

如是我願 Thus I Do 師父圓寂十週年

# 首辦心靈環保農業創生研討會

### 正視氣候變遷 結合生產、通路、消費意識 落實自然環保 探環境生機



▲研討會四個主題學者、生產者、通路營銷及消費者的多方交流對話，企盼能發展出可行合作模式，改善食安、生態與地球暖化等困境。(曾麗霞攝)

「江麗芝／臺北報導」從「心」認識農業，實現人與萬物共榮的願景，十月二十六至二十七，法鼓山於張榮發基金會大樓首次舉辦「對氣候變遷——心靈環保農業創生研討會」，結合小農、農產通路工作者及相關學者，探討農業從創生、生產、通路到消費等實務面向，透過行動的開展、理念的轉變，回應全球當前極端氣候、物種滅絕、食品安全等議題，實地走入農地，並規畫彰化、南投等地農場參訪，實地走入農地，領受具生命力的農作及其共生的生態系。

開幕致詞中，法鼓文理學院院長惠敏法師指出，面對生態系統的崩解，需透過群體力量來促成個別行動。臺灣大學生物資源暨農學院院長盧虎生則表示，氣候變遷是「因為人類活動所造成的氣候變化」，若要解決問題，須回到人類行為及其心理的調適，而「心靈環保」正是核心解決之道。

第一場專題演講由方丈和尚果暉法師以「從心出發——地球環境的永續發展」為題，透過嚴師對父的「四種環保」，提出農業實踐方針：從生活環保，發展尊重生命的科學農業；環境教育的藝術農業；從禮儀環保，落實互助與服務的農業；從心靈環保，開展人與土地共存共榮的農業；從心靈環保，推廣淨化心靈的農業。

在農業創生面向，首先著眼於全球視野，法鼓山聯合國 NGO 規畫小組成員常濟法師指出，農業貫穿了聯合國於二〇一五年提出的十七項「可持續發展目標」，其中「零 hunger」與「良好生態」最為相關。

# 法鼓雜誌

Dharma Drum Monthly

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center  
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373  
Tel: 718-592-6593 www.ddmusa.org  
非營利組織，不得轉載本報內容。

U.S. Postage Paid  
Flushing, N.Y.  
Permit No. 1120

法鼓雜誌 APP 歡迎下載  
Android iOS

「釋果禪、釋常濟／曼谷報導」由美國法鼓山佛教協會 (DDMBA)、全球女性和平促進會 (GPIW)、及地球憲章 (Earth Charter) 共同舉辦的「氣候變遷內在面向全球青年系列會議」，歷經四年，於全球舉辦五場區域性會議，十一月十一至十六日，在泰國曼谷 (UNESCAP) 總部召開圓滿閉幕，邀集近五十位來自世界各地，於生態、教育、環保及社會運動等領域表現傑出的青年領袖及指導老師參與會談，當地各界青年近三百位共同參與，法鼓山僧團由常濟法師和果禪法師代表出席。

開幕式由常濟法師主持，聯合國環境保護署氣候變遷計畫亞太區域協調官員莫薩拉羅·阿蘭姆 (Mozahani Alani) 致詞時指出：「氣候變遷不是未來要面對的問題，而是眼前必須面對的，它更是由於人類的發展所造成的。呼籲人類對此有所省思。經過數日密集的討論與交流，彙集出幾個關鍵提問。面臨氣候變遷十字路口，要關頭，人類究竟會選擇團結或分裂？以及一個沒有階級分別、團結的社會是什麼樣貌？」

## 從心應對 勉青年帶領改變

氣候變遷內在面向全球青年系列會議

回歸個人內在面向，以對應氣候變遷，與會代表激盪出如下共識：每一個人的歸屬感、價值觀需要被肯定和珍視，而不會被遺棄及邊緣化；聆聽可從文字、想法、概念到體驗，提供心靈的空間，再擴及至聆聽所有的有情眾生。當他人具有同理心時，即能了解我的處境並不孤單；當他人感受到我的痛苦時，我與他人是一體的。我們必須透過學習和了解，去尊重、體驗不同國度的領袖和人民，超越外在表象，發現其內在價值。唯有拋開教條和藩籬，放下自我中心，從心出發，深層地聆聽，才能有所轉變，創造出一個沒有階級且團結的社會。

幾位青年不約而同有感而發地分享，自己正處於看似無止盡的惶然不安中，面對大環境的崩潰，心力匱乏、絕望憤怒之際，透過這場會議由內而外的心靈交流、鼓勵及支持，釋放憤恨奪取之心，找回自己，而能保持感恩之心，重新展望未來。最後，常濟法師勉勵所有與會青年，成為改變的領導者，帶動改變，啟發社會大眾。



▲來自世界各地的青年領袖透過由內而外的心靈交流、鼓勵及支持，期許找回自己，懷抱感恩之心，重新展望未來。(Carolyn Kitton 攝)

## 感恩20 報恩行願 馬來西亞新道場啟用

法鼓山於馬來西亞弘化發展二十餘年，新道場經五年籌建，於十一月十日舉辦啟用暨皈依大典，以「感恩二十·報恩行願」為主題，感念十方信眾與教界，在二十餘年歲月裡共同護持成就。

典禮中，方丈和尚果暉法師 (右二)、馬來西亞佛教總會代總會長禪亮法師 (左二)、馬來西亞首任召集人林孝雲 (左一)、臺灣護法代表盧秀珍 (右一) 共同揭曉，佛轎上的一感恩報恩、發願行願一為繼程法師親題。方丈和尚、副住持果品法師接者分別在大殿及觀音殿主持開光儀式。佛光山新馬泰印總住持覺誠法師、修成林住持長恆法師、馬佛青、那爛陀佛學會等團體代表，以及護法總會副總會長周文進等，近千位各界人士、信眾到場觀禮祝慶，場面隆重莊嚴。

方丈和尚致詞時勉勵大眾，在馬來西亞這個宗教開明的國家，身為佛教徒，不需要改變他人的信仰，只需要持續提供佛法的慈悲與智慧，利益廣大眾生。當日下午的皈依大典，方丈和尚親授三皈依，歡喜迎接近三百位新弟子。

十五至十七日，馬來西亞道場陸續舉辦「找到心的自己」——青年工作坊及「承先啟後·願行相續——漢傳禪法之當代實踐」座談會等活動，呈現新道場的活力氣象。(更多內容請見三版)(文/編輯室、圖/楊培福)

## 方丈和尚師範大學演講 期許科技與人文相融並濟

和尙強調，任何科技的發展本身都是中性的，如何運用皆取決於人心。拜科技之賜，人文學科許多文獻資料，都可以運用資訊科技將其數位化，如中華電子佛典集成 CBEA 的成果就讓更多人受惠，強調除了科技需要人文之外，人文也需要科技來協助。

此外，方丈也說明人生的智慧可以由生存發展到生活，再由生活昇華至生命，而宗教便是人類挑戰生命極限所發展出來的智慧，比人類歷史上任何一個時代，我們有著豐富的物質生活相對影響了生命，鼓勵大眾應努力並行的開發精神生活。

提昇對於「生死與生滅」、「如何感受生命(我)的存在」等人生覺察，方丈和尚帶領師生探討存在與心念的關係，並指出：自我的存在，不離時間與空間；自我的存在，來自剎那、連續的念頭；自我的認知，就像照鏡子般不斷更新。而一念念生滅」的原因，是我們後一念心念，永遠抓住前一念不放，因而產生了一「自我」。

最後方丈和尚鼓勵同學，積極發展自己的潛力，學習提起與放下，不要跟過去的自己比較，時時刻刻活在當下，同時要將自己專業結合人文理念為人類服務。

## 日本西園寺住持 內藤香林訪法鼓山

日本著名禪宗僧黃榮宗西園寺住持內藤香林 (右一)，應法鼓文理學院推廣教育中心邀請，與臺灣水墨畫家葉玲琇、於法鼓德寶學苑共同舉辦「佛敎世界禪、禪畫」聯展。十月二十九日，內藤香林與黃榮宗萬福寺宗務總長荒木將旭一行，特地參訪法鼓山園區及農禪寺。方丈和尚果暉法師親自接待茶敘，兩人就禪畫進行切磋。內藤住持並當場揮毫，畫就一幅觀世音菩薩聖像。

方丈和尚與萬福寺宗務總長荒木將旭談及，聖嚴師父留日期間曾兩度參訪萬福寺，第三次則是一九九二年，由現任法鼓文理學院院長惠敏法師等人陪同。師父對於出身中國，率弟子東渡赴日開創黃檗宗後復興禪宗，與臨濟宗、曹洞宗成為日本禪宗三大支派的隱元隆琦禪師極為景仰，因此特地至隱元禪師的墓前頂禮致敬，令當時接待的知客法師印象深刻。在參訪完法鼓山園區後，一行人轉往農禪寺繼續參訪，對於法鼓山體系攝受人心的寧靜教深表讚歎。(文/釋演化、圖/釋常輝)



# 法鼓山 援建

# 卑南國中柔健館落成

### 行願在臺東 連結各界善心打造優質場館 助選手夢想起飛



▲法鼓山援建柔道健力館落成，讓隊員有優質的訓練環境。(張麗鐘 攝)

「林貞均／臺東報導」好願在人間，行願在臺東！十月二十八日上午，由法鼓山援建的臺東縣卑南國中「柔道健力館」落成，嶄新完善的場館，讓柔道隊和健力隊的小選手們歡欣不已，期待善用良好的器材設備，以優異的成績回饋各界善心。

落成典禮上，臺東縣副縣長張志明與方丈和尚果輝法師、慈善基金會秘書長果錦輝、信行寺監院常覺法師等，以及卑南國中校長游敬珠和各界嘉賓、師生，共同參與剪綵禮，獻上祝福。果器法師表示，二〇一六年尼伯特颱風過後，法鼓山協助卑南國中清理校園時，得知老舊的健力館毀損嚴重，不堪使用。了解學生在體育方面的專長及興趣，尤其柔道隊和健力隊選手們在國內外賽事中成績亮眼，卻無完善的場地可供練習，秉持聖嚴師父對教育的重視，決議援建一棟安全優質的場館，幫助學生朝夢想努力。

落成當天，柔道隊和舉重健力隊展現長期訓練的成果，方丈和尚十分讚歎，並感謝縣府及各界給予法鼓山布施的機會。由於去年(二〇一八)普悠瑪列車事故中，學校多位師生罹難，方丈和尚特地表示關懷，期勉受傷的學生活出精彩而有意義的人生，以感恩受苦受難的同學。同時引用師父所說「忙人時間最多，勤勞健康最好」，鼓勵學生常保運動的心、慈善的心，透過好表現為國爭光。

「走進新場館的那一刻，我眼淚流個不停，言語無法形容內心的感激與感動。」柔道隊的陽奕琦期許自己，日後能以「懷感恩相續」的心，將法鼓山的善繼續擴散；健力隊的李欣穎分享，站在寬敞明亮的柔健館前，心情無比歡喜，她與隊友相約將以更優異的表現，回報捐贈者。

全新的柔健館保有原住民文化特色，館外有卑南族圖騰意象，館內依標準國際賽場地規畫，以安全、防災、便利、舒適、永續使用為目標。

三年前尼伯特風災後，法鼓山慈基會除了援建卑南國中柔健館，同時展開對受災戶及獨居長者的長期慰訪、捐助住宅用火災警報器及CPR急救訓練設備，並陸續圓滿三間國小圖書室、海山扶兒家園床墊新置、泰源、大王與卑南國中的課輔，往後將持續以關懷及陪伴，為當地帶來安心的力量。

## 浩然敬老院 念佛共修二十載

【張田沛／臺北報導】十一月二十六日，臺北市社會局副局長黃清高、退居方丈果東法師、護法總會北投念佛組義工，同往位於關渡的浩然敬老院關懷。近七十位長者在義工帶動下，一同誦念《讚佛偈》及「南無阿彌陀佛」聖號，懇切的念佛聲，讓現場充滿安定氛圍。

退居方丈憶起一九九九年首次造訪浩然敬老院關懷長者，迄今已二十餘年，他鼓勵與會長者，不要總覺得自己的不便，會造成他人困擾。只要心存感激，時時用念佛來祝福迴向，就會是真正的尊嚴；只要懷著感恩的心，就是對他人的尊重、對自己的莊嚴。

浩然敬老院院長童富泉也以退居方丈所寫的「一不計較、二不比較、晚上好睡覺」祝願語，鼓勵參與的長者們生活放寬心，健康才能更長久，一同享受有尊嚴的美好晚年，致贈感謝狀給長年帶領念佛共修的護法義工代表張綉蘭、感謝義工代表張綉蘭、感謝義工代表張綉蘭、感謝義工代表張綉蘭。黃清高副局長也代表臺北市政府對法鼓山多年來為社會福利的付出與努力，致上誠摯謝意。



▲護法總會義工們特別準備帶動唱節目，帶著長者們一同演出，現場熱鬧溫馨。(張田沛攝)

## 第35期 百年樹人獎助學金

【本刊訊】法鼓山慈善基金會第三十五期「百年樹人獎助學金」頒發活動，自十月十九日至十一月十日，於全臺各分寺院及護法總會辦事處舉辦，共有一二三位學子受惠。各地精心規畫，將四種環保融入活動中，體驗寓教於樂的喜悅。

十月十九日，豐原辦事處帶領學生及家長誦念《心經》，以經典中的慈悲智慧，作為祝福。同學們自製環保提袋、平安枕，並下廚料理午餐，為家人盛上用心烹調的飯菜。慈善基金會秘書長果器法師到場關懷，期勉學子：一生時期善盡本分，照顧好自己與家人，將來出社會成為奉獻付出的人。

十月二十日東勢共修處，同學們親手捏出名為「包幸福」的水餃。「人生有許多獲得，都是來自於眾人的付出。」獲獎的劉仔惠，從採買、做餡到包餡，學會珍惜生活中的收穫。十月二十七日分別邀請學生和家長，

至北投貴子坑水土保持教學園區及五股一準休閒農場，關懷自然保育與認識水土保持；苗栗辦事處的大小朋友，以手作福袋，把祝福帶回給家人、朋友。

「禪心·茶悅」活動於十一月三日，在員林辦事處舉辦，學子們在茶香中放鬆身心。十一月九日，桃園齋明寺舉行桃、竹、中壢三區聯合頒發，近四百位學生及家長參與。同日，屏東及潮州地區的頒發活動於紫雲寺舉行，高中以上青年參加法鼓青年團講，邀請「紅鼻子醫生」曾筱庭分享對醫院為病童表演的心路歷程；而中國小學童則繪畫「自畫像」，從中認識自我。

交流中，學子與家長彼此打氣、共同成長，互相傳遞溫暖關懷。從越南嫁來臺灣的武氏金梅，因丈夫早逝，頓失依靠，感恩法鼓山在各方面協助，成為心靈支持的力量。現在東勢共修處舉辦活動時，武氏金梅經常做出各式糕點佳餚，與大眾分享，以表心意，回饋大眾。



▲各地頒發百年樹人獎助學金，期勉學子善盡本分，並學奉獻付出。(紫雲寺提供)

# 勉學子 提昇自己 回饋社會

【初庭堂／臺北報導】十月二十七日，護法總會首度舉辦「主持人研習基礎班」，邀請與法鼓山因緣深厚的資深媒體人劉忠繼、陳月卿及葉樹嫻擔任講師，來自全臺各地信眾與法青學員共六十多人齊聚雲來別苑，學習如何從一位觀照全局、穿針引線，使活動順暢、安定的主持人。

服務處監院常覺法師首先分享主持活動需要留意的儀規及語彙，並播放聖嚴法師親音開示，提及主持人應具備明朗、親切、委婉、誠懇、謙虛、慈悲的心態，同時提醒活動是否落實法鼓山的精神，也就是負起教育與關懷使命。

主持《大法鼓》節目多年的陳月卿，以「主持人的角色」為題，首先說明主持人是穿針引線、觸媒的角色，同時提醒，擔任法鼓山的主持人，就應該表現出法鼓山的精神和特色，且發自內心的真誠與感恩。

前臺中市文化局長、《不一樣的聲音》節目主持人葉樹嫻，解析司儀與主持人的差異及互補，並用實例來說明主持人現場隨機應變的重要，期許大家從心出發，讓主持工作與佛法結合。最後由曾任電視台主持人、經常為法鼓山影片擔任配音及除夕鐘聲主持人劉忠繼，分享清楚、放鬆以及專注於當下的禪修方法，來減緩主持活動時的緊張。

下午進行實務演練，三位講師分別針對學員的演練表現給予建議。講師們以其專業給予講評，帶給學員許多啟發。講師們從不同面向分享主持人的態度：強調「主持人不是主角，而是穿針引線的成就一場活動，參與者才是主角」，更讓學員們印象深刻。

## 榮譽董事會 禪悅營

### 發願利他有禪悅

十月二十五日，七十七位來自加拿大、香港、深圳及臺灣等地的榮譽董事，齊聚臺東信行寺，參加為期三天的禪悅營。由專案秘書室室主常覺法師帶領，體驗禪坐、戶外經行，並到卑南公園，尋找聖嚴師父留下的足印。

一至親家人的病痛與往生，是我接觸佛法與親近法鼓山的最大原因。一晚上的星光夜禪，邀請合唱團團長許美智分享與法鼓山的因緣，從此發願認捐榮董與承擔義工，她更銘記師父的期許，讓合唱團以音聲推動、實踐法鼓山的理念。

常覺法師為大眾開示發願的正確心態：「發誓經常會與壞事聯想在一起，而學佛發願則不同，是給自己目標，決定生活態度。」並提醒佛法要運用在生活中，指引生命方向，並且多發善願，盡力學習助人，最終獲利的最大是自己。

這次活動，甚至有遠從美國紐約、舊金山專程回臺擔任外護的菩薩，讓眾人感動在心。護法總會會長黃楚琪，邀約菩薩們加入榮董會義工行列，成就別人，也成全自己。(文／劉美瑋、圖／法鼓山榮董會提供)

## 護法總會 成長 從縮小自己開始

【初庭堂／臺北報導】十月二十七日，護法總會首度舉辦「主持人研習基礎班」，邀請與法鼓山因緣深厚的資深媒體人劉忠繼、陳月卿及葉樹嫻擔任講師，來自全臺各地信眾與法青學員共六十多人齊聚雲來別苑，學習如何從一位觀照全局、穿針引線，使活動順暢、安定的主持人。

服務處監院常覺法師首先分享主持活動需要留意的儀規及語彙，並播放聖嚴法師親音開示，提及主持人應具備明朗、親切、委婉、誠懇、謙虛、慈悲的心態，同時提醒活動是否落實法鼓山的精神，也就是負起教育與關懷使命。

主持《大法鼓》節目多年的陳月卿，以「主持人的角色」為題，首先說明主持人是穿針引線、觸媒的角色，同時提醒，擔任法鼓山的主持人，就應該表現出法鼓山的精神和特色，且發自內心的真誠與感恩。

前臺中市文化局長、《不一樣的聲音》節目主持人葉樹嫻，解析司儀與主持人的差異及互補，並用實例來說明主持人現場隨機應變的重要，期許大家從心出發，讓主持工作與佛法結合。最後由曾任電視台主持人、經常為法鼓山影片擔任配音及除夕鐘聲主持人劉忠繼，分享清楚、放鬆以及專注於當下的禪修方法，來減緩主持活動時的緊張。

下午進行實務演練，三位講師分別針對學員的演練表現給予建議。講師們以其專業給予講評，帶給學員許多啟發。講師們從不同面向分享主持人的態度：強調「主持人不是主角，而是穿針引線的成就一場活動，參與者才是主角」，更讓學員們印象深刻。

## 慈基會 慰訪 從善待自己開始

【林映伶／高雄報導】為提昇慰訪員服務品質，十一月一日至三日，慈基會首次於高雄紫雲寺，舉辦為期三天二夜的舒適二日營，共五十四位學員參與。

主持人慈基會秘書長常隨法師期勉學員，在營隊期間學習放鬆、善待自己，跟自己在在一起。

除了由傳燈院監院常覺法師帶領禪修、經行，課程中並邀請資深社工師謝洋洋教授視察技巧，同時以實例演練的方式，加強提醒慰訪時的重要細節。

學員劉昭武表示，常覺法師分享「慈悲、智慧ON，煩惱OFF」的觀念幫助他重新轉念，因為在慰訪過程中總會遇到各種情況出現，這都是考驗慰訪員會不會因此而產生煩惱。卜美貞說，對聖嚴師父聲音開示「海印最深，心要如大海般，容納百川，印象最深，也期許自己心量要如大海，凡事多為他人設想，多做利人利己的事，煩惱也會少一些。課程最後常隨法師勉勵學員以不與貪瞋癡相應的正念來體驗心的運作，將海印三昧運用在生活中，面對煩惱進而去除煩惱，產生智慧。

12/1 法華經

Harry Miller 主講

週日講經 11am-12:30pm

12/8 《佛說八大人覺經》

常齋法師 主講

週日講經 11am-12:30pm

馬來西亞 新道場啟用系列活動

# 方丈和尚 對談漢傳禪法流傳與實踐

## 繼程法師

馬來西亞新道場啟用大典系列活動

### 承先啟後 願行相續

17/11  
時間: 2pm - 4pm

漢傳禪法之當代實踐



【林潤如/馬來西亞報導】十一月十七日，方丈和尚果禪法師與繼程法師「承先啟後，願行相續」漢傳禪法之當代實踐座談會，在新啟用的馬來西亞道場舉行，由法鼓文理學院生命教育學程主任楊蓓主持，近三百位聽眾出席，共同探討漢傳禪法如何更寬廣地應用於現代社會。

楊蓓首先提問，經過時空因緣的演變，漢傳禪法如何在不同地域傳承？繼程法師詳述禪法由印度、西域等地傳播至中國的歷史，以及漢傳禪法的流變。至惠能大師的《六祖壇經》，集中國文化、印度大乘佛教的智慧於一身，並透過禪的思想化繁為簡，經文中「定慧不二」的概念，更奠定了禪宗的定慧一體、止觀雙運的基礎。

漢傳佛教剛傳至馬來西亞時，較注重信、願、修三行；有淨土、觀音或地藏法門；系統。繼程法師承聖嚴師父的思想，決定把這套融貫動禪、數息、話頭、默照的完整禪法，帶回馬來西亞。「漢傳佛教是活的，仍持續在編纂，這是很殊勝的！」除了禪宗，天台教理也是漢傳禪法的重要內涵。繼程法師並表示，禪宗既能動中修，慧為定用；對內如不動，對外了了分明；默與如照「一專注」與「一覺照」來進入禪境。因此，它是一套可以在生活中實踐的禪法，舉凡吃飯、睡覺、搬柴、運水，處處皆是禪。透過禪修，讓定與慧同時發揮功能，生活中也能直心流露，回歸心的本然狀態。

面對社會的亂象，方丈和尚指出肇因於自我中心，期許眾人透過聞思修，回到自性的清淨，幫助自己與他人滅除煩惱。繼程法師則引用孟子的話：「窮則獨善其身，達則兼善天下。」鼓勵佛教徒培養安忍與慈悲，散發出安定的力量。最後，方丈和尚與繼程法師更表示，已得人身來修行，便是最有福報的人，期勉大眾發菩提心、行菩薩道，走在成佛之道。

## 於《星洲日報》弘講禪的生活觀

【郭秀花/馬來西亞報導】十一月十五日，方丈和尚果禪法師首度於馬來西亞舉行公開演講，在《星洲日報》總社禮堂，以「禪的生活觀——兼談永嘉大師《奢摩他頌》」為題，與現場近三百位聽眾分享，如何在生活中，透過禪修學習放鬆與專注，實踐慢活、優質生活，進而達到解脫自在。現場聽眾反應熱烈，提問踴躍。

方丈和尚分析，現代人可透過禪修，學習放鬆認識自我、練習專注肯定自我、培養慈悲消解自我、修練智慧消解自我，同時介紹話頭和默照兩種禪修方法，在這四個階段的進程與效果。「禪的生活是只要時刻放鬆身心，超越自我，就能解脫自在，中國禪宗雖然也放鬆，但是更重視開發智慧。」並指出，禪的智慧可在日常生活中練習起，首先在每做一件事時，都要專心，置心一處，無所不辦。

現場聽眾反應對國際局勢的憂心，並詢問該如何面對時，方丈和尚回應：「世界各地發生很多事，許多問題我們沒辦法實際幫上忙，但只要我們產生慈悲的心、謙虛的心、慚愧的心，讓更多人知道佛法，用佛法來解決問題，對社會將有正面的能量提昇。」籲請大眾共同以慈悲心來看待國際局勢，並用「四它」及「四要」來解決困境。

### 簡約環保心道場

馬來西亞新道場為三層樓半獨立式建築，樸實的外觀，貫徹節能減碳的環保理念。內部設計維持一貫禪式簡約風格，暖色木質材為空間底蘊，呈現踏實的安定感。

在喧鬧繁華的都市裡，這座安穩的心靈道場，將為前來學佛的信眾們，提供一個具有心靈啟迪與淨化功能的美好園地，以覓得內心的寧靜祥和。

【馬來西亞道場】  
· 地址：No.9, Jalan 51A/225A, Zon Perindustrian PJCT, Seksyen 51A, 46100 Petaling Jaya, Selangor  
· 電話：+603-7490 2298 / +603-7490 2299  
· 網址：http://www.ddmmy.org



## 泰國 感恩關懷護法信眾

【泰國曼谷訊】方丈和尚果禪法師東南亞關懷行，十一月十一日抵達泰國曼谷，法鼓山榮譽董事會會長黃楚琪也同時帶領二十多位臺灣護法信眾，與泰國護法信眾一併出席參與。熟諳泰國文化的方丈和尚不時穿插泰國有報的地方，人民受佛教影響，講話柔軟、樂於知命、生活自在、喜做功德，雖屬南傳佛教，文化上與漢傳佛教不同，仍值得學習。方丈和尚特別感恩召集人蘇林妙芬的護持與願心，持續推動終身義工，成就自己利益眾生。

十三日上午，方丈和尚與護法信眾分享漢傳佛教的修行方法。與南傳佛教不同，漢傳重視修學菩薩道，不只一世，而是生生多世，每個人都都是菩薩，未來都可以成佛。修行方法上，方丈和尚鼓勵單人從基礎的禪修、念佛開始，並示範簡單方便的一二三念佛法；禪修則每天定時打坐，從觀心開始，用佛法幫助自己開發自性寶藏。



## 主持皈依暨生活禪講座

【新加坡訊】十一月二至三日，方丈和尚果禪法師在新加坡護法會弘講「生活與禪修」，並主持皈依典禮，為六十七位新皈依弟子授三皈依，期勉眾人註冊學佛後，成為歡喜快樂的學佛人。

二日舉行的「生活與禪修」講座，共有二百三十多位聽眾參加。方丈和尚分享禪修的理念作用、生活運用、念佛方法，其中說明「自我、小我、大我、無我」四個禪修次第，提到繁忙生活中，必須透過放鬆和專注，洗滌浮躁不安的心，用禪修為生活做減法，開啟本有智慧。

現代人壓力大，離不開追求和比較，期望得到完美結果，獲得更多讚許等，都是焦慮煩躁的源頭。方丈和尚表示專注在當下，便能忘卻與他人比較，放下對未來的假設，當思緒不紛飛，就是減少壓力最好的方法。

藉由舉例和影片，方丈和尚提醒人生無常，處處覺察和反省自己，處處理解和利益眾生，便能與禪修的理念相應，即使面對無常也無懼。此外也提醒大眾，修行無需緊抓速度，就如開車把握好方向，安安心心穩前進，必然會到達圓滿的目的地。

## 齋明寺 秋季法會學地藏精神



▲齋明寺秋季報恩法會中，僧團法師帶領大眾進行三時繫念法會。(曹為民攝)

【江欣怡/桃園報導】十月二十六至二十七日，齋明寺舉辦秋季報恩法會，一千八百多位民眾參加地藏法會，以及三時繫念法會。方丈和尚果禪法師於二十七日到場開講時，除了請大眾把握修行因緣，將功德迴向先亡與眷屬，更勉勵眾人效法地藏菩薩，內起大悲心，外具行動力，幫助自己與他人成長，共同推廣佛法，一起建設人間淨土。

主法僧乘法師開示時，提到地藏與淨土法門的大願精神，四大菩薩中，地藏菩薩的願力廣為人知，「願即是方向」，法師引用聖嚴師父的話，說明人沒有方向就如同浮萍，所以我們要常發願，藉由發利益他人的願，淡化自我中心。修行本身是逆流而上。

當我們時時在生活中提起願力，煩惱就會像水一樣往下流逝。常乘法師表示，地藏信仰幫助修行者深信因果報，三時繫念則屬淨土法門，而「繫念」正是念佛的祕訣。「三時繫念中，第一時修行者歸向極樂，放下萬緣，第二時是深刻懺悔，第三時則以一句「阿彌陀佛」，滅八萬億劫生死苦。」法師教導眾人以一念得清楚、記得清楚、聽得清楚，一作為念佛方法，如此一來，妄念便無處落腳。

法會圓滿時，監香常湛法師殷殷叮嚀回家後繼續用功，並以「一念佛心，念念念佛，口常念佛，心常念佛」，期勉眾人將精進的精神帶入日常生活，讓心時時與佛相依。

### 各地短波

#### 提起與放下 退居方丈紫雲寺演講

十一月十七日，退居方丈果東法師以「提起與放下」為題，與紫雲寺五百位信眾分享佛法智慧。退居方丈指出，「放下」其實是要放下自我中心的起心動念；放下之後，則要提起願心；學習站在對方的立場設想給予尊重，才能產生同理心去理解對方；有了理解，才能達到良好的溝通，這就是初發菩提心。提起是慈悲，放下是智慧，經常練習放下自我中心，若起了情緒，記得說出一句「阿彌陀佛」；生氣了記得轉換「菩薩臉」，才是真正的平安無事。

退居方丈並分享，「珍惜相遇的每個因緣，感恩生命的起承轉合，順境成功是好的收穫，逆境失敗是好的體驗。」學習緣起、承擔、變化、和合，就是尊重生命、提起生命、淨化生命；放下世俗權勢名利，提起弘法利生願力，開展慈悲、智慧的生命。佛教從「緣起」觀點來看待身心世界。從時間上看是因果，從空間上看是緣起；因、緣、果不斷循環，隨緣變化，即是生命的緣起，因此，不論身心與外在環境，都是無常且不斷變化的。因此，退居方丈勉勵不論遇到順境或逆境，都要檢視自心，是不是有所執著而放不下？是否自我反省？是否與法相應，而充滿法喜？(蔡幸伶)

#### 佛法有多酷？柯有倫信行寺分享

「佛法有多酷，你們知道嗎？」十一月三日上午，信行寺邀請青年歌手柯有倫分享接觸佛法、親近法鼓山的歷程，共有近百位民眾到場聆聽。

從小跟著母親到農禪寺的柯有倫，談起當時印象深刻的不是佛法，而是美味的午齋，即使目前不常在臺灣，每年仍會與母親回寺禮佛。他表示與佛法最貼近的契機，是父親柯受良過世時。當年二十歲的他除了傷心，也不清楚未來方向，身心混亂之際，虔心向觀音菩薩祈求，令他的心有所依靠。

喜愛音樂的柯有倫後來成為歌手，然而擔任製作人時，音樂成績一直無法超越過去，「幸好心中有『四它』，才能坦然面對失去的起落，放下對名利的追求。」他感恩能接觸佛法和聖嚴師父，特別是師父的開示，每每伴他度過生命的難關，希望運用現代的資訊科技，延續師父分享「佛法這麼好」的心願。(編輯室)

# 僧活修練 向前行

【謝俊傑／金山報導】十月二十七日，僧伽大學男眾部舉辦淨灘活動，僧大師生與自覺營返校學員共三十八人，與「淨心淨土金山環保社團」攜手合作，於跳石海岸的礫石灘上分區撿拾垃圾。

## 從淨灘走入《維摩詰經》的淨土智慧

「淨心淨土金山環保社團」由法鼓文理學院專職職心淨發起，起因於在金山的出口發現候鳥「黑頸鸕鶿」(四月二十二日)成立社團，以具體淨灘行動，為金山在地的自然環境保力。僧大師生與自覺營返校學員共三十八人，與「淨心淨土金山環保社團」攜手合作，於跳石海岸的礫石灘上分區撿拾垃圾。



淨灘除了是清除眼前的垃圾，心裡的垃圾也要清理，這就是心靈環保。(李東陽攝)



僧大師生學習各項常住的修繕，培養知福惜福、知行合一的承擔力。(僧伽大學提供)

### 三刀六槌 新生學習全方位

【本刊訊】防災、修繕、影片製作……跟弘化有何關係？僧伽大學的一門「任務與弘化」專題課程，展現佛法的活潑應用，以及新時代僧眾的全方位學習。

### 【法鼓書齋】

《人生》雜誌 436期 12月號 今夜共臨 瑜伽焰口法會

瑜伽焰口法會行之千年，壇場設置、舉行時間、金剛上師結印誦咒、念誦儀文等，您了解背後的意義嗎？瑜伽焰口法會究竟有何不可思議的力量，可以跨越時代，流傳至今，且在科技日新月異的當代，仍然盛行？



◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook  
◎洽詢電話：(02) 2896-1600

## 少欲知足 創造幸福經濟

聖基會 經典講座

【釋演曉、林貞均／臺北報導】當經濟學家遇到佛法，從追求個人最大利益，轉為關心他人、社會與環境永續發展的幸福，為人間淨土的安樂生活，提供一套清涼解方。聖嚴教育基金會於十月二十六日、十一月九日，邀請成功大學經濟學系教授許永河，主講兩場講座。首場「從主流經濟學到佛教經濟學」由三學研修院女眾副都監果光法師開場，臺灣師範大學全球經營與策略研究所教授何宗武、法鼓文理學院佛教學系主任鄧偉仁與談，從主流經濟學與當代人類社會所面臨的問題、佛教經濟學發展概說、佛教經濟學研究的挑戰等三個面向進行交流。



【僧大悟語】天下難事，必做於易；天下大事，必做於細。每年開學前，僧大師生先舉辦新生講習，讓剛入學的行者先了解環境與適應作息，並重新學習吃飯、走路、上坡等各種威儀細行，處處觀察留意。學長們的親切帶領，讓行者得以用另一個角度觀察自己與所處的環境，做好銜接後，便得全身心地投入僧活。

同時，還要考慮到環境保護的重要性。而對於消費活動的看法，不再強調個人需要與欲望得到最大滿足，而是節制，此為佛法精神之運用。

大悟。這並非什麼大道理，大道至簡，禪並非什麼高深的東西，就是生活的本然，不離生活本分，把本分事做到極致，就能體會到禪的妙用。

◎文·圖／釋常啟

### 【教育短波】

## 法鼓文理學院出版 5·10·40 紀念專刊

法鼓文理學院十二月初出版《法鼓文理學院 5·10·40 紀念專刊》，內容分三個主題：收錄文理學院成立五週年、創辦聖嚴師父圓寂十週年，以及法鼓山「大專學院教育」從中華學院佛學研究所創立至今，歷經五個教育機構交錯籌畫，共四十年的發展歷程，堪稱一部「大願興學」的百科全書。

法鼓文理學院招生入學 109學年度

【佛教學系】	博士班3名	報名日期：109.02.03(一)~04.13(一)
碩士班8名	報名日期：109.02.03(一)~03.16(日)	
學士班17名	報名日期：109.02.24(一)~03.24(二)	
聯絡電話：(02)2498-0707#5416、5417		
【人文社會學系】	生命教育碩士學位學程12名	報名日期：109.02.17(一)~03.25(三)
社會企業與創新碩士學位學程8名		
社區再造碩士學位學程4名		
環境與發展碩士學位學程3名		
聯絡電話：(02)2498-0707#5313、5202		

### 教育文化看板

## 第八屆「漢傳佛教與聖嚴思想」國際學術研討會 全球徵文

【研討主題】境智一如：聖嚴思想與漢傳佛教的身心安樂與天地時空  
【截止日期】2020年1月10日  
【投稿方式】詳情參閱聖嚴教育基金會官網 www.shengyen.org.tw

法鼓文理學院 109學年度 招生入學

【佛教學系】	博士班3名	報名日期：109.02.03(一)~04.13(一)
碩士班8名	報名日期：109.02.03(一)~03.16(日)	
學士班17名	報名日期：109.02.24(一)~03.24(二)	
聯絡電話：(02)2498-0707#5416、5417		
【人文社會學系】	生命教育碩士學位學程12名	報名日期：109.02.17(一)~03.25(三)
社會企業與創新碩士學位學程8名		
社區再造碩士學位學程4名		
環境與發展碩士學位學程3名		
聯絡電話：(02)2498-0707#5313、5202		

法鼓山僧伽大學 Dharma Drum Mountain University

# 生命自覺

第十七屆生命自覺營 AWAKENING CAMP 2020 出家生活·體驗營

Dharma Drum Mountain the 17th Awakening Camp

時間 | Date 2020/02/02 日 ~ 02/09 日

報名網站 僧大FB 自覺營FB



# 跑在當下每一步

◎楊雅穎

10月27日五校聯合禪跑、11月9日水月禪跑，401位跑者在108分鐘的跑程裡，學習以禪鍊心、以禪養生，體驗禪跑帶來的身心自在……



(江惠賢攝)

## 跑出人生好風景

◎楊雅穎

將以水月禪跑當作年度目標全力以赴，沒想到竟因此跑出一年的生活好風景。六十歲的黃鳳慧，原是為了嘗試人生沒做過的事，而報名水月禪跑。她擔心一百零八分鐘的跑程無法順利完成，這一年來，特地參加了三次十公里、兩次半馬馬拉松，用禪跑方法每月團練一次。

「禪跑教我們專注當下每一步，感受自己的身心，我則多加一項：『邊跑邊念佛。』」黃鳳慧參加過念佛法門，對念佛感受分外深刻，帶著方法用於日常跑步練習，並讓禪跑的感受延伸至生活中，時時自我提醒。跑了一年下來，她發現自己的心變得格外沉靜且堅定許多。日前才參加太魯閣馬拉松的她分享：「人生就像跑馬拉松，你會看到無數風景穿過身旁，但是風景再美，也救不了

你，就像我跑太魯閣，腿痛不已，眼下的壯麗風景，旁邊人的鼓勵，雖然都是助緣，但想完賽，只能靠自己一步一步腳踏努力。人生何嘗不是如此？只要分段完成目標，最後一定能完賽。」

與黃鳳慧一起報名參加水月禪跑的歐靜玫，也同樣感受到「專注當下，回歸自我」的重要。五十歲的她在銀行擔任主管職，要面對自客戶端諸多難題，加上業績壓力大，常隨境起煩惱。這次禪跑讓她領會到，工作困難時的不愉快，如跑步時的腿痛，唯有先接受痛感的存在，練習放下不適感，才能繼續往前。沒想到跑到終點時，腿痛感竟也消失了，首次經驗到身體如此變化，讓她分外驚喜，說道：「要把這樣的經驗，帶回工作，碰到難題，先接受，才能找到答案。」她說，



禪跑前，以八式動禪健身，練習覺察「身」在「心」在「哪」。

今年第二次參加水月禪跑的范寶湘表示，沿著農禪寺倒映天光的水月池跑步，讓她宛如跑在大自然般愉快，還聽到風吹樹葉的聲音。同行的姊妹范憶湘為首次參加，分享道：「原來腦中不想事情的跑法，是這麼享受！」

參加過十幾場國際馬拉松賽事的蘇秉宏和陳金琳夫婦分享，這次水月禪跑和國際馬拉松賽事，有異曲同工之妙，儘管跑步範圍不大，但藉由這次禪跑機會，得以邊跑邊感受農禪寺每一個空間角落，非常有趣。他們的隸屬的跑團共十二位團員參與。另外，新社社大慢跑社，也有二十多位團員報名參加。

此次水月禪跑的跑衣為環保材質，由咖啡渣與寶特瓶提煉製成，這是實業家陳國欽感於禪跑殊勝，而發心提供。他表示，之前，經常是跟累的自己對話，



來自五所大學學生，在秋陽綠蔭的體大校園裡，體驗禪跑帶來的身心自在。



跑者在跑步時加入禪修心法，讓跑步不只是運動，更達到放鬆、覺照的效果。

十月二十七日，法鼓山普化中心舉辦第四屆「五校聯合大學禪跑」，來自國立體育大學、政治大學、臺北大學、臺北科技大學及龍華科技大學等五校學生，總計八十九位跑者，在秋陽綠蔭的體大校園裡，以八式動禪健身，練習覺察「身」在「心」在「哪」。

普化中心副都監果毅法師勉勵跑者，藉由禪跑練習，養成隨時隨地收攝身心的能力，讓心不隨境轉。體大管理學院院長陳成業同樣鼓勵同學，日常生活中給自己一點時間反思、沉澱，禪跑是很好的方式。禪跑後並帶領禪修體驗及生活中的禪觀。

今年就讀體大休閒產業系的大一學生黃維康，坦言自己報名初衷，只因剛好活動在星期天，時間許可而前來嘗試，沒想到禪跑「不比較」的提醒，讓從小在馬來西亞長大的他有了意外收穫，領會到「唯有找回自己，才能有真正進步。」他分享，華人家總愛比較成績，自小深受其苦，透過這次禪跑，感受到放下比較心後的輕鬆愉快，他將牢記在心。

十一月九日上午七點半，「第三屆水月禪跑」在秋高氣爽的農禪寺舉行，三百一十二位跑者在鑿鑿鼓擊中，攝心開跑。禪跑的心要：一跑在當下每一步，清楚放鬆不比較。一就印在白色跑衣上，時時提醒每一位跑者。

學習禪跑之後，是跟輕鬆的自己對話，收穫很大。

近年來跑步運動遍及社會各界，在跑步時加入禪法心法，讓跑步不只是運動，更達到放鬆、覺照的效果，幫助現代人紓解壓力，改善健康，對跑者更有助益。對於禪跑活動逐漸被認識和接受，普化中心副都監果毅法師說，禪跑能像八式動禪一樣，廣受歡迎。

明年水月禪跑一定再來參加，提前預約未來一年的禪心。

## 跨越對話高牆 啟發心視野

◎釋演曉

為培養更多「心靈環保讀書會」帶領者，共同推動讀書會，十一月二至三日，「信眾教育院於農禪寺舉辦兩天的「心靈環保讀書會」帶領人初階培訓」課程，由普化中心副都監果毅法師與讀書會資深導師方隆彰主持帶領。遠從多倫多、香港、全臺各地一百五十三位學員及八位僧團成員齊聚農禪寺。

第一堂課由果毅法師介紹聖嚴師父《法鼓全集》的內容與分類。「上百冊的書海中，《法鼓全集》該如何讀起？」果毅法師建議讀者可先選擇依興趣類別、輯別系列及主題系列三種讀法來閱讀。由於讀書的目的是為了學習，法師進一步分享可將書架構成四類：向佛陀學習、向師長學習、向生活學習、向世界學習，在此四大項下可再細分小類，逐類進行主題閱讀。

方隆彰老師則講授「讀書會與帶

領人的對話」，「材料重點的解讀與掌握」，「共思原理與有效的提問法」，「靈活討論的心法修為」等課程。方隆彰強調，讀書會是經由共讀、共享、共思，同行的動態過程，產生由外而內、由內而外的共振歷程。讀書會的主角是學員，帶領人在過程中作為連結、引發與催化的角色，重點在塑造令人安心的氛圍，讓每一個學員將所知、所想、所感，順利表達，進行交流。

來自多倫多的吳雪華表示，很佩服老師啟發讀書會成員的技巧，對於學員的發問，都給予正面的回應。在海外很多人想學佛卻不得其門而入，吳雪華計畫返多倫多後，籌組讀書會，並且以閱讀《正信的佛教》為首要目標。「讀書會是開放的，每個人可以沒有顧慮的說出自己的想法。」來自林口的黃子雲體會到，只要有一個人共讀交流，



讀書會的主角是學員，帶領人在過程中作為連結、引發與催化的角色。

**心靈成長看板**

**青年禪二**

【對象】18~35歲青年  
 【日期】12/13~15  
 【地點】三峽天南寺  
 【電話】(02) 8978-2081  
 分機 3009  
 【報名】請掃描 QR code

## 大馬青年找到心的 GPS

◎葉麗芹

十一月十六日，八十八位青年參與馬來西亞新道場首辦的「找到心的 GPS——生命教育課程」青年工作坊，由法鼓文理學院楊蔚首任主任楊蔚教授帶領。

楊蔚首先分享佛法之所以能超越時空流傳，因其是對治煩惱的心法，不同的時空背景，人心有著不同的問題及困境。然而，修學這套心法，不在於解決問題，而是在於煩惱現前時，能夠看見自己當下的「心」，清楚自己的狀態。

楊老師也分享，人的一生活兩件事，那就是「想盡辦法與別人一樣」及「想盡辦法與別人不一樣」。前者讓人感覺被接納、有安全感，但日後發無聊衍生出後者。然而讓自已「不一樣」的過程中，如未能自我認同，又會掉入前者的想法裡，帶著許多矛盾，並陷入不知如何自處的狀況。老師闡述，不論是選擇了哪一條路，都不容易。唯有讓自已慢下腳步，與自己的內在連接，才能讓內心安定，這份安定也讓自己更清明，更好地為自己的人生做選擇。相反地，如果自己無法與內在連接，而忙著向外與其他人連接，只會加劇身心消耗的能量。

最後，老師強調，佛陀安安心心的心法非常契合這個時代，而法鼓山是修學心法的平台；同時，也提供行菩薩道的機會，透過助人而不放自己的煩惱，被其牽制；更有共修同學，彼此支持鼓勵。老師借此鼓勵學員珍惜這鼓勵的因緣，再次回到這裡學習及當義工。



在馬來西亞青年工作坊中，學員聽聞法鼓山青年工作坊，學員聽聞楊蔚老師引導大家先回到心的當下。

鼓山世界青年會受邀參加臺北市私立道明外僑學校於十月三十日起舉辦的「宗教與科學持續對話」(Science & Religion - The Dialogue Continues) 座談會，由青年院演法師與十三位法青代表出席參加。法鼓山文理學院兼任助理教授常誌法師，也以「生發菩薩：佛教式的生態危機治癒」為題發表演講。

從人文社會科學角度思考人我關係的對照之道，法青以「心靈環保」為題，為道明學校上百位國中生演說心靈短劇，並引導同學們練習面對心靈難題。「對未來感到茫然」、「爸媽給我壓力好大」、「人際關係讓我苦惱」，觀賞完心靈短劇後，學生進行分組討論，演完法青與法青針對一連串心靈問題表單，分享如何轉換思考角度，鬆開心結。接著藉托水鉢活動，幫助同學練習身心的專注與放鬆。最後，並贈與聖嚴師父的《〇八自在語》，作為心靈處方箋。「原來佛教還有這些內容呢！」同學們發出如此的感悟。

此外，常誌法師也以影片說明法鼓山建設過程，如何以生態工法進行移樹，落實自然環保，實踐生態菩薩的作法，現場聆聽的外國人士希望進一步了解，帶回母國落實。

參與此次活動的法青學員在演法師和臺北大學應用外語學系系主任藍蕾的協助下，自九月初起，每週以三天的晚上，針對活動主題進行密集討論，投入相當多心力。法青初庭瑩表示，這是參與法青會九年以來，印象最深刻的一次經驗，感受原來付出愈多，成長更多。演法師則觀察發現，青年面對的煩惱，無世代之別，顯見心的照顧非常重要。

道明學子驚喜佛教內涵

◎楊雅穎

12/15  
禪修者禪定的修習

Rebecca Li 博士 主講

週日講經 11am-12:30pm

With Dr. Peter Lin

Screenings and discussions of movies from a Buddhist perspective.

Movie & Mind 電影禪

[Sunday] 12/15

1:30pm~4:30pm

# 一稱南無佛

(Jean L. 攝)

若人散亂心，入於塔廟中，  
一稱南無佛，皆已成佛道。

《法華經·方便品》



◎陳玫娟（《法鼓》雜誌編輯）

一〇一四年，寶雲寺落成前連續舉辦七場法華講座，身為臺中人，義不容辭回鄉協助採訪報導。七個月下來，看到菩薩們無論參與活動，還是投入義工，總是家人相約參與，歡喜成長、快樂奉獻的身影，讓人心生感動，心想：如果家人也能來寺院，該有多好！

## 老菩薩，阿彌陀佛

雖然起了這個念頭，但家人虔奉民間信仰，尤其父親，在村中擔任祭典義工三十多年，實現難度不小。寶雲寺落成隔年（二〇一六）新春，試著邀家人去走春，一法鼓山的寺院，跟我們常見的廟宇很不一樣，要不要去看看？「父親搖頭說：『你不去就好。』好在母親沒讓我失望，答應帶著孫子們到寶雲寺。

「阿彌陀佛！」一踏入寺院，法師和義工們迎面問候，母親也跟著合掌說：「阿彌陀佛！」往後的新春、浴佛、重陽，母親與孫子們都到寶雲寺參加活動。去年（二〇一八）九月初，母親突然腹大如鼓，到醫院做了詳細檢查，確診是肝硬化末期。母親似乎心裡有底，交代好財產分配，便安住家中休養。

「老菩薩，阿彌陀佛！」母親在家期間，法師和菩薩們前來關懷，鼓勵她多念佛為自己祈福，也將功德迴向家人，還要發願去西方淨土。母親微笑回應：「阿彌陀佛！」隨著身體一天天衰弱，母親肝昏迷的時間愈來愈長。「阿母，我們來念佛，您不用出聲，只要一心想著佛菩薩就好了。」我不時在母親耳邊提醒。十二月初，在清晨冬陽的照耀下，母親緩緩吐出了最後一口氣。

「阿母，我們繼續念佛，如果您看不到阿彌陀佛、觀音菩薩，要趕快跟著去喔！」徵得父親同意，我隨即申請助念。隨後八小時連友們輪流前來，助念圓滿時，法師前來說法開示，全程在旁的父親跟我說：「這個助念不錯喔。」

## 跟隨大勢菩薩修行

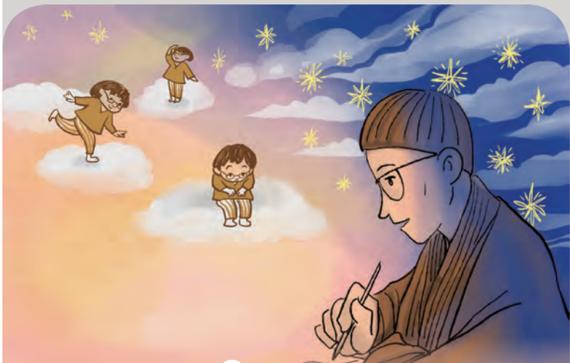
告別式隔天，一早起床的父親到廚房，滿臉狐疑地問我：「你們佛教有『大勢菩薩』嗎？」「有啊，阿彌陀佛，右邊是觀音菩薩，左邊就是大勢菩薩，我們都稱『大勢菩薩』，一般人比較少聽到。」我向父親說明。

「哦，那你們阿母講的是真的。」父親說昨晚母親來到夢中，說她跟隨大勢菩薩修行，因為很忙無法回來看看大家。「原來人離開了世間，可以直接去西方極樂世界，不一定會去陰曹地府啊！」深信民間傳統說法的父親，語氣中透出一種明白。

今年三月初，母親滿百日不久，父親腹痛送醫，住院檢查期間，他語帶神秘地告訴我：「你們阿母要來接我了！」報告出來是膽管癌，預估半年存活期，和主治醫師討論後，決定回家休養。與母親病況不同，父親鎮日疼痛難眠，吃了幾天止痛藥後，他就著床頭的念佛機，聽起了觀音聖號。我鼓勵他跟著念觀音，祈求身體痛苦減輕，同時迴向某劫怨親，祝福他們求生善處，離苦得樂。

## 菩薩伴侶提攜共修

說來不可思議，開始念觀音迴向後，父親漸能入睡，疼痛也減緩許多，然而體力持續衰退，後來已無法下床走動。有一天幫父親翻身，他突然問：「我可不可以改念阿彌陀佛？」「當然可以，念阿彌陀佛一樣好啊！」我一邊回答，一邊協助他側臥。「阿彌陀佛！」父親隨即大聲念。一週後，春雨綿綿的四月天，父親



（曹一竹繪）

## 師徒禪話

### 每每叫，慢慢的

◎姚果莊

當全神貫注等待聖嚴師父繼續錄書稿時，會突然聽到「每每叫」三個字，那是上海話「慢慢的」，也是等一下的意思。那時候我就低著頭看著稿紙，不敢有一點動作打擾到師父。師父一定是在思考稿子的內容，甚至會即刻去翻閱《大藏經》或其他相關資料。

師父會講多種語言，而上海話正是師父從小就說的家鄉話，常常在錄稿時會不經意地流露出英語、日語、臺灣話、上海話，這也使得錄稿過程變得輕鬆起來。

## 修持地藏法門有方法

◎果暉法師

一生一日

### 方丈和尚清涼語

（節錄自二〇一九年十月二十六日齋明寺秋季法會開示）

修持地藏菩薩法門也等同在修淨土法門。淨土法門除了相信有西方極樂淨土，也要在現世的生活建設人間淨土。至於如何建設？便是效法地藏菩薩的大願精神。

「地藏」的意義是大地，其特性是涵容、生長、滋養萬物，大地無條件地接納人類製造的垃圾和廢棄物，並轉化為養分，成長作物供人類取用，人應效法大地的無我利他精神。這如同聖嚴師父教導：「心如明鏡，身如抹布。」隨時隨地向內觀照，煩惱消歸自心，如明鏡一般無塵；身能忍辱，拭除眾生的煩惱，所以像抹布一樣。

地藏的功德，則是報恩的實踐。久遠劫前，地藏菩薩曾為光目女，為了救度墮入惡道的母親，發願廣修供養以報親恩。然而《地藏經》說：「一切聖事，七分之中而乃獲一，六分功德，生者自利。」我們修行的功德，只有七分之一能使先亡眷屬及眾生受惠，這表示在生者親自修行、體驗佛法的意義更為重大。

因此，修持的心態，應如《梵網經》所說：「一切男子是我父，一切女人是我母。」視一切眾生為親眷，以佛法的慈悲和智慧來幫助眾生。

恩德如流水，水往下流是常態，而我們要向已逝的親眷報恩，則如水向上流一樣地困難。那要怎麼做呢？擴大報恩的對象，將所有眾生視為眷屬；況且只要因緣成熟，已往生的親屬，也可能乘願再來，共創人間淨土。因此，積極培育佛教人才，使佛法代代傳承，讓人間永遠有佛法，便是「水往下流」，這才是最具有保障、最務實的報恩。

## 抄師父傳記學英文

### 法鼓徵文

◎王果智

求學時代，英文對我來說一直都是最難的一科。參加大學聯考時，英文考題是一篇短文，內容全看不懂，怎麼答題？只好坐著發呆，然後用猜的，直到考試結束交卷。那篇短文是什麼意思？到今天都不知道。

大學畢業後不用再讀英文，退休後沒事可做，開始學英文。跟一位名師學習，盼能「一本《雪中足跡》英文」，不過仍是學不會。後來去請購一本《雪中足跡》英文版，並當成經書來抄，希望把英文的種子種到八識田中，來生能發芽成長。

由於讀書時寫英文是用書寫體，像是漢字的草書；現在是印刷體，如正楷，於是先學二十六個印刷體的英文字母，再來抄書。一開始除了幾個字認得，其他的全都是生字。心想：不認得沒關係，照抄就好。從此每天認真地抄，一筆一畫寫得整齊齊齊，寫好一本時，便送給親朋好友。

從二〇一二年五月到現在，已抄滿十二遍，進入第十三遍，抄著、抄著，慢慢懂得它的意思。例如有一段，師父在紐約街頭流浪時，白天仍忙著教學生禪坐，有一次拜墊不夠，便到大覺寺借。寺中的法師說：「我們的拜墊不外借。」師父問：「你們需要拜墊嗎？」對方回應：「要不用是我們的？」那時師父便想：「鳥要有巢，人要有家，僧要有寺。」為了讓僧眾安住，需要寺院，於是師父下決心創立東初禪寺。當我看懂這段英文時，心裡好開心，感恩那位法師臨門一腳，「踢」出了東初禪寺。

歷經六、七年，手中的《雪中足跡》封面已破舊，內文紙張也成了蠟黃色，但字跡仍清晰。我會繼續抄下去，也發願要成立英文讀書會，邀約有志一同的人來共讀，了解書中義涵，提起恆心毅力來學佛、學英文。

## 歡喜看生死

◎羅麗麗（溫哥華）

### 立下平安書

生、老、病、死一四苦之中，最不能面對、最恐懼的就是「死亡」。自有記憶以來，當左鄰右舍有人辦喪事，為了避開喪家，總是繞遠路回家；若無法避開，回到家後，就莫名其妙地生病或作惡夢。這種愚癡和無明煩惱一直持續，直到在溫哥華道場聽聞並學習佛法，以及收看聖嚴師父開示的《大法鼓》節目，對死亡的恐懼與疑惑，才豁然開解。

十月十三日參加了助念關懷共修，當天邀請黃繼輝師兄分享「送行者」活得愉快、走得尊嚴，了解在加拿大卑詩省往生後的處理流程。父親生前沒做死亡規畫，往生後，兄弟姊妹們對於財產分配、身後事的處置，有諸多意見。父親尚未入土，此景讓我備感傷心。

我們曾為自己的生涯做規畫，卻忽略了死亡也要規畫。父親往生後，我開始思考如何讓生時活得自在，走時能有尊嚴、無罪感地離開。試問自己若今天往生，有什麼還放不下？突然發現想抓住的東西很多，執著好重。內心再問自己：「要隨念往生的東西嗎？」這才想起師父的教導：「生命無常，人身可貴，以無價的生命來做無限的奉獻。」

父親的身後事圓滿後，回到溫哥華便與同修商量，做好死亡規畫，立下平安書，將身後事一一交代囑咐在平安書中，不再執著，把握當下，一切放下。當放下一切之後，整個人都感到舒暢。

親身體驗了佛法的力量與美好，希望有機會可以幫助更多人接觸佛法，讓大家都活得愉快、走得尊嚴。感恩有機會參加助念關懷共修課程，感謝常惟法師、莉玲師姊、繼輝師兄的成就與分享。雖然才剛起步，我會努力學習，在學佛路上繼續精進。

## 由我自主的生命旅程

面對人生最後一哩路，如何坦然面對，善做安排  
美國紐約安寧療護徐醫師將從實務經驗與我們分享

12/21/2019 2pm-4:30pm

12/22  
長盧宗蹟禪師之  
《坐禪儀》  
果乘法師 主講

週日講經 11am-12:30pm

# 義工都是觀音化身



法鼓山的方向

## 萬行菩薩

◎聖嚴師父

希望大家到法鼓山來，不僅僅付出時間與勞力，同時也要獲得佛法的利益，如此一來，每一位義工都是代表法鼓山宣揚理念的菩薩。

曾經有人說，法鼓山的地勢實際上是條龍脈，開山觀音和大殿都是龍額所在；大殿前右下方，「祈願觀音」前面的那一條步道，名為「祈願步道」，此步道就是龍的鼻子。法鼓山整個地形就是兩條溪包圍著一條龍，龍在雙溪間戲水。

### 觀音道場 匯聚信仰力量

山上有許多地方的磁場很強，我最早到法鼓山上時，就坐在現在禪堂佛像的位置，感受到這個地方的磁場，因此選擇此處做為禪堂。當李校長隨我站在佛像旁邊體驗時，也能夠感受到那裡的磁場很強。

男寮和女寮前面，目前道路正在施工，在女寮前有塊石頭上刻了兩個我寫的字，我問李校長石頭上的字是否有能量，他體驗之後說：「字的能量滿強的，一個是字的内容能量，一個則是字的結構能量很順。」

今天我將法鼓山介紹給你們，讓諸位對法鼓山多一點信心。所謂的感應，都是透過一般信仰而有的力量，而所謂的磁場和磁場，實際上與我們的信仰是殊途同歸，只是用的語言和名詞不同，實質則是相同的。由於諸位要來，觀音菩薩已在這裡準備了一個很好的道場，再加上你們的貢獻之後，法鼓山上的能量就會更強了。

### 義工菩薩 法鼓山之光

諸位無論服務於哪一組，都是法鼓山的義工，都要共同維護法鼓山的清淨與寧靜。現在山上垃圾桶很少，我們的信眾和護法是不會隨地丟垃圾的，但是有些遊客和信眾帶來的朋友，如果不小心丟了垃圾，請大家看到就要隨手撿起，如此山上就會經常保持乾淨。

希望諸位對待訪客們，態度要謙虛誠懇，講話要溫柔，不能夠有讓人不舒服的語言。即使遇到態度不友善的訪客，還是要把他們當成菩薩看，經過幾次接觸之後，他們自然就能感受到法鼓山的四種環保是那麽好，就會學習者改變了。

法鼓山就是希望能夠感化、感動所有的人，雖然沒有機會讓來訪者上正式的課程，可是他們只要看到山上的環境，接觸到我們的義工和法師，就能感覺到如沐春風、賓至如歸、溫馨而安全，那麼，法鼓山世界佛教教育園區的功能就實至名歸。

我們也會為義工規畫一些成長和修行的課程，希望大家到法鼓山來，不僅僅付出時間與勞力，同時也要獲得佛法的利益，如此一來，每一位義工都是代表法鼓山宣揚理念的菩薩。

## 淨灘 淨心 淨行

又到了僧大每學期的淨灘活動。10月27日，在跳石海岸的礫石灘上，看著成堆的垃圾，一時間不知道從何開始。另一方面堤防邊的风景，則是一片美麗的海景，心中思忖人們欣賞遠方的優美海景，卻不見腳邊的垃圾，不禁感到唏噓。

轉，內心的煩惱也如同這些垃圾般，需要清理，這不就是聖嚴師父所說的心靈環保？淨灘活動結束後，看著這一片恢復本來面目的海灘，內心格外感動。地球資源是全體生命所共有的，並非人類所獨享，當這代人將資源用盡、汙染了環境，勢必剝奪下一代人的生存空間。唯有減少破壞環境資源，才能讓大自然生生不息。



◎劉萍

## 一句彌陀作大舟

天南寺念佛禪七

風塵僕僕來到天南寺，一路在禪堂那一刻，感覺身在淨土一般，無比地輕鬆喜悅。

第一天聖嚴師父在影片中，即開示念佛的目的是得念佛三昧。一心念佛，不但可以除妄想煩惱，還可以往生淨土。師父告訴我們，禪七期間要隨時隨地念佛，念佛時，把自己的身心、所有的人事、物，統統融入阿彌陀佛的佛號裡。

「一句彌陀作大舟」，禪堂中，不論繞念或坐念，總護法師帶領高聲念佛，大家的佛號聲凝聚而有力，好似共乘一艘船，要從煩惱的此岸，划向智慧的彼岸，又好似要從娑婆世界划到西方淨土。眾人共修的力量非常震撼，那顆隨業流轉、隨境沉浮的心，被緊緊繫在佛號上，妄念漸漸止息，心變得安寧、清明起來。

「正念不斷，淨念相繼」是師父為我們指出的用功目標。一心念佛時，很容易看到自己或粗或細的貪心、瞋心、期待心、分別心、懈怠心……當照見了，提醒自已放下，並轉為慚愧心、懺悔心、感恩心和初發心，不斷

把心拉回方法上，檢視自己是否放鬆？專注的時間是否增長？每一句佛號是否清清楚楚？離開禪堂是否還能佛號不斷？

在法師和義工們悉心護念下，能全身心地投入修行是世上最幸福的人。最後兩天師父教我們睡眠瑜伽，照著方法練習，結果很好，睡覺時可以念佛，隔天也不覺得睡眠不足。再次證明師父所說都是真的，有時體驗不到，是自己的問題。

結合《般若三昧經》、《文殊說般若經》、《楞嚴經》、《大勢至菩薩念佛圓通章》，師父詳細講解念佛的修行方法、理論基礎，以及從有相念佛到無相念佛的次第。對於禪淨之說，師父回歸佛教的本來立場，指出佛法是整體的，只有一味解脫味。由衷讚歎師父的智慧，不僅為現在，也為將來的修行者釐清觀念。

七天一眨眼就過，雖然很珍惜難得的修行時光，仔細反省還是有懈怠之處。進禪堂共修的好處之一，就是可以向法師和同參道友學習，力量無窮。願這次念佛禪的體驗和受用，扎根於自己的日常生活中，持續不斷精進，也能點亮他人心中的光。

## 溫和地與自己連結

溫哥華話頭禪七

◎湯姆·卡次馬爾斯基 (Tom Kaczmarek)

聖嚴師父西方法子查可來溫哥華道場帶領禪七，已持續七年，這次的話頭禪是第一。一如往常，他溫和而深入的教導，讓禪眾獲益良多且深切感恩。

所謂「話頭」，指的是以一個簡單的問題，引導禪眾參究心的本質，這個問題無法以一般邏輯答覆，必須在心中產生「疑情」，一種深刻想知道答案的心情。對禪眾來說，這個「問題」指向生死大問。任何安心運作下出現的「答案」，都必須棄絕，禪眾被置於面對「開放問題」的狀態，並以這種狀態來探究心的面目，從而打開自己的心，當因緣具足時，便得開悟。

話頭禪一向以緊迫的修行過程著稱，逼禪的方式廣為人知，使禪眾時時刻刻提起方法。除了這種緊法，也有較溫和的方式。禪期始於放鬆，在放鬆的當下展開話頭。查可說明話頭的修行過程，從一開始念話頭，再到問話頭，最後是參話頭。

這次的禪期，多數禪眾不是禪修新手，就是話頭新參。禪期最後的分享時間，大家都很感恩有這個方法，讓修行變得更容易入門。而熟悉話頭的禪眾，則是學習另一種方法的機會，就我而言，這種溫和的方式更深化，加強了自



(Jean Li 攝)

己和修行之間的連結。這次禪期以一場公開演講作結，主題為「在變化的世界中找到平安」，除了禪眾，也有一般聽眾。由於改變無可避免，查可建議我們首先須接納改變，同時必須持續修行，透過蒲團上及生活中的修行，雙管其下，我們將可以練就不被境轉，反能轉境的工夫。查可的智慧之言，深獲聽眾讚賞。

## 在虛實真假中修行

◎陳秋月

這次最大收穫，是重新學習對治昏沉。總護果毅法師與小參法師都提醒，不可放任昏沉的習氣，讓寶貴的精進時間白白浪費，應將心力提起，用意志力去克服。一人的心念可以改變自己的身體狀態。過去認為昏沉就任它昏沉，睡飽就不昏沉，禪修不就是放鬆、不對抗嗎？原來自己把方法用錯地方，真是誤解了！

記得第一天走進禪堂，看見座位在最旁邊，同行的夥伴卻在班首，加上座位前方是一根大柱子，於是起了一點煩惱，但當下也告訴自己：「道在心中，不在左右，不在前後；不在中間，不在兩邊，何必起計較分別的心，讓自己不快樂呢？」於是，我對著大柱子拜佛、

打坐，也因為它的存在，阻隔了許多外在干擾。七天下來，體驗到祖師大德「面壁打坐」的美好風光。如果搭飛機，這不就是頭等艙位嗎？心中不禁讚歎：「一切安排，都是最好的安排！」晨間在水月池邊，禪眾列隊連成一條長龍，繞池緩緩修行，陽光照在水面上，波光粼粼，映照在虛虛實實的清水模牆上，幢幢的人影也在牆上慢慢遊走著，頓時之間，虛與實、真與假，在眼前交錯著……人的生命不就是這種真實與虛妄中的真實？如何在幻起幻滅的生命中，找到自己的價值與意義？是該好好地參了。

**法鼓山園區召募義工**

邀您一起來，體驗出坡禪

- ◆景觀維護日（花草修剪） 12/2 ~ 2020/1/31
- ◆環保清潔日（環境維護） 12/2 ~ 2020/1/31

◎以上報名詳情請洽  
【法鼓山園區義工室】  
· 電話：(02) 2498-7171  
分機 2660 ~ 2663  
· E-mail: ddmvol@ddmf.org.tw

近現代佛傳 第五屆 漢傳佛教論壇

研討主題 **剎境不隔** 漢傳佛教的傳播

地點 齋明別苑 時間 2019.12.21-22

主辦單位 法鼓山教育基金會 協辦單位 法鼓山學研中心 聖嚴教育基金會

東初禪寺

12/29 《華嚴經·淨行品》

常灌法師 主講

週日講經 11am-12:30pm

對應氣候變遷——心靈環保農業創生研討會



# 為地球環境永續 創新思路

### 四大面向

法鼓山首度舉辦心靈環保農業創生研討會  
小農、農產通路工作者、專業學者齊聚一堂  
從農業生產、產銷通路到消費意識  
結合心靈環保，開展與自然共生共榮的多元對話  
也看到新世代投入農創帶來的希望

## 逆轉氣候變遷 保護共同未來

專案召集人心得分享

釋果祥 (法鼓山副住持)

近年來，我從事友善有機農法的推廣，也親自實驗無肥無防的種植方式，因為我相信緣起的世間，一切環環相扣，土壤中蘊含的生物及元素不可思議，人類愈少干預愈好；也相信先近營養學界的說法：人體需要的十萬種植物營養素，不是大量殺害蟲蟻，與大量施肥的蔬果所能具足。又近年來，氣候變遷對人類造成的威脅愈演愈烈，其中的兇手——溫室氣體，四分之一來自農業，減少溫室氣體排放的農業已迫在眉睫。今年適逢聖嚴師父圓寂十週年，於是連結心靈環保、農業創生及氣候變遷的議題，在僧團支持下，邀集郭華仁、黃淑德、吳東傑等六位老師，成立諮詢小組，籌畫舉辦這場研討會，作為延續師父理念，報告師恩的系列活動之一。

開幕時，臺大生物資源暨農學院院長盧虎生的一段話，令人相當感動，他說：「氣候變遷的定義，即是因為人類活動，所造成的氣候變化，因此要解決、調適氣候變遷的影響，就必須回到人類活動的根源；而在以往的操作策略中，卻缺乏人為的心理調適，「心靈環保」正是解決氣候變遷最核心的問題。」專題演講中，仰山基金會創辦人游錫堃先

## 家庭農業 農作多樣性守護者

農業創生

「農民的問題，是所有人的問題！」人類農業的關懷，不只關乎農民，而是全人類。座談會的第一個議題「農業創生」，探討在氣候變遷下的全球生態危機中，若把人類健康安全的未來視之為重，則建構一個尊重生命、共生共榮的農業思維及行動模式，是必然趨勢。聯合國 NGO 規畫小組成員常濟法師分享聯合發布的「家庭農業十年」願景，肯定小農對提供安全食物、生產全球八成的食物，而且健康、多元和對文化有益。在聯合國二〇一五年發布的「永續」發展目標（永續）發展目標（SDGs）中，包括消除貧窮、消除飢餓、改變氣候變遷、維護陸地及海洋生態系統以永續使用、確保永續消費及生產模式等。農業生產貫穿了這十七項目標，選擇友善生態的農耕方式，是達成這些目標的重要方法。



▲貴島上林哲安因觀察鳥類的因緣，開啟耕種友善稻米的歷程。(李東陽攝)

### 農業生產 人與環境 友善關係

返鄉種田的心路歷程。除了結合各自的專業背景，更嘗試帶進「生態」概念，營造一個人與萬物共榮的環境。身為佛教徒的張顯嚴，在臺灣大學攻讀農業化學碩士時，即以土壤學為專業。八年前父親生病，便決定回家接手有機栽種的茶園。「我看見第一代有機農，往往沒資金、沒技術，就一頭熱血投入。也好奇，有機農業到底有沒有希望？」心中的疑惑，開啟他結合佛法與科學的栽種實驗，嘗試將茶園「依緣而起」的土壤，建構出平衡的地、水、火（生物）、風（空氣）等條件，發現即使不除蟲、少施肥、少收一季茶，產量與品質都逐年增高，令他體悟：「要讓各種生命替我們做工，首先要透過「聞思修」淨化認知，建構合乎真實的世界觀。原本對農業一竅不通的林哲安，是

專業賞鳥人士，多年前便觀察到，宜蘭鳥類棲地受到破壞，導致鳥的數量銳減。因緣際會下，在新南村開設種「生態友善」稻米的歷程。基於愛鳥的心，他開始以保價收購的方式，尋找農民合作，訂定生態契約，更打造有「一雞」認證的品牌田產：「一雞」環境好，所以牠的現身，也代表好環境、好農民！

十九歲便棄商從農的誓哲敬，表示「一人」是他投入農業的最大動力：「我知道自然農法才是真正對自己好。」他與幾位農友，一同建構起自然農法的代耕系統，針對農友需要，並將對土地的干預程度降至最低。如今，他協助一百五十多戶農友代耕，協助新農進場，更熱衷提供種源、分享經驗。他說：「在土地上，我終於了解踏實的感覺！」

### 消費意識 正念消費 從生活著手

「我從煮一頓飯得到的知識比我讀博士還多！」好家宅共生文化教育基金會共同代表五十嵐祐紀如是分享。在消費意識議題上，三位講者從消費者的角度，分享如何以實際行動支持友善環境的生活型態，進而對周邊的人發揮良善影響力。

五十嵐祐紀說，她剛來臺灣讀書時是外食族，結婚生子後，日本海嘯福島核災、臺灣塑化劑、含錳超標的不鏽鋼便當等事件接連發生，為了照顧家人健康，她開始上菜市場，也積極搜尋資訊、拜訪農友，了解友善耕作，並關心環境汙染。現居臺東

### 農場參訪 打造有生命力的農業

彰化的壽光自然農場裡，聽聞佛曲長大的老鷹是鮮甜；稻香休閒農場主人陳瑤騰，以回復多種多樣性為初衷，打造有機栽種的香草園；南投竹山的恆誠茶園，擁有土壤專業背景的青農張顯嚴，分享如何採樣土壤，觀察土壤中四大元素的互為整體，並藉科學的分析，讓生態回復平衡，幾年下來，雖然有機肥使用量大幅減少，茶葉收成與品質卻逐年增高。



青農張顯嚴的恆誠茶園一片綠意，融貫了佛法與科學的栽種心法。(李佳純攝)



▲韓國莎琳 (Kang So-rim) 合作聯盟執行董事亨根，分享韓莎琳成立歷史與理念。(曹麗霞攝)

### 互信互惠 打開通路

「有機農業不缺耕種的人，缺的是行銷的人，來打開市場！」合機農學市集理事陳孟凱一句話，說明農產通路在推動有機農業中的重要性。

此論壇由臺灣社區協力農業協會理事長陳建泰主持，首先由擁有超過六十七萬名會員、二千二百戶生產者的韓莎琳 (Kang So-rim) 合作聯盟執行董事亨根，分享成立歷史與理念。韓莎琳是由一群稻農發起，於

一九八六年創立，一九八八年進一步成立生產者與消費者聯合社。尹亨根表示，韓莎琳的三核心為「生產者組織」、「聯合社」與「社會倡議」，即以農民為主體，建立價格、製作、資材、保險的合作網絡；藉由生產者與消費者共同組成合作社，建立互信與支持。此外，不只賣東西，更積極參與社會運動。

雲林縣潭湖生態中小學校長陳清圳，則從教育工作跨足生態保育，因為他認為不能讓學生與大自然失去連結。由於保護樹蛙的行動，他開始重視無毒小農農法。二〇〇七年擔任華南國小校長後，因學校人口老化嚴重，在學校與社區的互相協助下，農村成功轉型，將荒蕪的土地，透過居民共識的翻轉，以無毒農法復耕。

康料理與綠色餐廳。現為模稜生態教育園區負責人黃福君，卸下傳統產業經營者的光環，帶領家人離開城市尋找適居之地，過程中學習自然農法、動手做食物，連珍珠奶茶也自己釀，以「需要的不多，想要的太多」的正念消費，實踐減碳且自給自足的生活。目前他規畫結合志願團體與社區，營造食農與生態教育的園區，希望以友善環境方式，為地球盡一份心力。

不管是消費者或生產者，都可以從自身出發，思惟尊重生命，選擇有機生活，建構與自然永續存活的環境。(林貞均)

跨領域農食人才，推動城市食育，讓產銷雙贏，進而達到友善大地的最終關懷。