

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 勸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。

(李東陽 攝)

法鼓文理學院首場「博雅講座」

王俠軍與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」提昇為「儀式」的生
活美學。（李佳純 攝）

【釋演穗／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）提昇為「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？」王俠軍即透過一系列影像，展示你為什麼選擇穿這件衣服，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，展示你為什麼選擇穿這件衣服，拿這個杯子？物件傳達了許多的符號，見物見志。」

「講座一开始，王俠军即透过一系列影像，展示你为什么选择穿这件衣服，拿这个杯子？物件传达了许多的符号，见物见志。」

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。」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儀式來。」

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、自我消化之後，因應時代因緣，自然會有完美呈現。二個小時的座談，從消費、空靈、體會從古典到現代的進化與淨之美。



【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「亞太教育年會」（Asia-Pacific Association for International Education），與亞太地區各國代表交流。

鄧偉仁老師表示，朱拉隆功大學治談合作、締結姊妹校等事項，期能展開更多跨國交流的可能性。

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」，與各國代表交流人才培育的理念。

彰化義勇消防隊參訪園區許好願



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。」

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團，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

法鼓雜誌

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel. 718-592-6593 www.ddmusa.org
非華文版同意，不得轉載本刊原文。

Non-profit Org.
U.S. Postage Paid
Flushing, NY
Permit No. 1120

法鼓雜誌APP
歡迎下載



人法基會

關懷生命專線義工授證

發願做有求必應的觀世音 倾聽陪伴民眾 為社會帶來平安希望



▲ 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）

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：「一個案的難處也可能是自己

的錯。」

「我

自己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

自

己

的

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

▼舊金山道場舉辦清
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，吸引許多民眾來念佛報恩。(李東陽 攝)

▼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》。(讀香蓮 攝)



【本刊訊】三月二十五日至四月二十三日，全球各分道場、護法會先後舉辦清明報恩共修；各地法會的功德堂，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，為已故親友祈福的心意，以及超荐歷代祖先，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，

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。

今年的清明報恩共修，於四月二十三日齋明寺春季報恩法會後圓滿。當天方丈和尚果暉

法師前往關懷，開啟如何以報恩、懺悔來念佛，期勉大眾依三寶的他，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。

今年的清明報恩共修，於四月二十三日齋明寺春季報恩法

會後圓滿。當天方丈和尚果暉法師前往關懷，開啟如何以報

恩、懺悔來念佛，期勉大眾依三寶的他，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。

今年的清明報恩共修，於四月二十三日齋明寺春季報恩法

會後圓滿。當天方丈和尚果



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

◆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 摄)

【釋演稿／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，方丈和尚果應法師、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慧館，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

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

美術館攜手，展開「金山三寶

療癒廊道」計畫，開啟體驗式工

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

生。「感恩在文理學院的教育和

養成下，借光又發光！」於佛研

人學佛。獲頒獎學金的佛教學

系學生謝佾謾表示，學長們

的現身說法，讓她更確

定以其願心及專長，種植身

地上，各以其願心及專長，種植

了每一個難行能行的「開始」。

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

教文化方面，可以說東老是用思想

來的。

【釋演稿／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，方丈和尚果應法師、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慧

館，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

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

美術館攜手，展開「金山三寶

療癒廊道」計畫，開啟體驗式工

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

生。「感恩在文理學院的教育和

養成下，借光又發光！」於佛研

人學佛。獲頒獎學金的佛教學

系學生謝佾謾表示，學長們

的現身說法，讓她更確

定以其願心及專長，種植身

地上，各以其願心及專長，種植

了每一個難行能行的「開始」。

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

教文化方面，可以說東老是用思想

來的。

【釋演稿／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，方丈和尚果應法師、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慧

館，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

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

美術館攜手，展開「金山三寶

療癒廊道」計畫，開啟體驗式工

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

生。「感恩在文理學院的教育和

養成下，借光又發光！」於佛研

人學佛。獲頒獎學金的佛教學

系學生謝佾謾表示，學長們

的現身說法，讓她更確

定以其願心及專長，種植身

地上，各以其願心及專長，種植

了每一個難行能行的「開始」。

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

教文化方面，可以說東老是用思想

來的。

【釋演稿／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，方丈和尚果應法師、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慧

館，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

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

美術館攜手，展開「金山三寶

療癒廊道」計畫，開啟體驗式工

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「立足中華、



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。

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

團練主題，開辦活出自 在，學《心經》不難

—

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

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，從觀察中鬆動執著。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，但是身心的過敏並非永恆不變，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，帶領學員認識自身與外境互動的變化，

理解「因緣、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。

下完《維摩詰經》系列的學員陳建銘，這次一看到

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、妻女一家三代來飯依

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。

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。

楊培老師說，說故事必須具備「誠實、冒險、勇氣、珍惜」四個元素，誠實說故事藉由這個過程，我們能學習聽懂別人，漸漸懂得自己是如何成為今天這個樣子。

楊培老師說，說故事必須具備「誠實、冒

險、勇氣、珍惜」四個元素，誠實說故事

並不不容易，在說的同

時，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

▲和自己相遇、和他人交會，學員們練習誠實說故事，說的同時也聽自己、聽他人。

（聖基會提供）

從建立正知見出發

◎林雅櫻

青年佛學
正信的佛教

▼演講法師為青

年學員講說因

礎佛學因緣等基

（林雅櫻攝）

起心動念話八識

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，對唯

識有了基本理解。

六識、第七識及第八識。從這當中，了解到

果報法師常說「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

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，自己目前只是在順福分，

是人天乘的行該。初窺唯識的門徑後，已能

想像以後的路該怎樣走，很多人說唯識很複

雜，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。

成為彼此生命的養分

【生·命·故·事·工·作·坊】

◎林藝軒

學做更好的自己

◎李湃（溫哥華佛學班）

第一章

心

外

課

外

心

第

一

次

走

入

佛

學

班

的

人

生

活

在

去

年

（二〇二二）

發

生

天

翻

覆

的

變

化

，由

於

工

場

的

關

係

，

些

無

法

解

的

現

象

，

引

發

我

想

探

索

的

現

象

，

是

由

於

我

想

探

索

的

現

象

，

是

由

於

我

想

探

索

的

現

象

，

是

由

於

我

想

探

索

的

現

象

，

<p



憶劉忠繼菩薩

他在春天裡拈花微笑

今年一月底，法鼓山除夕撞鐘祈福典禮，依然見他如約而至。

在人生最後的旅程，即使重症折騰，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。

(李東陽攝)

◎胡麗桂（《法鼓全集》有聲書專案執行）

全力以赴 為師父著作代言

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溜達。那是—畝春天的花園，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壇活動的底蘊。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底，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。而我便是因此案，與忠繼菩薩結了緣。

那段期間，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、不錯不漏地完成念讀。這段錄音室的「同窗」歲月，我也曾廁身於陪讀員中。我永遠記得他念讀師父自傳文章時，從音控室傳來的音聲顫動、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一句一語，演繹得那般瀟灑自若、神采飛揚！

初期錄音，忠繼菩薩曾自我打趣地說，錄製

「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。而在今年一月底，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，即使重症折騰，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，忽有一段文字映入眼簾：

春天裡，拈花微笑！

關懷眾生，從幫助自己做起

◎果暉法師

一生一日
方丈和尚清涼語

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，這是遠慮、大處著眼；但下手

的工夫要從小處、近處的自己開始。用佛

法成長、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，

實踐上要一步一步來，也要配合當下的因

緣條件來做。舉運用「四它」的智慧為例。

比如有人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而造成的一

刻起，我們可以把握因緣、創造因緣來改

變，

是

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們

可

以

做

事

，

我

們



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。

(Shutterstock／達志影像 提供)
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

自心平安永遠都平安

◎聖嚴師父

死的恐懼得自在、從對生死的煩惱得自由。他們既不懼生死，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。

楞頭青遇到驚堂木

◎徐雲波



▲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）

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、安心得效果。例如當我們遇到了困擾，可能會產生憤怒、憂愁的情緒，佛教徒如何運用佛法，最簡單的方法，就是「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生活規範。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。

環抱生命盎然的古樹

◎張光斗



▲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，聖嚴師父第二次到新加坡弘法，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。

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。



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，就有一次的功德；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。

（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）

當做佛法的實驗品

◎徐燕

這七年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，朝得昇進」。法師首先說明「身念住」的方法，「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。

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，為那個捨命奔走的楞頭青；也喜從中來，為那個無數次迷失卻從不放棄的楞頭青。當中炸響，「聽所聽到的，看所看到的，感受所感受到的」，真如驚雷入耳！寶藏明明就在無盡的前方，不捨命往前跑，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，即使午夜夢迴，仍用方法度過無眠的時光。然而，一次不經意的徑行中，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」，刹那間，我在追什麼呀？我還要在哪裡去？清清楚楚的，都不在這裡嗎？

最後一章，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，為那個捨命奔走的楞頭青；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。

這七年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，朝得昇進」。法師首先說明「身念住」的方法，「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。

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，為那個捨命奔走的楞頭青；也喜從中來，為那個無數次迷失卻從不放棄的楞頭青。當中炸響，「聽所聽到的，看所看到的，感受所感受到的」，真如驚雷入耳！寶藏明明就在無盡的前方，不捨命往前跑，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，一次不經意的徑行中，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」，刹那間，我在追什麼呀？我還要在哪裡去？清清楚楚的，都不在這裡嗎？

最後一章，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，為那個捨命奔走的楞頭青；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。

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，要好好向師友、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，只期許自己成功了，只要使用的方法正確，我們也可以成功！



[週三] 線上念佛共修 7:30pm-8:30pm



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。



創辦人的感恩與勉勵
關懷與教育兼具的修行

非常感謝諸位菩薩的

辛苦，多年來，

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

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

到他們家裡，為他們提供恰到好處的建議，使他們在不知

受到全國各佛教團體的矚目和欽佩，甚

至有若干團體特地來觀摩學習。

我們都有個共同疑問：法鼓山的助念

為什麼做得這麼好？這是由於

那麼多的菩薩熱心參與？這是因為

我們向來提倡「以關懷來達成教育的功

能，以教育來落實關懷的目標」，

事實上是最大的受益者。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。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剛

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。

從臨終關懷、往生助念、慰問關

懷，到開示、助念服務，再到

生死觀、生死智慧的傳授，

都是我們在助念服務中

不斷努力的方向。

我們希望透過這些

服務，讓更多人了解

關懷的真義。

（摘錄）

非常感謝諸位菩薩的

辛苦，多年來，

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

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

到他們家裡，為他們提供恰到好處的建議，使他們在不知

受到全國各佛教團體的矚目和欽佩，甚

至有若干團體特地來觀摩學習。

我們都有個共同疑問：法鼓山的助念

為什麼做得這麼好？這是由於

那麼多的菩薩熱心參與？這是因為

我們向來提倡「以關懷來達成教育的功

能，以教育來落實關懷的目標」，

事實上是最大的受益者。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。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剛

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。

從臨終關懷、往生助念、慰問關

懷，到開示、助念服務，再到

生死觀、生死智慧的傳授，

都是我們在助念服務中

不斷努力的方向。

我們希望透過這些

服務，讓更多人了解

關懷的真義。

（摘錄）

利人利己 善舉行



推廣環保自然葬

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，在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。



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／陳珮娟 圖／本刊資料

懷、追思祝福到植存，乃至後續關懷，助念團都是主力推手，不僅落實「為生命的助念的訊息，助念團立即動身，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。三十一年來，助念團這一幕幕清淨、莊嚴、溫暖的助人行誼，已深植於社會大眾腦海中，成為法鼓山最具代表性的形象之一。

回顧助念團的最初，源自農禪寺念

佛會於一九八三年設立的關懷小組，當時僅為會員及親屬提供往生助念服

務。由於會員成長、功能組織擴增，一九九一年，聖嚴師父指示成立「助

念團」，關懷的對象擴至所有信眾及

家屬，之後更遍及海內外和一般社會大眾。

二〇〇〇年起，還成立讀書會。團員們持續熏習佛法，正知見，學習懇問、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。

近三年來，疫情讓世界按下暫停鍵，

助念團的脚步卻是未曾停歇，運用網

路啟動「線上大事關懷」，協助往生

者圓滿人生最後一哩路。

團員們以聲

音彌陀，念念實踐著菩薩行，既關懷

他人，也成長自己，累積成佛的資糧

功德。誠如首任團長鄭文烈所言，

助念正是「提昇人品、福慧雙修的絕

佳法門」。

走過了半甲子，助念團服務了無數

往生者，也接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人利己的助念

服務。

懷、追思祝福到植存，乃至後續關懷，助念團都是主力推手，不僅落實「為生命的助念的訊息，助念團立即動身，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。三十一年來，助念團這一幕幕清淨、莊嚴、溫暖的助人行誼，已深植於社會大眾腦海中，成為法鼓山最具代表性的形象之一。

回顧助念團的最初，源自農禪寺念

佛會於一九八三年設立的關懷小組，當時僅為會員及親屬提供往生助念服

務。由於會員成長、功能組織擴增，一九九一年，聖嚴師父指示成立「助

念團」，關懷的對象擴至所有信眾及

家屬，之後更遍及海內外和一般社會大眾。

二〇〇〇年起，還成立讀書會。團員們

持續熏習佛法，正知見，學習懇問、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。

近三年來，疫情讓世界按下暫停鍵，

助念團的脚步卻是未曾停歇，運用網

路啟動「線上大事關懷」，協助往生

者圓滿人生最後一哩路。

團員們以聲

音彌陀，念念實踐著菩薩行，既關懷

他人，也成長自己，累積成佛的資糧

功德。誠如首任團長鄭文烈所言，

助念正是「提昇人品、福慧雙修的絕

佳法門」。

走過了半甲子，助念團服務了無數

往生者，也接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人利己的助念

服務。

懷、追思祝福到植存，乃至後續關懷，助念團都是主力推手，不僅落實「為生命的助念的訊息，助念團立即動身，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。三十一年來，助念團這一幕幕清淨、莊嚴、溫暖的助人行誼，已深植於社會大眾腦海中，成為法鼓山最具代表性的形象之一。

回顧助念團的最初，源自農禪寺念

佛會於一九八三年設立的關懷小組，當時僅為會員及親屬提供往生助念服

務。由於會員成長、功能組織擴增，一九九一年，聖嚴師父指示成立「助

念團」，關懷的對象擴至所有信眾及

家屬，之後更遍及海內外和一般社會大眾。

二〇〇〇年起，還成立讀書會。團員們

持續熏習佛法，正知見，學習懇問、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。

近三年來，疫情讓世界按下暫停鍵，

助念團的脚步卻是未曾停歇，運用網

路啟動「線上大事關懷」，協助往生

者圓滿人生最後一哩路。

團員們以聲

音彌陀，念念實踐著菩薩行，既關懷