

用愛守護地球

7個生活小行動

- 購物自備環保袋
- 揪團淨灘、種樹活動
- 使用環保餐具、手帕
- 多吃蔬食
- 吃在地、友善耕作食物
- 多看保育及環保的影片
- 選用分解度高的清潔用品



<< 更多環保妙招 · 請上天天里仁



福智之聲 no.234



福智之聲



234

03 2018

The Voice of Bliss & Wisdom



本期專題

流浪在娑婆的曠野？

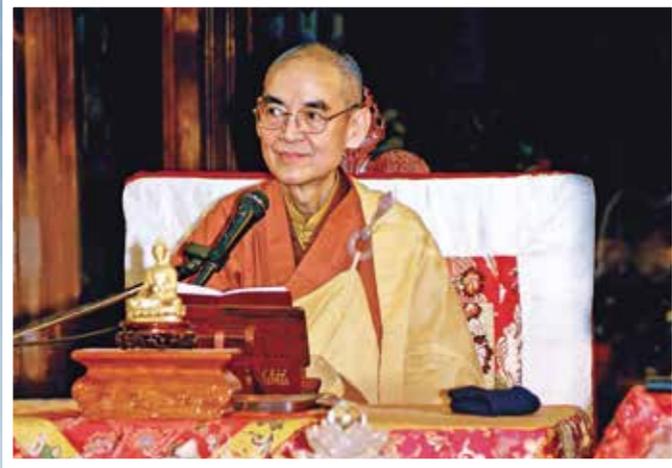
保持學習 不失去智我

防失智與修行有何關係？
本期專題從預防、保養、延緩、
照護的角度結合愛與學習，
看見師長的智慧、福智人的絕端幸福！

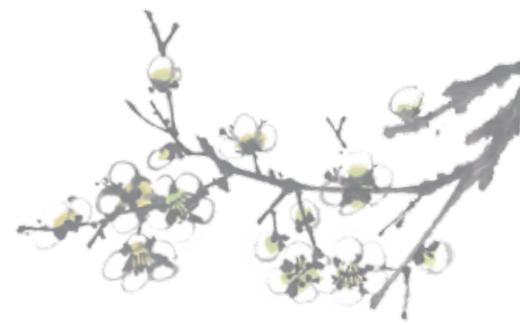


諸善知識 |
哲蚌赤巴仁波切簡介
法師說故事 |
大莊嚴經論(一) 演繹古今的傳奇

職場道場 |
PEI的胚芽餅 陽光薯片，雪地燦爛



修身從哪裡開始呢？從孝開始。現在那個庶人「謹身節用」，從孝開始，「以養父母，此庶人之孝也。」這是庶人。「故自天子至於庶人，孝無終始，而患不及者，未之有也。」不管你再高、再低，孝道這事情沒有高下、沒有始終，不是說我現在孝，將來不要，永遠要做下去。哪一天你失掉了這個孝，那一天你從人道當中就偏開了，偏開偏到哪裡去？畜生、地獄、餓鬼。哪一天你盡孝而增長了，你從人道上面是增長了，變成天道、聖賢、佛菩薩。所以儒家講的道，根本在什麼啊？人。然後這個人做好了，越來越高明，越來越高明，就是變成聖賢。不離開那個人。所以近代有個大師，太虛大師，就說「人成即佛成」，把人做圓滿了，世間叫做聖人，那佛法裡就叫佛菩薩，就是這樣。



編者的話 From the Editor

失智，不等於歸零

在生命逐漸老去的長路上，你我像是被迫玩著兩人三腳遊戲，彼此綁在一起，難以暢快前行，乃至得匍匐前進——因為假使你不是失智症患者，也極可能是照顧他的人！隨著時間遞移，失智不單是老人議題，更是你我都將觸及的境界。

可喜的是，雖然醫界尚未找到失智解藥，但隨著研究益增，趨吉避凶之道逐漸明朗，特別是藉由學習新事物，可以創造和強化新的突觸。（突觸被破壞是該症發作的根本原因。）這道預防曙光，標誌著現在就是扭轉生命定律的最佳時機。

但失智硬是來叩門，記憶拼圖片片零落，又該如何「忘我」？哈佛大學腦神經科學博士 Lisa Genova，也是電影《Still Alice》原著作者，在演講中提到，她從其所認識的患者身上學到三件事：「被確診並不代表明天就會死掉，請繼續活下去。你不會喪失你的情感記憶，你仍能感受到愛與歡樂。你本身，比你能記得的東西更有意義。」看似對失智患者的忠告，何嘗不是陪伴者可以把握的態度。

為了報導號稱「高齡社會世紀之癌」的失智症議題，編輯群做了許多功課，但當走出突觸、澱粉樣蛋白斑、神經纏結等相關專業術語的叢林，靜心觀察身旁或紀錄片中的失智長者，我們發現，信仰的力量，如何為他們混亂的內心世界帶來淡定的寧靜。我們也看見他們擦掉了一切記憶，卻抹不去如影隨形、悄然流露的習氣，宛若不用輸入目的地的導航系統！

大腦的宿命不意味是心靈的桎梏，
付出真愛與永恆學習，讓彼此的心
生生世世美麗交會。

——慧嚴



福智之聲 幸福人生！

福智之聲

2018年3月 第234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

Printed in Taiwan

01

編者的話 |

失智， 不等於歸零

04

法雨甘露 |

《學佛次第十二講》11

選擇佛法

——無限選擇中何以選此

珠璣集

10

法師說故事 |

《大莊嚴經論》白話改編(一) 演繹古今的傳奇

22

諸善知識 |

感天動地您翩翩來 ——哲蚌赤巴仁波切簡介



26

請問法師 |

教理篇 | 「業」和「業道」的差別 生活篇 | 孕媽咪誦經，有益寶寶乎？

30

畫頁 |

亭亭天地間



32

本期專題 |

流浪在婆婆的曠野？ ——保持學習 不失去智我

空白的恐慌

健康到老 現在起跑

幸福福智人

家有失智 增長福智

人生，一場愛的修行

求助智囊團 成為智囊團



72

國際弘化選粹 |

最溫暖的回憶

——記溫哥華研討班開辦

75

學習筆記 |

不可承載之輕



78

職場道場 |

PEI的胚芽餅

——陽光薯片，雪地燦爛

追星趕月荷佛擔

我心所依仰的上師



88

幸福看板 |

月光咖啡館 疏通你的味蕾

咖啡 x 蔬食 x 甜點 一次滿足！

第三講

選擇佛法

——無限選擇中何以選此

■ 日常老和尚開示

那佛法是不是仍舊是我，然後去觀察一個對象，有觀察的一個方法？那我們現在眼睛看得見的，所有所用的什麼儀器等等，佛法當中統統沒有。這個第一步，佛法是輸給科學，這個是。但是裡邊，如果當我們了解了另外一樣東西的話，這個情況就不太一樣了。佛法當中有一句話，就是說，佛鑑定很多事情，就是觀察很多事情，他有一個特點，這句話我簡單地說一下，叫

「依智不依識」。

「識」就是我們的認識作用。我們每一個人所認識，這個長、這個短，這個好、這個壞，今天天氣冷、這個天氣暖……，認識作用叫識。那麼這個識是什麼呢？就是我們透過眼睛去看東西，這個叫「眼識」；透過耳朵去聽東西叫「耳識」；腦筋去想東西叫「意識」，這樣。然後，我們身體去感受，叫身上的「身識」，或者叫「觸識」。我們稱它為叫「六識」。那最主要的主控呢，就是「心識」，心。那麼，現在我們平常，不管是世間的科學也好，佛法也好，都是透過我們的這個心識，如果說要去看，透過這眼睛；要聽，是透過耳朵；如果要感覺，透過身體……，它是要藉重一樣東西來產生這樣的一個認識作用。

那麼通常情況之下，這個識本身，要

想觀察事情是觀察不準的，這佛法告訴我們的。為什麼原因呢？這個識，我們的認識作用，它所以產生這樣的認識是受外界影響，受外界影響，因此我會產生……。譬如說，我們現在這個人的常識，這個人各式各樣的……，我會這樣講話，我講的話是所謂中國話，那假定說我生在日本，我就講日本話，那是受這個環境影響。今天在這個環境之下，大家歡喜這種生活方式，我就習慣那樣。思惟的方式，是不是都是這樣來的？每一個人我們的認識作用。

所以，這個認識本身是客觀的環境造成功的，然後我隨時隨地跟這個環境當中一直在互相地影響。透過我這樣的一個認識作用，所以我覺得要如何如何。所以這個我們的外面的環境，是透過我的力量，或大或小地去影響它；反過來呢？外面會影響我們。就像一個牛皮

筋一樣，你拉得稍微重一點，它就長一點，然後你手上感覺的力量會大一點；鬆一點，小一點。自然而然，我們如果仔細去想的話，仔細去觀察的話，我相信我們沒有一個人例外，我們這個認識作用一直在受著這樣的一個環境的影響，這樣。即使我們就透過了儀器去看，可是這個認識的本身，是不是這樣的？那根據佛法，以及佛陀告訴我，說這個東西是不可靠。

就像前面說的也是一樣，那你怎麼弄才行呢？你必須把這個本身要把它調整好。要調整到什麼狀態呢？調整到不受外面客觀環境的影響。你完全能夠從……，你要衡準的一個標準，要完全不受外面的影響。因此到那個時候，你的衡準的標準就是固定了。它一定有一定的次第，這個「智」並沒有離開我們自己的認識作用，但是它有一套正確的





方法。如果說你找不到這正確的方法，你就變成功世間的凡夫一樣，永遠在這兒空轉。如果說你了解了正確的方法，照著它的方法去做的話，慢慢慢慢地你就會能夠把這個識被外面影響的這個力量，漸漸地、漸漸地減低，減低到最後的話，影響力量整個失掉。消失掉了以後，它自己的能力恢復的狀態當中，它是自己有認識所有一切事情的真相的這個能力。根據這樣，然後你去判斷。請問：這樣判斷的話，是不是比較正確？至少我們現在不去先談，這個理論上面是不是這樣？所以我們很心平氣和地想一下這件事情。

前面我們說，欸！這個科學用儀器，佛法不用儀器，輸給它，可是這個地方正顯得高明！你現在有這麼多的儀器，弄了半天，對它是一點辦法都沒有；它沒有儀器，卻能夠……，至少這

個理論能夠這樣地認識。請問：你認識嗎？那它憑什麼呢？不過我現在隨便舉一些例子，至少現在不管信不信佛，好像那個靜坐，靜坐，如果在國外的話，他們現在西方世界很流行，這 MEDITATION。啊！覺得這個人得到那個 MEDITATION，他並不是因為信佛，因為這樣的話，心情會相對地減少外面的干擾。它有一套方法在啊！這樣。何況實際上，這個裡邊是有它的一個正確的方法，因此我們能夠慢慢慢慢地減低到最後的話，整個地這個外面的干擾，整個消失掉了。在這種狀態當中，我們稱這樣的認識的能力，認識的能力，佛法當中有一個專門名詞，叫「無分別智」。

在座容或很多人曾經接觸過佛法，那佛法是非常講究，說你這個識根本是凡夫，你要想認識事情，不可能的！這個

認識的事情，我們稱它叫「無明」，這樣。平常有的人說：「啊，無明火高三千丈。」好像發了脾氣叫無明，不是喔！這個佛法裡面的無明，就是你沒有智慧，因此不可能正確地、明明白白了解這個實相。透過了這個正確的方法以後，你恢復你的智慧，這個智慧完完全全不受外面這種事情的干擾。

那麼，為什麼稱它為「無分別智」呢？就是我們這個心識，一下這樣、一下那樣，一下這樣、一下這樣……，這種狀態統統拿掉了。於是恢復它，真正地能夠像一個鏡子一樣。鏡子本身沒有什麼任何的怪七八糟，可是任何東西跑到它前面，它像你的本來樣子一樣，還你一個本來樣子。鏡子並沒有說：「欸！這個東西來了，我看看要不要、照不照。如果要，我才照；不要，我不願意去照它。」它沒有這個。也不會說，這

個東西好看，這個東西不好看，這樣。所以它那個智的特點是這樣。有了這個，這個叫什麼？「根本智」。這個才是個根本哪！

那麼進一步來說，這個東西是什麼呢？也就是說，它衡準事情的尺度本身，是有它的一個標準。在我們沒有達到這個標準之前，並不是智慧，它有它的一個方法。所以我們平常佛法當中學的，有它的進入的層次。譬如說，它真正重要的就是智慧，就是認識。那麼這個智慧，剛開始叫「聞」、「思」、「修」，聞跟思那個是相對的正確，修到後來是絕對的正確。當我們去做這件事情的時候，就是說這個智慧是得到這樣的認識的能力，然後去實踐這件事情的時候，我們稱它為「戒」、「定」、「慧」。這個是在佛法當中專門名詞，我不去細述它。就是前面這幾樣東西都

是相對的，爲什麼要相對呢？因爲這個一定是漸次漸次地來，透過這樣的次第，步步地深入，那麼才能夠把一片混亂這個狀態，漸漸漸漸地減輕、減輕、減輕，然後你的能力就提高、提高，在這種狀態當中，才能夠達到最後的究竟圓滿的狀態。那麼這裡簡單地說一下，第一個。

其次，它非常強調一點，說這沒錯，這個道理，當然現在這個道理不是三言兩句說得清楚喔！真正說起來，整個的所謂我們的三藏十二部。佛告訴我們，他真正介紹給我們的，我們覺得三藏十二部已經非常多了，可是佛很明白地說，他真正告訴我們的，實在是非常有限、非常有限，一點點。他曾經舉過一個比喻。他有一次跟他一個弟子說，他用一個爪，就在這個地上面挖了一點土，他就說：「看，阿難！你看這個大地上的土多？還是我爪上的土多啊？」那個弟子跟他說：「啊，世尊佛陀啊！當然這個大地的土多，怎麼可以跟爪上比！」「我講過的，只是像爪上一點點；沒講過的，大地這麼多。」

那現在我們看那個三藏十二部這些經典當中，它自己本身……，那我現在不要岔到那種地方去了，那原則上面，談到這種情況之下，這麼多這個法本身，它自己是有它一步一步的次第，哪一部

分是理論上先告訴你，或者是依照這個戒定慧，依照著聞思修，那麼前面這是相對，到後來達到那個絕對的程度。有這麼圓滿的內涵，放在這個地方。現在要想觀察這樣的內容，我們自己想去摸索是不可能的，所以它必須要有一個過來人的指導，因此它是非常重視這個好老師，這個好老師絕端重要。

那麼現在我們頭上兩者比。一個呢，第一點本身，根本就是自己……，說要觀察非常重要的這個觀察的主體，這兩者有一個很明顯的比較。其次，要觀察這件事情的方式本身，它是有一個非常好的好老師，然後你遵照著去做。第三者我們就不談了。這兩者如果是大家比較一下的話，你們會選什麼？

當然現在你說：「喔唷！這個是講個道理。」是，因爲佛法有這麼深廣的內涵，我一再地說，要想短短的一小時之內是不大可能。因此，在這個地方，我想第一天我就給大家特別強調一點，介紹大家學論辯。這個論辯的事情，今天最後一部分我還會簡單地介紹一下。那我在這地方，下面呢，我想因爲前面這兩個是一個純粹的理論部分，對各位來說，容或有很多是久修上座，有很多剛剛接觸，不一定能夠很清楚明白了解，我在這裡願意舉一個例子來說明。

由戒得定慧

我們修行雖然要靠人身，就是得到了人身還要最圓滿的德相。這不是一般的在家，不是受五戒，八關齋戒，乃至於沙彌，要具足戒，而且在具足戒上面還要受菩薩戒等等。心裡邊是要什麼狀態？也要身心一一相應，明跟淨。這才真正應得上佛告訴我們的戒。佛講的戒，以「自淨其意」作爲中心，由於這個心體上面，形之於身口是「諸惡莫作、眾善奉行」！然後進入定慧，這是必定不能動的一個道理。

不散亂心 正思法義

《修信大乘經》告訴我們，一切大乘的功德，從開始到圓滿出生，都由「不散亂心」，去「正思法義」來的。我們現在的一切時處，不管是善、不善、無記等，不要令它餘散。

這個道理，我們只要自己內心上，一觀察就很容易了解。大家覺得：哎呀，來是來了還滿好，心裡面就是煩煩惱惱啊！那時候你要清楚，佛法真正的中心就是對治煩惱。如果不能對治煩惱的話，在任何地方，就是跟著佛身邊也沒有用！

你照經論如法的、一點不錯地思惟。那麼這個思惟什麼？就是以觀察的慧，去觀察、去思惟、去抉擇。然後深入，一切的功德都這樣來的。

《大莊嚴經論》

白話改編

造論 ■ 馬鳴菩薩

譯作 ■ 釋如悲 插畫 ■ 林靖淵

《大莊嚴經論》簡介

《大莊嚴經論》係龍樹菩薩之高足，印度佛教學者、文學家馬鳴菩薩（約西元二世紀）所造，其後由姚秦三藏法師鳩摩羅什（344～413）翻譯為古漢文。

此論著目前見錄於《大正藏》第四冊本緣部，全書分作十五卷，彙集了共八十九則短篇公案。內容主要是記載往昔因地時世尊多生多劫以來的種種難行典範，以及後代佛弟子們實踐六度萬行的殊勝功德等。

譯作意趣

承蒙真如上師的深厚法恩和指導，末學才有幸接觸到這部內涵雋永、文辭優美的曠世鉅著。希望在嘗試翻譯、潤飾的過程裡，能與諸大德相互策勵，一同效學世尊與先輩祖師信奉業果、勵力斷惡修善的行誼。

——釋如悲

(一)

演繹古今 的傳奇

夏夜的河靜靜流淌，瞬息間便消失在星海之中的流星，
夏 在天上留下一道弧線……

「天氣真熱，怎麼這麼久還沒有看到摩突羅國那座聳入雲端的大佛塔啊？」即使是半夜，仍有一大群人汗流浹背，騎著馬憑藉著微弱的月光緩緩前行。

「大家看哪！前方不遠處那不是大佛塔嗎？」

「哇！我們終於到了。」

大家興高采烈三步併兩步地狂奔過去。

這些來自乾陀羅國的商人遠道而來，定居在摩突羅國，做行銷貿易的工作。

「多麼莊嚴的塔啊！見到你如同見到世尊。」他們當中有一位優婆塞，每天無論風雨天晴，都會定時到佛塔前虔誠恭敬地禮拜。

「哼！這個人在幹什麼蠢事？」

「狂風暴雨裡怎麼會有一個傻瓜跪在塔前？」

「幹嘛每天都來報到？」

優婆塞前往禮塔的路上會遇到很多婆羅門。一如既往地膜拜，引來他們奇異的目光，甚至，都嘲笑鄙視他。

這些婆羅門茶餘飯後之際，都會放鬆散步。或站在路中央，對來來往往的行人品頭論足；或坐在門口，三五成群地閒聊；或在自家洗浴淨身；或塗抹香水，妝扮容顏。



「你過來！這邊坐！你難道不知摩醯首羅、毘紐天等世上最偉大的天神嗎？爲何還要一直禮拜佛塔？你不覺得無趣嗎？」優婆塞禮完佛塔正準備要回程的途中，十幾個高頭大馬的婆羅門故作詭秘地一笑，喚他過來。

「我認識世尊一絲絲的功德，就因此欽佩而決定每天禮拜他。全然不知你所信仰的那些天神的功德，怎麼硬是要求我禮拜他們呢？」優婆塞坦誠地回應，但內心惴惴不安，似乎看見平靜的湖面底下有一股亂流正蠢蠢欲動著。

「你這個愚人，竟敢出此狂言！怎不知我神的功德？阿修羅的城牆有三重，懸停在天空當中，裡面住著非常多男男女女。只要我神動個念頭，並將弓一彎，城裡所有的一切就會像乾草被烈火焚燒般燒得一乾二淨。」十幾位婆羅門生氣地瞪著他，因爲在他們心目中「我神」從來都是「全能」的代名詞。

「如此雕蟲小技，我才不屑呢！生命就像綠葉上的朝露，清晨乍現，日出蒸發。爲何有智慧的智者，還要用弓箭強加傷害他們呢？」優婆塞哈哈大笑著，但笑聲背後卻藏了萬分的悲愍與哀憐。

「你這個痴人！阿修羅力大無窮，且胡作非爲，我神用其威德爲民除害，怎麼說沒有智慧呢？」

「竟敢嘲笑我神！」

「什麼態度啊！」

婆羅門七嘴八舌群起圍攻地辱罵他，席捲而來的狂風，讓他快站不住腳。

「要善加觀察善惡啊！有智慧的人才會斷惡修善，因此獲得更大的樂果。如

果增長了以惡為善的邪見，以後將會獲得更大的苦報啊！」
優婆塞面對他們荒謬的言論，不禁深鎖眉頭、喟然長歎。

「你真是個笨到不行的傻瓜，不恭敬這樣的天神，還要恭敬誰呢？」婆羅門個個瞪目怒視，挽起袖子、緊握拳頭，衝突即將爆發成一股熊熊的烈焰。

「我雖然只有一個人，句句所說都是事實，你們即使一大群人，也不能用輿論來壓我。」其一夫當關、萬夫莫開的鎮定，即使一個人面對十幾座高傲冷峻的雪山，卻有十足的把握能消融他們。

「你們所供奉的，充其量只不過是一個凶殘暴惡之徒。假使以為承事他就可以獲益，那應該去恭敬獅子、老虎、野狼、惡鬼、羅刹。笨蛋因為害怕而敬畏他們，而具有大智慧的人應該好好觀察，假如他不會害人，才能恭敬他，有功德的人，是不會害人的。作惡多端的人，都懷有壞心腸，通常無法分辨是非善惡，以德為過，以過為德，迫害別人，使愚痴的人歸順他。而這些愚人輕視真正有功德的人，世人真是顛倒啊！一點都無法分辨真正值得尊敬的人。所以應該信仰如來，而不要去信奉大自在天。」優婆塞自信侃侃。

「佛是哪一個種姓的？」

「有什麼功德啊？」

「他到底是何方神聖？」

婆羅門開始對佛陀的身世感興趣，一張張驚詫又不解的臉，紛紛瞪大雙眼聽他說。

「他是出自於釋氏，具足一切功德，斷除一切過失，饒益一切有情，明了一切諸法。這樣的大仙人，稱作佛陀。」優婆塞慢騰騰地說明。

「你所謂的佛陀，應該是迫害世人的神吧！世界上有所謂



瞻默監持陀、婆塞婆私吒、提釋阿坻耶等等的大仙人，這些仙人懂得巫術，以此來殘害百姓。你所謂的這個仙人也應該懂巫術，又會害人吧！不然怎麼叫作大仙呢？」佛陀的世界對婆羅門而言神秘且遙遠，不禁疑惑起來。

「你不要口出惡言，說佛陀會巫術，你這是毀謗世上最了不起的人，最終必慘遭報應。」優婆塞忍不住他的毀謗，用手掩住耳朵。

「佛陀若沒有巫術，則不能叫作大力；若不會傷害眾生，怎麼稱作大仙呢？我只是實話實說，怎是毀謗？反而你才是個大痴漢，最終一定會輸給我們。」婆羅門反唇相稽。

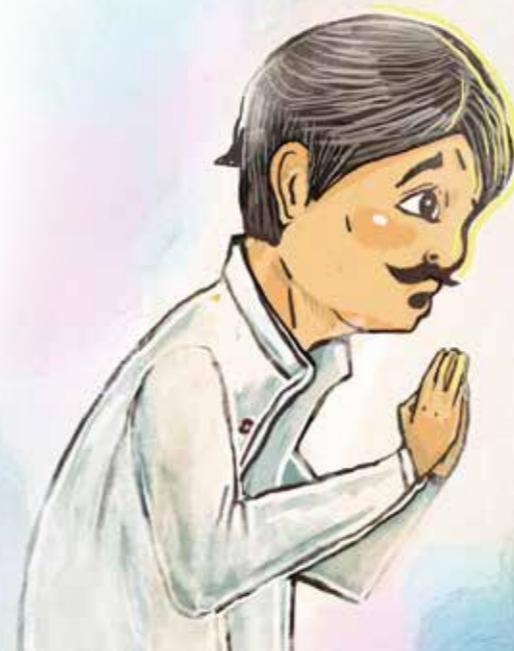
「你說如來沒有功德也沒有大力，真是一派胡言。如來不僅有偉大的功德，而且永遠不會做傷害眾生的事。好好聽著，我講給你聽。」優婆塞心平氣和地分析，「世人因為三毒才會下邪惡的巫術，小鬼們則按其巫術而殘害百姓。佛陀永遠斷除了三毒，以慈悲心廣泛饒益眾生，一點也沒有傷害眾生的心，一生只做善事。以這樣的大威德力，救拔了無量有情的痛苦，你怎麼會說佛陀沒有大勢力呢？」

「我們今天只是隨便問問，不要見怪！如果佛陀真的不

會巫術，怎麼會受到別人的供養呢？怎麼稱作大仙呢？」婆羅門聽到他合理的分析後，瞋火頓熄，緊繃的心弦隨之鬆弛，但仍然有困惑之處。

「如來大慈大悲，永遠不會以巫術傷害別人，不會追求利養，只是為了饒益眾生而受供。佛法真真實實，主張因滅則果滅，而外道卻認為有果不必有其因，不了解因果，則不會明了解脫。」優婆塞又更進一步地開示佛教真諦。

在場的婆羅門聽到後便低頭深思：「這真的是好人。」似乎他們心中縱橫交錯、四通八達、大大小小的街道充滿了佛陀的身





影，他們開始相信了佛陀。

「你們能生信，真是太好了！太難得了！婆羅門字義為持，也就是持善去惡之意，你們稱作婆羅門真是名不虛傳。」優婆塞暗自思忖：「這些婆羅門慢慢相信了佛陀，將來必成大器，我應當為之宣說佛陀的功德。」

優婆塞兀自凝望天空，聽見白雲在吟唱，彷彿風中的鈴聲，告訴他要傳達佛陀慈悲的精神，「見到你們信佛，我真是歡喜，你們今天容我多講幾句，然後你們再自行觀察佛的功德及過失。去觀察佛功德時，若真實見其功德會心滿意足，因為終於發現世上沒有戒定慧與佛陀相等的人。眾山當中，須彌山最為雄偉；眾水之中，大海最為壯觀。天上人間沒有像佛一樣，甘願為一切眾生受苦，眾生若沒解脫，便永不放棄。皈依這樣的佛陀，誰不會獲益呢？皈依這樣佛陀，誰不會解脫呢？依循佛陀的教言，誰不會斷除煩惱呢？佛以神足力，降伏外道，名稱遠播十方，唯有佛以獅子吼音，在天上人間宣說諸行無我，諸法離二邊的正見，若不善辨此義，則枉造諸業。如來涅槃後，各國造塔蓋廟，莊嚴整個世界，猶如鮮花簇簇，有如繁星點點。所以應當了知，佛是世上最為殊勝的人了。」他的聲音含有撫慰的力量，在婆羅門

心中泛起一陣陣的漣漪。

他們聽完後不禁淚流滿面，深深懊悔對佛陀所做的毀謗，相見恨晚而終於未晚。這些人當中有因之生信的人，有出家的人，更有因此得道的人。

人生在世，短促無常，然而藉著修證佛法而令此生大放異彩者，就像交相飛馳的流星穿過星群，一同演繹著古今的傳奇。





▲仁波切每到一處便至誠朝禮並獻卡達。

感天動地您翩翩來

哲蚌赤巴仁波切簡介

文●圖●表■整理自性宣法師開示、
福智僧團全球資訊網



▲2018年二月十九日，哲蚌赤巴仁波切參訪根本道場。

▼仁波切以《俱舍論》：「佛正法有二，以教證為體，有持說行者，此便住世間」，策勉大眾繼續努力聞思修。



2018年開春，哲蚌赤巴¹仁波切（洛桑丹巴大格西）首度來臺為福智僧俗傳授《三主要道》及《功德之本頌》，負責翻譯的性宣法師，特別為大眾介紹哲蚌赤巴仁波切的功德。

胸中執持金鬘論

2017年，哲蚌赤巴仁波切到加拿大為福智僧團傳授傑仁波切²所造的《金鬘論》³，《金鬘論》常出現「至下廣說」這樣的用詞，但這個「下」可能在好幾頁之後，或者出現在好幾個地方，一般人可能不容易找到。哲蚌赤巴仁波切非常熟悉《金鬘論》，不管是一頁頁的長函，或是兩大本的書，哲蚌赤巴仁波切

都可以快速找到「廣說」之處。

甘丹赤巴廣稱揚

一百零二任甘丹赤巴仁波切擔任洛色林札倉住持期間，積極將學制進行縝密改革，以提升僧眾學習，於是背書量變多、辯論考試更加嚴格，現觀、中觀學習時程拉長。一百零二任甘丹赤巴仁波切為了僧眾的學習兢兢業業，即使是有僧值負責的辯經會場，甘丹赤巴仁波切仍然堅持每次都第一個到場，最後一位離開，親自盯著僧眾學習。

福智僧團邀請哲蚌赤巴傳法前，曾向一百零二任甘丹赤巴仁波切啟白，甘丹赤巴仁波切一聽是邀請哲蚌赤巴，就

說：「他來傳法，那我就放心了。我用學制訂僧眾學習，他是親自幫僧眾授課提升聞思高度。」哲蚌赤巴仁波切一天之內，至少幫七個班上課。

勤授課的場面。哲蚌赤巴仁波切後來經常帶僧眾到國際間弘法，連在機場時也不忘授課，就地召集僧眾：「來，我幫你們上課！」

尊珠格西的讚歎

尊珠格西到南印三大寺尋找善知識時，就見識到哲蚌赤巴仁波切為僧眾精

▼ 2018年二月二十三日，仁波切蒞臨台北學苑十三樓佛堂宣講《功德之本頌》。
(攝影／蘇翠玲)



註一：赤巴，是法台、寺主、住持的意思；哲蚌赤巴，即哲蚌寺住持。

註二：傑仁波切乃音譯，義譯為大寶師尊，是佛教徒對各自教派中所尊崇的高僧的敬稱，此處指宗喀巴大師。

註三：《金鬘論》是宗喀巴大師三十歲時開始撰述的巨論，前後花了兩年時間。根據文獻記載，大師年輕時即從四位師長學習《現觀莊嚴論》達四遍之多，更在各大辯經場巡迴辯論，透徹研究了印度二十一部相關的大論後，熔百家精華，最後以獅子賢論師所著的《顯明義疏》為本而撰寫的解釋。《金鬘論》甫出世，即震動當時教界，各宗派的大德紛紛給予極高度的讚揚，故是歷來學習《現觀》時必須仔細研究的一本經典。

哲蚌赤巴仁波切 洛桑丹巴 大格西

| 年歲 | 大事記 | 學修與傳授 |
|------|-----|--------------------|
| 1937 | 出生 | 生於西藏多麥達倉哈摩地區（安多） |
| 1948 | 11 | 於達倉哈摩講修興苑寺出家 |
| 1957 | 20 | 赴衛藏，進入吉祥果芒僧院 |
| 1959 | 22 | 赴印度 |
| 1984 | 47 | 取得藏傳佛教最高格西學位—拉朗巴學位 |
| 1985 | 48 | 於哲蚌寺擔任僧值兩年 |
| 1989 | 52 | 2月9日起，擔任果芒僧院住持6年 |
| 2007 | 70 | 被任命為哲蚌寺住持至今 |

格西格桑桑杰座前練習讀書課誦。向格西緊巴等上師學《攝類學》、《因類學》、《心類學》、《現觀莊嚴論》。

學習辯論。於格西客卡緊巴等上師座前學《現觀莊嚴論》、《釋量論》。

在語王貝妙、語王善慧、語王日輪、聖教持教等四位退位住持，以及當時住持戒海、格西勝寶海、下密院退位住持文殊智等諸大善知識前，完成五大論聞思。後又於永津金剛持、松仁波切、洛確仁波切等座前，聽受了三金剛等本尊法的灌頂及隨許，兩本廣論之甚深引導等修心法要，還有各種灌頂、隴、口訣。特別在哲蚌寺退位住持聖教教法尊前，拜學了《密宗道次第廣論》、《生起次第悉地海》、《五次第明燈論教法廣釋四家註》、《湯薩巴·能怖生圓次第》等甚深密宗教典。入瓦那最高學府後，獲得親教師證書、通過格魯大學拉朗巴考試證書。

為後輩學僧講授諸大經論

由於在顯密教法的修學上，仁波切都有極高的教證功德，被視為當今佛法講說、著述以及辯論的頂尖學者，因為悲心攝持，長年在世界各地弘法

〈教理篇〉

「業」和「業道」的差別

問 在《廣論》下士道的深信業果，有提到「業」和「業道」，請問法師，兩者要怎麼區分？下士道所講的「貪」和中士道所講的「貪」，又有何不同呢？

答 世親菩薩在《俱舍論》中說：「業謂思彼起，思即是意業，彼起身語業。」說「思」就是意業；由「思」所引起的是身、語業。「思」是一種心理狀態，使我們的心意去造作種種行為。比如看見歡喜的東西，心裡會歡喜，「思」就會讓我們想辦法去獲得這個東西；你討厭的東西，思就讓你排斥它。所以我們種種的行為，都由於這種心理狀態而來。由「思」而引起讓你站起來、走路等行為，就是身業；讓你開口說話，就是語業。所以業可分這三種——身、語、意業，也就是「思」，以及身口的行為。

而「業道」【註1】，是針對「思」而言，它一定要憑藉了一個東西，才讓這個思惟產生功效，就像要走在路上，才能去想去的地方，所以那個東西就稱為「業道」。佛陀把所有的惡行粗略收攝成十種黑業道，思惟就透過這十種業道產生種種功效。比如說某人想殺生，必要動身去殺，所想的事才會產生作用一樣。

所以十黑業道中，前七支是身口的行為，所以是身業與語業。因為也是思惟所依憑而產生功效的地方，所以是業道。但貪瞋邪見三



者，是煩惱，所以不是業，因為業與煩惱是相違的；但這三個煩惱是思惟所憑藉能產生功效的地方，所以可以是業道。所以《廣論》說：「貪欲等三，業道非業。」

下士道所講的十黑業道，經過前行、正行、結行的過程來究竟，而依《俱舍論》的說法，這裡的業道必須是正行，而非前行或結行。因為前行是為了造作業道而開始趣入，並還未形成業道，結行時已完成業道了，所以業道早已過去了。而且佛說「業道」，是要收攝粗略而明顯的層面，前行與加行並不粗顯，所以在此不攝入。所以中士道所講的貪瞋邪見可以包括下士道的貪等業道，但貪等業道並不能包括中士道的一切貪瞋邪見，比如說在前行的貪瞋煩惱，就是中士道的貪，但並不是貪業道，因為不是正行階段的貪欲故。

解答法師：釋如行

引自福智僧團全球資訊網
<http://bwsangha.org/qanda/dharma/597-060132>



註1：關於「業道」的意思可參考《廣論》一百二十九頁第三行，師父開示下士道「正顯示黑業道」的部份；「身口意業」可參考《廣論》一百七十三頁第五行，中士道「彼集業之理」。

〈生活篇〉

孕媽咪誦經，有益寶寶乎？

問 法師好，弟妹在懷孕時有誦《地藏菩薩本願經》和《觀世音菩薩普門品》，想代未出世的寶寶誦經來減輕他過往的惡業和還債。但心裡還是有這樣的疑惑：自己所造的業障不是都是逃不過業果嗎？如是因感如是果，那我們幫寶寶念這些經有用嗎？



答 所造業的確是不亡失的，但若經過四力對治【註1】，造相反方向的業，是可以讓惡業不感果的，誦經時，所造的業就是跟以前由於無明所造的業，方向是相反的。一心至誠恭敬地誦經、禮拜佛菩薩或持誦名號，當下也是在造業，而此業是跟佛菩薩不可思議的願力相應的業，亦能令惡業淨除。

而且誦經等當下，所造業的對象是三寶，如《廣論》一百三十一頁倒數第四行所云：「由福田門故力大者，謂於三寶、尊重、似尊、父母等所，於此雖無猛利意樂，略作損益，能得大福及大罪故。」所以造的業是重業，而在眾多業中，重業會比其他業最先感果。因此，如是虔誠念誦經典，若能好好回向，對自他皆有極大利益。

解答法師：南海寺尼師 顯超法師

引自福智僧團全球資訊網
<http://bwsangha.org/qanda/living/548-060118>



註1：四力對治，可參見《廣論》一百四十四頁倒數第四行

亭亭天地間

松柏仙鶴 地久天長
師師相承 萬古流芳

文字 ■ 摘自真如老師讚頌創作

攝影 ■ 釋如證 (2018年2月26日, 於韓國法華寺)



流浪在娑婆的曠野？

—— 保持學習 不失去智我

■ 編輯室整理

景珍奶奶，八十一歲。女兒來探望過她，但她忘了，還好她風趣、健談、喜歡串門子，不會乾巴巴地始終處在等待與失落中。可是受創的聽力與記憶，讓她跟人的互動總是不對盤，每每沮喪收場。

良文阿伯，七十五歲。「呷兩碗」是他用餐時間對看護人員不停歇的「指令」——承襲年輕時不能餓著的習氣，卻老是忘記已經吃過。曾經睡覺被吵到就要暴跳如雷，現在一夜要數度起床，提著他的神祕小包袱，碎步於臥房與廁所間。

水妹阿姨，六十五歲。血管型失智，造成失語，怎樣都表達不清楚時，「唧唧媽媽」成了她懊惱心情背後，所有要訴說的代名詞。音聲優美的她在高歌後自己掌聲鼓勵，但陶醉的神情剎那即失，回歸落寞；唯有唱完聖歌，久久祥和。

尹伯伯，八十五歲。歷經戰爭逃亡歲月，完全服膺「小心匪諜就在你身邊」的教誡。萬無一失的防備心思，讓人很難接受他是失智老人；「我怕他殺啊！」的心聲，讓人疼惜他幾十年來從沒走出那烽火亂世的年代。





阿嬬阿嬬，七十八歲。年輕時喜歡跟著愛好騎哈雷的先生環島旅行，如今老伴有空就來探望餵飯。她應該是院裡最「幸福」的居民了，但無法行動的她知道嗎？前衛阿公如今被養護費拖磨得三餐不繼，喃喃慨嘆：「大腦給擦布擦掉了！」

王奶奶，九十五歲。氣質優雅、回憶美好的中英混血兒。來臺相伴四個多月的女兒要返美時，她真情流露：「妳不走，我就吃得好。妳走了，我也不想活了！」空氣凝結僅瞬間，她又說：「這也很自私是吧？」立刻放下想望，成全女兒。

.....

隨著《被遺忘的時光》【註】片頭時鐘滴答聲響，走進失智長者的時光隧道，也走進了他們的家庭。看著老人在混亂的心世界裡無所適從，看著家人用最後的時光修補裂痕，也悄然看到等流的任運與信仰的力量。

讓全球拉警報、號稱「高齡社會世紀之癌」的失智症到底有多可怕？除了終究無效的藥物，是否只能束手無策？「聖人不治已病治未病」，防失智與修行有何關係？本期專題從預防、保養、延緩、照護的角度，結合愛與學習，看見師長的智慧、福智人的絕端幸福！

註：《被遺忘的時光》，徐立功監製，天主教失智老人基金會出品，描述一群失智症纏身，被困在時間長河裡的長者；以及在他們記憶緩慢歸零的過程，家人細心陪伴，用愛找回記憶缺口的紀錄片。



空白的恐慌

文 ■ 張如婷

有沒有可能，我們還沒到下一生，便已忘記了所有：

忘記了所有愛我們的人

忘記了所有我們深愛的人

忘記了夢想

忘記了遺憾

忘記了一切生活的本能……

而我們這個空殼，卻依然在世界上，如浮萍般無根地搖擺。

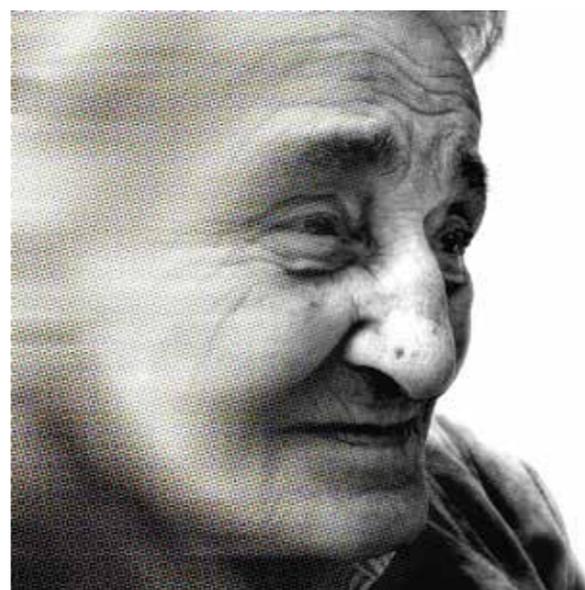
失智並不遙遠，事實上，這是一件始終在你我身邊的事，有時是隔壁鄰居，有時是家裡長輩，有時候，角色變成了我們自己。而當我們進入成為失智的角色，我們就都「一樣」了，也許我們可以這樣說，世界上分為兩種人：失智，與尚未失智的人。

現代醫學發達、壽命延長，全球正席捲著失智風暴，平均每三秒，就增加一位新的失智症患者，相較於過去幾年平均每七至八秒的增速率，足足縮短了一半有餘。而在出生率下降，人口老化的影響下，失智症也將成為一個家庭中隱藏式的經濟危機。不僅如此，根據調查，一個家庭中若出現一位失智症患者，祖孫三代人口中，至少有十人會受

到影響，因此，這真真正正是一場經濟與照護壓力下的雙重綁架。

可是，什麼是失智？又為什麼恐怖？失智，顧名思義就是「失去智慧」，像是將人類窮盡一生書寫下的東西，快速地，還原成了一張又一張的白紙，每張看起來都那麼熟悉，卻沒有絲毫過往的記憶連結。最讓人無力的是，遺忘的過程可能歷時短暫，短期記憶是最先消逝的部份。

一開始是記不住事，像是健忘，會忘記跟人有約，或是忘記預定的行程計畫，往往讓被約定的對方產生誤解，以為自己不受重視，久而久之，彼此的連絡頻率變少，人際關係受到影響。接著還會慢慢忘記近期的事務，想不起會議內容，想不起產品功能，如果是手工業可能會想不起配方或是步驟，工作難以順利完成。而在生活上，出門運動可能會突然迷失在某個街口，購物時同樣的東西一買再買，家裡的爐火很容易忘了關，忘了藥跟食物是否已經服用，刷牙時，不確定哪支才是自己的牙刷。逐漸退化，需要家人留心，最終失去生活技能，不再認識月曆和時鐘，忘了表達所使用的辭彙，忘了如何穿衣、繫鞋帶，甚至忘了如何轉身，最終忘記親人，忘記所有的動作，人生空白，不知何去何從。





不斷地流失記憶，讓失智者不安、害怕，一想到失智是種只能延緩，卻不可逆的病，絕望就從腳底蔓延至頭頂，幾乎將人淹沒。擔心家人會嫌棄，擔心自己明明好手好腳，卻得像個孩子一樣地被教導照顧，自尊心很受傷。更多時候因為一般人的不理解，認為反覆練習及叮嚀，就可以改善情況，如此加諸在病者身上的期望，往往也讓病者更受挫，喪失自信，於是更抗拒跟外界互動，推進了退化的速度。

事實上，我們需要瞭解的是，失智症是一種病，一種大腦萎縮、退化的疾病，所有的症狀，都不是失智者心甘情願發生的，而是因為他們沒辦法控制。對失智者來說，沒有記憶可讀取的驚慌，容易產生不知所措、多疑、憤怒等反應情緒，有的病例則會想起年輕時的



恐懼、特殊記憶，和現實產生混淆，不管是哪一種情形，對失智者心裡都是一種折磨。失智也是一把雙頭刀，所作用的對象，除了病者，還包括病者身邊的家人。對家人及照顧者來說，如果原本是長年定居國外，因為家人失智才回國照顧，由於多年沒有在一起共同生活，對於失智者的習慣、喜好，和興趣都不瞭解，照護起來也是無從著手、困難重重。尤其是，如果照顧的是孩子，還可期待孩子成長，但若是家中的長者，卻只能期待惡化延緩，心理的期待大不同。失智者與照顧者往往在無數次無效的溝通之中，漸漸消磨掉耐心和包容，徒留失落無力。

陪伴失智症患者是一種長期抗戰，不同於一般臥床的病人尚可溝通，只要把握陪伴與定時察看兩項重點，照顧者還是可以透過時間安排，處理自身事務。

而照顧失智者，家屬則必須時刻緊盯，因為失智者會移動，會有妄想等各種反應，家屬被動地接招，不斷地收拾髒亂等殘局，

承受懷疑的眼光，同時還要忍受自己被失智者遺忘的痛苦。二十四小時不止歇的看顧，無法再兼顧自己原本的正式工作，被迫放棄從前打

拼的夢想，心中的熱情逐漸熄滅。除此以外，很多失智者其實身體機能很健康，所以照顧的年限就會延伸地非常長。長此以往，造成精神壓力和經濟壓力的雙重負擔，甚至於，家屬因為精神緊繃、睡眠不足、壓力過大，引發各式病痛、失眠，憂鬱等症狀，演變成爲「病者」照顧「病者」，最終成爲新聞上的一則悲劇消息。

病者苦，努力一生，最終化爲一片空白，曾經智慧的我們，如何能忍受自己回歸無知。培養了一世的親情、友情，與愛情，就這樣黯然逝去，又怎能讓人甘心。照顧者也苦，捨不得病者，卻無

法再堅持下去；既害怕失去，又更害怕未來升起那顆嫌惡的心。到底還要「被照顧」多久？又到底還要「照顧」多久？

當失智者的一切才能，過往記憶，還有跟我們之間的愛，甚至於所有屬於他的記號特徵，都消逝而去，他還是原本那個他嗎？而我們所期待的人生結尾，又該是如何的？唯一肯定的是，病苦、失智苦，我們一定是不會期望生命的始與終，是如此苦來又苦去，化作空白，自風中消逝，因為我們還要完成生生世世追尋三寶、學弘佛法的夢想呀！





健康到老 現在起跑

撰文及圖表繪製 ■ 洪慈妤

整理自福智北區及嘉區敬老事業部系列講座

特別感謝演講者：許秋田主任、黎家銘醫師、郭哲彰院長
(依文章呈現順序排列)

當失智大軍鋪天蓋地襲來，在世界各地插上勝利旗幟，有些人致力學術研究，設法洞悉敵情；有些人拚命推廣教育，欲防患未然；有些人加倍看診，力圖亡羊補牢。福智敬老事業部邀請這些捨自愛他的勇士，宣講失智症病理、病症及影響，也分享他們臨床上常運用的篩檢、預防、保養、延緩、照護良方。

講者簡介 (依姓氏筆劃排列)

| 許秋田 | 郭哲彰 | 黎家銘 |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 大林慈濟醫院 臨床心理中心主任 國立中正大學 心理研究所臨床心理學博士 | 新世紀中醫診所院長 義守大學 學士後中醫學系助理教授 | 臺大北護分院 家庭醫學科主治醫師 紐約西奈山醫學院老人醫學 科研究員 |

杏林裡一聲長嘆

「無」力可行、無友可玩、無事可做、無人可談、無家可歸、無錢可花」，失智病苦如此深重，卻無藥可醫！當大林慈濟醫院臨床心理中心主任許秋田，來到福智雲林支苑，點出這個令人錯愕的事實時，許多人的心都涼了半截。

現代醫學如此發達，怎麼可能沒藥醫？

許主任播放 1970 年代至今的阿茲海默症（失智症中最常見的一種）治療發

展史，進一步解釋，不是真的沒有藥物可以治療，核磁共振攝影看得出失智大腦的「海馬回」及「皮質」在萎縮，腦溝變寬、腦室變空洞；世界各地超過兩百個臨床試驗，五百萬美金，都在開發失智新藥物。然而大腦裡長長的「類澱粉蛋白」被切成碎片，導致神經間空隙拉長、移位、打結、最後神經細胞死亡等歷程，至今仍是個謎團。人們無法從根本解決問題，只能靠調整神經與神經之間的傳導物質來延緩。臨床數據顯示，服藥初期確實有效，但在八到十年之內，將急遽退化到未服藥的地步。



這對全球近五千萬失智人口來說，無疑是個噩耗。雲林震撼著，臺北也驚顧不遑，臺大醫院北護分院家醫科醫師黎家銘，蒞臨福智學堂，聚焦臺灣，引用衛福部委託失智症協會調查的資料告訴大家，臺灣失智人口將近二十七萬人，再過不到五十年，失智人口會成長到八十五萬人，也就是目前的三倍。

黎醫師演講落幕半個月後，新世紀中醫診所院長郭哲彰應邀北上講課，除了傳遞六味地黃丸、紅丹參川七冰片複方丸等中藥對抗失智的消息，更帶來另一個數據：2018年，全球花在失智照護上的成本將高達一兆美金。

我失智了嗎？

2018年，以二十七萬失智人口除以臺灣兩千三百五十七萬人口，可以說每一百人中，就有一人失智。我，會不會是那百分之一的人？

「您掉過雨傘嗎？您曾經找不到鑰匙嗎？您短暫失憶過嗎？」如果以上皆是，「您會覺得自己有失智症嗎？」黎醫師的問句接連投入大眾心湖，撲通幾聲，泛起不安的漣漪。

事實上，失智是一種多症狀的組合，記憶力變差並非確診之必要症狀。如何判斷失智與否？黎醫師跟大眾講了一段他和他大伯的故事：

「我每年都會去南部探望我大伯，他在知名餐廳當過經理，很注重刀工，做事很仔細。有一年我注意到他煮的菜跟以前不一樣，加上伯母說大伯常常吵著要回老家，我才發現他可能失智了，用簡易工具篩檢後，請他趕快就醫。」

除了「不能勝任原本熟悉的工作」，黎醫師及郭院長都說，失智者還可能表現出「行為異常」，例如：拒絕吃飯、拒絕洗澡、大熱天堅持穿羽絨衣；或者「個性改變」，例如：樂善好施的人變得斤斤計較，溫文儒雅的人變得暴躁易怒；或者「妄想」別人偷東西；產生「幻覺」，例如：鏡中的自己是陌生壞人、乾淨的地板上爬滿蟑螂等。

而包含記憶、判斷、語言等的「認知功能變差」，確實是失智的核心症狀，黎醫師和郭院長表示，失智者的記憶力不是普通退化，「對方可能五分鐘前問你今天晚上要吃什麼？隔了五分鐘又再問一次。從不記得晚餐吃過什麼，到連小孩的名字都記不得。」判斷力退化表現在：接到很明顯的詐騙電話還覺得有道理、將垃圾桶裡的食物拿起來吃等。語言障礙例如：看到郵差，說「穿綠色衣服的」，稱外傭為「那個照顧我的、我請的」。

大部分失智者沒有自覺，都是靠別人發現的。自認健忘的人，別著急會不會

失智。黎醫師說：「健忘和失智不太一樣，健忘是大腦『檢索』能力出現障礙；失智是大腦『輸入儲存』能力出現障礙。健忘的人一時想不起來，但透過倒帶，花一點時間搜尋，就想起來了；失智的人根本沒有輸入訊息、沒有存進大腦裡，甚至完全不記得你講過這句話、發生過這件事。」

許主任則說「記憶力退化叫健忘，失

智的問題叫遺忘。健忘的因素有很多，其一是健康老化，其二是壓力大，其三人類的大腦本來就有忘記的功能。忘記了沒有什麼不好，是我們把它標誌為不好。我們可以訓練正念，跟健忘在一起，但不被健忘困擾，一旦回到心在當下，不久就可以想到了！其實大腦沒壞，只是提取時遇到關卡，可能是當下很緊張，越擔心就越想不起來。」

簡易失智篩檢

| 畫時鐘檢查 | 路徑描繪測驗 | 簡易精神狀態檢查量表 | AD8 極早期失智症篩檢量表 |
|------------------------------|--|---|--|
| 請受測者在紙上畫時鐘，功能異常者畫出的時鐘與現實有差距。 | 請受測者依天干和數字的排列順序連連看，接著在紙張空白處畫一個與圖中相同的立方體。 | 詢問受測者： 今天是幾號？ 今天是星期幾？ 這是什麼地方？ 您的電話號碼是幾號？ 您住在什麼地方？ 您幾歲了？ 您的出生年月日？ 現任的總統是誰？ 前任的總統是誰？ 您媽媽叫什麼名字？ 從二十減三開始算，一直減三減下去。 心智功能完整者，通常錯零至兩題。 | 至台灣老年學暨老年醫學會網站進行測驗。 答有改變者得一分；答沒改變不知道者得零分；不知道者不記分。八題答完，總計兩分以上為異常。 http://www.taggbp.org.tw/healthTest2.php |

※整理自黎家銘醫師演講簡報





名字背後的故事

很久很久以前，沒有華人聽過「失智」，郭院長說：「古代沒有失智這個稱呼，就叫『痴呆』。此係多由七情內傷、久病年老等病因，導致髓減腦消、神機失用，是以呆傻愚笨為主要臨床表現的一種神志疾病。輕者，寡言少語、反應遲鈍、善忘；重者，神情淡漠、終日不語、哭笑無常、分辨不清晝夜、外出不知歸途、不飲食、不知飢、二便失禁、生活不能自理。」

「痴呆」與「老年」關係匪淺。郭院長引用唐代活到一百多歲的大藥王——孫思邈著作《千金方》云：「人年五十以上，陽氣日衰，損與日至，心力衰退，思前忘後，興居怠惰，計授皆不稱心，心無聊賴，健忘嗔怒，性情變異。」又引至少成書於漢代的《黃帝內經》說：「八十歲，肺氣衰，魄離，故言善誤，要叫阿英叫成阿花。」清代王清任親自觀察屍體所寫下的《醫林改錯》亦言：「高年無記性者，腦髓漸空。」

現在最盛行的「失智」一詞翻譯自拉丁文，郭院長及黎醫師提到，失智分為兩類：「不可回復」和「可回復」。其中「不可回復」類分成兩種：退化性、血管性。著名的阿茲海默症即屬於退化性。

常見失智症類型

| | | |
|---------------|------------------------------------|-----------|
| 可回復 <5~10% | 沮喪、混亂、癲癇、感染、代謝失常、腦部病灶、藥物引發的認知功能喪失。 | |
| 不可回復 | 退化性 | 阿茲海默症 |
| | | 路易體失智症 |
| | | 額顳葉失智症 |
| | 血管性 | 巴金森失智症 |
| | | 中風後血管性失智症 |
| | | 小血管性失智症 |

※整理自黎家銘醫師、郭哲彰院長演講簡報

近年來，美國精神醫學學會將失智症更名為「重度神經認知障礙」，並靠著類澱粉正子攝影、腦脊髓液抽查等，標示出「重度」神經認知障礙前的「輕度」神經認知障礙、無症狀期。臺灣衛福部長照 2.0 甚至診斷出兩千多位「極輕度」神經認知障礙者。

為什麼要有這麼多名稱？許主任告訴大家，希望探本溯源，導引出更多研究。被診斷為失智的人病情皆已嚴重到無法用藥逆轉，最好是從無症狀期、極輕度、輕度認知障礙時，就開始預防！

三十歲開始預防

失智症可以預防嗎？

許主任告訴大家，父母親有阿茲海默症的人，有百分之五十的患病機率，但在所有患者中，先天因素只占了百分之二十。剩下百分之八十，都是由於缺乏

大腦活動、不良飲食習慣、缺乏運動、憂鬱、慢性壓力、缺乏社交活動、睡眠不足、高血壓、高血脂等後天「生活習慣」造成的，只要改變生活習慣，就可以預防失智。

無怪乎許主任、黎醫師、郭院長，不約而同地向大眾宣傳「多動腦」、「健康飲食」、「多運動」，這三項預防失智的下腳處。

幾歲開始預防？郭院長說：「上工治未病，防患於未然，老的、小的都要學，讓養生保健的正確概念往下扎根。」許主任言：「三、四十歲認清失智症，保護好大腦；五、六十歲持續保養；真的失智了再來延緩。如果都能做到，失智症不可怕。」

向呆傻愚笨宣戰

談到動腦防失智，郭院長和許主任分別引用英國倫敦國王學院神經學博士 Sandrine Thuret 的研究，以及《自然》科學期刊、《美國國家科學院院刊》、日本腦科學專家加藤俊德著作《做家事練大腦》，以為佐證。



案例一，有位大學生練習丟接球的雜技，三個月後透過核磁共振攝影，發現大腦中某些部位變厚了，但三個月不練習，變厚區又恢復原狀。

案例二，英國倫敦的街道非常複雜，計程車司機要記得所有道路，透過核磁共振攝影，發現倫敦計程車司機的海馬回比一般人大。

案例三，日本有一位吉澤久子，長期以做家事來訓練大腦，透過核磁共振攝影，發現她的前額葉在九十六歲時比九十一歲時更厚。

這些案例帶給人們什麼啟示？首先，即便是成年人的神經也會再生，神經具有可塑性，大腦可以像肌肉一樣被訓練！第二，持久的經驗引致樹突長度和樹突刺密度改變，若是一暴十寒、虎頭蛇尾，則徒勞無功。第三，生活中要用心觀察思考、求新求變、樂在其中，讓大腦消耗氧氣，充滿活力；不可對什麼事都沒興趣，一切貪求自動化，怕麻煩、愛抱怨，讓大腦越來越遲鈍。

向口腹之欲宣戰

談到健康飲食防失智，郭院長提出抗老化藥食、心智飲食、無麩質飲食、神經再生飲食，四種建議。什麼是抗老化藥食？把對類澱粉蛋白凝集反應有明顯抑制作用的核桃仁煮成

「核桃大棗粥」；把在海馬回腦部組織病理變化上具改善傾向的枸杞，加上同樣對類澱粉蛋白凝集反應有明顯抑制作用的黑芝麻，煮成「二麻粥」……運用諸多稀鬆平常的藥膳、茶飲，簡單預防失智造訪。

什麼是心智飲食？心智飲食是一種結合地中海型飲食和得舒飲食的辦法，一份花了四點五年追蹤九百二十三位中老年人的研究顯示，嚴格遵守心智飲食，可以減少阿茲海默症發生率百分之五十三，即便中度遵守，也可減少百分之三十五。其中的地中海型飲食，黎醫師也大力推薦。

什麼是無麩質飲食？郭院長引《黃帝內經》說：「胃不和則臥不安。」胃是第二個大腦，避免食用麵粉、小麥製品，可以預防身體一天到晚啟動免疫反應，造成的各種心臟或腦部慢性疾病。

什麼是神經再生飲食？此概念同樣來自 Sandrine Thuret 的神經再生法。郭院長說：「不要一直吃東西，要餓一下再吃。我推崇半斷食，因為一個人過度平穩，身體會懶散、懶惰，偶爾刺激一下，可以疏通元氣。」此外，可以多攝取類黃酮，例如：黑巧克力與藍莓。多攝取需要咀嚼或質地鬆脆的食物。



抗老化藥食

| | 品名 | 材料 | 做法 | 備註 |
|----|---------|---|--|---|
| 藥膳 | 核桃大棗粥 | 核桃30克 白米200克 大棗10枚 | 將核桃、大棗、白米洗淨後放入鍋中，倒入適量的水，小火熬成粥即可。 | 核桃仁富OMEGA-3，益智健腦。 |
| | 二麻粥 | 天麻10克 黑芝麻20克 枸杞10克 白米100克 | 將天麻、黑芝麻、枸杞、白米洗淨後放入鍋中，倒入適量的水，小火熬成粥即可。 | 黑芝麻補腎補鈣。 天麻補腎益肝，具健腦鎮靜之效，可抗癲癇、改善失眠。 枸杞在「腦幹」或「海馬回」腦部組織病理變化上具有改善傾向 |
| | 首烏黑棗固精湯 | 何首烏10克 黑棗3粒 香菇3朵 油豆腐3塊 蘆筍1支。 | 先將何首烏與黑棗加水煮滾，再放入香菇，以小火煮15分鐘後，放入油豆腐、蘆筍，水滾後續煮2分鐘，加鹽調味。 | 何首烏可以增加「腦神經前驅細胞」增生與分化。 此藥膳可補精髓、益血氣。 |
| | 紅糟景天湯 | 紅景天10克 薑片 素腸或豆包 香菇 紅糟醬 | 鮮香菇洗淨切塊，與紅景天、薑片、豆包一同放置鍋內燉煮，水滾後轉小火，加入紅糟醬、調味料，約十分鐘後即可上桌。 | 紅景天增加細胞代氧量。 紅麴可抑制類澱粉蛋白沉積所引起之神經損傷，唯患肝病、腎病者不宜食用過多此發酵類食物。 |
| 茶飲 | 首烏開竅茶 | 石菖蒲6克 麥門冬20克 何首烏15克 紅糖或冰糖 | 上述材料加入1200毫升的水，熬煮一小時後加入紅糖或冰糖。 | 何首烏劑量太強會軟便、腹瀉。 |
| | 洗心湯 | 人參30克 茯神30克 半夏15克 陳皮9克 神麴9克 甘草3克 附子3克 菖蒲3克 生棗仁30克 | 水煎，用120毫升灌服。服藥後必熟睡，聽其自醒，切不可驚醒。 | 人參與附子養心氣。（心氣不養，痰濁不通。） 生棗仁安神。 |

※整理自郭哲彰院長演講簡報



英國博士三大招，再生腦神經！

① 運動

② 學習

③ 飲食

- 延長兩餐的間隔時間
- 減少卡路里
- 多攝取 OMEGA-3
- 多攝取需要咀嚼或質地鬆脆的食物
- 間歇性禁食
- 多攝取類黃酮

※整理自郭哲彰院長演講簡報

向懶惰懈怠宣戰

黎醫師引用臺灣失智症協會的資料，建議大家每週兩到三次規律運動，例如：走路、打太極拳等。Sandrine Thuret 的神經再生方法中，提倡從事讓血液流向腦部的運動。

郭院長展示了一張盤坐的圖畫，盤坐者身上有三個大圓圈，由下到上，依序象徵精、氣、神。郭院長說：「失智跟什麼有關？跟神有關。中醫講：『上耗心神，下吸腎精。』耗越多心神，腎精越少。中間的氣，可以調控精、神之間的流通。元氣不足容易塞住怎麼辦？練氣功、運動，可以養氣。太極教練詹德勝老師在『三分鐘護一生』節目中教的

開山式，可以開宗氣，超棒、超好用，真的很好！蹲馬步也很好，因為精氣在下盤，蹲越低越好，蹲到兩隻腳發抖，發抖是氣動的現象。運動完以後泡腳，結合孫思邈的養身十三法，搓一搓腳底的湧泉穴。」

保養五臟救一腦

郭院長說：「心主神明，腎主腦髓，所以保養心跟腎，是兩個很重要的關鍵。」從《黃帝內經》中可知：「上氣不足，下氣有餘，腸胃實而心肺虛，虛則營衛留於下，久之不以時上，故善忘也。」清代名醫菟羅編撰的《醫方集解》云：「人之精與志皆藏於腎，腎精不足則志氣衰，不能上通於心，故迷惑善忘

也。」

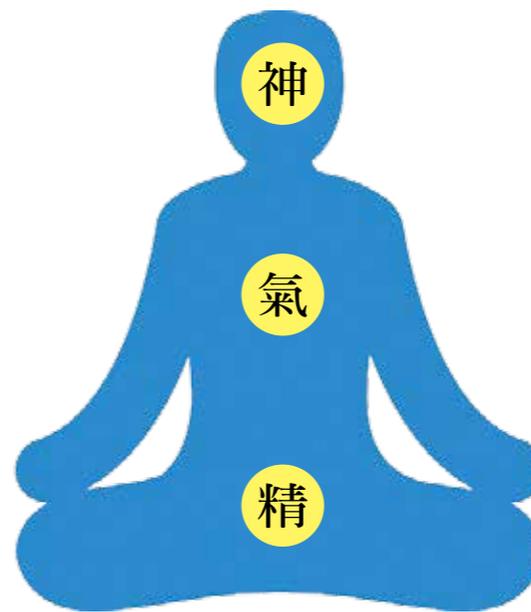
故失智病位雖在腦，實則與心肝脾腎功能失調密切相關，「其症候特徵以氣

血、腎精虧虛為本；以痰濁、瘀血之實邪為標，臨床多見虛實夾雜之症。」郭院長開出六個中藥方劑，提醒大家：「保養不是一天到晚補就可以了，要分清楚你是偏虛還是偏實。對偏實的人來說，化瘀、化痰濁，非常重要。」

走慢最後那時光

未病者預防保養，已病者該如何延緩？許主任、郭院長、黎醫師不謀而合地重視非藥物治療。

非藥物治療有哪些？郭院長站在中醫的角度告訴大家，針灸對血管性失智症有神經保護作用，耳針及推拿可以減少失智症患者的疼痛、焦慮和沮喪。非藥物治療還包含芳香療法、寵物治療、光



中醫調製

| | 證型 | 症狀 | 方劑 |
|----|--------------|--|-----------|
| 虛症 | 腎精虧損 髓海不足 | 手腳冰冷 / 頻尿 夜尿 / 腰痠 | 七福飲合龜鹿二仙膠 |
| | 腎陰虧虛 | 口乾舌燥 / 手心煩熱 | 左歸丸 |
| | 心脾兩虛 | 多夢 / 心悸 睡眠不安穩 / 夾雜貧血 | 歸脾湯 |
| 實症 | 心肝火旺 | 失眠 / 口乾舌燥 嘴巴苦 / 便秘 / 長痘痘 暴躁易怒 / 想摔東西 | 黃連解毒湯加味 |
| | 血瘀竅阻 | 舌頭伸出來紫紫暗暗的 | 通竅活血湯加減 |
| | 痰濁阻竅 | 終日不言不語 / 不思飲食 / 忽歌忽笑 / 潔穢不分 / 親疏不辨 | 洗心湯 |

※整理自郭哲彰院長演講簡報



針灸治療用於預防失智：穴道按摩

| 穴位 | 四神聰 | 風池 | 完骨 | 對耳屏尖 | 素膠 |
|----|-----|----|----|------|----|
| 圖示 | | | | | |
| 手法 | 敲 | 按 | 掐 | 捏 | 捏 |

※整理自郭哲彰院長演講簡報

線治療等諸多方法，許主任將其收攝為三：體適能、腦適能、心適能。

體適能通於預防方法中的多運動。

腦適能通於預防方法中的多動腦。許主任特別補充兩個概念——大腦互助、快樂動腦。「我來幫忙你的大腦，這是一個想法；另一個想法是，失智的大腦是否可以幫助我們？我們可以依靠長者過去的經驗、運用長者還沒退化的部分，做出他們拿手的食品或工藝品，販賣所得回歸長者。」「腦適能什麼方法都好，重點是長者開心、願意做、樂意投入。一點一點累積快樂的經驗，就不會退化。」

心適能首推一行禪師、麻省理工學院分子生物學博士 Jon Kabat Zinn 都在推廣的「正念療法」！許主任表示，身心會彼此影響，心不由己，則身不由己，若能練習讓心不被習性綁架，不再懊悔

過去、擔心未來，而且刻意將注意力放在當下，對於一刻接著一刻所顯露的經驗不予評價，海馬回的反應會變大，前額葉也會變厚。前額葉有什麼作用？它可以抑制杏仁核，讓人不容易做出隨地大小便等偏激衝動的行為。

這些方法不只在理論上可行，實務上也有證明有效。

大林慈濟醫院篩檢出嘉義溪東社區數位輕度認知障礙及重度認知障礙（失智）長者，並邀請他們與健康老人一起來上課，藉由彈力球、擠牙膏、卡牌桌遊、正念園藝等訓練體適能、腦適能和心適能。一年過後，發現所有長者，甚至是陪伴的志工，都在 BMI、認知功能、生活品質上有顯著進步！

手牽手一起努力

失智者提升三大適能，照護者調整心

態、提升技巧，兩方一起努力。

心態方面，許主任說：「把你自己照顧好最重要！照顧本來就很辛苦，經濟壓力、工作壓力、家庭壓力……好多事情要煩惱，很累人的。讓自己的心安住正念、保持平靜。」

技巧方面，黎醫師回憶許多個案，建議家屬從失智者的症狀及其與環境的關係尋找改善之道，不要氣急敗壞地跟對方爭辯。

有些個案永遠吵著要回家。遇到這樣的狀況，黎醫師會問失智者：「你要不要打包？你要拿什麼東西走？」然後趁失智者忙碌時，一直悄悄把他的行李抽出來，讓他怎樣都收拾不完。等失智者精疲力盡後，再問對方：「累了嗎？要不要休息一下，吃點東西。」這時候失智者通常已經忘記他本來的所求。萬一這招沒效，黎醫師說：「我們就跟著他走，不要坐公車，讓他拖行李，拖到他累了，他就會跟我們走。總之每個人有每個人在意的事，靠著你對他過去生活型態的了解，從他的嗜好下手，加上一點創意，就可以解決很多困擾。」

溝通的時候聲調要平靜、表情要柔和，不要解釋太詳細，只要給對方簡易、明確的選項，例如：「你要吃麵還是吃飯？」、「吃當歸麵還是麻油麵？」

黎醫師說：「有家屬氣失智者不可理喻，你想想看，她生病了，當然不可理喻！跟她吵有用嗎？不洗澡的阿嬤，跟她說今天要去廟裡拜拜或上教堂，她就覺得很合理。有家屬氣失智者永遠是反對派，問她要不要洗澡，她說不要；問她要不要吃飯，他說不要……她都忘了，你卻記一輩子、氣一輩子。她看到你猙獰的表情，反而更緊張，比你反應更大。」

此外，黎醫師建議大家預立遺囑：「病到最後會沒辦法自己判斷一些事情，沒辦法做決定，所以鼓勵大家思考自己的價值觀，想清楚要不要洗腎、要不要急救，或者指定醫療委託代理人，讓代理人決定。」

早日成就佛果位

暇滿人身寶，難得而易失。感恩世上所有為滅除老病死苦而奮鬥的勇士。

郭院長說：「希望每個人免除病苦，多的時間做什麼呢？學佛。」黎醫師說：「我們都希望把宗大師的教誨，每一句每一句都記得清清楚楚，死的時候不要顛倒。」許主任雖然並非佛教徒，但他說：「科學家拍攝念佛的大腦影像，發現前額葉是亮的，所以修行對腦確實有幫助。」



林美珠與仁愛之家的長者。

幸福福智人

口述 ■ 林美珠
撰述 ■ 謝玉玲
圖片 ■ 許閔雄、林美珠

世界上有那麼多善良的人，研究出那麼多預防失智的辦法，我可以從何下手，又該貫徹哪一條呢？前新北市立仁愛之家主任林美珠，從專業角度跟大家分享她的驚喜發現！

福智學堂講臺上，象徵著崇高知識權威的醫師，正言之鑿鑿地為大眾講述失智症的定義、徵兆，以及文獻與臨床可見的各種療法；有一個沉默的人，穿梭在面對講臺的正後方，貼心打

理幕後的一切。她，就是林美珠。

如果世界上有一條屬於她的，通向佛地的柏油大路，那麼上頭肯定以黃燦燦的油漆書寫著：「敬老事業部」。

林美珠是甫成立一年半的敬老事業部

重要幹部之一，曾任職三軍總醫院、臺北市立療養院（臺北市立聯合醫院松德院區）社會工作師將近二十年，對於精神疾病、憂鬱症等身心疾病患者及家屬都有深入接觸。之後於「新北市立仁愛之家」擔任主任一職，從事老人照護工作。退休後持續推動社區長輩健康促進、心理輔導及獨居老人關懷，迄今約十六年。

從她閱歷豐富的眼光來看，多個健腦願望，在福智大家庭裡一次滿足，學員們要失智，還真難哪！

廣論研討，最佳動腦

隨著年紀增長，腦細胞會逐年減少，但只要持續學習，就可以活化腦部，沒

有任何年齡限制。衛生福利部國民健康署推動預防失智症的口訣「趨吉避凶」，第一點談到的是多動腦。腦部功能與身體四肢一樣符合「用進廢退」原理，透過持續學習新事物，刺激大腦功能的心智活動，令神經元產生連結，可減少腦細胞死亡的速度。

林美珠說，每週兩個多小時的廣論研討班提供了最佳的動腦機會，下課後寫善行紀錄、抄經、寫修信念恩日記等，皆需要構思才能撰寫，而構思過程就是邏輯的訓練。

拜佛誦經，身口運動

衛福部防失智口訣「趨吉避凶」，第二點是每週規律運動。運動能強化骨





骼、增加肌耐平衡力、強化心肺功能，改善氣血循環，活化腦部，且可讓人更快樂。肌肉量足夠，能預防跌倒，預防失能、失智的發生。

禮三十五佛懺，總的來說，彎曲身體，帶動氣血循環，令氣脈通暢，並訓練手、腳、腹部的力量，還可改善便秘、脹氣；別的而言，長拜（大禮拜）屬全身運動，透過手的伸展拉直脊椎；短拜時則讓脊椎彎下去，也拉到膀胱經。林美珠建議大家，拜佛時動作可以放緩，不要急，起身時，把脊椎到頸椎一節一節拉起來。

誦經、念佛，使腦部的血液灌流量增加，還附帶口腔舌頭的運動，默讀則否。「運動兼顧動腦，具備世間與出世間的功能，多麼殊勝啊！」

林美珠表示，日本東北大學高齡研究林田育之教授的研究報告指出，大聲朗讀及兩位數的計算，以及寫作的互相交替，可刺激前額葉皮質運作，大腦的皺褶增加，認知的功能隨之增加，持續這些活動，一年之後，失智症者將有顯著改善。

倚眾靠眾，社交活動

衛福部防失智口訣「趨吉避凶」，第三點是多參與社交活動，透過人際互動、談話聊天可刺激、活化腦部。一般



而言，獨居長輩的認知功能退化速度比較快。

只要來上研討班，每週都可跟同學討論法義，分享觀功念恩、善行點滴，一年中還有幾次農場參訪、大型法會等戶外活動。若再加上護持班級，或投入義工班，社交活動的機會又更多了！林美珠說：「在團體有機會認識許多夥伴，大家相約參與各式活動，終身學習、終生當義工，年紀再長都很快樂。」

里仁購物，飲食呵護

衛福部防失智口訣「趨吉避凶」，第四點是均衡飲食。含有大量蔬果的地中海飲食，尤其被譽為健腦良方，不僅可以降低心血管疾病，還能降低輕度認知

功能障礙的發生。

里仁架上大量的有機蔬菜、水果、橄欖油、豆科植物、天然全穀物（含維生素B、C、E）、堅果、核果類以及不飽和脂肪酸等，都符合地中海飲食的需求。林美珠歡喜地說：「這些都是師長的恩賜啊！」

唱跳讚頌，全身兼顧

除了衛福部防失智口訣，芬蘭一項針對八十九位輕、中度失智者做的十週研究，發覺唱歌有改善初期失智者腦部功能、改善心情之效果；林美珠在養老院服務時的臨床經驗，亦復如是。

唱讚頌不僅使長者心情愉悅、食慾增加，同時讓腦部充氣，記憶、思考、方



向感、認知、情緒的穩定、社交、健康等隨之顯著改善。

林美珠還捎來令人欣喜的消息：目前「小水滴」、「相思河畔」、「禮拜佛陀」、「櫻花雪」、「第一縷晨光」等多首讚頌都有編舞，記舞步和背讚頌詞一樣，是種記憶的訓練；舞蹈流汗之後，腦含氧量增加，可活化身體功能。

親近善士，宗旨不失

師長為大眾鋪陳修行正法的好環境，安排終身學習的學制，臺北市東湖教室，有一位八十三歲的阿嬤，一週出來上課六次，包括：長青廣論班、長青樂活班及大寮義工班，絕對可以向失智

說：「Bye！Bye！」。

「福智人真的很幸福！」林美珠感恩地表示，在團體各項聞思、淨罪集資的活動，皆符合趨吉避凶，預防失智的內涵，尤其對象是具力業門，又是作師所喜，功德更是不可思議！大乘的精神是無私利他，自己安全了，還要去照顧自家年紀漸長，遊走在失智邊緣的長輩，甚至是別人家的長輩。

2016年護老會議，真如老師告訴大家：「只要你有心，再學點專業知識，你就太厲害；如果沒有心，只有專業，誰會想被專業照顧到呢？誰都會想被一顆心照顧，都想看那眼睛裡的感覺。當他對自己感到絕望，動不了的時候，看



上圖為林美珠帶母親環島圓夢之旅，下圖為林美珠陪公公丟球。

看對方的眼神，他就會得到鼓勵。當然專業是必不可少的，但是心啊！心的照顧才是最珍貴的，就是那種感覺：『我需要你！你病了，躺在床上，對我也是財富，我好需要你』。」

林美珠透過依教奉行，打造出對師法

友越來越堅穩的信心。

面對九十多歲日漸失智的公公，她與外勞分工合作，與公公丟球、玩沙包，陪公公看老照片、談生命故事、人生哲理，並請公公當她的日文老師，教她日文五十音及日文歌曲。一次公公住院返家，記憶力錯亂，意志十分消沉，她鼓勵公公唱他熟悉的日文童謠，並錄製下來，同時寫下歌詞，言明將贈予每一位孫子，公公竟一夕之間活潑起來。林美珠肯切地說：「掌握關懷品質，一天只要十到三十分鐘，也有很好效果。」

面對媽媽，她每週二晚上打電話請教做粿、做菜脯、做豆腐乳等傳統美食的秘訣，久而久之，每逢週二晚上，媽媽開始等待電話，一種被需要、被肯定的感覺，讓媽媽很有成就感。有一回，她跟媽媽說：「老人院裡的長輩很想吃蘿蔔糕，您可不可以做一些讓我拿過去。」結果，兩大盤的蘿蔔糕順利出現，媽媽也因此忘了腰痠背痛。

以往，林美珠的媽媽總是不悅地說：「供你讀到國立大學畢業，為什麼要去精神病院、老人院工作？害我都不敢跟人家說你的工作。」如今母親開始重新看待女兒的工作，作為女兒的，在敬老、護老這條路上也走得更昂首闊步、神采飛揚了！



家有失智 增長福智

口述 ■ 吳玲娟 整理 ■ 余錦玫

在一次企業營的心靈對話中，學員問：「父親不認識我了，我該怎麼照顧他？」法師說：「他的記憶退去，但他的感受仍在。」真心陪伴，讓他感覺自己被需要、被在乎、被尊重、被呵護……報親恩、結好緣，因為生生相續的，是心的交會！

臺 大北護分院護理部前主任、現任向日葵慈善協會顧問吳玲娟師姐，從失智患者及眷屬的角度談失智症照顧之道，希望營造對失智長輩更友善的生活環境，也讓照護者培福增慧。

Q 長輩出現失智警訊怎麼辦？

A：即使已經出現失智警訊，仍然有

改善的機會。例如：針對記憶力減退，建議可以在十一點前就寢，因為睡眠是一種將腦中廢物排除的機制。再者，即便失智者的生活能力變差，也切記不要跟社會隔離，且應當保有生活自理的訓練。就算所耗費的時間很長，像是要花一小時才能吃完飯，也不要催促他。同時，失智者可能已不太會穿搭衣服，但

還是建議在穿著上做些變化，而不要一件睡衣穿到底。時間、空間能力如果變差，也可借助角色扮演，有利失智者熟悉時空。在抽象思考退化時，更可善用社會資源來學習改善。如果發現東西亂擺也不要罵他，因為他其實在狀況外。判斷力變差時，則要提防跌倒。背書也許會背，但不能維持久坐。也因為記憶連結出問題，表達能力衰退，讓人感覺他態度冷漠。即使開創能力減退，只要還有學習力都可以學，只是教導時需要賦予耐心，且方法不要太複雜。透過以上這些方式，都可以幫助改善。

Q 如何維護失智者尊嚴？

A：從各個角度去發現他的長處，謹



記師長的「關愛教育」，學習懷著謙卑的心，像用心讀一本書一樣，去發掘每個人各種各樣的業力、各種各樣的思想，這些思想剛開始可能很讓人驚訝，但觀察久了其實非常豐富。或如西方學者說：「不知道我在哪裡，不代表不知道我喜歡什麼」、「對於一個已經模糊百分之九十五的失智症患者而言，剩下的百分之五，卻是百分之百的他。」每個長者有他的照顧密碼，要耐心發現如何開啓使用，在日常活動中找其優點，協助讓長輩尚存的功能最大化，並協助做他所不能做的事，協助找到其角色定位，擁有自己的舞台。

Q 中度失智者如何照顧？

A：首先要注意溝通技巧，其次安排生活作息，並關注日常照顧的方法。

1. 溝通時，要維護病患尊嚴，讓他感受舒服、有存在的價值。給選擇題不給問答題、給肯定不給負面、示範或提供線索、傾聽不批評。說話要慢、清晰、句子短、重複數次、語調溫柔。給提示不要複雜，給答案不要考試，重視眼神和肢體接觸，與他談論

喜歡的話題。

2. 安排一個熟悉、規律具結構性的日常生活作息，幫他理解當下人、事、時、地、物及正在進行的事。

3. 日常生活照顧方法：

(1) 飲食：準備均衡的飲食，確認每天攝取足夠的水分及熱量，布置安靜舒適的用餐地點、放他喜歡的音樂、準備固定的餐具鼓勵失智者自己進食。餐桌上避免不必要的物品，食物可放置在同一個盤子，依其咀嚼吞嚥能力準備小塊食物，避免糯米食品，宜備低熱量、低鹽點心。

(2) 衣著：衣服選擇簡單、易穿脫的款式，鞋子以黏貼式扣帶及底部不易

打滑為主，盡量維持獨立穿脫衣褲的技能，穿著過程一次一步驟，勿催促或苛求，選擇衣物給予自主權，但切勿複雜。

(3) 梳理盡量維持個人原有梳理程序及習慣，家屬可示範梳理頭髮動作，以鼓勵他模仿。提供電動刮鬍刀、吹風機等安全用具。

(4) 洗澡：洗澡需協助，事前用物準備齊全、注意水溫、室溫之舒適與安全。洗澡座椅安全穩固，讓他有參與感，做任何步驟先告知，進行中談有興趣話題。避免他一個人在浴室。當他害怕或拒絕洗澡時的直接肢體接觸，改以毛巾套或沐浴棉等協助清洗。若拒絕洗



澡則勿強迫，可先進行安撫，稍後再清洗，亦可採用擦澡。試著找出他最佳的沐浴時間及方式。

(5) 如廁：避免找不到廁所，廁所門保持開著，放置顯著圖案，使之易辨識或看到。穿著易穿脫的衣物。注意是否要上廁所的表情或動作。若有失禁情形，嘗試了解其需求，每兩至三小時協助如廁。傍晚後開始減少飲水量以降低半夜上廁所頻率或失禁，可在床邊擺便器或便盆椅子。在床上舖防潮墊或夜間穿尿褲。對失禁一事一定要有耐心，並顧及尊嚴減少其尷尬。

(6) 預防跌倒：家中地板避免光滑或不平整高低階、避免會移動的地毯，家具避免尖銳角，光線盡量明亮均勻，以利其辨識。家中樓梯可使用止滑條，並使用對比顏色區分上下階。

4. 行為問題之照顧

(1) 睡眠障礙：協助多安排日間活動、多接觸日光，減少白天睡覺機會，午休勿睡太長時間。營造睡眠環境，包含溫度、保暖、夜燈、睡前固定換睡衣、聽相同音樂、按摩等。避免晚餐給大量食物，保持夜間的安靜與放鬆。午後避免飲用含咖啡因之飲料。

(2) 重複問同樣問題或行為時，安排他喜歡的活動以減少發生頻率，以他有興趣的事來轉移話題或注意力。在安全範圍內，讓他重複做他想做的事，不予阻止。或採取變通因應方式。

(3) 過度依賴照顧者時，了解這些行為只是為尋求安全感，並分析、減緩其害怕原因。例如：失智者害怕是因為照顧者離開房子，故可提前告知即將發生的事，說明我們要做什麼事，保證會回來，並寫字條提醒。另外，也可尋求替代的照顧者，或是提供洋娃娃或絨毛





玩具，轉移對照顧者的依賴，更可適時利用喘息服務資源或合適的照顧服務員協助。

(4) 遺失物品時，不與他爭執為什麼弄丟，認同他掉東西的心情並陪伴尋找，如有重要文件及物品需事先備份保存，有價證券或貴重財物考慮信託保管。

(5) 出現幻覺與妄想時，避免爭執或不同意他所說的，因為這只是讓他更煩亂，不否定幻覺的存在。嘗試轉移他的注意力，讓他走到別的房間，說一些讓他舒服的事情。若發現有幻覺或妄想，應就醫治療。適當的燈源可讓房間

輪廓清楚減低幻覺產生。

(6) 黃昏症候群，記錄其於傍晚出現混亂行為之時間、當天作息安排以及使其恢復平靜的方法。經分析後，調整作息並觀察黃昏症候群之改變。每天午餐後適度午休，避免睡太久。

(7) 迷路：留意患者的行蹤，活動最好在照顧者視線範圍內，門窗加裝隱藏式門鎖或感應裝置以防自行出門。病患姓名及聯絡方式，可繡在衣物上，或放置名片於衣物口袋，也可戴上走失手鍊。事先至警察局按捺指紋並通知當地警察局以便快速處理走失協尋。若見到他單獨外出時，請鄰居協助留意動向並

盡速通知家屬。事先準備緊急聯絡方式，在患者手機事先輸入緊急聯絡人號碼，或使用具備衛星定位功能之手機。預先擬定患者如果走失的因應計劃，除了通知警察、親友外，對於住所附近較危險的地方，如樓梯走道、公車站或是車多的路口要優先尋找。此外，可試著尋找他過去熟悉的地方，如老家、公司等。先確認發生遊走的原因，評估患者狀況，判斷是否焦慮不安、尿急要上廁所或身體不舒服等，並針對原因處理。有計畫性的安排患者之生活作息。

(8) 暴力與攻擊行為：發生暴力行為時要沉著應對，必要時暫時離開現場。要溫和語氣緩和患者的情緒，避免在言語激怒患者。觀察患者的暴力行為發生時間與發生前之誘發因子，並避免再發生。身體疼痛也可能導致攻擊行為，此時需要尋求醫療協助。

(9) 焦慮和憂鬱：先了解個案焦慮的原因，並適當處理。給予患者更多的關愛與支持。若發現有明顯憂鬱情緒，請尋求醫療協助。

Q 重度失智症的症狀及照護方式為何？

A：日常生活自理能力變差，需要他人協助。語言表達及理解能力持續變差，肢體功能

減退，生理狀況變差。

1. 日常照顧方法

(1) 飲食：安排患者習慣或喜歡進食的環境，及固定時間進食。選擇質地軟、稠，形狀碎、小的食物，少量多餐。在他忘記如何進食時，陪伴他一起進食，示範引導其完成進食動作，盡量讓他自己吃，必要時才協助餵食。未限水者，每隔一至兩小時給予一百至一百五十毫升的水。

(2) 身體清潔：已無法完成洗澡程序，需靠他人協助完成。

(3) 口腔清潔：已經忘了如何刷牙，預防口腔疾病發生，須就醫時，應前往設有身心障礙特別牙科門診的醫院就醫。

(4) 排泄如廁：無法適當的表達需要，會伴隨失禁、便秘問題發生。





(5) 合宜穿著：穿脫衣服功能變差，甚至連如何穿都不會，當給予簡單款式，易穿脫、舒適、輕便、保暖的衣物。

(6) 規律作息：安排散步、丟球、塗鴉、摘菜、摺衣服、抱娃娃玩偶等日間活動。

2. 維持肢體功能及行動的安全

(1) 肢體關節運動：若可以自行或部分完成，如梳頭髮、拿東西、步行等動作，盡量讓其保有個人最大活動力；若無法做則協助完成。

(2) 預防跌倒

(3) 使用行動輔助用具

3. 維持較佳的生理狀況及預防感染
定期健康檢查、慢性病的定期回診、肺炎之預防、預防泌尿道感染、預防傷口感染、住院或手術治療。

4. 因應言語及記憶障礙

因無法適當表達或有失語症狀，做任

何動作時，都應先告知，以增加失智者的安全感，以失智者可接受的程度為主，用肢體接觸傳達對失智者的關愛，促進身心放鬆，如：擁抱、按摩手部及肢體。失智者情緒不佳時，可以將他帶離境；以溫和地口氣安撫他。如果不是急事，善用患者健忘特性稍後處理。多用讚美溫和的語調，雖失智者也許聽不懂他人所說的話，但卻能感受到說話者的語氣和態度。失智者在與人互動、溝通或表達需求時，因其用字、用詞受限，對話語的理解力變差，因此訊息傳達時，應簡單明瞭，最好少於十個字。可以搭配肢體語言、圖片或是實景輔助來溝通。

Q 末期失智症，如何照護？

A：

1. 維持適當的營養攝取。
2. 維持皮膚的完整性。
3. 維持肢體關節之功能性狀態，避免攣縮。
4. 維持排泄功能。
5. 預防感染與罹患肺炎。

Q 失智症的家屬，如何調適？

A：充分認識失智症及相關照護方法、安排自己規律健康的生活和喘息空間、充分運用社會福利資源、時常換個角度

思考、接納自己的情緒反應，包含哀傷、罪惡感、生氣、尷尬、孤單等，多和有類似經驗的照顧者交流分享、互相打氣。每天善行總結，稱讚獎勵自己、盡可能維持自身原有的社交活動及嗜好、與家人共同規劃、豐富照顧歷程、欣賞歷程中的學習與收穫。以及多觀察、注意自己身心的危險徵兆。失智症是一場照顧者與被照顧者的雙向課題，如何達到雙贏，才是最終目的。

Q 發現自己有失智現象時，我可以做些什麼？

A：可以和家人或朋友分享心中的擔憂，或撥打失智症關懷專線 0800-474-

580（失智時，我幫你）尋求幫助。認識失智症並與他人討論，保持心情活躍，對自己有信心，注重情緒抒發，適時放下包袱，以及勇敢表達困難，記錄心情和經驗，嘗試宗教信仰或靈性生活。對於克服健忘，可在家電上貼操作說明、張貼提醒標語、安裝安全設備、使用藥物整理盒。再則，與家人共同面對挑戰，繼續參加自己能夠參與的所有活動，共同討論可以怎樣協助、蒐集有關失智症病友及家屬服務的資訊。坦誠討論此病及未來可能的變化。鼓勵家人參加家屬支持團體，讓親友清楚個案的事實，什麼時候需要幫助與支援，以及他們能做些什麼？





人生，一場愛的修行

文 ■ 若苻

我們逐漸認識了失智人口的發展，了解目前醫療所能提供的種種方向，更看見了在快樂的活動中，許多長者們的改變。於是我們接受——失智是一種苦，而我們只能苦中作樂。然而有一些人，用另外一種方式，奉獻出自己的一生，包含回憶等種種，讓失智，轉變為愛與感恩。

美國明尼蘇達州的大衛·斯諾登博士【註一】，長年研究流行病學，為了觀察失智症的發生原因，他向聖母學校修女會的修女們，提出研究請求，希望能透由神職人員規律的生活方式，降低樣本搜集中所產生的變數。這並不是一件容易的事，因為所有參與的對象，必須同意分享自己的自傳、醫療

紀錄，還有每年接受認知測試。

斯諾登博士並不是抱著好奇心去的，他一遍又一遍，向每一位願意面談的修女，詳細說明這項研究的價值，成功地爭取到她們的同意。在日後長達十餘年的觀察研究中，一共有六百七十八位修女【註二】，陸續奉獻自身參與，並同意在死亡後可以對她們進行大腦解剖。

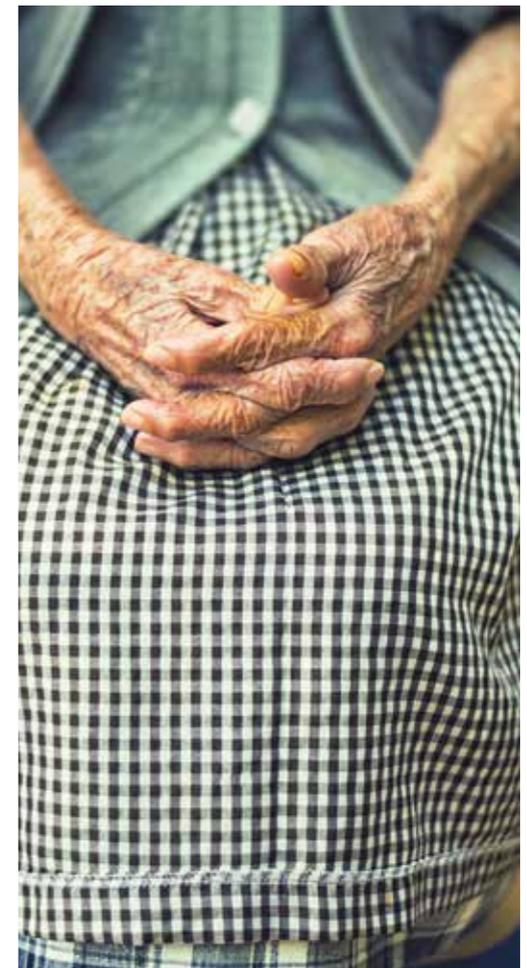
透過數百位修女的案例，斯諾登博士歸納出幾個現象。首先是早年在自傳中，使用較多華麗辭藻及文法的修女，在晚年受到失智症的侵襲機會比較少。其次則是，從自傳中透露出的正面情緒，居然幾乎可以準確的預測出，哪一位能活得較長久。有趣的是，透過這樣的觀察，會發現即使是兩位相同經歷的修女，在彼此分道揚鑣後，卻可能會出現失智與未失智這樣天差地遠的差別，最後深入分析會發現是由於小時家庭成長的環境背景不同所致。而有較高比例的失智症患者，患有憂鬱症，換句話說憂鬱症可視為罹患失智症的一個危險因子。

經過大腦解剖後，又發現，有些生前出現失智症狀的修女，大腦解剖後並沒有任何異常。而有些大腦解剖後明顯有著病理證明的修女，在生前則完全沒有被測出失智的心理狀態。這件事證明了退化與否，和失智症間不是必然存在的正相關。也因此，斯諾登博士認為，疾病的產生並非單一原因，努力生活、改變，才是我們最應該做的事。

「修女研究」後來一直被廣泛的討論，認為長年樂觀（正念）、與人群接觸（社交）、傳道（組織能力），都是克服失智的主要原因。回看我們自身在團體當中的學習，研讀祖師經論，聽聞

思辨，是在訓練認知能力；教法中的內涵，則是提策我們的正念正知，破除負面作意；當義工、班幹部，除了集聚資糧，更是在付出愛與關懷的基礎上，經營社交關係，更別說其他如拜懺、唱讚頌等，直接與醫生提倡的養護方法相應的部份。

這些學習是由誰？又是在什麼時間



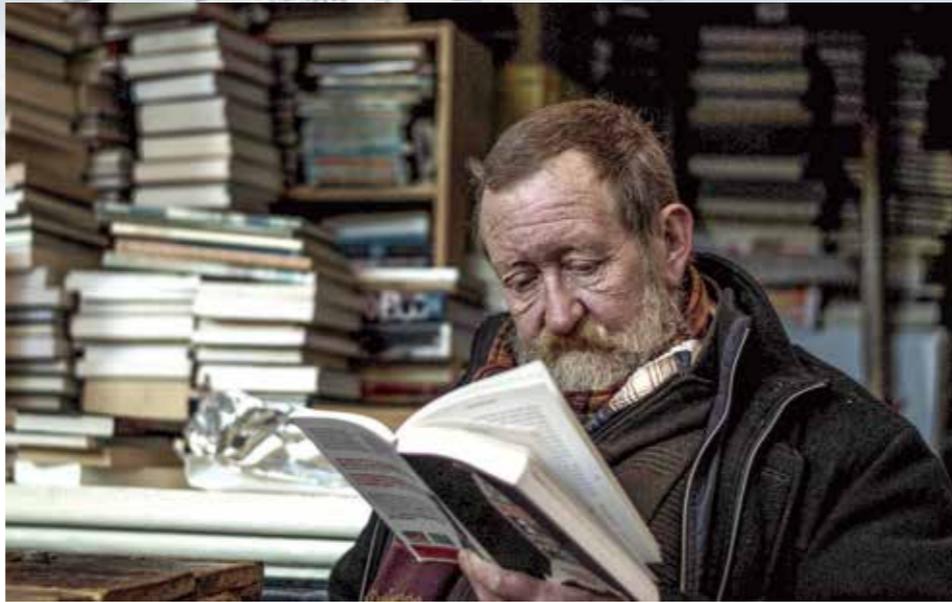
帶給我們的？是從天而降嗎？是聽了醫學研究後才開始的嗎？都不是。然而這樣正信正念的教法來到我們面前，卻歷經千辛萬苦。正如斯諾登博士經過長期的研究觀察，對修女們的奉獻，



打從心底生起尊敬心、對病者生起悲憫心一樣。我們的師長早在生生世世以前，就一直以無數的樣貌、廣闊的大慈悲心，以及無上的深遠智慧，陪伴在我們身旁。更以團體的種種學習，來帶領眾生趣向安樂。

「人生」——如果過得快樂就顯得短

暫，過得痛苦就顯得久長。沐浴在師長的關愛中，我們僅能回報的，便是好好照顧自己，讓師長的加持真的發揮效用，將正確的思考方式，融入我們的生活。人生路上，師長無法代替我們受苦，一切還是要靠自身努力造作。失智症很可怕，可怕在無可變改、怕在失



去、怕在無依。然而更可怕的是我們明知可以努力，卻放任流行。能沐浴在師長的加持中是一種福氣，期盼所有聽聞者，皆能一齊努力，脫離等待，主動預防。趁年輕多用工，共同完成一場被愛也給予愛的修行。

註一：斯諾登博士：美國明尼蘇達大學流行病學博士，全名大衛·斯諾登 (David Snowdon)。

1986年於美國明尼蘇達大學展開修女研究，1990年將修女研究帶至肯德基大學醫學中心。曾多次在美國與歐洲發表相關研究成果，為全球知名的阿茲海默症專家之一。

註二：《優雅的老年》：為大衛·史諾登博士所著，記載關於失智研究中六百七十八位修女的相關案例，書中除了提到斯諾登博士的觀察發現，也表達出他對修女會及修女們的深深感恩。



求助智囊團

文 ■ 林美珠

佛說八大福田中，看病福田為第一。失智症初中後期各面臨不同的需求與照護問題，像在打一場沒有盡頭的硬仗，孤軍奮戰豈能勝？求助智囊團、加入智囊團，快速累積二資糧，永出老病死浪之波盪。

求助智囊團五步驟

1 請就醫

通常以大型醫院的神經內科、精神科、記憶門診為主，診斷過程須經歷各種檢查與評估程序，耗時數月。去年開始全臺設立二十個失智症共同照顧中心，可協助較快速度醫療診斷，並提供後續相關建議。

2 請撥打

失智症關懷專線 0800—474—580

家庭照顧者諮詢專線 0800—580—097

老人保護服務專線 0800—095—785

（受虐或獨居老人通報）

3 請上網

各縣市衛生局長期照顧管理中心 <https://goo.gl/W5B4te>

社團法人臺灣失智症協會 <https://goo.gl/amYqhw>

財團法人天主教失智老人社會福利基金會 <https://goo.gl/sxte9X>

中華民國家庭照顧者關懷總會 <https://goo.gl/Qu6zAj>

成為智囊團

4 請尋找

社會局各項社會福利資源、失智老人日間照顧中心、護理之家、養護機構、居家服務、喘息服務、餐食服務等。

5 請申請

(1) 愛心手鍊、GPS 手機定位、指紋捺印、防走失布標。

(2) 身心障礙福利、老人福利、重大傷病卡。

加入智囊團

真如老師說，「老」是需要準備的，不管是為自己或為父母甚至為其他長輩！福智敬老事業部提供您學習如何適應老的到來，以及提升照顧老年父母的知識與技巧。不限年齡，只要有熱忱，歡迎您加入敬老義工行列喔！

請電 (02) 7713—4220 轉 36，洽詢林師姐



最溫暖的

文 ■ 顏妙婷

回憶

——記溫哥華研討班開辦

如同許多父母所選擇的，為嘗試不同的教育方式、為開拓孩子的國際視野，黃子衿師姐於 2000 年著手籌辦移民。申辦程序非常順利，並被告知二年內必定要出發到溫哥華。

2001 年底，還在臺灣的她，因緣際會加入廣論研討班，聽聞師父——日常老和尚開示道次第的內容，有種聞所未聞的欣喜；然而按照既定行程，2002 年不得不帶著孩子出發前往加拿大。出國前，班長明穗師姐提供一個訊息給子衿：「有位資深廣論學員單文娟師姐也在溫哥華。」雖然知道溫哥華當地還沒

有廣論班，但是，子衿把自己的《廣論》帶著，還向學苑多申請幾本帶在身邊，希望將來有機緣在溫哥華繼續學習《廣論》。

到了溫哥華，子衿才發覺她把單文娟師姐的聯絡訊息弄丟了，在孤立無援的狀況下自立自強，心中那份對於學習宗大師教法的嚮往，反而磨練得更加熾烈。2003 年一月，她把《廣論》介紹給住家附近的朋友，前景欣欣向榮，然夜深人靜之時，她總暗自苦惱：「我也學沒多久，真不知道該如何進行下



▲ 2003 年元宵節——師父生日當天，黃子衿（右三）與單文娟（右一）連絡上，二人皆深刻地感受到是師父的加持。

去。」

古人說：「人有善願，天必從之。」就在農曆正月十五日那天，她突然接到了失聯已久的，單文娟師姐的電話。單文娟說：「明穗師姐又給我一次您的電話……」語畢，二人發現這一天是元宵節，都覺得是師父的加持——在師父的誕辰日，讓這個因緣具足了！這一年，單文娟剛動過大手術，內分泌系統失調，身體不舒服，但是，單文娟發心承擔班長，每星期開車近一個小時到子衿

家來帶班。就這樣，2003 年三月，溫哥華第一個廣論班成立。

可以在溫哥華學習到《廣論》，就像是一件完全不可能的奇蹟在眼前發生了，也像饑渴的人得到了溫飽。這樣的滿足持續著，一直到張桂英師姐從臺灣來到，再次觸發、開闊子衿的心量與格局。

2004 年，張桂英師姐趁著假期安排到溫哥華度假，因為聽說溫哥華有研討

班，所以想來拜訪和隨喜；溫哥華同學聽到臺灣師姐要來拜訪，歡騰不已，熱心規劃舉辦聚會聯誼，藉此因緣把眷屬帶入福智大家庭。桂英師姐到來這一天，研討班的聚會熱鬧非凡，大家同心合力寫了一張卡片，請桂英師姐轉呈給師父。當時的想法很單純樸實，覺得既然皈依了，「隨作何事，有何所須，皆當供養啓白三寶，棄捨世間諸餘方便」，應該跟師父報告，在溫哥華有一群人跟著他學習《廣論》，祈求他的加持。

「這一切是如此的不可思議，這麼多與佛陀、師長有緣的人都出現在這

裡！」看到與會大眾，子衿內心悄悄地冒出一個聲音：「是不是再成立第二個廣論研討班，把學法的喜悅傳遞出去？」

2004年十月七日，溫哥華第二個廣論研討班成立，第一個廣論研討班成爲最好的護持團隊。子衿心裡一直覺得：桂英師姐的溫哥華之行，爲第二個班種因，而這個班最終可以在師父示寂前開起來，是由於師父如太陽般溫暖的眷顧、如雨水般溫柔的惦念。迄今，溫哥華總計有二十八個研討班，在師長的加持與陪伴，持續走到今天，回想點點滴滴走來的過程，都是最溫暖的記憶。



▲張桂英師姐（左三）的到來，啓動溫哥華第二個研討班的開辦因緣。



【學習筆記】

不可承載之輕

文■李欣芸

說來慚愧，學習《菩提道次第廣論》這部總攝一切佛法要義的寶典，我幾乎是廣論班的「常備」留級生。因爲，老是在基礎班「五里一徘徊」，眼看大家按部就班、與時俱進，而斯人獨憔悴的我，總是和「升級」失之交臂——先是2010秋在「楊梅教室」讀了一年多；搬家後，歸屬於「樹林教室」管轄範圍，只好進入12秋重讀；誰知

一年有餘，又因病而成了廣論「中輟生」。

2016年，我載欣載奔再次加入16春724班，那時的心情是堅定而愜意的，雖然沒少障礙，也讀得浮浮泛泛，但始終「不敢讓廣論放棄我」，因爲這部論典把佛陀如海的智慧，化爲凡庸如我也能拾級而上的階梯，就像倒吃甘蔗一樣，令人捨不得那分「甜美」，慢慢地



我學會了把困頓和失落，轉變成煦煦春日。

曾經，我強健的身體因為某次醫療疏失幾乎毀於一旦，成了半個廢人。記得手術當天，醫生還寬慰我說「腎上腺瘤」只是小手術，何況做的是「微創」，很快就能康復上班，而我也毫無選擇地託付了一個病者所有對醫者的信賴，卻萬萬沒想到，當我從麻醉中甦醒，已是手術第二天，經過整整廿四小時之後了。

我萬念俱灰、奄奄一息於「加護」病房，而所謂「微創」，竟然是二十五公分的巨大傷口，因為口鼻都插了管子，不能探詢病況，我痛苦難當，完全無法形容當時的悔恨、驚恐和絕望，我徹底崩潰了，涕淚滂沱。漸漸情緒不再激動後，我開始想起廣論學過的法類「念死無常」、想起依師軌理、想起尋聲救苦的諸佛菩薩，除了一心依仰、拚命祈求外，已經別無堪能救護脆弱的我了。我懇切持誦六字大明咒、心經，以及「南無大慈大悲、救苦救難、廣大靈感觀世

音菩薩」聖號，所幸師長與三寶加持，約二十多天就迅速出院了。

然而手術不當，傷及右臂神經，以致整條手臂毫無知覺，必須每天回醫院做復健，復健第一個項目是推箱子，因右手不能動，只能靠左手幫忙，我常常不由自主悲從中來，好好一個人，現在卻成了「廢物」，連個箱子都推不了，簡直生不如死。每當情緒翻騰時，唯有誦經才能止住我的惆悵與悲傷，並思惟師長教誡及廣論上的理路以調伏內心，「緣善所緣」使我漸漸能夠忍受週而復始、沒完沒了的復健過程，還好兩週之後，就進步到可以增加砝碼的重量了。

復健，真是不足為外人道的艱辛而漫長的過程，會讓你精疲力盡，如果意志力薄弱，很容易半途而廢，幸有家人朋友的鼓勵和安慰，但給我最大依靠，並藉以自拔於痛苦深淵的是廣論的理路和教授，讓我於生命谷底，終能以思惟和轉念，觀照這一切苦厄。

如果我沒學廣論，就不會了知業果法則、諸行無常，甚至如何化荊棘為坦途，更無從體會三寶不可思議的加持力。從一場慘烈的鬥戰歸來，特別隨喜自己始終沒有失去信心的鎧甲，現在的我拒絕「留級」，何況「田園將蕪」，我不敢不重拾因病荒廢的課業，唯一能



告慰師長的是，歷劫歸來的「弟子某某」終於沒讓廣論放棄我，感謝日常師父、感謝真如老師、感謝所有同行善友。



PEI 的 胚芽餅

——陽光薯片，雪地燦爛

圖片提供 ■ 林上清

加拿大P島以農業為重，農業又以馬鈴薯為主，屬加國洋芋重要產區，而一切美麗與豐收，端賴整個產業鏈對農藥和化肥的「不設防」所致，影響所及，生活於此的萬千生命，卻不因好山好水而「豁免」於各種現

代文明病的荼毒。真如老師有鑑於此，特別掛心，因為福智團體從日常老和尚以來，於有機農作可說奮戰有成，從慣行農法的夾縫中屢仆屢起，終於走出展店百家以上「里仁為美」的有機路。胚芽餅的傳奇讓我們深信，成功是可以複製的。於是，從事連鎖行銷的林上清居士，為了真如老師心願，誓為當地荷蘭兄弟首產的兩百噸有機馬鈴薯「閃亮登場」而奔走，吃苦當吃補，因為這是師長悲心所在。本期「拯救洋芋大兵」的故事，說的就是從師父而老師，從老師而弟子「光芒互攝」的那一盞永恆不滅的心燈。



追星趕月 荷佛擔

文 ■ 郭世明

沿著師長的方向往前走，究竟可以走到什麼樣的地方？日月星辰輪番催促林上清的脚步：快一點，再快一點吧，否則馬鈴薯就要發芽！快一點，再快一點吧，聽沒聽見田裡的野兔在哭號？快一點，再快一點吧，輪迴夜長兮人壽短。



大覺佛學院坐落的加拿大愛德華王子島（PEI），面積五千六百六十四平方公里，全島丘陵相接，可耕地達九成，十三萬人口約六成務農，主要作物為馬鈴薯。因為市場幾乎屬於「賣相」最好的一方，傳統小農只能配合「簽約方」的財團所需而運作——一切皆為生產最大最好的馬鈴薯而努力，於是農藥與化肥無孔不入於小說《清秀佳人》背景所在的平疇沃野，以及那些經典美景，除了長期透支地力，並以付出人畜健康為代價。

真如老師衷心期盼日常老和尚以慈心

本懷於臺灣推廣多年的有機農作經驗，也能在PEI的天空下，為在地「無農藥、零污染」的未來盡一份心力，只是，相對於根深柢固的慣行農法，夢想終不可一蹴可幾。

世紀之會

可喜的是，面對挑戰的慈心尖兵們，畢竟以「寸土必爭」的精神全力以赴，正在努力而且成功地恢復有機的「故土」。「汗滴禾下土」已不僅是對生產者的謳歌，更為了提供芸芸眾生「心淨而國土淨」的安身立命之所。

▲ 懷抱有機農業理想，從荷蘭到加拿大打拚的青年兄弟。

▶ 2017年九月豐收滿坑滿谷的馬鈴薯山。



由是，締造了來自臺灣的上清師兄與來自荷蘭的青年兄弟之「世紀之會」。前者是蔬食餐飲業的新興高手——源自聽從師長教言，毅然放下利潤豐厚的連鎖餐廳行銷；後者是新世代滿懷理想的

農業「知青」——從財團保護傘下，轉向風險自負的馬鈴薯有機生產之路。

本來天各一方，但當得知真如老師為面臨產銷危機的荷蘭農夫兄弟憂心不忍時，同是「轉換跑道」過來人的林上



▲為趕上早晨七點的開工試做，林上清半夜十二點就發車前往。上圖即是願意承接製作薯片的廊橋公司。

清，懸念著師長悲心，及不忍荷蘭兄弟心血付諸東流，勇悍銜命於「舉目有河山之異」的農業原鄉，打開一條產銷兩端外，幾乎沒有中間「代工」廠商的另類通路。

競時之戰

只是，這條通路絕非康莊大道。2016年秋天，當第一批兩百噸（二十萬公斤）有機馬鈴薯問世時，上清首先考慮直接將其運回臺灣加工上市，但礙於臺灣法規只接受半成品，致進口者必須在產地完成「清洗、去皮、切條、殺青，以及十八度低溫冷凍」的程序。然而P

島本地純家庭式代工的薯片產量有限，而且油味過重，洋芋不「燙手」，只是找不到廠商處理。

冬日苦短，馬鈴薯因久放而有發芽危機，眼看時間正一分一秒流逝，惶惶然道不盡內心的焦灼與急切，一切唯有依靠對師長與三寶的信心了。

皇天不負苦心人，2017年二月，終於從所有上市薯片中，找到一家大廠 Covered Bridge（廊橋公司，位於P島鄰省 New Brunswick）。但入冬後，渡輪停航，只能經跨海大橋行車，然須來回十小時於冰天雪地之中。老闆萊恩一看有機馬鈴薯又黑又小，加上坑坑疤

疤，和一般慣行農法「頭好壯壯」的洋芋簡直有天壤之別，且後者「產損率」可控制於百分之五之下，而前者可能高達百分之六十五之多。萊恩甚至建議自負成本，改用他種植的馬鈴薯。

所幸當萊恩理解上清的用心和苦衷後，感動之餘，毅然置事業之名聲與成敗於度外，惟考量天候不穩，封橋封路伴隨而來的出車問題，以及大型貨櫃車調度、工廠原定生產排程等，直至2017年四月，才讓這批洋芋「大兵」化為兩萬八千包的有機薯片。有機薯片因為住胎期過長，歷經一番澱粉與糖分的轉換，降生時色澤焦黃，「望之不似人君」。

「薯」光在望

無奈之下，只好從口味下手，搭配厚重濃郁的洋蔥粉、大蒜粉、起司粉和墨西哥辣椒粉，做出椒鹽麻辣和洋蔥起司兩種口味。這對「慣行」吃「純素」的師兄姐們，當然無法想像，幸好第二批薯片將推出經典原味及玫瑰礦鹽，並將口感調整得更符合亞洲人喜好。由於營隊護持並上清自己供養，終以八千包戰績，完投首場，剩下兩萬包運回臺灣行銷。

大覺佛學院住持如願法師聽說他的窘境，特別慰問上清「你做的事情是對



的，雖然洋芋片外觀和口味不討喜，但重點是那顆為推廣有機的純正發心，這一包包陽光薯片就是P島的胚芽餅，雖然焦黑但重點是大家都想護持師長教法的心。」性特法師也在營隊上全力「奧援」，這些鼓舞真是點滴在心頭，除了僧團發心護持外，同行善友的訂單如雪片飛來。

掌聲響起

2016年的馬鈴薯順利做成薯片銷售，荷蘭兄弟不僅樂意擴大有機耕作面積，且更主動與農友分享其好處。2017年收成達原定契約量的兩倍，上清樂接變化球，繼續為四百噸馬鈴薯的收購資金、加工設備等而努力。2018年第二批薯片誕生，未來不排除開發出薯條、薯餅等更多樣化的產品。

當真如老師揚起手上的有機洋芋片，對參與營隊的學員說，「這就是我給你

們的加持物」時，全場響起最熱烈的掌聲，良久不絕，因為大家明白老師美妙的手勢背後，包含了多少悲憫，以及幕後者不為人知的辛勞和付出，因此更顯出「知其不可而為之」的難能可貴，就像日常老和尚常說的「事情只問該不該，不問難不難」，相信參與本次「馬鈴薯之役」的人，都深深體會其意涵。

最後，謹借本文向上清、荷蘭兄弟、萊恩以及所有參與者，由衷致最高的敬意和禮讚，更感恩三寶和師長加持，令眾上善人美夢成真。



▲黑黑鹹鹹第一代薯片。



我心所依仰的上師

口述 ■ 林上清 整理 ■ 郭世明、盧培燕

如果說林上清有什麼專長，大概就是抓迷藏！早在十歲那年，他就學會把眼淚藏得天衣無縫。奇妙的是，有些人他永遠也藏不了、瞞不過。她們找到了他的困難、發掘了他的潛力，她們是——老師。

兒時初願

我小時家境不錯，天真無憂，未料父母離異後，爸爸忙於工作，連尋常的便當午餐，都變成極簡素的蘋果口味麵包配酵母乳。開朗樂觀又愛笑的性格依舊，卻漸知人間疾苦，同學熱鬧用餐之際，常常一個人躲到後操場，那是一種自卑地掩飾？還是驕傲地倔強？我不知道。但在當下，我悄悄希望有人能發現我、幫助我。

後來班導師察覺我午餐時間「規律性」失蹤的秘密，所有同學的便當份量

開始「規律性」減少，來自各方熱騰騰地挹注，完結了我形影相弔的午餐傳奇。失去媽媽照顧的苦澀，意外從細心的老師和同學們伸出的援手下，得到難以言喻的安慰，從此，老師在我心中得到百分百的地位，我發願，將來要像老師一樣敏銳，去關照周遭所有的人事物。那一年，我十歲。

增長廣大

長大後，遇見救拔我法身慧命的真如老師。初次見到老師時，強烈感受到她置個人苦樂於度外，遍緣一切有情，悲



◀◀ P 島冬季偶有暴風雪，鋪霜湧雪、寒風砭骨，駕車頗有安全之憂，林上清卻越挫越奮勇。（此為示意圖）

◀林上清（左）歷經波折，終於找到廊橋公司老闆萊恩（右）情義相挺。



天憫人的心腸，淚水於是不由自主地流下，覺得她如此偉大，是我終世依仰的佛，因此發下第二個大願：要在老師身邊學習，成為老師的先遣部隊，承辦所有老師想做的事！

老師想做的事，就是利益三界六道有情的事。這次有機會傾力一搏，讓荷蘭兄弟在加拿大愛德華王子島（PEI）種植的有機馬鈴薯，以陽光薯片之姿，破天荒上市打開一條活路，我想，這是一種無形的「承諾」和使命，荷蘭兄弟恍如曾經的我，而我成了當年幫助過我的老師的化身。

寒梅冬雪

發願容易，實踐難。為了趕上兩天後的薯片生產，在零下三度的暴風雪中駕

車時，我曾自問：「為何要離開飯店溫暖被窩？」車子是租來的，於其性能毫不熟悉，車窗起霧了，只知道把車窗打開，任由刺骨寒風撲面而來，把腳凍成冰棒。

路旁的大小轎車、聯結車，皆被蹂躪地狼狽不堪，令人顛巍巍地揣想：「下一刻雨刷會不會斷裂？下一輛打滑的會不會是我們？」還好有老師持誦的「六字大明咒」相伴，唱著唱著，心靈變得篤定而勇悍。「我是為了成就依止法而來，我一定要做出最好、最黃金、最漂亮的薯片供養老師！我使命必達！」

堅定航向

一天，日理萬機的真如老師撥冗囑我晉見，以報告這次「山窮水盡疑無路」

的馬鈴薯之役始末，我幾乎不敢相信自己的耳朵——是那位平日只能遠觀著恭聆教誡的真如老師嗎！

晉見老師那天，老師如同慈母般看著我，而我彷彿回到童年，歡喜地向媽媽訴說著種種。那一刻，我多麼地希望時間就此停住，永遠沐浴在慈悲光裡！老師心思所及，不只是某一個小學生沒有熱騰騰的午餐而已，竟是一切有情能不能究竟離苦得樂的問題！親自供養老師時，我祈請老師速速來臺攝受我們。老師說，她每天晚上都清楚感受到臺灣對此的回向，所以她保證一定會來臺灣。

記得老師在某一場法會中說：「把你們的憂悲苦惱都攔在我這兒吧！把所有的法喜通通帶回去！」從未有一念之

思，顧及自己的安危禍福，從老師身上，我真正看見什麼是「將此身心奉塵刹」，原來佛遠在天邊，也近在眼前，我不能再當面錯過，我誓願生生世世在老師座下學習，並願永遠為善知識分憂解勞，排除師長與教法所遭受的障礙和違緣。我知道我終於找到自己生命的領航者，感謝師父、感謝老師、感謝所有同行善友。

月光咖啡館

蔬通你的味蕾

文■玉門 圖■張如婷

號稱食品添加物之神的安部司曾說：「一旦孩子記住這個味道，原來的食物、媽媽所做的料理，就再也不會覺得『好吃』。他們只能從大量使用『化學調味劑』、『蛋白質水解物』的加工食品裡感受到美味。」月光咖啡館跨足咖啡、蔬食、甜點三個領域，但卻樣樣不馬虎，嚴選食材、親自手作，「蔬」通你我迷失麻木的味蕾！

咖啡×蔬食×甜點
一次滿足！



月光咖啡館

地址：臺南市東區崇明路405號2樓
電話：(06) 290-4749

落羽松、豔紫荊等花木蓊鬱，楊柳與睡蓮搖曳生姿的巴克禮紀念公園旁，有一間「月光咖啡館」，沒有招搖的店面、沒有熱鬧的宣傳，與周圍的姘紫嫣紅融成一片和氣，靜默地隱身在崇明里仁二樓。這店的命運正如其名——月光。無論如何低調，終究會因為它大公無私的普照，得到世人的仰望和戀慕。2016年，月光咖啡榮獲生命電視臺採訪報導，2018年被交通部觀光局相中，與赤崁鹽樓、桂田蔬食等十四個店家，列入南臺灣交通便利、環境友善、食材講究，且具獨創特色的人氣蔬食餐廳之一！

負責人兼創業者黃健華師兄自信地表示，店內的「莊園級精品咖啡豆」，不僅口感層次豐富，還可追溯生產履歷，交易模式簡單，少了財團的剝削，直接回饋咖啡農的辛勞。收集多年的咖啡知識叢書就擺在明亮顯眼的窗戶邊，隨時歡迎大眾來閱讀，他說：「開咖啡館是來交朋友，把自己喜歡的好東西與朋友分享。」

在這連簡餐店都盛行從目錄上訂購調理包，加熱

▶月光咖啡負責人兼創業者黃健華師兄。

後擺盤上桌的時代，月光咖啡館不惜時間、人力、成本，把人工添加物換成天然食材，烹調出連葷食者也讚不絕口的燉飯和義大利麵；簡單的薄餅，仍堅持從餅皮開始自己做起，極具五穀根莖本來滋味；而廣受大眾喜愛的羅勒青醬，則用德國原裝非基改大豆卵磷脂取代乳化劑，黃健華說：「用心做好每一份食物，不僅撫慰對方的心，自己也得到無比快樂。」

而多樣化的甜點，滿足了蛋奶素者的需求。點一份提拉米蘇，不用擔心





嘗到酒；咬一口蛋糕，不用擔心吃到染色用的胭脂蟲。巧克力慕斯，以素食者可食的日本瓊脂，取代從動物結締組織提煉出的吉利丁；草莓塔內餡中的養生大敵——奶油卡士達醬，換成有益腸道的優格卡士達；波士頓派，用的是西班牙百分之百初榨橄欖油。今年三月起，全素者也受惠，月光咖啡館利用濃醇可可加上有機豆漿，做出無奶、無蛋、無麩質的經典巧克力蛋糕，令人驚豔！

除了致力改善食品材料及口味，黃健華更日夜思考如何打破傳統框架，創造咖啡館的無限可能，譬如異業結盟，在保有個別特色的前提下，資源共享，互惠互惠。

他活潑開放的概念和行動，尤其利益到年輕的新創業者，黃健華說：「我從年輕時接觸到福智團體，就一直受惠於福智。現在有點歷練了，很想把得到的好東西傳遞給下一輩，無論是餐飲、文創、觀察自心等，都可以來月光咖啡館學習，把佛法跟生活結合在一起。」他在店內做了一道超級寬敞的活動式玻璃拉門，讓咖啡館隨時可以搖身一變為福智

「精采學坊」的教室，或者氣氛輕快愉悅的會議場所。

他自嘲曾經不受羈絆、自以為是，往往由於沒有修好聽聞軌理，弄巧成拙，造成別人的困擾而不自知。幸好有師長三寶、主管、同行長年地包容與陪伴，讓他更認識自己，並能體會他人的用心與善意。清涼月光在他的心湖裡蕩漾，感激之餘，很想回饋眾生，而今就在自己的緣起點上用專長造善，傳遞關愛給所有的顧客。



讀者回函

緣來就是您~~



從拿到《福智之聲》的那一刻起，我們就結下美好的緣份囉！編輯群祈願您福至心靈。也願更能契合您的心意：

1. 閱讀後，印象最深，或是最喜歡的單元是？（可複選）

- 法雨甘露 法師說故事 諸善知識 請問法師 本期專題
國際弘化選粹 學習筆記 職場道場 幸福看板

2. 若事務繁忙，無法閱讀全本，您會先忽略哪一單元？（可複選）

- 法雨甘露 法師說故事 諸善知識 請問法師 本期專題
國際弘化選粹 學習筆記 職場道場 幸福看板

3. 還希望看到哪些內容呢？

4. 想跟我們說的任何意見與悄悄話：（誠心希望聽見您的聲音）

本頁填寫後，請傳真至：**02-2545-9467**，或掃描傳送至E-mail：bwvoice@blisswisdom.org

【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。】

徵

來稿請寄：

bwvoice@blisswisdom.org



《福智之聲》投稿信箱

訂下幸福約定~~

閱讀後充滿能量了嗎？輕鬆填寫以下資訊，《福智之聲》就會在每期出刊後，郵寄到府唷！動動手指，讓編輯群收到您的支持！

我要訂閱：

收件人：

連絡電話：

寄送地址（含郵遞區號）：

E-mail：



一滴水投入大海 等於大海的全部

捐款支持

與我們一起 依師、建教、立僧



線上捐款

| | | | |
|---|--|---|--|
| ◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫 郵政撥儲金存款收據 | | 收款帳號戶名 存款金額 電腦紀錄 | |
| 單 元 拾 佰 仟 萬 拾 萬 佰 萬 仟 萬 拾 萬 億 元 儲 蓄 金 存 款 單 19636771 收 款 帳 號 98-04-43-04 通訊欄(限與本次存款有關事項) 1. 是否需要開立收據? <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 【若需要, 務請填寫地址欄】 2. 收據開立名稱: <input type="checkbox"/> 寄款人 <input type="checkbox"/> 另指定名稱: _____ (申請人了解本會蒐集個人資料告知聲明) | | 經辦局收款書 財團法人台北市福智佛教基金會 收 款 戶 名 寄 款 人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款 主 管 姓 名 地 址 電 話 虛線內備供機器印錄用請勿填寫 | |

https://donation.blisswisdom.org
(線上捐款網址)

我的基本資料

姓名: _____

性別: _____

生日(西元): _____

聯絡電話: _____

聯絡地址: _____

E-mail: _____

【個人資料聲明：個人資料僅做為寄送出版物及調查分析使用。】

信用卡捐款授權書

財團法人台北市福智佛教基金會捐款
(申請人了解本會蒐集個人資料告知聲明)

持卡人姓名: _____

收據開立名稱: 持卡人
另指定名稱: _____

信用卡別: VISA MASTER
JCB 聯合信用卡

信用卡號: _____

有效期限: 西元 _____ 年 _____ 月

授權金額: _____ 元

持卡人簽名 (需與信用卡簽名一致) _____

聯絡地址 (寄發收據用): _____

聯絡電話: _____

填寫日期: 西元 _____ 年 _____ 月 _____ 日

資料請傳真至(02)2546-7286, 傳真後請來電確認, 謝謝您。
本會服務電話(02)2547-1887。



您的支持, 是友善土地的力量
加入慈心之友,
您將收到有機種樹淨塑蔬食等相關訊息。



加入慈心
為生活注入一抹綠意清新



流通處

- 台北學苑** | 台北市南京東路四段137號2樓
TEL: (02)2545-2546 FAX: (02)2545-6533
2F., No.137, Sec. 4, Nanjing E. Rd., Songshan Dist., Taipei City 105, Taiwan (R.O.C.)
- 台中學苑** | 台中市西屯區台灣大道二段659號3樓
TEL: (04)2326-1600 FAX: (04)2319-7605
3F., No.669, Sec. 2, Taiwan Blvd., Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan (R.O.C.)
- 高雄學苑** | 高雄市大順二路417號3樓
TEL: (07)380-5895 FAX: (07)385-4956
3F., No.417, Dashun 2nd Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City 807, Taiwan (R.O.C.)
- 嘉義分苑** | 嘉義市金山路106號
TEL: (05)283-3940 FAX: (05)283-3943
No.106, Jinshan Rd., West Dist., Chiayi City 600, Taiwan (R.O.C.)
- 台南分苑** | 台南市南區文南路67號2樓
TEL: (06)264-6831 FAX: (06)265-0691
2F., No.67, Wennen Rd., South Dist., Tainan City 702, Taiwan (R.O.C.)
- 桃園分苑** | 桃園市和平路128號
TEL: (03)339-3738 FAX: (03)3390-881
No.128, Heping Rd., Taoyuan Dist., Taoyuan City 330, Taiwan (R.O.C.)
- 新竹分苑** | 新竹市經國路二段147號
TEL: (03)532-5566 FAX: (05)5339-882
2F., No.147, Sec. 2, Jingguo Rd., North Dist., Hsinchu City 300, Taiwan (R.O.C.)

海外流通處

- ◎新加坡支苑** |
30 Lorong 27 Geylang #03-01 Citiraya Centre
Singapore 388164
TEL: 65-6547-1580
電子信箱: bws13571025@gmail.com
- ◎香港支苑** |
香港新界葵涌大連排道 182-190 號金龍工業中心第四期
14 樓 L 室
Flat L, 14/F, Block 4, Golden Dragon Ind.
Ctr., No.182-190 Tai Lin Pai Rd., Kwai Chung, N.T., H.K
TEL: 852-2601-0881
電子信箱: bwfihk@yahoo.com.hk
- ◎馬來西亞支苑** |
11A-2, Jalan SS23/15, Taman Sea, 47400 Petaling
Jaya Selangor, Malaysia
TEL: 6037-8031885
電子信箱: boremalaysia@gmail.com
- ◎美國—南加支苑** |
3209 Producer Way, Pomona, CA 91768 USA
TEL: 1-909-595-6545
電子信箱: gellsociety@yahoo.com
- ◎美國—北加教室** |
1338 Ridder Park Drive, San Jose, CA 95131
TEL: 1-408-770-9636
電子信箱: bwm_not@yahoo.com
- ◎美國—紐約教室** |
25-10 Ulmer St. Flushing, NY11354 USA
TEL: 1-718-353-6111
電子信箱: bwnyus@yahoo.com
- ◎加拿大—溫哥華教室** |
12360 Greenland Drive, Richmond BC, Canada
V6V2A8
TEL: 1-604-352-0635
電子信箱: canvanmaple@gmail.com
- ◎加拿大—多倫多教室** |
150 North Rivermade Rd. Vaughan, ON L4K 5B1
TEL: 1-647-800-8189
電子信箱: mfts.to@gmail.com
- ◎澳洲—墨爾本研討班** |
11 Ruby Street, Burwood East VIC. 3151 Australia
TEL: 61-3-8822-3039
電子信箱: blisswisdom.aus@gmail.com
- ◎日本研討班** |
東京都江東區大島 8-16-4
TEL: 81-03-5875-4820
電子信箱: fuzhi.japan@gmail.com
- ◎韓國研討班** |
1st Fl. No. 274-3, Sam-Duk-Dong-3-Ga, Jung-Gu,
Daegu, South Korea 700-413
TEL: 010-6520-8888
電子信箱: chenxia16888@hotmail.co.kr