

蔬果保鮮，
我們改用100%生物可分解袋！

不含
PE、PP、PS、
PVC等泛用塑膠
無毒環保

H₂O
CO₂

經堆肥處理
可分解成
二氧化碳與水

通過國際BPI
及 OK Compost
生物可分解認證

使用後，您可以

- 1 交里仁門市回收
集中處理
- 2 或當一般垃圾
進行焚化處理

一般
垃圾

100% 生物可分解袋

里仁

環保生活 no.232



福智之聲



232
09 2017
The Voice of Bliss & Wisdom

獅子國

來的

厚禮

特別報導

湖山分院迎釋尊鎖骨舍利

那山，那寺，那鹿

——走在斯里蘭卡勝跡上

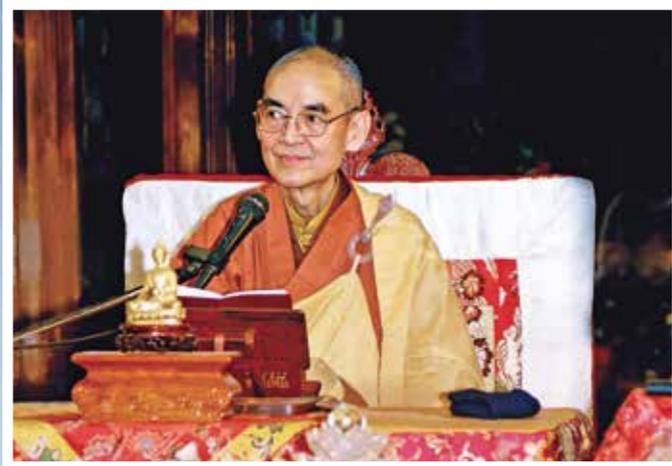


本期專題 | 力行淨塑，突圍十面埋伏

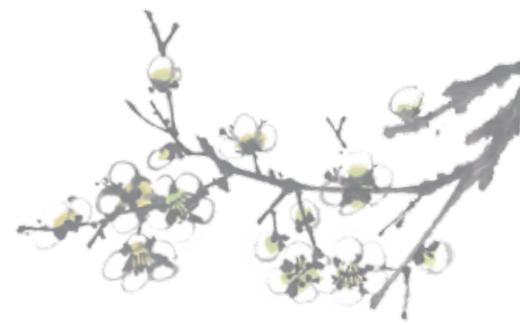
國際弘化選粹 | 豪情聞思，PEI福之旅

長者之光 | 柳與楓的初夏相遇

——九旬阿嬤遠洋求法



「謹身節用」。用，要節，節制，適可而止。所以，現在的人都主張的什麼啊？奢侈，說：「多用啊！」古人完全不是，古人說：「生之者衆，食之者寡，則財恆足矣。」他總是想辦法把它多積一點，其實現代人也一樣，所有的家庭，沒有一個家庭例外的，父母譬如說這個月賺十萬塊錢，他一定用掉三萬、四萬，還有一點存起來，慢慢地、慢慢地來，這個本質上面還是不變，可是我們現在有一個真正的、深遠的看不見。所以這個節制，那是最好的東西，浪費是最糟糕的東西。



編者的話 From the Editor

何處有苦難 就有我的足跡

「萬一」自己或親友罹癌怎麼辦？其實這事已非「萬分之一」的大膽假設，而是「百分之一」的常態必然。根據衛生福利部最新統計，平均每兩百七十七人就有一人被診斷罹癌。2016年死於癌症的人數高逾四萬七千，占該年死亡人數的百分之二十七點七。幾乎每五分鐘就有一人罹癌。於此聞癌色變的年代，〈我們這一班〉走訪新竹，報導重症學員的故事。他們之中有人左眼失明、右耳失聰、食道重建，兩年多來只能採半坐臥姿入睡；有人罹患乳癌，無助惶恐，日暮即泣，然如今一個個在《廣論》的字句裡找到安身立命之處，在根本道場當義工曬出的汗水中，得到了洗滌。

病苦敲門不揀貧富貴賤，在醫療資源缺乏的地區，患者莫不倍感棘手、無奈與絕望。當福智義診團懷抱滿腔熱血，飛越萬水千山、小城大漠，來到降雨量極低、逢冬降雪的蒙古國，卻對眼前病童的腦水腫束手無策時，此時也是佛法給了眾人希望。詳見〈國際弘化選粹〉，本期特選蒙古義診、加拿大愛德華王子島請法、緬甸教師營、莫斯科使者訪企業營，共四則故事。

眾生的苦難無有邊際，佛陀的慈悲與智慧亦無遠弗屆，斯里蘭卡早在佛世時就有幸蒙佛親臨，並得到佛陀的牙齒與腳印，爾後千年來妥善保存與佛陀關係匪淺的菩提樹，並陸續孕育了提婆菩薩、款待了法顯大師，至今仍始終如一地愛戴佛陀。福智今年數度與斯里蘭卡皇家寺院住持等高僧交流，獲贈佛陀鎖骨舍利，本期〈特別報導〉介紹舍利相關知識，及斯里蘭卡佛教傳說中的神祕故事，願全世界大小顯密、各宗各派的佛

子們都能相互交流、協力同心，使佛陀教法光耀寰宇！ ——妙好



福智之聲 幸福人生！

福智之聲

2017年9月 第232期



發行人 | 釋如證
發行所在地 | 台北市南京東路四段137號12樓
編輯部 | 台北市南京東路四段75號9樓之2
網址 | <http://voicefriend.blisswisdom.org>
中華郵政北台字第2211號執照登記為雜誌交寄
版權所有，轉載、複製需經本刊書面同意
歡迎投稿：bwvoice@blisswisdom.org

01

編者的話 |

何處有苦難 就有我的足跡

04

法雨甘露 |

《學佛次第十二講》

選擇佛法 珠璣集

10

法師說故事 |

大雄大力尊 為我多少回 (四)

按《賢愚因緣經》「梵天請法六事品」改編



20

特別報導 |

獅子國來的厚禮

——湖山分院迎釋尊鎖骨舍利

佛陀舍利，不神話

那山，那寺，那鹿

——達摩長老及其寺院

走在斯里蘭卡的勝跡上



36

請問法師 |

福智人·福智事 |

亟盼師徒齊聚時光

師父心中的接班人

話說傳承

生活篇 | 如何接受逆境

教理篇 | 沒投胎的鬼？



47

國際弘化選粹 |

請法，PEI福之旅

馳騁大漠秉燭義診 慈悲甘露滴

莫斯科使者捎來一封信

教師營，在紗籠飄逸的緬甸

64

畫頁 |

佛子行

66

我們這一班 |

拒被癌細胞俘虜

——新竹開心學佛班，笑看生死

【緣起篇】你的苦悶，我的責任

【幹部篇】謙卑走進癌友心

【學員篇】罹癌，發現愛

80

本期專題 |

無拘無塑 擁抱海洋

【生活篇】十面埋伏 塑粒隱身術

【國際篇】海廢論壇，美韓日港緝塑

【行動篇1】拒塑包庇，里仁遇難不退

【行動篇2】揮別塑膠，仁舟創意設計

102

長者之光 |

柳與楓的初夏相遇

——九旬阿嬤遠洋求法

【採訪線上】

跳躍的音符，相續的種子



114

螢火微光 | 教師節系列

青春年少，有您真好

——如英法師與他的大學老師

學無止息，愛無止境

遲了四十年的道歉

神力女教授，冷氣靠邊站

124

幸福看板 |

山寺綠食光

——登地複合式餐飲

第三講

選擇佛法

——無限選擇中何以選此

■ 日常老和尚開示

今天第三講。上兩次，第一個是講人生，說人生何去何從；第二個呢，談了一下科學。在第一講當中，有一個非常重要的基本概念，就是人生是無限的。經過這樣的一個認識以後，那我們對這個人生就必須重新考量。平常我們說，人要做一個生涯規劃，如果是一生，那沒有什麼多大的意思，但是無限，那就完全不一樣。既然我們要去規劃那個生涯的話，那教育對我們是絕

端地重要。我們首先談一下，現在這個時代是個科學時代，那麼當然科學有它很深廣的內涵，不是一個小時之內，乃至於很簡單地介紹都無從介紹起。可是實際上，經過了這個科學的抉擇以後，我們最後還是選擇學佛。說在人生無限的選擇當中，為什麼要學佛？這個就是這一次講的，第三講。

那麼今天這個題目分成功三部分。第一個講「因正」，原因的因，這因果關係，正確的，因正。第二個就「道正」，道就是我們從事。第三，「果實」，因為它那個因是正確，我們根據這個因走的路是正確，然後到最後得出來的結果是非常實在。這個「實」，也可以說相對於「虛」字來講。我們第一講當中談那個人生，好像過得也……，並不一定過得壞，就算是過得蠻好，可是你回

頭，到最後仔細去檢查，好像一場春夢一樣。因此在這種狀態當中，也許你很窮、很苦，也許你很富、很貴，可是到後來都是這樣，一場春夢。所以這個「實」，有它很特別的定義。分這樣的三部分來講。

那麼在這裡，為什麼我們要在無限的選擇當中選擇這佛法？這裡我首先談一談。所謂這個「選擇」分兩部分。一個就是選擇本身，談那個選擇的方法，這個談一下。第二個，就是我們對這個選擇的方法，有了一個正確的認識，把握住了以後，我們去選擇什麼樣的內容、選擇的對象。譬如說，科學，這是我們選擇的對象、佛學是我們選擇的對象，為什麼這兩者當中，我要選擇佛法？因此，把佛法跟科學的這個內容做一個簡單的對比，來說明：我們為什麼在無限

的選擇當中要選佛法。

在平常我們所謂談選擇，可以用不同的方式來說明這件事情。平常我們生活中很小的小事情，小到芝麻綠豆的事情，也都可以說是一個選擇。那大的呢？大至說天下國家，都是叫做選擇。我舉一個比喻來說，譬如說，今天是週末，沒什麼事情，在家裡邊大家休閒，說：「今天下午沒什麼事情，我們到底怎麼做啊？」「所以我想，欸，我想出去玩一玩」「我想看一下電視」「我想出去遊山玩水」這個也是一個選擇。如果你這樣去選的話，那很多種這種選擇。乃至於大一點的話，那譬如說，將來我念書怎麼念？我應該學什麼？這也是種選擇。

在這裡呢，我是不妨以我自己做一個實際上的例子，這個例子只是提供諸位





參考而已。那種小事我們當然就不去談它啦，那麼大一點的，譬如說我自己來說，念書，那我學什麼呢？學工學、土木的。你說它不是選擇嗎？當然是選擇。可是是選擇嗎？這裡大有問題。我之所以念書，因為父母教我去念書，大家說念書好，我也跟著去念書，就這樣。乃至於為什麼我會去學土木？喔！覺得這個行業將來可以賺錢。除了這個以外，我那個時候曾經……，自己也是很有趣啊，像國父孫中山先生那個實業計畫等等，我是沒有看，不過我從小聽說這個人，心目當中就很佩服這個人，說偉大，所以他就計畫什麼東方大港、北方大港……。因為我住的家鄉就靠近海，啊！我想這是何等偉大的事情。那麼要做這種事情，好像這個土木是蠻好的。職業嘛也蠻好，然後心目當中又有

這樣，那我就選擇了。你能說這個不是選擇嗎？

如果是我們仔細去檢查一下的話，我覺得不是，這是一種情緒。也可以說，真正的選擇是要經過很嚴密的理智，是吧？然後這種理智，並不是說我自己覺得很理智的，你要根據很多，學了很多東西，經過了參考、對比以後，好的、壞的，這樣去做，有怎麼特別的好處？不那樣去做，是有什麼壞處？然後呢，幾個當中比較以後，是這樣。然後在這個過程當中，你才做一個嚴密的選擇，應該是這樣。所以，在這種狀態當中，我們來談這個選擇學佛，那才有價值。

所以在這裡，真正說起來，現在我們用這種非常嚴肅的態度，經過了多方思惟、觀察，然後不單單是學習這一生我到底應該怎麼走，既然人生是個無限，

我生生世世應該怎麼走？這是有一個非常崇高的目標，而這個崇高的目標是經過了非常嚴密的學習以後去選擇出來的結果。這個，才是我這裡要談的選擇的方法。所以並不是說，今天沒什麼事情做，你怎麼辦哪？那我要去玩一下。不是這個意思。所以關於那個如何去選擇，首先我們要加一個界定。因此簡單地來說，選擇是說基於眼前我們所面對的一個事實，覺得這個事情不是……

（註：此處音檔遺漏）人生的真相，然後覺得這是我們應該真正很認真地努力去思考一下。爲了這個問題，所以我要學很多東西，經過了非常嚴密的對比以後，然後在這個裡邊覺得哪一個好、哪一個壞。天下的事情於我們來說，絕對沒有什麼絕對的好壞，這個事情有它的長處，就有它的副作用在；這個事情有

它的反面，就有它的好處在。

在上一講當中講科學，是，科學有它的好處，可是帶來的副作用呢？我們往往沒看見，等到一旦那個副作用呈現出來的時候，已經莫可奈何。所以這個選擇是要經過這麼嚴密的選擇了以後，這樣做。所以這個是我們如何來界定這個選擇。那麼然後呢，現在有了這樣的一個嚴密的抉擇以後，我們現在所謂選擇所選的內容，到底我應該怎麼做？那現在是學佛。那麼當然這個也是一樣的，這個學佛一定是拿佛法跟科學兩個做一個嚴密的對比。

現在就是關於所謂選擇那一部分。譬如我舉我自己的例子來簡單地說一下：第一個，就是我自己譬如選擇念書，乃至於在這個念書當中學什麼，也可以說我自己的選擇。然後仔細看起來的話，

所謂這個念書，是因為父母告訴我，那父母不是一個選擇嗎？父母聽人家說這樣好，他是不是經過非常嚴密的思辨？大概一般來說，或者我們自己也被父母告訴我們，或者在座的有很多人已經做了父母了，也只是說隨順著社會的風俗習慣，大家覺得這樣，這樣做而已。我們不要說拿佛法，就是拿科學的這種觀念來去看的話，這樣的選擇，並不是真正很嚴密地能夠構得上一個學術水準的選擇，不是。

其次，當然現在我們談佛法。譬如說以我來說，那選學佛了；那學佛應該對了？實際上呢，我覺得學佛也是碰巧，因為正好周圍有碰見相關學佛的人。以我來說，我小的時候先父就跟我說：「兒子啊！學佛真是了不起。」這樣的關係。他說：「我前半生都受了科學的影響，現在發現不對、不對，這個有很大的問題，排斥了佛法很不對。」所以他說：「將來你長大的時候，你如果說覺得願意的話，應該選這個。」所以也只能說碰巧。乃至於我周圍遇見很多人，

那問他：「為什麼選佛法？」「佛法好嘛！」「好在哪裡？」「好就是好嘛！」「喏，你說在這種狀態當中，你說嘛！就好像說你歡喜喝茶，我歡喜喝咖啡，我就喝進去，就高興嘛！你管它幹什麼？如果這種選擇，這個叫做選擇嗎？在我想，我們的感覺當中，你不能說它不是選擇；可是這樣的選擇，那我們未免太過把它看得輕易了。那何必在這種狀態之中改變？

所以對我來說，是經過了這兩重，後來很幸運，已經乃至於出了家了，所以我真正做和尚，現在回想起來，也並不是經過這樣的選擇。不過也有一個好處，假定我不選走和尚這條路，碰不到有這樣深厚內涵、這麼嚴密的佛法。並不是說，一定是走上喔！那含糊糊出了家以後，比較起來的話，就是比普通人有機會，這個倒是事實。但是，還談不到選擇。因為後來，真正遇見非常精采的老師，然後他有完整的理路，而且有實際上的這個修持的經驗。那時候因為在佛門當中已經摸了一段時候，那時一看，覺得這個人，就令我真是非常景仰！所以這樣的情況之下，在摸索當中，才漸漸地了解。

因此，我現在這裡介紹大家那個選擇，在這個選擇的方法上面，是要好好地斟酌一下。那麼現在緊跟著下面就是談我們選擇佛法。

向內調伏

■ 編輯室整理

佛法這個東西處處告訴我們：內學，內學！你學了法，自己內淨心意。我們現在真正最大的毛病——學了法是專門當做照妖鏡看別人，看看所有的人都是妖怪。除了這個以外，然後自己我慢心是越學越大，那個大得不得了！跑到任何地方，看看他不對，看看他不對；只有一個地方沒看見，應該看的地方就是沒看見。大家就是這個就是錯的。準備——真正的問題在這上面。換句話說，一開頭我們並不了解，佛法的特質是什麼，這是很可憐的一件事情，也可以說非常可笑的事情。所以在這地方特別告訴我們，我們不要急著受什麼大法，你如果這個地方，你能夠轉化得過來的話，下面的法一一受用，馬上受用而且！

心淨為信

我們現在把它用最通俗的話說一下，我們立刻衡量一下，看看我自己，具足不具足這個（對三寶的信）心。譬如說我們眼前，一點點小小的事情發生了，如果說你信得過佛法的話，你就能夠拿佛法把這件事情淨化，心裡面不會生煩惱。比如我們廚房裡面哪，今天這個菜不配胃口了，心裡想：不配胃口了！人家呢，人家說了你一句話了，心裡就嘀嘀咕咕。反過來你說別人、看人家就覺得他不行，那個不行！聽聞了佛法嘛，又在這樣是非上轉。對不起！不要說在家人沒有用，儘管是出了家了，儘管是一百年的老上座，一點用場都沒有，心裡面沒有淨，在煩惱上轉。它的特質是什麼？心淨為信。就是佛法本來是淨化你身心的，遇見什麼事情的話，你曉得哪個是對、哪個是錯；什麼是該取、什麼是捨。心裡很清楚，剛才這個東西——煩惱相，然後這是妄分別，你能夠把這個東西了解得清清楚楚。然後呢把不該做的不做，該做的做，安忍在這個相應的上頭，一心地向上，心裡面絕不動搖，這個才是。

大雄大力尊 爲我多少回 (四)



按《賢愚因緣經》

「梵天請法六事品」改編

譯作 ■ 釋如悲 插畫 ■ 陳致璋

骨筆血墨

梵天王又對世尊說：很久很久以前，波羅奈國有五百位仙人。這些仙人的老師名叫琳多羅。琳多羅非常想學到佛法，特別追求心靈的神祕探索，於是他四處尋求：「誰有真理，並將真理說給我聽，我就滿足他所需的一切。」

公告貼出後，有一位婆羅門前來：「我有真理，誰想要聽，我便給他說。」

那扇通往現實和夢境相互交織的門終於要被打開了！

這時仙人便歡欣鼓舞，雙手合掌向婆羅門說：「可憐可憐我們，爲我們說真理吧！」婆羅門露出困惑的表情說：「學

法向來是很困難的，要經歷很長的痛苦才能學成。你如果是真心誠意地想學，就得聽從我的教誨。」

仙人立即表白：「大師的指令，我絕對遵守，不敢有所違背。」

「你今天如果能剝下身上的皮作爲紙，且以自己的骨頭作爲筆，用身上的血作爲墨，來寫我所說的佛法，我便給你說。」婆羅門開出了令人匪夷所思的條件。

但琳多羅聽了婆羅門的話後，卻欣喜若狂，立即遵照他的話，剝皮作紙，折骨作筆，以血爲墨。仰頭向婆羅門說：「今天正是時候，只請求你快點說法。」





這時婆羅門說了一個偈頌：

「要正當地行事，寬容盜竊淫亂之人。勿惹口舌是非，勿說虛假不實的話，勿說含有淫意的話。不貪求各種的欲望，不存怨恨他人之心。拋棄各式各樣的邪念，就是菩薩自利利他圓滿佛果的行爲。」

婆羅門說完這一偈後，憐多羅即剝下身上的皮作紙，用骨頭作筆，用血作墨，派人書寫佛法，並將此張貼於全國境內。全國百姓都認真學習佛法，並依之實踐。

世尊那時候爲了拯救眾生，如此追求真理，心無半點悔恨。而如今爲什麼要捨棄我們，獨自入滅而不向眾生演說真理呢？

割肉餵鷹

梵天王又說了一段過去的歷史：很久很久很久以前，地上閻浮提有一個大國王，名叫尸毗王，而天上忉利天的主人是帝釋。

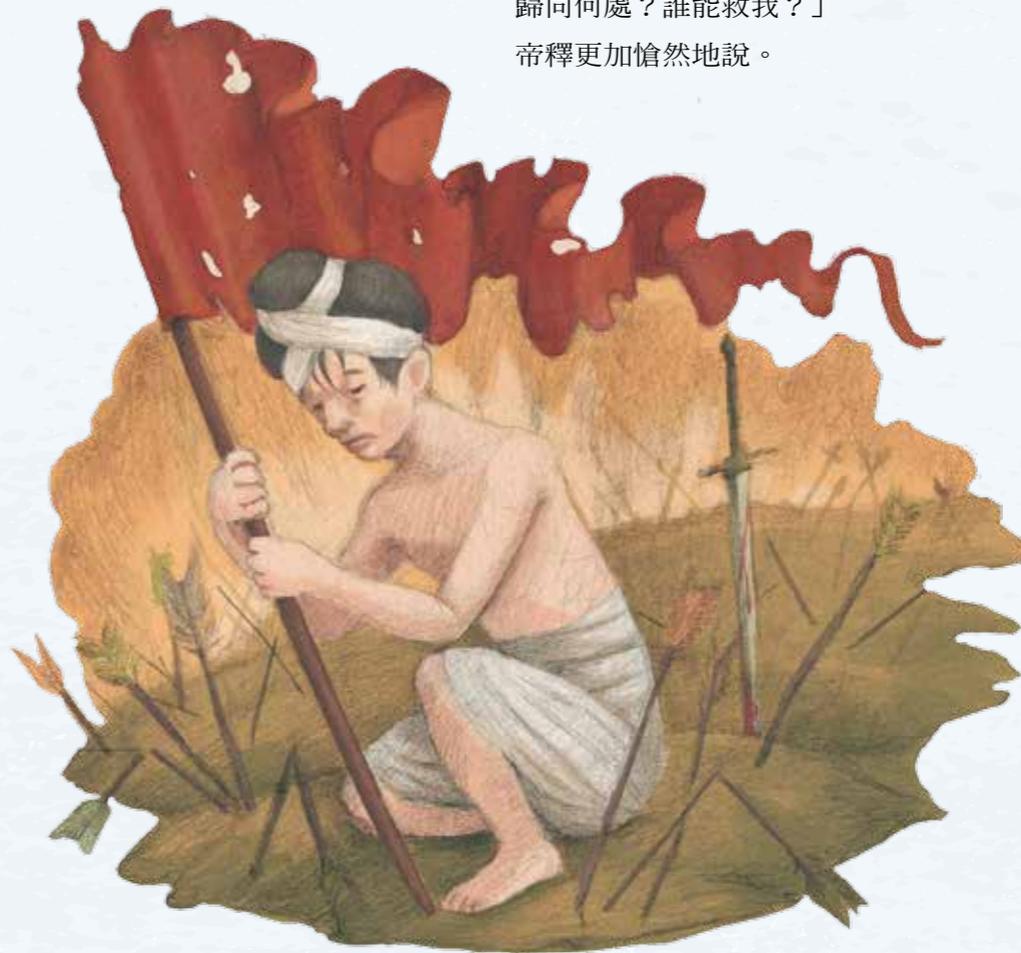
當時天魔大戰，地府首腦閻摩死神親率重兵，大軍壓境。因他率領的惡靈部隊強悍善戰、手段狠辣，畢生威風凜凜的帝釋天，竟被迎頭痛擊，慘遭滑鐵盧。面如土色、形容枯槁的他，痛不欲生，盼望諸佛菩薩的庇護，然而尋他百度，卻求救無門，於是決定離開帝釋寶座，魂遷他處。

就在瀕死之際，皇家守衛跑來通報說，毗首揭摩前來拜見。原本怔忡不安的臉上，豁然閃出一絲光芒，因爲這位朋友常能化險爲夷、破涕爲笑。「怎麼啦？滿面愁容，烏雲密

布。」毗首揭摩早已看出他的不安，便緩步來到正殿，神情凝重地探問老友。

帝釋悲傷地說：「我已氣若游絲，死之將至。」毗首揭摩不敢相信眼前這位當年橫掃天界、八面威風的天帝釋，而今如此地無助，像露宿街頭的流浪老漢。

「世上的正法火炬早已被吹熄，大菩薩們紛紛離去，我該歸向何處？誰能救我？」帝釋更加愴然地說。



■畢生威風凜凜的帝釋，遭閻摩死神的惡靈部隊迎頭痛擊，頓時面如土色、形容枯槁。

毗首揭摩見帝釋如此哀痛，便安慰說：「閻浮提內有一位國王，是修菩薩行的聖人，名叫尸毗。他意志驚人，精勤不懈，不久必當成佛。何不投靠他，停擺在那，那將是離您最近的港口。」

天帝釋早已萬念俱灰，不信世上還有遮風蔽雨之處，不禁深鎖眉頭：「如果是菩薩，我們就先試探試探，看他是否是傳說中的菩提勇士。不然你化作一隻和平鴿，我變作一隻殘暴雄鷹，緊緊尾隨你後，追逐到那位國王面前，你便請求他的保護。用這個方法試之，真偽自然分明。」

毗首揭摩滿臉狐疑，以為天帝釋臨死胡言亂語，便勸說：「對於聖者菩薩，不宜加諸苦惱，反而虔誠供養才是。」

「我並非心懷惡意。所謂疾風才知勁草，真金不怕火煉。假如是真金，就應該試之。唯有這樣，才知道他的功力深淺。」天帝釋微笑著說。

話說太平盛世、河清海晏的人間，尸毗王漫步於避暑山莊外的一座涼亭，正低頭沉思繁華富貴的都邑百姓，怎樣能老有所終、壯有所用、幼有所長……忽然天邊飛來兩個黑點，帝釋變成虎視眈眈的老鷹，窮追不捨地跟在毗首揭摩化作的肥胖嘟嘟的鴿子身後。鷹爪快觸到鴿子的尾翼時，鴿子手足無措，火速地飛到尸毗王身邊，鑽在大王的腋下，不停地顫抖。老鷹緊接而至，氣喘吁吁地站在亭子的欄杆上，大聲嚷道：「這隻鴿子是我的盤中之餐，應該迅速地還我。我饑餓至極，乾癟得快不成鷹形了！」

「我早已立下誓言，要度盡天下蒼生。而今這隻鴿子歸順於我，絕不會讓牠的身上沾上一絲絲血腥的。」尸毗王用手護住鴿子，雙眼堅毅，絕不妥協。

「難道斷盡我的糧源，眼睜睜地看著我死去，這也叫所謂的普度眾生？」老鷹撫爪大笑。



■ 歸附尸毗王之前，帝釋先化作一隻非活啃鴿子不可的狠辣雄鷹，考驗尸毗王是否的確是捨己為人的聖者。

「如果給你其他的肉，吃不吃？」尸毗王神情凝重，若有所思。

「只要是剛被宰殺的熱騰騰的肉，我都吃。」老鷹垂涎欲滴地說。

尸毗王心忖：「今天若要得到剛被殺的肉，就會害死眾生。救一個眾生而害死另一個眾生，於理難容啊！」他經過反覆地思考，心想：「所有的肉都來自生命，都應該珍惜。而我的肉……」於是狠下心，取來鋒利無比的刀，從自己的大腿上砍下一塊肉，給老鷹吃，以換取鴿子的生命。

老鷹不但不被國王的誠意所感動，反而得寸進尺地說：「大王對一切有情應該等同對待。我雖然只是一隻滄海一粟的小生命，渺小得很，但也不應受到不平等的待遇。您如果非得以身上的肉換取這隻鴿子的生命，那就要割下與這隻鴿子等重的鮮肉。」

尸毗王的隨侍已經看不下去了，想要衝上前去，阻止國王，然而國王毅然決然地說：「秤，最公平！」即命令左右迅速取來一秤，將鴿子放在秤的一邊，他身上割下來的肉則放在另一邊。

按理，國王割下這麼大塊的肉，應該比較重才對，但秤上尸毗王的大腿肉居然遠遠輕於鴿子。吃驚的尸毗王又忍痛割下了兩臂血淋淋的肉，還是不夠。國王的臉色慘白，額頭上已滿是豆大的汗滴，仍然咬緊牙關，一刀接著一刀，鮮血已紅遍大地。直到露出雪白的骨頭，能割的肉全都割完了，而另一端的鴿子仍是沉甸甸地在下方。

「老天故意在考驗我的天平上有意加上玩笑！」國王自嘲諷地想。

這時尸毗王已經別無他法了，只有一種選擇——站起來，將整個身體放在秤盤上。

由於體力不支，尸毗王跌倒在地上，昏厥過去。過了很久，尸毗王蘇醒過來，感到十分內疚。心想：「我一直以來為這個空殼所困，如車輪一般輾轉於三界中，嘗盡了酸甜苦辣，而從未積善修德。今天正是精勤努力、剋期取證之時，不能偷閒。」種種自責，促使國王用盡最後的力量，一鼓作氣，站起來，將身體撲在秤盤上。

這時，天地為之動容，產生了六種震動，諸天宮殿搖搖欲墜。色界各路天王驚異地來到空中，見菩薩為了追求佛法，



不惜生命的代價，紛紛嚎啕痛哭，淚水如同狂風夾帶著滂沱的大雨，下個不停；又變作種種繽紛燦爛的天花，朵朵飄落在國王身上，宛若人間最動人的景色。

這時帝釋搖身從一隻老鷹還復原形，站在尸毗王面前說：「你今天割下自己的肉，行種種難行苦行，想得到什麼呢？想成為轉輪聖王，成為世間最有福之人，或成為三十三天主，或成為魔王？」

「不！我只是為了追求佛法。」尸毗王語氣堅定地回答。

「你今天已經傷害深至骨髓，不感到悔恨嗎？」帝釋與國王的四目再次交鋒。

「我，並無悔意。」尸毗王依然不變初衷。

「雖然說無悔恨，但誰知道呢？看你的身體不停地顫抖，命在旦夕。說沒悔恨，以何為憑？」帝釋用質疑的眼神看著國王。

尸毗王立刻對天發誓：「我從開始到現在，都無悔恨。所追求的若是真心誠意，身體就立即恢復到原來的狀態。」

才發完這一誓言，本來血肉模糊的身體竟然立即恢復如初，並遠遠地強於過去。諸界天王和所有人民，看到尸毗王的身體恢復後都興奮不已，並對國王的誓言感到不可思議。

過去的尸毗王，就是今日的佛陀。過去您為了眾生而追求佛法，如此不顧生命。您今日完全證悟了佛法，並且已經鼓聲陣陣，如將軍升帳，英姿勃發。因此佛法像火炬般照亮有情愚暗的心，正是慈航普度的大好時機，為何反而捨棄我們，獨自涅槃而不宣揚佛法呢？

這時，梵天王也來到世尊面前，雙手合十，讚歎他捨身求法，為救眾生而作出的非凡努力。

這時世尊接受梵天王的誠心迎請，到波羅奈的鹿野苑中，為千千萬萬的有緣眾生說法，使之轉凡成聖，超塵脫俗，於



是佛法的真實的面貌才呈現在世人眼前。世間諸人，三界諸天，以及諸龍、諸鬼、諸神和八部之眾，聽聞佛法後，無不歡喜，向佛行最深的禮敬。
(第一品完結)

獅子國 來 的 厚禮

湖山分院迎釋尊鎖骨舍利

文 ■ 編輯室整理 圖 ■ 官方網站提供



佛教雖有大小顯密、南北藏傳之別，然究其本質，佛佛道同。我們的導師都是釋迦牟尼佛，我們都有共同的目標：佛法興隆，世界和平。連綿的白色哈達夾道，鐘鳴，鼓

響，法螺唱，2017年六月三十日，斯里蘭卡皇家寺院的住持——達摩長老帶著尊貴的佛骨舍利蒞臨湖山分院；八月六日，達摩長老二度造訪，與聖菩提寺等其他寺院的長老、僧侶參訪福智園區、根本道場。

舍利與修行的關係是什麼？達摩長老和他的寺院有何故事？斯里蘭卡，又是怎樣的國度？本期《福智之聲》，為您揭曉。



佛陀舍利，不神話

斯里蘭卡達摩長老贈與福智僧團佛陀鎖骨舍利的好消息，振奮人心！但……舍利從何而來？有何功效？跟修行的關係是？

獲贈舍利因緣

獲贈佛陀舍利對居士來說固然驚喜，福智僧團同樣始料未及。曾為真如老師講授《四家合註》的哈爾瓦 嘉木樣洛周仁波切（聯波活佛），就是促成此次隆盛法緣的關鍵人物。

聯波活佛駐錫於拉卜楞寺分寺之一的

各莫寺，多年前為了各莫寺內的法喜苑工程，朝禮各地聖蹟，佛陀曾親自蒞臨過三次的斯里蘭卡，當然也在探訪之列。聯波活佛四度前往斯國，都受到皇家寺院——米欣特萊寺住持達摩長老的鼎力相助，乃至獲贈佛陀舍利。深受聯波活佛法恩的福智僧團，因此有幸認識斯里蘭卡對當代佛教的偉大貢獻，進一

步邀請眾長老來臺交流，未料，長老臨行前竟表示，將贈與佛陀鎖骨舍利！

真如老師知悉後，立刻囑咐僧俗二眾弟子至誠恭迎，如同佛陀親臨！

舍利是什麼？

《大般涅槃經》卷二十二，佛陀告訴光明遍照高貴德王菩薩摩訶薩：「善男子！如來今於拘尸那城娑羅雙樹間，示現倚臥師子之床，欲入涅槃……欲使諸人以千端疊纏裹其身，七寶為棺盛滿香油，積諸香木以火焚之，唯除二端不可得燒：一者儼身，二最在外。為諸眾生分散舍利，以為八分。」

聖者的遺體火化後，留下來的堅固形骸，和當時印度所有凡夫俗子的遺骨一樣，稱為 Śarīra，中文音譯為「舍利」。

日積月累，約定俗成，後人談到「舍利」幾乎都是指「佛陀的遺骨」，如佛牙舍利、佛指骨舍利、佛鎖骨舍利等。一般人火葬後，留下的骨頭碎片，基本上不稱為「舍利」。

「舍利」的意思，從廣義走向狹義，後期又從狹義走向廣義。

漸漸一些高僧大德的骨骼、非骨骼組織或器官，在火葬後，並未化成灰燼，也尊稱為「舍利」。東晉鳩摩羅什大師曾發願，如果他翻譯的經典沒錯，火化之後舌頭不爛。至今中國甘肅省鳩摩羅

什寺內仍供有大師的舌根舍利。唐朝惠能大師、明末憨山大師甚至留下了「全身舍利」。

無等宗喀巴大師生前脫落的一顆牙齒，也稱為「舍利」。

成書於唐代，被視為佛教百科全書的《法苑珠林》曰：「舍利有其三種，一是骨舍利，其色白也；二是髮舍利，其色黑也；三是肉舍利，其色赤也。菩薩羅漢等亦有三種。若是佛舍利椎打不碎，若是弟子舍利椎擊便破矣。」

舍利子與舍利花

「舍利」與「舍利子」兩個辭彙的分野，並不嚴格。「舍利子」通常特指結成顆粒狀、圓珠狀、球狀或聯珠狀的舍利；倘若結成不規則狀，稱為「舍利花」。從原有舍利增生出來的結晶體亦稱「舍利子」。「舍利子」，有時簡稱「舍利」。

近代弘一大師、章嘉大師、太虛大師、廣欽老和尚等皆在荼毗後燒出百顆，乃至千顆的「舍利子」。

舍利子與舍利弗

《大般若經》與《大寶積經》提到的「舍利子」，乃佛陀十大弟子中，智慧第一的 Śāriputra 尊者。

玄奘大師將 Śāri 之「音」與 putra 之

「意」，合譯為「舍利子」。有些譯師完全採用「音譯」，結果便是至今大家耳熟能詳的「舍利弗」。《大般涅槃經》卷二十三云：「善男子！世間名字或有因緣、或無因緣。有因緣者，如舍利弗，母名舍利，因母立字，故名舍利弗。」

舍利與修行

有一說言，高僧方有舍利、舍利子，甚至以其色澤判斷遺骨主人已具備何種修行成就，或者往生品位的高低。然有人不贊同，表示綜觀世界歷史，高僧大德何其多，並非每一位都留下舍利，且居士、非佛教徒，乃至人類以外的其他動物，也有燒出舍利的事例，令人困惑。另一說言，能否「看出」舍利、舍利子，乃至看起來呈現什麼顏色，觀待觀者本人的業力清淨與否。

此時不妨回憶師父於《廣論》道前基礎，關於「於法法師發起承事」的開示，「當年印光大師，他在自己關房裡面閉關、拜佛……有一個人哪，也是個知識分子跑得去……去拜訪他……結果他就問：『老法師啊！你這個佛像是木頭，泥塑、木雕呀，你拜他幹什麼啊？』印光大師怎麼講？『他是泥、木作的，我不是呀！』你們懂得這個話嗎？沒錯，那個是泥塑木雕，我不是呀！」

若能把握佛法的特質——向內調伏、

自淨其意，以淨信心供養、恭敬、尊重、讚歎舍利者，必得饒益；反之，就算碰上貨真價實、絕頂希貴的舍利，也不見得能有成就。

供佛舍利功德

供養、恭敬、尊重、讚歎佛舍利的功德不少，全都白紙黑字地書寫於經論中。

與《法華經》、《仁王經》並稱護國三經的《金光明最勝王經》卷第一，如來壽量品第二記載，佛陀對妙幢菩薩及諸大眾說：「若供養（佛舍利）者於未來世，遠離八難逢值諸佛，遇善知識不失善心，福報無邊速當出離，不為生死之所纏縛。」語畢，佛陀還叮嚀：「如是妙行，汝等勤修勿為放逸。」妙幢菩薩聽了，身心踊悅歎未曾有。

大乘五部經中的《大寶積經》卷五十七，記載了難陀過去生為王子之時，因敬心供養，安置佛舍利，感得於兩千五百生中，常作力輪王的事蹟。

《大悲經》舍利品第七，有一段佛陀與阿難尊者的對話，佛陀說：「我滅度後，若有善男子善女人，若在家若出家，乃至供養我之舍利如芥子等，恭敬尊重謙下供養，我說是人以此善根一切皆當得涅槃果盡涅槃際。」

同本異譯，又稱《佛說造立形像福報

經》的《佛說作佛形像經》云：「其有人見佛形像以慈心叉手，自歸於佛塔舍利者，死後百劫不復入泥犁禽獸薜荔中，死即生天上，天上壽盡復來下生世間為富家作子，珍寶奇物不可勝數，然後會當得佛泥洹道。」

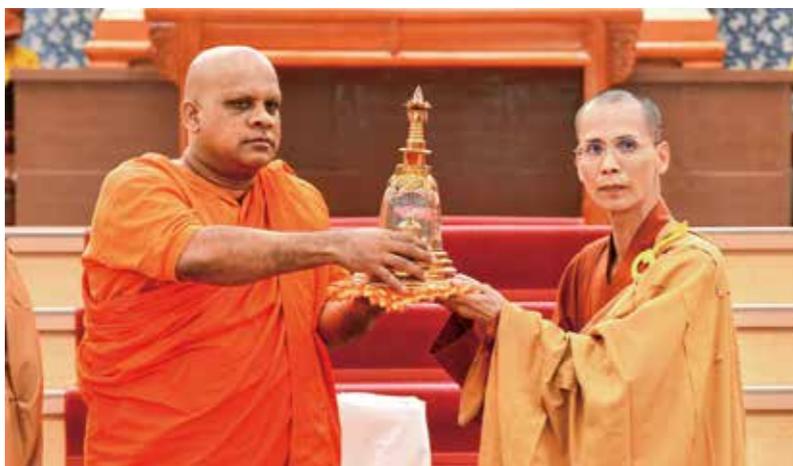
《大智度論》卷五十九中，佛陀與釋提桓因（帝釋天）的對話，也在在顯示供養舍利的功德，「世尊！若有善男子、善女人供養舍利，恭敬、尊重、讚歎，其功德報不可得邊，受人中、天上福樂，所謂利大姓、婆羅門大姓、居士大家、四天王天處乃至他化自在天中受福樂；亦以是福德因緣故，當得盡苦。」

見舍利，如見佛

達摩長老於六月三十日供養福智僧團佛鎖骨舍利，八月六日到訪時，長老們又供養一座舍利塔。

佛舍利供於塔中，斯里蘭卡僧侶特別以他們傳承的供佛儀軌，供水、供花、供果等等，每供上一物，即跪地拜佛一次。在他們的傳統，一天供佛五次。長老表示，佛陀在世時，除了印度，只到過斯里蘭卡，沒去過別的國家，佛涅槃後，他們因為太思念佛陀了，便很殷重供養，一天供佛五次，就好像佛陀在世，就在面前一樣。





參考資料

CBETA 中華電子佛典協會。大寶積經。

2017.07.28 取自 tripitaka.cbeta.org/T11n0310

CBETA 中華電子佛典協會。大般涅槃經。

2017.07.28 取自 tripitaka.cbeta.org/T12n0374

CBETA 中華電子佛典協會。大悲經。

2017.07.28 取自 tripitaka.cbeta.org/T12n0380

CBETA 中華電子佛典協會。佛說作佛形像經。

2017.07.28 取自 tripitaka.cbeta.org/T16n0692

CBETA 中華電子佛典協會。佛說造立形像福報經。

2017.07.28 取自 tripitaka.cbeta.org/T16n0693

CBETA 中華電子佛典協會。大智度論。

2017.07.28 取自 tripitaka.cbeta.org/T25n1509

CBETA 中華電子佛典協會。法苑珠林。

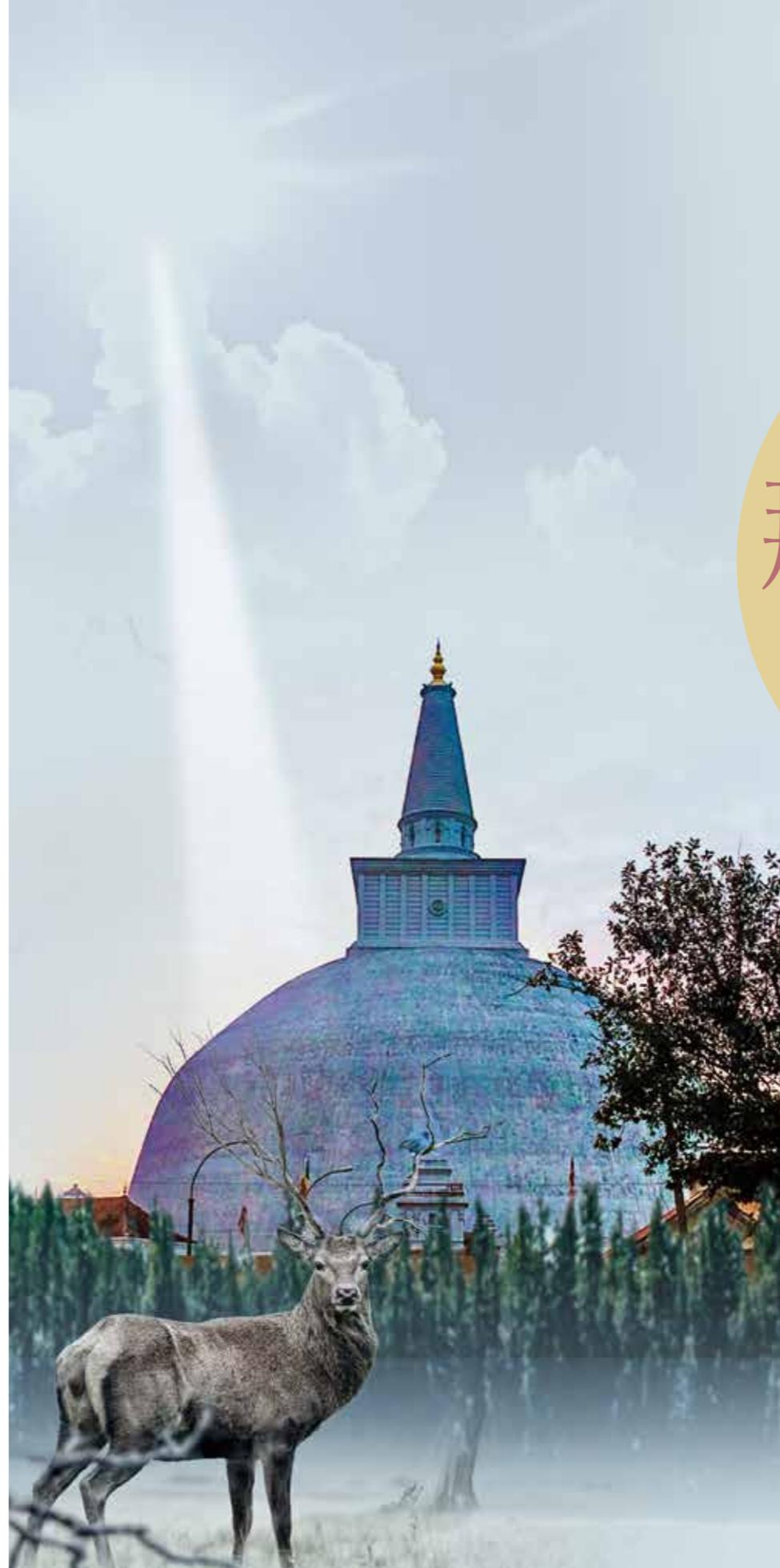
2017.07.28 取自 tripitaka.cbeta.org/T53n2122

《金光明最勝王經》。福智之聲出版社。

《菩提道次第廣論》南普陀版手抄稿。圓音出版社。

《宗喀巴大師應化因緣集》。佛教書局。

《舍利子，是什麼》。橡樹林文化。



那山， 那寺，那鹿

達摩長老及其 寺院傳奇

圖 ■ 李文雄提供

彼月圓之夜，天愛帝須巴王奔馳如電，米欣特萊山的樹在急速後退。王想獵一頭野鹿，未料自己先被征服……從此斯里蘭卡有了皇家米欣特萊寺。很久很久以後，有了達摩長老，有了福智今年獲贈的佛陀遺骨。

米欣特萊山位於斯里蘭卡著名古都阿努拉德普勒（Anuradhapura）以東約十二公里，是當地最重要的佛教聖地之一。

相傳公元前兩百四十七年，摩哂陀赴斯里蘭卡弘揚佛法，於米欣特萊山遇上正在狩獵的阿努拉德普勒的國王天愛帝須巴（Devānampiya Tissa）。當時正逢六月的月圓日，此山的女神為使佛教得以流傳，決定讓國王與來此傳教的摩哂陀會面，於是她搖身一變化為一隻野鹿，引導逐鹿的國王至此，終於使兩人得以見面。

摩哂陀為了考校國王的智慧，出了考題，傳說中的問答過程是這樣的：摩哂陀指著一棵樹，問國王這棵樹的名字，國王回答：「這棵樹是芒果樹。」摩哂陀又問：「除了這棵之外，還有別的芒果樹嗎？」國王說：「還有許多芒果樹。」摩哂陀再問：「除了這棵和其他的芒果樹之外，還有別的樹嗎？」國王答：「有許多樹，但那些都不是芒果樹。」摩哂陀最後問：「除了其他芒果

樹和那些不是芒果樹的樹之外，還有別的樹嗎？」國王回應：「那便只有這一棵芒果樹了。」於是，國王通過了考驗。

摩哂陀認為國王與佛有緣，當場為他皈依。由於國王受了皈依，下屬和人民也都追隨國王皈依佛教；為表謝意，國王供養了摩哂陀六十八個石窟和僧院，自此佛教傳入了斯里蘭卡且迅速普及。米欣特萊成了佛教最早傳入斯里蘭卡之處，米欣特萊其實是源於摩哂陀的諧音，而這座寧靜的村莊和散布在周邊的古蹟在斯里蘭卡的傳說史上有著特殊的地位與意義。

每年六到七月的滿月節期間，當地會舉辦普桑節【註】，來自全國各地的數千信徒聚集於此，以米欣特萊的山為目標，登上山頂岩石祭拜滿月。著名的景點就散布在通往摩訶沙耶佛塔所在的小山頂的臺階沿路上；但若在平時，米欣



特萊只是一個幽靜偏僻、杳無人煙的小山村。

有著兩千多年歷史的皇家米欣特萊寺，建於佛陀滅度後兩百四十六年，是印度著名的阿育王派兒子摩哂陀到斯里蘭卡弘法所建造的佛寺。

米欣特萊寺的摩訶沙耶佛塔中，供奉著佛陀的白毫舍利，塔西南側則安放摩哂陀長老的舍利塔，在本世紀舍利塔修復工程中，意外發現許多聖物。米欣特萊寺現任住持——達摩長老慈悲相贈福智僧團的佛陀鎖骨舍利，就是在修復過程中發現的吉祥珍寶。

身穿橘黃色南傳僧服的達摩長老，同時也是斯里蘭卡鑑定佛舍利的專家，蒞臨福智僧團時，精神奕奕地以英語向大

眾開示：斯里蘭卡與中國的僧人在很久以前就開始交流，大乘、小乘行者共同追隨佛陀，應該像家人一樣互相幫助、互相保護，共同營造佛教世界。

長老到園區參訪時，感受到師父完全不為自己，只為別人無限生命著想的功德，表示雖然師父已經示寂，仍影響著許多人，佛法弘揚事業也都做得非常好。真如老師也是一樣。他希望雙方未來有更多合作交流機會，福智僧團可以到斯里蘭卡十六個聖地參訪，斯里蘭卡可以教福智僧團梵文、巴利文。

註：普桑，錫蘭語 Poson 的音譯。乃斯里蘭卡與東南亞上座部佛教國家的節日，以紀念阿育王之子摩哂陀至斯里蘭卡傳揚佛教。



走在 斯里蘭卡 Sri Lanka 的勝跡上

圖 ■ 李文雄提供



印度半島東南方，有一珍珠型島嶼，
舊稱「錫蘭」，今名「斯里蘭卡」，所產紅茶名聞遐邇。
此地接待了佛陀三次，佛陀回贈以自己的牙齒與腳印。
斯里蘭卡，保存了極古老的菩提樹、孕育了提婆菩薩、
款待了法顯大師，感動了許多西方人在此披剃，
成為弘揚佛法的得力功臣。

佛陀的腳印

Sri Lanka，中文音譯為「斯里蘭卡」。把「Lanka」兩個音節念出聲，是不是很像「楞伽」呢？

《楞伽經》卷第一，羅婆那王勸請品第一云：「如是我聞，一時佛住大海濱摩羅耶山頂楞伽城中，與大比丘眾及大菩薩眾俱……」赫赫有名的《楞伽經》，

據說就是佛陀在斯里蘭卡中部一座兩千多公尺高的「楞伽山」城宣說的。

太虛大師訪問斯里蘭卡時，也造訪了這座神聖的山，並且為眾開示《楞伽經》義，《太虛大師年譜》云：「六日，經赫頓，赴楞伽山，於山頂佛跡處，獻花、祈禱。翌晨，大師為寺僧及保管委員會，略說楞伽大意。」

關於楞伽山頂上這一個巨大的足跡，



▲位於康堤湖畔的佛牙寺。

法顯大師所著之《佛國記》亦有記載，「佛至其國欲化惡龍，以神足力一足躡王城北，一足躡山頂，兩跡相去十五由延。王於城北跡上起大塔，高四十丈，金銀莊校眾寶合成。」佛陀一腳踏於斯里蘭卡，一腳踩於泰國，使後世佛弟子深感思念。

然而，印度教徒認為是濕婆神的腳印；也有人表示，此為亞當逃出伊甸園

後，單腳站立造成的腳印，故稱之為「亞當峰」。

佛陀的牙齒

「楞伽山」往東北方，有一座 Kandy 城，中文譯為「康堤」或「坎迪」，供奉著佛陀的牙齒，這顆被視為斯里蘭卡「國寶」的珍貴佛牙，據說是印度羯陵伽國公主帶來的。

《佛國記》詳述了大眾每年夾道相迎，燒香、燃燈，供養佛牙的榮景：「佛齒常以三月中出之……卻後十日佛齒當出至無畏山精舍，國內道俗欲殖福者，各各平治道路嚴飾巷陌，辦眾華香供養之具……然後佛齒乃



僧伽密多，親自帶著為佛陀遮蔭的那棵菩提樹的樹枝來到斯里蘭卡，植於康堤西北邊的「阿努拉德普勒城」，並組建了斯里蘭卡第一個比丘尼僧團。千年時光，轉瞬即過，樹枝早已長成蓊鬱蔥蔥的大樹，雖然有些衰老，有些傾斜，但不減其莊嚴（見上圖，國際事務課提供），從古至今，吸引許多高僧大德前來旋繞、瞻仰、禮拜。

將天竺（今印度）視為中國的《佛國記》云：「其國前王遣使中國取貝多樹子，於佛殿傍種之，高可二十丈。其樹東南傾，王恐倒故以八九圍柱柱樹，樹當柱處心生遂穿柱而下入地成根，大可四圍許，柱雖中裂猶裹其外，人亦不去。樹下起精舍，中有坐像道俗敬仰無倦。」

很多人對印度菩提伽耶的菩提樹有憧憬，其實，那棵菩提樹在一百多年前已枯萎，現代人看到的這棵，還是從斯里蘭卡阿努拉德普勒城移枝過去的呢！

出中道而行，隨路供養到無畏精舍佛堂上道俗雲集燒香燃燈，種種法事晝夜不息，滿九十日乃還城內精舍，城內精舍至齋日則開門戶禮敬如法。」

遊行前，國王會請人騎著大象，擊鼓宣說佛陀過去割肉為鷹、捨身為虎等本生故事。這樣的慶典，保存了千年，至今越來越熱鬧，越來越活潑，成為許多其他教徒、外國遊客共襄盛舉的活動。

菩提樹

柳樹、檜木、楊木……世上樹木何其多，唯有大型喬木畢鉢羅，因為佛陀坐其樹下，證得菩提，獲得殊特地位，被尊稱為「菩提樹」。

印度孔雀王朝時期，阿育王派其女兒

提婆菩薩

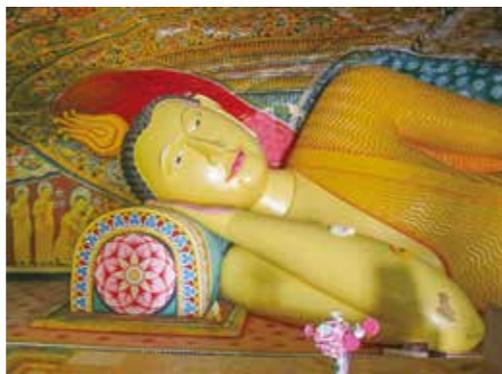
讚頌「般若法會頌」云：「無量祖師來集會 龍樹提婆聖父子 慈尊無著師子賢 喜光燦燦空中現」。奉龍樹菩薩之命，以無垢正理破斥邪說，辯贏馬鳴菩薩，位列「二勝六莊嚴」之一的提婆菩薩，據說就是斯里蘭卡人。

提婆菩薩最知名的著作——中觀宗根本論典《四百論》，闡述了正住、具慧、希求三條弟子相。由此因緣，月光國際譯經院根據《四家合註》譯校《廣論》道前基礎時，對提婆菩薩的出身，做了嚴謹的考據。

鳩摩羅什大師翻譯的《提婆菩薩傳》，第一句就說：「提婆菩薩者南天竺人，龍樹菩薩弟子婆羅門種也。博識淵覽，才辯絕倫。」可見提婆菩薩是南印度人；賈曹傑大師所著的《中觀四百論釋·善解心要論》則表示，提婆菩薩原為斯里蘭卡王子，後捨王位出家。

法顯大師

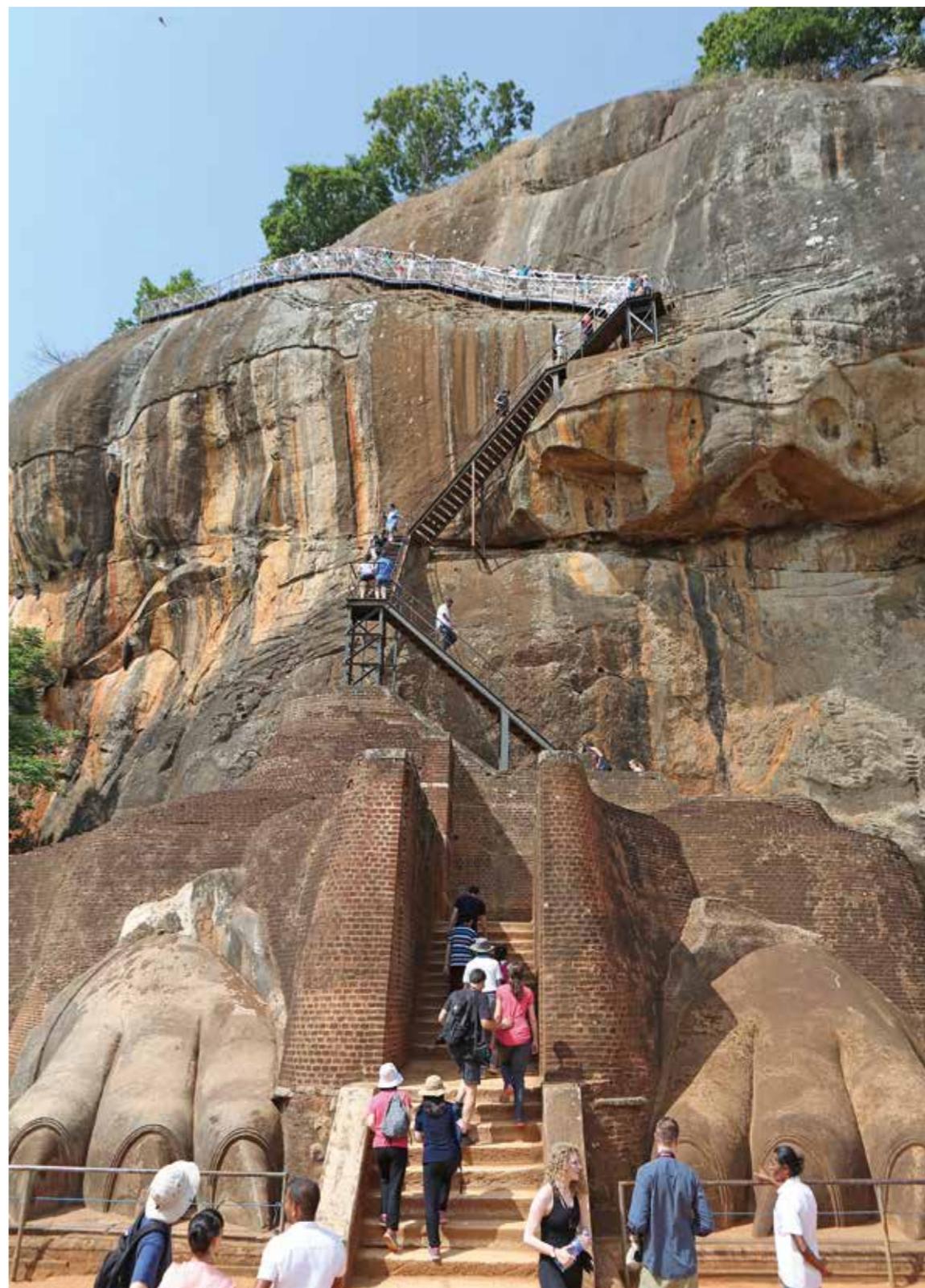
西元四百多年，法顯大師由孟加拉灣登船，乘著冬初信風，向西南行，花了十四天，抵達斯里蘭卡。大師讚歎此地「多出珍寶珠璣有出摩尼珠地方可十里」、「其國和適無冬夏之異，草木常茂田種隨人無有時節。」在此停留兩



年，求得彌沙塞律藏本、長阿含經、雜含經、雜藏。

1990年代初期，斯里蘭卡在無畏山腳下，建造了一座「法顯文化館」，感念法顯大師。

此次斯里蘭卡致贈福智僧團佛陀鎖骨舍利，達摩長老表示，不論是大乘、小乘、密乘都好，其實我們的導師都是釋迦牟尼佛，這次交流的目的，就是消融人跟人之間，不必要的隔閡、紛爭、分別。



▲歷史悠久的丹布拉石窟，內有精細壁畫及一百多座佛像。

〈福智人·福智事〉

亟盼師徒齊聚時光

問題敘述 真如老師為什麼長年不到臺灣來？



回答

法令限制 難以長居

當年日常老和尚的最大心願之一，就是讓真如老師來臺灣，親自帶領教授僧俗弟子，老和尚說：「如果能早一秒來，就不要晚一秒。」老和尚想讓真如老師長期住在臺灣的目標，由於大陸籍身份，在早年的兩岸法令限制下並無可能，近年法規鬆綁，長期居住仍舊非常困難。

傾盡身心 培育僧才

真如老師在這十三年間，無論身處何地，將日常老和尚傳承教法的託付，放在心上。著眼於佛法二寶賴僧弘傳，老師傾盡心力首重

培育僧才，招收僧眾、敦聘師資、推動學制，是老師日以繼夜的努力。今日僧團規模初具，在漢地得以寫下比丘、比丘尼五部大論學制的歷史新頁，真如老師對於居士們獨力撐持在臺灣的發展，共同護持僧團學習，常常表達至深的愧疚與感恩。

齊心努力迎師來

老師來臺的規劃，在僧俗弟子們努力成辦過程中，遇到了許多主客觀的困難，有人為因素的刻意干擾，也有預料不到的障礙。日常老和尚曾經反覆教誡弟子們，真如老師無論面臨什麼障礙而無法常住臺灣，都是弘揚佛法的一種損失，應多淨罪集資改變因緣，並囑咐弟子們多誦持《般若經》，在突破困難的過程，需要所有僧俗弟子們齊心努力，一定會順緣俱足，越來越圓滿。

引自福智僧團全球資訊網

<http://bwsangha.org/credence/e/765-1031>



〈福智人·福智事〉

師父心中的接班人

問題敘述

日常老和尚當時有那麼多僧眾弟子，為什麼會選擇交棒給真如老師？

回答

弘揚《廣論》的上首弟子

日常老和尚在弘揚《廣論》十餘年之後，遇到了從小就對《廣論》具足廣大希求的真如老師，她對於思惟道次第的深刻體會，以及對於宗喀巴大師堅定不移的信心，是眾多弟子當中無出其右的。在2000年的一次重要會議中，日常老和尚非常欣喜地對教團的所有核心成員宣布真如老師為上首弟子。在當年度的圓根燈會，師父有一段錄音就曾公開地稱許這一位弟子，「大師教法能夠在她身上，真正迸發出光明來。」

日常老和尚一生曾依止許多教派的大善知識，親臨座下聞法修行，最後在值遇宗喀巴大師的圓滿教法之後，決定將《菩提道次第廣論》作為一生修行的宗規，並在師長的期許之下，將餘生都奉獻於弘揚《廣論》，歷經難言的艱辛，才建立福智僧俗教團。終於得遇能託付傳承的弟子，可以想見他的欣慰。

日常老和尚為了將所有心法如瓶注瓶授與真如老師，晚年多數時間一心教導這位能淋漓盡致了解他心意的弟子。日常老和尚在遇到真如老師不久之後，就指定真如老師做為福智教團的下一任接班人，決定把弘揚《菩提道次第廣論》以及教法事業的重擔交付給這

位弟子，直到圓寂為止，這個決定未曾改變。日常老和尚曾親口說，真如老師的決定就是他的決定，並交代僧俗弟子，要把真如老師看得跟他無二無別。

臨終囑託 大悲心願

日常老和尚期待真如老師來臺承繼僧俗志業，常說：「能早一秒來，也不要晚一秒。」迫切之心受阻於當時兩岸重重的法令限制，最後時刻，老和尚不顧自身病苦及弟子們的勸阻，毅然決定往赴內地親手將教法重擔交付真如老師。師生相會的時刻，真如老師殷重供養老和尚一百零八顆的水晶念珠，虔誠祈求賜與心中的一切佛法實證功德。日常老和尚手撥念珠持咒加持，隨即堅定地將念珠掛回真如老師的頸項，殷重託付：「我所有的一切，都是你的了！」隨侍的如起、如俊等法師皆陪同在旁。日常老和尚示意當時福智法人總幹事盧克宙居士，將一份預備的供養金敬呈真如老師，再次叮囑真如老師：「這代表我所有的事業，都交給你了！」

在日常老和尚圓寂前最後一週的短暫相聚時光，留給弟子們幾則重要的遺教，他相信真如老師會以生命守護這些願望：「如果不結合心續，學辯經有什麼用？」「增上生不能離開師法友的攝受。」

「這群人不能散。」真如老師曾請問日常老和尚會不會擔心託付如此重擔給她，老和尚笑著說，遇到真如老師，是他這一生最高興的事，一點也不擔心。2004年十月十五日，僧俗弟子包括如起、如俊、如偉等法師，近二十人都陪伴在常師父身旁，真如老師仍舊殷切地勸請日常老和尚住世，守護還需要教導的弟子，原已不發一語的老和尚流下了淚水，頃刻間真如老師勇悍立誓：「師父，您別擔心，您交代的事情弟子都會努力完成。」在這個鄭重的誓言裡，日常老和尚臉上顯

得神聖而莊嚴，如同他以往前去禮佛一般，圓滿無憾從容圓寂。

戰戰兢兢 不負所託

日常老和尚在圓寂前曾說自己一生所做的努力，是鋪設廣的基礎；深的學制部份，期待真如老師來完成。

從 2000 年之後到圓寂前的四年之間，日常老和尚跟真如老師不斷地商議許多攸關教法建立的重大決策。最重要的是在 2003 年的冬天，重新開啓僧團五部大論學習。到 2014 年已經培養出第一輪學成的師資，首開漢地佛教史的新頁，奠定了比丘、比丘尼僧團的五部大論學制。之後在真如老師指導下又繼續開辦了首度以佛學院體制，修學中文五部大論的居士學制。

日常老和尚在二十餘年前播種，厚植僧眾的佛學、國學與藏文基礎，進一步在真如老師的帶領下，建立了組織完善、流程嚴謹的月光國際譯經院，師徒矢志致力於恢復自北宋以後中斷近千年的譯場。真如老師的心願，也就是恩師上日下常老和尚的心願，祈願透由多語系的翻譯與弘傳，使所有的眾生，都能真實得到清淨傳承正法的饒益。

福智海內外學員由老和尚圓寂時的兩萬人，成長至十萬人。比丘僧團由百餘人增長至近八百人，比丘尼僧團由七十餘人增長至六百餘人。僧俗事業在老和尚示寂之後不斷地蓬勃發展，教法的展望也越來越輝煌。2017 年結夏期間，有一百二十餘位福智僧團法師，能以背誦《辨了不了義善說藏論》，供養法會當中一萬二千僧眾，締造古今難見的景象。

回顧這段歷程，日常老和尚以高瞻遠矚的慧眼，萬中選一擇定真如老師接班，全心全意託付畢生心願。真如老師也傾盡所有心思，兢兢業業承襲師業，安置守護廣大僧眾，並建立如法聞思學制，再將經論漢譯廣傳，光弘顯耀常師父深廣願力，無餘圓滿師長所有重託。



參考資料：

- 2001 年因為真如老師的積極建議，日常老和尚開始推動廣大供養，首次啟建漢地的祈願法會，並且在祈願法會的最後一天，也公開宣布，僧眾要持守根律儀，並開始建立怙主的修法儀軌，並依此因緣積極供養全世界僧團誦《大般若經》。
- 2012 年起，真如老師請示多位師長，遵循清淨傳承，如理依師而行，開始逐年招收新生，並同時安排各班級依序進入五部大論學程，一肩擔起招生與建立學制的兩大重任，鞠躬盡瘁不讓鬚眉。
- 2014 年僧團學習五部大論後，真如老師再指定由學習完成的法師齊力翻譯《廣論》的權威解釋《四家合註》。譯場法師遍尋天下《四家合註》所有版本，參考《廣論》相關解釋二十餘種，翻譯註解字句必較，嚴謹推敲激烈討論，未決疑處必問師長，完整譯校至少七輪，古文白話雙語同刊，兼顧文雅義理通俗，譯註出版《廣論·四家合註白話校註集》，由此開闢《廣論》更深廣的內涵，初機久修普皆得益。

引自福智僧團全球資訊網
<http://bwsangha.org/credence/e/766-1032>



〈福智人·福智事〉

話說傳承

問題敘述

我們需要在對原先師長的信仰與班禪大師之間作出抉擇嗎？

回答

一日為師 終身為師

師徒關係一旦確立，就是終生的關係，即使再依止其他師長，也不會改變原有的師徒關係，所以不會有抉擇的問題。

達賴、班禪法系同源 無分取捨

依據日常老和尚及諸大善知識的教導，一位正信佛弟子對於凡是佛陀所傳下來的各派傳承師長，都應當恭敬讚歎。如果因為地域、派別之分，就刻意爭論、品評善知識高下，都不是如法弟子應有的行為。

而在格魯派當中，眾弟子們所共同尊奉的達賴法王與班禪大師兩大世系，即是宗大師教法中最主要的傳承來源。歷代達賴與班禪多互為師徒關係，二位法王世系的法脈傳承，就如同髮辮一樣交揉在一起。凡受達賴法王法恩者，也必然承班禪大師之法恩；承班禪大師法恩者，也必然承達賴法王之法恩。

這兩大法王世系的根源皆為宗喀巴大師的大弟子，班禪為克主傑大師的轉世，達賴法王為根敦主巴的轉世。依止宗大師傳承教法的弟子，在其間並無所謂取捨的抉擇。



參考資料：

- 班禪為克主傑大師的轉世，達賴法王為根敦主巴的轉世。而根敦主巴即為克主傑大師的弟子。此後歷代達賴與班禪多互為師徒關係，如五世達賴為四世班禪弟子；五世班禪為五世達賴弟子；六世、七世達賴為五世班禪弟子；六世班禪為七世達賴弟子。二位法王世系的法脈傳承，就像髮辮一樣交揉在一起。凡受達賴法王法恩者，亦必承班禪大師之法恩；承班禪大師法恩者，亦必承達賴法王之法恩。
- 因此，過去數百年來，所有的格魯弟子都公認一件事情，身為格魯弟子，能學習到格魯的教法，無一不是蒙受了二位法王世系的恩德。就如《土觀宗派源流》中說的：「後來住持格丹派的大德，多至不可勝計，此中猶如日月二光無有能與之相倫比的，則為佛王父子二人。」對於格魯派的弟子而言，不會有人在兩位法王世系的信仰之間，做出取一捨一的抉擇。要做這種抉擇，就像在抉擇說：「我是母親生的，還是父親生的？」「我是我父親的後代，還是我爺爺的後代？」只會貽笑大方而已。

引自福智僧團全球資訊網
<http://bwsangha.org/credence/d/761-1027>



〈生活篇〉

如何接受逆境

問

請問法師，碰上逆境，苦果成熟，應該用怎樣的心去接受？怎樣訓練自己思惟轉心，才能做到接受而不是只會起煩惱？例如，放工回家，看到兒子穿過的衣襪亂丟地上，沒放進洗衣機、用過的碗碟不馬上去清理，看了就心煩，後悔沒教好他。見他考試快到，成績不好又整天玩電腦，又更煩惱，替他緊張擔心。其實我自己也沒有讀書的天分，也因為這樣怕他以後吃虧。

答

以善心接受逆境是一種修行，分成三種層次，《中庸》第二十章說：「安而行之，利而行之，勉強而行之。」起初是勉強自己接受，其次是看到有好處所以接受，最後就像呼吸一樣自然，無所謂接不接受。

勉強自己接受逆境，要理性地分析。在師父開示《廣論》手抄第八冊兩百零二頁講到：「你今天稍微這個不如意一點，像刀割這麼（痛）嗎？」「這種小小的苦不能忍受，應該做的小小努力不願意去做，結果造種種惡業。」苦果已經現前，瞋怒、煩躁都於事無補，即使沒辦法，也不要因為瞋恨對自己造成二度傷害，想想是他傷害我大，還是自己發一頓火傷害來得大？從而幫助自己踩煞車，不會放縱怒火亂燒。



一直勉強自己接受，只是第一步，進一步要昇華到「利而行之」。

「利而行之」就是看到這件事對自己的價值，爲了這個好處所以拚搏。師父開示第十六冊兩百零四頁說：「眼前要稍微付一點代價，出一點力，吃一點苦，哦！但是把大苦由此淨除掉了，有這樣殊勝的利益。」苦可以策發出離心、除慢心、羞恥造惡、喜愛善法、引發悲心五種功德。在這些苦與逆境的內外夾擊中，鍛鍊自己的智慧與毅力。沒有遇到困難，不能磨掉自己的弱點。我們想成爲像祖師佛陀一樣有智慧、有涵養的人，逆境就是鍛鍊的機會。

「安而行之」是在不斷練習後的結果，成爲習慣，一點也不吃力。

真如老師說：「小孩子狀況多，就因爲他『小』，長大就會好。」又說：「每個人終會開竅，忽然有一天你會發現他真的長大了，變得懂事了。作爲父母，帶孩子的辛苦，也是自己成長的過程。」想想自己是否了解孩子內心的困難？坐下來溫和地談一談，看他是否不懂，還是有什麼想法。慢慢溝通，鼓勵他做到的部分，觀功念恩與讚美是永遠聽不厭的。回想自己是怎麼長大的，小時候都在想什麼，會和孩子有比較多共通語言，從他的立場著想與談心。

解答法師：釋性凱

歡迎進入福智僧團
全球資訊網
請問法師專區



〈教理篇〉

沒投胎的鬼？

問

《廣論》第一百七十八、一百七十九頁，關於中有，提到七七以內定得生緣，教典之中沒有更久的說法。但我們平常又常聽說某處有鬼長住，或冤親債主長期騷擾之類的事，請問那些鬼故事裡的鬼為什麼沒有在七七之內投生呢？又或者，這種鬼和六道裡餓鬼道的鬼是一樣的嗎？

答 從民間習俗的角度來看，中陰身也算是廣義的鬼，但卻不屬於佛教中所說的鬼道，也不屬於六道中的任何一者。妙音笑大師所著《俱舍論大疏》有論及此抉擇點，可參見《俱舍論·第三品》。

因此，所謂的「鬼長住」與長期騷擾的「冤親債主」都是鬼道，而不是中陰身。

解答法師：釋性凱

歡迎進入福智僧團
全球資訊網
請問法師專區



國際弘化選粹



不管那人的瞳孔是什麼顏色
頭髮是金、是紅、是黑
流著哪個種族的鮮血
說著哪地的民俗方言
全都是
全都是
全都是
佛陀當年捨頭目腦髓、國城妻子
也要為其求得法藥的獨一愛子





請法，

PEI 福之旅

文 ■ 莘蒂 圖 ■ P島請法團大會提供

求法，在紅髮安妮的故鄉

因世界名著《清秀佳人》而聞名於世的愛德華王子島（Prince Edward Island，簡稱 PEI）位於加拿大東部，聖勞倫斯灣南岸，是加國最小的一省。全島有著曲折的海岸線和港口及各式燈塔，因雄偉與壯闊的海洋風光，有著「海灣公園」的美名。純樸僻靜的小島

以農、漁業為主，閒適恬淡。

為了親近善士、聽聞正法，臺灣、港澳、新加坡、日本、越南、德國、澳洲及美加，世界各地的廣論學員集聚綠草如茵的 PEI 大學，參與六月十二日起，為期九天的 PEI 請法團課程。除了九天的正課外也安排了認識 P 島的參訪及旅遊行程。

驚喜，從廣論第一卷開始

學習《廣論》多年的我們或許有此疑問：「如何才能夠迅速地有所證悟？」我們可能以為透過某些修法會令我們迅速證悟，然而宗大師已清晰無誤地指出關鍵，「如理依止上師」正是令往昔和現今的修行人得以迅速證悟的法門，而修信念恩更是依止法的根本。

按下《廣論》錄音帶第一卷 A 面的 PLAY 鍵，大家都可以聽到三稱聖號及開經偈後，師父耐心說明聞法者驟聞他自己這般白話通俗、無書卷氣的講法方式，所可能會出現的兩種反應。師父的話聽到了，那麼可否聽到語言文字背後深邃的心意？可否就此段內容對師父修信念恩？

今年請法團有幸透過老師開示的影像

檔，重新學習師父的理路。同樣一段開示，老師聽到什麼，我們又聽到什麼呢？

老師說師父是大善巧者、大勇悍者，他害怕我們怯於佛法的深奧，害怕我們抗拒真理，解決不了生命中林林總總、大大小小的問題，所以雲淡風輕、不著痕跡、小心翼翼地靠近我們，好比給我們量身訂做衣服那樣，看著我們的心，訂做了不文譏諷、不咬文嚼字的簡明說法，讓很多具緣有情可以馬上用來轉動內心、捨惡取善，從此燃起對佛法飽滿的好奇、熱忱、期待、渴望，然後一直學下去。

薄薄幾頁字紙，承載了師父厚重的心意，若非老師闡闡，安能得知？是故法師勉勵大眾：「得此師長，當自慶幸，持為莊嚴」。



空性，真如老師親臨開示

除了帮助大家提升《廣論》學習質量的老師開示影像檔，最開心的莫過於親見老師、受其法恩！

本次請法團學習期間正值雲丹嘉措大格西、哲蚌寺法臺洛桑丹巴大格西親自前往佛學院傳授《金鬘論》，老師帶領僧團投入全部心力，歡喜虔誠領納珍貴傳承，全寺皆處於「以聞思修度晝夜」的法喜中。同時，老師因心繫居士們的學習，特別跟兩位格西告假兩天，在眾人引頸翹望下，親臨 PEI 大學，為大眾開示。

師徒難得千里團聚，老師迫不及待地分享格西所指出的美妙教授，表示這兩個教授可是比黃金還珍貴！

第一個教授指出空性可謂教法的核心寶藏。菩薩「發一念菩提心」的福報，等同於所有補特伽羅的福報；而「住持教證法」之福德更甚於前者；然而「勝解空性」的福報則是住持教證法的十六倍。

第二個教授則解釋何謂「勝解空性」，傳授《金鬘論》的阿喀大格西指出：「勝解」就是「欲求心」，也就是強烈的希求心。老師提醒，強烈的希求心即是歡喜心，學習甚深教典一定要心

生歡喜才能突破各種障難及艱澀。

老師總是想把難可值遇的中觀應成見傳遞給我們。2016 年四月底蒞臨湖山分院時，已允諾此生要帶著大家一起學習毘鉢舍那，為此，特別叮嚀大家先準備好豐厚資糧，發起對生死的怖畏與厭離，並注意道前基礎中親近善知識的法類，守護對三寶的信心；此次重逢，老師再次期勉所有師父的弟子，不論僧俗，此生都要一起學習空性，力採不死甘露，醫天下生老病死。

老師還安排三十多位平均二十出頭的法師背誦一段《辨了不了義善說藏論》，做為大家日後學習空性的殊勝緣起。反覆背誦、串習，是為將教典所

闡述的每一個字，在內心深處清淨圓滿地體悟。此論深奧難懂，是西藏祖師俗稱的「鐵弓」，據說背完一千遍就能證悟空性，當會場裡迴盪著以傳承唱腔字字句句莊嚴虔誠念誦的空性正理，大家已在老師的祈願下領納無量諸佛心要。

僧團不只以藏文背書，更以藏文辯論（見左頁）。如法法師表示，學弟們學習成果青出於藍，他非常欣慰自己身為五大論第一班的一分子，衝鋒於前，讓後輩在他們的基礎上更加深入學習。如此僧才輩出，讓人感到教法希望無限。

老師帶著第一批五大論師資的法師禮敬、感恩教務法師們奉獻青春，流血流淚地護持（下圖）。有他們，才有擊舉



般若法燈的繁榮未來。這段僧團傳承法脈可歌可泣的過程，實則體現了師父及老師對二眾弟子的無量深恩。

修行須聞思與行持並重，此次相見，老師還認真地問了幾則實際發生過的狀況題，考驗大家行善的續航力。

例如，一位女學員和同事們團購蔬菜，大家都揀翠綠新鮮的要，她因學習《廣論》選擇謙讓，反而得到同事不要的枯黃葉菜。

還有，老師某次搭車時爲了躲避驟雨與一室陌生人共處，突然間湧入大群白蟻，她不忍白蟻遭受攻擊，自願徒手將白蟻一隻一隻撿到戶外，直到晚上十一點多，都還撿不完。

行善乍似得苦果，那還堅持否？

女學員堅持一段時日後，同事們都不爭著挑好菜了，還主動平均分配狀況參差的菜；老師後來也得到幾位陌生女孩襄助，在凌晨一點時把白蟻全部撿完。眾多譬喻，就是希望大家不論處於何種境界，都要堅持造善、對治我愛執並發展利他心。磨難不會是永遠，堅持追隨善知識、依教奉行，就是親近師長最好的方式。

老師滿心歡喜地注視著全體靜靜聆聽的虔誠模樣，感動地對大家深情表白：

「我對你們永不變心！」堅貞的誓言撫慰了每個人；老師更對大家說，希望如此美好單純的師弟關係相續無盡，生生世世一起學弘大師教法，直達圓滿佛地。



▼PEI 大學校方人員，接受福智致贈之大覺佛學院圍巾、加拿大國慶排字照片。



國慶日，紅圍巾排出感謝

P 島居民大多是白種人，且信奉天主教，但包容性很大。在僧團初來乍到又遇上冰雪紛飛的寒冬之際，給予許多即時又暖心的協助，如剷雪、劈材、農耕等，讓僧團得以在此生存，學習教法、

建立學制。「這麼慈悲的土地和人民，張開了一個慈悲的懷抱，接納了我們這麼多僧眾；沒有人對僧眾指指點點，大家見到出家人都很歡喜，都非常接納。」老師發願以最真摯謙卑的心來報答 P 島的慈悲與善意。

適逢加拿大建國一百五十週年，寧靜的 P 島也充滿歡慶氛圍。請法團有幸躬逢其盛，大覺佛學院（GEBIS）特別安排一堂愛與感謝的戶外課程，希望在這歡騰喜慶的國慶日，獻上僧俗二眾最深的恭賀與感恩。

一個燦爛的夏日午後，雖仍有著些許涼意，所有學員走出戶外，換上白色上衣，戴著鮮紅色圍巾，以人型排出「150 CANADA」（左圖），爲求字型顏色紅白分明，大家都脫下外套，專注聆聽活動總指揮的口令，一個口號一個動作，精神抖擻地配合彎腰、高舉圍巾，謝謝這遠方小島成爲建立教法的助緣。



大乘，關愛有情無國界

真如老師說：「我希望說生生世世，我們都能夠走在一起，都能夠永遠追隨著師父，把大乘的佛法，在很多的世界不停地學習，不停地弘揚。希望大師的教法這盞明燈，我們能把它擎舉在自己的手中，生生世世地擎舉著，直到它成爲一個巨大的火炬，成爲日輪，然後能夠光耀宇宙，能夠照亮所有的輪迴世界，讓那一些在苦海裡掙扎的有情，藉著這種光明，然後找到希望，找到皈依，找到離苦得樂最究竟的道路。」

在師長心中，臺灣、P島，乃至全世界，都是建立與弘揚宗大師教法的殊勝處，「一個光明的一個點，未來教法在一個地方開始傳進來，開始弘揚光大，

▼《清秀佳人》裡的安妮小屋景點。



▼每片楓葉都寫滿學員們的真摯心願。



它就是緣起之法。」P島，一個未曾有過四眾遊行的僻靜處，由於真如老師的慧眼抉擇，在師父示寂十多年後的現今建立起五大論學制，正值青春的學僧們落腳於杳無人煙的蘭若處日日精勤聞思，乘著老師的祝願與期許，與俗眾攜手力攀雪嶺高岩。

大覺佛學院深耕社區，敦親睦鄰之外也舉辦各種法會與參觀活動，像是浴佛法會、一日教師營，與天主教合辦多元宗教文化體驗課程，接引許多對佛教、僧侶、禪修靜坐、寺院生活，充滿好奇的西方人走進寺院一窺僧伽之美。

法師們投入公益活動親手烘焙麵包、薑餅屋，捐贈物資給食物銀行，親自烹煮餐食爲貧戶供餐。還有陸續開辦的英語廣論班，讓一群金髮碧眼，宿世與師父具緣的弟子能在這個紅楓之國研討傳承自雪域的宗大師教法。

純樸僻靜的P島利於僧團專心學修，至今已經得到諸多大善知識親自指授，

如《五大論》、《廣論·四家合註》、《金鬘論》、《藍色手冊》、《具義讚》、《上師薈供廣解》等諸多珍貴清淨傳承。更是智者心中國際性僧伽大學與多語譯經的發展中心。祈願未來此地培育各種語系及各色人種成爲法門龍象，令格魯法脈遍布全球、饒益十方。

遼闊綠地與無垠藍天盈滿著老師普利天下蒼生的心願，自踏上它的那一刻起，這趟體驗佛心師志的徹骨虔誠修信念恩之旅，就始終沐浴在大悲光中。



▲學員精進不懈，下課後仍繼續共學。

他們來求診，帶著充滿信任與盼望的清澈眼神；他們連夜趕路，誰也不忍心拒於門外。多救一個是一個，義診團全力以赴。然而，總有治不好的病患、延宕不了的死亡。心碎時刻，誰來給醫生療傷？

馳騁大漠 秉燭義診

文 ■ 吉祥結

圖 ■ 福企課提供

慈悲甘露滴

蒙古國群山環繞、人跡罕見的曠野中，數十部吉普車，如長龍般蜿蜒在道路上。2017年六月二十六日到八月七日之間，福智慈善基金會的義診團，六十八位醫事人員及義工組成三團，深入蒙古國偏遠地區救治病苦，足跡行經意順遵（Yesunzuil）、烏蘭固木（Ulaangom）、巴顏溫度爾（Bayan-Undur）、烏蘭巴托（Ulaanbaatar）等地。

蒙古兩個字，流傳已久，有時指地理上的蒙古高原，有時指血緣上的蒙古

族，有時是指某行政區，許多人至今仍然困惑：「蒙古國，是外蒙古，還是內蒙古？」事實上，外蒙古這個稱呼已成為歷史，如今喚作蒙古國的，是介於內蒙古自治區與俄羅斯中間，一個獨立的共和國，而烏蘭巴托，是蒙古國首都。位於此地的甘丹寺【註】，是該國最大的藏傳佛教寺院，也是他們的佛教中心，在鳳山寺教授過攝類學的尊珠格西曾在此任教、接引有緣人。被譽為「正理之王」的尊珠格西，可以同時就一百



個問難思辨。

十七世紀，格魯教法深耕蒙古國，直至二十世紀初，寺院還有上千座，出家人逾十萬，而今雖不復當年，然而當地老一輩，仍然保持對佛法的虔敬。義診地點安排在寺院裡，民眾到此看診同時親近寺院，出家眾健檢也很方便。

浩瀚天地多涘囑

蒙古國是臺灣的四十四倍大，義診團往偏遠地區前進，最遠開車要足足兩天，可享大好美景，也得忍受種種不便。途中，頭頂無垠藍天、四周群山環抱，行進於大草原中，會想乘風奔馳。但實際上，車子開不快，又顛簸得像坐

碰碰車，因為此地不比臺灣，有平順的高速公路，而是石頭路鋪成的。

青青大草原，沒有公共廁所，如果真的要方便，就得放下都會特有的矜持，勇敢地站上草原就地解決。夜來，總需要落腳處，一天風塵僕僕，好好洗個澡是很正常的希望，不過來到這裡卻是個奢望，因為這是個缺水的國度。位於蒙古國西北邊陲，距俄羅斯國界僅七十英里的烏蘭固木，一整年的雨量經常連臺北一個月的雨量都不到。

青菜就更別想了，早餐馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、高麗菜；午餐馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、高麗菜；晚餐照舊；唯一能變化的，就靠掌廚的好手藝了。所以，有緣迎向如此苛刻環境考驗的成員，都



▲義診團為當地居民針灸。

是在行前沒被嚇倒，又捨得一口氣把全部年假奉獻出來的人。

醫病和諧有慈心

環境挑戰之外，看診又是考驗。

義診團來了，病患聞風絡繹而至。病患排著隊就診，醫護坐定位看診，連負責行政的秘書組也全投入幫忙量身高體重、當引導。由於當地醫療資源匱乏，需要診治取藥的人很多。排隊的病患中，有人拿去年開出的藥袋要再領藥；有人把病歷資料全帶來給醫生看；行動不便的中風患者、腦水腫的孩子；大老遠趕路到半夜才到的病患，在在讓醫護人員感受到他們是多麼缺乏醫療資源。很多小病，就因此必須長期遭受病苦。醫護人員的慈悲心，在這樣的對境中不



◀ 義診團所到之處，候診病患大排長龍。

斷被激發，一個接著一個看診，不輕易停止看病。醫護忙了一天，一見有人夜半趕來，再累又提起精神。

許多病患看過醫生後，像重現生機似的，好開心。

一名病患中風後，以為身體大概從此再也動不了了。經中醫師針灸兩次，居然能動，她感激得不得了，特別送禮給醫師。一名老奶奶不良於行，隨團小義工宋沛誠見狀，主動攙扶她看診，陪她等診、幫她脫鞋、穿鞋。老奶奶感動得摸摸他臉，呈現了一幅祖孫情的畫面。一名病患把病歷全帶來給醫師，對義診團的信任可見一斑。

觀察中風患者特多，義診團分析與生活型態改變有關。現代蒙古人，策馬奔原大展筋骨的人變少，騎車開車者又多吃肉的人變多。於是，希望帶給蒙古人健康的團隊，不只看診，還帶著他們做運動。

蒙古醫療窘況，透過病患在在激發醫護悲心，迫切地想治好他們，但是，什麼都想做，卻很多做不到。例如，沒有臺灣的設備，幫不了腦水腫病童，設備已無計可施，讓很多人揪心。秘書組一名義工想起摩尼丸，取出一把，輕輕交給病童，叮嚀說：「請每天吃一顆。」

揪心的病例不在少數，遺憾、放棄，是唯一的選擇嗎？

禪聞法師為義診團隊把脈，特別策勵大家，別因做不到而遺憾，甚至冷漠，而是要更希求一切智智。法師說，唯有發菩提心才能真實幫到他們。如《入行論》云：「滅死勝甘露，即此菩提心；除貧無盡藏，是此菩提心；療疾最勝藥，亦此菩提心。」

義診，發展了和諧的醫病關係，拉近了人與人距離，尤其不忍眾生苦，在在策發利他的格局。感動，悄悄沁入團隊內心，好比小義工沛誠筆記上寫著：

15 天，
360 小時，
21600 分鐘，
在無限生命中是如此微小，
但對於病人而言，
義診如同永恆的救贖，
不只擊退侵擾的病魔，
更是溫暖了人心。

2994 公里，
1860 英里，
1616 海里，
在人眼中是如此地遙遠，
但我們移動的，
不僅僅是物理上的距離，
透過義診，
更是拉近了人心，
即便跨越天涯海角，
溫暖依舊傳遞了出去。

註：蒙古國甘丹寺，與西藏甘丹寺、印度甘丹寺同名。

莫斯科，這個積雪期近五個月，有著洋蔥頭教堂，鄰近東歐的城市，與漢文化八竿子打不著，但同樣關切永續農業、生態教育。莫北協駐臺代表 Dmitrii Polianskii 參訪企業營時的笑容，令人憶起師父宏願：「你信不信宗教，我覺得完全沒關係……只要有生命的，我都希望能照顧到。」



▼由左至右為洪碩伯夫婦，福智幕僚長李永晃，福智青少年班學生與莫北協首長紀柏梁，楊必誠夫婦。



莫斯科使者

文■千尋 圖■福企課提供

捎來一封信



福智CEO 廣論研討班的學員洪碩伯與許秀子夫婦，聽聞真如老師祈願廣論研討班全球化的心願，也想成為推手，於是透過長年在俄羅斯經商的好友楊必誠先生，邀請莫斯科臺北經濟文化協調委員會駐臺北代表處首長紀柏梁先生(Dmitrii Polianskii)參訪由福智文教基金會所舉辦的「企業人士生命成長營」。紀先生閱歷豐富，二十三歲開始任職

於俄羅斯外交部，從北非的突尼西亞、西歐的德國、北歐的瑞典，到中歐的奧地利、斯洛維尼亞大使館等，都有他致力國際交流的痕跡。他讚歎福智關心健康、關愛大地與海洋的理念，表示像企業營這樣為成人設計的生態及環境教育課程，在其他地方前所未見，「我祝願福智團體在他們每項崇高使命中獲得圓滿成功！」以下是紀先生的參訪感想：

I was very much impressed by my trip to Taoyuan Kai Nan University on July 7, 2017. It offered me a nice opportunity to get acquainted with ecological awareness courses for businessmen which are organized annually. I am convinced that such practical classes are extremely helpful in raising our awareness of pollution and harm to our Planet Earth from human beings. I consider this to be one of the most important challenges to the existence of mankind. Raising ecological culture and promoting sustainable agriculture and waste management is a task that should be promoted globally and at governmental level. I am very proud to say that ecological education among children is being promoted in Russia for more than a decade. However such courses for adults is something that I have never seen elsewhere. I wish the organizers of the seminar every success in their noble mission!

翻譯：我被深深打動了，在2017年七月七日桃園開南大學舉辦的企業營。這每年為企業人士所舉辦的課程，為我提供一個增強生態環保意識的美好機會。我確信這些結合實務經驗的課程，對於幫助人類覺察自己對地球造成的汙染和傷害大有助益，而地球環境的破壞正是目前人類生存最重要的挑戰之一。

提升生態素養、促進永續農業發展及廢棄物管理，應該是在政府部門層次上，全球攜手推動的任務。我可以很自豪地說，俄羅斯的兒童生態教育已推動十多年，不過，像企業營這樣為成人設計的生態及環境教育課程則是我從所未見的。我祝願主辦單位（福智）在他們每項崇高使命中獲得圓滿成功！

位處中南半島西部的緬甸，與臺灣相隔兩千多公里，空間距離遙遠，但從文化角度看，卻有幾分親密。佛陀的慈悲與智慧，孔子的攝禮歸仁、忠恕之道，是我們的共同語言。



教師營， 在紗籠飄逸的緬甸

文 ■ 妙欣 圖 ■ 謙德文教公司提供



佛教歷史悠久的緬甸有將近九成人
佛口信仰上座部佛教，華裔占總人口
的三成，許多緬甸華人家中還保有
「天地君親師」的木牌，這些是中國儒
家的祭祀對象，代表敬天法祖、孝親
順長、忠君愛國、尊師重教的傳統價值
觀。

在地緬華希望傳統的孔儒思想能傳揚
至下一代，為求活水源頭，自 2015 年
起，每年約有十位華語教師專程從緬甸
飛至臺灣參加福智文教基金會舉辦的教
師生命成長營。收穫滿滿的他們，非常
渴盼營隊也能於緬甸開辦，利益更多華
語教師。

終於，2017 年暑假，臺灣謙德文教
股份有限公司近四十人的義工團隊，來
到氣候涼爽、英式鄉村風格濃烈的眉苗
山城，於八月十八日在莊嚴幽靜的亞洲
光明寺舉辦三天教師營。

緬甸全國面積約是臺灣的十九倍大，
幅員遼闊。從十八歲實習教師到五、
六十歲校長主任，共八十一位的華語教
師，從緬甸各地遠道而來，一同在殊勝
吉祥的亞洲光明寺聆聽實例分享及體驗
課程，強化師者的使命感，啟發教育大
愛，增進教師對學生的教化功能，學習
如何成為一位良師。

曾來臺參加教師營的緬甸老師們也主
動投入義工行列，負責承擔課程「教學

現場剪影」的嚴老師，營隊後兩天在臺
灣還有其他研習課程，仍勇悍地承擔戲
劇組總召，並找來自己的學生上場演
戲，這群青少年小義工即使老師不在，
仍努力早起當義工，還堅持到最後的
「點亮無盡燈」。不論是義工或正式
義工，都表示在緬甸擔任義工的機會不
多，可以從學員轉為義工為大眾付出，
落實觀功念恩、代人著想、關愛教育的
法寶，真是一次新鮮、有趣又充實的歡
樂體驗。

「點亮無盡燈」，由緬甸的從德法師
引領大眾虔誠禮敬世間最偉大的導師佛
陀，感念祂指出一條覺悟之道，為苦難
的人世間帶來光明與希望，如同教育者
的神聖任務：「師者，所以傳道、授業、
解惑也。」在佛陀教義深植人心的緬甸
舉辦教師營，學員及義工共一百多人對
著覺者佛陀獻上盞盞薪火相傳的教育心
燈，祈願所有的教育工作者莫忘初衷，
重燃心中的教學熱情成為學生的燈塔與
貴人，春風化雨。



佛子行

手握倚天長劍 長養一身浩氣
何處有苦難 就有我的足跡

——摘自真如老師讚頌創作



拒被癌細胞俘虜

新竹開心學佛班，笑看生死

人生苦短，轉眼即逝，這事你知我知天下知。然有幾人如古德般，將「死」字貼在額骨頭上，痛念生死？直到醫師宣判：「你罹癌了。」那麼輕輕四個字，才在你心裡掀起滔天巨浪。

你開始覺得坐立不安、前途茫茫，你害怕失去親友，你不捨、你恐懼，最重要的是——你不甘。

圖 ■ 楊建興、張桐義

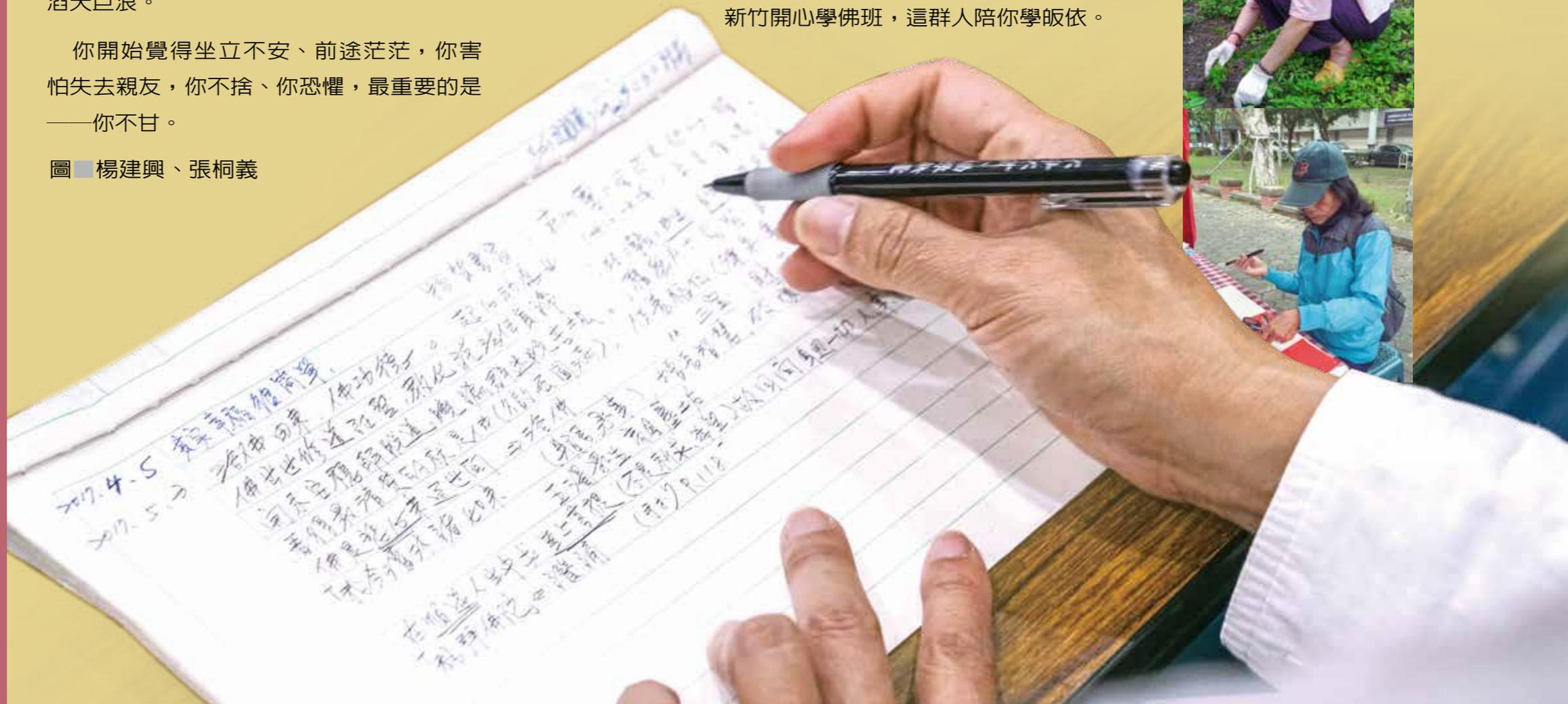
為什麼是我？這樣的叩問只能在夜裡傾訴給月亮。

可不可以不生病？這樣的請求如此誠懇，卻弔詭地顯得蠻不講理。

討厭病苦，討厭死苦的人們啊，來找佛陀吧！這輪迴裡的千般折磨，祂都替我們想過了。

祂說，皈依佛，不墮地獄；皈依法，不墮餓鬼；皈依僧，不墮畜生。

新竹開心學佛班，這群人陪你學皈依。





【緣起篇】

你的苦悶，我的責任

文 ■ 雲開

孟子言：「惻隱之心，人皆有之。」孟子又言：「惻隱之心，仁之端也。」悲憫心是一個發端，接下來還得親自至誠地跳下去幫忙。一位對三寶具信的非癌友決心開創重症學員專屬的研討班。孤掌難鳴，獨木難支，支持她的是……

見義勇為

罹癌本已是劇苦，脹痛、刺痛、悶痛、骨頭痛……好不容易病況稍稍得以控制，依然有復發的可能，苦上加苦；眼見其他患者採用化療方式，一段時日後，有的治癒，有的回天乏術，心情忐忑不安，又添一苦。他人過度的關懷則是另一種「心苦」。許多患者寧願忍受孤寂也不想訴苦，避免他人無濟於事的

憐憫眼光。然而這些苦受，對於一般研討班的同學實在難以體會。

新竹開心學佛班發起人王杏英堅定地說：「一定要透過陪伴，有一群可以紓解內心孤獨的同行善友，面對困難比較容易產生力量。」

王杏英並非癌友，但她見識過親人默默承受癌症病痛的辛苦過程。自2007年於中華電信退休後，長期在臨終關懷班學習，對病者內心的糾結格外深刻。她想：「何不集合這些重症病者，

成立一個研討班？」同病不必相憐，而是互相幫助支援，沒有壓力地來上課，大家互相加油打氣，更重要的是，引導他們皈依三寶，藉著師法友的力量跨越病苦。

貴人相助

2015年底當王杏英向新竹支苑長李國珍提出此構想時，他認同地答：「這是很好的事情！」研討班裡存在各式各樣受苦的人，可能遭遇到事業、親子、婆媳等問題，重症是其一。他經歷太太因腦瘤開刀，傷及視神經以致失明的怨及苦，所以願將心比心、力所能及地照顧這樣的族群。

哪怕只有幾個學員，能幫助多少人就幫多少人，更希望來此上課的人，學到一點佛法就很開心，幹部也希望把開心帶給同學，因而命名「開心學佛班」，翌年元月旋即開班。

李國珍強調，開心學佛班不是一般的研討班幹部可以帶動得了，除了王杏英的關懷特質，還感謝她先生張桐義師兄的大力協助。無論什麼地方張師兄都耐心地載著她上山下海，關懷班方能順利運作，而今張桐義承擔開心學佛班的班長，需更花心思備課。尤其班上的同學，隨時會面臨往生的問題，可能會波及其他人的情緒，如何拿捏及看待這件



▲開心學佛班發起人王杏英師姐。

事，需要有豐富關懷經驗的幹部引導，陪伴他們一步步穿越心靈的困難。

「這個班級的經營我有信心。」李國珍常想，當心裡鬱卒乃至沉悶痛苦的人，能在三寶園地聽到師父的開示、老師的教誡，心靈得以滋潤或受用，這不是一般的開心，而是心靈持續綿延的愉悅，更何況真實的皈依。

王杏英感恩地說：「國珍師兄讓我能從緣起點上承擔，感受他對我學習上的關照，一直給我們機會學習成長。」而自己種下幫助他人學佛的因，未來也可感得值遇善知識、值遇佛法的果；透過一點一滴的承擔，磨去煩躁，就從做中學，提升自己，受益最多的還是自己，自利又利他。

目前開心學佛班的人數不多，課程進度雖然緩慢，但依然照著次第一點一滴建立正確的概念，即使病苦依舊，但心已有真實的依靠，不再惶惶無依，大家攜手一起面對生死的大考。

【幹部篇】

謙卑走進癌友心

文 ■ 蘿拉

開心學佛班成立了！上有佛陀大醫王與妙法甘露藥，下有護理師般的護持幹部，一切看似完美無缺，誰知真正的考驗剛剛開始……



▲ 陳美玲副班長
▶ 劉瑞玲關懷員



▲ 張桐義班長
◀ 邱月星副班長

新竹開心學佛班有一群護持幹部，凝聚彼此的力量，發願將師長三寶的慈悲與智慧，傳遞至深受病苦、死苦摧殘的癌友心中，期盼一同依靠三寶的力量，把臂共行，改變自他生命，重現生命的藍天。

這群班幹部各司其職發揮所長，班長張桐義師兄一心引領全班同心同願歸投依靠師長三寶。副班長陳美玲，是里仁全職人員，某次熱心幫顧客送貨回家，接觸一臥床老太太，深刻體會病者身心的無助孤寂，爾後自願週週花上三小時接送班員上下課。護理師背景的邱月星

副班長，時常與班員分享天然的飲食資訊和健康訊息。關懷員劉瑞玲與月星師姐善於聆聽與陪伴，兩人都有照顧罹癌家人經驗，對癌症家庭之苦感同身受，發心守護大家的學習之路。關懷員筱惠師姐本身也是乳癌患者，家中設有藥師壇，在班上教大家誦藥師經、持藥師咒。活生生的現身說法，帶來很大的希望和力量。

從粗魯到細心

已有多年帶班經驗的張班長，坦言了解班員是最難的課題。心與心的靠近極

不容易，癌症患者大多飽受化療之苦，在身體不堪負荷和內心焦慮的煎熬下，不輕易對人打開心房。為了更快拉近彼此距離，張班長首度透過通訊軟體LINE設立班級群組，幫助幹部和班員互動，凝聚彼此的熟悉感。

為了協助癌友擺脫癌症帶來的負面情緒，創造健康、輕鬆、喜悅、自在的全新生命，除了課堂上熏習佛法潤澤心靈，幹部們設計每個月一次戶外踏青活動，讓學員多接觸青山綠水吸收正能量，一可舒心健身，二可班級聯誼增進情誼。第二次舉辦戶外活動，大家都舒

暢又開心，未料回程路上一位學員卻突然心情低落哭泣，張班長驚覺自己對班員們的認識仍有待加強。即使如此，張班長強調，這些現象都是理所當然，不需心沉，碰壁就轉彎。他數數發心堅持利他，更努力觀察學員的喜好和個性並善巧靠近他們的心。

那位回程哭泣的學員個性極度不願勞煩他人，總是婉拒幹部接送，堅持自己搭計程車來上課。張班長深信師父會攝受任何踏進鳳山寺的眾生，在得知那位學員的母親往生的訊息之後，立刻邀請接觸佛法多年應該不排斥誦經的她，參

加鳳山寺誦經超薦法會，為往生親人誦經祈福。學員答應了。副班長邱月星師姐帶著她認識鳳山寺，一起至大殿禮佛、繞佛、參加抄經活動，結束後她很歡喜也表示相應，之後來上課的意願逐漸變高。

除了戶外活動，允許學員家屬陪同上課是張班長的另一大用心。幹部與家屬攜手關懷，效果極佳！其中一位年逾六十五歲的師兄，因為伴讀的太太對他呵護備至，又經常給予鼓勵，進步良多，雖然不良於行，竟在今年年初不可思議地參加湖山分院祈願法會。某堂課所有學員都請假沒來，張班長隨機應變，改為到學員家中關懷，還陪同到戶外散步，足見幹部們使出渾身解數要令學員開心學佛的用心。

從慢心到真心

癌症病患在經濟、飲食、居家打掃上非常需要協助，體力不佳、心力低落更是常態。關懷員劉瑞玲師姐曾日日往返新竹臺北為罹癌母親送飯，深知癌症家庭的艱辛。她得知班員李師姐很想將在福智得到的正能量分享給所認識的罹癌福友姐妹們後，經過祈求、深思熟慮，決定將自家廚房變成癌友姐妹們聚餐、製作園遊會義賣小物並互訴心聲的療癒小天地。

瑞玲師姐週週承擔茶水工作，希望以清淨飲品供養全班，準備一壺茶水貌似事小，卻是她數數練習發願、供養、承事的機會，每杯茶裡都充滿她虔心持咒的深深祝福。一年多來的烹茶修心性，透過反觀自心內省，她覺察到以往對人的關懷容易與慢心、貪心、名利心相應；這回她很仔細去檢查自心，不斷祈求師長加持自己懷著清淨意樂學習利他。

從臨終到發喪

張班長指出：護持的班幹部須學習善巧地引導班員在臨終時刻放下種種執著，虔心皈依師長三寶，帶來力量平靜面對死亡，協助班員的安寧臨終及後事都是幹部們努力的重點，也是本班溫暖人心的特色。



臨終無悔無懼乃至飛黃騰達是修行人的心願，「這個班級不是到往生才開始學習念佛號，生前就引導學員們殷勤皈依緣念三寶，為身心帶來平靜與安寧。」張班長相信依靠三寶加被是對治病苦、死苦的最佳方便。

班上有位學員重病無法上課，張班長與王杏英師姐一同去學員家中關懷，也安排交通帶他參加鳳山寺的超薦法會和皈依法會。後期情況惡化住院時，幹部們在床邊一字一句念著真如老師〈給病者的話〉，傳遞老師心中慈悲與智慧的祝福，為久病的他注入一股溫暖光明的力量，最後這位同學安詳離世。

念死無常躍然紙上

陳美玲師姐表示學員是她學習的榜樣，整個班的和合不是世間你儂我儂的情染，而是互相陪伴增上的善友，看著學員因病反而更珍惜學習機會，認真的態度策勵她更珍惜暇滿，努力對治放逸

懈怠，「透過護持這一班，我發現以前讀念死無常時，只停留於文字上，內心根本毫無動轉，同學們以身示現無常，警策我死無定期。」忙碌的美玲副班長或許無法時時刻刻捧讀《廣論》和聽帶，但把握暇滿努力學法並淨罪集資是她生活的重心，念及老師勉勵弟子珍惜每一個造善的機會，她善用暇身實踐日行多善，哪怕只是為陌生人獻上一個笑容都讓她歡喜不已。

英國著名作家喬治·威爾斯說：「痛苦的降臨，是要讓我們清醒，而不是難過；讓我們更有智慧，而不是懊悔。」開心學佛班的護持團隊一路勞心勞力陪伴學員攜手向前，他們不只不喊苦還對學員充滿感恩，張班長講出肺腑之言：「雖然這班才學一年多，但每個人都展現活在當下的態度，大部分的學員都很珍惜學習機會，彼此互助合作，他們就像菩薩示現，幫助我們更體認無常苦空的真相。」



【學員篇】 罹癌，發現愛 文■慧傳

所謂小苦念小佛，大苦念大佛，師父說，真的懂了皈依的道理，苦逼得越厲害，這個佛號是越相應。和修行的同伴在一起，病痛還是照樣痛、嘔吐還是非得吐，但彼此可以相互勸勉策勵：困難是淨業最好的助力。別怕，有師、有法，還有我！

直面 生命大震盪

當生命大震盪直面擊來，曾經自恃的一切，可以依憑嗎？種種的傷痛殘破，可能平復嗎？似將坎坷的命運，可能翻轉嗎？

娃娃臉的如意（化名），罹患乳癌，後又轉移，內心空虛恐懼，每日近晚時分即開始哭泣，總覺責任未了，不知如何面對未來。

水蘭乳癌復發再復發，帶著年幼的女兒，不斷苦思出口在哪兒？

桂文向來是無神論者，認為人死即如泡沫消逝一般，態度理性，然而一旦發現自身罹癌，似乎無法如此灑脫看待。

自稱「半個人」的孝民，左眼白內障失明，左耳失聰，食道因癌切除……由於將胃拉上來重建食道，極易胃酸逆流，絕不可吃快、吃多，否則會吐得很痛苦；也無法平躺，兩年多來只能採半坐臥姿的三角形睡法。食道癌死亡率頗高，兩年來孝民陸續接到身邊病友往生消息，惶恐之餘，也對莽撞過往懊悔不已。

機會 哭喪著臉來

一群乳癌病友，在化療中結識，她們組成樂活群組，互稱姐妹，彼此打氣，常分享各種心情和訊息，相伴努力走出絕望和無助。

如意即透過一位姐妹介紹進入開心學佛班，為了更了解學習的內容，她事先查詢日常師父的相關介紹和影片，師父

刻苦修行、完全不為自己只為他人的精神，令她非常感動。有一次先生到鳳山寺載她回家時，見到道場如此樸素，除了訝異，更是敬佩。如意原本每天會哭，但每到週三下午就很想來上課，而且這天不會哭，心繫於：「我要學師父的法。」

水蘭身為果農，終日忙於農務和家事，全年無休，即使颱風天亦然，直到這次生病才停下來休息。「這兩年多我想了很多事，思考要怎麼做才能沒有遺憾。」水蘭是因為如意介紹而進入班上，想澈底了解佛是什麼？念佛又是怎麼念？希望自己剩下的時間也能有益於他人。

原本不和宗教打交道的桂文，同樣是經由如意介紹而來，看到如意的用心和轉變，也想嘗試了解佛教在說什麼。

孝民是醫生眼中的模範病人，手術治療後，一出院即每天爬十八尖山，日行二萬步，有一次腳踝受傷，就先復健再

■母親節感恩園遊會擺攤，販賣自製手工布帽、提袋等。



走一萬五千步。「我每天早上一定要走出去，下午才可以靜下來，下雨就撐著傘走。」因此健康改善不少。他最忐忑的是每三個月一次的追蹤，覺得生命的旅程無法得到所謂的平安順利，只剩下無常及無奈。他因姊姊是廣論學員而得知開班訊息，謹記著班長桐義師兄提醒要熟記廣論原文，便日日一邊行走一邊聆聽師父開示廣論。「這一年的學習對我幫助很大，讓我平靜許多，並不斷思考自己為何罹癌、為何惶恐？」

陽光 照心內暗角

如意學到歡喜心很重要，每天一點一滴，從一兩句、一兩段話中得到啟發，果真學得很歡喜。她很樂於和身邊的癌友分享，因此介紹幾位姐妹進來學習。其中一位非常要好的姐妹欲琇，來上過三次課後，病情竟急轉直下，不久即撒手人寰。如意一時無法接受，助念和告

別式都未參加。

雖然欲琇才來三次，但從病重、病危、臨終到往生，整個過程，班幹部對欲琇、對家屬、對班上同學，都給予真切的關懷和引導。並特別請如意放心，因為欲琇走時滿臉笑容，非常安詳。

如意說：**「在這裡像個大家庭，彼此互相幫忙，帶領我慢慢走出恐懼。我還是怕死，希望多給我時間，好好學習，幫助別人。」**

之後班幹部每週二通知欲琇的先生參加誦經法會，晚上還有廣論班，一段時日後他回覆：「以後不用提醒我了，我會自己來。」

有幾位姐妹是先在關懷員瑞玲師姐家參加聚會，有吃有喝更有得聊，其實大家最需要的就是有可以盡情傾訴的對象。不同宗教信仰，不同社經背景，觀察著，感受著，終於心防漸開。安靜的

敏華激動地說道：「為什麼瑞玲師姐願意提供一個舒舒服服的家，讓這群素昧平生的病人進出，難道不怕霉運？很謝謝她帶我們走向陽光！」幾個月後一部分人轉到新竹支苑上課時，有了更多的班幹部，可以傾聽心聲，接納情緒。水蘭回憶著：「我第一天就和班長聊很久，覺得很好。」

暫停 為利他學法

人生慣常的軌跡，在不經意處突然喊停，正是一個轉彎的機緣。無論如何錯愕、不甘、慌亂、驚恐，終究得痛定思痛，重整身心，慎思下一步落腳何方，踏踏實實向前行。

孝民敘述自己年輕時荒唐，菸、酒、檳榔樣樣來，今生皆要收回，來生不再這樣了。他想多做一些善行，多幫助別人，因為生命不知何時會走，不要再造成遺憾，希望能正面地、無懼地走完人

生旅程。

每次上課孝民都提早來幫忙排桌椅，並細心為需要的人換好靠背椅。2016年五月經由杏英師姐的鼓勵，孝民第一次跟著班長去根本道場做義工時，他做了十分鐘快暈過去，內心喊著：「師父救我！我是來當義工的！」不久，就有體力繼續做了。直到現在，扣掉三次回診及術後休養，他每個月固定到根本道場做義工。有次班長掛念他的身體狀況，勸他暫止息，他只輕描淡寫地說：「已經成為習慣了，不去怪怪的。」

他還上關懷班課程，參加助念和關懷老人。有的老人家不說話，需要人主動和他們互動，但孝民自己幾乎都要用喊的才有聲音出得來，所以只能用學過的腳底按摩，按按他們的手腳，偶爾說一兩個字。想起二十幾歲時曾經就那麼一次關懷老人，那時年輕力強，但無心於此；如今，有心卻無力啊！

孝民分享：「這些日子以來承蒙各位的關懷及鼓勵，不覺得自己是個生病的人，尤其在做義工的當下，一股不服輸的個性，剎那間爆發出來。」



▲根本道場，出坡集資。



▲關西農場，戶外踏青。

他感謝師父、老師、班長及諸位師兄師姐，「經過這一年多來的接觸，原本個性不是很好的我，也懂得踩煞車。如同師父說的，調伏自己的心境，經過思惟後，自然而然就會讓事情平順許多。」

而原來日暮即泣的如意，也已漸漸止住淚水，改為安慰其他需要安慰的人。她學到要認識煩惱、淨化煩惱，反而有一種安全感與踏實感。雖然至今仍在治療中，但她不斷發願在體力許可下，盡量幫助更多病友。

孝民妹妹的同事得乳癌，因個性內向，求助無門，孝民就介紹給如意關懷。如意



走在十八尖山上，觀察路上有苦之人，也會主動關心，一位患有憂鬱症的師姐便是因此來上過課，目前已恢復正常上班。曾有一位姐妹下午四點就會打電話來，往往泣不成聲，如意不斷安慰鼓勵她，這過程的確很累、很辛苦，但最後看到她站起來，就覺得很開心。

如意做化療會害怕，找了一群姐妹成立療癒小鋪，做襪子娃娃和沙包來療癒心情。桂文提到自己以前都是讓人關愛，而不是關愛別人，但看到如意如此關愛大家，不僅自己好，也希望大家都

好，真的從她身上學到許多；桂文本身擅長布藝，也一起加入成立療癒小鋪，可有收入，亦可助人。

癌友都想找依靠，對如意而言，「有一個依靠無論如何都可以幫我」的感覺，正漸漸加強，那就是師、法、友。她很篤定的是：「要藉由聽聞法，學習法，了解正知見及因果關係，進而透過思惟去修正自己的身、口、意，把自己從凡夫的習染，轉到跟法相應，去除煩惱、離苦得樂，進而可以幫助別人。」

〈本期專題〉

無拘無塑

擁抱海洋

聽，整夜未息的浪花
啪嗒啪嗒 啪嗒啪嗒
像不像誰在悲傷哭泣

是
海龜 是信天翁
是
海鳥 和抹香鯨



科學家發聲了：
塑膠崩解在生活環境中，
與氟、氯、溴等生成新的有害物質

非營利組織驚醒了：
除了個人淨塑，
更應該從企業開始，減少塑膠生產製造

企業家行動了：
里仁與仁舟等企業
攜手推廣可分解的一次性餐具和包裝材料



九月
第三個週末
國際淨灘日宣示
從今天起

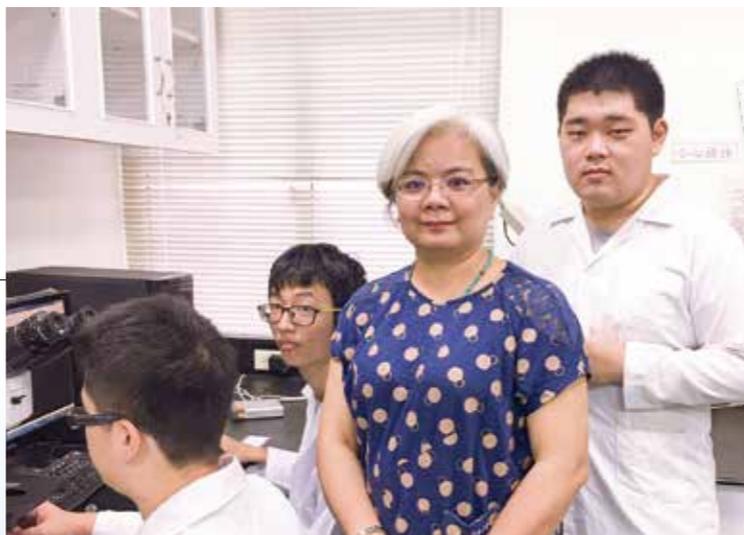
展開雙臂 無拘無塑 擁抱海洋

十面埋伏

文 ■ 玫婷

【生活篇】

塑粒隱身術



▲鄭慧如副教授（右二）。



2016年初，真如老師看到塑膠廢料殘害海洋生物的報導，希望所有的廣論同學從此不再使用塑膠袋。當時許多人認為：「淨塑不可能辦到，減塑或有可能。」義守大學副教授鄭慧如也抱持同樣看法，但她不斷思考，老師悲心所在，弟子當如何依教奉行？

後來她參與籌劃「2017 海洋廢棄物論壇」，蒐集資料、請益專家，才了解塑膠不只危害海洋生物，連陸生動物也難逃厄運。環境遭受汙染之外，就連空氣品質都出現問題，海陸空無一倖免，這時她才體會老師不用塑膠袋的那份急切，事關人類及所有生命，這已經不是環保，而是生死攸關的問題。

會發亮的不一定是鑽石

「一閃一閃亮晶晶」這不是孩子們數著夜空的星星，而是研究者在海灘上，到處發現一閃一閃的彩色塑膠微粒。說明我們努力淨灘，只是治標，至於治本還須從源頭開始，做好塑膠廢料處理、避免水質土質破壞、讓空氣中不含塑膠微粒等等，才能徹底挽救生態體系。鄭慧如老師研究材料科學與工程學多年，也做過多篇相關論文，熟悉塑膠的化學

結構和特性，以下就是她以深入淺出的方式，幫我們從各個角度理解塑膠的真相。

塑膠是種高分子聚合物，形狀就像毛線球一樣，為了製成各種成品，必須在纏繞如毛線團的長鏈狀高分子聚合物的空隙，填滿了較小分子的塑化劑，以利於塑型。而塑膠的耐熱度不高，例如寶特瓶的主要成分是PET，它的軟化點約為攝氏五十度至六十度，一旦超過膠塑材料的軟化點溫度，長鏈狀高分子聚合物就會開始軟化，混合空隙中的小分子塑化劑一起釋出，再由各種管道，被人體吸收。

其次，塑膠只要長時間受紫外線照射，化學鍵結斷裂的結果，造成脆弱與崩解，散布在生活環境中。最可怕的是，所裂解的碎片很容易與其他具有不



成對電子物質，例如：鹵素，包括氟、氯、溴等生成新的有害物質，如頭號致癌元凶氯化物，就是其一。漂浮在海面上的塑膠製品，也因烈日長時曝曬，崩解為許多小碎片浮在海面上；沉入海裡的塑膠製品，因為海中動物的啃咬後讓碎片留在海洋中，或隨著海浪而散布沙灘上。

有一次，鄭慧如老師帶學生做實驗，學生在顯微鏡下，觀察淨灘時順道撿回來的海沙，大叫：「哇！好多彩色小點點。」原來，這些在偏光顯微鏡下顯現具彩虹般色彩的「小沙子」不是什麼寶貝，竟是零點一毫米的塑膠微粒，經過統計，幾乎占了所取樣海沙的四分之一！留在海洋中的塑膠碎粒是否更加可觀？這些適合小魚、小蝦吞食而本身又含氯的塑膠微粒，最後透過食物鏈，成了人類餐桌上美味佳餚。然而散布在



沙灘上難以計數，又難以回收的塑膠微粒，同樣危及陸生動物的生態！

殺手就在你身邊

不吃海鮮，或不去海邊玩，是否就安全了呢？事實上除了海洋，陸地也有不同程度的影響，碎裂成微米級的塑膠微粒質量很輕，隨風飄散無處不在。鄭慧如引用義守大學廖建森教授的博士論文說明，臺灣河川中也有大量塑膠廢棄



物，經年累月風吹日曬，河水飽含無數的塑膠小碎片，在塑膠裂解，或達到塑膠軟化溫度時，其中的塑化劑流入河流中，農夫又引水灌溉作物，最後，即使素食者，都可能吃到塑化劑！

根據塑膠不能照射紫外線，也不能承受高溫的這兩種特性，在生活中衍生出許多狀況。例如，夏日停放在戶外的汽



車經烈日的高溫烘烤，車內的寶特瓶飲料很容易釋放塑化劑。另外，以口就瓶飲用寶特瓶飲料，會使口水進入瓶內，瓶中細菌於高溫下將快速增生。

還有隱藏在廚房的危機，若家中使用塑膠餐具，千萬不要用烘碗機的紫外線殺菌功能，如此將造成塑膠裂化，時間久了，餐具表面霧化且質地變脆，除了釋出塑化劑汙染烘碗機內的餐具，裂化後的塑膠餐具，由於表面粗糙，更有利於黴菌或其他細菌等微生物附著。

若使用塑料瓶裝油品或醬料，在高溫的爐火旁，塑化劑也會從瓶身釋放到油品中，烹飪時，自然添加這些有害物質。即便是沒開封的油品，只要儲存於塑料瓶中，不必高溫或紫外線照射，只要時間久了，瓶身同樣會逐漸軟化，這

是因為「有機溶於有機」之故。油品或是裝油品的塑料瓶兩者都是有機化合物，彼此會互溶，建議不要使用塑膠類容器盛裝油品，更不要使用塑膠類容器盛裝高溫含油食物。

一般店家提供外帶食物的塑膠袋，高溫時雖然不會破裂，但同樣會釋出塑化劑。食物中的油脂，也會溶出部分塑膠成分，累積在人類的肝臟中。而且裝過食物的塑膠袋送到焚化爐，殘留其中的鹽、醬料、油等，因含氯化鈉成分而提供了有毒的氯來源，在高溫有氯燃燒下很容易產生如戴奧辛等有毒化合物。

於是繼海洋、陸地之後，「空氣」的汙染產生了！除了廢棄物燃燒產生的毒氣，還有因為塑膠結構裂解後生成的微米級微小碎片及粉塵，都是在呼吸之間

就攻擊我們的肺部和呼吸道。

救自己也救衆生

若以紙類替代塑膠，就比較環保嗎？鄭慧如表示，答案是肯定的。雖然紙類需要砍伐樹木，卻可以其他方式讓砍伐減量，例如推廣種樹規模、控制砍伐時程，或者使用農業廢棄物，或以鳳梨葉片及其他含高纖維葉片取代，反覆回收等等彌補，紙類顏色越來越黑，但不會影響品質。

其實，回收塑膠有諸多限制，例如可分解及不可分解塑膠，必須分開處理，如果分類錯誤而混合，整批塑膠就無法回收，只能送垃圾場掩埋，或送焚化爐焚燒。由於回收技術還未普及，處理不



當的結果，讓有毒物質累積的速度，仍遠遠超過回收速度。

平日，除了帶學生做實驗，鄭慧如看到在茶鋪買飲料的同學，還會勸說：「已經長大了，不要再拿吸管啦！」沒想到學生回說：「珍珠奶茶就是要用大吸管吸，才爽快啊！」為了一時快意，卻讓遠方的海龜飽受吸管之害。藉各種機會教育，她不忘傳遞師長守護生命的心意，學生行為漸漸改變，「老師，我有進步耶！一想到烏龜吸到吸管的痛苦畫面，決定不拿吸管了。」

人類為了便利而濫用塑膠製品的結果，不但破壞自然法則，而且殃及自己和其他無辜生命，解決之道，還須從自己和團體做起，進而影響更多人參與，真如老師的睿智與遠見，讓我們看見自己的責任和未來努力的方向。

垃圾無祖國

有人說：「不管去世界上任何海岸，你會發現垃圾沒有國界，你想淨灘，除了收拾本國垃圾，還要收拾別國垃圾，甚至遠從另一個半球漂來的垃圾，它們早就悄悄地互相交流。」

雖是笑話，聽了卻有啼笑皆非的感覺。其實，海上的垃圾龐雜，多半分不清「國籍」，很難指控任何國家，但淨化全球海域，身為世界公民的我們，每個人都責無旁貸。

因為真如老師的教導，近兩年來，福智同修們一直積極投入「淨塑」活動，

不但親自從生活中做起，更進而將範圍擴及全球海域，從身體力行而深刻體會淨塑的重要，以及淨塑對物種、對地球長遠的影響性。

為「海廢政策」按讚

2017年七月行政院環保署為舉辦「海洋廢棄物治理平臺」舉行記者會，這是首次由政府主動與民間共商「海廢政策」的里程碑，也是慈心基金會與長期關注海洋環境的民間環保團體共同努力的成果。

雖是一小步，卻也和合眾緣，尤其是透過「2017海洋廢棄物論壇」，慈心基



金會邀請國內外產官學專家學者，與民間環保團體，一起進行海洋廢棄物的研究，希望凝聚各界共識，並匯集這股力量改變我們的環境。

會中，受邀的講師之一 Dr.Marcus Eriksen，為「5 Gyres Institute」研究總監，常為了塑膠廢棄物汙染海洋的議題，奔走世界各地，呼籲從個人減量使用塑膠外，更應從生產源頭控管，推動企業一起淨塑。他拜訪了國際很多企業，卻得不到回應，不禁意興闌珊。當慈心基金會邀請他來臺演講，挫折多次的他，知道臺灣有家經營有機商品的連鎖企業，達百家以上規模的里仁公司，正在推動「淨塑」，而且成效顯著，Dr.Marcus Eriksen 大為訝異，立即允諾出席。

當他參訪里仁商店，現場了解里仁整個淨塑行動，尤其是產品包裝上，大幅減少塑膠袋使用量，大為讚歎！一直追問：「你們是怎麼做到的？」現場人員

忙於「解惑」，同時，也深深體會師父及老師對里仁產銷有機產品的遠見。

當初追隨師父推動慈心有機農業開始，化不能為可能，讓很多農友及廠商從否定、懷疑，一直到完全認同「光復大地、淨化人心」的願景，真是一條漫長而辛苦的道路。二十年了，終於建立「互信互助、自利利他」的夥伴關係。當里仁傾力推動淨塑之際，這些當初「不打不相識」的鐵桿同行，無不力挺福智淨塑，除讚歎師長及三寶功德，並共同研議可行的減塑方式。

戰無不勝的「淨」化論

真正的世界公民，必須以四海一家為前提，尤其海洋廢棄物無國界之分，因此國際合作非常重要，無論任何這方面的研討或是知識交流，都是正能量和最好的良性循環。國際上許多民間公益團體的海廢方案推動實例，值得學習與參考。

海廢論壇， 美韓日港緝塑

【國際篇】

美韓日港緝塑

文 臨梅



勇闖汪洋 揭塑霾害 ——美國 「一次性」 是方便還是毀滅



Dr. Marcus Eriksen

塑膠的廉價及多用途，跟「用後即丟」的拋棄式文化，到底孰先孰後？恐怕莫衷一是。2000年 Dr. Marcus Eriksen 赴中途島環礁，被大群信天翁與塑膠廢料生死糾結的場面深深震撼，而開始正視塑膠問題。

十多年來，他爲了研究塑膠幾乎走遍全世界。海廢問題還沒浮現時，他就做出驚人之舉，2008年他用一萬五千個保特瓶和廢棄的飛機身，打造一艘「垃圾筏」，從加州航向夏威夷，採樣研究塑膠垃圾，發現海上垃圾驚人，多的是塑膠碎片，連魚肚裡都充滿塑膠碎片。

他走過北大西洋，行過洋流，去過五大湖，登上沙丘，走過海岸，發現到處都是塑膠垃圾。其實，海上的塑膠未必跟著洋流轉，它有複雜的循環系統而且受衝擊後顆粒愈來愈小，總面積卻愈來愈大，然後到處漂流、四處沉澱。他看

到海水充滿塑膠微粒，嚴重情況就像陸地的霾害。

他的淨塑行動提高大眾認知，尤其揭露五大湖充斥塑膠微粒，這些微粒很多來自清潔用品所含成分，導致催化作用，促使美國政府於2015年簽署「無柔珠水域法」。五大湖只是冰山一角，海岸塑膠留下動物咬痕，動物被塑膠困住，杜拜沙丘上駱駝骨骸中，竟有未消化的塑膠袋，南北極地發現塑膠纖維等，顯示生態破壞，已到了多麼嚴重的地步。他疾呼：「這已經是全球性的議題！」他認爲必須改變現況，建議從產業下手，做好「回收型」循環經濟、減量垃圾來源、推展禁令品項及清單等。

臺灣，是他另一趟驚奇之旅。除了里仁讓他印象深刻，看到臺灣已訂定政策防止垃圾沖刷上岸等，感受臺灣已經準備做大幅改變。



Dr. Hong Sun Wook

一個保麗龍製的海上浮標，一旦受到極端氣候影響，可以碎裂成七百萬顆微粒。它們漂浮海上卻不安分，悄悄地釋出毒害生命的化學物質。放眼龐大的海洋廢棄物中，漁業廢棄物占百分之三十五，而保麗龍浮具就占其中百分之十二，亟需解決，否則廢棄物數量只增不減。

Our Sea of East Asia Network (OSEAN) 爲南韓非營利組織，創辦人及科學研究員 Dr. Hong Sun Wook 覺得：「漁夫普遍教育程度不高，必須加強認知教育。鼓勵他們用完保麗龍浮標，必須帶回，而非丟棄海上。」從2010年起到2013年間，OSEAN舉辦工作坊，召開一系列小型座談會，邀集有心之士腦力激盪出方案，並深度訪談一百六十多位漁民。而漁民反映：「保



白色漂浮 紅色警報 ——南韓 「安紐哈謝啲～」 我美麗的海岸

麗龍不好維修又不好回收，才會棄置大海。」其實他們願支持回收，也希望落實回收責任。

在 OSEAN 的努力下，鼓勵回收保麗龍浮具的補貼政策，開始討論。接著南韓海洋漁業部發起海廢研究計畫，並建立管理漁業用保麗龍浮具的整合系統。OSEAN 期望該計畫能持續推展，徹底代替舊有的保麗龍浮具。

2017年南韓政府新的漁具管理法規定，爲了友善環境，要求繩索、保麗龍浮具等使用後，必須回收再利用。Dr. Hong Sun Wook 說：「法規從生產到末端處理都須關注，過程相當挑戰，需要很大心力。希望不斷努力，直到保麗龍浮具消失。」溫柔的她，展現堅定的決心。



愚公移山 志工淨灘 ——日本 「莎啲娜拉～」 海洋廢棄物



Mr. Hiroshi Kaneko

日本的山形縣，山川富麗海岸優美，純樸自然。日本社團法人 Japan Environmental Action Network (JEAN) 理事 Mr. Hiroshi Kaneko 居家就在山形縣，他很喜歡山形縣，因為「家鄉有山有河有海，海岸相當漂亮」。自 1970 年開始，寶特瓶、塑膠袋占領海岸後，美景不復當年，一望無際的美麗沙灘因為垃圾變了樣。

山形縣外的孤島——飛島，由於地形的關係，一旦有垃圾順著洋流漂進岸就出不去了，這裡的沙灘，垃圾一度多到看不到沙子，舉目皆垃圾的海岸，JEAN 為此發起淨灘活動，期望還給海岸原有的美麗。

淨灘時，Mr. Hiroshi Kaneko 發現這些海漂垃圾就像進行國際交流，「有臺灣來的打火機、中國來的塑膠袋、韓國

來的飲料瓶……」在眾人合作下，垃圾漸漸移除，才讓沙灘露了臉。現在，JEAN 志工每年五月就到此淨灘，雖然垃圾還會繼續漂上岸，但他們發揮小鳥森林救火的精神，年復一年相約淨灘。

此外，Mr. Hiroshi Kaneko 不僅致力環保工作，並積極與政府互動。例如，將國際淨灘行動引入日本推廣、凝聚地方訴求進行國會遊說、舉辦「島嶼廢棄物高峰會」等，2009 年，終於成功推動「海岸漂流物處理推進法」專案，政府每年撥款補助。

他此行來臺，在宜蘭冬山河觀察淨灘時：「這裡一面是海，一面是河，河岸邊是上游漂來的垃圾，海邊垃圾則在兩邊都看得到。這裡有很多不同種類的垃圾，相當值得參考。」依舊對海廢問題保持高度的關注。



楊松穎經理

水 終將匯入海中，但是人們的生活習慣卻不會與這個概念連結。而今，透過「浮球 GPS 追蹤系統」將可顯示其漂流路徑，若不經意地丟棄一個塑膠袋，有可能造成海洋汙染。

香港正面對嚴重的海洋垃圾問題。漁港附近漂浮著不同的垃圾，海中也掩埋了許多海洋垃圾，特別是塑膠製品。其中有一個垃圾灣，原是一個美麗的石灘沿岸，而今幾乎被垃圾淹沒，即使淨灘，不到半年又變得髒亂。因此「世界自然基金會香港分會」楊松穎經理說明，基金會嘗試推動「育養海岸」計畫，結合許多志工團體，在香港不同的海岸，甚至潛入水中打撈，並與漁民合作在海邊收集海漂垃圾。

基金會不只淨灘，更進一步地研究與分析垃圾，讓大家知道海洋垃圾不只影

垃圾路徑 無所遁形 ——香港 「育養海岸」 一江春水向東流



響景觀，還危害人類的居住地及各種生物的生存，而且這些數據有助未來訂定解決方案。然而如何將調查的方法「形象化」，以便追蹤問題的真相呢？

基金會嘗試利用「浮球 GPS 追蹤系統」調查垃圾來源與追蹤漂流路徑。以椰子殼包覆且有防水功能的 GPS 浮球，每十五分鐘顯示位置訊號。有時受到潮汐的影響，只見 GPS 浮球來來回回的蹤跡，最後漂到小島上，然後基金會再去拾回。

海洋垃圾來源廣大，已經不是局部努力所可挽回，更多不可見的微粒，經排水管、溝渠、小溪、河川一直漂到海洋，甚至更遠的地方。這是一場戰爭，除非全球一起努力，否則人類今天所製造的災難，可能讓後代子孫永遠告別我們此刻還能看見的大自然美景。

拒塑包庇，

文■玉門

【行動篇 1】

里仁遇難不退



淨塑大業，刻不容緩！2016年聽完真如老師淨塑護生開示後，學員們信心愛心熱心爆棚，紛紛棄塑而走。大家眼睛骨碌碌轉，最後盯上母班必經的里仁貨架：「嚇！竟然還有萬惡的塑膠蹤影？天理不容！」去個包裝究竟有多難？讓我們聽聽幾則食品、宗教用品、衣飾鞋襪、清潔用品與塑抗戰的故事。淨塑不易，咱們從長計議。

廣論學員「淨塑護生」的行動力有多強，從大家積極參與各式淨塑活動的熱忱即可略知一二。大家樂當「不塑之客」，連帶對里仁商品包材有著深深的期許。所以看到有些里仁產品的包材尚未改變，即對開發人員投以極大的注目和關切。

明明是成辦師長歡喜的事，開發人員的內心卻異常沉重，殊不知，改包材需

要花時間與廠商充分溝通，並完整規劃取代方案。

《入行論》云：「困難不應退，皆由修力成，先聞名生畏，後無彼不樂。」自2016年初，經過一年多的努力，里仁已有一百多項產品減少塑膠包裝，估計一年可減少兩百七十九萬個塑膠袋，成績斐然，將帶動其他廠商跟進。然而，一項產品的淨塑或減塑牽涉到的層

面不少，除了源頭廠商，還得有里仁商管、物流、門市等許多單位的配合，更需要消費者的支持與接納。

裸賣有機棉，防髒防勾紗

推動淨塑，里仁對內重新檢視各類產品，對外積極跟廠商溝通。他們如何聯手把不可能的事，變成可能呢？

改包材，有人首先發難：「要符合食品安全法規，又要去除保護產品的塑膠膜等，又牽涉廠商的生產技術，怎麼可能？」抗拒的心、排斥的心紛至沓來。里仁副總經理韓敬白召開淨塑會議時，堅定地說：「老師希望我們做的事，一定要去做。有困難，是因為還沒找到善巧方便。」同時軟語安撫大家：「先安住自己的心，才能鼓勵廠商漸次改進。眼前能做的先做，希望有一個好的開始。」

心一旦被策發，就不再局限於眼前的窒礙難行，其實大家都想做好弟子，師長的事情責無旁貸，接受挑戰，自然可以領受師長的加持。

會議中，所有人的目光紛紛投向有機棉團隊，「有機棉品直接去除外包裝的塑膠袋就好了嘛！你們先做，先展成績。」看似容易實則不然。有機棉衣怕沾汙，毛巾怕勾紗，若改以紙標籤裸賣，廠商必須於出貨前，小心翼翼地將

有機棉衣十件一落的用布繩綁打結，隔層加上紙板後裝箱，才送至物流。為了保持有機棉衣潔淨，物流人員如同恭敬法寶般地先洗手，然後戴上棉質手套整理衣服，才分裝到各個門市，不如想像中簡單喔！

盒裝袋裝食品，去塑先鋒

塑膠製的收縮膜質地輕薄、保護性佳，是里仁盒裝產品常用的包裝材料，由於直接去除收縮膜並不影響產品品質，順利成為減塑先鋒。至於袋裝品項的去塑行動，難度就高了幾階。

袋裝食品包裝淨塑，生產南棗核桃糕的「新山食品」拔下頭籌。陳老闆學習《廣論》甫一年，2016年參加朝禮法會後，不久便來電：「我的包材快用完了，聽到老師講淨塑，我也要做。」當時里仁尚在考量淨塑方向還未正式啟動，他們便提前來報名。縱然陳老闆選用的包材經過多次修改，依然全力配合，「好好好，我來想想看如何改善。」沒有任何抱怨，包材差價還自行吸收，終於完美呈現。

又如「豆之家食品」投資機器設備已花費不少，為了包裝減塑，軟糖改以半手工裝袋。因為改用紙包裝，運送過程易遭破損而數度修改調整。廠商說：「只要里仁做的，我都願意配合。」

師長加持，遇難不退

上述案例還算順遂，有的廠商反映：「你們作師所喜，與我有何直接關係呢？」或是「應該給我緩衝期吧！」或是「沒有塑膠的包裝，可通過食品安全法嗎？」有一廠商也想參與淨塑共業，但才新添好幾百萬元的機器設備，內心翻騰不已。

同時有些行動派的學員說：「里仁的麵包，怎麼還用塑膠包裝呢？」一波波「里仁何時全面淨塑」的聲浪逐漸提高，居間的從業人員五味雜陳啊！

淨塑的困難不勝枚舉，幸好韓敬白想到老師的親自教誡：你有沒有看過中途島的影片？小鳥死亡的過程你看了幾遍？你不妨感受鳥媽媽拿塑膠物品餵養雛鳥，造成雛鳥死亡的痛苦，也感受魚吞下塑膠袋而死亡的痛苦……。因為有老師的加持，韓師兄察覺自己經常挫敗於眼前的困難，而未看到眾生的苦，一旦體會老師的慈悲心，勇敢面對眼前的困難，好景就逐漸出現。

手工皂與燈粒，攜手防油

以往肥皂的包裝盒，若不細辨不易察覺內層含有塑膠膜。為什麼需要塑膠膜？因為肥皂製作完畢會釋放水氣，加上臺灣氣候潮溼，紙盒容易變軟，影響



賣相且不易保存。開發人員到國內外四處尋覓適合的包材，終於找到較厚的進口材質，解決問題。而手工皂內含精油，如何克服精油透出紙盒的難題考驗著大家。此時，燈粒的廠商也加入尋找防油紙的行列，廠商間的相互合作，傳為美談。

臥香環香，低調內在美

香品不只改包裝，更關顧了人心。以往臥香包裝外有收縮膜保護紙盒，內含彈性海綿墊保護香品，廠商貼心地實驗一、二個月後，才正式改包裝，讓封口

貼紙取代收縮膜，厚紙取代海綿墊。

環香原用塑膠袋做為內包材，但要找到富有彈性、大小適合有承载力、高低任意調整、包裝者容易作業以及消費者容易取用的材質，煞費腦筋。里仁香品開發李銘德師兄研究良久，終於以紙板做出令人驚艷、附上扣環的包裝。經過試裝、修改這款貼心的淨塑設計，贏得眾人好口碑。

負責產品包裝的開發行政吳信蔚師姐原以為：「改包材，應該不會太困難吧！」真正施行時，驚訝於不只改材料而已，包括生產流程、機器設備、人力

作業等皆須配合，而且環環相扣。她必須練習關顧多面向，並在面對不同問題時，學習忍耐、代人著想、團隊合作才能達成目標。

新鮮農產品，生質包材是目標

目前尚未改包裝的麵包與生鮮蔬菜這兩項，依然是大家關注的焦點，其實，新鮮食材若少了塑膠袋的保護，可能大幅增加耗損率，造成食物浪費。里仁正進行生質包材測試，未來生鮮農產品將以百分之百的生物可分解袋包裝。此外，後端處理機制也在考量之內，希望生質包材能另外回收，製成堆肥。此技術目前還在實驗階段。

原先負責開發行政、現已調到品保的邱瑞琴師姐說：「橫在眼前的事，不見得都是困難，端視自己的心態，若勇於面對、接受挑戰，心打開了就一定有路可以走。所謂知難行易，期望自己更有智慧及善巧來面對。」撥開雲霧，發現沒有這麼困難。

「自身置為餘，如是無艱難。」里仁從慈悲心出發，堅持做對的事，也能同理廠商的困難，善巧鼓勵廠商加入淨塑行列，帶動大家樂於造善，同修們也從中收穫良多，大家攜手點亮光復海洋的決心，落實淨塑護生。

揮別塑膠，

文■兩可

【行動篇 2】

仁舟創意設計

拋棄式一次性商品真方便！如果沒有塑膠袋、塑膠碗、保鮮膜，人生可以怎麼辦？一群受到真如老師慈悲精神感召的學員組成了「仁舟社會企業」，開發與推廣種種替代塑膠的產品，讓自己和他人的不塑之路，走得更輕鬆、更堅定，也更優雅。



由一群企業家和年輕廣論學員組成的「仁舟社會企業」，充滿熱情與活力！他們冀望自己依法行持，成為師長最徹骨虔誠的弟子，並推己及人，為社會打造資源回收再利用、循環再生

的藍色經濟模式，以及人與自然和諧共存，尊重、守護生命的綠色生活價值。

不塑社企誕生

2016年初，真如老師慈悲提議保護



生命，不用塑膠袋，引發學員熱烈迴響。這股強大的業力，促成北區 CEO 廣論班幾位志同道合的同學一起集資，成立以循環經濟模式為宗旨的「仁舟社會企業」。仁舟聚焦生物可分解材料的應用與推廣，希望避免塑膠所引發的人類健康問題以及廢棄物汙染問題。

仁舟執行長葉靖慧，甫從雅芳公司大中華區總裁職務退休，她表示，「幫助地球、幫助海洋生物，還可幫人類做對的選擇，」是她投入仁舟最強烈的動機與熱情。她從生活體驗得知，消費者要改變長久以來的習慣，猶如逆水行舟，但是一旦認同淨塑的重要性，縱然積習已久，也必然會選擇對環境有益的商品。

其實她自身早已養成環保生活的好習慣，只是未曾想過「救地球、救有情」

這樣寬廣的宏願，而今因緣就在眼前，還可以跟一群理念相同的人一起努力，她很開心。相信作師所喜，一定可以得到師長的加持！

另一位加入仁舟陣容的企業人陳立信，之前對環境就有一份關注的心，然而即使知道美耐皿製品可能使身體健康受到威脅，使用塑膠袋不環保，免洗餐具也會造成環境的負擔，但想到「一個大男人，平時外出為了攜帶環保餐具而提個包，多麼麻煩哪！」就對自作教他不塑卻步。

後來，他逐漸了解海洋生物受苦的悲慘情境，肇因於自己圖一時方便的貪心，除了於心不忍，也擔心哪天果報自受，決定從培養新習慣開始，對自己的身體和環境友善，並且致力開發及推廣人人都能接受且方便攜帶的環保商品。

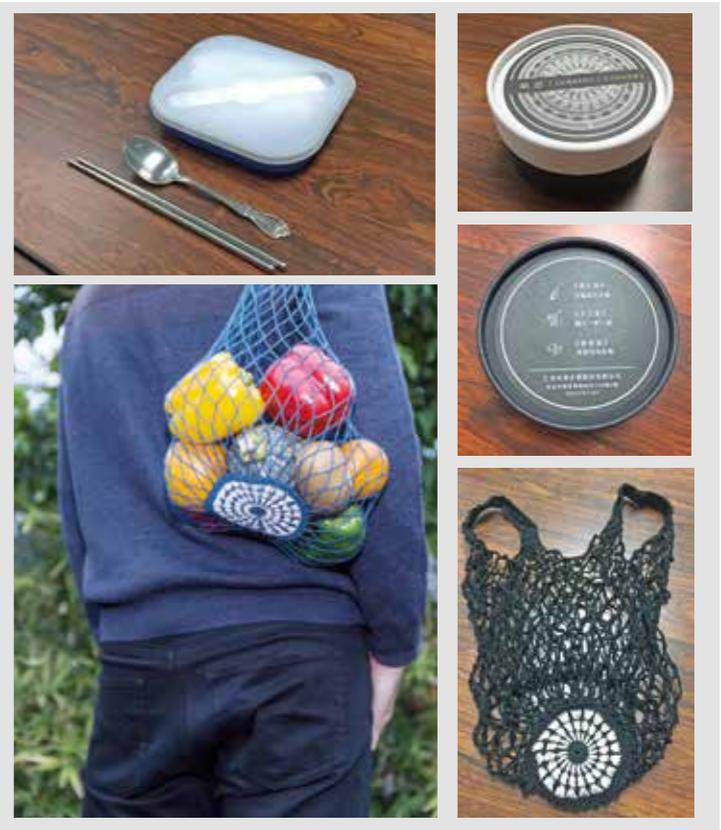
植物做餐具

如何減少生活中的塑膠垃圾產生？仁舟從自然界找出可分解的天然材質，結合相關技術，製造出可替代一次性塑膠製品的商品。

檳榔葉鞘製碗盤、甘蔗渣製餐盒、稻梗加蔗渣及植物膠製餐具，取代PE淋膜紙餐盒及美耐皿餐具。樹薯粉加植物油做成的袋子，可以自然分解，或在攝氏八十五度高溫中完全溶解，取代塑膠；手工棉線編織而成，取名「貝殼包」的手工網袋，不僅體積小容量大，且攜帶便利，兼具美觀，是環保購物袋的新選擇。取代保鮮膜的手工蜂蠟保鮮布，也是用心十足，布料特別選用有機棉手帕，花色還可客製。

上述由植物性材料所做的產品，本身就是有機質，使用完畢可跟廚餘一起發酵變成堆肥，取之於大自然，最後回歸大自然，成為土壤的養分，繼續滋長農作物，是循環經濟的絕佳具體實例。部分手工產品將結合照顧長者的美意，由團體退休的資深學員製作，讓他們在閒暇學習技藝，不僅充實生活，還可增加自信與價值感。

這些成果都是基於追隨師長，為利益一切眾生而發揮的創造力！未來還有諸多品項，將逐步問世。



佛法當後盾

負責業務兼商品開發的劉曉芳，經常需要走在最前線向消費者介紹商品的理念與實用，講說之餘，不禁自問：「銷售一個個的網袋，一片片蜂蠟布，就能翻轉海洋危機嗎？」佛典故事中，小鸚鵡奮不顧身滅森林大火，撼動天神的故事，讓她提醒自己也可以發下大願，精進不懈，挽救海洋生態。

另一位從事業務兼商品開發的郭庭璋，在田裡有腳印市集擺攤時，展現高度的親和力。他慶幸自己來到以利益一切有情為目標的公司，且得到很多學習

機會。他表示只要產品或理念博得客人青睞，快樂指數就往上攀升，因為當人人快樂做環保，美麗世界就有希望。

「仁舟社企」的員工全是廣論同修，上班前必定以全廣共學，迎接一天的開始。葉靖慧說：「以往是將《廣論》隨分隨力地實踐在生活上，現在運用在企業的經營上，距離更近了。」也許淨塑的成效無法立竿見影，但只要開始行動，改變過往使用塑膠製品的習慣，就能翻轉海洋的未來、人類的未來，乃至地球的未來。



柳與楓的

文■編輯室整理 圖■邱嘉祥

初夏相遇



九旬阿嬤
遠洋求法

因為從來沒有親眼見過朝思暮想的師長，
她要趁著體力還行時，遠赴P島親見真如老師。

上月初的 PEI (Prince Edward Island
加拿大愛德華王子島) 請法團會
場，原本肅穆靜謐，突然歡聲雷動，原
來是真如老師從法座上走了下來！她一
步步邁入聽眾群，直朝現場最高齡的學

員——「柳劉秀蓮奶奶」走去，然後伸
出雙手，擁抱了這位九十歲的聽法者。
驀地，所有人的心都暖暖地被充滿了，
聲聲隨喜讚歎。究竟是什麼樣的心力，
感得眼前動人的一幕？



好學

九旬高齡的柳奶奶，擁有一顆好樂學習的心。平時固定參與兩個班的課程，分別是週六長青廣論班及週四長青讚頌班。柳奶奶總是謙虛客氣地說自己「聽力不好」，坐入第一排上課；但讚頌班班長翠敏師姐悄悄告訴我們，柳奶奶是說客氣話，實際上是因為她非常好學，希望坐在前排，讓自己聽得更清楚。

柳奶奶唱讚頌很投入。課程中，只見她全副精神傾聽，當講師美如師姐講解讚頌詞義，目光便凝聚讚頌本上，待琴音一起，立即同步詠唱。如此專注恬靜的柳奶奶，自然散發出一種嚴謹自持的

優雅，而她那挺立的身姿，在在透露出一心向學的熱烈希求。

柳奶奶少時的成績非常優秀，一直讀到國民學校高等科（現改制為國民中學），才因家族因素沒再升學。即便如此，她從未放棄學習，甚至更為渴求。近午時分，讚頌班同學都下課了，柳奶奶卻沒離開，原來是和幾位同學約好，留下來繼續練ㄅㄆㄇㄏ——由教職退休的翠敏班長為主動要求學習的她們授課。老奶奶們沒有絲毫疲累的樣子，續航力耐人尋味。柳奶奶雖然不熟悉注音，卻寫得一手好字，從小接受日本教育的柳奶奶說：「以前沒機會學注音，難得有這麼認真的班長願意教，我要好好珍惜。」

平常一到上課日，柳奶奶會穿上自己

▼中間為柳奶奶的長青讚頌班班長翠敏師姐。



做的衣裳，後背小書包，從林口搭車到公館。翠敏師姐和長青廣論班班長寶玉師姐，都對她的好學精神深深隨喜。直誇獎說：「柳師姐很認真，又很會關心同學，無論教她什麼，都會認真學習、努力練習。像是班上宣導回家要誦經、

念佛，她都能做得很到位，一點兒也不用班幹部們操心。」除此之外，「柳師姐一向不缺席、不早退，總是靜靜地不散心雜話，是班上的模範生。偶爾因為車子誤點遲到，抵達教室後的第一件事，也一定是先跟班長道歉。」



勵行

寶玉班長說，有一次為參加皈依法會，柳奶奶的腳起水泡都腫起來了，走路相當不適，但她仍從林口搭車到公館與班上同學會合，再前往鳳山寺。途中，她一聲不吭，極為安忍。直到抵達寺內，脫了鞋子，義工才發現，問她：「您這樣不會疼嗎？」柳奶奶平平穩穩地說：「當然會疼！」卻也只是淡定地坐在那兒受皈依。

談到去 P 島求法，柳奶奶說是從去



年開始就一直聽在內地的兒子說起；今年又聽到兒子說要再去 P 島，便好奇地問：「去年才去見老師，今年又要去？有那麼好，那我也要去！」於是積極地立即連繫報名事宜，然因年事高，受理者擔心體力負荷問題，希望她能再考慮看看。最終，她始終堅定的信心打動了大家。就這樣，柳奶奶隻身從臺灣出發，飛往內地與兒子、媳婦會合，經歷兩天逾二十小時的航程，終於踏上 P 島的土地，促成了這一次的驚喜會面。

好學，也讓柳奶奶跨越時差。結束 P 島行程回到臺灣已是週五，長時間坐飛機的疲勞以及時差、溫差，都沒能擊退她想學習的心，隔天週六依然準時到長青廣論班上課。寶玉班長見她出現，大為吃驚：「您不累嗎？沒有時差嗎？」

柳奶奶說：「有時差，但還是要先來上課，不然要再等一個星期。」柳奶奶回答得單純可愛，可背後那顆希求法的心，讓所有聽者都動容。

好學的她也熱心助人。除了週四週六的學習，柳奶奶週五還去臺大醫院當志工，為新進住院病患服務，曾獲頒「優良志工」獎狀。

敬師

出生在日本治時期的柳奶奶，對師長特別恭敬，對她來說，老師高高在上，跟父母一般，必須絕對尊重依從。她還記得小學五年級時，日籍男導師——新屋憲男讓她幫忙登記班上文具用品的帳簿；健康檢查時，請她協助測量女同學的胸圍。幫老師額外處理課業以外的事



務，柳奶奶不僅不引以為苦，反而覺得承事師長是件光榮且備受疼惜的事。

除此之外，柳奶奶很懂得觀功念恩。日治時代，學童多沒穿鞋上學，常就這樣髒兮兮地踩進教室。但新屋老師特別規定學生要把腳洗乾淨才能進教室，這是別的班級沒有的規矩。「老師讓我們從小就養成恭敬學習的習慣。」柳奶奶眼裡流露崇敬：「學校的規矩，沒有人比得上他。」

「新屋老師不但管理學生有一套，還懂得讓學生體驗生活樂趣。吃便當時，他會用電唱機放音樂給學生聽，或是讓我們帶著輕食到郊外野餐，很有氣氛！」柳奶奶憶師恩點滴在心。因此，她畢業後，一直與老師保持聯絡，逢年過節也一定會寫信或卡片寄至日本問

候；甚至在八十多歲高齡，還相約少女時期的同學赴日禮師，舉辦暮年謝師宴；就連老師過世後，也繼續寫明信片向師母問安，維持聯繫。柳奶奶是自己一輩子的實踐，來回報師恩。

求法

敬師的柳奶奶，更珍愛與真如老師相遇的那刻。六月四日晚上，真如老師抵達營隊現場關懷學員。十分強調敬老、護老的真如老師，問起營隊中年紀最長者的歲數。由於柳奶奶從報名開始，就一直被關注，所以臺下立馬有人大聲回應：「是今年要滿九十歲的柳奶奶。」孰料下一秒竟看見端坐法座的老師起身，欲下臺與長者面對面！

只見老師輕巧地走下臺階，很快來到

會場中間，柳奶奶在媳婦李貞亮師姐陪伴下，也快步向前恭迎老師。得知柳奶奶來自臺灣，老師以臺語親切道了聲：「妳好！」貞亮師姐跟受寵若驚的柳奶奶傳達：「老師在跟妳問好喔！」柳奶奶開心到說不出話來。老師輕輕撫上柳奶奶的手臂，同時觸到她輕薄的衣袖，關心著：「妳穿這樣夠暖嗎？」「坐飛機這麼久還好嗎？」「為什麼想來P島呢？」一連串的關懷，讓柳奶奶是既緊張又高興，一面注視著心中期盼已久的老師，一面一字一句表達心聲（大意）：「因為從來沒有親眼見過老師，一心一意就想來見老師，要趁著體力還行時，親自來P島見您！」

柳奶奶形容，當時見到老師的第一眼，彷彿看到佛菩薩冉冉來到自己面前，老師眼裡充滿笑意，如清涼月光傾注而下。老師伸出雙手親切擁抱她，更在她還不及反應之時，又摸了摸她那張體驗過世間百味，帶著淺淺皺紋的臉。跟老師近距離接觸的當下，柳奶奶內心充滿著難以言喻的感動和感激，個性內斂又害羞的她強忍眼眶裡的淚水，在心裡殷重發願，生生世世都要跟著老師學習《廣論》。

許是這樣的願力老師感應到了，柳奶奶沒想到，老師竟又再度擁抱了自己，認真地問著：「妳明年還來不來？」柳



▲長青廣論班班長寶玉師姐（左）樂當神秘禮物的頒贈者。

奶奶擔心自己年事已高，人生無常，不敢肯定，沒想到老師卻堅定地望著她的雙眼說：「妳沒問題，妳明年再來，一定要來，我等妳！」看著老師充滿信心地邀約明年再見，柳奶奶外表淡定，內心卻是感動萬分，久久不能自己。

此時，一旁的貞亮師姐馬上把握因緣跟老師祈請，希望老師可以送一張照片給婆婆。老師笑著應允，之後還摟著柳奶奶合照。

禮物

請法行畫下句點，但老師對柳奶奶的關愛仍在綿延。把每個弟子放在心上的老師，務請法師將照片交與柳奶奶。這份愛的禮物，在老師祝福下飄洋過海來到內地；貞亮師姐爲了給婆婆一個大驚



▲喜獲老師親贈的照片，柳奶奶更加踏實，隨作何事，有何所須，皆供養啓白。

喜，親自帶到台北長青廣論班，並攝影拍照當天實況，此時距揮別P島僅僅兩週。

但一切都在祕密進行中……

完全不知情的柳奶奶，一如往常地上課，沒想到班長對全班宣布，真如老師託人送了一個禮物要給她。柳奶奶不可置信地走向班長，接過神秘禮物——一個牛皮紙信封。在全班引頸翹望下，柳奶奶緩緩打開、輕巧抽出——老師手捧楓葉的法照。

柳奶奶又驚又喜，捧著這珍貴的禮物與全班同學分享，看著照片在班上傳閱，她既開心、又擔心。開心的是，老師的關懷能傳遞到每位同行心中，大家都能得師攝受；擔心的是，深怕一個不小心照片被摸髒了，或是不見了。最後

傳回手中時，她終於安心地將它如珍寶般，小心翼翼地收藏起來。

如今，柳奶奶每日對著法照晨昏定省，不論是唱讚頌、讀《廣論》、誦經、供養及日常定課，總是如對聖顏般重造業，出門上課前也都會先啓白老師。前陣子，陪伴自己許久的女兒與孫女移居美國，獨居的柳奶奶既不害怕也不孤獨，她說心裡面有師父和老師，相信師長永遠會陪伴在自己身旁。她發願生生世世都要追隨師長學習《廣論》，生生世世都要跟師長在一起，生生世世永不變心。

2017初夏，一位耄耋長者帶著如小學生般嫩綠的心，飛越千山萬水見師求法，那份熱情如加拿大火紅的楓葉，願燦爛燃燒千生萬世。



【採訪線上】

跳躍的音符

文■華昕 圖■邱嘉祥

相續的種子

——長青讚頌班側寫



星期四，早上九點，臺北羅斯福路

車水馬龍。好不容易找到車位，匆匆走進採訪地點……公館教室裡早已坐滿白髮長者，據悉最遠的學生來自新北市林口，不禁揣想他該當何時出門？

這群銀髮小學生，口耳認真地隨著翠敏班長手上、她自製的注音符號畫卡，一個音拼著一個音地念誦。這些字是待會要學習的〈弟子規〉與讚頌的詞句。望著各個端坐聽課的背影，還想睏倦夜貓族的我，不由自主挺直了背。

讚頌主課登場，美如老師來了。起立敬禮坐下，不是行禮如儀。他們舉書齊眉——恭捧經本樂譜置於額前，對著佛菩薩的聖像禮敬。恭敬三寶，福慧之因，就在例行儀軌中悄悄種下了。

「至誠敬禮大師怙，祈求您的無上加持，使弟子能毫無瑕疵地如理依止您，



能從聞思中徹底領悟您垂賜的無上教授教誡。並由此而能依止實踐，使弟子身心所知所念所行完全合乎您的教授，並將此無上聖教之擔義無反顧地全部承擔起來，使您在常寂光中心悅承許，使仍舊淪墮於生死苦輪之一切有情得救。」這是美如老師善巧轉化的日常老和尚祈求文，花髮老寶貝又悄悄地發下跟師父一樣的大願。

老師一字一音教唱彈奏，竭力想把師長所有恩賜傾注在每位長者的心續間。隨著空氣中跳躍的音符，爺爺奶奶也歡喜地跟師長心對心交談。喜愛讚頌的我，垂目輕哼陶醉著……突然間，「青山伴著白雲『揮（飛）』……」、「……永遠要『隨喜（學習）』啊！」怎麼臺灣國語出來了？想噗哧一笑的當兒，抬眼望見的畫面讓我紅了眼眶——他們的神情是如此認真、虔誠、專注，傾心用力地唱著每一個字、每一個詞！咬字不清、五音不全、中氣不足，都無法映蔽

那份發自內心對師長、佛菩薩最深沉的熾烈的皈依！

下課了，即便一週一會，老人家還是依依不捨，特別是對準備點心、帶動唱、穿梭在座位間幫忙翻頁指行數的義工們。採訪小組也要轉移陣地，對受訪主角做較深度的訪問。關燈、關窗、關冷氣，當一切打點妥當臨去前，翠敏班長突然說：「啊！我還有一樣東西沒『收』！」我怎麼也猜不到它是一大片落地窗簾！

原來她擔心耀眼的陽光會讓老人家無法清晰讀字看譜，所以每次上課都會提早到教室，搬來椅子、攀著窗子，一個掛鉤一個掛鉤地將窗簾掛起；下課時再

爬上椅子、扶著窗沿，一個掛鉤一個掛鉤地將窗簾卸下。那看似與教室合為一體、渾然天成的雙層厚窗簾，竟然是嬌小的她特別為老人家打造的。

這裡像是松年大學，一群老人家開心地吃點心、做十巧手運動、與老友相聚話家常；這裡並非松年大學，因為他們被賦予厚望，學《廣論》、背〈弟子規〉、虔唱滿溢念恩和誓願的讚頌。與佛法僧、師法友相契的種子，就這樣悄悄地埋入了心中，相續在轉瞬的來生。

師恩在哪？饒益在哪？瀰漫在一切時處！關鍵在我們是否感知？



堅持造善，匯為燈海

我們一起用善行微光點亮世界

在心靈這個荒蕪的曠野上找不到路的時候，怎樣才是頭上那盞明燈？怎樣才是腳下的路？最終的決定還是要作善！

歡迎您將善行故事投稿《福智之聲》
bwvoice@blisswisdom.org 一起更亮！

青春年少， 有您真好

——如英法師與他的大學老師

■ 雲科梯大專營文宣採訪組整理

「即便一個簡短的招呼、問候也好，總之看到老師們就很高興。」當年讓如英法師感激涕零、翹首盼望的大學恩師，出現在大專營現場。方知三十年前那盞心燈，傳呀傳，非但沒有熄滅，反而越燃越亮、越燃越暖，所照之處，都成了光明的燈海。

炎 炎夏日，中臺灣的熱浪襲人，與雲科梯大專營公關福青教室裡的溫情勢均力敵。受邀參訪的郭麗安老師是如英法師就讀逢甲大學時的恩師。看到福智團體關心健康、關愛世界，實踐慈心大地、有機生活的善行，她為如英法師的選擇和成就，感到慶慰不已！車子、銀子、妻子、兒子、房子等物質，

法師們無比匱乏，但在日常老和尚的帶領下，他們擁有富足豐饒的心靈世界。每天早晨醒來第一件事，就是觸摸剃得青青的頭皮，提醒自己在為利有情願成佛的目標攝持下，度過每一天。

郭麗安老師說：「三十年前，逢甲大學耕心社也辦營隊，但規模只有六十多人，不像現在大專營有一千多人。當時



▲右一如英法師，右二郭麗安前副校長，師生相見歡。

耕心社做到的只有青春活力，沒有要改變世界的夢想。三十年後看到當年的學生有行動力去關心環境、種樹等，覺得與其說我是貴賓，毋寧說是學生給我一個重溫舊夢以及分享學生成就的聚會。」

若非學生已披如來袈裟幢，成爲一名清淨持戒的比丘，她其實非常想衝上前去擁抱這善良懇摯的學生，「我看到多年不見的如英法師很高興！他保持純淨和真誠，用真實的力量，超越了當年老師對他的期許。看到他跟學生們相處得這麼好，爲臺灣社會及國際做了這麼

多，很高興！謝謝你們給我這個機會來這裡參訪。」

聽完郭老師的回饋，如英法師一度哽咽得說不出話來。他自認並非專業，缺乏實務經驗，關懷福智青年的過程不知所措時，當年郭老師對待大學生的那份真心，就是一盞可以傳遞的溫暖心燈。

如英法師說：「我是從學校畢業、就業、出家，就承擔福智青年的學習。雖然師父給我很多理念、如證和尚給予很多好的方向，但我們不是專職老師，關懷同學過程中該怎麼做，是真的不知道。如何關懷學生，最具體的感受是郭

老師對我的。」

就讀逢甲大學時，他往往大老遠地就在角落探頭，看看郭老師在不在。即便一個簡短的招呼、問候也好，總之看到老師們就很高興。法師說：「那時候我很喜歡哭，因爲很多事弄不懂。弄懂的過程，心情很著急，還好有老師幫助我，讓我現在帶同學的時候，知道同學在那樣的階段需要什麼，讓我知道關懷別人前，自己要先真誠開朗。」

他感謝郭老師爲他打開心門，爲他撥開

烏雲、卸掉負擔，讓他在那段年少時光裡，第一次感受到可以不需要那麼愛面子。「生命中有指導佛法的師長，生活中有郭老師的指引，覺得心靈非常自在開闊。現在雖然出家了，仍然非常感謝郭老師給我這麼多的幫助。」

那一盞得自郭老師，養在如英法師胸壑中的關愛教育之燈，此刻大放光明，讓旁觀的師生眼睛爲之一亮。燈燈相續，相信三十年後，這燈還在，且傳得更廣、燃得更旺。



學無止息， 愛無止境

文■張桂誌



二十三年前，他，一介夫子，不惜巨資金援一名貧困卻好學的資優生。二十三年後，念念恩情的學子想方設法找到了他，加倍奉上當年的雪中之炭。他，決定讓這無法婉拒的愛繼續……

不久前，忽然收到一則簡訊，發信人是多年前我在補習班任教的學生。她說，她已經找我很久了，很想與我見面。

回憶往事，算算已經二十三年了！印象中，這位同學經常遲到，甚至曠課，我身為班導師，自認理應關懷，便在了解她的家庭狀況後，盡己所能幫助她減

輕經濟重擔，讓她可以無後顧之憂地專心學習。

後來轉換工作，二十多年未再聯絡。此番聯繫，才得知她已成為老師，且開了一家補習班，目前還在照顧生病的老母。她談及與母親溝通上的一些不順心，無力又無奈，由於我有照顧病母的經驗，便提供意見供她參考，也相約在

她母親家中見面。

見面之後，她雙手捧著錢說要還我，讓我非常驚訝，急忙說：「我沒有借妳錢啊！」她點頭說：「有！當初您借我的錢，現在我有能力了，要還您。」當時單純想幫她，並無期待她歸還。我推辭不肯收，她急得眼中泛淚光：「我找您這麼久，好不容易找到了，現在心中的石頭終於可以放下了，無論如何您一定要收下。」我委婉地告訴她：「妳可以拿去幫助那些需要的學生，就像我當初幫助妳那樣。」她回答，這部分她一直都有在做，說這是兩件事。

就這樣推辭許久，後來她難過地哭了。我很努力思考該如何處理，才能兩全其美。後來想到自己的兩個孩子都就讀福智國小，若能將此善款轉贈福智教育園區，增加教學設備等利益更多學子，將更有意義，於是便收下，同時也讓她知道我的想法。她訝異地表示同意。

五月園區懇親當日，我和太太高高興興地帶著這筆款項到園區捐給福智國小。當款項捐出去那一剎那，內心感到無比地歡喜與踏實。

從小就知道要多做好事，一直以來也都隨分隨力在做，不過總是認為默默做就好，不必張揚，所謂為善不欲人知。學習《廣論》後，上課時班長都會鼓勵大家分享善行，才慢慢體會良善之事需要傳遞，讓更多人知道，好啟發更多人的善心一起做善行，讓人性的光輝更為彰顯，對三寶的信心也更加增長。這段經歷，印證了《廣論》所言「業增長廣大」，「已造之業不失壞」的真實不虛。



遲了 四十年的 道歉

文 ■ 孫毓華

學習廣論兩年半，孫毓華師兄以耳順高齡，親訪國中老師，在老師面前下跪，懺悔自己年少時的無知、年長時的忘恩。他說：「師父的開示，要在生活中踏實地實踐、斷然地實踐，不可以等待。」

我從小在花蓮長大，1974年就讀美崙國中實驗班，班導師年輕有衝勁，將各個科目先一一整理，再行分類，做成講義發給全班同學。三年來，清晨六點到教室，晚上七點才回家，從未間斷。不僅如此，還自動自發地把半天的週六課加到全天。

每天寫十幾張考卷實屬稀鬆平常，被藤條木板責打也是家常便飯。對我們來說，生活很簡單，讀書就是為了考試，考好試就是為了不要被打。嚴格訓練之下，高中聯考時，光看到題目就知道答案了，當然很順利地考上花蓮省中。

離開了國中班導師，高一功課還能延續國中的程度，留在菁英班，高二成績直直落，高三就到了放牛班：高中老師沒有熱情教學，同儕以抽菸、打架、看漫畫度日，大學聯考自然沒有考好，只好選擇從軍。

軍校環境獨立封閉，加上父母相繼往生，我開始靜下心來重新審視此生所做的一切。一方面怪罪自己高中時荒廢學業，一方面埋怨國中班導周密、嚴格的管教，讓我養成被動的心態，沒有自主學習的覺知。

這樣錯綜複雜的心情影響了我四十多



年，直到參加廣論研討班，和師父學習佛法後，才覺得自己真是顛倒啊！

師父重視觀功念恩，福智法人年年都會舉辦教師節感恩活動，福智園區的孩子都被教育要孝順父母、恭敬師長，而我不但不知禮謝浩大師恩，還把師長的付出視為理所當然，連儒家基本的倫常「天地君親師」都談不上，說自己要學佛，不是一派胡言嗎？

越往下深思，越覺得慚愧。國中班導師如此孜孜不倦，是為了他自己嗎？不。他可是一毛錢的補習費都沒有收啊！他閒來無事，拿我們這些學生尋開

心嗎？不。他還有家庭，有師母和兩個孩子要照顧啊！

想到自己少年時的無知、中年時的忘恩，心裡十分苦楚，好幾次從臺北回花蓮，提著禮物在老師家門口徘徊，都想去跟老師說一聲抱歉，卻始終沒有勇氣叩門，也沒有遇到老師，甚至懷疑：我都六十歲了，老師會不會也辭世了呢？

有一天，一個下雨天，我又在老師家門口徘徊，正好與送客的老師四目相望。雖然老師的頭髮白了，不似當年英俊瀟灑，我仍一眼就認出老師：「老師，我是孫毓華，您還記得嗎？」老師看了我半晌，終於認出來，把我迎進門。

「這麼多年了，沒有來探望您、問候您，是學生不對，請老師原諒！」語畢，便撲通一聲跪下。老師大概也沒見過這樣的場面，一臉難為情，假裝沒看見，用他一貫威嚴的口氣說道：「不要來這套！」然後在事後大大地稱許我：「竟然還有這樣的學生！」

知道把觀功念恩、把懺悔道歉實踐在生活中，是師父歡喜的事，我的心情海闊天空、輕鬆自在。必須把這個善行落實了，觀功念恩的理論才能在我心中順理成章。凡事都在一念之間，沒有那麼難，只有該不該。



神力女教授， 冷氣靠邊站

文 ■ 翁霓

炎炎夏日。這天，臺北的氣溫很高，高達三十七度，而我任課的班級把出自《論語》季氏第十六的「君子九思」做為學習實踐的主軸，已經七週沒開冷氣了。



孔子曰：「君子有九思：視思明，聽思聰，色思溫，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思問，忿思難，見得思義。」

作為大學教授，搬到新教室上課第一天，我就以「色思溫、貌思恭」的態度向全班宣布，要一起練習「愛護地球，少開冷氣」，並在正式行動前，引導同學「視思明」：二氧化碳一旦產生，會在大氣中存留多久呢？能不能回收？

答案是：二氧化碳一旦產生，是無法回收的，只能靠樹木行光合作用吸收二氧化碳產生氧，且二氧化碳會在大氣中留存至少一百年，對地球有很長時間的

影響。所以冷氣機帶來的清涼只是假象，實際上它會讓地球越來越熱。

我告訴同學，我一個人人在研究室時，從來不開冷氣，因為我會反問自己：只要插上電源（平時為了減少待機耗電，插頭不插在插座上）、打開冷氣機開關，就可以輕易地享受冷氣帶來的便利與清涼，但這是合義的嗎？

「見得思義」——我不忍心自己一時的清涼，會對全世界的氣候有不好的影響，而且是一百年以上的不利影響，所以即使研究室的冷氣電費不是我來支出，仍然堅持不開冷氣。再者，冷氣間

的空氣品質真的很不好，很希望同學們都能享受到很好的空氣品質。

這一樁善行的成辦，歷經了幾個月的鋪陳……

自從學期初加、退選後，我便心心念念想著：有沒有可能在校園找到「環保教室」？所謂環保教室，意思是打開門窗後，不會被街道上車水馬龍的聲音干擾，且通風的教室。感恩師父、真如老師、諸佛菩薩加持，最後讓我找到某棟樓二樓（避開太陽直射，蓄熱強的頂樓）的教室，而且過去七週，剛好不是陰天就是下雨，真的不太需要開冷氣，

讓同學們不知不覺培養了不開冷氣的習慣，並親身體驗到：電風扇加上自然風，其實還滿舒服的！

而最大的考驗就是今天！氣溫高達三十七度，會不會破例呢？

沒想到，同學們竟然一致堅持選擇開窗戶，吹自然風，真的超級令人感動的！A同學說：「老師，不必開冷氣，我有帶毛巾來。」說話時，脖子上就亮著一條不停拭汗的毛巾。

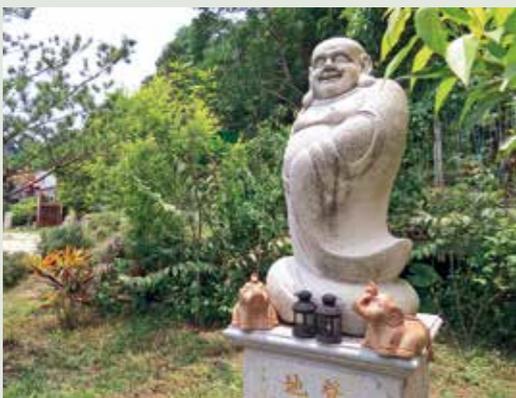
B同學說：「因為在學校不開冷氣，所以回家後爸爸問我要不要開冷氣，我就說不用，流流汗也是好的。」

C同學本來想開冷氣，我說：「可以啊！你先去洗把臉好不好？」結果他洗完臉就說：「不必開冷氣了。」

每一週向孔子的思想靠近一點，學生們也改變了，在他們內心當中，「利他」的事，是大學生責無旁貸，應該要做的。同學們真的具有「視思明、聽思聰、事思敬」的美好特質，就這樣過了一週又一週沒有冷氣的日子。

看著同學分享「上課教室不開冷氣」的心得，我體會到什麼是生命教育、什麼是「傳遞」，內心充滿感恩，想深深地禮敬師父、老師，以及福智大家庭的您們給我力量，在這條看似困難重重的教育的路上，穩健地走著。期待不開冷氣的善行能堅持到學期末吧！

登地・複合式餐飲 營業時間 10:00 ~ 19:00 週一至週四提供泡麵與咖啡 週五至週日提供簡餐與泡麵



歡迎投稿分享 您翩臨過的幸福

山寺綠食光



——登地

複合式餐飲

文、圖 ■ 曉路



遠 離開區，依山而住，憑眺兩百餘年古刹湖山寺與全臺最大佛學院福智湖山分院的「登地」餐飲店，不只地勢高人一等，連建築本身都是離地約一層樓的高腳樣式。赭紅色的挑高屋頂，一坡滑向寺院，一坡滑向林野，淡泊曠達的立場，不言而喻。

室內多有大窗，大窗外無有其他建築障蔽，採光良好、空氣流通，座位與座位間，走道寬暢，彷彿將室外的天高地闊收進屋裡。牆壁是木造的、窗簾是竹製的，桌上擺有幾盆翠綠的盆栽，一切的一切都如同牆上掛字所書：「返璞歸真」。

所謂「修止之人，復須少欲，不求眾多上妙飲食等，略有粗劣便能知足」。在這裡，吃不到過度精緻加工的蛋糕、馬卡龍、泡芙或餅乾，甚至因為人力有限，在非假日的週一至週四前來，只能點到一碗泡麵或咖啡。然那一杯簡單純粹的美式咖啡、一盤富含花青素的藍靛果冰淇淋，或者一客讓人驚喜連連的無菜單簡餐，背後都有許多師兄姐發心護持大眾學法的真情。譬如掌廚的陳柏逸師兄，曾獲金廚獎，且長年在福智僧團大寮服務，他將佛法與料理結合，重視烹飪「次第」，讓每一種食材，在最恰當的時機與油、鹽、火共舞，呈現自然、樸實的好滋味。

登地複合式餐飲同理了每一位修行者心中熱切的渴盼。「登」是動詞，「地」是名詞，此「地」乃從初地（歡喜地）起，至十地（法雲地），無一不是令人嚮往的境界，如同《菩提道次第攝修求加持頌》最後一偈所言：「願我生生遇名師飽餐妙法甘露味 十地五道功德滿速疾證得金剛持」。

來此用餐，白日可佐蟬鳴鳥叫，夜間有蛙鳴星光相伴。庭院前夾道相迎的彌勒菩薩、觀音菩薩、韋馱菩薩石雕聖像，似乎都在對來客低語：「歡迎來到登地，祝您早日登地成佛！」



● 心靈 × 教育

翻轉科技視界的高度，回歸初衷，探尋心靈教育的時代價值

林聰明（南華大學校長）、姚立德（教育部次長）、林思伶（前教育部次長）

高柏園（華梵大學校長）、鄭石岩（前教育部訓委會常委）、林天來（天下文化總經理）

● 心靈 × 企業經營

追求企業的世界舞台，聆聽傳統，形塑永續經營的核心理念

曾旭正（國發會副主委）、張善政（前行政院院長）

蘇慧貞（成功大學校長）、王文德（前惠氏藥廠台灣分公司總裁）、郭國榮（喬大地產董事長）

● 心靈 × 藝術人文

審視鼎盛的物質文明，重返本心，追求精神文明的極致創作

廖慶榮（台灣科技大學校長）、李嗣涔（前台灣大學校長）

薛文珍（國立臺灣藝術大學副校長）、張毅（琉璃工房創辦人）、楊惠姍（琉璃工房藝術總監）

● 心靈 × 環境永續

面對不能逃避的真相，溯本清源，勇於正視環境永續的責任

張祖恩（前環保署署長）、魏國彥（前環保署署長）、何明錦（前內政部建築研究所所長）

黃萬翔（前國發會副主委）、李鴻源（前內政部部长）



線上購票 / 論壇官網
bwconference.org

心靈教育與環境永續

主辦：財團法人福智文教基金會
協辦：財團法人慈心有機農業發展基金會
財團法人福智慈善基金會
贊助：財團法人覺苑文教基金會
里仁事業股份有限公司

2017
11/11, 12

心靈教育與環境永續論壇

台北 福華國際文教會館
票價：1500 / 1000

開啓一所永不畢業的心靈大學

BWF@CE
福智文教基金會

閱後回饋

1.歡迎進入《福智之聲》當期網站填寫、提交； 2.填寫後傳真至02-2545-9467；

3.本頁照相、掃描至Email：bwvoice@blisswisdom.org

基本資料：姓名

【3選1】 性別 男 女 婚姻 已婚 未婚 生日 西元 年 月 日

學歷 高中職(含)以下 大學專科 研究所 博士(含)以上

職業 軍公教 大眾傳播 電子 金融 營建 製造 服務 通訊 貿易 學生 自由 其他

地址

E-mail

電話

【個人資料僅做為寄送出版物及調查分析使用。】

232期閱後回饋 (歡迎進入《福智之聲》網站填寫、提交)

		非常喜歡	喜歡	普通	不喜歡
法雨甘露	《學佛次第十二講》選擇佛法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	珠寶集	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
法師說故事	《賢愚經》梵天請法六事品(四)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
特別報導	獅子國來的厚禮——湖山分院迎釋尊鎖骨舍利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	佛陀舍利，不神話	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	那山，那寺，那鹿——達摩長老及其寺院	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	走在斯里蘭卡的勝跡上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
請問法師	【福智人·福智事】亟盼師徒齊聚時光	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【福智人·福智事】師父心中的接班人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【福智人·福智事】話說傳承	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【生活篇】如何接受逆境	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【教理篇】沒投胎的鬼？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
國際弘化選粹	請法，PEI 福之旅	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	馳騁大漠 秉燭義診 慈悲甘露滴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	莫斯科使者捎來一封信	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	教師營，在紗籠飄逸的緬甸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
畫頁	佛子行	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我們這一班	拒被癌細胞俘虜——新竹開心學佛班，笑看生死	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【緣起篇】你的苦悶，我的責任	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【幹部篇】謙卑走進癌友心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【學員篇】罹癌，發現愛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
本期專題	無拘無塑 擁抱海洋	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【生活篇】十面埋伏 塑粒隱身術	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【國際篇】海廢論壇，美韓日港緝塑	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【行動篇1】拒塑包庇，里仁遇難不退	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【行動篇2】揮別塑膠，仁舟創意設計	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
長者之光	柳與楓的初夏相遇——九旬阿嬤遠洋求法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【採訪線上】跳躍的音符，相續的種子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
螢火微光	青春年少，有您真好——如英法師與他的大學老師	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	學無止息，愛無止境	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	遲了四十年的道歉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	神力女教授，冷氣靠邊站	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
幸福看板	山寺綠食光——登地複合式餐飲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 吸引您閱讀本雜誌的動機？(可複選) 封面設計 封面故事 內頁圖文精美 喜歡整體內容 其他
- 您喜歡本雜誌的那個部分？(可複選) 封面設計 圖片攝影 文字內容 版面編排 其他
- 讀完本期雜誌後，您會想訂閱嗎？會 不會，原因是
- 您對本雜誌的其他建議

