

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

【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。一月二十七日大年初三即迅速決議，為顧及大眾健康安全，停二月份所有活動，後決定暫停活動至四月五日。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。並籲請民眾運用網路資源，發揮善的力量，在艱困的時刻，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，轉換成為網路資訊，發揮善的力量，在艱困的時刻，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，轉換成為網路資訊，發揮善的力量，在艱困的時刻，善念，共同轉動大環境的好運。

慈善基金會則號召百年樹人獎助學金受助學子承擔使命、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面、安定、安心的力量。



▲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。（李東陽 攝）

Dharma Drum Monthly

法鼓雜誌

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, NY
Permit No.1120

法鼓雜誌APP
歡迎下載



Android iOS

訊息布達

- ◆因應疫情影響，為顧及信眾之健康與安全，法鼓山體系 3 月至 4 月 5 日所有活動停辦。請大眾配合防疫措施，保護自己，保護他人。
- ◆清明期間，寶雲寺梁皇寶懺、安和分院地藏法會採線上直播，敬請大眾參與網路共修、雲端祈福、超薦。
- ◆聖嚴書院佛學班及禪學班本學期（5 月底前課程）全部暫停。福田班、快樂學佛人、經典共修停課事宜，請見法鼓山網站公告。

緬懷師恩 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



▲方丈和尚帶領近百位僧侶傳燈，現場同步直播，全球四眾弟子共願新福迴向疫區平安。（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】二〇一九年除夕撞鐘跨年祈福，法鼓山藉由一年一度的大型活動，皆蒙長老熱心協助指導。對於一代教界導師的示

傳燈法會正式開始。「對於傳燈法會，首先播放二〇〇三年 SARS 疫情爆發時，師父對大眾的關懷開示「心安就是平安」。師父勉勵，釋迦牟尼佛早就指出國土危脆，然而，若能在「火宅」中修行慈悲心、智慧心，就有完全。若能擁面對、接受生命和環境不可能永恆不變的智慧，便能遠離苦難。方丈和尚帶領僧眾與全球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，將疫情防控當作共同任

務，將危機視為考驗和成長的契機，並集合眾人之力減緩危機，共同照顧整體社會健康。最後，並勸請大家，臨睡前與起床後各誦念十聲「南無觀世音菩薩」，回向祝福受疫情影響的地區與民眾。任教於臺北醫學大學的何淑娟，十七年前也是抗 SARS 的護理人員。透過連線參與的她表示，這次傳燈法會上，師父和方丈和尚的開示內容，都是很好的安心教材。她將師父開示的影音檔，分享給正在第一線參與防疫的學生們，幫助他們安定自信心。每年藉由參加傳燈法會憶念佛恩的湯進春，感恩師父提出心靈環保理念，二十多年來，他以「四要」和「四它」做為生活方向指引，不只讓自己，也讓周圍的人擁有平安的身心。

【邱惠敏／金山報導】二〇一九年除夕撞鐘跨年祈福，為全世界年天災人禍頻仍，澳洲大火仍在延燒，晚間十點，法鼓山藉由一年一度的

【邱惠敏／金山報導】二〇一九年除了撞鐘儀式，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：方便品」、「安樂行品」、「如來壽量品」、「普門品」，領受平等普施的法華精神。莊嚴的梵唱、投影出經文意涵的光雕，伴隨著一聲聲祝福。

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：方便品」、「安樂行品」、「如來壽

一代教界導師 淨心長老示寂

寂

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。」

淨心長老示寂的追思讚頌預訂於三月十五日舉行，方丈和尚也將前往致意。

為廣種福田，那怕任怨任勞，布施的人有福，行善的人快樂

方丈和尚開示 隨時心安 隨遇平安

◎果暉法師

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，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「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，染了，保護自己，就是保護他人。

除了身體平安，請用「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，仍可平安健康過生活。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，交給各自的信仰。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，讓我們為他們祈福迴向；救苦救難的醫護人員，他們是菩薩，讓我們向他們致敬。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，配合政府公共衛生宣導，避免受感染。

現在我們很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。能夠生而為人，都是很有福報的。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禱迴向，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，在聖號中開啟心中的難關，交給各自的信仰。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，讓我們為他們祈福迴向；救苦救難的醫護人員，他們是菩薩，讓我們向他們致敬。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。

現在我們很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。

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

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈

知恩報恩為先，利人便是利己

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱

為廣種福田，那怕任怨任勞

盡心盡力第一，不爭你我多少

忙人時間最多，勤勞健康最好

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

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈

知恩報恩為先，利人便是利己

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱

為廣種福田，那怕任怨任勞

盡心盡力第一，不爭你我多少

忙人時間最多，勤勞健康最好

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

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈

知恩報恩為先，利人便是利己

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱

為廣種福田，那怕任怨任勞

盡心盡力第一，不爭你我多少

忙人時間最多，勤勞健康最好

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

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈

知恩報恩為先，利人便是利己

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱

為廣種福田，那怕任怨任勞

盡心盡力第一，不爭你我多少

忙人時間最多，勤勞健康最好

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

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈

知恩報恩為先，利人便是利己

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱

為廣種福田，那怕任怨任勞

盡心盡力第一，不爭你我多少

忙人時間最多，勤勞健康最好

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

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈

知恩報恩為先，利人便是利己

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱

為廣種福田，那怕任怨任勞

盡心盡力第一，不爭你我多少

忙人時間最多，勤勞健康最好

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

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈

知恩報恩為先，利人便是利己

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱

為廣種福田，那怕任怨任勞

盡心盡力第一，不爭你我多少

忙人時間最多，勤勞健康最好

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

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈

知恩報恩為先，利人便是利己

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱

為廣種福田，那怕任怨任勞

慈基會祕書長常順法師帶領地區悅眾和慰訪義工，至臺北市文山區關懷社區民眾，分享佛法的安心方法。（李東陽攝）



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 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

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，此時不適合民眾的代表，在關懷他人之前，自心要先安定，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。「讓里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，八十多位民眾隨着常順法師一同誦念《延命十句觀音經》，了解佛教安心的觀念。萬和里長吳祚榮說，導致恐慌的是自己的心，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。

抱持平常心 護法鼓手施無畏

清 提醒，4月2至5日，生命園區服務中心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

情讓社會瀰漫一股不安的氛圍，各地義工人手也不如意往。但許多資深悅眾，秉持總會副都監常順法師表示，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。

護法總會副總會長陳修平注意到，有些老菩薩擔心受感染，不敢到醫院看診，於是她參與陪病工作，並於過程中宣導正確的防疫觀念，「要跟別人說疫情沒那麼可怕之前，要先安他的人（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，「我每天都回家做的一件事，就是清洗手跟臉部，並換下當天的衣物。」隨時做好自身防護。

陳修平分享，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會，「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「心安就有平常心」。她也提醒大眾，個人的對立。」「張總會長以師父的開示提醒病患之間的對立。」「張總會長是菩薩，受苦受難的是大菩薩。」「面對突如其來的傳染病，最重要的是安定身心，持續帶給人光明與希望。」

青年學子 製作布口罩自護護人



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



▲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。（慈基會提供）



▲慈基會和臺北市視障者家長協會合作，將聖嚴師父安心書作點字版，並送上關懷禮品。（李佳純攝）

▲梁金滿／臺北報導】新冠疫情持續，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。法鼓山慈基會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。

慈基會祕書長常順法師表示，幫助別人可以成長自己，期勉同學們從中學習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，與學生們連結。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，仍擔心遠在深圳的兒孫，常順法師及慰訪義工叮嚀多念佛迴向，把心交給佛菩薩。

慈基會總幹事陳高昌表示，將繼續邀請學子、僧大學生，將繼續邀請學子、僧大學生及各地義工參與，預計順法師及慰訪義工叮嚀多念佛迴向，把心交給佛菩薩。慈基會總幹事陳高昌表示，將繼續邀請學子、僧大學生及各地義工參與，預計再製作一萬份布口罩，分贈長期關懷的家庭及機構，為大家帶來平安祈福。

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體溫，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」：

接著，文南社區由老師帶領利

用無患子、青剛果實等天然材

質，製作既實用又充滿樸趣的手

工製作的布口罩，也當場示範

《心安平安》手冊中的禪修方法，

帶領視障者體驗放鬆、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

友透過聽、觸摸或大圖版，接收

到所需的資訊。

關懷視障者 安心書轉製點字版

【梁金滿／臺北報導】新冠疫情持續，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。法鼓山慈基會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。

慈基會祕書長常順法師表示，幫助別人可以成長自己，期勉同學們從中學習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，與學生們連結。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，仍擔心遠在深圳的兒孫，常順法師及慰訪義工叮嚀多念佛迴向，把心交給佛菩薩。

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

慈基會總幹事王晴紋表示，將繼續邀請學子、僧大學生及各地義工參與，預計再製作一萬份布口罩，分贈長期關懷的家庭及機構，為大家帶來平安祈福。

</

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

2020 海外法鼓傳燈

【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，東西方四
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。

二月一至七日，美國
東初禪寺舉行「法鼓傳
燈禪修週」，東西方信眾
共聚道場精進。新州
分會於二至三日舉辦精進禪修及傳燈儀式，副住
持果元法師帶領大眾修行，並說明傳燈的意義，佛
陀在二千六百年前親證實相，於恆河兩岸弘法，之後代代祖師不遺餘力弘傳。鳩摩羅什、菩提達摩等
祖師東來，唐代玄奘大師西行求法、鑑真大師六渡東
瀛傳法，近代太虛大師印順長老等大師們努力復興，
歷經歲月長河、跨越時空續佛慧命，「聖嚴師父傳承
曹洞、臨濟禪宗法脈，我們今日才能以禪法來修行。」
法鼓山僧伽大學副院長常炬法師主講「聖嚴法師的宗教
思想：從《比較宗教學》到全球倫理」。洛杉磯道場則
於二日舉行傳燈法會及講座，東初禪寺弘講師果廣法師
講述「自家寶藏—如來藏思想概說」。西雅圖分會首度
舉行傳燈法會，青年院監院常炬法師在「永傳無盡燈，紹
佛大悲心」聲中，一一為信眾點燈，眾人共願西雅圖早日
成就道場建設，讓北美更多人得受法益。

加拿大溫哥華道場於一日舉辦傳燈法會，六十餘位信眾到場參與，監院常炬法師分享當年剃度前跪謝恩的時刻，以多年來的心路鼓勵大眾，人生不論遇到什麼困難，時時練習用佛法，即使用得不好也要堅持下去，而那份力量就是願心。

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「自家寶藏—如來藏思想概說」講座。

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，值得傳承並與世界分享，「而漢傳佛教的主流思想，就是具備適應性、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：「人人皆有清淨的法性，只要去除覆蓋的無明煩惱，都可以和佛陀一樣成佛。」法師指出，這是由來藏和其她思想不同的地方，對修學佛法來說鼓舞很大，使人願意接受一切眾生。

都是現前菩薩、未來佛的觀念，因此更能尊敬每個人。當面對順逆境，會看作是菩薩示現，鼓勵自己繼續往

前。法師還談到定課與拜懺的重要，為如來藏思想提供明確的修行方向及著力點。法師表示，師父一生都在實踐



▲東初禪寺舉辦都市禪修週，緬懷聖嚴師父將漢傳禪法弘揚到西方。（釋常齋攝）



▲洛杉磯信眾聆聽如來藏思想講座，深入師父弘揚漢傳禪佛教的重要基礎。（洛杉磯道場 提供）



▲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，為當地信眾點亮佛慧命的心燈。（梁達人攝）

舊金山訊 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《比較宗教教學》一書。法師引用師父所說，比較宗教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。進一步說明文化的歷程需經過改革，才能從保守到開放，讓聽眾體會師父著作本書的用心。

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。

師父於一九九七年出席國際宗教領袖高峰會、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？師父因而建議倡導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。

全程聆聽的盧常伽分享，在影片《他的身影》中，看到師父即使身體不適，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。

第二十二屆法鼓山展出竹藝裝置藝術，一入山即見到六米高的竹編作品「合十」立於來迎觀音像前方，民眾上山便隨著合掌禮敬。農禪寺以「五福臨門」為主題，無論室內的禪修體驗、鈔經、戶外的大地遊戲、快閃高蹠巡遊、法青彈唱表演，都讓大小朋友感受到寶雲寺過年的平安與幸福。

今年法鼓山主法常智法師開示到寶雲寺參加新春法會的民眾，從主法常智法師開示

中領受「七聖財」紅包，也就是《法句經》提到「信、戒、慚、愧、聞、施、慧」七種成佛資糧，

禮佛拜懺聞法 心靈除舊布新

【本刊訊】以祈福祝福的心，迎接培福有福的好年。一月二十五日大年初一起，全臺各道場以莊嚴清淨的梵音迎新春，民眾隨著僧團法師祈福、普佛，禮拜千佛櫈、大悲櫈、慈悲三昧水櫈，在濃濃的年味中，體驗清淨安靜的法味。年初一至初三，方丈和尚果暉法師在法鼓山園區、農禪寺、安和分院、天南寺、齋明寺關懷祝福，除了提醒民眾照顧好身心，並帶領大眾一起為受到疫情影響的地區祈福。

舊金山訊

常寬法師講師父宗教思想

【本刊訊】舊金山道場

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，讓大眾聽經法不受時空限制。

朱吟春 火宅中 加緊學佛腳步

農禪寺佛學班關懷員朱吟春，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。她謙稱自己得靠不間斷地熏習佛法，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，持續耕耘在道場。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，才能發揮力量。

(楊雅穎)

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

西門系內所有課程暫停，聖嚴書院各地佛學班、福田班、禪學班、快樂學佛人、長青班及經典共修均配合停課，受到影響的計有九千多名學員。雖然暫時停課，但同學們學佛腳步繼續前進，信眾教育院監院常用法師鼓勵大家，藉由數位學習，「每天看『一點佛法，轉念、轉心、轉世界』」，一樣可以修行增上。

「本來每週可以回到道場上課！」沒上課真的很不習慣！停課後，常用法師接獲許多同學反映沒課可上的失落，他笑說，同學們以前可能會掙扎著：「這週要不要來上課？」現在則是想念上課的充實。他勸勉同學們，可以趁這段時間讀經、複習老師之前的講述內容，並推薦藉由信眾教育院的五個數位頻道學習，繼續用功。

法師進一步說明，每天看一點佛法，可以幫助我們時與佛同在，並在生活中養成依止法的習慣。對於習慣寫作業的同學，法師則鼓勵暫時以「鈔經」代替，並建議鈔《心經》與《大悲懺》的《發願文》迴向眾生。

面對疫情，常用法師鼓勵：「不妨將這次疫情當成一場考試，徹底檢驗過去以來薰習的功課，自己是否真能時時如法？能不能做到心不隨境轉、且保持正念？」法師表示，儘管這場疫情是大家共同的業力，但若眾人都能做到「說好話，做好事」，一定能夠「轉好運」。

(楊雅穎)

陳怡君 溫故知新 積累資糧

長達七、八年，每週固定挪出二小時前往寺院分支部道場護持四長青班、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，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，豐富。她分享：「師父講《法華經》為例，

溫故知新。她舉《法華經》為例，

僅管曾在課堂聽聞法師講說《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

和方法的指引尤其重要。」

面對這次疫情，她深感受到十二

年來佛法熏習的受用，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

維持早上日誦《地藏經》，晚上臨睡

前拜《地藏懺》，作為每天的定課，

持之以恆地鍛鍊心。

(楊雅穎)

「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，沒想到還然是接到暫停通知，佛陀於柯提村活動的種種社會壓力，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。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，或因任務達標而停到何時？」忽然意識到「自在讀書會」是否因此消散？

來電停問我：「讀書會要暫停？」

「忽然意識到『自在』

停止時？」忽然意識到「自在

</div

轉念 人生路無限寬廣

知福有幸福③

◎聖嚴師父

人要知足，能知足，就會感恩。懂得知足感恩，就會覺得富有的，這是在精神層面的感知。貧窮，完全是主觀的感覺；貧和富，不能用物質來衡量，因為沒有一個絕對的數量可做為標準。例如，家庭的財產或世間的名位，這些如過眼的雲煙，所以又叫作「空花水月」，是指空中的花、水中的月，不是永恆的、不是真實的；是臨時的、假有的，隨時都會消失幻滅的。唯有我們自己生存當下的每一秒鐘，才是最真實、最可貴的，這是一種最最真實的生命體驗。在我們什麼都損失的時候，如果還有一口呼吸，那表示還有一個現在，有現在表示還存在，這個「存在」便代表至少還擁許多可能。

人要知足，能知足，就會感恩。懂得知足感恩，就會覺得富有的，這是在精神層面的感知。貧窮，完全是主觀的感覺；貧和富，不能用物質來衡量，因為沒有一個絕對的數量可做為標準。例如，家庭的財產或世間的名位，這些如過眼的雲煙，所以又叫作「空花水月」，是指空中的花、水中的月，不是永恆的、不是真實的；是臨時的、假有的，隨時都會消失幻滅的。唯有我們自己生存當下的每一秒鐘，才是最真實、最可貴的，這是一種最最真實的生命體驗。在我們什麼都損失的時候，如果還有一口呼吸，那表示還有一個現在，有現在表示還存在，這個「存在」便代表至少還擁許多可能。

不求最富有

換句話說，如果你想擁有一切，你可以這樣想：這世界全都是我的。即使你的身體都殘廢了，財產都沒有了，親人也沒有了，但是還沒有呼吸，這表示你還擁有生命。而生命是存在於這個天地之間，所以這個天地之間沒有一樣東西不是屬於我的，因為我就在這天地之間。我再反過來想，什麼叫作你的，又什麼叫作我的？你擁有一千萬億財產，真的就是你的嗎？以前有一位皇帝，他在微服出巡的時候，不小心與隨從分散了。此時他肚子餓，想要吃餛頭，看到路邊有人賣餛頭，他就跟賣餛頭的人要一個吃。因為他身上沒帶錢，人家就不給他餛頭。就說：「喂！我是你的國王，天下全部都是我的，你連個餛頭都不給我吃嗎？」賣餛頭的人看一看他，就回答說：「你是國王，我也是國王，這個餛頭是我的，對餛頭來講，我就是它的國王；你沒有錢，我怎麼會給你吃？你像是國王嗎？」我不認識你，沒有錢你就別想吃！」於是，這位皇帝想通了，他縱然都是權勢財富冠天下，卻連一個餛頭都沒有。為什麼？因為富有天下只

（摘自《台灣加油，人生的路還很寬廣》）



面臨生命的轉折時，
不妨轉一轉自己的念頭，

那麼就會發現只要有一口呼吸，人生的路是無限寬廣的。

(本刊資料)

放下利劍上的蜂蜜

跨年禪五心得

◎劉卓瑪

一一〇一九進入二〇二〇年之際，感恩能在溫哥華道場度過吉祥，又清淨的跨年，同時感恩指導這次跨年禪五的常聞菩薩，能再次聆聽他的說法，依然受益良多。

回想起第三天上午，腦海中突然出現很多生活中覺得好笑的人與事，這種狀態的生起，讓我一看到當下環境中的事物便想笑，可是靜謐的禪修環境，讓我必須將想笑的衝動收回來，整個過程掙扎了好幾個小時。

那一天，常聞菩薩提到我們當下的狀況是一種果，它是先前的習慣或業所帶來的顯現，從而鼓勵我們觀照自己。因此，我試著反思，找出這種狀態的原因，才發現在苦樂參半的平凡生活，自己對於樂受有太多執著，以致忘了無常之苦，忘記它背後的「我」是生生世世輪迴的根源。一如佛陀所說「利劍上的蜂蜜」，我總是不

停地舔著它，卻忘了承載甜蜜的利劍，如果不停地舔下去，等著而來的便是割斷舌頭的痛苦。

繼續深入觀察這些快樂，發現它們創造了一個虛幻的自我世界，與外界的真實隔離，我像是一隻被關入籠中的鳥卻不自知，還閉著眼睛翩翩飛舞。我不想繼續愚癡地享受生活，更不希望愚癡地不知自己從何而來，死後會去何方。

很多生活中覺得好笑的人與事，這種狀態的生起，讓我一看到當下環境中的事物便想笑，可是靜謐的禪修環境，讓我必須將想笑的衝動收回來，整個過程掙扎了好幾個小時。

感恩每一位善知識在修行路上的提攜，想到常聞菩薩安定的眼神、清淨的内心，令人心生喜悅與嚮往，覺得自己也應如此。此外，我也發現，只有對老師產生足夠的信心，將心打開，完全接受他的教法，才能從中獲得法益。期望所有的人都有機

會遇到好老師，並能在每次相遇的機緣中，放下

自我，全心接受指導，體會佛法的利益。

出家50問

本書解答關於出家的種種疑問。

◎法鼓文化編輯部編著
◎導讀：釋常寔
◎定價：180元

新書上市
78折
任選2本75折
2020.3.31止



尋找自我的拼圖

◎邱富綉

恭喜你找到遺失許久的那幾塊拼圖，其實

禪二

由級禪訓班到禪二，一直以來都是坐椅子。法師說練腿功，但是當人人都坐蒲團，自己一個人坐椅子，總覺得格格不入。常常自問：

到？

或許佛菩薩感到我的彷徨吧，不久前上了法鼓講堂的課程——慈山大師「觀心銘」，其中一段話：

身非身，鏡像水月；觀心無相，光明皎潔。——雖然無法完全領悟，但念頭一轉：觀身非身，身不執著；觀心非心，心不著相，身體障礙既

是散盤，無腿可放。想

是練觀心、調伏自心的

層次變化。

師父的影片開示

更是深有獲益，雖然記住的

還有大地的寬廣、天地間的包羅萬象。吃飯時，慢慢細嚼吞嚥，感受飯菜在口中的

變化。

禪修的方式。到運動公

園內，赤腳於草地上經行

跑香；坐禪時，感受微風吹

拂臉龐、呼吸帶著青草香

味。

禪修的目的是坐

在蒲團上

練腿功，但是當人人都坐蒲

團，自己一個人坐椅子，總

覺得格格不入。常常自問：

那麼簡單的動作，為何做不

到？

或許自己能如同法

師所勉勵，就像種子一樣

慢慢學習成長，最後成

為大

樹。

不知不覺中，播下的種子發芽了。期許自己能如同法

師所勉勵，就像種子一樣

慢慢學習成長，最後成

為大

樹。

禪修導師說：「

禪修的目的是坐

在蒲團上

練腿功，但是當人人都坐蒲

團，自己一個人坐椅子，總

覺得格格不入。常常自問：

那麼簡單的動作，為何做不

到？

或許自己能如同法

師所勉勵，就像種子一樣

慢慢學習成長，最後成

為大

樹。

禪修導師說：「

禪修的目的是坐

在蒲團上

練腿功，但是當人人都坐蒲

團，自己一個人坐椅子，總

覺得格格不入。常常自問：

那麼簡單的動作，為何做不

到？

或許自己能如同法

師所勉勵，就像種子一樣

慢慢學習成長，最後成

為大

樹。

禪修導師說：「

禪修的目的是坐

在蒲團上

練腿功，但是當人人都坐蒲

團，自己一個人坐椅子，總

覺得格格不入。常常自問：

那麼簡單的動作，為何做不

到？

或許自己能如同法

師所勉勵，就像種子一樣

慢慢學習成長，最後成

為大

樹。

禪修導師說：「

禪修的目的是坐

在蒲團上

練腿功，但是當人人都坐蒲

團，自己一個人坐椅子，總

覺得格格不入。常常自問：

那麼簡單的動作，為何做不

到？

或許自己能如同法

師所勉勵，就像種子一樣

慢慢學習成長，最後成

為大

樹。

禪修導師說：「

禪修的目的是坐

在蒲團上

練腿功，但是當人人都坐蒲

團，自己一個人坐椅子，總

覺得格格不入。常常自問：

那麼簡單的動作，為何做不

到？

或許自己能如同法

師所勉勵，就像種子一樣

慢慢學習成長，最後成

為大

樹。

禪修導師說：「

禪修的目的是坐

在蒲團上

練腿功，但是當人人都坐蒲

團，自己一個人坐椅子，總

覺得格格不入。常常自問：

那麼簡單的動作，為何做不

到？

或許自己能如同法

師所勉勵，就像種子一樣

慢慢學習成長，最後成

為大

樹。

禪修導師說：「

禪修的目的是坐

在蒲團上

練腿功，但是當人人都坐蒲

團，自己一個人坐椅子，總

覺得格格不入。常常自問：

那麼簡單的動作，為何做不

到？

或許自己能如同法

師所勉勵，就像種子一樣

