

2022大悲心水陸法會 11/27 啟建

歡迎海內外民眾參與雲端祈福、各地實體及網路共修 一同清淨身心 安定世界



【楊仁惠、陳政娟／臺北報導】
時隔兩年，二〇二二年法鼓山年度精進勝會，大悲心水陸法會，將於十一月二十七日再度啟建，海內外四十九個分寺道場、護法分會、共修處，也將同步展開分處共修。此外，往年水陸法會前，民眾上網填寫牌位祝福親友的「雲端祈福」網站，則於十一月一日起全新改版，大眾可在全新的網站中，透過循序漸進的步驟，修持慈悲觀與布施行，將祝福的對象，擴大至法界一切眾生。

隨著防疫政策放寬，水陸法會恢復實體共修，不過由於仍處於疫情期間，為守護大眾健康，總本山僅開放「大壇」讓民眾隨喜參加。配合防疫措施，參加法會須在進入場報到時，出示二十四小時內的快篩陰性證明，如有症狀或快篩陽性，則勸請返家休息，進行隔離或就醫。

期待許久，終於盼到實體共修，民眾更加感恩並把握報名共修的機

會。十月十五日上午九點，各分寺

院一開放報名，短短時間內各壇即額滿。「網路共修很好，但在現場

的感動和攝受力，是無可取代的；

所引發的悲心與智慧，也是自修所不能及的。」於臺北安和分院報名的陳欣佑分享，剛開始參加水陸法會時，一心只為自己和家人祈福，有一次聽到法師開示：「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是……」全場齊聲回答：「大菩薩！」那一刻，她覺得不應自私地只為家人祈福，應該要為千千萬萬的眾生祈福。

即使限，許多民眾仍無法如願，連續五年參加總壇的殷芷若便遇上這

樣的狀況。「活動一定都會有變數，所以沒有需要起煩惱之處。」擔任禪訓班義工的她，將佛法的因緣

觀、身心安定的方法，內化在日常生活，體會任何情況下都是最好的安排。

踏實修行是發揮安定力量的基本石，迎接即將到來的水陸法會，歡

迎海内外民眾於法會前，上網進行

雲端祈福，展開每天各壇的前行

功課；法會期間，可前往所在地的

場地並參加分處共修，或在家中視訊

修行力量，迴向十方法界眾生，和

諸相待共處；用至誠祈福的慈悲善念，祝福我們身處的世界，片片匯聚成人間淨土。

▲2022年大悲心水陸法會即將啟建，歡迎海內外民眾參與實體及網路共修。（江思賢攝）

三千三百人次參與。

河合隼雄是日本知名的榮格心理分析師，為何選擇研究一位古代日本僧

人的夢境？廖肇亨說明，河合隼雄在偶然機緣下，閱讀了華嚴僧人明惠法

光一，邀請中央研究院人文社會學研究所研究員

廖肇亨主講河合隼雄著作《高山寺的

夢僧：明惠法師的夢境探索之旅》，

政治大學哲學系教授李維倫、國際分

析心理學會旭亞一同與談。活動由

河合隼雄進一步研讀了華嚴僧人明惠法

光一，邀請中央研究院人文社會學研究所研究員

發願承擔 學做觀音共成長

▲常遠法師、張昌邦總會長與各地召委共勉承擔護法使命，幫助更多民眾修學佛法，提昇生命。（許素春 攝）

願承擔護法弘法的使命。僧團都監暨護法總會副都監常遠法師、總會長張昌邦、服務處監院常應法師、各會團輔導法師都與會關懷，共相勉勵。

常遠法師以自身承擔僧團都監、法喜充滿為例，期勉召委們運用聖嚴师父的「四它」心法來轉化困難，以「信因果、明因緣」來消融煩惱，從奉獻、廣結善緣中積聚福德資糧，以「心靈環保」的具體實踐提昇自己、影響他人。已擔任七年總會長的張昌邦再度發心續任，特別提到各分會空間正陸續更新，未來地區將具備更完善的環境，幫助更多民眾修學佛法。

召委及地區悅眾肩負推廣法鼓山理念、推動社會關懷、接引大眾等任務，是實踐法鼓山三大教育的第一線樞紐。「領眾首先要發大願心，執事團隊也會發大願心，遇到困難時同心合力處理，困難也就迎刃而解。」說明會邀請圓山分會現任召委侯智騰，分享擔任召委逾二十五年的經驗和體會。任內歷經士林與大同區合併的侯召委，秉持「勇於承擔、以身作則」的態度，與眾人一同在「學觀音、做觀音」的過程中承擔成長，共行菩薩道。

「以歡喜心承擔，龍天護法會幫助我們。」林口分會新任召委黃敬喬受訪表示，自己常受到義工們盡心奉獻而感動，期許接任召委後修持慈悲、柔和、忍辱，照顧好自己與大眾。第三度連任員林分會召委和諧，耕耘福田，接引更多人同享



▲禪修活動中，總能看到李金鳳菩薩的義工身影，與眾人一同歡喜出坡。（關懷院 提供）

李金鳳菩薩學法自律的義工典範

朝陽灑落在寧靜的生命園區，秋風徐徐，滿山翠綠的禪境中，資深義工李金鳳菩薩在法師及蓮友的祝福中，圓滿植存佛事，完成菩薩道的功課與任務。

常常在禪期活動看到金鳳菩薩的身影，給我的直覺是安定、堅毅與自在。金鳳菩薩從小因脊椎不正，個子矮人半截，在人群中顯得醒目，然而她從不自卑羞澀，無論在任何地方，處處直心承擔，盡責負責，她的行誼值得分享與學習。

金鳳菩薩自一九八五年接觸農禪寺後，便走上開啟自性寶山的道路，她很喜歡打坐，為了有更多的時間禪修，

六十歲時就退休，並將僅有的退休金用來成就榮譽董事，更發願承擔勸募會員，勸人來學佛，募人來修行。她深刻體會與實踐心靈環保，在出坡休息時，總是安靜地誦經念佛，常跟其他義工分享：做好自己的本分事，對於是非，不要理會就不生煩惱，懂得消融自我，充分展現學法自律的精神。

去年八月十六日，金鳳菩薩被診斷罹患第四期大腸癌，她不擔心，並將師父的教導內化為自己的體驗跟智慧，「把病交給醫生，把生命交給佛菩薩，自己就是沒有事的人」，師父怎麼說，她就怎麼做，從不喊痛，真的做到病得很健康！金鳳菩薩發願誦持《法華經》五百部，病中更持誦二十萬遍的《準提咒》，她說做義工比生命更重要，發願若生命可以延續，將持續快樂地當義工，也常常鼓勵其他菩薩：「要卡緊做，否則就沒有時間了……」

今年六月，金鳳菩薩由妹妹秋香及蓮友陪同來關懷院甘露，心境安定，臉色如同健康的人，絲毫不看不出不久於世。七月五日臨終前一天，雖然身體極度不舒服，她還能盤起腿來打坐，隔天就在家人及蓮友的助念中，安詳捨報！

我們從金鳳菩薩的身上，看到凡夫也可以生死自在，這一期生命，她以善生善活來許願還願，感恩奉獻，示現了一堂生命教育課！祝福金鳳菩薩前往極樂世界，繼續另一階段的修行。

關懷院初階義工培訓從
【魏子茵／臺北報導】「感恩各位義工菩薩，疫情期间持續圓滿各項的大事關懷，不論是臨終關懷、往生助念、追思祝福或生命園區植存，都讓往生者家屬無比感動！」十月一至十六日，護法總會關懷院於雲來別苑舉辦「義工初階培訓課程」。首日一早，僧團都監常遠法師百忙中特別來關懷，向近百位學員致上感恩，「感恩義工菩薩發願守護生命，展現觀音菩薩聞聲救苦的精神！」

疫情中關懷院很用心地帶領全臺義工菩薩，圓滿一期一會的大事關懷，這次培訓對象以助念團及生命園區的值班義工為主，以期凝聚兩組相隔遠地的義工，透過多層次的課程讓義工菩薩檢視自己的初發心、反觀自己的身口意，是否真正實踐聖嚴師父強調的理念與精神；讓心的軟體更新、升級，充實服務的內涵。

培訓課程於一、二、十、十六日四天進行，第一天由文化中心副都監果賢法師，透過「認識法鼓山、聖嚴師父與理念」深化對法鼓山的向心力；法鼓文

理學院心靈環保研究中心主任果光法師，分享如何運用「心五四」陪伴老菩薩圓滿人生的歷程，也在大事關懷中體現「四種環保」；園區中心副都監果亮法師以「義工的精神與行誼」，勉勵學員以菩提心、報恩心、出離心來奉獻，成就萬行菩薩的大悲心行。

「我想如何往生？如何放下罣礙？」果慨法師引導學員誠實面對自心，在生活中的每一個當下練習捨斷執取，彩監院當死亡，超前部屬度過無悔人生。監院嘗哲法師強調正信的生死觀點雖屬概念的文字般若，卻是觀照超越生死的橋樑與著力點，法師除強調平常的修行，更從引經據典中，讓大家重視臨終時善知識的開示與助念，能引導往生者及家屬平安跨越生離死別的幽谷！常衍法師生命園區主任陳高昌，分別就慰問關懷與追思祝福、植存等進行說明，期能陪伴往生者在祝福中完成最後一哩路。

「臨終病人需要家人『允許』他去世。」第三天，前臺大醫院緩和醫療病房護理長王浴，透過影片討論，讓學

員揣摩臨終病人的「感受」，而非照顧者的「想法」，學員也在角色扮演中，小心舌頭會讓耳朵變聾，練習「不著問題、分析狀況、給建議」的同理表達。第四天，講師張莉娟帶領「禮儀接待工作坊」，示範以安定的身心、溫暖的語調接聽電話。課程的最後，大殿化為會客室，由資深義工盧世珍帶領學員，演練接待訪客、奉茶、擺盤的儀儀，具體落實「感動服務」，圓滿了四天的課程。

「不只表達自己的觀點，而是用心傾聽對方。」助念團義工洪作信從課程中，體會同理病人和家屬的重要。生今園區義工楊美玲表示，課程讓她對大事關懷的整體範疇更理解，「我很樂意以有溫度的心奉行所學，關懷他人。」

「因理解而內化，因內化而實踐，這也是修行成長的次第。」常哲法師勉勵學員，四天課程學佛歡喜，「更重要的，是在生活和執事服務中，一次次地運用和練習，尤其需要禪修覺照的工夫。」這是法師們對義工菩薩最深的勉勵。



▲關懷院舉辦大事關懷場義工初階培訓，持續提昇關懷品質。（關懷院 提供）

大事開懷 感動再升級

◎文／陳玫瑰
圖／本刊資料

推行近十年、每年
次使用的法鼓山「
福」，十一月起全新
莊嚴的新網站，猶如
場，一步一步地帶領
大眾，循序練習慈悲
布施行，將每一份為
念，垂堅成慈悲心流

這次「雲端祈福」改版，除了引導大眾從自己、親友到法界眾生，層層擴大祝福對象，練習推己及人的平等慈悲，更在填寫不同的祝福對象前，引領大眾發菩提心，誦讀一段祈願文至誠發願，無論對象為何，都希望對方能是昇成長。誰言得樂這已三

法鼓山雲端祈福

將傳統寫牌位的孝道文化，提昇至佛教為眾生的慈悲文化，
運用現代雲端網路，匯聚每個祈福祝禱的善念，交織成片片人間淨土，
十一月起，法鼓山雲端祈福全新改版啟用，
邀您一同上雲端，修行推己及人的平等與慈悲。

行近十年、每年上百萬人
次使用的法鼓山「雲端祈
福」，十一月起全新改版！清淨
莊嚴的新網站，猶如一處修行道
場，一步一步地帶領上網祈福的
大眾，循序練習慈悲觀、修持
布施行，將每一份為人祝福的善
念，匯聚成慈悲心流，片片連成
人間淨土。

「寫牌位的起源，來自重視孝
道的華人文化，法鼓山保留了慎
終追遠的精神，進一步將傳統的
孝道文化，提昇至佛教為一切眾
生祝福的慈悲文化。」八月十三
日至十月十日期間，「雲端祈
福」專案負責人果慨法師，為海
內外悅眾及信眾進行十二場培訓
及說明會，點出了法鼓山雲端祈
福的特色。

慈悲是修行的首要之務，也是
成佛道的根本。二〇〇七年，法
鼓山從減少碳排、保護環境著
眼，將過去的紙製牌位，轉為不
須燒化的數位牌位，即是以慈悲
平等心尊重所有生命的實踐。
二〇一三年接續推行「雲端祈
福」，鼓勵大眾填寫牌位時，一
同修持慈悲觀，將雲端祈福的過
程，提昇至修行層次。

這次「雲端祈福」改版，除了引導大眾從自己、親友到法界眾生，層層擴大祝福對象，練習推己及人的平等慈悲，更在填寫不 同的祝福對象前，引領大眾發菩提心，誦讀一段祈願文至誠發願，無論對象為何，都希望對方能提昇成長、離苦得樂，這也正相應了廣度眾生的慈悲精神。

新版「雲端祈福」不僅在修行步驟上，更加清楚強化，在遣詞用語方面，也轉換成淺顯易懂的白話詞彙，例如：將過去為生者祝福的「消災」改為「平安祝 福」，為往者的「超薦」改為「追思祝禱」；祝福對象的用語，則將過去的「中人」改成「遠鄰」、「怨憎」改成「怨親」等，讓大眾很快能夠一目了然。

在使用功能上，因應大眾需求，這次改版將登入方式，調整為可選擇會員、訪客兩種身分，如以會員身分登入，網站會自動載入已填寫過的法會祈福資料，方便修改或增添祝福對象；「功德堂」的呈現畫面，可選擇單頁分享給親友；此外，新版網站還有手機 版，大眾上網祈福更



¹全新的「靈端祈福」網站主頁面，引導士羅修行進到馬上的平等與慈悲。

功德堂
因陀羅網與千佛牆

慈悲心如何具體有步驟地修學慈悲觀？慈悲呈現在外的行為，最主要就是「布施」。新版「雲端祈福」以「三檀等施」為主軸，引導大眾從祝福眾生的「無畏施」開始，依序修持一心念佛的「法施」、隨喜護持的「財施」，最後進行功德分享「迴向」。

「無畏施」的修行步驟，清楚地讓大眾明白為誰祈福、為何祈福。首先是「期許自己」，每個人先合掌發願「把自己照顧好」；第二步「祈願親愛」，祈

鄰步一—這步是遙因天災、地變、人禍的受難者「早日平息苦難」；第四步「致意怨親」，發願善待生命中每個人，最後一步是「祝福眾生」。不論是親是怨、是近是遠，祈福範圍由小到大，從有我到無我，循序漸進修行推己及人的平等與慈悲。



的「衣珠喻」，寶珠意喻著人人都有清淨本性，也提醒大眾生起善念修行，恢復本有的清淨。功德堂的背景，緣於《華嚴經》所說的因陀羅網，每顆交織在網上的寶珠散發著清淨光，展現「佛入眾生心，淨土得成就」的意象。

為亡者祝福的「追思祝禱」功德堂，則綻放朵朵象徵清淨的蓮花，每朵蓮花中都有被祝禱者的名字，漸漸融入千佛牆的背景中，猶如「由迷轉悟」的歷程，傳達「眾生入佛心，皆共成佛道」的究竟義涵。



▼蘭陽分院自然農法班收成的稻米。



▲紫雲寺的無患子艾草菩提棒。

2022 法鼓山佛化聯合祝壽

夕陽無限好 家中寶生日快樂！

►信行寺的七彩黏土蛋糕。



▶ 420位家中寶齊聚農禪寺，跟著義工一起揮動手中的紙扇花，共度歡喜祝壽日。（李東陽 摄）

【本刊訊】隨著疫情逐漸脫離高峰期，在守護老菩薩的關懷長者前提下，以佛法的化聯合祝壽，在重陽敬老的十月，陸續於各分院舉辦。

方丈和尚果暉法師特地以影像感恩長者對家庭、社會一生的奉獻，也鼓勵銀髮壽星們維持健康運動、終身學習的習慣，多用創辦人聖嚴師父的「面對它、接受它、處理它、放下它」來調適生活中的變化，將心寄託於信仰，有安穩的心，才會健康快樂。

十月一日舉辦聯合祝壽的蘭陽分院，以「感恩生命中的貴人」為主軸，邀請長者祈福、舒活身心的同時，也能交流分享生命故事。壽星陳至仁表示，生命中影響自己最深的，一是父母給了自己生命及良好的教育，二是法鼓山的聖嚴師父，給了自己修行的慧命。

「因為疫情停辦了兩年，可以再回到寺院一起過生日，真是太開心了。」信行寺的壽星陳蓮子表示。十月二日，八十位壽星在家人的陪同下來到信行寺，頭戴閃亮的壽星帽，手捧著黏土精心製作的七彩糕，現場氣氛活絡、笑聲不斷。

高齡九十歲資深悅眾黃重鉅，由兒子黃尹鑑陪同參加，他很高興家人有機會親近寺院，黃尹鑑也表示，從法師開示中，領會把握當下的重要。

</

福田班，上課囉！

跨越疫情 歡喜復耕福田

橫跨三年，歷經停課又復課的福田班，讓學員們深刻體會因緣無常，更加珍惜共學和奉獻的機會。這一段復耕福田的歷程，本期與您歡喜分享。

◎文／陳亭君・圖／信眾教育院 提供

停課復課 合力面對因緣變化

福田同學們，上課囉！今年五月因疫情攀升，緊急停課三個月的福田班，九月起陸續在各地寺院、分會復課了！開課一早，同學們見面第一句話都是：「阿彌陀佛，好久不見！」久別重逢，能再次進入課堂相聚，重拾聆聽法義的因緣，滿滿的喜悅充盈在課堂之中。

這次復課的七個班級，停課期間，遇上了許多無常變化，尤其前年（二〇二〇）下半年開課的蘭陽、雙和、林口班，更是歷經兩次停課復課，使得原本十個月即可結業的課程，拉長到超過兩年時間。即使橫跨了二十七個月，能否順利結業，仍是充滿變數，也因此，學員們倍加珍惜上課因緣，一心祈求觀音菩薩，護佑課程如期圓滿。



▲歷經無常因緣，護持道場、培福奉獻的心，更加堅定。

▲更動了三次的農禪班，終於順利參訪法鼓山園區，學員們滿滿的喜悅充盈在課堂之中。



莊嚴的黑幔輕揚飛舞

因應疫情變化，農禪福田班數次停課和復課，歷時堪比行儀」，大家一起學習如何穿脫海青，直到相隔半年後的第七堂課，班上近三百位學員，多數同學仍帶著海青來到課堂，一遍遍地認真請教關懷員。「當日的攝影機設備損壞，無法使用投影幕，關懷員在各組近距離示範。即使午休時間，許多同學也不休息，仍持續精進學習。」

那一天的午後，各組學員們圍聚一起，練習穿搭海青，莊嚴的黑幔輕揚，散落又像片片浪花飛舞，散落又聚合在教室的每一隅，「沒看過這樣美的風景！」護持福田班多年的游小瑩說。

（陳亭君）

淑惠班長的發願奉獻

在一一〇學年的福田班中，農禪三班創下了許多「第一次」，包括長達二十個月才結業、第六堂課參訪法鼓山園區的日期改了三次，就連班長也換了兩位。

「當時的班長因故無法繼續參加課程，沒擔任過班長的我，臨危受命。由於原本就是副班長，對課程事務有一定的熟悉度，於是決定接下班長職務。」接棒承擔的彭淑惠班長說，「開始，每堂課都有同學因確診取消出席，行政事務重複不斷。她明白，這是大環境的因緣使然，不煩也不多想，一心發願『從做中學、從錯中學』。」

「沒有人做的事，我來吧！」淑惠班長以聖嚴師父的話自勉，始終抱持歡喜心去投入，同時相信身邊所有的悅眾和關懷員，可以一同承擔起來，而且一定能做到好，「班級事務能夠圓滿，是由大家共同成就，無論是否完美，我們就是隨緣奉獻，奉獻隨緣。」

（陳亭君）

靜閱法華

日期：12/9、16、23、30（五）
時間：9：30～11：30（無需報名，歡迎現場參加）

「絕妙說法法華經」系列講座

日期：11/6、13、12/11、18（日）共四場
時間：14：30～16：30（實體課程）
(請上網報名 <https://pse.is/4gg5qq>)

水陸法會連線共修「法華壇」

日期：11/28～12/3
時間：8：30～16：30（不開放隨喜，請著海青）
(請至齋明別苑知客處報名)

「心蓮綻放—500 法華經」募人募心

日期：10/1～12/31（12/31 祈福法會總迴向）
參加辦法：以持誦一部《法華經》為單位，每週回報一次。可至齋明別苑登記回報，或上齋明別苑 FB 統計頁留言。

【齋明別苑】

地址：桃園市桃園區大業路一段 361 號
電話：(03) 315-1581
網址：<https://jmbo.ddm.org.tw>

「心蓮綻放·妙法華」系列活動



▼北三區班雖因疫情停課，悅眾們把握時間，做更周延的準備，歡喜迎接學員開課。



▲林口分會的福田班跨越三年時空，悅眾以長遠心奉獻，終於在 10 月 15 日迎來結業。



▲懷著久別重逢的心情，紫雲班的學員們歡喜再於紫雲寺相聚。

妙法華綻放心蓮點燃心燈

◎文／楊仁惠・圖／陳正義

歷經疫情起伏，國際情勢變動、國境解封，二〇二二年最後一季，已翩然降臨。於此歲末，齋明別苑特別規畫「心蓮綻放·妙法華」系列活動，期許帶動大眾精進修行，透過清潔後的明亮窗戶，看見外面一片翠綠，充滿法喜。」

（福田班是培養義工的教育課程，是接引學員培福的課程。）

院監院常用法師說，今年僅停課三周，勉了午，

勤力承擔班長的彭淑惠，在群組中持續凝聚和鼓舞學員。班導師演法師勉勵

「一個下午過去，馬上接力承擔班長

的彭淑惠，在群組中持續凝聚和鼓舞學員。班導師演法師勉勵

「一個下午過去，馬上接力承擔班長的彭淑惠，在群組中持續凝聚和鼓舞學員。班導師演法師勉勵

「一個下午過去，馬上接力承擔班長的彭淑惠，在群組中持續凝聚和鼓舞學員。班

關掉心湖上的引擎

編按：舊金山那華倫菩薩自小移民美國，日常生活以英文為主，二〇〇九年走進當時還是分會的舊金山道場，爾後接引母親一起學佛，還協助道場向西方眾、年輕人推廣禪修和佛法。

本期邀請他分享學佛故事和心得。

◎口述／邢華倫（Warren Hsing） 整理／王珮珺

最初，我和朋友在圖書館看到一張中文海報，上面印著法鼓山和聖嚴師父。因為看不懂中文，朋友特別為我解釋，並介紹法鼓山及「心靈環保」的理念，鼓勵我去當時的舊金山分會看看。

我當時不懂佛法，也不知道禪修，走進分會後，漸漸了解法鼓山及師父的理念，但我深深感動的，是在分會做義工的師兄姊們。那時分會不大，義工不多，但都以分會為家；做義工時，每個人都做得很開心、忙得很快樂，這讓我們發心學習他們的精神，盡自己的力量奉獻和布施。

身心清楚放鬆 自利利他

由於具備語言上的因緣，分會讓我負責成立「多元文化小組」，推廣英文禪修活動，於是向象岡道場的法師們學習禪修，接受培訓後，開始幫忙帶領英文初級禪訓練班、戶外禪、週末禪坐共修及一日禪，從中體驗到「The more I shared, the more I learned.」也就是教學相長。

禪修讓我分分秒秒注意自己的身心狀況，也以佛法的無常觀和因緣法來看待周圍的人事物。這讓我們體會到：隨時以清楚的心，放鬆的身體來面對外境，就可以自利及利他。

例如：當我們愈放鬆，就會變得愈有壓力及不安，如同我們搭乘快艇，繞著湖去追求平和與安寧，試著從中尋找放鬆，這是不可得的。

學禪後能體會到：我們要做的是關掉快艇引擎，湖面將再度回歸平和安寧。如同我們的本性，本自清淨、本自具足、本無動搖，只是靜心往內觀照，隨順因緣，專注當下，就能讓身心放鬆、壓力減除。待人接物也一樣，以因緣法對待，隨順因緣，把握因緣，創造因緣，事事都有圓滿之時。

接引他人學佛 以身作則

記得二〇〇五年時，師父曾指示舊金山道場的發展方向：第一，本土化，如此才能適應民情，接引當地西方眾。第二，年齡化，這樣才有傳承，繼續接引更多人學佛。第三，包容性、適應性，也就是多樣性，透過淺顯易懂的教育，讓不同種族的年輕人來認識佛法，將佛法帶入生活，達到心靈淨化的目標。

我認為要接引年輕人學佛，首先要以身作則。當我們將所學的佛法運用到日常生活中，內化在生命中，透過清淨的身口意，影響周遭的人來學佛。其次是以活潑、有趣的方法接引年輕人來學佛及體驗禪修。第三就是時時運用佛法的無常觀、因緣觀來看待人事物。實踐這三點，相信自然能影響周遭的年輕人，進而接引他們。

在我看來，「主動」接引家人學佛不見得是好方法，這不表示我不想讓家人學佛，而是不想以「強迫」的方式，師父曾說：「我自己的法鼓山已經建好了，你們大家的法鼓山，還要不要繼續建呢？」師父這裡指的「法鼓山」不是硬體建設，而是對佛法的信心和實踐。

接引家人如同接引年輕人，自己將佛法實踐在生活中，家人看到我們在禪修、佛法中得到安定法喜，也會主動想來法鼓山看看。就像我的母親，退休後跟著我來法鼓山，每天開心地打坐、學佛。有西方眾希望家人來學禪修，常問我相同的问题，我也告訴他們同樣的方法。

窗外綠意盎然，蟬鳴在樹間繚繞。又是夏秋之際，在當下淨土的象岡道場。

東初禪寺暨象岡道場舉辦中元

佛五與三時懺念法會圓滿後，想

起監院常華法師分享雨後夜裡躺

在牀上，聽見青蛙及各種動物鳴

唱的聲音。法師整天辛勞，這些

嘈雜的音塵多擾人！法師觀想

「和光同塵」，心無罣礙安然入

睡。睡，淚滿面。隨著念佛

不與外境切割分別自他，了悟一

切皆為自心所現，好的不喜歡，

壞的不討厭，煩惱自然放下。

這次法會，每天都有一場聖嚴

師父影音開示。師父說，要身口

意全身心念佛，才能真正與佛相

應。跟著法師們唱誦，第一次感

受到全身心念佛，且如常華法師

所說，丹田之氣上來，坐念時身

無對立的彼岸。

身處淨土的彼岸。

白臺灣遠道而來的法鼓山僧大

演道法師，七月十六日於舊

金山道場弘講

搭般若船到彼岸

——《心經》。法師生動闡述佛

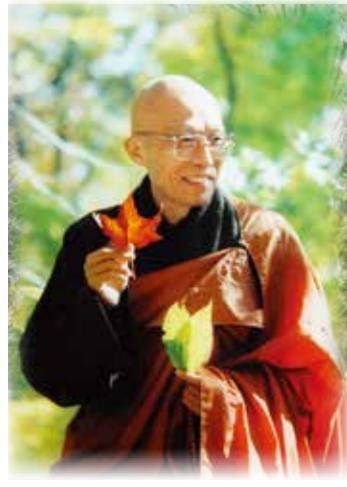
法，同時安排兩個小活動，讓大家

學習如何在日常中實際「搭般若

船」，一步一脚印到達超越煩惱、

清淨無對立的彼岸。

搭般若船到彼岸



千年
禪法
千里弘傳 2

雪地中

漢傳禪法正溫熱

2022
瑞士

一場令人感動的禪五

◎張光斗（《他的身影2》製作人）



▶ 師父瑞士籍法子麥克斯·卡林醫生，與《他的身影2》製作團隊分享隨師學禪的歷程。

時隔十八年，《他的身影2》拍攝團隊於九月底，再次重返被譽為「世界花園」的瑞士。二〇〇四年，帶病前往新加坡、澳洲弘法的聖嚴師父，不停地飛往瑞士，除了帶領一個禪七，還在瑞士首府伯恩市，有一場公開演講。

這一趟，我們再次造訪瑞士，首先要感謝的是二〇〇八年獲師父認可，得以在歐洲教導禪法的希爾迪·塔爾曼（Hildi Thalmann）女士。八十一歲高齡的她，替我們安排了師父瑞士籍法子麥克斯·卡林（Max Kalin）的採訪；清晨五點，她在瑞士首府伯恩租賃的道場，帶領禪眾做早課、打坐，這是每週定期舉行的活動。

為了提前去外地籌備禪五活動，她又交代了兒子彼得（Peter）與幾位悅眾菩薩，領著我們前往伯恩市政府在公園參觀，這是由希爾迪與一群佛教徒爭取來的，為的就是落實

師父推動的四大環保及臨終關懷；另外，我們也到了伯恩市

政府為各種宗教的交流、互解

所設置的「宗教之家」，裡面

有專門為佛教徒準備的禪堂，莊嚴而肅靜。

十八年前，師父在伯恩市瓦特媒體中心舉辦了一場以

一禪在日常生活中的弘法演講；我們也再次造訪該

地，外觀沒有任何改變，只是

因為俄烏戰爭的影響，整個歐

洲的經濟、物價都受到很大的

波動，人心也難以平靜。

同樣的，我們再一次前往師父當年帶領禪七的碧坦堡（Beatenberg）禪修中心。此一

師父播下的禪修種子



▲曾獲師父認可在歐洲教導禪法的希爾迪·塔爾曼，除了每週於首都伯恩租賃的道場，固定帶領禪眾共修，2022年9月，商借位於盧卡諾的場地舉辦禪五。禪期進行的方式，均與法鼓山的禪修活動相同，將師父傳承的漢傳禪法，持續分享給歐洲人士。

好的租賃地點結束後，我們又乘上希爾迪事先幫我們訂好的租賃車輛，由導演余欣暉

預定的拍攝地點結束後，我

們的拍攝地點結束後，我

金山環保生命園區啟用 15 週年

時空無限

生命永恆無盡

法鼓山上的金山環保生命園區，承續東初老人、聖嚴師父師徒的願心，啟用至今十五年來，引領無數人放下生死執著，讓色身回歸大地，體現「心靈環保」的智慧，以及護念後代眾生的慈悲，於生生不息的大自然中，展延永恆無盡的精神生命。

本期回顧生命園區創立的理念與過程，帶您深入生命園區的故事。



▲聖嚴師父以心靈環保為核心，帶領法鼓山僧俗四眾，推動社會改良傳統殯葬文化，實踐佛教的生死關懷。（李東陽攝）

香港鳳凰衛視專訪，特別談到了環保生命園區，讓人真正做到什麼也不執著，精神生命是永恆的。

法鼓山上的金山環保生命園區，承續東初老人、聖嚴師父師徒的願心，啟用至今十五年來，引領無數人放下生死執著，讓色身回歸大地，體現「心靈環保」的智慧，以及護念後代眾生的慈悲，於生生不息的大自然中，展延永恆無盡的精神生命。

本期回顧生命園區創立的理念與過程，帶您深入生命園區的故事。



（李東陽攝）

最後的放下

聖嚴師父談 生命園區

編按：聖嚴師父受香港鳳凰衛視專訪，特別談到了環保生命園區，讓人真正做到什麼也不執著，精神生命是永恆的。

·主持人：

中國人最難參破的，中國人有很多執著，也許經由教育還可以破除，但是要中國人破「慎終追遠」這個關卡實在太難！

不僅當事人難以做到，就是他的後人、親屬也難。法鼓山上的生命園區用這種形式，引導中國人把最難放下的東西「放下」，讓身體歸回大地，還復自然的這種境界，可能我們非常嚮往，但是臨到關頭，卻往往放不下。

我在生命園區轉了幾圈，我想如果師父的這理念，能夠在中國社會及大中華圈傳播普

訴師父，一般人什麼都放不下，死後還要占一塊地，是非常愚蠢的。

因此，我的師父在圓寂前寫好遺囑，聲明死後不立墳、不設碑、不建塔，遺體火化以後，直接把骨灰撒入大海就好了。這是我師父的構想，後來我想，不如由法鼓山貢獻一塊地，闢植葬公園，讓所有的人都可以使用這塊地，以後我也會葬在這裡。這塊地可以容納好幾千人的骨灰，甚至幾萬人也成問題，而這些骨灰都是肥料，還可以在園區裡蒔花植竹。

現在這塊地，我們已經提供給臺北縣政府（今為新北市政府），屬於縣政府用地，政府不可能沒收或者另做其他用途。對我們來說，這是個公園，對政府來講，是一塊可長久重複使用的植葬地。

·主持人：

這是把您所說的「心靈環保」理念貫徹到一個極致了，讓民間佛教伴隨著人的一生，乃至終點。

·師父：

人的生命，活著的生命跟死亡以後的生命，在法鼓山是結合起來的；我們有一個教育園區，有一個生命園區，教育園區是一個世界性的，生命園區是永恆性的——空間與時間都是無限大的。

（二〇〇八年十一月十三日於北投雲來寺答香港鳳凰衛視，全文收錄於《美好的晚年》）

人的生命，活著的生命跟死亡以後的生命，在法鼓山是結合起來的；我們有一個教育園區，有一個生命園區，教育園區是世界性的，生命園區是永恆性的——空間與時間都是無限大的。

——聖嚴師父

源於東初老人的智慧與自在

在一九七七年圓寂的老人，住世時告訴師父，一般人什麼都放不下，死後還要占一塊地，是非常愚蠢的。弟子：「余若死後，一不開弔，二不發訃聞，三不傳供，四不建塔，以免浪費有用金錢。火化後，骨灰沉於大海，普結眾生緣。」

從佛教的觀點來說，一切現象都是緣生緣滅，生命也是如此，如同花開花落，因此一期生命結束後，身體復歸自然，也是生死觀的修行。老人破除生死執著，簡約處理身後事的智慧與自在，讓立志分享佛法、利益眾生的師父，生起了推

動自然葬法，設立環保生命園區的願心。

二〇〇九年，師父圓寂後以身示教，帶著許多社會賢達及民衆響應植存；生前預立遺囑、身後植存也

由：「生命尊嚴及價值」，再度表示身後將植存生命園區，並期望日後能有名人或高僧大德一起來做，「讓單國璽樞機主教對談「真正的自文化、提昇千年來的生死觀念，卻非一朝一夕可成。因此，師父鍥而不捨地持續宣導，二〇〇八年，與

我們的社會真正走向一個文明的時代。」

二〇〇九年，師父從東初老人到師父，已逾古稀之年的師父表示，希望自己身後採用自然葬，也贊成山上規畫生命園區。二〇〇三年，法鼓山落成前兩年，師父一方面指示推動自然葬法，一方面向主管殯葬的臺北縣（今新北市）民政局提出「自然灑葬公園」的構想。不過依法令

規定，只有公有地才能進行骨灰灑或植存，幾經研究，決定捐贈山上的土地給縣政府，由政府依法成立環保生命園區。

開創國內環保自然葬風氣的金山環保生命園區，在社會大眾心目中，是落實生命回歸自然、永續土地資源的示範區。這個引領人們坦然放下生死、展延精神生命的永恆宿，其構想和理念來自何處？在創立過程中，又歷經哪些努力？

除了與公部門合作，推廣自然葬法，另一個重要關鍵，是向社會大眾宣導。二〇〇四年，法鼓山舉辦「喜看生死·人生真善美——談環保自然葬」研討會，師父說明傳統厚葬、身後占有位置的殯葬文化，已不合現代的環保理念，尤其臺灣面積不大，人口密度卻很高，只有推行自然葬法，才能讓所有活人及亡者，永續享用大好的自然環境。

二〇〇七年，通過許可的生命園區正式啟用，然而，改良傳統殯葬文化，提昇千年來的生死觀念，卻非一朝一夕可成。因此，師父鍥而不捨地持續宣導，二〇〇八年，與單國璽樞機主教對談「真正的自文化、提昇千年來的生死觀念，卻非一朝一夕可成。因此，師父鍥而不捨地持續宣導，二〇〇八年，與

我們的社會真正走向一個文明的時代。」

二〇〇九年，師父從東初老人到師父，已逾古稀之年的師父表示，希望自己身後採用自然葬，也贊成山上規畫生命園區。二〇〇三年，法鼓山落成前兩年，師父一方面指示推動自然葬法，一方面向主管殯葬的臺北縣（今新北市）民政局提出「自然灑葬公園」的構想。不過依法令

生命園區的緣起 ◎陳玫瑰

一個跨越 30 年的願

推動自然葬法 成立生命園區

二〇〇一年，法鼓山園區尚在建設中，已逾古稀之年的師父表示，希望自己的身後採用自然葬，也贊成山上規畫生命園區。二〇〇三年，法鼓山落成前兩年，師父一方面指示推動自然葬法，一方面向主管殯葬的臺北縣（今新北市）民政局提出「自然灑葬公園」的構想。不過依法令

規定，只有公有地才能進行骨灰灑或植存，幾經研究，決定捐贈山上的土地給縣政府，由政府依法成立環保生命園區。

二〇〇七年，通過許可的生命園區正式啟用，然而，改良傳統殯葬文化，提昇千年來的生死觀念，卻非一朝一夕可成。因此，師父鍥而不捨地持續宣導，二〇〇八年，與單國璽樞機主教對談「真正的自文化、提昇千年來的生死觀念，卻非一朝一夕可成。因此，師父鍥而不捨地持續宣導，二〇〇八年，與

我們的社會真正走向一個文明的時代。」

二〇〇九年，師父從東初老人到師父，已逾古稀之年的師父表示，希望自己身後採用自然葬，也贊成山上規畫生命園區。二〇〇三年，法鼓山落成前兩年，師父一方面指示推動自然葬法，一方面向主管殯葬的臺北縣（今新北市）民政局提出「自然灑葬公園」的構想。不過依法令

生命園區的境教

二〇〇七年，通過許可的生命園區正式啟用，決定捐贈山上的土地給縣政府，由政府依法成立環保生命園區。

二〇〇九年，師父從東初老人到師父，已逾古稀之年的師父表示，希望自己身後採用自然葬，也贊成山上規畫生命園區。二〇〇三年，法鼓山落成前兩年，師父一方面指示推動自然葬法，一方面向主管殯葬的臺北縣（今新北市）民政局提出「自然灑葬公園」的構想。不過依法令

規定，只有公有地才能進行骨灰灑或植存，幾經研究，決定捐贈山上的土地給縣政府，由政府依法成立環保生命園區。

生生不息 植存區

二〇〇七年，通過許可的生命園區正式啟用，決定捐贈山上的土地給縣政府，由政府依法成立環保生命園區。

二〇〇九年，師父從東初老人到師父，已逾古稀之年的師父表示，希望自己身後採用自然葬，也贊成山上規畫生命園區。二〇〇三年，法鼓山落成前兩年，師父一方面指示推動自然葬法，一方面向主管殯葬的臺北縣（今新北市）民政局提出「自然灑葬公園」的構想。不過依法令

規定，只有公有地才能進行骨灰灑或植存，幾經研究，決定捐贈山上的土地給縣政府，由政府依法成立環保生命園區。



來去自在 曹源書苑



（本刊資料）

一一〇七年生命園區啟用時，接待參與植存家屬的空間，臨時設於教育園區內，法華鐘樓旁的居士寮，眾人須從觀音道場三門旁的「之字步道」步行而上，方能抵達生命園區。由於路程遠、坡度陡，長者往往無法前往，因此於鄰近植存區新設職工宿舍功能，命名為「曹源書苑」，寓有禪宗回歸本來面目之義。

曹源書苑啟用後，生命園區有了更加完善的功能。接待區設於書苑一樓，家屬在此觀看植存流程影片、聽取解說後，再步行前往植存區，只需要三分鐘時間。如欲開車前往，請走法鼓山聯外道路，於「靈山勝境石」左轉，即到達曹源書苑，可先走右方見到一棟淺棕色的樓房，即為曹源書苑，可到達。

讓人體會生死本是一體，兩面，唯有捨離一切外在形式，自在地看待生死，才能超越老病死所帶來的苦痛與束縛，此也正是創辦人聖嚴師父所提倡的「心靈環保」精神所在。

花開花謝 園區步道

二〇〇七年生命園區啟用時，接待參與植存家屬的空間，臨時設於教育園區內，法華鐘樓旁的居士寮，眾人須從觀音道場三門旁的「之字步道」步行而上，方能抵達生命園區。由於路程遠、坡度陡，長者往往無法前往，因此於鄰近植存區新設職工宿舍功能，命名為「曹源書苑」，寓有禪宗回歸本來面目之義。

曹源書苑啟用後，生命園區有了更加完善的功能。接待區設於書苑一樓，家屬在此觀看植存流程影片、聽取解說後，再步行前往植存區，只需要三分鐘時間。如欲開車前往，請走法鼓山聯外道路，於「靈山勝境石」左轉，即到達曹源書苑，可先走右方見到一棟淺棕色的樓房，即為曹源書苑，可到達。



（李東陽攝）

1 植存前

參與親友於曹源書苑中，先看影片、聽簡報說明，了解植存的理念、意義及流程。接著由一位家屬捧著骨灰存盒，一位手持花籃，隨同的眾人以感恩祝福的心，在義工引領下，步行前往生命園區的植存處。

植存的過程，依序有三個部分：

親友到達植存區後，先進行一分鐘追思默禱，隨即進行植存。在義工的引導下，首先，第一組三位家屬走入植存處，由第一位家屬將第一

植存以潔葬、簡葬、節不立碑、不佔用大地資源，為眾生守護地球環境。植存的方式簡約、樸實、莊嚴，沒有任何宗教儀式，以虔誠祝禱的心，為遠行的親友圓滿人生最後一程。

植存的過程，依序有三個部分：

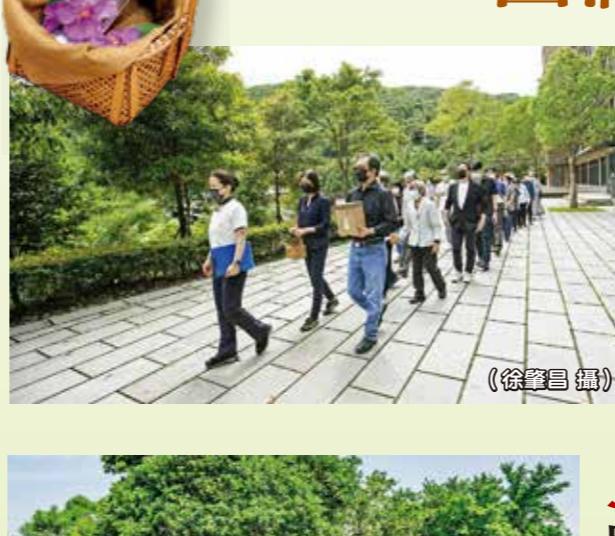
親友到達植存區後，先進行一分鐘追思默禱，隨即進行植存。在義工的引導下，首先，第一組三位家屬走入植存處，由第一位家屬將第一

植存以潔葬、簡葬、節不立碑、不佔用大地資源，為眾生守護地球環境。植存的方式簡約、樸實、莊嚴，沒有任何宗教儀式，以虔誠祝禱的心，為遠行的親友圓滿人生最後一程。

2 進行植存

植存的過程，依序有三個部分：

親友到達植存區後，先進行一分鐘追思默禱，隨即進行植存。在義工的引導下，首先，第一組三位家屬走入植存處，由第一位家屬將第一



3 植存圓滿

在三個組家屬代表完成骨灰植存後，所有親友再次默禱，接著一同繞行植存區，追思緬懷遠行的親友，感念逝者一生的奉獻、為眾人留下的愛，同時祈願逝者的親人入土為安，與廣闊的宇宙同在。

植存圓滿後，家屬覆上黃土，之後第二位家屬獻上一朵鮮花，第三位家屬接著進行相應的儀式。