

法行會訊

至嚴



法鼓山創辦人開示

大家都可以成爲富翁

如能心包宇宙，財富即等同宇宙；如能慈悲心對待一切眾生，一切眾生的財富，就等於是自己的財富了。

方丈和尚開示

淨心淨零，共創祥樂豐足

祥樂來自人與人之間互相欣賞與支持；豐足的心靈生活需要智慧，「四它」配合正面解讀、逆向思考，便能轉念乃至轉境，是增長智慧的好方法。

法行會例會紀要 | 果賢法師開示

祥樂豐足·法鼓山故事

以感恩、奉獻的心面對順逆境，運用佛法的智慧保持內心平安，定能獲得心靈的滿足與幸福。



法行會訊

聖嚴



2026年春90期

輔導法師 果品法師
發行人 賴杉桂
顧問 鄭功賢
主編 張致文 湯澡芳 胡思蓉
編輯委員 朱 駢 楊松華 李青苑
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

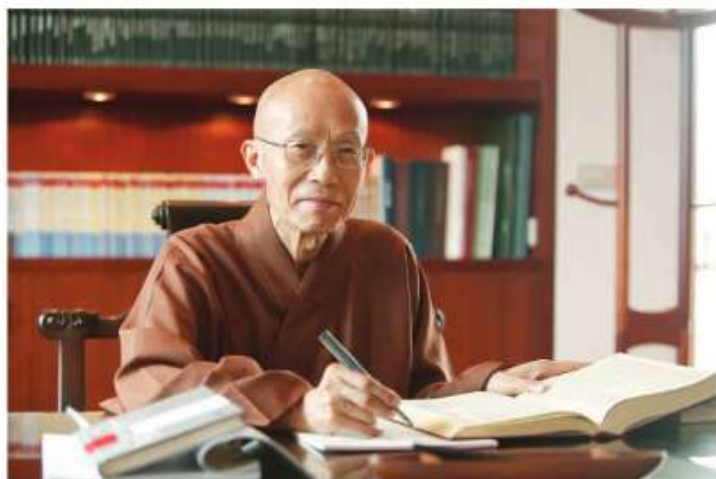
目錄

大家都可以成爲富翁	頁/ 1
淨心淨零，共創祥樂豐足	2
了知生死，則無憂無懼	3
「看見初心」話願心 李安導演與方丈和尚果暉法師對談	4
小魚問大魚	5
唯識禪觀與虛擬實境 (VR)、擴增實境 (AR) 惠敏法師在法行會例會開示心得	6
祥樂豐足·法鼓山故事 果賢法師談心靈環保與知足生活之道	8
願心相聚·行願永續的溫暖夜晚 法鼓山法行會二十六週年晚會	10
禪法度假三訣竅：I·P·M的身心安頓 中區法行會歲末共修一日禪	11
梵唄作爲修行之路 專訪香港分會常住演柱法師	12
在服務中聞思修 「耳根圓通法門」的學習札記	15
從無常中覺醒 關於思親與華嚴願行的生命體悟	16
一趟兼具知性與感性之旅 活動組「新竹秋季就醫玩」活動令人回味無窮	18
健康促進——身心自我療癒的鑰匙	20
資訊通報 2026法鼓山祈福皈依大典	22



本刊物採用環保大豆油墨印刷
可將低印刷過程中的揮發性有機化合物

大家都可以成爲富翁



所謂富有，多半是指物質金錢的富足，例如美國著名財經雜誌《富比世》，每年都會公布全球富豪的排行統計，主要就是從這些人所擁有的資產財富來排定名次。換句話說，就是以擁有金錢的數量來判斷一個人富有的程度。

早期台灣社會，也曾經歷過貧困的年代，經過數十年經濟的穩定發展，才有今日社會的富裕繁榮。但是物質的財富，真的有讓人幸福快樂嗎？事實上，任何一個年代，都會使人感覺幸福或不幸福、快樂及不快樂。時至今日，物質的財富能為人帶來便利，同時也有可能為人造成煩惱。

所謂「飢寒起盜心」，似乎意味著物質生活改善之後，整體社會就能夠國泰民安，風調雨順。可是，另外也有一句話說「飽暖思淫欲」，指出物質財富的成長，並不一定能強化人的倫理觀及責任心，反而可能使得人心腐化，生活糜爛，造成社會的不安。

我不懂經濟學，我只知道人心如果偏向任何一種性質的極端之時，就會有問題。況且人生的快樂和幸福，並不等於物質財富的擁有，也不能從經濟條件的貧富來論定一個人生命價值之貴賤。也可以說，真正的財富不一定是金錢買得到，真正的財富在於我們內心世界的寬闊、豁達與包

容。如能心包宇宙，財富即等同宇宙；如果能以大慈悲心對待一切眾生，一切眾生的財富，就等於是自己的財富了，全宇宙的財富也等於是自家的寶藏了。

以護持法鼓山的信眾而言，捐款支持法鼓山，看起來他們個人的財富好像變少了，其實卻是更加富有了，因為，他的財富與社會的財富進行了整合。就好比一小滴水流入大海之後，融入於大海，而與大海等量，一滴水的力量極其有限，大海創造的生命力則是無窮盡的。因此，懂得奉獻的人，才是真正懂得資產管理的人。

現代社會中，雖然每個人的機運與聰明才智不一定成正比，所能創造的財富也不一定，但是如果有機會時，不妨就奉獻多一些，如果沒有機會，就奉獻少一些。布施是財富，知足也是財富，因此，不論機會多與少、有或無，也等於是恰到好處地在增添財富了。

以個人的聰明才智，加上努力，並適時掌握機遇，便能為個人創造最大的財富。如果人人都發揮各自的長才，善用機運，不計較你我多少，如此一來，相信每個人都可以成為快樂的富翁，我們的社會也就是富裕的人間淨土了。

(本文摘自法鼓化《祥樂豐足》)

淨心淨零，共創祥樂豐足

文／果暉法師
圖／法鼓山提供

祝福大家新年快樂、平安吉祥！

每逢新年，人人都會互道恭喜、彼此祝福，家家戶戶也會貼春聯，把「春」或「福」字倒過來貼，代表春天到了、福氣來了，迎接幸福與福報走進每個家庭。這份祝福，不僅為自己與家人送暖，也在人際之間流動，這正是法鼓山2026年度主題「祥樂豐足」的深意。

如何能夠「祥樂豐足」呢？最重要的是從自己做起，具體方法則為「知福惜福，生活自豐足；感恩報恩，祥樂滿人間。」

祥樂，來自於人與人之間互相欣賞與支持。從佛法的觀點，人人都是生命中的貴人，都為我們帶來修福修慧的契機。面對任何人，如果能夠心懷感恩、報恩，我們的心會轉為柔軟、謙虛，處事更圓融，也能感動、感化他人。進一步可練習「待人如己」，把別人當成自己來看待，少一些計較，多一些體諒，與人相處更和樂。

豐足，一般會想到「豐衣足食」。對現代人而言，物質上的豐衣足食已非難事，可是精神與心靈的豐足，仍需我們共同努力來提昇。當然，人生並非總是一帆風順，比如去年九月，樺加沙颱風夾帶豪雨，引發花蓮光

復鄉馬太鞍溪上游的堰塞湖潰堤，形成不小的災情。類似的極端氣候與地球暖化息息相關，這也提醒我們：每個人都有責任及義務來愛惜、保護地球——人類共同的母親。減少浪費、降低汙染，是人人可以做到的。當我們知福、惜福，地球會更平安，人類生活自然也豐足。

現代人常受欲望驅使，事後則懊悔或煩惱。要扭轉這種貪欲的習性，法鼓山創辦人聖嚴師父提出的「四要」相當好用。比如購物時，不妨問自己：這是「需要」還是「想要」？「能不能要」、「該不該要」？經常提起「四要」，不但能減少購物衝動，也能為地球的淨零排碳盡一分心力。

然而，淨零一定是從淨心開始。去年法鼓山落成開山20週年提出的〈淨心淨零宣言〉，就是邀請大眾從「淨心」——心靈環保做起，把自己的心照顧好，不隨外境起舞，進而照顧好生活、社會與自然環境。

落實心靈環保的大原則是「四安」——安心、安身、安家、安業。人人都希望平安健康，身體健康固然重要，根本則在心理的平安，心安能帶動身安。如果人人安心、安身，才能促進家庭和樂及社會和諧，也就是安家、安業。



當然，豐足的心靈生活需要有智慧，師父教導的「四它」——面對它、接受它、處理它、放下它，便是增長智慧的好方法，若再配合正面解讀、逆向思考，便能轉念，乃至轉境。因為順境與逆境，往往來自個人主觀的想法與看法，亦即環境的好與壞，就在一念之間。觀念改變，外境也會跟著轉變，這是非常好用的佛法。

因此，祝願人人祥樂豐足，並非僅是一句祝福，而是一種踏實的生活方式。每個人從自己做起，知福惜福、感恩報恩，自己收穫心靈與生活的富足，也把這份富足分享給人，整體大環境必然祥樂豐足。特別今年是「馬」年，善用佛法來培福增慧，祝福人人、事事「馬到成功」。

祝福大家，恭喜大家。

（轉載2026年2月《法鼓雜誌》）

文／聖嚴法師
圖／法鼓文化提供

了知生死，則無憂無懼

有一次，我看到一條蛇正追捕一隻小青蛙。青蛙本能地奮力跳躍向前，以保性命。跳著跳著，不一會兒，小青蛙突然停了下來，轉身面向大蛇，竟然躍入蛇口，讓蛇一口吞下。我想不是所有的青蛙在同樣的處境下，都會有類似的反應；而這隻小青蛙卻在極端恐懼和絕望之下，放棄逃生的意志，做出自投蛇口，等於自殺般的行為。

另一次，我三哥在河裡抓到一隻大肥蟹，得意萬分，正想抓回家大快朵頤，一失神，螃蟹的一隻螯著實地箝住三哥的手指。他痛得哇哇叫並立刻放開手，但那隻螯仍緊緊夾住手指；螃蟹落地之後，舉著僅存的一隻螯，快步跑入河中。我當時也只能眼睜睜看著牠逃走，不敢輕舉妄動，因為牠還有另一隻螯。

我常用這兩則故事鼓勵人要懷抱希望，遇到再困難的絕境，都要向那隻懂得「壯士斷腕」的螃蟹學習；不要像愚癡的青蛙一般，自我放棄。用智慧處世，不輕言放棄生命的希望，是很重要的人生態度。

至於面對餘年有限的人，我則用一次騎腳踏車的經驗，希望他們能與死亡和睦、輕鬆地相處。

十年的軍旅生涯，自然有許多行軍操演的訓練；其中有段時間，我分派到一輛腳踏車，以騎車的方式行軍。有一回，我們又展開訓練，我騎著腳踏車走在保甲路上。所謂保甲路，就是棋盤交錯的田埂。路面窄狹，石子、坑洞遍布，不是很好走，而且路旁還有一條大水溝。

我走在一位較熟悉路徑的同袍後面，本來一路都還順利，但他突然回頭示警，叫我要小心，因為旁邊的溝圳很深，摔下去可不得了。我先前對路旁的深溝不以為意，聽他這麼一說，便好奇地看了一眼，接著人車不知怎麼地咚隆摔進深溝裡。那位同袍還對我大叫：「才叫你要小心的！」

其實，人一出生，死亡就跟著我們了。死亡，就像保甲路邊的溝圳一樣，隨時就在我們身邊；面

對隨時會到臨的死神，我們要想著自己有永遠的過去，還要想著有永遠的未來，這是接受死亡最好的心理準備。如果我們能相信此生有過去，就能坦然接受，並因應此生的因緣；若能相信有未來，就能懷抱希望，邁步向前。反過來說，經常恐懼害怕死亡，於事無補。正如我特意去留意身旁的水溝，反而出事；不理會它，卻一路平安。所以，我常說，小心是有用的，擔心則沒有必要。

在生死之間的人生旅途中，許多人也可以從生活經驗、所見所聞中，汲取智慧，轉為人生的指南。對我個人而言，佛教的智慧和慈悲，一直是我攝取養分的源頭。我從年輕時即立志，終此一生奉獻於振興佛教，希望推動「人間佛教」，使佛教智慧融入現代人生活中，幫助人們除憂解困。

在數十年實踐理念的過程中，也許出於誤會、也許出於想法殊異，我曾經令一些人士失望過，而且不見得有機會澄清這些誤會。即使如此，我從不改變心志，依然秉持自己的信念，一步步耕耘，創立法鼓山，希望更多人能與佛法結緣，運用佛教智慧增益福慧，消弭煩惱。

（摘自：《歡喜看生死》二版）



師父，您快樂嗎？

從這個提問開始，

師父給我們上了一堂溫柔深刻的生命課，讓我們在日常生活中，活得踏實、自在，並在最後一刻，心安無憂。



「看見初心」話願心

李安導演與方丈和尚果暉法師對談

文／楊松華
圖／法鼓山全球資訊網



2025年12月1日，由法鼓山人文社會基金會主辦的一場「看見初心」對談裡，國際導演李安遇見了方丈和尚果暉法師——倆人彼此欣賞對方竟然是：「被宗教耽誤的導演」vs.「被電影耽誤的禪師」。看似不同世界，一位駕馭影像探問人性，一位以修行照見心性，在「初心」與「願心」上交會，激盪出溫柔而深刻的火花。

「創作之路並不浪漫。」李安坦言，他身為內向者，每次走入片場、面對複雜的人際，都需要極大的勇氣。電影完成後的疲憊，常讓他只想回家、遠離世界。但在拍攝過程中，他被迫走進不同生命的處境，理解矛盾與掙扎。對他而言，電影是認識眾生與理解自己的方法：一種誠實而不逃避的修行。

果暉法師以直心回應李安，以簡潔的生活經驗對照創作中的困惑與不安，讓佛法自然浮現。他沒有艱深術語，而是用聖嚴師父的教誨「虛空有盡，我願無窮」鼓勵在場每個人珍惜有限人生。他引用聖嚴師父的話：「事業的成功，是有備而來；生命的圓滿，則要有備而去。」強調準備不只是技能，更是內在覺照：準備好面對無常、承擔結果，在不確定中前行。

方丈進一步用六個字描繪心的「長、寬、廣、溫、細、深」六度，回應李安的電影人生——心若寬廣，眼界與同理之心也隨之展開。這樣的對談在幽默裡深入，從初心談到願心，回到每個人本具的佛心自性：初心並非天真，而是歷經挫折依然誠實面對自己；願心不是空談大志，而是在當下選擇善與清明的那一念。

對談結束後，法鼓山禪堂監院常乘法師帶領現場練習呼吸、體驗放鬆，讓心安靜下來，真正體會安住當下的感覺。當日最令人深刻的仍是果暉法師那句：「事業的成功，是有備而來；生命的圓滿，則要有備而去。」這不只是一句話，而是一種邀請：既準備好出發，也準備好回歸。

秋意微涼，那天下午語言溫熱。有人帶著電影的問題而來，有人帶著修行的答案而坐，離開時，彼此都更靠近了自己的初心與願心。

(本文作者為法行會第9組)



小魚問大魚

圖·文／常啟法師



常啟
2024
8.30

小魚問大魚：「大海在哪裡？」
大魚說：「在你的左邊和右邊、上面和下面，也在你的裡面。」
小魚說：「那為什麼我看不到？」

在一個寬廣空曠的空間裡，有一張椅子，
我們的目光自然會被那張椅子吸引，
而忽略了包圍它的整片空間。

但若沒有這片空間，椅子根本無法存在。
同樣地，在你內心平靜而空寂的空間中，一個念頭升起。
我們的注意力自然會集中在那個念頭，
卻忽略了孕育出它的寧靜空間。

喚醒佛心並不是把壞的念頭換成好的念頭，
而是更清楚地覺察內心那片平靜而空寂的空間，
念頭在那裡升起，又在那裡消逝。



唯識禪觀與虛擬實境 (VR)、 擴增實境 (AR)

文／丘宏昌、謝依靜
圖／攝影組提供

惠敏法師在法行會例會開示心得

在 2025年10月的例會中，有幸聆聽惠敏法師以「唯識禪觀與虛擬實境 (VR)、擴增實境 (AR)」為題進行精彩演講，獲益良多。惠敏法師同時具備深厚的佛學修養與現代科學背景，長期致力於跨領域整合，期望透過博雅教育的方式，將艱深的佛教義理與當代科技語言相互對話，使經典佛學能以更貼近現代社會的形式被理解與實踐。

本次演講內容不僅因應科技快速發展的時代脈動，也引導聽眾重新思考「心」、「境」與「真」之間的關係。以下整理三點心得，作為此次聆聽後的反思與回應。

一、將「科學求真、宗教求善、藝術求美」完美整合

一般而言，社會大眾在追求理想人生與文明進步時，往往圍繞於「真、善、美」三個核心價值，因此也逐漸發展出「科學求真、宗教求善、藝術求美」的分工概念。長久以來，科學、宗教與藝術各自形成高度專業化的知識體系，並在不同領域中持續深耕、精進與突破。然而，這樣的分立有時也使不同領域間產生隔閡，較少對話。

惠敏法師於本次演講中，巧妙地以唯識禪觀為核心，結合AR／VR等前沿科技，展現三者融合的可能性。唯識學關注心識如何建構世界，屬於



宗教與哲學層次；AR／VR技術則是現代科學的具體成果；而修行者在沉浸式體驗中所產生的五感覺受與內在轉化，又帶有藝術與美感經驗的特質。透過這樣的結合，顯示「真、善、美」可在同一實踐場域中相互支撐、彼此強化。

從社會層面來看，若能讓科技不僅追求效率與效能，也能承載倫理與心靈價值，將更有助於人類文明的整體提升。此一跨域整合的示範，正顯示佛法與現代科技可相互融合，且能成為科技向善的重要思想資源。

二、透過AR／VR更深刻理解「真實作意」與「勝解作意」

惠敏法師在演講中，進一步闡釋唯識學中「作意」的重要性，並指出AR／VR技術可作為修行輔助工具，協助我們更能體會「真實作意」與「勝解作意」的運作方式。

所謂「真實作意」，偏向對事物如實觀照，體認現象背後的因緣與本質，屬於一種實相觀；而「勝解作意」則是透過強而有力的理解、信念



與想像，在心中建立特定境界，使心朝向既定方向運作。佛教修行中的「觀想」，本質上便是透過心識建立影像，而現代AR/VR正好能在外在環境中協助建構這些影像，使修行者更容易專注與入境。

對初學者來說，藉由沉浸式的虛擬環境來進行「借假修真」，可降低入門門檻，使人較容易體驗禪定或淨土觀想的氛圍。然而，這些科技終究只是輔助，最終仍須回到自心，並透過這些虛擬經驗反觀現實世界的無常與虛幻性，從而深化對「心生種種法生」的理解。

此外，聽完後，我們也覺得「勝解作意」的運作邏輯，與心理學中的「自我效能理論」高度相通。當一個人透過觀想、榜樣或成功經驗，深信自己具備完成目標的能力時，便會產生更高的投入與行動力。

三、在快速變動的科技中，堅守核心價值、調整實踐形式

法師的演講也引導我們反思，在日常生活與修行中，如何在「不變」與「變」之間取得平衡。隨著科技進展日新月異，從數位化、網路、智慧型裝置，到AR/VR、人工智慧與機器人，人們的生活型態與接觸資訊方式持續被重塑。依循摩

爾定律的發展邏輯，科技效能幾乎每1.5到2年便成倍成長，改變速度前所未有的。

然而，在這樣的高速變動之中，真正需要被守護的，仍是跨越時空的核心價值，例如行善、感恩、誠信與慈悲。科技本身並無善惡，關鍵在於使用者的心念與方向。若能以佛法所揭示的智慧作為指引，讓科技成為助人、淨心與反省自我的工具，則現代科技反而能成為修行與弘法的新契機。

總結

本次演講不僅拓展了佛學與科技對話的想像空間，也提醒我們在面對外在環境快速變遷時，更需回到內在，安住於正確的價值與心念之中。這樣的反思，對當代社會而言，尤顯重要且深具啟發性。(本文作者為法行會第2組)



祥樂豐足·法鼓山故事

果賢法師談心靈環保與知足生活之道

文／盧桂英
圖／攝影組提供



法行會新年度第288次例會，邀請果賢法師主講「祥樂豐足·法鼓山故事」，主題緊扣「心靈環保」的核心理念，結合當前社會脈動與佛法智慧，落實「提昇人的品質、建設人間淨土」的目標，引導大眾在生活中實踐佛法。

何謂真正的豐足

法師回溯歷年來以「和」為首的主題，包括2005年的「和喜自在」、2006「和平吉祥」，以及2007的「和敬平安」，引導大眾深入理解今年「祥樂豐足」的精神：「知福惜福，生活自豐足；感恩報恩，祥樂滿人間」。聖嚴師父曾說：「如果我們能夠知福，就能知足，知足就能常樂。知足並不等於什麼都不要，而是『多也好，少也好，好到皆大歡喜』」，強調「無我」與「中道」才是真正的知足。

我們應該向內看，知道自己所擁有的，將佛法的觀念和行為落實在生活中，懂得知福、惜福、種福、培福。多數人對於祥樂豐足的想法，大都是物質的、財富的，而有些人懂得平安、知福、幸福、健康、孩子聽話、不啃老；修行是從「有相」提升到「無相」，從「世間」出離到「出世間」。

有些人會覺得看到滿地的稻穗是祥樂豐足，其實祥樂豐足不只是物質面的、外在的，有時看到某些人就有祥樂豐足的感覺。果賢法師問，僧團有哪位法師一看就很祥樂豐足？答案是退居方丈果東法師。法師再問大家對副住持果品法師的感覺？果賢法師自答：和樂無諍，並問果品法師，為什麼從來不生氣？果品法師答說，因為氣太虛！法師又問大家對都監常遠法師的感覺，大家沉默不語，答案揭曉——光明遠大。

人們永遠忘記自己所擁有的，法師提醒大家想想自己擁有什麼？我們可能都將平安、健康視為理所當然，而忽略了這些都是很珍貴的。

福報的層次 珍惜人身

法師接著講述繼程法師在僧眾禪七分享的「福報七層次」：從得人身、學佛、出家，到修行、禪修、進禪堂、開悟。果賢法師強調「得人身」本就是難得的福報，因為人類擁有記憶、思考，才能分別善惡、懂得慚愧與懺悔，進而精進、節制與修行。

法師推薦我們閱讀《祥樂豐足》書中，〈不再空虛的人生〉和〈一點也不苦〉兩篇文章，快樂來自心的豐足，分清「想要」還是「需要」，不貪得無厭，而知足惜福。只有心靈不貧窮，才能對環境感到滿足，就算生活條件差一點，也能活得很快樂。





至於如何達成安心的生活之道？第一，要能知足常樂；第二，心向內看，不要向外；第三，心中有所寄託。聖嚴師父強調，唯有宗教的信仰和修持，以及宗教生活的體驗，才是人類精神生活取之不盡、用之不竭的寶藏，能讓人人生不空虛，也不再感到寂寞。

在日常生活中，透過信、解、行、證的修持，隨時運用佛法，調整觀念和行為，即便面對逆境，若能以感恩心，並運用「知福、惜福、種福、培福」的方法，逆緣也能轉化為修行的助緣，生命中的痛苦與煩惱也會大幅減少。

從「鸚鵡」故事得到的啓示

法師分享他曾被淒厲的鸚鵡叫聲困擾達一年，當他發現旁人可以跟這聲音和平相處時，他升起了慚愧與懺悔心，開始反省自己。有一天晚課誦《阿彌陀經》，發現原來西方極樂世界也有「鸚鵡」，和兩隻從沒見過的鸚鵡對抗了一年，誦到

經文時才豁然開朗。學佛幫助我們減少對立，讓自己更快樂一點。在生命中，我們心中都有很多「鸚鵡」，從佛法中學習將對立轉化為融合，身心方能自在。

最後，法師播放《法鼓山的故事——感恩開山菩薩》影片，呈現師父的悲願：為了弘揚佛法，師父盡形壽、獻生命，帶領大眾歷經無數的風雨與磨難，走過十六年艱辛的開山路，一磚一瓦築起法鼓山，這是師父的心願，也是一份跨越生生世世的願。師父感恩每一位參與開山的菩薩行者、每個默默奉獻的無名身影，這是法鼓山最美的風景。師父教導我們：只要活著一天，就要珍惜生命、努力奉獻。

若能以感恩、奉獻的心面對順逆境，運用佛法的智慧保持內心平安，有願就有力，定能獲得心靈的滿足與幸福。祈願大眾身心平安，共同迎向「祥樂豐足」。(本文作者為法行會第7組)



願心相聚·行願永續的溫暖夜晚

文／褚家辰
圖／攝影組提供

法鼓山法行會二十六週年晚會

歲末將至，立冬之後，天地漸收，正是回顧與感恩的時節。法鼓山法行會迎來成立二十六週年的重要里程碑，於12月4日晚間，來自各地的法行會成員與親友齊聚一堂，在溫馨而安定的氛圍中，共同參與這場充滿法喜與感動的週年晚會。



二十六年，不僅是一段時間的累積，更是一條由願心鋪成的修行之路。法行會自成立以來，陪伴無數人將佛法落實於生活，在家庭、職場與社會中實踐心靈環保。今年的週年晚會，正是一場回顧初心、凝聚願行的心靈相會。

多年來，法鼓隊一直是法行會活動中極具象徵意義的重要元素，不只是聲響的展現，更承載著法鼓山所重視的精神內涵——以願力為本、以行動實踐佛法。每一次鼓聲的回響，都提醒著大家安住當下、回到初心。今年的週年晚會中，除了延續大法鼓所象徵的精神傳承，也特別融入了不同形式的節目呈現，讓法行的精神以更貼近生活、更溫暖人心的方式，與每一位與會者產生連結。



手鼓的演出節奏時而輕快、時而沉穩，如同呼吸般引領著現場的節拍。而康吉良老師的演唱，也讓整個會場的情緒自然流動，歌聲、鼓聲與眾人的心緊緊連結在一起。而合唱團的歌聲則喚起內在的願心，讓人不自覺地投入其中，這不僅是一段表演，更是一種集體共修的體驗，讓人感受到願力如何在群體中相互支持、彼此成就。晚會中的「願力KTV」環節，為現場帶來輕鬆而溫暖的氛圍。



晚會中更有師兄師姐帶來用心編排的戲劇演出，透過貼近生活的情境，呈現心靈環保在日常中如何回觀自心、轉化念頭。舞台上的故事看似平凡，卻讓人深深共鳴，戲劇不只是表演而是一種溫柔的提醒——修行不在遠方，而是在當下的一念之間。透過戲劇組的呈現，讓觀眾在笑聲與感動



中，看見佛法如何在生活中發揮力量。

週年晚會的每一個節目背後，都凝聚了無數人的用心與付出。從籌備、演出到現場的每一個細節，都是師兄姐們共同成就的成果。這一夜，不只是欣賞節目，更是一場深深的感恩——感恩法行會一路以來的護持者，感恩每一位願意在生活中實踐佛法的同行者。

晚會中也傳遞了方丈果暉法師對大眾的歲末關懷與祝福，提醒大家在變動快速的時代，更要安住自心，這份祝福如同冬夜中的暖光，溫柔而堅定。法行會的價值不在於形式，而在於每一位成員是否持續將佛法落實於生活，讓心靈環保成為日常的選擇。當晚會在溫暖的氣氛中圓滿落幕，許多人的心中都帶著一份安定與力量。願這份在週年晚會中凝聚的願心，持續在生活中發芽、成長。

願鼓聲常在，願心不退；
願法行之路，行行皆安。

(本文作者為法行會第5組)

禪法度假三訣竅：I·P·M的 身心安頓

文／林演蓉
圖／趙炳義、何國亮

中區法行會歲末共修一日禪

年底將屆，12月21日，中區法行會於寶雲別苑舉辦禪一共修，由僧團常隨法師擔任總護法師，演傳法師擔任監香法師，近三十位成員參加這場歲末充電，學習將禪法落實在生活中的方法。

「請大家用度假的心，在這裡練習放鬆。把平日繁忙的心打包，放在禪堂外。」常隨法師開示用禪法度假的三個訣竅。

I (Isolation) 就是孤立，進入禪堂要讓自己與環境孤立，享受當下，暫時不與人互動。P (Present) 是現在觀，在每個當下，自己可以決定將身心放鬆，清楚地回到當下。M (Method) 是持續不斷用方法，從身體較粗的感受，慢慢調細到呼吸上。呼吸時，注意鼻端進出，在呼出時或呼出後，加上數字。如果念頭打斷數字，不氣餒，再回到方法。



上午進行動靜交替的禪修，包括八式動禪、坐香、瑜伽運動。午休時，法師介紹兩種臥禪：一是仰臥平躺的大休息，一種是右側躺的吉祥臥。下午坐香後，法師提醒走路禪的心法：「一次只走一步，練習提起，然後放下。」提起放下，才能前進。

大堂分享時，第一次參加禪修的汪世旭菩薩說，今天學習到如何與自己相處，獲得片刻寧靜的感受，「這次體驗，讓我更愛法鼓山了！」

同樣初次體驗的葉麗卿菩薩分享，之前看到同修王叔榮參加菁英禪三後，整個人「金光閃閃」，這次她鼓起勇氣參加，感覺真的很好。王叔榮菩薩接著說，自己近年有點懈怠，今天來溫故知新：「法師教導一步一步走，體驗到腳與土地接觸，腳底感覺很清楚，對於步入七十後的我而言，這樣走路較安全。」

劉元玫菩薩分享度過放鬆的一天，感覺自己真的「金光閃閃」，並請教法師：回家之後，如何保持這樣的清淨？

常隨法師回應，法鼓山提倡的「人間淨土」，強調的是「一念清淨一念淨土，念念清淨念念淨土」，這需有「解」和「行」的方法。法師引用《六祖壇經·無相頌》：「說通及心通，如日處虛空，唯傳見性法，出世破邪宗。」說明一切修行都不離「宗通」——修行體驗（行），以及「說通」——就是教理（解）。

法師鼓勵眾人，可將《六祖壇經》契入生活運用，生活中的吃飯、走路、睡覺，都是修行的好時間。有修行體驗的人就像「宗通」，可以看得遠、透又細；「說通」就像腳，有邏輯思考架構，可以走得很遠。

法師說，這次分享I、P、M，還有「一次只走一步」，就是「說通」。親自體驗之後，就是「宗通」。把禪的觀念融入生活，就能在每一個當下與自己和諧相處，體會到「日日是好日」

(本文作者為中區法行會)



梵唄作為修行之路

專訪香港分會常住演柱法師

文／湯藻芳
圖／演柱法師提供



冬日清晨，天光未明，薄霧籠罩的郊山小徑層層盤旋，山頭依稀在望，卻始終遙不可及。一路陷在是否攻頂的躊躇中，忽有悠遠的梵音縹緲而至，天空光芒四射，雲霞鑲金集來，彷彿萬物應和共振，我一股作氣，奮力登上峯頂。

「什麼是梵音？梵唄的力量從何而來？」奇岩山腳雲來別苑會議室，我連連提問，細雨寒天，演柱法師微笑著，暖意融融。

「未出家時，第一次參加地藏法會，〈爐香讚〉一響，眼淚立刻滾下來。」法師娓娓說起，離開校園就業後，因緣到齋明寺當義工，接觸到

念佛共修，也抽空參加法會，回到家，梵唄旋律仍在心中縈繞，當時網路未普及，就請來CD和錄音帶自學練唱。「我喜歡聽音樂，求學時也參加合唱團，梵唄的音聲讓我身心安定，於是喜歡參與法會及念佛共修。」

那時齋明寺通常由法師擔任維那帶領共修，由資深居士菩薩協助唱誦及打法器。「一次共修時，法師突然遞來麥克風要我助唱，我剛參與義工不久，深怕唱錯，全身緊繃，結束時冒了一身汗。」這次特別經驗，法師也因此開始多加自我練唱及學習在梵唄時放鬆。

後來接任齋明寺念佛會會長，助唱機會漸多，有一年當齋明寺法師結夏安居時，法師初次擔任維那，雖對梵唄已有初步體認，不再怯場，卻也因這次經驗對自己修行尚淺而心生惕勵。

梵唄常用的法器，如引磬、木魚及鐘鼓等，各有其引導節奏、指令動作的功能，其中以右手打鼓、左手擊鐘的「鐘鼓」較為複雜。學過鋼琴的法師在義工指導下突然領會：鐘鼓和鋼琴的雙手合奏類似，掌握了雙手的協調感，就比較得心應手。在鐘鼓練習的經驗策勵下，法師生平第一次興起念頭，「或許，我未來也可以幫忙『傳習梵唄』。」

進入僧大出家，法師正式學習以往在家未學的法會、瑜伽焰





口和拜懺等儀軌細節，由於課程繁重，於是利用睡眠學習法，將讚誦音檔錄入MP3，枕著音聲入眠，不斷薰習梵唄。

「那段期間自己密集聽大量音檔，熟悉法會流程，那是我學習最完整、進步最快速的時期。」在僧團領執第二年，沒想到法師便擔綱維那師，負責協調法會事宜及僧大學僧梵唄教學。

「梵唄」源自印度，意為清淨的唱誦，根據佛陀教法，以清淨心透過音聲讚歎三寶，傳達對佛法的恭敬。曹魏時期佛法傳入漢地，歷代祖師大德制定適合漢文化的修行儀文，並融入當時的曲調，至明清時已系統化編入《禪門日誦》，成為禪宗叢林早晚課誦的核心，承襲迄今。

《法華經》云：「若使人作樂，擊鼓吹角貝，簫笛琴箏篪，琵琶鏡銅鈸，如是眾妙音，盡持以供

養，或以歡喜心，歌唄頌佛德，乃至一小音，皆已成佛道。」

梵唄之音正直深遠、清澈和雅，聖嚴師父認為只要以恭敬心讚誦三寶、歌詠佛德，心自然安定、清淨，與佛法相應，增長智慧及願力。而年輕人生活中難免積壓鬱結，也可藉梵唄帶動氣血循環，消除多餘的氣力，身心得以調和。

梵唄不僅供養佛菩薩，也供養眾生，讓聆聽者心生歡喜，如「幽冥戒」為六道眾生說法，令其懺悔發願、進而行菩薩道，「維爾羣靈無始劫，飄零六道未知歸，幸哉今夕以何緣，罄法界中蒙普度……」，法師憶及方丈和尚果暉法師曾在水陸法會總壇，幽冥戒主法時感動而哽咽；佛菩薩的慈悲穿透音聲，展現大乘自利利他的精神，令人動容。

在肅穆的道場，梵唄聲起，讓人油然心生莊嚴，引發宗教情操，更鼓舞修行者精進不懈。法師個人經驗：如果用念「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」的方式，可能變成機械式，妄念依然紛飛；而唱誦佛號與持咒，則相對容易攝心。法師隨即示範唱誦佛號，旋律起伏婉轉，我輕聲附和，那音聲熟悉如〈大悲咒〉、也似〈楞嚴咒〉，古老而深沈，觸動心底某處塵封的記憶……。

演柱法師目前在法鼓山香港道場常住，主要負責法會、共修等法務，也指導義工及信眾梵唄，「法鼓山是禪修道場，師父一直鼓勵我們用禪修方法參與修行活動，梵唄亦可用同樣原則。」道場目前也對外開梵唄課，體驗用禪修方式唱誦。

梵唄課程次第由調身、調聲到調心，無論站、坐、經行到跪拜，先讓身體放鬆，呼吸順



暢，發出穩定聲音；開唱之前，先練習「聽」——聽自己、聽大眾、聽法器以及聽經文的聲音，法師說：「透過梵唄，在眾人中消融自我，覺照中戒除貪瞋癡，正是此修行法門的意義。」

梵唄以唱誦為主，為使大眾配合順暢，節拍和音準則是共同的基礎。法師習慣用簡譜，但也發現每個人的記憶方式不同，許多法師甚至都自創符號記憶：有如「萬里長城」起伏的波浪線、也有用自己才看得懂的「蝌蚪文」，法師忍不住哈哈大笑：「佛法八萬四千法門，用什麼方法都沒有關係，與自己相應就好。」

學習梵唄以修行為目的，不必將成為悅眾或維那當目標；若有因緣執掌法器或擔任維那，應著重和諧，不能像演唱會般強調個人表現，須用穩定的音聲營造修行的氛圍，引領大眾

收攝心神、契入儀文，使法會莊嚴圓滿。「《楞嚴經》說耳根圓通，外在音聲透過『聽』的管道引起內心反應，其實都是無常變化，聲音本質也是空性。梵唄鍊心亦如禪修的過程，從散亂到集中、統一、再到無心，達到『反聞聞自性』的耳根修行最高境界。」

至今參與香港道場梵唄課程的學員已約三百人，其中不乏高中生。法師表示很多人因梵唄而學佛，過去在青年院也曾遇過一位高中生，初次聽到梵唄即非常感動，他尋到德貴學苑學習，後來也進入法鼓文理學院修學佛法。

「梵唄為我結下許多意想不到的善因緣。」法師提到，香港一位九旬老奶奶，由於老伴往生，反覆聆聽法鼓山錄製的〈觀音菩薩十大願〉撫慰悲傷，偶然在道場遇見法師，立刻認出他

「就是影片中的聲音」，而歡喜持續參加道場共修。

「執事繁忙，我沒有太多自我修行的時間，藉由與大家共修的機會，時刻觀照自心，與大眾共同成長。」法師堅定且平和地說：「這也是《法華經》所指引的成佛之道。」

步出雲來別苑，梵唄仍在腦中迴盪，那是上山所聽到的旋律嗎？只是，自攻頂到下山，我沒有見到任何寺院，那天我真的聽見梵音？或許，那古老而莊嚴的唱誦，是從我心底湧出。忽然覺得，是否抵達山頂，已不再重要了。

(本文作者為法行會第2組)

文／吳若蕙
圖／信眾教育院

在服務中間思修

「耳根圓通法門」的學習札記

這次志願逐字校對常法法師的「耳根圓通法門」講座，對我來說像是做了一次紮實的「聞、思、修」練習。一邊聽、一邊讀、一邊揣摩法義，每一句打在鍵盤上的話，也默默刻進了心裡，真的覺得受益良多、法喜充滿。

一、從「多聞」到「反聞」——把心往裡轉

阿難「多聞未修、向外攀緣」的故事，讓我看到自己的影子：平常聽法聽很多，但心很少真的往內看。因為這次要反覆聽、仔細校，才比較懂什麼叫「反聞自性」——不是再去追更多道理，而是回到能聽、能覺的這顆心。



二、客塵、動靜與「自己抓太緊」

法師談到「動結、靜結」和「客塵」，點出我們常被分數、指標、評價牽著走。原來很多煩惱，不是境太強，而是自己認假為真、抓太緊。耳根圓通提醒我，與其想控制外在，不如學習讓心在變動中少一點黏著。

三、反聞自性：從聽聲音到聽清楚「心」

我很喜歡「吸音板」的比喻：耳根就像吸音板，不挑聲音、不急著評論，只是如實接住。修耳根圓通，不是把不想聽的聲音關掉，而是在聲音來去之間，保持那一份清楚的覺知。這也提醒自己，遇到刺耳的話，先「聽完」，再決定要不要反應。

四、冰山理論與傾聽：聞言、更聞心

「冰山理論」讓我印象很深：說出口的話在上面，底下還有感受、想法，更深處是期待與需要。平常我們多半只停在「他說了什麼」，很少去聽「他為什麼這樣說」。從耳根圓通的角度來看，這也是一種練習：不只聽聲音，更學習聽懂對方的心。

五、從臨終關懷想到自己：在動盪中學「入流」

法師分享到醫院為臨終病人念佛，讓我很受觸動：在最不安的時刻，透過一句佛號，心可以慢慢從「出流」回到「入流」。這讓我想到：不必等到生命最後一刻才練習，日常每一次焦慮、煩躁的當下，都可以先把心安住在一個聲音上，練習「但聞而已」。

六、小小發願：讓「耳根圓通」走進日常

這次校對，讓我從「聽一堂課」變成「讓一堂課住進心裡」。也為自己發願：

1. 在修行上，多留一點時間練習反聞，從聽外境到聽自心。
2. 在人際上，多一點傾聽與同理，試著聽見話語背後感受與需要。

對我而言，耳根圓通不再只是經典裡的一段公案，而是一門「好好聽、往內聽」的生活功課。也很感恩有這個因緣，在服務中學法，在學法中慢慢調柔自己的心。(本文作者為法行會第5組)

從無常中覺醒

關於思親與華嚴願行的生命體悟

文·圖／張敏美



(法鼓山全球資訊網網站)

去年1月12日，在母親的告別式圓滿結束後，承蒙眾多師姐們的關懷與陪伴，讓我從失去至愛的恍惚與傷痛中，逐漸沉澱心情，回歸到安穩的生活軌道。即便我已在道場學佛近30年，面對這樣切身的無常，自己仍無法及時解開人生「八苦」之一的結。這次經歷讓我深刻體會到，與同參道友互為伴侶的重要性。

回想12月19日去木柵看望母親時，她曾說想吃麻油豬肝湯。隨後在21至24日，由大弟陪伴母親開心地參加張氏宗親會舉辦的南投日月潭四天三夜之旅。然而，就在12月28日一早，我接到弟弟的電話，告知母親已在睡夢中安詳往生。

趕去處理後事的路上，我的腦海中不斷浮現母親品嚐豬肝湯

時那滿足的表情，及弟弟Line分享的旅遊照片和錄影。未曾料到，回來才幾天，還沒來得及再次探望，就再也無法聽她談論旅遊的趣事與宗親們的家常，這種落差無疑是對我「無常觀」的一次重大考驗。

雖然我聽過許多法師關於生死大事、因緣因果以及無常、苦空的開示，但當這一切發生在自己身上時，卻仍措手不及，難以用平常心來接受與面對。難怪每次參加法會或禪坐共修時，法師們總是強調「不斷練習、持續修心」的重要。

我由衷感恩法師及師姐們的及時關懷與指導，讓我能在最短的時間提起方法，運用多年所學的佛法，以最懇切的心念，積極持咒誦經為母親祝禱。在此過程中，我深刻感受到「冥

陽兩利」的感應，也生起對三寶的無比信心。感謝觀音菩薩一直聆聽我的心聲，我經常不自覺地祈願老菩薩能夠壽終正寢，無病無痛地往生佛國淨土。也感動於母親如此有福報的往生因緣，她在無牽無掛、無有病痛的狀態下，隨著阿彌陀佛前往極樂佛國修行。

同時，我也感恩自己能在聖嚴師父的教導下皈依三寶，學習佛法，並積極參與義工行列及各種共修。

回想起法鼓山開山落成啟用那年，舉辦第一屆水陸大法會，當時我毫不猶豫即報名參加，也得知名額瞬間被搶光，我心中充滿感激與喜悅。雖然在七天的法會共修中，由於佛事儀軌的安排，常常熬夜導致睡眠不足，身心疲憊，但內心依然充



滿法喜。我默默發願，未來每年的水陸大法會，無論如何我都不會缺席。

因此，我參加了第二屆水陸法會進入禪壇，第三屆楞嚴壇，第四屆參加華嚴壇的因緣，則是因為「不讀華嚴，不知佛家富貴」這句話深深吸引了我。

說來慚愧，第一次接觸華嚴壇時，我根本無法專注於靜閱共修，看到壇位上排列的八十卷《華嚴經》，心中不禁驚呼：

「慘了，該怎麼辦？」我只好硬著頭皮熬過了八天七夜。然而，隔年我仍然不自覺地報名參加華嚴壇，至今仍一直安住於此。

不可思議的是，去年水陸法會中，我端坐在華嚴壇，在壇主果祥法師的帶領下靜閱《華嚴經》，並觀想華嚴殊勝的法義，特別感受到如法師所言，不用擔心八十卷太多讀不完，在莊嚴的道場中，大眾共修的力量會凝聚成一種強大的加持作用，與自己心生感應，即便當下只能領略一二，日後也可反覆運用於生活中，找到自在的喜悅。

而透過果賢法師的開示，我對「法界緣起」、「重重無盡」的華嚴深義也有了更進一步的理解：我們應當學習放下執念，並勇於發願。「初發心時，便成正覺」——發願的當下即已契入佛位，「因果同時觀」的理念，更激勵我學佛、向佛的決心。

〈普賢菩薩警眾偈〉云：「是日已過，命亦隨滅；如少水魚，斯

有何樂？」這段偈文，給我非常大的鞭策。偶爾我覺得身體很疲勞、想要休息時，腦中馬上浮現：「不行！一個鐘頭過去，我的生命就會流失一個鐘頭！」我時刻警惕無常，發願修行。

這段漫長的修行中，非常感恩善知識敦促我參加《華嚴經》相關課程，並從師父的諸多開示中，逐一串連體驗總結。正如〈普賢行願品〉所說：「若欲成就此功德門，應修十種廣大行願。」這十種行願包括：一者，禮敬諸佛；二者，稱讚如來；三者，廣修供養；四者，懺悔業障；五者，隨喜功德；六者，請轉法輪；七者，請佛住世；八者，常隨佛學；九者，恆順眾生；十者，普皆迴向。

這十大行願已經涵蓋修行成佛所需的完整指南，我自然發願朝著這十大行願的方向逐步前進，祈願順利走在覺悟與慈悲的菩提道上，圓滿這趟生命旅程。

(本文作者為法行會第1組)



一趟兼具知性與感性之旅

文／李宜光
圖／活動組提供

活動組「新竹秋季就醬玩」活動令人回味無窮

2025年11月1日法行會活動組舉辦老少咸宜、兼具知性與感性的「新竹秋季就醬玩—九降風起，遊樂無限」活動，由傳三師兄帶隊到新埔綠世界主題生態農場及新埔金漢柿餅教育園區遊玩。

當日老天爺賞了個好天氣，一早出發天氣晴朗，在遊覽車上先由瑞娟師姐帶領大家做早課，誦念《心經》及〈大悲咒〉後，即享用傳三師兄特別準備的黑米糯米飯糰和黑豆漿的營養早餐。同時傳三師兄請崇忠前會長分享《心經》四句咒的意思及心得。崇忠師兄說明，一般認為佛力抵不過業力，而生命是世世相續、一棒接一棒，我們要在每一世好好修行，讓佛力最終抵得過業力。此外，我們這一世能夠接觸佛法，要感謝上一世的自己，因此，我們要感謝自己，讓我們下一世更好，所以不必畏懼生死。

接著傳三師兄亦加碼分享氣功的妙用。當我們還沉浸在身心靈洗滌當中，原先預計10點半到達綠世界生態農場，竟然因交通順暢而提早於9點45分抵達。

綠世界生態農場佔地75公頃，是亞洲最大的亞熱帶雨林生態園區，共有六大主題公園，大家先在天鵝湖邊照了團體照，即兵分兩路（一路搭遊園車、一路步行遊園）自由探索勝地。其中最富盛名的是鳥園，除了入園不久處的金剛鸚鵡島上有許多珍貴的金剛鸚鵡外，鳥園內更有許多大大



小小的大嘴鳥、及隨處可見的可愛鸚鵡及珍奇鳥類，令人驚呼連連，忍不住猛按手機快門。

當天中午，因為客家百年古厝餐廳貼心的為我們先煮素菜，所以請我們11點半即用餐，師兄姐們均準時到達，店家也快速為我們上菜，除了九菜一湯的豐盛菜餚之外，還特別贈送餐廳自製的兩大壺美味仙草及綜合水果汁，讓大家飽餐之外，還立即消暑、回味無窮。

飯後發生了一個有趣的小插曲，辛勞的傳三師兄招呼好師兄姐用餐後，即隨著師兄姐繼續逛園，走沒幾步即接到餐廳來電，提醒傳三師兄忘記





買單了，驚得傳三師兄立刻折返，以免被餐廳誤會我們吃霸王餐(當然餐廳是不會做此想!)。自由逛園結束後，我們即前往新埔金漢柿餅教育園區。

金漢柿餅工廠是新埔第一間開放參觀教學的柿餅廠，也是傳承三代的柿餅場。一到金漢柿餅工廠，即被入口處大柿子造型的金漢招牌裝置藝術吸引，果真一入園區即看到棚架上曬滿了柿餅。我們先至二樓聽取老闆風趣、專業的解說，他介紹柿子是含單寧酸最高的水果，吃柿子腸道好，身體好心情就會好。

柿子分為甜柿及澀柿兩類，甜柿採收後即可食用，澀柿採收後需經脫澀處理，也就是要泡水，因為水會阻隔氧氣，將「可溶性單寧」轉化為「不可溶性單寧」，藉此消除澀感。老闆還請我們品嚐一小塊澀柿，告訴我們如果感覺不到澀

味，表示昨晚沒有睡好；如果嘴巴很澀，就趕快吃袋內的甜柿，立刻解掉口中的澀味。師兄姐們試了以後，皆如老闆所說，表示大家身體都很健康。聽了滿滿的柿子知識，每個人都變成「懂柿」(董事)，而老闆就是名符其實的「懂柿長」(董事長)了。

之後大家下樓參觀園區內曬柿子的美麗景色，店家貼心的設計觀柿平台，讓遊客可以從不同角度，欣賞黃澄澄的柿子和園區美景。另外，曬柿廣場旁有一條柿子大道，在彎曲的步道裡種滿了柿子樹，漫步其中彷彿在柿子森林裡探索。最後，當然不能錯過商品展售區，販售柿餅、牛心柿干和爆漿柿餅，有提供試吃品，試吃喜歡再買。此次豐富精采的旅程，就在大家滿載柿子知識及大包小包伴手禮中，踏上歸途。期待下次的活動囉!(本文作者為法行會第6組)



健康促進——身心自我療癒的 鑰匙

文·圖／陳月卿

癌症、憂鬱症和失智症是21世紀人類失能的三大殺手，它們看起來是完全不相干的疾病，但醫學界發現它們有共同的源頭，那就是腸道。愈來愈多的研究發現，以前認為病因在腦部的許多疾病，如心血管、憂鬱症、失智症、帕金森氏症等神經心理疾病，引起病變的「第一現場」，很有可能是在腸道，而且早在2、30年前就有跡可尋，如果我們及早發現，或許它們都是可以預防的。

這就是我提倡健康促進的原因，而我正是透過健康促進重建我自己和家人的健康，現在還透過癌症關懷基金會，號召更多人參與健康促進的行列，希望透過改善飲食與生活型態來幫助更多人恢復健康、減少失能，甚至預防疾病。

為什麼腸道是很多疾病的第一現場呢？

因為腸道壁上有許多免疫細胞，這是人體的第一道防線，同時腸道內還有大量的微生物，其中最大量、跟我們健康最息息相關的就是高達百兆以上的腸道菌，它的種類多達上萬種。研究發現，腸道菌叢類型的多樣性非常重要，種類愈多樣，

愈容易穩定菌叢之間的生態平衡。當腸道菌叢比例不均或種類太少，就可能引起發炎反應。

而根據最新的菌腸腦軸線研究，發現腸道菌會透過腹部的腹腦和迷走神經與大腦產生相互影響。以前我們都認為像腹瀉、脹氣或腸躁症等胃腸障礙，是大腦先受到影響再影響腸胃功能。但一些新的研究顯示：其實腸道對大腦的影響更大，有2/3的受試者是先有胃腸障礙，才出現情緒失調。

這是因為當維持腸道健康的好菌不足，腸道就無法製造足夠的快樂賀爾蒙——血清素和多巴胺，人就容易感受到壓力，產生焦慮、憂鬱這些情緒。美國〈預防Prevention〉雜誌因此建議，如果你經常脹氣、便秘、腹瀉，就要小心腸道菌叢可能已經出問題了。

曾經我對健康也是一張白紙，就算每天都腰酸背痛，胃痛、脹氣、消化不良循環上演，經常感冒、腸胃炎，都以為這只是一點小毛病，吃點藥撐過去就好，完全沒有意識到，這是腸道出問題、免疫力下降、身體慢性發炎的徵兆。

直到有一天，有B肝帶原、卻看起來像健康實實的老公，去做生平第一次健康檢查，結果在肝上發現一顆直徑十幾公分的腫瘤。雖然成功切除，但醫生告知兩年內復發率高達5成，五年的存活率不到15%。健康突然變成一個大黑洞，生命不知何時會消失，我這才體會面對死亡蔭谷的恐懼，與自己對健康的無知。

從此我一頭栽進健康研究與實踐，希望用實踐檢驗真理的方法，找出健康真相。我發現〈你的食物就是你的良藥〉，於是立刻展開自救的第一步：

1.吃食物、不吃食品。身體的疲憊感立刻降低了。這是因為不吃加工食品，減少人工化學物質對腸道的傷害，也減少了肝腎的負擔。

2.不吃炸、少煎烤、少油糖。結果腸胃狀況出現改善。這是因為炸煎烤的食物會促進發炎，而大量高糖、高脂食物會讓某些壞菌大量繁殖驅逐益菌，佔地為王，產生有害的毒素，破壞腸壁。

3.把植物提高到每餐總量的80%，動物降到20%。因為有



健胃綠拿鐵 (1人份約380c.c.)

食 材

三日苗	5克
小松菜	50克
高麗菜	50克
鳳梨	50克
蘋果	50克
帶皮檸檬	1片
綜合堅果	1大匙
大豆勝肽	1-2匙
薑黃粉	1/4茶匙
黑胡椒	3粒
好 水	150c.c.

研究指出，動物性食物超過20%也容易促進發炎。

但到這裡就執行不下去了，因為喜歡大魚大肉，蔬菜水果只意思意思吃幾口的老公根本吃不下去。幸好我聽了一場演講，學會把富含生命力的新鮮芽苗、蔬菜和水果合起來打成精力湯的方法，我如獲至寶，心想「吃不下就用喝的吧」，立刻回家實踐。

很快的我的胃就不痛了，便秘改善、臉色變好，不再腰酸背痛，甚至身輕如燕，感冒也少了。我實踐的健康飲食，不僅讓老公30多年來沒有復發、沒有轉移，也沒有慢性肝炎、肝硬化，連造成肝癌的元凶B肝病毒也在2018年消失了；我也從藥罐子變成長效電池，有七年完全沒用過健保卡，還在41歲、44歲生下一對兒女，讓家庭更美滿幸福。

改善飲食為什麼能這麼有效的促進健康呢？

其中最關鍵的就是膳食纖維，研究發現，如果經常食用富含纖維的食物，好菌就會將纖維發酵成短鏈脂肪酸，有抗發炎的作用，也可以降低許多疾病的風險。因此衛福部建議每天膳食纖維攝取量要25~35克，但是國人平均攝取量不到15克。

精力湯是個快速有效的解決方法

首先我使用全食物，也就是天然完整的原型食物，可以保留最多的膳食纖維和植化素，除了1份生重大約100克的蔬菜、1份約拳頭大的水果和一匙富含好油的堅果，我一定會加芽苗，尤其是三天大的青花椰苗，因為它含豐富的蘿蔔硫素，在國外已經有非常多的研究表明蘿蔔硫素對抗癌的幫助，我還會加優質的植物蛋白質或豆

漿，以及少許薑黃和黑胡椒，讓這一杯的營養更完整豐富，抗發炎效果更好。

英國BBC曾做過的一項實驗發現，要改善腸道內好菌叢，效果最好的就是喝含有纖維的全蔬果汁，其次是吃高纖食物，再其次才是喝含好菌的優格；榨過、去渣的果汁效果最低。

我和先生重獲健康的歷程證實：天然、新鮮、營養完整的全食物蔬食，能滋養、修復細胞，讓人真正痊癒、健康永續。因此我誓言做全食物的推廣義工，將上天恩賜的天然好食物對身體的療癒效果告訴更多人。

註：精力湯跟現在流行的綠拿鐵有甚麼不同嗎？沒有，改名綠拿鐵是為了吸引年輕人，讓他們因為好奇而嘗試，進而接納。(本文作者為法行會第7組)





2026法鼓山祈福皈依大典

活動日期：北投農禪寺 4/11 (六)；高雄紫雲寺 4/19 (日)



詳活動官網



台北郵局許可證
台北字第1676號



通信地址黏貼處