

防疫
心生活

享受改變不放逸

臺灣 疫情爆發後，我即與家人溝通，並開始問候親友，希望大家都做最好的準備，最壞的打算，務實面對處理。居家離別有時長短，但居心如一，就是最長的計畫才務實。美國疫情剛開始也說隔離幾週，接者變成一個月、兩個月，到後來沒有期限，中間降溫幾天大家走出來，然後又緊縮，最終封鎖一年多。到現在，大多數學校仍沒有復學，許多家庭因長時間共處產生衝突，而重創的經濟更造成失業與生計問題。

當時北美居家避疫令一啟動，溫哥華、洛杉磯、舊金山三處道場互相支援，輪流發布「法鼓山北美西岸三地聯合電子報」，將西岸、東岸及臺灣總本山的活動廣布周知。很快地，網路法會、共修、讀書會、禪修，各種佛法、生活及藝術線上課程，一一呈現眼前，讓信眾迅速找到相應的方法來安定身心。

疫情讓我們「心連心」。世間無常，所幸有佛法指路，適當調整個人身心狀況，把握當下的因緣成長，大家互相陪伴，在光明與希望中共度難關。

北美防疫心得 2 與疫共處 平安無事

北美 防疫心得 1 用佛法調適身心

◎劉演仔



▲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。

北美防疫心得 1 用佛法調適身心

◎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，當然會擔心疫情的變化，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、八大悲咒共修、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，接受就安心得了。這個安心，來自於對因果法深切理解，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

生死觀，只看當下，該做什麼就做什麼。

對病毒敬畏，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、接受因果；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，生活還是一樣，飯好吃好，睡得好睡，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。

【本刊訊】臺灣疫情從五月月中旬升溫進入三級警戒，反觀北美地區自去年美西岸溫哥華、舊金山、洛杉磯道場進行視訊關懷時，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，規畫從頭利

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，儘管環境瞬息萬變，不變的是「心」能夠安定，安住在佛法上。

舊金山道場監院常惺法師回饋線上活動的轉變過程，讓大家從「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，

上半場臺灣防疫得到優勢，北美陷入嚴峻考驗；下半場北美熬過最艱難的困境，而臺灣正面臨挑戰

的開始。疫情帶給人們共同省思，唯有彼此尊重，互相了解，才能促進全世界的和平與人類的幸福。

到佛學讓彼此的心連在一起，體驗當下就是最好的，以此鼓勵臺灣民眾，到很大的影響，但能感受

到佛學讓彼此的心連在一起，體驗當下就是最好的，以此鼓勵臺灣民眾，到很大的影響，但能感受

來自舊金山的July和馬里蘭的Julie也表示感恩，疫期間生活工作雖然受到很大的影響，但能感受

到佛學讓彼此的心連在一起，體驗當下就是最好的，以此鼓勵臺灣民眾，到很大的影響，但能感受

關懷院啟動 線上大事關懷 圓滿生命最後一程



目前播放 追思祝福--誦念《心經》儀軌--影像版

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

（本刊資料）

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：佛化奠祭——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）



開始一本研讀聖嚴師父著作，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，儘管環境瞬息萬變，不變的是「心」能夠安定，安住在佛法上。

舊金山道場監院常惺法師回饋線上活動的轉變過程，讓大家從「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，

上半場臺灣防疫得到優勢，北美陷入嚴峻考驗；下半場北美熬過最艱難的困境，而臺灣正面臨挑戰的開始。疫情帶給人們共同省思，唯有彼此尊重，互相了解，才能促進全世界的和平與人類的幸福。

到佛學讓彼此的心連在一起，體驗當下就是最好的，以此鼓勵臺灣民眾，到很大的影響，但能感受

到佛學讓彼此的心連在一起，體驗當下就是最好的，以此鼓勵臺灣民眾，到很大的影響，但能感受

到佛學讓彼此的心連在一起，體驗當下就是最好的，以此鼓勵臺灣民眾，到很大的影響，但能感受

到佛學讓彼此的心連在一起，體驗當下就是最好的，以此鼓勵臺灣民眾，到很大的影響，但能感受

到佛學讓彼此的心連在一起，體驗當下就是最好的，以此鼓勵臺灣民眾，到很大的影響，但能感受

到佛學讓彼此的心連在一起，體驗當下就是最好的，以此鼓勵臺灣民眾，到很大的影響，但能感受

到佛學讓彼此的心連在一起，體驗當下就是最好的，以此鼓勵臺灣民眾，到很大的影響，但能感受

到佛學讓彼此的心連在一起，體驗當下就是最好的，以此鼓勵臺灣民眾，到很大的影響，但能感受

到佛學讓彼此的心連在一起，體驗當下就是最好的，以此鼓勵臺灣民眾，到很大的影響，但能感受

馬來西亞道場 承續衛塞節護教精神



▲回顧衛塞節成為公共假期，繼續承護佛精神。期的歷史，護法悅發

（馬來西亞道場提供）

〔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

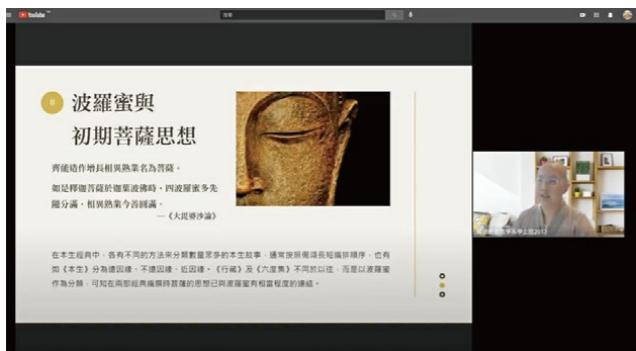
主講 果醒法師

東初禪寺

念佛

〔週三〕線上念佛共修 7:30pm~8:30pm





▲十一位學士班畢業生，各依專長、興趣呈現多元的主題內容。
(本刊資料)

法鼓文理學院
學士班畢業呈現

四年學習成果多元開展



新莊班歷經十八個月三度停課復課 159位學員齊聚雲端圓滿課程



▲新莊福田班歷時十八個月圓滿，班導師、悅眾、義工們一路陪伴。（信眾教育院提供）

【釋演曉／臺北報導】法鼓文理學院於五月二十、二十六至二十七日舉行一〇九學年度學士班畢業典禮，分為三場次，分別在法鼓山大德堂、法鼓山大德堂、法鼓山大德堂舉行。今年十二月開班的新莊福田班，又逢疫情三級警戒，最後一堂課暨結業式終於五月二十三日透過網路圓滿，歷時十八個月開班，創下聖嚴書院福田班同期上課時程最長紀錄。

五十九位學士班學生，各依專長及志趣，

展現四年學習成果。線上亦有十一位指導教師及會審教師與數十位師生參與。不同於一般學術論文發表，畢業生發表主題涵蓋多元面向，解門有華嚴思想研究、觀音信仰、文法手冊、漢巴佛典文獻比較、佛教儀軌等；行門則有海外交換研修見聞、正念飲食、以佛典故事編寫兒童營隊教案等。

童德軒法師發表「巴利語與漢譯文獻中的波羅蜜思想——以《行藏》與

六度集》為主」，解說波羅蜜與

學亞非學院（Asien-Afrika-Institut）

課程總回顧時，演本

到的觀念及方法，在每

個當下，學習回到自心

的清淨與安定；疫情期

間可連結法鼓山官網的

「安心專區」，學習安

心妙錦囊，或透過每日

課誦，在家安心共修。

一波三折中，終於

完成結業式。「班長楊

麗香感恩恩師、同學

及內外護義工的奉獻成

就，也歡迎常回新莊分

會共修，一起在學佛路

上，互為同學伴侶。由

上課地點是借用新莊

農會場地，每次課程前

總要動員八十位以上的

內外護義工，先將

物資運送到農會場布，

光是香積義工就有

三十幾位。外護義工就有

