

# 安心+防疫 同步並進 佛法關懷全方位

體系活動持續停辦 由內而外展開各項共修課程及服務 落實整體關懷



▲方丈和尚帶領僧團法師誦經（普門品）及《心經》，祝禱疫情早日平息。（李東陽攝）

【本刊訊】新冠肺炎疫情在全世界擴大延燒，隨着確診人數持續增加，影響層面漸廣，人心不安情況加劇。三月一日起，每週日上午，方丈和尚果暉法師率領僧團法師，於法鼓山園區祈禱觀音殿舉行「心安平安祈福法會」直播，為全世界正遭逢疫病等天災人禍的地區與民眾迴向，為社會提供佛法祝福與安心的力量。

方丈和尚呼籲各界「大悲心起」：「有的人認為這次疫情爆發像世界末日，但其實惶恐的感覺是人製造出來的。」他指出真正的免疫力是「慈悲心」，勸請大眾共同念觀音、求觀音，相信觀世音菩薩救苦救難的慈悲願力；並且學觀音、做觀音，彼此護念，共度疫情。

海內外分寺、善化中心等，也陸續開設線上法會、禪修及佛學課程，包括清明期間的臺中寶雲寺梁皇寶懺法會，以及安和分院地藏法會等，期許全球信眾在防疫期間，共修共學腳步不停歇。

此外，為對體系僧眾、專職宣導正確防疫知識，以及面對病毒的正確心態，三月十一、十三日，特別邀請臺北榮總醫院陳維熊醫師及臺大醫院金山分院感染科林冠吟醫師，分別於雲來寺及法鼓山園區，舉辦線上安心防疫講座。

同時，護法總會也對各地分會加強關懷。二月起，防疫物資如額溫槍、酒精消毒機、口罩、次氯酸水等已陸續配

## 法鼓山慈基會 分送防疫物資

防疫期間，法鼓山慈基會基金會持續前往平日關懷的社區及機構，致贈消毒酒精、自動噴霧器、布口罩、額溫槍、《心安平安》手冊及食品等必要防疫物資。

慈基會結合法鼓山僧伽大學學僧及地區義工，分地進行關懷。二月二十六日，僧大規畫組組長演道法師偕同五位學僧及慰訪義工，就近訪視新北市金山區十二戶家庭，進行防疫宣導、關懷並

致贈物資。三月十二日，慈基會專車前往新北市新店區偏遠地區的龜山國小、屈尺國小，分送防疫物資。

三月十三日，慈基會會長柯瑞碧、副會長王瓊珠、總幹事陳高昌率同專車及地區義工，前往長關懷的苗栗「幼安教養院」，致贈所需防疫物資，該協會對於法鼓山的關懷，表示感到溫暖與感恩。（文：圖／慈基會提供）

## 訊息布達

- ◆因應疫情擴大，為配合政府防疫政策，法鼓山體系四、五月所有活動持續停辦。請大眾配合防疫，保護自己，保護他人。
- ◆活動停辦期間，體系提供豐富線上共修活動及課程，敬請大眾踴躍參與，以精進為全世界祈福，相關資訊詳見第三、五版。
- ◆四月十日起，法鼓山將在手機 LINE 平台開設「大悲心起 Line 持咒」服務介面，歡迎大家隨時隨地透過網路，共同持誦《大悲咒》，迴向疫情早日平息。相關最新訊息，請見法鼓山網站公告。



## 法新社專訪

## 法鼓山防疫因應措施

【何筱淇／臺北報導】新冠肺炎疫情進入全球大流行，世界各大宗教團體紛紛響應防疫，取消大規模聚會活動，避免發生群聚感染。三月十三日下午，法國新聞通訊社（AFP）於農禪寺採訪方丈和尚果暉法師，了解法鼓山對疫情的因應及其修持方式的改變，並全程拍攝「法鼓講堂」線上課程的運作。

法新社記者提問，法鼓山基於何種考量，在政府呼籲暫緩聚集活動前即做出明確反應，以及相關的防疫作業。方丈和尚表示：「因有過 SARS 的經驗，僧團提高對傳染病的警覺心，所以疫情爆發之初，立即採取防疫行動。」包括一月二十八日起，即宣布暫停舉辦大小型活動，課程全面線上進行；三月起每週日舉行「心安平安祈福法會」網路共修，以佛法安定自己與他人，上網參與民眾達數千位。

法新社記者也到資深義工林正鄰、蘇芳莉夫婦家中，採訪線上共修的情形。原本每週都到農禪寺參加共修的林正鄰表示：「一開始開始還不太習慣用電腦看直播，但現在已漸漸進入狀況，我們也能理解這段時期必須減少與人接觸。」蘇芳莉則說：「經過這次疫情，讓我們更珍惜往後可以團聚學習的機會，因為不知道下一個無常何時到來。」

「寺院只是修行的道場，但重要的是我們內心要有佛，而內心的佛就是慈悲智慧。」方丈和尚表示用「慈悲心」化解對立，畢竟病毒不因族群而有差異，更要用「智慧心」重新認識病毒與人類之間的關係，此時全人類應思考如何相互合作，攜手共渡疫情的威脅。



▲在親友與僧團法師的祝福中，陳嘉男名譽總會長靈骨於生命園區完成安葬。（王育發攝）

## 護法總會 陳嘉男菩薩捨報 名譽總會長 僧俗四眾追思祝福 感念一生學法護法無私奉獻

【何筱淇／金山報導】三月三日上午，護法總會名譽總會長陳嘉男，在家屬及僧眾念佛聲的陪伴下，於家中安詳捨報。三月八日，追思會於總本山曹源書苑多功廳舉行，感念其三十多年來對法鼓山無盡的護持，並承擔二十一年護法總會總會長職責，全力協助聖嚴師父及教團推廣法務。因正值新冠肺炎疫情期間，僧團及護法總會相關代表出席外，現場透過網路直播，讓教團四眾以視訊緬懷感念名譽總會長。

追思會於下午兩點開始，首先由悅眾法師帶領現場與會人員誦念祝福，並觀看紀念影片。與會名譽總會長情誼超過三十年的資深悅眾法師建昌，分享名譽總會長從一位事業有成的企業家，自聽過一場聖嚴師父的演講後，毅然決然加入護持的行列，盡心協助推動師父的理念，一心投入弘法事業，令人敬佩。他形容名譽總會長是「現代版的孤獨長者」，永遠的居士典範。

方丈和尚果暉法師代表僧團致意：「教團能夠長期受到這樣一位長者的慈悲照顧，是我們的福報，非常感恩。」而名譽總會長往探望的機會不多，方丈和尚感念名譽總會長慈悲為懷的體現，祝福其往生西方佛土，乘願再來人間。張昌邦總會長代表護法總會，感念一生學法護法無私奉獻。

會，感謝名譽總會長於任內完成許多重要專案，並表示：「陳總會長對佛法的願心很強大，是我們的榜樣。」

名譽總會長四位兒女，也一一上台表達對父親的感念，將以父親一生的低調謙和作為典範，也將傳承實踐父親待人處事的精進。同時感謝父親護法落實在家庭中，發願持續協助弘法事業，並表示：「謝謝世間有佛法，我父親在法鼓山的一生很精彩。」

最後，在大眾的祝福中，於生命園區完成植存。名譽總會長學法護法弘法的一生，至此圓滿，其奉獻利他的菩薩精神，為四眾弟子留下繼起效法的風範。（更多內容請見二版）

## 方丈和尚於教育電台 籲請以慈悲心防疫

3月6日，方丈和尚果暉法師受邀至教育廣播電台錄製《幸福密碼》第二季節目，以四種環保暢談防疫心法，籲請聽眾一起存好心、說好話、做好事、轉好運，平安度過疫情。

新冠肺炎疫情影響整體國家社會，乃至世界全體的平安。方丈和尚表示，大眾除了戴口罩防止外在病毒入侵，同時更要防止心靈病毒侵害。佛法中鼓勵說愛語、柔軟語、誠實語，也就是多說善良、有用、安慰、慈悲、關懷與智慧的話，「罩」住口業，也要「造」就善業。

方丈和尚分享遭逢疫病災難時，慈悲心是防疫最好的方法。「我們要過少欲知足的生活，減少浪費、殺生的行為，從病毒侵襲中，學習更大的慈悲與智慧。」並鼓勵大眾為受苦的眾生以及醫護人員、自己與社會大眾，共同祈願、祝福、迴向，一起安度艱難的時刻。

本集節目預計4月2日上午10時至11時播出，歡迎大眾鎖定國立教育廣播電台（FM101.7），聆聽平安幸福的智慧。（林雅櫻）

## 中華佛研所校友堅如法師 接任北投彌陀寺住持

3月12日上午，方丈和尚果暉法師應邀出席北投彌陀寺新任住持堅如法師陞座典禮。

彌陀寺由淨良長老於1953年創建，長老住持期間擔任中國佛教會許多重要執事，也協助當時主席白聖長老成立「世界佛教僧會」，故與東南亞佛教界多有深刻法緣。2005年，應邀於法鼓山落成開山典禮上，為祈願觀音開光主法。

方丈和尚代表法鼓山上台致祝賀詞時提及，堅如法師為中華佛學研究所校友，學問與願心兼具，相信能承接淨良長老的志業，共勉一同將弘揚佛法的菩提悲願往下傳承。（釋演禪）

## 大悲心起 全球共祈福

## 心安平安 祈福法會 (線上共修)

相信 觀音菩薩的慈悲願力 會護佑眾生，早日平息疫情

相信 每一顆安定祝福的心 是為您我帶來平安的關鍵力量

讓我們一起持誦《普門品》、《大悲咒》 祈願大眾，安心、安身、安家、安業

日期 4/5、4/12、4/19、4/26、5/3

時間 每週日上午10：00～11：00

(網路直播，法鼓山僧團領眾共修)

總迴向 5/10 上午10：00網路直播

直播網址：<https://www.ddm.org.tw/event/care/p2.html#a1>

相關訊息請參閱法鼓山【安心專區】



# 緬懷 護法總會名譽總會長 陳嘉男菩薩 法鼓山永遠的長者



## 無私奉獻 無我利他

一生行誼 菩薩行者

◎施建昌

名譽總會長陳嘉男菩薩自一九九四年十月擔任護法會會長，至二〇一五年卸任。這段期間，護法信眾從當時的十萬人左右，成長至日後的百萬信眾，他的貢獻，功不可沒。一九九四年，陳嘉男菩薩由首任會長楊正善菩薩推薦，接下會長一職。楊正善會長稱陳嘉男菩薩為「人格高尚的紳士」，總是謙不絕口。陳總會長對楊正善會長也非常尊敬，並經常向他請益。

那段時期，師父希望推廣安心、安身、安業理念。陳總會長建言，安業是安定社會的基石，家不能安，也會影響安心、安身的工夫，建議加入「安業」一項。此舉獲得師父認同，於是有了日後的四安運動。這是陳總會長對團體理念的一大貢獻。

接任後，陳總會長以其經營專長，將護法組織分編為七個轄區，每一轄區，配置一名轄召及二位副轄召，透過分層、分區、分工，以達成任務分享。這是陳總會長對護法體系發展的一大建樹。

一九九九年發生九二一大地震，陳總會長跟隨師父前往受災地區慰問。他曾與子女分享，那是他一生所見最多的遺憾，內心實感恐懼。但是當他到師父講經、說法，慰訪民眾，深切感受到佛法撫慰人心的力量，於是推動護法體系信眾一起賑災、救濟苦難。這是陳總會長深刻感受佛法安定人心的一次體驗。

接任後長達十多年期間，只要師父在臺灣，陳總會長每週約有三天到農禪寺開會。他很少主動發言，但只要師父請教他的意見，絕對是有問必答，可以說他日日夜夜都在構思護法方案。

從法師、信眾到家人，大家對陳總會長有許多推崇，其中有一個共通點，就是他身體力行對佛法的實踐。總會長每天做早課，必誦《四眾弟子共勉語》及法鼓山的共識，再以「感恩、懺悔、懺悔」作為結語。或者，有時看到一朵花、一片雲、池魚流水，他會向家人分析因緣、景物的變化，這便是師父所教的即景修觀，結合生活佛法的體驗分享。

二〇〇六年，聖嚴教育基金會與美國哥倫比亞大學合作設立「聖嚴漢傳佛學講座教授」，當時亟需一筆籌設基金。當我向陳總會長勸募，他二話不說，當下允諾，並且感謝基金會給他機會，護持漢傳佛教在西方社會弘揚，這是他的光榮。

名譽總會長奉獻護法總會長達二十一年，初始他以世間法的智慧，認定師父是他此生追隨的老師，而後全心投入法鼓山，精進學法、護法，推動佛法的社會關懷，如同給孤獨長者再現。能認識他，與他同行二、三十年，也是我個人的榮幸。

（節錄自二〇二〇年三月八日名譽總會長追思會）

### 方丈和尚追思感恩

## 實踐佛法 感動無數人

◎果暉法師

陳嘉男長者在五十五歲那年正值事業高峰，做了一個義無反顧的決定，從職場退隱，全心投入法鼓山，參與淨化人心、淨化社會的三大教育事業。真正做到如聖嚴師父所期許的護持三大教育，同時他也做三大教育的學生。他把師父提出的「法鼓山的共識」和《四眾弟子共勉語》，當成每日定課，每天背誦；做完早課後，接著打坐。同時還有一本「自我提昇日課表」，遵循師父所設計的功課，每天記錄是不是每個項目都做到了，或是哪一項沒有做到。我想這正是長者讓人感動的地方，從自己做起，實踐佛法，護持佛法，透過身教，感動無數的人。

（講於一九九九年八月二十二日法鼓山全球會員代表感恩大會）

父和僧團託付的任務，始終使命必達，圓滿成就。他也經常追隨師父到海內外各地弘化關懷，或在師父出席國際會議期間，隨行護法，為師父分憂解勞。師父捨報圓寂之後，他與家人對僧團的護持、對團體的愛護，未減一分，法鼓山教團能夠長期受到這樣一位長者的慈悲照顧，是我們的福報，非常感恩。長者一生，謙虛待人，恭敬三寶，廣眾福田，是佛弟子的典範。而他對家庭、對佛教、對社會所產生的貢獻，也是有目共睹。謹代表法鼓山僧團表達致敬感恩，祈願長者往生西方佛土，乘願再來人間。阿彌陀佛！

（節錄自二〇二〇年三月八日名譽總會長追思會）

◎惠敏法師（法鼓文理學院院長）

大學院教育飲水思源

## 家教、社教、佛教的菩薩典範

法鼓山護法總會名譽總會長陳嘉男菩薩於三月三日捨報，享年八十二歲。敝人是有緣參加八日在法鼓山曹源書苑之追思會與於金山環保生命園區之植存過程，讓我學習到陳嘉男菩薩的自修與家教的一面，獲益匪淺。例如：自己常念「感恩、懺悔、懺悔」；教育子女們愛整潔乾淨、愛讀書、愛運動、徒步到搭車站上學、自力整理房間庭園等一般富家子弟不容易養成的習慣。這是他留給子女與世間最寶貴的資產之一，子女們也努力實踐，甘之如飴，令人敬佩。

敝人多年在法鼓文理學院配合校訓「悲智和敬」與「文理學院教育」（或稱「博雅教育」），提倡「身心健康五戒：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好」作為「雅健生活樂和敬」基礎，以及「終身學習五戒：閱讀、記錄、研究、發表、實行」作為「博學多聞有悲智」的基礎。雖然感恩大家的成就，但是懺悔與懺悔自己諸多不足，不容易讓師生感受與實踐，這是今後敝人需要向陳菩薩學習之處。

回想與陳菩薩開始結識的因緣是一九九四年前後，或在中華佛學研究所董事會，或在法鼓文理學院籌備的場合，他是臺灣最大外刊刊物代理商「台灣英文雜誌社」董事長，為人謙恭有禮，處處顯示長者風範。台英社代理《讀者文摘》、《彭博商業周刊》、《經濟學人》等知名刊物三百多種，也擴及外國童書作品與幼兒教育圖書，推動親子共讀的家庭教育，經銷《漢聲小百科》，對於社會教育與文化的貢獻良多。

陳菩薩是創辦聖嚴師父推動「募人、募款、募心」的關鍵人物之一，也是法鼓山會員「自我提昇日課表」實踐典範，他在法鼓山之大學院教育籌備會議上，多次表達「權能區分」的理念，以及對「專業經理人」信任的重要性，令人感動，這或許也是今天的法鼓文理學院得到護法總會全力支持與信任的因緣之一。如今，陳菩薩圓滿寂滅，全校師生飲水思源，衷心感恩您長期護持，我們若有少許成果，向您學習，迴向佛道。



名譽總會長（前排左二）全力護持法鼓山。圖為二〇〇六年「中華佛學研究所建會慶賀」合影。

## 福慧傳家 受用不盡

子女回憶父親教導



▲名譽總會長的身教行誼，是留給子女最寶貴的禮物。總會長臨終時，同修陳美智、四位子女及家人圍繞在旁助念，送上最後的祝福。（李東陽 攝）

◆陳有仁（名譽總會會長次子）  
高一那年，我們全家遷居陽明山，住家環境相當舒適，父親為了避免子女養尊處優，要求我們每天整理個人房間，訂定假日是全家清潔日，各人負責的區域整理後，父親會逐項檢查，合格後才算完成。為養成我們早睡早起、刻苦耐勞的生活，父親並要求我們每天清晨六點半就出門，走二十多分鐘的山坡路到仰光大道乘公車。

◆陳德仁（名譽總會會長次子）  
父親的身教和言教，給了我們很深的影響。像是一生活佛法、佛法生活化，最實際的方法就是說好話、做好事，從日常的待人接物做起。父親這種潛移默化不僅影響我們，也影響我們的下一代，全家都受益。很多人對父親的觀感，是一位身體力行的長者。在我心中，父親是個善教化的慈父。像是我們上餐館，父親會提醒我們用完餐後要隨手整理，盡可能不勞煩服務生。父親常從生活細節教導我們利人便是利己，也可以是舉手之勞。

◆陳雪芳（名譽總會會長次女）  
好長一段時間，父親經常到農禪寺與聖嚴師父開會，有時會議結束已臨深夜。我到寺裡接父親回家，父親一上車，就在思索用什麼方案，才能讓更多人知道師父的理念，例如「忙人時間最多」這句話，他自己非常受用，應當讓更多人知道，讓一般人接受。

父親常說，對別人慈悲就是對自己慈悲，而一個人的偉大，不在於事業、財富，而在於能夠關懷人、服務人。凡事都為他人著想，這就是我心目中最大的父親。

## 追隨師父 護法弘法

1994 接任法鼓山護法會會長 從聖嚴師父手中接下聘書，展開護法弘法的菩薩行。



法鼓山·一生法鼓山 出席全球信眾大會關懷與會大眾。



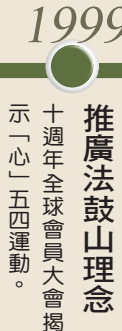
2015 關懷護法信眾 出席全球信眾大會關懷與會大眾。



2004 護持法鼓大學 法鼓人文社會學院 今文理學院）動土典禮。



2002 推動法鼓山建設 法鼓山大殿上樓安寶大典代表致詞。



1999 推廣法鼓山理念 十週年全球會員大會揭示「心」五四運動。



# 課程共修Online 全球共學無時差

海內外各道場以數位平台  
持續開展線上弘法



▲「家家有座法鼓山」布偶劇場營造出迷你版的現實世界，以通俗易懂的手法，帶出修行人修行上的疑問，在尋找答案的過程，掌握正確的佛法知見。（施錦徽攝）

## 家家有座法鼓山 布偶劇推廣生活佛法

【香港訊】看布偶劇也能學佛？香港道場於二月二十七日晚間，在網路禪修結束後，首播布偶劇場「家家有座法鼓山」。這是香港道場在疫假期間，特別為大眾製作的帶狀劇場，每週播放兩集，週日重播。內容透過一個三代同堂的家庭，不同成員呈現各年齡層的生活價值觀、學佛觀念的差異，以及對修行的疑問，在尋找答案的過程，讓大眾更能掌握正確的佛法、禪修知見，以及在家庭修行的方法。

布偶劇場的發想，起因於新冠肺炎疫情，改變了道場共修型態。香港法鼓青曾在群組內製作短片關懷組員，得到熱烈回饋，因而引發戲劇弘法的構想。參與編劇的黃柏融表示，取名為「家家有座法鼓山」，就是希望讓大眾將法鼓山帶回家，因為家中有座可以隨時修行的道場，是件開心的事。劇場由香港道場監製，法鼓青組成的十人製作團隊，分別擔綱編劇、服裝、道具、布景設計、演員、攝影與後期製作等。

負責策畫的陳演說，除了布偶及少量道具是成品外，其餘一切都是DIY。負責禪修系列的編劇陳淑君表示，雖然與演出，但演員都非常用心，品質絕不馬虎。學佛系列的編劇施錦徽也分享，團隊有一家人的感覺，正因為班底本身及整個製作流程都充滿快樂能量，劇場才能夠將歡樂帶給大眾，幕後



▲由香港法鼓青組成的製作團隊，編劇、服裝、道具、布景、攝影、後製等皆一手包辦。（施錦徽攝）

## 學法華智慧助己利人

【曉亞／洛杉磯報導】如何運用《法華經》的智慧，在生活上幫助自己也利益他人？二月二十二日至三月一日，弘化發展專案召集人果經法師於洛杉磯道場主講「《法華經》與改變的力量」，概說《法華經》於佛教中的地位、各品精華，到現象與實相的關係及修持的方法，將佛法智慧運用於生活中。此次講座第一週有超過一百人次聽眾到場聆聽，為避免群聚感染，第二週課程改以網路直播的方式，護念大家修學佛法的願心。

講座第一堂課，果經法師開宗明義告訴大家，修行佛法最重要是建立正確的知見與觀念，經教必須搭配實修。佛學與學佛的差異，在於一個是名詞，一個是動詞。佛法需要身體力行，才能淨化自己與社會。《法華經》如大海能納百川，將三乘歸於一佛乘，肯定眾生皆能成佛。法師表示，助眾生成佛最快的便是這部經典，鼓勵大眾背誦重要經句，時時思維、受持，並且要發起菩提心，才能有菩提願、菩提行，先發願才會精進。

▲法師鼓勵大眾背誦《法華經》經句，如理思惟、受持，並發菩提心，才能有菩提願、菩提行。（林淑德攝）

## 舊金山道場 分享禪淨雙修法門

【舊金山訊】舊金山道場以聖嚴師父的「安心石、平安湯」為主題，展開一系列線上法會、禪修共修，並規劃「禪淨雙修怎麼修？」佛學系列課程。三月十五、二十二日，首先由舊金山道場監院常規法師主講「漢傳佛教禪宗法門」，近四百人次線上參與，除了本地信眾，還有來自洛杉磯、西雅圖、多倫多、紐約、臺灣等地菩薩參與，反應熱烈。

十五日的課程中，常規法師首先闡述系列課程的用意。新近肺炎造成人心惶惶，大家都希望「平安無事」，如何在世間發生種種變化的事相下，心中依然有平安？漢傳佛教提供的兩個安心之道便是禪修和念佛。如何結合禪淨，透過修持，達到安心？這是系列課程想與大眾一起思考之處。禪法在中國經過初期的學習印度禪法，到後來的融合、吸收，再發展成漢傳禪法，如聖嚴師父指出純禪時代的特色，就是不會廢棄經典教義，但也不拘泥於經句，而是活潑地抓住佛法的精神所在，因此師父說：「禪法就是心法，禪法就是佛法。」此外，佛陀傳授「六念法門」——念佛、念法、念僧、念施、念戒和念天，亦是淨土弟子用以安心修行，因此，禪修和淨土皆是重要法門。未來的課程中，常規法師將從禪宗修行演變的脈絡，到分享法鼓山的禪淨雙修。

## 清明報恩祈福 網路共修法會

邀請大眾上網拜懺 迴向全世界

【本刊訊】三月下旬至清明節是華人掃墓祭祖的季節，因應新冠肺炎疫情，臺北安和分院清明報恩祈福法會，以及臺中寶雲寺一年一度梁皇寶懺法會改為網路共修，藉由網路拜懺孝親報恩外，更可共同祈禱，祝禱全球疫情早日解除。安和分院清明報恩祈福法會長達二週，從三月二十三日起，至四月五日圓滿，除了三月二十九日、四月五日為地藏法會，其餘為《地藏經》共修，並禮請多位僧團法師開示。共修期間提供雲端祈福及超薦，並有「無盡燈」點燈祈福。臺中寶雲寺梁皇寶懺網路共修期間為三月二十九日至四月四日，每天上午八點半開始線上直播。往年許多信眾利用清明連假參與現場法會共修，雖然無法親臨現場，然而透過網路，仍可連結全球信眾的同願，心意至誠，共修力量一樣無遠弗屆。

◎安和分院網址：<https://anhe.dharma.org.tw>  
時間：3月23日~4月5日  
上午10點~12點  
註：3月29日、4月5日地藏法會  
其餘為《地藏經》共修

## 週末講經闡述《阿含經》 《永嘉大師證道歌》

東初禪寺

【楊恆／紐約報導】東初禪寺於三月份展開一系列網路佛學課程。三月七日，由果廣法師主講《阿含經》概說，由禪修中心副都監果醒法師於法鼓山禪堂，透過網路為大眾講說《永嘉大師證道歌》，課程以中英雙語進行。



▲果廣法師從四聖諦來闡釋「緣起無我」，依「緣起」說「無我」，依「無我」而說「空」。（梁達人攝）

對於有心修學佛法的人，《阿含經》是必修課。《阿含經》概說課程中，果廣法師闡述《阿含經》在佛教經典中的特殊地位，以及對於佛法修行的重要性。法師將原始佛教、大乘佛教對「空」的解釋進行對比，包括：《大般若經》與龍樹菩薩中觀學派的學說。從「亦空亦不空」、「真空妙有」、「空有不礙」三個方面，闡釋對於緣起法性的理解。法師強調，早期原始佛教到大乘佛法所說，都圍繞佛法的核心義理，對生命本質進行解釋。果廣法師總結《阿含經》的核心意義，即是根據釋迦牟尼佛發現的生命起源，依「緣起」而說「無我」，依「無我」而說「空」。法師期許大眾深入大乘佛法及禪修的根源與主軸，在學習經義與實踐的同時，了解佛法根本教義的起源，如此，對佛法的理解與實踐，更能有提綱挈領的作用。

三月八日的《永嘉大師證道歌》，果醒法師以「絕學無為閑道人，不除妄想不求真；無明實性即佛性，幻化空身即法身」指出，「無明」與「幻化空身」是佛性的功能，也是生滅的現象。對治煩惱。

同樣地，種種感受、想法，皆如海上的波浪或水中的倒影不斷變遷。當看到妄想或是現象時，它就不動了，就如同波浪起起伏落，海水依然萬年不動地存在一般。法師提醒，凡夫之所以煩惱，皆因不知佛性是真實，誤認身體為我，故將所感知的對象，分為有「我的身體」和「有所感知的外境」。就像將夢境當真，或是照鏡子時，將鏡中的影像誤認為是自己一般。最後法師以「後念不隨前念」，鼓勵大眾運用於日常修行，遠離妄想，才能有效對治煩惱。

【溫哥華訊】二月二十六日，溫哥華羅德健康學院（Rhodes Wellness College）二十位師生，由教師亞歷山大（Alexandra Goldwell）帶領，參訪溫哥華道場，體驗禪修對身心的照顧，認識佛法的生命觀，並學習佛法與禪修，面對生命的挑戰，帶來和諧的生活。該學院主要培養心理諮商師，學生將在經過完整課程訓練及實習後，進入心理健康等輔導領域服務。

在認識道場歷史、環境與成立因緣後，監院常規法師首先邀請諸師生們認識佛法，以貼近當地生活文化的語言及例子，從因緣與因果、自性和無常觀，以及四聖諦三個主題介紹佛教的基本觀念，說明解決人生痛苦煩惱的根源。第二部分是禪修體驗。法師引導大家練習禪修七支坐法，從放鬆去感受

## 羅德健康學院 訪溫哥華道場

▲常規法師為羅德健康學院師生介紹佛法的基本觀念及禪修方法。（溫哥華道場提供）



身體的覺知。學生中有固定打坐者，也有第一次接觸禪修者，一支香後，學生們熱烈地提出對治妄念的問題，並表達對精進禪修及日常生活中運用禪法的興趣與好奇。有學生表示，印象深刻的是法師解說「Everything has its history」（每一件事情都有其過去因緣），啟發她對人、事、物的觀察有更廣闊的視野。

東初禪寺  
清明  
地藏三十  
2020.04.01~2020.04.30  
東岸時間每日下午1:00~2:30pm  
帶領：東初禪寺法師  
Live 直播





# 人生他的覺自覺追尋

法鼓山僧大招生網路說明會  
鼓勵有志青年發願行願

【江胤芝／金山報導】您是否願意揮下生命中的塵埃，追尋不一樣的青春？三月十五日上午，法鼓山僧伽大學透過網路直播，舉辦「招生說明會」，海內外包括澳洲、印尼、越南、馬來西亞、香港及中國有心出家青年一同在線參與。開場，由法師分享出家後的發心，在校師長及學僧介紹校園環境、出家生活，提供應考準備方向，並透過線上Q&A，回應考生諸般問題，協助安心入學。

「出家後第一件大事，也是成為光頭，猶如初生的孩子。」副院長常寬法師以此勉勵考生，如同初生的龍、象、鳳凰，雖然體質尚不足，但可透過發願，生起大悲願心來廣度眾生。法師更表示，如全球疫情發展，當前

世界是牽一髮而動全身，我們無法置身事外，期許佛教青年加入僧團，一同學習「悲智和敬」的精神，邁向淨化人心、淨化社會的行列。

「出家後可以聯絡家人嗎？」一名下財產如何處理？「佛學系跟禪學系有何不同？」「如何維持道心？」雪片般紛飛的問題，令師長不禁莞爾一笑，耐心給予課程規劃與生活照顧上的指引。學務長常格法師也建議：「報考前，可閱讀《出家五十問》，或線上收看聖嚴師父開示的《大法鼓》；面試時，再度確認是否相應於道場生活。」

去年（二〇一九）甫考上僧大的行者菩薩也現身說法，分享應考心得。針對佛法概論科目，演千行行者推薦大家讀《佛教入門》、

《心的經典》，並利用上下班的空檔，瀏覽APP版《法鼓全集》，更重要的是，把佛法運用在生活中，自然應答如流，不會緊張。演均行者分享考試前的心路歷程：「心中的反覆掙扎，都是正常的，透過自己不斷地辯證，釐清出動機，一旦知道為何而學，也就輕鬆了。」學僧演滿法師認為，每一個應考準備的當下，都是修行的過程，也祝福考生：「一時放鬆身心，回到初發心，讓過程中的種種考驗，成為堅定自己走上這條路的決心。」

聖嚴師父曾低語學僧：「道心第一，健康第二，學問第三。」常寬法師表示，出家生活依然紅塵中，與在家眾沒有不同，然而，透過僧團的共修互學，可自然而然長養道心。

法鼓文理學院  
寒假實習

## 印度藏醫院見習之旅

◎孫馨平（文理學院佛學系碩士班一年級）

一〇二〇年一月，我們帶著防寒衣物，在「藏醫文獻專題」課程的梅靜軒教授帶領下，去了印度一個會下雪的省份——流亡藏民居住的山城達蘭薩拉。在當地的藏醫院中實習，實際了解藏醫的學習過程，並參訪了藏醫院下轄的藏醫院學校、藥廠、草藥園等。

藏醫為西藏的傳統醫學，理論基礎多受印度傳統醫學影響，但手法與中醫相似，有把脈、艾灸、按摩等。而其如聖典般，地位媲美《黃帝內經》的醫書《醫學四續》，內容容著濃厚的佛教色彩，每個大章節的開頭大多是一篇佛經從身體的某部位，化身出一位仙人來宣說法義。

我們去的時節剛好是達蘭薩拉人最少的時候，因為大家都跟著法王去菩提迦耶了，但每天的求診人數也有三、四十人，夏季時，病人數更會暴增到七、八十人。其中以印

度人和藏人居多，偶爾也有俄羅斯、蒙古，以及其他外國人來求醫。醫生也分享，印度病人最乖，囑咐他們不要吃什麼，他們會克制住自己，因此印度人治療的效果很好；藏人就會「管不住嘴巴」，偷吃一些辛辣、重油的食物，所以痊癒得較慢。當地最常見的病就是胃疾和大腸桿菌污染問題。藏醫的治療理念是先從胃腸好，以提高吸收力，並提升人的免疫力，因此他們在開藥時一定會考慮腸胃的藥力。

閱讀《醫學四續》時，發現藏醫有許多「外治」方法，例如針灸、拔罐、按摩、放血等，這些方法已經不存於正式的教學課堂上了，反而需要學生自己另外找管道學習。在文獻中，有些宗教儀式存在於治療或是製藥過程中，現今，在法王指示下，為了讓藏醫更科學化，有關信仰儀式的内容便「還」給了宗教，而藏醫也將往更專業分工、注重科學方式驗證的道路發展。

2020 法鼓山僧伽大學招生  
漢傳佛教宗教師的搖籃

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

法鼓山僧大招生網路說明會  
鼓勵有志青年發願行願

法鼓山僧大招生網路說明會  
鼓勵有志青年發願行願

法鼓山僧大招生網路說明會  
鼓勵有志青年發願行願

法鼓山僧大招生網路說明會  
鼓勵有志青年發願行願

法鼓山僧大招生網路說明會  
鼓勵有志青年發願行願

法鼓山僧大招生網路說明會  
鼓勵有志青年發願行願

僧大悟語

## 樹大願而謹小行

聖嚴師父從小就有樂於分享的特質，雖有一根香蕉，自己捨不得吃，拿到學校分享給同學；也因此，在發現佛法的好之後，發了一個願：「一定要把佛法告訴人，我懂」

多少，就要告訴人多少。」而盡其一生，非常努力地地實踐佛法，同時也非常努力地地實踐佛法。僧大習典範，先清楚自己的特質，而發自利利他的願，願是方向，清楚自己要朝向哪裡，更能踏實於日常的力行。

新一年出家行儀課程，問學僧：「十年後要成為什麼樣的出家人？」而現在要付出什麼努力？「學僧們侃侃談著未來與當下：發願十年

後成為「把佛法用在自己的生命上，讓自他少煩惱、心自在」的僧人，要以「落實（四聖諦、八共勉語）」來努力；願當個「心如明鏡的出家人」，現在得練習「隨眾作息中認識與消融自我」；願當個「使正法久住的出家人」，則需「教證解行並進，同時向新時代學習，與時俱進」來實踐；願成為「住持、弘揚佛法」的出家人，現在當以「威儀攝身及眾，並浸潤於師父的教法中」來淬鍊；願「用簡單多元的方法，去弘揚不簡單的佛法」，現在則要「多元生活」；願成為「解行並重」的出家人，現在，同樣重要啊！

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 440 期 4 月號

### 禪居·打造心靈空間

受新冠肺炎疫情影響，居家的時間變多，看看自己居住的空間，置身其中，您能感覺到安心、自在、幸福嗎？中研院文哲所研究員廖肇亨透過中峰明本禪師的《四居詩》闡釋僧居哲學，從山居到禪居，任運逍遙。客居日本京都的郭珮君則以文化觀察的角度，解析京都處處蘊含禪精神的美學元素。

拜訪禪居去！領略主人家的禪居心學，畫家林銓居在鐵工廠改造的農舍裡，過著文人般的歸園田居，整個大自然都是他的禪堂。女企業家張云綺為家人打造幸福空間，也不忘設置佛堂，為自己留一片修行空間。作家曾泉希在簡樸的山居歲月，找回自己，山野採集、栽種、漫步，皆為生活靈思的泉源。單身的張凱琦將蝸居的公寓，營造出滋長心靈的清淨小窩，將喧囂留在窗外。

「人生戲中戲」從卡謬的《瘟疫》看新冠肺炎，描寫恐懼下的眾生相。「佛學新視界」惠敏法師分享善用「自家寶藏」：免疫系統，勉勵健全免疫系統，並強化防疫知識，是自利利人最根本的防疫之道。（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.ddc.com.tw>）

◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook  
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

楞嚴禪心《楞嚴經》的修行地圖

佛性像大海，現象如波浪。  
波浪從海水而生，當波浪消退，  
海水依舊是海水，不會隨著波浪消失。

釋果醒 著  
定價：180 元

新書上市 78 折  
2020.4.30止

請洽法鼓山全臺行銷部 法鼓文化心靈網路書店 [www.ddc.com.tw](http://www.ddc.com.tw)  
郵政特准掛號 0013371 服務專線 02-2896-1600 訂購金額未滿 800 元，酌收 85 元運費，限國內運送

法鼓山僧伽大學  
Dharma Drum Sangha University



僧大特色課程

## 多元學習 弘化力升級

呈現僧才養成的真實樣貌，法鼓山僧伽大學自去年（二〇一九）開始製作《聞·思·修》系列影片，透過師長分享、實務操演，不僅讓有興趣報考僧大的青年，更加了解「解行並重」的課程內容，如佛法義理、戒律、出家行儀、漢傳禪法、梵唄等，並期許大眾在閱聽中，生起學佛的精進心。

影片中，教授「禪宗法脈」的果光法師，認為歷史中有諸多借鏡，透過爬梳禪宗的完整脈絡，有助於引發學僧思考，如何回應當代、契理契機地弘傳佛法。演柱法師的梵唄課，經由實際執掌法器，帶領學僧聆聽音聲變化，檢視身心放鬆的狀態。果光法師則介紹讓自己受得歡喜的「菩薩戒」，說明如何在生活中落實身口意的淨化，成就度

眾與成佛的悲願。

在教學目標上，「不只停留在義理的理解，更重要的是，長養悲心與宗教情操！」教務長常啟法師解釋，即使是禪宗史，也會引導學僧看見祖師大德的修學歷程，以及出離心和菩提心的養成，讓解門可以實際相應於出家生活。

此外，為了與時俱進弘揚佛法，僧大特別開設實務的「作務與弘化」課程，舉凡三刀六棍、殿堂禮儀、社會關懷、拍攝影片等，皆是新時代學僧需修習配備的技能。如經由縫紉與修繕，學習藉事鍊心；在參學室的參訪過程，學習分享法鼓山的理念與境教；在社區慰訪中關懷他人，學習如何坦然面對生命的磨難；或於分院實習中，看見寺院營運上從心溝通的重要。

常啟法師分享，「課程都是循序漸進、層次分明；出家生活雖須隨眾作息，不過，這都是淬鍊僧格的必要過程。」歡迎有志青年報考僧大，翻轉生命，展開自覺覺他的菩薩之旅。

智慧隨身書

## 《心自在，身自在》上架

◎「智慧隨身書」電子書網站 <https://www.ddc.com.tw/ec/smartbook>

【本刊訊】由法鼓山文教基金會出版推廣的「智慧隨身書」，三月份新書《心自在，身自在》上架囉！在全民防疫時刻，這本結緣小書所選輯的聖嚴師父開示，有助於讀者轉化負面的情緒，放下無謂的擔憂和不安，讓身心安然自在。師父曾指出，人生在世，常常不覺無緣由地在心裡產生一種不平衡和不安全感，尤其是生活在節奏快速、壓力無處不在的現代社會。《心自在，身自在》從師父相關的開示中，彙編出「什麼是苦？什麼是樂？」、「身安心安，擁有平安」、「慈悲自己，慈悲別人」三個篇章，探討如何將外在環境的變化與心念的波動，轉變成對種種覺受的認知，開啟心的光明希望；進一步在緊湊的生活中，提供安心安身的觀念和方法，引導讀者放下不安與疑慮，對未來懷抱信心，對事心平氣和。而建立了因緣觀與面對無常的正向心態後，更要肯定、接納自己，用開闊坦然的胸襟，讓人生幸福快樂。

請至法鼓山各地分院、分會索取《心自在，身自在》，或上「智慧隨身書」電子書網站下載閱讀。歡迎推廣及助印。



TO BE  
Start from Here  
成為當下



# 常寬法師 用佛法寫出安心方程式

「佛陀說，只要有人皈依三寶，便有四大天王護佑。」當全球為新型冠狀肺炎疫情陷入恐慌，這份保障聽在佛弟子耳裡，宛如定心丸，安撫不少人心。三月六日起，三月份每週五晚上七點到九點，法鼓講堂特別講堂邀請法鼓山僧伽大學男眾副院長常寬法師主講「安心方程式」，法師借用數學語言，指出三皈依、持五戒、修持十善法等，累加的功德不可思議。

講堂中，常寬法師援引《灌頂三歸五戒帶佩護身咒經》指出，只要「皈依三寶」即有三十六位善神分主不同類型的災厄，守護平安；若「持守五戒」則有二十五位善神守護家宅，讓諸事吉祥。佛弟子若能恆常修持，保持覺知，就能心不隨境轉。以病毒為例，新冠病毒是介乎有生命與無生命間的存在，得靠宿主才能存活，我們若能清楚覺知這點，就不至於一聽到新冠病毒，即生起不必要的恐慌。

除三皈依、持五戒，常寬法師另外指出「觀心過關」、「無常」疫情訊息紛雜，常寬法師提醒大眾思考統計數字的意涵，心境才會隨之起舞。



請法鼓山僧伽大學男眾副院長常寬法師主講「安心方程式」，法師借用數學語言，指出三皈依、持五戒、修持十善法等，累加的功德不可思議。

講堂中，常寬法師援引《灌頂三歸五戒帶佩護身咒經》指出，只要「皈依三寶」即有三十六位善神分主不同類型的災厄，守護平安；若「持守五戒」則有二十五位善神守護家宅，讓諸事吉祥。佛弟子若能恆常修持，保持覺知，就能心不隨境轉。以病毒為例，新冠病毒是介乎有生命與無生命間的存在，得靠宿主才能存活，我們若能清楚覺知這點，就不至於一聽到新冠病毒，即生起不必要的恐慌。

除三皈依、持五戒，常寬法師另外指出「觀心過關」、「無常」疫情訊息紛雜，常寬法師提醒大眾思考統計數字的意涵，心境才會隨之起舞。

# 上法鼓講堂

線上聞思修

# 共學安心法門

## 常諦法師 地藏懺法守護身心清淨

身處變化無常的世界，如何守護身心的安定？三月的「法鼓講堂」，由常寬法師、常諦法師講授安心之道，為相聚線上共學的各地學員，送上一帖佛法妙方。



常諦法師指出，若能堅定修持地藏懺法，必能消除業障，廣度苦難眾生。

「防疫期間正適合我們修行懺悔法門！」三月四日起，百丈院義工室室主常諦法師於「法鼓講堂」講授「地藏懺法」，帶領大眾學習如何藉此懺法守護身心。法師特別強調，此刻「懺悔之心」能讓念頭清淨如法。法師表示，這場疫病是眾生直接或間接造成的結果，為此人人都應懺悔並學習地藏菩薩發願度盡一切眾生的大悲願心，才能讓一切苦難早日脫離。

「地藏法門，即是懺悔、消除業障的重要法門，如欲成佛都可靠此法門修行得度。」常諦法師指出，「地藏菩薩願經」如來讚歎品，即稱地藏菩薩與閻浮眾生有大因緣，地藏菩薩原住在南方琉璃世界，因不忍眾生受苦，故從南方而來救度眾生。法師強調，我們每一位都是地藏菩薩當道的眾生。

常諦法師指出，漢傳佛教自隋朝

智者大師起，即將「懺悔」當作禪修基礎功，修行次第依序為懺悔清淨、修習止觀、證得三昧。意即，須先通過懺悔自淨其意，進入禪修才能得力，進而證得三昧。地藏懺法門則是依此基礎而發展。

地藏懺法門總計有五部經典，包括：《讀禮地藏菩薩懺悔發願禮》、《占察善惡業報經行法》、《禮懺懺悔法》、《地藏菩薩懺悔儀軌》、《慈悲地藏菩薩懺悔儀軌》。《慈悲地藏菩薩懺悔儀軌》：接者，稱揚地藏菩薩功德，持誦地藏菩薩聖號，最後懺悔與發願。

法師強調，地藏法門同樣不離信、願、行三大要旨，若能堅定恆持，必能消除業障，更能廣度苦難眾生，最後將得智慧慈慈，並以慈悲和智慧自一切苦難中解脫。防疫期間，這些都將是守護身心的重要寶藏。

法鼓講堂 直播時間 19:00 - 21:00 北東岸 6:00 - 8:00 北西岸 3:00 - 5:00 講堂：未開放現場上課

**尾續 出懺**

恭聞 佛法寶貴 威力浩大 菩薩慈悲 凡世受苦 凡夫未及修覺 乃是貪著諸事 不能安心自在 故海散修持 懺悔玄理之修持 惟願思惟斷消 上來奉為求懺等 懺悔儀法 今當第二卷 宣讀周隆 世世現世 立願加堅 地度度端端之端 菩薩現無量之努力 切利天宮 神通廣大 度世說法 十方含識 數惡未盡 以正除障 仰祈一心 祈求懺悔 南無懺悔 菩薩摩訶薩 (三稱)

為確保收看品質及流暢，建議您：  
① 確保網路連線，如無法收看可更換網路環境。  
② 畫面有閃爍，可先按【F5】重新整理。  
③ 本網頁可以使用手機和平板裝置觀看。

觀看歷史課程 YouTube 土庫網

歡迎加入我們 facebook 網路電視台

【版權聲明：法鼓講堂】

「說心解脫」、「心經空性禪解」、「慈心相向」等重要修持觀。以「觀心過關」為例，法師指出，媒體不斷發布各國感染與死亡人數的最新統計、網路相關訊息與數字意義，就容易因恐懼而卡關。法師提醒接收負面數字時，並鼓勵試著練習思考統計數字的意涵，擁有明晰的思維，心才能不隨之起舞。

此外，法師也強調，防疫期間莫忘彼此護念。《長阿含經》記載，有一群人生病了，卻仍彼此關懷互問：「汝病差否？身安穩不？」這群人以以此善念因緣，都得上天。

法師最後引聖嚴師父所說，人生的目的，是受報和還願，並以佛陀之母摩耶夫人下生佛陀七天后即往生為例，表示從世間的角度看，摩耶夫人似乎很可憐，但以佛法來看，摩耶夫人已圓滿完成此世的任務，提醒思考生命的價值，不在於壽命長短，而在於圓滿與否。

法青線上共修心修 ◎何筱淇

# 梵唄與共讀 社群零距離

「如何面對同儕壓力？」、「又擔心薪水太少」、「為什麼世界上那麼多不公平的事？」雖然新冠肺炎疫情逐漸升溫，青年院自二月起暫停實體課程，但生活會遇到的種種考驗，並不會因為疫情發生而停止。演柔法師建立群組「讀聖嚴師父」，將讀書會轉由線上進行，並於每次課前集集學員在學業、職場或生活中的各種困惑，上課時讓學員先彼此傾吐及交換想法，心情得以紓壓後，再引導回到聖嚴師父的著作裡，尋找佛法解惑的根本之道。

自從又可以透過視訊與大家見面後，歡喜地說：「生活上的難題很多，但我們可以當彼此的支撐者。」

每週一次的讀書會，是學員相互療癒、讓法義補充正能量的時刻，原本預定晚間九點結束的課程，往往因為熱烈討論而延後得更晚，但學員不因學習時間長而感覺疲累，黃思銘分享：「忙碌一整天後，終於

在讀書會上獲得心的滿足。」青年院法師進行遠端教學的線上社群，還有一青年初階梵唄「及一桃竹高」精選用功安心安月」，各於每週一至週四晚上課時段，以網路匯聚來自雙北及桃竹高地地區的學員一同共修，至今已超過兩百位，運用線上社群學習。

帶領「青年初階梵唄」的演柔法師表示，線上學員以雙北地區上班的社青為主，課後的團聚，是下班後沉靜心靈的好地方，法師表示：「學員因停課無法相聚，有點失落。一開啟線上共修後，每次由法師一人以音訊梵唄，其他學員在各地跟隨，有時話筒傳來捷連進站的聲音，才發現許多人在返家途中仍不忘聽聞佛法，學員的需求，也體會到共修的力量。」

輔導「桃竹高」精選用功安心安月」的演柔法師，原於每週二、四晚間帶領桃竹高地地區的學員誦念《藥師經》，現以縣市分組，每次輪流推派



▲各地法青學員跨越時空，於線上隨法師共修。（釋演柔 攝）

## 對話在，佛法就在

◎徐毓宸

「聽得清楚我的聲音嗎？」——破空無的問答，此起彼落。對著手機彼端，彼此熟悉的夥伴們，第一次線上共學的體驗中，一點一滴挖掘佛法的智慧，閱讀聖嚴師父著作的線上讀書會，翻開扉頁。

導讀人善巧地將《法鼓全集》網路版貼在群組上，度過一開始對線上模式的不熟悉後，我們回到以往的常態。熱絡的氛圍，在看不到的位置鋪展開了。有些菩薩們，自在分享；有些菩薩們，專注傾聽；有些菩薩們，享受參與的流動，來來去去。

第一次線上讀書會，與以往的感受有相同，也有不同。相同的是夥伴們的直率與真切，表達的人踴躍，被點名分享的人也落落大方。彼此深入《覺情書》關於走在婚姻的道路上的深入說出心裡的想法。由於看不見彼此，要持續聽清楚對方的話，也更為專注聆聽。

不同以往的是，許多外地的新朋友也有機會參與，原本空間的阻礙瞬間打破了。隨著幾頁Q & A的翻閱，線上人數愈來愈多，聽見更多不同的聲音。當晚彷彿連結了各地對佛法渴望的星與火。許久不見的朋友們，你們的聲音，正是疫情中溫暖彼此的一份安定。

來到讀書會的尾聲，迴向祝福後，夜又回歸寧靜。一聽得清楚我的聲音嗎？」彷彿讀書會才剛開始，開場確認彼此的聲音還在迴盪，像極了尋覓自己內在的耳語。

你，還在嗎？即使無法相聚，佛法的力量一樣不減。不只你，還有那相信佛法的力量，終將給社會平安的堅持。為何社會終將平安？因為我們在，對話在，佛法就在。



線上讀書會中，法青們討論問題，法師適時以佛法觀念回應。（陳妍鳳 攝）

## 音聲中消融自我

◎莊雅婷

先參加桃園法青梵唄共修活動，演柔法師在新冠肺炎疫情發生的二月初，便邀約桃園、新竹、高雄的法青們，共同成立一個線上共修群組，每週二、四晚間八點上線，一起持誦《藥師經》，迴向這次疫情影響的人們。法師帶領幾次後，線上的法青也開始輪流帶領持誦。

共修過程中，發現自己的心會因帶領人的音調而波動。試著接受當下的感受，體驗是外在的動，還是自己的心在動？分別的心，起了什麼妄念？回到當下這一句「一、二、三」，體驗一切事物即生即滅，學習觀音的入流亡所。共修只是用來安定自心嗎？還是自己安定，別人也安定？

想起當初上梵唄課時，以為

梵唄就是把音調唱誦好，但法師並沒有開始就唱誦，而是帶領著我們體驗放鬆和自覺，後來唱誦時，法師常提醒我們要去聽別人的聲音，而不是去凸顯自己的聲音。經由數次線上共修，慢慢了解梵唄不是要唱得很完美，而是過程中，是不是能彼此傾聽和調整自己，相互增上。這才明白以安定的心和音聲來供養固然好，如果能從梵唄中體會到和合，「自我」便會慢慢消融，這個自我，包括許多不易覺察的自然反應，從小到大自以為是的思考模式。從「有我」的發現，慢慢到「無我」的心境，原來如此微細。

因為有著一心想為這次疫情做些什麼的願力，誦經的動力提高許多，阻礙也減少了。願聖嚴師父教導我們「提昇人的品質，建設人間淨土」，能在每次梵唄聲中互相成就，讓所有小小的好，變成大大的好。

## 學習成長看板

### 法鼓山線上共修

防疫期間，正是精進的好時機。法鼓山全球資訊網安心專區內，彙整出全球各地的線上課程和共修，並提供完整禪修、法會、課程行事曆，歡迎大眾跨越時空，一同上網學習！

網站	共修內容	QR Code
法鼓山安心專區	線上法會、禪修、課程、安心妙錦囊、各地線上共修課程	
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、《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

法鼓講堂 安心防疫 特別講座 / 主講 / 常隨法師

# 通往禪的金剛經

錦麟正在深深處 千尺絲綸也須垂

4/3.10.17.24 直播

臺灣 19:00 - 21:00  
北美東岸 07:00 - 09:00  
北美西岸 04:00 - 06:00

請留意：未開放現場上課，大家可安住家中，開啟您的電腦、手機或平板即可上課！

法鼓講堂 認識 娑婆所在之 華藏莊嚴世界海 華嚴經·華藏世界品

果見法師 / 主講

5/6.13.20.27 直播

臺灣 19:00 - 21:00  
北美東岸 07:00 - 09:00  
北美西岸 04:00 - 06:00

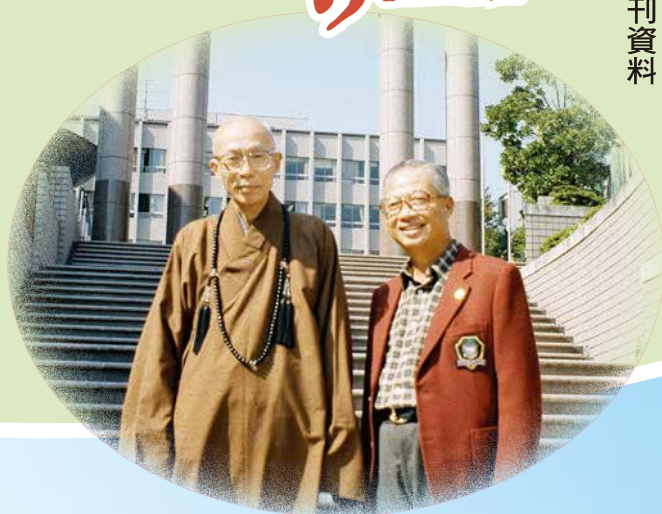
請留意：未開放現場上課，大家可安住家中，開啟您的電腦、手機或平板即可上課！



# 慈悲溫暖的 長者菩薩

◎文／果東法師（退居方丈）  
圖／本刊資料

編按：弘法護法共行二十多年長路，與名譽總會會長陳嘉男合作密切的退居方丈，對這位慈悲的長者，有著深切的感恩與感佩。一席如家常般的談話，一句句真摯的感恩，細數一生護法利他，功德圓滿。



◎釋常哲

**名譽總會會長的大公子有仁菩薩**  
說，他的父親與我，並肩走過二十餘年，具有深刻的「革命情感」。我說我們是互相共勉勵，有願就有力的菩薩道情。

**學佛，從嚴肅變溫暖**  
陳嘉男菩薩接任護法會會長那年（一九九四），我擔任聖嚴師父的侍者，隔年接任助念團輔導法師，又陸續擔任關懷中心監院及護法總會輔導法師。在那十餘年間，總會與我有比較多的互動，還有當時擔任文教基金會副執行長的果肇法師，我們經常一起開會，研討如何凝聚僧團、護法會與基金會，大家分工合作，共同關心護法信眾。

當時正是法鼓山工程建設極為重要的階段，為了募人、募心、募款，護法總會於全臺各地密集發展關懷活動。總會長對於師父賦予的任務，總是欣然接受，使命必達；對師父的敬重，對任務全力以赴完成的決心，使我非常敬佩。

聖嚴師父常講，我們要接引人，最重要的是真誠、踏實的態度。名譽總會會長過去經營事業，必然有其「霸氣」；在他護持法鼓山之後，用佛法改變自己，散發出來的慈悲溫暖，即使不多言，許多護法信眾和他的友人，都深受感動。

陳總會長個性內斂，卻總是讓人覺得很溫暖，形成很微妙的特質。我也認為自己偏內向，只因任務需要，學習應對進退，扮演好各種執事的角色。

陳總會長或許也有相同的心境吧，尤其他接受到佛法的利益，非常重視佛法與佛法的融合，積極推動「佛法生活化、生活佛法化」，並且以身作則去實踐。從此，他的一言一行、舉手投足，皆不離佛法的中道。

**病中，護法願心不退**  
二〇〇九年，因為跌倒，無法再像過去那樣，經常到各地關懷信眾，讓他覺得無法盡職。為此，曾數次表達希望辭職會長一職。我勸勉他：「人倒，心不倒。」團體仍需要他以願心奉獻，共同成就。幾年後，他的行動日趨不便，更為自己於團體的缺席而自責不已，但我仍然感受到他堅定的護法願心，始終不退。因此，勸請他繼續

以名譽總會會長的身分，關心法鼓山，他也接受了。

每年我都會去探望名譽總會會長及其家人，特別是農曆年前一定去拜會，這兩年則是電話關懷，隨時了解他的近況。包括他於三月二日從醫院返家前，我都與他的家人保持聯繫。

三月三日清晨，我到了名譽總會家中與他互動，分享我們感恩父母給予的四大五續假合身，成就我們用來修福修慧的道器身，保持隨時活在當下，珍惜生命的可貴；即使這一生任務圓滿，也是充滿法喜，放下萬緣，與家人互相祝福安心、安身、安家、安業，繼續前往下一期的新生命。這就是隨時隨地身在淨土中。那時，他數次流淚，不久即安詳捨報往生。

名譽總會會長對師父與教團的恭敬、對年輕僧眾的愛護，在處處，如同觀世音菩薩的化身。他已圓滿此生任務，新啟另一段願心旅程，謹致上無限的祝福。

雲來寺後方原為一片荒地，幾年前重畫後，住宅如雨後春筍般矗立，每棟都展現出不同的風格與特色，可感受到建築師所表達的理念與心境，彷彿在「說」著建築「心法」。

從外觀上看，有的建築規矩穩重，有的如鑽石切面，更有突破傳統的表現。每棟一樓所規畫的「友善空間」，實踐人性化的思維，散發出對人們需求的尊重。每於飯後經行其間，思考著：不論人與人、人與生活環境、人與自然，都需要這樣的友善空間？而學佛的人，可以透過佛法的智慧與慈悲來營造友善環境，在忙碌的多元生活中，過得更自在、健康與快樂。

這片人文景觀中，最美的莫過於雲來寺後方的水塘公園，綠樹繁茂，涼蔭處處，四周鋪設環形木棧道，加上寬敞的草地及人行橋，從早到晚，都有居民於其間散步運動。水塘生態豐富，群鴨魚龜悠哉戲水，偶有白鷺翩然飛來，人與自然構成一幅和諧的人間淨土。每當夜幕低垂，周圍燈光一盞盞亮起，樓影映於波光粼粼的水面上，虛實交映的夜景，別有一番意境。

每當辦公久坐或外出出關懷回來，總會親近一下後花園，讓身心調整放鬆，專職和義工菩薩們也常於飯後，更享受日光浴的美好時刻。每當信眾來訪，會招呼到後花園，看他們讚歎羨慕的眼光，深覺能在雲來寺辦公真有福報。這方園林是一處自然的心靈殿堂，除了感恩與珍惜，讓身心融入其中，更得浮生半日閒。

值此防疫之際，願大家多多發現與分享身邊隨手可得的小幸福，在知足感恩中，享有真正的心安平安。

## 雲來禪行半日閒

幸福隨手可得



師徒禪

◎姚果莊

## 沉重的僧袋

早期，聖嚴師父每次回臺灣，總會把在美國三個月所完成的手稿放入僧袋，親自揹著，不放入行李箱，怕萬一弄丟，心血就白費了。稿子是成疊的，非常重，師父總是揹著它，絕不離身。

我問師父：「行李箱怎麼可能會丟？」師父說：「還是小心一點好。」無巧不成書，那一年我從臺灣回美國，兩個託運的行李箱真的不見了，原來是別人拿錯了，後來雖找回箱子，發現還是少了些物品。

師父做任何事都是那麼細心，寫稿子也一樣，通常一篇稿子一來一往，總要三至四校以上才能完成。其實錯字不多，多半是認為不妥而刪去，然後再補充些新資料。雖然我以前做的也是編輯工作，但是從師父那裡學到的，才是真正深入人心的編輯工作。師父會考量廣大讀者的層次，該深的深，該淺的淺，這正是當代高僧接引信眾的典範。



（曹一竹繪）

## 菩薩在人間 分享善的力量！

法鼓徵文

全球疫情嚴峻，生活隨時處在緊張狀態。聖嚴師父曾說：「當外在的環境起了變化，我們要知道那是外在環境在動，心不要也跟著動。」防疫期間，您如何以法安心？生活中，您有哪些學佛故事、修行體驗？別猶豫，趕快提起您的筆，與讀者分享善的力量，把好的心念與行動傳送出去。

- 來稿請寄：臺北市 112 北投區公館路 186 號 5 樓《法鼓》雜誌收
- 傳真：(02) 2896-0731
- E-mail：mag@ddmf.org.tw
- 請註明「法鼓徵文」（本刊保有刪修權，若不願修稿，請於來稿中註明。文稿如經採用，請至各地分院索閱，將不另行通知）

## 聽見佛陀輕聲說

◎何筱淇

認識佛教，不是因為人生很苦，思、不過，人生因為太有意思，我們一不小心就陷入貪欲、憎恨與愚癡之中，忘記思考自己來到世界原本的意義。苦樂參半的人間，很適合修行，但很多人在迷失方向後，彼此的不自在感，日夜傾瀉成一條洪流，把日子過得載沉載浮。

我是半途爬上岸的人，看著盲流的眾生，個個急速通過我的眼前，他們想去的地方很相像，但都不是淨土。著急看著他們，然後不停自問：「我知道自己是誰嗎？」或者，「我還記得自己是誰嗎？」我認識佛教的動力，是因為對生命意義的渴望，還有站在岸上那份巨大的孤獨。

為了知道自己為何而活，所以先去了解死亡，以終為始成為我的目標。於是，法鼓山上的生命園區，是我開始認識佛教的地方。這裡紀念生命逝去的方式，即是將色身視作回歸大地的原料，如此自然不

## 書香安心好防疫

◎梁常梵

**爸爸的生日禮物**  
爸爸今年八十歲，姊妹們相約宴請親友為爸爸祝壽，雖然適逢新冠肺炎疫情，眾親友仍踴躍出席，只是席間話題仍不離擔心與憂慮。

抽獎活動人人愛，四姊拿出預先準備的迷你春聯貼紙，逐桌讓每位大小親友玩起抽抽樂，我抽到「心安平安」！「是知福幸福」耶。一哇，恭喜「平安無事」！「您要多多『培福有福』！」

貼紙之外，再送上相對應的主題小書，讓大家從聖嚴師父的著作中，了解法語真正的意涵；闔家出席的，再加送一本《福慧傳家》。智慧的法語和滿滿的祝福，讓受疫

情影響，而無法像以往一樣到處跑走的叔叔伯伯、阿姨姊姊，心中有個所依。抽中《平安無事》的小外甥女，立刻拿起小書在一旁讀了起來，還幫弟弟問：「有沒有注音版？」

如同師父在《培福有福》書中說的，當要為某個人祝福，如果只是說：「但願你很有福氣！」這樣僅是口惠而實不至，做的還不夠；應該再做一些讓對方真正得到實惠的事，也許送他一本書或為他誦經，這才是實質上真正的祝福。

書香與心安，不只是最適合的防疫結緣品，也是給老爸最好的生日禮物吧！

## 永嘉大師證道歌

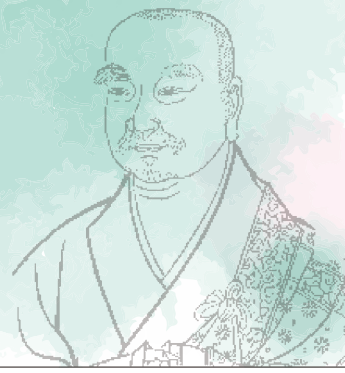
4/5,12,19,26

Sunday(週日) (中英雙語/Bilingual)

9:00~10:30 Am EST

Ven. Guo Xing 果醒法師 主講

Live 直播



## 《說阿含經的故事談人生》

線上中文佛學課程

Saturday(每週六)

9:30~ 11:00AM EST.

果廣法師 主講

課程主題：

4/04 悉達多太子的修行路

4/11 說佛法看因緣

4/25 如實者

Live 直播







惜福有幸福

◎聖嚴師父

一位懂得知福惜福的人，這一生一定感到很幸福。

# 有福當珍惜 無福要種福



(本刊資料)

臺灣已進入已開發國家之列，不僅消費能力驚人，製造出來的廢物及垃圾量更是驚人。實際上，我們在生活中所需要的「必需品」不是很多，所欲求的往往都「非必需品」，因而形成一種「浪費」。這也就是我所謂的：「需要的不多，想要的太多。」

和必需品的需求要分清楚，也應該了解自己的經濟能力，否則可能一生都會為錢所苦。

做功德行布施 也是存款

有一些人收入不高，卻常常做功德、行布施，他們認為這樣也是一種「存款」方式。譬如，我知道有一位政府主管級的居士常來農禪寺，他不是坐公家配置的公務車，也不是坐計程車，而是坐公車，他認為不能公器私用，利用公務車辦私事，而坐公車和坐計程車同樣可以到目的地，不如把錢省下，每個月還可以多做一些布施，這就是功德。一位懂得知福惜福的人，這一生一定感到很幸福。一個不吝惜福只知享福的人，總會覺得自己很窮，所以他的一生不會愉快。所以我要養成「當用則用，不當用則不用」的消費習慣，凡是預算、計畫都要考慮到「錢」。有句話說：「錢雖然不是你的，但是被你用掉的就是你的。」意思是說，錢雖然不是你的，如果你不知道惜福、浪費物資，這「不福」的帳就算在你的頭上。

有句話說：「為公司省錢，雖然省的不是自己的錢，但是如果你能節省，還是替你自己省到了錢。」意思是說，因為你的惜福，為大眾、為社會提供了更多福利，無形之中福報就是你的。

如果是一個很惜福、珍惜自己福報的人，別人也會同樣信任你。因此，有福的人要惜福，沒有福的人要種福，福不夠的人要培福。

(摘自《帶著禪心去上班：聖嚴法師的禪式工作學》)

使用公眾的金錢和物品，一定要節省運用，以經濟效益的觀點來用錢，就不容易有浪費的情形發生。然而，也不是什麼錢都不要花，而是當用則用，不當用的就要節省。

此外，個人也應該有惜福的習慣。由於現今社會福利、養老等制度逐漸完善，愈來愈多人沒有儲蓄觀念，所謂「寅吃卯糧」的情形很多。以借貸而言，如果沒有周詳的考慮和計畫，一旦發生變故，財務上就可能發生問題。因此奉勸諸位，對奢侈多品

所謂「必需品」，是指如果缺少這樣東西就會危及生命安全的物品，譬如：日用品、飲食等。如果是買不需要的東西，這就是浪費；但如果是隨意揮霍，即使買的是必需品，也不是一種惜福的行為。

譬如一張紙，做為草稿紙時，可以用雙面書寫，等到無法書寫之後，還可以用來包裝物品，最後再回收為再生紙。這樣盡可能地利用一張紙，就是惜福。

同樣的一張紙，有的人可以寫上兩、三百字，有些人卻只寫了三、四個字就隨手丟棄，沒有考慮到一張紙的製作以及得來不易，這是不惜福。然而，如果是一張對外的邀請卡，或者是獎狀、聘書等，用紙就必須講究精美，這樣收到的人才會珍惜、收藏。

當用則用 不當用就節省

所謂「必需品」，是指如果缺少這樣東西就會危及生命安全的物品，譬如：日用品、飲食等。如果是買不需要的東西，這就是浪費；但如果是隨意揮霍，即使買的是必需品，也不是一種惜福的行為。

譬如一張紙，做為草稿紙時，可以用雙面書寫，等到無法書寫之後，還可以用來包裝物品，最後再回收為再生紙。這樣盡可能地利用一張紙，就是惜福。

同樣的一張紙，有的人可以寫上兩、三百字，有些人卻只寫了三、四個字就隨手丟棄，沒有考慮到一張紙的製作以及得來不易，這是不惜福。然而，如果是一張對外的邀請卡，或者是獎狀、聘書等，用紙就必須講究精美，這樣收到的人才會珍惜、收藏。

當用則用 不當用就節省

所謂「必需品」，是指如果缺少這樣東西就會危及生命安全的物品，譬如：日用品、飲食等。如果是買不需要的東西，這就是浪費；但如果是隨意揮霍，即使買的是必需品，也不是一種惜福的行為。

譬如一張紙，做為草稿紙時，可以用雙面書寫，等到無法書寫之後，還可以用來包裝物品，最後再回收為再生紙。這樣盡可能地利用一張紙，就是惜福。

同樣的一張紙，有的人可以寫上兩、三百字，有些人卻只寫了三、四個字就隨手丟棄，沒有考慮到一張紙的製作以及得來不易，這是不惜福。然而，如果是一張對外的邀請卡，或者是獎狀、聘書等，用紙就必須講究精美，這樣收到的人才會珍惜、收藏。

當用則用 不當用就節省

所謂「必需品」，是指如果缺少這樣東西就會危及生命安全的物品，譬如：日用品、飲食等。如果是買不需要的東西，這就是浪費；但如果是隨意揮霍，即使買的是必需品，也不是一種惜福的行為。

譬如一張紙，做為草稿紙時，可以用雙面書寫，等到無法書寫之後，還可以用來包裝物品，最後再回收為再生紙。這樣盡可能地利用一張紙，就是惜福。

同樣的一張紙，有的人可以寫上兩、三百字，有些人卻只寫了三、四個字就隨手丟棄，沒有考慮到一張紙的製作以及得來不易，這是不惜福。然而，如果是一張對外的邀請卡，或者是獎狀、聘書等，用紙就必須講究精美，這樣收到的人才會珍惜、收藏。

當用則用 不當用就節省

## 動中念佛 身輕如飛

念佛禪七心得

這次禪七回響熱烈，有一位禪眾分享自己患有紅斑性狼瘡症，又曾車禍受傷，醫生表示終身需坐輪椅。禪七前幾天，她飽受痛苦糾纏，身體異常疼痛，連一句佛號都念不出口，加上肌肉萎縮無力，行走困難，但她堅持不放棄，盡力隨眾念佛，直至最後一柱香，不僅佛號念得順口，身體也輕盈許多，念佛禪共修的力量不可思議。

念佛禪的妙用也讓我有了深刻體會，明白日常生活中隨時隨地清楚起心動念、提起方法的重要性，如同法師的提醒：「生活中的每一刻，隨時安住現在，清楚放鬆，佛號隨身繫，隨處隨地都在修行，則達成念佛三昧，指日可待。」

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)：4/1 ~ 30

◆環保清潔日(環境維護)：4/12

◎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@ddmf.org.tw

分。

珍惜每天與人相遇的緣

也避免了打坐時昏

活中實行的願望，

此時，一圓二五

初級禪訓班心得

## 一圓禪修願

◎丁婉旻

人，身難得的機會，如同一隻百年才會浮上水面的盲眼烏龜，浮出時，剛好將頭穿過一塊中間有個洞的漂流木；又如同一個人在山谷下拿著一根細線，剛好穿過了針孔。初級禪訓班一開始，法師透過《雜阿含經》中「盲龜浮木」的比喻，說明我們的因緣如同盲龜浮木一般，因曾於累劫前發願修行，才得齊聚在蘭陽分院。由於相信因果與因緣，感受自己緣，把握因緣全程參與。

打坐是禪修方法之一，先前對打坐感興趣，卻不得要領，往往花半小時「命令自己」不要有任何舉動，腦袋卻想東想西、不停運轉。平時睡不著，不斷回過過去或白天發生的事，究竟是反省還是自虐，自己也分不清楚。我意識到自己需要老師引導，學習睡覺以外的放鬆方法。

課程中，男女老幼都依著法師帶領，練習八式動禪、調整呼吸、放鬆身心，用方法打坐。法師鼓勵我們，打坐可依個人的身心狀況調整，時間不一定要長，每天養成固定打坐的習慣，慢慢便能體驗身心的安定與溫暖。

禪訓班結束後的，重新調整自己的時間，將睡醒後的清晨分配給打坐，然後開始一天的生活。如此，一圓二五

此時，一圓二五

◎魏瑟琴

上「小法鼓山」天南寺參加念佛禪七，好似遊子回到家，感到無比溫暖；又彷彿置身清涼淨土中，滿心歡喜自在。這次禪七中，動中快念佛、靜中靜念佛，有著不同以往精進修行的體驗。以往快念佛很容易疲憊，佛號與身體的律動無法持久配合，這次用常乘法師教導的輕重轉音換氣法，配合大眾和諧的音聲、規律的步伐，身心狀況良好，箭步如飛，一點兒也不累。

禪期前幾天坐念時，依習慣閉著眼睛，身體障礙一出現，專注及覺照力便提不起來，陷入昏沉無明之中。還好法師當下棒喝，提點要張開眼睛，當下心念一轉，調整過去的習慣，結果發現時時能覺照，清楚周遭動靜，辨識大眾音聲，色身障礙變小了，更能保持覺照力，綿密不斷的佛號自然湧現，毫不費力。

這次禪七回響熱烈，有一位禪眾分享自己患有紅斑性狼瘡症，又曾車禍受傷，醫生表示終身需坐輪椅。禪七前幾天，她飽受痛苦糾纏，身體異常疼痛，連一句佛號都念不出口，加上肌肉萎縮無力，行走困難，但她堅持不放棄，盡力隨眾念佛，直至最後一柱香，不僅佛號念得順口，身體也輕盈許多，念佛禪共修的力量不可思議。

念佛禪的妙用也讓我有了深刻體會，明白日常生活中隨時隨地清楚起心動念、提起方法的重要性，如同法師的提醒：「生活中的每一刻，隨時安住現在，清楚放鬆，佛號隨身繫，隨處隨地都在修行，則達成念佛三昧，指日可待。」

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)：4/1 ~ 30

◆環保清潔日(環境維護)：4/12

◎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@ddmf.org.tw

分。

珍惜每天與人相遇的緣

也避免了打坐時昏

活中實行的願望，

此時，一圓二五

## 難以接受的好安排

塔城禪七心得

◎張演均(舊金山)

距離上次打禪七已兩年多，是需要再充電的時候了。這次前往佛羅里達州塔城分會參加禪七，帶領我們的果谷菩薩於前兩晚，不斷強調禪修應有的正確態度，包括：平常心是放開心胸，全盤接受喜歡與不喜歡的，不受煩惱所影響。再者是強烈的興趣和進一步的決心，但不抱任何期待。

小參時，果谷菩薩得知我用的方法是默照，提醒「觀全身」不是同時要知道身體各部位的情況，而是去體驗全身在打坐的感覺，回到蒲團上，不到半小時便開始腿痛。想起他的話，檢查自己的態度，將心鬆開後，一切彷彿變得廣大遼闊，很快地心便安定了下來。身心有些感動，想起他說的一句話：「當你不被煩惱牽著走的時候，就是修行的開始。」

問話頭時，我用的句子是「*What is this?*」起先太用力，導致眼和腳都很脹。每當如此，就先回到放鬆，再提起話頭。偶爾可在參話頭和放鬆之間找到平衡點。倒數第二天，果谷菩薩說明禪修需要謙卑心，拜佛是培養謙卑心的好方法，進而引導大家練習無相拜佛。跟著引導拜佛，第一次感受到身體可如此輕盈地拜下和起身。

解七後心得分享，提到自己對方法的揀擇，果谷菩薩回應要求大家用話頭，本不在計畫之中，是隨當時的因緣來決定，他以親身的體驗，分享兩種方法可以互助。原先自認難以接受的轉折，卻是最好的安排。這次禪七產生的信心，也提醒我繼續精進，在那座聖嚴師父比喻為滿滴油的玻璃山上，一步一步慢慢爬。

起。

解七後心得分享，提到自己對方法的揀擇，果谷菩薩回應要求大家用話頭，本不在計畫之中，是隨當時的因緣來決定，他以親身的體驗，分享兩種方法可以互助。原先自認難以接受的轉折，卻是最好的安排。這次禪七產生的信心，也提醒我繼續精進，在那座聖嚴師父比喻為滿滴油的玻璃山上，一步一步慢慢爬。

起。

解七後心得分享，提到自己對方法的揀擇，果谷菩薩回應要求大家用話頭，本不在計畫之中，是隨當時的因緣來決定，他以親身的體驗，分享兩種方法可以互助。原先自認難以接受的轉折，卻是最好的安排。這次禪七產生的信心，也提醒我繼續精進，在那座聖嚴師父比喻為滿滴油的玻璃山上，一步一步慢慢爬。

起。

解七後心得分享，提到自己對方法的揀擇，果谷菩薩回應要求大家用話頭，本不在計畫之中，是隨當時的因緣來決定，他以親身的體驗，分享兩種方法可以互助。原先自認難以接受的轉折，卻是最好的安排。這次禪七產生的信心，也提醒我繼續精進，在那座聖嚴師父比喻為滿滴油的玻璃山上，一步一步慢慢爬。

起。

解七後心得分享，提到自己對方法的揀擇，果谷菩薩回應要求大家用話頭，本不在計畫之中，是隨當時的因緣來決定，他以親身的體驗，分享兩種方法可以互助。原先自認難以接受的轉折，卻是最好的安排。這次禪七產生的信心，也提醒我繼續精進，在那座聖嚴師父比喻為滿滴油的玻璃山上，一步一步慢慢爬。

起。

解七後心得分享，提到自己對方法的揀擇，果谷菩薩回應要求大家用話頭，本不在計畫之中，是隨當時的因緣來決定，他以親身的體驗，分享兩種方法可以互助。原先自認難以接受的轉折，卻是最好的安排。這次禪七產生的信心，也提醒我繼續精進，在那座聖嚴師父比喻為滿滴油的玻璃山上，一步一步慢慢爬。

起。

解七後心得分享，提到自己對方法的揀擇，果谷菩薩回應要求大家用話頭，本不在計畫之中，是隨當時的因緣來決定，他以親身的體驗，分享兩種方法可以互助。原先自認難以接受的轉折，卻是最好的安排。這次禪七產生的信心，也提醒我繼續精進，在那座聖嚴師父比喻為滿滴油的玻璃山上，一步一步慢慢爬。

起。

## 聖嚴法師教話頭禪

經典好讀  
大字版  
大字好讀

「話頭」是一種非常好、非常乾淨俐落，而無一絲牽掛的禪修方法。

——聖嚴法師

開悟前，修行用。  
開悟後，保任用。  
平時用，可以安定身心，  
進而斷一切煩惱！

新書上市  
78折

聖嚴法師  
教話頭禪

聖嚴法師

新書上市  
78折

2020.5.31止

請洽法鼓山全臺行經銷 法鼓文化心靈網路書店 www.ddm.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

《延命十句觀音經》於我國已經失傳。這是我自身於日本禪宗的寺院重新請回的。僅僅十句，已具足三寶及觀音的持名念法。所以樂為介紹，普勸誦持。

——摘自《聖嚴法師教觀音法門》、《佛教入門》

消災解厄真妙法《延命十句觀音經》平安鈔經本

4入組/特價98元(單本定價30元)

附有鈔經禮儀及圓滿功德解說，方便用功

●每本可抄寫108遍 ●15cm x 21cm 筆記本型騎馬釘

請洽法鼓山全臺行經銷 法鼓文化心靈網路書店 www.ddm.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

新品上市



法鼓山全球

【北美】  
紐約東初禪寺/紐約  
召集人：彭澤巧  
Tel: 718-592-6593  
E-mail: chancenter@ddm.org

紐約州象園道場  
Tel: 845-744-8114  
E-mail: ddr@ddm.org

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

加州舊金山道場  
召集人：鄭江濤  
Tel: 510-246-5392  
E-mail: info@ddm.org

麻州普賢講堂/波士頓  
召集人：周景華  
Tel: 617-863-1936  
E-mail: ddm.boston@ddm.org

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

康州南部聯絡處  
召集人：彭明美  
Tel: 203-912-0734  
E-mail: kontekalica@ddm.org

康州哈特福德聯絡處  
召集人：王玲芝  
Tel: 860-805-3588  
E-mail: cmchartfor@ddm.org

佛蒙特州伯靈頓聯絡處  
召集人：李瑞昌  
Tel: 802-658-3413  
E-mail: juichulee@ddm.org

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

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

德州達拉斯聯絡處  
聯絡人：陳忻民  
Tel: 682-552-0515  
E-mail: ddmbs\_patt@ddm.org

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

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

佛州邁阿密聯絡處  
聯絡人：李寶賢  
Tel: 954-432-8683  
E-mail: kong2006@ddm.org

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

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

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

密西根州蘭辛聯絡處  
召集人：李麗華  
Tel: 517-332-0003  
E-mail: kong2006@ddm.org

密西根州聖路易聯絡處  
召集人：李台珍  
Tel: 636-825-3889  
E-mail: acen@aol.com

德州休士頓聯絡處  
聯絡人：邵一平  
Tel: 682-552-0515  
E-mail: g9g9@man.com

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

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

內華達州拉斯維加斯聯絡處  
聯絡人：林玉華  
Tel: 702-896-4108  
E-mail: yhl2527@ddm.org

華盛頓州西雅圖聯絡處  
召集人：林明海  
Tel: 425-957-4597  
E-mail: garylin00@ddm.org

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

南加州橙縣聯絡處  
召集人：徐洛鈞  
Tel: 949-216-0399  
E-mail: ddmbsacra@ddm.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: ddmbs.toronto@ddm.org

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

【馬來西亞法會】  
馬來西亞道場  
召集人：陳善沛  
Tel: 60-3-2013565  
E-mail: admin@ddm.org

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

【泰國法會】  
召集人：蘇林妙芬  
Tel: 66-2-013565  
E-mail: ddmkk200@ddm.org

【澳洲法會】  
雪梨分會  
聯絡人：林萍  
Tel: 61-2-8056-17  
Fax: 61-2-9283-31  
E-mail: info@ddm.org

墨爾本分會  
召集人：關浩華  
Tel: 61-4-7069-09  
E-mail: contact@ddm.org

【歐洲】  
盧森堡聯絡處  
聯絡人：林麗華  
Tel: 352-400-080  
E-mail: ddmbs.lu@ddm.org

英國倫敦聯絡處  
聯絡人：Orca Liev  
Tel: 44-20-8459-8  
E-mail: liev853@ddm.org

美國里茲聯絡處  
聯絡人：王昭雯  
Tel: 44-7787-502



# 人安也安 自安也安 禪與

在新冠肺炎疫情緊繃的時刻，更需要禪法來覺照自己、放鬆身心。

三月份，帶領初級禪訓班、初階及精進禪修的法師們，回到法鼓山禪堂，交流討論教學的方法，也與大眾分享提昇心靈免疫的心法。



## 進階禪修帶領培訓

## 師資交流 教學更提昇

◎釋演化

體系活動因防疫而暫停，僧眾隨緣精進不放逸。為讓僧眾對禪修的實修方法、教理依據與歷史脈絡等，有更深入的學習及體驗，法鼓山僧團於三至五月間，舉辦禪修研習系列課程，包括僧伽大學開設的「禪七內護要領研習」、「話頭禪研習」、「禪觀與教學實踐」、「《楞嚴經》的耳根圓通法門」等，並規畫「與禪相遇」禪修研習營，進階培訓禪修師資。

三月十一、十二日，研習營於法鼓山禪堂展開。課程以初級禪訓班課程架構為基礎，邀請禪堂監院常乘法師、傳燈院監院常義法師，以及僧伽大學教務長常啟法師共同帶領，內容主要為研習交流與實地演練。第一天課程包括放鬆、七支坐法、三時調三式、自我覺照；第二天為動禪、體驗呼吸、數息、經行等。方丈和尚果禪法師兩度前往關懷，並以自己在日常生活中調飲食、調睡

## 話頭法門研習課程

## 深入禪學 方法更透徹

◎釋演曉

帶領禪修的法師們齊聚法鼓山禪堂進修培訓，提昇禪修教學的能量。（釋常提攝）

僧眾禪修研習課程中的「話頭禪研習」，於三月十八日起進行六堂課，由中華佛學研究所助理研究員許淑雅主講，研習主軸擷取其博士論文《大慧宗杲看話禪法之研究》中，「話頭」與「公案」之關係、實修方法、教理依據三個面向，共二十多位僧眾參與交流討論。

首堂課主題，以大慧宗杲的教學法作為討論核心。大慧禪師最早教導以參究「話頭」作為明心見性的方法，後代稱為「看話禪」。許淑雅比對古籍文本，分析大慧禪師所說的「話頭」意旨。

「身為當代的禪修者，適合哪一種話頭？」許淑雅向僧眾提問。常捷法師回應，傳承聖嚴師父所教的禪法，會選擇參「什麼是有？」因現代人平時思路已經很複雜，這是比較簡單、可減少妄念的方式。

常正法師分析，禪法是因應時代所產生，從唐朝參究公案的背景，到宋朝有了文字禪，乃至明清因為戰亂，用一句「念佛是誰？」來參究生命或自性。到了現代，為了適應不同的文化，師父到西方弘法，讓禪眾參「我是誰？」回到國內，早期師父給禪眾不同的話頭，後來演變成四種話頭，最後統一參「什麼是無？」幫助禪眾斬斷煩惱葛藤，在生命的來去處起疑情。

僧大教務長常啟法師表示，由於上課的對象是僧眾，規畫時即構思，修學佛法強調「解行並重」，師父曾分享「貴知見，不貴行履」。在實踐之前，首要有正確的概念。講師的邀請也是基於這樣的知見，得知許淑雅老師在寫論文時期，本身也直接契入禪法的修行，具學養也付諸實踐，因此邀請她與僧眾分享。法師強調，研習課程的特殊處，在於解門分享後，接續深入的討論，老師也專為課程設計講義。

中華佛學研究所助理研究員許淑雅老師，為僧眾介紹話頭的起源與發展。（釋演坦攝）



## 心安定，好呼吸

◎釋常義（傳燈院監院）

當口罩成為防疫配備，該如何好好呼吸？如果心很安定，呼吸平順，耗氧量自然不會太大，也就「不容易有窒息的感覺」。如何維持心的安定？聖嚴師父在《禪的世界》中，結合四念處的方法，讓禪法可以隨時隨地運用在生活中。

從「觀身」開始，由大的肢體動作，慢慢觀察到細微的動作，可將心由散亂的狀態收攝回來。疫情間，對身心的覺照力不足，很容易用手四處亂摸，再揉眼睛或口鼻，甚至戴了口罩卻露出口鼻。因此，無論在工作或生活事務上，可謹記「七分做事，三分覺照」的原則。

「觀受」，是清楚自己的感覺。每當我感到焦慮，就會試著去體驗它帶給我的感覺，有可能是胸口緊繃、心跳加速，或者想找一點事來轉移注意力。知道這個感覺，卻不升起排斥或喜歡的反應，也就接受了它，焦慮反而會下降。也許一陣子之後，又開始焦慮，那就再度去體驗它，持續去接受它。

「觀心」，則是察覺自己的起心動念，體會到心一直受外境影響，持續在變化。例如囤積物資的行為，即源於心中的不安，使得心被外境的訊息拉扯著跑，所以相信訊息前務必理性思考，除了選擇正規管道來認識疫情，還要確實做好防疫措施，提昇自身免疫力。

「觀法」，藉由身心的各種現象，進一步理解接受無常、無我的事實。一切現象皆有因，當

對新肺炎疫情，許多人瘋搶物資，或者旁人咳嗽，心就涼了一下！這些現象，根本原因是害怕死亡，擔心原有一切會失去，心跟著外境起伏。若沒有修行方法的輔助，很難深入對無常的體會，常常會把現象當成恆常不變。除了建立正知見，還要隨時提起方法，用自覺的生命去體驗。以呼吸為例，一般人一分鐘有十六至十八次呼吸，也就是說，我們每一分鐘都能體驗十六至十八次的無常，能時時體驗無常，當無常發生時，心裡比較不會產生苦惱的反應。

「心靈防疫力」，是經由修行的觀念和方法，減除習氣所產生的生死流轉業力，可從戒定慧三學著手。「戒」，是少欲知足的好習慣，養成良好的飲食、睡眠和運動習慣，能提昇身體的免疫力；目前，道場共修暫停，最好能維持個人平日定課。「定」，是讓心隨時處於安定清明的狀態，在生活中便能恰好處境。

如何看待疾病，是我們能否恢復健康的關鍵；亦如我們如何看待煩惱，才是能否真正度過難關的癥結。疾病不是敵人，不是去戰勝它，但我們卻認為病菌殺不死，是因為用的武器威力還不夠。殊不知，病菌通常只是結果而不是原因。是因為我們為病菌創造了生存環境，病菌才得以入侵，如同自己忘記鎖門，小偷才會光顧。廢棄的園林通常會長滿雜草，若我們只將之拔除，而不及時種上瓜果蔬菜，不久，園子又會雜草叢生。所謂「野火燒不盡，春風吹又生」。習慣亦然，要根除壞習慣，不是去打壓消滅它，而是製造一個好習慣，讓壞習慣無法現起。

泥沼不通必然滋生蚊蟲，面對疾病，許多人關注的焦點是找到消滅病菌的解藥，但目前的解藥卻是人人本具不假外求的免疫力。如何提昇身心的防疫力，《黃帝內經》云：「虛邪賊風，避之有時。」避開不利於身體健康的因素，而非與之抗爭，抗爭必導致對立，反而不益健康。

一般來說，充足睡眠、規律作息，適當調身舒展，保持心情愉快，能有效建構好的身心環境，提昇免疫力。疏通淤泥，則蚊蟲不生，如同禪修面對妄念的態度，不迎不拒之中，更積極投注於營造良好正念正知的环境，守護根門、攝心安定、知足少欲、知慚愧、常懺悔等，便能創造更好的身心土壤，也勢必結成健康、解脫、無病的茂林花果。

# 禪修 提昇心靈防疫力

## 與其擔心 不如打坐

◎釋常乘（禪堂監院）

面對新肺炎疫情，許多人瘋搶物資，或者旁人咳嗽，心就涼了一下！這些現象，根本原因是害怕死亡，擔心原有一切會失去，心跟著外境起伏。若沒有修行方法的輔助，很難深入對無常的體會，常常會把現象當成恆常不變。除了建立正知見，還要隨時提起方法，用自覺的生命去體驗。以呼吸為例，一般人一分鐘有十六至十八次呼吸，也就是說，我們每一分鐘都能體驗十六至十八次的無常，能時時體驗無常，當無常發生時，心裡比較不會產生苦惱的反應。

「心靈防疫力」，是經由修行的觀念和方法，減除習氣所產生的生死流轉業力，可從戒定慧三學著手。「戒」，是少欲知足的好習慣，養成良好的飲食、睡眠和運動習慣，能提昇身體的免疫力；目前，道場共修暫停，最好能維持個人平日定課。「定」，是讓心隨時處於安定清明的狀態，在生活中便能恰好處境。

如何看待疾病，是我們能否恢復健康的關鍵；亦如我們如何看待煩惱，才是能否真正度過難關的癥結。疾病不是敵人，不是去戰勝它，但我們卻認為病菌殺不死，是因為用的武器威力還不夠。殊不知，病菌通常只是結果而不是原因。是因為我們為病菌創造了生存環境，病菌才得以入侵，如同自己忘記鎖門，小偷才會光顧。廢棄的園林通常會長滿雜草，若我們只將之拔除，而不及時種上瓜果蔬菜，不久，園子又會雜草叢生。所謂「野火燒不盡，春風吹又生」。習慣亦然，要根除壞習慣，不是去打壓消滅它，而是製造一個好習慣，讓壞習慣無法現起。



## 強化免疫，疾病不是敵人

◎釋常啟（法鼓山僧大教務長）

下只是果報，也許，過去造的因已無法改變，但我們能在現在種下善因，讓未來不會有不好的果報發生。身為佛教徒，持戒即是防範未來災難的善因；此外，面對當前果報，最好的方法就是懺悔，一旦願意接受果報，心也就安定了，因此，要時常練習「懺悔、懺悔、發願」。

地球上的一切都是息息相關，我們無法獨自善其身。從現狀看來，臺灣雖然相對安全，然而來自世界各地的、他們因疫情而停工、臺灣就會面臨物資短缺。修行是最好的解藥，因為這波疫情過了，還會有下一波，一旦我們願意面對它、接受它、處理它、放下它，才能安住此刻的心，也安住未來的心。（採訪整理／江鳳芝）