

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）、李泰興秘書長（右四）等貴賓，一起和民眾感謝佛恩、親恩、眾生恩。（李東陽攝）

【楊仁惠／臺北報導】今年為法鼓山園區落成啟用二十週年，為響應並推廣創辦人聖嚴師父倡導的「心靈環保」與四種環保生活實踐，法鼓山於五月份結合佛誕節與母親節，在臺北、臺南、新竹等地舉辦「心靈環保日」活動，廣邀民眾以感恩心浴佛，從清淨心出發，為地球永續盡一份心力。首場活動於五月三日在臺北國家紀念館揭幕，十七日、十八日陸續在臺南廣雲寺、新竹遠東巨城購物中心登場，各地民眾踴躍參與，闔家攜手體驗一日清淨心生活。

臺北場邀請環境部部長彭啟明、臺北市政府秘書長李泰興、觀光署署長周永暉、資源循環署署長賴瑩瑩、中央氣象署署長呂國臣、北市民政局副局長吳坤宏、國父紀念館館長王蘭生等多位嘉賓，與方丈和尚果暉法師、護法總會會長張昌邦，一同懷抱感恩親恩、佛恩、眾生恩的心浴佛，並以撞鐘為世界祈福。

方丈和尚於浴佛儀式後，帶領全



▲僧團法師帶領大眾練習放鬆身心。（陳榮攝）

場合十祈願：「祝福所有的母親，平安自在，美麗又健康；祝福全世界家庭，有情有福，有慧有歡樂；祝福我們的世界，和平安樂，如母親溫暖；祝福我們的人間，處處淨土，展本來面目。」

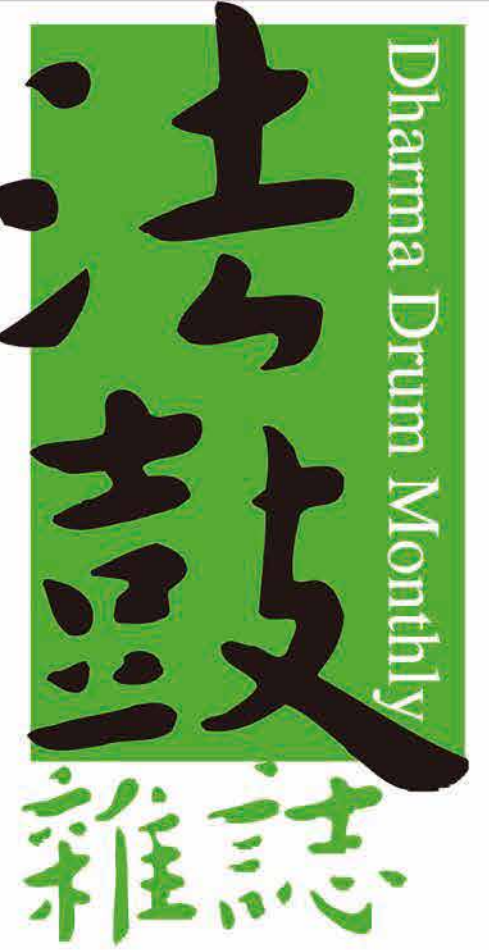
彭啟明部長致詞時，以師父的墨寶「心靈環保、大慈心起，有大願力」，說

明推動環保需從心靈的環保開始做起，與大眾互勉發起大慈心，一起以大願力來推動環境永續。

臺北場的「心靈環保日」，獲得環境部、交通部與多個社會企業公益團體的積極響應，法鼓山人文社會基金會、聖嚴教育基金會、法鼓文理學院心靈環保研究中心、社會大學佛學系、友善蔬食等豐富多元的活動，引領民眾認識四種環保落實於日常生活的觀念和做法。

「隨時都需要專注和放鬆，才能完成每項遊戲。」帶著孩子前來的宋安琪分享這次活動的體驗，讓她覺察到，即使平常已有環保意識，心念也要加入安定的力量，環保生活才能永續。

十七日於臺南舉辦的「心靈環保日」，安順國小校長方建良肯定這場活動的教育意義，表示心靈環保的教育就像一粒沙投入海裡，「也許無法立即看到效果，但我相信，法鼓山有動能可以啟發，一臺南分監院常湛法師則表示，法鼓山以大臺南地區的分支寺院、共修處為推廣點，透過生活化的修持體驗，讓民眾將心靈環保的智慧帶回生活，期能促成人心淨化，讓世界變得更好。」（更多報導請見八版）



紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel. 718-592-6593, www.ddmusa.org
非經本刊同意，不得轉載本圖文。

法鼓雜誌APP
歡迎下載

Android

iOS

法鼓山致新任教宗良十四世賀函

致天主教臺灣地區主教團：
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），果暉謹代表法鼓山全體僧俗致上最誠摯的恭賀與祝福。

良十四世教宗長年致力於牧靈工作與教會治理，足跡遍及北美與拉丁美洲，兼融深厚的靈修智慧與國際視野，令人歡喜！教宗與前任教宗方濟各同具慈悲心懷，長期關注邊緣群體，示現謙卑與大愛，使人讚歎！

梵蒂岡五月八日晚間，教宗良十四世於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悲願，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。

謹此慶賀，並為教宗祈禱。願頌
有大願力和平吉祥

法鼓山方丈 釋果暉 和南
二〇二五年五月九日

全球各地衛塞節 法鼓山應邀參與

【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。五月六至八日，法鼓山副住持暨象岡道場住持果元法師、常務法師前往越南胡志明市，出席於越南佛教大學舉行的第二十屆「聯合國衛塞節」（UNV 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，就培養內心和平以促進世界和平、齊心祝願世界和平、人心淨化，眾



▲果元法師出席衛塞節會場舉辦的「法鼓山智慧隨身書越南文版發表會」，推動聖嚴師父智慧法語在越南弘傳。（本刊資料）

新加坡佛教聯誼會 參訪法鼓山

【張耀鐘／新北報導】新加坡佛教聯誼會（Buddhist Fellowship）應方丈和尚果暉法師之邀，四月二十五至二十七日，由主席林攀峰率同四位副主席、會眾代表共三十人，專程前往法鼓山園區，法鼓文理學院、一圓參學「心靈環保」發源地的心願，返國前並至北投農禪寺、桃園齋明寺參訪。

二〇二三年十二月，方丈和尚受邀前往新加坡，出席第十二屆全球佛教會議，藉此因緣，邀請新加坡佛教聯誼會到法鼓山交流參訪。方丈和尚表示，新加坡佛教聯誼會是當地最大的南傳居士團體，成員均是護法青英，隨著團體的導師修學禪法、安定人心，並為促進團結、關懷社會、舉辦全球佛教會議、備受國家重視。

「當時方丈和尚代表漢傳佛教，與南傳、藏傳的法師代表同

新加坡佛教聯誼會 參訪法鼓山

台，並向全球與會人士宣講「心靈環保」，令新加坡民眾更加了解法鼓山，這次訪臺的成員，包括各屆理事、資深義工，法鼓山的永續理念、與環境共生並存的慈悲智慧，都是參訪團此行學習的重點。

參訪團的第一站是以「心靈環保」為辦學核心的法鼓文理學院，一行人受到校方熱情迎接。方丈和尚、退居方丈果東法師、首座和尚惠敏法師、校長陳定銘、副校長果鏡法師，都出席中午餐敘；學群長詹場、佛教學系系主任邵偉仁、圖書館館長洪振洲、國際事務組組長歐慧峰等師長，隨後也為參訪團介紹電子佛典與各項校務發展。

此外，一行人還參觀落成開山二十週年相關特展，參訪輔導法師常炬法師全程陪同關懷，圓滿眾人深度體驗法鼓山的心願。

五月十八日上午，新北市長侯友宜來到法鼓山世界佛教教育園區拜會方丈和尚果暉法師，並與民政局長林耀耀、北海岸地區首長、各界嘉賓，一同到大殿參與浴佛法會，與現場民眾一起為父母親長、為社會、為世界祈福。

「感念聖嚴法師將法鼓山落腳在金山，為世間帶來祥和，留下永續環保的理念與方法。」侯友宜市長表示，方丈和尚贈予「有大願力」掛軸，啟發他心中生起對社會、對國家的祈願：第一，願所有的人都用感恩、正向的初心與善念，看待對方；第二，願國泰民安、社會祥和，關懷需要幫助的人，帶動永續發展；第三，願臺灣能在國際上有一席之地，成為締造世界和平的力量。

當天上午，警政署與海巡署首長姚高橋、王進旺也率同永青聯誼會專程上山浴佛、拜會方丈和尚，並參訪法鼓山園區及文理學院校園，對於法鼓山開山紀念館、落成開山二十週年特展、法鼓文理學院的「大願橋」及「海印三昧」，在處處展現法鼓山推動「提昇人的品質，建設人間淨土」的願力，令二十多位同行的警政人士和眷屬留下深刻印象。（文／編輯室、圖／李東陽）



▲新加坡佛教聯誼會到法鼓山參訪，方丈和尚與僧團法師、文理學院師長們熱情迎接。（李佳純攝）

全球各地衛塞節 法鼓山應邀參與

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

佛教慈悲的實踐、團結合作以實現全球和諧等主題進行交流。

此外，果元法師一行還出席五月七日在佛教文化慶典會場中，由永嚴佛教書店主辦的「法鼓山智慧隨身書越南文版發表會」，推廣聖嚴師父的《學觀音做觀音》、《心靈環保》、《人間淨土》等十本代表性小冊子。果元法師鼓勵越南民眾多閱讀師父的書，開啟智慧，感受佛法帶來的平靜力量。

在美國，由紐約佛教聯合會、哥倫比亞大學佛教學生會等合辦的衛塞節活動，四月二十六日於紐約協和神學院詹姆斯紀念教堂（James Memorial Chapel, Union Theological Seminary）舉行，法鼓山由東初禪寺演說法師率同紐約法青義工應邀出席，與上百位來自各傳承的佛教團體代表，一同藉由浴佛清淨身心，齊心祝願世界和平，人心淨化，眾生離苦。

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）主題的演說法師，以師父與已故教宗方濟各的小故事開場，引導眾人分享「生命中曾遇見最悲慘的人」。法師表示，慈悲離不開智慧，離不開我中心的消融，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》攝影展、法鼓山結緣書、法鼓文化書籍、一〇八自在語、鈔經御守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。



▲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）

賑災團關注災區辦學艱辛的華文學校，希望透過百年樹人助學精神，幫助學子改變人生。（慈基會提供）



▲賑災團與臺商彩虹橋企業、愛德基金會，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

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

用四安搭起重建橋樑

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



【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、當地貴賓和師長、家長們的關懷祝福下，共有一千六百七十七位小學、國中、高中及大專學生受惠。

南投地區本期有三十一所學校、二百多位弱勢及偏鄉學生受助，分為五月三日、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。南投縣教育局長謝長榮、法鼓山鼓山長期支持教育、激勵學子奮發向學、吳美玲副處長勉勵學生「吃苦當作吃補」，將困境的歷練當成是生命的養分，在法鼓山、師長和家人的關懷中，努力成長自己，開展光明未來。

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，祝福全天下媽媽佳節快樂。

五月四日，臺中地區的聯合頒發典禮於沙鹿翔雲園舉行，法鼓山慈善基金會會長柯瑞君勉勵學生，藉由認識航太工程開拓視野，體會「小小的願，成就大大的願」，也要練習在日常生活中心懷感恩心，一感恩能讓我們成長，成為回饋社會的人。

翔雲園總經理吳經文透過影片，介紹軍機、教練機等精密製程，以及中科院與漢翔公司合作醫療包機、氣象追風計畫等航空工程，令學生深刻感受到每一項成就背後，都是集眾人之力實現夢想的成果。吳經文還分享，二十年前於法鼓山皈依三寶、參加初級禪訓班，體會學佛和禪修能安定身心，期勉學生珍惜與法鼓山的善緣，成為未來安定社會的力量。

花蓮地區於五月十日，在花蓮鐵道文化園區進行頒發活動，帶領學生與家長看見生活周遭的自然、畫自己的心中之樹，慈基會專職與育分分享緬甸賑災的學習與感恩。期盼學生藉由走進自然、畫出內心、聆聽他人苦難，學會「看見」和「發願」，未來能成為幫助人撐傘、為世界種下希望的人。



▲雪梨分會舉辦念佛禪一，果傳法師等多位法師帶領信眾練習專注一句佛號。（雪梨分會提供）

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。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、樹立人品的力量。

關懷院多倫多推廣大事關懷



▲常哲法師於多倫多分會，帶領大事關懷禪修研習課程。（多倫多分會提供）

澳洲護法會 南半球深耕漢傳禪法

【雪梨訊】五月十三至二十七，澳洲護法會輔導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、英文初級禪訓班、恆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。

結合線上與實體課程的禪修關懷員培訓，是澳洲護法會首度舉辦，有來自雪梨、墨爾本與布里斯班等地，共二十多位具備禪修基礎的學員參與。十日的線上課程，主要從角色定位、關懷技巧與團體互動等面向，引導學員掌握關懷員在禪修活動中的定位與功能。

十七日的課程則於雪梨分會實體舉行，由果傳法師、演有法師、演千法師授課，並由演坦法師帶領學員實地演練。課程內容涵蓋行住坐臥的基礎引導、團體互動要點、突發狀況處理，以及心法口訣的傳遞。每一堂課都充滿了修行的實感，更是一次實地實踐，擔任關懷員是在自我修行中實踐菩薩願行，期許大眾發長遠心持續精進，共行菩薩道。

十八日舉辦的念佛禪一，有來自雪梨及墨爾本三十多人參加，大眾沉澱心念，專注於一句佛號的練習。果傳法師除了說明念佛的觀念與方法，更特別提到發菩提心的重要性，強調無論是淨土法門還是禪法，都必須以菩提心為基礎，斷自己煩惱的同時，也要幫助眾生斷煩惱。常回道場修行、做義工，就是長養菩提心。

【多倫多訊】五月十日至六月一日，關懷院監院常哲法師首度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「大事關懷禪修研習」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。一人自出心起，便意味著終將面對死亡。常哲法師表示，既然無法預測死亡何時到來，就應該隨時做好準備，建立正確的生死觀。

法師進一步說明法鼓山大事關懷的項目，包括佛事諮詢、臨終關懷、往生助念、慰問關懷、追思祝福、公祭行禮、環保自然葬及後續關懷等，強調其核心目的是透過佛法及後續關懷，幫助人們在正見安然面對生死，解除身心的苦惱，在臨終時能自在告別。法師也特別指出，法鼓山的大事關懷，不是誦經團，也不是葬儀社，不涉及金錢交換，唯以正信的佛法為依歸。

在「大事關懷禪修研習」課程中，常哲法師讀數多倫多分會法器悅眾的發心，進一步指導大眾如何從丹田發聲，運用腹式呼吸，以誦念更長篇幅的經文。法師鼓勵大眾持續練習，提昇誦經的品質，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，發願做最好的自己。」法師勉勵大眾每天都要發願，發精進修行的願，更要發利人利己的菩薩行願，在關懷中自我成長，實踐菩薩道。學員白梅分享，很感恩法師帶來如此珍貴的法義，讓自己更清晰理解了生死課題，非常受用。

「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

週日雙語佛學講座 SUNDAY BILINGUAL DHARMA TALK 6/1&15

心經——大智慧到彼岸

The Heart Sutra — The Wisdom that Brings Us to the Other Shore

by Ven. Yan Rui 演瑞法師主講

尚未初禪寺

6/29

「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

尚未初禪寺

透過浴佛，民眾祈願人人平安健康、快樂幸福。（許朝益攝）



▲「開山，一場跨越千年的約定」特展，引領大眾回顧法鼓開山的歷程。（李東陽攝）

▲法鼓山園區大殿進行浴佛法會，大眾隨方丈和尚感恩釋尊降生人間，開啟人人慈悲、智慧的寶山。（許朝益攝）



▼藉由三步一拜，大眾將朝山的功德迴向父母與大地。（許朝益攝）

法鼓山園區落成開山20年迎佛誕

各地信眾回總本山朝山、浴佛、禮觀音 看特展感恩師父開山建設人間淨土

五月，法鼓山園區與全球各分寺院自五月四日起，陸續於每個週末假期舉辦慶祝佛誕的活動。法鼓山園區今年適逢落成開山二十週年，二千多位從各地回總本山的民眾，於五月十七、十八日藉由「朝山、浴佛、禮觀音」，傳遞心中對佛陀、聖嚴師父、親長與眾生的感恩，同時為社會和世界祈福，祈願每個人都平安、健康、快樂、幸福。

「朝山、浴佛」是佛教徒為感恩釋尊降生人間，教導眾生淨化自心，開啟人人慈悲、智慧的寶山。在園區大殿的浴佛法會上，方丈和尚尚輝法師勉勵大眾在浴佛的同時，也要為天下所有的母親祈福，包括養育我們的大地，並為大眾說明開闢自性寶山、建設人間淨土的方法，就是法鼓山倡導的「心靈環保」。方丈和尚尚輝法師用「心靈、禮儀、生活、自然」四種環保來愛護環境、節省能源，人人都能微笑、祝福、行好願，讓子孫永續生存，讓人間淨土實現。

來自美國羅格斯大學的 Jack Miller 說，為了解臺灣的佛教文化，自己第一次到臺灣，也是首次參加浴佛法會。到法鼓山上，內心就有種平和寧靜的感動。她在佛前祈願，希望每個人都能生活在和平之中。

從十七日早晨七點半開始，無論是水聲淙淙的臨溪朝山步道，還是綠樹成蔭的藥師古佛迴環步道、法華公園步道，處處迴響著「南無本師釋迦牟尼佛」的聖號聲，信眾藉由「三步一拜」，向心中的靈山虔誠頂禮，最後同在新觀音殿前，將朝山的功德，迴向給養育生命成長的父母與大地。

來自宜蘭、十八日第一梯圓滿朝山的王秀如說，自己是第一次來體驗，朝山時心裡很舒暢，也忘卻了煩惱，祈願將功德迴向給媽媽身體健康。同隊的劉宗漢說，看到八十四歲的媽媽，在師姊們的陪伴下，完成首度朝山的願望，「我和媽媽都很開心，很感恩，祝福所有參與的同伴們，大家都平安快樂。」

全球浴佛 感謝佛恩母恩

【法鼓山佛誕節圖輯】

◎文／編輯室·圖／各分寺院道場 提供



▲五月四日，僧團常貴法師、常炬法師及常鐸法師，帶領泰國護法會信眾進行浴佛法會。



▲五月十一日，寶雲寺浴佛法會結合母親節，孩子們手作觀音祝福卡，貼上全家合照感謝媽媽。



▲信行寺於五月十日母親節前夕舉行浴佛法會，信眾闔家藉由浴佛，感恩佛陀及全天下母親。



▲齋明別苑以「遇佛浴佛—蓮花茶席」，與來浴佛的信眾們一起品一碗茶的清香，清一顆心的重量。



▲五月十七日，民眾參加農禪寺浴佛法會後，到禪修公園戶外浴佛台，濯沐慈蓮多小太子像。



▲雪梨分會以蓮花、菩提樹、流泉與綠意等自然素材，打造一座童趣與莊嚴兼具的浴佛法園。



▲東初禪寺的浴佛節特別活動，聖嚴師父西方弟子 Robert 上台表演精彩的魔術，獲得滿堂喝彩。



▲馬來西亞道場於五月十二日舉辦衛安慶典，小朋友透過闖關遊戲認識心靈環保。

雲年
寶十

四眾齊誦普門品 共祈好願

「法華一刻鐘」線上共修功德總迴向 大眾發長遠心學做觀音

「陳逸慧、李宜倩／臺中報導」寶雲寺今年適逢落成啟用十週年，五月二十五日上午舉行「寶雲十年，時時有你」系列活動第三場「千人誦法華，普門祈好願」，近五百位信眾共聚大殿，在寺院管理副都監果理法師、寶雲寺監院演說法師、常住法師們帶領下，齊誦《法華經·觀世音菩薩普門品》，凝聚觀音的大悲精神，共同祈願、行願、發願，祝福一切眾生，迴向世界平安。

當天的共修迴向，緣於二年前疫情期間，寶雲寺推動「法華一刻鐘」線上共修，鼓勵社會大眾誦讀《法華經》，作為安穩身心的定課。二年來，大眾每晚九點三十分上線，隨法師們的音聲引領，每天誦經一品，每月二十六日誦《普門品》。這次《普門品》共修，即是匯集大眾共修的功德總迴向，將祝福向十方傳遞。

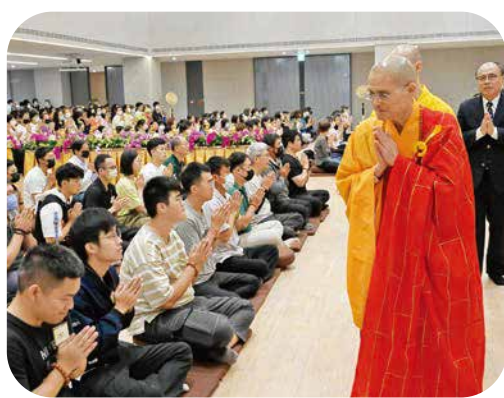
「普門品」是《法華經》中很重要、最為人熟知的一品。果理法師開示，虔誠專注誦《普門品》，便能在觀音菩薩的護念中增長智慧慈悲，祝福受苦受難的人得到楊枝淨水遍灑的苦涼。法師期勉大眾努力修學菩薩行，讓自己的福慧資糧具足，走向成佛之道。

「若有無量百千萬億眾生，受諸苦惱，聞是觀世音菩薩，一心稱名，觀世音菩薩即時觀其音聲，皆得解脫……」現場大眾隨法師帶領，齊聲誦念《普門品》，音聲如經文所述「梵音海潮音，勝彼世間音」，令共修大眾深受感動。

共修圓滿後，主持人朱惠斌藉由「寶雲十年，時時有你」於二〇二三年七月舉行起跑活動的影片，回顧當時大眾在佛前發願、寫發願卡的過程，歡迎大眾上「二六誦普門，萬人祈好願」網站持續祈好願，並邀請更多人誦普門、祈好願，讓美善在社會的每個角落流動。

平日參加「法華一刻鐘」線上共修的張惠敏分享，實體共修比線上共修的力量更大，她發願成為勤發菩薩，接引更多人加入共修，提昇心靈安定的品質。

母親節皈依大典 守護佛子永平安



「張曜鐘／高雄報導」五月十一日下午，高雄紫雲寺舉辦二〇二五年「祈願皈依大典」，三百多位信眾隨方丈和尚果輝法師引領，發願皈依三寶、持守五戒，成為佛弟子。適逢母親節，觀禮親友中，多有專程陪伴媽媽前來的兒女，恭喜媽媽如願成為佛子，此生來世常保平安、健康又幸福。

「皈依就是返回法身慧命的家，將茫茫然不知何去何從的人生，朝向佛法而有所依歸。」方丈和尚於祈願法會後，為大眾開示懺悔、皈依、發願、持戒的作用，說明皈依後既有善神護法，也能跟隨清淨的團體，依歸佛陀及歷代賢聖僧所傳授的方法，安全有次第地修行，讓生命發揮慈悲的精神、智慧的功能。

在觀音聖號中，法師們為信眾迴向。適逢佛誕期間，紫雲寺於皈依典禮前舉行浴佛法會，感念佛恩與母恩，近五百位信眾與會。蔡聖璉說，主法演海法師以日常行走、念佛還有沖咖啡為例，分享生活中如何清楚、放鬆地運用佛法，讓同行的信眾及身旁的長者們，頻頻點頭表達歡喜，可感受到法師勸導大家好好學佛，便能體會到學佛好好。

▲方丈和尚果輝新皈依弟子，藉由課程、法會、禪修來提昇自己，以自身的成長來感動他人。（紫雲寺提供）

中華佛研所 僧伽大學 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）

【釋常慶、高沁／新北報導】二〇二五年是法鼓山落成開山二十週年，同時也是中華佛學研究所成立四十五週年、僧伽大學成立二十五週年，兩個大學院教育單位分別以「鼓音遠揚」、「法師與他們的產地」為主題策畫特展，四月二十一日於第一大樓五樓門廳聯合開展，由方丈和尚果禪法師、中華佛研所所長果鏡法師、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、鄭偉仁、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「僧教、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。果鏡法師則娓娓道出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所的宗旨，不斷推動佛學教育與研究。

「佛研所成立四十五週年，僧伽大學成立二十五週年，兩者相加正好是七十年人生七十才開始！」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「大悲心起」的共鳴之聲，一起為天下蒼生建立人間淨土，再以地球村為典範，推廣到宇宙村。



▲方丈和尚與佛研所、文理學院師長們參觀僧大 25 週年特展，體驗活潑的互動式展區。（法鼓山僧大 提供）

導覽 僧大 25 週年 特展

開箱宗教師養成全貌

◎釋常燈
(僧大學術出版組組長)



▲僧大 25 週年展運用 2D 漫畫風格，結合互動式體驗，活潑呈現僧大的校園生活。（李佳純 攝）

法鼓山僧大今年邁入創校二十五週年，以「法師與他們的產地」為題策展，運用 2D 漫畫風格，結合互動體驗，邀請大眾感受僧伽教育的生活、內涵與修行活動。

展區第一個主軸「一日僧大體驗」，以學僧的一日作息為藍本，從起床開始，早坐拜佛、早課出坡、課堂學習、藥石晚課，到晚上背誦等，參觀者持通關手冊，搭配互動體驗及手機拍照、掃描 QR Code，不僅可留下對學僧日常生活的記憶，也完成個人獨一無二的「觀展手冊」。互動式的觀展體驗，希望藉此打破外界對出家生活的印象，認識佛教教育是充實、多元且充滿奉獻意義的入世修行歷程。

主軸之二是靜態展區，由「僧大悟語」、「僧大學習」及「二〇二〇—二〇二五大事記」三部分構成。「僧大悟語」為半立體書櫃，以小書形式呈現僧大對佛教教育的觀點，去大眾可從教育者的角度，去看學僧養成的脈絡。另一側展架以旋轉海報方式，展現「僧大學習」——四個學僧主要的學習活動。

大事記展架記錄過去五年僧大的發展，包括：因應疫情採取線上招生說明會、疫情後重啟生命自覺營、橫跨七千公里祝福的剃度典禮、僧大二十週年「現代唐三藏養成計畫」特展等。其中二十週年特展為三台移動展車，至今仍在各分院巡展，持續發揮教育與弘法的功能。

展覽第三部分為「結緣品專區」，一張可摺疊成大形行李箱的展示桌，陳列僧大出版品與文具，皆來自學僧的學習成果。大眾在展區體驗後，更能帶走一份文宣結緣品，與更多人分享現代的僧伽教育精神。

這次特展的主展板及展架區，皆採中英雙語呈現，介紹僧大的創校理念、課程設計與教育宗旨，國內外參訪者、佛教信眾或對宗教教育有興趣的民眾，皆可深入了解這所培育漢傳佛教宗教師的搖籃。

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 502 期 6 月號
讀出《地藏經》弦外之音

您是在什麼因緣下接觸《地藏經》的呢？《地藏經》強調因果業報、消災薦亡等觀念，常被視為行善積德的「善書」；然而，如果僅止於此，便可能忽略經文中所蘊藏的深刻修行意涵。蓮池大師稱其為亂世中的珍寶，滿益大師主張與《華嚴》並參，印光大師指出修行關鍵在「一念轉心」，夢參老和尚則鼓勵發起信心：「我即地藏」。

本期專題，寬謙法師帶領我們重讀《地藏經》，從地藏菩薩「守護婆娑眾生成佛」的大願中，看見經文核心價值。透過 Q&A，探討地獄是否真實存在、念佛能否轉變業力、發願如何改變命運，以及布施與善行的深層意涵。同時，果旭法師、張光斗、洪嘉珮也分享他們與《地藏經》的因緣，展現「念地藏、學地藏、做地藏」的精神。

曾於二〇一六年編撰《聖嚴法師年譜》的林其賢教授，今年再完成《李炳南居士年譜》，在「焦點話題」中，林教授分享如何從龐雜史料中細膩裁量，呈現李居士作為「臺灣現代化佛教先行者」的風範。「國際視窗」報導歐洲佛教聯盟五十週年會議在維也納舉行，克羅埃西亞禪中心由聖嚴師父法子查可率團與會，此次跨傳統的集思廣益，不只是思想交流，更是一場回應當代社會的心靈重聚。

(每本 200 元，訂閱一年 1880 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店)

◎法鼓文化心靈網路書店 <https://www.ddc.com.tw>
◎洽詢電話：(02) 2896-1600



歡迎加入《人生》臉書

宗教與哲思 關懷困頓人間

「悅讀聖嚴」講座第三場

【本刊訊】聖嚴教育基金會與齊明別苑共同舉辦悅讀聖嚴講座，第三場〈因頓人間的哲思與宗教關懷〉五月十七日於齊明別苑舉行，由法鼓文理學院副教授李琮瑜擔任主持，國立中山大學哲學研究所所長越建東與楊婉儀教授，分別講讀聖嚴師父著作《牛的印跡》和《心的經典》，現場互動熱烈，是一場悅讀與哲思兼具的心靈邂逅。

越建東教授將講題定為「心的印跡，從禪中領悟」，認為《牛的印跡》一書，聖嚴師父的創見是將禪宗的頓悟，以有次第的漸法呈現。越教授分享自己的閱讀方式，是從第十一章「十牛圖」開始讀起，他摘錄師父對十牛圖的解釋重點，說明這象徵「心的印跡」；再從第一章順序閱讀，將章節與條目對應修行各階。

段的心境與方法，則是「從禪中領悟」。越教授認為，這樣的閱讀方式，能從書中掌握禪的精神與方法，並堅定信心。以理解的態度和方法看佛經，得到的只是知識，不是無漏的智慧。……只有以體驗的

態度來看佛經，無著的智慧才會自然地成長。「楊婉儀教授分享，在閱讀《心的經典》時，首先看到且印象深刻的，就是師父這一段話：「此岸與彼岸的距離有多遠？彼岸在哪裡？轉念和彼岸的關係？」楊教授從哲學的角度提問，引導聽眾一起思考生命轉化的契機，她指出，一念到一念之間的轉化就是生活，從體驗的觀點，我們可以從佛經得到解決生活困境的方法。

針對聽眾提問時下年輕人感到生命空虛的現象，楊教授回應，苦也是無常變化，體驗就是好好品味當下的每一個細節，品嚐食物、體會走路，或許就是找到答案的關鍵。主持人李琮瑜副教授也提出解方——禪修，放鬆身心體驗身心，走入大自然與大自然連結，去體會真實活著的感受。



▲越建東教授(右)、楊婉儀教授(左)分享師父著作中的智慧法寶。(陳正義 攝)



▲法鼓文理學院師生體驗浴佛，進行誦經比賽，推廣佛教文化。（李佳純 攝）

6/22 English Dharma Talk 11am-12:30pm EST

The Sūrangama Sūtra Digest

— The Fifty-five Stages to Enlightenment

五十五位菩提路

(in-person + zoom) by Ven. Chang Hwa

東初禪寺 June 8

SUNDAY DHARMA TALK 11am-12:30pm(EST)

How We Can Stop Fooling Ourselves by Training the Mind

Living with Ease in a Crazy World - Part 1

by Harry Miller



跑步好好，國館 RUN 起來

跑出五四的健康自在

只管跑步，步步向前；步步舒暢，步步自在。

五月一日，法鼓山世界青年會、臺北國父紀念館首度合辦路跑活動，跑者們以五十四分鐘，跑出「心五四運動」的生活觀，也為世界跑出健康、平安、幸福、快樂。

◎文／楊仁惠·圖／李佳純

夕陽西下，晚風徐徐，國父紀念館映池噴灑水霧，近九百位從十八到七十歲的跑者，以「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」的禪修心法，享受五十四分鐘不和他比，只和自己在一起的路跑。

五月一日下午，由臺北國父紀念館與法鼓山世界青年會首度合辦的「跑步好好，國館 RUN 起來」路跑活動，在方丈和尚、果暉法師、王崇忠、蘇杭玲、以及黃楚琪、賴杉桂、葉素貞等各會團會長到場參與。法鼓會「心潮悅音」樂團以輕快活潑的歌曲，陪伴跑者在輕鬆歡樂的氣氛中，以禪心跑出「心五四」運動。

「跑步好好，跑步健康；放鬆跑步，清楚跑步，身在跑步，心在跑步；只管跑步，步步向前，步步舒暢，步步自在。」參加過水月禪跑的陈亮表示，農禪寺境教的氛圍讓人身心放鬆，在都心的國父紀念館需要練習「身在紅塵不染塵」，相同的是一步都是第一步。剛打完禪七的陈亮善分享，很高興將禪堂學到方法運用在跑步中，加上平時一起出坡、上課的朋友也來共襄盛舉，跑起來特別開心。指導禪跑、帶領大眾暖身、收操的教練陳士登也回應，「國館 RUN 起來」是一個很輕鬆自由的活動，可以享受一群人一起跑步的快樂，也可以享受和自己在在一起的步調，是非常不一樣的體驗。年底的水月禪跑時間較長，路線和景觀比較有變化，歡迎大家帶著在國館跑步的經驗，再回農禪寺享受禪跑，寧靜自在。



▲方丈和尚、王蘭生館長與近九百位跑者，一同體驗「跑步好好」。

十四分鐘的跑步過程，禪心與禪法，為跑者加油。

位跑者不與自己和他人較，只會在跑步，心跑。

改變，先從自己做起

◎溫之華

受疫情影響，媽媽長期擔心害怕，竟罹患了恐慌症。原本和藹可親、樂於分享的她，性格產生了極大轉變，容易生氣、抱怨，使得母女間愈來愈緊張，兩、三年來爭執不斷，經常一言不合就陷入僵局，甚至一週都不說話。就當情緒冷靜下來，總會深感愧疚，覺得自己不孝，沒能和顏悅色對待媽媽，懊惱與懊悔的情緒，一次一次循環。今年，學友也罹患了躁鬱症與憂鬱症，面對親近之人接連出現心理困擾，內心感到十分疲憊，甚至產生怨氣。我不明白，為什麼他們總是抱怨不斷，對所有人事物充滿負面想法？每次爭論往往兩敗俱傷。我愈來愈感到無助，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，這些都是生命的功課。於是，我練習從最簡單的深呼吸做起，每當想爭辯、指責到內心的安寧與平靜。

讀書會帶領人增益培訓

◎徐雲波（溫哥華）

三度思維 引發深層思考

在溫哥華道場邀請在臺北的法隆彰老師，透過視訊為讀書會帶領人加開一場「增益培訓課程」，西雅圖分會也同步線上參與。三小時的深度交流，大家都感受到溫暖、啟發與實踐的力量。監院常悟法師鼓勵大家，將帶領讀書會當作實踐菩薩道的修行，學習尊重、包容與接納他人，過程中便能逐步成長自我，消融自我。

「學習知識固然重要，但關鍵是活用和善用所學。」課程中，方老師將我們提出的問題歸類，讓各小組討論如何解決，啟發大家動腦思考、主動參與，成為問題的解決者，而不是被動等待答案。

「與他人互動是檢視自己、修行心性的好機會。」方老師說明，帶領人既是學習者，也是導師，需鼓勵參與成員從自身經驗出發，過程中，應以耐心傾聽、柔和引導的態度，讓每位成員安心表達，營造充滿尊重與包容的學習空間。

大家熱烈分享自身帶領的經驗與困難，提出實際操作的問題。方老師提出帶領人可運用「三度思維」的方法，引發參與者深層思考，激發出豐富真實的回響。首先是「角度」，從正面、反面來看問題，例如親子關係中，父母與孩子换位思考，體會不同立場。其次是「高度」，設想如果是聖嚴師父來看這件事，會有怎樣的視野與胸懷？最後是「深度」，探究問題背後根本的原則與核心所在。

課程中，方老師親身示範，展現長期累積、游刃有餘的帶領技巧，流露出內心對每位學員的鼓勵、接納與包容，正是菩提心的展現。

「讀書會創造了人與人關懷互動、共同成長的空間。」信眾教育院常務法師勉勵大家，重新體會真實的連結，不是單向從 AI 獲取答案，而是在感性、知性交融的討論中，彼此激盪成長。學員們表示，這次課程讓自己對帶領讀書會有更深刻的認識，也體會到學佛修行，是日常中點滴實踐、細水長流的累積。

帶著喜悅和快樂回家

◎林雪燕（溫哥華長青班）

窗台上的盆栽在陽光下生意盎然，充滿生命力，那是「春意盎然」課程中，陳秋芬老師親切教學，用心思維設計，讓我們這些長青學員輕鬆完成的作業，快樂創造出屬於自己的小花園。長青班似乎帶著某種魔力，每個來到課堂的人，身心都獲得滋養，健康又放鬆。

今天的「法語佛法」課，Pam 挽著同修 J 上台，教大家可應用於卡片上的三句簡單祝福語。課堂結束時，主持人請他們留步，螢幕出現一對新人 Jay & Pam 的畫面，結婚進行曲響起，一個大蛋糕出期不意被推進來，原來今天是 Jay 和 Pam 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。

課程最後是一心靈茶會，聖嚴師父在《大法鼓》影片中教導我們「禮敬環保」，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



▲自覺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）

大夢誰先醒 分享會

追求快樂 走向生命覺醒

◎馬舜嘉

四月二十六日，馬來西亞道場舉辦「大夢誰先醒」分享會，我真的快樂嗎？「分享會」由參加「二〇二五生命自覺營」五位學員主講，與近七十位民眾展開一場深入內心的對話。活動一開始，學員馬舜嘉帶領眾人繪製「人生時間軸」，引導大家回顧自己人生的各階段，眾人覺察到在期望落空時，內心常感失落；當目標實現時，又感到喜悅與滿足。種種起伏，揭示出人們經常受到外在期許牽動，難以真正安定。學員們真誠分享各自經歷的困惑，以及成長歷程。馬啟洲坦言，自己一度相信追求外在成就與社會認可，便能獲得快樂，卻發現這種快樂很容易被外界動搖。鄭永耀述說因母親離世及工作瓶頸，曾陷入情緒低谷。蔡麗麗則談到，自己在新的家庭關係中，不知不覺複製原生家庭中，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「必須如何才算快樂」的執著與期待後，更懂得以因緣和合的角度，看待生命中的成功與挫折。他們異口同聲分享：「原來快樂無處不在，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，讓她陷入情緒漩渦。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。

「人生的意義是在生命的每一個階段盡責、負責；人生的價值是奉獻、貢獻。」演呈法師引用聖嚴師父法語，勉勵大眾持續發願、還願，讓佛法智慧幫助更多人活出安定自在的人生。

學習成長看板

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>
【洽詢電話】(02) 2893-9966 分機 6658



福田班

日常人際變得祥和。每一次上長青班，都很感動法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，帶著喜悅和快樂回家，家人和朋友們都感染到平安與祥和。

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。」深深珍惜這份難得的好因緣。

東初禪寺

[雙語進行] 果廣法師 帶領

14-DAY silent illumination 默照禪 14

【日期】
禪十四-6/1(日)-6/14(六) 或禪七-6/1(日)-6/7(六)

【地點】
同淨蘭若 Bodhi Monastery 67 Lawrence Road, Lafayette, NJ07848

【報名】
名額50人。有禪一經驗者。請上網報名；參加全程14天者優先錄取。

詳情請上網查詢 chancenter.org

學習正念 需認識佛法核心

◎果暉法師

方丈和尚
答客問

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」，透過信託和轉念的方法來幫助親職教育。
正念減壓源自於禪修，只是丟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，而是提供一條通向究竟解脫的道路。正念減壓可以作為方便法門之一，但佛法所具的深刻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，才能獲得究竟的安心與解脫。

師父出的功課，我做到了！

提昇自己的品質

◎蔡妙珍

過去的我，自我中心剛強，常常和家人、同事產生摩擦，自付：何以如此失去理智？從而生一念：我要改變自己，成為有智慧的人。
一九八九年，經友人介紹走進農禪寺，報名禪訓班，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、忽略對家庭的照顧，以致婆婆、同修都不喜歡我到法鼓山做義工。
有一天，在農禪寺遇到聖嚴師父，向師父道出心裡的苦悶。師父慈悲地說：「妙珍菩薩，你要孝順婆婆、體貼先生，他們才會讓你出來做義工。」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？真的是一頭霧水，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，隔年再得子，孩子卻體弱多病，一點小感冒便往醫院治療，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。」說者，說者，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、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。有一次禮拜《慈悲三昧水懺》，發現自己遭遇的一切，原來都是咎由自取，此後，懺除罪業成為必修法門，對同修的態度，開始用感恩取代理所當然。
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：「當你的同修什麼事都願意跟你分享，就表示你成功了。」如今，同修已成為「義工的義工」，每當要去出坡、上佛學班、助念等，只要請他載送，必定毫無二話。
師父，您叮囑的功課，弟子做到了！兒子親見媽媽成長，也開始護持法鼓山。親自實踐「提昇人的品質」後，深知也深信，師父的理念並非口號，只要切實去做，每個人的「一方淨土」都一定可以實現。

內心一次次 淨化昇華

◎林義豐

清明佛七
心得

今年清明，首次參加農禪寺舉辦的佛七。初入道場，即感受到莊嚴的氛圍，全程禁語，整個空間格外清淨，更得以安住身心，靜觀內在。一念清淨，一念佛，念念清淨皆是佛，佛七，是一場向內收攝、返本還源的實踐。
七天的共修中，全心投入拜佛、念佛、懺悔、懺悔和感恩的修行。每一次頂禮，都是身心的放下；每一聲佛號，都是與自性佛的深切呼應。從懺悔中，看見自己的無明與過失；從懺悔中，生起轉念與改變的決心；從感恩中，體會到生命的恩德與因緣的珍貴。修行，不僅是形式上的行儀，更是內心一次次的淨化與昇華。當身、口、意三業安住佛號中，心自然轉向清明，真實體會「離苦得樂」的深義。
跑香時，隨共修大眾齊聲稱誦「阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩、清淨大海眾菩薩」，彷彿感受到西方極樂世界的清淨莊嚴近在咫尺，觸動

心靈深處。也由此明白：欲往生淨土，須具足福德資糧，且須透過日復一日、不間斷地鍛鍊「一心不亂」，進而消除三障煩惱，步上解脫之道。
法會期間，聖嚴師父影片開示淨土三經：《阿彌陀經》、《無量壽經》、《觀無量壽經》，闡明三輩九品的往生條件，指出三世諸佛共宣的「淨業正因」：發菩提心，一向專念阿彌陀佛。
師父慈悲地引導佛子走上解脫之門，讓我對淨土法門生起堅定的信心與修行方向。而監香法師一句「但看他人」的難處，不看錯處，更深深觸動我的心。這正是菩薩道的精神，也是自己今後修行的準則：以慈悲心包容，以智慧心接引眾生。
佛七中，常提醒自己要「念念與佛不相離」，行住坐臥中不離佛號，風聲雨聲、鳥鳴蟲鳴，皆為佛法，只要用心觀照，當下即是淨土。這份覺察力，是佛七中最珍貴的收穫。
感謝成就此次佛七的一切因緣，感恩法師和義工們，以及所有共修道友。願我等於學佛修行的菩提道上，互相提攜，共成佛道，同登淨土。

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）

一〇一五年六月，我代表僧團參加教廷召一開的「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 Mariapioli)，展開為期五天的深度交流。

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，天主教代表們更視之為無比的榮耀，因為許多神父與修女終其一生，也難得有機會近距離面見教宗，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

身體力行 推動跨宗教合作

教宗身體力行他所說的一切，而紐約地區的宗教代表們，也依循六月的決議，積極推動跨宗教的合作。我們組織了曼哈頓區的佛教與天主教對話，每月一次，針對一個主題分享兩個宗教的觀點及實踐，發現彼此間有許多共鳴。

此外，我們也參與天主教在布魯克林區的 Green Affordable Housing 計畫，教區提供教堂用地，尋求資金興建結合廉價保與修行的社區住宅，提供給低收入戶或無家可歸者。二〇一八年九月，我們再次前往梵蒂岡，向教宗報告此一計畫並獲得通過。該專案於二〇二〇年動工，二〇二二年四月落成啟用，並以「方濟各」為大樓命名。

從二〇一五到二〇二二年間，有幸親身領受教宗方濟各的言教與身教，讓自己對宗教教師的身分有了更深的體會與珍貴，而方濟各教宗無疑是禪宗所說「一高山頂立，深深海底行」的現代典範。今年四月二十一日，得知教宗方濟各安詳捨報，於紐約撰文追思，滿懷感恩——感恩此生曾與這位大宗教家有過如此珍貴的一段交集！



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

閱讀的鼓勵

不知從何時開始，自己每月都會訂定看《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，我不是為了省錢而訂五年，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」，我和外界聯結的唯一通路，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。
閱讀《人生》時，曾經看到一位太太分享疫情中如何解脫，她開始種花，也把生病的朋友帶來種花，看到花的成長與開放，自己的心也解放了，大家滿心歡喜，身心天天都健康。
窗前一一片廣場，但雜草遍地，受到這個分享的啟發，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，我因此可以天天賞花，鄰居們也一起來，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。
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，使世界更良善、更美好。

一人一世界 楞嚴生活

念念修、時時修、處處修！
學習楞嚴心法，從生活實踐下手，
體驗一即一切，一切即一的完美生活。

釋果醒 著 定價260元
電子書同步上市

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

人生必修武林招式 三十七道品

升級不靠練功，靠的是活用修行套路！

別再以為自己是人生的低階帳號，其實你只是還沒選對升級路線！三十七道品就是覺醒玩家的「核心主線任務」，專為解鎖潛能、升級內在系統而設計。

少俠起步！秘笈在此！

7/19 (六) 對象：18-40歲青年
報名：6/19起，請上網報名
洽詢：(02) 2893-3181分機557

開山20 有大願力 行願篇 下 ◎聖嚴師父

以感恩心來奉獻報恩

「四感」就是要我們感化自己、感動他人、感謝順逆緣、感恩奉獻，學習觀世音菩薩的慈悲心，發廣大願心。

我的師父東初老人，對我最大的恩惠，不是給我經濟的資助，而是用「養蜂式」的教育方式培養我。養蜂人把蜜蜂帶到有花的地方，讓牠自己去採蜜，牠採了蜜自己吃，多的還可以供給人吃。我的師父用這種方法教育徒弟，並且告訴我：「很多人用養金絲鳥的方式教育兒孫，兒孫一定不會太好。因為金絲鳥天天要準備美味的食物餵牠，常常要照顧牠，牠卻不能夠生產對別人有用的東西。」

由於我師父對我的教育方式，訓練出我獨立面對問題的能力；再加上遇到任何問題，我以智慧來處理，用慈悲來對待他人，處理以後就放下，心中不再留礙，因此逆緣對我來說，不是困擾，而是值得感謝的因緣。

上報四重恩 報恩要及時

觀世音菩薩因照見五蘊皆空，所以已能度一切苦厄了，但他還是以種種形相、身分，來到十方世界廣度一切苦難的眾生，這是由於觀世音菩薩的慈悲，而其慈悲心則是從感恩心而來。

凡是得到佛法恩惠的人，必定會有感恩圖報的心，感謝三寶的恩德。但是三寶是很抽象的，例如報佛恩，佛將智慧、慈悲給我們，但是佛的化身已經不在了，要報佛恩，似乎已經沒有機會了，所以應該轉而為眾生奉獻、救濟眾生來報答佛的恩德。例如觀世音菩薩便是在佛那裡學得法後，又把法布施給所有的眾生。這不是自己對眾生施恩，而是為了感恩而來度眾生。

除了報三寶恩之外，凡是受恩於人，便應該要感恩圖報，有回饋心。所以我們也要報國家恩、報父母恩、報師長恩，這就是佛教徒常說的「上報四重恩」。報恩要及時，不要等到要報恩的時候，才發覺已經沒有機會了，而有「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」的遺憾。

隨時隨地心存感恩，以財力、體力、智慧、心力來做一切的奉獻。奉獻的時候，態度是恭敬的，而不是以施捨心來付出，否則便會自以為是施恩者，產生自以為了不起的心態，認為自己做了很多的功德，而且一心想期待對方回饋，這是不知慚愧；相反地，接受布施或服務的人，則要把對方當成恩人，感謝他的恩德。也就是彼此都存著奉獻、供養、感恩、報恩的心，一方以感恩的心奉獻，另一方以感恩的心來接受。

很多人嘴上說是奉獻，其實心裡是在做投資生意，今天給了些什麼，明天就希望得一些回饋，事實上，這是利益交換，不是報恩，也不是奉獻，真正的奉獻是沒有條件的。凡夫眾生討厭苦難、逃避苦難，結果反而經常被苦難所困擾；菩薩不逃避困難、苦難，卻能深入苦難中來度苦難中的眾生，這就是觀世音菩薩的精神。

學觀音菩薩 以利他來利己

初發心菩薩以利他來利益自己，以利他為目的，沒有想到對己是否有利，這也是觀世音菩薩的法門。

「四感」就是要我們感化自己、感動他人、感謝順逆緣、感恩奉獻，學習觀世音菩薩的慈悲心，發廣大願心，如此就能夠從苦難中救濟苦難，這就是自利利他、自助助人的菩薩精神。

(選自《佛法的知見與修行》)

舊金山初級禪訓班心得

從頭練習放鬆基本功

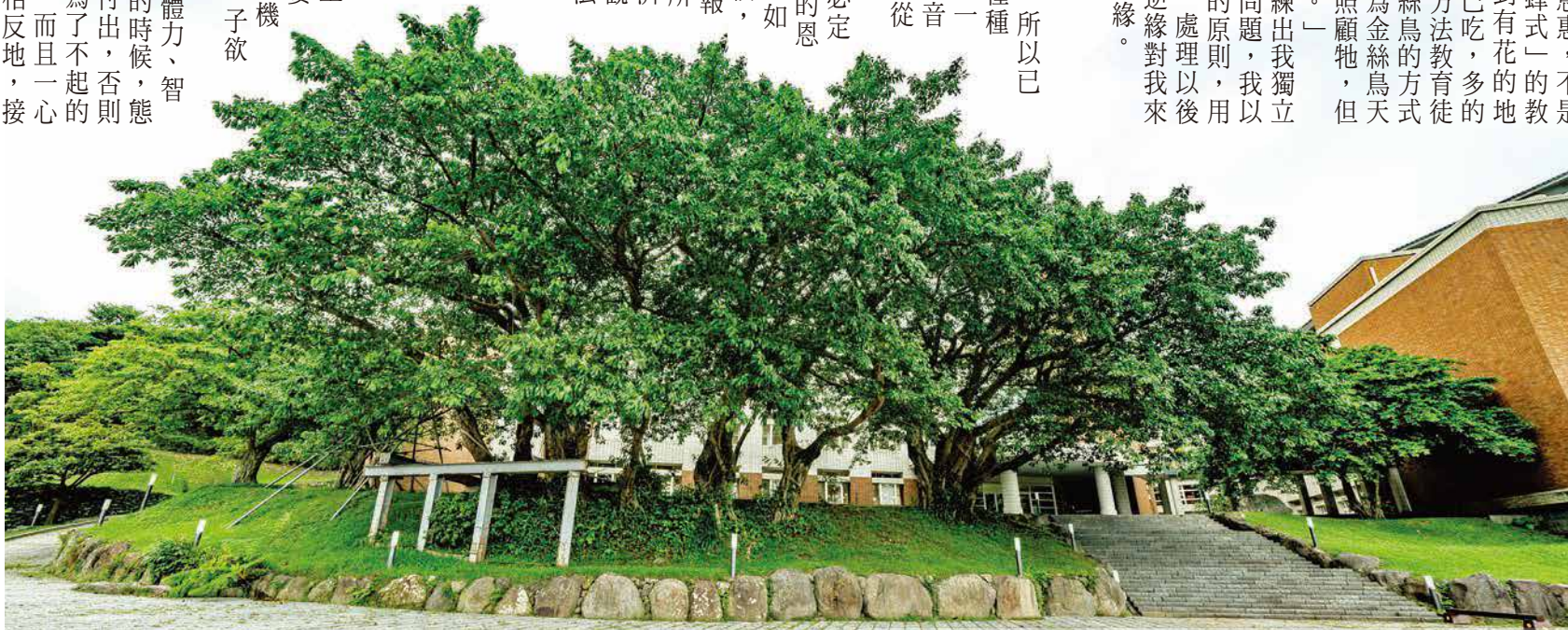
◎ Caroline Wang

三月份參加為期一個月、每週一次的初級禪訓班，開始學習禪坐。之前一直不解，為何法鼓山要大家上過初級禪訓班，才能參加禪一以上的修行？自認有多年靜坐經驗，也每日在家靜坐，然而，為了深入參與道場的禪修活動，決定放下自己的慢心，從頭學起。

三堂課下來，最大的收穫是未曾預料的「放鬆身體」，練了這麼多年靜坐，竟從未意識到：放鬆身體是禪坐最重要的一步！

初上課，便感受到法鼓山禪坐教學的獨特處：從八式動禪開始，引導我們練習慢慢地放鬆全身。講師教導的口訣簡明卻深刻：「身在哪裡，心在哪裡。清楚放鬆，全身放鬆。」每一個動作演示，都讓我們明白身體「放鬆」和「不放鬆」的微妙區別。帶著放鬆的身體上坐，首要的練習仍是從頭到腳全身放鬆。

第一週，察覺到自己總是頭皮緊繃，尤其念頭紛飛時更明顯。於是，試著觀察頭皮的放鬆，不去理會想法。漸漸地，念頭出現的速度變慢，心也開始



今 夏季的七如來綠意盎然，伸展枝葉守護法鼓山的大學院教育。

七如來守護自然的初心

法鼓山上的圖書資訊館前，佇立著七棵古樹，聖嚴師父稱它們為「七如來」。每年，七如來總在炎熱的夏季裡，張開臂膀，鋪展一大片濃密的樹蔭，成為大眾享受清涼的好地方。俗話說：「前人種樹，後人乘涼。」不過，予人清涼的七如來並非前人所種，而是遠在法鼓山出現前，即已在此地生根成長的「原住民」。

在今日，保護原生植物、守護生態環境，已是大眾熟知的觀念，但在二、三十年前，這個觀念尚未普及，聖嚴師父已開始倡導「心靈、禮儀、生活、自然」四種環保，並具體落實在法鼓山園區的建設中，尤其「自然環保」深受師父所重視。

早在覓得法鼓山土地、開山闢建前，師父即相當留意山上的生態與環保問題，希望從一開始整地、打地基時，就能保護好山上原本的生態和物種。

當年建設過程中，為了保護七棵老樹不被砍伐，師父特別指示工程團隊，將圖書資訊館的地基退後十公尺，工程難度和費用因而大為增加，但也因此守護眾生的初心悲願，有了歷經上百年歲月，至今依然滿身綠意、深根大地，守護法鼓山的七如來。

(文／陳政娟、圖／本刊資料)



昔 為了保護七棵老樹，當年圖書資訊館的基地特別後退了十公尺。

體驗生活處處能禪修

◎于國珍

體會到一種不追逐的安靜。第二週，加入觀呼吸的練習；第三週，學習從一到十的數息。回想以往，自己用數息方法，常數到二十、三十多才意識到，接著就想用意志去控制，反而更緊繃。也發現之前靜坐時，總是渴望達到禪定境界，因此生出無窮妄念，真正是欲速則不達。

「放鬆身體」看似簡單，其實很不容易。經過這些日子的練習，發現身體各處早已積累了大量的緊繃，不是一時半刻可以徹底放鬆。而且日常生活中，仍在積聚新的緊繃。「放鬆」這個基礎工夫，實在需要長期、細水長流地精進。

一月底來到舊金山，女兒向我介紹舊金山道場。初到道場，收獲滿滿。

首先，課程解決了我對打坐的疑惑。之前練習瑜珈，對冥想靜坐很感興趣，跟著音頻引導練習一段時間，期間有很多問題，但沒有老師可請教，加上身體出現狀況，心中產生擔心和恐懼，因此中斷了

深刻溫暖的身心旅程

◎鄭文綺

初級禪訓班心得

參加法鼓山一連兩天的初級禪訓班，上課第一天，還沒適應課程節奏，心浮氣躁，甚至有些抗拒。印象特別深的是，當法師要我們摺毛巾時，心裡浮現出一條毛巾是要摺多久？的念頭，覺得太小题大作了。後來才明白，法師是為了拆解每一個動作，讓所有學員都能清楚跟上，學會在日常中實踐放鬆與專注。

除了摺毛巾，連吃飯、走路這些看似簡單的日常動作，也都被細細拆解與一一指導。法師一直強調「放鬆與專注」，那時覺得矛盾，一邊要放鬆，一邊又得遵守各種規則，心裡忍不住嘀咕：「這樣怎麼放鬆啊？」第一天的時間過得特別漫長，腦子轉個不停，心也感覺特別累。

第二天，漸漸適應了這些平靜慢活的節奏，也開始體會放慢腳步所帶來的安定與清明。

早上練習打坐時，竟然睡著了！法師說，這與我們的坐姿有關，姿勢若不正確，容易讓身體鬆懈昏沉，所以必須再調整。下午打坐時，精神好多了，但腳卻麻到沒知覺，還沒結束就快坐不住。神奇的是，下坐後竟感覺身心非常舒適，彷彿經過一場徹底的清理，這種感覺真的很奇妙！知道自己的身體與心還有很多需要調整的地方，但這份體驗，讓我更堅定要持續練習下去。

課程中，法師耐心解說，動作細節講解得非常清楚，讓我們理解禪修不只是形式，而是一種生活態度。學員們很親切，活潑又關懷學員，給了我們很多溫暖的陪伴。

禪修，到底是什麼？兩天的體驗裡，法師不斷強調，禪修不只是靜坐，而是一種放鬆與專注的心態。在每一個呼吸、每一個步伐中，練習回到當下、安住當下。禪修的目的，是開發我們的智慧心與慈悲心，智慧心，是讓我們自己不再隨煩惱煩惱；慈悲心，是讓我們自己也能遠離煩惱。這句話讓我回到家後，還不停地思考咀嚼。

這次禪訓班，也讓我更深刻認識自己，開始學習與自己的念頭和平相處。禪修不只是成長自我，更是逐步消融自我的過程。當我放下過多的執著，心也漸漸地輕鬆與自由。

傳心

聖嚴法師 早期禪修方式探索

聖嚴法師如何超越語言文字，用獨樹一幟的風格，以心傳心，培育漢傳禪修師資？

本書研究法師在北美推動「師資培訓課程」之歷程。

新書上市 78折

定價290元

請洽法鼓山全臺行銷館 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

有大願力

青年禪五

2025 The Power of Mind 7.4 - 7.9

在法鼓山禪堂練習 於願力中安住身心

心靈環保日

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。

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。

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。

「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。」鐘聲幸福的小鐘樓前，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，迴向十方世界。

鐘樓旁設有鈔經區，廣受大眾歡迎。聆聽著滅除煩惱的鐘聲，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，為母親祈福。

傳燈院透過影音科技，引導大眾體驗聽溪禪、月光禪。戴上耳機，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。

禪心生活有幸福

臺北

國父紀念館



「淨零永續愛地球」是北場的活動中，「永續有樂趣」展區令人耳目一新，結合公部門與非營利團體，帶領民眾學習減塑、避免一次性廢棄物，強化資源回收與資源循環利用。現場並設有實用的「要修不要丟」小家電維修教學，教導大眾如何動手維修，延長家電使用壽命，場座座無虛席，廣受好評。

「大家都十分熱情、好學。」環境部資源循環署副執行秘書翁文穎表示，看到不少民眾主動提問，高度關注資源循環議題的熱忱，讓團隊深受鼓舞，也更有信心推動環保行動。

法鼓文理學院的「森呼吸」

覓境一則透過茶席體驗、水土保持介紹、聆聽自然與生態觀察，引導民眾感受生態之美。聖基會推出的「淨零法鼓」，法鼓山園區內的永續設計，以及自然環境、淨零排碳的理念。社大的「世界公民永續奇旅」，則將聯合國永續發展目標，結合氣候變遷會議實務，以闖關遊戲鼓勵民眾從自身做起，就能促成改變。

每個攤位都設有互動關卡，引導民眾從生活實踐中認識自然環保，啟發少欲知足、惜福節約、護念眾生的心念。從心出發的環保，才能真正邁向永續未來。



▲練習走路禪，體驗當下每一步。



▲靜心鈔經，字字都有觀世音。



▲闔家起撞鐘，為世界祈福。

分享四種環保動起來

油飯、蘿蔔糕、麻花、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，讓民眾完成闔家歡集點後，享受禪悅微食的好滋味。還有社大的佛誕餅、花甲咖啡，由樂齡班的學員為大眾服務，展現終身學習和奉獻的精神。

現場的表演團體，有法青會的心潮悅音、社大的法鼓山合唱團、古箏演奏，還有親子帶動唱、手語佛曲等精彩演出，用音樂傳遞佛法的美好，為社會帶來心安平安的祝福。

法鼓山人文社會基金會透過遊戲引導、紙雕、手作、香草換盆等活動，以輕鬆有趣又溫暖的方式，向社會大眾傳遞「一心六倫」的觀念，關懷民眾的心靈健康，感受生命與自然的連結。

教師聯誼會規畫的不倒



▲使用環保餐具，享受美味蔬食。



▲心潮悅音樂團唱出新时代的熱情。



▲打撈塑膠瓶，回收資源再利用。



▲淨零法鼓，響應減碳好生活。



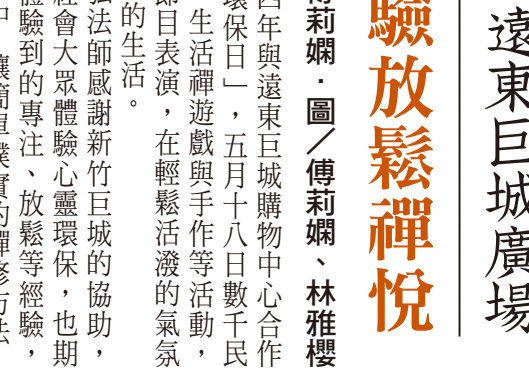
▲旅遊住宿要減塑，隨處愛護地球。



▲大、小菩薩舞動鼓棒，合力擊太鼓。



▲法鼓山社會大學帶來空鼓演奏。



▲親手托水鉢，練習專注與放鬆。



▲在沙盤上作畫，隨緣即景觀心。

五月十七日，南臺灣陽光高照，數千位雲嘉南地區民眾，闖家前來九份子廣雲寺預定地，參加「心靈環保家庭日」。現場設有多項闖關活動，主題展覽，民眾歡喜浴佛、自在奉茶、欣賞表演與音樂饗宴，共度一個結和修行與生活的週末好時光。

類共同的地球母親。

臺南市政府民政局局長姜淋煌、地政局局長陳淑美與地方多位貴賓都到場共襄盛舉。姜局長表示，法鼓山就像厝邊親戚，長年深耕地方，發揮善良和正面的力量，為社會帶來

淨化。九份子國民中小學校長康晉源也說，廣雲寺的興建是帶動區域發展的指標，希望以心靈環保的精神，陪伴社區民眾一同成長。現場除了結合禪修心法與四種環保的闖關遊戲，還有「鳳凰城的人間淨土」展區，呈現法鼓山於臺南地區深耕三十五年的弘法歷程。各項精彩的節目由老中青三代聯手表演，臺南分院合唱團與樂齡太鼓隊的樂音遠颺，以及學校團體演出的舞蹈、音樂、布袋戲等各項精彩節目，贏得民眾熱烈的掌聲，現場歡笑聲不斷。

活動尾聲，由臺南分院的法師們帶領大眾持咒繞行，將「心靈環保家庭日」的功德迴向，祝福世界和平，祈願廣雲寺籌建工程順利。監院常湛法師勉勵大眾，面對生命中的諸多無常，當學習以「心靈環保」來因應，在變動的世界中安住內心，共創美好未來。



▲禪心闖關遊戲，認識聖嚴師父的心靈法語。



▲快閃「八式動禪」，體驗身在哪裡，心在哪裡。



▲在沙盤上作畫，隨緣即景觀心。

臺南

廣雲寺預定地

◎文／編輯室
圖／臺南分院提供

共享家庭日的好時光

大眾浴佛祈福，並開示：「只要心中有愛、有光明，就可以發揮慈悲與智慧的精神，共同為社會營造幸福、快樂、平安、喜樂。」方丈和尚願請大眾效法大地母親的愛與包容，學習佛法淨化心靈、愛護眾生，透過心靈、禮儀、生活、自然等四種環保，守護人類共同的地球母親。

臺南市政府民政局局長姜淋煌、地政局局長陳淑美與地方多位貴賓都到場共襄盛舉。姜局長表示，法鼓山就像厝邊親戚，長年深耕地方，發揮善良和正面的力量，為社會帶來

新竹 遠東巨城廣場

闔家體驗放鬆禪悅

◎文／傅莉嫻 圖／傅莉嫻、林雅櫻

新竹精舍連續四年與遠東巨城購物中心合作舉辦「心靈環保日」，五月十八日數千民眾參與禪心闖關、生活禪遊戲與手作等活動，欣賞活力滿滿的節目表演，在輕鬆活潑的氣氛中，體驗四種環保的生活。

齋明寺監院果弘法師感謝新竹巨城的協助，能讓更多家庭與社會大眾體驗心靈環保，也期盼大眾將活動中體驗到的專注、放鬆等經驗，運用在家庭與工作中，讓簡單樸實的神修方法，發揮身心安定的力量。新竹巨城總經理羅仕清對心靈環保理念表示認同，也祝福這份力量與平安的力量，能持續為社會創造正向的力量與善的循環。

活動中，由街頭禪堂的義工們帶領大眾快閃「八式動禪」，用「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」的禪修心法，練習觀照身心，還有多樣的禪藝活動，分享放鬆身心的方法。此外，現場民眾也駐足欣賞增進幼兒園唱跳表演、佳佳大自然幼兒園擊鼓演出、文與國的爵士舞及成德高中的 KPOP 熱舞，還有桃園分會的空鼓與古箏、新竹精舍的太極拳班也帶來演出。

闔家來新竹巨城用餐的民眾林志惠分享，心靈環保日的活動非常有趣，其中，托水鉢讓她體悟到，靜下心來慢行，內性格外平靜。先生謝世偉則表示，在做「心靈種子吊飾」時，需要專注、細心，重溫學生時代上課的經驗。



▲禪心闖關遊戲，認識聖嚴師父的心靈法語。



▲快閃「八式動禪」，體驗身在哪裡，心在哪裡。



▲在沙盤上作畫，隨緣即景觀心。