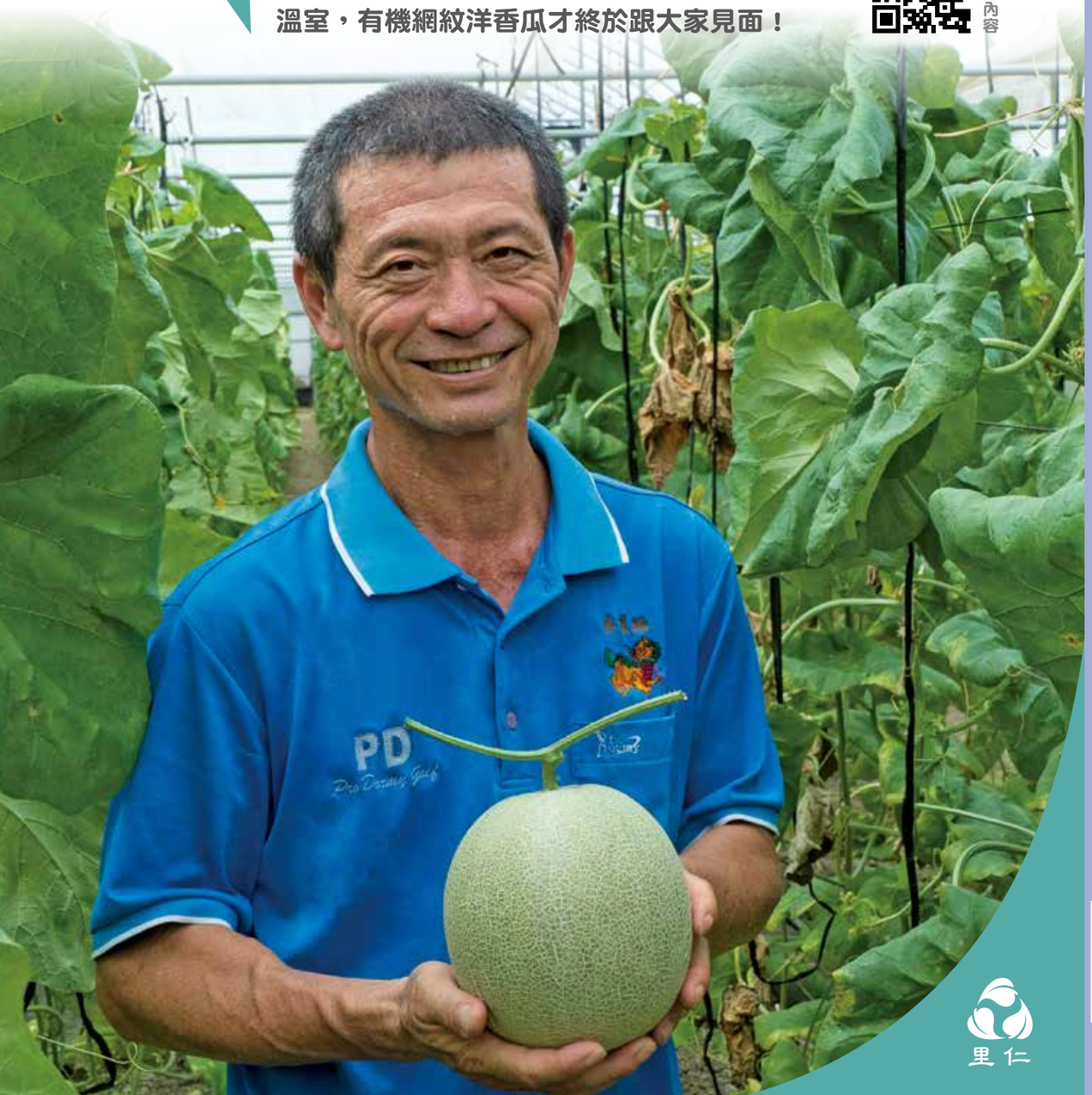
有機網紋洋香瓜很難伺候！
花了三年實驗 才種出我很滿意的瓜

網紋洋香瓜達人｜呂寶珠農場｜呂旭振

很多農友試一次就不願意種了。農友呂旭振研究前人失敗的經驗，打造出適合網紋洋香瓜生長的溫室，有機網紋洋香瓜才終於跟大家見面！

更多精彩內容



里仁

福智之聲 241

福智之聲 The Voice of Bliss & Wisdom 07/2021 241

本期專題

優雅變老，遠慮前行

「老」，是歷經歲月洗禮，看透世事淡然的美好？還是色衰體弱，孤獨累贅感充斥的無奈？「要怎麼收穫，先那麼栽」，年華水流也不例外，這篇專題獻給「變老」前、現在的你！

【國際瞭望】

這個春天的紐加

當COVID-19橫掃美國，絕望寒澈之際，福智僧俗並肩抗疫，一場無國界的愛，迅速蔓延……

【人物專訪】

仁醫精誠郭哲彰

經如得法師三次邀約，為僧團講課、治病後，他發下護僧大願，感得真如老師以甘露相贈……

日常

老和尚

趁還沒有病、衰的時候，要「取堅實」，這個就是我們應該修行的時候，這個才是堅固的，實在的。你趁安樂、健康的時候修行了，到病、死的時候，你就一無畏懼。否則的話，你快快樂樂地不努力，把生命空空地浪費掉了。等到一旦病到了、老來了，樣樣東呀做不動、西呀做不動，你雖然要想修，……來不及啦，來不及啦！我們好好地，深深地努力思惟、觀察，使得自己產生決定改變一向惡習的一種力量，推動自己去修行。

——《廣論》錄音帶第四十卷A

這一生是苦惱還是快樂，誰來作主？修行人要自己作主。要過苦惱、墮落、絕望，乃至悲觀的一生，還是欣喜、慈悲、智慧的一生，抉擇權完全在自己手裡。就像訓練有力的手臂，透過心智的訓練，當心越來越有力的時候，不但自己容易化苦惱為清涼，也能有力地支援他人離開痛苦。

——苦樂自心作主_《希望 · 新生》

真如

老師

福智之聲
The Voice of Bliss & Wisdom

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4樓之1
網 址｜
https://www.blisswisdom.org/publications/bwvoice
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241期 2021年7月

Contents

04 法雨甘露 能離諸災橫

09 經典問答
· 如何在隨喜時，避免得少為足？
· 當下發生的只跟過去有關？現在所做不能影響現在嗎？

14 法師說故事
大莊嚴論經（八）絕處覺醒

66 職場道場
明昇養樂村，他們的故事
愛的提煉，需要相互提攜
——林文玲修心路 善友一起走
詹鈺平以孝護老

78 國際瞭望
這個春天的紐約
——福智團體2020紐約抗疫紀實
【後記1】祈求，有最真實的回饋
——簡月雲道不盡的感恩
【後記2】但念無常 恆勤造善
——郭哲彰醫師疫後感悟
在這個時候，你不要害怕！
罩拂君心——來自北加的親製祝福

116 人物專訪
老師點脈，拉開行醫格局
——仁醫精誠郭哲彰

124 廣論航向
打好一把人生牌局——單繼偉的翻盤關鍵

130 幸福看板
淬出有機旬味
——漫步維根，創意珍饌回饋顧客慈心

24 本期專題
優雅變老 遠慮前行
26 光熱終點，仰仗現在
30 什麼是最佳色計？
35 長壽/健康，畫上等號
43 透亮你的人際光譜
50 真愛，是永不止習！
55 喜悅源自於奉獻
61 不怕不怕，陪你優雅老

編者的話 From the Editor

關鍵時光

話「老」。幾許優？幾多愁？

老，是象徵經驗累積的智慧、歲月洗禮後看透世事淡然的美好？還是滿溢色衰、體弱、無能、累贅的各式無奈？哪個是您第一時間的心思？

世尊在《無常經》說，「有三種法，於諸世間，是不可愛、是不光澤、是不可念、是不稱意。何者為三？謂老、病、死。」

慈悲的佛陀正是由此三事出現於世，為眾生說法。然而這世間恆存的人生八苦之一，未臨頭即不思量。

幸值老齡社會來臨，從世界衛生組織到各國學術團隊做了許多相關研究，讓我們順勢提前正視、思考那些議題：男女老後最害怕的幾件事、如何企求老來健康快樂……

年長也是暇滿人身，更是最接近下一生的關鍵時光。真如老師希望大家把怎麼面對老的這件事，變成是像對待自己問題那樣的一件事。而老是年輕的相續，福聲特以此專題獻給「現在」的您——當下的自己永遠比下一剎那的自己年輕，不是嗎？

——慧嚴

能離諸災橫

日常老和尚開示

節錄自：《金光明經講記（一）》第二講

東方阿閦尊。南方寶相佛。西方無量壽。北方天鼓音。
我復演妙法。吉祥懺中勝。能滅一切罪。淨除諸惡業。
及消眾苦患。常與無量樂。一切智根本。諸功德莊嚴。
眾生身不具。壽命將損減。諸惡相現前。天神皆捨離。
親友懷瞋恨。眷屬悉分離。彼此共乖違。珍財皆散失。
惡星為變怪。或被邪蠱侵。若復多憂愁。眾苦之所逼。
睡眠見惡夢。因此生煩惱。是人當澡浴。應著鮮潔衣。
於此妙經王。甚深佛所讚。專注心無亂。讀誦聽受持。
由此經威力。能離諸災橫。及餘眾苦難。無不皆除滅。

如理行持圓滿的金光明經懺悔法，能淨除世出世間一切惡業苦患。

所以下面說：「東方阿閦尊。南方寶相佛。西方無量壽。北方天鼓音。我復演妙法。」「我」就是本師釋迦世尊，中央。那麼現在演的什麼呢？「吉祥懺中勝。能滅一切罪。淨除諸惡業。及消眾苦患。常與無量樂。」現在要說的呢，「吉祥」，喔，那個圓滿吉祥的，這是什麼？這個是懺法，這個是懺法；而這個懺法，一切懺法當中最殊勝圓滿的，最殊勝圓滿的。

所以本論上面說，我們說「本論」就是《菩提道次第廣論》，你看這《菩提道次第廣論》的確它是把三藏十二部整個的精華，它都是運用這地方，「懺悔」它就說、提出來，舉一個「《金光明經》等」，這「等」包括其他的。為什麼用這個呢？因為這個是一切懺法當中最殊勝究竟圓滿的，以這個綱領統率下面一切。這個方法能滅一切罪，這是總聚，所有一切統統淨除，惑、業，然後呢由惑、業所感得的果報之苦，所以說「淨除諸惡業。及消眾苦患。」不但呢流轉生死當中的一切問題，所謂惑、業、苦三個像是惡叉聚一樣的、連頭帶尾永遠相應的，這個把它消除掉了；還要呢，「常與無量樂」。單單除苦，小乘也有；要得無量樂，是只有不共大乘才是。

這個是就我們世間的眼光去看的，當然真正的滅一切罪，這個一定也包含出世間，能夠有無量樂也一定是包括出世間。這出世間的特質在哪裡呢？下面說，「一切智根本」，喔，這個是一切智，說究竟圓滿的這個根本就在這裡。「諸功德莊嚴。眾生身不具。壽命將損減」等等，「諸惡相現前」，下面就是各別、各別說明這些。

前面是提出來了，這個是重要的，像上面說的這些種種呢一般凡夫都沒有，好的沒有，壞的是樣樣具足。現在呢透過本經，圓滿的教法，如理行持，可以把壞的是一一淨除，好的漸漸達到，究竟圓滿，究竟圓滿。所以我們把它念一下，念過去，重要的地方我再提一下，說：「諸惡相現前。天神皆捨離。親友懷瞋恨。眷屬悉分離。彼此共乖違。珍財皆散失。惡星為變怪。或被邪蠱侵。若復多憂愁。眾苦之所逼。睡眠見惡夢。因此生煩惱。」

要突破文字、行相的障礙，進入它的內涵去——業，我們的思心所。

不管前面說哪一些煩惱，那該怎麼辦？我們每個人都有我們的辦法的，如果我們遇到了這個辦法嘛，求神拜佛啊、種種方法呀，這樣，現在這地方告訴我們怎麼辦呢？這個圓滿的教法，如

理如量的，你要想解決一切痛苦、得到圓滿的這個功德，如「是人當澡浴」，看經喔！「應著鮮潔衣。於此妙經王。甚深佛所讚。專注心無亂。讀誦聽受持。由此經威力。能離諸災橫。」好，到這地方停一下。

現在告訴我們了，這個好辦法喔，就這個辦法可以解決一切。應該什麼？「著鮮潔衣」，這個新鮮的、清淨的，新鮮的就是新的、清淨的。我們在這裡不必為了這個事情買一件新衣服；倒是洗洗乾淨，需要的；更重要的，你們要「洗心」，更重要的，你們要洗心，這個才是又鮮又潔，清楚嗎？最重要的，你能夠心裡面洗得非常乾淨的話，那時候就算這衣服一時還沒有辦法弄乾淨，功德決定有！當然，如果說你真正的衣服洗得很乾淨，雖然內心洗不乾淨，功德還是有，不過兩個完全不能相比，這是我們必定要知道的。

所以一開頭的時候我說，我們學的時候，這個「得少為足」這前面的兩樣障礙：或者在知見上面，文字的障礙；或者在行持上面，行相上頭的障礙。這個我們要突破，進入它的內涵去。我們曉得，一切業來決定，而業的特質是在我們的思心所，所以叫「思、思已業」，你這個身、口的行為跟這思相應的這個。如果說你的身、口的行為，跟你那個思心所不相應的話，你這個業不相應，這個業不相應。這我們必定要知道的。

譬如說，現在我們在這地方大家修學佛法，不管在家、出家，說威儀很整齊，我們尊重佛、尊重這個三寶。然後呢一方面呢尊重三寶，所以自己弄得乾乾淨淨；一方面呢為了維持這個清淨幢相，所以弄得整整齊齊，那是非常好。反之，你自己弄好了以後，你自己：「嗯，我這件東西比他好；我這樣地如法做，他不如法。」對不起，你這個沒有功德。因為為什麼啊？心裡不寂靜，不鮮、不潔。我們一定要懂得這個業，思、思已業，連貫得起來的。我們現在有幸能夠內外同時並進，注意喔！往往容易陷在什麼？陷在這個行相上面，或者文字以為懂了，或者摸著了行相以為對了，然後呢拿這個去恥笑別人，錯了！

我們現在文字懂了，行相對了，從這地方非常歡喜地步步深入，好！所以這個文字跟行相不是不要啊，但是千萬不要弄錯。

把握正確次第、方法——如理聞思、穩固道前基礎，才能與法相應，解決災橫禍害。

那麼下面呢告訴我們「專注心無亂」，這個《廣論》上面已經說得很清楚了，「專注」。平常這個經典上面都告訴我們：「諦聽諦聽，善思念之。」喔，好好認真地聽著啊！聽完了以後啊，要善巧地思惟觀察擺在心裡呀！

怎麼辦呢？拿這個心情「讀、誦、聽、受持」。每一個字有它的特別的內涵：「讀」，讀已能「誦」，誦就是慢慢地熟啦；然後呢單單這個地方的話，自己不一定能夠深刻地了解，還要去「聽」。我想，我們受過這個像道次這樣圓滿教法的才曉得，自己讀，跟聽，效果很不一樣、很不一樣。一般來說，不聽不容易懂，就算你具足善根，自己摸索，摸索得出來，也得花上長年累月的時間；而就算你摸索，摸索得出來的，往往是限在某一個角度，從這個角度看這件事情，而沒辦法把握住這個全貌。這一點是非常重要。那麼，所以經過了這個讀誦聽聞以後呢，領納、受持，領受了好好地去做。這樣一來的啊，這個本經的

神髓、所以它的威力就顯發出來了。那個時候啊，一切的災橫禍害統統解決。

在我們學《廣論》的時候，以及這一次求懺悔的時候，說要懺悔，如果四力圓滿，一切的罪障無有不消。「力」是什麼？喏，就是跟法相應的這個威力。所以這個不是說聽懂、會講、樣子做得滿好，規規矩矩，叫人家看得肅然起敬；人家看得肅然起敬是人家的，我自己還不一定得到這個好處。如果照著前面這個次第一步一步下來的話，那個時候有力量，這個力量自己內心上面最清楚不過，最清楚不過。所以一定要有這個力量。平常我們在這地方常常說，哎呀，懂得了這個道理呀，就是做不到！欸，不要貪，不行；不要發脾氣、不要瞋，不行；不要癡，就提不起來，沒有力量。有了力量，嗯，什麼問題都可以解決。為什麼沒有？次第沒弄對，方法並沒把握住。所以現在這個〈序品〉當中，前面告訴我們就這些。

儘管我們已經學過《菩提道次第廣論》，可是正式用的時候，現在正式開始喔，現在正式開始了，就是開始我們來「行」這個頭上的，這個都是什麼？道前基礎。我自己的微小的一點受用，都在這個地方。所以我常常建議大家，說，啊！我們不要隨便輕毀人家、說密法好，我也說去灌一個頂，但是最後灌了一個結緣灌頂就好了，不要說「喔唷，我現在求密」，我哪夠資格求密！喏，連它共大乘、共中士、共下士的這個前面這個基礎，我都沒有穩固。實際上，你反過來做這個地方的話，後面的一步一步都有。

所以我想啊，在座的一定有同修跟我一樣，感覺得多幸運啊！我們學過了這個《廣論》才曉得，喔！這個〈序品〉當中還有這麼多重要的內涵在。是！因為這個經那些當機眾，他都已經久修上座，這些東西都有了，所以序當中只要提過，一一都有了。我們現在呢，要想跟他們走，同樣走到這個圓滿的路去的話，當然所有的路必須走，那個時候我們得看看，這個前面部分我們有沒有準備？準備了，照樣的，好了，懂得了，就下面去；如果沒有，回過頭來。所以剛才說，有人問我：「那個恭敬怎麼老提不起來啊？」喏，這裡告訴我們了，很清楚，很明白。如果這個地方還不清楚，那麼這一本書裡邊已經說得很清楚了。

如何在隨喜時，避免得少為足？

問題敘述： 在全廣258講，恩師開示《般若經》，談到隨喜功德。憶起師父早年的開示：「隨喜功德無限大」，恩師引用並解釋《般若經》這段，均讓弟子對於「隨喜」心生歡喜。只是，弟子還是有個疑問，常常會覺得自己智慧不足，對於「隨喜」二字，有時也會與「得少為足」，感到錯解。師父曾說：「『慢』的行相就是『得少為足』。」老師也曾說：「種玉米歸種玉米，防黑熊歸防黑熊。」這兩種心行相為何？如何讓自己在隨喜自他的當下「防黑熊」，而能夠不生慢心呢？

解答師長 眞如

不知道你是不是一個很容易感恩和滿足的人？對於物質、對於別人的給予能夠滿足和感恩是非常好的，但是對於自己修證的功德，不要得少爲足。

如果眞正隨喜了自他，怎樣防止得少爲足呢？爲什麼我

轉載自「大慈恩譯經基金會」網站

們會隨喜自他，是佛菩薩、師長教的。所以，隨喜之後，要落在感恩佛菩薩、師長的心態中，不要落在得少爲足的心態中即可，這樣算防黑熊了嗎？

注意！前者是隨喜之後感恩佛菩薩、師長，後者是覺得自己有點了不起。這兩種的差別是滿大的。

你能這樣用心地修行來抉擇自己內心的取捨，眞的很隨喜你！我們所言所行的一切美好，也眞的是「萬善根本從師出」。

加油！學習！

另外，還想問你一個問題，如果隨喜宗大師證悟空性的功德，你怎樣生滿足想呢？這樣就滿足了嗎？我們歡喜那些偉大的修行，正是我們前行的目標和方向，怎可成爲停在此處的理由呢？那是前方的燈，我們要邁步向前。前方的燈和你的腳下，你會更滿足於腳下嗎？志向！志向！

當下發生的只跟過去有關？現在所做不能影響現在嗎？

問題敘述： 有一個問題困擾我很久。根據我所學到的業果道理，從因到果是需要時間的，只有重大的業才能現世感果。所以我比較傾向於認為，我們現在所做的事情只能對比較遠的將來，甚至來生產生作用，不管怎麼做對現在好像起不了什麼作用。難道我們當下發生的一切只跟過去有關係嗎？現在的所做所想真的不能影響現在嗎？恭請釋疑。感恩！

解答師長 眞如

你說這個問題困擾了你很久，覺得從因到果的時間的等待，聽起來是令人煩悶。你說：「我們現在做的事情，好像只能對比較遠的來生、將來起得了作用，不管怎麼做，對現在好像起不了作用。」我想問說：你拚命努力了，現在改善不大，是吧？

說：「難道當下發生的一切只跟過去有關係嗎？」還跟未來有關係，前念後念都有關係，不是只跟過去有關係，

轉載自「大慈恩譯經基金會」網站

甚至你的當下的一念會影響到自他，影響層面滿廣的。

你還說：「現在的所做所想眞的不能影響現在嗎？」我覺得可以影響現在。我們現在討論一下。

第一、不管怎麼做好像對現在都起不了作用，這肯定是不周遍的。請問：你想改變的是外境還是內心？如果著眼於改變內心，業果法則對內心當下的作用是非常大的。當前種下一個樂因，到底能不能改變今天的生活呢？比如我早晨起來，我要提持我的心力，希望我今天所遇到的一切都抱持著感恩的心、學習的心，這對我今天有沒有影響呢？所謂「一念天堂、一念地獄」，都是在內心操作的，要先讓自己的內心，符順於良善的動機和加行，持續做下去。內心一定會改變的。

再比如說，要累積一個超大的福報，它的感果速度很快，那我想問說：你沒有辦法累積一個超大的福報嗎？因爲累積一個超大的福報，我們所求的就有可能實現。那麼累積超大的福報的作法有多少種呢？首先一定是「作已增長業」，你去看〈深信業果〉那一章，比如說具足心清淨、加行清淨、田清淨，然後一定要對具力業門所作。

比如說對上師三寶修信、聽聞思惟空性，還有發心去除一切有情的頭痛，孝順父母，這都是猛業，有的就會當生感果。

如果想要看到自己所做所想能影響現在，請先從改變自己的內心開始。你內心的念頭是你的現在嗎？一定要從纏繞自己的負面思路中成功掙脫。這是改變現在的第一步。有著急嗎？有打擊自己嗎？那麼要停止著急、停止否定自己，怎麼停止呢？及時發現，發現了之後就要深呼吸，祈求或聽全廣都可以。當你從綑綁你的負面思路中掙脫，也許你就實現了你所做所想影響現在、改變現在。

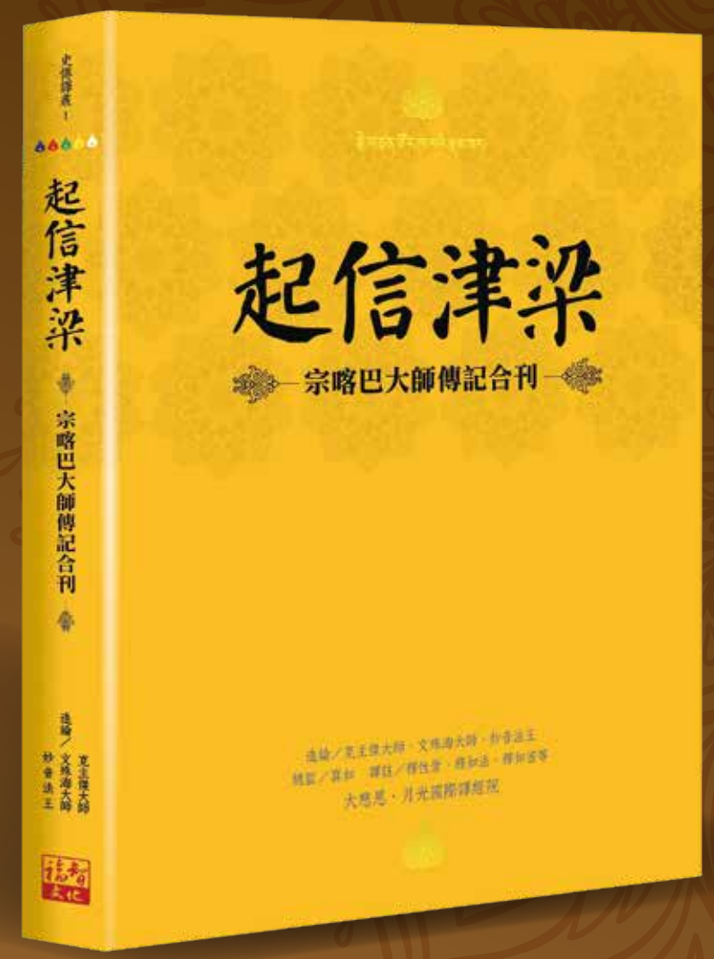
應該不是「也許」，是「就是」。

請問：而你眞能改變的，難道不是你自己的心嗎？不是你的心裡正在進行的一切嗎？改變那個方向，結果就會改變，千萬不要忽略自己內心的造作，那才是我們唯一能把握的東西。

加油！一定要加油！請問加什麼油？加正念的油！

為令修行信心生
求解脫者之津梁

宗喀巴大師圓寂六百年 紀念版
跨越時空距離 回到宗大師身邊



《起信津梁》
造論／克主傑大師、文殊海大師、妙音法王
總監／真如 譯註／釋性景、釋如法、釋如密等
大慈恩·月光國際譯經院

收錄宗喀巴大師五部根本傳記總攝大師一生功德！

十五幅精美莊嚴宗喀巴大師傳記唐卡
大師修行足跡地圖、聖跡攝影圖集

博客來、金石堂、誠品、里仁均可請購

福智文化
傳遞清淨傳承 影顯實踐內涵
福智文化心閱網

《大莊嚴論經》白話改編（八）

絕處覺醒

造者／馬鳴菩薩
譯作／釋性崇　插畫／林靖淵

深夜，狗吠破門穿牆，吵醒了蜷縮於舊木床上，又飢又渴的青年。他再也無法入眠，只好支起身子，望著戶外梢間的一輪明月……

這名青年，原是位種姓高貴的富家子弟，卻在一場突發的變故中，成了囊無分文的貧民。面臨眼前艱難的生計，曾有友人好意勸他找些中下階級的平民所從事的職業，然而，他不甘心！皮膚下滾湧著的血脈如此非凡，他不甘心白白斷送列祖列宗世代相傳，那神聖不可侵犯的榮耀！

但擺在眼前的嚴峻現實：難不成要使自己毫無收入，最終橫屍街頭？左思右想，山絕水盡之際，有陣爆炸性的靈光瞥爾閃過——「不然就去做小偷吧！憑藉著我敏捷的機智和矯健的身手，絕不會有人發現我的身分！既不損祖先的聲譽，又能減輕我的經濟壓力，豈不兩全其美？」

青年的良知立刻嚴厲責備：「你這樣算是個男子漢嗎？」

心頭的惡念又開口了，「不然就去偷王宮的金銀珠寶嘛！再偷再搶，對國王肯定無關痛癢！」

青年便猛然下榻，到那佈滿蛛網鳥糞的屋角，搜出一把蒙塵已久、削鐵如泥的祖傳寶劍，還有一把勁弓、兩筒利箭。

藉著夜色的掩護，沒多久，青年便順利潛進了王宮內部，繞過重重關卡，如入無人之境。後夜，終於抵達國王的寢室……

沒想到，當青年剛進房門，將油燈吹滅之際，竟把原本沉睡著的國王驚醒了！

「是誰？」國王突然察覺到房裡闖入一名不速之客，他不敢貿然高聲呼救，只得繼續橫臥床上，靜觀其變。

青年開始翻箱倒櫃，找著、找著，無意間從國王枕邊，取出了一只瓶子和一個桶子，他用手指伸入其內一探究竟，發現瓶裡裝著某種液體，而桶中則盛著某種粉末——啊！液體、粉末，不就恰巧是水和麵粉嗎？

早已又飢又渴的青年，不假思索，以水配粉，索性大快朵頤了起來！

「奇怪？怎麼這『麵粉』……味道有點不太對勁？」青年滿腹疑惑，再度拈起些許桶裡的粉末，抹上舌面一試——不得了！桶子裡裝的其實不是麵粉，而是……燒柴後殘留的爐灰啊！

青年馬上感到一陣難忍的反胃，趕緊掐喉摀口、調整呼吸，這下青年的良知逮住機會，極力勸誡：「既然連爐灰都能塡飽你的轆轆飢腸，那還有什麼東西是你無法下嚥的？就算不當小偷，你仍可食用青草、樹皮來過活啊！」

幾番天人交戰，最後青年終於果敢決斷：金盆洗手，打道回府！

眼看青年居然放掉手裡的容器，什麼也沒拿，就準備跳窗逃走，床上的國王自然是鬆了口氣，但他認爲此事定有蹊蹺，立即起身喚道：「壯士！且慢！」

青年一驚，硬是把出了窗框的半個身子抽回房裡。

月落星沉，從窗外透進的熹微晨光，朦朧照向了青年的臉龐，乍看之下，國王竟覺得這青年似乎三分面熟……

「你到底是誰？」

「大王，您還記得多年前，那位精明能幹卻英年早逝的宰相嗎？」

「那還用說！」國王激動地表示：「他的才能是舉世罕見的卓越！自從他不幸死去之後，至今寡人依然思念著他，而本國的宰相也始終從缺，怎麼也找不到第二位適合的人選來接替他的職務啊！」

「大王，小人不是別人，正是當年這位宰相的獨生子！」

國王大吃一驚，不敢置信地瞪著眼前的青年，「可是寡人怎麼從來都沒聽說宰相曾遺留下這麼一個子嗣？」

「因爲當時小人年幼，還來不及獲得先父和其他人的舉薦，先父即匆匆離世。等到小人歲數漸長，家產卻也迅速告罄，而今，爲了餬口，才不得不冒險前來竊取王宮的財寶啊！」談起這段不堪回首的身世，青年不禁痛哭失聲。

「既然如此，那爲什麼剛剛財寶都已唾手可得，你後來卻又突然反悔，決定要空手離開，任何一樣東西都不帶走？」

「啓稟大王：剛才在偷竊的過程中，小人突然回憶起從小接受的家教，覺得自己寧願遵循它光榮地死去，也絕不能透由造作罪惡的方式苟且偷生！何況這次回家之後，如果小人再稍微刻苦些，掘草根來果腹、飲灰水來止渴，起碼還可以再支撐個幾天的生計！」

「善哉！」凝視著青年眉宇間散發的浩然正氣，國王備受感動，並由衷地讚歎：「平常的凡夫俗子，倘若不幸慘遭貧困的逼迫，多半都會爲了謀生不擇手段，而犧牲自己的志向、耐力和慚愧之心。可是你今天竟能以家傳規範的利鉤，勇猛制伏自心像狂象般肆虐的邪念，這是多麼難得的壯舉！」

於是國王急急下床，親手將跪地已久的青年攙扶起來，然後吩咐他說：「你就別回去了，先待在這裡歇息片刻吧！等一下寡人便會讓你知道：忠於節操的志士，必將感得他應得的利益！」

兩三個時辰過後，國王領著宰相之子走進富麗堂皇的宮廷正殿，向全場雲集的王世貴族、文武百官隆重宣布：「站在寡人身邊的這位，就是前任宰相的親生公子！即日起，寡人將正式任命他爲本國的宰相，以此勉勵天下百姓：就算只是想要求取現世的利養，也必須堅守自己的良心！」

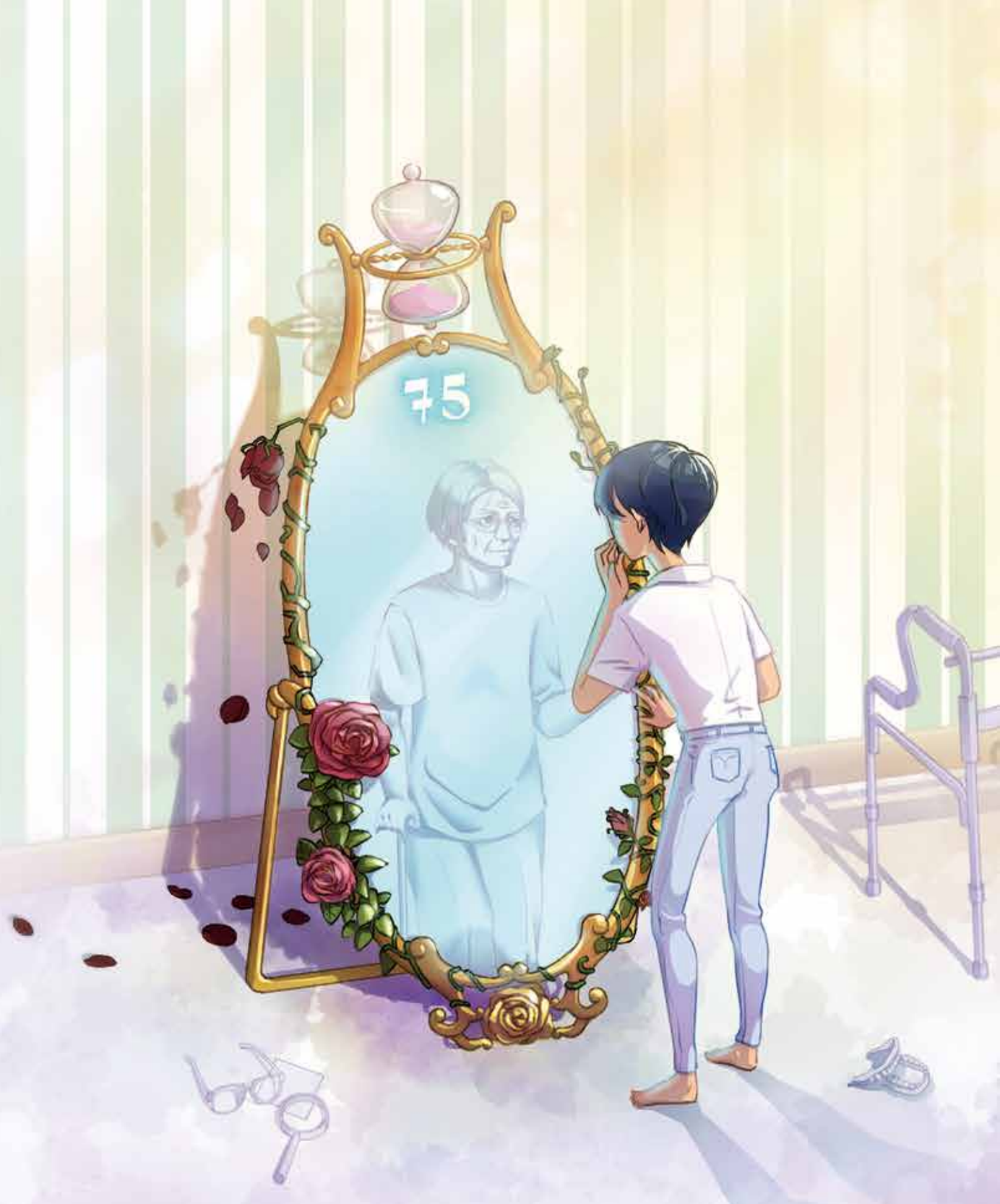
霎時，整座王宮歡聲雷動，熱烈慶賀著新任宰相的就職。與此同時，萬片朝霞也閃耀在宮殿門口的道道臺階上，彷彿層層鋪疊出了，這個美德國度金光四射的幸福前景……

優雅變老
遠慮前行

■編輯室

正午已過，日晷陰影東移，一抬頭，驚見滿天夕陽紅……
出去走走，你健步、拄杖、舉移助行器？或已離不開輪椅？
萬能雙手，還能輕鬆靈巧書寫？抑是舉杯便止不住地顫抖？
家庭依然可愛，親友相聚？無奈住進安養機構，病友為伍？
……人生日頭漸西下，現在的你想怎麼勾勒那窗外的光景？

真如老師說：
這不是部分人類會遇到的問題，
是所有有幸活到老的人類都會遇到的問題，
就等於是我們所有人的問題。
希望大家把怎麼樣去面對老的這件事，
變成是像對待自己問題那樣的一件事，
不要只是在研究別人的問題，
是研究自己會發生的問題那樣一個關注度。



光熱終點，仰仗現在

▲圖繪日本棄老傳說中，老母親在被揹往丟棄的山徑上，為了兒子返程不迷路，折枝作記號。

從何時開始，您意識並排拒自己漸漸老去？或待雞皮鶴髮、記性體力衰退，乃至消化不良、食慾不振時，大嘆年華不再？然而打從出生，便浸浴在歲月洪流的我們，似乎躲不過終會遍佈全身的年長痕跡，終得無奈付出的老苦代價？

在專題開始之前，先分享一個故事。

■

姨捨站（おばすて駅）是位於日本長野縣千曲市的小車站，其名稱的緣由來自千年前的傳說【註一】：

當時有個城主，因糧食短缺，下令家家戶戶凡有年逾六十的老人，都要丟棄在山上；生存困境使得年輕人無法反抗，而老人也都爲了避免糟蹋食物而淡然接受。這天，一名年輕的男子背著年邁的母親上山，一路上老母親「啪嘰啪嘰」折斷樹枝扔在山徑，兒子雖然覺得奇怪，仍默不作聲前進著。

在深山裡放下母親時已是三更夜半，摸黑返程的途中，找不著方向的年輕人只好回到母親所在之處。母親看見兒子的身影，溫和地、靜靜地說：「我就是擔心你會迷路，才在一路上做了記號，你趕緊循著樹枝回家吧！」

兒子聽言，不忍心將如此疼愛自己的老母親遺棄山頭，決定違抗城主的命令，悄悄將母親帶回家奉養……

類似的「棄老」文化並不少見，在北美、中南美、非洲、西伯利亞、東亞、南亞等地部落均有類似的風俗【註二】，那是在艱困環境中逼不得已的選擇，畢竟他們實在養不起無法提供勞力的任何一口人——隨著年紀增長至一定程度，從生產者成了純消費者，若加上痴緩病痛，豈不「累贅」？老人在群體裡價值逐漸消失的課題，自古便存。

來到二十一世紀，即便鮮有資源匱乏的問題，但面對老，男女老少也仍有各自的畏懼和擔憂，然依據國內外研究調查【註三】，這些苦惱都離不開身體能力下降、失去工作和經濟來源、過度依賴家人造成負擔、沒有充實生活的興趣嗜好、只能無所事事虛度光陰……，這景象看來黯然無光、了無生機，在您腦海所想像的老年生活難道也是這樣嗎？

■

姨捨傳說的故事還沒結束……

在年輕人將母親帶回家藏好不久，鄰國便來了戰帖，要求城主交出一條灰燼做成的繩子，否則就要率軍攻打。城主急忙尋找能解題的智者，年輕人也回家請教老母親。老母親告訴他：「只要拿浸過鹽水的稻草編成的繩子來燒就行。」於是年輕人成功做出灰繩交給城主。

鄰國雖不肯善罷干休，但提出的難題也一一被這個機智的老母親化解，由於畏懼這個「大智者」，最終放棄攻城略地。

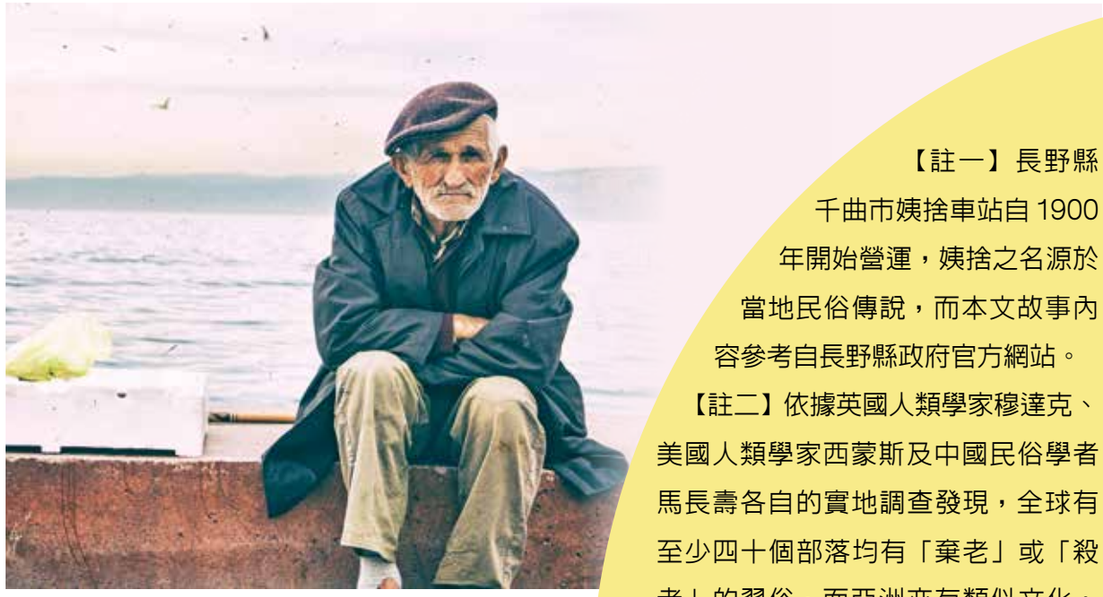
城主非常高興地將年輕人找來，答應滿足他所有願望。但年輕人沒有提出任何需求，只一一坦白了藏匿母親等事情。城主聽了十分慚愧，大嘆：「原來老人是這麼有用的啊！」隨即撤回命令，讓家家戶戶的老人都能過上安穩的生活。

慈愛，讓老母親又回到了家；智慧，讓所有的老人都逆轉勝。其實，自呱呱墜地吸進第一口空氣開始，名爲「老化」的累積過程就從沒停止，但怎麼讓我們累積的不只是老態，而是凝聚了習慣、經驗、知識、思想，成爲生命中獨具特色的智慧結晶？

世界衛生組織（WHO）在 2015 年曾提到健康老化五要件：一、能處理日常生活基本需求，如自己刷牙、洗臉。二、移動自如，不需他人協助。三、持續學習及能自己做決定。四、保持與他人連結。五、貢獻社會。

擁有能自在活動的身體、莊嚴舒視的容貌、良好的人際關係、充實有價值的學習、歡喜奉獻而被需要、堅固信仰喜迎暮年……這該是人人渴望的長者生活，但這都得仰仗著年輕時一點一滴的建構，才能一路發光發熱到終點。

誠摯邀請您，一同確立方向、找到支撐，從此刻開始培本，走一遭優雅從容的老化之旅。



【註一】長野縣千曲市姨捨車站自 1900 年開始營運，姨捨之名源於當地民俗傳說，而本文故事內容參考自長野縣政府官方網站。

【註二】依據英國人類學家穆達克、美國人類學家西蒙斯及中國民俗學者馬長壽各自的實地調查發現，全球有至少四十個部落均有「棄老」或「殺老」的習俗，而亞洲亦有類似文化。（資料來源：劉惠萍〈敦煌寫本所見「孫元覺」故事考——兼論中國「棄老」故事的來源與類型〉）

【註三】DailyView 網路溫度計（使用《KEYPO 大數據關鍵引擎》）：十件長輩六十歲後最擔心的事。英國一項涉及十二個國家的調查發現，男女對衰老的擔心大不相同。美國「關愛網」最新載文，刊出男女老後最害怕的五件事。台灣做過調查，發現百分之八十六的人不想複製父母的老年生活。

什麼是最佳色計?

慈悲，像和煦的春風般，吹開了人們心中的善意、臉上的笑容。

——慈悲若春風《希望 · 新生》心之勇士

話說漢朝一位平民女子李氏，長得花容月貌又能歌善舞，獲樂師哥哥李延年推薦入宮，深受武帝疼愛，成了寵妃。好景不常，她因與皇帝生的孩子夭折，傷心成疾、竟日臥床。憂心的武帝多次探望，卻只見李夫人面壁側躺，拒讓皇帝看到她的病容，直至臨終……

超高顏值，利多勢優

但李夫人留下一句名言：「以色事人者，色衰而愛弛，愛弛則恩絕。」堅持要武帝永遠記住她最美的樣子，維持對她的愛戀，繼續照顧她的家人。《漢書．外戚傳》沒有記錄李氏的愛情觀，但確定她的良苦用心達標了。

這樣的策略運用，顯見讓人賞心悅目的姣好面容，可以帶來多少好處——受人矚目、人際亨通、謀職順遂、加薪易成；若能得寵，不妨恃寵而驕，予取予求……可謂名利雙收。遑論世間法如此，出世間法的學習也強調要形色圓滿、相好莊嚴（如此，較易於說法攝眾），無異皆因「眾生著相」，而第一相（第一印象）應該就是你我的外表了！【註一】

爲追求高顏值帶來的優勢，古有蜂王乳、珍珠粉，今有各式面膜、長紅醫美，即便美容手術導致的傷害事件頻傳，但想「修修臉」者仍前仆後繼、絡繹不絕——小至社會新聞中的醫療糾紛，大至國際紅星整形失敗的報導，比比皆是。然而，「歲月催人老」卻是不爭的事實，並且無論如何內服外用、針刀齊下，都力挽不了容顏勢將垂垂老矣的狂瀾。

想想，自己頭上冒出了第一根白髮，眼角出現了第一道皺紋時，情緒如何？別否認你的驚愕和壞心情，佛陀也直言這些就是不可愛事（出自《無常經》）：「此老病死。於諸世間。實不可愛。實不光澤。實不可念。實不稱意。若老病死。世間無者。如來應正等覺不出於世。爲諸眾生說所證法及調伏事。」但我們可以不用一直執持著壞心情乃至絕望，因爲有更勝於姿容的成功術！

慈悲與愛，更勝姿容

看看，盛容不再卻依然受眾人愛戴的她們～～

氣質高雅、風華絕代的傳奇影后奧黛麗．赫本，晚年淡出影壇投身公益，於1988 年起擔任聯合國兒童基金會親善

德蕾莎修女（左圖）、奧黛麗．赫本（上圖），即使盛容不再，仍因「慈愛」之心受衆人愛戴。

大使，多年在非洲、拉丁美洲和亞洲一些最貧窮的社區，爲第三世界的婦女與孩童爭取權益和募款，獲頒美國總統自由勳章和奧斯卡人道主義獎。1993年，德蕾莎修女獲悉赫本病危的消息時，邀請所有的修女徹夜祈禱赫本能夠康復，禱告聲傳遍世界各地。

終生爲貧困病苦弱勢者竭力奔走服務的德蕾莎修女，以愛行善、無私奉獻的濟世情操，令她獲得諾貝爾和平獎，聯合國更將她的逝世日（九月五日）定爲國際慈善日。德蕾莎修女用堅信善良與希望的熱情，激勵和膚慰任何遇見她的人，雖然她只穿著樸素的白紗麗（印度等國婦女的一種傳統服裝），甚至皺紋爬滿臉龐，但她親吻痲瘋病人的身影可說是世上最美麗的象徵之一。

奧黛麗．赫本從影藝事業如日中天的好萊塢時期，到致力人道事業的晚年生活，絲絲入扣地展現著優雅的靈魂。德蕾莎修女，這位「窮人的天使」的去世，被印度人視作「失去了母親」。她們宛若愛與美的化身，借用蘇軾《和董傳留別》「腹有詩書氣自華」一句——「胸懷慈愛氣自華」——慈愛之心如和煦春風，溫馨著人們的心靈深處，誰能抗拒發自內心地想喜愛、親近這樣的人呢？

暇身難得，樂取堅實

「假定你眞的能夠爲別人（含括一切如母有情），爲別人的結果，所有那個受你恩惠的人，他全部的精神都傾向於你。」日常老和尚淺白簡明地指出了純粹利他心的勝利。一如老和尚自己，暮年示現病相體衰，仍深受僧俗二眾弟子的景仰與愛戴：僧團不分老幼，以能承擔侍者爲願景，居士不論男女，莫不爭相親近與承事。無關高顏值，帶來的卻遠遠超越我們力求姣好容貌所渴望的影響力。

然而，老和尚要帶給世人的，豈止是今生的成功與利益？念念眾生無限生命苦樂的祂，眞正想饒益我們的是生生世世的增上與美好，乃至無量樂！分享一個老和尚說過的故事【註二】，盼能引生對美麗容顏綺想的另類思考：

……目犍連尊者帶著遭同儕嫌棄、欲投河自盡的百歲老徒弟散心，來到了海邊，看見一具長相非常漂亮的女屍，死屍上有條蟲，這蟲從屍體的嘴巴裡爬出來，再從鼻子裡鑽進去，然後爬進眼睛裡又鑽了出來，不停地在那張臉上轉……。

老比丘看得噁心又害怕，於是請問師父目犍連尊者。原來，這名美女是位長者夫人，隨夫到海裡求寶，不幸遇見黑風，船翻人亡。大海不容死屍（海法），所以將這具屍體漂流上岸。由於這個美女生前對自己的身體非常執著、愛好，

因此死後變成了蟲、戀著自己的屍體，徘徊不去。

聰明的你，發現了嗎？高顏值的確很好用，但它帶來的優勢與利多，不敵人老色衰。想要逆齡回春？更駭人的是，若過度專注於美容養顏，不但徒耗光陰，一旦串成習氣，來生堪憂、得不償失。

其實，眞正永不失色的駐顏術，是從現在開始——培養慈悲利他心、與人爲善，積極後世道糧。它可以讓你獲得凌駕於所有高顏值帶來的好處，而這也才該是眞正的所求，不受時光摧殘，永遠璀璨的堅實瑰寶。

【註一】生理層面的「本能」一說，解釋為什麼「愛美是人的天性」：我們更期望看到美麗的事物，因為我們的生理技能會得到最大的發揮，多巴胺的獎勵也會讓你欲罷不能，基因的適者生存也讓美麗的事物更能夠存活和繁衍下來。

【註二】開示見於《菩提道次第廣論》舊版手抄稿第九冊第六十五頁起。（出自《賢愚經．出家功德尸利苾提品》）

優雅力

1 老之將至，容顏變衰

高顏值帶來利多優勢，但容顏勢將垂垂老矣，佛陀直言：「實不可愛。實不光澤。實不可念。實不稱意。」

2 慈悲與愛，更勝姿容

「慈愛」之心讓人喜愛、親近，即使盛容不再，仍受眾人愛戴。如奧黛麗．赫本、德蕾莎修女。

3 暇身難得，樂取堅實

過度專注美容養顏，恐造下來生耽著身體之惡因。永不失色的駐顏術，是從現在開始培養慈悲利他心、與人為善，積極後世道糧。

長壽/健康，畫上等號

暇滿有沒有說年長的時候不是暇滿？沒有這個條件。所以年齡大的時候也是暇滿人身。 ——真如老師

最後10年，你想怎麼過？

（取材自加拿大公益廣告）

人生七十，再也不是古來稀。根據主計總處 2020 年〈國情統計通報〉，2019 年國人平均壽命來到歷年新高，爲八十點九歲。然而，一則警訊卻同時被揭示：2018 年國人「不健康」平均存活年數八點四年。因此，壽命雖然增加，疾病也尾隨威脅，如芒刺在背。

「最後十年，你想怎麼過？」（請見上圖）這幅繪圖刻意呈現出悲歡迴異的情境，正是要提醒我們：「無論你現在多年輕，如果不想暮年時苟活在病痛中，那麼就從現在開始注重保健、加強鍛鍊，遠離不健康的歲月！」

長壽健康背後眞義

大家都想老來活得自在舒適，但長壽健康是否含藏了更深的價值？眞如老師曾對福智慈善基金會成員提到：「老齡社會的來臨，當然是我們這個世界的福報……能夠長壽，怎麼樣能夠健康呢？……從現在開始，把自己的身體練好……因爲你身體健康之後，你學法的時間會變長，然後持戒又學法的生命延續下去，我們會累積很大的資糧。」

爲此，眞如老師 2016 年在福智護老會議指出，可以多讓長輩透過各種活動來健身，像是種田、練劍、練毛筆字、跳廣場舞、散步和拜佛（有磕頭短拜、五體投地大禮拜）。其中，「拜佛」既能健身還能改變身心氣質。

眞如老師在《吾願無悔：三十五佛懺講記》中提到：「透過拜佛，可以得到你心裡想要的一些東西，比如說，有人想獲得心靈的平靜，有人眞的想要原諒周圍的人，有人沒有自信，想要對自己有信心。拜完佛之後，有的人發現了一個全新的我、發現了一個全新的世界，爲什麼？因爲身心、氣質都改變了。如果身心、氣質都改變了，那麼此生就改變了，此生後面的命運都改變了。這是由於什麼帶來的改變呢？拜三十五佛！」

五體投地的「大禮拜」【註一】，是老少皆宜的保健妙方，能帶給脊柱、氣脈、筋骨、肌肉、情緒、心靈等各方面的自體調整。韓國中醫師金載誠在《每天一百零八拜的奇蹟》提到，一百零八

規律又足夠的運動量（體能活動）或大量動腦（心智活動），有益於大腦皮質厚度與智能表現。

拜能強化心肺、燃燒體脂肪，是絕佳的全身運動，也因爲氧氣消耗量極小，能降低氧自由基的傷害，是具代表性的低強度有氧運動。

顧好大腦及心血管

失依、失智、失能的「三失老人」【註二】也許早已存在，但隨著人類平均壽命增長，似乎成了頗普遍的現象。其中，失智多將導致失能，且會對家庭和照顧者產生重大負擔，讓人聞之色變。因此，竭力照顧好大腦與心血管可謂當務之急了。

規律又足夠的運動量（體能活動）或大量動腦（心智活動，如「背書」，請參見本專題〈眞愛，是永不止習！〉一文），有益於大腦皮質厚度與智能表現，因此藉由「刺激手部與腦部的運動」可以活化大腦，來達到預防失智的效果。

有氧運動是增加腦神經細胞再生的有效方式，美國伊利諾大學腦神經科學家克空比建議，「每日快走十五分鐘」就能保持良好體能狀態，並減緩腦神經細胞流失速度。

質量良好的睡眠也很重要。自然醫學博士陳俊旭指出，阿茲海默症的成因和熟睡時間有關，若睡眠時間不足或品質差，導致腦脊髓液無法將廢物沖刷出來，廢物囤積在腦部造成大腦功能受損。由於大腦只在熟睡時排毒，若「養成十一點前就寢」的好習慣，將可遠離失智風險。

此外，心血管的照顧也不容小覷，除了上述內容，還要懂得紓解壓力。平時要做好數字控管，監控血壓、血糖、血

脂、腰圍、膽固醇指數是否正常。建立正確的飲食觀念，選擇有益健康的食物，拒絕高脂高糖的美食誘惑等都是重要的策略。（其他保健內容，請看《福智之聲》234 期「保持學習，不失去智我」專題）

雙腳有力行動自如

爲老年提早行動的保健，還可以特別關注哪些方面？有豐富老人照護經驗的福智慈善基金會顧問林美珠經常問大家：「如果可以長命百歲，最需要保養的身體器官是什麼？」她表示，一般都會回答心血管和大腦，卻忽略了「雙腳」。

根據衛福部資料，「跌倒」高居六十五歲以上事故傷害死亡原因的第二位。跌倒除了可能造成直接的骨折或頭部外傷，也可能增加罹病率和死亡率。最常見的是，老人跌倒骨折，一躺下就沒起來，生活無法自理，成爲長照對象，甚至臥床一陣子就往生。有些長輩甚至因爲害怕再跌倒而自我限制行動，導致肢體功能和活動能力逐漸喪失。

台大醫院復健部物理治療師李庭蓁提到，六十五歲以上老人在一年當中三分之一有跌倒經驗，八十歲以上更高達一半。主要原因是肌肉無力及平衡不佳。研究指出，成年人在四十歲後，肌肉質量平均每十年減少百分之八，大腿肌肉力量則是每十年下降百分之十至十五，若置之不理，很容易變成肌少症。台灣六十五歲以上的長者，每十名至少有一名罹患肌少症。

因此，對於腿部的保健需要提高警覺，及早開始。復健、疼痛及老年醫學專科醫師林宗慶建議，四十歲後要開始注意肌肉與骨骼的保養，剛開始可以每天快走十分鐘，搭配十分鐘其他肢體伸展或抬腳、踮腳尖、踮腳跟和深蹲運動（深蹲時，膝蓋不能超出腳尖，以免膝蓋磨損），每天持之以恆，慢慢增加強度。

著作等身的中醫師彭溫雅也建議適度的踮腳尖運動，可幫助小腿的肌肉收縮，改善下肢循環。同時，踮腳尖走路不傷膝蓋，又可以鍛鍊我們的股四頭肌，有助於維持健康體態。

不怕晚就怕不啓動

扼腕已悠悠過半百，卻還沒將運動納入生活作息中？「運動隨時都來得及！而且有動總比沒動好，多動總比少動好。」台北榮總醫院高齡醫學中心主任陳亮恭強調，設立運動目標是好事，但也不要因爲無法達標而產生挫折感，最後放棄運動，「比如日行一萬步，很多人想想做不到就算了，但其實就算走到三、五千步也會有一定效果。試著從生活中找出可行方式，慢慢增加，總有一天會到足夠的量。」

陳亮恭強調，只要不失能（包含失智），即使罹患慢性病，在適當控制下，熟齡族也能擁有精采的老年生活。

以下是福智慈善基金會提供方便簡易的雙腳運動，供讀者參考。

【註一】參見 YouTube「月光共學」頻道〈禮拜教學—福智僧團 / 如得法師〉影片。

【註二】三失：「失依」泛指獨居老人；「失智」則是因退化性、血管性，引起的失智症或阿茲海默症，失去認知能力、記憶力障礙等；「失能」即是因疾病或退化失去行為能力者，生活無法自理，需要人協助者。

健康力

長壽健康背後眞義

晚年健康，延續學法又持戒，會累積大資糧。「五體投地的大禮拜」是老少皆宜、改變身心氣質的 絕佳運動。

顧好大腦及心血管

刺激手部與腦部的運動、質量良好的睡眠、三高的數字控管要做好。建立正確的飲食觀念，選擇有益健康的食物。

雙腳有力行動自如

四十歲後必須注意肌肉與骨骼的保養，「每天快走十分鐘」到「日走八千步」；搭配「十分鐘踮腳尖、踮腳跟」、「鬆身操」。

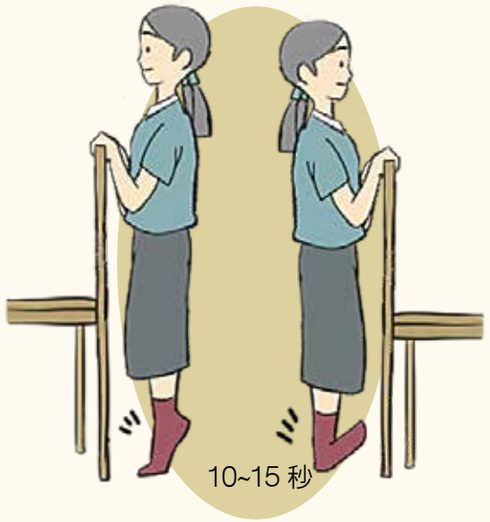
不怕晚就怕不啓動

有動總比沒動好，找出可行方式，慢慢增加，達到足夠的量。只要不失能（包含失智），就能擁有精采的老年生活。

方便的簡易雙腳運動

日走八千步：

可分次走，既不傷關節又能健身。可加上中度有氧運動。（例如：三十五佛大禮拜、快走。）



踮腳尖、踮腳跟：

中西醫師都建議，每日三餐飯後，可交替踮腳尖、腳跟運動各十分鐘。

★踮腳尖：雙手扶椅背，雙腳腳尖踮高，維持十至十五秒，過程須感覺小腿後方肌肉有痠痛感。

★踮腳跟：雙手扶椅背，腳跟著地，腳尖連同腳板往上抬高，維持十至十五秒，過程須感覺小腿前側肌肉有痠痛感。

二者皆可依自身能力增加維持的秒數，每次做二十至三十次，每天一百次為佳。

鬆身操：

為踮腳尖、腳跟等綜合版運動，看似簡單的原地踏步，運動效果可不簡單。日本代謝症候群與心血管名醫池谷敏郎指出，此運動可提升血液中的一氧化氮濃度，幫助血管放鬆；不僅如此，還能紓解肩頸痠痛問題，每日做一分鐘，功效等於走路十分鐘，並有助於血管回春。

★找個空曠處站立，接著踮著腳尖原地踏步，雙手及身體放鬆並自然擺動。有點像小孩耍賴地說著：「我不要、我不要……。」

不必擔心動作是否正確，只要記住腹部用力、頸部擺正即可。持續一分鐘後，休息三十秒再重複，建議一天做三次，全身越放鬆越好。

透亮你的人際光譜

若只關注、憐愛自己，覺得自己最重要，小小境界之刺，便會導致痛苦萬狀，那正是縱容我愛執的結果，真是苦難無窮；若移些目光，開始關注他人，注視到更廣闊的生命，試著開始看重別人的苦樂，幫忙需要幫助的人，也許境界並沒有變，但面對境界的那個自己就會好過多了。在每一次歷事練心中，我們終將見證自己的成長！

——放掉自我更幸福《希望 · 新生》心之勇士

八十六歲坐上網路直播台的「快樂嬤」【註一】，克服老伴離世和每週三次洗腎的辛苦，在孫女協助下，將家常拿手菜分享出來。影片中的她總是笑得燦爛，反應天真直率。很多不懂烹飪的年輕人，跟著快樂嬤就能輕快地煮出佳餚，因此有超過二十萬的人成爲她的粉絲。

拒絕人際歸零

原來，老了也可以很有人緣。然而台灣近期的一項調查報告卻顯示，高達百分之八十六的受訪者「不希望」複製父母的老年生活，原因主要是父母沒有興趣嗜好、過於依賴家人、不出門、無所事事等。這種退縮在家，幾乎與世隔絕的人際互動，讓年輕人「望之卻步」。此外，也常見長輩因嘮叨、抱怨、封閉、指責，和家人關係緊張。

但人際低迷，是幸福與健康的大敵。根據哈佛大學從1938年就啓動的〈哈佛成人發展研究〉（Harvard Study of Adult Development）結果，能爲晚年帶來幸福感的最大關鍵，不是富裕，更不是名聲，而是取決於人際關係的質量。這個長達七十五年的追蹤結果也顯示，八十歲最健康的人，是在五十歲時最滿意人際關係的人。【註二】顯然，良好的人際關係，能爲我們提供理想的晚年生活。但好品質的人際關係無法一蹴可幾，需要長時間加溫、保溫，尤其喜歡獨來獨往的人，更需要方法，因此最好從年輕開始「提早練習」。

結交未來老友

社會上有許多專家提供這部分的建議和方法，如荒野保護協會創辦人李偉文，將「老朋友」列入退休準備的三大方向之一。他說，「身邊有共同經驗與回憶的老朋友，才能夠非常自在地聊天抬槓，這種人與人之間的情感連結，對生命的意義感是很重要的來源。」老朋友如何來呢？從年輕的時候開始，結交志同道合的朋友。而在「公益團體」中認識同樣熱情良善的人，更值得成爲終生相伴的好朋友！【註三】

福智慈善基金會則提出「關懷互助力」，透過相互關懷、情感支持、一起學習，更有助於腦筋活絡。建議及早廣結善緣，建立有意義的關係，並從主動付出關懷開始。對象最好包含各種不同年齡層、群體、個人，像老伴、手足、

子女、老友、鄰居等，都是珍貴的老來伴。並經常一起談心、吃飯、學習、旅遊、參加有意義的團體。基金會也呼籲，身處任何學習群組，切記不要只單純學習，而忽略了情感交流，可從簡單的招呼開始，多一些問候與談天，讓彼此成爲對方關係網的一員。

三三五老來伴

六十歲之後，多數人會逐漸走入身體有病痛的獨居生活，若不提前部署，生命後期很可能無人協助。尤其若未與家人同住者，能最快發現我們不對勁、及時伸出援手的，往往是鄰居。因此基金

會根據哥倫比亞大學的心理研究結果，設計出「行動策略三三五」，希望有效幫助增進人際關係，建立鄰居網絡，實踐師長推行的關懷行動。

所謂「三三五」，即每年交三位新朋友、每月關懷三親友、每天與鄰居聊天五分鐘。期許漸次達到幾層效果：首先有朋友陪，才「有動力」學習新知或投入愛好；其次有朋友邀，就會「勉強外出」；最終因有外出活動，可增進腦部及身體健康。而跟親友的關係也會成爲重要的心理支持，並能進行知識交流，比如針對自己不擅長的、家中有事等難以解決的，可交換經驗及分享政府等機構協助資訊等。

然而，當我們學會種種社交技巧，結交了新朋友、增加人際網絡，相處時卻老想著別人對自己好不好，或對他人品頭論足，關係能維持多久？

去除自我中心

「關係力」是否堅穩，內在性格至關重要。那些會令年輕人排拒的長者負面情緒，多來自於負面思路，故亟需由外而內掃蕩暗沉。2016 年刊登在《英國醫學期刊（BMJ）》的萬人研究發現，對生活持正向態度、能持續享受生活的長輩，身體及認知功能大幅改善，壽命延長。

其實老年的煩惱，很多來自旁人的不理解，也許是因爲生長背景不同產生的代溝，或習慣差異引發互動不良，日積月累後便易自怨自艾。若無法幸運地得到他人同理，不妨轉個面向聽聽眞如老師的提醒：我們之所以會感到難受，是由於自我中心的思考——希望別人把我放在心上，總覺得別人給我們的不夠，期待落空，因此生出抱怨。

正因爲以自我爲中心的「我愛執」，使得人們的相處失去平靜和慈悲的氣氛。因此要反過來，練習「愛他勝自」的心，如同老師所說：「在家裡的矛盾，和家人產生衝突的時候，不再是一味地怪親人不關心我等等，我們會想法從自我身上找原因。去看一看：我是不是對家人表達感恩太少了，或者我沒有注意到，他在我生命中所做的那些非常重要的事情，我卻沒有及時地回饋給他，我內心中深刻的感動。」【註四】

「愛自即是眾苦因，愛他則是萬善根」佛陀示現這樣做的結果得到了一切快樂。若我們能勇於脫離在乎「我」轉換成在乎「他」——非常非常地尊重他人，把他人放在自己生命最重要的位置——必定能收穫更多的喜悅。

培養樂觀心態

了解自我中心是痛苦的根源後，還要養成對境時有正確的思路。

老師說：「最大的問題不是發生了糟糕的事情，最大的問題是發生了那件事情之後，我們對這個問題糟糕的想法才是厄運的開始，才會把我們拖入更深的痛苦的深淵。」因爲外境往往無法改變，但內心一定可以改變，去重新安立那個事情的角度——就是透過聞思教理，用佛陀教給我們的智慧去看待這件事情，不用自己的看法看，那就看開了，就看到希望了，就看到腳下的路了！【註五】

其實師父早早就給了人們一把開啓心靈喜樂的金鑰匙——觀功念恩（觀察對方自身的優點、憶念對方對我的恩德），老師也說：「觀功念恩是促進和合的寶劍，它會擊破非理作意。」更指出觀功念恩可以看到希望——觀功念恩

實際上就是一種生活態度，在困境和麻煩的事出現時，是否好的東西也同時存在？觀功念恩就是在困難、麻煩、苦難和很多很多痛苦之中，發現這樣一個希望。【註六】

誠然，這個世界不是缺少美，而是缺少發現美的眼睛。若能以觀功念恩的視角，結合佛陀教給我們的智慧（如業果見、空正見等），去解讀、觀待所對到的境界，相信即使在黑夜裡，我們也不會老是習慣注視黑暗，而是會習慣去看到滿天的星辰。

最富足的禮物

正向而快樂的思路不僅易於增強關係力，也是一件令自己富足的禮物。老師說:「有快樂的思路就會有快樂的心境，有快樂的心境就會有快樂的人生。如果自己快樂，就會帶給家人、朋友快樂，無論走到哪裡都會帶給人家快樂。所以快樂真是一件非常珍貴的禮物，擁有它的人會非常非常地富足。」【註七】

然而，長久以來的思路有若洪流，一時要翻轉並非易事，甚至可能屢戰屢敗，但成大器者哪個不是千錘百鍊？真如老師鼓勵學子：「一定要去想：這件事它積極的一面是什麼？要不辭辛苦地訓練自己，養成光明正向的思路習慣之後，遇到任何問題都會很勇敢、很歡喜，因爲眼睛總是能看到那些美好。視野之下，遍佈生機，一路光明，喜樂倍增！」【註八】

期待老來都有穩定而美好的人際關係嗎？現在開始，從「心」出發，結交「善」友吧！

【註一】快樂嬤，YouTuber劉張秀，全台最高齡網紅，常在影片中教大家做古早味料理，可愛的笑聲和逗趣的回應，深受網友喜愛。於 2019 年八月二十四日病逝。

【註二】資料取自〈What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness〉，「哈佛成人發展研究」（Harvard Study of Adult Development）第四任主持人 Robert Waldinger 於 TED 演說。

【註三】可參見《李偉文的退休進行式》，李偉文著。

【註四～八】本文引用真如老師開示，取自《廣海明月》、《希望．新生》四季法語。

關係力

1 拒絕人際歸零

晚年要幸福，關鍵不是富裕、名聲，而是「人際關係的質量」。質量需要「長時間」加溫、保溫，因此從年輕就要開始交朋友。

2 結交未來老友

結交老來伴，最好包含不同年齡層、群體、個人。可經常一起談心、學習、旅遊、參加有意義的團體。

3 三三五老來伴

「行動策略三三五」：每年交三位新朋友、每月關懷三親友、每天與鄰居聊天五分鐘。增進人際關係，建立鄰居網絡，實踐師長推行的關懷行動。

4 去除自我中心

內在性格至關重要。去除「我愛執」，練習「愛他勝自」的心，把他人放在自己生命最重要的位置，必定能收穫更多的喜悅。

5 培養樂觀心態

養成對境時有正確的思路。實踐「觀功念恩」————師父給的一把開啟心靈喜樂的金鑰匙，能促進和合、看到生活希望。

6 最富足的禮物

真如老師說：「有快樂的思路就會有快樂的心境……，無論走到哪裡都會帶給人家快樂。所以快樂真是一件非常珍貴的禮物，擁有它的人會非常非常地富足。」

真愛，是永不止習！

這一生是苦惱還是快樂，誰來作主？修行人要自己作主。要過苦惱、墮落、絕望，乃至悲觀的一生，還是欣喜、慈悲、智慧的一生，抉擇權完全在自己手裡。就像訓練有力的手臂，透過心智的訓練，當心越來越有力的時候，不但自己容易化苦惱為清涼，也能有力地支援他人離開痛苦。 ——真如老師

2021年四月，影星安東尼．霍普金斯以《父親》一片二度奪得奧斯卡金像獎最佳男主角獎，同時以八十三歲高齡打破該獎紀錄，成爲最年長的獲獎者；距離他1992年以《沉默的羔羊》經典高智慧反派角色首次封帝，已相隔近三十年。

是什麼讓他克服身體年齡的限制，再度攀上巔峰？

片中飾演失智父親的安東尼．霍普金斯於受訪時說：「我已經八十三歲了，接近可能失智的年齡，我希望不要，所以我努力畫畫、彈琴、讀詩。」所以除了工作拍片，他始終維持平日的興趣與練習鋼琴，甚至每週背誦一首新詩來鍛鍊腦力。這是否就是他依然活躍的秘訣？

停止學習才叫老

大多數人面臨體力腦力下降，或不再需要考試工作後，便容易漸漸地、自然而然地在學習的路上脫隊，理由不外是「我老了，腦袋不行囉，學習是年輕人的事！」（不能學習），或是「要讀書考試、工作升遷的人才要學習啊，我都退休了……。」（不用學習）

但日常老和尚說：「什麼叫老？停止學習才叫老！！！」眞如老師也呼籲，不可以把「老」當成停止進步的藉口，好好把握學習正法的韶光；用自己的力量去實踐三主要道，年齡越大心智應該越成熟，修心應該更純熟。

「學習無關年齡」並非心理建設，生理確可如此——神經科學家在1988年於一名八十九歲鼻咽癌患者的大腦中，發現主掌記憶的海馬迴神經細胞再生的實例，推翻了1913年神經學祖師爺拉蒙卡哈（S. Ramon-Cajal）「大腦定型了不能改變，神經細胞死了不能再生」的教條，給人類帶來劃時代的意義——既然掌管記憶的海馬迴神經細胞可以再生，人就可以活到老，學到老，終身學習。

知名腦科學研究者洪蘭教授指出，近期的老鼠實驗更進一步發現，細胞存活有個條件：一定要學新的東西（不限於跟海馬迴有關的學習）。若只是被動接受訓練或重複做已經會的動作，不能挽救細胞的死亡。「主動」學習「新」事物，並付出努力學會，能使不斷新生的神經細胞存活並增加壽命，分化成眞正的神經元。

第二人生不留白

「老了不能學習」的見解被破除了，所以，年紀大，記不住，學不來，不能再是放棄學習的理由。想想，那些年少時礙於現實環境，礙於父母期望，甚至礙於社會眼光而無法學樂器、當作家等等的夢想，在眼前（階段性）任務都完成之時，不正是可以恣意爲自己活一場的時光嗎？

享壽一百零八歲的國寶級鳥蟲體書法家趙慕鶴爺爺，於高雄女子師範大學（高師大前身）任教多年，退休後依舊熱愛學習，九十一歲完成空中大學學位，九十八歲取得南華大學碩士學位，甚至一百零五歲還至清華大學繼續攻讀博士學位，第二人生（自己想要的生活）不留白，名列世界金氏紀錄！

假使您已經圓了夢，又或是不再有夢，仍應該爲了老年可能到來的病痛，例如失智症，提前準備喔！讓安東尼．霍普金斯等所有人害怕的失智問題，眞如老師特推「背書」防範，因爲大容量的記憶力，會使腦部褶皺增加，褶皺不

斷增加後對於信息的處理量就會很廣。爲此，眞如老師至心叮嚀：「背書、一定要背書、千萬要背書！哪怕背一個偈子『暇滿人身極難得』，甚至就背個『暇滿』兩個字都功德無量！」

寶刀鋒利有秘辛

會不會聽到長輩常這樣說：「這些是你們年輕人的玩意兒，我們老人不用學，有你們在就好。」但事情眞能如此美好嗎？我們如何肯定，當需要時身邊恰巧有親友服務？無常不期而到，面對可能離家的小孩（他就算沒離家也有自己的事要忙呢）、先一步離開的老伴（他就算沒離開也有可能病得更需要你照顧）……，總之，正確心態的建立與獨立自主的能力極其重要。

日本的高齡作家吉澤久子女士，正是倚仗著年輕時養成的學習習慣，跨越失智症婆婆與憂鬱症丈夫離世後的獨居低潮，重新找到生活目標，並享受年齡帶來的美好觀感。並將她對老年的心態與體悟寫成《一個人，不老的生活方式》等多本書籍，分享給大眾。

吉澤久子直至一百零一歲告別的數十年間，她始終堅持自己包辦家務，主持讀書會超過五十年不間斷，並且演講、寫作投稿，更參加義工團體、交流美食、栽種蔬果，每天都寄自製的明信片給朋友，分享生活與感恩。當她九十一歲接受腦部核磁共振檢測，醫師發現她的大腦自七十歲後就不曾變老，印證了活到老學到老，的的確確可以，使大腦更有效率，讓人永保青春、思慮清晰。

心靈提升是關鍵

不忍喪偶傷痛一直打擊著母親，廣論研討班學員葉葳帶著八十六歲的媽媽林月梨上課去。透過學習，原本怖畏死苦的母親竟主動交辦後事；進而跨越老伴離世的悲戚，以同理心助人；更將旁人對自己付出的心意與溫暖再傳遞出去，成爲超高齡的研討班關懷員，而關心的

對象是比自己還年長的九十九歲阿嬤；甚至邁出熟悉的環境到安養中心關懷獨居老人；每日更是精勤定課，抄經、持咒、早午晚課誦，一日不放……

九十多歲才開始學習《廣論》的王振鴻，今年一百零二歲，升上善行班。進入善行班，必須歷經逾七年的長期學習，王爺爺年邁，得拄著枴杖出入，他仍然克服身體障礙，週週復週週，年年復年年，一步一步慢慢地行走進到教室，翻開課本。爆發 COVID-19 疫情後，改採線上上課，王爺爺在外籍看護陪伴下，一樣跟著線上學習。

今年四月間因不慎摔倒住進醫院，所幸幾週後漸漸恢復，爲了讓同學安心，王爺爺特地進到教室向同學問候：「大家好，謝謝大家的關心，見到大家很高興，祝福大家功課進步。」受傷初癒的他依然容光煥發，不減幽默。隨後每位同學都收到爺爺送上的一枚巧克力。

在學習道路上，年齡不是問題——不爲學位、不求名利，爲讓心靈豐足、將愛傳遞！

學習力

1 停止學習才叫老

日常老和尚說：「什麼叫老？停止學習才叫老！」真如老師也呼籲，把握韶光學習正法，實踐三主要道，年齡越大心智應該越成熟，修心應該更純熟。

2 第二人生不留白

書法家趙慕鶴，九十八歲取得南華大學碩士學位，一百零五歲至清華大學攻讀博士學位，名列世界金氏紀錄！

3 寶劍鋒利有秘辛

日本作家吉澤久子，自己包辦家務，主持讀書會、參加義工團體、每天以自製明信片分享生活與感恩……等。醫學證明，她的大腦自七十歲後就不曾變老。

4 心靈提升是關鍵

廣論研討班學員葉葳帶母親上課去。原本怖畏死苦的母親跨越老伴離世的悲戚，以同理心助人，將溫暖再傳遞出去。

喜悅 源自於奉獻

我們要在全世界發散正能量、發出正念！我們在這宇宙間行走著、生活著、奉獻著，用什麼？用我們的正念。乃至走過一個人的身邊，不要忽略能夠對他微笑的時刻，我們懷著熱忱的心，溫暖著自己，溫暖著他人，溫暖著這個世界。

——真如老師

在地下道服務街友的志願者。

有人這樣說:「老了沒法工作賺錢，只剩吃睡等上天來接，對這個社會、家庭，沒作用了！」這樣的慨嘆，您擔憂嗎？有些老人幫忙帶孫子、料理三餐，卻自嘲是「剩餘價值」。年長，不再有盛年的體能，且必須退下職場，影響力自然不若往昔風光，但這樣，就只能蜷縮角落，滿溢著被遺棄的失落感？

退下職場，不等於揮別職能

誰說退休後不能是奉獻人生的第二春？眞如老師說，「就像春天來了，各種花朵都可以綻放，最重要的是要爲這個世界獻出自己的馨香，要爲他人的離苦得樂之道，獻出自己的一分力量，這個心比什麼都珍貴！」我們看到許多人，以珍貴的利他之心，拿後半輩子的時光，用不同於青壯生產力的方式，奉獻於社會，過得意義非凡。

如佛教高僧、天主教神父修女，都以奉獻信仰爲職志，即便到此生終點，仍散發出滿懷樂觀和希望的光采。事實上，不論有無宗教信仰，希求內心眞正的平衡，必須從一顆溫暖的心開始，隨分隨力付出個人所長，從家人到社區，從親人到陌生人，由帶給他人快樂中獲得眞正的喜悅。

活久一點，爲社會多做一點

前監察院長王建煊夫婦成爲基督徒已近五十年，心中執持著一個理念——「愛就是在別人的需要上，看到自己的責任！」他們看見很多膝下無子的長者對晚年深感不安，甚至許多長者擔心老伴離世後的孤寂歲月，於是毅然出售自住公寓，將所得全數捐出，創立基金會，利益了數十位的無子長者。

他們夫婦倆，一位罹癌、一位輕微失智，但從事公益的腳步從未歇息，堅持貫徹「人去愛留」的理念——人都會走，但愛心會留下來，這是最美好的事。不再眷戀自身安康及外在物財，他們愉悅地表示：「要活久一點，就能爲社會多做一點，做到眼睛閉起來爲止。」

透過付出，忘記身體和年齡

並非人人有房產，興趣才能也可以創造價值。一生傳奇的趙慕鶴，自幼學習書法，精通起源於春秋戰國時代的鳥蟲書體，生平最大的心願就是把鳥蟲體傳授給後學者，弘揚中華文化菁華，不讓這種字體失去傳承。在一百零四歲時，

他舉辦書法義賣，募得百萬台幣，悉數贈與清華大學，設置獎學金，幫助弱勢學子。

趙慕鶴將自己的專長，透過行善傳遞下去，他睿智地表示：「唯有透過不斷地付出，才有機會忘記身體和年齡。」年齡不再是限制和藉口，終極的高齡生命體驗如此亮眼，趙慕鶴樹立截然不同的長者風範。

我是老人，更知如何顧老人

老來才發現興趣，也能放膽挑戰、迎向專業？連金廷在九十六歲時，完成了九十七小時的照顧服務課程，通過層層關卡，拿到照服員證照，成爲台灣最高齡的長照人員。

連金廷原本只是在女兒陪伴下，到日照中心參與老人文康活動，沒想到反而生起「照顧老人」的興趣。當初妻子在過世前行動不便，他一直負責照顧，現在學習專業照服工作後，取得 CPR 急救證照，爲人管灌、洗澡、更衣，一學就會，上手容易。連老先生笑著說：「考上照服員證照，能照顧別人也能照顧自己！現在有認證，更專業！」

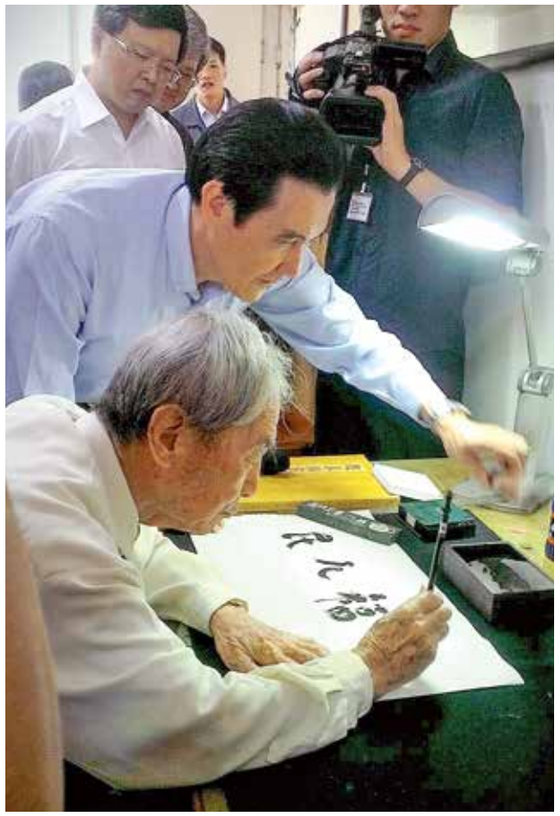
取得證照後，因爲年紀因素，照服他人完全不收費。身體硬朗且聲音宏亮的他，幫人翻身、拍背，依然駕輕就熟；爲臥床老人洗澡，他也洗得乾淨又舒服，讓受照顧者稱讚不已。他自豪地說：「我是老人，更知道如何照顧老人。」

照顧別人，老天自會照顧我

許哲女士則是把專業變成無償的奉獻事業。自幼立志成爲護士，在四十七歲的熟齡之年，還赴英國倫敦學習護理。在南非、印度、馬來西亞及尼泊爾等地創辦養老院，令人肅然起敬，但她對眾生的關懷，卻不拘囿於養老院內，她一直這麼說：「愛人，是我的責任。」她把對人的愛、樂觀及捨得的價值觀，散播到世界各個角落。

終其一生，她都從事無給職的「人間義工」，她的願力策勵她以一百一十歲高齡仍然樂於服務、照顧著貧病老苦的人，她保有年輕健康的心靈，喜樂自在任運而生。

她一百歲時這麼說道：「我們想老就會老，想年輕就會年輕。假如你腦筋不要想老，一百多歲還是可以做很多事情。我每天都在爲眾生做事，我自己不需要照顧自己，我只要照顧別人，我相信老天會照顧我。我這個身體是爲一切老人、病人、苦難人服務的工具，天天要利用這個工具。 今年一百歲了，還是利用這個工具，這個工具還很好，還沒有壞。」



▲趙慕鶴透過書法專長行善，年過百歲仍舉辦義賣，幫助弱勢學子。前總統馬英九前來拜訪。

告別沉鬱，迎向耀眼的明亮

佛教經典中提供了三種佛弟子奉獻他人的方法，即法施、無畏施和財施。《雜寶藏經》中亦說有〈七種施因緣〉：「佛說有七種施，不損財物，獲大果報。一名眼施。二名和顏悅色施。三名言辭施。四名身施。五名心施。六名床座施。七名房舍施。」除此之外，師長還告訴我們一個最容易的修行法門——隨喜讚歎。看到別人的優點或成就善行之時，便心生隨喜，輕吐一句美言，或微微頷首傳遞一幀笑容，布施快樂和歡喜，這也是一種奉獻。一顆眞誠而清淨的慈悲心，令人動容而彌足珍貴。

老，不可怕，可怕的是自我設限；活著，不難，難的是要怎麼活。以現在的努力，做爲調整明日的生命狀況。開拓格局，擴大視界，世界將會變得不一樣。不遲疑行善，不忌憚改過，實踐每天都是最後一天的哲學，學習助人，在奉獻中自在悠遊，因爲這是喜悅的泉源。「一顆心如何才能溫熱？因爲那心裡蘊藏了許多慈悲和感恩。我們一定要學會善於用善行、用對他人的慈悲， 溫暖自己的心；心裡溫暖了才容易給予別人關愛。但是心像苦井一樣的人，能不能開始對一個孩子好呢？還是可以的。可不可以照顧老人呢？還是可

以的。甚至可以給一隻流浪可憐的小動物，做唯一的依靠。在照顧他人的過程中，會發現自己的價值——你是可以行善的；就如一朵花，或苦澀香，或甜香，或淡雅香，那皆是香氣，皆可怡人。」告別沉鬱的心情，即可迎向耀眼的明亮，如真如老師形容的那般，透過行善奉獻，年輕到老，一路馨香。

奉獻力

退下職場，不等於揮別職能

讓「奉獻」成為退休人生的第二春。從一顆溫暖的心開始，隨分隨力付出個人所長，由帶給他人快樂中獲得喜悅。

活久一點，爲社會多做一點

不再眷戀自身安康及外在物財，貫徹「人去愛留」的理念，前監察院長王建煊夫婦出售自住公寓，將所得全數捐出，創立基金會，利益了數十位的無子長者。

透過付出，忘記身體和年齡

以才能創造價值，趙慕鶴精通春秋戰國時代的鳥蟲書體，一百零四歲時舉辦書法義賣，募得百萬台幣，悉數贈與清華大學，設置獎學金，幫助弱勢學子。

我是老人，更知如何顧老人

老來發現興趣放膽挑戰，連金廷義無反顧在九十六歲時，完成九十七小時的照顧服務課程，拿到照服員證照，成為台灣最高齡的長照人員。

照顧別人，老天自會照顧我

將專業變成無償的奉獻事業，護理師許哲說：「愛人，是我的責任。」在世界各地創辦養老院，一百一十歲仍然樂於服務、照顧貧病老苦的人。

告別沉鬱，迎向耀眼的明亮

佛弟子有三施、七施、隨喜讚歎。真如老師說：「在照顧他人的過程中，會發現自己的價值——你是可以行善的；就如一朵花，或苦澀香，或甜香，或淡雅香，那皆是香氣，皆可怡人。」

不怕不怕，陪你優雅老

練習每天警醒、覺照自己的心，這樣的話到八十歲、九十歲，甚至也有人一百多歲了還是很開心。老就老，很開心，越老越開心；病就病，病也可以開心，躺在床上也可以開心。

——真如老師

▲1997 年五月四日，北區青少年班、大專班參訪祖庭鳳山寺後，師父與留下來幫忙善後作業的學員合影。（攝影 / 如亨法師，當時法師負責管理寺院相片。）

預防勝於治療，老來好，也在您的提前行動之列嗎？

說到老，很多人都想避談，因爲隨之而來的衰醜病痛與死滅，會一下揪住人心，好像呼吸也變得困難了，因此就算諧音的「四」，都想辦法排拒。但是否想過，打從出生的下一刹那起，「老化」就任運地開展了？雖然青春無敵、盛年壯麗，但氣力必然會從巔峰翻落，難道要任其荒蕪，等到那一天才慨嘆逝者如斯夫，湮沒自憐裡？

如果知道有來生，而來生苦樂正觀待此生善惡，會不會再老也要奮力一搏？如果知道心識不滅（從無始延續至今再延續到無盡的未來），雖堅固而無自性（串習什麼就成就什麼，且完成串習，則不必再觀待於精勤努力，也可任運自然相續下去），是否想讓呼吸尚存的每一刻，過得無怨也無悔？

既然老必定叩響你我大門，可不可以有另一種容光，煥發在皺紋裡？所謂知己知彼百戰百勝，不如趁早讀它、懂它，把握關鍵的時候做關鍵的事，讓自己保有餘裕地「優雅變老」。

當「容顏」變衰，醫學多少爲臉皮撐起光潔的肌膚，然而我們發現眞正逆齡的，是受人喜愛的高潔氣質，追根究柢必須培養一顆慈悲利他的心。維持良好「身體」機能，必須從年輕開始注意腿部保健、照顧心血管及大腦等。研究報告指出「學習」不受年齡限制，大腦需要我們終身去鍛鍊。而年老幸福的關鍵是「人際」，但有意義的關係需要時間來熟成，五十歲後更應積極觀功念恩、愛他勝自，用心經營友伴。進一步透過服務他人「奉獻」一己之長，把人生價值揮灑得盡致淋漓。

本專題所舉日本吉澤久子、英國安東尼．霍普金斯、新加坡許哲，乃至台灣趙慕鶴等前輩，都是優雅變老的最美見證。比起想方設法抗老，他們寧可把時間投資在提升、追尋更理想的自己。

師父曾說過，他也感覺自己老了之後，體力和記性不如從前，日常生活也常常需要他人幫忙，但他沒有老年痴呆症，也不曾感到一點點憂愁；學佛使他獲得心靈成長的愉悅，不僅自己潛心修學，也將畢生修學的經驗傳遞給弟子。

▲福智學員透過法會義工服務，把人生價值揮灑得盡致淋漓。（攝影 / 李威儀）

在弟子們眼中，師父的堅毅和笑容，師父的慈悲與智慧，即使世上的珍奇之寶亦不足比擬，又怎會爲一絲衰老而掩其光芒！

師父不捨人們沉浮凡塵中，廣設廣論研討班，讓更多人在五欲隨逐、勞煩結網，甚至茫然迷失的生活中，有一塊清淨透氣的學法園地，指引正確取捨的方向。更幸運地，眞如老師定時在空中親自帶領「廣海明月」、「止觀初探」，不管你我身處何時何地，都可以跟著老師的法音走入師父心續裡，領納佛菩薩與大善知識的甘露法。老師說：「只要在這個班裡邊不停止地學下去，你眞的覺得你不會變嗎？很多人都變了，爲什麼你不會變呢？一定會越變越慈悲的，越變心胸越開闊，對自我的認知越來越深刻。」師長在你我生死暗夜裡，灑下皎潔月光，那樣清涼。

福智團體提供衆多學習管道、義工活動，令長者持續成長心智、奉獻所長，活出快樂晚年。

只要入了班，到福智大家庭裡，心靈獲得慰藉、昇華，還能交到一群相互扶持、攜手到老的同行善友。雖然每週只相聚一次，但當有同學遭遇困難，或家人生病死亡，或工作遇到瓶頸，同行善友就會力所能及地依著經教想方設法，或行動協助，或誦經祝福等，陪伴度過生命大小事。尤其全球疾疫流行、人心惶惶之際，更能跟著僧團共修持誦經咒、聆聽法師開示，安定的力量特別強大。此外，平日還可承擔義工，在實踐、體會佛法的同時，滿足身體保健、學習力、人際關係、奉獻等需求，一起邁向幸福的晚年。

時光箭靶不留情，常刺得人遍體鱗傷，但只要身在輪迴中，就不可能避開生老病死；正因人人都會老，所以你我並不孤單。學習佛法，了知心續是一生一生無限延展，這就是希望之光，「一切困境終究會過去，烏雲不可能永遠遮住太陽的光輝，這只是一個短暫的過程。關鍵是走過的時候，你帶了一些什麼禮物？穿越這段時光，你帶著什麼寶貝走到下一段？到底增加了一些什麼本事，長養了多少慈悲與智慧？這是我們要算計的。」面對眞如老師深切的提問，你盤點出了多少？

趁年華尚好，從各方面爲老作足準備，並認眞學法、實踐，堅固內心，也許現實逼迫我們最後的生命只能身陷床椅上，但深植的慈悲和智慧會在內心裡放歌，一樣可以捧著上好的寶貝輕鬆穿越苦蘊牢籠。我們是如此幸運，彳亍而行於此道上，能共同握緊師長和彼此的雙手，願在無限生命的每一剎那都毫無憂慮、一起優雅到老。

明昇養樂村，他們的故事 ①

愛的提煉，需要相互提攜

林文玲修心路 善友一起走

文／阿東、大米　　圖／蘇翠玲

二度就業的護理師，空降長照機構當副主任。在一片不服氣的聲浪中，她和她的廣論同修小助手一起推動人性化照護。雖然與進福智法人的第一志願大不相同，不過罷了！罷了！只要心中有師長三寶，哪個職場非道場？

◀林文玲副主任（右一）為了修習菩提心七因果教授，把養樂村裡的住民視為自己的父母般承歡膝下。此圖為林文玲與阿嬤唱歌互動。

專業護理師林文玲，一畢業就到台北醫藥大學附設醫院、陽明醫院任職，爲了家人，二十出頭就走入婚姻。

職場一別，再回首已是二十年後。二度就業的她戰戰兢兢，先在里仁商店兼職，一段時間後，因爲家庭因素必須轉做全職，但是當時卻無法如願。

剛開始她很不能接受，「爲什麼要讓我在外面流浪？」日子久了才明白：不管順境還是逆境，都有佛菩薩的美意在裡面——她遇到明昇養樂村了！

縈牽老和尚的大同夢想

因爲曾經親耳聽福智創辦人日常老和尚說過「福智村」的構想，林文玲決定以老人安養院爲起點做練習，期盼爾後能實現老和尚大同世界「老吾老，以及人之老」的夢想！

林文玲記得，第一次看到明昇養樂村那眼，入門大石上刻著：「百善孝爲先」。雖然是長照機構、老人安養院，卻沒有藥水的氣味、冰冷的感覺。高高的綠樹、紅色的磚牆，ㄇ字型的三合院，就像一般尋常人家那麼親切！念著「明昇」兩個字，如同看到「明日上昇」、「來生上昇」。她覺得，經營這家養樂村的老闆，一定是個好人！

沒想到甫上任老闆詹銓平就派任「副主任」職位，讓她成爲最不受歡迎的空降部隊；加上強調親炙長者卻又溫和謙讓的性格，很快成爲同事們頤指氣使的對象。

透過不斷向日常老和尚祈求，幾年後，林文玲終於在廣論研討班找到得力助手糖糖（本名傅虹瑋）。

糖糖說：「一開始我不了解明昇養樂村，只想找一個有廣論學員、又在我家

鄉彰化的企業工作。她們徵的是會計人員，一開始不錄用非本科系的我，但是不知道爲什麼，我心裡很篤定，覺得一定有地方會收我。後來果然收到簡訊，讓我去做行政。」

簡訊背後的推手是林文玲副主任，她說：「雖然糖糖年紀小，但我覺得她很特別、一定是我要的人，所以拜託詹鋕平老闆，開一個行政職缺給糖糖做。」

得力助手 當橋梁化對立

糖糖任職後，看到資深護理人員當眾教訓副主任林文玲，很快明白自己該怎麼做。

她隱藏自己廣論學員、佛教徒的身分，跟護理人員打成一片。先取得她們的信賴，再居中化解兩造的誤會。

文玲說：「如果糖糖沒來，我可能早就離職了。雖然我把她當女兒疼，但我一直視她爲夥伴，沒把她當小孩。也不敢看輕她，有想法會請問她，聽聽她的意見。」

有人問糖糖，長照機構不是護理人員的首選，鄉下公司不是年輕人的首選，爲什麼她要堅持留在明昇養樂村。她表示，林文玲歷事練心的功力，是她想跟著她的原因。

糖糖隨舉兩例。有護理人員賭氣，當面把養樂村評鑑要用的紙本資料撕掉，林文玲沒有生氣，只是重新把資料補回去。

有「長者甲」氣不過「長者乙」擋住她的電視，動手推人；林文玲前往勸架，反被當眾甩一耳光。林文玲沒有生氣，先九十度跟長者甲鞠躬道歉，再溫婉說明道理。從此換得長者甲的青睞，甚至替林文玲爭取加薪。

林文玲說：「師父叫我練習很多事，但沒有叫我練習生氣。」

長者們似乎也感染到了和合氛圍，現在彼此還會手牽手，相約一塊去散步呢！

把人放心上 把愛給出去

糖糖說：「文玲副主任不富有，對自己也十分節儉，她賺的錢卻都是哪裡需要哪裡去。有長者沒錢叫救護車，她出錢；有長者需要能把蔬果打得更細膩的果汁機，她買；有年輕人想來參訪，她自掏腰包安排食宿。對上恭敬，對下慈悲。總是把別人的問題放在心上，想盡辦法解決。」

▲行政助理傅虹瑋（糖糖）與護理人員、養樂村住民相處和樂。

林文玲說，她是在練習發菩提心。

《廣論》「菩提心次第」法類中提到七因果教授，先曉得無始生死以來，沒有一個人沒做過自己的母親；有了這個基礎之後，進一步體會母親的恩；那時候心裡只有一個念頭：「什麼方式報答她的恩？」

文玲說：「我邊學邊實踐，看看《廣論》說的道理是不是眞的——對自己的親生父母都不一定好成這樣，對一切眾生修知母、念恩、報恩，有可能嗎？」

七因果教授後半段還有一個「增上意樂」，把世界比喻爲糞坑，把一切有心識的生命比喻爲獨子；要修行人強化慈悲心，發起親自救人的增上意樂。

文玲說：「會想了解視眾生爲獨一愛子的那種愛是什麼；眞如老師視我們如獨一愛子的愛是什麼。」

於身於心 皆見可喜改變

由於老闆詹鋕平的支持、文玲與糖糖的協同作戰，明昇養樂村出現許多可喜的改變。首先，是住民長者身體健康的改善。

林文玲對於便秘者提供橄欖油或蔬果汁，順利解決他們的生活大事；對於服用精神科藥物的住民，則先與醫師討論用藥減量，並輔以食療，竟有一半的人，改善後毋須再服藥，且流口水、走不穩的副作用消失，腦筋也變清晰了；對於下半肢皮膚長癬，使用類固醇藥物卻始終未能改善的長者，她改用里仁天然植物性的產品，或食用或塗抹，竟也在一週內有了改善，爾後慢慢治癒；而對於最普遍的幫長者包尿布的習慣，她帶領看護們一同記錄觀察，掌握長者們各自的如廁時間，現在住民們白天成功地擺脫尿布了；身體狀況還可以的長

■養樂村設有跑道、健康步道、石桌石凳，適合曬太陽、放鬆筋骨。圖為福智高中男學生和養樂村長者玩輪椅接力賽跑。

者，甚至會自己清洗貼身衣物，絕不廢退！

再者，無數次的老幼共融活動，如團圓年夜飯、薩克斯風音樂課、著色繪畫課、逢甲康樂隊、母親節感恩浴佛、明昇好聲音——IDOL 歌唱大賽等，潤澤了長者們乾枯的心靈。

謝謝你，忘了種種沒忘記我

儘管人性化的照護比制式流程更加辛苦，但林文玲和糖糖都因此得到巨大的成就感。

某一位三十年前曾經遇過日常老和尚的先生，萬念俱灰地把腦萎縮的母親送來明昇養樂村。

他因爲被林文玲感動，現在天天都到養樂村來幫母親按摩、餵母親吃飯，還準備重回福智廣論研討班。

糖糖則說：「大家印象中的失智老人是什麼樣子的呢？或許很多事情他們可能過目即忘，但一個人一旦被他們放在心上，卻能記得很牢！只要眞心關懷

▲林文玲認真在明昇養樂村實踐佛法，使其成為名副其實的善法行業。

他們，他們給予的回饋速度迅雷不及掩耳，這是我四年來在明昇養樂村的眞實體會！」

某一次糖糖休假結束，剛把車子開進養樂村，一如往常坐在藤椅上的失智長者——董哥，竟朝她頻頻比出兩根手指，語氣極其堅定地說：「妳兩天沒有來了！我兩天都有去辦公室看妳，找不到妳啊！」

糖糖說：「Oh My Buddha ！平時常常忘記我叫糖糖，一直叫我妞妞的董哥，居然能確切記得我到底幾天沒來！以前聽林文玲副主任說，失明阿公能從她腳步聲的輕重快慢，判別她今天心情好不好，我覺得荒唐至極，現在已深信不疑。」

肉身會腐敗，時間會過去，名字會變換，長相會不同。唯有那一顆心會相續在這兒，文玲找到了「如母」與「愛子」的心懷，讓職場變成了道場，不僅於自身，還擴及了所有共事的夥伴。你此刻對他好，他失智了還是會記得你；你此刻認眞修行，下一生投胎了，習氣還在，功不唐捐。

明昇養樂村，他們的故事 ②

詹銹平 以孝護老

文／兩可　　圖／蘇翠玲

林文玲能夠放手以廣論理念經營明昇養樂村，是老闆詹銹平在背後給予強有力的支持。詹銹平一開始打造養樂村，從取名、建築設計，到人情互動，就懷抱與衆不同的初心。而這份初心，來自對母親恩情的感念……

這一天，明昇養樂村大大的院子裡，陣陣叫賣聲此起彼落。來自隔壁縣的福智高中學生布置了一個個攤位，從傳統賣菜舖到童玩小吃；從夜市遊戲、卡拉 OK，到春聯揮毫。

阿公、阿嬤們陸續挑戰保齡球、戳洞洞、套圈圈等遊戲，雖然不記得遊戲規則，但每每照著學生們的引導順利完成任務、拿到獎品，再看到學生賣力的歡呼後，原本緊繃的臉就會不自覺地露出笑容，彷彿在說：「老歸老，我們還是很行的！」

◀詹銹平從小感受到母親豐沛的愛，長大後經營養樂村，把這份愛回饋給鄰里父執輩。

「砰！」突然一聲槍響，一場輪椅接力賽展開了。只見等候起跑的阿伯已經笑咧了嘴，全場加油聲隨之而起。選手中，有身強體壯推著老婆比賽的「松伯阿公」，有反過來推著青少年的「楊劉寡阿嬤」，還有其他老病纏身卻在此刻返老還童的長者。

終點線的布條不斷地爲了長者放下、升起，放下、升起。激烈掌聲持續到最後，未曾平息。因爲，每位長者都是第一名！

鋪陳記憶中的味道

長者們能夠享有如此寬敞、人性化的活動空間，是老闆詹銹平的獨具用心。

因爲養樂村的住民多半是在地莊稼人，也是看著他長大的鄰居，詹銹平希望鄰居長輩來到這裡，依然有熟悉的生活模式，就像回到自己的家。

於是他親手繪製ㄇ字型「三合院」藍圖，讓居住環境再現傳統農家風情。三合院北面是辦公室、護理站、康樂室等，東西廂房則作爲長者們的住處。房間內的裝飾特別挑選老人家熟悉的農村生活畫。再者，廂房編號不是冷冰冰的數字，而是「松柏村、長青村」等，營造村頭巷尾間串門子的親切感。處處見得詹銹平細膩的體貼。

前院的稻埕栽花種樹，設置跑道、健康步道、石桌石凳。長廊間涼風徐徐，適合佇足小憩。大門圍牆邊則是自由種菜的小園地，大家愛吃什麼就種什麼，像是越南的小巧茄子，也在這裡成熟了。後院還有一排小花圃，每到花開時節，就會傳來幽幽花香。

難忘母親深恩

俐落爽朗的詹銹平經營善法行業，歸功於母親的啓發。

小時家境拮据，他幫忙放牛，功課落後，讀的也是放牛班。曾經放牛時坐在牛背上，還被路過學生當奇觀拍照。儘管生活窘困，母親始終支持他力爭上游。國中畢業，母親鼓勵他當製棺木的學徒，後來才有開禮儀公司等的事業。

母親深恩至今難忘，每每思之念之

▲詹鋕平親手繪製ㄇ字型「三合院」藍圖，讓居住環境再現傳統農家風情。

都紅了眼眶。詹鋕平心中潛藏著一段影像，幼兒期的他坐在門檻上，苦等外出工作的媽媽回家，忙碌的媽媽回來看見，總會立刻將他抱起哺餵，撫平小小孩童一整日的隱忍孤寂與期待。有次他不小心撞到鐵鏈，頭破血流，媽媽更是焦急地揹著去看醫生。

眼見母親爲了生活而過度辛勞工作，很不忍心。長大後，他經營事業都想讓母親欣慰，正如養樂村門前大石上的刻字——百善孝爲先，提醒自己也提醒住民家屬：「我是否孝順？」盼以這份孝心廣結善緣。

以報恩心回饋老人家

有長者會親切喚他小名「阿平」，甚至把他當兒子看。詹鋕平介紹長者時也如數家珍：「這位阿嬤以前都在田裡忙」、「我小時候看著阿公清早賣豆乾。」他視長輩如父母，時時揣摩他們的期待與需要。

詹鋕平面對長者，會先提策自己要記得開心，再把他們帶到最輕鬆的記憶，閒話家常。他說：「我若沒來，黃阿嬤會記掛著我。」另外，即使是失智老人，也有權利講話，他樂意當個聽眾。

也因此，詹鋕平每次來到明昇的第一件事就是一一問安，握握手，陪他們聊天，幫他們蓋好被子，感受他們今天的心情、身體狀況。只要長者的表情、講話速度、反應不同往常，他就能在第一時間察覺，並提醒照服員須特別注意，讓照服員佩服不已！

憶起兒時媽媽幫他蓋被子的情景，詹鋕平說：「父母恩難忘，我以報恩的心回饋老人家。」

聽廣海明月注入真心

2014 年詹鋕平參加企業營後開始學習《廣論》，對日常老和尚生起景仰。他說：「媽媽開啓我的孝心，學《廣論》則打開我的格局。但願接下師父的那盞燈，也能發光！」

要提升照護品質，必須從內心對老人家好，學習《廣論》就是打開內心的秘訣。因此，在林文玲副主任建議下，看護、住民的家屬，陸續加入學習行列。

養樂村安排了每週一個小時的心靈提升時間，爲配合外籍看護語言上的隔閡，一開始先從啓蒙的儒家經典《弟子

▲詹鋕平的妻子許雪華，除了與林文玲副主任一起鼓勵丈夫參加福智企業主管生命成長營，也默默地搭起雙方經營理念的橋梁。

規》、《三字經》出發；之後學習日常老和尚宣講的《廣論》錄音帶，現在則進入眞如老師的《廣海明月》，再搭配讚頌、慈心理念等，大家有了共同的語言。

這樣一個與心結合的學習，至今無間斷，已持續七年。

心動轉，老人也動轉了

平日工作繁忙，聽到要上課，剛開始看護們都當成苦差事，組長來自越南的陳嬌南也不例外。不過，老闆有心，大手一揮，讓看護們每到這一天就提早下班。能夠喘口氣再上課，加上學習內容切合生活，陳嬌南愈上愈有興趣：「什麼傷心的、開心的事都可以講，大家就盡情地講，有時笑到把一週的煩惱都甩光了。」

以往，陳嬌南一忙起來時，長者喊她，她常順口回說：「等一下！等一下！」有次老習慣又來了，一旁同事見狀：「唉！父母呼，應勿緩！」她一想：「對、對、對！」就放下手邊工作，招呼阿公阿嬤去。

她爲長者送餐，也會餵他們食用，如同照顧自己的長輩。當聽到阿嬤喊：「阿南，妳來啦？」她受寵若驚，因爲長者會記得的看護沒幾個，「只是小小動作，就讓老人開心，爲什麼不做呢？」

◀看護組長陳嬌南學習儒家經典後，面對長者呼喚，實踐「父母呼，應勿緩」。

◀做事勤快的阮氏九來自越南，學習《廣論》後改善脾氣，和人溝通的能力變強。

在台灣工作多年，看護經驗不少的陳嬌南說：「工作差不多，但心不一樣了。」眼看簽證即將到期，她好猶豫，想回家顧孩子，又捨不得離開這個可以學習的好環境。一眨眼，又多留了兩年半。

阮氏九也來自越南，做事勤快，但是脾氣不佳。她說：「學習《廣論》後，容易放下，比較可以和人溝通。」現在比較不好溝通的長輩，她也有辦法：「看到需要安慰的，給他安慰。」幾位被安慰的長者，還回頭來幫她。所以她忙碌的時候，常有幾位長者幫忙收毛巾、疊衣服，就是想幫阮氏九。

▲前院的稻埕栽花種樹，設置跑道、健康步道、石桌石凳。長廊間涼風徐徐，適合佇足小憩。

歡樂常在，希望無限

養樂養樂，人生因爲學習而轉向快樂，也因爲學習於心上調整，原本苦的事情，雖然依舊辛勞，卻不再難捱。明昇養樂村從上到下，從住民到家屬，藉由法的串連，心與心更靠近，在互相陪伴中敬老護老，溫馨和樂，一同走向下一生。

對於這些辛勤一輩子的長者來說，明天仍舊充滿希望，「不希望老人家來養老院，像是關在監牢的感覺，希望老人家們都是快樂的。」老闆詹鋕平當年命名「明昇養樂」的夢想，一步步走向踏實。

除此，2016 年四月詹鋕平參加於鳳山寺召開的護老會議，體認到明昇養樂村與師長的心願契合，內心的理想也逐漸成形。

他期許養樂村發展出管理 SOP，成爲與福智團體結合的平台，照顧師父想照顧的人，包括全職人員和法師父母，建構彼此互助關愛、一起學佛的養樂村。

這個春天的紐約

——福智團體2020紐約抗疫紀實

文／毛燕　圖／福智紐約中心提供

2019新型冠狀病毒，橫掃2020，又以變種之姿衝向2021，嚴峻考驗全球方方面面，但福智人的學習始終不輟——聞法研討、營隊法會、受戒造善……如常進行，只是轉換了形式；甚而，老師賜予〔止觀初探〕法宴，祈予攀越空性之峰；居士五大論學習悄然邁向《心類學》，來年就要前進《現觀》……

這個時候，看見師長諄諄傳法的心意、學員孜孜求法的行動，曾是世界疫情最嚴重的紐約，福智人又是如何成為彼此的天使，讓愛蔓延……

2020年三月新冠病毒疫情在美國大爆發。三月十三日紐約宣布進入緊急狀態。

美國確診人數成爲世界第一，而紐約又是全美的重災區，每日確診人數上萬，每幾分鐘就有一個人死亡，紐約淪陷爲第二個武漢。

當時紐約醫療物資短缺，醫護人員嚴重感染，屍橫遍野，生靈塗炭。

紐約人的心在顫抖，曼哈頓帝國大廈忽閃的紅色燈光，照徹夜空，紐約在向世界呼救……

紐約的同學，你們還好嗎？

紐約的三月，寒風刺骨，疫情肆虐。

三月二十一日，學習《廣論》二十三年的劉偉進開始咳嗽，長期在郵局工作的他剛開始以爲是花粉過敏，但轉念一想：季節有點早，氣候還很冷，植物還沒有開花，不像是過敏。後來感覺骨頭痛，整體都很累，單位老闆讓他回家休息。沒想到這次和太太叢淑妮都染上了新冠病毒，很快太太也開始咳嗽，失去了嗅覺，並且還傳染給了女兒……

三月二十四日，80 後福智青年 Tommy 出現發燒、頭疼、畏寒等症狀。他從事金融行業，每天會接觸許多客戶。當發現有症狀時，原以爲是重感冒，扛扛就會過去，後來病毒侵襲腦細胞，頭痛欲裂，他越來越擔心，自己是不是「中」了？家有妻兒，傳染給他們怎麼辦……

01 師長悲智

師長光芒透心間

在疫情的黑暗時刻，老師的心時刻和大家在一起。老師天天望著染病和死亡的數字，心在疼痛、淚流不止，夜不能寐。老師除了照顧僧團法師們隔離狀態下的學修生活，還隨時心繫疫區同學們，用無量無邊的悲心智慧，照亮大家哀傷的心。

疫情肆虐，人心惶惶，眞如老師在三到六月間密集線上開示，以智劍破魔軍眾，安頓了我們的心。

透視業果 提策師父理念

美國疫情爆發之初，三月六日晚老師線上關懷大家，老師開示如何面對疫情帶來的恐慌，如何用正念穩住自己的內心，穩住家人和朋友，老師提策大家，這個階段到底應該做些什麼？希望大家除了做好各項防疫措施，勤洗手、在家隔離，保護好自己，這些共世間的防疫盡力而爲;作爲佛弟子，大家還要思考，如何從源頭去改善這樣的災難發生的原因。

凡事必有其因，當惡業感果、災難降臨，老師引導大家思惟觀察，引發新冠疫情背後的殺業。佛法講殺業會感得病毒瘟疫流行、人的壽命減短，人類僅僅爲了吃，全球一年中就會殺害幾百億隻動物，因爲食肉導致佔用耕地、砍伐森林、環境破壞、地球暖化等引發的世界性災害，迫在眉睫。

老師說，二十多年前，師父爲我們找到一條路：改善環境、做有機、吃素、護生。師父傳遞慈心理念，帶著我們開創了慈心有機事業，老師鼓勵大家，在這個時候我們應該傳播慈心、素食理念，造一份善業，布施有機健康食物，星星之火可以照亮世界，用一顆心去點燃一顆心。

揭示空性 叮囑每日聞法

四月九日，在大家最危難、最恐慌的時刻，老師再次上線鼓勵並提策正念，在疫情當前，是被境轉還是心轉境？老師讓大家看到三有、境都是無自性的，當明白了無我空性，每一個境都沒有不變的自性，一切的痛苦根本在於自己的看法，以空性智慧面對苦難，以思惟空性淨息痛苦。

老師引導大家以佛陀傳下來的數息法調整呼吸，在緊張焦慮時，觀察自己的呼吸，保持平靜。老師殷殷叮嚀大家，記得祈求，讓內心平靜，獲得力量和智慧，面對挑戰，避免心中充滿負能量，每日聞法很重要。

老師了解到疫情仍在肆虐，一些同學被感染，多少個夜晚，老師輾轉反側，擔心不已，老師希望看到同學們在疫情

中居家隔離的眞實情況，於是同學們紛紛錄下視頻，發給法師。法師說，老師一一觀看了大家的視頻，成百上千的視頻，老師花了好幾天看完，非常開心。

數息止苦 憶念佛陀功德

四月十七日，老師線上直播關懷美國紐約及加州同學。

老師說，仔細看了你們的視頻，你們展現出來的勇氣、鎮定和互助精神，讓我感到安慰，你們綻放的能量給了我很大的力量！面對疫情種種悲慘的狀況，我們如何療癒創傷？我們要停止痛苦，要保留並傳遞內心的希望，所以要讓內心平靜，要用數息法調整呼吸，停止心碎、哀傷，正因爲這個世界如此苦難，我們還有機會造善，而佛陀通過種種苦行爲我們找到了一條路：發菩提心、修一切遍智，把以自我爲中心的心，拓展爲無量無邊幫助一切眾生的心，透由這次災難，讓我們靠近佛陀，有了造善的好機會。停止哀嘆，哪怕爲往生者誦一遍心經，回向亡者來生去到更好的地方，給周圍的人安慰。

老師說，自己在隔離期間經歷了茶飯不思、流淚難眠等種種痛苦，但明白了自己的責任，在思惟佛陀的功德中穿越了苦難，力所能及幫助更多的人，爲受難者誦經回向。老師希望大家一起穿越苦難，停止絕望、哀嚎、顫抖，把心中的愛傳遞出去。老師的心緊貼大家的心，肺腑之言感召大家苦難中造善的信心和勇氣。

創作詩歌 撫慰傷痛人心

五月二十三日，老師的詩作〈大鵬之夢〉帶給大家無比的震撼和加持。

在那一夜我做了一個夢
我化身為大鵬
展開遮天的翅膀
終於飛離了身心的痛苦處
向著又圓又大的月亮飛翔[1]

六月五日，老師精心創作的讚頌〈在這個時候〉MV 首播，老師的心聲一遍遍迴盪在弟子們心中，老師以無量無邊的慈悲心和強大的愛的力量，帶給大家心靈的撫慰和療癒。

在這個時候 人們在經歷苦難
我們的心卻緊緊相連
在這個時候 我們從未有如此堅定信念

▲【思荷集】真如老師：〈大鵬之夢〉 插畫 / S.H. Wu

再大的風雨 也會驟然天晴
再強的磨難 我們定會攜手過關[2]

在這個時候，老師心中的愛在苦難中綿延，穿越時空的慈悲關懷，如春雨潤澤了同學們的心，如春風吹暖了大家的心，爲大家注入了無比的希望和力量。大家期待著與老師的相聚，期待著在老師座下聞法的那一天。

說佛故事 注入般若希望

一切時處普攝護，諸善知識眞佛身。六月十二日，全球心靈提升營直播帶給大家殊勝的法宴，如淨和尚、如法法師的開示，展現了師長三寶的無量功德；老師面帶微笑出現在大家面前，帶給大家溫暖的加持和正念的智慧。老師引導大家如何實踐佛陀的教法，幫助眾生解脫怖畏，老師講述〈鼠金商主因緣〉的故事，啓發大家對佛陀的信心，告訴大家如何依教奉行、斷除煩惱無明，翻轉命運的方法。

老師希望大家好好學習《廣論》，進一步累積資糧，造作執持正法的業因，表達 2020 年將會講「止觀」的心願。大家靜靜地恭聽，心再次被老師的心點亮， 期待著老師帶我進般若園。

02 抗疫始末

僧俗奧援無國界

這黑暗的時刻，善知識的心時刻牽掛著弟子們。在疫情爆發之初，真如老師第一時間考慮到弟子們的安危，提前請法師們安排，三月一日福智紐約中心宣布關閉教室，取消所有聚會活動，實行線上共學，大家抱團取暖。

疫情愈演愈烈。多少個夜晚，老師就像母親擔心孩子一樣，牽掛疫情中的弟子們，輾轉反側，夜不能寐，老師催促法師急速幫助疫區的同學們。

老師促請 關懷網帶來溫暖

三月二十一日晚，性植法師、性依法師、性茂法師上線緊急召開紐約幹部會議，大家迅速組織了紐約及美東學員關懷網。

▲三月二十一日，性植法師在真如老師促請後發起美東廣論班關懷互助網。

按區域分爲二十多組，同時成立物資支援網，每天由各組關懷員打電話給每一位組員，並填表，了解有需要配送食品等物資的同學及老人，爲他們送到家裡。關懷組長每週兩次開會向法師匯報大家的身心狀況，及時商量解決大家遇到的困難和問題。

果然，經過關懷員的仔細篩查、了解，發現多位同學出現新冠病毒感染或疑似感染的症狀，發燒、喉嚨痛、全身疼等，法師們心急如焚，第一時間聯繫到台灣著名的中醫師、高雄新世紀中醫診所院長郭哲彰，爲大家網上看診。

郭醫師付出全部心力，用他的智慧和慈悲，持續三個多月，爲七十多位紐約及美東地區同學及親友看診。在當地檢測還不是那麼方便快捷的時候，郭醫師確診了近二十人，包括當地檢測確診三人，其中重症十一人，確診病人服藥後全部康復，沒有一人住院。另外，郭醫師排除了五十多位有症狀的患者，有的是因爲焦慮而出現症狀，有的是感冒。

寧可早一秒，也不要晚一秒。遠在台灣的郭醫師發心救人，每天晚上十點直至深夜一兩點，持續爲紐約同學網上看病。新冠病毒發病早期用中醫控制，的確顯示了不可替代的作用。

與時間賽跑 僧俗火力全開

與此同時，法師夜以繼日安排部署，一一關懷、幫助同學，關懷員每日電話追撫，郭醫師持續每晚看診……爲了讓患病的同學及時服藥，簡師兄、簡師姐（北美福智基金會紐約分會執行長簡清

▲從台灣抓藥快遞到紐約，簡月雲希望同學早一秒收到就早一秒。

風、簡月雲夫婦）、周大雅想盡了辦法抓藥、寄藥，在斷藥的情況下，簡師姐緊急聯繫在福智台中學苑任全職的外甥女葉佳珊、妹妹和妹婿，把大批中藥快遞到紐約，解了燃眉之急，滿足了紐約及美東各地同學的需求。

隔離期間，如何把藥快遞到各地同學的手中，簡師姐和大雅心心念念幫助大家，如天使一樣守護著大家。爲了減少感染風險，簡師姐用自己公司的快遞郵資和信封包裝，因此到郵局不用排隊，直接投遞。大雅擔心年紀較長的簡師姐去郵局容易感染，堅持自己一個人去。這個時候，彭漢定二話不說也馬上投入，爲急需的同學每天跑好幾趟送藥。

當同學們陸續收到這些包裝上畫著愛心、傾注滿滿關愛的中藥，內心充滿了感恩和溫暖。

法師帶領關懷員們在與時間賽跑。由於患病的同學及家屬得到郭醫師的及時治療，服藥後全部治癒，沒有一位進入醫院的加護病房。

衆志成城 大乘行者搏病難

大家都眞切地感受到團體的溫暖，簡師兄、簡師姐、大雅等關懷同學那顆火熱的心，傳遞出師長、三寶的關懷和加持。事後簡師姐感慨地說，沒有老師、法師爲我們引導，這麼艱難的日子怎麼熬得過來！感染的這麼多同學怎麼活得下來！

回顧疫情中驚心動魄的日子，日夜操勞的性植法師終於鬆了口氣，他充滿欣慰地說，關懷員的一通電話，就可以爲紐約減輕一個負擔，就會省一台呼吸機。法師歡喜地說，在這個過程中我們看到了紐約同學互助合作的團隊精神。Henry 也幫忙北卡同學抓了兩百帖防疫茶。每一位同學都自發地承擔、補位，這是紐約團體最大的進步和收穫！

03 染疫學員

當生死正交關

▲簡月雲及時為 Tommy 安排台灣郭哲彰醫師線上問診。（情境照）

從三月到四月，在紐約疫情蔓延、醫療緊缺的艱難時刻，多少人在焦慮、恐懼中煎熬，而我們感染新冠病毒的同學，又是如何承受住了考驗。

面對死主的進逼，內心必須戰鬥！在兵荒馬亂的此時此刻，三寶爲各各生命注入一劑強心針。

Tommy——命危悟師恩

從發燒、頭疼、畏寒到頭痛欲裂，從事金融行業，每天會接觸許多客戶的 Tommy，越來越擔心自己是不是「中」了？

很快，同學們的關懷電話打來，簡師姐及時安排郭醫師線

上問診， Tommy 拿到郭醫師開出的藥方，卻抓不到藥！當時紐約的華人社區法拉盛和曼哈頓中國城的中藥店已經關閉。

生不如死 為何是我

Tommy 看診後四、五天還沒有吃上藥，病情一天天嚴重，生不如死。簡師姐焦急不安，凌晨四點無法入睡，要在紐約找到大批的中藥，太難了！她想辦法與紐約所有的中醫朋友聯繫，各處拼湊，好不容易解決了一批。

然而 Tommy 吃完第二個療程，藥又斷了，當時還有兩位重症同學需要服藥，簡師姐把剩下的最後三副清肺排毒湯，分給了 Tommy 和另外兩位急需的同學。所幸，簡師姐急中生智，從台灣抓藥快遞到紐約。

在服藥的日子，Tommy 接受同學們的建議和催促，獨自拖著沉重的腳步和忐忑不安的心情，走進診所做了病毒檢測。等待結果的日子，頭痛、屁股痛，全身痛，痛不欲生，他多次想放棄，內心不斷地問自己：爲何是我？

不念生死苦 不知上師恩

想到簡師姐、大雅送藥，這麼多同學

▲淨遠和尚為紐約同學獻上祝福。

鼓勵關懷，媽媽每天送飯，老師教誡的提策：觀想把所有眾生的痛苦都由我來承擔。他不能放棄，那幾天，依靠老師六字大明咒的唱誦才能入睡。

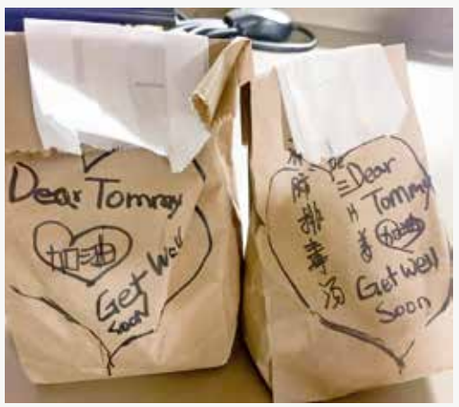
Tommy 剛剛好一點，診所打來電話：你確診了。 Tommy 必須和家人隔離十四天，他拿著簡單的行李，想去媽媽家，但六十多歲的媽媽是高危人群，去了容易傳染給媽媽，他只能在外面租住酒店。

酒店隔離期間，Tommy 的身體又出現不適，痛苦中性植法師打來電話，法師還邀請淨遠和尚等法師關懷紐約幾位患病同學。 Tommy 當時對和尚說，有點受不了，淨遠和尚馬上爲他打氣：「依靠三寶，度越生死舟航。逆緣轉爲修道，就是光明。心，是自己的；業，把握在自己手上。」

老師知道了 Tommy 此刻的身心狀況，非常牽掛，請如群法師打來電話關懷。「不念生死苦，不知上師恩」，師長三寶帶來的溫暖和力量，支撐他熬過了最艱難的時刻。

至誠祈求 度過難關

四月十一日，服藥三個療程，Tommy 終於有了一點氣力，他開車來到教室外面空蕩蕩的草坪。他想到，十



多年前第一次跟著媽媽見到日常老和尚，當時並不知道對自己的生命意味著什麼，只是覺得師父的眼睛很亮、很慈悲；他還記得老師 2015、2019 年兩次親臨紐約中心，他和大家坐在老師的座下歡喜聽法。如今，清晰地觀想師父、老師、佛菩薩，他至誠恭敬地大禮拜，這一刻，沒有莊嚴的法會，沒有法師，也沒有同行善友，只有春寒料峭中自己那顆猛烈的皈依心和祈求心。

沒有什麼能夠阻擋　我對你的嚮往
沒有什麼能夠延誤　我追尋你的腳步
穿越生的迷惘　穿越死的恐怖
如飛翔的雲雁
燦爛的是見你的時光
那是記憶的金庫
啊～心中的你　我永恆的皈依 [3]

Tommy 心中響起平時參加福青讚頌團演唱的老師的讚頌。在疫情中焦慮、恐懼的弟子，他的心在祈求中獲得了師長佛菩薩加持的力量！

此後，無論是在酒店隔離面對孤獨，還是病情不斷反覆承受痛苦，Tommy 會想到老師說的深呼吸，讓心平靜下來，提起正念。他說，經歷這一次又一

次的苦難，才能體會到眾生的苦。師長三寶一次次從生死線上把弟子救回來的深恩，他永遠銘記於心。 Tommy 含淚對自己說，經受了這次苦難，要發心，要效學佛陀，必須成佛才能回饋大家，才能幫助更多的人。

劉偉進——正念成鎧甲

虔誠皈依 病中存歡喜

學習《廣論》二十三年的劉偉進，沒想到這次和太太叢淑妮都染上了新冠病毒，並且還傳染給了女兒。

關懷員羅萍及時打來電話，了解到他們的情況，馬上與簡師姐商量，安排第二天（三月二十五日）郭醫生線上看診。當郭醫生確證他感染了新冠病毒時，劉偉進說，他沒有恐慌。

接下來他和太太都一起服中藥。簡師姐、大雅不眠不休，想辦法幫他們陸續抓了五、六帖藥，他自己開車到教室去拿了四次藥。吃了五帖藥後，感覺好了，可以吃東西了。只是全身軟綿綿的，體重也掉了十幾磅。

除了服藥，內心是否恐懼？他說，眞的沒有時間擔心、憂慮，他們早晨供燈、供水，向師父、老師祈求，每天堅持聽老師的晨曦全廣，下午參加教室的線上誦《大般若經》，爲疫情中的眾生回向，聽法師的開示，對師長三寶心存感恩，一點都沒有擔心、害怕，根本沒有時間想病。

在病中，他總是回憶起師父 2002 年八月來紐約的情景，當時師父很瘦弱，但兩眼閃著慈悲的光，「我們爲師父做飯，師父總是招呼和我們一起吃飯。」他還記得，兩次飛到加州，聽師父開示。

他從 1997 年開始學《廣論》一直沒有間斷，常常帶給人的是歡喜的笑臉，在染病期間，每天仍然保持著歡喜心，他總會現起《入行論》中的偈子：「若事尚可爲，云何不歡喜？若已不濟事，憂惱有何益？」擔心有什麼用，還不如全心全意誦經，做有益的事情。有師父、老師帶著我們，還怕什麼？

在這個時候，他感覺祈求、誦經時，師父、老師、三寶的加持力特別強。他說，眞的死亡來臨，也不怕，業決定一切。在這個時候，他張開自己虔誠、清淨的心去貼近師父、老師的心，他感覺到師父、老師時刻陪伴在身邊，讓他無懼度過這樣的艱難時刻，太太和女兒也很快痊癒。

其他患者——勇悍利他心

陳淑貞因爲搭乘地鐵去曼哈頓做護理，感染上了新冠病毒，當關懷員蔣美美打電話給她時，才知道她已經發燒兩週、全身疼痛，沒有了味覺。在教室及時安排下，經過郭醫師的治療，服藥後的陳淑貞很快康復，並且每天堅持上線誦《大般若經》，爲疫情中的受苦眾生回向。

疫情開始不久，愛月被在曼哈頓醫院做護士而染上新冠病毒的女兒傳染，郭醫師及時看病診斷，關懷員爲她們送藥，愛月一邊隔離治療，一邊放不下自己一直照顧的八十高齡的同學幸娟，病情稍微好一點，仍然堅持爲她做飯、送餐……

▲紐約文教的孩子仍持續線上上課，並為一線醫護人員畫畫，表達愛心。

04 師法友群力

幸福高颺 掃蕩疫雲

▲性植法師親自在祈福卡上寫下真如老師法語，傳遞三寶慈愛。

紐約作為全世界最嚴重的疫區，三月以來有近四十多萬人感染新冠病毒，三萬兩千多人死亡，乃至後期出現暴動。在這場世紀大瘟疫和大災難中，上師三寶的慈悲和光明，穿透烏雲黑暗，讓紐約的同學感受到從未有過的溫暖和幸福。

因爲有老師的關懷和加持，有法師的陪伴和帶領，有團體同學們的攜手幫助，二十多位感染的同學和家人，經郭醫師的看診，服藥後全部治癒。

在這個時候，多少感人的故事，多少生命的讚歌，在這個艱難的春天傳播。

師長僧團 傾注關懷

殊勝法宴 悲智加持：在這些艱苦的日子，老師一場接一場地爲大家開示、勉勵。僧團多位法師一一線上關懷紐約同學，如證和尚每週講授《關愛與溝通》和因果故事；淨遠和尚講授《道次第重點修學》；如淨和尚、如願法師、緣路法師等幾乎所有的法師都在關懷紐約及美東的同學。法師們都說：「紐約同學很幸福啊！」密集的學修，殊勝的法宴，令大家領受到師長三寶法師們的慈悲智慧加持。

▲如淨和尚（左）、如證和尚線上關懷紐約及美東同學。

線上浴佛 廣大供養：性植法師、性依法師和性茂法師帶領大家線上浴佛、廣大供養、傳燈寺巡禮，每一位同學們展示家中莊嚴的佛堂、佛龕以及美妙的供品，表達對師長三寶的恭敬心和皈依心，大家的心與上師三寶緊緊相連，災難面前心中有依靠，希望就在眼前。

法師親書 祈福法語：性植法師特別理解大家的心，安排中心爲每一位同學贈送祈福袋，法師還親筆寫下老師的法語作爲祈福卡，近四百份裝滿里仁食品的祈福袋和祈福卡，一一送達或寄到同學們的家裡。大家既驚喜又感動，紛紛按動手機留下這幸福的一刻！

物力共襄 學法不輟

日日誦經 回向祈求：在法師的安排下，紐約中心從三月二十七日開始，由執行長簡師兄、簡師姐倆帶領大家每天兩場誦三卷《大般若經》。直至六月底，總共誦《金光明最勝王經》九百卷，《大般若經》一萬零五百一十五卷。每日誦七遍《心經》，一百零八遍《密集嘛》。幾十位同學每天一起上線誦經祈求，回向全球疫情和災難早日平息，回向患者早日痊癒，往生者脫離痛苦，往生極樂世界或希願處。簡師兄說，外面

■學員們收到祈福袋，既驚喜又感動，紛紛拿起手機拍下幸福的一刻。

▼王子承老師邀請音樂家線上演奏，感性送暖。

日夜呼嘯的救護車讓大家心跳，我們依靠上師三寶，在這種共業中造一個殊勝的別業，感覺非常充實和踏實。

音樂演奏　獻上祝福：著名音樂家王子承老師多次在線上舉行讚頌音樂會，邀請多位音樂家感性演奏老師的讚頌，傾瀉燦燦心光，讓我們拉緊老師的手，在音樂的世界徜徉，大家如沐春風，希望和愛在心中綿延。

建關懷網　救治生命：關懷網對各地病患同學的關懷、聯絡問診、送藥、及時力挽狂瀾，救治了同學們的生命，一個都沒有少！

物資配送　紓困生活：物資配送組的葛建平、楊勝，以及彭漢定等不辭辛勞，不懼危險，爲生活困難的同學、老人送菜，送食物。

文教師生　線上教學：文教的老師和孩子們一直堅持在線上上課，孩子們還爲一線醫護人員畫畫，表達愛心。

悅意心田　提供美食：悅意心田只是短暫的關門，很快林美娜、黃清紅等義工們又開始工作。疫情發生後，大家對師父的慈心理念和有機食品有了新的理解，也更加珍惜師父、老師帶給我們的健康美食。

疫區天使　讓愛綿延

親抵醫院　慰問醫護：疫情最嚴峻的四月五日，在法師們和簡師兄、簡師姐的一路叮囑中，家住皇后區的惟茜師姐和 Jeremy 做了嚴密的防護措施，內心不斷殷殷祈求師長佛菩薩加持，開著載滿里仁食品的車，來到此次患者和死亡最慘重、醫護人員感染最多的 Elmhurst 醫院，代表紐約福智團體慰問一線的醫護人員。看到琳瑯滿目的零食和寫滿溫馨話語的感恩卡，醫護人員露出了久違的笑容，釋放出他們的壓力，表達他們深深地感恩。在這危難時刻，勇悍的福智人爲一線醫護人員帶去了師長三寶的慈悲關愛。

八千口罩　一日買齊：很多同學都在依教奉行，傳遞愛心。康州的王秀華每天關注疫情中大量感染死亡的慘狀，輾轉難眠，她發心要爲紐約和外州的同學訂口罩，當時一罩難求，就是有，價格也很高。她的發心感得簡師兄、簡師姐、胡立台的鼎力相助，只花了一天時間，八千多個口罩就順利買到了。此後，王秀華和康州的同學到醫院慰問醫

護人員。充滿了壓力的醫護人員，看到卡片上真如老師的法語，非常開心，他們表示最需要這樣的精神食糧！在傳遞愛心的過程中，大家都體會到師法友的殊勝功德。

線上助念　回向亡者：無常總是在沒有準備的時候降臨。在陰霾籠罩的日子，多位同學的親人因病離去，然而隔離期間無法去現場助念，表達關懷慰問，但大家都在第一時間上線，爲亡者誦經回向。如願法師上線爲大家開示、助念，性依法師陪伴大家，一起誦經爲往生者回向，爲亡者種下無限生命得師長三寶攝授的因。三寶恩德帶給大家無比的加持，善業凝聚的力量，幫助大家療癒痛失親人的哀傷。

災難終將過去，黑夜之後黎明就會到來。重要的是，在災難中，我們一直有師長三寶的陪伴，我們和大寶恩師的心緊緊相連，疫情期間老師專門爲弟子們製作的 MV 療癒，撫慰著弟子們的心，老師的關愛在大家心中綿延。

紐約同學至心感恩師長三寶加持，大家攜手同行穿越了痛苦和絕望，大家銘記著師長三寶那份永恆的關懷，盼望著早日與老師和法師們團圓，期待著在老師座下聞法的美妙時光快快到來，再聽您把琴彈 .....

至心感恩上師三寶無上加持！

註

1【思荷集】真如老師：〈大鵬之夢〉

2 讚頌曲，真如老師：〈在這個時候〉

3 讚頌曲，真如老師：〈白蓮花〉

▶ 疫情雖嚴重，但大雅想要溫暖同學的心更強。

祈求，有最眞實的回饋……後記 1

——簡月雲道不盡的感恩

口述 / 簡月雲　整理 / 言儼

當「死亡枕藉」不再是螢幕上遙遠他方的畫面，
當「生死交關」的正是親人道友且迫在眉睫時，
那堅信「專心依仰，必無不救」的
皈依心益發熾烈；
那至誠懇切的呼求，如同聲波密碼
穿越了寰宇星球……

▲簡月雲。

編輯室收到「這個春天的紐約」紀實報導後，與文中的靈魂人物「簡師姐」聯絡，希望能取得畫素較高及更多角度的圖片。

「眞是抱歉，那時一心忙著救人，沒有想到要拍照留檔……」越洋通訊的那端，簡月雲無奈回應；但走過江天變色後、輕輕道出的心路歷程卻是無價，編輯室簡要分享於此。

天天都在祈求 帶來希望智慧

簡月雲，北美福智基金會紐約分會執行長簡清風的妻子，在嫁作人婦、專心相夫教子之前的她，學醫。新冠疫情席捲紐約，意外地讓她重作馮婦、發揮所學。

「平時車水馬龍的紐約，此時猶若一座死城，放眼街頭看不到一個人、一輛車，似乎來到另一個截然不同的城鎮。世界彷彿停止了呼吸，連下一秒的命運都無法掌握……」簡月雲回憶過往餘悸猶存。求助無門下，她透由師長叮囑成立的關懷網，與關懷員仔細篩查學員及福友的症狀，連結台灣郭哲彰醫師線上問診。然而，運輸系統停擺，只能翹首盼藥，「我天天都在祈求：台灣的藥早點到！」祈求帶給她力量，帶給她希望與智慧。

在美國，新冠病毒傳播神速，單日新增患者逾萬，爲能早一秒拿到藥就不要晚一秒，簡月雲動員住在台灣的妹妹、妹夫及外甥女；爲能長期抗戰，善巧運用美台二地的中藥量；藥劑青黃不接時，內心煎熬的她仍須果斷調配，讓病患都能在第一時間服用。

癒後狀況迥異 誦經的奇蹟？

簡月雲盛讚郭哲彰醫師開的藥方，確能強而有力地擋下新冠症狀，但她發現學員與福友兩類人士服用後，竟出現明顯對比：「學員全數康復，沒有絲毫後遺症；而福友即使痊癒，卻幾乎有纖維化的現象。」

簡月雲解釋，遭新冠病毒侵襲的部位（臟器）若纖維化會帶來極大的不適。這些病毒可存在於呼吸、消化、泌尿系統，甚至引發腦炎損害中樞神經。「有位福友抗疫成功後，還花了數個月的時間對治神經疼痛。他說，上下樓梯、變換行動都痛不欲生，感覺病毒流竄全身，每一個細胞都在痛……」

服用藥物內容及劑量完全一模一樣，何以學員與福友結果天淵之別？「我想應該是同學們相當用功——每天誦《大般若波羅蜜多經》三卷至今未停——的關係吧！」簡月雲百思後的答案。

做旁人的天使 愛綿延苦難中

爲了跟死神賽跑，簡月雲減省交通時程，自 2020 年三月疫情爆發立即住進紐約教室，至當年底已長達八個月未回過家。

當時台灣疫情降溫，編輯群很難理解當地危急情形是怎樣的「一髮千鈞」？「診所全關、電話不接；找不到醫師，唯一途徑就是到醫院。」簡月雲印象最深刻的是，有位印度裔福友十萬火急來爲染病的先生求藥，但當這位太太衝回家時，先生已被送往醫院急診室，因爲他的血液含氧量過低，無法呼吸了。

「我不忍去電詢問後來的狀況。因爲送到醫院只有兩個結果，一個是收到死亡通知，一個是氣切接呼吸器。」

救人分秒必爭，爲因應任何可能突發的狀況，一直住在教室裡的簡月雲，其實二月初才剛自台灣返美，就趕上這波疫情。她感念地說，今年農曆年特別帶著女兒、女婿、孫子、孫女回到暌違二十年的老家，拜見老父老母，並邀約參加朝禮法會、巡禮根本道場，祈願能爲他們結下佛緣，「就算這次疫情萬一自己怎樣了，也死而無憾，願以此報師父恩、上師恩。」

但是當被讚歎具有「人飢己飢，人溺己溺」的精神時，簡月雲卻謙虛地向所有人感恩，感恩老師、感恩法師、感恩醫師、感恩病患、感恩大雅！

大雅，紀實報導中極高頻率出現的名字，是第一代福青，與第一代福青班長的簡月雲情同母女。在取藥送藥等的所有奔波裡，年輕的大雅不讓較高齡、屬危險群的簡月雲出門，「她才眞是具有大無畏的精神！」簡月雲說。

福智美，美在每個人都願意在苦難降臨時，做旁人的天使，讓愛綿延。

後記 2

但念無常 恆勤造善

——郭哲彰醫師疫後感悟

口述 / 郭哲彰 整理 / 徐庭筠

郭哲彰醫師。

透過網路，壓縮了半個地球的距離。在台灣的新世紀中醫診所郭哲彰醫師，天天超時加班為福智紐約學員及親友看診，緩減了七十多位患者的病痛及焦慮，卻感念這一切帶給自己的學習。

狂風掃起無常，海水掀起惑浪，掌舵的船夫是否找到了羅盤？

不見人性尊嚴，卻見病苦無助

昔日繁華的紐約街道，沒了亮麗輝煌的燈火；眼前人來人往的並非時代廣場，而是生死交織無數的病院——誰能預想這場浩劫的到來？這就是無常！

病毒帶走了許多生命，有些學員的家人也因此去世；有些學員想帶家人就醫，卻目睹了醫院的慘狀：醫院躺滿病人、病人塞滿走道，連看醫生的機會都沒有；因呼吸器優先給年輕人，年紀大的病人已經喘不過來，卻吸不上一口氣……

郭醫師聽聞紐約疫情心有戚戚：「台灣的疫情不嚴重，我們很難體會他們內心的焦灼。在疫情之下，不見任何人性尊嚴，卻深刻地看到人生病時是那麼的無助：叫天天不應、叫地地不靈。」

倚靠佛法力量，滋潤恐懼的心

得知紐約疫情的當下，郭醫師心想：「我們中醫到底能不能幫上忙？」於是查閱諸多文獻資料，發現了某些中藥確實能提供幫助，立即著手備藥、看診。從此，郭醫師的行程表多了一個固定項目：晚上十點線上紐約門診。

透過螢幕，郭醫師觀察病人的舌頭、臉色、動態，仔細問診，找出病人身體的問題，以及紐約市民內心的惶恐——有一位計程車司機每天都覺得自己的脖子卡卡、硬硬得轉不過去，焦慮使他只能整天在家，無法再開車上路；有些人則開始迷信民間偏方，食用辣椒、大蒜，結果皮膚癢得要命……

「這些都是內心對病毒的恐懼，此時真的需要有人來安撫。」郭醫師說：「要倚靠佛法力量來滋潤恐懼的心。」

看見善的循環，助人體現修行

「在這個時候，你還安好嗎？」老師溫柔的旋律，表達著佛菩薩的心境，撫慰著在疫情中受傷的心靈；紐約教室長和助理不辭勞苦，拿到藥後紛紛寫上卡片寄給需要的人，就像穿著防護衣的佛菩薩翩翩到來，在荒漠中灑下甘露；青少年班的學生也寫了卡片表達對第一線醫護人員的感恩……

「這一幕一幕都令我十分感動！我看到了很多善的循環。」郭醫師說。

「真的很開心有機會、有因緣能幫助一些紐約的居民。這個時候正是體現出身爲一個修行人的證量，因爲這是最需要我們幫忙的時刻。」利他的喜悅，讓他的修行更有力量。

洞燭機先，提前部署研發防疫茶

其實早在 2019 年底，察覺到大陸疫情傳出的郭醫師，已經開始思考該如何爲台灣的民眾打好防疫基礎。

2020 年初郭醫師公布了自己研發的防疫茶方子，不爲錢財，只希望能盡早讓家家戶戶都備有此帖良方。到現在，不只台灣，防疫茶流傳到各地，幫助了紐約、新加坡、馬來西亞……等地的很多學員及大眾。

防疫茶能提升人體免疫力，有助於病症的控制，不致發展爲重症，而輕症吃藥就會痊癒。因此郭醫師說：「得到這個病不可怕，還有中藥可以處理。」

無常警醒，當下行善、盡量學習

闔上眼，回顧過去幾個月的景象，郭醫師感受最深刻的便是——無常。

他說：「目睹無常降臨的過程，讓我們了解到這個當下應該再努力行善：有能力幫助別人的時候，應該要努力提供協助；知道還有功課沒做，應該要把握時間好好完成，因爲一轉眼就是下輩子。」

「希望在無常來之前，可以盡量學習老師講說的不死靈丹妙藥，可以得到永恆的快樂。」郭醫師語氣和緩地說：「這是我最大的心願，希望每個人都能夠往這方向走。」

一葉扁舟如何渡得無常大浪？想必，郭哲彰醫師心中的燈塔已經點亮。

註

2020 年一月二十三日，新世紀中醫診所發文如下：

最近有許多朋友詢問郭哲彰院長：「我除了勤洗手、戴口罩之外，中醫可以幫什麼忙呢？」

郭院長幾經思考後，因擔心過年期間民眾密集移動容易引發流行，所以決定釋出防疫茶處方，提供民眾索閱，以減低民眾的焦慮，安心過好年。

「防疫茶」是郭院長在 SARS 時期參考多位醫家經驗所研發出來的，對於調整免疫能力有很大的幫助。近來發現，對於住宿型的國小在開學之初容易引發大規模的傳染病，透過集體服用防疫茶能達到抑制擴散的效果。

在這個時候，
你不要害怕！

文．圖／王秀華（美國康乃狄克州）

2021 年一月，一通來自紐約 Elmhurst 醫院的電話喚起去年五月的回憶——這個一度是全球 COVID-19 病情最嚴重的地方，因著真如老師法語（卡片）的撫慰，療癒了心中的害怕和痛苦……

2021年一月初，紐約同修春慧師姐突然收到一封「熟悉的」上師法語卡片（明信片），而我也在一月十四日接到一通電話，都是來自紐約Elmhurst醫院。對方非常喜歡我們去年贈送的卡片，我很訝異，他們是怎麼找到我的？

時間回到2020年三月下旬，由於COVID-19大流行，紐約面臨一個世紀以來最嚴峻的公共衛生危機，紐約人也陷入前所未有的大恐慌。從2020年二月二十九日至六月一日間，超過二十萬人確診，短短三個月，死亡人數高達一萬八千六百七十九人。

醫師、護士從世界各地湧進紐約，就只爲了一件事，救人！據說他們之中不少人已立遺囑給家人，表示可能回不去了……

承師願力前進第一線

眞如老師爲此憂心不已、輾轉反側，悲愍地指示希望能將法語傳遞出去，以療癒所有心中有苦的人！

被老師的悲願力所撼動，我發心要用上師法語去撫慰紐約第一線醫療人員

▲王秀華。

和受苦的病人。但是在那個時候，疫情十分嚴重，紐約州全面關閉，在人人自危、力求自保的狀況下，要將法語送入「醫院」，可以說是寸步難行。

看似無路可走之時，彷若天外飛來的指引，上師以不可思議的加持力帶著我們突破了種種難關，終於在五月十二日，託人將三千張上師的法語卡片，送進了當時全球COVID-19病情最嚴重的地方——紐約Elmhurst醫院！但我們全然無法知道，卡片終究有沒有送到醫療人員和受苦病人的手上……

2021年，疫情在紐約漸漸緩和下來，本以爲法語卡片的事就這樣過去了，沒想到一月時院方主動來訊，說去年他們用那些卡片幫助很多人度過異常煎熬的日子，事後醫護人員也收到許多感謝函。驚艷於在一片極度低落沮喪的氛圍中，這些隻字片語竟能產生如此大的作用，因此希望能擁有多一些類似的卡片。

那時聽到很感動，想到師父曾經說過：「十方諸佛菩薩，他們的悲心、方便是無窮無盡的。」是的，上師已在紐約灑下甘露水了！

親往慰問感受師相伴

經過性植法師的指導，我把手中僅剩的一千張上師法語卡片，趕緊開車送

▲法語卡片送至醫院。

到春慧紐約家中，等待醫院派人前來提領。可是醫院卻一直沒有動靜。

直到三月二十七日，醫院主任Mamie【註一】來電表達歉意，由於接種預防針的民眾太多，希望改時間去拿卡片。我想，她已經這麼忙了，爲什麼我不主動幫她呢？於是請她放心，我們會將卡片親自送至醫院。

四月十日，很隨喜也是同修的外子Alan一路護持著我，我們先到賣場購買了很多慰問品，把整部車塞得滿滿的，就這樣浩浩蕩蕩前往紐約。

春慧也一起去醫院慰問。由於載了滿車的物資，我們只能跟Mamie約在醫院正門口見面。醫院位於一條非常忙碌的大路上，很難遇上停車位可暫停卸貨，但萬萬沒想到，當車子一接近醫院正門口，正好有車子要離開，就好像是特別爲我們看管車位一樣。看到這一幕，WOW，眞是感動，感恩師父上師三寶的加持！

這時Mamie和總護士長Luz【註二】已在大門口等著迎接我們。她們非常和藹，滿臉笑容，一番寒暄，一直對我們道謝。大家一起幫忙把上師的法語卡片和慰問品搬進醫院，隨後被熱情地邀請到醫院的會客室，又是一番道謝。

Elmhurst醫院的部門主任MAMIE（右二）和護士長LUZ（右三）拿著法語卡片。

不同種族病人的希望

我錄了Mamie和Luz的一段話，大致是說：

去年我們經歷過一段相當痛苦和恐慌的日子，救了很多人，也幫助了很多人，尤其是你們送來的那些卡片，讓很多人非常受用。我們遞送卡片給很多人，每個部門、客户、病人、醫生、護士……，結果反應非常好。

在醫院，無論走到哪裡都可以看見這些卡片被人們珍愛而刻意擺放出來，鼓舞著自他。它變成一份無形的正能量！那就是希望！非常地感謝你們所做的一切，相信這將會為社區，為各個不同種族的病人帶來希望！

臨走時，我把傳燈寺文宣明信片也送給他們，並介紹我們團體給他們認識！

在回家的路上，一直想著上師的悲願力真的不可思議——感受到我們的慌亂恐懼，聽到我們的哭泣吶喊，順應著我們的根性給予最適切的饒益，翻轉心的力量。上師的慈心隨著願力已降臨到全球 COVID-19 大流行的中心點。這裡有無數的苦眾生，以上師的法語療癒心中的傷痛，在上師悲心的陪伴下度過那一段恐慌無助的日子……

很感恩上師示現這樣的緣起，讓我去參與其中，親身體驗師長救度眾生那一種無法言說的悲智力……。另外還要感謝康州一、二班同學的發心，一起出錢捐助慰問品給醫院。最後，願一切眾生有情都能早日得到師長的攝受，皈依三寶，永離痛苦！

註一

Mamie Indoe，該院部門主任，她主管所有病者和醫院關係的部門。上師的法語就是她從醫院、病房，推至外圍醫院、客戶和病人家屬的。

註二

Luz Munoz，總護士長，她總管所有病房及 ICU 緊急急救病房的護士的病人。

★上師法語卡片，譯自以下內涵：

你雖然被傷害，但你依然擁有快樂的權利，那權利是屬於你自己的，沒有人可以奪走。

（出處｜《希望 · 新生》心之勇士 011. 傷害奪不走快樂）

世上的人們，都會經歷痛苦的磨鍊，有人選擇在痛苦中沉淪，有人選擇在痛苦中崛起。

（出處｜《希望 · 新生》心之勇士 014. 面對痛苦的選擇）

佛陀用他的光明點亮了我這顆心，我也可以為這個世界增添更多的光亮和溫暖。在自己得到人身的這個寶貴光陰時，可以多用自心去溫暖家人、鄰居、同事，乃至溫暖這個世界！

（出處｜《希望 · 新生》心之勇士 243. 溫暖這個世界）

當我們被疾病折磨得難以堪忍， 醫藥也沒用、親人的安慰都沒用的時候， 靠什麼？信仰、祈求的心！ 可以病、可以死，但是不用那麼慘。雖然不能做到百分之百瀟灑，但也可以在病魔摧殘的苦海上，提著正念的寶劍凌波起舞！

（出處｜《希望 · 新生》心之勇士 341. 在苦海上凌波起舞）

罩拂君心

——來自北加的親製祝福

故事＊圖提供／范文鵬　文／編輯室整理

2020 年春，疫情同樣迅猛、防疫物資極缺的北加州，出現「自製布口罩」，如及時雨送入殷切渴盼的無聲角落，甚至遠渡梵蒂岡幫助難民，它們來自同心同願的一群人，尤為可貴的，寄託著師長和如母長輩的掌上溫情……

◀梵蒂岡大使將福智北加分會贈與的口罩帶回梵蒂岡分贈給難民街友。

2020年二月底，疫情籠罩全美，米、衛生紙、消毒液被瘋狂搶購，而口罩更是一片難求，即使好不容易買到醫療口罩，大多也無法重複使用。幾位熱心的北加學員提議自行製作布口罩送人。

就在此時，范文鵬的一位朋友也向他發出求援——原來，友人將住在紐約的八十歲老母親接來加州照顧，未久母親卻不慎摔斷腿，得常跑醫院換藥，因此亟需口罩使用。

於是范文鵬號召成立了「口罩製作小組」。

口罩難求 發心製作

然而剛開始大家什麼都不會，例如該用什麼樣的布料、需何材料，該如何製作，要做多大，要不要鐵絲……，毫無經驗的組員們從零開始，一起摸索、投入研發，從最初蒐集資料——如材料、作法、尺寸、如何兼顧呼吸和防疫功能等，到試做樣本、剪裁、包裝，以及最後分送至哪些需要的機構，都詳細討論。

起初製作的口罩數量有限，只夠送給學員中的年長者，後來得知社區有需要，便繼續製作，分送至多家療養院、養老院及美國受災最嚴重的印第安保留區（Navajo Nation）。十二月更贈與梵蒂岡大使夫人，大使夫人回國後分送予使館人員及當地的難民與街友。【註一】

捐贈的同時，也傳達了眞如老師關懷社區的心意，並附上師長法語和防疫禮物袋，希望在人心慌亂之時，透過一個個親手製作的口罩，獻上福智人的安慰和關懷。

團隊作戰 合作無間

過程中福智北加分會大動員，有人出錢、有人出力。適逢母喪的俞梅妮共造善業，立刻捐贈兩百美元做爲製作口罩起動基金，讓大家放心地開發布口罩。小組成員陸續募得材料、縫紉機。不會使用縫紉機的就用手縫，會裁縫的就鑽研如何讓口罩更精美。

嚴峻的疫情期間，大家各自居家避疫、無法往來。縫製口罩所需的種種資材，就靠著連信智、范文鵬以及陳頡三位學員，奔波穿梭在山景城和庫比蒂諾等各地之間，爲足不出戶的彼此跑腿兒交流運送。

其中，陳頡一邊對外聯絡口罩需求，一邊搜集口罩、集散、包裝、分發，並協調與北加福智其他組別一起共襄盛舉，捐贈給需要的團體，更是起了關鍵性的作用，使得口罩製作小組得以持續運作。除此之外，全程也蘊含了所有參與者滿滿的用心和誠意。【註二】

▲口罩小組：葉淑芬。

銀髮奶奶 當仁不讓

除了上述的團隊合作，范文鵬還特別分享了幕後長者的暖心故事，感恩她們大器傳承、無私付出。

口罩小組中，主要製作者是五位上了年紀的學員，平均年齡約七十歲。她們各個滿懷助人之心，年紀雖大，卻卯足全力縫製口罩，不只產量多，也歡喜

多，充分展現《廣論》中菩薩「爲利他故而發匆忙」的大乘發心。

宋銘鎏／持咒縫紉 祝福無限

年紀最長的是，七十四歲宗行班學員宋銘鎏，已學《廣論》二十多年，早期北加還未有教室時，便在自家開設研討班，並將先生也拉進團體學習，從此夫妻倆就一直發心護持北加心田商店的業務。

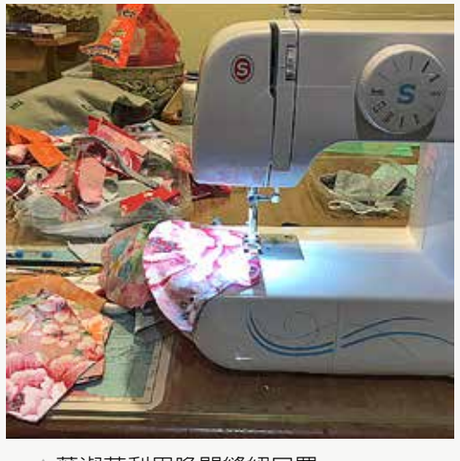
當灣區急缺口罩，宋銘鎏立刻捐出一半的紓困金，讓分會購買口罩分送給需要的人。一得知成立口罩小組，她毅然投入，並翻出「五十年前」的縫紉機。

但因爲年紀大了，眼力不好，每次都要打上「三盞燈」，前、後各一盞，外加頭上戴一盞，方能穿線。女兒聞知後，趕緊將婆婆送的新縫紉機拿給她用，才解決了穿線的困擾。

疫情期間，因女兒和孫子都不能來探望，宋銘鎏就趁空檔把握機會造善業，她很開心能再次使用充滿育兒回憶的縫紉機，爲需要的人們縫製口罩，她總是邊縫紉邊持咒，一針一線將祝福縫進口罩，願所有人平安健康。

葉淑芬／創意口罩 實踐利他

六十八歲的葉淑芬，是北加增二十三班的學員。疫情爆發後，她感到人人欠缺口罩，發願要製作口罩免費送人。因白天要照顧自閉症的兒子，只能利用晚上動工，雖然總是做到清晨五點，每夜產量只有五、六個，但深夜時內心特別寧靜，也因爲很想將心中祝願他人快樂平安的愛傳遞出去，所以一點也不覺得辛苦，反而很歡喜，持續做了近千個口罩。



▲葉淑芬利用晚間縫紉口罩。

她發現自家對面小學的學童們都不戴口罩，而特別觀察小孩的喜好，製作出卡通人物和各種不同節日、國旗的可愛口罩，分送給不同族裔的學童和附近居民。

年輕時就接觸到《廣論》，她很相應師父所教向內觀察的修行方式，目前因照顧兒子無法持續上課，所以非常高興能透過製作口罩的善行，實踐佛法。

余霈／一起造善 快樂加倍

余霈七十二歲，爲人熱心，經常雪中送炭，疫情時就發心埋頭縫製口罩，分送給台灣及美國的親友。

因曾任護理師，得知醫院急缺口罩後，她特別想幫助在第一線的醫護人員，加入口罩小組後，她就建議捐贈口罩給醫護人員。她也觀察到一般的口罩尺寸只適合成人，不適合兒童配戴，主動研究並製作出適合小朋友戴的口罩，而且個個精美耐用。

▲口罩小組：余霈。

過去她習慣單獨做口罩，這次能與大家共造善業，內心很是雀躍，想到能一起造善幫助需要的人，就覺得充滿意義。

楊雪鴻／千里馳援 讓愛不斷

最年輕的是六十二歲的楊雪鴻，小時曾經歷從越南流亡到美國的過程，對

◀口罩小組：右為范文鵬，左為楊雪鴻。

受苦的人們特別有感覺，樂於當義工助人。楊雪鴻的妹妹住夏威夷，在疫情之初就已購買許多材料自製口罩，因此當北加急缺鬆緊帶時，楊雪鴻向妹妹緊急調來材料，才讓口罩製作得以進行。

身爲癌症的倖存者，楊雪鴻也默默地製作了許多精美口罩，分送癌友們。她很樂於在組內和同行們交流製作心得，手藝越來越好，所作的口罩都變成搶手的收藏品。

葛華／年輕巧藝 正好造善

七十三歲的葛華，年輕時是活躍在灣區的社團人物，曾經當過幾個校友社團的會長。拜年輕時學校家政課所賜，她學會縫紉，做衣服。出國留學後爲省錢，就自己做舞蹈表演的服裝。

已經很久沒有動手的她，聽說需要縫製布口罩，就毅然加入行列。她平常也經常幫北加福智張羅、佈置及負責公關的重責，這次能夠透過縫製布口罩利益他人，讓她非常的開心，也覺得賺到許多的資糧。

善的漣漪 美好相遇

在疫情蔓延時，福智北加分會集合眾人之力，製作兼具環保淨塑和惜福的布口罩，贈送急需的有緣人。

爲利他盡己之力親製、捐贈口罩，一個一個、看似螢火微光的善行，凝聚了北加學員的心，匯聚成一股熱力，燦燦送出師長三寶的無限慈悲，獻給弱勢團體眞實的照護和撫慰。

透過這些愛心口罩，串起加州、夏威夷、印第安保留區到梵蒂岡的奇妙因緣，無疑是這波不幸中再美好不過的相遇！

▲▼老人院長者戴上福智捐贈的口罩後安心的表情。

▲贈送老人院的防疫禮物袋正面。

註一

總共捐贈了保留區一百二十個口罩，庫比蒂諾和山景城地區的養老院六十個，聖荷西地區養老院一百三十二個，梵蒂岡大使夫人一百多個口罩。

註二

感謝所有北加學員攜手同心完成布口罩善行：

布口罩製作小組	宋銘鎏、余霈、葉淑芬、楊雪鴻、葛華、宗丹亞、范文鵬
材料和製作方法研發小組	石尚瑛、蔣琭生、陳世蓮、陳頡、陳志琪、卓佳穎
提供縫紉機	呂怡儀、周莉、鄭寶喬
捐贈布料和針線	石尚瑛、陳頡、李純敏、葛茵、王湘娟、陳兵、俞梅妮
捐贈鬆緊帶和鼻夾條	李採圭、陳志琪
裁剪布料	陳國薇
聯繫其他製作口罩的團體	周凱慧
提供場地及心田產品一併贈送福友	心田店主黃詩芸
調查和統計福友和學員的需求量並負責分發	洪楷傅
機動組	連信智、范文鵬、陳頡

老師點脈，拉開行醫格局

——仁醫精誠郭哲彰

口述／郭哲彰
整理／張如婷

位居醫院部主任，人們口中所謂的人生勝利組，郭哲彰有名望有財富，可以輕輕鬆鬆過此生。如今他放下高位，忙碌於中醫志業，以一顆真心，想成辦師長的願望。從自利到利他，願將此生奉獻，是因為幾次見到真如老師，老師親口對他說……

郭哲彰曾任天主教聖功醫院中醫部主任，求診者門庭若市，以爲懸壺濟世、家庭美滿就是生命最大價值，沒想到遇見生命中的導師，人生航向大提升。

依著師長的心願，傳承與發揚中醫變成他念茲在茲的志業。2020 年以往昔扎實歷練援助紐約中心，成功在線上爲學員及親眷扭轉生死。這深切因緣，始於多年前那一個紅綠燈——綠燈起，與《廣論》有約。

廣論道次概念 契同中醫

中國醫藥大學學士後中醫學系畢業時，因爲父親剛動完手術在家休養，也因爲認同生機飲食概念，郭哲彰應生機飲食推廣者李秋涼老師的邀請，根扎高雄，同時於高雄聖功醫院看診。

當時透過病人介紹，結下與《廣論》的緣分。但規畫多元的他，並未立即投入學習，「我那時借用會顯示紅燈或綠燈的玩具，若出現紅燈就陪女兒學書法，綠燈就去學《廣論》。最後綠燈亮了！」郭哲彰回憶笑談。開始上課後，他發現跟以前學「中醫概論」一樣，《廣論》將成佛次第一步步講述得很明白，因此很相應。若上課時正好遇上有法師身體不適，也會幫法師看診，其中包括目前福智僧團副住持如得法師。

接連因緣 發下護僧大願

當時，如得法師惦念師長想在僧團推廣養生保健課程的心願，二度向郭哲彰提出邀約，希望他能親自到僧團講課，都被他以太過忙碌爲由推辭了。但如得法師並未放棄，等到郭哲彰完成博士班課程，第三次發出邀約，他才半推半就地應許。然而抵達當時僧團駐錫的大悲精舍，眼前的畫面震撼了他——沙彌們用自製道具，在挺過九二一大地震、外觀仍帶著毀損的樸實建築內玩耍著。如此物質簡單的快樂，郭哲彰深受感動，這是他第一次生起「空閒時可以常來協助」的念頭。

暗示接二連三湧現。緊接著迎接生平第一次八關齋戒，購買居士服時意外地搶救店內顧客的性命，而後看見居士服時竟有股莫名的熟悉感，不禁淚如雨下。冥冥中似乎預示了此次八關齋戒會在他心上留下不可磨滅的痕跡。果不其然，在法會中又一次診治法師病苦後，他虔誠發願，希望能以自身所學護持僧

扎根與傳承

▲福智實驗高中正式開辦中醫課程。

▶郭哲彰親自指導學童氣機導引。

◀郭哲彰醫師（右）偏鄉看診。

團。也就在發願的那個當下，忽地一陣鼻酸，養生保健系列課程的藍圖驀地浮現腦海，從那時起，郭哲彰視僧團醫療爲己任，一路護持至今。

風雨出航 換來不死妙藥

2008 年獲得去印度請法的資格，從同團胡克勤主任口中，第一次聽聞「大師兄」的女眾身分及其功德後，郭哲彰滿腦子嚮往著能追隨師父的傳承者——眞如老師座下學習，於是於大昭寺中殷重發願：早日見到這位生命中的導師。

機會很快來臨，2009 年團體徵召醫師至加拿大爲僧團看診，且預計需三週行程，郭哲彰憑藉對師長的信心，毅然答應。啓程，在八八風災的隔日，當時鐵路中斷，由太太開車，穿越招牌、路樹倒塌的道路，送往鳳山寺與法師會合。

2010 年，又一次往 P 島的固定看診行程中，突然得獲法師帶領來到一個木房子，這是他第一次見到生命中的導師——眞如老師。突如其來的驚喜，郭哲彰腦子一片空白，原本準備好的話，緊張得完全想不起來，只聽老師第一句話就問：「郭醫師，你怕不怕死？」

一記警語直擊心底，身爲醫師救死扶傷，然而郭哲彰從未思考過這問題，他認眞地想了想，回答：「老師，我會怕死。」於是老師說：「那好，我正想以一帖佛陀的不死妙藥，回報你護持僧眾學法……」就此，郭哲彰的生命職志全然翻轉！

仁醫心法 老師點滴提策

因爲護持僧團、爲法師講述中醫醫理之故，郭哲彰有較多機會聽聞老師教授，感受字字皆是驚喜，句句均是警醒，而老師也總是提前看出困難，三言兩語點出要竅，遠遠超越他平日思考的局限。

廣發菩提心，中醫自然發揚

老師曾問：「郭醫師，你想發展中醫，那你覺得中醫要如何發揚光大？」當郭哲彰還在絞盡腦汁顧著事項上的步驟時，只聽老師又說：「讓每位中醫師都發菩提心，中醫自然就發揚了。」

應極敬重法師，不心生輕蔑

關顧郭哲彰長期面對生病的法師，老師特地分享自己師長的提醒——切記時刻將「皈依僧」放在心中。老師叮嚀，雖見僧眾虛弱之相，也萬不可起輕視之心。這提策了郭哲彰的作意：那些病痛不正是法師的示現與承擔嗎？腦海中一幕眞眞如老師在機場恭敬尼師的畫面，與此番提醒一齊深深刻入郭哲彰心中。

多祈求觀世音，加持除病苦

醫者父母心，得知郭哲彰爲除患者病苦，一天看診數超過百位，導致疲累不堪、心力交瘁，老師慈悲關懷：「郭醫

▲在福智教育園區舉辦的小小中醫保健營結業了。

師，以後你在看病時，要記得多祈求觀世音菩薩——看病不是你一人在看，而是佛菩薩在幫你看。所以內心要多祈求佛菩薩的加持，每多看一人，就多祈求一次，多加持一次，可增長你的功德。透過佛菩薩的加持來治病，未來即使治好病痛，也不是你治好的，而是佛菩薩治好的，如此也不會增長你的慢心。而透過佛菩薩的加持，面對看病壓力，你的內心也不會感到孤單，會有一股力量源源不絕地支持著你。」這段話從此成爲郭哲彰看診時的心法，祈願眾生皆能獲得佛菩薩攝受加持。

中醫同佛法，通向慈悲道德

眞如老師在中醫推廣方面受日常老和尚影響很深，認爲中醫通向慈悲，也通向道德，與佛法極爲相應。日常老和尚曾說：「眞正發明中醫，把中醫帶到世間的，那不是普通人，都是大菩薩，是眞正爲幫忙別人、利益別人而做。」

正如孫思邈大醫王講大醫精誠，「精」指的是醫術精明，「誠」指的是對民眾要有愛心與善心，因此古代的大醫王兼具慈悲與智慧，實實在在是佛菩薩的示現。

因此眞如老師常告訴郭哲彰，要關顧一個人的身，也要關顧他的心，身心密不可分。

不僅如此，郭哲彰發現，老師觀察一個人，皆透由觀察眼睛，但凡任何細微變化，老師總能第一時間察覺，提醒對方去找醫師看診。郭哲彰想，包含宗大師、師父、老師，善知識們其實都對於醫理或是自身的狀態觀察透徹，且都認同並致力於傳承及推廣中醫理念，裡面一定蘊含師長極深的密意，他一定要將之成辦。

成辦師志 中醫扎根拓展

第一階段中醫扎根，郭哲彰由德育入手，透過福智文教事業部向各區廣發邀請，計畫培養師資，希望能建立學童中醫養生觀念，期待長期培育出具有菩提心的中醫師。

然因考量國小師資吃緊，教材無法融入正式課程，轉爲設計青少年班養生保健課程，辦理國小中醫保健社團、小小華佗營及冬、夏令營。

之後陸續推出共四學期的二年制課程「小小中醫班」，出版全台第一本爲孩童撰寫的《中醫保健小學堂》。努力至今，不僅福智園區的國小、國中、高中有固定的社團活動，福智國小已將中醫藥融入健康教育課程，實驗高中也將其列入正式課程；其他如大路關國小、中崙國小等也陸續成立中醫課後社團，落實向下扎根策略。

第二階段向外拓展，2018年成立「中華傳統養生教育發展協會」，提供國人中醫資訊，期許落實國人養生保健正確觀念，如「大醫講堂」、「小草大世界」，並於「福智文化心閱網」分享保健資訊。

在此之前，郭哲彰接受老師建議，卸下原本任職醫院之固定職務，轉爲單純駐診服務，一來避免因長時承擔推廣或義診活動，造成院方不便，二來也能更專於自身佛法學習。

於是郭哲彰於2017年創辦新世紀中醫診所，結合以《廣論》學習爲目標的同行善友，於診所中力行淨塑、護生、蔬食、民眾衛教、護老關懷等，更組團

▲遵從老師心願成立新世紀中醫診所，郭哲彰與全體同仁合影。

去偏鄉醫療，鼓勵於蒙古等國外義診，致力於以良醫、良藥、良知爲核心的中醫普及化。

唯願精誠修行 扭轉生死

原本一步步邁向世人眼中的勝利組，卻來個人生急轉彎——放下醫院部主任位階，每年海內外親力親爲來回奔波。推廣是艱辛的，面對診所醫師心力低落想打退堂鼓時，他一次次坐下來，誠懇談著最初的成立目標，聊著內心的交戰，鼓勵對方戰勝困難。

不見高官厚祿，爲何願意委身勵力？郭哲彰分享兩則故事：「我曾經自告奮勇拿樹葉拯救雨後的白蟻，然因動作太過粗魯，被老師嚴厲提醒：這樣會危及牠們脆弱的生命！然而轉瞬間老師即抽離憤怒相，雲淡風輕地談著未竟的話題。老師慈悲眾生如同愛子，智慧教誡刻不容緩，當下我即抉擇要生生世世追隨！」

在郭哲彰心中，佛法是病者與醫者背後穩定的力量，師長點點滴滴的關注和提醒，無一不是爲弟子與眾生出發，甚至於，老師特地請法師示範如何「觀功念恩」，希望郭哲彰與診所員工常常練習。

他唯願承辦自利利他二願以報師恩，一願中醫推廣及傳承，二願新世紀中醫診所能關顧醫者與病者的學習，在其中實踐師長教授，眞眞正正成爲修行的道場。

闡釋圓滿教授 開示清淨傳承
深入淺出總攝《廣論》論名及其所說法
廣海明月
第四卷
宗喀巴大師／造論
日常老和尚／講述
真　如／淺析
《廣海明月》第四卷說明論名及所說法
收錄範圍｜講次0183-0226
依照經論及傳承師長教授，以動人的譬喻，深入淺出地闡釋《廣論》論名的意涵，以及圓滿傳承之重要性，當教的人和學的人二者完美融合，圓滿教法方能流傳。
7/19
殊勝出版
更多新書資訊
福智文化
博客來、金石堂、誠品、里仁均可請購

打好一把人生牌局關鍵

單繼偉的翻盤

文／瑄瑄　圖／瑜君

他上研討班總是「三缺一」——上三堂缺一堂，為的是不讓家裡的牌桌「三缺一」；虛應妻子上課去，《廣論》課本一片白……；但現在拜懺、誦經是每日定課，護持班級、承擔義工誓勇悍前行……。猜猜，翻轉他的催化劑是什麼？

◀單繼偉的人生牌局，因師長加持悄悄轉變。

今晚來一客……打麻將？上研討班？他毫不猶豫選擇前者。上三堂就缺一堂的「三缺一」頻率及心態，讓他的《廣論》課本常保一片白。但曾幾何時，拜三十五佛懺、誦《大般若經》成爲他的每日定課，並且勇悍承擔廣論班幹部、月稱光明寺種子義工？

年少得寵 佈下安逸牌局

他叫單繼偉，是家中么子，與最大的姊姊相差近二十歲，俊美聰穎很得父母兄姊疼愛。當家人爲生計忙碌奔波、省吃儉用時，他輕輕鬆鬆就可嘗到別人以劬勞換來的飯香。大學重考四年都落榜，只因課程已耳熟能詳，不好辜負晴空朗朗（翹課去也）。剛退伍還沒積蓄，神往的新車便到手，款項就給家人操心吧。神氣的帶頭大哥、腳跨灰色地帶、老闆被持槍討債……，他總是老神在在。

浪擲青春、恣意而爲，長大後倒順遂地創業有成，是 S&D 咖啡連鎖店董事長，擁有三十多家門市，是眾人欽羨的人生勝利組。家裡經常高朋（牌搭子）滿座，因爲不計輸贏的他，特愛藉此一窺眾生相：喜怒哀樂全然被牌局帶著走，彷若愚夫愚婦。然而，每每喧囂熱鬧過後，他依然空虛，益發地感受到自己眞正渴求的是一種說不上來的「平靜」。

善友包圍 轉變命運牌局

參加第一屆教師營的二姊文娟，1993 年學習《廣論》後，大姊素娟、爸爸、三姊繼芳也接連進入研討班。被反包圍的他，成爲帶家人參加法會、長青班的司機，但都過門不入。一次，很特別地，做爲載具的他踏入了祖庭，並親見師父說法！師父曾經說過：「只要你來過鳳山寺，我會生生世世把你找回來！」冥冥之中，單繼偉已得師長加持，原有的人生牌局悄悄轉變。

▲單繼偉親力親為料理店內大小事。

2009 年母親往生，大姊申請關懷班助念，妻子李葳被團體的溫暖感動而成爲廣論同修，接著幫先生報名企業營。營隊最後一日問卷調查，自有一套人生哲學的單繼偉怎會「自投羅網」？但重情義的他難卻盛情，勉強報了幸福十堂課以虛應故事，不料妻子竟再接再厲，主動幫他送入企業班。勤學的妻子不贊同缺課，還特意調整自己的母班時段，以夫唱婦隨。

看似感得了修行者希願的增上順緣——受用圓滿、眷屬圓滿，單繼偉卻依然你推你的《廣論》，我抽我的菸、打我的牌、沒空聽錄音帶……。分明一雙隱形的手已緊緊牽著他，翻轉命運的鑰匙也已在他手裡，但家人不解：爲什麼這個圓硬是缺了一角？而那個缺口到底是什麼？

▼單繼偉於家中誦經定課。

淨罪集資 邁向深進牌局

單繼偉因母班聯誼，到根本道場（月稱光明寺）做義工：「每人拿鐮刀、戴斗笠，曬太陽做團體活動，全身都黏答答、髒兮兮的；下午了他們還要繼續，我就開車走人;當時只希望趕快結束。」

第二次陪妻班級活動，許是身分不同、許是因緣成熟，他可以任人指揮，也不覺浪費時間。然而讓他想長期投入成爲種子義工，是在第三次結行時，沉浸於同行熱情眞誠、你來我往地分享受用中，心靈一直被驚喜著、策發著。從此，原本嗜睡如命的他，逢出坡日便早起載人上工，期待著去種千年肖楠、建立道場。

一天，奇特的事發生了，「在根道出坡是很辛苦的，卻有一位師兄從不午睡……」單繼偉注意到精進的建地師兄了。原來，建地師兄沒見過師父，卻很嚮往師父，爲效學師父行誼，便利用午休時間寫日記和誦《大般若經》。單繼偉聽完，心海洶湧翻騰：「明明自己多年前見過師父，爲何近廟欺神？擁有最多，卻最不珍惜。」從那之後他開始誦《大般若經》。起初不懂文義，後來誦出滋味，對法的理解速度也變快，甚至筆記分類，開出緣起性空、所破、解釋

▲▶單繼偉定期會與同學或班員一同去根本道場做義工。

等項目。

後來，一個因緣填寫到《吾願無悔》問卷，觸動他反省自心，爾後拜懺也成了每日定課。他表示，拜懺後夢中有師長、佛菩薩、經書和白象來相會，若哪天沒見瑞相，也不執著，但會檢討自己是不是哪裡沒做好。

青天霹靂 步入懺悔牌局

彷若骨牌效應，拜懺後也終結了他的菸癮。源自同學勸戒，他賭一把：「我戒菸，你拜懺。」沒想到同學竟堅持每天拜，爲了不服輸，他也把陪伴三十五年的菸給戒了，好一對相互利他的善友。

但以爲做了善事，從此一帆風順？2018 年，單繼偉的公司因快速擴張，出現障礙。某次下班前，多位下屬竟同時遞出辭呈，讓他痛心疾首。「我曾於彼利樂施，並與深心寄厚望，彼卻非理妄加害……」

串習的〈修心八偈〉浮現腦海，念著最後一句「願仍視爲勝導師」，他無助地祈求師長給予方向。最終，好勝的他懷著賭氣似地發願：「所有苦難都來吧！看看到底能有多慘、多難過——直接間接諸利樂，願集奉獻如母眾，如母有情眾苦迫，我願暗中盡取受。

拜懺時檢討此事，發現自己作風銳利，體會不到員工的苦，讓夥計對他相見不如懷念，進而深深懺悔。如今回想，多虧那時有堅持誦經、拜懺、做義工，且透由此事件意外調整了公司體質，能在 2020 年新冠疫情爆發時平安跨越難關。如今，業績不減反增，單繼偉感恩一切都有師長的美意，也更深信業果。

尋獲平靜 篤定人生牌局

回顧年少，自恃聰明、學習力強，便不尊師重道，以致大考連年失利；悉心照顧的失智老爸高壽過世後，他感慨福田頓失……。然而驀然回首，單繼偉發現師長對他始終不離

棄，就算自己再差再爛，都會等他遊歷歸家。痛心著這個領悟在見過師父這麼多年之後，他發願要在師長這塊福田上信犁勤耕，認眞依止。

單繼偉猶記乍到鳳山寺的印象，廁所簡陋、齋飯粗淡、法師纖瘦，當時的抱怨換成現在的心疼，投身根道種子義工，護持僧團、建立教法，讓法師們不愁衣食住行，可以專注修行。「不單是硬體設備，而是要把拉章眞正地在自己的內心建立起來！」這是他的第二願。

經歷諸多境界，單繼偉終於找到了一直想尋覓的平靜，那是從心裡生出的喜悅，非從追求外境和物質而來；這種法喜來自親近善士與深信業果，進而內心篤定踏實，一掃空虛之感。

師父說過，「眞正要想修學佛法的話，最重要的濃縮起來兩句話：淨罪、集資。」單繼偉找到了那個缺口——多門淨罪集資，喚醒他大乘種性的善根。過去帶一群人幹大事，但自他相害；現在也是帶頭做大事——護持班級，號召學員做義工、追隨師長建教利生，自作教他，利益彼此無限生命。

淬出有機旬味

漫步維根的店徽是一隻北極熊，象徵純素飲食的核心理念——慈悲護生。

漫步維根，創意珍饌回饋顧客慈心

文／曉路 圖／侯澔

先天自帶一副愛吃肉的脾胃，卻偏偏生到《廣論》家庭之中。想開甜點店，媽媽說不可以用有農藥的蔬果、不可以用含酒精的食材（譬如提拉米蘇）。開店一年多，她變了好多，現在換她要求媽媽，不只是蛋奶素，而且要做純素！

戴上粉紅色的「卡娜赫拉」安全帽，發動寶藍色的圓車尾機車，二十六歲女生——謝宜晏挑染成紫色的短髮，在南台灣的和風中歡快地飄揚。

機車後座的母親陳淑媛抓穩了把手，注意路況，緊皺的眉頭透露著擔憂。她這個心肝寶貝女兒從小身體不好，生過重病，單耳重聽，心性卻十分剛強，若挑明了要她小心路況，說不定會換來一眼斜睨。

淑媛閉起張口欲言的嘴，換上欣賞的眼神。正因爲宜晏這麼傲、這麼倔，愛冒險、能吃苦，又敢闖蕩，才能帶著一群員工撐起「漫步維根」這家純素餐廳兼甜點店，並且在開張不到一年的短時間內，就得到十萬訂閱網紅「找蔬食」、三十四萬訂閱節目「大愛．蔬果生活誌」、香港銷量最高的英語收費報紙《南華早報》一致推薦！

炎陽炙人，薄汗漸出，她們終於騎到五公里遠的慈心有機驗證農場，老闆卻說：「芒果都賣完啦！」

堅持採用 最清淨的食材

怪哉！身處芒果故鄉台南，大街小巷都有人在賣新鮮芒果、乾燥芒果，以及各式芒果甜點、食品，淑媛母女想買幾顆芒果做季節限定甜點，怎麼會做不到？

原來是因爲有機芒果栽種不易，願意投入耕作的農友不多，以致有機芒果寥若晨星。偏偏在福智廣論研討班學到「宗行班」的媽媽淑媛，早在經營漫步維根之前，就是個堅持吃有機的里仁忠實客戶。她相信無農藥、少添加物，可以帶給家人、顧客健康。因此不管宜晏多想做芒果甜點，沒買到有機芒果就是不放水！

加上漫步維根店址鄰近成大醫院，想起宜晏幼年病時受到的照顧，淑媛發願以感恩心經營餐廳，回饋給辛勞的醫護人員。

感謝大地慈悲、農友努力，沒了芒果，她們還有當季盛產的酪梨可以做成

▼檸檬綺思旦糕。口感滑順濃郁，完全沒有使用雞蛋及奶製品，是宜晏與小夥伴們用心開發、不斷試做的結果。

宜晏在經營漫步維根的過程中成長許多，譬如原先不好意思告訴別人的缺點，現在能無所畏懼的坦然面對。

淑媛是宗行班學員，店裡吃的、用的、讀的、穿的，都離不開福智。

「抹茶酪梨慕斯旦糕」、「濃可可酪梨塔」、「酪梨青醬披薩」等超人氣好評美食。而這些與有機酪梨共舞的芬蘭麵粉、公平貿易可可粉、公平貿易椰漿等，也絕對是天然有機的。

創意替代 全植別出心裁

淑媛爲食品安全把關，宜晏則爲口味把關。

宜晏一邊四處參學，一邊和店內的年輕夥伴一起開發菜單。她們用堅果做出濃郁香醇的純手工素食起司，鋪在手工餅皮上，成就顧客必點的「瑪格麗特」經典披薩；她們用燕麥粉、糙米麩、杏仁粉、椰糖、芝麻醬、營養酵母粉、豆奶等，開發出「法式洛林鄉村手工鹹派」——無奶蛋，卻有起司的鹹香。

有些旦糕是豆腐做的，有些塔皮是亞麻仁籽加堅果椰子絲捏製的。處處可見創意巧思。

宜晏拚命替顧客著想，顧客也報以熱烈的讚許和感恩。有顧客說：「素食者應該都很擔心外面的餐點有一個加工的味道，這家餐廳完全不會，這次吃經典瑪格麗特披薩，眞的是眞材實料，吃素幾年的我眞心推薦。」

有顧客說:「莓果綺思旦糕酸酸甜甜，底下的塔皮充滿堅果香氣。巧克力布朗尼口感綿密甜中帶苦。旁邊有自助式的湯品和有機玫瑰花露可以自己取用。直接名列台南第一名愛店！」

有顧客說：「櫃檯的旦糕有說明內容物，看到其中一款旦糕使用傳貴有機豆腐，本身參觀過傳貴豆皮工廠，它們是使用進口的美國有機黃豆做的，成本上就比較高，可以了解店家在食材上的用心選擇。沒有蛋、奶、五辛也是可以很美味，擇日定再上門光顧。」

種種回饋使得宜晏更加努力維持品質、開發新菜單，並因應客人要求推出甜點宅配等配套措施，讓外縣市的朋友一解相思之苦。

▼無菜單料理佛陀碗。視當季食材調整配料，口口都是穀物、蔬果，以及優質蛋白質。

善友匯聚 成功屬於大衆

不過令宜晏最最感動的，不是顧客認同店家理念及產品，而是顧客用行動傳遞了愛動物、愛地球的強大力量。

宜晏說：「他們（顧客）年紀跟我差不多，甚至比我小，而且不一定有宗教信仰，卻爲了保護動物和地球堅持蔬食，我覺得很感動。」

從前一天不吃肉就會大發雷霆的宜晏，開始在下班後自動自發地選擇全植物飲食，原以爲天生自然不可逆的噴嚏過敏，就這樣不藥而癒。

她告訴朋友：「堅持不使用現成品，或是含有化學加工物的方向是對的！希望大家喜歡，並一起沉浸全植物的世界！」、「傳統鹹派帶給我們的感覺是厚重的，好像油脂很多，但純素版的不會唷，吃進去的是能量和豐富蛋白質，當然，還有幸福的感覺！」

不管眼前看起來多麼成功，淑媛都會提醒女兒莫忘師長功德、善友恩德，還有佛法離苦得樂的力量。

淑媛感謝善友許佑鼎師兄，花了好幾個月來當義工，完成矮桌加高、料理檯面加寬等諸多木作。淑媛感謝善友張德成師兄，從外縣市找來自己的烹飪恩師，專門指導她們青醬的美味秘訣，因此特別將店內的招牌餐點命名爲「大師兄青醬義大利麵」。

淑媛在用餐空間的盡頭掛上一盞金黃色的滿月吊燈，襯著宇宙夜空般的靛藍色牆面，象徵永照心房的福智創辦人——日常老和尚，以及老和尚的接班人——眞如老師。

淑媛常提醒宜晏及員工，在烤薯條、做披薩、調飲料時，常念：「若受味時，當願眾生，得佛上味，甘露滿足。」（《華嚴經 · 淨行品》的法語）

雖然還有很多不圓滿的地方，但在師法友的加持之下，漫步維根肯定會愈做愈好。淑媛說：「推廣蔬食是作師所喜，希望有一天能恭請眞如老師蒞臨我們的店。」

▼青醬松子薄餅。不惜成本放入有機松子、有機酪梨丁等。

讀者回函

徵稿

bwvoice@blisswisdom.org

線上填寫：

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）

☐智慧語花 ☐法雨甘露 ☐經典問答 ☐法師說故事
☐本期專題 ☐職場道場 ☐國際瞭望 ☐人物專訪
☐廣論航向 ☐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）

☐智慧語花 ☐法雨甘露 ☐經典問答 ☐法師說故事
☐本期專題 ☐職場道場 ☐國際瞭望 ☐人物專訪
☐廣論航向 ☐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。】

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

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

◎零款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收款戳

98-04-43-04　郵政劃撥儲金存款

收款帳號 1 9 6 3 6 7 7 1

金額 新台幣(小寫) 億 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元

通訊欄(限與本次存款有關事項)

1. 是否需要開立收據？
□要
□不要
【若需要，務請填寫地址欄】

2. 收據開立名稱：
□寄款人
□另指定名稱：

財團法人台北市福智佛教基金會

收款戶名

寄款人 □他人存款 □本戶存款

主管：

姓名

地址 □□□-□□

電話

經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

(申請人了解本會蒐集個資告知聲明)

我的基本資料

姓名：

性別：

生日(西元)：

聯絡電話：

聯絡地址：

E-mail ：

【個資蒐集聲明：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資告知聲明)

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

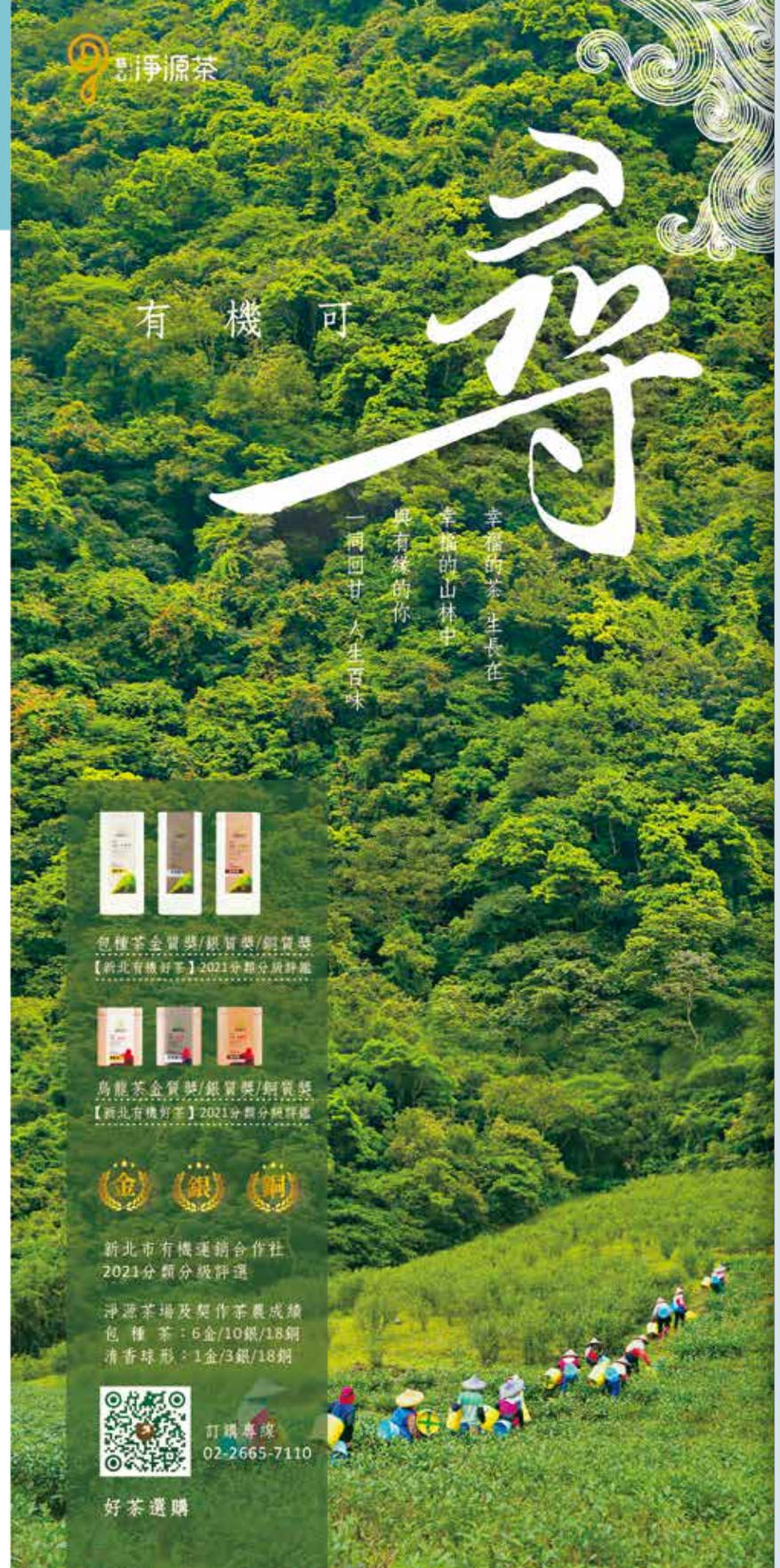
持卡人簽名 (需與信用卡簽名一致)

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。



福智之聲

流通處

台北學苑｜台北市南京東路四段137號2樓
TEL：(02)7751-6788 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)3706-9300 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, Wennan 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**｜
香港九龍荔枝角長義街 10 號昌隆工業大廈 12 字樓 A1 室
Flat A1, 12/F Cheong Lung Ind. Bldg., 10 Cheung Yee St., Lai Chi Kok, Kln., Hong Kong
TEL：852-2601-0881
電子信箱：bwflhk@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：gelssociety@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：canvanmaple@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**｜
19/42 New Street，Ringwood , VIC 3134, Australia
TEL：+61-4-18884348 +61-3-88223341
電子信箱：blisswisdom.aus@gmail.com

◎**韓國研討班**｜
84, Myeongnyun-ro 21-gil, Jung-gu, Daegu, Korea
TEL：010-6425-5828
電子信箱：lamrimkr88@gmail.com