

關懷太魯閣號事故後續

從心療癒

迎向愛與希望



▲慈基會開辦課程，培訓義工認識、察覺和預防創傷。（江胤芝 攝）

【江胤芝／臺北報導】面對生命的無常，如何做好心理準備，運用方法照顧自己，也關懷他人？四月二十六、二十七日於中山安心服務站，法鼓山慈善基金會舉辦培訓講座，邀請諮商心理師林純如意「創傷的認識與自我照顧」為題，帶領北區各分會召委、慰訪組義工，學習創傷預防與急性處理。

每個人都或多或少有過創傷經

驗，林純如意指出，即使未曾親

身經歷，經由聽聞別人的創傷，

或看到重大災難新聞，也可能

產生替代性創傷，並有同樣的

創傷反應，尤其常發生在深富

慈善基金會舉辦培訓講座，邀

請諮商心理師林純如意以「創傷

的認識與自我照顧」為題，帶

領北區各分會召委、慰訪組義

工，學習創傷預防與急性處理。

她提供「上戲」、「下戲」

的方法，在關懷過程中，得以

與對方同在，又能安然從戲裡

走出來，不帶著別人的傷痛。她

提供「上戲」、「下戲」

的方法，在關懷過程中，得以

與對方同在，又能安然從戲裡

灌沐如來 感念佛恩與母恩

民眾至各分院參與浴佛暨母親節活動
清淨三業 發願善用人身修行報恩



▲蘭陽分院在母親節當天舉辦地藏法會暨浴佛法會，帶領大眾恭誦《地藏經》感念母恩，更感恩佛陀誕生來救度眾生。（呂慧嬪 摄）



▲東初禪寺舉行線上「初心浴佛」活動，監院常華法師勉勵大眾善用難得的人身，努力修行。（東初禪寺 提供）



▲寶雲寺舉辦浴佛暨「觀音祝福，媽媽幸福」活動，信眾家與法師及Q版觀音畫像合影。（寶雲寺 提供）



感恩活動，近六百位信眾以獻供、浴佛、禪悅帶動唱等活動歡喜共度。擔任主法和文化中心副都監果賢法師顯示，眾生同樣身在人道，不同之處在於「佛是已覺的眾生，眾生是未覺的佛」，期勉大眾以戒、定、慧提昇人品，一透過學習佛法，消除自身煩惱，同時利益他人，這便是報三寶恩、父母恩、眾生恩、師長恩和國家恩。」

因應疫情，齊明寺改採戶外浴佛。五月二日，近百位義工及信眾以家庭為單位，以寺院為景拍攝全家福，並為長輩奉茶、戴佛珠、獻上康乃馨。在場近五十位銀髮長者，多為第一次參加孝親感恩，當會場播放子女為父母鈔經、串珠的祈福畫面時，都格外感動。

信行寺以一系列活動慶祝佛誕，五月四日首先深入社區關懷，到各家各戶分送壽桃。六、七、八日，信行寺的幼童首次體驗浴佛活動。八日的浴佛法會，大眾於莊嚴贊唱中共同唱誦《佛寶讚》，主法果舟法師以近日發生的災難與無常，期勉大眾遵循佛陀的智慧與慈悲，用功修持戒定慧，心安才能平安。

寶雲寺、蘭陽、臺南、宜蘭等地均於五月九日舉辦浴佛法會，大眾以成佛的願心，將善念化為祝福，回報佛恩與親恩。寶雲寺當天同步舉行「觀音祝福，媽咪幸福」活動，義工為長輩貼上代表觀音的紙胸章，「感恩母親，愛您！」許多民眾

（東初禪寺 提供）

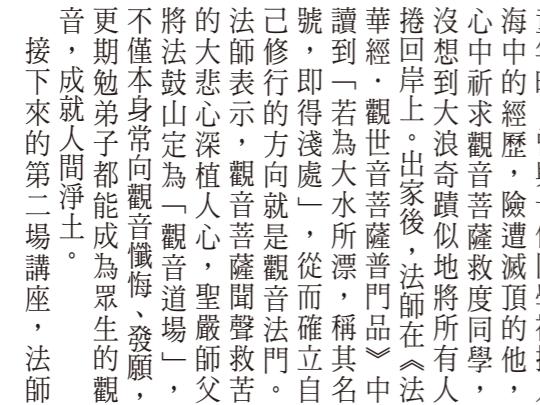


感恩活動，當會場播放子女為父母鈔經、串珠的祈福畫面時，都格外感動。

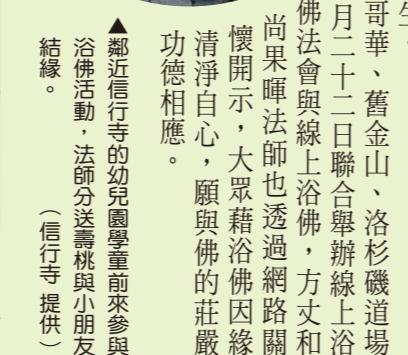
信行寺以一系列活動慶祝佛誕，五月四日首先深入社區關懷，到各家各戶分送壽桃。六、七、八日，信行寺的幼童首次體驗浴佛活動。八日的浴佛法會，大眾於莊嚴贊唱中共同唱誦《佛寶讚》，主法果舟法師以近日發生的災難與無常，期勉大眾遵循佛陀的智慧與慈悲，用功修持戒定慧，心安才能平安。

寶雲寺、蘭陽、臺南、宜蘭等地均於五月九日舉辦浴佛法會，大眾以成佛的願心，將善念化為祝福，回報佛恩與親恩。寶雲寺當天同步舉行「觀音祝福，媽咪幸福」活動，義工為長輩貼上代表觀音的紙胸章，「感恩母親，愛您！」許多民眾

（東初禪寺 提供）



（Zhenyuan Temple 提供）



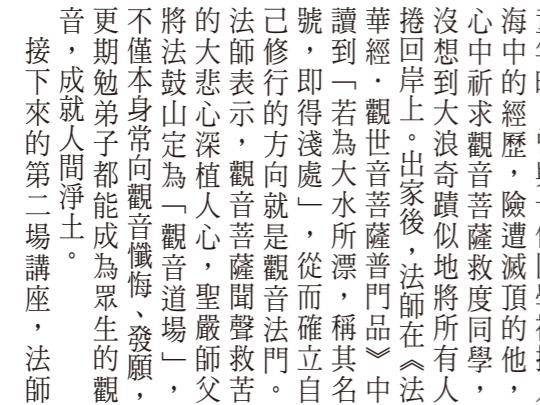
（Zhenyuan Temple 提供）

安和分院

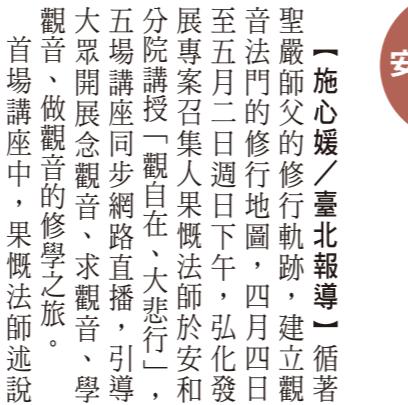
觀自在大悲行 共學觀音法門

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



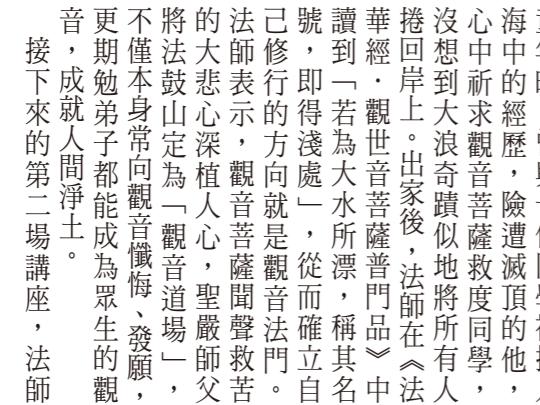
（Zhenyuan Temple 提供）



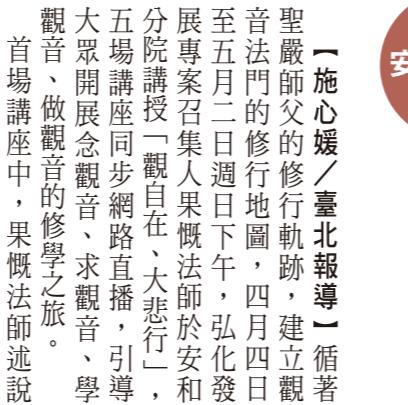
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



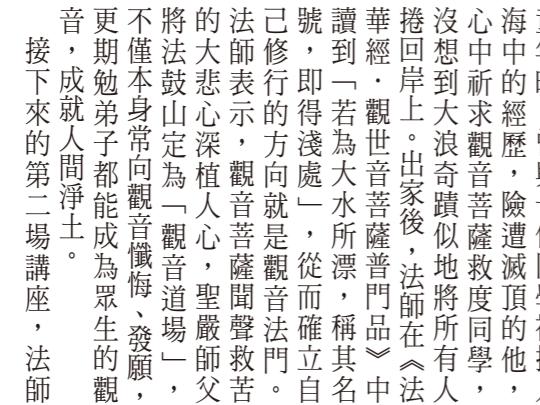
（Zhenyuan Temple 提供）



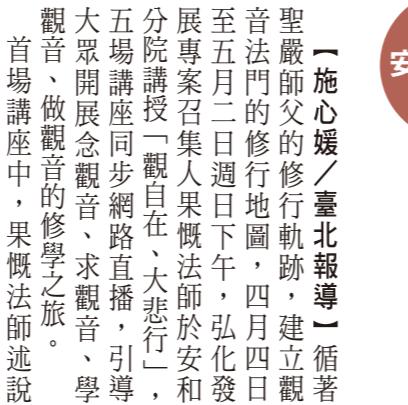
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



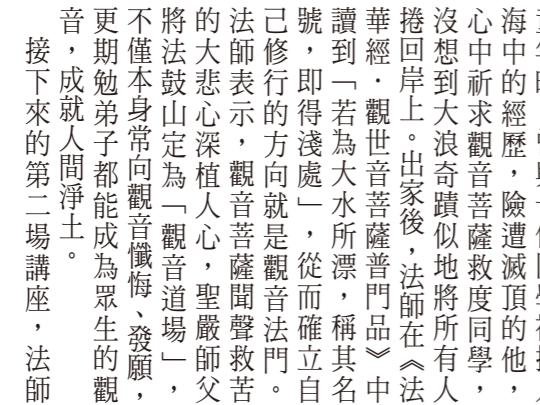
（Zhenyuan Temple 提供）



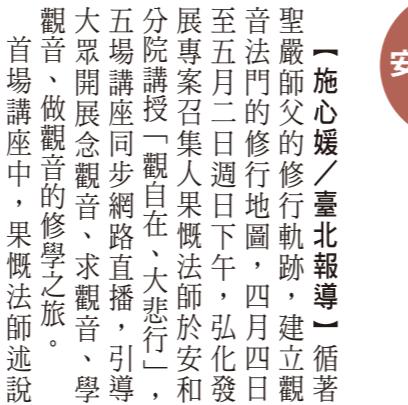
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



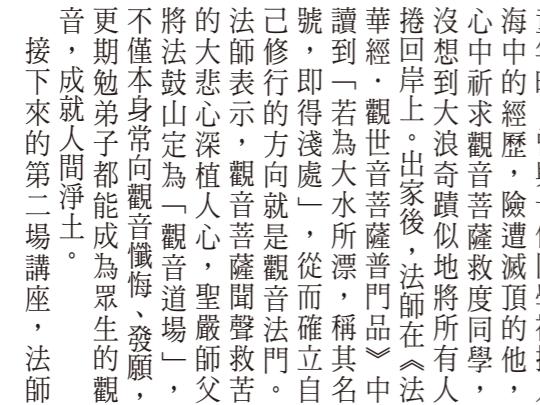
（Zhenyuan Temple 提供）



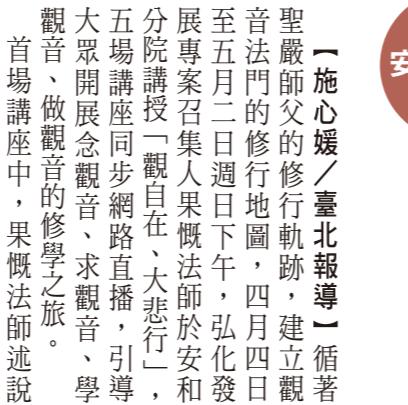
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



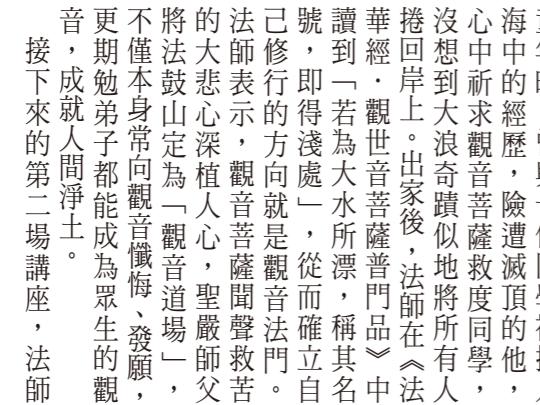
（Zhenyuan Temple 提供）



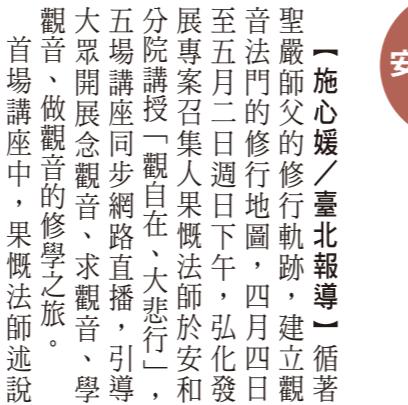
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



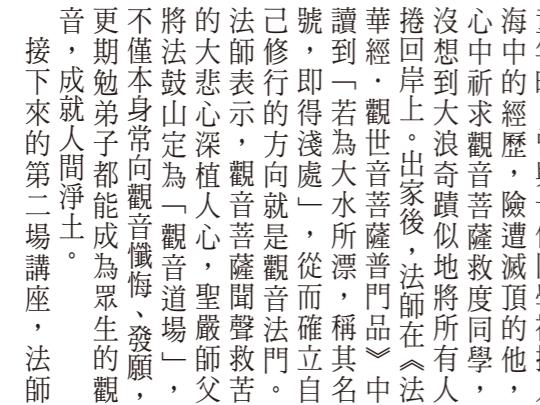
（Zhenyuan Temple 提供）



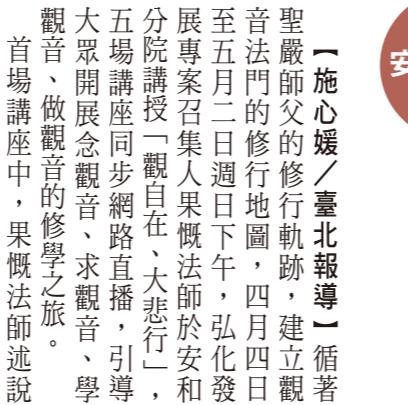
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



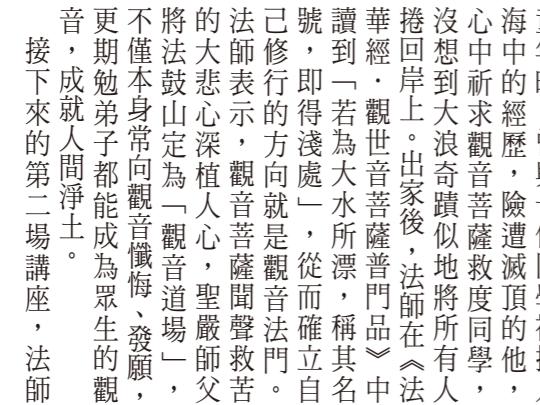
（Zhenyuan Temple 提供）



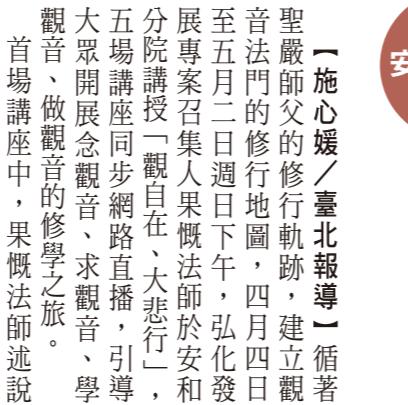
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



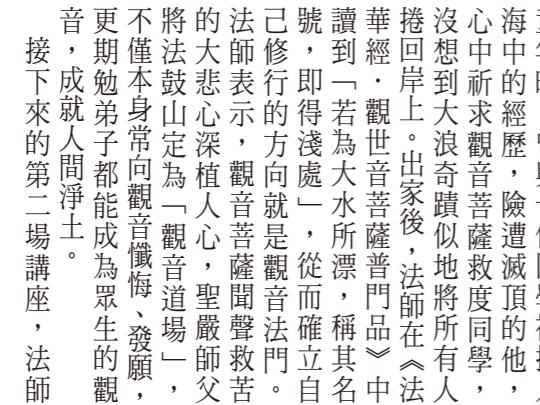
（Zhenyuan Temple 提供）



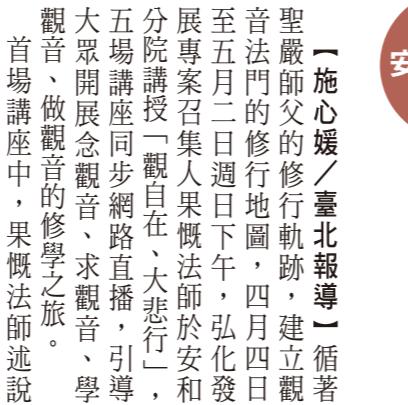
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



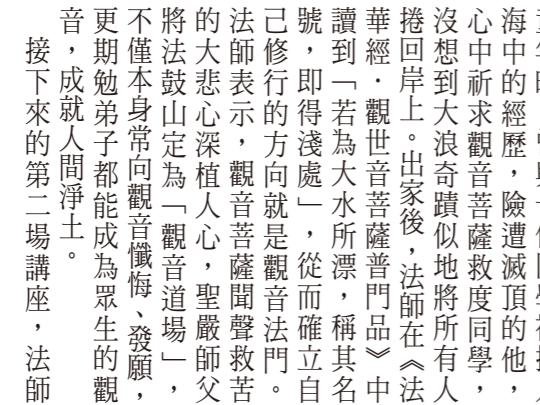
（Zhenyuan Temple 提供）



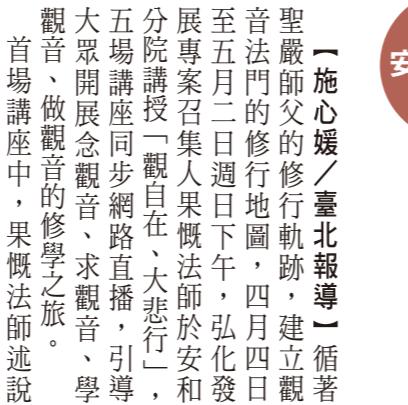
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



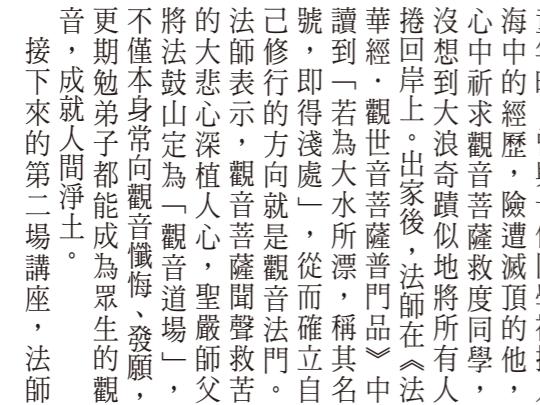
（Zhenyuan Temple 提供）



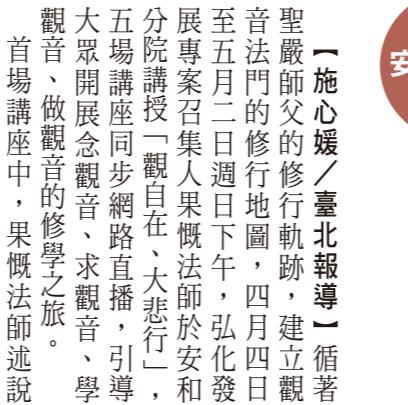
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



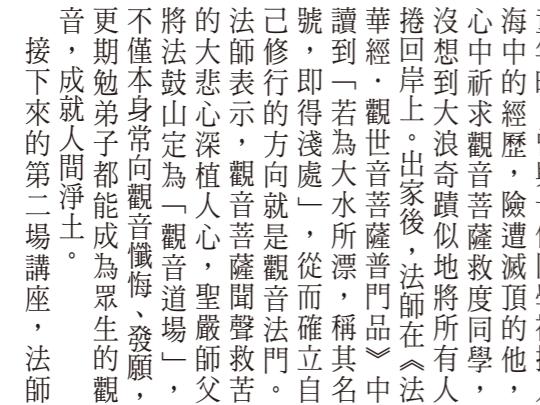
（Zhenyuan Temple 提供）



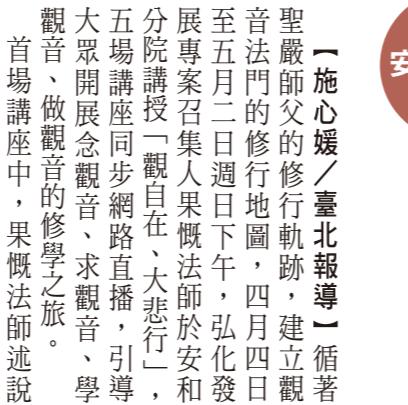
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



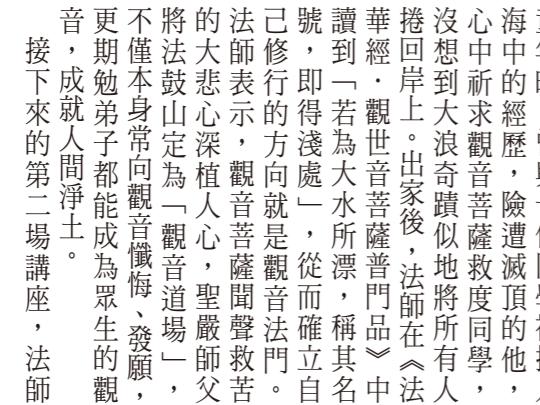
（Zhenyuan Temple 提供）



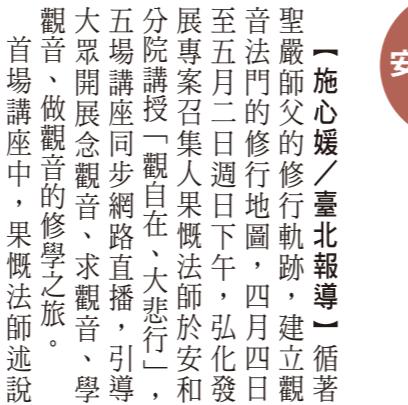
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



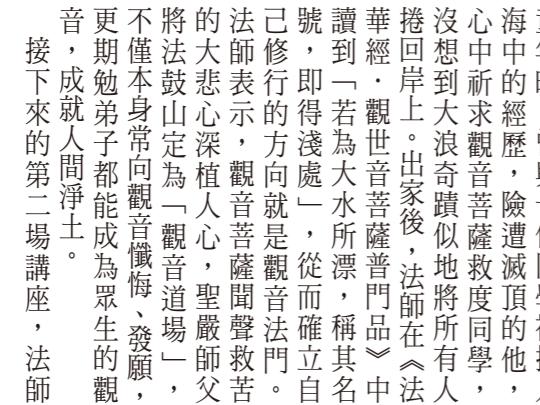
（Zhenyuan Temple 提供）



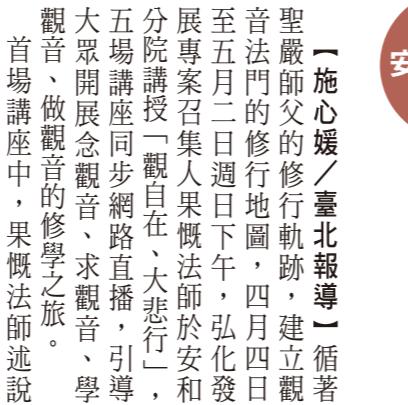
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



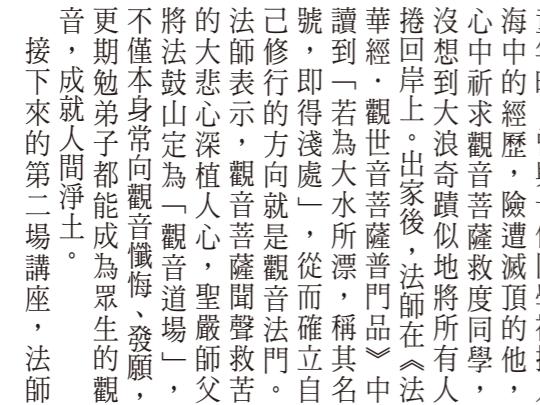
（Zhenyuan Temple 提供）



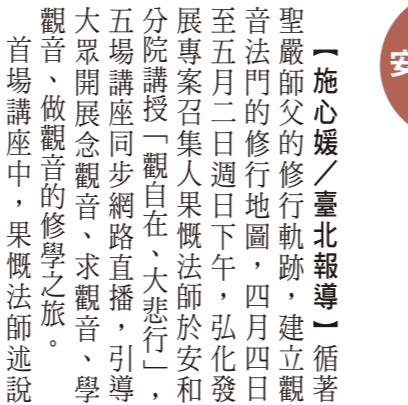
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



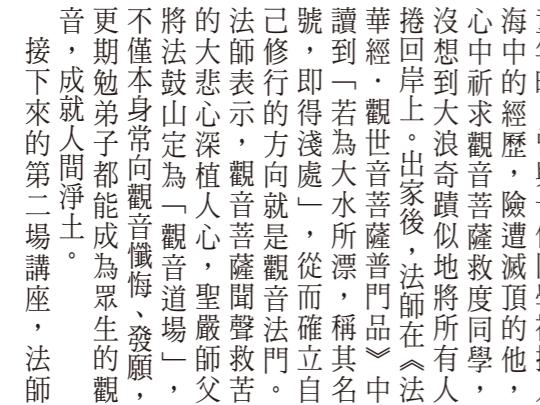
（Zhenyuan Temple 提供）



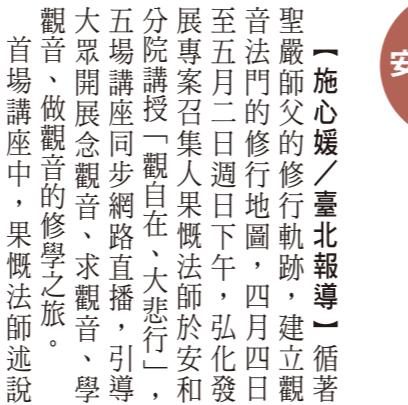
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



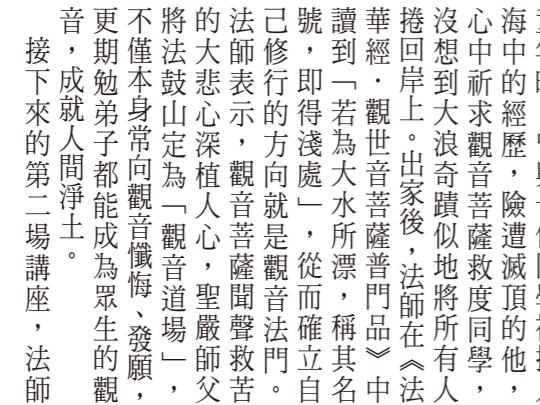
（Zhenyuan Temple 提供）



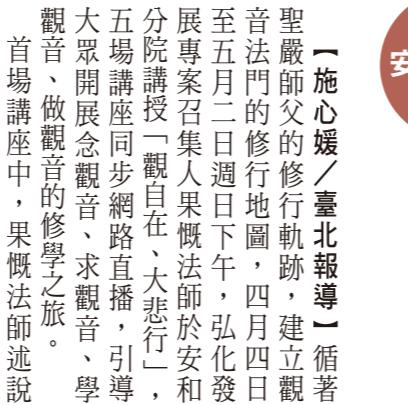
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



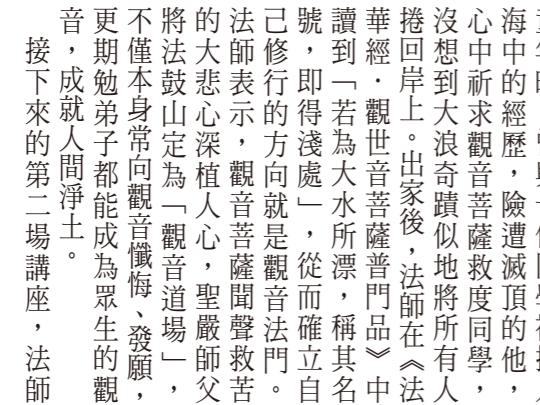
（Zhenyuan Temple 提供）



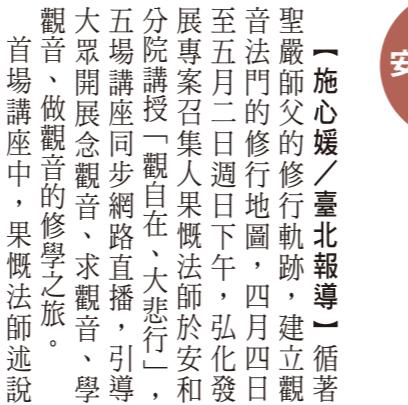
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



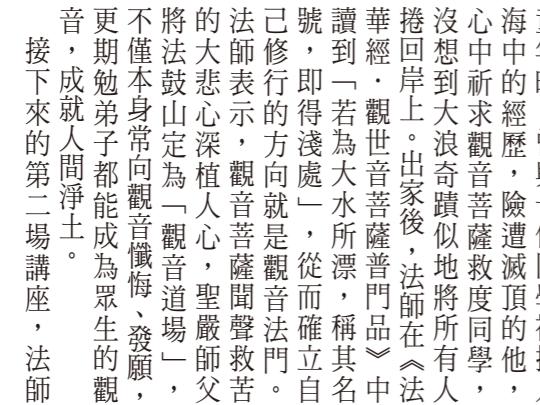
（Zhenyuan Temple 提供）



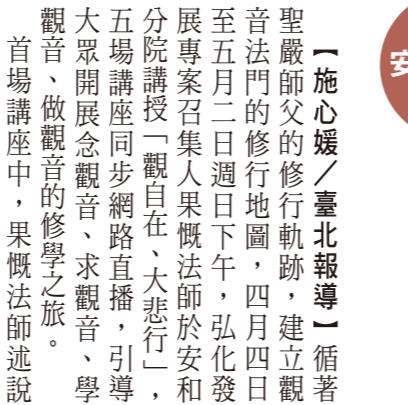
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



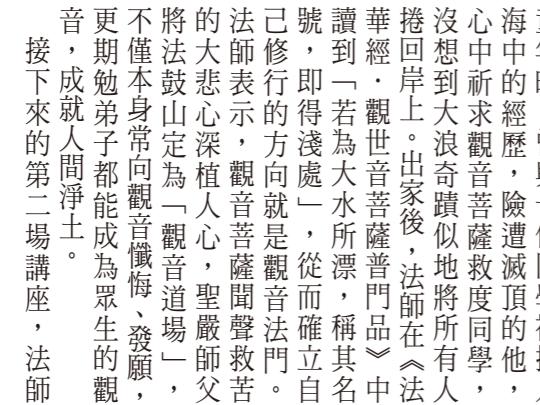
（Zhenyuan Temple 提供）



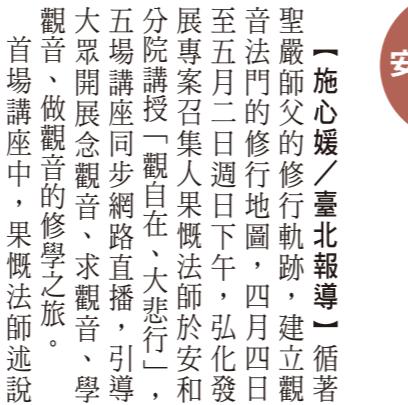
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



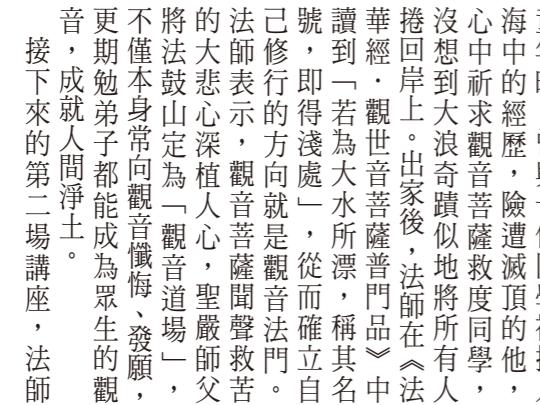
（Zhenyuan Temple 提供）



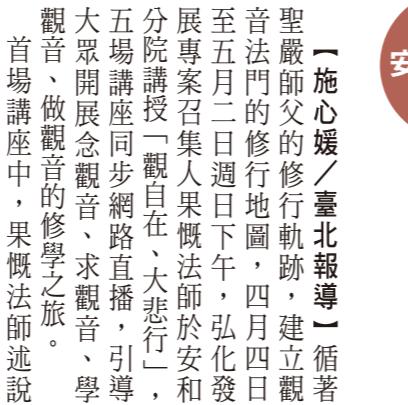
（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



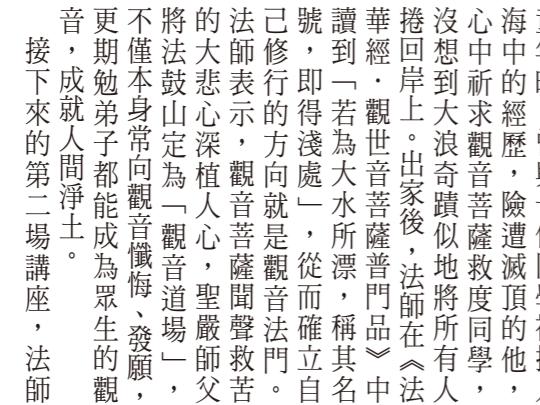
（Zhenyuan Temple 提供）



（Zhenyuan Temple 提供）

【施心媛／臺北報導】循著

法青會與護法總會林口、內湖、城中



（Zhenyuan Temple 提供）</



▼佛學班學員透過三年學習，解行並進地增長道業。
(信眾教育院 提供)

與佛從聖嚴書院開始！

14 年來，聖嚴書院開辦佛學班、禪學班，引領學員有系統地學習佛法，踏上福慧雙修之路，

上了聖嚴書院，如何轉變自我生命？本期一起分享學員的修學故事。

從
共讀共修 學會關懷

◎郭啟揚（二〇一八佛學班雙和班）

從事軟體開發，工作十分繁忙，直到二〇一三年轉職後，才有時間參加福田班、助念組、禪坐共修，並擔任兒童營隊輔導。我發現佛教面臨「世代斷層」，由於年代差異，年輕人較少，為了吸引更多年輕人來學佛，加上想把佛法用在自己身上，便進入佛學班就讀。

人有衝突時，我就會想這是因緣和合，且都長久，就不會執著於對方的反應或自己的情緒，或視對方為敵人，慢慢練習培養慈悲心。

課堂中，僧團法師融入修行生活的一個多小時。依師父的一

說起學佛，自覺是「笨鳥慢飛」。一九九五年因緣際會，在美國新澤西時，於聖嚴師父座下皈依三寶，卻沒有親近法鼓山、接觸佛法，直到二〇一〇年才到安和分院參加書法班。二〇一五年，由於擔任農禪寺導覽義工，開始積極參加佛學班，一轉眼二十年了，真的太晚飛了。

隨著學佛日深，我發下三個願：一、要精進修學佛法；二、將佛法落實在生活中；三、分享佛法的好處。發願後，好像有股力量推動，不僅順利上完佛學班，接著又上禪學班，更體驗到何謂「禪修是法鼓山的寶」，得力於禪修，

學會觀照，身心安定外，才明白自己皈依法名「照」的意義，內心無限感恩。

◎李寶珍（二〇一七農禪寺禪學班）
說起學佛，自覺是「笨鳥慢飛」。一九九五年因緣際會，在美國新澤西時，於聖嚴師父座下皈依三寶，卻沒有親近法鼓山、接觸佛法，直到二〇一〇年才到安和分院參加書法班。二〇一五年，由於擔任農禪寺導覽義工，開始積極參加佛學班，一轉眼二十年了，真的太晚飛了。

隨著學佛日深，我發下三個願：一、要精進修學佛法；二、將佛法落實在生活中；三、分享佛法的好處。發願後，好像有股力量推動，不僅順利上完佛學班，接著又上禪學班，更體驗到何謂「禪修是法鼓山的寶」，得力於禪修，

能「恰恰」解除自己精進時的疑惑或停

滯，有種「通了」的感覺。今年一月禪學班結業後，同組學員一起組成讀書會，共讀之外，也彼此分享、討論用功時遇到的問題，修行路上有好多善知識。因為自己受益良多，我也鼓勵大家一起當義工的師兄姊禪修，勿因腿痛而卻步，入寶山一定要認識與體會禪修的好處，不要空手而回。

（邱惠敏／採訪整理）

知客讀書會紀實

◎陳演啓（舊金山）

學師父，願力提起來

身體狀況，理論上無法進行這



▲佛學班學員在課堂上熏習佛法，確立學佛正知見。

(信眾教育院 提供)

護念他人。

佛學班第二年，承擔了關懷員任務，照顧同學的責任心，讓我加倍認真精進，也特別留意自己的身口意。結業前去探訪學員，剪輯成影片，深感同學們的用功及轉變，例如

冷漠不語的同學，後來變得笑容可掬；也有

同學回饋因為認真實踐八正道，讓職場人際關係改善很多。我也將課堂所學落實於生活中，誠懇地說「愛語」，和家人因此更親近，在每個當下觀照、攝受自己，也善解、

也和客人成為好朋友；甚至沐浴時，我會祝

福：「當願眾生都能洗淨自己。」

佛學班三年很像小朋友學跆拳道，法師和老師為我們「拆解」每個佛學觀念，讓我們一點一滴熏修與串習。雖然職場與家庭角色兩頭燒，卻是忙碌而歡喜，對於能夠學佛格外出珍惜。從前人生充滿種種疑惑和重重困難，如今心靈終於找到依歸，深深地感恩。

（魏子茵／採訪整理）

護念他人。

佛學班第二年，承擔了關懷員任務，照顧同學的責任心，讓我加倍認真精進，也特別

留意自己的身口意。結業前去探訪學員，剪

輯成影片，深感同學們的用功及轉變，例如

冷漠不語的同學，後來變得笑容可掬；也有

同學回饋因為認真實踐八正道，讓職場人際

關係改善很多。我也將課堂所學落實於生活

中，誠懇地說「愛語」，和家人因此更親近，在每個當下觀照、攝受自己，也善解、

也和客人成為好朋友；甚至沐浴時，我會祝

福：「當願眾生都能洗淨自己。」

佛學班三年很像小朋友學跆拳道，法師和

老師為我們「拆解」每個佛學觀念，讓我們

一點一滴熏修與串習。雖然職場與家庭角

色兩頭燒，卻是忙碌而歡喜，對於能夠學佛格

外出珍惜。從前人生充滿種種疑惑和重重困

難，如今心靈終於找到依歸，深深地感恩。

（魏子茵／採訪整理）

護念他人。

佛學班第二年，承擔了關懷員任務，照顧

同學的責任心，讓我加倍認真精進，也特別

留意自己的身口意。結業前去探訪學員，剪

輯成影片，深感同學們的用功及轉變，例如

冷漠不語的同學，後來變得笑容可掬；也有

同學回饋因為認真實踐八正道，讓職場人際

關係改善很多。我也將課堂所學落實於生活

中，誠懇地說「愛語」，和家人因此更親近，在每個當下觀照、攝受自己，也善解、

也和客人成為好朋友；甚至沐浴時，我會祝

福：「當願眾生都能洗淨自己。」

佛學班三年很像小朋友學跆拳道，法師和

老師為我們「拆解」每個佛學觀念，讓我們

一點一滴熏修與串習。雖然職場與家庭角

色兩頭燒，卻是忙碌而歡喜，對於能夠學佛格

外出珍惜。從前人生充滿種種疑惑和重重困

難，如今心靈終於找到依歸，深深地感恩。

（魏子茵／採訪整理）

護念他人。

佛學班第二年，承擔了關懷員任務，照顧

同學的責任心，讓我加倍認真精進，也特別

留意自己的身口意。結業前去探訪學員，剪

輯成影片，深感同學們的用功及轉變，例如

冷漠不語的同學，後來變得笑容可掬；也有

同學回饋因為認真實踐八正道，讓職場人際

關係改善很多。我也將課堂所學落實於生活

中，誠懇地說「愛語」，和家人因此更親近，在每個當下觀照、攝受自己，也善解、

也和客人成為好朋友；甚至沐浴時，我會祝

福：「當願眾生都能洗淨自己。」

佛學班三年很像小朋友學跆拳道，法師和

老師為我們「拆解」每個佛學觀念，讓我們

一點一滴熏修與串習。雖然職場與家庭角

色兩頭燒，卻是忙碌而歡喜，對於能夠學佛格

外出珍惜。從前人生充滿種種疑惑和重重困

難，如今心靈終於找到依歸，深深地感恩。

（魏子茵／採訪整理）

護念他人。

佛學班第二年，承擔了關懷員任務，照顧

同學的責任心，讓我加倍認真精進，也特別

留意自己的身口意。結業前去探訪學員，剪

輯成影片，深感同學們的用功及轉變，例如

冷漠不語的同學，後來變得笑容可掬；也有

同學回饋因為認真實踐八正道，讓職場人際

關係改善很多。我也將課堂所學落實於生活

中，誠懇地說「愛語」，和家人因此更親近，在每個當下觀照、攝受自己，也善解、

也和客人成為好朋友；甚至沐浴時，我會祝

福：「當願眾生都能洗淨自己。」

佛學班三年很像小朋友學跆拳道，法師和

老師為我們「拆解」每個佛學觀念，讓我們

一點一滴熏修與串習。雖然職場與家庭角

色兩頭燒，卻是忙碌而歡喜，對於能夠學佛格

外出珍惜。從前人生充滿種種疑惑和重重困

難，如今心靈終於找到依歸，深深地感恩。

（魏子茵／採訪整理）

護念他人。

佛學班第二年，承擔了關懷員任務，照顧

同學的責任心，讓我加倍認真精進，也特別

留意自己的身口意。結業前去探訪學員，剪

輯成影片，深感同學們的用功及轉變，例如

冷漠不語的同學，後來變得笑容可掬；也有

同學回饋因為認真實踐八正道，讓職場人際

關係改善很多。我也將課堂所學落實於生活

中，誠懇地說「愛語」，和家人因此更親近，在每個當下觀照、攝受自己，也善解、

也和客人成為好朋友；甚至沐浴時，我會祝

福：「當願眾生都能洗淨自己。」

佛學班三年很像小朋友學跆拳道，法師和

老師為我們「拆解」每個佛學觀念，讓我們

一點一滴熏修與串習。雖然職場與家庭角

色兩頭燒，卻是忙碌而歡喜，對於能夠學佛格

外出珍惜。從前人生充滿種種疑惑和重重困

難，如今心靈終於找到依歸，深深地感恩。

（魏子茵／採訪整理）

護念他人。

佛學班第二年，承擔了關懷員任務，照顧

同學的責任心，讓我加倍認真精進，也特別

留意自己的身口意。結業前去探訪學員，剪

輯成影片，深感同學們的用功及轉變，例如

冷漠不語的同學，後來變得笑容可掬；也有

同學回饋因為認真實踐八正道，讓職場人際

關係改善很多。我也將課堂所學落實於生活

中，誠懇地說「愛語」，和家人因此更親近，在每個當下觀照、攝受自己，也善解、

也和客人成為好朋友；甚至沐浴時，我會祝

福：「當願眾生都能洗淨自己。」

佛學班三年很像小朋友學跆拳道，法師和

老師為我們「拆解」每個佛學觀念，讓我們

一點一滴熏修與串習。雖然職場與家庭角

色兩頭燒，卻是忙碌而歡喜，對於能夠學佛格

外出珍惜。從前人生充滿種種疑惑和重重困

難，如今心靈終於找到依歸，深深地感恩。

（魏子茵／採訪整理）



過去的不管它，未來的不管它，只是在現在；當發覺連現在也僅是過程，而非根本的存在時，就是開悟了。

不求安心 才是真安心



剛剛好的放鬆

四月十八日，蘭陽分院於仁山植物園舉行戶外禪。一早，法師在入口處帶領我們做八式動禪，收攝興奮的心情，還分享聖嚴師父至聖彼得大教堂時，不氣喘、未流汗爬上九百七十二階的妙方，引導我們用動禪心法「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」來行走。

細雨中，我們以穩定、和諧、安定的步伐，沿著車道前行。一心專注在走路上，只聽到耳邊雨衣被風吹動的聲音，看著眼裡；清楚放鬆，全身放鬆」來行走。雨勢變大，在觀音聖號中做完瑜伽運動後，天空竟放晴了！我們前往觀景台，對於眼前所見，法師教導不給名字、不給形容、不去比較，用直觀方法來觀察身處的環境。午齋後，安排了小湯匙托乒乓球活動，法師提點用剛剛好的力道，剛剛好的放鬆就好。

活動後，我們到中式庭園禪坐。天氣涼，但專心打坐時，總能感受身體微動循環的溫暖。聽見有學員打呼，覺得能在戶外放鬆到入睡，是忙碌的現代人很難做到的事，想來他們真的很放鬆。

（文／郭彥均，圖／蘭陽分院提供）

精進禪二 持續用方法安心

◎陳榮富

要到天上去，先過南天門：要到法鼓山，先來天南寺。「我們這次很幸運地在風景怡人的天南寺參加禪修。一開始，總護常襄法師便說明禪修期間的要點：『規矩要嚴、方法要緊、身體要鬆、動作要慢。』鼓勵我們提升自己的覺察力，參加禪修。一開始，總護常襄法師手投足皆修行」，法師還強調禪堂體會「身在哪裡，心在哪裡」、「舉手投足皆修行」，法師還強調禪堂內外皆是修行，拿水杯、取餅乾、洗手、喝水，都是練習最好的好時刻。

禪修期間，法師一再提醒兩個核心要訣：放鬆和專注。舉凡禪坐、小蜘蛛網，精進的序幕就此展開。修行」，戶外禪用不同角度開啟學禪之門，讓禪修成了各年齡層都可以享受的事，有機會大家一定要報名體驗。

難得看到身旁處處都是掛著露珠的身心，接著各自找位置，就地禪坐。

禪修期間，法師一再提醒兩個核心要訣：放鬆和專注。舉凡禪坐、小蜘蛛網，精進的序幕就此展開。

難得看到身旁處處都是掛著露珠



▲方丈和尚果暉法師（右一）、臺北市長柯文哲（右二）及與會嘉賓代表大眾浴佛，為人間平安祈福。

（李佳純 攝）

八式動禪家庭版

動一動 身心好健康



「身」在這裡，心在這裡；清楚放鬆，全身心放鬆。「舞台上，有兒童界的孩
子王趙自強、法青會的吉祥物悟寶熊、圓滿熊，以及親子家庭代表的爸爸媽媽與小菩薩，帶領台下大眾一起做八式動禪。」

原來不難發現在身邊。發現：法注的放鬆與專注，感受禪法，從動作中體驗身心



遠離主舞台與活潑的生活禪體驗區，許多人帶著長輩在「感恩奉茶」區靜心享受寧靜安詳的氛圍。為母親、長輩斟一杯熱茶，透過專注托杯、走路、奉茶的過程，清楚每個當下，彼此互相傳遞溫情，也讓母親、長輩經由品聞茶湯、感受舌尖味覺的變化，享受身心放鬆，感受親子間的情連結。

感恩奉茶

辛苦了 媽媽我愛您



柯文哲市長表示，面對全球疫情，應學習聖嚴師父提倡的「四它」，期盼疫情早日止息，也感謝媽媽們對家人的守護。三代同堂出席的楊月娥，特別感謝母親與婆婆，也期勉自己與天下的媽媽少碎念多祝福、少擔心多開心。柯有倫除了感恩母親從小帶他來農禪寺亲近佛法，更與法青同台演唱〈天下的媽媽都是一樣的〉，現場氣氛無比溫馨。

主舞台有母親節組曲演唱、銀髮飛揚千歲團、創意擊樂演唱等接力表演，民眾也攜家帶眷，在生活禪體驗區玩得不亦樂乎。用黏土製作小沙彌的手指輕鬆禪，以及法鼓山社會大學的「千歲菩薩咖啡禪」，始終座無虛席。以手沖咖啡傳遞溫暖，高齡九十二歲的郭李雪嬌阿嬤歡喜表示：「祝福跟我同樣年紀的人，也可以走出家門，泡咖啡服務大家。」

與母親、兩位小菩薩同來，趙子瑤感恩母親引領全家在法鼓山皈依，自己在浴佛過程感受身心安定沉澱，「寓教於樂的生活禪，讓小朋友都玩得很盡興，也開心今天幫佛陀洗澡。」

活動開場，由趙自強、楊月娥、柯有倫等嘉賓，在舞台上示範八式動禪，帶領現場民眾體驗清楚與放鬆。在收攝身心後，臺北市長柯文哲、護法總會總會長張昌邦伉儷等嘉賓，與方丈和尚果暉法師一起給予大眾祝福，祈願世界平安，經由托水鉢、為如來灌沐，體驗滌淨身心的清涼。

「感恩父母與佛陀，分別給我們肉身生命及法身慧命！」方丈和尚表示，今生命可聞、可修，應常懷感恩心、報恩心，落實聖嚴師父所說的「知恩報恩為先，利人便是利己」，在母親節與浴佛節雙喜之日，更要感謝全人類共同的母親——地球，透過實踐「四環保」守護自心，將眾生視為親眷，過簡單生活，讓後代子孫能永續生活與發展。

農禪寺舉辦「心靈環保家庭日」，透過托水鉢浴佛、感恩奉茶、生活禪及環保手作等活動，帶領大眾體驗禪修的活潑與放鬆。下午場分別有近千人參與，並落實防疫規範與實名制。

活動開場，由趙自強、楊月娥、柯有倫等嘉賓，在舞台上示範八式動禪，帶領現場民眾體驗清楚與放鬆。在收攝身心後，臺北市長柯文哲、護法總會總會長張昌邦伉儷等嘉賓，與方丈和尚果暉法師一起給予大眾祝福，祈願世界平安，經由托水鉢、為如來灌沐，體驗滌淨身心的清涼。

「感恩父母與佛陀，分別給我們肉身生命及法身慧命！」方丈和尚表示，今生命可聞、可修，應常懷感恩心、報恩心，落實聖嚴師父所說的「知恩報恩為先，利人便是利己」，在母親節與浴佛節雙喜之日，更要感謝全人類共同的母親——地球，透過實踐「四環保」守護自心，將眾生視為親眷，過簡單生活，讓後代子孫能永續生活與發展。

2021 心靈環保家庭日

感謝媽咪 一起來 浴佛SPA

慶祝浴佛節暨母親節，一年一度的「心靈環保家庭日」，五月九日於農禪寺展開，民眾闔家透過托水鉢浴佛、感恩奉茶，以及環保手作、生活禪等活動，體驗身心的清楚與放鬆，也同時祝福所有的母親平安自在，祝福我們的世界和平安樂。

◎文／江胤芝、編輯室 · 圖／李東陽、江思賢、李佳純、王育發



托水鉢 沐心也浴佛

浴佛節與母親節雙喜臨門，感恩父母給了我們今生的人身，感念佛使人身

間有佛法，給予我們智慧的法身，讓我們有幸能聽聞佛法、接觸佛法、修學佛法。

帶著感念佛，感恩母親的心，大手小手一起托著水鉢，踩著專注、放鬆的步伐，來到浴佛台前，虔敬灌沐在小太子像身上，也為世間獻上祝福。以禪浴心，以心浴佛，將供養佛、報恩的心，一代代傳承下去。

間有佛法，給予我們智慧的法身，讓我們有幸能聽聞佛法、接觸佛法、修學佛法。

帶著感念佛，感恩母親的心，大手小手一起托著水鉢，踩著專

注、放鬆的步伐，來到浴佛台前，虔敬灌沐

在小太子像身上，也為世間獻上祝福。以禪浴心，以心浴佛，將供養

佛、報恩的心，一代代傳承下去。

間有佛法，給予我們智慧的法身，讓我們有幸能聽聞佛法、接觸佛法、修學佛法。

帶著感念佛，感恩母親的心，大手小手一起托著水鉢，踩著專

注、放鬆的步伐，來