

# 面對 新冠肺炎 護念彼此 心安平安

## 法鼓山各地 2 月至 4 月 5 日活動暫停 鼓勵大眾線上用功 運用佛法安度疫情

【梁金滿／臺北報導】二〇一九年新冠肺炎(COVID-19)席捲全球，法鼓山因應疫情，即刻展開各項防護與關懷措施。一月二十七日大年初三即迅速決議，為顧及大眾健康安全，暫停二月份所有活動，後決定暫停活動至四月五日。同時成立疫情專案會議，以安定人心為主軸，於法鼓山全球資訊網設置「數位學習區」及網路共修活動，並於各護法分會陸續成立安心服務站，展開各種安定人心的行動。



▲因應新冠肺炎疫情，法鼓山各地分支道場、護法分會做好各項防護措施，為來訪信眾量額溫、消毒雙手，護念彼此的健康。(李東陽攝)

「梁金滿／臺北報導」二〇一九年新冠肺炎(COVID-19)席捲全球，法鼓山因應疫情，即刻展開各項防護與關懷措施。一月二十七日大年初三即迅速決議，為顧及大眾健康安全，暫停二月份所有活動，後決定暫停活動至四月五日。同時成立疫情專案會議，以安定人心為主軸，於法鼓山全球資訊網設置「數位學習區」及網路共修活動，並於各護法分會陸續成立安心服務站，展開各種安定人心的行動。

# 緬懷師恩 首度線上傳燈暨祈福

## 方丈和尚籲四眾廣傳佛法悲智 共誦〈大悲咒〉迴向眾生



▲方丈和尚帶領近五百位僧眾，首度線上傳燈暨祈福，現場同步直播，全球四眾弟子共頌祈福迴向安。

【楊雅穎／金山報導】疫情當前，更需要佛法安定人心。二月一日於法鼓山國區大殿舉行的法鼓傳燈法會，特別加入祈福儀式，共同誦〈大悲咒〉及觀世音菩薩聖號，迴向疫情早日平息。此外，為顧及大眾健康，法鼓首度以連線方式現場直播，由方丈和尚果暉法師帶領近五百位僧團法師及僧伽大學學僧參與。晚間七點，在報恩念佛聲中，

傳燈法會正式開始。「對於福報，能夠保全、保持，乃至於增長，才是有福。人的福報有限，容易享盡，所以，有福的人要惜福。」沒有特定對象的給予，誰需要就幫助誰，即是無盡的功德，即是無盡的功德。聖嚴師父的影音開示，揭發「人人可種廣大福田」，期許四眾弟子從對身邊的人付出開始，進而對大眾的關懷爆發「一心安就有平安」。師父勉勵，釋迦牟尼佛早就指出國土危脆，然而，若能在「一火宅」中修行慈悲心、智慧心，就有安和環境不可能永恆不變的智慧，便能遠離苦難，無有恐怖。接著，方丈和尚帶領僧眾與全球線上信眾共同誦念十四遍〈大悲咒〉，並持誦觀音聖號，迴向正受疫情影響的城市與病患及第一線醫護、防疫人員，祈願人人平安健康。

# 2020 除夕撞鐘 共誦《法華經》 平安鐘聲傳送世界



▲方丈和尚舉行年度主題「培福有福」，與現場三千餘位民眾祝禱共勉，祈願國家、社會及全世界平安。

【邱惠敏／金山報導】二〇一九年天災人禍頻仍，澳洲大火仍在延燒，十二月月底又爆發新冠肺炎疫情，全球人心惶惶。一月二十四日晚間十點，法鼓山藉由一年一度的「除夕撞鐘跨年祈福」，為全世界祈福。

「培福有福」，與現場三千餘位民眾祝禱共勉，祈願國家、社會及全世界平安。

# 一代教界導師 淨心長老示寂

【本刊訊】中國佛教會前任理事長淨心長老，二月十五日於高雄光德寺示寂，世壽九十一歲。次日，退居方丈果暉法師代表僧團及方丈和尚前往致悼。

# 法鼓山創辦聖嚴師父曾說：「任何狀況下，都要照顧好自己的心，保持內心的平穩與安定，就是心靈環保。」

現在，全球都在關注新冠肺炎疫情，受苦受難的病患，他們是大菩薩，讓我們為他們祈禱迴向；救苦救難的醫護人員，他們是菩薩，讓我們向他們致敬。而社會大眾非常關心自己與家人的身體健康，請大家彼此護念，配合政府公共衛生宣導，避免受感染，保護自己，就是保護他人。

培福有福 法鼓雜誌 APP 歡迎下載

訊息布達 因應疫情影響，為顧及信眾之健康與安全，法鼓山體系 3 月至 4 月 5 日所有活動停辦。請大眾配合防疫措施，保護自己，保護他人。



慈基會秘書長帶領法師帶領地區悅眾和慰訪義工，至臺北市文山區開懷社區民眾，分享佛法的安心方法。(李東陽攝)

# 慈基會 護法總會 共設安心服務站

全臺護法分會提供佛卡、平安米、《心安平安》手冊 協助民眾安心防疫

## 青年學子 製作布口罩自護護人

【本刊訊】為落實防疫，口罩成了自護護人的必備用品，需求量大增。二月十五日，法鼓山慈善基金會號召近三十位百年樹人獎助學金學生，參與「服務學習」的青年及義工，共同製作五百份可更換濾材的布口罩，並將安心物資致贈給關懷戶。



▲青年學子與義工們合力製作布口罩，並將安心物資致贈給關懷戶，從奉獻中學到利他精神。(李佳純攝)

「本報訊」為落實防疫，口罩成了自護護人的必備用品，需求量大增。二月十五日，法鼓山慈善基金會號召近三十位百年樹人獎助學金學生，參與「服務學習」的青年及義工，共同製作五百份可更換濾材的布口罩，並將安心物資致贈給關懷戶。

【何筱淇／臺北報導】因應新冠肺炎疫情，法鼓山慈善基金會與護法總會將於全臺各地護法分會設立「安心服務站」。二月十八日，首站於護法總會文山分會設立，慈基會秘書長帶領法師帶領臺北文山區召委彭玉霞、護法悅眾及慰訪組義工，前往萬隆里及萬和里提供安心服務，將佛法的關懷與安心的觀念帶給社區民眾，陪伴大眾共度疫情難關。

十八日下午，在文山區萬隆里辦公處，常順法師首先帶領現場民眾誦念《延命十句觀音經》，勉勵大眾：「義工是護法安定的代表，在關懷他人之前，自己要先安定，才能好好照顧社區居民。」法師並分享《心安平安》手冊內的防疫觀念，提醒：「物資有限，但佛法可以源源不絕，與其提供物資，法鼓山更重視給與『安心』的方法。」歡迎社區民眾到在地的法鼓山護法分會了解安心的方法，物資則配合政府的相關政策，身心便能平安無事。

萬隆里里長林宗弘表示，社區裡有正在接受居家隔離的臺商，此時安撫被隔離的人以及其他居民，是很重要的任務，盼望與法鼓山合作，透過安心服務，運用佛法的關懷，淨化人心。「讓居民能感受到身心安定，再將這份安心，帶給家人。」

在萬和里自主照護站，八十多位民眾隨著常順法師一同誦念《延命十句觀音經》，了解佛教安心的觀念。萬和里里長吳祥榮說，導致恐慌的是自己的心，其實只要做好自我防護，就能保護自己與他人，社區不必人心惶惶，反而透過這個機會，導正不正確的衛生觀念，加上心情安定，仍可健康安心度過每一天。

常順法師表示，法鼓山成立安心服務站，主要是提供「安心」的服務，未來會依疫情的變化，以及各地分會不同的特性因地制宜，為此時動盪不安的人心，注入安定力量。

護法總會 關懷不停歇

## 張總會長：用觀音法門自安人

【何筱淇／臺北報導】新冠肺炎疫情自農曆春節蔓延至今，人人幾乎口罩不離身。因應疫情，護法總會護法大眾的健康及安全，暫停各地分會的課程與活動。

「社會愈動盪，愈需要安心，此時不適合聚集眾人的活動，正好讓我們多一點時間與自己相處。」護法總會副總法鼓山表示，難得的獨處，正是修行的好時機，與其憂心，不如放鬆身心，體驗禪修。僧團也推動持誦「觀世音菩薩」聖號、憶念觀音菩薩聖像，因為觀音菩薩是慈悲的化身，能幫助我們修習慈悲心、行菩薩行，讓大眾心安，就有平安。

護法總會副總法鼓山表示，二月份各會團全面暫停共修活動，但已透過電話與執事悅眾互動交流，再透過悅眾將關懷傳遞至每位會員。「有法鼓山信眾的地方，就有平安的力量。」常順法師勉勵大眾，若身邊親友感到不安，首先可詢問對方是否有信仰，鼓勵對方將不安交給信仰，將疫情交給醫藥單位，自己便會平安無事；若對方沒有信仰，可分享法鼓山的各種修行方法，幫助彼此安定身心，如此，不僅可接引初學佛的人，也能實踐一家家連連，戶戶禪定的精神。

總會長張昌邦表示，法鼓山是教育團體，從災難中學習，是很重要的方向。如這次疫情的引發是因何為了口腹之慾，大談野味，「我們可藉此學習如何保護環境，如何善待動物。」張總會長認為，臺灣的防疫工作做得很積極，大眾不用過於擔憂，若仍擔憂，可用佛法來安心。法鼓山是觀音道場，建議大眾在家可修習「觀音法門」來安定身心。

一修學佛法之人，不宜起分別心，產生健康人與病患之間的對立。一張總會長也以師父的開示提醒大眾：「一救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。一面對突如其來的傳染病，最重要的是安定身心，持續帶給人間光明與希望。」

## 抱持平常心 護法鼓手施無畏

【何筱淇／臺北報導】疫情讓社會瀰漫一股不安的氛圍，各地義工人手也不如以往。但許多資深護法，秉持要人做的事，我來吧！的精神，繼續為社會大眾奉獻。

護法總會副總法鼓山表示，防疫期間，有些老菩薩擔心受感染，不敢到醫院看診，於是她與安和分會、榮董會、法會多位悅眾仍共同發心前往，輪班助念至隔日凌晨四點半，讓家屬深感安慰。

周金城說，臺灣的防疫做得相當成功，只要大眾持續遵守防疫觀念，疫情就能逐漸平息。他也分享多念佛可安定身心，鼓勵大眾將功德



▲慈基會於臺南文南社區開懷長者，宣導正確的防疫觀念與方法，義工並帶領長者製作種子鑰匙圈。(慈基會提供)

## 關懷社區長者 宣導正確防疫觀念與方法

【本刊訊】防疫期間，慈基會社會服務處長關懷如常舉行。二月十七、十八日，慈基會於臺南文南社區與高雄六龜寶來社區分別舉辦關懷活動，並致贈每位參加的長者「防疫五寶袋」，藉此向老菩薩宣導正確防疫的觀念與方法。

五寶袋的內容包含：祈願觀音佛卡、《心安平安》手冊、平安米、口罩、酒精等，祝福老菩薩在防疫期間能以安定的心，安全防疫。為保護長者健康，活動開始前，更一一為每位老菩薩量額溫、雙手噴灑酒精消毒；並示範正確的「洗手五步驟」：溼、搓、沖、捧、擦，以及「洗手七式」：內、外、夾、弓、大、立、完。

接著，文南社區由老師帶領領用無患子、青剛果果實等天然材質，製作既實用又充滿樂趣的種子鑰匙圈；寶來社區的手作活動，則是以廢棄木料，製成小巧可愛的小木屋手機車架，下次關懷活動上，老菩薩更可為手機架加上彩繪。兩天的關懷，共陪伴近五十位長者度過愉快的時光。



▲慈基會和臺南市視障者家長協會合作，將聖嚴師父安心著作製成點字版。常順法師示範修持方法，並送上關懷結緣品。(李佳純攝)

## 關懷視障者 安心書轉製點字版

【梁金滿／臺北報導】新冠肺炎疫情持續，讓視障者的生活更為艱難，無法立即接受到正確訊息的視障者，比一般人更容易產生不安和恐慌。法鼓山慈基會與臺南市視障者家長協會合作，將法鼓山禪修教學等安心的方法轉換成點字版，提供視障者閱讀，以期共同安心防疫。

二月十九日上午，慈基會秘書長常順法師前往視障者家長協會，除了送上《心安平安》手冊、《心安平安》手冊中的禪修方法，帶領視障朋友體驗放鬆、呼吸，達到安身安心的目的。

在協會工作的視障者郭亦倫說，專注呼吸、享受呼吸的方法簡單卻很有幫助，體驗的當下，頭腦真的可以不想任何事情，心情也輕鬆起來。會將這本手冊轉成點字版，提供更多視障朋友分享。常順法師說，社會因疫情而不安，除了做好個人防護、公共衛生，更重要的是心的安定，期盼透過協會的專業，將聖嚴師父的相關著作，《心安平安》手冊轉製成點字版，放上一雲端，讓視障者可以隨時隨地安心身心。

感受到法鼓山的護念，視障者家長協會總幹事王晴紋表示，將把相關資訊做成專屬，放在網路上供視障者連結，也將在協會臉書、LINE群組上推廣，讓視障朋友透過聽、觸摸或大圖版，接收到所需的資訊。

### 新北市金山環保生命園區 清明追思接駁服務

清明將屆，生命園區服務中心提醒，4月2至5日，生命園區不提供植存服務，僅開放家屬追思。每天上午9點至下午4點，園區提供清明追思接駁車，籲請大眾盡量搭乘大眾交通工具，如自行開車，請將車輛停在法鼓山大停車場，再轉乘接駁車至生命園區。請勿帶鮮花水果、葷食、寵物上山，或舉行任何具宗教色彩的儀式。

若有老人、小孩、行動不便者，可直接開車至曹源書苑（生命園區），依園區現況安排停車位。進入園區請保持安寧，以維護園區莊嚴氛圍及安全，個人垃圾請自行帶下山，共同維護園區清淨。

◎服務專線：(02) 2408-2665

### 教師 心靈環保教學研習營

運用心靈環保的觀念和方法，創造校園幸福學，翻轉孩子的人生。

4/11 國小教師場 活動地點：法鼓德貴學苑4F (內) 09:00-16:30  
4/25 國中教師場 參加對象：國小、國中現職教師，也歡迎有興趣之各級學校教師 (內) 09:00-16:30  
活動洽詢：(02) 2896-6119分機614教師聯誼會

### 為你安心的智慧

聖嚴法師教你完全活用《金剛經》

《金剛經》裡有十八次講到「福德」二字，並以「般若波羅蜜」的智慧成就為經名，所以這是一部特別重視修福修慧的經典。

現代經典 最古典的智慧 最現代的用法

全新增訂版，聖嚴法師最受歡迎的《金剛經》解說合集！  
大字版、一般版 同步特價198元 2020.3.31止  
聖嚴法師 著 定價250元  
法鼓文化 請洽全臺各大書店、法鼓山行願館、心靈網路書店www.ddc.com.tw 服務專線02-2896-1600

2020 海外法鼓傳燈

# 全球四眾弟子 同緬師恩

## 北美各地舉行禪修週、法會、專題講座 共願弘揚漢傳佛教行師願

【本刊訊】今年為聖嚴師父圓寂一週年，二月一日起，北美各地道場、分會，以禪修週、法會、專題講座等方式緬懷師恩。東方四眾弟子「傳心燈、起願行」，願在不同地方發光發熱，接續師父在西方弘揚漢傳佛教的大願。

二月一至七日，美國東初禪寺舉行「法鼓傳燈禪修週」，東方信眾共聚道場共修。新州分會於一至二日舉辦禪修及傳燈儀式，副住持果元法師帶領大眾修行，並說明傳燈的意義，佛陀在二千六百年前親證實相，於恆河兩岸弘法，之後代代祖師不遺餘力弘傳。鳩摩摩什、菩提達摩等祖師東來，唐代玄奘大師西行求法、鑑真大師渡東瀛傳法，近代太虛大師、印順長老等大師們努力復興，歷經歲月長河、跨越時空續佛慧命，「聖嚴師父傳承曹洞、臨濟禪宗法脈，我們今日才能以佛法來修行。」舊金山道場於一、二日兩天舉行傳燈日專題講座，由法鼓山僧伽大學副院長常寬法師主講「聖嚴法師的宗教思想：從《比較宗教學》到全球倫理」。洛杉磯道場則於二日舉行傳燈法會及講座，東初禪寺弘講師果廣法師講述「自家寶藏——如來藏思想概說」。西雅圖分會首度舉行傳燈法會，青年院監院常寬法師在「永傳無盡燈，紹佛大悲行」聲中，一一為信眾點燈，眾人共願西圖早日成就道場建設，讓北美更多人得受法益。

加拿大溫哥華道場於一日舉辦傳燈法會，六十餘位信眾到場參與。監院常寬法師分享當年剃度前跪謝師恩的感動，以多年來的心路鼓勵大眾，人生不論遇到什麼困難，時時練習佛法，即使使用得不好也要堅持下去，而那份力量就是願心。



▲副住持果元法師於美國新州分會，為當地信眾點亮續佛慧命的心燈。（梁達人攝）



▲溫哥華信眾唱誦《傳法偈》，依序到佛前點燈，也點亮傳法的願心。（溫哥華道場提供）



▲東初禪寺舉辦都市禪修週，緬懷聖嚴師父將漢傳佛法弘揚到西方。（釋常齋攝）



▲洛杉磯信眾聆聽如來藏思想講座，深入師父弘揚漢傳佛法的重要基礎。（洛杉磯道場提供）

### 洛杉磯傳燈講座

### 果廣法師述說如來藏思想

【江秀鳳／洛杉磯報導】二月二日傳燈法會當天，七十餘位信眾齊聚洛杉磯道場，聆聽果廣法師分享「自家寶藏——如來藏思想概說」講座。

法師首先點出漢傳佛教從印度傳入，融合中華文化，經過歷代祖師大德體證，是非常重要的智慧文化遺產，值得傳承並與世界分享，「而漢傳佛教的主流思想，就是具備適應性、包容性、普及性的如來藏思想。」

法師進一步從原始佛教的核心義理「緣起無我」說起，簡述大乘三系：中觀、唯識、如來藏思想的起現與發展。原始佛教中，佛陀依緣起現象，也就是因緣生起的事實中，體悟到沒有獨立自主的「我」存在，所以說「無我」。大乘三系則依緣起的法性，說明一切法無我。如來藏進而以「清淨法性」為基礎，闡述法性因被無明覆蓋，而生起萬象和生命流轉。「聖

嚴師父曾說：如來藏思想的特勝處在於分為「空如來藏」和「不空如來藏」二個面向，既不落於「空」，亦不偏重「有」，而是調和了「空」與「有」。

「人人皆有清淨的法性，只要去除了覆蓋的無明煩惱，都可以和佛陀一樣成佛。」法師指出，這是如來藏和其他思想不同的地方，對修學眾生來說鼓舞很大，使人願意接受一切眾生都是現前菩薩，未來佛的觀念，因而更能尊敬每個人。當面對順逆境，也會看作是菩薩示現，鼓勵自己繼續往前。

法師還談到定課與拜懺的重要，為如來藏思想提供明確的修行方向及著力點。法師表示，師父一生都在實踐與弘揚漢傳佛法，期許僧俗四眾也一起實踐弘揚，讓人類都能受用於漢傳佛法的生活智慧。

### 舊金山道場 培福有福講座 創造無相人生財務表

【趙果修／舊金山報導】人人希望財務收支平衡，那人生呢？一月二十六日，行政中心財會處監院常寬法師於舊金山道場主講「人生財務表」，分享從「有相」的人天福報開始培養福德資糧，進而提昇自我，由小我、大我到無我的功德，創造「無相」的人生財務表。

「以佛法角度來說，財務代表的是『果』，日常運作模式是『因』。人生財務表是行為的累積，也依此造就下一世。」常寬法師表示，藉由修持、念佛等方法轉化生命。「修行可視為是個人因果的報表。」法師指出，修行讓我們往內看，得到內心的平靜與自在；沒有修行

的人，習慣以六根攀緣六塵。相對於心有法喜的「自在」，這是讓快樂取決於外在人事物的「他在」。

「我們要讓『慈悲智慧財』，用佛法的智慧磨掉貪瞋癡等習氣，以觀音菩薩的慈悲來分享快樂、拔除痛苦。」法師指出修行的二個模式：對於貪瞋癡種種煩惱，要由熟轉生，慢慢淡化；對於慈悲與智慧，要不斷將觀念與方法運用於生活，由生轉熟，成為自己的生活方式。

法師鼓勵大眾善用人身，以利他來自利，「幫助他人時，自然會看到自己的自氣與不足，減少慢心，如此水漲船高，自己的福德資糧也會愈來愈多。這正是廣結善緣、培福有福的真正意義。」

## 2020各地迎新春 寺院過年 祈福有平安



▲法鼓山大殿新春祈福法會結束後，方丈和尚為大眾開示祝福。（廖順得攝）



▲參加寶雲寺新春法會的信眾全體戴上口罩，為眾生祈福。（楊斐任攝）



▲東西方信眾齊聚東初禪寺，一同拜懺迎新。（丁蕪莉攝）



▲民眾於農禪寺廣場拍照打卡，感受平安年味。（李澄鋒攝）



▲洛杉磯道場以「精進拜願」揭開新春平安法會序幕，民眾於「迎春茶禪」中，體驗放鬆身心、一期一會的美好因緣。舊金山道場由常源法師帶領信眾以半日禪來迎接新的一年。溫哥華道場的春節親子活動結合白話、手、眼、口、英文版抄經、書法揮春，讓西方民眾也充滿法喜。



▲法師期勉眾人常回道場親近佛法及善知識，將紅包袋裝滿。臺南分院法會主法果本法師、監院常宗法師在「與

洛杉磯道場以「精進拜願」揭開新春平安法會序幕，民眾於「迎春茶禪」中，體驗放鬆身心、一期一會的美好因緣。舊金山道場由常源法師帶領信眾以半日禪來迎接新的一年。溫哥華道場的春節親子活動結合白話、手、眼、口、英文版抄經、書法揮春，讓西方民眾也充滿法喜。

在亞洲地區，香港道場於除夕首次舉辦跨年祈福法會，並透過網路連線總本山除夕撞鐘祈福活動，受疫情影響，大年除夕「約吃佛陀拜年」，改為網路直播，法師持誦聲聲佛號，以大眾心靈注入慈悲的力量。去年（二〇一九）十一月搬遷啟用的馬來西亞佛場，新春花藝洋溢著喜氣，信眾於普佛時依《普賢行願品》發願迴向，願以菩提行提昇自己，共創平安和諧的世界。

在北美地區，紐約東初禪寺的新春法會與慶典活動，東西方信眾一同拜懺迎新，聆聽副住持果元法師主講「培福有福」。法師結合「羅漢托空賦」、「大象披瓔珞」的典故，鼓勵眾人福慧雙修，並分享聖嚴師父於修行中惜福，以及自己生活上的見聞，以「福生於微，禍生於忽」一期勉眾人用感恩的心，珍惜擁有的福報，修福修慧同時也需注意細節。

洛杉磯道場以「精進拜願」揭開新春平安法會序幕，民眾於「迎春茶禪」中，體驗放鬆身心、一期一會的美好因緣。舊金山道場由常源法師帶領信眾以半日禪來迎接新的一年。溫哥華道場的春節親子活動結合白話、手、眼、口、英文版抄經、書法揮春，讓西方民眾也充滿法喜。

法師期勉眾人常回道場親近佛法及善知識，將紅包袋裝滿。臺南分院法會主法果本法師、監院常宗法師在「與法師有約」茶禪活動中，與信眾分享出家因緣、念佛方法，以及忙碌中做定課的堅持，期勉眾人將修行當作生命中最重要的事。

前往紫雲寺的民眾，隨主法常應法師禮拜《三劫三千佛名經》，頂禮過去、現在、未來千佛聖號，以至誠懇切的心「除舊布新」，掃除心靈累積的煩惱，帶著清淨的身心懺悔改過，發願向善，並將拜懺功德迴向一切眾生。

蘭陽分院充滿「樂不思歸」的新春法喜，民眾透過音樂DIY、再生藝術手作、合力鈔《法華經》等活動，體驗惜福、培福的真義。信行寺今年啟用十五週年，特別以竹筏、竹竿製作小型信行寺，Q版小老鼠背著法鼓山各主題年的小書包，象徵各行各業信眾護持，別具意義。

- 法鼓山世界各分會  
 Tel: (02)2498...  
 雲來寺/法鼓山  
 Tel: (02)2893...  
 法鼓山世界青年會  
 Tel: (02)8978...  
 法鼓山人文社  
 Tel: (02)8978...  
 法鼓文理學院  
 Tel: (02)2498...  
 聖嚴教育基金會  
 Tel: (02)2397...  
 ■北部  
 農禪寺  
 Tel: (02)2893...  
 雲來別苑/鹿港  
 Tel: (02)2896...  
 中華佛文社  
 Tel: (02)2891...  
 安和分院  
 Tel: (02)2777...  
 天南寺  
 Tel: (02)8676...  
 廣明寺  
 Tel: (03)380...  
 嘉明別苑  
 Tel: (03)315...  
 基隆精舍/基隆  
 Tel: (02)2426...  
 中山精舍/中山  
 Tel: (02)2599...  
 新竹精舍/新竹  
 Tel: (03)525...  
 松山分會  
 Tel: 0921-69...  
 士林分會  
 Tel: (02)288...  
 內湖分會  
 Tel: (02)2793...  
 社子分會  
 Tel: (02)281...  
 石牌分會  
 Tel: 0937-81...  
 大同分會  
 Tel: (02)2599...  
 北投分會  
 Tel: (02)2892...  
 淡水分會  
 Tel: (02)262...  
 板橋分會  
 Tel: (02)266...  
 板橋分會  
 Tel: (02)895...  
 林口分會  
 Tel: (02)260...  
 新莊分會  
 Tel: (02)299...  
 桃園分會  
 Tel: (03)302...  
 中壢分會  
 Tel: (02)281...  
 天母分會  
 Tel: (02)283...  
 劍潭分會  
 Tel: (02)282...  
 劍潭分會  
 Tel: (02)285...  
 同德分會  
 Tel: (02)287...  
 同德分會  
 Tel: (02)266...  
 同德分會  
 Tel: (02)266...  
 同德分會  
 Tel: (02)268...  
 同德分會  
 Tel: (02)867...  
 同德分會  
 Tel: (02)228...  
 同德分會  
 Tel: (02)853...  
 ■中部  
 臺中寶雲寺/臺中  
 Tel: (04)225...  
 臺中寶雲寺/臺中  
 Tel: (04)246...  
 南投德華寺  
 Tel: (04)242...  
 三義DIY心靈  
 Tel: (04)223...  
 苗栗分會  
 Tel: (03)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)23...  
 苑裡分會  
 Tel: (03)774...  
 竹山分會  
 Tel: (04)26...  
 東勢分會  
 Tel: (04)258...  
 東勢分會  
 Tel: (04)257...  
 ■南部  
 臺南分院/臺南  
 Tel: (06)220...  
 臺南雲集寺  
 Tel: (06)721...  
 高雄紫雲寺/高雄  
 Tel: (07)732...  
 高雄南/北區  
 Tel: (07)225...  
 高雄三民精舍  
 Tel: (05)276...  
 屏東分會  
 Tel: (08)738...  
 潮州分會  
 Tel: (08)789...  
 虎尾分會  
 Tel: (05)636...  
 朴子分會  
 Tel: (05)370...  
 白河分會  
 Tel: (06)683...  
 ■東部  
 臺東信行寺/臺東  
 Tel: (089)222...  
 蘭陽分院/蘭陽  
 Tel: (03)961...  
 宜蘭分會  
 Tel: (039)332...  
 花蓮分會  
 Tel: (03)834...



(謝信讓攝)

# 在每個當下 自覺安住

### 僧大生命自覺營因防疫停辦 師生隨順因緣 祈福法會迴向眾生

【江胤芝／金山報導】第十七屆生命自覺營自年初開始籌備，從課程安排、朝山動線規畫、衣物與書冊準備，乃至戒台搭設等，一一就緒之後，不料因新冠肺炎疫情發展而停辦。面對因緣無常，一月三十日，僧伽大學以「自覺營後暨祈福法會」圓滿營隊，經由持誦《大悲咒》七遍，迴向眾生平安度過疫情。

二月十四日「自覺營感恩分享會」中，營隊總護法師以爬山為喻，認為營隊不在登山，而是在登山過程中自覺覺他。參與學僧也道出過程的體驗，行政組演相法師體認到：「接引眾生須有各種助緣，實在不容易。」課程組演相法師則重新審視自己出家過程的艱辛，期許成為護持他人用功、不退轉的力量。

「得知自覺營停辦，真的很難過。」法青謝仁方分享，目前除了固定跟著青年院法師線上共修《樂師經》，原本給自己自覺營後的功課：「一天一卷《華嚴經》，也提前開始，一反而像是參加為期「一年」的自覺營，時時保持自我覺察，期待明年再相會。」莊雅然則已先行剃髮，準備參與「一生至少體悟一次」的自覺營，對於停辦雖感失落，但從新聞上見民眾因疫情帶來的恐慌，開始思考如何讓自己的必要，「期許更深刻感受親近三寶的必需要，因此回到生活中，落實每日禪修早、晚課！」

聖嚴師父曾以「流水」比喻修行：「遇到阻礙，變個形狀、繞個彎，照樣流過去。水還是水，一如慈悲與智慧，形式不拘，但內質不變、滋潤不變……對其個人而言，是消融自我；對社會而言，則入世而化世、潤澤人心。」常格法師以此期勉學僧放下自我，走向十方。僧伽大學教務長常啟法師也鼓勵有意願出家者，可學習自覺營的「出離行」與「菩薩行」：「少為個人爭取營私、輕忽防疫安全，而成為損人損己的防疫破口，便是修得出離行；多留意政府防疫舉措，從日常生活中體察，切實遵守自護護人的防疫動作，便是菩薩行。」隨時敞開心胸，接納一切順逆因緣，便是一位自利利人的菩薩行者！」



(謝信讓攝)

## To Be 宗教師的發願與蛻變

【江胤芝／金山報導】如何走上覺者的道路？法鼓山僧伽大學今年以「To Be: Start from Here (成為·當下)」為主題，三月十五日上午將透過網路舉辦招生說明會，邀請青年一同學自覺覺他，看見每位法師出離後的初發願與願景。

僧大招生海報中，澄靜無波的水面，倒映著學僧剃度後的容顏，僧大教務長常啟法師說明「To Be」的意義：「如同映照著初心願景的大方向，如影隨形，便能往心中的大方向前進。一系列「To Be」影片，法師們現身說法，述說童年心願及生命歷程。

方丈和果與輝法師年輕時，夢想當小說家，「透過文字，描述世間的萬象。」出家後，看見聖嚴師父將各地弘化的經歷，化為生動的文字，發現原來書寫也是行菩薩道。演復法師童年志願成為發明家，如愛迪生照別亮人，長大後歷經九二一大地震和日本海嘯，省思生命的無常與脆弱，「為何人終其一生保護隨時會消失的東西？」也令他立定宗教師的志向。從小熱愛畫畫的常燈法師，深感自己「是個好命的孩子，可以付出更多！」出家後用繪本做生命教育，透過筆下造型逗趣的小動物，撫慰失親孩子走過生死關卡。

師父曾說：「龍剛生出來的時候，像蛇；象剛生出來的時候，像長長鼻子的小狗；剛生出來的鳳凰，像小雞。諸位菩薩現在是龍子、象子、小鳳凰，但我們要學習發大悲願心，種下成龍象的種子。」透過發願、行願，長養灌溉自己的菩提道心，終將發現這不遠人，每個初心願景，都將化為腳下的每一步。

## 給自覺營學員的一封信

### 第十七屆生命自覺營的學員，你們好：

因緣變化，籌備數月的二〇二〇年第十七屆生命自覺營，原本的開營日，轉為善後祈福法會。或許有人會說：「停辦了好可惜喔！」但就修行的角度來說，不會有白走的路。體驗佛法最好的老師，是每一個當下。聖嚴師父曾說：「佛教不缺出家人，缺的是有悲願的出家人。」悲願不等於知識、學歷或經歷，而是能將自己一生奉獻給三寶，以此幫助眾生。生命自覺營一直是僧伽大學學僧必須擔起的責任，承擔這份任務的同時，也成就了自身修行的機會。因為，唯有在人群實際應對之間，方能真正淬鍊出家的出離心與菩提心。

從一開始與時間賽跑的籌備歷程，乃至過程中疫情訊息的多變，開營時間又步步逼近，內心的壓力、焦慮、猶豫、無助……種種情緒層層翻湧。說不煩惱其實並不容易，但我們知道，此時此刻，更應關注、更該關心的是諸位學員的，不安與擔憂。

當下，除了及時傳遞僧團決議讓大家安

心，籌備小組更進一步思考：如何帶領大家正向地面對這些變動與挑戰？運用「四它」，順應情勢、關懷大眾，便是當下的方向。

面臨疫病，將它交給專業醫衛團隊，並配合相關措施；面對生命中的難關，將之託付給我們各自的信仰。由此，應運而生的便是祈福法會、持誦《大悲咒》為世界疫情祈福。也期望透過法會影片分享，與大家一同將原本可能的失望，轉為積極光明。透過每個人的善念，為這個世間祈福，虔誠祈求觀音菩薩慈悲護佑，迴向罹難者得生善趣，受難者平安度過疫情。

在這次營隊的因緣中，或許您未曾蒙面，但這場不同以往的生命自覺之旅，因為有您，使我們再深刻領略了，一個出家人該「放下什麼」與「提起什麼」。

也許您我在未來面對生命諸多的變化時，都能更懂得運用佛法來安定自己、關懷他人，以智慧和慈悲，微笑迎向所有挑戰。感恩大家。修行路上，我們後會有期。

生命自覺營籌備小組全體 敬啟

## 大學院教育 啟動安心就學防疫措施

【本刊訊】因應新冠肺炎疫情，大學院教育單位包括法鼓文理學院、僧伽大學，皆啟動校園防護措施，實施學生安心就學措施，以保障教職員工身心健康與學生學習權益。

有許多外籍生就讀的法鼓文理學院，在疫情爆發之初，已於校內設置居家隔離、居家檢疫與自主健康管理專區，要求有相關旅遊史、群聚史之教職員工生依規定辦理。為使開學後群聚傳染的風險降至最低，一〇八學年第二學期延後至二月二十五日開學，至六月二十九日學期結束；佛教學系也取消每學期必修的期初禪七，另訂補救措施。

校方並擬定「因應新型冠狀病毒肺炎疫情學生安心就學措施」，包括選課、註冊、修課、考試、請假、休退學及復學、

畢業資格、輔導機制等九大項目，例如：開學以後，在確保學生學習品質的前提下，對暫時無法入境的外籍學生，可彈性實施遠距教學，以協助學生修讀課程。

受疫情影響而取消的生命自覺營，原是僧伽大學假借寒暑假的重要課程，學校改為三次「禪二加一日放鬆」，鼓勵學僧運用方法，自我覺察；在學僧則於上午出坡後，下午以拜佛、誦經、拜懺、打坐自修。師長每天也帶領學僧將修行的功德迴向給全世界遭逢疫病、戰爭、天災人禍而受苦受難的地區與民眾，祈願早日解脫一切苦難。至於滯留在國外無法入境的學僧，將就近安排於海外道場實習，讓學習不因疫情中斷。

## 《出家50問》 為你解答出家疑問

【本刊訊】「在家修行也很好，為何非出家不可？」這是許多學佛人常見的疑問。「隋唐時代第一流人才在佛門，二十一世紀的菁英也是。」這句話是聖嚴師父為法鼓山僧伽大學招生所下的文案，希望有心出家者皆能成為第一流的僧才，皆能發度眾生的大願心。

未學佛的人則對出家生活充滿好奇：誰是中國第一位出家人？出家後只是誦經念佛嗎？《出家50問》蒐集了五十個出家疑問並解答，讓我們不再對出家抱持刻板印象，釐清對於出家的誤解，學習出家的典範！

本書邀請法鼓山僧伽大學男眾副院長常寬法師導讀，分享自己當初出家的抉擇。他形容出家前的人生像個大迷宮，進入僧團後，找到了

《出家50問》不只可以看到僧團的發展歷史與修行典範，更可以看到現代僧團如何適應時代再創新局。本書共分四大單元：出家的意義、出家的考驗、出家的典範、出家的考驗，可說是針對學佛新手、量身設計五十個關於出家的常見問題，了解出家的精神與奉獻。



### 【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 439 期 3 月號

#### 魔來，魔去

世間真有「魔」的存在？還是修行者內在煩惱的顯現？聖嚴師父談魔境，教我們用「二入四行」的「四行」來對治。魔事知多少？莊國彬老師、常啟法師、李治華教授從早期契經、《維摩詰經》、《楞嚴經》解讀經典中各種魔事。祖師大德也會遇魔？看蓮華比丘尼、鳩摩羅什、尊者阿姜曼如何退魔。繼程法師與捷克籍性空法師從自身與指導禪修的經驗，教我們如何以正見為盾，正念為劍，對治超越煩惱魔。

新冠肺炎疫情引發人類世界的恐慌、不安與焦慮，在疫情持續蔓延時，您也被恐慌的心魔纏住了嗎？金樹人教授從心理學剖析內、外魔，提醒還是須從內處理。面對心魔，更重要的是護念好心，憶念三寶功德，對眾生（包括病毒）散發慈悲，管他群魔亂舞，也亂不了你的心。

「清心自在」陳武雄在公園走路，運用四念住、默照禪安心，注意腳下，自在地走。「佛法關鍵字」《法華經》有所謂「東妙音，西觀音」，指妙音菩薩與觀世音菩薩，皆示現種種不同的色身救度眾生，但為何觀世音菩薩更為人所知？

（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.dcd.com.tw>）

◎ 3 月份起，《人生》雜誌於全臺各大書店均可購，歡迎洽詢。



法鼓文理學院  
Dharma Drumshan University of Liberal Arts

# 一味山霖

109 學年度  
法鼓文理學院招生入學

【佛教學系】  
博士班 3 名  
◎報名日期：109.02.03(一)~04.13(一)  
碩士班 9 名 (學期組 7 名與佛前組 2 名)  
◎報名日期：109.02.03(一)~03.15(日)  
學士班 17 名 (學科測驗組 14 名、資料甄選組 3 名 (原住民族生 1 名))  
◎報名日期：109.02.24(一)~03.24(二)  
◎聯絡電話：(02) 2498-0707#5416、5417

【人文社會學群】  
生命教育碩士學位學程 12 名  
社會企業與創新碩士學位學程 11 名  
社區再造碩士學位學程 7 名  
環境與發展碩士學位學程 6 名  
◎報名日期：109.02.17(一)~03.25(三)  
◎聯絡電話：(02) 2498-0707#5313、5202

簡章下載  
佛教學系  
人文社會學群

2020 法鼓山僧伽大學招生  
讓導師與宗教師的指導

# TO BE

Start from Here  
成為·當下

網路招生說明會 3月15日上午10點

報名日期：4月1日至5月15日  
考試日期：5/30、5/31  
聯絡電話：02-2498-7171 # 2351

招生專區





(藍世任攝)

# 走過山上的石板路

有時候在想，我們寫的論文，是自己寫出來的，還是創辦人聖嚴法師早就幫我們寫了一半呢？

◎李周淵  
(法鼓文理學院首位博士畢業生)



法鼓山園區的大殿和圖書館離得很近，中間是一條長長的石板路。我在家裡，閉上眼睛，總是看到自己拖著行李走過。輪子在起伏的石板上，發出「啞啞、啞啞」的聲音。有時候怕輪子顛壞了，深吸一口氣，扛起來，快步走過，爬上圖書館門前的階梯，到佛研所門口才放下。

在法鼓文理學院讀博士五年，每年回學校一次。每次回來，石板路上都空無一人，所以印象很深。

學術高水準 人文好風采  
在學校的前二年，每天讀完梵文讀日。有了語言基礎，視野變得開闊起來，不再僅用學者的成果。因為看到種種的佛學，以及有語言的訓練，讓我可以和世界上最優秀的佛學者對話，即便我做得錯漏百出，起碼有追上前人的機會。

來法鼓山前，對佛教一無所知，僅有的認識都來自書本。聽到「無常」、「無我」、「應無所住而生其心」，字面意義上模模糊糊知道要表達什麼，但在生活中，這到底指的是什麼？所以別人告訴我法鼓山有多好、佛教有多好，我都保持懷疑，希望自己能來感受。

## 師徒禪話

◎姚果莊

### 飄逸的袈裟

有位已往的林淑華菩薩看到我整天用筆寫字，建議我學會用電腦。不久她返臺回美後，帶一台電腦送給聖嚴師父，還附帶了最新的「聽寫王」軟體。大兒子自告奮勇要教我電腦，教一次、兩次都不懂，到了第三次，他很不耐煩地拍著桌子，我很生氣地說：「不學了！」兒子又講了：「你對得起送電腦的那位師姊嗎？對得起師父嗎？認真學才是最重要的。」漸漸熟悉了聽寫王後，真是得心應手，師父刪改稿子方便，我更是念念稿子就可以。

過了六、七年光景，軟體公司不再發行聽寫王，問他們為什麼？回答是：「此軟體銷路不好，很多人用聽寫王的效果不佳。到目前為止能成功書寫的只有兩個人，一個是作家倪匡，另一個就是我。」我想一定是觀音菩薩及師父的加持吧！有一次在象園道場，正在輸入師父親手寫的新書《華嚴心證——原人論考釋》。禪眾在禪堂全神貫注地打著默照禪七，辦公室裡空無一人，我正可以放聲大膽念著，將師父手稿輸入電腦。偶爾師父會拿著剛出爐的稿子到辦公室，交代我一些該注意的事項，然後就進禪堂，所以那七天師父隨時都穿著袈裟。

我專心地念著稿子，念著、念著，幾乎到了忘我的境界，這是一本多麼精彩的新書。忽然間，右眼角掃到有東西在飄動，往後一看，是師父站在後面，我驚得從椅子上跳了起來。師父哈哈大笑：「要拿剛寫好的稿子給你，老遠聽到你那麼專注在念佛，想看你告一段落再拿，結果還是嚇到你了。」

我想自己的樣子一定很可笑，能引得師父哈哈大笑，這還是頭一回呢。



(曹一竹繪)

## 推廣大事關懷

### 感恩「自討苦吃」

◎施姿伶

去年(二〇一九)十一月到臺大醫院助念，站在助念室門外，聽到祥和安定、來自內心真誠的聲音「阿彌陀佛」，讓我與起分享大事關懷推廣心得的念頭。

### 農禪寺培福記 掃廁淨心迎新春

◎王果正

「太感動了、太感動了！」大年初四，在農禪寺巧遇張昌邦總會長夫婦，當時我和一群穿綠色背心的義工們，站在廁所門外進行「隨時、馬上」的服務。

## 無常的功課

### 痛念生死 發起菩提心

◎林寬子

非常感恩能參加法鼓山大事關懷課程，讓茫然無助的我，找到了學習方向。以往不懂佛法，沒有無常觀念，感受不到生死課題的重要，直到遇上親友死亡。

寶雲寺 啟建慈悲道場 護念眾生平安

# 梁皇寶懺

2020 3.28 ▶ 4.4 清明報恩祈福法會

祈福消災願易成 業消障除福慧增

信仰·理解·實踐 佛法的知見與修行

踏實的佛法觀點，不能離開戒、定、慧，從釋迦牟尼佛開始就是這個樣子。——聖嚴法師

本書為聖嚴法師「佛法正知見」與「日常修行」相關的文章結集，讀者可練習用佛法來幫助自己，且修且行，過著清淨無憂、平安幸福的生活。

聖嚴法師 著 定價250元 新書上市 78折 2020.3.31

法鼓山全球  
【北美】  
紐約初禪寺/紐約  
召集人：彭運巧  
Tel: 718-592-6593  
E-mail: chancenter@fdm.org

紐約州象阿道場  
Tel: 845-744-8114  
E-mail: ddr@dharma.org

加州洛杉磯道場  
召集人：王小薇  
Tel: 626-350-4388  
E-mail: ddbala@fdm.org

加州舊金山道場  
召集人：鄭江濤  
Tel: 510-246-8264  
E-mail: info@ddm.org

廣州普賢講堂/波  
召集人：周景華  
Tel: 781-863-1936  
E-mail: ddm.boston@fdm.org

【美國法法會】  
新澤西州分會  
召集人：梁達人  
Tel: 732-249-1898  
E-mail: enews@ddm.org

廣州南部聯絡處  
召集人：彭明美  
Tel: 203-912-0734  
E-mail: contelkai@fdm.org

廣州哈特福德聯絡處  
召集人：王玲潔  
Tel: 860-805-3588  
E-mail: cmchartfor@fdm.org

佛蒙特州佛蒙特聯絡處  
召集人：李瑞潔  
Tel: 802-658-3413  
E-mail: juichulee@fdm.org

首都華盛頓聯絡處  
召集人：張傑雄  
Tel: 240-424-5486  
E-mail: chan@dharma.org

喬治亞州亞特蘭大聯絡處  
召集人：陳佩雲  
Tel: 678-809-5392  
E-mail: Schen@tele@fdm.org

德州達拉斯聯絡處  
召集人：陳祈民  
Tel: 682-552-0515  
E-mail: ddmna\_pat@fdm.org

佛州塔城分會  
召集人：Frances E  
Tel: 850-888-2616  
E-mail: tallahassee@fdm.org

佛州奧蘭多聯絡處  
召集人：張安琪  
Tel: 321-917-6923  
E-mail: achang111@fdm.org

佛州邁阿密聯絡處  
召集人：李美賢  
Tel: 954-432-8683  
E-mail: amey@fdm.org

佛州甘市聯絡處  
召集人：陳蘭惠  
Tel: 352-336-5301  
E-mail: LianFlorida@fdm.org

北卡州卡里聯絡處  
召集人：李民安  
Tel: 919-677-9030  
E-mail: minganlee@fdm.org

伊利諾州芝加哥分會  
召集人：羅修權  
Tel: 847-255-5483  
E-mail: ddmchicago@fdm.org

密西根州蘭辛聯絡處  
召集人：李麗華  
Tel: 517-332-0003  
E-mail: ikong2006@fdm.org

密西根州聖路易聯絡處  
召集人：李台珍  
Tel: 636-825-3888  
E-mail: acen@aol.com

德州休士頓聯絡處  
召集人：邵一平  
Tel: 847-255-0515  
E-mail: g9g@man.com

科羅拉多州丹佛聯絡處  
召集人：朱元東  
Tel: 732-754-8988  
E-mail: tomchu100@fdm.org

猶他州鹽湖城聯絡處  
召集人：范弘青  
Tel: 801-947-9015  
E-mail: Inge\_Fan@fdm.org

內華達州拉斯維加斯聯絡處  
召集人：林玉華  
Tel: 702-896-4105  
E-mail: yhl2527@fdm.org

華盛頓州西雅圖聯絡處  
召集人：林明海  
Tel: 425-957-4597  
E-mail: garlyin00@fdm.org

加州省會聯絡處  
召集人：蔡維華  
Tel: 916-681-2416  
E-mail: dmbasaca@fdm.org

南加州橙縣聯絡處  
召集人：徐浩鈞  
Tel: 949-216-0399  
E-mail: dmba.ca@fdm.org

【加拿大】  
溫哥華道場  
Tel: 604-277-1357  
E-mail: info@ddm.org

安省多倫多分會  
召集人：王怡文  
Tel: 416-855-0531  
E-mail: dmba.toronto@fdm.org

【香港法法會】  
香港道場  
召集人：劉佳昭  
Tel: 852-2865-3111  
E-mail: info@ddm.org

【馬來西亞法法會】  
馬來西亞道場  
召集人：陳善沛  
E-mail: admin@ddm.org

【新加坡法法會】  
召集人：顏瑞華  
Tel: 65-6735-5900  
E-mail: ddrumisinga@fdm.org

【泰國法法會】  
召集人：蘇林妙芬  
Tel: 66-2-013565  
E-mail: ddbkk200@fdm.org

【澳洲法法會】  
雪梨分會  
召集人：林萍  
Tel: 61-2-8056-1777  
Fax: 61-2-9283-3131  
E-mail: info@ddm.org

墨爾本分會  
召集人：蕭浩華  
Tel: 61-4-7069-0909  
E-mail: contact@ddm.org

【歐洲】  
盧森堡聯絡處  
召集人：林麗娟  
Tel: 352-400-080  
E-mail: dmba@cha.org

英國倫敦聯絡處  
召集人：Orca Liew  
Tel: 44-20-8459-8100  
E-mail: liew853@fdm.org

美國里茲聯絡處  
召集人：王昭雲  
Tel: 44-7787-5020

# 轉念

## 知福有幸福 3

◎聖嚴師父

# 人生路無限寬廣



面臨生命的轉折時，不妨轉一轉自己的念頭，那麼就會發現只要有一口呼吸，人生的路是無限寬廣的。

(本刊資料)

人要知足，能知足，就會感恩。懂得知足感恩，就會覺得富有，這是屬於精神層面的覺知。貧窮，完全是主觀的感覺；貧和富，不能用物質來衡量，因為沒有一個絕對的數量或世間的名位，這些如過眼的雲煙，所以又叫做「空花水月」，是指空中的花、水中的月，不是永恆的，不是真實的，是隨時的、假有的，隨時都會消失幻滅的。唯有我們自己生存當下的每一秒鐘，才是最真實、最可貴的，這是一種最真實的生命體驗。在我們什麼都損失的時候，如果還有一口呼吸，還存在，這個「存在」便代表至少還擁有許多可能。

### 擁生命就應知足感恩

所以，我經常告訴大家，人如果能知足，就會覺得富有。如何知足？即使僅存一口呼吸，也應該要知足，當知足時就會感恩了。感恩什麼？感恩自己還有一口呼吸，這個呼吸是誰給的？是宇宙給的，這個呼吸是不需付費的。我還有一口呼吸，是因為父母生下了我，所以我感恩父母。知道任何人，我也同樣地感恩，因為看到任何人在所有的人互動之中。此時此刻，若能有一顆知足、感恩的心，就會覺得自己非常地富裕，充滿無限的希望。

### 不求最富有

換句話說，如果你想擁有一切，你可以這樣想：這世界全都是我的，即便是你的身體都殘廢了，財產都沒有了，親人也沒有了，但是還有呼吸，這表示你還擁有生命。而生命是存在於這個天地之間，所以這個天地之間沒有一樣東西不是屬於我的，因為我就在這天地之間。再反過來想，什麼叫作你的，又什麼叫作我的？你擁有千萬億財產，他在做服出巡的時候，不小心與隨從分散了。此時他肚子餓，想要吃饅頭，看到路邊有人賣饅頭，他就跟賣饅頭的人要一個。因為他身上沒帶錢，人家就不給他饅頭，他就說：「喂！我是你的國王，天下全部都是我的，你連個饅頭都不給我吃嗎？」賣饅頭的人一看他，就回答說：「你是國王，我也是國王，這個饅頭是我的，對饅頭來講，我就是它的國王；你沒有錢，我怎麼會給你吃？你像是國王嗎？我不認識你，沒有錢你就別想吃！」於是，這位皇帝想通了，他縱然是權勢財富冠天下，卻連一個饅頭都沒有。為什麼？因為富有天下只



有的人雖然什麼都有，卻還說非常地貧乏，其差別只在於心的一念之間；既然心很貧窮，老是比较貧窮。不滿足是非常痛苦的，因此心貧窮的人就是最痛苦的人。

### 放下利劍上的蜂蜜

你知足，你覺得：「啊！我還能夠呼吸，那就應該滿足了。」這時候你就會獲得世界上最大的財富——快樂，這是用金錢買不到的。知足就會感恩，知足就會富有。希望大家在面臨生命的轉折時，不妨轉一轉自己的念頭，那麼就會發現只要有一口呼吸，人生的路是無限寬廣的。

那一天，常聞菩薩提醒我們當下的狀況是一種果，它是先前的習慣或業所成熟而顯現，從而鼓勵我們觀照自己。因此，我試著反思，去找生活中自己對於樂受有太多執著，以致忘了無常之苦，忘記它背後的「我」是生生世世輪迴的根源。一如佛陀所說「利劍上的蜂蜜」，我總是不

由於身體的障礙，從初級禪訓到禪二，一直以來都是坐椅子。法師說禪修的目的不是坐在蒲團上練腿功，但是當人都坐蒲團，自己一個人坐椅子，總覺得格格不入。常常自問：那麼簡單的動作，為何做不到？或許菩薩感應到我的徬徨吧，不久前上了法鼓講堂的課程「慈山大師（觀心銘）」，其中一段話：「觀心非身，鏡像水月；觀心無相，光明皎潔。」雖然無法完全領悟，但念頭一轉：觀心非身，身不執著；觀心非心，心不著相，身體障礙既是練習觀心，調伏自心。這次參加蘭陽分院的禪二，一進禪堂坐上蒲團，左腿便漸漸麻起來，但坐姿已是散盤，無腿可放。想起聖嚴師父所說「身體不是自己的」，於是任由它麻，專注於數息上。「噯」一聲，第一炷香過關，接下來第二、三炷香，在雙腿交替麻中完成，當中沒有其他想法，只有老實數息，這是我第一次真正坐上蒲團的禪二，意



(釋常鐸攝)

## 放下利劍上的蜂蜜

◎劉卓瑪

### 教師心靈環保 自我成長營心得

◎邱富綉

第一天悲傷失落籠罩著你，來到蔚藍晴空、綠草如茵的南寧，彷彿回到大地母親的懷抱，放下俗世的框架，與真實的自我接觸，感受著無條件純粹的愛。

第二天聆聽聖嚴師父睿智的影音開示，體驗禪修的心法，慢慢地撐開你內在的空間。果賢法師教導「佛一覺一清楚」。一果是多因多緣所致，不去抱怨，只要承擔、發願。法師安穩清然淚下的你：「生病是中性的，絕對不是做了什麼壞事。累積了毒素，只要想如何改善就好。」

第三天值星跟你分享，家人是用指責來表示關愛，就接受吧！你內心有些抗衡。當你仰望佛陀，你懂了長姊如母，母親過世，你生大病，大姊當然會責備你沒有好好照顧身體，嚴厲其實是深深的母愛；你笑了，接受大姊無情的批評，同時也接受大姊深切的愛。

第四天托水鉢，你清楚明瞭心靜，即使有障礙，水還是會安住在鉢裡；心亂，水瞬間灑了出來，後悔也來不及。在最後關卡看見一面對它，後悔也來不及。在最後關卡的揭示牌，你內心波濤洶湧，對於母親的過世和你的生活，你只有面對它、處理它，更個人重要的是接受它、放下它。楊蓓老師期勉大家的心要平和地跟著社會脈絡走，看得更透，細細爬梳，沒有什麼是一勞永逸，各種事情的變化，成為你現在的因緣。是呀，你的生病，也許不是處罰，而是一種邀請，讓你好好愛孩子、愛自己。

第五天，一起床張開眼睛，想起你的同修。是呀，任何的改變需要有人一起努力，互相扶持，你需要你的同修來協助你，如何當個更好的父母，如何疼愛自己，而不是一力承擔。回憶當時會走進助人者這條路，就是知道它是自用送入兩相宜的禮物，這麼棒的禮物怎麼沒送給自己呢！

回到臺北，坐在公車上，想著「身在哪裡，心在哪裡」，人在臺北，心就不要再眷戀高雄了。

## 尋找自我的拼圖

◎邱富綉

由於身體的障礙，從初級禪訓到禪二，一直以來都是坐椅子。法師說禪修的目的不是坐在蒲團上練腿功，但是當人都坐蒲團，自己一個人坐椅子，總覺得格格不入。常常自問：那麼簡單的動作，為何做不到？或許菩薩感應到我的徬徨吧，不久前上了法鼓講堂的課程「慈山大師（觀心銘）」，其中一段話：「觀心非身，鏡像水月；觀心無相，光明皎潔。」雖然無法完全領悟，但念頭一轉：觀心非身，身不執著；觀心非心，心不著相，身體障礙既是練習觀心，調伏自心。這次參加蘭陽分院的禪二，一進禪堂坐上蒲團，左腿便漸漸麻起來，但坐姿已是散盤，無腿可放。想起聖嚴師父所說「身體不是自己的」，於是任由它麻，專注於數息上。「噯」一聲，第一炷香過關，接下來第二、三炷香，在雙腿交替麻中完成，當中沒有其他想法，只有老實數息，這是我第一次真正坐上蒲團的禪二，意

## 真正坐上蒲團

◎吳淑冠

由於身體的障礙，從初級禪訓到禪二，一直以來都是坐椅子。法師說禪修的目的不是坐在蒲團上練腿功，但是當人都坐蒲團，自己一個人坐椅子，總覺得格格不入。常常自問：那麼簡單的動作，為何做不到？或許菩薩感應到我的徬徨吧，不久前上了法鼓講堂的課程「慈山大師（觀心銘）」，其中一段話：「觀心非身，鏡像水月；觀心無相，光明皎潔。」雖然無法完全領悟，但念頭一轉：觀心非身，身不執著；觀心非心，心不著相，身體障礙既是練習觀心，調伏自心。這次參加蘭陽分院的禪二，一進禪堂坐上蒲團，左腿便漸漸麻起來，但坐姿已是散盤，無腿可放。想起聖嚴師父所說「身體不是自己的」，於是任由它麻，專注於數息上。「噯」一聲，第一炷香過關，接下來第二、三炷香，在雙腿交替麻中完成，當中沒有其他想法，只有老實數息，這是我第一次真正坐上蒲團的禪二，意

### 法鼓山園區義工招募

#### 邀您來體驗出坡禪

- ◆景觀維護日（花草修剪）：3/1 ~ 31
- ◆環保清潔日（環境維護）：3/8
- ◎以上報名詳情請洽
- 【法鼓山園區義工室】
- 電話：(02) 2498-7171
- 分機 2660 ~ 2662
- E-mail: ddmvol@ddm.org.tw

生活簡單，專心辦道；出離生死大夢！在家修行也很好，為何非出家不可？

# 出家50問

本書解答關於出家的種種疑問。

法鼓文化編輯部 編著  
導讀：釋常寬  
定價：180元

隨唐時代第一流人才在佛門，二十一世紀的菁英也是。  
——聖嚴法師

延伸閱讀 | 常寬法師推薦

單書78折 任選2本75折 2020.3.31止

新書上市 78折 2020.3.31止

請洽法鼓山全書行經銷 法鼓文化中心網路書店 www.ddm.com.tw  
郵購帳號5013371 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

## 中英雙語 精進禪七

主七 Gilbert Gutierrez

禪修：調校

修行修得索然無味嗎？遇到瓶頸難以突破嗎？無法持續在方法上用功嗎？你是至誠懇切地想要修行嗎？剛要起步的你，希望掌握正確的修行方向嗎？

本次禪七中，Gilbert將詳細說明正確修行須具備的要素，幫助禪眾突破瓶頸，除解禪宗理論之外，Gilbert亦將應機提點，激勵禪眾精進參究。Gilbert承襲傳統禪宗宗風，以幽默的風格揉合禪宗歷史與理論，幫助禪眾持續在方法上用功。如果你從沒參加過Gilbert的禪七，問問曾參加過的人吧。

5/16-5/23 • 2020 法鼓山禪堂

參加對象：有禪坐課及禪七經驗，發心精進修行者。

截止日期：4/16 • 2020

聯絡方式：img.ddm@gmail.com 或 0908-336464

費用：歡迎隨喜贊助

人生在世難免遇到不平安的現實，身心平安的尋求，從內心的平安做起很重要。向外尋求快樂、向環境求平安，可得到一時似是而非的平安，然而並不可靠。有的人屢請許多保鏢，只能預防暴力事件的發生，但颱風、水災、地震等天然災害，還是有可能降臨。如果我們憑空想像，我們所處的世界是安定、不變動的，那其實是昧於事實的幻想。所以不妨認定：我們所處的世界是不安全的。

### 調心轉念可以扭轉乾坤

心裡隨時準備面對與接受不平安的狀況發生，隨時可以應變與處理，才是平安。中國人說「未雨綢繆」，在安定中保持危機感，有「兵來將擋、水來土掩」的心理準備，如此，即使遇到困擾打擊，也能視作平常，從容處理。在悲觀的境遇中，心裡能感到樂觀，心才能安。認清世間的一切現象都是一無常的事實，才能達到內心真正的平安。許多人認為在臺灣生活缺乏保障，對岸的武力威脅、治安的敗壞、社會的失序、個人價值的混亂、自我意識的過度膨脹、重大災難發生頻繁等，呈現出來的種種都是不平安，在這樣的狀況下，或許我們可以回過頭來，從內心看起。我常常講：「山不轉，路轉；路不轉，人轉。」人心是最靈活的，透過觀念的調適轉變，即使到了絕境，人人都能「柳暗花明又一村」，因為心念的轉變有時可以扭轉乾坤。若能懂得一切現象都是無常，細心體驗，對美好的抱持感謝，對不好的感到樂觀，對念好的好念頭，自然能如雲門禪師說的一日是好日。

凡事設身處地，多為他人著想，增長了自己的慈悲心；凡事要知已知彼，通達情理，不為自己的利害得失著想，便能開發自己的智慧心。

### 隨遇安心 處處觀音菩薩

身處二十世紀末，面臨天災人禍的危險，好像特別的多。從佛教的角度來講，便是接受因果，由心的安定來著手。人心為何不平安？因素很多，我們只能說是因緣促成的。人心安定，至少在我們的環境中，由人類自己製造的災禍會少一些。各方的因緣都能平衡些，社會便能較安定，天災也少些。面對天災人禍，人能做的還是心要安定，要能氣和心平，人與人和諧相處，與自然彼此適應，自助而後人助，人助而後天助，人人惜緣惜福，從自身的安定做起。

我個人由於宗教的信仰，心存「處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛」，隨時安心、隨心、隨地、隨安，隨時隨地地心收回來，讓波動的心安定下來，更希望佛法的「慈悲之光」，「智慧之光」，給人間帶來溫暖，讓人人都能身安、心安、家安、業安才是真正可靠且究竟的平安。

（原文收錄於一九九八年出版《平安》小冊子）



為人心加油！

# 心安，處處有平安

面對天災人禍，人能做的還是心要安定，要能氣和心平，人與人和諧相處，與自然彼此適應，自助而後人助，人助而後天助。

◎聖嚴師父

### 居家好功用

## 疫境中共修共學

◎郭永安

最近香港受到新冠肺炎影響，學校及很多公共活動都暫停了，香港道場所有活動也配合暫停。平常習慣回道場共修和參加活動，現在卻要留在家中，頓覺若有所失。想起了道場每年舉辦「地藏週」，《地藏經》提到持誦經文、聖號能使病魔不臨，所以我試試這段時間在家讀誦。開始時，和同修各自在不同時間，簡單地坐在一角讀誦，但總覺得不像在道場裡那麼攝心。後來道場發起在家中持誦《藥師經》共修，祈願疫情早日消退，病者早日康復；我便嘗試參加，



## 心與大眾同在

◎洪玉美

我從二〇一五年開始接觸安和分院，一來就被這裡安定攝受的法會氛圍所感動，所以，我開始參加各種法會、課程、禪修、講座，也固定來當義工。原本參加的《地藏經》共修因疫情停辦，二月份，持續透過網路直播，每天參與《地藏經》線上共修。雖然線上共修，但是，攝受的效果，並未比現場減損太多，而且，電腦螢幕上會同步顯示參與人數，每天至少有三三百人同時連線，因此，雖然不在同一個現場，卻還是有著共修的感受。以前我也曾在網路上找過其他不同版本的《地藏經》誦念，但這次是最法喜、最感動的。我想，這是有法師同步帶領的關係，體驗自然不同。

一直以來，我都把學習到的佛法觀念，和周圍的親朋好友分享。在這次疫情中，感受到社會人心的不安，更肯定愈能深入佛法，心也會愈安定。我和家人說，這樣的共修，是我們所有人要共同面對的，沒有人能置身事外。期許藉由這樣的共修，奉獻自己一分微小的力量，為社會大眾祈福，為社會人心帶來安定的力量。

### 助念好安心

◎何筱淇

## 大事關懷 服務不停歇

「生、老、病、死無時不在發生，如果關懷的項目因疫情暫停，對信眾影響是很大的。」關懷院院長常哲法師表示，新冠肺炎爆發之初，關懷院即依循團圓決議，不停止臨終關懷及往生助念服務，但視實際情況做彈性調整，因為多數人遇到親友重病或往生，經常無所適從，仍需有經驗的法師或居士協助關懷，才能圓滿度過。

有次一位被診斷為肺炎的個案申請服務，連友們都有難色，幸好經確認只是一般的肺部感染，他們才顯得放鬆。因此，基於連友健康安全及家人感受，也顧及關懷項目的運作，關懷院尊重每位連友及家屬的意願，並規定防疫期間，提供服務須全程佩戴口罩，助念則以最低出席人數前往。常哲法師分享，期間有位百歲人瑞往生，家屬傍晚申請往生助念，但時間已晚，且受疫情影響，不能確定是否有連友走過一百零一年，最後離開的時候，難道不去給他一些溫暖祝福嗎？「法師抵達後，看見現場已來兩位連友。在這段特殊時期，大家仍心繫需要幫助的人，令他深受感動，家屬也倍感安慰，老菩薩也終於圓滿走完生命最後一段路程。」

「大事關懷的法師每天都在轉，只是提供服務的人暫時比較少。」常哲法師說，很多人需要臨終助念，是因為內心對三寶有信心，所以大事關懷是法鼓山永不停止的責任，永遠陪伴在需要的人身邊。

### 用心不擔心

◎邱惠敏

## 退居方丈：走過SARS更有信心

新冠肺炎疫情持續擴散，全世界都瀰漫在不安氛圍中，曾經經二〇〇三年SARS疫情的退居方丈果嚴法師，回憶當時的情景：「那時臺灣人自危，情況比這今日嚴重許多。」防疫期間，許多行業受到衝擊，社會大眾的生活也廣受影響，退居方丈給予安心建議：「操心擔心，無濟於事，徒增煩惱；小心用心，努力當下，心安平安。」



十七年前的SARS期間，退居方丈果嚴法師帶領法鼓山四眾弟子為和平醫院重新再出發灑淨，為社會注入安心力量。

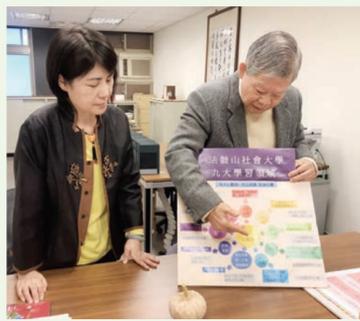
病患與醫護人員實質的支持與鼓勵。退居方丈到現場關懷，感恩義工願意站出來服務，並提醒眾人「安全第一」，務必做好自身防護，讓親人安心，讓自助者信賴與放心，「如果自身有種種障礙，無法安定身心，對方怎能安心？」

SARS期間，體系內許多活動都停辦，當時退居方丈的關懷、助念行程卻沒有減少，因為愈不安的時刻，愈需要佛法安定人心。透過電話求助，需要抒發內心恐懼；如今面對新冠肺炎疫情，退居方丈勸導大眾照顧好自己的身心，「善用自身信仰的力量，不要過度擔心，如果沒有信仰，就念阿彌陀佛、觀音菩薩聖號。」遇到事情秉持「四它」的態度，一定會平安度過這次的考驗。

### 線上共修去 安己利人 六時吉祥

全民防疫期間，安住家中也可參與共修。法鼓山全球資訊網設有「安心專區」，以及「安心安身、網路共修及精進課程」，「線上持誦」、「每日八式動禪」等連結，鼓勵民眾每天作早晚課，勤做法鼓八式動禪，增強身心的免疫力，線上持誦《大悲咒》、鈔經、祈願、祈福，將功德迴向祝福全世界。歡迎大眾隨時開啟電腦、手機或平板，連線法鼓山各網站加入共修行列，安己利人，晝夜六時皆吉祥！

網站	共修內容	連結
法鼓山安心專區	安心妙錦囊、線上法會及課程、幸福加持、防疫須知、相關報導	
心靈環保學習網	《大法鼓》、《法鼓講堂》等各種線上課程	
法鼓山網路電視台	《大悲咒》、《楞嚴咒》早課及《禮佛大懺悔文》、《佛說阿彌陀經》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



大臉書 (Facebook) 推出一開箱校長室——與曾濟群校長有約一教學示範影片，由曾校長介紹法鼓山社大的歷史。

影片細數校長室內許多「寶藏」，例如：創辦人聖嚴師父書寫的「常以種種形遊諸國土，恆施大無畏普濟群生」，還有整套《法鼓全集》，曾校長同時與觀看直播的學員互動，說明法鼓上課的特色，討論過程生動有趣。法鼓山社大表示，接下來陸續老師「居家剩餘創意料理」、李哲仁老師「小撇步过好生活」、廖中賜老師「居家親子手搖飲」、陳玉蘭老師「小菜輕鬆做」等，課程精彩實用。更多內容歡迎關注法鼓山社會大學FB。(文/謝宛真、圖/法鼓山社大提供)

### 學習不打烊 社大推出教學影片

安心防疫，學習不打烊！顧及整體師生健康與安全，法鼓山社會大學暫停二月底前的課程，改以教學影片提供學員居家學習。二月六日下午，首先於社

## 心中的媽媽，不是媽媽？

——果醒法師《楞嚴禪心》為你詳解

# 真心的十個特質：十番顯見  
# 禪修體驗 # 生活實踐

釋果醒——著  
定價：180元

《楞嚴禪心》  
新書上市78折 2020.4.30止

請洽法鼓山全臺行銷部 法鼓山文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵政信箱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

## 我願意為你、為世界，一字一句，書寫祈福。

尋聲救苦，有求必應  
抄《普門品》

消災延壽，眾難解脫  
抄《藥師經》

【新編鈔經】系列  
書法家陳一明硬筆楷書打底，臨摹氣韻生動的書法之美  
80元~100元/本 15×21cm/書本型穿線膠裝

【平安鈔經】系列  
經本原文，對照空格；隨時鈔經安心  
特價98元/4本 15×21cm/筆記本型膠裝釘

世間無常，國土危脆  
抄《心經》、《八大人覺經》

請洽全臺各大書店、法鼓山行銷部、心靈網路書店www.ddc.com.tw 服務專線02-28961600