

防疫
心生活

享受改變不放棄

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。方丈和尚果輝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。

開始一本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，總有一天會回頭問問自己，這段時間成長了什麼？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。

舊金山道場監院常惺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念所有因緣，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，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

◎劉演仔

臺灣疫情爆發後，我即與家人溝通，並開始問候親友，希望大家做最好的準備，最壞的打算，務實面對處理。居家隔離要有心理準備，有長期計畫才務實。美國疫情剛開始也說隔離幾週，接著變成一個月、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。

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、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，只是覺察到了就拉回來，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。

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禱，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，連友們經由群組布達、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陪量，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，透過我們虔誠的誦經迴向，定能幫助亡者在淨土，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，於追思祝禱。▲防疫期間，關懷院啟動線上大事關懷服務，透過線上助念、追思祝禱等，為往生者圓滿生命最後一程。



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

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》追思祝禱
- 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)



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省蘭里市基督教會(Trinity Western University)邀請，出席該校博士班專題跨宗教研討會，與三位代表、錫克教、原住民等基督代表座談，共二十一位師生參與線上研討。

承續衛塞節護教精神

【郭紫薇／馬來西亞報導】五月二十六日，馬來西亞道場於線上浴佛法會圓滿後，特別邀請五十二位護法會悅眾線上團聚。透過回顧衛塞節(佛誕日)在馬來西亞成為公眾假期的歷史，眾人更加堅定信心，繼承前人的大願，同心維護佛教，讓佛法長遠流傳下去。

初階禪七

照見當下，樂活人生
由淺入深，體驗禪修與生命原來，幸福就在當下。

10/9六
10/16六
需住宿

時間：第一天13:00-第八天10:00
對象：初級禪修班結業，且參加過兩次精進二禪者
報名：7/9起，請上農禪寺官網報名

馬來西亞道場 承續衛塞節護教精神

【郭紫薇／馬來西亞報導】五月二十六日，馬來西亞道場於線上浴佛法會圓滿後，特別邀請五十二位護法會悅眾線上團聚。透過回顧衛塞節(佛誕日)在馬來西亞成為公眾假期的歷史，眾人更加堅定信心，繼承前人的大願，同心維護佛教，讓佛法長遠流傳下去。

禪修 教理二日營

禪修必學行並重，如鳥之雙翼，車之兩輪，缺一不可。
藉由禪修與教理學習，如何理解禪修，依理起修。

9/3五
9/5日
需住宿

時間：第一天18:30-第三天17:00
對象：具法鼓山道場系統禪七兩次以上經驗者
報名：7/3起，請上農禪寺官網報名

悟寶 親子課程

暑期線上
國小1~3年級

安心安家劇場
安心手作
節奏遊戲
其他課程

使用YOUTUBE觀賞

法鼓山



▲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

【釋演曉／臺北報導】法鼓文理學院於五月二十、二十六至三十一日舉行「二〇二〇學年度學士班畢業」...

四年學習成果多元開展

本生經典的關係，更進一步從巴、漢經典中的波羅蜜精神進行比較。修行者如何在睡夢中保持正念持...

印度西藏學系之海外研修心得。師表示，在課程裡，除了大量的佛典語言養成，文本閱讀與文本考證...

最長福田班 線上結業囉

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

【釋演曉／臺北報導】歷經三次開課、三度停課實地課程，二〇一九年十二月開辦的新莊福田班...



▲新莊福田班歷經十八個月圓滿，班導師、悅眾、義工們一路陪伴。(信眾教育院提供)

宜君分享，過去因輕度憂鬱症而害怕接觸人群，無法踏出家門，現在能拿起麥克風侃侃而談，都是因為信佛後才逐漸好轉...



▲課程一波三折，讓學員們更加把握每次學習的因緣。(信眾教育院提供)

「佛法就像黑暗中的一盞燈，愈能靠近接觸，就愈能照亮黑暗。」結業生代表表露...

感恩能有殊勝因緣上福田班，課程雖因疫情有幾次中斷，也讓我們體驗到無常，應珍惜擁有、知足惜福...

結業心得 結業是承擔的開始 陳新爽

福田班課程非常有次第的安排：從認識聖嚴師父、入寺禮懺、體驗法鼓山是大寶山、四種環保以「心靈環保」為核心...

畢業快樂！DILA 辦學士班線上畢典

【釋演曉／臺北報導】法鼓文理學院於六月十一日上午十時透過遠端視訊，舉行學士班畢業典禮...



智者之心 《釋禪波羅蜜次第法門》導讀 7.14.21.28 直播 19:00-21:00

法鼓書齋 《漢傳佛教復興——雲棲株宏及明末融合》出版 創傷覺察與安心之道

法鼓文理學院 人文社會學群 以心靈環保為核心價值 培養關懷奉獻、博學雅健人才的園地

- 法鼓山世界各地分會 法鼓山世界分會 Tel: (02)249... 法鼓山台北分會 Tel: (02)289... 法鼓山新北分會 Tel: (02)289... 法鼓山桃園分會 Tel: (02)289... 法鼓山新竹分會 Tel: (02)289... 法鼓山嘉義分會 Tel: (02)289... 法鼓山台南分會 Tel: (02)289... 法鼓山高雄分會 Tel: (02)289... 法鼓山屏東分會 Tel: (02)289... 法鼓山花蓮分會 Tel: (02)289... 法鼓山台東分會 Tel: (02)289... 法鼓山澎湖分會 Tel: (02)289... 法鼓山金門分會 Tel: (02)289... 法鼓山馬祖分會 Tel: (02)289...



平安自在
禪的智慧生活

◎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）



做對自己有益的事

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第一，不爭你我多少」的信心，攜手對抗病毒，相信一定可以度過疫情難關。



祝福篇

臺北醫學大學、中

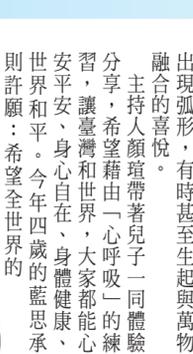
洪蘭表示，在疫情嚴重之際，請大家不要焦慮、緊張，也不要浪費時間去抱怨，不妨保持心情安寧，利用這段時間，多做一些對自己身心有益的事情，例如拿本好書讀讀，「打開你的眼界，增加你的知識，讓你的事情會有不同的見解。」



方法篇

自我覺察 體驗呼吸

防疫期間，許多民眾擔心疫情而焦慮、緊張，法鼓山以禪修心法為基礎，推動「心呼吸」養成計畫，鼓勵大眾善用隨時隨地都能體驗的「心呼吸」，從緊張、恐慌的情緒中跳脫出來，透過法師的引導，覺知身體的緊與鬆，當下，覺知身體的感受，擔心不再沉溺於追悔過去，擔心未來。也可以把時間拉長，體會暫時放下煩惱的喜悅。



體驗篇

享受當下真美好

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。每天打坐、練習呼吸的禪修，讓心平靜下來。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會的喜悅。



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=SfeFnjex7ps>

◎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>



疫起體驗心呼吸

啟動21天自我禪修計畫

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！

◎編輯室

漢傳佛教復興 雲棲株宏及明末融合

雲棲株宏深信自己生於末法時期，但他並不感到遺憾，在他眼中，人生在世並不是短暫、虛妄和苦痛，而是體悟實相的最佳機會。

本書內容豐富精采、嚴謹流暢，推薦給對傳記、佛教史、念佛、以及律制有興趣的讀者閱讀。

作者：于君方 譯者：方怡蓉
定價700元

新書上市 78折
2021.8.31止

中文版首度面世
40週年紀念版在美上市

請洽法鼓山全臺行銷部 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.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

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
我們必能在此立足點上繼續開來
共創人間淨土新世界

新書上市 78折
2021.8.31止
定價160元

請洽法鼓山全臺行銷部 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.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