

2022 大悲心水陸法會 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，海內外四十九個分會、護法會、共修處，也將同步展開分會共修。此外，往年水陸法會前，民眾上網填寫牌位祝福親友的一「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，參加法會須在進入壇場報到時，出示二十四小時內的快篩陰性證明，如有症狀或快篩陽性，則勸請居家休息，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，各分會院一開放報名，短短時間內各壇即修行力量，迴向十方法界眾生，和



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

【楊明彬、廖彩芝、李雯琪／綜合報導】甫交棒法鼓文理學院校長一職的首席和尚惠敏法師，十月十五日展開退休後首座弘法講座，上午於臺南分院演講「校長與博雅教育5×5倡議」，下午則至高雄紫雲寺講說「校長與博雅新視界——健康生活自來實」，兩地聽眾分別於現場及線上，聆聽法師分享長年讀書、研究、寫作與辦學所累積的智慧，以及退休後對生命的思考。

退休後首度弘法講座 與大眾分享博雅教育及健康生活自來實



「生命一旦有了錯誤的連結，便會衍生出諸多煩惱。修行即是修正連結，達到身心和諧統一。」法師主張生活需要收攝及發散，前者代表專注和專注的安定力量，後者是連結和反思的活躍性思維。博雅教育的目的，正是學習如何斷捨錯誤的連結，以解脫煩惱，「博雅教育是AI與高齡世代並存的年代中，安身立命的生存之道。」

惠敏法師 開啟博雅新世界

【釋演曉／臺北報導】出家人所做的夢，與修行有何關係？十月十五日下午，聖嚴教育基金會、法鼓山心靈環保學習中心合辦首場「談書時光」，邀請中央研究院文哲所研究員廖肇亨主講《夢境與修行》、高山寺的夢僧：明惠法師的夢境探索之旅。活動由法鼓文理學院人文社會學群學群長楊蓓主持，心靈環保中心現場及網路共三千三百人次參與。

法師整理出「博雅教育5×5倡議」的學習實踐，提供眾人為自己的成佛之道，找到正確的方向。法師表示，這個倡議就像聖嚴師父提出的「一心五四」，將佛法的名相學理，轉化成生活中容易實踐的觀念和方法，例如「優質善法五戒」就是護生命、給施資財、敬愛家人、說誠實言、正念正知；「終身學習五戒」為閱讀、記錄、研究、發表、實行；「身心健康五戒」即微笑、刷牙、運動、吃對、睡好。

淨空長老追思讚頌 退居方丈代表出席

【本刊訊】一生致力於推廣淨土宗、臺南極樂寺創辦人淨空長老圓寂供讚頌法會，九月二十九日於林口體育館舉行，退居方丈果東法師代表法鼓山，與中國佛教會理事長淨耀長老等九位教界長老，共同擔任主法法師。現場約有五千位法眷、信眾、教界代表與會追思、緬懷長老畢生弘揚淨土行誼，場面莊重溫馨。

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師長達四十年的夢記，進而開始研讀佛經，發現心理治療與佛經要解決的問題有深刻關聯，因而結合留學瑞士的經驗，深入探究自身所處的宗教與文化，嘗試比較禪宗「十牛圖」和榮格「玫瑰園圖」，探討東方的自性（self）成長歷程和西方的心靈煉金術，兩者的相似與共鳴。

象學的角度，則是回到研究對象的生活經驗去思考，明惠在做此夢的同一時期，作了很多雨水的夢，「從上面下來的水」對他而言，是被天上的雨水洗滌，得到滋養的狀態。

持適切的共生關係、保持健康的生活習慣可健全免疫系統……法師所分享的博雅新世界，讓大眾耳目一新。「我內心的學校建立好了，並按表操課，你們自己內心的學校也要建好！」聽到法師對大眾的勉勵，紫雲寺聽眾劉寶春期許自己做到「博雅教育5×5倡議」，養成良好的生活作息，才有安定的身心持續修習佛法。

淨空長老追思讚頌 退居方丈代表出席

【本刊訊】時隔三年，新加坡第二屆「凝聚社會國際會議」九月六日至八日於萊佛士會議中心（Raffles City Convention Centre）再次舉辦，法鼓山應新加坡南洋理工大學拉惹勒南國際研究院（The S. Rajarajah School of International Studies）的邀請，由聯合國 NGO 規畫小組常務法鼓山代表方丈和果東法師出席會議，與全球近四十個國家、八百位代表就信仰、身分和凝聚力議題，進行討論和對話。

【本刊訊】時隔三年，新加坡第二屆「凝聚社會國際會議」九月六日至八日於萊佛士會議中心（Raffles City Convention Centre）再次舉辦，法鼓山應新加坡南洋理工大學拉惹勒南國際研究院（The S. Rajarajah School of International Studies）的邀請，由聯合國 NGO 規畫小組常務法鼓山代表方丈和果東法師出席會議，與全球近四十個國家、八百位代表就信仰、身分和凝聚力議題，進行討論和對話。

大事關懷 感動再升級

關懷院初階義工培訓 從臨終關懷、助念到植存 圓滿陪伴生命最後一哩路

【魏子茵／臺北報導】「感恩各位義工菩薩，疫情期間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、二、三、四、五、六、日，法鼓山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，圓滿一期一會的四大事關懷，這次培訓對象以助念團及生命園區的班義工為主，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」；園區中心副都監果高法師以「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？如何面對？如何面對？如何面對？」在生活中的每一個當下練習捨斷執取，在生死中，超前部屬度過無悔人生。監院常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死離別的幽谷；常哲法師與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「不急著問問題、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、擺盤的威儀，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。生命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義工初階培訓，持續提昇關懷品質。（關懷院提供）

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）

【魏子茵／臺北報導】十一月一日，護法總會舉辦「二〇二三年新任召集委員執事說明會」，五十三位來自全臺各地的現任及新任召委齊聚雲來別苑，凝聚團隊共識，共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，共勉勉勵。

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師父的「四它」心法來轉化困難，以「信因果、明因緣」來消融煩惱，從「心環境、廣結善緣」中積聚功德資糧，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。一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。一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喬安表示，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。第三度連任員分會召委的謝明昌，期勉自己繼續凝聚團隊和諧，共耘福田，接引更多人同享法益。



▲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連友的祝福中，圓滿植存佛事，完成菩薩道的功課與任務。

常常在禪修活動中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與智慧，「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連友陪同來關懷院甘露，心境安定，臉色如同健康的人，絲毫看不出不久於世。七月五日臨終前，雖然身體極度不舒服，她還能盤起腿來打坐，隔天就在家人及連友的助念中，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，呈現一堂生命教育課！祝福金鳳菩薩前往極樂世界，繼續另一階段的修行。



▲全新的「雲端祈福」網站主頁面，引導大眾修行推己及人的平等與慈悲。

法鼓山雲端祈福 全新改版

◎文／陳玟娟
圖／本刊資料

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。

無畏施 平等與慈悲的修行

新版「雲端祈福」鼓勵大眾以無畏的態度和利他的精神，隨分隨力，為需要被祝福的一切眾生祈福，開啟人人本具的慈悲心。

如何具體有步驟地修學慈悲觀？慈悲呈現外在的行為，最主要就是「布施」。新版「雲端祈福」以「三種等施」為主軸，引導大眾從祝福眾生的「無畏施」開始，依序修持「財施」、「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何祈福為何祈福。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

功德堂 因陀羅網與千佛牆



以總本山的大殿三寶佛像作為畫面主視覺，全新「雲端祈福」網站運用沉穩如大地、質樸、安定、溫暖、莊嚴的氛圍，其中功德堂的畫面，更蘊含著佛法深義。為生者祈福的「平安祝福」功德堂，一顆顆承載著被祝福者的摩尼寶珠，構想來自《法華經》

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：將過去為生者祈福的「消災」改為「平安祝福」，為往者的「超薦」改為「追思祝福」；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；功德堂一頁的呈現畫面，可選擇單頁分享給親友；此外，新版網站還有手機版，大眾上網祈福更便利。

◎「雲端祈福」網址：
<https://compassion.dharma.org.tw>



2022 法鼓山佛化聯合祝壽

夕陽無限好 家中寶生日快樂！

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。

信行的七彩黏土蛋糕。



▲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 攝)



▲蘭陽分院向長者們表達感恩，由家屬與法青代表獻上壽桃，氣氛溫馨感人。(莊明導 攝)

▼高齡 92 歲的陳高祝是安和分院所最年長的壽星，開心地在義工的帶動下，活動身心。
(林雅櫻 攝)

▼壽星們分享「影響自己生命最深的一個人」，交流生命中的幸福時光。
(蘭陽分院 提供)



▲長輩們由家人陪同，在紫雲寺監院常參法師祝願下，度過有佛法關懷的生日。
(鄧博仁 攝)



▲長者們戴著閃亮的七彩帽慶生，手捧義工用黏土做的七彩糕，歡喜過生日。
(信行寺 提供)

「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，一是父母給予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。」信行寺的壽星陳連子表示。十月二日，八十位壽星在家人陪同下，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。高齡九十歲資深農禪重鎮，由兒子黃尹鏗陪同參加，他很高興家人有機會親近寺院，黃尹鏗也表示，從法師開示中，領會把握當下的重要性。

同一時間，高雄紫雲寺也迎來一百四十位長者，主法果稱法師鼓勵壽星們做個「心」不老的老長輩，時時學習新知，放下身段與年輕人互動，便能夠福慧自在，天天生日快樂。紫雲寺信眾第二代與第三代還聯合表演精彩節目，為

著疫情逐漸脫離高
原期，在守護老菩薩
健康的前提下，以佛法
關懷長者，落實禮儀環
保的佛化聯合祝壽，在重陽
敬老的十月，陸續於各分院舉
辦。方丈和尚果稱法師特地以
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
康運動、終身學習的習慣，多用創
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，
一是父母給予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。」信行寺的壽星陳連子
表示。十月二日，八十位壽星在家人陪同下，
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
齡九十歲資深農禪重鎮，由兒子黃尹鏗陪同參
加，他很高興家人有機會親近寺院，黃尹鏗也
表示，從法師開示中，領會把握當下的重要性。

同一時間，高雄紫雲寺也迎來一百四十位
長者，主法果稱法師鼓勵壽星們做個
「心」不老的老長輩，時時學習新知，
放下身段與年輕人互動，便能夠
福慧自在，天天生日快樂。紫
雲寺信眾第二代與第三代還聯合
表演精彩節目，為

▲農禪寺法師們致
贈重陽結緣禮，
鼓勵長輩們常回
道場參加活動，
永保年輕的心。
(李東陽 攝)



齋明寺 佛三暨八關戒齋

念佛持戒 祈願世間平安



▲佛三期間，大眾精進念佛繞佛，仰仗諸
佛願力，修學淨土法門，自安安心。
(齋明寺 提供)

【游依娜／桃園報導】十月
月七至十日，雙十國慶連假
期間，齋明寺舉辦「佛三暨
八關戒齋」，古寺中佛號聲
聲悠揚，更顯清淨莊嚴。法
會同時進行網路直播，雲端
共修無遠弗屆，每日線上及
現場兩百多人精進念佛、繞
佛、拜佛、拜懺，仰仗諸佛
願力，修學淨土法門，安定
自心，祝福世界。

三天的法會由文化中心副
都監果賢法師主法。開示
時，法師提到「生死如惡夢，
三界如火宅」，提醒大眾處
在現今不安又充滿誘惑的世
界，需要尋求安定人心的力

量，特別要感恩有佛法，幫
助我們自安安心。

八關戒齋首日，果賢法師
逐一為大眾說明懺悔、受三
皈依、發願受持、四弘誓
願、迴向等儀軌的深義。
法師表示，受戒前須先讀來
安定身心，正授時，如果每
個字都從心湧現，將能如同
宣誓般地產生力量。

八關戒齋強調「捨離」及
「誓願堅持」，法師進一步
解說「持戒」的用意在於防
非止惡，保護身心的清淨，
更以「諸惡莫作，眾善奉行」
自淨其意，是諸佛教。來期
許大眾，時時將「心靈環保」
落實於生活中，共同「提昇
人的品質，建設人間淨土」。

壇場監香、監院果弘法師
也提醒大眾，八關戒齋是了
脫生死的門徑，受持八關戒
齋得以下世出世的正因，勉
勵大眾珍惜用功的緣分，並
與大眾約定每日拜佛三百
拜，或是念佛三千聲。希望
大眾能定課，迴向疫情消
除，所有天災人禍平息，祈
願世間平安，人人都能離苦
得樂。

洛杉磯道場 《楞嚴經》講座

果醒法師引眾返妄歸真

【曉亞／洛杉磯報導】《楞嚴經》為
禪宗歷代祖師所推崇，直指真心本來面
目，返妄歸真，但義理深奧不易理解。
鑽研《楞嚴經》三十餘載的副住持暨
禪修中心副都監果醒法師，十月一至
二日於洛杉磯道場，運用淺顯易懂
的譬喻，與近二百五十位現場
及線上聽眾分享「《楞嚴經》
的生活運用」。

生活中的煩惱，來自何處？果醒法師以旋火
輪為喻，說明眾生受六塵迷惑，看不清楚真
心，只見旋火輪形成的光圈，卻不明白每個
刹那皆有生滅，不斷執著於已消失的前念，後
念緣前念，念頭纏繞相續，便是貪瞋癡煩惱的
起源。

「其實一切都是你！」法師表示當外境顯現
時，人往往會連結相應的記憶，認為有你有
我，有好壞，「要認清楚記憶不是你，原諒包
容一個人，其實是原諒包容你自己的記憶。」
喜歡、討厭、難過，皆是連結記憶所產生。

一般人往往誤認為現象是能感知的真心，其實
「現象會消失，佛性則不生不滅。」法師表示，
返妄歸真要從「三輪體空」下手，沒有罵人的
他，沒有被罵的我，也沒有罵人的話，「現象
通通有，人我是非不見了。」

談起多數人開車經常念頭散亂，隨路況起頓
心，法師建議大眾修「開車三昧」，將六成的
注意力放在車況，四成放在全身放鬆，清清楚
楚覺知，將容易隨境起伏的「開車蜜羅波」轉
為「開車波羅蜜」，「我們的一言一行，皆可
轉為波羅蜜，當下那一念永遠是圓滿的。」

兩天的課程，法師依大眾的根性，隨機調整，
引導學員了解《楞嚴經》的義理，將習慣向外
攀緣的心，回歸本有的佛性，並實際於生活中
運用和實踐，一如聖嚴師父所說：「自心不
受外境所困擾，便是解脫；不被貪瞋等煩惱所
染，便是淨土。若能面對任何境界不起取捨欣
厭之心，就是解脫自在。」



▲果醒法師淺顯說明《楞嚴經》的義理，以及如何在生活上運用。(洛杉磯道場 提供)

功德護持項目

- + 供僧、供齋花果、贊普
(隨喜功德)
- + 雲端消災超薦牌位
(隨喜功德)

詳情請上網查詢 chancenter.org

法鼓山 大悲心 水陸法會

11/29-12/4 [東初禪寺網路共修]

實體 + YouTube 直播

東初禪寺

【釋寬恩／金山報導】不畏艱難外圍環境，法鼓文理學院學生會、僧伽大學男眾部，聯合「淨心淨土金山環保社團」，十月十六日至金山礦溪出口堤防進行淨灘活動，四十餘人在風雨中，為清淨海岸奉獻力量。

參與淨灘的文理學院學生，包括越南、印尼籍法師，一半的人是第一次參加，也因此走下堤防後，眼見塑膠袋、寶特瓶、花盆、輪胎、漁網等垃圾混雜在沙土中，有些廢棄物還需以雙手搬運拾起，從視覺、觸覺上，真實地感受到細小垃圾到大型廢棄物對環境的衝擊，加上豪雨及強風的吹拂，增加了淨灘難度，許多同學表示切身體會到海洋汙染對環境的破壞。

「淨灘是很好很好的生命教育，也是很好的修行功課。」「淨心淨土金山環保社團」負責人之一張振華表示，在颱風中淨灘已經很不容易，而且風雨隔天，想必又會帶來大量垃圾，眼前辛苦看似無用，「但修行其實也是這樣，當下撿拾乾淨就是淨土。」學僧演期法師表示，出發淨灘前，曾想是否會因天候不佳而取消？轉念一想，無論是晴天還是雨天，就像修行也會遇到順、逆境，一當以平常心面對，遇到困難就去克服，堅毅地往前走就對了。

「淨心淨土金山環保社團」於二〇一二年創立，十年來，文理學院、僧大攜手共同淨灘，當天剛好是第九十次。張振華表示，原本想淨灘圓滿一〇八次就交棒，有感於文理學院、僧大，甚至傳燈院及其他社會團體共襄盛舉，「還可以再做十年！」如同社團名稱「淨心淨土」，他分享透過淨灘，深刻體會到實踐「心靈環保」對自己生命的改變。

淨灘圓滿後，眾人回文理學院禪悅軒交流分享。「看見海岸上這麼多的垃圾，就好像看見煩惱及欲望，也是那樣無量無際。」第一次參與的學僧寬承菩薩分享，淨灘的過程讓他明白：煩惱及欲望確實能透過方法，獲得清淨。文理學院學生則分享：「淨灘就是菩提心的展現，能為環境盡一份心力。」

從淨灘、吃飯禪至交流分享，不同教育脈絡下的僧大學僧與文理學院學生，都培養出對自然、環境與自身的反省態度。文理學院學生會表示，期除了固定舉辦淨灘，也能透過其他活動，讓園區、僧大與學校同學之間有良好的互動交流。

超越技藝層次的禪修

「禪修在當代西方世界」講座心得

佛教傳統的禪修方法，如何在現代西方社會中產生影響？

現代西方社會中產生影響？宗教所屬漢傳訪問學人劉怡寧老師，應邀與學僧們分享「禪修在當代西方世界浮現的社會學意涵」。

從禪修傳入西方世界，到不同禪修體系的開展，如：日本禪宗、南傳、漢傳、藏傳佛教、瑜伽等，對社會及個人身心產生的影響，劉老師都做了詳細分享。在傳統寺院，禪修為修道者解脫生死、明心見性的覺悟方法；在現代社會，禪修被重新建構，結合科技、醫療、減壓、

心理、腦神經科學等，成為一種適應現代人身心需求的技藝。應現人身心需求的技藝。聆聽劉老師的分享，了解到傳統的佛教體系，不論南傳、漢傳或藏傳，或各類禪修方法，在西方世界正發展為日常生活的指引，提供現代人面對身心處境。正如同室嚴師父在西方弘揚禪法，也同樣去適應現代人的需求，把中國禪宗話頭及默照的方法，融合不同禪修體系，從禪中開出漸修次第，並結合呼吸、經行、動靜、按摩、禮拜、念佛等入門方便，以適應現代西方人的生活需求。

◎釋演可（僧大學僧）



淨灘除了清除眼前的垃圾，心裡的垃圾也同時清理，實踐心靈、生活與自然環保。（賴心萍攝）

心淨行淨 成就金山淨土



從心靈環保出發
文理學院、僧大攜手
環保社團淨灘 10 年
實踐生活與自然環保

眾人合力清理海灘，彼此凝聚，互相支援，如同進行一場共修活動。（李東陽攝）

共學菩薩的安心之道

文理學院舉辦「終身學習菩薩行」工作坊 實踐心靈環保永續美好生活

【王臻媛／北投報導】由法鼓文理學院主辦的「終身學習菩薩行」工作坊，十月十六日在農禪寺恢復實踐舉辦。以「心靈環保回應時代需要，以禪法體悟與運用生活智慧，促進心靈健康。」課程開場，校長陳定路向近七十位學員說明當前高等教育對內在身心靈健康的整合需求，正是人文社會學科應有的課程特色。

從何處開啟安心之道？辜瑋瑜老師以「三生有幸、四生安樂」為主題，引領學員進入生存、生活、生命環境相扣的內修外化之法。

副校長吳鏡法師除了分享禪修體驗，並以「生活調校如嚴父，禪修指導如慈母」來緬懷聖嚴師父的行誼。

「道」為天地宇宙之理，「德」為萬物本性之理。蕭麗芬老師以「放下自我比較和固有認知模式」來解脫困境，進而理解天地自然運行之道。藉由認識自我的工夫，提高生命視野和宇宙同觀，開闢另一條活出生命價值的安心之道。

「在追求安心時，我們是否讓他人不安呢？」葉玲玲老師提到，自己認為「對的事」，別人也應該要一起做，這是「對的事」嗎？「做對的事，要用對的方法，把事情做對。」提醒學員做了利他的事，也別忽略對他人的尊重。

楊坤修老師分享「讓世界更美好的法鼓之道」，談到大學教育是一「真」，大善化教育是一「善」，大關懷教育是一「美」，發菩提心、履菩薩行，參與三大教育，體驗法鼓山的真善美，即能落實永續的美好生活，也是由內而外實踐「心靈環保」。

「生命品質的提昇，是成就自我的旅程。」郭文正老師提到「終身學習」是持續自我成長的方法，同時能增進生命品質，而覺察能力是這趟旅程的必備工具。「不僅是學生，我也一直在法鼓山的學習地圖裡『終身學習』。」工作坊最後，學員長楊蓓蓓鼓勵學員，透過大學院教育自利他、自助助人、自覺覺他，一同來提昇人品，建設淨土。

林季峰分享藝術形式的虛與實

【吳月珍／金山報導】法鼓文理學院人文社會學系於十月十二日，邀請水墨白描畫家林季峰，與師生分享「虛實：藝術形式的空間觀察與構架」，從單一作品的點、到藝術史時間軸線的展開，再到詩、書、畫、戲曲、建築、音樂等各領域的整體觀察，引領聽眾一步步擴大意境探索，回顧創作者的初心，與不同時空的作品相遇。

林季峰用古琴在空間迴盪的樂音為開場，讓聽眾體驗靜心之妙，再娓娓講述藝術與他的生命交會。學生時代因創作一幅「燃燈佛授記圖」，雖然極度考驗眼力與體力，卻被內心

劉怡寧講生命社會學想像

【顏美惠／金山報導】十月十一日，法鼓文理學院人文社會學系邀請聖嚴漢傳訪問學人劉怡寧演講「生命歷程中的社會學想像」，現場及線上共有七十七位師生一同聆聽。

劉怡寧博士從《社會學行動動腦》、《社會學的想像》等入門書講起，帶領聽眾由人與人、人與群體相互依存的關係，進入社會學思考人類社會的方式；同時也藉由介紹社會學各次領域的研究專書，談到當代社會的諸多議題，包括：階級、性別和族群所產生的社會差異，全球化、少子化、各種社會運動所涵蓋的社會變

湧現的法喜所驅動，開啟他轉向中國水墨白描佛像，並將這份感動傳遞給更多人緣人。

「師古人不如師造化，師造化不如師心源。」林季峰用北宋畫家范寬的習畫三階段，帶出自身的學習歷程：先由古向內回到自身，如同修行的次第，初向外探索，不斷覺察放捨後回到本源。

有聽眾問林季峰，佛畫的白描為何不上色？他微笑堅定地說：「當對線條的掌握很有自信時，就不會再上色了。」願每個人都能回到初心，回顧這世界的美好。



▲「終身學習菩薩行」工作坊鼓勵大眾由內而外實踐「心靈環保」，永續美好生活。（文理學院提供）

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 471 期 11 月號

跟著禪師學休息

放假即使大睡一覺，似乎補了眠，卻還是覺得好累。如何打開真正的休息開關，讓大腦不再妄念紛飛，產生疲累？時興的「大腦休息法」、「最高休息法」等，主張將意識導向當下的「心靈練習」，其實是向佛教禪修取經。

禪修，就是休息的藝術。聖嚴師父主持默照禪時，開示休息的最高原則：「發現心中有事，就是『照』；不討厭它，不去管它，休息心中所有的事，則是『默』。」如此即能達到「放捨諸相，休息萬事」。

法鼓文理學院佛教學系主任鄧偉仁指出，禪修是心的訓練與休息，不易受外境影響，讓身心「真休息」。一行禪師的弟子釋士嚴，演繹在微笑、行禪等修習中體驗

呼吸，利用「卵石禪」、「懶人日」覺知當下，享受當下；周育騰、楊孟芬、蔣素娥分享在禪修中休息，達到真正放鬆、療癒身心的體驗。

「心靈環保，在地實踐」分享 30 歲前每天都想死的花藝設計師林秀玲，遇見了觀音菩薩、聖嚴師父與心靈環保後，翻轉了生命，她以一間老屋為根據地，以藝術視角、人文關懷、農食交流，讓心靈環保在雲林的土地上扎根。「電影不散場」《神隱少女》導演宮崎駿用充滿想像力的故事、豐富的視覺元素，呈現三界六道眾生相，暗喻所有眾生須戒貪、互重互敬，才能啟動善的循環。

（每本 180 元，訂閱一年 1680 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）



歡迎加入《人生》臉書

◎法鼓文化心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

生命自覺

出家生活體驗營

時間：2023/2/5 (Sat) - 2/12 (Sun)

地點：法鼓山世界佛教教育園區

對象：男18-42歲，女18-40歲，高中/職以上，願意體驗和學習出家生活者

報名方式：網路報名，2022/10/15 開放報名，額滿為止。

大悲懺

週日法會【第三個週日】 2pm-4pm @ 東初禪寺(實體)

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



▲更動了三次農禪班，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。



▲歷經無常因緣，福田班學員，更堅定地，繼續奉獻的心，更加堅定。

停課復課 合力面對因緣變化

福田班同學們，上課囉！今年五月因疫情攀升，緊急停課三個月。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的因緣，一心祈求觀音菩薩，護佑課程如期圓滿。

重新出發 向道奉獻心更堅定

這段停課期間，福田班學員有人經歷確診、親人往生。群組上，班導師、班長、關懷員們連綿關懷不斷，藉由線上助念、迴向傳遞溫暖，給予支持。停課的日子裡，身為教師的學員陳玲鈺，不忘在生活中實踐所學的方法，某日午後在學校打掃，見到窗戶上的塵垢起了煩惱，以聖嚴師父教導的「四它」，勉勵自己踏實用方法，「一個下午過去，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，更是接引學員培植的課程。」信眾教育院監院常用法師說，今年僅停課三個月，許多人因防疫、確診等諸多因緣，無法繼續上課，能如期來的學員，都有重新出發、從頭開始之感。「可以感受到每一班的學員初發心堅固，護持道場心切，當事情需要人做、急需要去做，他們就踴躍來了！」像是十月「家中寶」佛化祝壽活動，原本只需十多位義工加入，還主動發心為老菩薩製作一千支緣小紙扇。

信眾教育院開辦的課程中，福田班無法像佛學班改線上課程，但也因此，學員更深刻感受到：「道場在，法師在。」實體上課，方能真正與共學與奉獻。面對未來，大環境仍充滿變數，但學員們向道的精進心，護持道場的奉獻心，是堅定不變的。

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。當日的攝影球設備損壞，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，像片片浪花飛舞，散落又聚合在教室的每一隅，「沒看過這樣的風景！」護持福田班多年的游小瑩說。（陳亭君）



淑惠班長的發願奉獻

在創下了一〇學年的福田班中，農禪三班二十個月才結業，第六堂課參訪法鼓山園區的日期改了三堂，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，於是決定接下班長職務。」接棒承擔的彭淑惠班長說，一開始，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，始終保持歡喜心去投入，同時相信身邊所有的悅眾和關懷員，可以一同承擔起來，而且一定能做得好，「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）

▲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聚於紫雲寺相聚。

點燃心燈 妙法華綻放心蓮

齋明別苑《法華經》共修

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《法華經》，為自己整頓身心、為世界祈福，做好迎接二〇二三年的準備。

有「經中之王」之稱的《法華經》，在漢傳佛教中，是相當重要的經典之一。聖嚴師父曾指出，《法華經》超越了階級、性別、種族，甚至是眾生的類型，不論善根深淺，將來必定成佛。在現今多元化的社會環境中，《法華經》的包容性和消融性，正適合現代人。齋明別苑副寺常林法師表示，「心蓮綻放，妙法華」系列活動，透過靜閱、講、修、共修、自行讀誦的募集，廣開各種適合現代人生活的修行方法，為修持《法華經》建立定課的習慣，鼓勵大眾深入《法華經》的堂奧。

系列活動還包括「法華經講座」、「大悲心水陸法會—法華壇共修」，每日讀誦一部，或者聽講、共修一炷香，一點一滴都是成就佛道、為世界祈福的資糧，齋明別苑歡迎大眾一起點燃心燈，長養心蓮，為社會安定、世界和平奉獻力量。



▲「靜閱法華」共修中，靜默的力量讓心更加安定，更能深入經義。

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://jmbu.ddm.org.tw>

週日中文講座
9:30am-10:30am 東東時間

談經典人物挖法寶

果廣法師 主講

11/6 釋尊的養母大愛道 11/13 佛陀沒有性別歧視

週日中文佛學講座

生活中的法跡

常先法師 主講

11/20、12/11、12/18 zoom 線上講座

關掉心湖上的引擎

編按：舊金山邪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／邪華倫 (Warren Hsing) · 整理／王淑瑀

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。這讓我體會到：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：當我們愈想放鬆，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，只是平靜如鏡地反映外境的安寧或波動。也就是說，只要靜心往內觀照，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，年輕化，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，這不代表我不想讓家人學佛，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，還需要不要繼續建呢？」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，常問我相同的問題，我也告訴他們同樣的方法。

(李東陽 攝)

念 念 不 忘 彌 陀 ◎吳幸宜

想起象岡 想起東初

窗外綠意盎然，蟬鳴在樹間繚繞。又是夏秋之際，在當下淨土上的象岡道場。東初禪寺暨象岡道場舉辦中元佛五與三時繫念法會圓滿後，想起監院常華法師分享雨後夜裡躺在床上的，聽見青蛙及各種動物鳴唱的聲音。法師整天辛勞，這些嘈雜的聲音多擾人！法師觀想「和光同塵」，心無罣礙安然入睡。想起主法果醒法師也提醒，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。

搭般若船到彼岸

◎邱演瑛

練習扮演鏡中人

自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，讓大眾學習如何在日常生活中實際「搭般若船」，一步一腳印到達超越煩惱、清淨無對立的彼岸。

講座中的第一個活動是體驗「鏡中人」。我們兩人一組，一人隨意做動作，彷彿在照鏡子；另一人則扮演鏡中的對方，並模仿其動作；三分鐘後，角色互換。扮演鏡中人，可以自主動作嗎？可有很多念頭嗎？鏡中人只是鏡面上的影像，如法師所說：「無自性、無念、無住，沒有自我執著的念頭。」這讓我們體會鏡中人的感受，練習去當一面鏡子，用默照看待他人，清楚但不對立，對鏡子前的人或外境不作分別、不批判、不失望，也不要求。

法師說：「一念，是今心，是當下的。」一般人要完全沒念頭是不可能的，但我們可以「不執著那些念頭，也就是如一面鏡子一於念而無道」。

禪與藝術

一生一日

方丈和尚清涼語

藝術即美學，美學教育是近世的重要項目。

佛法認為，人類生命來自四種養分——段食、觸食、思食與識食的攝取和滋養，故得以生存。段食，即每天基本的飲食需求。觸食，透過六根的接觸與受，能維持身心健康，乃至提昇、滿足

體自然打直，神清氣爽。在這場共修的力量實在不可思議。第一個晚上灑淨安位，法師要我們觀想，邀請往生親友一起參加法會，並將功德迴向。這次超薦因自己而往生的動物，曾在跨手餐飲公司工作多年，雖沒有親手養食牠們的生命，但每一場會議規畫菜色，許多生命就會犧牲。法會當下，我似乎感受到牠們的痛苦，淚流滿面。隨著念佛聲，心才慢慢靜下來，深切感恩牠們成就我的福報，也深懷歉意。藉由法會，希望超薦牠們往生善處。

法會超薦亡者，為生者祈福，生活中，師父則勉勵大眾時時念佛。果醒法師也一再叮嚀：「無明時時刻刻不休息，眾生一不留神，就被它騙去，結果一定

前

一天工作到晚上八點，開車前往臺北車站的路上，廣播傳來「愛，要即時……」，似乎提醒著我：趕快回家。

岳母對於參加「家中寶」佛化聯合祝壽期待已久，常在電話中提及這次活動。當天一大早就穿戴好，等我們陪伴出門。來到紫雲寺門口，熱情迎戴的是召委桂娟姊姊，報到後上五樓大殿就坐，看到義工菩薩們忙進忙出，臉上滿是親切笑容，感覺彼此都是三寶座下重逢的家人。

平常住臺北，以往只在農曆新春帶爸媽到紫雲寺走春。去年岳父過世，監院常參法師和專職、義工菩薩們給予非常多的關懷協助，麗美姊姊更是常到家裡關懷獨居的岳母，鼓勵她參加長青班，貞乃姊姊並無私接送，一切都讓我們備感溫暖。

第一次參加「家中寶」佛化聯合祝壽，再忙也都萬緣放下，陪伴岳母出席這場深具意義的活動。主法果醒法師帶領大眾誦念《心經》及樂師佛聖號，還有青春活潑的表演節目，包括：法青演奏非洲鼓、青年樂團演唱與猜歌互動，以及由信眾第二代及第三代，約三歲到十歲左右的小菩薩們表演歌舞。看到整場活動中，大家各司其職，不分你我，盡心盡力服務與會長者和善團，心中滿滿地感動。

帶著寺院結緣的餐盒，義工們製作的鳳梨酥和菩提棒，開開心心踏上歸途。回到家打開餐盒，岳母直呼：「好好吃、好用心！」回想果醒法師當天鼓勵的：「每日起床第一件事，先為自己按個讚，睡覺前給三個感恩，一個反省。」感恩紫雲寺舉辦這麼有意義的活動，讓我們度過真誠溫暖又難忘的重陽祝壽。

陪伴家中寶

真誠溫暖的重陽祝壽

◎鄧常巖

果醒法師

悲，強調度眾生的方便，故論典說菩薩要學五明，其中的一聲一息，包含聲音、語言等，即屬於藝術、美學的範疇。

音樂的起源，一種是來自大自然的音聲，比如中國古代有五音——宮、商、角、徵、羽的五行音階，其源頭便是模仿自然界的聲音；在西方，則從古希臘時期發現了有八度（七個音階）音程。從八度再分成十二個半音的平均律是十六世紀末葉的事，這是透過數學的演算法得出，而產生層次性豐富的變化旋律、和

絃，最具代表性的是西方的古典交響樂。東方則是另一種發展路徑，比如中國、印度的傳統音樂，模仿自然而融入自然，追求天人合一、與大自然合鳴的境界。這與地域、文化等特質有關。

禪與藝術、美學關係密切，也就是在複雜、變化之中能領悟到簡單、和諧、統一。比如禪者生活環境簡樸、整潔，生活方式則少欲知足，這就是美的呈現。禪者的內心永遠都是和諧的，最高的和諧是統一；當然，悟境又是和諧，那已不是和，而是超和，是超越和諧與統一的次第了。

11/6&20 | ENGLISH SUNDAY DHARMA TALK | 11am-12pm EST

Lotus Sutra

by Harry Miller

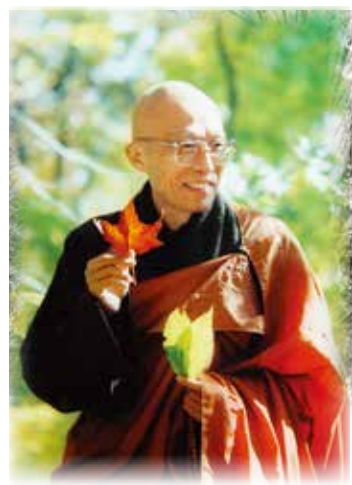
| English Sunday Dharma Talk |

The Essence of the Śrīmālā Sutra

By Ven. Chang Hwa

11/13 11am-12pm(美東時間) via Zoom

CHAN MEDITATION CENTER



千年
禪法
千里弘傳 2

雪地中

漢傳禪法正溫熱

◎圖／本刊資料
張光斗 提供

2004年4月，聖嚴師父首度至瑞士，在冰天雪地中主持禪七，並於首都伯恩演講「禪在日常生活」，受到廣大的歡迎及回響。時隔18年，本期隨《他的身影2》製作團隊重返瑞士，尋訪禪法的傳承，再次溫習師父當年的精彩弘講，感受這處「世界花園」中，漢傳禪法的弘傳，至今仍持續溫熱著。

2022
瑞士

一場令人感動的禪五

◎張光斗（《他的身影2》製作人）



▲師父瑞士禪法弟子麥克斯·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，馬不停蹄地飛往瑞士，除了帶領一個禪七，還在瑞士首都伯恩市，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。她，替我們安排了師父瑞士籍弟子麥克斯·卡林（Max Kärli）的採訪；清晨五點，她於瑞士首都伯恩租賃的道場，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墓中，為佛教徒專門設置的墓園參觀，這是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，師父在伯恩市施瓦特媒體中心舉辦了一場以「禪在日常生活」為題的弘法演講；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及，人心也難以平靜。

同樣的，我們再次前往師父當年帶領禪七的碧坦堡（Beatenberg）禪修中心。此一預定的拍攝地點結束後，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

師父播下的禪修種子



2022

▲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。



2004

▲2004年4月，師父受邀於瑞士碧坦堡（Beatenberg）禪修中心主持默照禪七，由於多數學員有長年的修行經驗，因此師父的指導相當深入。學員們分享禪修帶給他們難得的身心放鬆，連感冒的病痛都能忘卻，感謝師父讓身處西方的他們，也有難得的學習機會。



▲2004年5月，聖嚴師父於瑞士碧坦堡（Beatenberg）禪修中心，帶領七十三位來自十七個國家的學員，在雪地中修行默照禪。

2004
瑞士
伯恩

禪在日常生活中

◎聖嚴師父

佛法的基本作用有兩層：一是在平常生活中，用佛法來幫助我們從煩惱中得解脫；另一個是在痛苦的生死流轉之中，用佛法來解脫生死。我們都想從煩惱、生死中解脫，然而禪宗六祖惠能卻在《壇經》中告訴我們：煩惱就是菩提，生死就是涅槃，意思就是說，

修行不在外形式

中國禪宗主張生活就是修行，飲茶、挑水、吃飯、睡覺、走路都是修行。中國古代有位宰相問一位禪師：「禪宗說『道』，就在日常生活中，我怎麼不知道呢？」此時禪師正與宰相吃著茶點，聽完問題後，禪師沒回應，還是繼續吃著。用完茶點後，宰相又再一次請教禪師：「很簡單啊！你已經在平常生活中當中行『道』，卻不知那就是『道』啦！」禪師回答：

修行不在外形式，而在於我們的心能否在平常生活中安定、明朗、踏實。如果心不安定、不明朗、不踏實，就表示心很亂，在胡思亂想；心亂，情緒一定也跟著亂；一有情緒，心必定是浮動不安的，這種情形當然不是在修行。日常生活中的事物，任何一樣都離不開禪的智慧和慈悲，然而因為眾生有煩惱、有無明，我執和分別心太重，因此無法覺察到自己是具有佛性的。

中國禪宗的傳承

在中國禪宗的傳承上，至今尚有臨濟和曹洞兩個宗派，教人修行的方法各有不同。臨濟宗的方法是參話頭，曹洞宗則

為修默照。話頭的目的，主要是將自我中心的執著，逼到死角去。唯有自我中心粉碎時，與解脫相應的無漏智慧才會現前。大乘佛法主張眾生平等，不僅眾生和眾生是平等的，眾生跟諸佛也是平等的。一切眾生皆有佛性，而佛性就是我們未出娘胎前的本來面目。

打坐，是持久地鍊心

想要讓心安定，不一定要藉由打坐，但是要持久地鍊心，打坐卻是最有幫助的。不經打坐就能在生活裡除煩惱，是有這個可能，然而，各位不要存有這種占便宜的心理。我已來說過，二十八歲時，我已有很深的體驗，可是三十歲時，我仍閉關修行六年，現在雖然老了，我還是經常打坐。禪的修行，目的是要讓我們在生活中的身心平安、少煩惱，所以學到觀念、方法後，一定要經常練習，才能達此目的。一開始就想除煩惱，可能性並不大。（摘錄）（二〇〇四年四月三十日講於瑞士伯恩施瓦特媒體中心，收錄於《禪的理論與實踐》）

溫哥華念佛禪一心得

不攀習性何來煩惱？

◎王守均（Justin Wang）

曾作客朋友家，朋友家中有隻聰慧解人的小狗，用水靈的眼睛和動作，要我帶牠出門。徵得主人同意，一人一狗歡欣雀躍出門。當時適逢隆冬，北國雪深，狗兒不畏低溫，昂首闊步地往前走，十秒鐘後，狗兒突然嗅嗅被雪水沁濕的腳爪，就把我拖曳入屋。友人淡淡地說：牠總是如此，在屋內就想著外出，真的出去了，又迫不及待要回來。

三十年的往事，念佛禪一期經歷在目，此時的我，與狗兒並無二異：跑香時累得只想坐下念佛，真坐下了，腿又痠得想起來跑香。不斷提醒自己的大德一見即知君不可見，不離當處常湛然。的教誨，細細體會著千百劫來業力強大的慣性造作，練習清楚看著念頭起伏和生理反應，不跟不壓，也不期待外境能順我意。其實不論攀緣過去未來，或享受當下，永遠都是不離當處，而不是反覆抓取幻象，倍增無明。

放下第一念往前走

◎徐雲波

果醒法師在「楞嚴經」的生活運用一講座中提醒到：「不用第二念回應第一念。」平常沒有念佛的我，聽聞這次念佛禪一由法師帶領，心想這真是絕佳的練習機會，必須把握。於是報名參加生平第一次念佛禪。

念佛法門是用「佛號」這個妄念，取代無數的雜念，因此，法師首先教導大家怎麼念佛號，教我們放下以前的念佛方式，嘗試用高低錯落、長短不同的音聲，像歌詠、像微風，有著起伏流動的狀態，去感受在過程中，身體肌肉不同部位的使用狀態。剛開始練習時有些不自慣，很多雜念不停地生起，但想到法師所說的「不用第二念回應第一念」，便專注在現前這一念和當下的方法上，任何念頭起，都訓練自己「不回應」，反覆回到念佛這一念。慢慢地，方法上手了，心全然安住在佛號上，無論是坐著念、快步念、慢行念，整個身心都在念佛，完全忘了時間。

下午開始坐念沒多久，突然體驗到：每一聲從內心湧出的佛號，都充滿了對佛無限的讚歎，源源不絕，讓人無限感動，也讓心更加專注和輕鬆喜悅。繞佛的時候，精力好似不會乾涸的泉水，一直冒出來，愈念愈起勁，在歡喜中圓滿了近四小時的共修。佛法真是不可思議！如果沒用心體會，是無法感受到的，只有真正去做，功到自然成。聖嚴師父說眾生皆在大夢中，那麼修行也是夢，任何依仗不捨只會讓我們無法醒來。放下第一念，不停地往前走，就是在醒來的道路上。

Tea Meditation

11/13(Sun.) · 2pm-3:30pm · in-person

太極動禪

老師: Sai Chong, Joseph Marx 助教: Chris Letz
開課日期: October 6, 2022開始 每週四晚上 7:30-9:00pm
建議維持: 全期(十六堂課)\$80 或 每月維持\$25

金山環保生命園區啟用15週年

時空無限 生命永恆無盡

法鼓山的金山環保生命園區，承續古紹興人「聖賢經分經侍的願心」



命永恆無盡

(李東陽攝)

——聖嚴師父

▲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）

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。對我們來講，這是一個公園，對政府來講，是一塊可長久重複使用的植葬地。

主持人：這也是把您所說的一心靈環保一理念貫徹到一個極致了，讓人間佛教伴隨著人的一生，及至終點。

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》）

著的時候，這個放不下，那個放不下，放不下的錢、財產，也放不下名利、地位。等到死了以後，應該可以放了吧！但是有的人還是放不下，放不下自己的臭皮囊，死後還要占一塊地，這是非常愚蠢的事。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。這是我的師父的構想，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末，甚至幾萬人也不成問題，而這些骨灰都是肥料，還可以在園區裡種花植竹。

執著也許經由教育還可以破除，但是要中國人破「真終遠」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。鼓鼓山下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，我想如果師父的這個理念，能夠在中國社會及大中華圈傳播普及，那是功德無量。

・師父：我是從中國大陸出來的，我的師父也是，他告訴我一個觀念，人非常愚蠢，活

中國人最難參破的一關，中國人有很多

生命園區的緣起

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

不發財，三不傳伊，四不建塔，以免浪費，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的修行身體復歸自然，也是生命觀的修持。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。

在多數人的印象裡，生命園區來自創辦人聖嚴師父改弘傳統禪淨文化，護念後代子孫的願心，卻鮮少人知道，師父願心最初的源頭，乃是來自恩師東初老人的構想。

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，是非常愚蠢的事」，因而捨報前便寫好遺書交代弟子：「余若死後，一不開棺，二

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歸宿，其構想和理念來自何處？在創立過程中，又歷經哪些努力？

逐漸形成一股風氣。從東初老人到師父，自然葬法從構想、理念到實現，一個跨越了三十的願，仍持續引領人們放下生死、超越生死，在生生不息的自然中，流傳永恒的的精神生命。

非一朝一夕可成。因不捨地持續宣導，一單國璽橋機主教對由：生命尊嚴及價值身後將植存生命園區能有名人或高僧大德我們的社會真正走向一個文明的時代。」

二〇〇九年，師父圓寂後以身示教，帶動許多社會賢達及民眾響應植存；生前也立誓勸、身後直也

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。

超越生死 精神生命流傳不息

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

規定只有公有地才能進行骨灰拋灑或植存，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。

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「歡喜看生死，人人具善美」談葬禮「自然葬」研討會，師父說明傳統厚葬、

植存過程 圓滿人生 與天地同在

植存過程

圓滿



(徐肇昌 攝)

人生與

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植存盒，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。

1 植存前

也在

植存以潔葬、簡葬、節葬的信用，不立碑、不占用大地資源，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。



同時祈願逝
去的親人入
土為安，與廣
闊的天地宇
宙同在。



(李東陽 攝)

3 直字圓滿



花，第三位
家屬覆上黃
土。之後，
第二組、第
三組家屬接
著進行相同
的儀式。



(李東陽 出，植入預先挖好的洞穴中，再由第二位家屬獻上一朵鮮花。)

2 進行植存

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袋骨灰取

生命園區的境教

生生不息
植存區

走入金山環保生命園

沿著質樸的石板路拾階而上，緩步行過樹蔭，來到植存區，是一片生生不息的翠綠草地。在這裡，所感受到的是與天地、山林融為一體的生命意義。

選擇在這樣安然、寧靜的綠地園林中，以簡約植存送別逝去的親人，代替遠行的親人做到「自然環保」、「禮儀環保」與「生活環保」，也為他們圓滿了人生最莊嚴、樸實而又美好的告別。

回歸本來面目的植存區，讓人體會生與死本是一體的兩面，唯有捨離一切外在形式，自在看待生死，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。

(廖順得 攝)

來去自在 曹源書苑



(本刊資料)

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，只需三分鐘時間。

如欲開車前往曹源書苑，可先走法鼓山聯外道路，於一靈山勝境石一左轉，約莫經十分鐘，即可在右方見到一棟淺棕色的樓房，通過曹源橋即可到達。

一〇〇七年生命園區啟用時，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、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，因此於鄰近植存區規畫了一處建築空間，兼具職工宿舍功能，二〇一八年落成啟用，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機能。接待區設

花開花謝
園區步道

從法鼓山園區步行通往生命園區，共有兩條步道。第一條為「生命園區步道」，習稱「之字步道」，入口位於「觀音道場」三門旁的法鼓一橋。沿著「之」字形步道蜿蜒而上，步道旁種植了含笑花、吉野櫻、華八仙等，為早期家屬緬懷植存親友的步道，不同季節皆可看到花開花謝，一如生命的緣生緣滅。

第二條為「藥師古佛迴環步道」，從法鼓山園區內的直心路及曹源路交叉口，行經藥王橋，即進入藥師古佛步道，隨後沿著曹源溪步行，就可銜接生命園區步道。這段步道平緩好走，沿途聆聽瀑布溪聲，四周原生植物環繞，一片綠意，宛如在森林之中。目前植存圓滿後，一般皆會安排親友參訪教育園區，即是走此步道。



(李東陽攝)

花開花謝
園區步道