

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)

「江胤芝／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、心念的轉變，回應全球當前極端氣候、物種滅絕、食品安全等宏大議題。二十八日，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體行動。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，透過聖嚴師父的「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；從生態環保，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」，而「心靈環保」正是核心解決之道。

從心應對 勉青年帶領改變

氣候變遷內向全球青年系列會議

（釋果輝、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後，十一月十一至十六日，在泰國曼谷（UNESCO）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暉法師代表出席。

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（Mozharu Aum）致詞時指出：「氣候變遷不是未來要面對的問題，而是眼前就必須面對的，它更由於人類的發展所造成的。一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的緊要關頭，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？」

「江胤芝／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、心念的轉變，回應全球當前極端氣候、物種滅絕、食品安全等宏大議題。二十八日，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體行動。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，透過聖嚴師父的「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；從生態環保，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」，而「心靈環保」正是核心解決之道。

回歸個人內在面向，以對氣候變遷，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、體驗不同國度的領土和人民，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，以及與主流社會抗爭等，在精疲力盡、心力交瘁之際，絕望憤懣之際，透過這場會談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，而能抱持感恩之心，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。

馬來西亞新道場啟用

感恩20 報恩行願

法鼓山於馬來西亞弘法發展二十餘年，新道場經五年籌建，於十一月十日舉辦啟用暨感恩大典，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，佛壇上的「感恩報恩·發願行願」為繼程法師親題。方丈和尚、副住持果品法師接著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、信眾到場觀禮祝禱，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，利益大眾。

下午的皈依大典，方丈和尚親授三皈依，歡迎近三百位新皈依弟子。

馬來西亞道場陸續舉辦「找到心的GPS」遇見工作坊及「青年心後」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）

日本西園寺住持 內藤香林訪法鼓山

日本著名禪畫僧暨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、於法鼓德學苑苑共同舉辦「佛教世界禪、禪荷畫」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致贈。

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校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榮宗後復興禪宗，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環境深表讚歎。

（文／釋演化、圖／釋常輝）

期許科技與人文相融並濟

方丈和尚師範大學演講

方丈和尚勉勵學生，應以宗教智慧來開發精神生活。（林雅櫻攝）

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CBETA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藉由生存發展到生活，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，比起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，鼓勵大眾應該努力並行的開發精神生活。

提及對於「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，不離時間與空間；自我的存在，不離時間與空間；自我的存在，不離時間與空間。

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，共同參與剪綵觀禮，歡慶落成。

果輝法師表示，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。」柔道隊的陽嘉琦期許自己，日後能以「懷恩報德」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，法鼓山慈善基金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問、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，同赴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，一同享受尊嚴的美好晚年，致贈感謝狀給長年帶領念佛共修的義工代表張綉蘭、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)

高齡七十歲的長者林貽娟表示，很感恩法鼓山在院區舉辦念佛共修的活動，佛法帶給她內心安定的力量，希望能藉由大家聚在一起念佛，讓更多的長者病友，得到正向的力量。

除了帶領長者們一起念佛共修，護法總會義工團隊也帶來溫馨悅耳的曲目。活動最後，退居方丈並偕同黃清高副局長、童富泉院長，將帶有吉祥寓意的壽桃，一分送給院區長者，期望藉由各項關懷活動，以佛法的慈悲與智慧力量，幫助長者轉念開拓美好心情，再創「前程美似錦，旭日又東昇」的積極人生。

第35期 百年樹人獎助學金

勉學子 提昇自己 回饋社會

【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，共有一二三八位學子受惠。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、午安枕，並下廚料理午餐，為家人盛上用心烹調的飯菜。慈善基金會果東法師到場關懷，勉勵學子：「學生時期善盡本分，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。「人生中有許多獲得，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。

淡水及林口辦事處，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」曾筱庭分享到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，勉勵學子善盡本分，並學習奉獻付出。(紫雲寺 提供)

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歡法師帶領，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。

常歡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，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，也成就自己。(文／劉美輝、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，學習如何做一位觀照全人、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，並播放聖嚴師父影音開示，提及主持人應具備的朗、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

慈善會 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，慈善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。主持人慈善會秘書長常隨法師勉勵學員，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師謝云萍教授訪視技巧，同時以實例演練的方式，加強提醒訪視時的重要細節。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，對聖嚴師父影音開示「海印三昧」，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。

1/24 撞鐘跨年 祈福開智慧

在法華鐘聲裡，虔誦法華經的梵唄如海潮音，相互應和，讓佛陀的慈悲迴盪在每個人的心中，啟發智慧，打造幸福人生。

辭歲、潮陀背佛法會 大殿 19:30 - 20:30
除夕撞鐘、跨年祈願 法華鐘樓 21:30 - 00:40

供燈祈願 御守祝福

祈願觀音殿 22:00 - 1:00

心靈環保 自我成長

運用心靈環保的觀念和方法，提升教學的品質及效能，透過放鬆身心、覺照自我與環境的練習，在生活中以慈悲智慧感化他人，以學習所得悲智感動他人。

2020 2/3 (-) ▶ 2/7 (五)

活動地點 三峽天南寺 (新北市三峽區介壽路二段138巷168號)
參加對象 各級學校現職教職員工暨退休教師，首次參加優先錄取
報名日期 10月15日起，額滿為止
報名方式 一律採網路報名，網址http://ft.ddm.org.tw/
洽詢電話 (02)2896-6119 分機214 教師聯誼會

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日學員共三十八人，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「黑頸鸕鷀」(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日學員共三十八人，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……跟弘化有何關聯？僧伽大學的一作務與弘化「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濟管理與策略研究所教授何宗武、法鼓文理學院佛教學系系主任鄧偉仁與談，從主流經濟學與當代人類社會所面臨的問題、佛教經濟學發展挑戰、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，僧大師生與自覺營學員，讓剛入學的行者先了解環境與適應，並重新學習吃飯、走路、上坡等各種威儀細行，處處觀察留意。學員們的親切帶領，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。

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」從中華學術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)~03.15(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
【人文社會學群】
生命教育碩士學位學程12名
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
報名日期：109.02.17(一)~03.25(三)
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

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Mountain University
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

108分鐘的禪心

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，用禪跑方法每月訓練一次。

「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。』」黃鳳慧參加過念禪七，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印努力。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，

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「身心在哪裡，心在哪裡」。開跑前，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，從小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。

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想法，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。他們隸屬的跑團共十二位團員參與。另外，新莊社大慢跑社，也有二十多位團員報名參加。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。(吳竺燕攝)



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。(盧羽妍攝)

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，在運動中加入禪法心法，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勉勵跑者，法師也期許，禪跑能像八式動禪一樣，廣受歡迎。



禪跑前，以八式動禪健身，練習覺察「身心在哪裡，心在哪裡」。(曾麗霞攝)

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」帶領種子共同推動讀書會，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」禪師初階培訓課程，由普化中心副都監果毅法師與讀書會資深講師方隆彰主持帶領。遠從多倫多、香港、全臺各地一百五十三位學員及八位僧人歡聚齊聚農禪寺。

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。《法鼓全集》的內容與分類。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，重點在塑造令人安穩、順利的氛圍，讓每一個將所知、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，

遇見自己」青年工作坊，由法鼓文理學院生命教育中心主任楊培教授帶領。楊培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。然而讓自己「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。唯有讓自己慢下腳步，與自己的內在連接，才能讓內心安定，這份安定也讓人更清明，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，學員與釋演曉、楊培老師引導眾人先回到心靈當下。(劉秀梅攝)

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——遇見自己」青年工作坊，由法鼓文理學院生命教育中心主任楊培教授帶領。楊培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。然而讓自己「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。唯有讓自己慢下腳步，與自己的內在連接，才能讓內心安定，這份安定也讓人更清明，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。

鼓山世界青年會受邀參加臺北市私法道明佛學社主辦的「宗教與科學對話」(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「發生演講：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，演法師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，幫助同學練習專心的專注與放鬆。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嘆。

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，現場聆聽環保、實踐生態菩薩的作法，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，每週以三到四天的晚上，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。



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。(吳瑞恩攝)

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

2020.2.4-2.9
青年卓越禪修營

歡迎18至35歲青年報名參加！

煥然一新

WELCOME

換好心情

招生中 2020

快樂學佛人

你的學佛第一課，輕鬆入門！

2/2 齋明班	3/29 基隆班
2/19 農禪班	4/25 寶雲班
3/15 香港班	5/9 農禪班
3/21 中山班	5/17 齋明別苑班

請上網搜尋信眾教育院或請洽 02-2893-9966 #6655 快樂學佛人 #6659 福田班 信眾教育院 搜尋

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，「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：「你去就好了。」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，便安住在家中休養。

「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！」我得到父親同意，我隨即申請助念。隨後八小時連友們輪流

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，阿彌陀佛右邊的西方三聖圖，中間就是大勢菩薩，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，語氣中透露出一種明白。

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，後來已無法下床活動。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



師徒禪話

（曹一竹 繪）

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



一生二日 方丈和尚清涼語

發大願心、菩提心，自己修學佛法，將功德迴向給我們的先亡眷屬，以平等心、慈悲心，將功德迴向給一切法界眾生。當我們經常提起這四種心，自我的執著就會一分分減少，內心的淨土也就一分分開闢出來。（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。簡而言之，修持地藏法門要有四心：發大願心、菩提心，自己修學佛法，將功德迴向給我們的先亡眷屬；以平等心、慈悲心，將功德迴向給一切法界眾生。當我們經常提起這四種心，自我的執著就會一分分減少，內心的淨土也就一分分開闢出來。（節錄自二〇一九年十月二十六日齋明寺秋季法會開示）

立下平安書

◎羅麗麗（溫哥華）

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；若無法避開經過，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」活得心安、走得尊嚴，了解在加拿大卑詩省往生的處理流程。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。我們會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、無罪孽地離開。試問自己若今天往生，有什麼遺憾放不下？突然發現想抓住的東西很多，執著好重。內心再問自己：「要隨心往生嗎？」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，讓大家也能活得愉快、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。

抄師父傳記學英文

◎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，慢慢懂得它的意義。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：「要不用用我們的？」那些拜墊是師父在大覺寺當住持時做的，居然不借，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，需要有所歸，於是師父下決心創立東初禪寺。當我懂這段英文時，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。

彈指淨土 聽經、梵唄、儀軌 心安、平安、幸福

【觀音法門有聲書】特價690元(原價790元)
MP3有聲書(Micro SD卡)-修持儀軌1本 內附100元有聲書折價券乙張
聖嚴法師講經、心經生活、心經觀自在、觀世音菩薩聖品
觀音法門修持儀軌、聖號、心經、普門品、精進大悲咒、大悲早課、禪修早晚課、大悲懺

【MP3/FM插卡隨身音響】特價690元(原價790元)
主機、USB電源線、使用說明書、掛繩(附立架)
超長20小時連續播放
繁體中文曲目標示，可充電鋰離子電池

自修共修皆宜，處處觀音淨土

觀音法門有聲書+隨身音響 合購特價1280元(原價1580元)

廣告優惠價格至2020.2.29止

法鼓文化 請洽法鼓山全山行願處 法鼓文化中心網路書店 www.dagong.com.tw 郵寄地址50013371 服務專線02-28961800 訂購金額未滿800元，酌收30元運費，限國內運送

元旦早課 2020 跨年法會

觀音慈悲無限 金剛智慧無敵

1/1日 6:00-8:30 12/31日 22:00-0:30

不需報名，敬請提前進場。

地點 / 農禪寺 (台北市北投區大業路65巷89號)
洽詢 / (02)2893-3161 # 801-804

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一條龍脈，開山觀音和大殿都是龍額所在；大殿前下方，「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龍圍著一條龍，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，一個是字的內容能量，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麼好，就會學習著改變了。

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。

(摘自《法鼓山的方向：萬行菩薩》)

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。

沿著海岸線，一邊撿拾垃圾，心裡也想著這麼多垃圾，要撿到何時才能乾淨？隨後念頭一轉，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。

(文/釋演漸 圖/李東陽)



天南寺念佛禪七

◎劉萍

一句彌陀作大舟

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，統統融入阿彌陀佛的佛號裡。

「一句彌陀作大舟」，禪堂中，不論誦念或坐念，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真是世界上最幸福的人。最後兩天師父教我們睡瑜伽，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，也為未來的修行人釐清觀念。

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

◎湯姆·卡次馬爾斯基 (Tom Kazumski)

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次。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，必須在心中產生一疑情，一種深刻想知道答案的求生。對禪眾來說，這種「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。除了這種緊迫，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，加強了自頭。

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，我深獲聽眾所參加的第十七次禪期，至今未曾失望過。感謝法師及義工菩薩們，努力為大家創造了一次圓滿的禪七體驗，眾人的付出，自始至終讓我印象深刻。期待查可在忙碌的行程中，明年再回來帶領禪七。

在虛實真假中修行

◎陳秋月

謹遵聖嚴師父的叮嚀與教誨，學修行者應每半年回寺院參加一次禪七，以便自己的修行持續保溫，維持正常軌道。因此，十月五日來到靈隱寺，參與一場自我淨化與昇昇的初階禪七。

此次聆聽師父音聲開示，對佛法教理更清楚理解。師父從四聖諦、四念處談起，說明大小乘的異同，方法相同，但發心不同，結果也不同。大乘行者應發菩提心，不只求自我解脫；還要隨時回到初發心，持續精進。所謂「修行」就是修正行為，時時覺照自己的心念，還要培養出離心，出離自我中心，淨化內在，讓人間淨土從自己身上慢慢實現。

從觀念與方法，再到生活實踐，在師父的善巧安住下，此時，真實體驗到禪悅與法喜。

這次最大收穫，是重新學習對治昏沉。總護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：「道在中心，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、



(Jean Li 攝)

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：法鼓山世界佛教教育園區 協辦單位：法鼓山世界佛教教育園區 承辦單位：法鼓山世界佛教教育園區 贊助單位：法鼓山世界佛教教育園區

菩薩戒，願生諸佛正法家

以生生世世的誓願 與佛有約 用時時刻刻的淨念 行菩薩道

傳戒日期：第一梯次 109/2/20(四) - 2/23(日) 第二梯次 109/2/27(四) - 3/1(日)

傳戒地點：法鼓山世界佛教教育園區

報名資格：法鼓山體系之會員、皈依弟子及佛教徒

報名日期：108/12/15 上午9:00開放線上「預填」報名表 109/1/1，上午9:00開放線上取號~額滿為止

報名方式：一律採線上報名，不接受紙本報名。

報名須知：1. 必需線上填寫完報名表，於報名日自行線上取號。 2. 填表時上傳穿著海青二吋彩色相片JPG檔 (背景白色，不露衣領) * 檔案大小：解析度300dpi、2MB以下JPG格式 3. 請使用專業照相館拍攝之沖洗照片，自行拍攝之相片，將不予受理

服務電話：(02) 2498-7171 分機 3367、3369

- 法鼓山全球**
- 【北美】紐約初禪寺/紐約召集人：彭運巧 Tel: 718-592-6593 E-mail: chancenter@ddmf.org
- 紐約州象阿道場 Tel: 845-744-8114 E-mail: ddcrc@ddmf.org
- 加州洛杉磯道場召集人：王小薇 Tel: 626-350-4388 E-mail: ddbala@ddmf.org
- 加州舊金山道場召集人：鄭江濤 Tel: 510-246-8264 E-mail: info@ddmf.org
- 麻州普賢講堂/波士頓召集人：周景雲 Tel: 781-863-1930 E-mail: ddm.boston@ddmf.org
- 【美國法會】新澤西州分會召集人：梁達林 Tel: 732-249-1898 E-mail: enews@ddmf.org
- 康州南部聯絡處召集人：彭明美 Tel: 203-912-0734 E-mail: contelk@ddmf.org
- 康州哈特福德聯絡處召集人：李瑞富 Tel: 860-805-3588 E-mail: cmcharfor@ddmf.org
- 佛蒙特州佛蒙特聯絡處召集人：李瑞富 Tel: 802-658-3413 E-mail: juichulee@ddmf.org
- 首都華盛頓聯絡處召集人：張傑雄 Tel: 240-424-5486 E-mail: chan@ddmf.org
- 喬治亞州亞特蘭大聯絡處召集人：陳佩雲 Tel: 678-809-5392 E-mail: Schen@tele@ddmf.org
- 德州達拉斯聯絡處聯絡人：陳祈民 Tel: 682-552-0515 E-mail: ddmna_pat@ddmf.org
- 佛州塔城分會召集人：Frances B Tel: 850-888-2616 E-mail: tallahassee@ddmf.org
- 佛州奧蘭多聯絡處召集人：張安琪 Tel: 321-917-6923 E-mail: achang111@ddmf.org
- 佛州邁阿密聯絡處召集人：李美賢 Tel: 954-432-8663
- 佛州甘市聯絡處聯絡人：陳蘭惠 Tel: 352-336-5301 E-mail: LianFlorida@ddmf.org
- 北卡州卡里聯絡處聯絡人：李民安 Tel: 919-677-9030 E-mail: minganlee@ddmf.org
- 伊利諾州芝加哥分會召集人：羅修權 Tel: 847-255-5483 E-mail: ddmchicago@ddmf.org
- 密西根州蘭辛聯絡處召集人：李麗華 Tel: 517-332-0003 E-mail: lkong2006@ddmf.org
- 密蘇里州聖路易聯絡處召集人：李台玲 Tel: 636-825-3889 E-mail: acen@aol.com
- 德州休士頓聯絡處聯絡人：邵一平 Tel: 682-952-0519 E-mail: g9g9@man.com
- 科羅拉多州丹佛聯絡處召集人：朱元東 Tel: 732-754-8988 E-mail: tomchu100@ddmf.org
- 猶他州鹽湖城聯絡處聯絡人：范弘青 Tel: 801-947-9015 E-mail: Inge_Fan@ddmf.org
- 內華達州拉斯維加斯聯絡處：林玉華 Tel: 702-896-4108 E-mail: yh12527@ddmf.org
- 華盛頓州西雅圖聯絡處：蔡維華 Tel: 425-957-4597 E-mail: garylin00@ddmf.org
- 加西省會聯絡處召集人：蔡維華 Tel: 916-681-2416 E-mail: ddbasaca@ddmf.org
- 南加州橙縣聯絡處召集人：徐浩峰 Tel: 949-216-0399 E-mail: ddbba.ca@ddmf.org
- 【加拿大】溫哥華道場 Tel: 604-277-1357 E-mail: info@ddmf.org
- 安省多倫多分會召集人：王怡文 Tel: 416-855-0531 E-mail: ddbba.toronto@ddmf.org
- 【香港法會】香港道場召集人：劉佳昭 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@ddmf.org
- 【馬來西亞法會】馬六甲亞答街聯絡處召集人：陳善沛 E-mail: admim@ddmf.org
- 【新加坡法會】召集人：顏瑞華 Tel: 65-6735-5900 E-mail: ddmsingapore@ddmf.org
- 【泰國法會】召集人：蘇林妙芬 Tel: 66-2-013565 E-mail: ddbkk200@ddmf.org
- 【澳洲法會】雪梨分會聯絡人：林萍 Tel: 61-2-8056-17 Fax: 61-2-9283-31 E-mail: info@ddmf.org
- 墨爾本分會召集人：蕭浩華 Tel: 61-4-7069-09 E-mail: contact@ddmf.org
- 【歐洲】盧森堡聯絡處聯絡人：林麗娟 Tel: 352-400-080 E-mail: ddm@chan.lu
- 英國倫敦聯絡處聯絡人：Orca Liew Tel: 44-20-8459-8 E-mail: liew853@ddmf.org
- 美國里士聯聯絡處聯絡人：王昭雲 Tel: 44-7787-502

對應氣候變遷——心靈環保農業創生研討會



(李東陽攝)

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

◎釋果祥（法鼓山副住持）

逆轉氣候變遷 保護共同未來

專案召集人心得分享

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

農業創生 家庭農業 農作多樣性守護者



「農民的問題，是所有人的問題！」人類類型的關懷，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 規畫小組成員常務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（SDGs）中，包括消除貧窮、消除飢餓、改善氣候變遷、維護陸地及



水田 = 鳥類棲地



▲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）

農業創生，三位青農分享各自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。身為佛教徒的張顯耀，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種植的茶園。「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

農業生產 人與環境 友善關係

生指出：「維護環境，友善地球，從有機農業開始；食衣住行育樂，也都必須綠色消費，才能建造有綠意的臺灣。」我聽了既驚喜也非常認同，願有更多政府單位和民間團體及個人，一起努力推廣友善有機種植，並在生活各方面重視環保，減少溫室氣體排放，逆轉氣候變遷的問題。兩天的研討會，所有發表人和主持人都非常用心，聽眾的反應也非常好。會後，我們安排一天的農場參訪，帶大家親見友善農耕的出路與未來。衷心希望，回到現實生活中，法鼓山的僧俗大眾，都能繼續以心靈環保為核心主軸，從自身做起，保護我們的山河大地。佛教徒相信：人（和一切眾生）往生後會再投胎轉世，保護地球的，不只是保護子孫的家園，因為，從佛教的輪迴觀點來看，我們大多數的人，都會再投生回這個世界，因此保護子孫的家園，即是保護我們自己來世的家園。

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，在新南村開設鳥「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「一雞一認證」的品牌田產：「一雞一認證」認證的品牌田產，也代表好環境、好農民！十九歲便棄商從農的黃哲敬，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！」擔任主持的綠色陣線執行長吳東傑不禁感嘆道：「這是青世代面對、解決問題的方式，讓我們看見農業正向的未來。」（江胤芝）

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歲周紀子如是分享。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。五十歲周紀子說，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火龍果，不僅果實飽滿、色澤透亮，滋味更是鮮甜；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耀，分享如何採樣土壤，觀察土壤中四大元素的互為整體，並藉助科學的分析，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。十月二十八日，研討會專案召集人果祥法師，帶領三十多位相關領域的農友，參訪彰化、南投三座採行有機或自然農法的農場，顛覆一般人對於有機或自然農法栽種出的農產品「不好看」、「不好吃」的刻板印象。當眾人疑惑地向壽光農場園主陳吉利問道：「小鳥、蟲子不會損害收成嗎？」他分享，作物雖然偶有被吃食，但病蟲害卻不治而癒，收成與品質反倒比過去實行慣行農法時更佳。這樣的結果，不禁讓人深思，減法哲學與護生思想運用在農業上，不但不會損己，反而指出一種與天地萬物共生共榮的可能。來自臺東的小農賴泰分享，無論是火龍果園或茶園，都是從父母傳承的土地，開創出新的發展，展現生生不息的希望。甫從臺大農藝系畢業的李孟恒，觀察到三個農場皆是雜草旺盛，果實不易腐爛，能自然風乾，重新思考心靈環保的意義：「自然農法就像全人教育，內在具足了，才能更健康！」一場實地參訪，不僅是環境理念的交流，更透過土地滋養心靈，進行一場自然環保的體驗。



青農張顯耀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）

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國韓莎林（Hanshin）合作聯盟執行董事尹亨根，分享成立歷史與理念。韓莎林是由一群稻農發起，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，韓莎林的三核心為「生產者組織」、「聯合社」與「社會倡議」，即以農民為主體，建立價格、契作、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。於二〇〇七年成立合機農學市集的陳孟凱，目的在於建立一個互惠共利的通路平台，二〇一七年起，並開始培育 CSA 農食大使，成立樹台苑創生學院，他說自己是在「種人」，期許培育出

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。雲林縣潭湖生態中小學校長陳清圳，則從教育工作跨界生態保育，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。三位分享者皆表示，做為生產者與消費者之間的橋樑，最重要的是建立雙向的信任，而信任基礎無法一蹴可幾，需要慢慢累積，雖然如此，守護大地仍是一條必行的路，互勉不忘初心。（邱惠敏）



▲韓國韓莎林（Hanshin）合作聯盟執行董事尹亨根，分享韓莎林成立歷史與理念。（曹麗霞攝）