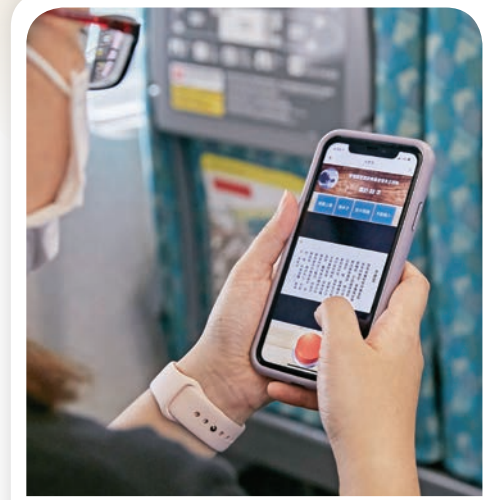


善願串連 大悲咒Line起來



▲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。（釋演化攝）

法鼓山推廣手機線上持咒 邀請民眾以慈悲心為全世界祈福

【楊雅穎／臺北報導】新冠肺炎疫情衝擊全球，日常生活數月間劇烈改變，病毒示現了「全人類都是命運共同體」的根本事實，當前唯有安住身心，彼此護念，方能度過此次疫病。四月十日起，法鼓山透過手機通訊軟體，推動「大悲咒Line起來」線上持咒活動，鼓勵民眾藉持咒祈福，拉近彼此心與心的距離，匯聚慈悲祝福的力量，為世界帶來安定。

「大悲咒Line起來」為法鼓山首度開發的手機線上持咒平台，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。法師鼓勵每個人廣邀親友參與，學習觀音的慈悲，消除我界線，盡可能地付出和關懷，即便只是發揮小小願力，也能點滴累積，成就美好善業。

「大悲咒Line起來」活動中，「L」代表「Learn」，表示從學習啟發智慧；「I」代表「Insist」，堅持、修定，啟發堅忍；「N」代表「Nurture」，時時長養、增長大悲心；「U」代表「Empower」，藉由修止住定，而能承擔饒益眾生的事業，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，更能時時提勉自己學習、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積至一千名者可上「功德榜」，榜上前六名可獲頒電子獎牌。

持咒活動進行到五月十日佛誕節當天，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，祝願世間早日和平，重回安樂。



紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel: 718-592-6593 www.ddmusa.org
非經本同意，不得轉載本刊物文字。

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

法鼓雜誌APP
歡迎下載



佛法救濟

北美佛教團體共抗疫



▲法鼓山北美分會發起「佛法救濟」專案，捐贈口罩給當地醫療院所與機構，廣獲響應贊助。（佛法救濟專案小組提供）

【本刊訊】三月中旬起，北美地區新冠肺炎疫情爆發，確診人數激增，造成醫療物資嚴重短缺。為支援第一線保護大眾的醫護人員，三月三十一日起，法鼓山北美分會發起「佛法救濟」專案（Dharma Relief），捐贈口罩給當地醫療院所及弱勢機構，知名佛教團體及出版社，包括：巴瑞佛教研究中心（Barre Center For Buddhist Studies）、內觀禪修中心（Insight Meditation）、香林臨濟禪修中心（Koriji Rinzi Zen Community）、美國舍衛精舍（Savasi Abbey）、香巴拉出版社（Shambhala Publications）、加拿大《獅子吼》與《佛法》雜誌（Lion's Roar and Buddhism）等，紛紛響應贊助。

至四月十一日止，「佛法救濟」專案已運送三十多萬片口罩，捐贈給美國二十七州、加拿大兩個省，共百餘家醫院。同時，北美二十四個佛教團體與五十八位義工，仍持續聯繫醫院及口罩捐贈事宜。

寺院管理歐美區副都監常悟法師表示：「口罩首先發給美、加疫情被列為一級（嚴重）的州、省及當地醫院，主要挑選病床數量大、有做新冠肺炎檢測及收治新冠病毒病患的醫院。由於疫情尚未降溫，一級的醫院增多，物資數量不敷需求，運送也經常受到影響，計畫不得不機動調整，希望能盡快將口罩送到醫護人員手中。看到這麼多團體的響應，以及義工們的投入，讓人非常感動！這個專案的進行，也改變了北美社會大眾認為佛教徒消極的印象。」

除了「佛法救濟」專案外，法鼓山慈善基金會、護法總會關懷院也從臺灣寄送數千個義工自製布口罩至北美，提供當地分支道場與信眾及居民結緣，期許以實際行動及佛法祝福，共度疫情難關。

防疫心生活講座

方丈和尚與李龍騰醫師對話

安心有道 正面解毒

【釋演化／北投報導】在疫情蔓延中，如何不落入負面思考？如何保持社交距離而不疏離？如何讓自己也讓他人安心？四月十七日，法鼓山行政中心於雲來寺舉辦第三場「防疫心生活講座」，邀請臺北仁濟醫院院長李龍騰醫師與方丈和尚果暉法師對話，分享「正面解毒」的心靈處方。

李龍騰醫師首先指出，新冠肺炎疫情在全球已逾兩百萬人罹病、十餘萬人往生，臺灣雖然相對平安，然而，為阻斷病毒傳染，戴口罩、勤洗手、居家隔離、保持社交距離等防疫措施，仍讓許多人難以適應。近月來在門診中已陸續看到悲傷、憂鬱、焦慮、憤怒等臨床症狀的發生，大眾如何不用藥物而能得到心安，確實是重要課題，他個人最常運用的觀念，即是聖嚴師父所說的「心安就有平安」以及「四它」。

方丈和尚分享，在疫情中，「保持距離，以策安全」是必要的，因為保護自己安全是最基本的關懷。然而，在這種情況下，還是可以透過其他方式達到關懷效果，在保持社交距離時，不致造成人際疏離。並提醒，疫情為全人類各個層面帶來重大的影響，在這陰影中，我們有更多因緣可以向外看，對自己進行觀照、自省，同時也更需要向外看，啟發同理心、慈悲心，即是法鼓山開山的精神——大悲心起。在心不安時，可以試著從讓我們不安的現象，回到自己的身心，或者以念佛號、觀呼吸的方式，讓念頭有對象可繫緣，如此，即能得到初步的安心。

李龍騰醫師分享自己的生命經驗，憶及在當軍醫官時，用親手鈔的《心經》與準備聯考的弟弟分享，讓弟弟因而安下心來應考，也曾經以整日鈔《心經》的方式，陪伴自己度過醫學檢查不出來的病痛，除了科學與醫學專業之外，也相信信仰對自己的安心作用。

「只要還有一口呼吸在，就有無限的希望，就是最大的財富。」最後，方丈和尚以聖嚴師父的法語，與大眾共勉，珍惜生命的每一刻及每一個因緣。



▲方丈和尚果暉法師（中）與李龍騰醫師（左）對話，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。（李東陽攝）

深化修行 蓄備力量



疫情蔓延，人心惶惶之際，法鼓山關懷社會，僧眾也把握當下用功。在結夏安居前，僧團三學院與禪堂聯合規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，禪眾參加長時間的禪修，在心態的引導、方法的使用、進度的安排上，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。

「現階段不是每個人都能直接為準備自己什麼，實質能做的是『準備自己』。三學院監院常乘法師表示，僧眾此時沉澱用功，深化修行，正是積極蓄備未來弘化關懷、穩定社會的力量。」（文／釋演曉、圖／李東陽）

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，能滅八萬億劫生死罪苦，一心繫念阿彌陀佛，一切亡靈往生極樂淨土。

5/10 日 14:00~20:00
（網路直播，法鼓山僧團領眾共修）

直播網址：
相關訊息請至法鼓山全球資訊網查詢

護法鼓手 佛法做心靈防疫

護念彼此，心安平安。防疫期間，如何用佛法調心轉念、自助助人呢？本期邀請各行各業的護法鼓手，分享他們心靈防疫上的珍貴體驗。

「召委」卓櫻麗 照常生活 照常提供服務

「如果多數人都照常過生活，那分會又為何不能照常提供服務？」新冠分會尚未停息，但城中分會召委卓櫻麗分享，在臺灣就算再擔心，上學的人還是去上學，上班的也還是得上班，於是，最好用的是一顆平常心！

城中分會因座落熱鬧的臺北市區，即使在疫情時期，每日早晚都仍有人來訪。於是，三月起，分會開啟安心服務，每日從

早到晚都安排知客人員，希望盡最大的力量，及時提供佛法給需要安心的人。在鼓動分會義工的服務工作上，她說義工都很發心做安心服務，但暫停活動就像放長假，開始時覺得輕鬆，時間一久又無事可安，她立刻考慮到：「這場疫情還沒結束，更考驗人的是耐力。」於是，每週四晚上，她邀請義工一起持誦《大悲咒》，果然大家焦慮的狀態漸漸減少，身心愈來愈安穩。此外，她也請各組長在手機群組中，每日張貼師父文章，且持續與悅眾討論接續的關懷計畫。她說，老菩薩抵抗力不佳，

所以前陣子主要關懷的對象是年長的會員，「但已有會員的家人放了好幾個月無薪假，我們接下來必須開始關心青壯年，加入法鼓山三十年、承接召委執事十年，卓櫻麗坦言：「其實我以前不那麼喜歡跟人接觸。」她過去習慣獨處，最好整天都不用跟人說話，「不過，因為緣在山上就要承擔，也是學佛讓我有了這麼大的改變。」分會裡看見的卓櫻麗，對每個人總是熱誠關懷，分享佛法觀念。改變自己只為利益眾生，她說：「分會的使命是服務信眾，只要社會大眾需要佛法，我們義不容辭。」（何筱淇）



（文山分會提供）

校長 游文聰

為學生種下悲智種子

游文聰是資深護法鼓手，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「依信心仰」，「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，每日清早站到校園門邊看著學生一一進校園，「我覺得自己很像『常不輕菩薩』，正看著一尊尊的未來佛，感覺好歡喜！」疫病雖然帶來巨大衝擊，他深信唯有堅守崗位，戮力奉獻，才能共度危難，也希望大家都從這場疫病中體認到，「人類是一整體，沒有人能夠置身事外。」（楊雅穎）

機長 史慶生 無常中用平常心

受新冠肺炎疫情影响，航空業受到很大的波及，護法信眾史慶生身為長程航班機長，四月份的飛航班數還不到三月份的一半，甚至，曾飛了澳洲三趟，機上沒有一位乘客。在臺灣很幸福，因為防疫工作做得很好，感覺不到那種迫切的威脅性，我出班時，可以從乘客的反應，感受到他們對未知的恐懼。當駕駛員傳出確診病例，遠在臺東的母親也打電話關心史慶生，希望他暫時不飛，但他告訴母親：「如果我請假，表示自己要替代我飛。」在機上時，他會提起佛號，讓自己的心安，也為同一班機的人祝福。其餘，則像平常一樣，該做什麼就什麼，用平常心面對無常。除了工作受波及，因隔離檢疫的關係，史慶生無論在國外或臺灣的行動都受到限制。不過，他正面解讀：「正好可以讓自已從忙碌中暫停一下，好好檢視生活中哪些是必須的，哪些又是多餘的，可以看出生命的重要排序。」再用上聖嚴師父的「四它」，面對疫情，無有恐怖。身為佛教徒，史慶生深刻體認到何謂共業，疫情影響的不只是人類的健康，還有環境關係疏離、家庭結構、經濟蕭條、社會崩解等，加上疫情變化迅速，凸顯了人性的脆弱，是非常嚴峻的挑戰。「同體大悲不再只是觀念，而是感同身受，更需要化為行動，從心安平安安做起。」他認為世界上良善的人還是居多，護念有情的慈悲讓世間充滿希望。（邱惠敏）

安心服務 一直在

三月起至今，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。護法總會服務處監院常應法師表示，分會及共修處提供安心服務的前提是，除了有足夠的義工人力之外，還須考量義工及其家屬是否都安心無虞、服務的場地是否寬敞且通風等。提供安心服務，其實沒那麼困難！「新莊分會召委黃蒼海認為，因疫情影响，來往分會的人較過去更少，感染的風險沒有想像中可怕，只要嚴守防疫措施，徹底執行工作手冊上的流程，包括消毒方法及次數、監控出入者的體溫等，就能自在地繼續幫助需要佛法安心的人。初到重陽分會協助安心服務的專職吳若竹也說，這段期間很少有信眾來訪，令她意外的是，分會每位義工菩薩，很習慣地各居一處，有人安靜鈔經，有人線上共修，也有人走進佛堂練習梵唄，讓她明白，原來安心服務，並不是做很複雜的事，更多是個人的精進用功，「在分會深刻體會到，平時的精進用功，是為了某天，當有一個需要佛法的人踏進來，我已經準備好了！」（文／何筱淇，圖／文山分會提供）

人基會 家長陪伴課程

心安身安 親子共成長

法鼓山人文社會基金會正式啟動為期三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，在設定「家長自我照顧」的架構下，以安心安身及防疫保健為課題。三月八日展開的第一堂課，首先由心理師陳怡婷主講「增進家庭親密與歸屬感」，引導孩子面對害怕，看見自身勇敢。講師從一個人的大腦發展歷程，分析孩童身心發展，引導家長思考如何帶領孩子從身安到心安。在面對恐懼經驗時，陳怡婷建議家長，先同理孩子的情緒，引導其面對，降低恐懼情緒；同時透過正向對話，協助孩童準備勇敢的能量，透過鼓勵，激發孩子的信心。課堂中亦安排人基會心劇團團長陳淑惠，以八式動禪讓家長體會「身安在哪裡，心在哪裡」。四月十九日，課程改以網路直播方式，由劉柳樺老師講授「成為最棒的你——快樂防疫保健康，協助調理情緒與身體臟腑的關係，達到穩定情緒與健康的功效，進而能較放鬆地回應生活裡的緊張跟壓力」。



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

在中山精舍擔任義工的邱淑貴分享，自己曾不了解孩子為何總是膽小，上完課後，她開始反思，「我才知道自己怕的事很多，例如新冠肺炎就讓我提心吊膽！」現在，她可以和孩子分享一天遇到哪些害怕的事，並一起設法克服。兩堂課下來，二十七位參與的家長，普遍回饋受益匪淺，親子關係也更加緊密。三年前，張怡倩為照顧孩子離開職場，非常在意每天都是前三個到班上的人，所以一大早就送女兒出門。自從在課程中學習「自覺與放鬆」以後，她認為自己的緊張，是因為擔心孩子不會照顧自己。有一次，張怡倩問女兒每天趕著出門的感受：「她很坦白地告訴我，她不想這樣，因為壓力很大。」於是，她決定不再催促女兒上學，也沒有再提醒，她仍然能吃完早餐，準時出門，也沒有遲到。這讓她終於鬆了一口氣，她說：「我現在每天早上的心情輕鬆多了！」她體認到放手讓孩子獨立，是自己與孩子都一起成長。「這個課程最大的收穫，就是我跟孩子可以一起學！」在公司行號擔任稽核人員的林雅卿，分享有次與孩子聽完課之後，急著去做晚餐，六歲的女兒在旁很想參與，卻阻礙了平時廚房的動線，於是大聲斥責，女兒只好落寞離開，她想：「孩子不過是想一起參與煮飯，我有必要這樣不耐煩嗎？」事後她向女兒道歉，女兒卻反過來安慰她：「媽媽，老師剛才教怎麼按摩放鬆，以後您生氣時，我可以像這樣握住您的手！」女兒用小手輕按林雅卿的指頭，兩人說好以後誰生氣，都要用這樣溫柔的方式給對方提醒。法鼓山人基會主任卓劍君表示：「課程設計的理念，是希望家長先學會如何照顧自己，再由內而外地帶孩子練習自我照顧。」透過學員張怡倩與林雅卿的分享，參與課程的家長，不單只學習如何教養，更透過課程引導，練習自我檢視，且從觀察自己的過程中再次成長。

家長陪伴成長課程回響 孩子的溫柔提醒

◎何筱淇



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

法鼓山第36期百年樹人獎助學金

學子安心就學 零疫外

彼此護念 社會各界善流轉 受助學子發善願成為助人者

【楊雅穎／臺北報導】法鼓山第三十六期百年樹人獎助學金，四月十二日起至全臺各區，陸續進行四十五場頒發活動，受惠學生共一千四百五十六人。疫情期間，不少受新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，新莊分會身穿綠色背心的義工，為前來領取獎助學金的二十七位同學，細心量額溫、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，大家反而分外珍惜片刻相聚。慈基會秘書長常順法師也到場祝福同學們，抗疫情期間更要「平平安安，過好生活」！義工李碧珍表示，每次頒發獎助學金，看到孩子們逐年地成長，內心無比欣慰。今年十六歲，就讀國立臺北商業大學五專部的錢俞均，與讀國三的妹妹錢佩佩搭父親的摩托車前來領取獎助學金。錢佩佩表示，每次領取獎助學金，錢佩佩都覺得溫暖，也因此自我要求要更用功，才能對得起這份心意；錢俞均則希望自已習得一技之長，將來順利就職幫忙承擔家計。她說，記憶中，父親結束清潔工作，騎著摩托車來補習班接她和妹妹回家，髒汙的外衣會特別翻過來穿，讓後座的妹妹和她，抱在腰上不會弄髒手。父親的愛護之情與辛勞付出，兩位姊妹都看在眼裡，她們都自我期許，將來有能力時也要為需要協助的孩子，伸出溫暖之手。

▲百年樹人獎助學金持續頒發，集結社會各界的善心與溫暖，協助學子安心就學。（李東陽攝）

今年即將畢業的受助學生廖又誼，國二時父親因心肌梗塞過世，家中頓失經濟來源，慈基會及時的協助，不但幫助他們度過難關，且一直陪伴至今。專攻媒體設計的她，每年親自設計卡片向認養人表達感謝，也發願畢業工作後，加入認養人行列。常順法師表示，儘管獎助學金提供的金額有限，但代表著社會各界善的流轉，人與人之間的彼此護念，更彌足珍貴。

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

寶雲寺瑜珈焰口法會，由悅眾法師帶領大眾，以至誠心為先亡超薦，為遭逢疫病的世間祈福。

(寶雲寺提供)



每逢慎終追遠的清明時節，法鼓山海內外各道場相繼舉辦清明報恩法會，然而，在新冠肺炎疫情影響下，修行的節奏也不得不重新安排。為減少群聚接觸風險，臺中寶雲寺、梁皇寶懺法會、首度採網路直播，安和分院與紐約東初禪寺，同樣以線上誦持《地藏經》共修，超薦先亡、追思孝親，也為遭逢疫病苦難的世間祈福。

寶雲寺 啟建梁皇寶懺法會

寶雲寺自三月二十八日起，啟建一連七天的梁皇寶懺法會，於四月四日晚上瑜珈焰口法會圓滿。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！」瑜珈焰口法會前，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心負責盡責，更期勉一學觀眾生是我觀音，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覺他的修行次第，強調學佛重在實踐，勉勵眾人遇到狀況時，要與信仰結合，佛法



▲清明法會期間，莊嚴自家佛堂為壇場，家人一同共修，精進不停歇。

(寶雲寺提供)

北美都會道場 防疫接招

新冠肺炎疫情持續蔓延，北美地區各分支道場投入救援專案、強化信眾關懷，美國洛杉磯、舊金山兩位監院法師分享道場因應過程，以及第一手的觀察與佛法祝福。

洛杉磯道場 最壞的打算 最好的準備

◎釋常悅 (洛杉磯道場監院)

一〇一九年四月初到洛杉磯，此地一二的富庶與舒適如人間天堂，令我驚歎，也讓我對這裡有所說，天人因福報大而無意修行，有了較差的體會。一年後的今天，身處同一地，卻是另一番景象，新冠病毒如風雨襲來，雨，愈下愈大。

及時應變 關懷加溫

二月二十七日，北加州出現首例社區感染病例，儘管當地政府尚未限制集會人數，與常住法師及幾位資深義工苦談討論後，決定將果懺法師二十九日及三十一日的演講，改為線上直播，洛杉磯道場雖然缺乏直播的器材和經驗，然而，法師帶領菩薩們在二十四小時內完成了準備工作，課程如期直播。

逆行菩薩 示現佛法

二月二十九日晚，召集悅眾臨時會議，決定自三月二日起，停止道場對外活動，鼓勵信眾在家上網參加線上課程，法會共修。三月十五日晚，

舊金山道場 共學佛法必修課

◎釋常惺 (舊金山道場監院)



▲舊金山道場提供網路共修課程，讓大眾精進用功的腳步不停歇。

(舊金山道場提供)

二月十六日，人口八百萬的舊金山灣區，在疫情蔓延中，於州政府行政命令下，成為北美第一個強制居家避疫的地區。對居民來說，是二次世界大戰後最大的生活改變，對舊金山道場的信眾而言，這是一門佛法的必修課。

學習 永不止息

四月份，進入第三階段的用功期。在經歷不安及恐慌後，待在家中的信眾如何按照道場的學習地圖來用功？這一場居家避疫若持續到暑假，身為佛教徒要如何從大變動中的無常來學習？這是我們關注的焦點。

以教育安定人心

舊金山道場的應變計畫有三個階段，大體上跟著醫療專業人士的建議及政府公告方向而變動，不變的是以教育來安定人心的自我期許。

第一階段是準備期，目標在做好硬體上的設備。當疫

情只在東亞大流行時，我們依照道場專業的公衛衛生及顧問建議，籌備相關物資，做好消毒工作，保護信眾的健康並因應疫情變化的準備。

從佛典中，從我們每個人的身心體驗中，都能了解環境、身體、心念的變動從未停止，只因受環境分別，造成追求、忽視或排斥對立。這次疫情中，往生或受難的大菩薩說：佛法的第一堂課——苦及無常。我們無法預知疫情何時結束，是否捲土重來，唯一能把握的是當下精進用功，這也是道場的網路共修所期許的。生命變動從未停歇，學習腳步也該永不止息。

林其賢——著

定價：480元 504頁

2020.6.30止

78折

新書上市

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

心的免疫力

無罣礙故 無有恐怖

從經文、禪解、實踐的角度，解讀《心經》260字的智慧精髓；從煩惱痛苦的此岸，到達沒有煩惱，永遠快樂，自由自在的彼岸！

心的經典：心經新釋

聖嚴法師——著

定價160元

2020.6.30止

78折

新書上市

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

法鼓文化

請洽法鼓山全行經銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85

切磋法義

力講弘昇提



僧大悟語

僧大為何學歷史？

◎文·圖／釋常啟

因地、因人而制宜，這些都屬於宗教性的創發。如同繪畫創作必須有其「藝術性」、詩詞創作必須有其「文學性」，有別於以理性、科學、學術的方法來看待歷史，更多了宗教情懷的培養。

學僧譚「前車之鑑」是為了走「明日之路」，僧大望栽培出能思考未來五十五至二百年的佛教出家人。師父說：「僅喊著跟上時代步伐，實嫌不足，必須要有『若不能指引時代方向，便會受到時代淘汰』的自覺，佛教才有遠大的明日。」或許，我們不知道未來該怎樣前進，那就看過去是怎樣走來的。承先啟後，定可指導未知的征程；繼續慧命，則繫於宗教情懷中變與不變的慈悲和智慧。

幸福心靈的智慧處方



▲蔣揚仁欽師父，如是以般若之空觀為「本體」，是「幸福心靈」的般若智慧。(江嵐芝攝)

【江嵐芝／金山報導】一再聰明的科學家，也無法解決內心煩惱的問題，但愛他心、了知真相的空正見，能助我們解脫煩惱。」十二歲遠赴達蘭薩拉求學、十九歲即擔任達賴喇嘛華語翻譯的蔣揚仁欽博士，三日前十五日於法鼓文理學院講授「如何以般若而渡羅蜜多？」嘗試以智慧（般若）為劍，斬斷煩惱絲，並修度至彼岸（波羅蜜多）。

蔣揚仁欽以〈心經〉經文「三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提」，清楚表示六度中，智慧是通往彼岸的唯一入場券。智慧包含兩大核心，一是自然任運、非造作的「菩提心」，珍視一切眾生，並削減「愛我執」；二是「空正見」，理解一切煩惱皆源於不了解真相所致的錯覺。要成就菩提心和空正見的智慧，有賴止觀雙運的修持，以及每日聞思修的堅持。

蔣揚仁欽提出三個解決煩惱的智慧處方。首先是「以智慧抉擇」，遇到問題時，理性上應有正負二面，但感性上應遠離悲觀。其次是以

心靈拼圖
淨心淨土

◎ 辜琮瑜

(法鼓文理學院大願・校史館主任)

法鼓文理學院校區整建完成後，對開的校園裡，不僅有創辦人聖嚴師父發起的校園心規畫與經營下，呈現出生機盎然的景觀。此外，延續法鼓山世界佛教教育園區的整體境教精神，校園中處處有禪機。

生活其間的教職員生、來本校參訪的貴賓，也常忍不住隨手拍出種種風采，故此，校長惠敏法師發起攝影比賽的構想，希望將大家捕捉的點滴風華具體呈現，讓以心靈環保建校的精神，融合獨特的景致與更多人分享。

攝影比賽由心靈環保研究中心、學務處及大願·校史館共同執行，已經舉辦過四屆，分別為二〇一七年「心靈拼圖：淨心淨土」發現校園之面面俱到；二〇一八年「心靈拼圖：淨心淨土」發現校園之美；從校園建築之美，體現一簡約質樸、自然、清淨無礙的樣貌；禪境之美則為展現一處虛在在、靜觀自得」的境教。二〇一八年「心靈

透過人走入自然的過程，開啟更大的關懷視角。

二〇一九年「大願興學，願願相續」，主要是以呼應該年度大願橋正式啟用，喚起對師父興學大願的反思。至二〇二〇年的「一行住坐臥，DILA 日常之美」，則希望讓所有在此地生活、學習，或前來參訪、投入義工行列的眾人，在禪境中體會日常之美。參賽作品捕捉最尋常不過的人境相待、人境相融的自然與自在，更逐步將 DILA 之美，普現大眾眼前。無論是靜臥獨行、席地而坐、雨中漫步、光影中的穿透回互，都在看似隨意的日常中，見出拍攝者的慧心與巧思。

比賽從原先的攝影，至後期開始加入影片與微展開，從平面到立體，從單純的鏡頭到心眼，愈發難度較高，還希望廣邀更多人的參與；徵文比難難以短文、詩歌呈現，亦有二十餘件。分別由專業評審選出前三名及佳作，於四月八日校慶當

◎「行住坐臥，Diss 日常之美」數位展



勇氣 心的修練

新冠肺炎疫情影响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！」宗教領袖連順喇嘛 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、

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」收錄聖嚴師父西方去吉伯、古帝亞茲禪七開示，以臨濟禪師語錄開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





法鼓山 僧伽大學
Foguang Shan Buddhist University

2020 法鼓山僧伽大學招生
漢傳佛教宗教師的搖籃



TO BE

Start from Here

成為 · 當下



報名日期 4月1日至5月15日



考試日期 筆試 5/30 / 面試 5/31



聯絡電話 02-2498-7171 # 2351



招生專區

考試地點 台灣區-法鼓山第三大樓

海外區-香港、馬來西亞道場



2020年自覺工作坊

自覺·心生活

Being Aware

網路課程



課程網址	課程內容	台北時間	美西時間	講師
 <p style="color: #00728f; font-weight: bold; margin-top: 10px;">上課請進</p>	高僧行誼-虛雲老和尚	4/26(日)	4/25(六)	常啟法師
	高僧行誼-太虛大師	5/03(日) 11:00am	5/02(六) 8:00pm	常啟法師
	高僧行誼-倣虛大師	5/10(日) 12:30pm	5/09(六) 9:30pm	常正法師
	高僧行誼-見月律師	5/17(日)	5/16(六)	常燈法師



隨時禪一下 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，
指引觀眾在忙碌緊湊的工作和生活中，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？」接到都監導演法師拍片的邀請時，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，青年院暫停活動，他手上很多案子也被臨時取消，「剛好趁這個任務，轉移我的焦慮。」

加入法青十一年，他認為生活無處不能體驗禪，一直希望能拍攝創意的禪修影片，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。「我不會在意片出後的結果，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，卸下面對客戶的緊繃神經之後，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，我又是個好動的人，當然不會想參加！」

但經過這次演出，他有不同的體會：「禪修時感到身心清淨，現在我也會在行住坐臥中用上方法。」他說，拍攝地點在蘭陽分院，晚課時間一到，就算戲服來不及換下，也要跟著大家到禪堂打坐。

一個人發心奉獻，會觸動更多的人。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、大小提琴手張福興與陳帝伊也加入編曲，其他法青也主動獻唱，最後的成品，超過他起初的創作，「我不會知道這首歌可以變得如此豐富，每人的一小點付出，都會讓結果很不一樣。」

工作與學業之餘，法青努力拼湊時間，甚至接連熬夜，才能在一個多月裡，將一個個精彩又安慰人心的作品，呈現給疫情陰影下的人們。

青年院演習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！」



▲法青以活力洋溢的音聲合唱《日出》，鼓舞人心。
(青年院提供)

法鼓講堂·特別講座



▲法青以活力洋溢的音聲合唱《日出》，鼓舞人心。
(青年院提供)

面對嚴峻的疫情，多數人配合防疫，減少出入公眾場合，在外保持安全社交距離，讓不少人感覺「悶壞了」！由法鼓山世界青年會創作的《禪修心體驗》系列短片，以及佛曲《日出》，陸續於「法鼓山FB粉絲專頁」及法鼓山全球資訊網「安心專區」播放，分享年輕世代運用專長及創意，為社會注入安定的祝福，以及一份安定的力量。

《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，更需要禪法來安安心，青年院法師與二十多位法青成員通力合作，由演習法師、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、行禪、吃飯禪、坐臥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。

《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，詞曲及影片，十分鼓舞人心。

「我們不善於獨處，是因為習慣了外在環境與安定的打擾，所以更適合運用禪修來自覺及放鬆。」演習法師表示，防疫期間，深感「獨處」是一種重要的學習，希望透過《禪修心體驗》系列短片，因應現代人快速學習的需求，也為大家開啟放鬆的好心情。

佛曲班輔導法師演習法師表示，由於活動都暫停，許多法青們感到不知所措，於是便鼓勵大家踴躍創作音樂，「用祝福的心創作，如同投入願心在其中，那麼佛曲就跟梵唄一樣的力量！」邀請社會大眾一同來感受年輕世代對社會的祝福與關懷。

◎收看網址，請至法鼓山官方網站，點選「安心專區」
<https://www.dharmadharma.org.tw/event/care-p1-2.html>

在「此時惶恐的情境中，如何將安定的力量分享他人？此刻如何守護身心？眾多訊息裡，看到三月「法鼓講堂」的海報「地藏懺法」守護身心的寶蓋」，正與內心疑惑相呼應，促使我準時上線學習。

課程開始，講師常誦法師開宗明義即說：「每個人不僅需要對正報所造成的事物負責任，對於依報環境也同樣要負責。我們每個人直接、間接造成依報的環境，因此需要透過懺悔，真誠地面對、負責。」這段話，喚起共學的初發心，也回應了當前的疫情。為了生活便利，長期消耗大地資源，卻忘了對環境多一分關照，忘

了自己與環境是一個整體，致使大地受傷而不自覺。接下來的課程，法師深入淺出說明「殊勝的地藏法門」、「漢傳佛教懺法的演進」、「地藏懺法」及「地藏信仰的演進」。從儀本結構逐一解析，加上悉心彙整的表格，不時穿插小故事及補充，即使不熟悉儀本，也能對懺法有梗概的了解。法師還提到，透過懺悔法門的信仰，發願、修行，可以帶著清淨身心坐禪修觀，所以懺悔法門乃是禪修的前方便，是非常受用的基本方法。

聖嚴師父曾說：「任何狀況下，都要照顧好自己的心，保持內心的平靜與安定，就是心靈環保。」這次因緣正是我們修行

儼法的好時機，透過拜懺淨化身心，進一步學習地藏菩薩「難行能行，自度度人」的大願心。最後一堂課時，法師分享歷代的地藏菩薩造像，無論雕塑或彩畫，各有不同莊嚴相。端詳著造像，心中生起溫暖的感受，那些都是地藏菩薩的慈悲展現，撫慰、陪伴著眾生，只要我們依教奉行，持誦聖號、讀誦經典，修行懺悔法門，學習地藏精神，必能穿透懺悔懺悔的焦慮，自安安心。

疫情無常變化，讓原本規律的生活起了改變，也許我們都多出了一些時間，邀請您打開「法鼓講堂」線上課程，多聞熏習，提起心力，實踐生活佛法，我們也能成為安定自己與社會的後盾。

課程心得

修學懺法 做社會安定後盾

◎吳士玉

法鼓講堂四月特別講座，邀請常誦法師以《金剛經》與大眾分享。法師首先以高麗己和得通禪師的偈頌：「錦繡正在深深處，千尺絲綸也須垂。一點出這次講座的主軸——垂絲千尺，意在深處」，意指每一個人都可以透過佛法的教導，一起往成佛的方向前進。

常誦法師從四個面向闡釋《金剛經》：一是金剛般若怎麼入門；二是關於發菩提心與見性的關係；三是經中「甲即非甲」句型的意涵；四是日常生活中如何運用。如一般佛教徒所知，《金剛經》是一部闡述空性的經典。對於空性，一般人常有錯誤的理解，或者知其義卻不知如何運用。

常誦法師分享，可以從生活單純化下手。透過簡樸的生活，並養成每日打坐、拜佛的習慣，將複雜躁動的心，回復到單純安定，學習用這樣的心去觀看一切現象，撥開烏雲後，湛然清淨的天空立即顯現。只有澄澈的心才可以見到空性，而智慧由此真正產生。

聖嚴師父指出：「實相即無相，是超越語言文字，超越一切現象，但是又不離一切現象。」現象是暫時、有局限性的，然而，我們習慣將它當真，不斷地在心中導演一幕幕的電影，隨情節而歡喜、憂惱。法師分

《金剛經》指引成佛路

◎釋演月

法鼓講堂四月特別講座

邀請常誦法師以《金剛經》與大眾分享。

經典。對於空性，一般人常有錯誤的理解，或者知其義卻不知如何運用。

學習成長看板

5月各地線上共修

【法會】

名稱	時間	網站連結
三時繫念 新福超度法會	5/10 (日) 14:00~20:00	法鼓山網路電視台 https://dmtv.dharma.org.tw
《地藏經》共修	5/3 (日)~5/9 (六) 09:00~12:00	安和分院 https://anhe.dharma.org.tw
大悲懺共修	5/24 (日) 14:00~16:00 (美西)	洛杉磯道場 http://www.dhmbala.org

【講座】

名稱	主講	時間	網站連結
安心防疫特別講座 楞嚴禪心	果醒法師	5月每週五 19:00~21:00	心靈環保學習網 https://www.dharmaschool.com
法鼓講堂 《華嚴經·華藏世界品》略解	果見法師	5月每週三 19:00~21:00	洛杉磯道場
《法華經》與改變的力量	果慨法師	5/3、10、17、31 (日) 14:00~16:00 (美西)	洛杉磯道場
共學《六祖壇經》	常悅法師	每週日10:00~11:30 (美西)	舊金山道場 https://www.dhmbasf.org
高僧行誼	僧大法師群	5/2、9、16 (六) 20:00~21:30 (美西)	新加坡護法會 http://www.ddsingapore.org
深入淺出《地藏經》	果舟法師	每週日 20:00~21:00	

【禪修】

活動	時間	網站連結
Online Meditation and Discussion Sessions (禪修與討論)	每週日 10:00~12:00 (美西)	洛杉磯道場
禪修指引 發現自在、體驗放鬆	週六 13:30~15:30 (美東)	東初禪寺

法鼓講堂 線上課程 安心防疫 特別講座

楞嚴禪心

主講 / 果醒法師

5/1.8.15.22.29 直播

臺灣 19:00 - 21:00
北美東岸 07:00 - 09:00
北美西岸 04:00 - 06:00

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！

法鼓講堂 線上課程 安心防疫 特別講座

娑婆所在之 華藏莊嚴世界海

主講 / 果見法師

5/6.13.20.27 直播

臺灣 19:00 - 21:00
北美東岸 07:00 - 09:00
北美西岸 04:00 - 06:00

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！

鑽石公主， 觀音菩薩

◎廖春玉

十多天的過程，猶如歷經十多年，所幸靠著佛法的信仰、師父的法語，生起安定的力量……

鑽石公主號郵輪停泊日本港口，無法靠岸的二十天，對我而言，是一場艱困的心路歷程。兒子陳日昇擔任船公司的魔術師，當電視、網路持續傳出郵輪上的種種新聞：確診人數不斷增加、日本政府無法接受靠岸、船上醫藥物資缺乏……對於乘客家屬而言，真是一個又一個令人焦慮的衝擊。

祈求觀音護佑 平安無事 健康回家

由於完全無法聯絡上兒子，心中百般擔憂，幸好法鼓山多位法師、師兄姊引導協助，讓我安心下來。後來聯絡上了，兒子回應說：「很好，沒事，會照顧好自己。」但這是寬慰母親的話，我知道背後一定有很多事要處理。兒子自小獨立懂事，不讓父母擔心，以讓大眾開心為一生職志，看到大衛變魔術，便打工存錢，買書自學。以前同修都會載他一起到農禪寺接我回家，每每在「大悲咒」等候時，看到有許多小朋友，便即興表演魔術，逗得小菩薩們開心不已。

這次在郵輪上，兒子一方面透過直播，讓外界明白船上狀況，不斷呼籲並尋求各方政府救援；一方面凝聚船上的臺灣遊客，建立關懷和訊息通道。每當看到他出現在網路上，我除了較為放心，也一直思索如何轉變契機。我不斷將法鼓山網站「安心專區」內的法寶傳送給他，包括：早晚課、八式動禪影片、《延命十句觀音經》、聖嚴師父法語等，也教他如何在房間內持誦《大悲咒》，祈求觀音菩薩護佑，讓他保持身體健康。

回家之路艱辛 感恩眾多觀音幫忙

當我將法鼓山的法寶一股腦兒傳給兒子，卻發現這是在舒緩自己的焦慮，但兒子是否受用？如果我自己一直擔憂不已，如何安兒子的心？於是我請護法總會講師張允雄師兄幫忙，跟兒子保持連繫。「任何事的發生，都是最好的安排」，允雄師兄和同修美莉師姊有如觀音菩薩，不但安我的心，更安了兒子的心。十多天的過程，猶如歷經十多年，所幸靠著佛法的信仰、師父的法語，生起安定的力量。最不可思議的

(李東陽攝)

請問我在家嗎？

◎黃曉黎

英國電視台曾測試：請自願者在無窗的貨櫃屋裡待五天，三餐與生活用品供應無虞，但沒有電視、電腦與手機，從鏡頭見到獨處者的焦躁，難以安住在原先計畫的生活作息，最後有三位完成、兩位放棄，完成者表示獨處五天後更了解自己，但不想再經歷這種考驗，實在太難熬了。相較之下，目前被隔離十四天或居家的人們，雖不至於和外界斷訊，但身心能否安住？若換成是我，能關得住嗎？

因疫情緣故，從過年就幾乎「宅」在家中到現在。已邁入春暖花開的季節，我在家做了什麼？網路上的法會和課程，好像都有跟著聽著；想看的書，也只有想著或翻翻幾頁，連定課都不一定。洗個碗、曬個衣、備個料，擦擦掃掃洗洗，滑滑社群、線上聊聊或看看新聞，然後一天過去。仔細觀察在家好像很盡職，好像多少有用功，卻也發現心不清楚。身體拜念做定課，心仍常常隨著外境走，做其他事更不用說了。

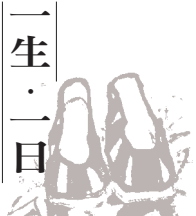
聖嚴師父談過開關的條件：「第一，你準備在關中做什麼？如何安頓你的身心？聞藏？還是修定？若聞藏則如何聞？若修定，不論禪、淨，你已知如何法修持嗎？第二，有誰為你做外護？生活上、環境上你已有這些福緣嗎？」也提到：「禪宗主張應該將修行落實於日常生活中，對於日常一舉一動的每一個念頭，都要清清楚楚，明明白白的；不管是行、住、坐、臥、吃飯、穿衣、待人接物都是修行。」

思索著自己的狀況，在自身福緣有限下，還是安住於平常的修行功課，好好護持家人，練習清楚現在該做的事。發現念頭亂跑，就回到做正事上；若頻頻想別件事，就用計數念佛的方法收攝心念。需要時，停下手邊的工作好好想一下，或先處理家人馬上的需要；等下要吃什么，要先處理衣服了嗎？擦地板的抹布在哪裡……在家是「一休福」修慧？或是修福修慧？期許自己多些清楚明白——「我」常常在家。

善的力量 就在創造因緣

◎果暉法師

方丈和尚清涼語



隨著新冠肺炎(COVID-19)疫情擴散，社會人心難免不安、惶恐，此時更是體現彼此關懷、學習同理心與慈悲心的時候。疫情的傳播與影響是全球性的，而當下每一個人的心念及身口的善惡行為，都會對現在，乃至未來疫情發展的好或壞造成影響，我們更應該不分你我，彼此護念。只要有共同的希望和信心，相信黑夜會過去，白天終究會到來；相信發好願、說好話、做好事，一定可以轉大環境的好運。

這段期間，我個人及法鼓山僧團，每天早晚課，禮拜、持誦觀世音菩薩聖號，將功德共同迴向：祈願因疫情不幸治療的人，能放下萬緣；祝福正在接受治療的人，能早日恢復健康；祈願正在隔離中的人，能安心地度過隔離的生活。除了傳播善念，共同祈願疫情早日退去，我們也需要用安心的方法，如落實戴口罩、勤洗手、保持安全的社交距離等防疫措施，抱持希望和信心；過度的憂慮、擔心，則是不需要的。在疫情不斷變化，生活便利性不斷限

縮，各方面訊息紛至沓來的時候，生活如何維持常軌不受影響？首先，公部門公布的資訊，以及公部門所認可的專家建議，有一定的可信度。除此之外多餘的訊息，甚至不需要 input (接收)，反而更需要 output (輸出) 對社會的關心。吃飯時吃飯，睡覺時睡覺，不需要把疫情的消息，二十四小時放在我們的腦袋裡，這樣只會把自己嚇得不知道該如何過日子了。

無論有沒有宗教信仰，如果還是很擔憂，可以把身心放鬆一下，感覺自己的呼吸。如果是佛教徒，也可持誦佛菩薩聖號，讓心漸漸平靜、安穩下來。把擔憂交給各自的信仰，好好配合防疫措

施，必能平安無事。

透過大家共同的願力——發好願、說好話、做好事，一定可以轉好運。善的力量就是在創造因緣，讓善的力量發揮作用。讓我們共同祈願、祝福、迴向，讓疫情早日結束，回歸正常的生活步調。

(節錄自二〇二〇年二月十六日臺北電台專訪)

居家防疫 修行迴向好安心

◎蔡東國

我今年八十三歲了，從來沒見過這麼可怕的疫情，受害地區從武漢到歐美，幾乎世界各地都受影響。

疫情之前，每週二到三天，我會到農禪寺和讀書會同學一起上課或共修。在班上，因為大家都學佛，彼此很有默契，這種同在一個團體，真的很快樂。但現在，我們只能在群組上互相問候。班長也會傳來線上共修的訊息，只是我不會用電腦，所以就自己原本的定課，安住自己的心。

每天早上我固定誦《無量壽經》，下午誦《地藏經》，誦完後持觀世音菩薩聖號，每天定課約三到四小時。疫情剛爆發時，我把定課做的功德迴向給因疫情受苦的眾生和第一線醫護人員，也迴向給新冠肺炎病毒。

《地藏經》裡尊稱他方國土與娑婆世界各領域的掌管者為神、有海神、江神、樹神等，所以我也敬稱新冠病毒為「瘟神」，迴向文中都會念道：「請瘟神早日回歸本位，讓眾生回歸正常生活。」我相信這病毒有它善的一面，它來提醒我們人類，該對做過的一些事情好好反省和調整。《地藏經》裡不也說，即使是主宰生死的大魔王，「是大士慈悲願故，即是鬼王身，實非鬼也。」如果我们能夠把握這次機會，往善的方向修正、發展，相信疫情過後，大家會變得更好。

佛法教我學會如何放下，即使疫情讓人這麼緊張，透過迴向，加上自己也做好防疫準備，我每天都過得很正常，其他因緣就交給菩薩，我告訴孩子：「我這一生已經過得很滿足了，萬一有什麼變故，不要急救。我要隨阿彌陀佛去西方極樂世界。」為了這個願，我要繼續恆常地修行下去，讓自己的心一天比一天穩定，更靠近阿彌陀佛。

(楊雅穎／採訪整理)

不可或缺的共勉語

學佛心生活

◎宋演施

自從一年多前踏入水月道場農禪寺後，對於未能親炙聖嚴師父學佛，感到遺憾。總覺得如果能在師父捨報前，就聽他老人家親自開示該多好。甚至再早一年，能在父親去世前，就接觸正信的佛教，又該有多好。

這一年多來，從參與法會、共修、讀書會，到閱讀師父著作，看師父開示影片，進而在法鼓山學佛，已經成為生命中非常重要的一部分。師父的《四眾佛子共勉語》，更是生活中不可或缺的元素。與人意見不合時，便默念「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」；工作不順利時，便念「盡心盡力，不爭你我多少」；有時想做的事好多，又覺得時間不夠用時，「忙人時間最多，勤勞健康最好」就浮現心中。只要有妄念，一定行善修德，生活也有了改變。

師父的叮嚀

◎姚果莊

對於修行好的人來說，被聖嚴師父當著大眾責備，絕對默默接受而不起心動念；然而對習性深重又沒有修行的我，師父責備我一定是在私下錄稿時。每當我遇到心態調不過來的事，不悅必定會掛在臉上，師父會說我：「看起來很聰明，是個有良心的人，其實非常愚蠢。」

有一次被師父嚴厲地罵了，我不斷地哭泣著，過了五分鐘傳來一句喝聲：「還要不要錄稿了？」這一聲提醒了我，趕快擦乾眼淚繼續錄稿。

幸好挨罵的次數漸漸減少，師父對我說：「要改變自己的心態來工作，不是硬要往牆上撞，卻不知如何繞道而行。所以有空時一定要多讀經，慚愧、懺悔，改過修正，不然替我錄稿、謄稿，都白寫了。」



(曹一竹繪)

分享善的力量！

聖嚴師父曾說：「當外在的環境起了變化，我們要知道那是外在環境在動，心不要也跟著動。」防疫期間，您如何以法安心？生活中，您有哪些學佛故事、修行體驗？邀您提起筆，與讀者分享善的力量，把好的心念與行動傳出去。

■來稿請寄：臺北市 112 北投區公館路 186 號 5 樓
《法鼓》雜誌收

■傳真：(02) 2896-0731

■E-mail：mag@ddmf.org.tw

■請註明「法鼓徵文」（本刊保有刪修權，若不願修稿，請於來稿中註明。文稿如經採用，請至各地分院索閱，將不另行通知）

(本刊資料)

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。



以惜福代替享福

惜福有幸福 2

◎聖嚴師父

佛教徒相信，一個人此生幾十年生命，只不過是無窮生命之流中的一個小小段落；過去生之前又有無量的過去，此生之後仍有無盡的未來。但這個「三世」的觀念，是許多非佛教徒所無法接受的。因此曾有人告訴我：「如果你能證明給我，我就相信三世因果。」我告訴他們，這是一種信仰，從信仰的角度來看，這是一項事實，透過過去、未來以及現在，因果就能講得通，就很合理了。

所以，我們必須面對現實，因為目前的現實，是從過去一直到現在的，同時對過去的所作所為負起責任，並且接受這樣的責任、這樣的結果。

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

因果必須還有因緣的配合。「因緣」就是在由因到果的過程之中，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》)

在一般人的觀念裡，自己已有福報時，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？

但是從佛教的觀點來說，一個人的福報是極有限的，就像任何人在銀行裡不可能有無限量的存款，即使是富家子弟，他的存款也是有限的。而且，無論是存款、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。

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、無量的，只要地球存在一天，眾生就能在這個地球多活一天。

而地球本身的資源有限，如果我們揮霍無度，自己認為是享福，實際是糟蹋，是損福；糟蹋的越多，損福就越多。這不僅是物質的糟蹋，也是對眾生心靈的損害，所造成的惡果，到頭來仍然必須由我們自己承擔。

「因果」是從時間的關係來看，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。「因果」又可分兩大類，第一是共業：例如全地球、全人類共同的因果；第二是別業：每個人的生命過程，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，也就是承受前人的因果。儒家說：「積善之家，必有余慶。」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，有時又不符合事實，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。

信因果明因緣 努力以赴

◎釋淨空

與禪相過 培訓營

繫念用功 身心都放鬆

參加這次「與禪相過」培訓營，第一天上午由常樂法師分享放鬆。法師引導每位學員練習，讓每一組分享自己平時如何放鬆及放鬆，也在分享中熟悉彼此。但對境時，不一定每次都能用上方法，因此更能同理、明白他人與自己一樣，都是心不由己。

第二堂課，常樂法師用「不可以已昏昏，使人昭昭」來破題，令人印象深刻。法師問大家什麼是「三時調三事」？教禪訓班時，當自己熟悉打坐流程後，似乎就沒怎麼去注意每個細節。法師從三時調三事、七支坐法細細說明，坐姿以「左右平衡，上下中正」來檢查。這不就是禪的精神嗎？「隨時覺照」，對已熟悉的事更需要覺照，心才能「明」，而不會落入慣性的一「無明」之中。晚上，常樂法師分享自我覺照，從身、口、意的觀察，提醒我們隨時用方法，而不是想到才用方法，對我來說是很重要的提醒。

第一天從放鬆到觀念、方法到自我覺照，講師們用心安排次第的學習。第二天延續「不可以已昏昏，使人昭昭」的方向，加強放鬆引導、數息方法、經行帶領等運用的細節，讓各組輪流觀察眾人的打坐狀況。過程中，不斷回想及檢視自己用方法的情形，發現許多被忽略的細節。原先對禪修有些小小氣餒，聖嚴師父的開示又帶來希望：中國禪宗頓法的二個層次，第一層次「一念起即覺，覺之即無」，第二層次「一念不生，萬緣放下」是繫念用功的法寶。



(實雲寺提供)

開始學做禮拜，是受《梁皇寶懺》故事所吸引；梁武帝不忍後世受其身之苦，為其念佛懺悔。罪滅福生，都后生切切天。心想：生前所造罪業，他人為其禮拜懺悔，布施迴向，一樣可得佛菩薩加持，更何况是自身求懺悔？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力量。

參加實雲寺「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，每日三千聲佛號、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，一拜一誦當中，也可做到幾分清楚、專注、放鬆。今年受新冠肺炎疫情影响，法會改採網路共修，透過直播畫面，與帶領的悅眾法師同步禮懺，學做自己的監香。如何像往年一般在寺院一般用功拜懺？總護法師告訴我們，萬象由心造，多一分心造，多一分

學做自己的監香

◎張惠貞

及時法雨澆熄不安

◎譚耀紅

恭敬心，必能多一分收穫。原本認為在家共修易受干擾，全程參與與恐有困難，事實上都克服了。少了車馬往返時間，除了拜懺，還可定課迴向，特別感到心安。尤其果懺法師在早上和下午說法，量。

感恩實雲寺，在疫情蔓延下，透過網路直播「梁皇寶懺法會」。原以為今年會同以往一樣，但當共修、法會一個個取消時，心裡惶惶、很不安，一直祈求疫情趕快過去。然而，病毒菩薩好像沒打算快速離開，每天電視、網路一遍又一遍不停地報導，由國內到國外，乃至全世界，無一倖免，心情也愈來愈沉重。

這次法會進行網路直播共修，真是及時雨，澆熄了煩惱及不安的火苗，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、方式和尚果懺法師的叮嚀、懸浮的心也放下了下來。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「心靈環保」，此時顯得格外重要。之前依賴法師、依賴寺院、依賴師父，現在要自立，還要自利。一身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆。不停地用方法，一遍一遍地將自己的身心拉回來。每天勤洗手、戴口罩、調身、調息、調心。知道病毒原本不會在人體與人之間傳播，是因為我們貪口腹之欲才會發生，因緣是合的，它也會離散，轉發生來護生，當念一轉，心力一來，也就不再害怕了。

這次雲端祈禱時，特別為感染新冠病毒的菩薩們祈禱，師父說「受苦受難的是大菩薩」，感恩這些菩薩的示現，讓我們深深懺悔過去的不善業，才會帶來今天的苦果。拜懺到第九卷時，緊張不安的心已趨平靜，未來不管遇到任何風雨，只要有懺悔的心，以感恩的心來面對，一切都會過去。

◎謝演應

心靈交給道場

青年初階 梵唄線上 共修

一月初開始，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。

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。」新冠肺炎疫情影响不可測，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。

驗：禪的體驗

中提到：「繫念用功，乃是我意識到我在用功，若有意若無意。妄想用功，則是緊抓住方法不放，緊張兮兮，出大力氣，唯恐前後念之間有妄念插進來。這樣子，不必多久就累倒了！繫念用功則是雖然在用方法，心裡卻是輕閒舒緩地，腦筋不緊張，身、心都放鬆。」課程結束了，正是檢視、調整修行觀念和方法的起步。願師兄弟們一起繫念用功，利益一切有情。

東初禪寺 全球祈福安心平復法會

Sunday(週日)
2:00~ 4:00 Pm EST.

5/10,24(單週日) 地藏法會

5/17,31(雙週日) 觀音法會

Live 直播



地藏法會

觀音法會

家家禪堂·戶戶蓮社



1~31

每日 週一至週六 5:00~5:40PM EST

10,17,24,31

週日 9:00~10:30AM EST

11,18,25

週一 7:30~9:00PM EST

12,19,26

週二 7:30~9:00PM EST

2,9,16,23,30

週六 9:30~11:00AM EST

大悲咒晚課共修

週日講經【永嘉大師證道歌】果醒法師主講

網路念佛共修

英文禪坐共修

【說阿含經的故事談人生】(果醒法師主講)

Live 直播



Live 直播

菩薩發心先度人

◎聖嚴師父

我從小就修行觀音法門，觀音法門可深可淺，像《心經》是觀音法門，《楞嚴經》也是觀音法門，而禪宗的開悟、見性，悟前要大發慈悲心、大菩提心，以及悟後度眾生，這些都是觀音法門。

禪宗有個名詞叫作「手眼」，而《大悲咒》全名叫作《千手千眼大悲心陀羅尼》，所以禪宗的「手眼」，即是學習觀音菩薩的圓通法門；禪修中的開悟，就是開「手眼」的悟，就是知道手眼的著力點是什麼。修行如果沒有大菩提心、大悲心，手眼便生不起來，所以發心「自己未度先度人」，便是菩薩初發的大菩提心、大悲心。

法鼓山鼓勵人發菩提心，也鼓勵人修行，我們的理念「提昇人的品質」，就是運用一切的事物、時間、場所，做為修行的著力點。因此自己還沒開悟，首先要學習千手千眼的觀世音菩薩，放下自私心、自我中心，這便是法鼓山禪修道場的根本精神，也就是「大悲心起」。所以說，「大悲心起」是整體法鼓山的活動，並不是（二〇〇五年）十月二十一日那天的活動才叫「大悲心起」。

而「大悲心起」的意義則是指廣大的慈悲心，但願全人類都能有大慈心，把所有人當成自己，待人如己，因此，不管世間任何一處、任何一人遭受苦難，我們都要想辦法予以濟助。如果自己能力有限，則呼籲有能力、有錢、有智慧的人一同參與奉獻，這就是大悲心起。

（摘錄自二〇〇五年十月《法鼓山落成開山專刊》）

◎江胤芝

《大悲咒》利益安樂一切眾

據《大悲心陀羅尼經》記載，觀世音菩薩向千光王靜住如來習得《大悲咒》，立即由初地菩薩頓入八地菩薩的果位，當下發了誓願：「若我當來，堪能利益安樂一切眾生者，令我即時身生千手千眼具足。」頓時，果真具足千手千眼。

此咒殊勝，即在於觀世音菩薩的慈悲加持。諸佛大會中，觀世音發願為眾生得安樂、除病苦、得壽命、得富饒、除一切惡罪、遠離一切障礙、成就清淨功德、成就一切善根、遠離一切恐怖、滿足一切所願，向佛請求宣說此咒。

佛曾說眾生耳根最利，《大悲咒》即為觀世音修證的「耳根圓通法門」之一，全文以八十四句梵語構成，為秘密語，可透過持誦，以音聲的共振，與諸佛菩薩的修證心髓及大悲願力相應共感，屬「音聲法門」的修持。內文大致講述，觀世音為救度眾生，密放神通，隨緣化度，引領眾生了悟佛法，遠離貪瞋癡三魔，即使眾生習於十惡之惡，不自覺亦不肯脫離，然因菩薩慈悲，願意在眾生之中隨緣示現，使眾生憶念佛恩，迷途知悟。

由於《大悲咒》具備「持善不失、持惡不起」的功能，日日誦咒、持續修習，即能與諸佛菩薩的功德「感應道交」。不過，要深入了解《大悲咒》內涵，必得從《大悲心陀羅尼經》著手，《大悲懺》亦由此經衍伸，為宋代知禮和尚所發展、編寫、制定出的「懺門」儀軌。



▲持《大悲咒》是觀音法門之一，不但能除一切災難、諸惡業病苦，而且能成就一切善法、遠離一切怖畏。（李東陽攝）

果慨法師

發出善念 正向改變

◎江胤芝

「把自己當成觀世音菩薩的小幫手，有一片淨土，如此才是真正持咒。」弘化發展專案召集人果慨法師如是說道，慈悲救贖的形象外，更強調咒語中自度度他的精神。

《大悲咒》的修持要訣，就是「老實」兩個字。法師建議：「寧可短，不要斷！」由一天開始，每隔一天多加一百零八遍，如此便養成持咒習慣。「修行重點不在誦念次數，而是那份覺照力，由於《大悲咒》不長不短，特別適合用更自覺覺他，不讓自己與眾生起煩惱。」

更進一步，要慢慢提昇自己的工夫，果慨法師指出：「絕大多數信眾停留在『誦咒』、『念咒』的層次，由於此咒相感於諸佛菩薩的功德和願力，無形中也能讓人產生改變；不過，『持咒』是在生活中真正落實《大悲咒》的內涵。」而觀世音菩薩所述《大悲咒》的相貌：「大悲心起」，正是其修持心要，「大」即平等，「慈悲」則是拔苦予樂的精神。

聖嚴師父曾引《仁王護國般若經》：「國土亂時，先鬼神亂。」說明由於人心亂，與十善法相違且與十惡法相應，因此鬼神才亂。果慨法師表示，疫情期間更應落實修持《大悲咒》，當心中發出善念，較不容易因疫情而生起苦，即使遭遇苦難，由於心念慈悲，苦的感受也會產生轉化。如何修持大悲心？師父所言：「我每到一個團體或任何地方，首先想到的是：『我能對這個環境做些什麼？我能奉獻什麼？』」可作為奉行的簡易指南，前提是「隨緣盡份」地做。

時常提起《大悲咒》，正是慈悲心的體現，因此，「即使過去造了不好的因，遇上一個好緣，果報也不會太差；倘若因加上善緣，那果報就會更好。」法師也再次勉勵大家，誦咒與持咒應相輔相成，前者修定，後者修慧，而開啟智慧有賴於那顆不忍眾生苦之心，「多聞熏習佛法，將《大悲咒》體證於生活，才能成為自己的見地。」

大悲心起

大家都來學

觀音

常法法師

關懷為先的慈悲精神

◎楊雅穎

我們慈悲待人應以關懷為先，教育為次。

出家前從事社工輔導的常法法師，指出現實處境中，很多生活幾乎過不下去了，此時與其宣說佛法，不如先給予幫助和關懷，事實上，透過關懷也可以達到教育效果。《普門品》中觀音示現三十二相度眾生，道理即是「救災不談宗教」，宗教是窄門，普門關懷才是大門。

如此胸懷建立之後，法師表示更要精勤修持身口意三業。「一心稱名」，即是以誦念觀世音菩薩名號修習口業，法師建議，可學習方丈和尚果暉法師教導的「三三三三」念佛頻率，讓妄念可以止息，以保持清楚的觀照力，漸次做到「事一心」，亦即念念相續，清明誦持名號的能力。最後則能漸次自淨其意，開顯出內

在慈悲。此外，亦可透過禮拜觀世音菩薩，發心懺悔，心生柔軟，解怨釋結。常法法師表示，《普門品》的修持容易上手，一心修持必有成效，《普門品》中亦云，僅持觀世音菩薩名號者與持恆河沙菩薩名號者，所持時間「一時」者與「盡形壽」者，「是二人福正等無異」。法師進一步表示，若能一心修持，可漸次從有相進到無相，因為當心清淨到無所求時，即是無相。法師最後勉勵大家，早晚清醒後、入睡前，各一心誦念十次觀世音菩薩聖號，由此開始修持，定能漸次修圓滿。

觀音法門 2

《普門品》聞聲救苦度眾生

◎楊雅穎

《觀世音菩薩普門品》出自《法華經》第三十品，也是與漢地最有緣的一品，最早自五胡亂華時代開始盛行。當時，北涼國主沮渠蒙遜害了一場大病，苦於束手無醫之際，來自印度的譯經師曇無讖勸請國主誦持《普門品》，以祈消障除病。沮渠蒙遜奉行之下，果真不藥而癒，遂教令國人誦誦，《普門品》開始廣為流傳。

「若有無量百千萬億眾生，受諸苦惱，聞是觀世音菩薩，一心稱名，觀世音菩薩即時觀其音聲，皆得解脫。」《普門品》緣起於無盡意菩薩向佛陀請問觀世音菩薩名字的由來，佛陀因而宣說觀世音菩薩如何隨應機示現三十二種化身，廣開慈悲救濟的普門，於諸苦難中解救眾生。

《普門品》將眾生於娑婆世界的苦難，列舉了七難及三毒。七難分別為火難、水難、風難、刀杖難、惡鬼難、幽繫難、險路難。前三難皆屬天災；後四難則多指人禍。「刀杖難」在現代的意義上，指盜匪乃至戰爭之難；「惡鬼難」則因夜叉、羅刹的擾亂，帶來生活莫名的災難；「幽繫難」指遭人囚禁失去自由之苦；「險路難」則為人在追求世間名利或學佛過程中遭遇的艱險。「三毒」，指的是眾生的根本煩惱——貪瞋癡。



面對無常苦難的人間，你不僅要安定安心，更要生起慈悲的力量。本期起，推出「大悲心起學做觀音」系列報導，邀您一起學觀音法門，做觀音菩薩，共同為廣大的世間，注入無盡的光明與希望。

七難雖只舉出七種苦難的類別，卻象徵了娑婆世界裡的各種困厄，也包括這次新冠病毒肺炎疫病的苦。聖嚴師父曾說：「七種苦難只是代表，其實觀世音菩薩是有求必應，所有的苦難都會救濟。」就連三毒之苦，也可以藉由「一心稱念觀世音菩薩而得解脫」。

面對苦難，眾生必心生恐懼，觀世音菩薩能使人無有恐怖，平安安度，故又名為「施無畏者」，也因具足度，故方便法門，現三十二種身分隨機度化眾生，故有觀音「普門示現」的說法。

聖嚴師父曾以「千江有水千江月」，比喻觀世音菩薩對有情眾生無遠弗屆的感應。觀音如月，眾生對觀音之請求，如有水處，無處不映月。此際疫病當前，不妨就從念《普門品》開始，感受觀音的慈悲！