

1100位民眾 法鼓山註冊學佛

方丈和尚於農禪寺親授三皈五戒 勉勵新皈依弟子修學佛法 開啟慈悲智慧



▲ 1100 多位民眾由方丈和尚親授三皈五戒。
▼ 方丈和尚勉勵新皈依弟子修習正信的佛法，幫助自己開啟慈悲與智慧。
▲ 家人好友相約一同到農禪寺皈依三寶，註冊成為學佛新鮮人。(李東陽攝)

【楊仁惠／綜合報導】二〇二三年首場皈依祈福大典，四月十五日於農禪寺盛大舉行。方丈和尚果暉法師為一千一百多位民眾授證皈依，新皈依者的年齡從六到九十五歲，跨越世代一同成為佛陀學生，歡喜共學結法緣，同行菩薩道。

「皈依佛、法、僧，能讓人人生有目標及方向，能帶給我們平安、健康、快樂、幸福。」典禮上，方丈和尚為大眾詳細解說三皈五戒的意義，並說明儀程中懺悔、皈依、發願的用意，勉勵大眾以清淨的身、口、意納受戒體，並發願做自度度人的佛弟子。隨後方丈和尚一句一句地帶領大眾受三皈五戒，殿堂上小菩薩的聲音特別嘹亮，彷彿期待已久，終於滿願。

「佛法很好，我很希望孩子也薰習佛法。」帶著一雙兒女前來皈依的褚怡君，從小就隨父母到鐵皮屋時代的農禪寺參加兒童營，感受到這份法的好，如今有了孩子，也想將這份法的禮物傳給下一代。七歲的女兒賴宜蓉在一旁說：「我每一句都有大發心！」初來乍到，看到方丈和尚、法師會緊張，但以後還要跟媽媽一起來。

法鼓山於各地開辦快樂學佛人、長青班課程，開啟了護法信眾接引家人、親友皈依的管道。「感恩一切因緣的成就。」帶著父母、學佛來皈依的周雅萍感動地表示，家人三十多年，父親早年非常反對她學佛，到了晚年，父親到安和分院上長青班，現在又願意皈依，一路走

來，心中充滿感恩。

「來到法鼓山上課後才知道，原來佛法可以這麼貼近生活。」與八十歲母親一起皈依的賈德坤表示，自從與太太及母親在「快樂學佛人」課程裡，學習到佛法的觀念和生活化的運用，例如將「四它」運用在待人處事上，往往產生正面積極的效果，讓他對佛法深信不疑，因而前來皈依，正式踏上學佛之路。

今年以總本山祈願觀音、釋迦牟尼佛佛像，製作全新的皈依佛牌。方丈和尚以此勉勵大眾，將觀音菩薩朝外，是象徵以觀音菩薩的慈悲，來面對他人；以釋迦牟尼佛面向自己，則提醒自己時時學習佛陀的智慧，照見本來面目。

福慧自在

法鼓山建設基金勸募專戶
帳號：19078983
戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

法鼓雜誌APP 歡迎下載

法鼓文理學院首場「博雅講座」

王俠軍 惠敏法師 對談器物進化與美學



▲ 惠敏法師與王俠軍（右）對談，分享如何讓「日常」昇華為「儀式」的生活美學。(李佳純攝)

【釋演穩／新北報導】器物進化與佛法有什麼關係？如何用當代的語言表現古老的文化？四月十二日下午，法鼓文理學院首場「博雅講座」邀請八方新氣創辦人王俠軍擔任主講人，以「從器物找生活」為題，與近七十位師生一同探尋如何讓「日常」(routine) 昇華為「儀式」(ritual) 的生活美學。榮譽教授惠敏法師也蒞臨現場與談，回應藝術的當代性中，修行與創作之間的同與不同。

「品」與「喝」有什麼不同？你為什麼選擇這件衣服，拿這個杯子？物件傳達了許多的符號，見物見志。」講座一開始，王俠軍即透過一系列影像，展示

一九七〇年代至今的設計美學，從生活中平凡的器皿，如茶壺、杯子、水果盤等，設計師如何透過巧思與創意，展現了知性與感性的連結，而喚起消費者的品味自覺，為生活加分。

「茶文化中，日本茶道重視儀式，中華茶藝注重社交，這兩個經典之間有沒有突破的機會？」王俠軍分享自身從玻璃工藝轉往瓷器發展的歷程。他對瓷器一無所知，經過多年的嘗試與失敗，終於在傳統中走出一條自己的路，如今透過茶席呈現都會簡潔、秩序、理性之美，期能帶領大眾嘗出茶文化的另一種風味。

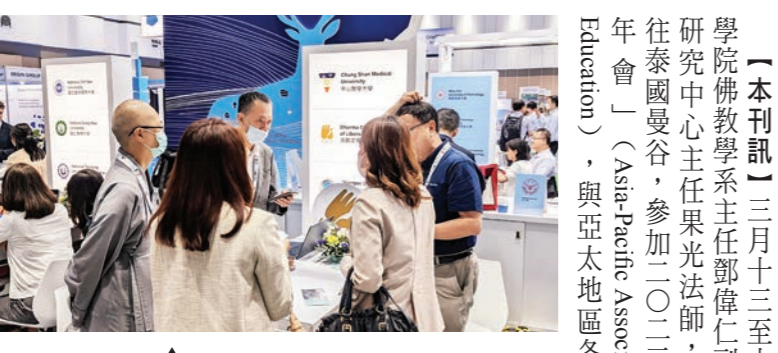
王俠軍為傳統器物展現了當代性，那麼，與佛法和修行又有何相應之處？

「燒陶，是將泥土燒成瓷器；修行，就是轉凡成聖。一座談時，惠敏法師巧妙地譬喻自己的出家修行，如同燒製一件作品，四十多年來不斷地龜裂、變形，如何掌握轉凡成聖的方向，讓自己不退轉，則必須練習將日常生活儀式化。法師也分享自己飲食完畢，下一個儀式就是刷牙，「凡事慎重其事，因為從早到晚的言行舉止就是一件件的作品，重點在於透過外在的儀式來鍛鍊內心。」

至於如何汲取靈感與創意？兩位講者不約而同提到，用心體會生活，善用連結、記錄、自我消化後的呈現。因應時代因緣，自然會有完美的生活、美學乃至修行，彷彿一席流動的饗宴，讓聽者也跟著穿越時空，體會從古典到現代的進化與淨化之美。

「平安無事」、「福慧自在」將「平安無事」的祝福，送到一百六十多位彰化縣義勇消防總隊成員心中。四月十六日下午，方丈和尚果暉法師於法鼓山園區簡介館，關懷前來參訪的義勇消防人員的義勇精神致敬。

方丈和尚說，災變的原因有天災、季節性及人為等各種因素，因此，聖嚴師



▲ 果光法師、鄧偉仁副教授代表文理學院參加「亞太教育者年會」(Asia-Pacific Association for International Education)，與亞太地區各國代表，交流人才培育的理念與策略，並藉此因緣，前往著名佛教大學洽談合作、締結姊妹校等事宜，期能展開更多跨國交流的可能性。(文理學院提供)

彰化義勇消防隊 參訪園區許好願

父時常提醒我們要居安思危、未雨綢繆，「感謝義勇消防人員與民間單位、政府機關合作，將災難損害減低。」

「法鼓山同樣也是在做「消防」工作。」方丈和尚也分享，法鼓山透過「心靈環保」的倡導，從「心」改變人的念頭和行為，沒有惡念就不會做壞事，這樣人間的人為災難，就會減至最少。

率團參訪的總隊長黃錢明(圖右)，在佛前祈願「國家太平，人民幸福、健康、快樂、平安」，他表示，自己從事義消志願服務四十八年，由於同仁極力推薦，首次造訪法鼓山，法師的關懷令人感動，下次也要推薦其他隊員、顧問，專程前來禮佛。」(文、圖/張曜鐘)

文理學院參加亞太高等教育年會

【本刊訊】三月十三至十七日，法鼓文理學院佛教學系主任鄧偉仁副教授、心靈環保研究中心主任果光法師，代表文理學院前往泰國曼谷，參加二〇二三年「亞太教育者年會」(Asia-Pacific Association for International Education)，與亞太地區各國代表，交流人才培育的理念與策略，並藉此因緣，前往著名佛教大學洽談合作、締結姊妹校等事宜，期能展開更多跨國交流的可能性。

鄧偉仁副教授、朱拉隆功大學代表文理學院參加「亞太教育者年會」與各國代表交流人才培育的理念。(文理學院提供)

學以上座部典籍教學、研究為主，近年成立國際佛敎研究學院(International Buddhist Studies College)，以大乘佛教的歷史、教義、經典課程為主。此行，鄧偉仁老師、果光法師特別與負責大乘佛教教學的阿難比丘(Ven. Piramada Anon Ananda) 交流，阿難比丘曾來臺就讀南華大學，目前正在著手漢傳經典《四十二章經》、《金剛經》等翻譯，未來學院會成立中文部，持續翻譯漢傳文獻，期能認識大乘佛教。由於文理學院具豐厚的經典藏書及翻譯人才，未來將簽署姊妹校，進一步洽談師資、翻譯、教學等合作計畫。

今年「亞太教育者年會」於曼谷詩麗吉皇后國家展覽中心(Queen Sirikit National Convention Center)舉行，主題為「邁向亞太國際教育的永續未來」(Towards a sustainable future for international education in the Asia Pacific)。臺灣由教育部國際及兩岸教育司李彥儀司長率領，財團法人高等教育國際合作基金會以及三十三所大專院校及研究機構，共七十多位代表參加，這也是文理學院首度與會。

發願做有求必應的觀世音 傾聽陪伴民眾 為社會帶來平安希望

【陳亭君／新北報導】三月二十六日，法鼓山人文社會基金會舉辦「關懷生命專線義工授證暨實山行腳」，八十多位專線義工回到法鼓山，一起巡禮生命園區，接著前往法鼓文理學院，由方丈和尚果暉法師親自授證。眾人發願傾聽、陪伴有需要的社會大眾，為人間帶來平安與希望。

「對他人，用慈悲，做『有求必應』的觀世音；對自己，用智慧，做『無求乃安』的觀自在。」授證典禮上，方丈和尚感恩義工們長期的奉獻，勉勵眾人以自利利他的精神來聽聞他人的困難，實踐聖嚴師父所說：「做無底的垃圾桶，當無塵的反射鏡。」

人基會自二〇〇九年成立「關懷生命專線」以來，至今已召集四百多位義工，總督導孫敏華教授陪同其他督導，每個月帶領義工，參與結合佛法知見的專業心理諮商課程。她表示，義工們十分發心，經由專業的訓練和佛法的薰習，充分發揮利他的心，「社會變化反映人的問題，而佛法中有究竟的辦法。隨著不斷接觸多樣個案和培訓，團隊愈來愈好、愈來愈專業。」

「這紙證書背後充滿感動，我在組員們身上總得到許多關懷和建議。」儘管每次值班都需往返臺北、臺中兩地，義工陳思樺卻滿心歡喜與感恩：「一個人的難處也可能是自己的課題，在協談過程中，自己也開始在生活中覺察、省思內心，學習在困境中轉念，心安就有平安，願將慈悲的力量繼續下去。」

九年前，偶然於網路看見招募訊息，加入專線義工行列的賴心婷，也發現自己悄然轉變：「先生一場疾病的示現，使我改變待人處事的態度，希望能以一己之力，同理他人，聽到個案在描述痛苦或與家人的互動，好似我也走過那個過程，因此更能用心聆聽他人的需要和困難。」

「回顧疫情期間，接到更多來自社會各角落需要被傾聽的聲音。」秘書長鍾明秋表示，致力推廣師父關懷生命理念的入基會，二〇二一年九月起增加跨地域網路協談服務，期能落實整體關懷，持續為淨化人心、關懷社會盡一份力。

退居方丈 北美關懷行 啟程！



▲退居方丈分享「自我超越體證行」，為波士頓信眾帶來安心祝福。(普賢講堂提供)

隨著疫情消退，各國解封，四月初，退居方丈果東法師啟程飛往北美，展開為期兩個多月的巡迴關懷，與各地信眾再度以法相會，為疫後的共學共修、護法弘法，帶來充滿福慧的關懷與祝福。

波士頓普賢講堂 分享地藏法門

【波士頓訊】四月九日，退居方丈果東法師開懷行首站來到波士頓普賢講堂，上午適逢舉行清明報恩地藏法會，退居方丈與八十多名信眾一同共修，虔敬禮誦諸佛菩薩，護念大眾修持地藏法門。

法會圓滿後，退居方丈以「照見心地無盡藏」為題，分享地藏法門殊勝行，叮嚀與大眾提起觀照力，時時抱著慚愧、懺悔心，以佛法面對生命的起、承、轉、合。期許眾人效法諸佛菩薩「悲、智、和、敬」的精神，輕鬆自在過生活。

雲嘉南助念悅眾 30週年聯誼相聚



▲關懷院監院常哲法師、臺南分院監院常宗法師，與雲嘉南助念悅眾齊聚一堂，交流投入大事關懷的成長與法喜。(許常修攝)

【陳昭昭／臺南報導】助念團三十週年雲嘉南悅眾聯誼分享會，四月十五日於臺南分院舉行，關懷院監院常哲法師、助念團團長黃欣逸，與超過二百位悅眾與義工齊聚一堂，互勉發長遠心，持續以大事關懷共行菩薩道。

「懂得慚愧、懺悔，才是修行。」退居方丈勉勵大眾遇到順、逆境，除了感恩、感恩，更要感恩，也就是以奉獻服務的心來落實佛法，最後以「順境逆境心平靜，禪修念佛心安定。感恩報恩獻生命，慈悲智慧樂和敬」，作為對眾人的期許和祝福。

大慈、同體大悲「精神，以生命教育自度度他。」助念團首任團長鄭文烈、第二任顏金貞、第三任李純如與現任黃欣逸，透過影音視訊，與大眾分享一路走來的心路歷程，隨後由雲嘉南地區悅眾沈寶蓮、黃麗玉、李宗慧、戴慧如等菩薩以實例分享大事關懷的經驗，並與各小組熱烈交流討論。

今年八十三歲的悅眾吳千鶴，助念關懷的年資超過三十年，「我退居前在醫院服務，早已看過生死，無所恐懼。」她表示和蓮友一起助念關懷，日子過得法喜充滿。活動最後，大家互道感恩與珍重，發願持續在邁向花開見佛的菩提道上，共修同行。

【華盛頓聯絡處】四月十六日，退居方丈果東法師來到美國華盛頓聯絡處信眾，在華盛頓聯絡處召集信眾張傑傑主持下，對於疫後的心理調適，給予大眾關懷與鼓勵。

【本刊訊】四月十六日，退居方丈果東法師來到美國華盛頓聯絡處信眾，在華盛頓聯絡處召集信眾張傑傑主持下，對於疫後的心理調適，給予大眾關懷與鼓勵。

新州分會 感恩悅眾承擔奉獻



▲新州悅眾向退居方丈分享疫情間的關懷互動，以及疫後的護法方向。(釋常修攝)

十一日上午，在北美護法會輔導法師常華法師、東初禪寺常監法師陪同下，退居方丈先到分會與悅眾法喜團交流，除了報告會務，大眾也把握因緣請法、分享自己的學佛成長，退居方丈一一了解、回應，現場互動熱絡、溫馨。

常華法師表示，退居方丈分享，疫情雖然帶來許多變化與挑戰，但正好可以練習逆思、正面解讀。至於悅眾之間的行事風格不同，難免會有衝突，如何化解呢？

「無論是否有疫情，世界都是無常、變動不居。」退居方丈以「觀照環境，心如明鏡」勉勵眾人面對變遷的環境，練習用禪修方法將身心安定下來，才能觀照世間百態。

【本刊訊】四月十六日，退居方丈果東法師來到美國華盛頓聯絡處信眾，在華盛頓聯絡處召集信眾張傑傑主持下，對於疫後的心理調適，給予大眾關懷與鼓勵。

【本刊訊】四月十六日，退居方丈果東法師來到美國華盛頓聯絡處信眾，在華盛頓聯絡處召集信眾張傑傑主持下，對於疫後的心理調適，給予大眾關懷與鼓勵。

【本刊訊】四月十六日，退居方丈果東法師來到美國華盛頓聯絡處信眾，在華盛頓聯絡處召集信眾張傑傑主持下，對於疫後的心理調適，給予大眾關懷與鼓勵。

華盛頓聯絡處 期勉信眾學做觀音

【本刊訊】四月十六日，退居方丈果東法師來到美國華盛頓聯絡處信眾，在華盛頓聯絡處召集信眾張傑傑主持下，對於疫後的心理調適，給予大眾關懷與鼓勵。

百年樹人獎助學金 首場頒發高屏學子

王金平前院長參與頒發 勉勵學生落實「四種環保」 即是對師父最好的感念



▲第四十二期「百年樹人獎助學金」首場由高雄、屏東地區聯合頒發，受獎學生與法師及各界貴賓歡喜合影。(慈基會提供)

【本刊訊】法鼓山第四十二期「百年樹人獎助學金」首場頒發活動，四月十五日於高雄的國立科學工藝博物館舉行，由高雄、屏東地區聯合頒發，共有一百五十六位學生受獎，慈基會秘書長常順法師、前立法委員王金平、副會長陳昭忠、護法院長法分會召集委員王崇忠、高屏四個護法分會召集委員及近三百位家屬，到場關懷獎助學子。

【本刊訊】法鼓山第四十二期「百年樹人獎助學金」首場頒發活動，四月十五日於高雄的國立科學工藝博物館舉行，由高雄、屏東地區聯合頒發，共有一百五十六位學生受獎，慈基會秘書長常順法師、前立法委員王金平、副會長陳昭忠、護法院長法分會召集委員王崇忠、高屏四個護法分會召集委員及近三百位家屬，到場關懷獎助學子。

【本刊訊】法鼓山第四十二期「百年樹人獎助學金」首場頒發活動，四月十五日於高雄的國立科學工藝博物館舉行，由高雄、屏東地區聯合頒發，共有一百五十六位學生受獎，慈基會秘書長常順法師、前立法委員王金平、副會長陳昭忠、護法院長法分會召集委員王崇忠、高屏四個護法分會召集委員及近三百位家屬，到場關懷獎助學子。

【本刊訊】法鼓山第四十二期「百年樹人獎助學金」首場頒發活動，四月十五日於高雄的國立科學工藝博物館舉行，由高雄、屏東地區聯合頒發，共有一百五十六位學生受獎，慈基會秘書長常順法師、前立法委員王金平、副會長陳昭忠、護法院長法分會召集委員王崇忠、高屏四個護法分會召集委員及近三百位家屬，到場關懷獎助學子。

【本刊訊】法鼓山第四十二期「百年樹人獎助學金」首場頒發活動，四月十五日於高雄的國立科學工藝博物館舉行，由高雄、屏東地區聯合頒發，共有一百五十六位學生受獎，慈基會秘書長常順法師、前立法委員王金平、副會長陳昭忠、護法院長法分會召集委員王崇忠、高屏四個護法分會召集委員及近三百位家屬，到場關懷獎助學子。

清明報恩祈福共修 迴向眾生報親恩

各地信眾念佛、拜懺、誦《地藏經》 生起平等慈悲心 珍惜人身同行菩薩道

▲梁皇寶懺法會圓滿日，金剛上師領眾召十方眾生來受甘露法會。(寶雲寺提供)



▼舊金山道場舉辦清明報恩佛二，信眾收攝身心，念都與佛的慈悲和智慧相應。(Jean Li 攝)



▲農禪寺清明佛七日共修到晚上八點半，都市型態的法會，吸引許多民眾來念佛報恩。(李東陽攝)

▶紫雲寺連續七天恭誦《地藏經》，信眾虔敬獻供，禮敬諸佛菩薩，為所有眾生祈福。(紫雲寺提供)

▼東初禪寺舉辦慈悲三昧水懺法會，法師引導大眾禮拜唱誦，懺悔業障。(Yin Ting 攝)



▲小菩薩在花蓮精舍隨著大眾一起恭誦《地藏經》。(譚香蓮攝)

【本刊訊】三月二十五日至四月二十三日，全球各分支道場，護法會先後舉辦清明報恩共修，無論現場參加，還是線上參與，海內外各地信眾把握難得的因緣，投入拜懺、念佛、誦《地藏經》等共修；各地法會的功德堂，共匯集四十多萬筆雲端祈禱，傳遞了為現世父母和親友祈福的心意，以及超薦歷代祖先、迴向一切眾生的祝願，體現感恩報恩、平等慈悲之心。

四月二至八日，農禪寺、寶雲寺舉辦為期七天的精進共修。為方便更多人參與念佛和拜懺，農禪寺清明佛七首度開放不過夜、不需事先報名，早中晚三個時段皆可隨喜參加的方式，第一天一早，寺內各佛堂即坐滿了共修大眾。而寶雲寺梁皇寶懺法會除了現場參與，更有宜蘭分院、齊明別苑，以及彰化、員林、南投等分會的信眾，就近在道場內視訊連線，同步禮拜《梁皇寶懺》，共學慈悲道場懺法。國內的中華佛教文化館、安和分院、臺南分院、紫雲寺、信行寺、花蓮精舍等，以及海外的溫哥華、洛杉磯、馬來西亞等道場，

安和心書房 首場生死關懷講談會

林其賢教授分享「原始佛教的老病關懷」 深入佛教生死三觀

「邱惠敏／臺北報導」讓閱讀走入心扉，希望藉由各界專業人士的導讀，好書被看見，智慧恆長久。四月十六、二十三日，安和分院舉辦疫情過後首場生死關懷講談會，由《聖嚴法師年譜》編者林其賢老師以「原始佛教的老病關懷」為主題，與現場共近三百位聽眾談論佛教對病苦與臨終關懷的基礎認知，並推薦《法的療癒》、《幸福告白》、《生死50問》與《迎向現實人間》、《有法更進一步了解佛典》、聖嚴師父怎麼看待生死。

「眾生不是很多人，才叫眾生，一個人也是眾生，因為每個人都是『多生相續，名曰眾生』。」林其賢老師藉由「眾生」的真實義，探問「生從何來？死往何去？生死之間應為何事？」帶出佛教的世界觀、人生觀、生死觀，以及佛教徒應該怎樣樣面對生死。

林老師分別介紹佛教的世界觀，主要是六道輪迴與三世相續，人生觀是具備三世因果觀念，並透過十二因緣說明從業投胎到老死，正確認識生死的關鍵，活得好才能死得好，即「有善生才有善終」。

「今生的學習會成為來生的天賦。」林老師幽默提醒大家：「今生不要老是生氣，讓生氣成為下一生的天賦！而是好好學習佛，讓自己具有佛學的天賦。」

現場交流時，提問相當熱烈，包括如何讓家人接受安寧照護、如何在宗教儀式與親屬和諧之間取得平衡等。相偕朋友來聽講的李育慧收穫滿滿，透過林老師講解十二因緣，了解佛教生死觀的殊勝，讓她懂得要把握因緣，做好準備。

生死關懷講談會除了四月舉辦兩場演講，五月二十一日將由「臺灣安寧之父」賴允亮醫師、臺中榮總志工隊長、《放下》的勇氣》作者張寶方對談，法鼓文化編輯總監賢法師主持，歡迎至安和分院網站報名。

臺南長者練動禪 風雨無阻 20年

一一〇〇年起，法鼓山在各地社區推廣法鼓八式動禪，臺南地區南門公園的推廣點，至今繼續不斷。這一群動禪的七、八十歲長者，每天聽著禪修中心副都監果醒法師的語音引導，早已跟法師結了法緣，三月二十日上午，果醒法師現身南門公園，親自引導長者們做八式動禪，大家莫不驚喜萬分。

法師親臨關懷，讓參與的人格外踴躍，除了原本的十八位成員，臺南分院禪坐組也有十二人共襄盛舉。做了二十多年的動禪，大家對每一式已爛熟於心，因此，法師更深入細膩地，引導大家將身體力量放掉，在動作與動作間綿密銜接。過程中，法師無須提點「身在這裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆」，但大家都已融入動作中。

八式動禪於南門公園的推廣，先後由賴英仁校長、王玉霞、羅淑貴、薛木祥、陳秀微等人帶領，每週一至週六早上七點半開始，風雨無阻地在公園展開。二十多年來，走過人事變遷，挺過疫情影響，持續至今讓人感動。

劉官蘭說：「每天可以出來運動，有這麼多人做伴很幸福，我還要繼續下去！」(文／涂藻芬、圖／蔡明典)

各地短波

信行寺 常哲法師分享法的療癒
四月八日上午，信行寺舉行「法的療癒與生命關懷」講座，關懷醫院院長常哲法師以杜正民教授著作《法的療癒》為主題，帶領近百位民眾認識佛法核心，了解現今臺灣安寧緩和醫療的實踐，以及如何幫助病者保有良好的身心與尊嚴，提升生命的品質。

常哲法師表示，生死傷痛是人生日常，若能以佛法智慧去面對，視疾病為導師，佛法為良藥，從正面的態度解讀生命的本來樣貌，可以使我們的身心更加清明透澈，「佛法不離對生命的關懷，生命關懷即是法的療癒。」

聖嚴師父曾說，死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。常哲法師也分享，人生如同搭乘公車，終點快到了，收拾好自己的心情，及時表達內心的感謝或歉意，就能坦然自在地下車。

法師鼓勵眾人多參加各地的法會及禪修，時時提醒自已專注攝心，清楚生命及生活必然的起伏，自然能為自己與他人帶來安定力量，以及繼續向前的勇氣。(何天佑)

齊明別苑 常啟法師講維摩智慧
《菩薩行——維摩詰經的智慧》的作者、法鼓山僧伽大學教務長常啟法師，四月九日於齊明別苑，與一百六十多位民眾分享佛陀與維摩詰居士的智慧。

《維摩詰經》有三核心：成就淨土、行菩薩道、不二的法門。法師表示，如佛所說「一切煩惱眾生所在的地方就是淨土，然而我們總以我執的視窗看外頭，以為所處的環境汙穢染濁，其實除去二元對立，淨土就在眼前。因此，學習維摩詰的智慧要轉向自我內在探索，學習悲智在自心，一切迷妄煩惱也源於自心。」

《維摩詰經》提到菩薩道自利他的精神，法師表示，行菩薩道的前提是看清楚中轉本是一體，在「眾生病，是故我病」中轉向眾生，進而生起不捨眾生苦苦的慈悲心行，也才能永不疲厭的利濟一切了。

法師勉勵大眾常用《維摩詰經》的「不二法門」，離開相對之餘，也能隨時轉念，不斷不常、不迎不拒、不垢不淨、不落兩邊，真正地活在當下。(江欣怡)

馬來西亞道場 紀錄片觀賞對談
馬來西亞道場於四月十五日舉辦《正覺之道》紀錄片觀賞暨分享會，邀請聖嚴師父法子繼續法師與該片導演楊偉漢，分享拍攝紀錄片的點滴，以及如何善用藝術弘揚佛法，近兩百名觀眾到場參與。

繼續法師表示，能學佛很幸福，也會有一種受護更多人受用的使命感，因此，可以運用各式各樣的善巧方便，例如藝術、電影、書畫，讓人們從「想要」接觸的管道，獲得「需要」的佛法智慧。法師認為禪宗的包容性和適應性，以及重視生活實用的特色，最能結合各種藝術、各種領域，傳達禪的意涵與智慧，吸引人來學佛。

楊偉漢導演表示，拍攝這部走訪佛陀從誕生到涅槃，以及後期經典結集重要地點的電影，是希望觀眾透過影片，穿越時空，追尋佛陀的足跡，走上正覺之道。

「一人有生死病死，佛陀也不例外。」繼續法師以佛陀晚年還是會生病為例，說明若能了解緣起性空的道理，在生活中依八正道實踐佛法，在生老病死的過程中，「身苦，心不苦」，就是解脫。(羅志豪)

Podcast
「你心裡有軌嗎？」
一收聽
心裡有軌
Do you have anything on your mind?
法鼓山 自製廣播節目
帶你用聽覺漫步在「心」的軌道上

朝山·浴佛·禮觀音
2023/5/13(六)~5/14(日) 溫馨五月 幸福邀約
法鼓山世界佛教育園區

- 法鼓山世界佛各地分會
- 法鼓山世界佛：(02)2498-2498
- 雲來寺法鼓山：(02)2893-2893
- 法鼓山世界青年會：(02)8978-8978
- 法鼓山人文社：(02)8978-8978
- 法鼓文理學院：(02)2498-2498
- 聖嚴教育基金會：(02)2397-2397
- 北部
- 農禪寺：(02)2893-2893
- 雲來別苑/應法：(02)2896-2896
- 中華佛教文化：(02)2891-2891
- 安和分院：(02)2778-2778
- 天南寺：(02)8676-8676
- 齊明寺：(03)380-380
- 齊明別苑：(03)315-315
- 基隆精舍/基隆：(02)2426-2426
- 中山精舍/中山：(02)2591-2591
- 新竹精舍/新竹：(02)2528-2528
- 松山分會：(02)2585-2585
- 內湖分會：(02)2793-2793
- 社子分會：(02)2816-2816
- 石牌分會：(02)8978-8978
- 北投分會：(02)2892-2892
- 淡水分會：(02)2629-2629
- 城分會：(02)2628-2628
- 大安信義南港：(02)8978-8978
- 文山分會：(02)2933-2933
- 三石分會：(02)2236-2236
- 萬全分會：(02)978-2078
- 雙和分會：(02)2408-2408
- 重陽分會：(02)2231-2231
- 新店分會：(02)2966-2966
- 海山分會：(02)2219-2219
- 板橋分會：(02)2269-2269
- 林口分會：(02)8951-8951
- 新莊分會：(02)2600-2600
- 新莊分會：(02)2994-2994
- 桃園分會：(03)302-302
- 中壢分會：(03)2813-2813
- 屈尺共修處：(02)2666-2666
- 樹林共修處：(02)2681-2681
- 三鶯共修處：(02)8672-8672
- 泰山共修處：(02)8531-8531
- 中部
- 臺中寶雲寺/臺中：(04)2255-2255
- 臺中寶雲別苑：(04)2465-2465
- 南投德安寺：(04)242-242
- 三義DIY心靈：(04)2223-2223
- 苗栗分會：(03)7362-7362
- 豐原分會：(04)2524-2524
- 海線分會：(04)2622-2622
- 彰化分會：(04)7114-7114
- 員林分會：(04)837-837
- 南投分會：(04)9231-9231
- 苑裡共修處：(03)7741-7741
- 竹山共修處：(04)9264-9264
- 東勢共修處：(04)2588-2588
- 南部
- 臺南分院/臺南：(06)220-220
- 臺南雲集寺：(06)721-721
- 高雄紫雲寺/高雄：(07)732-732
- 高雄三民精舍：(07)225-225
- 嘉義分會：(05)276-276
- 屏東分會：(08)738-738
- 潮州分會：(08)789-789
- 虎尾共修處：(05)636-636
- 朴子共修處：(05)370-370
- 東部
- 臺東信行寺/臺東：(089)225-225
- 關陽分院/羅東：(03)961-961
- 宜蘭分會：(03)928-928
- 花蓮精舍：(03)834-834



各界貴賓蒞臨文理學院，與全校師生一同迎接十六週年校慶。(李佳純攝)

法鼓文理學院16週年 推動高教在地深耕

喜迎校慶 陳定銘校長分享四大面向計畫 系列活動呈現心靈環保辦學成果

【釋寬融／新北報導】法鼓文理學院十六歲了！四月八日一早，在悅音社成員的悠揚琴聲中，方丈和尚果暉法師、崇右科技大學校長蕭源都、特設講座教授林鎮國、金山國小校長顏顯權、大鵬國小校長許聰顯、朱銘美術館館長賴素鈴、法行會會長賴杉柱等貴賓蒞臨文理學院大禮堂，與校長陳定銘及教職員生一百五十多人，共同迎接十六週年校慶，各社團也現場分享學習成果，流露小而美之中，蘊含活潑大氣的學風。

陳校長致歡迎詞時，分享學校正著手推動高教深耕計畫，包括：佛典語言、數位人文與人工智慧、善生善終、心靈環保等四大面向十六個子計畫，深獲教育部肯定。其中「法鼓心靈環保教育園地」已揭牌啟用，接下來將與鄰近的臺大醫院金山分院、朱銘美術館攜手，展開「金山三寶療癒廊道」計畫，開設體驗式工作坊，讓善生善終的理念在地推廣及深化。

方丈和尚致詞時，除了感恩教師、信眾的護持，並以中華佛學研究所（所訓）中的「立定中華、專精佛學、實用為先、利他為重」，勉勵師生在佛學研究基礎上，持續培養淨化人心、淨化社會的人才。

懷抱著飲水思源、提攜後進的心，校友會頒發獎學金給在校學生。「感恩在文理學院的教育和養成下，借光又發光！」於佛研所擔任助理研究員的校友張雅雯，分享自己一路因師長、同學、僧團的照顧，不僅能充實專業、貢獻所學，還能接引年輕人學佛。獲頒獎學金的佛教學系學生謝怡表示，學長們的現身說法，讓她更確

播種·臺灣佛教初興 訪談李志夫教授紀實影片上架

本刊訊：法鼓網路電視台「聖嚴法師的法門師友」系列影片，二月份新上架「播種·臺灣佛教初興」，訪談中華佛學研究所榮譽所長李志夫教授，透過李教授個人生命故事，回望近代佛教史的光源，致敬每一位時代開導者的長影。

一九二九年出生的李志夫，十八歲從軍，爾後以三十六歲之齡，成為陽明山中國文化學院院長，後來又受到張曉峰院長與東初老人鼓勵，成為早期少數留學印度的佛教學者。

李志夫教授在訪談中，分享親身參與大時代的歷史進程。回溯東初、白聖、道安、智光、慈航、印順等多位大師長老，如何在荆棘遍地的土地上，各以其願心及專長，植種了每一個難行能行的「開始」。

「東老主要的貢獻，在於從事佛教文化方面，可以說東老是用思想

在領導社會。」李教授回憶，老人創辦《人生》、《佛教文化》兩份雜誌，培養出佛教文化人才，如星雲法師、聖嚴師父等。印順法師則是第一位進入校園授課的法師，其著作更影響了許多當代的知識分子，如臺大退休教授楊惠南。

訪談影片分上、下兩集，下集內容中，李教授分享對師父的承諾：「一九六八年時寫了一封信給師父，說要當師父的護法。」從此與師父並肩與學三十年，看見師父的悲願，也看見師父身為宗教家化世的行誼。

師父曾說，李教授是他生命中的善友，因為有了他的任務、對佛研所學生的照顧、對所務方針的維繫，自己才能兼做其他弘法工作。

想進一步了解李教授的生平和研究，可參考法鼓文化出版、由教授親選佛學論文、序文、浮世繪吟等合編的《晚霞集》。

立了未來除了深入研究之外，還要持續在生活中實踐佛法，自利利人。

校慶活動安排了「心靈環保教育園地環境教育課程」體驗，眾人隨著義工引導，步行至觀景平台遠眺校園，了解水土保持工程，再轉往海印三昧的落羽松步道，體驗慢下來，打開五感，聆聽溪流、風吹過樹梢的聲音，感受難得的環境禮讚。

今年校慶以「終身學習·福慧自在」為主題，自三月起舉辦一系列活動，包括攝影徵文比賽、五分鐘感動、書畫社成果展等。其中「禪境之慧書畫展」於臺大醫院金山分院北海藝廊展至六月二十三日，此外，書畫社特別邀請圖書資訊館洪振洲館長打造虛擬畫廊，讓民眾不受形式限制，創造另類視覺感動，別具趣味。



陳定銘校長分享學校推動四大面向的高教深耕計畫，深獲教育部肯定。(李佳純攝)

法鼓山的TED 僧大第15屆講經交流

生命結合佛法 分享身心的轉化

【釋寬融、寬敬／新北報導】法鼓山僧伽大學第十五屆講經交流，四月二十二、二十三兩日，於法鼓文理學院大禮堂展開，這次共有十四位學僧報名，多數為一年級的學僧，雖然不一定以經論為主題，但都是從生活中對自我的觀察，分享自己轉化的「一經一過」，展現了學僧另類講經的活力。活動第二天，福嚴佛學院的師生也特別前來聆聽、交流，共同為今年的講經交流畫下圓滿句點。

僧大副院長常寬法師開場時，以講者的法名與主題，結合偈大的日常生活，巧妙串成一段短文，不僅指出修行生活的一則方向，幽默的開場也讓全場笑開懷。

十四日分享的內容包括《金剛經》、《楞嚴經》、《往生論》等經典，其中，來自舊金山的寬宏菩薩，以英文分享《金剛經》，帶領聽眾反思過去、現在、未來三心不可得的意涵，令人耳目一新。

因同學的老菩薩捨報，二年級的寬瑞法師，寬信菩薩發願透過淨土經典的介紹，迴向老菩薩，讓人感動。「原來死後可以去一個很美的地方！」寬瑞法師用流暢的臺語，如導遊一般，活潑地介紹極樂世界的依報莊嚴，讓聽者心生嚮往。

演維法師「我地向地藏菩薩學習」，自述因為老菩薩生病而開始念地藏菩薩聖號、拜《地藏懺》，聖號自己學習地藏菩薩的心量，去幫助一切有情。寬德法師的「一週



福嚴佛學院師生前來聆聽，為今年的講經交流畫下圓滿句點。(Jean Li攝)

急徵 採訪編輯

《人生》、《法鼓》雜誌 需要文化弘法健將

三年以上人文雜誌採訪經驗
具專題企畫、撰稿、編輯能力

有意者請洽：人力資源處 魏小姐
E-mail: hr@mddmf.org.tw
電話：(02) 2893-9966 分機 6303

【法鼓書齋】

《人生》雜誌 477期 5月號

競賽人生 好輸好贏

人生就像一場競賽，勝負之間，我們學到了什麼？佛教徒是否拒絕競賽、不談勝負？所謂的「佛系打法」是怎麼一回事？本期專題帶您一探究竟。聖嚴師父從「真與假」的角度切入，如果以得失心、比較心、功利心、取捨心來做事或修行，容易患得患失，苦惱無邊。

人生如戲，戲如人生，透過電影《翻滾吧！阿信》、《我和我的冠軍女兒》、《高山上的世界盃》，看見一場比賽背後，除了個人的努力、堅持，更是一群人的付出與支持，比賽的結果不僅牽動彼此，甚至可能改變更多人的命運。

你我都是人生的參賽者，輸贏是一時的結果，更重要的是過程。透過陳永盛、王沁芳、朱木炎分享從選手、教練到教授的身分轉換，體驗競賽即人生，峰迴路轉真修行，只要超越自我、樂在其中，我們都可以是豐厚自己人生的英雄。

ChatGPT引起全球關注，「焦點話題」由素有「科技法師」之稱的惠敏法師，從佛法來看AI，教您善用ChatGPT。新單元「人生Podcast」邀普悠瑪脫軌列車乘客葛金雲，分享直面生命之苦，讓佛陀走入心底。

(每本180元，訂閱一年1680元，另有特惠專案，請見心靈網路書店)

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

法鼓山僧大「自覺工作坊」

向大師學習 青年找回心自己

【釋廣千／臺北報導】四月十六日，僧伽大學自覺工作坊到臺北文山分會，以「轉身遇見佛」為題，由僧大四年級學僧演說法師帶領十九位學員，透過弘一大師的生命歷程，在閱讀、研討、分享之間，找回心自己。

「如果可以活到七十五歲，我們花了多少年在吃飯、睡覺、開心、抱怨、上班、念佛、滑手機……？」法師首先透過「生命拼盤」的活動，帶領學員寫下一天的作息，看見生命的縮影。這個活動立即獲得學員熱烈回應，有人震驚於不知不覺流逝的時間，也有人看見預期外的生命光景，並從中發現人生更多的可能性。

改變從何開始？「我的個性很特別，我希望我的事情失敗，因為事情失敗，不完美，這才使我常常發大慚愧。」演說法師引述弘一大師的話，分享大師一生有將近五十年的時間在學習改過，藉由學習、反省、改過，讓生命的價值、態度從生活中體現。學員們從弘一大師《改過實驗談》的十個項目，進一步討論，分享日常生活中遇到境界時，如何察覺自己的狀態，轉化並接受自己。

接著，在「生命之確」的活動中，透過大小不一的石頭、沙子、水來比喻生命中的大小事，在法師的引導下，體會慢慢滲入砂石中的水，雖無一定的體積，但如同我們的生命態度，無形中影響著我們的一生。

活動最後，演說法師以一首詩《每個人都有自己的時區》鼓勵大家，自覺之路從認識自己開始，練習寫下生命自傳，看見心的慣性反應，思考改變的可能，「在修行過程中，每個人都有自己的速度，你沒有落後，也沒有領先，一切都會準時。期待自覺路上再相逢！」

▲法師引領自覺工作坊學員，學習提起「覺」的能力。(法鼓山僧大提供)

「禪師、禪詩、禪思」經典講座

雲棲大師的奮鬥與幽默

5/13六 13:30~16:00

實體／線上直播 同步舉行

主講人：廖肇亨
現任：中央研究院中國文哲研究所 研究員、暨漢傳佛教研究中心 副主任
主辦單位：聖嚴教育基金會 法鼓山心靈環保學習中心

講座地點：法鼓山心靈環保學習中心(法鼓寺站3號出口)
參加辦法：可報名實體講座至現場聆聽，或報名Zoom觀看線上直播。
洽詢電話：csd@mddmf.org.tw

第九屆 漢傳佛教與聖嚴思想 國際學術研討會

5/24(三)~6/11(日)報名
實體會議+視訊會議 集思北科大會議中心

2023/6/29(四)~7/1(六)

● 佛教論典的形成、注疏與傳播
● 漢傳佛教四百年：文獻、歷史與文化
● 聖嚴法師的思想與實踐
● 心靈環保與社會實踐
● 漢傳佛教或聖嚴思想相關研究

聖嚴教育基金會
法鼓山 Sheng Yen Education Foundation

幸福覺招，開始團練！

從心超越

活出自在人生

疫情鬆綁，農禪寺「幸福覺招團練室」再開新課程囉！各界青年朋友一起跟著法師，解讀《心經》的人生觀，以逆向的思考、超越的視野，在充滿壓力的生活中，活出幸福自在。

◎文/楊仁惠·圖/林進發



▲學員從經行中，體驗放鬆身心，覺察心念變化。

受青年歡迎的「幸福覺招團練室」，繼《維摩詰經》之後，再度以經典為團練主題，開辦「活出自在，學《心經》」系列，帶領青年掌握《心經》的核心精神，從生活經驗出發，理解《心經》中的人生觀、社會觀、世界觀、生死觀、解脫觀等面向，開展心的智慧，活出自在人生。

四月十六日於農禪寺展開的第一堂課，有遠從桃園、新竹來的七十多位青年參加。授課的演懷法師指出，《心經》出現次數最多的字是「無」，「什麼是無？就是不執著。」法師解釋「無」的概念，並透過小組分享，讓學員檢視自己生活中對哪些事執著，從覺察中鬆動執著。法師說明，生活中的煩惱，多源自於自己對事物的認知與外境產生衝突，但是身心的感受並非永恆不變，外在環境也是不斷地變化，透過觀察自己身心的狀態，練習放下執著，就能讓自己少煩少惱。

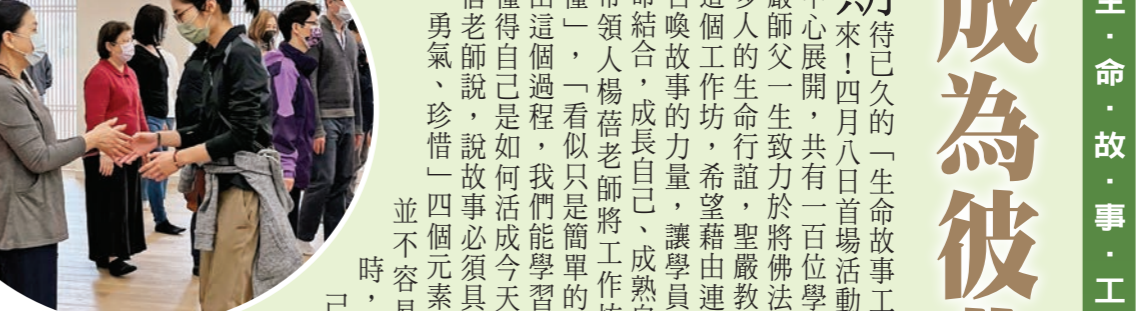
下午的課程，則從「色、受、想、行、識」五蘊的角度，帶領學員認識自我身心與外境互動的變化，理解「因緣有、自性空」的觀念。「如果一切都是因緣和合，那麼還需要努力嗎？」法師提點學員，自己也是整體因緣變化的一環，因此這正是努力的著力點，若能從中注入一點點善的因緣，事情就會有所轉變。

上完《維摩詰經》系列的學員陳建銘，這次一看到《心經》系列，就立刻報名參加。上過初級禪訓班的他，認為「身在哪裡、心在哪裡」的練習很有用，幫助他時時覺察自己，生活中起了波折，能很快地想起經典的智慧，並且運用。

來自新竹，前一天才帶著父母、妻女一家三代來皈依的陳柏文，這天又來到農禪寺，開始註冊當新生的第一堂課。他表示，之前自己在網路上聽講佛學課，感覺「隨順因緣」好像很消極。今天的課程，法師特別說明「斷見不努力、常見」，讓他豁然開朗，原來「隨順因緣」不是不努力，而是要努力加入善的因緣，讓事情轉好。下一次幸福覺招團練室將於五月十三日開課，主題為「解讀《心經》的人生觀」，邀請十八到四十歲的青年，一起探討《心經》空性的智慧，重新認識人生意義和生活的挑戰，從心發現，人生其實並不難。

成為彼此生命的養分

「生命·故事·工作·坊」



▲期待已久的「生命故事工作坊」終於到來！四月八日首場活動在心靈環保學習中心展開，共有一百位學員參與。回應聖嚴師父一生致力於將佛法的好、分享給更多人的生命行誼，聖嚴教育基金會舉辦了這個工作坊，希望藉由連續五週、以故事召喚故事的力量，讓學員將修行與自身生命結合，成長自己、成熟自己。

期待已久的「生命故事工作坊」終於到來！四月八日首場活動在心靈環保學習中心展開，共有一百位學員參與。回應聖嚴師父一生致力於將佛法的好、分享給更多人的生命行誼，聖嚴教育基金會舉辦了這個工作坊，希望藉由連續五週、以故事召喚故事的力量，讓學員將修行與自身生命結合，成長自己、成熟自己。

帶領人楊蓓老師將工作坊主題定調為「懂」，「看似只是簡單的聽、說，但是藉由這個過程，我們能學習聽懂別人，漸漸懂得自己是如何活成今天這個樣子。」楊蓓老師說，說故事必須具備「誠實、冒險、勇氣、珍惜」四個元素，誠實說故事，並不容易，在說的時候，其實是聽自己、聽他人、說自己、說他人。在老師的引導下，我們先看著自己的故事，其實在聽自己、聽他人、說自己、說他人。

▲和自己相遇、和他人交會，學員們練習說故事，說的同時也聽自己、聽他人。（聖基會提供）

腳尖，在教室裡自由走動，想想上次自己一個人走路、和自己相遇是什麼時候？這樣的放鬆後，抬起頭和擦身而過的夥伴用眼神交流、示意、合掌問好。

活動中，我感到非常安定、舒服，也回想起兩年前學分班的因緣，進而報名法鼓文理學院，才有機會在學校和工作坊學習。透過一次又一次聆聽他人的故事，因為感動，開始敘說自己的生命故事，梳理自己的生命，從而有勇氣面對生命當中的遺憾。

接著的背背背聆聽音樂，兩位夥伴給我安全又舒適的支撐，讓我能專心地聆聽。笛子的吹奏，將我的思緒帶到成長過程中不同時期的家，看到父親吹洞簫的畫面，情緒有些波動，但心仍是喜悅和感動的。下午我們合併成大組，人數增至十一人。分享過程中，小組成員透過每一次的對話，建立安全感與默契，其中充滿了火花、刺激與張力。如同老師說的：「如果有心，差異性反而會成為彼此的滋養。」期待往後四週的對話中，我們能在差異中找到彼此需要的養分，細細地注入我們的生命中。

從建立正知見出發

◎林雅櫻

佛陀為什麼會制戒？如何分辨正信的佛教？放下與放棄有什麼不同？由青年院主辦的「青年佛學——正信的佛教」系列課程，三月二十八日起在德寶青年學子參與，共五堂課，四十六位青年學子參加。本期以五聖諦、六波羅蜜、四弘誓願為核心，搭配日常生活實例，探討「依戒而住」、「依法為師」、因果、因緣等基礎佛學觀念。

「很多人害怕戒律，是因為擔心起了不好的念頭，就犯戒了。」為學員授課的演懷法師分享，佛陀教導弟子「以戒為師」，持戒能幫助我們分辨善惡，知道什麼該做不該做，從根本種下善因，才能得到解脫煩惱的果。

已有佛學基礎的學員林曉彤，從「殺戒」的五個條件：是眾生、眾生想、起殺心、與方便、命斷，了解生活中的每一個念頭都很重要，勿以惡小而為之，即便只是面對一隻微小的昆蟲，也是練習慈悲心的機會。

「真正的放下，是要放下個人的欲望、怨恨和仇敵。」將佛法觀念運用於日常生活，也是備受關注的話題，演懷法師以「四自引導」引導學員分辨「放下」與「放棄」。

▲演懷法師為青年學員講說因果、因緣等基礎佛學觀念。（林雅櫻攝）



種善因 轉識成智第一步

◎張紀宗（香港）

上過「起心動念話八識」講座之後，對六識、第八識及第七識。從這當中，了解到果醒法師常說「心中的媽媽不是媽媽」，指的是我們看見的事物，是經第六識「處理」過的外界影像，並非等同事物本身。

如果想想改變生命，唯有從第六識著手，透過觀察內心的想法，掌握改變行為及習慣的機會。我們可以多聞聖教、做善行，努力種下更多善的種子，讓善的現行不斷生起，形成良性循環，培養「轉識成智」的基礎。

我們難以改變他人，也甚少能改變環境，改變自己是比較可行的做法。當我們環視環境，看清、深切理解現在的情況，是由於過去種下的種子所造成，還能怨天尤人嗎？既然可以選擇，避免種下惡的種子，觸發惡性循環。

學做更好的自己

◎李濤（溫哥華佛學班）

第一次走入佛學班，心裡是敲著退堂鼓的。我的生活在去年（二〇二二）發生天翻地覆的變化，由於工作場所的關係，耳聞目睹了一些無法解釋的現象，引發我想探究世界的真相，因此來到了佛學班。滿滿三年的課程表，不禁想這真是我要的嗎？心裡準備好一百個退出的理由，只等參加幾堂後，再厚臉皮跟常憲法師說：「這個，好像不適合我。」

可是，法師第一堂就抓住了我的心。一種寬鬆、慈悲和智慧的氛圍，讓我留了下來。從五成十善、修福修慧，到六道輪迴、四聖諦，一個個生澀名詞在法師講解下，變得通俗易懂。

雖然早就明白對事不對人的道理，卻直到聽了「討厭的，不應該是那個人，而是那個人的煩惱」，才探到究竟，也培養了自己的慈悲心。法師還教我們斷除煩惱的「咒語」：「若事尚可為，云何不歡喜；若已不濟事，憂惱有何益。」在逆境中面對它，接受它，處理它，放下它，通過努力改變因緣，從而改變結果，最終改變命運。一句句智慧話語，讓身心一點一點被洗滌乾淨。

現在翻開課程表，總結起來只有兩個字：感恩。感恩佛陀、感恩聖嚴師父、感恩法師、感恩同修和義工菩薩、感恩因緣。佛學班已成為每週最盼望的事，佛法不僅是真理，也是我們日常生活的一點一滴。在法鼓山，學習做更好的自己。

法鼓山就是大福田

◎呂俊慧（寶雲福田班）

回想當初報名福田班，只是單純想解佛法如何在生活中應用。佛法強調解行並重，如果佛學班是解門，福田班就是行門。既然是佛學班學員，理所當然要報名福田班。

上完九次課程後，深深受到聖嚴師父創設法鼓山的精神與毅力所感動。為了將佛法分享給更多人，以一提昇人的品質，建設人間淨土為理想，師父六十歲著手籌建法鼓山，歷經十六年才完成建設。

現在我知道，法鼓山就是一塊最廣大的福田。在法鼓山學佛，就是在學習師父弘揚佛法的精神，以佛法來感化自己、感動他人。師父將佛陀的本懷，透過心靈環保、「心五四」及「四聖佛子共勉語」等現代語言和方法，教導我們以慈悲待人，以智慧處事，鼓勵我們發菩提心、行菩薩道，以六度萬行來廣植福田、廣結人緣、廣度眾生。

二月參加了法鼓燈法會，再次感受到師父「虛空有盡，我願無窮」的大誓願力，我希望自己能秉承師志，繼續在法鼓山學法、護法、弘法，永傳無盡燈，使佛法的光明與溫暖照亮人間。

兒童心靈環保體驗營

在遊戲中認識與體驗四種環保，在互動中培養合作和利他，種下心靈環保的種子，啟發滋養小小心田！

日期 | 七月份暑假期間
地點 | 法鼓山各地分寺院
對象 | 國小學童
洽詢 | 02-2893-9966分機 6678

活動內容及報名資訊詳見
2023法鼓山兒童營

活動訊息若有變動，請以活動官網頁為準，防疫措施依政府相關規定施行

信眾教育院 聖嚴書院 **佛學班** 2023 新班招生

課程說明 | 對象 | 一般大眾
| 期間 | 為期三學年，分上、下學期制；每期十六週。

報名須知 | 報名 | 6/1 開放報名，額滿為止；
| 請上網報名 https://dbs.ddm.org.tw 或洽各地知客處

各地開班訊息請上網瀏覽

一生一日

方丈和尚清涼語

關懷眾生，從幫助自己做起

◎果暉法師

大乘佛法鼓勵我們發菩提心，關懷一切眾生，所謂眾生也包含我們每個人自己。因此，用佛法關懷眾生，首先要從自己實踐佛法做起。

發菩提心，是發心、發願的目標，方向要遠大，這是從遠處、大處著眼；但下手的工夫要從小處、近處的自己開始。用佛法的成長，提昇自己之後，產生影響他人的力量會更大。小處、近處的另一個意義是，實踐上要一步一履，也要配合當下的因緣條件來做。舉運用「四它」的智慧為例。比如有可能很在意自己的外貌，首先是「面對」，接受「自己現在就是這樣子」。現在的我，是過去種種因緣條件所造成的果，而因緣條件隨時在改變，從現在這一刻起，我們可以把握因緣，創造因緣來改變自己，這是「處理」。所謂「相由心生」，內心改變，轉化了，相貌也會跟著改變。如何著手呢？首先要清楚自己的優點點。在意、不滿意自己外貌的人，可能會比較缺乏自信。其實，美醜是個人非常主觀的判斷。有人說自己的外表長得很醜，可是旁人看你，可能覺得你的外表很有特色，很具親和力；審美因人而異，並沒有一個絕對客觀的評斷標準。

佛法講「一切唯心造」，內心的改變能夠影響我們的外貌。比如修慈悲心，可轉化剛強的氣質。有些男性給人的第一印象並不易引人注意，但是他的性格很踏實，做事很有承擔，願意照顧人、關懷人，相處一段時間後，大家會覺得這個人很值得信賴，愈看愈親和。有些女性，或許容貌平常，但是很有同情心、同理心，很能體諒人，而處處受歡迎。

現代社會因講求競爭，許多人期望自己的形象、能力、財富、地位等，能從人群中脫穎而出，如果經常抱持這種計較、比較分別心，日子一定過得辛苦。所謂「天生我才必有用」，發現、發展自己的用途，但不必跟他人做比較。

改變的方法是，釐清哪些是自己能夠做到的，哪些是自己能力不足之處；能夠做到的，目前尚無法做到的就暫時不去處理。只要自己盡心、努力就好，至於成果是否一如預期，不再望，這就是一種「放下」。

比如我現在還可以講一點點佛法，還可以幫助別人。既然現在還可以做到，就盡力去幫助，這也是聖嚴師父所說：「盡心盡力第一，不爭你我多少。」

他在春天裡 拈花微笑

憶劉忠繼菩薩

◎胡麗桂 (《法鼓全集》有聲書專案執行)

那日清晨，我從夢中醒來，尋思輾轉，不解為何做了那樣一個夢。

我夢見劉忠繼菩薩到我家附近留宿。那是一個春天的花園，他正蹲身賞花。我問：「怎會來這裡？」他笑著說：「我來錄音啊。」可是花園裡怎麼錄音？我當然納悶。

音控室傳來的情感共鳴

長期以來，忠繼菩薩以他渾厚、溫暖的聲音，烘托著法鼓山各式大型活動的底蘊。其中，最為人熟知的，是他連續九年為法鼓山除夕撞鐘活動擔任主持人。其實自二〇二〇年五月起，他也密集參與《法鼓全集》有聲書的錄製，至二〇二一年十一月，共完成十八本聖嚴師父著作的配音工作，主要為傳記及禪修類書籍。而我是因此案，與忠繼菩薩結了緣。

那期間，每週三、六上午，忠繼菩薩固定前往市區的錄音室錄音。就在一窗之隔的音控室，則有義工陪讀；他們的任務是協助他一字一句、不錯不漏地完成錄音。這段錄音室的「同窗」歲月，我也曾置身於陪讀員中。

我永遠記得他念讀師父自傳文章時，從音控室傳來的那聲顫動、一種感同身受的情感共鳴。我也將永遠回味他錄製《智慧一〇〇》、《公案一〇〇》時，將高明禪師與弟子對話的機鋒，演繹得那般瀟灑自如、神采飛揚！

全力以赴 為師父著作代言

初期錄音，忠繼菩薩曾自我打趣地說，錄製師父的有聲書，等同一次又一次打他「原形畢露」。「我念師父的文字，就像把我過去做錯的事、講錯的話，一樣一樣揪出來。師父一會兒打我耳光，一會兒又拍拍我的肩膀，給我勉勵，這是一種很特別、很特別的感受。」

一段時期後，他沉澱於心的光景已然不同。其他人接觸師父的著作，是透過我的聲音，放進耳朵裡，進到心裡。我怎麼敢隨便呢？只有一字一句，戰戰兢兢地讀。他是歡喜、感恩，全力以赴地完成了為師父著作代言的特殊任務。

去年（二〇二二）五月，意外獲悉他罹患血癌的消息，八月入院接受幹細胞移植，十月返家休養，十二月重回職場。而在今年一月，法鼓山除夕撞鐘祈福典禮，依然見他如約而至。在他人生最後的旅程，即使重症折磨，他傳遞給人的消息，卻是明亮、安定、溫暖，好似師父筆下所述禪的精神及體驗，都在他身上閃閃發光。

近日，當我又憶起在他往生前三天的那個夢境，忽有一段文字迎面而來，我記下了：他在春天裡，拈花微笑！



（李東陽攝）

懷著好奇雀躍的心，從臺北與多位菩薩一起至蘭陽分院參加佛一暨八關戒齋。

◎麥麗玲

懷著好奇雀躍的心，從臺北與多位菩薩一起至蘭陽分院參加佛一暨八關戒齋。曾多次參加佛一，但未曾參加具有八關戒齋的，於一日一夜中，守持沙彌十戒中的前八條，體驗難得的出家生活。由於這個活動從上午九點，持續到晚上九點，所以午齋時，監院常誦法師一再叮嚀我們吃飽，避免晚上血糖過低而身體不適。大家用清水洗淨臉上的保養或化妝品，卸下手錶及飾品。晚上回家見到家人在看電視不要駐足，當晚單獨睡覺，淨身後就上床，次日太陽出來戒期就圓滿。

我們聆聽聖嚴師父解說八戒的影音開示，了解八戒的意義、內容及持戒方法。每炷香，我們不停地念佛、拜佛、繞佛、拜懺，雖然時間很長，大家都井然有序，沒人喊累，也沒有人因身體狀況

做人與做事雙修

◎呂春葵

在法鼓山當義工，是件幸福的事。這次寒假，報名了教聯會舉辦的教師成長管理學院舉辦，有幸在依山傍水，融入自然的環境中，感受莊嚴與寧靜。

當義工是「做人」與「做事」雙修。我的個性慢條斯理，事情多，整顆心便糾結在一起，忙著第一件事情，想著第二件事，還忘了有第三件事要做。一個人獨立完成事情沒問題，與人合作便容易起煩惱。因此，我一邊在山明水秀的道場度假，一邊觀察他人如何忙中有序，學習與人合作。

這次成長管理學院外護、自謙新手的啟普菩薩，彎腰做事、彎腰感恩、彎腰學習各種事務，集思廣益，俯若只有一事。義工們都盡心盡力，不分你我，隨時互助。遇到意見不同，需要溝通時，育嘉會長總善巧包容地提示我們：「沒有一定要怎麼樣，也沒有一定不要怎麼樣，隨順因緣不執著才會有工作，得繼續「六度總修」了。」

感受到慈悲柔和的光

◎王果智 (臺中)

有一天，大女兒告訴我：「小時候您買養樂多給我喝，現在換我買給您喝。」她真的買來。看到鄰居生活很苦，但努力賣養樂多，她為了捧場特地訂購，轉轉送到我手上。我告訴她不需要這麼費神，她說：「這是我的心意。」

有一天，女兒又說：「我的心意。」

「媽媽把我生下來很辛苦，尤其我會『夜啼』，晚上都不睡，媽媽怎麼哄，我只能回報萬分之一。」女兒說，能把媽媽照顧得健康康康，真好！「媽媽還會種花拔草，八十五歲了還會教書。媽媽的健康就是兒女的幸福，感恩媽媽！」

過，真是美麗。

問女兒為什麼對我這麼好？她說：「我在書上看到『啾啾同時』這句成語。『啾啾』是小雞在蛋殼內，經過過雞二十一天的不眠不休孵蛋，長成小雞了，就在蛋內用啾啾、啾、啾，告訴媽媽：『我要破殼出來了！』媽媽也會用牠堅硬的喙，在殼外用力地啄、啄、啄。啾啾同時，小雞很快就破殼而出。」

「媽媽把我生下來很辛苦，尤其我會『夜啼』，晚上都不睡，媽媽怎麼哄，我只能回報萬分之一。」女兒說，能把媽媽照顧得健康康康，真好！「媽媽還會種花拔草，八十五歲了還會教書。媽媽的健康就是兒女的幸福，感恩媽媽！」

青年義工 招募中

朝山浴佛禮觀音

法鼓山世界佛教教育園區

5/13 (六) 5/14 (日)

陪伴的智慧 告別的勇氣 圓滿的祝福

放下的勇氣

安寧病房的生命故事

學習「善生」與「善終」的智慧 擁有美好的人生句點

張寶方 一口述 張靜慧 採訪撰文

定價280元

78折

請洽法鼓山全道行願館 法鼓山文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號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

【北美】紐約東初禪寺／總召集人：彭運巧 Tel: 718-592-6593 E-mail: chancenter@... 紐約州阿道場 Tel: 845-744-8114 E-mail: ddc@... 加州洛杉磯道場／召集人：張國輝 Tel: 626-350-4388 E-mail: ddbala@... 加州舊金山道場／召集人：鄭江濤 Tel: 510-246-8264 E-mail: info@... 廣州普賢講堂／總召集人：周景雲 Tel: 781-863-1838 E-mail: ddboston@... 【美國法會】新澤西州分會 召集人：梁達人 Tel: 732-249-1899 E-mail: enews@... 廣州南部聯絡處 召集人：張明美 Tel: 203-912-0734 E-mail: contekalica@... 廣州哈特福德聯絡處 召集人：王汝登 Tel: 860-805-3588 E-mail: cmchartford@... 佛蒙特州佛蒙特聯絡處 召集人：張國輝 Tel: 240-424-5488 E-mail: chan@... 佛蒙特州佛蒙特聯絡處 召集人：陳佩雲 Tel: 678-809-5392 E-mail: schen@... 德州達拉斯聯絡處 召集人：陳新民 Tel: 682-863-0133 E-mail: ddbba_pat@... 佛州塔拉哈西聯絡處 召集人：Frances E Tel: 850-888-2616 E-mail: tallahassee@... 佛州奧蘭多聯絡處 召集人：張安琪 Tel: 321-917-6923 E-mail: achang111@... 佛州邁阿密聯絡處 召集人：鄧一平 Tel: 954-432-8683 E-mail: ... 佛州甘市聯絡處 召集人：陳蘭惠 Tel: 352-336-5301 E-mail: LianFlorida@... 佛州北卡州里聯絡處 召集人：李民安 Tel: 919-677-9030 E-mail: minganlee@... 佛州伊拉華州聯絡處 召集人：李運發 Tel: 847-255-5483 E-mail: ddbachica@... 佛州密西根州聯絡處 召集人：李麗華 Tel: 517-332-0003 E-mail: ikong2006@... 佛州密西根州聯絡處 召集人：李台珍 Tel: 636-825-3889 E-mail: acen@aol.com 佛州休士頓聯絡處 召集人：鄧一平 Tel: 682-552-0519 E-mail: g99@msn.com 佛州科羅拉多州聯絡處 召集人：朱元東 Tel: 732-754-8988 E-mail: tomchu100@... 佛州猶他州聯絡處 召集人：范弘青 Tel: 801-947-9015 E-mail: Inge_Fan@... 佛州內華達州聯絡處 召集人：林玉珊 Tel: 702-896-4108 E-mail: yhl2527@... 佛州華盛頓州聯絡處 召集人：王麗青 Tel: 425-957-4597 E-mail: ddbasacat@... 佛州加省聯絡處 召集人：蔡維華 Tel: 916-681-2416 E-mail: ddbasacra@... 佛州南加州聯絡處 召集人：徐洛鈞 Tel: 949-216-0399 E-mail: ddbba.cc@... 【加拿大】溫哥華道場 召集人：彭運巧 Tel: 7-1357 E-mail: info@ddm... 安省多倫多分會 召集人：陳美利 Tel: 416-855-0531 E-mail: info@ddm... 【香港法會】香港道場 召集人：劉佳昭 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@ddm... 【馬來西亞法會】馬來西亞道場 召集人：戴淑娟 Tel: 60-3-7490-2222 E-mail: admin@ddm... 【新加坡法會】新加坡道場 召集人：高博輝 Tel: 65-6795-5900 E-mail: dds@ddm... 【泰國法會】泰國法會 召集人：蘇林妙芬 Tel: 66-2-0135651 E-mail: ddbkk200@... 【澳洲法會】澳洲法會 召集人：張國文 Tel: 61-4-1998312 E-mail: info@ddm... 墨爾本分會 召集人：馮美英 Tel: 61-412-801-0 E-mail: contact@ddm... 【歐洲】倫敦聯絡處 召集人：林麗輝 Tel: 352-400-080 E-mail: ddbba@cha... 英國倫敦聯絡處 召集人：Orca Liew Tel: 44-20-8459-8 E-mail: liew853@... 英國里茲聯絡處 召集人：王昭雯 Tel: 44-7787-502...

新加坡 佛法獅吼花園城

1982至2004年之間，聖嚴師父三度應邀至新加坡弘法，從開設佛學師資課程，到演講生活佛法、主持禪修營，都受到熱烈歡迎。本期隨《他的身影2》的拍攝腳步，重溫師父在獅吼的精彩弘講，感受星洲信眾同心同願，合力將師父的理念推廣至整個花園城市。

2004 新加坡

自心平安 永遠都平安

◎聖嚴師父

佛教具有三種功能，第一是信仰的，第二是生活的，第三是原則的，這三種功能都有理論的基礎和實踐的方法。

首先說信仰的功能。所有宗教都重視信仰，比如久旱未雨、發生流行的疾病、遇到危險的

困難，很多宗教告訴人們用祈禱、禱告的方式來解決問題。佛教也同樣重視信仰，比方有人希望長壽，就念「藥師佛」；希望平安，就念「觀世音菩薩」；希望能在生西方極樂世界，就念「阿彌陀佛」。

其次說到生活的功能。學佛人可以隨時運用佛法，調整日常生活中的觀念和行為，得到安身、安心的效果。例如當我們遇到了困難，可能會產生憤怒、憂愁的情緒，佛教徒如何運用佛法，去處理這些問題？最簡單的方法，就是念「阿彌陀佛」或「觀世音菩薩」；遇上無可奈何、啼笑皆非的事，或蠻橫不講理的人，當下不能做任何事，就念「阿彌陀佛」。至於這樣不能把問題給解決呢？不一定，但至少自己不會那麼生氣。

再說到原則的功能。身為佛教徒，有許多事必須做，也有許多事不能做，這當中的標準就是原則。一個信仰佛教的人，首先不能殺人；第二不可以做強盜土匪；第三不可以有混亂的性關係；第四不可以用言語去傷害人、欺騙人；第五不可以酗酒、吸毒、賭博，這些原則也是最基本的生活規範。

沒有煩惱，就是解脫

佛法最深的目的，是要我們從生死中解脫。生死的解脫有兩種不同狀況，一種是這一生結束以後，再也不要到娑婆世界來投生，從此不再生死。這是一種解脫，也叫作小乘的涅槃。另一種是大乘菩薩的解脫，是從對生



▲2004年4月，師父於新加坡普賢禪寺進行二場弘講，每場都有近七千人到場聆聽。（本刊資料）

2023 新加坡

環抱生命盎然的古樹

◎張光斗

（《他的身影2》製作人）

完成了馬來西亞所有行程後，我們拍攝團隊租了一輛大箱型車，由普照寺出發，經由高速公路，進入新加坡的國境。聖嚴師父早在一九八二年，就應新加坡政府的邀請前往訪問，提出該國有關宗教方面的教育方針等諸多建議。多年後，一九九九年，師父抱病抵星，連續兩晚舉行專題演講，不但擠爆了會場，還臨時加開大廳，以閉路電視轉播，滿足信眾聽聞佛法的心願。

二〇〇四年，一樣病體在身的師父，再次蒞臨新加坡弘法，除了對外的正式演講活動，還帶了一場由當地菁英所參加的禪修營。

搬遷八次的新加坡護法會

▼1996至2018年間，新加坡護法會共搬遷了八次，2018年6月終於有了固定的會址。在輔導法師常炬法師、常持法師的帶領之下，護法會各項共修、法會、信眾教育課程蓬勃開展。圖為2022年8至11月期間開辦的法鼓長壽班，法師、輔導員與學員們於結業典禮當天歡喜合影。



當做佛法的實驗品

◎徐燕

這是三年疫情後，溫哥華道場的第一次實體禪七，主講的內容是《中阿含·念處經》。佛陀說，如果能夠切實修行四念處，「暮行如是，朝必昇進」。法師首先說明「身念住」的方法，一觀內身如身，觀外身如身，立念在身，指導我們如實觀照眼、耳、鼻、舌、身、意的活動，必有受用。

修行時，法師引導先將注意力放在腳底接觸地面的感覺，進而感受全身走路的感覺。法師在提醒，只有當下的一步，沒有前一步，沒有後一步。當下體驗到什麼，就是全部，不要去想像去增益。

平時在家打坐容易昏沉。法師說，如果是昏沉，先去好好休息；如果是輕昏沉，有很多方法對治，而最有效的方法是提起意志力，但念無常，修行因緣難能可貴。法師談及腿痛、昏沉、情緒失控等各種身心反應時，常常用一個詞「正常」，過程中一切現象都是正常的。我聽著覺得很放鬆，不再習慣性地自我批評，發覺昏沉了，背脊挺一挺，提起精神，回到方法。這次禪七中，比較能夠持續地運用方法，體驗到意志力加平常心的妙用。

印象最深的是，法師分享有一次打電話給另一位法師，法師義正詞嚴，對方沒有辯解。掛上電話後，法師突然意識到：奇怪，怎麼道理都在我這裡？對方處在他的因緣下，一定也有他這樣做的道理，只是沒有說出來而已。法師又說，我們常常覺得自己被別人磨，其實我們也常常在磨人而不自知！聽到這些分享，很是慚愧，想著禪七結束後，要好好向師父、家人道歉、道謝。

單純美好的禪七結束了。法師笑著詢問大家，一個禪七的有效期限有多久？我無法回答這個問題，只許許自己不要很快就忘記法師的叮嚀：一定要把佛法用在自己身上，把自己當做佛法的實驗品。佛陀這樣成功了，祖師大德也成功了，只要使用的方法正確，我們也可以成功！



千年 禪法 千里弘傳8



▲新加坡的資深護法們，一同尋訪師父環抱過的巨大古樹，至今依然生命盎然。（張光斗提供）



▲新加坡護法會的創立，緣於1996年，信眾周鼎華、朱盛華伉儷的護持。1999年根據當地法律成立「法鼓山新加坡佛學圖書館」，同年4月，聖嚴師父二度到新加坡弘法，於信眾讀者聯誼會上分享「日常生活中理性與感性的調和運用」，勉勵眾人在言行中表現出法鼓山的精神和理念。

楞頭青遇到驚堂木

◎徐雲波

天色微明，隨著清晨最後一支香的引磬敲響，蒲團上的禪七結束了，可是禪修結束了嗎？第幾次參加禪七已不記得，但每一次被文火慢燉、煎炒烹炸的滋味卻點滴在心。為什麼還一次一次來？正如果法師開示的，譬如煉鋼，只有通過一次次淬煉、敲打，才能去其雜質，現其精華。內在的天然佛性，經過無量時光裡的貪、瞋、癡重重包圍，如何能輕易地展露微笑？

所以禪修時，我用功的方式很笨，想盡辦法把自己焊牢在方法上，告訴自己方法就是金鐘罩，可以阻擋昏沉和腿痛。帶著滿腦子妄想雜念，奮勇向前，幻想著巨大的寶藏就在前方，能不拚命嗎？雖然身心感受在所難免，但每一次心靈的體驗，都讓我覺得離寶藏又近了一步。

可是這個楞頭青，卻遇到了一塊驚堂木。而這塊驚堂木，那麼敏感、細膩、溫和，絕不少一點，也不多一點，就那麼恰到好處。他就是這次主七的果毅法師。當法師開示提到：「聽所聽到的，看所看到的，感受所感受到的，再想多就是貪心」、「清清楚楚存在的當下」，真如驚雷入耳！寶藏明明就在無盡的前方，不拚命往前跑，怎麼可能追得到？

所以我還是盡一切可能，繼續轟炸式地用功方法，絕不錯失禪七的任何時間，即使午夜夢迴，仍用方法度過無眠的時光。然而，一次不經意的經行中，那聲驚堂木突然從心中炸響，「聽所聽到的，看所看到的，感受所感受到的」，剎那間，我在追什麼呀？我還要往哪裡去？清清楚楚的不都在這裡嗎？

最後一支香，徹底放開自己了，完完全全「聽所聽到的，看所看到的，感受所感受到的」，清清楚楚存在的當下，喜從中來。突然悲從中來，為那個拚命奔走的楞頭青；也禪修原來就在這裡，永不放棄，清清楚楚，一直努力。

浴佛法會 5/20 法會場次：早上 9:30-10:10 下午 14:00-14:40 備註：當日備有壽桃與大眾結緣 洽詢：知客處 02-28933161 分機 801-804

遊心 佛的零度空間 物理學家：「不知道佛是在第十度還是第十二度空間？」 編程師：「佛的空間是零度空間。」 回到零度空間 → 心愈淨化就愈遼闊廣大，當我們的心歸零，就能自在於任何次元空間，時時與佛菩薩的淨土空間相應！ 釋繼程 著 定價200元 78折 新書上市 2023.5.30

法鼓山全球發行 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

大事關懷30年

以聲聲「阿彌陀佛」祝福往生者，寬慰亡者眷屬的助念團，30年來，透過一場場助念關懷，實踐大關懷教育與「禮儀環保」。本期回顧助念團推廣大事關懷的歷程，邀您一起投入利己利人的助念菩薩行。

利人利己 善權行



非常感謝諸位菩薩的辛勞，多年來，

關懷與教育兼具的修行

創辦人的感恩與勉勵

由於諸位熱心的奉獻，使法鼓山體系下的助念關懷，不僅做得非常紮實，而且也非常普遍，凡是有法鼓山信眾的地方，只要有人請求助念，我們都會隨時隨地派人前往關懷。這些適時的服務，不但已經得到我們內部所有菩薩的讚歎，也受到全國各佛教團體的矚目和欽佩，甚至有若十團體特地來觀摩學習。

而關懷服務遠比任何教育的功能，更容易讓人接受和認同。在所有的關懷中，尤以臨終的關懷，更能讓大家感受到它的需要和受用。在一個家庭裡，若有親屬即將往生或剛往生，他們往往因過度的哀傷，茫然不知道怎麼辦？此時我們適時派出了居士菩薩，乃至法師前往關懷、慰勉，同時提供恰到好處的建議，使他們在不知所措的慌亂中，有一個明確的方向，知道怎麼做比較好，這正是臨終關懷的重要性。

一個扮演臨終關懷的人，他自己本身事實上最大的受益者。我們可以藉由助念的因緣，讓自己感受到人生是無常的。經常去助念的人，不會擔心死了怎麼辦，追思祝福到往生，乃至後續關懷，助念團都是主力推手，不僅落實「為生命帶來尊嚴，為死亡帶來莊嚴」、「生死兩相安」的大事關懷，更帶動了簡樸清淨的殯葬文化新風氣。



推廣環保自然葬

2007年金山環保生命園區啟用，以潔淨、簡葬、節葬的精神，為往生者圓滿人生最後一程，於生生不息的大自然中，展延恆恆無盡的生命，實踐大事關懷的理念。



承辦佛化聯合奠祭

1994至2005年與臺北市政府合作，每年舉辦四次佛化聯合奠祭，以簡化、節約、惜福、培福的原則，完成隆重、祥和而又莊嚴的佛事，帶動社會風俗的提昇。



宣導助念觀念及做法

助念團成立初期，法師及悅眾們到各地宣導理念，透過演講、座談、課程、戲劇表演等方式，說明助念的正確觀念及做法，推廣具有教育和關懷功能的莊嚴佛事。

◎文／陳玫娟圖／本刊資料

無 無論半夜寒冬，還是下雨刮風，一

無 無論半夜寒冬，還是下雨刮風，一團團員立即動身，帶著海青、引磬，趕赴醫院或往生者家中，以聲聲「阿彌陀佛」，八小時不間斷地陪伴家屬，一同為甫離世的親人念佛祝福。三十多年來，助念團這一幕幕清淨、莊嚴、溫暖的助人行誼，已深植於社會大眾的腦海中，成為法鼓山最具代表性的形象之一。

關懷生死 帶動殯葬文化新風氣

二、三十年前，臺灣多數人對於死亡，仍留存著恐懼、不安與忌諱；民間喪禮的儀式，多半維持著繁複、鋪張的傳統習俗。助念團透過每一次助念，以及在各地舉辦講座、課程、戲劇演出、印製手冊等，傳遞正信佛教的生死觀，讓民眾了解為往生者助念，就是送一尊未來佛，現在的菩薩到西方極樂世界去；明白死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。



印製大事關懷手冊

為幫助民眾了解大事關懷的具體內容，同時讓團員進行大事關懷時，有依循的儀軌和範本，助念團編撰印製大事關懷系列手冊，達到宣傳及實務操作的功能。

生命教育 提昇人品的絕佳法門

服務大眾的過程中，助念團本身也不斷提昇，除了舉行聯誼會、成長營、助念法器共修、大事關懷修行課程等，二〇二〇年起，還成立讀書會，團員們持續薰習佛法正知見，學習慰問、陪伴等關懷技巧，提昇服務的品質，同時省思生命，不但重視「善終」，益加珍惜「善生」，把握有限的修行生命，活出有意義的人生，讓原本只是單純的助念，擴展到整體的生命教育。

走過了半甲子，助念團服務了無數往生者，也吸引了無數家屬加入助念行列，進一步走進法鼓山學佛、護法。展望未來，助念團秉持著教育及關懷的使命，繼續為社會大眾奉獻，也歡迎更多人一同來參與利己利己的助念菩薩行。

◎聖嚴師父

麼辦，因為早已準備好，隨時隨地到這一站的工夫。不擔心死亡什麼時候駕臨，反而趁著未死之前，多修一些功德，多跟人結緣，多送一些菩薩到西方極樂世界。

悅眾的助念故事

李美玲（樹林區）

為兒子念佛的老奶奶

我們曾為一位五十九歲的往生者助念，淚流滿面，常常來找我。我想了一個辦法引導老奶奶，請她說出兒子從出生到往生的成長過程。老奶奶回憶兒子一出生就很難帶，大病小病不斷，好像隨時要離開人世，只是因緣每次都有拉回，然而到五十九歲還是走了。她當然不捨，白髮人送黑髮人，要一位九十歲的老人家放下，真的非常難。

李春森（金山區）

同學把他的最後交給我

臨終關懷，其實也是我們很重要的一環。我的同學在去年（二〇二二）底往生，在這之前，我已修好佛機給他。由於同學是漸凍人，狀況已來到末期，全身都動不了，可說在倒數計時，我鼓勵他：「你還可以念佛。」後來他往生時，我正在上班，接到他的同學打來電話：「你的同學某某某，往生了。」我趕快動助念，當下也想到要過去同學家。事後，他同學跟我分享：「其實是先交給我，如果他往生了，那一刻一定要打給春森菩薩，請他來幫忙。」

關懷社會 重大災難

每當社會發生重大災難時，僧團法師帶領助念團透過安定的佛號與莊嚴的儀軌，發揮安定社會人心的力量。



一路走來法喜充滿

助念團長感恩分享

◎編輯室

助念團成立三十年的過程中，鄭文烈、顏金貞、李純如、黃欣逸四位資深悅眾，先後接力擔任團長，一路推行著法鼓山大事關懷的理念，也歷經助念團不同階段的開展。第一任團長鄭文烈，承擔團長執事長達十七年，是眾人口中的「大師兄」。回憶草創初期，組織架構尚未完備，當時首要之務就是開辦課程，幫助團員建立助念關懷應有的觀念，並在實際的關懷中落實。



「因為你們，法鼓山更好了！」顏金貞引用師父對所有萬行菩薩的肯定，感恩團員們的投入，「沒有你們就沒有三十週年，希望大家繼續邁向未來三十年！」