

面 對 新 冠 肺 炎 護 念 彼 此 心 安 平 安

法鼓山各地 2 月至 4 月 5 日活動暫停 鼓勵大眾線上用功 運用佛法安度疫情



▲因應新冠肺炎疫情，法鼓山各地分支道場、護法分會做好各項防護措施，為來訪信眾量額溫、消毒雙手，護念彼此的健康。

【梁金滿／臺北報導】二〇一九新冠肺炎（COVID-19）席捲全球，法鼓山因應疫情，即刻展開各項防護與關懷措施。一月二十七日，即年初三即迅速決議，為顧及大眾健康安全，暫停二月份所有活動，後決定暫停活動至四月五日止。同時成立疫情專案會議，以安定人心為主軸，於法鼓山全球資訊網設置「安心專區」，信眾教育院、各地方分院同步執行數位學習課程及網路共修活動，並於各護法分會陸續成立安心服務站，展開各種安定人心的行動。

方丈和尚果暉法師開示指出，此次疫情對於整個人類社會是一項新的學習，學習人與人之間的同理心、慈悲心、體恤的心；勸請大眾不分你我，用各自的宗教信仰來安頓身心，讓疫情早日消除，回歸正常的生活。並籲請民眾運用心網路對話，發揮善良的力量，在艱困的時刻，更要說好話、做好事，分享感動的故事，心存善念，共同轉動大環境的好運。

僧團都監常遠法師表示，法鼓山體系邀集醫衛等各領域專家成立策略小組，決議以安定人心為重，將實體的法會等活動，轉換成為自己共修，減少群聚接觸的機會，信眾保護自己，就是護念他人，並透過各項線上課程及共修，讓大眾能居家透過網路聽聞佛法，修學佛法。各分院僧眾也隨順防疫因緣，運用時間調和身心，深入修行，並迴向社會大眾身心安定，世界和平安樂。

慈善基金會則號召百年樹人獎助學金受助學

緬首

會首恩以這綽刀示現
方丈和尚果陳法師帶學
團法師及僧伽大學學
晚間七點，在報恩

子製作布口罩，分送給受關懷家庭與獨居長者，製作《心安平安》安心防疫手冊、安心e卡……；協助視障團體將安心手冊等轉成點字版，讓視障者也能得到禪修安心的利益。

此外，慈基會與護法總會共同於各地護法分會設立安心服務站，提供社區被隔離者「心安平安包」與「平安無事包」，內容包括佛卡、聖嚴師父安心與禪修指導著作、布口罩、消毒酒精等，將佛法的關懷與正確的防疫觀念，送到社區里鄰。

北美方面，法鼓山美國佛教協會（DDMBA）也啟動援助機制。一月二十七日，芝加哥分會的義工從美國各地購得近五千套醫用防護服，經過多方的努力與奔走，排除萬難，於二月六日及十一日，將這些醫用防護服從芝加哥運抵上海，分送至江浙及武漢各醫院；第二批物資也購得近二千七百副醫用護目鏡，送往武漢各醫院。

面對國土危脆，人心不安，法鼓山籲請四眾弟子承擔使命、發揮力量，運用佛法，發好願結善緣，讓法鼓山四眾成為帶給社會正向、安全、安定、安心的力量。

緬懷師恩 方丈和尚籲四眾廣傳佛法悲智
共誦〈大悲咒〉迴向眾生

首度線上傳燈暨祈福

方丈和尚籲四眾廣傳佛法悲智
共誦〈大悲咒〉迴向眾生



【楊雅穎／金山報導】疫情當前，更需佛法安定人心。二月一日於法鼓山特別大殿舉行的法鼓傳燈法會，特區大興行的法師，共同持誦《大悲咒》及觀世音菩薩聖號，迴向疫情早日平息。此外，為顧及大眾健康，法會首度以連線法師帶領近百位僧團法師及僧伽大學學僧參與。晚間七點，在報恩念佛聲中，

全若能夠擁有面對、接受生命和環境不可能永恆不變的智慧，便能遠離苦難，無有恐怖。

接著，方丈和尚帶領僧眾與全球線上信眾共同誦念十四遍《大悲咒》，並持誦觀音聖號，迴向正受疫情影響的城市與病患及第一線醫護、防疫人員，祈願人人平安健康。

方丈和尚並開示勉勵大眾逆向思考，將疫情防治當作共同責任。

傳燈法會正式開始。「對於有福報，能夠保全、保持，乃至於增長，才是有福。人的福報有限，容易享盡，所以，有福的人要惜福。」「沒有特定對象的給予，誰需要就幫助誰，即是無盡的功德，即是無盡藏。」聖嚴師父的影音開示，揭櫫「一人可種廣大福田」，期許四眾弟子從對身邊的人付出開始，進而不分親疏，種廣大福田。

傳燈儀式後展開祈福法會，首先播放二〇〇三年SARS疫情爆發時，師父對大眾的關懷勉勵，心安就有平安。師父勉勵，釋迦牟尼佛早就指出國土危脆，然而，若能在「火宅」中修

▲丈和和尚帶領近百位僧眾傳燈，現場腳步齊播，全球四眾弟子共願祈禱迴向為國平安。（王育發攝）

▲方丈和尚帶領近百位僧眾傳燈，現場同步直播，全球四眾弟子共願祈福迴向疫區平安。（王育發攝）

2020 除夕撞鐘
共誦《法華經》
平安鐘聲傳送世界



▲方丈和尚揭示年度主題「培福有福」，與現場三千餘位民眾祝福共勉，祈願國家、社會及全世界平安。（廖順得 攝）

【邱惠敏／金山報導】二〇一九年天災人禍頻仍，澳洲大火仍在延燒，十二月底又爆發新冠肺炎疫情，全球人心惶惶。一月二十四日晚間十點，法鼓山藉由一年一度的「除夕撞鐘跨年祈福」，為全世界祝福。

今年除了撞鐘儀式，更增加持誦《法華經》之共修，由僧團法師帶領恭誦《法華經》的四要品：《方等量品》、《安樂行品》、《如來壽量品》、《普門品》，領受平等普度施的法華精神。莊嚴的梵唄、投影出的經文意涵的光雕，伴隨著一聲聲響人渾厚的法華鐘聲，安定撫慰著人心。同時，法華書苑亦有法師帶領信眾持誦，安寧攝受的氛圍，猶如置身靈山勝會。

最後的一〇六至一〇八響由總統蔡英文、前總統馬英九、國策顧問李伸一，以及方丈和尚果暉法師、首座和尚惠敏法師共同敲鑼，迎接新年。方丈和尚隨即揭示年度主題

「培福有福」，與現場三千餘位民眾祝福共勉，祈願國家、社會及全世界平安。

方丈和尚指出：「貫穿《法華經》的核心精神，是包容心、平等心、大悲心，是現代人都需要的福報。」勉勵人人發起大悲心，以尊重關懷的心、以平包容的心，開創個人、家庭與社會，乃至整體人類的福報。

第三度參與除夕撞鐘的蔡總統，致詞時提到聖嚴師父曾經說過，每個人的心中都有一座慈悲智慧的寶山，開發這座寶山不僅個人受用，也能讓家人、朋友、同事受益，只要把心中的慈悲與智慧故播出去，就有助促進社會良善力量的循環。更呼籲全民和政府一起努力防疫，從個人做起，度過新冠肺炎的挑戰；前總統馬英九、祈願國泰民安；首座和尚惠敏法師以「叩山鐘廣結善緣，互相培福；擊法鼓威恩知足，人間有福」表達祝福。

一代教界導師 淨心長老示寂

【本刊訊】中國佛教會前任理事長高雄長老，二月十五日於高雄光德寺示寂，世壽九十一歲。次日，返居方丈果東法師代表僧團及方丈和尚前往致悼。

淨心長老為住持長老法王，現任長老為寺主，曾於任內世界佛教華僧會會長、中國佛教會理事長，長年熱心於僧伽教育及社會教化，於教界教育及社會地位，於世界佛教界有極大貢獻。於教界教育及社會地位，於世界佛教界有極大貢獻。

時為文誌慶，對長老提攜後進的熱心真誠，極為感佩，並指出法鼓山體系的人型活動，皆蒙長老熱心協助指導。

對於一代教界導師的示寂，方丈和尚果暉法師感念表示：「長老是聖嚴師父受戒時的『四師父』也是我在元亨寺受戒時的『大師父』，法鼓山僧團多位僧眾也都是他的三師戒子。他老人家給予海內外華人佛教界後輩無盡的關愛和提攜，也一路護持法鼓山多年來的成長，為法鼓山三大教育布施無量的功德。法鼓山承此厚澤，除了念恩、感恩，果暉與法鼓四眾弟子矢志效法長老悲願，以眾生為福田，恆為人間造福。」

淨心長老的追思讚頌預訂於三月十五舉行，方丈和尚也將前往致意。

丈和尚也將前往致意。

法鼓山創辦人聖嚴師父曾說：「任何狀況下，都要照顧好自己的心，保持內心的平穩與安定，就是心靈環保。」這時期，做好事、靈環保，格外重要。

現在，全球都在關注新冠肺炎疫情，受苦受難的患者，他們是大菩薩，讓我們為他們祈禱迴向；救苦救難的醫護人員，他們是菩薩，讓我們向他們支持致敬。而社會大眾非常關心自己與家人的身體健康，請大家彼此護念，配合政府公共衛生宣導，避免受感染，保護自己，就是保護他人。

除了身體平安，就是「心靈環保」，來照顧心理健康。心理健康，可支持身體健康；假使身體生病，只要心態平衡、心理健康，仍可平安開心過生活。

我們很關心目前受到疫情影響的患者及其家屬，希望他們都能得到及時的醫療照顧。與社會大眾的護持。勸請正在接受治療的民眾，把醫療的問題，交給醫護人員把關；把人生中的難關，交給各自自處的信仰。隔離中的民眾，都能安心自處，並獲得社會大眾的支持與尊重。俗語說：「自助而後天助」，也請自己幫助自己，在任何狀況下，

都保持內心的安定、穩定，永遠抱持希望。相信雨後即是天晴，難關之後，一定會有光明遠大的未來。

面對它、接受它、處理它、放下它。如何處理很重要。聖嚴師父從禪法提出兩個觀念：一個是「逆向思考」，一個是一順勢而為」。所謂逆向思考，是將疫情當成是大家共同的「任務」去接受，將危機視為考驗和成長的契機。所謂順勢而為，是隨順因緣，集結眾人的智慧、資源與力量，共同成就，順勢減緩危機。

人能禍而為人，都是很有福報的。布施的人有福，行善的人快樂。布施是人人可以做到的，為人真誠祝福也是布施。懇請大眾自即日起，每天晨起及臨睡前，虔誠稱念十聲「南無觀世音菩薩」聖號，為疫情影響地區、民眾及第一線醫護人員祝福迴向，祈願諸佛菩薩慈光加被，使疫情早日消退。進而勸請大家養成每日祝禱的習慣，在聖號中開啟希望的一天，在聖號中感恩踏實的一天，隨心心安，隨時心安，法鼓傳燈聲，祈福法會」開示節錄）

方丈和尚開示
隨時心安
隨遇平安

◎果暉法師

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

庚午年季春釋聖嚴撰

【何筱淇／臺北報導】因應新冠肺炎疫情，法鼓山慈善基金會與護法總會將於全臺各地護法分會設立「安心服務站」，二月十八日，首站於護法總會文山分會設立，慈基會秘書長常順法師帶領臺北文山區召委彭玉霞、護法悅眾及慰訪組義工，前往萬隆里及萬和里提供安心服務，將佛法的關懷與安心的觀念帶給社區民眾，陪伴大眾共度疫情難關。

十八日下午，在文山區萬隆里辦公處，常順法師首先帶領現場民眾誦念《延命十句觀音經》，勉勵大眾：「義工是『護念彼此』的代表，在關懷他人之前，自己要先安定，才能好好照顧社區居民。」法師並分享《心安平安》手冊內的防疫觀念，提醒：「物資有限，但佛法可以源源不絕，與其提供物資，法鼓山更重視給人『安心』的方法。」歡迎社區民眾到在地的法鼓山護法分會了解安心的方法，物資則配合政府的相關政策，身心便能平安無事。

萬隆里里長林宗弘表示，社區裡有正在接受居家隔離的臺商，此時安撫被隔離的人以及其他居民，是很重要的任務，盼望與法鼓山合作，透過安心服務，運用佛法的關懷，淨化人心。「讓居民能感受到身心安定，再將這份安心，帶給家人。」

在萬和里自主照護站，八十多位民眾隨著常順法師一同誦念《延命十句觀音經》，了解佛教安心的觀念。萬和里里長吳祥榮說，導引恐懼的是自己的心，其實只要做好自我防護，就能保護自己與他人，社區不必人心惶惶，反而透過這個機會，導正不正確的衛生觀念，加上心情安定，仍可健康安心度過每一天。

常順法師表示，法鼓山成立安心服務站，主要是提供「安心」的服務，未來會依疫情的變化，以及各地分會不同的特性因地制宜，為此時動盪不安的人心，注入安定力量。



▲慈基會秘書長常順法師帶領地區悅眾和慰訪義工，至臺北文山區萬和里自主照護站，分享佛法的安心方法。（李東陽攝）

慈基會 護法總會 共設安心服務站

全臺護法分會提供佛卡、平安米、《心安平安》手冊 協助民眾安心防疫

護法總會 關懷不停歇

張總會長：用觀音法門自安安人

【何筱淇／臺北報導】新冠肺炎疫情自農曆春節蔓延至今，人人幾乎口罩不離身。因應疫情，護法總會護念大眾的健康及安全，暫停各地分會的課程與活動。

「社會愈紛亂，愈需要安心，此時不適合聚眾的活動，正好讓我們多一點時間與自己相處。」護法總會副總幹事遠法師表示，難得的獨處，正是修行的好時機，與其憂心，不如放鬆身心，體驗禪修。僧團也推動持誦「觀世音菩薩」聖號，憶念觀音菩薩聖像，因為觀音菩薩是慈悲的化身，能幫助我們修習慈悲心、行菩薩行，讓大眾心安就有平安。

護法總會副總幹事常順法師表示，二月份各會團全面暫停共修活動，但已透過電話與執事役員互動交流，再透過悅眾將關懷傳遞至每位會員。「有法鼓山信眾的地方，就有平安的力量。」常順法師勉勵大眾，若身邊親友感到不安，首先可詢問對方是否有信仰，鼓勵對方將不安交給信仰，將疫情交給醫藥單位，自己便能平安無事；若對方沒有信仰，可分享法鼓山的各種修行方法，幫助彼此安定身心，如此，不僅可接引初學佛的人，也能實踐一家運連，戶戶禪堂」的精神。

總會長張昌邦表示，法鼓山是教育團體，從災難中學習，是很重要的方向。如這次疫情的引發是因何為了口腹之慾，大談野味，「我們可藉此學習如何保護環境，如何友善對待動物。」張總會長認為，臺灣的防疫工作做得很積極，大眾不用過於擔憂，若仍擔憂，可用佛法來安心。法鼓山是觀音道場，建議大眾在家可修習「觀音法門」來安定身心。

一修學佛法之人，不宜起分別心，產生健康人與病患之間的對立。「張總會長也以師父的開示提醒大眾：『救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。』一面對突如其來的傳染病，最重要的是安定身心，持續帶給人間光明與希望。」



▲青年學子與義工們合力製作布口罩，並將安心物資致贈給關懷戶，從奉獻中學到利他精神。（李佳純攝）

青年學子 製作布口罩自護護人

【本刊訊】為落實防疫，口罩成了自護護人的必備用品，需求量大增。二月十五日，法鼓山慈善基金會號召近三十位百年樹人獎助學金學生，參與「服務學習」的青年及義工，共同製作五百份可更換濾材的布口罩，並將安心物資致贈給關懷戶。

車縫、剪線頭、用熨斗燙平……最後分工將完成的布口罩、可更換濾材、說明書、及祝福佛卡一份份包裝好，學生們專注用心做著每個動作，感受奉獻的踏實喜悅。甫從車禍中康復的周明璋，對於生命的脆弱與珍貴，感受特別深刻，因而感恩慈基會的號召，也感恩自己有因緣福報付出心力。

慈基會秘書長常順法師表示，幫助別人可以成長自己，期勉同學們從中學到自護護人的利他精神。法師並以同學們自製的口罩包，及平安米、酒精等，與同學們結緣。

當天下午，義工與學子隨即分頭走訪幾處北區養護機構及關懷家庭，贈與口罩包等結緣物資。與祖父母感情深厚的許雅筑，對於能以行動關懷祝福長者極為感動。視障長者黃彩鳳收到口罩包時，仍擔心遠在深處的兒孫，常順法師及慰訪義工叮嚀多念佛迴向，把心安給佛菩薩。

慈基會總幹事陳高昌表示，將繼續邀請學子、僧大學僧及各地義工參與，預計再製作一萬份布口罩，分贈長期關懷的家庭及機構，為大家帶來平安祝福。

抱持平常心 護法鼓手施無畏

【何筱淇／臺北報導】疫情讓社會瀰漫一股不安的氛圍，各地義工人手也不如以往。但許多資深護法，秉持師父所教導「急需要者，正要做人的事，我來吧！」的精神，繼續為社會大眾奉獻。

護法總會副總幹事陳修平注意到，有些老菩薩擔心受感染，不敢到醫院看診，於是她參與與陪病工作，並於過程中宣導正確的防疫觀念，「要眼跟人家說疫情沒那麼可怕之前，要先安他的心（陪病），安心之後，你說的話他才聽得進。」因平時需接觸信眾及各種環境，陳修平早已養成良好的衛生習慣，「我每天回家做的第一件事，就是清洗手跟臉，並換下当天的衣物。」隨時做好自身防護。

陳修平分表示，有位居住上海的朋友，因疫情影響，感覺有如「禁足」，她引導朋友用不同角度看待事情，藉此體會人間的無常，即使身心受苦，卻也獲得在家自修的機遇，「任何事情總是一體兩面，沒有絕對的好壞。」她表示，之所以能保持平常心，是因為「心安就有平安」。她也提醒大眾，個人



▲慈基會於臺南文南社區關懷長者，宣導正確的防疫觀念與方法，義工並帶領長者製作種子鑰匙圈。（慈基會提供）

關懷社區長者 宣導正確防疫觀念與方法

【本刊訊】防疫期間，慈基會金會社區長者關懷如常舉行。二月十七、十八日，慈基會於臺南文南社區與高雄六龜寶來社區分別舉辦關懷活動，並致贈每位參加的長者「防疫五寶袋」，藉此向老菩薩宣導正確防疫的觀念與方法。

五寶袋的內容包含：祈願觀音佛卡、《心安平安》手冊、平安米、口罩、酒精等，祝福老菩薩在防疫期間能以安定的心，安全防疫。為保護長者健康，活動開始前，更一一為每位老菩薩量額溫、雙手噴灑酒精消毒，並示範正確的「洗手五步驟」：溼、搓、沖、捧、擦，以及「洗手七式」：內、外、夾、弓、大、立、完。

接著，文南社區由老師帶領領用無患子、青剛櫨果實等天然材質，製作既實用又充滿樂趣的種子鑰匙圈；寶來社區的手作活動，則是以廢棄木料，製成小巧可愛的小木屋手機架，下次關懷活動中，老菩薩更可為手機架加上彩繪。兩天的關懷，共陪伴近五十位長者度過愉快的時光。



▲慈基會和臺南市視障者家長協會合作，將聖嚴師父安心著作製成點字版，常順法師示範點字方法，並送上關懷結緣品。（李佳純攝）

關懷視障者 安心書轉製點字版

【梁金滿／臺北報導】新冠肺炎疫情持續，讓視障者的生活更為艱難，無法立即接受到正確訊息的視障者，比一般人更容易產生不安和恐慌。法鼓山慈善基金會與臺南市視障者家長協會合作，將法鼓山禪修教學等安心的方法轉製成點字版，提供視障者閱讀，以期共安心防疫。

二月十九日上午，慈基會秘書長常順法師前往視障者家長協會，除了送上《心安平安》手冊、《心安平安》手冊中的禪修方法，帶領視障朋友體驗放鬆、呼吸，達到安身安心的目的。

在協會工作的視障者郭亦倫說，專注呼吸、享受呼吸的方法簡單卻很有幫助，體驗的當下，頭腦真的可以不想任何事情，心情也輕鬆起來。會將這本轉成點字版，提供更多視障朋友分享。常順法師說，社會因疫情而不安，除了做好個人防護、公共衛生，更重要的是心的安定，期盼透過協會的專業，將聖嚴師父的相關著作，《心安平安》手冊轉製成點字版，放上一雲端，讓視障朋友可以隨時隨地安心身心。

感受到法鼓山的護念，視障者家長協會總幹事王晴紋表示，將把相關資訊做成專區，放在網路上供視障者連結，也將在協會臉書、Line 群組上推廣，讓視障朋友透過聽、觸摸或大圖版，接收到所需的資訊。

新北市金山環保生命園區 清明追思接駁服務

清明將屆，生命園區服務中心提醒，4月2日至5日，生命園區不提供植存服務，僅開放家屬追思。每天上午9點至下午4點，園區提供清明追思接駁車，籲請大眾盡量搭乘大眾交通工具，如自行開車，請將車輛停在法鼓山大停車場，再轉乘接駁車至生命園區。請勿帶鮮花水果、葷食、寵物上山，或舉行任何具宗教色彩的儀式。

若有老人、小孩、行動不便者，可直接開車至曹源書苑（生命園區），依園區現況安排停車位。進入園區請保持安寧，以維護園區莊嚴氛圍及安全，個人垃圾請自行帶下山，共同維護園區清淨。

◎服務專線：（02）2408-2665

3月份//週日講經線上共修

The Song of Enlightenment

永嘉大師證道歌

3/8, 3/15, 3/22, 3/29 (中英雙語/Bilingual)

Sunday(週日) 9:00~10:30 Am EST

Chan Meditation Center March Sunday Dharma Talks go Online

Ven. Guo Xing

果醒法師 主講



為你安心的智慧

聖嚴法師教你完全活用《金剛經》

《金剛經》裡有十八次講到「福德」二字，並以「般若波羅蜜」的智慧成就為經典，所以這是一部特別重視修福修慧的經典。

現代經典 最古典的智慧 最現代的用法

全新增訂版，聖嚴法師最受歡迎的《金剛經》解說合集！

大字版、一般版 同步特價198元 2020.3.31止

法鼓文化 請洽全臺各大書店、法鼓山行願館、心靈網路書店www.ddc.com.tw 服務專線02-2896 1600



聖嚴法師——著 定價250元

大字版 新書上市

2020 海外法鼓傳燈

全球四眾弟子 同緬師恩

北美各地舉行禪修週、法會、專題講座 共願弘揚漢傳佛教行師願



▲溫哥華信眾唱誦〈傳法偈〉，依序到佛前點燈，也點亮傳法的願心。（溫哥華道場提供）
▲副住持果元法師於美國新州分會，為當地信眾點亮續佛慧命的心燈。（梁達人攝）

洛杉磯傳燈講座

果廣法師述說如來藏思想

【江秀鳳／洛杉磯報導】二月二日傳燈法會當天，七十餘位信眾齊聚洛杉磯道場，聆聽果廣法師分享「自來寶藏」——如來藏思想。果廣法師首先點出漢傳佛教從印度傳入，融合中華文化，經過歷代祖師大德體證，是非常重要的智慧文化遺產。他認為，如來藏思想是具備普遍性、包容性、普及性的如來藏思想。法師進一步從原始佛教的核心義理——緣起無我，說起，簡述大乘三系：中觀、唯識、如來藏思想的起源與發展。原始佛教中，佛陀依緣起現象，也就是因緣生起的事實中，體悟到沒有獨立自主的「我」存在，所以說「無我」。大乘三系則依緣起的法性，說明一切法無我。如來藏進而以「清淨法性」為基礎，闡述法性因被無明覆蓋，而生起萬象和生命流轉。「聖

東初禪寺舉辦都市禪修週

【本刊訊】今年為聖嚴師父圓寂十一週年，二月一日起，北美各地道場、分會，以禪修週、法會、專題講座等方式緬懷師恩。東西方信眾弟子「傳心燈、起願行」，願在不同地方發光發熱，接續師父在西方弘揚漢傳佛教的大願。



▲東初禪寺舉辦都市禪修週，緬懷聖嚴師父弘揚漢傳佛教的重要基礎。（洛杉磯道場提供）

洛杉磯信眾聆聽如來藏思想講座

【洛杉磯道場提供】洛杉磯信眾聆聽如來藏思想講座，深入師父弘揚漢傳佛教的重要基礎。果廣法師首先點出漢傳佛教從印度傳入，融合中華文化，經過歷代祖師大德體證，是非常重要的智慧文化遺產。他認為，如來藏思想是具備普遍性、包容性、普及性的如來藏思想。法師進一步從原始佛教的核心義理——緣起無我，說起，簡述大乘三系：中觀、唯識、如來藏思想的起源與發展。原始佛教中，佛陀依緣起現象，也就是因緣生起的事實中，體悟到沒有獨立自主的「我」存在，所以說「無我」。大乘三系則依緣起的法性，說明一切法無我。如來藏進而以「清淨法性」為基礎，闡述法性因被無明覆蓋，而生起萬象和生命流轉。「聖

常寬法師講師父宗教思想

【舊金山訊】舊金山道場一連兩天的傳燈日專題講座，由曾經擔任聖嚴師父侍者的常寬法師主講「聖嚴法師的宗教思想：從《比較宗教學》到《全球倫理》」，近一百二十位信眾到場聆聽。法師首先說明師父早期與《聖經》相遇的因緣，以及如何捲入宗教的筆戰，因而寫下《比較宗教學》一書。法師引用師父所說，比較宗教學綜合人文及社會科學，從歷史的事實、彼此的異同、心理的分析來求真理和解答問題，可以指導我們正確地選擇信仰。進一步說明文化化歷程需經過改革，才能從保守到開放，讓聽眾體會師父著作本心的用心。第二天，常寬法師分享師父歷年參加國際會議的過程，透過資料投影，眾人深刻感受師父如何用佛法的智慧和世界溝通。師父於一九九七年起，出席國際宗教領袖和平會議、聯合國宗教精神領袖高峰會、世界經濟論壇等會議，討論焦點包括：如何改善族群衝突？如何協助貧窮國家共享資源？面對多元文化，如何培養人類共同的價值及道德觀？師父因而建議超越宗教、種族與文化的全球性倫理，並用「心靈環保」、「心六倫」來落實。全程聆聽的盧常加分享，在影片《他的身影》中，看到師父即身體不適，依然用各種方式促進世界和平，寬廣的慈悲心，讓她感動落淚。聽到常寬法師介紹師父在國際會議中，運用善巧智慧，協助達成決議，提出有建設性的建議，更讓她對師父的智慧無限敬佩。

寺院過年 祈福有平安



▲法鼓山大殿新春祈福法會結束後，方丈和尚為大眾開示祝福。（廖順得攝）
▲參加寶雲寺新春法會的信眾全程戴上口罩，為眾祈福。（楊斐任攝）
▲東西方信眾齊聚東初禪寺，一同拜懺迎新。（丁燕莉攝）



▲民眾於農禪寺廣場拍照打卡，感受平安年味。（李澄攝）



▲洛杉磯道場以「精進拜願」揭開新春平安法會序幕，民眾於「迎春茶禪」中，體驗放鬆身心，一期一會的美好因緣。舊金山道場由常源法師帶領信眾以半日禪來迎接新的一年。溫哥華道場的春節親子活動結合白臘、手、眼、口、英文版抄經、書法揮春，讓西方民眾也充滿法喜。



▲洛杉磯道場以「精進拜願」揭開新春平安法會序幕，民眾於「迎春茶禪」中，體驗放鬆身心，一期一會的美好因緣。舊金山道場由常源法師帶領信眾以半日禪來迎接新的一年。溫哥華道場的春節親子活動結合白臘、手、眼、口、英文版抄經、書法揮春，讓西方民眾也充滿法喜。

舊金山道場 培福有福講座

創造無相人生財務表

【趙果修／舊金山報導】人人希望財務收支平衡，那人生呢？一月二十六日，行政中心財會處監院常矩法師於舊金山道場主講「人生財務表」，分享從「有相」的人天福報開始培養福德資糧，進而提昇自我，由小我、大我到無我的功德，創造「無相」的人生財務表。以佛法角度來說，財務代表的是「果」，日常運作模式是「因」。人生財務表是行為的累積，也依此造就下一世。以佛法為指導的人生，藉由禪修、念佛等方法轉化生命。「修行可視為是個人因果的報表。」法師指出，修行讓我們往內看，得到內心的平靜與自在；沒有修行的人，習慣以六根攀緣六塵。相對於心有法喜的「自在」，這是讓快樂取決於外在人事物的「他在」。「我們要『慈悲智慧財』，用佛法的智慧磨掉貪瞋癡等習氣，以觀音菩薩的慈悲來分享快樂、拔除痛苦。」法師指出修行的二個模式：對於貪瞋癡種種煩惱，要由熟轉生，慢慢淡化；對於慈悲與智慧，要不斷將觀念與方法運用於生活，由生轉熟，成為自己的生活方式。法師鼓勵大眾善用人身，以利他來自利，「幫助他人時，自然會看到自己的習氣與不足，減少慢心，如此水漲船高，自己的福德資糧也會愈來愈多。這正是廣結善緣、培福有福的真正意義。」

洛杉磯道場以「精進拜願」揭開新春平安法會序幕

洛杉磯道場以「精進拜願」揭開新春平安法會序幕，民眾於「迎春茶禪」中，體驗放鬆身心，一期一會的美好因緣。舊金山道場由常源法師帶領信眾以半日禪來迎接新的一年。溫哥華道場的春節親子活動結合白臘、手、眼、口、英文版抄經、書法揮春，讓西方民眾也充滿法喜。

東西方信眾齊聚東初禪寺，一同拜懺迎新

東西方信眾齊聚東初禪寺，一同拜懺迎新。洛杉磯道場以「精進拜願」揭開新春平安法會序幕，民眾於「迎春茶禪」中，體驗放鬆身心，一期一會的美好因緣。舊金山道場由常源法師帶領信眾以半日禪來迎接新的一年。溫哥華道場的春節親子活動結合白臘、手、眼、口、英文版抄經、書法揮春，讓西方民眾也充滿法喜。

蘭陽分院充滿「樂不思歸」的新春法喜

蘭陽分院充滿「樂不思歸」的新春法喜，民眾透過春聯DIY、再生藝術手作、合力鈔《法華經》等活動，體驗惜福、培福的真義。信行寺今年啟用十五週年，特別以竹筏、竹竿創作小型信行寺，Q版小老鼠背著法鼓山各主題年的小書包，象徵各行各業信眾發心護持，別具意義。

線上追佛不追劇

轉念 轉心 轉世界

►開辦線上直播課程，運用法鼓山既有的數位學習平台，讓大眾聽經聞法不受時空限制。



防疫雖停課，普化中心「心靈環保學習網」五頻道，提供聖嚴師父講經、佛學經典講座，每週並有直播課程，內容多元豐富，堂堂精彩，讓學佛計畫不停擺，藉由數位學習，轉化心念，一樣修行增上。

◎文／楊雅穎·圖／王育發



信眾教育院數位頻道總覽

中文頻道	英文頻道	內容
聖嚴法師大法鼓	DDMTV 01	《大法鼓》節目錄影，共千餘集。
聖嚴法師經典講座	DDMTV 02	聖嚴師父講經實況錄影，包括《維摩經》、《金剛經》、《楞嚴經》等。
法鼓講堂	DDMTV 03	每週三法鼓講堂歷來重要直播課程，包括各種經典、儀法及禪宗典籍等。
法鼓山經典講座	DDMTV 04	海內外分支道場主辦的課程錄影，如中國佛教史、水陸法會講座、禪宗祖師語錄等。
Great Dharma Drum	DDMTV 05	《大法鼓》節目英文字幕版。

朱吟春 火宅中 加緊學佛腳步

農禪寺佛學班學員朱吟春，自二〇〇七年開始參加農禪寺的佛學課程，十三年來始終保持全勤。她謙稱自己得靠不斷地重溫佛法，才能保持精進之心，因此，即便佛學班畢業了，仍以關懷員身分，持續親近道場。

防疫期間，課程全面暫停，打破了她每週固定回道場的作息，但靠著法鼓山數位頻道的線上課程，與長久養成的定課習慣，生活仍能與佛法緊密相連。平常，她就利用每天通勤時間做功課。一上公車，即在心中持誦觀世音菩薩聖號，並默念《心經》，直到下車。進辦公室後，更先持誦一部《八大人覺經》，才開始一天的工作。

防疫期間，她將誦念功德迴向給受苦眾生，祝願疫情早日平息。每週固定兩個晚上，於線上聆聽去年水陸法會各壇的開示，藉此強化對佛法的理解與記憶，並實踐於生活。臨睡前則閱讀聖嚴師父著作《法鼓山的方向》，將師父的諄諄教誨記憶在心。

面對這次疫情，朱吟春有感而發表示，當境一來，在火宅中的身心必然跟著紛亂，深刻體會到佛法真的要應用於生活中，才能發揮力量。

（楊雅穎）

線上追佛去

陳怡君 溫故知新 累積資糧

長達七、八年，每週固定挪出四天時間前往寺院分支部道場護持長青班、福田班的悅眾陳怡君，疫情停課期間，學佛用功的時間，反而有增無減，她說：「過去沒時間念的經典，現在可以藉著法鼓山數位頻道點選學習，非常方便。」

這段期間，每天下午，陳怡君會固定聽講數位頻道上既有的佛學講座，溫故知新。她舉《法華經》為例，僅管曾在課堂聽過法師講說《法華經》，最近每天在線上聆聽聖嚴師父講述的《法華經》講記時，仍覺收穫豐富。她分享：「師父講《法華經》，不止於逐句的義理解釋，更多是生活實踐面向的觀念和方法。」她表示：「佛法最終是要用來實踐，因此觀念和方法的指引尤其重要。」

面對這次疫情，她深切感受到十二年來佛法薰習的受益，並發現，心靈的安定能力要靠累積，平常的上課、做義工都是看不見的資糧。現在她仍維持早上誦《地藏經》，晚上臨睡前持《地藏經》，作為每天的定課，持之以恆地鍊心。

（楊雅穎）

法鼓講堂·特別講座



佛陀最後的教化與現代社會

鄧偉仁講《大般涅槃經》

◎梁金滿

法鼓講堂二月邀請佛教學系主任鄧偉仁主講「佛陀最後的教化」《大般涅槃經》，首堂於二月五日開講。鄧偉仁採用巴音教授漢譯的南傳《大般涅槃經》為文本，輔以巴利註釋書解說，從經典文獻歷史、佛陀教化精神、根本教義、佛法的現代意義四大面向來解讀此經，探討佛教對現代社會的啟發與社會責任。

經文開始，摩竭陀國阿闍世王想征伐鄰國越祇國，派宰相瓦沙卡羅前請教佛陀。對於是否開戰，佛陀並未直接勸說，反而問起阿闍世王的現況，讓人看到佛陀對社會制度的關注。佛陀指出，如果一個社會，人民常相聚會，共同承擔責任……敬愛老人、保護婦女、敬重修行者等，符合這七種現象，社會必定興盛，是無法攻打成功的。

佛陀又宣說佛教興盛、僧團和合的五種「七不退法」和一種「六不退法」。鄧偉仁說，從本經可知佛陀除了談到從心轉化的教法，想要建設人間淨土，制度的完善也是重要的一環。上述社會的七種現象，可見佛陀重視程序、司法正義，讓我們反思佛教對現代社會的公義與責任，對於人間佛教是很好的啟發。

十二日的講堂中談到，佛陀於柯提村再度為僧團宣說四聖諦。鄧偉仁說，四聖諦是佛陀初轉法輪的教導，在最後的教化中開示的仍不離四聖諦，可知這是佛陀教法的核心。他也將師父提出的



變動世界中的安心之道

方丈和尚講《八大人覺經》及《普門品》

◎楊雅穎

為鼓勵大眾於防疫期間，學習以佛法智慧轉境，慈悲利他，方丈和尚果暉法師特別於二月份每週五「法鼓講堂特別講座」中，講述《佛說八大人覺經》及《普門品》，開示如何在變動中安定身心，也安定他人。二月七日講座首日，即有六百多人同步上線。

開講前，方丈和尚先帶領線上聽眾恭誦「南無大悲觀世音菩薩」聖號，迴向祝福疫情中受病難之苦的眾生，並呼籲大眾運用佛法幫助身心自在，凡事要用心不要擔心，多看正面訊息，調整飲食、注重衛生，避免無謂的恐慌，保持身心放鬆，便能提昇免疫力。方丈和尚提及，他在《法鼓全集》搜尋關鍵字：「精進、慈悲、修慧」與「消災免難」，檢索到這兩部經的開示，所以在疫情期間，特別講述此二經，引導聽眾自安安人。

《佛說八大人覺經》乃諸佛菩薩面對「苦因」的八大覺知。方丈和尚從苦因、苦集、苦滅、滅苦之道等面向，闡釋八覺知的佛法內涵和修行實踐；並以百丈禪師、永明延壽禪師與虛雲老和尚的修行經歷，作為覺知悟道的例證。

世間之苦，如經中所述，不出世間無常、多欲為苦、心無厭足、懈怠墜落、愚癡生死、貧苦多怨、五欲過患、生死熾然等。方丈和尚指出，若要對治苦因，唯有透過聞思修證，得到智慧，方能體會諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜的真理。並勉勵大眾，先從生活中練習少欲知足，以聖嚴師父的「四要」作揀擇，即可減少不必要的追逐，並感受知足的快樂。

二月二十一日起，方丈和尚接續講述《妙法蓮華經·普門品》，分享觀音法門的修持，鼓勵大家從「念觀音、求觀音」做起，相信觀音菩薩能尋聲救苦，先求自己的安心，進而「學觀音、做觀音」，做觀音菩薩的化身，用平等的慈悲心隨緣助人。

「自在」還繼續嗎？

◎黃曉黎（自在讀書會班長）

小年夜一月二十三日是記憶裡的自由日，但二〇二〇年的這天武漢封城，年初五在網路看到法鼓山課程與活動延後的訊息，還想著「自在讀書會」在小教室，只要開窗開門保持空氣流通，應該可以如期聚聚，沒想到還是接到暫停通知，當時有還是一被放假的開心感，但隨著疫情的推展，SARS的記憶不斷湧現，當時在醫院工作的種種社會壓力，再加上長輩的焦慮與孩子年幼似懂非懂的煩躁……身心俱疲的我，只能倚靠觀音菩薩，以持誦《大悲咒》來安心。

暫停了一週又一週，昨天同學來電問我：「讀書會要暫停到何時？」忽然意識到「自在讀書會」是否因此消散？畢竟這些年參與的讀書會，經過一段時日總是人漸少，場地有限，或因任務達標而總會也有結束的一天，雖然不捨卻也有滿懷感恩，更漸漸體驗佛法所說的緣起緣滅——開始是偶然，結束是必然。

「自在」因為疫情就要停止了嗎？隨著傳染擴散力的上升與不到一瓶的酒精，昨晚跑了三家藥局、兩家藥妝店與一家五金行還是買不到，就在忙著手機找辦法時，竟然就看到了新聞說健保藥局將開賣防疫酒精……忽然笑了，世事真的很無常啊！

這些年，自在讀書會的同學來來去去，也有許多成為重要夥伴與顧問，而身為班長的我，只是在特定的時間、空間，維持著既定流程，我們從聖嚴師父的文章分享生命與日常，一起體驗喜怒哀樂，並練習用佛法面對生老病死，細思這些佛法能量的蓄積目的為何？不就是為了心靈環保，讓人能活得更自在些嗎？怎麼一個病毒就過來，我就暫停自在了呢？讀書會繼續與否有眾人的因緣流轉，但莫忘這些年所學到的知見與方法，不僅平時學能自在，在這非常時期更要「自在」！

法鼓講堂

常法法師主講

《普門品》的修行法門

4月8.15.22



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
現場上課 地點 農禪寺 法堂二 / 預約 02-2893-9966 #6663 (週一至週五 09:00 - 17:30)
課程預告 5月課程 / 主題：認識婆娑所在之華藏莊嚴世界海——《華嚴經·華藏世界品》略解 / 講師：果見法師



3月份//線上佛學課程

阿含經概說

Saturday(週六)

2:00~3:00 pm EST

果廣法師主講(中文)

- 3/7 佛法的源頭活水—緣起無我空
- 3/14 佛法總綱—四聖諦
- 3/21 一切善的成就—三妙行
- 3/28 說因緣果談四它





走過山上的石板路

有時候在想，我們寫的論文，是自己寫出來的，還是創辦人聖嚴法師老早就幫我們寫了一半呢？

◎李周淵
(法鼓文理學院首位博士畢業生)



來法鼓山前，對佛教一無所知，僅有的認識都來自書本。聽到「無常」、「無我」、「應無所住而生其心」，字面意義上模模糊糊知道要表達什麼，但在生活中，這到底指的是什麼？所以別人告訴我法鼓山有多好、佛教有多好，我都保持懷疑，希望自己能來感受。

我在法鼓山感受到什麼呢？如果只帶走一句話，我會帶「身在其中，心在其中」。這句話對我的影響最大，讓我對周遭事物充滿了恭敬心。寫論文就好好寫論文，不去想著找工作的事；在大願橋旁的公園除草，就好好揮起鏟刀，享受烈日和微風。因為有恭敬心，便會開始關注過程，放下腳步學習怎麼使用工具。我一直很清楚自己的身分是學生，而且是在佛教文獻研究上有所作為的博士生。科學研究要有分析與綜合的能力，我學到如何用文獻管理軟體「Zotero」來整理橫跨百年的研究綜述，如何用文獻引導模式將層層疊疊的主題，一條條寫進論文。科學研究也要有科學的作息才能長久，我學習校長，每半個小時就起來休息五分鐘。很多多次停下手上的論文，站起來休息，都能想到論文哪裡有缺漏，或者想到一個新的議題。

在學校的前二年，每天讀完梵文讀日文。有了語言基礎，視野變得開闊起來，不再僅用學者的成果。因為看到種種優秀的文獻，以及有語言的訓練，讓我可以和世界上最優秀的佛教學者對話，即便我做得錯漏百出，起碼有追上前人的機會了。

法鼓文理學院的碩士論文都寫得很厚，跟其他學校比起來，不論是一手文獻的解讀，還是二手文獻的整理，都體現出相當高的學術水準。其中一個重要原因，是我們有非常豐富的佛教研究資源，比如圖書館有幾十萬冊藏書。

有時候在想，我們寫的論文，是自己寫出來的，還是創辦人聖嚴法師老早就幫我們寫了一半呢？法師幾十年前就開始延聘佛學人才，收羅世界各地佛學研究書籍，其實已經註定了培養出來的學生素質。在這個環境裡，水漲船高，學生自然有較紮實的學術基礎。但在法鼓山如果只感受到學術，顯然太可惜了。

在山上，常出現的只有兩百多人，有段時間，感覺好像每個人都認識。這裡人不多，大家相處融洽，有一種四海之內皆兄弟的感覺。隨處碰到一個人，你都可以感受到他散發著善意，放下所有的戒備。山上的人，熱情、純真、虔誠，單看這些描述，只是幾個抽象的詞，但親眼見過，和他們朝夕相處，相信只要有心，就可以變得和他們一樣。

希望有一天，別人遇見我，也同樣能感受到法鼓山的風采。

學術高水準 人文好風采

師徒禪話

◎姚果莊

飄逸的袈裟

有位已往生的林淑華菩薩看到我整天用筆寫字，建議我學會用電腦。不久她返臺回美後，帶一台電腦送給聖嚴師父，還附帶了最新的「聽寫王」軟體。大兒子自告奮勇要教我電腦，教一次、兩次都不懂，到了第三次，他很不耐煩地拍著桌子，我很生氣地說：「不學了！」兒子又講了：「你對得起送電腦的那位師姊嗎？對得起師父嗎？認真學才是最重要的。」漸漸熟悉了聽寫王後，真是得心應手，師父刪改稿子方便，我更念念稿子就可以了。

過了六、七年光景，軟體公司不再發行聽寫王，問他們為什麼？回答是：「此軟體銷路不好，很多人用聽寫王的效果不佳。到目前為止能成功書寫的只有兩個人，一個是作家倪匡，另一個就是你。」我想一定是觀音菩薩及師父的加持吧！

有一次在象岡道場，正在輸入師父親手寫的新書《華嚴心證——原人論考釋》。禪眾在禪堂全神貫注地打著默照禪七，辦公室裡空無一人，我正可以放聲大膽念著，將師父手稿輸入電腦。偶爾師父會拿著剛出爐的稿子到辦公室，交代我一些該注意的事項，然後就進禪堂，所以那七天師父隨時都穿著袈裟。

我專心地念著稿子，念著、念著，幾乎到了忘我的境界，這是一本多麼精彩的新書。忽然間，右眼角掃到有東西在飄動，往後一看，是師父站在後面，我驚得從椅子上跳了起來。師父哈哈大笑：「要拿剛寫好的稿子給你，老遠聽到你那麼專注在念稿，想等你告一段落再拿，結果還是嚇到你了。」

我想自己的樣子一定很可笑，能引得師父哈哈大笑，這還是頭一回呢。



(曹一竹 繪)

推廣大事關懷

感恩「自討苦吃」

◎施姿伶

去年（二〇一九）十一月到臺大醫院助念，站在助念室門外，聽到祥和安定、來自內心真誠的聲音「阿彌陀佛」，讓我興起分享大事關懷推廣心得的念頭。

「助人為樂」是每人多少都有的體會。在助人當下，我總會自問：是否隨時修正自己的心意？在協助家屬處理過程中，是否放下自己的情緒？是否能在謙卑中提起感恩心？

參與往生助念、佛化奠祭時，從連友身上總能看見最珍貴的風景，例如助念時，大家一句關懷的話、一抹微笑、一個順手的動作，乃至於人力不足時主動協助找人，或請假來協助，我們猶如生命共同體，凝聚起一個個小小力量，除了感恩的話，一切盡在不言中。

聖嚴師父所寫的《菩薩行》第三句「何謂菩提心？」向來以為自己有菩提心，在大事關懷過程中，才驚覺自己並未真正提起。由於執事的關係，總是容易看到家屬的不捨，看似一樣的助念，但在不同的時間點，回答家屬的內容也要調整，尤其是態度和儀態皆須留意。還有，助念前的說法，須用心感受家屬內心的需要，才能一次次感動家屬。不只助念共修，我們更學到如何隨順當下因緣，走出「一條利人利己的路」。

每每在學習過程中碰撞、自己已藉境鍊心，有時以為真心已調伏，結果只是掩藏得很好。面對種種狀況，幸好有大家的支持，讓我在一次次跌跌後，有再站起來的勇氣。感恩這場「自討苦吃」的學習歷程，感恩大家一路上扶持陪伴，無所求的奉獻。祈願繼續當一張純淨白紙，堅持初發心，繼續推動利益眾生的大事關懷。

農禪寺培福記

掃廁淨心迎新春

◎王果正

「太感動了，太感動了！」大年初四，在農禪寺巧遇張昌邦總會長夫婦，當時我和一群穿綠色背心的義工們，站在廁所門外進行「隨時用，馬上清」的服務。

新春期間，全家到寺院新春祈福已是一項傳統，如何讓大眾歡喜來、開心走，保持乾淨舒爽的廁所是一大重點。由於使用人次平日大幅增長，過年前，執事法師即力邀義工加入培福行列。我報名大年初二、初四出坡，而我們的「男所長」——男眾廁所組長宋師兄，則是初一到初五全程承擔，令人讚佩！

早上出坡前，法師帶領大家收攝身心，恭誦聖嚴師父親書的新願文：「平安順利的我，祈願增福增慧，世界和平人安樂……祈願許願的我，大悲心起來還願，平等普施學觀音。」念著、念著，彷彿聽見師父當面叮嚀與關懷。

法師每天都提醒我們，做義工的心態是放下自己，安於工作，不求回饋，真心奉獻，將整個過程當作禪修，也就是動中禪。我抱著「直觀」和「不淨觀」的練習方法，將心專注於工作上，常提起「身在哪裡，心在哪裡」的口訣，心漸漸沉靜下來，手中的動作進行順暢，汗流很快清理乾淨。有人形容農禪寺廁所具六星級水準，聽了心裡真歡喜，同心協力完成艱鉅任務，使義工們的向心力更加凝聚。

傍晚時分，大家在分享交流後，各自回到崗位上重新做一次大清洗，作為當天的收坡，隔天一早又有另一批義工來接班。臨去前，我洗淨雙手，脫下綠背心到大殿禮佛，身心感到無比安定清淨，如同拜完懺一樣，心中充滿感恩和法喜。走進法鼓山，遇見師父，得以修習佛法，生命變得不一樣了。告假前，抬頭再望一望佛像，佛陀慈悲微笑，如一道霞光映照，此時不練習放下，更待何時？

無常的功課

痛念生死 發起菩提心

◎林寬予

非常感恩能參加法鼓山大事關懷課，讓茫然無助的我，找到了學習方向。以往不懂佛法，沒有無常觀念，感受不到生死課題的重要，直到遇上親友死亡。

初次接觸死亡是在大一時，那天全班一起聽演講，沒想到回家前對那位同學的道別，竟是最後一句話。當晚上得知他車禍去世，夾雜著害怕與難過，找不到方法排解心中糾結的情緒。學佛之後常想：要是自己早點接觸佛法，或許就可以做些什麼了。

阿公往生時，沒能見到最後一面，收到消息的當下，內心受到重重打擊。雖然已開始接觸佛教，心中仍滿是慌亂與不捨，全靠著念觀音菩薩聖號來安住自己的心。與家人處理阿公身後事的過程，深深體會到親人間相互支持的力量。媽媽以佛法的觀念，教導我們安定自己的心，一起誦經、持咒，把功德迴向阿公，將眼淚與悲傷，轉化成感恩與祝福。

阿公的告別式上，第一次接觸法鼓山的大事關懷。師兄姊陪伴我們一起誦念《心經》，當時心情非常平靜，感受佛化奠祭儀式的安定，體會到聖嚴師父所說：「死亡不是一件喜事，也不是一件喪事，而是一件莊嚴的佛事。」與阿公道別，是我人生一個轉捩點，感恩阿公的示現，教導了我很多事，更是促使我參加水陸法會送聖及生命自覺營的重要助緣。

今年陪伴男友度過一段離別。姑姑及姑丈是伴他成長的重要家人，當姑丈發現罹患大腸癌時已是末期。姑丈捨報後，我與男友及他的家人都來參加念佛共修，法師所說的迴向文，深深安慰了我們的心，更加懇切希望離世親人往生西方極樂世界。

念佛迴向，解開了心中對生死的結，體認生死是人生最重要的大事。願學習祖師大德痛念生死，發起菩提心，把握每一次學習及修行的機會，讓自己有能幫助面臨生死的人與家屬，祝福眾生都能生死平安。

寶雲寺

啟建慈悲道場 護念眾生平安

梁皇寶懺

2020 3.28 ▶ 4.4

清明報恩祈福法會

祈福消災願易成 業消障除福慧增



信仰·理解·實踐

佛法的知見與修行

踏實的佛法觀點，不能離開戒、定、慧，從轉世牟尼佛開始就是這個樣子。

——聖嚴法師

本書為聖嚴法師「佛法正知見」與「日常修行」相關的文章結集，讀者可練習用佛法來幫助自己，且修且行，過著清淨無憂、平安幸福的生活。

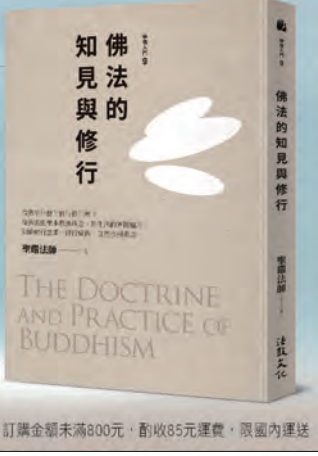
聖嚴法師——著

定價250元

新書上市

78折

2020.3.31止



法鼓文化 請洽法鼓山全臺行銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.dharma.com.tw 郵政特准掛號00013371 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

人生在世難免遇到不安的現實，身心平安的尋求，從內心的平安做起很重要。向心外求快樂、向環境求安全，可得到一時似是而非的平安，然而並不可靠。有的人屢請許多保鏢，只能預防暴力事件的發生，但颱風、水災、地震等天然災害，還是有可能降臨。如果我們憑空想像，我們所處的世界是安定、不變動的，那其實是昧於事實的幻想。所以不妨認定：我們所處的社會是不安全的。

調心轉念可以扭轉乾坤

心裡隨時準備面對與接受不安的狀況發生，隨時可以應變與處理，才是平安。中國人說「未雨綢繆」，在安定中保持危機感，有「兵來將擋、水來土掩」的心理準備，如此，即使遇到困難打擊，也能視作平常，從容處理。在悲觀的境遇中，心裡能感到樂觀，心才能安。認清世間的一切現象都是「無常」的事實，才能達到內心真正的平安。許多人認為在臺灣生活缺乏保障，對岸的武力威脅、治安的敗壞、社會的失序、人心價值的混亂、自我意識的過度膨脹、重大災難發生頻繁等，呈現出來的種種都是不安，在這樣的狀況下，或許我們可以回頭來，從內心看起。我常常講：「山不轉，路轉；路不轉，人轉。」人心是最靈活的，透過觀念的調適轉變，即使到了絕境，人人都能「柳暗花明又一村」，因為心念的轉變有時可以扭轉乾坤。若能懂得一切現象都是無常，細心體驗，對美好的抱持感謝，對不好的感到樂觀，念念都是好念頭，自然能如雲門禪師說的「一日是好日」。

隨遇安心 處處觀音菩薩

身處二十世紀末，面臨天災人禍的危險，好像特別的多。從佛教的角度來講，便是接受因果，由人心的安定來著手。人心為何不安？因素很多，我們只能說是因緣促成的。人心安定，至少在我們的環境中，由人類自己製造的災禍會少一些。各方的因緣都能平衡些，社會便能較安定，天災也少些。面對天災人禍，人能做的還是心要安定，要能氣和心平，人與人和諧相處，與自然彼此適應，自助而後人助，人助而後天助，人人惜緣惜福，從自身的安定做起。

我個人由於宗教的信仰，心存「處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛」，隨時安心、隨心、隨遇安心，隨時隨地地心收回來，讓波動的心安定下來，更希望佛法的「慈悲之光」，「智慧之光」，給人間帶來溫暖，讓人人都能身安、心安、家安、業安才是真正可靠且究竟的平安。

（原文收錄於一九九八年出版《平安》小冊子）

為人心加油！

心安，處處有平安

居家好功用

疫境中共修共學

◎郭永安

最近香港受到新冠肺炎影響，學校及很多公共活動都暫停了，香港道場所有活動也配合暫停。平常習慣回道場共修和參加活動，現在卻要留在家中，頓覺若有所失。

想起了道場每年舉辦「地藏經」，「地藏經」提到持誦經文、聖號能使病疫不臨，所以我試試這段時間在家讀誦。開始時，和同修各自在不同時間，簡單地坐在一角讀誦，但總覺得不像在道場裡那麼攝心。後來道場發起在家中持誦《藥師經》共修，祈願疫情早日消退，病者早日康復；我便嘗試參加，

▲各分支道場提供網路共修。圖為信眾在家參與香港道場線上共修，跟隨持誦《藥師經》。（郭永安提供）

◎聖嚴師父



我從二〇一五年開始接觸安和分院，一來就被這裡安定攝受的氛圍所感動，所以，我開始參加各種法會、課程、禪修、講座，也固定來當義工。

原本參加的《地藏經》共修因疫情停辦，二月份，持續透過網路直播，每天參與《地藏經》線上共修。雖然線上共修，但是，攝受的效果，並未比現場減損太多，而且，電腦螢幕上會同步顯示參與人數，每天至少有三三百人同時連線，因此，雖然不在同一個現場，卻還是有著共修的感受。以前我也曾在網路上找過其他不同版本的《地藏經》誦念，但這次是最法喜、最感動的。我想，這是有法師同步帶領的關係，體驗自然不同。

一直以來，我都會把學習到的佛法觀念，和周圍的親朋好友分享。在這次疫情中，感受到社會人心的不安，更肯定愈能深入佛法，心也會愈安定。我和家人說，這樣的共修，是我們所有人要共同面對的，沒有人能置身事外。期許藉由這樣的共修，奉獻自己一分微小的力量，為社會大眾祈福，為社會人心帶來安定的力量。

心與大眾同在 ◎洪玉美

我和同修選了一個固定時段參加網路共修，打破了一時、地域與環境的局限，自己家中稍稍莊嚴一下，也有攝心和安定的效果。感恩法師、道場義工菩薩們的用心規畫，讓我們在疫境中繼續共修共學！

覺得比之前個別誦誦誦心不少。由於一開始有點不習慣，第一天有點手忙腳亂，要配置手機、電腦、電視、音響等。第二天設備齊全，但總覺得還是少了些什麼。後來法師提醒最好穿上上海香，誦經前，整理家中小佛堂，供香、供果。這樣試做後，果然更攝心。這些誦經前的小小安排，產生了安定身心的作用。家中的小朋友看到後，好奇地追問，正好也是一個讓小孩子理解佛教的機會。

助念好安心

◎何筱淇

大事關懷 服務不停歇

「生、老、病、死無時不在發生，如果關懷的項目因疫情暫停，對信眾影響是很大的。」關懷院監院常務法師表示，新冠肺炎爆發之初，關懷院即依循團決議，不停止臨終關懷及往生助念服務，但視實際情況彈性調整，因為多數人遇到親友重病或往生，經常無所適從，仍需有經驗的法師或居士協助關懷，才能圓滿度過。

有次一位被診斷為肺炎的個案申請服務，連友們都有難色，幸好經確認只是一般的肺部感染，他們才顯得放鬆。因此，基於連友健康及家人感受，也顧及關懷項目的運作，關懷院尊重每位連友服務的感受，並規定防疫期間，提供服務須全程佩戴口罩，助念則以最低出席人數前往。常哲法師分享，期間有位百歲人瑞往生，家屬傍晚申請往生助念，但時間已晚，且受疫情影響，不能確定是否有連友可以前往助念，「當時我心裡突然有一個念頭，那位老人家一過一百零一年，最後離開的時候，難得不去給他一些溫暖跟祝福嗎？」法師抵達後，看見現場已來兩位連友。在這特殊時期，大家仍心繫需要幫助的人，令他深受感動，家屬也倍感安慰，老菩薩也終於圓滿走完生命最後一段路程。

「大事關懷走生命最後一段路程。」常哲法師說，很多人需要臨終助念，是因為內心對三寶有信心，所以大事關懷是法鼓山永不停止的責任，永遠陪伴在需要的人身邊。

用心不擔心 ◎邱惠敏

退居方丈：走過SARS更有信心

新冠肺炎疫情持續擴散，全世界都瀰漫在不安全氛圍中，曾經經二〇〇三年 SARS 疫情的退居方丈果東法師，回憶當時的情景：「那時臺灣人自危，情況比起今日嚴重許多。」防疫期間，許多行業受到衝擊，社會大眾的生活也廣受影響，退居方丈給予安心建議：「操心擔心，無濟於事，徒增煩惱；小心用心，努力當下，心安平安。」

十七年前的 SARS 期間，退居方丈擔任關懷院監院，聖嚴師父當時正在俄羅斯指導禪修，立即錄製了影音開示，為大眾祈福。禪修結束後，師父原本規畫到溫哥華弘法，由於信眾關心師父健康，因此由退居方丈代表師父飛往溫哥華關懷信眾，「從加拿大回來隔天，臺北和平醫院就宣布封院，當時臺灣真正面臨醫療與信心的雙重考驗。」



當年，法鼓山在離和平院區一百公尺處設立物資站，由義工協助運送物資，給予時刻，愈需要佛法安定人心，愈有許多人透過電話求助，需要抒發內心恐懼；如今面對新冠肺炎疫情，退居方丈勸導大眾照顧好自己的身心，「善用本身信仰的力量，不要過度擔心，如果沒有信仰，就念阿彌陀佛、觀音菩薩聖號。」遇到事情秉持「四它」的態度，一定會平安度過這次的考驗。

線上共修去 安己利人 六時吉祥

全民防疫期間，安住家中也可參與共修為眾祈福。法鼓山全球資訊網設有「安心專區」，以及「安心安身、線上持誦」等連結，鼓勵民眾每天作早晚課，勤做法鼓八式動禪，增強身心的免疫力，線上持誦《大悲咒》、鈔經、祈願、祈福，將功德迴向祝福全世界。歡迎大眾隨時開啟電腦、手機或平板，連線法鼓山各網站加入共修行列，安己利人，晝夜六時皆吉祥！（編輯室）

網站	共修內容	連結
法鼓山安心專區	安心妙錦囊、線上法會及課程、幸福加持、防疫須知、相關報導	
心靈環保學習網	《大法鼓》、《法鼓講堂》等各種線上課程	
法鼓山網路電視台	《大悲咒》、《楞嚴咒》早課及《禮佛大懺悔文》、《佛說阿彌陀經》晚課	
法鼓山 APP 線上共修	念佛共修、禪修入門、Chan Timer 禪修計時器、八式動禪、福慧鈔經	請依手機系統搜尋下載



安己利人 六時吉祥

安心防疫，學習不打烊！顧及整體師生健康與安全，法鼓山社會大學暫停二月底前的課程，改以教學影片提供學員居家學習。二月六日下午，首先於社

大臉書 (Facebook) 推出「開箱校長室」與曾濟群校長有約一教學示範影片，由曾校長介紹法鼓山社大的歷史。

影片細數校長室內許多「寶藏」，例如：創辦人聖嚴師父書寫的「常以種種形遊諸國土，恆施大無畏普濟眾生」，還有整套《法鼓全集》，曾校長同時與觀看直播的學員互動，說明同時與線上線的教學影片，包括：張翊珊老師「居家剩食創意料理」、李哲仁老師「小撇步過好生活」、廖明賜老師「居家親子手搖飲」、陳玉蘭老師「小菜輕鬆做」等，課程精彩實用。更多內容歡迎關注法鼓山社會大學 FB。（文／謝宛真、圖／法鼓山社大提供）

心中的媽媽，不是媽媽？

——果醒法師《楞嚴禪心》為你詳解

真心的十個特質：十番顯見
禪修體驗 # 生活實踐

釋果醒——著
定價：180元

《楞嚴禪心》
新書上市78折 2020.4.30止

請洽法鼓山全書行總經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵政特准掛號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

我願意為你、為世界，一字一句，書寫祈福

尋聲救苦，有求必應
抄《普門品》

消災延壽，眾難解脫
抄《藥師經》

鈔經祈福

【新編鈔經】系列
書法家陳一勇硬筆楷書打底，臨摹氣韻生動的書法之美
80元~100元/本 15×21cm/書本型穿線膠裝

【平安鈔經】系列
經本原文，對照空格；隨時鈔經安心
特價98元/4本 15×21cm/筆記本型騎馬釘

世間無常，國土危脆
抄《心經》、《八大人覺經》

請洽全臺各大書店、法鼓山行願館、心靈網路書店www.ddc.com.tw 服務專線02-28961600