

# 法行會訊

至嚴



法鼓山創辦人開示

## 如何種植福田

種福田不在於錢多錢少，有錢沒錢，有勢沒勢，力量大力量小，凡是能給人方便、給人無畏、給人安慰，都是在種福田。

方丈和尚開示

## 我和人和 人間處處有幸福

我們要主動與人和，而不是等待他人來跟我和。常常練習放下一些主觀看法、自我的執著，智慧自然就會生起來。

法行會例會紀要 | 新春向方丈和尚拜年活動紀實

## 吉龍躍新春，人間有幸福

任何時候運用禪法讓身心放鬆，調身調心即能安身安心；隨時隨地放慈悲光智慧光，成就社會，讓大家都能有幸福。



# 法行會訊

聖嚴  
法師

2024年春82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216  
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

## 目錄

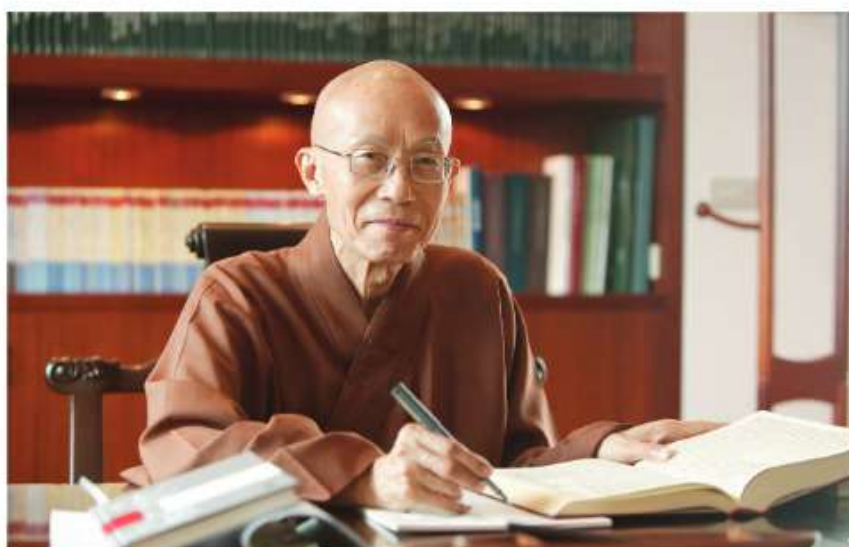
如何種植福田	頁/1
以心相應	3
我和人和 人間處處有幸福	4
吉龍躍新春，人間有幸福 法行會新春向方丈和尚拜年活動紀實	6
菩提道上學無止盡 專訪張致文師兄談學佛因緣與心得	8
心海可以無限寬廣、自由自在 劉麗飛師姐分享船行百日，心觀世界的心得	10
一場讓人重溫童年記憶的當代藝術饗宴 活動組舉辦「THE哆啦A夢展」觀賞活動紀實	12
自在神童3D動畫-球鞋	17
現在開始變年輕	20
資訊通報 各地浴佛活動	22



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

# 如何種植福田



布施一毛錢，隨喜一句美言、一句關愛的話、一個同情的安慰，都是在造福；種福田不在於錢多錢少，有錢沒錢，有勢沒勢，力量大力量小，凡是能給人方便、給人無畏、給人安慰，都是在種福田。

**有**一回釋迦牟尼佛向一位農夫托鉢，農夫卻對佛陀說：「我耕田種穀，所以有飯吃；你不耕田種穀，何以要飯吃？」

佛陀說：「我也耕田種穀，我是在所有的眾生心中種田，播下善種子，善根會發芽茁壯；而你布施給我，就像是在種福德田，當我度眾生時，你的供養便在其中。」

有些人為求五福臨門而求神拜佛，認為三妻五妾、兒孫滿堂、華廈百間、良田千畝就是福；其

實如果有福而不惜福，只是享福揮霍，這是浪費自己的福報，福享盡就沒了。從佛教的觀點，對福報有四種態度：惜福、知福、培福及種福。知足常樂，稱為知福；需要的東西夠用就好，不浪費，這是惜福；福報不足的人繼續培福；沒有福報的人努力種福。

福少的人，雖然自己擁有的資源少，但也能造福。布施一毛錢，隨喜一句美言、一句關愛的話、一個同情的安慰，都是在造福；所以即使在窮途末路的時候，多說感恩、感謝的話，這

也是種福田；看到別人做好事心生歡喜，心裡沒有嫉妒，也是種福田。因此，種福田不在於錢多錢少，有錢沒錢，有勢沒勢，力量大力量小，凡是能給人方便、給人無畏、給人安慰，都是在種福田。

一般人認為自己所擁有的，都是憑自己的資本、頭腦、雙手、血緣關係、社會關係，以及身分的人際關係獲得的，所以應該是自己的福報，沒有理由要和別人分享；他們認為所擁有的是憑自己本領賺的，別人沒本領是活該。會有這樣想法的

人，多半不知培福、種福，一旦福報享盡，便是無福的人，所以有「富貴不過三代」之說。有力量的人，應該藉此來照顧他人，照顧一個也好，照顧兩個也好，除了被照顧的人會感謝你，你也會因此得到福報。

從另一個角度來看，從我們出生以後，不論付出的是智慧或勞力，其實都極為有限，所擁有的知能、福報，也不是自己一個人創造的，是屬於同時代中的大家所促成的，所以有福報的人，應該分享給大家，而不是自己獨享，這才稱為真有福報。如果能體認到，我們所擁有的東西，其實都是社會大眾所共有的，自己


是在為大眾管理財富資源，在管理階段應該要讓大家得到福利，這就是種植福田。

有些企業家被員工罵、被員工鬥，老闆們覺得員工很可惡、忘恩負義，養他們還被欺負，這其實是雙方面的問題。員工可能得寸進尺，不顧老闆的經營成本；老闆也要自我檢討，是不是對員工太過苛刻，給的福利太少。懂得經營的老闆，會厚待員工，體貼老闆的員工，會把工作當作自己的事業。身為老闆的人必須知道，自己是替人家在做管理，要和員工同甘共苦、共患難，有了盈餘則要和員工利益同享；而員工跟經營者之

間，也要有生命共同體的觀念，體認唇齒相依、血肉相連的道理。勞資雙方能同甘共苦，為整體社會做出奉獻，這就是合作來種福田的方式。

今天的社會，除了特殊地區的特殊狀況，多半的人都還沒到三餐不繼的地步；所以在知福、惜福的過程中，更要懂得培福及種福。將每月所得做妥善的分配，經營者在不影響營運的範圍內，應該要將一部分財力做為慈善公益之用；一般大眾，在不影響日常生活的原則之下，應該積極投入種福培福的活動，那就是最快樂的事了。

(本文摘自法鼓文化出版《人間有幸福》)



**是非要溫柔** 聖嚴法師的禪式管理學

傑出，來自胸襟的開闊！


- 多情須講理
- 安人先安心
- 企業家的人生大格局

最暢銷的人生佛法  
**新版上市**

聖嚴法師——著  
定價230元

聖嚴法師——著  
有人生智慧與心機，則何事不成？  
聖嚴法師禪式管理學，以佛法智慧，  
實踐管理，安人安心。

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



文／聖嚴師父  
圖／法鼓文化提供

# 以心相應

**我**的色身在這裡並不重要，重要的是，我們的心是不是能夠相應。不過，儘管每位禪師都希望能與所有的弟子以心相應，但要每位弟子都做到，似乎也不大可能。

我的教導一直陪伴著你們，就如同我對諸位的期望。在離開之前，有一些話想要和大家分享。

各位應當謹記你們修行的目的和應有的態度。從這個角度來說，有時我不在，對你們反而比較好。如果我老是待在你們身邊，你們就會想：反正師父都在嘛！有問題或疑惑隨時都可以去找師父。只有我離開了，你們才會了解有師父在身旁是多麼地難得！諸位要學著珍惜這樣的機會。

## 不自私，利己又利人

另外，我想強調的一點是：不要自私。什麼是自私？就是做任何事情老是想到自己的利益和目的。我教禪的目的，就是在幫助各位一點一滴地把自私心除掉。

各位應當避免驕傲自大，但也不要貶低自己；其實這兩種心態通常是相關聯的。一個人之所以那麼驕傲，是因為知道自己的缺點而企圖掩飾它；自卑的人則是耽溺於自己的弱點，而想要博取他人的注意。自私會長養諸不善，例如貪婪、不知足、嫉妒，甚至於瞋恨。

不自私並不是要我們完全放棄自己，而是說，做事情不要只為個人的利益著想。我們希望身體健康，是為了讓自己更有能力

幫助別人；希望自己身心清淨，有智慧、功德，目的也是為了要幫助別人。

用這種態度，會讓我們自身的利益受到損失嗎？不但不會，事實上，還會得到許多利益，甚至擺脫了可能面臨的苦難。就算做事失敗了，也不會不快樂；即使蒙受損失，也不會太失望。一個人如果真的能做到不自私，就能經常保持知足和愉悅的心情。所以，放下個人自私的考量，等於解決了所有的問題。

剛才我所說的都是修行的理論基礎，最要緊的是，我們的心是否能與它相契？有些人在理智上雖然明白，但就是無法從不善的習性中解脫，也無法將這些道理深入內心或運用在生活中，而這些唯有透過修行才能辦到。

我們不應該把修行的重點，放在可以獲得多少利益或者開悟這件事上，這種想法會障礙你；但不追求、不渴望，並不表示就不要修行了。想要真正進步，還是要用修行的方法。各位只管運用、練習我所教的方法，而不必考慮自己到底進步了多少。

（摘錄自《禪在哪裡？》）



# 我和人和 人間處處有幸福



我們生存的每一天、每一分、每一秒，都是眾多的因緣和合在支持。主動與人和，尊重、關懷周遭的人是慈悲；調和自己的身心，常常練習放下一些主觀看法、自我的執著，智慧自然就會生起來。

**阿**彌陀佛！迎接2024年的到來，祝福大家新年快樂、新年吉祥如意！

心有平安，就會有快樂、有幸福。如果我們自己身心安定，無論外境如何變動，仍可不受環境影響；而我們自己身心平安，就能夠影響及帶給更多的人平安，當周遭環境平安時，我們也會獲得究竟的平安、幸福。

## 實踐心五四 時時都平安

今年法鼓山為我們的社會大眾，乃至全世界祝福的主題是「人間有幸福——安身安心，生活時時都平安；我和人和，人間處處有幸福。」

外在環境的種種人、事、物衝突，常來自我們內在的不安。內心的不安則顯現在追求、執著自我價值上。特別是以自我為中心，來處理人、事、物時，常常會帶來不安，讓人失去幸福。當我們的身心不安時，也容易引起人際間的種種不安與衝突。法鼓山創辦人聖嚴師父勉勵我們，共同實踐「心五四」——四安、四要、四它、四感、四福，可讓所有的人得到真正的平安與幸福。

## 練習無事於心 無心於事

「四感」：感恩、感謝、感化、感動，以感恩心看世界，以慚愧心看自己，則時時有平安、處處有幸福。

「四它」：面對它、接受它、處理它、放下它，特別容易用來幫助我們安身安心，減少一些無謂的擔憂及煩惱。俗語說：「生年不滿百，常懷千歲憂。」人只要生存一天，就要面對各種因緣變化，我們用心，但毋須擔心、憂心。我們也可運用禪法「現在觀」的精神來體驗：現在是現成的，現在是完整的，現在是新鮮的，現在是美好的。

唐朝德山宣鑒禪師曾有法語：「汝但無事於心，無心於事，則虛而靈，寂而妙。」所謂「無事於心」，就是我們的心，不受環境的動搖變化所影響。事實上，這就是心靈環保，無

論處於任何情況下，都要保護我們的心不受外境所轉。「無心於事」，則是我們的心，不攀緣過去或未來，乃至對現在「應無所住」。最起碼也要做到時時刻刻把心放在現在，則任何時候都可以安身安心。每個人都可以是社會的一股安定力量，也來幫助更多的人安身、安心。

### 推動心六倫 處處有幸福

「心六倫」——家庭、生活、校園、自然、職場、族群，有一個關鍵字，就是「和」字。生活在今天地球村的全體人類，彼此的互動都非常緊密、頻

繁，我們生存的每一天、每一分、每一秒，都是眾多的因緣和合在支持。所謂「以和為貴」、「和氣生財」、「家和萬事興」，特別在當今社會及全球局勢，「和」是關鍵，特別重要。

但是，「和」重在主動，我們要主動與人和，而不是等待他人來跟我和。同時，也要自我要求做到心和口和，也就是言行一致、身和心和、我和人和。

「和」可以增進自己與他人的幸福，用佛法幫助自己的身心調和，並主動跟他人和，以行動關懷周遭的人，包括家人、

同事、朋友等，如此就是在提昇人的品質，建設人間淨土。誠如師父所說：「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。」主動與人和，尊重、關懷周遭的人是慈悲；調和自己的身心，常常練習放下一些主觀看法、自我的執著，智慧自然就會生起來。

邁入2024年，勸請大家都來響應「人間有幸福」的承諾，願人人安身安心，生活時時都平安；從自己做起，我和人和，人間處處有幸福。讓我們共同祈願：世界和平、社會和諧、家庭和樂、人人人心良善。祝福大家，阿彌陀佛！

## 聖嚴法師教話頭禪

聖嚴書院

精進修行·一讀再讀

話頭是對生命問題的追根究柢，  
幫助修行者打破思考的慣常邏輯，直到領悟本來面目。

什麼是無？



未出娘胎前的本來面目是誰？

本書經聖嚴法師細心審核，校改整編；  
講述系統完整、開示活潑生動。

聖嚴法師——著  
定價350元

新版上市



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



# 吉龍躍新春，人間有幸福

文／張致文  
圖／攝影組提供

## 法行會新春向方丈和尚拜年活動紀實

每逢春節期間是法行會新春向方丈拜年的時刻，因此，事前的準備與規劃格外重要。悅眾團隊自去年底連續幾次悅眾會議就展開研討，在執行長王榮師兄帶領下，整個流程採分項授權方式進行。

2月16日下午2點於農禪寺集合後，首先到地下樓層的齋堂進行布置，在大家通力合作下，不到一個小時就完成；接著將大典的座椅及方丈法座放置於大殿內外，等候晚課5點10分結束後，再進行東、西單的布置，同樣在很短的時間內完成；期間賴會長杉桂師兄也特別前來致意。

2月17日一大清早，悅眾團隊率先陸續抵達農禪寺，開始進行各分組最後彩排，至8點30分即依序就定位；9點的時候，初春暖陽乍現，氣溫逐漸升高，真

有諸上善人聚會農禪寺，佛光普照，隨處結祥雲之感。唯一美中不足的，是當天適

逢年假後的補班日，所以法行會眾實際出席者約占報名的三分之二。

9點50分，司儀施心媛師姐宣布5分鐘後「新春祈福法會」正式開始，此時農禪寺監香演吉法師帶領僧眾進入大殿開始新春祈福法會，由三稱〈南無大悲觀世音菩薩〉開始，依序三遍〈大悲咒〉、《心經》、〈觀音偈〉、「觀音聖號」、迴向，法會在莊嚴祥和中國滿。

緊接著是法行會第265次例會，在為2月份的壽星祝福，以及為往生的黃金發師兄念佛祈福後，接著由賴會長致詞，他除了

祝福與會大眾新年快樂健康平安吉祥外，也針對全球政經情勢，包含氣候變遷（令人內心產生氣候焦慮）、全球暖化、地緣政治、大國衝突、Covid-19陰影



等等，藉由今年法鼓山的年度主題「人間有幸福：安身安心，生活時時都平安；我和人和，人間處處有幸福。」與大家共勉；他同時提到今年是聖嚴師父捨報15週年，其中師父於31年前（1992年）提出的「心靈環保」理念，早已為大眾指出一條如何讓身心安頓的道路，而法鼓山的理念「提昇人的品質，建設人間淨土」更是大家努力的目標。

在賴會長致詞後，由執行長報告2、3月的活動事項，接著播放法鼓山2024主題——「人間有幸福」的聖嚴師父DVD；師父說：「幸福的意思是知足，少也足，多也足，沒有也知足，但要努力；幸福是自己的心態和觀念，自己可以掌控，觀念正確，隨時都在幸福之中。」

師父還說：「真正的幸福是心情的平和，心裡的安定，身體不







要太多的病，環境裡面不要太多的亂象，這是否是自己能得到呢？心平氣和是可以自己練習的，但身體不一定能自己控制，什麼時候有病不知道，心的觀念正確，不會怨天尤人，佛教講的生、老、病、死，人生的過程、人生的現象，我們大家都有，任何人都有，有了以後呢？面對它，能夠醫就醫，醫不好就接受，所以有的人害病，小病就很痛苦，有的人病得很重，病了很多年，還是能心平氣和，這種幸福主要在於我們的心。還有我們這個環境，希望自己不要製造混亂，人家製造混亂，不要受影響，心裡還是平平和和，那就是幸福。」

「我的幸福，我的快樂，我的成長，都是從關懷社會、服務大



眾、奉獻人群之中完成的，如果自己很自私，老是希望爭取、追求以及佔有，如果是這樣子的話，是走不出去的，如果心打開了，我們見到任何人，進入任何一個場合、任何一個團體，就是說我是來奉獻，我是來報恩的、感恩的；這樣的話，我們自己就不會沒有安全感，隨時都在幸福之中。如果我們每一個人都能盡心盡力、自助助人，從家庭、社會，整個的世界，我們能有多大的力量，就做到自己能做到的，貢獻和關懷，那我們這個環境，就會變成人間淨土。」

「我的祝福就是今年全台灣的人、全世界的人，都能得到快樂和幸福。」

輔導法師果品法師開示時也說：

「大家在法鼓山學佛，本來不是那麼幸福的，變得很幸福，本來很幸福的，變得更幸福，同時希望大家把幸福，分享給更多的人，讓這個世間都能充滿幸福！」

例會結束後，由方丈和尚果暉法師為大眾開示，他首先要大眾跟著他一句一句唸：「新年

好！龍年行大運！大吉大利！做好生意！有願就有力！彼此共勉勵！有我就有你（台語）！」接著方丈和尚以四「放」勉勵大眾，一是「放鬆」，任何時候都能運用禪法讓身心放鬆，調身調心即能安身安心；二是「放好」，任何東西都要做好放好，法住法位；三是「放下」，即「四它」的面對它、接受它、處理它、放下它；四是「放光」，隨時隨地能放慈悲的光、放智慧的光，做佛菩薩無塵的反光，幫助他人，成就社會，讓大家都能有幸福。在方丈開示後，大眾即依序出位向方丈和尚拜年，並接受方丈和尚的祝福。

活動結束後，大眾依序至齋堂享用午齋，這次特別請汾汾師姐聯繫「世紀茶點外燴」為大眾準備了熱騰騰的菜餚和湯品，農禪寺監院果毅法師也特別前來致意，並接受法行會的供養。午齋之後，大眾又齊心合力整理復原大殿及清理齋堂，為今年新春向方丈拜年的活動畫下圓滿的句點。

（本文作者為法行會第6組）

# 菩提道上學無止盡

專訪張致文師兄談學佛因緣與心得

文／湯滌芳  
圖／張致文提供



**文藝少年一路走來諸多貴人相助**  
意外的，枯燥的學院生活卻為他開創一番美術新天地。致文師兄開始

**雲**林虎尾小鎮上，一個熱愛美工設計的高中生，某次閒逛書店，偶然看到書櫃上並列著《虛雲和尚年譜》和《來果禪師語錄》等佛書，未曾接觸過佛學的他，不知為什麼，就取下回家閱讀，雖然內容如霧裡看花，「但我對兩位高僧的言行德誼愈看愈覺歡喜，好像心底某個角落被觸動了。」張致文師兄說。

當時，師兄一心想進大學美術系，課餘勤練素描、書法及梅蘭竹菊四君子畫技，後考量家中經濟，毅然轉考國防財經學院，沒想到第一學期初級會計就被當，他笑說：「期末考前一晚，熬夜畫海報，試卷才作完一題就睡著了。」

參與校內話劇舞台設計，擴及各式聯歡會場佈、海報、道具製作，並當上美工組組長。大二耶誕節前夕，他和同學戴上演習頭套，摸黑翻牆到校園後山，鋸下南洋杉扛回校內；高抵天花板耶誕佈展，和使用七包棉花製成白鬍子的巨型聖誕老公公，包括連長都吃了一驚。而大四接到救國團邀請參加大專社團幹部訓練，「今天我可以快速記人、識人的能力，是當年被訓練出來的；從團體互動中，我也感受到團隊合作的力量，服務他人就是幫助自己。」

他很慶幸，畢業後從陸軍總部、國防部、國防醫學院等工作崗位一路走來，身旁諸多貴人相助；記得德貴學苑剛啓用時，

他的長官薛將軍邀他去聽法師講禪宗語錄，下課後，他常寫下滿滿一張A4紙的心得與同事分享。同時薛將軍並鼓勵他一起報名第27屆菁英禪三，德高望重的薛將軍被錄取，但他卻沒上榜，老長官以鼓勵年輕人為由，爭取由致文師兄取代他的名額，「不過很慚愧，三天的禪修初體驗，我竟然痛苦不堪。」師兄笑著解釋，第一天雙腿麻到失去知覺，還勞動監香果元法師幫忙放腿。

之後，師兄參加了農禪寺共修會，聆聽聖嚴師父開示。印象非常深刻，師父常以「水波理論」提醒大家觀照自己的起心動念，一旦起了煩惱，就要趕快斷除，以保持心湖的清明。

張昌邦會長時期，師兄加入法行會訊，一方面學習排版，也撰寫月例會法師開示的逐字稿，「寫稿時，我不准家人打擾，全神貫注反覆聽法師的錄音，至





少三、四回才能聽懂法師說什麼。」歷經四任會長，從擔任副執行長、執行長以至於現任會訊副召集人，於他而言，每次任務都是新的挑戰，成長自己，更期許成就他人。

### 發心向佛找回自己的本來面目

也是因緣巧合，致文師兄在陸軍總部主計署上班時，有機會跟隨惠簡書院王鎮華老師學習中國建築，每週一次的評圖課，從晚上七點討論到凌晨，不僅一圓年少時的設計夢，並開啓了他對四書五經的興趣，於是跟著王老師讀古書論人生達20年之久。師兄表示，這也促成日後他在國防大學除專業財管學科外，另開設中國主計史、公共預算管理課程；並奠定他鑽研佛教史及佛教藝術的根基。

為了一探佛教起源，追隨佛陀聖跡，幾年來致文師兄走遍絲路、巴基斯坦及印度八大聖地等佛教遺址，難忘的是在菩提



伽耶，空氣潔淨，質樸的泥土味陣陣撲鼻，兩天停留時間，他三次排隊進入正覺大塔近距離瞻仰佛像，「佛陀慈眉含笑，髮髻潔亮如鏡，佛光互攝中尊貴又莊嚴，獻上袈裟供佛，我心內無限祥和，那是人生十分美好的領會。」

一個文藝少年，在軍校被視為「怪胎」，後以「官拜」上校退役，師兄目前在德貴學苑城中分會擔任佛教義理與佛教藝術講師，他說佛教的核心在八正道，注重解行並重與福慧雙修；透過藝術的呈現，讓人更能領悟佛法的真善美。曾多年參加各類型藝術導覽，帶領學生實地觀賞佛教文物是他的教學特色，而教室授課時，「我總是將大綱條理分明寫滿黑板，並描繪相關地圖和圖示。」致文師兄滿臉笑意，赤子之心溢於言表，依稀仍是當年那個文藝少年。



回憶過去曾因騎單車、機車發生交通意外及開顱手術，歷經生死關頭，師兄很早就看清人生無常，生命即死即生，天天都當最後一天過。目前他每週二在台大醫院任志工，法行會的關懷助念也常出現他的身影，而每日早課誦念《心經》、〈大悲咒〉和〈叩鐘偈〉，並堅持至少二十分鐘禪坐，觀照自心。致文師兄強調五停心觀，慈心尤為重要，旅行時攜帶一尊木雕小觀音像，當誦念「巴利慈經四句及《慈經》時，雜念即拋諸腦後，身心寂靜。

「親近善士、聽聞正法、如理思惟、法隨法行」，生命每一階段的旅程都不可預期，致文師兄自我勉勵，菩提道上學無止盡，不僅對今生，即使對於未來每一世，都應從此刻發心向佛，誓願生生世世累積智慧、增長大悲心，終至心量無邊，得以揭開外在假象，回到自己的本來面目。

(本文作者為法行會第2組)



# 心海可以無限寬廣、自由自在

文／胡思蓉  
圖／劉麗飛、成長組  
提供

## 劉麗飛師姐分享船行百日，心觀世界的心得

今年2月24日下午，法行會的菩薩和邀請來的貴賓們，齊集在德貴學苑7樓的無盡講堂，準備參加一場由劉麗飛師姐分享的船行百日，心觀世界的演講，想知道在船上100多天，每天看著大海，到底會變笨了，還是變成哲學家。

### 不僅是旅遊 更是生活與學習

師姐搭乘的和平輪，是1983年日本年輕人因對二戰日本行為的反省而推出，所以不是一般的郵輪，而是一艘以和平為使命的客船，每年繞行地球三次，二次北半球，一次南半球，每次歷時約105~110天，至2023年正好40年。

師姐的行程是第115回，由日本橫濱上船，往東行，行程經過夏威夷、中美洲，過巴拿馬運河，往北經過美國、加

拿大，跨大西洋到冰島，沿著英國南下，過法國、葡萄牙，進入地中海，經西班牙、義大利、希臘、土耳其、埃及，過蘇伊士運河，出紅海，再由斯里蘭卡、新加坡及香港，回到橫濱，總共訪問了26個城市，完成繞行北半球一周的壯舉，在這艘長399.99公尺、寬31公尺的船上要度過105天，因此必須要先有一個「這是生活，而不僅是旅遊」的認知。

既然是生活、學習，師姐首先從食、衣、住、行、育、樂各方面一一說明，除了到達每個城市的旅遊以外，和平輪與一般郵輪最不同的是，船上沒有遊樂設施和歌舞表演，反而安排了許多課程，邀請各方專家，介紹要去的國家或城市的歷史、文化、世界遺產等，還有音樂會、團體運動會……等，最特別的是由船友自主提供的課程，包括手工藝、唱歌、舞蹈、繪畫、語文學習…等，非常豐富多元，如果認真點，還真的上不完，一點也不會無聊。



師姐也申請分享了三次課程，介紹「植物的旅行」。而最快樂、最有感覺的則是每天的音樂演奏，師姐會一邊做著手工編結，一邊靜靜的欣賞，常常被歌曲演唱感動，尤其是一首「一期一會」，總是讓人不由自主的掉下淚來。

### 驚險過紅海 刺激又有趣

大致介紹了和平輪的一般狀況後，師姐分享了旅行中一些有趣的事，其中最讓我感動的有：

1. 勇敢走出去：船友年齡差距很大，有小朋友、年輕人、80至90歲的長者，還有行動不便者，有些甚至無人陪同，但仍無懼、快樂出航，令人佩服！在船上會遇到困難時互相扶持的，但也有夫妻、好友反目的，如何處理人際關係與互動，也是一個人間小道場啊！
2. 與大學同學萬里迢迢來相會：船行到邁阿密時，已經





走了約12000公里，住在佛羅里達州Naples的同學，在身體狀況不佳又得來回開車5小時的困難情況下，仍然接師姐去家裡住一晚，隔天再花5個小時送回船，這是一個50多年同學的情份，但也不是一般人能做得到的吧？

3. 驚險過紅海：那幾天必須將窗戶全用黑紙糊起來，夜間全船沒有燈光外露，大家都注意傾聽，好在一直都沒有響起「JACK! JACK!」的警報，然而二天後新聞就報導商船受到攻擊，嚇了一跳，回想起來真的是緊張刺激又有趣。

4. 衛城三次相遇：舊地重遊，不同的時間，在相同的地點留

影，讓無趣的事變得有趣，只是景物依舊而身邊的人不在，是思古幽情？還是緬懷過去？

5. 遙望天空之城：該城其實是宮崎駿天空之城的原型，但由於好朋友的腳傷走不過去而決定遠觀，深嘆旅遊需要有健康體力；不過，反而得到一個舒服又不一樣的下午，真是有失必有得啊。

6. 過兩條運河：親身過巴拿馬運河，終於弄清楚，並不是大西洋和太平洋的水位不一致，而是因為運河中有一大湖位置較高，所以必須利用船閘一關一關的上升或下降，船閘的寬度和長度則限制了船寬和長度；蘇伊士運河雖然沒有此一問題，但卻有海盜出沒。現在由於運河的淤積和海盜問題，兩條運河都將很難穿過了。

際、變化莫測的大海，感覺無依無靠，非常好奇當年的哥倫布乘著小小簡單的船，是如何與大海搏鬥，橫越大西洋呢？所以最開始的時候，對大海是充滿恐懼的，心海就像大海般茫茫、忙忙又盲盲，也是充滿未知與恐懼，總不知心安在何處？

很幸運在船上每天欣賞音樂時的觸動，每天看著船行過後激起的一條長長浪花的喜悅，更藉著手工編結中的沉思，漸漸豁然開朗，找到了「自由」，原來是要「由、自」：從自己開始／跟隨自己的心，打開自己的心，一切自由自在，心海可以無限寬廣、安全平靜、輕鬆自在。知道和體會是不一樣的，很難用言辭表達，只能說，收到大海送的禮物，讓這次旅行圓滿，收穫豐碩，真是無盡感恩啊。

師姐2個小時的分享，精彩又令人佩服，這麼特別的旅行，好像已經有人心動了呢！

**打開自己的心 一切自由自在**  
能在茫茫大海中和自己相處100多天，師姐不斷思考：大海教會我們甚麼？當面對無邊無

(本文作者為法行會第6組)



# 一場讓人重溫童年記憶的 當代藝術饗宴

文／陳美玲  
圖／THE哆啦A夢展  
台北2023網站、  
活動組提供

## 活動組舉辦「THE哆啦A夢展」觀賞活動紀實

2023年12月21日，法行會活動組舉辦歲末最後一檔活動「THE哆啦A夢展」，這是由日本重量級的村上隆、奈良美智等28位當代藝術家以「我心中的哆啦A夢」為主題，共同向53歲哆啦A夢致敬的特別創作展。

活動當天寒流來襲，台北氣溫降至攝氏10度，但並未減退師兄師姐參加活動的熱情，一行20人在淑英老師(曾任台北市立美術館、亞洲美術館、鳳甲美術館的策展人)的精彩導覽下，重溫記憶中的哆啦A夢。

走入展場的第一幅作品是村上隆著名的「七色笑臉花」608cm x 300cm巨幅畫作，創作中融入了這隻風靡全球的機器貓，以及久違的大雄、靜香、胖虎、小夫、哆啦美、時光機、竹蜻蜓、任意門和縮小燈等。

色彩繽紛的超扁平藝術，讓人驚嘆村上隆的構圖與配色，是如此鮮艷但不衝突。哆啦A夢在村上隆的詮釋下，更增添了趣味性。站在這巨幅畫作前，感覺好放鬆、好療癒，真的好過癮。





另一區療癒的作品是奈良美智創作的哆啦美（哆啦A夢的妹妹）。

說到奈良美智，不得不讓人想起可愛的大眼女孩，在「THE哆啦A夢展」中，這大眼女孩化身成哆啦美帶著蝴蝶結，畫作的顏料看似稀薄，畫布表面的紋理層次卻處理得非常漂亮，讓哆啦美變成一隻可愛爆表、有溫度的機器貓，充滿了奈良美智獨特的創作風格。

另一幅是哆啦美的蝴蝶結被胖虎搶走了，眼眶中帶淚的畫作，讓人內心一股強烈的疼惜感油然而生，這就是大師感動人心的畫功，也是他的迷人之處吧！

奈良美智是德國法蘭克福學派寫實主義的一員當代藝術家，他的作品一般都是在大型的藝術博覽會才能看得到，這次能來台參展實屬難得。





上面這兩幅福田美蘭的作品，左邊這幅「坡上群仙圖」以中國古代傳說，居住於仙境中的仙人為發想，長生不老仙人有著神祕法術，不受世間束縛的各種傳說，極為有趣也被人們不斷講述，這些幻想故事使人們心生憧憬，而這與哆啦A夢充滿夢想與冒險世界相通，因此以穿越波濤、談笑風生的仙人與戴著竹蜻蜓飛過海浪的哆啦A夢的身影，以「錯視畫」的手法描繪出來，經導覽老師的講解更能一目了然。



然。另一幅「哆啦A夢的調色盤」以西洋美術歷史人物林布蘭為代表，與中國仙人形成視覺上的強烈對比。

來到「與小哆啦的一日約會」展區，是日本著名的攝影師、電影導演——蜷川實花的作品，她心目中的偶像小哆啦是個可愛、帥氣、什麼都會、有點頑皮的好男人，這不也是全世界女孩理想的男性形象嗎？蜷川實花抱持這樣的想法為出發點，想和小哆啦來個夢幻一日約會。這畫面讓人感覺特別的療癒，果然是出自大師之手！你是不是也覺得小哆啦特別有魅力？





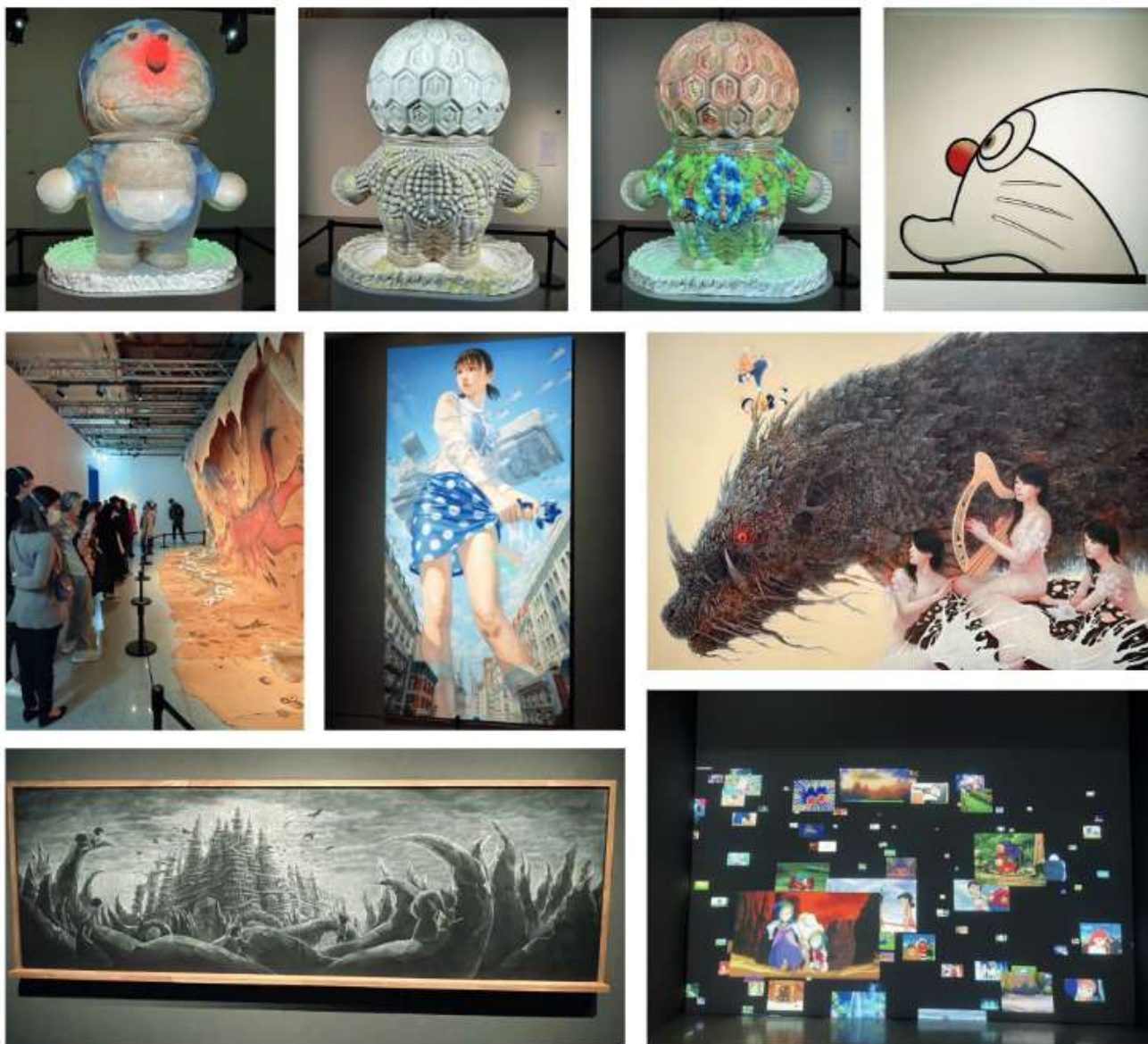
此次來台參展有一件會田誠的作品，這位與奈良美智、村上隆並列日本當代畫壇三大天王的毀滅美學戲謔大師，他的創作多屬於殘酷美學，多以美少女、戰爭、死亡等題材，對當代的混沌日本提出辛辣的批判，也是一位把日本病態的情色美學發揮到極致的當代藝術天才，他的畫風是透過刺激觀賞者的不舒服，讓人忍不住想要去了解更多他到底在畫甚麼。



上幅以漫畫背景，以比較隱晦的方式，但又未脫離會田誠的創作風格，只要遵循著他的繪畫脈絡，可以清楚了解這幅畫的是「透明人洗澡」，畫面簡單又帶有趣味性。

下面兩件作品是由森村泰昌和JOIKE JUNKO兩位藝術家一起參與製作，以哆啦A夢的道具「時光機」和「任意門」發想，為哆啦美打造穿越時空隧道的哆啦裝。巧妙的運用哆啦A夢漫畫全集中的精選書頁製作成服裝，當哆啦美搭乘時光機、走出任意門，進入二次時空時，呈現在眼前的真實樣貌，有創意、又給人帶來了一種意想不到的驚喜。





28位藝術大師透過哆啦A夢的故事做創意的延伸和發想，每件作品都具有濃厚的藝術家個人特色，也富含了創作者對哆啦A夢豐富的想像與情感，用童趣、浪漫、奇特等樣貌來詮釋這位陪伴我們成長的老朋友。

大夥在寒流中度過一個歡喜、放鬆的午后，活動圓滿成功！活動組感恩師兄、師姐們的熱情參與！（本文作者為法行會活動組）

來參加這次活動的菩薩們都是屬於看哆啦A夢長大的世代，這個世代非常幸運的經歷過傳統純樸的美好，到工業發展3.0，再進入新媒體時代，既能尊重傳統，也能快速接收新的科技。參觀「THE哆啦A夢展」除了重溫童年的記憶之外，也有許多的驚喜，無論是繪畫、光影、裝置藝術或是動畫等多層面的藝術創作，經由導覽老師的精彩導覽，看懂當代藝術大師腦力激盪下創作的哆啦A夢，師兄、師姐們也都會心一笑。



# 自在神童3D動畫-球鞋

圖／法鼓山網路電視台







掃我觀看更多  
【108自在語3D動畫】



# 現在開始變年輕

圖·文／陳月卿

每年農曆新年期間是我審視過去一年是否達成年初所訂目標，並思考新的一年努力方向和目標的時間，這也是我密謀「過一年減一歲，讓心態變年輕」的年度計畫。



原來的目的是避免毫無目標的揮霍時光，讓時間小魚不知不覺從指縫中溜走，而毫無所成。另一個目的是確保心態持續年輕，不因年紀增長而老化。沒想到這個方法真的有用，而且有科學證明。

《拒絕變老》的作者，愛爾蘭都柏林三一學院高齡醫學系主任蘿絲·坎尼，有35年老化醫學臨床經驗，並且從2009年開始擔任「愛爾蘭高齡長期追蹤調查計劃」的創始主持人，追蹤將近九千名50歲以上的成年參與者。她發現：一個38歲的成年人，生物鐘年齡的上下波動幅度可能高達20年，換句話說，他的生物鐘年齡可以從18歲到58歲，而影響人體生物鐘年齡的因素有80%都在我們自己的掌握之中，其中很重要的一個因素就是心態。

研究發現，一個人覺得自己老或年輕，確實會影響老化的速度，這是因為你的態度和感知，能夠控制細胞老化過程。年長者如果覺得自己老了，會比那些感覺自己還年輕的人短命7.5年，主要是因為心臟病發病機率較高。因此，不管你是否患有疾病，光是「覺得自己比實際年齡年輕」，就能夠減緩老化的速度。

她還研究位於全球五個地點的藍色實地 (blue zones)，包括薩丁尼亞島、日本沖繩、美國加州的洛馬林達(Loma Linda)、哥斯大黎加的尼科亞半島(Nicoya)及希臘的伊卡利亞島(Ikaria)。這五個地點都位於海濱，是全球百歲人瑞比例最高的地區，而且當地的人不但活得更久，還活得更健美強壯。

她發現藍色實地成功長壽的基礎在於：

1. 人生有目標，有使命感。許多百歲人瑞都有一個特點，依然覺得人生充滿目標與意義，像是參加合唱團、讀新的學位或課程、從事藝術創作。研究結果顯示，如果人生有目標，會過得更健康、更快樂，平均來說能讓人多活7年。
2. 他們日常都有充足的身體活動，像是散步、園藝、做家事，而且這些活動都融入生活中。有一位女士年近百歲還在砍柴，因為那是她每天早晨固定要做的事。
3. 生活內建抒壓模式。伊卡利亞島民會睡午覺；薩丁尼亞島民有「歡樂時光」和親友一起小酌聊天；這樣的「停



## 薏仁核桃豆漿

蒸熟黃豆	60克
核 桃	10克
蒸熟紅薏仁	60克
原色冰糖	1茶匙
熱開水	200cc

機休閒」不但有益於神經與心血管系統，還能延緩生理老化。

4. 有歡笑和友誼相伴，有歸屬感，與親友的聯繫密切又牢固，會一起吃飯、品酒等等。研究發現，社交強度影響死亡率，不論是親情或友誼，頻繁而優質的人際關係對大腦有益。

5. 飲食極為相似。主要都是植物，以豆類為基礎，加上蔬菜、水果與全穀類。只吃八分飽，晚餐不但吃得最少，也吃得早，傍晚就進食完畢。限制熱量攝取，除了降低死亡風險，也可降低與老化相關疾病的風險。

蘿絲·坎尼認為，套用藍色實地人瑞的心態和生活方式，至少可以將老化程度延緩7年，也會減少一半因老化導致的疾病。所以趕快展開行動吧！最簡單的就是開始喝用蔬菜、水果與全穀類、豆類打成的綠拿鐵！

介紹一道能抗發炎、降血脂、降低膽固醇，還能美白、去濕、消除水腫的「薏仁核桃豆漿」。

做法：

1. 將紅薏仁洗淨，用冷開水浸泡5小時，將浸泡好的紅薏仁放入電鍋煮熟（外鍋放5杯水，可一次浸泡煮熟多量，冷凍保存，使用前一晚取出冷藏）。

2. 將黃豆用好水洗淨後，用好水浸泡（水是黃豆的2倍份量），放冰箱冷藏約10~12小時，直到豆子的芽苞膨脹如鵝胸狀就可以了。中間可以適時的換水。將浸泡黃豆的水倒掉，再用好水沖淨，放入電鍋內鍋，加入和黃豆齊平的水量，外鍋加2~3米杯的水，用電鍋蒸熟即可。電鍋跳起來後，再悶個20~30分鐘左右開蓋試吃，吃起要來鬆鬆軟軟的，要有黃豆香，吃起來如果還是脆的就要再加杯水到外鍋再蒸。

3. 將所有食材置入調理機，打1分鐘。

（本文作者為法行會第7組）





## 2024 法鼓山

### 各地浴佛活動

臺灣/海外 各地道場

“ 眾生原本都有清淨的佛性，但是卻被無明的塵垢所矇蔽，  
我們可以藉著浴佛來洗清，來淨化我們的心，使我們的心恢復原本的光明。 ”



台北郵局許可證  
台北字第1676號



通信地址黏貼處