

法鼓雜誌

Pharma 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
非營利組織，不同轉讓、不刊、不印、不賣。

U.S. Postage Paid
Flushing, N.Y.
Permit No. 1120

法鼓雜誌APP
歡迎下載

中元報恩 迴向世界平安

法鼓山舉辦三時繫念超度法會 各分院啟建梁皇寶懺、地藏法會 凝聚全球信眾共願 祝禱疫病災難早消除



▲中元報恩三時繫念超度法會於法鼓山總本山舉行，透過直播帶領大眾共修，祝禱各地疫災罹難者往生淨土，世界疫情早日消除。(林雅櫻攝)

【本刊訊】農曆七月俗稱鬼月，佛教則視為吉祥月、歡喜月、感恩月、教孝月，七月十五日為盂蘭盆節，七月底為地藏菩薩聖誕，是孝親報恩的好時節。受到新冠疫情影響，法鼓山海內外道場舉辦的報恩、超薦法會，紛紛轉線上共修，唯祝禱的至誠不變。

念佛、拜懺 為亡者祝禱

八月二十二日適逢中元節，法鼓山於總本山大殿舉行「中元報恩三時繫念超度法會」，由僧團副住持果暉法師主法。法會前播放聖嚴師父影音開示「三時繫念的功用」，師父說明三時繫念法會即是淨土法門透過念佛來為亡者祝禱，願他們聽聞佛法，往生西方淨土。法會共修在線人數最高達三千五百多人，超過一萬五千人觀看，大家齊心為在新冠疫情中往生的菩薩超薦，也為全球因天災、戰亂、人禍而受苦受難的民眾祈福。

方丈和尚果暉法師開示，從新冠疫情發生以來，全球陷入極大的艱難時刻，「今世界各處水災、火災、地震、早災與戰亂不斷，這是人類的共業，但我們可透過共行來為人類的共業，發大菩提心，念佛就如同做好內心的水土保持，是解決環境共業的根本之道。」方丈和尚表示法會功德將迴向全球確切染疫者，希望他們都能得到好的治療，共同支持醫護人員所需，祝福所有人類都能幸福健康快樂平安。

每年農曆七月，農禪寺秉持傳統，風雨無阻啟建一年一度的梁皇寶懺法會，然因新冠疫情的關係，今年第二次度採取線上共修，結合錄影、直播與現場法師同步共修，共有超過二十萬人次參與共修。

方丈和尚果暉法師在法會第一天親臨現場，提示大眾拜懺是為了自我反省、洗滌罪業，可以更深地觀照內心、淨化心靈，透過懺悔法門及佛法熏習提升人品、人格、道德，同時亦是護念善根、增長福德的方式，鼓勵大眾發無上菩提心、行菩薩道，在法會期間要懇切地隨文入觀。

共修地藏法門 精進報親恩

許多分支道場以地藏法門來孝親報恩共修，八月八日至十四日，基隆精舍舉辦線上「地藏經」共修；桃園齋明寺、臺中寶雲寺於八月十九日至二十一日，一連三天舉辦中元報恩地藏法會。八月二十三日及二十九日，安和分院與雲寺展開「週的地藏經」共修，於二十九日分別舉辦



▲法鼓山將六百萬支細針具捐贈衛福部，配發給各地疫苗接種單位使用，期能發揮疫苗最大效益。(林雅櫻攝)

法鼓山持續援助防疫及教育

捐平板電腦 助彰、嘉學童線上學習

【本刊訊】自五月疫情爆發以來，全臺中小學「停課不停學」，遠距教學讓許多家庭陷入數位落差，法鼓山慈善基金會關懷弱勢學子的學習，八月二十日，秘書長常順法師、護法總會副會長陳治明率領專職及在地義工，走訪彰化縣社頭鄉、嘉義縣福池鄉、嘉義縣大埔鄉和平社區及嘉義市公益社教協會，捐贈七十四台平板電腦，並為學童安排線上學習及數位動畫課程。在福池關懷協會，就讀小三的林同學分享自己參與線上閱讀遊戲、學習變得有趣。社工梁瑋芸表示，有的孩子家裡沒有電腦，疫情期間只能使用家長的手機上網課，若家中有多位子女，還得輪流使用。現在有了平板電腦，除了學校停課期間，在課後照顧點點也能使用，進行更多元的學習。

彰化縣社會處長退休的陳治明副會長表示，鄉下地方弱勢家庭的學子，很容易變成資訊的弱勢，培養孩子數位學習能力、閱讀素養，可以幫助他們翻轉未來人生。社區是各分院、護法分會弘法的主要場域，慈善會所捐助的孩子，都是地區分會關懷與接引的對象，等於是在做播種的工作。

法鼓山捐600萬支接種針具

盼以細針具低劑量殘留特性 發揮疫苗最大效益

【本刊訊】為減少疫苗殘留，提高大眾接種普及率，法鼓山透過十方善信發心護持，採購六百萬支一毫升細針具，捐贈衛福部配發給各地疫苗接種單位使用。八月十六日中午，法鼓山總本山常務副住持果暉法師代表僧團，會同中央流行疫情指揮中心代表，前往桃園物流中心，共同驗收首批到貨的一百萬支細針具。

新冠病毒影響全球的現狀，提醒我們「全人類都是命運共同體」，而每一劑針具都是保護民眾健康的珍貴資源，以細針具施打，藉由其低劑量殘留的優點，使疫苗發揮最大效益，守護民眾的健康平安。

由於裝載這批細針具的貨船，因故一直出不了港口。八月九日下午，生產細針具的醫療產品公司日籍總經理樋口靖晃（Masahiko Yoda），特別上法鼓山拜會方丈和尚果暉

法鼓山持續援助防疫及教育

防疫物資抵緬 分送道場、佛學院

【本刊訊】法鼓山慈善基金會七月底捐助緬甸的十四箱防疫物資，原預計海運需一個月以上，在八月十五日提前運抵仰光聖心禪寺（Mahanaiv Dharma Yekha）。儘管目前仍是僧眾雨安居期間，聖心禪寺已用最快速度將防疫物資分送給當地多處佛教道場、僧尼佛學院、防疫組織與社區。

緬甸因政變導致社會動盪、醫院停擺，人民又飽受疫情威脅。法鼓山捐助的醫療口罩、面罩、防護衣、電子體溫計、血氧機、血壓計、額溫槍等物資順利運送，防疫發揮最大效益，守護僧俗免於染疫之苦。

國內方面，疫情期間常見陸軍三三化軍兵在北部街頭、社區消毒，備極辛勞，慈善會獲悉不易採購到 N95 口罩及化學兵防護專用膠帶，特別透過管道優先採

法師並參訪園區。樋口總經理表示，自己的父母是曹洞宗弟子，這次上山特別走過大願橋，參訪法華公園繞法華鐘三匝，並在方丈和尚引領下，在開山紀念館寫下祈願卡祈福。事後接洽針具採辦的護法總會會長張昌邦、資深悅眾何美頤、連智富，對於能促成此項捐助深感歡喜。連智富表示，這批捐贈的針具象徵法鼓山僧俗四眾奉行聖嚴師父教導「做眾生的輸血管」的精神，其中有法鼓山僧俗四眾的祈願和祝福，盼透過小小的針具，把愛心和善的力量導入每一個接種疫苗的人心，傳遞人間滿滿的希望。

除了首批到貨的一百萬支，後續五百萬支細針具近期也將陸續到貨，捐贈衛福部分配運用，盼早日圓滿大眾接種疫苗的願望。



▲法鼓山捐助的防疫物資，已分送至緬甸仰光的道場和佛學院。(慈基會提供)



▲方丈和尚勉勵眾人身心放鬆，從小處著手，自安安人。(護法總會提供)

護法委員與會團

【魏子茵／臺北報導】疫情期間，大家「心靈環保」了嗎？八月十四至二十四日間，方丈和尚果暉法師透過視訊，與全體護法委員、教聯會、助念團、法訊會與全臺工團近一千五百位悅眾交流，僧團都監督護法總會副都監常遠法師及各會團輔導法師也連線關懷。

方丈和尚感恩眾人推動法鼓山理念不遺餘力，開示「人生六度：長、寬、高、深、細、溫」，鼓勵大家運用學習。「深度」代表大信心，透過定課可加深對佛法的信心；「寬度」是大精進，在盡心奉獻中，積極開發潛力；「長度」乃大願心，需要發展遠心恆持；「細度」即大智慧，從觀照自身及關懷他人中精益求精；「溫度」為大慈悲心，外在保持溫暖，內心保持清涼；「高度」是發起大菩提心，以佛陀為榜樣，勤修福德智慧，臻達圓滿。

首場關懷中，近千位委員分享防疫期間透過線上共修、讀書會、心呼吸安定身心、臺中悅眾吳德棋成立家庭讀書會，共襄聖嚴師父著作及參加線上法會；臺南、潮州、城中等分會線上讀經及持咒人大大幅成長。許多委員是法鼓山創建時期跟隨師父的資深悅眾，能學習線上軟體更屬難得，總會長張昌邦讚歎悅眾在疫情中依然精進不懈。

「收到法鼓山贈送的防疫包與『哇！悟卡』時深受鼓舞。」十七日教聯會場次，具護理專業的副會長丁淑惠，與來自臺、美、英、德、新加坡等九十三位悅眾分享自己運用「一心五四」面對防疫第一線的壓力，感恩能在奉獻自身的同時實踐佛法。

大事關懷、生命園區植存都不因疫情停歇。十八日，中山區助念組副組長陳文成感恩能透過網路撫慰家屬，也有受關懷的家屬發心加入助念行列，與會連友皆深深表揚。十九日，一百二十六位悅眾共襄雲瑞，分享修慈心觀、成立樂佛小學堂、自製播客節目習佛法、凝聚彼此。

二十四日，義工團護助組溫景發分享：「透過增加定課，與同修齊心拜大悲懺，更能以柔軟心對待旁人。」

每場視訊關懷中，方丈和尚都以「安心六字訣：輕、鬆、慢、細、小、分」，勉勵大眾身心放鬆，從小處著手，循序漸進以佛法自安安人。



接受變化 球創新下一步



▲常哲法師、蘇妍玲、莊淑秋分享投入線上關懷的經驗和體會，讓每份祝福充滿溫度。（護法總會提供）

「魏子茵／臺北報導」疫情期間持續關懷社會、傳遞善良能量，護法總會於八月、八、二十一日舉辦三場「居家線上分享會」。僧團法師與各界人士暢談「關懷在家，在家改變」、「好好欣賞，生命這朵花」、「現在，我們如何邁向一步？」等主題，陪伴社會大眾以更寬闊的視野看待生命，安心度過疫情。三場直播累積近兩萬人次觀看，留言回響熱烈。

「世界是多變的，要接好這顆變化球。」八月首場分享會上，關懷院院長常哲法師首先分享大事關懷改為線上且隨順因緣發展出新模式，與護法總會副會長蘇妍玲、舊金山道場義工莊淑秋，共同探討疫情期間如何延續關懷。法師提醒，生死是無可避免的議題，愈早探討愈早得智慧，也愈能明白人生的意義與價值。

返臺就讀文理學院的莊淑秋也回饋，線上大事關懷更能超越時空藩籬，日前臺灣、美國連線舉辦追思祝福，參與人數是實體時的四倍多，運用網路關懷讓家屬深感感恩。蘇妍玲分享疫情期間以英文版《自在兒童》及《一〇八自在語》與美國兒童結緣，也持續關懷病友、教養院。早晚課時為受病苦者一一迴向祝福，更能體會聖嚴師父教導的「布施的人有福，行善的人快樂」。

八日，青年院監院演法法師、小原流家元教授授花藝老師王淑青及佛畫藝術創作黃俞寧，分享轉換心念，用欣賞的角度看待一切所遇的人事物，就能感受生命燦爛如花。

面對順逆境時如何持續貢獻社會？傳燈院演一法師、法鼓山慈善基金會會長柯瑛瑛與「百年樹人獎助學金」發起人李凱萍於二十一日接力對談。演一法師以傳燈院為例，雖然實體課程因疫情停辦，卻因此看見線上禪修無遠弗屆的潛力，鼓勵聽眾學習對順境不執著、對逆境不煩惱，隨時活在當下。柯瑛瑛談起疫情期間，法鼓山捐贈防疫物資與大悲水至醫療院所、五百台筆電至偏鄉學校、六百萬支細針具給衛福部，也分送物資給弱勢家庭，並將啟動「脆弱家庭發展計畫」，期望持續將正向力量傳送到需要的角落。

緣起於九二一災後重建的百年樹人獎助學金，一路以來的匯聚十方善款幫助弱勢學童，疫情期間也沒有停止發放，李凱萍表示，教育對一提昇人的品質至關重要，慰訪員會持續走訪關懷，協助急難家庭度過難關。

自六月起一連三個月舉辦的八場居家線上分享會，一路陪伴聽眾從疫情緊張、人心不安，到逐步趨緩、迎接新生活，善現了無論外境如何改變，善用佛法安頓身心，就是護念彼此，也將溫暖與慈悲傳遞給世界。

（更多內容請見三版）

▲演一法師、柯瑛瑛、李凱萍分享在順逆境中，持續踏出下一步。（護法總會提供）



▲美西暑期佛法講座 撞倒須彌山 果光法師講話頭禪法

「溫哥華訊」歷代禪師如何以話頭禪法來翻轉生命？法鼓山溫哥華道場八月份暑期佛法講座「撞倒須彌山」佛學之話頭禪法，邀請僧伽大學副院長果光法師，講述禪宗史上四位提倡話頭禪的禪師：大慧宗杲、高峰原妙、慈山德清及虛雲老和尚的生命故事與禪法精要，呈現話頭禪法自宋代以降，歷經元、明、清到民國初年的發展與演變面貌。為期二週共四堂課的線上講座，有來自北美、歐洲，以及臺灣二百多名聽眾參與。

「祖師們生命中的高峰和劫難期，雖然也是人生的兩個極端，卻也是他們揮灑才華的契機。」果光法師首先介紹活躍於北宋及南宋時代，提倡「看話禪」的大慧宗杲禪師；歷經宋末元初亡國動亂，以「參話頭」為入世處的高峰原妙禪師；明末四高僧之一，畢生參禪悟道化眾無數的慈山德清禪師；以及從參話頭悟道的近代高僧虛雲老和尚的生平、修行歷程，與為眾生離苦所立下的大悲誓願等事蹟。

果光法師在四次課堂中，除了介紹話頭禪法的原理以及方法的運用，更強調參話頭首要有堅固信心，且要相信眾生皆有佛性、相信方法能夠帶領自己見到本自清淨的佛性。法師引用虛雲老和尚在話頭禪法的教學中所說：「只要生死心切，咬定一句話頭，不分行住坐臥，一天到晚把『誰』字照得如澄潭秋月一樣，明明諦諦，不落昏沉，不落掉舉，則何愁佛階無期呢？」鼓勵大家綿綿密密使用方法，日後必能有受用及成就。

每堂課後開放二十分鐘提問，不論東、西方聽眾皆非常踴躍請法。通過一問一答，使大家對話頭禪有更進一步的認識。溫哥華道場監院常哲法師邀請果光法師，未來能再度開設禪法講座，讓大眾能夠深入學習博大精深的漢傳禪法。

▲果光法師透過禪師們的修行經歷，與大眾分享話頭禪法的要義。（溫哥華道場提供）

剛開始幾次正式上線時狀況連連，發生音頻落差及雜訊干擾，或不語操練而誤使影音檔停止；經過不斷測試與練習，各分會運作愈發熟練，海山、桃園等分會更率先搭海音誦念，更顯莊嚴殊勝。每一場視訊關懷，數十位蓮友隨關懷院錄製的影音儀軌共誦、迴向，祝禱往生者離苦得樂，蓮品高昇，並聆聽法師蘊含佛法智慧與慈悲的開示，盼家屬將悲傷不捨轉成正向力量。

有些組長回饋：「透過視訊畫面看見蓮友誦念時的專注與恭敬，與實體關懷同樣莊嚴攝受。」家屬也紛紛來訊表達感恩。

「助人的同時自己也受益。」高雄南區助念組組長孫耀祖分享，他的父親六月初往生，線上助念後，臉龐呈現淡淡微笑，追思祝福當天超過一百三十五人上線參加，家人都深受感動。

剛開始幾次正式上線時狀況連連，發生音頻落差及雜訊干擾，或不語操練而誤使影音檔停止；經過不斷測試與練習，各分會運作愈發熟練，海山、桃園等分會更率先搭海音誦念，更顯莊嚴殊勝。每一場視訊關懷，數十位蓮友隨關懷院錄製的影音儀軌共誦、迴向，祝禱往生者離苦得樂，蓮品高昇，並聆聽法師蘊含佛法智慧與慈悲的開示，盼家屬將悲傷不捨轉成正向力量。

有些組長回饋：「透過視訊畫面看見蓮友誦念時的專注與恭敬，與實體關懷同樣莊嚴攝受。」家屬也紛紛來訊表達感恩。

「助人的同時自己也受益。」高雄南區助念組組長孫耀祖分享，他的父親六月初往生，線上助念後，臉龐呈現淡淡微笑，追思祝福當天超過一百三十五人上線參加，家人都深受感動。

關懷，在雲端

連線助念施無畏

剛開始幾次正式上線時狀況連連，發生音頻落差及雜訊干擾，或不語操練而誤使影音檔停止；經過不斷測試與練習，各分會運作愈發熟練，海山、桃園等分會更率先搭海音誦念，更顯莊嚴殊勝。每一場視訊關懷，數十位蓮友隨關懷院錄製的影音儀軌共誦、迴向，祝禱往生者離苦得樂，蓮品高昇，並聆聽法師蘊含佛法智慧與慈悲的開示，盼家屬將悲傷不捨轉成正向力量。

有些組長回饋：「透過視訊畫面看見蓮友誦念時的專注與恭敬，與實體關懷同樣莊嚴攝受。」家屬也紛紛來訊表達感恩。

「助人的同時自己也受益。」高雄南區助念組組長孫耀祖分享，他的父親六月初往生，線上助念後，臉龐呈現淡淡微笑，追思祝福當天超過一百三十五人上線參加，家人都深受感動。

念佛安度染疫期

則誤傳的訊息，開啟了一段「我很怕，你爸的健康卡，領藥單在我房內包包裡……」六月三日，雙和區義工劉倍福（化名）因身體不適就醫，誤將要交代女兒的訊息發給雙和分會助念群組。蓮友發揮互助精神，立刻轉知家屬，並紛紛將念佛功德迴向給劉倍福。

一週後，女兒來申請臨終關懷，表示母親感染新冠肺炎，陷入重度昏迷，已經轉至加護病房插管，「醫院通知我們不是要氣切或電擊……」關懷院監院常哲法師第一時間以電話關懷，安定慌亂無依的家屬，表示家人的心是相連的，鼓勵絕望哭泣的家屬誠心念佛並吃素，為母親祈福。

與此同時，雙和助念群組也啟動上祈禱，助念組長陳千寧邀請家屬一同加入，四十位蓮友及家屬每晚八點在線上共誦《藥師經》，祈願佛力庇佑劉倍福早日康復，群組裡也留下滿滿的加油打氣留言。

眾人的善願力不可思議！兩週後，女兒傳來訊息表示母親已經拔管，恢復自主呼吸，也轉至普通病房，開始練習走路、喝牛奶。七月九日順利出院，漸漸恢復正常生活。

常哲法師讚歎蓮友「有信心、有願、有力」，大家也深受鼓舞，對線上關懷更具信心。參與誦念的蓮友周良玉說，彼此都是法親眷屬，更要在菩提道場相互扶持。

「在這段黑暗的日子裡，因有關懷院及助念組的關懷，彷彿前面有一盞燈，無論狀況如何，都能順著燈光走！」家屬感恩蒙受照顧，如今也都加入線上助念及誦經行列，希望能回報、祝福更多的人。

香港道場 藥師週共學如來願行

這次藥師週前，道場規畫了前行功課「梵唄誦經的要領」，由監院常哲法師講解誦經的原理和方法，分享梵唄如何與佛法知見、修行觀念結合。法會期間，僧團果光法師每天進行影音開示，帶領大眾逐步深入修行心法，闡釋藥師如來本願功德、音聲法門訣竅、聞法的層次、修行終極目標等，同時勉勵眾人：「當我們的覺知因修行而被喚醒，也要用自覺的生命，喚醒其他生命。」

法會最後一天，常法師說明來參加藥師週，最重要的是體會藥師如來為救度一切有情，發下十二宏願的廣大心量，提醒眾人檢視自己的初心，是否與佛的願心相應，圓滿共修後，還要改變在觀念、行為及人際互動上，逐步改變習氣，不斷修正自己，這樣才可從這堂功課中真正得益。

參與藥師週的僧眾，充滿法喜與感動，期許能將《藥師經》中打動自己的一句一義，隨時隨地行持、修證，學習佛不忍眾生苦的悲心，向世間灰暗的角落、困頓的心靈，傳送清淨與希望的琉璃光，如同聖嚴師父所說：「在經教中體認成佛之道的種種方法，以期學佛所學，行佛所行，達於證悟所證的無上佛境。」



▲香港道場舉辦「平安自在在藥師週」，信眾回到道場跟隨法師精進共修。（香港道場提供）

實金山道場 常啟法師 導讀《維摩詰經》

「史曉瑛／舊金山報導」七月二十四日起連續四次的週六及週三晚上，法鼓山僧伽大學教務長常啟法師於線上主講《維摩詰經》旨略，課程有英文同步口譯，共有三百五十位世界各地聽眾參加。

「由姚秦三藏法師鳩摩羅什所譯的原本，文字優美，引人入勝。」常啟法師首先介紹《維摩詰經》僅存的三種漢譯本，以及此次講座選用的鳩摩羅什法師譯本特色，一生行誼與經典翻譯方式。接著法師以導讀方式講解經典內容，闡述經中所提的大乘佛教思想：淨土思想、不二法門及菩薩道。維摩詰菩薩通達經典義理，針對凡夫、聲聞、菩薩的不同根性，示疾巧說導入不可思議解脫境界，建設人人心中的淨土。由此道出法鼓山倡導「心靈環保」：「建設人間淨土」的理念係出自該經經文：「若菩薩欲得淨土，當淨其心，隨其心淨則佛土淨。」

「維摩詰居士雖為白衣，但奉持沙門清淨律行，以六度攝眾，明了眾生心之所趣，又能分別諸根利鈍，先同流而攝受，後善巧施以教化。」常啟法師指出，維摩詰居士以「慈悲為本，方便為門，開方便門，示真實相」。眾生執著於身見，當以無常的色身，藉假修真，修菩提心，六度萬行，慈悲喜捨，即可得佛之法身。此外，法師從維摩詰居士和文殊菩薩之對話，來說明如何自調與調他，並開示應學習法鼓山三尊觀音「面向眾生，聞聲救苦；普門示現，下化眾生，上求佛道。」

法師就各品敘述維摩詰居士與諸位菩薩、聲聞羅漢的問答，共論佛法，宣揚大乘佛理，特別集中在不二法門，否定一切聖俗、善惡、是非、清濁等對立，將兩種事物視作不二，才是真正菩薩道；而菩薩所行必須「不盡有為，不住無為」。舊金山道場監院常哲法師於課後勉勵大眾，《維摩詰經》與在家居士修行密切相關，修行是在生活中發現佛道所在，現實生活也就是真如佛性的顯現。

東初禪寺

週日線上中文特別講座
9:30am-10:30am (美東時間)

提放·自在

9/12 如何覺察身心？
都監常進法師 主講

9/19 如何用上觀禪安身心家業？
方丈和尚果輝法師 主講

9/26 如何幫助臨終者放下身心？
關懷院監院常哲法師 主講

禪堂在我家

線上禪修傳遞安定力

傳燈院開辦網路
入門與基礎禪修課程

【釋演曉／臺北報導】受疫情影響，道場禪修活動停辦，為了接引大眾運用禪修方法安定身心，傳燈院自七月起陸續開辦禪修課程，包括「入門禪修」與「基礎禪修」課程。報名至今，已有一千七百五十五人報名，不僅國內學員積極參與，海外學員也非常踴躍，透過禪修觀念的建立與方法的引導，學會自助助人的安心之道。

「已有禪修基礎或是定期參加禪修的學員，知道怎麼用禪法來幫助自己；但放眼望去，依然有許多不知道如何運用禪法安心，因此傳燈院希望將具體的禪修方法，藉由網路推廣出去。」傳燈院監院常乘法師指出，網路禪修課程規畫初衷，是考量目前疫情的種種變數，若要恢復過去的實體課程，短時間內並不容易，因此在六月開辦結夏期間，傳燈院與禪坐會成員進行幾次線上

禪坐共修測試，並同步請教海外道場操作線上禪修經驗。課程主要針對兩類族群，一是學過禪修的信眾，可選擇半日禪或禪一，只要有禪修結業資格，就能報名參加；第二類是尚未學過禪修方法或初級禪修，常乘法師表示，透過無遠弗屆的網路推廣禪法，企盼學員學會方法後，每天能持續練習與體驗，保持心境的安定，就能減少受外在環境影響的機會。

此外，線上禪修開辦以來，有一成學員來自新加坡、馬來西亞、中國大陸、香港、澳門、北美、德國、澳洲等國家，甚至有來自加拿大的學員，在當地時間凌晨兩點，準時與臺灣連線參加初級禪修課程。體驗線上禪一的學員曾廣之課後分享，上課前便事先與家人溝通參加課程的原因與意義，很感恩禪一期間，家人提供了友善環境，使他能在安心上課，甚至也一起



▲學會禪修方法，每天用一點時間練習與體驗，就能減少被外在環境影響的機會。(傳燈院提供)

在旁共修。「在法師的引導下，調整自己的心境，在禪修體驗時，覺察身體每一個部位的感覺。」海外學員朱瑞玲說，初級禪訓班結業兩年之後，再度於線上重溫禪修的輕鬆自在，透過網路教學，對遠處的學員真是一大大方便。

除了線上入門與基礎禪修外，傳燈院還規畫「遇見自己」線上關懷進階課程，由傳燈院演一法師及藝術治療師徐曉萍以Zoom會議一形式，引導學員更深度地觀照自我內心與生命觀。傳燈院歡迎老參與與新學員踴躍報名，善用網路課程體驗禪修的安定。

法鼓山居家線上分享會

好好欣賞 生命這朵花

如何欣賞生命這朵花？八月八日，護法總會第七場居家線上分享會，邀請青年院監院演柱法師、小原流家元教授級花藝老師王淑青、佛畫藝術創作者黃俞寧空中與談。本期一起來領略如何在生命之花的生住異滅中，成長自我。

七月甫到青年院領銜的演柱法師，之前在僧團擔任維那師，為了維護法會梵唄品質，必須仔細注意唱誦與法器執掌的細微錯誤。疫情期間山上沒有法會只有早晚課，法師發現自己總是專注在一些小失誤小細節，嘴裡唱著「煩惱無盡誓願斷」，心裡卻是不斷起煩惱。

易，她讓學員在自己院子採剪或選用超市購得的花材；為了讓學員理解，也以左右相反的鏡像示範引導。過程中，王淑青重新思考，每個人學習插花的目的不同，因而放下要求完美的標準，改以「愛的鼓勵」欣賞學員們獨一無二的創作。

王淑青分享，每每在和學員討論改花的过程中，她就垂頭、凋謝了，因而更能體悟「無常」；在插花的手續上，則體會「捨」的工夫。鼓勵大家在插花之前，學習先靜下心，把桌子整理整齊，以禪修精神將花兒一枝一枝慢慢插上，靜靜體會歷程中的滋味。

法鼓文理學院短波

師生體驗SDGs 線上桌遊

如果世界只有我們，到了二〇三〇年會是什麼樣子？八月十八日上午，法鼓文理學院師生、職員與僧團法師共三十人，參與由朝邦文教基金會主辦的「Our World 我們的世界」SDGs 線上桌遊，透過遊戲進行的經濟、推廣、消費活動，看見自己的價值觀及行為如何影響世界，進而認識聯合國永續發展目標，了解世界未來的樣貌是你我在有限資源下所做選擇的總和。



在引導師講解規則後，參與者二人一組，分別擔任交易員與大使，在抽取小組目標卡後，選擇執行分配到的專案，或在地球村中與其他小組交易金錢、時間或資源等資產。每一次的行動都會改變世界的經濟、環境與社會樣貌。經過第一階段遊戲，到了二〇二五年已有小組達成目標，賺取一定數量的金錢或累積足夠的時間，然而世界雖然經濟發達，環境卻出現許多問題，社會則面臨重大危機。

所有參與者透過中場對話，彼此溝通後進入第二階段，有小組不再汲汲於賺取金錢或累積時間，而是設法改變世界的環境或社會指標，到了遊戲終止的二〇三〇年，世界經濟蓬勃發展，環境有了顯著改善，但社會已進入失序狀態……有學員從遊戲中學到對地球的智慧和慈悲，了解每一種交換都有增益與損失，希望從自己開始對世界盡一份力量。(梁金滿)

協辦「社會處方」國際論壇

八月二十一日，中華民國社區營造學會等單位共同主辦「社會處方在新冠肺炎的組」，分別擔任交易員與大使，在抽取小組目標卡後，選擇執行分配到的專案，或在地球村中與其他小組交易金錢、時間或資源等資產。每一次的行動都會改變世界的經濟、環境與社會樣貌。經過第一階段遊戲，到了二〇二五年已有小組達成目標，賺取一定數量的金錢或累積足夠的時間，然而世界雖然經濟發達，環境卻出現許多問題，社會則面臨重大危機。

角色一國際論壇，邀請日本愛知縣尾張旭市市長、韓國延世大學教授、音樂治療專家學者，交流分享如何透過「社會處方」的實踐，在疫情中促進社區與心理健康。法鼓文理學院是協辦單位之一，連結社區的非醫療資源，如藝術、閱讀、教育、運動或是大自然、健康生活、資訊提供、社會企業活動、時間銀行等，可分為十類。

校長惠敏法師在歡迎詞中分享，文理學院辦學的核心價值是學習從心調和生命、社區、社會與環境，與論壇的主題相符，而法師所提倡的「博雅教育5x5倡議」可作為推廣社會處方的參考。

隨著社會處方在英國的推廣，公共諮商集團公司提出「下一代社會處方」，主張讓民眾在促進個人健康與福祉上扮演更積極的角色，與「博雅教育5x5倡議」結構關係圖以個人為核心的觀點是一致的。(編輯室)

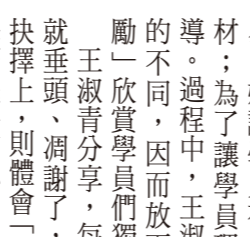
王淑青 線上插花，開啟新視野

由於美國疫情嚴峻，王淑青一度改以線上授課，一開始頗為掙扎，但學習運用「四它」，從害怕、摸索硬體、不自在到歡喜接受；也以「利他」角度調整授課方式：考量居家避疫取得花材不



演柱法師 隨順因緣，欣賞一切所遇

七月甫到青年院領銜的演柱法師，之前在僧團擔任維那師，為了維護法會梵唄品質，必須仔細注意唱誦與法器執掌的細微錯誤。疫情期間山上沒有法會只有早晚課，法師發現自己總是專注在一些小失誤小細節，嘴裡唱著「煩惱無盡誓願斷」，心裡卻是不斷起煩惱。



黃俞寧 願願相續，點亮心中明燈

一一〇〇四年，黃俞寧閱讀《枯木開花：聖嚴法師傳》大受感動，深感遇見一朵「會發光的花」，在師父座下皈依三寶後，她的生命大幅翻轉。二〇〇九年師父捨報，黃俞寧念佛七日，在佛號聲中發願從事藝術創作與護持道場。

黃俞寧在擔任義工和誦經的過程中，體驗到「願願相續」的效應，例如她閱讀《法顯大師高僧傳》後，發願要護持一〇八場禪七，至今已護持四十四場，也在共事中向其他義工學習發願長遠。擔任義工奉獻時又會生起源源不絕的創作靈感，像她近日創作「祈願地藏」並持誦一部《地藏經》，接著又發願要誦一千部，如此每日一部地實踐著。

「我有明珠一顆，久被塵勞關鎖；今朝塵盡光生，照破山河萬朵。」黃俞寧引用茶陵郁禪師的詩，表示每個人心中都有一盞明燈，很感恩師父開示一發願、行願，讓生命有方向。「啟發自己在發願與創作中回歸清淨，找到力量。」

法鼓山播客

立即線上聽

- 聖嚴法師的有聲書
新上架：《學佛群疑》
已上架：《放下的幸福》、《工作好修行》、《人行道》、《智慧100》、《是非要溫柔》、《真正的快樂》
- 聖嚴法師經典學院
新上架：《妙法蓮華經》
已上架：《心經》生活系列、《觀世音菩薩普門品》、《金剛經》生活系列、《維摩經》生活
- 心裡有軌
已上架：吾聊有聊、聖嚴法師自在語、禪，不纏
- 聖嚴法師答客問
聖嚴法師的主題對談
下載播客APP，搜尋

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

Meditation

From the Basics to the Advance Practice

9/12, 9/19, 9/26 by Gilbert Gutierrez

念佛

AMITABHA

【週三】線上念佛共修 7:30pm-8:30pm



建立正確人生價值觀

怎樣才能達到「動靜順逆皆自在」呢？建立正確的人生觀、價值觀是很重要的。要認識人生觀和價值觀，需要有三項認知。首先，我們要認識人生的目的，在於不斷地學習和奉獻，用來感恩、報恩我們這個世界，而不是為了追求個人的名利、權勢。

我今天看到一位高中生，他考取了臺大的醫學院，他說自己已經看了很多醫學倫理的書，知道做了醫生之後要救人、助人，要為病人服務，這樣的學生就讀醫學院，以後一定會是好醫生。臺大醫院這樣的好醫生很多，但仍會有人受到外在誘惑。雖然說：「一人在江湖身不由己。」但一個受到威脅利誘的人，如果能夠逃過來，他就自由了，只

【法師回應】

慈悲菩薩，阿彌陀佛！您辛苦了，這些場景，猶如經典所說，眾生的苦難不斷進入眼中，但我們能幫的忙卻很少，所以需要祈求與仰仗佛力加持，相信歷經這次，您心中的菩提悲願一定增長很多。

播放聖號給病患聽，這樣做非常好，也請家屬一起念佛，還可供養三寶，或在社會上做布施，迴向給親人。請家屬記得對親人說「四道」：道歉、道謝、道愛、道別。如有未完成的願望，加速努力幫忙完成，他會更安心。

6/22 祈求觀音

支 援內科一個多星期，病房幾乎都是重症。治療病人等不到病床，終於住進病房時，邊說邊哭。雖知道不能被外境影響，但是好難，只能次在佛號與誦經中找力量，祈求觀音菩薩加持。

沒有家屬、只有看護陪伴的病人，便播放聖號相伴，請他一起念。有家屬問，是不是有方法讓家人安心地走？也有家屬不捨，堅持到最後。不同的想法，同樣的焦慮無助，我們很難過，卻要假裝堅強。祈求疫情快結束，讓等待的慢性病人有床，讓我們能好好照顧病人。

6/6 面對關卡

昨天有病人大鬧情緒，還好一切平安。想到去年（二〇二〇）疫情嚴峻時，曾打電話關懷被隔離者，話中充滿焦慮、無助、憤怒、不知所措。在法鼓山禪修學到的放鬆技巧，及時派上用場。在道場中學過的觀念和方法，帶我面對層層關卡。感恩三寶加持，也深刻感受聖嚴師父的智慧，留下這麼多法寶幫助我們。

5/28 病患急增

醫院急增的病患，措手不及、無法陪伴的別痛苦、家屬無助，總想自己能做些什麼，也想著：如果我是患者，往生前經歷這些痛苦，是否真能安住正念？

感恩示現罹病的大菩薩與周圍的菩薩，讓我了解苦、無常，學習如何修行。面對近日的變化，也提醒自己必須好好努力用功。

防疫第一線手記

透視生命

編按 五月中旬，臺灣爆發嚴重的新冠疫情，醫護人員站在防疫前線，面對常人難以想像的情景。本期分享來自護理人員的第一線手記，以及法師的回應引導，讓我們警覺無常生命，更當用功修行。

佛法照亮希望

◎吳慈慧



(李澄輝攝)

6/24 生命學習

一直夢到在全是往生者的房間，學妹也說每天睡不好，夢中不斷在做 CPR，另一位說她夢到一直加藥，病人卻救不回來……

清晨為一位四十九歲的癌末病患急救，家屬一直抱著希望，團隊都很盡力，但是……昨天有位一百歲的老菩薩發喘，加護病房沒床位，詢問其他單位是否有床位可收？最後老菩薩回家安寧。設備和人力不足，不得已放棄，這是在醫護團隊心中的沉重愧疚。

這場疫情共業，很多人身心都受傷。有人找到方法療傷，有人還在傷痛中，如能有一絲光亮穿透，就是希望。認真做功課祈福，也將在法鼓山學到的放鬆呼吸方法，分享給朋友、同事與病人。

常被外境打得團團轉，幸好有佛法與法師引導。有時寫下寄給法師，陷在其中很難過，卻也在引導中轉念，發現心力更強，更能同理受傷者的心情，希望幫上忙。這場生命學習，也讓我看見無私的悲心與助人的能量。

【法師回應】

慈悲菩薩，阿彌陀佛！看了您寫的內容，很不捨。不捨醫護承受壓力、不捨病人無法醫治、不捨家屬承受傷痛。我們都知道，您們盡力了。境界來時，謹記師父教我們用「四它」去處理。盡心盡力，就能放下，如您所說，在每個境界中，轉念可以發現心的力量，這是我們學佛最大的資糧。

一次次寫下來，您其實已經抒發並療癒自己。請您的學妹們上網寫牌位祈福，為病人念「觀世音菩薩」和「阿彌陀佛」，誠心祝福他們，較能無礙。醫療資源本有限，只祈求在這場疫病中，我們都可以學到對生命的珍惜。

第三，我們要認清動靜順逆的遭遇，自己最多只能掌控其中一半，另一半往往無法預期。既然如此，對於不如意、不能預期的事，不能掌控的事情，我們應該視為預料中的一事。我們的生活中，有所謂的「一及時雨」，就是要什麼的時候正好就出現了，但也是有一「暴風雨」，當然沒有人會喜歡暴風雨，但是我們知道這是在所難免的狀況，只要去理解、認清這個狀況，就不會覺得失意或是不滿意。

諸位一定聽說過「人生不如意事十之八九」，既然確定不如意的事十之八九，那遇到不如意的事，不正好符合我們心中的理解和認知，這不就是「如意」？比如說我到臺大醫院看病，看病時我的心裡已經有準備，人一定會生病，有病是正常的，有了病一定會痛苦，不接受痛苦，痛苦就多一些；願意接受它，痛苦就少一些。

（選自《禪的理論與實踐》）

與有榮焉

◎袁光麟 (資深配音員、聲音導演)

從事聲音工作四十餘年，從去年（二〇二〇）八月起錄製的聖嚴師父有聲書，於我是一段全新的學習與成長。俗云：「人生七十古來稀。」在這一年的工作與生活，確實起了意想不到的轉變。

去年八月中旬，首次與法鼓文化胡麗桂師姊見面，當她介紹師父書籍的性質與類別，而詢問我是否有有意願參與為師父著作發聲的工作，我即欣然接受，深感與有榮焉。坦白說，在此之前，我對聖嚴師父的認識是有限，從一般公眾視野，師父是一位偉大的當代高僧，然而除此以外，師父的著作及講經說法影響，我卻從未有接觸的因緣。因此，承接這份任務，我要做的就是改造自己的「土壤」。

每天看師父的書稿、畫重點，琢磨合宜的念讀語氣，及上網觀看師父說法影片，從此成為我生活中的一部分。師父的偉大與智慧，使我打從心底敬佩；觀看師父的影片，又讓我感受到師父的幽默及可愛。我當然理解，師父任何的談話，只要是出自師父本人音聲，對聽者而言就是最好、最親切。至於我的念讀，並非

【線上禪一心得】

用禪法面對海浪

◎簡演明

摯愛的媽媽在三月五日離開，五月七日在金山環保生命園區圓滿植葬。二、三個月間，忙著安撫家人、處理事情，感覺自己似乎能平靜面對，直到回美國，悲傷才開始席捲而來，悲痛與思念像無底的深淵。一位師姊跟我分享，悲傷就像海浪，不會消失，當我們的游泳技巧愈來愈好，就不會被浪淹沒。師姊們的關懷和支持，讓我從孤立自己、什麼都不想，慢慢地恢復參與讀書會、禪坐共修等線上活動，並報名了七月的線上禪一。

開始前，常與法師為大家介紹禪修方法中的念佛法門，就是腦中憶念佛號，念一句佛號，數一個數目，相續不斷。想起為媽媽助念時，全家人跟隨念佛號，一句一句誦念阿彌陀佛聖號。因此從第一柱香開始，心裡便抱著把每句佛號念好的想法。

由於居家禪修，法師提醒大家事先與家人溝通，做到三件事：一、禁語；二、不使用社交軟體，不上網；三、不看書報。休息時間，不管午餐或喝水洗手，每個動作都要清楚明瞭。中午休息時，腦中還是

佛號不斷，有妄想就提起佛號。接著準備午餐，用餐時不像平常看著電視，心到處飄移，不管吃進什麼食物。用餐後做家務、在家裡散步，一樣提醒自己要一個動作清楚明瞭。

二柱香之間，法師帶領大家做伸展、瑜伽動作和經行。法師在鏡頭前示範經行，腳跟慢慢離地，然後腳尖；慢慢往前跨半步，腳尖慢慢著地，再接著腳跟；心專注在身體的動作上。法師說，心的專注點可先擇一，放在移動的腳，或是固定不動的腳，等到有比較深的覺察力，就可擴展到觀照全身的動作。結束前，法師回答我的提問，禪修的念佛法門是用意根，昏沉時，腦中佛號速度可以加快；較安定時，則可以放慢。

八個小時的禪一，學習到覺察，也感受到安定的力量。感恩法鼓山提供這麼多線上活動，讓我可以出門，逐步參與活動，走出悲傷。雖然悲傷的海浪一樣湧上來，但透過一次次的學習和練習，相信我可以平靜、安定地面對它。

東初禪寺 [週日佛學講座] 10/3, 10/17, 24, 31 | 9:30am-10:30am EST

中道

果廣法師 主講

10/3 從世間的起源說 10/10 從世間有說 10/17 從世間空說
10/24 從空世間及空不空世間說 10/31 從涅槃說

English Dharma Talk

Investigating the Origin of Life

by Ven. Chang Hwa

10/17 Karma (Karman)
10/24 Mind-and-Form (Nāmarūpa)