

- ◆鑑於新冠肺炎全球疫情仍未趨緩，體系活動、課程持續暫停至七月底。本期起，《法鼓》雜誌併為四版，以期提供精彩並富法義之體系新聞。
- ◆《法鼓》雜誌將視疫情發展及體系活動情況，恢復原有之八版。
- ◆各單位、分寺院的即時訊息，請見法鼓山全球資訊網或各單位網站、臉書（Facebook）等。

方丈和尚
視訊關懷全臺悅眾

▲方丈和尚勉勵以四
它與四安來安頓身
心。（魏子茵 攝）

【魏子茵／北投報導】
疫期間，護法總會護念
地悅眾鼓掌，六月七
日連兩天，方丈和尚
暉法師、僧團都監暨護
總會副都監常遠法師、
法青組特別開發大富翁、
格言法語挑戰等線上活動
凝聚彼此。處於疫情熱區
的板橋、城中、雙和區及
小區，籲請信眾多用心、
擔心，共持《藥師經》。

法青組特別開發大富翁、

庚午年季春釋聖嚴撰

捐贈醫療防疫物資 充實居家線上修行資源 協助全民安心與防疫同步精進

延，【本刊訊】本土疫情持續蔓延，法鼓山體系除配合政府防疫，將實體活動及道場關閉延長至七月底，慈善基金會、護法總會等各單位也全面展開支援助防疫人員，包括：捐贈第一線醫護人員所需的防護衣等醫療物資，努力充實線上修行共學所需的心靈防疫資源，推動「心呼吸」禪法，舉辦居家線上分享會、設置祈福平台等等，鼓勵社會大眾在居家避疫期間，善用網路資源，養成禪修好習慣，以安定的身心，迎接與疫情共存的新生活。

五月中臺灣疫情升溫以來，法鼓山慈悲會積極與各縣市政府、醫療衛生、民政社福機構密切聯繫，了解防疫需求。五、六月間，三度緊急致贈大悲水、平安觀音御守至疫情熱區萬華「剝皮寮快節站」，緩解現場人員焦慮情緒，給予心靈安定的力量。

觀察到醫護、警察消防人員承受的壓力，慈悲會邀請插畫家朱德庸製作「安心祝福」動畫影片，於五月二十八日致贈護理師護士公會全國聯合會，轉送給全體護理人員，並贈予

渡醫院、臺北市立聯合醫院；也致贈大悲水與平安觀音御守，關懷防疫專責和平醫院、仁愛醫院、國泰醫院、臺大醫院和新北市立聯合醫院醫護。

六月三日，慈基會與僧伽醫護基金會合作，由僧醫會董事長慧明法師統籌採購雙北地區醫院抗疫急需的防護物資，包括：N95口罩、醫療物資、隔離衣、面罩、手套、髮帽、鞋套等，並協助新北市立聯合醫院設置消毒噴霧設備，為出入人員提供防護。「醫療無國界，菩薩眾眾生。」慧明法師感恩法鼓山發揮聞聲救苦的觀音精神，「哪裡有需要，就支援哪裡」，把資源用在醫護人員最迫切的需要上。

針對快篩陽性民眾於檢疫旅館或檢疫所隔離觀察期間，必須每日量測、記錄體溫，以作為醫療單位下一步治療指標，由於近日物資採購不易，慈基會於六月十一日捐贈雙北市衛生局電子體溫計七千多支，盼及時照顧民眾所需，同日並捐贈一千四百個「平安包」，關懷在安心檢疫所及防疫旅館的民眾。此外，也捐贈苗栗縣政府隔離衣，新北市金山、林口區公所、臺北市萬華區公所感應式消毒機、防護衣等物資。六月十八日則致贈護目鏡等物資，關懷頻繁為熱區消毒的萬華清潔隊大理分隊。

疫情導致許多弱勢家庭陷入困境，慈基會多方聯繫了解，陸續捐給陽光基金會桃竹中心、蘭智社會福利基金會、臺北市東區軍親家庭服務中心、北海岸社福中心、北投社福中心、蘆洲社福中心等採買民生物資，協助民眾度過難關。

而為服務因染疫而往生的民眾及家屬，法鼓山於關懷院網站 (<https://dharma.org.tw>) 設置「新冠肺炎臨終關懷專區」，家屬可線上申請關懷用品，法師線上關懷，並依循網上誦念、儀軌引導，協助親友依願往生淨土，讓生死兩相安。

從心靈關懷到物資援助，法鼓山盼善用十方資源回饋社會，祈願在政府與全民共同努力下，疫情早日平息，世間平安自在。

榮譽董事會會長黃楚琪等，透過視訊與四十二位各地轄市、召委，以及三十八位榮譽董會正副召集人連線交流，表達關懷。

「正面解讀、逆向思考，任何因緣都能成就智慧、慈悲、福德。」方丈和尚首先向悅眾開示，疫情升溫人心惶惶，勉勵大家保持耐心，將疫情當作考驗，以聖嚴師父的「四安」與「四它」來安頓身心，透過精進拜佛及誦持佛號，為自己與世界祈福；並呼籲減少外出，還特別示範外出時如何以口罩、朝山雨衣及安全帽提昇防護。

六月七日當天，各地召委接連分享居家防疫期間，以線上讀書會、分享師父法語、重溫「法鼓講堂」，並落實「一宅在家英雄日課表」來安定身心。文山區召委彭玉霞分享，

區召委李澤芳則提醒要多多關心群組裡沒有發聲的委員。總會長張昌邦感謝召委們用心帶領地區悅眾，並致贈方丈和尙《悅眾禪》一書結緣，鼓勵悅眾閱讀修飾。

八日，榮董會正、副召集人多表示，疫情之下有更多時間自我精進，北五區陳秀梅分享，已成立桃區、中壢、新竹聯誼群組，不僅落實關懷，線上讀書會參加人數也蓬勃成長。

榮董會眾也紛紛發心實踐自利利人的行動，北三區陳瑞娟發起一六個家庭送便當到醫院¹，鼓勵更多悅眾加入送餐行列；北多悅芳則發起捐贈醫療檢測站。會長黃楚琪勉勵大眾鍛鍊身心健康，並廣為關懷海內外信眾，在學佛與護持的路上互相提攜。

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱	為了廣種福田，那怕任怨任勞	時時心有法喜
忙人時間最多，勤勞健康最好	布施的人有福，行善的人快樂	處處觀音菩薩

【魏子茵／北投報導】防疫期間，護法總會護令各地悅眾鼓手，六月七、八日一連兩天，方丈和尚果暉法師、僧團都監暨護法總會副都監常遠法師、

法青組特別開發大富翁、格言法語挑戰等線上活動凝聚彼此。處於疫情熱區的板橋、城中、雙和區立委，籲請信眾多用心、少擔心，共持《藥師經》、

念不離禪悅
聲阿彌陀佛

分享防疫新觀點

▲僧團法師及來賓於線上交流「新觀點・心生活」。(本刊資料)

保。」疫情期間，正好以禪法藉境鍊心，活在當下盡責守分，也藉此因緣反觀內在的恐懼，從而學習改變。

生命教育經驗豐富的張寶方，在此期間持續以視訊做臨終關懷，並在居家整理空間的斷捨離過程中，重新覺察「我是誰？」，認識自己的本來面目，鼓勵聽眾不要害怕去看見不同面目的自己。

六月二十日下午，僧團都監常遠法師、創作藝人柯有倫、心能量管理醫師許瑞雲及汎覺法師，因應現代人步調匆忙及情緒緊張等現象，聚焦「一心呼吸」禪法，鼓勵大眾每天花五分鐘，將注意力放在呼吸的進出，把心從外在環境收回到自己身上。

一清楚當下身體的感受，讓心不再沉溺於追悔過去、擔心未來。」常遠法師表示，透過不斷地練習呼吸，將能從困擾自己的情緒中抽離，回到安定平和的狀態。直播時聽眾回響熱烈，紛紛留言期待臺語、客語、英語版。柯有倫提到，自己上臺表演前會深吸一口氣來穩定情緒，而近

法鼓山居家線上分會

【場次】 7/25
8/1
8/8
8/22

【時間】 週日上午10點～

聖嚴師父有聲書
各大播客平台上架

【本刊訊】以音聲朗讀分享聖師父的生命智慧！《法鼓全集》繼去年（二〇二〇）全面校訂全新出版後，專業製作的有聲書接續發行，六月起於各大播客（Podcast）平台上架，只要下載播客 APP，搜尋「聖嚴法師的有聲書」，透過手機或電腦便可聆聽。在疫情警戒的此刻，隨時、隨處上線、隨選，適時為不安的心靈，帶來清涼安定的指引。

普化中心副都監、《法鼓全集》編輯小組召集人果毅法師表示，第 一階段 的有聲書是從師父所有的著作中，選出最受讀者歡迎的三十七本生活類著作，包括《放下的幸福》、《工作好修行》、《人行道》、《智慧一〇〇》等書。

不同於一般的逐句念書或 AI（機器人）發聲，《法鼓全集》有聲書，特別邀請知名主播劉志聰、廣播金鐘獎得主袁光麟來朗讀，並由多位法鼓

下來難免疲累，「現在有了有聲書，我很感動，倍增幸福。」許多年讀者們更是直呼：「老花眼得救了，由於視力退化閱讀吃力，如今又續透過耳朵來一看」師父的書。民眾全人大小一起聆聽，沉穩安朗讀聲配上輕音樂不僅紓壓，師生活智慧也隨之流入心田中。

「將師父的智慧運用各種形式推廣，成為全人類共享的隨身法是法鼓山四眾弟子責無旁貸的使命。」果毅法師表示，《法鼓全集》這本書也將有聲書、英文版電子書路版也將重新改版，此外在 YouTube 頻道上，更可觀看師父當年典講座、中英文版《大法鼓》，人人都可直接透過影音畫面，領受親自分享的佛法智慧。

除了《法鼓全集》有聲書，師開關示、講經系列等也將陸續上讓大眾隨時隨地聆聽師父的開示。

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈
提昇人的品質，建設人間淨土

知恩報恩為先·利人便是利己
盡心盡力第一·不爭你我多少

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱
忙人時間最多，勤勞健康最好

為了廣種福田・那怕任怨任勞
布施的人有福・行善的人快樂

時時心有法喜·念念不離禪悅
處處觀音菩薩·聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴撰

防疫
心生活

享受改變不放逸

海外分享防疫經驗
鼓勵大眾平常心安度疫情

【本刊訊】臺灣疫情從五月中旬升溫進入三級警戒，反觀北美地區自去年開始配合主管機關防疫政策以來，各道場已持續關閉實體活動近一年半。方丈和尚果暉法師於五月二十二日透過網路，與北美西岸溫哥華、舊金山、洛杉磯道場進行視訊關懷，三地法師、信眾紛紛提供走過防疫生活的心路歷程，陪伴臺灣民眾共度疫情。

方丈和尚首先分享個人利用疫情期間，規畫從頭開始一本一研讀聖嚴師父著作，期勉大眾以平常心過日子，對疫情訊息的關注要適度，不要過度。不論疫情持續多久，總有一天要回頭問問自己，這段時間成長了多少？假設今天是世界末日，我們仍然要修行，仍然要弘揚佛法，儘量環境瞬息萬變，不變的是「心」能夠安定，安住在佛法上。

舊金山道場監院常懷法師回饋線上活動的轉變過程，讓大眾從「被迫改變」，接受改變，到享受改變；洛杉磯道場監院常悅法師感恩所有的因緣，體驗「危機就是轉機」，使線上活動欲罷不能；溫哥華道場監院常悟法師則提出，

用佛法調適身心

◎劉漢仔

北美防疫心得 1



▲北美信眾透過持續參與線上共修，用佛法如理思惟，以正面的態度面對疫情。（Jean Li 攝）

北美防疫心得 2 與疫共處 平安無事

◎ Jean Li

防疫最重要的是，一定要有安心的法寶。去年居家避疫令一開始，當然會擔心疫情的变化，幸好當時參加了溫哥華道場的線上課程，早晚課、禪坐共修、念佛共修、大悲咒共修、禪一、禪二及線上法會，每場都準時報到，可說是全勤生。

當臺灣開始有線上活動時，也參加了農禪寺的八關戒齋、《藥師經》共修，這些共修幫助我在佛法中如理作意，運用正知見面對疫情，禪修幫助培養正念。雖然境界考驗不斷，自己還是會受影響，只是覺照到了就拉回來，受影響的時間愈來愈短，負面情緒也漸漸降低，心情更加平穩。

感恩北美的法師們陪伴我們面對疫情，在線上講經說法。法師的點撥尤其讓我明白自己的執著，一味抗拒只帶來痛苦，接受就安心了。這個安心，來自於對緣法深切理解，所有的果只能接受，沒有好壞之分，因為都是暫時的現象，既使染疫死亡，也是一種現象。

回想疫情開始時，每天看著報導的確診與死亡數字，心裡一下憂一下喜，明白這是外境，以及自己對身體的愛與執著，兩者結合而產生恐懼或歡喜。看著自己被外境拖到天堂、地獄，當打破堅固的我執、我愛，漸漸不受影響，只看當下，該做什麼就什麼。

對病毒敬畏，我們才會更謹慎小心預防，做好與之共存的準備。這次的疫情對學佛者是個考驗，剛開始在境界與佛法之間擺盪，最後才發現回頭是岸。唯有深信因果，接受果報；看破自己的生死，徹底放下，就可以感受到一片晴空，更能毫無顧忌地照顧別人，以別人的需要為考量，這是自己最大的改變。

臺灣的防疫之路才開始，雖然疫情擴散，但生活還是一樣，吃飯好好吃，睡覺好好睡，讀書好好讀，工作一樣認真。疫情是疫情，你還是你，如果能善用佛法，轉逆境成增上緣，對修行一定大有幫助。

關懷院啟動線上大事關懷

透過網路助念、誦念關懷、追思祝福 圓滿生命最後一程

【魏子茵／臺北報導】因應新冠肺炎疫情升溫，護法總會關懷院配合政府第三級防疫警戒，取消連友實體助念及關懷活動，僅由法師出席追思祝福，避免群聚感染風險。然而隨著疫情持續延燒，考量法師染疫風險，關懷院自五月底全面啟動「線上大事關懷」服務，透過網路為往生者助念及關懷家屬，讓生死兩相安。

線上關懷比照實體關懷的做法，連友們經由群組串連、自主排班，在家隨同僧團法師的音檔帶領，共同在線上進行慰問、助念與追思。關懷院監院常哲法師表示：「雖然不能實體助念或誦經，但要相信心的力量可以超越時空，助人的心更是一種正能量的傳遞，透過我們虔誠的誦經迴向，定能幫助亡者往生淨土，以及讓家屬安心。」

「透過雲端，我們依然同在。」僧團法師錄製「阿彌陀佛聖號」、「阿彌陀經」、「心經」等三支線上大事關懷音檔，匯集各區需求亦錄有影像檔，於追思祝福



時播放，帶動家屬誦經或念佛號；隨後播放法師開示祝福影片，地區則配合線上祈福、助念，祈願往生親友離苦得樂，蓮品高昇。

「利他的願心及助人的熱忱從未因為疫情而稍減。」常哲法師鼓勵信眾效法觀世音菩薩尋聲救苦的慈悲精神，法師舉例，有時正在禪堂打坐，因考量家屬徬徨無助，仍聯繫家屬，以LINE為關懷對象助念開示，甚至透過視訊授皈依，家屬均表達深感安慰。也有家屬回饋，父親因新冠肺炎往生而火化，但家屬仍在隔離中，依循線上念佛與誦經音檔的引導，摯誠誦念迴向父親，將思念化為祝福，自己也得到心靈平安。

圓山區助念組組長高家婧感謝連友發心參與護持，並分享有家屬看見長輩接受線上助念八小時圓滿後面容安詳，來訊表達感恩：「看到老菩薩猶如睡眠般地安穩，內心深受感動。」

▲防疫期間，關懷院啟動線上大事關懷服務，透過線上助念、追思祝福等，為往生者圓滿生命最後一程。（本刊資料）

溫哥華道場 常悟法師線上跨宗教對談

溫哥華道場

【溫哥華訊】六月十四日，溫哥華道場監院常悟法師應加拿大卑詩大學蘭利分校（Fraser Valley University）邀請，出席該校博士班專題跨宗教研討會，與基督教、錫克教、原住民等三位代表座談，共二十一位師生參與線上研討。

專職幫助假釋女性囚犯重返社會的加拿大原住民代表威瑪（Verna L. Albert）首先發言，日前在甘露市（Kamloops）的一處原住民兒童寄宿學校舊址，挖掘出一百一十五具兒童大體事件，這是存在已久，族人不敢碰觸的傷痛。他篤信天主教，不認為是教義出現問題，而是學校當局、相關人員所犯下的錯誤，如何療癒種族的傷痛，並重新從信仰中找到希望和力量，是當前最大的課題。

錫克教在加拿大的新興支派代表維寧（Sukhvir Kaur Vining）談到，所屬的宗教成立於一百多年前，由於殖民主義對其教徒長久迫害，盼能經由積極的參與社會，讓社會大眾能重新認識他們。

承續衛塞節護教精神

馬來西亞道場



「網路弘法修行，讓遠端甚至其他國度國際的人，有了學習佛法的機會。」常悟法師表示，新冠肺炎疫情（COVID-19）改變宗教的弘法方式，如何讓大眾能夠持續有效地學習，以及弘法內容及方式更能順應時代與之對話，這是佛教團體目前和未來努力的方向。

「面對身障人士，各宗教所持的態度為何？」常悟法師回應線上學生提問表示，每個人或多或少都有一些缺陷，比方能力做不到的，是否也算「失能」？生病時，有些事情不能做了，或者有一天臥病在床或臨終前，也會經歷身體障礙的不方便。身障者的內心是痛苦的，甚至會經歷不平等的待遇，陪伴、接受、諒解對他們是非常重要的照顧，照顧者也是學習培養自身耐心和安忍力。除了身體的殘缺，還有心理的不健全、精神的欠缺，是更深一層的殘障，更需要從各自的信仰中學習成長。

▲回顧衛塞節成為公共假期的歷史，護法院最發願承續護教精神。（馬來西亞道場提供）

法鼓山「大事關懷」影音系列上線

- 聖嚴法師開示：一心念佛、人生最後的一件大事、往生佛國淨土條件
- 佛事儀軌：臨終助念、誦念《阿彌陀經》儀軌、《心經》追思祝福
- 經典課誦：〈普門品〉、《阿彌陀經》、《心經》念誦
- 生命教育：佛法奠祭——美好的送別、環保自然葬

【觀看連結】
法鼓山網路電視台 <https://ddmtv.ddm.org.tw> 大事關懷專區
或至 YouTube 輸入關鍵字「大事關懷」（歡迎訂閱 DDMTV）



【週日佛學講座】
美東時間 9:30am~11:00am
雙語 從楞嚴經看世界與生命之源
主講 果醒法師
東初禪寺

念佛
AMITABHA
【週三】線上念佛共修 7:30pm-8:30pm



◎聖嚴師父

既然活著，就表示還有無限的希望，
不必擔心也不必痛苦，應該如何處理就如何處理吧！
因為痛苦是沒有用的，能夠如此，就是對自己有慈悲了。

對人有慈悲 對己有智慧



僧大《法鼓文苑》 入圍WIA插畫獎

《華嚴經·入法界品》中，善財童子尋訪五十三位善知識，發願要成為一位無我利他的大乘菩薩。來到二十一世紀的現代，人類正面臨新冠病毒（COVID-19）所帶來的生存危機。這一次，善財童子再度出任任務，尋訪疫情主角——「小冠」菩薩，找出人類與大自然安心和諧、互利共生的轉機。

這段故事是法鼓山僧伽大學學僧刊物《法鼓文苑》專題「善財童子出任任務——尋找防疫善知識」的主題，由總策畫常燈法師與插畫家曹一竹聯手合作的封面及插圖，6月1日公布入圍2021世界插畫獎（WIA）。擬人化的題材，請出經典人物善財童子為主人翁，與果子狸、小冠菩薩對話。活潑又生動的畫風，三位主角互表心聲，並非病毒將人類囚禁在一個區域中，而是人類引以為傲的文明進展，造成自然界及物種的種種傷害。常燈法師表示：「小冠對人類來說是病毒，但是在動物的世界中，它只是微生物。疫病擴大感染的因緣猶如因陀羅網般錯綜複雜，應屏除指責對立，正視問題所在。」面對大自然，面對地球，或許人類應重新省思文明帶來的破壞，曹一竹說，封面主角善財童子跪坐合十，正象徵我們應以謙卑與感恩的心，重新向大自然學習。

（文／編輯室，圖／曹一竹）



常常在家裡反省，發現其實人們需要的不多，只是想要的太多。因此鼓勵大眾擁有一「盡心盡力」的信念，攜手對抗病毒，相信一定可以度過疫情難關。

臺北醫學大學、中洪蘭表示，在防疫嚴重之際，請大家不要焦慮、緊張，也不要浪費時間去抱怨，不妨保持心情安寧，利用這段時間，多做一些對自己身心有益的事情，例如拿本好書閱讀，「打開你的眼界，增加你的知識，讓你對事情會有不同的見解。」



做對自己有益的事

祝福篇



「心呼吸」禪法後分心，疫情期間資訊混亂，看多了容易心慌。這時候透過「心呼吸」禪法，把自已照顧好，就不會造成別人的負擔。心先能夠安下來，心安才能夠平安。」

主持人楊月娥、盧智卿、倪麗麗線上體驗「心呼吸」禪法後分心，希望藉由「心呼吸」的練習，讓臺灣和世界，大家都能心安、身心自在、身體健康、世界和平。今年四歲的藍思承則許願：希望全世界的新冠肺炎快快退散，大家免於恐懼、危險、仇恨與對立。

空中團練「心呼吸」

◎觀看常遠法師帶領體驗心呼吸
<https://www.youtube.com/watch?v=SfeFnxj7ps>
◎加入臉書【學心呼吸 亂不了你的心】共修社團
<https://www.facebook.com/groups/ddmbreathe>

◎「心呼吸」禪法練習音檔下載
· 短版 <https://pse.is/3j7m5m>
· 長版 <https://pse.is/3jmec3>

所謂漸修頓悟，除了是不斷地練習自己的心能夠集中、統一，還要練習生起慈悲心。開始修學佛法，首先要發菩提心，那就是未悟之前，當自己遇到了任何的對象，所起的心理反應，是如他們能得利益、得歡喜、得快樂，便不會跟他人起矛盾衝突，修行便容易得力。

遇到麻煩事 練習享受呼吸
但是有些人對所有的人都友善，很有慈悲心，對自己就是放不下，經常迫害自己，壓抑自己，使自己痛苦，這就是沒有智慧，也對自己不慈悲了。因此，漸修頓悟，就是練習對人有慈悲，練習著對己有智慧；使他人不要有痛苦、困擾、難過，同樣也要使自己沒有痛苦。



生活與防疫同時，無論何時何地，體驗「心呼吸」禪法，和自己在一起，只要二十一天，每個人都能養成簡單好習慣！

疫起體驗心呼吸

啟動21天自我禪修計畫

享受當下真美好



董事長陳月卿分享：「當呼吸放緩時，心也會平靜下來。」在呼吸間，靜靜體會微涼的空氣由鼻孔緩緩通過鼻腔，進入體內，彷彿為全身細胞注入能量，身心無比舒暢，嘴角不自覺出現弧形，有時甚至生起與萬物融合的喜悅。

疫情的新聞，總是讓人心情緊張，如何能舒緩情緒？呼吸是一個有效的調節閥。每天打坐、練習呼吸的癌症關懷基金會

東初禪寺 家家禪堂 戶戶蓮社

7/6, 13, 20, 27	週二	7:30~9PM EST.	SITTING SESSION
7/7, 14, 21, 28	週三	7:30~8:30PM EST.	念佛共修
7/18	週日	2~4PM EST.	全球祈福安心平疫法會-地藏法會

漢傳佛教的智慧生活 聖嚴法師——著

認識漢傳佛教的修行特色、文化寶庫、智慧生活
我們能在此立足點上繼往開來
共創人間淨土新世界

新書上市 78折
定價 160元

請洽法鼓山全臺各道場 法鼓文化心靈網路書店 www.dgdc.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