

同體大悲 為全球人類祈福

法鼓山舉辦三時繫念祈福超度法會 迴向新冠肺炎受難者往生極樂淨土



▲「三時繫念祈福超度法會」於法鼓山圓山大殿進行，由法鼓山僧團帶領，透過直播，與大眾共同祝禱新冠肺炎受難者往生淨土，世界疫情早日消除。（李東陽 攝）

【釋演化／金山報導】五月，向來是感恩母親及紀念佛陀誕生的季節。今年，由於新冠肺炎疫情在全球蔓延，已造成近五百萬人死亡，三十餘萬人往生，法鼓山僧團特地在五月十日母親節當天，於總本山大殿舉辦三時繫念法會，透過網路直播，邀請全球信眾，共同將感恩報恩的心念，落實為身口意的祝福，以精進共修的形式，為這段這期間因疫情而失去寶貴生命的菩薩祝福，仰仗阿彌陀佛及諸佛菩薩的慈悲願力，迴向生者平安，受難者往生極樂淨土。



▲方丈和尚勸請信眾懺悔、發願，成長自己，減少疫情傷害，一起將修行功德迴向往生者。（李東陽 攝）

難者承擔。透過法會的修持，讓我們轉貪欲的心為布施的心，轉瞋恨的心為慈悲的心，轉愚癡的心為智慧的心，並將功德迴向給往生的菩薩，也迴向給我們每一個人。方丈和尚並帶領大眾感恩疫情發生以來，無數第一線的醫護人員及防疫人員，為了守護全世界人類的生命，不眠不休地奉獻服務；感恩佛陀以其一生的修行，留下佛法，讓後世都能學習到慈悲智慧；並感恩全天下母親的無私奉獻。此外，更勉勵大眾透過懺悔承擔責任，成長自己；透過發願發起菩提心，便能發揮更大的力量，協助減少疫情的傷害，讓疫情早日消除。

「一稱阿彌陀佛名號，能滅八萬億劫生死罪苦！」三時繫念佛事主要以稱念阿彌陀佛聖號來修持，阿彌陀佛意為無量光、無量壽，除滅災苦，更能啟發人人本具的慈悲智慧。每當海內外發生重大災難，法鼓山體系均舉辦三時繫念法會祈福迴向，在十場「大悲心咒」全球共修、心平安法會後，這場直播法會凝聚了全球信眾的共願，為時六小時的法會，同時有近萬人參與。全程與同修一起精進的新竹分會召委王貴枝分享：「雖然是在線上共修，法會的安定攝受卻像在現場，中途完全不想被打斷，六、七小時一下子就過去了，想到能為疫情的受難者奉獻自己的些許祝福，覺得很法喜。」位於北美的信眾，更克服時差共同精進，美國普賢講堂副司理常玄法師便分享：「好多波士頓菩薩凌晨起床全程參與，讚歎現場的莊嚴。」法鼓山僧團鼓勵大眾，繼續藉由「大悲咒」起來一平台，持續累積對全世界祈福，七月十二日並將舉辦總迴向法會，祈願眾生皆得心安平安。



▲法鼓山慰訪義工到關懷家庭致贈端午關懷禮，小菩薩歡喜收到社會各界的溫暖祝福。（李佳純 攝）

【楊雅穎／新北報導】法鼓山慈善基金會年度端午關懷活動，五月十六日起在全臺三十一區陸續展開，各地區慰訪組義工菩薩總計拜訪了一千一百戶關懷家庭，收到祝福的菩薩，因感受到社會溫暖而笑逐顏開。

五月十六日下午，新竹精舍慰訪組資深義工鄭陳婉協同王吉三、楊閔秀兩位義工，來到龍潭蘇美蓮菩薩家中致贈端午關懷禮，除了端午禮卷及禮金外，三份「學生禮」讓家中三位小女娃驚喜連連，「哇，有故事書！」、「還有色筆！」、「我的彩色筆！」、「三姊妹難得有機會收到禮物，高興得把禮物抱在懷裡捨不得放下。」

慈基金會端午關懷 以陪伴孕育希望

單親媽媽蘇美蓮為越南籍，目前待業中，家中經濟暫時得仰賴社會救助，儘管如此，她仍把孩子教養得既聰明又乖巧。客廳桌上有張獎狀，就讀小六的馮雨婕告訴前來訪的義工菩薩，那是她捐出長髮給癌症病友做假髮收到的感謝狀。蘇美蓮告訴義工：「我讓姊姊去補習，再教她回來教妹妹。她們都考了九十分幾分！」

看著關懷家庭有著如此美好的成長，慰訪組義工們都感到很高興。離開前，女孩拿起收到的彩色筆畫了一張圖畫，謝謝義工阿嬤及阿公。法鼓山各地區端午關懷活動持續進行到六月十八日為止，陪伴所有關懷家庭溫暖過端午。



▲義工們穿戴防塵帽、手套、口罩，於雲來寺協助包裝布口罩，希望收到的口罩的民眾安心防疫。（李佳純 攝）

【楊雅穎／臺北報導】新冠肺炎疫情雖有趨緩之勢，口罩仍是防疫必要配備。四月上旬法鼓山北美分會支道場發起「佛法救濟」專案，援贈當地三十多萬份醫療口罩，讓受贈民眾倍感溫暖。五月份，法鼓山接續發起布口罩捐贈，七萬片預定於六月三日完成裝箱，送往紐約東初禪寺轉贈美國遊民中心。

七萬布口罩 關懷美國民眾

「西方人臉型較大，所以我們特地訂製大一寸的口罩，材質挑選透氣佳的棉布，希望西方民眾能夠戴得住。」負責布口罩捐贈專案的法鼓山慈善基金會表示，四月初義工們製作一千多份布口罩送往東初禪寺，當地回饋需求訊息，因此慈基會以專案方式訂購七萬份布口罩，持續援助美國，希望讓收到的民眾安心防疫。

由於製作時程短，廠商無法及時完成包裝，護法總會義工團於四月二十八日起，分批於雲來寺協助包裝作業。義工們戴防塵帽、手套、口罩，雖然悶熱，但助人的心更熱。八十一歲義工林幸英，每將一片口罩裝進塑膠袋裡，心中就默念一聲「阿彌陀佛」，希望收到口罩的人，也能收到祝福，從而心安平安。七十四歲的李寶貴戴著老花眼鏡，細心剪下口罩邊緣的線頭，她說細節不能馬虎，堅持把口罩當精品看待。還有姊妹檔義工，六十六歲的謝明鳳和姊妹、姪女一起來，做得非常歡喜，她們說：「如果盡一點微薄之力，就能減低傷害，即使疲到需要貼藥布，也覺得很歡喜。」



浴佛節平安 戶外禪悅行

今年的浴佛節與母親節，法鼓山體系相關活動因疫情停辦，五月八日母親節前，僧團都監常遠法師、行政中心副執行長常順法師邀請五十位專職與義工，於北投雲來寺近郊進行一場戶外禪，藉由一清楚放鬆，全身放鬆的禪修活動，祝福大家：「母親節快樂，浴佛節平安！」

當天下午，眾人頭戴斗笠，帶著微笑，維持相隔一公尺的距離，跟隨法師們的帶領，由雲來寺出發，繞行後方的綠地公園和湖畔，以慢步經行的方式，體驗「身在哪里，心在哪里」。

「沒想到自己工作的環境，有這麼漂亮的風光！」於法鼓山任職十多年的曾慧珍說，能出來走一趟戶外禪，非常感謝法師的用心。七分觀照周遭環境，「新進專職連雅俐則表示，原來散步也可以運用禪修行走，今後會邀同事多到附近綠地走走，感受身心融入環境的禪悅。」（文／楊雅穎、圖／張田沛）

災變、恐懼在哪裡
救苦救難的大悲心就在這裡
當世界遍地呼請諸神、菩薩相救的此刻
我們一起來持誦《大悲神咒》
千遍萬遍 心安平安

祈願
觀音菩薩普門示現
救度世間一切苦厄

大悲咒 LINE 起來

EMPOWER YOUR NATURE INSIST

7.12 總迴向

法鼓雜誌

Dharma Drum Monthly

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，不得轉載本刊圖文。

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

法鼓雜誌APP 歡迎下載

訊息布達

- ◆鑑於新冠肺炎全球疫情仍在警戒中，體系相關單位6、7、8月所有活動、課程，持續暫停，請大眾配合防疫措施，保護自己，保護他人。
- ◆法鼓長青班持續暫停至12月底。
- ◆暫停活動期間，體系提供豐富線上共修活動及課程，如：「大悲咒 LINE 起來」線上新福活動，鼓勵大眾踴躍參與，進而以慈悲心為世界祈福，迴向疫情早日消除。
- ◆中元期間，報恩孝親法會採線上共修，敬請留意日期，並多利用雲端祈福、超薦。

【新聞簡訊】

法鼓文理學院 援助義大利防疫

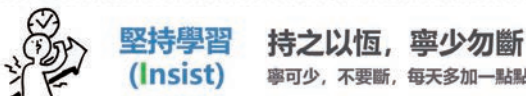
有鑒於義大利的新冠肺炎疫情急速擴展，數以萬計民眾確診並深受影響，創建義大利上智大學的國際性組織「普世博愛運動」（Focolare Movement），在臺灣發起口罩製作經費的募捐計畫。

法鼓文理學院得知計畫，也在校園發起響應，截至4月30日為止，包含全校師生、中華佛研所及義工在內共計五十九筆善款，已委由國際事務組劃撥給「普世博愛運動」，作為購買口罩製作機械及材料的資金，挹注義大利當地發送口罩的公益活動。

「普世博愛運動」為天主教在家信眾組成的教會組織，長期致力於社會慈善、跨宗教交流。2013年，法鼓文理學院與上智大學締結為姊妹校，舉辦多次宗教對談與合作，去年（2019）更授予其校長高達·蒙席（Piero Coda）為榮譽教授。收到善款後，「普世博愛運動」對善眾表達真摯的感謝，並祈禱疫情早日平息。（江麗芝）

防疫心生活

大悲咒LINE起來



大悲咒 LI
QR code



但僅提供趣味性，並非比賽，建議大眾設定個人目標，在過程中時時觀照，調整步調、突破惰性，才能真正在修行上有所進步。

以持誦《大悲咒》與念佛，共同為世界祈福與祝福！」

大眾除了可自自行於平台上傳持咒次數，不使使用手機的小菩薩及老菩薩，也可將持咒成果請召委統計，每日以總會為單位一併上傳。護法總會服務處監院常應法師表示，有不少人回饋，疫情期間能以持誦《大悲咒》實踐布施迴向，心中覺得很踏實。法師表示，推動此一共修活動，也希望鼓勵護法鼓手能自此刻起，以《大悲咒》作為定課的入門，「每日做定課的人，特別能夠安定身心，而且還能利益無量眾生，是個方便又重要的修行方法。」

護法總會專任義工許素春過去以淨土法門作為每日定課，她表示因體系推廣持誦《大悲咒》活動，而有了學習觀音法門的機會，感觸最深刻的就是：「每當上傳持咒次數時，就會收到平台自動回覆的一句：『您為這個世界，又盡了一分心力。』這句話讓我震撼不已！」許素春說，她現在已是肩不能挑、手不能提的年紀，對她而言，念佛持咒就能為世界盡一分心心力，這是讓她願意努力不懈的動力。

「只要有願心，持咒沒有有多寡的問題。」常應法師提醒，雖然平台有功德排行榜，

【何筱淇／臺北報導】自「大悲咒」口誦起來「平台」安置後，五月份起，護法總會透過每月召工委會議，籲請全臺鼓手們動起來做定課。匯聚每個人在家持咒的力量，祈願疫情早日平息，眾生身心平安。已超過兩萬人於平台上用功。

為鼓勵信眾參與持咒修行，僧團都監暨護法總會副都監遠法師特別藉由影片，分享學習「大悲咒」的四個階段：開始學習（Learn）、堅持學習（Persist）、增長學習（Nurture）、學習助人（Empower）。法師表示：「唯有透過修學佛法，才能讓我們的心得到平靜與安定；因此僧團邀請大家

彰化分會召工委黃柏雄表示，疫情造成人心惶惶，因此道場暫停共修，許多人加上神聖經緊繃，無法安定，自接獲總會鼓勵大眾在家使用「大悲咒」口誦起來「後，隨即建立「持大悲咒群組」，不到一個月的時間，已有一百多位菩薩響應，持咒次數多達九萬遍。分會林雅慧菩薩說：「參與活動最大的收穫，是終於熟背咒文，於是不管人在哪裡，道場就在哪裡。」黃柏雄召工委也表示，即使疫情結束，分會依然會持續擴充（大悲咒），直到圓滿讀誦一百萬遍，這也是分會菩薩們的共同心願。

[illegible]

▲藉由模擬實境的線上浴佛，信眾感念佛陀出世度化眾生。



寶雲寺邀請民眾製作電子祝福卡，向母親表達感恩。

【本刊訊】「我今灌沐諸如來，淨習莊嚴功德聚，五濁眾生令離垢，同證如來淨法身。」感念佛陀，感謝母親，法鼓山每年五月舉行的浴佛暨母親節活動，今年值防疫期間，改於線上進行。各地信眾透過網頁的儀程引導，持誦「南無本師釋迦牟尼佛」聖號、默念〈浴佛偈〉、浴佛、發願、迴向，表達對佛陀的感恩，同時為父母祝福、為眾生祈福。

「不論浴佛節或母親節，在在都是感恩的日子；感恩母親給了我們今生的人身，佛教徒佛胎給予你我智慧的法身，兩者都是佛教教化的根本給予。」創辦人聖嚴師父於二〇〇七年浴佛節開示中，期勉大眾藉由儀式，感念佛陀誕生，使世人能聞佛法；更勉勵眾人在在佛菩薩生活中，依遵佛的教法，自利利人，修學菩薩道。

法鼓山全球資訊網、臺中寶雲寺於線上舉行浴佛活動，寶雲寺還邀請子女為母親製作電子祝福卡，持誦觀音聖號，傳送代表「感恩久欠，十分幸福」的康乃馨，上萬民眾獻於祝福牆上寫下感恩：「謝謝您把青春奉獻在這個家，您像桶裡把我們每個人抱在一起」，「雖不能陪您過節，可我們的心是永遠相連連的」、「祝福您在西方極樂世界淨土，花開見佛」……不少人也祝福普天下的父母健康、平安、幸福、快樂。透過網路感念生命的重恩，也將祝福的心念，無遠弗屆傳送出去。

心靈防疫・自助助人

顏瑞華（新加坡護法會召委）

與新加坡護法會首領顏瑞華跨海連線，他正在醫院現場。新加坡新冠肺炎確診人數已超過三萬，疫情十分嚴峻，他服務的公可承包醫院保潔工作，並協助送檢體、病人檢查，而不得不進入高危險的感染環境。

顏瑞華表示，新加坡從四月七日起實行人數管制措施（鎖國），隨著確診人數暴增，不僅醫院搭起帳篷收容確診病人，連防空壕、地下停車場、展覽館、體育場都被徵召為隔離、安置所。許多商場被迫暫停營業，許多人在家防疫無法工作，外出則必須戴口罩。

顏瑞華感受到大眾生活型態的轉變，但他更切身的感受是，他負責管理的員工大多屬樂於助人，而且以外籍移工居多，有印度、緬甸、越南、斯里蘭卡與馬來西亞等。新加坡高達數十萬人的外籍勞工，是這次感染病毒的主要群族，如何安他們的心，讓他們不受排擠，成了顏瑞華的功課。

七十年前曾遭遇 SARS、十年前又曾感染 H1N1 A 型流行感病毒，顏瑞華還記得當時內心的恐懼。後來因為學佛，並將聖嚴師父的「一心安就有平安」奉為準則，知道自己要先安心，才能帶給家

時、同仁安心。這段期間，他不在醫院巡視，叮嚀員工做好防護工作，提醒他們吃飯時不聊天，保護自己也保護他人。另外，知道員工都是家裡的經濟支柱，必須寄錢回故鄉，所以也鼓勵他們正向思考，至少還保有工作，並提供第一線醫護人員乾淨安全的環境，也是為防疫盡一份心力。

身處新加坡多元民族、文化、宗教的環境，在嚴峻疫情中，公部門通力合作，不分群族，全力醫治確診外藉移工、照顧隔離外藉移工的措施；以及政府補貼員工薪水，減少家庭經濟受到衝擊的政策，看在顏瑞華眼中，無非是佛法慈悲的示現，也相信世間處處有菩薩，疫情必能在大眾的警覺及合作下，早日解除。

（文／邱惠敏）

徐茂鑫
(香積主廚)

隨緣奉獻
蔬食護禪眾

我開店後遇過 SARS，遇過各個食安事件，但是，餐廳生意反而更好，這次疫情也是，受到的影響有限。「剛煮完天南寺的早齋，自營蔬食餐廳的徐茂鑫侃侃分享，讓人意外置身受疫情波及極大的餐飲業，為何能不受影響？」在災難、事件中，人們會反思，傾向回歸更天然健康的飲食，再加上餐廳位於山區，空間較大，人總是不可能不出門，所以還是會往郊外跑。」

一份菜單，以求更細膩精確。義工的和諧、好學，讓他極為法喜，計畫未來參與更多，更全面了解道場的飲食，以設計出更裨益修行的菜色。

這個願心可追溯至二十一年前。為了迴向給已往生的母親，他曾鈔寫了《地藏經》及《九百部〈心經〉》，並茹素一個月，從此素食至今。二十年來，他發現素食的好處是讓他更健康，加上有運動的習慣，體能狀況甚至比三、四十歲時更

徐茂鑫原本熱愛出國旅遊、研究各國外料理，因為疫情無法出國，卻意外有了因緣，投入原本就有願心的蔬食推廣。幾年前飯依後，他便不定時至安和分院、齋明寺等地分享廚藝，然而，總是被出國行程打斷，四、五月起，他開始一個月上總本山一次煮藥石，五月後，更固定週二在南壽寺煮早齋，週末並帶領大寮義工、主廚重做同好。

年輕時在傳播界看盡繁華，中年後決定在山區開個小餐館，原就是為了過一個更自在的生活，沒想到做出規模與口碑，但他看得極淡，反而對聖嚴師父的法語：「需要的不多，想要的太多。」深刻有感，「雖然臺灣相對安全，但這次的疫情讓我們看到，沒有什麼不可能發生，未來勢必還會

有其他的災難，因此更需要做好準備，過一個少欲知足的生活。」暫停了原本豐富的行程，他卻樂意奉獻自己對料理的愛好及多年累積，並笑稱，自己從中收穫更多，也更快樂。

（文／釋演化）

走過傷痛 抗疫更堅強

林佳靜
(衛生所護理人員)

染疫過世的人是大家的老師，我們要永遠感恩。」十七年前，法鼓山資深義工林佳靜，在 SARS 中失去了至親，這是她椎心刺骨的領悟。

SARS 發生時，林佳靜任職於臺北市衛生局醫事管理科，也常至醫療現場值班支援，那時候壓力很大，除了非常忙碌，也很擔心自己會被傳染。一當年，她先生的大姊是和平醫院的醫檢師，同樣在醫療領域對抗疫情，但她沒有想過結果竟是天人永隔。

►法鼓山的義工菩薩們協助新竹市政府分裝兒童口罩，也將祝福包進袋中。
(慈基會 提供)

血，他是院內的清潔工……」她說，「那位清潔工是我院內最優秀的……」

潔工後來被確診感染 SARS，我的大姑也因感染此不幸染疫。」她不捨地說，那一天就快下班，終究沒能躲過那場災難，「她和第一位因疫情捨報的陳靜秋護理長，搭同一班救護車轉院急救，但都往生。」

「我公公到現在還不太敢看『新冠肺炎』的電視新聞，因為會想起我的大姑。」類似的疫情像重提往事，喪親是難以忘記的傷痛。此後，全家人開始在法鼓山學習佛法，她也發願加入醫護組當義工，「大姑捨報是全家人學佛的因緣，因此受難者是我們真正的老師。」學佛後，她每天在行住坐臥中練習禪修，經歷生命的無常，她更能體會到，學禪修最重要的，是讓人「活在當下」。

現在的她，是衛生所的護理人員，新冠肺炎期間，一天最多要訪視十名居家隔離個案。雖然只是在門外遞口藥、做關懷，不過鄰居還是避她唯恐不及。面對周圍的異樣眼光，她說這還是人之常情，但也不忘提醒他們：「如果你擔負起心，請你也戴好口罩、常洗手，所有人都把自己管理好，就是阻斷病源擴散最佳的力量。」

十多年來，林佳靜除了每日的禪修定課，每年也會參加水陸法會、梁皇寶懺與地藏法會，並時常念誦《心經》為世界祈福。學佛助她走過喪親之痛，且繼續無畏地為眾生奉獻，她說：「受苦受難的人是最大菩薩，我們能回饋他們的」就是感恩、迴向，然後學習他們做菩薩！」

（文／何筱淇）

(文／何筱淇)

佛法指路

北美
亞洲 道場防疫安心救援

人心靠岸

新冠肺炎疫情發展至今，法鼓山全球各分支道場謹慎以對。

本期由位於美國重災區的紐約東初禪寺、全面封城的馬來西亞、

嚴格防疫的香港及新加坡等地道場監院及輔導法師，

分享道場如何因應，並持續以佛法為舟，一同走過艱難時刻。



▲香港道場拍攝網路共修影片，鼓勵大眾線上學習。(香港道場提供)

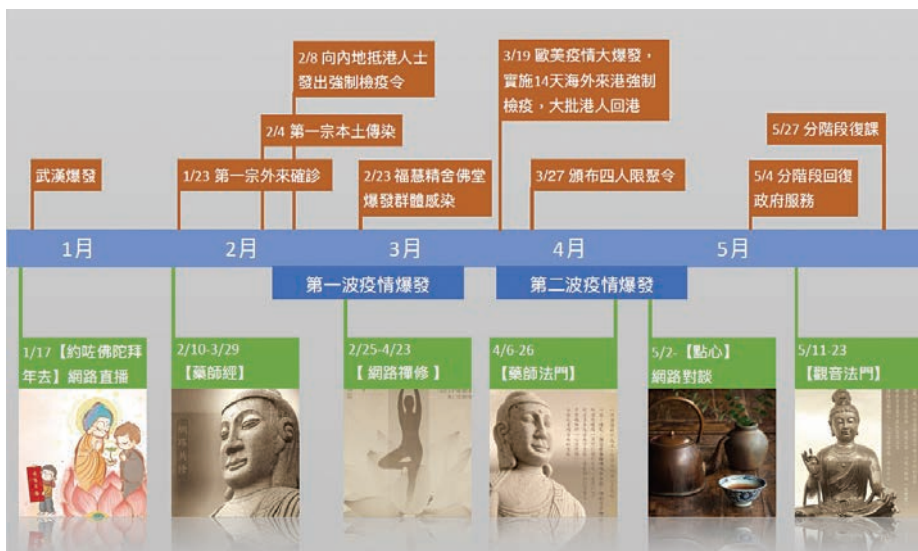
香港道場

「疫」來順受 重啟生活程式

◎釋常展 (香港道場監院)

去年(二〇一九)年底武漢爆發新肺炎疫情後，香港道場舉辦一系列線上共修，包括新春期間「約咗佛陀拜年」，二月開始的《藥師經》共修、網路禪修，以及藥師法門、觀音法門等課程。統計發現，線上法會共修人數，較二〇一九年現場參與人數增長三倍，禪修及課程參與者增多一倍。以《藥師經》共修為例，平均每週參與人數固定約三千六百多人，這是一般現場活動難以企及的人數。

由於網路平台操作的機動性，能夠迅速回應社會變動，再加上沒有實體空間的局限性，可以舉辦較長時間的活動。經過三個月，我們得到幾點發現：第一，為培養使用慣性，使大家保持興趣參與，每隔二十一天便轉換共修內容，但是在時間、流程



▲香港道場防疫期間，規畫系列網路共修。(香港道場提供)

馬來西亞道場

◎釋常藻 (馬來西亞道場監院)



▲居家防疫生活期間，小菩薩們透過各項網路共修，一起參與線上活動，開啟親近佛法的因緣。(馬來西亞道場提供)

開啟一場禪修心對話

馬來西亞是個幸福的國家，罕見天災，人民普遍有著樂天與放鬆的特質。二〇二〇年回馬來西亞一趟，大家都說：「病毒可怕，而且我們吃的咖哩香料有助於增強免疫系統，所以馬來西亞會很安全。」

至三月一日共二十五例確診，治療率曾達百分之百。三月中起每天破百例，大眾的情緒也隨著確診數字不斷上升。二月底政局變動，內閣解散，有幾天進入無政府狀態；同在二月底的四天宗教大會，超過一萬六千人的規模，爾後爆發逾千人的大規模感染……幾起事件引發了沸騰的情緒。

道場於三月十五日召開會議，決定於三月、四月、五月活動停辦，並規畫線上學習，以期安定人心。兩天後，政府宣布隔天啟動全國行動管制令，文宣組馬上召開會議並分工，趕在行動管制令第一天公布一處處是道場，學習零距離的線上學習行事曆，以及一生

東初禪寺

災難中，堅定守護陪伴

◎釋常華 (東初禪寺監院)

二〇二〇年初，北美朝聖團甫從印度回來，天災人禍便接踵而至。農曆新春前，中國武漢因新冠肺炎疫情封城，全球各地密切關注，各式各樣的消息、猜測與解讀，考驗著每個人的定力、智慧與慈悲。唯一可確定的是，感染者很多，第一線醫護人員專業防護設備不夠。

人溺己溺 啟動醫療援助專案

北美護法會會長王翠熾菩薩提出是否啟動捐助專案？直覺上，這個捐助的挑戰性太高，善款的籌募、物資的採購及運輸等各種問題，並不容易克服。接著幾天，死亡的人數不斷攀升，在美國的中國人已開始運用各種管道來捐助醫療物資，這時，我們無法再坐視，於是呈報僧團是否啟動捐助專案？經僧團會議同意，方丈和尚及都監法師傳來訊息，美國法鼓山佛教協會(DDBA)隨即正式成立捐助專案，第一時間購得近五千件醫療防護衣與二六六九個醫用護目鏡。

承蒙許多不具名的人士動用種種管道，二月十日，第一批物資順利以直昇機從上海運抵杭州各醫院，讓人鼓舞；但運往武漢的物資卻是困難重重。專案小組不分日夜討論，常常一覺醒來，卻得重新擬定計畫。我們彼此勉勵，盡心盡力後，剩下的就交給護法龍天了。

二月十八日，收到武漢幾家醫院寄來的感謝函，相信專案小組每位成員都是熱淚盈眶吧！此時，真正體會到聖嚴師父所說：「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。」從沒有如此刻骨銘心地感受到，一件事物的完成，過程中每個環節、細節，每個螺絲釘都如此重要；每一

件善舉的完成，要有發心想幫助的人，更要有需要幫助的人，以及需要的物資，缺一不可。

二月底，東初禪寺信眾們集體反映，疫情過於嚴重，紐約岌岌可危，東岸各據點的活動立刻喊停。三月開始，伊朗、義大利、英國等歐洲國家疫情告急；三月十九日，加州宣布居家避疫令；二十日，紐約市要求市民非必要活動，禁止出門。只是，美國人不戴口罩的文化，讓疫情爆發開來。DDBA新設疫情捐助專案，三月開始轉向捐助美國的醫療機構、收容所及弱勢團體。

互助互惠 同舟共濟安度災疫

這時，美國已買不到口罩，反需要從中國進口。這次的困難是，要能採購到符合美國衛生局標準的口罩，運出中國，再進口到美國。我們得研究口罩的材料及等級，得面對中美進出口朝令夕改的法規、航班大減、物資運送時效，以及運費每日一價的飆漲等問題。真的很感恩一群默默付出的菩薩，除了協助採購符合規定的口罩，還自掏腰包買了好幾萬片口罩捐給美國各道場。很多廠商因為知道法鼓山之前曾捐助武漢，都願意給予優惠的價格與各種方便。



▲紐約時代廣場及鄰近的百老匯，因疫情嚴峻，街上鮮見人跡，整個城市頓時安靜下來。(廖鳳凰攝)

消防車呼嘯而過的聲音，情勢之嚴峻，大家都瞭然於心，只能更加專心誦念與迴向。

春暖花開的四月，因為居家避疫，空氣格外清新，紐約頓時安靜了下來；但是，生死別離、失業、孤獨、停學、無家可歸、股票大跌等社會問題，相繼浮出檯面。新冠疫情讓快速運轉的世界緊急煞車，打亂了所有人的前景，但也讓人們停下腳步，重新看待人與人之間的關係。

進入五月，紐約市疫情開始緩和，但未來尚不可預測，此時此刻，想起師父的勉勵，只要「堅定信仰、人心思善、心安平安、互助互惠」，這個世界會重新建立起更好的運作機制與經濟模式，讓人類與大自然之間恢復共存共榮的景象，而這個願景，需要地球上每一個地區、每一個人、每一個環節共同成就！

新加坡護法會

平安的人間需要佛法

◎釋常耀 (新加坡護法會輔導法師)

新加坡雖然是一個最爾小國，卻擁有國際地位與知名度。自然資源條件缺乏之下，這裡的人們必須付出更多的努力，透過廣結善緣及弘揚自覺價值，以得到安全感。然而，對環境變化敏感，讓多數人心裡始終帶著浮躁的不安，心靈環保的內涵，於是成了這片土地上人人需求的甘露。

即使因為疫情而必須關閉道場，在有限的人力之下，弘法的工作更顯重要。二月初，護法會暫停信眾來訪，只開放義工與晚課信眾進出；隨著疫情加速擴展，加上位於同一棟建築物的教會成了感染群集之一，迫使我們必須停止所有活動。所幸三寶加被，疫情擴散之前，我們已開始光明燈的服務；新春期間，亦借鏡香港道場的經驗，嘗試幾次線上直播法會與共修。

同時，全球分支道場也推動許多措施，因應道場關閉時的信眾需求。這些網路課程及關懷方式，都成為新加坡護法會學習與關懷服務的資源。除了鼓勵菩薩們利用網路參與全球共修以外，也針對本地的作息，開發了短時間的佛法課程，在不影響上班時間，以及照顧家庭下，於就寢前的時段導讀《法鼓全集》，開啟網路讀書會，並邀請法師進行線上臨終關懷經驗分享，甚至利用網路工具，

開始日文教學。

菩薩以安人為安己的著力點，以莊嚴國土、成熟眾生為生命的志向。在疫情催逼下，法鼓山的各類課程，以及資源共享的精神被凸顯出來了。我們看到全球各分支道場都在做著多元的弘法推廣工作，以法鼓山僧團為中心，彼此呼應。雖然規模不大，但充分利用體系資源，以及在悅眾的齊心合作下，反而比往常更忙於弘法。這期間，我們利用即時通訊軟體「Zoom」成立的官方頻道，也適切發揮了作用，可說是眾願匯集所成就。

今年的「培福有福」主題年，雖然在開春之初即面臨課題，但如此的因緣，也成長了團體的智慧，成就安人安己的福業及慧業。平安的人間從來都需要佛法，感恩疫情使得世俗的心得以有喘息的空檔，促成彼此修行的因緣。

法鼓山
各地分

法鼓山世界佛
Tel: (02)249
雲來寺/法鼓
Tel: (02)289
法鼓山世界
Tel: (02)897
法鼓山人文
Tel: (02)897
法鼓文理學院
Tel: (02)249
聖嚴教育基
Tel: (02)239

■北部
農禪寺
Tel: (02)289
雲來別苑/農
Tel: (02)289
中華佛教文
Tel: (02)289
安和分院
Tel: (02)277
大南寺
Tel: (02)867
顯明寺
Tel: (03)380
顯明別苑
Tel: (03)315
基隆精舍/基
Tel: (02)242
中山精舍/中
Tel: (02)259
新竹精舍/新
Tel: (03)525
松山分會
Tel: 0921-69
士林分會
Tel: (02)288
內湖分會
Tel: (02)279
社子分會
Tel: (02)281
石牌分會
Tel: 0937-81
大同分會
Tel: (02)259
北投分會
Tel: (02)289
淡水分會
Tel: (02)262
城中分會
Tel: (02)897
大安信義南
Tel: (02)277
文山分會
Tel: (02)236
三石分會
Tel: 0978-20
萬金分會
Tel: (02)240
雙和分會
Tel: (02)223
重陽分會
Tel: (02)298
新店分會
Tel: (02)221
海山分會
Tel: (02)226
板橋分會
Tel: (02)895
林口分會
Tel: (02)260
(02)260
新莊分會
Tel: (02)299
桃園分會
Tel: (03)302
中壢分會
Tel: (03)281
天母共修處
Tel: (02)283
0939-72
劍潭共修處
Tel: (02)288
0928-08
同德共修處
Tel: (02)287
深坑共修處
Tel: (02)266
屈尺共修處
Tel: (02)266
樹林共修處
Tel: (02)268
三鶯共修處
Tel: (02)867
蘆洲共修處
Tel: (02)228
泰山共修處
Tel: (02)853

■中部
臺中寶雲寺/中
Tel: (04)225
臺中寶雲別苑
Tel: (04)246
南投德華寺
Tel: (04)242
三義DIY心靈
Tel: (04)222
苗栗分會
Tel: (037)362
豐原分會
Tel: (04)252
海線分會
Tel: (04)262
彰化分會
Tel: (04)711
員林分會
Tel: (04)837
南投分會
Tel: (04)923
苑裡共修處
Tel: (037)74
竹山共修處
Tel: (04)926
東勢共修處
Tel: (04)258
(04)257

■南部
臺南分會/臺
Tel: (06)220
臺南雲集寺
Tel: (06)721
高雄紫雲寺/
Tel: (07)732
高雄三精禪
Tel: (07)225
嘉義分會
Tel: (05)276
屏東分會
Tel: (08)738
潮州分會
Tel: (08)789
虎尾共修處
Tel: (05)636
朴子共修處
Tel: (05)370
白河共修處
Tel: (06)683

■東部
臺東信行寺/東
Tel: (089)222
(089)222
蘭陽分會/蘭
Tel: (03)961
宜蘭分會
Tel: (03)933
花蓮分會
Tel: (03)834

高僧典範為鏡 徹照人生路

僧大自覺工作坊
網路課程

僧大法師弘講明清大師悲願行誼 啟發青年學子

「江胤芝／金山報導」
「以古為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。」原定於生命自覺營後續工作坊講授的「高僧行誼」課程，受疫情影響而喊停，不過，應金山道場之邀，四月二十九日至五月十六日，法鼓山僧伽大學長將課程改為四堂線上教學，另外並設有臉書直播，累計共超過了八千人次觀看。

僧大學術出版組組長常燈法師介紹：「行誼是高僧的必備條件，若有獨到的佛學思想，卻不具行誼，仍無法成為高僧，因此聖嚴師父也很重視這門課！」若能持續薰習大師的行誼與悲願，視之為學習典範，能砥礪學僧在弘法利生的志業上，慢慢由生轉熟，乃至養成僧格。開放線上課程後，一般僧眾皆有機會聽聞這堂僧大一年級的必修課，分別由教務長常啟法師講述虛雲老和尚、太虛大師、課務組組長常正法師講談虛大師，常燈法師講見月律師，共同

修持大師典範。
雲老和尚、太虛大師及虛大師，共同特色是「人間佛教」的弘揚。「經歷了動盪不安、佛法衰微的清末民初時期，常正法師引領學員看見，人間佛教的願景如何在百年後的今日，在臺灣被發揚光大。」

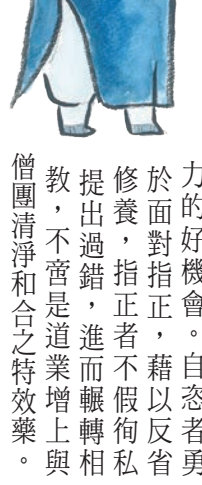
虛雲老和尚苦行清修、行腳參方，秉持「空花佛事，時時要做；水月道場，處處要建」的精神，致力復興道場，安僧度眾，每建完一寺又繼續行腳；太虛大師講經辦學，創辦雜誌，遊化歐美等，並大刀闊斧改革佛教、提倡僧伽素質，促成佛教現代化；中年甫出家，得與外道辯論法義，並修建古剎、興辦僧學、改革經懺，最終復興了中國東北的佛教，讓僧俗得聞正法。

由於大環境的因緣，即便有「民國三虛」或堅韌、或創新、或溫和的改革方式，力圖振興佛教教育，佛教卻愈趨衰弱，虛雲老和尚所建寺院也遭逢劫難，一切看似付諸流水。常啟法師解釋，大師們所欲建設的是人間淨土，而非外在環境的增上修行。

僧大悟語
自恣特效藥
◎文：圖／釋常啟

僧大學期末都會舉行自恣。流程首先是自我覺察戒行之完缺，並心懷慚愧懺悔白眾。很少人願意揭露自己的錯誤，但修行者把接受的陰暗面向陽光，一方面是接受承擔與著手改善，另一方面可使聽者引以為鑑，作為警惕，避免重蹈覆轍。然而，人多迷於已行而不自見其過，故需仰憑善知識之慈悲，輾轉相諷諫以自警。故在自述已過之後，便邀請朝夕相處的同學善知識提出建言。聖嚴師父訂出規誡評量準則，要如實、柔軟、慈悲、利益與合宜，動機則以憐憫欲拔苦患為純正。懷著深切的慈心說出自己的觀察，儘管每個人觀察的角度不同，但自恣團體就是藉一群能幫助彼此脫下盔甲的人。其實厚重的鐵甲下，有許多傷口已經化膿了，稍微照一下陽光就是無害的，這也是自恣真正的涵義。

誠如聖嚴師父對學僧的開示：「我們的團體要承先啟後，本著古大德們的典範與精神，開啟適應時代、調適社會的弘化之路。」在學佛的路上，若時時能仰望清淨的誼範，像明鏡般照見自己，便能立足方向，增上修行。



對建言之自恣者面大縮小：法：當別人講的，我不痛不癢無所謂，就需把建言「放大」，考慮別人的觀點，站在對方的角度，

或於團體的立場視之，也許就會明白過失在何處了；當別人講的，我委屈怨怒、挫折不滿，種種情緒張牙舞爪，想爭辯據理力爭，此時宜把建言「縮小」，先將身心放鬆安頓好，以便透過別人的眼睛來觀看自我，能有助於讓自己的世界變得更加立體。

內發與外在的覺察，如同週期表上的氣和血。氣會自然，本身很危險，氣過多則使物質易燃，但若以正確比例混合氣和血時，就能形成維持生命的水。內發與外在的覺察力就像這樣，對自己有清楚的認知，並留有空間，輔以別人的觀點，這個神奇組合便能產生巨大功效，讓修行不會盲目自化。

僧團安住自恣後便長一歲戒臘，但自恣的精神並不在受戒，也不一定在安居中實施，而在於藉由內在與外在的覺察更認識自己，面對彼此的提攜與勸導，累積清淨柔軟與包容的力量，同時練習慈悲柔軟與包容的力量，同時練習慈悲柔軟與包容的力量，同時練習慈悲柔軟與包容的力量。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 442 期 6 月號
菩提道上的女性修行者

柴米油鹽、生養撫育、溫柔婉約，在對女性既定的想像之餘，女人也虔敬修道。這條菩提道上，既有助緣，亦有荊棘叢林，向三大傳承的悟因長老尼、傑尊瑪丹津葩、達摩難陀法師請法，從他們出家的歷程，看見不同傳承的尼眾承先啟後開展新的道路，在菩提道上續慧命。佛光大學林欣儀教授從性別平權視角下看佛教女性觀，舉經典中的女性智慧，以及女禪師的機鋒妙語，顯示修行無分男女。

當代女性在不同領域實踐自覺，扎根教育播下種子，傳承戒律廣布法音，如昭慧法師投入社會運動勇於發聲，慧空法師實現藏傳尼眾的受教權，國際善女人協會籌委會主席張玉玲推動跨國合作集結力量，中研院人類學家

劉斐玟田調世界唯一的女性文字「女書」，看到女性的情感轉化為同體大悲。當女力匯聚成河，形塑出多元豐富的修行潛能，百川納入深廣大海，佛法將生生不息。

「疫外人生」蛋糕師傅廖鳳威帶我們直擊新冠疫情重災區紐約，以及東初禪寺的溫馨口罩情。「世界佛教觀察」面對新冠疫情的影響，西方佛教團體紛紛展開線上共修、課程、甘露……「疫起」線上共修，防疫不放逸。（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



◎請至法鼓山各分院、分會取閱，亦歡迎協助推廣及助印。
◎法鼓山智慧隨身書電子書網站 <https://www.ddc.com.tw/ec/smartbook/>

中華
佛研所

傳統與創新並進 呈現蓬勃發展的中世佛教

新亞洲佛教史

日本篇II出版

《蓬勃發展的中世佛教》探討日本建立佛教信仰的重要時期。



【本刊訊】中華佛學研究所「新亞洲佛教史」第十二本專著《蓬勃發展的中世佛教——日本II》出版，本書呈現日本十一世紀院政期至十六世紀戰國時代的中世佛教，傳統與創新並進的狀況。一般稱此時期為鎌倉新佛教，同時，禪宗也從中國傳入，帶來新生。

全書共六章及一特論，從顯密佛教、鎌倉新佛教、室町文化到戰國佛教，對舊佛教寺社勢力與舊佛教改革派，以及室町文化、一揆與佛教的關係等多做探討。在日本佛教

思想與文化的建樹上，這段時期亦是日本建立佛教信仰的至要時期，包括淨土宗、淨土真宗、日蓮宗、時宗、禪宗、曹洞宗等，各宗派架構在此時期得以完整確立，流傳於世的佛教文化，迄今影響深遠。

「新亞洲佛教史」系列是近年日本佛學界佛教學者最大規模的結集，全套十五冊，動員超過兩百位菁英學者，同時在研究方法上也大幅擴展，為佛教在亞洲遠闊的時空歷程，與發展演變的軌跡，勾勒出一幅幅繽紛的樣貌。中文版總主編果範法師表示，此系列是一種研究範式的建立，中文版編輯顧問、編輯委員都是熟悉中日學術界的學者，如木村清孝、末木文美士、廖肇亨、陳繼東、藍吉富、林振國等，可借鏡各國佛教研究者的智慧，讓漢傳佛教研究的視野更高遠。

▲「新亞洲佛教史」系列為佛教的發展演變勾勒出繽紛樣貌。

溯古臨濟三峰派禪風 活用祖師傳承



「江胤芝／金山報導」禪宗有棒喝、不立文字等傳統，為何又談經論、講禪籍？四月二十九日，僧伽大學邀請法鼓文理學院在學博士張雅雯，分享「棒喝、話頭與經教——臨濟三峰派祖師的禪學思想與實踐」，期許學僧對於臨濟宗祖師更加了解，傳承禪法之餘，更能因應當前環境而靈活變化。

晚明時期，密雲圓悟秉持禪宗祖師的棒喝家風，強調不著語言、文字的純禪法；弟子漢月法藏則是自證自悟，並自成有棒喝、不立文字等傳統，為何又談經論、講禪籍？四月二十九日，僧伽大學邀請法鼓文理學院在學博士張雅雯，分享「棒喝、話頭與經教——臨濟三峰派祖師的禪學思想與實踐」，期許學僧對於臨濟宗祖師更加了解，傳承禪法之餘，更能因應當前環境而靈活變化。

張雅雯引用聖嚴師父在《明末佛教研究》所說：「如果強調發展某一種特定的法門，這是宗師的責任，如果能夠融攝及全面佛法的普遍發展，那才是大師的胸襟。」透過三峰派祖師的論辯，可以檢視自身修行過程中的局限。經教為諸佛菩薩的智慧，禪籍為歷代祖師的開示，皆可作為修行上的引導，然而應機、活用才是祖師所注重的傳承，如此無論任何宗派，皆可通向「莊嚴國土」的目標。

疫起讀好書

《逆境，讓我們學習》以智慧轉危為安

對新冠肺炎疫情的衝擊，慌張與驚恐是難免的，但從逆境中我們能學習到什麼呢？由法鼓山文化中心企畫選編，法鼓文教基金會出版推廣的智慧隨身書，五月份出版新書《逆境，讓我們學習》，幫助大家在面對逆境時，安頓身心，進而將逆境轉化為人生成長動力。只要掃描QR Code，即可將電子檔上傳至APP，即時與親友分享面對逆境的智慧。

本書分為「你可以不恐懼」、「化危機為轉機」、「在災難中成長」三個主題，彙編聖嚴師父的開示，探討面對逆境時，如何運用智慧化解內心的恐懼；學習以感恩的心面對考驗，只要心能安定，就能轉危為安。地球是我們的家，每個人都保護地球的小小種子，學習與環境和諧共處，落實心靈環保，讓地球上的每一片土地，將是和樂幸福的人間淨土。

《家有小菩薩》為親子關係加分

法鼓山智慧隨身書，五月份出版新書《家有小菩薩》，幫助父母在親子關係中，以尊重及信任的態度，同理孩子的行為，讓親子互動更和諧。

聖嚴師父說，每一個孩子，都是幫助父母成長的小菩薩。當親子關係因生活瑣事、課業、物質需求等問題產生摩擦時，父母應如何和孩子互動？本書分別以「生活教養」、「發掘孩子的潛能」、「親子共成長」三個主題，彙編師父的開示，探討父母以身教和言教教養孩子的重要性，建議多以讚美及鼓勵的方式，引導孩子建立正向的價值觀。每個孩子都是獨一無二的，有自己的喜好和想法，父母要適時協助孩子找出潛能，給予支持和信任，讓孩子走自己的路。陪伴孩子成長的過程，也是父母不斷自我學習的過程，面對親子課題，多關心、多尊重將能讓孩子成為幸福快樂的小菩薩。



安心防疫 特別講座

楞嚴禪心

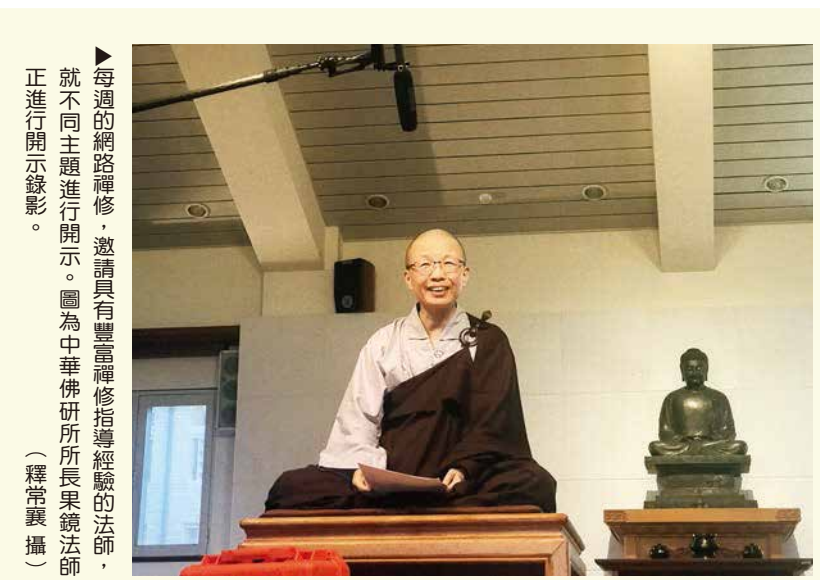
從妄心返回真心

◎楊雅穎

如何將「主客對立」的顛倒妄心，轉化為無主客之別、沒有「我」與「外境」之分的「真心」？讓「眾生用」的迷惑之心，轉為含攝萬相的「佛用」真心？禪修中心副都監果醒法師於五月法鼓講堂「安心防疫特別講座」中分享「楞嚴禪心」，為信眾釐清《楞嚴經》中最關鍵的「心」說，並分享他多年修持《楞嚴經》的心得。

「一切佛法，均強調行解相應，一切佛經，都是為了『實踐』而說。」果醒法師表示，即便是被祖師大德所推崇的「開悟楞嚴」，也是一部用於生活修行的實踐指南。法師進一步指出，《楞嚴經》所示的修行地圖，涵蓋了佛法的整體教理與修行的精準次第。

法師強調，《楞嚴經》的修持重點，在於對心的理解。他表示，整部《楞嚴經》都在談「心」，佛陀問阿難「何以出家」？阿難答因見佛三十二相好而心生歡喜，佛藉「七處徵心」（亦即與阿難之間就「心



每週的網路禪修，邀請具有豐富禪修指導經驗的法師，就不同主題進行開示。圖為中華佛研所所長果醒法師正進行開示錄影。（釋常震攝）

網路禪修

禪堂在我家

防疫期安居家中，一樣可以參加禪坐共修！五月起，禪修中心特別規畫「禪堂在我家——網路禪修」，邀您一起來禪坐，聆聽法師的開示，安身安心，修行路上持續精進。◎陳玟娟

「哆、哆、哆」，三槌木魚聲響起，隨著法師的引導，準備打坐。「大家坐下來，我們先做上座前的兩個預備運動……」完成了頸部運動及三個深呼吸，全身放鬆後，開始打坐。

五月十八日，晚上八點一到，平日前往道場參加禪坐共修的信眾，放下萬緣，打開家中電腦連線，與各地同參道友同步上網，參加禪修中心推行的第一次「禪堂在我家——網路禪修」。依循著引導與示範，做八式動禪、上座前運動、打坐、下座按摩、聆聽法師開示，踏實用功。

「因應這次新冠肺炎疫情，禪修中心規畫網路禪坐共修，一來讓大家能夠安心，二來讓大家持續禪修共修。」禪堂主果醒法師說明推行網路禪修的緣起，並提醒禪坐共修的觀念是「無我、無心」，心態是「活在當下」，而「放鬆身心、體驗呼吸」則是實際操作的方法。

面對疫情和平常生活，如何用上禪修方法？第一次網路禪修的法師開示，由僧伽大學教務長常啟法師分享「禪修與防疫力」。法師以虛雲老和尚弘講《楞嚴經》時提出主客、客塵關係的譬喻，強調禪修要關注的是客塵主人，也就是不動的自性，而非來往變動的客人，「就像灰塵移動，不礙空間的存在。」法師提醒，修行重點在於不動的自性，以及長養正念、正知的方法，而非來去的妄念，如同面對疫病，著力點應在於提昇自身免疫力、建構良好的身心環境，疾病自然不會入侵。禪修與防疫力，兩者觀念可以相互為用。

法鼓講堂

修持華嚴

法界無盡事無礙

◎楊雅穎

因眾生業力感得娑婆如穢土，有何等福德能親見清淨佛刹土？五月法鼓講堂，邀請三學院弘講師果見法師，以「認識娑婆所在之華嚴莊嚴世界海」為題，分享娑婆世界與華嚴莊嚴世界海的關係，並分享修持《華嚴經》的基礎觀念與經中所述重重無盡、圓融無礙的境界。四次課程針對《華嚴經》初會第一品到第五品的重點進行解說。

《華嚴經》是釋迦牟尼佛成道後宣說的第一部經典，漢譯本最長的版本共計八十卷，經中對佛果莊嚴殊勝及因地修行的過程做了完整描述。果見法師表示，《華嚴經》裡的世界觀，有許多層次，我們所在的娑婆世界，相當於一佛剎，就在華嚴莊嚴世界海其中的一個「世界種」當中，就如同「俄羅斯娃娃」，從大到小，一層層打開還有一層。小到一四天下的小世界、中千、三千大千世界，大到我們所對世界範圍的既定印象。而現代科學家也已有人提出了多重宇宙觀的說法，宇宙之外還有宇宙，與華嚴

- 【網路禪修5步驟】
- ① 八式動禪，放輕鬆
 - ② 上座前準備，確實做
 - ③ 禪坐 30 分鐘，用方法
 - ④ 下座按摩，不能少
 - ⑤ 法師開示，用心聽
- （每週一晚上 8：00 開始）



（法鼓山文宣處網路組提供）

學習成長看板

法鼓山線上共修

網站	共修內容	連結
法鼓山安心專區	線上法會、禪修、課程、安心妙錦囊	https://www.ddm.org.tw/event/care/index.html
大悲咒Line起來	持誦《大悲咒》、念佛、上傳持咒及念佛次數	https://mline.ddm.org.tw
禪堂在我家網路禪修	八式動禪、禪坐、法師開示	https://www.ddm.org.tw/mobile/news_in.aspx?modid=6&nid=8889
心靈環保學習網	《大鼓法》、《法鼓講堂》等各種線上課程	https://www.dharmaschool.com
法鼓山網路電視台	《大悲咒》、《楞嚴咒》早課、《禮佛大懺悔文》、《佛說阿彌陀經》晚課	https://ddmtv.ddm.org.tw 點選「早晚課」
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

世界觀不謀而合。果見法師表示，學習華嚴不妨先理解法界如何安立，才能進一步了解所謂重重無盡、事事無礙的一大法界緣起。如此，將會發現自己的渺小，心量也會跟著愈來愈大。

然而，眾生常對身處的娑婆世界心生厭離，對此，果見法師援引《維摩詰所說經》中佛與螺髻梵王和舍利弗的對話引導思考：「爾時螺髻梵王語舍利弗：『我見此土天宮。』舍利弗言：『我見此土丘陵坑坎、荊棘沙澗、土石諸山、穢土充滿。』」法師說明，娑婆世界即在無盡無際的華嚴莊嚴世界海中，因此，我們根本從來沒離開過華嚴世界！一「穢土」與「淨土」之別，皆因眾生各自業力不同，因此所感所見亦有別。

法師強調，菩提心是貫穿整個《華嚴經》的修持觀念，勉勵信眾將娑婆世界作為修行著力點，長養慈悲、發清淨願，如此有朝一日，定能像螺髻梵王一樣，有福德見到清淨佛刹土。

二一月份，為了防止新冠肺炎傳染，護念彼此的平安，法鼓山體系暫停所有共修、法會與課程，唯一照常的是原本線上直播課程「法鼓講堂」，成為這場疫病風暴中一座學習佛法、安定人心的光明燈塔。

二月份「法鼓講堂」由法鼓文理學院郭偉仁老師主講「佛陀最後的教化——《大般涅槃經》」。郭老師不僅以流利的巴利文誦念經文，並不斷叩問：「佛陀當時為什麼這樣說？為什麼經文又會這樣寫？」啟發了與佛經互動的學習模式。透過提問與探索，將兩千多年前的佛經帶到眼前。從經文裡，彷彿看到八十歲的佛陀，如何關懷國家社會的安全、僧團的永續發展，如何解決弟子的疑惑，以及面對自己最後的涅槃。

每次聽課後，這些叩問就像佛法的種子，開始活化深化，甚至散步時，成為與家人分享的對話：「經文說，佛陀本來可以住世……」

郭老師提到這次講座，緣於聖嚴師父圓寂十週年。也因此聽課過程中，常常讓我想起《美好的晚年》一書，想起師父晚年身苦卻心懷眾生的慈悲與智慧。這次疫病未息，對全球的影響仍持續。如何安住身心？如果佛陀身處現在，如果師父還住世，會教導我們什麼呢？應是回到四聖諦，回到一面對它、接受它、處理它、放下它，如實地以法為鏡，以法為自皈依吧！祈願全球疫病盡速消弭，祈願眾生皆得平安。

線上例行共修

Online Routine Practice Gathering

念佛共修 | AMITABHA CHANTING SERVICE

每週一(Monday) 7:30~8:30PM EST.

禪坐共修 | SITTING SESSION

每週二(Tuesday) 7:30~9:00PM EST.

觀音法會 | GUANYIN BODHISATTVA CHANTING SERVICE

第一週週日(1st Sun.) 下午2~4PM EST.

地藏法會 | EARTH STORE SUTRA CHANTING SERVICE

第三週週日(3rd Sun.) 下午2~4:30PM EST.

東初禪寺 Chan Meditation Center

Live 直播

法會查詢

EN

法鼓講堂

主講 果慨法師

遇見高僧 遇見自己

7/8.15.22.29

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！

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

QR Code

四季

春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閑事掛心頭，便是人間好時節。——宋·無門慧開禪師

◎釋常寬（法鼓山僧伽大學副院長）

題。目鍵連回道：「冬月定有寒，夏時寒不有；此事人皆識，無智共生疑。」意思是冬天自然會冷、夏天自然不冷，這種事人盡皆知，不知道的是笨蛋。他們聽了火冒三丈，狠狠打了目鍵連一頓。

這個故事對我的啟發有二：一是，原來聖人們在過去生，也曾有犯傻的時候；二是，不要隨便說話諷刺別人，也不要隨便罵別人笨。

傳說的

一一〇六年九月八日，師父在臺大醫院洗腎的過程中，忽然對我說：「常寬，你拿紙與筆記下兩個對子：『夏荷滿塘蛙鳴樂，冬雪連綿鹿蹤絕』，『春風得意花滿塢，秋水宜人連天碧』。」師父一邊念，我一邊記在筆記本上，爾後覆誦一遍給師父聽，確認無誤，師父說：「洗完腎回去精舍就寫。」

與外甥女的心四季

去年底，俗家小妹與她的女兒，到法鼓山拜訪敘舊。就讀國中的外甥女，出生於千禧年之後，對於生於上個世紀的我們一直很好奇，很想聽聽我們說以前的故事，尤其是外公。我從出生的故事開始，一直講到出家以後。

冷暖自知的際遇四季

最近有一位善知識，隔著電話描述遭遇的困境：過了幾天，又經由通訊軟體分享心隨境轉的變化。聽了他所說，讀了他所寫，好像人生的閱歷，已讓他很熟悉四季的氣候變化，但似乎又隱藏著對天災人禍的恐懼。他的遭遇與處境，讓我想起了《根本說一切有部毘奈耶雜事》卷第十八中，記載佛陀弟子舍利弗與目健連前世今生的一段童年故事。

當時，幾個孩子在村外嬉戲，見舍利弗與目健連一前一後走來，一時玩興大發，決定用問題測試，如果回答讓他們滿意就放行，不滿意就打人。舍利弗經過時，他們攔住問道：「什麼時候會覺得冷？」舍利弗見他們隨時會打人，趕緊回答：「不問冬夏時，但今有風起；風生寒即有，無風寒定無。」意思是冬夏，有風就會冷。孩子們聽了覺得有道理，於是放過舍利弗。

如此解說無門慧開禪師的詩偈：「春天不一定處處是花，但要看到有花的地方，孕育百花怒放的心境。秋天雖然蕭瑟，不妨培養如明月一般皎潔的胸懷，心中自然安閑。夏天即使什麼都不好，但是可以體會涼風的自在，心靜自然涼。冬天雖冷，晶瑩純潔的雪景卻值得欣賞，苦悶會變成愉快……日日是好日，時時是好時。因此，往好處想，心境就會豁達，也就會自得其樂。」



▲春遇蝶舞百花叢，秋賞楓香一片心；夏度暑假清涼遊，冬居寒舍心暖雪。（文／釋常寬，圖／蕭正婕）

防疫的調心方法

◎果暉法師

一生·一日

方丈和尚清涼語

因應新冠肺炎疫情，各宗教團體為了防疫、避免群聚感染的緣故，許多活動都取消了，轉而運用網路科技，透過直播等方式，鼓勵大眾以線上參與，取代親臨現場，持續發揮宗教安定人心的力量。

而佛經如何看待防疫呢？《俱舍論·分別世品》指出，疫疾是三災之一，小三災指刀兵（即戰爭）、疫疾、饑饉，而引起小三災的原因，一方面在於「耽美食」，也就是人類太享受，消耗太多地球資源，忽視生態（護生）、環境的保護；另一方面「性懶惰」，這並不是指不勤奮工作，而是指不努力修善去惡，疫情帶來的影響，已遍及各層面，彼此的存在是互相的因緣關係。學

許多國家限制民眾外出，在臺灣也有上萬人家居家隔離。為了保護自己，公衛部門請大家拉大社交距離。在這樣的情況下，可能有些人會感到不適、覺得孤單，畢竟人是社會性的群居動物，若長期與社會疏離，則可能產生心理壓力，補救的方法是透過種種現代通訊方式來互相關懷，而此時更需要調心的方法。

以禪修為例，我們可以練習把自身從外境中「孤立」起來，進一步把心念從未來與過去中「孤立」起來，孤立於「現在」這一念，感受「現在」是最新鮮的，「現在」也是最好的。假如有更深的禪修體驗，比如能夠感知身心統一、心與境統一，就能夠感知全球人類與環境整體，是息息相關的生命共同體，彼此的存在是互相的因緣關係。學

習讓自己停下來，透過深度的自省，開發我們內在的慈悲與智慧，是這段時期我們每個人都需要的正向思維。

研究指出，病毒侵入人體後，會攻擊免疫系統，老人家和慢性病患者，是重症的高危險群。因此除了阻絕病毒，我們也應照顧好身體，讓免疫力正常發揮功能。法鼓文理學院校長惠敏法師提倡的「身心健康五戒」：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好，無論是否是防疫期間，都是維持身心放鬆、規律而正常作息的好方法。又例如我自己，以每日睡前拜佛三百拜為定課，對信仰的信心、心性的穩定和安定，也就從中培養起來了。

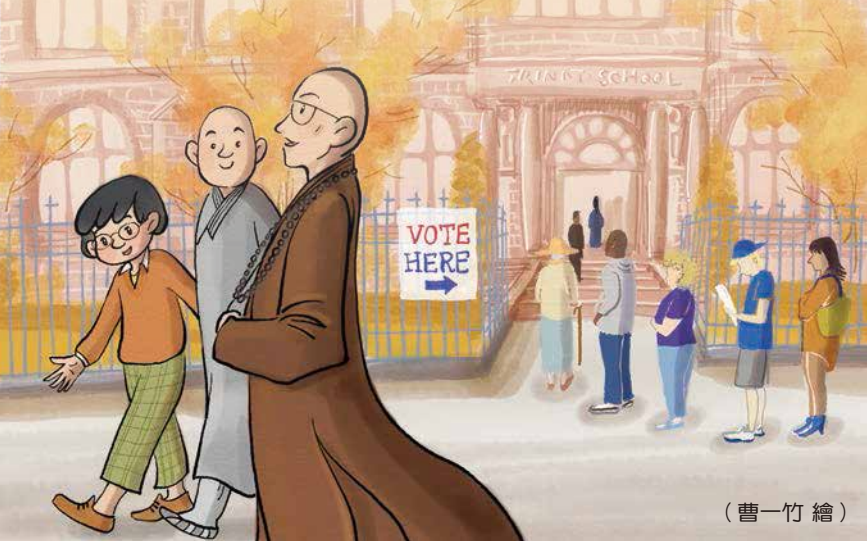
（節錄自二〇二〇年三月二十八日臺大農職社參訪開示）

投票初體驗

◎姚果莊

由於聖嚴師父經常要到世界各國帶領禪修，有美國護照是比較方便的。記得師父剛拿到護照時，正逢美國選舉投票，晚餐後師父對果乘法師和我說：「你們家也住在附近，我們一起去投票吧！」我們倆跟著師父到附近的投票所，那是一所中學，結果果乘法師及我的投票所不在那裡，只有師父投下了神聖的一票。

有機會在美國跟隨著師父去投票，是一次很特別的經驗，傍晚輕風徐徐吹來，我們則跟著師父緩緩而行。師父投完票後笑著說：「我來美國這麼久，還是第一次在這裡投票，真有意思！」



(曹一竹繪)

到後再與需要的人結緣。晚上進行的線上讀書會，一位師姊分享自己寫了兩條，並留下電話給對面的鄰居老菩薩，表達如果需要買菜、拿藥等，她可以代勞。整晚的讀書會，大家互相關懷，討論目前這個時候，一切都好的我們可以為需要的人做些什麼？在這次疫情中，發現菩薩、天使一直都在身邊，在需要的時候，我們也可成為別人的菩薩。

感恩買不到維他命C時，朋友及時給了一箱天然的檸檬，還送了自製的布口罩，套，裡面放了不織布濾材，並耐心教我使用方法。感恩同修有一份好工作，在艱困時期，公司仍很照顧員工。想到很多人因為這次疫情，收入頓時沒了，房貸、生活怎麼辦呢？

感恩來自臺灣同學們的關心；感恩很多商店開放在不擁擠的環境下從容購買；感恩守護大眾的醫護人員；維持日常生活的所人員；感恩有佛法，讓我們遇到這麼不平的事，可以用平常心去面對。

只要大家一起努力，烏雲終會有散去的一天。

有願必有應

線上共修去

◎張麗嬌（香港）

二月十日開始，每晚誦《藥師經》，參加香港道場舉行的「藥師法門網路共修」，已成為我的定課。感恩有網路共修，讓我得以安靜地、專心一意地為自己、為社會、為眾生祈福。

一開始四十九天的誦經，雖然有些句子無法順暢念誦，但對於經文內容，則有了初步的概念。其中藥師佛的大願，回應了現在疫情下的社會需要，因此個別迴向時，自己也以同樣的願，祈請藥師佛加持，願往生者「悉蒙開曉，隨意所趣，作諸事業」；染病者、缺乏防疫物資者、經濟困難者、心不安寧者，皆能得到相應的治療、援助和安慰，使之脫困解憂，身心平安。

在這些自利利他的願心策勵下，讓我在圓滿四十九天的誦經共修後，繼續參加二十一天的共修。由於已背熟《藥師咒》，持咒時不用看字幕，一心讓身體放鬆，

雖然疫情仍未消退，看到參與共修的朋友都能保持身心安定，家人也支持，有些更把握因緣精進學佛。這些都讓人樂見並讚歎，也讓我更肯定網路共修的意義。

法師曾開示：「願力大於業力。」邀請大家一起參與共修，迴向疫情早日消退，祝願眾生平安，必有感應！

◎賴香君（舊金山）

身邊處處有菩薩

疫情見真情

今天一早，平常很少互動的隔壁鄰居搭來訊息，問我們好不好？表示如果我們要幫忙，可以找他。這在大陸的朋友要寄口罩來，我們回覆不缺，她還是希望跟我們結緣，我們也就開心收下，待收

到後再與需要的人結緣。晚上進行的線上讀書會，一位師姊分享自己寫了兩條，並留下電話給對面的鄰居老菩薩，表達如果需要買菜、拿藥等，她可以代勞。整晚的讀書會，大家互相關懷，討論目前這個時候，一切都好的我們可以為需要的人做些什麼？在這次疫情中，發現菩薩、天使一直都在身邊，在需要的時候，我們也可成為別人的菩薩。

感恩買不到維他命C時，朋友及時給了一箱天然的檸檬，還送了自製的布口罩，套，裡面放了不織布濾材，並耐心教我使用方法。感恩同修有一份好工作，在艱困時期，公司仍很照顧員工。想到很多人因為這次疫情，收入頓時沒了，房貸、生活怎麼辦呢？

感恩來自臺灣同學們的關心；感恩很多商店開放在不擁擠的環境下從容購買；感恩守護大眾的醫護人員；維持日常生活的所人員；感恩有佛法，讓我們遇到這麼不平的事，可以用平常心去面對。

只要大家一起努力，烏雲終會有散去的一天。

東初禪寺

2020 6~8月
線上週日中文講經
9:30~10:30AM EST.

6月 中國禪宗祖師的故事.....主講 常護法師
6/7 大慧宗杲 6/14 洞山良价
6/21 趙州從諗 6/28 禪宗十牛圖

7月 華嚴《原人論》的修行層次初探.....主講 常華法師

8月 《大乘起信論》概說.....主講 常灌法師



Live 直播 上課請速 課程查詢

Chan Meditation Center

法鼓山

on line Sunday Dharma Talk

New Format and Time
11:00AM ~12:00PM EST.

Jun 7 Twelve Links of Dependent Origination
Jun 14 Five Skandhas

by Ven. Guo Yuan

Jun 21 & Jun 28 Living with Uncertainty under COVID-19
by Dr. Peter Lin



Enter to class Search for class



惜福有幸福
◎聖嚴師父

知福惜福 才能做心靈環保

物質環境的汙染
不離人為，
而人為又離不開人的「心」。
如果人「心」潔淨，
我們的物質環境絕對不受汙染。



（李東陽攝）

所謂「心靈環保」是說因為我們的心被汙染，以至於環境也被汙染。假使我們的心不受汙染，環境也會跟著不受汙染。因為心靈是指揮身體的，我們的行為是和心連在一起的，每一個人念的改變，就能改變一個人、一個家庭，甚至一個社會，所以，心念的改變才是最最重要的。

「環境」本身不會製造汙染，植物或礦物也不會為人類的生活環境帶來汙染，而動物也是自然界的調劑，唯有「人類」才製造汙染。不但汙染物質環境，更是汙染精神環境，從語言、文字、符號、種種形象以及各種思想、觀念都會為人類的心靈帶來創傷與汙染。物質環境的汙染不離人為，而人為又離不開人的「心」。

如果人「心」潔淨，我們的物質環境絕對不受汙染。因此，討論環境的汙染，就必須從根源著手，也就是我一再強調與倡導的「心靈環保」。

珍惜現有福報

環保的問題要徹底解決，必須從我們的日常生活簡單化、淳樸化著手，除了必須用的，不要多用，更不要浪費。對我們擁有的生活環境，要知福惜福，愛護保護，不要任意浪費、破壞。現代人多半浪費成習，尚未用完或用壞就扔掉，雖然是自己的錢買的，但是浪費了東西，就浪費了地球上全共同的資源。地球上很多的資源是愈來愈少，只有人類的數量是愈來愈多。如不設法淨化人類的心靈，簡化人類的行為，而只管一味地提倡環保，無異是本末倒置，癡人說夢！

人的福報有一定的限量，這一生的福報如果提早用完，下半輩子就沒有福報了。如同餓鬼，有食物吃不得，有水不能喝，這就是因果報應。不知珍惜而浪費福報，下場會跟餓鬼一樣。佛法講因果，福報，就是心靈的環保。所謂「因果」，是指我們現在所作所為與將來所得到的結果息息相關。也許是自己的這一生，也許是下一生，也許是後代子孫，會受到果報。我們一定要為來生做準備，珍惜現有的福報，同時要為來生培養更多的福報。

臺灣的人民太幸福了，物質條件非常豐富，而且頭腦很好。因為頭腦好，也使得物質更豐富，可以更方便地做事，這就是臺灣人民的福報。但這樣的福報也為臺灣

禪法為藥 心靈防疫

疫情蔓延，在各種共修活動都喊停的四月天，法鼓文理學院禪文化研習中心，為校園裡瀰漫著悶壞了、窮緊張、不安定的心，注入了一劑心靈的防疫法藥，有如一場及時雨。

戴著口罩量完體溫到後，踏入遊藝場，熟悉的方型蒲團排成梅花座，東西單中間還以長桌和布幔相隔。總護法師果鏡，法師悉心講解完禪堂規矩，進動線後，也教導坐禪時身不動，可以取下口罩體操自然呼吸；當出位時，則要戴上口罩自護護他。午齋也開放讓同學自行將餐盒帶回宿舍食用，避免群聚。

做完八式動禪，接著是各自運用方法的用功時間，選擇一支香坐禪、一支香經行來調和動靜。戴口罩的防疫生活，讓人

更能感受到呼吸的存在，也與自己的出入息更貼近了；拿下口罩，在自然呼吸中去感覺身體每個部位的鬆緊，看見心念的跳躍、難以捉摸。行禪時，有潺潺溪水為伴，每一個腳步的提起、移動、放下，都讓心更集中、專注。

下午，聆聽聖嚴師父影音開示禪修的意義，師父提醒透過對身與心的觀照，能真正認識自我，進而進階到肯定自我、消融自我的修行層次。

在共修中獨處，在眾人的精進中向內觀照，在防疫期間是多麼珍貴的事。師父開示的法音記憶猶新，原本枯渴無力的心，因著禪修法味的潤澤，有了淡淡的喜悅。回程，車行在蜿蜒的海岸線上，遠方的視野一片開闊，看著眼前的山與海多嫵媚，料它們見我亦如是。

提與捨的練習

上半年參加幾次的僧眾禪修研習和課程，在禪修的基礎上，都有更深入的核對。因著這樣的明白，進堂前的心情跟以往很不同，除了輕鬆愉快之外，也有著不自覺的期待。

僧眾禪四十地點在法華書苑。當它還是臨時寮的時候，我在這裡參加了生平第一次禪七，還記得當時禪堂裡大眾用功的景象，和瘦弱的總護法師那好響的香板聲。那次禪七結束，很歡喜，希望能夠再參加禪七。多年後，再次回到同一個空間打七，自己和環境都改變了好多。

僧眾的禪期，師兄弟們都很珍惜，我參加的是第二梯，一進堂就感受到大眾的安定，身心也很快安靜下來。每日二次的聖嚴師

父默照禪開示和堂主果醒法師的提醒引導，讓整個禪期安穩地前進，自己像在靜靜的流水中，無重力地、輕盈地向前流動。「心」本身是不會散的，心散亂是自己的選擇。「想起果醒法師的這句話，每一個覺察，都是一次新的選擇，選擇當下的正念就是。身體鬆而輕，也因為聞法而體會到「一時期心法有法喜」的意義。只是，一支香一支香過去，總覺得方法用不好。再試，還是感覺用不好。我急了，禪期只有這七天呀！最後問小參法師：「用這方法，怎麼這麼難呢？」法師一句話把我從牛角尖裡拉了出來：「想把方法用好，希望沒有妄念，期許不要昏沉……那都是你的妄心！初學禪修的人，都比較容易用上方法，因為他們沒有經驗，沒有期待。」

二十年前也坐在這裡的自己，初學禪修，心反而單純，現在自己學了很多，心卻變得複雜忙碌，因著各種原因而有的期待，如藤曼爬升，一圈圈地將心綁住了。正不知不覺地帶著期待提方法了。正如祖師所說的「不除妄想不求真」，默照禪期中，要練習的正是捨，不斷地捨、捨。

堂主法師說：「每一次的禪修，不是希望體驗到什麼樣的境界或成就，而是一次次轉化態度和知見調整。」解七了，走出禪堂，回到僧團日常中，繼續練習師父教法的「提起眾生的幸福，放下自我的成就」。謝謝這次禪期的因緣，體驗、看見自己的慣性，對提與捨的練習，有了新的認識與體會。

疫外收穫 我進禪堂了！

這一次禪期，真是前所未有的因緣，由於疫情，所有活動和課程停辦，僧團因而在六月結夏前，特別為僧眾舉辦了禪四十。把握前兩梯，打了禪十四，地點在法華書苑。

這一處空間，成就了諸多的開山勝事，也曾是僧團結夏的所在。時隔二十年，再度回到這裡打七，所看的是聖嚴師父開示錄影，也是二〇〇一年首次在這裡舉辦的默照禪四十九，師父當年的身影就在眼前，殷殷教導，心中湧起了無比的幸福。

師父講到禪期中，要體驗「一時期心法有法喜，念念不離禪悅」。師父說，能聽聞佛法，進入禪堂，就如同彩券中獎，而且一句領到了現金。即使只聽聞一句受用的佛法，已是富甲天下了，這便是「一時期心法有法喜」。禪

坐用方法，達到心不混亂、意不波動，哪怕只有一念心是平靜的，那一念就是禪悅。經師父一開示，方覺得隨時都可有法喜禪悅，只是心常陷入煩惱而不自知。

另一個最大的收穫，是禪堂主果醒法師每天下午的開示，無論是《楞嚴經》、佛性，或是海水與波浪，都與默照禪法結合。法師並分享當年親近師父所領受的方法。有一次，法師把握擔任司機的機會，在師父上車後，請教師父的方法是怎麼？

「放心。」師父說了這二個字，讓法師如獲至寶，「師父所說的放心，即是默照禪法。隨時清楚照見，又能隨時放鬆身心，放下身心。」

我出家後，未能親炙師父，多從書中領略師父教法。在《法源血源》自序中，師父曾說：「一個學佛參禪的人，應當心如空中鳥跡，心中不留任何痕跡，時時如萬里無雲的虛空般，不論到哪裡，做了什麼，說了什麼，見了什麼，聽了什麼，都是已過眼雲煙，心中再也不必留下一絲牽掛。」這是師父教我的「放心」。

師父鼓勵眾人多打七，「打一次七，脫一層皮」。確實，平日都用理性去思考、判斷，常落入是非、對錯、好壞當中，唯有在禪七中，才能將思惟的習氣，轉化成心的覺受，超越兩元對立的意念，回到事物的本質、修行的本心，從而看見自己的習氣，以及需要改進之處。也深刻地感受到：自己何其有幸，能跟著僧團、依著師父教法，走在無比光明的成佛大道上。

東方明珠
中華禪

線上中文佛學課程
Saturday(每週六)
9:00~10:30AM EST.
果醒法師 主講

6/6 思想源流-如來藏
6/13 默照
6/20 話頭
6/27 境地到見地

Live 直播
上線請速
課程查詢

禪宗祖師
【公案語錄】

線上中文佛學課程
Sunday(週日)
8:00~9:30 PM EST
果醒法師 主講

Live 直播
上線請速
課程查詢

- 法鼓山全球
- 【北美】
紐約東初禪寺／紐約
召集人：彭澤巧
Tel: 718-592-6593
E-mail: chancenter@ny.dharma.org
- 紐約州東初道場
Tel: 845-744-8114
E-mail: ddc@ny.dharma.org
- 加州洛杉磯道場
召集人：王小薇
Tel: 626-350-4388
E-mail: ddbala@ny.dharma.org
- 加州舊金山道場
召集人：鄭江濤
Tel: 510-246-8264
E-mail: info@ddm.org
- 麻州普賢講堂／波士頓
召集人：周景華
Tel: 781-863-1936
E-mail: ddm.boston@ny.dharma.org
- 【美國諸法會】
新澤西州分會
召集人：梁達
Tel: 732-249-1898
E-mail: enews@ddm.org
- 康州南部聯絡處
召集人：彭明美
Tel: 203-912-0734
E-mail: contekalice@ny.dharma.org
- 康州哈特福德聯絡處
召集人：王玲潔
Tel: 860-805-3588
E-mail: cmchartfor@ny.dharma.org
- 佛蒙特州伯靈頓聯絡處
召集人：李瑞雲
Tel: 802-858-3413
E-mail: juichulee@ny.dharma.org
- 佛蒙特州聖約翰斯聯絡處
召集人：張傑雄
Tel: 240-424-5486
E-mail: chan@ddm.org
- 喬治亞州亞特蘭大聯絡處
召集人：陳佩儀
Tel: 678-809-5392
E-mail: Schen@telecom.net
- 德州達拉斯聯絡處
聯絡人：陳忻民
Tel: 682-552-0515
E-mail: ddmbs_patt@ny.dharma.org
- 佛州塔城分會
召集人：Frances B
Tel: 850-888-2616
E-mail: tallahassee@ny.dharma.org
- 佛州奧蘭多聯絡處
召集人：張安琪
Tel: 321-917-6923
E-mail: achang111@ny.dharma.org
- 佛州邁阿密聯絡處
聯絡人：李賢賢
Tel: 954-432-8683
E-mail: lian@ny.dharma.org
- 佛州甘市聯絡處
聯絡人：陳蘭蕙
Tel: 352-336-5301
E-mail: LianFlorida@ny.dharma.org
- 北卡州卡里聯絡處
聯絡人：李民安
Tel: 919-677-9030
E-mail: minganlee@ny.dharma.org
- 伊利諾州芝加哥分會
召集人：羅修輝
Tel: 847-255-5483
E-mail: ddmchicago@ny.dharma.org
- 密西根州辛辛那提聯絡處
召集人：李麗華
Tel: 513-332-0003
E-mail: lkong2006@ny.dharma.org
- 密蘇里州聖路易聯絡處
召集人：李台玲
Tel: 636-825-3889
E-mail: acen@aol.com
- 德州休士頓聯絡處
聯絡人：邱一平
Tel: 682-552-0515
E-mail: g9g9@man.com
- 科羅拉多州丹佛聯絡處
聯絡人：朱元東
Tel: 732-754-8988
E-mail: tomchu100@ny.dharma.org
- 猶他州鹽湖城聯絡處
聯絡人：范弘青
Tel: 801-947-9015
E-mail: Inge_Fan@ny.dharma.org
- 內華達州拉斯維加斯聯絡處
聯絡人：林玉華
Tel: 702-896-4108
E-mail: yhl2527@ny.dharma.org
- 華盛頓州西雅圖聯絡處
召集人：林明海
Tel: 425-957-4597
E-mail: gaylin00@ny.dharma.org
- 加州省會聯絡處
召集人：蔡維權
Tel: 916-681-2416
E-mail: ddbasacra@ny.dharma.org
- 南加州橙縣聯絡處
召集人：徐榮基
Tel: 949-216-0399
E-mail: ddbba.ca@ny.dharma.org
- 【加拿大】
溫哥華道場
Tel: 604-277-1357
E-mail: info@ddm.ca
- 安省多倫多分會
召集人：王怡文
Tel: 416-855-0531
E-mail: ddbba.toronto@ny.dharma.org
- 【香港諸法會】
香港道場
召集人：劉佳略
Tel: 852-2865-3111
E-mail: info@ddm.hk
- 【馬來西亞諸法會】
馬來西亞道場
召集人：陳善沛
Tel: 603-6735-5900
E-mail: admin@ddm.my
- 【新加坡諸法會】
召集人：顏瑞華
Tel: 65-6735-5900
E-mail: ddrumsingapore@ny.dharma.org
- 【泰國諸法會】
召集人：蘇林妙芬
Tel: 66-2-013565
E-mail: ddbkk200@ny.dharma.org
- 【澳洲諸法會】
雪梨分會
聯絡人：林萍
Tel: 61-2-8056-17
Fax: 61-2-9283-31
E-mail: info@ddm.au
- 墨爾本分會
召集人：蕭浩華
Tel: 61-4-7069-09
E-mail: contact@ddm.au
- 【歐洲】
盧森堡聯絡處
聯絡人：林麗娟
Tel: 352-400-080
E-mail: ddbmlux@ny.dharma.org
- 英國倫敦聯絡處
聯絡人：Orca Liew
Tel: 44-20-8459-8
E-mail: liew853@ny.dharma.org
- 美國里茲聯絡處
聯絡人：王昭雯
Tel: 44-787-502

生死是根本苦難

◎聖嚴師父

什麼是苦難呢？生活上的苦難是一種，物質上的苦難是一種，但是這種苦難不是真正的苦難，並不是真正的苦難中的苦難。

所謂苦難中的苦難，從佛法的觀點來看，是不知佛法，而心經常是在煩惱之中兜圈子。為什麼有煩惱？因為沒有辦法用佛法，不用佛法來指導我們修行的方法，所以有這樣子的煩惱。因為有煩惱，所以有生死。

弘揚正法 救苦救難

一般人理解觀世音菩薩的救苦救難，就是有人頭痛的給他醫頭、腳痛的給他醫腳、沒有飯吃的給他飯吃、在海裡沒有船的給他一條船……一般的理解是這樣子。我們深一層的理解觀世音菩薩所謂救苦救難的精神，是在生死大海之中，解救生死的苦難，這才是真正的苦難、根本的苦難。頭痛、腳痛、害病是不是苦難？是，但只是暫時的苦難，生死的苦難才是根本的苦難，觀世音菩薩的慈悲就是這樣。

如何才能達成救苦救難的目的？就是要弘揚正法。因此，我們今天在觀世音菩薩的面前，我們必須要體驗到眾生的苦、眾生的可憐。

而我們現在自己本身也是在眾生之中，自己也是在苦難之中，實在是很可憐；自己已經聽到了佛法，但是還在煩惱裡轉，既然在煩惱裡轉，那我們也是觀世音菩薩救濟的對象。

學習慈悲 脫離苦難

我們等著觀世音菩薩來救嗎？我們聽到了佛法、用了正法，這就是得到最好的救濟的方法，救濟的條件我們已經具備了。還有，我們一定要體驗到觀世音菩薩的慈悲精神，學習觀世音菩薩的慈悲精神，學習得愈多，我們的煩惱愈少；煩惱愈淺，這樣子才是真正的觀世音菩薩。為什麼要叫我們學習慈悲、要有智慧？只有一個目的，就是究竟脫離苦難。

所以《心經》講：「遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」就是離開無窮的生死，而得究竟涅槃，這是大乘涅槃，也就是得大解脫的意思。因此，我們剛才講要學觀世音菩薩，要觀想自己是觀世音菩薩，並且觀想、觀照所有的人都是觀世音菩薩，我們要很認真地、很努力地來觀想。（節錄自《入慈悲門——學觀音、做觀音》之〈觀想觀音菩薩〉）



(本刊資料)

◎江胤芝

耳根圓通 破執得解脫

觀音法門 4

一場佛陀說法的勝會中，發了度眾誓願的觀世音菩薩，起座向大眾分享自己證悟成道的「耳根圓通法門」，其要旨皆記載於《楞嚴經》第六卷，教導由耳根修持，達至圓滿通達的大智慧境界，進而獲二殊勝：「上合十方諸佛，本妙覺心，與佛如來同一慈力」；「下合十方一切六道眾生，與諸眾生同一悲仰」。

與佛心、眾生心一體無二，體現慈悲救拔的精神，不僅令觀音菩薩成就無上菩提道，更獲十四種無畏功德、四不思議無作妙德，並能以三十二種應化身度眾。

由於有情眾生的耳根最為聰利，佛陀特別讚許「耳根圓通法門」至為當機，且適合大眾修習。不過，生活中要如何修持呢？聖嚴師父於《聖嚴法師教觀音法門》中，善巧引導信眾進行「如吸音板的耳根訓練」，使身心安定，如「靜態的環境中，聆聽鳥聲、雨聲、水聲；而於動態、嘈雜的情境中，練習使「已成為一只吸音板」，當工夫漸用漸深，便能會通耳根圓通的修持法。如此，「聲塵，將不止於干擾，而是協助修行、開展修行，使我們契入自性，證入本性實相的途徑。」

耳根圓通的重點，在於「破執」——契入空性，明心見性，而能夠見到空性的大智慧心，即是「一本妙覺心」。師父將耳根圓通法門分為兩個層次：首先是「觀無聲之聲」，此乃打坐漸深、漸入定中的狀態，可經由內視、內聽功能與宇宙交感，逐漸與萬物消融合一；接著是「反聞聞自性」，放下對耳根的執著，轉而聆聽自性的聲音，因徹底破除深細我執，而得自在解脫。

《楞嚴經》中，佛陀邀請二十五位菩薩現身說法，介紹各自證悟的法門，當中，唯有「耳根圓通法門」被文殊菩薩盛讚：「此方真教體，清淨在音聞。欲取三摩提，實以聞中入。」蘊含觀世音菩薩為使娑婆世界的眾生離苦得樂，而借助音聲方便的悲懷。生活中音聲無處不在，若能從中練習減除分別妄念，達至攝心，便能幫助我們清淨少煩惱！

觀音的慈悲智慧

大悲心起 學做觀音 系列報導 2

觀音法門 3

五蘊皆空觀自在

◎釋演曉

「照見五蘊皆空」法門出自《心經》——佛教大乘經典中，文字最少，證理最深奧微妙的經典。二百六十字經文，濃縮了六百卷大般若經的要義，闡明宇宙人生緣起性空的原理，是整個大乘佛教的心要，也是大乘佛法中般若思想的中心。

《心經》一開頭即開宗明義地說：「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」般若，意為智慧。五蘊，是構成人的生命的五個要素，即色、受、想、行、識。色蘊是指生理的、物質的現象；受、想、行、識是心理的、精神的活動，也就是物質的身體、心理和精神現象的因緣和合。

「五蘊皆空」如何照見？聖嚴師父將觀的方法分為「觀身」與「觀心」兩個層次。觀身體在「受」的狀況，也觀「心」在「受」時的感覺。聖嚴師父以咖啡作為譬喻，喝到在還沒喝之前可能已經先聞到咖啡的味道「好香！」引發想喝的欲望，這是一種感受。接著喝到咖啡後的反應，喜歡、執著、貪欲、占



有種種種種心態以極快的速度串聯。類似這樣的例子，在日常生活中可以隨時經驗、做覺觀的練習，如果心很粗，可藉由打坐來觀。這些心的狀態，是五蘊中的「受、想、行」，當我們能這樣觀察時，已經是在「觀五蘊」。

觀「心」，是更進一步的層次，在動態中通常難以察覺到心理活動的現象，一旦安靜下來，例如在禪坐中，身體的觸受淡去，僅餘觀念上的感受，如感受生命的存在或內心湧現的思考活動。當達到深層的禪坐時，身心產生安定、寧靜、明晰的輕安，這樣的感覺仍是在「受、想、行」中，若要放下就得「觀空」。即使是清淨與安定的覺受，仍是一種心理的一種反應，也要練習不去在乎、執取。在不斷反覆練習捨去自我中心的執著時，智慧自然會顯現。

在生活中待人接物、與人相處，若能如實觀照五蘊本空，就不再受五蘊現象的變化而起煩惱情緒。也因為了解緣起性空，人生有許多努力空間，雖然有身心的現象，也能夠活得解脫自在。

▲《心經》的「照見五蘊皆空」修持法，幫助人們度脫一切煩惱，到達出離苦海的彼岸。（繼程法師繪）

李治華 漂流中覺性引航

◎江胤芝

如能善用耳根之力的方便，修持觀世音菩薩教授之「耳根圓通法門」，將能漸入定境；漸次修習，即能通達圓滿智慧！但閱讀經典之餘，如何體解？華梵大學佛教藝術系助理教授李治華於五月的僧大專題講座，除解構經句外，更透過禪修體驗和電影，讓大眾領受「耳根圓通法門」的修行次第與境界。

李治華首先播放《人生》雜誌第三八七期製作的禪修引導短片「觀音法門——《楞嚴經》耳根圓通」，作為「聆聽聲音，卻不執著聲音」的放鬆練習，並提醒大眾參照聖嚴師父如吸音板的耳根訓練，漸入「觀無聲之聲」的「反聞聞自性」的層次。同時，他透過電影《少年Pi的奇幻漂流》，活潑解讀修持中可能經歷的「五陰幻境」，並解釋，「入流亡所」既是修行起點亦是總綱要，透過反觀（入流），漸能不受紛擾外境的影響（亡所），而終至破除五陰幻境。

如同少年遭逢船難後，願意放下一切，勇敢浮出水面，頓入光明的琉璃世界，當整體感覺不攀緣、不執於外境，「所入既寂，動靜二相，了然不生」，便進入破色陰的層次。乘上救生艇後，少年與象徵內心感受的動物共存，起初善惡對立、心被境轉，直到找到一本救世手冊，調心轉念，與老虎終能從對立到圓融，心態上也轉為慈悲喜捨，「如是漸增，聞所聞盡」，進入到破受陰的層次。

在深夜海面，少年被點點螢光環繞，猶如初見阿賴耶識的表面。後來，他降伏老虎（妄心），確認主人（覺性）的地位，並於心海（阿賴耶識）深處照見潛藏記憶，但仍未破除想陰。直至暴風雨吹走少年最珍視的日記，他從瘋狂到臣服於暴風雨的洗禮，終於「盡聞不住，覺所覺空」，破想陰而進到行陰層次。

當少年體悟到宇宙萬物的微細波動，並找到極樂世界般的小島，一空覺極圓，空所空滅，進入識陰的層次，也抵達天人合一、小乘涅槃的境界。然而，少年隨即發現小島宛如巨大肉食植物，憂心自性沉溺於此幻境，再度航向未知，迴小（乘）向大（乘），終於破識陰而回歸人間，成為一名菩薩行者。

一切音聲都能成為修行助緣，一旦願提起方法，反聞自性本身，心會更寧靜，看事情更透徹，反應也更敏銳，逐漸地時時都能安住不亂，找回周遍圓滿的本具覺性。

果興法師

五蘊空 菩提願心不空

◎釋演曉

《心經》最核心的宗旨就是「觀自在」。菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」以《心經》五蘊皆空法門為修持方法的禪堂般若果興法師，引用聖嚴師父在《心的經典——心經新釋》，書中對這兩句經文的詮釋來說明：「修行甚深的般若法門之時，照見我及我所的五蘊法，畢竟是空的……當下就能夠度脫一切苦厄。」

法師以自己為例，分享近月來左腳突然犯痲痺，先看了中醫，針灸未見療效，轉看西醫照X光後，追蹤到根源在脊椎，原來是退化性關節炎，除了吃止痛藥，復健只能暫時舒緩，而老化是不可逆的。

「身體可能會痛一輩子，可是心要跟著苦一輩子嗎？」如此覺察以後，法師想到最好的方法，就是運用《心經》所述，照見五蘊本來是空，洞悉事物的本末因緣，了解生命有生，就有老病死，認知到現前的身體現象，痛的增減只是一個老的過程，一個表相，不要把現象當成我，心就能相應於不苦不樂。

法師認為，《心經》談五蘊——色、受、想、行、識——皆空，其中後四個是談調心，第一個談調身。以他目前的身體狀

態，接受退化的事實後，初步雖要透過復健運動等調養身體；但重點在於調心，先將「還可活多久」、「會不會恢復健康」、「可以再打坐嗎」……這些想法都放下，讓心轉向，積極地活在當下，創造更有意義的每一天。

「進一步，只有在「皆空」的義法下，才能度一切苦厄。個人的生命是有限的，而利益眾生的因緣是無限的，目標是讓眾生也能安住於自己當下的生命。」法師分享，當內心有了希望，便能從不圓滿的生命拓展，善因緣就會朝向無限延伸，以有限的生命與世界，融入到整體永恆的生命。

儘管生命的本質是苦，但果興法師從《心經》所說的「以無所得故」，體會到我們所做的每件事，不僅是為了自己，還要利益所有的人，就像是蠟燭的光輝一樣。雖然疫情打亂了世界的運作與生活節奏，也讓許多人陷入苦難與危機中；但我們可以試著去觀生命的苦難，並學習逆觀十二因緣，從流轉門轉成還滅門，以智慧成就善緣，成為點燈的人，這才是真正的「觀自在」，才是自利利他、邁向菩提之道的菩薩。



▲修持耳根圓通法門進而反聞自性，在喧嘩的環境中，方能顯出自己乃至眾生真正的心聲。（李東陽攝）