



接受變化 球創新下一步



▲魏子茵／臺北報導 疫情期間持續關懷社會、傳遞善良能量，護法總會於八月一、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，留言回饋熱烈。

「世界是多變的，要接好這顆變化球。」八月首場分享會上，關懷院監院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婉玲、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。蘇婉玲分享疫情期間以英文版《自在神童》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，青年院監院莊淑秋、小原流家元教授級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、法鼓山慈善基金會李凱萍與「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。

柯瑤碧談起疫情期間，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、六百萬支細針具給偏鄉部，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，教育對一提升人的品質至關重要，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，呈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、柯瑤碧、李凱萍分享在順逆境中，持續踏出下一步。（護法總會提供）



▲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）

果光法師講話頭禪法 撞倒須彌山

【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課程「漢傳佛教之話頭禪法」，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進面貌。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，雖然都是人生的兩個極端，卻也是他們禪法得力的時機。」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的，明明諦諦，不落昏沉，不落掉舉，則何愁佛性不現前呢？」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佛法。

▲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）

香港道場 藥師週共學如來願行

▲香港道場舉辦「平安自在的共修氛圍，重現香港道場！八月八至十四日一連七天，道場舉辦「平安自在在藥師週」，實體法會與網路共修同步進行，大眾以至誠心誦念《藥師經》，並將誦經、持咒的功德迴向，仰仗藥師如來的慈悲願力，祝願世間疫情早日止息，天災人禍不臨，眾生平安自在。

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，也要用自己的生命，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，還需要在觀念、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。

參與藥師週的信眾，充滿法喜與感動，期許能將《藥師經》中法喜與感動，一句一義，隨時隨地行持、修證，學習佛不忍眾生苦的悲心，向世間黑暗的角落、困頓的心靈，傳送清淨與希望的琉璃光，如同聖嚴師父所說：「在經懺之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境界。」



▲香港道場舉辦「平安自在的共修氛圍，重現香港道場！八月八至十四日一連七天，道場舉辦「平安自在在藥師週」，實體法會與網路共修同步進行，大眾以至誠心誦念《藥師經》，並將誦經、持咒的功德迴向，仰仗藥師如來的慈悲願力，祝願世間疫情早日止息，天災人禍不臨，眾生平安自在。（香港道場提供）

關懷，在雲端

連線助念施無畏

因應防疫需求，關懷院大事關懷由實體轉為線上，各地助念團連友也由生轉熟地學習新型態的關懷方式。

剛開始，各地連友僅以電話、訊息關懷及自主排班助念，隨著因緣發展出一「視訊關懷」，然而地區助念連友接連反映：「線上誦念有效嗎？」、「往生者聽得到嗎？」更主要的原因是不會操作軟體，推行之初困難重重。

監院常哲法師表示，心念是無所不在的，他鼓勵連友發揮禪修精神，接受當下就是最好的因緣，要以感恩心學習。各地悅眾也設法解決困難：林口分會助念組長張珍因自告奮勇「到府教學」，陪伴連友熟悉操作；中壢分會助念組長顏顯堂發起視訊共修，凝聚連友線上共學《大法鼓》與誦念《心經》；助念團團長黃欣逸、副團長劉玉鐘也投入關懷各區連友的身心狀況。

剛開始幾次正式上線時狀況連連，發生音頻落差及雜音干擾，或因不諳操作而誤使影音檔卡住，經過不斷測試與練習，各分會連友愈發熟練，海山、桃園等分會更率先搭起誦念，更顯莊嚴殊勝。每一場視訊關懷，數十位連友隨關懷院錄製的影音檔共誦、迴向，祝禱往生者離苦得樂，蓮品高昇，並聆聽法師誦念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：「透過視訊畫面看見連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，追思祝福當天超過三十人上線參加，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「我很煩，你爸的健保卡，領藥單在我房內包包裡……」六月三日，雙和區義工劉德福（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。連友發揮互助精神，立刻轉知家屬，並紛紛將念佛功德迴向給劉德福。

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，為母親祈禱。

與此同時，雙和助念群組也啟動線上祈福，助念組長陳千寧邀請家屬一同加入，四十位連友及家屬每晚八點在線上共誦《藥師經》，祈願佛力庇佑劉德福早日康復，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。

常哲法師讚歎連友「有信心、有願、有力」，大家也深受鼓舞，對線上關懷更具信心。參與誦念的連友周良玉說，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，因著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！一家屬感恩蒙受照顧，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。

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日晚上，法鼓山舊金山道場常啟法師線上主講《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文本，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什三種漢譯本特色，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，示疾巧說導引不可思議解脫境界，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。

一方水月

即景觀心 映見心中水月
應無所住而生其心

2022法鼓山桌曆

- ◆現在訂購，優惠每份198元
- ◆11月底前訂購，再享優惠：買5送1，買10送2
- ◆大宗訂購，另有折扣，請洽：(02) 2893-4646 #6545、6535-6 定價：250元
- ◆訂購滿200份以上，可代印公司行號及祝福語（費用另計） 尺寸：寬23cm×高19cm（含書架）

請洽法鼓山全臺行銷館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵政特准掛號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

演不思議法—《維摩經》旨略

/主講/常啟法師

10/6.13.20.27日 Live直播 19:00 ~ 21:00 請留意：未開放現場上課！

法鼓講堂 www.dharmaschool.com

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指引、初級禪訓、半日禪、禪一等線上「入門禪修」與「基礎禪修」課程。舉辦至今，已有一千七百五十五人報名體驗，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，依然有許多人不了解如何運用禪法安心，因此傳燈院希望將具體的禪修方法，藉由網路推廣出去。」傳燈院院長常乘法師指出，網路禪修課程規畫初、中、高三階段，課程內容豐富，若遇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，因此在八月開辦結夏期間，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等參加；二是尚未學過禪修者，報名參加後，可報名禪修指引或初級禪訓。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訓課程。體驗線上禪修的學員曾廣之課後分享，上課前便事先與家人溝通，加開課的原因跟意義，很感恩禪一期間，家人提供了友善環境，使他

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 457 期 9 月號

看佛教藝術療養心

新冠疫情使得人際更顯疏離，內心潛伏著不安、恐懼的情緒，卻也多了獨處與寧靜，正是開啟與心對話的契機，佛教藝術正是一把啟動身心療養的鑰匙。賴文英從四聖諦談佛教圖像是藉由心意識造作的美感經驗，開發內在本有的覺性，為身心療養提供一條自覺覺他的道路；郭祐孟帶我們走進佛教藝術的歷史軌跡，了解石窟造像與禪觀修行的關係。

林保堯老師領著我們散步新疆克孜爾石窟、甘肅敦煌莫高窟，賞析壁畫中演繹的佛身相好、佛土莊嚴；跟著郭金福、惠風上雲端，飽覽博物館佛像，與古人「聊聊」心，也「療療」自己的心。寬謙法師、藝術家胡軍軍、曾亞琪分享學佛因緣，繼而觀佛、畫佛，從佛教藝術中深入佛法教義，探索生命真相。

今年春雨遲遲不來，還好自然農法種植的茶樹有「根性」，順利挺過乾旱；五月大雨過後，茶樹紛紛冒出新芽，充滿生機，請看張顯嚴的「心農茶進行式」。「平安湯之味」來碗竹筴菇燉雪梨，暖胃也暖心；再試試常見食材素肚的創意吃法，為秋節加點新鮮。（每本 180 元，訂閱一年 1680 元）

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

聖嚴法師的有聲書

聖嚴法師經典學院

聖嚴法師答客問

詳細資訊請掃描

QR 碼

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

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，到了二〇二〇年會是什麼樣子？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就是你我，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。每一輪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」國際論壇，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。每一輪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）

▲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)



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、小原流家元教授授花藝老師王淑青、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。

演柱法師 隨順因緣，欣賞一切所遇

七月甫到青年院領頭的演柱法師，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已有好幾個月，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。

後來，當法師改以欣賞角度看待早晚課梵唄時，反而能夠感受到唱誦的安定氛圍與法器悠揚的音聲，也發現八、九成的梵唄呈現都很完整，就像聖嚴師父在《美好的晚年》所述：「在晚年裡，我所遇到的人，我所經歷的事，都是那麼可愛，如果有些不甚可愛的人，不甚可愛的事讓我遇上了，還是覺得可愛。因此，我的晚年，就非常美好的。」鼓勵聽眾時常練習欣賞旁人的優點，就能更體會師父的心意。

如今執事變動，演柱法師笑說自己已從聽梵唄改聽兒童佛曲，並舉維那師「禪是一朵花」的歌詞為例，指出花不只盛開時美麗，「含苞待放、凋落飄零，都一樣充滿詩意。」法師表示，生命的樣貌會隨因緣各自變化，何妨練習順著因緣，不帶成見地欣賞一切所遇。

黃俞寧 願願相續，點亮心中明燈

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心長遠心。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。」

王淑青 線上插花，開啟新視野

由於美國疫情嚴峻，王淑青擔任插花老師三十年來，首度改以線上授課，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：考量居家防疫取得花材不



由於美國疫情嚴峻，王淑青擔任插花老師三十年來，首度改以線上授課，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：考量居家防疫取得花材不

信眾教育院

2021 快樂學佛

線上課程

1 10/9 認識三寶

2 10/16 居家好修行

3 10/23 認識法鼓山

4 10/30 心靈成長有方法

5 11/6 踏上學佛之路

報名 / 9/1 開放報名，請上網報名 <http://dbs.ddm.org.tw>

對象 / 初學者，或是對佛教有興趣者

時間 / 共五次，每次 9:00-12:00

方式 / ZOOM 線上佛學課程

結果 / 全勤者寄發線上版結業證書

洽詢 / 02-2893-9966 #6678 週一~五 9:00-17:30

法鼓文理學院

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

佛教學系

碩士班10名 (佛教組8名，佛學組2名)

人文社會學群

生命教育碩士學位學程27名

社會企業與創新碩士學位學程 12名 (社企組、社造組、環境組)

111 學年碩士班甄試入學

以心靈環保為核心價值，培養關懷奉獻、博學雅健人才的國地



◎聖嚴師父

平安自在 禪的智慧

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。要建立正確的人生觀和價值觀，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

建立正確人生價值觀

是普通人通常沒辦法。站在我的立場，世界上沒有壞人，有了地位、身分的時候，很多誘惑就會隨之而來，如果他有防護網——對人生的目的有充分認知，這個問題或許就不會發生。

其次，我們要認識人生的價值在於盡心盡力，以人來利己。前幾天我和施振榮先生進行一場對話，施先生表示，經營企業一定要把利益他人當作是在利益自己，當他人有利益時，自己一定也會受益。將「利益他人」做為首要考慮、第一目標，大家一定願意使用他的產品，員工也願意盡心盡力，因為公司是為了利益人而不是利益老闆個人。在這樣的理念下，施先生於是成了一個大企業家。

第三，我們要認識動靜順逆的遭遇，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，對於不如意的事，不能預期的、不能掌控的事情，我們應該視為「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、認知這個狀況，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》）

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。

【法師回應】

支援內科一個多星期，病房幾乎都是重症。化療病人等不到病床，終於住進病房時，邊哭邊哭。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。

6/22 祈求觀音

昨天有人大鬧情緒，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。

6/6 面對關卡

醫院急增的患者，措手不及、無法陪伴的別離，逐漸發生。每次看著快住進生的患者身心痛苦、家屬無助，總想自己能做些什麼，也想著：如果我是患者，住生前經歷這些痛苦，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。

5/28 病患急增

防疫第一線手記

透視生命

佛法照亮希望

◎吳慈慧

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，讓我們警醒無常生命，更當用功修行。

（李澄輝攝）

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，較能無量。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。

【法師回應】

慈慧菩薩，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，較能無量。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。

6/24 生命學習

一直夢到在全是住生者的房間，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，這是刻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，發現心力量，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。

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：「人生七十才開始。」在這一年，我的工作與生活，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會面，當她介紹師父書籍的性質與類別，而詢問我是否有意願參與為師父著作發聲的工作，我即欣然接受，深感榮幸與有榮焉。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，然而除此之外的，師父的著作及談話錄音、影音，我卻從未接觸的因緣。因此，接下這份任務，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，使我打從心底敬仰；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

摯愛的媽媽在三月五日離開，五月七日在金山環保生命園圓滿植樹。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，全家人跟隨念佛機，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

◎簡演明

佛號不斷，有妄想就提起佛號。打電話跟同修報備禪修要禁語，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，每一個動作清楚明瞭。

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，讓我可以不出門，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。

聖嚴法師 佛教史
史料豐富詳實 文字優美流暢
深受讀者喜愛及學術界好評

本書為罕見難得的日韓佛教史。法師以生動流暢的文字，介紹了兩國近200位的高僧，讓我們一窺日韓佛教的東傳、流布與開展，以及對其政經、文化的深遠影響。附錄為越南、美國、錫蘭佛教史略說。

新書上市 78折
定價320元 2021.9.30止

聖嚴法師

請洽法鼓山全臺行銷館 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

聖嚴法師 佛教史
史料豐富詳實 文字優美流暢
深受讀者喜愛及學術界好評

本書為罕見難得的日韓佛教史。法師以生動流暢的文字，介紹了兩國近200位的高僧，讓我們一窺日韓佛教的東傳、流布與開展，以及對其政經、文化的深遠影響。附錄為越南、美國、錫蘭佛教史略說。

新書上市 78折
定價480元 2021.9.30止

聖嚴法師

請洽法鼓山全臺行銷館 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