

法行會訊

聖嚴



法鼓山創辦人開示

生活中如何安心

生命的未來是不可知的，唯有努力維護其安全，將危險降至最低限度，自己不製造危險，也不使別人有製造危險的機會。

方丈和尚開示

拜懺誦經，上求下化

共修時，經文如同一面鏡子，用慈悲和智慧水來懺悔，洗滌內心的煩惱塵垢，隨時提起佛號，處處都是修行道場。

法行會例會紀要 | 果醒法師開示

不觸事而知，不對緣而照

集中心與安定心是「默」的功能，當心集中、安定後再觀察、思考時，就會更清楚、敏銳，這就是「照」的本質。



法行會訊

2024年秋84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 褚家辰
助理編輯 卓俐君
執行編輯 游如鈴
平面設計 葉馨雅
發行窗口 會務組 陳瑞娟
電話 02-2896-6119 轉257
地址 台北市北投區三合街一段99號
email fahsin.ddm@gmail.com
印刷 紅藍彩藝印刷股份有限公司



封面攝影 李東陽 提供

目錄

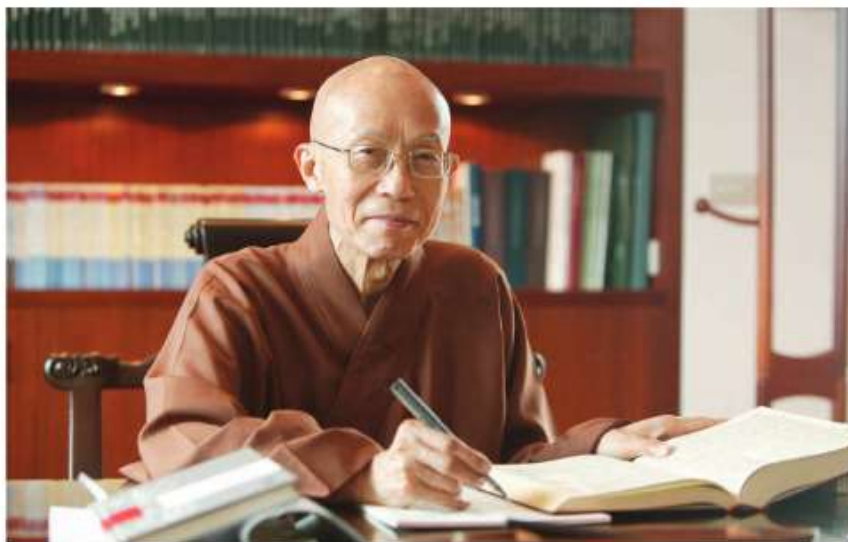
生活中如何安心	頁/1
拜懺誦經，上求下化	3
不觸事而知，不對緣而照 聆聽果醒法師開示默照禪的心得	4
中區法行會舉辦藝術講座	5
真假人生	7
「心、禪、茶」本不分離 專訪常護法師談「茶道」	8
手作步道 心靈環保的一種實踐	10
探索歐洲繪畫美學之旅	12
尋找初心——我的禪修體驗	18
蘋果	19
人間處處有芳草	20
資訊通報 2024水陸法會	22



本刊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

文／聖嚴師父
攝影／法鼓山文教
基金會提供

生活中如何安心



生命的未來是不可知的，唯有努力維護其安全，將危險降至最低的限度，自己不製造危險，也不使別人有製造危險的機會；修行人必須破除對身體生命的執著，坦然的接受它，藉著努力修行，改變宿業，把壽命延長。

在日常生活中，我們面對一切的問題——生活、家庭、生命安全、解脫生死等等問題，這些問題時時刻刻縈繞心頭，無法安心地過日子。對修行人而言，這會造成阻礙，因此必須破除身見，破除對身體生命的執著。

現今的工商社會，人人皆汲汲營營於物慾的競逐，倫理淪亡，親情淡薄，家庭組織沒有安全感，離婚率越來越高。一對年輕男女準備結婚的同時，也準備著離婚，甚且已開始擔心未來孩子的教養問題，以及離婚時，孩子屬誰的問題，夫妻之間沒有「生同羅帳死同穴」的同生共

死的心理準備。很多家庭，更因父母鎮日忙於事業及交際應酬，對於子女疏於管教，而產生許多問題青少年，給社會帶來許多困擾。因此，要挽救家庭，必須從個人自己做起，每個人都盡到家庭一分子的責任，便能達到「父慈子孝、夫婦和睦、兄友弟恭」的和樂境地。

另外，死亡是人類最恐懼的事了。在混沌初開、茹毛飲血的草昧時期，人類的生命即飽受威脅，要防洪水、防猛獸、跟大自然搏鬥、求生存。接著進入文明社會，又由於利害的衝突，導致人與人之間的相互殘殺，宗族與宗族、部落與部落、種族與種

族、國家與國家之間，紛爭頻仍，戰禍綿延。

以個人的生命來說，從出生到死亡，生命中的每一分、每一秒，都不能有絕對的保障，可能生病，也有可能因意外而死。

「人命危脆，在呼吸間」，我們必須接受這個事實。能夠坦然的接受它，也就不必擔心生命的安危與否了。只是在未死之前，一定要設法生存下去，不能自殺，否則就違背了佛法的因果關係。另外一層，如果怕死，也可以藉著努力修行，改變宿業，把壽命延長；而真正的修行者，對死亡是不會恐懼的。

現代的人最害怕的莫過於核子戰爭。一九八二年五月，我在美國紐約WBAI廣播電台《精神世界》的節目中接受訪問，當時的紐約，正有數萬人舉行反核子武器而集會於中央公園示威。有一位美國女士打電話至電台的現場問我，「今天如果核子戰爭爆發，你有什麼意見？現在只要有人下一道命令，按一下電鈕就能使核子彈在我們的頭頂爆炸，然後我們的城市立即變成廢墟，地球變成鬼窟，他有權利做這樣可怕的事嗎？」我的回答是：「現在還沒有人按電鈕，核子彈尚沒有在我們的頭頂上爆炸，你擔心什麼呢？」她再問：「假如按鈕已按了呢？」我說：「按鈕已按了，還有什麼話

說？」她似乎沒得到答案，可是好多人很喜歡我這答案。因為如果已按了按鈕，還有什麼好反對的，只有接受它了。

其實，反戰的人，可能就是製造戰爭的人，諸位相信嗎？一批人要戰爭，一批人反對戰爭，戰爭往往又是反對戰爭的手段。自古國富兵強是國泰民安的保障，盲目地用兵和盲目的反戰，都是不智。佛法主張戒殺放生，以徹底消除戰爭的起因；但其輪王思想的理想世界，仍有強大的武力做背景，只是由於強大無敵，所以也就沒有戰爭了。

因此，要解除核戰的威脅，最好的辦法是消滅觸發核戰的因

素，使得沒有人有按鈕觸發核戰的欲望，也沒有人推動、鼓勵而促使核子戰爭的爆發。如此，還會有核戰事件嗎？

總之，生命的未來是不可知的，唯有努力維護其安全。再者，有生命就不能有絕對的安全，我們不用擔心安全問題，但要努力將危險降至最低的限度，自己不製造危險，也不使別人有製造危險的機會，縱然這樣，還只是比較的安全。因為人沒有不死的，生命的本身，就是不安全的根源。應抱持此看法，始能從不安全的環境中，把心安定下來。

（本文摘自法鼓文化出版《禪的生活》）

道歉啓事

〈法行會訊〉第83期(夏季號)由於印刷廠在印刷時誤植檔案，因而重複印製了目錄頁，以致遺漏半頁的創辦人聖嚴師父開示內容，以及半頁的法鼓文化廣告。為此，〈法行會訊〉在本期重新刊登第83期的聖嚴師父開示內容。由於這次的誤植造成法行會會員們在閱讀上的不便，〈法行會訊〉編輯小組在此致上最大歉意，並將力求改進，以期錯誤不再發生。

文／果暉法師
圖／法鼓山提供

拜懺誦經，上求下化

農曆七月，有些佛教道場會舉辦「盂蘭盆法會」，這是源於《佛說盂蘭盆經》所載：目犍連尊者為了超薦他的母親，便以供養眾生的功德，幫助他的母親及一切眾生離苦得樂。《梵網菩薩戒經》告訴我們：一切眾生都是我們多生多劫的親眷。在這樣意義豐富、深厚的法會中，請大眾要保持身心放鬆，並隨文入觀，上求下化。

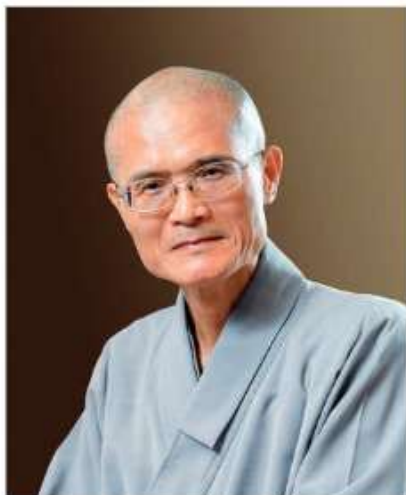
參加梁皇寶懺法會的意義，主要有報恩、超薦、植福及增慧。報恩，是上報四重恩，特別是諸佛菩薩、三寶十聖，指導我們修行佛法的恩德。超薦，是下濟三塗苦，尤其是過往的祖先、親眷，以及餓鬼道的眾生；我們以修行的功德，讓他們聞法得度。植福，是以布施來種植福田，包括財施、法施、無畏施。下午的法會中有授三皈依是無畏施，法師說法是法施，大家所布施的贊普是財施。所謂贊普，「贊」就是贊天地之化育，也是參與、幫助、布施的意思；「普」是普同供養，願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

最重要的是，以佛法的智慧、慈悲來消災免難，即是透過每個人本身的修行，幫助我們增長慈悲與智慧。誠如創辦人聖嚴師父勉勵我們：「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。」

共修時，經文就如同一面鏡子，而我們用慈悲和智慧水來懺悔，洗滌內心的煩惱塵垢。所謂懺悔，即如《懺悔偈》所云：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，今對佛前求懺悔。」

瑜伽焰口法會中，金剛上師、悅眾法師及共修的大眾，都在精進修行。特別是金剛上師身比手印、口誦密咒真言、意作觀想，引領大家進行身口意三業相應的修行。大眾一起誦念神咒真言，讓餓鬼道眾生的咽喉打開，享用我們布施的贊普；更重要的是，讓他們能夠得到法食，皈依三寶。

我們以虔誠心修行佛法來供養諸佛菩薩，諸佛菩薩、護法龍天也會蒞臨壇場來護佑我們。同時以贊普來供養餓鬼道眾生；不僅僅是現場的，還包括意



念所觀想到所有三塗眾生，都能受用到佛法的清涼，並讓餓鬼道眾生消除其飢渴的熱惱，進到蓮池海會中繼續修行、聞法得度。

在法鼓山園區開山紀念館的入口處，聖嚴師父〈開山〉法語中提到，每天只要有人出生，就有無盡的慈悲與智慧需要開發。這是每個人本來就具足的，如同沙子裡面有金礦，只是我們不知道。而佛法告訴我們，要相信沙子裡面有金礦，透過淘金提煉出閃閃發光的悲智寶山。

修行不限於法會壇場，離開壇場也都能夠隨時提起佛號、念佛號，那處處都是修行的道場。祝福大家，阿彌陀佛。

（2024年8月17日農禪寺梁皇寶懺法會圓滿日開示節錄）

不觸事而知，不對緣而照

聆聽果醒法師開示默照禪的心得

文／盧桂英
圖／攝影組提供

炎炎夏日，烈日高掛，讓人渾身不自在，如何才能清涼自在？法行會第270次例會提供了大家一帖消暑的解方——默照禪！

本次例會由第7組菩薩們共同成就服務工作，與會菩薩們在歡愉的互動中齊聚一堂，大家在賴杉桂會長致詞、副執行長報告會務後，開始聆聽聖嚴師父的開示《禪定的感覺及產生何種智慧》。師父談到心在安靜、寧靜的時候，思緒會非常敏銳，而在沉思及沉默中，常會有意想不到的靈感出現；而不以自我中心為考量、出發的，才是智慧。

在聆聽師父開示後，即恭請法鼓山禪修中心副都監果醒法師開示默照禪的教理。法師以「應無所住，而生其心」、「不觸事而知，不對緣而照」為主軸，闡述「無住」是不被煩惱所動的智慧心；「生心」則是隨機攝化的慈悲心。「不觸事而知」，是對一切狀況都很清楚，但對任何一境、一物，不要給它名字、形容、比較。「不對緣而照」，是不將任何對象當成是「我」的對象，既然沒有對象，那「我」就不存在，「我」不存在，煩惱也就不存在。

法師也說明，如何透過放鬆身心、體驗呼吸、觀全身、觀環境、直觀及空觀等六個次第，守住清淨佛性、契入真心。凡事沒有主觀的立場，觀察因緣，了解真相、生起智慧，將心住於無所住的狀態。至於要如何讓中道的智慧融入日常生活中，就端看自己如何用心、如何修持！

法師表示，集中心與安定心是「默」的功能，當心集中、安定之後，在觀察、思考種種人、事、物時，就會更清楚、更敏銳，這就是「照」的本質。清楚放鬆用方法是需要功力的，很感恩自己有因緣長期擔任義工，因而有很多藉事鍊心、借境觀己的機會，從做中學、做中覺，時時提醒自己用方法。

禪修就是一種鍊心的方法，觀念和方法人人都懂，但貴在實踐；養成「早睡自然醒」的生活作息，「讓記憶跟著生理時鐘走」，在禪堂學禪，在生活中用禪法，默、照同時，學習忠實的看待自己與其它生命，如果能夠在根塵境接觸的當下，生起



覺照、覺悟的心，那麼就能夠成就正向、有智慧的未來。

法師經常引用「心中的媽媽不是媽媽」、「海水與波浪」、「旋火輪」、「無位真人」、「不要用記憶修理自己」、「好的不喜歡，壞的不討厭」等譬喻，來說明「相有」、「性空」的義理，希望大家多聽、多學，體驗就會更深。

法師說：修行(Practice)，就是練習、練習、再練習，要以悠閒、輕鬆自然的心情用方法；修行就是在練習如何付出耐心，如人飲水，冷暖自知，適合自己用的方法，就是最好的方法。他最後期勉大家老實修行，只問耕耘、不問收穫，凡事不以自身利益為考量，盡己所能，成長自己，利益他人。

(本文作者為法行會第7組)

中區法行會舉辦藝術講座

文／李宜倩
圖／中區法行會提供

6月9日上午，中區法行會於寶雲寺舉辦「從梵谷的傳奇人生探討藝術的價值」講座，邀請創作油彩與雕塑超過60年的景觀雕塑大師朱魯青教授，與近100位會員、義工及信眾分享藝術的價值、梵谷的一生與畫作，也為6月15日參訪奇美博物館做前行準備。

述說梵谷的傳奇人生前，朱教授先談自己與梵谷的因緣。他說，小學成績不好擔心被責罵，老師告訴他的父母：不要打孩子珍貴的手，他有繪畫天份，將來會比梵谷有名。老師的讚美，讓他在60歲時決定探尋梵谷一生的足跡。

「為什麼會畫出這麼令人感動的畫作？」朱教授藉由在荷蘭拍到梵谷畫作，引領大眾探索其生命歷程。梵谷家世好，一生

卻有著無數失敗。15歲成為中輟生是首度失敗；24歲立志當牧師，卻沒考上神學院，還因自喻耶穌被教會開除；一生追求愛情，都以失敗收場。27歲決定當畫家，創作出「吃馬鈴薯的人」、「夜間咖啡座」、一系列自畫像等。35歲與畫家高更爭執引發割耳一事，後來住進療養院，期間以巨大火焰、漩渦筆觸，創作出最具個人特色的作品。

朱教授說，很多人會去欣賞藝術創作，但藝術的價值在哪裡？梵谷37歲過世，生前只賣出一幅畫，卻是古今中外成名最快、畫作價格最高的畫家。

「要有感動人的、有創意的，才能有價值。」朱教授說，梵谷的一生啟發我們思考：自己的價值是什麼？朱教授也分享個人的創作，他說，陽光、空氣、水，



是人類最珍貴也最謙卑的擁有，自己的作品都蘊涵了這些，希望能學習這樣的精神。

出席聽講的首任會長彭作奎說，自己與朱教授同是社會菁英禪三學員，藉由講座因緣再次相會，認識了梵谷，也熏習了藝術之美。會員林月霞分享，自己曾去過梵谷故居，當時未能領會其內心世界，透過講座，無論是畫風或心境，都讓她進一步認識梵谷。

謝瓊瑤說，梵谷的一生雖然坎坷，卻留下許多美好的畫作，令人感動。法青鄭彩彤說，自己沒學過藝術，朱教授的介紹讓她感受到：梵谷的內心世界充滿著敏感的溫柔，生命與筆觸的色彩同樣豐富，為世人留下了無數繽紛。

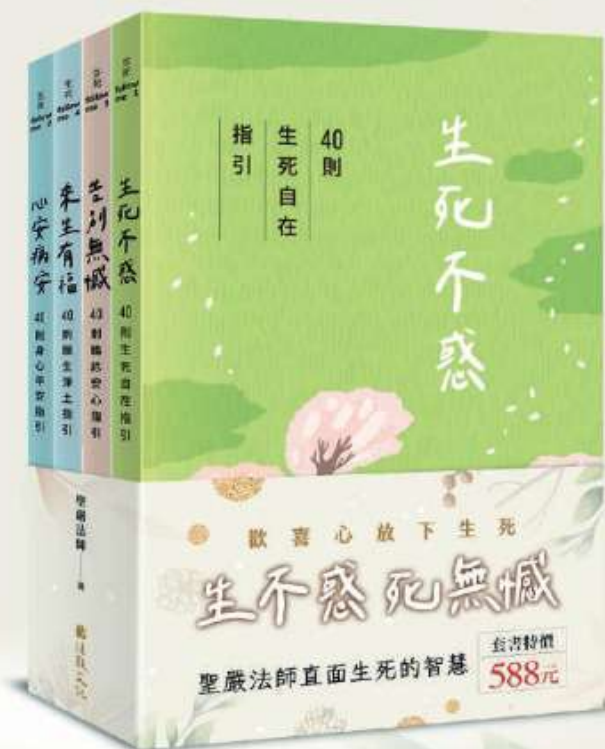




最美的祝福

「生不惑、死無憾」生死有福套書

聖嚴法師的智慧生死觀，
讓我們的生命旅程更平安無憾！



- 建立正確的生死觀
- 活得快樂，病得健康
- 放下生死，迎向新生
- 讓祝福代替悲傷

套書組 **588元**

(單本定價200元)

聖嚴法師——著

法鼓文化編輯部——選編

規格13×19cm



請洽全臺各大書店、法鼓山行願館、心靈網路書店 www.ddc.com.tw 服務專線02-28961600



真假人生

文／果暉法師
圖／法鼓文化提供

漢傳佛法的智慧×頓悟的生活妙法



從放鬆到放下：禪的智慧與妙用
釋果暉/著



煩惱的根本，源自對內在自我中心的執著。從對生命存在的執著，因而產生對身體的執著，從而開展出對財產、對物質、對名利的種種外在追求，這是一般人追求實現人生理想的目標。

然而，無論再如何執著不放，有生命的現象，就必有生、老、病、死的過程，不可能永恆存在。這不僅是人類，任何有生命的動物都類同，這就是無常的真理。

苦與樂

記得大學時代，所聽聞到的佛教，多半是消極悲觀的一類，而當參加基督教的校園團契聚會時，反能感受到一股歡樂的氣氛。直到後來發現《聖經》的不究竟，而看到林世敏老師寫的《佛教的精神與特色》後，才真正認識到佛法，而轉向佛教。佛法說人生是苦，要我們「觀受是苦」。其實佛法說的苦，不是苦、樂相對的苦，而是看不清楚人生的真相，而以苦為樂、苦中作樂，從而深陷苦海不能自拔，這才是真正的苦。

苦的根本原因是無常，事事物物經常都在變化，你無法抓取一個具體不變的東西，所以它帶來的結果一定是苦的。現實生活中也有相對的苦與樂，比如我們不

能說吃冰淇淋是苦的，因為冰淇淋吃起來明明是甜的，不能違背現實經驗硬說是苦的。佛法所謂的苦，是來自變化無常，我們這一餐吃飽了，下一餐還要繼續吃，不可能吃飽這一餐，從此不需要再吃飯了。這是從「觀受是苦」而體驗無常，從而看清世間、人生的真相。

常與變

心念的變化，是最微細的無常。我們的念頭，隨時隨地在生、住、異、滅。一個念頭在產生、消滅之後，隨即產生下一個念頭，變化速度非常快，佛法稱為剎那變化。但是一般人難以覺察念頭變化的歷程，透過禪修，則可以看清楚念頭經常處在變化之中，而啟發一種內省、觀照力。知道有不好的念頭產生，比如與貪欲相應的念頭時，我們可以修正它、減少它。生活上的基本需要可以有，如純粹只是想要，則不一定必要，多餘的欲望，常會帶來困擾。故常言「少欲離苦，知足常樂」。

常常「觀心無常」，知道自己的心念隨時都在變化，一旦具有觀照無常的能力時，就可以駕馭、掌握自己的心，才會帶來真正的幸福。如果我們的心經常流浪在外，將遍嘗風雨飄搖，迷失人

生的方向與目標。其實，平安幸福在自心中，能夠找到心靈真正的歸處，才最安全、最幸福。

真與假

眾生都執著有一個永恆不變的「我」，《金剛經》卻說：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。」三法印稱此為「觀法無我」。無我不是什麼都沒有，而是無「真我」——沒有一個真正不變的自我；至於暫時存在的會變化的我，則是「假我」。人生當「假戲真做」，珍惜這個假我，並運用這個假我來自利利人。聖嚴師父鼓勵我們：「你家有事，他家有事，我家沒事。」因為沒有「真我」，所以「我家沒事」；當「你家有事，他家有事」的時候，可以運用這個「假我」來幫他人的忙，這就是隨時隨地在修福修慧了。

(本文摘自法鼓文化出版《從放鬆到放下：禪的智慧與妙用》)

「心、禪、茶」本不分離

專訪常護法師談「茶道」

文／湯澡芳
圖／常護法師提供

四月典型梅雨季，最後一個週日，台北忽晴忽雨，沒想到一上總本山，竟然陽光普照，往大殿參拜後，就見到常護法師在會客室前微笑招手。

出家時，整理隨身物交給父親，除了幾方印章，就只有陶壺和幾片茶餅。」

古樸的木桌上已擺置各式茶器，法師先拈香禮佛，接著將9只顏色形狀各異的茶杯排在我面前，氣定神閒的一一斟上水，「選一杯你喜歡的。」

清水不是無色無味？想著、喝著，第三、第四杯，水的「味道」似乎有些不同了…

法師微笑不語，接過我選的杯子，專注於溫杯、注水，動作不疾不徐，流暢如太極雲手。

瞬間，一股茶香瀰漫開來，陽光透過玻璃窗灑在桌面，恭敬接過法師第一泡茶，普洱琥珀般的光澤在杯緣閃爍。

喝茶是生活的一部分

法師憶起鄉下老家，每逢親友造訪，長輩自然而然就泡茶待客。及至高中時代，同學來找，他也依樣畫葫泡茶招呼，15、6歲他已能分辨茶的品種，「當我

喝茶是生活的一部分，常護法師以恭敬的心，泡杯他認為好喝的茶給客人，心中除了單純的分享，並無任何期待。好茶於他最大的挑戰，是2012年間，他在禪堂旁栽種了60多棵茶樹，從照顧、觀察，到烘焙製茶，「雖然我的製茶技術差強人意，但喝起來特別感動。」法師開心的哈哈大笑。

所謂好茶，有人喜歡濃、有人愛清淡，法師表示，這就對應到眾生的根器不同，好比禪修，眾生各有其適合的方法；而喝茶若只是鑽研茶種、器物或儀式，卻疏於安定自己的心，便無法體會茶中甘苦的靈敏變化。「與其說『茶禪一味』，倒不如說『心、禪、茶』本來就不分離。」

有名的趙州禪師「吃茶去」公案，無關「吃茶」與否，重點在於修行就是回歸自性，照顧好



本心。如同佛法具足本然性、必然性、普遍性的價值，對於如何泡出好茶毋須多作思量，「茶人用最輕鬆自在的方式呈現，時時觀照茶與心的互動，就是這樣，本來如此。」

談到日本茶道，一代「茶聖」千利休將純粹的「喝茶」推展到美學的極致，卻也讓她消失在極致，以致反得透過「利」來行茶；茶師在原本不屬於自心的器物擺設及動作儀式刻意造作，練習一萬次、或三十年，直到閉著眼也絲毫無差，「習慣成自然」正是日本茶道的目標。而中國茶追求的是得「意」而忘「形」，每一回茶席最終，即讓一切歸零，兩者境界高下立判。

法師舉起手中茶杯，「喝茶是一種因緣。」他說，即使經過上百年，一只清代德化茶杯仍在世間流轉，但他沒有供奉起來

當古董，而是自然的拿來用，抱著恭敬心「睹物思人」，杯子來自恩師繼程法師，未來自會有緣人繼續使用，並傳承下去。

「喝茶的過程無私無我，放下功利的動機，不追求名茶名器，一旦因緣碰到，就泡來喝、拿來用，始終心存感恩。」

茶序的排列安然隨興就好

2009年，法師記得有位知名茶師到禪堂分享，他曾是陸軍特種部隊教練，某次任務中手被炸傷，他連一句痛也沒喊，但原本帥氣挺拔的他從此封閉消沈。事隔多年，偶然因緣走進茶行，喝了一位近百高齡老先生泡的茶，當「怎麼那麼苦、那麼難喝」的念頭才閃出，那種苦、那種澀直接鑽進心中，引

動過去他沒有哭、沒有喊的情緒，在那杯茶中渲洩而出。之後，他跟老先生學茶，也成為茶藝高超的茶師。

「那時聖嚴師父剛圓寂，我忙於法務，沒有時間沈靜下來，或許也是不太敢面對師父的離去，沒想到那茶竟然觸動到我未處理的情緒，當下我既哀傷又感動，問茶師用了什麼手法，茶師說他唸了一句『南無大悲觀世音菩薩』，把所有在場的茶眾當作菩薩，以最虔敬的心泡茶供養菩薩。」

及至禪學系畢業那年冬天，常護法師第一次喝到恩師泡的茶，當那溫暖濃醇的滋味入喉，過去二十年所有的記憶重新再



現，少了哀傷，卻充滿生命力，法師回想，那正是恩師「無我無你」的大悲心所致。

清風徐徐，滿室靜寂，只聞煮水滾滾作響，法師將冒著煙的熱水注入茶壺，「啊，茉莉花香！」我忍不住讚嘆。法師笑說：「喝茶過程，五感都在相互呼應，但重要的是心懷對茶農、茶人以及分享茶葉朋友菩薩的感恩，下次想喝茶，歡迎來找我，喝茶的因緣就是如此。」

最後一輪紅茶甘潤柔美，看出我的疑惑，法師表示，拋開慣性，茶序的排列安然隨興就好，茶自能展露它獨特的風味。我回味著從普洱、包種、茉莉龍珠，到圓融收尾的紅茶，不正是一趟起落有致的五感探索？法師仍微笑不語，我突然覺察，此刻的起心動念都是多餘的，不如靜觀光影，讓時間流過，茶香沈澱。

(本文作者為法行會第2組)



手作步道 心靈環保的一種實踐

文／褚家雯
圖／成長組提供

步道學 (Trail Studies) 是一門專門研究步道設計、建設、維護和管理的學科，這門學科涉及生態、環境保護、休閒管理和旅遊等多個領域。

能邀請到徐銘謙老師，要感謝辜琮瑜老師於去年底主導的一場「文理學院導師關懷活動」。在那一次的活動中，我第一次見到徐老師，同學們大部分都有選修她的課，而我對於爬山涉水的事一向不感興趣，當然就不會考慮去選修這麼辛苦的課程。但很驚訝的是，同學們在分享上課的過程中，徐老師是一位完全零負評、且得到同學們喜愛、尊敬的老師。

我接手法行會成長組的工作有一年多了，快速思考之下，我非常唐突的向徐老師推薦法行會的講座，也得到徐老師及辜老師的認同，我當下敲定了七月份的這場講座。

徐老師對於步道工作有著強烈的熱忱與執著，從她二個小時的分享中，我體會到：

1. 步道規劃與設計：考慮自然環境、地形、使用者需求等因素，設計安全、可持續的步道系統。

2. 步道建設技術：運用不同的技術和材料，建設適合不同環境和用途的步道。

3. 生態保護：確保步道建設和使用不會對周邊生態系統造成破壞，並採取措施減少對環境的影響。

4. 使用者體驗與管理：研究如何提升步道使用者的體驗，包括設施的完善、標示系統的設計和使用者教育。

5. 維護與管理：制定步道維護計劃，確保步道長期可用和安全，並管理使用者流量，以防止過度使用。

6. 社會經濟影響：分析步道對當地社區和經濟的影響，促進可持續的旅遊和休閒活動。



徐老師說，手作步道是指由人力和手工工具建設的步道，通常在尊重自然環境和生態的前提下進行。這種步道建設方法強調使用當地材料和傳統技術，以最小化對環境的影響，同時最大限度地融入自然景觀。手作步道的主要特點包括：

1. 使用當地材料：選用當地的石頭、木材等天然材料，減少對外部資源的依賴，並降低運輸成本和碳排放。

2. 傳統技術與手工藝：運用傳統的建築技術和手工藝，如石頭砌築、木材加工等，確保步道與自然環境的和諧共生。



3.低環境影響：手作步道的建設過程中，避免使用大型機械設備，減少對地形和植被的破壞，保護當地生態系統。

4.社區參與：鼓勵當地社區和志願者參與步道的建設和維護，增強社區的環境保護意識和責任感。

5.可持續性：設計和建設過程中注重步道的耐用性和長期維護，使其能夠持續使用並保持良好狀態。

手作步道不僅是一種環保的步道建設方式，更是一種推動社區參與和生態教育的有效途徑。在台灣和其它地區，這種方式逐漸受到重視，成為自然保護和可持續旅遊的重要組成部分。

在演講中，徐銘謙老師探討了手作步道的理念和實踐，強調了步道與自然和諧共處的重要性。她提到自己在美國阿帕拉契步道的經驗，以及如何將這些經驗應用於台灣的步道建設中。

此外，她也強調社區參與和環境保護的重要性，並分享了許多有關步道工法的具體案例。例如，她講述在台東嘉明湖步道利用當地石塊進行沖蝕溝的修復工作，以及在屏東排灣族「舊達來部落」中使用的傳統砌石工法。

老師這場演講不僅深入介紹了步道學的專業知識，還激發了觀眾對於自然保護和步道建設的興趣，呼籲大家共同參與環保行動。

演講結束，在我送老師離開之前，我跟老師說，我很幸運能為法行會眾們安排這麼精彩的演講，也慶幸能夠請到這麼優質的講師，這場講座讓我充滿了感動，心靈環保的理念，在手作步道的詮釋中將更完美。

(本文作者為法行會第5組)



探索歐洲繪畫美學之旅

文／陳美玲
圖／奇美博物館網站、
活動組提供

活動組於6月11日舉辦台南藝文活動，觀賞今年夏季不容錯過的兩大重點展——台南奇美博物館英國國家藝廊珍藏展、以及隈研吾世界建築巡迴展。對此重量級的展覽，活動組提前三個月開始策畫籌辦。

由於展場有團體入場人數(15人)的限制，為了能讓更多法行會眾參加，我們與主辦單位協調到40人入場觀展。本活動的訊息一經公布，法行會眾的報名極為踴躍，一周內即額滿，足見大家對國際藝術展覽的興趣與喜愛。

6月11日當天，40位法行會眾、寶眷和導覽老師搭高鐵前往台南，由遊覽車接駁前往奇美博物館。這次是奇美博物館前所未有的大展，來觀展的人數眾多，展廳人流一度失控達到800人，即便我們事先預約了時段仍受影響，為了避開人潮，導覽老師微調了參觀的順序。

英國國家藝廊(The National Gallery)收藏了世界上最重要的

西方繪畫傑作，這次來台展出52件出自50位頂尖藝術大師的作品，從文藝復興時期(14世紀末)、巴洛克時期(17世紀)至印象派時期(19世紀末)，橫跨500年的歐洲繪畫史，透過導覽老師的解說，深入探索了歐洲繪畫風格演變的歷史脈絡。

歐洲文藝復興繪畫

文藝復興時期自14世紀末至17世紀，是歐洲文化、藝術和科學的大復興時期，發源於義大利佛羅倫斯。隨著文藝復興的興起、思想的解放，教會的控制權逐漸減弱，這一時期的繪畫表現上不再是古希臘羅馬時期以宗教作為創作的中心，而是開始以人為本。作畫的顏料從使用蛋黃調合色粉的「蛋彩畫」，轉變為使用亞麻籽油或其他油作為調合顏料的「油畫」，這項革新推動了繪畫技術與風格的轉變。

此外，早期作品的人物較為扁平，背景相對簡單，隨著繪畫技術的進步，畫中的人物變得更立體，背景也愈加豐富了。



拉斐爾在文藝復興時期與達文西、米開朗基羅被稱為藝壇三傑。這一幅「聖母子與施洗者約翰」，聖母扭轉側坐的姿勢擁著小耶穌和年幼的施洗者約翰，畫作從各角度看都呈現三角型構圖，拉斐爾更是巧妙的藉由聖母背後的深色拱柱，將人物與後方風景做區隔，使視覺聚焦於聖母本人，完美呈現和諧之美。

拉斐爾不但畫技精湛，也在當時作育英才，對藝術的發展影響深遠。

右邊桑德羅·坡堤切利這一橫幅作品「聖澤諾比烏斯主教的三個奇蹟」畫面扁平，以敘述故事的方式，描繪烏斯主教禱告驅魔的三個故事。



喬基姆·布克雷爾「四元素」系列其中的兩幅「火」、「水」，分別以廚房、漁市集的場景，描繪日常忙碌的平民生活。從背景的小細節看到門後傳教、門前準備食物的場景，隱喻宗教信仰仍是人們世俗生活的一部分。

巴洛克和洛可可藝術時期

17世紀宗教改革間接促成巴洛克藝術的流行，繪畫表現變

得華麗、動感以及強調光影的一種寫實藝術。藝術家們開始用隱喻的手法強調社會現實狀態，此時也因中產階級興起，創作題材變得更多元。

下方米開朗基羅·梅里西·達·卡拉瓦喬這幅「被蜥蜴咬傷的男孩」，畫中的男孩頭上戴著一朵山茶花，前景有美麗的花和水果，一隻蜥蜴咬著他右手的中指，表情痛苦，暗喻美好事物的表象下有不可預知的危險。這就是巴洛克時期的藝術，充滿戲劇性、動感和豐富的裝飾元素，畫家們也更注重光影的



明暗對比，表現的方式越來越自然。

安東尼·范·戴克的肖像作品「約翰·司徒亞特勳爵和他的兄弟伯納德·司徒亞特勳爵」以華麗、動感和強調光影呈現布料質感的畫風，充分表現人物的貴族氣息、自信和優越感。

早期的人物肖像畫是屬於少數權貴的專利，畫作的背景多為單純，典型多樣化的表現，顯露個人地位權勢形象，極為有趣。





林布蘭是17世紀歐洲北方重要的肖像畫家，特別擅長利用光線的明暗對比來強調人物的描繪效果。他一生畫了上百張自畫像，猶如以自畫像寫日記，透過自畫像的繪製，紀錄探索技法的過程。

林布蘭晚年陷入財務破產的困境，雖然一生經歷了大起大落，但未改變他作畫的熱情，而留下很多珍貴的瑰寶，享年63歲。這一幅是他過世前畫的最後一幅自畫像，不只用光線強調臉部，還加上厚實的顏料來描繪自己衰老的狀態，細膩而生動。

「紅衣男孩」是英國著名肖像畫家湯姆斯勞倫斯的作品，這幅六、七歲的貴族少年坐在海邊岩石上的超寫實表現，風格典雅、色彩豐富，細緻的描繪人物表情和戶外背景，高質感的畫風，對19世紀初期的英國藝術產生了深遠的影響。



哥雅是18世紀西班牙前三大畫家，這幅貴族女性披戴著社會底層女性的傳統蕾絲頭紗，細膩的描繪蕾絲的透明度，人物神情自若，是哥雅最傑出的肖像畫之一。他的作品風格多變、表現大膽，是一位不受控、桀驁不馴的藝術家，也因此被視為現代藝術的先驅之一。



印象派時期

印象派是19世紀末期在法國興起的一種畫風，從寫實描繪轉向藝術家主觀情感的抒發。印象派的代表人物如：塞尚、高更、莫內、馬內、梵谷、雷諾瓦等，他們的畫作表現形式、色彩、構圖和光影的運用。(例如：靈活的筆觸、戶外自然寫生、現代巴黎的日常描繪、光

線和顏色隨時間而變化的描繪、別出心裁的繪畫角度等)，推動了繪畫技巧和表現主題的創新，其影響力延續至今。

這次展出的印象派畫作雖非最著名的作品，但透過這些畫作，仍能了解到藝術家們各自的藝術理念。



保羅·高更曾定居於南太平洋的大溪地，他最著名的是以大溪地為背景的畫作，可惜此次未能來台展出。據說高更曾是塞尚的藏家，買下多張塞尚的畫作，並特別喜愛其中的「靜物與水果盆」。因此，上圖高更畫這幅「窗前的水果盆和啤酒杯」，畫中的元素：水果、陶器、桌布等，不得不讓人聯想到塞尚。

淺的綠色、黃色交織和白色蝴蝶飛舞，強烈的筆觸，描繪出草地的生命力和搖曳感，展現了他獨特的畫風。

儘管梵谷在世時未獲得肯定，他強烈的筆觸、鮮明的色彩、內心深處的情感展現，為後來的抽象藝術提供了靈感，也在今日被視為最偉大的畫家之一。

文森特·梵谷是荷蘭後印象派畫家，他的一生充滿了困難、掙扎和創作熱情，後因精神狀態不穩定而住進精神病院。這幅從高處俯瞰花園的畫作，是他在生命的最後所畫的。不同深

觀賞繪畫大師們珍貴的傑作，好似穿越了歐洲藝術500年的時空，每一幅畫作背後都有一個故事，通過色彩、構圖、筆觸，表達創作情感。藝術家們從追求完美的古典美學，轉向表達個人情感和社會寫實，再

到探索光影和色彩的變化。這些精采的繪畫真跡不僅記錄了歐洲歷史，也展現每一個階段的繪畫風格演進，畫家們的創作魅力近在咫尺，真是寶貴的體驗！



愛德華·馬內以描繪現代化巴黎的場景和人物的風格而聞名。這幅「音樂咖啡廳」為捕捉光線投射的剎那，筆觸粗略快速，不同於巴洛克時期的油畫顏料一層層堆疊的細緻。

因工業革命來臨，人們有大把時間到娛樂場所看表演，這幅畫以一名咖啡廳女侍為中心，左手拿兩杯啤酒，眼睛看著遠方，畫作中出現了模糊的舞台背景，描繪熱鬧的場景。馬內打破傳統，主張生活就是藝術，不再是畫神話或想像畫，而把生活帶進藝術的概念是馬內對印象派最大的貢獻。

一場建築美學的感官饗宴

下午四點鐘，大夥集合搭上遊覽車前往今日活動的下一個展場，隈研吾建築大師「五感的建築」世界巡迴展。

隈研吾是享譽國際的日本當代建築師，這一場全球性的建築展以「五感」為主題，從視覺、聽覺、觸覺、嗅覺與味覺啟發觀眾，共展出2件大型裝置、24件模型、書法以及多媒體作品，展示了隈研吾在世界各地的代表性作品以及其背後的設計理念和建築哲學。

走進展場，可以舒服地感受到音樂、香氣和溫度相互交織，融合了可觸摸的實物搭建，讓人猶如進入庭院般的展示空間，悠閒的欣賞作品。

展場中擺設的各式建築模型和材料，透過導覽員的解說，了解建築師從概念設計到建物實際建成的過程，以及材料在建築中的獨特應用。

隈研吾擅長用木、石、竹等建材打造，以達到與自然環境的和諧。

這一座在展場內的實物搭建，名為茶室「竹曲」，由無數的竹條形成幅度和曲率不盡相同的曲線，延伸出平緩的螺旋狀，猶如譜寫一首優美的協奏曲。



竹的流動描畫著搖曳的螺旋，映照出竹林錯落的光影，營造出一個像是突然出現在靜謐竹林中的茶室空間。參觀者可以自由走動，走進竹曲，讓人有一種寧靜的心靈感受。

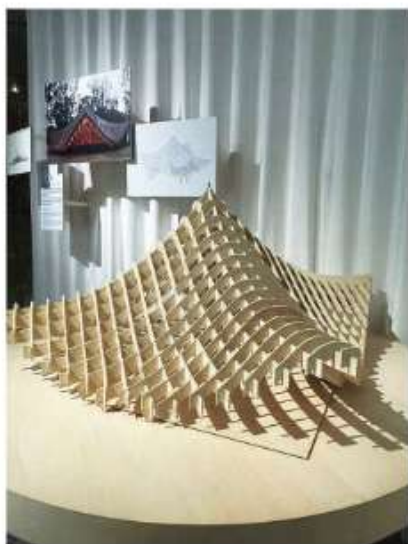
隈研吾的作品涵蓋日本、歐洲、北美和亞洲等地區，展場中展示的每一件作品，回顧了他的建築設計，將本土文化與全球化趨勢相結合，並融合自然景觀，運用木材、竹子、石頭等天然建材，結合水、光線和空氣，創造獨特的感官建築。每件作品都是藝術、創新，不僅在視覺上令人震撼，更引發

我們對大自然與人類共存的全新思考，著實獲益良多！

結束建築展的參觀，大夥再度搭上遊覽車，前往台南高鐵站搭乘18:13的高鐵返回台北溫暖的家。觀展活動前後共約四小時全程站立，直到活動結束時，師兄姐們仍生氣勃勃，精神可嘉！

此次活動有師兄姐們的守時與互相幫忙才得以順利圓滿，非常感恩所有師兄師姐的熱情參與，也期待再相聚！

(本文作者為法行會第4組)



▲ Tao/台灣·新竹新埔區



▲ UCCA陶美術館/中國·江蘇



▲ 新國立競技場/日本·東京



▲ 達令交流中心/澳洲·雪梨



▲ 韓嶺美術館/中國·寧波



尋找初心 ——我的禪修體驗

文／廖志峯
圖／允晨文化提供

2023年3月24日到法鼓山參加禪修營可以說是個人人生中一次重要的體驗，這個體驗的重要在於，至少有幾天的時間安靜地面對自己，和自己獨處，甚或重新思索人生的意義。對於一個長期埋首於工作，處理各種事務的人來說，給人生一個空檔，即使是稍微停下腳步，都是非常重要的。於是，我在人生即將面臨六十大關的時候，選擇了參加這場自我超越禪修營。

我過去其實一直很抗拒或排斥任何的營隊，起因在於如果要離群索居、面對自我，何以又要加入一個群體？早在2023年之前，中研院歐美所的單德興老師其實已三次邀請，那時婉謝主要的理由除了工作很難放下，要有短期的集體生活，對已習慣自來自去的我來說，真是一件痛苦的事；再者，心裡還有一個念頭，總覺得時機未到。

在禪修之前的2021年大年初三，透過彭俊亨師兄的費心安排，有機緣到法鼓山參見退居

方丈果東法師，第一次入山，有某種重見天地山川的欣喜，不禁悠然。在退居

方丈果東法師的會客室裏，雨忽然大了起來，一室寂靜，我聽雨聽得出神，卻猛然想起：我的傘呢？果東法師人極親切，我直言：沒參加禪修過，怕坐不住。坐不住？能站便好。退居方丈說。我記住了。

上山之前，我不確定能不能一次坐完一柱香；我也不確定能不能忍受團體生活。終究是上山了，主要是想轉換心境，也的確想探求人生還有什麼可能？雖是全新的環境，我一到禪堂就喜歡，能讓我靜下來，而且面佛打坐，有一種安定感，盤腿不換腳坐完一柱香，是不曾預想過的新體驗。

實際的禪修營體驗，受益最多的是禁語，禁語之前先收手機，那一刻突然心生惶恐，與外界的聯繫瞬時切斷，真有一



種末日感，不過一天之後就習慣了。也正是禁語，你才可以真的聽到自己的聲音，以及自然界的各種聲音如溪聲、雨滴、鳥鳴，或風動樹葉的聲音，於是心緒跟著沉澱和安靜，而且變慢了。

也是心開始安靜，清晨的打板，即使聲響不大，總能很快地喚醒自己；禪坐起迄的磬音，更有一種安定和收攝，也像是一種滌淨。為期四天的禪修，離禪或佛學遙遠，但總是一個開始。下山後的我，心裡有時浮現的是「本來面目」四個字，我覺得這是受益最多的提醒，喚回初心。

感謝成就此禪修善緣和為此禪修付出極大心力的師兄師姐，合十。

(本文作者為法行會第6組)

蘋果



只要用心看、細心看，用自己善良、美好、歡喜的心來欣賞這個世界，這個世界就是美的。



人間處處有芳草

圖·文／劉麗飛(果峰)

前次向大家推薦的課程——「植物與人類生活」，安排了十個主題，首先帶大家找找看生活中哪裡可以發現植物？

全世界有多少種植物？

2017年邱園的世界維管束植物調查報告，估計植物界現存大約450,000個物種，已被命名的維管植物，包括：

被子植物：369,000種

裸子植物：1110種

石松類植物：1300種

鏈束植物（狹義蕨類植物）：10,500種

估計人類只用了31,128種，還不到十分之一；常用的植物至少超過10,000種，被栽培利用、成為重要作物的大約有2,000種。植物維繫著全世界生物的生命，人類的生活更是在各方面都仰賴植物，可以說

沒有植物的世界，就沒有生命，千萬不要對植物視而不見喔！來試試看喔，可以認識多少植物！

在哪裡發現植物？

- 1.大自然中：到野外、山上踏青，走在田間、花園、路旁，進入室內等各處，是否有看到許多植物呢？可否稍稍駐足一秒秒，心念微微一動，與相遇的植物打個招呼、微笑問個好嗎？走在涼爽樹蔭下，是否感謝大樹為我們遮陽避風呢？
- 2.日常生活中——食、衣、住、行、醫藥等基本需求：每日餐桌上的食物，直接間接都來自植物，穀類、豆類、根莖類、油類、蔬菜、水果、飲料、調料等，無比豐富，知道他們曾經歷了哪些歷程才到了餐桌，滋養了我們的身心嗎？我們的衣著、住處、行動、交通，都隱藏了哪些植物的身影？生病醫療中更仰賴了哪些植物？應該輕輕鬆鬆就可以點名幾百種吧！可否列個英雄榜，——致謝呢？
- 3.日常生活中——文化、宗教、休閒、環境等：在文化與宗教信仰中，必然會想到許多植物，簡單的佛前一柱香，就含了眾多植物菁華；休閒觀賞植物太多了，一時間說不完吧？有些植物會幫助空氣、土壤、水源、環境等、及個人的清潔，值得用心去認識囉。
- 4.戰爭、災難中：有些植物可以幫助我們防禦家園、或製造武器，必須慎用；水災、風災過後，植物受傷了，有心人會在大量的漂流木中尋找寶貝，延續植物的價值。
- 5.藝術中：在繪畫、書籍、雕刻、工藝中，因為豐富的植物而美好，在詩、歌、故事、童話裡的植物，更是開啟智慧的密碼，陪伴著每個人的成長。

◀擁抱一株喜歡的樹，傾聽樹的心聲，感恩相遇的因緣。





▲植物總是靜悄悄地出現在我們周圍，默默地守護著地球上所有的生命。無須費時，無須費力，輕輕鬆鬆就可以親近植物，是我們的無上幸福。

是啊！我們能好好地活著，必須衷心感謝植物，時時處處為我們提供生活中種種需要，默默地，從不邀功，不求回報，反倒是人類常在不經意間傷害了植物！

看到植物會想到甚麼？

很多人的第一念，會問：這是甚麼植物？就好像剛認識的朋友，先請教芳名；接著會想知道，有什麼用途？能吃嗎？再欣賞一下它的姿態，長得美嗎？會開花嗎？需要甚麼樣的環境條件才能種得好？哦？想帶回家了嗎？……。可惜很多人都忘了問，這些貴客的家鄉在哪？是甚麼因緣讓我們在此相遇？認真挖掘，會發現每種植物都有自己的故事，也交織著人的故事。

如何認識植物，說植物的故事？

植物種類這麼多，盡螢荒之力也不可能全部認得吧！所以不知植物名並不要緊，要認識的是植物的特性，了解植物的生長和環境的關係。

首先要觀察，不只是欣賞美而已，更要仔細看看細節處，每個枝條、每片葉、每朵花、每個生長關鍵，若看懂了其中奧妙，定會讚嘆植物比我們想的聰明多了！觀察的結果可以用文字書寫描述，或用繪畫、或用攝影方式做紀錄。曾經有人對著一株橡樹，每天攝影，完整記錄一整年橡樹

本身和周圍發生的變化，真是太有趣了！更難能可貴的是，歷代前輩製作了大量珍貴的植物標本供我們學習。

現代的我們非常幸運，遇到不瞭解的地方，很方便的可以善用書籍和網路查詢，充實相關資料。喜歡的話，親自動手種植，可以全程的了解植物生長；若是能進一步採收利用，那當然也就收穫了滿滿的成就感。植物也會面臨興衰存亡，如何保存植物極為重要，不過這可得動員到國家、甚至國際間的力量，來進行保護與保存。

實際行動親近植物

人間處處有芳草，無須費時，無須費力，輕輕鬆鬆就可以親近植物。在每天都走過的路上，欣賞、讚嘆周遭植物，歡喜地向它們打招呼，用心觀察它們時時刻刻的變化；或者擁抱一株喜歡的樹，傾聽樹的心聲；能夠的話，一生中至少種一株自己的樹；心中常念植物的詩，唱植物的歌，感恩植物默默地守護地球，感恩植物無私提供給我們的種種一切，感恩我們能擁有幸福、豐盛的生活！

來吧！一起來認識植物，親近植物！

(本文作者為法行會第5組)





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。)

