福智之聲

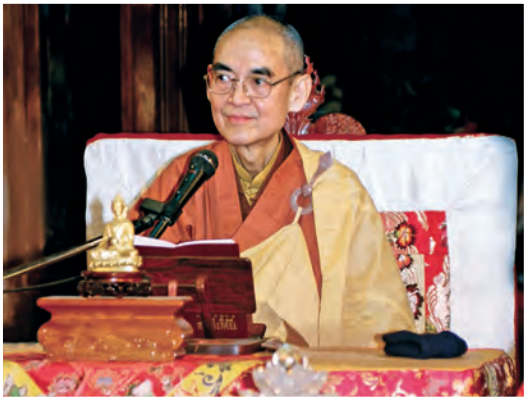
226
03 2016
The Voice of Bliss & Wisdom

一年之計在於春 24計 精進過今年



現證光流
10 古今譯經 漢藏合璧

特別報導
22 護生淨塑 增上競速



師父法語

不管在什麼位置，能夠學到了，就努力去做。講到做，並不是說我今天講，你馬上要做到，不是這個意思；曉得：喔！我應該這樣做，所以開始去做。如果講這個道理，我就要做到，那麼講到聖人，你聽完了，你是不是就應該聖人？我講佛，你聽見了，你要做佛，你就是佛，有這個可能嗎？

所以不管儒家、佛法都告訴我們，學了以後，要立志，佛法裡面叫發心——發菩提心，發了這個心以後，要認真去行持。行持過程就告訴我們「過則勿憚改」，因為認識以前那個行為是錯的，漸漸地要去改。改過是滿吃力的事情喔！但是我們不怕改，只要真正去努力，自然就做得到。

贈送處

◎台北學苑
台北市南京東路四段 137 號 10 樓
TEL：(02) 2545-2546 FAX：(02) 2545-6533
10F., No.137, Sec. 4, Nanjing E. Rd., Songshan Dist., Taipei City 105, Taiwan (R.O.C.)

◎台中學苑
台中市台灣大道 2 段 659 號 3 樓
TEL：(04) 2326-1600 FAX：(04) 2319-7605
3F., No.669, Sec. 2, Taiwan Blvd., Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan (R.O.C.)

◎高雄學苑
高雄市大順二路 417 號 3 樓
TEL：(07) 380-5895 FAX：(07) 385-4956
3F., No.417, Dashun 2nd Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City 807, Taiwan (R.O.C.)

◎嘉義分苑
嘉義市金山路 106 號
TEL：(05) 283-3940 FAX：(05) 283-3943
No.106, Jinshan Rd., West Dist., Chiayi City 600, Taiwan (R.O.C.)

◎新加坡支苑｜
30 Lorong 27 Geylang #03-01 Citiraya Centre Singapore 388164
TEL：65-6547-1580
電子信箱：bws13571025@gmail.com

◎香港支苑｜
香港新界葵涌業成街1-4 號東聯工業大廈22 樓
TEL：852-2601-0881
電子信箱：bwflhk@yahoo.com.hk

◎馬來西亞支苑｜
11A-2, Jalan SS23/15, Taman Sea, 47400 Petaling Jaya
Selangor, Malaysia
TEL：6037-8031885
電子信箱：boremalaysia@gmail.com

◎美國－南加支苑｜
3209 Producer Way, Pomona, CA 91768 USA
TEL：1-909-595-6545
電子信箱：gelssociety@yahoo.com

◎美國－北加教室｜
1170Kern Ave, Sunnyvale, CA 94085 USA
TEL：1-408-245-2228
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：1-778-237-0365
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｜
11 Park Road, Surrey Hill Vic 3127 ,Australia
TEL：61-3-9833-3549
電子信箱：blisswisdom.aus@gmail.com

◎日本研討班｜
東京都江東區大島 8-16-4
TEL：81-03-5875-4820
電子信箱：fuzhi.japan@gmail.com

◎韓國研討班｜
1st Fl. No. 274-3, Sam-Duk-Dong-3 -Ga,Jung-Gu, Daegu, South Korea 700-413
TEL：010-6520-8888
電子信箱：chenxia16888-@hotmail.co.kr

郵政劃撥：第 19636771 號
帳戶：財團法人
台北市福智佛教基金會

編者的話

大悲撼動　願真行篤

當年日常老和尚推展有機，許多弟子紛紛咬著牙響應，硬是讓「光復大地」的過程捷報頻傳。而今眞如老師悲切呼籲「光復海洋」，期勉我們修行人對受苦的生命負起責任，從自己做起，不用塑膠袋！衆弟子們因著老師的大悲心意，克服種種不方便、不習慣、不自在，同樣堅持著。

本期特別報導「護生淨塑，增上競速」，整理老和尚與眞如老師的相關教誡、僧團眞摯細膩的護生故事，以及僧俗二衆的具體行動。如證和尚在前言中指出：「在每一個微不足道的行爲裡，遠離了間接殺生的共業，並且累積了廣大的善業資糧。」小行動匯成大潮流，將救度更多生命、也舖設更美好的增上生。

「現證光流」單元，僧團法師再度執筆，闡述代代前仆後繼、利樂群生的譯經大業。中土歷代高僧求法，用堅毅誓願走過迢迢取經路，用教證功夫體解眞實經意，嘔心瀝血地將一部部經典如實譯出，使「微言不墜，取信千載」。藏地祖師亦然，千百年後，漢藏典籍對讀，驚見同等清淨無垢，交相呼應。今時福智僧團譯經院成立，重現古時嚴密譯場，將傳承清淨正法，譯出準確、優美、簡潔的教言，令人期待。

封面故事「24 計，精進過今年」，提供日用情境、尋常案例，期於開春之際，堅定心志，實踐師長珍惜暇滿、突破習性、關愛家人、發心利他等教誡。春暖花開，心願正昂，今年絕不空過！

Contents

福智之聲 幸福人生！





04 法雨甘露

學佛次第十二講 ■日常師父開示
珠璣集 ■編輯室整理

12 現證光流

古今譯經 漢藏合璧 ■釋如者
微言不墜 取信千載 ■釋如悲
福智僧團的譯場分工 ■釋如密

福智之聲
2016年3月 第226期





54 封面故事

24計 精進過今年

一年之計在於春，一生之計在於勤。
新年發新願，所有的願望
無不回應著真如老師的殷殷教誡，
並誓願精勤守護 .....

珍惜暇滿

◆與經典有約 ◆勤修供養
◆通勤，更精進 ◆何必臉書討拍
◆誦經大樂行

突破習性

◆想素，先持齋 ◆開車，敢上路
◆日日菩薩願 ◆下一站，走路
◆舌頭繞七圈

關愛家人

◆帶奶奶上長青班 ◆陪阿爸遊聖地
◆教媽媽背大悲咒 ◆闔家定期拜懺
◆做別人心靈伴侶 ◆先以欲鉤牽
◆勸誡，多點耐心 ◆善待女友
◆不做大女人

發心利他

◆不退護持 ◆學英文，不斷
◆社區主委，我來 ◆拿下一條街
◆經營同學會



24 特別報導

護生淨塑 增上競速

■釋如證



護生篇》師長教言

師父三界護生悲無限
眞如老師光復海洋菩薩願

護生篇》學僧奉行

僧團護生之路沒有終結
冬之翼 ■釋性航
撒向解脫的燕麥團 ■釋性回

淨塑篇》僧團行動

三寶最吉祥 ■南海寺僧團
走一條無「塑」之路 ■南海寺僧團
堅持 · 發心 ■釋性航、釋性竺

淨塑篇》俗衆行動

◆自作教他作
◆店老闆也入列
◆先回家，找提鍋
◆不塑小尖兵
◆換瓶，心平！
◆改習慣並不難
◆善巧教育店員
◆早起煮早餐
◆寒冬裡的小確幸
◆增強覺照力
◆老母聽進話了
◆雨傘布變身
◆洗淨重複使用



72 慈心大地

茗門世家

一口清香 追思綿延 ■李明翰
一方沃土 深恩幾許 ■張顥嚴

發行人｜釋如證
編輯部｜台北市南京東路四段75號9樓之2
網　址｜http://voicefriend.blisswisdom.org
中華郵政北台字第4090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

學佛次第十二講

第一講 人生歸向

日常師父開示 ——人生何去何從 4

所以現在我們要想學佛，然後透過了這個認識以後轉變，這是非常重要的一個基本觀念。這一點是非常重要、非常重要的。所以在這個轉捩點當中，我們必須認識那個教育的重要性，然後環境的重要性。所以假定說我們眞正地能夠把握住這個重點的話，那麼這個時候，如果我們了解了這個特徵，要想轉過來，那就有機會、有希望。否則的話，儘管我們也在這地方好好地聽、研討，也許我們覺得這是眞實的，可是要想轉變過來，是相當困難的一件事情。所以這個部分，關於我們這個轉變過來的過程當中，那個環境跟教育是非常重要。我在前面曾經談過，說我介紹給大家，這次講的題目當中分兩部分，一部分是講說，然後還有一部分是大家討論。實際上介紹給大家討論，還有一個重要的關鍵在哪裡？就是這個。因爲以前在我們的生活當中，我們有老的那群人，從自己的家庭開始，然後自己接觸的老師，然後到社會上頭的同學、朋友這些人，他已經形成功這樣的一個習慣了。假定說你本來是學佛，那可以；可是現在你忽然之間變成新的這樣的過程當中，儘管你覺得很有道理，可是眞的要想改變過來，我相信這是很難的。

我不妨在這地方隨便也舉個例子來說吧！我曾經聽說過，我講一個小小的故事喔，這個重點不是在講那個故事，我就是說明這一點事情的重要性。

抽菸，我不會抽菸，我也不曉得抽菸是什麼味道，不過據說那個抽菸哪，這個很難戒。那麼，這也是我最近剛剛聽見的一位居士告訴我的事情。他說：「我啊，從很早十八歲就開始抽菸了，一天

要抽三包。」我是外行啊，所以當他講三包的時候，那些比較懂的人說：「喔，這個是老菸槍！」就這樣。因爲這個菸對身體的健康有害，他抽、抽、抽、抽，抽到後來咳嗽，咳得個要命。然後醫生就說：「啊！你這樣抽下去會糟糕啊，乃至於得肺癌啊」，或者什麼啊……。他心裡也想：「唉，得肺癌這是很可怕，那慢慢、慢慢地再說啦！」有的時候心裡也想，可是沒辦法可想，就是這個菸癮會來的時候。

那結果呢，他咳嗽，眞的咳起來了，咳得上氣不接下氣，眞是要斷氣一樣，那這下非戒不可了！所以用了種種方法，喔，什麼什麼戒菸的地方，花了好大的氣力，戒掉了，很高興！結果戒掉了以後，當然那個身體也馬上復元了。他也覺得，唉，花了那麼大的氣力，這戒掉眞不容易，倒是菸癮來了很難受，已經覺得很難受了，人家就告訴他了：「其實也沒什麼關係嘛！」這樣一引誘，他完全擋不住，又來了。這樣一次戒掉了，又抽；再一次戒掉了，又抽。結果一而再，再而三，弄到後來的話，好了，那反正已經是家常便飯了，等到抽到上氣不接下氣，他已經曉得哪裡去戒，戒完了以後呢，回過頭來再來抽嘛！所以不曉得也是上氣不接下氣多少次，也不曉得戒過多少次，始終沒戒掉。

後來學佛了，那他也是……。不過，當然我們現在學佛的很多喔，我是講我現在要想介紹給大衆的，那就是像我們有一個學了這個的叫「研討班」，專門照著這個道次第，理論了解了以後來去學的。他也參加這個研討班，參加了一段時候以後呢，他心裡有的時候感覺到：唉……。他那時候還是抽菸啊，譬如就是假定說今天輪到研討了，那麼他也曉得這個學佛的團體是不好抽菸的，所以他一定要找一個比較僻隱的地方，跑到那個廁所裡面去抽。有的時候說不定去抽了以後，那個菸味道在這裡，唉，他覺得不好意思，找一個藉口跑到大街上去抽。

那麼有一次，跑到這個地方，也就是這個佛堂，這個佛堂到現在爲止才兩年嘛，不到兩年。那一次正式成立的時候，那麼他去看了這個場面以後，覺得這個場面非常地莊嚴，他就發了一個願：「那我決定要戒掉，戒掉它！」要是平常的時候，因爲他以前有過多少次經驗，那總是戒不掉，所以他心裡面跟自己下一個決心：「我一定要戒掉它！」這一次，終於戒掉了。

他戒掉的眞正的原因，平常就算是戒掉了，戒掉了以後跑得去他周圍的人來告訴他：「啊，來抽一支嘛！你何必呢？這算了吧！」所以他戒掉了以後，他回

家去，首先跟他太太講。那麼，實際上他太太是當然不希望，那他太太不會抽菸，也曉得對他丈夫有害，何況據說還有叫「二手菸」。什麼叫「二手菸」？就是你抽菸，我坐在旁邊，我也要倒楣！不過看了他多少次都不成功，所以他告訴他太太，他太太不相信。結果他回家去，那他家裡邊哪，因爲他家人嘛都是抽菸，然後勸他，他居然都沒動。實際上，根本的原因是這樣，他換了一個環境，他完全換了一個環境。我是隨便地舉這樣的一個例子來說。

我想在座的各位，你們如果自己眞正地透過了這樣學習，然後也參加了研討，那時候你有一群新的朋友以後，漸漸地，你會慢慢、慢慢地生活的內涵就開始轉變過來。所以說，實際上我們要眞正找那個生活的轉捩點呢，這個眞正主力主要是在教育啊！那個教育是要大、小環境一樣，一樣地重要，那這一點對我們是非常重要、非常重要的！因此在這樣的一個情況之下，除了這個教育以外，下面第二個問題的話是什麼呢？就是談我們自己對這件事情的認識。如果認識了以後，那會有堅強的意志。經過這兩樣東西的話，我們眞正地就開始能夠轉彎得過來。

現在，我想我就簡單地介紹，關於這個人生下來，下面第二個題目，所謂科學，科學的迷思。這個問題是下一次講，我之所以在這裡先提一下，我想有一些問題，儘可能地各位同學在沒有上課之前，先來自己想一想。譬如說，像今天講的這個人生問題吧！現在是前面我在這兒一個人所謂唱獨腳戲，這談的，檢查人生。如果說你事先先正確地了解，回去想一想，到那時候再去聽，到那時候再來研討的話，我想對諸位是有更深一層的認識，這樣。那麼，那個時候大家聽也好、討論也好，那個產生的效果我想會遠來得好。這是所以爲什麼我要把下一次要講的這個題目，簡單地給大家來說一下。

原則上面，我們現在目前不管談什麼，不管現在這個時代談什麼問題，因爲我們已經深深地受這個影響，什麼？科學。好像樣樣東西透過科學，或者說，不要說透過科學吧，那我也不曉得用什麼來表達，對，這樣簡單來說明：現在那個整個世界文明的主流，重心在科學上面，這樣。那實際上，科學眞正的內涵，說實在，我也不甚了了。雖然我多多少少也可以說念了幾年書，不過我念書的時代離開現在四十多年，早就忘記掉了，何況出了家以後。

我深深地感覺到，是，科學是有科學對我們人類的貢獻，這個是沒有錯，可是我建議各位，眼前先把我們自己對科

學的認識，應該作一個簡單的體會，這一點對我們是非常地重要。我想這樣好了，怎麼來說明這件事情比較好呢？還是簡單地說一下，有兩本書，在這地方給大家先介紹一下。一本書叫《新世紀飲食》，另外一本書叫《瀕危的地球》。這兩本書跟佛法也了不相干，寫這兩本書的人都是美國人，也都是科學家，都是根據最權威的科學所提出來的論點。如果透過這兩本書去認識、去比較，那麼在這種狀態當中，如果我們能夠這樣地互相搭配著來思辨的話，那我們對於眞正要想走上這條學佛之路，特別在人生整個的道路當中，要產生一個轉捩點，使我們的人生產生一個最有價值的內涵，這個非常重要的。所以我簡單地先把這個在這地方介紹一下。

那麼今天那個題目就到這地方爲止，好不好？謝謝大家！

我想這樣，下面還有一個討論會。我想這個討論會我不一定能參加，不過每次講完了以後，如果諸位有問題的話，我也樂意你們可以提出來，好不好？所以以後每次講完了，我坐在那兒坐半分鐘，或者一分鐘，大家有問題，那我願意給大家談一下；沒問題，那麼休息一下，等一下你們緊跟著就討論。大家有沒有什麼問題？

沒有，那就到這個地方爲止。啊，好。

問題一：

我有一個問題想請教一下。剛剛提到認識無限的人生，請教您以前是怎麼認識的？就是說，是經由書本呢？還是經由請教一些大德認識的？

師父開示：

好，好，請坐。他就問說，我是怎麼認識的無限的人生？這個我要分兩方面來說，第一個呢，因爲我從小受先父的影響。這個人哪，我想你們一樣，那家裡邊如果你父親，或者母親給你概念的話，你很容易就接受了。何況那個時代跟現在不太一樣，現代這個時代說叛逆的時代，我們那個時候不是，講孝順的。所以我父親給我的影響，我就自然接受了；但是這個接受並不表示我對人生眞正的認識——對無限生命眞正的認識，我只是說信。前面已經說過了喔，「信



爲能入，智爲能度」，要透過你自己的思辨。

那再下面呢，就是說我接觸了佛法，那接觸了佛法，當然有部分的話，那就是通常情況之下，我們極大部分對很多事情都是相信，都是盲目的。我們不妨現在說世間上面太多的事情，請問：我們哪幾件事情自己弄清楚了才走進去的？糊裡糊塗，就這樣，乃至於學佛也是一樣，乃至於念書也是一樣，那我們都是這樣糊裡糊塗進去。可是很幸運地，我到後來接觸了佛法以後，就遇見我現在所學的，那就是要介紹給諸位的——《菩提道次第論》。透過這個理論上面，慢慢地層層地深入去看，那的確覺得，理論上面它是必須如此，才能夠眞正成立，這樣。那麼除了這個以外，並不足以完完全全證明這件事情。

還有很多例證，這個例證都是兩方面的喔。我想將來你們在一生當中，你們會遇見同樣的這個問題，這個例證我要說一個簡單的故事。這故事是這樣的：假如說平常你是不吃素的，然後有人問你說：「欸，這裡有沒有素食店？」你不吃素，在這種情況之下，除非你有親戚朋友開素食店，否則你說：「好像沒有素食店。」那麼當你吃了素以後，你去看的話，到處都是素食店。不曉得你們有沒有這個經驗哪？不一定素食店，很多事情都是如此。

如果在你心目當中，你根本沒有接觸過這東西的話，突然之間來問你，你根本看不見。等到你眞正地專門進入了以後，你對這個問題你去注意的話，你會發現到處這種問題。

所以當我接觸了佛法以後，對這個有一個概念以後，然後就觀察我的周圍的話，我周圍太多的事情，豈但是這個作者，在很多事情上都說明——人有前世。所以這個是一個經驗問題。因此眼前我建議你，你現在把理路上弄清楚，弄清楚了以後，你不要百分之百地接受它，這樣。然後你自己慢慢地走下去的話，你會找到證據，百分之百成立這個，這個時候就對。

好，那麼我看就這樣，因爲下面等一下你們還要討論，好不好？我們大家作一個回向，好不好？那第一次回向，以後因爲你們還要討論，這回向就留在討論完畢了再來回向。請大家合掌。

願此殊勝功德，回向法界有情，淨除一切罪障，共成無上菩提。

連結

有多久不曾赤著腳　踩在
泥土上　那是
人與土地最單純的互動
感受著泥土的溫度
人與人之間的相處何嘗不是如此？

連結慈心
也連結人與土地的初心

慈心網站
傳遞有機、慈心的軌跡
豐富每一個嚮往自然
愛地球的心靈

慈心映像館
最溫暖的友善大地故事
以優質影像呈現真善美的精神

慈心臉書
即時性的活動訊息
滿足您亟欲融入有機脈動的心情

慈心大地季刊
關心健康、關愛大地
落實健康和樂社會的願景與行動

財團法人
慈心有機農業發展基金會

珠璣集

摘自日常師父開示
廣論錄音帶第六十八卷
■編輯室整理

說多苦相令厭離

生死輪迴的大苦海，既沒有邊、又沒有底，愚痴的人在這個裡邊哪，一點都不怕，是何等的愚癡呀！所以先必定要告訴他：這個是苦，不是安樂啊！佛告訴我們這個，我們應該第一個了解這一點，所以不管我們現在學什麼，這是眞正重要的。佛說苦集滅道四諦，因爲你有這個次第，然後你去修道，修道的時候第一步是持戒，所以這個戒的根本從這個上面建立起來，必然我們要知道的。如果你這個把握不住，請問你持的戒，你持些什麼？你爲什麼跑到這裡來？這不是很明白的一個事情。

所以三十七道品當中，第一個四念處，講「觀身不淨、觀受是苦」。平常我們最難放得下的就是這個身體，以及眼前的種種的貪著，所以告訴你，這個身體，不像你想像眞實啊！不淨得像大便一樣的臭，你會愛護嗎？你一看見你就厭惡！然後種種的快樂，告訴你這是苦啊！沒有一個地方不是如此，這是我們應該了解的。

種種方面的善巧說明，目的一個——引起厭離心，所以先說苦諦。如果你把苦諦正確的認識，下面都有了，這是根本，如果這個沒有的話，那對不起，都在走遠路啊！因爲你了解了苦，你要求解脫，所以這個時候，你要求滅苦之心。

止滅我執息苦諦

由於對苦的認識，然後策發我們求解脫的心，想要從苦當中解脫出來，一旦發了這個心，所以找：苦從哪裡來的呀？那個時候，你就會努力去找。當你找到了集諦的話，你就會努力克服這個因，那個時候，滅、道二諦就跟著來了。由於這樣，戒定慧三學，自然你如法修持。

否則的話，儘管你講戒，講得頭頭是道，不要說單單我們中國的四分律、五分律、十誦律，你樣樣弄通，你做個大學問家，說不定你戴各式各樣的博士的方帽子，一點用場都沒有！流轉生死當中，弄得不好說不定還要墮落，這個是我們必定要知道的。

現在一步一步的從這個上頭追根究底的找到：生死的苦是有漏的業，業又是煩惱所起，煩惱的根本是我執，那個時候你把集諦眞正的行相了解了。緊跟著見到：原來我執，不是天生的，是虛妄顚倒的，是可以把它淨化消滅的。所以那個時候你想：原來一切痛苦的根本在這裡啊！那個時候你一定會想辦法，誓願把它去掉，「誓」是什麼？就是你必定要達到的這個願，不是浮浮泛泛的，是「我一定要做到它！」你站起來全部精神去幹，所以這個修行不是什麼浮浮泛泛，有氣無力，修行是打起全部精神來，心裡是這樣狀態。因爲有這種心裡，所以做任何事情的時候，必然如此，祖師大德們，就是這個樣。



古今譯經 漢藏合璧

釋如者

迎向現證之光，僧團法師繼上期撰文介紹五大論與廣論交相輝映，本期再為我們開顯歷代祖師璀璨的譯經之路。

在好幾次的機緣中，以管窺天的我，體會到漢藏二系的譯師不可思議的偉大……

在準備正式進入第一輪五大論的前夕，要衝向五大論的高峰，是欣喜、是雀躍、又帶了幾分緊張。緊張的是藏語會話雖然在如月格西的指導下，可以說是差強人意，但書面的詞句是和口語截然不同。雖不是天壤之別，但就算是高文化水準的藏人，要讀通如一代宗師宗喀巴大師的《金鬘論》，也是望而卻步，更何況是初出茅廬的我呢？

爲了補強書面行文的理解，當時同學之中有人異想天開，就想我們來個中藏對讀。

在唐朝時，玄奘大師爲求《瑜伽師地論》遠赴天竺取經，請回了這本古今巨作，由梵譯漢是唯一的精華，也是慈恩宗的圭寶。而我手邊有佛陀教育基金會印贈結緣的《瑜伽師地論》中的藏文版＜菩薩地＞，於是開始了我們中藏對讀。

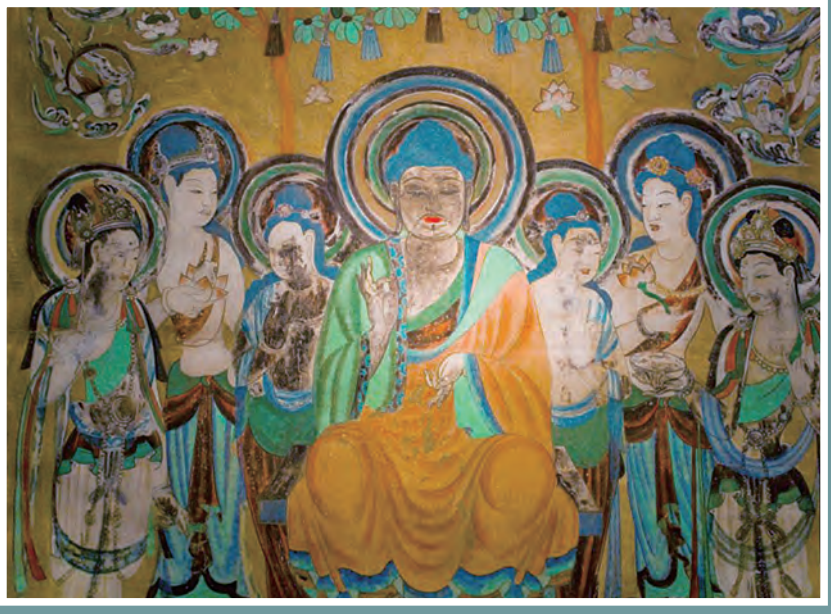
不讀不知道，一讀嚇一跳。在讀時，沒有一句是對不上的。中文更是語詞精練，藏文也是行雲流水，就好似這個中文是譯自於藏文，而這個藏文是譯自於漢文。大大地增長了我們書面體的藏文能力。

八年後，第一輪五大論進入了尾聲，學到最後一部論——《戒論》，雖然學了四部論，對法相名詞瞭解了不少，但戒律中很多古代生活用語，食衣住行等還是陌生的。大家就在想，要如何是好？

這時有《廣論》同學發現在中文的大正律藏中，有同一律部的經論。律藏中有十八部有相，漢傳道宣律祖以四分律爲主，藏傳則在松贊干布王時統一爲一切有部律。而義淨大師將一切有部律的文獻，由梵譯漢，保留十分完整。我們先看漢文，再讀藏文，發現毫不費力，駕輕就熟。看妙音笑大師《戒論辨析》所引用的律文攝頌不用查字典，對應至中文律藏，次序不錯，精簡易懂。

玄奘大師以及義淨大師是由梵文譯成漢文，而藏地的譯師是由梵譯藏，可能玄奘大師、義淨大師也沒讀藏文，藏地的譯師也沒讀漢文，但他們都爲了教法的至正純善而堅持。在數百年乃至近千年後的我，在梵文前就像個小文盲。可是，漢藏二種譯本是如此吻合，如出一







敦煌莫高窟俗稱千佛洞，以壁畫與塑像聞名。

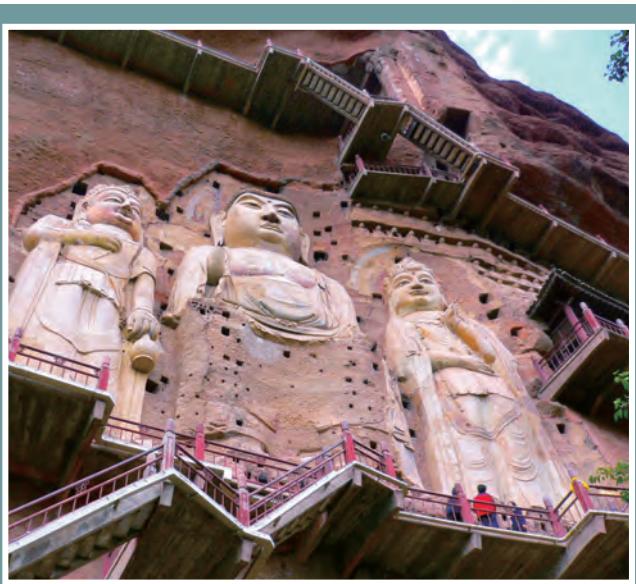
轍。深感古代譯師爲正法的清淨無垢，畢生嘔心瀝血，而今的我方才能看到這「眞善美」的千古巨作。

這樣的感動不是只有這兩次……

我從小是看煮雲法師所著的《觀音靈感錄》長大，初進僧團也就背下《普門品》，至今仍以《普門品》爲自己的每日定課。我用的課本是和裕出版社出的袖珍本，在經文後有一段發願文寫著：「南無大悲觀世音，願我早得智慧眼……」，實在很優美。這是哪位祖師造的？是否有藏文呢？我把這個小小的疑問藏在心裡。學習很緊湊，又要授課，它也就靜靜地躺在我心裡。

在譯場的工作中，必須考慮經文，也要搜集古文獻，才能確認譯文正確無誤，而在請經的過程中，我找到了各國所藏的敦煌文獻拓印本。

甘肅省敦煌莫高窟，歷經歷史長河的洗刷、兵燹的焚燒，而大慈大悲的佛陀的智慧明珠，靜靜地躺在不爲人知的小洞中，直至十九世紀初才又重現光輝。那時的法國考古學家伯希和，將敦煌的部分經卷請回了法國，其中大都是六世紀至十一世紀的手寫本，用手一筆一劃刻寫下來的眞跡，甚至寫完一整部的大藏經，還有各式的儀軌，其中一大部分都是藏文。至心求法的精神，也就是



甘肅麥積山石窟石壁上的大佛，也是絲路上重要的佛教藝術寶藏。

治天花的 、消一切疾病的……

突然我在一個短片中，讀到一段熟悉的內容（《法藏敦煌文文獻第二冊 P27 編號 0049》，上海古籍出版社），這雖然是藏文，可是很熟悉，原來就是我誦的發願偈！馬上就拿出手邊中文版，對照發現居然是同一段落！遠在一千年前，這個僧人和我讀同一段經文，發同一個願；他親手刻寫而我今見聞，千古同願，傳到我心。那是對觀音的虔誠，也是對現今卑微的我的慈悲。若非古來譯師畢生抄經、斷臂刻寫、千里求法潛心譯著，哪能再見佛陀慈悲的容顏？

感動一再再地襲擊著我。

一千年前古德的血淚精華。

當時眼見這些拓印本，心裡好不感動！手不釋卷研究這些古藏文，看到和藏文版廣略相等的藏文《心經》、《般若十萬頌》，全是手寫的，讀著讀著我發現了大悲觀音菩薩的修法段落，有不忘陀羅尼、

敦煌是在中國大陸的西北，而在大陸東北部的山西省應縣佛宮寺，有著一座釋迦塔，也就是應縣木塔，建於西元 1056 年，再四十年後，就是一座千年古塔。而在其中釋迦聖像的胸中（在應縣木塔遼代秘藏版的第二頁有聖像照），意外發現在世界昔稱《夢幻的大藏經》，就是昔名的《契丹藏》，有文獻記載卻



應縣木塔



敦煌鳴沙山的月牙泉，讓人千古傳頌。

毫無殘本的大藏經，在不經意中，又重現原貌。

這部藏經的主持者，是遼代詮明法師，是聖旨敕令印製。而詮明法師的《法華玄贊會古通今鈔》，也在聖像胸中發現。因而有幸拜讀拓印本，一覽遼代密藏。

拜讀之際，在《法華玄贊會古通今鈔》中，提到爲何在諸經之首都會加上「如是我聞」，書鈔中以六義解說：一、本願力，在《賢愚因緣經》的＜阿難總持品＞，有長者供養沙彌誦經的飲食，長者即是阿難，而沙彌就是導師世尊。二、輾轉聞，在鈔中引《大智度論》。三、佛加持，在鈔中引《智論》。四、佛爲略說，此二者在鈔文中皆引用《報恩經》。五、三昧力，在鈔中引用《金剛華經》。六、聞法力，引用《觀佛三昧海經》（引文在文物出版社出版之《應縣木塔遼代密藏》P352 圖版）。而在妙音笑大師之《現觀辨析》中的法輪，也有相類似的解釋。在《辨析》中說到，所說的「一時（經中說到「如是我聞，一時」的一時）是指在這時候聽到，在其他時間沒有聽到，顯示稀有；或者是在一段時間聽了這個，而在其他時間聽了其他的，顯示了多聞；或者在一剎那的時間就聽了這本經，顯示解脫



大慈恩寺遺址公園

代代相傳才能於此同沾法喜，才能將這些藏傳的精華譯成漢文，廣弘中土，也才能令漢藏兩系最精美的祖師的心要、佛陀的智慧，流淌於千代萬代人們的心髓，令漢藏兩系，交相呼應。



大雁塔

門不可思議……」

其中的第三者，與之前《法華玄贊會古通今鈔》的佛加持以及三昧力的解釋有極大的相同之處。而且在《現觀辨析》中，對大小乘許不同之處，也有細緻的辨析。在《法華玄贊會古通今鈔》中所說的輾轉聞，在《現觀辨析》也會分明異說。

這本書鈔是解釋慈恩宗窺基大師的《法華玄贊》，也就是源自玄奘大師，但在漢土慈恩宗的修學已略見寡少。而在宗喀巴大師及妙音笑大師，《師師相承》，其中的聞思、實證現存於世；而卑微、慧力淺薄的末學，因這些祖師的



微言不墜 取信千載

歷代譯師鑄造耀眼長河

釋如悲

佛教發源於印度，其後能在中國生根茁莊，端賴經典的翻譯。一代代的高僧精勤不懈地翻譯，一部部的經典、一字一句勾劃出天上一道道耀眼的長河。早期的佛經翻譯，常以一人獨譯，多則二人，相約對譯。後來發展出一套組織嚴密的譯經模式，稱之爲「譯場」，譯場盛世時，曾高達百人之多。經過多人之手，反覆勘定，能使字義更貼緊原文，使文采更加斐然。如此譯出的經典，往往影響深遠，千古流芳，所謂「一言三詳，然後著筆，使微言不墜，取信千載也。」

從東漢桓帝建和二年 (148 年) 到北宋仁宗景佑四年 (1037 年) 譯場停頓，共計 889 年，翻譯了 1333 部佛教經典，共計 5081 卷。

翻譯史上著名譯場

中國古代佛典翻譯史上較著名的幾大譯場：

一、道安大師在長安五重塔寺設置譯場，始於東晉孝武帝太元四年 (379)，請西域沙門僧伽提婆譯出阿含、小乘論書，是使長安成爲北方譯經重鎮的肇端。

二、鳩摩羅什大師主持的渭濱逍遙園西明閣譯場，始於後秦姚興八年

(406)，是國立譯場的創始。

三、闍那崛多、達摩笈多、法密等譯師先後主持的洛陽上林園譯場，始於隋煬帝大業二年 (605)，是佛教專門譯場的濫觴。

四、玄奘大師主持的長安大慈恩寺譯經院，始於唐太宗貞觀二十二年 (648)，是佛教譯經史上規模最龐大，譯筆最精審，譯出佛經最多的譯場。

五、義淨大師主持的長安大薦福寺翻經院，始於唐中宗神龍二年 (706)，是完整之一切有部律的發祥。

六、天息災大師主持的開封太平興國寺譯場，始於宋太宗太平興國七年 (982)，附設印經院，三堂分立：中譯經堂、東潤文堂、西正義堂，是組織制度完備的譯場。

除了上述譯場外，《洛陽伽藍記》中記載的永寧譯場也頗具規模。

道安大師──譯界無名之元勳

鳩摩羅什大師以前的古譯時期，佛典翻譯有幾點特色：一者，譯主多爲西域人或僑民，善梵語者往往不精漢語，通漢文者往往不懂梵文，口授與筆譯多半不能融通；二者，當時沒有梵本經書，譯經多賴口誦，而無原本對照；由於私人譯述，受人力財力的限制，所譯多是單卷或小本的經書。

此時期成就較顯著的譯師有：漢末安世高，所譯以小乘上座部的禪法爲主。支婁，以大乘禪法與般若系經典爲主。敦煌月支後裔竺法護，譯經四十餘年，以大乘典籍爲主，擘劃出我國大乘教義的最初輪廓。

道安大師雖不諳梵文，然大力提倡譯事、組織譯場，對譯經事業貢獻匪淺，被譽爲「譯界無名之元勳」。大師極富理解、智慧過人，能正舊譯諸經中之謬誤，改變了東晉譯經的文體風格。連精通梵文的鳩摩羅什讀了道安大師所正諸經，也莫不嘆服其所正者，皆與原文吻合。

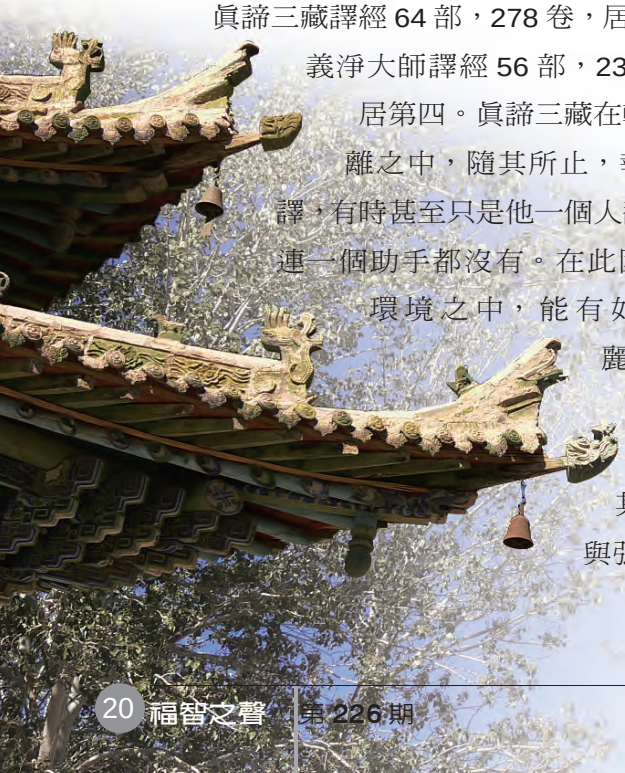
鳩摩羅什大師──創譯場分工系統

以鳩摩羅什大師居冠的舊譯時期，因大師有組織有系統的翻譯，開出譯經史上的新紀元。羅什大師有姚興的國力之助，遴選當時俊彥參與譯場，以四聖八俊十哲最爲著名，八百餘人悉聽調度，創立譯場的分工系統。他的譯著，既能傳意達旨，行文又流暢易讀。更難得是創造出了一種融合梵語與漢語的美感，又不失佛經原有韻味的譯經文體。

什師所譯不僅量多，品質又精，據載大師臨終前與衆人告別：「我們因爲佛法而相聚，然而我尚未盡心，即將步入下一旅程，傷痛之情，難以言喻。我自己昏昧無知，而要使世人昭然明瞭，勉強負起傳法譯經的重任，譯出佛經 300

多卷。只有《十誦律》一部，還來不及刪繁就簡，然猶保存本來面目。我希望所有的翻譯的經典，能流傳後世，並發揚光大。如今我在衆人面前發誓：如果我所傳譯的佛經沒有謬誤，火化之後，舌不焦爛！」毗荼之後，果如所願，全身化爲灰燼，唯舌尚存，完好如初。

爾後與鳩摩羅什大師躋於四大譯師之列的眞諦三藏，譯旅上備受艱辛。來華之時，正值侯景之亂，梁武帝駕崩，兵荒馬亂，佛法難振。遊化於江蘇、浙江、江西、廣東、福建等地，棲無定所。一生中即使沒有規模龐大的譯場組織，仍抱著極大的弘法熱忱，孜孜不倦地翻譯。值得注意的是，四大譯師的譯經數量，玄奘大師譯 75 部，1335 卷，占我國譯經總數四分之一，居第一；鳩摩羅什大師譯經 74 部，384 卷，居第二；眞諦三藏譯經 64 部，278 卷，居第三；義淨大師譯經 56 部，230 卷，居第四。眞諦三藏在輾轉流離之中，隨其所止，執筆翻譯，有時甚至只是他一個人翻譯，連一個助手都沒有。在此困頓的環境之中，能有如此亮麗的成績，足見其堅毅與弘願。



玄奘大師——完備譯場組織規模

以玄奘大師爲首的新譯時期，是譯經史上的巔峰。奘師的事業是在唐太宗和高宗的大力支持上進行的。長達十九年的譯經生涯，先後九移其地，曾於弘福寺、大慈恩寺、玉華寺等地譯經。由朝廷供給所需，並召集各地名僧二十餘人相助，分任證義、綴文、正字、證梵等職，組織了規模完備的譯場。大師自西遊歸國那年的五月起，至圓寂前的一個月絕筆日止，數十年間有系統、有重點、有計劃的翻譯。貞觀十九年至二十三年之間，譯出了以大乘瑜伽學系爲中心的《瑜伽師地論》等 100 餘卷；高宗永徽元年至顯慶四年之間，譯出了以小乘毗曇爲中心的《俱舍論》等 200 餘卷；高宗顯慶五年至麟德元年之間，譯出了以般若爲中心的《大般若經》等 600 餘卷。

大師在大慈恩寺，只一心譯經，不聞他事，不輕易浪費半刻光陰，可說沒有出山門一步，有時整月不出西閣一步。除處理寺務、接見道俗、開示法要外，就是講學譯經。每日有學習工作計劃，若白天因事耽擱，當夜一定補足 才肯休息。日日必至二更之後，才收經停筆，三更就寢。五更即起盥漱，諷誦梵本，用紅筆標之，以備今日之翻譯進度。

義淨大師——首創譯文加注解

稍晚於奘師的另一位三藏法師——義淨大師，是西行求法的殿軍人物。經歷三十餘國，留學那爛陀寺歷時十一載，求得梵本三藏近400部，合50餘萬頌。先後西崇福寺、大內道場、福先寺、大薦福寺和西明寺主持譯場。在中國佛教經典翻譯史上有其獨特的翻譯技巧，除了一般直譯之外，有時在譯文下面加上注解，這些注解有訂正譯音的，有改正譯義的。

跟玄奘大師一樣，義淨大師回國時亦有熱烈的歡迎儀式，奘師當初只有一位司馬、一位大將軍、長安縣縣令迎接，其餘迎接的人雖多，大多是僧人與老百姓。而淨師這次抵達洛陽，卻是皇帝武則天親自出城迎接。淨師回國就馬上開始了翻譯佛經的工作，譯場設在東都大內大遍空寺內。當時他已經是六十多近七十的高齡，仍然抱以極大的熱忱，以一年近四十卷的速度譯經。當他年屆七十八時，示現病相，不能再繼續譯經，正月十七日初夜，二更時分寫好遺書，到後半夜，便溘然去世於長安大薦福寺譯經院內，享年七十九。

法尊法師——手中握筆溘然長逝

近代譯師法尊法師雖無譯場組織，然其以難以想像的意志與決心，不論是在氣候惡劣的西藏高原或是在困頓的旅程中，都勉勵自己不要空度時日，勤勉地翻譯，譯出了藏文經典50餘部。在與法舫法師的書信中，他這樣寫著：「不管在那一天死，只要活一天，我就抱著一部菩提道次和一部密咒道次在翻，寫一張算一張，要死就死，我辦不到的，死了卻也不後悔。」

法尊法師示寂當日上午，與眾人閒談往生後的去處，笑說：「我哪兒也不去，要再來人間。」下午兩點多，有人發現法尊法師癱瘓在書桌下，手中猶緊握著筆……

譯場的運作，自漢末至北宋初，前後持續近九百年，出現了近二百位的譯師，皆以不惜身命、為法忘軀的精神，使法炬復燃，音徹九天。如同法尊法師曾經發過的一大弘願：「對於西藏的佛教典籍，凡是內地所沒有的，我都發願學習，翻譯出來補充。」法顯大師常獨自一人籌劃：假設能夠親自到天竺去，把所有的佛經都求了回來，世界的亂象不就解決了嗎？而玄奘大師尤其是以「遠紹如來，近光遺法」的願力西行取經。歷代譯師所鑄造出來的輝煌成就，不只翻開了中國佛教史的新頁，更是世界文化的瑰寶、震古鑠今的夜星。在無邊的遼闊裡，有志者應當作滿天的璀璨中的那一顆星。



福智僧團的譯場分工

釋如密

眞如老師曾說：希望能將宗大師的中觀應成派的見解翻譯成優美流暢的漢文[1]。僧團從事翻譯多年，但是多半屬個人翻譯，且譯語也未能統一。鑑古知今，眞如老師於2013年末與曾任翻譯的法師討論翻譯的策略後，參考玄奘大師的譯場分工，斟酌現況而訂立了福智僧團譯場的一級譯經的分工[2]，並正式開始翻譯《菩提道次第廣論四家合註》。

一級譯經的譯場首先由總監指定所要翻譯的經論及執行此任的主譯，其次由主譯組織譯場；譯場的分工大體分成功能及行政兩個系統，功能組係負責翻譯的主體工作，而行政組則負責打字、傳遞文本、追蹤進度、核定稿件等工作，由這兩組形成一個完整的譯場。茲將總監以至於完整的譯場的各項分工作一簡述。

1. 總監 主要指定翻譯的經論，並裁定翻譯的最終文義，審定出版與否。由眞如老師擔任。

2. 授義 指導翻譯的師長們，對翻譯中譯師所不理解的文義進行講解。

3. 主譯 譯場常務委員[3]之一，得總監指示之後組織並主持譯場，對指定翻譯的經論進行翻譯、呈交總監前的終審裁定人。

4.主校 譯場常委之一，對主譯的譯文、白話語譯、校刊、註釋所形成的文本進行審查，並於主譯不在譯場時代理主持譯場及裁決相關疑問。

5.主潤 譯場常委之一，對文本進行文字潤色。

6.審義 譯場常委之一，負責撰寫法相部分的解釋，以及重要疑難處的說明；並解答譯師們對義理部分的疑問，如果有無法明確回答的疑問，則呈請授義師長解疑。

7.合校潤 譯場常委之一，將校文組及潤文組的各個意見彙整成一份可建議採納的文本，並對原譯提出建議修改的意見。

8.核定 由多人組成，主要負責法師爲譯場常委，負責對終審稿[4]的標點、凡例等進行最後核對，而負責法師則是以中文角度在共識會議中對譯文提出建議。

9.參異 負責收集指定翻譯經論的各個版本，進行校勘並撰寫校勘記。

10.考據 負責介紹翻譯的經論中提到的經論名稱、內容、佛菩薩及祖師等。

11.語譯 當主譯無暇同步將指定經論同步翻譯成古文以及白話語譯時，則特別設立此職延請專人負責該經論的語譯。

12.衆校 由許多人組成，負責對初校文本[5]的標點、義理、體例進行核查及提出建議，供合校潤譯師抉擇參考。由主校譯師組織。

13.衆潤 由許多人組成，負責對初校文本提出潤文建議，供合校潤譯師抉擇參考。由主潤譯師組織。

14.提疑 由多人組成，以讀者的角度對再審文本[6]提出對文字義理不理解或建議修改之處，供常委參照。

以上3—13即屬於譯場的功能組的成員。眞如老師強調，希望翻譯至少要準確，文詞優美、簡潔[7]，故而在分工制度上，透過集衆人之力，各司其職以盡翻譯的品質，冀符眞如老師之期望，俾能弘揚清淨正法，以報上師三寶之深恩。

註

①原開示語：「我和鳳山寺的法師們有一個這樣的理想，就是希望能把宣說宗大師的中觀應成派見解的教典翻成漢文，而且是流暢優美的漢文。」2014.08.03

②譯經院就翻譯的方式及所需的成員分成三級，一級譯場的分工程序最為詳細繁複。二級譯場則是由一級譯場派生的譯場，主要翻譯與一級譯場翻譯的經論相關的附帶典籍。三級譯場則是以精簡的人力對所要翻譯的經論先進行白話語譯及校勘。

③有關文本的共同釋疑、終審的共識會議中應當參加的主要成員，以下簡稱常委。

④指經過釋疑、常委對文本的共識會議後提呈的文本。

⑤主校譯師首次校對主譯的譯文、白話語譯、校刊、註釋之後形成的文本。

⑥指合校潤譯師統整衆校、衆潤的意見後合成的文本。

⑦原開示語：「不敢說我們這些人會把譯經院做到多大，但是我希望至少要準確，然後要用華人習慣的優美的韻律體，因為經典不能翻的太白話了，至少要韻律簡潔，或者語言的形式至少像詩篇或者像很優美的、很簡潔，然後絕對不能錯。」2014.08.03



護生淨塑 增上競速

釋如證

塑膠的普及在人類歷史上的時間並不長，卻造成地球環境極為重大的影響，因為它極為不易分解。

1997 年，水手出身的帆船選手兼科學家 Charles Moore 在比賽中從夏威夷到加州長灘，過程中意外穿越北太平洋環流系統時，發現了一塊由各種漂浮的垃圾所構成的巨大區塊：約有兩個美國德州面積大小！ Charles Moore 當年足足航行了 7 天才脫離，後人稱這塊區域為「太平洋垃圾帶」（Great Pacific Garbage Patch）。這是 20 年前的紀錄。

因為方便和便宜，塑膠成為我們每一個人生活上不可或缺的必需品，每天都用的得心應手。如果不是真如老師的提醒，我們也不會知道「方便」造成的嚴重後果。

塑膠的長年不易腐壞，除了造成大地和海洋無法分解的大批垃圾以外，最大的影響，是傷害了大量的海洋生物，連距離大陸 2000 英里外的中途島上都充滿了塑膠垃圾。綠色和平組織調查，已經確認 267 種的海洋生物受到垃圾的威脅，每年至少有一百萬隻海鳥誤食或受困死亡，大多數海洋生物都是被垃圾袋噎死、消化不良等致死的。



《廣論》引諦者品：「大王汝莫為殺生，一切衆生極愛命，由是欲護長壽命，意中永莫思殺生！」

就因為我們圖於方便，在不知不覺中，造成了間接的殺生，身為一個佛教徒，和整個地球下墮的業力卻產生了共業，實在不是我們期望的結果。師父推行慈心不殺，也是希望身為弟子的我們不要有間接殺生的共業。真如老師希望我們用保護廣大有情的動機減少使用塑膠袋，在每一個微不足道的行為裡，遠離了間接殺生的共業，並且累積了廣大的善業資糧。

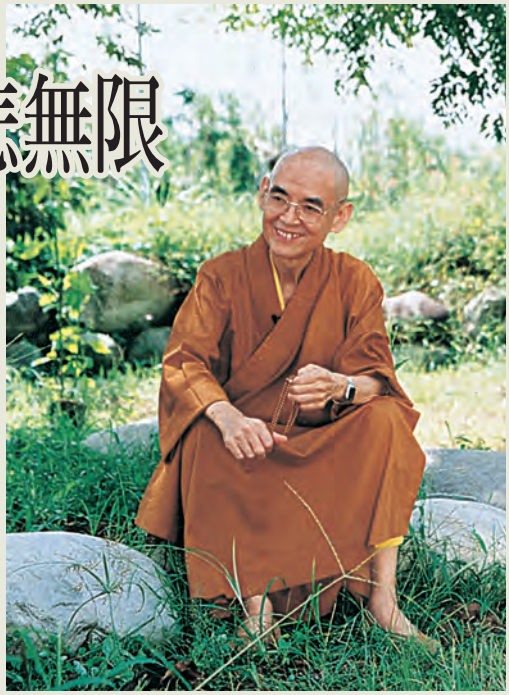
《廣論》引集法句云：「若愚自知愚，是名為智者！」

塑膠垃圾影響最深遠的是分解成極為細小的塑膠微粒之後，大量的儲存在海裡，吸附了海洋中的毒素，跑到海洋生物的身體裡，在食物的循環鏈結中，最後回到了人類身上。連海鹽裡都有塑膠微粒，所以為千萬代的子孫著想，不用塑膠袋，功德無量。

地球的問題是我們每一個人造成的，單純批評是解決不了問題的，了解了現況從每一個自我的生活習慣改變起，才能夠減少對地球的傷害。如果我們每一個人都是師長好弟子，也一定會是地球上的好公民，來生要投生到清淨的土地上就不會太難。

護生篇》師長教言

師父三界護生悲無限



每當颱風來臨，師父總是擔憂難過，不僅關心死傷多少人，也關心人們看不到的千千萬萬有情會失去生命。師父說，如果是一個人受傷、生病或往生，通常會得到很多親友的關心；可是一隻動物，即使重傷而死，也很少人去關心。

一次師父行經高速公路，見路邊有農民焚燒稻草，想到會有許多小生命因而身亡，師父決定要建立慈心事業。

當年宋有發師兄將位於新竹關西的柑橘園，供養給師父修行之用，師父聽到曾有大蟒蛇和肥老鼠因爬過農藥導致腹部潰爛而死，不禁嚎啕大哭，於是抉擇將此處轉爲有機種植，成爲慈心有機農場。

師父在教育園區養病時，聽見附近農田的白鷺鷥被農藥毒死，非常傷心，叮囑園區開闢的農場，絕對、絕對不可使用農藥和化肥，無論如何賠錢都不可使用！

師父的悲心如此普緣一切衆生。又因智見深遠，明確指出如果不改變現狀，最後人類只有三條路——毒死、餓死、戰死，所以師父是爲我們流淚，也爲衆生流淚。師父更以大決斷力，成立有機農業發展基金會，在看不到路的蒼茫荒原中披荊斬棘，讓衆口齊聲「不可能」的有機，成爲今日世界各地的環境問題柳暗花明的一條出路。

之後師父更正式提出「三界六道有情護生計畫」，提策我們用無限生命和菩提心推動法人事業，一方面承擔、一方面擴大。

師父開示：三界之內，大家都受這個染污，太嚴重、太可怕了，我們去做，天龍八部沒有一個不擁護的！

眞如老師光復海洋菩薩願



師父示寂以後，眞如老師以強大悲心和熾烈誓言，秉持師父心願，多年來不斷帶領福智團體推動護生大計。使護生、種樹、淨源、保育、蔬食等行動蔚爲風潮，並有各種善法行業熱烈興起，在各個面向全力守護每個生命。

而今，愈來愈多塑膠袋殘害生命的驚悚訊息出現：當抹香鯨陳屍海岸，被解剖發現肚中塞滿塑膠袋，眞如老師深切感受其中層層的無聲哭喊——長年沈潛深海卻必須上游數千公尺的苦逼，龐大壓力變化造成的爆烈劇痛，被迫擱淺時無法進食而虛弱至死的無盡折磨。

當看著中途島的影片中，信天翁媽媽把塑膠垃圾當作食物餵養自己的寶寶，不能訴苦的小生命，因人類濫用塑膠袋而集體喪生，老師不禁流下了悲慟的眼淚。

當大家提議改用三個月就可分解的塑膠袋時，老師心猶不忍地問：如果塑膠袋這三個月中被牠們吃掉怎麼辦？

塑膠袋已成連環殺手，這爲了短暫便利而形成連環殺生的鍊條，最後一定會殺害到人類本身。眞如老師不斷從菩薩律儀、長養慈悲、累積資糧、業果正見、對治習氣等多種角度，懇切叮嚀所有弟子從此不用塑膠袋，而且要推到全世界，直到塑膠袋在世界上消失爲止！師父說光復大地，老師說要光復海洋，讓悲傷的海洋恢復安全、自然、潔淨、美麗！

每當僧俗二衆回報淨塑的種種努力，老師很肯定、很歡喜。老師能體會不用塑膠袋會很不方便，策勉大衆，我們要協同作戰，堅持到底；遇到難題不能退，否則那些魚和鳥的生命要由誰來負起責任呢？

老師的心細膩而又全面，提醒我們對於暫時不能做到的人不要抱怨，要想辦法幫助他們。同時期許里仁成爲無塑之處，以此爲一大特色，就像國外已有不用塑膠袋的城鎮，吸引許多人前往。



護生篇》學僧奉行

僧團護生之路沒有終結

僧團法師耳濡目染老師護生行誼，
也常常上演溫馨小故事。

擱淺的海豹

●北美道場某一年冰封的海邊，出現了一隻擱淺的小海豹，小小的牠顯然出生不久，母親便不知去向。法師們擔心牠沒有母親餵食，可能會餓死；同時，該地常有成群郊狼出沒，萬一慘遭狼吻，豈不可憐！

法師們於是日夜排班，二十四小時輪流守護，深夜的海邊漆黑一片，即使已用車頭燈照向小海豹，視線仍很模糊；爲防郊狼獵食時行動迅速，僧團集思廣益架設感應型燈光，只要稍有動靜，感應器立刻自動打光；若遇郊狼太過靠近，守夜的法師們便大聲鳴按喇叭以嚇走郊狼。

當深夜寒澈骨髓，法師們猶奮力睜眼，瞪著車燈照耀



下的小海豹，唯恐一個閃神，予郊狼可乘之機。如此經過兩周，確認海豹已可自由行動並順利游回大海，方才撤守。

法師事後回想，這一條守護之路有點辛苦，但想到眞如老師一聽說小海豹擱淺時憂心如焚的神情，便覺得再怎麼累，一定得好好保住小海豹的生命！

當法師們高興地凝視著漸遠的小身影，口中依老師教誨默默唸著四皈依時，小海豹在海面遲遲不捨離去，數度回過頭來 ， 彷彿一次又一次地說著：「謝謝！」



水灘裡的青蛙

●有一次性起法師出坡，看見一隻小青蛙陷於小水灘。法師擔心青蛙被太陽曬乾，或被烏鴉吃掉，想安頓前先請眞如老師加持後安頓牠，老師微笑地點點頭，法師小心不讓小青蛙跳走。

老師加持後，法師帶著小青蛙正想離開，老師突然說：「等等！讓我再看一看牠。」老師再次深情地凝望著小青蛙……不久，老師說：「好吧，現在你們可以去了。」

法師省悟：啊！當小青蛙感覺到無始以來最關心牠的人正在凝望著牠的時候，怎麼會想逃走呢？

路上的蚯蚓

●一個雨後清晨，性覺法師在環寺道路上經行，赫然發現路上好多蚯蚓、蛞蝓，就趕快一隻隻撿，擔心一會兒愈來愈熱、車子愈來愈多，一定慘不忍睹。

但一個人的力量實在不夠，趕緊回去請求幫忙。二十幾位法師共襄盛舉，憶念著眞如老師慈悲的心，努力觀察過程中如何再減輕牠們的痛苦。發現有鳥在空中盤旋伺機啄食，特別把小生命放在樹叢裡，連逐漸來上班的外國工人都被感動，紛紛加入護生行列。

法師說：「護生之路豈有終結？我們將追隨師父、老師，盡未來際，利益安樂一切有情，引領他們到無死之地。」

（以上「小青蛙」與「蚯蚓、蛞蝓」的故事，分別改寫自福智僧團全球資訊網「福智僧團小故事」之「那也是您對我凝望的神情」與「護生之路」二文）



冬之翼

北國風光，千里冰封，萬里雪飄。
寒風呼嘯，蒼茫大地上，
只見一個身著紅色僧袍的身影，
正逆著風雪，踽踽前行。

釋性航

林木蔥鬱、天氣清朗，一叢叢蒲公英隨風搖曳、紫紅色魯冰花嫣然盛開，恬靜的田園風情，這是屬於愛德華王子島的盛夏。

春去秋來，旅行者拾走艷紅楓葉，紛紛踏上歸途，愛島也由喧鬧歸於寂靜，好似過完歡樂的聖誕夜的小孩兒，甜甜地進入馴鹿與雪橇的銀色夢境。

對出家人而言，冬天既無遊客、也無需法會奔忙，正是精進用功、聞思教典的大好時光哪！但野生動物們就愁了，冬季食物何處尋覓？可能一整天都捱著



每年十二月，最後一群野雁都南飛之後，千里冰封的加拿大太平洋省之一的P島上的留鳥，終不免於「無邊落木蕭蕭下」的蒼白，因為食物不是深蟄就是潛藏，而見其無助與孤獨並伸出援手的，卻是慈悲有情無微不至的真如老師。島上芸芸衆生，從負重的駝獸，不能出戰的賽馬，冰上受傷的海豹，乃至缺乏食物過冬的松鼠和飛鳥等，無不是老師夢寐所牽繫者。

餓，甚至捱不到明年春季。或許是森林的風，捎來了動物們的消息吧？眞如老師於 2013 年冬天，指示僧衆要每天布施食物給鳥類，幫助牠們度過寒冬。

老師親自交辦，背後必有深意。只要細心體會，寶藏就會出現。

熱愛自然、對動物懷有特殊感情的性孟法師，是布施鳥小組的開國元勳。

其實，零下二十度的低溫裡，光是每天堅持披風戴雪地餵鳥，就是一件了不得的善行，但這還遠遠不夠……

比如，觀察到烏鴉跟小八哥鳥不喜歡吃穀物，法師就換用自製的燕麥團與買來的麵包作爲代替。又發現，烏鴉的小霸王性格會排擠其他鳥類進食，就得充當和平大使，爲牠們開闢多塊區域，分區進食。

又有一天，法師看到老鷹在天空中虎視眈眈地盤旋，爲了避免老鷹的俯衝襲擊，而將布施鳥的空地換至森林旁的隱蔽處，讓鳥兒安心用餐。

因爲這些點點滴滴的用心，鳥類從一開始少少的 30 隻，幾個月後增加到 200 多隻，有藍鵲、烏鴉、小八哥鳥、海鷗等，百鳥齊翔，蔚爲奇觀！性孟法師笑說：「沒想到，只是要餵飽鳥，也不是一件容易的事！感恩老師，讓弟子有一個充滿慈悲與感恩的冬天。」

在離佛學院 18 公里外的另一個小鎭，性炳法師的布施鳥計畫，也並非開始就一帆風順。

性炳法師的困難是——「對鳥一點感覺都沒有！」每次只是機械式地撒飼料，便起身回程。過了段時間，想到老師有一張被鴿子簇擁全身的法照。什麼原因，使鳥兒願意停在老師身上？肯定

是因爲老師對有情無微不至的關照，透過微妙的業力傳遞，令鳥兒備感安心。

「所以弟子開始花時間觀察牠們，並在施食時誦心經，因爲您要弟子做的，絕不只是施食而已。弟子揣摩，您要弟子眞心地關心動物，否則口中說發菩提心說得震天價響，但其實心不相應。」性炳法師在心得中這樣寫著。

經過觀察，發現原本麵包切得太大，食用困難，於是改切小一些（0.5 立方公分）。切小塊後，鳥高興了，但對松鼠而言，保存食物就變得困難，得來回搬好幾趟，所以又改成大小混合，皆大歡喜。因而也雲集了 70 多隻鳥，每天等待性炳法師。

法師總結到：「以前都說作師所喜，但其實只是想藉此完成自己的心願。弟子要眞正做您歡喜的事，這才是弟子生命的目標。請您安心，弟子們會努力！」

噶當派宗風——發心與回向，乃前後二要事。老師曾叮囑：「希望在你們足跡所走過的地方，那裡的有情都因爲你所造作的善業，而種下一個得度的因緣。如果你持咒，吹拂過你身體的風吹拂到其他有情，也會種下得度的因緣。」

「尤其你還要發一個成佛的心：不僅僅是有情的頭痛，連他身上一點點微小的痛苦、到最大的生死痛苦，所有的痛苦我要一併幫他拔除，要爲所有的有情！這是一個非常了不起的心，爲了這一天，我要努力生生世世。」由發心所攝持，鳥兒數量雖有極限，大乘功德豈可斗量？以衆生離苦得樂爲使命而活過的每一天，都是無比神聖、無比莊嚴。

禪門中有一則古老的故事：溈山禪師初學習時，長期在寺院裡幹各種雜活，承事衆僧。某次他生火之後，被老師責備：怎麼沒有把灶下的火完全弄熄呢？於是老師將灰燼一撥，迸出兩三點星火。電光石火的瞬間，溈山忽然領會到他朝思暮想的、對空性的頓悟。

如果燒灶生火是通向眞理的路途，那具信的弟子用心施食，何嘗不是爲了道次第的證悟？君不見，無數格魯巴的虔信弟子，正前仆後繼地衝向第一個隘口——依師軌理，聖道命根。

或許，當我們捧起瓜子，虔誠地撒向虛空之際，塵封已久的記憶紗簾將輕輕掀起……

往昔因緣還記否？

北國風光，千里冰封，萬里雪飄。

寒風呼嘯，蒼茫大地上，師父的紅色僧袍隨風飛舞。

爲了你我，他風雪無懼，勇悍前行。



撒向解脫的燕麥團

釋性回

海鷗成群地在空中盤旋，烏鴉在樹頂上望著，松鼠也在不遠的樹梢上吱吱叫。燕麥團撒向風雪中的天空，大家高亢地叫著，有的直接從空中接住，有的則飛奔而下——牠們又冷又餓。

二十年後，美麗的島嶼孕育出五大論的格西，寂靜、深邃。

大風雪的天，海鷗仍然成群的在空中盤旋，烏鴉一樣在樹上望著，還有松鼠的吱吱聲從林子裡傳來。燕麥團再一次地撒向天空，牠們歡呼著。已經不需要再熟悉，歷代的傳承告訴孩子們不用怕。

正法興，許多年輕學子聽到寂靜、深邃的聲音，無法掩藏內心的澎湃，他們渴望學習趣向究竟眞理的法。

看著散在地上的燕麥團，「到底，我能給你什麼？」

看著自己的心，「僅僅只能是燕麥團而已嗎？」

多想要，多想要給你能解脫生死的甘露妙藥。無法言喻的心，一剎那再不能夠忍受你有一絲絲的痛苦，我只想把我的全部，都給你，只要你快樂。

「聽得懂嗎？」餓著了的鳥兒們搶著燕麥團，牠們吃得開心，在四周歡樂地跳著。

「今天，我們開始修習《菩提道次第廣論》，這是宗喀巴大師所造的。」亙古不變的法音，再一次於年輕學子的耳畔中響起；亙古不變的期盼，終於落入有緣人的心田裡，種下通達究竟眞理的種子。

手執念珠擊掌怒吼，在死主的頭上跳舞；手提燕麥仰望拋擲，在輪迴的黑暗中照耀出一條光明大道。「立宗者有法，應該是有『今天』的，因爲久遠劫前善知識施捨那一口肉的緣故。」

五大論的學制，蘊育出開滿格魯黃花的美麗島嶼。五大論的學制，在多年的祈願中開許了，它的出現是在我們生命中的一個奇蹟。

淨塑篇》僧團行動

三寶最吉祥



■南海寺僧團

吉祥三寶如何吉祥又環保

邁入 2016 年的第八天，在宣講《四家合註》的法會後，聽到眞如老師提出希望大家不用塑膠袋。如證和尚亦挺身而出，承諾在朝禮法會上將對大眾宣導老師的心意。當大家還沈浸在感動中，負責吉祥三寶的總護持法根法師，內心開始快速盤算著：「吉祥三寶每份都使用了三個塑膠袋，若要改包裝，光從腦力激盪、比價、訂貨、試做、重新討論流程，並動員全寺完成六萬三千份包裝，我們只剩……十天！」摩尼丸體積這麼小，福智圓會出油，要換掉數十年來慣用的塑膠袋，可用的時間又只有十天，替代方案到底在哪裡？

「那幾天，走在路上都會有法師來提供我各式各樣的想法，從年紀小的預科班，到資深的長老法師，大家都很希望老師的心願能夠順利成辦。」對於大眾法師的用心，法根法師很是感動，說道：「當福智圓陷入膠著的時候，還有預科班跟我建議：那就不用包了，直接送到朝禮法會平安麵站，你趕快發 line 請學員自己帶碗來裝吧！」這些天真的想法，讓法根法師笑瞇了眼。

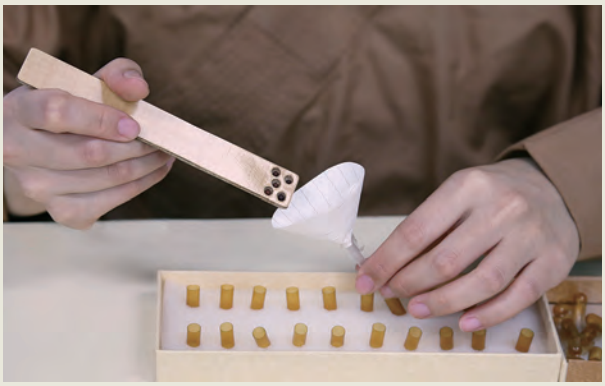
與此同時，法師也把消息發給長期護持僧團的義工居士們，請大家提供好方法。摩尼丸、福智圓，還有外包裝袋，每一項都有幾種建議的版本，在紛紜雜沓的訊息中，要考量成本、僧團法師集體加工製作的可行性、跟廠商互動、確認樣品，來回溝通最少都要半天。眼看著只有十天可以做改變，時間一步步逼近，吉祥三寶是師父對弟子們新年的加持與祝福，今年可不能開天窗啊！

用心設計的外包裝紙袋

最早確定下來的是外包裝紙袋，開印刷廠的廣論學員，二話不說配合到底，從印刷、裁切，到黏貼成型，五天內，就將六萬三千份的外包裝紙袋，順利出貨。法師們精心設計將 Thank you 的貼紙，貼在歡跳的抹香鯨頭上，表達牠們的感謝，因爲我們的努力，讓更多生命可以安心快樂地活下去。原本紙袋背後的標語「少用塑膠袋」是早就印好的，但聽到老師再三堅定的語氣，法師馬上另作貼紙，改成「『不』用塑膠袋」！









踏破鐵鞋的全素膠囊

其實在老師開示之前，六萬多份的摩尼丸早已全數裝入夾鏈袋裡了，法根法師心想：「眞的這次就要換嗎？」但想到老師不忍衆生苦的眼淚，弟子當然全力以赴！那要換什麼材質的包裝呢？裝在玻璃瓶裡？成本太高！裝在紙袋中？摩尼丸可能會受潮或發霉。某天吃藥時，發現「膠囊」不啻是個好方法！然而，一般市售膠囊都是動物性成分，透由學員幫忙，好不容易找到罕見的全素膠囊，由於時間緊迫，一找到就希望廠商隔天能交貨，廠商亦非常幫忙，僧團早上八點要改裝，金黃色的膠囊趕在六點送達。

然而原本在夾鏈袋中的摩尼丸，要如何裝入膠囊中呢？要保持膠囊的乾淨，也擔心在裝的過程中，因爲手溫而軟化了膠囊，所以之前就有一群同學開始製造紙漏斗，並用香盒鋪海綿，其上打了二十個洞，這樣在裝的過程中，就可以將膠囊插在海綿上，減少手碰觸的時間，將最乾淨的摩尼丸膠囊供養給大家。

周遊列國的烘焙紙

最令人絞盡腦汁的，就是福智圓了。究竟有什麼東西可以取代塑膠袋的防油效果呢？在膠著之際，學員提供了「烘焙紙」的訊息，透過科技調整紙的密度，讓烘焙紙可以發揮防水、防油的效果，終於解決了福智圓難題。但接下來的事情卻不如預期，原以爲廠商可以迅速裁割出六萬三千張需要的尺寸，沒想到業務員回覆，一個禮拜內都滿檔、排不出流程。法師靈機一動，決定買整張的紙，再找學員裁切。爲了爭取時間，再三交代廠商把待裁切的紙直接寄到學員住處，但隔天法師看到這箱烘焙紙竟



是在南海分院出現。分秒必爭之際，又得再多跑一趟，派人送去給學員裁。

六萬份裁切完畢，零頭的三千張現貨卻遲遲沒收到，經過與業務員、貨運公司一連串的詢問，才發現廠商居然忘記出貨，當天已經是周五傍晚，隔周一就是預定搓福智圓，並完成打包裝箱的最後期限，而這三千張烘焙紙還不知下落。還好已下班的業務員願意幫忙調貨，最後又是學員們快馬加鞭接力送到僧團。爲了福智圓的包裝，前前後後打了近五十通電話，才讓包裝紙安全抵達。

三寶最吉祥 開出幸福花

層出不窮的狀況似乎在考驗著僧團法師們的決心，過程中不斷溝通奔走的法根法師說：「那幾天我的心情幾乎只有焦慮，每一個困難似乎都在對我呼喊著『放棄吧！』但想到自己以前用的塑膠袋，現在可能也躺在哪隻海鳥的胃裡，如此沈重的惡業，現在靠著老師的決斷與大衆的齊心協力，終於可以淨化了！而且吉祥三寶做成功，省下的是近十九萬個塑膠袋，這麼殊勝的資糧，很希望能讓它成辦。」

今年，在老師的推動下，二十幾年的吉祥三寶終於換上新裝，背後是老師的大悲心以及一群弟子們的行動力。老師曾說：「下定決心，困難就會退掉。」過程中所有的焦慮已成過往雲煙，留在心中的，是作師所喜的善業資糧，如寶石般散發著璀璨的光芒，照耀你我的菩提之路。



走一條無塑之路

南海寺僧團



眞如老師開示「不用塑膠袋」，南海寺僧團中面臨最大挑戰的「部門」，就屬掌管三百多人吃喝的大寮了。舉凡冷藏車運來的蔬菜、素料、飲品、饅頭，或是學員們發心供養的甜點以及特色小吃等，爲了食材的保存與新鮮，幾乎都裹上一層又一層的「塑料」，想進行如此巨大的變革，談何容易？

決斷了就沒有困難

當老師開示不用塑膠袋時，大寮才剛訂下年貨及供品塔的大型訂單，身爲南海寺僧團大寮典座的法饒法師，當時眞的難以做出取消訂單的決定。會不會影響出貨進度？會不會影響食材品質？會不會讓接單的廠商太爲難？會不會造成

大寮其他法師額外的負擔？太多的「會不會」，讓撥電話的手，遲遲按不全號碼。

眼見僧團各組紛紛提出實踐方案，以及比丘法師在老師開示後，馬上通知齋僧的居士：「隔天送來的齋僧物不用塑膠袋包裝。」法饒法師深受感動，心想：「大家爲什麼能夠這麼快就做到？老師才講，馬上就實踐了！」比丘法師的行動力策發了尼僧團的效學之心。僧衆間勇猛增長的善業，讓法饒法師的內心決斷自己一定要跟上。「我發心這麼做，的確會遇到困難，但困難是可以改變的。如果連我自己都覺得永遠不可能，退退退的結果，就是繼續用塑膠袋。只要決斷不用，一定可以做到。」

剛開始和廠商溝通不用塑膠袋時，大家都覺得不可能，因爲饅頭會被壓扁，麵包會變成披薩。吐司、手工餅乾、水餃的廠商，也不願意接受退而求其次的方案——重複使用塑膠袋，因爲覺得那樣不衛生，會影響產品的品質。「扁的也沒關係，你們不要擔心，我們不在意。」經過百般保證，終於使對方點頭。但寄來的包子、饅頭，不出意料眞的是扁的，法饒法師笑說：「每次貨一送到，我們都要馬上去分裝，不然隔天饅頭就變大餅了！」

此外，大寮也面臨了盒裝豆腐及瓶裝豆漿等小包裝產品的問題。幾經討論之後，大寮衆多法師們決議親自送鍋子去載。但這樣一來，工作量倍增，且過程中增加了許多風險，因少了密封包裝，豆製品非常容易變質。「前陣子豆漿送過來我們沒有馬上喝，果眞就酸掉了幾鍋，但因爲已經決斷要這麼做了，所以承擔這些風險，也是累積經驗的必要過程。」後來廠商也發心響應這項「拒塑行動」，主動出資買了保鮮箱，使往來運送順利許多。





輕鬆無「塑」過好年

每年過年，僧團的年菜都由廠商供應，塑膠袋用量非常驚人，每樣年菜都有各自的塑膠袋。今年僧團嘗試與廠商溝通：「可不可以試試不要用塑膠袋？」然而保鮮、運送就是一大問題，算了算，所有年菜總共要七十幾個長深鍋才裝得完，可是僧團哪來這麼多鍋子？又要怎樣的大車才載得下？而且不光是準備鍋具，還包括後續的清洗、來回運送等，工作量變很大，甚至連冰箱的空間管理也成一大問題。

幸運的是，廠商也爲師長、僧團堅持不用塑膠袋的心意所感動，表示可以提供鍋具、全力配合，就算一次載不完，跑兩趟他們也願意。因此今年的年菜，在諸多居士鼎力護持、僧團上下一心、共同作師所喜的因緣合和下，一個塑膠袋也沒用，與往年相比，相差甚大。

法饒法師說:「我覺得這是一個過渡，後續一定會有愈來愈多相應的人出現，善業會更迅速地凝聚。我相信當每個人都決斷這麼做之後，並非困難從此不會出現，而是善業的漣漪可以衝破困境，這些挑戰都是磨練心志、增長智慧的依師過程。」

善業走進菜市場

過年期間，護持淨人到市場買金針菇，看來看去，整個市場都是小包裝的金針菇。店家看她走來走去，忍不住問她：「你到底要不要買？」護持淨人連忙搖頭。後來皇天不負苦心人，當她找到大包裝金針菇，就在對方順手拿起塑膠袋包好之時，她馬上回應:「等一下！我不要塑膠袋！」接著趕緊拿出準備好的紙箱，示意對方直接放進去。

又有一次打電話訂了九層塔，去拿的時候對方已裝好一袋，護持淨人又把紙箱搬出來說：「等一下！我不要塑膠袋。」然後一邊把菜倒進紙箱中。幾次下來，菜販們都知道：「她就是那個『紙箱』啦！」最後還跟她說：「下次



你不用再帶紙箱來了，以後只要你訂的，我都會用紙箱幫你裝好。」聽到這些故事，法饒法師說：「努力的過程，別人都會覺得我們很奇怪，但是堅持做下去，慢慢就會影響到他們。」

鍥而不捨的溝通，通常是完成「不可能任務」的金鑰。當對方第一時間表達「沒辦法」時，大寮其實早已準備好替代方案，他說這樣不行，那我們就退一步。法饒法師說：「只要一直真誠地互動，對方開始嘗試之後，會發現其實也沒有想像中困難，慢慢就願意朝我們第一次的提議前進了。因爲是造善業，所以大家在實踐的時候都會心生歡喜，漸漸就都願意跟進了。」過年至今，大寮又收到三個廠商願意使用長深鍋運送食物的回覆，之前說的「不可能」，漸漸被動搖了。

乍聽到「不用塑膠袋」，或許會想：「還有那麼多人在用，光靠我們一小群人的堅持，會有用嗎？能改變世界嗎？來得及改變世界嗎？」回首來時路，業果的劇本早爲我們寫出了結局。二十多年前，師父創辦慈心事業，走的也是一條不可能的路，挑戰了多少專家學者乃至實際耕種的農夫們，覺得「一定要使用農藥才能種得出食物」的概念。如今老師帶領著我們，也在撰寫同樣的傳奇。「一開始就覺得不可能，結果就是——眞的不可能。今日蓬勃發展的有機事業，是師父從『不可能』中走出的路，那麼身爲弟子的我們，更應追隨上師，繼續從『不可能』中走出一條將在明日璀璨的無塑之路！」這是虔誠弟子的心聲，也是南海寺僧團堅持不懈的動力。

善知識的陪伴

眞如老師說：「很想代替那些天上飛的鳥、水裡游的魚和大家說謝謝……你是如此努力地在護生，很多生命因爲你的善行得到了救護。」回首這段時間的努力，法饒法師說：「老師好像在幫我總結，這個善行是值得肯定，值得繼續努力下去的。因爲一直這樣種因，外環境難道不會改變嗎？淨土一定會出現，受益的還是自己。」



堅持．發心

釋性航、釋性竺

一隻在南美洲亞馬遜河流域熱帶雨林裏的蝴蝶，
偶爾搧動幾下翅膀，
幾周後，可能在美國德州引起一場龍捲風。

——愛德華 · 羅倫茲（Edward Lorenz），
美國氣象學家

小小的會議室裡，雲集了各出坡組代表們，奮力調動大腦裡的千軍萬馬，試圖在千萬個「不可能」的重重圍困之中，找到突破口。眉頭深鎖、來回思量，一切，只爲了眞如老師的一個心願。

「我們烘焙組，不用塑料袋！」故事，從此處開始。

雖處身先進的加拿大，P 島居然有上千位孩童無法正常維持三餐。眼見已踏入冰天雪地的寒冬，就算發育中的小小身體能撐過嚴冬，會否因此長年體弱多病呢？聽到同齡小孩在不遠處無日飽暖的消息實在於心不忍，預科班沙彌們展開了力所能及的布施計畫——每周自製餐包，再透過島上慈善團體的牽線，分送給有需要的家庭。

「謝謝你們的麵包，這是我目前收過最好的禮物！」濟貧成效斐然，但出家人仍不滿意，因爲用來包裝餐包的是——號稱「連環殺手」的塑料袋！

「不用塑料袋」，說來容易，但「如何保鮮」是個大學問。少了塑料袋的護航，只要兩天，無添加的麵包就會變得乾裂鬆散，從「美味可口」的級別，被打入「拜託大家幫忙護持」的冷宮。

應變第一招——嘗試在紙袋外加裝大塑膠袋。隔了一夜，收到分送麵包義工的訊息：「紙袋吸收了麵包裡的水氣，

變得又濕又軟，誰會喜歡呢！」趕緊改變策略，改用保鮮箱配送。

但又發現，配送麵包的過程需多次轉手，一個保鮮箱從島東出發、送到島西、再回到佛學院，竟然歷時一個月之久！保鮮箱出差環島期間，沙彌們陷入無箱可用的窘境。

最後，沙彌們共識，從四處蒐羅大紙箱，內襯大塑料袋，以此作爲容器。雖然沒有完全禁絕，但也是在預算、保鮮等諸多考量下，得出的一個尚可接受的平衡點。島民義工似乎也被沙彌的精神所感召，願意接受散裝餐包，並投注更多時間，用附上的紙袋，裝好餐包，送上僧衆對島民、海洋的雙份祝福。

如果您以爲故事到此爲止，那就是太小看出家人的擇善固執了。「老師說不要用塑料袋，我眞的是做不下去啊！」幾週後，發心包裝的無名英雄們，終於按捺不住了。「我們對塑料袋的正知見就是——拒絕用它，因爲它已經傷害到他有情的生命了！」老師的話語迴盪耳畔，加上信天翁眼神裡的憂傷，再度策發這群出家人做出改變。

「不用塑膠袋的作法一直懸而未決，現在終於露出曙光！」負責統籌的性祐法師，柔和的眼神裡閃耀著堅定。由於大衆僧對禁塑問題的高度重視，沙彌們合力貢獻出每人僅有的單金，合購可以分三輪配送又耐用的保鮮箱。

捨棄塑料袋，那怕一個、兩個，都足以令僧衆熱血澎湃。

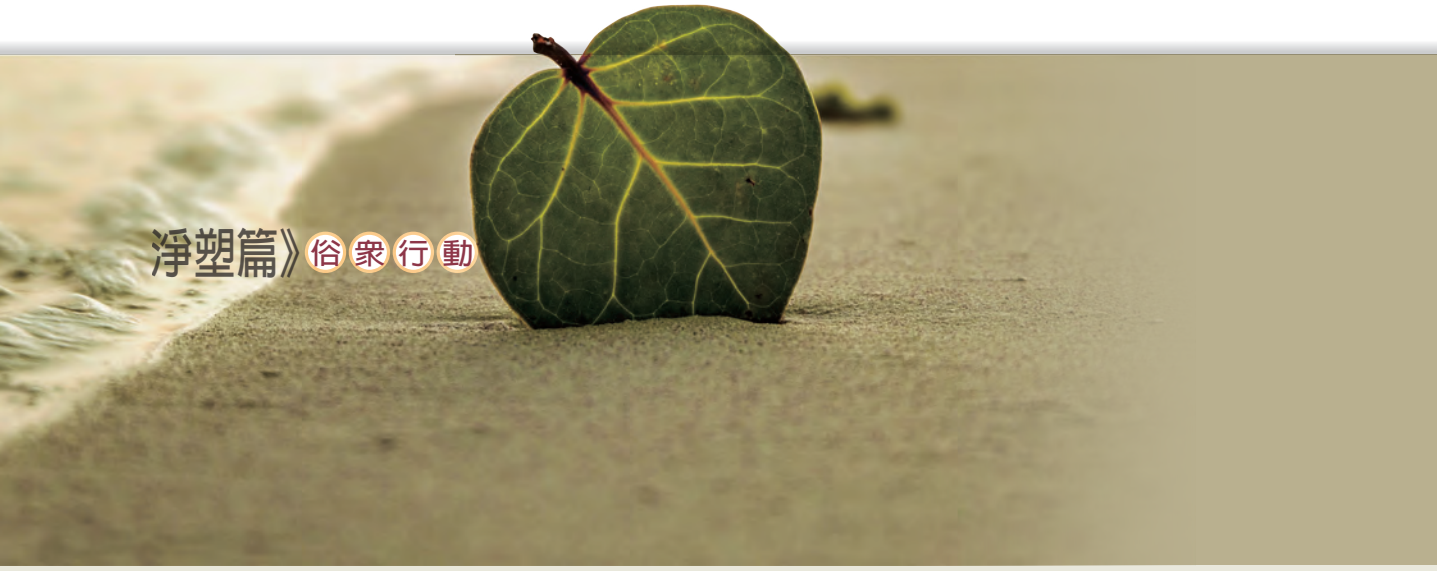
釋迦導師，因地中曾投生爲一隻鸚鵡。一天，發生森林大火了，牠並沒有像其他動物一樣逃開，而是撲騰著沾濕的小翅膀，用那幾滴水拼命地救火。老師曾問大家：牠有能力救森林大火嗎？那爲什麼還要救呢？衆僧沉吟。「做了跟沒做差不多，對不對？但是鸚鵡救森林大火，後來感動了誰？帝釋天。正是因爲牠力量薄弱，正是因爲牠不辭獨自地辛勞，所以就會有很多很多強大的力量加進來。這份心就像一個鉤子，會把很多很多跟牠有同樣的心、或者被祂震撼起來的力量，迅速地雲集在周圍。」

老師的一席話，僧衆心中的小鸚鵡再度展翅。有人說：「海洋那麼大一個垃圾帶，我怎麼辦？」從我做起，從現在開始，不用塑料袋！

「師父說光復大地，我們要光復海洋。」

君不見，老師披荊斬棘在前方，只待我們，奮勇跟上。





自作教他作

慧玉

一早出門和鄰居互道早安，鄰居說：「妳爲什麼出門總是帶兩個包？」身爲職業婦女，我右肩揹的是上班的包包；身爲地球公民，我左肩揹的是環保袋，裡面裝著水杯和餐盒等。二十多年來，出門兩個包，好像也習慣了。

力行環保生活，我早已得心應手，也希望讓這些善行延伸，進而影響周遭的人。無奈孩子們總是不願配合，帶水杯嫌重、帶環保袋嫌土、帶餐盒嫌麻煩，一堆理由讓我卻步了。怎麼我的身教都沒影響你們啊？連自己的小孩都遊說不了，遑論其他人，「還是自掃門前雪算了！」

然而，今年參加朝禮法會，眞如老師殷切叮嚀大家不要用塑膠袋，從自身做起就能救護有情，也可影響周圍的人。我看到師長的悲心，告訴自己：「弟子更應如是行。」

我不能再獨善其身！「困難不應退，皆由修力成，先聞名生畏，後無彼不樂。」過去我遇到挫折就打退堂鼓，透過師長的策發：利益衆生、救護有情的事，學佛之人若不做，誰來做？

這次我毫不遲疑，就從大年初二回娘家的家族聚餐開始吧！我在 line 上發文:「今年特別推動不用或少用塑膠袋，就從家裡做起！今日午餐若要打包，請備環保餐盒，愛護生命也愛護地球。」自己也攜帶三個餐盒備用。

餐宴結束，弟媳說：「我會把食物裝



在肚子裡，絕不浪費。」二姐得意地拿出餐盒準備打包，結果只剩水果，有些失望。大姐看到大家認眞實踐，帶著羞愧的神情拿出塑膠袋，一邊裝食物，一邊解釋：「我這個塑膠袋是回收使用的喔！」看到家人這麼配合，眞的感覺：有師長的加持，就是不一樣。

善行要乘勝追擊，我大力轉傳「2016拒塑、限塑，守護行動宣導短片」，希望大家一起溫暖守護世界。我把舊的塑膠袋摺成小體積，放入家人的隨身包包，軟語相勸儘量重複使用，以後不要再帶回新的塑膠袋了。平日耍酷的兒子，總覺得攜帶環保袋是很婆媽的事，也願意加入拒塑、限塑陣營了。

其實 hold 住舊的塑膠袋，向新的說 bye-bye 並不困難啊！現在我更有動力擴大版圖。

早起煮早餐

陳悌錦

先生體恤我，早上想讓我多睡一下，所以，常常都是他外出買肉排三明治當父子三人的早餐。

眞如老師呼籲弟子，過年時儘量不要吃葷，也鼓勵大家不用塑膠袋。想到父子的早餐又是葷、又是塑膠袋，心裡很不安，很想做些什麼。於是跟先生討論，早餐儘量吃素，最好自備容器。先生說：「那妳來弄啊！」我笑著答：「沒問題，我會起來弄喔，做什麼你們就吃什麼囉！」

爲了力行減塑和茹素，之後的早上，我早起準備餐點，算準了先生的用餐時

間，端上熱騰騰的乾麵，先生吃得心滿意足；兒子的麵放在悶燒鍋裡，留了字條讓他知道。即使前一晚助念太晚回家，我還是堅持一早起來準備早餐。幾天後，原先冷眼旁觀的先生可能心疼我，建議買素包子當早點，不用天天早起烹煮。



感謝先生的貼心，我更費心思準備家人喜愛的早點。以往早起大多用來讀書，現在則是爲家人準備餐點，希望能夠透過這樣的努力，營造家人吃素機會，也可減少因外帶而用塑膠袋。

以前一直不得善巧，努力一段時間都得不到家人對吃素的肯定和支持，自己也就退了回去。這回因爲老師的加持和呼籲，讓我又重新燃起動力，從跨出的這一小步，看到師長的加持力。願意堅持下去，希望家人能夠早日跟隨師長學習。

店老闆也入列

程禮怡

一日清早，上班途中想著：好久沒吃熱騰騰的包子了，今天就買包子吃吧！發現忘記帶環保容器出門，沒辦法裝包子，又不希望店家用塑膠袋，就決定不買包子了。靈光一閃，想到辦公室附近有家早餐店的現做三明治是用紙袋包裝，好吧，就吃三明治吧！

抵達早餐店後，看到好多人排隊等待點餐，瞄到吧檯上有已做好、用透明塑膠袋包裝好的「潛艇堡」，供顧客立刻拿取。「就買這個吧，這樣就不會遲到了。」「可是，它是塑膠袋裝著呢！」天人交戰中，決定還是堅持初衷，排隊買紙袋裝的三明治。此時，同事也來買早點，她匆匆抓著現成的潛艇堡趕上班，我內心吶喊：「跟我一起等吧！一起來少用塑膠袋吧！」可是對方若因此遲到我也承擔不起，只好默默閉上嘴巴，無奈地望著她遠去的背影。

下午遇到兩位師姐，忍不住分享自己「減塑」的成功案例，但也懊惱未能自作教他。腦袋靈光的小孟立刻建議:「既然都已經遲到了，妳就幫她等三明治，



讓她能準時上班，又能少用一個塑膠袋，何樂而不爲！」果眞是三個臭皮匠勝過一個諸葛亮，我的減塑行動又多一招啦！

德不孤必有鄰。同事們紛紛以行動響應減塑，竟然帶動早餐店老闆也跟進。一進店門，聽到老闆對一位顧客說：「小姐，妳的三明治要提袋嗎？少用塑膠袋對環境比較好喔！」老闆的加入讓我振奮，善心不分年齡，不分你我，當力量凝聚的時候，舉手之勞也能改變世界。

寒冬裡的小確幸

黃寶蓉

百年難得一見的帝王級寒流襲擊台灣，全台溫度驟降。寒風夜雨中，室友和我走在回家路上，一眼瞥見路邊有一攤甜湯舖，此時買碗熱呼呼的紅豆湯回家享用，該有多暖心啊！

立馬趨身往攤子走去，霎時想起——啊！我忘記帶環保碗了！要不然就坐在攤子前喝好了……可是，寒風刺骨，能夠早一秒進門，就不想晚一秒耶！對了，我可以請老闆用紙碗裝！旋即想到一手撐傘，只以單手捧熱湯似乎也行不通。但我眞的很想喝一碗熱騰騰的紅豆湯，如此小小的心願也無法實現嗎？

滂沱大雨中陷入了兩難，直到室友呼喊：「妳到底要不要買啊？站在這邊這麼久，好冷喔！」回過神來，還是想不出最好的辦法，紅豆湯對上塑膠袋，孰輕孰重？我該如何是好？

多用一個塑膠袋就多一個生命受害，我不想再造損害有情的惡業，當下心頭一橫，忍痛對紅豆湯說 bye-bye。「我不買了，走，我們回家。」拉著室友的手，頭也不回地離開現場。今晚我實踐了上師的期許，心中的歡喜遠超過一碗紅豆湯帶來的小確幸。



先回家，找提鍋

高玫芬



透過眞如老師的呼籲，這陣子閱讀許多海洋生物因誤食塑膠袋受害的資料，我認眞呼籲大家加入減塑行動。但發現自己也只是隨分隨力地做，因爲要完全不用塑膠袋實在很不容易。

因護持護生園，需常搭高鐵往返高雄台南，在車上享用便利商店買來的葡萄土司和一杯熱咖啡，是我最愛的悠閒時刻；但是面對遺留下來的塑膠袋和塑膠杯蓋，我告訴自己：今後得把最愛的火車悠閒早餐改成店內用餐了。

護生園義工的午餐一向用紙盒盛裝，紙盒中仍有一層塑料薄膜，會傷害環境與生命，大家討論後決定幫義工準備鐵飯盒重複使用，既不製造垃圾也可保護生命。前幾天寒流來襲，回家路上很想喝一碗藥膳湯暖胃，才想起出門匆忙，忘記隨身帶塑膠袋。既然下定決心奉行不用塑膠袋，於是抉擇先騎車回家，翻遍櫥櫃，找出擱置很久的提鍋，再出門買湯。我爲自己特地回家拿提鍋，做出正確的抉擇喝采！

增強覺照力

溫婷伊

冷颼颼的寒流天，出門前，很想來一杯暖呼呼的燒仙草，於是帶了保溫杯與提袋出門。

走在路上突然想到：改變一個習慣，竟然有「增強覺照力」的好處耶！例如，以前是「想到就買」或「看到就想買」，現在可以在出門時想想：需要或想要什麼，需要做什麼準備，會有哪些影響。平常生活中大部分的行爲，都是被慣性牽著走；透過改變一個習慣，訓練自己要觀察、思維、抉擇，其實是很棒的體驗。

不過，內心也冒出了另一股聲音：幹嘛活得這麼累？跟著感覺走就好了！順

性而爲，活得自自在在的。後來又想到，時時要觀察、思維、抉擇的確不輕鬆，但是「跟著感覺走」就比較不辛苦嗎？順性而爲就眞的會比較自在嗎？或者，那只是將自我交給習性掌控呢？

至少，現在我不希望自己的順性而爲，傷害其他生命。看到海洋生物肚子裡都是垃圾，自己平常胃脹氣就超不舒服的，想到牠們胃裡塞滿不能消化的塑膠製品，歷經緩慢而痛苦的死去，眞的覺得必須要從自己開始改變什麼。

不塑小尖兵

張芝菱

幼兒園一早上課，四歲的珮珮悄悄地走進教室，圓滾滾的大眼盯著我，一手拿著花生，小聲地在我耳畔說：「老師，我帶花生來跟同學分享，在口袋喔！」身爲老師的我，聽到「分享」知道這是一件善行，就幫她把裝在口袋裡的花生拿出來放進碗中，等點心時間再幫她分給全班。只是一邊拿花生，一邊好奇她爲什麼要把花生放在口袋裡呢？

午休後，協助孩童起床時，忽然聽到晴晴說：「老師，珮珮今天帶花生來，她不想用塑膠袋，就把花生都放在衣服的口袋裡。」想起昨天早上廣供後，園長播放了幾部鯨魚和信天翁吃了塑膠製品而死亡的影片，那時，我還懷疑這麼深的內涵，這些小小孩看得懂嗎？沒想到他們不但看得懂，還爲了愛護地球上的其他生命，願意改變自己的行爲，眞的不用塑膠袋。

我馬上大大地讚賞珮珮不用塑膠袋的善行，一旁的孩子們熱烈地反應他們爲了要保護寄居蟹，也不要用塑膠袋！

當我把珮珮的善行與更多家長分享時，雖有家長反應可能不太方便，卻也有家長說他家陽陽看了影片後，回家就跟媽媽說，以後吃飯他都要自己帶碗來吃。

年終期末圍爐時，我鼓勵家長和學生可用保鮮盒裝食物來學校，取代用過即丟的塑膠袋，很高興多數的家長都願意響應，全班往減塑邁一大步！



老母聽進話了

曉佳

媽媽今年八十三歲了，一向很疼我，每次我開車從嘉義溪口老家要回台北時，她一定把大包小包的禮物送上車，幾乎塞滿後座。了解媽媽的心意，我自然是歡歡喜喜收下，只是，每包禮物都用塑膠袋打包，最後又套一個大塑膠袋，方便我提拿。看到用這麼多塑膠袋實在很不環保，不免勸她幾句：「媽，我們不要用這麼多塑膠袋啦……」媽媽回答說：「嘸啦！嘸啦！都是回收再利用的！」勸了好多年，媽媽都無動於衷。

今年過年回家，我就先跟她說好不要再包東西給我。但隨即發現冰箱裡的食物泰半改用樂扣盒，塑膠袋大大減少了，看得我心裡直讚嘆。回台北後打開背包，發現媽媽還是塞了一大包她自己種的番茄給我，最驚訝的是，媽媽居然沒用塑膠袋，改用紙袋了！

勸了好多年都沒用，怎麼忽然大翻轉呢？我不禁打電話問媽媽。媽媽認真地說著：「在長青班聽到眞如老師講要拒塑，我就要改啊！」眞驚訝媽媽這麼聽老師的話，認眞依師以行動實踐老師教誡，改掉多年的習慣。讓我更讚嘆的是媽媽不只自己改了，看到嫂嫂使用塑膠袋，也會勸她：「要響應淨塑喔！」

換瓶，心平！

宋如萍

我來自醫生世家，根據專家研究，椰子油的中鍊脂肪酸對人體健康很好，爲了大衆的健康，我想傾力推廣健康無污染的好油，因此有善法企業「可可思」的誕生。歷經許多困難考驗，感恩今年得以參加在朝禮法會的善法事業展。

爲響應老師呼籲淨塑護生，在朝禮法會前兩天，我毅然決定將原本的塑膠瓶裝椰子油贈品，更換爲成本多四倍的玻璃瓶，並緊急找到供



應商拿到合適的瓶樣，卻在小年夜發現拿錯了！透過不斷殷重祈求，在除夕一早終於換到正確的一萬只小瓶樣，動員家人忙了一下午，才完成所有填裝及貼標籤的工程，趕上朝禮法會的展覽。

很感恩老師慈悲，透過一同響應淨塑，讓我們造下清淨圓滿的善業，眞是「萬善根本從師出」啊！

雨傘布變身

吳秀金

看那麼多魚和鳥因爲吃塑膠袋而喪命眞不忍心，但是，已經六十多歲又平凡的我能做什麼呢？想到自己會裁縫，也發現有人用雨傘布做成環保袋，就決定幫大家做環保袋。

遇到熟悉的人，我就跟對方說：「如果有壞掉的雨傘，拆下支架把雨傘布給我，我幫你做環保袋。支架也別丟，可以用來晾襪子。」支持的人陸續出現，甚至有人還到班上分享，邀同學一起找雨傘布做環保袋，實踐眞如老師拒塑護生的期望。

從年前到現在，許多雨傘布陸續送來，我依照個別需求，做成大小不等的環保袋。一塊完整的雨傘布可以做成一個大的環保袋，裁成兩片就做成兩個中型袋，有人需要更小的也都照單全收。

原以爲廢物利用做環保袋只是舉手之勞，但仔細想想，我這麼做，既能惜福，又能護生，還可以報答師長恩，就愈做愈開心了





改習慣並不難

吳庭妤

眞如老師鼓勵大家一起推動淨塑行動。一開始，我覺得：難度可能有點高！後來想到自己從國、高中一路走過來，只印證一句話：其實改變並不難，培養出習慣即可。

國、高中時代，學校非常重視環保，在垃圾分類集中處共分了十八類，而每個班上的回收區，除了一般垃圾、紙類、塑膠製品外，還有「塑膠袋」專區。

到現在仍記得很清楚，學校教導我們「只要見到塑膠袋，就想辦法打結。因爲塑膠袋打結就能縮小體積，且不易到處亂飛。」

從那時開始，凡是塑膠袋，我一定想辦法打結。不管是三明治的塑膠套、一包包的袖珍面紙袋或中藥粉包，只要能縮小體積，就會努力達到目標。甚至身邊的朋友，漸漸也加入縮小體積的行列。這告訴我們，習慣是靠培養而來，多練習、持續練習，就能成功。

進團體學習後，因爲了知業果道理，體認到愛惜資源不僅愛護地球，更是爲自己的增上生努力。現在只要出門，我的包包裡，從原本會放好幾個小塑膠袋



以備不時之需外，還會準備一個環保袋、一個中醫診所藥袋。想到老師也說：「縱使我只有螢火微光，也要將它捧出來，照亮這個世界。」改變世界，從改變自己開始；因爲當每個人把自己改好了，這世界就無需再改變了。

洗淨重複使用

李金燕

20 年前就力行減塑生活，購買的物品全都放入包包裡，家人帶回來的塑膠袋，我就洗淨、整理，再送隔壁雜貨店重複使用。如今，眞如老師開示淨塑行動，我「超高興的」，因爲，一個人做，力量很小，老師登高一呼，我覺得無塑世界，指日可待！

我執行減塑滿徹底，家人去看中醫，我會拿著茶葉罐裝藥袋，或要求將中藥

直接放入隨身的小瓶子；買麵包用保鮮盒，買食物就帶便當盒或手提鍋。我也趁職務之便，在任職的學校推行減塑。凡有公家或私人機構寄來的塑膠袋、不織布袋或紙袋，我都會一一整理，再交給老師、學生去重複使用。我也要求子女拆食物、甜品時，要儘量保持袋子的完整性，因爲拆壞了，也不能再用了。

這麼多年來，我周圍的親友偶爾配合，也偶爾牢騷，我雖堅持執行，難免有無力感。如今，因老師的呼籲，和尚又於朝禮法會以完整的影片、資訊來宣講，讓我重燃起持續推廣的火苗。

善巧教育店員

吳怡純

我從小就對環保很有熱情，當眞如老師提到不要再使用塑膠袋時，我非常相應，想到全世界有那麼多依師的弟子，同心同願推廣這件事，高興得哭了……

我減塑的方法是——乾淨的塑膠袋重複用來裝水果、便當；較髒的則用來裝廚餘、垃圾。我會將塑膠袋或環保袋散放在幾個常用背包中，隨時要購物就可隨時取得。機車上也擺了幾個袋子，以備未帶背包時可以應急。到現在爲止，好像不太會出現買東西卻找不到袋子裝的情形了。

我不僅自我要求購物自備袋子，也會看時機勸店家要減少使用塑膠袋。記得有一次到書店買兩張卡片，店員順手拿塑膠袋來裝，我趕忙說「不」，店員很配合地取下；我觀察店員很有同理心，回到家，便上她的 fb 留言，請託她一起來減塑；順便分享自己的經驗：萬一拿回塑膠袋，一定要物盡其用，乾淨的重複使用，有點髒的當垃圾袋……不要嫌麻煩，因爲已無形中造了愛動物、救地球的善業！



封面故事

24計
精進過今年

一年之計在於春，一生之計在於勤。
新年發新願，所有的願望
無不回應著真如老師的殷殷教誡，
並誓願精勤守護.....



珍惜暇滿 真如老師：不要因為生命發生那些傷心的事情一直不高興。我們遇到教法了，暇滿是有大義的，不是無聊和空虛的。我的生命對我自己，對芸芸衆生的離苦得樂，是有某種使命的。

1. 與經典有約

兒子自幼讀經，升上國中後中斷，曾期許他至少將代表傳統文化的《四書》讀完，只是兒子已心不在此，要另創青春天地。我帶著孩子讀經數年，從要求到鼓勵、陪伴，最後自己讀出興味了，浸潤其中，常覺歡喜和感動。只是，孩子沒讀，自己竟也隨之讀得斷斷續續，老是以忙碌爲由而延宕。原來，靠自己的力量是如此薄弱！

有一次，聽到朋友家讀經自學的孩子分享，大學生年紀的他挑書買書有原則：若書是傳自西方，必讀英語原文；若書是古人所著，必讀古文原典。他不想浪費生命在隔了好幾手的書籍，還有一股不想看低自己的心情。眞是有智慧的大器青年，已打磨出通往古哲大智的金鑰匙！自己也想老實讀經典、看古文的念頭被深深激盪著。但是，沒有同行，實在沒把握會持續多久。

看著聰明好動的兒子，內心幾番盤算，就找他來共讀吧！跟他商量，以前是媽媽陪讀，現在改成兒子陪讀好嗎？而且不用背，只要用百遍法每天一起讀誦幾分鐘，感謝兒子答應重拾經本。就像眞如老師所言，我們正一遍遍串習聖賢教言；在新的一年，盼能走入那深睿而又親切的心靈。（小燈）



2. 勤修供養

學廣論不久，聽班長說每天供燈供香功德很大，於是花一點心思，在客廳安布小佛龕。室友初始沒有意見，直到我點上第一支香，她強烈反應：「味道太嗆，請勿點香！」從此只好趁她下班回家前趕緊供香、燈，有種當小偷般做賊

心虛的感覺。

有幾次燃香猶未燒盡，她已回到家，馬上擺一副臉色給我看。「供佛還要這麼偷偷摸摸，算了……」爲她貼上一個「障礙我供佛」的標籤，從此意興闌珊；心想有朝一日她若搬走，我就可廣興供養，日日賺法財。

去年底，得知室友要搬家，便開始期待那一天快點來臨。元旦那天，室友搬家了，我興匆匆開始大掃除，更不忘供香、燈、水，讓佛龕「重現光明」。然而，至今兩個月餘，發現自己每天匆忙上班，下班後累得提不起心力，眞的老老實實供養三寶的日子，十根手指頭都數得出來。

仔細觀察，從頭到尾都是自己的「放逸心」在作主，卻「牽拖」室友厭惡香燭味，還爲她貼上「障礙佛道」的標籤……法鏡自照，慚愧心現起，下一步是——我當趣正法。

苟日新，日日新，又日新。新的一年，我願勤修供養，增長菩提心種，最後成辦一顆傾城奉獻的心。　（汎心）



3. 通勤，更精進

家住基隆，搭客運到台北上班的路上，我可以做很多事：聽師父《廣論》音檔、背《入行論》、思惟法義、策畫工作……即使如此，我還是覺得花在車上的時間太多，等車、擠車耗去我太多的心力，所以說服父母，讓我在公司附近租房子，以爲可以省下大把時間。

搬到台北一年了，上班幾步路就到，不必爲趕車刻意早起。所以鬧鐘叫了，按下再睡一會兒，常常「一會兒」變成大遲到。然後，全廣備課開始做不到位，因爲太多事要忙；聽師父《廣論》音檔不再是第一順位；背《入行論》也停擺，一年了，還是在＜懺悔品＞。思

惟法義、策畫工作更不必談……猛然發現：那段通勤日子真是最暇滿、精進的時光！

最近房東想收回房子自售，希望我們在年後搬遷。室友們有空就上網找屋、詢租金；我則陷入長考：搬回家？繼續賃居台北？列表權衡利弊得失，發現必須靠環境逼、被動型的我，真的需要藉通勤來促發精進；加上爸媽愛的呼喚……打定主意，過年後就回歸通勤族吧！ （辛盈）

4. 何必臉書討拍

智慧型手機和社群網絡當道，好友們很流行在臉書上昭告自己的心情，藉此搏得關注、認同和安慰。 我也不例外，隨著情緒起伏，很自然地就到臉書貼文，憂悲喜惱盡情宣洩；每次貼文後，就趕快注意是否有人按讚或留言回應，心緒被綁架，無法自主。

尤其是生活中大小烏煙瘴氣的事，總在得到諸多安慰和支持的留言後，感到被理解、被關懷，「臉書上討拍」還真是解決低潮或壞心情的特效藥。

參加廣培時，法師帶我們學習依止法，數數強調關鍵是對師長修信念恩，並鼓勵大家試著每天寫修信念恩日記，練習跟師長交心，真實造下親近善知識的業。想到自己有事沒事往臉書貼文、回應，寫下來的文字都可以出書了，反而寫修信念恩日記是三天打魚、兩天曬網，真是慚愧呀！

進一步想到真如老師說過的話：「無論你得到別人的讚賞，還是得到別人的批評，總之，在法上，你內心降伏煩惱的那一分喜悅，是誰也奪不走的。」師長的睿智法語點醒了我。

新年新氣象，何不學習讓生命真實變得自由的好方法，透過寫修信念恩日記，至心對師長啓白，這才是修行人的風骨。再見了，治標不治本的臉書討拍特效藥，勤寫修信念恩日記才是王道！ （岱芝）



5. 誦經大樂行

新室友搬來次日一早，仍在夢鄉的我被誦經聲吵醒。開門一看，娟娟已正襟危坐虔誠恭誦著《般若經》。待她誦畢，忍不住好奇地問：「妳天天早起誦經啊？」她回答已持續多年，每天一卷。這讓不相應誦經的我大爲驚訝。

原來，她從小就有口吃和重聽的毛病，說話模糊不清，念起課文更是斷斷續續，甚至還會跳行。剛進青廣班時，一聽到她消文，同學都以爲她是華僑。班長了解她的狀況後，建議她每天誦經累積資糧，並藉此訓練口調。

她很聽話，誦般若經變成晨起定課。字字分明誦讀出聲，一卷經要誦兩個小時，雖然耗時仍然堅持。聽她敘述流暢、娓娓道來的過程，我完全無法想像當年那個「華僑」是什麼樣子。聽著她的蛻變，讓我對誦經的功德生起好樂心。反觀自己憑恃有點小聰明，求學過程靠著臨時抱佛腳，就有不錯的成績；學佛後做定課這件事對我而言簡直難如登天，每次的持咒誦經共業計畫更是勉強完成。

看著有人因資糧匱乏學得如此辛苦，而我此生學法如此順利，應該是往昔拼命努力換來的，如果再不老實修行累積聞思資糧，福報用完，後果不堪設想。感恩師長，送來這麼一個精進的室友，這一年，至少對治「不愛誦經」，我有望了！　　（璟宜）

突破習性

真如老師：能和千生萬劫薰習來的煩惱習氣對抗的力量是什麼？正念正知力。有的時候，我們會發現正念淪喪，正知不見了。在「感受」的驅使下是很難完成向內調伏的。

6. 想素，先持齋

在青廣班學習，最大的挑戰就是吃素。沒有人強迫你吃素，但是形勢比人強，當你同班同學一個個「棄守」後，你從多數民族變成少數民族，乃至變成

稀有民族，然後，你要面臨抉擇——同學聚餐，去不去？精進佛七，要不要報名？……

我也可以自欺欺人：「沒關係，只是一餐飯、幾天工夫而已，忍一下就過去了……」問題是我爲什麼要「忍」？長此以往，不思對治，我要「忍」到何時？「忍」代表不喜歡、對立，今生的等流，下一生就是現行。

今生已經看得到的「果」——我不想參加聚餐，我想逃避同行； 最好不要讀廣論了，免得佛七報名，我總是那個「工作很忙」的人！眼前浮現一個畫面：一艘載滿人的幸福之舟正航向光明之島，遠遠的後方有一個人載沈載浮、揮手求救……那個人就是我！

青廣班同學建議，我可以從早齋、六齋或十齋做起，循序漸進，水到渠就成！他說他也是這樣走過來的。我願如是學！ （達偉）

7. 開車，敢上路

不論白天或有路燈的晚上，患有夜盲的先生開車都沒問題，而最沒把握的時間就是黃昏，天不亮又沒路燈的時候。十多年前他就鼓勵我開車，但耳聰目明的我儘管考取駕照卻始終沒膽量上路。

去年先生第一次參加憶師恩法會，我們開車前往，回程時天色漸漸昏暗，先生視線不明、路線不清楚，加上天雨，可以看出他緊張到極點；坐在一旁的我，緊緊握著車窗上的拉把，心跳加速，呼吸急促，努力強裝鎮定，心裡不免嘀咕：「這樣怎麼開車？」

內心不對盤了，及時轉念觀功念恩。回想結婚十多年來，先生雖然視力不佳，一直承擔著接送小孩上學放學、護持我參加法會，我長期以來視爲理所當然，不知感恩……現在，該是我回饋的時候了！

進一步想到，我的工作必須常常和同事一起出訪，有時南北奔波，爲了省公帑，我們會選擇開車共乘；但是駕駛永遠是同一個人，因爲其他人不是不會開車，就是像我這樣有駕照不敢上路。看到駕駛疲累不堪，我也愛莫能助。

如果能夠突破怯懦心，既可以爲先生分憂，也可以代同事解勞，眞是一舉兩得！於是，挑了幾個休假日，拜託先生教我開車上路。一回生，兩回熟，今年，但願我也是公路上女駕一員。

（依依）

8. 日日菩薩願

那是一尊絕美的水晶觀音雕像，有半個人高，從初見時的驚艷到進駐我家，已是兩年後。

我把觀音像安放在客廳最適當的位置，衆人都誇讚，我也一直視之爲可增值的藝術品。有一天，在花店看到一束罕見美麗的花，我馬上買下帶回家放在觀音像前，繽紛雅花配水晶觀音，內心有說不出的滿足感。後來有位朋友送我一盒上等藏香，放了一陣子後，決定點上供在觀音前，莊嚴的氛圍前所未有，我幾乎要感動落淚了。

事業越做越大，關卡越來越多，在身心俱疲的情形下，我開始跟觀音對話，訴說心事，祂成爲我心靈的寄託。這樣的過程，前後大約有七、八年的時間。

去年春天，姑姑介紹我讀廣論，我欣然接受。學了一年後我逐漸了解，其實佛菩薩一直都陪伴在我身邊，在等待我成長，不離不棄。

觀音聖像在我心目中，從精美藝術品，到供花、供香，再到訴說心事，祂，早已悄悄沁入我心扉。隨著學廣論的時間愈長，思路更廣，我漸漸發現，其實，一直以來，我看待祂都只是一個膜拜、吐苦水的對象，祂是祂，我是我。從今天起，我期許自己，每一個對著祂的剎那，都要發願——我要成爲您！　　（惠淨）

9. 下一站，走路



眞如老師鼓勵大家要多運動，在三十五佛懺的開示裡也提及，拜懺除可淨罪，同時也是一種運動。

我一直懶得運動，常自我調侃：「能躺一定不坐，能坐一定不站」，隨著年歲日增，這樣的言論換來「三高」(血壓高、血糖高、膽固醇高)的代價。走幾步路就氣喘吁吁，遑論拜懺；到營隊



當義工也常常是「一邊涼快」，想要淨罪積資都有困難。暇身可貴，因爲可以累積成佛資糧；如今，我卻讓它變成「瑕」身，六十才過，竟已不堪使用！

「你必須運動了！」家人如是說，朋友也力勸，最重要的是自己的內心也在吶喊——我要積資！我要淨罪！但是，想到昔日無法持之以恆的失敗經驗，不禁裹足。有沒有一種長保持續力的運動？善友紛紛獻計：游泳、打球、慢跑、爬山、有氧運動……我一一搖頭，因爲都試過了。

廣論研討班上課時聽到班長說：「我不管上班或回家，都提前兩站下車，邊走路邊聽師父開示音檔……」靈機一動：「太好了，一年至少上班200天，可以強迫自己走路……提前兩站下車做不到，可以先從提前一站做起！」（春月）

10.舌頭繞七圈

「心直口快、好爲人師」，是多年前好友送給我的八字「眞」言。他說眞心話，我卻受傷了！「我哪有？」無法虛心接納，當然就依然故我。

直到去年，義正辭嚴地在研討班上課時，對某位同學講了一句「自己造的業，自己負責……」導致她看到我就繞路而行；同時發現身邊的善友愈來愈「客氣」，見面寒暄一下，就以「有事處理」爲藉口，匆忙離開。很多聚餐、活動也不找我了……好友直接點撥：「你心直口快應該得罪不少人!」

至於「好爲人師」，我一直把它解讀成「大乘種性」——看到有人有困難，本來就應該竭盡所知、所能協助解決呀！ 所以見到面就面授機宜，見不到面就打電話關懷，好友說我是緊迫盯人，會讓人喘不過氣，我很難信服。

眞正發現自己的人際關係出現「逆成長」，是因爲同一段期間，陸續有不同的人來點醒——你再這樣下去，周圍的人都要走光了！

我想到眞如老師「舌頭繞七圈」的教誡，老師意指傷人的話想清楚再說；對應我的情況，雖無傷人之心，卻有傷人之實。我想，這句話用在我身上，應該是滿好的護身符。雖不易做，但不能等，在一年之始我發願做到。（玉蘭）

關愛家人

真如老師：這一輩子成為家人很不容易，不要到死亡的時候才頓悟，原來在一起的時間這麼短，他有很多好的地方，我卻只看不好的。有機會大家還是把自己的愛心普及家人。

11.帶奶奶上長青班

奶奶家的佛龕中供奉觀世音菩薩，她日日勤供香、供水，老人家八十多歲不識字，對佛法的認識只停留在燒香及緣念佛號。

奶奶身體還算硬朗，記憶力也極好，平日最大的嗜好是看連續劇，所有頻道的連續劇節目表可以如數家珍一一道來，令我瞠目結舌的，是她還能一邊看連續劇，一邊手持念珠念佛號，我很疑惑如此一心二用可有功德？

我學廣論近十年，看著奶奶長年吃早齋，也相應念佛，一直感到很慶慰——奶奶應是有善根之人，此生能夠種下福德因緣，來生投生善趣沒有問題吧……

農曆過年回去，看到她老人家眼睛盯著電視機，口中念念有詞，手裡不斷撥弄著念珠，不知爲什麼，慣見的這一幕竟然深深震撼了我——我自己每天晨起發願爲利有情願成佛，怎麼會爲奶奶可以投生善趣就感到慶慰呢？

想起師父說過的話：對長輩最大的孝順就是帶給他們佛法的正知見，讓他們知道什麼才是眞正究竟離苦得樂之道!我應該讓奶奶知道，除了吃齋、念佛，還可以更上一層樓！

身爲長孫，奶奶一向疼我，對我的建議更是言聽計從，今年若能讓奶奶參加長青班，認識佛法和師法友的美妙，祈願下輩子無縫接軌，生於廣論家庭，接續無上菩提的學習之旅，那該有多麼殊勝！今年就讓奶奶成爲長青班的學生吧！（心蓮）

12. 陪阿爸遊聖地

母親在我讀大學時病故，七十出頭的父親幾年前從警界退休，不管我和哥哥如何勸說，父親還是堅持一個人留在桃園老家。

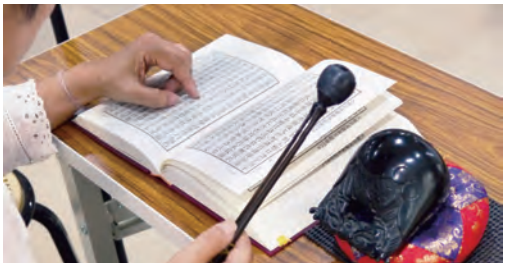
父親喜歡研閱書籍，我在三年前想辦法讓他和廣論班接上軌，從此，他

「迷」上了廣論，有空就聽師父廣論音檔，甚至把後院荒廢多年的地改成有機菜圃。學佛、種菜充實了他的退休生活，我和哥哥看著，也滿歡喜、放心。

最近半年，我和哥哥不約而同發現一件事——家裡堆疊了好多錄影帶，都是一些類似大陸尋奇、世界古跡的影片。我們想父親偶爾轉換興趣消磨時光，也沒有什麼好奇怪的。但是，父親閒聊的話題，開始圍繞著五台山、普陀山、西藏，乃至尼泊爾、印度……這是怎麼一回事？

問父親：「要幫您安排參加這些地方的旅行團嗎？」父親搖頭：「年紀大了， 走不動了……」我說：「那就參加輕鬆一點的行程好了！」父親沒再說什麼。下次再回去陪他，「隔壁張大伯和女兒去走絲路……」「你大舅剛從黃山回來，阿輝(表哥)陪他去的……」我終於聽出父親的弦外之音，原來父親不想獨自參加旅行團，他想子女陪同！下定決心積累特休假，好好陪父親走一趟佛教聖地，是我今年的目標。（素沁）

13. 教媽媽背大悲咒



媽媽經歷日據時代，只有小學畢業。國字認不得幾個，日文會話倒是很流暢。媽媽很好學，路柱標語、電影看板、報紙標題……她逮到機會就向人求教：「這個字怎麼唸？什麼意思？」長年累積下來，總算認得一些基本用字。

媽媽這兩年親近佛法，有空就到附近寺院做義工，寺院常誦《普門品》，她很相應，請了一本經本在家誦。很多字不認得，標記下來，等我休假回家時再逐字解釋給她聽。我隨後派駐香港兩個月，等再見到她時，她邀我一起誦《普門品》，我說：「經本不夠吔！」她很快地說：「沒關係，我已經會背了！」

今年元旦假期回家，她面露愁容：「寺院法師叫我要持大悲咒，可是大悲咒很難，沒有一個字認得！」在素食餐廳看到錄音帶結緣品，趕忙請了一卷寄給她。下次碰面，她說：「錄音帶裡那個師父念太快了，我還是學不會……」我勸她先學簡短一點的咒文， 「不要啦！法師講的話要聽啦！」 她很堅

持。聽說現在有日文廣論班，我靈機一動——可以請同修幫忙在咒文旁邊用日文注音！媽媽只要對著咒文再搭配音檔， 應該就容易多了。

把媽媽教會念大悲咒，甚至能夠背誦，是我今年的願望！ （柳珍）

14. 闔家定期拜懺

沒學廣論前，台北市府廣場元旦倒數跨年活動可以說是我的年度大事——成千上萬的人聚集一起，台上知名歌手載歌載舞，台下民眾瘋狂地嘶吼搖擺，還有101大樓放煙火助興，簡直太壯觀了！即使散場後人潮洶湧寸步難行，也擋不住那顆前往的心。

學廣論後，前兩年雖然不再湊熱鬧、追演唱會，還是會應應景到友人家頂樓觀賞101燦爛的煙火，煙火秀結束，就在友人家喝茶、吃零食、聊天，總覺得這樣才算是完成「跨年」的儀式。

最近幾年，團體發動「誦經」跨年，從善如流，全家人很順勢地由世間潮流改成佛法活動，在般若經誦念聲中除舊佈新，充滿吉祥光明的感覺。

今年，除了誦般若經，我邀請全家人一起拜三十五佛懺，先生沒有意見，兒子說要短拜，女兒說要問訊，我說：「用長拜版音檔，大家隨磬聲拜、起！」拜到一半，兒子和女兒覺得老是要等爸媽，乾脆也長拜了。

一輪拜完，大家共同的感覺是「很棒」、「很歡喜」，我趁熱打鐵：「那我們今年每隔周的周日來闔家拜懺好嗎？」女兒說：「隔周太密，最好每月一次。」很感恩佛菩薩賜給我一對有善根的寶貝。 （玲敏）

15. 做別人心靈伴侶

從小就是個愛作夢的女孩，夢想能遇到一位心靈伴侶，幸福美滿到永遠……

和先生閃婚，以爲找到心靈伴侶；隨著時間漸增，失望卻愈大——我的心靈伴侶在哪裡？學了廣論，試著用佛法調伏，但總碰觸不到關鍵點，二十年的婚姻生活陷入「求不得」的痛苦中。

前不久，內心的憾恨又被先生引爆！「心靈伴侶在哪裡？」我再次向師長啓白、吶喊；同時也尋求善友協助。在一

次與善友深談中，我逐漸撥開迷霧，探尋到問題的核心所在。

原來，從小到大，我所定義的「心靈伴侶」局限爲配偶，所以才會閃婚，強將一生織夢託付於另一半。善友開導我，父母、手足、親友、師長……都可成爲心靈伴侶，只要彼此同心同願，甚至可超越時空，心神冥合。我想到親愛的師父，我雖沒來得及親睹容顏，但這幾年的學習，幾乎天天都浸潤在他老人家的法音中，不知不覺，師父早已是我最堅強的心靈後盾——這不就是心靈伴侶！

想到先生結婚後扛起一家生計，拚事業之餘，還要滿足我心靈方面的渴盼，「唉！辛苦他了！」發願要效法師父，努力學習清淨圓滿教法，讓自己福智雙全，做別人的心靈伴侶，也希望如上師所言，要有一雙發現美的眼睛，看到處處都是我的心靈伴侶！ （妙辛）

16. 先以欲鉤牽

兒子出社會工作，六年換了七個老闆，嫌老闆太苛、工作沒遠景、工時太長、公司沒制度……。

眞實的相狀，是他習慣晚睡晚起，生性懶散，好逸惡勞。

由於對事情的認知不同、價值觀差異大，我們母子倆話不投機火氣大，常常大動干戈。

我跟他要持續這樣硬碰硬嗎？他不能改，難道我也不能改嗎？

「媽，明天早上可不可以8點叫我？」都三十幾歲了，還要別人叫起床？心裡有氣，滿心不情願地點頭答應。

「媽，明天要去見客戶，你的車可不可以借我開？」什麼？他自己有車，卻嫌不體面，要借我的？嚥一下口水，把就要衝口而出的教訓吞下去。

「先以欲鉤牽」，漸漸地，家裡不再經常籠罩熱風暴了！偶爾，在晚餐的和諧氛圍下，我趁機說幾句：要儘量早睡，精神才會好；不要嫌老闆怎樣，試著站在他的立場想……。他沉默不語，至少不會再火爆硬拗了！

我想利益他的心始終都一樣，只是以前用硬的，現在來軟的；而且發現當我放下弓箭，他也會撤下盾牌，這一招眞管用啊！所以，今年我還要持續「以欲鉤牽」。 （孟貞）

17. 勸誡，多點耐心

先生是老菸槍。學佛以前，總是和言悅色好說歹說，告訴他抽煙有什麼什麼壞處，將來可能會得什麼嚴重的病；看到報章雜誌談論這個議題，一定留下來拿到他面前……。而他，總是不慍不火地：嗯，知道了！

學佛以後，知道這個叫「習性」，串習久了很難一下子改過來，所以還是好言相勸。可一年年過去，他依然故我。

隨著學佛日久，我開始對他指責，且措辭愈來愈嚴厲：「這種等流習性再不改，還會帶到下一生。」「戒菸有這麼難嗎？軟暖習氣都克服不了……」而他，依舊不溫不火：嗯，知道了！

年終靜心作總結，發現佛法的名相懂愈多，句句出口都變成傷人的利器，這正應驗了師父說的：拿著照妖鏡照別人，個個都是妖怪。

想到這，師父和藹的聲音彷彿在耳畔響起：某某人啊，你學錯了啊！

悚然一驚——的確學錯了！

雙腳跪在師父法照前，虔心懺悔發願：師父！我要改過，自己觀過的積習也難拔，又怎能指責別人習性不改；以後勸先生戒煙，一定要加倍有耐心、語氣更和緩。　　（乙琳）

18. 善待女友



父母在我讀小學三年級時離婚，心靈傷痕太深，是否因此留下婚姻恐懼症的陰影？

年近不惑，前後交過三個女朋友，現任女友仍在我的觀察名單。前兩任都是在觀察後，由我這方判定「不適合」，經過理性對談，最後「和平」分手。

去年底參加大學同學會，第一任女友和她的先生也來了，當有獨處機會，她

勸我：「沒有百分百合適的對象，只有百分百包容的心。」她坦承當年被我「拋棄」後怨恨、痛苦很久，如果不是碰到現在的先生，她可能再也無力前行……

我聽得膽戰心驚，原來「和平」分手的背後，竟是這麼深切的造業！當年未學佛，不懂業果道理；今天都已讀到善行班了，如果連佛弟子最基本的「將護有情心」都做不到，我拿什麼面對師長？想到這裡，有了一個決斷——對於現任女友，我將把觀察「她」的心，轉為觀察「我的心」！

（子健）



19. 不做大女人

「老公，陽台晾的衣服還沒收，等會順便收一下！」「好！」這時的我，剛剛縮進被窩，而老公，還在洗手間忙呢。我好整以暇地躺下，拿起書，一個念頭猛然躍起，「爲什麼我不去收衣服呢？」

心裡隱隱不安，許多影像也快速閃入腦際：垃圾車音樂響起，我說：「老公，要丟垃圾了！」

久坐電腦前，口渴了，「老公，你過來時幫我倒杯水！」更常見的是，「老婆，吃什麼？「水餃好不好？」「好，我來煮！」

我是懶嗎？不，我「小一」時去親戚家，就會主動幫忙清理雜亂的房間了，怎麼是懶呢？我勤快，是從小大家都認同的。但，我現在卻成了一個習於動口的人！這樣的狀況好像不只在家裡，在辦公室，我好像也經常指使別人「順便幫幫忙」……

是老公勤於侍候，造就我變成家事動口不動手的大女人？我警覺到習性的改變與惰性的養成竟是那麼不知不覺；今生得以眷屬圓滿，應是宿世善業，現在有一個等流那麼好的伴侶就在身旁，我竟不知效學，互相增上，只會消受福報，是否太愚癡？三十年的婚姻，我不能再浪費了。

倏地從床上起身，「老公，衣服我來收！」但願這小小警醒與改變能持續，爲自己種下將來眞能自利利他的正因。

（問心）

發心利他

真如老師：要處處練習發心，在每件事情發生的時候，學會看積極面，有一顆感恩別人的心。感恩心是必須練的，朝這個方向造業，你心中會有一種習氣，遇到什麼事情都從一個感恩的角度去考慮。

20. 不退護持

眞如老師常說要帶「班長」一起研討，我也覺得當班長很殊勝。期待很久，終於有機會從「當副班長」開始學習。

護持研討班，關懷學員是必修課，我也很用心經營。看到年輕的小雪沒來由缺課，很擔心沉默寡言的她，會不會因學法興趣不高，加上工作忙碌，斷了珍貴的學習機會。

鼓起勇氣用line關懷，沒想到年輕人說話直白，表明幹部緊迫盯人反而令人窒息。看到這句話，我這個菜鳥幹部霎時「玻璃心」碎一地。

小雪討厭被關懷，小風卻很喜歡討拍、被秀秀，只要關心不夠就蹺課抗議。看來，當班級幹部與我想像大有距離。「不如歸去」的心頻頻冒出——當幹部這麼辛苦，何必自討苦吃？明天就跟淨智組請辭吧！

此時，看到自己利他心不堪一擊，一點小挫折就想躲回舒適圈。師父常言可上可下時，仍要選擇向上的那一步，我卻是自甘下流！心裡清楚此生不突破，來生沒得躲。

當了幹部，才知自己從來不是一個好學員；當了幹部，才知衆生的心如此難理解。很多「才知」等著我發現，先決條件是——我必須堅持當研討班幹部！

（冬青）

21. 學英文，不斷

任教大學的外籍學生日增，校方希望各系所老師積極培養國際觀，並在未來有能力全程英語授課；又聽到眞如老師揭示國際化願景，我決定徹底學好英文，希望在教學上和護持法人事業上都更具備語言能力。

於是砸下重金，兩年前開始參加線上眞人教學課程，堅持每天清晨全廣共學

之後上英文。每次上課前都緊張地讀教材和背單字。皇天不負苦心人，英文評等不斷升級，我也漸漸優游其中，上課可和外籍教師自在互動，還分享不少在團體學到的理念。

只是到某一階段後就升不上去了，單字再怎麼背還是有許多認不得的字，感覺有點沮喪。但是再持續努力一段時間之後，果然又升級了。原來，眼前看似沒有進展，日積月累之後，才發現其實頗有進展。

這一陣子因故英文課變得斷斷續續，有一天和從美來訪的香港籍教授夫婦聚餐。我去年在美國遊學時備受他們照顧，英語對談也算得上流利；但此刻，我驚覺，我們的談話有時竟須靠中文輔助。的確，下多少功夫就有多少實力，



作不了假的。

今年我決定重新卯勁學英文，繼續日積月累，培養自利利他的堅強實力！

（德光）

22. 社區主委，我來

去年夏天，二姐全家搬到淡水居住。學廣論的她得知社區主委也是廣論同修，興奮地趕快打電話向我通報：「我們主委很熱心，住戶都挺他，他說學廣論好，有人眞的跟著學了……」當時除了隨喜，也沒有其他特別的想法。

去年底住家大樓連續發生電梯關人事件，甚至驚動消防大隊出馬。平時不相聞問的住戶一下子串連起來，「更換電梯」的呼籲此起彼落，連帶把清潔、消安、環保等問題拿出來「批」一頓。主委家的電話響不停，管理委員會成爲衆矢之的。

我看在眼裡，內心有所觸動：管理委員會爲社區服務，是無給職，做得好理所當然，做不好就挨轟，「眞的不是人

幹的！」但是，念頭一轉，想到眞如老師說：「要發一顆眞誠利他的心。」我還沒辦法利益一切有情，至少可以先利益大樓住戶吧！何況，我如果眞誠付出，有朝一日也許能像二姐社區那位主委一樣，把師父的弟子帶回師父身邊！

即思即行，管委會三月改選委員，我就摻一腳吧，甚至要我當主委也行！」

（毅男）

23. 拿下一條街

我是外食族，每到用餐時間就開始傷腦筋：「今天吃哪家？附近的，吃膩了；遠一點的，懶得走路……」後來告訴自己，暇身可貴，不應該花時間想「吃」。

於是有一陣子都在同一條街上打牙祭，今天這家，明天那家，輪流著來，不到兩個月，竟然也和幾家店老闆套上了交情。等待上菜的時間，有時和老闆閒聊幾句 ，有時老闆在忙，便隨手翻翻店內的雜誌。

發現商家雜誌不是影藝八卦、政論性期刊，就是美食、名人秘辛，實在引不起興趣。「如果是《福智之聲》或《福智之友》，該有多好！」靈光一現，「Why not？」馬上跟老闆情商：「如果定期免費提供印刷精美的心靈雜誌，放在您的店裡供閱，可以嗎？」老闆不置可否。

我輕易攻下一城，很歡喜地在研討班分享，竟然出現不同的聲音：「福智雜誌有很多三寶內涵，萬一店家不知恭敬法寶，隨意置放，不是彼此都造下不好的業嗎？」其他同學也都持相同看法，最後班長



裁決「向上請示」。

內心有一個聲音：「如果可以，今年內至少要把《福智之友》推上整條街的餐飲、診所、美容店！」　（俊農）



24. 經營同學會

最近火紅的「同學會」，因著line的威力，竟也傳染到我。

去年底，陸續參加了大學同學會，國中同學會，新年，甚至還趕上了小學同學會，同學相會，自是一番熱絡，久已遺忘的前塵往事，經由彼此的串連，一一湧上心頭，好不繽紛……

憑良心說，學生時代，我算是活動力強、人緣好的，但自從學佛後，參與社交活動的意願降低，總以爲，只要跟著團體，配合所有行事規劃，就是在效學師父心願。但這些年聽聞眞如老師數數宣講注意發心，主動造善，要有國際觀，心懷天下……，打開自我局限的認知與心量，也讓我想從關心此生有緣人開始，試著走向世界……

於是里仁產品，讚頌戲劇出版品，《和平飲食》、《誠食》等書，成了與會最佳良伴，再配上自己的身語行爲，讓每一次的同學會成爲遍撒福智種子的良機。

但這彷彿不夠！

同學睽違幾十年，相逢的歡樂，敵不過見解習性的衝突，齟齬引生快速的分離。若是以往，我只會唏噓感嘆，置身事外，但這次，我不想讓好不容易種下的種子就此夭折，也想練習眞誠的關懷，所以發願扮演和平大使，希望這同學會的經營長長久久，成爲大家邁向師長的康莊大道，這是我今年的心願。

（水月）



他們都是茶農第二代，也都完成研究所學業。從小見慣農人的辛苦，只想長大後不必再碰農事。

沒想到一個因父親辭世，一個因父親中風，背景相似、際遇不同的兩個人，不約而同走上情非所願的接棒之路。除了盡心傳承家業，更運用所學新知，冀望有機茶事業更上一層樓。

茗門世家

一口清香 追思綿延

李明翰



初聞慈心理念，勸父轉作

家中三代傳承茶產業，幼年記憶，每在噴農藥時程，即使家人全身防護，仍不免吸入農藥，造成身體不適或病痛；即使如此，下回該噴農藥時，他們還是全副裝備投身農事。

2004年我有機會參訪福智教育園區、參加大專營，進而到大專班學習，對師父慈心不殺、光復大地的遠見，愈來愈有感受，尤其聽到「三界六道有情護生計畫」後，覺得有機農業勢在必行，否則真的沒有明天。

不忍父親繼續噴藥，身心受苦，也不忍無數小生命斷送在家人手中，我趁著與父親一起工作時，很善巧地把師父的慈心理念，陸陸續續傳輸給父親。看到父親漸漸認同有機，我把握機會勸請轉作，但父親考量現實，沒有立刻答應。

隔年，或許是因緣成熟了，父親決定放棄農藥、化肥，改採友善大地的耕作方式。這個決定在家族裡掀起軒然大波，爺爺甚至因此和父親的關係鬧僵。當時我在外地念書，完全不曉得父親所背負的種種指責和不諒解，以及面對有機路是如此的困難與挑戰。

父親遽逝，被迫扛起家業

國中老師無意間的一句話讓我印象深刻：「投入有機農業，是一項爲人類謀取幸福的工作，利人又利己。」加上家

族務農淵源，我後來也以第一志願考入興大農藝系，這一切似乎都鋪平了我未來的從農之路。

但是，只有我自己最清楚，在我內心深處，常常夢想著未來要經商賺大錢，並將部分盈餘用於幫助弱勢族群。從事有機耕作，其實並不是我的人生規劃。

然而父親轉作有機這段期間，我常有機會與父親討論農務，也常於電話那頭聆聽他的管理心得與田間大小事。直到研究所畢業、當完兵，抱著回饋父親五年來獨自辛苦經營的想法，回到家裡短暫幫忙，希望給予精神支助。2011年，我返鄉的第三年，父親不幸罹癌，短短半年就往生了。突如其來的遭遇，家中又無人承接此重擔，我責無旁貸地擔負起茶園工作。

雖有學校教育、基礎科學的養成，但是許多有機栽培的基本功，我還來不及學習，就要獨自面對，儘管有長輩的指導，畢竟不是父傳子般的陪伴與支柱。摸索期間，自然付出加倍的體力，在在考驗我的意志力。

廣論作伴，走過困厄時光

有一次，除草時見到對面的農友噴除草劑，一個下午就搞定了，而我卻不知還要與雜草奮鬥多久，頓時心生哀怨：「難道不能像他一樣嗎？」就在動搖之際，看著對面暗黃色、了無生機的土壤，忽然了知這就是農藥的代價。又爲了貪圖眼前方便，卻要犧牲土裡的小生命，以及帶來的污染與疾病等問題，未來如何償還？

每每遇到不知所措時，廣論是我最大的支柱，尤其師父教導我們要向有經驗的人學習，因此我樂於向他人討教，進而運用別人成功的經驗。他山之石可以攻錯，茶園經營果然得到提升。

農村人口老化，採茶工人越來越少，每到採收期，採茶班的領班，每天都有接不完的詢問電話。剛接手茶園，我也





和其他人一樣，不斷的向領班商榷採收時間。偶然間，聽到領班吐苦水：「我也希望幫每個人完成採收，但是天氣、人力無法掌握，我也無可奈何；無法配合農友，身心壓力很大……」感受到領班代人著想的心，之後對於排程不再那麼執著，即使遇到一延再延的情況，都能坦然以對。

質量並進，展現有機曙光

我嘗試以森林自然運作哲學、與萬物共存共榮、產量與品質兼顧的觀念，短短四年間，逐漸熟悉整個生產、銷售、消費三者間的互相關聯性，進而由銷售端的需求與市場脈絡，定位出自我的形象和生產理念，因而讓更多有機茶農見到曙光，更多土地得到恢復。

2015年，因產量和品質明顯提升，獲得其他農友的認同，感受到有機的希望和可行性，開啓有機和慣行間更多的對話與探討。過去一直深信有機「不可能」的農友，見到我家的茶園竟然長得如此健壯，發出不可思議的驚嘆，也引發他們的好奇。

隨著經驗的累積，已有能力協助其他農友更快速的轉作。過去受惠其他農友寶貴的經驗分享，如今以謙卑至誠的心，期盼透由多方的互助合作，實現有機的家園，期待有一天生命之間都能互相友善對待，建立更祥和美好的環境。



一方沃土 深恩幾許

張顥嚴

做農，不是我的夢

研究所畢業後，很順利進入職場工作，同時也計畫著有機會到國外繼續深造。父親中風的噩耗，一夕之間翻轉生涯規劃，維持家庭運作是最現實的問題。

父親長年經營有機茶園，不使用農藥的結果就是草長得特別快。記憶中，從小只要放假就要幫忙拔草，這邊拔完，那邊又長出，好像永遠拔不完。加上有機農業收入不穩定，家計風雨飄搖的不安全感至今餘悸猶存。苦、窮、忙，有如「原罪」一般的行業，怎麼也沒想到有朝一日竟然要投身其中。

父親生病後，每次回家探望，他總是

問：「你什麼時候可以回來種茶？」我納悶：「怎麼有人掛念茶園，比掛念自己的小孩還要多呢！」母親也說：「你爸中風，我沒有辦法兼顧管理農場和照顧你爸，只能選擇專心照顧你爸，農場就隨它去了，反正土地也不會被偷走。」看到父母親的堅持與不捨，我開始重新審視自己的決定。

審思，返鄉是正途

如果任茶園荒蕪，父親一定很傷心；如果父親示現無常，而我沒能替他解除心中的掛念，一定會後悔終生。從那一刻起，我決定人生轉向；何況，父親經營的「恆誠農場」已小有名氣，承接父親無形的名譽資產，絕對比自己從頭打拼容易；何況，台灣茶產業具有國際代表性，我應有機會開創代表台灣的茶品牌……諸多考量都支持我返鄉工作。

農場進行土壤調查時，看到耕犁層富含有機質的黑沃土壤厚達30公分，與下方原始黃色底土形成明顯對比。這樣高含量的有機質如何形成？彷彿看到父親矮小的身影，扛起與他身形不相稱的





肥料袋，來回穿梭在田地間傳送他的慈心，這畫面讓我感動萬分！

進一步想到帶給父親有機種植慈心理念的師父，如果不是因爲窺見聖者千古一如的慈悲與智慧，父親怎會走上這一條護生、護地球之路！做爲父親兒子的我，今天能夠浸潤這一片充滿師恩、父愛的福田，單是願意踩在上面就占盡便宜，何況親手耕它！

重建，迢迢艱辛路

雖然土壤肥沃，但我接手的是一片荒地，失去主人細心照顧後，茶園不敵自然環境摧殘，茶樹的存活率不到20%，而且健康狀況奇差無比。重建茶園是一條迢迢長路，也開啓了我的苦難人生。

第一次種茶的經驗令我印象深刻。當初求好心切施了很多肥，造成根部受傷，茶苗死亡率高達99%，只好重新再種，兩個月後又死去一半。探究原因，原來茶樹新長出來的根接觸以前埋的肥料，又被傷害一次。

最後，我只能想辦法把肥料掏出來，但當初是用穴施的方法埋入肥料，沒有適合的工具可以挖，只好伏在地上用雙手一點一點的掏，那已經不是欲哭無淚，而是累到連哭的力氣都沒有。

每次回到家中，忍不住狂野粗猛的心，爆發出去的結果，往往是家人難過，自己更受傷。我抱怨父親不會種茶、管理策略有問題、沒有用心觀察、沒請教專家。母親反詰：「你爸茶種得爛也把你養到碩士畢業」、「每個人對於有機的說法不一樣，我們怎麼知道要聽誰的？」、「做得那麼痛苦，你乾脆回台北算了！」惹得父母難過，自己也知道不應該。往往關上房門後才能慢慢冷靜，一個人對著菩薩問：「剛剛到底發生什麼事情？」



▶施肥過量造成的肥傷，竟是苦難的開始。

幸福，來自師法友

身、心的苦痛紛至沓來，幸運的是，我一直記得福智大專班老師的話：「無論如何，不要離開廣論班。」回鄉後第一件事就是去找廣論班，因爲我很清楚獨自很難支撐發心，靠一群人的力量，比較有希望走上去。

農村人力十分短缺，都得靠自己來。初夏，穩定的降雨與高溫加速雜草生長，即使披星戴月，工作也做不完。每當心力交瘁之際，只要走進廣論班，全班同學直接用掌聲鼓勵讚歎，原本已經到喉嚨邊「我想放棄做有機」這句話，就不好意思吐出來。

再回首，覺得自己還是滿幸福的。很多人一輩子想圓田園夢，我則生於斯長於斯；很多農夫面臨技術、銷售瓶頸，我則有父母打下的基礎。此外，紮實的學術涵養，讓我有分析、判斷的能力；廣論班的護持，成就相對嚴密的邏輯基礎，能正確的找出問題所在。

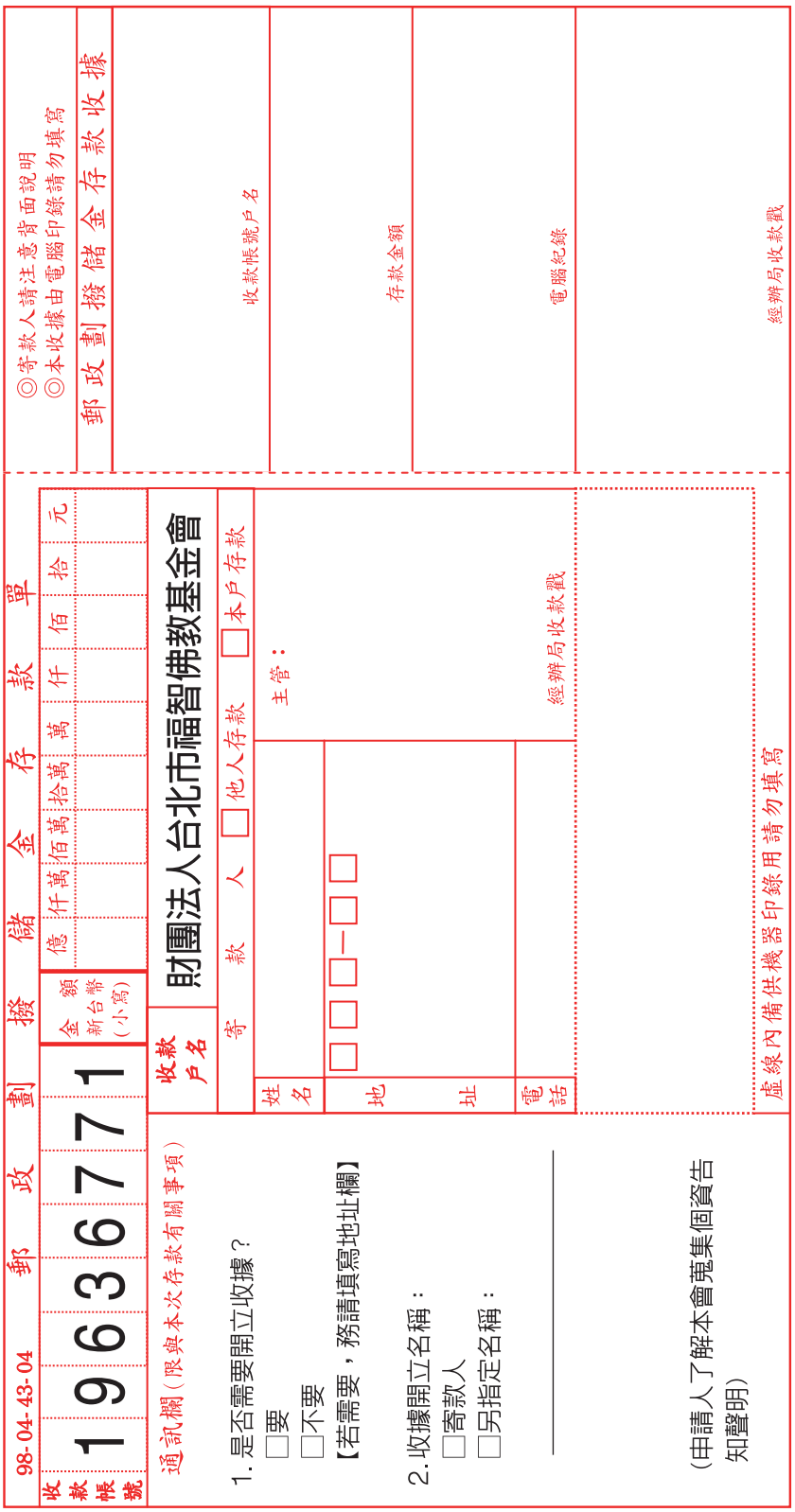
最感動的，是日復一日體會日常老法師無與倫比的慈悲心。師父就是爲了我而來，爲了千千萬萬與天地搏鬥的莊稼人而來，爲救拔陷溺我執對立的衆生而來。我怎能說自己不幸福呢？





捐款支持 與我們一起依師、建教、立僧

一滴水投入大海　等於大海的全部



我的基本資料

姓名：

性別：

生日(西元)：

聯絡電話：

聯絡地址：

Email ：

【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）

連絡地址（寄發收據用）：

連絡電話：

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。



愛心**樹**遍人間

一棵樹、一顆心，化為春泥更護土

里仁

福智之聲
The Voice of Bliss & Wisdom

護生・淨塑

對一切受苦的生命負起責任，從自己做起！
具體行動，讓小行動匯成大潮流，
為救度更多生命、也為自己的增上生而努力！

不用等到明天，今天就可以行動

