

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，也想將這份法緣的禮物傳給下一代。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、家人來皈依的周雅萍感動地表示，學佛三十多年，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，則提醒自已時時學習佛陀的智慧，照見本來面目。

法鼓雜誌
Dharma Drum Monthly

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel. 718-592-6593 www.ddmusa.org
非營利組織，不得轉載或翻印。

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

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」提昇為「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「從器物談生活」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？你為什麼選擇穿這件衣服，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，設計者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。」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、變色，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、自我消化之後，因應時代因緣，自然會有完美的呈現。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。

「平安無事」、「福慧自在」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、季節性及人為等種種因素，因此，聖嚴師

彰化義勇消防隊 參訪園區許好願



▲「平安無事」、「福慧自在」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。

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。」

「法鼓山同樣也是在在做『消防』，煩惱、『防』非惡的消防工作。」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）



▲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隆功大學洽談合作、締結姊妹校等事宜，期能展開更多國際交流的可能性。

【本刊訊】三月十三至十七日，法鼓文理學院佛教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，前往著名佛教大學學詞朱拉隆功大學洽談合作、締結姊妹校等事宜，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）

文理學院參加亞太高等教育年會

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. Punnadisa Ananda)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與會。

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈
提昇人的品質，建設人間淨土

知恩報恩為先，利人便是利己
盡心盡力第一，不爭你我多少

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱
忙人時間最多，勤勞健康最好

為廣種福田，那怕任怨任勞
布施的人有福，行善的人快樂

時時心有法喜，念念不離禪悅
處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

庚午年春釋聖嚴撰

法鼓山 人基會 關懷生命專線義工授證

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。」授證典禮上，方丈和尚感佩義工們長期的奉獻，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，在協助過程中，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人基會，二〇二一年九月起增加跨地域網絡協談服務，期能落實整體關懷，持續為淨化人心、關懷社會盡一份力。

清明報恩祈福共修 迴向眾生報親恩

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)

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



▲農禪寺清明佛七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)



▼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)



▼梁皇寶懺法會圓滿日，金剛上師領眾誦十方眾生來受甘露法食。(寶雲寺 提供)

【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福，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、齋明別苑，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，

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享，讀到《地藏經》中敘述，光目女及婆羅門女從度親母親離地獄，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、金剛寺、香港道場三昧水懺、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。

今年的清明報恩共修，於四月二十三日晚間舉行春季報恩法會後圓滿。當天方丈和尚果輝法師前往關懷，開示如何以報恩、懺悔來念佛，期勉大眾將一切眾生視為親人，念佛時便容易生起慈悲心；多以懺悔清淨身、口、意，便能和諸佛菩薩的慈悲、智慧相應，「當我們每個人都能提昇自己，發揮利人利己、關懷他人的菩薩心，就能成就人間淨土。」

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，安和心書房舉辦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》、《幸福告別》、《生死50問》與《迎向現實人間》等書，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，探究「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，以及佛教徒應該怎麼樣面對生死。

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引業投胎到老死，正確認知生死的關鍵，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。」林老師幽默提醒大眾：「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。相偕朋友來聽講的林老道生因緣，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、臺中榮總志工隊長、《放下》的勇氣》作者張寶方對談，法鼓文化編輯總監果賢法師主持，歡迎至安和分院網站報名。



▲農禪寺清明佛七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

一〇一〇年起，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。這一群勤練動禪的七、八十歲長者，每天聽著禪修中心副都監果賢法師的語音引導，早已跟法師結了法緣，三月二十日上午，果賢法師現身南門公園，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，大家對每一式已嫺熟於心，因此，法師更深入細膩地，引導大家將身體力量放掉，在動作與動作間須緊密銜接。過程中，法師無須提點「身在這裡，心在這裡，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、陳秀敏等人帶領，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

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，關懷醫院監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，提昇生命的品質。

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，終點快到時，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，自然能為自己和其他人帶來安定力量，以及繼續向前的勇氣。（何天佑）

齋明別苑 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，四月九日於齋明別苑，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，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「眾生生病，是故我病」中轉向眾生，進而生起不捨眾生苦的慈悲心行，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。

「人有生老病死，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）

Bathing the Buddha
with a Beginner's Mind

5/14 (日)

浴佛浴心

實體 + in-person

+ 10:00am-10:30am 祈福皈依
+ 10:30am-11:20am 浴佛法會
+ 10:30am-11:20am 特別講座 監院常華法師 主講

設有供僧、供齋花果等功德項目。歡迎上網登記 chancenter.org，或洽 718-592-6593



▲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、法行會會長賴彩柱等貴賓蒞臨文理學院大廳，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，了解水土保持工作，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藝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

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。」從此與師父並肩興學三十年，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》。

【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第一屆新師，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，如何在地種植了「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

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講堂展開，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「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開示時，以講者的法名與主題，結合一則短文，不僅指出修行生活的方向，幽默的開場也讓全場笑開懷。

十四場分享的內容包括《金剛經》、《楞嚴經》、《往生論》等經典，以及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、寬信菩薩發願透過通老菩薩的介紹，迴向老菩薩，讓人感動。「原來死後可以去一個很美的地方！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「我因地藏菩薩學習」，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覺察自己的起心動念，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，講評法前回饋這正是一場「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，練習寫下生命自知錄，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，一切都準時。期待自覺路上再相逢！」

▲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)

▲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)

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《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

【中文週日佛學講座】

護國息災
《仁王護國般若波羅蜜經》概說

常動法師 主講

4/16 & 5/21 11am-12:30pm EST

東初祥寺

心是佛 繫念我佛 念念是佛 佛在心頭

念佛 禪三

5/27-29 9am~5pm [實體 in-person]

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

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界產生衝突，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界互動的變化，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，前一天帶著父母、妻女一家三代來皈依的陳柏文，這次又來到農禪寺，開始註冊當新生的第一堂課。他表示，之前自己在網絡上聽講佛學課，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。

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



▲學員從經行中，體驗放鬆身心，覺察心念變化。

成為彼此生命的養分

【生·命·故·事·工·作·坊】

◎林藝軒

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，我感受到非常安定、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，從而擁有勇氣面對生命中的遺憾。

接著的背靠背聆聽音樂，兩位夥伴給我安全又舒適的支撐，讓我專心地聆聽。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。

▲和自己相遇和他人交會，學員們練習真實說故事，說的同時也聽自己、聽他人。（聖雲提供）

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。（林雅櫻攝）

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學苑展開。本期共五堂課，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「戒律而住」、「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表示，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「戒律」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，也是備受關注的話題，演懷法師以「四法印」引導學員分辨「放下」與「放」。

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。

如果我們改變生命，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。我們可以多聞熏習、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，是出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

種善因 轉識成智第一步

◎張紀宗（香港）

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嗎？這不正是轉識成智的第一步嗎？

轉識成智是不斷練習的過程，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，學習起來很難，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。

課外心一章

學做更好的自己

◎李萍（溫哥華佛學班）

第一次走入佛學班，心裡是敲著退堂鼓的。我的人生在去年（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，再厚臉皮跟常惠法師說：「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。從五戒十善、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「討厭的不應該那是個人，而是那個人的煩惱」，才探究到究竟，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，以一提昇人的品質，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。

二月參加了法鼓傳燈法會，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。

東初禪寺

tea & talk

Inspiration from
a Near Death Experience

with Chao-Pin Hsiao

6/11 (Sun.) • 2pm-3:30pm • in-person

東初禪寺

書畫與佛教

6/25

時間：2pm-4pm @ 東初禪寺

授課老師：鄭威（上海美術家協會會員，
書畫法，任北美中國書法協會副會長）

憶劉忠繼菩薩 他在春天裡 拈花微笑



(李東陽攝)

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。

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。而我便是因此案，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。就在一個窗之隔的音控室，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

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

◎胡麗桂（《法鼓全集》有聲書專案執行）

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，一樣一樣搬出來。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、很特別的享受。」

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，意外獲悉他罹患癌症的消息，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，忽有一段文字迎面而來，我記下了：他在春天裡，拈花微笑！

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，實踐上要做一步來，也要配合當下因緣條件來做。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

關懷眾生，從幫助自己做起

◎果暉法師

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缺點。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。有的人說自己長得很醜，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、發展自己的用處，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的，哪些是自己能力不足之處；能夠做的就去做，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，不再置喙，這就是「放下它」。

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

念佛生淨土

◎麥麗玲

感受到慈悲柔和的光

(Jean Li 攝)

【當義工好幸福】

◎呂春葵

做人與做事雙修

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營義工，這是第一次在法鼓文理學院舉辦，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，事情一多，整顆心便糾結在一起，忙著第一件，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，學習與人和合。

這次成長營總外護、自謙新手的啟善菩薩，彎腰做事、彎腰感恩、彎腰學習各種事務，集眾事於一身，處理事情卻能專注當下，仿若只有一事。義工們都盡心盡力，不分你我，隨時互補。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收穫。對凡事追求盡善盡美的老師義工們，可說是最好的「心靈放鬆術」。

感恩母親

啄啐同時知恩報恩

◎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，轉帳送到我手上。我告訴她不需這麼費神，她說：「這是我的心意。」

有一天，女兒又說：「您氣色不好，要吃一些營養品。於是帶我去請教中醫，有什麼可以幫助我的？醫師開了一些藥材需用燉的，我告訴她可以自己來，「我燉好再送來給媽媽喝，因為裡面有我的愛。」太感恩女兒了。

女兒有空時，會帶我遊山玩水。最近我們到了一座不知名的山，滿山滿谷開滿了粉紅色的櫻花，車子從櫻花隧道穿

過，真是美麗。

問女兒為什麼對我這麼好？她說：「我在書上看到『啄啐同時』這句成語。『啐』是小雞在蛋殼內，經過母雞二十一天不眠不休孵蛋，長成小雞了，就在蛋內用啄啐、啐、啐，告訴母親：『我要破殼出來了！』母親也會用牠堅硬的喙，在殼外用力地啄、啄、啄。啄啐同時，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，怎麼搖，都不會停止哭鬧。您太辛苦了，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。媽媽的健康就是女兒的幸福，感恩媽媽！」

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，體驗離欲的出家生活，由此關閉生死之門，真是非常期待。

由於整個活動從上午九點，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，卸下手表及飾品。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

況脫隊，我們深信這是龍天護法的護持。印象最深刻的是，上午受戒後，接下來的下午及晚上，仍是不停地拜佛、繞佛、經行、坐念，整個道場環繞著滿滿的佛號。瞬間停下來時，感受到地鐘震動後的餘音繚繞，空氣瞬間凝結了。我似乎看到了一尊尊平時念著、禮拜著的釋迦牟尼佛、阿彌陀佛、觀世音菩薩等，發著慈悲柔和的光。我不停地跪拜、懺悔，彷彿到了佛國淨土，真是不可思議！

感恩法師及義工菩薩們，體現了《法華經·法華品》所說的「若如來衣」，用柔和安忍的心，一整天全心全力地護持，讓我們得以「入如來室」，時時觀照起心動念變化，並起大慈悲心，發願以法會共修的功德，攝取一切眾生之惡，使成無上菩提，「坐如來座」得以了生死得解脫，迴向一切有情眾生，同生極樂國。

[Organizer]
DDMBA
Dharma Drum Mountain

Family Chan Camp 2023

Kids: Ages 7-11 | Teens: Ages 12-16 | Adults

Dates: 2023-08-02 to 2023-08-06 / Camp Location: Dharma Drum Retreat Center, Pine Bush, New York

Contact: 718-592-6593 or familychancamp@ddmba.org
Register: bit.ly/familychancamp2023



千年
禪法
千里弘傳8

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。

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」。

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

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。

處理問題，念佛菩薩

（本刊資料）



▲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）

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。

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，我們拍攝完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。

篤定地說，他相信聖嚴師父一定早就回到世間，來度化眾生了。

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，還帶了一場由當地普英所參加的禪修營。

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，住持廣慶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，廣慶法師如約出現在我們面前接受訪問，並且



►新加坡的資深護法倪眾們，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）

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。



2022



1999

法鼓山 信眾 諸君 聯誼會

▲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，蒲團上的楞頭青結案了，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。內在的天然佛性，經過無量時光裡的貪、瞋、癡重重包裹，如何能輕易地展露微笑？

所以禪修時，我用功的方式很拼，想盡辦法把自己焊牢在方法上，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。他就像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，只此而已。突然悲從中來，為那個拚命奔跑的楞頭青；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。

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，朝必得昇進」。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。

經行時，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，不要妄想像去增益。

平時在家打坐時容易昏沉。法師說，如果是重昏沉，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！

念 佛

AMITABHA

[週三] 線上念佛共修 7:30pm-8:30pm

Saturday

Sitting

9am-12pm (EST)

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 菩薩行



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，甚至有若干團體特地來觀摩學習。

大家都有個共同疑問：法鼓山的助念為什麼做得這麼好？這麼莊嚴？又為什麼我們向來提倡「以關懷來達成教育的功能，以教育來落實關懷的目標」，

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剛往生，他們往往因過度的哀傷，茫然不知所措，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，同時提供給到好處的建議，使他們在不知道怎麼做比較好的時候，有一個明確的方向，知道怎麼做比較好的時候，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，不會擔心自己死了怎

麼辦，因為自己已經準備好，隨時隨地到達這一站的工夫。不擔心死亡什麼時候到來，反而趁著未死之前，多修一些功德，多跟人家結緣，多送一些菩薩到西方極樂世界。

另外，助念的功德對家屬非常重要。助念的力量或功德，亡者當然是得到了，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，但已經經不上力了，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，能夠安慰他們震驚、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）

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，只是因為緣每次都有挽回，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，也請他跟著您一起念佛。」

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）

同學把他的最後交給我

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：「其實他是先生交待我，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的程度，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。



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，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。



承辦佛化聯合奠祭

1994 至 2005 年與臺北市府合作，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／陳玖娟圖／本刊資料

無論半夜寒冬，還是下雨刮風，一接獲有人需要助念的訊息，助念團員們立即動身，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祈福。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。

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，一九九三年，聖嚴師父指示成立一助念團，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、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。

一九九四年，師父以「心靈環保」為主軸，提出「禮儀環保」的觀念及做法，由助念團所承擔及倡導的佛化奠祭，影響尤為深遠。其中，與臺北市府合作舉辦十年的「佛化聯合奠祭」，以節約惜福的原則，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



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。

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。

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、大事關懷解行課程等，二〇二〇年起，還成立讀書會。團員們持續學習佛法正知見，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。

近三年來，疫情讓世界按下暫停鍵，助念團的腳步卻是未曾停歇，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。團員們以聲聲彌陀，念念實踐著菩薩行，既關懷他人，也成長自己，累積成佛的資糧與功德。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人利己的助念菩薩行。



開辦成長課程

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慧。



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。



▲鄭文烈（左二起）、顏金貞、李純如、黃欣逸四位資深助念團員，先後接棒擔任團長，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。

鄭文烈說，剛開始助念時，多會遇上哀傷的家屬，由於大家還不了解狀況，常會告訴家屬：「這個不能哭，不要哭。」經過上課學習，理解這是自然的情緒反應，而能轉以同理心引導家屬，先到

「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。法鼓與感恩。（王育發攝）

助念團成立三十年的過程中，鄭文烈、顏金貞、李純如、黃欣逸四位資深助念團員，先後接棒擔任團長，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。

鄭文烈說，剛開始助念時，多會遇上哀傷的家屬，由於大家還不了解狀況，常會告訴家屬：「這個不能哭，不要哭。」經過上課學習，理解這是自然的情緒反應，而能轉以同理心引導家屬，先到

「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。法鼓與感恩。（王育發攝）

一路走來法喜充滿

助念團長感恩分享

◎編輯室