

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新福大典，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，我很希望孩子也熏習佛法。」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，感受到佛法的好，如今有了孩子，也想將這份法的好，傳給下一代。七歲的女兒賴宣蓉在一旁說：「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，讓他對佛法深具信心，因而前來皈依，正式踏上學佛之路。

今年以總本山祈願觀音、釋迦牟尼佛為主題，製作全新的皈依佛牌。方丈和尚以虔誠的心，將觀音菩薩、釋迦牟尼佛、以釋迦牟尼佛面

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討如何讓「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？物件傳達了許多不同的訊息，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。二個小時的座談，從消費、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。

「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賞山行腳」，八十多位專線義工回到法鼓山，由方丈和尚果暉法師親授證。眾人發願持續傾聽、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。」一授證典禮上，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，至今已召募四期近五百位義工，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熏習，充分發揮利他的心，「社會變化反映人的問題，而佛法中有究竟的方



▲關懷生命專線義工發願持續傾聽、陪伴有需要的民眾，為人間帶來平安與希望。（李佳純攝）



▲果光法師、鄧偉仁副教授代表法鼓文理學院參加「亞太教育者年會」，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，前往著名佛教大學學詞朱拉拉教授大學治校經驗，結締姊妹校等事宜，期能展開更多國際交流的可能性。

彰化義勇消防隊 參訪園區許好願



▲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、季節性及人為等種種因素，因此，聖嚴師

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，自己從事義志服務四十八年，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）

【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，代表法鼓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，前往著名佛教大學學詞朱拉拉教授大學治校經驗，結締姊妹校等事宜，期能展開更多國際交流的可能性。

鄧偉仁老師表示，朱拉拉功大授代表文理學院參加「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，近年成立國際佛教研究學院 (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 Ariyaratne) 交流。阿難比丘曾來臺就讀南華大學，目前正在手漢傳經典《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。



法鼓山觀音道場 臺北臺灣第一聖地

Pharma Drum Monthly 雜誌

PERIODICALS 雜誌類

內附郵資已付

TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO. 1890

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

Android

法鼓雜誌 401期 2023.5

系統暨
院聯絡網

教教育園區
-7171
基金會
-9966
年會
-2081
會基金會
-1996
會
-0707
會
-9300

-3161
法總會
-6119
館
-2550
-5007
-2556
-426
-581
分會
-1677
分會
-1008
分會
-246
-545
-1585
-8809
-9619
-855
-7138
-2458(新民街)
-1246(和興路)
-2081轉1003
分會
-0085
-0085(景興路)
-4380(和興路)
-781
-1844
-2654
-0168
-2998
-2578
-3341
-3007
-8643
-6176
-761
-127
-7983
-0286
-3406
-1262
分會
-0665轉3558
-6899
-3025
環保教育中心
-1055
-881
-5569
-9797
-052
-2601
-5956
-715
-5456
-1337
-2923
分會
-3329
-295
會
-380
-3692
-0071
-0001
-596
-382
-758
東分會
-199
-151
分會
-296
-013
-758

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。

監院常哲法師以「大事關懷，人間擺渡」為題開示，強調「臨終」是人生最後的功課，應及早建立正知、正見、正行，勉勵大眾從「身受心法」四念處覺知，以平常心面對「成住壞空」，回歸佛法本懷，常樂清淨，成長自己，成熟眾生。

臺南分院監院常宗法師則分享與助念團的因緣，表示俗家母親因車禍意外往生，助念團義工不辭勞途遠道，開車到位於南投深山家中為母親助念，俗家眷屬既感動又感恩，播下日後護持法師出家的種子。法師勉勵大眾持續力行「無緣大慈，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雅、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。一聞在法本，不在六根，常哲法師在問答時間中回應大眾，若以堅固信心虔敬助念，亡者自然諸根清淨，容顏安祥。

今年八十三歲的悅眾吳千鶴，助念關懷的年資超過三十年，「我退休前在醫院服務，早已看過生死，無所恐懼。」她表示和連友一起助念關懷，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。



▲曾清群校長與義工們引領長者及志工踏入山林，感受環境神悅。（張麗鐘 攝）

【法鼓山社大三芝區公所 引領長者踏入山林】為鼓勵獨居長者走出戶外，四月十二日下午，新北市三芝區區長賴小萍、社會人文課課長林立昉帶領長者、義工等三十四人，參與法鼓山社大三芝戶外教室舉辦的「心靈成長研習營」，社大校長曾清群與義工們引領眾人踏入自然環境的山林，健身修心，感受環境神悅。

在義工解說下，一行人來到保留原生動植物的棲息地，在「趙州台」靜心喝茶，走在「茶禪古道」體驗托水鉢，參觀融入佛法寓意的「三心亭」，「菩薩道」、「沁心園」，感受大自然的無聲說法，透過禪修來安身心靈。這座崇尚自然，好像來到仙境洗滌心靈。區長賴小萍表示，三芝戶外教室結合自然環境，保存原

始地貌，還提供課程，很適合做為獨居長者與志工們親近大自然，讓心靈靜下來的教育場所。

「希望以後出來當義工，對身體健康也很好。」鮮少出門的阿嬤張文明說，這次能體驗香氣樂趣，聆聽社大學員古箏演出，內心很感動；尤其感恩有外出互動的機會，感受融入團體的氛圍，讓她萌生為社會服務的願心。義工葉淑英表示，每跟獨居長者聊天，都感受他們很歡喜有人陪伴，很高興這次有機會陪伴他們來放鬆。

區公所技工簡麗秋表示，三芝戶外教室活動多元，環境設施很適合長者，還能體驗禪修，是一個很好的心靈環保教育場所，未來將持續規畫參學活動。

（文／白思蜜、圖／余啟菁）

波士頓普賢講堂 分享地藏法門

【波士頓訊】四月九日，退居方丈果東法師領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，虔敬禮請諸佛菩薩，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，叮嚀與會大眾提起觀照力，時時抱著慚愧、懺悔心，以佛法來面對生命的起、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。

退居方丈也深入淺出說明六度四攝的修行方法，引領眾人體會《法華經·藥草喻品》：「如彼大雲，雨於一切草木叢林及諸藥草，如其種性，具足蒙潤，各得生長。」的慈悲平等、智慧無礙。

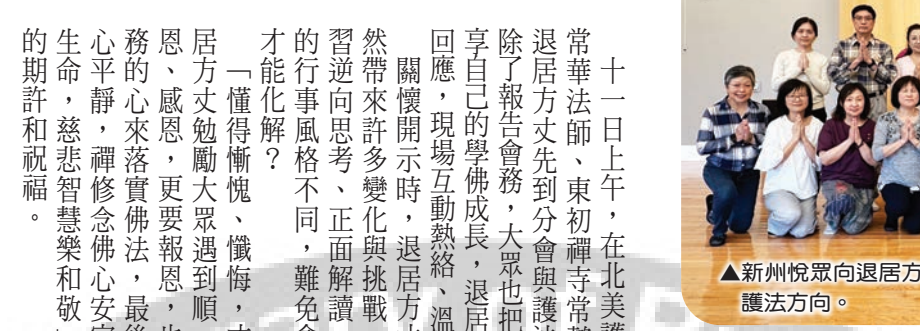
當天除了信眾參與法會及講座，還有來自哈佛、波士頓、布蘭戴斯（Brandeis University）等大學的學生到場聆聽，對於退居方丈的開示，表示感到法喜且感動。退居方丈並以「安心祝福語」及六度書籤與大眾結緣，鼓勵大家常回普賢講堂共修，增長福慧。



▲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。

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期間的關懷互動，以及疫後的護法方向。（釋常賢 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護法悅眾們交流，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。

關懷開示時，退居方丈分享，疫情雖然帶來許多變化與挑戰，但正好可以練習逆向思考、正面解讀。至於悅眾之間的行事風格不同，難免會有衝突，如何才能化解？

「懂得懺悔、懺悔，才是修行。」退居方丈勉勵大眾遇到順、逆境，除了懷恩、感恩，更要報恩，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。



▲華府信眾們相聚一堂，與退居方丈歡聚合影。（華盛頓聯絡處 提供）

【本刊訊】四月十六日，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。

四月十六日，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。

北美關懷行 啟程！



▲新州悅眾向退居方丈分享疫情期間的關懷互動，以及疫後的護法方向。（釋常賢 攝）

【本刊訊】四月十六日，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。

四月十六日，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。

華盛頓聯絡處 期勉信眾學做觀音



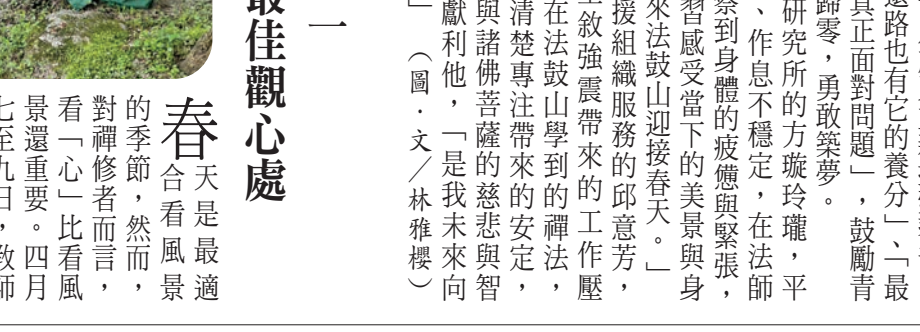
▲華府信眾們相聚一堂，與退居方丈歡聚合影。（華盛頓聯絡處 提供）

【本刊訊】四月十六日，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。

四月十六日，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。

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恩



▲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）

社青禪修營 學習淡定的智慧

四月一至五日清明連假期間，五十位職場青年與學生走進法鼓山園區，透過禪修基礎指導、香氣體驗與樂音心對話，學習淡定寧靜的智慧。帶領社青禪修營的演修法師表示，禪修就是學習向內探索，回到自己身心的感受，以



▲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）

清明報恩祈福共修 迴向眾生報親恩

▼舊金山道場舉辦清明

明報恩佛二，信眾收攝身心，念念都與佛的慈悲和智慧相應。(Jean Li 攝)



▲農禪寺清明佛七每日共修到晚上八點半，都市型態的法會，接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)

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

▼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、迴向一切眾生的祝福，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，

法鼓山世界佛
各地分會

法鼓山世界佛
各地分會
Tel: (02)2498
雲來寺/法鼓山
Tel: (02)2893
法鼓山世界青
法鼓山人文社
法鼓文理學院
Tel: (02)2498
聖嚴教育基金
Tel: (02)2397

■北部
農禪寺
Tel: (02)2893
雲來別苑/應法
Tel: (02)2896
中華佛教文化
Tel: (02)2891
安和分院
Tel: (02)2778
天南寺
Tel: (02)8676
壽明寺
Tel: (03)380-
壽明別苑
Tel: (03)315-
基隆精舍/基隆
Tel: (02)2426
中山精舍/中山
Tel: (02)2591
新竹精舍/新竹
Tel: (02)5258
松山分會
Tel: (02)1690
圓山分會
Tel: (02)2585
內湖分會
Tel: (02)2793
社子分會
Tel: (02)2816
石牌分會
Tel: (02)815
北投分會
Tel: (02)2892
淡水分會
Tel: (02)2629
城分會
Tel: (02)2628

則以地藏菩薩的大願大孝為修持法門，帶領信眾共修《地藏經》。於花蓮精舍參與共修的劉馨慈分，讀到《地藏經》中敘述，光目女及婆羅門女從度母親離地獄，到擴大救度一切苦難眾生，「這樣的大悲願心令我深深感動，因此以感恩的心來誦經。」

海內外各地的清明共修中，東初禪寺、天南寺舉辦慈悲三昧水懺，舊金山、香港道場分別舉辦佛七及佛一。來自華盛頓的青年 Alex Wong，四月二日特別在繁忙的工作之餘，驅車三個小時前往紐約東初禪寺共修。他分享自己已在英文環境中成長，念誦中文經典的難度不言而喻，去年（二〇二二）皈依三寶的他，以「做更好的佛弟子」勉勵自己，排除萬難，參照拼音一字一句，圓滿長達七個多小時的拜懺。

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》編著者林其賢老師以「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徒對病苦與臨終關懷的基礎認識，並推薦《法的療癒》、《幸福告白》、《生死50問》與《迎向現實人間》、《有助更進一步了解佛教、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，因為每個人都多生相續，名為眾生。」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



▲農禪寺清明佛七每日共修到晚上八點半，都市型態的法會，接引許多民眾來念佛報恩。(李東陽 攝)

臺南長者練動禪 風雨無阻 20 年

一〇〇一年起，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。這一群勤練動禪的七、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，臺南分院禪修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「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆」，但大家都已融入動作中。

八式動禪由南門公園的推廣，先後由賴英仁校長、王玉霞、羅淑貴、薛木祥、陳淑貴等人帶領，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，有這麼多多人陪伴我很幸福，我還要繼續下去！」（文／涂淑芬、圖／蔡明典）

各地短波

備三世因果觀念，並透過十二因緣說明從引業投胎到老死，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、臺中榮總志工陳隊長、《放下》的勇氣》作者張寶貴對談，法鼓文化編輯總監果醒法師主持，歡迎至安和分院網站報名。

《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外頭，以為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，佛的悲智在自心，一切迷妄煩惱也源於自心。

《維摩詰經》提到菩薩道自利利他的精神，法師表示，行菩薩道的前提是看清楚自他本是一體，在「眾生相」是故我病中轉向眾生，進而生起不捨眾生之苦的慈悲心行，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，不真不常，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程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。

繼程法師表示，能學佛很幸福，也會有一種要讓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，接引人來學佛。

楊偉漢導演表示，拍攝這部走訪佛陀誕生的電影，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。

「人有一生老病死，佛陀也不例外。」繼程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）

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，關懷醫院常哲法師以杜正民教授著作《法的療癒》為主軸，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況，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，生死傷病是人生日常，若能以佛法智慧去面對，視疾病為導師，佛法為良藥，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）

Podcast
「你心裡有軌嗎？」
法鼓山 | 自製廣播節目
帶你用聽覺漫步在「心」的軌道上

一收聽
心裡有軌
Do you have anything on your mind?

QR Code

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

QR Code

■中部
臺中寶雲寺/慶
Tel: (04)2255
臺中寶雲別苑
Tel: (04)2465
南投德安寺
Tel: (04)2422
三義DIY心靈
Tel: (04)2223
苗栗分會
Tel: (03)7362
豐原分會
Tel: (04)2524
海線分會
Tel: (04)2622
彰化分會
Tel: (04)711-
員林分會
Tel: (04)837-
南投分會
Tel: (04)9231
苑裡共修處
Tel: (07)7741
竹山共修處
Tel: (04)9264
東勢共修處
Tel: (04)2588
(04)2577

■南部
臺南分院/臺南
Tel: (06)220-
臺南雲集寺
Tel: (06)721-
高雄紫雲寺/
Tel: (07)732-
高雄三民精舍
Tel: (07)225-
嘉義分會
Tel: (05)276-
屏東分會
Tel: (08)738-
潮州分會
Tel: (08)789-
虎尾共修處
Tel: (05)636-
朴子共修處
Tel: (05)370-

■東部
臺東信行寺/臺
Tel: (089)225
(089)223
蘭陽分院/羅東
Tel: (03)961-
宜蘭分會
Tel: (03)928-
花蓮精舍
Tel: (03)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

【釋演權／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、法行會會長賴杉桂等貴賓蒞臨文理學院大禮堂，與校長陳定銘及教職員工生一百五十多人，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「所謂」中的「立足中華、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，還能接引年輕學人學佛。獲頒獎學金的佛教學系學生謝俊傑表示，學長們的現身說法，讓她更確

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，了解水土保持方法，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。

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，如何在荊棘遍地的土地上，長以其願心與專長，植種了「東老」難能可貴的「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。李志夫教授回憶，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行的行誼。

師父曾說，李教授是他生命中的善友，因為有了他的任務任命，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化工作。

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》。

影片上架後，歡迎各界人士踴躍觀看，共同見證佛教在臺灣的初興與發展。



▲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，在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己的觀察，分享自己轉化的「一經一活」，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開示時，以講者的法名與主題，結合僧大的日常生活，巧妙串成一段短文，不僅指出修行生活的方向，幽默的開場也讓全場笑開懷。

十四天分享的內容包括《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、寬信菩薩發願透過迴向老菩薩的介紹，迴向老菩薩，讓人感動。「原來死後可以去一個很棒的地方！一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《地藏經》，期勉自己學習地藏菩薩的心量，去幫助一切有情。寬德法師的「遇

見《大懺悔文》」則分享每日拜懺的身心轉化。法師們身體力行，讓佛法與生命結合，引起現場共鳴。

除了經典介紹，僧大更鼓勵學僧在這個過程中觀察自己的起心動念，學習轉煩惱為菩提，厚植修行資糧，寬承菩薩的分享就是最好的例子。他以「我為何不講『講經交流』？」為題，談自己從害怕、逃避到鼓起勇氣站上台前，如實面對內在恐懼，講評法師回饋這正是一場「四它」的實踐，值得讚歎。

兩天的交流，學僧們展現穩健台風，結合生命與佛法的故事，彷彿法鼓山的TED。副院長果光法師結語時表示，他原本帶著一些煩惱走入會場，但聆聽同學分享後，不僅幫助他沉澱、轉化，還領受了佛菩薩的願力加持，讓他重回心靈環保的修行核心，再次肯定僧大講經交流的意義。

【釋演千／臺北報導】四月十六日，僧伽大學自覺工作坊來到臺北文山分會，以「轉身遇見佛」為題，由僧大四年級學僧領銜，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響，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，我只希望我的事情失敗，因為事情失敗，不完滿，這才是我常發大慚愧。」演維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「生命之罐」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，演維法師以一首詩〈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，看見自己的慣性反應，思考改變的可能，「在修行過程中，每個人都會有自己的速度，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！」

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: hrm@ddmf.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 好輪好贏

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《人生》臉書特惠專案，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

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
暨臺灣佛學研究中心 副主任

主講單位：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（基隆古亭站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@ddmf.org.tw

第九屆 漢傳佛教與聖嚴思想 國際學術研討會

2023/6/29(四)~7/1(六)

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

- 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

◎文／楊仁惠 · 圖／林進發

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。



▲學員從經行中，體驗放鬆身心，覺察心念變化。

來自新竹，前天才帶著父母、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，法師特別說明了「斷見」與「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。

廣受青年歡迎的「幸福覺招團練室」，繼《維摩詰經》之後，再度以經典為主題，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。

青年佛學
正信的佛教

從建立正知見出發

◎林雅櫻

演懷法師為青年學員講說因「果、因緣等基礎佛學觀念」。

「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「四它」引導學員分辨「放下」與「放下」。

已有佛學基礎的學員林曉彤，從「戒、定、慧」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。

佛陀為什麼會制戒？如何分辨正信與不信的佛教？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苑展開。本期共五堂課，四十六位青年學員參與，以四聖諦、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。

「很多人害怕犯戒律，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。

佛陀為什麼會制戒？如何分辨正信與不信的佛教？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苑展開。本期共五堂課，四十六位青年學員參與，以四聖諦、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。

「很多人害怕犯戒律，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「戒、定、慧」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「四它」引導學員分辨「放下」與「放下」。

演懷法師為青年學員講說因「果、因緣等基礎佛學觀念」。

「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「四它」引導學員分辨「放下」與「放下」。

已有佛學基礎的學員林曉彤，從「戒、定、慧」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「四它」引導學員分辨「放下」與「放下」。

演懷法師為青年學員講說因「果、因緣等基礎佛學觀念」。

「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「四它」引導學員分辨「放下」與「放下」。

已有佛學基礎的學員林曉彤，從「戒、定、慧」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「四它」引導學員分辨「放下」與「放下」。

演懷法師為青年學員講說因「果、因緣等基礎佛學觀念」。

「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「四它」引導學員分辨「放下」與「放下」。

已有佛學基礎的學員林曉彤，從「戒、定、慧」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「四它」引導學員分辨「放下」與「放下」。

演懷法師為青年學員講說因「果、因緣等基礎佛學觀念」。

「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「四它」引導學員分辨「放下」與「放下」。

已有佛學基礎的學員林曉彤，從「戒、定、慧」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「四它」引導學員分辨「放下」與「放下」。

演懷法師為青年學員講說因「果、因緣等基礎佛學觀念」。

「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「四它」引導學員分辨「放下」與「放下」。

已有佛學基礎的學員林曉彤，從「戒、定、慧」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「四它」引導學員分辨「放下」與「放下」。

演懷法師為青年學員講說因「果、因緣等基礎佛學觀念」。

「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「四它」引導學員分辨「放下」與「放下」。

已有佛學基礎的學員林曉彤，從「戒、定、慧」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「四它」引導學員分辨「放下」與「放下」。

演懷法師為青年學員講說因「果、因緣等基礎佛學觀念」。

「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「四它」引導學員分辨「放下」與「放下」。

上過「起心動念話八識」講座之後，對唯識有了基本理解。八識分為前五識、第六識、第七識及第八識。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。

如果想像生命，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。我們可以多聞善知識、做義工，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。當我們將處境看清，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，

起心動念話八識

棄的不同，「努力過後，心中已經沒有好壞成敗，才是真正的放下。」

「即便知道無論做什麼，病人都會往生，但只要不放棄，願意多做一點努力，就可以讓病人不會那麼痛苦地離開。」每天在急診室目睹生離死別的護理人員李柏楨，對病人的離去經常感到遺憾或不捨，從課堂討論、聖嚴師父的影音開示中，逐漸明白：努力創造善緣，坦然面對所有的結果，就能開心無愧。

演懷法師表示，「青年佛學」系列課程用淺顯易懂的現代語言詮釋佛法，期能吸引更多年輕學子認識佛法，建立正確的正知見，勇於在日常生活中分享與實踐，歡迎有興趣的青年一起加入學佛行列。

棄的不同，「努力過後，心中已經沒有好壞成敗，才是真正的放下。」

「即便知道無論做什麼，病人都會往生，但只要不放棄，願意多做一點努力，就可以讓病人不會那麼痛苦地離開。」每天在急診室目睹生離死別的護理人員李柏楨，對病人的離去經常感到遺憾或不捨，從課堂討論、聖嚴師父的影音開示中，逐漸明白：努力創造善緣，坦然面對所有的結果，就能開心無愧。

演懷法師表示，「青年佛學」系列課程用淺顯易懂的現代語言詮釋佛法，期能吸引更多年輕學子認識佛法，建立正確的正知見，勇於在日常生活中分享與實踐，歡迎有興趣的青年一起加入學佛行列。

棄的不同，「努力過後，心中已經沒有好壞成敗，才是真正的放下。」

「即便知道無論做什麼，病人都會往生，但只要不放棄，願意多做一點努力，就可以讓病人不會那麼痛苦地離開。」每天在急診室目睹生離死別的護理人員李柏楨，對病人的離去經常感到遺憾或不捨，從課堂討論、聖嚴師父的影音開示中，逐漸明白：努力創造善緣，坦然面對所有的結果，就能開心無愧。

演懷法師表示，「青年佛學」系列課程用淺顯易懂的現代語言詮釋佛法，期能吸引更多年輕學子認識佛法，建立正確的正知見，勇於在日常生活中分享與實踐，歡迎有興趣的青年一起加入學佛行列。

棄的不同，「努力過後，心中已經沒有好壞成敗，才是真正的放下。」

「即便知道無論做什麼，病人都會往生，但只要不放棄，願意多做一點努力，就可以讓病人不會那麼痛苦地離開。」每天在急診室目睹生離死別的護理人員李柏楨，對病人的離去經常感到遺憾或不捨，從課堂討論、聖嚴師父的影音開示中，逐漸明白：努力創造善緣，坦然面對所有的結果，就能開心無愧。

演懷法師表示，「青年佛學」系列課程用淺顯易懂的現代語言詮釋佛法，期能吸引更多年輕學子認識佛法，建立正確的正知見，勇於在日常生活中分享與實踐，歡迎有興趣的青年一起加入學佛行列。

棄的不同，「努力過後，心中已經沒有好壞成敗，才是真正的放下。」

「即便知道無論做什麼，病人都會往生，但只要不放棄，願意多做一點努力，就可以讓病人不會那麼痛苦地離開。」每天在急診室目睹生離死別的護理人員李柏楨，對病人的離去經常感到遺憾或不捨，從課堂討論、聖嚴師父的影音開示中，逐漸明白：努力創造善緣，坦然面對所有的結果，就能開心無愧。

演懷法師表示，「青年佛學」系列課程用淺顯易懂的現代語言詮釋佛法，期能吸引更多年輕學子認識佛法，建立正確的正知見，勇於在日常生活中分享與實踐，歡迎有興趣的青年一起加入學佛行列。

棄的不同，「努力過後，心中已經沒有好壞成敗，才是真正的放下。」

「即便知道無論做什麼，病人都會往生，但只要不放棄，願意多做一點努力，就可以讓病人不會那麼痛苦地離開。」每天在急診室目睹生離死別的護理人員李柏楨，對病人的離去經常感到遺憾或不捨，從課堂討論、聖嚴師父的影音開示中，逐漸明白：努力創造善緣，坦然面對所有的結果，就能開心無愧。

演懷法師表示，「青年佛學」系列課程用淺顯易懂的現代語言詮釋佛法，期能吸引更多年輕學子認識佛法，建立正確的正知見，勇於在日常生活中分享與實踐，歡迎有興趣的青年一起加入學佛行列。

棄的不同，「努力過後，心中已經沒有好壞成敗，才是真正的放下。」

「即便知道無論做什麼，病人都會往生，但只要不放棄，願意多做一點努力，就可以讓病人不會那麼痛苦地離開。」每天在急診室目睹生離死別的護理人員李柏楨，對病人的離去經常感到遺憾或不捨，從課堂討論、聖嚴師父的影音開示中，逐漸明白：努力創造善緣，坦然面對所有的結果，就能開心無愧。

演懷法師表示，「青年佛學」系列課程用淺顯易懂的現代語言詮釋佛法，期能吸引更多年輕學子認識佛法，建立正確的正知見，勇於在日常生活中分享與實踐，歡迎有興趣的青年一起加入學佛行列。

棄的不同，「努力過後，心中已經沒有好壞成敗，才是真正的放下。」

「即便知道無論做什麼，病人都會往生，但只要不放棄，願意多做一點努力，就可以讓病人不會那麼痛苦地離開。」每天在急診室目睹生離死別的護理人員李柏楨，對病人的離去經常感到遺憾或不捨，從課堂討論、聖嚴師父的影音開示中，逐漸明白：努力創造善緣，坦然面對所有的結果，就能開心無愧。

演懷法師表示，「青年佛學」系列課程用淺顯易懂的現代語言詮釋佛法，期能吸引更多年輕學子認識佛法，建立正確的正知見，勇於在日常生活中分享與實踐，歡迎有興趣的青年一起加入學佛行列。

棄的不同，「努力過後，心中已經沒有好壞成敗，才是真正的放下。」

「即便知道無論做什麼，病人都會往生，但只要不放棄，願意多做一點努力，就可以讓病人不會那麼痛苦地離開。」每天在急診室目睹生離死別的護理人員李柏楨，對病人的離去經常感到遺憾或不捨，從課堂討論、聖嚴師父的影音開示中，逐漸明白：努力創造善緣，坦然面對所有的結果，就能開心無愧。

演懷法師表示，「青年佛學」系列課程用淺顯易懂的現代語言詮釋佛法，期能吸引更多年輕學子認識佛法，建立正確的正知見，勇於在日常生活中分享與實踐，歡迎有興趣的青年一起加入學佛行列。

棄的不同，「努力過後，心中已經沒有好壞成敗，才是真正的放下。」

「即便知道無論做什麼，病人都會往生，但只要不放棄，願意多做一點努力，就可以讓病人不會那麼痛苦地離開。」每天在急診室目睹生離死別的護理人員李柏楨，對病人的離去經常感到遺憾或不捨，從課堂討論、聖嚴師父的影音開示中，逐漸明白：努力創造善緣，坦然面對所有的結果，就能開心無愧。

演懷法師表示，「青年佛學」系列課程用淺顯易懂的現代語言詮釋佛法，期能吸引更多年輕學子認識佛法，建立正確的正知見，勇於在日常生活中分享與實踐，歡迎有興趣的青年一起加入學佛行列。

棄的不同，「努力過後，心中已經沒有好壞成敗，才是真正的放下。」

「即便知道無論做什麼，病人都會往生，但只要不放棄，願意多做一點努力，就可以讓病人不會那麼痛苦地離開。」每天在急診室目睹生離死別的護理人員李柏楨，對病人的離去經常感到遺憾或不捨，從課堂討論、聖嚴師父的影音開示中，逐漸明白：努力創造善緣，坦然面對所有的結果，就能開心無愧。

演懷法師表示，「青年佛學」系列課程用淺顯易懂的現代語言詮釋佛法，期能吸引更多年輕學子認識佛法，建立正確的正知見，勇於在日常生活中分享與實踐，歡迎有興趣的青年一起加入學佛行列。

棄的不同，「努力過後，心中已經沒有好壞成敗，才是真正的放下。」

我們不是更應該在此刻盡力種下善因嗎？斬斷命運枷鎖的智慧寶劍，不就在我們每個人的手上？這不正是不斷練習的過程，這個過程有完結的一天嗎？最後一堂課介紹「唯識五位」，告訴我們有這樣的一天，就是成佛的時候。基本上登初地的菩薩，才能慢慢開始轉識成智，但這並不是告訴我們不需練習，相反的，正需要透過不斷練習，才有機會達到那一步。

深刻感受的是，自己目前只是在順分，是人天乘的行者。初窺唯識的門徑後，已能想像以後的路該怎樣走。很多人說唯識很難，學習起來很艱深，我十分同意，但鉅細靡遺地解釋及闡述，的確開創了一條清晰的路，讓人相信自己能夠走得更深更遠。

種善因轉識成智第一步

回 想當初報名福田班，只是單純想瞭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了。

上完九次課程後，深深受到聖嚴師父創建法鼓山的精進與毅力所感動。為了將佛法分享給更多人，以「提昇人的品質，建設人間淨土」為理念，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，透過「心靈環保」、「心五四」及「四眾弟子共勉」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。

回 想當初報名福田班，只是單純想瞭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了。

上完九次課程後，深深受到聖嚴師父創建法鼓山的精進與毅力所感動。為了將佛法分享給更多人，以「提昇人的品質，建設人間淨土」為理念，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，透過「心靈環保」、「心五四」及「四眾弟子共勉」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。

回 想當初報名福田班，只是單純想瞭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了。

上完九次課程後，深深受到聖嚴師父創建法鼓山的精進與毅力所感動。為了將佛法分享給更多人，以「提昇人的品質，建設人間淨土」為理念，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，透過「心靈環保」、「心五四」及「四眾弟子共勉」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。

回 想當初報名福田班，只是單純想瞭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了。

上完九次課程後，深深受到聖嚴師父創建法鼓山的精進與毅力所感動。為了將佛法分享給更多人，以「提昇人的品質，建設人間淨土」為理念，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，透過「心靈環保」、「心五四」及「四眾弟子共勉」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。

回 想當初報名福田班，只是單純想瞭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了。

上完九次課程後，深深受到聖嚴師父創建法鼓山的精進與毅力所感動。為了將佛法分享給更多人，以「提昇人的品質，建設人間淨土」為理念，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，透過「心靈環保」、「心五四」及「四眾弟子共勉」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。

回 想當初報名福田班，只是單純想瞭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了。

上完九次課程後，深深受到聖嚴師父創建法鼓山的精進與毅力所感動。為了將佛法分享給更多人，以「提昇人的品質，建設人間淨土」為理念，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，透過「心靈環保」、「心五四」及「四眾弟子共勉」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。

回 想當初報名福田班，只是單純想瞭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了。

上完九次課程後，深深受到聖嚴師父創建法鼓山的精進與毅力所感動。為了將佛法分享給更多人，以「提昇人的品質，建設人間淨土」為理念，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，透過「心靈環保」、「心五四」及「四眾弟子共勉」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。

回 想當初報名福田班，只是單純想瞭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了。

上完九次課程後，深深受到聖嚴師父創建法鼓山的精進與毅力所感動。為了將佛法分享給更多人，以「提昇人的品質，建設人間淨土」為理念，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，透過「心靈環保」、「心五四」及「四眾弟子共勉」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。

回 想當初報名福田班，只是單純想瞭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了。

上完九次課程後，深深受到聖嚴師父創建法鼓山的精進與毅力所感動。為了將佛法分享給更多人，以「提昇人的品質，建設人間淨土」為理念，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，透過「心靈環保」、「心五四」及「四眾弟子共勉」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。

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



新加坡 佛法獅吼花園城

2004 新加坡

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，重溫師父在獅城的精彩弘講，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。

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。

處理問題，念佛菩薩

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，比方有人希望求長壽，就念「藥師佛」；希望平安，就念「觀世音菩薩」；希望能往生西方極樂世界，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、憂鬱的情緒，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」。至於這樣是不是能把問題給解決呢？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行為規範。

因此，做為一個佛教徒必須具備三種條件：虔敬的信仰、調心的方法，以及道德的生活標準。

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

死的恐懼得自在，從對生死的煩惱得自由。他們既不戀生死，亦不畏生死，在此生結束以後還是會到人間來，跟眾生生活在一起，來度煩惱生死中的眾生，這叫作大乘菩薩的解脫。

中國禪宗所說的「悟道」或「明心見性」，指的是在現實生活中，不受環境、自己身體狀況的影響，而活得很快樂、很自在，這就是菩薩的解脫。我們的生命看起來有一「我」，事實上這個「我」是五蘊的臨時組合，隨時都在改變之中。如果能體驗到我們的自我，只是一個臨時組合的假我，我們就不會有煩惱，既然沒有煩惱，就是解脫了。

運用佛法，助己助人

至於如何達到解脫？那就要修行，而修行的第一步就是要學習佛法。學佛的人，一定要相信釋迦牟尼佛，同時要參加修行佛法的團體；而進入佛門的作法，就是三皈依。佛說：「皈依佛，不墮地獄；皈依法，不墮餓鬼；皈依僧，不墮畜生。」念一次，就有一次功德；常常地念，自然就會用佛法來幫助自己、幫助他人，也就不會墮落、恐懼了。

佛法，又叫作安心的法門，心安就有平安。如果自心不平安，而希望環境平安，那是永遠不可能的；如果自心平安，自然不會受到環境現象的影響了。祝福大家永遠平安。（摘錄）

（二〇〇四年四月十八至十九日講於新加坡光明山普覺禪寺）



▲2004年4月，師父於新加坡普覺禪寺進行二場弘講，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。

十八年後，《他的身影2》團隊在籌備期間，就將新加坡光明山普覺禪寺立為首要目標。師父一九九九年抵星弘法時，住持廣覺法師不但在現場擊鼓，還以梵唄恭迎師父入場；二〇〇四年，師父也假禪寺舉行演講與禪修活動，獲得法師大力襄助。所以，即使法師的行程極度忙碌，透過師父弟子吳一賢、黃淑玲賢伉儷的穿梭，事先陪同新加坡護法會輔導法師前往拜會，也順利約下我們採訪的時間。果不其然，廣覺法師如約出現在我們面前接受訪問，並且

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青班，法師、輔導員與學員們於結業典禮當天歡喜合影。



►新加坡的資深護法會成員，一同尋訪師父曾環抱過的巨大古樹，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。

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，只期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！

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，主七的是不遠萬里而來的果毅法師。此次禪七法師開示的內容是《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，法師引導我們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。

平時在家打坐時容易昏沉。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，常常用到一個詞「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。

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，蒲團上的天禪七結束了，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？正如果毅法師開示的，譬如煉鋼，只有通過一次次淬鍊、敲打，才能去其雜質，現其精華。內在的天然佛，經過無量時光裡的貪、瞋、癡重包圍，如何能輕易地展露微笑？

所以禪修時，我用功的方式很拼，想盡辦法把自己牢牢在方法上，告訴自己方法就是大鐵錘，可以劈開一切煩惱荊棘；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，繼續轟炸式地用方法，絕不錯失禪七的任何時間，即使半夜夢迴，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，只此而已。突然悲從中來，為那個拚命奔走的楞頭青；也喜從中來，為那個無數次迷失卻從不放棄的楞頭青；禪修原來就在這裡，永不放棄，清清楚楚，一直努力。

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？」
繼程法師：「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

新書上市
78折



法鼓文化

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

農曆 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

防疫措施依政府相關規定進行

法鼓山全球 【北美】 紐約東初禪寺／紐約 召集人：彭運巧 Tel: 718-592-6593 E-mail: chancenter@ny.dharma.org 紐約州家園道場 召集人：彭運巧 Tel: 845-744-8114 E-mail: ddc@ny.dharma.org 加州洛杉磯道場 召集人：張繼輝 Tel: 626-350-4388 E-mail: ddbala@ca.dharma.org 加州舊金山道場 召集人：鄭江濤 Tel: 510-246-8264 E-mail: info@ddmbo.org 麻州普賢講堂／波士頓 召集人：周景雲 Tel: 617-552-1836 E-mail: ddboston@ma.dharma.org 【美國護法會】 新澤西州分會 召集人：梁達人 Tel: 732-249-1898 E-mail: enews@ddnj.org 康州南部聯絡處 召集人：彭明美 Tel: 203-912-0734 E-mail: contekalica@ct.dharma.org 康州哈特福德聯絡處 召集人：王治強 Tel: 860-805-3588 E-mail: cmhartford@ct.dharma.org 佛蒙特州伯靈頓聯絡處 召集人：李瑞昌 Tel: 802-853-0813 E-mail: juichulee@vt.dharma.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：陳佩雲 Tel: 678-809-5392 E-mail: Schen@georgia.dharma.org 德州達拉斯聯絡處 召集人：陳祈民 Tel: 817-552-0813 E-mail: ddbm_dallas@tx.dharma.org 佛州塔城分會 召集人：Frances B. Tel: 850-888-2616 E-mail: tallahassee@fl.dharma.org 佛州奧蘭多聯絡處 召集人：張安琪 Tel: 321-917-6923 E-mail: achang111@fl.dharma.org 佛州邁阿密聯絡處 召集人：李連成 Tel: 305-432-8683 E-mail: lian@fl.dharma.org 佛州甘米聯絡處 召集人：陳蘭蘭 Tel: 352-336-5301 E-mail: LianFlorida@fl.dharma.org 北卡州卡里聯絡處 召集人：李民安 Tel: 919-677-9030 E-mail: manganlee@nc.dharma.org 伊利諾州芝加哥分會 召集人：李連成 Tel: 847-255-5483 E-mail: ddbachicago@il.dharma.org 密西根州蘭辛聯絡處 召集人：李麗華 Tel: 517-332-0003 E-mail: kong2006@mi.dharma.org 密蘇里州聖路易聯絡處 召集人：李台珍 Tel: 636-825-3889 E-mail: acen@aol.com 德州休士頓聯絡處 召集人：鄧一平 Tel: 682-552-0519 E-mail: g9g9@msn.com 科羅拉多州丹佛聯絡處 召集人：朱元東 Tel: 732-754-8988 E-mail: tomchu100@co.dharma.org 猶他州鹽湖城聯絡處 召集人：范弘青 Tel: 801-947-9015 E-mail: Inge_Fan@ut.dharma.org 內華達州拉斯維加斯聯絡處 召集人：林玉珊 Tel: 702-896-4108 E-mail: yhl2527@yahoo.com 華盛頓州西雅圖聯絡處 召集人：王麗青 Tel: 425-957-4597 E-mail: ddbmaseattle@wa.dharma.org 加州省會聯絡處 召集人：蔡維華 Tel: 916-681-2416 E-mail: ddbmbsacra@ca.dharma.org 南加州橙縣聯絡處 召集人：徐洛鈞 Tel: 949-216-0399 E-mail: ddbmca.oc@ca.dharma.org 【加拿大】 溫哥華道場 召集人：彭運巧 Tel: 604-737-1357 E-mail: info@ddm.ca 安省多倫多分會 召集人：陳美英 Tel: 416-855-0531 E-mail: info@ddmto.ca 【香港護法會】 香港道場 召集人：劉佳略 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@ddm.hk 【馬來西亞護法會】 馬來西亞道場 召集人：戴淑媛 Tel: 603-7490-2222 E-mail: admin@ddm.my 【新加坡護法會】 召集人：高鴻鵬 Tel: 65-6735-5900 E-mail: dds@ddm.sg 【泰國護法會】 召集人：蘇林妙芬 Tel: 66-2-0135651 E-mail: ddbkk200@th.dharma.org 【澳洲護法會】 雪梨分會 聯絡人：張麗文 Tel: 61-41998312 E-mail: info@ddm.au 墨爾本分會 召集人：馮美英 Tel: 61-412-801-01 E-mail: contact@ddm.au 【歐洲】 盧森堡聯絡處 召集人：林麗蘭 Tel: 352-400-080 E-mail: ddbmbsa@lu.dharma.org 英國倫敦聯絡處 聯絡人：Orca Liew Tel: 44-20-8459-8100 E-mail: liew853@uk.dharma.org 美國里茲聯絡處 聯絡人：王昭雯 Tel: 44-7787-502

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。

2007年金山環保生命園區啟用，以潔葬、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，展延永恆無盡的生命，實踐大事關懷的理念。



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。



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。

為主軸，提出「禮義環保」的觀念及做法，以助念團來承擔及倡導的佛化奠祭，影響尤為深遠。其中，與臺北市政府合辦十年的「佛化聯合奠祭」，以簡約惜福的原則，完成莊嚴的佛事，更是廣受各界肯定，也逐漸改善傳統的喪儀風氣。

二〇〇七年，金山環保生命園區啟用後，開始推廣環保自然葬法，法鼓山大事關懷的儀程自此趨於完整。從臨終關懷、往生助念、慰問關

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。

透過在各地舉辦的成長課程，團員持續學習與演練助念與關懷的技巧，同時凝聚共識，建立各地關懷機制，熟練實務運作，在大事關懷過程中培福修慧。

復航空難追思祝福法會

◎編輯室



事關懷的理念，真的不容易！」

「要感謝的人非常多，歷任的關懷院法師、團長、悅眾們，其中我最感恩的，是我的同修師兄。」現任團長黃欣逸說，前些年同修跌倒，受傷的肩膀至今仍在復健，「即使手痛，他還是載送我到該去關懷的地方。」鄭文烈也深有同感地說：「真的要感謝家人，同意並護持我們出來做助念。」



「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！」



▲鄭文烈（左一起）、顏金貞、李純如、黃欣逸四位團長分享一路走來的甘苦、法書與感恩。
（王育發攝）

▲鄭文烈（左二起）、顏金貞、李純如、黃欣逸
四位團長分享一路走來的甘苦、法喜與感恩。
（王育發攝）

二二）底往生，在這之前，我已經去關懷他好幾次，也跟他的同修分享，還送念佛機給他。由於同學是漸凍人，狀況已來到末期，全身都動不了，可說王到

數計時，我鼓勵他：「你還可以念佛。」後來他往生時，我正在上班，接到他的同修打來電話：「你的同學某某，往生了。」我趕快啟動助念，當下也想著要過去同學那邊，事後，也同修跟我

分享：「其實是先生交待我，如果他往生了，那一刻一定要打給春森菩薩，請他來幫忙。」

其實我很感動，想想，同學這麼信任我，把他的最後交代給我，想想我們的關懷能做到這種程度，讓往生者、家屬

都安心，帶給他們安定的力量，不然面對這樣的事，他的家屬真的不知道要怎麼辦？感恩他信任我，他的家屬也信任我，所以這是我們得到法喜充滿的地方。

創辦人的感恩與勉勵

◎聖嚴師父

而關懷服務遠比任何教育的功能，更容易讓人接受和認同。

麼辦，因為早已經準備好，隨時隨地到達這一站的工夫。不擔心死亡什麼時候駕臨，反而趁著未死之前，多修一些功

法鼓山體系下非常紮實，而且山信眾的地方，

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剛往生，他們往往因過度的哀傷，茫茫然不知道怎麼辦？此時我們適時派員去「居

另外，助念的功德對家屬非常重要。

的服侍，不但

士菩薩，乃至法師前往關懷、慰勉，同時提供恰恰到好處的建議，使他們在不知所措的慌亂中，有一個明確的方向，知

可是往往不如活著的眷屬，原因是亡者已經亡故，或是臨命終時神智昏迷，我們替他念佛，他可能知道，但已經使不

法鼓山的助念
麼莊嚴？又為什

道怎麼做比較好，這正是臨終關懷的重要性。

上力了，而他們的眷屬在一旁跟著念佛，身心會受用的。給他們的指導，給他們念佛的一種力量，能夠慰撫他們震驚、

參與？這是因為
來達成教育的功
關懷的目標」，

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

悲痛、哀傷、茫然的情緒，使他們能夠安定下來，度過難關。（摘錄）
（一九九八年四月十二日於助念團開示）

悅眾的助念故事

李美玲（樹林區）

我們曾為一位五十九歲的往生者助念九十歲的老媽媽不捨這個兒子，每天淚流滿面，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。

我跟老奶奶說：「您已經很棒了，從他出生一直到往生，中間您都陪伴他。如今他的因緣已經圓滿，接下來您能為他做的，就是想到他時為他念佛，也請他跟您一起念佛。」

老奶奶聽進去了，從九十歲念佛到現在已經一百歲。上個月探訪她，她很高興地說：「我還在繼續念佛，念佛是我一天中很開心的時光，我每天都會念佛。」

我們不是只有關懷往生者，其實對家屬的關懷，讓他們受益很大。佛事圓滿後的關懷，可說是法鼓山大事關懷最特別的一環。

李春森（金山區）

臨終關懷，其實也是我們很重要的關懷。我的同學在去年（二〇二二）底往生，在這之前，我已經去關懷他好幾次，也跟他的同修分享，還送念佛機給他。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，接到他的同修打來電話：「你的同學某某，往生了。」我趕快啟動助念，當下也想著要過去同學那邊。事後，他同修跟我分享：「其實先生交待我，如果他往生了，那一刻一定要打給春森菩薩，請他來幫忙。」

其實我很感動，想想，同學這麼信任我，把他的最後交代給我，想想我們的關懷能做到這種程度，讓往生者、家屬都安心，帶給他們安定的力量，不然而面對這樣的事，他的家屬真的不知道要怎麼辦？感恩他信任我，他的家屬也信任我，所以這是我們得到法喜充滿的地方。

方。