



福智之聲



233

01 2018

The Voice of Bliss & Wisdom

【特別報導】

天涯若比鄰

——他和她的幸福提案

從事珠寶銷售的加拿大女生

Laura，將近六十五歲的Michael，

時大音樂黃健忠

及 Fuying & Sam，

都在台灣，找到了

各自的幸福之道。

他和她的三個幸福提案，

沒有地域國界、

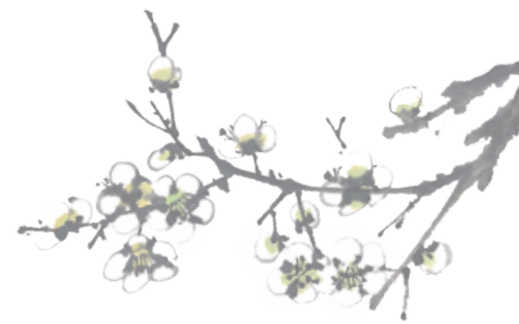
不管男女老幼、

非關富貴貧窮。





「謹身」，這是一個大學問喔！「謹」，是謹慎，對我們這個立身的行為要非常地小心。所以這個做人根本上最重要的是什麼？自己的立身。所以《大學》上面告訴我們：「自天子以至於庶人，壹是皆以修身為本。」不管你最高的到天子，最下面的庶人，修身是最重要。這地方的謹身，就是跟你相應的，你要確實做到。所以整個這個儒家的思想叫「君子素其位而行，不願乎其外。素富貴，行乎富貴；素貧賤，行乎貧賤」，不要超越你的本份，你在什麼你的位置，就應該做你相應的，「謹身」，這叫做修身。



編者的話 From the Editor

心中的北極星

芸芸眾生中，有些人活得像星光，他們造善業的勁道，比核融合的能量更強，只要抬頭向上仰望，就可以被溫暖、被照亮。本期〈特別報導〉深入專訪五位耀眼人物的故事。

流行音樂，只能唱出熱戀的甜蜜、單戀的淒楚、失戀的心碎、曖昧的忐忑嗎？打造多位知名歌手的前海螺音樂總經理黃健忠接觸《廣論》後，與雙人演唱團體 Fuying&Sam 一起挑戰自我、突破格局，學習為大眾詮說護生的喜悅、親情的溫暖、友情的豪氣、愛情的長相廝守、探索內在心靈的樂趣！

鼻梁高挺，各有一頭金黃與銀灰髮色的 Laura 與 Michael，出生在冰封雪國，卻是古老東方智慧的追隨者。他們跨越語言障礙，在加拿大學習《廣論》多年，卻不辭辛勞，再赴臺求取法藥，不僅為療自惑病，更期望將師師相承的法乳帶回遠方家園，令不同文化背景的地球村民們，同沐佛陀悲光，活得幸福和樂。

〈螢火微光〉記錄美國南加《廣論》學員們的驚人的善行，一群不相見也不相識的人，竟從2016年開始，就不間斷地在LINE群組上為共同目標努力。當數位裝置上的提醒燈光亮起，大家都知道，那目不可及的某個角落，又有人在拜佛、誦經、做種種善行了！

看他們渴望親近師長的祈禱之淚、渴望建立教法的難行能行，真讓人覺得海內存知己，天涯若比鄰。天上有恆星棋布，人間有廣論班星羅，世界怎麼會黑暗，未來又有何絕望可言？

——妙好



福智之聲 幸福人生！

福智之聲

2018年1月 第233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 |

心中的北極星

04

法雨甘露 |

《學佛次第十二講》

選擇佛法

珠璣集



32

譯師之旅 |

《賽倉攝類學》，法藏之鑰

賽倉·語王吉祥大師傳略

10

特別報導 |

天涯若比鄰

——他和她的幸福提案

黃健忠×FS

——不忘初衷的快樂音樂人

念恩吧！凝聚我們這一家

——撲向東方孝道的LAURA

皈依吧！那兒有座避風港

——MICHAEL尋根串起菩提緣



42

請問法師 |

教理篇 | 找出宗因喻，研討變容易

生活篇 | 討厭憂鬱的自己

48

畫頁 |

當秋風裁落晚霞



50

學習筆記 |

風雨見真情

總結念恩 好續紛

善友臉譜 超療癒

紐西蘭 遇見傲慢

78

長者之光 |

阿爸從安養院回家



82

螢火微光 |

魚兒專車

神秘餐包

萬善接力

94

年度大事記 |

2017各事業體前十大

廣學方便之門達清淨智慧

發揚文化教育圓大同世界

慈心農耕放眼國際利群生

包材減塑守護海洋里仁美

妙讚稱頌在音符與光影間

太陽系第三顆行星的醒覺

園區培養三種人才獲肯定

敬老從搖籃到搖籃的陪伴

72

職場道場 |

寂寞田埂，幸福百合

——有機花農顏明川動心之路



第三講

選擇佛法

——無限選擇中何以選此

■日常老和尚開示

選擇佛法，絕對不是說我覺得佛法好，是說經過了我已經了解了，我們現在所謂的選擇是應該哪一種選擇；並不是輕而易舉的話，我歡喜出去遊山玩水、我歡喜今天看一本小說、我歡喜打開電視……，不是這樣。必須是經過很嚴密地比較我面對的這些。譬如說科學，是，然後佛法，每一樣東西都有它的長處；反過來說，這個長處的後面一定有它的缺陷。當然，你看到的

缺陷，但是反過來，可能有它的長處。把這兩樣東西經過了很嚴密地思辨以後，我們平常說：「兩害相權取其輕」，這樣。那這樣的情況之下，一步一步地漸漸地這樣去深入。

那麼因此，現在下面我就再談那個選擇為什麼選佛法，而現在這個時代是整個一個科學時代。也就是說，我今天提這個題目，是把科學跟佛法兩個，放在我所了解這個天平上面評審了一下，也並不是絕對地正確喔，只是我現在提出這樣的一個觀點來。

那麼關於科學，我想也不太多談，因為上一次我們簡單地說過。譬如說，科學實事求是跟精益求精的精神，其實這個精神本質上面來說，是一般大家所共同的。當然，普通世間的隨隨便便他那種人就不談，不管你做什麼學問，這個

不僅僅是科學有，其他真正認真做學問的人也有。

不過當這個科學時代，科學是西方的產物，當這個東西剛開始起來的時候，西方正處在一種比較黑暗的時候，它是被教會所控制，教會自己它這個立論本身，多少有一些問題。不過如果說立論雖然有一些問題，而從事宗教的那些人的德行非常崇高的話，那還是很令人景仰的。偏偏那個時候，它兩樣東西，這個立論本身是有問題，然後那個時候宗教的從業人員也已經腐蝕掉了，這樣。所以就拿一種不健全的理路，憑著他的勢力去抑制人家。那個科學是在這個情況之下，然後真正有深遠的見解的人對它的反抗，所以這樣的情況之下起來，這個我們現在不去談它。可是畢竟科學是在世間上面，在西方這種惡劣的環境

之下，對這個社會是有它很大的貢獻。那麼這部分，並不是我今天在這兒談論當中作為比較的內涵。

今天我現在這裡要比較的話，我就是簡單地說一下，剛才這個題目真正主要的「因正」、「道正」、「果實」。這個因，也就是說，在我們去學的過程當中，先要把這個理論弄清楚。那麼，現在這個理論也是非常地廣泛，我到底從什麼角度去談這個理論呢？現在我們認識任何一件事情，我們譬如說面對了，假如我們現在說，很實在地是對我們的人生來談這個問題。當我們面對著我們這個現實的人生以後，我們也可以糊裡糊塗過這一生，這樣。那麼，現在我們經過了很認真地去觀察了以後，我覺得這樣的人生不對。這個就是我們面對的這個境界，是吧？那麼其實實際上，科





學也無非是在這個情況之下。

所以換句話說，以我們這個認識能力去觀察我們所認識的對象，然後在這個裡邊選擇它的是非、好壞。所以這裡面實際上，簡單地來說牽涉到三樣東西。第一個，就是我自己去觀察的能力。假定說我這個糊裡糊塗的人，也談不到觀察，反正好也好、壞也好，管它幹什麼？所以一個人觀察的這個能力，他的條件。然後這個觀察的對象，以及用什麼方法去觀察。

那爲了容易說明這件事情起見，我舉一個非常簡單的比喻，這個比喻我想大家都了解的。譬如我們現在要衡量一個

尺度，這間房間有多寬，那我用一根尺跑過去量，對吧？說這個一尺。如果單單長度的話，那一尺、兩尺、三尺，當然你也可以說這個是公尺、這個英尺、這個台尺。假定說你要秤那個重量的話，你用秤來秤一下等等。因此，去衡量這個長短，或者重量的衡準的標準本身，應該是固定的東西。如果這個是相對的固定，那麼你衡準出來的東西，就是相對的正確。如果是絕對的穩定的話，你衡準出來的標準，就是絕對的穩定。而這個衡準的標準如果是很不穩定的東西，那你就無從衡量起。

譬如說，衡量那個長度，所以比較考究一點的尺，因爲我自己是學土木的，那個時候作測量不像現在，現在有很多電子儀器，我們那時候沒有，只是用這種布捲尺，或者什麼，可是真正最重要

的這個尺叫「英鋼尺」。爲什麼要英鋼尺呢？因爲受溫度的影響，它會伸縮，這樣量出來不準，這樣。也就是說，量的這個尺度，標準是非常重要的。假定我現在量這個尺度的時候拿一個橡皮筋，這個橡皮筋這樣嘛假定說一個單位、這樣一個單位、那樣一個單位，那樣一個單位，然後我們就說這個一尺，這個一尺、這個一尺、這個一尺……，那請問：量些什麼啊？那不是很荒唐嗎？這個是我們很明白容易了解的。所以，眼前我們要觀察一件事情的話，必須注意這三個。如果本身你所使用的這個衡準的標準有了問題的話，那你說要衡準出結果來是絕不可能的。這是第一點。

那麼第二點，我們要談的話，譬如說我要觀察我面對的這種問題的話，我可

以採取很多種辦法。我現在舉一個簡單的，說我可以自己學、摸索；還有一個呢，我跟一個有經驗的人，去跟他學，他已經有了經驗，把這個經驗來告訴我。當然，他的經驗是他經驗過的東西，告訴我了以後，我還要經過我的摸索。不過這兩種當中，摸索顯然不一樣，這我們很清楚地了解。前者，即便你一樣地能夠摸索出結果來，可是產生的效果，一定遠不如後者。而摸索的這個內涵，也大有關係。如果以小小的小事情，掃地等等，那無關緊要。現在我們要這樣地觀察這個人生，這個人生在天地之間，所對的這個內涵是無窮無盡，那我們有限的人生要自己去摸索，能摸索出什麼結果來嗎？摸索不出什麼結果來。

說一個很簡單的比喻。現在我們覺

得，喔！人很偉大。人的確偉大，人有幾樣非常了不起的地方。人的腦筋，在所有的動物當中、有情當中，我們科學來說是叫「動物」。拿佛法來說，我們人這個生命是一個無限，這個無限的生命，上面可以到天上面，然後中間是人，還有畜生，還有餓鬼，還有地獄；真正具足能夠思惟觀察力量的，只有人，要具有，才能夠以這個東西來觀察。即便如此，這個思惟觀察能力如果完全只靠我自己來的話，那我相信今天這個人類比畜生好不了多少。因為我一生死了，我的經驗沒辦法傳遞下去，我也沒有辦法從我自己的父母、師長、社會學什麼。假定沒有這樣的一個教、學相傳遞，今天有沒有科學的這個範圍？這個大家很清楚，絕不可能！這是一個千真萬確的事實。

好，現在第三點來了。現在我們面對要解決的這個問題，是一個無窮無盡的一個客觀的社會，也可以說，外面嘛大而這個整個的太空宇宙，然後裡邊小至顯微鏡看的這些，乃至於包括我們自己的身心，這樣地一個無限的要觀察的對象。然後我們去觀察的時候，應該有一個比較固定的尺度，所以科學上面，這一點有它的長處——儀器。現在進一步

來說，這個儀器是自己觀察呢？還是用我們人去觀察它？所以真正的過程當中，儀器還是藉重的一樣東西，所以我們還是用我們的人去觀察。那請問：我們人是拿什麼？是不是個人有個人的腦力？個人有個人的認識作用？請問：這個認識作用，到底是很固定的，就像那英鋼尺一樣？或者不要說英鋼尺吧，就是我們現在拿這根尺一樣？還是像一根橡皮筋啊？如果我們仔細去看看，那個橡皮筋多多少少這個彈性還小一點，我們人的那個腦筋是彈性之大啊！那實在是差得太大太大了。好，我們現在拿這樣的一個東西，然後要面對這個無限的世界，那談出什麼結果來？這是很現實的、很現實的問題。

當然反過來說，喔！那你佛法能解決這個問題啊？對，我並不僅僅是說因為找出它的錯誤，而要互相比較。那麼請問：同樣的問題難道你佛法不遇到嗎？你能解決嗎？對，那現在我們看看，佛法是用什麼方法來解決這個問題的。必須這樣兩樣東西互相比較以後，我們才能夠說，嗯！這兩個東西以很公平的方法來選擇、來對比。我們不妨以同樣的這個角度去談這個問題。

勤遮沉掉 令心明淨

■編輯室整理

善知識指導了正確的內容，讓我們學習聽聞，我們從所聽聞的正理去思惟！就是說，我們現在上課的時候要聽，做早晚課的時候要隨文作觀念誦，除了這個時間以外，一切時間上頭，不管是善的、不善的、無記等，都不應該散亂。因為不散亂，所以曉得不善的，曉得了不善的，然後對治。如果不善的現起，你一散亂，修了個半天是白忙啊，然後抵銷掉了。

正式修的時候，一時一刻都不能放鬆，這個必定要把握得住，那樣的話你才會認真地去修習。就算出去散一下步，聊一下天，你也不會走歪路。要不然，你就算用功地在這兒坐了一下，坐了就沒味道，然後跑出去想散散心，看見幾個人坐在涼亭裡，「哎呀，找到機會了！」然後就坐下來，高高興興。一坐坐三個鐘頭，還嫌不夠。為什麼原因？就是這個。

所以我們在任何時候，能攝的心，去攝所攝的對象，如果不如法的話，要遮止它。向上揚的時候是掉舉，向下沉的時候是昏沉，那個都是輪迴因。一切時處，要使我們的心情「明」跟「淨」。淨是清淨的，一定是跟善淨之法，而且這個善淨之法很明，這是目標。認識了目標，慢慢地修習，一步一步地深入。

天涯若比鄰

——他和她的幸福提案

2018 跨年前，二十六萬民眾響應
台北 101 活動，
在 FB 粉絲團許下心願，
統計結果顯示，
最多人許願
的字詞是
「幸福」。

其實何止臺灣？何止跨年夜？追求幸福的渴望，
一切時處都縈繞在一切有情心續中。

他和她的三個幸福提案，
沒有地域國界、
不管男女老幼、
非關富貴貧窮。



Laura

Michael

黃健忠

Fuying & Sam

不忘初衷的快樂音樂人

——時大音樂黃健忠×FS

衰、利、毀、譽、稱、譏、苦、樂，世上有太多誘惑，吹得人心猿意馬，忘卻本來初衷。兩個血氣方剛的大男生，如何沉澱自心，把用音樂溫暖人心的夢想堅持下去？當琉璃月伴著旋律冉冉升起，銀輝漫灑大地之際，臺上的他們，和臺下的我們，都有了希望，都不再迷茫。

文 ■ 洪慈好

圖 ■ 時大音樂、多媒體股



2008年，海螺音樂公司第一屆「非常歌手訓練班」開辦，年方十五，雙眸炯炯，歌聲嘹亮，又能彈奏鍵盤樂器的王赴穎（Fuying）在千人中脫穎而出。2010年，另一位大眼汪汪，溫柔純真的少年沈展寧（Sam）通過選拔，和王赴穎一起，成為巨星阿杜、林俊傑的學弟。

看著青春陽光的他們，時任總經理的黃健忠高興極了！他幾乎能想像他們成為全民偶像，風靡亞洲的模樣。然而，這份喜悅像掛著幾縷烏雲的藍天，隱隱然有絲淡淡的憂愁。他想起十六歲就決斷以音樂為志業的自己，在名利旋風中，輕飄飄地迷失過許多年，剛剛出道的他們，能不能不問順逆窮達，一直保有做音樂的快樂呢？

被後輩們喚為健忠老師的他說：「藝人不好當啊！名利雙收、光鮮亮麗的時候，苦惱沒有自由；一旦失去名利，又覺得落寞。那麼到底什麼才是快樂？想不到答案會很煎熬，然後質疑為什麼還要當藝人？當藝人的意義是什麼？當藝人還可以幹嘛？」

不久，Fuying & Sam（以下簡稱FS）唱著抒情歌曲「可不可以你也剛好喜歡我」、「分開以後」，走入校園，在馬來西亞大紅特紅，而健忠老師則飄洋過海，來到臺灣，擔任時大音樂總經理。一個在南海東北方，兩個在南海西南方，雖然相隔幾百公里，但「莫忘初衷」，始終是三人心照不宣的約定。

健忠老師心裡很清楚知道，有一天要再跟FS合作；FS也每逢事業佳音，便寫下感恩的話，寄送給健忠老師。一段彼此幾乎見不到面的陪伴，就這樣



黃健忠

經歷

- ★大石音樂版權總監
- ★臺灣海蝶音樂總經理
- ★馬來西亞海蝶音樂總經理
- ★現任時大音樂總經理

成就

- ★旗下曾超過百位知名詞曲作家，打造金曲獎歌王林俊傑、金曲獎新人林宇中；藝人阿杜創下百萬銷售量。

現況

- ★2009年參加企業人士生命成長營後，致力將善的事物結合流行文化特質，用最快的速度帶給全世界。



■2018年一月二十日至福智教育園區舉辦音樂會，將溫暖正向的生命態度傳遞給莘莘學子。



Fuying

Sam



王赴穎

沈展寧

- ★獻唱韓國電影歌曲《噗通噗通我的人生》中文宣傳曲。
- ★歌曲《分開以後》、《可不可以你也剛好喜歡我》點閱率破一千萬人次。
- ★歌唱實力獲 MY Astro 至尊流行榜、全球流行音樂金榜等肯定。
- ★電影演出、雜誌拍攝、廣告代言。
- ★主持網路節目《遇見台灣 So Cool》

■身體力行種樹、淨街、淨灘。

走了四、五年。

生命協奏曲，生活中實踐

2017 年，機會來了，時大音樂為慈心有機農業發展基金會籌備二十週年紀念曲「生命協奏曲」，唱的是：

一棵棵樹 讓我把你栽下
一滴滴汗水 潤濕了土壤
用雙手締造美麗夢想
讓所有人純真地笑

健忠老師把合作人選想一圈，推薦了 Fuying & Sam。他說：「我打從心底很喜歡這兩個小朋友。為什麼？懂得感恩、心地善良！」

善良的人，唱善良的歌。馬來西亞的老闆放心地將 FS 交給時大音樂，

相信他們可以挑戰自我、打破格局，走出一條嶄新的音樂之路。FS 也接受健忠老師的安排，參加 2017 年企業主管生命成長營，聆聽海洋廢棄物現況簡報，並親自踏上臺北街頭、屏東後灣等地，淨街、淨灘與種樹。

經過這番洗禮，FS 感受到自己與全地球、全人類密不可分的關係，生活習慣跟著改變，出門時都會自備環保餐具，不願為了一時方便，傷害其他生命。他們說：「彎腰下去做跟喊口號是兩回事。」這時再唱「萬物共融 歡聚世界殿堂 翩翩漫舞在月光下」，已非單純歌詠獨立於自身以外的良好願景，而是從心髓裡傳遞出物我兩忘的溫暖意境。

相思湖畔，平衡三種真情

「生命協奏曲」後來被收錄進《我們走在相思湖畔》，此專輯中最精心打造的歌曲，莫過於「相思湖畔」。健忠老師說：「我個人是非常非常愛『相思湖畔』這首歌。」



■ 2018年一月二十七日赴北京接受第八屆京都念慈菴全球流行音樂金榜頒獎典禮。「相思湖畔」榮獲「年度二十大金曲」，以及 MY FM「MY 推崇大獎」！



■ FS 在專輯發表會上感恩一路提攜的前輩。



◀ 樂壇天王劉德華親筆寫下給 FS 的祝福。

■ FS 在專輯發表會上表演相思湖畔舞蹈版。



相思、相思，互相思念。什麼樣的人會彼此想念？健忠老師表示，愛情，是現代社會份量最厚重的一種深情。「我們不避諱談情，但可不可以平均一點？」

輕輕走到你身邊 深情凝視的雙眼
萬頃波濤在心間 何止是千年萬年

「對父母、對一起打拚的知己，都可以有千年萬年的愛。」所以 FS 唱的「相思湖畔」，節奏明快，配樂復古，不褪流行，包含了親情、友情與愛情三種真情，希望人與人之間的情誼不只「深」厚，而且「真」摯！想起時下層出不窮的情殺事件，健忠

◀ FS 每逢事業佳音，便寫下感恩的話，寄送給健忠老師。

老師說：「真心面對你的親情、友情、愛情，並且帶給社會和平。」

月光下，邂逅心上的無自性

幾個月後，FS 在桃園、高雄巨蛋以一曲「月光下」，讓上萬個思念師長的在職學生紅了眼眶。

天空褪去雲彩衣 留下一片純淨
深藍色的夜 沉澱在靜湖裡
琉璃月冉冉升起 銀輝漫灑大地
波瀾不興 萬籟無息 只為等待你

這首歌曲的內涵尤其深邃，兩位二十五歲上下的年輕人，怎麼能唱得這麼好呢？背後有段可愛又可敬的故事。

當初在製作會議時，健忠老師為了理解、說明詞意，下過一番細功夫，FS 看在眼裡，貼心地問：「不要解釋可以嗎？光旋律就很





Dear 福智之聲



我們一起用歌聲
唱出心中最美
的希望
謝謝你們的支持，
一起加油！

FS (Fuying & Sam)

感動。」

健忠老師忽爾想起小時候躺在家鄉乾涸溝渠裡看天空的光景，說：「雲一下子變成怪獸，一下子又變成白雪公主，就像人的情緒和生活有各式各樣的面貌，可能今天是天使，明天是魔鬼，然後下一秒，雲又變了。歌詞中說『天空褪去雲彩衣 留下一片純淨』，當一切都清空，留下藍藍一片的，那會是什麼？是一片最純淨、最單純、最深邃的心。」

回到人人都曾擁有的那份初心，很快得到大家的共鳴。

王赴穎（Fuying）說，人生的目標需要靜下心才能慢慢找到，而尋覓的過程，是與自心的對話和交流。資訊爆炸的時代背景下，人人都成低頭族，而獨自在深夜騎單車或登山遠眺，是他沉澱身心，思考音樂與人生的閑靜時刻，也是他心目中的月光下。

沈展寧（Sam）說，無論是演唱會現場聽眾們專注的神情，或是平日歌迷們寫給他，感謝他陪伴他們度過生命難關的回饋，他都謹記在心，因為將快樂帶給所有聽眾，是他的初衷，更是他對晶瑩夢想的詮釋。

三個人都想到自己踏入音樂產業的本來初衷！

快樂唱歌直到永遠

知道 FS 沒有忘記當初的約定，健忠老師高興地手舞足蹈，「唱歌是快樂的、彈吉他是快樂的、錄音是快樂的，做音樂就是跟快樂畫等號，我們做的人要快樂，然後帶給別人快樂。」

也許「生命協奏曲」、「相思湖畔」、「月光下」的作曲作詞人——真如老師那篇散文「再撥心弦誰為聽」，可以做為他們三人的註解：「如果那充盈著良善心意的旋律，曾一度縈繞於你們的夢境，我早已在那旋律中，付了珍貴相贈——那便是你們心靈的虔誠啊！那便是你們心靈的安寧啊！」

懷抱著詞曲作者的祝福，FS 將繼續唱下去，用音聲帶給人們光明、溫暖、希望、力量！



念恩吧！凝聚我們這一家

——撲向東方孝道的LAURA

文 ■ 莘蒂

圖 ■ Laura



Holiday is coming！加拿大女孩 Laura 的假期沒有海灘、棕櫚樹和休閒躺椅，她遠赴臺灣，參加請法團，與百善孝為先的概念撲個滿懷。看她頭掛金色髮辮，虔誠合掌的模樣，讓人不禁好奇，這六年來廣論班帶給她的幸福是什麼？

飛越一萬公里

剛滿三十歲，有著金色髮辮的青春女生 Laura Florian 是來自加拿大愛德華王子島（以下簡稱 P 島）的英廣班學員。她學習廣論已六年，時常聽見真如老師和法師宣講日常師父點點滴滴的功德，也常聽到班長王允中師兄提起師父在臺灣創辦的法人事業。

一年又一年過去，她好想來臺灣認識有關師父的一切，親眼來看看教育園區、慈心有機事業和憶師恩法會，感受師父的影響力，於是 Laura 用了今年僅有的兩週特休假，送給自己一趟特別的尋師之旅「臺灣請法團」。

尋師之旅中，百善孝為先的概念，讓她如獲至寶！她發現孝順的下手處是對家人觀功念恩，連結彼此的情感。希望回國後能以身作則開始對父母和姐姐們表達愛與感謝，並將此美德成為自家的文化並代代傳承，讓全家族都受益。

從美食到法筵

最初 Laura 是如何踏入廣論班的？對異國料理接受度頗高的她，常去 P 島「華香齋」中式餐廳用餐，某次看到店內的廣論研討班傳單，從此開啟她與宗大師教法的因



■ Laura
赴臺參訪
根本道場
等地及參
與福智團
體相關活
動。



緣，「不知道為什麼我就是想去上課，如果沒去就會有一種罪惡感，所以我幾乎都會去上課。」雄厚的善根讓 Laura 的學習如此順其自然。

一般人避諱談論死亡，但對 Laura 來說，「念死無常」是她印象最深刻的法類，主修藝術的她分享死亡在不同的文化中被賦予不同的樣貌和意義，而《廣論》深入剖析與探究死亡與生命的關連性讓她覺得非常實用。

念亡看似沉重，卻對生活幫助很大，由於憶念到無常迅速，Laura 表示會更珍惜眼前的時光及周圍的人際關係。「有時候跟先生吵架，當下很生氣，但只要一想到念死無常，就可以讓我馬

上冷靜下來，因為不希望離世前是留下不愉快的回憶。」Laura 覺得念死幫助她放下許多不必要的執著。

一般人都害怕未知的事物，因此也害怕死後不知去向何處，《廣論》提到無限生命，死後還有來世，為了避免投生惡趣，今生的造作就很重要。無常的概念讓 Laura 更珍惜眼前，也給了她造善的動力，例如上班遇到情緒不好的顧客時，善用忍辱度，將「顧客的負面情緒」和「顧客這個人」分開看待，並且進一步主動關心他們。她認為認識死亡的真相，可以讓自己成為更好的人。

只為和你相逢

沒見過師父的 Laura，因地利之便有許多機會親近真如老師，老師的平易近人和溫暖親切，讓她每次靠近老師都覺得很安心舒服。Laura 深深感覺老師的開示親切生動且很善於運用生活實例來闡述佛法，束之高閣的經論變得易於受持。極喜歡聽老師開示的 Laura 需戴翻譯機聽同步口譯，她不想錯過老師說的任何一個字，同時又想聽老師的聲音，必須更專注才能一心二用，但她甘之如飴。Laura 有個心願——期待有一天能不需透過翻譯，就能聽懂老師說出口的每一個字、每一句話。



皈依吧！那兒有座避風港

——MICHAEL 尋根串起菩提緣

文 ■ 知意

圖 ■ Michael

已過耳順之年的 Michale，坐在鳳山寺的小凳子上洗燈杯，折彎了頤長身高，笑彎了濃眉大眼。他說：「來到這裡看到師父的足跡，不只要跟師父產生連結，而且要好好遵循師父的教導。」擱下萬般顧慮，一心學習利他，有一天，他也會成為別人的避風港。



問：二度參加臺灣請法團，對師父、老師這麼有信心，觸動內心最深的感動是什麼？

答：P島（加拿大愛德華王子島）的英廣班是由性光法師帶的，我第一次對師父有特殊的感覺，是性光法師談到師父的時候，所流露出的真情，讓我覺得很不可思議。性光法師受過高等教育，出家前曾在世界金融中心華爾街工作，事業非常成功，我不禁想著，到底是什麼信念，能夠讓這麼一位優秀的人選擇出家，且遵循師父的教授，對師父有著堅定的信心，這是我第一次對師父生起這樣的感受。

我知道佛陀是生命的導師，但佛陀是久遠前的人。誰能直接給予教授？當時我還不確定。可是我聽到性光法師對真如老師修信念恩，談到老師是他的心靈導師，充滿著完全的信任；而老師又談到師父，所以我覺得這個關係是可以往上推的。我從性光法師身上看到老師，再從老師身上看到師父，我覺得這種傳承是一直線的，可以上推到宗大師，上推到佛陀。

去年參加臺灣請法團，原本的動機是想要跟師父有更多的連結，今年第二次參加臺灣請法團，尤其這幾天在鳳山寺有很多體驗，讓我有了一些不同的感受。因為鳳山寺是師父住錫的地方，這裡處處都有師父的身影與教誡，例如：大殿、學戒堂、師父的寮房，還有法師曾經講過師父在大寮的故事。所以來到這裡看到師父的足跡，不只要跟師父產生連結，而且要好好遵循師父的教導，覺得這次來訪，是很早以前師長就要攝受我的，所以待在鳳山寺的每一刻，都是我珍惜的時光。

問：在P島比較有機會可以直接接觸真如老師，您如何看待老師？

答：師父把棒子交給真如老師，真如老師對我來說，是毫無疑問的。就是要跟隨老師繼續學下去！在P島比較有機會與老師接觸，感覺老師非常地謙虛，也非常地有包容心，讓我覺得真的是太好了，





◀ Michael 參訪湖山分院。



▼ Michael 得知這位師姐在鳳山寺當了四十年義工，深受感動。



好到難以置信是我應得的。我感受到師父與老師之間的緊密連結，對我來說師父與老師沒有分別。

這次行程中，我感受到師父與老師對我的期許，要我做一個好學生，而且一直遵循師長的教誨，今天我是好學生，明天我是一個更好的學生，後天我會做得更好，這是我對老師應該要做到的事情。雖然我的年紀已經很大了，將近六十五歲，但在老師的教導之下就像小孩子一般，自然會很謙虛。

很多人關注 P 島英廣班的學員，而且很多西方人問我：「為什麼老師對你來說這麼特別？到底是什麼樣的事情讓你這麼感動？」我告訴他們，那種感覺是從心裡發出來的，就像當時我看到性光法師談師父的時候，法師是直接從心裡與師父產生連結。當你從心底談一件事情，所流露出的真情是非常有說服力，可以產生共鳴，我是用這樣的心情看待老師。因為這種心的連結是趣入《廣論》的唯一途徑，否則《廣論》只是一本書而已，心沒有真正受用的話，就不能真正了解《廣論》的內涵。

問：老師常說教育就是心與心的傳遞，如何接收師長心續裡的東西？

答：去年第一次受皈依，懺悔時，我開始回想過去做的很多事情，一些不好的事情。今年受皈依感覺不太一樣，從上次到這次之間，我慢慢地努

力實踐很多事情，我想的是，這段時間到底做了哪些事情，有沒有督促自己進步？當我面對抉擇，師長的教誨隨時提醒我。內心有一個聲音：「你現在有沒有檢查心中的想法？」我能夠回饋師長的，就是好好地遵循師長的教誨，做好學生的本分，就會有時進步的感覺。

問：面對境界時，會觀察自己的起心動念，可以舉個簡單的例子嗎？

答：老師曾經說過，每天早晨起床後先照鏡子，觀察鏡中的自己是否有微笑。有時會遇到一些境界，例如，某人講了一句話，心中有一種說不上來的感覺，可能是不喜歡這個人。當這種心情現起，就會想到老師的教誨，我現在是否有微笑？因為這種情緒是毫無緣由地冒出來，如果不去細想的話，根本不知道這個東西為什麼會冒出來。

我們很容易把人分類，這些是我喜歡的人，那些是我不喜歡的人，可是我們並不知道背後的原因。因為老師的教誨在我心裡，所以對境時就可以檢查，「我為什麼會有這種想法？這個想法是從哪裡來的？」仔細檢查後，發現沒有理由支持這個想法，所以這個念頭應該要被滅除。

這種事情讓我感覺，我們都有很多的缺陷、不完美的地方，可是在菩薩道上的聖者或是發願要救度眾生的人，他們的心非常地高尚





▼ Michael 到鳳山寺當義工。



純潔，我除了向這樣的人學習，沒有其他的方法。其實，去除雜染並不是讓自己變得很厲害，而是可以幫助更多的人，是一種利他的心，我想要變得像聖者一樣，幫助更多人。

問：身為西方社會的廣論同修，是否有一種特殊的使命，那個使命是什麼？

答：身為西方人所應承擔的責任，其實跟大家都一樣，就是當個好學生，隨時檢查自己的心念、行為，時時提升自己，而不是設定一個目標，到那裡就好了。

去年我參加臺灣請法團，回 P 島時法師請我分享體驗，我很難用言語描述心靈體驗，唯一的感覺是很安全。所謂的安全，就像師長很多的抉擇超過我們的理解範圍，就像老師選擇 P 島做為佛學院的基地，這種抉擇一般人很難理解，但我知道一定有理由，雖然理由我可能不太理解，但是強烈感受到只要我在這裡面，就很安全。因為師長的攝受力超乎我們的理解之上，師長都在照顧大家，我很有信心，這就是安全的感覺。所以無論東方或西方，我們的責任都一樣，就是好好地照著老師的教誡去做，不用擔心太多。

問：利用假期的最後幾天在鳳山寺做義工，做義工的心情為何？有哪些特別的感觸？

答：這幾天幫忙搬運之前法會用的盆栽到後山，還在香燈組清洗燈杯，以及清潔大殿及度母殿。清洗燈杯之前，有位師兄介紹這些是長青班的長者在皈依法會時供的燈，每一盞燈都代表每一位弟子的心願。我清洗燈杯時，特別有感觸的是，師父創建這個團體，讓我們有一個環境，可以透過出坡或其他學習方法參與其中。因為我們生活在世間，並不是出家人，特別需要許多不同的方法，讓我們維持學習。

還有一個感動是，香燈組有位師姐，在心聖尼師把鳳山寺供養給師父之前就在這裡做義工，已經四十年了，我非常地激動。因為這位師姐非常地投入義工，而且持續很久，她就是真實實踐的代表之一。

我的姪女去年自殺了，法師還幫她回向。老師在今年的開示中，提到憂鬱症的問題。老師的眼光超越我們的想法，永遠把眼光放在更需要幫助的人身上，不只是我們這些看起來比較好的人，老師甚至把眼光放在心理可能有問題的人身上，這是一個非常偉大的事情。一個團體能夠提供很大的助力，我剛剛講安全的感覺，包括提供像這樣子的人，一個安全的避風港。

P 島的英廣班有兩種，一是以《廣論》研討為主，另一是針對還沒上《廣論》的人成立「HAPPY COURSE」。這次的學習，讓我想回 P 島之後，在這課程分享「假期」這個主題。我想跟大家探討



▼ Michael 參訪福智教育園區。



假期這件事情，為什麼帶給你快樂？真正的快樂又是什麼？

在西方人的概念，佛法是一種宗教，覺得宗教是有教條式的規定，有一些事情就要照著去做，沒有理由。「HAPPY COURSE」就是要打破大家對宗教的刻板印象。而佛法對我來說，像是心靈哲學，是一個累積數千年的智慧，並不是教條式的。對於西方人來說，先讓他們了解觀功念恩、代人著想，未來更能理解佛法的內涵，而且課程的後面，法師會扼要地介紹《廣論》，讓大家對《廣論》有一個全盤的了解。

問：皈依就是找到心靈的故鄉，剛剛提到安全的感覺，是不是一種皈依的感覺？

答：是的，受皈依之前，如果有人問我是不是佛教徒，我會說：「我是學佛的人。」受皈依之後，我非常肯定地說：「是的，我是佛教徒。」其中的轉變是，這幾天我在園區清鳥糞時，有一個很強的感受。那天早上我去大殿禮佛，發現地上有很多鳥糞，一開始我對這些小鳥觀功念恩，因為牠們才讓我有機會承擔清潔工作。

▼與鳳山寺義工群合影。



可是清潔到一半，突然閃過一個強烈的念頭，去年來臺，我只想跟師父產生一些連結，而今忽然覺得並不是這隻鳥給我機會，而是師父給我機會做這些事情，而且感覺師父好像在後面稱讚我。其實，地上的鳥糞就像我心中的雜染，我清了一個早上沒法停下來，甚至沒去吃早餐，因為沒有清完之前，不能這樣就離開。那一瞬間，我忽然了解皈依這件事，那種安全感來自於，深刻感受師長永遠不會放棄我。所謂的安全，的確與皈依有直接的關聯。

今天是師父讓我有機會，在此提供親近師父的過程，我相信每一個人親近師父的過程都是獨特的故事，只是今天藉由我的經歷跟大家分享。我堅信，唯一能相信的是師長的教誡，每天檢查哪些做到，哪些沒做到，若沒做到表示我有更多努力的空間。對我來說，在法師面前就像小孩子，法師講的我就專心聽，我只是一個普通的學生而已。



月光國際譯經院，成立於 2013 年年底。總監真如老師為弘揚清淨傳承教法，匯聚福智僧團中修學五大論顯乘法要之學僧，參考漢藏古代之譯場，因應現況，制定譯場制度，對藏傳佛典進行全面性的漢譯與校註。嚴密為學，窮究義理，祈願立聖教於千古，利有情於萬世。

《賽倉攝類學》，法藏之鑰

文圖 ■ 福智文化提供

整理 ■ 編輯室



遊於甚深理虛空

格魯派以五大論作為學習主軸，興盛了數百年，是世界上最完備的佛法修學體系之一。五大論，分別為《釋量論》、《現觀莊嚴論》、《入中論》、《俱舍論》、《戒論》。佛法的輪廓及精髓，盡皆囊括於其中。

法稱論師所造的《釋量論》對於因明學做了詳盡的闡述，是五大論中第一部學習的論典。學人透過學習《釋量論》訓練自己的理路，如造一艘大船，一旦熟練地掌握理路論式，以及各種法相，即可運用這些辨析的方式航行整片五大論法海。由於《釋量論》極為艱難，祖師們開出了攝類學、因類學、心類學三科，做為前行，幫助學人進入精采的思辨聖殿，以窺真理之光。進而廣展雙翼飛越難點高峰，遊於甚深理之虛空。

攝類學，是藏地祖師研習《釋量論》的過程當中，漸次將其內容分成單元，加以開演，最後歸結而成的一種前行基礎課程，是開啓五大論正法寶藏的第一把鑰匙。

《賽倉攝類學》，是攝類學的眾多教本之一，全名為《將解釋〈量論〉密意之大論典·〈釋量論〉之義揉合為一，為上中下慧開示之廣大善說，

智者頸嚴，滿具緣願》。此書結構嚴密、條理清晰、釋述詳明，由淺到深，容易通達領會，學習成效立竿見影，是拉卜楞寺及許多大寺院所採用的攝類學教本，傳承近三百年，影響深遠，為公認的傑出論著。

皓首窮經亦無憾

2013 年，真如老師帶領福智僧團中諸多學畢五大論之法師，成立月光國際譯經院，投入藏傳經典之漢譯事業，翻譯的次序，首重宗喀巴大師父子三尊文集，以及五大論各科之基礎教本。

2016 年《菩提道次第廣論四家合註·白話校註集》、《四家合註入門》出版，標誌福智僧團譯經事業的第一聲鐘響。2017 年底，由釋如法主譯、釋性忠主校的《賽倉攝類學》緊接著付梓成書，書中每一單元前皆附上學習導讀，並針對法相概念及難點一一撰寫註解，令學者易於趣入。

真如老師在《五大論譯叢總序》中提到：「雖然，如今我們開始起步所翻譯的教典，只是滄海一粟，但卻也是宏偉譯經事業的巨輪莊嚴啟動。譯師們滴滴心血凝聚譯稿，寒暑往來，雖為一句經文，皓首窮經亦無憾。」

哲蚌赤巴仁波切 推薦序

臺灣格魯派正法林佛學院創建者，殊勝善士日常法師，希望依循宗大師父子，以及遍智妙音笑大師父子之教典，而在該寺建立法相學院。

依其心願而建立起學院，至今經過了十二年，已完成攝類學班級至毗奈耶班級之辯論課程。

學習法相理路過程中，學習攝類學理路，極端重要。凡有日窩格魯派之法相學院之處，皆有最初先學習攝類學理路之傳統。如是，該寺也以三年為期，完成心子賽昂旺札西（語王吉祥）大師之攝類學著作，《將解釋〈量論〉密意之大論典·〈釋量論〉之義揉合為一，為上中下慧開示之廣大善說，智者頸嚴，滿具緣願》的研習與辯論課程，並計畫逐步出版此書之漢藏對照本。對此等深感隨喜讚歎，並願此等皆如願成就！

具哲蚌寺住持之名，果芒學院退位住持，雄巴洛桑丹霸撰文於 2017 年八月八日。

大格西功德海 推薦序

遼闊無際的所知林野中，盛綻著理路之花，心智明晰的年輕人哪！理應來此歡愉嬉戲。為什麼理應如此？是因為具足了沒有瑕疵的暇滿，諸根俱全，並且受到合量的師友所呵護，內外順緣都悉數圓聚。因此心智明晰，具有求知欲的年輕人們，理應斷絕散亂與推託懈怠，前來學習正理。如果不懂得這些正理，那他的人身，一定只是綿羊的果位。大善知識博多瓦曾說，必須要與畜生分出差別。但是透過什麼，才能夠區分出差別？若是消滅敵方、養護親友、累積財富，以及睡眠、飲食，沉溺於男女情欲，在這些方面，我跟牛隻其實一樣，只有行持正法，才得以勝過牠們。那麼如何

趣入正法？智慧清明，滿懷求知欲的年輕人，前來隨心所欲地恣意享用吧！在廣大無私的僧團中一心專注，將所有人當作最殊勝的善友，要在青石板上勤奮地研習，不要顯露怒氣，應當保持怡然歡喜之心。無論對於顯密或者一切的明處而言，攝類學都是極其切要的，因此傳聞心子語王吉祥大師，他一生中教授攝類學，多達三十次。其中領誦師剎日所筆錄的這個版本，內容完整，而且廣略適中。如果能研習這本書達到究竟，就能精通攝類學的理智。嫻熟攝類學的理路之後，趣入中觀正見之方法是什麼？

「內外一切實事有法，都是無我，為什麼呢？因為即使不是無我的，也都是無我。」

這個偉大的正因的內涵，是指所有一切法，都沒有遠離觀待之我，就連「不是無我的東西」，也依然是無我。一旦通曉這個道理，就是進入了中道的實相。

不僅如此，如果深入探究攝類學的其他理路，是找不到開端與盡頭的，也沒有中心點可以安住，所有的承許都將被摧毀。沒有開端、沒有盡頭，也找不到中心點，沒有可以承許之處，也不再具有宗義，那時即是至大的中道。如此研習的功德，是令諸佛歡喜的供養，是廣大的福德與智慧資糧；是裝飾僧團的莊嚴瓔珞，也是取悅師友的喜宴；是贈與智者的珍禮，讓愚人轉為智者的妙方，是獲得遍智的正因。兩位正理自在的大師，著有百部關於理路的典籍。祈願透過精細的理路，能夠開啟總攝其中涵義的核心，正理精華的門徑。

六世賽倉·洛桑華丹大師 推薦序

言語之主法稱論師所著的量學典籍，名為《釋量論》。名為《智者頸嚴》的論著，善為匯聚其中的旨趣精義。希望翔實翻譯本論的所有善業資糧，令一切眾生都能迅速成佛。

賽倉·語王吉祥大師（བསེ་པག་དབང་བཀྲ་ཤིས་，1678～1738 年），出身於青海，十六歲留學西藏拉薩，深入經藏，獲取格西學位，為名震一時的大學者。大師三十二歲追隨第一世妙音笑大師，於西藏安多啟建拉卜楞寺，之後接任第二任法臺，並兼任經師，住持教法長達二十九年，奠定拉卜楞寺五大論學制的厚實基礎。

賽倉·語王吉祥大師傳略

文■釋如悲

圖■福智文化提供

世賽倉·語王吉祥大師（བསེ་པག་དབང་བཀྲ་ཤིས་，1678～1738）是格魯銀河中相當耀眼的一顆明星，我們不妨靜靜坐在夜風輕拂的草地上向空仰望，試著找出大師閃亮動人的一生行跡。

大師幼年名「小嘛尼巴」，聰明而有悟性。有一天晚上小嘛尼巴和一群牧童圍火取暖，出神地看著夢幻的火在柴裡舞動著。小嘛尼巴疑惑著，那火在哪裡？是燃燒？是熱量？是聲音？柴中原無火，火怎麼冒出來？困惑的他歪著頭不禁用小小的手指指著火問：「那是什麼？」大家異口同聲地說：「是火」。小嘛尼巴心想：「這我也知道，可是到底什麼才是火？」真相之門對於當時的他而言，巨大沈重，兩手推不開，哭天喊地不理睬，只能無奈著蹲坐門前。

隔天一早看著叔父在上馬鞍，看著馬，想著牠為什麼被叫做馬？是看到馬頭、馬腿、馬蹄而取名的嗎？便問叔父八歲小孩都答得上的問題：「這是什麼？」「是馬！」看著叔父不耐煩的臉，只能把下個問題吞進肚子自己想。無數的疑惑好像水壩潰決，橫流的洪水，充斥在生活大大小小的事物上。貌似尋常的背後，彷彿有一股無法抗拒的魔力，要他一層層抽絲剝繭地挖掘出真諦。

小嘛尼巴在噶爾貢·才旦嘉措大師座下剃度，法名「金巴嘉措」十六歲





譯師之旅



賽倉大師

大師著作中，以《賽倉攝類學》、《十三部筆記》及《十二緣起大疏》等最為人熟知，其中《賽倉攝類學》最具影響力與代表性。大師示寂後，建立起轉世活佛系統，歷代賽倉大師住錫於甘肅德爾隆寺。

歲時前往拉薩進入哲蚌寺果芒僧院，在東珠嘉措大師門下學習攝類學。自此，他長年來苦苦糾結的疑團，終於有土崩瓦解的機會。求知若渴的海綿，被丟到汪洋裡，心中那種難以言喻的歡呼，由此拉開了十年寒窗的序幕。

十七歲，前往著名的惹對辯論場。「為什麼這裡有座塔？」金巴嘉措遠遠便見一座聳入雲端的大塔，好奇地問。惹對寺的老喇嘛說：「這是當年宗喀巴大師在這學習時，曾在一棵樹下旋繞、背誦、思惟。某一天繞著繞著，樹葉上突然出現了證有證無等攝類學的詞彙，大師於是通達了什麼是證知為常的量。」後人為了紀念，就將樹作為裝藏物蓋了您眼前的這座塔！大家都稱他為「證為常之量塔」。

一心想效學的金巴嘉措深深地頂禮塔後，每天都在辯論課後到塔邊旋繞背誦計數，在一年內將攝類學大中小所有的課文烙印於心。每天不停地旋繞，一直到腳底磨破出血，不以為苦，且樂此不疲。他不僅因為苦學而精通攝類學，逐漸地文殊智慧的雙眼也在心裡越來越清晰！

在回到果芒僧院後，金巴嘉措每天都認真地學習，白天上課、看書、辯經就花去大部分的時間，背書只好在晚上，徹夜地背，一頁一頁地將佛菩薩的智慧請到心裡！寺院廣場中徹夜背書時，恐怕睡著，就不斷敲擊座位下的大石頭，留下的痕跡，現在都看得到！晚上看經時，拿繩子綁在梁上，另一端綁在自己的脖子上，這樣即使太累睡著也會被繩子拉醒！

在如此拼命用功下，金巴嘉措的肉身到了一個極限，有漏的五蘊掀起一股頑強的反抗運動，他不省人事，病倒了！這一回五蘊魔努力地把他拖入垂涎已久的死魔口中。許多人絞盡腦汁，想方設法，可是被死神緊緊咬住的人，怎麼搶得回來！這時有人想到在格佩山上靜修的妙音笑大師，於是趕緊上山替金巴嘉措援求救兵！大家拿著妙音笑大師加持的護身結和淨水，幫他繫上並給他水喝。這時正好昂旺青雷嘉措住錫在拉薩，趕緊賜給他一件法衣，並賜名比丘「昂旺札西」（意譯即「語王吉祥」）。喝下了加持水，死神竟然鬆口，金巴嘉措馬上就有生命跡象，擺脫了死亡的枷

鎖！大家在他醒來時都用「昂旺札西」稱呼他，希望叫吉祥的名字能討來吉祥！不久，他就在妙音笑大師座下受比丘戒，無獨有偶，其名也叫昂旺札西！

病後依然以超越常人的用功火候烹調燒煮，在辯論場上漫無天日地探索，以及幾近瘋狂地背書，最後成果出爐，在布達拉宮接受考試，贏得了考官的高度讚揚，全場喝采。可是他仍然不滿足，目光盯上了下一座珠穆朗瑪峰，征服它，超越自我，完成夢想！

昂旺札西二十八歲學完了顯教的經論後，下定決心要獲得密教的全盤奧義，所以請示妙音笑大師，師長歡喜地指示：「現在正是時候，去遍學所有的密典吧！學到極致。」昂旺札西覺得凡夫的心很不穩定，所以在護法智慧速救怙主、閻魔法王面前發誓「從入密院起，到完全證得生圓大疏的密義前，如有一念其他的妄想！兩位護法就取走我的性命吧！」視死如歸、勇士斷腕的決心，才能使他在無窮次與惡魔交鋒的戰場上站穩一席之地。

進了下密院後在第五十任甘丹赤巴法王根敦彭措座下廣學密法，並也在妙音笑大師座前多次聽聞密法四家註。在三十一歲修習五次第時出現了風入中脈的徵兆。同年密院立宗考試，所有的善知識都稱讚他的智慧無與倫比！三十二歲隨妙音笑大師回安多，一路上請問顯密諸多法義，並如法地承事妙音笑大師，完整地得到色舉派的所有教授。至此，十幾年來一塊塊磚頭地踏實堆砌，格魯教法的巍峨城堡，壯觀地矗立在他的心中。

三十三歲隨師建寺，啟建學制，任僧值，在同年秋天，妙音笑大師拿出以前自己在辯論場穿的布披風和帽子，交給昂旺札西說：「你就穿上這些，坐在我的法座上，為大眾授課吧！」於是在八月十一日登上拉卜楞寺的無畏獅子法座，遵從師教每天教書，在六年內開出五大論完整十三個班，全部親自授課。從三十三歲到六十一歲傳道、授業、解惑，毫不言退。近三十年令學者撥雲見日的杏壇生涯，打造出了聖教在安多大放異彩的奇蹟

譯師之旅



世代。

平常上課背課文時就非常清晰標準，廣開理路，即使在病情不斷加重的狀況下也堅持上課，甚至背課文的聲音比平時上課還清晰標準！他上的攝類學更是令人耳目一新，於是人們將各班筆記做了整理，出版了現在的《賽倉攝類學》，一直傳承至今。只要有心，教法就會在你我之間，乃至千生萬世，不斷接力沸騰，永不冷卻。

賽倉大師充滿傳奇色彩的一生，有鮮花也有荊棘，有平順更有崎嶇，然而大師以超人的意志，及過人的慧力，作出如日月不殞的修行典範，和千秋不朽的佛教事業，可謂光耀寰宇，天人共仰！

更正
啓事

《福智之聲》232 期第三十五頁圖說原應刊載於第三十四頁，而第三十五頁正確圖說為「列入聯合國世界文化遺產的斯里蘭卡文化金三角之一：獅子岩」特此更正，唯望見諒。



本書由釋如法、釋性忠分別擔任主譯、主校。
由主譯譯師審核、確定譯文；
主校譯師則彙整統籌校文與潤文之建議，
向主譯提出修改建議，再經反覆會校後定稿。
翻譯時所遇疑難之處，
皆多次請示傳承仁波切、師長，再作最後修訂。

賽倉攝類學

福智文化

2017 年十二月正式出版後，於誠品、金石堂、博客來之網路和實體店面、里仁書軒及旗艦店、各佛教書局上架。

總代理 | 漢欣文化事業有限公司 | 地址：231新北市新店區中興路二段218巷10號2樓
電話：(02) 8911-6040 傳真：(02) 2911-2266

〈教理篇〉

找出宗因喻，研討變容易

問

在學苑的班長培訓課程中，法師曾引導用宗、因、喻、所破、所立來研討師父的開示，並清楚指出哪裡是宗，哪裡是因等。但是我們自己應用時，就變成各自表述，沒有一致的答案，無所適從。請問要以宗因喻的方式來學習和帶班，是否應該有前行課程，清楚定義何謂宗因喻，以及如何去判斷的軌則呢？還有，所找出的宗因喻是可以每個人都不一樣的嗎？

答

所謂的「宗」、「因」、「喻」，祖師們在因明學的論典中，有著極為嚴密及複雜的定義，恐文過繁，此處只就粗略的內涵稍作介紹。

一般而言，「宗」必須有兩個部分組成。第一部分，為所舉的事例，任何事物都可作為事例，其專有名詞為「所諍事」。

第二部分則為「是什麼」、「不是什麼」、「有什麼」、「沒有什麼」，乃至「是他的話一定是什麼」，「是他的話一定不是什麼」，「是他的話不一定是什麼」，「是他的話不一定不是什麼」，這部分的專有名詞為「所顯法」。

這兩個部分合起來，即成「某事是什麼」、「某事不是什麼」、「某事有什麼」、「某事沒有什麼」、「是某事一定是什麼」，「是



某事一定不是什麼」等等，這兩者的合體，即是「宗」，又稱為「所立」。

舉例而言，「紅色是顏色」，「紅色」即是「所諍事」，「是顏色」即是「所顯法」。「紅色」與「是顏色」合起來為「紅色是顏色」，此即是「宗」，亦即是「所立」。同樣的，「紅色不是形狀」、「那座山有火」、「佛陀沒有煩惱障」、「是色法一定是有為法」、「是無常法的話不一定是心法」，這些都是「所諍事」與「所顯法」的結合體，都是一個完整的「宗」。

而要成立一個宗，就必須要有一個「正因」。就像立了一個「聲音是無常法」的宗以後，難免有人要問，「為什麼聲音是無常法？」這時就必須給與一個正確的原因。



所謂的正因，最下要符合兩個大條件，第一個為「因成立」，意指「所諍事」是這個「正因」。第二個大條件為「合乎周遍」，意指是凡是這個「正因」的話，就一定是這個「所顯法」。

以「聲音是無常法」這個「宗」為例，可以將「有為法」作為正因。因為「聲音」（所諍事）是「有為法」（正因），而是「有為法」（正因）又一定是「無常」（所顯法），所以「有為法」就可以作為成立「聲音是無常法」的「正因」。

當宗與正因相結合時，如「聲音是無常，因為是有為法」，這就成為一個完整的「正因論式」。

而所謂的「喻」，就是在這個完整的論式上，再舉出一個與「所諍事」同性質的事例，當這個「喻」，取代了「正因論式」的「所

諍事」時，得到的結論必須是一樣的。

如「聲音是無常法，因是有為法，譬如瓶子。」當「瓶子」取代了「聲音」而放進「正因論式」時，就成了「瓶子是無常法，因為是有為法」。這時，由於「瓶子」也是「有為法」，而「有為法」本來就一定是「無常法」，所以「瓶子是無常法，因為是有為法」仍是一個正確的「正因論式」。由此「瓶子」就成為「聲音」以外「是有為法就一定是無常法」的另一個例證，故稱為「喻」。

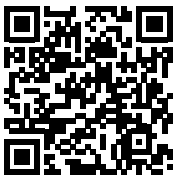
透過宗因喻的分析，可以極為明確地了知經論中的論述要成立什麼，並以什麼成立的。由此可令學者對於不知的事物，產生粗概了知的「比量」，這也是《釋量論》中的主要所詮之一。雖然對於初學者而言，略微難解，但能發起希求之心而學習，最終必定能善為了知。隨喜您希求學習之心！

正因論式

宗		因	喻
所諍事	所顯法		
紅色	是顏色	因為是根本顏色	就像黃色
黃色	不是形狀	因為是顏色	就像白色
學校的蓮池中	有植物	因為有蓮花	就像公園中的蓮池

解答法師：釋如法

引自福智僧團全球資訊網
<http://bwsangha.org/qanda/collected-topics/420-06052>



〈生活篇〉

討厭憂鬱的自己

問 我有很難啓齒的問題困擾了很久：因為我患有憂鬱症，長期吃藥治療，學佛至今已快六年，近三年已戒掉了藥物，可是腦袋還是常有一些不好的念頭和畫面浮出，例如想幫人祈福，反而會出現那個人死掉的畫面，所以常常患得患失。因此我也害怕誦經、參加法會，因為怕不恭敬法，會造更大的惡業。我想接觸佛法，但又怕適得其反，不知如何是好。

答 不要害怕，由於宿世或今生的惡業，心有時就會陷入負面的情境。但也因為心是無常的，而包含你在內的每一個眾生都能成佛，所以這是可以改變的。

面對心裡會不由自主浮現不好的念頭和畫面這個問題，首先要放輕鬆，把心放得舒緩，不要緊張，緊張只會造成更多錯誤，沒有好處。

然後在做任何事的時候，如果不好的念頭和畫面又突然無預警現起的話，因為之前已經明確知道：「這本來就不是我真實的想法，不是我想要的。」所以當下不須太在意、太恐懼，也不要想針對這些畫面、念頭做什麼，只是輕輕把心緣回正在做的事上，保持輕鬆、愉悅、認真的態度繼續去完成就可以了。



因此，在參加什麼活動之前，也不要去擔心自己這個問題，越擔心會越嚴重。師父在《射藝中之禪》導讀的第四講裡提到一個經歷，說他在年輕讀大學時，親眼看到一個女學生一邊騎腳踏車，一邊緊張地喊著：「哎呀！撞上了，撞上了！」然後越騎越快，眼睜睜地撞上迎面而來的老師。

為什麼會這樣呢？師父說，她心裡越怕撞著，越想避開，她的心思、精神就全對準、衝著那位老師去。因此怎麼躲也躲不掉，恐懼擔憂的事就依然發生。

要附帶提醒的是，因為是長期形成的問題，改善需要多一點時日，請要保持耐心恆心，並記得前面說的，放輕鬆不要緊張。

憂鬱的心理狀態也會對病況有所影響，在生活中多多感恩別人，多多注意光明面，特意地去練習，對問題的改善一定會有很大幫助。

祝你早日康復！

解答法師：釋性德

歡迎進入福智僧團
全球資訊網
請問法師專區



當秋風 裁落晚霞

仁慈的秋風
裁剪下晚霞的寸寸金黃
將它點染作群樹的衣裳
轉眼間
又斑斕了大地的頂上
原本雄踞枝頭、
高不可攀的片片想望
而今安住足前，伸手可得
什麼樣的巨人，有力量
將人造衛星般的三主要道
一下子化作
我們當下一步實修的方向？

滿園挺立搖曳的
是春季的蓬勃
是夏季的舒暢
是秋季的燦爛
是冬季的堅強
一切時處默默奉獻
一棵棵的
菩薩心腸

掃除地表的堆積
淨化內心的翳障
一葉知秋
感悟無常
隨念佛恩
發心無量
敬獻上師三寶
作最真摯的供養



風雨見真情

——2017憶師恩法會側記



文 南區文宣採訪組
圖 南區文宣採訪組、
多媒體股、梁耀升

當外在的流言蜚語
翻騰得猶如狂風驟雨
誰為你
守護一池心湖的安寧平靜？



請側耳傾聽
守護海洋
關愛大地
善友們總結念恩的歌音

那歌音
有歡笑，有溫馨
堅定無懼



總結念恩 好繽紛



北宋文豪蘇軾盛讚前朝的王維：「詩中有畫，畫中有詩。」福智學員對師長的修信念恩若是一首走筆了無量劫，波瀾壯闊的詩，那畫面中便有一條駝色的紙箱藝術廊道、三張紅白雙色的巨幅紙雕、十二顆畫了讚頌意象的金黃月亮、上百塊拉章金磚、上百滴碧藍水晶心花。師法友永不分離的詩情畫意，五彩繽紛！

做好人要做到底

弟子與師長間什麼關係最美？師長於三士所有道中，能漸引導弟子導入大乘佛道，而弟子則修信念恩、作師所喜，是很美的。福智導師如何引導弟子，可從接班真如老師的開示片段略窺一二：
「我覺得每一個活在天地間的人，都

▲巨幅紙雕之一「我們不能散」，大功告成。

對這個世界有一種使命，就是要使這個世界變得更加美好。因為我在這個世界上活過，因為我卑微的努力，所以使世界更美好，使人們更和合、更團結。然後這個世界會多了一分我非常努力修出來的慈悲心。然後這個慈悲心，可以去面對很多的小動物，然後也可以面對老人、孩子，甚至是面對大地。我們就不灑農藥啊，然後我們淨塑啊，面對那個大海裡的有情，我們想要保護那些我們並不認識也並不相識的魚，大大小小的魚兒……希望大家能夠保有師父留下來的宗風。無論順境，無論逆境，請長養



我們自身的正氣和磊落的品格，踏踏實實地把對社會，然後對這個世界有益的事情，堅持地做下去！」

基於感恩心，福智臺灣南部學員通力將師長種在他們心田裡的善行紅花綠葉，化成眼可見、手可觸的系列手工紙藝作品，布置於高雄巨蛋的外環道，廣興供養。





◀紙箱藝術廊道，長近七十公尺，氣勢非凡。

▼水晶心花，朵朵傾訴憶師深情。



好人護生

通力合作是多少人合作？以最受矚目的紙箱藝術廊道為例，凝聚了高雄學苑十八個地方教室的業力！他們同中求異，異中求同，用瓦楞紙箱製作這些年努力守護的海陸空生物形象。

廊道邊的窗臺鋪上粉藍、群青、紫藤色的透光布料，成就一望無際的海洋。

旗魚跳躍，沙丁魚結伴成群，天使魚嬉戲於水草間，仰頭還能看見信天翁飛翔；鋪上嫩綠、鵝黃色的透光布料，則變為赤蛙休憩的湖泊、大蛇盤踞的林野、小兔藏身的草原。廊道盡頭有一輛成佛巴士，巴士的駕駛是這一切美好的來源。觀者莫不於美的視覺饗宴中，體會師長「見諸苦眾生，常起大悲恆無間斷」的功德。

好人結盟

除了紙箱藝術，種種自利利他的善行尚以文字的形式，被書寫在上百張水滴狀的紙張上。這些水滴並不獨自存在，而是以迴紋針相織成平面的網，或者相黏成立體的華鬘，掛飾於紙箱廊道周邊的牆，乍似一片光明海洋。

被水滴包圍的，是一座油畫的寺院殿堂，殿堂下砌著一道金碧輝煌的磚牆，一塊磚寫一位學員的善行，每塊磚相互依偎。巍峨拉章如何矗立，昭然若揭。金銀財寶、木石泥鋼等物質不是關鍵，**以本傳上師的加持 令拉章的大門開敞**
以世代眾僧的祈願 支起拉章的柱梁
以弟子虔信的淚花 掛飾拉章的殿堂
以護法浴血的金鎧甲 圍起拉章的城牆
才是真正的靈魂。

好人事業

「成辦大乘增上生道，必須靠一群人，我們這一群人不能再散了！」然而六、七萬的好人團結一心，談何容易？日常老和尚示寂前對福智弟子的遺教，真如老師十年如一日地維繫著，即便流言蜚語、風雨飄搖。

有些弟子看在眼裡，突發奇想：「身為弟子的我們可以做什麼呢？那就把它畫出來吧！師父捧著廣論來到我們的生命，要救我們出輪迴，師恩浩瀚啊！」三幅三公尺高，總寬二十公尺長，地毯材質，喜氣洋洋的平面紙雕於焉誕生，分別命名為：「這群人不能散」、「月稱光明寺」、「法人事業」。其中象徵廣論班的蓮花池圖案上有一皮影戲臺，上演《法華經》佛陀以羊車、鹿車、牛車引導眾生出離三界火宅的譬喻故事。與平面紙雕垂直的屋梁，懸吊四十二個

▼憶師恩法會首度展示巨幅紙雕，吸引大眾佇足觀賞、拍照留念。



同為地毯材質的圓筒狀大紅燈籠，好似照破無明痴闇的智慧光明。

發想人之一謝長慈師姐表示，她的靈感得自剪紙藝術家楊士毅老師的作品，用色則啟發於佛光山為星雲大師辦的一場音樂會。原先並無紙藝基礎的她，嚮往二十一歲時就已善巧六十四種技術的阿底峽尊者，故發願多學一樣是一樣，與伙伴們結伴備束脩，赴臺南，拜師學藝，學到構圖、用刀等竅要。她說：「在世間我們要求一個技藝，都要費盡千辛萬苦，今天師父、老師為我們所求的，所給予我們的，遠遠超過我們所知的，應當要珍惜現在能學習的機會。」

好人不吃虧

師徒相聚，不但美，而且妙。弟子費心籌備供養的當下，竟同時為師長饒益弟子的時刻。

平面紙雕構圖者之一張憲凱師兄，自嘲過程「天人交戰」。繪畫月稱光明寺時，他一面想維持青廣班學員的創意，一面又想維持雕刻的連結點，還有自己對美感的堅持；繪畫法人事業時，僵持於呈現次第、雕刻的節奏疏密。怎樣折衷眾人意見，做出智慧抉擇，他說：「從排拒他人的意見，到把自己的我執、法執放掉，配合整體，讓展出能夠順利完成。這都來自於對師父的信任和嚮往，要把我從三界火宅，帶到那遙遠又美麗的地方，所有的一切就是一種修練，都是為了使自己更臻完善。」

縱然山無陵，江水為竭，冬雷震震，夏雨雪，天地合，師長都會如佛陀般由其任運無間二相，而正饒益一切有情。在藍、黃、綠、紅、白等繽紛色彩之後，福智學員看到的是師長永恆的心，美不可言！

善友臉譜 超療癒



歷事練心，得有一個空間，這個空間聚集了一些人，發生了一些事。在一堆乍似雞飛狗跳、疲於奔命的事件中，有人增長對師長、三寶的信心；有人現起正知見，打過煩惱習氣；有人發起「為利有情願成佛」的菩提心。福智憶師恩法會現場，就有許多張義工歷事練心的笑臉。

陳悅其 搭壇城，練把握當下

高雄學苑的陳悅其說：「慈心二十年，我從大專班到廣福農場股至今也二十年了。今年承擔壇城組舞臺搭設工作，與廠商、臺北流程大組有很多面對面的互動，專業術語聽不懂必須要學習，又擔心突發狀況影響到法會正行，境界很

多。如果沒有真如老師法語：『不要怕，不要退怯，不要猶疑，因為方向是百分之百的正確』的策勵，無法堅持下去。

高雄場憶師恩法會前一週上臺北觀摩時，看到淨遠法師氣定神閒地策勵義工把握當下、把握暇滿，又看到老師給我們的勉勵，淨信心油然而生起。對啊！有老師在前面帶領我們，我有什麼好害怕



的？搭設舞臺的人都是第一個到場，最後一個離開，看著舞臺從無到有、從有到無，緣起不斷變化，成住壞空，在這過程當中，我練習把握當下，投注自己的心業力在憶師恩法會當中，這是多麼難得的機會！多麼有意義的事！」



沈玉華 剪心燈，練聽聞軌理

英明教室的沈玉華說：「進來福智最大的心得受用，第一是師父講次第很重要，尤其是當義工，一定要有次第，絕對不能急，因為一急思緒亂，整個事情也會亂，很多問題都出來了；第二是溝通，溝通有三大障礙：覆器、污器、漏器，當義工很容易覆器，永遠都是只聽自己的，別人講的不去聽，加上漏器記不住，事情就沒辦法圓滿地做好；第三大受用，我發覺一個人的力量絕對沒辦法，要靠一群人才能把事情做好。

這次承擔憶師恩法會善行卡佈置，原本只想把它立體呈現，到最後做成水晶心花及心燈，過程中有很多同修提供意見，都是自己沒辦法想像的。透過出來學習，發現自己有很大的潛能。」



林翠霞 組巴士，練熾烈祈求

中正教室的林翠霞說：「場勘前一天才知道要用瓦楞紙做立體造型。瓦楞紙太軟不夠挺，太硬不容易裁切，最關鍵的是——要到哪裡收集這麼多瓦楞紙？回收的紙箱大都會印文圖廣告，有的又太破舊，根本不符合需求。」

我到『紙箱王』逛了一圈，找不到需要的，悻悻然離開。殊不知，師父已伸出他慈愛的雙手，一直引領著我。先是一位家長華廈落成，邀請我前往參觀，我借來一部巴士模型，後來才知形似P島僧團用車。回家路上，不可思議的事情發生了——在樂器行看到回收的阿嬤正在處理吉他紙盒，我看這紙盒這麼



新、這麼漂亮，沒有任何文字圖案，很好使用，靈感通通浮現，長頸鹿，大象，魚，成佛巴士……都出來！實作過程中雖然生病，還是照常來教室指導義工，做得很開心。謝謝師父讓我有這個機會，承擔這個工作，讓我有集資糧的機會，我明年還要繼續來當義工！」

齊競文 畫月亮，練空性皈依

臺南分苑的齊競文說：「以前當義工作師所喜很快樂，但是境來的時候，還是會苦。今年因為幾位師兄姐突然往生，讓我『念死無常』，所以現在不管是好的境、壞的境，我都很高興，因為不知道明年是不是還可以繼續護持？這是今年當義工比較不一樣的心境。」

當義工要接很多變化球，就算事先規



劃好、模擬過了，到現場還是會有狀況出來，這是實踐《廣論》的絕佳機會。平常在家拜佛、誦經像個菩薩，出來對境才知道自己是個羅刹，這是我們真正要修的地方。總策畫的師姐說今年的結行就是明年的前行，我們去年做了一個小小的月亮，覺得效果不錯，今年就沿著這個繼續發想，每個人心中都有一輪明月，所以設計很多月亮。

我們往生那一刻最容易帶走的法，就是皈依的法。以前對境，雖然嘴巴說淨罪集資，但是內心還是很煩躁，但是今年不一樣。設計這月亮還另一層意義，把它變成像念珠一樣，一顆顆念珠變成自己的持咒，每一聲持咒都是在修皈依，月亮還代表空性、讓我們修空性。我們準備過程很辛苦，法會結束後拆掉的速度很快，也是讓我們修空。」





林牧君

大家覺得像鯨魚的頭嗎？

上午 9:41



林牧君



梁耀升 畫鯨魚，練無飽足心

2015 年春天進入廣論研討班的梁耀升說：「我永遠記得那是個陽光燦爛的海邊，美華師姐遠遠地向我走來，她全身金光閃閃瑞氣千條……別想太多，純粹是因為陽光太強；那天大家都在蚵仔寮淨灘啦！她笑咪咪地說：『耀升師兄，可以麻煩你畫一隻金魚嗎？』」

『金魚？』我想起夜市裡五彩繽紛的魚群和一撈就破的紙勺子：『OK 啊，金魚嘛，我多畫幾隻送妳。』她依然笑咪咪：『是深海的大鯨魚喔！』我眉頭一皺發覺海底並不單純；深海應該只有大鳳梨啊？但師父教我們要轉念，所以我想，一隻大鯨魚應該不難吧？也笑嘻嘻說：『沒問題！我來畫。』

幾天之後才瞭解事情不是像我所想的。一隻大鯨魚？高三百多公分、寬近一百五十公分的窗臺總計十九大片，我們必須在這麼寬敞的空間裡以不到十個

工作天的時間憑空生出一片海洋世界？並且只准使用唯一的材料——瓦楞紙。

接下來我們又用掉了二、三天純聊天……因為還不知道怎麼開始做（而且，製作大鯨魚的紙板不知道哪裡有？）班上的碧芳師姐年近七旬，卻是個活潑好動的熱血大媽，從一開始就陪著我大眼瞪小眼，第三天開始，我試著畫圖，她幫忙切割，但我的速度遠遠不及她的快手，所以每天早安後的第一句話總是：『師兄～今天我要做什麼？』有一次她竟然閒到拿出《大般若經》誦了起來？我心中無限感慨：『人家創世紀也要六天，我們卻只剩下五天……師父啊，你嘛幫幫忙！』

沒多久，枚君老師加入我們，她帶著獨自研發的紙漿小鯨魚游入我們的茫茫苦海。後來雖然沒有採用紙漿的方式（紙漿需要長時間乾燥），然而枚君老師這第一隻小鯨魚卻是定心丸，它鼓舞並啟發了我們要排除萬難、如期完成的

決心（與狠勁）。

當祈求和啟發緩緩到來，整個能量的巨輪似乎也開始高速轉動。我大概很難忘記十月十五日星期天，來了超過三十個義工，師姐師兄、長輩小孩都有，大家分工合作，互相打氣，這一天我們有了兩個重大突破——近百隻魚群誕生了、午餐豐盛得足以讓我們廣供。想起幾天以來餅乾白開水度晷夜，我實在太過感動。那天晚上收工，我遠遠看著佛龕上的師父，他的笑容彷彿說著：『別怕，有我。』下樓跨上機車，寒露後霜降前的晚風輕柔迎袖拂面，又想起廣論：『……由起涼風，所發樂受，一切皆是從先造集善業所起……』最後兩天，高速運轉的能量達到尖峰，疲累也是。

十月十八日進駐巨蛋展開佈置，隔天下午兩點前必須完工，我們仍然在和時間激烈拉扯。十月十九日午後，第一批參觀人潮開始接近，我們匆匆收拾、靜

靜離場。我站在遠遠的樓梯邊，看著龐大的完工作品，仍不敢相信我們竟然完成這不可能的任務？直到導覽組的師姐過來問我可否幫忙，那時我才逐漸接受這個『奇蹟』，一邊用髒髒的袖子偷偷擦眼眶，一邊快步跑向展場，笑著介紹這一片不可思議的海洋。

雖然我只在其中畫些圖什麼事也沒做，但仍因此有一些小小的體悟——無論你喜不喜歡正在做的事，或者你覺得那不關你的事，甚至它讓你非常疲累與苦惱，只要你願意試著深呼吸，有耐心且專注地一件一件努力完成，你會發現，再微不足道的事，再不喜歡的事，也很機會變成超級美好的事情。那種美好，有時候讓他人受益，有時候讓我們歡喜，有時候它只是靜靜流動著，有時候又連結到令人振奮的事物。我體驗到，忙碌與壓力固然教人疲憊，但這些小小的美好，似乎也滋潤著我。

這次辛勤付出的人很多，要感謝的人也一樣多。在我有限的佈展經驗裡，這幾乎是不可能的工作，然而我們不但如期完工，並且成果是那麼令人驚喜！從中可以發現，許多人的努力和堅持所可能帶來的豐美果實，而我何其有幸能見證她們的奇蹟？這是我所能遇見最美好的記憶之一，我將永遠珍藏。」



南區文宣採訪組 根道導覽，練靈活應變

子曰：「君子不器。」意味君子不應該只像器具專用於一途，而應該廣聞多學，靈活權變、通瞻全局，追求更高深的心靈提升之道。日常老和尚在義工培養上也是往這個層次提升，所以高個子擦地板、矮個兒擦窗戶，時有所聞。福智臺灣南區的「採訪」及「服務臺」義工，在去年和今年的憶師恩法會變身為臨時「導覽員」，就是一例。

這群平時已參與前行工作的義工，能使觀展學員更明白佈展背後的用心，比起以前走馬看花，只看外在不解其義，倍加殊勝。今年且又另闢新徑——登上遊覽車進行解說。十九輛臺灣請法團遊覽車需要十九位解說義工，特於法會開



始前三天實施培訓。雖然最後遊覽車因交通阻塞延誤抵達，來不及上車導覽解說，但是列隊夾道熱誠的歡迎，已將滿滿的心意，傳送給遠道而來的學員。

負責解說「根本道場」展區的林麗紅表示，內心很緊張也很高興，擔心自己會忘詞，所以要一直背一直串習。第一場導覽結束之後，來了二十幾位理花組義工，可是距離第二場開始還有四十分鐘，她看到他們很失望、很希求的表情，當下決定改變原定計畫，特別為他們講解。「看到他們歡喜滿願，我也非常欣喜，尤其在憶師恩法會所造的殊勝共業，真是千金不換、無與倫比！」

同樣負責解說「根本道場」的彭竹說：「法會中看到老師拿了許多不同種類的種子說，這些都是要種在寺院裏，將來可以長成千年大樹的種子，令我很

感動。承擔義工，在我的識田中，也種下了和『根本道場』業緣很深的種子。從準備講稿、正式導覽，整個過程中，深切感受到自己心中的『拉章』跟著矗立起來，生命受到無與倫比的鼓舞。」

除「根本道場」第一期A棟建築模型，順著手扶梯上升，另有一個同樣以根本道場為主題的「善行金磚 共創拉章」區，解說員鄧溪珍面對大批人潮，認真思考：如何用一兩句話留住人群腳步？她先說：「這是我們的根本道場，用金子建構起來的道場」。待人們停下腳步後，繼續說：「用金磚做地基，金磚上面有弟子們的善行紀錄，象徵心續與佛法互相結合」。後來又用一招：「大家來照相，我們與拉章同在」。平常不善於拍照的她，那天破紀錄幫很多人照相。

讚頌導覽，練觀功念恩

做事難免要接變化球，然而如何接得優雅，接得心平氣和？負責解說「曲曲讚頌憶師恩」的李淑娟，在開講前發現其中一位組員沒參加過培訓，另一位臨時從一樓調到五樓，立刻從不耐煩轉為觀功念恩、代人著想。

「筱玉師姐好用心，努力看稿子，還把十四首讚頌曲目找出來看過內容。原先怯懦的她，黏著我給她講一遍，講一兩場後，她就有信心了，可以獨立作業，我體會到人真是有潛力，只是要給對方時間練習。當然我也練習觀顧她的體力狀況，結果最後是她在補我漏洞；秋杏師姐很獨立，勇於承擔，法會期間她要上班，但下班後或上班前，她有空就過來擔任導覽，善用暇滿，太隨喜了！嗯！這是師父知道我太疏懶了，派兩位小天使策勵我的吧！」

陳筱玉說：「原以為這次憶師恩法會仍是擔任採訪組打字工作，培訓時因為有課沒去。週三義工進駐佈置那一天，被告知要當導覽人員，這下可緊張了，內心一直祈求師父加持。週四下午先觀察同修怎麼導覽，剛好有位兒子帶著老母親前來，就請他們聽我導覽。解說一遍後，終於有點信心，很感謝那對母子讓我練習，下一場解說很順利，同修還



說我臺風很穩。我覺得這次導覽突破我怯懦的習氣，敢站在人前說話了，也讓我有機會可以去看看全部展覽，視野擴大很多，很感謝這次的學習。」

林秋杏說：「感受到帶領的師姐們的用心，大概的輪廓也在兩次前行中慢慢浮現出來了。當正行時其實還是有許多變數，有賴有經驗的前輩們臨場調整。要在這麼殊勝的法會中成辦事情，真的是要大家都努力投入自己那一分力量才能成就。透過一次次解說，我的心越來越歡喜，因為我想如果可以讓參與的人都能在心中憶起老師要利益眾生的讚頌，那是多好的事！也看到各教室的同修們大家集結心力呈現的許多展覽，真是令人感動。我一個人做不到的事，一群人做到了，真是同行之美。讚歎，隨喜。」

在一起，希求一切智智

李淑娟導覽時，碰到學員請問「我們在一起」這首讚頌的詞意：「水也吟著詩是什麼意思？」她支吾半天，說水代表智慧，可以證入空性。「那水為什麼會吟著詩？」學員又問。最後一句：「導覽人員應該懂得的。」擊中她的心臟。李淑娟想：「我真的不懂，老師，我對不起您，沒把您的讚頌內容好好研讀，以後我會努力地仔細地去揣摩讚頌意趣的內涵。」

包括導覽設備與動線，她都仔細反省檢討：「應該先讓他們看展，再來禮敬師父，而不是為了先禮敬師父，讓先來的人一直等在壇城前，這都是我不善巧不靈活的地方，感謝師父讓我發現自

己不懂不會不善巧的地方，還要努力學習，才能學會師父圓滿的智慧與善巧。」

廖秀貞說：「連著兩天的解說以及引導，讓我體會到師父八字箴言『觀功念恩，代人著想』的重要，唯有靠著大家互相配合、互相包容，事情才能夠圓滿完成。在迎接臺灣請法團時，我唱著『真正高興的見到你，滿心歡喜的歡迎你』，看到學員們臉上的笑容，就覺得好感動，好歡喜，這就是老師說的，自己快樂，才能夠帶給別人快樂，自己歡喜，他人也歡喜！大家歡歡喜喜憶師恩，真的太棒了，也覺得自己能在師法友的團體裡學習很幸福。感謝師父、老師及所有師長、同行！謝謝！」

紐西蘭

遇見傲慢

文、圖 ■ 夏雪嬰

夏雪嬰相信，意志力可以克服一切困難。就連到紐西蘭做大齡研究生，也多少是為了證明自己的獨立堅強。「真正修行是要勤勤懇懇看到自己有錯，進而咬緊牙關跟它鬥，去改善，成就善業。」她性格裡的剛毅成分，用在對治三毒煩惱上，也是火力十足。透過反覆聞思《廣論》，她漸漸成為調柔的妻子和母親……

兩年前從中國來到紐西蘭讀研究所時，從未想過有一天會和《廣論》結緣，與佛陀如此親近。

因為喜愛傳統文化的緣故，結識了小惠師姐。那時，她是孩子讀經班的老師，偶爾會提起每週一次的廣論課。那一年的我，讀書、打工、照顧家庭和兩

個孩子已是忙到不可開交，從來都覺得學佛是閒暇時才能全心投入的事。

畢業後，因為工作的緣故，不得不舉家從北島搬遷到南島。離開前才得知小惠師姐是《廣論》紐北增上班的班長，於是有了一次告別前的長談。

坦白說，那次交流的內容大部分已經

忘記，但只有一句話像生了根的種子，在心裡久久觸動著我：「很長一段時間，我都相信自己通過努力和堅強的意志可以戰勝一切，無論病體還是困難，但接觸了廣論才發現，我先前的知見是多麼地淺薄而傲慢……」

從小到大我都是在「吃得苦中苦，方為人上人」的教育下熏陶長大的，所以「通過意志力可以克服一切困難」的想法對我來說也簡直深入骨髓。或許有那麼屈指幾次曾經質疑過，但質疑的念頭從來不會長久。

我有一個非常強勢的母親，而我從小就是家裡的乖乖女、鄰居眼中「別人家的好孩子」。可越長大，固執且叛逆的性格在我生命中扮演著越來越多的戲份。很多年裡，職場上，風風火火被人喜愛；家庭中，卻因為婚姻與父母大吵，離家出走，與婆婆爭執，甚至與先生鬧到差點協議離婚。我從未真心誠意地說過對不起，直到有一天，突然在和孩子發脾氣時看到了我母親當年的樣子，著實嚇了一跳。當然，就連來紐西蘭做大齡研究生，在某種程度上，也是為了證明自己不需要依靠他人而促成的。

而小惠師姐的這番話，忽然觸動了內心自以為最堅強的那根神經，讓我又升起找尋生命意義的好奇。

讀你千遍也不厭倦

從北島到南島，為了生活再一次轉換陣地，一年多中第二次全新的開啟，談不上盼望，更多的是無奈和焦慮。在生活逐漸安穩的幾個月裡，多次想開始學習，可惜因緣不具足，就這麼被耽擱了幾個月。班長說，一開始儘量隨分隨力地學習，能學多少算多少。

因此，生命中的第一次廣論課是從皈依類開始的。在課程最初的幾個月，不是遲到就是早退，本已是半路插班，卻連手抄稿都從未能有心力讀過，能做到的最好就是在車上或做飯時多聽幾遍師父音檔，期間還常常被孩子或家事打擾。到底領悟多少，不得而知。

當時，內心因為常常有「家鄉和師父非常靠近，所以師父的口音聽上去就像我爺爺那樣熟悉」之類的念頭，所以傲慢地認為不會太難，多聽聽就懂了。

八月份開始學習業果，班長常常讓我們回顧之前的內容。每一次提問，我都似得了痴呆症一般，完全不記得，哪怕是前一堂課所學。回頭複習才發現，只



聽音檔，不對照文字，我離入門還差十萬八千里，之前學過的東西能記住百分之一就已是謝天謝地。

後來，在暫停另一份工作後，生活更加規律，我開始記錄每天學習的內容。只要有空，早上起來一定會聽著音檔、看著手抄，做筆記。哪怕只有五或十分鐘。有時會在學習時感受到歡喜和希望，而想多學一會，做遲了給家人的早飯，因為不明白的地方太多。常常思考總結記錄之後，讓本來就短暫的學習時間顯得更加不足，有時一遍不明白就多聽兩遍，如果書籍中找不到答案就記下來在課堂上提問。半小時的音檔，筆

記，思考，查找資料，再聽，常常要用一至兩個小時才能消化部分。但漸漸地，發現自己在課堂朗讀時也不再像之前那樣磕磕絆絆。

整理業果法類的筆記時，才漸漸明白學長說「廣論是本實修經典」的含義：對貪瞋痴五心圓滿^註的心裡行相，字字句句，分析得細膩而有邏輯。忽然間，對經典聽聞的希求心、對傲慢的懺悔心，以及對每一份文字的恭敬心油然而起。

在困厄中與法共舞

先生是無神論者，他不太喜歡我過多地學習佛法，因此學習的時間只能安排在清晨他起身前或晚上他睡覺後。很多次，我會躲在被子聽讚頌，默默流淚；很多次，心裡和佛說：「希望您能幫幫我，讓我有更多時間學習廣論，讓我有更多相應。」

為了方便日後查找複習，最近將皈依和業果的筆記統一整理，很欣喜地發現不懂的地方少了很多，進度也比之前快了不少。

師父說「作意對治」，學習到這裡才發現自己的瞋心天天升起，如毒蛇一般嚇壞孩子、讓先生反感。或許我目前還做不到在它升起之前對治，但每一次發怒時我都會清楚地看到那個相，會在怒

氣平息後懺悔。那些等起習慣要改變得須時日，如師父所說，最大的修行就在生活的困苦中。

直到現在，雖然對於佛法和《廣論》的文字仍會時常有疑問，但並不妨礙我學習的希求心。選擇學習佛法，正是因為它允許不盲從，允許質疑，相信聞思會逐漸解惑。



註：五心圓滿——貪欲圓滿須具耽著心、貪婪心、饕餮心、謀略心、覆蔽心；瞋恚圓滿須具憎惡心、不堪耐心、怨恨心、謀略心、覆蔽心；邪見圓滿須具愚昧心、暴酷心、越流行心、失壞心、覆蔽心。



寂寞田埂 ——有機花農

，幸福百合 顏明川動心之路

文 ■ 王秀梅
圖 ■ 顏明川、
許馨云提供



在學苑教室、營隊法會當義工很熱鬧，但在農田修行除了風聲鳥鳴，連幾句談笑風生的對話都難得聽到。顏明川夫妻倆長年各自埋首於農場角落，鬆土除草、施肥抓蟲。這雙儷影不濃情蜜意，卻永結同心，他們希望能如師父所願，用慈心有機創造健康和樂的世界。

房屋低矮、視野開闊的臺南新營區馬路上，有一家補習班。補習班的主人顏明川晚上教自然科學，白天種香水百合，教師與農夫兩種迥異的身分在他身上迸發出耀眼的光采。

他的妻說：「我什麼都不懂，只能跟著他做。在他身上看到師父自詡為常敗將軍的精神。」這般屢敗屢戰，不知不覺已過十六個年頭。顏明川的香水百合

終於取得綠色保育標章，在里仁店上架銷售。

學者型農夫

因為心疼母親買梨被騙，顏明川童年時候就立志與土地為伍、為農民發聲，在普遍學歷不高的 1990 年代初期，考上中興大學農產運銷研究所。畢業後碰上難解的農業問題，還是習慣到圖書館

翻書、參加論壇與專家交流，進行實驗，可說是理論與實務兼具，思考型的學者農夫。

「花不能吃，為什麼一定要種有機？而且消費者重視花的外觀，稍有瑕疵即被淘汰，不噴藥根本做不到，有必要這麼辛苦嗎？」

即便上述言論有理，但思及其中的勝利過患，顏明川還是決定種植「臺灣原生種」有機香水百合。

「進口球莖開出的百合花朵較大，但抗蟲抗病力極差，為避免昆蟲及微生物破壞，施藥要『全滅』，將有毒蒸氣打

入土壤內部，對所有生物趕盡殺絕。如此一來，一塊土地只能使用兩三年就需移往他處種植。」

因為香水百合是高經濟作物，需要用最好的土地來種植，若以慣行農法栽種則嚴重破壞土地，尤其花卉所使用的農藥及生長激素遠比種植蔬果的使用量來得多，如果能改以有機農法種植，不僅可以恢復地力，農民也因此獲得更高的收益。

為了藏種於農，為了保護大地，為了維持生物多樣性，為了有清淨的花供佛……再辛苦也值得！

毒蛇盪鞦韆

聽帶、誦經、背書的功課，夫妻倆也沒敢攔下，顏明川說：「你種得再成功，內心一動也不動，有何用？」認真將所聞法義實踐於田園生活。

面對雜草，他轉心：「我喜歡香水百合，有些昆蟲喜歡雜草，我和昆蟲都是眾生，怎麼可以爲了個人愛憎，奪走其他眾生的食物？」面對虎頭蜂，他轉心：「不是不讓你們住在這裡，是怕工作時傷害到你們，所以請你們搬到其他不會傷人，也不會傷自己的地方。」奇妙的是，隔天那一窩虎頭蜂不見了。

面對白頭翁，他轉心：「若『鳥』因見我，生起信憎心，願彼恆成爲，成辦眾利因。」種種「無害行」，造就農場生態豐富的榮景，包括蛇族的繁榮。

眼鏡蛇、雨傘節都是田裡的常客。有次顏明川在田裡接水管，一條蛇反常地向他爬去，他忍不住虛張聲勢地大吼：「你不要過來，你過來我打你！」憶起當年的情景，顏明川呵呵笑說：「我對兔子有好感，但超級怕蛇。」

後來冷卻情緒，平靜觀察，他才發現蛇跟所有動物一樣，都只是在離苦得樂本能推動下，產生種種舉止行爲。

「除了香水百合，我的農場還種稻，稻田有水。有一次我看到一條蛇，蛇頭



蛇尾各纏一叢稻，在水面上盪鞦韆！我不敢想像，這麼醜陋、兇惡的東西，竟然也有這麼天真爛漫的一面。超級可愛的！」

他的心，慢慢地柔軟了，動轉了。「慈心有機耕耘，就是在修行啊！」他似有體悟。



▲顏明川的農田生態豐富。

顏明川理念小辭典

早期臺灣的大聚落自給自足，有溼地、有池塘河流；有稻作、有雜糧蔬果；有竹林，也有森林。農人依地勢高低適地而作，並留下部分土地放牧或休耕，令生態回復均衡，減少病蟲害。這樣的傳統農法單位面積產量大，且因作物多樣化，具有應變外在環境與市場變化的彈性。

可惜的是，目前商業生產當道，專業農順應通路商要求朝單一作物、大面積耕作邁進，過度壓榨自然，未來季節性缺菜可能更加嚴重，而盛產時則會造成農友惡性競爭。我期待增加有機及綠色保育田區的面積，並採用多元耕作，促進生態平衡、創造人際和諧。



祈求有妙用

有一年，他和太太在田裡種植上萬棵的香水百合，種完正要離開，突然一陣風掀起覆蓋球莖的稻草，他急忙想要重新蓋好，卻發現所有的芽已經焦黑，距離種下的時間不到半個小時，這一驚非同小可。當下夫妻倆立刻到工寮殷重祈求，希望三寶加持這一批將要供養佛菩薩的花朵。心情逐漸平靜下來，他仔細檢查田裡的每一棵球莖，發現有一角落的球莖是完好的，原來是覆蓋的稻草有新舊不同，舊稻草上的枯草桿菌發揮對病菌的拮抗作用。

災難背後是加持，這個重大的發現，將避免以後病菌感染的機會。他提醒自己：「無常隨時都在，只要如理如法必得佛菩薩加持。」祈求，讓心平靜，遇到重大事情不驚不慌，冷靜面對，終能找到解決的方法。

真金不怕火

某個大雨天，他們夫妻倆又到田裡撿蝸牛和福壽螺。因為學佛，他們不殺生，一雙膝蓋跪在泥濘的農地裡，一隻一隻撿。平時走慣了的田埂，在那時，竟漫長的好似永無止境。剛插下的苗，又被吃得一乾二淨了。顏明川妻子圓潤臉頰上的晶瑩水珠，已分不清是雨，或是淚。

雨不停，腳步也未歇，她跟著他從農田踏上返家的路。應該說，自結縭以來，從來都是他走到哪，她就跟到哪。他說要種有機香水百合，她就跟著種了。即便自己對農事一無所知。

可不可以停下腳步？挫折、困難、失敗太多，她真的累了。

家門到了。顏明川還是繼續向前走，他穿越客廳，來到冰箱前面，拿出低溫保存的球莖，育那數來不知第幾萬棵的



苗。

十幾年前聽師父說：「如果農藥繼續用下去的話，我們會產生最後的結果——毒死、餓死、戰死。」顏明川半信半疑；無數寒暑過去了，他研讀農業專書、實際耕種作物，對師父的信心益發堅固。他的妻把一切看在眼裡，更明白慈心有機是一條沒有退路的路。

失敗，再爬起來就可以了。這是他們從師父身上學到的精神。



阿爸

從安養院回家

文 沈娟娟

圖 林萌香提供

父親九十四歲了！
經年累月使用的肉身漸漸不聽使喚，
連進食、說話、行走都成了奢侈的夢影。
是誰讓他重拾吹口哨的歡愉，乃至預知死期，安然往生？
輪迴無邊的長夜，有一顆心之日輪，
因為被師長的慈悲感召，
正熱力四射地陪伴他度越老病死大海……

團圓

還住在安養院時，萌香的父親雙腳無法行走，身上插著鼻胃管，意識混亂，連拿一張衛生紙的力氣都沒有。因為在福智團體學習敬老課程，萌香鼓起勇氣把父親接回家中親自照料，費心地將紅蘿蔔、馬鈴薯、毛豆仁和玉米粒等切碎，煮成稀飯，或者用白木耳露、甜菜根植物奶餵食。等到父親可以



解冤

自行吃飯、說話能力恢復時，進一步陪他聊天、誇獎他的善行。

爲了讓父親的肌肉不萎縮，萌香經常幫父親按摩、熱敷，還申請創世基金會的到宅服務，讓父親可以「原床泡澡」。

萌香的父親康復得很快，生理機能漸漸趨於正常，後來甚至可以吃完滿滿兩碗麵！想起父親年輕時的興趣，萌香用口哨吹出老歌旋律。某天父親竟然非常高興地出聲應和！雖然旋即笑著搖頭說：「不行、不行」，但父女倆的歡樂已遠超過了當初入住養老院時的想像。

老和病，沒有那麼令人絕望。

陪伴父親的過程中，有時，父親會講些讓人一頭霧水的話，萌香都用心傾聽，順著父親說話的內容逐一釐清來龍去脈，給予安撫。碰上親友間的糾葛，或者誰欠他錢等前塵往事，萌香也盡可能一件件去化解。

她想，活著的時候能夠放下心結或圓滿心願，往生那刻才能輕鬆自在。果然，過一陣子後，父親對她說：「這輩子沒虧欠了。」

她告訴父親世間只有煩惱、沒有快



樂，生了病更痛苦，現在身體已經這樣了，很多事要放下。又往生時，什麼都帶不走，唯有「要去那裡最重要」，一定要做好準備，趁此陪伴父親學習對佛菩薩啟白及祈求，還描繪西方淨土的勝利及莊嚴，讓父親對後世生起希求。

淨土

父親往生前一、二個星期，明顯變得緊張和驚恐，出現把「雜物」看成「人」等幻覺。萌香努力地安慰父親，「是住在家裡，有家人的陪伴，只要持誦『南無阿彌陀佛』就可以得到庇佑」，不久，父親就不再說害怕了。

父親往生的當天，跟外籍看護說「我要去了」，「感覺身體好像不是我的」，並叮嚀看護不要吵醒萌香。萌香說，她在跟父親告別時，問父親：「爸，準備好了嗎？」她父親點點頭，還跟她說：「身體很輕鬆。」

萌香不斷提策父親這輩子的善行，明白地告訴父親，在此時、此刻、這一生，您是您的父親，我是您的女兒，將要告別了，「您這段時間教了我很多，未來在推動敬老的業務上有您的一份功德。」語畢，殷重地對父親磕了三個大響頭。



老吾老

當萌香的頭抬起，原本喘著氣、張著眼的父親，馬上緊閉著眼吐下最後一口氣。之後，她一直觀想與父親一起大禮拜，也持續地誦念佛號，一心祈求阿彌陀佛加持，讓父親了無牽掛地往生極樂國，圓成菩提道。

父親往生時，很多同修來助念，到宅醫師也因尊重她是佛教徒，不去碰觸亡者的身體。助念結束後掀開陀羅尼被，

醫師跟她說：「您父親沒什麼痛苦。」

萌香說，她是老么，上有三個哥哥頂住，從沒想到要照顧父親，這次因為學習敬老課程，認識在宅醫療的資源，以及敬老的正確觀念，勇敢把父親接回家住，她很感恩，因為「這一切的美好都來自於師長。」承擔敬老義工，沒想到最先受用的是她自己及她父親，未來，她會持續在敬老的領域上付出，盡可能把父親教給她的死亡學分及臨終關懷，運用到所有老人身上。



魚兒專車

文、圖 ■ 范又方

髒兮兮、冷冰冰的吳郭魚，比起毛茸茸、暖呼呼的哺乳類動物，真是太不可愛了！但就讀福智高中的范又方，想起真如老師護生的行誼，不但決定買下魚攤裡奄奄一息的吳郭魚，還和父母親一起，耗費幾小時，用專車護送牠們回家。買梨變成買魚，他們的心路，經歷怎樣的沿途風光？



一個下雨的午後，我和爸爸、妹妹一起去黃昏市場採買酪梨，花了好大一番功夫才找到停車格。進入黃昏市場，映入眼簾的是形形色色的攤販，從吃的、穿的到飾品，不愧古人所

說：「一日之所需，百工斯為備。」踩在黑黑黏黏的水泥地上，其實心裡不甚喜歡，加上路邊的豬肉販大力剁肉的聲音，以及腥味，只想趕快買好的東西，然後迅速逃離這裡。

就在此時，經過了一攤魚販，忽然看見一條魚，癱在淺盤上，大口喘氣。魚販看見我望著那條魚佇足良久，便走過來問：「小姐，你要買來煮嗎？」我當時身無分文，只好不好意思地說：「不，只是看一下。」趕緊繼續往前走。這時，後面突然響起「啪」的一聲，方才那條魚用力一甩，掉到了地上。魚販走

向前，把那條掙扎的魚扔回盤子上，濺起一陣水花。

我拉了拉前方剛買完酪梨的爸爸，說：「我剛才看到一條魚，要買下來放生嗎？」爸爸想了一下，便說：「好吧！在哪裡？」我領著家人回到魚攤不遠處，指向那個盤子：「爸，就在那裡。」忽然發覺：盤子裡有三條魚！「剛……剛才只有一條……」

爸爸走過去，問那個魚販：「請問你這個魚怎麼賣？」

魚販說：「一條X元，這是吳郭魚，肉很肥美，蒸炒煎炸都可以，請問先生

要怎麼處理？」

「不不不，請給我活的。」爸爸說。

「是要放生嗎？」魚販問。

「是。」爸爸回答。

櫃檯後面有一個正在清理檯面的女人接著喊道：「要放生啊？喏，這裡還有。」爸爸皺了一下眉頭，問我說：「妳還要買嗎？」我說：「錢是你出的，我沒資格說話。」爸爸又想了一下，向魚販點了點頭，魚販便默默地從後方再拿出兩條魚。不料那女人又向我們喊過來：「還有三隻，就剩三隻了！」魚販沒有答腔，爸爸也沒說話，女人見狀，





又說：「快點！你們有沒有聽到？那幾條魚在呼喚你。」爸爸嘆了一口氣，我則想到真如老師買下一卡車豬的故事，真如老師是怎麼辦到的呢？「好吧，全部買下來。」爸爸深吸一口氣，於是，我們提了八條肥碩的吳郭魚，和一大袋酪梨，擠進一臺小 MARCH 車。魚不時地在袋子裡跳，把塑膠袋的結都跳鬆了，等到我們到家時，已經有一條魚翻出袋外。



我們趕緊找出全家最大的垃圾桶，把魚一條一條放進水裡，魚一入桶，水立刻變得十分混濁。是否牠們以前生活的環境就是如此髒亂呢？媽媽又幫牠們換了一輪水，還在桶子裡丟了八顆摩尼丸，在幫魚皈依、念佛後，開始討論要去哪放生比較好。總不能隨便亂放。這時我有點後悔買了魚，因為吳郭魚是外來種，很容易繁殖，妨礙到本地魚類的生存。討論的結果是將牠們放到南投的一條河中，那裡流速比較快，而且重釣的人也很少，應該比較合適吧！於是我們換了另一輛車，從臺中出發，開了

二十幾分鐘，來到那條河，把魚一隻一隻投入水中。水很混濁，混著泥沙，流速又快，因此一下去就再也看不見了。

放完最後一隻，爸爸突然叫起來：「為什麼只有七隻？！」我們開始核對每個人放的數目：爸爸兩隻，媽媽兩隻，我三隻，真的只有七條魚！我們開始擔心那條魚，牠可能翻在原先那臺 MARCH 的座椅底下，但是不管牠掉在哪裡，他肯定有一個多小時完全沒有水呼吸了。全家人開始懊惱為什麼沒有看清楚，讓一隻魚落單，討論魚的屍體要埋在哪。這時我突然驚覺：原來不喜歡跟著整

體，造下的因是這麼可怕！

一開始在家裡就耗掉十多分鐘，放生花了近半小時，車程總共四十多分鐘，離家裡越近，我們越緊張。一到家，爸爸便先下車檢查那一臺 MARCH 車，後來媽媽又不放心地再去檢查了一次，結果居然一無所獲。

爸爸想了一下，覺得魚可能掉在車庫裡，我自告奮勇拿了鑰匙，打開車庫的鐵門，果然看見鐵門角落躺了一條吳郭魚，在輕輕地喘氣，好像已經快要進入「下一階段」了，我驚呼：「喂！找到了！找到了！」爸爸搖下車窗：「還活著嗎？」「活著！」我大喊：「真不愧是吳郭魚！」

雖然我們家前面就有一條河，但那條河釣客太多了，因此爸爸堅持專車再護送那條魚到南投放生。過程中學到很多道理，但最重要的仍是真如老師的行誼在支持我們的行動，因為我並不喜歡魚類，我喜歡的動物都是哺乳類。當我想到真如老師的行誼，我就會問自己：你覺得有情……很髒嗎？這時心裡就會轉過來，練習換位思考，去想想牠們絕望的感覺。

感謝師長的教導，弟子謹以此供養。

神秘餐包

文 ■ 宏鈺

俗話說：「飯來張口，茶來伸手。」福智法人辦公室的職員，正享受著不知名人士送來的神秘餐包。一口接一口，一天吃過一天，小餐包的登場簡直像童話故事裡會出現的奇妙情節，取之不盡、用之不竭。到底是誰這麼熱心送餐包啊？懸疑謎底，即將揭曉！



午後的辦公室，大夥淹沒在忙碌的工作裡，不知不覺飢餓感油然而生，突然一鍋香噴噴、熱騰騰的全麥雜糧小麵包，出現在眼前，吸引著一雙雙



渴望的大眼睛。「哪裡來的這麼多小麵包啊？」不問不知道，一問嚇一跳！原來是邱碧惠師姐，無論晴雨，十年如一日的愛心布施。

話說邱碧惠十多年前轉換跑道，從臺安醫院備菜的二廚從頭做起。當時身為職場菜鳥，工作狀態尚不符標準，難免受到老鳥呵斥。不過，既然學了《廣論》，她便要自己修忍辱，不能就此愁眉不展。

不久，她了解到院內供應的皆是少油、少糖、少鹽的餐點，炒菜用油以堅果取得，連點心小麵包的製作也是如

此，而且不加色素、香精等化學調味料。這麼健康的食物，難能可貴。但是，當天一旦無法消化完畢，只能全數丟棄。小時生活艱苦的她，從母親身教中學會了惜福愛物，見到即將被丟棄的小麵包，心生不忍，於是，想到了一個好辦法！

她以員工價買下麵包，風雨無阻地以腳踏車護送至曾在團體擔任義工的單位，不僅體恤那些職員的忙碌、辛苦，也感謝他們過去的照顧，更藉此護持善法，實踐布施度中的親手施及應時施，為自己累積資糧，一舉數得。



醫院同事見她大力做善事，以及她總是樂觀積極、恆順眾生的配合同事所需，因此相處越來越融洽，也化解了過往的不愉快。而受用小麵包的同事們，居然變成惜福善行的一環，與有榮焉！她客氣地說：「要不是你們幫忙吃，我也沒機會造善。」

善的漣漪持續泛動中。

萬善接力

文圖 ■ 陳卓君

要用多少石材，蓋多高的城牆，才能守護心中的善，不被流言蜚語刺傷？需要多少片金屬，綴多少層鎧甲，才能抵禦輕蔑與毀謗？

北美福智基金會洛杉磯分會的成員們，運用現代通訊科技，成立「萬善善行接力」、「般若經第二會誦經接力」、「三十五佛懺百萬拜接力」，共三個群組，天天造善、天天分享，以慈力戰魔軍，同時成滿每個人那晶瑩微小的善良願望。

誦《大般若經》、拜三十五佛懺、寫善行點滴、注意環境衛生，在家多幹活、多說好話、多微笑，這些都是師長教誡，都是一個弟子要奉行的內容。

「最近流言四起，如同嫉妒心強烈，好鬥的阿修羅，正磨刀霍霍地向天人挑戰；根據《念住經》，天人若要強化防禦工事，最重要的工作，就是觀察『人間』大後方『生善心否』；因此，群策群力，咱們也把大家平日已經形成等流的善心、善意樂、善加行集結起來，保衛人天淨土。」這是北美福智基金會洛

杉磯分會執行長林永森師兄，於八月十五日為 LINE 上的新群組「萬善善行接力」所寫的緣起。

接力者只需寫下所做的善行，不論是個人小小善行，如攜老扶幼、孝親、電話關懷，或參與團隊善行，如放生、淨塑、種樹、聞法、廣供等皆可。林師兄說，他訂的初期目標是「一萬善」，以一百條善為一輪，一百輪即圓滿萬善目標；他期望把眾善匯集成一股善力量，「佛以慈力戰敗魔軍，故守護中為最勝等。」

這個群組一啟動，善行條目如滴水般

不斷匯入功德大海，第一天有十七條善行貼出，第二天有三十八條善行接力，一天一天地接棒下去，許多同學自己寫，也廣邀他人加入，短短幾天，群組成員已超過一百人，有人一天寫下好幾個條目。「因為他會開始注意自己的造業，以前可能不認為自己做的是善行，但是看見別人的分享，才恍然了解自己也是在造善。」林永森師兄說。

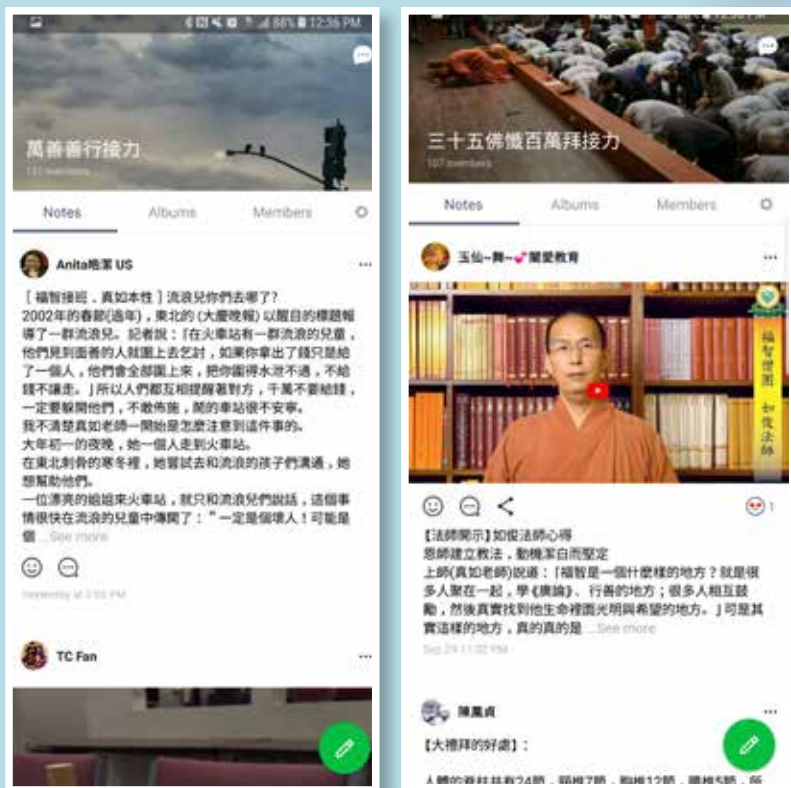
有幾位在善行班時自稱很不會寫善行的同學，在這群組裡面「觀摩」數日，終於「琢磨」到技巧，開始提筆寫下自己的善行；聖地牙哥教室謝志成師兄每

次上課都帶同學做善行點滴分享，加入「萬善善行接力」群組，幫忙書寫同學的善行；目前萬善善行接力四十七天，已經累積一千一百七十八條善行！林永森表示，這個善行點滴，涓涓不絕，自作教他，又帶動其他人，「勤修隨喜，經驗交流、資訊提供、照片分享……這些都是在群組裡迸出來的火花，讓大家更熱中寫善行！」

誦般若經 人氣不散

2016 年十月七日，北美福智基金會洛杉磯分會執行長邱茂春師兄在會議上





條目	起始日	遍數
誦經	2016 年 十月七日	兩百 八十七部
拜佛	2017 年 六月二日	五十一萬 二千餘拜
行善	2017 年 八月十五日	兩千一百 九十五則
★ 統計截止日：2018年1月31日		

► 萬善接力發起人林永森



突然倒地往生，南加各教室同學紛紛趕來助念，醫院房間很小，院方又限定人數，雷聲師兄就請晚到的同學改到中心助念，而住得比較遠的同學則在家誦經迴向，於是林永森師兄倡議組織一個 LINE 群組，大家齊力誦《大般若經》回向。這個倡議很快地流傳開來，各教室同學紛紛加入「般若經第二會誦經接力」群組，請領卷數。「第二會共有八十一卷，當時我想在邱師兄頭七前誦滿十部大般若經回向給他，沒想到才幾天時間，十部大般若經就完成了！」林永森師兄說，他感受到大家對誦經的好

樂，發願：「這股人氣不能散！」他說：「《廣論》的源頭是《般若經》，師父和真如老師每天都誦般若，一人一百部，不如一百個人一部。」於是，他想到「讓同學提案」讓這股誦經的好樂心延續下去。他立下簡單規則，同學可以為公為私來提案，如果是為了法人事業承辦的活動提案，提案人就請領十五卷；如是為自己與家人提案，就承擔二十卷；其他提案，請領二十五卷，剩餘卷數在群組裡開放給其他同學請領。結果，這個提案策略非常成功，各區

誦完五部《大般若經》的夢想。

在推動提案的過程中，林師兄發現許多同學內心裡有許多想望，但都沒有付出行動，這個誦經接力剛好提供了執行方法，於是提案源源不斷。第三十一部提案人林梅鈴師姐說：「當初我女兒要考 ACT，我希望回向她考試順利。」林師姐說，暑假時曾逼著女兒去補習，結果補出來的成績不盡理想，有朋友建議她找顧問幫忙「包裝」，但她當時已經參加誦經群組，誦經誦出歡喜心，心裡突然有個念頭：「佛菩薩的力量一定比顧問還厲害」，於是到群組提案，結果女兒考出最優異的成績；到了女兒申請學校時，梅鈴師姐提案再一部，希望女兒申請大學的違緣盡除，能夠進入理想大學，「結果如願以償！」林梅鈴師姐笑逐顏開。

林師兄說，「這個動能一直沒停過，幾乎是以兩三天就完成一部的速度進行。」誦到第五十幾部時，有同修提出希望為家人做業障回向，群組主題又加入新元素。林永森師兄說：「所有同修想要祝福的人，都可以在這群組裡得到回向，使得這誦經接力一部一部接下去。」到了提案第一百四十部，有一天，朱希孟師姊找林永森師兄，表示希望把她放在誦經名單中，讓她有順序地誦經。林師兄想到，可能其他同學中，

教室紛紛響應。

波莫那（Pomona）教室的肖琳師姐第一個響應，她要祈求先生到南加工作順利，而當時他和林師兄說的「以一千部為目標」，也在肖琳對外公告下，成為這個誦經群組的目標。

喜瑞都（Cerritos）教室的五位師姐報名十二月到 P 島學習，她們發心想去 P 島前，一人完成一部大般若經，但是八十一卷要在一個多月內誦完並不容易，此時林師兄的這個提案，提供了解決方法，她們每人提案，個人承擔十五卷，在同行善友誦經接力下，最終完成

也有人希望這樣做，於是在群組裡推出「續流小組」，結果引發二十七人響應。參加續流小組的張冬英師姐說，靠著大家的力量，督促我每天誦經，讓我養成誦經的習氣，到目前我們已經誦了兩百三十多部，我個人也就誦了兩百多卷，快完成個人第三輪大般若經。「如果靠自己的力量誦經，一段時間我一定會懈怠，現在在這個續流裡面，我一星期平均誦五卷，還不到一年時間就可以完成三輪，這就是倚眾靠眾的力量！」冬英師姐非常感恩林永森師兄的這項提議！

2017年三月，南加學員非常期待真如老師來南加，猛力祈求回向「上師速吉來美帶領我們」。老師上飛機前兩天示現病相，取消南加之行，大家更踴躍請領卷數，回向「上師法體安康，長久住世，常轉法輪」。這個提案一出來後，大家非常歡喜，又一波開始輪流為老師提案。演變到後來，「祈求上師法體安康，長久住世，常轉法輪」成為每一部《大般若經》的主題回向文。時逢流言蜚語，這個主題回向文又增添為「祈求上師建立教法違緣盡除，順緣具足，上師、法師們法體安康，長久住世，常轉

法輪。」南加同學用誦經迴向，向老師表達堅定的修信念恩！

三十五佛懺 著重續航力

受到如俊法師分享個人六十萬拜的啟發，又對「誦般若經接力」有信心，林永森師兄六月二日設立「三十五佛懺百萬拜」接力群組，目標一百萬拜！拜懺方式以大禮拜、小禮拜、問訊皆可，希望帶動同行拜懺的好樂心。

很相應拜三十五佛懺的倪秀琴師姐，六年前自覺業障重，知道四力懺悔的功效，每天早晚兩次共九輪大禮拜，她說：「最明顯的是我比較可以看見自己的煩惱，可以控制自己的情緒，這讓我最受用。我堅持拜下去，身體比以前好。」加入「三十五佛懺百萬拜」群組後，她多了一個願望：跟大家造共業，早日達成百萬拜，供養老師。

林永森師兄說：「對我來講，這些善行接力是一個防禦工事，當你發現這個世界上有一群善男子與善女人跟你心意相近，彼此的距離會拉近，感受到幸福與溫暖，在這樣的師法友環境中，內心歡喜，外面的流言傷害不了這群人！」

何謂「快樂」呢？快樂是從哪裡來的？一定是從樂因生出的快樂。

何謂「吉祥」呢？三寶最吉祥，開出幸福花。

因為身語意的吉祥，殷切祈求師長三寶的加持，我們所要成辦的各項的善業，也能夠遠離障礙、遠離惱害，順緣得以增長，增長到無盡，所以就成為「能夠如意」，所謂「如意成辦」。

——節錄自真如老師 2016 年新春祝詞

《福智之聲》敬賀

攝影■邱嘉祥

祝大家新年快樂，吉祥如意。

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

2017 福智各事業體 前十大



不總結，不知道有多少貴人和我相遇

不回顧，不知道有多少路我已經跨過

不沉澱，不知道有多少美好事在我生命發生

因為念恩

彼時風刀霜劍、辛酸血淚，回首顧盼全成了明媚鮮妍。

文、圖■福智各事業體提供
整理■編輯室

廣學方便之門達清淨智慧

01 淨灘總動員

福智佛教基金會於九月十六日舉辦「用愛環抱海洋 BIG BLUE 淨灘總動員」，全臺總計二十六處淨灘地點，包括天主教會高雄教區及旺旺友聯產物保險公司，共吸引一萬五百人參與，清理出二十三點六公噸的海洋垃圾。



02 浴佛園遊會

五月前後，除了援例在各地區教室舉辦浴佛外，更於大安森林公園、大湖公園等戶外場地展開十五場「幸福列車」系列活動，以園遊會的方式，推廣「身心健康、光復大地、淨化人心」的理念。共有一萬零八百二十三位福友參與。



03 普渡暨超薦

臺中市各里辦公室與福智佛教基金會共同舉辦「中元普渡暨護國息災超薦祈福大法會」，由淨遠法師主法，參與法師三十餘位。供品大部分採用里仁廠商提供的清淨好物，供品桌數突破三千，後續更將供品分送弱勢團體，讓愛心傳遞不斷。

04 多樣貌招生

北區各教室因地制宜規劃出一小時，或者半日、一天的招生活動，春秋兩季活動結束後，分別有六百一十、五百一十二位福友報名長青班或精采人生等廣論研討班前行課程，過程中提升了義工與教室間強大的凝聚力。





05 印度請法團

福智僧俗二眾合計七百三十三人，於九月底至十月初遠赴印度的聖地達蘭薩拉，聽聞《緣起讚》跟《入中論》的法脈傳承。這次特別將第二十三屆前線請法生活的即時動態傳遞回臺與所有學員分享，完成前後方一起請法的共業。



06 音樂園遊會

二月二十五日於高雄衛武營榕園藝術廣場舉辦「身心靈饗宴音樂園遊會」，參與人數超過八千多人。



07 敬老園遊會

爲了促進「老有所長，老有所養，老有所用，老有所成」的目標，十月一日中秋節前夕，特於左營中心舉辦「伴長青 過中秋」園遊會，共有六千多位學員及眷屬參加。



08 多元化護生

2017 年護生統計表

類別	場次	放生物數量	參加人數
魚苗放流 (預估至年底場次)	61	2,566,875	32,235
特生中心野放	8	11	406
臺南乳羊放養	13	32	600
流浪狗收容合作	4	2,323	132
海洋大學程教授 海龜野放復育計畫	4	8	362
林務局野放	1	30	12



09 福智美講座

邀集各教室班幹部和義工，參與十一月四日的「福智美講座」，透過法師、資深全職的詮釋，帮助大家更認識法人事業的不同面相以及義工精神，了解師父幫助俗眾弟子往上走的路。中和、花蓮、宜蘭，合計五百二十八位參與。

發揚文化教教育圓大同世界

01 歡慶基金會二十週年

首度發行文教年報、首度於憶師恩法會呈現大型文教展、首度舉辦「文教 20・感恩有您」餐會。該餐會共七百八十位文教崗位同仁、文教退休人員共襄盛舉，會中頒發「功在文教」獎狀給兩百九十九位資深或貢獻卓越的文教人。



02 教師營南向發展

二月二日至二月六日，第二十七屆教師營假新竹明新科技大學舉辦。部分歷年來參加過教師營的緬甸老師化身義工，與三十七位臺灣義工一起成辦八月十八日至二十日在眉苗亞洲光明寺舉行的第一屆「緬甸教師生命成長營」，服務八十一位在地學員。



03 企業人士精進禪修

四月底，約一百位土豆 CEO 聯誼會成員前往新竹參加四天三夜的禪修精進營；六月初，九十位企業夥伴舉辦首屆「善法行業聯誼會」；七月的「企業主管生命成長營」結束後，逾六百位學員報名「翻轉生命・從心出發」系列課程，繼續心靈提升之旅！



04 第一屆韓國青年營

首度至韓國舉辦「大專青年生命成長營」，並持續於臺灣、加拿大、美國及馬來西亞舉辦青年營；首度舉辦「福高校友餐會」，共三百一十九位第一至第八屆的福高畢業生齊聚一堂；首度與企業課合作開設職涯課程，並持續舉辦大型青年職涯說明會。

05 AI 時代的心靈論壇

十一月十一、十二日，第五屆「心靈教育與環境永續論壇」以網路時代新思維、意念的力量、藝術與人心、新世紀人生觀、企業倫理實踐、環境永續等為題，邀請產官學界人士跨界交流，逾一千三百人次參與。





06 生命教育學術化

大專教聯課於四月舉辦第三屆「日常老和尚思想與實踐學術研討會」，闡述融入師父理念與實踐的僧伽教育、大學生命教育、幼兒教育；九月與彰師大合辦「第三屆新世紀大專校院生命教育分享會」，邀請教授們分享相關經驗。



07 第一屆儒學營

八月十一、十二日舉辦第一屆「儒學營」，來自海內外共七百二十五位的各級教師以「五倫」為主軸，思索如何以聖賢智慧改善人際互動；七月一、二日舉辦經典背誦高階會考，最高挑戰十六萬字；九月推動萬人齊誦弟子規，全區響應者兩萬餘人次。



08 臺蒙印緬義診團

企業課率醫療團隊至臺灣山區（梅山、泰源），及蒙古國、南印度、緬甸等佛教國度看診，總共服務超過八千人。

很多南傳寺院小沙彌都有頭癬問題，緬甸團特別提供口服藥、藥膏及洗髮精，希望可以協助根治此疾病。

09 公家機關攜手興學

承辦基隆市瑪陵國小、屏東縣大路關國中小學、臺南市志開實驗小學。承辦臺北市私立妙善非營利幼兒園、臺北市私立信中非營利幼兒園、臺南市私立擇仁非營利幼兒園、屏東縣私立瑞光非營利幼兒園、嘉義市私立東區非營利幼兒園，以及臺北市大龍社區公共托育家園。

10 福智青年讓世界更美好

福智青年在世界各地舉辦母親節、教師節卡片傳恩情，送出近七萬五千張卡片；在臺灣舉辦「幸福之舟感恩園遊會」、「福青蔬食週」，並持續推動種樹、淨塑相關活動。臺大、政大、交大、高醫、中國醫等十所福智青年社得到社團評鑑特優或優等獎勵。



慈心農耕放眼國際利群生



01 參加 IFOAM 年會

於十一月九日至十六日赴印度新德里參加第十九屆有機世界大會（Organic World Congress，簡稱 OWC），與超過兩千位各國學者、專家、農友進行經驗交流。並透過大會安排，參觀喜馬拉雅山山腳下的有機村莊 Supi Village。



02 綠色保育導入 PGS

綠色保育從第三方驗證轉為 PGS 多方參與式查證系統，邀請多方關係人，如消費者，一起前往田區參訪、交流。期望藉此朝向更信任、公平的永續農業方向發展。相關規範及流程歡迎到慈心官網下載。



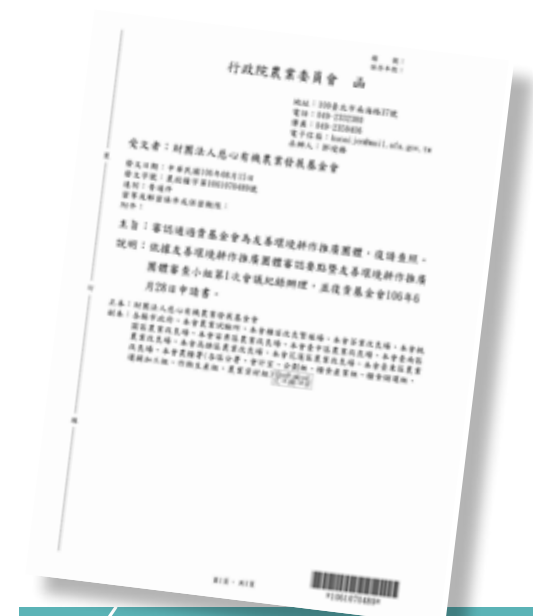
03 與 TOYOTA 造林

由和泰汽車及 TOYOTA 經銷商贊助「一車一樹公益專案」，慈心基金會與農委會林務局共同執行，於四月至十二月在新北市、苗栗、雲林、嘉義、屏東、臺東合計三十公頃的海岸地區種植共九萬棵樹。



04 海廢論壇

五月二十至二十一日與國立海洋科技博物館聯合舉辦「2017 海洋廢棄物論壇」，來自美國、日本及韓國、香港多位實務研究者、國內民間及主管機關共同參與。會後踏查里仁及蘭陽溪口，實地交流臺灣海廢與淨塑現況。



05 通過友善耕作推廣審認

行政院農委會從 2017 年起將友善耕作納入輔導，經該會審認通過之團體所登錄及稽核管理有案之農友，可享補貼及產業輔導資源。慈心基金會於八月十五日率先成為全國第一個「友善環境耕作推廣團體」，所屬之綠保農友將可申請相關補助。

06/ALGOA 合作備忘錄

第三屆亞洲地方政府有機農業高峰會，八月底在韓國有機重鎮槐山郡（IFOAM 亞洲分會）召開。慈心基金會與亞洲二十四個不同國家地方政府或組織協會，簽署 ALGOA（亞洲地方政府有機農業）合作備忘錄。一同出席的包括農糧署官員及部落 E 購產銷平臺等。

07/參與 BOND 年會

三月二十至二十一日，獲外交部推薦，參與英國人道援助領域規模最大的非政府組織合作平臺「BOND」所舉辦之年會。以「綠色保育」及「種樹護地球」專案，傳遞友善農耕、保育及經濟共贏的良善價值，向國際展現臺灣 NGO 的亮點。



08/與環保署合作

與黑潮海洋文教基金會、荒野保護協會、綠色和平基金會、台灣環境資訊協會、台灣蠻野心足生態協會、海湧工作室、財團法人海洋公民基金會等，於七月二十日與行政院環保署宣布共同成立「海洋廢棄物治理平臺」，象徵政府與民間共商海洋廢棄物政策的新里程碑。



09/知名媒體採訪慈悅

2016 年十月成立的慈悅國際，以客觀評鑑機制推動國內潔淨標章，目前已有二十三家業者、一百二十一項產品通過評鑑。八月中旬與中國上海色瑞斯驗證公司合作，由色瑞斯在中國執行查驗工作。

2018 年，將跨足保養品、用品相關潔淨標準。獲天下雜誌及 TVBS 電視臺採訪報導。



10/慈心網站改版

慈心基金會成立二十週年，官方網站也改版換新裝。為令讀者使用行動裝置時可順利瀏覽，在版面上大幅調整，希望藉由提供美好的閱讀經驗，讓師長事業傳遞更廣，影響更多人，並以行動支持與實踐。



包材減塑守護海洋里仁美



01 減塑計畫

里仁自八月逐步改採百分之百生物可分解袋來包裝蔬果，並進行自主回收作業。截至十一月，加上里仁去年啟動的產品塑膠包裝減量計畫，目前已改善一百三十三項產品，一年可減少約五百三十七萬個塑膠包材。

02 門市展店

截至十一月，全臺里仁已達一百三十二家，服務據點亦擴展到美國、加拿大、新加坡、馬來西亞、上海及香港等二十九處，希望能為更多的消費者帶來安心與健康，共同打造健康和樂的世界。



03 廠商聯誼會

里仁感謝廠商長期支持，舉辦兩年一度的「廠商聯誼會」。今年以「誠信立足台灣，攜手邁向國際」為主題，邀請到三百八十三位廠商參加，彼此分享經驗，更堅固了實踐誠信互助精神的信念。

04 種樹淨塑護地球

里仁長期關注生態議題，每年舉辦「種樹淨塑護地球」推廣活動，並將活動收入百分之五回饋慈心基金會，2017年共計捐贈新台幣一百二十四萬九千七百九十元。



05 海外參展

里仁偕同臺灣夥伴廠商參加「馬來西亞國際食品展」、「美西天然產品博覽會」。以健康、富有臺灣特色的食品，推廣里仁少或無添加的用心，並傳遞「誠信、互助」的供應鏈理念，博得國際食品業者及當地消費者的關注。



06 與加拿大共好

里仁長期協助加拿大農友進行農作物加工，因此，加拿大駐臺北貿易辦事處執行處長特於七月蒞臨「里仁加拿大週特展」活動，並致贈感謝獎牌，感謝里仁的貢獻。

07 Green Peace

十一月，里仁參與綠色和平組織「一起聊海廢」活動，分享里仁結合產業鏈，從源頭進行包裝減塑的挑戰與成果。活動當天與海廢相關非營利團體交流熱絡，期盼共同發揮社會影響力，為海洋生態努力。

08 綠保記者會

為了推廣綠色保育的理念，里仁於十二月與推動綠保的林務局、慈心基金會共同召開記者會。里仁分享綠保作物收購及加工所克服的困難和突破，號召更多消費者一同支持新型態的保育運動！

09 分級制度

為了支持農友走過有機轉型期，並鼓勵廠商採用有機原料，自七月更新里仁商品誠信分級。全新的分級制度調整為有機、優質、良質三級，讓消費者選購商品更清楚，也體現了友善農業的精神。



妙讚稱頌 在音符與光影間

01 熊娃娃的夢

與「如果兒童劇團」合作的環保舞臺劇「熊娃娃的夢」去年首演後頗受好評，今年一月至四月間，陸續於臺北、臺南、桃園、臺中、高雄、屏東巡迴公演，且發送總計上千株的樹苗，讓觀眾親手落實種樹愛地球，對環保議題有更深刻的感受。



02 讚頌提升營

為令廣論學員深入讚頌內涵、體會師長心意，分別於八月二十六日、九月十六日，在臺北育達科技大學、高雄小港社教館舉辦讚頌提升營。北區當天有兩位法師連線開示及馬來西亞雙人團體 FS 現場演唱。除了學員收穫滿滿，也凝聚了各地區教室讚頌班的向心力。



03 讚頌音樂會

為感謝新竹同修對夢蓮花文藝基金會的支持，繼 2016 年在嘉義、臺南、臺中、基隆、花蓮演出後，特於八月六日在新竹縣政府文化局演藝廳舉辦兩場讚頌音樂會，由鄧吉龍老師、夢蓮花讚頌交響樂團及合唱團共同演繹，表達關心生命、關愛地球的熱情。



04 回饋夢蓮花之友

為感謝夢蓮花之友自 2015 年以來的護持，特發動義工以電訪方式致意、關懷每一位夢蓮花之友，並設計回饋禮——文青風環保袋，免費贈送給每一位支持者，以此表達基金會最誠摯的感謝之意。

05 FS 專輯

九月，首度與馬來西亞歌手團體 FS (Fuying & Sam) 合作，以流行音樂的形式推廣讚頌，出版《我們走在相思湖畔》專輯，讓社會大眾更有機會聆聽老師創作的樂音，同時於馬來西亞等地同步發行；

「我們走在相思湖畔」讚頌 MV 於兩週內衝破五十萬點閱人次，也衝上 HitFM 全球流行音樂金榜前十大當月受歡迎歌曲。



太陽系第三顆行星的醒覺

南加 提升營

四月八日、九日，南加學員以僧團早課方式揭開「迎師依止法提升營」序幕，接著由性勤法師、性信法師、性昶法師結合依止法帶領大眾拜佛、靜坐、誦《般若經》；性速法師引導學員思惟如何請轉法輪！



多倫多 種子交換園遊會

大覺多倫多中心於四月八日舉辦健康環保講座及園遊會。現場二十餘個攤位，免費提供種子交換服務，並販賣有機商品、本地天然農產品、農耕園藝用品及小吃。



泰國 成立廣論研討班

五月份剛成立的泰國研討班，由臺灣護持團隊徐香蘭師姐和張正亮師兄前往當地關懷，並協助舉辦福智在泰國第一次的浴佛法會，與會人士皆以專注、誠摯的禮佛與祈求，撫慰了海外遊子的心靈。

歐洲 臺灣聯誼會

八月十四至十五日，歐洲廣論班學員及其眷屬，利用暑假返鄉懇親的因緣，辦理第一次在臺灣的聯誼會，包括護持人員，共三十五人參與。行程遍及湖山分院、生態農場、特生中心等，讓大家暢享湖光山色的同時，體會師法友之美。



新加坡 吉祥寶聚寺啟用

八月十一至二十日，為新加坡吉祥寶聚寺啟用週。住持淨遠法師帶領比丘、比丘尼及護持團隊，安排了多樣化的活動與法會，除八月十三日的齋僧法會、十九和二十日的吉祥悅音樂會及二十日的樂齡宴外，還有其他法會、講座、展覽。

香港 祈福法會

香港大覺國際慈善基金會分別於一月一日、九月九日、九月十日，恭請福智僧團法師主持「元旦祈福法會暨心靈音樂會」、「盂蘭盆感恩祈福超薦法會」，讓大眾可憑藉三寶功德之力，為已故與在世親友祈福迴向，消災延壽、增長福樂。



園區

培養三種人才獲肯定

1. 「福智佛教學院籌設案」於一月二十日獲教育部同意福智學校財團法人籌設。
2. 福智學校財團法人第二屆董事會於三月十五日改組，由如法法師擔任董事長。
3. 福智國小於十月二十六日榮獲教育部品德教育特色學校優良獎，辛天送校長於十一月二十四日在醒吾科技大學接受表揚。
4. 七月二十七日，福智國小榮獲校務評鑑優等獎，福智國中榮獲教師專業發展與課程教師第一。
5. 福智國中附設幼兒園於七月三十一日立案通過；十一月二十八日通過評鑑。
6. 加拿大駐台代表馬里安伉儷於四月二十四日參訪園區。
7. 緬甸亞洲光明寺等諸寺大長老於十月十二日參訪園區辦學特色。
8. 斯里蘭卡僧王蘇曼格勒等於十月十九日參訪園區。
9. 意義療法及第二波正向心理學創建者加拿大籍華人王載寶博士於十月二十三日參訪園區。
10. 高二愛劉庭妤與父母於五月二十四日榮獲全國慈孝家庭楷模獎表揚。



日本 / 幸福人生講座

十月二十二日，日本奈良首次開辦每月一次的幸福人生系列講座課程，共十六位盛和塾塾生參加。

紐西蘭 / 提升營

十一月二日，紐西蘭學員第一次領受法師面對面的教授、提點及關懷，令學員十分歡喜。短短一日密集課程，學習憶師恩法會的讚頌及影片，休息時間還加入三十五佛懺及讚頌供養，期望能更迎向師長，生生世世不捨離！



溫哥華 / OPEN HOUSE

十月二十九日，溫哥華悅意生活館OPEN HOUSE，爲了推廣里仁產品及慈心理念，安排簡介、試吃、短片欣賞、蔬食示範、青年讚頌等精采活動。現場民眾熱情參與，連國會議員及市議員也蒞臨參加。



韓國 / 企聯會 北加 / 企業營

韓國教室：九月二日成立企業人士聯誼會；邀請臺中淨源茶坊十一月四日來訪，舉辦茶會約五十名韓中福友參加；十一月七日至蔚山吉祥寺交流茶道，梵國法師和約三十名韓國福友參加。美國北加：六月三日及四日舉辦企業營，共四十七位學員、一百二十名義工參與。

敬老從搖籃到搖籃的陪伴

勞動老化、老人失智……「老」這件事不但令人感到沮喪荒涼，甚至如鯁在喉，芒刺在背，必欲除之而後快。實際上，老人有年輕人不能替代的價值，是一幅連貫的歷史畫卷、一座安定穩重的山、一道給後輩遮風擋雨的屏障、一片溫馨壯闊的風光。

2016年四月，福智接班真如老師承接日常老和尚的願望，召開會議，提醒大眾護老敬老，責無旁貸：「我覺得這個問題之所以會有，是源於輪迴、源於生老病死這個問題，不是社會老齡化才會碰到的問題，是所有有幸活到老的人類都會遇到的問題，就等於是我們所有人的問題」、「說是護老會議，其實更恰當的一個詞是：要保護我們的心，不要去造集不敬尊長的惡



業」。青壯年「必須尊敬長輩，這個團隊才有希望」、「要像研究自己父母的問題那樣研究這個問題」；老年人「不管年齡多大，只要我還有力氣、還能動，就可以照顧比我沒力氣、比我體力糟的人」。

2016年十月，敬老事業部成立。這個剛滿週歲不久的新生兒，以「長青、活力、希望」為核心價值，祈願不僅關懷人們的終身幸福，更可以「從搖籃到搖籃」，關愛大眾的無限生命，因為「我愛執是最可怕的幸福殺手，必須有奉獻大眾、奉獻他人的心，自己才能夠很快樂」。

01 成立社區關懷據點

與外部資源結合，設立全臺十個開放給福友的社區關懷據點，讓健康老人走出家



門學習正知見、接觸人群，實現長幼共融、初老照顧老老的理想。合作單位包含臺北市東湖國小、新北市松年大學等。

02 楷定三區協會

藉臺北市向日葵慈善協會、高雄市善護關愛協會、臺中善護協會，訓練《廣論》學員成為照服員，為長者（尤其是僧團法



師父母、法人全職父母）提供價格合理、頻道相近的居家照顧服務。

03 參訪養老機構

透過參訪福智同修開設的臺南市悠然山莊安養中心、屏東市善護大同護理之家、彰化縣明昇老人養護中心等機構，讓福智同修遭遇周圍長輩失智、失能時，有更多可供託付的選擇。

04 經典高階會考

與文教事業部合作，鼓勵長者背經，預防失智。七月的福智經典背誦高階會考，合計三十一名六十五歲以上的長者應考，報考總字數達六十萬九千一百一十二字。

05 學習老師教誡

與淨智事業部的長青關懷班合作，舉辦





長青關懷二日營，或參加法師父母聯誼會，持續學習真如老師的教誡，維持心靈的健康、愉快。

06 成立退居班

以福智導師日常老和尚提過的「退居寮」為發想，成立退居班、組織退居聯誼會，透過每週一次的課程、每月一次的戶外活動、每年一次的退居二日營，維繫福智法人退休職志工與師長、友伴一同學法、當義工的美好習慣。

07 舉辦失智講座

九月十一日起，陸續邀請身兼廣論學員身分的中、西醫師，於雲林福智教育園區、臺北福智學堂，講解與失智症相關的基礎知識。參與人次合計約四百人，其中多數為六十五歲以上的長者或失智症患者的家人。

08 表揚老義工

自 2016 年起，五年一次，表揚及感恩慈心資深全兼職人員及義工。

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

【個資蒐集聲明：個人資料僅做為寄送出版物及調查分析使用。】

233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	☐	☐	☐	☐
	珠璣集	☐	☐	☐	☐
特別報導	天涯若比鄰 ——他和她的幸福提案	☐	☐	☐	☐
	黃健忠×FS ——不忘初衷的快樂音樂人	☐	☐	☐	☐
	念恩吧！凝聚我們這一家 ——撲向東方孝道的 LAURA	☐	☐	☐	☐
	皈依吧！那兒有座避風港 ——MICHAEL 尋根串起菩提緣	☐	☐	☐	☐
譯師之旅	賽倉·語王吉祥大師傳略	☐	☐	☐	☐
	《賽倉攝類學》，法藏之鑰	☐	☐	☐	☐
請問法師	教理：找出宗因喻，研討變容易	☐	☐	☐	☐
	生活：討厭憂鬱的自己	☐	☐	☐	☐
畫頁	當秋風裁落晚霞	☐	☐	☐	☐
學習筆記 1	風雨見真情 ——2017 憶師恩法會側記	☐	☐	☐	☐
	總結念恩 好繽紛	☐	☐	☐	☐
	善友臉譜 超療癒	☐	☐	☐	☐
學習筆記 2	紐西蘭 遇見傲慢	☐	☐	☐	☐
職場道場	寂寞田埂，幸福百合 ——有機花農顏明川動心之路	☐	☐	☐	☐
長者之光	阿爸從安養院回家	☐	☐	☐	☐
螢火微光	魚兒專車	☐	☐	☐	☐
	神秘餐包	☐	☐	☐	☐
	萬善接力	☐	☐	☐	☐
福智大事記	2017 各事業體前十大	☐	☐	☐	☐
	廣學方便之門達清淨智慧	☐	☐	☐	☐
	發揚文化教育圓大同世界	☐	☐	☐	☐
	慈心農耕放眼國際利群生	☐	☐	☐	☐
	包材減塑守護海洋里仁美	☐	☐	☐	☐
	妙讚稱揚在音符與光影間	☐	☐	☐	☐
	太陽系第三顆行星的醒覺	☐	☐	☐	☐
	園區培養三種人才獲肯定	☐	☐	☐	☐
	敬老從搖籃到搖籃的陪伴	☐	☐	☐	☐

- 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

