

法行會訊

至嚴



法鼓山創辦人開示

化混亂為祥和

以開放的胸襟接納他人，化解痛苦轉為喜悅，不要讓自己的心被汙染、受傷害，這就是心靈環保。

方丈和尚開示

看見月亮的方向

修行是在確認方向之後不斷溫習，才能一步一步向目標邁進。不迷於方向途中的種種風光，最終一定可看到月亮。

法行會活動紀實

微笑·淨心·行好願

「心靈、禮儀、生活、自然」四種環保理念奠定深厚基礎，「提昇人的品質，建設人間淨土」理念帶來無限的希望。



法行會訊

聖嚴
法師

2025年夏87期

輔導法師 果品法師
發行人 賴杉柱
主編 鄭功賢 張致文
編輯委員 朱 騏 湯潔芳
邱榮基 胡思蓉
編輯 卓俐君
助理編輯 葉馨雅
平面設計 會務組 陳瑞娟
發行窗口 電話 02-2896-6119 轉257
地址 台北市北投區三合街一段99號
email fahsin@ddmf.org.tw
印刷 紅藍彩藝印刷股份有限公司

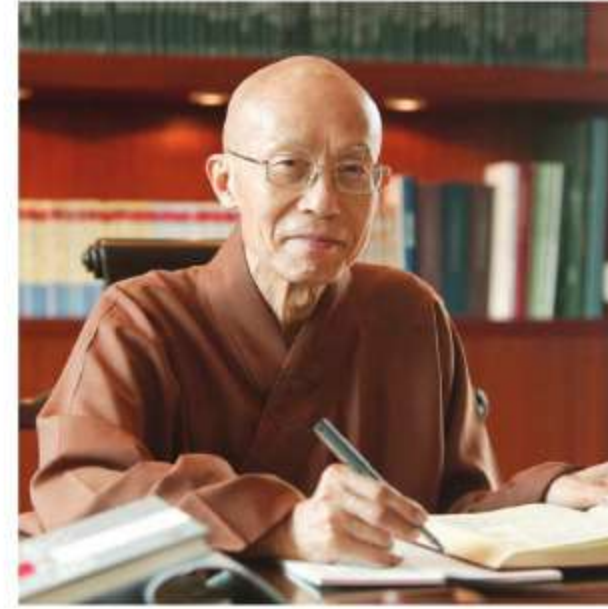


封面攝影 卓俐君 提供

目錄

化混亂為祥和	頁/1
看見月亮的方向	2
在未來十年或十五年的臺灣	3
微笑·淨心·行好願 「法鼓山2025心靈環保日」順利圓滿	4
遠離塵囂 體驗農禪樂活好自在	6
帶著禪心看世界 專訪常鐸法師談舉辦攝影展因緣	7
法鼓山天南寺二日禪心得	10
南傳上座部佛教的起點—斯里蘭卡 圓光文教弘化館郭祐孟執行長演講南傳佛教的歷史淵源	12
草間彌生的「軌跡」與「奇跡」	14
山海之間與心相遇 第五組同遊北海岸暨法鼓山景觀出坡活動紀實	16
我們無法只感謝生命中的順境	18
餅的大小	19
一縷幽香似人生	20
資訊通報 2025梁皇寶懺	22

化混亂為祥和



每個社會都會因為民族、宗教、政黨、行業的差異，造成想法、作法、表達意見方式的不同。在這種情況下，生活在同一個大環境中一定會產生妒嫉、猜疑、衝突等狀況。同時，世界的潮流是多元的，每個地區也都會受到世界環境影響而變動，如此種種都容易造成社會的動盪，臺灣自然也不能倖免。

如果分析臺灣社會動盪的原因，會發現其實很多事件都是亂中有序，事出有因、周而復始，而使得環境一直在變，這是「動」，不是「亂」。

如何因應這種變化快速、複雜的社會環境呢？我的建議是，能夠不動就不動。大家一窩蜂說某部電影好看，非看不可，自己沒看過就顯得落伍；哪首流行歌曲好聽，自己不會唱，甚至也不知道有那首歌曲，好像就不夠時髦。如果因此而跟著大家追逐流行，就不免心浮意亂了。其實，只要自己不為所動，就不會被捲入類似的漩渦中。

風氣是創造出來的，因此人們可以想出新的觀念，或新的風格來取代、改善現實混亂的環境。譬如我們法鼓山提倡「心靈環保」，強調觀念轉變、心靈健康、心靈淨化，這對大多數人都有用，

不論是不是佛教徒，不限定哪一種宗教，如果能從自己著手來改變混亂的風氣，社會亂象就會少一些。

心靈環保是一種內心的反省，反省自己的內心世界。例如，凡是自私的想法，便會跟別人衝突，到頭來也會讓自己受到衝擊，讓自己不舒服；所以，為什麼要使自己痛苦而不讓自己快樂呢？最好是放棄自私，以開放的胸襟接納他人，化解痛苦轉為喜悅，不要讓自己的心被汙染、受傷害，這就是心靈環保。

一般人通常會以自私心來保護自己，但這是不可靠的，反而因此會受到更多的傷害。心靈環保不但可使自己快樂，也會令他人快樂；使自己健康，也會使他人健康；使自己平安，也會使他人平安。

面對臺灣的未來，我們不必太悲觀，因為事在人為。「心靈環保」的觀念提倡以來已有十多年，至今已廣受肯定，受用的人很多，許多人也在接觸後，改變了人生觀，獲得勇氣面對現實，人與人之間的相處、互動，也不再只有無奈、失望、失落、沒有安全感等，而是和諧、溫馨、寬容、體諒。這些事實證明了，我們的社會仍有向上提昇的力量。

要化混亂為祥和，應先從小團體開始，慢慢擴大到大團體。換言之，從個人、家庭再到社會，個人的心理健康、觀念正確，家庭就能和樂，社會也能平安。(本文摘錄自法鼓文化《有大願力》)



本刊物採用環保大豆油墨印刷
可減低印刷過程中的揮發性有機化合物

看見月亮的方向

文／果暉法師
圖／法鼓山提供

恭喜大家圓滿四天三夜的禪修營！

禪宗有一個「以指標月」的譬喻，意思是說，對於從未見過月亮的人，若能有一位已看過月亮的人，幫忙指出月亮的方向，便可循其手指的方向看見月亮。

「手指」本身並不是月亮，但是循著正確的指向，我們就能夠看到月亮。這幾天的禪修營，創辦人聖嚴師父的開示影片，已為我們指出月亮的方向，也許大家還未真正看見月亮，但相信大家已很用心地看，並已經在這條指引月亮方向的路徑中有所體驗。

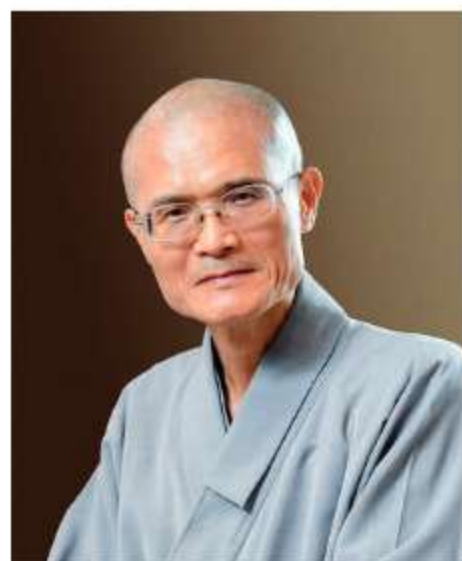
從知道「手指」到看見「月亮」，即是修學佛法的歷程，可以分為「聞、思、修、證」四個層次。知道手指是「聞」，知道手指有方向是「思」，看清楚手指的方向是「修」，看見月亮則是「證」。這與另一組名詞「信、解、行、證」的層次是一樣的。

我們每天接觸到許多方向，例如道路的方向，或是事業經營的指標等，有了這些方向的引導，可幫助我們抵達目的地。此外，從事旅行時，沿途所欣賞的

景致稱為「外地風光」，而禪宗「以指標月」的目的，則是希望我們看見自心的「本地風光」。這幾天中，大家所學到的禪修方法就是「手指」，佛法觀念是「方向」，不斷地練習是「看清楚方向」，不迷於方向途中的種種風光，則最終一定可看到月亮。

諸位或許有過類似的經驗，小時候學騎腳踏車，剛開始須有大人或兄長從旁扶正車身，幫助我們保持平衡；等到我們漸漸騎得穩定了，他們就會放手。接下來，我們試著自己騎行，過程中仍然可能摔倒，此時要做的是不斷地反覆練習，則最終一定能學會。修行也是如此，在確認方向之後，需要不斷溫習，才能一步一步向目標邁進。

禪修營之後，經常溫習師父或法師的佛法開示，能幫助我們深化對佛法的理解；但經常參與共修也同樣的重要。共修的「增上緣」，能讓我們在修行路上相互鼓勵、砥礪，就像同一室內的燈燈互照，共享光明一樣。鼓勵大家經常回法鼓山各地道場，參與禪坐共修，或是各項修行活動。



諸位在平時的生活，工作之餘，如能每天抽出一小段時間溫習與複習佛法，對修行一定大有助益。線上有許多聖嚴師父的法寶，例如《法鼓全集》，隨時可以透過網絡查詢，或是閱讀紙本書籍，也是一種學習方式。然而，最重要的是實踐。修行要能細水長流，積少成多，對佛法的信心就不會退失。

祝福大家發長遠心修行，發菩提心自利利人，也歡迎參與法鼓山推動的淨化人心、淨化社會等活動。今年法鼓山的年度主題是：「有大願力——一個微笑，一句祝福；人人行好願，讓人間淨土實現。」有了願力，便會不斷產生推動我們修學佛法的動力與能量。

（2025年3月23日自我超越禪修營圓滿日開示節錄）

在未來十年或十五年的臺灣

文／聖嚴法師
圖／法鼓文化提供

我對於未來的社會，不敢做預測，但是抱有願景；不會存奢望，但是會努力。我們對於未來的環境，不應該悲觀，也不必焦慮，不應該陶醉，也不能大意。一切要看我們全體大眾的價值觀和認知度來做決定。如果缺乏同舟共濟的互助精神，也沒有無常變化的危機意識，不論有多美的構想、做多大的努力，所得的結果，都將是災難連連。

不過，我對於未來，永遠不會失望，也永遠不會滿足，菩薩的心胸，是「虛空有盡，我願無窮」。記得我在二十年前提出「建設人間淨土」這個理念的時候，很多人笑我不切實際，因為人間永遠是萬丈的紅塵，怎麼可能建立起一個淨土；但在

今天，「人間淨土」的觀念，已經不僅是一個抽象的名詞，而是許多有識之士努力奉獻的方向了。因我根據佛經所說，只要人類的內心清淨，所見的世界便是佛國，只要人類的內心平安，生活的環境也能平安。只要人的心靈在一念之間清淨平安，就會影響到周遭人物環境的清淨平安。

因此，我在十多年前，提出了「心靈環保」的主張，許多人努力於人與人爭、人與天爭、改革社會、征服自然，卻忽略了向內心的價值觀及認知面來修正改善，也忽略了欲望的節制和情緒的化解。所以，到了前年，「心靈改革」的運動，已由政府結合民間的力量來共同推動了。如果我們能夠多為他人的

立場來設想，多給社會的需要做奉獻，那就能夠從人心的淨化而促進社會的淨化了。

我是一個平凡的僧侶，從來只有一個大方向，沒有一定的事業心。我的生涯規畫，只知道盡心盡力，做一日和尚撞一日鐘。只要因緣需要我做的，環境也許可我做的，我便全心投入，全力奉獻，不考慮個人的毀譽得失。因為我是出家人，已沒有權利為個人保留什麼了。

我已即將進入古稀之年，十至十五年之後，如果還能健在人間，我將無怨無悔地繼續推廣人間淨土及心靈環保的運動。
（一九九八年一月十日講於《天下》雜誌「飛越二〇〇〇美麗臺灣希望會談」，摘錄自《好心·好世界：聖嚴法師談心靈環保》）

心靈環保的精髓是禪法。

法師從甚深法義中，找到心法在現實人間的入手處，使我們在生命旅程中，無論遭逢任何情境，都能安於當下，將其視為修練、調整、轉化內在質地的契機，進而使生命中所有相關的因緣與關係狀態，逐步落實圓滿。



好心·好世界：聖嚴法師談心靈環保—聖嚴法師/著
心靈環保50問—法鼓文化編輯部/編著



微笑·淨心·行好願

「法鼓山2025心靈環保日」順利圓滿

文／鄭功賢
圖／攝影組提供

「若想起故鄉 目屎就流下來
免掛意請妳放心 我的阿母
雖然是孤單一個 雖然是孤單一個……
我也來到他鄉的這個省都
不過我是真勇健的
媽媽請妳也保重……」

5月3日在台北國父紀念館舉辦的「法鼓山2025心靈環保日」活動，就在法鼓山合唱團唱出這首膾炙人口的台語老歌〈媽媽請妳也保重〉，溫馨祝福全天下母親平安快樂的歌聲中，畫下了圓滿句點。

祝福母親同時也祝福全世界

因為新冠疫情停辦5年的法鼓山心靈環保日，今年重啟並且選在5月3日母親節前一週六盛大舉辦，除了紀念佛誕日的浴佛活動，以及提前慶祝母親節外，當天共設逾60個攤位，提供大眾體驗「心靈、禮儀、生活、自然」四種環保，並以參與體驗活動集點再兌換蔬食點心的方式，讓食輪跟隨法輪一起轉動，現場總共吸引逾萬人共襄盛舉，許多父母都帶著小孩一起來親子遊戲，每個人臉上皆溢著燦爛的笑容。

今年法鼓山心靈環保日的主題是「微笑·淨心·行好願」，下午2點30分，信眾開始集結進場體



驗走路禪，法師透過麥克風提醒大家，在走路時，要讓心專注於當下每一步，不受外境影響，輕鬆自在地走，體驗「身在哪裡，心就在哪裡」那種身心合一的感覺。

在走路禪結束後，3點開始的祈福儀式，由法鼓山方丈和尚果暉法師、法鼓山護法總會總會長張昌邦，以及貴賓環境部部長彭啟明、資源循環署署長賴瑩瑩、中央氣象署署長呂國臣、交通部觀光署長周永暉、台北市政府秘書長李泰興、台北市民政局副局長吳坤宏及國父紀念館館長王蘭生等人共同啟動。

浴佛儀式之後，方丈和尚帶領全場雙手合十祈願：「祝福所有的母親，平安自在，美麗又健康；祝福全世界家庭，有情有福，有慧有歡樂；祝福我們的世界，和平安樂，如母親溫暖；祝福我們的人間，處處淨土，展本來面目。」

感恩佛陀救渡煩惱眾生的恩澤

誦念完祈願文後，接著可以自由活動，大眾開始排隊浴佛，在義工的協助下，每個人托著水鉢小心翼翼走到浴佛台子，然後將鉢中的水淋在「一手指天、一手指地」的金色太子佛像身上，感念佛陀以佛法救渡煩惱眾生的恩澤。完成浴佛的人，法師會親自送上一個壽桃祝福他們平安幸福。



3點45分開始，舞台區的表演活動正式上場，分別有法鼓山世界青年會的心潮悅音樂團演唱輕快歌曲、法鼓山社會大學的空靈古箏傳法音、以及法鼓山合唱團的妙音傳法音等節目，讓整個現場洋溢著優美的樂音和歡樂的氣氛。

由於天氣晴朗，參與的人潮愈來愈多，包括感恩心旅、親子手作、禪味生活及永續有趣等主題區，都湧進許多人。其中在感恩心旅區的抄經祝福（手抄《延命十句觀音經》）活動吸引許多人排隊，參加者在抄完經文後，可以將其折疊放入「平安」小袋中，然後帶回家祝福全家人；另外，撞法華鐘的「鐘生幸福」活動也是當天的熱點，參加者每次分為6人一組，在撞鐘前，大家先一起合掌誦念祈願文：「我祈願增福增慧，世界和平人安樂；我祈願消災除障，人人免難有幸福。」在撞完鐘後，又合掌齊誦迴向文：「願將扣鐘功德迴向我們的社會，我們的世界，都能和諧、平安、快樂、健康。」

推動四環理念愛護大地「母親」

其他如法鼓山法行會負責的「淨零好好猜」攤位，是讓參加者先擲骰子決定題號，然後再回答與淨零碳排相關議題，藉此傳達當今全球的環



保理念和趨勢，是一項深具知性與感性的遊戲活動。又如在親子手作區由法鼓山菁英共修會負責的「部落串藝」，以及在禪味生活區由法鼓山榮譽董事會負責的「巧拼大願力」、「巧織當下數」及「巧擇無盡意」等遊戲，都吸引許多男女老少參與。

至於永續有趣區的「摺摺稱奇」攤位，是由國際知名剪紙藝術家洪新富老師擔綱，他在現場依據大眾需求，以巧手加上創意，快速剪出維妙維肖的各種動物造型，讓觀者無不嘖嘖稱奇。

當天最忙碌的恐怕是友善蔬食區的義工們，其中冰棒、冬瓜檸檬茶、綠豆薏仁湯、涼麵、海鹽餐包、叉燒包、核桃酥、爆米花……等等，都深受大眾喜愛，讓義工們忙到幾乎來不及扣除點數。不過，難得有機會能夠與大眾結善緣，所以義工們都忙得很快樂，累得很歡喜。

從當天下午3點開始的心靈環保日活動，終於在晚間8點近入尾聲，這次活動也讓大眾放鬆體驗到一天的清淨生活。今年法鼓山與環境部等政府單位的合作，不但為日後順利推動「心靈、禮儀、生活、自然」四種環保理念奠定深厚基礎，更為台灣社會共同推動愛護大地「母親」，以及「提昇人的品質，建設人間淨土」理念帶來無限的希望。

（本文作者為法行會第11組）



遠離塵囂 體驗農禪樂活好自在

文／陳逸慧
圖／中區法行會提供

遠離塵囂，放鬆身心走向戶外，體驗農禪樂活好自在。中區法行會於今年4月20日舉辦「法行會戶外禪——友善食農」，有36位會員及眷屬同行，上午先前往東勢的好樂農莊認識及手作苦茶油，下午再到新社中和村淘氣小農體驗揉茶、製茶過程。一整天貼近農禪風光，體驗動中禪的自在，會員及眷屬們都感受到農村的平和與充實。

「除了自己體驗農村生活，同時也是給返鄉青年一些鼓勵，將法行會的光熱帶給這些年輕人。」活動組組長陳孟凱師兄為大家說明活動目的，他說，台灣農村幾乎都剩下老人，年輕人大多前往都市發展，目前政府對此提供許多政策上的協助，鼓勵年輕人返鄉務農，並勇於走出新世代創意農耕及行銷。

當天上午抵達好樂農莊後，由女主人江嘉維為大家導覽及解說台灣種植的藍莓，在聆聽之餘，同時品嚐不同種類藍莓的口感及酸甜。接著是苦茶油食農體驗，大家練習挑選苦茶籽、動手剝，並學習分辨苦茶籽品種。最令大家開心的，是苦茶油香膏DIY、苦茶油料理小廚房，試喝現榨苦茶油與品嚐古早味苦茶油麵線。

中午享用農莊準備的自然農作、色香味俱全的蔬食料理後，即前往下個行程——新社中和村淘氣小農，由農業青年大使蔣人同為大家解說茶葉品



種，同時讓大家體驗揉茶，在左搓右揉、用力捻壓後，再將充滿葉綠素的茶葉送進烘茶機烘製，待茶香撲鼻而來，茶葉製程即完成。另外，還體驗拓碑製作，以水沾濕宣紙，覆宣紙於石碑上拓印出字體來，讓大家感受中國古代的拓碑文化。

一整天的農禪樂活，讓大家都做、有吃、有拿，為平日忙碌的法行會會員充滿電力再出發。總幹事張基郁師兄分享，最讓自己印象深刻的，是在揉捻茶葉時，4、5位師兄姐圍在一起，用紗布袋裝茶，然後用手掌不停地搓揉、捻壓，直到茶葉破碎並滲出汁液，整個製程需要時間和力氣，才能製作出具有風味的茶葉；這就是「有一分耕耘，才會有一分收穫」的啟發。

「學佛的過程也是如此，需要不斷地薰習與實踐，才能改變我們累世的習性，獲得解脫。」張基郁師兄表示，接下來5月及6月在寶雲別苑會舉辦出坡禪，7月舉辦一日禪，歡迎會員及家屬們踴躍回來參加，「大家都參加過菁英禪三，由於平常工作忙碌，所以要回來寺院再溫習一次禪法，體驗禪修如何運用在日常生活。」

李東枝師姐開心的說，在好樂農莊感受大自然清新的氣息，品嚐食物的原味，讓味蕾有不同的覺受，真的是舌根上的幸福。而在捻茶手作時，大家專注又透過合作的接力捻壓茶葉，感受和樂融融的氣氛，真是快樂的農禪家風。在學習體驗拓碑時，讓大家對於保留文化遺產的工作和傳承者，升起敬佩及感恩之心，「看到一群年輕人，用友善土地的方式，回歸鄉土、結合社區，共同推動合作農業教育，讓我們看到最美好的本地風光，大家應該要支持並鼓勵他們。」

帶著禪心看世界

專訪常鐸法師談舉辦攝影展因緣

文／湯滌芳
圖／釋常鐸提供



2025新春期間，「帶著禪心看世界」攝影展於臺中寶雲寺舉行。這是2023年中山安心小棧首展以來，常鐸法師的第八場作品展暨分享會，如同在花蓮精舍、蘭陽分院、齋明別苑等各地會場，每一次分享，總是帶給信眾無比歡喜。

邊拍邊學 拍出興味

回想僧大畢業，法師第一份職事，領執於僧大男眾學務處，當時FB剛崛起，僧大的執事法師們覺察到社群媒體將是未來弘化、與讓社會大眾認識法鼓山僧伽教育近況的重要平台。講求圖文並茂的FB，對於照片的需求量極大，剛巧學務處有一臺Canon G15相機，雖未學過攝影，在面對執事上的需求時，想到師父開示「會的就做，不會就學」的教誨，於是拿起相機研究，並上網觀察別人如何構圖，「『傻瓜』容易上手，一有空檔，就拿著相機遊走於園區各角落取景，邊拍邊學，慢

慢也拍出了興味，只是事隔十數年，現在回頭看過去照片，實在太不成熟。」法師搖頭笑道。

時光荏苒，三年後執事調整，因緣聚會下，法師被調往方丈辦公室領執，擔任方丈和尚侍者一職，旋不久調為方丈秘書，所面對的人事物都是過去不曾接觸，加上法務繁重、行程緊湊，秘書需隨行方丈和尚海內外關懷行程，協助會議、會客安排等事務，壓力之重，可想而知。

為了調適身心，法師利用晚課前環山散步，善於觀察的法師，發現坐擁羣山、溪流環繞的園區，山林鬱蔥、花木扶疏，萬物在其中自然生息，繁茂生動得像是座「遊樂園」，時常獨自一人，開心地，暢遊其間。

法師打開筆電，螢幕上展現藍天無片雲，一尊觀音頭戴寶冠、衣帶飄逸凌空而降，法師問：「這是哪裡？」

「朝山步道的來迎觀音，剛才我就從那兒走上大殿。」我回答，走遍園區，閉眼也能指出觀音殿、禪堂、法華鐘的方向。

螢幕中一張張妙像，來迎觀音、祈願、開山觀音，姿態或立或坐，臉容一逕垂目悲憫含笑，令人動容。「從小拜觀音，觀音菩薩聞聲救苦，如慈母般呵護我們。法鼓山是觀音道場，透過鏡頭，攝受觀音菩薩諦觀眾生的慈悲，也是修行的一種歷練。」

法師更別具巧思，利用錯位的攝影手法，捕捉一名學僧與來迎觀音give me five擊掌的瞬間，展現觀音菩薩難得純真童趣的一面。





而滿佈鱗片雲的灰藍天空，與暖橘夕彩幾乎佔據整個畫面，被壓縮的地平線，幾根枯枝延展出生命力，襯托一旁凝視遠方的僧人，禪意寂然。

把握當下 按下快門

「這是哪裡？」層層堆疊的藍天白雲，汪洋中遠遠一抹船影，近在咫尺的浪花擁著無人海岸……。法師鏡頭下的海，超塵脫俗，卻又攝納天地萬象，不正與文理學院觀海印三昧相應無礙！

「這些影像都是日常環山用手機所拍。」法師指出，《金剛經》「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，世間萬象，隨四時遞嬗而變化流轉，美景現前、稍縱即逝，唯有把握當下，按下快門，剎那浮光掠影，回歸平靜，當下即是。

「這世界不缺少美，而是缺少發現美的眼睛」，法師以雕塑大師羅丹名言，說明日常生活中，若能放慢步調，抬眼仰觀宇宙之大，俯察品類之盛，火紅的槭樹夾道延伸至天邊一條小徑、以至於缺損一角的陶盤，都是美的詮釋。

然而，時見攝影人一窩蜂擠在網紅景點、或山崖水岸搶鏡頭，新聞報導失足憾事時有所聞；人們也總在惋惜或懊惱錯失美拍良機，法師認為，只要用心觀察、覺察當下，生活中動人的光景俯拾皆

是，何況人眼的畫素比相機手機強太多，純然用五官感受當下美好，不隨「鏡」轉，即自在無拘。法師連續展示三張照片，再問：「這是什麼？」我搖頭，都市長大的孩子，生活內容貧瘠，對著照片中活靈活現的複眼、纖毫分明的觸鬚，只能迭聲讚嘆「好生動的蟲蟲」！

「法鼓山生態豐富，禪悅境教的奧妙與美感盡在其中，大家應該多上山體會。」法師看著我，描述文理學院附近經常出現蚱蜢、螳螂等昆蟲，一旦遇見，就會為牠授三皈依，祝福早日脫離畜牲道。

「生物都有佛性，昆蟲也不例外，念著皈依法、皈依法、皈依僧，牠們能感受到我們的善念，不怕也不躲，安靜地讓我們貼近與牠們交流。」

法眼獨具 似幻非真

法師逐一解說拍照的因緣，有回在天南寺地藏王菩薩公園，天空潔淨，白雲悠悠飄過，法師放下正面取像的慣性，讓地藏王菩薩斜側身入鏡，即使沒有露出臉容，菩薩俯望著山腳下芸芸眾生，慈悲心躍然溢滿畫面，美，如是簡單而恆久。

「自己的攝影沒有特別技巧，除了喜歡畫面乾淨、善用光線變化之外，就是視角的轉換。常常會蹲下，以仰角的角度觀察，或用廣角表現張力，創作是作者內心的投射，作品感動別人之前要先感動自己。」法師將此體悟延伸到待人處

世，只要換個角度看待，便能減少很多煩惱和紛爭，「瞎子摸象的故事告訴我們，人們很容易局限於自己感知、認知的部分，往往限制我們看清事物的本質。」

令人讚嘆的是，法師「法」眼獨具，攝取到農禪寺《金剛經》牆與佛像映照在玻璃、與玻璃外的柱子呈現虛實交錯的影像，原本玻璃上的倒影隱約，法師將色調轉成黑白，佛像的主題立刻跳脫而出，並契印《金剛經》「似幻非真」的法義。

攝影展期間，法師將兩張照片加上聖嚴師父法語，印製明信片與信眾結緣，「相信因果，不會對自己的遭遇不平；相信因緣，不會對自己的未來失望」、「常念觀音菩薩；心安就有平安」，廣受信眾喜愛，並給予心得回饋；法師說，每個人觀照的層面不同，而觸發他們感動的心聲，源於個人現世的生命歷程，也涵攝累世的因緣所致。

法師憶起曾獲文理學院攝影比賽第一名，在佛誕日慶典中由方丈頒獎，當時任果暉方丈秘書的常鐸法師登台受獎的那刻，台下師生莫不會心報以熱烈掌聲和笑聲，傳為佳話。

「只有用心才能看清事物，真正重要的東西，用眼睛是看不見的」，法師引世界名著《小王子》書中一句話勉勵大家，將禪修融入生活，以禪心看

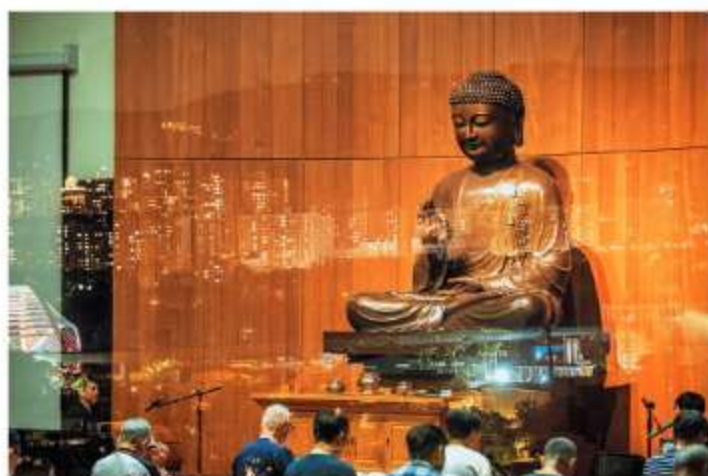
世界，體驗寧靜、安定的感覺，所遇皆美好。

沿著來時朝山步道下山，從來不曾像此刻慢下腳步，駐足賞水、聽溪，腦海迴盪著常鐸法師的佛國境界，當下眼淨、心靜，胸襟豁然開朗；視線推向前方山頭，天色已暗，我向來迎觀音禮敬道別，看不清觀音形貌，但清楚觀音就在那裡，也印在我心裡。(本文作者為法行會第2組)



法鼓山天南寺二日禪心得

文／賴玉真
圖／義工團攝影組



今年4月12日及13日，我利用週六及周日假日到法鼓山天南寺參加「舒活二日禪」，並在週五（11日）夜晚拉著行李抵達環境幽靜的天南寺。完成報到後，就開始禁語，讓自己度過了難得沒有手機的周末假期。

這次二日禪的活動融合了自然體驗。清晨天空還未亮，就在戶外做八式動禪，席地禪修早課，走入後山步道經行，在森林裡聆聽自然聲音或以眼睛觀察周遭，不刻意辨別植物生態，體驗專注當下境界，將「止觀」融入當下生活。在傍晚夕陽餘暉、微風徐徐的大草原上，或在夜晚樹影搖曳的月光下，讓大家體驗不同時空的禪修覺受，在自然天地間感受靜心安定的氛圍。

為什麼要參加二日禪？在兩天不同時段聆聽聖嚴師父的錄影開示時，我掌握到的重點是：透過打坐禪修，可以讓心安定。在打坐時，會有妄想、壞念頭、擔憂…等等，這可以讓我們察覺自己的心念，進而改變思考，在轉念間增長自己的智慧，並以慈悲心對待別人，這是禪修的功能、目的以及精神內涵。另外，師父還提及，透過禪修可以讓我們學習自我肯定、自我成長及自我消融；這也是認清自我、增長智慧的三個層次。

在禪修打坐時，往往很容易昏沈、打瞌睡。不過，這次參加舒活二日禪，在早齋後聆聽聖嚴師父開示結束，法師就在禪堂讓所有學員躺下做「大休息」，我真的有感受到身心放鬆，然後就睡著了。睡醒後精神飽滿，再打坐禪修，就可以更專注數息、專注呼吸。

聖嚴師父也開示「和尚因托水鉢而開悟」的故事，由於不能讓鉢內的油溢出鉢外，否則將有生命危險，和尚因而戰戰兢兢地專注托鉢，終於化險為夷。這次我們也親身體驗托水鉢，它像是趣味闖關遊戲；大家托著水鉢下樓梯、繞過障礙物、坐下來、站起來，和總護常定法師猜拳，贏家加水、輸家加葉子。

學員們對托水鉢的深刻體會，就是不論多麼小心，外界環境如風較大時，鉢中的水就會溢出，當面對「無常」發生時，只能接受、放下，繼續往前走。常定法師加「水」或加「葉子」，彷彿在告訴我們，不論增加幸福或苦難，都需要承擔，也終究會過去；就如同在托鉢抵達終點時，把鉢中水澆灑在植物身上，一切都將化為塵土的寓意一般。

舒活二日禪的茶禪也讓人印象深刻，這次天南寺特別精心設計茶席及花藝擺設，希望讓每位學員都能將禪融入生活，體會「慢慢」泡茶的功夫，以及「細細」品味茶湯的韻味。

這次二日禪，有許多義工參與護持，整個活動的安排細膩周延，流程節奏不慌不亂，令人印象深刻。活動細節的步驟，學員分組需要配合工作，在適當的時候，透過簡報宣導，或者透過義工口語引導說明，一切就緒完成。譬如活動結束，需要繳回名牌，每排排尾學員有一紅袋，依據口令傳回各項資料，恢復現場佈置，都在一個口令一個動作下完成，一點都不忙亂，令人讚嘆。非常感恩法師及義工菩薩們的辛勤付出，讓這次的二日禪活動順利圓滿。（本文作者為自超27屆學員）



南傳上座部佛教的起點 ——斯里蘭卡

文／高菁黛
圖／郭祐孟提供

圓光文教弘化館郭祐孟執行長演講南傳佛教的歷史淵源

今年3月29日法行會成長組邀請圓光藝文館郭祐孟執行長，以「斯里蘭卡佛教史蹟與藝術之旅」為題，在將近兩個半小時的演講裡，郭執行長從經典文獻、史蹟及藝術等面向切入，帶領大家瞭解佛教傳入斯里蘭卡的歷程與發展，現場座無虛席。



▲1891年銅版畫中所見的聖菩提樹。

佛陀曾三度到過斯里蘭卡

郭執行長從斯里蘭卡中部的聖山——亞當山峰頂的巨大足印談起，這個足印大有來頭，吸引不同宗教的人摸黑登頂朝聖。儘管各家對於足印的解讀有所不同，但不變的是心中的那份虔誠。斯里蘭卡歷史典籍《島史》和《大史》提及，佛陀在世時曾三度到過斯里蘭卡，而亞當山上的足印正是佛陀在當地弘化時留下的印記。除此之外，傳說這座聖山也是佛陀為此島上的夜叉、羅刹宣說《大乘入楞伽經》的說法場域。

因而禮請阿育王的女兒僧伽密多(Sanghamitta)及戒師到斯里蘭卡傳授比丘尼戒，建立比丘尼僧團，並帶來佛陀成道處菩提迦耶的菩提樹枝苗。如今這棵聖菩提樹仍舊枝繁葉茂，成為世界上年紀最大的人工移植樹。

佛牙舍利成為王權的象徵

除此之外，西元四世紀時南印度羯陵伽國公主將佛牙舍利藏在髮髻帶到斯里蘭卡，此一佛牙舍利也成為王權的象徵，當時斯里蘭卡國王也在阿努拉德普拉古城興建佛齒精舍。高僧法顯在五世紀



▲公元4世紀Princess Hemamali & Prince Dantha 赫瑪瑪莉公主和丹塔王子將佛牙舍利帶到斯里蘭卡，才有一年一度康堤佛牙節(Kandy Esala Perahera)，佛牙舍利置於康堤佛牙寺(如上圖)。

雖然典籍中提及佛陀在世時曾到過斯里蘭卡弘法，但部派佛教正式傳入斯里蘭卡其實始於西元前三世紀的印度孔雀王朝阿育王時期。當時阿育王派遣自己的兒子摩哂陀長老(Mahinda)到斯里蘭卡傳法。郭執行長在演講時分享斯里蘭卡阿努拉德普拉(Anuradhapura)古城附近的米欣特萊山(Mihintale)聖地照片，此山正是摩哂陀長老與當時的國王天愛帝須(Devanampiyatissa)高峰會的地方，這場會面也是佛教傳入斯里蘭卡的開始。

天愛帝須王在皈依佛教後創建的「大寺」正是南傳上座部佛教的源頭，之後因王妃求受比丘尼戒，



◀米欣特萊山，位於斯里蘭卡著名古都——阿努拉德普勒以東約12公里，是斯里蘭卡最重要的佛教聖地之一。相傳公元前247年，印度阿育王派遣長子兼高僧摩哂陀(Mahinda)到斯里蘭卡弘揚佛法，於米欣特萊山遇上正在打獵的阿努拉德普勒第一王朝天愛帝須國王。摩哂陀確認國王有佛緣便為國王皈依佛教，從此斯里蘭卡便成佛教國度，70%僧伽羅人為佛教徒。

初到達斯里蘭卡，他在《佛國記》提及每年三月由國王請出佛牙舍利，送到無畏山寺舉行九十天的供養法會。隨著朝代的更迭與遷都，這枚佛牙舍利目前供奉在康提(Kandy)的佛牙寺。每逢佛牙節，會有身披華麗裝飾的大象扛著象徵佛牙舍利的金色寶匣遊行。在佛牙寺的博物館，還可見到擔任這項神聖任務的國寶級大象遺骸標本。



▲無畏山寺，譯名Abhayagiri Vihara。位於斯里蘭卡中北省阿努拉德普勒古城(Anuradhapura, North Central Province)以北。根據歷史記載，婆伽馬尼王(Vattagamani Abhaya, 89~77 BCE在位)復國後將耆那教的山寺摧毀，在原地建寺，獻給摩訶帝須長老(Mahatissa)，感謝其輔國有功。

前面提到的「無畏山寺」，因學風開放，成為大乘佛教重要的教學中心。法顯到此參訪學習時，該寺有住僧五千名，而「大寺」的常住僧為三千名，可見當時大乘佛教的盛況。而博物館內陳列的出土觀音菩薩、彌勒菩薩像及密教化的度母像，顯示斯里蘭卡的菩薩信仰及秘密佛教的痕跡。



▲佛足山，原名薩摩諾羅山，又稱聖足山或亞當峰(Adam's Peak)，是斯里蘭卡各大宗教共同信奉和朝拜的宗教名山，海拔2286米，山頂有一長170厘米、前寬78.7厘米、厚寬73.6厘米的足印。斯里蘭卡各大宗教都把此足印當成本教教祖或聖人的足跡。上圖左側為1885年斯里蘭卡亞當峰佛教聖地的信徒和僧侶，其內有一佛足印(上圖右側)。

佛陀住世時行走在恆河兩岸弘法，從佛滅度後發展至今，佛教逐漸開展出北傳、南傳與藏傳三大系統，位於印度南方的島國——斯里蘭卡，則是南傳上座部佛教的起點。佛教傳布到斯里蘭卡的過程中有典籍、有故事、有傳奇、有歷史記錄，還有高僧見證。兩個半小時的講座裡，郭執行長將這個佛教傳播史上具有重要地位的國家做了生動詳盡的介紹，讓與會者度過一個歡喜的午後時光。

草間彌生的「軌跡」與「奇跡」

文／宋明娥
圖／活動組提供

今年3月11日參加活動組籌辦的「草間彌生特展」觀展活動，步入北教大美術館大廳，諾大的挑高空間中，漂浮著七個密布黑色圓點的巨型粉紅氣球，氣球形狀各異。這些粉紅泡泡佔領了整個大廳，讓觀眾近身穿行其間，彷彿走入草間彌生所創作的奇幻之境。

導覽老師首先介紹草間彌生的早期生活。她從小因父母失和而爭吵不休的家庭關係，深受幻覺和精神疾病所苦，經常看到圓點、網狀物等幻覺場景，這些幻覺成為了她創作的靈感來源。

她最早期的圓點創作，是看似隨性地以墨水點狀描繪，密集佈滿畫紙，透過反覆的圓點，不僅是重複的裝飾性元素，也試圖表達無限、永恆的概念，更成為了她對抗精神疾病的方式。在當時的日本社會，身為女性藝術家，她的創作並不被認可，甚至被認為是「怪異」，然而，她並沒有因此放棄，反而更加堅定地走自己的路。



老師接著介紹草間彌生在美國的創作生涯。她在1957年移居美國，渴望在白人男性主導的畫壇闖出一番名堂；然而，即使在開放的美國，她仍面臨著性別歧視與文化差異的挑戰。

在紐約，她積極參與前衛藝術運動，至1960年代，她的作品開始在紐約受到關注，逐步站穩腳步後，在歐洲也開始嶄露頭角。當時在藝術圈名聲響亮的約瑟夫·康奈爾 (Joseph Cornell) 對草間彌生一見鍾情，並展開熱烈追求，這段戀情長達10年。

1972年草間彌生接連經歷伴侶康奈爾與父親的病逝，自身病情也日益嚴峻，不得不終止在紐約的發展，回到日本就醫，並於1977年住進精神療養院，住院期間仍持續以創作來減緩病痛。到了



1980年代，日本社會逐步接納草間彌生，這使得她後期的作品主題轉向對生命的讚頌，可視為是她重振生命的一個重要轉折，也彰顯出藝術的療癒力量。

導覽過程中，看到草間彌生的經典作品，例如〈海底〉、〈南瓜〉、〈無限的網〉等，也看到很多早期的作品，例如〈夜晚的花瓣〉、〈東方鄉愁〉、〈離開幻之青春〉等，自1951年到2005年，從她創作的萌發，到逐步踏上世界舞台的生氣蓬勃，迄至後期對生死輪迴的害怕和轉變，每件作品都展現出她在創作中融入了許多個人的生命經歷。

這位被譽為「圓點女王」的藝術家，其作品充滿了無限的想像力與生命力，不僅是藝術表達、視覺效果震撼，更是一位女性藝術家在傳統社會中掙扎求生的故事。導覽老師深入淺出的解說，讓



我對這位藝術家的生命歷程與創作有了更深刻的認識。

現年96歲的草間彌生，是當代藝術史上最具有代表性及顛覆性的創作者之一，這次參觀，讓我深深感受到她的創作不僅僅是藝術，更是她生命的寫照；她用藝術來對抗精神疾病，用藝術來挑戰社會規範，用藝術來表達她對生命的熱愛，她的作品充滿了力量，也充滿了希望。

草間彌生的故事告訴我們，即使在逆境中，也要堅持自己的夢想，用自己的方式去創造屬於自己的價值；觀賞這位圓點女王的藝術作品，也為我們帶來了無限的啟發。感謝活動組的師兄師姐們為我們安排參觀這麼精彩的特展！

(本文作者為法行會第1組)



山海之間與心相遇

第五組同遊北海岸暨法鼓山景觀出坡活動紀實

文／吳若蕙
圖／第五組提供



掃描觀看影片

序幕：迎曦出發樂相隨

今年4月6日早晨8點，法行會第5組24位成員齊聚中正紀念堂捷運站5號出口。雖天氣陰雨，但早餐暖胃，心情晴朗。在國平師兄與玲卿師姐賢伉儷的帶領下，我們搭乘小遊覽車，笑語盈盈，踏上前往石門的法行旅程。

第一幕：珊瑚貝殼廟朝聖祈福

上午10點，我們抵達新北石門的富福頂山寺(俗稱貝殼廟)，整座廟宇以珊瑚與貝殼堆砌而成，牆面雕飾各式海洋生物，彷彿走入奇幻的海底世界。

我們在濟公禪師與觀音佛前虔誠合十，祈願平安。接著穿越夢幻般的珊瑚隧道——白色珊瑚為基底，點綴藍、紅、紫色，營造出神秘空間感。隧道中央設有三味法水池，由尊者加持，可洗滌貪、瞋、癡，淨化業障。我們依指引沾水洗頭、胸、手、腳，象徵身心清淨，為今日的修行揭開序章。



第二幕：老梅社區彩牆繽紛遊

參訪頂山寺後，我們來到充滿童趣的老梅社區，踏上由老梅國小師生共同創作的「小梅夢想成真」彩繪導覽路線。這條路線串連社區歷史、風景與夢想，化巷弄為繪本，處處驚喜。

雖無法逐一細賞，但途經「改變」、「前進」、「發光」、「守護」、「行動」等站名，皆洋溢著正向能量，彷彿提醒我們在人生旅途上勇敢邁步。這裡的每一道牆都是一面心牆，映照夢想，也投射希望。

第三幕：老梅綠石槽的美麗與憂愁

走出社區，我們來到海岸邊，親眼見證壯觀的老梅綠石槽。翠綠海藻鋪滿海蝕溝槽，猶如大地鋪上一層抹茶綠絨毯，與白浪藍海交織成絕美畫面。



感恩李崑明師兄帶來空拍機拍攝精采的影片，俯瞰大地之美，也啟發我從高空老鷹視角寫下這首詩：

〈老鷹在老梅〉

我從雲端盤旋而下
北海岸的風輕撫羽翼
眼前是老梅石槽，綠意如織
潮水在晨光中低語，輕吻著千年岩脈

遠方，那座燈塔靜靜守候
如時光的眼睛，凝望著滄海與人群
不言語，卻始終指引方向
在風雨中不曾移動一步

我看見了美，也看見隱憂——
愈來愈多腳步無心踐踏
讓綠藻白化，讓生命退去色彩
這片柔軟的綠毯，正一寸寸消逝

朋友們啊

若你來，是為了這片風景
請也學會與它共處的輕柔
讓腳步像浪花一樣溫柔
讓凝視成為最深的祝福

讓綠意繼續在大地綻放
讓燈塔不只照亮歸航的路
也照亮我們心中對這片土地的敬愛
而我，會在高空中繼續守望
為這片海岸，也為你們的心靈飛翔



第四幕：法鼓山出坡，觀音禮佛覺心寬

午後，我們來到法鼓山世界佛教教育園區。園區依山就勢，建築與自然融合，展現聖嚴師父「四環理念」：心靈、禮儀、生活、自然環保。我們體驗出坡，拔除具侵略性的白花鬼針草。雙手觸地，草香隨風，這不僅是勞動，更是一場與土地的對話。

出坡後，景觀組師兄姐奉上香滑豆花與Q彈草仔粿，甜入心田。下山前，我們重返觀音殿，見「大悲心起」匾額，池水映照藍天與心影，那一刻，靜謐深遠，心也安然。

第五幕：水尾漁港秘境步道，夕照岩岸覓靜心

接著，在桂師兄帶領下，我們抵達位於金山的水尾漁港秘境步



道。這條小徑沿玄武岩岸蜿蜒，風景壯麗，卻鮮有人至，彷彿一方隱世淨土。風吹拂海面，潮聲起伏，大家自然而然地放慢步伐，深吸一口來自大海的氣息。

我們行至一處海蝕洞，依序穿越，從另一端走出時，視野豁然開朗——野柳半島在夕陽中宛如一尊臥佛，金光流轉，氣象莊嚴。我在岩石上展開單腿瑜珈，試圖在天地之間找到身心平衡，亦有師兄姊於岩邊靜坐觀海，無語卻深深相契。

第六幕：磺港阿嬤家咖啡漁村料理晚餐話溫情

傍晚，我們來到金山磺港的阿嬤家咖啡漁村料理。紅磚老屋溫馨親切，如回到記憶中的廚房。值得一提的是，我們注意到座位附近牆上十幅李賜民師兄畫作描繪法鼓山場景，佐以聖嚴師父法語：「一草一木皆是景觀，一動一靜皆為禪修。」晚飯後，我們為4月份的大小壽星慶生，並補慶祝兒童節，笑聲與祝福交織，法親情誼悄悄流動。食物滋養身體，畫與法語則餵養心靈。

第七幕：歸途法喜多

夜幕低垂，星月同行。車窗外是夜海微光，車內是一片祥和。有人靜思，有人低語回味，這不只是旅行，而是一場內在旅程。我們走進自然、連結土地、沉浸法語，在靜中得喜，在行中得法。

第八幕：組員回響，法喜共振
活動結束後，群組中迴響熱烈。杜玲卿師姐說：「天時地利人



和，感恩大家成就這麼法喜的一天，盼未來更多人共修同行。」褚家雯師姐表示：「每年活動對孩子而言，都是身心靈的滋養，感謝大家的用心與陪伴！」陳若玲師姐則分享：「金山法鼓山依山傍水，每一草木皆可修行，每一舉止皆是禪意。」並強調自然保育與生活禪的重要性。

李崑明師兄最後以詩總結：

〈綠石之美〉

法行五組遊石門
貝殼成廟人驚艷
珊瑚隧道有觀音
探索秘境綠石槽
白浪綠藻藍海闊
法鼓寶山景出坡
體驗戶外禪自在
漁港美食慶生歡

閉幕：珍惜同行，共行菩提

這不僅是一次旅遊，更是一場身心靈的共修之旅。我們在山海之間與心相遇，在自然中培養覺照，在互動中滋養慈悲。願我們珍惜此刻同行的法緣，也期待下次再聚，於生活中繼續行願與修行。(本文作者為法行會第5組)

我們無法只感謝 生命中的順境

圖·文 / 釋常啟

到寺院祈福，
人們總希冀所願皆成、所遇皆順，
但人生不會只有順境，
一個不曾遭遇困境的人，
很容易會志得意滿，
成不了頂尖，
那不是我們對生命的期待。

若在遭逢的事故，
如大病一場、事業失敗等等時刻，
回應的是感謝，
感謝那些不如意、挫敗與打擊，
成就了現在的自己；
正是那些艱難的時刻迫使我们改變，
若能確實通過，
生命就會回應我們更寬廣的視野。

逆境之所以能成為一份禮物，
在於我們面對它的態度和反應，
如果要等到傷痛消失才重新振作，
我們將永遠無法前行，
帶傷前進吧！學習與它共處。

因此，
到寺院祈福，希望一切順利的意涵是，
能有「在逆境中順利通過」的智慧與勇氣，
重生成為新的自己。

所以，
我們無法只感謝生命中的順境，
即便是遍體鱗傷的竹子，
也可以出青鮮美的竹筍。



餅的大小

圖 / 聖嚴教育基金會提供



真正的愛是需要不斷學習的，要學習讓愛情發揮正面的力量，而不要把它轉變成負面的力量。——聖嚴法師



一縷幽香似人生

圖·文／劉麗飛(果峰)

春日裡去有機茶園，不期然一陣幽香飄來，好優雅的香味兒，是哪位花仙子啊？品嚐著主人精心泡製的茶，喔！熟悉的花香氣再度相逢！猜著了嗎？是鍾愛的柚子花！

植物是用香高手

遇到花，總忍不住要聞一下喔！花的氣味可多了，淡雅、清香、甜蜜、濃郁、刺激的等等，各有各的味兒，不用看也知道是甚麼花。除了花朵以外，很多植物的葉片、莖稈、根、果實、種子等，也都會釋放不同的迷人氣味，至於香不香呢？那得看各人感覺，喜歡就說它香，不喜歡可就說它臭了。香要淡雅適宜，太濃了就會受不了，幸而，還是討喜的氣味比較多，我們就直接稱為香氣吧。

暗香浮動是為誰？

氣味有極端不同的作用，一者為吸引，一者為驅避。

花兒的氣味可能用來吸引授粉者，一般說來，會香的花朵比較小，顏色比較單純，很多是白色，花形也簡單，例如：桂花、茉莉、梔子花、夜來香、橙花、七里香、含笑、玉蘭花等，這是植物的智慧吧，既然使用了氣味，就不要把資源另外用來妝點花形、花色囉。詩人說的好：雖無艷色驚群木，卻有清香壓九秋。唉，不過世間事總有例外，巨花摩芋可說是集大、艷、臭於一花，是植物界的奇葩啊！

果實的香，總要待成熟時才釋放，當然是為了傳播種子，回饋好食者的謀略。

莖、葉、種子的氣味，可能用來忌避取食者，或驅蟲防腐。

香氣從何而來？

主要有二種來源，一是植物組織中的油細胞，分泌容易揮發的芳香物質，另一個來源是細胞中的配糖體物質，本身沒有香味，但經過酵素分解，也能夠散發出香味。

芳香物質成分非常複雜，國際香料協會曾列出3059種化合物，涉及酯類、醇類、醛類、酮類、內酯、硫醇、醚、酚、胺類……等等，多屬於揮發性小分子化合物，若再經過組合，產生的香氣就千變萬化了，人類大概能識別一萬種不同的氣味，哇~~~這麼厲害啊？不過這應該是聞香師等級了，我只有佩服的份啊！



◀ 柚子花的花瓣，可以看到許多小小黃點的油細胞，含有容易揮發的芳香物質。在許多香花花瓣，或芳香植物的葉片中，都可觀察到油細胞。

天生香味難自棄

借用一下白居易的詩喔！植物各種迷人的香味，毋庸置疑自古以來都受到重視，充分地使用在生活中，不論吃的、用的，加點香氣，頓時高雅提神、帶來美好心情、甚至預防疾病。遠從古埃及就發展出芳香療法，以按摩、泡澡、薰香等方式，把植物萃取出精油，吸收進入體內，別說古人不懂，現代科學證實這些療法確實具有抗老、預防失智、減重、催情、助眠、提神、舒緩精神壓力等各種實用功效，可改變人的情緒、認知、心理和身體健康。有空真該約一下，去做個芳療吧！

從植物提煉精油，製作香水，也是自古以來永遠受歡迎的高端產品，玫瑰、茉莉、橙花、薰衣草……等等，都是香水中重要的香調。精油的提煉，萃取

率非常低，以蒸餾法萃取玫瑰精油，萃取率僅約0.03%，也就是說，約3,500公斤玫瑰花（約一百零五萬朵）才能萃出1公斤精油，吼！香水怎能不貴啊？可以論滴來賣嗎？不過現在科技進步，許多化學合成的香精，價格便宜，似乎擾亂了整個市場。真真假假，需要有睿智才能分辨囉！

香氣是嗅覺的遊戲

香氣是甚麼？它無形、無色、無味、無聲，可以自由傳送，充滿每個角落，也不需要依附形體，即使玫瑰已贈人，手仍留餘香；但此一香氣卻摸不著、看不見、嚐不出、聽不到，只能依靠嗅覺感受；嗅覺會頑皮的捉迷藏，久了不覺其香、不覺其臭，待離開一會兒再回來，又可以驚喜遇見。每個人對香氣的感受和敏感度不同，神秘而難以形容，但卻是表達個性

最直接方式，喜愛甚麼香氣詮釋了不同的自我，聞香也可以識人喔！

我願也像縷縷幽香

人生中遇到好多貴人，就像花香，充滿在每個角落，悠然自得，不為誰，也不求回報，隨時溫柔地撫慰，讓身心安寧，感恩貴人常留在心田。但初遇貴人時萬般的好，久了卻遺忘其芬芳，記得啊！離開些，保持些距離，或者走遠些，再回來，才能尋回始愛的幽香。

我願也像縷縷幽香，成為別人的貴人，隨風自在，悄悄地走進人們的心田，淡淡地不求回報，不求多，不求長久，也不需要任何依附。雖然香氣微薄，但如果能從自身中淬煉出精華，就是人間極品啊！

(本文作者為法行會第5組)



◀ 滿樹含苞待放的柚子花。芸香科的植物，包括常見的柚子、檸檬、柑橘等，統稱為橙花，都有著清香，是香水業最重要的白花香型，香氣清新有層次。



台北郵局許可證
台北字第1676號



通信地址黏貼處

(無法投遞時，請退還【台北市北投區三合街一段99號-法行會收】謝謝。)