

法行會訊

至嚴



法鼓山創辦人開示

管理中的慈悲

凡所成就者，都必須結合眾人之力，只要有人就有希望，有人就要關懷、就要教育，這才是慈悲的管理。

方丈和尚開示

自度度人的人生「六度」

「度」意思是超越，不僅要讓自己超越煩惱，也要幫助他人超越煩惱，也就是自度度人的意思。

精選書摘

《止觀禪》內容摘要—有與空

佛教所說的「有」與「空」，看似對立，實是一體的兩面，「有」代表因緣有，「空」則是指自性空。



法行會訊

王崇忠

2021冬 73期

輔導法師 果品法師
發行人 王崇忠
主編 鄭功賢 張致文
編輯委員 汪達賢 朱雲鐸
邱榮基 湯澡芳
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 02-2381-2345 轉1111
地址 台北市延平南路77號10樓
email fahsin.ddm@gmail.com
印刷 紅藍彩藝印刷股份有限公司



封面攝影 常鐸法師 提供

目錄

管理中的慈悲	頁/1
自度度人的人生「六度」	2
中區法行會悅眾在線上分享疫情的啓發	4
《止觀禪》內容摘要—有與空	6
修行在紅塵 —維摩經六講—	10
景觀組防疫期間出坡記	12
義工心得分享整理 陳照興師兄、陳媛秀師姐	15
禪與知性之旅程 法行會「馥森宜蘭里山返山、靜心一日遊」記實	16
小心腸道小毛病引起健康大問題	18
秋來了，為何不見紅葉？	20
資訊通報 例會地點異動通知	22



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

管理中的慈悲

真正的慈悲是使對方好，使對方得到利益。關懷加教育就是慈悲，凡所成就者，都必須結合眾人之力，只要有人就有希望，有人就要關懷、就要教育，這才是慈悲的管理。

現代人講究自由浪漫，經常一不高興就請假，公司幹部拜託、告誡好像沒什麼效果，即使老闆親自出馬也不見得有用，所以很多企業主就跑來請教我，在人際關係與公司管理兩者之間，該如何拿捏與處理？

這樣的問題連在我們寺院裡也會發生，古代叢林有這麼一句話：「慈悲出禍害，香板出祖師」，香板是用來打人的，師父若不使用香板，都以慈悲對待的話，那麼弟子非但不能夠成器成才，還有可能成為壞人；因此在寺裡，很多人可能只看到菩薩面孔的慈悲，而未看到金剛的怒目。

在管理時，方法及動機是要分開的，管理方法必須制度化，在商言商、在公言公，對員工的管理，要求就是要求，不能夠馬馬虎虎，自以為是慈悲，其實是濫慈悲、爛好人。真正

的慈悲是使對方好，使對方得到利益；為了讓對方能得利，平常不會出紕漏，那麼嚴加管理就是需要的。

或許剛開始有人認為老闆很兇、很壞，但老闆的動機是為他們好，為他們創造更多的利益，大家應該可以感受到。同時身為領導人也要懂得教育員工，使他們能得到更大的成長及利益。

關懷加教育就是慈悲，在這個大原則下，可以表現出各種不同的方法。例如我罵弟子是為了教育他，但也不能隨便罵，要罵得有道理，讓他感受到關懷。

另外，凡所成就者，都必須結合眾人之力；一個公司要有前途，還是得靠員工的同心合



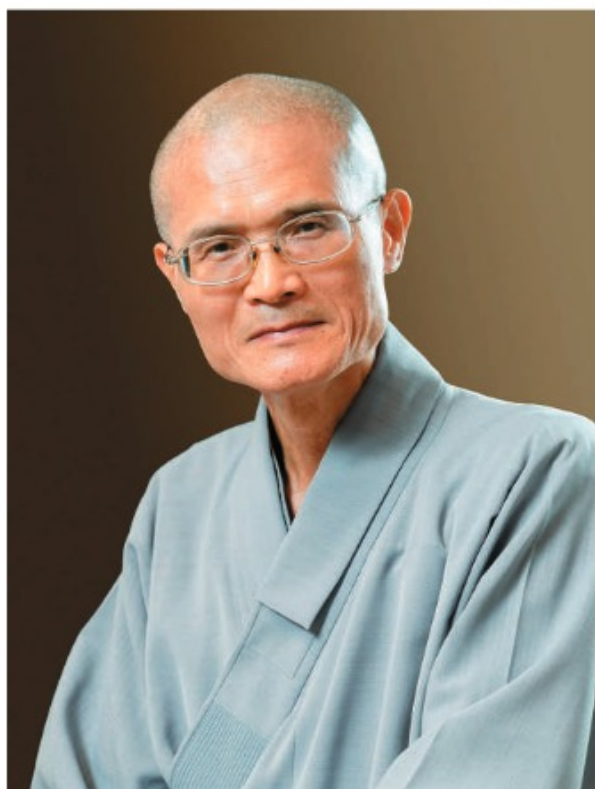
力，單憑老闆個人是無法做到的。所以身為管理者，更應該以全體參與者的利益為利益，需求為需求，如此大家方能有向心力。一個公司如果能為了共同的理念而上下全體一起努力，事業必定蒸蒸日上。

因此我認為，只要有人就有希望，有人就要關懷、就要教育，這才是慈悲的管理。

(本文摘自法鼓文化出版的《人行道》)

自度度人的人生「六度」

文／果暉法師
攝影／法鼓山提供



佛法有一關鍵字，稱為「度」，意思是超越，不僅要讓自己超越煩惱，也要幫助他人超越煩惱，也就是自度度人的意思。如何落實在生活當中呢？就從「人生六度：長度、寬度、高度、深度、細度、溫度」開始。

「深度」，意指學佛的大信心。修學佛法的信心，通常是透過每日定課的點滴累積，有如掘井，慢慢地深掘探源。當這口井打得愈深，基礎愈堅固，即使遇到阻礙，也不會輕易退轉。

「寬度」，也稱為「廣度」，是大精進心。此有兩層涵義，一是為了利益眾生而精勤努力。只要眾生有需要，不計較難易與貴賤，能做的就做，不會的就學，盡心盡力奉獻。如此不但能跟眾生廣結善緣，精進於廣度眾生，也無形之中開發了自己的潛能。二開闊心胸的寬度，並深入

「度」意思是超越，不僅要讓自己超越煩惱，也要幫助他人超越煩惱，也就是自度度人的意思。

愈是不安的年代，愈需要用佛法來安頓自己的身心，將自己體驗到佛法的好分享出去，那必能進一步安頓家庭、事業，而產生關懷社會的力量。

內心的體驗工夫，遇到任何事情，都能以寬廣開闊的心態，面對、接受、處理，進而放下。聖嚴師父說：「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。」能夠到達這樣的境界，人生的寬度就會出來了。但如果心不轉的話，怎麼辦呢？其實是無心可轉的。

「長度」，是長遠心。所謂初發心容易，長遠心難持，既已聽聞佛法，發願行菩薩道，那就不是只有這一期短暫的生命而已，而是多生多劫行菩薩道，直到成佛。而在行菩薩道過程中，可能會遇到狹路、彎路，或是停滯不前，甚至倒退，此時，唯有提醒自己再發願、再提起長遠的恆心、毅力，始能鍥而不捨地步步向前。

「細度」，是洞察力。各行各業都有其專業，專業就是細度。時代、科技、社會脈動都是不斷在

人生新六度

The New Six Perfections of Life



© <https://tinyurl.com/y3lmb32s>

變化，所以各自的專業度，也需要時時提昇。修行也須精益求精，時時刻刻用佛法幫助我們少煩少惱，用戒、定、慧三學修正身、口、意三業。

除了每日定課之外，也可以閱讀聖嚴師父的著作或是與自己相應的經藏，並以禪修、念佛、拜佛、打坐、持咒等修行方法，提昇自己。當我們的心愈安定，就愈能觀察自己的起心動念，也愈能體察他人的需要，便能在日常生活的行、住、坐、臥當中，不僅自助助人，同時也能自利利人。

「溫度」，是大慈悲心，相對於「細度」是以佛法清涼的智慧，銷融我們自心的熱惱而言，對修行菩薩道的人來說，「溫度」尤其重要。慈悲的力量，能讓我們同理他人的苦痛，隨時用溫暖的存心與態度，關懷他人。

「四攝法」中的布施、利行、愛語、同事都是「溫度」的表現。所謂的同事，不是上而下的同

情，而是平等的同理、同行。如果我們能用平等的慈悲心與他人同事、同行，就能做到真正的關懷。

「高度」，是大菩提心。一般所謂步步高陞，通常是希望取得財、勢、名、利、位增長的成就，這是時間法有漏的高陞。而修行佛法是否也要步步高陞呢？也要，便是「佛道無上誓願成」。

「無上」是最高無上的意思，也就是以佛陀為榜樣，以成就他人來成就自己，那就在勤修福德智慧，願成佛、度眾生，臻達圓滿的菩提高度。

新冠肺炎疫情已持續近兩年，在愈是不安的年代，愈需要用佛法來安頓自己的身心，將自己體驗到佛法的好分享出去，那必能進一步安頓家庭、事業，而產生關懷社會的力量。勸請大家經常提起「人生六度」，隨時隨地自度度人，自安安人。

（整理自二〇一九年十月二十七日，臺東信行寺開示）

中區法行會悅眾在線上 分享疫情的啟發

文／陳逸慧
圖／法行會中區分會
提供



法行會中區分會於2021年11月28日舉辦「第九屆第二次會員大會」，由於防疫期間，改以視訊進行，方丈和尚果暉法師、寺院管理副都監果理法師及寶雲寺常住法師、護法總會副總會長陳治明、法行會會長王崇忠、中區法行會創任會長彭作奎、現任會長卓伯源，以及26位中區法行會委員，都共同參與這場空中相會。

方丈和尚果暉法師在會中開示分享「人生心六度」，他說：「長度、寬度、高度、深度、細度、溫度，是自度度人的六度萬行。」

其中深度代表對佛法、對師父、對善知識、對自己有信心；寬度是修布施行，廣結善緣。長度為長遠心、安忍及忍耐心，修行佛法或經營事業，都能細水長流。細度是觀照自己的身心，對人事物有洞察力。溫度代表大慈悲心，可減少對立摩擦，拉近與他人的距離。高度代表大願心、大菩提心，讓我們有方向及動力。方丈和尚藉此鼓勵眾人常發願，便能激發動力，而修行乃人生大事，更要精進用功。

會中，眾人也聆聽了聖嚴師父於2006年7月在菁英禪修營的錄影開示。師父提到，進法鼓山

禪堂「選佛場」，就是要把心中的佛選出來。師父以緬甸玉石為例，有經驗的老師傅一看石頭，就知道裡面是否有玉石，如同來到法鼓山，依循師父的教法不斷精進用功，讓煩惱漸漸減少，便能選出自己心中的佛。

無常疫情，讓人省思，卓伯源會長分享疫情為自己帶來三個啟發，一是「人心惟危、國土危脆」，人類隨時面臨災害的考驗，所幸有佛法，讓大家可以安然自在。二是體會到「陰陽相生、禍福相倚」，在百工百業中，有人因疫情蒙受損害，也有人因此獲利，因果各自有別。三是「千年暗室，一燈即明」，疫情造成恐慌及絕望，卻也看到許多慈善團體、善心人士捐贈抗疫物資等，

師父常說心安即能平安，我自民國94年開始接觸法鼓山及親近佛法後，從追求金錢、名利、拚事業的平凡人的心，經過佛法的薰習後，觀念與心境已大不相同了，這都要感恩我們聖嚴師父創辦法鼓山這個道場，讓我們能夠藉由這個平台來學習佛法，進而調整自己的觀念及習氣。

在幽暗時刻展現人性光明、善的力量，讓人感受到溫暖和希望。

「好久不見，最近好嗎？」疫情對自己帶來什麼改變？中區法行會副會長張芳民就其專業背景，分享「因應Covid-19創新，健康永續智慧建築」，省思建築需要的不只是綠建築，還要有智慧，更需要「WELL健康建築」，「建築系統會影響人體系統，當今防疫型建築已受到各國重視。」

何謂健康建築？

健康建築 (healthy buildings)

「一種體驗建築室內環境的方式，不僅包含物理量測量值，例如溫濕度、通風換氣效率、噪音、光、空氣品質等，尚須包含主觀性心理因子，如佈局、環境色、照明、空間、使用材料等；另外加上如工作滿意度、人際關係等要素，且一種健康建築必須包含以上所有。」

(引自Esposo,Healthy Buildings 2000國際會議)



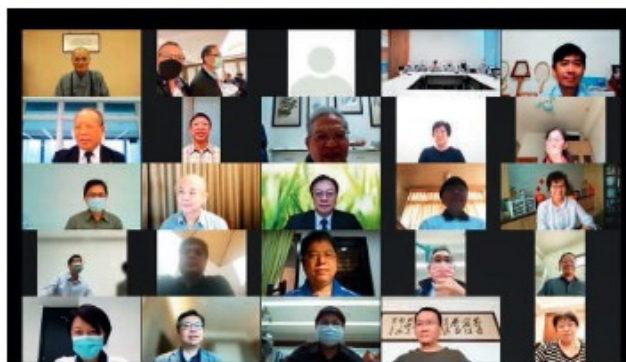
Healthy Buildings 2000

來自企業界的林珠蘭分享，疫情期間，一開始擔憂公司與廠商的交易模式，以及遠在美國的子女，後來每日禮佛、念佛、誦《金剛經》，並常上網點閱師父的開示影片，讓自己有信心及依靠。

「人生要知道及知足，知道讓人活得明白，知足讓人活得快樂。」她心有所感地說，疫情是人類的共業，用「四它」面對，學佛後的自己，不會因疫情而恐懼，或是擾亂了生活步調。

身處疫情第一線的胸腔科醫師黃建文分享，今年5月以來，人類的生活及工作型態改變，過去經常南北奔波開會，現則改為視訊會議，因此多了許多家庭生活。

「在醫院的高壓環境中，幸好有佛法的熏習，讓自己能安住當下，情緒起伏不會太大。」他提到疫情前去體檢，發現身體異常，歷經開刀及持續追蹤，讓他深刻體會無常，疫情與身體讓他停下腳步，觀照自己。黃醫師建議眾人用佛法修身修心，來提昇自己的適應力及免疫力。



《止觀禪》內容摘要

一有與空

文／果暉法師

每個人都有出生的故鄉，我出生於雲林斗南鎮的鄉下農家，那時候的房子幾乎都是「土角厝」（泥磚屋），當年還沒有現代化的照明設備，有時回家晚了，路上一片漆黑。

恐懼和孤獨

我小時候很怕黑，印象很深的是小學畢業前，騎腳踏車到鎮上補習的經驗。那時升國中的義務教育雖已開始了一、兩年，補習風氣仍很盛，為了讀私校，我在小學畢業前幾個月，也開始補習。補習班位於斗南鎮上，距離我家約三、四公里，每天傍晚下課回家後，我摸黑騎著腳踏車去鎮上補習，課後再騎車回家，往往已經深夜了。

還記得每次騎車前往鎮上，因為沒有路燈，一路黑漆漆，在凹凸不平的馬路上，唯一的燈光，是腳踏車後輪產生的前燈，它是摩擦發電的原理，騎快一點它就亮一點，騎慢一點它就暗下來。

當時汽車很少，偶爾會與對向車道的機車或腳踏車擦身而過。只要遠遠見到對面出現燈光，真是非常欣喜！當然在車燈交會後，仍是我獨自一人，在黑夜裡孤單又害怕地騎著腳踏車。那段時期大概有好幾個月，對一個小學六年級學生而言，真的是很害怕。

小時候也怕「墓仔埔」（墓地）、怕見到棺材。當時村裡有人過世，就安葬在離村莊稍遠的墓地，即「墓仔埔」。每年到了甘蔗收成的季節，小孩子就到田裡撿蔗尾餵牛吃，常常要經過墓地，而我不是快跑，就是繞路。還有，鄉下辦喪事，棺木是從鎮上買的，再以人力拖車運回喪家，雖然長輩都告誡小孩不能看，但在好奇心驅使下，雖然有些恐懼，還是會偷瞄、偷看。

小學畢業後，我考上嘉義輔仁中學初中部，學校位於八掌溪旁。我第一次感到生死震撼，即是因為有個同學在八掌溪游泳溺斃，另有一個同學喝農藥自殺。或許是這些切身的經歷，促使我開始思考：「人從哪裡來？」「宇宙有多大？宇宙的外面是什麼？」這類奇奇怪怪的問題。甚至初中畢業那年，我在畢業紀念冊上題了兩行字：「願你我在宇宙之中、宇宙之外，得大自由、大自在。」現在回想起來，真覺得不可思議！

而在我考上大學那年，有一位同學未完成報到，聽說是到碧潭游泳而溺水往生了。不久又聽到一位初中的同窗考上台大物理系後，參加登山社去挑戰奇萊峰，就這麼一去不回。此外，我舅公的兒子當傘兵，平時很健壯的一個人，不知什麼原因，突然就往生了。這些突然離去的親人和同學，使我感受到死亡近在眼前。

出家後，我對生死已有不同的體認。特別是在日本留學考上博士班時，聖嚴師父的好友，桐谷征一教授熱心為我介紹一處稍寬敞的租房，地點就在他東京寺院的對街上。我常到當地寺院參拜，他們的寺院布局，最深處往往是墓地。寺方定期舉辦法會，像是盂蘭盆法會，也會去整理壇家的墓碑，我幾乎每天就待在他們的寺院大殿後面。自此以後，對墓地便不再覺得可怕，對死亡也看得比較平淡。

生與死

死亡，確實近在我們身邊。比如法鼓山旁的環保生命園區，每天都有義工輪值，協助往生者的家屬們完成植存過程。另外，日本立正大學三友健容教授的女兒，現今屬日蓮宗的埼玉縣高應寺住

持酒井菜法，曾在法鼓文理學院舉行的演講中，分享如何將佛法帶進醫院，關懷癌末病友。

一般我們會建議重症病人最好能有宗教信仰，因為在這個階段，多數的病友對於死亡以後的世界會感到惶恐、憂懼。酒井菜法住持分享，有些病友難以向家屬、醫護開口的心底話，反而很放心地向他們傾訴。因為宗教師的身分，帶給他們很大的安慰感，他也教他們念《南無妙法蓮華經》經題及做念珠。透過這些修持方法，幫助病友減少憂懼。我聽了他的演講滿受感動。

不久前，新北市汐止區一個社區協會的工作人員，到法鼓山上來見我，他說他們的社區約有五千人，老人比例約占百分之二十，身體還算健康，就是心情比較不穩定。一般來說，長者如果沒有宗教信仰，一旦老病相侵，往往便是身、心二苦交迫，還有，不知道要如何面對死亡。建議最好能夠念佛，法鼓山的長青班辦得不錯，接受課程的老菩薩在心情或是生活各方面都安定許多。

有與無

事實上，我們每天都生活在諸行無常的變化之中，這是非常真實的經驗，然而這些經驗，是透過我們的五種感官所體驗到的直覺經驗，與佛法所講的真實是不同的。比如現在人類的科技、科學發展，最發達的是資訊科技，而資訊科技最基本的元素是由0與1組合。

事實上，從古至今，人類文明所累積對宇宙人生的所有知識和常識，最基本的認知就是「有」與「無」，或是「存在」與「不存在」。用符號來代表，即是1與0。0代表「無」，1代表「有」。然而0一定是「無」嗎？以一百萬的1000000為例，一個「1」，後面跟著六個「0」，這後面的六個「0」，是「無」還是「有」呢？當然是「有」的。

因此，從佛法的角度，世間對宇宙人生的所有認知都是顛倒的。所謂顛倒，即是有與無、生與死、

老與少、明與暗等二元對立，最固執的顛倒就是有見、無見。有、無之見，不合乎緣起法；緣起法不是實有、也不是實無，而是因緣生則暫有，因緣滅則暫無，叫作中道見、中觀見。

比如我們吃飯時，飯是有呢？還是沒有？當然是有，但真正的有嗎？不是，而是因緣有。飯從米來，米從穀來，穀從農夫耕作而來，然而當我們把米飯吃下肚，經過腸胃的吸收消化，再排泄出來，那又變成沒有，所以並不是真正的有，也不是真正的沒有。我們的感官所看到、聽到、接觸到、想到的一切，既不是實有，也不是實無。因此，要解行、實證中道因緣法的無我空，才能突破生死的束縛。

世間法之中，道家對宇宙人生的認識算是比較深刻些的，道家認為「有無相生」即構成宇宙的全部，但對於「有」與「無」，道家是更崇尚「無」的。老子說：「天下萬物生於有，有生於無。」又說「無名天地之始」、「道生一」，認為「無」的性質即是宇宙的本體——稱為「道」或「自然」。歸根究柢，這樣的「無」只是一種無可名狀的「無」，不同於佛教的「空」。

佛教所說的「有」與「空」，看似對立，實是一體的兩面，「有」代表因緣有，「空」則是指因緣所生的任何現象，其自性畢竟是空，稱為自性空。這個「空」，相當於「不實在」的意思，而不是「不存在」的意思。故《心經》云：「色不異空，空不異色；色即是空，空不異色。受、想、行、識，亦復如是。」

節節揚棄、節節上升

我們用方法的修行過程，也要運用「有」與「空」的原理，也就是說，我們的心與念頭不是對立的，知道有妄念，更知道妄念是「不實在」的。因此，面對妄念，不必去克服、壓制它，而是知道以後，馬上回到修行的方法。

這次禪七，大部分學員都坐得不錯，好像只有少數幾位有點昏沉。昨天提到請大家以「文火」用功，但還是要看著這個小火，並不是不管它；還是要有觀照的力量，才不會陷入昏沉。

聖嚴師父開示的影片，介紹了多種禪修層次和相應的方法，但我們不需要把每種方法都拿來練習。師父介紹修行觀念的釐清和方法的運用，是對應不同禪眾的各種狀況，因此，講述不同的方法，但是我們每位禪眾用方法時，還是回到自己最相應的方法。至於什麼時候換方法，那是自然而然的過程。

修行如火箭升空，往上一層一層高升的同時，也會一節一節地放下。我們現在處於哪一節，就把這一階段相應的方法用好。當我們把這個階段的方法用得純熟，自然會進入下一個階段。

請諸位不要急著丟棄現在正在用的方法，趕著升級。這樣的話，你這一節的火箭還沒有燒完就放棄，火箭就沒辦法升空了。把這一節的火箭燒盡是你的責任，如果現在已經是第三節，就把第三節的這個過程走完，自然會往上升級。

回到每個人最能夠把握的方法，鏗而不捨地用方法。不要以為同一個方法我已經練十年了，應該要換方法。所謂「十年磨一劍」，更何況是鍊心的方法？現在的方法就是最好的方法，不跟別人比較，也不跟過去比較，只管一心一意地在現在的方法上用功。

用功，也不僅止於打坐，隨時隨地都可以用功，吃飯的時候一心一意地吃飯，走路的時候一心一意地走路，雖然在動中，你的心還是保持著單一的所緣，隨時隨地在單一的所緣上用心，就是在修行。修行不限在禪堂，禪堂外的一舉一動也都是修行，如此練習、如此用心，工夫自然成片。

夢中人

好像有人晚上睡不好，因為同寢室有人打呼。寮友打呼，過了就沒有了；也有可能一整夜打呼的，那就把寮友的打呼聲當成所緣境，知道後，馬上放下，繼續睡你的覺，不要在心裡「錄音」寮友的打呼聲，再重複對自己「放音」，那是妄念相續。

也有可能聽到寮友說夢話，你也不需要去搖醒對方：「不要再說夢話了。」聽到就是聽到，繼續睡你的覺，因為他在說夢話，而你聽到這件事，也是在做夢，就像我現在對大家說話，也是在說夢話。《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」寮友打呼或說夢話，不必在意，其實他在夢中，你也在夢中，又何必煩惱呢？

如果不是受寮友影響，而是自己本身的因素無法入睡，那可能有兩種原因：一種是修行用上力，可能不需要太多的睡眠時間，這不是壞現象。如果安板後還是沒有睡意，可到大殿繼續打坐，但是回房時不要干擾房友。

另一種是放不下而造成身心緊張，因此沒辦法入睡，這時可以到大殿拜佛。拜佛的速度自己調整，拜到身體有點疲倦再回寮房，應該就很好睡了。因個人因素而睡不著覺，通常是因為頭腦緊張、沒有放鬆，技巧就是注意力不要放在頭腦。我們用功時也一樣，不是用頭腦用功，不是用頭腦去注意呼吸、數息、默照、參話頭。

比如體驗呼吸，只需要用一點力去知道、意識到鼻前人中的部位接觸到氣息的出入，而全身在任何時候都是放鬆、不用力的。這樣的話，才不辛苦、不費力、不會緊張。

（本文節錄自法鼓文化出版的《止觀禪—打開心門的鑰匙》P.48~57）

聖嚴法師【禪修指引】 最適合現代人修習的禪法書

禪修理論、操作與日常運用
達到安定灑脫又活潑充實的生命境界

以淺近的語文，表達常人都能看懂的佛法，
由基礎的佛學常識，到專門的禪學思想，
由一般生活中實用的禪學修養，
到長期專修的禪修境界，做了層次化的介紹。

—— 聖嚴法師



禪修指引
全新改版

共13冊

- 聖嚴法師窮盡畢生之力，融合漢傳禪法精華，淬鍊出簡單、純淨、素樸的生活化禪法。
- 涵蓋禪的思想理念、修行方法、生活實踐，以及禪宗典籍的論解。
- 正確、安全的禪修方法，能幫助繁忙焦慮的現代人，身心回到平衡與健康。
- 從入門到層層精進，從禪修中開發智慧與慈悲，找回人人本具的禪心與覺性。



法鼓文化 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

示意圖僅供參考，商品以實際供貨為準



修行在紅塵

—維摩經六講—

文／聖嚴師父
圖／法鼓文化提供

《維摩詰所說經》，又名《不可思議解脫經》，簡稱《維摩詰經》或《維摩經》。梵文是淨名及無垢稱的意思，故在學者間，常稱之為《淨名經》。

主角是維摩詰長者示現疾病相。舞台是在印度當時六大名城之一的毘耶離城中。圍繞著這個中心演出的人員，包括釋迦世尊的諸大羅漢聲聞弟子，舍利弗、大目犍連、大迦葉、阿難等，以及彌勒、光嚴童子、持世、文殊等諸大菩薩。在第七〈觀眾生品〉中，演出一場非常精彩的天女散花，捉弄舍利弗尊者。這場法會的導演和主持人，便是釋迦牟尼世尊。

現在我們的法鼓山，正在提倡心靈環保，正在倡導建設人間淨土的理念。我們的理論依據，便是出於《維摩經·佛國品》第一所說：「若菩薩欲得淨土，當淨其心，隨其心淨則佛土淨。……菩薩心淨則佛土淨。」

本經在大乘佛教的聖典中，非常重要，例如鼓勵在家居士修學清淨莊嚴的菩薩道，卻未忽略出家比丘的清淨律儀；鼓勵菩薩宜入世，宜處於眾生群中，但又主張離欲不貪著。《六祖

壇經》所說「佛法在世間，不離世間覺」的思想，實與本經有密切的關係。本經從基本的五乘共法人天十善道，通過三乘共法的解脫道，提昇至大乘不共法的佛道。

《維摩經》除了是一部總攝大、小五乘的大乘經典，也是一部優美的文學作品，像小說，也像戲劇，胡適的《白話文學史》第九章，評論《維摩經》是「半小說、半戲劇的作品」。因此也深受古來許多文學家所喜愛，甚至唐朝的田園詩人王右丞，名叫王維，而以摩詰為字，即是以維摩詰居士自許的意思。

我不能算是《維摩經》的專家學者，但是我很喜愛《維摩經》的思想。所以我不是它的研究者，而是試著成為它的實踐者。

我以現代一般人都能聽懂的用語，配以大眾生活中俯拾可得的經驗為例子，為心靈空虛及苦悶徬徨的現代人，介紹維摩詰居士如何以入世的生活型態，而又能夠過得無拘無束地自由自在的人生觀。

當一個人的心理有了智慧和慈悲的光明，便應把自己擁有的

這種光明，輾轉地傳播出去，傳給一切的人，可以稱之為弘法。禪宗便依《維摩經》叫作「傳燈」，一般法師以語言弘法稱為「說法」，禪宗以心傳心名為「傳燈」，是傳智慧與慈悲的心燈。

我不知道我的心燈有多亮，至少是在借著諸佛的明燈，來為眾生放光，請諸位向佛法點燈，點亮各人自己的心燈。人人心中點亮了智慧和慈悲的光明燈，人格便能提昇，人間的淨土就能出現了。



以心觀心 默照禪要領

無為的心即是緣起，直觀練習，一切平等，
超越只管打坐，超越如夢似幻的世界，直探禪法心要。

「真希望我能摘下月亮送給你！」
——吉伯·古帝亞茲

- 隨聖嚴法師修習禪法，蒙法師印可，正式嗣法為中華禪法鼓宗的傳承法子。
- 多年來說法不輟，帶給西方社會解行並重、活潑潑的漢傳禪佛教。
- 善巧接人，以契合現代人的方式指導禪修，教法精闢幽默、直指人心。

本書解說：默照方法、禪修正見、修行陷阱、發願精進

吉伯·古帝亞茲 (Gilbert Gutierrez) — 著
美國法律博士(UCLA)、執業律師，2002年得聖嚴法師傳法成為法子
定價280元



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

示意圖僅供參考，商品以實際供貨為準



景觀組防疫期間出坡記

圖·文／江建平

記得2020年初元宵方過，原本預定在年後2月16日的第一次出坡，卻因為新冠肺炎疫情的影響而取消；接著配合僧團公告，山上暫停相關共修聚會等活動後，我們也為了避免新冠病毒可能的感染而影響園區正常運作，故暫停法行會各組輪月上山出坡的計畫；改由原有資深園丁在確認自身條件狀況允許的前提下，採自主輕出坡方式，個別上山整理景觀區。

隨著疫情控制趨於穩定，山上開放條件放寬，景觀組在中斷了三個多月後，才於去年6月7日恢復正常出坡，其後一年期間各組輪番前來參與出坡，好不熱鬧。也因為有了各組師兄姐的熱心參與，在人手充沛的協助下，景觀區維持了很好的狀態。

直到今年5月16日的第334次出坡後，台灣又逢來勢洶洶的第二度防疫破口，而原預定接續的第335次出坡，只能配合園區管制政策，又告取消；同樣也歷時約三個月，才於8月8日恢復正常出坡。

此後，在法行會兩組同月參與的安排下，常常有超過三十多位園丁出坡的紀錄，不由得讚嘆師兄姐們熱心爆表的支持和參與；讓每次活動愉快熱鬧的過程，都像極了回來總本山的踏青郊遊。

疫情期間，每個人對防疫警覺與接觸的情況都不同，景觀組的園丁們雖然各自很小心自身的防疫健康，但是在出坡過程的接觸，如今回想起來，總不免捏一把冷汗。可是考量偌大的景觀區，平時整理都整理不完的草類，如果沒能適度地拔剪維護，真不知會成何光景。所以，也只能透過少數資深園丁的各自輕出坡，以及山



上管制放寬期間，提醒出坡的師兄姐們，依山上防疫措施規定，勉力地維持了我們景觀區一定的水平。也多虧老天眷顧，讓我們平平安安地保有健康，並得以持續出坡。



疫情帶給了我們很大的衝擊，也改變了大部分人的生活節奏，確實也提供我們有機會審視自己過去的總總習性。很多位師兄姐在第一次參加景觀出坡活動後，便驚訝且喜歡這樣的出坡，而在出坡過程彼此的分享中，景觀組也有機會成為大家日後常回來親近法鼓山的一個途徑。



如再換以禪修的觀點來看，我們的景觀出坡其實也是一種隨境自在的禪修練習，在拔草的過程中，專注於清理竄升蔓延的植物，而不落於植物種類的分別，如實知，如實做；透過分辨草類精微的觀察，不貪快不急躁，循著徐緩而安定的動作，找到自己貼近自然的心性，同時也如實的接受當下不起分別的念頭，這樣出坡不也就成了一種很棒的戶外禪嗎？相信多年來資深園丁們持續到山上出坡，都是懷著一種珍惜福份的心情，因為付出的時間很有限，但獲得的卻是自己內心的安定、自在與健康。

短期間內，疫情的變數將會持續影響我們，除了注意個人的防疫措施之外，身健康心安定，也是抵抗病毒最好的良方。我相信景觀出坡確實是再好不過的活動選項。真誠希望同樣有此覺受的師兄師姐們，能加入景觀組行列，常常同來出坡，讓我們景觀組的能量可以越來越碩壯；大家都能遠離疫情的恐懼不安，讓身心越來越安定健康！（本文作者為法行會第2組）



現代經典

最古典的智慧 最現代的用法

菩薩行願

觀音菩薩、地藏菩薩、普賢菩薩
流傳最廣的重要經典
聖嚴法師最入理入心、精闢實用的解說

發願，不但是一種生命的態度，更是生命的方向和動力。

——聖嚴法師

一生必讀

〈觀世音菩薩普門品〉、〈普賢菩薩行願讚〉、〈普賢十大願〉

《地藏菩薩本願經》、《占察善惡業報經》

《大乘大集地藏十輪經》



菩薩行願：
觀音、地藏、普賢菩薩法門講記

聖嚴法師——著
定價260元



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

示意圖僅供參考，商品以實際供貨為準



義工心得分享整理

當義工對自己的修行幫助很大—陳照興師兄

我是在農禪寺皈依三寶之後，很自然地就加入了法鼓山的義工行列。我的家人也都很支持我到法鼓山當義工！因為我們全家人都一起在法鼓山當義工。

除了擔任法鼓山的勸募會員之外，我也經常會參與地區的助念、誦念等關懷活動，以及在念佛會、法行會、慈基會及榮董會當義工。

擔任義工時，難免會遇到一些挫折，我也曾經遇到挫折，但我大部分都會把挫折

當成是自己修行的一個過程，並且會運用聖嚴師父的法語「四它」——面對它、接受它、處理它、放下它，來因應自己所遇到的挫折。

在擔任義工期間，我遇到了很多的善知識，這些善知識對我個人的修行幫助很大，而自己過去的很多壞習慣，也都在當義工之後，慢慢地改善了。我覺得在法鼓山擔任義工對自己的修行真的幫助很大。（本文作者為法行會第3組）

擔任義工可以消融自我、寬容他人—陳媛秀師姐

我會到法鼓山擔任義工，是緣起於2009年參加大悲心水陸法會，受到了聖嚴師父的理念所感召，還有僧團法師無微不至的照顧與關懷，以及義工菩薩們無私又盡心盡力投入的精神，讓我既感動又感恩！於是在2010年2月，我就到安和分院擔任義工。

由於得到同修的支持，公司業務也有同仁分工，因此，我可以自己安排好時間去擔任義工，聖嚴師父常說：忙人時間最多。

我除了在安和分院知客處擔任義工之外，也會擔任禪訓班的內外護、接待，以

及參與助念關懷、佛學推廣課程、長青班等工作。

在擔任義工時，若是遇到挫折，我會先檢視一下自己的行儀，或者閱讀師父的智慧法語，讓自己能夠以柔和之氣取代怒氣、傲氣、嬌氣！這樣不僅能夠增長自己的慈悲智慧，也可以自利利人。

因為擔任義工，讓我能夠經常接觸道場而受到佛法的薰習以及法師的指導，並且可以隨時提醒自己，要注意身口意以及義工行儀。我覺得，擔任義工可以消融自我、寬容他人，是一種很好的修福修慧方法。

（本文作者為法行會第7組）

禪與知性之旅程

文／諸葛蘭
圖／活動組提供

法行會「馥森宜蘭里山返山、靜心一日遊」記實

前言—聖嚴師父說：走路健康鍊身，更可修行鍊心，快走驅遣妄情，慢走發慧習定。首先放鬆放空，處於無事狀中。快走不作思想，快走身心一致，快走心在境中，快走心境雙忘。慢走垂眉抱拳，慢走呼吸舒暢，慢走意在腳步，不管沿途風光。對境不作取捨，必能心境兩忘。

由於疫情稍歇，大家久未出遊，法行會活動組特別規劃了「馥森宜蘭里山返山、靜心一日遊」活動。這次會選擇馥森宜蘭里山藝術園區，一來是與法鼓山的環保理念相合，也與里山倡議的自然和諧共生理念相合。二來是支持馥森藝術團體的理念，於林間、溪澗靜心觀賞不同樂器與自然和鳴的表演。三來是法行會出遊，當然少不了要在大自然中安排會長的話頭禪了。

與自然和諧共生的藝術園區

何謂里山？里山一詞是源自日文，發音為 Satoyama，傳統來說，指的是如定期伐木的橡樹林、松樹林、竹林等次生林，以及可以做為覆蓋屋頂、牲畜的飼料與堆肥等用途的草地。日本常見的里山地景類別有次生林地、稻田，灌溉的池塘和溝渠、牧場和草原等，這也是台灣常見的農村地景。

「里山倡議」(the Satoyama Initiative)正式啟動於2010年10月在日本名古屋舉辦的聯合國第十屆生物多樣性公約大會中，目的是要實現人與自然和諧共生的理念。法鼓文理學院目前也是里山倡議國際夥伴關係網絡(IPSI)的一員，積極推動著北區與自然和諧共生的各種環境。

11月30日的前一星期，臺灣多雨，心中雖然擔心，但60位師兄姐倒是老神在在的準備雨具，只有二位取消。結果當天里山陽光普照，老天賞了溫暖舒適的一天。因自行駕車有25位，游副會長及傳三師兄特別準備了水果招待。大家在里山會合靜待表演上場。

遊覽車上是由執行長領軍，在心媛師姐帶領做早課後，請武雄師兄指導大家修禪：由局部放鬆到全身放鬆；從片刻清楚到每個霎那都專心清楚。

在林下山澗靜心觀賞藝術演出

眾人不久即抵達位在宜蘭頭城鎮的馥森宜蘭里山藝術園區，園區藝術團體的老師是來自優人神鼓，演出者自訓練起，即以打坐、靜心、禪修延伸到鼓、鑼、鉢、磬的樂器表現。





當天園區在林下山澗設計出五套表演：《破虛空》、《即靜音》、《聽心》、《棋不語》、《山海繞》。率先登場的《破虛空》，是里山的迎賓儀式，破，有開天闢地之勢，形容震撼開場之雄偉氣勢。

陳永昌師兄在觀賞後分享說道：「心裡仍很激盪，尤其5個演出是一種層次與境界的提升，做任何事都一樣循序漸進，達到頂峰，真的是很棒的安排，謝謝大家共習共修。」

接著大家在尚未變天時，回到里山知味享用張主廚細心用當地食材料理的蔬食。當天的慶生會是11、12月壽星共渡，由婉玲師姐代表許願，祈願疫情早過。秀月師姐還特別發心帶著三個全素蛋糕，以及女兒精心製作的派芮黛咖啡包與大家結緣。

參訪頭城老街聽老師講在地故事

餐後大家一起去參訪頭城老街，並由當地文史工作者阿福老師沿途講述分享馬借博士在此的行腳，以及吳沙及噶瑪蘭人等在地故事。頭城老街有「開蘭第一街」之稱，原名「頭圍」，清朝漢

人移墾蘭陽平原，因烏石港海運便利，頭城成了第一城，後有二圍、三圍…。

我們在頭城車站集合後先經北門土地公，前往馬借博士常經過的大榕樹下聽老師講古。原來馬借博士曾到訪宜蘭28次，當時沿著雙溪、草嶺古道、穿過森林以及海岸需要一天時間，他就在此傳教行醫。

頭城老街主要是和平街，是從「南門福德祠」到「北門福德祠」之間長約600公尺的部分。經過十三行倉庫舊址，即可知當時碼頭的繁榮景象，盧家大宅前的池塘更讓人難以想像原是古碼頭停船處。

近年政府輔導在地文化，許多年輕人返鄉經營，也為此地造就許多文創產業。在老街行腳略知頭城遺事後，便返北結束一日禪與知性行程。

這次的「馥森宜蘭里山·返山·靜心一日遊」活動，法行會活動組是全員出動服務，非常感謝大家參與。

(本文作者為法行會第9組)



小心腸道小毛病 引起健康大問題

什麼？你會得帕金森氏症、憂鬱、過敏、糖尿病、心血管疾病及自體免疫疾病，病變第一現場很可能是在腸道，而且發病一、二十年前，它就一直透過訊號警告你了？！

究竟是甚麼訊號呢？那就是經常性的脹氣、便秘、腹瀉。為什麼要重視這些腸道的小毛病？因為愈來愈多的研究發現，以前認為病因在腦部、心血管的許多疾病，引起病變的「第一現場」，很有可能是在腸道。

例如，以往認為與帕金森氏症有關的路易氏體（一種變性蛋白質凝集體），只存在大腦中，現在卻發現腸道裡也會產生路易氏體，而且可能在發病之前的一、二十年，就已經透過和腸道相連的迷走神經傷害腦細胞。

美國加州理工學院的動物實驗結果也顯示，腸道菌成分變化可能和帕金森氏症有關。有七成五的患者在出現震顫、行走困難之前，都有腸胃道毛病，通常是便秘，腸道中的菌叢多樣性偏少。

那麼腸道中的菌叢為什麼會失去平衡，或減少多樣性，使腸

相變差？答案正是飲食。大量高糖、高脂及人工化學物質會讓某些壞菌長得特別快，且大量繁殖驅逐益菌，佔地為王。

為了觀察垃圾食物與腸道菌之間的關聯，英國倫敦國王學院遺傳流行病學斯佩特 (Tim Spector) 教授，讓她的兒子連續吃下十天的垃圾食物，包括漢堡、薯條等，十天後意外發現，他的兒子大腸內的好菌種類，竟從三千五百多種銳減至一千三百多種，可見垃圾食物對於好菌的毒性。

荷蘭格羅寧根大學的研究團隊，針對1425名受試者的食物習慣進行調查，並測試受試者體內的菌種比例。結果發現，頻繁食用加工食品（香腸、碳酸含糖飲料等）的受試者，體內的有害細菌比例較高，而受試者中患有腸胃炎的人，平日也較常食用加工垃圾食品。

此外，暴飲暴食和過量飲酒也會造成菌相的改變。反之，若常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，在腸道中有抵抗發炎的作用，也可以降低許多疾病的風險。

每個人的身體裡都有一座祕密花園，它對你的健康很重要，你知道它在哪裡嗎？

就在你免疫力和消化力的大本營——腸道。

腸道有上皮細胞及黏液層保護，紅的、紫的，各式各樣的腸道菌，就漂浮在黏液上，好菌、壞菌及中間菌和平相處，就像一座生態平衡的花園。促成生態健康的主要因素，是生態中有機體的多樣性與豐富度，也就是，腸道菌叢種類愈多樣，愈易穩定菌叢之間的生態平衡。當菌相失衡，也就是腸道菌叢比例不均或是種類太少，就可能引起發炎的反應，造成全身從頭到腳的問題，包括腦部退化、憂鬱、過敏、代謝性以及心血管疾病、腸胃道發炎與自體免疫疾病等。

腸道菌無時無刻都在互相競爭，形成動態平衡，「吃得對不對」是影響腸道菌叢生態根本的因素。大量高脂、高糖及人工化學添加物會讓某些壞菌長得特別快，且大量繁殖驅逐益菌，喜歡吃這些食物的人養不出好菌。暴飲暴食也會造成菌相改變。另外，熬夜會打亂腸



南杏仁五穀粥

(成品960cc / 3人份)

食 材

蒸熟南瓜	200g
炒熟洋蔥	100g
糙米飯	50g
生腰果	10g
鹽	¼茶匙
熱開水	600cc

道菌的生理時鐘，讓菌叢穩定性及對抗能力減弱，同時，肝臟的解毒功能也會受到影響，增加身體發炎機率。現代人常喜歡久坐，易造成骨盆腔血液滯留，也會引起腸道發炎。還有酒精過量也會破壞腸道菌相，引起腸漏。

每個人的腸道花園樣貌不同，腸道菌專家邁爾說：「你不需要特別知道什麼樣的腸道菌或吃什麼能讓你健康，只要吃得愈多樣就能改變腸道、改善健康。」所以我一直提倡每天喝一杯綠拿鐵、精力湯、豆穀漿，每

一杯都可以包含六大類30種食物，輕易補足食物的多樣性，讓你的祕密花園生態豐富、多樣、平衡。

在我推廣健康飲食的歷程中，碰到有好幾位讀者向我反應，他們的自體免疫疾病因為喝精力湯/綠拿鐵而改善了許多，我起先不敢相信，後來看到越來越多有關腸道菌與健康的研究報告，才恍然大悟其中的機制。

你今天照顧你的祕密花園了嗎？

作法：

- 1.將洋蔥炒香（至微黃狀態）備用。
- 2.將所有食材置入調理機容杯，打1分半鐘即完成。

叮嚀：

南瓜含大量果膠和胡蘿蔔素，可保護胃壁，減少潰瘍。吃南瓜一定要連皮帶籽，才能吃進最多膳食纖維和植化素，以及南瓜子中的鈷和鋅。

(本文作者為法行會第7組)

秋來了，爲何不見紅葉？

圖·文／劉麗飛(果峰)



加拿大的朋友寄來了相片，是住家院中滿樹和遍地的楓紅，美極了！讓我回想起那年在美國康乃爾大學進修時，為了賞楓，曾經從麻薩諸塞州一路追著滿山遍野的楓紅，直到回學校的小鎮Ithaca後，才發現Ithaca就有最美麗動人的秋楓，不禁哀嘆，辛苦外求是為哪樁啊？也頗為領悟，對身邊日常事務的不經心，沒有安住當下的智慧。

為什麼葉轉紅了？又落了？

溫帶地區的季節分明，秋來冬至，日短溫降葉先知，許多闊葉樹的葉片辭褪了綠色，換上繽紛的金黃、艷紅，掛在枝頭，落在地上，這一切似乎是自然的變化，人們欣賞讚嘆著美，卻很少問為什麼？讓我先簡單了解一下囉。

其實這是植物自我保護、冬眠的反應，秋冬時，如果葉片仍留在枝頭，要承受風雪和極低溫度，對樹木將產生極大傷害，不如先行自我了斷，葉落盡留空枝好過冬，而且落葉前會把養分儘量運送到枝幹和地下根貯存，靜待來年春暖展露新芽。溫帶的針葉樹，或生長在熱帶的樹木也會落葉嗎？當然會囉！但是因為他們並不隨季節

的變化，而是隨時悄悄地將功能漸衰的老葉落下，若不仔細觀察，便沒有察覺了。

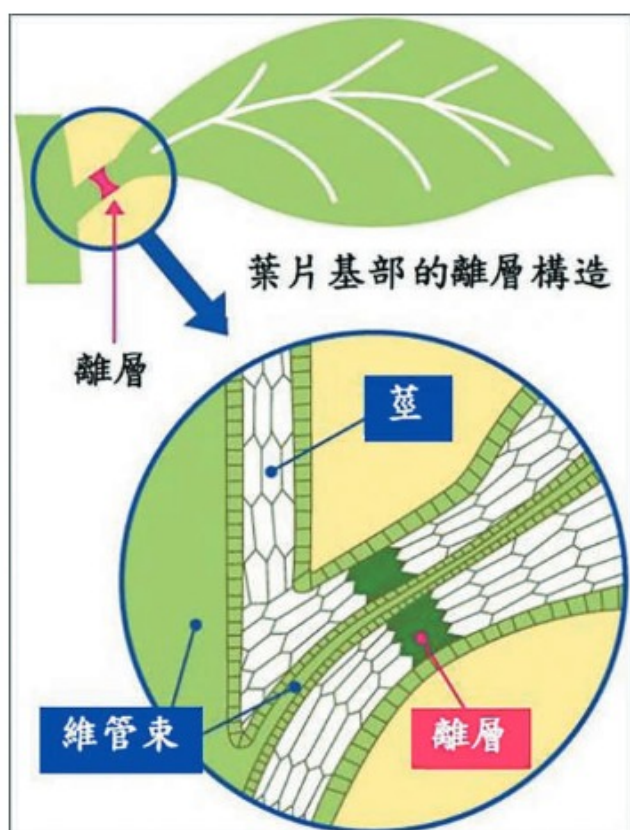
落葉的祕密，在葉柄基部有一個小小的結構，稱為離層，當離層細胞開始作用，會產生斷裂，造成落葉。在花梗、果枝上也有離層構造，造成落花、落果。離層會受到許多環境因素而啟動，例如低溫、缺水、乙烯、葉齡……等。





台灣的賞楓祕境，楓紅卻不見了

遍山遍野的楓紅，似乎是台灣賞不到的美景，偶而有幾處出現紅葉，就會引來大批人潮，祕境也變成西門町了！有一年，朋友非常興奮的邀我去觀賞，石門水庫出現了歷年來最美的楓紅，那地方海拔不高，當年溫度也不特別低，卻是為何呢？深究後發現，那地區曾經封路二年，不讓車輛通行，啊！似乎有些懂了！



另外，一個早年最有名的賞楓處，應該是奧萬大，去年和朋友又走了一回，結果大失所望，一片紅葉也沒看到，只有滿地枯黃葉，為什麼呢？最直接的推斷是因為溫度不夠低，但是看到原本空曠的大草地上停滿了車，滿園子密集的遊客，立刻就懂了，真正致命原因是：太多汽車了，排出的廢氣，提早啟動離層，導致葉還未轉紅，就先斷水離枝，枯黃落下，對應到許多市區道路旁的楓樹，無時無刻都承受著汽車廢氣，如何能期待葉色轉換可以像郊區山野一樣通紅呢？因此我大膽預言，若不趕快禁止汽車進園，限制入園人數，奧萬大恐怕就再難見到楓紅了。

植物的斷捨離，人的錯愛

不論是季節性落葉或老葉的凋落，都是植物斷、捨、離最經典的表現，不僅自備了脫離的機制，該落的時候，則決不猶豫，毫無棧戀，放棄個體的生命，成就整體的永續，不禁讚嘆植物也有睿智。

而人若不節制，只顧著自己欣賞美景，不思考植物的生長所需，沒有提供有利的生長環境，甚至干擾了植物的生長，那麼愛之適足以害之，實在應該慎行啊！

(本文作者為法行會第5組)

例會地點異動通知 2022年場地：凱達大飯店·台北市萬華區艋舺大道167號

交通資訊

捷運資訊

龍山寺站 2 號出口，步行約 3 分鐘。

台鐵資訊

至萬華站，步行約 1 分鐘。

公車資訊

搭乘 1/49/62/201/205/231/234/242/264/265/601/624 至龍山寺站下車，步行約 5 分鐘即可抵達飯店；搭乘 667 956 至萬華車站，步行約 1 分鐘即可抵達飯店。

自行開車

沿國道 1 號前往台北，於環河南北快速道路 / 環河快速道路桂林路出口下交流道後，左轉桂林路直行再右轉康定路，於艋舺大道右轉後即可抵達飯店。

停車資訊

P 停車塔 / 台北市萬華區艋舺大道 260 號
機械式停車位 503 個、摩托車 640 個



停車路線指示 --->> 徒步路線指示 ---->



通信地址黏貼處

(無法投遞時，請退還【台北市延平南路77號10樓-法行會 收】謝謝。)