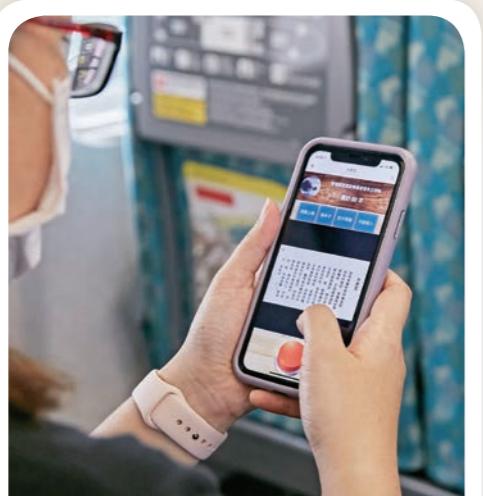


# 善願串連大悲咒Line起來



▲透過手機，隨時隨地都可參與「大悲咒Line起來」持咒活動，並可藉由「影音陪讀」功能一起持誦。（釋演化 摄）

法鼓山推廣手機線上持咒，邀請民眾以大悲心為全世界祈福

法鼓山僧團將以「三時繫念祈福超度法會」，匯聚所有的善願祝福，迴向全世界遭逢疫病、戰爭、天災人禍的受苦眾生，禱願世間早日和平，重回安樂。

「大悲咒Line起來」為法鼓山首度開發的手機線上持咒介面，僧團都監常遠法師表示，希望藉此平台，串連起大眾的慈悲和願力，同心祈願世界和平，疫情早日消退。法師表示，法鼓山是觀音道場，一直致力弘揚自利利他的觀音法門，尤其遇上重大災難時，如九二一大地震、SARS 或世界各地天災人禍，皆鼓勵大眾誦持「大悲咒」，透過共同持咒迴向，發揮安定人心的力量。法師鼓勵每個人都廣邀親友參與，學習觀音的慈悲，消除人我界線，也能承擔饑益眾生的事業，這四

種利益，皆能從持誦「大悲咒」中得到。因此，持咒不但能安住自己的身心，更能時時提醒自己學習、奉行觀音的慈悲，在生活中實踐菩薩道。四月十日起，只要用手機掃描「大悲咒Line起來」的 QR Code，即可參加持咒活動，可自動累計個人持咒與念佛次數，不會背誦者可藉由「影音陪讀」功能，跟著影片一起持誦。持咒或誦佛號次數累進前一千名者可上「功德榜」，榜上前六名可獲頒電子獎牌。

（楊雅穎／臺北報導）

法鼓山僧團將以「三時繫念祈福超度法

會」，匯聚所有的善願祝福，迴向全世界遭逢疫病、戰爭、天災人禍的受苦眾生，禱願世間早日和平，重回安樂。

防疫心生活講座 方丈和尚與李龍騰醫師對談

## 安心有道 正面解毒

李龍騰回憶自己的生命經驗，憶及在當軍醫官時，用親手鈔的《心經》與準備聯考的胞弟分享，經的方式，陪伴自己度過醫學檢查不出來的病

方丈和尚與李龍騰醫師對談

## 安心有道 正面解毒

方丈和尚與李龍騰醫師對談



▲法鼓山北美分支道場發起「佛法救濟」專案，捐贈口罩給當地醫療院所及獲應贊助。（佛法救濟專案小組提供）

## 佛法救濟

# 北美佛教團體共抗疫

# 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



【新聞簡訊】

## 法鼓山關懷北海岸社工

法鼓山慈善基金會應新北市政府社會局之邀，為第一線社工人員提供心靈喘息服務。3月24日，14位北海岸社福中心與家暴暨性侵害防治中心的社工，透過參與手作活動，體會在專注中放鬆身心，減輕工作壓力。

活動於北海岸社福中心進行，中心社工主任羅惠玲表示，社工們是社會底層家庭的重要支持者，平時工作量大，心理壓力也大，防疫期間，還增加獨居老人配送口罩的任務。這次很難得有一個上午的時間，放鬆專注地體驗手作。

為了讓社工們紓解緊繃的身心，慈基會安排「蝶谷巴特」手作，提供多種圖樣的餐巾紙，進行剪裁與拼貼創作。許多社工不約而同選擇腳踏車圖樣，北海岸社福支持服務組督導陳慶家說：「這種時刻，最想做的事，就是騎上腳踏車去追風。」（楊雅穎）

## 法鼓山協助新竹市分裝口罩

自4月22日起至6月底，法鼓山慈善基金會每週協助新竹市政府分裝兒童口罩。22日當天，22位義工至新竹市北區公所，與銀髮族協會等多個團體，在衛生局人員指導示範下，共同協助分裝7080包口罩。

包裝前，義工們進行消毒、穿隔離衣，戴上口罩、髮套與手套後，開始分裝口罩，並協助確認數量。義工李靜惠說，很高興有機會幫助第一線醫護人員，現場也感受到政府對防護措施的用心。

70多歲義工陳錦鐘與妻子鄭秀治，秉持創辦人聖嚴師父所說：「急需要做，正要人做的事，我來吧！」的精神，兩人一個拆點、一個包裝，心中並默念：「小朋友身心安康，疫情早日消除。」將祝福包進袋中。

負責召集義工的邱濱棋，特地排假投入服務，他表示義工報名踴躍，奉獻熱忱丝毫不受疫情影響，眾人期盼能將這份培福有福的祝願，透過口罩與小朋友們結緣。（林雅櫻）

## 深化修行 蓄備力量



疫 情蔓延，人心惶惶之際，僧團三學院與禪堂聯合計畫為期四十天的精進用功禪期，於四月二十一日至五月三十一日在法華書苑展開，全程共分五梯。這次禪四十由禪堂監院常乘法師擔任總護。法師表示，為社會做什麼，實質能做的就是「準備自己」。三學院監院常漢法師表示，僧眾此時沉到基礎的方法，漸次用功。「現階段不是每個人都能直接為社會做什麼，實質能做的安排上，都與短期的禪七不同，即便是僧眾，同樣也是要回歸到基礎的方法，漸次用功。」

僧團三學院與禪堂聯合計畫為期四十天的精進用功，深化修行，正是積極蓄備未來弘化關懷、穩定社會的力量。

庚午年季春釋聖嚴撰



▲方丈和尚果暉法師（中）與李龍騰醫師（左）對談，分享「正面解『毒』的心靈處方」。右為主持人臺北醫學大學張育嘉教授。（李東陽 摄）

**大悲心起 全球共祈福**

## 三時繫念祈福超度法會

（線上共修）

繫念功德殊勝行 無邊勝福皆迴向  
普願沈溺諸眾生 速往無量光佛刹

新冠肺炎疫情嚴峻，往生者已逾十數萬，無緣大慈，同體大悲，佛法無邊。  
仗阿彌陀佛慈悲願力，一句阿彌陀佛名號，能滅八萬億劫生死眾苦，一心繫念阿彌陀佛，一切亡靈往生極樂淨土。

5/10 14:00~20:00

直播網址：[www.ddm.org.tw](http://www.ddm.org.tw)

（網路直播，法鼓山僧團領眾共修）

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

# 護法鼓手用佛法做心靈防疫



## 安心服務一直在

二月起至今，護法總會陸續召開工作說明會，協助分會及共修處的悅眾及護法鼓手，加入安心服務行列，目前全臺已有二十四處開放服務，更有超過十位發心的專職人員，自願至各地參與服務，向義工學習菩薩行，並將願心帶回職場，也為社會帶來善的循環。

「提供安心服務，其實沒那麼困難！」新莊分會召委黃蒼海認為，因疫情影響，來往分會的人較過去更少，感染的風

量，及時提供佛法給需要安心的人。

游文聰舉一堂國文課為例，該堂課師生首先針對疫情進行一場討論，最後一起到教室外的地板上，用彩色粉筆共同繪製了一百個國家的國旗，並寫上祝福語。此舉讓他非常感動，表示「若非疫情關係，學生們對世界其前未有的疫情，第一時間即透過輔導室轉發法鼓山《心安平安》手冊給每位老師，並以輔導室為中心向全體師生發出「信運、同、轉」的呼籲，「信」是「依靠信仰」，「運」即「好好運動」，「同」是「莫忘同理心」，「轉」則提醒轉念」，並請老師為學生分享觀念，種下善種子。

除了朝會演說改成直播，並適時援用佛法觀念，游文聰不改往常習慣，每日清晨一到校門邊看著學生一一進校園，他覺得自己很像「常不輕菩薩」，正看著「心安平安」，忍不住露出一個大大的微笑。

游文聰是資深護法悅眾，擔任校長十四年的他，面對

前所未有的疫情，第一時間即透過輔導室轉發法鼓山《心安平安》手冊給每位老師，並以輔導室為中心向全體師生發出「信運、同、轉」的呼籲，「信」是「依靠信仰」，「運」即「好好運動」，「同」是「莫忘同理心」，「轉」則提醒轉念」，並請老師為學生分享觀念，種下善種子。

除了朝會演說改成直播，並適時援用佛法觀念，游文

聰不改往常習慣，每日清晨一到校門邊看著學生一一進

校園，他覺得自己很像「常不輕菩薩」，正看著「心安平

安」，忍不住露出一個大大的微笑。

## 人基會 家長陪伴課程

# 心安身安 親子共成長

【曾正智／臺北報導】二〇二〇年，

法鼓山人文社會基金會正式啟動為期二年的家長陪伴成長課程，主要目標是陪

伴家有學齡前兒童的家長自我照顧，進而將幸福快樂帶給家人。由於新冠肺炎疫情持續延燒，三、四月的課程，在原

設定位家長自我照護」的架構下，以安

心安身及防疫保健為課題。

的緊張跟壓力。



▲人基會家長陪伴成長課程四月起改網路直播，協助家長安住身心，讓親子關係更緊密。（法鼓山人基會 提供）

## 孩子的溫柔提醒

家長陪伴成長課程回響

◎ 何筱淇



▲疫情期間，受薪家庭收入受到影響，獎助學金為學生提供了實質幫助。（李東陽 摄）

穿綠色背心的義工，為前來領取獎助學金的二十七位同學，細心量額、噴灑酒精消毒雙手，再送上文具、點心，儘管面戴口罩，並須保持一公尺社交距離，大家反而分外飛航班數還不到三月份的一半，甚至，曾飛了澳洲三千兩百五十六人。疫情期间，不少受薪家庭的收入受到影響，獎助學金為學生提供實質幫助，並傳達社會溫暖關懷。

四月十二日，「中港大排花語綠意綠色長廊」廣場上，新莊分會舉行頒發活動，受惠學生共

三千兩百五十六人。疫情期间，不少受薪家庭的收入受到影響，獎助學金為學生提供實質幫助，並傳達社會溫暖關懷。

四月十二日，「中港大排花語綠意綠色長廊」廣場上，新莊分會舉行頒發活動，受惠學生共

三千兩百五十六人。疫情期间，不少受薪家庭的收入受到影響，獎助學金為學生提供實

# 清明法會

## 網路共修報親恩

信眾連線禮懺誦經 慎終追遠感恩祈福  
用共願共度難關 迴向全球疫情早日平息

◎編輯室

▶寶雲寺瑜伽焰口法會，由悅眾法師帶領大眾，以至誠心為先，超薦，為遭逢疫病的世間祈福。（寶雲寺提供）



寶雲寺自三月二十八日起，啟建一連七天的梁皇寶懺法會，於四月四日晚上瑜伽焰口法會後圓滿。全球近二十個國家地區，超過二十萬人次在世界各地同步上網共修，眾人以虔敬拜懺的功德力，為親友眷屬、醫護防疫人員祈福，並超薦往生親友、歷代祖先及因疫病往生的民眾。「目前的疫情雖是共業，但是我們用共願，一定可以共體時艱，共度難關！」瑜伽焰口法會前，方丈和尚果暉法師來到寶雲寺現場關懷，透過網路直播，向共修大眾勉勵祝福。「將目前生活上的不方便或困境，當作逆增上緣，來成就我們修福修慧。」方丈和尚進一步籲請大眾在日常生活中負責盡責，更期勉「學觀眾生是我觀音」，在眾生中學做觀音，幫助自己，也幫助他人離苦得樂。

總監香果慨法師每天引領大眾發願，並講述《梁皇寶懺》十卷的懺法架構及自覺

他的修行次第，強調佛重在實踐，勉勵眾人遇到狀況時，要與信仰結合，佛法

智慧。「方丈和尚進一步籲請大眾在日常生

活中負責盡責，更期勉「學觀眾生是我觀

音」，在眾生中學做觀音，幫助自己，也

幫助他人離苦得樂。

總監香果慨法師每天引領大眾發願，並

講述《梁皇寶懺》十卷的懺法架構及自覺

他的修行次第，強調佛重在實踐，勉勵眾人遇到狀況時，要與信仰結合，佛法

智慧。「方丈和尚進一步籲請大眾在日常生

活中負責盡責，更期勉「學觀眾生是我觀

音」，在眾生中學做觀音，幫助自己，也

幫助他人離苦得樂。

總監香果慨法師每天引領大眾發願，並

講述《梁

法鼓山僧大  
第 12 屆講經交流

# 切磋法義 提昇弘講力

新世代學僧弘化創意多元 活潑闡釋佛法與法鼓山理念

【江胤芝／金山報導】「佛陀在鹿野苑初轉法輪，為五比丘說法，佛教修行自此誕生；聖嚴師父在福嚴精舍第一次講經，僅有三位居士主動聽講，一度以為自己『沒人緣』，卻促成了日後的法鼓山。」四月十八、十九日，僧伽大學舉辦「第十二屆講經交流」，近百位師長、學僧共襄勝會，二十二位學僧報名參與，見此盛況，男眾副院長常寬法師讚歎：「你們真有善根和福報！」勉勵學僧相互切磋法義，學習用不同表達方式讓大眾親近、理解佛法。

本屆講經主題多元豐富，包括高僧行誦、禪法、淨土、戒律、梵唄、生活佛法、法鼓山理念，以及《心經》、《維摩詰經》、《法句經》等經典。當公案：「磨礱既不能成鏡，坐禪又豈得成佛？」進一步釐清，打坐雖為領悟的前方便，但仍須放下對於頓悟的執著與追逐，回到當下，保持心的覺照。活動的弘講形式、善用媒體與圖文呈現，在在展現新世代學僧的創意。演揚法師以實地錄製的梵唄音開場，引領大家進入音聲法門的修行內涵；一逐家好！阿彌陀佛！」演漸法師全程用臺語介紹三皈五戒的意義，並結合童趣的手繪插畫，「俗家老菩薩平時講臺語，我希望他們能理解受戒的意義，也是為了讓老小菩薩都能輕鬆進入佛法，運用插畫，讓他們看圖說故事。」

擔任講評的果禪法師，對於學僧穩健的台風，能因小見大、從故事深入教理，乃至勇於分享自身經驗與內心轉變，皆深表肯定；常焰法師則欣見學僧在這次觀摩的演呈法師的筆記上，「一行解並重的主題，能激發各種思考；師長給予台上講者的回饋，也讓我反思未來說法如何增上。」

「眼神對著大眾」、「大架構清楚再深入細節」、「多舉生活化舉例」……六位講評師長的諄諺教誨，記錄在這次觀摩的演呈法師的筆記上，「一行解並重的主題，能激發各種思考；師長給予台上講者的回饋，也讓我反思未來說法如何增上。」

當代社會所需，助益於漢傳佛教的傳播。圓滿結語中，常寬法師表示語言的使用是為了溝通，也提醒學僧謹記弘講佛法的精神：「找尋公眾的利益！」



(李東陽 摄)

▲上台講經交流的學僧善用多媒體與圖文輔助講述，活潑闡釋經典內涵與法鼓山理念。

哈佛大學  
蔣揚仁欽博士  
講座

## 僧大為何學歷史？

◎文／圖／釋常啟



攝影/徐浩雲

【攝影得獎作品】浮光小憩

越南廣德法師，都是菩提道上的真勇士。仁醫郭漢彬、大媽林月慎分別從醫師、母親的身份學習不一樣的慈悲，並提煉出勇氣；部落領袖蕭惠美、作家藍白拖劉哲瑜則從逃避中找回勇氣，迎向全新人生。

「佛系」近來很紅，連防疫也佛系？「清心自在」黃曉黎分享佛系是平時即有準備，以安定的身心落實防疫。「禪修正見」收錄聖嚴師父西方子吉伯·古帝亞茲禪七開示，以臨濟禪師語錄闡釋正見對修行的重要，而首要是清楚心的運作。（每本 180 元，訂閱一年 1680 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>）

◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook  
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

【法鼓書齋】  
■《人生》雜誌 441 期 5 月號  
勇氣 心的修練

新冠肺炎疫情讓我們不得不離開熟悉的日常，無處不在的未知、恐懼……此時正需要勇氣來面對，誠如臺灣第 10 例確診個案痊癒出院前的心聲：「我不勇敢，誰幫你堅強！」宗教領袖達賴喇嘛 3 月 30 日也發表公開信，指出：「無論怎麼艱難，我們仍應不離毅力和勇氣。」

測測你的勇士指數，找到屬於自己的勇氣關鍵字，學習勇氣心法。心理學家林以正與我們一起看看自己是真勇敢，還是半調子？常寬法師分享勇氣潛能開發，轉化生氣為勇氣，創造修行者的勇敢傳說。佛教在弘傳與復興過程中有許多祖師大德的守護，如中國虛雲老和尚、錫蘭護法大士、

聖嚴師父則譬喻佛法如大江奔流，經過黃土高原變成黃河，經過黑土變成黑水……哪些才是源頭

的本來面目？哪些算是

由各地區、各時代附加

的異執？」在澄

清了佛教的源

頭與流變後，

才能拉近佛法與

現實佛教間的距

離。警醒、借鑑與

培養。

學僧讀「前車之鑑」是為了

因地、因人而制宜，這些

都屬於宗教性的創發。

同繪畫創作必須有其「藝術性」，有別於以理

性、科學、學術的方法來看

待歷史，更多了宗教情操的

變化。

古今之變，成一家之言。」司馬遷

肯定歷史是向前發展的，對於出現

的變革採取肯定的態度。然而印順

長老認為佛法是有變化，但未必是

進化，在流傳過程中還有退化與腐

化。聖嚴師父則譬喻佛法如大江奔

流，經過黑土變成黑水……哪些才是源頭

的本來面目？哪些算是

由各地區、各時代附加

的異執？」在澄

清了佛教的源

頭與流變後，

才能拉近佛法與

現實佛教間的距

離。警醒、借鑑與

培養。

學僧讀「前車之鑑」是為了

因地、因人而制宜，這些

都屬於宗教性的創發。

同繪畫創作必須有其「藝術性」，有別於以理

性、科學、學術的方法來看

待歷史，更多了宗教情操的

變化。

古今之變，成一家之言。」司馬遷

肯定歷史是向前發展的，對於出現

的變革採取肯定的態度。然而印順

長老認為佛法是有變化，但未必是

進化，在流傳過程中還有退化與腐

化。聖嚴師父則譬喻佛法如大江奔

流，經過黑土變成黑水……哪些才是源頭

的本來面目？哪些算是

由各地區、各時代附加

的異執？」在澄

清了佛教的源

頭與流變後，

才能拉近佛法與

現實佛教間的距

離。警醒、借鑑與

培養。

學僧讀「前車之鑑」是為了

因地、因人而制宜，這些

都屬於宗教性的創發。

同繪畫創作必須有其「藝術性」，有別於以理

性、科學、學術的方法來看

待歷史，更多了宗教情操的

變化。

古今之變，成一家之言。」司馬遷

肯定歷史是向前發展的，對於出現

的變革採取肯定的態度。然而印順

長老認為佛法是有變化，但未必是

進化，在流傳過程中還有退化與腐

化。聖嚴師父則譬喻佛法如大江奔

流，經過黑土變成黑水……哪些才是源頭

的本來面目？哪些算是

由各地區、各時代附加

的異執？」在澄

清了佛教的源

頭與流變後，

才能拉近佛法與

現實佛教間的距

離。警醒、借鑑與

培養。

學僧讀「前車之鑑」是為了

因地、因人而制宜，這些

都屬於宗教性的創發。

同繪畫創作必須有其「藝術性」，有別於以理

性、科學、學術的方法來看

待歷史，更多了宗教情操的

變化。

古今之變，成一家之言。」司馬遷

肯定歷史是向前發展的，對於出現

的變革採取肯定的態度。然而印順

長老認為佛法是有變化，但未必是

進化，在流傳過程中還有退化與腐

化。聖嚴師父則譬喻佛法如大江奔

流，經過黑土變成黑水……哪些才是源頭

的本來面目？哪些算是

由各地區、各時代附加

的異執？」在澄

清了佛教的源

頭與流變後，

才能拉近佛法與

現實佛教間的距

離。警醒、借鑑與

培養。

學僧讀「前車之鑑」是為了

因地、因人而制宜，這些

都屬於宗教性的創發。

同繪畫創作必須有其「藝術性」，有別於以理

性、科學、學術的方法來看

待歷史，更多了宗教情操的

變化。

古今之變，成一家之言。」司馬遷

肯定歷史是向前發展的，對於出現

的變革採取肯定的態度。然而印順

長老認為佛法是有變化，但未必是

進化，在流傳過程中還有退化與腐

化。聖嚴師父則譬喻佛法如大江奔

流，經過黑土變成黑水……哪些才是源頭

的本來面目？哪些算是

由各地區、各時代附加

的異執？」在澄

清了佛教的源

頭與流變後，

才能拉近佛法與

現實佛教間的距

離。警醒、借鑑與

培養。

學僧讀「前車之鑑」是為了

因地、因人而制宜，這些

都屬於宗教性的創發。

同繪畫創作必須有其「藝術性」，有別於以理



# 隨時不單一下 青年防疫心主張

防疫期間，緊繃、焦慮和壓力隨之而來，  
法青用年輕人的活潑及創意，創作一系列影音作品，  
帶大家運用禪修方法，隨時隨地感受放鬆與自在。 ◎何筱淇

▲「禪修心體驗」系列短片，  
指引觀眾在忙碌繁湊的工作和生活中，學習清楚、  
放鬆。

【法青影音製作幕後】 ◎何筱淇

## 小小奉獻收穫多

社會大眾需要安定自心的方法，  
你可以拍幾部影片來助人安心嗎？」接到都監當遠法師的邀請，身為自由接案導演的資深法青周敬淳，立刻答應。加上來勢洶洶的疫情，臨時取消，「剛好趁這個任務，轉移我加入法青十一年的他，認為生活無處不能體驗禪，一直希望能拍攝創意的短片，在與青年院法師及法青的合作之下，促成「禪修心體驗」系列短片及佛曲《日出》MV。「我不會在意付出後的結果，因為這是我的願心。」很多法青沒有演出的經驗，容易笑場、忘詞，但卻增加片場歡樂的氣氛，卸下面具，其他的緊繃神經之後，周敬淳寬心看待這一切，他跟著所有人一起放鬆，也放下對疫情的擔憂。

短片主角李德晨，在拍攝以前，並沒有參加過禪修，「因為過程要禁語，我

是個好動的人，當然不會想參加！」

戴碧持說發起《日出》佛曲創作時，

開始只有他一人，漸漸地，吉他手吳金城、大小提琴手張福與陳帝伊也加入編

曲，其他法青也主動獻唱，「我會知道

作品，超過他起初的創作，「我不會知道

這首歌可以變得如此豐富，每人的小

點付出，都會讓結果很不一樣。」

青年院演信法師觀察參與創作的二十

多位法青，奉獻的同時也在自我成長，

「我在他們身上看到付出的人，其實收

穫最多！」



### 法鼓講堂 · 特別講座

#### 課程心得

## 修學懺法 做社會安定後盾

◎吳士玉

「日出」詞曲為法青戴碧持所創作，「心潮悅音佛曲班」多位法青擔任鋼琴、吉他、大小提琴等樂器演奏，由青春洋溢的男女聲合唱，歌曲的MV拍攝過程，更是從深夜守候至翌日清晨，只為捕捉日出片刻，猶如在黑暗中看見希望。充滿光明、活潑氣息的詞曲及影片，十分鼓舞人心。幽默又有趣的劇情，讓大眾簡單學到隨時隨地可運用的禪法。

（日出）詞曲為法青戴碧持所創作，「心潮悅音佛曲班」

多位法青擔任鋼琴、吉他、大小提琴等樂器演奏，由青春

洋溢的男女聲合唱，歌曲的MV拍攝過程，更是從深夜

守候至翌日清晨，只為捕捉日出片刻，猶如在黑暗中看見

希望。充滿光明、活潑氣息的詞曲及影片，十分鼓舞人心。

幽默又有趣的劇情，讓大眾簡單學到隨時隨地可運用的禪

法。

（禪修心體驗）系列短片的拍攝，緣於僧團都監常遠法

師為上班族構思的日常安心之道。有感於防疫時期，民眾

常處於緊繃、焦慮、有壓力的狀態，更需要禪法來安身安

心，青年院法師與二十多位法青成員通力合作，由演柔法

師、資深法青周敬淳帶領臺北法青，共同完成編劇、導演

和演出。

系列短片共有五部，短短一分多鐘的影片裡，以上班族

的生活日常，如等車、開會、用餐、加班、失眠等情境為

故事主軸，主角從立禪、慢食禪、坐姿放鬆及大休

息的體驗中，開始懂得放慢、放鬆、專注的方法，輕鬆、

幽默又有趣的劇情，讓大眾簡單學到隨時隨地可運用的禪

法。

（禪修心體驗）系列短片的拍攝，緣於僧團都監常遠法

師為上班族構思的日常安心之道。有感於防疫時期，民眾

常處於緊繃、焦慮、有壓力的狀態，更需要禪法來安身安

心，青年院法師與二十多位法青成員通力合作，由演柔法

師、資深法青周敬淳帶領臺北法青，共同完成編劇、導演

和演出。

系列短片共有五部，短短一分多鐘的影片裡，以上班族

的生活日常，如等車、開會、用餐、加班、失眠等情境為

故事主軸，主角從立禪、慢食禪、坐姿放鬆及大休

息的體驗中，開始懂得放慢、放鬆、專注的方法，輕鬆、

幽默又有趣的劇情，讓大眾簡單學到隨時隨地可運用的禪

法。

（禪修心體驗）系列短片的拍攝，緣於僧團都監常遠法

師為上班族構思的日常安心之道。有感於防疫時期，民眾

常處於緊繃、焦慮、有壓力的狀態，更需要禪法來安身安

心，青年院法師與二十多位法青成員通力合作，由演柔法

師、資深法青周敬淳帶領臺北法青，共同完成編劇、導演

和演出。

系列短片共有五部，短短一分多鐘的影片裡，以上班族

的生活日常，如等車、開會、用餐、加班、失眠等情境為

故事主軸，主角從立禪、慢食禪、坐姿放鬆及大休

息的體驗中，開始懂得放慢、放鬆、專注的方法，輕鬆、

幽默又有趣的劇情，讓大眾簡單學到隨時隨地可運用的禪

法。

（禪修心體驗）系列短片的拍攝，緣於僧團都監常遠法

師為上班族構思的日常安心之道。有感於防疫時期，民眾

常處於緊繃、焦慮、有壓力的狀態，更需要禪法來安身安

心，青年院法師與二十多位法青成員通力合作，由演柔法

師、資深法青周敬淳帶領臺北法青，共同完成編劇、導演

和演出。

系列短片共有五部，短短一分多鐘的影片裡，以上班族

的生活日常，如等車、開會、用餐、加班、失眠等情境為

故事主軸，主角從立禪、慢食禪、坐姿放鬆及大休

息的體驗中，開始懂得放慢、放鬆、專注的方法，輕鬆、

幽默又有趣的劇情，讓大眾簡單學到隨時隨地可運用的禪

法。

（禪修心體驗）系列短片的拍攝，緣於僧團都監常遠法

師為上班族構思的日常安心之道。有感於防疫時期，民眾

常處於緊繃、焦慮、有壓力的狀態，更需要禪法來安身安

心，青年院法師與二十多位法青成員通力合作，由演柔法

師、資深法青周敬淳帶領臺北法青，共同完成編劇、導演

和演出。

系列短片共有五部，短短一分多鐘的影片裡，以上班族

的生活日常，如等車、開會、用餐、加班、失眠等情境為

故事主軸，主角從立禪、慢食禪、坐姿放鬆及大休

息的體驗中，開始懂得放慢、放鬆、專注的方法，輕鬆、

幽默又有趣的劇情，讓大眾簡單學到隨時隨地可運用的禪

法。

（禪修心體驗）系列短片的拍攝，緣於僧團都監常遠法

師為上班族構思的日常安心之道。有感於防疫時期，民眾

常處於緊繃、焦慮、有壓力的狀態，更需要禪法來安身安

心，青年院法師與二十多位法青成員通力合作，由演柔法

師、資深法青周敬淳帶領臺北法青，共同完成編劇、導演

和演出。

系列短片共有五部，短短一分多鐘的影片裡，以上班族

的生活日常，如等車、開會、用餐、加班、失眠等情境為

故事主軸，主角從立禪、慢食禪、坐姿放鬆及大休

息的體驗中，開始懂得放慢、放鬆、專注的方法，輕鬆、

幽默又有趣的劇情，讓大眾簡單學到隨時隨地可運用的禪

法。

（禪修心體驗）系列短片的拍攝，緣於僧團都監常遠法

師為上班族構思的日常安心之道。有感於防疫時期，民眾

常處於緊繃、焦慮、有壓力的狀態，更需要禪法來安身安

心，青年院法師與二十多位法青成員通力合作，由演柔法

師、資深法青周敬淳帶領臺北法青，共同完成編劇、導演

和演出。

系列短片共有五部，短短一分多鐘的影片裡，以上班族

的生活日常，如等車、開會、用餐、加班、失眠等情境為

故事主軸，主角從立禪、慢食禪、坐姿放鬆及大休

息的體驗中，開始懂得放慢、放鬆、專注的方法，輕鬆、

幽默又有趣的劇情，讓大眾簡單學到隨時隨地可運用的禪

法。

（禪修心體驗）系列短片的拍攝，緣於僧團都監常遠法

師為上班族構思的日常安心之道。有感於防疫時期，民眾

常處於緊繃、焦慮、有壓力的狀態，更需要禪法來安身安

心，青年院法師與二十多位法青成員通力合作，由演柔法

師、資深法青周敬淳帶領臺北法青，共同完成編劇、導演

和演出。

系列短片共有五部，短短一分多鐘的影片裡，以上班族

的生活日常，如等車、開會、用餐、加班、失眠等情境為

故事主軸，主角從立禪、慢食禪、坐姿放鬆及大休

息的體驗中，開始懂得放慢、放鬆、專注的方法，輕鬆、

幽默又有趣的劇情，讓大眾簡單學到隨時隨地可運用的禪

法。

（禪修心體驗）系列短片的拍攝，緣於僧團都監常遠法

師為上班族構思的日常安心之道。有感於防疫時期，民眾

常處於緊繃、焦慮、有壓力的狀態，更需要禪法來安身安

心，青年院法師與二十多位法青成員通力合作，由演柔法

師、資深法青周敬淳帶領臺北法青，共同完成編劇、導演

和演出。

系列短片共有五部，短短一分多鐘的影片裡，以上班族

的生活日常，如等車、開會、用餐、加班、失眠等情境為

故事主軸，主角從立禪、慢食禪、坐姿放鬆及大休

息的體驗中，開始懂得放慢、放鬆、專注的方法，輕鬆、

幽默又有趣的劇情，讓大眾簡單學到隨時隨地可運用的禪

法。

（禪修心體驗）系列短片的拍攝，緣於僧團都監常遠法

師為上班族構思的日常安心之道。有感於防疫時期，民眾

</div





# 惜福 有幸福

## ◎聖嚴師父

# 以惜福 代替享福

常言道「種瓜得瓜，種豆得豆」，可是種瓜的未必有吃，種豆的未必有豆吃；未種瓜的吃到瓜，未種豆的吃豆；有人平步青雲，有人坎坷一生。這究竟是什麼道呢？

因果必須還有因緣的配合。「因緣」就是在由因果過程中，種種主客觀的因素，有許多不是人為的力量所能掌控的，而是環境的關係。

各人有各人的因緣，因此，最重要的是，必須要以因緣的觀念，盡心盡力戮力以赴，這就是面對現實。

(摘自《平安的人間》)

# 信因果明因緣 努力以赴

造的因而得到的結果。「因果」又可分為大類，第一是共業：例如全地球、全人類共同的因果；第二是別業：每個人的生平過程，從無量世的過去到無量世的未來一個階段一個階段，所應負的因果責任。一般人只能看到、承認和了解歷史的因果，因為，過去人的種種行為，不論是好是壞，對人類是有貢獻或破壞，我們都在受其餘蔭或餘殃，也就是承受前人的成果。佛家說：「積善之家，必有餘慶。」意思是說如果祖上有德，子孫自然繁榮；祖上無德，做了許多壞事，必定殃及子孫。這樣的因果觀念，有時正確，有時又似乎不符事實，因為有的家庭很努力卻絕了後代；諸如此類遺憾又無奈的事，在這世界上很多，於是有人會說老天瞎了眼，這麼好的家庭，都沒有得到好的果報。

我們現在所做的，未來一定會有結果出現；  
而現在我們所接受的，  
是由於過去所造的因而得到的結果。

## 〔本刊資料〕



在一般人的觀念裡，自己有福報時，就會運用各式各樣的資源來享受生活、享受權力、享受成果，總認為既然得到而不去享受，那不是很愚蠢嗎？

的福報是極為有限的，就像任何人  
在銀行裡都不可能有無限量的存款，  
即使是大資本家，他的存款也是有限  
的。而且，無論是存股票、存黃金、  
存美金，都不一定穩當，只要世界局  
勢不變、政治制度改革、社會環境混  
亂，所有的存款都很可能在一夕之間  
隨風而去；因此佛陀告訴我們：財產為  
五家共有——惡政、盜賊、水、火、不  
肖子。

**資源有限 捷霍即損福**

可是沒有惜福觀念的人會說：「管他  
呢！至少我這一生，地球的資源還不會  
全部用光吧？我兒子、孫子那一輩，地  
球也應該沒有問題，還不至於到毀滅的  
程度。」從佛法的立場來看，時間是無  
盡的，眾生也是無窮的、無盡的、無量

資源有限 挥霍即損福

## 與禪相遇 培訓營

## ◎釋淨容

# 繫念用功 身心都放鬆

中提到：「繫念若有意若無意。緊張兮兮、出土進來。這樣子是雖然在用方法緊張，身、心都調整修行觀念和念用功，利益一

若有意若無意。緊張兮兮、出土進來。這樣子是雖然在用方法緊張，身、心都調整修行觀念和念用功，利益一

共修

——月初開始，每週一晚上七點半至八點半，在「青年初階梵唄」群組上，青年院演信法師都會帶領我們恭誦《藥師經》一遍，中間也會持誦「藥師灌頂真言」約十五分鐘。多數同學都在家中線上共修，每週固定十多人參與。有時候同學忘記關麥克風，便會發現有人還在捷運上，或是正在騎車返家的路上，可見同學們對安心的需求，也體會到共修的力量。

一切有情。妄想用功，乃是我意識到我在用功，但妄想用功，則是緊抓住方法不放鬆。」課程結束了，正是檢驗和方法的起步。願師兄弟們一起放鬆。」

反覆持誦真言時，我都閉上眼睛，讓身體在椅子上清楚放鬆，體會到「身體的病痛不一定是苦，心不平安才是真正的苦。」新冠肺炎疫情深不可測，發展擴散的速度十分驚人，但臺灣在防疫上的努力，成功穩住二千三百萬人的心。從一開始的「口罩風波」，讓大家覺察到「需要」與「想要」之間人性的拉鋸；「能要」與「該要」之間，也讓不少人呼應「我OK，你先領」運動的精神。

「疾病交給醫生，心靈交給道場」，接下來法鼓山各道場仍採取「網路共修」的模式，以減少疫情擴散。祈願疾疫早日過去，並以共修的功德，迴向臺灣、中國大陸及世界各地，以及因為新冠肺炎感染往生及受苦受難的大菩薩們。

這次法會進行網路直播共修，直是及時雨，澆熄了煩惱及不安的火焰，心有了著落，便不再胡思亂想。法會中，把心安住在悅眾法師的唱誦、總護法師的講經說法、聖嚴師父的影片開示、方丈和尚果暉法師的叮嚀，懸浮的心也放了下來。當唱誦到「唯知我有苦，不知有他苦」這段懺文，內心隨之柔軟起來。在疫情籠罩下，全世界已是  
一個生命共同體，法鼓山提倡的  
也愈來愈沉重。

會發生，因緣是和合的，它也會散，轉殺生來護生，當念一轉，力一來，也就不再害怕了。

這次雲端祈福時，特別為感泣冠病毒的菩薩們祈福，師父說一苦受難的是大菩薩」，感恩這些薩的示現，讓我們深深懺悔過手不善業，才會帶來今日的苦果。懺到第九卷時，緊張不安的心趨平靜，未來不管遇到任何風雨，只要有懺悔的心，以感恩的心來對，一切都會過去。

開始學懺悔禮拜，是受《梁皇寶懺法會》故事所吸引：梁武帝不忍郗后受麟身之苦，為其念佛禮懺。罪滅福生郗后生至忉利天。心想：生前所造罪業，他人為其禮拜懺悔、布施迴向，樣可得佛菩薩加被，更何況是自身求懺悔？自此相信懺悔法門是重要的修行方法，如實修學，自能產生慈悲智慧的土壤。

參加寶雲寺「梁皇寶懺法會」多年，一開始前行功課不足，拜懺時體力不濟、昏睡、打妄想，整天下來，對懺悔文沒什麼印象，雖然法喜，總覺得少了什麼。後來做了前行功課，每三千聲佛號、打坐、上網聽《梁皇寶懺》講座，再進入壇場時，無論是安定身心，還是融入懺文，一拜一誦都心中，也可做到幾分清楚、專注、放鬆。今年受新冠肺炎疫情影響，法會

恭敬心，必能多一分收穫。原認為在家共修易受干擾，全程與恐有困難，事實上都克服了。少了車舟往返時間，除了拜懺還可做定課迴向，特別感到心安。尤其果慨法師在早上和下午說法，恩寶雲寺，在疫情蔓延，透過網路直播「梁皇寶懺會」。原以為今年會同以往一樣，但當共修、法會一個個取消時，裡很惶恐、很不安，一直祈求趕快過去。然而，病毒菩薩好像打算快速離開，每天電視、網路遍又一遍不停地報導，由國內到外，乃至全世界，無一幸免，受非一力方懺，日少懺不，富安寶貴。曾。

# 及時法雨澆

# 禪堂 · 戶戶蓮社

# 學做自己的藍香

◎ 張惠

