

法行會訊

至嚴



法鼓山創辦人開示

爭取時間 活在當下

禪法教我們要活在當下、承擔責任，「當下」是時間管理的另一種詮釋，最好的時段是在有限的時間內，恰到好處的運用。

方丈和尚開示

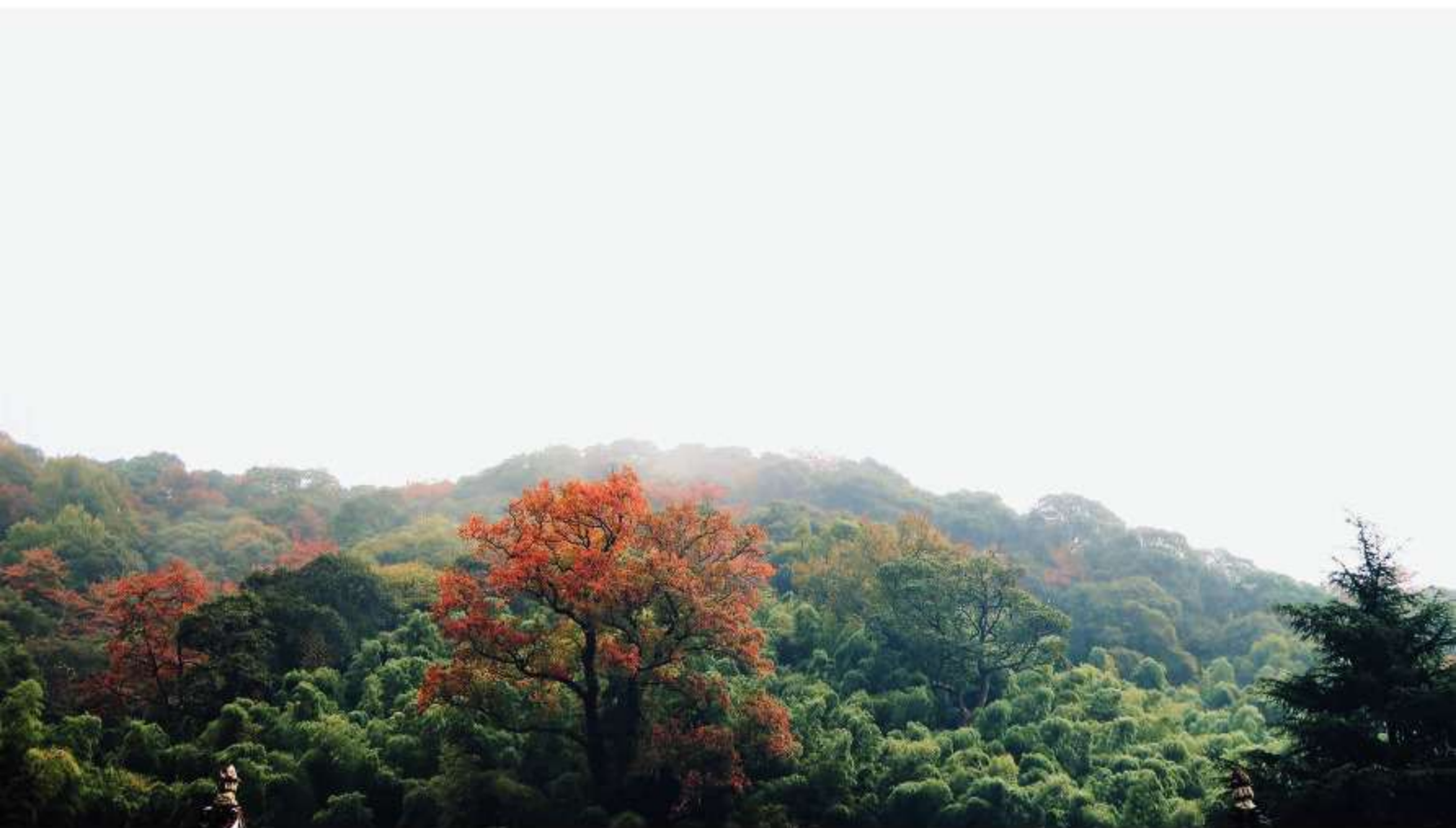
真正的迴向—把修行的觀念與方法帶回家

勇於改過自新，無須反覆回憶，就是智慧。將修行觀念與方法融入生活，讓自己、他人、環境平安，才是真正的迴向。

法行會例會心得 | 常悅法師開示

溫柔的力量—滴水能穿石

溫柔的力量源自心的調柔和安定，是看透無常後的坦然，是放下自我之後的智慧。



法行會訊

王慶



2025年秋88期

輔導法師 果品法師
發行人 賴杉桂
主編 鄭功賢 張致文
編輯委員 朱 騏 湯澡芳
邱榮基 胡思蓉
助理編輯 卓俐君 張容慈 賴家慧
平面設計 葉馨雅
發行窗口 會務組 陳瑞娟
電話 02-2896-6119 轉255
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 釋常鐸提供

目錄

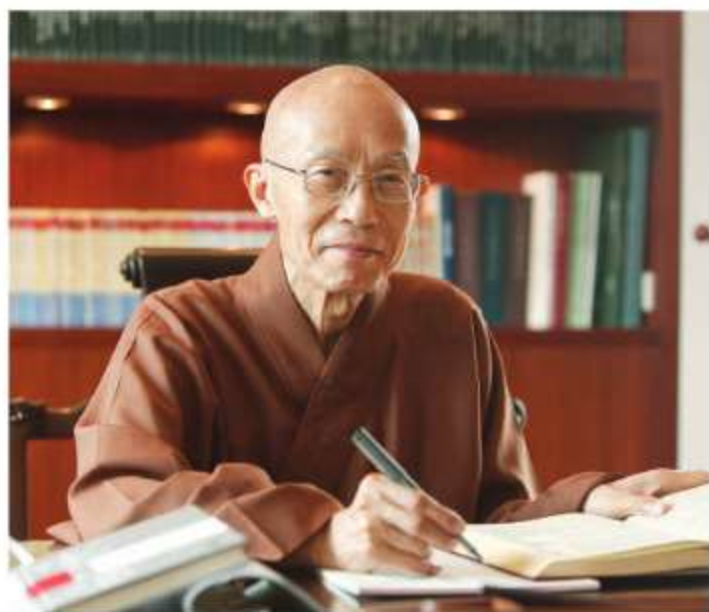
爭取時間 活在當下	頁/1
真正的迴向——把修行的觀念與方法帶回家	2
無法之法	3
有一種身心愈拜愈輕安的感覺 透過視訊參加今年「梁皇寶懺」法會的一點心得	4
溫柔的力量——滴水能穿石	6
願學習不倒翁的精神	7
體驗在日常忙碌中也能隨時放鬆身心 中區法行會舉辦一日禪順利圓滿	8
一花一世界，一葉一如來 演道法師的花草心世界	10
春天的甦醒 一日禪修心得	12
用雙腳丈量信仰 朝聖者的攝影筆記	14
法行會桃園一日遊豐富美好	16
別以為胃食道逆流只是小毛病	18
觀水稻 悟人生	20
資訊通報 法鼓山落成開山20週年	22



本刊物採用環保大豆油墨印製
可減低印刷過程中的揮發性有機化合物

文／聖嚴師父
攝影／法鼓山文教
基金會提供

爭取時間 活在當下



在競爭激烈、分秒必爭的壓力下，時間對現代人的重要性相對提昇，但在不穩定的環境中，突發情況日益增多，受到內在和外在因素的互相干擾，時間被分割得支離破碎，無形中，使我們感受到更大的壓力。

現代人的生活和二、三百年前大不相同，過去的人頭腦單純，讀書人滿腦子四書五經、古代歷史，其他人頂多知道一些當地的小事情，能活上幾十年，它們就覺得相當長了。但是對現代人來說，總覺得時間太短，因為現在傳播媒介多樣化，經由報紙、電視廣播、網路等媒體，全球每天發生大大小小的事情，我們都能在最短的時間內獲知，成為我們知識和資訊的一部分，新事物的不斷增多，現象層出不窮，永遠看不完、學不完，感覺上環境愈來愈小，接觸的層面愈來愈複雜，時間卻永遠不夠支配。

此外，資訊爆炸的結果，使我們的頭腦充斥著各式各樣的人事物，令人應接不暇。本來知識愈豐富，觀察力愈敏銳，應該更能夠做出正確的判斷，其實不然，這些不相干的資訊，在思考與行動時，反而成為干擾，導致猶豫困惑，不知該如何決定，如此一來，又浪費許多寶貴的時間。尤其是處理切身問題時，例如職業的選擇，乃至於交往對象等，常常是當局者

迷，很難做出適當的選擇，在時間緊迫的情況下，反而倉促下決定，抱著碰運氣試試看的心態。

所以，在時間的運用上我們有許多功課要學習，幾乎每一個人都是忙人，即使是沒有工作的人也有日常的瑣事要忙，每個人不但身體忙，頭腦也忙得不可開交，時間當然是不夠用。

我曾提出一種理念：「忙人時間最多」，也就是說，我們盡量在有限的時間內，恰到好處的運用，而不浪費時間。即使從早到晚必須分秒必爭，也要爭得恰到好處。

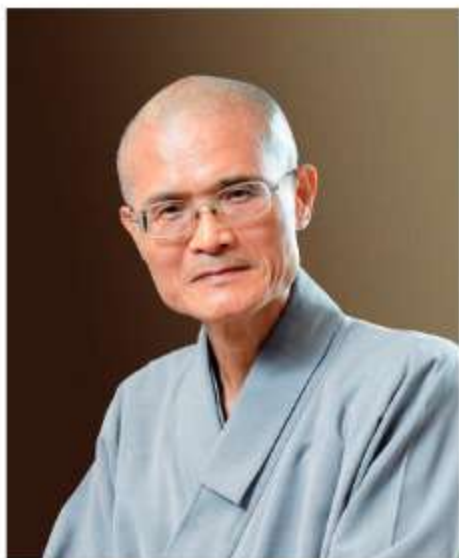
譬如遇到塞車時，車子陷在車陣中動彈不得，要怎麼爭取時間呢？這時候，你還有頭腦的空間可以爭取，反正已經困在車陣中了，焦急也沒有用，正好利用這個時間好好放鬆身體，讓頭腦得到充分的休息。有些人缺乏這種觀念，不但心裡著急，更糟糕的是怒氣沖沖影響情緒，這是何苦呢？既然連塞車的時間也可以好好運用，我們更應該利用所有能夠運用的時間，即使是在最忙碌的時候。

禪法教導我們要活在當下、承擔責任，這可以說是時間管理的另一種詮釋，「當下」就是最好的時段，保持頭腦清楚，好好的欣賞它、享受它、運用它，這是最合算的。也就是說，吃飯的時候專心吃飯，不要胡思亂想；看書的時候，腦海裡就不要圍繞著連續劇情節打轉；與別人談話，要注意對方在說些什麼，不要分心想著剛剛看過的電影，否則同樣的話講了兩遍，你還聽不清楚，要求他再重複一遍，不但浪費彼此的時間，也是對人不尊重、不禮貌。

儘管要爭取時間、活在當下，還是要找出時間休息，否則身體會負荷不了。唯有如此，我們才會覺得有充分的時間，而且還能活得很精采、很有意義。(本文摘錄自法鼓文化《工作好修行》)

真正的迴向——把修行的觀念與方法帶回家

文／果暉法師
圖／法鼓山提供



近年全球災變頻傳，無論地震、水災，或是疫情、森林大火，都在提醒我們：地球只有一個，無論我們身在何處，在全球牽動的平衡系統中，任何人都無法置身事外。這也就是佛法所說，眾生是一個互為因緣的網絡。

身為有情眾生，特別是人類，我們要學習「無緣大慈、同體大悲」，除了關懷自己的至親家人，更要以慈悲心關照一切眾生。因為大環境與個人身心緊密相連，我們的一念、一言、一行，都可能影響環境。

聖嚴師父提倡的「四種環保」，便是照顧整體環境的著力點。其中，「自然環保」呼籲大家保護環境，災害就會相對減輕；「生活環保」鼓勵我們節能減碳、珍惜資源，就能減緩地球暖化；「禮儀環保」推動「心六倫」，促進家庭和樂、師生和諧，乃至族群之間的和平共處，促進世界和平；「心靈環保」則提醒我們，當人心安定，即能安身、安家、安業，心安就有平安。

《華嚴經》講「一切唯心造」，一念善心，可利益眾生；一念惡心，可能造惡業。正因為心念不易掌控，因此我們需要持續修行。佛法有八萬四千法門，其中的懺悔法門，普受南北傳經律典重視。對於曾經做過對不起自己或他人的行為，我們要誠心懺悔。

《維摩詰經》教導我們，要懺悔往昔罪業，但不要「入於過去」。意思是說，勇於改過自新，無須反覆回憶，那就是智慧。有了智慧，就能少煩少惱，心安平安。即使外境經常變化，保護自心不被環境動搖，這就是「心靈環保」。當我們的心不為外境所動，就能有餘力行菩薩道——以智慧自利，以慈悲利他。

希望大家都能把修行的功德和方法帶回家，不要一走出道場，就把修行放下。煩惱可以放下，但是修行的觀念與方法要帶回家，融入生活，讓自己平安，也讓他人與環境平安，這才是真正的迴向。祝福大家：念念不離禪悅，處處法喜充滿，身心平安健康。（2025年3月29日寶雲寺梁皇寶懺開示節錄）

文／果谷（俞永峰）
圖／法鼓文化提供

無法之法



無法之法：聖嚴法師默照禪法旨要
作者—聖嚴法師 中譯—單德興



聖嚴法師告訴我，他在閉關中，有一次就只是「自然澄明地坐在那裡，完全沒有感受到自我或時間」。對他來說，那是最自然的「修行」，相應於他所領會的心的本質，以及《六祖壇經》所教導的「無住」、「無相」。在他閉關的後期，讀到宏智禪師的教法，對默照感覺自然的深深相應。他有一次告訴我：「這個教法真的太奇妙了，應該讓更多人知道。」後來他赴日本時，發現原田祖岳老師的法嗣伴鐵牛老師，教導的也是相同的修行方式。

在《無法之法》中，聖嚴法師闡釋這種古老的修行，澄清相關的觀點、方法和實證狀態。因此，本書是聖嚴法師與宏智禪師「心心相印」。

由於聖嚴法師的教導兼具臨濟和曹洞的修行方式，他的風格比較像是古代中國禪師，而不像當代禪師。多年來，他教導西方弟子比較猛烈的參話頭的方法，做為禪修的探索對象（話頭禪的修行方法類似日本的公案修行方法）。

聖嚴法師早期的弟子能使用這種方法，因為在密集的禪七中，法師總是置身於禪堂，觀察每個人的心態，隨時運用善巧方便來調整禪眾的修行。他的巨大能量和親臨現場通常就足以使修行者專注於方法上。

後來，由於他身體衰弱又肩負其他工作，除了在晚上的開示之外，經常無法親臨禪堂，因此，在一九九〇年代中期，他開始整理出更有系統的方便法門來教導默照，讓弟子能運用這種方法，而不需仰賴他在現場。

聖嚴法師把默照分為三個階段：

第一個階段是在打坐中體驗到身心合一；第二個階段是自我與環境合一；第三個階段是體驗到內外廣大無邊，沒有任何障礙感，而心卻清楚明白萬事萬物的細節。

在這三個階段之前，則有一個初步的階段，就是修行者只是嘗試隨時放鬆、平靜，集中於全身在打坐。這些階段在本書中都有仔細的描述，而且在修行過程中也能體驗到。然而，這些教導只屬於「修行」，而不是「證悟」默照。人們可能執著於這些階段，把它們視為修行進步的指標。其實，宏智禪師的默照並沒分這些階段，聖嚴法師之所以列出這麼多階段，只是善巧方便。

這個策略能讓他把默照的不同「階段」連接到他對禪定修行的不同階段之基本教法：從散亂心，到集中心，到統一心（譯案：依據聖嚴法師的禪法，除了先前三個階段之外，最後的階段則為無心）。他把這些禪定修行的階段與般若的修練平衡，強調培養對身、心、環境的主動覺知，以避免只偏向於止的謬誤。換句話說，他能同時結合了止與觀，定與慧。（整理自《無法之法》英譯者緒論）

有一種身心愈拜愈輕安的感覺

文／鄭功賢
圖／法鼓山網站提供

透過視訊參加今年「梁皇寶懺」法會的一點心得

今年是法鼓山農禪寺從1997年啟建「梁皇寶懺」法會以來的第29年，明年即將屆滿30年。往年在農禪寺舉辦「梁皇寶懺」法會期間，我都是採取隨喜方式參加，因此，對於文詞優美的懺文內容是如何貫串的，我還是一知半解，嚴格來說，只能算是隨著大眾禮懺，也就是俗話所說的「拿香跟拜」。

利人利己 冥陽兩利

由於去年10月從職場退休，參與法鼓山文山分會的活動較多，得知分會在今年8月24日至30日「梁皇寶懺」法會期間，將連續7天與農禪寺的法會主場連線，讓文山區的信眾可以透過網路直播參與這次的法會，於是我決心要全程參與這次的法會。

由於位在台北市文山區和興路的文山分會在經過擴建整修後，室內空間更大、佛堂布置也更莊嚴，而且燈光照明、網路及音控等設備相對完善，因此，今年文山分會連線直播「梁皇寶懺」法會，每天都吸引很多信眾參與，義工菩薩們也都很發心，提供了各式餐點、茶水及午休場所等等貼心服務，讓大家都法喜充滿。



今年是我多年來首次全程在跪拜區禮懺，從前六天唱誦十卷四十品章的《梁皇寶懺》懺文、禮拜諸佛、佛前大供、功德堂超薦及晚課，到最後一天上午的「齋天」以及下午至晚上的「瑜伽焰口法會」，我都全程參與。因此，今年也是我參加「梁皇寶懺」法會感受最深刻的一年，不僅不覺得身體疲累，而且內心有一種愈拜愈輕安的感覺。

原本還有點擔心自己無法負荷久站及長時間跪拜，不過，這種預想並未發生，除了第一天大腿有一點酸麻的感覺之外，其餘六天都唱得很歡喜、拜得很自在，連自己都覺得有點不可思議。

正式名稱為《慈悲道場懺法》(相傳是感應到彌勒尊佛賜名)的《梁皇寶懺》是在中國流傳最久、最大的一部懺法，在整部懺法中羅列的諸佛菩薩即逾一千七百尊，如果加上讚文中等諸佛菩薩，就超過二千尊，因此，全程參加一次「梁皇寶懺」法會，就等於是恭請、禮拜逾二千尊諸佛菩薩加持及證明，其功德之大是難以想像，而且相傳的靈驗事蹟也甚多；其中梁武帝的皇后郗氏亡故後墮入畜生道的蟒類，因為此一懺法的超渡，脫離蟒身而昇到忉利天，就是典型的例子。這也是流



傳迄今逾一千四百年的《梁皇寶懺》會一直受到佛教界甚至其他神道教重視的原因。

其實，當年由寶誌禪師等諸位大德在梁武帝感召下所匯集而成的《梁皇寶懺》，堪稱是集大乘佛教精華的大成，雖然從現代的自由民主社會來看，有些懺文內容會被視為有些過時，甚至具有君臨天下的思想。但若從佛教信仰的角度來看，它稱得上是一部完整的成佛之道，也是每一位發了菩提心的修行者，具體實踐佛陀慈悲與智慧教法的典範。因為在十卷懺文中，從皈依三寶、斷疑生信、發菩提心、深明因果、禮佛懺悔、解冤釋結、迴向發願，以及代眾生(含畜生道及地獄道等)禮佛，還有發願守護身口意六根清淨…等等，都是修學佛法至高的指導原則，也是利己利人、冥陽兩利的修行法門。

觀音道場 人間淨土

參加這次法會，除了讓我對舉辦法會的意義以及懺文內容更深入了解之外，今年正逢「法鼓山世界佛教教育園區」落成啟用20周年，也是法鼓山發源地農禪寺的第一棟建築物「開山農舍」



(1975年落成，為台北市的歷史建築之一)啟用50周年，因此，今年在法會期間，農禪寺的監院果毅法師特別將往年由一位法師擔綱開示《梁皇寶懺》相關內容的方式，改成由五位法師講述法鼓山的故事。從第一天的「土地篇—觀音菩薩道場」(果光法師主講)，第二天的「建築篇—本來面目」(果治法師主講)，第三天的「佛像篇—慈悲的海洋」(果賢法師主講)，第四天的「景觀篇—深心隨喜」(常寬法師主講)，到第五天的「步道篇—走入人間淨土」(果毅法師主講)，將法鼓山從尋找土地的因緣、開山過程所面臨的困難、環保建築理念的落實、室內及室外景觀的設計理念、佛像及觀音菩薩像的製作與安置、法華鐘的鑄造及座落，還有園區內的主要馬路、三門、公園、步道、溪流及植栽等等，透過影像及生動的小故事完整的貫穿起來，讓大家真實體會到聖嚴師父當年建設法鼓山這片人間淨土的前瞻理念和用心良苦。

如今回顧師父當年在《法鼓山故事》這本小書中所題的「來法鼓山觀音道場 參北台灣第一聖地」的對聯，更令人感佩師父以千年道場的恢弘格局建設法鼓山的宏觀思維。

從農禪寺的開山農舍到法鼓山的觀音道場，這50年的歲月正訴說著漢傳佛教在台灣開枝散葉，然後又從台灣走向世界的輝煌一頁。而接下來的50年、100年，甚至是1千年，法鼓山的僧俗四眾要如何落實及實踐師父「提昇人的品質，建設人間淨土」理念，讓佛法慧炬普照世間、永不熄滅？這張考卷的答案恐怕就要留給大家來填寫了。(本文作者為法行會第11組)

溫柔的力量——滴水能穿石

文／李崑明
圖／攝影組提供

今年7月3日，法鼓山法行會舉行7月例會，當天邀請到常悅法師蒞會演講，主題是「《溫柔的力量》——聖嚴師父留給紛亂時代的安心錦囊」。法師從佛法的義理、老子的思想，談到聖嚴師父的教導與著作，詮釋了溫柔的意義和重要性，讓與會的會員們領悟到溫柔的力量。

以下是個人的一點心得分享：

處在這個充滿陽剛暴戾之氣的時期，我們經常看到有些人為了一些事，爭得不可開交，甚至鬥得你死我活，更覺得溫柔的重要性。

有大師曾經說，21世紀是一個旋乾轉坤的世紀，而現在什麼東西都有，但「溫柔」卻是常常缺貨。

溫柔並非沒有主見，而是以柔克剛，它是有力量的，就如同老子所說：「上善若水」，我個人認為，能做到柔情似水，又能滴水穿石，那是需要智慧和勇氣。

在當天法師播放的投影片中，有一句令我印象深刻的話是：「溫柔的力量源自心的調柔和安



定，是看透無常後的坦然，是放下自我之後的智慧。」我認為這句話將「溫柔的力量」詮釋得真好。

至於要如何提升溫柔的力量？法師表示，要多讀、常讀、深度閱讀聖嚴師父的著作，並且多多參加法鼓山的活動，實踐師父教導的觀念和方法。

聆聽法師的開示後，讓我感受頗深，在此祈願諸位法行會會員「溫柔常在，福慧自在」，並與大家共勉之。阿彌陀佛！

(本文作者為法行會第5組)





常啟
2023
3.26

願學習不倒翁的精神

圖·文／釋常啟

任由東西南北風
千擊萬礪還堅勁
不強碰也不畏懼
順逆皆然撥千金
無論倒下多少次
都能堅強再站起
願學習不倒翁的精神
不只是站起來，更是從失敗中歷練與領悟
百折不撓、永不放棄
才是「跌」與「起」的最大意義。

體驗在日常忙碌中也能隨時放鬆身心

中區法行會舉辦一日禪順利圓滿

文／王春主
攝影／何國亮、林宸禾



如何將禪修的工夫，延續到蒲團之外的生活中？中區法行會今年8月19日在寶雲別苑舉辦一日禪，34位法行會員及自我超越禪修營學員與眷屬等，由僧團常隨法師帶領大眾，透過練習打坐、按摩、拜佛、瑜伽運動等，體驗在日常忙碌中也能隨時放鬆身心，跟自己的方法約會。

「菩薩們都是忙人，願意把手機放掉跟自己相處，是瞭解到禪修對自己的幫助。」法鼓山寺院管理副都監果理法師在關懷開示時表示，禪修是向內孤立與自己相處，還原到最早的修行方式，就像師父的那個時代。環境和方法越單純，身心越容易安住，期許大家都能體驗到內心無限的自在歡喜，早日找到自家寶藏。

計成敗。」法師特別說明漢傳禪法是主張在動中用方法，強調定慧等持，在出坡或工作中，也能夠使用，更能適應現代人在忙碌和高壓的生活中安定身心。

在「法師時間」時，禪眾們移動方墊成半圓形，圍坐在法師的兩側。法師舉例說：「禪修就是把自己的心調到很細。」好比寶雲別苑的荷花，因



常隨法師在講解禪修心法時，提醒大家：「用度假的心情，但用方法的時候，選好一個方法不斷練習。記得三句話：放鬆身心、一門深入、不



為它的葉片具有如奈米般的結構，所以能夠出污泥而不染。方法越單純越能把心調到很細，當我們把心調到奈米的程度，無染的心就可以解脫輪迴。

法師進一步說明，放鬆身心時，掛在身上的burden（負擔）會脫落，就像《心經》中的心無罣礙，而心放鬆的關鍵就是呼吸的方法，一門深入的用方法，呼吸調細，身體就可以覺察到呼吸，覺察到我們的心一直在變化，這個過程就叫做「調心」。而不計成敗的使用方法，就能在修行的過程中，放下得失心。

主理設計工程公司的許淑惠師姐，平日工作非常忙碌，心也容易因為浮躁而焦慮不安。她發現當心慢下來時，在每個當下只專注一件事，心便能安定。她分享說：「我覺得透過禪坐方法的練



習，是可以讓自己的心在很短的時間內收攝回來。」

「覺得很開心，感恩所有護持的菩薩及法師的帶領。」剛從職場退休的汪玉頻師姐笑著說。在法師清楚的指導下，方法好像用得上去了，感覺每一支香都過得非常快。她提到自己並不是手機的重度使用者，但時不時還是會滑一下訊息。這一次參加活動，因為放下手機，反而感覺到安心喜悅。

和同修李佩玲師姐連袂參加這次一日禪活動的眼科醫師楊逸儒，謙虛的說：「可能是自己功夫還不夠，所以需要環境的配合。」他覺得寶雲別苑安靜的環境非常好，內心真的很歡喜，希望以後能多舉辦類似的活動。（本文作者為法行會中區會員）



一花一世界，一葉一如來

演道法師的花草心世界

文／張華倚
攝影／演道法師、張華倚



演道法師為什麼有「綠手指」這樣的稱號？

法師說，他曾在活動規劃組領職，負責舉辦各類活動。佈置活動場地時，經常利用小盆栽來營造莊嚴的氛圍，活動後總會留下一些植物，法師漸漸將這些植物留下照顧，方便日後活動使用，即使是簡單的會客，桌上的小盆栽也能使整體氛圍變得更好。

法師所照護的植物種類豐富，各有特色。除了常見的小盆栽，還有長壽草、地瓜葉等。其中，許多是觀葉植物，例如被歸類為「蔓綠絨」的品種，如「小天使」和「龍爪」。法師也提到了常見的黃金葛、虎尾蘭和長春藤，虎尾蘭更是法師個人偏好的品種，被認為是空氣品質淨化排名前三名的植物之一。他還曾嘗試種植檸檬和含羞草，但因照護不佳而枯萎。有些植物如九重葛和裂葉福祿桐則有其獨特之處，九重葛帶刺，裂葉福祿桐則因葉片形似羽毛展開，且對室內空氣淨化也有良好效果而備受青睞。

在眾多植物中，蘭花的照護尤其讓法師累積了深刻的體會。法師曾有一段時間鑽研蘭花照護。蘭花的花期很長，從花苞到開花，可以維持一個月之久。蘭花照護的關鍵在於保持濕度同時兼顧通

風，避免過於悶熱。葉面不能有積水。此外，蘭花的葉子就像冷氣濾網，需要定期擦拭，才能更好地吸收空氣。法師還分享了蘭花開花的經驗，通常需要經歷季節的轉換，如冬天寒冷後的回暖，才會比較容易冒出花芽進而開花。



由於僧大正在整修，許多植物集中放置在男寮廊道，生長環境不優，植物也常被蝸牛啃食嫩葉。對法師而言，植物照護是一個學習與觀察的過程，他透過觀察植物的生長狀態，例如根部變黃或葉片掉落、變色，來判斷植物的需求或健康狀況。因此，當發現植物狀況不佳時，他會將腐爛的部分剪掉，並仔細檢查根部，清除爛根，以維持植物健康的生存環境。

法師分享照顧植物同時也讓他體悟到佛法智慧的例子：

【銅錢草的啟示】

禪堂外的銅錢草因其強侵略性，會遮蔽其他植物的陽光，導致其死亡，因此被視為需要拔除的對象。然而，若將它移到室內，放在小瓶子中加水，它卻能生長得很好，生命力超強。這讓法師體悟到，原本被視為「敵人」或不好的事物，若能轉

換其所在情境，反而可能成為優點。從不同角度來看，事物沒有絕對的好與壞。

【龍舌蘭的故事】

他觀察到一株矮小的龍舌蘭竟能長出高高的花莖，超越身旁的樹木。這啟發他思考：即使本質上無法改變，透過努力和願力，生命仍有超越和改變的可能。



【血葉蘭的重生】

一株正在開花的血葉蘭因意外斷裂被丟棄在草叢中，法師感到可惜，便將它放入一只白色的花器中供養大眾。即使斷裂的植物，仍能帶來美感，並透過重新給予關注而獲得「重生」。

【木瓜樹與考驗】

一棵木瓜樹只開花不結果，後來在樹幹上劃出傷口給予刺激，它便開始結果。適當的壓力與考驗，能激發生命的求生意志，促使植物或人成長，結出豐碩的果實。師父曾教導逆增上緣，逆境反而能幫助成長和體悟佛法的要義。



【勒鐵圈的榆樹】

一棵被鐵絲勒出傷痕的榆樹，在真菌疾病流行時，反而因為吸收了鐵分而產生免疫力，得以存活。痛苦、苦難與傷痛並非一無是處，它們可以是生命的養分，只要我們能包容並從中吸取經驗，生命就會更堅強。

法師將觀察草皮上多樣植物的生長，比喻為僧團中來自不同背景、擁有不同特性的法師們共同生活。透過觀察大自然，他學會了包容心，理解每個人都有其獨特性，這有助於處理僧團內部的人際互動與摩擦。他特別強調，照顧植物需要客觀觀察，放下自己的預設想法，才能真正了解對方的需求。

法師也將盆栽的「修剪雕琢」與佛法修行相連結。他認為修行佛法就像是師父的教導對僧眾進行「雕琢」，培養僧眾的威儀、身口意，使其擁有獨特的氣質，給人沉穩、安定的感覺。法鼓山的法師們威儀良好，資深或承擔重任的法師們，就像是大殿外的七雀榕，為整個僧團和社會提供庇蔭和滋養。

「一花一世界，一葉一如來」，在觀察這些植物的過程中，能與自己相遇，更加認識自己，看到自己的本來面目。若能因此「少煩惱」，便是與慈悲智慧相應；若反而增加執著，便是增長煩惱，與佛法不相應，在十多年的出家生活中，法師也不斷學習看見自己的執著，並學習放下。

(本文作者為法行會第2組)

春天的甦醒

一日禪修心得

文／吳若蕙
攝影／許朝益

今年三月的第一天，我來到法鼓山雲來別苑參加新年後首場一日禪修。這是一場內在的「除舊佈新」，讓身心充電、歸零重設，以清新安定的心迎接春天。

動禪暖身：冰雪消融的覺醒

八式動禪，如春風拂過冰封大地，我的身體逐漸舒展，內心的覺照被喚醒，湧現輕盈的喜悅。這一刻，我與春天共舞，感受生命的流動與復甦。

數息、隨息、默照：回到當下

聖嚴師父的影片開示提醒我：「身在那裡，心在那裡，清楚明白。」數息、隨息、默照的修習，讓心回到當下，純粹覺察，而不流於妄念浮沉。

經行與直觀：單純接收世界

午後春光下的戶外經行，我練習「直觀」——不評判、不預設，只單純接收當下所見所聞。風吹樹梢、葉影流動，一切變得更鮮活，世界在覺知中展現本貌。

法喜充滿，感恩當下

短短一天，卻如春雨潤澤心田，讓我如萌芽的樹苗，感受生命的生機。感恩常定法師的耐心引導，願這份清明與喜悅，在我日常中持續綻放。

One-Day Zen Retreat: Spring Awakening

On the first day of March, I attended my first one-day Zen retreat of the new year at Dharma Drum Mountain Yunlai Monastery. It was a time for inner renewal—a reset for the body and mind—to recharge and welcome spring with clarity and peace.

Moving Meditation: Awakening from Winter

The Eight-Form Moving Meditation felt like a spring breeze melting ice. As my body opened up, my awareness awakened, bringing lightness and joy. In that moment, I was dancing with spring, embracing life's renewal.



Breath and Awareness: Returning to the Present

A Dharma talk by Master Sheng Yen reminded me: “Where the body is, let the mind be there too, with clarity and awareness.” Breath counting, following the breath, and silent illumination helped me stay present, observing without distraction.

Walking Meditation: Simply Seeing

During the afternoon walk under the warm spring sun, I practiced direct contemplation—observing without judgment, simply receiving. The rustling leaves, shifting light and shadows—everything became more vivid in pure awareness.

Gratitude and Renewal

Though brief, the retreat felt like spring rain nourishing the soul, awakening me like a budding sapling. Grateful for the patient guidance of Master Chang Ding, I hope to carry this clarity and joy into daily life.

(本文作者為法行會第5組)

用雙腳丈量信仰

朝聖者的攝影筆記

文／演捨
圖／王傳宏提供

法行會成長組在今年7月5日邀請旅行攝影家王傳宏老師演講，主題是「用雙腳丈量信仰 朝聖者的攝影筆記」。王老師的演講非常精彩，他還特別準備了上千張照片，讓每一位師兄姐都目不轉睛、豎起耳朵專心聆聽。王老師在演講中特別分享了聖嚴師父的一句話：「我的生命是一場實踐佛法的歷程。」他說：「聖嚴師父的精神，就是我的座右銘。」

王老師此次的講演共分七個段落，從絲路到日本四國遍路，再到東南亞，然後又回到古絲路與印度朝聖。筆者乃依循此一框架撰寫聽講心得，以分享諸位菩薩。

1・日本四國遍路朝聖

四國遍路是日本四國島上一條環狀朝聖路線，沿著四國島的四個縣——德島、高知、愛媛和香川，長約1,200公里，包含88所與弘法大師（空海）有關的寺院。這個千日回峰行，海拔落差達1300公尺，要持續1000天的修行。每到一個寺院，就要奉上納扎（名片）進行納經（打卡），旅行途中頌唸《心經》。這條路線的巡禮，象徵著人生四個階段：發心、修行、菩提、涅槃，是一趟心靈淨化和自我探索的旅程。

2・絲路與古絲路之旅

絲路之旅是由中國大陸的西安到烏魯木齊，指的是沿著古代絲綢之路進行的旅行，全程共2300公里。這趟旅程充滿著當年法顯法師到印度參訪，以及玄奘大師以弘揚佛法為職志而西行的歷史足跡。中國著名的佛教藝術石窟包括了敦



煌莫高窟、麥積山石窟及炳靈寺石窟…等，王老師透過其拍攝的影像，讓大家欣賞到這些石窟的精美佛教壁畫和雕塑。其中反彈琵琶菩薩壁畫的優美舞姿，堪稱是敦煌石窟精美的藝術作品。王老師也談到法門寺、水陸庵、張掖的大佛寺、馬蹄寺等。

3・東南亞各國

北越的寺院建築是一層一層蓋上去的。泰國屬於南傳佛教，「托鉢」和「過午不食」是佛教修行中的兩個重要習俗，體現了僧侶與信徒之間的互相供養和修行者的自我約束。位於曼谷的大佛像是水門寺的金色大佛，正式名稱為Phra Buddha Dhammakaya Thep Mongkol。位於泰國大府城的瑪哈泰寺（Wat Maha That），有著名「樹中佛」或「樹包佛頭」。另外，在泰國清萊市的白廟象徵著佛陀的純潔和智慧，黑廟與死亡和地獄相關，藍廟是藍色建築和金色裝飾等。

4・中國各省與香港

湖北江西尋根禮祖之旅，慈光精舍、老祖寺、四祖寺、五祖寺。廣武長城全長10公里，屬於成熟的旅行線路。佛光寺是中國現存第三古老的木結構建築，為「中國第一國寶」。山西省五台縣



南禪寺建於唐建中三年。佛宮寺釋迦塔，通稱應縣木塔。雙林寺初名「中都寺」，譽為「東方彩塑藝術長廊」。王老師還介紹了雲岡石窟。

香港慈光寺為著名寺廟，其位於大埔洞梓，於2003年由香港富商李嘉誠出資興建，大雄寶殿的建築比例乃依照唐朝（中晚唐）佛寺。志蓮淨苑的殿堂是以中國唐代傳統木構建築。寶蓮禪寺位於新界大嶼山昂坪，「韋馱殿」是位在山門之後。

5・日本佛教之旅(京都與奈良)

奈良是日本的歷史古都，其中「東大寺」的金堂是目前世界最大的木造大佛殿，是日本華嚴宗的大本山。七福神是指七位帶來好運和福氣的神明。不動明王在日本被視為大日如來的忿怒化身，是密教的重要本尊之一。「御影」指的是祖師或開山祖師的肖像或雕像，因此御影堂(Goeido)就是供奉這些重要人物的殿堂。東大寺（仿唐朝建築）是日本佛教華嚴宗大本山、南都七大寺之一。清泉寺是京都著名的賞櫻勝地，尤其以夜櫻聞名。平等院本願寺乃世界遺產。

6・印度佛陀足跡

印度佛教八大聖地是與佛陀的生平事蹟密切相關。恆河在佛教中具有重要的意義，尤其是在描述數量極多時，經常用「恆河沙」來比喻。

菩提伽耶（梵語：Buddha-gayā），位於現今印度比哈爾邦巴特那（Patna）城南約150公里處，是釋迦牟尼的悟道成佛處。金剛寶座塔的主塔

高約50公尺，形如金字塔。曼陀羅常被指為佛教和印度教中作為宇宙或神聖領域象徵的圓形圖案，用於冥想和提升靈性。阿育王柱是公元前三世紀時，印度孔雀王朝的君主阿育王在現今北印度地區樹立的一系列紀念佛教的石柱。靈鷲山是一切諸佛、羅漢、辟支佛及鬼神所居之處。印度象牙雕刻是象神Ganesha的雕像，其在宗教和文化中佔有重要地位。印度的新德里國際機場有紅銅佛手牆，展示了九種不同的手印，每一個手印都具有特殊涵義。

（參考書籍：有澤法師與一行禪師的記述以及《跟著佛陀去旅行》一書。）

7・西藏

絨布寺全名為「拉堆查絨布冬阿曲林寺」，位於珠穆朗瑪峰山腳下的絨布冰川末端，是天然美景與宗教信仰完美融合的聖地，也是世界上海拔最高的寺廟。布達拉宮（Pozhang Bodala）是一座規模宏大的宮殿式建築群，最初是由吐蕃王朝贊普松贊干布所興建，於17世紀重建後，成為歷代達賴喇嘛的冬宮居所，為西藏政教合一的行政中心。

由於這次王老師在演講中提供許多珍貴照片，在此無法為大家一一摘錄，對於此次演講的心得分享，筆者只是尋跡做了粗淺的研究，以期讓大家有所回味。至於後續若有菩薩想要展開屬於自己的朝聖修行之旅，或許可以參考王老師在演講中所分享的朝聖足跡。

（本文作者為法行會第8組）

法行會桃園一日遊豐富美好

文／胡思蓉
圖／活動組提供

今年6月17日一大早，法行會師兄師姐們於行天宮2號出口集合，然後搭車前往桃園，傳三師兄首先說明當天的行程，接著由瑞娟師姐帶領大家做早課及迴向。

經過一個多小時後，車子抵達位於桃園市新屋區的太平洋自行車股份有限公司，這家公司是

以其獨特產品聞名於世。進出電梯用的三輪車，以及邊掛車、爬梯車、划船車和供兩人騎乘的四輪車……等。甚至還有聯合國捐贈衣索比亞地雷區民眾使用的裝甲三輪車（手搖式）。當天不僅讓大家看簡報，還讓大家親自試騎。



太平洋自行車風靡全球

其中一款Birdy〈鳥車〉被尊為折疊自行車之王，風靡全球已近二十年。另一款IF MODE〈時尚〉則榮獲德國IF設計金獎及台灣精品銀質獎，目前正在美國國家設計博物館展示中。還有一款精實車Reach〈極致〉更獲得無數競賽的錦標。至於輕

巧的CarryMe〈攜帶我〉則已經跑遍了紐約、倫敦、巴黎等幾十個大都市。上述這些車款都可以放入行李箱中，甚至還有其專屬的行李箱可用。

太平洋自行車公司的產品包羅萬象、琳琅滿目，例如：有讓腦性麻痺患者復健用的三輪車、適合

另外，該公司還收藏逾兩百件活的（Living）自行車，是當代世界自行車科技的縮影，從早期超大前輪、用跳的上車的腳踏車，到現在地上跑的、在水裡騎的都有。當然，該公司對自行車未來可能的走向也都有所規劃，兼具了教育和啟發的功能，實在令人嘆為觀止！

土地文化館具有地方特色

離開太平洋自行車公司，在用完午齋後，大家前往桃園土地文化館。土地公的正式名稱是「福德正神」，台語稱為「土地公」，客語稱為「伯公」。土地公廟是全台灣數量最多的廟宇，「田頭田尾土地公」的諺語其來有自，據統計，光是桃園區就有249座土地公廟及28座配祀在較大





廟宇供奉的土地公，總共有278座，平均每平方公里大約就有7座。

在文化館內展示了從各地收集而來的土地公、土地婆，以及早年手繡的旗幟、服飾、布袋戲偶、報馬仔的衣著，還有來自世界各地如：香港、澳門、新加坡及馬來西亞各地的土地公造型，展出內容非常具有地方特色。

桃園總圖新館是功能多元綠建築

接著大家又到具有全國最美圖書館之稱的桃園市立圖書館新總館參觀，它不僅是綠建築，而且考慮到中間採光，而設置有通風採光井，以及知識螺旋、書架耐震壁、綠色螺旋及環保外衣，提供使用者明亮、安靜及閱讀的需要。

位於桃園藝文特區的桃園總圖，樓地板面積大約12000坪(4萬平方公尺)，是由兩棟建築物所構成，其中包含圖書館及電影院，而兩棟大樓之間則有空橋連接，地方寬敞、林木扶疏、視野開擴，其中8層樓高的圖書館，在1樓有日本

知名的蔦屋書店進駐，並設了文創市集、咖啡館等；2至7樓則為期刊、樂齡閱讀區、親子及青少年閱覽區（有漫畫可借）、館藏區，以及一般閱讀區、多元文化區、地方文獻區、多功能活動室、數位學習區及雲端書屋；8樓為開放式景觀庭園；另一棟5層樓的電影院則規劃為「桃知道 GELEVEN PLAZA」，其中1樓是主題餐廳；2樓是以國際動漫和潮玩公仔為主題，另外還有霹靂布袋戲展演空間；3樓是創作坊；4至5樓為威秀影城，共有4個影廳；地下有2層為停車場。

特別感謝施館長及館方工作人員的接待和詳細的導覽，讓我們有緣一睹桃園總圖的規模和設施，而且非桃園市民也可以辦借書證。

當天在桃園的一整天活動，讓大家既長了知識，也吃了美食。謝謝松華師兄的行程安排，也謝謝傳三師兄一路的叮嚀和前期的踩線。結束一天的豐富行程，大家就在暮色中搭車回到台北，非常感恩一切的美好！（本文作者為法行會第6組）



別以為胃食道逆流只是小毛病

多年來，我與家人力行健康飲食與規律生活，身體狀況一直維持得不錯，鮮少出現明顯不適。但人體畢竟不是鐵打的，稍有疏忽，就可能出現一些小毛病。每當身體有警訊，我總會仔細觀察、思考成因，並儘量以飲食調整與自然療法來恢復平衡，讓身體啟動自我療癒的能力。

其實人體本來就具備敏銳的自我感知與修復能力，就像動物生病時會自行尋找草藥療傷。然而，在醫藥發達的今天，我們一旦出現病痛，只要去看醫師、吃個藥，馬上就能藥到病除，久而久之，反而讓自己忽略身體的訊號，也削弱了原本的自愈力。

藥物雖能緩解症狀，卻不一定能治本；更重要的是，長期吃藥也可能對肝腎造成負擔。台灣洗腎率長年高居世界前段班，與普遍的用藥習慣不無關聯。如果仔細檢討，會發現很多病，其實是日積月累的不良習慣造成的。

輕忽的「喀喀聲」其實是警訊
有一陣子，我注意到先生不時發出輕微的咳嗽聲，並不是感冒那種咳嗽，而是有點像清喉嚨的「喀！喀！」聲。起初我以為是年紀漸長導致的吞嚥問題，但某一天清晨我聞到廚房中飄出咖啡香後，終於找出真正的原因了。

原來，那段時間他早上起床會做精力湯，某天一時興起，在做精力湯時隨手沖了杯咖啡來喝，咖啡的香味勾起美好的回憶，從此他便每天早上一邊做精力湯一邊喝咖啡。沒想到這樣喝了一個月之後，就出現了輕咳的症狀。我判斷是空腹喝咖啡導致胃食道逆流，立刻勸他戒咖啡。果然戒咖啡之後，症狀也隨之消失。

從我先生的例子，可以說明關注自己身體變化的重要。如果沒有思及喝咖啡與症狀的關聯，一有症狀便去看醫師，醫師應該只會給我先生開制酸劑服用，而他仍會繼續喝咖啡。如此一來對身體反而造成雙重傷害，因為喝咖啡會繼續讓他胃酸逆流，制酸劑雖然能抑制胃酸分泌，長期服用卻可能造成消化不良，也無法真正解決問題。更可怕的後果是：胃食道逆流是食道癌危險因子之一，由於發現時通常已是晚期，食道癌五年的存活率只有10%到15%。

你也是反酸一族嗎？

令人擔憂的是：胃食道逆流患者人數近20年成長了5倍之多，平均每4人就有一人，而且有年輕化的趨勢。吃飯過快，咖啡、酒、茶、碳酸飲料，以及高糖分、高油脂和刺激性的食物，都會刺激胃酸分泌，增加胃部負擔，造成胃酸逆流。偏偏很多人

還是離不開咖啡+甜食所謂的胃逆套餐的誘惑。

另外，腹部脂肪偏多(男性腰圍大於90公分、女性腰圍大於80公分)的人容易擠壓到胃部和食道，使下食道括約肌鬆開，也會造成胃食道逆流發生。還有長期緊張、焦慮處於高壓狀態之下，交感緊繃，副交感無法正常控制腸胃功能，都會引發胃食道逆流。

胃食道逆流最常見的症狀就是「溢赤酸」與「火燒心」，飯後老覺得脹氣、反酸、噁心，甚至嘔吐。醫師指出，一周出現一次以上胃酸逆流，罹患食道腺癌的機率，高出無症狀者7.7倍，若症狀出現在夜間，罹癌風險更高出10.8倍。許多症狀，如聲音沙啞、吞嚥困難、久咳不癒、鼻涕倒流、常「失聲」、睡眠呼吸中止，都可能是胃食道逆流在作怪，但當事人並不自知，也不會去找出自己胃食道逆流的原因，只是感覺不舒服時吃藥抑制，導致酸害持續加劇。

藥物不能根治，根本之道在生活方式調整

更值得省思的是：這種因生活習慣引起的疾病，光吃藥無法根治，一定要從改善飲食和生活習慣做起。常有人建議胃食道逆流患者，發作期避免吃高纖食物，所以很多人以為胃食道逆流不宜

喝精力湯或吃全穀。其實，高纖食物可以改善便秘，預防腹脹所引起的胃食道逆流；即使是在胃食道逆流的發作期，也不需特別避免吃高纖食物。約翰霍普金斯大學醫學院的研究也發現：增加攝取膳食纖維，有助避免胃食道逆流的發生。但最好吃容易消化的水溶性膳食纖維，不要容易引起消化不良的芹菜、竹筍等粗纖維。

胃病經常是我們失去健康倒下的第一張骨牌，因為胃是消化食物的器官，胃不好，吃進去的東西無法消化吸收，會引起消化不良，腸道跟著失衡，排便也不順暢，導致腸胃道反覆發炎，身體跟著慢性發炎。我從年輕就深受其害，三餐不定時，有時暴飲暴食，加上壓力大，導致慢性胃炎，吃飽了胃痛，肚子餓也胃痛，有時疼起來像有把刀在割胃，我現在想起那種痛還會頭皮發麻。所以我最感謝精力湯的，就是它改善了我腸胃發炎的現象，不再經常胃痛、脹氣、打嗝、放屁，腸胃炎也離得我遠遠的。

精力湯是預先消化的溫和調養法

有位醫生很贊同我用精力湯改善胃腸毛病，他說：「把高纖食物打成精力湯，可以視為預先消化。」因為在攪拌的過程中，已經先把粗纖維磨細，減少胃的負擔，難怪我開始喝精力湯之後，

胃痛逐漸改善。另外，精力湯中的蔬果含有強力抗氧化物質，可降低發炎，修復傷口，還可以優先修復精力湯經過的食道、胃、十二指腸等消化道。所以，精力湯對於胃腸不好、食道逆流、胃發炎或潰瘍的患者，是一項很好的選擇。

預防胃酸逆流的實戰守則：

1. 用餐前先放鬆情緒，避免緊張。

2. 避免刺激性、甜度和酸度較高食物：

平常多喝白開水，但飯前不要大量喝水，以免沖淡胃液。也要小心易產氣食物：如生洋蔥、青椒、大蒜、豆莢類，不要吃太大量。

3. 少量多餐，細嚼慢嚥：

每餐只吃7分飽。先喝湯再吃固體食物，避免餐中配湯或飲料。一定要細嚼慢嚥，每一口飯最好咀嚼三十次以上，不僅可以減少脹氣、消化不良、胃痛，還可以減肥。

4. 睡前3小時避免進食：

食物進入胃部會誘發胃酸分泌，當胃還沒排空就去睡覺，胃酸容易因地心引力，往食道逆流；平時吃飽飯後也應避免躺下來，減少胃酸逆流風險。

5. 多吃蔬果，選擇益胃的食材打精力湯：

有助於健胃的食物有：蘋果健胃整腸；葡萄暖胃健脾；高麗菜是



健胃綠拿鐵

食 材

永燙秋葵	50克
永燙高麗菜	50克
香 蕉	40克
蘋 果	40克
芭 樂	40克
綜合堅果	1大匙
大豆胜肽	2大匙
好 水	約120c.c.

天然胃藥。黑白木耳和秋葵也是益胃蔬菜；香蕉可舒緩胃酸對胃黏膜的刺激；木瓜幫助消化；加薑可以緩解脹氣。精力湯量不宜太大，可從200cc開始嘗試，小口喝，邊喝邊咀嚼，讓蔬果汁盡量與唾液混合，可以加強吸收，避免脹氣。

介紹一道精力湯，不僅益胃，還可以調腸道菌相，讓你每天很順暢。

「你的食物就是你的良藥」，用食物把自己的健康照顧好，可別把責任都推給醫生喔！（本文作者為法行會第5組）

觀水稻 悟人生

圖·文／劉麗飛(果峰)

每天的餐桌上遇見米飯時，您會想甚麼呢？天天都會吃飯，不就是天經地義、理所當然嘛，有甚麼特別嗎？

稻米第一萬古存

近年來，愈來愈多的考古發現，在最古老食物排行榜上，稻米可能是第一名啊！

◆1973年，在中國浙江杭州灣南岸的河姆渡文化遺址中，發現大量（可能有150噸）已經碳化的稻穀，分析後確認為7000年前的稻米。

◆2000年，在浙江金華，錢塘江支流浦陽江上游的上山文化遺址中，發現明顯的稻作栽培，時間在8400~11400年前。

◆1993年，在湖南道縣玉蟾岩，發現了古栽培稻，距今約12320~14810年。

◆台北芝山岩，曾出土大量農具（如石鏟、石鋤、石杵）以及人工栽培的稻穀殘骸。距今大約3000~4000年。

◆台南科學園區，也發現5000年前稻米化石，是目前發現台灣最早的農業。

啊！遠古的祖先們，早就依賴稻米維生了。可是為什麼是稻米呢？世界上維管束植物有40多萬種，可以食用的植物非常多，稻米究竟有何優勢能脫穎而出，自古以來就成為重要的糧食呢？我們試著從三方面來看。

1. 稻米本身特性優

設想我們祖先在嘗試各種食物的過程中，應該很快就發現：稻米有飽足感、好吃、無毒，容易採收、處理，可以乾燥、耐儲存，也可以加工做成更多種食物，這麼多好處，自然受到使用者喜愛，不選它也難哪！來把稻米和其他主要食物類PK一下，就更能明瞭稻的優勢。

豆類：蛋白質、脂肪豐富，但不易煮食、不好消化，常含有不利健康成分，甚至毒性。

根莖類：以澱粉為主，缺少蛋白質、脂肪，成分不均衡，含水分多，不易貯存。

蔬菜、水果類：好看、好吃，富含礦物質、維生素，但缺少澱粉、蛋白質、脂肪，成分不均衡，能量不足，含水分多，不易貯存。



衷心讚嘆先人的智慧選擇了水稻，耕作3~4個月內即可收穫，產量高、對環境的適應性強，可連續栽種、不傷地利，用水保護土壤，減少沖刷，造就了美麗的稻田、壯闊的千年梯田。



我們習慣了日常中簡單樸實又低調的米飯，可曾仔細觀察過一粒米、一粒稻穀、一株稻穗，其中究竟有何奧妙，可以成為維持我們生命的重要糧食？

稻米：營養豐富、成分均衡，以澱粉為基礎，容易消化吸收，能迅速提供能量，蛋白質比例適當、脂肪優質，有豐富礦物質、維生素。

稻米的優勢條件，也同樣存在於禾穀類的小麥和玉米，所以這三個禾穀類兄弟們不約而同，逐漸成為世界最重要三大糧食。非常佩服古人啊，他們並不懂這些科學道理，卻能從親身的體驗中，做出最佳選擇。

2. 栽種者的意願

一個受歡迎的好產品，還需要生產者願意生產。稻米耕作時間短，3~4個月內即可收穫，產量高，對環境的適應性強，收穫的稻穀有堅硬外殼，能忍受病蟲害。在栽種上，有些植物種一次以後，要休息好多年才能再種，但稻米在同一塊土地上可連續栽種，不傷地利。此外，稻是自花授粉的，可以不需要昆蟲等外來協助授粉，後代變異小，栽種者可以自己留種種植。所以從生產者的角度，願意選擇種稻，每年固定作息，中間還有農閒時間。

3. 有利環境保育

在熱帶地區，有乾季和雨季，有熱帶性暴雨，雨勢衝力強，幸好雨林中植物層層疊疊，雨水沿著

植物緩緩流下，避免了對土壤的衝擊。可是一旦剷除雨林，開發為農地，土壤裸露，暴雨會直接沖刷造成土壤流失。最佳避免方法，就是採水田方式栽種，用水層保護土壤，如此即可明白，為何熱帶地區適合種植水稻，而且在山區會開發成壯觀的水梯田，歷經千年不衰，一般旱田就很難適應於熱帶與山坡地生態環境。

感謝稻米的啟示

感謝有稻米日日為伍，時時觀察，終於領悟，做人除了要謙虛，像稻米成熟時低垂一樣，更重要是體認到，一個人的成功和稻米的發展異曲同工：

- ◆ 首先本身要有優異條件，必須能為大眾提供有效的價值。
- ◆ 有獨立自處的能力，不依賴他人。
- ◆ 堅定自己的意志，不受外在環境影響。
- ◆ 能創造安定和諧的社會氛圍。
- ◆ 協助周圍的人一起成長，共好共榮。

這樣像稻米一樣的性格，也許可以做為自己自修、父母教養子女、老師教導學生、老闆選擇員工時的一項參考指標吧？

(本文作者為法行會第5組)



法鼓山落成開山20週年

開山的意義，就是開每個人自己心中的寶山，
那就是如何成就智慧，成就慈悲心，
來共同為我們的社會乃至全世界，
提供和諧、平安，快樂、健康，這才能夠叫開山。
這個工作是永遠做不完的，只要每天有新的生命出生，
這個人心中的山還是需要開。——聖嚴師父



更多資訊請詳活動官網



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第1676號



通信地址黏貼處