



本 | 期 | 專 | 題

說還休

— 等待放晴的日子



特別報導 |

誰帶來春天的消息

我們這一班 |

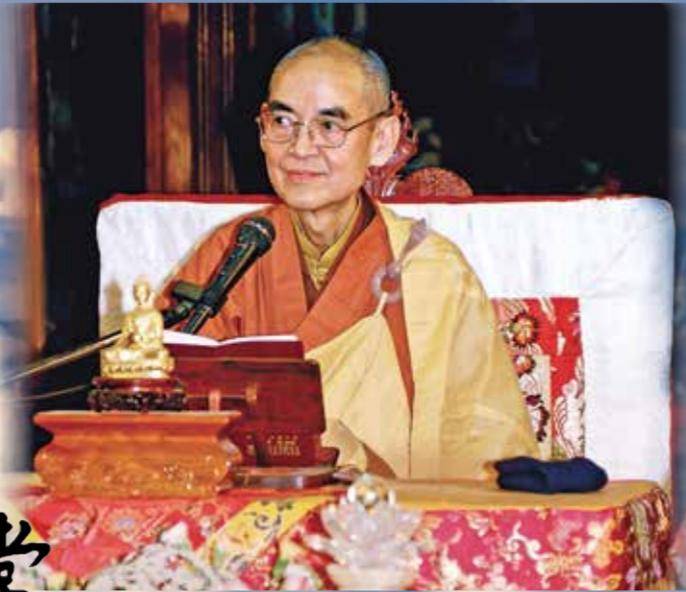
古音念誦韻味長，古稀寶階生增上

義工臉譜 |

水洗火燒，盈盈法味



日常
老和尚



「孝」不僅僅是對人來說是德之本、「教之所由生」——教的根本、德行的根本，而且進一步說是「天之經，地之義。」平常我們說：「這個事情天經地義的。」

換句話說，那個法則就是這個樣，萬古不變的，就是這種。所以這個「天」。

這個「經」有幾種特別的意義，現在我們講的經書、經書，為什麼稱它為經書啊？這個裡邊的內容是萬古不變的。別的東西都在變化不居的，只有這個是永恆不變的。也可以說，對我們來說是一個真理。

現在那個孝，就是天之所以為天的這個根本的一個原則。



編者的話

From the Editor

我們一起，讓心靈風暴，遠颺！

「當世界什麼都沒有，還好有厭世圖片陪著我」，LINE官方線上商店文圖並茂賣貼圖；言簡意賅、表達傳神的貼圖，也反映現下的潮話題。透由這則廣告讓人不難意會——全球罹患憂鬱症人口高達三點五億，而台灣患者超過百萬。聯合國世界衛生組織表示，在2020年全球有三大疾病需要重視，依序是心血管疾病、憂鬱症、愛滋病。

綜合生理及心理因素導致的憂鬱症，可以發生在任何人身上，無關社會階層與背景，患者極可能就在你我身邊，但我們對此認識多少？「即使天翻地覆，我以微笑封緘；然若微笑不再，意味我的世界早已崩毀……」患者並非多數人以為的抗壓性太低，反而是很會忍，直到忍無可忍，才從身體爆發。

「即便走在豔陽高照、熙來攘往的熱鬧街頭，卻覺身處暗無天日的孤島中。」面對迥異心境，我們必須謙卑承認，就像白天不懂夜的黑，否則不當的安慰，很可能將對方推向萬丈深淵。陪伴、傾聽是最好的解藥，然而如何在理解與支持中表達自己的「限制」（非切斷），也是必修的學分。

《福智之聲》規劃「『鬱』說還休」專題，不啻憂鬱症是現代不容忽視的文明病，最主要是真如老師在許多講演場合對此表達高度重視，並直指「從思想上戰勝有毒的負面感受……面對負面情緒，要像迅速甩開掉落身上的蛇一樣！」以釜底抽薪之勢，從最初就剷除滋養的沃土，絲毫不給生根發芽的機會。

對憂鬱症患者及陪伴者，我們想說：「您們辛苦了！」祈願本期篇章能幫助彼此多一分了解與寬容，並早日走出心靈風暴。「飄風不終朝，驟雨不終日」，借用老子心語，我們一起努力，扭轉視角，盡速放晴。
——慧嚴



10



12



24



124

編者的話 |

01 我們一起，讓心靈風暴，遠颯！

法語甘露 |

04 學佛次第第十二講 14

10 珠璣集

法師說故事

12 大莊嚴經論（四）
怒海毗尼光

特別報導 |

24 誰帶來春天的消息

• 日常老和尚 90 聖誕 全球弟子齊誦般若經

• 2019，真如老師來賀年

• 依師零距離 法喜百分百
—— 2019 心靈提升營學員心得

思荷集 |

44 向悲哀說不！



24



44

本期專題 |

50 鬱說還休
—— 等待放晴的日子

- 隱憂，在微笑背後——全球前三危症
- 照顧，溫柔待自心——中西醫的叮嚀
- 陪伴，讀懂你的心——心理師的建言
- 思惟，解憂關鍵碼——宗教師的針砭
- 療鬱，有無限可能——名人抗憂寫真
- 王子的陽光告白：走出憂鬱症困境的二三事
- 心之勇士——以慧劍斬煩惱

學習筆記 |

104 當科學家遇見佛教
心靈教育 & 環境永續論壇 / 科學與佛法

我們這一班 |

112 古音念誦韻味長，古稀寶階生增上
—— 板橋教室臺語廣論班

- 七十人生，劇本全翻新
- 從今而後，「一切都沒問題」！
- 理當如是修——如淨和尚開示

職場道場 |

126 樂生田，要與萬物共榮
—— 陳禹勛 碩士農夫歸鄉的期許

義工臉譜 |

132 水洗火燒，盈盈法味

- 愈練愈勇，只因不放棄
- 力雖未逮，我們不言休

幸福看板 |

138 竹林中的童趣境——竹亮山莊

141 福智大事記



104



112



126



132



138



141

福智之聲

The Voice of Bliss & Wisdom · 福智之聲 幸福人生！



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

【第四講】

學佛心態

—— 學佛應具何等心態

■ 日常老和尚開示

上一堂我們是講在人生無限的選擇當中，選學佛。那麼，在這個無限的選擇當中學佛，當然有很多理由，很多理由，而這個裡邊最主要的一個根本原因，這是絕端重要的——識、智。識就是我們的任何一個人，所有的有情共同的認識事情的本能，這樣。拿佛法來說，凡是有生命的，那當然這個是我們現在講叫「有情」。現在如果以科學來說，說植物也有生命，可是它們沒有情緒。當然現在有人在這個地方去辯，這個我們不必去談它。就是知道喜怒哀樂，然後可以表達，可以反應，互相可以溝通，那麼拿我們現在看得見的就是人跟畜生。那這個畜生應該說，應該

「動物」，這樣說比較更廣泛一點。

那麼除了這個以外，還有看不見的地方，上界所謂還有天跟修羅，包括人，這個算起來屬於善的，我們稱它為善道。然後呢再下面的是畜生，以及餓鬼、地獄。餓鬼就是鬼道，也就是我們可以看見很多奇奇怪怪的，說鬼，鬼神之說。那麼，所有這些有情都有一個共同的本能，就是能夠認識事情、判斷事情，以及根據這種本能去感受一切的苦樂問題，不管是理智也好，情緒也好，這是它最主要的。那麼平常我們在世間談物質、心靈，或者是精神，這兩個彼此之間是互相相緣而產生作用的，這個是所有的有



情共同的。

假定說，單單從這個上面，我們用世間的種種方法，你可以變得很聰明，你了解的事情比別人廣，可是說來說去，這個沒辦法，這個本身它一定受一個局限，昨天晚上講的，就像衡準一切事情的尺度一樣，這個尺度本身就是一個牛皮筋。這是我們世間所有的學問無法徹底改變的。拿以前來說——所以我講以前是因為現在是科學時代，它主要的衡準的根本是用儀器，古代不是——那也有一些深入心靈方面的，不管是西方、東方，或者我們稱它為宗教，或者稱它為哲學，譬如儒家，你很難說它是一個宗教，那麼像印度的這些，他也懂得怎

麼樣把我們的這個心識，平常這種彈性能夠降低到最低限度。

那麼這個什麼意思呢？譬如說靜坐，或者我們說 meditation。那麼靜坐這個方法，在我們一般普通人的常識當中，以為佛法所專有，不是，其實不是。佛法是在學的過程當中，一定需要這個東西，但是並不是佛法所專有。而世間有很多宗教，乃至於哲學，也用得上。至少以佛法來說，佛陀出世之前，印度已經有這個法門，而且佛法裡邊也很明白地說明。那麼，這個靜坐主要的目的是幹什麼呢？就是使得我們這個認識的那個心，能夠相對地把它這個不安的部分漸漸地使它平穩、平穩；但是它平穩



有一個極限，它沒辦法超越這個極限。因此在相對的狀態當中，他心識的這個平穩的狀態超越了常人，但是他不可能克服他的根本困難——所謂「智」。他不會不動，不會絕對地能夠產生一個絕對的標準。所謂相對的標準，他有；絕對的標準，他不可能，他也不知道。這是佛法最最珍貴的地方。

那麼現在我們既然學了以後，所以下面我們為什麼要談這個第四講「學佛心態」，這個我們可以從兩方面來說，一個拿世間的標準去衡量，一個拿佛法的標準來衡量。這個世間的標準跟佛法的標準並不是截然不同的，只是說在這個共同的基礎

上面，還要更深一層，才能夠學到這樣的圓滿的方法。那麼世間的狀態來說，假定我學這個東西，只是馬馬虎虎、隨隨便便，高興嘛就去，不高興嘛就算；一種呢，就是我是覺得有這個需要，很努力、很認真地去學。這很簡單，這兩樣東西的結果，一定是後者，就是說他學習的態度是非常認真去學，這當然是假定說兩個人同一個標準。譬如說一個是天才，吊兒郎當；一個大笨蛋，很努力地學，學了半天還是天才好。你不能說：「嗯，吊兒郎當，這個方法對。」是吧？所以我們要很清楚明白，就是在同一個標準上面，這可以說大家都肯定，沒有一點可以指責，或者懷疑的餘地。所以這個世間的標準來



說，那麼你學的心態必須哪一些？那麼這個是一個原則。

進一步來說，學佛呢？這個基本也是要的。請問：現在在這種狀態當中，我們應該以什麼樣的，以世間的標準來談學佛？這是第一部分。譬如說我們念書，現在舉一個例子來說，因為通常……，我們上一講曾經談過，念書，好像是自己決定的，實際上都是因為受父母的影響而去，這樣。那麼如果你仔細去觀察，很少例外。當然，也許你吃了很多苦頭，並不是說從小在父母這樣，你到了四十歲、五十歲自己覺得不夠了，乃至於父母早就已經走掉了，那個時候你覺得。可是這個是一個特例，不是一個常例，我們現在是講正常

狀態來談這個問題。就是說，在這種情況之下，然後我去學這個東西是為了什麼目標。

那麼同樣地，現在學佛也是一樣。這平常啊，我從我的老師那裡聽見過一句話，我這句話是非常受用，我也願意供養給你們在座諸位。他說：「我們可以糊裡糊塗地來，不能糊裡糊塗地去。」這話什麼意思呢？就像念書，任何一件事情，我為什麼到這個世界上來？為什麼念書？為什麼做這個？如果你很認真地去觀察的話，大家很不容易找到這個答案。儘管世界上面，有一些人是有，可是這種特例，不在我們普遍一般介紹的這個範圍之內去談。所以說，前面來都是糊裡糊塗。



那個世間本來就是一場大夢，糊裡糊塗來，糊裡糊塗去，那也就算了；可是既然學佛是這條路有這樣地，上一次談崇高的目標，而且認清楚了有這樣的差別，當然你繼續下去，如果還是這麼糊裡糊塗，那就不對。因此在這個情況之下，我們首先開始覺得，學佛是應該安立什麼樣的一個心態。

我之所以這樣說，現在看得見太多的人，學佛，「那佛法好嘛！」這樣。欸！這個有各式各樣

的……。也許從小，像我，我小的時候，我父親就告訴我：「佛法好。」因為我受了我父親影響，覺得好。然後也許有人說這個好，也許有人旁邊你的好朋友拉著你去，去去也覺得滿不錯呀！這個地方你感受到現在這個世界上大家到處對立，你跑到這地方，說這些人並不那麼對立，乃至於你整個地種種的理由。這些理由，原則上面，以我來說，我並不否定，當然這也是一種方法，可是在這個地方，我們

眼前這麼很嚴密的、很嚴肅的這種方式來談這個問題的話，那就是這個崇高的目標，上次講那個崇高的目標什麼？就是這個時候我們應該先把它安立起來。至於說這個崇高的目標，原則上面我們常常說：「我爲了要成就佛。」那佛到底什麼內涵呢？今天只是簡單地作一個簡單的介紹，下面會很認真地解釋這個問題。

分兩方面來說，一個呢，就是世間的標準，說我們人在這個世間上面，或者更擴大去看，所有的有情在世

間，常常我們說「芸芸眾生」，他到底爲了什麼？一般上來說，都說不出結果來。不過，透過了學佛以後，我覺得一個簡單的結論，倒是滿好，我也介紹給諸位，看看是不是你們諸位所要的。總共只有四個字——離苦求樂，或者得樂。痛苦的事情，希望能夠遠離，乃至於徹底地解決，不管是外面物質上頭的，自己生理上頭的、精神上頭的、心理上面的，用什麼名詞沒什麼關係，總是或者使得你感覺痛苦、使得你懊惱，這個把它拿掉，徹底地解決。然後呢，你所希望得到的好東西，究竟地圓滿，而且這個並不是做夢這一種，禁得起考驗的。所以這個是我們的標準。

那麼以佛法來說，要想自他究竟地利益，不僅僅是我圓滿。平常我們說：「欸，我希望好」，要所有我周圍一切的有情統統圓滿。拿世間標準來看，這個是做不到的，但是佛法不一樣。上一堂當中，我們就舉過很多例子，像射箭那個例子來說，世間是不可能的，做夢也做不到，可是他透過這種方法卻做到了。因此，一開頭下的目標就是如此。



思惟生苦求解脫

■ 編輯室整理

八苦之中的「生」苦分為五個項目，第一個是衆苦所隨，不管是那洛迦、餓鬼、胎生、卵生，一切四類，只要一「生」，一有了這個身體以後，無量的猛苦跟著來了，只要生有，苦都跟著來了。

第二個是粗重所隨，粗重就是煩惱的異名。一旦生了以後，煩惱也跟著來了，三界一切諸行，行苦當中，這個行本身就是煩惱品，無堪能性。什麼叫無堪能性？你沒有力量，你想不受這個苦的輪迴的圈套，做不到。你不得自在的。

第三個是衆苦所依，一切的苦是依於這個生，這三界之內一旦受生了，下面的都依這個，無邊眾苦。

第四個煩惱所依。一旦「生」起來了以後，這個煩惱都增長了，這是心理現象；對於好的是貪，不好的是瞋，其他的是癡。因為這個三毒令身心逼惱，不安樂。

第五個不隨所欲離別法性。就是道地的不自在，你沒辦法自己把握住自己的；你希望的，它總歸不聽你招呼，到最後——別離。沒有一個人想別離。沒有人想死的，偏偏到最後你要死，這是別離法性。「生」這個特質的本質，法爾如是，這就是苦。這五個項目，你越能夠深入多方面去思惟，那麼增長的功德是越大。

《大莊嚴經論》白話改編（四）

怒海毗尼光

造論 / 馬鳴菩薩 · 譯作 / 釋性崇 · 插畫 / 林靖淵

暴風雨。

兩千五百年前的印度洋海平面上，響起顫動不止的音符，怒濤千疊，咆哮滾湧，有一艘商船擺盪在海上……

「南無佛陀！南無達摩！南無僧伽！……」

船艙不斷地劇烈顛簸，讓年少比丘祈求三寶救護的吶喊顯得更加宏亮，他使勁攀住艙旁的窗框，雙眼慌亂地向四面八方不停張望，而他身邊的老上座，卻早已頭暈目眩。

船艙外頭，數十名水手也都被驚濤駭浪震得東倒西歪、手足失措……

混亂、狼藉，完全充斥了年少比丘已經無法聚焦的視野。

「轟！」

突如其來的巨響，猛然撼裂了船艙。

「怎麼回事？」

「進水啦！」瞬間，船身右舷竟被急流以破竹之勢擊出一道不治之瘡，海水宛若無數旱災時的飢民暴徒，迫不及待地推擠入狹窄的艙腔，開始瘋狂吞噬觸目所及的一切——船員、貨物、糧食……頃刻不到，陡升的乘載量便把整艘商船撐得爆炸開來！

覆舟之下，誰能生還？

幸好，年少比丘於落海前連忙抓到一塊從甲板上碎落的木板，才總算暫時苟延殘喘了下來。「呼～好險！」年少比丘不禁鬆了一口長氣，仰面虛空，期待風雨過後，那黎明曙光的照臨。但單憑這塊斷木殘板，接下來該如何安全度越這座怨氣盤結的汪洋呢？



冷不防，有隻枯槁的手臂，硬是拖住了年少比丘溼漉漉的袈裟！年少比丘頓時被嚇得魂不附體、寒毛直豎，他壯起膽子，回首一瞧……

只見老上座的頭好不容易才掙出水面，那憔悴臉龐上縱橫著的，早就分不清是海水、雨水，還是汗水、淚水。老上座驚恐萬狀，發白的雙唇囁嚅著，似乎欲言又止……

「法師，怎麼了？您想說什麼？」

「可……可不可以……請你……把這浮木……布施給老衲？」

「什麼！」年少比丘心頭一震，但老上座彷彿已無視於年少比丘開始張得老大的嘴，繼續說道：「戒律裡有明文規定，要禮讓臘長比丘，你是知道的……這浮木，應該先歸老衲來用，對吧？」

「這……」令年少比丘立刻陷入一片進退維谷的沉思……

是啊，木板單薄的浮力，顯然並無法負荷老上座與年少比

丘二人加總的體重，可是環顧四周，剛才尚近於咫尺的任何器具，早就全被浪濤蠶食鯨吞得不知去向，天下海上，除了一片板、兩條命，別無他物。

年少比丘心知肚明，他只剩下最後兩項選擇：要不依著老上座指示，犧牲小我完成大我；要不當機立斷，趕緊把老上座推開，任其自生自滅……思慮至此，年少比丘更覺得左右為難了——倘若真的狠下心來，不顧老上座的安危，這已經不僅是未恭敬禮讓臘長比丘的問題，且有犯殺生重罪之虞！

然而，倘若就如此輕易地葬身魚腹，年少比丘又萬般不甘心！畢竟正年輕力壯的他，尚有數不清的話沒交代、數不清的事沒成辦、數不清的願望來不及實現……

「年少比丘！年少比丘！」眼看浮木即將沉沒，老上座的苦苦哀求轉為急急催促：「快啊！再猶豫，誰都活不成！」
「該怎麼辦？該怎麼辦？……」



凝望著周遭險象環生的汪洋，年少比丘反倒想起《正法念住經》裡所刻畫的，那座由三苦、六苦、八苦乃至一百零八苦絲絲交纏而成的生死之海，他告訴自己：「浮木到手，也不代表我必能弭除滅頂之災，何況若昧著良知，違犯佛制，就等於斷然捨棄掉來世的善趣身，以及涅槃的無上樂！那縱使我這次能僥倖地逃離鬼門關，又有什麼用呢？」

「無論我眼前的這位老上座是聖是凡，示現出的是何等面貌，如果我能用自己卑賤的生命來供養臘長比丘，以此功德真的可以幫助我趣入聖道的話，那也對得起當年我爲了棄諸重擔、逮得己利，仰慕世尊德行而捨俗、出家、受戒的初衷！」

「沒有破釜沉舟的犧牲，怎能證悟殊勝難思的妙果！」

終於，年少比丘毅然放開浮木，推給掙扎得快奄奄一息的老上座，隨即默默翻入身旁那面剛塌下的浪牆中……他滿足地笑了，縱使感覺海水開始死死掐住咽喉，體溫驟降、心跳加速，呼吸變得越來越艱難、越來越微弱……

忽然，這場船難悲劇的畫面刹那定格，黝藍乾坤之間馬上風平浪靜，靜得寸波不興！是年少比丘精誠所至，世上一切邪惡皆爲之徹底披靡了嗎？吹氣能滅劫火，豎指能止暴風！

有股無形的神力，從海底最深邃之處匯聚成一道似蛟龍般的水柱，它盤旋直上，頂起準備沒入死主血盆大口的年少比丘，接著橫越重洋，將他毫髮無傷地捧送回了故鄉的海岸線。

在鷗鳴潮音的叫喚下，年少比丘費力咳出好幾口水，最後漸漸恢復了神智。還以爲自己正徘徊於中陰的他，喃喃自語地說：「我……現在……死了嗎？」

「不，小師父，您還活著！」有個白鬍子老先生已經站到年少比丘的身旁，慈祥地俯視著他。

「您是誰？」年少比丘好奇問道。

「我就是掌管這座海的海神。」

「什麼？！難不成……」

「像您這種捨命持律的優秀沙門，我不擁護您還要擁護誰呢！」言及此處，老先生便情不自禁地低下頭、合起掌，開始進行虔誠的禮讚：「如果是一位見諦證果的比丘，那守戒對他而言簡直易同反掌；如果是一介身處順境、心平氣和的凡夫僧侶，那要維護好誓言亦非難事；但如果僅是一名初修業者，又遭到極大的怖畏與威脅，他卻能義無反顧、殉戒成仁，這樣的出家人才像摩尼寶珠般珍貴無比！」

「尊敬的沙門呀，您真是名副其實的『比丘』！您的堅固誓願，承佛諦語威神，終能摧伏一切的災厄、苦難！您放心，不單是您自己，連跟您同船共濟的所有乘員，都會由於您的功德加被而生還！乃至所有的資具、財寶，也將得以保全！」

讚歎完畢，老先生身形一晃，就消失在年少比丘的視線之內，只留下跏趺於金黃沙灘上的年少比丘，以及青天白雲間，那座似乎慶祝著絕地逢生的絢麗彩虹……

誰帶來春天的消息

菩薩的笑意
諸佛的消息
三藏的密意
護法的承許
滿滿地在我心裡

文／編輯室整理



(攝影／釋性就)



日常老和尚 90 聖誕

全球弟子齊誦般若經

「聖人不出，萬古如長夜！」1929年元宵節，日常老和尚誕生，以法乳哺育如嬰兒慧般的初行人，宣講《菩提道次第廣論》，創辦文教、慈心、里仁、藝文等事業，照亮了皈依他、認識他，乃至不認識他的無量有情的生命。

對每個弟子而言，賜予法身慧命的師長的生日這天，具有無比殊勝的意義。今年適逢日常老和尚九十歲聖誕，福智僧團特在老和尚生日當天，舉行全球僧俗連線誦讀《般若經》法會，齊心合力轉動佛陀般若法輪，祈請師父早日乘願再來，除了賀壽，作師所喜，也為一切有情祈願，積聚福德。

僧團在如淨和尚帶領下，於湖山分院展開殊勝的誦經法會，真如老師特別帶著大眾一同感念老和尚對弟子的法恩。「大家好，做前行的人換成是我了，很開心這次來到台灣，和大家一起誦經，感念師父……」真如老師說《般若經》是師父給我們的無上法寶，師父一生持續誦《般若經》，而宗大師也是堅持誦《般若經》，真如老師知道師父這樣做之後，也是不間斷誦《般若經》。

老師還說：「師父在弘揚教正法的時候，很多大善知識讚歎師父的意樂十分皎潔，經典上說潔白的意樂像白蓮花一樣，師父就是這樣以極其清淨無染的意樂，帶著我們學習《廣論》，督促我們誦《般若經》。」老師提策我們誦經，不要為了淺短的目標，要為了無限生命，利益所有的有情，思及如何能夠對他們做出最究竟的饒益，我們最終一定要去證得佛果。最後，老師感性且感懷於心地說，今天能夠讀誦《般若經》來感恩師父，修行自己，實在是我們這一生極大的幸福。



透由老師心切地訴說誦《般若經》的好處，以及追隨師長心跡、誦經意樂提策。正行時，投注專注力、虔敬心，不走神，不昏沉掉舉。整個誦經過程，僧俗二眾結合廣被全球的心念，唱誦般若的音聲，如撼動三界般，龍天護法同喜，如再現當初佛陀講說般若的悲憫，願眾生解脫生死輪迴。

此次虔誦《大般若波羅蜜多經》第二會第 434 卷至第 439 卷，分為上午、下午、晚上各兩場的全球連線合誦，由湖山分院、傳燈寺、南海分院法師輪流領眾唱誦，歷經十三個小時圓滿。

堅持誦《般若經》，是日常老和尚和真如老師非常重視的，老師說為了正法久住、為了有情能得到利益安樂、為了佛教能夠繁榮、為了這個世界能夠變得更和平，人們變得更慈悲、更美好，彼此間的感覺更加地融洽，希望大家不要中斷，一定要堅持誦《般若經》。

萬古長空，一朝風月，般若住世，非一朝一日，謹記誦般若的感動，持續共造殊勝善業，累積廣大福報，生生世世——值遇大乘善知識，恩師日常老和尚！

2019，真如老師來賀年

2019，春天拜訪將綠的心！真如老師心繫法師，悄然來到湖山分院驚喜賀年；關注僧團學修環境的開發進展，逕赴根本道場；念念廣論研討班的摯愛學員，翩然進入心靈提升營裡……兩週過去了，恆河沙數的佛法裡，真如老師提起最多遍的是……

彎彎的蛾眉月伴著星光，照亮大年初五各家團圓的臉龐；一輛小車悄悄開上雲林斗六福智比丘僧團的暫時住處——湖山分院。車上的真如老師想要出其不意地給大家一個難忘的新年！

「老師來了！老師來了！」一雙雙泥黃色的羅漢僧鞋走得益發輕快、一雙雙習於凝視經典的眼睛綻放光芒。正於各處講說、監修、炒作、出坡的法師，全都停下手邊事務，聆聽這不可思議的消息。

短短九天內，老師目不交睫、南奔北走，依序見了資深班法師、尼僧團法師、新入寺法師、福智各事業群主管、根本道場義工，以及超過四萬名福智研討班學員。無論走到哪、見了誰，老師的話題都離不開四個字：緣起性空。而學員們也報以「當為願境」的熱烈。

希求空性

其實早在 2016 年首次會晤廣大學員時，真如老師就說過：大家守在這裡是為什麼？為了學法。所以團聚之後要請出家人努力接傳承、做翻譯，也請在家人準備好聞思空性的資糧——祈求、懺悔、恭敬三寶、數數省察身口意三業。

空性，何其艱深！宗喀巴大師撰寫《廣論》之時，曾一度擔心後半部闡述空性法類的〈毗鉢舍那〉無人理解，而想就此擱筆。後經文殊菩薩勸勉，才完成現在流通的、包含完整道次第的論著。因此老師也珍惜著各種機緣，想方設法、循循善誘，將修習空性的種子播撒到學子心田。



(攝影／釋性就)

2019年線上對全職人員新春團拜時，老師特別引用《四百論》鼓勵大家「一定不要忘了去希求空性，要持續地累積能夠聞思修空性的資糧。」因為證悟空性就能破除輪迴的痛苦，哪怕對空性生起一念合理的懷疑，也能震動三有的根本！

等到實際見了面，老師果真一以貫之地開始分享近來思惟空性的心得，並勸勉大家經常串習聞思空性——哪怕是吃一塊臭豆腐都可以思惟：臭豆腐的香味到底是從何出現？不是臭豆腐那一方面獨立出現；必須有做臭豆腐的人的分別心安立，還有吃的人的分別心安立，還有送的人的分別心安立，還有在里仁賣臭豆腐的同學的分別心安立——足見緣起之法的微妙！既深邃，又親切，遍布所見、所聞，還有所吃的一切！

老師說：「如果能了解這樣的理路，用在平常生活中，不要說斷除煩惱，就是對治壞心情也是非常好用。」

堅持全廣

老師春訪中的另一個熱門話題——全球廣論II（以下簡稱全廣II）。福智比丘僧團兩任住持、資深執事法師都藉由全廣本身，讓世人更認識老師之於福智的意義。

退位住持如證和尚說，師父（日常老和尚）示寂那段時間，所有上座法師



到各地帶學員方式如百花齊放，直到老師指導如何學習師父說的廣論，強調「重複」就是學習本身，才穩住福智團體的大方向。感恩老師讓團體上上下下、時至今日，都還很認真地學習師父講述的《廣論》。

現任住持如淨和尚說，全廣II講到〈皈依頌〉：「如極難量勝者教，造釋密意瞻部嚴，名稱遍揚於三地，我禮龍猛無著足。」老師為什麼要調整預錄好的進度，改講師父無論多忙、多累、多病，每天必誦《般若》的故事？就在抉擇最能饒益大眾的角度，希望大家起而效學，進一步得到增上生，一直在師父悲心攝受下學習，沒有障礙。

資深執事如俊法師說，老師上課前至少會把師父講《廣論》的錄音帶聽七遍，每聽一遍都越加敬畏、越覺深邃。以全廣II九十一講為例，因為有老師的析釋，大家體會到佛法的救護及悲憫。

2019年元宵節師父生日這天，細細的蛾眉月圓滿為望月，老師於全廣II結束後，帶領福智僧俗二眾恭誦《般若經》，紀念師父九十歲聖誕。

老師曾說：「對師父最深的懷念，就是憶念師父的教誡，然後奉行在自己生命的每一天。」老師此番春訪可說是最佳身教，往後再聽到農曆年的恭喜聲，大家想到恐怕不只有「新年快樂，大吉大利，恭喜發財」，更有「新年快樂，大吉大利，空性法財」！

依師零距離 法喜百分百

——2019 心靈提升營學員心得

2019 年新春伊始，過年歡欣氛圍再添雙喜——「心靈提升營」於二月十六、十七日登場；真如老師親臨現場，親切話家常並以法為贈禮！

這次主題「依師、建教、立僧」，兩天分由如得法師、如願法師主持，如法法師主講「僧伽教育與譯經事業」。

「僧」，乃是心中證悟聖道的人，平日修行的是理智的思路、思辨的正理以及文字的功夫。日常老和尚非常重視僧才培育，因為他們的任務是要將清淨圓滿傳承的佛法留下來，他曾開示說：「你們現在不教他們（沙彌），以後回頭誰教你們？」接下來則是談譯經事業。

「經」，是學法的源頭，但所有的經典都必須要能傳承，因此建立學制、培育譯經人才非常重要，因此今天能看到經典實屬不易，如法法師勉勵我們，能值遇，當珍惜。

下午如俊法師從佛法事業提及「法有救護與悲憫功能」，引導大眾思惟「師長功德」；接著如淨和尚、前任和尚如證法師闡述師長功德——含括真如老師建立五大論學制、開講全球廣論 II 的用心等；緊接著——歷年心靈提升營學習內涵的主講、然未現身的真如老師，這次在眾人殷切期待中親臨福智教育園區。面對布滿蒲葵大道及宗仰大樓各樓層的熱情學員，老師視大眾為善士，以對治所有煩惱的空性法語為贈禮，把握各種機緣，將修習空性的種子播撒到眾人的心田。

沐浴在法師及老師甘露法語中的學子們，也把握時機寫下感動與心得：



(攝影／許閔雄)

第一天

久習不成易，此事定非有

緣起、性空這樣甚深的法，唯有透過老師宣說，我才有辦法趣入。比如老師今天引用《入行論》說，為什麼觀如幻化還會生貪呢？這個問題弟子最近也常常在想，比如若念無常，為什麼我還這麼貪著現世呢？結果老師的一句話醍醐灌頂——不是空性不能破煩惱，而是串習力不夠。聽到這裡，內心對法生起很大的信心，有種「即便前面都嘗試失敗，但這都還是走在正確修行的道路上！」重點是要繼續努力呀！**李思諺（台北善行班，男，35歲以下）**

眾喻光顯空性理

終於盼到老師再來台灣，整個忠明教室的同學都歡喜沸騰，感恩老師在一片熱鬧雀躍中，堅持要送給我們最珍貴的法藥——對治輪迴根本、無明我執的法藥，唯有空性的智慧！老師廣引祖師菩薩論著，勸勉我們要希求聞思空性，並以諸多妙喻開顯空性內涵，臭豆腐、園區學生吹泡泡、和性者法師討論時間、桌上的麥克風……再再令弟子驚訝於一位與空性相應的聖者，是如何在一切時一切境安住於空性的智慧之中，生命若能如是，該有多麼自由啊！

陳姿頤（台中宗行班，女，46-55歲）

真受用法 方報師恩

原來老師是以如此強大的心力，認真辛勤地為全廣 II 備課，一切盡是為弟子們能受用更多法而孜孜不倦，我們怎能不永記這深恩！怎能不努力學習呢！惟有用法扭轉惡習、培養善妙習氣，哪怕只是控制自己的惡念一小寸一秒鐘，也可讓師長歡喜，所以真的要加油。感恩老師以法為贈禮，再次把我們的希願拉到最高層級：要學習空性！目前我們只是對空性不熟悉，不代表我們沒有慧根，只要好好學習，熟練就輕鬆了，就有力量拉開鐵弓，射破無明、對付死主！

段筱薇（高雄善行班，女，36-45歲）

時時刻刻觀照發心

老師提醒要時時刻刻觀照自己的發心，發心是方向，是為了解治煩惱。聽聞當下我非常慚愧，因兒子有妄想症，每句話語都讓我和先生感到非常煩躁及痛惱；每當兒子敘述想法，我都是即時遏止，並感到極度不悅與痛苦。雖然如俊法師說過，現在的境界都是以前業力所感，但是我鬥不過煩惱，還是無法平靜，心靈深處很苦，常常感到對不起兒子，思緒常在這裡打滾……今天的課程給我打了一劑強心針，我必須時時刻刻觀照自己的發心與念頭。

詹胡灑月（台北增上班，女，56歲以上）

發願日日聞思提正念

「師長功德」課程，如俊法師引導老師開示的全廣 II 第九十一講，我聽了四次，這部分對企業人士也非常受用，因為我們常常會受外境影響，直接跟對方衝起來，老是覺得自己對，去跟別人爭論，雖然一點都沒用，我們還是會執持自己就是對的。但自己有進步的就是，會感受到老師一定不喜歡我這樣，所以會很快止息瞋念，然而心中還是不服輸。今天我發願——從今以後，每天要空出一些時間聞思，以及對境要先提正念，雖然一定無法馬上做到，但我一定要一直練習。

傅郁文（台北善行班，女，46-55歲）

事項中不忘發心

雖然法人每天都有安排全職人員聞法時間，自己卻沒有珍惜每次的機會。今天聽完法師轉述老師對於講說全廣 II 的用心，發願要好好學習全廣 II，練習把法運用在境界上，在忙事項時練習不忘發心、觀察自心和調整煩惱，



（攝影／邱嘉祥）

在任何時刻都要讓自己朝向善的力量。以前習慣直接向外責怪他人、容易忙中取亂，忘記真正重要的部分，發心，進而造作種種惡業。希望能透過這次的回饋和師長、佛菩薩懺悔，我會好好努力改變，從認真聽聞開始，希望老師能加持弟子不忘發願，賜予弟子前行的力量。

方玫茵（高雄增上班，女，35歲以下）

我的研討班推薦人——真如老師

其實這幾年我沒有參加提升營。出社會之後，自己的生活變得非常雜亂，內心狀況也總是起起伏伏，在尋找自己工作方向的同時，也忘記親近師長及法。很慶幸自己能夠生長在這個家庭，爸爸媽媽都是很資深的廣論學員，送我去園區讀書，有法會就邀請我一起去，當義工也都帶著一起去集資糧，我特別感謝自己的父母。

前幾日得知老師您來到台灣了，忽然想起當初還在園區時，第一次聽見您的聲音及所說的法，您總是善巧地運用文字，使我們能更加理解那些困難的理路。記得第一次聽的音檔，是您在講述自己的生命故事，不知道為什麼，我眼眶泛紅了。而這也是好幾年前的事了，沒想到當初我那麼引頸期盼的您，在我度過了一段忘記學法的日子後，終於來了。

而我也依然滿心期待地想要見到您，雖然現在對我而言，去上研討班是一件提不起心力的事，來來去去可能參加了五個班級仍沒有持續學習，但每一次每一次在問卷表上，推薦人的格子裡，我都會填上「老師」二字，因為我一直記得，您對園區校友的一次開示中，很認真、很真誠地把《廣論》再次推薦給我們，很希望我們能夠不放棄學習《廣論》及追隨宗喀巴大師的教法。

未來我也還是會繼續挑戰自我，不停地去嘗試參加研討班，每次的回向也會繼續祈願自己可以成功待在研討班裡好好學法，這樣才能好好跟著您學習。希望老師能夠常常來台灣，我們都很期盼有您的教導，期盼一個有您同在的學法環境，那一定一定會是人生中最美好的事情。

郭虹廷（嘉義廣論班休學中，女，35歲以下）

一絲絲進步都值得隨喜

今年提升營的主題好特別，內容很細緻。一開始不理解為何要講僧伽教育及譯經事業，但法師娓娓道來後，就明白師長的極度用心。僧伽教育與譯經事業和我們生生世世的學習息息相關，如果自己還不關切、不去隨喜讚歎，那來世的我又要何去何從？想到這裡不禁充滿感恩，無論是對師父老師，或是歷代祖師大德；也感謝如法法師精闢述說祖師求法譯經的歷程與決心。

下午課程如俊法師帶領聞思全廣 II，縱使平日自己有聽聞，但法師帶領就是有加持力，也很感謝法師用自己親身經驗來闡述全廣 II 要義。弟子無比享受這珍貴的心靈提升營，再次感謝師長、諸位法師、同行善友，我會記得要繼續努力學習，哪怕有一絲絲的改變，都要時時隨喜自己。

陳漢璇（新竹一輪班，女，36-45歲）

沒有理由撤退

聽如法法師講僧伽教育，深深感受到師父的用心及法師在學習上的辛苦，為了把教法流傳在世間，拚盡了全力。近來自己面臨護持上的兩難抉擇，連願都不敢想也不敢發，才注意到自己迷路了。聽到法師分享在僧團學習及建立學制，內心突然有動力再往前走，因為我的辛苦不及法師的一分，真的！哪有理由撤退呢！感恩法師拉高了我的視野，以此供養師父老師。

顏美翠（園區備覽班，女，36-45歲）



建教立僧與我有關

透由如法法師結合他從小進僧團的修行歷程，顯現老師與師父建教、立僧的功德與恩德，雖然自己這生還沒出家，但師長開創的僧團學制、譯經、聞思，都可連接到自己的生命。這不是跟自己無關的事，而是我發願生生世世要追尋您們走的一條路——願能出家學修宗大師的圓滿顯密教法，如理講說辯論譯著，並如實證得經典一切內涵——真正饒益自他生命，真正將教法住持世間。

深深體會老師與師父，在現今世界建教立僧之不易，感覺自己要學習您們的格局，但這漫長黑夜變化不斷，其實自己很難知道什麼，只希望能拉緊您們的手，追隨您們的腳步，才能真正走一條正確的路。

洪唯（台中善行班，男，35歲以下）

幸福需要高度與遠見

最近心情非常消沉，好一陣子了。上了如法法師的課，漸漸體會幸福是需要高度和遠見的，一直蹲在情緒的洞窩裡，是不能找到自己理想的那個動力和使命的。因為有僧團法師這樣為眾人生命奮鬥的勇士，在心裡興起了較闊達及踏實的志向，走出煩惱的陰霾，並繼續把握有意義的人生。對於師長的恩德，有許多的感動和感觸，但不知怎麼說，想說，希望這一刻可以深深地烙印在心裡。

周溫瑜（海外增上班，女，35歲以下）

培育英才報師恩

今早的課程弟子有很深的感恩及感動，亦有很深的慚愧心。感恩恩師為弟子所做，慚愧的是長時間見不到恩師，自己遇到困難時曾負面作意，卻不知恩師為了弟子們的學習正在培育僧才、建立教法，這過程中的艱辛，恩師都默默忍受，不曾道語弟子。弟子也發願要在崗位上好好培育下一代，及用像恩師關愛弟子的心對待同行及學生們，更希望能將對恩師及諸佛菩薩虔誠信仰的心傳遞給他們，讓他們喜歡師長三寶，更期盼他們未來能成為恩師僧伽教育的千手千眼。

賴幸絹（園區宗行班，女，46-55歲）

成佛，一定可以達成

如果沒有譯師們拋頭顱、灑熱血，精進認真地翻譯經典，現在的我們怎麼可能讀得到教典呢！當如法法師介紹法尊法師翻譯《廣論》，是在那麼艱難的環境下進行，而對內容的考證又是那麼如理貼切，弟子深深感動，並深深覺得有福份可以努力認真學佛是非常幸福的一件事。當聽到如月格西說，對宗大師教法熟悉，對道次第深信，就好像本來遙不可及的「成佛」這件事，會因為讀了《廣論》就變成是一定可以達成；而且我們有善知識、師父、老師的教導，又有一個大寶僧團，還有一群同行善友一起努力——學佛是溫馨的，解脫是有方法的，這是多麼令人興奮的一件事。

張慈恬（台中宗行班，女，46-55歲）

奮發沈睡已久的心

很喜歡老師今天帶來的禮物，是救命之藥——斷除痴煩惱可以壞盡一切煩惱，斷煩惱的利器是空性智慧，且要久修空性才能連習氣也斷除……其實我大部分聽不懂，但我知道想要出離輪迴的痛苦，必須跟著傳承師長修習空性智慧，我的條件還很差，老師給了我們在歡喜中的希望感與希求心！未來的生命朝著這個方向努力修學，淨罪集資，廣發正願。

謝謝老師為我們講全廣 II，從如何可以利益我們的角度給我們法，老師的用心，我若多體會一分就能得到更多的幫助。老師講《般若經》的殊勝，真的就讓自己與同學多多生起誦經的歡喜與行動力。老師提醒我們要拜佛、好好學廣論、誦經、皈依發心、恭敬三寶、關愛家人、淨塑、孝順護老、和平



大使創造和合、善行點滴、定期總結……我做得都還不夠圓滿，但老師提醒了，我會記在心上並在自己的緣起點上加油一點，每年每年進步一些些，很感謝老師都慈悲善巧地鼓勵著我們，我會繼續努力。

僧團的學制建立，法師們的學修高度與師長的心願，很像是在聽一個偉大神奇的故事，然而這就在眼前，自己就身處其中，從無限生命的角度串聯起來是每個人增上生的道路，老師帶著法師們走在我們的前方，讓我看見一種輝煌耀眼的生命典範，很想奮發自己沈睡已久的心，積極向上！

蕭景方（園區善行班，女，36-45歲）

發願多背書多聞法

如法法師提到他以前背書的情況，以及鳩摩羅什大師一天能背三萬兩千字，讓我發願把落掉的背書再撿起來，列為每天功課，希望一年可以完成一部（篇）儒家經典和佛陀祖師教典。如俊法師帶我們研討全廣 II，除了再度思惟法義，也再次串習師父老師一心為眾生的深邃眼光和悲心。更反省自己最近幾年聞法狀態不好，昏沉，懈怠，常常偷懶，重睡眠，浪費太多時間在看手機，無形中生命也在其中流逝了。「要常常聽法，沒有法一事無成」，我會再努力，且希望孩子再回到師長身邊，我自己不努力怎麼可能呢！

詹秀雅（桃園宗行班，女，46-55歲）

第二天

師語如春風 敲開我心門

這兩天看著您從蒲葵大道走入會場，內心非常激動，就像如證和尚說的，因為有老師的到來，這一生沒有辦法看到師父的遺憾都被撫平。老師跟大家招手的神情，真的跟師父無二無別，那是一份眾生的希望與皈依處！

內心特別激動的是老師要弟子好好「孝順父母、恭敬師長」，因為如果不孝順就會造惡業、就會痛苦，聽到這段溫暖的叮嚀時，黑暗的內心瞬間被點亮，因為從老師的話與神情中，弟子感受到的是有一個人，比我還關心我自己的生命狀態，關心我的真實苦樂，關心我的生命是墮落還是上升！這種對自我生命的關心，弟子已經麻痺很久很久了，長久以來，因為跟父母親關係的障礙，弟子的內心有一塊被凍結住了，不敢去碰觸，對孝順有很多的負面作意與痛苦感受，但老師的這番叮嚀，就像溫暖的春風拂來，消融了冬天的嚴峻酷寒！

謝謝老師帶來空性的解藥，不厭其煩地教我們希求空性，勇於去發願、勇於去突破生命格局的限制。無明所導致的輪迴，生生死死、死死生生都已經不知道流轉多少回了，卻因為自己串習只看眼前苦樂的習氣太強烈，不知道希求空性，不懂苦樂問題的根源，更不了解空性的殊勝與價值。謝謝您為弟子們的生命做全盤的考量，引導我們學習《廣論》、生起希求空性，敢勇於發願要「成佛」的心！即使如拉鐵弓般的困難，即使空性智慧浩瀚如虛空，但因為有您，讓弟子們敢於發願、敢於說：「我也想要空性的智慧！」

最後老師帶著我們禮佛的時候，弟子內心生起師父的那句話：「只要你放棄，我願意陪你走完最後一程！」從老師身上，弟子感受到老師就是如此對待我們，甚至連我們放棄了，您也用盡全力，把我們拉回來，謝謝您，在那一刻，弟子內心浮現起一個聲音：「只要跟著老師，一定可以成佛！」老師，謝謝您，弟子好愛您！弟子一定會實踐您跟弟子說的「加油」！

林羿汝（台北備覽班，女，36-45歲）



不止「見到」老師，而是「見到老師」

原本會覺得跟師父好像比較近，感覺跟老師比較遠，今天想到老師是師父的心子，跟老師學就能更靠近師父，內心覺得更能動轉、更歡喜跟老師學習。聽到老師講全廣 II 是學無止境的提升，對比自己「得少為足」的行相，有反省到底自己以為跟師父比較靠近，是否真的如此，思之覺得詫異和震撼。還有老師提策歡喜心、教誡隨喜的功德，也讓弟子十分受用，感謝老師讓弟子能夠更快速累積資糧。

感謝如俊法師親身示範如何觀察、調整自己的相續，讓弟子能更易揣摩如何結合心續。回向時，發現自己內心有想要爭勝同行的心，因為想到師父說，離開同行沒有法，我需要同行逆緣的增上，所以想和同行一起學下去。覺得是一次蠻不錯的體會，感謝師長給我用法來練習觀察的機會。

感謝老師建立聞思的制度，讓弟子能夠提起心力，開始保持聽聞的習慣，有理路在對境時能夠觀察調整。也感謝老師您教導，必須要「提」正念，不能只是被動讓理路現起而已。

感謝如法法師宣說老師建立教法的功德，還有策勵生命目標，讓弟子更了解經事業對教法的重要、僧團的可貴，還有讓我對自己的生命，能夠有不

同方向的期許——透由聞思經論、承擔教法的重任，生命能夠有怎樣的提升，能夠淨化多少的煩惱，會是與世間截然不同的道路，卻是非常有價值、沒什麼人做的事。

這次學習前有稍微祈求，希望能夠不止「見到」老師，而能「見到老師」。感謝老師在一切時處，都教導弟子如何關心不同緣起的眾生，提醒弟子法才是正皈依處、才是善知識真正要給予弟子的。還有老師時時刻刻對周遭有情的關注與悅意相，讓弟子稍微能揣摩您的格局與心胸。

老師您屢屢說「新年快樂」，弟子也在不斷揣摩這句話對我無限生命的價值是什麼，弟子的揣摩是您曾經教誡：「最壞的時間已經過去了，接下來是最好的時光，我們要在一起學習。」老師您對性者法師說「依師」要做好，那句尤其讓弟子震撼，法師心心念念的是老師的體力狀況，但老師卻心心念念我們的歡喜心與提升。願弟子早日成為具器弟子，效學您依師、自作教他，建立生命的高度，讓自他生命都有最深的價值與意義。

高嘉駿（台北一輪班，男，35歲以下）

放下手機 捧讀經典

聽到如法法師提到 3C 產品，尤其手機的普及影響現代人的生活，寧可選擇放假滑手機也不願花時間學習。想到自己在每天生活中也是牢牢依賴著手機，每天出門必定先檢查手機有沒有帶到，等車坐車滑手機，上班、吃飯、晚上回到家也在滑手機，睡前滑手機也必不可少。

但是祖師大德們歷經千辛萬苦帶回來，又盡心盡力翻譯的經典，我又何曾如此牢牢地放在心上？有每天出門前檢查帶了經典嗎？等車坐車時有在研讀經典嗎？上班遇到困難有想到經典嗎？吃飯、在家裡、睡前……有想到經典嗎？所有的答案讓自己感到慚愧！法師雖以輕鬆幽默的方式敘述譯經的過程，但想到經典的傳承，若無具遠見的師長建立教法、培養僧才、翻譯經典，怎麼會有我們現在的學習機會？而愚痴如我寧願選擇滑手機虛度暇滿人身！

感恩師長功德以及法師的開示，弟子發願從今日起，時時提醒自己將經典替代手機，把握學習的機會，才不愧於諸佛菩薩以及祖師大德、師長及譯經法師等等饒益我的恩德。

管素瑜（台中善行班，女，46-55歲）



專注在每個片刻，您就在我身旁

如法法師的闡述中，最令我印象深刻的就是《廣論》的殊勝。《廣論》集結了法尊法師對法所有的體會與認識，以及法的清淨傳承法脈都體現在這本論的文字上。而師父老師正在建立的學制，就是在培養越來越多的祖師大德。這場開示講得輕鬆活潑，卻是集結了眾人及師長多麼深的業力、願力在裡面，從來不知道原來自己是多麼輕忽以及不知道感恩，弟子實在懺悔。今後會不斷提醒自己，不可以做凡庸想，看到《廣論》就要看到寶山一樣，真真正正的寶山。

我每天在想念的師長現在又來到我的跟前了，本來要衝去園區，但是帶著孩子，無法那麼早到，一定會有課程沒能準時上到；又想到如果我只是為了見您，不是為了請法，一定不會是您樂見的事情。所以我選擇固守自己的崗位，努力做了聞法前行，中間休息時努力不讓自己散亂，利用時間誦《般若經》，讓自己專注在每一個片刻，也觀想您就在我面前，朝著您的法座撒花供養，努力每一個我能做的，感謝您的加持，真的感覺您就在我身旁。

您的開示中，有一句我無法忘記，法師們因考量到您的體力，原本只要您跟我們打招呼，但您為了我們的法身慧命，為了每一次我們的相遇，您都要做最能饒益到我們的事情，所以您還是帶來了禮物，要我們學習空性的法，要我們跳脫生死輪迴，引了祖師大德的偈頌，在最簡短的時間內，有次第地

一步步幫我們整理，就像辯論一樣層層深入。感恩老師！

龍燕燕（台北增上班，女，56歲以上）



不憂不鬱鬥煩惱

老師您提到愚痴遍佈一切煩惱，因此破除愚痴就可以破除所有煩惱，而要破除真實義愚，就要用空性見。您還講了很多分別心等等的內容，雖然我都聽不太懂，但是我發願——總有一天我一定要完全聽懂，理解您的話。

最後您叮囑的兩件事，我都有很認真地做，過年我有關心父母親，多聽他們講的話，跟他們聊天，嘗試理解他們在想什麼。仔細觀察，發現爸媽一直都非常關心我，做的很多事情都是爲了我好。

至於憂鬱症方面，最近有發現我一直有憂鬱的傾向，常常打擊自己，有時候甚至覺得我好像是這個世界的累贅。陷入這種情況時，我有時候可以用邏輯說服自己，其實我並不是沒有優點，也會想起老師您說的：至少我有暇滿，值遇善知識，值遇宗大師教法。這代表我還是很有希望的，我以前一定累積了很多福報，才可以感得現在的有暇身。但有時我會覺得很累，不想要想了，直接癱在憂鬱的情緒裡比較輕鬆。謝謝老師的鼓勵，我現在覺得我又有了更大的動力可以去面對自己的壞習氣，我會一直努力下去的。

徐茂然（台北一輪班，男，35歲以下）



斷除盤根錯節的煩惱

如俊法師引導大家聽全廣 II 的九十一講，真如老師開示：「法的定義，具有救護和悲憫的功能。就是能救護和悲憫我們這顆充滿煩惱和痛苦的心。拿法向內調伏，調伏我們心的煩惱；而且聽聞法，要去思惟，對境一定要練習提正念，才能除煩惱。」很感恩老師及法師的引導，也感謝師父讓我們讀《廣論》，才能有次第的增上智慧。因爲曾經疑惑我們拜佛懺悔，真的罪業有那麼多嗎？常在拜佛懺悔，但怎麼還沒懺完呢？

前些日子在菜園除草時，把表土掀開一大層，竟然看見土層裡尖利的茅草根頭，盤根錯節般地讓人害怕，因爲它的根是一節一節的，根伸到哪裡，一旦竄出地表就快速長成一大片。當下靜思，忽然腦際閃過一念：這些茅草根，

就像是惡業會增長廣大；不管如何，斷惡除罪障，恆持懺悔拜佛，能除消多少就認真地懺罪。聽到老師的清涼法語如甘露，當下的一念，心輕安多了。

方玉葉（台南增上班，女，56歲以上）



願意為大眾做點事情

去年提升營老師提到憂鬱症的嚴重性，其根本對治方法——見解（正向思考）。自己去年受到慢性蕁麻疹困擾兩年了，看了很多醫生，有吃藥才有效，沒吃時病發癢到受不了，怎麼都根治不了，直到老師講到很多病的根源——心情，而「知見」是影響心情的主因。自那天起至今日受惠甚深，我只要一發覺有一點犯病狀況，就想起老師的話，進而去學習觀察自己「哪裡怎麼了」？

如俊法師引導的全廣 II 九十二講中，老師問：「如果修行人一上手，就不願意管別人、不願意關心別人、不願意爲大眾做點事情，怎麼樣能夠擴展我們的心，關心到更多、越來越多的有情？」自己護持研討班時，遇某學員有狀況，不想直接問學員本人，怕影響我原本可休息的時間，一直以「他不喜歡我探聽他隱私」爲由，說服了自己而樂得輕鬆，直到聽老師開示，才有愧疚感生起，才有力量用休息時間去找與那位學員比較有互動的同學了解狀況，之後心情居然一陣清涼。以上能有機會受用及感動都是師長功德。

吳寶蓮（桃園善行班，女，46-55歲）



不用再胡思亂想瞎找答案

謝謝老師爲我們講「包治百病的藥」是對治癡的法，是空性，而在生活上的下手處，還是要從緣起、從身邊的善行做起。謝謝老師跟我說這個理路，因爲平常總是煩煩惱惱的，好不容易覺得某個狀態好了一點，下一個又來了，生活就在煩惱與想要處理煩惱中無止境地度過。

最近，甚至對於爲什麼要學法感到被疑惑困住、起退心，不知道該怎麼辦。謝謝老師在這時出現了，告訴我，依照這個方法，是可以從痛苦的狀態脫離，一步步走上去的，而且我不用再自己胡思亂想地瞎找答案，這好像是我第一次聽法如此潤進內心，這就是我想要的，謝謝老師！

陳品樺（台北一輪班，女，35歲以下）

思荷集

向悲哀說不

文／真如

出自【思荷集】，原文請至：<https://lotus.zhen-ru.org/collections/138-31>



臉，
皺成一團紙，
打不開，

彷彿**憂傷**吸住了
所有微笑的靈動，
凝固成萬古憂愁的冰面。

眼神看到哪裡，

就釘在那，
又像散在那，
就像穿越了所有眼前的東西，

看到灰濛濛，
悲哀的處所，到處都是，
眼睛望處，
真是散落幾多悲愁，
不欲人說。

無法照鏡子，不敢見自己，
似乎人類所有悲哀都湧在臉上。

真想運用法力，
掐死叫悲哀的東西，
可它鑽在你心裡，
才下眉頭，又上心頭。
將悲哀寫在臉上，
畫進眼神，種在心裡，

風吹過這個悲哀的人，
會傳遞悲哀的信息
給敏感的心，
給樹林，
給田野，
那真不是好消息！

用筆和紙傾訴悲哀，
是一種浪費和放縱，
那任悲哀凌虐，
也正是放逸不作對治的無恥顯現！

不痛快接踵而來，
實在應接不暇，
那悲哀能阻擋惡運？
就像堤防一樣嗎？



如何收起悲哀的天羅地網？
放飛那網下的自由之心？

移動眼神，移動步履，
努力走在陽光下，
深呼吸，
深呼吸！

可以去幫助別人嗎？
孝敬父母，承事師長，周濟貧困，
去誦經、拜佛、背經、辯論……
方法之多，不勝枚舉，
絕不少於悲傷的理由！

常常悲哀的諸君，
應勵力對治悲哀的洪水之勢，
不停地反抗，
掙脫它，
提起正念，
千萬不要讓它一瀉千里，
無法收拾。

在決堤之前，
要訣是要「快」！
覺察要快！
對治要快！

比悲哀襲來更快的是
正理抉擇的心念。
念及師恩、父母恩未報，
應急起報恩行！

莫戀悲哀堡，此處非堅實，
消磨心意志，浪費暇滿身，
實無一利益，
應立刻棄捨之！
立刻棄捨！
立刻棄捨！



鬱

說還休

等待放晴的日子

感受快樂是一種能力，要讓我們的心能夠敏銳地感受愉悅，不能變得麻木。這種能力，比萬貫家財更值得擁有。

最妙的是，它居然可以藉自心努力訓練而成！

—— 真如

希望 · 新生 2【心之勇士】





隱憂，在微笑背後

——全球前三危症

憂鬱族群往往意味著「情緒不佳」、「生產力低」，與之合作，無異是件辛苦的事。然而我們可曾想過，世界上最費力的微笑，其實就是憂鬱症患者對我們最友善的歡顏！

文／若苻



根據調查，全球至少有超過三億的人口深受憂鬱症所苦，其中百分之六十五曾想以自殺當做出口，而百分之十五的人，最後真的選擇輕生，沒能跨越這道憂鬱症所築起的高牆。聯合國世界衛生組織更預估，2020年時，憂鬱症將與心血管疾病、愛滋病，並列為最需要重視的三大疾病，已然浮上檯面成為世界大敵！

匿而不宣的秘密

然而當大家終於意識到，空氣中逐漸瀰漫著鬱鬱寡歡的氣息時，許多憂鬱症患者卻因社會長期的負面標籤，或是身邊親友錯誤的關懷方式，決定選擇人前歡樂、人後悲傷的演繹方法，隱匿自身罹患憂鬱症的事實。當然，也有一部分患者，是因為沒有病識感，自認無須就醫。因此全球的憂鬱症人口中，實際求助醫療單位者未達半數，許多國家的就診率，更是在百分之十以下。

除了人數眾多，就診率不高之外，更另人憂心的是，憂鬱症幾乎遍佈全年齡層，以德國巴伐利亞為例，未滿十八歲的青少年約有二百一十萬人，其中四分之一有心理疾病，裡頭不乏憂鬱症患者。2010年英國 MORI 機構的研究調查中，歐洲上班族以英國人患憂鬱症比例最高，其他如德國、丹麥，平均每十位上班族，就有一位因憂鬱症請假，造成公司營運成本極大的耗損。而全球六十歲以上的長者中，更是有百分之七的族群受憂鬱症所苦。也就是說，無論老少，包括你我，都可能是下一位憂鬱症的候選人。

無法放晴的陰天

醫學上至今仍未能確認憂鬱症的成因，其究竟是生理影響心理，還是心理影響生理。僅能歸納出共有的特徵與現象，從而推估出好發族群，例如：性格纖細敏感者、家族中有憂鬱症病史者，或是正受到病痛折磨者、正承受生活中的沉重壓力者，甚至長期處於陰冷沒有陽光的環境中，都可能造成。再來就是，面臨生命中重大變故的時刻，也極容易誘發憂鬱症。

受憂鬱症侵襲的人，往往覺得提不起勁，找不到動力，世界像是灰色的，所有的感受都和患病以前大不相同。食不知味、睡不安枕、注意力無法集中、反應變緩慢，還有無法控制的涕淚橫流，變得不自信，害怕被嫌棄，覺得四周充滿無邊無際的孤單，止不住的恐慌讓他們想逃跑，任何微小的變動都會





驚嚇到他們。

無論從心理上的情緒驟然變化來看，又或是從生理上的神經傳導發生變化來看，即使患者百般不顧，卻也無法阻止它的入侵，然而如果不治療就只能任由惡化，直至死亡；即使治療，也須長期抗戰，終其一生要承擔復發的心理壓力。

諱疾忌醫的影響

旁人的眼光似把雙面刃，太多既有的刻板印象，認為憂鬱症是麻煩的、可恥的；還有很多不正確的認識，以為患者可以靠一己之力扭轉腦中灰色的想法；也有的親友是過度關心，不間斷地給予各式建議，不但無法消除憂鬱症族群的壓力，反而讓他們選擇掩蓋症狀、強顏歡笑、拒絕治療，只為假裝我很好，以換來旁人平常心的對待。

可是長期隱藏自己，扮演雙面角色，而沒有透過正確方式來引導協助，反而會使病症加重，到最後往往迎來悲傷的結局。因此，如何傾聽、給予支持，鼓勵患者跨出陰影，尋求協助，且同意長期配合治療就非常重要。而患者開始接受治療後，不斷觀察他們心情轉變的狀態，也是親友團的重要任務。根據研究，每當病情好轉，反而是患者自殺的好發期——這時的病人會反覆提到相關話題，也會開始安排身後事，全球每年約有八十萬至百萬人因此離世。

小心成爲下一位「候選人」

以臺灣為例，每年因憂鬱症所花費的成本約有四百零五億，但醫療上的佔比僅爲少數，反而是因無法工作造成的生產損失，佔了百分之七十六以上。每新增一位憂鬱症患者，不但對家庭的收入與支出造成重大影響，長期反覆的負面思想，也可能感染身邊的親友，導致憂鬱人口更快速增加，對全球社會風氣與經濟都是難以承受的沉重負擔。

由此可知，我們所以爲的個人問題，遠沒有我們想得如此簡單，它或許找不到確切成因，但絕非不治之症，別讓可以挽回的小苦，茁壯爲世界大苦，也別讓自己成爲下一位「候選人」。請關心身邊每一個人、展臂接納，讓每個微笑都真心。

照顧，溫柔待自心

——中西醫的叮嚀

世界衛生組織報告，全球每一百人就有四位憂鬱症患者。這個困擾過英國首相邱吉爾、美國總統林肯、暢銷作家 J·K·羅琳、創作歌手碧昂絲的疾病，可否有機會消融？

整理·製表／阿東





西醫篇

你漠視情緒嗎？

新北市立聯合醫院精神科主治醫師林上青，引用陳永儀心理師 YOU TUBE 的 TED 演講表示，面對同一件事、同一句話、同一張圖，每個人的反應都不一樣。情緒，是由內、外在刺激所引發的主觀激動狀態，好比有人跟你說：「我好冷喔！」你卻回答他：「欸，你不應該這麼冷耶！」感受之前的「認知」以及感受之後發起的「行動」，被解讀或辨識後都可能偏離原本真正的「感受」，但沒有人有權利告訴你，你的感受是對還是不對、是好還是不好。

陳心理師在中央大學認知神經科學研究所的研究現場，很多小學生被問到情緒的問題會說：「生氣是什麼感覺啊？」「我不知道。」「最近一次生氣是什麼時候？」「我不知道。」「爸媽說不可以生氣；老師說生氣是不好的。」

臨床上很多青少年會告訴林上青醫師：「我不要有情緒。我常常看到爸爸媽媽吵架，我覺得情緒是不好的。」人們經常抗拒經歷負面感受，然而漠視它、壓抑它，不是一個好辦法。

壞心情很正常

滿足、興奮、喜悅、感動、擔憂、恐慌、感傷、羞辱、沮喪、焦躁、寂寞、消沉、恐懼、妒忌、緊張、內疚、懊悔……作家陳銘礪分析了古今中外文學家筆下的情意文章，歸類出人類六十種情緒，其中只有五分之一是正向情緒。二十世紀最傑出的百大心理學家之一保羅·艾克曼 (Paul Ekman) 提出的六種人類基本情緒當中，也只有一種正面情緒。



林上青

新北市立聯合醫院精神科主治醫師

沒有人喜歡負向情緒，但它們在演化過程中被保留下來了。負向情緒，有其存在價值及必要性。陳永儀心理師說：「情緒可以預警，讓我們知道，如果再不做一些改變，可能會有危險啊！就像痛的感覺——沒有人喜歡痛，但如果不小心把手放在熱爐上，沒有痛的感覺，我就不知道要把手抽回來……」

一次次覺察情緒

情緒很複雜，因為情緒會躲在「表達方式」的後面。人類自出生起就有簡單的情緒，隨著生長發育逐漸複雜，大約從十二歲開始產生混合情緒——既期待愛好父母的幫忙，又厭煩父母的要求和束縛。某甲和某乙同樣忽略你的善意，但你可能原諒某甲，討厭某乙。還有，生氣的人可能忽略自己的情緒，而只是說：「我講話一向比較大聲。」

面對車禍這類強烈刺激的境界，人們不難觀察到自己的生理反應，可是有些情境誘發的身心反應是慢性、隱微、日積月累的，不容易發現。

家族治療的先驅者維琴尼亞·薩提爾 (Virginia Satir) 把人的內在比喻成一座冰山，通常人們只看到海平面上的行為及應對方式，忽略海平面下更深層的感受、情緒，甚至在情緒之下的觀點和期待。林上青醫師說：「我建議你隨著冰山波動，覺察更多情緒。當你不舒服的時候，靜下心來，好好地想一想，它在提醒你什麼事情。你認識到了、覺察到了，就有機會更了解自己，而且有機會改變自己。」

憂鬱症診斷

憂鬱症的大腦沒有實質缺損，是功能上改變，必須透過有經驗的專業人員問答確診。心理疾病中以憂鬱為主軸症狀的疾病很多，最常見的而且最容易誤辨的疾病，一個是輕鬱症（持續性憂鬱症），一個是重鬱症（重度憂鬱症）。

林上青醫師說：「有人會說精神科的診斷非常不明確，或者說非常不客觀，雖然有診斷標準，但是真的是依賴個案的主觀說明，以醫師的臨床判斷，不像高血壓、或者是糖尿病、尿酸、血脂，有一個非常清楚的數值。憂鬱程度只有誰最清楚？只有個案自己最清楚。我們通常會問個案非常多的問題，有一些會涉及個案的隱私，個案要很認真、很正確地把症狀跟醫師講，然後這





個醫師剛好熟悉這個疾病，而且願意花點時間跟你一起討論、一起探究，而不是片段式、武斷式地告訴你——你就是憂鬱症（或者這只是妳先生過世太悲傷的過程）。」如果個案不願意陳述真實狀況或者避重就輕，就可能有不同的診斷。

藥物與非藥物治療

現實環境中超過半數憂鬱患者沒有尋求治療，其中也只有少數人得到完整的治療。藥物治療加上心理治療和健康行為的治癒率最高。藥物治療主要包含抗憂鬱的藥、精神安定劑、情緒穩定的藥、抗焦慮或鎮定安眠的藥，診斷確定的個案如果決定服藥，最好服藥半年。過程中要經常觀察自己的身心反應，進一步與醫師討論、調整治療計畫，有時需換藥物，症狀緩解後再服藥半年。千萬不要自行中斷藥物療程，以免復發。

至於是不是一定要採取藥物治療，其實因人也依疾病嚴重程度而異，實際上有些人只要吃少少的藥，配合其他改變就會有進步。所以重點還是在個案對自己的觀察及與醫師的溝通。

心理治療則包含認知行為、精神分析、人際關係、團體和家庭諮商；健康行為包含曬太陽、運動、良好營養、規則作息及良好的睡眠品質、食用色氨酸含量高的食物、建立優質支持系統、幫助自己也幫助別人等。

什麼食物色氨酸含量高？譬如香蕉和堅果類。林上青醫師說：「通常我會跟病人說，如果你真的吃不下，你就泡一杯堅果粉，兩三個小時喝一次。」

非藥物治療必須注意質、量、次第配合，「如果去運動，運動量夠嗎？運動的時機對嗎？運動的時候有沒有曬到太陽？不是運動兩天就說我的情緒還是不太好，運動是要維持一段時間，持續三個月、半年運動變成你的習慣。」

接納是最好的照顧

總言之：「情緒是人生的一部分，覺察現況、接納現況，不跟過去的自己打架，才可能調回情緒穩定值。心裡有症狀不是壞事，如果常常練習跟自己在一起，會發現到有太多地方非常需要進步，這就是修行的契機、讓自己更

輕鬱症（持續性憂鬱症）診斷標準

一、兩年中至少有持續兩個多月同時符合 A、B 症狀	
A、每天大部分時間都覺得心情憂鬱，至少持續兩年（主觀或客觀覺察皆可）	B、感到憂鬱時，同時出現下列症狀的其中兩項：
	1. 食慾明顯上升或下降
	2. 每天睡眠習慣改變
	3. 疲累或失去活力
	4. 自卑
	5. 思考與專注能力下降
二、從來沒有躁症或輕躁症，或循環性情緒障礙發作，排除其他精神疾病	

註：兒童或青少年只需要一年的時間即可診斷

重鬱症診斷標準

一、連續兩週，每天出現以下症狀其中五項，並包含第一或第二項：
1. 心情憂鬱
2. 對任何事物失去興趣、失去愉悅感
3. 食慾明顯上升或下降
4. 每天睡眠習慣改變
5. 每天動作遲緩或急躁
6. 疲累或失去活力
7. 無價值感或不合理的罪惡感
8. 思考與專注能力下降
9. 反覆有死亡意念
二、從來沒有躁症或輕躁症發作，排除其他精神疾病
三、造成臨床上重大痛苦或社會、職業、其他重要領域損害

好的契機。」

「如果周圍的親友罹患憂鬱症，且缺乏病識感，那麼你要跟他保持良好關係，讓他知道你願意幫助他、理解他、陪伴他，如此一來，就有機會說動他就醫。事實上，保持一個連結，讓他知道你支持他，本身就是很重要的治療。」





中醫篇

講座一開始，林口長庚中醫部
尤紹雯醫師先說文解字：



尤紹雯

林口長庚中醫部針傷科主治醫師

「憂」這個字，上面一個「頁」是頭的意思；然後中間有一顆「心」，下面一個聲符「又」。它的意思是什麼？閩南語講「頭抱著燒」，一直想這件事、沉在這件事情沒有辦法離開、發愁。

「鬱」更好玩，上面是兩棵樹（木），中間有兩個「人」，兩個人在樹林裡，採了一些有芳香的東西，放在鍋子裡煮。這時候會發生什麼事？積聚的這件事情，讓它出生了味道。

接下來再引用成書於漢朝的《黃帝內經》及現代名醫「陳兩針」的意見，從中醫角度談憂鬱症致病模式及調養方法：

《黃帝內經》云：「愁憂者，氣閉塞而不行。」氣堆久了就「化火」，再久一點出現「痰瘀」，好比臭水溝。尤紹雯醫師指著簡報說：「我覺得中醫很有趣，因為它根基在中國古老的哲學，連它的字也很特別。很喜歡讀中醫也是這樣，它的名字都會直接告訴你什麼組成、什麼功用。」想要調養憂鬱症，不妨從疏通鬱積的「精」、「氣」著手，進一步配合大自然節氣與陰陽五行，處理源頭「神」的問題。

穴位按摩

耳尖直上，中線位置有一個「百會穴」，頭痛、頭暈、記憶力不佳都可以找它。頭是很多經脈經過的地方，中間有督脈，旁邊是膀胱經，側邊有膽經，梳子梳過去的時候，每一條經都被疏通了！

「曲池穴」，看這個名字就知道在彎的地方，因為它是「曲」；「池」的意思可以裝東西，所以是經脈所過，有點像水庫的地方。手臂彎著，有一條線，線有盡頭吧？盡頭的那個位置就是「曲池」。



很緊張、很緊繃，受不了壓力，呼吸不順暢的時候，可以按曲池穴。

「開井穴」，有開窗的功效。「井」是水井的意思，精氣從這裡出來。怎麼做呢？指甲下緣兩側，壓二十秒，稍微揉一下、轉一下，換第二指；第二指做二十秒，換第三指；第三指做二十秒……以此類推，可以換成壓腳趾頭。

左右甩手

身體站直，雙腳與肩同寬，全身放鬆，左手在前，由左甩到右；右手在後，由右甩到左，就是開窗戶加開電風扇了！然後前後交換，右手在前，由右甩到左；左手在後，由左甩到右。這樣一輪算「一下」，一天「兩百下」，調氣練呼吸，十四天後就會感覺不一樣。重點是下半身不能動，還有不要胡思亂想。不可以一邊看電視一邊甩手，或者一邊背書一邊甩手（但可以一邊甩手一邊持咒）。

食療食補

東漢醫家張仲景寫了一本《金匱要略》，講到喜歡哭、覺得很悲傷，好像被魔神仔附身，一直打哈欠，很累、睡不飽的這件事情，「甘麥大棗湯」主之。





甘麥大棗湯裡邊最重要的那味藥是什麼？就是炒過的藥用小麥。

因為《黃帝內經》說：心有病的時候，急食麥。它的作用就像在鬱積了很久，煮到快焦掉的鍋子裡加水，沒有什麼劇烈的藥在裡頭，就可以養心安神。

玫瑰花、合歡花、蒲公英花、菊花泡茶，也是疏肝解鬱非常好的材料，怕寒的人可以在這些花茶裡面加上紅棗與枸杞。

中藥方劑

漢代方劑「四逆散」裡面的柴胡、枳實可以把內鬱的氣爆開，疏通到四肢。如果鬱積太嚴重，造成心痛、胸痛，可以服用宋代方劑「逍遙散」，或者解決氣、血、痰、火、濕、食之六鬱的元代方劑「越鞠丸」。當代北京中醫藥大學教授郝萬山長年研究憂鬱症，則提出用柴胡桂枝湯、溫膽湯、定志小丸調養。尤紹雯醫師表示，中西藥可間隔一小時合併使用，用藥過程中需善觀察身體反應並與醫師討論，切勿擅自停藥或輕易將不舒服的感覺認定為排毒反應。

調神養心

「心者，君主之官，神明出焉。」想要擁有良好的精神狀態，調「神」是源頭。《黃帝內經》說：「虛邪賊風，避之有時，恬惔虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」

恬惔，指喜、怒、憂、思、悲、恐、驚這七情不被牽動；虛無，指沒有妄念。「是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。故美其食、任其服、樂其俗、高下不相慕，其民故曰樸。是以嗜欲不能勞其目、淫邪不能惑其心、愚智賢不肖不懼於物，故合於道。所以能年皆度百歲，而動作不衰者，以其德全不危也。」



陪伴，讀懂你的心 ——心理師的建言

「好好珍惜你對面的那個人，希望他的生命因為有你在
他身邊，多一些快樂、少一些憂悲苦惱；因為有你一起承
受著生命的苦難，他會過得好一些。就是這樣很簡單、
很樸素的希望——凡是遇到我的人，我都想讓他更快樂
一些，我要努力地為別人生命的離苦得樂奉獻自己。」

——真如《希望·新生》

整理·製表／羅欣怡





當 瞧見親朋好友咳嗽、流鼻水，便知是感冒，多半會問候，叮嚀多休息、多喝溫水，乃至贈送綜合維他命、水果等。反之，若聽聞某人罹患憂鬱症，除了心想：「怎麼會這樣？」口說：「你別想太多、少鑽牛角尖、打起精神來吧！」除此之外，就很難有更進一步的協助。

憂鬱 ≠ 憂鬱症 = 心的感冒

劉語婕心理師表示，憂鬱是一種情緒，但當它變成了憂鬱症，就不僅僅是一種心情，還有大腦裡的神經傳導物質不平衡的問題，所以憂鬱症又稱為「心的感冒」，是一種陰霾般的低潮情緒籠罩的狀態，宛如織網般非短暫時間可消去。所以常聽憂鬱症患者說：「有些畫面想忘都忘不掉，像電影鏡頭般一直放映出來。」其實患者也很想改變這樣的情形，但念頭就是控制不住地冒出來，因此情緒容易低落或起伏不定，完全處在一個無能為力的狀態。

實際上有很多人都不了解憂鬱症的症狀，因為無法分辨身邊的親友已經生病，自然未能提供患者足夠的支持或協助就醫，而導致自殺的憾事發生是時有所聞，因此認識憂鬱症以及學習如何陪伴患者是很重要的。

陪伴者三要：傾聽、同理、接納

研究報告指出，高達百分之五十七的憂鬱症患者認為，親友是憂鬱症治療的重要助力，而有百分之三十一的憂鬱症患者是在親友的陪伴下才勇於求助，可見親友的陪伴助益很大，可使患者得到較多支持和正向能量，有患者分享：「相信我，光是你們願意陪伴在我們身邊，對我們來說就已經足夠了。」

身為陪伴者，首先應該正確認識憂鬱症，並且多陪伴患者、用心傾聽，和督促患者定期就診、按時服藥，一起從事能夠讓心情轉晴的活動。



劉語婕

聖約翰科技大學諮商輔導組組長、
新北市諮商心理師公會副理事



大家可能沒想過，在所有的精神疾病中，最單純、最容易治癒的就是憂鬱症，重點是方法要正確。真正良好的互動是先擱下自我的主見和期待，專心傾聽對方的內在，同理和接納其感受和情緒。

資深演員譚艾珍用六年時間，陪伴女兒走出重度憂鬱症。起初，她

很容易受女兒的情緒影響，使自己的心情也跟著憂鬱，除此之外，她也很難理解為什麼女兒常會因為「一些小事」就陷入低潮，直到後來才逐漸理解。治癒時間的長短因人而異，陪伴者始終需要以正向的言語和思路來協助他們去除負向情緒和念頭。

陪伴者三不：不指責、不評斷、不建議

憂鬱症患者任其情緒如野草般蔓延，肇因於他們不太能控制自己的負面想法，所以指責只會令他們產生更大的心理壓力，導致他們不願繼續互動。不指責、不批評，多了解他們的困難、多包容，才是正確的陪伴方式，而陪伴最基本、最簡單，也最重要的原則，就是關懷與用心傾聽！

「你可不可以也檢討一下自己？」母親希望兒子能振作精神過日子，順口說出這句話，未料因此踩到地雷，衝突一觸即發。

「檢討！檢討！妳怎麼跟我老闆一樣！什麼都要我檢討、檢討……」有憂鬱症狀、曾服藥一段時間的兒子暴跳如雷。母親嚇壞了，萬萬沒想到「檢討」二字會觸怒兒子。

以上的情境，揭露看似再平常不過的話語，聽在憂鬱症患者耳裡，很可能尖銳如利刺，刺激到最敏感的神經，甚至誘發症狀，讓病情加劇。

面對憂鬱症的親友，以多聽少說為原則，不打斷對方訴苦、不急著給建議或評價。當患者描述失落的事件：「我好難過，一時還無法適應沒有他（牠）的生活，什麼事都不想做。」此時要表達同理、切忌指責，避免說：「你不





應該那樣……你應該要這樣……」、「你的憂鬱都是你自己造成的！」、「都已經過那麼久了，你還沒走出來啊！」、「這是你自己要面對的問題，你要控制想法。」、「你好手好腳、身體健全、不應該憂鬱的。」、「憂鬱症都是你想像的。」、「我比較喜歡以前的你。」

患者的低落、鬱悶情緒或看似無理的言行，陪伴者應以「積極傾聽」為優先，目的是先讓對方得到支持和安慰，他的心才會安定，因此想增進溝通，切記要用平靜、開放、關心、接納且不批判的接觸方式。

照顧好腦內金三角

研究者認為，憂鬱症可能是腦中的化學物質（稱為「神經傳導物質」）失衡所致，特別是血清素（serotonin）、正腎上腺素（norepinephrine）與多巴胺（dopamine）這三者。其中，多巴胺掌管快感，可使大腦興奮，因此缺乏多巴胺，會使人失去快樂感；正腎上腺素負責帶給人活力和行動力，若缺乏則會沒有活力、沒有動機做任何事情；血清素則是情緒的煞車系統，具有安定心神的功用，缺乏的話將出現衝動的舉動、失控的行為。

大腦裡面有負責認知、情緒、行為的金三角，杏仁核為情緒中樞，前額葉皮質負責思考後的行為、前扣帶回負責認知想法。認知、情緒、想法有任何一項改變，其他兩項就會跟著改變，諸如：當認知想法改變為正向的想法時，情緒就能提升、也會比較有行動力。

但壓力出現時，會使杏仁核變得很活化，人體吸收的蛋白質、胺基酸都會轉為醣類去供應杏仁核維持工作，導致其他神經傳導物質缺乏材料使用，血清素減少、正腎上腺素不足，多巴胺不夠。所以，當某人情緒不穩定，便可推測是血清素不夠，此時應多補充可製造血清素的食物，也就是攝取富含色氨酸和酪氨酸的食物，包括香蕉、燕麥、乳製品、大豆製品、蛋黃及堅果。（另，多巴胺是正腎上腺素的前導物質，若有足夠營養製造多巴胺，加上大量的維生素C，就能製造正腎上腺素，因此攝取足量蔬果非常重要。）

運動不但可影響前額葉皮質，也能促進多巴胺的分泌，達到改善情緒、增加幸福感與提振注意力，當前額葉皮質起反應，牽動杏仁核使情緒變好，運動前扣帶回使想法正向。因此，有氧運動不但對體能有幫助，對心理方面的

飲食抗憂鬱

酪氨酸 Tyrosine	色氨酸 Tryptophan
是一種胺基酸，可以刺激大腦分泌更多的「多巴胺」，而多巴胺是一種會影響創造性思考的賀爾蒙。	色氨酸是身體製造血清素的主要元素，而血清素是神經傳導的主要物質，多吃含色氨酸的食物，可預防失眠、憂鬱或躁鬱等問題。
含酪氨酸食物： 香蕉、桃子、花生、杏仁、乳酪、蛋黃、燕麥、牛奶、豆類製品、菠菜、茄子、馬鈴薯、番茄	含色氨酸食物： 花生、燕麥、香蕉、青豆、瑞士乳酪、優格、杏仁、牛奶、義大利乾酪、蛋黃、全穀雜糧類、蜂蜜、堅果、黃豆製品、納豆

疾病也有莫大的助益。研究數據發現，只要有氧運動對於憂鬱症患者症狀緩和都有效，像是慢跑、游泳、飛輪、有氧舞蹈等，都是非常好的選擇。

除了運動，也可從認知下手，轉變思考的方向，當患者對某事有著負面看法，陪伴者可提供正向的思考角度，幫助他正面思考，讓前扣帶回帶動其餘兩個區塊轉動，改善情緒和增進行動力。

因此，抗憂鬱可從日常飲食和運動著手，謹記早餐要攝取蛋白質，每日可食用八顆堅果、些許果乾和維持天天五蔬果，搭配持續有氧運動，如此就可有效釋壓抗憂鬱。

聽出警訊，防治自殺

大部分的自殺者，生前都患有精神疾病，其中比例最多的就是憂鬱症，因此若談到憂鬱症，就必須提到「自殺防治」。

警訊：當憂鬱症患者突然有明顯轉變，像是：在經過一段時間的消沉、退縮後突然情況好轉；對以往喜歡的活動失去興趣；從退縮、厭倦、冷漠、社交疏離、猶豫不決轉為喧鬧、多話、外向；安排事務；送走喜歡的東西；研究藥物和取得自殺工具；上網留言輕生意圖……以上這些自殺警訊的跡象出現時，我們必定需要特別留心注意。

關於自殺動機的釐清，患者通常並不是真的想要結束自己的生命，而是試





圖以自殺的方法來尋求解脫。有患者說：「男友在我旁邊熟睡，怕吵到他，我躲去浴室哭，充滿惡意的話語在我腦中不停播放；那晚我第一次想到，只有死掉，腦中的思緒才會停下來，或是只有我自殺，那些人才會受到報應。」

「我想去跳樓！」劉語婕的個案在夜晚恐慌、焦慮發作時，脫口而出的求救訊號。「他為什麼想跳樓？」劉語婕從上述兩個案例引導出：一個人會自殺通常是因為感到無助、絕望、事情解決不了，而極欲逃離這種狀態，擺脫不舒服的感覺——自殺只是為了「不想再痛苦」。

討論：當聽見患者說：「你覺得用什麼方式才真的會死？」、「活著好辛苦，很沒有意義，我好想從這世界上消失。」此時該不該跟患者討論自殺？轉移話題讓他絕口不提才安全嗎？

其實跟患者討論才是正確的應對方式，讓他說出想法和意圖，目的是蒐集資訊，了解他的自殺計畫，訊息需包含明確的地點、時間和方式，若他有明確的計畫，有執行計畫的工具，並且打算立即進行，即屬於高風險自殺個案。此時，立即的行動就是陪伴這個人，絕對不能讓他一人獨處，且立刻聯絡專業人員或醫師，同時告知其家人，並移除他四周可用來自殺的工具。

研究證明，在自殺行動出現之前，自殺者會展現出任一形式的線索或警訊，包含口語的、行為的、處境的，它是一種漸進式行為，從「意念」到「行動」。即使不讓患者談論自殺議題，他還是會做、還是會持續構想自殺計畫，所以任何一次的自殺企圖，都是自殺者向外界求助的訊號，我們應該加以重視。

防治：「自殺防治守門人」就是擔任「早期發現、早期干預、早期協助」的角色；「守護一二三」的口訣為：一、問（主動關懷與積極傾聽）；二、應（適當回應與支持陪伴）；三、轉介（資源轉介與持續關懷）。

透過及早發現、立即關懷，跨過不信任、絕望和無助的鴻溝，給他們希望，讓他們相信事情會好轉。事實上，適時伸出援手或傾聽，本身就能減少自殺者的絕望感。

因此在面對親友透露自殺想法時，我們可以這樣回應：「我知道你很痛苦，



也許我沒辦法解決你的問題，但你是我很重視的人，我不想失去你，讓我們一起想想辦法好嗎？」給予患者支持，讓他們想活著的念頭增強，如此自殺的危險性就能降低。

陪伴者先照顧好自己

由於陪伴非常消耗能量，我們要學習照顧自己，並覺察自己的身心壓力，適時紓解情緒。生活上養成規律運動的習慣，適量參加社交活動，以適當的休閒娛樂慰勞自己，培養自我欣賞與感恩的能力，若出現憂鬱症現象，應立即尋求專業人員協助，台灣憂鬱症防治協會的網站中，有許多對憂鬱症親屬的建議以及支持資源可供參考。

很多時候，陪伴者會急著給建議，甚至去淡化當事人的痛苦與傷痛？為什麼？因為「光待在旁邊，都會覺得當事人身上的負面情緒，非常折磨我們。」為了減少我們所感受的不舒服，就會焦慮地想去「處理」對方的情緒。其實，只要陪伴，就能在他人生命陷落時成為對方的貴人，僅僅一句話、一個微笑、一聲問候，都能使心情低落的人改變心情。

切記，對方不一定聽得下你的勸告，支持與陪伴才是最有效的方法。劉語婕引用嚴長壽的話：「你是自己的天使，只有你能決定自己的未來；當你願意做別人的天使，生命才得以豐滿。」





思惟，解憂關鍵碼

——宗教師的針砭

「我們已經找到能對治內心煩惱的法，它悲憫和清涼的力量，能讓生命的痛苦慢慢變弱。接下來，就要透過聞思把理路學習清楚，然後上陣實練。」

——真如《希望·新生》

整理／謝玉玲



如得法師

福智僧團副住持

憂鬱症的治癒力高，若配合正確的方法，治癒力會更高。與其得了憂鬱症再來治療，不如預防憂鬱症會更好。真如老師在很多場合都提到，希望能找出一些預防或對抗憂鬱症的方法。我們從各種角度談憂鬱症，希望大家認識二十一世紀人類健康的三大殺手之一。

以下是從佛法角度談憂鬱症，分別以「苦、集、滅、道」來說明。

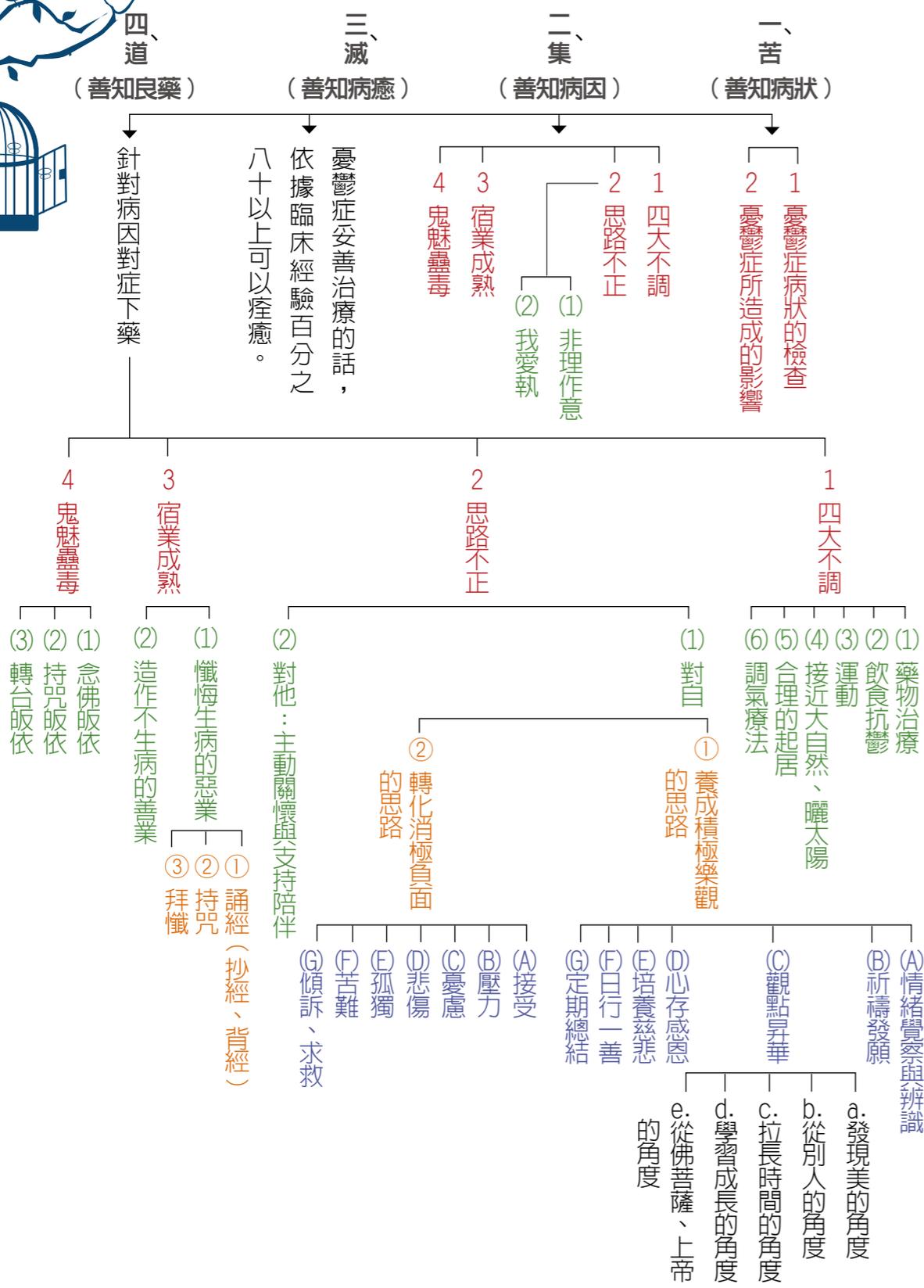
一、苦（善知病狀）

1、憂鬱症病狀的檢查：當心情憂鬱會失去活動的興趣，愉悅感降低，體重及食慾明顯增加或減少，有些人會失眠或嗜睡。憂鬱症的症狀：不吃、不喝、不動、地上有黃金不想撿、對事情無精打采失去興趣、覺得自己沒有價值、專注力降低、做事猶豫不決，甚至反覆想要自殺。

2、憂鬱症所造成的影響：根據國健署的調查，台灣有二百萬人得憂鬱症，其中一百二十五萬人是重度憂鬱症。台灣每二點五小時就有人自殺，其中百分之八十七是憂鬱症患者，可見憂鬱症對社會造成的傷害影響甚巨。世界衛生組織提到，全球超過三億人口受憂鬱症的困擾，全球經濟損失每年超過一萬億美元，每四十秒有人死於自殺，被稱為二十一世紀的三大殺手之一。



從佛法角度談憂鬱症



二、集 (善知病因)

1、四大不調：人是由地水火風四大所組成，四大平衡則感覺舒適，四大不平衡就會生病。《薩婆多部毘尼摩得勒伽》云：「有五因緣名為狂，謂失親、失財、四大不調、為非人所惱、宿業報，是名五種狂也。」其中的四大不調，就西醫的角度，指的就是神經傳導物質功能不良。

2、思路不正：

(1) 非理作意：非理作意是產生煩惱的主因，若能改善則煩惱不生，憂鬱症也不生，憂鬱屬於煩惱的範圍。日常老和尚說：「所有的痛苦來自非理作意，所有的快樂來自如理作意。」生起煩惱需具足三個條件，一是境界，二是煩惱種子，三是非理作意。人內心的種子繁多，要勾出善或惡的種子關鍵是作意，如理作意則勾出善種子，產生善心所，反之非理作意勾出煩惱種子產生煩惱，也容易產生心理疾病。

(2) 我愛執：《修心七義》云：「眾過歸於一」，一就是我愛執。《入行論》云：「世間諸災害，怖畏及眾苦，悉由我執生，留彼何所為？」我們居住的地球環境被破壞，因為人類放縱自己的慾望，予取予求，造成土石流、溫室效應等。這些行為往下推究一定源自於自我為中心，或認為有一個真實的我，衍生種種貪、瞋、慢等。仔細觀察，我們為什麼會痛苦？以至於痛苦所衍生種種外在的影響，一定不離我愛執（或我執），所有的過失都歸於我愛執。





3、宿業成熟：過去的業感果了。《廣論》云：「所有逼迫行相苦受，下至羅漢相續之苦，一切皆是從先造集不善而起。」所有的苦全是我過去造業所感，不會無因生，或不相順的因所生，善業感樂果，惡業感苦果，是必然決定的關係。

4、鬼魅蟲毒：鬼魅就是一般所謂的非人干擾；蟲毒是一種病菌，一種有害的蟲在我們身體裡引起相關疾病。《大方廣佛華嚴經隨疏演義鈔》云：「鬼魅蟲毒正是病因，因鬼魅等而生病故。」

三、滅（善知病癒）

憂鬱症妥善治療的話，依據臨床經驗百分之八十以上可以痊癒。舉凡做一件事一定先思考這件事是否有價值，若此病可以治，且治癒力高，配合正確的方法，治癒力會更高，病會好，所以值得我們去做。

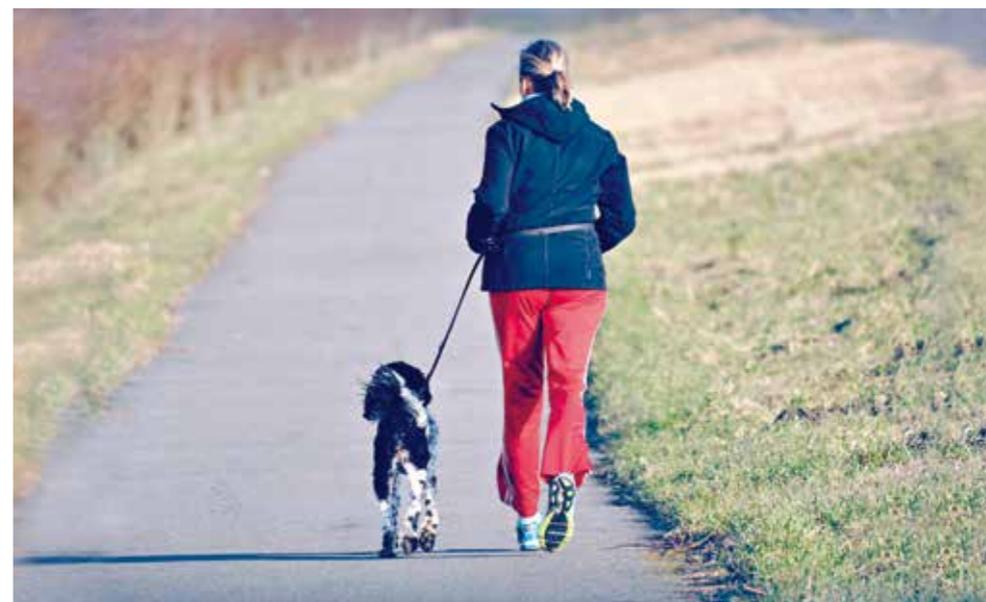
四、道（善知良藥），針對病因對症下藥

1、四大不調：

(1) 藥物治療：依照醫師處方服用藥物。例如，抗憂鬱劑、精神安定劑、情緒穩定劑、抗焦慮或鎮定安眠藥等。中藥部分，例如，漢代方劑「四逆散」裡面的柴胡、枳實可以把內鬱的氣爆開，疏通到四肢。如果鬱積太嚴重，造成心痛、胸痛，可以服用宋代方劑「逍遙散」，或者解決氣、血、痰、火、濕、食之六鬱的元代方劑「越鞠丸」。當代北京中醫藥大學教授郝萬山長年研究憂鬱症，則提出用柴胡桂枝湯、溫膽湯、定志小丸調養。

(2) 飲食抗鬱：平日稍微注意飲食，對憂鬱症有絕大的幫助，可多食用含酪氨酸或色氨酸的食物，例如，花生、青豆、杏仁、蛋黃、香蕉、燕麥、水果等。簡單來說就是多吃蔬食，少吃葷食的地中海型飲食習慣，這些是經過研究證實可以降低憂鬱症。

(3) 運動：從分組研究報告中得知，一開始服藥的人效果很好，但長期來說，以運動對抗憂鬱症比服藥有效。運動可提升腦部的血清素濃度、減少壓力賀爾蒙、分泌腦內啡，增加海馬迴的腦細胞數。例如，健走、游泳等都很好。推薦一舉數得的「拜鐵」，可以對治宿業，又順帶能夠運動，身口意三門一



起禮拜效果更好。

(4) 接近大自然、曬太陽：室外如農耕活動、日光、新鮮空氣、明亮色彩、接觸大自然等；室內也盡量有陽光，可以擺設鮮花植物等。

(5) 合理的起居：身與心交互作用，例如，心情不好會覺得身體沉重，或感冒時心情不太好。所以三餐定時、避免熬夜、適量睡眠，對身心都有幫助。

(6) 調氣療法：《圓覺經道場修證儀》云：「臍下一寸名憂陀那，此云丹田。若能止心守此不散，經久，即多有所治。」若將注意力導入丹田，四大變得柔順。四大不調的因素，例如，壓力、忙碌等，氣往上走會影響睡眠，所以練習氣往下沉，特別是以意導氣的方式導入丹田。

方式有二，一是自然呼吸，注意力在丹田即可。二是四大調勻的方式，吸氣時吞口水，氣往下沉，在丹田形成上半球；提肛，觀想腳底的氣往上提，在丹田形成下半球，然後變成一個氣球，憋氣到極限時，氣慢慢放。每天練習十分鐘，可感覺身體的差別，也可對治失眠。

2、思路不正：修道方式有二，一是專注式觀修，二是分析式觀修。除奢摩他是專注式觀修為主，其他法類都是分析式觀修為主，專注修為輔。此處特別重視分析式觀修：





(1) 對自：

① 養成積極樂觀的思路：

(A) 情緒覺察與辨識。首先是自我的覺察。

故事：佛經有一公案，有一人在屋內，聽到屋外的人說：「某某人脾氣很糟。」屋內的人聽了很氣憤，衝出去說：「你亂講，我哪有脾氣很糟！」自己在現行中還不知道。首先要察覺，再來會不能接納，最後發覺我可以接納：「其實我已經生氣了」，更進一步要找到生氣理由背後的認知與觀點，這將決定我的感受是樂受或苦受。對一個修忍辱的人來說，有人罵他會很高興，因為得到一個可以消業障修忍辱的機會，一般人來說則產生苦受。其實，樂受苦受不在境界本身。

境界本身是中性，如果對這事情產生苦受、憂鬱、悲痛等，背後的認知一定有問題，所以要探討感受行為背後的認知出了什麼問題。一般人對境時察覺力不強，如何改善？可記錄今日發生的事情，當時的反應如何？探討為何有此反應？再想想師長會怎麼做？《廣論》怎麼說？我們就會用正確方法來取代，每一次的結行，就是下一次的前行，練習寫日記來分析自己的覺察。

(B) 祈禱發願：可對自己信仰的對象祈求，有信仰的人有依靠，不易得憂鬱症。

如何祈禱發願？先舒服地坐定、調息，然後問自己：「我渴望什麼？」不外乎離苦得樂；再想：「我喜歡的人在追求什麼？」他們跟我一樣都為離苦得樂而努力；再將自己與他人拉進來祈求：「願一切有情具樂及樂因，祈求上師三寶加持，願能如是。願一切有情都能離苦及苦因，祈求上師三寶加持，願能如是。願一切有情不離無苦之樂，祈求上師三寶加持，願能如是。願一切有情遠離愛惡親疏住平等捨，願能如是。」

如此，內心將調到一個高度成為一天的指引，對境時容易生起正向的心力，所以「晨起發願」會影響一天。對於有些人可以設立目標，特別是心力低、憂鬱傾向的人，給予比較小的目標去完成，做力所能及的事，培養自信心。

(C) 觀點昇華：我們生起負面的情緒，一定是從片段、扭曲的角度，所以透過學習佛法，可用多個角度來看待事情。



a. 發現美的角度：人都有優缺點，都希望別人看我的優點，而我為什麼要批評別人的缺點？發現美的角度，不是是非不分，而是一件事側重何種面向的問題。

故事：有一居士抱怨婚姻：「如果重來，我才不要結婚，當初先生很有才華，會修電燈、電視、馬桶等，現在還會修理人。」當注意力在修理人時就後悔了，但先生修理東西的才華依舊，只是現在的側重點不一樣了。所以側重哪邊，會產生不同的感受，為何不看好的那一面？這是眼光角度的差別性。

b. 從別人的角度：即代人著想，從別人的角度考慮事情。

故事：有一次，我參與某大型法會，需要穿「紅祖衣」，因太貴買不下去，就練習站在別人的角度想：「這衣服平日難得賣出，銷售量肯定很少，偶爾才能賣出一套，公司也是要生活，這樣的價格也是合理。」於是甘願地買下。

c. 拉長時間的角度：我們把注意力放在眼前這一刻，就像綠豆塞在眼睛，什麼都看不清楚。我們這輩子經過很多壓力、苦難，也都撐過來了，「今年的大事，明年也是小事，今生的大事，來生就是故事而已。」例如流言事件，其實不





用生氣，真如老師說：「世上沒有真正的壞人，只有無知的人。」眼前被他罵，知道他造的業以後會墮落，時間拉長來看會悲憫他，任何事情都會過去。

d. 學習成長的角度：觀察自己這輩子進步最多的時刻，通常是壓力大或是苦的時候。苦會讓你皈依三寶，與佛菩薩連線，有壓力才會進步，而且事後必定可以學到東西。

故事：我當日常老和尚侍者時，老和尚爲了教導我，有次故意誤會我一下。我想：「師父爲何誤會我，這不是我做的，好冤枉啊！」但老和尚說：「你不要從對錯的角度，要從學習的角度。」原來，從學習的角度，可以看到事情的另一面。

e. 從佛菩薩、上帝的角度：

故事：在一次宗教護生活動，我和一位天主教促進會的主席談話，他提到，他們許多機構會照顧社會上需要關懷的人士，認爲這些人都是上帝的子民，都是他們的兄弟姐妹。

當你面對討厭的人，而佛菩薩視他爲獨一愛子，既然我要學佛，爲何不用佛的角度看他？心念可以轉變，他不是故意傷你，是無知而已，要進一步看到他清淨光明的本性。所有眾生都是要救度的如母有情，由此漸漸脫離自己狹隘的眼光。

(D) 心存感恩：加州大學有一研究，會感恩的人身體比較健康，幸福感比較高。念恩的內容分三種，一是顯而易見的恩德，例如父母養育的恩，人家給予財物的恩等。二是觀察可見的恩德，例如，食衣住行育樂等，哪一項不是來自他人的協助？若人家不做，有錢也買不到。三是逆境方見之恩，如果沒有人扯後腿，怎能練腿勁？對方給予逆境，正可以幫助個人生命成長。認真思惟，會發現能夠快樂地活著都來自別人的恩德，只是沒有觀察。

故事：清早，在僧團許多人有喝溫開水的習慣，這天保溫桶沒水，有一人正想抱怨，發現自己怎麼觀過了，連忙想：「不對，不對，以往有溫開水喝，因爲有人煮、有人裝、有人抬，自己只是拿杯子裝水而已……」立即從抱怨轉成念恩的心。我們能活到現在，甚至遠在印度的人都有一份功勞，才成辦



今日的所需。所以每天記錄對別人的感恩，會過得幸福快樂。

(E) 培養慈悲：自己想要離苦得樂，周圍的人也有離苦得樂的權利，差別是你是單數，周圍的人是無量無邊，應該利用眾人的生命去達到個人的快樂，或是幫助他人得到快樂呢？想像一下，一個是冷靜理性的自己在中間，右邊是驕傲自我爲中心的你，左邊是受苦的無量有情，哪一邊重要？答案顯而易見，因而下決心把力氣關注在更多人身上。我愛執的對治方法是愛他執，或慈悲心，都可以對治憂鬱症。

(F) 日行一善：當我仍爲別人「付出」時，大腦酬償中樞活絡程度，與「獲得」時一樣強烈，甚至超過。趁現在健康時去幫助別人，漸漸別人在自己心上愈來愈重要，或看到自己價值時就不會生病。博朵瓦祖師說：「福報大小之差別，不在財富之多少，其差別在於自心，『顛倒識』生與不生。」意即福報大小不以財富多寡來衡量，在於顛倒識；即負面、錯誤的心識容易生起，就表示他福報小，能夠生起正向的心識則福報大。透過做善行可以累積福報，福報大時多正向思考，如同《廣大遊戲經》所說：「具福之人滿眾願」。

(G) 定期總結：總結就像加油一樣，總結自己進步多少，成長多少，若不總結的話，會發現這麼久都沒對治煩惱。總結不僅僅是從煩惱調伏的角度，也應該從是否覺察煩惱的速度愈來愈快的角度。以前自己發脾氣不會察覺，還責怪別人，現在知道錯了，縮短覺察時間，即使少一分鐘就是進步，值得





隨喜，就會有信心。所以定期總結可看到自己的成長，可為自己加油打氣，更堅持地走下去。

(2) 轉化消極負面的思路

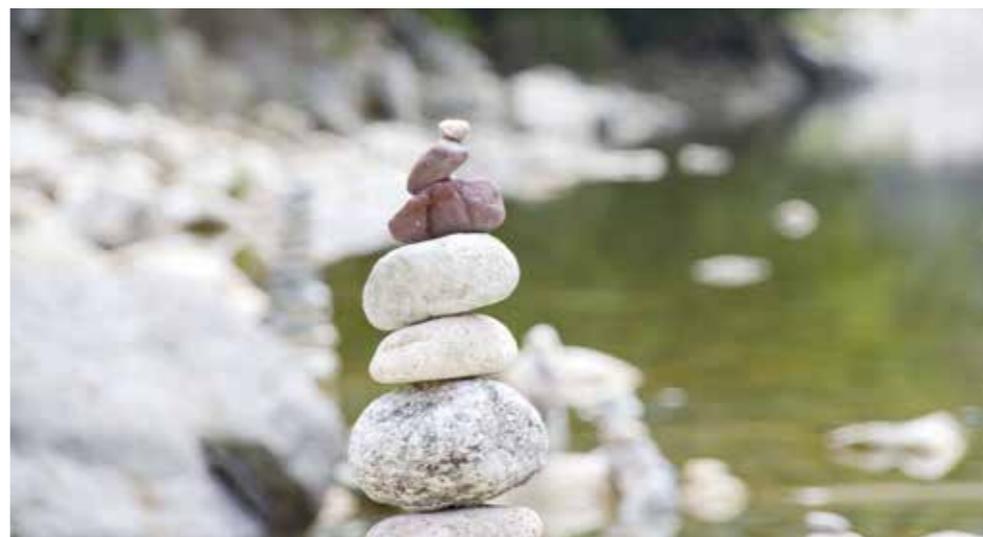
(A) **接受**：第一，舒服坐好調息，認真祈求上師三寶。第二，回想一個自己很難接受的情況，例如，別人對我的毀謗、汗衊，或過不去的事情。第三，提醒自己這是現實的本質，只要在輪迴中，生老病死、怨憎會、愛別離等是必然的事。第四，承認自己不可能知道完整的原因。第五，接受事情已經發生，《入行論》云：「若事尚可為，云何不歡喜？若已不濟事，憂惱有何益？」第六，再提醒自己，為了對現況做出最大的幫助，一定要接受事實，並致力當下能做的改善方法。

故事：有一居士的太太罹癌，夫妻倆認真評估後，選擇某醫師治療，結果太太還是往生了。之後，先生非常自責，覺得不應該看這位醫師。我說：「你已經做最好的評估規劃，為什麼是你害的？若選另外一位醫生，太太還是往生了，也會覺得是你害的，是不是？」懊悔也於事無補。我勸說：「人死不能復生，但中陰身的去向可以改變，尤其你們是夫妻關係，你的回向她容易收到，可以轉更好的來生。」先接受事實，我們不可能知道全部的原因，已經評估過了，就要放下。

(B) **壓力**：用專注式的修持，在安靜的地方獨處，兩腳著地坐著或盤坐，重點是腰打直，身才會正，行走於脈的氣才會正。眼睛保持三分眼（七分閉、三分開），呈現放鬆的姿勢，注意力在呼吸，鼻尖可以感覺氣的出入。吸氣與呼氣算一遍，可以數到二十一，念頭跑掉時就拉回來，不用刻意控制呼吸，漸漸會愈來愈綿長，有助於調心與調身。心與風是一起走，心若急躁呼吸則急促，心若寧靜氣則寧靜平緩。

(C) **憂慮**：憂慮猶如一團東西剪不斷理還亂，此時應靜下來，首先，了解到底發生什麼事情？第二，分析問題是什麼？造成的原因是什麼？第三，能解決嗎？若不能解決，憂惱有何益？若能解決，就想可如何解決。第四，解決的方法是什麼？做力所能及的事，有些事很複雜，若能理出頭緒，會發現事情也不是這麼困難。

(D) **悲傷**：可以坐下來祈求，首先細數自己擁有那些幸福？實際上不是失



去什麼，而是還擁有很多，活著可以做很多事情。第二，再悲傷難過的事都會過去，如同過去悲傷的經驗。第三，接受事實，任何人都會經歷這些過程，不只我會發生這些事，自己不是世上最苦的人。第四，對親人的悲傷，轉化成更大的動力去實踐他們的願望。第五，培養新嗜好或參加宗教、社交活動，結交新朋友。

故事：在台北學苑有一攝影展，有位同學非常歡喜地跟我說：「法師，這照片是我照的喔！」「不錯喔！」後來得知她先生往生時，她得了重度憂鬱症，朋友介紹她學《廣論》、做攝影組的義工。現在她每天學攝影，忙得不亦樂乎，培養新的嗜好，找到可以緣的東西，憂鬱症都好了。

(E) **孤獨**：先靜下來祈求，不會覺得自己孤單，上師三寶都在你身邊。首先想自己喜歡的人，觀察自己內心愉悅的感覺。第二，想他們平常在追求什麼？無非為離苦得樂做種種的努力。第三，再想一位不熟悉的人，對他是什麼感覺？可能漠不關心或排斥，可是他跟你所喜歡的人都想要離苦得樂，對喜歡的人感覺很溫暖，希望他離苦得樂，對不熟悉的人覺得這是他的事情，要認識這兩者的差別。第四，想想你就是那位不熟悉的人，你也是做一樣的追求，但別人不太理你。想想他的生活、所受的苦，你跟他是一模一樣的。若你不理他，別人不理他，他是很孤單的，若你就是那個人，孤單時是否也希望別人來關心？

故事：我大一時，有一陣子躲在房間不想上學，不是排斥別人，是內心渴





望別人的關心。從他人的角度思考問題，如果我們希望別人的關心，現在就開始跨出去關心別人。從簡單的微笑、點頭打招呼、溫暖的眼神……敞開心胸去面對周圍的人。因有將心比心想過這件事情，做起來就很容易，孤單感就沒了。關心別人，接納別人，自然而然別人就會接納你。

(F) **苦難**：首先，想自己所遭受的苦難。第二，是否還有別人跟你一樣在受苦，甚至有些更慘吧！第三，他們跟你一樣都想離苦得樂。

故事：有一次我生病住院，鄰床的老伯有專業看護照顧，家人偶爾也會來關心，但他卻沒好口氣。而寺院派來照顧我的沙彌，沒照顧病人的經驗，很難揣摩患者的心思……但我運用觀功念恩的公式：「雖然他笨手笨腳，但他還是發心來照顧我。」這樣心情就比較愉悅，而且我是可以出院的人，醫院裡還有很多比我更苦的人……

第四，自他相換，因為生病，我嘗試種種減輕疼痛的方法，但都無效。轉念想到很多人比我還苦，不如趁著對痛最有感覺之際，觀想他們的苦全部給我，把所有眾生的苦化做黑煙，從左鼻孔進來，再把我的身受用善根化成白煙，從右鼻孔出去，給所有眾生，他們可以獲得人身及種種受用，可以學法。這樣觀想約莫十分鐘，我漸漸就不痛了。原來自他換可以這樣修，我極力推薦病人，甚至臨終的人可以用自他相換法。其實，愈執著愈痛，當你不執著，反而不痛。

故事：有一居士，請我去大林慈濟醫院為罹癌的父親皈依。皈依之後，我特別說明自他相換法，他的父親每天練習，十一天後往生了。醫護人員表示從未看過得這種病的病人可以走得這麼安詳。我覺得可能是醫療好，也可能是修自他換，所有眾生的苦都給自己，所有好東西都給眾生，福報漸漸增長，執著慢慢降低，心不放在病苦，反而安詳。

(G) **傾訴、求救**：心力低時，正向理路現不起來，此時可找專業醫師、心理諮商師，或是朋友傾訴。當你陷在痛苦時，其實不想憂鬱，但也沒辦法，此時若有力量進來的話，就可跳出痛苦。

故事：有一居士甲，前一陣子心裡很糾結，後來向居士乙傾訴。乙聽了之後，給予一些建議，結果甲心開意解：「好感恩喔！」乙說：「你不用謝啦！」



今天跟你講的這些話，就是以前我煩惱時，你跟我講的啦！」有時明知理論，但煩惱現起時，理論現不起來，此時若有善友幫忙，可以找到正確的思路。

(2) **對他：主動關懷與支持陪伴**。不要忽視情感的表達，但要指出實際情況並給予希望。特別是生病的人亟需別人的關懷、傾聽，最好能聽出他言語背後的感受或觀點。

故事：有一學生不想上課、經常搗蛋，老師盡量關心他。有一天學生說：「老師，我不是討厭你，我很喜歡你，很希望你關心我，但你只關心兩種人，一種是功課特別好的，另一種是功課特別差的，我不太可能變成功課特別好的，但可以變成特別差的，所以我特別差。」從表象來看，孩子搗蛋或講反話，其實是需要關心，所以要探討行為背後感受與認知。

3、宿業成熟

(1) 懺悔生病的惡業

① **誦經（抄經、背經）**：若認真誦經，《法華經演義》云：「一切眾生，唯有身心二病。起諸分別貪愛，即有心病。若聞此經而能受持讀誦，自不起分別貪愛，而心病為之消滅。」抄經、背經時，心會專注，對治憂鬱症一定有幫助。

② **持咒**：持誦度母咒、大悲咒、六字大明咒、百字明咒，都可以幫助對治憂鬱症。





③拜懺：拜三十五佛懺、三昧水懺，可運動又可拜懺。主要是修四力對治，破壞現行、對治現行、遮止罪惡、依止力四力具足，惡業可懺悔清淨。

(2) 造作不生病的善業：《大般涅槃經》云：「有二因緣，則無病苦。何等為二？一者憐愍一切眾生，二者給施病者醫藥。」憐憫一切眾生，未來可以獲得健康，可將我愛執，變成愛他執。施病者醫藥，例如，到醫院當志工，捐骨髓、照顧病人等是未來不生病的因。與其等到生病再來對治，不如現在憐憫一切有情，施病者醫藥。

4、鬼魅蟲毒

(1) 念佛皈依：《華嚴經》云：「或遭鬼魅諸毒害，身心狂亂無所知，若能至心稱我名（觀自在菩薩），彼皆銷滅無諸患。」這是念佛皈依的內涵。

(2) 持咒皈依：一般來說度母咒、密集嘛對非人干擾有直接的效用，最顯著有效的是馬頭明王咒，它是觀世音菩薩的憤怒尊。

(3) 轉台皈依：事實上，非人是一直存在的，他為什麼要干擾你，一定是業緣。其實周圍有很多非人，也有很多佛菩薩，可將頻道調到佛菩薩那一台。平日可觀想佛菩薩在頭上，若睡覺多做惡夢，可將佛菩薩觀想在枕頭上，自己右側臥時，好比睡在佛菩薩的腿上，有依靠的感覺，非人就無法干擾，因為能量磁場不一樣。若再嚴重的話，進一步將右手無名指抵在右鼻孔處，因為身體右邊的氣脈較不好，要壓著則不被非人干擾；右側臥時可將枕頭墊高一點，不致壓迫肩膀而不舒服。最主要是晝夜恆常憶念佛菩薩，觀想佛菩薩，發菩提心究竟成佛。

故事：康隆巴大師到一處閉關，有人勸阻他：「彼山洞內有非人，去者不死便是重傷。」大師說：「沒關係，我只是找山洞修行。」大師專修菩提心，修到扼要處眼淚直流。兩個非人觀其心，知道他在修自他相換法：「所有眾生比我還重要，我所有的好都給眾生，眾生的苦我來承擔。」於是非人不忍傷害他。一旦發菩提心，不會有非人干擾。



「從佛法角度談憂鬱症」講座 - 上集
<http://bit.ly/2FKZZwh>



「從佛法角度談憂鬱症」講座 - 下集
<http://bit.ly/2B2H2SK>

療鬱，有無限可能

——名人抗憂寫真

得「鬱」，不代表人生就此黑白，把它當成生命進化的歷程，透過轉念，運動，規律的生活，積極培養正向思考的習慣，癒「鬱」之後的人生，依然可以大放光彩。

整理／善目



面 對憂鬱症，一念之明，能救脫於枷鎖般的痛苦；一念之闕，奔波於生、死之間的拔河，也許就此放棄。憂鬱症，它到底是生命中不可承受之輕？抑或上天賜予的禮物？姑且停看聽，看看歷史上，多少擁有豐功偉業的人物，即使深受憂鬱症之苦，卻依然創造生命之不可限量。

轉移注意力 不被「黑狗」侵襲——邱吉爾

集英國首相、政治家和作家等多重身分的邱吉爾，是二十世紀最重要的政治領袖之一。此外，他在文學上也有很高的成就，曾獲諾貝爾文學獎。

邱吉爾的家族有精神病史，他有過幾次嚴重的憂鬱症發作，對此，他採開放的態度，並稱如影隨行的憂鬱症為他的「黑狗」。邱吉爾曾說：「心中的抑鬱就像一隻黑狗，一有機會就咬住我不放。」

作家斯托泰在《邱吉爾的黑狗》這本書中，提及許多憂鬱症患者都拒絕讓自己休息或放鬆，因為他們身不由己——一旦外在環境迫使他們無所事事，憂鬱隨之而來。

許是如此，為了應付憂鬱的來襲，他想辦法排遣：寫作、繪畫和砌磚。轉移注意力，將能量轉為藝術養分。

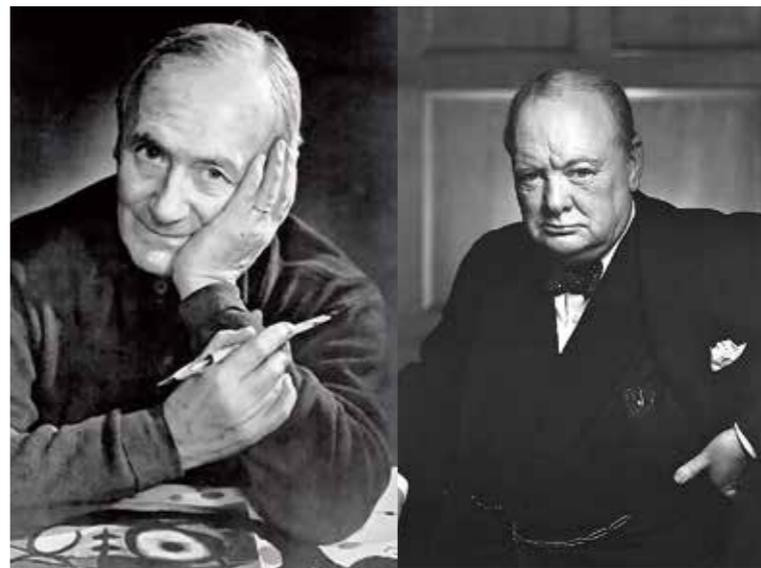
搜集讚美剪報 正面肯定自己——林肯

前美國總統林肯二十五歲時因初戀情人去世，開始經常性的抑鬱。日後雖有幸福的家庭生活，但與妻子瑪麗所生的四個孩子中，有三個因病相繼過世，在打擊甚大下，林肯因此得了憂鬱症。

罹患憂鬱症的他，曾發表過《自殺獨白》於當時的期刊上，生死的交戰，可見一斑。為了防止自殘，他從來不在口袋裡放小刀。他想出對抗憂鬱症的方式是搜集人民對自己的讚揚和肯定的報導，做成剪貼，放在身上，當憂鬱來襲時，拿出來鼓勵自己，肯定自己。

規律作息和激烈運動——米羅

西班牙藝術家米羅，志在繪畫，家人卻執意安排他沒興趣的工作，長期下



左圖為西班牙藝術家米羅，靠著運動和憂鬱症保持良好距離。

右圖為前英國首相邱吉爾，憂鬱來襲時，轉移注意力化為藝術養分，作品曾獲諾貝爾文學獎。
(轉載自網路)

來罹患憂鬱症。

雖然米羅日後成為知名畫家，但為了防止憂鬱症的復發，他維持積極、嚴謹的日常生活，包括激烈的運動——在巴黎打拳、在巴塞隆納的健身房跳繩和做瑞典體操，還有在蒙特羅伊格的海邊跑步和游泳。運動讓米羅和憂鬱症保持良好距離。

累積正能量 不輕言放棄——許瑋甯

臺灣女演員許瑋甯曾因演出許多負面情緒的角色而陷入莫名的情緒低潮，期間用盡了各種方法，都沒辦法讓自己開心起來。

後來透過瑜伽跟皮拉提斯得到有效舒壓。「終於能走出情緒陰霾，是因為不服輸，因為我從來沒有放棄要讓自己好起來的想法，每一分努力就像是在積蓄能量，當有一天能量蓄滿時，燈就亮了。不要放棄，真的是一件很棒的事情。」面對憂鬱，她很慶幸自己沒有放棄。

不是一無所有 我還有……——J·K·羅琳

英國知名奇幻小說家J·K·羅琳，婚姻失敗時，身邊尚有一個嗷嗷待哺的小女嬰，經濟與前途未卜的壓力，使她得了憂鬱症，「我一度覺得自己像廢





物。」她在接受 BBC 專訪時曾說。而在《哈利波特》裡，全身罩著斗篷，會吸走人們希望、幸福與生存渴望的「催狂魔」，就是在那段低潮時期創作出來的。

低潮讓羅琳一度想尋短，所幸，摯愛的女兒救回她一命。每天早上睜開眼，羅琳看見一個小生命安詳無憂地躺在她身旁，這一切是多麼的神奇。她驚覺，自己必須為所愛的人活下去，於是開始向外求援，接受了九個月的心理諮詢治療。

「我最大的恐懼雖然降臨，但我還活著、我有個可愛的女兒，還有部老舊的打字機和偉大的構思。」羅琳描訴當時她的生活過得一塌胡塗，卻因此得到解放。所以她立志要寫作，就寫了《哈利波特》，心想最糟不過是被退稿，怕什麼！曾經跌落谷底的深淵，卻成為日後重生的基礎。

面對過往失敗，羅琳的態度從不遮遮掩掩。「那有什麼好丟臉的？我反而對於自己克服了這些困難，覺得十分驕傲！」她曾說。愛與勇氣和正面思考，讓一位單親媽媽變身奇幻女王，挺過生命的黑暗與磨難。

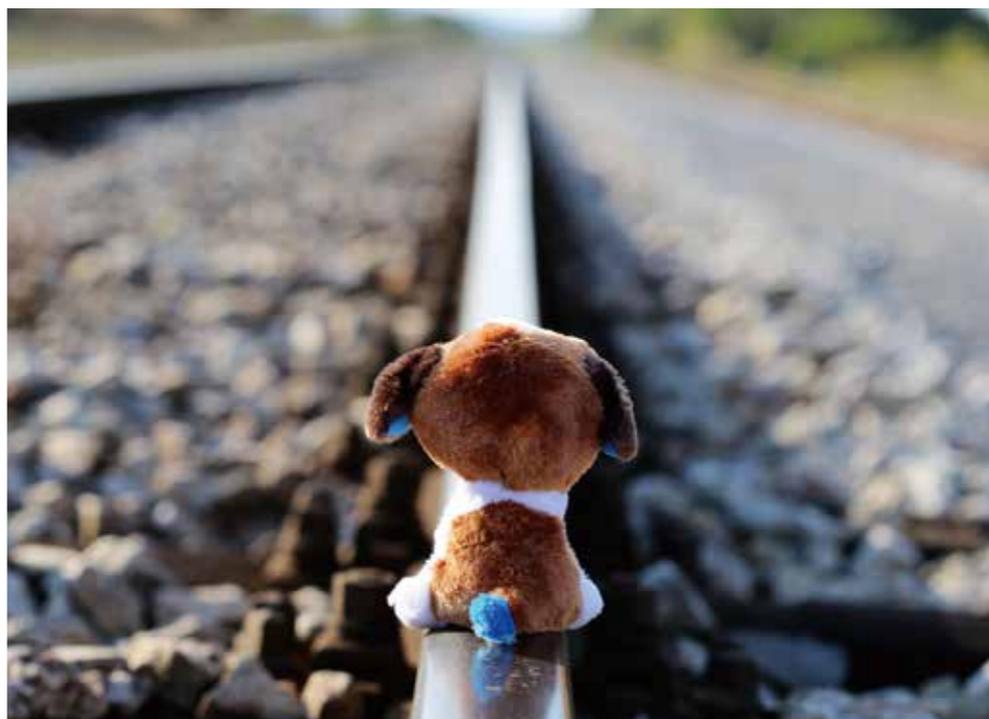
接受醫師治療 重新審視自己——安·海瑟薇

美國知名女演員安·海瑟薇在青少年時期曾為焦慮與憂鬱症所苦，她說，當你為憂鬱症所苦的時候，對於生活的看法很容易就被情緒左右而變得狹隘。經過醫師藥物治療，漸漸走出憂鬱症。

她把憂鬱症時的自己，當成「另一個我」。海瑟薇也曾表達過，只有當那個「她」不是自我的一部分時，她才能清楚感受到她的存在，那個「她」受傷了這麼久，真令人不捨。如今她時時留意那個內心小女孩，不讓自己再次身陷囹圄。

家人陪伴 走出憂鬱——碧昂絲

憂鬱症患者大多不敢告訴他人，但家人是最後的浮板，家人耐心的傾聽與陪伴，讚美與關懷等正面作意，常常能陪著他們一起走出憂鬱。天后碧昂絲在成名後，閃光燈下的人生，與面對下了舞台的真實自己，感到孤寂錯亂，不知誰是真正的朋友，無人傾訴，加上與男友分手的煎熬下得了憂鬱症。



她說：「最後是媽媽幫助我走出那段日子，她告訴我，一定會有人愛我的，因為我是多麼的可愛溫柔、多麼的美麗。然後我就了解到，如果我無法放棄就只能振作。」由此可見家人的陪伴與支持，實有其重要地位。

人生尚且可為 正向迎接美好

真如老師說：「如果用一種非常積極的心態，去面對所遇到的困境，有可能現在覺得過不去的這個關，正是你展翅高飛的時刻，因為你會完成對自己極限的超越。」面對憂慮，悲傷，孤獨，苦難等情緒，只要不放棄，生命自有其出口，人生有其翻盤的機會。轉化消極、負面的思路，練習積極正確的思路，讓體內的黑狗，不敢造次。

綜觀歷史上曾罹患憂鬱症的政治家，藝術家，現世對抗憂鬱症的成功案例，讓我們看到生命的契機。無論怎樣的途徑，讓他們走出憂鬱人生，成功背後的那雙手，正是「正向信念」的推波助瀾。

正向思考是擺脫憂鬱桎梏的法門之一，也是人類擺脫下個世紀文明病的重要課題，值得我們深思。





王子的陽光告白：

走出憂鬱症困境的二三事

備受重度憂鬱症困擾的大齡文青，在歷經八年抗戰，終成功走出後，於個人部落格上連載〈王子的童話與哀愁〉專題，大方分享一路以來的心路歷程，編輯室特整理節錄，帶讀者一睹他那些年的那些事，從低落到自省，一步步突破黑暗的向陽之旅……

文／何紘緯（編輯室節錄整理）



第一次厭世

那年，童話遠離了我，我和哀愁做了朋友。一趟醫院探訪好友，正巧他有其他不方便，於是我便自顧自地在醫院大廳信步遊走。隨手抽了櫃檯的衛教手冊……長時間以來，你是否大部分時間都覺得悲傷、情緒低落或心情憂鬱（悶悶不樂）……

一週後的一個懶懶清晨……昏沈倦怠地撥了電話告假。拿出了紙筆，端了杯滿溢的水，倒出了一桌子吃了也睡不好的安眠藥，紙短情長地交代了言不及義的話，時間突然靜止了，空間突然模糊了，這該是所謂「等死」的過程吧。第一次莫名的，絕望的，開始了八年的哀愁。

再醒來，在急診室了。很吵雜的背景聲……我卻清楚地聽見女兒叫爸爸，一聲一聲好利好利地割著心，沒有力氣分辨到底我在哪裡，用了僅存的力氣睜開雙眼，怎麼模糊朦朧，怎麼感覺不出遠近……生命已經結束了嗎？還是……還是……一場惡夢而已。

家人的悲傷

媽媽來了，背上了沈重的包袱來了。那段路恐怕是她人生最心碎的一段路。左手挽著她的孫女兒，右手拉著她的孫子，那年她過六十歲了。怎麼想都沒有答案，誰來給她一個答案，誰來？誰能來呢？

女兒那年五歲，兒子剛滿三歲，怯憐憐地望著我，時而掃過一抹不解且驚恐的神情，爸爸怎麼了？兒啊！我也想知道這一切怎麼了……

踏進了病房，倚著窗戶，我看了夕陽，我看了夜空，我看見全世界的雨，落在我的臉上。門扉被輕輕掩上了，眼淚又潰堤了……





心之「囚牢」

穿白袍的那個男人，很詳細地對著驚魂未定的母親說明……時而望著失神的我……我們住院治療吧，一方面保護約束，一方面用藥抑制，再來……我們慢慢找出憂鬱的原因吧……

很好！Major depression！往後八年我的名牌。

不錯！精神科病房首航之旅，航程四十五日！

囚牢裡既不特別神聖，亦不特別髒汙。每個診斷的背後都是活生生的人。因此，病房裡的大家雖然在診斷上多有重疊，每個人卻仍是相當獨特的，只是在自願或非自願的情況下被迫綁在一起。

囚牢裡，每個人都背負著不同故事，有悲劇，有動作戲，有獨白，當然也有分飾多重角色的大腕。但對我而言，對我這囚徒而言，他們是什麼角，真的一點都毫無意義。我心嚮神往的，還是何時能落幕！

走道上病友的眼神，讓我更厭惡這囚牢。我不知道也不想知道他們要揣度什麼，就如同我也一點不想理解，為什麼你們會跟我一樣身陷囚牢。

我的床位靠窗，半落地的床台是最常倚著的地方。托著淚腮，常常失神地望著遠方。想什麼呢？有什麼能想的呢？再多想……大概只有縱身而下。

但都說了是牢房，自然不會讓我如意的。看著朝陽灑曳，望著夕日遠颺，想著星空下每個我還唸得出名字的人……

反正，還是那句話……在囚牢裡，時間與生命都是廉價的。

你知道有那麼一種疼，隱而未顯的傷痛，平常不外顯。卻屢屢讓我們在工



作、情感、家人（甚至自己）相處上衝突不斷。那種疼，不時刺痛。它讓你覺得自己沒人愛、沒有價值。

今夜以後呢？

我，絕望了……

錯解

人間有情，因緣無期。許許多多的「捨不得」，原來都必須「捨得」。

所以……不愛，以愛？

而我都已經不再愛我自己，又有什麼捨不得？原來，原來唯一捨不得的，還是我自己。所以捨不得忘記過往，所以捨不得忘記解不開的苦，所以捨不得心口上隱約……隱約的疼。

心裡那面鏡子擦得太亮了，太乾淨了，一點灰塵都不能落。落下來就看得





清清楚楚，就想要擦掉，不能容納塵垢，起了厭惡，起了瞋心。

一個人如果無法接受自己的「不完美」，自然就無法容忍別人的缺失或不完美。你在批評別人、其實是在批評自己。恐怕，這也是我走到這囚牢的原因之一吧！

每一天起床，每一天面對心裡的魔鬼，總是努力地找尋自尊和愛自己……可悲的是，全然忘了自尊，是自己尊重自己，愛自己，是先慈悲地接受自己。

我用自己的痛苦和折磨，來錯解自己和其他人的心，所以當然不會減少痛苦，或讓痛苦消失。

回到《金剛經》，「應無所住而生其心」，可惜的是，我不是無所住的心，而只是淺薄的，非理作意的不斷而斷。物來怎麼應？過去怎麼不留呢？一念的無明，念念都無明。

而這無明……實是這八年惡業的因。

轉變

穿白袍的那個人說，憂鬱和憂鬱症是兩回事。憂鬱是情緒反應，憂鬱症是你生病了。情緒本就會隨著心緒更迭起伏，情緒障礙的反應，在生活或煩惱得到處置後，不長的時期便可緩解。但憂鬱症，它就是個確確實實的「生理」上的疾病，是不會讓你提起任何正面的思考，須用藥、須接受治療。

但你也不能只靠藥物，還是要在生活裡有個重心，也不要離群索居，去感受，去體悟一下，往來的人和你有什麼異同。

看過大明星，看過各式奇葩。看過溫馨，看過悲情。看過為生活奔忙，看過為理想妥協。看過荒誕，看過精勤。我覺得我苦，苦的莫名，苦到無以復加，苦到我發現每個人都有苦，都有莫名的苦，都有無以復加的苦。

答案呢？答案呢？

答案就是你啊！就是你的心啊！就是緣著你的心所做的每個決定！

你可以守著善良，溺在苦。你可以抱怨命運不公，繼續溺在苦。你可以習慣成癮，溺在苦。你可以開始走出門，去看看苦，去了解苦。你更可以想方設法，解決苦。最後回頭一抹甘甜微笑，告別苦。

你可以！真的！

不是常聽說：大恩大德，來生當結草銜環以報。你怎麼就知道你會有來生？怎麼不想辦法這一世就報呢？活著都做不到的事，死了如何做得到？又或者如做鬼也饒不了你……活著你都拿他沒辦法了，死了你能奈他何？

我，有過錯知，有過破碎。或許我也還沒有完全明白生與死的含意。但鼓起勇氣，熱情地擁抱生命，比起把未解的遺憾留給死亡，這人身，這人生，更有意義。

原來

心頭的執念如巨石，這巨石又何能搬捧得起。累了，放下，往前走……還是罣礙著。但回頭再看它，卻小若彈丸。

負累的，清淨的，好的、壞的，正如高山遇低谷，正如潮汐的起與伏，正如初一總會迎來十五。

而原來，是我們都複雜了！

都忘了陽光，就是光和熱。都忘了每一個微笑，只是在表達幸福。都忘了，你是可以不複雜，就擁有那純粹的美好。





嘿，外面沒有人！所有的外在事物，其實都是你內心的投射，只因你無法接納自己的不完美，自然你對他人也無法做到慈悲地接納。而無法接納，其實都源自每個複雜的念頭。

生活中，我們放任自己被外在左右，最後造成生活一團混亂，情緒「焦躁不安」、「憂鬱低落」。但是，生命必定伴隨著難以承受的痛，而你必須捲起你的袖子，去擁抱那份痛苦，以及內在的衝突，擁抱麻煩，擁抱自己，找回隨意攀緣的注意力和慾望……只有這樣，世界才不會是你的牢籠，而你才是自己生命的主人。

別為過去感到苦惱，因為過去已經消逝。也無須擔心未來的事，因為未來尚未發生。你生活的時刻只有一個，即是現在。回到現在，深刻地活出此刻，你便能解脫煩惱。

這個世界充滿懷疑和不安，於是我們花了很多時間和精力在尋找快樂之道。然而，能夠活著並行走於地球上，就是一種奇蹟，可是偏偏我們總是像亟欲要得到什麼或追求什麼。每一天，每一個小時，都有美好的事物發生，我們卻很少用心去聽。要能夠聽見這些美好的事物，回應它們，我們需要的，是靜觀，是思惟。

靜觀我的存在，就是我的價值所在。我並不需要費力去證明什麼。思惟我的存在，就是有價值、有意義的，也就是：對自己，純粹地接納。

所以請相信，不需要總是得做到什麼，或證明什麼，才代表自己是有價值，就算有一些缺點，或是還做不到什麼，甚至有時候會失敗……但請相信，這些事情，是因為「沒做好」，而不是「我不好」。而也不要因為這個失敗，就懷疑自己存在於世界的意義。

有些事物太近時看不清，但也有些事物，走近一點才能發現。因此與人相處時，不妨換換不同的距離、改變角度、改變高度，去凝視人生、凝視事物。

你生活的時刻只有一個，即是現在。回到現在，深刻地活出此刻，你便能解脫煩惱。

新生

如《入行論》云：「樂因唯少許，苦因極繁多。」

我等恆有眾苦隨逐，故以苦為道不可不知，若不爾者，如《集學論》說，或生瞋恚或於修道而生怯弱，即能障礙修善行故。

我們因為具有這個業和煩惱所產生的身心，這個近取苦蘊，所以一直隨著痛苦而去輪轉著。如果我們不能將違緣轉為道用，以苦做為修行的一個道之順緣的話，我們一遇到痛苦，很容易產生瞋心，或者是對於修道的怯弱，或者是退失心，失道心等，這樣的話會障礙善行。所以我們應該很積極的、樂觀的，以正面的角度去看待苦性。

請開始原諒自己，接受自己

當我們找不到任何一條理路可以原諒別人的時候……

「因為他有生死的苦，因為他有煩惱的苦」，這就是永恆可以原諒他的理路。（作者：真如，引自——《希望·新生》）

有人曾經問尊敬的法王：

有什麼事情是我感到無法原諒的？我想答案是，唯一我可能覺得不可原諒的事，應該是我發現自己無法去原諒。事實上，在大乘佛教中，不原諒（尤其當對方道歉時）被視為嚴重違背菩薩捨己為人的教義。

揮別憂鬱症八年有餘了……工作中，生活裡，開了眼界，很多，很多，很多……





我一樣喜，我一樣怒，當然我一樣哀樂……

而這八年來，無論遇到什麼樣的人事物，又或者有著什麼樣的情緒。始終提醒自己記得，相信自己，相信人，相信感情，相信善良的存在。要開朗，要堅韌，要溫暖地活著。要獨立，要堅強，要勇敢，要活得漂亮。

最重要的，要讓自己永遠善良。

善良地原諒他人，善良地原諒自己。

回頭很長久地看，其實我不也一樣嗎？有生死的苦，有煩惱的苦。那麼，在這個社會中，應該每天都有人被無形地傷害著，當然我也因此在傷害著自己。每天應該有很多人在想怎麼原諒我……

原諒也許很困難，這其中也許包含了深沉的憤怒和渴望報復。原諒的最大問題，不是在於去遺忘，如果你遺忘了惡行，那就沒有什麼好原諒的。原諒應該起自於拒絕向憤怒、傷害和報復他人的念頭投降。這也才是為什麼原諒能給自己帶來最渴望的平靜。

原諒或許困難，有時得花點時間才能做到，但原諒終究會為我們個人和周遭的人帶來平靜。

又或者，換個理路來原諒吧……

我沒法接受的……或許……都是最好的安排……

憂鬱如永夜般漫長，但你的陪伴是他們的光明

最後，做為一個過來人，有些經驗值與認知，是應該拿出來和患者的至親好友談一談。

例如：最常被誤解的自戕行為。我想我必須很坦白地說，我們一樣熱愛美好的生命，但患者們卻深受憂鬱情結，憂鬱病徵所困。但請相信，這是疾病！這些作為由不得患者自己的意願。

憂鬱症患者，如我，是無法去感受到任何正面的情緒，也許理智上我可以

完全明白。但在情感面上，或者是情緒面上，我唯一能感受到的，只有永無止境的痛苦、悲傷與絕望。也請開始認真相信，這跟我怎麼思考，用什麼角度去思考，完全沒有任何關係。

生病後的自己，能不能被接納，我覺得是支撐憂鬱症患者持續面對痛苦的重要因素之一。當然我也一直學習著誠實面對自己，學習接受這個疾病，因為只有如此，才能坦然面對自己的痛苦，找出引發決絕情緒的關鍵點，才能預防下次的失控作為。

但人跟人之間本來就沒有辦法互相理解，尤其是你沒經歷過的事。你沒看到的。但這並不代表它不存在，你沒辦法感受到體悟的，也不代表別人的知覺是假的。

那在這樣漫長的永夜裡，我們這些生命的囚徒，該祈求什麼樣的一線光明呢？

陪伴，同理的陪伴就是光明。

您當然可以真誠地表示您的擔心，仍舊可以鼓勵他繼續接受治療，同時也讓我們知道您會陪伴在旁的心意。一起走、一起思考，也一起防範失控。然後一起面對調整，一起面對生命與生活的改變，一起評估每個當下的狀態。

真的什麼都不需要講，講什麼都是多餘的，與其讓狀況惡化，不如什麼都不用講。相信我，光是你願意陪伴在我們身邊，這樣對我們來說就已經足夠了。而陪伴過程若還能開始加入真正的理解，即便到頭來還是無法完全理解，但您嘗試理解的態度，對我們而言，已經是一種積極的作為了。

最後，還是要希求一個最初始的認知：

一切，與想法與作為無關，

因為，這是一個疾病！

謝謝您！





心之勇士

——以慧劍斬煩惱

「從思想上戰勝有毒的負面感受！」一旦發現，就必須迅速對治，最好的方式，就是改變思惟。能多快，就多快！面對負面情緒，要像迅速甩開掉落身上的蛇一樣！

——節選自真如老師語錄

文／編輯室整理



莫名其妙的孤單、無助、焦灼，悄聲沁入，走在世界各地，不管看起來是幸福或是成功的人們，都還是會有這種徬徨時刻，當這樣的情思無限上綱，就成為無法自拔的病症。真如老師關心大眾內心的苦，陸續於公開場合分享對治負面情緒的方法，期盼大家找回快樂。

像是早在 2016 年的心靈提升營，提及《廣論》「忍辱度」時，特別強調要注意「不喜」，因為負面情緒是從不喜開始，只要能消除不喜，便能擊退憂鬱。所以要先學會觀察自心，才能在不喜的情緒悄悄入侵時立刻發現並揪住它。如何練習觀察？老師提出一個相當生活化的方式——晨起攪鏡自照——起床先看看鏡子裡的自己，表情如何？眼神如何？從可見的表情，深入隱微的內心。

2017 憶師恩法會，更直指不要得到憂鬱症的思路非常簡單——徹底地否定負面作意！「負面作意沒有什麼理由，只會給我們的生命、健康帶來傷害，所以一定要以光明、正向的思路看待生命中的矛盾，乃至災難性的問題……不要習慣孤獨，要學會把我們的生命融入到很多朋友們、很多善心人士當中去，感受我們做為人所應該感受的那一分人生的燦爛、溫暖，還有積極地為社會、為家人創造美好精神財富的那一分喜悅感。」

2018 啟動的全廣II也提到，「二十年前的事，要傷心一輩子？為什麼放不下？要把陳年的舊帳劃掉。用師父的法音，用《廣論》字裡行間所滲透出來的慈悲與智慧，把煩惱在我們身心深刻的烙印平復掉。這是佛法帶給我們生命非常積極的意義，非常樂觀的一種狀態。」

真如老師穿梭在古老與現代之間，把天書般經典的智慧，靈活運用於生活當下，善巧地幫助學子正確思惟，以解決內心各種苦澀。所謂「寶劍贈英雄，以法贈善士」，《福智之聲》特別挑選幾則真如老師優美的智慧之語贈予讀者，希望這些文字可以成為對付負面情緒的寶劍，幫助您猛力揮斷煩惱憂鬱，成為心之勇士！



收穫一方寧靜

心從鬧哄哄的嘈雜中走入一間靜室，好像在高溫的天氣裡走到大樹下，綠蔭如蓋，陣陣清涼，會讓我們的頭昏腦脹漸漸解除。我們會發現我們原來很緊張、很掙扎、思考混亂，而這時才能真實地感覺到自己在做什麼。坐在樹下，觀察自己，心裡那些亂飛的、亂叫的思路，像一隻鴿子般安靜下來，靜靜地俯在草地上。此時，我們能收穫一方寧靜。

人群中的寧靜之地

你的眼是柔和親切的，你的笑容是發自內心的，你的話語那般真誠，你在人群中，呵護著周邊的一切。走進你，就走進了溫暖，走進了調柔，走進了靈魂的寧靜。

想畫什麼樣的面貌

如果你用畫筆，細細地畫出一尊菩薩像，在描繪的整個過程中，你的心想著如何表現菩薩的慈悲；如果你用畫筆，畫一個凶神惡煞，每一筆都要考慮怎樣顯示他的凶殘、恐怖。臨摹誰，想畫誰，就會像誰。問問自己的心：想畫誰呢？

調適心弦路更長

一把琴，琴弦鬆緊適中，才能彈出悅耳之曲。焦灼，就是太緊的琴弦，應小心地調適，不只是忙著衝鋒陷陣，要看看自己當下的狀態是否能走很遠的路，而且儘量減少失誤。柔韌度，是在反覆調適中練就的。如果你常常覺得要崩潰，看看你的心弦是否太緊？

一日如花籃

一天，有如一個空籃子，我們應該謹慎選擇放入籃中之物。如果你放入籃中的是朵朵鮮花的話，你提著的便是一籃幽香。

想看更多真如老師優美的智慧文句嗎？敬請期待福智文化即將出版的——希望·新生2【心之勇士】。

一本富含**大乘佛法智慧**的心靈書籍
乘著心思惟的力量，開啓希望之門，成就生命的新生

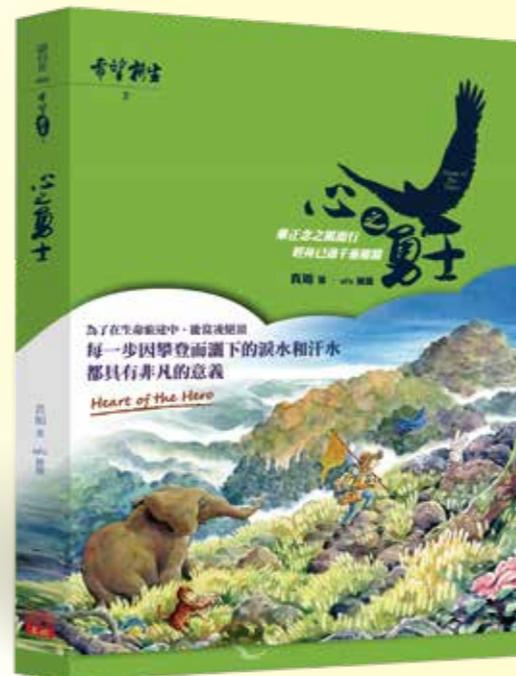
希望·新生2

【心之勇士】

以婉轉優美又極富情感的筆調，真誠關懷需要力量與勇氣的讀者。希冀一天閱讀一則法語，漸漸解放心靈桎梏，因理解而看「見光明」，隨之應用「善巧慧」的佛法內涵，轉念開拓新希望，進而發起度己度人的「菩提願」，最後從內心滋生無限勇氣的「勇悍行」，成就「心之勇士」。

► 福智文化4月溫暖上市：
里仁門市、天天里仁、博客來、誠品、
金石堂均可請購

► 最新請購資訊詳見福智文化粉絲專頁



真如 / 著
afu / 繪圖





當科學家 遇見佛教

整理 / 陸樓

科學不斷發展，有如攀登高山，尋找宇宙真理，到二十世紀因而誕生相對論、量子力學。台大前校長李嗣涇教授，教近代物理學（量子力學）約三十年，他說：「佛陀於兩千五百年前就講量子力學，只是用不同名詞。科學在攀登的過程中，一點一點的發現與佛教的核心思想非常契合，有些科學還沒發現的，是因為科學還沒走到山峰，我相信當科學走到山峰的時候，會發現佛陀已經坐在那裡兩千多年了。」

以下整理自潘宗光教授於「心靈教育與環境永續論壇」的演講。潘宗光教授於西元 1985、1991 年兩度獲瑞典皇家科學院邀請，被提名為諾貝爾化學獎候選人。投身大學教育長達四十年，期間曾擔任香港理工大學校長十八

年，現為該校榮休教授及榮休校長。退休後投入中國傳統文化的弘揚，深入研究佛學，並身體力行。

科學的宇宙觀

曾經很多人問我：「你是科學家，又

是大學校長，為什麼會信奉佛教？佛教是不是迷信？」反映出人們對佛教的不理解，其實，佛教與科學是從兩個不同角度來體會宇宙的自然規律，可以互相啟發。

現代物理學概分為三：極大理論、極小理論、萬有理論，它們都否定物質實在論。我們居住的地球非常大，但從外太空看地球則非常微小，所以大與小是相對的概念，不是絕對。

一、極大理論

極大理論是愛因斯坦創立的相對論

（用於宏觀世界，包括物質、時空的規律）。他說一般人認為時空是絕對的觀念，空間與時間是實在的，這些都是錯誤的理解。其實，實體、空間、時間是受速度影響，不是絕對的。

(1) 時間的相對性

就像晚上看星星感覺星星就在頭上，其實星星離地球非常遙遠，它的光可能經過一萬年才到地球，看到的星星是一萬年前存在的，現在不知在哪裡？另一個錯覺的實例，打雷時，我們先看到閃電才聽到雷聲，其實聲音與光是同時產生。



(2) 物質、空間的相對性

平日生活中我們不易感覺質量、體積、空間、時間的變化，因為一般交通工具的速度不快，若速度接近光速則明顯。例如，使用全球定位系統 GPS，從地球發信號到人造衛星，因為人造衛星在太空中的速度極快，在地球經過一天，人造衛星卻還沒過完一天。兩者每天有十公里的差距，即整個系統裡人造衛星的時間比地球慢一點。

所以，物質實在論是錯誤理解。宇宙時空的大小是相對概念，速度快則距離變近，空間是會改變的。物質、空間、時間是一直在改變的。

(3) 質能互等式

質量與能量可以互相轉變，假如沒有這個方程式，就沒有核能了。一切事物都是能量的轉移，總能量沒有增減。所以，宇宙萬有的現象只是能量的轉變。

二、極小理論

一切物質是由分子組成，在極微小的空間以量子力學（用於解釋微觀世界，說明基本粒子會受到意識的影響）來體會。基本粒子以兩個不同型態存在，一是占空間的粒子，另一是能量波，無論以哪一種形式存在，皆以人類意識而決定。

一般人認為真空是什麼都沒有，但量子力學提出沒有真正的真空，根據真空

理論，能量可以轉變成粒子，真空中有能量出來，就會變成一對對粒子。根據這個原理，才有現在物質的存在。例如黑洞，正粒子和反粒子一定同時存在，一個在黑洞裡，一個在黑洞外，從真空產生物質是絕對可能的。量子漲落產生了宇宙的物质。所以，宇宙物質是空中生有，真空本身不是什麼都沒有，而是不斷生滅的能量。

很多知名的科學家認為我們看到的東西，是受人類意識的干擾，若沒有生命、沒有意識，就沒有真實世界。John Wheeler 認為人的意識是創造所認識、所感受的現實世界，即意識是非常微小的能量，釋放後跟周遭環境產生反應。例如，我看到的紅色，跟你看到的紅色可能不一樣，每個人對事情的看法是根據自己的意念，不會絕對一樣。

所以意識深深影響我們的生活，不斷改寫自己的命運，人類意識是創造及發展現實世界非常重要的因素。每個意念都影響周邊情況，意念的力量有多大，影響就有多大。若透過修行、打坐等則影響甚鉅。古代皇帝邀請高僧大德一起祈雨，現在看來是有可能的，因為高僧大德的意念強大，聚集一起的確可以影響外在。

所以，宇宙和意識並非各自獨立存在，而是互相影響，人的意識可以影響物質、環境、生活，甚至可以創造及改



變世界。人的意識透過修行，意念可以變大，影響隨之變大。

三、萬有理論——弦論

相對論談的是大空間，量子力學談的是小空間，中間是萬有理論——弦論（解釋一切大小物體，推論多維空間和多重宇宙）。目前還沒有實驗證明這個理論的對錯，但很多科學家相信弦論。

例如，觀賞弦樂團的演奏，拉動弦會產生音調，若個人演奏則不如多人一起演奏好聽。弦論說明，宇宙物質不是粒子或能量，是非常微小的弦擺動而產生不同音調，根據某個規律，弦上的震動愈來愈豐富而變成交響樂，永無休止。

所以一切物質不是實體，而是弦震動產生出來的音樂，能量產生出來的質量。弦論又提出，空間有多重空間、多

重宇宙，有很多宇宙是共存的。無論分子、粒子都是在弦擺動時產生的能量，雖然弦論還未進入實驗階段，但不少科學家認為它能統一解釋宇宙。

所以，一切物質現象的成因是很多微小的弦，在某個環境條件而產生出來，當環境改變，物質就改變，條件分散，物質就消失。

佛法的核心思想

佛教與其他宗教不一樣。其他宗教有一個創造一切、主宰一切的神，而佛陀不是神，只是一個王子，透過修行而覺悟，不是造物主，也不是主宰萬物的神。

佛陀覺悟宇宙的本體有自然的規律，而人的煩惱是源於違背自然規律，好的東西我要擁有，不好的東西我排斥。所

以佛陀教我們要減少貪念，減少排斥他人的心態，煩惱就會減少，佛法就是教導我們如何回歸自然，活得更安樂自在。

佛教核心思想是因果道理，一切事物一定有產生的原因，配合環境條件後產生結果，不是由神決定。例如，蘋果一定有一個種子做為因，如果種子放在桌上就一直是種子，有陽光、空氣、水等助緣，才能生長成蘋果。

理論上若能控制所有緣的條件，就可以獲得確定的結果。然而，緣是很多條件的組合，我們無法控制每一條件，很多事情不斷發生且互相影響，所以佛陀指出世事無常，因為緣不斷改變，你能肯定明天會怎麼樣嗎？我們都不知道。

世事無常，變化有快也有慢，例如，曇花一現的變化很快，滄海桑田就是長時的變化。正因為改變才給我們希望，本來不好的，只要條件改變就可以變好。

另外，個體不能獨立存在一定跟周圍產生關係，就像我們呼吸、飲食等都跟周邊有千絲萬縷的關係，而個體本身也不停在改變，例如，我是誰？我周圍的人如何看待我？我的細胞不停生滅，思想不停改變，因為我不停在改變，所以佛教提出「無我」，沒有固定不變的我。

佛教提出因緣果，善有善報，惡有惡

報，但有些人做壞事卻仍然過得很好，有些人做好事卻很苦惱。所以「若還未報，時辰未到」，什麼時候產生果？端視緣，若緣還沒成熟，善因還未結善果，惡因還未結惡果。但肯定的是持續行善、廣結善緣，未來一定感善果。

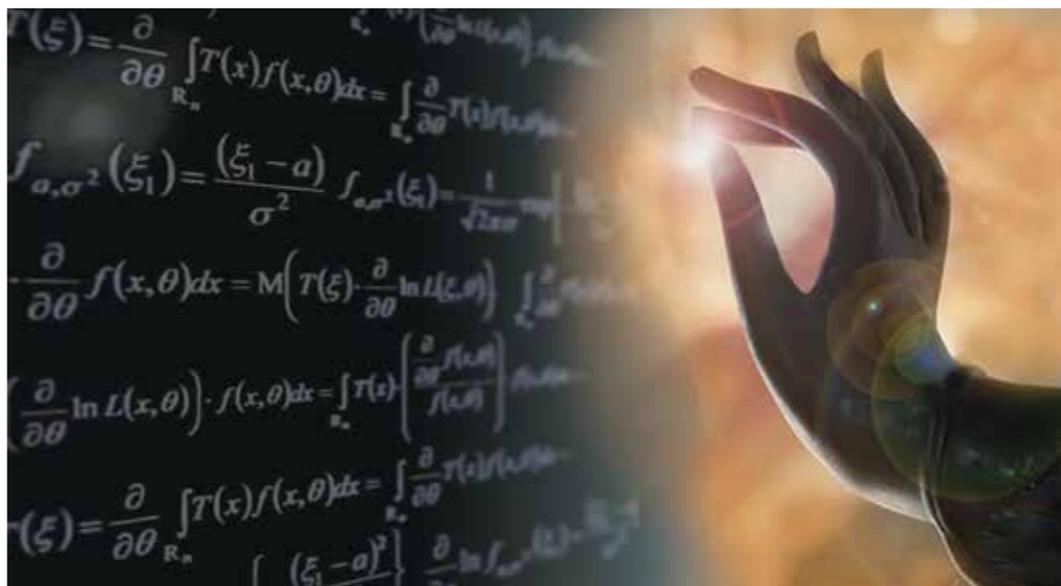
什麼是緣起？可分成三個概念：世事無常、無我、空。我們以為眼耳鼻舌身意的感受是存在的，但佛陀指出全部是錯的，是無常、無我。《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」我們只看到事物的表面，其實裡面不停在改變。佛陀說「空」，體會了宇宙的奇妙，以空來代表不可思議的宇宙本體。

佛法的空，不是真的什麼都沒有，而是像量子漲落的真空，蘊藏萬事萬物的相對性，但總量是不增不減。科學家說正能量、負能量互相抵消。佛法說「空中生有」，聽起來很難理解，但科學可以解釋。

佛教與科學核心概念的對比

一、宇宙不可思議

佛教的空，產生無常、無我，但這個理論產生萬事萬物。量子力學提出粒子可以是物質或能量波；相對論提出時間、空間受人改變；霍金教授提出世界的現實依賴於意識。佛說宇宙本體不可思議，用空來代表，空說明宇宙是無



常、無我、相對存在，凡夫境界不能明白，菩薩在甚深般若波羅蜜多中才能體會。

二、萬事萬物 無常無我

佛教指出五蘊（色、受、想、行、識）分為物質與精神部分，色就是一般所說的物質，其他四種屬於精神，這些是構成人身的五種要素。一切現象，包括身體和精神，也是因為條件凝聚而產生，無論從佛教或科學角度來看都是如此。

三、意識創造宇宙

意識如何創造宇宙？量子力學提出一切現象是被意識干擾影響，其實能量只是互相轉移，但總量不變。佛陀指出一般人的快樂不是自己主宰，因為聽了好聽的音樂，容易受外界的環境影響，心隨境轉，但是透過修行可以把向外攀緣

的心轉回來，達到境隨心轉的境界，內心能量變大，就可以影響外面世界。

四、宇宙包含萬千世界

科學家說宇宙有多維空間、多重宇宙，也可能有不同的生命體存在。佛說有十類生命體在六道輪迴，不同生命體是存在的，我們是否相信？我們只能看到人與畜生，看不到天、修羅、餓鬼、地獄。看不到的不要盡說是錯的，因為有可能是存在的。

佛陀非常有智慧，他說宇宙有三千大千世界，一千個世界是一個小千世界，一千個小千世界是一個中千世界，一千個中千世界是一個大千世界。科學在中世紀依然相信地球是宇宙的中心，後來哥白尼提出「日心說」，推翻了長期以來的「地心說」。佛說一微塵就是一個世界，就像從外





潘宗光教授與福智比丘僧團如英法師（中）及性莊法師合影。

太空看地球就像微塵。現代科學對宇宙的體會與佛講的比較接近了。

五、西方極樂淨土

很多人不相信極樂世界，極樂世界是阿彌陀佛累積無量劫的福德創造的淨土。為什麼念佛號可以往生淨土？從科學的角度來看，若意念非常強大，這個強大的能量可以轉變為物質，可以創造世界，阿彌陀佛透過漫長的修行，意識變得非常強大，如此，他創造極樂世界與科學觀點並無衝突。

結論與共勉

佛法核心思想——性空、緣起、無常、

無我、一切唯心造，與科學沒有衝突。科學理念和佛教思想有吻合之處，從不同角度來體會宇宙的自然規律，殊途同歸。雖然有些人覺得佛教不科學，可能是對佛教思想不理解，做出片面、主觀的批評。

如何面對無常、無我？最重要的是清淨自在的心，當心自在不隨境轉，外境的好壞都沒關係，而且外在的緣，我不能控制，掌握眼前屬於自己的時間，不管成敗，致力當下的事比較重要。透過修行，生活可以安樂自在，外在的成就都是無常，安樂自在的心才是自己擁有的，廣種善因、廣結善緣才重要。

2019

春季廣論課程推薦

透過廣論學會陪伴，成就圓滿幸福家庭

學習從不同角度看世界，
朝著樂觀的、積極的、美好的方向，
讓心的空間可以擴大，
還有一群人陪著、伴著，
《廣論研討班》改變了很多、很多人的生命。

~歡迎加入廣論大家庭~

六堂輕鬆活潑的課程，學會有效陪伴基本功。
本課程預計2019年1月中起陸續開課，
3月中旬繼續銜接後續課程。

廣論初階課程

1. 溝通其實很容易。
2. 觀功念恩最幸福。
3. 貴人就在你身邊。
4. 沒有倒楣這件事。
5. 幸福自己來創造。
6. 人生的答案在廣論。



主辦單位：福智佛教基金會
報名網址：ihappyclass.org/join-us
福智台北學苑：台北市松山區南京東路四段137號（其他上課地點詳見網站）
聯絡電話：(02) 2545-2546 #189



我要報名



古音念誦韻味長 古稀寶階生增上

——板橋教室臺語廣論班



人生路，有時限，然而學習，永無局限！

成軍四年半的 14 秋 100 班的臺語廣論班長者們，平日允文能武，坐而讀誦研習，起而舞獅讚頌，義工服務不缺席，動轉習氣不猶豫，積極累積福智二資糧，連一路陪伴長者們的呂秋月班長都笑著說：「這隻獅子長得很壯大，被師父養得肥滋滋。」

全體學員與護持人員們精進的希求心，終在升增上班的這一天，迎來如淨和尚親臨關懷。如淨和尚於現場不但分享日常老和尚開示、自己陪伴父親學《廣論》的故事，更親切回答班幹部提問。令人意猶未盡的提策，除了為大家總結過去的學習，進而開啓對第二輪課程的期許。

年過半百的學子們，在日常老和尚的心願下，在團體的陪伴中，努力學習幸福之鑰，以「實踐」讓生命豐滿。

七十人生， 劇本全翻新



文／曉路
圖／板橋教室提供

年齡不是問題，語言不是距離。北 14 秋 100 班的學員多半過了古稀之年，有些人不識字、有些人聽不懂國語……，他們從二十五人小班成了五十人大班，去年秋天，成為全臺第一個升增上的臺語廣論班！



合起來近兩千歲的學員，充滿法喜地唱著讚頌，樂音悠揚，內心澎湃。

學員人數 飛速成長

2014 年九月二十四日開班時，北 14 秋 100 班只有二十五位正式學員——剛好符合開班人數下限。一年過後，居然不減反增，達到三十位。

至 2016 年初，班上再多十位同學。一路至 2017 年初，又成長九位。於是統計至 2018 年九月十九日為止，北 14 秋 100 班的正式學員，加上十七位已有母班的隨喜學員，共有六十八位成員！

他們很多都已經是白了頭髮的祖父母輩，最高齡甚至達九十四歲，學習興致卻比年輕人還旺盛。不僅平日鮮少缺課，學制內的八關齋戒、淨智營、皈依法會等，都出現他們的身影，提升營報

名率更位居板橋教室之冠！

臺語消文 在地零距離

上課前，他們拿著掃把和抹布清潔環境；上課中，他們伏案拿著筆逐字讀誦《廣論》原文——一遍國語，一遍臺語。

讀完後，播放日常老和尚開示音檔，大家一起熟悉師父的聲音、得師父加持。他們說：「希望下輩子聽到師父的法音，馬上認得那是自己要追隨的師長。」最後，幹部用臺語解釋原文，再用譬喻的方式，以了知之法，顯未了知之法。

一些原本因為對國語和文言文不熟悉而害怕消文的學員，在這裡止住退心。他們說：「臺灣有很多人說臺語，有了



里仁感恩周年慶。上圖，福智台北學苑執行長陳四輝（前排右），與副執行長曾醒超（前排中）共襄盛舉，祈福平安。下圖，阿公學員舞獅上陣歡慶。

臺語廣論班，眾生就可以來學習。大家很有福報。」連聽不懂臺語的客家人也興高采烈地留在此班學習。

淨罪集資 七十舞獅

除了臺語消文，北14秋100班還有很多淨罪集資的方便——擔任大寮義工、擔任根本道場義工、到福智教育園區出坡、唱讚頌音聲供養、財敬供養、種樹、淨灘、放生等，讓這條菩提道走得更順暢。以擔任義工為例，不管冬天的水多冰冷，學員依然每週兩次到大寮洗菜、挑菜、切菜，且風雨無阻。

最特別的要屬「舞獅團」了！2016年成立時，團員們到福智「幸福列車」



每逢雙月的慶生會，銀髮學員們互賀無量壽福，一派祥和溫馨的餐會。

感恩園遊會表演，將歡樂獻給園遊會的數萬名親子。2017到2018年，里仁板橋江子翠店、板橋漢民店相繼開幕，這群年逾古稀的白髮爺爺再度上陣，套上橘黃色流蘇線獅褲、抬起橄欖綠獅頭，吐出「福智圓滿」大紅春聯，散播歡樂散播愛。班長笑說：「這隻獅子長得很壯大，被師父養得肥滋滋。」

高度關注 你是主角

全班六十八位學員，人人都受到敬重，人人都是主角。每逢雙月時，幹部們準備圓蛋糕幫壽星慶生：

「祝你無量壽福，祝你無量壽福，祝你無量壽福，祝你無量壽福。」

平時的互動也如親友，平均每四個月一次，全班會一同外出，到餐廳圍著大圓桌吃飯，互相交流。

學員們聽聞《廣論》所提到的種種內涵後，很樂意在生活中實踐，並分享具有皈依、業果內涵的善行點滴。班長說：「有時候學員做得到，幹部還不見得做得到，真的很『歹勢』。」

五位陪伴了四年的護持幹部看在眼裡，心有所感：「為什麼捨不得離開這個班？真的是被學員們感動到！」

真如老師說：「越老修行就是黃金收成階段，越老越是寶，因為他修心的那個經驗已經越發地純熟。」

從今而後， 「一切都沒問題」！



文·圖／秋俐

用臺語帶廣論班，從一開始毫無經驗，充滿不確定，到多年後不僅學員人數倍增，還順利升為增上班。這些看似不可能的任務，班長呂秋月是如何辦到的？在真如老師口中那令人敬佩的「初老服務老老」精神，已經七十多歲的她，不啻是最佳榜樣……

祈求師 請益友

萬事起頭難，2014年開班之初，在沒有教案，沒有經驗的情況下，班長呂秋月憑著一股好樂之心，毫不猶豫地接下了臺廣班，但學員在哪裡？唯一的方法就是祈求師父。有一天她護持長青讚頌班，下課後臨機一動，問班員想不想學《廣論》？班員一致回答：「聽不懂！」她連忙回應：「沒關係呀，講臺語嘛，通啊！」終於獲得班員回應：「好哇！」有了基本成員，幹部們也開始廣邀一些因為害怕消文而中輟的學員，很快就湊成了開班人數。

學員有了，但課程怎麼進行？隨著不斷地向師長祈求，呂秋月漸漸浮現靈感，也因此養成日後上課前，都要到師父法照前祈求的習慣：「我今天要上100班的臺廣，師父您要來唷！」

上課時，呂秋月帶學員先念誦原文，一遍國語，一遍臺語，再聽師父的錄音帶，她希望學員記得師父的聲音，下輩子遇到師父時，立刻就能知道：「這是我師父的聲音。」聽完帶子，依原文分小段落一一解說，再搭配日常生活案例，方便學員理解。到北苑參加共學課程時，也常請教其他同修帶班的方式，以及他們在班上分享的譬喻，融入自己的課程中。此外，每次研討她一定保



臺廣班靈魂人物呂秋月班長，用心護持班級，照顧學員面面俱到。

留最後半小時唱讚頌及背誦臺語《心經》，使學員都很相應，凝聚了學員們的心業力。

身活動 心提策

除了《廣論》課程，臺廣班也講求身體力行，時常配合參與教室及里仁各項活動，及不定期園區參訪、種樹、淨灘等。例如板橋教室大寮義工，就有七、八位是班上的成員，其中兩位年紀更超過九十！在班長的鼓勵下，班員們努力地淨障集資。

爲了讓一些年長的學員動起來，呂秋月總是鼓勵他們：人老心不可以老。因此推動班上成立「舞獅團」，只要教室或里仁有活動，就表演祥獅獻瑞，既吉

▶學員一字一句的讀廣論，認真程度不輸小學生。

祥，又能帶動氣氛，活絡筋骨。這個團隊共有五名成員，年紀最長八十一歲，舞動起來卻一點都不輸年輕人，充分展現不服老的精神！

學員如此相應，最主要有兩個原因：一是園區的參訪，法師開示及學長的提策，使善終及善生的觀念深植於心，策勵著他們：「這一生讀不懂沒關係，種因！來生在胎裡就能聽到《廣論》，然後讀妙慧、到園區。」學員深受感動，回來後廣邀親朋好友一起來參加臺廣班，班級人數因此快速增長。

一是呂秋月對學員的殷殷提策：「把握當下，多多參與活動，年紀大了，要比別人多一倍的努力。」「這一次能參加，下一次不見得可以參加！」「要多造善業，下一生再回來時才能感得好環境。」尤其當學員親眼見到，有同學前一堂課還見著面，下一堂就無法來了，呂秋月便藉機引導「無常」概念，因此學員都很重視當下的學習，只要是師父說的，一定照做，也學得非常歡喜，甚至期待天天都可以學習。

勇悍行 只為師父一句話

臺廣 100 班成立時正式學員僅二十五



生命轉向 以法度晝夜

● **楊敦子**：觀功念恩真好用，班長說：對方縱有一百個不好，只有一個好，就看那一個好的就夠了。我照著做，現在和先生、女兒、女婿相處非常愉快。

● **羅歐金鳳**：來教室上課，走路要一個小時，大兒子擔心安全問題，不讓我來，但我還是想來，就對兒子說：「不讓我去上課，我還是要和班長親自說一聲啊！」看到我這麼想來，小兒子就說以後他會載我來上課。

位，至今已逾五十。學員人數增加一倍，但護持幹部依舊維持當初的五位。班長負責課程及活動規劃，關懷任務則由其他四位幹部及義工分攤。護持人數雖少，但長久下來大家都很有默契，只要班長提議，他們一定努力配合，少有意見，因此班級經營，得以順利進行。

帶班之路艱辛，呂秋月卻仍以七十多歲高齡，無怨無悔全心付出。是什麼力量，支撐她一路義無反顧地走下去？她說：就憑著一股報恩的心。原來是有

● **李吳恨**：我眼睛不好，《廣論》都是用聽的，知道供養集資的重要，所以常常和同修分享我的拿手菜及點心，有事無法來上課，一定會請假，不能讓護持人員擔心。

● **余汶葆**：捨不得休息，恨不得一個禮拜七天，天天都來上課。

● **林玉霞**：佛法就像太陽一樣，照亮我們的內心，所以我不輕易請假。

● **許江海**：我一生務農，不識字，透過一遍國語、一遍臺語的學習，善

一年朝禮法會，她先生往生沒幾天，她在鳳山寺看到師父，悲從中來，哭著跟師父報告經過，過程中只記得師父說：「沒問題，沒問題，一切都沒問題。」短短一句話，對她往後人生卻是莫大的加持，從此伴著她勇猛地向前邁進，因為「一切都沒問題」。她也以此引導學員，只要有師父在，「一切都沒問題」！在她及護持團隊的努力下，班級經營成果令人讚歎。

以下是學員的心得分享：

心漸漸增長。

買便當時看見前面的人因為少了五塊錢，老闆不賣，我自動幫他出，布施很重要。

● **許美蓮**：很歡喜，以前只知道佛法的一些名詞，但不知道意思。現在漸漸理解，貪瞋痴三個字也知道，但不會用在生活上。

上課時班長說：去買菜跟人家要蔥、薑，這也是貪。我嚇了一跳，以後再也不敢要了。

理當如是修 ——如淨和尚開示



整理／雲開（如淨和尚 2018 年於臺語廣論班開示）
圖／板橋教室提供

早年，師父主持皈依法會，為利益更多以臺語為主的長者，時常由如淨和尚在一旁翻譯，讓長者更明瞭皈依的意趣。

2018 年九月板橋教室的臺語廣論班，剛剛完成第一輪為期四年的《廣論》學習，同學們滿懷期待，做好準備開展第二輪的增上課程。大家極力希求，終於祈請到如淨和尚親來板橋教室開示。和尚全程以臺語指導，親切的話語，讓大家沉浸在幸福的法宴中。



如淨和尚隨喜讚歎長者的學習，以臺語開示勉勵學員。

不問年齡 累積福智

我常常以為臺廣班的同學能講一點國語，也能聽懂一點師父講《廣論》的錄音帶，後來發現，有許多長者聽不懂國語，無法學習《廣論》，乃至心中想著：「是否有人發心來帶臺廣班？」所以聽到有人承擔臺廣班，而且帶得很好，同學都很好樂精進，我很驚訝用臺語可以學得這麼好！

這個班級聽說是北區第一個臺廣班，非常感謝班長的承擔。四年來大家累積非常多的福德與智慧資糧。福德資糧就像在大寮煮飯洗切、掃地、放生等，都可累積福報；智慧資糧就像學習《廣

論》、讚頌等，可以累積智慧資糧。所以四年來人生沒有浪費，而且與一般長者的生活很不一樣。

有些年輕人因為工作忙碌，無暇陪伴長者，老人家只好在家看電視過日子。有一次我到某養老院，看到有些身體不適的長者躺在床上，有的排排坐不知在想什麼，一日復一日這樣的生活。

師父常說，我們的生命不只這一世，還有下一世，例如這間房子，我們住在其中，房子會老舊變壞，但是住在屋內的人可以換一間更好的房子，是一樣的道理。所以我們的生命不只肉體這個物質，雖然肉體無法避免，但我們的來生

可以有更好的身體，創造更好的環境，福報更好，智慧也會更好。

雖然我們年紀大，依舊可以為來生累積福德與智慧，大家可隨喜自己四年來精進讀《廣論》，還參與各項活動，種樹、舞獅等。年紀大舞獅代表有活力，有的老人家比年輕人還要有活力，充滿學習的精力，而且內心很快樂，來生一定比這一生更好，這些都要感謝師父。

增上生道 生生相續

《廣論》是由宗大師以藏文撰寫，法尊法師翻譯成中文，然後師父以國語為我們解說。現今《廣論》翻成中文、英文、日文等許多國家的文字。當年師父去印度求傳承，辯經學院的校長以藏文講《廣論》，透過一位加拿大的法師翻譯成英文來學習。我們以臺語學習《廣論》也是很好，希望未來的臺廣班愈來愈多，讓臺灣很多人可以學習《廣論》，全球有很多講臺語的華人可以學《廣論》，將臺廣班發揚光大。

1989年我遇到師父的時候，師父已近六十歲，常見師父揸了一個僧袋，為我們上課，也常飛往美國宣講《廣論》，任何地方只要有人願意學《廣論》，他一定去。後來成立了廣論班，師父鼓勵大家以研討方式學習，現在已有六、七萬人學習《廣論》了。

師父常常跟我們說生命是無限的，在

無限生命中「心」是主體，每個人內心所求的是如何得到快樂，遠離痛苦。無限生命中什麼是真正究竟的離苦得樂？這個目標就是無上菩提，成就佛果。成佛以後才能究竟離苦得樂。因此《廣論》就是在我們無限生命中，由師父帶領我們究竟離苦得樂，最後成佛的方法。成佛這條路叫增上生道，增上生道就是我們的下一生比這一生更有福報與智慧，每一生來的時候，都比上一生更有福報與智慧，將來究竟福智圓滿。

二十多年前師父提出如何走增上生道，當初以為是個理論，但是現在發現這條增上生道慢慢的實踐了。現在已有福幼班招生零到三歲的小孩，他們這一生為什麼出生在廣論家庭？因為他們前世所造的業、創造的業、累積的業，感得這一世自然出生在這個家庭。然後父母學佛，送他們到妙慧幼兒園、教育園區，有的進入僧團，有的繼續就學。他們過去生為增上生道努力，今生所感的果，全是前生種的因，這一生又相續。

在我們無限生命中，一生又一生的努力，得到福德與智慧。雖然我們的年紀較大，依然可為自己的後世努力，下一生來的時候，擁有福報與智慧。上周我去臺南，見到一位八十多歲、不識字的阿嬤。她的兒子一個字、一個字的教她認字，慢慢的學習，現在已經可以上廣論班，也會背《心經》、《大悲咒》等。

而今她每天早、晚課共兩小時，誦《普門品》、《心經》、《大悲咒》等，每天都很精進，到下一生都很有福報。

相信三寶 啓發智慧

我要出家時，我的父親很痛苦。父親找了很多勸我不要出家，甚至還找了縣長來勸我。後來我還是離家，前往南普陀佛學院，在那裡遇到了師父。

父親現在八十多歲，已會念《大悲咒》、《心經》、《三十五佛懺》等，對觀世音菩薩非常有信心，還說以後要跟觀世音菩薩走。我勸父親去柳營讀廣論班，但無論怎麼勸說，他都不肯去，直到有一天，我請父親請示觀世音菩薩的意思。他虔誠的擲筊：「讀《廣論》好不好？」結果三個聖杯，非常開心。雖然他聽不懂國語，但還是騎著摩托車歡喜的去上課。後來父親因為腳疾，無法爬樓梯而中斷上課，只好在家做功課，專心念誦觀世音菩薩。

我們對佛菩薩要有信心，信心是關鍵，依憑對佛菩薩的信心、對師父的信心、對《廣論》的信心，只要有信心的話，真的不用害怕，佛菩薩一定會陪伴我們。我們這樣做的話，相信師父、老師一定會很高興，老師在加拿大也非常關心大家，老師知道大家這麼精進，一定也非常歡喜。

剛剛聽到大家的分享，感覺大家的頭

腦都非常清楚，無論是學《廣論》、讚頌、念《心經》，都可以讓我們的頭腦清晰。尤其《心經》是《大般若經》的精華，念《心經》可以啓發智慧。

三種學習 實踐善業

面對同學十分期待進入增上班，班長呂秋月內心有些緊張，也趁此良機向和尚請益：「如何帶增上班讓同學可以改變生命？」和尚說明：增上班可以重聽《廣論》，深入了解《廣論》的內涵。師父宣講《廣論》有一百六十卷的錄音帶，現在有全廣II，經過老師的詳釋之後更清楚。《廣論》我們生生世世學不完，其中的內涵很深奧，跟著老師為我們開講的全廣II，這是第一種學習。

另一種是，能夠瞭解《廣論》的整體架構。《廣論》最重要的是三主要道，出離心、菩提心、空正見的架構，必須了解三士道彼此的關係，及其細緻的部分，這也是一種學習方式。

以前師父在第二輪的時候，特別針對科判討論道次第為何如此安立，這樣安立的殊勝、不這樣安立的過患，以及彼此間的關係等，這也是一種學習方式。

學了《廣論》以後，大家愈來愈有智慧，更重要的是實踐善業。大家平常在家可以多做功課，可以念佛、念觀世音菩薩、六字大明咒、阿彌陀佛、密集嘛等都很好。

樂生田

，要與萬物共榮



◀三十一歲的陳禹勛，已有將近七年的友善耕作經驗。

陳禹勛 碩士農夫 歸鄉的期許

文／蘿拉 · 圖／施汝瑛

「尊重每一個生命，因為世上所有動植物的生命都很寶貴，甚至包括全農公敵——福壽螺。」這樣寬廣的胸懷與慈悲，來自一位年輕的農夫陳禹勛。

攻讀師大生命科學研究所的他，因對鄉村的思念以及嚮往萬物和諧共存的榮景，決心返鄉踏上農民的行列，期望所有生物，無論人或蟲魚鳥獸、雜草，都可以在田間快樂生活，所以將農地取名「樂生田」，這份慈心，看得見未來。

樂在外婆家的童年

蘭陽平原上，熱情的太陽使勁地放送威力，頭戴鴨舌帽的陳禹勛，帽沿壓得更低了，即使補秧補到跪在田裡，依舊露出陽光般燦爛笑容。疲累中，他依然淘氣地表演特技，「看我走在水田裡也

不會沉下去」，彷彿回到歡樂童年。

晚風輕吹宜蘭河，稻浪翻飛的黃昏，竹筍園中的嬉戲，都是外婆家的快樂時光。務農的外婆住在宜蘭河對岸，周圍都是稻田和筍園，兒時與玩伴在田溝旁嬉戲充滿樂趣。騎單車上學的青少年時期，徜徉農村四季更迭的美景，感受生活的自然閒適。其實父母年輕時已不再務農，但稻浪細碎的低語，是他對蘭陽平原的鮮明印象。

美在鄉村自然和諧

2006年雪山隧道通車前後，時值離家重考大學，假日回家才驚覺故鄉的地



◀▲陳禹勛童年時在宜蘭河對岸外婆家的歡樂時光與悠然美景，種下他對和諧農村生活的嚮往。

貌變化極大。過去隨處可見的農田逐一消失，一棟棟別墅取代水田與三合院，家鄉變得好陌生，不禁悵然若失。衡量樸實生活與經濟效益間的利弊，是否物質的進步，大地必須消失？鄉村必須消逝？一連串的疑問，浮上心頭。

他又從網路社群得知「樂生療養院」議題，看著共同生活近半世紀的院民，彼此合作經營出一處世外桃源，卻遇到公共建設與土地利益的壓迫，成為利益衝突下的犧牲者，感觸良多。

目睹鄉村與都市開發的拉扯過程，在科技進步與環境改變的衝擊下，反而使陳禹勛漸漸意識到人與土地的關係。「只求物質生活至上的人生，並不是我的夢想，我想要一種自在和諧、充滿人

情味的生活。關注樂生療養院議題，算是引發我人生的轉捩點吧！」外型斯文安靜的陳禹勛緩緩說著。

「人與天地萬物和諧共存，才是人類真正的生存之道。」這是移居宜蘭的賴青松用十餘年時間，證明鄉村返璞與土地共榮是正確的選擇。陳禹勛對賴大哥的心得有著深深的共鳴，加上對鄉村的思念以及有前輩的指導，他決心踏上農民的行列。

田中生物 和平共存

陳禹勛的友善耕作就是不施農藥、化肥和除草劑等，並以自己的步調種植稻米，讓鳥類有一塊水田可棲息，讓昆蟲有雜草可遮掩。自從學習《廣論》之後，了解殺生的過患，就連面對台灣最強的

稻子殺手福壽螺，也放下屠刀了。

通常插秧後兩個月，農夫會把水放乾曬田，促使水稻一齊抽穗，那時水中生物就辛苦了，因而他規畫一塊水池供牠們避難。他選擇不撿福壽螺賣給農會，也不做成堆肥、液肥，頂多開溝誘螺集中或徒手撿螺移至小水池、非農業區的大水溝。爲了不殺，他當起人肉開溝機，腰桿幾乎快挺不直了，他說：「爲了不要在半夜撿福壽螺，撿到歪腰，開大溝給牠們辦派對，『請問螺螺：這樣的服務滿意嗎？』」有誰像他這樣重視小生命呢？

他還觀察福壽螺以水生植物爲食，已經適應農耕方式，在水稻即將收割、田地曬乾前，牠們挖洞潛伏到地底下進

入休眠狀態，等待下一次蓄水耕作後再甦醒。陳禹勛效學一位長輩的防治法，算緊秧苗的生長節奏，由於秧苗生長的速度比雜草慢一半，當秧苗變老，雜草還鮮嫩，此時再放水淹田，福壽螺則吃雜草不吃秧苗。這招贏得心安，贏得慈心。

水田明鏡 真實我心

「水田就像一面清晰的鏡子，真實呈現自己的狀態。」務農初期，陳禹勛承接太多塊田地以致分身乏術，身心疲累時忍不住質疑初衷；而週週往返宜蘭與臺北的廣論班也力不從心；當收成差、農活做不完，陷入沮喪更是常態。

因疲勞或沮喪就不去研討班，又因沒上課導致更提不起心力，他陷入了惡性



田間生意盎然。

循環。察覺自己的低落，驚覺這樣下去不是辦法，他趕緊乖乖回去上課，神奇的是：「上課後身心舒壓，內心更有能量，有充電的感覺。」現在上研討班變成提振士氣的妙方，即使路途遙遠也甘之如飴。多年下來，收成都還不穩定，幸好有廣論班、有日常老和尚的慈心理念支撐，鼓勵自己再接再厲。

打拚中，他發現近年來很多人返鄉或入鄉嘗試農耕，卻因為現實與理想間的差距，不久便離開了。起初他覺得好可惜，現在反而覺得：「只要有人能夠留下，能抓住這塊土地就是好事。人們都在尋找喜歡的環境，看似是人在選擇環境，但來到這裡，環境也會選擇可以留下來的人。」所以，無論是本地或外地人，只要友善耕耘，體驗與土地與小生



禹勛和惠蓮，從夥伴變為老伴。

命的親密接觸，就是人生的美好經驗。

許多友善耕種的青農，希望找回昔日農村相挺的互助精神。陳禹勛購入手推式插秧機，大方的租借其他農友，也幫忙在地的老農前輩插秧。當地友善耕種經驗豐富的朱美橋阿姨，傳授他「燒製炭化稻殼保養地力」的妙招，他也暖心地以幫忙插秧回報。這些年頭，無論是對耕作或地理水文，甚至地方人際關係的許多問題，幸虧有著老陳榮昌阿公多加提點。老農傳承經驗，新農奉獻體力，新的互助合作網已在編織。

與同伴結為「老伴」

2017年陳禹勛與在地打工換宿的何惠蓮決定攜手相伴，一齊耕作，一同展開新生活。他說，稻作的規模不大，在

宜蘭每年僅收成一次，要維持兩個人的生活所需，其實相當不容易。而且這兩年來，像是包裝減塑、銷路不佳、歉收、老舊貨車報廢、背負貸款等等，遇到許多境界，都很容易克服，當在低潮的時候，會覺得很迷惘、沒有動力，甚至懷疑人生的選擇。

但始終還是覺得，務農這條路，有機會能兼顧生活和心靈，有繼續走下去的價值，所以就不要放棄，繼續努力再修正經營的方法吧！就像師長教導我們的：方向比努力更重要。

陳禹勛發現，以前認為自己一次只能專心做好一件事，所以既然要務農，就要投入全農，沒有餘力兼顧其他興趣。但其實務農之前，自己本身的興趣就很



廣泛，舉凡像是綠色能源、生活環保、節能減碳、食農教育等等都有涉獵，也許之後能透過更妥善的規畫，善用時間，嘗試讓更多興趣和農業結合，如此不又是一個有趣又有挑戰的新方向嗎？

「田間生態平衡，讓所有生物都有存活的空間。」是陳禹勛對大地之母殷切的使命。而人與人、人與土地間的良善循環，也正在這群人熱切的信念中不斷傳遞繁衍。

農友互助合作，連樂生米的標章，都是小農媽媽幫忙設計的。

水洗火燒，

文／木捷 · 圖／蘇翠玲

民以食為天，吃飯皇帝大！
每一天，法味餐廳都包辦福智弘法中心全職與親鄰的有機午晚餐，在成佛願中料理出的法中滋味，越食越甘甜。
然而冬日淋冰水、夏日烤爐燄，大寮中是汗如雨下的辛勤鍛鍊，更是體力負荷的高強度考驗，如何在有限的時間，狹小的

盈盈法味

空間，準時端出熱騰騰的飯菜，每一步驟都需緊密的合作串聯。

經大寮打磨出的義工如寶石，寶石無數，然篇幅有限無法一一呈現，此次特選出六十五歲以上長者為代表，向法味義工們致意，紙短情長，與所有讀者們共勉。



愈練愈勇，只因不放棄

法味餐廳隱身在台北學苑所在的大樓裡，有一群義工護持，提供有機的健康蔬食餐點。義工們經常委身角落搬重物、清廚餘，甚至在鍋爐火線上拚戰，因為工作必須戴著口罩，沒幾人認得出來，可謂沒有臉譜的臉譜。殊不知，有人曾是社會專業人士、公司老闆，放下在社會上的地位，來承擔一般人眼中不起眼的事，也有人生活較為拮据，卻仍然排除萬難，撥空來幫忙。

因為「法味」猶如一座挖不盡的寶山，蘊藏豐富的寶藏，吸引著他們。看他們的故事，讓我們一起入寶山挖寶……

養成學習好等流——趙振琪

現年七十歲，原是通訊行老闆的趙振琪，2009年就來法味餐廳做義工。「家住台北學苑的附近，2007年讀《廣論》，上課忍不住打瞌睡，人家說我沒善根，就中輟了。」他說。直到有一天在公園運動，遇到支媽媽的鼓勵：「我每天早上五點多，從土城轉三班車來台北學苑，然後……」聽著聽著，慚愧心油然而生，還沒聽完，已決定回去上課。之後，透過支媽媽的介紹來到台北法味當義工。

初來乍到，在洗滌組承擔。因為住得近，前三年都是晚班的義工，之後改為白天全職，卻依舊自願承擔晚上的部分。九年多來，他和洗滌組老戰友廖素玉、楊淑美，一邊學習《廣論》，一邊在義工單位實踐所學。

因為做義工有機會參加定期培訓，因而

策發自己天天聽「全廣」，沒有假日、沒有過年。這樣的持之以恆，成就他每天七點二十分到北苑佛堂做早課的好習慣，縱然颱風天或是假日也不會間斷，做義工竟有些意想不到的收穫！



就在善行班的第三年，有了心念觀察上的大躍進。這天，他從八樓的法味拖著廚餘搭電梯下樓，看到的同行連連驚喜：「趙師兄你好棒！」然而一回到家裡，太太說：「今天兒女沒回來，你去倒廚餘。」他脫口而出：「我已經倒過了。」原來，在法味與在家裡截然不同，一回家就原形畢露，心想：「下次絕對不可以這樣回答。」經過十年，他漸漸體會《廣論》讀三輪也是應該的，而且理論與實踐之間，必須靠自己做義工如法行持，才能縮短距離。

慶幸自己遇到境界，能學習觀察自心，《廣論》不是消文而已，都要靠著師、法、友輾轉增上。現在太太還未叫他倒垃圾之前，他先告訴自己：「要倒得很高興，不要等太太開口才去做。」因為在這樣的環境學習，才能有一點點進步啊！



如家人般關心我——楊淑美

自五十五歲從彰銀辦事員退休後，楊淑美投入法味當義工迄今十三年了。以前上班時家事多由婆婆代勞，自己並不擅長，初來法味，連削鳳梨都怕得要命，結果坑坑巴巴凹了五個洞，自己都不好意思。到了洗滌組，洗起碗來也不俐落。

洗滌組，多是負責善後的工作，平常也要承擔洗菜、洗碗、清水溝、刷地板等工作。每天早出晚歸的淑美，漸漸由生手變成老手，而且樂此不疲！她說：「這邊的人都很善良，包括同行，甚至來此用餐的人，大家都為師父的志業在努力，他們的健康很重要，我又可以盡一點心力，來此做義工也引以為榮。」

這群同行善友有著共同的學習與話題，不用多說什麼就能相知相惜，精神上的快樂難以言喻。有一回，淑美不小心跌倒，導致牙齒整個鬆動，治療時需要拔掉七顆牙齒，不能吃固體食物。同行們得知消息，紛紛送來流質的食物。

「這群人怎麼這麼好，就像家人一樣關心我。」她感動莫名。一旁的同行廖素玉忍不住說：「這兒的氛圍很好，誰需要幫助，我們都會把握適當時機布施，大家每天來此做義工，比家人還親密。」淑美幫媳婦坐月子僅十天左右，異常想念法味，卻不好意思說出口，幸好媳婦心細，察覺出媽媽去法味比較快樂！

憂鬱的我快樂了——古桃妹

「我是古桃妹，現年六十八歲，目前是家庭主婦，在臺北法味當義工。」簡單的自我介紹，走來卻是一路的艱辛。

曾經做過裁縫師、清潔人員的古桃妹，為負擔家計辛勤工作。她形容以前的自己：「我超級煩惱，有四個孩子，先生在最需要幫忙時往生了，留下房貸，還有一個學習障礙的小兒子，狀況連連，怎能不煩？」她常常暗自哭泣，心煩到夜不能睡。

之後有因緣學習《廣論》，她一心只想離苦；再有因緣來到法味做義工，她一心只想得樂。因為白天還要上班，初來法味的她先從夜班的洗滌開始學起，之後到備料組，所有菜餚的配料皆須經過一番技藝嫻熟的洗切。當挑菜人手不足，原本執菜刀的手瞬間一變，秀氣的摘起菜葉。同行們了解她的家庭狀況，

會時常關心她的家人，讓她備感窩心。這兒沒有工資、沒有紅利，卻有數不盡的溫馨，憑藉對三寶、師長的信心，九年來甘之如飴，因為「我變得快樂了。」即使手頭較不寬裕時，也甘願抽時間做義工。

一般來說，一個團隊如果每個人工作量大不平均，容易產生比較心，在法味大家比較的竟是：「人家做成這樣，我這樣算什麼！」有人白天上班，下班後來法味洗地板、清水溝；有人做到七點半，才去研討班上課或回家；有些上班族先來法味趕完工作，再回公司加班，桃妹也是其一。這股向善的比較心，帶動大家往前邁進，氣勢如虹。

漸漸地，她睡眠品質改善了，不再那麼煩惱，有事情則用商量的方式來解決，臉上露出難得的笑容，大女兒見狀全力支持媽媽當義工。大女兒大學畢業後有經濟能力，央請媽媽退休，專心做義工就好了，「只要媽媽快樂，完成想要做的事情，不再這麼辛苦。」桃妹笑著說：「現在我領大女兒的薪水。」

長期的煩惱經過學習與承擔，有機會可以改變、淨化，怎能不繼續探索。桃妹開心地說：「來法味做義工，最快樂啊！」女兒舉雙手支持。

力雖未逮，我們不言休

許多法味老義工因體力不勝負荷而退休，卻依舊歡喜來走動，並主動找事做，希冀著還有一個所屬單位可承擔，有一群人關心。那種被關愛與被重視、屬於這裡一份子的感覺，讓人自然地心繫於此，如同皈依處。

翻開「台北法味義工資料」本——記錄著年長義工的身體狀況、親友陪伴狀況等資料，還附上彩色照片——揭開幾段居家訪談的故事……

吳招治：目前獨居，高齡九十一，因身體不適已經兩年沒來做義工了。這天法味主管張建華，帶著幾位義工一起關懷退休在家安養的她，「不是希望她來做義工，而是想確認她的日子過得好嗎？」原本愁嘆病憂的老人家，見到熟悉的人來幫忙打掃、洗衣服、送食物或日用品等，內心開始激動，如數家珍地聊起法味。聊天中，建華巧妙帶入因果故事，逐漸化解她的哀怨，她也願意一起拜三十五佛懺，但願消除累世業障、今世苦，換取來生的健康，跟著師長好好學習，愁雲緩緩散開。

吳欽若：一籃菜搬了就知道有多重！退休前搬起菜來精神抖擻，完全看不出已是年過九旬的長者，直到一天為了疝氣開刀，大家心疼，決定不讓他再搬了。因心臟不好，不得已才開始坐電梯上八樓法味，但下樓可不輕易服輸，自認膝蓋不比人差，堅持一層樓一層樓用雙腳走下去。他對自己的嚴格，默默影響著身邊的人。

劉蔡申錦：人稱淡水嬤，已經八十七歲

了，退休後不想待在家裡，從淡水搭捷運來台北法味，卻忘了幾號出口，就在下車的地方繞了一個多鐘頭，見到警察也說不清楚，幸好遇到同行將她帶來法味，「我就是來啊！」縱然各方面逐漸退化，但是對法味依然有股向心力。

支陳秀英：大家都暱稱支媽媽，是法味全職人員，負責煮飯。家住土城的她，每天清晨五點半出發，總是第一個開啓法味大門，即使嚴冬也無懼，歷經數十載。她說：「承擔師父的事業不能說辛苦，我是甘願做、歡喜受，能夠在師父的事業做事是一種福報！否則在家就是等吃、等睡、等做米蟲，來這裡可以體會師長功德。」

退休後，支媽媽一如既往地來法味，心心念念：「我還可以做什麼？」即使頭腦不靈光了，交通也不便，依然心繫於此，切起菜來依舊認真，默默綻放生命的光芒與能量，一心奉獻給師長。（支媽媽於2018年十一月十六日病逝，願大家一同懷念她這一生依師、不畏難的承擔精神。）





竹林中的童趣境 竹亮山莊

文／知意
圖／洪如澄

深山綠境，颯颯竹林，淡雅美好中訴說旅程故事的逸驛——有意外的童趣、有便利的享受、有主人的愛心、有令人嚮往的世外桃源……



竹亮山莊

地址：高雄市内門區内南里竹戈寮 8 之 3 號
電話：(07)667-3963

趁 著假日，與家人驅車南下旅行，有一因緣投宿在得天獨厚、坐擁深山美景的「竹亮山莊」。雨後的民宿別有一番景致，遠山婉約朦朧，近山修竹碧綠，散步在花木扶疏的小徑上，疲累盡消。繞了一圈回到大門廳，女主人楊淑惠忙碌地招呼住宿客人。

緣定多年，將心比心

話說二十六年前，楊淑惠與先生購得高雄市内門區竹戈寮這塊面積三分的土地，打算退休後好好運用。土地閒置十年之後，一位好友來訪，覺得四周環境清幽，沐浴在颯颯竹林間，能感受竹林的謙卑與心中的寧靜，於是建議他們在此興建民宿，將幽靜淡雅的美好，分享給更多人，夫妻倆因此開始認真思考。

但是，只因環境合適，就要經營民宿嗎？楊淑惠想起，自己原本就喜愛四處旅行，十分了解旅人在陌生的地方，可能遭遇各種不便的情況，當困難來襲，其實只要有人及時伸出援手，便可幫忙他們順利度過難關，繼續美好行程。所以當自己有因緣可以經營民宿時，她更希望能體會旅人的需求，將心比心地照顧客人。

諧音取名，巧心照料

「竹戈寮」、「豬哥寮」！擁有愉快童年的楊淑惠，對竹林額外多一份童心。她想到「竹戈寮」臺語諧音與「豬哥寮」相似，於是結合童話「三隻小豬」的故事，設計外型可愛的小房間，邀請真實的小豬作伴，以愛心點亮這個園地，創造出童趣的民宿風格。現在

這個家喻戶曉的故事，不只可以紙本閱讀，或是媽媽的床邊故事，也可親臨竹亮山莊現場，一窺究竟。

竹亮山莊距離南海分院尼僧團不遠，沿著寺院旁邊的小路，可以一路直驅目的地。這兒除了一般的旅客，還有為參加南海分院所舉辦法會，從遠地而來的廣論學員，大家在此都得到最大的方便與照顧。

曾經有位來此投宿的客人，因太過疲累，而沒能外出晚餐，僅以簡單的零食打發，楊淑惠全都觀察在眼底，隔天一早便在提供的早餐加量加愛心，使客人備感窩心。這個盡可能給予方便的善行，竟源自多年前的一樁往事。

予人一善，快樂加身

早期，楊淑惠從事成衣代工行業，時常忙得不可開交。一回，一位廠商緊急連絡她，慌忙地說道：「有批很急的學生制服訂單，必須趕在開學日前出貨，是不是可以幫忙代工？」因為時間緊迫，很多代工廠婉拒了，然而面對廠商一再地央求，加上她不忍對方因延遲交貨遭受嚴重損失，所以決定放下手邊的工作全力配合。

這位廠商十分感激她的鼎力相助，也很肯定楊淑惠的工作態度，於是後來持續介紹生意上門。也因為和廠商這樣的互助行誼，建立了良好的習慣與口碑，即使在景氣蕭條時，她都能平安穩當地度過，甚至業務還持續擴大。楊淑惠沒想過給人方便，原來等於給自己方便，也讓自己更快樂。

如今，學習《廣論》已逾十年的她，從經典中，確認最大的快樂是來自幫助他人，於是促使自己積極造善，也更歡喜地提供方便給旅行的人。覓幽竹林小徑、回味童年故事、享受方便旅行，三者的最佳結合就在「竹亮山莊」。



竹亮山莊女主人楊淑惠為下榻的旅人，準備豐盛的早餐。

2018 福智各事業體 大事記

日復一日，如土豆般地互相砥礪洗鍊；

年復一年，荷擔佛陀志業。

三百六十五天的身心挑戰學習，讓我們一同回顧這一張成績單：





02



04



03

01 學員資料庫

六月十九日起，全區研討班啓用學員資料庫，運用統一公式計算保存率和出席率，清晰掌握學員人數，使淨智運作標準化，是淨智事業進入大數據時代的里程碑。

02 紀念廣論三十

資深老同學堅持追隨師長於法人事業奮鬥，每一步艱辛都刻劃著修信念恩的血淚，故特於十二月二十一日在園區宗仰大樓辦理廣論三十紀念活動，感恩、隨喜資深老同學無怨無悔的付出，並向後進新人傳承團體的宗風與核心價值。

03 月光共學

三月十日起，每週六晚上在月光共學平臺及 YouTube 頻道推出由如俊法師導讀《吾願無悔》的直播，透由網路傳播正法，

開啓淨智學習的新頁。十月份憶師恩的月光共學展，有七千多人發願完成十萬大禮拜，而月光共學的 LINE@ 人數已達兩萬三千多人、頻道訂閱近一萬兩千人。

04 提升營區域化

爲令廣大學員更省時省力地親近真如老師、藉由聞法轉動心意獲得快樂，今年一月二十七、二十八日及六月二日、三日首次於全區學 / 分 / 支苑及教室，同步視訊連線舉辦一日提升營。

05 表揚資深班幹部

適逢日常老和尚宣講《廣論》三十年，特於十二月十六日聯合北區二十三所教室於臺北市泰北高中辦理「福智班幹部感恩活動」，共有六百七十一位到場，加上外地連線（花蓮二十四位、金門三位）合



06



07

計六百九十八位。未來預計將成爲常規活動，在每年年底爲勞苦功高的班幹部頒發感謝狀。

06 拜佛體驗

法師們以真如老師出版《吾願無悔》一書爲緣起，親自帶動全區拜佛，北區率先響應，先後於三月十一日、四月二十二日、五月二十七日、八月十二日在台北學苑、板橋、中和、花蓮舉辦拜佛體驗活動，希望號召各區學員共同參與，並饒益尚未正式學佛的福友。

07 宗教護生發表會

農委會林務局與福智佛教基金會於十二月十六日在臺南晶英酒店、關廟護生教育園區，共同舉辦產官學界齊聚一堂的「宗教護生發表會」，會中有臺中佛教蓮社與福智佛教基金會發表新時代放生護生做法，期盼各宗教能共同響應救護動物愛地球。

08 觀功念恩徵文

臺中學苑除了鼓勵班幹部在班上帶同學進行觀功念恩之外，特別在今年母親節及父親節舉辦念恩徵稿活動，邀請大家分享與父母親的小故事（母親節徵稿活動更搭配浴佛節，贈送紀念套卡及手機桌布）。

09 法會護生展

十一月二十四日、二十五日於鳳山寺；十二月一日、二日於宗仰大樓，相繼舉辦皈依法會護生展覽，介紹福智考量環境永續與物種保育的現代放生（與專業單位合作、公開合法進行，體現佛陀的慈悲精神）。

10 普渡暨超薦

八月十二日在五百多位義工的協助下，於臺中健行國小擴大辦理「第十二屆中元普渡暨護國息災超薦祈福大法會」，操場滿到裝不下普桌，里仁組比去年多出了一倍，每一份都是大家想關懷眾生的心意。

01 美國北加 / 越語廣論班

美國北加第一個越南語廣論班於一月二十日在舊金山市開班，共計十二位美籍越南佛友報名參加。

02 柬埔寨及越南 / 浴佛法會

五月浴佛節，以如得法師、如華法師為首的五位法師率同臺灣護持居士於柬埔寨金邊教室主持「浴佛暨母親節感恩法會」並會見柬埔寨法宗派僧王。同月，臺灣護持團隊及越南廣論學員在越南「永嚴寺」舉辦浴佛感恩法會；禪聞法師、如華法師

等五位法師帶領參訪「國寺」及「慧嚴寺」志廣和尚。

03 加拿大 / 佛誕慶典

「大覺佛學院」多倫多中心住持性增法師邀請愛德華王子島「傳燈寺」十六位法師共同出席加拿大佛教徒每年最大的佛誕慶典（二十八個道場，三千餘人），其中「大覺佛學院」多倫多中心讚頌團將近三十位團員登臺唱誦（年齡從十七歲的青少年到八十歲的長者都有），好幾位都唱到感動落淚。

04 加拿大 / 密市教室

六月五日，如俊法師與如法法師、性就法師共同主持新班說明會，西邊教室第一個遠距與法師連線上課的班級順利開班，開創北美教授《廣論》新方法，希望將佛法更簡單地貼近居士生活。七月一日，「大覺佛學院」在密西沙加市（簡稱密市）成立佛法教室。

05 汶萊 / 親子營

汶萊教室於十一月三十日至十二月二日，在馬來西亞的婆羅洲熱帶雨林度假村舉辦「幸福快樂親子營」，讓父母親與孩子享有高質量的相處時間，增進親子默契。三天營隊共計九十七人參與（二十二組家庭及義工），活動內容包括參觀小農場、幸福早操瑜伽、親子遊戲、舞蹈比賽及二場講座會。

06 美國洛杉磯 / 小鸚鵡農場

小鸚鵡農場自2018年一月起重新整理，舉辦園藝課、烹飪班、學童教育營隊、社區菜園、販賣東方蔬菜等活動服務社區。小鸚鵡農場位於市區中心，只需幾步路，就能從一個煩囂的城市進入世外桃源，令人驚喜，2019 希望營造小鸚鵡農場成為社區共同的家，共創「與自然和諧」的世界！



01



03



05



02



06

園區培育 仁禮相依

01 真如老師楷定「仁禮相依，悲智相融」，做為佛教學院校訓。

02 一月十九日「福智佛學院籌備處」召開第一次諮詢委員會。

03 十月五號「福智佛學院籌備處」環境影響評估說明書定稿本，雲林縣政府核定予以備查。

04 福智國中校務評鑑榮獲教師專業發展與課程教師兩項第一。

05 新竹市校長儲訓班、彰化縣福興國小、彰化縣田尾國小於三月蒞校參訪。

06 新舊棟教室連接空橋與風雨川堂於七月工程完工。

07 福智小學於八月校長交接，辛天送校長榮退，新任校長為林義勝先生。

08 九月，福智實驗小學籌設申請通過。

09 十月，雲林縣 107 年度國民中小學英語學藝競賽獲獎。



10

論》。

09 紐約 / 祈福超薦

九月八日及九月九日，北美福智基金會紐約分會首次舉辦「藥師寶懺暨佛說大寶積經三十五佛懺祈福超薦大法會」，恭請福智比丘僧團上座暨新加坡「吉祥寶聚寺」住持淨遠和尚主法；性植法師、性依法師、性茂法師、性空法師、性溫法師帶領拜懺誦經；紐約分會執行長簡清風帶領布置十二藥叉等佛像法器及供品。共計一百多位紐約、新澤西、賓州、華盛頓等地的學員和福友參與，祈願世界和平、消災免難、人民康泰！

10 新加坡 / 吉祥雙慶

八月九日至十二日，為慶祝「吉祥寶聚寺」一週年及新加坡五十三歲國慶而舉行的吉祥雙慶活動（祈福法會及班級聯誼），共兩千人參與，溫馨而感人，體現了佛教徒愛國愛家的心，凝聚成一股安定社會的正能量，是真正的雙喜臨門。



07

07 韓國 / 孝道供餐

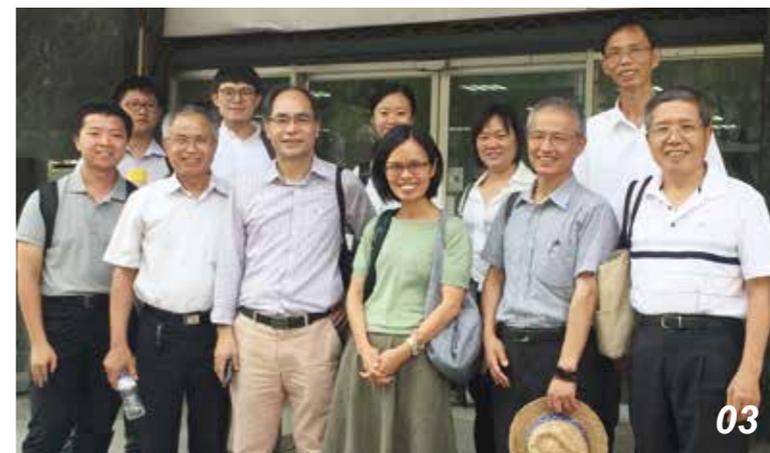
三月起，韓國大邱教室每月第四個週日定期舉辦「孝道免費供餐」活動。雖然人力不多，但已供餐九次，服務一千人次民眾。無論夏熱冬寒，義工透過用心提供簡易蔬菜麵食等學習敬老與和合。

08 香港 / 法寶結緣

香港福智慈善基金會首度將《廣論》課本、師父開示、真如老師開示及月光國際譯經院出版品供養其他佛教道場、公共圖書館及八所大學等，祈願有更多人能因此認識《廣論》、學習《廣論》、弘揚《廣



02



03

01 AI 時代的心靈論壇

十二月八、九日，第六屆「心靈教育與環境永續論壇」邀集了各界專家學者及實踐者，從科學、醫學、天文、教育、企業、環境等不同面向，直擊現代文明洪流的現象，回歸心靈力量的探索，重新開拓生命的視野與格局，逾一千四百人次參與。

02 觀功念恩學術化

四月二十一日，首度於老和尚母校成功大學，舉辦第四屆「日常老和尚思想與實踐學術研討會」，主題為「日常老和尚的心路歷程與核心價值」。八月二日至五日至加國溫哥華參與第十屆「國際意義研討雙年會」(10th Biennial International Meaning Conference)，主題為「面對逆境的勇氣、信心及意義」，有二十位臺灣學者參與，文教基金會更是首次於研討會中提出四篇以「觀功念恩」為題的論文，皆獲大會接受，此次共雲集二十多個國家、逾兩百位中西方心理學者、專家參加。

03 三大營隊走向國際

臺灣、緬甸舉辦「教師營」。臺灣暑假唯一一場「大專青年營」，報到率高達95%，加拿大、美國、韓國也持續舉辦。七月「企業營」特別在桃園、屏東，南北各辦一場，學員來自日本、美國、韓國、柬埔寨、越南、馬來西亞等地，兩場總人數達一千七百多人，而海外也不遑多讓，舉辦了香港「企業營」及紐約「CEO營」。

04 儒學營前進東西方

為提倡文教人需熟習、內化、傳承經典，八月二日在福智教育園區舉辦「第二屆儒學營」，共五百二十二人參與。八月十一日，在緬甸花都「眉苗-亞洲光明寺」辦理「第一屆儒學營」；同時也於紐約、加拿大 PEI 舉辦「儒學營」，願儒家文化遍地飄香。

05 第一屆福智青年論壇暨校友年會

六月九日首度為年輕人舉辦「福智青年論壇」結合「福青校友年會」，共十七位講師從各個工作領域出發，主軸「正向轉

動世界，夢想實踐力」，逾兩百位福青校友、老師、在校生齊聚一堂，展開心與心的交流。

06 醫事營與海內外義診

高雄長庚舉辦「醫事人員優質生命研習營」；臺中榮總研究大樓舉辦「中區幸福里程醫事人員一日營」，學員包含中西醫、牙醫、護理師、營養師、醫檢師、藥師、復健醫療人員、呼吸治療師、醫事行政等相關人員，今年更新增照服員，總計兩百二十一人參與。海內外義診遍及高雄梅山、台東泰源、南印度、緬甸和蒙古，梅山義診為偏鄉學童加入親子共讀活動，受居民喜愛。十月八日至十三日於緬甸漢傳寺院提供義診，三天共服務三百零三位僧人和當地居民；蒙古義診由九十五位義工服務近四千五百位民眾。

07 公家機關攜手興學

承辦全臺三家非營利幼兒園：臺北信申、臺南擇仁、高雄正興。三月二十二日舉辦「信申非營利幼兒園」揭牌記者會，臺北市長柯文哲蒞臨致詞及揭牌儀式；「擇仁非營利幼兒園」由臺南市代理市長李孟諺、教育局長陳修平舉行揭牌典禮，期望透過政府「擴大幼兒教保公共化」政策，協力將生命教育向下扎根。

08 幸福企業推廣

浩碩科技舉辦幸福企業課程，傳遞幸福理念及輪廓；亞崴機電台中廠舉辦「和樂人生一日營」，共一百五十九名員工參

加，近七成新進員工及建教生首次聆聽觀功念恩課程。力晶科技的力晶健心社推廣淨塑，發起寶山水庫撿垃圾活動，「333 淨塑」活動已持續一年半。北區企業課安排二梯次的宜蘭蘇澳種樹及三富農場參訪，共九十二人參加，總計種下兩千五百棵樹。

09 全臺串聯感恩系列活動

大路關國民中小學教師節，由校長帶領學生參與屏東祭孔典禮，古禮以全牛羊豬祭祀，現則改為素食三牲。另福智青年於各大校園舉行「卡片傳恩情」，免費提供、寄送母親節感恩卡，共發出三萬多張卡片，可寄送至三十五國。臺大、中興大學、高雄左營中心也舉辦「幸福之舟園遊會」，傳遞對親人感恩、對環境愛護。活動總計共五十一所大學響應，送出二十萬張敬師卡，傳遞至十五國，感恩旋風席捲全世界！

10 孝親念恩樂融融

首屆「親子拾菽節」由北桃竹三區承辦，以四大主軸使親師生認識有機耕作並體會師長功德。與謙德公司至復興、柑園、義方、坪頂、榮富、實踐六所國小舉辦「祖孫營」，以祖孫同樂手作活動增進情誼。八月二十六日祖父母節，協助教育部於捷運新店站出口廣場，舉辦「有你才有我」高齡體驗活動。協助新北市政府家庭教育中心，規劃六場「祖孫動健康，幸福好時光夏令營」中的一日營隊。另福智學員黃雪燕獲頒內政部「107 全國孝行獎選拔活動」孝親楷模獎。



01 參與 ECO-FF 友善農業與農田生態國際研討會

八月十七至十九日於臺灣大學霖澤館國際會議廳，主辦「2018 ECO-FF 友善農業與農田生態國際研討會」，探討有機農業與友善農業的推動，看見農田生態維護及生物多樣性的重要性，成為逆轉全球極端氣候變遷的新指標。串聯產官學三方，期望建構出，兼顧生產、生態及生活的永續未來。

02 Clean Label 產業聯盟

十月份開始，慈悅公司與全家便利商店攜手合作，共同邀請原料、添加物、食品製造等百餘家國內主要食品廠商，成立「全家 Clean Label 少添加食品產業聯盟」，帶動整體食品產業鏈共同提升，鼓勵更多廠商生產潔淨無負擔的產品，期望為消費者創造更多好產品。

03 「水寶盆」獲獎

自 2015 年起與政府合作海岸造林，幫助海邊樹苗順利成長的「水寶盆」，其環保材質與技術得到肯定，使樹苗存活率提高



至九成以上，榮獲「經濟部社會創新產品及服務採購獎勵機制」特別獎及首獎，未來也會持續研發利用，關注環境永續議題。

04 淨源茶封茶會

淨源計畫的推動幸得多方協助得以逐年成長，其中企業界的茶園認養助力極大。五月十九日於內湖建材設計中心，舉辦「十分淨源，時分淨源」為主題的「封茶會」，希望能提策時時刻刻敬重生命之源，分分秒秒感謝所有生命。

05 與環保署共擬海廢行動方案

受行政院環保署邀請，並與環保團體共擬「臺灣海洋廢棄物治理行動方案」，作為官民合作治理海廢問題的政策綱領，並針對塑膠袋、免洗餐具、飲料杯、吸管等四項，發布「一次性塑膠製品減量或限用時程」，建立官民合作、循序漸進的減塑藍圖。

06 兆樹計畫啟動

三月六日至十二日參與於摩納哥舉辦的「兆樹計畫啟動」運動，四百位世界各環



保組織、政官、企業家、科學家等，共同宣示將於二十五年內種植一兆棵樹。慈心基金會於會中宣告，將結合臺灣與國際力量，共同種植一億棵樹的願景。

07 研擬有機農業促進相關草案

承攬行政院農委會農糧署「研擬有機農業促進法相關子法及公告草案」之標案，經參考我國現行有機法規及歐美有機相關規範並邀請產官學代表，共同研擬出八項子法及兩項公告草案。

08 IFOAM 亞洲論壇

受邀參與於菲律賓舉辦的「2018



IFOAM 亞洲有機青年論壇」，及「第三屆亞洲有機大會」，於有機青年論壇及大會中，發表臺灣推動有機及友善農業的心得，與學習經驗等四篇報告，向來自全球的有機農業專家及實踐者分享。

09 國際里山倡議例會

九月十二至二十一日，受邀參與日本石川所舉辦的「國際里山倡議夥伴關係網絡」第七次例會，分享東臺灣部落六級化有機產業經驗，及開發品「山豬壞壞」玉米棒等臺灣里山經驗。

10 參與 50 by 40 高峰會

受邀參與於德國柏林舉辦的「50 by 40 企業拓展高峰會」，向來自全球 30 多個國家分享多年推動蔬食成果，會中以臺灣校園營養午餐的蔬食日政策為例，期望透過國際交流活動，與專業組織進行推廣合作，為永續環境的未來齊心努力。



01 獲選「社企之星」獎

五月獲得《遠見雜誌》第一屆「社企之星」(CSR 企業社會責任獎)獎項。里仁以通路角色出發, 打造生產者、銷售者、消費者三者以及生態環境間互助互利的「誠信價值網」, 展現社會改造與問題解決的積極主動性。



02 獲選「信賴品牌」

獲得《康健雜誌》超過兩千位讀者票選, 獲食品飲料類——有機/生機食品店「信賴品牌」第一名。根據《康健雜誌》的調查, 里仁將商品分為有機、優質、良質、安全四級, 且直接與農民製作故能以量制價。消費者則認為「經過認證的品質」與「個人的使用經驗」是信任一個品牌最主要的原因。



03 歡慶里仁二十歲

舉辦「里仁20利他讓世界更美好」感恩茶會, 並邀請合作多年的廠商與媒體們共同參與。從誠信商店發展到全臺一百三十三家門市, 感謝所有廠商與消費者的陪伴, 並發行二十週年特刊, 分享守護土地和人心的歷程。

04 年減八百二十三萬塑膠包材

與特約廠商配合, 取得產品安全、運送、倉儲保存三方平衡, 截至2018年底, 累積改善一百八十二項產品的包裝, 一年減少八百二十三萬個塑膠包材, 減塑成果獲得三十二個媒體平台轉載報導。里仁從通路出發帶動減塑、淨塑新生活。

05 超過三千項雙潔淨標章商品

潔淨 Clean Label 標章, 是在歐美展開的通路自我管理方式, 而里仁自二十年前, 便已確立少化學添加、少加工層次的上架規範, 推廣至今已擁有數百家加工夥伴, 生產超過三千多項的加工食品, 皆符合慈



悅公司的「雙潔淨」標章認證。且優先採用本土有機食材, 是臺灣最大的蔬食連鎖通路。

06 誠信產業鏈走向國際

長期合作的鈺統食品廠商受到里仁利他精神的鼓舞, 前往加拿大設廠, 希望用臺灣專業的食品加工技術, 結合加拿大作物, 打造具競爭力的國際品牌, 誠信利他的產業供應鏈正走向國際。

07 日本《RURUBU》旅遊雜誌報導

里仁自有品牌保養品, 全系列優先使用有機或天然植物來源成分, 不做動物測試、不使用化學防腐劑、石化原料、合成香精等特色, 三月份獲日本旅遊雜誌《RURUBU》來臺採訪報導, 將零添加的保養品推薦給日本消費者。

08 臺北市長參訪里仁

五月二十一日臺北市長柯文哲率團參訪

里仁臺北旗艦店, 試吃熱銷的無添加零食、聆聽里仁整合產業鏈從源頭減塑的緣起, 以及各項減塑商品的開發歷程之後, 對里仁誠信互助、支持友善環境與臺灣本土農產品的作為, 表示高度認同。

09 推出福智御璽聯名卡

與第一銀行共同推出具備信用卡、一卡通、公益回饋的「里仁為美福智御璽聯名卡」, 結合眾人消費力, 投資永續美好未來, 讓消費者在生活中輕鬆作公益, 一同守護環境。八年來, 聯名卡回饋金超過八千五百萬元, 全數投入慈心基金會與福智文教基金會做公益。

10 里仁20大會師

三月四日首次舉辦「里仁20大會師」活動, 讓員工重溫二十年來的努力與堅持, 傳遞世代的善心。老中青三代約一千三百位員工, 難能可貴相聚一堂, 溫馨感人如大家庭團圓。

01 北中南綻放讚頌音樂會

二月及四月，首次與鋼琴家范姜毅、陳冠宇合作，分別於臺北、高雄、臺中巡演。開場的鋼琴獨奏曲「困」，為抽象現代樂曲，展現出內心困頓，以及不斷祈求後以全部生命力衝破困境。小提琴家蘇顯達更以高超技巧與鋼琴家翁重華合作演奏；鄧吉龍、傅孟倩老師也與夢蓮花讚頌合唱團、交響樂團共同演繹讚頌曲目。

02 發行《花之夢》讚頌專輯

六月出版的《花之夢》專輯，以花的視角詮釋對生命美好的體悟，這是知名小提

琴家蘇顯達生平第一次詮釋心靈音樂專輯。蘇顯達以大師級的成熟技巧，用心雕琢每個音符，恰到好處地掌握音樂情感，傳遞歷練後的心靈交流。

03 花之夢——綻放永恆讚頌音樂會

八月至十二月，四個月期間，共巡迴臺北、臺南、員林、花蓮、基隆、雲林及桃園七地。開場皆由夢蓮花讚頌合唱團演唱三首讚頌，接著以花為題，由著名小提琴家蘇顯達與鋼琴家翁重華聯手演奏多首曲目，聆聽之時，似乎也能聞得花香，從而體會音符中蘊藏之意。

04 發行《綻放——和合共趣菩提路》讚頌專輯

專輯於十月出版，是夢蓮花讚頌合唱團成立十八年來，第一張正式發行的四部合唱專輯，共收錄了〈密

集嘛〉、〈思念〉、〈想上師〉等十六首讚頌曲目，朵朵音符鋪排成一條修行之路。

05 聽見內心綻放——讚頌音樂會

全年度唯一一場專屬合唱團的音樂會，九月十四日於新莊文化藝術中心開演，由陳雲紅老師指揮，夢蓮花讚頌合唱團賣力演出。最後的大合唱，大家手捧微光，與讚頌的歌聲匯聚成一股溫暖的力量，於黑暗中，點亮每個人的心。

06 打造讚頌 App——STAR MUSIC

夢蓮花文藝基金會與時大音樂合作推出「STAR MUSIC」讚頌 App，多樣曲風搭配每一個心情時刻，打開手機就可聆聽，讓所有喜愛讚頌的朋友，不受時間空間的限制都可隨時隨地擁有音樂饗宴。

07 溫情滿溢的月光音樂會

十一月十七日應月稱光明寺之邀，於苗栗通霄綜合活動中心舉辦月光音樂會，邀請多位歌手演唱，不僅有「重圓」、「月娘啊月娘」等令人熟悉的臺語歌曲，也有「You are by my side」、「品嚐幸福」、「觀世音菩薩略頌」等讚頌曲，不同風格的曲目安排，巧妙結合不同民情，也藉由讚頌傳遞溫情，受到當地鄉親們支持與喜愛。

08 夢蓮花讚頌合唱團 Family Day

為讓北中南各地的讚頌合唱團團員們，彼此相互交流，分享學習讚頌心得，以及生活中的點滴，特別舉行年度親子出遊活動，並邀請團員的家人們一同參與，其中一站還前往南投縣內湖森林小學與南管樂團進行交流。



01 成立臺北銀髮社會福利諮詢

落實真如老師敬老開示，積極因應銀髮族的需求，並協助學員及其家親眷屬，獲得所需服務，故於九月中旬，結合政府資源，於台北向日葵協會成立銀髮社會福利諮詢，並開辦諮詢義工培訓課程。

02 失智症及憂鬱症系列講座

配合真如老師教授，關心失智症及憂鬱症的人數激增現況，自2017年九月到2018年十二月，由總部、北區敬老單位，與醫聯會、向日葵協會攜手合作，辦理失智症及憂鬱症系列講座，共八場次總計達二千七百三十人次參與。

03 籌辦 365 活力 GO 培訓營

三月到八月，為培訓種子講師，敬老總部在臺北、臺中、高雄、園區、桃竹、宜花東共舉辦五場敬老二日營（或一日營），共九百七十四人參與，學習內容包括「活躍老化」、「為老作準備」概念，並達到培訓敬老、長青關懷據點義工之目的。

04 合作辦理松年大學專案

2017年四月始，至2018年五月迄止，台北學苑敬老單位與新北市政府合作辦理松年大學專案，內容包括365活力GO身心靈活化團體活動、預防失智健腦操等，共推廣一百五十一場、義工投入一千零一十人次、所服務的長輩人數約略有一萬一千一百九十五人次受益。

05 善護協會成立長照 A 點

臺中市善護協會通過政府審核，自六月一日至十二月三十一日於丹溪人文咖啡館，設立長照 A 點，提供長期照顧的個案管理員服務，依需求者實際所需調整照顧計畫、承按照管中心轉介之長照需要者、停靠諮詢站、追蹤轉介案件等。

06 設計養生文化村新教案

八月二十七日於長庚養生文化村，開設為期二十堂的365活力GO系列課程。這是首次由長青班團隊、廣闊課、地區教室共同設計新教案，也是首度針對社區裡高



社經地位，且相對高齡（約八十至九十歲）的長輩，設計動靜兼顧的課程。

07 大醫講堂課程

集結團體北中南三區中醫師團隊，推出首波大醫講堂課程，傳遞整體中醫養生概念，讓大眾養成身心平衡、自然規律的生活模式，以達治病於未病，擁有健康色身，方便學習教法、利益眾生。活動自五月七日始，至十二月三日止，已完成第一階段共九堂的北區課程。

08 「Run 伴 Taiwan 2018」失智老人路跑伴跑

十月二十日新竹敬老單位響應老五老基金會、台灣居家服務策略聯盟和新竹市政府，共同舉辦「Run 伴 Taiwan 2018」失智症長者路跑，共創失智友善服務網絡。自2017年首次參與後，今年更有多位義工全程參與伴跑，並在其中的「經國路里仁」



休息站，廣邀讚頌班、長青班，一同參與歡迎行列。

09 祖孫情 福智行

為落實真如老師理念：老人是寶、教導孝悌精神，嘉義敬老結合長青班、青少年班、妙慧幼兒園，於九月二十九日合辦「祖孫情、福智行」活動。總結尊長內涵、孫輩服務長輩……等。頒獎時，特別讓長者穿上學士服，透由活動讓孫輩們，看見爺奶們不畏老、病，堅持跟隨師長學習，不輕易棄學的精神，參與人數：九百五十人。

10 法師主持退居會 八關齋戒、拜佛

自2013年十二月一日起，正式成立由各區退休之全兼職人員組成的「退居會」，標榜工作雖已退休，但學習不會停止，要生生世世跟隨師長學習。自2018年起，由法師定期主持，帶領各區退居會會員受持八關齋戒、拜佛。



Change!

心學習 | 接軌新世代

翻轉人生

從心出發



報名期間

2019
3/25
-
4/30

營隊時間/
 北區：2019.07.11(四)-07.14(日)
 地址：開南大學(桃園市蘆竹區開南路1號)
 中區：2019.07.18(四)-07.21(日)
 地址：朝陽科技大學(臺中市霧峰區吉峰東路168號)

報名資格/
 目前任職於公、民營企業之主管或幹部

洽詢電話/
 北區/02-25452787 # 507、510、517
 中區/04-23261600 # 604、605

洽詢時間/
 北區/中區：周一至周五：10:00-17:30

網路報名
bwfoce.org/ecamp



讀者回函

獎 來就是您~~

閱讀本期內容後，是否收穫豐富呢？
 編輯室設計了幾個小問題，祝您輕鬆閱讀，愉悅拿獎：

- 針對憂鬱症患者，陪伴者的「三要三不」？

 - 請找出三種，同時擁有酪氨酸與色氨酸的抗憂食物。

 - 請舉出一位抗憂成功的名人，及他的抗憂方法。

- 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。】

徵稿
bwvoice@blisswisdom.org

線上填寫：



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

歡迎助印

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 郵政劃撥儲蓄存款收據		收據帳號戶名 存款金額 電腦紀錄		經辦局收款戳	
單 元 拾 佰 仟 萬 拾 萬 佰 萬 仟 萬 億 元 郵政劃撥儲蓄存款單		財團法人台北市福智佛教基金會 存款戶名		經辦局收款戳	
19636771 通訊欄(限與本次存款有關事項)		存款人 <input type="checkbox"/> 本人存款 <input type="checkbox"/> 他人存款		主管:	
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】		姓名:		地址:	
2. 收據開立名稱: <input type="checkbox"/> 寄款人 <input type="checkbox"/> 另指定名稱:		電話:		虛線內備供機器印錄用請勿填寫	
(申請人了解本會蒐集個人資料聲明)					

https://www.blisswisdom.org/donate
(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。



在海風吹拂
滿地砂礫上
我們種樹
看似不可能的地方



線上捐款
愛大地



加入慈心
line@



財團法人
慈心有機農業發展基金會
Tse-Xin Organic Agriculture Foundation

慈心基金會募集來自四方的善心, 用於關懷台灣土地的未來。
涓滴成河, 您的支持, 將讓大地更富饒, 世界更美好!



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, Wenna 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: bwfthk@yahoo.com.hk
- ◎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_nc@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: carvanmaple@gmail.com
- ◎加拿大—多倫多教室 |
150 North Rivermede Rd. Vaughan, ON L4K 5B1
TEL: 1-647-800-8189
電子信箱: mfbs.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 |
〒133-0052
東京都江戸川区東小岩 6-6-7 第一文化莊 102 号室
TEL: 03-5875-4820
電子信箱: fuzhi.japan@gmail.com
- ◎韓國研討班 |
84, Myeongyun-ro 21-gil, Jung-gu, Daegu, Korea
TEL: 010-6425-5828
電子信箱: lamrimkr88@gmail.com

盛產, 多樣加工創新機!

《米蔬大盛產》有機盛產囉!有機米、有機蔬果驟增十噸百噸。
里仁率先把農人的苦放心上, 生鮮無法全數吃下肚, 只得先收購, 再結合多家廠商進行加工。

《激發食創意》米果、米麵包、米餅、米旦捲...; 蔬果汁、酵素、鍋貼、餡餅... 有機米蔬加工多元變身上架。
創意裡嚐得到真實心意, 里仁穿針引線, 串起農友、廠商、消費者, 一起為盛產米蔬尋找別出心裁的出路。

