

名句「外不离相即禅，内不乱即定」勉励大家。同时指出，此为念念相续，永无止尽的修行之路。中华人间佛教联合会秘书长觉培法师表示，赞叹谢仁俊医师对佛学的深入探讨，透过这场讲演，感受到汉传佛教有足够的实证和科学研究，希望透过谢医师的合作，积极带动汉传佛教的禅定修持。

## 佛光人家感恩餐会 护持弘法有目共睹

【人间社记者李林美琴纽约报导】感恩节即将到来，佛光山纽约道场、国际佛光会纽约协会15日举行佛光人家感恩餐会；佛光大家庭踊跃参与，餐会地点特别选在法拉盛新木兰餐厅，逾360人欢聚一堂。纽约道场监院有望法师致词表示，住持永固法师因公务繁忙而未克出席餐会，由他传达感谢佛光人长期护持佛光山与国际佛光会，「纽约协会20余年来的奉献与努力，有目共睹，希望大家跟著星云大师的脚步，致力推行人间佛教，说得多

不如做得多」。有望法师鼓励大家秉持人间佛教精神，努力做、大胆做、勇敢做，并把佛光人精神感染给身边的有缘人。

纽约协会会长李依鸿表示，星云大师曾说，一个人可以什麼都无，就是不能没有「感恩」的心，勉励大家时时刻刻存有感恩的心；且「四给」精神是来自佛光人的热心、发心加上无怨无悔的投入，活动方得顺利圆满。他期勉未来佛光会活动，是一次精采、再次精采，还要无数次精采。

副会长陈澄慧及传灯分会林崑承担主持人，开场时，由常住安排有奖活动，提供平安观音、幸福菩提叶、吉祥沙弥等造型吊饰，还有佛祖钥匙圈、四句偈、十修歌书签，金玉满堂等结缘品，人人有奖皆大欢喜。餐会表演更是精采，佛光闪亮啦啦队率先登场，佛光合唱团、敦煌舞蹈接续演出；各分会会员亦登台表演，有人间音缘、手语欢唱、诗歌吟唱等。节目压轴是由法师们表演〈我的家乡在佛光山〉带动唱，让与会者把欢乐气氛带回家。

### 贫僧有话要说 / 二十五说

## 我的小小动物缘

文/星云大师

但我不会，我也喜爱它们，但不会虐待它们，一般我会把它们放在盒子里，想办法喂它、养它，若它不肯吃我的东西，只有把它放了。我只觉得既然爱护它，就不能让它受苦受委屈。好比一条蚯蚓在路上，我一定把它弄到草地上，不让人给它踏死；一个蜗牛在路中，我也会把它移至边缘地带，避免它无端给人践踏。我从小对动物都不是宠爱，但就是懂得爱惜生命、保护生命。在这样仁爱的性格中，我慢慢的成长。当然出了家以後，我自然也懂得爱人、爱众、爱团体、爱国家，可是我渐渐知道，佛门里反对谈情说爱。其实，爱有污染的，也有清淨的，我对于男女爱情，有些到最後因爱生恨而置人於死，不免感到可惜。既是爱，就应该牺牲奉献，不应该强制占有对方的生命。我觉得诸佛菩萨便是以「慈悲」来爱护众生，因此我把慈悲当作爱的升华、爱的扩展，还曾发表〈佛教的慈悲主义〉，说明慈悲是不要报酬、不要回馈，只是尽我的心力为你服务。它集合了爱心、智慧、愿力、布施，是成就对方的一种愿心，所以说慈悲没有敌人。从大陆到台湾後，有几年因为落脚在人烟稠密的地方，例如新

竹、宜兰，当时的条件，人都不不得地方住，就更谈不上动物的豢养了。

### 猴跑出笼 用真情唤回

有时，走在河边看到鱼跃，或到郊外见到空中飞鸟，心里总想：「假如我是水里的鱼，我要游遍五湖四海；假如我是空中的飞鸟，我要飞遍世界五大洲。」我觉得鱼鸟有它们宽广的世界，从某些地方看起来，人类并不如它们自由自在。後来在宜兰办了幼稚园，有人送我一只小猴子，想藉此吸引儿童注意，减少儿童哭闹的情况。赠送我猴子的人，一再警告我，不可以给猴子喝水，否则它会长大。我觉得不给水喝实在是虐待动物，因此决定还是给它水喝。不料，它真的长成庞然大物。有一天我正在打佛七，带领几百人在佛堂念佛，慈惠法师当时是幼稚园园长，她忽然在外面大叫：「不得了罗，猴子跑罗，跑到对街房子的屋顶了！」因为这只猴子长大之後变得很凶猛，对人有攻击性，我就很挂念它伤害到路人。那时我与它已很久没有来往，但在那个紧急状况，不得办法下，我站在这头路边，对著高楼上它大叫：「下来！」其实，我心里也没有十分的把握，但它听到我这一声，竟然垂头丧气下楼来。（待续）



↑佛光山纽约道场、国际佛光会纽约协会联合举行佛光人家感恩餐会。



↑佛光合唱团表演。



↑敦煌舞蹈表演。

图/佛光山纽约道场提供



↑佛光人献上祝福话语。

國際佛光會紐約協會  
2019年度會員大會  
暨 第十一屆理事選舉  
12-7-2019  
星期六  
時間：下午12:00 開始  
(報到、繳2020年費、領票)  
地點：佛光山紐約道場  
備註：請著佛光會會服並配帶會員證出席

人間學院  
素食達人  
Vegetarian Cooking  
11/20  
Wednesday (三)  
9:30am-12:00pm

弘一大師與豐子愷  
《護生畫集》  
慈悲憫人的生命故事  
主講人：林少雯  
日期：2019/11/24 (日)  
時間：1:30 pm

154-37 Barclay Ave., Flushing, NY 11355  
Tel: 718-939-8318 newyork@ibps.org