福智之聲

第219期

本期專題 慈悲法筵 上師曉喻真理義
——2014心靈提升營

慈心大地 田裡美麗的腳印
——我在綠保的學習

福智新聞 福智參與兩岸佛教交流

師父法語

平常的時候，那個精進心是非常重要，而真正你有了這個心力，你不去努力策勵自己，你還是想盡辦法偷懶的話，那我們白得這個人身了。

1991年11月30日 創刊
2015年01月25日 出版

◆佛曆2559年
◆發　行 人：釋如證
◆編　輯 部：台北市南京東路四段75號9樓之2
◆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
◎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
◎高雄學苑：高雄市大順二路417號3樓
TEL：(07) 380-5895　FAX：(07) 385-4956
◎嘉義分苑：嘉義市金山路106號
TEL：(05) 283-3940　FAX：(05) 283-3943

◆海外通訊：
◎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：5270 Imperial St, Burnaby, BC, CA
TEL：1-604-454-0033　電子信箱：mfbs.bc@gmail.com

◆郵政劃撥：第19636771號帳戶 財團法人台北市福智佛教基金會
◆http://voicefriend.blisswisdom.org
◆中華郵政北台字第4090號執照登記為雜誌交寄

封面攝影／Tiger

福智之聲
第219期

目錄

第219期

14【本期專題】慈悲法筵 上師曉喻真理義
——2014心靈提升營

4 【編者的話】 編輯室
6 【法雨甘露】 孝經講記（三十九） 日常師父開示
11 珠璣集 編輯室整理
14 【本期專題】 慈悲法筵 上師曉喻真理義 ——二〇一四心靈提升營 編輯室整理
40 【杏壇飄香】 女強人 覺醒之歌 台中 秋 靈
43 發一個永恆的願 台北 慧 聆
46 【慈心大地】 田裡美麗的腳印 ——我在綠保的學習 編輯室整理
56 【學習心得】 帶母親回師長身邊 台北 徐啓章
59 退休當小學徒 台東 賴庭柔
62 努力拜懺 報佛恩 台中 黃湘閔
66 《眾善奉行》 念誦的彩虹橋 台北 廖袖婷
67 代父尋故友 台北 陳素英
68 五塊錢的抉擇 台中 慧 惠
70 這麼好的辦法 嘉義 鄭伊然
71 小節是大事 嘉義 吳元嘉

2014年两岸中青年佛教人士联谊交流会

中国·无锡·灵山

86【福智新聞】 福智參與兩岸佛教交流

72 【園區快遞】

75 美化校園迎上師　園區採訪組

82 師父，我們想要對您說……　園區採訪組

86 惜福習勞中歷事練心　園區陳耀棋

90 【福智新聞】

福智參與兩岸佛教交流　編輯室整理

100 **無價摩尼寶 能滿眾生願**

——二〇一四皈依法會暨圓根燈會　台北、高雄採訪組

104 里仁放眼國際

——海外幹部廣福培訓營　編輯室 整理

108 《護生記事》

106 **海洋奧斯卡金像獎 福智獲殊榮**　編輯室 整理

110 海龜保育研習 福智造共業

111 黑面琵鷺 Happy高飛

112 《慈善簡訊》

113 送愛心到索羅門群島

114 關懷遊民 捐贈保暖睡袋

116 《海外短波》

121 香港舉辦八關齋戒　香港採訪組

紐約舉辦無遮義食法會　紐約採訪組

紐約福青卡片傳情　紐約採訪組

二〇一四年福智大事記

二〇一四年福智大型活動

《法華經》中佛為舍利弗尊者開示說，諸佛以一大事因緣故，出現於世——唯以佛之知見示悟眾生！過去、未來、現在諸佛，以無量無數方便，種種因緣、譬喻言辭，而為眾生演說諸法，是法皆為一佛乘故。

因為不忍眾生苦，不忍盛教衰，所以諸佛不住涅槃，數數來到世間和光同塵陪伴眾生。師父說，他會陪我們走完最後一程，看著我們登上金剛寶座。師父示現圓寂，不忍我們受苦，找到了上師繼續陪伴我們。上師說，我們是他的責任。因為這個責任，上師希望我們快點從生死苦海中解脫，飽餐妙法甘露，快速成就佛道。佛佛道同！這麼多年來，從師父到上師，所領受到的法恩，大家感同身受——增上生道有您相伴，所以輪迴世界不再寒冷；菩提路上有您引導，所以無限生命不再徬徨！

二〇一四年兩次大型提升營，就像上師形容的「萬人大課堂」，大家沐浴在慈悲恩光中，至誠聆聽上師開示。 師父曾經說過，聽聞軌理做好，弟子相做好，佛道就成功了百分之百。這次心靈提升營學習的上師開示內容，正是成就佛道的大根大本：依師勝利與聞法勝利。上師以自己跟隨師父學習的點點滴滴，勸勉我們：善知識指導你的時候，你會超越自我！因為善知識有穿越時空的目光，看到你的潛力，只要聽他的話，朝著他的話前進，就會和新的自我相遇。本期福智之聲專題報導整理上師開示之「課程紀要」，並採訪聽課同學之心得，「慈悲法筵，上師曉喻真理義」以饗讀者。

二〇一四年十一月三十日至十二月二日，應佛光山星雲大師之邀，如證和尚、如英法師、如得法師暨如倫法師，代表福智僧團，參加由中國國家宗教局主辦之「首屆兩岸中青年佛教人士聯誼交流會」。此次交流，開拓「兩岸未通，宗教先通；宗教未通，佛教先通」的新局面。

星雲大師會後鼓勵台灣佛教界互相往來，因為我們都是傳承佛陀的教法，不應分你我；大師並盛讚福智這幾年的發展，當場邀請推派善說《菩提道次第廣論》的講師到佛光山講學，此舉展現出星雲大師廣弘佛教的恢宏氣度。12月18日，如證和尚赴佛光山洽談開課事宜，初步定於2015年3月開始，針對佛學院三年級的學生，講授一學期共30堂課的廣論。兩岸佛教交流，好事！佛教團體交流，好事！這麼多好事，請見本期福智新聞。

「世間人追求快樂，但不一定得到快樂；即使得到快樂，也只是短暫的，而且自己做不了主，一切都是業決定。唯有佛陀是覺者，得到最究竟圓滿的快樂，而覺、迷的關鍵就在皈依！」二〇一四皈依法會暨圓根燈會，如證和尚開宗明義指出，眾生都希望離苦得樂，如何獲得永恆、圓滿的快樂？唯有皈依！和尚恭喜大家能夠皈依，但是，希望我們皈依後，能夠成為一個如法的佛弟子，不僅這一生過得很快樂；生生世世都能夠皈依的話，生生世世都會過得很快樂。

大家同心同願希求上師速來台，和尚教誡受五戒皈依的弟子：「上師說過，如果有一個弟子不守戒，他的身心就會很不舒服。所以如果每一個弟子都能夠很認真、清淨的持守戒律，上師就會長久住世。希望大家能夠好好持戒，用持戒的功德祈請上師來台順緣具足，障礙淨除。」這番話振聾發聵，很多戒子當場發願，要以自己清淨行持來迎請上師。

本期「慈心大地」單元，專訪幾位推動綠色保育的第一線工作人員。經過多年努力，去年底在台灣博物館登場的「田裡有腳印市集」，綠保算是拿出一張漂亮的成績單。這個市集長達一年，大家有空多來隨喜、支持……

孝經講記（三十九）

進一步來說，我們舉一個比喻來說：人曉得事親，畜生曉得不曉得？不知道。但是，畜生一樣地有牠的父母，你們看看鳥呢！那個小鳥要長大的話，如果沒有父母，小鳥長得大嗎？長不大。可是牠長大了，曉得父母嗎？不知道。那就是畜生，很清楚、很明白的，我們看小動物也是一樣。現在我們做為一個人，為什麼人跟畜生之間根本不同的地方，就是從小在父母帶他的時候，就告訴他：「人的不同的地方，就是這個。」人之所以能夠存在這個世間，是因為他父母的照顧，現在我們同樣做一個人，我們要不要拿這個心去回報？

現在很有意思的，這是為什麼我自己覺得：「唉！我很慚愧。」雖然生在中國禮義之邦，信了佛，可是並不是能夠從小就做得很好。因此，反過來說，我很幸運，居然還現在這個世間，還能了解，我只是把我的經驗告訴你們，我們怎麼樣經常要懂得這個道理，心裡面呢不要為了現在我們不應該要的東西怨天尤人，我們應該懂得怎麼從那個事

親開始，那是修身的根本。

下面說：「思事親，不可以不知人」。妙了！下面還有喔！不過，下面這個我們就不細說了。要想事親，也不可以不了解人，這個「知人」是什麼啊？也許我們就是說：「喔！我們曉得這些人。」不是喔！這個人之所以為人的特點，在哪裡？就是這一章的前面，「仁者，人也」。這個「仁」，仁愛的仁，仁的特徵，就是具有這個人的本質。這個仁有兩個：第一個就是「克己復禮」；第二呢，說「己所不欲，勿施於人」、「己立立人，己達達人」。我不要的，我不要給別人；把我所要的，我成就了，我幫助別人。換句話說，人之可貴的地方——能夠推己及人，這個是做人的根本道理。

因此，那我們現在想一想看！你要想事親，我們要懂得推己及人，假定沒有父母，我們能長得大嗎？那我們長大了，能不管父母嗎？那我們算人嗎？所以我們從內心上面看，平常的時候，在家庭裡邊沒有一個孩子例外地都是靠父母，可是我們最容易犯的，就是對父母討厭、瞋害。請問：父母為什麼一天到晚嘀咕我們？大家想得到嗎？大家懂不懂？

我隨便問問看！某某，你知道嗎？（弟子回答：為我們好。）對了！為了我們好。現在我們想想看，他這一句回答是非常正確，父母嘀咕我們，為了我們好，你看！天下哪有一個人吃飽了飯，全部的精神把他辛辛苦苦賺來的錢給我們用；當我們不知道道理，一天到晚告訴我們？天下除了父母以外，有沒有這樣的人全心全意貫注在我們身上？我們不去回報他，還要瞋恨他，我們算人嗎？所以假定真正懂得感應之道，我們曉得，這樣的行為，就

算我這一生過得很好，下一世一定墮畜生——最好的啊！這是我們要懂得的。那個〈感應章〉就是告訴我們這些道理，所以說，你要思事親，一定要從知人哪！人的特徵就在這裡。

「思知人，不可以不知天。」那儒家講的天是什麼？叫天命，就是它事情本來就是如此的，那「易」的道理啊，真正《易經》上面最深的道理就是這個，佛家就是叫這個因果的必然關係！你這樣的因，一定要感得這樣的果，這個天道是這樣地運行的。所以做人的一個根本道理就這個樣！他全部精神為你，你也必須全部精神為他，這樣才對！佛是更了不起，「我更要進一步地為一切人，所以成佛」，這是我們真正應該了解的。現在有沒有看見哪？在這裡。

所以說，他後面就告訴我們，是什麼？「君子居易以俟命，小人行險以徼幸」，同樣地，這個在《中庸》上面，業，就是這個道理。換句話說，天地運行之道、變化的法則，為什麼這樣的？一定有它的原因。同樣地，你這樣做，一定有它的結果，君子就看清楚了這一點，這樣。那這個《中庸》上面，就不去講它了，否則越岔越遠。所以將來你們好好地如果背的話，就能了解地說我們一般人的立身行事的根本道理，都在這個上頭。

所以我們現在說，「脩身慎行」，那要修身的話，要謹慎我們的行為，是內心當中一天到晚想：「我要這樣去做。」「恐辱先也」，為什麼呀？經常心裡面恐怕這個辱沒了，就是說侮辱了，就是我的行為做錯了的話，使得我的祖先不好。祖先既然

把我生下來，然後一代一代傳下來告訴我這個，我千萬不可以這樣不做好。

在這個儒家的思想當中，說孝是什麼啊？叫「善述人之志」，這個大孝真正的行為，他是怎麼辦呢？能夠把前人的這個志趣，能夠真正地了解，然後呢他的事相能夠好好地把它流傳下來，這個是孝。假定你不能好好地做的話，那你就做得不孝，就辱沒了你的祖先了。所以這個根本的思想，就是做人的根本思想，這個上從天子，到下至於庶人。他天子之所以為天子的話，因為他的德行，然後加上他的才能，所以自然而然地感動，他可以變成功最高的人，他就以這個幫助所有的老百姓，來教化我們，它有這樣的一個內涵。這樣的情況之下，他要什麼？修身、慎行，才能夠把他自古祖上傳下來的那個繼續地保留下來——最完整的，做為一個天子，那保留下來最完整的。

於是「宗廟致敬，鬼神著矣。孝悌之至，通於神明，光於四海，無所不通。」對他來說，宗廟致敬，不但是生事，在生的時候就伺候他；過了以後，宗廟，還要祭祀他。實際上說明這不但是我們看得見的部分，還有看不見的部分，所以這個孝跟悌到最後、到極致的時候，「通於神明」，看得見的、看不見的，無所不通，光於四海。四海，表示天下。那使得真正的四海之內，現在我們是一片黑暗，它是一片光明，就這樣，無所不通。表示說它那個感應是沒有一個地方例外地，統統能夠通達，這樣的力量——這個孝，有這樣。所以古時候凡是那個聖王出世的時候，都是太平盛世。不要像現在這樣的，現在那個法律不曉得弄得多多少少，法律越多，天下越亂。

所以《論語》上面講：「為政以德，譬如北辰，居其所，而眾星共之。」這是我們中國古代聖賢告訴我們治理國家的方法。講治理國家那個為政，是主要的靠德行的，我們現在不是德行喔，我們是靠權力，就是這樣，硬來，那個根本就錯了，那根本錯了！那德行是怎麼辦呢？北辰就是北極星，它那個北極星的特點是什麼啊？天上的星都在動，這個北極星不動的，所有其他的星繞著它在轉。所以古時候這個天子為政的道理，他自己努力照著這樣去做，因此所有他下面的人都跟著他這樣去做，所以叫「居其所」，他在他的位置上面做得非常好，那下面所有其他的人，慢慢地跟著他走，這個就是真正的聖王的為政之道。這樣一來的話，就告訴我們，喔！原來這個孝行有這樣地深遠的影響。

不過，在這裡，我先把那個文先講完。「詩云：『自西自東，自南自北，無思不服。』」這是運用《詩經》。《詩經》就是古代傳統的這種說法，不管東、南、西、北，哪裡都沒有不服的，大家都是心服口服。也就是說，聖王他是以什麼呢？以孝開始的，所以自然能夠感應人跟神，那天地之間無所不通，乃至於導致太平盛世，這個實際上，就是我們要學習的地方。

珠璣集

◆摘自日常師父開示
廣論錄音帶第六十七卷

編輯室整理

修諸有過患 解脫輪迴

眼前對美好的東西，把這個美好的，覺得它好的話，害了！會貪心增長；「貪」這個東西非常可怕，是越貪越厲害的。所以依眾靠眾還有個好處，儘管我們現在理路或者清楚或者不清楚，習性或者厲害，可是在大眾面前總覺得不大好意思，所以靠著大家，多多少少造一點罪。等到你一個人的時候，你害了，這貪心永不能滿足。所以凡是我們歡喜的東西，不要看它是清淨美好的。你要看見這個東西好

可怕的，是大騙子，這個大騙子給你一點小小的甜頭，把你送到地獄裡面去，那時候你想到的話，心裡面就對它起恐怖，眼前我們要了解這個原則。

它最佳的對治，是什麼呢？修苦性，說原來這是苦的；還有修不淨觀。正修的時候修什麼？「觀受是苦、觀身不淨」，這是我們最難對治的兩樣東西。當你一個念頭生起來的時候，那時候才了解了，原來又被煩惱轉。被煩惱轉的時候，的的確確我們誰都拿它一點辦法都沒有，這個是可怕極了。所以你必須事前認識，然後呢思惟觀察，到境界現起的時候，這一個正法相應的現行現起的時候，你有力的對治生起了，那時候你歡喜，「啊！今天我居然打了一個勝仗！」那個快樂才是眞正的快樂。

如果不如法的去修習對治法的話，那麼一直增長癡跟貪，貪裡邊一定有癡；貪不到的話瞋也跟著來；這三樣東西就這樣的輾轉相應。由於這個造業，然後輪迴三有，你沒辦法跳出來。你眞正要跳出來，要做些什麼呀？是了解我們眞正要修的，是要修三有一切盛事的過患。然後才步步深入，得到解脫。

明求解脫之心 止息生滅

求解脫的心是什麼？「解脫」什麼呀？就是把綁住的把它解開來。什麼東西綁住你啊？業跟煩惱，就是業跟煩惱把我們綁在生死當中。由於這兩樣東西的輾轉的增加，結果呢把你綁住了。綁在那裡呀？不管是三界，不管是六趣，不管是四生，總之前後業感緣起，前面的蘊滅，後面的蘊生，繼續不斷的向前推演，是結生相續。到那個時候舊的壞了，新的又生起來了，繼續不斷向前面推演下去。而業跟煩惱，綁住那個蘊體，就像繩子綑著你。現在呢要想從這個地方，不要被它綁住，一定要想辦法跳出來，就是這個希求解脫的心。

那要求什麼解脫心呢？就是要對這個結生相續找到如法如理的對治，對治了這個東西以後，那麼這個解脫才能夠具體的成就。雖然你要求解脫，但是當你想的時候儘管想，想完了以後，仍舊陷在自己一向的這一種習性當中，這種習性就是無明相應的見思煩惱。那種見思煩惱，儘管你拿來閱讀佛經，有的讀了半天增長各式各樣的知見；結果呢，他本來是要指導我們憑這個去跳出輪迴的，淨化知見的，結果你弄了個半天，知見增長了，慢心也跟著增長，結果煩惱是越弄越多。所以我們要很善巧的找到這個正靜息的方便。

法筵曉喻真理義

2014 心靈提升營

慈悲上師

又見上師容顏、恭聆上師法音，寒風凜凜的十二月天，成了聖潔的冬天、燦爛的季節。沐浴在上師萬頃悲泉中，乾枯心靈深獲滋潤的弟子們都熱切渴盼能速親見上師，實現心中的夢！

「祈求上師來台順緣具足共業計畫」第三波結束之際，團體再度舉辦超大型心靈提升營。一如二〇一四年七月份模式，總共有三梯次，每梯次為期兩天，分別於十一月三十日、十二月一日在高雄漢神巨蛋，十二月五日至八日在林口體育館登場，總計逾三萬三千位學員齊聚大課堂學習。

聽話 做好聽聞前行

距離第一次心靈提升營，匆匆過了五個月，許多弟子在聽聞上師教言後，非常努力依教奉行，以此做為再度聞法的供養。北區善行班宗師姐決志認真學廣論，開始參加全廣共學，並鼓勵同學一起學習，為了幫忙安排大家適合的共學時段，必須蒐集很多共學團隊的資訊；接著安裝共學軟體，很多老

阿嬤不會電腦，便幫忙打電話請她們的子女或孫輩協助架設，再一步步電話教導。「總之，這一陣子很忙很忙，但很快樂，法喜充滿。接下來我還要發願，要讓更多人一起加入全廣共學！」

北區備覽班李師姐，因提升營時間恰與奉派國外出差撞期而無法參加，但她非常想再見上師，便立刻規劃出席高雄場的可行性，訂車票、找旅館、殷重祈求供養，想方設法來到高雄。從未隻身遠行的她說：「我對高雄非常陌生，但想到當年上師為了見師父，千里迢迢、克服萬難……台北到高雄豈能相比？我決心對治自己的怯懦習性，勇敢來到高雄聽聞上師教授！」

在逢甲大學就讀、平常一週兩次去台中學苑佛堂拜懺的黃師姐，因為很想速疾淨罪集資，於提升營前一週改成每天都去拜懺；後來車禍腳傷，「雖然不能跪，但可以走，我就從拜懺改成繞佛持咒，當下的每一步都很歡喜、很踏實。」

苗栗長青班黃阿嬤今春才入學，不認識字、只會講閩南語的她，為了參與迎請上師來台攝受的共業計畫，請孫子一個字一個字的教念密集嘛，「我現在都會背，也每天很努力的念，連睡覺都在念。我真的很盼望上師能快快來台灣教導度化我們，這將會是我們最大的福報。」

聞法前行

師父盛讚：唯上師深知法的價值

兩天課程的聞法前行，均是聽聞七月提升營播放的師父宣說上師功德的音檔——師父讚許上師深知法的重要性、絕對的價值，所以對法「不要命」的深層追求，也因此對法的體驗無人能比。

法師析釋這則師父法語，提及師父讚嘆上師：「是真正得到大師教法的人。」並視上師為同行，一起研討法義時，常對上師的回應表示：「太好了！太好了！」「你講的，正是我心裡想講的。」

法師也引上師對師父的修信念恩：「師父對法的信心與希求，會透由說法傳遞到弟子的心續中。」策發弟子眾能恭敬、專注聞法，獲得師長加持，得到法的深廣義理。

課程紀要

第一場，依師勝利

師父曾經說過，弟子相與聽聞軌理做到了，佛道成就百分百。這次心靈提升營選播的上師開示內容，正是成就佛道的大根大本：依師勝利與聞法勝利。

第一場「依止法學習」，上師細說了八則依師勝利的內涵，並以自他因為信受師言而改變生命的故事為喻，讓弟子感受到依師勝利是這麼切身的結合生活與生命。上師法喻合說，帶著弟子眾看看自己已得到了很多的親近勝利……

近諸佛位，從不想成佛到想成佛，是由於善知識牽引的緣故。

諸佛歡喜，善知識說法時，能讓其歡喜，則加持力特別大，修法容易修起來。

終不缺離大善知識，善知識有生生世世帶我們的心，關鍵在弟子不捨離，且單單這一點就足以含括所有的依師勝利。

不墮惡趣，即不違背戒律的意思，因為善知識十德相的第一個就是「戒、調伏」，善知識將之珍

視如命，具相弟子即會重視，由於清淨持戒之故，可得人身、不墮惡趣。

惡業煩惱悉不能勝，上師說「悉不能勝」就是「改變命運」的意思，而改變命運，要從改變自己開始。上師舉了很多例子為喻，顯現善知識一旦進入一個弟子的生命，會突然給予一種力量，把一直在外境尋伺過失的習氣，轉變成省察自己的三業，會先止惡。

終不違越菩薩所行，意謂菩提心不為四黑法所染著，且能養成等流，生生世世現行。於菩薩行具正念故，功德資糧漸漸增長，悉能成辦現前究竟一切利義。例如很多班長、全職投入法人事業，此乃無上菩提資糧。

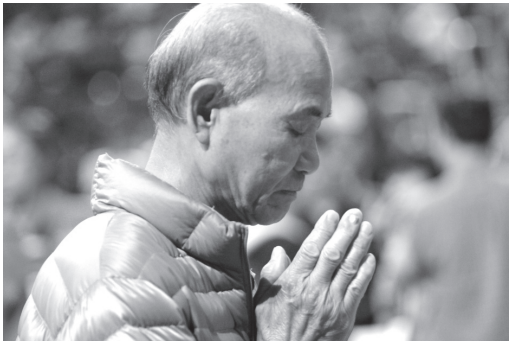
承事師故，意樂加行悉獲善業，作自他利資糧圓滿。上師以自己跟隨師父學習的點點滴滴，證成「作自他利資糧圓滿」。例如創作讚頌，自謙是作曲盲的上師，因為師父勸說就勉力而寫，如今已創作數百首，並饒益無量有情眾生。上師說，善知識指導你的時候，你會超越自我，有一天你會認識自己不認識的自己，那是被善知識塑造的自我。因為善知識有穿越時空的目光，看到你的潛力，只要聽他的話，朝著他說的話前進，就會和新的自我相遇。上師說想改變自我，就親近善知識吧，而這源於對善知識的信心。

不可思議的依止過程

亟思出家的上師，卻遭師父拒絕，師父一句話：「不是你想做什麼就做什麼，而是做何等事，皆須對教法、眾生有利。」上師就對朝思暮想的願

望輕輕pass了。上師對到師父「示現」乍似不合理的境遇，一心只在意師父不要不高興，且到最後證實，師父看的是對的。

簡而言之，上師依止法的過程，就是上師要做



什麼，師父不讓他做，但上師不想做的，師父偏讓他做。但是上師說不知道為什麼，他特別開心，師父也很開心，且自己不會有被「擰」的感覺。上師認定師父是聖者，他是跟著學的，自己肯定不知道該怎麼辦，但師父了解，所以不必爭，一開始就聽話最划算。

上師提到與師父的互動中，僅兩次師父示現有點不高興的樣子。一次是談到傾心想辦孤兒院被師父反對，一次因傳話問題導致與師父會面遲到。面

對師父的示現，上師會盡心讓師父開心，直到師父的眼睛裡一點不高興都沒有了。上師勸誡弟子，若讓自己的上師不高興時，不可把上師擱在一邊，就自己跑去拜懺。

上師談到與師父相處的過程，每一個小小的動作，都透析出上師對師父的修信念恩。例如：散步時，師父提醒上師別觸摸疑似有毒的美麗花兒，上師感受師父非常容易相處、取悅，不會記仇，心胸開闊而深邃。弟子一點善行，就高興得不得了，把什麼都忘了。一旦合到師父心靈的頻率，陪伴在他心靈的旁邊，會有一種自己也很自在的感覺。

一次走在路上，看見迎面而來穿著極度暴露的女子，師父眼中瞬間溢滿大悲的淚水：「哎呀，哎呀，哎呀，暇滿人身啊！就這麼糟蹋了！」望著流出淚滴的師父，上師內心非常震撼——看見的是完

全清涼美麗的佛菩薩，展現纖毫不染的大悲心。

參訪寺院，旁人對師父目不暫捨，上師聯想到的，是善財童子看見觀世音菩薩，目不交睫；世尊成道後重返舍衛城，萬人空巷爭睹容顏。上師讚嘆：這是怎樣的修行——要多少生多少世的修行，才能集聚出如此美妙的威儀、美妙的心續，令有情心生愛樂！

堅持對師父修信念恩

講完「親近勝利」後，上師開示「不依過患」，並複習「三特法」。在「不依過患」部分，上師再再強調：佛說的惡因感苦果不是恐嚇，不能不引以為戒。勸諫弟子們不要放縱狂心造惡，使生命置於險處；一定要堅持對師父修信念恩——寧向「修信念恩」一步死，不向「觀過」的地方半步生。

法會結束之際，上師策勵弟子再再善閱經教善思擇，希望能在心上有止惡揚善的力量，不要動搖對師父的信心，尤其師父的對境，絕對是具力業門，果報是芥子與須彌山的關係。上師亟思怎樣照顧、關心弟子們，就是在善惡上數數宣講，因為修行的關鍵，從調伏三業開始，進止取捨之間警鐘常敲，諸惡莫作、眾善奉行，千萬不能放逸三門、千萬不能毀謗師長！

第二場，思惟聞法勝利

——精進如法的聽聞，就是摧伏煩惱的最勝軍！

上師要弟子們從第一個道次第好好的學個仔細。從最初的道次第，斷除一過、生起一德全賴善知識，這「全賴善知識」感覺上可以，但對境時、被挑戰時，還能生起定解嗎？親近善知識要不變心，此即華嚴九心中的金剛心：「魔羅及惡友不能破離」。所以，彼此承諾了，不要輕易變，要發起這樣的誓願力，不能過兩天就不信了，變成「親睦無常、情面無常」。

上師強調，一旦確定為善知識，絕對不能再觀過；觀過，絕對不成就——這必須透過嚴格的理

精進聽聞佛法不退

上師策發弟子們：佛道長遠，一定要發一個對「精進聽聞佛法」恆久不退的心——因為廣論還沒證得；很多義理沒有貫通；對境時調伏自己的力量無法相續、正知正念沒了。持續聽聞廣論，有助於對境時提起正知正念，因為「正念由聽聞來，正知由正念來」。對境提起正知正念亦即護戒，這是修行人最根本的問題，然而，遇到強猛境界，正念還是會全軍覆沒，不敵煩惱魔軍，故需大量串習思惟

路，再再的生起定解：思惟「如法親近的勝利」與「不如法親近的過患」，而這兩者的比較就是因果的測量。上師說，依止法上的善與惡，是以「修信念恩」與「不修信念恩」成立的，且二者非此即彼！

每每與弟子見面，上師一定會談依止法軌理，無懼有希求名聞利養的嫌疑，上師說，不談會對不起自己的良知，因為他也是他所有上師的弟子，而這是修行人的同一原則，不注意會墮落的。

上師帶著弟子念師父的深恩，指師父在廣論錄音帶中講的全部都是修心扼要，雖然看起來是小事情，但天長地久，法鏡就會向內看——當與人爭端，甚至是別人對不起我時，師父的法語好似六根門頭懸一面明鏡，攬鏡自照，是自心醜陋不自省？或是心生慚愧？或修行德行、善行與日俱增？

上師分享跟隨師父的體會：自己在對治某種習氣時，實際上非常吃力，一旦得到師父一句話，拿這句話對付心中的煩惱時，會非常迅速、非常方便。上師問弟子，經論都有了，為什麼還要善知識帶領修行？因為必須丈量一下，方向有沒有正確？次第有沒有偏差？面對生命重大挑戰，能否護戒、持戒皎潔？所以從一開始到成佛，全程不離善知識！

絕不能離開廣論班

上師問弟子們，師父示寂後如何度日？是依靠廣論、研討班、僧團法師度過這段苦不堪言的歲月。因此，沒有法該怎麼活？面對世間林林總總，該如何擺放自己的心？上師提醒：死亡時，一切重來，這「一切」包括了容貌、財產、地位、車子、房子、朋友、知識……全部重新選擇，世間擁有的都是暫時性的，如果不為來生著想，猶如不為明天留米。

若不集資只能「睜大凸怖眼，四方尋救護」，相對於修行道次第，最下取得的一點點成績，有兩種狀況：一、不怕死，因為來生會

比今生好；二、死時生大歡喜，因為「今夕尚為龍鍾叟，明晨將為光明身」。所以，修行人忙這一生，不是白忙的，要持戒、要抵抗種種誘惑，沒有長遠的期待，誰願意現在苦？因此，修行時需發起希求後世之心，這是學廣論的人必須有的正見。

希求後世，第一要得到暇滿人身，因為想繼續跟著善知識聽正法，因為學法很快樂！一聽聞，所有煩惱都不在意了，繼續坐在正法的樹蔭底下，一邊乘涼、一邊集聚資糧、一邊生起度眾生的心；增上、增上，到最後就決定勝了。上

師策發弟子眾，一定要努力修到不退轉位，到了不退轉位就沒有煩惱能令人退，所以絕對不退，絕不離開廣論班！

上師問弟子們，沒一個班管著，要怎麼學？有廣論班，一直到成佛的路上，都有同行善友常伴左右，雖然有時歡樂、有時苦惱——在辯論場上，挖苦我缺點的都是同行，但也就是同行最了解我理路上的缺點，幫助我向上跨越。上師以洗土豆(馬鈴薯)為喻，看同行的功德：洗一顆土豆，必須在水龍頭底下又刷又擦；洗一鍋土豆，只要用棒子一攪，土豆撞土豆，泥土就掉

了——很快就乾淨了。

每顆土豆黑的地方不一樣，就像每個人缺點都不同，在廣論班裡見人家好的會想效學。上師提醒，如果在班裡厭倦了，要修歡喜心，方法是觀功念恩。亦即好的事情生厭倦了，就要觀功念恩，心就會轉了。

上師說，善友的力量是非常強大的，期許在廣論班中有多一點能轉變內心的善友，互相幫忙。

不要在家裡造惡業

上師提到，很多人在家特別苦惱，叮嚀弟子要觀功念恩！且觀功念恩要「我(自己)」去實踐，上師並要弟子思惟，是唇齒之間的我，還是躬身行善法的我？

上師很關心弟子們在家裡是怎樣修行的？上師分享了一個妻子因為「過去式」的傷痛，飆罵丈夫數十年，後來信受師長言教而轉變的故事。上師提出很多角度，幫助弟子結合心續，如：討債的快樂嗎？放高利貸的，真以為別人還得了嗎？因為我心中有傷，就不能做善了嗎？上師也語重心長的表示，一個人不停的回憶傷心的事，就好像在喝毒藥，因為數數串習過去發生的事，這個傷害就沒有停；且因為有一個債務在心裡，平時有樂受的時光，也被這個債給毀了，並要弟子們考慮不饒人的代價！

上師懇切叮嚀：這一輩子成為家人很不容易，這一期生死結束後，什麼時候再成為家人是不知道的。不要到死亡的時候才頓悟，原來在一起的時間這麼短，他給我這麼多，他有很多好的地方，我卻

只看不好的。上師勸弟子們，要在大家活著的時候，及早把觀念與方向轉一轉。

上師也要弟子們別在廣論班裡造善業，卻在家裡造惡業，因為善惡交雜一定會感果的。上師期勉弟子減少造惡業，並要想到業，這樣心裡就會平了，若仍不平，要久思二因果。上師說，瞋心會破壞大乘的慈悲心；燒燬資糧最猛；來生長相醜陋。勸發弟子們要多觀功念恩，把好的容貌一點一點修出來。

上師最深的心願，是弟子們在家裡能行善法；所緣的善法，在家裡也能相續。因為在某種程度上，感恩就代表幸福，念怨就代表不幸福，然而活在天堂還是地獄，要「想辦法」去主宰，因為業力的洪流太可怕。所謂「想辦法」，就是用「法」的力量，把糾結在內心的事一點一點化開——聽聞師

父講佛法，提持正知正念，每逢關鍵時刻阻擋一下，擋久了，瀑流水的力量就變弱了，當它變弱時，我們就會變強。

上師說以上皆是聞法勝利，就是當數數聽聞廣論之後，對內心對付煩惱的相續力量會有信心，且能預先準備。上師並為弟子們打預防針：即使一次次失敗也不要放棄，要將師父「常敗將軍」的經驗用上。將所知用於每天的生活中，就是修行人的本色；而能在家裡數數醒覺三門造業，全仰仗師父法語的提醒。

真心話大冒險成功

上師開示完思惟聞法勝利的法類後，與弟子們「真心話大冒險」，解答弟子心中可能的疑惑。例如，去營隊、廣論班的法師少了，是為建立五大論學制，穩定僧團發展，因為一個僧團如果不培養小的，二十年後，這樣的僧團會沒有未來。上師也說明僧團在海外學習是暫時的，因為根本道場在台灣、絕大多數的學員在台灣。

上師也笑問弟子們對他的認識有多少？重視弟子學習的大悲上師僅要求：上課絕對不可以昏沉！不可以脾氣來了，就挑戰皈依境！總之，不管怎樣都要和合下去、修行到底，就是不能散！

關於譯經，上師希願繼唐朝玄奘大師將唯識見引入漢地後，鳳山寺的法師可將中觀見帶進漢地。法師還會譯出很多典籍提供學習，上師要弟子們把握時間精通廣論。此外，因對師父依教奉行，上師將宣講廣論最權威的註解《四家合註》，將此傳承廣弘於漢地，上師交代弟子們好好祈願這件事能順

利。上師還說將為弟子們講故事，像因果故事、傳承祖師的依止法故事，以及師父非常推崇的《大唐西域記》，因為有時一個喻就能救自己、甚至很多人。

我們一起走到最後

「回家做善行的事，拜託你們，求你們……」當上師虔誠的合起雙手，說出對弟子的「祈請」時，許多弟子感動落淚。上師說：「希望這一生、盡未來際，都能夠沿著師父的願望——(上師凝望遠方、停了幾秒鐘)——好好照顧你們。」

上師說出他的最最期待，就是弟子眾能快一點快一點從生死輪迴中解脫出來；快一點快一點發起菩提心，去證得空性；去品嘗沒有一絲絲苦的快樂的生活。上師萬般「拜託」弟子們，千萬千萬不可以放棄，一定要堅持下去、聽聞下去、研討下去，無論什麼理由、什麼困境，都不足以放棄佛法。上師深情呼籲弟子，師父一定會回來！師父說自己摸也要摸回鳳山寺，如果師父回來，發現弟子放棄了，怎麼對得起師父……且不僅此生，乃至生生世世。上師懇切叮嚀，不許退，堅決不能退，什麼困難咬牙就過去了……何況學法路上的艱難險阻，佛菩薩會陪我們、師父會陪我們。

一如法會開始，上師用手在空中畫了一個圓——我們沒有散，要一起走到最後。竭力領導弟子眾到師父身邊的上師，法會結束時期許：「我們一起努力，一起！」

學員心得

依止典範令人嚮往

園區朱老師：在法院當了十七年書記官，看盡世間相。比對自己的習性，遇到事情總是想為自己辯解，所以對上師想學語言一事，師父一開始也同意，後來卻又說不行，印象最深。因為如果換成是我，一定會怪師父為什麼出爾反爾，說不定還會違逆師意，依自己的意思去做。尤其是在住宿、機票及師資等都安排好了的最後時刻！沒想到上師卻

是二話不說，善巧處理這件事，這是何等的不容易啊！

上師在講忍辱度時，曾說過：「當我們的理路和師長不同時，是我們要轉變，而不是要師長改變。」上師就是在依止法上做了最好的示範！雖然要做到像上師這樣，我一時是做不到的，但我願效學。

園區增上班林師兄：「師父，我來了！」看上師與師父之間如此融洽，那種零距離的師弟關係，真讓我羨慕仰望！而我自己，就連朝夕相處的父母，都沒有這種親近感，回到家的問候「媽，我回來了！」都像是例行公事，真的好慚愧！

上師不讓師父有一絲絲的不悅，一定想盡辦法讓師父歡喜。我呢，碰到父母生氣，通常都是躲得遠遠的，把父母晾在一邊，讓時間去解決。這樣的天壤差別，還好師長的教導，在團體不斷薰習，我逐漸朝上師的目標努力。當初進園區，父母眷屬都反對，我也是以對抗的心我行我素。但不斷透過學習，心逐漸軟化，主動關懷父母，與親屬聊天互動，他們感受到我的改變，慢慢真心接受我的選擇。希望有一天能如上師一般，與師長間完全零距離，那一定非常快樂！

南區12秋邱師姐：上師沒學過作曲，只因師父說：「我說你行，你就行。」上師憑藉著對師父的信心，超越自身侷限，創造許多不可能。

在福青社要關懷學弟妹，還要負責傳承社團的經驗給新人，這都是我不會、不熟悉的事，面對新人不依照我的方法執行時，我真的很生氣、很想放

棄。看到上師總是以師父歡喜的事為目標，我自己卻是常常不照大專班老師說的去做，總有一套自己的想法，明明承擔關懷學弟妹的工作是師長歡喜的事，對我卻像是損失，內心很痛苦、很想退，可見自己不相信「任何承擔都是師長最歡喜的事」。

我發願認真學廣論，認真修信念恩，要恭敬跟著大專班老師和學校師長學習，希望這一切親近老師的練習，都是我能真實依止上師和師父的前行，我要變成跟上師一樣的人！

如理依師近諸佛位

南區宗行班李師兄：過去認為「近諸佛位」是修行很高的人才可能做得到，我不可能！聽上師開示，才知道因為善知識的提策，生起一顆想成佛的心，這樣的轉變，就是近諸佛位的一步。告訴自己，必須更依止師長，因為，每一次依止師長都是引導我們往成佛路又邁進一步。也提醒自己：對師長講的法要認真去行持，因為師長的任何開示都是為了要饒益我，不要一直隨順習性，合我意的才去做，不合意的就仍沿用自己的老方法。雖然，自己還是很差，卻可以把目標訂高高，再一步一步往前跨。

北區善行班李師兄：以前覺得跟在師長身邊就是親近善士，透過上師引導，才知道親近善士、如理依止，必須是依師教誡，透過身口意如實行持，而實踐過程，必須依照著業果去取捨善惡。以前認為去佛堂禮佛，就是近諸佛位，現在才知道要內心真實跟師長相應，才是近諸佛位。

依教奉行進善止惡

北區12秋唐師姐：兩天前我跟同事因為公事而起了爭執，最後不歡而散，雖然事後我表達歉意但不被諒解，我明明是對事不對人啊！很受傷。上師教我們「舌頭轉七圈的方法」，明明知道，卻因為串習不夠而沒有辦法對境立刻遮止瞋心，也沒做到法鏡自照，當下反省如理修行，我為這樣散漫的自己而深深懺悔著。

然而能在這樣殊勝的法會中受到善知識的提醒，依止教授努力前行，真的是一件非常幸福的事。從此以後我要堅持不造惡業，不出惡口，努力串習我所學到的法來對治我的貪瞋癡。

南區13秋侯師姐：這次學到依靠善知識就是聽他的話去做，要「進善止惡」。對於進善的部分，印象深刻的就是上師因為師父說他行就去做。目前台東沒有大專班和福青社，高雄大專班老師希望我承擔地區的活動總召，我都現起「我不行」。看到上師示現圓滿依師，讓我開始思惟在遇到困難時，我是選擇相信自己，還是選擇相信這是師長對我最好的安排。

止惡部分，上師說「於因果門心勿寬大」，讀福高時有好環境保護，上大學後缺乏好環境和同行，在充滿誘惑的外界，身語意三業要堅持止惡很不容易，堅持吃素、不殺生都要提起心力。辛勤觀察三門造作很辛苦，有時很想馬虎過去，有種對自己越來越寬大的感覺。上師的叮嚀又讓我提起心力要注意造業，對於造業心勿寬大，我決定要更深入

學習業果，真實造下越來越清淨的業，這樣才不會讓愛我的師長傷心和失望。

不要在家裡造惡業

北區12春張師兄：我關心工作甚於家人，長期忽略關愛家人，尤其夫妻相處，很多事情我都以為理所當然，而忽略對方的感受，日子就這樣過了。學了廣論，聽了上師的開示之後，我開始反省，常感恩同事，同事們也都覺得我是一位好相處的人；但我為何少感恩家人？上師的開示猶如警鐘，敲醒了我——能參加法會聆聽上師的法，就是太太的護持啊！我決心從關心家人開始，踏出眼前的第一步，試著為對方付出表達謝意，希望可以漸次改善，更希望善業可以綿密的持續不斷。

北區宗行班王師姐：聞法後才知自己是個「放高利貸」的高手，我並不因此而致富，反而債台高築。這樣的惡因，未來我要如何面對可怕的果報啊！

我與先生共創鋁門窗事業，早期篳路藍縷，除了親自掌管財務，工作與家庭都需打理，親友都稱讚我能幹，不自覺的成為工作與家庭的一方霸主，凡事我說了算。由於對先生不放心，經常碎碎念，惹得先生不高興，他不高興，我就更加生氣，甚至勃然大怒。

這樣的事情，反覆上演，結婚三十五年來，我家的帳本逐年加厚，真不敢想像，未來我要如何償還？暇身難得，我卻拿來造惡業，真是慚愧！今後要努力當師父、上師的好弟子，不再當一方霸主了。

修信念恩改變命運

北區宗行班嚴師姐：聽上師說三惡趣苦，特別提到畜生道的苦，魚被剖肚掏腸、殺豬現場遍地血流……透過上師猶如臨場的描述，那樣的場景如現在前，真的是怵目驚心，而回想以前在處理魚肉時，竟然都沒有感覺！思惟這種果報，如果降臨在自己身上，能夠忍受嗎？深感懺悔！

還未值遇師長前，吃眾生肉吃得理所當然，也如一般的想法，雞鴨魚肉本來就是給我們吃的！這種把我推向痛苦深淵的無明邪執，幸得師長為我破除，一點一點不斷串習，如今看到眾生肉，跟以往的感覺完全不同，不再是挑鮮撿嫩，而是看到牠們的苦，深深不忍，也生起效學大悲恩師的心，發願

要解除眾生的苦難。

北區增上班墜師姐：聽上師說故事，乍聽之下，一下子連不到廣論原文，但聽著聽著慢慢有感受，懂了，就好開心。像是夫妻吵架，感覺是個稀鬆平常的事，但經上師點出「惡業煩惱悉不能勝」後，竟發現如理親近善知識是如此的重要與美好，而這樣的喻甚至讓我結合到自身，並想用在身心上面。

「寧向修信念恩一步死，不向觀過的地方半步生。」啟發我對師長、對同事，以及對家人都不可觀過。謝謝上師說故事，滋潤了我「乾練習」的窘境，現在我更加肯定自己所做的事；更想拉緊上師的手，勇往直前。

女強人 覺醒之歌

◆台中 秋靈

以前我不懂得關心自己，卻一心一意想去關心別人，以爲自己是超人，可以幫助很多人，可以給身邊的人帶來快樂，總是用自以爲是的熱情、強者的姿態去關心周遭的人，結果婚變的打擊，讓我的生命跌落到谷底。

剛從事教職時，我充滿熱情與活力。在校力求表現，推動許多活動，三十出頭就擔任圖書館主任。我想做一位優秀的好老師，把公事帶回家做，學生作業帶回家改；家庭方面，一手安排國內外旅遊、吃美食。我喜歡幫助別人，關心別人甚於自己；做事希望能面面俱到，想讓校長肯定、同事認同、學生喜歡，老公、小孩愛我，公婆、媽媽都疼我。

我一心一意想討好別人，卻把自己累得團團轉，常顧此失彼，體力、耐心慢慢消耗殆盡，這麼累，這麼疲乏的我，怎麼可能有快樂傳遞出去呢？終於在懷第二胎男孩時，我發現無法討好所有的人。

由於父親突然中風往生，唯一的弟弟在我訂婚後

車禍過世，悲傷的母親承受著傳統傳宗接代的壓力，希望三個女兒中如果有人生兩個兒子，第二個男孩能夠從母姓。對我百般呵護，疼愛有加的老公，沒有徵詢公婆的意見，不假思索就答應了我媽。

沒想到臨盆前，婆婆知道此事，堅決反對。最後孩子從父姓，但我把無法圓滿媽媽心願的內疚，全轉嫁到先生身上，抱怨他沒有信守承諾。漸漸地，我對先生感恩戴德的話少了；觀過念怨的心態與日俱增，我們的心也愈來愈遠，遠到介入第三者。

悲傷憤怒的我，在高速公路上灑淚奔馳，不知何去何從？算命的說要幫先生砍桃花改運；朋友建議我找徵信社給他們教訓；而我更想去死，想帶孩子一起去死，想和先生同歸於盡。這些想法，讓我感到害怕，體會到什麼叫天人交戰。

最後我帶著兩個兒子離開，但是單親媽媽的考驗才開始。兩位兒子不好管教，在校頂撞師長、欺負同學，在家也時常爭吵不休，有一次，我氣得歇斯底理，把自己關在房裡大哭、搥牆壁。孩子被我嚇壞了。我開始做心理諮商，參加心靈課程，直到兩個兒子的國小老師不約而同，介紹我參加福智文教基金會的親子營。

兩天的課程，開啓了我心靈成長的路，我聽到「眞正的快樂來自於心靈的提升」，我的生命彷彿出現曙光，看到希望，接著便參加廣論研討班。每次走進研討班教室，聽著日常師父的錄音帶，和同學一起討論，感覺煩惱一層一層被淨化。

佛法的核心是業果法則，「如是因，感如是果。」我也聽到：「看別人，是痛苦的根本；看自己，可以從痛苦中救出自己，進而幫助他人。」以及：「會念恩的人就是幸福的人。」我開始反省，過去有哪些錯誤的觀念和見解，導致今天的苦果。我看到自己的強勢和自以爲是；我看到自己過度投入工

作，而忽略了家庭和小孩。

我也開始對傷害我最深的前夫練習觀功念恩。大學時，家裡遭逢破產，他陪我度過快樂的大學青春歲月；父親突然往生，他給我心靈的支持；婚後捨不得我太辛苦，包辦所有的家事……更難得的是他非常孝順我媽，幫我照顧娘家。思及此，對他觀過念怨的心慢慢變柔軟、平靜，轉化成祝福。

以前每天早上睜開眼，思緒就被煩惱俘虜，婚變過程的點點滴滴，像幻燈機不斷重複地播放，但透由學習正確的知見和觀念，我的心開始平靜，原來我根本不懂什麼才是眞正的關心。關心他人，要先關心自己；關心他人，要從家人出發。現在思惟師長的法，感覺較有力量，當努力去實踐後，體會到依靠法可以得到快樂，得到支撐。

當我走過傷痛後，有一天，一位同樣婚姻發生問題的女老師，默默地走到我身邊表達感謝，她說我走出陰霾的示範，帶給她力量！原來，我要先學，當我學會了，才有能力去幫助別人；當我自己做到了，就可以給別人力量。

發一個永恆的願

◆台北 慧聆

如證和尚期許老師，無限的關懷，永恆的陪伴，做孩子一輩子的老師。腦海裡現起生活自理差、學習跟不上、常趁老師不注意就把自己藏起來的小恩。對於第一次接觸唐氏症寶寶，又缺乏專業特教訓練的我來說，師長的教導，我做得到嗎？最後會淪爲一種口號嗎？

帶一個孩子，最多帶幾年，「做孩子一輩子的老師！」這種發心應該只有父母親才有的吧！我只是小恩的幼兒園老師，這麼大的願望，發下去做得到嗎？我的遲疑其實是內心怯懦，想起跟他磨合的階段很辛苦、很挫敗，心力交瘁下，眞的沒有勇氣發這麼大的願望。

小恩，一個敏感、自尊心強的唐氏症寶寶。常聽其他小朋友來告狀說他打人、咬人，卻鮮少聽他抱怨什麼；當他被欺負或尿褲子時，他的選擇都是跑去躲起來。唉！小小孩子，受了委屈不會講、不敢講，如果大人再不爲他處理，他也許永遠只能躲在角落了。想到我和他磨合的苦，相較於他身心上所受的苦，應

該是小巫見大巫吧！我開始眞的想關心他，想幫助他建立自信。

觀察小恩吃飯，常吃到一半就趴著不動，有時拖到快午休了還吃不完。想起上師曾說：「讓孩子相信自己是可以造善的，幫助別人會得到眞正的快樂。」於是請他當打飯菜的小天使。第一次牽著他的手，教他打飯菜，他的眼睛發亮，在全班同學的謝謝聲中找到成就感，他喜歡這種被別人需要的感覺。從此不用盯他吃飯，也不再看到他挑食。

又有一次遠足，準備返回學校時，小恩耍賴，坐在公園的椅子上不肯走，帶班老師勉強把他帶回隊伍。由於有「打飯菜天使」成功的經驗，我走過去牽起他的手，在他耳邊說：「走！跟老師走第一個，當交通指揮，保護大家過馬路。」他移動腳步，我們從最後一個，一路超前。我牽著他張開的小手，在紅綠燈的路口指揮同學過馬路，然後再超前同學往下一個路口，最後他拖著我一路向前跑。回到教室他累到以大字型的姿勢，撲倒在地板上，全校師生對著他大喊：「謝謝小恩哥哥保護我們安全過馬路！」看到疲累的他嘴角的笑意，那一刻眞的很感動，唐氏兒最大的問題就是固執、不想動，而小恩卻爲了想幫助別人，願意超越自己。

在幫助小恩的過程中，和小恩父母的互動，也是我的困難之一。可能我無法理解他們的心情，總覺溝通有問題，有點想逃避；但想到往後繼續陪伴小恩學習的人，首要是他的父母，必須陪著他們一起對小恩付出更多的關愛和陪伴，才能幫助孩子走過人生一道道的關卡。於是邀請小恩爸媽參與學校活動及課程，看看小恩受到關注、充滿自信的一面。而我也由於跟他們密切的交流，體會到特殊孩子的父母那種矛盾的心情，原來他們也是需要被理解和支持的。

期末參加了一場特教研習，講座中播放老師與特

教生互動的影片，片中老師對孩子接納、包容和不求回報的心，使我熱淚盈眶。對比自己教導小恩時的粗魯、嚴格和急著想把他變成正常的心，相當慚愧，也更加堅定我想永遠陪伴、關懷小恩的決心。

再沒多久小恩就要畢業，換新環境了，好不容易建立的信心，會不會又回到原點？新老師會不會在摸索唐寶寶的過程中，因受挫而放棄他呢？我告訴小恩爸媽，願意永遠當他們的好朋友，陪伴、經歷小恩的成長。並請他們把我的電話留給小恩的新老師，我願意提供任何的協助與支援。

從沒想過自己會有勇氣，發永恆陪伴孩子的願！是小恩讓我在呵護與陪伴他的過程中，慢慢長養這顆心。他讓我想起我的師長也是這樣，不離不棄陪伴在我身旁，是我永遠的守護神！

田裡美麗的腳印

——我在綠保的學習

◆編輯室 整理

綠色保育的發展，從二〇一〇年保護官田水雉開始出發，逐步跨越全台。慈心基金會在各地舉辦說明會，廣泛邀約農友參加綠保，於是稀有的台灣藍鵲、山羌、八色鳥、白鼻心、烏頭翁、穿山甲、環頸雉、黃嘴角鴞、鳳頭蒼鷹、台灣白魚等成為農友的綠保標的。

綠色保育標章從二〇一一年正式推出，四年多來成果顯著，慈心基金會籌畫著應以何議題來發表成果、彰顯師長的功德。剛好台灣博物館副館長林華慶先生向基金會提出舉辦綠色保育市集的計畫，

經過基金會夥伴們腦力激盪，「田裡有腳印市集」於焉亮麗登場。

推動這場「造善」活動的幕後推手，儘管過程中付出多少汗水，當市集接近尾聲，當人群逐漸散去，留給自己的，卻是無與倫比的喜悅。

「觀」顧人心

「田裡有腳印市集」喚起大眾對綠保的重視，而用心投入綠保的台中學苑廣福組的郭竹君師姐學習尤多。特別是承擔位於玉山國家公園的「東埔專案」，在邀請有機農友加入綠色保育的互動過程中，對於「思惟觀察」這門功課深深覺得，講起來似乎很容易，真正對境卻不是一件容易的事情。

◀ 郭竹君（左）

用心 換來認同

東埔專案實施迄今逾三年，目前有四位農友轉作有機，並通過有機驗證，當地農友多是世居中央山脈的布農族，依賴農耕及狩獵為生。郭竹君幾乎每月上玉山一至三次輔導農友，雙方合作愉快。

郭竹君想進一步邀請農友參加綠保計畫，所以極力勸說已採有機栽培牛番茄的農友司聖慰，心想農友了解田間的生態，再申請一項綠色保育，應該不會太困難吧！卻一直沒有得到正面的回應，心裡有各種揣測。

就在中區舉辦「青年一日營」，有機會互動，才知原來司聖慰認為田區周圍都是慣行農耕的茶園，不可能出現保育類的動物，如果為了加入綠保，硬要找一種動物來保育，實在勉強！

郭竹君仔細回顧，自己一味引導農友在山上推動綠保計畫，其實善良的農友雖然沒有直接拒絕，但已婉轉表達不可能。問題出在自己沒有用心了解「不可能」的原因，也沒用心觀察對方的反應，更不了解農友真正的心意。

針對農友的困難，郭竹君建議農友以灌木樹種來做綠籬，除了選擇小灌木杜鵑、樹蘭之外，司聖慰想到山區曾出現大赤鼯鼠的蹤跡，雖然牠不是保育類動物，但由此起步也是一個突破。所以他打算減少耕作面積，在田地邊種植青剛櫟，可提供大赤鼯鼠果實。

真心 贏得肯定

在山上有許多機會接觸新的農友。還有一回，郭竹君想勸說茶農司秀英加入綠保，心想不僅保護動物而且不需驗證經費，農友的意願應該很高吧！

但怎麼遲遲未予答覆？

直到去年冬季，一群慈心義工幫助農友種植魯冰花當綠肥，司秀英才透露：「我父親以前不想轉作有機，因為要求很多，不僅許多資材不能用，還得填寫一堆表單，做那麼多事，產量未必增加……」郭竹君這時才知道，司秀英對綠保遲未答覆，原來是父親疼惜女兒的辛勞，如今又要加入「綠保」這塊陌生的領域，難免會有所抱怨、反對。

有一回得知司秀英的父親腳傷住院開刀，郭竹君便與慈心義工一同到醫院關懷，那天正好司父要出院，看到司秀英忙裡忙外辦理出院手續，郭竹君立即接手照顧。後來，司秀英說：「我們非親非故，你們竟如此關心，真不好意思。」義工的真誠讓父親冰釋前嫌，同意女兒繼續與慈心合作。

郭竹君覺得自己的聽聞軌理沒學好，有時不等人家講完，就急著敘說自己想要表達的事，加上觀察、思惟力不夠，當然無法如實了知對方的意思，更遑論深入。多次的困境中，她學習向師父、上師祈求，「我該怎麼辦？」發覺，廣論是一切的基礎，「你真正去做，一定要懂得怎麼去做。你要曉得如何去做，一定要從善知識那兒聽聞。」好好學廣論，聽師父的開示，對應到行持當中，才能如法而行。

向「人」學習

就在利他的承擔中，學習最多的是自己。廣福事業部產業服務課的陳榮宗師兄，透過承擔「田裡有腳印市集」副總護持的工作，看到自己長久以來的問題，努力突破。

以前陳榮宗任職農委會「特生中心」時，負責研究調查的工作，常與動物接觸，少與人互動。聽到要承擔活動副總護持時，他忐忑不安，不知如何找人，也不知如何安排細節。廣福事業部慈心組組長蘇慕容師兄知道他的難處，便邀請經驗豐富的方玉珍師姐擔任總護持，他只要從旁學習，完成總護持交辦的回報、溝通、關懷等工作。

看似簡單的工作，但是頻繁的與人互動，以及觀察別人如何成辦事項，對他而言都是陌生的領域。眼見大家忙著做事，沒時間教他，他不知如何是好，「要不要主動請教同行？會不會造成別人的干擾？」他幾乎處在被動的狀態，有交辦事項就去做。

之後，他觀察忙碌的同行，開始為他們分擔工作，例如，撰寫文案、蒐集資料、協助各大組，加上原來手邊的綠保業務，突然間變得十分忙碌，只想趕快把事情做完；推動綠保的殊勝，早就拋在一邊。

當有新的任務，徵詢承擔者時，通常他選擇沉默，但訝異的是，不是自己組內的業務，竟然有人跳出來承擔：「沒關係，這事我來處理」，比對自己的現行，既慚愧又感動。因為看到同行的用心，心態開

▲陳榮宗（右）

始有了轉變。原來，這就是師父說的，透過承擔慢慢擴大自己的格局，角度愈來愈寬廣，能力也逐漸提升。

每周末舉辦的「田裡有腳印市集」將持續一年。當十二月六日的首次活動剛結束，下個周末很快來到，他的心裡不免嘀咕：「事情才剛忙完，怎麼又要忙碌了？手上很多工作都還沒處理耶！」發現自己愛抱怨的習性難改，反觀同行，除了市集活動，依然無怨言地繼續進行手邊原有的業務，「為何別人可以，我卻不行？」

同行的精進，策發他突破習性，勇於承擔。他說：「也許同樣的問題還會再犯，但是在團體中磨練，只要持續努力，未來一定可以漸次改善。」深深慶幸自己能在這樣的團隊中，不斷學習、不斷修正。

發現「生」機

從小就認為「一切生命都是平等」的張玥瑁（化名），非常喜歡小動物，即使是一隻小蟲子、小蚯蚓，他都想跟牠們做朋友、想理解牠們的心。長大後，有機會接觸慣行農田，親自體驗田區沒有生機的寂然，身心皆感到十分不適。

任職於廣福事業部產業服務課的他，很歡喜有機會協助農友加入綠色保育計畫，尤其能在「田裡有腳印市集」負責行政，雖然工作繁忙又瑣碎，內心卻開心極了。

張玥瑁大學學的是農業相關科系，畢業後先到農委會的藥毒所歷練，工作上許多實驗需要接觸農藥，讓他感覺到身心不適。他經常一整天沒有進食及喝水，就怕不小心把藥劑吃下去。

他常到田區關懷農友，聽到農友說：「明知農藥對身體不好，但因為種不起來，所以不噴不行。」農友也很無奈。有一次，他在田區看到一隻很漂亮的小蟲，但農友一腳就把牠踩死，讓他很心痛。

這份工作雖然讓他深入了解慣行農法的操作，但不能真實的幫助農友，也幫不了動物。尤其，學了廣論知道業果的道理，以及農藥對人、對大地的傷害，他做得很不開心，希望有因緣可以改變。

在一機會中，張玥瑁得以加入法人事業，有師法友相伴與支援，猶如暗夜出現光明，加上自己的專業背景，有能力幫助農友突破病蟲害的問題，更

進一步輔導農友加入有機或綠保。

在投入慈心事業的過程中，張玥瑁也看到了非慣行農友的心量。許多果樹一年才一收，有時一整年的心血全被蟲吃光了，當他正為了這件事心疼不已時，農友卻是是雙手一攤，一句「沒關係，給牠們吃吧！」讓他感動不已。當農友願意投入綠保時，他會更想守護他們，尤其先前比對慣行農田之後，更能感受綠保農友的可貴，並且隨喜他們宏大的發心。

他很感恩師父高瞻遠矚創辦慈心有機農業，而且慈心基金會再以綠保輔助有機栽培的不足，雖然綠保是針對某個動物的保育，實際上，不只利益一種動物，相同區域內的其他生物也會被保護。所以，他很高興可以承擔「田裡有腳印市集」的業務，雖然工作繁瑣、身體疲累，但甘之如飴。

回顧自己在藥毒所的歷練，讓他了解慣行農田在實際操作上有多麼無奈，於是，他將這種體會轉化成努力的動力，因為，投入這個事業不只能讓自己快樂，更能讓其他更多的生命獲救，所以再辛苦也值得！

難事久習轉為易
世間何事不如此
故於小事當練修
令於大事能堪忍

摘自《入菩薩行論》

帶母親回師長身邊

◆台北 徐啓章

父母住在苗栗，某次機緣得知苗栗教室有長青班，現起想帶父母親近師長的念頭，但也僅止於想想而已。直到有一次去苗栗里仁買東西，順口詢問長青班的上課時間、地點及班長電話，有位師姐對我說：「師父要我們孝順父母，最好的方式就是帶他們到師長的身邊。」這句話加速我的行動力，決定每月從台北回苗栗陪母親上長青班！

陪母親上課時，我也會認真聽，以便在回程路上和母親討論分享。一段時日後，這個班的護持師兄問我要不要一起來護持？我心想，既然人都來了，有護持義工資糧賺，那更好。於是開始隨分隨力護持，只要派給

我的工作，做就對了。

在承擔的過程中才了解，站在台上講說不是一件容易的事，所面對的老人家，他們世間的經驗、歷練、年紀等，樣樣都比自己資深，講說者要如何把師父的法傳遞到他們身心呢？唯有自己真實體會師父、上師想要饒益我的心，然後再傳達出去，去關心師父、上師要關心的這些老人家。

母親上長青班一段時間以後，很多想法、行為都改變了。每次上課前，母親會先準備好上課用品等我，並準備點心供養師長、同行。上完課護持義工整理教室時，母親會主動拿起掃把幫忙掃地，一同莊嚴道場。回家會誦經、背書，與父親鬥嘴也減少了……

打從有記憶起，家裡一直有養雞，上長青班後，她就提議等這批養完，以後就不養了；以前種菜會用農藥化肥，現在也改了，還會說：「給蟲吃有什麼關係！」早餐也出現較多的蔬食，飲食習慣比以前清淡。雖然還有很多世間的習俗不能免，但是看到母親有改、想改，以及想要跟師父學習的心，非常隨喜。身為兒子的我，看到自己的母親，能在晚年有這樣的成長，除了感恩師長、感恩三寶，夫復何言！

其實我剛開始的如意算盤是，先把母親帶進來，等過一段時間後，就藉口自己忙不能回家，可以請父親開車載母親去上課，這樣兩老也可以一起去上課。但是父親不願意載母親去上課，理由不外乎是坐不住、有事要忙，或者直接說不想去等等。後來反省到，我以前比較聽母親的話，所以現在母親也比較聽我的話。而父親呢？以前是他一言，我就九句頂回去，當然父子的關係也就不會好到哪兒去。現在想起來真是慚愧、懊悔，因果道理分毫不差！

成長過程中，總覺父子緣很薄弱，彼此常鬧得很僵，所以都不太想回家，偶爾才電話聯繫。學廣論後知道要報答父母恩，尤其是近四年多來，為了護持母親上

學習心得

長青班，我幾乎每個月都回家，每兩三天就打電話噓寒問暖。我想父親應該有看到我的改變，只是客家人內斂、保守的傳統性格，讓他不輕易表達內心；當然，也是自己還不夠努力、不夠善巧，還必須努力！

上師多次教誡一定要關愛家人，師父也說，只有把親人安立在解脫位，才是真正的報恩。我會持續邀請父親上長青班，更要學著用柔軟語、觀功念恩對待父親。感恩師長讓我看到自己傲慢的心，越學才越覺得自己實在太渺小，只有繼續努力跟隨師長學習，才能真實接引父親，乃至一切眾生。

退休當小學徒

◆台東 賴庭柔

師父在跟我同樣年齡時到印度請法，而且把完整的法請回來了，利益了多少人！而我只是到高雄，只是請一個法，怎麼一下就退心了……

我從國小主任退休後，暫時無所緣，聽說台東有位同修在幫人誦經超薦，想要多所學習，便自願陪他一起去高雄學習佛化喪葬禮儀。

感恩高雄同修幫忙租好房子、借好機車，我們開始去請法。可是，同行只去六天，就因其他考量而中

止。作陪的我，不知如何是好，到底是要回台東，還是留在高雄繼續學？

想到師父在跟我同樣年齡時到印度求法，而且把完整的法請回來了，利益了多少人！而我只是到高雄，只是請一個法，怎麼一下就退心了！於是向師父祈求，無論如何，加持我絕對不能退；那位同修不能承辦，就由我來學習吧！

這樣的學習，果真刻骨銘心。以前在學校管學生、管老師；在家管先生、管小孩，凡事都以我為主，現在改變角色當一個小學徒，完全聽命於人，不能吭聲，對年近六十的我而言，真的很困難。尤其那些禮儀師和助理都比我年輕很多！

有時問禮儀師問題，他都不開口，難免負面作意——他是不是在生氣？有時很緊張，做錯一個動作，禮儀師就直接動手，好像在打人。有時要去幫忙，他就說：「站在旁邊，看就好！」有時又透過其他助理告訴我：「要做對的事情。」我腦中總是充滿問號。每天回去都跟師父祈求，我實在很苦，一直問師父：為什麼我會苦？

慢慢感覺到，因為自己沒有如理思惟，所以會苦。接著又想，我的目標是請法，沒有請到法就是不能退。就拿上師說過的話來策勉自己，我只要得到答案，不管禮儀師怎樣，他對我微笑也好，或是對我大罵，甚至是打我，都沒關係。我也祈求師長加持，讓我遇到任何境界都能如理思惟、觀察、抉擇，幫助我度過難關。

我開始回想禮儀師講過的話或是行為。當我問問題，而他不回答時，我想到：他可能是要關懷家屬，或處理更重要的事，所以無法回答我的問題。還有，可能我問問題的場合、時間點不對，容易引起家屬質疑、不信任我們，所以他不便於回答……學習正面作意，漸漸從苦受變成樂受。

一直提醒自己是來學法的，只要學到法，其他就不在乎了。例如有一次，人力公司趕著出殯事宜，一急就把拜飯的臉盆、香皂、毛巾和牙刷放在佛菩薩的供桌上，我沒有注意到，禮儀師看到就說：「你怎麼把臉盆放在供桌上？」以往我會回答：「那不是我放的！」但是當時我會把臉盆拿下來，不再說任何話。

第二天遇到禮儀師，和他分享我對這件事的想法：「第一，隨喜您，幸好是您先發現，如果家屬先發現，就會對我們公司打折扣。第二，您可以看見，為什麼我看不見？代表您的觀察力和敏銳度比我高很多，這是我要學習的地方。」禮儀師聽了我的分享，點頭表示肯定。我就這樣不斷練習對境從正面的角度去思惟。

學廣論前，遠遠看到有人辦喪事就要繞道；學廣論後開始跟著同修參加助念；到高雄學習喪葬禮儀，更常近身接觸亡者，還要幫忙入殮、幫忙抬屍。我發現，已經往生的人只是一個肉體，我們怎麼動他，他都安安靜靜；而活的人如果沒有調伏，有害人之心，反而比較可怕。

有時一天要接五個大體，思惟師父、佛菩薩說的生命無常，時時得面對。我不會跟著傷感哭泣，而是想「下一個就是我」，所以要在還沒有躺下去之前，做和師父、佛菩薩相應的事；往生就往生，有造跟師長相應的業，下輩子就被師長找去了，不用擔心。所以團體要我們做的事，我絕對想盡辦法做到。

一路走來，如果沒有師長，我可能撐不下去，靠著思惟師父、上師的行誼，我完成在高雄的學習，在高雄禮儀師的協助下，我回到台東將成為種子，希望組成團隊，服務同修和家屬，再慢慢擴大到福友，把師父的法傳出去。

努力拜懺 報佛恩

◆台中 黃湘閔

以前，我並不認真拜佛，每天拜一次就算完成功課，對於三十五佛名號也沒用心記，總以為只要常常拜自然就會背熟。去年升大三的暑假，參加了生平第一次佛七，那幾天，每當休息時間，看到很多師兄姐都在拜三十五佛懺，而且儀軌都背得很熟。

▲黃湘閔（左）

看著他們，反觀自己，雖很年輕卻不精進，深感慚愧。又聽說有些法師一天可以拜好幾千拜，雖然衣服濕透、腰痠背痛，卻法喜充滿。聽了非常讚嘆，於是我開始利用空檔請師姐帶我一起拜。

佛七回來後，我比以往更努力拜佛，第一天在高雄學苑一口氣拜了十輪三十五佛懺，以前最多兩三輪就很累了，那天不知哪來的心力，就想一直拜下去，愈拜愈歡喜，想到這樣會令師長歡喜，又能淨罪集資，就一點都不覺得累。

有一次心力低落不想拜，就在高雄學苑佛堂外面徘徊，突然看到布告欄上貼著「廣培釋疑」，我很認真地看，看到法師說，無限生命中，我們要生起一絲善法，都要善知識在身邊長久的陪伴，一次又一次、一生又一生不斷地耳提面命，才能從一開始的完全沒感覺、完全抗拒，變成似乎認識，慢慢開始轉變成願意去做……

回想自己生命中每一件事都是這樣，師長一直叮嚀，我從什麼都不知道、不想做，慢慢開始接受，願意去嘗試、去改變，如同這一生我終於能夠禮拜佛陀了，且稍稍知道要努力拜佛這件事是很重要的，光就此事不知花費師長多少時間、體力和心力。

我不敢說用所有的精力去拜佛，但我真的很努力想要超越自己，有時間就拜，一拜就兩三個小時，衣服濕了、膝蓋變黑、破皮疼了，都不影響我想拜佛的心，當一輪拜完要接著下一輪時，我會再次祈求、觀想一下，想著為什麼我要拜佛，想著一些理路，想著師父上師正歡喜地看著我，就感到清涼愉悅。

以前心情不好總以為是別人對我不好、不關心我、對我冷漠等，總之都只會怪外境，現在知道這一切都是自己的惡業所感。所以會更想把自己累劫所有惡業統統懺掉，就像上師說，拜懺時要如同想把吃進嘴裡的毒藥全部吐出來！每當心情不好我就去拜佛，拜得特別猛力，之後會有一種舒暢的感覺。

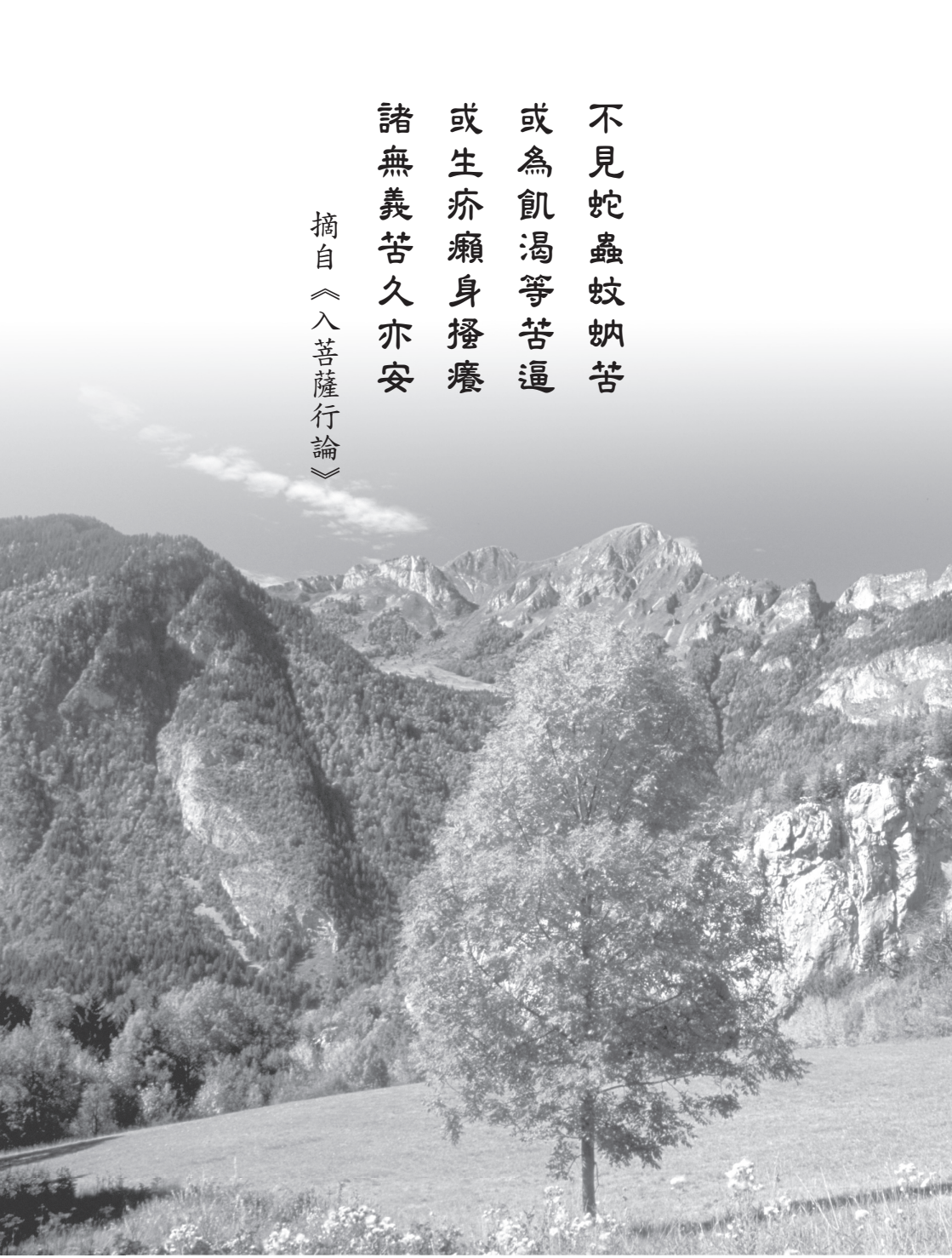
小時候心律不整，時常發作，心臟跳得非常快，手術後雖然發作次數比較少，但每次發作仍要過一段時間，透過一些方法才能慢慢恢復。最近在拜懺時，許久

沒亂跳動的心臟，忽然頻頻發作；剛開始很緊張，就去找媽媽，媽媽說去跟師父祈求，於是又回到佛堂跪在佛菩薩面前祈求，很快就恢復正常了。之後再發生時，先祈求再繼續拜，兩三拜後就恢復正常了，非常神奇。事後覺得這應該是佛菩薩在幫我消業障，歡喜心取代擔心，對師長的信心更增長，決定要更努力拜佛！

感恩師父、上師給我這麼多救命的理路和學習的機會，師長一再的提醒、叮囑，我才能慢慢從知道轉變為接受，進而努力實踐，才知道「拜佛時要很認真」，才知道拜佛有多殊勝，我要珍惜能夠拜佛的時光。所有一切善，都來自於師長的教導和加持，願更努力拜佛以報深恩！

不見蛇蟲蚊蚋苦
或為飢渴等苦逼
或生疥癩身搔癢
諸無義苦久亦安

摘自《入菩薩行論》



修信念恩

念誦的彩虹橋

◆台北 廖袖婷

為祈請上師速來台，我開始誦密集嘛與般若經，並觀察到自己的心行相。一開始誦密集嘛不習慣用念的方式，總要看著文字一一念誦，當完成一〇八遍後，也就逐漸能持文。

提升營跟法師一同誦，我才念了念珠的三分之一，法師就念完了一〇八遍；我開始想怎麼像法師這樣念快些，自己嘗試之後發現，念快是需要投入專注力的，心得提起來，不能浮浮泛泛。常常念誦過程中，會覺得嘴巴好像不是我的，口乾舌燥，會想退，我便鼓勵自己：「好吧！如果真的因此怎麼了，那就供養我的舌，捨給佛菩薩吧！」最後真的完成了，很歡喜，因為又突破了！

念誦過程，也會發現小小的幸福——思惟我句句念誦，念念相續地思念師父、上師，念頭一直不停下去。我一天能有幾時能不隨煩惱走、有幾時能停下來好好憶念師長呢？更何況，想到上師曾說，「當你憶念師長的同時，就是在憶念你的宗旨。」

如果每天可以念三串，那些念頭加起來，真不能小覷，以前我不念，那我在做什麼呢？如果沒有上師給予誦密集嘛的方便，我不容易發現這一點。

有時會想著，如果每個人的資糧都缺一點，上師要來的決心還是不會變動的，不足的部份，他為了要見我們，為我們除苦引樂，會為饒益眾生而補上去的。而我們怎麼忍心讓上師這樣子折磨？如果我們每個人都多補上一點。

代父尋故友

◆台北 陳素英

母親過世不到一年，八十多歲的父親一直沉溺在喪偶的哀痛中，久久無法釋懷。眼見年邁的父親終日鬱鬱寡歡，心裡面思索著要如何讓他重燃生命活力。

憶起父親有個非常要好的老友，但因久未聯絡，現已不知去向。而且八十來歲的老人家，也不知是否還在人世？問父親還記得這個老朋友嗎，父親回說：「當然記得！真希望能聯絡上他！」

很希望能圓滿父親的心願，卻又想不出什麼方法，因此就虔誠地讀誦《般若經》，祈求佛菩薩慈悲加持，讓我能想到善巧方便，可以順利找到這位老人家。週日當天，才剛誦完《般若經》，忽然靈光一閃，一幕早已被我遺忘的畫面重現在前……

記得在很多年前，我曾陪著父親帶著里仁產品去探望在家休養的老先生，並隨手送了本《福智之友》。後來得知他的小孩也是廣論學員，看到《福智之友》時非常驚訝，還透過他的班長與我聯絡上。

能想起這件事，真是太高興了！立刻找到當時的這位班長，再輾轉找到已經是行持班的師兄，才曉得老先生搬家了！取得了老先生的聯絡電話及住址，兩位八十五歲的老人家，得以重溫舊夢話當年。

見到老友，爸爸心情特別的高興，絮絮叨叨說了很多陳年往事；令我更訝異的是，老先生八十三歲的太太居然也是七堵長青讚頌班的成員。重見父親臉上再現的笑容，心中感到很安慰，也希望他能永遠身心快活。

反省慚愧

五塊錢的抉擇

◆台中 慧惠

為單位同仁申請差旅費用支出是我的工作項目之一。這一天，主管交給阿珠一個信封袋，請她貼上郵票寄出。

阿珠來問我：「郵資要如何申請？」我看了一下信封袋，應該是平信，「才五塊錢，也要申請？」第一念覺得阿珠怎麼這麼小氣——妳知道為了申請五塊錢，我要填單呈核，要勞動多少人嗎？很想馬上跟她說：「算了，五塊錢我來出好了！」想到這樣說會讓她難堪，所以話沒說出口，正猶疑著不知如何回答，看到財務組的小娟走過來，招手叫她，把阿珠的問題拋給她。

小娟乍聽，先是皺了一下眉，欲言又止，我猜想她一定也很想說類似「區區五塊錢，我來出好了……」這種話；但是，很快的，她說：「財務組那邊有郵票，妳跟我過去拿！」才一說完，她立刻改口：「我等一下回財務組再幫妳拿過來！」下一秒她又改說：「妳填好信封地址，我幫妳貼好郵票寄出去！」看到她剎那剎那念頭不斷增上，我在旁只有佩服的份。

反觀自己，非理作意在先(認為別人小氣)，又沒有智慧解決問題，看到有人過來就趕快丟出燙手山芋……幸好，我後來找了一個適當的機會向阿珠懺悔先前對她觀過的經過，也因此才有機會看到另一個高點。

阿珠說，主管叫她寄信時，她第一念也覺得：

「這又不是我的工作！」但既然主管叫她做，她就決定好好做。主管叫她用平信寄出，但她擔心信件遺失，想改寄掛號，本想自掏腰包，但考慮公事應公辦，否則後面的人難做事……總之，為了一件多出來的工作，她竟然願意花心思去想，光這一點就不是目光如豆的我所能企及的！

後來再去了解，其實行政組和財務組都有公務郵票可使用，只是我們平常很少用到，所以不清楚狀況，都用自己的經驗設想。透由這次事件，才看到自己的盲點，也看到同行的亮點，非常感恩。

突破習性

這麼好的辦法

◆嘉義 鄭伊然

參加完大專營，又在大專班學習半年後，終於去營隊當義工了！出發時超級開心，終於能夠報答師長、同行，能夠盡情為別人付出了。沒想到一入營，就遇到超猛境界，因為我是一個很難睡的人，只要溫度、溼度、氣味、觸感、聲音、光線等等，任一條件不滿足，我就睡不著。可想而知，第二天起床後的我是多麼痛苦了！馬上後悔：「為什麼要放棄舒服的房間，而來這種地方？真傻！」

心裡不斷抱怨時，大專班老師卻告訴我：「伊然，某某是第一次來大仁科大當義工，你可以多照顧他一下嗎？」我聽了超傻眼，某某已經當了N次義工吧！內心吶喊：「老師！第一次當義工的人是我，需要特別照顧一下的人是我吧？」

既然答應了就要做到。從那一刻開始，我三餐飯後加睡前問候他，不時找他聊一聊。結果神奇的事發生了。本來早上我都會因為睡不好而心力低，可是去關懷同學時，我發現「我睡得好不好」一點都不重要了，我變得比較在意「他睡得好不好」。漸漸的——反正關懷一個人是關懷，關懷十個人也是關懷，於是就關注整組的義工同學，想要了解他們的學習狀況。

我發現，當我縮小自己，心裡所緣都是別人的時候，我的困難變得完全不重要。整個營隊下來，不僅交到很多好朋友，內心也充滿歡喜和感恩。特別感謝老師在狀況危急時，不是只給我「呼呼」和「惜惜」，而是教我這麼好的辦法！

小節是大事

◆嘉義 吳元嘉

家裡爸爸比起媽媽更注重細節，小時候我們如何吃飯、何時刷牙，乃至於晚上睡覺被子怎麼蓋，爸爸都要管。他常常說習慣很重要，愛深責切，因此他在許多生活細節上盯著我們，我們雖然沒有反抗，但對這諸多要求一直沒法打從心底「笑納」，總覺得看顯微鏡工作的爸爸龜毛了，不懂他的苦心。長大工作後，隨著資訊網路化、評鑑制度上路和少子化衝擊校園，教師的工作不再只是單純地窩在書房裡讀書、站上講台教書、關懷學生為之解惑而已，瑣瑣碎碎的或人事或行政的大小準備、報告……耗盡教師許多精力和時間，神經緊繃，有時一點點小事也會成為壓死駱駝的最後一根稻草，讓他們抓狂。

但是有次全球視訊聽到如淨法師提及，師父連怎麼放傳真紙、怎麼拆包裝都那樣講究時，我感到既慚愧又開心，這些在以往被自己視為不重要的小事，師父卻依然用心對待，臨事以敬。師父說：「修行從等起開始」、「小地方都做不好，深廣的怎麼學？」因為自己的不善用心，使得原本許多可以攝心而行，好好鍛鍊讓心更為明利、有力量的機會，卻硬是被愚笨的自己變成造惡的壞境界。

感謝師長教導，事情的確有大小輕重之分，但修行人專誠貫注在當下每一個緣起，把握好生命宗旨，即便眼前仍有許多處理不好的事，但分清了根本因、圓滿因，隨喜自己每一個好的等起，忙碌不再只是負擔，反而變成許多可以改變生命的契機。

美化校園迎上師

福智國中為迎請上師速來台，進行一連串的校園環境總檢，進行淨化、綠化、美化環境活動，希望藉由營造優美校園，累積迎請上師的廣大資糧，祈求上師來台後能長駐園區，遍灑甘露。國一學生自己動手將教室粉刷一新；蓮花池旁一群師生蹲在空地上，種下一株株小草，希望小草快快長，伴我們一起迎接上師……

思源路旁護坡工程

位於國中教室北面的思源路是進入國中校園要道，路旁斜坡上的草坪，因長時間受雨水沖刷，加上養護不當泥土流失、樹根裸露，在景觀股老師指導下進行一連串土壤回填、

整平，栽種護坡能力強又會開花的蔓性野牡丹。

二〇一四年十月底國一忠師生歡喜的接下第一棒——填土整坡。同學們都不會施作，但本著聽話、配合與遇難不退的精神，以兩次習勞時間整平坡地。回填所需土壤則由施工股老師協助提供。

景觀股老師也協助培育蔓性野牡丹苗，總務處老師則忙著帶領「居家修繕社」同學，裝設澆灌植被用的水龍頭。十一月初學務、總務兩處室老師偕同假日護持義工進行第一波的種植，共種下草苗一五八九株，後續則由體衛組老師與部份國一誠班同學協力完成。

耕讀農場公設改善

國一誠班在多承擔、多培福的信念下，不但維護校園整潔，同時還配合改善學生農耕的「耕讀農場」公共環境，進行公田儲水桶裝設、排水溝便橋設置、排水溝芒草清除……

．公田儲水桶裝設：國中男生農地分成公私田兩個區

域，公田由農場統一規劃種植的作物，私田則由各班自行經營管理。學期開始在各班努力下公田已種下花生。進入乾季後，同學們都得從遠處的私田提水到公田澆灌，國一誠班同學在老師帶領下，在公田裝設一個五百公升的公共儲水桶，讓大家能就近儲水、澆水，減輕許多負擔。

．排水溝便橋設置：為了便於同學在農田穿梭行走，他們在農場老師的帶領下，設置了三座排水溝便橋，除了累積殊勝資糧外，也學習到搭造便橋的技藝。

指導學生搭橋的農場老師葉福榮鼓勵學生說：為別人造橋鋪路是非常殊勝的。古代的善人，常常做這樣的布施，給別人一條路走，也給自己一條路走。

．排水溝芒草清除：國中男生各班私田旁的水溝除了堆滿石頭，水溝內的芒草也非常令人困擾，每年只能用割草機割去草尾，很難斬草除根。芒草根抓地性非常強，長得又快，溝內芒草根與石頭混雜，水溝空間又小，增加清除的困難度。

這項艱鉅任務，在學務處吳曜丞老師的策發下，國一誠班又以勇悍心承擔下來。吳老師告訴學生第二天就有法師要來農場參訪，學生更加勇猛而且互助合作，提早完成的同學還去支援別組，把水溝修整得很漂亮。翌日果真感得如得法師等三位法師蒞臨農場指導，學生非常歡喜有機會將此善行供養法師！

師父，我們想要對您說……

師父創建福智教育園區，二〇〇三年開學至今，已培養無數優秀青年。二〇一四憶師恩法會前夕，一群福智高中畢業生，寫下他們和師父相遇的黃金記憶，也寫下這十年來的學習和成長，供養師父、感恩師父……

師父身教烙印心中

林佳猷（第二屆福高校友，台大工商管理學系畢業）：記得有一次，師父發現園區學校的鐘聲慢了八秒，便請法師和學校老師講，調整校正時鐘。師父對於時間的重視到了分秒的要求，

▲林佳猷

「守時」的概念，以及師父的身教在心中烙印，日後我謹記無論上課或與人約會，儘量不遲到。

到園區後，因為學習到孝順的內涵，反省以前對父親的態度，也對沒有分擔父母的辛勞感到歉疚。再加上參加大專營義工，深刻反思到：能為數千人洗碗無怨言，為何不願為家裡洗碗？自此回到家會主動承擔家務，分擔父母辛勞。

最感恩師父的，便是您賜予我這麼好的師法友環境。乃至園區畢業後，大專班老師對於我們的關懷可謂無縫接軌，大學中的學長姐也是非常關心我的學習。有一次生病，當時福青社的社長還替我買了晚餐，代表大家來關心，讓我非常感動。

感恩師父，您告訴我們要以成佛作祖、安邦定國、安定社會為生命的志向。寬廣我們的生命格局——胸懷天下蒼生，為利衆生願成佛；以生命長遠規劃，為無限生命作打算。我們之所以「幸運」，是因為無限生命中有師父和上師的引導啊！

感受師父深深的關心

吳愷頡（第二屆校友，台大經濟系畢業，赴美留學）：記得園區第一年開學前兩天的晚餐後，小六的我們要回宿舍時，巧遇師父和法師們出來散步。老師帶著我們一群小孩圍過去，師父笑著看看我們說：「你們是最幸運的一群。」「雖然現在沒放假來到這裡，沒有在外面玩，但很值得！」印象中，如證法師笑得很大聲。回宿舍後，老師問大家，剛剛什麼感覺，我說：「很高興，太近了，我腦袋一片空白！」後來，開學典禮上，師父又對大家說了同樣的話，我想這是師父對我們很深的心意。

記得那一年，我們住在師父寮房樓上，戶裡

▲吳愷頡

有小二、小三、小六的學生。為了不要打擾到師父，老師到大賣場買了一大堆紅色襪子，要我們在每個桌腳和椅腳套上兩三層襪子，拉椅子搬椅子都非常小心，互相提醒：「你會吵到師父！」記得有個星期日，我們正在唱上師頌。唱完後，法師上樓告訴我們，師父聽到你們唱，非常歡喜說：「唱得很好！」於是我們很認真很大聲的又唱一次，很開心！

還記得師父的那扇窗，面對著我們常經過的馬路，剛開學那陣子，師父常會坐在窗口。每次我們經過看見師父，總會興奮地跳起來跟師父揮手，師父也會和我們揮手。但後來，看不到裡面了。老師說，師父身體很虛弱，揮個手都是非常累的，但只要我們和師父揮手，師父就會想對我們揮揮手，於是才將窗戶貼上濾光紙。現在回想起，總感到師父仍對我們深深的關心。

師父送我的大禮物

吳愷毅（第一屆校友吳愷毅，現就讀台大土木研究所）：大三時承蒙系主任推薦參加「工程力學菁英研習營」（此營隊邀請十八校工程相關

▶吳愷毅

系所推薦參與，各校只有兩名），獲得團體組最佳簡報獎，個人則入選前八名，獲頒六萬元獎學金。

我是福高第一屆畢業生，國一進園區，總結這幾年來的學習，發現師父對我最深的影響有三點：

第一，是師父帶給我無限生命的概念。小一時阿公過世，第一次發現人會死，非常不能接受，開始思考人死了會去哪裡？但找不到答案，直到師父告訴我無限生命的概念我才知道：過去生會影響此生，此生會影響來生，放下對生命的疑惑之後，我才能夠繼續生命中的學習。

第二，我從小是比較注重物質享受，師父告訴我應該以心靈為主物質為輔的概念，心靈提升才是我們要努力的，我慢慢改變生活的態度，我知道物質是追求不完，永無止境的，反之，多幫助別人是幫助自己。我發現我的宗旨和目標有慢

慢的改變。

第三，師父在我生命中給我很大的禮物，很不一樣的成長環境。我很多的同學發願學弘宗大師清淨圓滿的教法，努力想完成師父的心願，他們的精進拉緊我、策勵我努力學習，他們是我的榜樣，讓我碰到困難，不斷的突破、成長。

別人偷不走的東西

李承翰（第二屆校友，現就讀長庚科技大學護理研究所）：上大學，真實的發現在園區學習的價值，這是別人偷不走的東西，非常感恩師父，您栽培我六年，確立了我人生的方向。

當我踏入大學，深深的感受到那股迷惘，為什麼要念書？生命的價值到底在哪裡？我走過不成熟、想體會新鮮事物的心情，慢慢才體會到什麼是最好的！「學習將自己的生活過得很有目

標！」這是師父所給予我的寶藏！現在的我把師父放在心上，引導我的生活過得非常有意義！

第一次的護理實習非常開心，因為終於有機會把所學放入臨床中。連續三周實習，每天一堆的作業，我希望實習有收穫，所以作業特別的認真。但一開始我飽受挫折，因為我寫了非常多，幾乎全被老師畫掉！我慢慢的改，我不放棄，老師修過的部分我一定改，因為我知道收穫是自己的；有問題、有想法我一定會跟老師討論。最後我的作業得到全校第一，老師也對我讚譽有加。

護理，是一門藝術，也是助人的行業。我發願：往護理的顛峰邁進，藉由學習未來能改變台灣的護理環境，希望很多人都能得到很好的照顧。

因為我是師父的弟子

王雨軒（第一屆福高校友，現就讀新加坡管理大學）：我覺得自己很幸運，在園區時學習很

▲王雨軒（左）

多師父、上師的法語，遇到不敢突破的事情，只要記起那些珍寶，就會勇氣百倍。

二〇一三年新加坡「喜願世界」舉辦一個愛國的活動，我本來不想寫，但想起師父「觀功念恩」的教授，很認真寫了一封感恩國家的信給國家發展部部長，參與的人很多，獻上去之後，部長來到現場，致詞時就念我的信。

信的大意是：「生長在這個物質豐饒的國度裡，要感恩的人太多了！如果沒有開國元勳及歷代先輩的辛勤耕耘，今天也不會有如此繁華富裕的景象，身為一個新興國家的年輕人，只有把自己培養成安邦定國的人，才得以報答這樣的深恩。」部長很感動！也很感慨的說：現在年輕人很少會感恩自己的國家。活動結束之後，還問我在哪裡？讓我舉手，他還走下台來跟我握手，握了很久。

上大學有一科「理性思考」，最後一堂課，各小組要上台報告，我講二十分鐘，教授講評了五十分鐘，他給了很多建議，感覺教授是傾囊相授，回座後立刻拿了紙和筆要記下來，教授看了非常欣賞。教授說，這個小動作就可看出一個人的人品。我想，這是在園區很常見的行為，他竟然覺得這是很珍貴的！

慢慢、慢慢的我發現：「我是師父的弟子」，我只要把這個角色扮好，其他的角色都會扮好。讓我越學越歡喜，在學習中找到樂趣。感恩師父、上師在我身上留下很多寶藏。

◆園區 陳耀棋

惜福習勞中歷事練心

颱風天工作練心

今年義工股接了一項任務，秉持師長「惜福習勞」的理念，要為小學生增設一套體健設施。服務於台北某國小的陳師姐傳來訊息，她的學校要更新體健設備，所淘汰的正是我們所希求的式樣，約好時間拆解載回園區，碰巧拆解之日是北部的颱風天，運作上難免受影響，還好幾位發心的同修極為盡責，雖然風雨中大家都淋濕了，還是完成任務！

其實那天我心裡不想風雨天工作，很想改天再去載，迫於陳師姐的學校施作進度，要我們盡

快處理，因為這樣的緣起及同修護持的心力，讓我憶起師父常常提醒的概念：我來這裡的目的是為了什麼？

想起了廣論輪圍山心的內容，「任起如何一切苦惱，悉不能動。懂哦住於汝巴時，公巴德熾因太寒故，身體衰退，向依怙童稱議其行住。」此時的心情寫照，就是師長的加持，境界成就我們的發心，可是遇到不順己意時就想退心，這時候生起的正知見，能親近大乘知識，聽聞正法者，唯今始獲，應堅穩住。此心情湧上心頭，真是法喜呀！

惜福惹的禍？

拆解回來的惜福設施，計畫安置在涼亭附近。地面固定要用到灌漿時，正好國中新教室工地也在灌漿，希望他們剩下的給我們用，沒想到車開進來時，竟然陷在操場裡，動彈不得。

此時正是午餐時間，在這個關鍵時刻，只有集合股內同修幫忙。我心裡一下擔心水泥車司機的心情，一下要設法找怪手、找鋼索來支援，因為車體太重，還拉斷了一條鋼索，終於費了九牛

二虎之力，才把水泥車拉起來。這時已經一點半，大家都疲累不堪，現場是一片狼藉。

更需要考驗的不是累與餓的問題，而是留在操場中的一大灘水泥漿，天氣熱，水泥乾得必定很快，一旦硬了就更麻煩。顧不得飢腸轆轆，為了搶時間，趕緊把水泥漿鏟上手推車，一車一車運回施工地點，倒入剛舖好的石頭基礎上，告一段落後有人吃不下飯，有的手腳發麻，因為精神、心力過度透支，我的手腳都在抽筋。

想想我們只要一平方米的水泥，不過一千八百元；想惜福省下這點錢，卻發生那麼多的麻煩，到底我要學什麼？剛好那天全廣進度，師父說：「鬥煩惱要採取輕蔑一切苦，鬥煩惱滿苦的，平時要好吃的，偏偏吃到嘴裡不舒服，沒關係，這個苦我不在乎！餓，餓也不在乎！累，累也不在乎！一定要鬥勝它。真的這樣去做，無有不勝者。」師父的教誡比對今天的緣起相，竟是實境練心，所以晚上研討這一段時真的很有感覺。

做事要有頭有尾

其實收拾現場殘局的復原工作，才是更須心力的時刻。陳耀輝學長教我們說：「做事要——說頭知尾；過程要——顧頭顧尾；最後要——有頭有尾。」這是個概念，若放下不管，有頭無尾的話，絕不是師父弟子的作為，但如何讓這顆疲累的心活起來呢？想想「親近善士」世間僕使心的教授：「雖受行一切穢業，意無慚疑，而正行辦。昔後藏中，一切譯師智者集會之處，有一泥灘，敦巴盡脫衣服掃除泥穢，不知從何取來乾潔白土覆之，於依怙前作一供壇。」透過祖師行

誼，想想這些小朋友，將來一定都是師父口中的三種人才，能夠在三種人才的家裡承事，做這些增上的正因，是多麼莊嚴的事，難得呀！我們搬了填補坑洞的土石，把地面鋪平，以清淨的僕使心，歡歡喜喜的供養給培育三種人才的園區。希望我們也是「印度亦有類似汝者」的一群。

莊嚴與觀過一念之間

體健設施旁邊，設了一個蓮花造型的洗手台，施作內容多了接水管，大家共識好了以後，開始挖掘埋管的溝渠，一位義工求好心切，竟然挖破了幹管，這比整個配管更困難，我的心裡就嘀咕了起來，原本接一下分支即可，現在必須挖開幹管切除重接，因為樹根很多，本來很簡單的工作，現在變得複雜化，事情已發生唯有面對。

反省自己的起心動念，嘀咕的原因——樂簡厭繁。想用比較省事的方法施作，並沒有思考長期使用水量問題，遇到逆境就排斥，莊嚴的承事，變成觀過失。對這位同修的發心，也從隨喜變惡心。怎麼會變這樣呢？我們都是福德不足的人，師父給我們的教誡，是對境時能否看到自己的問題，淨化無始來的壞習慣，現在這位同修已成就你了，到底該感謝他、還是責怪他呢？原來師父都在身邊陪伴著我們學習！這麼殊勝的集資與淨罪的機會，我們怎能不承擔呢！

◆編輯室整理

福智參與兩岸佛教交流

二〇一四年十一月三十日至十二月二日，應佛光山星雲大師邀請，台灣佛教界三十二位法師參加首屆兩岸中青年佛教人士聯誼交流會，鳳山寺住持如證和尚暨三位法師亦受邀與會。這項交流活動由中國國家宗教局主辦，分別於無錫靈山大佛及宜興大覺寺舉行。

中國國家宗教局王作安局長表示，欣見此次交流的互動，提供兩岸佛教人士交流平台，並感謝星雲大師等教界耆老致力推動佛教發展，開拓

▲ 如證和尚（圖中）參與兩岸佛教交流盛會。

▶ 兩岸中青年佛教人士聯誼交流會，開啓兩岸佛教交流契機。圖中為王作安局長，右三為星雲大師。

「兩岸未通，宗教先通；宗教未通，佛教先通」的局面。

面對現在大陸佛教師資人才、僧材培育、體制健全等問題，王局長希望能借鏡星雲大師在台灣弘法的豐碩成果，作為未來發展方針。他勉勵大衆常保一顆願意交流的心，弘揚中國傳統文化是兩岸共同的責任，需要全球華人一起傳承、推動。

會中星雲大師強調，此次交流會重點，在促進兩岸佛教界的交流來往，對王局長發起首次兩岸中青年人士宗教對談，深具高瞻遠矚的宏觀視野。

針對未來兩岸佛教的發展，各方亦提出建設性方案。如證和尚建議，期望中國佛教協會及佛光山做為兩岸佛教交流的窗口；圓光佛學院寂慎法師建議，未來希望成立長久性的兩岸佛教友誼促進會；法鼓山果鏡法師提議，佛教論壇可採深

度對談，有效促進彼此了解，產生實質互動。

台灣擁有比較完整的佛教制度，可利益未來兩岸佛教的發展。星雲大師鼓勵台灣佛教界互相往來，因為我們都是傳承佛陀的教法，都是佛弟子，不應分你我。在台灣佛教界代表的殷殷期盼下，希望由佛光山出面整合，成立「中華人間佛教聯合總會」，代表台灣佛教界，成為對應中國佛教協會的窗口，促進未來兩岸佛教的交流，共同弘揚佛教文化，為佛教界貢獻力量。

若遇寒熱風雨侵
疾病拘囚及捶打
不應嗟吁以為苦
若以為苦害轉增

摘自《入菩薩行論》

◆台北、高雄採訪組

無價摩尼寶 能滿眾生願

——二〇一四皈依法會暨圓根燈會

藉著學習宗大師所著《菩提道次第廣論》，福智廣大學員在自己的生命中劃下幸福的轉捩點。一切美好來自宗大師的恩德，所以在農曆十月二十五日宗大師誕辰暨圓寂日前後，團體都會舉辦圓根燈會紀念宗大師。同一時間，皈依受戒法會也一併舉行，一同感念師父的恩德。

二〇一四皈依法會暨圓根燈會，北、中區學員於十二月二十、二十一日參加鳳山寺場；雲嘉、南區學員參加十二月十三、十四日園區場。總計四天法會共有鳳山寺場近二萬人、園區場逾一萬六千七百人參加。至於受五戒學員，鳳山寺場逾三千人，園區場近二千二百人。園區場由如證和尚主法，鳳山寺場則由如淨法師主法。

今年皈依法會的展覽主題仍然是「長青關懷展」。台灣逐漸步入高齡化社會，如何讓老年人在後半段人生接觸佛法，順利在下一生重回團體學習宗大師教法？現場播放影片，透由多位長青班學員分享學佛前後的改變；現場也請來關懷助念義工分享學習心得。他們真誠感人的話語，打動了許多人的心，有人說要帶父母上長青班，有人想在臨終關懷的領域串習，預為下一生做準備。

皈依法會

糊里糊塗的來 不要糊里糊塗的去

如證和尚播放師父開示廣論下士道「皈依三寶」的音檔，帶領大家學習皈依二因、皈依勝利，以及皈依後的學處……

世間人追求快樂，但不一定得到快樂；即使得到快樂，也只是短暫的，而且自己做不了主，一切都是業決定。唯有佛陀是覺者，得到最究竟圓滿的快樂，而覺、迷的關鍵就在皈依！

師父常說，這一輩子糊里糊塗的來，千萬不要糊里糊塗的去。如何能夠不要糊里糊塗的去？要好好學佛！佛菩薩會給我們最深遠的智慧眼光，讓我們看到生命的未來。很恭喜大家今天能夠皈依，希望皈依後，能夠成為一個如法的佛弟子，不僅這一生過得很快樂，生生世世都能夠皈依的話，生生世世都會過得快樂。

廣論上說：「趣入聖教最勝之門淨修皈依」，開始修學佛法的第一個條件就是皈依，皈依要得皈依體，皈依體是什麼？「是故最初入佛弟子者，須由至心於三寶所受為大師等。」特別點出：什麼是「至心」？「至心」不是浮浮泛

泛，而是內心深處，一心一意歸投依靠，師父說這是如理的皈依！

師父希望我們受的是如理的皈依，就是皈依後生命只有一個目標——三寶！如理皈依是一種不共的皈依，師父從三個角度來談不共皈依：

第一個不共，就是不共世間一般人結緣式、浮浮泛泛的皈依。

第二個不共，就是廣論上士道的皈依，我是希望成佛而來受皈依。

第三個不共，就是對宗大師教法的不共皈依。因為無量劫來能夠值遇宗大師清淨圓滿的教法，非常難得，照著這個法，一句一句去讀、去實踐，每一句每一句都可以翻轉生命，可以成為未來成佛的直接因。

師父也從兩個角度，教導我們觀察自己有沒有如理皈依：第一個角度，是皈依後生命改變了

多少？另一個角度就是對境如何抉擇？

我們學佛五年、十年，生命改變多少了，有變得更慈悲？對三寶的祈求有沒有愈來愈真切？對人的了解有沒有愈來愈深刻？遭遇生病、事業、婚姻……等問題時，我們如何抉擇？第一個現起來的，會不會是求神問卜，甚至找人催眠？

我們面對境界時會不會想：佛陀是怎麼說的？佛陀會要我怎麼做？還是說受了委屈，直覺就是先抱怨再說，要不就和對方吵、辯，或者在背後嘀咕、想辦法報復……如果是如理的皈依，對境一定想：佛陀會怎麼說，照著佛陀說的去做。學佛，要從內心成許佛所宗的，佛所宗就是緣起見、無害行。「緣起見」就是希望別人對你好，你就要先對別人好。「無害行」就是代人著想，不損惱一切有情。

很多人說，學佛好久，為什麼家庭沒改變？為什麼沒有獲廣大福？還有人說：「皈依過了，可以不用再皈依了。」這些都是不了解皈依的真諦。實際上，皈依是每個人無限生命中最最重要的一門功課。師父到老年時，常常說這一生他最受用的兩個字叫作「皈依」。師父說，從佛法入門，一直到佛法終了，都在皈依裡面！

得到皈依就像得到一顆摩尼寶珠一樣，你對這顆摩尼寶珠發什麼願，它都會產生你所想要的結果。所以好好的把這一顆摩尼寶珠守住，把這一顆皈依的心好好守住，我們的生命就會變得很輝煌、很燦爛、很光明。

圓根燈會

報答宗大師恩德 就是好好學廣論

法會播放上師在二〇一二年圓根燈會的開示音檔(內容詳見福智之聲二〇七期)，和尚爲我們做了精闢析釋。

上師宣講《菩提道次第廣論》的殊勝時提到，《現觀莊嚴論》的調心次第不易趣入，所以宗大師造廣論，為我們整理出來修行扼要。但是，廣論的文字對現代人來說，還是不容易了解，所以師父再為我們詳細講說，讓我們更易於受持。

今天，我們等於說輕而易舉就拿到了摩尼寶珠，所以上師很殷重的告誡我們，要非常認真的聞思修廣論。對於師父講的一六〇盤廣論錄音帶，上師說要一個字一個字的學，一個字一個字的聽聞，而且要把它放在內心珍貴執持，把自己珍貴執持教法的心意，傳遞給其他人，上師說這也是報答宗大師寫廣論的恩德。

聽到上師這樣講，會不會覺得「我們很幸

運！」我們真的很幸運，別人摸了老半天都摸不到的，現在就在我們面前，而且也學到了！已經值遇這麼殊勝的《菩提道次第廣論》，而且值遇這麼殊勝的師父、上師為我們講授廣論，如果再不認真學習的話，真的太可惜了。

在紀念宗大師誕辰的日子，如何對宗大師表達一份虔誠的供養？就是好好學廣論，好好聽師父的帶子。宗大師圓寂以後，克主杰尊者思念宗大師，宗大師現身告訴尊者，只要好好研讀大師兩本著作《菩提道次第廣論》、《密宗道次第廣論》就是最好的憶念。同樣地，上師也告訴我們，紀念宗大師誕辰，就要好好學廣論，這就是最好的回饋。

其次，上師很想講廣論的《四家合註》，在這個殊勝的日子，我們可以很認真地祈求，希望上師能夠早日為我們開講《四家合註》。宗大師的廣論易於受持，師父講的廣論更易於受持，而聽上師的開示，更容易了解師父的密意。所以如果上師能夠開講《四家合註》，我們學廣論會更易於受持。

上師為什麼遲遲無法來台？因為弟子福報不夠。如同阿底峽尊者當年入藏，藏人福報不夠，尊者就是去不了，經過幾十年的時間，尊者年紀都大了，最後去成了西藏，但因藏人福報不夠，尊者必須捨壽二十年。

希望大家好好學廣論，你越認真地學廣論，調伏心續做得愈好，上師來台就愈輕鬆，住世時間就愈久。也就是說大師外支已成，外支——宗大師想要成辦的，師父、上師想要成辦的，該做的都努力做了，缺的是我自己！所以希望我們大家一起努力。

五戒法會

上師視戒如命根 依教奉行求加持

和尚一開始帶領大家聽師父對《南山律在家備覽》「欲達四科，先須略示。聖人制教名法，納法成業名體，依體起護名行，爲行有儀名相。」這四句話的解釋，爾後特別闡明「納法成業名體」的內涵。

什麼叫「納法成業」？如果有領納戒法在內心，對境一定會起作用，因為「業」是一種影響力，如果有納法成業，那個影響力會一直在內心裡，對境時會任運、持續的出現。如果對境起不了作用，就代表沒有納法成業。

譬如受了不殺戒，但面對殺境時，想殺的照常殺，可想而知一定沒有得戒，因為內心沒有力量。所以師父特別強調，受戒前要先學戒，受完戒後，還要繼續學，學了以後才知道為什麼要持守這一條戒。

納法成業，到底領納了什麼樣的法？如果是以宗大師的標準，要以出離心為因，如果沒有想出離的心，是得不到戒體的。如果眼前還不具足，但發願「以後一定要做到」，這樣也是可以的。

學佛的目的是調伏心續，如果學到最後，心續沒有愈來愈調伏，面對三寶沒有愈來愈恭敬，只能說學佛是愈學愈退後。領納戒體的門檻在皈依，皈依的底限是什麼？一定要先了解自己是一個三寶弟子，如果連自己是一個三寶弟子都不認同，即使受了五戒，只是勉強結一個遠因。

所以我常勸大家，不要整天只會做事，做到兩眼模糊，六親不認，結果學佛學愈久，抱怨愈多，如果發現你是這樣的話，建議下班後多拜三十五佛懺，一段時間後，你的心會慢慢靜下來，會慢慢認得什麼叫做三寶。所以，上師講過，學佛有沒有進步，看看你經過三寶前的態度就知道。

有很多學員問我，為什麼

▲如淨法師帶領供燈。

▲祥音合唱團唱讚頌。

上師不來？不要怪上師，怪我們自己！我們對三寶的虔誠有沒有像以前一樣？我們對法的希求有沒有像初初學佛時那麼熱烈？所以師父、上師的行誼，永遠是我們最佳典範。

師父身體很不好的時候，每天一定拜佛。有一次我問師父：「您病得這麼嚴重，為什麼還不休息？」師父說：「如果今天晚上我睡下去，起不來了，下一輩子來的時候就是這樣。」師父說：「我是一個修行人，希望下輩子再來的時候，我能夠有皈依。」這是師父的修行！

所以希望大家受戒後，真的能夠把皈依放在內心裡，常常起現行，至少來生不會墮落。有一些學員在臨終前由於認真持守皈依，心力比別人來得強盛，那是因為平常有在串習皈依，有在憶念佛菩薩，而且常常祈求，臨終前的心力就容易提起來。

◀長青關懷班學員分享。

受了戒以後要好好守戒，因為上師對戒律非常重視，就像他的命一樣！上師說過，如果有一個弟子不守戒，他的身心就會很不舒服。所以如果每一個弟子都能夠很認真、清淨的持守戒律，上師就會長久住世。希望大家能夠好好持戒，用持戒的功德祈請上師來台順緣具足、障礙淨除。

◆編輯室整理

里仁放眼國際

——海外幹部廣福培訓營

慈心〈里仁〉事業是師父為弟子們抉擇的一條快速成佛之道。如證和尚說，師父創辦里仁店是希望每個人，都能學到成佛的方法且快速成佛，所以里仁店的內涵和一般賣場完全不一樣，里仁店的產品都承載著師父、上師的心意，上師也希望里仁的產品能賣到國際，把師父的心意傳遞到全球，這是師弟相傳的一份用心，希望眾生得到利益。

為了讓海外廣福幹部了解師父創辦慈心〈里仁〉事業的緣起，廣福處於二〇一四年十一月三十至十二月一日，舉辦三天的廣福培訓營，來自海外廣福幹部八十人共聚古坑慈心農場，三天的培訓課程，以「依師發心」為主軸，大家一同探討怎樣推動海外廣福事業，共同研討師父的慈心理念，透由實踐慈心理念的農友分享並參訪廠商——億勳苦茶油、餐御苑，體會他們依著師長理念，和里仁合作一路走來的心路歷程，讓海外的廣福實踐者找到師長引導的下手處，與師長同心同願，讓里仁成為華人第一品牌，共創全人類的幸福。

賴學長雖然無法親臨，但透過視訊，帶來關懷與叮嚀，並說明海外推動里仁國際化的內涵。學長表示，里仁國際化就是依著師父為里仁開立的精神和理念，在當地傳播出去，從學員開始

再往外擴展，里仁的精神是師父依道次第內涵抉擇出來的。里仁產品可先從台灣進口，慢慢在當地找到符合里仁精神的產品，海外商品開發原則方向就是「里德」，要符合當地的標準，為當地人找出好及相對好的東西，也可以找當地農友和廠商，開發產品，再和世界各地區交流。關心健康，關愛世界是全世界的共基，但我們要傳遞的是大乘道的佛法，也就是誠信互助感恩，這是十善社會的基礎，確立分級標準，可幫助大家的互信互利。

蘇慕容師兄與李妙玲師姐分別帶領大家共學，「為何要推廣廣福事業」、「朴子農場灑淨法會」、「里仁事業與敬業樂群」等多篇師父的開示。韓敬白師兄則以自己學習廣論之後，生命轉變的歷程，從一個自私自利的生意人，進入法人之後，為了解決農產品盛產，依師發心，把壓力轉換成正面的力量，不畏困境，開發各種好商品，以致現在里仁有這麼多好產品，希望大家把里仁精神推展到海外，這是善業的業績。全區里仁蔬食班推廣經驗分享，帶給與會同修很大的回響。

新加坡悅意貿易公司陳耀均師兄說：「我進法人的時間很短，只知里仁宗旨是誠信互助感恩，卻不知怎麼實踐，聽了李妙玲師姐說明產銷消三者的互助關係後，非常感動，我要把這種方式帶進悅意，以台灣里仁為學習目標。」

深圳林敬傑師兄說：「看到廣福事業在台灣的發展，讓我對師法友不能分開這句話體會更深，又看到廠商秉持師父的理念，對產品的用心，要把最好的產品給眾生，這個心和師父是一樣的，這種依師發心是我要學習的。」

溫哥華鄭秀滿師姐表示，平常只看到里仁產

品的特色和功效，很少思惟產品開發的用心和業力，希望台灣的教案能帶回去，再因應當地的現況做修正。

新加坡郭垂慶師兄體會是，只要食用健康有機的農產品，就可幫助農民以及土地的有情。學了慈心理念後，回到新加坡要規劃整年度的慈心活動，把師父的精神介紹給當地人，學習師父常敗將軍的精神。

紐約的楊雅琴師姐說，我在紐約推動烹飪班，因為身體不好，本來想暫停不開班了，蔬食班的講師為了做師父的千手千眼，發心把師父的弟子找回來，給我很大的提策。發願回去之後，延續烹飪課程並使之更加寬廣，把師父的有緣的弟子接回來。

馬來西亞廣福組長蔡亞發說，今年擔任台灣請法團團長，回去之後每個人都希求參加廣福營，但不知道如何引導他們，這三天很多計畫浮現腦海，廣福是接引眾生很好的下手處，我願作師所喜、饒益有情，改掉自己的惡習，努力承擔師父志業。

◆編輯室整理

護生記事

海洋奧斯卡金像獎 福智獲殊榮

師父因不忍眾生苦，不忍聖教衰，推動「三界六道有情護生計畫」，將愛土地、愛眾生的心，投入各種關懷社會、利益大眾的行動，將佛法的學習實踐於生活，為建構健康和樂的世界之願景而努力！

福智佛教基金會近年陸續與政府單位、學術界、民間單位合作，以合法放流及兼顧生態的方式，實踐了許多關愛護生的活動。去年十二月五日，基金會在漁業署舉辦的第一屆「海洋奧斯卡金像獎」，被評選為台灣海洋資源保育楷模，榮獲「海域增殖放流」及「海洋動物暨生態保育」兩項殊榮。

在「海域增殖放流」部份，漁業署肯定基金會籌設放流計劃完善且周全，對放流種類、生存環境及種苗健康，有確實的評估，更善盡生態保育責任；基金會在放流前舉辦行前說明會，宣導正確護生理念與作法，落實標準作業流程，提供相關單位效仿。漁業署更表揚基金會於二〇一二至二〇一三年間，遍佈全台海域放流魚苗超過二千萬尾，豐富了漁業資源，值得讚許。也舉辦

了一四四場魚苗放流生態教育，近六萬人學習尊重自然平衡的護生觀念。

在「海洋動物暨生態保育」部份，基金會積極投入生態保育的護生行列，與海洋大學及國立海洋生物博物館合作「傷癒保育類海龜野放與環境教育推廣計畫」，為傷病保育類海龜增加專業人力資源與醫療福利，並共同推廣環境教育活動，啟發參與者的慈悲心，學習野生動物生態知識、救傷方法與建立自然保育的概念。總計進行了十場包含海龜野放及生態教育解說的保育行動，逾五百人參加，野放了十八隻海龜。

海龜保育研習 福智造共業

去年十二月十一日下午，北台灣大武崙海邊飄著細雨，寒風中，大夥目送綠蠵龜「蟹蟹」在佛號祝福聲中緩緩爬入大海，回歸家園。這場野放活動由基隆市政府、國立海洋大學主辦，福智佛教基金會協辦。

約六歲的「蟹蟹」，於去年十月誤入碧砂漁港，在港區內生活一陣子，並吃入大量底泥等，由於沒有良好的食物來源，過度飢餓產生飢餓性貧血，導致活力不佳而擱淺。經基隆市救難協會潛水總教練王銘祥先生救起，送往海洋大學海生所，在收容過程中，前五天的糞便中皆有大量的油排出。經月餘，逐漸復原，於是主辦單位安排這次野放活動。

野放「蟹蟹」前，當天上午在海洋大學有一場「北台灣海龜保育暨救傷研習營」，近百位專家學者暨生態保育同好者與會。研習會主講人海洋大學程一駿教授長期投入海龜救傷與保育，他表示，很多需要救護的海龜，幾乎都是先排出誤食的海中垃圾，然後才開始排糞；而垃圾大多是人類製造的問題，卻要花更多的精神與體力，去照顧因為人類污染環境造成的傷龜、病龜。

救治海龜的過程中，程教授表示，他很在意學生與動物過度親密，會提醒他們不要讓海龜喪失野性，因為未來牠還是要在大海靠自己謀生；若太靠近人類，容易養成在柵欄等飯吃的習慣，看到人類不懂得主動避開。

海洋大學自二〇〇八年每年都監測海龜，發現數量銳減，程教授無奈的說：「即使沙灘做得再好，只要海龜一放出去就被抓走，等於白白努力。」但是，他依舊堅持：「做我們能做的，同時積極尋找海龜產卵替代的地點。」

任職國立海洋生物博物館獸醫師，也是研習會主講人的李宗賢表示，海龜是世界自然保育聯盟發布瀕危物種紅皮書名單，列為第一級瀕臨絕種保育類野生動物，亟需人類幫助。他說，海龜死亡多是人為因素造成，譬如，漁民錯認捕獲海龜會遭受罰款，常將受傷海龜拋回大海，錯失救傷良機。

為免海龜面臨絕種危機，李醫師從被動救護海龜的角色跨到主動與相關單位合作舉辦各種宣導及教育等活動。從被動到主動，雖然增加工作量，李醫師笑著說：「想到自己的小孩，未來還能看到海龜，就覺得很值得。」

發現「蟹蟹」的幕後功臣——王銘祥總教練，平時是基隆市救難協會成員，當有海難發生時會協助尋找往生者遺體，若有餘力就投入海洋生態復育。他表示，因為經常潛入海底，發現海洋真的生病了，主要是由於傾倒垃圾造成海洋汙染，還有廢棄魚網也會造成生態浩劫。

他認為根本之道要從教育著手，於是開始注重推廣海洋教育，宣導垃圾不落海，商請漁民不要將魚網丟入海。當大眾開始關注海洋生態，開始不亂丟、一起守護海洋，海洋可能還有機會。

黑面琵鷺 happy 高飛

福智佛教基金會去年十二月二十九日配合特有生物研究保育中心，於台南七股黑面琵鷺棲息保護區，野放去年十一月初救護的國際保育類野生動物黑面琵鷺T-66。由於這隻黑面琵鷺為台灣標記的第66隻，因此其右腳編號為T-66。

每年秋冬時節，珍貴的黑面琵鷺開始陸續南飛來台渡冬。十一月八日漁民在七股沿海魚塭發現T-66受傷無法飛翔，經通報後，由台灣黑面琵

鷺保育學會志工緊急送至特生中心野生動物急救站醫治。經過近一個月的悉心治療與調養，T-66傷勢逐漸痊癒，活動力及食慾狀況恢復良好，體重也逐漸增加。這是繼二〇一二年後，福智佛教基金會再度與特生中心攜手合作救護野放第一級瀕臨絕種保育動物黑面琵鷺。

特生中心李訓煌副主任說，二十年前的黑面琵鷺命運與現在有天壤之別，早年，鳥不只被驅趕甚至被槍殺，到現在成立保護區之後，漁民也保護牠。全世界有二千七百多隻黑面琵鷺，大部分來台灣過冬，這是台灣之光。

前台南支苑長曾輝煌師兄說，這麼多人不畏風寒來參加「一隻」黑面琵鷺的野放盛會，真所謂「諸上善人，聚會一處」。面對生命不是在於數量多少，只要是生命就要尊重！想一想如果我們的小孩到國外留學，受傷沒人幫助，我們要怎麼辦？對於一條生命給予保護、尊重，這是非常殊勝的。

為不造成黑琵的懼怕，眾人在十公尺的距離目送黑琵，黑琵被放出保育箱後，對四周環境頻作觀察，急步走了一百公尺，不一會兒，就振翅高飛，翱翔在蔚藍的天空中。

▲特生中心提供

◆編輯室整理

慈善簡訊

送愛心到索羅門群島

歲末送暖，福智團體響應外交部發起的「臺灣NGO送愛心迎新年」活動，協同國內外非政府組織（NGO）募集愛心物資，捐助南太平洋友邦索羅門群島的小孩，讓他們過一個快樂的新年。

去年十二月二十三日，第一批愛心書包啟運，外交部舉辦記者會，福智社會福利慈善事業基金會執行長賴錫源代表出席，並接受外交部政務次長史亞平致申謝意。此次活動共募集一千套書包及文具禮盒，裝載於一只二十呎貨櫃中，運往索羅門群島大使館，再分送各島嶼的清寒學生，把台灣的愛心傳遞到全世界。

賴錫源執行長表示，基金會秉持創辦人日常老和尚慈悲為懷、人飢己飢人溺己溺的精神，盡力提供相關支援與協助。更盼望這樣的心意，也能夠引發各界的共鳴，為世界和平點亮心燈。

關懷遊民 捐贈保暖睡袋

財團法人福智社會福利慈善事業基金會響應行政院衛生福利部遊民低溫關懷服務，拋磚引玉捐贈保暖睡袋一百個。基金會執行長賴錫源去年十二月二十七日親臨衛生福利部，將提供縣市政府充實關懷遊民之禦寒的保暖物資，致贈衛福部部長蔣丙煌，並接受部長的感謝致意。

賴錫源執行長表示，得知衛福部社工司於近期幾波寒流來襲期間，將強化對遊民的低溫關懷服務，基金會在最短時間內統籌內外資源，即時捐贈保暖睡袋，在衛福部協助下分送至全台各社工相關單位，發放給需要遊民，更期盼能發揮點燈效應，為社會注入一股清新暖流。

海外短波

香港舉辦八關齋戒

二〇〇九年香港舉辦第一次「八關齋戒」後，同修們不斷祈盼法師再來香港帶領學習。二〇一四年十一月二十九日至三十日美夢成真，香港支苑於大埔生活書院再次舉辦「八關齋戒」，由如亨、性無兩位法師授戒。共有三三一名學子受戒。

法師引用很多例子說明「無限生命」依著業力而流轉生死，雖欲離苦得樂，但由於方向失誤，換來的卻是離樂得苦，受苦無盡。唯有皈依拜佛，深信佛功德，專心依仰，必無不救，應至心發起定解。法師鼓勵多拜「三十五佛懺」，能快速淨罪集資，增長善根回向無盡。

另外，還有張文圖師兄分享法人事業的殊勝；李兼美、章妙雲師姐及李榮輝師兄分享歷事練心的生命故事；大眾更生起暇滿難得、值遇最圓滿師法友的殊勝！同學都發願好好持戒，生生世世得師攝受。同時為此次無法前來受戒的同修祈願，願如此殊勝的受戒法會能多辦幾次，香港同修都能同受法義，得大饒益！

紐約舉辦無遮義食法會

◆紐約採訪組

為傳遞師父、上師關愛眾生的暖流，二〇一四年十一月二十二日、二十三日，紐約教室第一次走入社區舉辦無遮義食法會，連續兩天的法會，共結緣一四〇〇碗熱騰騰的素大滷麵，食堂洋溢著感恩與溫馨。

一開始，義工乘著凜冽寒風走上街頭發傳單時，民眾反應多半是「騙人的吧？」「怎麼可能免費？」「請你站一邊，不要擋路好嗎？」雖然面對種種質疑，但是義工們彼此加油打氣，對師父上師殷重祈求，繼續耐心的解釋——這是感恩節回饋社區的活動……慢慢民眾的反應開始變得比較和善，願意進一步了解活動內容。

這次活動找上大華食府尤老闆共襄盛舉，他一向樂善好施，很想承辦施食，但不知道怎麼做，活動前一天，店裡仍在裝修，非常混亂，他想明天的活動大概辦不成了……有位新聞記者前一天來探路，看到活動場地那麼亂，也想明天哪有可能？當天來個大早，看到已有人坐著開開心心的享用大滷麵，直叫這不是神通嗎、這不是神通嗎？

紐約福青卡片傳情

紐約福智青年於二〇一四年十一月二十四日、二十五日兩天前往哥倫比亞大學分送、代寄五彩繽紛的感恩卡片，並由曼哈頓日本餐廳Alpha老闆Henry夫婦，發心承擔師長的事業，迎接年輕人，從聯繫哥大場地到親手作大量的壽司，以及現場熱情接待，付出很多的心力。

在熱情的福智青年迎接下，哥大學生排隊簽名、選感恩卡、為父母、親人送出祝福和感恩，然後享用美食。來自中國的留學生說這裡的學習非常緊張，晝夜攻讀，平時除了手機聯繫，沒有什麼時間給父母寫信，其實內心很想念、很感恩，今天機會很難得，要用心寫，還要貼上漂亮

的貼紙。

兩天共結緣了五百多張感恩卡片，傳送到三十三個國家，把師父、上師的慈悲關愛傳遞出去，也有五百多位學子留下Email。有位同學一口氣寫了六張卡片，他說本來沒有想到要寫給誰，但越寫越想感恩的人越多；還有學子第一天帶回去寫，第二天再拿回來請求代寄……有位教職人員說，這個活動太好了，這是什麼團體，很想加入這個團體。

2014年福智大事記

日期	活動內容
1/9 -7/29	新加坡支苑1/9標到一塊政府釋放出來的宗教用地，位在兀蘭第六道與十六通道交界處，佔地兩千平方公尺。4/28完成土地產權移交，6/7灑淨，7/29上師賜名為「吉祥寶炬寺」，希望建造一座聞思修具足、圓滿的寺院。預計兩年內完成建築工程。
1/10	讚頌佛教交響樂CD「般若專輯」，是首度以夢蓮花文化藝術基金會出版的有聲出版品，屬交響樂伴奏的雙CD專輯，為讓讚頌能廣泛向外推廣，直接委外經銷，發行之初即在誠品書店和博克來網站的銷售排行榜持續三個多月第一名。
2月	里仁「農友、廠商與消費者」三方互助合作的台灣經驗，獲得加拿大愛德華王子島省官方與民間的積極回響，促成了二十年來加拿大省長級官員的首度來訪及有機農業交流。
2/1-4	朝禮法會於2/1-2在新竹鳳山寺、2/3-4在雲林福智教育園區舉行，現場歡喜熱鬧滾滾，全區超過四萬人共襄盛舉。如證和尚說，這是祖先傳下來很殊勝的儀軌，也深深祈願生生世世跟著師父、上師養成這個好習慣，每一生都能在重要的節日第一個想到的就是佛菩薩，得到世出世間最殊勝的好彩頭。
2/7-9	在國家音樂廳舉辦「美化人生心靈饗宴」福智讚頌音樂會，這是夢蓮花文化藝術基金會成立後的第一場演出，讓讚頌的推廣走入更廣闊的發展空間。
2/14-15、4/4-5、6/28-29	舞台劇「吉星高照」巡演，講述因果概念及忍辱功德，鮮明的人物演出，讓觀眾們留下深刻印象。 ◆2/14-15高雄至德堂演出四場，其中一場為公益演出，嘉惠福智教育園區師生。 ◆4/4-5台中中山堂演出三場，前台中市長夫人邵曉玲及文化局長葉樹珊親到場觀賞並加油打氣。 ◆6/28-29到桃園展演中心演出三場，資深金鐘獎演員李璇加入演出團隊，前桃園市長蘇家宏於觀賞首演後力邀各里長隔日一同再來觀賞，前蘇市長也是目前唯一兩天三場演出皆全程陪同觀賞的地方首長。

日期	活動內容
2/24	法人新春團拜，如證和尚在台北學苑佛堂帶來上師教授，開示中指出學法最重要的三個條件：一、正確的發心；二、專心和虔誠；三、重複聽。和尚引用上師的話鼓勵學員做事遇到困難，不要直接定義為「我不行」，有「困難」是因為資糧不夠，應努力集聚資糧，在有限的生命中做最有價值的事——努力聞思佛法，種成佛的因。
3月起	全球廣開研討班： ◆3月韓國首爾開廣論研討班，大邱開韓語、中文廣論班各一班。 ◆4/15澳洲墨爾本第一間教室成立，由李永晃主任主持啟用及灑淨儀式。 ◆5/20菲律賓開第一個英文廣論研討班，學員7人。 ◆8/11溫哥華成立第一個英文廣論班，學員約10人。 ◆11/16菲律賓開第一個中文廣論研討班，學員16人。
3月起	試行一年制廣論研討班。為實踐上師指導廣論研討班經營——往前再跨一步：「一輪班不以消文為目標，改為生歡喜心：對廣論、三寶生歡喜心，並建立班上同學相互間的互助團結，彼此傾訴內心，洋溢慈悲心的氣氛。」秋季將繼續開班，未來淨智研討班，將朝多元化的方式發展，以因應不同需要的學員。
3/12-17	祈願法會在鳳山寺舉行，為期六天，共計39,000多位學員參加。今年是第十三屆，迎請夏巴曲傑仁波切主法。仁波切先於3/9在大悲精舍為大眾傳授《善方策傳》，此為宗喀巴大師所寫自傳，透由此傳記可了解宗大師的求學經歷。
4/19	福智文教基金會參加於高雄佛光山舉辦的第七屆全球中華文化經典誦讀大會。
6/1-8/16	慈心基金會舉辦東埔東光教會義診。慈心基金會與中區義診團隊於6~8月共上山4次，為玉山國家公園轄區內東埔部落居民安排檢查、一對一解說報告，並辦理兩場大型衛教宣導。
6/14	夢蓮花文化藝術基金會應月稱光明寺邀請，舉辦以敦親睦鄰為旨的「2014年月光音樂會」，為苗栗地區鄉親父老們獻上最真誠的感恩之情，希望以音樂會中具義深廣的詞曲、動人的音聲、真善美的旋律，共創祥和溫馨的社會。
7月	里仁百家慶。7月31日南昌南門店開幕，里仁總門市數突破百家，此為里仁新的里程碑。里仁以經典商品回饋活動，及捐贈活動銷額3%等值物資給全民食物銀行，作為開店百家的慶賀分享。

日期	活動內容
7/12-13、7/18-21、11/30-12/1、12/5-8	心靈提升營是福智團體第一次舉辦的超大型提升活動。 ◆第一次：7/12-13在高雄巨蛋，7/18-21在林口體育館，總共舉辦三個梯次，每梯次為期兩天。參加學員逾四萬人。誠如上師所說：「希望將來能開一個大課堂，和大家一起研討廣論。」如證和尚也期許類似的大型提升營，未來希望能夠常常舉辦，因為這是一件令師父和上師非常高興的事！ ◆第二次：11/30-12/1在高雄巨蛋，12/5-8在林口體育館，總共舉辦三梯次，每梯次為期兩天。三萬三千四百人蒙受法恩。上師賜予弟子們清涼的法藥「精進不懈地聽聞廣論」、「在家裡行善法」……再次策勵我等要讓所修善業能在心續上綿密相續下去，唯有聽聞正法是真正的究竟解決之道。
8月起	全區啟動「祈求上師來台順緣具足共業計劃」，分階段推動，內容為持誦「密集嘛」及誦《大般若經》，期集合大眾心業力，共同造作請師學法的殊勝淨業。
8/29	由如倫法師指導，福智教育園區陳學長任總召集人，文教課暨大專教聯、福智教育園區共同參與，啟動專案將有系統地彙整「師父教育思想的修學與發展」，其目標楷定將師父教育思想特色化、學術化、國際化，並計畫出版《師父教育思想文集》。
9-12月	日本護持團隊9月開始將廣論舊版手抄翻譯成日文，10月開始日文手抄共學，11/22將翻譯與錄音完成的部份供養上師。
9/7	「夢蓮花文化藝術基金會」應高雄市政府民政局邀請，於9/7在高雄巨蛋舉辦「慈悲月 映人間」祈福音樂會演出，為高雄災區居民、協助救災團隊，以及在地共計約15,000位聽眾，帶來首首扣人心弦、撫慰心靈的讚頌樂音，傳遞佛菩薩普利眾生的願力，點亮眾人心中光明與希望。
9/25	加拿大愛德華王子島省副教育廳長參訪福智文教基金會。
9/30-10/12	第二十屆印度請法團約七百名僧俗代表參加，今年請傳授龍樹菩薩《中觀根本論》。
10/4-5	慈心基金會舉辦綠領農學市集。以市集與論壇方式，呈現綠領「環境永續、節能減碳、生態多樣性」三大主題。四場論壇結合產、官、學界專家，以深入淺出的分享，將綠領的教育領域更加具體多元化。

日期	活動內容
10/17-19	今年憶師恩法會值逢十週年，海內外同修齊聚感恩。
10/25-26	北區場10/17-19於林口體育館舉行，逾35,000人參與； 南區場10/25-26於高雄巨蛋舉辦，逾20,000人與會。 「僧團二十年」的影片，從一代高僧、建立僧團、招收預科班和建立學制四部分來呈現師長功德，並禮讚鳳山寺僧團完成了五大論的學制。影片最後出現上師的身影，帶領僧團三次殷重發願：「生生世世跟隨師父，學弘宗大師清淨圓滿教法。」與會大眾也一起跟隨上師發願，洪亮堅決的聲浪，迴盪在整座體育館內。
10/23-29	台灣請法團在宗仰大樓舉辦，共有來自全球各地區1,000多名海外學員參與，透過豐富的課程及活動安排，學習並體會師父所創辦的法人事業，在園區進行為期七天的心靈之旅。
11/1-2	「2014心靈教育與環境永續」學術研討會，於台北福華國際文教會館舉辦，近一千位知名產官學者專家參與。由教育部林思伶政次開幕致詞，國策顧問施顏祥與前教育部長吳清基分別針對「企業倫理與社會責任」、「重現教育的價值與希望」兩個主題演講，法鼓山惠敏法師、台大陳良基副校長、台大葉丙成教授等亦參與論壇發表，共同探討二十一世紀心靈淨化、服務利他與環境永續的時代新思潮，期盼凝聚社會正向力量，引領大眾走向光明與希望。
11/30-12/2	應佛光山星雲大師邀請，許多教界法師參加由中國國家宗教局主辦的「首屆兩岸中青年佛教人士聯誼交流會」，鳳山寺住持如證和尚暨三位法師亦受邀參加。宗教局王作安局長希望藉由此次互動，提供兩岸佛教人士交流平台，並感謝星雲大師等教界耆老致力推動佛教發展，開拓「兩岸未通，宗教先通；宗教未通，佛教先通」的局面。 為促進未來兩岸佛教的交流，台灣與會法師會後共同決議成立「中華人間佛教聯合總會」，代表台灣佛教界成為對應中國佛教協會的窗口，藉此共同弘揚佛教文化，為佛教界貢獻力量。
12/6	綠色保育推動進入第5年，為了讓更多消費者認識「綠色保育」，也讓農友的友善耕作行為獲得鼓勵，慈心基金會承辦「田裡有腳印市集」，在臺灣博物館南門園區熱鬧開市，邀請農友擺攤，傳遞友善環境、保育生態多樣性理念。

日期	活動內容

1-12月　慈心基金會全年度推動有機農業計畫：

◆玉山國家公園園區周邊南安部落水稻生態有機農業輔導暨培訓計畫。這是玉山國家公園管理處與玉山銀行首度以產官合作模式，委託慈心基金會進入推動轉作有機生態水稻。

◆黃金廊道有機農業輔導推廣計畫。範圍為彰化、雲林高鐵沿線左右各1.5公里，輔導內容包括在雲林西螺舉辦說明會、輔導農友填表、物流商參訪、有機農場參訪。

◆花東地區有機農場體驗教育計畫。農糧署邀請慈心基金會承接「花東地區有機農場體驗教育計畫」，讓花東地區親師生及當地居民更加生起對有機農業的認識，並建立有機農業生產、生活、生態及生命四生概念。

1-12月　◆ **跨國界護生**

4月份與海洋大學、台灣電力公司、日本在台協會等機構合作舉行「卡卡平安野放回大海活動」，這是一場跨越國界的護生活動，現場凝聚了六百多人的祝福與關愛，同時獲頒感謝狀，肯定福智團體在生態保育及守護生命上的努力。

◆**獲海洋奧斯卡金像獎**

福智團體為環境永續而長期致力於海洋資源的保育推動。今年(2014)獲漁業署評選為台灣海洋資源保育楷模，榮獲第一屆「海洋奧斯卡金像獎」的「海域增殖放流」及「海洋動物暨生態保育」兩項殊榮，於12/5接受頒獎表揚。這是福智團體近年來陸續與政府、學術、公部門通力合作於護生活動的成果，以合法放流及兼顧生態的方式實踐了關愛生命的具體事蹟，榮獲漁業署及各界肯定讚揚。

◆**今年度福智法人在全區各單位參與護生的總結及放生物的總數量：**

二〇一四年護生統計表

類別	場次	放生物數量	參加人數
魚苗放流	93	4,166,588	41,089
特生中心野放	27	96	1,695
台南關廟乳羊放養	16	32	2,386
流浪狗收容合作	5	140	146
中興大學獸醫院/野生動物野放	4	0	76
海洋大學程教授野放/復育海龜	3	3	821
海生館海龜救傷野放	3	4	218
林務局澎湖野放/復育海龜	1	4	19
總計	152	4,166,867	46,450

2014年福智大型活動

日期	活動內容
1/24-26	為學子建立業果正見，文教基金會於福智教育園區舉辦「2014青少年因果教育冬令營」，師生共1,350人參與，其中有海外文教師生81人。
1/24-9/1	2014年舉辦五梯大專青年生命成長營： 台灣三梯次： 1/24-27假大仁科技大學舉辦，1,100位大專青年參加。 8/16-19假雲林科技大學舉辦，1,164位大專青年參加。 8/23-26假大仁科技大學舉辦，1,062位大專青年參加。 海外二梯次： 7/25-28第二屆香港大專營，超過70位大專青年參加。 8/29-9/1美國南加青年營，103位大專青年及社會青年參加。
1/25-26	喚起大家重視地球環保及人類的健康，文教基金會與「臺灣週一無肉日平台」共同承辦威爾．塔托(Will Tuttle)博士來台舉辦「和平飲食」講座，得到熱烈回響，計2,900人參加。
2/4-8	2014教師生命成長營，於台中中興大學舉辦，受益教師1,264人。
2/4-8	2014新加坡居士提升營，正行學員2,691人 ， 義工154人。
2/15-11/23	八戒皈依法會： ◆2/15-16、2/22-23、3/1-2、3/8-9，以及下半年11/1-2、11/8-9、11/15-16、11/22-23，分別於鳳山寺和園區宗仰樓舉行，皆由如得法師主持，共八個梯次，計6,700位學員參加。 ◆長青班則分別於2/28、3/23、10/26舉辦，全區共計7,428人參加。
3、9月	台灣全區廣論研討班開班： ◆三月 (14春系列)陸續開班，共計271班，新學員約6,442人。 ◆九月 (14秋系列)，共約246班，招收新學員6,218人。
3-9月	文教基金會規劃「教師生命成長營」後續學習課程，首辦「幸福十堂課」春季班、秋季班在職教師進修研習課程，受益老師近8,000人次。
3/8-9	「關愛教育種子教師」培訓，於福智教育園區舉行，共計1,301人參加。
4/12	全區讀書會講師培訓於福智教育園區舉辦，計430人參與。

日期	活動內容
4/21-5/6	浴佛法會及感恩活動在各區學(支)苑教室自行舉辦。同學們以戲劇「法華經藥草喻品」的內容結合佛陀本生故事、感恩禮讚的音聲供養，以及浴佛站，一起禮讚佛恩與師恩。
5月	每年五月福智青年都在校園推動免費卡片、免費寄送的「卡片傳恩情」活動，2014年共有39所學校舉辦，發出29,167張卡片，此活動已在校園成為標竿。許多國際學生參與，寫下感謝與思念，寄送給遠方的家人，此活動得到許多大學校長及師長們一致讚許。
5/3	福大課首次在台灣大學舟山路舉辦「幸福之舟－感恩園遊會」，現場有讚頌演唱、好話大聲公、洗腳報親恩等念恩十站，近五千位民眾及師生參加，台大楊泮池校長親臨致詞。
5/18-12/27	福青讚頌分別在五月、十二月，於東吳大學、成功大學，舉辦五場「天空之旅-讚頌音樂會」，約6,600位師生共享心靈盛宴。 5/18東吳大學傳賢堂，約1,000位參與。 5/31成功大學成功廳，約1,200位參與。 12/13~14東吳大學傳賢堂舉辦兩場，約2,289位參與。 12/27成功大學成功廳，約1,100位參與。 教育部前次長林聰明，及成功大學學務長林啟禎，對於福智團體為社會所做的心靈教育與淨化行動，深表肯定與讚賞。
5/24-25	傳遞感恩惜福「拾菽節」活動，於福智教育園區舉行，計1,248人參與。
6/7-8	全區文教幹訓營於福智教育園區舉辦，計1,461人參加。
6/13-8/10	淨智營： ◆第一期（45、46、47、48梯）分別於6/13-15、6/20-22、7/4-6、8/29-31舉辦，共計4,685位學員參加。 ◆第二期（43、44、45梯）分別於6/6-8、6/27-29、8/8-10 舉辦，共計3,176位學員參加。皆由如俊法師主法。
6/30	歷經數月規劃與甄選，「夢蓮花鼓樂團」終於成立。團員清一色都是男眾，從基本肢體動作到音樂技巧統一性，皆是團練的練習重點。
7/1-2	鼓勵學習聖賢智慧，效學聖賢行誼，「2014經典背誦高階會考」於福智教育園區舉辦，背誦成績最高字數達18萬字，再次創新高。
7/5-6	「廣論青年願景工作坊」在大悲精舍舉辦。青廣是接引青年人的管道，凝聚一群人聚在一起共同思考青年人學習廣論的願景，並以此共業力量，祈求師長指導與加持。

日期	活動內容
7/7-15	各區舉行暑期教師生命教育研習會共五場次。7/7-9台中於大明高中、雲林於公誠國小，7/8-10南區於高雄應用科技大學，7/9-11嘉義於中正大學舉行，7/13-15南投於南投國中舉行，計3,038位老師受益。
7/11	第一張由園區兒童合唱團經由一年的練習錄製而成的讚頌CD「仙境的無憂花」專輯出版，插圖則是園區國高中同學繪畫集結而成。
7/17	「福智全球廣論實驗班——頂尖14班」是首創網路視訊的平台，促成全球各地報名的同學，在沒有時差、沒有距離的情況下，實體課程與雲端之間相互學習關懷。
7/24-27	2014企業營，在桃園開南大學舉行，共1,244人參加。並在期間舉辦CEO二日營，140人參加。
7/26-8/10	暑假海外文教主題營隊共六場： ◆7/26-27新加坡舉辦「關愛教育研習營」 ◆8/2-3馬來西亞舉辦「關愛教育研習營」 ◆8/2-3香港「家庭聯絡簿培訓」 ◆8/2-3紐約舉辦「因果教育研習營」 ◆8/2-3南加舉辦「觀功念恩研習營」 ◆8/9-10北加舉辦「觀功念恩研習營」
7/30	佛光山國際佛光會參訪福智文教基金會。
8/2-8	夢蓮花讚頌合唱團及交響樂團赴美舉辦「般若讚頌音樂會」。 ◆第一場在位於加州北部San Jose的Califonia Theater舉行，此歌劇院建立於1927年，歷史很悠久。 ◆第二場在Walt Disney Concert Hall舉行，此處是美國加州LA的地標，音樂廳一年超過300天的演出，專業的工作人員見識過形形色色的演出，但讚頌卻令他們非常感動，並希望我們明年繼續演出。
8/16-17	「師父教育理念研習會」於園區舉辦，全區共1,103人參加。
9月	37所大學福智青年社在教師節前夕，舉辦「敬師卡片傳恩情」活動，共發出18,325張卡片。高雄醫學大學福青社也藉此機會，寫卡片感恩高雄氣爆事件中的醫護、消防人員。
9/16-17	「關愛教育種子教師」培訓，於福智教育園區舉辦，共1,616人參加。
9/27-28	福大課首次在校園舉辦「覓幽蘭——敬師感恩音樂會」，兩場共計1,240人參與盛會。 ◆27日於台灣大學舉辦，台大陳良基副校長、台北商業大學張瑞雄校長，及北區多所大學校院教授親臨現場，總共72位教授、200多位學生參與。

日期	活動內容
	◆28日於成功大學舉辦，近千人參加。台南市曾旭正副市長說：「整個音樂會充滿感恩、正面、陽光的心情。現在大學老師在課堂上，很難找到這樣的眼神、這樣的神情，在這個場合能夠看到這麼多學生這樣真心的表現，事實上是非常感動的。」
10-12月	「福青蔬食週」活動共有34所學校舉辦，近8千人次參與，每天的蔬食餐點都快速發送完畢。台灣大學、淡江大學、雲林科技大學、彰化師範大學、台中教育大學、東海大學等校的校長們都親蒞現場，為同學加油打氣。
11月	廣論青年提升營以「醒覺」為主軸，有禪聞法師、如倫法師、性許法師、性飛法師等數位法師到場指導。對象為三十五歲以下廣論青年，提供探索生命意義的課程，重新詮釋新的方向與人生觀。
11-12月	感恩節前夕，美國北加、南加、紐約三地，首次進入大學校園舉辦「卡片傳恩情」，獲得校園熱烈響應。五所大學，發出1,500張卡片，寄送國家高達20個。
11/1	如證和尚於台北學苑開講師父開示《孝經講記》，期能帶動儒家文化的學習，並有計畫將《孝經講記》的法源透由和尚的講述完成記錄，以利廣大學員學習。
12/13-14、 12/20-21	皈依法會暨圓根燈會： ◆園區場於12/13-14舉行，約19,000人參加(含圓根燈會的園區師生)。 ◆鳳山寺場於12/20-21舉行，約23,000人參加。
12/28	文教基金會在中和四號公園展開一場「聽!那是幸福的聲音－－音樂蔬食嘉年華」，現場有慈心理念、文教念恩、蔬食試吃等近60個攤位。傍晚還有精彩的心靈音樂晚會。雖然當天陰雨綿綿，仍有約 七千群眾，把攤位區擠得水洩不通，民眾扶老攜幼享受了一場心靈音樂的洗禮。
1-12月	◆廣論青年寺院定期培訓活動： 每年十次（二天一夜）假鳳山寺舉辦，由法師引導三十五歲以下廣論青年，透由研討《廣論》、祖師大德影片賞析、法人事業殊勝與生命故事分享、QA、出坡等多元化方式，將道次第內涵帶入同學心中。 ◆佛七、佛四： 自1月起至11月初止，共舉辦四梯一般佛七(含一梯佛四)、二梯的教師佛七及二梯的增上佛七，分別由如證和尚等法師主法，共計7,462位學員參加。

傳遞真情意
串起心希望

COPYRIGHT © 2015 里仁事業股份有限公司 著作權所有

第

219

期

The Voice of Bliss & Wisdom

免費結緣．歡迎取閱