

推動心靈環保 永續人間淨土

結合佛誕與母親節，社會大眾響應全臺「心靈環保日」，以減碳行動實踐報恩行



►方丈和尚與彭啟明部長（左四）、李泰興祕書長（右四）等貴賓一起和民眾感謝佛恩、親恩、眾生恩。 （李東陽攝）

法鼓山致新任教宗良十四世賀函

的平安、社會的平安、族群的平安，以及世界人類的
整體平安。相信教宗良十四世，其謙卑與慈悲的初心，
結合深刻的靈修生活體驗及長年奉獻的治理特長，將
帶領天主教邁向嶄新的旅程，並為世界和平注入信心
與希望。

法鼓山方丈釋果暉和南
二〇二五年五月九日

梵蒂岡五月八日晤間，教宗良十四世方聖伯多祿大殿陽台首次發表談話，以「願你們平安！」展開這場溫馨而莊嚴的祝福，並盼這份平安，直抵人心、每個家庭、一切族群及全世界人類。同時籲請透過對話、了解與互助，為全球和平建立堅實的橋樑。對此，我們深感認同。

和平，始於內心的平安，由內而外，逐級影響家庭的平安、社會的平安、族群的平安，以及世界人類的整體平安。相信教宗良十四世，其謙卑與慈悲的初心，結合深刻的靈修生活體驗及長年奉獻的治理特長，將帶領天主教邁向嶄新的旅程，並為世界和平注入信心與希望。

欣聞羅伯多·方濟各·普雷沃斯特樞機主教 (Robert Francis Prevost) 榮膺天主教第二百六十七任教宗，尊號良十四世 (Pope Leo XIV)，果暉僅代表法鼓山全體僧俗致上最誠摯的恭賀與祝福。

新北市長侯友宜 沿佛有願力

新北市長侯友宜 沿佛有願力

師常煊法師全程陪同關懷，圓滿眾人深度體驗法鼓山的心願。

果元法師等代表至越南、美國、新加坡 與各界人士共願推動世界和平

【本刊訊】每年四、五月，是全球佛教徒慶祝佛誕的時刻，法鼓山今年受邀至越南、美國、新加坡等地參與衛塞節（Vesak）活動。五月至八日，法鼓山副住持暨象岡道場住持果元法師、常震法師前往南胡志明市，出席於越南佛教大學舉行的第二十屆「聯合國衛塞節」（UNDV 2025），與全球八十五個國家和地區、近一千三百位佛教界、政界及學界的代表，共同為佛誕獻上祝福，共願推動世界和平與人類福祉。

本屆聯合國衛塞節主題為「為人類尊嚴而團結與包容：佛教對世界和平與永續發展的洞見」（Unity and Inclusivity for Human Dignity: Buddhist Insights for World Peace and Sustainable Development），與會者除了參與聯合國祈福、浴佛，並於兩場學術會議中就培養内心和平以促進世界和平

在「生活中的四無量心」交流互動中，與會者依「慈、悲、喜、捨」四個主題分組討論。帶領「悲」（Compassion）主題的演捨法師，以師父與已故宗教宗方濟各的小故事開場，引導眾人分享「生命中曾遇見最慈悲的人」。法師表示，慈悲離不開智慧，離不開自我中心的消融，鼓勵眾人發願成為他人生命中那位慈悲的人。

由新加坡佛教總會主辦的衛塞節活動，五月四日於新加坡博覽中心舉行，新加坡護法會以書展形式參與，內容包括：『一鉢千家飯』攝影集展示、法鼓山結緣書、法鼓文化書籍、一〇八自在語、鈔經御字與禪繞畫布袋製作等，向社會大眾分享法鼓山，同時廣邀更多人來推廣「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念。

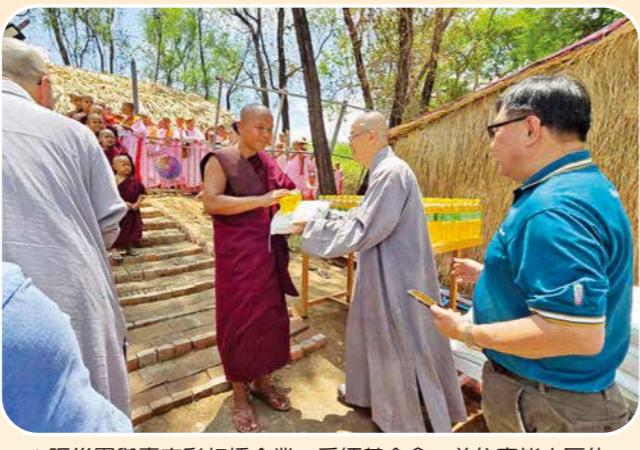
是利己
我多少 | 慈悲沒有敵人 · 智慧不起煩惱
忙人時間最多 · 勤勞健康最好 | 為了廣種福田 · 那怕任怨任勞
布施的人有福 · 行善的人快樂 | 時時心有法喜 · 念念不離禪悅
處處觀音菩薩 · 聲聲阿彌陀佛



▲第四梯緬甸賑災團合力搬運物資，搭船深入茵萊湖區，援助受災的水上居民。（慈基會提供）



▲賑災團與緬甸臺商總會攜手，援助阿馬拉普拉（Amrapura）穆斯林社區，傳遞宗教的關懷。（慈基會提供）



▲賑災團與臺商彩虹橋企業、愛緬基金會，前往實皆山區的尼眾道場，傳遞溫暖與支持。（慈基會提供）

法鼓山慈基會 緬甸賑災後續



▲緬甸商總會、慈基會、台灣商人在阿馬拉普拉（Amrapura）穆斯林社區，為當地提供生活必需品。

【本刊訊】秉持聖嚴師父教導「四安」救災的方針，展開援助緬甸的步伐，法鼓山慈善基金會於四月二十六日至五月七日，由祕書長常惺法師、僧伽大學總務長演清法師、關懷院演寬法師，帶領第三、四梯賑災團飛往緬甸，偕同當地臺商企業和愛緬基金會，持續至曼德勒、實皆關懷，並深入阿馬拉普拉（Amrapura）、撣邦首府東枝（Taunggyi）茵萊湖（Inle lake）等災區，提供心靈和生活上的支持，以及教育方面的協助，期能協助災民安心、安身、安家、安命。

演寬法師、愛緬基金會執行長趙德仁一行，則是進入實皆災區，首先拜會摩訶科南寺、感恩寺院和居民，並在該寺法師的帶領下，關懷瑞興達寺、吉諾德亞佛學院，為罹難者誦念聖號，致贈兩路，常惺法師、明特企業王明祥董事長一行前往曼德勒災區，至人民兒童醫院、人民醫院、孔教學校關懷並捐贈物資，關心校園重建與學生未來的學習。

演寬法師、愛緬基金會執行長趙德仁一行，則是進入實皆災區，首先拜會摩訶科南寺、感恩寺院和居民，並在該寺法師的帶領下，關懷瑞興達寺、吉諾德亞佛學院，為罹難者誦念聖號，致贈兩路，常惺法師、明特企業王明祥董事長一行前往曼德勒災區，至人民兒童醫院、人民醫院、孔教學校關懷並捐贈物資，關心校園重建與學生未來的學習。

【第46期百年樹人獎助學金頒發】

助學子安心就學 翻轉未來人生

受助學生透過頒發活動啟發夢想 學習以小小的願成就大大的願



▲南投竹山區獎助學金頒發，雙龍國小受助學生主

動

利用課餘練習，於典禮上演出布農傳統歌謡。

（慈基會提供）

【本刊訊】四月十三日至六月一日，第四十六期「法鼓山百年樹人獎助學金」頒發活動於全臺各地陸續舉行，在僧團法師、當地貴賓和二百多位弱勢及偏鄉學生受助，分為南投地區本期有三十一所學校、五百三日、十日兩場次，先後於草屯手工藝中心、竹山國小舉行頒發活動。南投縣教育處王淑玲處長感謝法鼓山長期支持教育，激勵學子奮發向學，吳美玲處長勉勵學生「吃苦當懷中，努力成長自己，開展光明未來。」

【本刊訊】四月十三日至六月一日，第四十六期「法鼓山百年樹人獎助學金」頒發活動於全臺各地陸續舉行，在僧團法師、當地貴賓和二百多位弱勢及偏鄉學生受助，分為南投地區本期有三十一所學校、五百三日、十日兩場次，先後於草屯手工藝中心、竹山國小舉行頒發活動。南投縣教育處王淑玲處長感謝法鼓山長期支持教育，激勵學子奮發向學，吳美玲處長勉勵學生「吃苦當懷中，努力成長自己，開展光明未來。」

關懷院多倫多推廣大事關懷



▲常哲法師於多倫多分會，帶領大眾研習禪修課程。（多倫多分會提供）

澳洲護法會

【雪梨訊】五月十三日至二十七日，澳洲護法會導法師果傳法師帶領三位僧團法師前往雪梨弘法，包括禪修關懷員培訓、念佛禪一、英文初級禪訓練、悟寶兒童營教案分享等，為雪梨分會帶來精進的禪修指導，以及關懷、接引大眾弘化的資糧。

【雪梨訊】五月十三日至二十七日，澳洲護法會導法師果傳法師帶領三位僧團法師前往雪梨弘法，包括禪修關懷員培訓、念佛禪一、英文初級禪訓練、悟寶兒童營教案分享等，為雪梨分會帶來精進的禪修指導，以及關懷、接引大眾弘化的資糧。

除了頒發獎助學金、清水、埔里、互助、竹山等國中小學受助學生，主動利用課餘時間用心準備，上台表演獨輪車、跆拳道、口簧琴、戲劇、傳統歌謠等，其中，雙龍國小吟唱布農歌謠〈媽媽的眼睛〉，於母親節前夕，祝福全天下的媽佳節快樂。

【雪梨訊】五月十三日至二十七日，澳洲護法會導法師果傳法師帶領三位僧團法師前往雪梨弘法，包括禪修關懷員培訓、念佛禪一、英文初級禪訓練、悟寶兒童營教案分享等，為雪梨分會帶來精進的禪修指導，以及關懷、接引大眾弘化的資糧。

一週日雙語佛學講座—SUNDAY BILINGUAL DHARMA TALK

微觀般若十喻：幻境與真實

A Microscopic View of the Ten Parables of Prajñā: Illusion and Reality

by Ven. Yan She 演捨法師 主講

一週日雙語佛學講座—SUNDAY BILINGUAL DHARMA TALK

微觀般若十喻：幻境與真實

A Microscopic View of the Ten Parables of Prajñā: Illusion and Reality

by Ven. Yan She 演捨法師 主講

用四安搭起重建橋樑

賑災團持續深入災區 援助物資及關懷金 協助學校和居民重建心靈和家園

【多倫多訊】五月十日至六月一日，關懷院監院常哲法師帶領大眾前往加拿大多倫多分會，展開大事關懷講座及培訓，包括：主講「心靈環保的生命實踐」、帶領「大事關懷梵唄研習」等課程，與多倫多信眾分享法鼓山大事關懷的理念與作法。

因應多元文化氛圍，常哲法師以輕鬆自在的方式，引導大眾深入探討生死議題。「人自出生起，便意味著終將面對死亡，何時到來，就應該隨時做好準備，建立正確的生死觀。」

常哲法師表示：既然無法預測死亡，「當哲法師向久透奧表示，教徒要相對，祝福也共同。」常惺法師向久透奧表示，教徒不分宗教，祝福居民安頓好身心，早日重建家園。

五月六日，賑災團帶著民生物資和關懷金，前往距離曼德勒四百公里的東枝茵萊湖區，乘坐小船進入受災嚴重的村落關懷。七日，賑災團踏上東枝山城，拜會東枝果文中學、興華中學，兩所華文學校，在緬甸內戰中，守護數千位顛沛流離的學生，藉這次賑災因緣，法鼓山將持續傳遞百年樹人的助學精神，讓教育成為青年學子改變生命、提昇人品的力量。

「每天早上醒來，都要對自己微笑，發揮最好的自己。」法師勉勵大眾每

天都要發願，發精進修行的願，更要發心，進一步指導大眾如何從丹田發聲，運用腹氣呼吸，以誦念更長篇幅的經文。

法師鼓勵大眾持續練習，提高誦經品質，以不間斷的海潮音，接引更多人親近佛法。

「每天早上醒來，都要對自己微笑，發揮最好的自己。」法師勉勵大眾每

天都要發願，發精進修行的願，更要發心，進一步指導大眾如何從丹田發聲，運用腹氣呼吸，以誦念更長篇幅的經文。

法師鼓勵大眾持續練習，提高誦經

中華佛研所創立 45+25 週年特展

展示學術研究及國際交流成果 沉浸式探索出家生活 展現僧伽教育特色



▲中華佛研所 45 週年特展主題「鼓音遠揚」，象徵將漢傳佛教弘揚各地。（李佳純 攝）

▶聖嚴師父批改佛研所學生報告的手稿，於這次展出，十分珍貴。（釋常慶攝）



由方丈和尚果暉法師、僧大男眾副院長常寬法師一同為展覽揭幕，中華佛研所學術諮詢委員林鎮國教授、法鼓文理學院詹場、鄧偉仁、蔡伯郎、洪振洲、曾堯民等多位師長都到場祝福。

方丈和尚致詞表示，法鼓山三大教育的大學院教育中，僧伽大學肩負培養「研教、身教」人才，中華佛研所培養「研教、言教」人才，一個是住持佛法的出家人才，一個是學術研究的在家人才，兩者都很重要。果鏡法師則娓娓述說佛研所四十五週年所慶的緣由，感謝歷來法師與老師們的護持，未來將繼續秉承聖嚴師父創立的宗旨，不斷推動佛學教育與研究。

「佛研所成立二十週年，僧伽大學成立二十五週年，兩者相加正好是七十五年，人生七十才開始！」常寬法師幽默地表

示，這次特展很特別，除了介紹這兩個教

育單位走過的歷史，也開啟我們以「悲智和敬」的精神，穿著「心靈環保」的品牌，

舉著「漢傳佛教」的標語，聽著觀音道場

四十五週年所慶的緣由，感謝歷來法師與

老師們的護持，未來將繼續秉承聖嚴師父

創立的宗旨，不斷推動佛學教育與研究。

中華佛研所以「鼓音遠揚」為特展主

題，象徵將漢傳佛教的鼓音，遠揚到世界

各地。展覽分為「認識佛研所」、「學術

出版」、「數位典藏」、「學術研究與國

際交流」四大展區，內容包含：師父手稿

等珍貴歷史資料、學術出版品介紹及展

示、數位典藏專案與 A.I. 佛學問答，並

擴建到宇宙村，再以地球村為典範，推

廣建立人間淨土，再以地球村為典範，推

廣到宇宙村，再以地球村為典範，推



青們活力合唱，為跑者
十四分鐘的跑步過程，
油。

愈感到無助，彷彿找不到出口。直到參加了讀書會，接觸到佛法，加上聽聞師兄姊們分享，慢慢有了轉變。原來，這些都是生命的一課。於是，我練習從最簡單的深呼吸做起，每當想爭辯、指

一天自己的改變能感動他們，一切須從自己做起，先讓自己心不隨外境而轉。我相信，口持續改變自己，一定有因緣讓他們感受到佛法的智慧與慈悲，到內心的安寧與平靜。

改變，先從自己做起

圓山分會
讀書會心得

帶著喜悅和快樂回家

◎林雪燕（泗哥華長壽班）

果外心一章

的畫面，結婚進行曲響起，一個大蛋糕出乎意料被推進來，原來今天是 Ivy 和 Paul 結婚三十週年紀念日。常悟法師感謝他們對課程用心付出，也道出他們多年當義工的點點滴滴，從他們的互動扶持中，我們學到夫妻間互相包容、體諒與欣賞的相處之道。

課程最後是「心靈茶會」，聖嚴師父在《大法鼓》影片中教導我們「禮儀環保」，以促進良好的人際關係。小組分享時，有學員表示有些人輕忽打招呼的禮貌，身為長者的我們更要主動笑臉迎人，才會感染周邊的人，讓

學羽成長看板

聖嚴書院福田班招生

【班別及開學日】
洛杉磯班 7/12 (六)
寶雲班、北四班 8/10 (日)
農禪班 9/18 (四) 安和班 9/20 (六)
板橋班 12/14 (日)

【上課時間】 9:00 ~ 16:30 (共十次)

【報名對象】 有意加入法鼓山義工者

【報名方式】 請洽詢各分寺院、分會，
或上網 <http://dbs.ddm.org.tw>



日常人際變得更祥和。
每一次上長青班，都很感動師與師兄姊們真誠無私地付出聆聽師父教誨，用智慧過生活享用義工們烹調的美味，日子充滿正能量，帶著喜悅和快樂。家，家人和朋友們都感染到平和與祥和。

課後，腦海中浮現師父法語：「一切都是現成的，一切都是完整的，一切都是新鮮的，一切都是美好的。」深深珍惜這份難得好因緣。

A group of about ten people are seated around a rectangular table in a room. They appear to be engaged in a discussion or a meeting. The room has a large, light-colored wall in the background featuring prominent vertical calligraphy in black ink. The people are dressed casually, with some wearing glasses and others having their hair pulled back. The overall atmosphere seems professional yet relaxed.

▲自覺營學員分享各自的生命故事，引發大眾思考：什麼是真正的快樂？（陳永亮 攝）

月二十六日，馬來西亞四場舉辦「大夢誰先醒——我，真的快樂嗎？」分享會由參加「二〇一五生命自覺營」五位學員主講，與近七十位眾展開一場深入內心的對話。活動一開始，學員馬舜嘉領眾人繪製「人生時間軸」，引導大家回顧自己人生的各段，眾人覺察到在期望落空時，內心常感失落；當目標實時，又感到喜悅與滿足。種種起伏，揭示出人們經常受到期許牽動，難以真正安定。學員們真誠分享各自經歷困惑，以及成長歷程。馬啟坦言，自己一度相信追求外成就與社會認可，便能獲得

樂無處不在，它並非源自外界，而是存在自己當下的呼吸與覺知中。」
與會民眾楊好妍表示，自己容易焦慮，總試圖掌控一切，學員們的分享，讓她覺察到自己的執著，讓她陷入情緒渦漩。五年前曾參加自覺營的張語萱，藉此機會重溫當年的學習與初心，感恩這份力量始終在她的生命中，持續發揮指引的功能。

樂，卻發現這種快樂很容易被外界動搖。鄭永耀述說因母離世及工作瓶頸，曾陷入情慾低谷。蔡雪麗則談到，自己在新的家庭關係中，不知不覺在製原生家庭中，自己最抗拒的溝通方式。這些真實細膩的生命故事，引發大眾思考：什麼是真正的快樂？心如何不隨得失而動搖？

學員們在自覺營中，體悟到沒有永遠不變的自己，放下「須如何才算快樂」的執著與等待後，更懂得以因緣和合的角度，看待生命中的成功與挫折。

大夢誰先醒
爲富今

追求快樂 走向生命覺醒

◎馬舜真

日期 | 6/1(四) 6/14(三) 或 6/1(四) 6/7(三)

〔地點〕
國立臺灣博物館 B. Hall Museum, 123, Sec. 2, Shihlin Dist., Taipei City, Taiwan

[報名]



14-DAY silent 瞑照禪 14 illumination 默照禪



二〇一五年，教廷召開「痛苦、解脫及友愛」會議，教宗方濟各向常華法師握手致意。（釋常華 提供）

高高山頂立 深深海底行

感念已故教宗方濟各

編按：前任教宗方濟各於四月二十一日辭世，曾與教宗有多次會晤因緣的東初禪寺監院常華法師，特別撰文緬懷一代宗教家的行誼，願全世界所有宗教在教宗繫起的連結下，繼續攜手邁向和平的道路。

◎釋常華（東初禪寺監院）

身體力行 推動跨宗教合作

——二〇一五年六月，我代表僧團參加教廷召開的「痛苦、解脫及友愛」（Suffering, Liberation, and Fraternity）會議。當時，教宗方濟各希望與會者集思廣益，為「療癒、調解與和平」（Healing, Reconciliation and Peace）提出具體行動方案。我們來自美國五大城市，共四十五位佛教及天主教代表，齊聚羅馬瑪麗亞波里中心（Centro Mariapoli），展開为期五天的深度交流。

調解和平 到眾生受苦之處

會議的第二天，教宗在百忙之中撥冗接見我們，並與在場代表一一握手致意。佛教代表們倍感溫馨，天主教代表們更視為無比的榮耀，因為許多神父與修女終其一生，也難得有機會近距離見到教宗，遑論握手。教宗慈祥的笑容及溫暖的一握，彷彿把大家的心都緊緊連結起來。從那一刻起，我們似乎肩負起共同的使命——為世界的離苦得樂而努力！

更令人感動的是，同年九月二十五日，我們再度受邀參加教宗在紐約舉行的跨宗教聯合祈禱。那天，來自不同宗教的一千位宗教師齊聚九一一紀念館，肅穆靜候教宗的到來。我們深知這個地點的歷史與意義，也清楚我們此刻為何而在。隨著代表們共同祈禱、聆聽教宗的致詞，我深深感受到一位宗教家的



二〇一八年由天主教、佛教團體合作為弱勢者興建社區住宅的專案團隊，於梵蒂岡拜會天主教教宗方濟各、常華法師（左二）代表參加。（本刊資料）

讓《人生》常住人間

◎王果智

不知從何時開始，自己每月都會固定看《人生》雜誌，以往每兩年訂一次，今年八月將到期，看到《人生》五百期刊登訂閱五年有優惠，可以省二千元。當然，這是由於省錢而訂五年，而是希望給《人生》鼓勵。

透過這份雜誌，我才知道《雄獅美術》停刊了，又知道很多書局相繼關門，而《人生》已出版七十五年，還要一直出版到永遠，這麼好又有耐力的雜誌，應該給它加油，我因此再續訂五年。

我沒有手機，也不看電視，朋友都叫我「井底之蛙」，我和外界聯繫的唯一通路，就是《法鼓》和《人生》雜誌。每當收到雜誌，我都從頭看到尾，若有時間，便一遍又一遍重複地看，看完之後再給學生傳閱，學生又帶到學校給學生們閱讀，讓更多人因這份雜誌而受益。

我讀《人生》時，曾經看到一位太太分享疫情中如何解悶，她開始種花，也把生病的朋友帶來種花，受到花的成長與開放，自己的心也解放了，大家滿心歡喜，身心天天都健康。

窗前有一片廣場，但雜草遍地，我開始去廣場除草，整地，再種下孤挺花和扶桑。它們一年到頭都開花，我可以天天賞花，鄰居們也

看花開花謝，體會生命的生滅和花一樣，只要活著的時候，努力耕耘、盡心綻放就好。

我繼續訂《人生》，讓我可以持續閱讀這份用心、內容豐富的雜誌，希望更多人一起來訂閱，給它加油打氣，使它永遠常住人間，使世界更美好。

學習正念 需認識佛法核心

◎果暉法師

· 問：近年正念減壓大受歡迎，佛教如何看待這樣的情況？

答：正念減壓方法的流行，確實幫助許多人處理情緒壓力，這並不是壞事。法鼓山人文社會基金會也開設了「MAP 正念親職團體課程」，透過信念和轉念的方法來幫助親職教育。

正念減壓源自禪修，只是去掉了宗教信仰的色彩。若將佛教的發展與傳播比喻為一棵樹，正念減壓只是這棵樹上的一片葉子而已。在方法和技巧上，正念減壓可以參考、學習；重要的是要認識到佛法的核心，不僅僅是為了減壓或解決一時間的情緒問題。而提供一條通向究竟解脫的道路。正念減壓可以作為方便智慧功能與廣大的慈悲精神，需要持續不斷的修行才能體會到。

因此，正念減壓可以作為一種輔助的方法來看待，但認真學習和實踐佛法，才能獲得究竟的安樂。

過去的我，自我中心剛強，常常和家人、同事產生摩擦，自忖：何以如此失去理智？從而開啟生命的提昇之旅。爾後，承擔了地區召委執事，於是忙著辦活動、推廣理念、做關懷，忽略了家庭的照顧，以致婆婆、同修都不喜歡我到法鼓山做義工。「此後，『孝順婆婆、體貼先生』成為我最重要的功課。然而，如何孝順？如何體貼？真的頭霧水，也不敢追問師父，只好在摸索中實踐師父給予的功課。

當時小叔生了兒子，不料幾個月後往生，隔天再得子，孩子卻體弱多病，一點小感冒便住院治療，婆婆整日憂心，深怕養不活。於是跟婆婆說：「我來用孩子的名字護持法鼓山，幫他布施種福田。」小叔得知後，特別來家裡致謝。

小叔回去後，我向婆婆說：「媽，這件事情其實是為您做的。因為您不快樂，我們也不會快樂。」說著，我哽咽了，婆婆也偷偷拭淚。

從此之後，不管是助念關懷，還是開會、辦活動、訓練班，也領了一本功德簿，成為法鼓山勸募會員，開啟生命的提昇之旅。爾後，承擔了地區召委執事，於是忙著辦活動、推廣理念、做關懷，忽略了家庭的照顧，以致婆婆、同修都不喜歡我到法鼓山做義工。當時小叔生了兒子，不料幾個月後往生，隔天再得子，孩子卻體弱多病，一點小感冒便住院治療，婆婆整日憂心，深怕養不活。於是跟婆婆說：「我來用孩子的名字護持法鼓山，幫他布施種福田。」小叔得知後，特別來家裡致謝。

聽師父講經，婆婆都歡喜同意。

至於「體貼先生」這件事，還真不知從何做起。

當同修下班回家一臉嚴肅，我不再負面解讀，而是用關心溫暖他疲憊的身心。師父曾說：「當必修法門，對同修的態度，開始用感恩取代理所當然。」

當然，當同修下班回家一臉嚴肅，我不再負面解讀，而是用關心溫暖他疲憊的身心。師父曾說：「當必修法門，對同修的態度，開始用感恩取代理所當然。」

當然，當同修下班回家一臉嚴肅，我不再負面解讀，而是用關心溫暖他疲憊的身心。師父曾說：「當必修法門，對同修的態度，開始用感恩取代理所當然。」</

心靈環保日 歡度一日清淨心生活



▲貴賓與大眾以清淨感恩的心
浴佛，體驗心安就有平安與
幸福。

▲練習走路禪，體驗當下每一步。

▼使用環保餐具，享受美味蔬食。

歡度一日清淨心生活

法鼓山落成開山 20 週年

◎文／楊仁惠・圖／李東陽、李佳純、陳瑞

溫馨五月，以感恩佛陀、母親、自然大地的心，法鼓山於臺北、臺南、新竹三地，接力舉辦「心靈環保日」，各地民眾藉由禪修體驗、永續教育、手作、素食等各式活動，認識心靈、禮儀、生活、自然四種環保，歡度一日清淨心生活。

臺北
國父紀念館

禪心生活有幸福



「清楚在放鬆中走路的感覺，給自己一個微笑，享受當下的幸福……」來自各地的信眾，隨著法師的引導安靜入場，「心靈環保日」就在走路禪的體驗中，揭開序幕。

同樣的專注與放鬆，也延伸到浴佛儀式。大眾在法師帶領下，先立禪放鬆，再

托水鉢緩緩走向浴佛台，將一路上的清淨心念，化為虔敬感恩的一瓢水，灌沐小太子。「增福增慧，世界和平人安樂；消災除障，人人免難有幸福。」鐘樓前，大眾三問訊後走進鐘樓，共同祈願後，敲響鐘聲，更將這份祈願，邁向十方法界。

鐘樓旁設有鈔經區，廣受大眾歡迎。聆聽著減除煩惱的鐘聲，心境格外寧靜祥和，依著儀軌鈔寫，一筆一畫中都蘊含著對父母親恩的感謝。看到「心靈環保日」電視廣告特別前來的洪慶源，將鈔經功德迴向往生的母親，為母親祝福。

傳燈院透過影音科技，引導大眾體驗聽音、耳機，隔絕塵囂，涼風習習，聽見淙淙溪流聲，彷彿身處山林，跟隨語音引導，放鬆身心，體驗禪的寧靜深遠。

在融入禪法的體驗活動中，身心彷彿都充飽了電，帶著滿滿的祝福回到生活，繼續實踐禪心生活，享受心安平安的幸福。



油飯、蘿蔔糕、麻花捲、麵包、核桃酥、綠豆薏仁湯、冬瓜檸檬茶，現場有各分會義工發心成就的各種美味小吃，讓民眾完成闡關集點後，享受禪悅飲食的好滋味。還有社大的佛誕鬆餅、花甲咖啡，由樂齡班的學員來的洪慶源，將鈔經功德迴向往生的母親，為母親祝福。

森林遊戲、疊石挑戰、心繫一線手作，闡家老少都

組隊來體驗，這次活動以「專注、平衡、共創、諧

一專注當下、穩定內心、團結合作」的精神。

美味蔬食、美好樂音、

森林遊戲、疊石挑戰、心

繫一線手作，闡家老少都

組隊來體驗，這次活動以「專

注、平衡、共創、諧

一專注當下、穩定內心、團

結合作」的精神。

美味蔬食、美好樂音、

森林遊戲、疊石挑戰、心

繫一線手作，闡家老少都

組隊來體驗，這次活動以「專

注、平衡、共創、