

福智之聲

The Voice of Bliss & Wisdom

243

2023/05

經典在心扉

喜樂 **背背** 增



►法師說故事《大莊嚴論經》

真正的統治者



福智之聲 · 幸福人生



免費結緣 · 歡迎取閱



►長者之光

他們嗅到死亡味道
送行與告別，都可光燦燦

►心靈園區

班長的宅配熱便當
置身苦疫情，依然愛綿延

►幸福看板

如何儲備未來腦本
生活有型，不怕大腦失靈



日常
老和尚



居辛 如說我們在座的，譬如說預科班的同學，大家去背書、寫字，它雖然滿辛苦，可是我有我的善法欲，我有我的理念，所以我願意去做。我們後面去拔草，乃至於去打掃廁所，我覺得必須要做積聚資糧，我就很認真地去做。那個都是善法欲，而且也是必不可少的！同樣地，將來越深入，這種越是需要，所以眼前很多事情是鍛鍊我們意志的。

——《廣論》鳳山寺版卷 02

我 在想那小朋友為什麼那麼小就知道對治背書的時候偷懶？他就覺得背書是他的一個事業，他一定要把它背完；也可能在背書的時候，他感受到快樂、愉悅和成功感；或者他覺得就應該背誦佛陀的教典……，當然有很多很多他可能自己也講不清楚的理由，他覺得這事非常非常重要。但是他長大了之後，他一定會受益於他自己的那個見解——「不要給自己找理由，我就能把書背完；一旦我找到不背書的理由，我就背不完。」其實就用這麼簡單的方式，他就堅持背了一本又一本的書。

——《廣海明月》0171 講



真如
老師



第243期 2023年5月

Contents

福智之聲

The Voice of Bliss & Wisdom

發行人 | 釋如證

編輯部 | 新北市汐止區新台五路一段95號28樓之1

電話 | (02)7714-6001#60265

傳真 | (02)2697-1067



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

編者的話

From the Editor

那些義共相

2013年，老師原本要供養師長寺院的十萬朵花，化作僧團洋洋盈耳的背書聲，因為師長曉諭：如果能有一百位出家人背誦《辨了不了義善說藏論》，是最殊勝的供養。從此，背誦經論蔚為僧團的一股學風。2022年憶師恩法會僧團影片中，法師們前赴後繼地「背我所修、修我所背」的身影獲得觀者雙眼。

一個一直印記在老師心中的影像——月亮初升的黃昏剪影下，寺院內一群小沙彌圍坐成圈，精勤有力地集體背誦經論；遠遠望見此景的仁波切，即使德高望重、頂戴「活佛」榮銜，仍莊嚴地整理袈裟，雙手舉過頭頂、非常恭敬地俯身大禮拜（可參《廣海明月》第115講），老師的話音猶在耳畔。

背經，老師視為福智的一個事業，並將推出線上課程。「背誦經典造善業，為全人類的和平」，除此心意，老師還期待一起背。這個一起，不只是進度一致，更包含了沉浸3C的青少年到常被安置於「不能」誤區的銀髮族的所有你我！

準備好開始背經了嗎？這次背誦的身影將換了場景，躍然在研討班、電腦螢幕、通勤車程、每個等待的時光中……

——慧嚴



04 法雨甘露 >
背書的意義

06 法師說故事 >
大莊嚴論經(十)
真正的統治者

18 本期專題 >
經典在心扉 喜樂背背增

20 生命中最寶貴、甜美的記憶
用背誦經典滋養自他生命

27 從淨化內心，到世界大同
郭基瑞執行長 談背經與自利

31 不自定型 你就一定行
老病忙笨困者的背水一戰

34 夕陽無限好 晚霞更絢麗
79歲起步 蔡阿嬤背書邁入第14年

38 與死亡一線間的抉擇
陳如馨決志練出度越生死的堅固習性

44 串背度晷夜 心穩何懼忙
鄭昭儒執行長 善用時間編織背書大綱

48 學習遲緩兒 廣覽群書
楊仙美陪女兒 讀它千遍也不厭倦

53 聆賞屏監 琅琅背經聲
福智經典背誦比賽 逾百收容人擂戰鼓

58 在追數中 真心利他
張優美拓荒 千人進背經殿堂

63 涓涓細流 乃成江河
打造共背環境 倚眾靠眾揚帆續航

70 長者之光 >
曾修雄 精進助念，白髮送行者
黃春木 專心依仰，迎光明來世

82 心靈園區 >
班長的宅配熱便當
置身苦難疫情 陳冠伶讓愛綿延

86 幸福看板 >
生活有型 不怕大腦失靈
活動多樣化，儲備未來腦本

94 福智大事記 >
福智弘法中心遷新址
僧俗齊心隨師締新猷



背書的意義

時間：西元二〇〇〇年二月十六日
日常老和尚開示

站在巨人肩膀上看天下

生生增上，必須積累極多人的經驗、智慧。第一步，趁年紀很小，還沒有理解能力、真正成熟的時候，你必須先背！

那麼背書本身，它就有它的相當重要的意義！第一個，我們記得一個原則，就是我們生生增上，除了自己是一生一生增上，還有一個，我們必須積累多少人的經驗、多少人的智慧！所以有一句話：「站在巨人的肩膀上看天下！」大家記得不記得這句話？這包括我們自己前面的經驗積累的，然後第二世再來受用，但是絕對不是依靠自己，「站在巨人的肩膀上看天下」，這是它真正重要的原則。那同樣以我們來說，要學佛，你不向人學有可能嗎？我們說「站在巨人的肩膀上看天下」是幫助我們能夠看得更寬廣，實際上我們學佛的弟子來說，不透過這個方法，絕不可能！根本就是這樣！

第一步應該怎麼辦呢？趁年紀很小的時候，你還沒有理解的能力，真正的、真正成熟的時候，你必須先背！所以真正的要想學真正的心靈成長的東西，到二十幾歲已經太晚了！像我們現在的時勢是這個樣，你們也莫可奈何，環境這個樣，莫可奈何！所以佛在世的時候，因為那些人善根都成熟，善根成熟了到了最後結果的。須跋陀羅已經老到一百多歲了，然後到佛要走的時候，他跑的來，佛一講，他就開悟了！這個不是從一生看的！何況他真正的證的、感的果也是羅漢啊！那大乘的佛法不是，不能這樣來的，所以他必須一生一生的提升！那

每一個人進去的時候，全部精神投入，所以他從小的時候進去。既然從小的時候進去（僧團），那時候你能做的是什麼？你能做的是兩件事情：第一個「驅烏」。既然跑到常住，你總是要盡一點力嘛，你看見烏鴉總認識了吧，來的時候把牠趕走就可以了。那除了這個以外，你做的就是「背書」！把基礎先建立好。

背書，把基礎先建立好

第一個，「胡思亂想」以及「把聖賢、佛菩薩的東西裝進去」不一樣。

實際上，這裡邊還有一樣東西非常重要、非常重要的、非常重要的，對我們有絕對影響，我們通常不了解。你年輕的時候不背書，你做什麼啊？「胡思亂想」四個字！現在叫我們凡夫啊，你說你「胡思亂想」以及「把聖賢、佛菩薩的東西裝進去」這兩個一樣不一樣？不一樣，這第一個。

第二個，你很有條理訓練這個心智的話，將來的記憶力大大超過常人！

還有沒有其它的？有！一方面你把聖賢佛菩薩裝到你腦筋裡去，一方面你很有條理、你訓練這個心智的話，將來這個人的記憶力大大超過常人！記憶力對我們是絕端重要的一樣東西，一生受用不盡。老的時候，你老人痴呆症這種得病率是減低到最低限度。如果你好好地保養這個，除非是有什麼其它的外在東西傷害你，否則你一定不會得到這個。它是有它的絕對的理由在，因我們不知道，所以現在人都不要背書的，所以說千萬不要依樣畫葫蘆。

第三個，轉變我們的習氣，從完全流轉世間轉向隨順著聖賢佛菩薩走。

所以，想想看，我們現在整個裝的東西，你剛開始裝的時候比較困難，是，那就是我們的習氣，這第三個。它自然而然不知不覺當中扭轉我們隨順著世間流轉的習氣，而慢慢的把要想走上聖賢的那種新的習氣就學會。就是轉變我們的習氣，一個習氣是完全流轉世間的，一個習氣是隨順著聖賢佛菩薩走的。



《大莊嚴論經》

真正的統治者

造者／馬鳴菩薩 譯作／釋如悲 插畫／林靖淵

光明王自登基以來，以獨到的知人之明提拔了一批猛將良臣，針對國家的方方面面落實精確的施政方案。沒過幾年，境內的軍事、經濟、教育蓬勃發展，皇家的馴獸場方圓數十公里，其中充滿數不清的人為設施與道具。此刻，光明王正站在馴獸場的入口處，一旁的戰象被金戴銀，活像一輛載滿珠寶的戰車。

「大王，您可以上去了。」馴獸師騎在另一匹馬上，手裡握著指揮戰象的套鉤繩。

「我已經迫不及待騎著牠出門了。來人啊！快把這個月的行程調動調動，儘早給朝廷安排一趟出遊！」

「遵命！大王。」

「到時你也一塊來吧！」光明王轉身向馴獸師說。

「那當然了，大王哪回出門微臣不曾護駕？」馴獸師不禁有些困惑。

「不！朕的意思是你到時就和朕一同乘這頭象。」

「謝大王！」

王宮的大門外——數不清的平民百姓將道路擠得水洩不通，都想爭睹國王的新座騎。他們手上捧滿了早已準備好的鮮花，站在灑滿香水的道路上，繽紛搶眼的幢幡掛滿高處。

幾天後，光明王出遊的隊伍進入國境內較偏遠的區域。這裡人煙稀少，大部分是山林沼澤，皇家不少珍稀果品都是從這來的。

或許是王宮中的造景早已看膩，此刻，森林間的一花一石一木一泉，在光明王看起來都成了造物者的鬼斧神工，讓他流連忘返。

不同於玩得忘其所以的光明王，敏感的馴獸師不停地東張西望。他不喜歡冒險，更不想出事。「大王，微臣建議您別再走太遠。」一股不祥的預感讓他提醒光明王。

光明王好像沒聽見他說什麼，只是控著戰象漸漸向山丘的頂端走去。到了丘頂，無際的丘陵和平原分別落在前後，難得一見的壯麗，讓光明王出了神。

一陣山風撲面而來，馴獸師開始本能地分析隨之而來的味道，在花香和水氣中有種特殊的氣味——噢，這以前學過，這……這……這是母象的味道！



嚇得面無人色的馴獸師趕緊手拍象額，命令牠回轉，可惜此刻牠已經不聽使喚了。

「怎麼了？哇！天啊！」光明王還沒反應過來，戰象已經飛快地向山丘下的茂密森林奔去，巨大的象鳴聲與踩踏聲嚇飛了樹林中的大量鳥群。

「抓緊！大一王—抓緊——」馴象師本能地將光明王壓在象背上，兩人都心知肚明的是，一旦被甩下象背，只有死路一條。

看著幽黑的樹海向自己撲來，馴獸師清楚死活之差就在這一瞬了。

「大王，我們得在被撞死在樹林裡前攀住樹枝，請您挺起身來。」光明王突然覺得很可笑，曾以為一切都在自己的掌控之中，現在連能否抓緊一條樹枝，自己都沒把握。

隨著「啪！」的一聲巨響，光明王使出渾身力氣握住到手的救生圈，在被扯得前甩後彈的樹枝上，他大腦一片空白。

不知過了多久，光明王這才睜開眼觀察四周的動靜。只見大小樹幹七橫八豎地躺倒在地，馴獸師則在不遠處的樹枝上扯著嗓子喊他。

「在這！」光明王邊循著枝幹下樹邊回應。

由於戰象仍是皇家資產，馴獸師堅持自個去將牠帶回。這回輪到他不顧光明王反對，騎著匹馬便向森林裡去了。



當光明王一行人浩浩蕩蕩地抵達皇宮時，馴獸師也循著象跡與氣味，在森林的水池畔找到傷痕累累的戰象。

馴獸師回來一事很快在朝廷上下傳了開，所有人都想知道事情的原因始末。光明王接受了馴獸師在大庭廣眾之下說明原委的請求，地點就訂在皇家馴獸場。

渾身上下已被打理乾淨的戰象，隨著馴獸師來到了大庭廣眾中間，隨馴獸師一同跪了下來。

這一切讓光明王想起那天險些喪命的情境，他有些惱怒地說：「那天在野外發生的事足以證明這象尚未全然地被馴服，你為什麼將朕的性命押在一頭瘋象上，只為了讓天下知道你技術多高明嗎？」

「在馴獸工作的領域中，能夠讓動物為主人送死是最高境界，而微臣在將戰象獻給大王您時，也已經完成這一點，大王您若不信，微臣現在即可證明給所有人看。」

馴獸師的助手隨即走了上來，從袋裡掏出三顆深黑、塗滿了油膏的鐵球。馴獸師將之擱在戰象眼前，並從助手那接過一把火把，快速地往鐵球扔去。

暗紅色的火焰頓時吞蝕了深黑色的球狀物。接著火上加油，轉眼間，廣場中間已出現一個與人齊高的火堆。

就在此時，馴獸師已將手臂向著火堆一揮示意，戰象先是有點猶豫，低鳴了一聲，接著便伸出象鼻要去取火堆裡的熱鐵丸。

「夠了！」光明王大喝一聲，「這已經足以證明牠在理智清醒時能為主人赴死。當初拒不聽從你不要遊山的建議，也算是朕個人的過失，怎麼處置牠，他日再議。」



「大王，馴獸術能讓動物為主人上刀山下火海，但有一個毛病是任誰都沒辦法的。」 「那是什麼？」

「貪欲。」

「大王您也曉得，那天牠是因為嗅到了母象的氣味而發狂的。」馴獸師接著說：「欲念是與生俱來的毛病，不僅如此，能夠誘發它的條件又充斥在我們周遭。在這種前提下，我們又能拿它奈何呢？」



「難道未曾有人試圖克服它嗎？」

「當然有，那些住在山中的苦修士就是這種人。他們提出五花八門的理論，並且採用光怪陸離的方式過活，就是為了征服心中的欲念。但據微臣所知，目前沒有人成功剷除心中的貪念的。」

侍衛大臣看對話已經陷入僵局，不禁出來打圓場。「依臣之見，這事也不是短期能解決的。大王要處理的事還多著，我想今天就此打住吧！」

「請慢！」馴獸師高聲一喊，「微臣或許把話說得太早了，貪欲這事，有人能夠降伏！」

「你說！」

「臣適才想起小時曾聽見一位來自他國的遠親在閒談中給父親說過，世上有偉大的覺者名為佛陀，清楚貪欲為何而生、由何得滅，並常以大慈悲心指導眾生修行之道，從而讓數不清的人從煩惱與痛苦中解脫。大王您若真要找，就要找這樣的人作導師吧！」

佛陀的名號與功德如雷貫耳地震撼了光明王的身心，他不由自主地在馬上雙手合十，虔敬之意溢於言表。「若真是如此，我希望憑著我以善法治理國家，以及數不盡的施捨之福，在未來也成為佛陀那般的偉大人物，解救群蒙於貪欲之中。」

光明王的壯語弘願讓所有人為之動容，春天的風悄然拂起，帶著皇家林園的花香向遠方吹去。



經典在心扉 喜樂背增

還記得當時自己是怎麼走入經典的嗎？還記得它帶給你的喜悅與力量嗎？希願和承載智者教言的殊勝經典零時差，在需要的時候就能一揮而就嗎？

2023年一月十四日，老師在聽完淨智年度總結後，滿心歡喜地獻上大禮（之一）：廣論班課程將有新的推進——背經論——今年就會上線！

老師的這番心意，正是讓「不間斷地誦經的過程（多遍持誦才能背下來）」在線上啟動後，就在自己的腦海裡下載完成！

「背誦經典本身就會產生愉悅感、產生喜樂，會得到佛菩薩的加持……。」聽著老師述說的美好，你躍躍欲試卻又裹足不前？因為有很多因為！福聲懂你的難，邀閱這期專題，你將會莞爾：「原來，是自己想多了！」

其實，我們需要的是起步（一起跨出去吧）和環境（師長正為你打造），然後，一如老師所說——我們在背誦經典之後，會有歡天喜地的發現！



▲ 福智教育園區學生認真背誦經典。

生命中最寶貴、 甜美的**記憶**

——用背誦經典滋養自他生命

撰稿 / 徐庭筠



當一件事怎麼也想不起來時，總是止不住地想：哎呀！難道這就是老化、失智的前兆，甚至是腦霧的症狀？！

當遺忘發生不只一次、兩次，對自己的記憶力愈發沒有信心，你是否也開始擔心有一天會忘記最重要的事情……



生命最重要、最值得的記憶？

在平常生活情境下，我們最常提取的記憶，無非是密碼、電話、家人、住址之類，如果遺忘真會帶來不便；然而縱使有能力記住，一旦放眼無限生命，這些訊息卻又渺小到不值一提，到底什麼才是最值得努力去記憶的呢？

如果你在尋找既能讓生活、學習不被「遺忘」打擾，又能同時對增上生有所助益的方法，這裡有個好消息告訴你～～



背誦經典是最有價值的投資

早在二十多年前，師父（日常老和尚）就已經提出「背書」這一良方，非但要多背、熟背，背的還必須是古聖先賢、諸佛菩薩的智慧典籍，才能在有效訓練腦筋的同時，實實在在提升心靈，作為一切行持的基礎。

師父曾說，背是最初的方便。作為最重要的基礎教育，背誦經典的效益不勝枚舉，以下僅提出五項說明「背書」有多好：

◆ 熟悉經典 依法取捨

《廣論》中提到：「由聞知諸法，由聞遮眾惡，由聞斷無義，由聞得涅槃。」聽聞是我們依法取捨的關鍵，而背誦則是產生聞慧（記住）的方法；有了聞，才有後面的思和修。

人們常說「思維決定行為，行為決定習慣，習慣決定命運」，聽聞、學習造就了我們的思維，影響了我們的造業；想要離苦得樂的人，應該不會選擇在腦袋裡



放進亂七八糟的東西，而想要在法上有所成就的人，更得努力把經典裝入心續中。

剛開始裝會比較困難，是因為抵觸我們的習氣，其實背誦的過程，師父說：「它自然而然不知不覺當中扭轉我們隨順著世間流轉的習氣，而慢慢地把想要走上聖賢的那種新的習氣就學會。」（註1）

這個跡象，從小小孩身上都能看見。北區經典背誦窗口莊琬芳師姐提供的回饋，幼兒園的小強（化名）本是個容易衝動打人的孩子，自從跟班上老師學讀經典，逐漸能控制脾氣。

有次和同學起了爭執，正要舉起手，《弟子規》中「勢服人，心不然；理服人，方無言」的經句竟在腦中現起，最後他放下握緊的拳頭，主動道歉——經典的理路，居然能在小強快失去控制的時候，扭轉習氣、改變行為。

所以師父說，他自己最喜歡的事情，就是背這些聖人之言，背了以後，在生活當中處處體會。（註2）

◆ 背書本身 即是修行

不只背進「七珍八寶」，背書這一行爲本身，就是鍛鍊心智的修行。

關於背書，老師在《廣海明月》中是這樣描述的：「它是一個非常挑戰的、持之以恆的堅持，這也是出家人對教法能夠納入心續的一個努力，它需要很多很多毅力和堅持，還有歡喜心。」（註3）

聽起來真的不太容易。老師曾問過一個小朋友：「你堅持背書，最大的困難是什麼？」

小朋友想了想後回答：「最大的問題應該是給我自己找理由——找不背書的理由，因為只要找到那個理由我就可以不背書了。」他的困難居然不是背了又會忘，忘了又得背的反覆，而是自己不想努力的心態——偷懶。

偷懶之可怕，師父說了，養成偷懶的習慣，將來要想真正修行時「絕對不可能走上去！」

背書的過程，就是一遍一遍反覆念誦，同時一次一次檢視自己。和這位小朋友一樣，雖然不一定是偷懶，我們也會發覺自己的困難和問題，在努力對治難點與

習性時，就能磨練出堅持目標、遇難不退的強盛意志。

有了強盛的意志力量，以及精力、體力，師父說：「你才能夠做這種最了不起的偉大的事情。」——也就是修行。（註4）

所以背書，不單是一種修行，更是深入修行的必要基礎。

◆ 清晰專注 止觀攀峰

作為修行基礎，背書的作用之一便是對治愚痴。

容易打瞌睡、心力不專注的沉和掉，都是修習奢摩他要努力克服的現行；透過反覆背誦，能訓練專注，意識也會變得清晰、清明，而串習記住的經典和智慧，將取代那些胡思亂想，成為我們內心的所緣。

所以背書，能幫助我們「專注」在「善所緣」上。

一位師長曾告訴師父：「念力這個東西要訓練的。」那時師父才剛出家，示現還不是很明白所謂的「訓練」為何：「我當時以為訓練念力必須閉上眼睛打坐才是念力，後來我曉得不是，就是緣這個東西，所以念力就訓練出來了！」（註5）

培養背書習慣，就是在訓練緣念的能力，能力一旦提升，學習和反應速度將有肉眼可見的突破；而且，如果學習和修行變得容易，我們將不再因連續挫敗而產生無能為力的心理狀態，會越背越自信、愉快，甚至變成興趣！

◆ 教法傳承 學習利器

背書能有效提升學習能力，所以古人將其視為重要的教育方式，不只漢地，背書也是西藏的傳統。

師父在《南山律在家備覽》的開示中提過，藏傳佛法中，小孩子在剛開始依止師長時，師長就讓他嘰哩呱啦地去背書！（註6）師父還說，這是必然的次第，依師學習後，必須背誦經典，而且瞭解內涵，才能如瞭解的內涵去行持。古來大德們能夠學有所成，首先就得有一定的背誦能力。

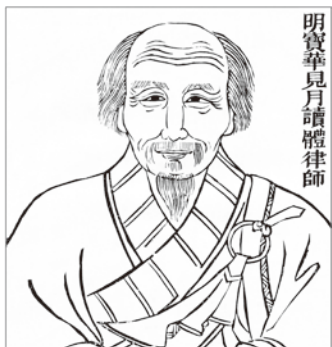
其中最厲害的要屬阿難尊者，釋尊在各個教典中都有交代：「必須要把我的這些經典傳持下去。」而他對釋尊教言的記憶，乃至時間、地點、對象和細節，都是經過經典集結會場中所有大阿羅漢點頭認可，才能確認、傳承，乃至流傳至今。



二祖阿難陀尊者



七十世惟靜道安禪師



明實華見月讀體律師



天竺三親菩薩

歷史上也有因背誦能力出眾才被注意到的修行人，晉代的道安法師。他十二歲出家，神智聰敏，卻因相貌不出色，被師長忽略，最終靠著不埋怨的品性，以及精進好學、過目不忘的記憶力，獲得師長重視，不僅提出「合本」的經典研學方法、對經典翻譯的「五失本、三不易」著名論斷，乃至開創出家人以釋為姓的慣例，對漢傳佛教有極大深遠的影響。（註 7）

還有一位沒錢買課本，靠背書通過考試的法師，明代寶華山戒師，也就是大家常說的見月老人，因為沒有錢買考試所需的戒本，全靠著聽旁人念誦，竟記下了整本《毗尼日用》，通過受戒前的檢驗。（註 8）

尊者、法師們的境遇，以現代的便利環境來看，可能無法相提並論。但就學習教法而言，如師父一直以來的堅持，背書依舊是不可或缺的基礎教育，因為能夠把教法記持於心，才能稱得上得到傳承，也有可能延續傳承。

◆ 親近經典 生生增上

就算背不起來、背得很艱難，但光是歡喜親近經典，就有不可思議的資糧。

通達顯、密，被譽為「千部論主」、「第二遍智」的世親菩薩，據說他每年都會例行地注滿一大缸麻油來點燈，把所學的經典全部背誦一遍。（註 9）

有隻具善根的鴿子，因為歡喜世親菩薩背經的聲音，連續十五天都待在窗台恭敬聆聽。以此因緣，死後投生為人。他從小就曉得要找善知識學習，也學習有成，最後成為世親菩薩的四柱弟子，也是唯識宗的

祖師——這隻鴿子，就是安慧論師的前生。（註 10）

無獨有偶，在《憨山大師年譜》上也有一段公案，主角是西林和尚（憨山大師的老師）的馬。西林和尚每次到禮部（官署）都會騎這匹馬，一上路便念《金剛經》、《法華經》。馬死掉的那晚，寺院附近一位孕婦就夢到馬跑來家中，隔天生下的男孩，雖然終其一生都不識字，還非常笨，但開口便能誦《金剛經》和《法華經》，後來也成為西林和尚座下的出家弟子。（註 11）

親近經典，讓鴿子和白馬的生命得到翻轉。薩迦班智達曾說：「前生未學習，今生乃愚笨，來世恐成愚，現世當勤學。」現在覺得困難，是因為過去沒學過，所以為了不再愚昧，現在就要努力勤學。寂天菩薩在《入行論·安忍品》中也說「久習不成易，此事定非有」，經過長久的串習依舊困難是不可能的事情。換句話說，困難的事情一定會因為逐漸熟練而變得輕鬆——串習經典肯定會有收穫，無限生命肯定能夠增上。



背誦經典成為一種生命滋養

「沒想到，我今年已經八十四歲，這麼老還會背經，還能記得，真的很開心，家人也覺得很開心。」花蓮長青班的張其川阿公，自己都覺得很不可思議。

因為想要與經典結下深厚因緣，來生能夠歡喜學法，張其川阿公從聽音檔開始，一字一字認，一句一句背，一偈一偈記，從零完成〈修心八偈〉的背誦。

這是多麼偉大的一步，有這一步的嘗試與堅持，他對佛菩薩、對師長，乃至對自己的信心都增加了，所以滿心歡喜——相信在未來，當張阿公回憶起這段記憶時，應該會忍不住揚起嘴角。

哪怕只是一個偈子，都是佛陀捨頭目腦髓換來的，比起整個國家的財寶乃至妻兒還要珍貴。希望我們也能從一個偈子開始，累積背誦經典的歡喜心，相信有一天，也能像世親菩薩一樣——

用經典滋養自己，以及周圍的生命！

- 註 1 日常老和尚於 2000 年 2 月 16 日開示，背書重要的意義。
- 註 2 日常老和尚開示論語摸象紀（四十），載於《福智之聲》168 期。
- 註 3 真如老師《廣海明月》170 講。取自 <https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0170/>
- 註 4 真如老師《廣海明月》171 講。取自 <https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0171/>
- 註 5 日常老和尚於 2000 年 2 月 16 日開示，背書重要的意義。
- 註 6 日常老和尚開示《南山律在家備覽》（1991 年版），50-B。
- 註 7 釋慧皎。《高僧傳》，卷第五，釋道安一。
- 註 8 見月老人。《一夢漫言》，卷上。
- 註 9 如得法師《祖師傳》第 37 集，世親菩薩。取自 <https://www.lucidity.com/2018/12/26/buddhism-biography-37/>
- 註 10 如得法師《祖師傳》第 38 集，安慧論師。取自 <https://www.lucidity.com/2019/01/02/buddhism-biography-38/>
- 註 11 參考自福善記錄，福徵述疏之《憨山大師年譜疏注》公案原文：「嘉靖年間，報恩寺住持僧永寧，號西林，蓄一馬，每自寺赴禮部，輒騎之。……故譜云，師翁生平持金剛經，臨終不輟。」

P.S. 本篇所提都是背誦經典的極大利益，而背書本身其實對大腦、記憶等也有極大好處，更多內容可以參考福智文教「幸福橘之森」App 及網頁 <https://web.orange.bwfoce.org/home>



▲ 福智文教基金會郭基瑞執行長

從淨化內心， 到世界大同

—— 郭基瑞執行長 談背經與自利

整理 / 編輯室





2023

年一月十四日全區班長班，老師聽完淨智年度總結後，滿心歡喜地獻上大禮（之一）：廣論班課程將有新的推進——背經論——今年就會上線！

站在巨人的肩膀看天下、快速累積前人的智慧經驗（少走冤枉路）、訓練心智、扭轉習氣、提持念知力（不易胡思亂想）、增長記憶力、降低失智症……，背書好處數之不盡，不必然人人想要；然而「成佛過程中，背書（背誦萬世不移的經典）是不可或缺的一環」，如此毫無或然率的鐵律，佛弟子豈能率爾揚棄？

老師在《廣海明月》第 250 講中如是開示：「……當我們在背書的時候……，我們是否會直接感受到：其實這就是對我生命的最佳利益，我就在用最佳的方式利益自己——圓滿自利，走在最正確的利益自己的路上？」您對此是肯定句的感受？還是覺得二者乃不易或遙遠的連結？何以背書的當下正是對自己的最佳饒益呢？



經典，不離孝悌

為探求答案，福聲編輯室特別採訪福智文教基金會郭基瑞執行長。執行長除了傾力推動背經會考，更是以身作則，甚至勸發所有同仁投入。他強調，只有真實參與背書，才能感受到經典內化於無形、卻能於對境現起的好處，也只有將經典熟讀於心才懂得如何實踐。

作為承擔師長背書理念最主要的推手，文教事業部一直以「傳持經典」為己任——經典是現代人所需的教科書，可以滿足現代社會、乃至生存於世上的需求，尤指精神層面。

執行長提出，現代人際的和諧問題莫不從經典出，而經典離不開「孝悌」之理——當我們都以為，背書是死記硬背一些老觀念、舊思想的時候，執行長另闢蹊徑，深入剖析經典與天地人密不可分的關係，也將背誦經典與利益自己做了最佳的連結。編輯室整理於下。



孝悌，於天地人

經典，指的是聖賢之語。佛說的稱為經，菩薩講的稱為論，聖賢留下的稱為經典，好比佛菩薩、孔子等先賢所言。而聖賢語有個特色——一般背書的人不了解——就是古聖先賢們都了解天地的道理，因此經典即是在詮釋天地運作！這一點如果不能了解，光是背經，則顯得多麼生澀無趣。

春夏秋冬，白晝黑夜，無止息的天道循環；天無私覆，地無私載，滋長萬物，照顧每一個人；天地父母，沒有說只照顧好人、不照顧壞人，生長的東西只長給好人吃、不長給壞人吃，這就是天地間的道理。而聖人之道、佛菩薩之道，就是希望透過經論文字，傳遞天地道理給世代代的後輩子孫，令他們了解，然後順著天地來運轉，順勢即得和諧。



家庭，天地縮影

當然天地若要長養萬物，照顧所有人，還需要很多人去幫忙，於是每個家庭中都有一對父母。父母對子女無怨無悔無私的付出，正像天地在照顧萬物一樣，傾其所有，希望孩子越來越好。所以父母是家裡的小天地，外面的天地是大地的父母，因此我們每個人都同時擁有兩對父母，那我們該如何看待父母，如何與他們互動？

經典正是詮釋此理，佛經也是如此，佛陀至忉利天為母說法、《父母恩重難報經》、《廣論》中講述父母為具力業門的一環，是福田門、是重業，重業先感果。其實儒家也在闡釋這件事情，所以為什麼背經有如此大的好處？因為你只要背經，就在練習與天地融合，如果能把背誦經典的內涵實踐出來，不僅僅是讀懂了老天，還做了老天最高興、最歡喜的事，祂會不會加持你？！

所以「百善孝為先」，老天最歡喜大家去行善、去行孝，因為父母是天地的濃縮版，濃縮到家庭裡，報答父母就是報答天地，這是一體的！不管家庭三個孩子、



四個孩子、五個孩子，父母親都好好照顧，幫老天執行任務，做子女如果願意孝順父母，不但報答了父母，同時也報答老天，所以一定是孝順、跟天地相順的人才能上通天地，跟天地並列，號稱天地人三才。



實踐，世界大同

有人說經典很重要，佛經也好，儒家經典也好，重點是後面的實踐，沒有實踐等於只做一半而已，一旦去做，絕對碰到孝悌的問題——家裡上面有老、下有小，你怎麼對待老的，小的就在學、在看，以後就怎麼對待你。所以你的態度實際也在教小輩，代代相傳，家庭一定和樂。

如果每家都像我們家這樣（孝悌相傳），這個國不就是安和樂利嗎？「齊家治國」，家齊了國就治，這個就是「大同世界」。大同世界從來沒有在我們歷史上出現過，但是不是有些人家庭很和樂？有啊！我們稱之為小康之家，那就是大同世界的濃縮版，濃縮在家庭裡面，如果每一家都是小康之家，大同世界是不是就出現了？！



內心，展現無窮

雖然現在還沒有，我們可以努力讓自己家裡變成小康之家，放大就是大同世界，反之縮小就是小康之家，再縮小就是我們的內心世界。

我們用經典來淨化內心，讓內心有好的概念，外在遲早也會有，如果連內心都沒有的話，外在是絕不可能有的。老師常講：「你不希求空性，空性不會自動找上你喔！」這是一樣的道理。

所以現在我們先不要顧慮太多，好比家中有什麼困難，先不管，而讓內心先有一些古聖先賢的思想、有佛菩薩的智慧，有了之後，自然而然有一天因緣具足，它就展現出來了——展現在家裡，展現在我們的社會、我們的世界！



▲ 居士佛學營，長者們勵力學習。

不自定型 你就一定行

——老病忙笨困者的背水一戰





在你擺脫痛苦、追求快樂的必要因種清單中，「背經」排名第幾？據悉，不少人讓它吊了車尾或視而不見。無法行動的原因百百種，不脫老、病、忙、笨、困（身心障礙），但這些狀態中有人將背經列入生命頭條……

「什麼！這年頭還有人背書？呼叫谷歌大神就解決了呀！」生活在雲端、被一網打盡的「滑世代」，可能對背書嗤之以鼻。但背書這事，如果只鎖定在「關鍵字搜尋」或此乃考生專屬的事，可就放錯了焦點。

然或認同背書，但拒絕行動仍不乏理由，諸如沒時間、靜不下心、過程乏味、背不起來、很快就忘、用不上，或生理限制等。原因可以有千百種，歸納起來「老、病、忙、笨、困（身心障礙）」多是「主訴」。

2022年福智恆星經典背誦會考全臺報名者眾，年齡層涵蓋學齡前幼兒到九十多歲的長者，其中很多人也遭遇上述困境，可是他們沒有讓難題成為理由——

【老】 本屆經典生活獎得主八十五歲的許琴，喜歡讀書卻因家境問題小學沒畢業，無法讀書識字成為人生缺憾。學習《廣論》後珍惜難得機會，從頭學習國文實現識字夢想，更參與背書，除了反覆串習舊的，每日還加入新的背書進度。她說，從此晚上不再多夢難睡、容易忘事的性子也大為改善。八十九歲的吳梁義妹，熱衷於享受專注背書的快樂，現在連電視都不看了。八十一歲的潘成嘉，為作師所喜，拿出背誦〈三十五佛懺〉跟《心經》的經驗，鼓勵自己背下超長的《入行論》，如今已經串誦逾千遍，不再混淆字句，相信不日就可背起。

【病】 長年護持班級、推動背書的沈三華已中風近三年，稍微好轉便重拾經典，左半邊麻痺的他，依靠專注背書的力量，得以忽略復健時難忍的艱苦。患有睡眠呼吸中止症的陳玉珍，依靠背書克服了缺氧健忘的記性，擔憂時，腦中自動現出經典中的字句，煩惱就神奇地消弭。

【忙】 住在新竹的林育正，本身為全職工作者，業務十分繁忙，每週還要上台北父母家承擔清掃工作及協助家務，生活忙碌卻仍每天護持《入行論》線上共背。

【笨】

此處非指「愚笨」，而是指理解能力不強或記憶能力不佳。清水支苑考場一位學習遲緩考生，努力通過《心經》背誦。

【困】

昌平教室出現一位身心障礙的師兄，背誦六千七百多字，都是高難度的經典，如〈佛子行〉、〈三十八攝頌〉、〈普門品〉等，速度不疾不徐，除〈普門品〉提示一字外，其餘皆滿分。視障者莊月娥，僅能依靠音檔背誦，再由家人協助辨認同音字形，雖然很辛苦，卻突破生命中的不可能。

這些事例算是高度艱困，但他們做到了。因為，這群人擁有「巧克力」——善巧克服困難的能力！所以，背書這事，只要自己不定型自己不行，就一定行！

以下五篇報導是福聲編輯群輯錄此五類人士突破困境的心路與方法，願透過這些熠熠星光，讓想踏入背書行列的你我，安住克服時的苦澀、品嘗跨越後的回甘。



◀ 台中學苑考場身障考生由父親推移行輔具，歡喜赴考（左）；彰化支苑長者專注背誦。（右）



▲ 克服中風身體障礙持續背書的沈三華師兄（左）；病者、確診者、居隔者，或事務忙碌無法到場者，開放線上應考。（右）



▲ 蔡阿嬤開心捧著剛出爐的經典背誦會考證書。

夕陽無限好 晚霞更絢麗

—— 79 歲起步 蔡阿嬤背書邁入第 14 年

口述 / 蔡吳罔市·蔡麗金（蔡阿嬤女兒）
撰稿 / 高區文宣李淑娟

老師說背書就是一種修行，把經典裡聖者的智慧記在腦海，一次一次地背誦，可以避免失智。「老病忙笨」不該是無法背書的藉口，蔡吳罔市（同學暱稱「蔡阿嬤」）在女兒的鼓勵之下參加經典背誦班，七十九歲展開背書生涯，迄今九十三歲高齡仍勤背不輟，多次參加經典背誦會考，作為自己背書的總結，最靠近的 2022 年第四屆經典恆星會考，通過三千多字。



創造背書環境 八旬起步不晚

蔡阿嬤在女兒蔡麗金的引導下報名「成人經典背誦班」，希望將佛菩薩的智慧納入心續，與《廣論》的學習相輔相成，並且能夠帶到下一生。七十九歲她開始背書，在背誦班她年紀最大，卻是最認真。法師開示背書理念及殊勝，她都聽進去、謹記在心，上課比別人早到，比別人用功，對師長的話信受奉行，被視為班寶，也是同學效學的榜樣。

曾經因為跌倒，頭部受傷開刀住院，還交代女兒要跟背誦班老師說：「我有繼續背書。」在病房裡她串習以前背過的經典，心無罣礙，也安慰隔壁床苦痛哀號的病友。出院後，即使剃著光頭、貼著紗布，仍然堅持要去背誦班上課，在她的心裡這是最重要的事。

因為術後需要調養，在古坑福智教育園區任教的女兒把她接去同住，方便照顧。當時園區早上有半小時背書理念課程及共背，勤學的蔡阿嬤每天騎著小腳踏車去參加，不曾缺席。聽到老師說〈廣論祈願文〉很重要，她依教奉行背下來。那幾年因為有好的背書環境，背書量大幅增加，也抄了很多老師背書的教誡。



師法友頻鼓勵 度越遺忘斷橋

自從背書之後，蔡阿嬤的腦筋越來越清晰，自己搭乘公車、火車，不怕迷路。但是仍會碰到背了又忘的過程，由於自我要求很高，有時跨不過去，便氣餒說：「我年紀大，記憶力不好，背不起來。」這時女兒會針對她不熟的，一字一句陪著她念，念對了就大力拍手讚美「很棒」！降低標準，讓她有歡喜心，周遭善友也會一直



鼓勵她。

一次她感覺背書很困難，不想學了，背誦的師父法語突然閃入腦海：「不要說難，說我要學，我要學，努力、努力、再努力學習。」覺得師父了解她的困難，在鼓勵她，她決志依教奉行，作師所喜，如此很認真地學習後，終於克服難關。

然而，背書的過程，隨著環境影響起起落落。離開園區後，缺乏緊密背書的環境，遇到瓶頸，蔡阿嬤又不想背書了。在與僧團出家的孫兒懇親時，法師問阿嬤：「有沒有背書？」阿嬤說：「沒辦法，背不起來，我都忘記了。」法師鼓勵她：「年紀大不用要求新進度，把既有的守住就很厲害了。」聽到孫兒這麼說，壓力頓時消失，信心大增，她開始每天高興地串背已熟悉的經典。



善心續恆流轉 師長三寶相伴

師父說經典是聖者的智慧，是七珍八寶，要帶著走。蔡阿嬤謹記師父這句話，善用時間努力背誦經典，想盡量多帶一點到下一生。例如：她背《廣論》科判，炒菜時仍在背誦，忘記了會從廚房跑出來問：「《廣論》科判分幾？」每晚臨睡前串背〈菩提道次第攝修求加持頌〉（〈三十八攝頌〉）；有時半夜醒來睡不著，隨手從桌上拿起經典串背。目前在備覽班學習，已經背完《備覽》科判的前半段。

持誦〈普門品〉是蔡阿嬤每天的定課，對佛菩薩、對經典專心依仰。有一次她與女兒外出，下樓時目睹隔壁巷道失火，顧不得女兒與他人有約，又趕快上樓回家誦〈普門品〉，祈求觀世音菩薩速來救護有情。女兒勸說鄰居們會打一一九來救火，阿嬤卻說：「人家做人家的，我做我可以做的。」這樣的行為，正是按照所誦經典內容來實踐呀！

2021年蔡阿嬤因為新冠疫情施打疫苗，因沒有充分休息，又熱心協助打掃公園落葉，導致過度疲累發病，住進加護病房。在沒親人隨侍下，阿嬤一心至誠皈依，緣念佛號，背誦經文，逐漸康復。她始終覺得師父、三寶、怙主皆在身邊陪伴，對祂們生起很強烈的信心。



珍惜難得暇滿 執持七珍八寶

「由聞知諸法，由聞遮諸惡，由聞斷無義，由聞得涅槃。」蔡阿嬤琅琅背書聲，讓周圍的人心境也跟著沉靜。她參加2022年經典背誦會考，背三十八攝頌非常熟稔，竟比規定的時間還少一半就完成了。從蔡阿嬤身上看到，只要努力背誦，反覆串習，即使高齡九十三，背書成果仍舊會出來。

學習《廣論》，她知道「暇滿難得」要珍惜；背誦經典，她深信「七珍八寶」可以帶著走。生活充實有盼頭，生命有光彩，「夕陽無限好，晚霞更絢麗」，可說是蔡阿嬤晚年生活的最佳寫照。



► 課誦本上註記著師長背書的教言。

▼ 蔡阿嬤虔誠恭敬地背誦，主考官不禁豎起拇指。





▲ 2022 福智「經典生活獎」得主，從右二起依序為：許夢、陳如馨、沈三華。

與死亡一線間的抉擇

—— 陳如馨決志練出度越生死的堅固習性

採訪・撰稿 / 北區文宣牟玉珮



「我現在距離死亡只一線之間，說倒就倒。」今年五十九歲的陳如馨不諱言自己身上帶著一顆不定時炸彈，罹患甲狀腺未分化癌的她用手比比頸部說，「六公分腫瘤還在這裡，要不要長大我也不知道，說真的有點害怕，希望它乖乖。我努力地，就背書！」

2022 年爲了參加經典會考，花了她兩三個月的時間，撿回因爲治療身體不得不停下兩年的背書習慣。由於電療（放射線治療）破壞了她分泌口水的功能，背書時得不斷喝水，喝水又要不斷跑廁所；化療也讓她掉了牙齒，誦念時有些口齒不清，但她完成了六萬九千多字背書成績。因老師宣講〈止觀〉，她也開始新背二萬七千字的廣論〈奢摩他〉，現已背熟了一半。



法師贈經典 啟動背書長征

過去養成的習慣，成了推動她病苦中堅持背書的力量。陳如馨眼眶泛淚說，也不知還有沒有因緣再遇到如願法師，誰有機會碰到能幫她說謝謝。她記得很清楚，2009 年四月，她在園區當義工時，如願法師送給在場每人一本《入行論》，鼓勵義工天天念、三年就百部，甚至背下來。她當時就發願一定要把一萬八千五百五十二字的《入行論》背起來，從此開啓了她背書的長征。

她說，在那之前，也嘗試背一些短文，從沒敢想挑戰長篇經典，但有了背《入行論》的經驗，從此不畏懼高字數的經典。只要按著計畫把想要背的書目，透過七日百遍法，一遍又一遍、一遍又一遍，扎實地下功夫念誦、背誦，「一直背、一直背」，就這樣《論語》、《大學》、《中庸》、《道炬論》等就把它記在腦裡了。期間參加了三次經典會考，拿到能背七萬多字的認證。

陳如馨當時在銀行上班沒退休，她笑說，意外發現背書有著很大的「現世利益」。那時她常需要輪替單位，每次換工作就要面對不同的電腦介面，像她這種資深人員壓力就很大，年輕同事也不耐煩教。某次碰到一位同事不管她有沒聽懂，交代完就走了。她在他走後，分門別類，一步步默寫了下來，頓時醒悟：「哦！背書還有這種好處！」



病苦殘酷烈 這道曙光不滅

2020年四月，她發現脖子上有塊突起，去醫院檢查，一個月後得到了青天霹靂的壞消息：確診甲狀腺未分化癌第四期。腫瘤長得速度很快，影響到呼吸、進食、吞嚥，連聲音都變了。若要去顧身體就沒辦法做想做的事，她不想放棄背書，但後來連法師都勸她：「妳這時候不拚身體，妳以後連背書的機會都沒有了。」

爲了讓自己活得下去，爲了能繼續陪伴八十五歲的母親，她極不願意地中斷所有的學習。由於腫瘤一年間從六公分長大到十公分還纏住頸動脈，沒醫師敢替她開刀，只有做電療和化療。在治療過程中讓她簡直生不如死。她現在沒有嗅覺、味覺和口水，牙齒受損傷，醫生說以後還會全部掉光光。

陳如馨堅持下來了，治療告一段落，身體才剛緩過來，2022年初她又開始恢復背書，還非常想參加經典會考。一想到無常隨時會來，她咬著牙很肯定地說，就算是死了，也希望在走之前把背過的書重新溫一溫，「我會比較安心。」她自己訂目標，自己訂進度，「就算命終，也要把以前所背的書統統撿起來。」



師長悲智力 體會深且有力

她重新又把經典拿出來背誦時，跟以前感覺有很大的不同，對經典及師長的慈悲有更多的體會。她背《佛遺教經》，念到佛陀離開時安慰弟子們不要難過：「汝等比丘勿懷悲惱，若我住世一劫會亦當滅，會而不離終不可得，自利利人法皆具足，若我久住更無所益，應可度者，若天上人間皆悉已度，其未度者，皆亦已作得度因緣，自今已後，我諸弟子展轉行之則是如來法身常在而不滅也。」

念誦到此，她的眼淚不由得滾滾而下。她說，想到師父，就像佛陀一樣，替弟子們種下得度的因緣；雖然腫瘤很可怕，她有時也很害怕，但每當把經典拿出來背誦時，痛苦似乎都不見了，只有感受到佛陀、師長，一如千古的陪伴；她一句句地背、一句句地背，就覺得給她無限的勇氣和力量。她衷心感恩師父、老師推動背書，因爲只有師長才能看清背書對弟子們無限生命的饒益，「師父、老師的

悲心、利益我的方法，跟佛陀無二無別。」



生病的體悟 身體好要背書

她從生病得到一個體悟——爲什麼身體好要背書！「不是，真的不是因爲要身體好、記憶力好、背書快，真的不是因爲這個原因；是因爲身體好時要養成背書習慣，等到身體不好，沒體力、沒心力、什麼都不想做，還要受到病的折磨，還是只能躺在那邊唉，但那個習慣會幫助你。但凡身體有一點點好了，那個習慣就會讓你想要重新做這件事，就想要背書。」

陳如馨很想要跟還沒開始背書的人說，背多少字沒關係，把那個習慣養成功了，等到身體不好，才知道價值很大。有些人都苦惱要背什麼好，其實選定想要背的書就堅持背下去，「經典哪個不好？」每個排好，一部部往下背，特別是，如果老師說要做什麼，就照著老師說的話做，會跑得比較快，真的如虎添翼。



可迅速重熟 豈怕隔陰之迷

重啓背書後，她很驚訝發現「一個秘密」。她說，只花了三個月時間，竟然可以將經典又重新在腦中現起。深覺法師說的真的沒錯，經過這次生病，真的體會到，即使兩年沒背，只要當時功夫扎得深，「現在來背，還是屬於你的，我現在想，真的一點不吃虧。」她是過來人，按「古今背書方法」老老實實背，基本功很重要，保固期比較久。背到多熟？要像老師說的，有藏獒在後面追還能背得出，她笑說，自己可能還沒辦法，但這是她的目標。

迅速重熟經典後，這也給陳如馨很大信心，她再也無懼死主威脅，「如果三年沒背書，三個月可以溫熟，那我不怕隔陰之迷，來生一定可以現起今生所背的書。」若這輩子很努力地背，下輩子絕對記得起來，她忍不住也笑了：「四十九天跟兩年比起來短多了，我就想，下輩子要帶得走，原來要背書！想想，唉唷！我生這個病也是要幫我體會這件事，就沒這麼害怕。」她不怕無常到來，把握著每一天，要練出生生世世都帶著的「堅固的習性」。



主考官分享 /

見證背書的味道有多美 文 / 梁筱娟

2022 年的經典會考，這一幕——癌末同修從吃力結巴的講說，到逾七萬字行雲流水的背誦——震撼了她，於是在文教晨曦全廣共學的善行分享時，做了如下的心得供養。

頂禮至尊大寶恩師、如願法師：

面對嚴峻的疫情，把握機緣參與了經典會考視訊主考官培訓，也在忙碌的學法課程下，報名參與了一整天線上主考的任務。非常歡喜，也很感動，這是師長三寶加持的法宴，也是增上生道的共業網。

面對高字數考生，不由得先禮敬讚歎，當看到「陳如馨」師姐的名字時，心裡一陣猶疑，她生病已一段時間了，可以來應考，應是身體好多了吧！七萬多字，昨天未考完的今天續考，能撐持這麼長的時間嗎？

看到她的鏡頭了，「請問您要先背哪一部經？」、「我—要—背—的—是—奢—摩—他—」有些結巴的答問讓我開始擔心。腦袋閃過的是她的應考時間有沒有延長？有辦法順利背出來吧？疑問很快就解開了，看師姐調整好，一開口，就如有神助，師長三寶大大加持，身體也在背誦中自如地轉動著，好像在轉經輪喔！好順暢，很清楚，好熟練……，換我們要跟緊聽聞了。

她認真有次第地一段又一段背誦，幾乎都沒有問題，偶有需要提示的也很快就接起來，不用扣分，太令人驚歎了。我們若不是親眼、親耳實證，是很難體會那種洋溢在強力法喜下推動的業力，翻著一部又一部的經本（〈普門品〉、《課誦本》、《道炬論》、《讚僧功德經》）頁數，逐一過關，有些我都還不曾翻閱或細讀過的，她都背起來了。真是太隨喜了！

這考生彷彿是師長派風派雨來示現、教導我們要努力背書的呀！豈止是預防失智、預防老年癡呆症，背書還能不畏重病，苦受莫能奪啊！在背經中看到光明、



▲ 陳如馨把握每一分可以學習的機會——參加觀功念恩班，分享心得。

希望、離苦得樂，我們已為眼前的畫面給深深震撼了！

當我的任務告一段落時先下線，她還繼續由其他主考官接手續考《金光明經》、〈淨行品〉……，這正是心之勇士的象徵呀！

我要深深禮敬所有參與經典會考的護持人員及考生，能一起作師所喜；也祈願師長三寶加持「陳如馨師姐」身體漸漸復原，能直接傳遞寶貴的生命經驗給更多人一起見證「背書的味道」有多美；祝福正法久住恆光耀，大會背經會考一切順緣具足，鼓勵更多善友跟緊善知識在傳持經典的菩提大道勇悍行。



▲ 福智高雄學苑鄭昭儒執行長

串背度晷夜 心穩何懼忙

—— 鄭昭儒執行長 善用時間編織背書大綱

撰稿 / 高區文宣 洪璧惠



「每日起在黎明前，早課不懈觀自心；
日理師志業精勤，念念不忘背經書。」

背書已成為生命的一部分，他就是高雄學苑鄭昭儒執行長！



靜定於繁忙之中

凌晨四點半，天未亮夜未央，昭儒執行長已經起床了。在尚未被黎明劃破的長夜暗色中，他悄然撒下光潔的種子——規律地，刷牙洗臉時默背經文，接著拜三十五佛懺十一輪、誦《般若經》一卷……。都打點好後，前進高雄學苑，在上班的交通路程中仍串背經文不絕。

執行長大約早上八點抵達學苑，開始一天法人全職的作息：晨會、共學、研討或帶班，以及諸多人際互動、電話溝通等等。承擔師長建教利生志業，他有處理不完的業務，但看似穿梭在繁忙的人事物中，卻絲毫不受任何波動影響，給人的印象就是靜定、沉穩與專注。他表示：「別人看我好像很忙，但我覺得只要心穩住，就不覺得忙。」

這番心穩無懼忙的功夫，羨煞多少因案牘勞形而焦頭爛額，乃至操煩意亂、心慌無主的上班族！執行長說，這一切源自背書的收穫。



讓心為自所自在

2022年十月底，福智文教在高雄左營中心舉辦第四屆恆星經典背誦會考，由執行長敲響狀元鑼，啟動團體年度大事，他同時也是考生之一。這次是他第三次參與會考：第一次是2011年，考場在孔廟，當時背了約二萬一千字；第二次約背二萬六千字；第三次，背二萬二百九十字。十一年背書不輟，已累計約四萬字。

這一切是如何辦到的？「善用零碎的時間！即使騎車、搭車、走路或吃飯、等待的時間，都可以串背。念念如此，『於善所緣，令心安住』，則『心可為自所自在』——自心在專注的狀態下就不會不耐煩，所以背書本身就是修行，主動權掌握在自己的手裡。」他輕描淡寫地說，卻蘊含濃濃法意！



依師跟上文殊行

三十多年前，執行長即已持續背〈大悲咒〉三年多，這是他背經生涯的起始。進入團體學習後，聽到師父宣講儒家德育理念、推動背誦智者經論，十分相應，就將《古今讀書方法》背下來，正所謂「夫上之所好，下必從之」地作師所喜。

2008年初見老師，內心得到啟發與加持，於是背書不曾間斷。這些年來，執行長串背過《道炬論》、〈菩提道次第攝修求加持頌〉、《金光明最勝王經懺悔品》、《佛說八大人覺經》、《大方廣佛華嚴經·淨行品》、《緣起讚》、《無上三珍寶譚》、《入行論》。當老師宣講《止觀初探》時，他立即同步展開背誦《菩提道次第廣論·奢摩他》的課業。



串背舊的新漸增

執行長特別勸戒對背誦「喜新厭舊」的人：「遺忘是正常的，要靠串背對治，否則一直追求新的、又一直遺忘，最後都記不得了。當然，若有心複習、重背，撿起來的速度會比第一次背時快很多。」《入行論》是執行長天天串背的一部論，甚至一天就可串背完一部，其他經典則輪番串背。

忙碌如他，如何增加新的背誦內容呢？依然是「善用零碎的時間」，執行長隨手從上衣口袋裡拿出「小抄」，舉例說明：由於〈奢摩他〉是以散文方式撰寫，的確不好背，於是先備好小抄放在身上，每天見縫插針地串背，日積月累，現在已背了一萬多字。他說，背〈奢摩他〉讓他對毗鉢舍那的重要所緣之一，空性，生起強烈希求，期待一旦「有止諸勝觀，能滅諸煩惱」。



顯現正能量人生

雖然擅長背書，但執行長強調「不以己之長，攻人之所短」（不評判不相應或無暇背書者），實在是因為背書的好處多多，他一定要卯勁推動。說起經典背誦的優點，他如數家珍：讓人不會胡思亂想，且能趣入古聖先賢的智海，尤其在這

個變幻多事之秋，更能增長對無限生命的信心。長者可繼續學習、防失智；青壯者滋長思惟力、聯結力；年少者增強記憶力、理解力……。一句話，他特別期許人人都能養成背書習慣。

從他專注的眼神中，迸發出慧點的光芒，顯現出正能量的人生。生命之歌因串背而不停地朝上朝善吟誦著，他的光彩是否觸動了您？「問汝平生功業」何在？就在這裡——背了，就是您的！它就是一種生生世世可以帶著走，永遠陪伴您的智慧典藏。

- ▶ 平時小抄隨身，見縫插針背誦。
- ▼ 鄭昭儒執行長親臨會場考試。





▲ 鄭湘薇赴考，背誦是她充滿信心的幸福時刻。

學習遲緩兒 廣覽群書

—— 楊仙美陪女兒 讀它千遍也不厭倦

口述 / 楊仙美 撰稿 / 劉著月



孩子從學習遲緩、不會說話，到成為背經狀元，對千古智慧，念念不忘……。
面對驚艷與讚美，楊仙美說：「背經對大人是決斷，對湘薇這樣的小朋友來說只是幾分鐘熱度，所以沒有好或不好，要或不要，僅是靠旁邊帶領的人不斷堅持……。」



發現晚了

1996年女兒鄭湘薇出生，她很乖不太會哭，卻吃得少、時常感冒、脹氣吐奶，初為人母的我沒有育兒經驗，只能更盡心地照顧她。奇怪的是，湘薇始終不會講話，直到快兩歲時有人提醒，我才驚覺或許有其他原因。

遍尋醫院檢查，懷疑過聽力不正常，結果雖然聽力偏弱，但還在成人數值的正常範圍內，不至於無法學習發聲；懷疑過舌繫帶問題，但診療的醫師以自身為例，證明即使有舌繫帶問題還是可以正常生活；直到最後，終於在臺北馬偕醫院確認，湘薇是癲癇症候群所造成的腦傷情況。

接著一兩年四處投醫檢查，加上有些長輩和親友質疑我不會帶小孩……，身心十分煎熬。望著天空愈發迷茫，不知道我們母女的未來究竟在何方？內心很沉很沉，愁憂不知和誰講，只有整天哭。



接觸讀經

我問自己，能給她什麼？在友人介紹下，找到一家研究潛能開發的幼稚園，並諮詢旅美陳一心博士，也是在此時開始接觸讀經。當時湘薇二歲多，我每週六帶她去王財貴老師的華山書院講堂讀經學習，但也只能枯坐，然而王老師鼓勵我，不管她會不會讀，就是不厭其煩地念。於是我乖乖地、持續地念著，竭力提供我平平淡淡的等待和守候。

我自己學理工，對於讀經沒有太大的感受，純粹是無可奈何之下的抉擇，直到透由陳博士引導，接觸杜曼（Glen Doman）系列理論，得知要幫助孩子學習，必須提升接觸的「頻率」（如，經由一次次觸碰冷熱水來提升對溫度的感受或判斷），



於是我在頻念的過程中期待著讀經的作用。

後來進入廣論研討班學習，又值遇福智教育園區成立，常師父楷定其學習四大主軸是「背書、寫字、惜福、習勞」，其中背書是首要。既然聖者都這麼認為，我也就更加肯定了經典背誦的重要。那時心想：我如果能有一點聰明才智，就把聰明才智灌給她，這樣她總會有一點獲得吧！



說出單字

我白天在學校教書，下午趕回家陪湘薇完成每天的讀經進度，以及陳博士為湘薇量身打造的一系列運動：蠕行一千公尺、走路二公里、爬一千階樓梯、跳繩一千下、吊單槓……。從幼稚園到國小六年級，那九年的人生都在陪湘薇過著重複、重複、再重複的日子。因為爬行，母女倆每天膝蓋都是痛的、褲子也總是破的，每週都要重新縫補。

湘薇三歲半時，弟弟出生，我第二次請育嬰假，決心要趁這段時間穩固湘薇的基礎。剛開始帶她讀《三字經》時，其實很氣餒，因為她不會開口，當然不可能跟著讀。為教她認字讀字，寫A4大字報，一字一紙，張貼在環境中觸目所及之處：門面、廁所、嬰兒車內、摩托車上……；不管是否學會，一週進度就是一句，陪她散步或者運動的時候也「念念」相續。終於，在她四歲時聽到迴響——說出了第一個字「（人之）初」，然而正式會講話，是在五歲。

湘薇五歲那天，我們約好放下所有辛苦的訓練，買個蛋糕好好慶祝一下。到了大賣場，看到展示的兒童腳踏車，湘薇突然表示想騎，平時在家中只會往後踏，必須靠我跪在地上幫她轉動踏板才能前進的她，此時竟然成功地踩踏向前；而且突然之間，她會喊「媽媽」、「餓了」一類的單字。



勢如破竹

我驚覺到孩子不一樣了！於是從頭帶她學習《三字經》，一週可以背一句，大約兩個月後，湘薇順利背完整篇，只要念出第一個字，她就能接下去背誦。曾經



▲ 2015年「第十五屆全國經典總會考」，鄭湘薇與前二十名績優考生等晉見馬英九總統。

我擔心她一輩子也學不會的事，好像就這樣累積累積之後，竟能突破、迸發出下一階段的學習，我彷彿看見未來光明的希望。

也不知道為湘薇讀過《三字經》幾遍？孩子的爹說一千遍就一千遍，反正就是這樣持續念讀。讀第二部經典《老子》時，讀經班的進度是每週一頁，湘薇的進度只能一行，雖然跟不上同學，但王老師會在上課前讓全部學生一起上台背誦驗收，聽到台下鼓勵的掌聲，她就會很高興，慢慢地越念越歡喜，越念越有信心。再後來，二歲的弟弟也加入讀誦經典，為了教弟弟，當姊姊的她更加努力不懈。背誦《老子》到後期，已經越來越順利，再接下來的《大學》，好像難度突然下降，一天只念誦十次，一週就能順利背完三行。

十二歲時，她參加第九屆讀經會考通過二十七段，分列全國第六名，再接再厲報考了四十八段（約十五萬字），榮獲榜首（狀元）、總統接見，這對湘薇也是非常正面的力量。到了國三，每週背五科，每科二頁，每週總數約十一頁的進度，湘薇也能完美達成。



職場勝任

更令人欣慰的是，小時候她的智力測驗成績為五十，醫師判定這孩子不可能自理生活。讀經後，小學六年級重測，分數提升到八十左右，是不是運動訓練奏效不可得知，但是我想讀經對她的智能開發，一定佔絕大的作用。

為配合我異動雲林任教，湘薇高中時從自學班轉到虎尾農工特教班，也是用讀經方法（考古題每週進度二十題，每天念讀十遍），順利通過門市服務技術士、丙級烘焙食品類技術士兩個技能檢定，拿到高中文憑。

她現在圖書館上班，工作內容包括書籍歸類、建檔；重整、檢視並處理白蟻啃食過的舊書等。因為認字比一般特教生多，報紙能完整讀完，英文也能念七成（雖然文意不一定理解），所以算是勝任愉快。

生活中，背誦的經典悄然融入。譬如爬山賞蝶時，姊弟徜徉大自然中便會隨著心境變化，詩詞琅琅而出；訓練課程的辛苦、同儕互動的壓力，若未及時情緒疏導，湘薇就容易發脾氣，但只要引用經典或師長教言，她都很能接受，並很願意道歉。



關鍵資糧

一路走來，真的印證了《廣論》所說資糧（田）的重要。只要我下午沒課、湘薇功課做完，能帶她去做義工的機會都帶她去：比如在園區高中女生宿舍前和宗仰大樓前種草皮、北苑地區教室裝潢要搬木頭等。

湘薇對師長和法師非常恭敬，法師說要誦《般若經》，她就每天誦一卷；法師說要寫成長札記，她就每天纏著我教她；每天抄上師法語、《希望新生》、《廣海明月》，抄了好幾本，企盼著供養法師；每每有能見到法師（或從小帶她讀經的王財貴老師）的活動或義工承擔都主動參加，身邊的親友們對湘薇也都很肯定。

而自己因為長期陪伴湘薇，在對待學生時更能同理、包容、體諒。同時非常感恩湘薇身旁眾多耐心鼓勵、引領她前行的善友們。背書雖然是大人一路堅持的決斷，不是她的抉擇，但願她此生不輟，堅持帶到下一生。我們母女約好，下輩子一齊童貞出家，願借一方念念不忘，來生終有迴響！



▲ 九位主考官及義工們至屏東監獄，為一百零四位收容人作經典背誦驗收。

聆賞屏監 琅琅背經聲

—— 福智經典背誦比賽 逾百收容人擂戰鼓

撰稿 / 辛颯





囹圄，囚住身的恣意去來；背經，能讓心無限飛越～～和佛陀相會、與聖者交融！抄寫、捧讀、背誦，他們將《心經》一步步鑲嵌在生命中，這站旅程也許是現前誤入歧途的轉捩點，也許是未來際美好果實的種子，但必是得度的因緣。

2022年全台接力的「福智恆星經典背誦會考」，最後一場於十一月二日在屏東監獄圓滿。高雄學苑文教副處長葉士弘領軍的九位主考官邁入大禮堂後，由法務部矯正署屏東監獄主辦、福智文教基金會協辦的「收容人文康活動—福智經典背誦比賽」正式展開。

屏東監獄是全台八大監獄之一，為重刑及普通累、再犯監獄。「感覺上」，暴衝暗黑與靜定明亮二者形象似乎無法連結，但我們看到這樣的畫面～～



收容人的心房

偌大的禮堂內、近講台處十六張長桌，四乘四寬鬆地按行列整齊鋪陳開來。考生在禮堂外等待上陣，氛圍靜謐，但嗅得到緊張氣息，他們沒敢放空、默默串背。

被安排受訪的五位監廣班（「監獄廣論班」的簡稱）學員完成背誦驗收後，或淡定或燦笑或靦腆或滔滔地分享採編的提問：背經有收穫嗎？怎麼背起來的？

■賴○誠 / 可增長智慧：

沒有背經前，不管是人際關係、處事方式都直截了當、沒想太多。背經之後，遇到事情會心平氣和，容易往好的地方想，處理事情比較圓融。感覺背《心經》有增長智慧——上課的時候較能靜下心思考，所以容易理解、吸收老師（編按：即護持屏監廣論班的師兄姐，有多名，後同）講的內容。

誦念《心經》到現在十幾年有了，報考後開始背，但只是死背，不知道什麼意思；現在會想了解它的內涵，主動去看《心經》的白話解釋本。

■賴○男 / 從梵唄起步：

我有輕微憂鬱症，在吃藥。有時胡思亂想負面的，或朋友講話刺激到，心情就

會很糟，隨時都很暴躁；背《心經》後就不會想那些影響心情的東西，因為無濟於事，脾氣能控制下來。

剛進屏監，收工前都會放《心經》的梵唄，天天聽就很熟。後來佛學課（編按：即監廣班，後同）要背《心經》，我告訴老師：「我會用唱的，不會用背的。」老師鼓勵盡量背下來，我花了差不多兩個星期調整，慢慢就成功了。

■李○展 / 校長的禮物：

背經，心會比較穩定。之前沒誦經的時候，容易暴躁、衝動，會和人起言語衝突，也會有肢體上的碰撞，較常違規。

《心經》，我一天就背起來啦——以前便能琅琅上口，只是久了沒碰忘了——因為讀國中時常被叫去校長室背《心經》！（原來校長學佛，善巧地採用這個方式來陶冶因調皮而犯錯的青少學子。）

■宋○瑞 / 挑戰不識字：

我不認識字，都用翻譯機，還有問室友，或注音查詢先看字怎麼念。開頭比較辛苦，但我相信自己不會比人差，「東西如果不學，就沒辦法，如果學起來，就可以證明別人做得到，我也可以做得到。」（○展補充：○瑞平常都有在念「阿彌陀佛」，也非常勤奮地練習背誦。）

老師說要背《心經》，我說我不會，也不識字。老師們就一直鼓勵，我從那時開始慢慢學、慢慢背，大概花了兩、三個月背起來。做到之後很驚喜，「這是以前我不可能去做的，現在我竟然可以做！」

■劉○雄 / 心經與聖經：

家裡的信仰是基督教，本來沒有拜佛（編按：拜三十五佛懺為佛學課前行），後來嘗試去做，發現拜佛時心情比較平靜。刑期中爸爸過世，父親節時，師姐說可以把拜佛、誦經的功德給爸爸，我又發現誦經也會帶來平靜。

後來為了讓自己的心不去亂想，就固定在晚上睡前和早上起床後，各背三遍《心經》——這已養成習慣，所以兩個星期就會背了——跟看《聖經》一樣，但比《聖經》還具強效。現在畫像（編按：監所才藝課）也畫佛陀比較多。



教誨師的心聲

據悉，這次會考監所本來僅讓監廣班的十三名學員報考，後來開放給十三個工班（註一）參與，最終有一百零四人應考，人數躍增逾八倍的幕後推手正是連珮琦教誨師。（註二）

「如果問爲甚麼想要辦理『福智經典背誦比賽』，這顆起心動念的小種子，應該要從疫情前的那場課程開始……。」

教誨師娓娓道來，既是驚艷也是震撼的記憶：「一開始長官指示，希望能夠在監獄裡試辦《弟子規》的課程。承蒙張優美老師和楊韶如老師的幫忙，不僅贊助課程的教本，也擔負起授課的責任。」

「我還記得，那是第一堂課，優美老師問作業工場約百來位同學，是否有人會背〈弟子規〉？突然有一個人舉手，而且完整地背出了全部的文字！那次的課堂經驗，也讓收容人對於《弟子規》有了更深入的認識，而不再只是流於表淺的純背誦。」

教誨師表示，因爲在監獄裡擔任文康業務，常會接觸到善心人士捐贈手抄用的經本，其中最多的就是《心經》、《地藏菩薩本願經》、〈大悲咒〉等佛教經典；收容人抄寫得很認真，監所也樂見這樣的行爲。

「但我常會想，這樣的抄寫舉止除了穩定心性、打發囹圄時光之外，是否還能夠更進一步地對收容人有所幫助呢？抄寫只是眼、手的感官記憶，卻無法深層地進入理解記憶；要如何做才能夠鼓勵他們，去理解自己抄寫的經文到底在說些甚麼呢？」

教誨師真誠的利他心聲似乎被聽到了。就在此時，楊韶如提供了「福智經典背誦比賽」的訊息，一個不需要才能或耗費體力，只要有心，人人都可參加的比賽，大大提高了收容人積極爭取獎勵的意願與信心。

「要知道，在監獄裡想拿到獎勵，真的得爭破了頭……。爲了要背誦經文，就必須了解其中的韻律、知道詞句表達的意義，如此便可加深收容人對於經文內容

的了解。也許一開始無法對其日常言行產生立即影響，但我深信，久而久之，必能潛移默化，進而改變他們的氣質與做人爲事的態度。」

■結語

Google「屏東監獄」時，似乎離不開「醬油」二字，馳名南台的大哥醬油「鼎新醬油」不僅口碑響亮，更是全台監所最賺的自營品牌。

期盼「背書」走進屏監後，能再締獄政史上的奇蹟，將刺在身上的飛龍舞鳳，蛻變爲智慧詩篇刻畫在心靈深處，優雅打造自己和他人的幸福！

【註一】工班：監所基於培養收容人一技之長的理念，成立各項技能訓練班。

【註二】除了連教誨師的第一線運作，也至心感謝典獄長、教化科科長等長官的全力支持。教化科科長莊景森表示，經典是老祖宗的智慧結晶，很多單位推行從小開始背，「或許小朋友並不知道經典的內涵，卻因此記憶能量增長、腦袋裡就有了一本書！」他說，屏監舉辦背誦比賽主要是希望同學心靜下來，當然更期待在遇到衝突時經文能夠現起，擋住非理性的念頭。



▲ 屏監考場一隅，收容人靜定背誦。



▲ 屏東支苑經典背誦供養法會，張優美去台東宣導背書勝利，鼓勵大家參與經典會考。

在追數中 真心利他

—— 張優美拓荒 千人進背經殿堂

撰稿 / 張如婷



各區陸續回報經典會考證書的預估數量，某區竟高達二千份！張優美忍不住冒出三條線：「就算少一個零，我都做不到！」最終，高屏區遞出了比粗估擴增十倍的報考人數！她是怎麼辦到的？

高區 2022 年第四屆恆星經典會考總護持、多年來承擔經典背誦的推手張優美，總願意為老人家彎下腰身、恭敬承事，是背書長者身旁常見的一道美麗風景：熱情讚賞、鼓勵持續，讓他們歡喜續航。



最後一次的力道

因嚴峻疫情而暫停一年的經典會考，2022 年再度啟動，優美早在 2021 年就收到希望她能接下高區總護持棒子的消息。但有十多年推廣讀經背經經驗、護持經典會考逾十屆的她卻不勝惶恐——諸多原因致 2020 年報名人數降至僅三百出頭，暫停一年後的舉辦將是一場非常辛苦的奮鬥。

但遲疑很快被打破——一位成人組背經字數第一名的阿幸師姐身影突地浮現腦海——這位老義工年年赴考、次次不落，更是資深的主考官，但就在前些時日往生了，距發病才短短三個月。永久告別背經殿堂的阿幸怎能料到，自己再也沒有參加下一次會考的機會？

「如果再也沒有機會護持了呢？」這重重一記警鐘，讓她聯想到「油炸蠍子」短片，她思惟自己就像那滾燙油鍋邊上的蠍子，一不小心就會落入惡趣，不趁現在造下善業，要待何時？於是她暗下決心，要把每一次護持機會當作生命中的最後一次，定要使盡力氣，好好做起來！



面子掛帥狠要強

但接下總護持工作後，優美馬上展開調查，找出以往背書成績出色或喜背書的學員，然而大家的回覆都是「要共學五大論，沒時間背經（殊不知此二者乃相輔



相成)」，面對拒絕，報考人數始終停滯不前。

籌備會議上，各區不斷回報所需背經證書的預估數量，至少都五百起跳，有一區甚至回報了二千份。優美心驚：「二千份！就算少一個零，我都做不到！」自己完全沒有班底，能不能湊齊一百份都堪慮，究竟該如何是好？

轉念一想，「好歹高區也是大區，如果連一百人都號召不到，真的是很沒面子，不能落後這麼多……。」於是優美參考前一年的報考數字，再加上恐不小心誤植的數量，閉著眼狠心地填下四百份，邊填還邊想，如果到時候沒招滿，要退回三百份，真的會好丟臉。



大願已發找妙方

大願已發，數字已填，接下來就是找方法了。祈求時，優美想起以前背誦過的《大學》：「周雖舊邦，其命維新。（周即使是舊的邦國，但其使命在革新。）」這句話啟發了她：會考雖然不是新的，但可以想新的方法來吸引大家報名。又想到師父曾說「要自己加持自己」，她展開積極行動：

■以身作則，理念內化

背書習慣的養成，要先有理念做後盾，才會有動力。優美先從自己開始內化經典，分享理念時才有底氣，然因事務繁忙，她只能利用上班前的時間——每天清晨四點半起床，背書一小時。

■輕薄短小，易背入手

優美思考，要讓學員上手，一定要從輕薄短小、容易記憶的經典開始。於是嘗試在自己護持的班級推動背誦〈修心八偈〉，剛開始班員的確意願不高，但堅持不輟後，發現好像沒有那麼難，背起來也歡喜。正如老師曾說：「背書就是一種修行，背書是建立自我修行的信心。」

■印製手冊、切分音檔

帶動班員的經驗，給優美一個靈感。優美根據字數多寡、背誦的難易程度，編

輯出一本背書手冊：《心經》、〈怙主讚〉、〈文殊讚〉、〈修心八偈〉、《佛說八大人覺經》列為入門篇；〈三十八攝頌〉、《無上三珍寶譚》列為進階版。

製作音檔：以老師法語為前行提策，依據每天五至十分鐘就能輕鬆做到的原則設計背書進度，再請義工切分音檔，讓大家能自行跟著音檔背誦。優美表示，音檔剪輯工序相當繁瑣，對此她深深感恩義工們的付出。

■逐點宣導，聚少成多

由於班幹部太過忙碌，推廣至班員的成效不彰，優美決定親自走入班級。

背書手冊印製五百本，要去哪裡發送？優美大膽嘗試向高雄以外的區域發展，她向屏東支苑發出共學邀請（獲支苑長全面力挺），又剪裁法師背經開示的音檔，順利克服原本報名意願不高的窘境。最後來者眾多，支苑坐不下，商借南海寺藥師殿為會場，順利向七、八十位學員宣導經典會考。

■建立信心，榮譽感濃

屏東支苑的宣導有好回應，優美打鐵趁熱舉辦「經典背誦供養法會」：準備時間五個月，只要最後全班可以共背出一部經即可。零壓力的背書目標，讓大家歡喜又有信心。一週五天，她天天上 ZOOM 說明、鼓勵參與，之後把手冊等送到各班自行學習，透由凝聚班級業力，依著老師教授前行。

法會當天從銅鑼開場的儀式感、如願法師專程為法會開示、長官們撥冗出席、讀經班老師做主持人帶動、讓人人都能被看見的階梯式舞台、精熟及威儀等各獎項的設計與鼓勵……，務求讓參與供養的五十四個班級皆能充滿榮譽感和信心。

直至法會後，優美都還收到消息：八十多歲的阿嬤連候診都不忘背書，就為了報名之後的經典會考！

■解決心障，到府服務

優美複製屏東支苑的宣導模式，回到高雄推廣。為破除一般人不敢報考的障礙，她一一拜訪，總結出「主考官太過嚴肅」、「會考時間無法配合」兩大原因。於是叮囑主考官們，一定要努力增加笑容；另約時間「到府服務」，包括確診者線上背誦、住院者病房受考、法味義工的集體考試……。報考者莫不歡喜回饋：原



來自己也有背書的能力，這次主考官們滿了他們的願，之後一定會持續努力背書。

就這樣，優美南征高屏，東至台東，不會騎機車、開車的她，往返各區的行政部門、里仁門市、地方教室，只爲了不放棄任何一個人，而背書手冊也在各地的希求下，默默發出超過三千本的數量。

■特殊考生，獄友加碼

不放棄的心念，讓優美感得意外之喜——以前應企業班學員楊韶如的邀請，曾至屏東監獄帶領背誦《弟子規》種下的善因，於此時發芽——在監獄廣論班、才藝班一眾護持人員的協商之下，獄方第一次全面開放受刑人背經報考，共一百零四人應考，並同意主考官進入獄所進行驗收。



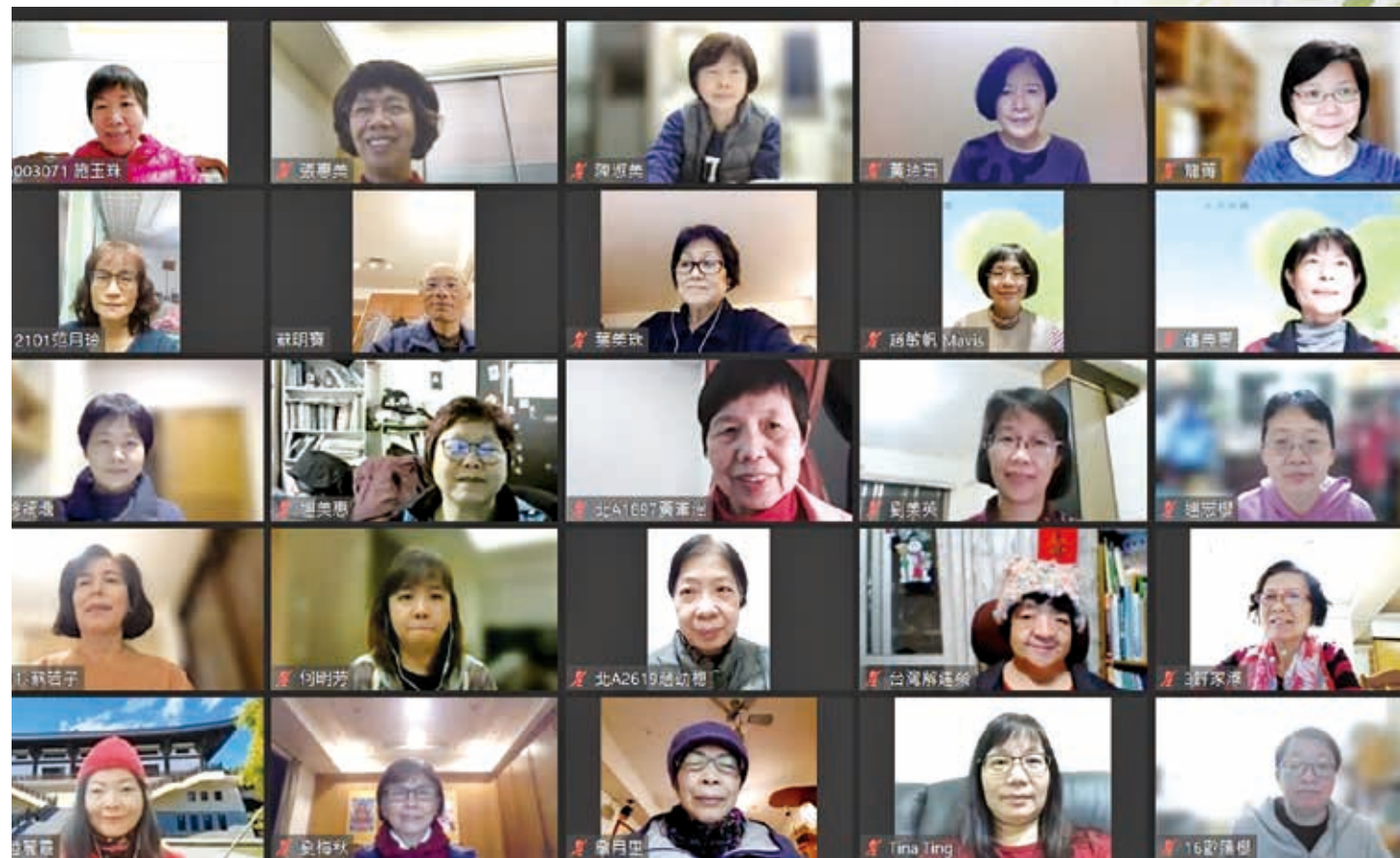
真心希冀受用法

「截止報名的那一天，我走進佛堂，在師父的法照前跪下來就開始哭，心裡對師父說著，我終於做到了！我終於做到了！」張優美略帶激動地闡述。回想原本以爲自己一百人也招不到，連二百份證書都不敢承諾；後來爲了面子，拚了命南征東討；或許在承擔過程中念念祈求得到加持，不知何時心態已悄然轉變，不再拘泥於數字，而是一心只想著如何讓更多的人受用這些法，發自內心希望他們對自己有信心，以後能歡喜背書，對會考也不再害怕！

心念轉變之後，優美感覺跟參與背書的同行距離更貼近了。她希望以此回報如願法師長年陪伴大家學習，以及師長過去生爲自己心續留下衲衣明珠的深恩。若非師長功德，豈能與這麼多人結下善緣，分享珍貴法義？

她說，自己只是一個小小的開始，所有的努力希望能爲爾後的推廣鋪路，在眾人心中播下種子，來日一起成長，一起學習，一起跨越所有障礙，迎向燦爛的朝陽。

【編按】2022年經典會考，全台報名總人數 3587 人，最終高區報考 1099 人，為總人數三分之一。



▲ 線上共背，輕薄短小，大家一起歡喜心、長遠行。

涓涓細流 乃成江河

—— 打造共背環境 倚眾靠眾揚帆續航

撰稿 / 莊琬芳





老師曾說：建立五大論學制，其中最困難的
老 是什麼？……竟然是背書！

背書的殊勝容或大家都知道，但是背書是一條長征之路，要懷著一顆怎樣的心才能堅持一年、十年、二十年，乃至一生一生走上去呢？很多人經歷過學生時代為考試而背書的日子，不免望書生畏。也有不少人，初學時歡喜好樂，一鼓作氣，久而久之卻因各種困難、障礙致再而衰，三而竭，無以為繼，從此對背書敬而遠之，要重拾經典真是千難萬難！

如何開啓一顆顆想學的心，又避免走上這條半途而廢的險路，的確是一件非常困難的事啊！

多年前老師指導僧團用集體背誦方式背書，接著如願法師就指導文教用共背的方式——凝聚一群人，互相依靠、陪伴，每天只要固定一點點時間，不要費太大力氣，就可依眾靠眾地堅持下來，養成背書的習慣了——「只要時間到了，人來了，書本打開，帶子打開，聞思就開始了。」

當時如願法師的一段話，深深感動了一群人：

你們在學習的當中，千萬要好好珍惜這樣的因緣，要慢慢去創造自己的生命，生命是可以自己創造出來的，透過師長的一些引導，自己不斷的努力，生命是可以改變的。也希望未來你們在的地方，就會有聞思的風氣在，會有學習正法的環境存在，希望大家在這當中不斷的努力、不斷的努力。希望透過我們不斷的努力正法可以久住，師長可以長久住持在這個世間，教法可以廣弘，我們不是單純背誦。

這些年來，透過我的眼、我的心，看到有一群人默默地、殷重地、歡喜地堅守著對師長的承諾——把經典建立在心中，用心傳遞！



▲本篇作者莊琬芳

故事 1

王芳美

精進不懈，堪稱背書學霸

芳美開始讀經至今十二年以上，透過在經典背誦班的學習深深體會到原來背經是為建立教法，護持共背也是為建立教法，會考也都是為弘揚教法。

她精進扎實的背書功夫令人欽佩，年年都是經典會考中的獲獎者，堪稱背書學霸。更因經典熟稔於心，聖人至言常常像盞明燈，幫助她校對自心，更陪伴她度過人生種種困難、挑戰。

除了自己受用經典外，芳美也對經典推廣有著一分使命感，護持成人經典背誦班至今，經歷過班次的全盛期（招生超過百人），也經歷困頓期（招不到福友），芳美非常憂慮沒人學習經典該怎麼辦？不斷不斷地跟上師祈求，並且心心念念地想著我可以做些什麼呢？

她眼見曾有大批經典班的學員結業後就四散而去，無法再續讀經緣，深覺可惜。遂於 2019 年成立課後關懷班留他們下來，帶他們跟著如願法師推背《華嚴經·淨行品》，再推《入行論·靜慮品》，一路鼓勵陪伴，經三年六個月，又結合母班開始背誦《廣論·奢摩他》，就這樣帶著一群人持續至今。未來更要邀請大家跟上線上弘法的背書平台，相信會進步更快。

在這樣的陪伴下，一位退休老師，護持文教多年，但在背書上一直無法突破，分享：「參加共背後，會考竟然可背到二萬多字，非常感動自己可以背那麼多！原來只要照著計畫走，堅持每天上線，堅持參加每週的驗收，只要按部就班真的就可以做到這樣的突破！」

也有志在參加、不在背書的人，總以很忙為由始終不願上線驗收。芳美苦口婆心地鼓勵和關懷，了解她的難點，策發她：「不驗收妳永遠背不起來，背少一點，





但是要參加驗收！」芳美的誠摯，讓她願意從三行開始驗收，慢慢地慢慢地，竟然可以跟上了！

問她這麼多年推廣經典共背，生命得到哪些饒益？她笑著說：「讓我沒有怠惰的藉口，繼續向前走！可以不斷領受師長加持。」

故事2 莊雅蓮 為眾人鋪一條通向經典的路

早期在福企文教小組擔任義工的雅蓮，跟經典的結緣來自孩子在小一小二時陪著她們背書。有次孩子高三期中考回來，非常高興國文考了最高分，因為出了很多古文題目。其實那時她們正如火如荼準備考大學，根本沒什麼人會準備古文，她正好把小時候背的都用了，竟然得了最高分。這點讓雅蓮非常驚喜，開始認真接觸經典。

她發現古人智慧真是了不起，常能以簡馭繁，可以幫助自己清楚做抉擇。平常生活中緣煩惱居多，若是邊做家事邊背書，會減少緣煩惱的時間，這樣見縫插針的學習既輕鬆又非常愉快。

後來護持班級時就把背經帶進去。她謹記老師說的：「研討班學員會流失，表面上看好像太忙、有事等等，總結一個原因就是資糧不足。在班員還沒累積的時候，班長要幫忙他們累積資糧。」她決定帶著班員一點一點地背書，作師所喜是最快累積資糧的方法。

《廣論》裡宗大師常引用的經文，她精選短小的偈頌，像「聽聞隨轉修心要，少力即脫生死城」，引導大家多讀幾遍極易上口，也容易累積歡喜心。就這樣漸漸引導，她每帶一班就陸續完成了《古今背書方法》、〈皈依頌〉，甚至〈三十八攝頌〉。

後來她想讓忙碌的企業人在一天的最後一件事就是背書，「希望這樣的續流可



以延續入夢，這該是件多美好的事！」她說服了很多企業人參與每天晚上十一點到十一點十五分上線共背。還記得多年前我採訪過她帶領了十多位勇者參加經典會考，他們展現極大的歡喜心和精進力。這個背書團隊持續了很長一段時間。

如願法師說，「不是你背不起來讓你痛苦，而是你沒有背書的習慣讓你痛苦。」雅蓮常常跟夥伴勸發：只要肯堅持，慢慢就不覺得苦，師長會派風派雨地加持你。

目前她在研討班推背〈善慧教法廣弘文〉，每週背一偈，同學們很願意投入。她的方法是把每次背書的量切得很小，讓大家不會有壓力，行有餘力者就超進度往前背，希望大家都能養成背書的習慣。

每當有同學歡喜告訴她：「我還在堅持背書喔！」這是她最開心的時刻！她說：「能讓經典背誦進入大家的生活，變成大家的習慣——這就是我最歡喜的一件事！」

故事3 張天經、羅云彤 賢伉儷同行長征路

云彤從2008年福智經典背誦種子教師培訓之後，便踏出背書長征的第一個階梯。從那時起直到2022的會考，除2021年中區因疫情停辦一屆外，她毫無遺漏地參與每一年經典背誦供養法會。細數著每一張證書，內心充滿興奮與感恩。在攀登背書的高峰中，是誰為她楷定高遠的生命目標？是誰教會她在攀登的過程堅毅不退？是誰教會她一路跟人學？是善知識。這美好的一切，都來自師長的恩賜。

疫情後重回2022年會考前，除了做好完整的複習計畫外，過程中云彤一掃過去的壓力，收穫滿滿的喜悅與感恩。甚至有幾次讀著讀著，內心澎湃難抑，無





法再讀下去，就想把這分感動、雀躍的心情記錄下來供養師長。

她記得有一次複習到〈三十八攝頌〉，緣著頌文，內心對宗大師的善巧說生起無比敬意，更被師父、老師精勤無疲厭的說法恩深深觸動。尤其讀到「以分別智觀法性，即由觀力引輕安，復由輕安發深觀，願生此慧求加持」時，內心非常激動——原來師長鋪陳《廣論》、五部大論、《止觀初探》的學習，就是為了開展弟子的智慧之門，走入甚深法海，令自他得解脫。

■邀母線上共背、參與讀誦錄音

至於天經，也有他非常傳奇的一面。

他以前從來不背書。本身學的是圖書館資訊，在美國公立圖書館工作十多年，他覺得幾乎所有的資料都在十指之間，也就是說可以上網或翻書查到，所以從不覺得背書是需要的。

他的改變是2011年，結束在美國二十二年的流浪，回到台灣。在人生地不熟的情況下，就跟著太太，她到哪他就到哪。透過她，很自然地進入團體學習，當時幸運地跟了幾個班，如「成人經典背誦班」、晚上「廣論線上共背」和早上「全廣共學」、《入行論》共背。（這裡驗證了法師說的，只要跟一個班，堅持學下去，加上同行善友的策勵，哪怕是最後一名，時間久了自然有成。）後來因為如願法師賦予任務，要他倆護持「大覺晨曦三班」及「文教晨曦共學」的共背，開始持續推廣經典。

幾年前，經過太太的提醒與鼓勵，開始跟母親線上共背。他們利用視訊軟體，天經一句、母親一句，共讀約二十分鐘。每次他都先跟母親噓寒問暖，才打開書本讀誦，幾年下來，他們已讀完《弟子規》、《朱子治家格言》、《三字經》，《孝經》也讀誦了兩輪。期間還會互相討論經義，天經就趁機講故事給媽媽聽。

透由共背，他發現自己愈來愈有耐心，會跟母親解釋經文，而不是說：注音怎麼注，妳就怎麼背，意見不要這麼多……。每天共學前都會真誠地問候母親：睡得好不好？早餐吃了嗎？有沒有喝水？下午要出去嗎？北部現在天氣很冷又常下雨，出門要記得帶傘呦……。他的心柔軟多了，謙恭有禮多了，也更貼近父母的心。

天經非常感性地說：我們都很珍惜這空中相會的時光，老人家在她生命的晚年能夠完全放下自己，跟孩子重新學習，不懂就問，一個字一個字慢慢學。我們的身心因為注入了聖賢的教誨而有所改變，有了指導原則，也因為實踐經典，生命有了不一樣的高度。我們母子的關係變得和諧且美好。這些都是師長的功德，很感恩師長從生死苦海中，把母親和我救拔出來。

回台十餘年，一直在讀經班學習，除了護持兩個共背班，並參與《入行論》讀誦錄音工作。這些都是長期任務，且錄音團隊每週要花半天的時間錄製音檔，團體錄音不比個人錄音，就像合唱要比獨唱困難度高得多，聲音要和諧、速度要一致，稍有差池，就是重錄；平均一個小時只能錄五偈，常常一個早上只能錄兩三個段落。

他深刻地體會到一百個人走一步，要比一個人走一百步難太多了。透過不斷地練習，雖然辛苦，但是天經開心地說：「從來沒覺得對《入行論》的文意是這麼熟習，很容易就串背起來，原來收穫最多的還是自己。」

故事4 黃雯萍、柯佩安 護持自他熟讀五大論

二人都是透過成人經典班的學習、受到師長策發，發願「只要有我在的地方，就一定有經典。」一路行來，因著這分強烈的使命感，只要有人表示想學，無不全力協助——為眾人規畫背書進度，設計背書紀錄表——她們相信只要有正確的方法，有人教，自己想學，就一定可以學會。

投身經典推動多年、策發帶動他人讀經不餘遺力，她們共同帶領的一群人，已從歡喜反覆讀誦《攝類學》自宗、《因類學》、《心類學》、《地道建立》，前進到《宗義寶鬘》。面對這條背書長河，兩人不停地鼓勵同學們努力跟上，「就算背不起來，多讀幾遍讀到熟，也可以為未來能背熟種因啊！」

走筆至此，很慶幸自己走在這樣的隊伍中，雖是涓涓細流，但一起努力著、堅持著、匯聚著，也日漸豐沛著，終能蔚為江河，堅定地奔向大海的母親。



曾修雄

精進助念， 白髮送行者

文 / 張如婷 圖 / 曾修雄提供



堅定的步履、沉穩的聲音，他白髮靄靄，送過陌生人、送過同行者，更送過黑髮親人，今年八十一歲，助念關懷二十餘年，他是曾修雄——一位永不言退的送行者。

▲曾修雄護持長青班不遺餘力。

腳步沉穩、眼神堅定的他，時而在莊嚴的佛堂引聲領誦，時而停留於陰陽分界，為往生者送行。送行地點許是在常人忌諱的殯儀館，許是在冰冷的醫院助念室，也可能是臨終者熟悉的家中，伴以家人哀切的情緒。

跨過八十高齡的曾修雄，不僅是法會上最讓人放心的維那，更是臨終時的最佳領航員，兩種身分間無私地轉換，源自失去小女兒的切身之痛，源自對佛法的依止，與對師父的報恩！

愛女久病傷分離

年輕時的曾修雄開得一手好車，任職台電、工作穩定，太太麗嬌師姐一同分攤家計，擁有三個可愛的孩子，一切美滿的元素齊聚。唯有貼心的小女兒自三歲開始，每每到夏天，就會頭痛到在棉被中打滾，卻屢屢查不出原因。

日子一年一年過，小女兒的頭痛逐漸影響到視力，上課總是看不清楚，重創學習；六歲時終檢查出一切皆因腦部腫瘤造成。乍聽的當下，曾修雄震驚到連腳步都站不穩！

為了救治愛女，即便醫療費高昂，他們貸款延請當時的腦科權威開刀。手

術後的小女兒半邊身子無法活動。出院後，曾修雄每天四點就將女兒喊起床練習走路，然後交給父親看顧，再趕去上班；每月找師傅復健推拿的錢，幾乎用掉所有收入。

也是從那時起，曾修雄開始與佛法結緣，只要聽聞何處能為孩子積福，便往哪兒去。五年間，小女兒曾好轉至能返校上課，也曾病危入院，然而越至後期，腦積水問題越常復發，送醫頻率越來越高。最後那天來臨時，曾修雄似心有所感，放棄與人早早訂下的約，伴在病床邊，見證女兒離開。雖然心中早已對這一刻準備了五年，真正來臨仍是心痛。

學廣論的最要事

因女兒的事故，與佛法結緣，後來更有機會認識《廣論》，剛開始的義工承擔機會不多，曾修雄和太太麗嬌師姐固定於台北學苑佛堂拖地、擦拭電梯樓梯、打掃廁所等，極盡所能累積資糧。之後關懷助念班在師父授意下，由法師帶領，經過近一年的培訓於1997年底正式成立，曾修雄夫婦更是找到了心之所嚮——將女兒當年所受之苦，自己身



◀ 曾修雄的三位子女，中間的小女兒是他學佛的最大動力。

為父母的哀痛，化為養分，陪伴時更貼近臨終者與家屬的心。

曾修雄謹記師父及《廣論》的提策，一加入就全心投入，即使上班，只要有空檔，就飛奔去助念。面對臨終者，一聲聲佛號的誦念就是發菩提心，臨終一念，念的就是皈依，臨終前的種種相，更讓曾修雄體會到三苦、六苦、八苦。他似乎永遠能在第一時間感受到臨終者家屬的心慌、無措、悲痛和急迫，然後以一個過來人的沉穩，給予安撫，並快速前行，有時甚至比大體還早抵達對方家中。

他就像警消或醫者，日夜機動待命，從不在旁人需要時缺席，是送行路上的

主心骨，為最後一程定心。

關懷助念的生涯，一開始就未曾停歇，二十多年來，許多段經歷都在心上留下痕跡：

奔黑起早伴餘命

除夕夜，家家戶戶慶團圓，但曾修雄卻在下午接到電話——有學員的父親過世，著急地想找同行善友，送父親最後一程，卻因年節時分，聯絡不上負責人，輾轉跨區找到了曾修雄。生死時辰不由我，曾修雄二話不說，對著家人說：你們先吃，晚餐不用等我！就和同修麗嬌師姐奔赴現場。

沒過多久，另一對義工夫婦也趕來

了，默默地坐在曾修雄旁邊，他們說：過年隨便煮煮、隨便吃吃，碗筷放進水槽，沒洗就趕來了。

後來，負責當天助念的關懷班長，原本正帶著一群單身義工，陪著老人家過年，收到消息，也領著大眾趕到。

而那次被幫助過的家屬，因為深受這些無名英雄感動，至今都在關懷助念班服務，隨叫隨到，念好念滿，傳遞關愛與感恩。

放下牽掛安心走

因為會忘記，所以要提醒。曾經有一個念佛幾十年的家庭，在父親臨終時，全家接力為父親念誦兩天兩夜佛號，但父親始終沒有闔眼，家人趕緊請曾修雄來引導。他來到現場，踏著穩定的步伐走到對方父親面前說：「您不是念佛一輩子，就想去找阿彌陀佛嗎？我來帶著您念。」只見這位老父親漸漸地闔上眼睛，此時曾修雄又再說：「你嘴沒辦法念沒關係，就用『心』來念。」很快地，很快地，老父親安詳地離開了。

臨終迷離念皈依

一位侯西泉師兄的父親生病，體況愈

下，家人趕緊請時任和尚的如證法師為他皈依，當時侯爸爸已陷入昏迷狀態七天，眼神迷朦。當法師做完儀軌，曾修雄向侯爸爸說：「侯爸爸，今天法師特地來幫您皈依很殊勝，您要不要把眼睛睜開看看。」說也奇怪，就這樣喊了一兩分鐘後，侯爸爸竟真的張開了眼睛。法師隨即上前關懷、開示，侯爸爸一直堅持到法師開示完才閉上雙眼，第二天安然往生。而當助念結束，往生已超過十小時，家人要幫侯爸爸清洗更衣時，大體竟依舊柔軟如在生。

白髮人送黑髮人

二十餘年的關懷助念生涯中，見證諸多生離死別，其中不乏有為親友送行的時刻。但曾修雄未曾想過會第二次為孩子送行——大兒子因罹癌離世。以往助念陪伴的悲傷家人，如今竟成為自己，原該含飴弄孫的年齡，親手送走了黑髮人。但也正是多年的義工實踐，曾修雄除了感傷，更多的是感恩：南北兩地義工自發性地參加助念，北部甚至超過五百人，會場摩肩擦踵、輪流致意。念死讓曾修雄豁然，長年在各地的關懷，更在此時回饋他不缺席的陪伴。



▲曾修雄與孫輩的天倫之樂。

獲益最大是自己

訪問曾修雄的過程中，只聽他二句不離念死、皈依、感恩大體，只聽義工們的行誼風裡來，雨裡去，但大家兢兢業業，把哀者當成自家人，他說：「獲益最大的是自己。」

因為師父，讓他能有機會，在旁人銜接下一生的黃金時刻，造集殊勝的廣大善業；因為大體，讓他更能珍惜暇滿，看淡無常，對於皈依、業果法門深有體會；因為關懷班前後任課長吳進發、陳

文鎧師兄，與其他幹部、義工同修不斷地支持與照顧，曾修雄透過關懷助念，打磨自心，年輕時的火爆脾氣，現在消弭大半。

疫情肆虐時，曾修雄精進無懼，大力護持，親臨告別式現場，每每有助念行程，經常是他親自開車載送年輕義工。對他來說，這是終身志業，代替師父對於每位學員及其家屬未竟的陪伴，此生參與其中，他除了感恩，還是感恩。

黃春木

專心依仰， 迎光明來世

文、圖 / 徐庭筠



「好了，不玩啦！」這句夾在咳嗽聲中的輕嘆，竟是向來生啓程的前兆；並不是誰都能坦然面對老、病、死，如何提起正念讓灰暗情緒放晴？面對生命最終的考驗，外公做到了！

▲內湖里仁母親節活動，黃春木承擔義工製作鮮花拱門。



◀ 往生前三天，黃春木線上參加台語廣論班，充滿精神、熟練地跟著誦念。

媽媽確診 COVID-19 隔離期間，每天換由我將食物端進外公房間，調整電動床，協助他慢慢坐起進食，一口又一口……。窗外依舊陰雨綿綿，太陽何時才會出來呢？看著單調的灰白色，我不禁這麼想。

外公七十五歲時由媽媽帶入台語廣論班學習。不僅學佛，在媽媽引導陪同下，他非常好樂參與鳳山寺壇城插花及憶師恩、朝禮等各種法會義工，直到九十歲，疫情停下了他義工的腳步，身體的衰老也逐漸浮現……

不玩啦——啓程的前兆

外公堅持不打疫苗，待在家中活動

量減少，加上腰椎骨折的術後休養，導致體力和身體迅速退化。如今康復期將滿，我又開始期待能再和外公一起外出走跳、打鬧玩耍。

「對耶！好久沒猜拳了。」很好奇外公還記不記得怎麼玩，敵不過我的嬉皮笑臉，雖然對戰幾回就要休息，我們還是忍不住噗哧一笑。

然而沒幾天，外公也確認確診，並在次日晚上急速惡化。不停咳嗽讓他坐臥難安，負責夜間照顧的我緊盯儀器，血氧機數值總在危險邊緣徘徊；握著他的手，我得努力跟著老師持咒的音聲才能抑制緊張與恐懼；每當咳嗽稍微緩和，他就會笑著輕嘆：「好了，不玩啦！」

「什麼不玩了？」我不明白外公的意思，更不曉得這句話夾在一陣陣咳嗽聲中翻滾，將使本就不平靜的夜，捲起驚濤駭浪。

度過最後一道大浪

半夜十二點，常備氧氣筒的氣壓表即將歸零，顧不上街道的寧靜是否會被一聲聲鋒利的鳴笛劃穿，我拿起手機不熟練地撥號向一一九求助。

我們所處的急診室被厚重的電動門隔開，門內的確診者都在等待進入留觀室和專責病房。不久，護士詢問我們家中是否還有其他確診者——近兩日政策開放，能生活自理的確診家屬可共同隔離，減輕醫護負擔——知道媽媽獲准陪同，外公不用一個人住院，我和小阿姨才稍微放心。

隔天清晨五點半，媽媽的一通電話把我叫醒，略略沙啞的聲音十分冷靜：「剛剛，五點二十五分，阿公走了，他的身體冷冷的，頭頂卻還有溫度……」她在外公的口中、額頭、胸前分別放了摩尼丸、金剛砂，蓋上往生被，用外公最熟悉的六字大明咒申請線上助念，並囑咐我通知其他親族。

坐在電腦桌前，我依指示聯繫親友，在家待命、協助準備物品。在不擾鄰的前提下，我盡可能大聲助念，有時念著念著，視線變得模糊，嘴裡還鹹鹹的。

忽然間，感覺腳踝溫溫熱熱，才曉得日出的光線已從窗邊溢出，沿著地板悄悄漫至腳邊，轉頭望去，連日無色的天空已是一片湛藍——外公似乎在安慰我：死亡而已，沒什麼好怕的！

因為皈依 所以無懼

配合防疫規定，遺體須在時限內盡速火化。等待時，我在一旁協助處理後事，一邊聽媽媽描述最後那段相伴的過程：

在專責病房休息時，她始終用雙手環抱外公上身，輕緩地一件件細數他的善行，翻看一張張法會上勇悍承擔的相片，外公還喜不自禁地一個個指認畫面上的法師。

「隨時回來，鳳山寺就是你的家！」念想著昔日法會總護持吳進發師兄的這句話，外公嘴巴一張一合，隨音檔持誦六字大明咒；折騰一天，父女倆終於在拂曉時睡著，接著外公便在夢裡離開。

媽媽說，直到入殮，外公身體依舊柔



▲黃春木與如英法師合照，於鳳山寺巡查亭旁。（左）
黃春木承擔法會壇城義工，獨力完成學戒堂的一對供花。（右）

軟，不但沒有屍斑，還有淡淡香氣，由於前日空腹，因此也沒有排泄，就這麼乾乾淨淨、神色安詳地躺著。

當晚，由於染疫往生者的家屬無法送行，工作人員在火化前都會替家屬向亡者鞠躬致意，當他們從醫院運走遺體時，還捧著我們帶來的助念音響，讓老師的音聲一路陪伴外公，直到結束才雙手送還。

隔日上午，佛化的師兄又帶來驚喜。「這是很難得一見的，」撿骨室內，師兄從一堆骨頭中揀出幾塊，指著珊瑚

狀的粉紅斑塊說：「阿公的骨頭燒出了很多骨舍利花！這只是一部分。」媽媽和阿姨感動得發抖流淚，我抱著骨灰罈，還覺得不可思議——真不愧是我的外公，一生瀟灑，連走時都如此莊嚴！

強力信心 實非天成

信心和鼓舞驅走悲傷，媽媽和我都默默發願：希望此生走到盡頭時，能像外公一樣，對來生充滿自信——然而，幾個月前的我們並沒有這種把握。

雖然外公的供養和善行始終沒停，但

疫情開始後，缺課頻率增加，擱著誦經定課，整天看新聞批評時事；面對身體的衰變和不如意，還會遷怒、記恨，十分固執、難以溝通……

可不能讓精神隨著身體惡化下去！爲了幫助外公維持正念，我們開始進行各種嘗試：

◆伴隨不適，及隨祈求

老師在《廣海明月》中說：「如果能夠養成常常向佛菩薩祈求的這樣一個習慣，我覺得是非常美好的。如果你已經養成了，那就繼續增廣它吧！如果你還沒有養成習慣，就從現在開始訓練自己吧！因爲這是一個非常非常善妙的習氣，非常值得我們花時間、花心力去養成這個習慣。」

我和媽媽的策略是：只要外公不舒服，六字大明咒的音檔就要應時響起，或由我們輕聲念誦，儘管他最後都會要求停止，仍要哄勸他再聽一會兒。慢慢地，偶爾他也能跟著哼幾句——讓難受和祈求的行動產生制約。

接著，使祈求和舒服的回饋產生連結；祈求、照顧的過程同時觀察外公的反應，當身體舒服了，我們便會稍微逗逗他，舒緩緊張的情緒。

◆放下疼痛，轉向疼愛

我們也會鼓勵他恢復課誦和學習，但不是每次都能成功。

思路清晰的外公總有自己的想法，生活中難免爭吵，有時怎麼也說不通，就連最受他疼愛的我也束手無策。尤其術後休養期間，在旁照顧的我們時不時都得挨罵，他怨我們不理解他的痛苦，我們願他能放下他的焦慮。

長期的溝通失敗，媽媽、小阿姨身體逐漸出現過勞症狀，我也開始失眠。直到一天夜裡，我實在忍不住失聲哭泣，看著淚水浸濕被子，外公不再堅持，伸手輕撫、安慰我。那一刻，我感覺外公的眼神變了。

之後，外公似乎放下了所有焦慮和執著，總是微笑配合每個照顧者的習慣和動作。確診隔日，他也聽勸上線出席久違的廣論班，甚至主動要求幫忙從書包拿出課本，明明很久沒複習，竟還能跟上音檔大聲念誦。

◆輕輕提醒，輕鬆造善

由我負責照顧的期間，外公經常只能疲憊地躺著，睜眼看見天亮，接著等待天黑；一旁陪伴的我不甘願地想，總該有什麼不費力又能一起做的善行吧？突



▲黃春木不畏風雨承擔法會壇城義工，攝於鳳山寺大殿後方。

然，靈機一動：還可以供養啊！每日三餐正是供養師長三寶的好機會，且是外公本來就很熟練的事情，現在的他一定也能做到。

於是我開始邀外公一起念供養偈，但我台語不好，念得很慢、很不確定。起初外公也念不出來，後來聲音漸漸篤定，反而變成他用台語帶著我念，我還驚喜地學會一句「願斷一切惡，願修一切善」的偈文。

更令我欣慰的是，原來這些外公都記得，只是需要一點點提醒而已。

儘管艱難 依舊滿分

我想，在病中的外公肯定很不舒服，自然會不開心，也會有焦慮和恐懼，幸好正念提起，一直灰濛濛的消極態度和負面情緒，最終都放晴了。

並不是誰都能坦然面對老、病、死，那句「好了，不玩啦！」或許就是外公在告訴我，他準備好要認真應付生命最終的期末考，要我們助他一臂之力。

這場考試的每道題答起來都不輕鬆，但在我心裡，外公就是滿分！漂亮的一百分！

臨終助念，最好的告別禮物！

—— 諸業於生死，隨重近串習，隨先作其中，即前前成熟 ——

【福智關懷班 / 助念申請辦法】

◆ 適用對象

1. 學員本人。
2. 學員本人的一等親（父母、配偶、子女及其配偶、公婆、岳父母）。
3. 全職人員的一等親及二等親（祖父母、外祖父母、兄弟姊妹及其配偶、內外孫子、孫女）。

◆ 助念事項

1. 助念時機：往生後八小時以內。
 2. 陪伴時段：早上六點到晚間十一點。
 3. 處理步驟：
 - (1) 早上六點到晚間十一點：先聯絡關懷員（已申請關懷），或各關懷班窗口（班幹部有聯絡資料），再聯絡班幹部發動同學來助念。
 - (2) 安住心緩慢下來，先禮佛祈求師父 / 上師加持往生者，再坐下來專注念佛。
- 【註】晚間十一點到早上六點往生：建議打電話給研討班幹部，請求協助。

◆ 往生要務

（亡者甫斷氣，心跳、呼吸雖已停止，但其神識未捨。）

1. 切勿嚎陶悲泣、喧擾或與其作軟愛語；若覺悲傷難抑請至他處，自行撫慰傷情；莫討論喪葬事宜，若需討論，可至他處。
2. 切忌觸摸亡者身體、擦洗手足、搬動遺體、更換衣物等事。
3. 切勿於亡者氣絕即送太平間、殯儀館冷藏，或放置冰塊、乾冰在亡者身上。

◆ 溫馨提醒

- 家屬往生時，請務必第一時間聯繫班幹部，並同時提供以下資訊：
1. 申請人姓名、班級
 2. 往生者姓名（與申請人關係）
 3. 助念地點
 4. 往生的時間
 5. 聯絡電話
 6. 相應佛號
 7. 往生希願處

班長的宅配熱便當

——置身苦難疫情 陳冠伶讓愛綿延

文 / 喜樂



疫情期間日復一日，她開著白色廂型車來回奔馳著，讓許多人不用出門就可以吃到健康美味的便當。送便當的女士不是店家雇用的送貨員，便當也不是去餐飲店就買得到……

週

一到週六近午或傍晚時分，常常可以看到一輛白色廂型車穿

梭在福智教育園區附近的幾個社區中。車主人熟練地把車上紙箱內一個個便當，或一袋袋生鮮蔬果送到指定的地方；放妥餐物回到車上後，還不忘用手機通知訂戶快來領取，以免菜飯涼了。

疫情期間日復一日她就這樣來來回回奔馳著，讓許多人不用出門就可以吃到健康美味的便當。送便當的女士，陳冠伶（左圖左），不是店家雇用的送貨員；便當也不是去餐飲店就買得到，這個看來不起眼的便當其實盛著滿滿的故事！

傳統市場裡 見有機蔬果

話說斗南市場裡有個蔬果攤位，攤架上放著標示「有機友善蔬果」的硬紙板，來到這兒的顧客、鄰近的商家或賣菜阿桑，會衝著攤位主人喊「班長」。

這個奇特畫面，讓人不禁好奇：是什麼力量推動，讓有機蔬果走入傳統市場？是什麼因緣使然，讓市場眾人稱她一聲班長？攤位主人陳冠伶，的確是斗南廣論研討班的資深班長，但奇怪了，她怎麼在市場也當起「班長」了？

原來，在新冠疫情蔓延期間，有機農產銷售不佳，種植的農友及物流中心無不積極尋找通路，而傳統市場正是管道之一。

有多年推廣有機農業理念經驗，且自家經營有機農場的冠伶，深知有機農友耕種的辛勞，不忍農友努力的心血白費；且稍有瑕疵的農產品，經過處理後也堪具食用價值；因此，義不容辭地挺身而出。

在廣論學員文玉、憲昌姊弟的幫忙下，冠伶走進斗南傳統市場，在行人往來絡繹的店門口擺起攤子賣菜。因著善





業的初心，小攤子收穫許多斗南廣論班同學的回響——他們會專程來到市場找冠伶採買，也會三五同學不約而同來逛逛有機攤——常常熱鬧喧天，加上文玉、憲昌喊得勤，引發鄰近小販、買菜客人都「班長」長、「班長」短地喊著，一時之間叫「班長」似乎成了時尚！

結合素便當 開啓送餐路

進入市場的冠伶也常在因緣成熟之際，於市場租借場地，舉辦浴佛法會及臘八粥等等的分享，多方凝聚了斗南教室同學的善業力，也將銷售所得提撥回饋各項善業。

然而隨著疫情殺傷力日增，冠伶從市場收攤，回到自家門前繼續有機友善蔬果銷售。但在這個苦難的疫情中，卻也悄然孕育了另一個契機——因為大家都減少出門，做小吃生意的餐廳門可羅雀。此時物流公司提出供應午晚餐的需求，冠伶即媒合有機蔬果銷售，與受疫情波及致素食店生意受創的慧淑師姐合作，開發出這條送餐之路。

開設素食店的慧淑，由於先生中風，必須天未亮就帶著他到小店，一邊照顧先生、一邊打理生意。然而好手藝不敵

疫情攪擾，買賣大不如前，雖然有自家姊妹幫忙，也還是非常辛苦地撐持著。

收到冠伶媒合的訊息後，姊妹們結束店面生意，回到家裡經營提供餐點和素食便當的服務，一來可以去化有機食材，二來也可不用另租店面省下房租，行動不便的先生也不必再跟著摸黑出門，可安穩地在自家休養。

另類宅急便 靠眾人成辦

這個合作方案，幫助了有機農友，幫助了一個家庭，還幫助了有此需要的消費者，但得之於人者似乎更多。

冠伶負責打點賣相稍差的有機友善食材，做餐裝盒再送往各處取餐點。為方便取餐付款，在各取餐處設有「誠實錢箱」讓訂餐、訂物者自取自投。不過，這樣的往來模式須在彼此信任的基礎下才得以進行。

住在園區附近各社區的廣論同修一聽有像「宅急便」送熱便當到家的服務，

又可以避免上市場採買要跟許多人密集接觸，也熱烈響應地訂起便當。現在就連非廣論同學的社區樂齡長者，在經費補助下也加入訂便當行列了。

冠伶堅信只要是善業就會有順緣相助，且所有的善業善行都得靠一群人護持，絕非個人的有限能力可為。食材雖未標榜有機，但多數來自園區集貨場及周遭種植有機的農友，他們也會提供便宜甚至免費的B級產品；同是開設便當店的麗卿師姐，也會幫忙代為採購食材。加上相應者及需求者的熱情讚聲，形成了一個銷售消費網絡，泛起的善漣漪漸漸向外推移。

行動柑仔店 社區繞大佛

斗南在地每日早上十點前可在冠伶家採買有機蔬果。古坑、園區的廣論同學則透過LINE群組互動訂購，當日訂物隨餐即時送達。他們戲稱冠伶的廂型車猶如「行動柑仔店」，應有盡有：有機蔬果、吐司麵包，甚至年節蘿蔔糕、薰豆包、炒花生、椰奶及零食等等琳琅滿目，不變的是背後的那分發心。

冠伶的自用車成了蔬果送餐車，一整

車充滿著食物的味道，但有時可能打翻了湯，可能下錯了站、漏送物品，也可能遭到埋怨……，然而一貫歡喜笑臉迎人是不變的容顏。

她說：「這件事有這麼多人的善業集結，雖然趕著時間匆匆送餐送物，但會作意每天兩次送餐，都繞著宗仰大樓到四周的社區，正是在繞大佛啊！」歡喜之情溢於言表。

萬事萬物瞬息難測，每個緣起生滅無常，疫情必將落幕，送餐或將休止，然而非以營利為目的、鄰里間真誠的互助關懷是那努力過後必留下的痕跡。堅持做對的事是冠伶永恆的信念！





生活有型， 不怕**大腦失靈** ——活動多樣化，儲備未來腦本

資料提供 / 敬老事業部 · 文圖 / 編輯室

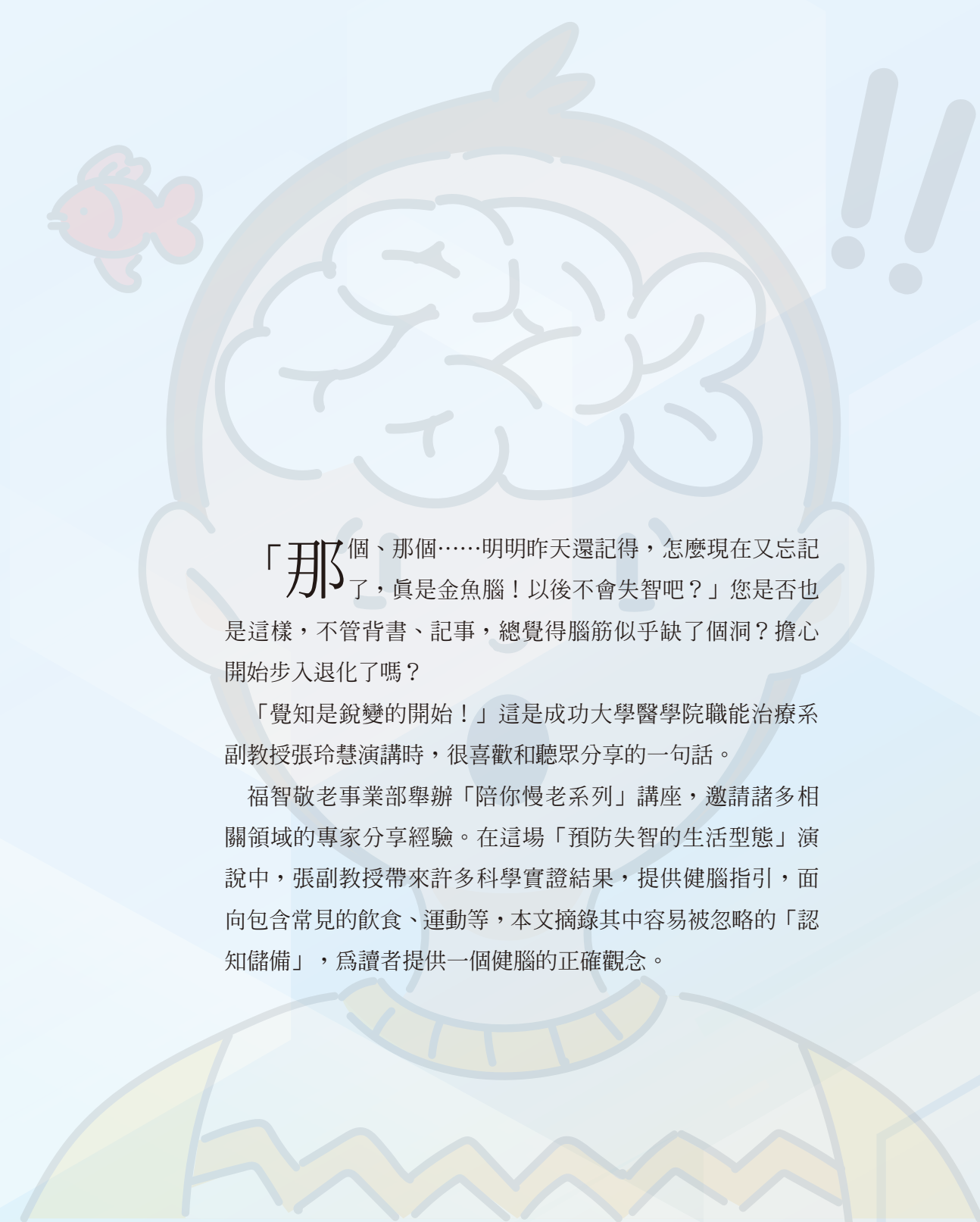
我們存退休金，但存「腦本」了嗎？
平均壽命愈來愈長，老了生活要花費，
面對智力流失也得有本錢！有人九十多
歲依然能說善道、頭腦清晰；愛學法的
你我，也能期待這一天嗎？

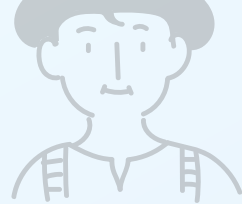


「**那**個、那個……明明昨天還記得，怎麼現在又忘記了，真是金魚腦！以後不會失智吧？」您是否也是這樣，不管背書、記事，總覺得腦筋似乎缺了個洞？擔心開始步入退化了嗎？

「覺知是銳變的開始！」這是成功大學醫學院職能治療系副教授張玲慧演講時，很喜歡和聽眾分享的一句話。

福智敬老事業部舉辦「陪你慢老系列」講座，邀請諸多相關領域的專家分享經驗。在這場「預防失智的生活型態」演說中，張副教授帶來許多科學實證結果，提供健腦指引，面向包含常見的飲食、運動等，本文摘錄其中容易被忽略的「認知儲備」，為讀者提供一個健腦的正確觀念。





超級元素，讓記憶力禁得起考驗

先來看看美國西北大學進行的一項「超級老年研究」：科學家探討一群年齡超過八十歲，但是記憶力是五、六十歲程度的長者，他們的生活特質是什麼？發現他們生活都有豐富的活腦活動、學習新事物，與親友密切互動的社交活動等特質。

以上這些因素，都能增加與維持「認知儲備」。

何謂「認知儲備」？用儲蓄做比喻，如果存的錢夠多，退休後可以慢慢領出使用；如果平時沒有存錢，等到退休後就沒錢領。認知儲備的概念也是如此，中年時為大腦多存一點能量，等到年紀大開始退化了，因為腦能量足夠，退化時雖然慢慢減少，仍然夠用。

「認知儲備」要怎麼做呢？

認知儲備，掌握三個重要元素

• 豐富的健腦活動

工作上複雜度高、較不規律、自主性強，每天都要動腦筋且變化多；或個性上比較有彈性，比較願意改變、嘗試不同方式的人，認知儲備就會多。

可在生活中為自己創造動腦的機會，像背書、背經，就是很好的選項。學習活動要真的動到大腦，長輩常會說：「我都有看書、讀報！」也有長輩說：「哎呀，我不是只有看電視吶，我還有上很多線上課程。」這些活動若只是有看卻沒有進到大腦就枉然了。因此，我們可以運用「事後回想」做動腦訓練，例如昨天看的評論節目，有幾個人參加？主要的議題是什麼？回想的這個時候大腦做更進一步的記憶力訓練，有練一定有差。

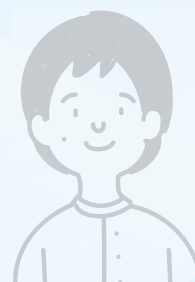
• 不拒學習新事物

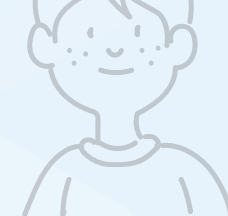
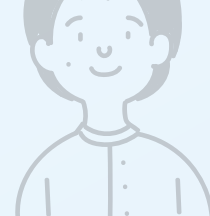
面對新事物（如使用手機、電腦等），人們時常因陌生而拒學，但是學習它可以挑戰我們的大腦。那些年紀比較大，腦筋還不錯的人，通常是因為他不會去排斥新事物或事情的改變。

休閒活動也非常重要，除了輕鬆吃個飯、坐遊覽車到處看看，也可以嘗試規劃可以挑戰自己的活動。例如網誌「享受吧！50後的東漂日記」就有很多挑戰自己的故事。

• 高頻率社交活動

參與社交活動也非常重要，然而此處所指是要有一來一往的「實體」互動，且頻率不宜太少。新冠疫情後人們較少出門，特別是長輩，但是他們並不擔心：「我有很多互動機會啊，我常常在看 LINE，在 LINE 上面回信……。」其實，這樣的交流還是比不上面對面、講電話的互動。





智力年限, 延長的關鍵黃金期

老化, 腦筋一定慢慢退化, 但有人退得快, 有人退得慢; 退化前期是「輕度認知障礙」, 有可能會進展到「失智症」。要強調的是, 並非進入「輕度認知障礙階段」就一定會變成失智。有人在這個階段會停留很久, 甚至回到正常老化, 所以稱之「過渡時期」。

其實, 失智確診之前約十二年, 大腦已開始出現症狀, 所以前面就是最好的預防時間(約五十歲前後)——盡量把我們的認知功能維持得好一點, 不要退得太快, 即使會失智, 也盡量能夠維持生活功能, 縮短需要他人照顧的階段。

因此, 要能覺察到自己是否有輕度知能障礙的狀態, 如果有, 儘快檢視自己的「生活型態」要做什麼改變。

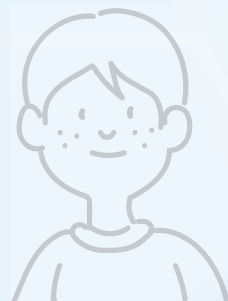


生活型態, 就從作息中再造

「超級老年」特質的關鍵正是在生活中如何用心。世界衛生組織在 2019 年提出建議, 預防失智最重要的, 就是「生活型態」的行為跟介入。

何謂「生活型態」? 亦即「我怎麼過我的生活」。主要是從「我做什麼事情」去討論, 因為每個人都有自己習慣的做事、應對方式。生活型態的再造, 是比對上述健腦活動而言, 若生活中沒有這些活動, 就要刻意去製造機會、改變生活習慣去做到; 且是要當事人覺得做這些是有意義、生活品質會很好等這樣的事物。(如右表)

日常生活中跟認知功能有關的活動非常多, 如學做一道菜、



常用品的分類收納。但必須多樣化, 過程中要挑戰自己訓練記憶力, 如去菜市場之前想好十樣物品, 走到菜市場時還記不記得起來; 或去商場見到特價, 到家回憶一下特價是多少錢。

健腦活動愈練肯定愈好——就從現在起刻意地做些小小改變, 讓大腦裡的認知儲備高一點, 等年紀大慢慢退化時, 還有資本可以運用。期盼在八、九十歲的時候不失智嗎? 就從現在開始喔!

把生活作息變成健腦活動

列出自己習慣做的事, 想想如何成為健腦活動。

習慣做的事	如何變成健腦活動
固定通勤路線	1. 提早出門嘗試新路線
	2. 回憶途中商家店名
	3.
	4.
	5.
傳統市場採買	1.
	2.
	3.
	4.
	5.





認知儲備三方案, 做自己的生活設計師

一、練習「事後回想」

每天找一件事, 仔細回憶內容細項, 例如人、事、時、地、物。

健康講座	
講座主題	從經絡認識身體
舉辦時地	四月十日上午九點至十點, 在辦公室 C7 會議室
演講內容	認識五臟六腑、五行、氣血……
我的收穫	

二、學習「挑戰自己」

想一想, 生活中哪些新事物自己不會卻拒絕學習? 或者想去而未去的旅行? 列出清單, 寫下方法, 挑戰自己做到它。

因陌生不想學的事	利用手機租借 U-bike
	- 請教親朋好友或上網搜尋操作方式 - 下載 YouBike APP • •
有興趣的休閒活動	自行車之旅
	- 路線安排——大佳河濱公園到淡水 - 自行車選擇——租借 U-bike • •

三、提高「社交頻率」

行動策略三三五, 列出三位親友, 一個月內主動聯繫關懷。

名字	關係	老/中/青	想想關懷話題
林**	大學同學	中	她喜歡運動, 聊聊健身活動
羅**	小姪子	青	最近換工作, 關心通勤、上班是否順利
李**	管理員	老	說感謝

* 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。詳細內容請參閱《福智之聲》第 241 期〈透亮你的人際光譜〉。

附錄 動腦遊戲

數獨

- 空格內填入數字 1-9
- 同一排、同一列、同一區內數字皆不可重複。

5	3			7				
6			1	9	5		4	8
	9	8					6	7
8				6		4	2	3
4	2	6	8		3			1
7	1	3		2			5	6
9	6					2	8	4
2			4	1	9			5
	4	5		8	6	1	7	9

雙手一起剪刀石頭布

- 左手要贏過右手
- 雙手同時出拳

左手

右手



顏色干擾

依序唸出文字的顏色, 而非文字的發音。

綠 黃 藍 綠 紅

藍 黃 紅 黃 綠

紅 黃 藍 紅 綠

黃 綠 紅 綠 藍

數獨答案

6	7	1	9	8	2	5	4	3
5	3	9	1	4	7	8	2	6
4	8	2	7	3	5	1	9	6
6	5	8	4	2	9	3	1	7
1	9	7	3	5	8	6	4	2
3	2	4	1	6	7	9	5	8
7	6	5	2	4	3	8	9	1
8	4	3	5	9	1	2	7	6
2	1	6	8	7	4	9	3	5

福智弘法中心遷新址 僧俗齊心隨師締新猷

遠雄 U-TOWN

▲層層山巒、穩穩依靠。

►啓業法會後僧俗合影。

2022 年，福智弘法中心搬遷新北汐科，是法人各事業體總部的頭號共同事。這個從無到有的大工程可謂千絲萬縷，但最終難行能行、衆志成城，喬遷之喜彷彿一趟依師之旅。

回首 1994 年，師父在南京東路，福智的第一個家，首次啓業，為弟子們打造十善業學習環境，法人事業迅速蓬勃發展；闊別近三十年，再度啓業，弟子衆誓願依師教授，擴展弘法大業新里程。





▲莊嚴的佛堂。

啓業：和尚蒞臨引導 老師連線關懷

2022 年七月二十九日舉辦「佛堂佛像開光廣供暨辦公室啓用法會」，福智僧團如淨和尚率禪聞法師、如英法師、如華法師、性彥法師等多位法師親臨現場，老師更特別連線關懷勉勵。

儀軌正式開始前，老師在萬眾期盼下現身螢幕，勉勵同仁，要把所有工作的努力攝為皈依、上師相應，以積攢聽聞〈毗鉢舍那〉、學習空性的資糧；要用佛法生歡喜心，製造美麗、善意、光明的消息，讓自他振奮！

也鼓勵居士要肯定自己的善根，老師和僧團正在規劃更多元的提升課程，所謂「善士相見，以法為贈禮。」期待未來，即使疫情相隔，也能透過視訊相聚學習！

如淨和尚表示，有別於過去分散各處，法人的集中是團體邁向新里程碑的象徵；師父示寂後團體能維穩向前，全賴老師的教授——《廣海明月》、《止觀初探》以及讚頌的陪伴。如今，法人發展成績亮眼，僧團亦帶來振奮人心的五大論學習成果。

又引師父的話：「開光」即「開顯光明」。勉勵大眾除對聖像供養、承事，更



▲啓業法會喜迎老師上線祝福。

要依教奉行，以承辦俱不可少的福德、智慧二資糧；尤其聞思修大師教法，不但自己受用，還要讓教法深遠流傳，廣大利益一切眾生。

（更多內容請見官網：

喬遷氣象新！福智弘法中心，汐止新址啓用）



回顧：發展法人事業 造學法金字塔

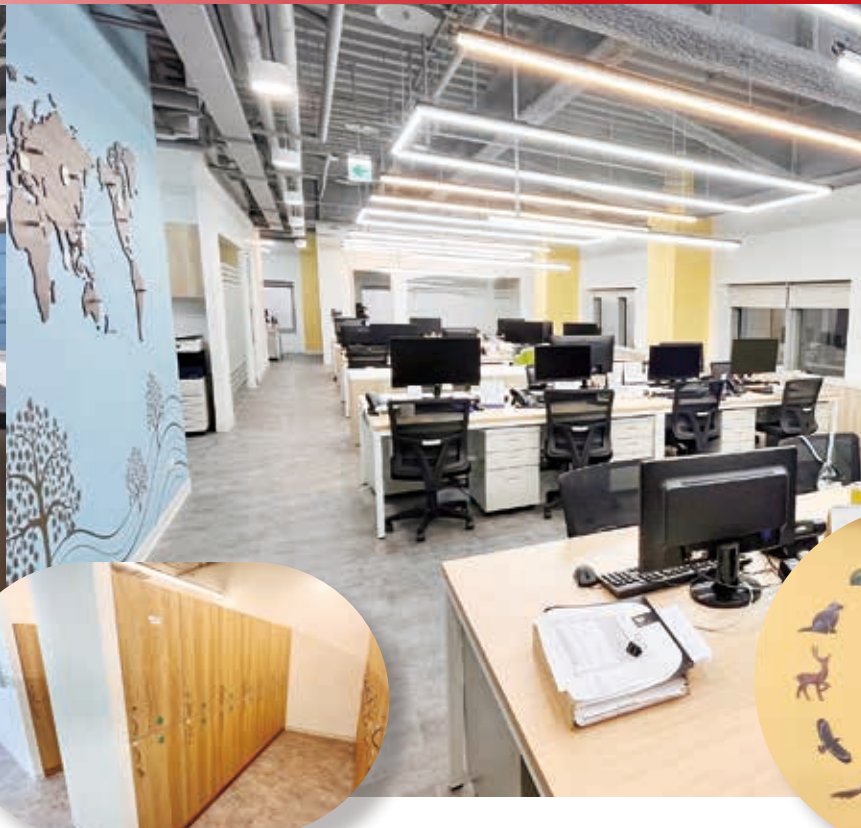
盧總幹事、賴學長也發表說話，回顧發展歷史，說明喬遷緣起，感恩展望未來，並在在重申：跟緊老師認真學法，再創弘法事業高峰。

1993 年五月法人事業正式於內湖成立。法人，一般指財團法人的機構性質，在這兒更有「一群與『法』相應的『人』所組團體」的意涵。

法人重心多年來始終一致：弘揚大師教法，廣大利益眾生。師父推動的廣論研討班在台遍地開花，才有了 1994 年十一月的首次喬遷與啓業；在賴學長找到的南京東路辦公室裡，師父正式定下「福智弘法中心」的名稱。



▲文教



◀▲慈心與驗證

北中南三區學苑相繼成立，弘法中心結構更加完整，法人事業就此蓬勃發展。二十八年後，弘法中心臺北總部迎來了第二次的喬遷與啓業。

緣起：散居二十八年 團聚邁新里程

南京東路四段一百三十七號十二樓的辦公空間，隨著事業體開展而不敷使用，各單位只能在附近租屋，多年來散居各處；然租金調漲，開銷逐增，又有租處即將都更，多個單位又得另覓場地……

應朝集中辦公的方向規劃——賴學長承接老師的指示，經長時尋找、諮詢專家並向師長報告，最終選在汐止遠雄 U-TOWN 成立辦公室——淨智、文教、里仁、慈心（及慈心驗證）、敬老等事業體及幕僚總部各單位就此大團圓。

感恩：外有貴人助緣 內則和合互助

新辦公室成立，是師父、老師的加持，也是大家的福報，更是許多同修努力及全體同仁協助的結果。賴學長表示，尤要感恩如從地湧出的助緣、貴人：

有超高層建築實務經驗的業界同修評估結構安全，有從事室內設計的同修協助裝潢規劃，還有同修供養電信設備、佛堂所需（佛像、供品）等等。另外，基隆支苑汐止教室也動員眾多義工，為環境維護默默付出，而每日享用的午、晚餐則是由北苑法味一早準備、準時運送而來……。

各單位主管與同仁也始終配合搬遷規劃，維持業務執行的同時，從點資材、斷捨離，到包裝、運送、整理，單位間互相支援，並配合遠雄 U-TOWN 的規定，共同商討制定管理辦法適應環境。

發願：齊學大師教法 廣弘善慧聖教

第一次啓業法會，師父勉勵在場大眾：要不斷祈求，有幸進入宗大師圓滿教法之中，以《廣論》作最佳指導，改善自己、步步增上。

弘法中心的二次喬遷，都象徵著法人事業與僧俗學習將跨入下一階段，貫徹「弘法利生」的核心思想，如師父、老師、法師、學長們的一再鼓舞，我們要更加努力，跟著老師認真學法，推己及人利益眾生，再創弘法事業高峰！



1 老師持續宣說妙法，帶領弟子飛向實修道次虛空

2022 整年度，老師持續為弟子們宣說殊勝妙法。老師宣講《廣海明月》七十三講，共十小時四十五分鐘；《廣論止觀初探》五十三講，共十一小時十六分鐘，以及於僧俗大小場合開示，也特別在憶師恩法會殷重宣講《宗喀巴大師覆擦科本波語王名稱書淺釋》，帶領弟子們在正法中飛翔，飛向實修道次的虛空。

2 老師引導僧團密集提升，楷定總體學修發展方向

老師於年初引導僧團大眾密集提升，楷定總體學修發展大方向。一月老師召集上座執事法師，啟動僧團執事會，並且舉辦僧團「念死無常」提升營，帶領僧眾在念死法類上懇切用功。二月底正式成立僧團策略委員會，綜理僧團各項事務重要決策。

3 結夏期間精進接法學習，老師課後殷重開示結攝

2022 年結夏期間，大格西功德海（阿喀雲丹）、哲蚌赤蘇洛桑丹霸仁波切視訊為傳燈寺中觀班及現觀班的學僧授課，教授《入中論辨析》、《辨了不了義辨析》，接續從疫情以來暫停的五大論正課。五月至九月授課期間，老師親自帶領學僧向師長求法、學法，並於課後殷重開示，引導學僧將所聞法義結合心續，同時總攝整堂課所詮說的經論內涵。

4 因應全球糧食、能源等危機，老師啟動應變計畫

因應俄烏戰爭爆發、全球能源危機、糧食短缺、供應斷鏈、物價上漲等狀況，老師啟動應變計畫，帶領傳燈寺僧眾學習實踐自給自足，開啓糧食和能源上的多元供應，並於八月解夏後全寺打柴出坡，身體力行創造冬季供暖柴源。因此能在九月費歐娜颶風襲擊 PEI 後，僧眾發心為鄰里整理災後遍滿枯枝危樹的家園，廣結善緣。

5 印度請法團睽違三年後成行，64 位戒子受比丘戒

如淨和尚帶領「第二十八屆印度請法團」，在睽違三年後順利出團赴印度請法。此行共有六十四位戒子領納殊勝比丘戒體，以及承接《釋量論》第二品等殊勝傳承。在現今動盪的世界中，盼以清淨持戒之光，照亮舉世的幽暗。

6 農曆七月孝親月舉辦誦經超薦法會、贈二萬份物資送暖

僧團結合農曆七月「孝親月」精神，推動濟貧物資捐贈。在「2022 秋季誦經超薦法會」期間準備里仁清淨食品，於法會結束後將二萬份物資捐贈全臺，陸續送至各縣市社會局、鄉鎮區里長、社福團體或關懷戶的手中。月稱光明寺更於十二月舉辦「寒冬送暖」活動，捐贈苗栗縣政府六百份民生物資禮盒，傳遞給中低收入戶、邊緣戶及關懷戶一份支持和溫暖。

7 鳳山寺、月稱光明寺再度獲內政部頒發「宗教公益獎」

鳳山寺、月稱光明寺榮獲台灣內政部 2022 年宗教團體表揚大會宗教公益獎。月稱光明寺已連續九年得到績優宗教團體獎項肯定，比丘僧團由如英法師、性莊法師代表領獎。陳宗彥次長於致詞時特別感謝宗教團體，在疫情期間協助並支持政府防疫政策，發揮安定人心的力量，同時自發性關懷鄉里、扶弱濟貧。

8 日宗仁波切示寂，僧俗舉辦七天誦經共修、追思法會等

尊貴的第 102 任甘丹赤巴法王日宗仁波切，於 2022 年十二月八日示寂。感念仁波切多年教誨守護，深恩似海，僧俗舉辦七天誦經共修及十日共業計畫，並於十二月十八日舉行追思法會。全球超過一萬二千個連線點參與，至誠祈願仁波切速速乘願再來！

9 下半年疫情趨緩，僧團重啟實體法會，與線上同步舉辦

穿越疫情的考驗，僧團重新開啓實體法會。下半年的每月超薦法會、秋季誦經超薦法會，以及十一月皈依法會暨圓根燈會，都在線下與線上同步舉辦，其中線上圓根燈會參與人數超過二萬四千人，秋季誦經超薦法會更由湖山分院與傳燈寺兩地僧團聯合舉辦。湖山分院僧眾也持續誦經為疫情祈福，整年每日共修一卷《金光明經》，至今已第三年。

10 月稱光明寺華藏樓開放參訪，近六千人次領納師恩

月稱光明寺華藏樓開放參訪，自 2022 年三月開始統計至十二月，一共有九十七場次、五千六百二十二人次來寺參訪。許多學員首次來到根本道場，內心震撼感動，如同回到心靈的故鄉。透過參訪學習及承擔義工，在師長為我們建立的拉章，深入體會三寶無盡的恩德。



1 《文殊讚雲海》、《無上三珍寶譚》限量典藏版殊勝問世

大慈恩·月光國際譯經院以「遠紹如來·近光遺法」為核心宗旨，自 2013 年起即致力於藏傳佛典譯著弘揚。而今值此紛擾濁世，譯經院特別發布兩部譯作《文殊讚雲海》、《無上三珍寶譚》，期以宣揚至尊文殊無邊功德之力，普除災障、撫慰人心。兩部經典均採經摺古籍裝幀，精裱描金富貴花緞布，願以經典漢譯、保存及流通之功德，迴向你我生生世世的安樂。

2 《現觀》前行《宗義寶鬘》漢譯出版

《宗義寶鬘》為大慈恩·月光國際譯經院「五大論譯叢·現觀系列」第二部漢譯經典。收錄二世妙音笑·寶無畏王大師所造《宗義建立·寶鬘論》，以及三世貢唐·寶教法炬大師合著的《四部宗義承許方式等各類問答言教甘露滴鬘》等兩本論著。

四部宗義的總綱猶如一道階梯，能導引眾生悟入清淨無我之正見，讓每一顆希求解脫的心，都在其中找到自己的位置，最終抵達究竟的彼岸。

1 疫情炙熱，老師殷殷關懷

2022 年疫情炙熱燃燒全球，老師不斷地傳來叮嚀：「不過分的憂慮，擺好自己的心，會發現還是可以在這個苦惱的世界上，得到一份心靈的寧靜和舒適的愉悅感，可以讓我們有力氣支撐自己的修行，甚至說可以幫忙其他的人。」福智學員在師長期盼下，努力參與各種法會，以勇悍學法之心，度越焦慮與絕望。

2 護生事業，涓滴匯流

舉辦四十八場魚苗放流活動，近二萬人總計放流超過二百九十萬尾魚苗，活動現場也響應政府防疫新生活運動；關廟護生教育示範園區也舉辦「米鈴的歡樂蔬食派對」、「綠意心生活 II - 戀戀綠手指」、校園推廣生命教育理念等多項活動，傳遞關注動物、尊重生命、關愛大地、落實綠色保育精神等內涵。其中科園心生活舉辦系列蔬食講座，累計觀看近九萬六千次，訂閱人數逾一千六百人。

3 居士五大論辯論營首次於 PEI 登場

2022 年是居士的圓夢年，無畏疫情，不遠千里地踏上 P 島，投入魂牽夢縈的居士五大論辯論營，課程啟用五大論師資群，全球近一百五十位學員參與；年底也舉辦第八期大覺國際居士佛學營，報名人數近二萬，課程主軸為四部宗義及《廣海明月》，為將來的實修課程奠定基礎。

4 心光視障樂音傳愛 / 福智越昇讚頌盛宴

心光班首辦專屬視障學員演出並結合生命故事之正式音樂會，新北市政府多位官員到場觀賞，近六百人參與；同時舉行「根本道場敦親睦鄰」、「心光讚頌寒冬送暖音樂饗宴」活動；也開辦第一個，由福智名義進行申請，專屬身心障礙者的「身心障礙樂活大學」。福智越昇班提供新住民等中文教學及各種心靈提升課程，八、九月舉辦月稱光明寺參訪之旅，並續辦第三屆越昇盃讚頌歌唱比賽，全台近四百位越南人士參加。

5 廣論研討班啟動疫情關懷機制

四月份台灣疫情漸趨嚴峻，全區研討班陸續進入線上課程，總部號召全區淨智單位啟動關懷機制，包含：支援確診學員及家屬、協助視訊問診送藥到府、支援

隔離者或不便出門之長者，送餐送物資、同學輪流電話關心，聊天群組互相打氣送祝福等，並傳遞師長教誡，鼓勵學員以「聞法」平靜心靈。

6 老師關注全球班幹部提升課

2022 年一月，老師對大眾宣說福智團體的學制要開始慢慢進入實修道次第的階段，當天共四千多位班幹部上線；五月，老師親自對近六千位關懷員傳達：廣論班能夠長久運營下去，關懷員起到非常重要的作用，對關懷員寄予深切的希望，盼能夠傳遞對他人的愛心及責任，並把佛陀的慈悲精神輻射到廣論班；八月份多位弟子以自身學習的心得供養師長，老師欣慰於心意被弟子們接收到，並亟思為大眾規劃背書平台、班長回饋、全廣段落複習及止觀析釋課程。

7 國際背書平台工作坊成立

為完成老師數次提到的背書心願，於八月份配合數位弘法中心，號召全球各地域、各事業體單位、法師、傳心等共三十六個組別，組成「國際背書平台工作坊」，凝聚眾人心力，以「背書探索團」方式試行背書課堂模擬，並於圓根燈會供養背書影片，祈請老師為居士開啓正式背書之旅。



1 新加坡寶聚寺吉祥三慶

歡慶新加坡建國五十七週年、吉祥寶聚寺建寺五週年，及團體二十週年慶，八月六日至九日，寺院展出 2002 年至今廣論班活動、法會、弘揚傳統文化課程等照片資料；網羅學員對學佛旅程的回顧和未來十年學佛的展望，並搜集過去具代表性的歷史紀錄和物品，放進「時光膠囊」；以及邀請國家公園局負責人、寺院董事、幹部等四十人，在兀蘭路植樹，慶祝殊勝紀念日。

2 汶萊首間有機店「The Earthy Food 誠食」正式營業

2022 年九月四日，里仁系列食品在汶萊上市！秉持師長自利利他的教誨，汶萊 The Earthy Food 誠食有機店以「里仁為美」的意趣成立，除了主推里仁食品外也致力於推動有機農耕慈心事業。希望每一位來到「誠食」的汶萊居民都得到佛陀和師長的加持和攝受。

3 澳洲福智新教室坐落墨爾本

2006 年至今，經歷 Surrey Hill、Burwood East、Ringwood……等數次搬遷，2022 年在眾多同學的發心及共同努力下，購買坐落於墨爾本郊區的 Burwood 高速公路 292 號，作為澳洲團體未來的教室，土地面積有一千一百平方米。十二月中旬，新佛堂正式開放，預示著澳洲福智正邁向一個嶄新的篇章。

4 溫哥華妙法中心據點落成

在師長三寶加持下，2022 年一月在加拿大里奇蒙市 Voyageur 路上，溫哥華妙法中心終於有了屬於自己的教室場地，雖然場地坪數未達百坪，但在全體學員有錢出錢、有力出力的共業下，期許這據點將成為在溫哥華弘揚教法的重要伊始。

5 北加福智母親節園遊會溫暖登場

北加福智於五月八日，第一次對外舉辦大型母親節園遊會，計有一千二百人參加。感念父母佛陀深恩、增加同學之間的互動與感情，藉著浴佛、供佛，玩遊戲、品美味食物、欣賞節目，增長福慧，讓家人喜歡團體，並接引眾生到團體、師長身邊。

6 香港成立應變小組，為疫風送暖

二月份面臨嚴峻的第五波疫情，香港福智慈善基金會關顧法師：性者、性無、慧達三位法師迅速指導成立防疫應變小組，其中防疫關懷專案小組為超過百位確診廣論同學暨親友在隔離期間，提供即時網上中醫面診、排毒湯及防疫茶、防疫用品及日用品等。透過班幹部定期把老師《希望新生》的法語分享及鼓勵大家，讓確診者及家屬感受到團體暖心的關懷。

7 南加福智小鸚鵡農場救羊，誕新生命

2021 年底，南加福智小鸚鵡農場鄰居搬遷，要將大小共九十二隻羊送去屠宰。學員發心效法老師護生理念，決定全部買下救生。大家奔走相告，除南加學員外，北加、PEI、台灣學員都紛紛解囊支援。農場也同步動工建造羊棚，讓羊兒安心入駐護生園地，現今羊咩咩家族總數達一百三十隻——是師長三寶送來的跨年禮物，且善業持續綿延增長。

8 韓國教室疫情後首次遠海放生

自韓國政府解鎖疫情限制後，韓國月稱寺廣論教室分別於三月和十月邀請福友和學員共同參與遠海放生，共放生一千多條魚。大家歡喜雀躍迴向：祈願師長法體康泰，一切眾生身心安康。

9 2022 國際營 - 福高學生紐約行

八月十一日至九月十五日期間，共十一位福智高中同學至紐約進行三週國際交流，包括宗教交流、問卷調查、景點參觀、善行濟貧、種樹；至老人院與西方長者互動、與西方大學教授交流、英文學習、成功人士分享、泛舟、各國美食、名校參訪等，擴大學子國際觀。



1



7

1 教師營、企業營、大專營，大型營隊全上線

因應疫情未歇，第三十屆教師生命成長營首次線上舉辦，全球逾一千一百位教授與幼小中高及大專教職員參與。第五十五屆大專青年生命成長營、第二十二屆企業主管生命成長營，亦以虛實整合模式，讓學員身處線上學習也能感受溫暖關懷。

2 心靈教育與環境永續論壇 邁入第十屆

心靈教育與環境永續論壇舉辦已屆十年，十年共匯聚一百零八位各界專家與意見領袖蒞臨分享，並吸引逾一萬五千人參與。本屆論壇將歷年的精彩議題作黃金回顧，更特別針對目前全球關注的永續發展指標，從心靈到環境做深入探討。

3 青年公益大放送：卡片傳恩情、蔬食展、淨灘、天空之旅

文教基金會長期帶領青年學習感恩利他，五月於全台五十二所大學推動超過二百場「觀功念恩一卡片傳恩情」活動，免費送出逾六萬二千張卡片；響應聯合國永續發展目標 (SDGs)，舉辦蔬食展八十七場，達三千人參與；因應疫情，舉辦線上公益演唱會「天空之旅一天天天空」，用樂音療癒人心。

4 「祖孫營」500 家庭慈孝同樂

2022 年持續舉辦祖孫營，含新北市、高雄市小學共二十二所，近五百個家庭參與；用一日營隊方式引導祖孫互動學習，課程主軸為「慈孝家庭」，喚起祖父母等長輩的兒時記憶與經歷，彰顯祖輩的生活經驗及智慧傳承，並設計體驗活動「兒時童趣」及「代位體驗」，寓教於樂，增進祖孫情誼。

5 腦力全開啟動：橘之森課程、好想誦《大學》……

「幸福橘之森」App 自六月起推出「超強記憶力計畫」系列課程，從中西醫、教育及學術不同角度，以輕鬆有趣的短影音，建立預防失智相關知識。並推動「好想誦《大學》」專案，帶領大眾實操演練讀誦，訓練活化大腦，開創活力幸福的生命品質。

6 落實經典於生活，首辦儒家經典與生活論壇

基金會致力推動經典教育，十月首次舉辦「儒家經典與生活論壇」，十八位重量級儒學專家與現場約二百位愛好儒學的賢達們，一起探討如何將經典智慧落實於當代生活及教育中。十二月「尊親獎」典禮，頒獎表揚二十四位孝行楷模，去年獲獎的孝行楷模中，有四位榮獲今年全國孝行獎肯定。

7 「恆星經典背誦會考」全台接力

福智文教基金會與台灣師範大學東亞文化與漢學中心、台中教育大學語文教育學系及高雄師範大學經學研究所，共同舉辦經典背誦會考。今年以「禮之用 和為貴」為主軸，全臺接力，台北場特於孔廟舉辦，共十一位九旬長者報名參與。活動更特別規劃「經典生活獎」，鼓勵實踐經典的善行美德。

8 企業人士積極公益：大型淨灘、關懷監所……

企業聯誼會長期學習心靈提升，積極參與公益活動，今年共三十二家企業參與台中清水與高雄林園的淨灘活動；並錄製心靈小語，透由廣播方式關懷台中監所；在疫情嚴峻時，致贈草本防疫茶包至屏東監獄，傳遞關懷給戒護區管教工作人員。

9 淨塑校園推廣第五階，延伸至國中學程

淨塑校園推廣第五階段，正式將計畫對象延伸至國中學程，從幼兒園到國中，不間斷地養成學生的減塑素養。疫情期間，仍辦理八場線上教師減塑培力工作坊，共有六百一十四所學校逾千位老師參加。減塑行動截至 2022 年底，共二百六十八校，超過五萬六千位師生累積減少使用逾四百萬個一次性塑膠用品。



1 首屆「大腳印獎」肯定農友深耕綠保

由農委會林務局與慈心基金會共同推動的「綠色保育標章」，蓄積十二年的能量，今年舉辦了第一屆的「大腳印獎」，遴選出「生產操作」、「生態營造」、「土壤碳匯」三大領域十六位傑出農友，肯定農友努力外，希望能讓生產與生態永續的綠保觀念與作法推行更廣。

2 「陽明山友善農業輔導專案」三年有成發表會

「陽明山友善農業輔導專案」將屆滿三年，在慈心與陽明山國家公園管理處及農友夥伴共同努力下，已有二十位農友取得綠色保育標章或有機驗證，總面積超過十四公頃，特別舉辦成果發表暨產品展售會，展現友善耕作走進國家公園後的豐碩成果。

3 IFOAM 50 週年 慈心受邀參與國際有機博覽會

今年適逢全球推動有機農業最重要的組織——國際有機農業運動聯盟 (IFOAM) 成立五十週年，慈心基金會受邀前往韓國槐山郡參與「IFOAM-Goesan 國際有機博覽會」並發表三篇報告，向國際產官學專業人士分享推動友善、有機農業的經驗與成果。

4 慈心基金會赴韓參與 7IMDC 分享淨塑成果

慈心基金會前往韓國釜山參與第七屆國際海洋廢棄物大會 (7IMDC)，以校園減塑計畫為主題，發表三篇口頭報告及兩款海報陳列，向國際展現台灣在結合學校教育，並帶動社區協力影響商圈，共同實踐一次性塑膠用品源頭減量的豐碩成果。

5 響應蒙古種樹大計 「自然無限基金會」贈新式水寶盆

發下「十億棵樹計畫」宏願，蒙古總統 Kh ü rels ü kh U. 於蒙古國家遊樂園舉辦捐贈暨種樹活動，由慈心成立之「自然無限基金會」、台灣駐蒙古代表處共同捐贈二百八十組新式潛水艇水寶盆，並邀請烏蘭巴托市府官員、蒙古 Darkhan、蒙古 NGO My club 師生、台灣家扶基金會蒙古分所及各界友人，共同種下綠化的希望樹苗。

6 支持阿石伯蓮花田復耕，綠保先驅後繼有人

二十年前，為守護保育類動物台北赤蛙，三芝阿石伯在慈心基金會與台北市立動物園陪伴下轉型友善耕作，創造「買蓮花、救赤蛙」一段佳話。2021 年阿石伯辭世，長子楊炎生得到林務局與慈心團隊接續前緣支持復耕，盼能再現台北赤蛙蛙鳴不絕的曙光。

7 慈心 25 週年大會師，頒獎資深慈心人

2022 年慈心基金會成立二十五週年，全台慈心義工與鳳山寺法師及外賓近五百位，在雲林古坑慈心大自然莊園歡聚，一同回顧秉持創辦人日常老和尚理念點滴付出的黃金歲月。當天特別頒獎給十至二十五年資深的慈心人，感恩他們長久以來默默的付出。

8 於世界地球日與澎湖縣政府、和泰汽車合作造林

繼小金門種樹後，於四月二十二日世界地球日與澎湖縣政府、和泰汽車合作造林。當天運用水寶盆及特殊工法，挑戰澎湖鹽霧氣候、玄武岩方山地形、強勁的東北季風，盼帶動民眾認識造林重要性、親近森林生態之美，重建森林保安及生態休憩之效。

9 線上參與「東亞地區海洋垃圾交流對策工作坊」

由沖繩縣政府環境部主辦的「2022 年東亞地區海洋垃圾交流對策工作坊」於線上舉行。日台共有二十六個政府機關、民間團體參與，慈心基金會分享近年在校園推動減塑教育的歷程與成果。期盼點亮計畫能走向全球，讓更多人共同為海洋護生投注心力！



1 可堆肥生質袋獲「食創獎」企業永續創新類二星殊榮

里仁推動「永續，從一包蔬果開始，可堆肥生質袋開創循環經濟新價值」，獲飲食專業媒體「食力 foodNEXT」2022「食創獎」企業永續創新類二星殊榮。實踐資源循環再利用、生生不息的零廢棄循環經濟效益，符合趨勢變化，更超越消費者期待，獲專業肯定。

2 打拋植物肉等獲新味食潮金質、銀質等七項獎座

里仁參與食品工業發展研究所舉辦的2022「新味食潮 FUN FOOD TAIWAN」評選活動，以里仁泰式打拋植物肉、全豆黑豆乳、臺灣印加果油、里仁臺灣原生種山茶花籽油、鳳梨百香白麥汁等五項產品獲得獎項。其中響應檳榔廢園所推出的山茶花籽油，與支持六星計畫的打拋植物肉，分別獲得金質與銀質獎殊榮。

3 率先響應「永續食材指南」 提供五大面向識別

里仁率先響應由農糧署輔導、永續餐飲推廣協會推動的「永續食材指南」。全數導入全臺一百三十四家門市超過一千六百項食品，消費者至門市採購的同時，就可透過「永續食材指南」識別，了解每項食品在「友善耕作、少添加物、低碳蔬食、本土生產、資源循環」五大面向實踐的程度。

4 里仁再獲經濟部 Buying Power 首獎殊榮

里仁為推動永續的社會企業，長期以實質訂單支持有機友善的農產品、淨塑環保系列商品及有機棉服飾與用品等三大類實踐Buying Power SDGs理念的廠商。除了支持本土及友善土地的產品，更帶動消費者一起關注環境生態與社會創新的發展，實踐責任消費與生產，展現多元永續的企業價值，獲經濟部肯定。

5 「5 倍振興 無限愛心」消費額 2% 轉換物資贈社福團體

里仁秉持「利他」的核心理念，考量近年疫情對中小型社福團體的嚴重衝擊，特別舉辦「5 倍振興、無限愛心」活動，將消費者在里仁門市以五倍券消費總金額的百分之二，轉換為社福團體所需的公益物資。自2021年十二月起至2022年五月底止，捐贈物資總額超過二百萬元。

6 里仁為美福智御璽卡榮獲「碳足跡標籤證書」

里仁公司與第一銀行合作發行的「里仁為美福智聯名卡」，是國內首創結合環保與有機的公益聯名卡。今年一月「里仁為美福智御璽聯名卡」獲得行政院環境保護署「碳足跡標籤證書」，里仁公司也成為第一銀行指定的綠色消費通路之一。

7 杏仁玄米餅獲銀髮友善食品「跨域共創獎」

里仁與合作廠商餐御宴以本土、少添加的「杏仁玄米餅」榮獲食品所頒發的「銀髮友善食品跨域共創獎」。里仁與餐御宴結合了食品廠商與通路商的資源，提供銀髮族群更友善的飲食服務，充分展現出跨域共創價值，深獲評審委員肯定！

8 連續五年榮獲《康健》雜誌有機通路信賴品牌第一名

里仁秉持著誠信互助的核心價值，和消費者溝通從產地到餐桌的食物旅程，讓消費者買得安心的同時，也感受到農友和廠商的用心。因此，里仁連續五年榮獲《康健》雜誌讀者票選「有機通路信賴品牌」第一名！

9 與加拿大攜手有機農產貿易十年有成

里仁與加拿大合作有機農產貿易滿十年，以誠信互助的精神，為臺加有機農業做出努力，贏得加國官方正面迴響與民間積極參與。並且深耕臺加有機產業多年，在臺灣的國際有機發展里程碑中，以有機通路的角色，提供臺加農業發展議題、模式與作為，為促進雙邊有機農業合作，扮演不可或缺的角色。

10 舉辦第三屆永續飲食生活節 主題「永續星球餐盤」

里仁聯合綠色餐飲指南與無肉市集共同舉辦第三屆「永續飲食生活節」，並以「永續星球餐盤」為主題，倡議以「吃」實踐低碳生活，開創餐飲的永續價值。今年里仁特邀兩位米其林等級主廚演繹永續料理，並舉辦「永續餐盤100道」線上策展票選及永續市集。今年的「蔬食7日挑戰」里仁特別邀請企業響應，吸引十七間企業員工參加。



1 舞台劇 - 《大寶神珠》/2022.03

《大寶神珠》舞台劇內容源自佛陀本生故事《賢愚因緣經·善事太子入海品》，由王敬聰導演改編，杜滿生、施易男、羅美玲等知名演員擔綱演出。藉由古今兩條故事線，闡述釋迦世尊的前生，在遭遇了種種磨難之後，如何不失本心勇敢追尋慈悲與寬恕，一一化解苦難對祂的挑戰。

2020年十一月於桃園首演，今年巡迴至苗栗，累計總觀賞人數突破一萬六千人。第十二場為公益場，由月稱光明寺發起，邀請苗栗地區的朋友觀賞。

2 讚頌音樂會 - 《靜觀水月 照徹心海》/2022.03.05

讚頌音樂會上半場，由古育仲帶領夢蓮花讚頌合唱團及絲竹樂團，以曼妙合唱與絲竹樂音，止息心中紛擾的波動，宛如靜湖映月，清涼喜悅自然浮現。下半場，由夢蓮花交響樂團指揮王子承，帶來多首磅礴的讚頌曲目。特邀小提琴家蘇顯達為樂團首席，並首次與大提琴家高炳坤合作〈心海〉協奏曲。演唱有夢蓮花讚頌合唱團，與傅孟倩、鄧吉龍、張振文三位聲樂家共同演出。

3 單曲 - 〈度母咒 1 Green Tara Mantra〉MV /2022.05.06 上架

在這動盪不安的時刻，由老師虔心持誦，為每位眾生和我們共同的地球家園送上溫暖祝福！度母，梵音為多羅，從大悲觀世音菩薩的眼淚中化現，因為不忍眾生受苦，誓願救度芸芸蒼生脫離輪迴苦海，故名度母；全身碧綠色，又稱綠度母，代表過去、現在、未來諸佛的事業；右手結勝施印，左手持鄔波羅花，花分三株，表徵三世諸佛；右腳向外舒展，結半跏趺坐，宛如慈母一般，憐憫眾生如獨一愛子，迅速救度苦難。

4 音樂會專輯 - 《靜觀水月 照徹心海》/2022.08 出版

這是夢蓮花讚頌合唱團與交響樂團 2022 年度的獻禮。製作人為王子承，專輯錄音則邀請金曲錄音師王昭惠，於三月在國家音樂廳同步於音樂會演出現場進行錄音，讓喜愛這場音樂會的觀眾，能夠珍藏、回味。

5 節目製作 - 線上憶師恩法會 /2022.10

因疫情影響，今年仍為線上憶師恩法會，藝文事業與專業團隊合作，在舞台、燈光以及節目的製作，又向上跨了一步。老師贈予無比珍貴的三份大禮——三首親唱的讚頌〈照徹心海〉、〈天上天下無如佛〉和〈聖母度母讚一〉，老師天籟



的音聲吟誦著千古對佛菩薩的虔敬，令人感動。

開場的大合唱〈我祈禱〉呼應三界六道有情護生的內涵，演出陣容龐大，有藝人、聲樂家，年齡更是涵蓋老中青幼，唱出對這個世界的衷心祈願。

雙語版本的〈櫻花雪〉，浪漫唯美，由來自紐西蘭和聖露西亞的羅藝恆和韋喆深情演唱，傳遞出師弟之間的美好情誼。

英文讚頌〈My Star〉由深具搖滾魂的菲律賓樂團用盡全力嘶吼演唱，MV 中僧團的威儀以及學法勇悍精進的精神充滿力量，透由視覺聽覺讓大家更加生起對僧寶的恭敬心。

王子承與女兒 Betty 帶來了老師在 PEI 創作的兩首讚頌，〈吉祥頌詞〉和〈清涼月光〉，後者加入 PEI 當地年輕歌手 Noah 演唱，除了既有內涵，也表達出對 PEI 這塊土地的感恩之情。

最後男低音曾文奕與夢蓮花交響樂團和合唱團帶來的〈聖母度母讚二〉雄渾、堅定並充滿力量感，與老師親唱的〈聖母度母讚一〉呼應，完美詮釋聖母度母的悲智力功德，為這次法會畫下完美句點。

6 藝文展 - 皈依法會 /2022.11

皈依法會藝文展，用音樂會方式呈現，由時大董事長朱冠宗帶領年輕團隊 Maj7 表演分享，時長五十分鐘，北區和南區學員與義工感受到讚頌的魅力，與直接觸動人心的力量。而夢蓮花讚頌合唱團的團員則化身為紫紅色小天使，熱情、耐心地協助下載安裝專屬 App，希望大家可以善用新的學習工具。

1 持續推廣健身 落實老師期許

福智慈善基金會敬老事業部延續去年健身課程，2022 年更邀請國家級健護教練——甘思元，合作錄製系列運動健護講座、影片，以歡喜、規律、恆久運動為原則，帮助大家養成運動習慣、擁有健康身體、讓生命更加發光發熱。

2 「關懷·互助·合作」策略 協助社區互助共老

台灣即將進入超高齡社會，福智慈善基金會敬老事業部未雨綢繆，今年在雲嘉地區試辦「社區互助共好計畫」，以里鄰為單位，建立「社區關懷互助網絡」，本著敬老事業「關懷、互助、合作」策略，協助社區成員增進熟識、凝聚共識、關懷支援，乃至在最需要的老病死時刻可以互相幫忙，實踐互助共好共老。

3 推動病人自主權利法 三年簽署逾 2300 人

《病人自主權利法》是保障病人自主權利的專法，維護病人醫療自主、善終權益，促進醫病關係和諧。福智慈善基金會敬老事業部與北市立聯合醫院、屏東民眾醫院、嘉義陽明醫院通力合作，在全台推動病主法簽署活動，三年來簽署人數超過二千三百人。

4 開辦「互助陪伴團」課程 頒發證書

福智慈善基金會敬老事業部與台北市向日葵慈善協會、林口長庚科技大學合作，特邀專業人士，培養一般人面對老病時的短期照護基本能力，以達到彼此相互關懷照顧的目標。開辦為期四天的課程，含醫療、心理、照護等教學與實作課程，近九十位獲頒結業證書。

5 獲頒「健保 IC 卡註記宣導」優良團體

2022 年九月，財團法人福智慈善基金會榮獲衛生福利部頒發「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願」健保 IC 卡註記宣導之優良團體。對已簽署「意願書」之民眾，為免在病危時因未隨身攜帶並出示時，醫護人員因職責所在仍全力救治，導致不符病人意願與利益之急救情事發生，配合政府進行健保 IC 卡註記宣導。

6 設立社區關懷據點 至 2022 共計 30 個

福智慈善基金會敬老事業部為幫助長輩走出家中，延緩老化，六年來結合政府資源辦理社區關懷據點，提供健康促進、共餐、新識學習、關懷訪視、電話問安、諮詢等服務。基金會設立據點共十六個（2022 年新增台中 / 溪湖據點），合作據點十一個（2022 年新增高雄 / 善樂）、合作失智症據點三個，合計共三十個。

7 與僧團合辦 捐贈愛心物資

福智僧團與福智慈善基金會敬老事業部據點多次合辦捐贈物資活動。結合台中社會局，捐贈六百份兒少物資、三百五十六戶物資及慰問品；聯合南海寺致贈獨居長輩毛毯；聯合南海觀音佛教基金會致贈物資給弱勢及獨居長輩。

8 定期辦理銀髮族深度身心靈學習課程

針對有心深度學習「身心靈學習課程」的銀髮族提供學習的機會，除了每月一次的深度身心靈學習課程外，每年特別辦理為期二天的連續課程，共計二千零二人參與。

9 向日葵榮獲「失智照護 & 感染管制」雙優獎

台北市衛生局失智據點實地輔導訪查成果分享，台北市向日葵慈善協會榮獲「111 年度失智照護 & 感染管制」雙優獎。





廣論止觀初探

於顛倒境散亂能止息
且於正義如理起尋思
由是引發止觀雙運道
速疾相續生起求加持



《第二卷》學奢摩他法一
《第三卷》學奢摩他法二
造論 | 宗喀巴大師 講述 | 真如

廣論止觀初探第二/三卷殊勝出版

博客來、誠品、金石堂、里仁均可請購



更多新書資訊



請上網聆聽
真如老師廣論止觀初探

第56屆 大專青年 生命成長營

★成為帶給世界溫暖與希望的人
睽違3年，再度實體舉辦！營隊地點：國立雲林科技大學

2023
8/18 Fri — 8/21 Mon
營隊4天3夜 · 全程免費 6/11 報名截止

- 📍心靈慢活 自我探索
- 📍觀功念恩 發現幸福
- 📍關愛生命 環境永續
- 📍志同道合 改變世界

指導單位 — 教育部
主辦單位 — 財團法人福智文教基金會 · 國立雲林科技大學
協辦單位 — 教育部生命教育中心 · 南華大學 · 福智學校財團法人

營隊地點：國立雲林科技大學。全程參與者，發給研習證明。報名資格：35歲以下就讀各大專校院之學生

報名網站



歡迎助印

與我們一起 依師、遵教、立信

98-04-43-04						郵政劃撥存單													
收款帳號		19636771		金額 新台幣(小寫)		金 額		億		千萬元		拾萬元		仟元		百元		拾元	
收據開立方式： ☐ 上傳國稅局 (擇一勾選) ☐ 不要寄收據 ☐ 每次均寄 ☐ 年開收據																			
通訊欄(限與本次存款有關事項)																			
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																			
金額合計																			
※若為年開收據或上傳國稅局身分證號必填。																			

E-mail :

持卡人簽名 (需與信用卡簽名一致)

本會服務電話(02)7714-6091 ~ 2

更多內容

快樂角
經典回顧

止觀初探

心靈語花

福智繪

當期文章

f



新竹分苑 | 新竹市經國路二段147號
TEL : (03)532-5566 FAX : (03)533-9882
2F., No.147, Sec. 2, Jingguo Rd., North Dist., Hsinchu
City 300, Taiwan (R.O.C.)

◎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