護法季刊

勸募會員 法鼓山 DHARMA DRUM MOUNTAIN

國內郵資已付 台北郵局許可證 台北字第1800號 印刷品

發行人 張昌邦
發行所 法鼓山護法總會
地址 11244 臺北市北投區三合街一段 99 號
電話（02）2896-6119
法鼓山全球資訊網 https://www.ddm.org.tw

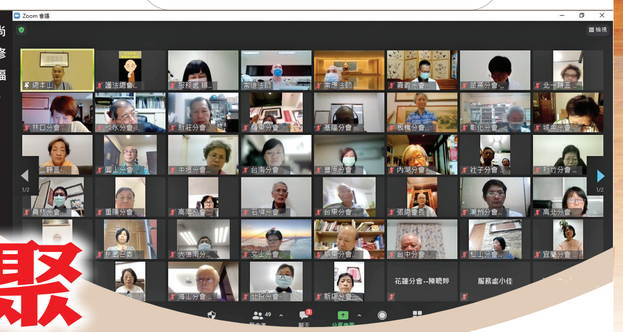
2021.7 第 27 期

用慚愧心看自己，用感恩心看世界。
—— 聖嚴法師一〇八自在語 ——

方丈和尚 線上關懷悅眾

■陳玫娟

防疫宅在家 護法心凝聚



▶全臺召委首次進行視訊會議，方丈和尚果暉法師（左上）期勉眾人在家安心修行，為臺灣和全世界的疫情新福迴向。（護法總會 提供）

「基隆這邊很平安」、「苗栗一切平安」……六月七日晚上，護法總會首次召開全臺召委視訊會議，方丈和尚果暉法師、僧團都監暨護法總會副都監常應法師、總會長張昌邦、服務處監院常應法師，與四十二位各地轄召委於線上相聚。自五月疫情進入三級警戒以來，體系一切活動，許久不見的悅眾們一一回報平安，同時分享地區護法的現況。

「我們要做最好的準備，最壞的打算。」方丈和尚關懷表示，參考北美各道場去年（二〇二〇）的經驗，防疫警戒期間，將所有活動轉至線上舉辦，勉眾人在家中安心修行，常念「觀世音菩薩」，不只為自己和家人，更要為臺灣和全世界的疫情新福迴向。

線上關懷 暖心又安心

防疫期間活動暫停，但關懷持續不停，各地悅眾藉由電話、LINE等通訊，與地區勸募會員、護持會員、義工和信眾保持聯繫，同時傳達法鼓山各項線上共修及活動資訊。「大家沒有因為不能面，就斷了訊息。」北一轄區轄召李光子分享，即使只是閒話家常，關心是否吃足夠的菜、需不需要團購，都讓大家覺得暖心又安心。

位於北部「熱區」的板橋、新店、雙和等分會，或因所在大樓有人確診，或因有信眾接觸確診者，三級警戒前兩週即暫停活動。雙和分會召委盧宛平說，中永和地區上千位居民確診，有信眾也在其中，「大家一方面表達關懷，一方面也在線上共修《藥師經》，迴向祝福所有確診菩薩早日康復。」

疫情中，社會上的弱勢族群格外需要幫忙。苗栗分會召委彭美雲表示，當地的關懷戶、獎助學金學子多數住在頭份、竹南一帶，鄰近科技廠感染區，居民人心惶惶，「我們進行電話慰訪時，除了關懷菩薩們的需求，也鼓勵大家念佛，安定自己的心。」

「大事關懷雖然改成線上，加入群組助念的蓮友，比平時還多。」圓山分會召委侯智騰回報助念關懷的情況，高雄北區召委陳桂娟也分享，當有菩薩提出助念申請，第一時間便有悅眾代表法鼓山前往關懷，為家屬說明線上助念的資源，蓮友們也組成群組為往生者助念，「這樣的關懷祝福，家屬們都表示很感動。」

群組共修 精進有創意

不只護法關懷不停，日常修行同樣精進，各分會鼓勵信眾運用法鼓山全球資訊網「安心專區」各項資源，宅在家中做定課，聆聽聖嚴師父、方丈和尚開示及法師們講經的影片。此外，地區並善用LINE邀集眾人加入共修，松山、城中、林口、臺中、彰化、員林、屏東、潮州等分會，都成立念佛、誦經、持咒、讀書會等群組。城中分會召委卓櫻麗分享，中正、萬華區有二個讀書會在線上共讀《法鼓山的方向》，「我們利用現有資源，持續地充實自己。」

群組共修外，許多分會也發起創意共學，像是文山分會設計「大富翁線上聯誼」活動，藉由視訊互動，看看彼此是否變胖？分享目前在做什麼？有什麼成長？桃園分會開辦線上「禪繞畫」課程，悅眾與法青還成立「定課群組」、「運動群組」，互勉做好心靈防疫，保持運動習慣，照顧好身心健康。

「共存才是最重要的。」多位悅眾談到疫情雖然改變了共修和關懷方式，幸好在法鼓山大家庭中，有三寶為依歸，無論未來如何變化，眾人都充滿信心，持續集思廣益，為提昇社會大眾的心靈免疫力，繼續努力。

■聖嚴師父（法鼓山創辦人）

心不隨外境轉

如何安心？最重要的就是不受外在環境影響。

如果心不受環境所左右，那就是智者，心中必定自在安定。若心為環境所轉，必生煩惱。例如過於強烈的欲望將因無法滿足而產生忿怒，隨之而來的挫折，又會帶來恐懼與猜疑；又例如人家諺你一句，就暴跳如雷；人家讚你一句，就洋洋得意；被人冤枉，就痛苦懊惱；被人恭維，就趾高氣揚。雖然這些反應都是人之常情，但這都是因為不能自我肯定，才會處處需要別人肯定自己。佛法教我們應該做到心不隨「境風」所動，也就是「八風吹不動」，所謂「八風」是指：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。

當然，生活中難免出現逆境，我經常勉大家，處理棘手的問題時，應該坦然地面對它、接受它、處理它、放下它；也就是說，遇到任何困難、艱辛、不平的情況，都不逃避，因為逃避不能解決問題，只有用智慧把責任擔負起來，才能真正從困擾的問題中獲得解脫。

為了達到內心的安定，我們應該要接受心靈環保的觀念，就是要少欲知足，知足常樂。雖然，在實際生活上不容易立刻做到，更不容易時時刻刻都做到，但是不妨每天練習著，慢慢一點一滴做著安心的工夫。

（選自《平安的人間》，法鼓文化出版）

法鼓山居家線上分享會

毋需事先報名
歡迎海內外
社會大眾自由參加

WFH 居家工作系列

因應疫情，很多人啟動「WFH」——Work From Home（在家工作）模式，家裡突然變成「全能空間」，教師與學生上課、老闆與員工會議、法師與信眾禪修……

法鼓山邀請跨界人士，一同分享居家新型態、禪意新方法。歡迎邀請親友一同上線參與，空中相會！

【場次】7/25、8/1、8/8、8/22
【時間】週日上午10：00～11：00
【線上直播】法鼓山官方臉書：https://www.facebook.com/ddmorg/
YouTube：https://www.youtube.com/c/ddmfilm

▲臺南勸募悅眾同心共願，全力推廣法鼓山理念。（蔡明典 攝）

臺南分會 鳳凰樹下的人間淨土

處處好讚

■蘇麗文、陳昭昭

臺南府城，人文薈萃，鳳凰樹下光影閃閃，古蹟放眼即是，臺南分會在這個地區的開路先鋒，首推楊黃玉淑菩薩。

篳路藍縷 扎根勸募弘法

一九八四年，玉淑菩薩跟隨聖嚴師父打了禪七後，便接引公公楊正菩薩（後來擔任護法會第一任會長）及廖今榕菩薩（護法會首位專職廖秘書）親近師父。一九八九年法鼓山覓得金山土地，護法會隨之成立，身為勸募會員的玉淑菩薩受師父囑咐，回到臺南種下第一顆勸募種子。

在臺南菩薩戒會會長顏淨一菩薩發心協助下，分會初期借用府前路「德化堂」三樓進行共修。一九九〇年八月，師父率楊正會長首次來到臺南市，於勞工育樂中心關懷地區信眾，並舉辦護法聯誼會，九月即成立「臺南共修處」，正式在府城推展護法活動。

一九九一年七月，共修處更名為「臺南辦事處」，首任輔導法師果舟法師及第一任召委玉淑菩薩用心接引關懷，從此大臺南地區的護法弘法，與日興盛。一九九三年，護持會員已多達二千人，德化堂場地不敷使用，同年五月將辦事處遷至南門路租賃場地。

廣修道場 推廣法鼓山理念

一九九八年四月，經蘇榮一菩薩接引，購得西門路三段一五九號十四樓，十一月底，臺南分院灑淨啟用，成為法鼓山在大臺南地區的永久道場，自此護法體系在大團法師帶領下，護持參與分院的運作。當時眾人發起「歡喜逗陣種福田」護持購置道場基金，兩年即圓滿成就。

二〇〇五年，師父至北門高中主持皈依新福法會，黃福昌菩薩將佳里區四百坪土地布施建寺，師父命名為「雲集寺」，二〇一〇年落成啟用。目前雲集寺正進行寮房擴建工程，未來將是南部舉辦長期禪修的重要場地。

此外，一九九九年，張巧邁菩薩家族亦發願捐地，二〇一九年四月因緣成熟，圓滿捐贈南化區的果園，未來預定做為農禪教育休閒禪修體驗區。

二〇二〇年起，辦事處更名為「臺南分會」，全力護持臺南分院及雲集寺的弘法活動，推廣心靈環保理念。三十多年來，每年接引地區信眾至總本山朝山，是臺南分會的年度盛事，尤以二〇一九年九月底，法師們率眾赤足，於清晨滂沱大雨中，虔誠恭敬誦揚佛號，朝禮自性寶山，至今仍讓參與信眾深刻難忘。

展望未來 成就利他願

隨著信眾日益增加，現有的臺南分院場地已不敷使用，因此，當雲集寺啟用後，護法信眾開始匯聚市區購地建寺的願望。

去年（二〇二〇）雲嘉南區歲末感恩分享會上，眾人發起持咒發願活動，祈願九份子新道場購地順利，早日完成建寺。九月十二日，於九份子「廣雲寺」預定地舉行「百人持咒齊發願，萬眾一心建道場」持咒空拍活動，今年初並成立LINE群組，啟動線上持〈大悲咒〉發願，目前每天共持咒六千多遍，將累計迴向至建寺圓滿。

眾人齊心同願護持建寺，如同今年四月方丈和尚果暉法師、張昌邦總會長來到臺南關懷時的期盼，臺南將有一處「從地上長出來的道場」，接引更多信眾來修學佛法、護持佛法、弘揚佛法。

▲臺南信眾於「廣雲寺」預定地持咒發願，祈願早日建寺完成。（蕭建緯 攝）

▲ 2019 年雲嘉南信眾於大雨中進行朝山，令人深刻難忘。（陳德坪 攝）

臺南分會
・地址：臺南市北區西門路三段 159 號 14 樓（臺南分院）
・電話：（06）220-6329

護法總會關懷

安頓好身心 就有平安

■張昌邦（護法總會總會長）

近來由於新冠肺炎疫情嚴重擴散，我們的生活、工作都受到影響。法鼓山體系暫停各項活動，各地分會也停止對外開放，大家不僅無法相聚共修，整個日常生活的步調，也都要重新調節。在這樣的衝擊下，我們該怎麼來因應？

最近看到2003年臺灣發生SARS疫情時，正在美國弘法的聖嚴師父所寫的一封信，叮嚀信眾面對疫情的因應之道，對應於我們當前的狀況，一樣貼切適用。師父在信中提醒我們兩個部分，一個是「身防」，一個是「心防」。

「身防」就是要照顧好自己身體的平安，遵守專業機構和政府的指導，包括戴口罩、保持安全社交距離、避免群聚等，保護自己也保護大眾。

「心防」就是維持內心的平靜與平安，不要因為疫情的影響，讓我們的心產生波動。師父要我們念「觀世音菩薩」聖號、持誦〈大悲咒〉，讓自己安心。安頓好身心，就會有平安。

在「心防」方面，除了師父教導的念佛、持咒，我們也可以運用在法鼓山學到的禪修方法，特別在這次疫情中，大家面對各式各樣的訊息、言論，心裡難免受到影響，運用禪法來安頓身心，是很重要的一項練習。尤其現在，大家居家的時間比較多，正好可以複習師父和法師所教的禪法，每天安排禪修定課，對我們的身心一定大有幫助。

這段期間，我也待在家裡，剛好可以閱讀方丈和尚果暉法師6月出版的新書《止觀禪》，內容是在中階禪七的開示，書中對於禪修的步驟、方法，禪修時我們的心所處的狀態、如何調整，有十分透徹的說明和探討。我們現在無法像在禪堂時，有師父的影片開示來教導，因此鼓勵大家來讀方丈和尚這本書，在家自修時，有方丈和尚的開示文字為指導，讓心安定下來，就能減少外境的干擾。

此外，師父所提的「四安」，也是教導我們因應的步調。先「安心、安身」，將自己的身心安頓好，受到影響的家庭和工作，便能夠維持正常運作，自然就能「安家、安業」。我們只要依照師父的指導來做，疫情一定能平安度過。祝福大家身心安定，平安自在。

疫境中 每一刻都 平安自在

新冠肺炎疫情蔓延，全臺升高防疫警戒，
不安的時刻，如何運用佛法安心、安身、安家、安業？
本期分享各行各業、老中青世代的法鼓弟子們，
如何以智慧和慈悲面對疫境，活出每一刻的平安與自在。

（林俐 繪）

【新店】王盈茹

安定心守護病患

▶王盈茹排假支援第一線醫療抗疫，感恩能盡一分心力。（王盈茹 提供）

採訪當晚七點，護理師王盈茹剛支援疫苗施打回到宿舍，她除了上班，休假全用來支援新冠肺炎的快篩、注射，從四月底至今尚未回過家。「一點都不辛苦，我很慶幸自己的專業能幫上忙。」她說此際許多人想幫忙，卻限於種種現實考量，無法到現場，「感恩自己還能盡一分心力。」

今年三十歲的王盈茹是學佛新鮮人，接觸佛法才一年，「佛法像浮木，在我快被人生大浪滅頂時，救了我。」去年（二〇二〇）五月，與交往十年的男朋友解除婚約，六月奶奶病逝，她親手拆去奶奶的吸呼器，為奶奶擦拭身體、整理遺容。一連串的無常讓她罹患憂鬱症、恐慌症，有次竟從樓梯摔下骨折。「那時對生死充滿疑問，上網搜尋，剛好果慨法師主講的『佛教徒的生死觀』跳出來，點進去開始看，說法師救了我也不誇張。」後來她上網「追完」法師所有的上課影片，以及聖嚴師父的《大法鼓》、《還得是當兒童營義工的那段時間。」

由於感情與奶奶病逝的經歷，王盈茹領悟到「無常便是常」，因此更珍惜當下，想做就去做，不留下遺憾。她排假支援第一線醫療抗疫，學姊笑她是傻子，但她認為：「聖嚴師父說他當二天和尚就做好和尚的事，我是護理人員，也要做好自己的事，這是一種使命吧。」為老人家注射疫苗時，她視每一位都是自家長輩，希望透過自己的安撫及關懷，舒緩長輩們的緊張，也趁著空檔念《心經》安心、祝福長者，祈願疫情早日過去。

■邱惠敏

【屏東】曾黃瑞雲 林李敏

時時念佛有淨土

◀曾黃瑞雲用功念佛，迴向每個人都平安。（曾麗寬 提供）

▶八十八歲的林李敏佛號不離心。（林揚二 提供）

▶陳昆榮以禪修放鬆身心，安己也安人。（陳昆榮 提供）

新冠疫情改變了很多人的生活，屏東分會的「家中寶」曾黃瑞雲、林李敏也是如此，不過，即使無法出門共修、做義工，兩位長者仍「老神在在」。現在最要緊的，就是一心念佛！」勤修念佛法門的她們，在句句佛號中，享受著平安、法喜的自心淨土。

曾黃瑞雲今年八十五歲，二十多年前同修往生，法鼓山蓮友助念的因緣，接引她皈依三寶，也受了菩薩戒。平日在分會共修，也經常隨眾人上法鼓山朝山、進大寮切菜洗碗，到農禪寺參加梁皇寶懺法會，每年新春，她還帶兒孫們去紫雲寺當義工。務農的她，將自家農產品寄送至總本山、農禪寺和紫雲寺，布施供眾，「能夠走上學佛的路，我很歡喜！」她說。

八十八歲的林李敏，與曾黃瑞是共修、做義工的好夥伴。「我年輕的時候，跟著聖嚴師父打過二十次佛七喔！」林李敏分享，早年自己經常北上，與住板橋的妹妹一同至農禪寺念佛、拜佛、做義工。平常在屏東，兒子林揚二都會載她去分會參加法會、共修，而這份接送因緣，也接引兒子進入法鼓山，並擔任分會的悅眾。

不只念佛，兩位老菩薩也力行「四安」方法。曾黃瑞雲每天清晨四、五點起床，晚上九點睡覺，幫忙日常家務保持活動力，照顧好自己讓兒孫安心。不識字的她，將大家教的〈大悲咒〉、《心經》及〈普門品〉牢記，早晚持誦。見到兒孫盯著電視，她總是鼓勵：「我們不要看，來念佛。」女兒曾麗寬將她每天念佛、持咒、誦經的次數，傳到分會成立的LINE雲端精進群組上，串連地區老菩薩們的精進用功紀錄，互勉共修不放逸。

這次疫情中，兩位老菩薩每天定課後都特別祈願：「祈求佛菩薩，讓世界上的醫生、護士、師兄、師姊、小朋友、所有的人都平安健康，臺灣的病毒趕快消除，住在醫院的菩薩們，身體趕快康復起來！」對她們來說，念佛求的不只是往生極樂，更是每個人的身心平安。

■陳玫娟

【林口】陳昆榮

正向心擁抱改變

▲黃秋麗每天動做定課，提昇身心防疫力。（黃秋麗 提供）

林口分會副召委陳昆榮，身兼受邀與信眾、師生、企業人士分享「心五四」、「心六倫」等觀念。請教他的安心祕訣？

他笑著說：「隨時都要住。」從起床那一刻起，開始觀照內心的情緒狀態，運用聖嚴師父的「四它」，如實面對每個當下。也因此，當疫情突然爆發，他不僅淡定照顧分會信眾，更以安定心群組分享師父法語，開辦線上讀書會，鼓勵彼此「帶著正向的心態，擁抱改變。」

身為讀書會負責人的陳昆榮，在雲端凝聚眾人共學，「佛法教我們將自我縮小，將慈悲放大。」他聆聽成員傾訴生活難處，陪伴討論心中癥結。「疫情，讓我們對佛法更有信心。」他分享師父的「四感」是最佳安心法寶，尤其常懷感恩心，煩惱自然減少。

「看到他人願意戴口罩，我就覺得很感恩啊！」陳昆榮表示，感恩疫情逆境，因為正是學習的好機會。藉此因緣，他也鼓勵大家不妨去練習，開發自己的安心之道，將觀看事情的面向，掌握在自己手上，多主動關懷身旁的人，伸出援手為社會服務。

陳昆榮過去是外商公司負責人，上、下班都騎自行車，每天四十公里往返。有一天晚上騎回林口的路上，一輛車突然衝出，將他撞進竹林裡，車主緊張地拿著手電筒察看他是否活著。雖然撞斷五根骨頭，所幸平時的修持，讓他在劇痛的一呼一吸中，反過來安慰驚嚇不已的車主，幫助對方冷靜下來。

「被撞的當下，我突然明白生命無常。」深刻的體悟讓陳昆榮參加禪七。現在的他回歸田園，還種了兩千多棵樹，除了親自耕作，也開放大眾體驗親近土地之樂。

陳坤榮獲得佛法的受用，也樂於與人分享，成為一份安定的力量。他用自身的體會說明了，面對任何的無常境界，佛法就是最好的超前部署。

■魏子茵

【臺中】黃秋麗

修定課火宅自安

▲黃秋麗每天動做定課，提昇身心防疫力。（黃秋麗 提供）

「南無靈山會上佛菩薩，南無妙法蓮華經……」自疫情爆發後，家住臺中北區的黃秋麗，將讀誦《法華經》，拜經題當成每天的功課，「深入《法華經》，更能領略經中所說的『三界無安，猶如火宅』。」

十多年來，身為地區助念和勸募悅眾的黃秋麗，平日投入大事關懷、勸募、慰訪等任務，生活過得踏實。這次因疫情關係，助念改在線上進行，關懷親友及護持會員，也藉由群組來互動。不出門的日子，時間一下多了出來，也讓她重拾長久以來的讀經心願。「我懺悔，也很感恩。」開始細讀《法華經》後，她覺得慚愧，對於佛陀說法的深義，以前怎麼都沒有好好去了解？「如果不是疫情，自己可能就沒有深入領略經典的因緣了。」

面對疫情蔓延，因有佛法帶來的安定，讓黃秋麗一點兒也不擔心，然而，宅在家中用功，當心慢慢沉澱，靜下來的時候，卻讓她看見了浮躁、不曾認識的自己。病毒迅速傳播，全世界和臺灣，每天都有很多人面臨病與死的關卡，她自問：「如果自己確診，會怎麼做？」

為人助念多年，原以為可以坦然面對的黃秋麗，這一問，才發現自己對生死仍有執著。「回想一路以來關懷的生老病死，其實都是在指引我、教育我。」她藉由往內觀照，慢慢轉化對生死的執念，更趁著這次機緣，以開放的心與家人討論染病及生死的問題。

「疫情不全然都是負面的，也帶來正面的影響。」黃秋麗以自己為例，疫情爆發後，反而讓她能夠好好修行，提昇全方位的防疫。除了誦經、拜經、持咒、迴向，上網聽法師講經等定課，她每天清晨五、六點都固定出門，到人稀車疏的鄰近山上去健走，就像在做另一門定課，「照顧好自己的身心，就是最好的防疫方式。」疫情總有一天會過去，眼前當下的防疫假期，更值得好好珍惜，加緊用功。

■陳玫娟

【新莊】楊蕙鴻

居家發現幸福感

▶楊蕙鴻居家工作，同時補修家庭學分。（楊蕙鴻 提供）

「這段時間對我來說，是人生中補修家庭學分的時刻！」疫情期間宅在家的鋼琴老師楊蕙鴻，開啟了不同往日的新生活、新發現。她持續平日的教學，也開始動手操持家務，「盡量自己煮，盡量打掃、盡量消毒，這才發現自己也有潛力練就廚藝、饗宴家人。」

「我是一路閱讀聖嚴師父的書長大的！」楊蕙鴻回想十八歲那年，在書店讀到師父的書，隔年遭逢母親往生，迷茫的心因有師父的文字指引，從而生起了勇氣與安定的力量。婚後定居新莊的她，忙於工作，少有時間與家人相處，這次疫情，她與先生居家上班，就讀大學的兒子也回家連線上課，「我們從沒有這麼長時間的密切相處，原先有些不適應，理解彼此後，慢慢學會互相包容和體諒。」

工作上，楊蕙鴻有了生平首度的「線上教鋼琴」。學生因無法聽她現場示範，不容易感受與學習，但她卻發現線上教學時，平日文靜少話的孩子，回應她的次數變多了；而一向活潑、喜歡講話的孩子，反而學著收攝自己，「這對學生來說，也是很重要的成長。」

與家庭、工作並進的是修行。每天晚上，楊蕙鴻固定誦《佛說阿彌陀經》，疫情爆發後，她加強平日功課，隨時持誦〈大悲咒〉、《嚮應線上持咒活動，也開始研讀《楞嚴經》，上網看師父、法師們的講經影片。每天新福的對象，從家人擴大到臺灣，整個世界，疫情讓她深深體會：「地球上的我們，真的是性命與共。」

居家時，楊蕙鴻常隔著窗，看著天上雲朵變化，聽著嘩嘩大雨，「安住在家裡，沒有覺得乏少，反而獲得了寧靜。」她分享有一天準備餐點時，同時持著〈大悲咒〉，孩子在練琴，先生在上班，語默之間，幸福感油然而生。「或許這段時間，就像是僧團的結夏安居吧！」她學會安定自己的心、安定自己的家，也為安定世界與眾生，盡一分心力。

■陳玫娟