

法行會訊

至嚴

法鼓山創辦人開示

慈悲沒有敵人 智慧不起煩惱

如果人與人之間能夠彼此學習、互為師友，不但自己能夠得到成長，對方也會成長。

方丈和尚開示

發願力行 實現人間淨土

與人相處時若能隨著因緣運作，以成就整體、他人利益為優先，當整體或是他人受益了，我們自己也必能得到回饋。

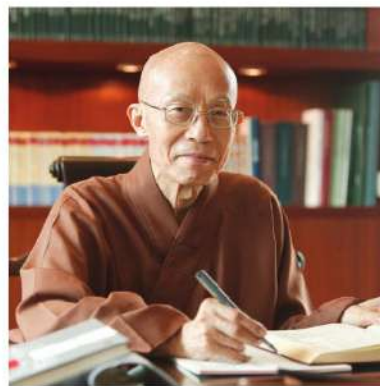
法行會例會紀要

發好願行好願 讓人間淨土實現

吾離畏因，眾生畏果。唯有慈悲與智慧齊修，方能轉戾氣為祥和之氣，迎向光明的未來。



慈悲沒有敵人 智慧不起煩惱



我們經常因為受到環境的影響而生氣。曾經有人告訴我，有一次當他正在氣頭上時，因為忽然想起我說過的兩句話：「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。」心中怒火立刻就像被清涼的甘霖澆息了一樣，同時也讓他看到自己待人不夠慈悲，沒有智慧，所以覺得非常慚愧。

我之所以提出這兩句話，是因為佛教本來就主張以慈悲度眾生，既然要度眾生，怎麼還會有敵人呢？當一切眾生都是自己，要度化、結緣的對象，當然就不可能把他們視為敵人了。

「敵人」的意思是指彼此勢不兩立，不是你死，就是我活。譬如情場有情敵、商場有商敵、戰場有軍敵、政壇有政敵，甚至同事之間，有時候為了要爭取較好的職位，彼此競相表現，希望自己表現最好，其他的人不可

以超越自己，而形成敵對的狀態。這是人性中的劣根性，也可以說是弱點。

既然知道人性的這項弱點，就要調整自己待人處事的態度，首先要原諒人、同情人、包容人；也就是說，對於不如自己的人，應該包容；比自己好的人，則要向他學習。如果人與人之間能夠彼此學習、互為師友，不但自己能夠得到成長，對方也會成長。

可惜的是，很多人想不通這一點，無論如何想到的都是自己，不知道替別人著想，看到比自己好的人不放過他，不如自己的人更是欲除之而後快。如此，好的不要，壞的也不要，最後只剩下自己孤家寡人一個，這就是不慈悲，真正的慈悲是一體地對待別人。

慈悲的對象，除了慈悲別人，也要慈悲自己。因為不慈悲自己，會讓自己很痛苦。例如，有的人不肯原諒自己，於是就傷害自己。其實做錯事，改過就好，若是不斷責罰自己，就會一直陷在痛苦之中，這就是對自己不慈悲了。對別人也是一樣，如果態度不慈悲，可能就會一再地傷害他人。

「智慧不起煩惱」這句話，則是讓人不起煩惱的方法。人在煩

惱中糾纏可說是最痛苦的事，因為煩惱就好像是自己在整自己般愚蠢，想要化解，就要運用佛法的空觀智慧，有了空觀的智慧，煩惱自然就沒有了。

如果說煩惱是黑暗，智慧就是明燈，當明燈照破黑暗時，黑暗就不見了，所謂「千年暗室，一燈即破」；其實，黑暗原本就不存在，只因為沒有明燈，所以才會黑暗。同樣地，煩惱本來是不存在的，只因為沒有智慧，觀念上還會顛倒錯亂，才會產生衝突、矛盾和掙扎。

曾經有人類學家研究指出，人類最初都來自於非洲，且出於同一脈血源。如果從這個推論來看，正好與佛法所說「眾生平等」的觀點相通。不過人類是不是真的都出自同源，並不是重點，重點在於，人類的基本需求和基本心態都是相同的，也就是說，人性是相通的。

既然人的本性是相通的，人類彼此之間便應該守望相助、唇齒相依，能夠這樣想的話，不但對自己有益，對別人也有益；而對別人有益，便是對自己有益，這就是推己及人的結果，如此一來也就沒有所謂的敵人了，沒有敵人，就是智慧。

(本文摘自法鼓文化出版的《從心溝通》)

目錄

慈悲沒有敵人 智慧不起煩惱 頁/1

發願力行 實現人間淨土 3

發好願行好願 讓人間淨土實現 4
法行會新春拜見方丈活動順利圓滿感受簡單的幸福 6
中區法行會一日

聖嚴法師學思歷程——編輯和寫作 8

彩繪生命的悲智願行 10
專訪常燈法師談學佛與出家因緣

聲聞散花 13

一場視覺盛宴 一段心靈旅程 14
參觀故宮博物院特展有感

他們用綠拿鐵逆轉糖尿病 16

愛心麵店 19

從野地自生植物到農地栽培作物 20

資訊通報 22
2025法鼓山祈福皈依大典

法行會訊

至嚴

2025年春86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 湯潔芳
邱榮基 褚家辰
助理編輯 卓俐君
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 卓俐君 提供



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

聖嚴教育基金會
法鼓山 Sheng Yen Education Foundation

All Small Good Acts Become One Great Act



早安祝福 善念發光

用早安圖點亮你的一天，
傳遞佛法智慧與溫暖關懷。

加入「早安^0^祝福」社群，與我們一起散播善念，

將小小的好，變成大大的好！



立即掃描加入

發願力行 實現人間淨土

文／果暉法師
圖／法鼓山提供

新年快樂！祝福大家在新的一年，人人平安、健康、快樂、幸福。

一般從元旦起就是新的一年，華人則多半從農曆正月初一開始的春節稱為過年，甚至到正月十五元宵前後，仍可感受到新春的氛圍。佛法則告訴我們，每天、每時、每刻，都是全新的開始。

在新的一年，我們大家都會互相祝福、互道恭喜，從一個人的恭喜到眾人相互祝福，能使祝福的善願，彼此迴向、重重融合，那就變成我們大家共同祝福的願力。每一個人既是祝福的分享者，也是祝福的受惠者，一起成就無有窮盡的大願力。

法鼓山今年為我們的社會乃至全世界，分享的年度主題是「有大願力」，實踐方法為「一個微笑，一句祝福；人行好願，讓人間淨土實現。」願是方向、目標；力是推動往目標、方向前進的力量。發願，可明確我們人生的方向與目標，增強我們的決心與毅力。力行，則是照著願心去做，以培養感恩心與奉獻心來幫助個人成長。

如何發願、力行呢？可從自己的身邊做起，那就是：一個微笑，一句祝福。經常面帶微笑，對個人身體和心理的和諧都有大助益，而常常祝福他人，便能影響周遭環境，使人人相處更溫馨，社會更和樂。有和諧就會有平安，有平安就會有健康，身心健康，自然就有快樂、幸福。

有大願力是精進不懈的精神，能使我們將不可能化為可能，二〇二四年底，臺灣的棒球隊獲得世界十二強冠軍就是一個很好的例證。而菩薩的精進不懈，無論在任何人事物環境下，都堅持以利他來利己，這需要有大願力才得以成就。菩薩以關懷利益他人為著力點來實踐大悲願力；以放下主觀、消融自我來修學無我的智慧。

如何做到利人便是利己呢？我們不妨這樣練習：與人相處時，雖可有個人的立場，卻不必堅持，若能隨著因緣運作，以成就整體、他人利益為優先，當整體或是他人受益了，我們自己也必能得到回饋。甚而，做任何事，完全不考慮自己是否得到利益，只為付出而不求回報，那便是真正的菩薩道行者。



今天的世界，從現實層面看，仍充滿了種種的困難與挑戰，然對有大願力的菩薩行者來說，絕不會因此感到悲觀。只要有願力，面對任何情況，都可以用平等的慈悲來對待他人，以無我的智慧來省思自我，便能將危機化為轉機，將任何困難與挑戰，都視為策勵自我和奉獻利他的過程。只要有人能夠這樣做，便能影響更多的人一起來做，那我們的現實世界就是人間淨土。

創辦人聖嚴師父有句法語：「春到人間日日好，人發好願年年好」。讓我們共同祝福，二〇二五年因你我共同發願、力行，使人人人心和善、家庭和樂、社會和諧、世界和平。阿彌陀佛！

（轉載2025年1月《法鼓雜誌》）

發好願行好願 讓人間淨土實現

法行會新春拜見方丈活動順利圓滿

文／法行會第一組
圖／攝影組提供

今年2月16日清晨，法鼓山農禪寺的晨光美景令人沈醉。早早前來的悅眾菩薩在這光景下開始了活動前的準備工作。在王榮執行長及悅眾團隊的協力合作下，場地布置和典禮彩排進行得井然有序及默契十足。

當天一大早，悅眾團隊即迅速各自就定位，不久，參加活動的法行會會員與貴賓們也陸續抵達農禪寺辦理報到，大家臉上均洋溢著燦爛的笑容。

新春祈福法會虔敬莊嚴

上午9點55分，活動正式拉開序幕。首先進行新春祈福法會，由常定法師主法，帶領大眾齊誦〈大悲咒〉及《心經》；在大眾虔敬莊嚴的誦經聲中，現場呈現出一片祥和寧靜的氛圍，也為新的一年注入無限力量與平安。

祈福法會結束後，開始進行2月份例會，首先由果品法師致贈整十歲壽星賀禮，並帶領大眾誦念關懷。現場也播出法鼓山今年年度主題《有大願



力》的影片，藉由創辦人聖嚴法師的錄影開示，幫助大眾從「發願」中找到人生方向，以「大願」作為轉動社會安樂的力量，只要人人發好願、行好願，就能在生活中築夢踏實，成就幸福美好的人間淨土。

方丈和尚勉勵大眾慈悲與智慧齊修

方丈和尚的祝福與關懷則是當日活動的重點，他以溫和慈悲的語調，向與會大眾傳遞佛法的智慧，提及「萬物皆有佛性」的深意，並以觀察蛇的形態與習性作為生活中的依循。方丈和尚指出，今年的生肖是蛇，蛇的啟示尤為深刻，牠如同小龍必須蛻皮才能成長，這也提醒人們，在新的一年里，要放下煩惱，脫穎而出；而蛇的身體柔軟，寓意著心靈應保持柔軟與彈性；至於蛇的細長體形則象徵著福壽綿延、長長久久。

明娥師姐深深感觸地回憶道：「小龍年伊始，我踏入農禪寺，映入眼簾的是莊嚴的佛像與靜謐的環境，彷彿塵世喧囂全然遠離。方丈和尚的開示也讓我明白，新的一年要更加精進修行，增長智慧。」她於寺內漫步，聆聽鳥鳴與風聲，感受到每一花一木散發出的禪意，心中平靜與喜悅油然而生。

章波師兄與蕙蓮師姊轉述道：方丈的這番開示正是對當下人生逆境的一劑良藥，提醒大家在面對挫折時，應持續發好願、行好願，並廣結善緣，共同讓人間淨土現實。方丈和尚更以「菩薩畏因，眾生畏果」勉勵大眾，唯有慈悲與智慧齊修，方能轉戾氣為祥和之氣，迎向光明的未來。

在佛法指引下走向光明未來

蓓菁師姐與同修在聆聽方丈和尚開示後，深感「願力如種，還願若耕」的真諦，誓言以堅定信念深植菩提，她也以一首七言詩，抒發參與新春法會的感懷，詩中每一句都蘊含著對美好福田與清淨業果的期許，彰顯出修行路上共同進步的決心。這首詩的內容如下：

〈新春法會感懷〉

新春偕君入禪寺，禮觀音誦大悲篇。
願力九言深啟示，報還三昧廣福田。
心堅自可破千障，行實方能結萬緣。
誓證菩提清淨業，眾生安樂即諸天。

當天活動的每一個環節都充滿禪意與祝福，不僅讓大眾向方丈和尚致上新春的敬意，也在彼此互動中建立了更加堅實的修行夥伴關係。明娥師姐、蓓菁師姐及其他師兄師姐們的真摯分享，無不印證了這次活動所帶來的深刻感悟與正面能量。正如方丈和尚所言：只要心中持有善願，行實不懈，無論面對人生多少困境，都能在佛法的指引下，走向光明與和諧。



小龍年的新春拜見方丈活動，也在一片莊嚴、溫馨與互動中圓滿落幕，留給眾人一段充滿智慧與啟發的美好回憶。這場以「佛法為燈，慈悲為帆」的盛會，在新春伊始，無疑已經為大眾開啟了一個全新的修行篇章，也讓每個人都更堅定地相信，只要以虔誠心修行、廣結善緣，未來的人生之路必定能夠走向祥和、光明的境界。



2025年主題年影片
聖嚴法師開示



方丈和尚新春祝福影片

感受簡單的幸福

中區法行會一日

文／陳逸慧
圖／劉秀雯



讓身心回歸清淨，重新感受簡單的幸福，中區法行會2024年12月15日在寶雲別苑舉辦禪一，36位法行會員、自我超越禪修學員及眷屬等，由僧團常隨法師帶領禪坐、拜佛、戶外經行、吃飯禪，透過身心放鬆、專注當下，體驗生活中行、住、坐、臥皆是禪。

「法鼓山明年主題是『有大願力』，大家可以訂下共修的目標，禪修的寶藏是從『心』長養出來，當心中的寶山開啟，就能體會大願力的慈悲。」寺院管理副都監果理法師關懷開示，社會菁英經常專注在事業中，如何無住？因此鼓勵大家來禪修，體會自心的安定，帶回生活和工作中運用，做真正的影響眾。



「盡量讓自己的頭腦、身體及心靈簡單化。」常隨法師以「Simple」（簡單）來分享禪修的方法，S是「Silence」保持靜默，I是「Isolation」孤立，M是「Manner」方法，P是「Present」現在觀，L是「Loading off」把過去、現在、未來都放下，E是「Empty」空。「禪修可以把不必要的煩惱捨掉。」法師期勉大家將佛法、禪法與生活結合，不僅帶回家用，還可以帶到來生用。



一整天透過法師引導，學員們練習禪坐，讓身心簡單放鬆；藉由八式動禪、經行及拜佛，練習動中禪法，清楚當下；吃飯時，專注感受食物的味道；中午大休息，體驗睡覺禪的輕鬆自在。

「第一次到寶雲別苑，感受環境的樸實、舒服及自然，真是修行的好環境。」自我超越禪修學員陳致盛分享，剛參加完禪修營課程，回來又可以複習一次，透過「Simple」引導，更能安住當下，也體會到禪修需先從具象入手，方法的練習尤為重要。

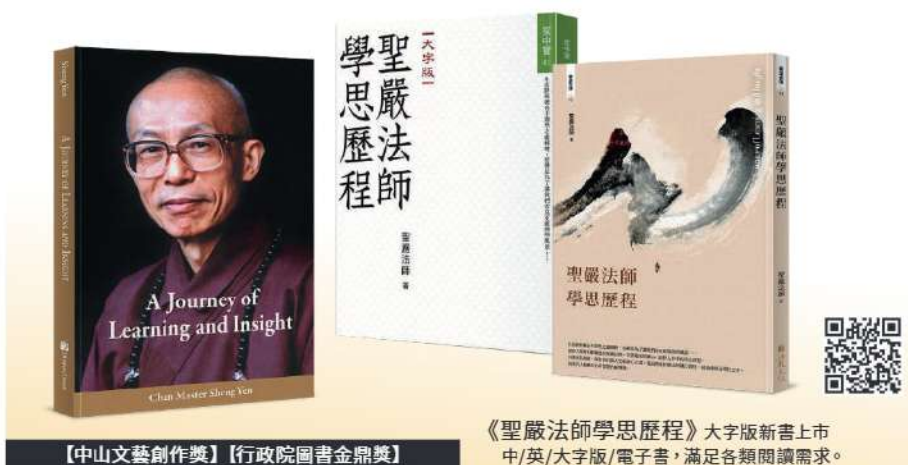
「法師教的方法很受用，拜佛時，身體愈拜愈安自在，感受到身心輕盈無礙。」馮玉芳分享，一天的禪修讓自己將身心收攝在當下，法喜充滿。當天有許多夫妻檔一起來參加。和同修卓建志一起來的林玉娟分享，原本以為受傷的膝關節無法久坐或拜佛，結果每炷香都輕鬆自在安住，「這是今天最美好的收穫。」

「法師把禪修的方法濃縮後，再分享給我們。一天的時間很短，卻很充實。」蕭琴月 and 同修劉顯光相偕同來，她表示，能在忙碌的日子裡來充電，覺得很感恩、很感動。



聖嚴法師學思歷程 ——編輯和寫作

文／聖嚴法師
圖／法鼓文化提供



【中山文藝創作獎】【行政院圖書金鼎獎】

《聖嚴法師學思歷程》大字版新書上市
中/英/大字版/電子書，滿足各類閱讀需求。

當時，正好當時的《人生》主編提出了請辭的要求，我也就順理成章地，由該刊作者的身分，一變而成了它的主編。直到我往臺灣南部山中禁足為止，前後為它服務了兩年。

在這段時日之中，我的身體健康，始終沒有好過，經過氣虛無力、頭昏、氣悶、手軟、腳冷、食欲不振、腸胃失控。很多人說，釋迦牟尼佛在菩提樹下成道之前，就遇到種種的魔障，我這一點小毛小病算不了什

麼！好在有一位前輩的長老，介紹了一位漢醫給我診斷之後，開了兩付藥膏，繼續服用了半年，身體才算從奄奄一息之中漸漸好轉過來。

但是，那一個階段，佛教界能夠為《人生》月刊提供稿件的不多，而且沒有稿酬，開發稿源相當困難，我真佩服前任的幾位主編，真是神通廣大，竟然能夠每月按期出版。因此我向東初老人請教箇中祕訣，他的回答是：「有什麼祕訣啊！沒有人寫自己動手。每天只要寫

一篇，一個月就有三十篇了，然後，每篇都給它一個作者的筆名就成了。佛法那麼深廣，人間的問題是那麼地繁複，每天從所聽、所聞、所讀、所觸、所思之中，有寫不完的文章，大好的題材，俯拾即是！」

因此，我就向他請求供稿，他的回答更妙：「不會寫文章的人來編《人生》，我沒有辦法，只好寫嘍！如今你是很會寫作的人，而且我也老了，當然是你自己來寫。」

我為《人生》向各處邀稿、徵稿、求稿，佛教內外的幾家刊物也向我逼債，這使我除了為《人生》編校和撰稿，也得應酬外邊向我索稿的壓力，在健康狀況如此衰弱的情形下，實在感到寫文章是一樁大苦事。

尤其，我編的這一份刊物，它的編輯部、發行部和財務部的辦公室，都在我的斗室裡。工作人員除了我還是我，常常為了版面的調整、新聞的穿插，乃至於

一、兩個字的更正，必須親自從老北投火車站到萬華的一個矮小局促的印刷廠，跟排字工打交道。雖然他們對我的態度都很好，可是每次出版，總要往印刷廠跑上五、六次，也就不是什麼好玩的事了。而據我所知，當時不管是佛教內或佛教外的文化界，大多數是在如此的情況下，把書刊一本本地出版了，送到讀者手上的。可見，文化工作的從業人員，應該具備如此的奉獻精神。

在那段時間裡，我也設法多讀一些大部頭的經論，利用編寫工作之餘，害病求醫之暇，讀完了一部八十卷的《華嚴經》、四十卷的《大般涅槃經》，一百卷的《大智度論》則只看了二十多卷，同時除了早晚課誦及禪坐之外，我還每天禮拜一炷香的「大悲懺」。使得病弱的身心安住在信、解、行的三個原則之中。

（摘自《聖嚴法師學思歷程》）

淨土終將在人間開展

佛法在心 未來有光！

乘載著東初老人和聖嚴法師的願力，《人生》雜誌已發行超過75年，迎來第500期。《人生》願與您福慧長伴，繼續探尋佛法的深廣智慧！

人生500 連續一年 人間佛教雜誌 最佳人文類雜誌

法鼓山大殿——仿青銅復刻 釋迦牟尼佛

佛面圓滿、額頭寬廣、五官適中，以及寬廣的雙肩、結實的胸膛、結跏趺坐的穩重，烘托出佛像恢弘的氣勢與流暢的美感。須彌座為臺灣原生動植物，折顯臺灣成為眾生和平共處的人間淨土！

人生500 特別訂閱案 訂閱《人生》五年(60期)，特惠價9880元 (原價\$12000)

限時優惠 2025.6.30止 贈 法鼓山大殿釋迦牟尼佛(仿青銅復刻19公分)

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

掃描訂閱 看更多優惠

彩繪生命的悲智願行

專訪常燈法師談學佛與出家因緣

文／湯淩芳
圖／釋常燈提供



深秋時節，罕見四廳共存，連日豪雨不歇。總本山平台下了車，傘一撐，即被強風吹翻了半天開，一旁義工問清我去向，熱心指引我如何避開風雨，穿越大樓之間的迴廊，走到僧伽大學。於是我行過觀音殿、大殿，一路禮敬諸佛；就在行願館前，我被擺在案頭一本僧伽大學刊物《法鼓文苑》封面所吸引，那是「善財童子出任務——尋找防疫善知識」專刊，搭配生動活潑的彩繪，但與法師約定採訪時間已到，心想待結束再來細閱。

準時踏進僧大會客室，常燈法師笑臉盈盈迎我入坐，並遞給我一份結緣品，赫然是那本「善財童子出任務」的《法鼓文苑》。

2020年，新冠病毒為人類帶來生存危機，法師想像新冠病毒

是個名叫「小冠」的小男孩，於是請出《華嚴經》53參的善財童子到現代，找到躲在果子狸身體裡不知所措的「小冠」菩薩，善財童子請益善知識以佛法觀照疫情的不同面相，尋求人類與大自然安定和諧、互利共生的轉機。

法師這番構想，由插畫家曹一竹菩薩繪圖呈現，完成2020《法鼓文苑》「善財童子出任務——尋找防疫善知識」的專題報導，而兩人聯手合作的封面及插圖，入圍「2021世界插畫獎 (WIA)」殊榮。

自幼喜歡塗鴉的法師，幼時經常搬家，每次搬到新址，父母第一件事是幫他找畫室，印象中童年沒有玩伴，多半時間都在跟自己對「畫」。國中如願考上美術班，高中念藝術學校，「那是我最充實快樂的時光。」

僧大畢業，法師出版了他生平第一本繪本《最酷的小鳥》。依慣例，僧大學生畢業前都要發表畢業製作，習慣以圖像思考的法師喜歡與花草、貓狗，甚至和月亮都可以呢喃細語；法鼓山豐富的動植物生態，讓

他擁有寬廣的世界，即使在室內，他也常和戶外的白頭翁對視招呼。

於是法師決心用一隻名叫「小吉」的白頭翁當主角，以心靈環保作為故事主題，畫一本給孩子們看的圖文書。

會客室窗外，風雨聲依稀可聞，法師筆下受傷住院的「小吉」在夢中遇見阿彌陀佛，他問：「為什麼你身上的光比月亮婆婆還亮呢？」

「我的身體會發光是因為『願力』。」

我翻閱著書，和「小吉」異口同聲問：「什麼是願力？」

法師與我呵呵笑出聲。

「小吉」從阿彌陀佛身上學到願力是一種祝福的力量，他把這股力量傳遞給動物醫院的同伴，最後「小吉」帶著給予與接受的祝福，快樂的前往西方極樂世界。

書中神來一筆，法師描述「小吉」一直希望長大後有爸媽一



▲《最酷的小鳥》內文。

樣漂亮的白頭冠，結果他到了極樂世界，變成像阿彌陀佛的髮髻造型。法師以童趣的語言，配上角色刻畫生動的神情，令人動容。闔上書，我彷彿置身佛國之境，洋溢愛與溫馨。

僧大畢業，法師在農禪寺領職，忙碌之餘花了一年半時間，完成第二本繪本《禮物》。生命教育就是佛法，世間的一切都可被佛法涵蓋，透過書中人物「陽陽」，法師希望讓孩子明白生命是一份禮物，生、老、病、死，都是珍貴的人生體驗；如果可以將失去親人的悲傷轉化成正向力量，會讓人更珍惜當下所擁有的一切。

自小法師即有寫日記習慣，長大後也持續以圖文手札來記錄生活點滴。剛到僧大，作息十分緊湊，但繁重的學習過程中，也激發他潛在的想像力。每次行經大殿，一定要與座上三尊佛閒話家常一番；早晨走過校園，常因和青蛙、蝸牛打招呼以致上學遲到……，他將這些圖文

心得製成《東張西望的哈特》影片，內容幽默風趣，令人會心莞爾。

你能想像法師年輕時是個頂著爆炸頭，化煙薰濃妝，愛美又愛玩的好奇寶寶？提及過往，忍不住法師噗哧大笑，他表示，為了追求個人夢想，曾赴海外進修，那時父親因洗腎、失智長期進出醫院，經過一番掙扎，他放下夢想回台。

「隨著父親心智急速退化，我辭掉工作，在醫院照顧經常陷於時空錯亂、拳打腳踢一起來的父親，而我只能見招拆招，等

他鬧到精疲力竭安靜臥床，便趴在父親耳邊，告訴他自己有多愛他。」

第一次接到父親病危通知，法師回憶，他跑到醫院佛堂痛哭，有位志工給他《正信佛教的臨終關懷》小冊，當時除了跟著媽媽拜觀音，他對佛法一無所知。擦乾淚回到病房，他反覆閱讀，當下即發願要帶著父親一起學佛；他在父親耳畔念佛號，與父親約好要跟隨阿彌陀佛往生西方淨土，他隨後也將前去相會。法師說：「臨終前，父親一直注視著我的微笑，閤上眼。」



▲常燈法師繪本，由法鼓文化出版。



▲ 僧大招生、畢業、講經交流等活動海報。

出家後，在輔導法師的鼓勵下，常燈法師將一路陪伴父親所寫下的圖文故事，以《快閃馬戲團》為題在臉書刊登，並接受聯合副刊邀約發表《時光幻燈片》專欄，「父親認真的活在每個當下，時間對他而言，就像是被切割的故事幻燈片；我們家人則是訓練有素的馬戲團演員，自動伴隨父親的劇情完美演出，演完便放下。」

重新再整理過去手稿，已經出家十年的法師回應當年的場景，

「兩個不同時空的自己，因為父親再度相遇，展開另一場生命對話，我感謝父親給我省視生命價值的機會。」

目前法師領執於僧大教務處學術組，包括《法鼓文苑》、《僧芽》的出刊，以及僧大招生、畢業、講經交流等活動海報與文創結緣品，都是法師執事的範圍。法師表示，他十分感恩主管法師給予發揮的空間，使他得以天馬行空企劃文案，並結

合學僧、法師們的書法、照片及繪圖共同完成作品。

值得一提的是，韓國松廣寺刊物自2025年開始，將逐月刊載僧大【釋家好時光】的電子月曆插圖，並報導此由常燈法師構思、曹菩薩繪圖的創作過程。此外，2025年僧大將首次推出AI繪圖的電子桌曆，法師認為時代在進步，我們也要與時俱進，展現佛法充滿活力的現代面貌。

站在宏揚佛法、利益眾生的角度，佛教藝術創作必須理解佛法義和佛菩薩的精神，才能使作品呈現淨化人心的力量。然而，佛法無所不在，如果我們能拿起簡單的色鉛筆，從日常生活中發現素材，刻畫生命的軌跡，初發心起，便成正覺，「攝心與佛相遇的創作過程就是禪修，這讓我有能力幫助更多人，也是我生命意義的所在。」法師說。

(本文作者為法行會第2組)



▲ 僧大20週年特展。

聲聞散花

圖·文／釋常啟

將一顆小石頭往上拋，
當上升到最高點時，速度是零，然後才往下墜，
有那麼一刻，它是「極靜」的；

那一刻是上和下、快和慢、動和靜在相互轉化，
所以真正的靜，從來不與動對立，

因此，即便此刻戰鼓聲聲，馬上要上戰場了，
但事情尚未開始，結果也還沒來臨，

就在這一刻停下，
停下頭腦裡的各種念想、思緒，各種呼之欲出的衝動，

「狂心若歇，歇即菩提」

別再往心湖裡丟入石頭，
否則漪漪波泊會讓我們看不清湖面映照的東西，

唯有停下，
在那一刻，湖面才能恢復它的本來樣子。



一場視覺盛宴 一段心靈旅程

參觀故宮博物院特展有感

文／陳漢堂
圖／活動組提供

2024年12月20日帶著雀躍的心情，參加由法行會活動組舉辦的故宮博物院「看得見的紅樓夢」與「大美不言」特展參觀活動。當天雖然氣溫驟降，但卻擋不住大家的熱情，集合時間還沒到，大夥兒已經在B1大廳聚集。因為人數眾多，故分為兩組參觀，分別由李孔昭及何昭姬兩位老師為大家導覽解說。其中李孔昭老師曾經在農禪寺於聖嚴師父座下皈依，所以互動起來，備感親切。

《宋人卻坐圖》予人豐富想像空間

國立故宮博物院典藏的書畫文物，依藝術性之高下，區分為



▲《宋人卻坐圖》。圖片出處：國立故宮博物院

「國寶」、「重要古物」和「一般古物」三種等級。凡展出國寶，均為美術史上聲名赫赫的一時之選；本次「國寶聚焦」專室展出的作品為《宋人卻坐圖》，據李孔昭師姐所述，本幅畫作很難得展出，於是先帶大家去參觀，因為下次再度展出時間應該是在數年後了。

本幅畫作取材自漢文帝（西元前179-157在位）的史實，講述袁盎（約西元前200-148）於文帝偕后妃遊覽上林苑時，勸阻皇帝勿讓寵妾慎夫人僭越座次，以免尊卑失序，反而害了她。畫作背景為花園一隅，白鶴遊走其中，良木奇石環繞，畫面巧妙地將幾個不同時間順序的事件，融入在畫面中。表面上描繪袁盎持笏進諫的情節，同時交代了衝突發生的根源，以及皇帝接納諫言的理想結局。畫面雅緻，人物描繪的線條流暢有力，予人豐富的想像空間。

李孔昭師姐也帶領大家參觀「畫語——會說故事的圖畫」特展，以「故事畫」或「敘事畫」為主要展件，旨在呈現圖像如何超越文字描述，提供更豐富的訊息。藉由圖像強大的敘述力，展示墓室祠堂的石刻線畫、敦煌壁畫的



佛陀本生故事，以及《孝經》、《詩經》等經典附圖，讓人感受圖像傳達的豐富情節。另外體現儒家文化中，圖畫作為傳遞道德倫常的重要媒介，如《二十四孝》、《帝鑑圖說》等作品。透過文學、戲曲、小說情節，如《文姬歸漢》、《西廂記》等，體驗故事畫的魅力。本次展覽也邀請本土漫畫家根據展出作品，繪製漫畫版故事，與原作相互呼應，吸引年輕觀眾的注意。

「看得見的紅樓夢」特展呈現一個時代縮影

「看得見的紅樓夢」特展的展品分別來自國立故宮博物院、國家圖書館及國立臺灣大學圖書館，是以「物」來讀小說，透過實物與小說情節的對照，讓



▲「看得見的紅樓夢」特展。圖片出處：bazaar



▲青銅鎏金釋迦牟尼佛坐像



▲「大美不言」特展展品

人能更深入理解《紅樓夢》的文化背景、人物性格與時代氛圍。透過文物與小說的對照，展覽不僅讓人感受到《紅樓夢》的繁華與美好，更讓人思考賈府從盛到衰的過程，與清代貴族社會的變遷。透過這些歷史文物，讓我更深刻體會到《紅樓夢》所描繪的不僅僅是兒女情長，更是一個時代的縮影。

「楷棟堂」是國立故宮博物院為紀念旅日台灣收藏家彭楷棟先生（1912-2007）而設立的專門展廳。彭先生一生致力於蒐集佛教藝術品，特別是金銅佛造像。自1995年起，他陸續將珍貴的佛教文物捐贈給故宮博物院，總計超過400件。為了感謝他的無私奉獻，故宮特別在北院和南院設立了「楷棟堂」，長期展示這批精美的佛教藝術品。李孔昭師姐也特別為我們介紹現已被列為國寶的《青銅鎏金釋迦牟尼佛坐像》（北魏太和元年銘）。展廳內展示的佛教

造像，體現了各個時期、地區的风格特色，反映了佛教藝術的多樣性和歷史演進。

「大美不言」特展融合東西方藝術之美

「大美不言」特展則巧妙地融合了國立故宮博物院、巴黎裝飾藝術博物館與梵克雅寶（Van Cleef & Arpels）三方的珍藏，讓東西方藝術在同一個空間中交會、對話，展現出無需言語卻能直擊心靈的美感。特展以「大美不言」為名，取自《莊子·知北遊》，意指天地間的自然之美無需言語表達。

主要展品包括故宮典藏的《清乾隆洋彩玲瓏轉旋瓶》、巴黎裝飾藝術博物館的《布洛瓦帶蓋長頸壺》，以及梵克雅寶的經典之作《Zip》項鍊，共有逾260件精品瑰寶參與展出。走進展場，從精雕細琢的古董器物到充滿現代感的珠寶藝術，每一件展品都流露出超越時空

的審美價值，彷彿訴說著歷史與匠心工藝的故事。



本次活動不僅是一場視覺的盛宴，更是一段心靈的旅程。而真正的美，往往在於那份歷史與文化的沉靜之中，彷彿在與過去對話，讓人久久難忘，並對中華傳統文化的細緻與博大產生更深的敬畏與熱愛。

感恩美玲師姐，精心策劃了此次活動，她「盡心盡力」，不辭辛勞忙進忙出，還要臨場應變，因而成就了師兄師姐們的歡喜參與，也讓整個參觀活動順利圓滿完成。

（本文作者為法行會第1組）

他們用綠拿鐵逆轉糖尿病

圖・文／陳月卿

台灣幾乎每10人就有一人有糖尿病。更可怕的是，根據國衛院統計，全台灣約有500萬人處於糖尿病前期的階段，也就是空腹血糖介於100到125mg/dl，或糖化血色素高於5.7%，小於6.4%。這些人如果不改變飲食和生活型態，大約在10年內有70%的人會變成糖尿病患者，也就是說台灣每4人就有1名糖尿病高風險人士。

更需要注意的是，雖然還只是糖尿病前期，血糖對血管和神經的傷害已經開始，心血管疾病風險上升、動脈硬化提早發生、神經病變風險也開始顯現，如刺痛、麻木，所以糖尿病前期事實上已經進入病程。

過去2型糖尿病被稱為富貴病，因為是後天吃出來的，所以是40歲以上成人的專利，現在兒童及青少年患者也不少見。根據臺大醫院的資料，台灣每年新增600到700名青少年2型糖尿病病患。尤其體重異常的學童，血糖異常的比例高達35.4%。而國外有研究顯示，30歲確診糖尿病的患者，平均壽命比一般人減少14年，遠高於70歲確診者平均只減少2年。因此，家裡有過胖或家族病史的學童、青少年家長，更要提早關注孩子的血糖問題，並且從生活方式開始改變。

很多糖尿病患者都不敢喝蔬果汁，擔心血糖會飆高，但是獲得糖尿病照護品質卓越獎的張軒睿醫師，十年來用綠拿鐵蔬果汁幫助不少病人成功控制血糖。另外一位綠拿鐵同好何若斯，更是用綠拿鐵在半年內完勝糖尿病。

用綠拿鐵半年完勝糖尿病

何若斯在2020年確診糖尿病，當時糖化血色素9.9%。於是照醫囑每天吃兩顆降血糖藥、一顆降血壓藥、一顆降血脂藥，並嘗試用飲食控制血糖，但兩年半下來，糖化血色素始終膠著在6.7%~7%左右，他形容那兩年半生活宛如地獄。

2023年中，受到罹癌及父親過世的影響，何若斯覺得該為自己的健康盡點力，於是開始喝綠拿鐵，加一顆水煮蛋當早餐。並發現早餐喝綠拿鐵，血糖很容易保持平穩，三個月後回診，糖化血色素回到正常的5.6%，醫生鼓勵他繼續維持喝綠拿鐵。為了不想讓自己的飲食受糖尿病拘束，他開始加上日行萬步，讓過剩的熱量透過運動消耗掉，發現血糖降得更快，三個月後回診，糖化血色素依然保持5.6%，但他向醫師坦白會偷偷減藥，否則血糖會過低，於是醫生收回他的慢箋，四顆藥都不用吃了，而且不用再回診。為了更準確瞭解血糖的變化，他在2023年11月開始配戴24小時的血糖偵測器，不斷的紀錄分析數據，調整綠拿鐵配方至今。

更激勵人心的是，何若斯在2023年6月確診胰臟癌末期，醫生告知快快的話一、兩個月，最多剩半年餘命。在跟醫生確認手術風險過高，預後效果也不理想後，他放棄治療，保持喝綠拿鐵+日行萬步的生活方式，同時從2023年中開始，在臉書分享他的抗癌日記，每天+1，現在已加了414天，照他自己的描述，每天活跳跳，癌指數也下降。他不僅在臉書PO每天喝的綠拿鐵，還上過



我的《健康4.0》直播，也不時應邀和糖友分享他的抗糖經驗。他說：「也許跟大家分享如何用飲食和運動逆轉糖尿病，就是我的使命。」

何若斯的抗糖綠拿鐵原則：

要每天早上喝／精準秤重抓比例／每天走路運動微出汗／禁零食／不熬夜／正向心態……違反任何一項，效果就會受影響！

1.果與菜比例：

A.糖尿病友確診者1:4；水果60克，蔬菜240g

B.糖尿病前期2:3；水果120克，蔬菜180克

2.可加28克左右無調味堅果，350cc無糖豆漿，薑黃一小匙，黑胡椒若干。

3.水煮蛋一顆。先喝一大口常溫水，然後把蛋吃掉(保護胃)，再開始喝綠拿鐵。

4.蔬菜要汆燙30秒至90秒，糖尿病友/腎功能差者，燙久點比較安全。去除草酸、鉀及硝酸鹽！

醫師也在喝的綠拿鐵

獲得2023糖尿病照護品質卓越獎的張軒睿醫師，目前是軒宇診所院長，他喝綠拿鐵十年了，一開始是看了我的書，有點心動，但因為工作繁忙而沒有付諸行動。直到他的好友湘湘成功用簡單的綠拿鐵食譜幫助她丈夫降低B肝病毒，甚至使病毒消失，這才讓他開始行動。他還買了一台調理機給父母，讓他們也開始打綠拿鐵，結果發現父親的三高問題，特別是高血脂，得到了良好的控制。這讓他更加確信綠拿鐵的健康益處。

張醫師觀察到他的病人多半外食，很難攝取足夠的蔬菜，更難達到「蔬果五七九」的飲食目標，而綠拿鐵正好可以解決這個問題。於是推薦病人自備一餐綠拿鐵，不僅能補充蔬菜和植化素，還能提供豐富的營養，幫助病人達到飲食均衡。有一位糖尿病患者原本每天需要服用6~7顆血糖藥，但僅僅改變早餐喝綠拿鐵，血糖藥量就可減少到2~3顆。其他兩餐只需要均衡飲食，無需做太大調整。

愛心麵店

圖／聖嚴教育基金會提供



控糖高鈣高蛋白綠拿鐵

食 材

小松菜汙燙	150克
奇異果	1/4
煮熟黑豆	60克
黑芝麻粒	20克
酪梨	1/4
亞麻仁子	1湯匙
薑黃粉	1小匙
豆漿	300cc

他建議早餐選擇綠拿鐵或豆穀漿，可以避免早晨血糖急速上升，讓全天血糖更穩定，減少胰臟負擔。減少血糖波動不僅能降低胰臟疲勞，還可減少罹患胰臟炎或胰臟癌的風險。

張醫師也分享了他為早餐設計的「控糖高鈣高蛋白綠拿鐵」，其中包含了足量的蛋白質，能增加飽足感，適合勞力工作者。此外，他還加入了小松菜、薑黃等，提供鈣質和抗發炎的功效。

綠拿鐵能逆轉糖尿病不僅有實例，更有理論依據，它的控糖機制包括：

1. 豐富的膳食纖維減緩碳水吸收，降低血糖波動。
2. 選擇低GI食材避免血糖快速升高；避免香蕉、芒果、西瓜等GI值偏高水果。

3. 添加堅果、酪梨等健康脂肪與植物蛋白質，穩定血糖並增加飽足感。

4. 綠色蔬菜富含鎂、鉻、多酚等營養素，有助提升胰島素敏感性。

5. 添加抗血糖食材，如：肉桂、奇亞籽、亞麻籽等，有助於調節血糖。

綠拿鐵不僅有助減糖，也有助降血壓、血脂，還有助減肥、防癌。你心動了嗎？但綠拿鐵食材富含鉀、磷，也有蛋白質，腎功能有問題，飲食需限蛋白、限磷及限鉀的腎友，若想喝綠拿鐵，務必遵守腎臟病的飲食原則，或與醫師、營養師諮詢，以免增加健康風險。

(本文作者為法行會第7組)



識人識己識進退，
時時真心平安；
知福惜福多培福，
處處廣結善緣。

用佛法來幫助別人，是最好的結緣方式。——聖嚴法師



從野地自生植物到農地栽培作物

圖・文／劉麗飛(果峰)

植物遍地都在，大致可以分成二個類型：第一類型是無所不在的野地自生植物，第二類型是被人類刻意種植在農地的栽培作物，植物和作物，二者究竟有何不同呢？

野地自生植物為何而生？如何生？

想像您是生長在野地的植物，因緣際會落腳在某個角落，就再也無法移動。環顧四周，可能找不到同類，只好獨自奮力的生長，雖然得和諸多不相干的植物們競爭，卻必須和平相處，要利己更要利他。對，除了自己

好活，還要讓大家都好好地活下去；更重要的是要達成傳宗接代、延續族群生存的使命，艱苦的生活中必須想方設法適應變化多端的环境！

野地自生植物需要適應哪些環境？

首先是落腳的地方，位置好不好、土壤好不好，由不得精挑細選，一旦啟動生長機制，就住下了，搬不了家嘞，此後再沒退路，只能隨時面對各種挑戰，奮力往前，可以想像嗎？那環境是多麼苛刻，沒有光不行，光太強烈時卻不會有遮蔽的傘；冷了、

熱了，想辦法硬撐過去；乾旱時期盼著甘霖，大雨時擔心家會隨時不見了；霜雪霧露，都是考驗；不時來陣大風，又要如何挺住？就算倒下，也得爬著求生；這還沒完，得注意防範病蟲、動物出入，更有人類的破壞；生，談何容易啊？但是無論如何艱難，都不退讓，只有一個選擇，堅持下去！

農地栽培作物為何而生？如何生？

對農地不陌生吧？農地有甚麼特別嗎？對，同一塊土地上的植物很單純，往往只有同一種，數量很多卻長得整齊齊，截然不同於野地的混雜。這些植物原本也來自山野，人類依照特殊的需求，把他們選出來，加以保護、繁殖、改良、大規模種植，所以他們不是自生的個體植物，而是依人類計畫而生的一群作物，目的當然是為人類提供最大產量和最佳品質。

作物的特徵

作物的種類多，但常因人類的需求，或新用途的發現而增減不定，當然有野生植物變成栽培作物，但也有許多案例是作物不理想而被放棄，又回歸到



▲ 野地自生植物必須各自獨立、自由競爭、艱苦奮鬥，想方設法適應變化多端的环境，只為延續個體與族群的生命。



▲ 農地栽培作物是一群相同的植物，依人類計畫而生，受人類照顧，目標要達到最高的產量與最佳品質。

野生植物的例子。作物經過人類的改良，部分比野生者發達，通常變大、變多、變整齊、變可口、營養變豐富，但整體上可能比野生者柔弱吧？不斷的改良加速了種種變化，結果產生了許多品種，是作物進步了嗎？其實若以野生者的角度來看，作物的外型、內部結構、生理狀況是畸形了吧？再說了，一大塊土地上只有單一種類的植物，同質性高，生長整齊又規律，彼此競爭同樣的資源，哎呀，要如何充分供應、平均分配這些資源啊？真是大大的學問！

農地栽培作物生長依賴人類的照顧

作物既然是為了人類的目的，依人類計畫而種植的，人類自

然對作物照顧有加，所有野生植物要面對的問題，人類都考慮周到，首先把土壤打碎鬆軟平整，排除不良異物，包括不在計劃內的植物。作物種得小心翼翼，算好時間，量好行距株距，亂不得，只希望作物種下後快速生長，順利收成，因此要光給光，要水給水，熱了降溫，冷了保溫，不同生長時期補充肥料，研發了幾百種農藥來防治病蟲害，發明了各種各樣的機械來幫助作物生長；有時還住進了豪華溫室，遮風避雨，享受空調，可說是照顧周到，無微不至。這種天級待遇，還真不是野地裡草芥所能想像的。

感謝植物與作物的啟示

野地自生植物活得精采，在艱

苦的環境中，從不畏懼，永不放棄，真真實實地「面對它，接受它，處理它，放下它」，比我們人類都做得好，值得敬佩。若生活中遇到困難，不妨學習一下這些野地植物的精神，應該能勇敢度過吧！

有時候我們也像農地栽培的作物吧？在豐盛的环境中，受到家庭、父母、社會盡心盡力的照顧，當然應該盡力回報，達到最大產出量與最高品質！要努力啊，如果使命不達，很可能就面臨淘汰囉！

感恩植物的啟示，野生植物，或，栽培作物，都好啊！

(本文作為法行會第5組)



台北郵局許可證
台北字第1676號

法行會訊



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。)