

福智之聲

第
210
期



法雨甘露

孝經講記(三十)

本期專題

妙讚歌雲 傳唱徹骨虔誠
——清涼月光讚頌供養法會

本期專題

交相輝映的生命格局
——福智青年生涯規劃

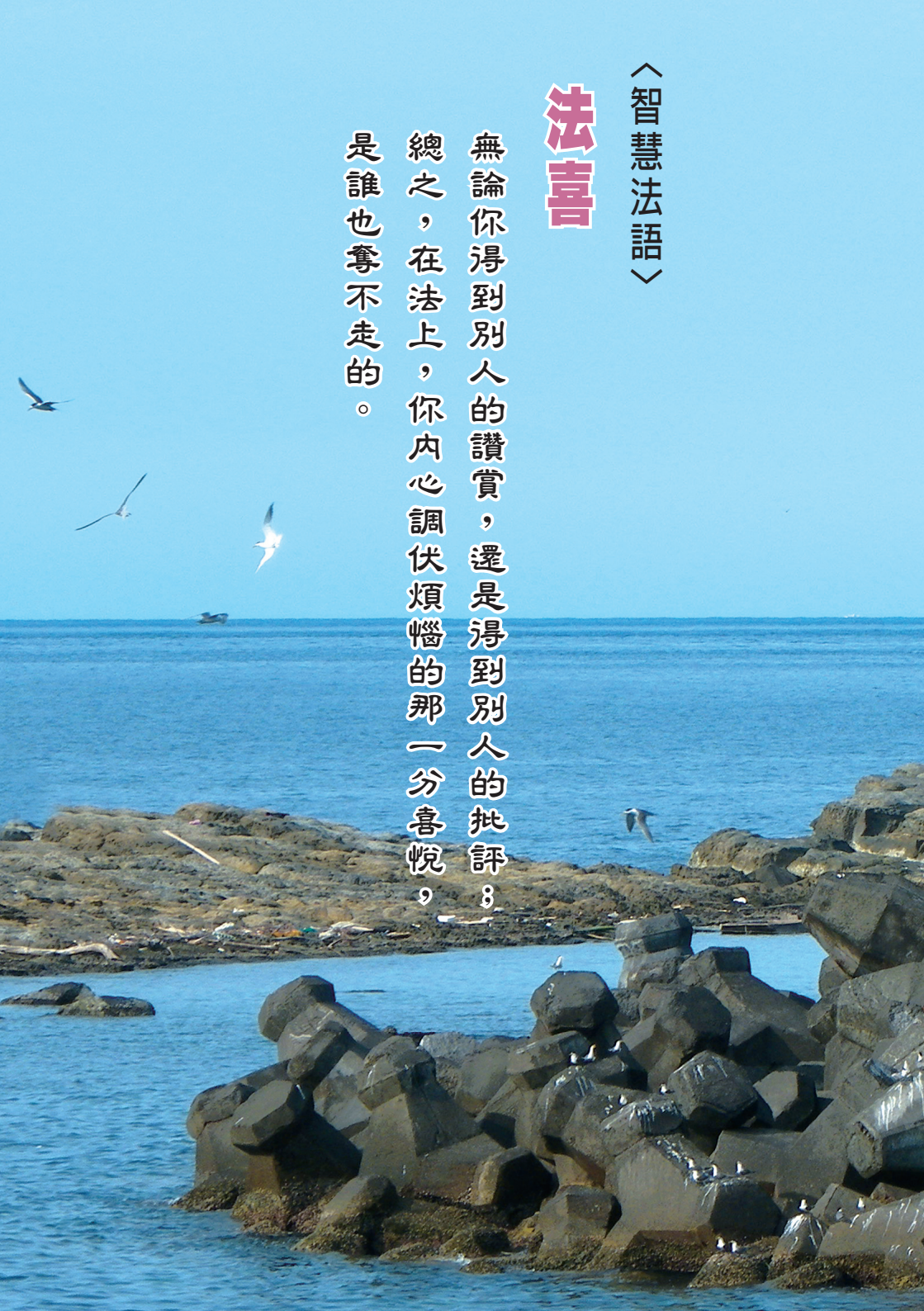
福智新聞

慈心參與農業博覽會
——碳匯林場和地球一起森呼吸

〈智慧法語〉

法喜

無論你得到別人的讚賞，還是得到別人的批評；
總之，在法上，你內心調伏煩惱的那一分喜悅，
是誰也奪不走的。





師父法語

編者的話

法雨甘露

孝經講記 (三十)

珠璣集

本期專題一

妙讚歌雲 傳唱徹骨虔誠

——清涼月光讚頌供養法會

本期專題二

交相輝映的生命格局

——福智青年生涯規劃

日常師父開示

編輯室整理

編輯室整理

編輯室整理

4 3

12 6

16

34

中華民國八十年十一月三十日 創刊
中華民國一〇二年七月十五日 出版

◆佛曆二五五七年

◆發行人：釋如證

◆編輯部：台北市南京東路四段137號12樓

◆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：新界葵涌青山公路業成街1至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：gellsociety@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：2216 Vauxhall Place, Richmond, V6V 1Z9 BC, Canada

TEL：1-604-279-1772 電子信箱：mfbs.bc@gmail.com

◎加拿大-多倫多教室：250 Ferrier Street, Unit D, Markham, Ontario, Canada, L3R 2Z5

TEL：416-900-1506 電子信箱：mfbs.to@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

杏壇飄香

在荒徑中找出路

——竹區大專教聯的經營

跨越父女人牆

慈心大地

農耕SOP 雲開見日

——麻園農場玉米種植試行新法成效佳 園區採訪組

學習心得

生死無懼 只因有您

——李山河師兄的生命故事

飛越遮蔽的天空

《眾善奉行》

一念正知 法喜充滿

車禍的體會

兒子的道歉

媽媽失蹤記

大聲唱出來

心被撕開的感覺

園區快遞

德智教學法 學習真快樂

海外學生幹部英文培訓

國中基測收穫多

世界兒童美展 國小學生獲獎

里仁進駐福智教育園區

教育園區活動記事

福智新聞

回到傳頌的故鄉

——海外廣論青年台灣請法團

慈心參與農業博覽會

——碳匯林場和地球一起深呼吸

香港支苑搬新家

高雄 楊弘毅

溫哥華 陳詩航

高二愛學生等

園區採訪組

園區採訪組

園區採訪組

園區採訪組

園區採訪組

編輯室整理

編輯室整理

編輯室整理

編輯室整理

香港採訪組

香港採訪組

83

84

86

94

96

98

100

102

104

104

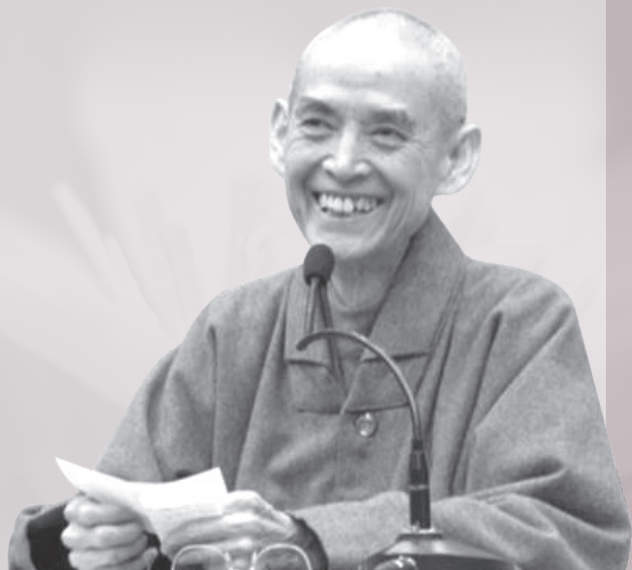
116

116

119

119

82



師父法語

有很多同學自己覺得腦筋很好，一驕傲你就學不好了。學好的真正原因要「謙」，就算你腦筋非常好，你如果謙虛，你就學得最好；否則你雖然腦筋好，你一有驕心，佛法上面說：「慢如高山，法水不入。」甘露是留不住的。

唱著讚頌，學著廣論，速疾成佛！讚頌是師父、上師為饒益眾生，為了幫助弟子們修行而做的，師父說：「讚頌是從菩提心流淌出來的樂音。」由此可知，每首讚頌都是上師菩提心的美妙心意。希望我們透由學習讚頌，淨化、提升心靈，熱惱漸漸清除，內心增長智慧，心地越來越光明，清涼如月光。故而讚頌觀摩，如證和尚為之定名為「清涼

月光讚頌供養法會」。

從二〇一二年底開始，海內外陸續舉辦讚頌觀摩，近三萬人共襄盛舉，參與學員涵蓋老、中、青、獨唱、合唱、重唱，中西樂器演奏，讚頌凝聚大家的心業力。八個月中，寒冬走到炎暑，經過兩個階段的選拔，為使各區有相互交流學習的機會，於六月分別在四區舉辦「全區讚頌供養法會」。所有參與的學員，都因學習讚頌而增長對上師、三寶的淨信心，很多人對境時，都會憶起師長的教導：「對外面的人來講，每一場音樂會叫做表演，但是對我們來講，每一場都是法會，是供養、是禮讚、是祈求、是修行！」「在讚頌的事業當中，怎麼樣堅守我們永恆不變的位置？什麼位置——就是要做一個虔誠的弟子，做一個真實的修行人！」本期福智之聲彙整各區讚頌供養法會之精華，推出「妙讚歌雲，傳唱徹骨虔誠」專題報導，先看「台上，傾城奉獻」，再看「台下，沐浴佛光」，個個精彩，深情感人。

師父為了聖教久住，希望教法能夠傳遞下去，因此非常重視年輕人的學習。1988年開辦「大專青年生命成長營」之後，為了讓年輕人有良好的師法友環境，延續心靈提升的學習，師父指派法師親自帶領「大專班」，並在校園中創辦「福智青年社」。今年四月為大專青年舉辦「法人事業營」，期能透過介紹師父創辦法人事業的殊勝，讓福智青年建立無限生命的生涯規劃，進而發願承擔師長志業，建

立教法！

營隊中，如證和尚揭糞法人事業七殊勝——創辦人殊勝、發起目的殊勝、企業文化殊勝、同行殊勝、教育訓練殊勝、督察員殊勝、產品殊勝。詳細的內容，請見本期專題報導——交相輝映的生命格局。

六月，一群海外年輕學子趁著暑假來台請法。一行七十四人，平均年齡不到二十歲，學了廣論後，對師長生起強烈的信心，很想來台深入了解師長的志業。此次行程分為兩階段，前三天在鳳山寺受八關齋戒，接著認識法人事業——慈心、文教、淨智，並安排園區體驗，讓他們認識園區學生如何在生活中鍛鍊心智、培養心性，成為師父所期許的三種人才。新加坡陳佩琪說：「請法過程就是修信念恩之旅，在每位師兄姐身上看到，他們把師父的法變成生命的目標，也發現他們可以做到的原因，是因為對師長修信念恩。」對他們而言，請法團結束，代表修信念恩的開始……更多精彩心得，請見福智新聞「回到傳頌的故鄉」。

雲林縣政府將於今年十二月底舉辦「農業博覽會」，縣政府希望慈心基金會能共襄盛舉，我們就以「碳匯林場」的主題參加競標獲選，期待更多人認識慈心有機農業，將師父的慈心理念廣為宣傳。

賴錫源學長指出，當今全球暖化、氣候變遷、旱澇不調等諸多異象頻繁，二氧化碳可說是溫室效應的元凶之一，透過「碳匯林場」讓參與者認識自己所處的大環境危機，進而思考如何改善環境，基金會提供許多生活中改善環境的案例，只要舉手之勞，人人都可在自己的緣起點上減碳造善業。地球本來就是一個大家庭，是生命共同體，人人都可為地球盡一分力量，這也是基金會參與農博的目的之一。這個共業需要大家支持，詳情請見本期福智新聞。

孝經講記（三十）

◆ 日常師父開示

下面我們繼續地再看下去，〈紀孝行章〉。那這個孝是這麼個了不起啊！所以他下面特別地說明一下孝的行相，順，怎麼樣；逆，怎麼樣。順，是我們了解了怎麼順從著去實踐、擴大。逆，反過來，我們應該如何去避免。現在先念一下。

弟子：

子曰：「孝子之事親也，居則致其敬，養則致其樂，病則致其憂，喪則致其哀，祭則致其

嚴。五者備矣，然後能事親。事親者，居上不驕，為下不亂，在醜不爭。居上而驕則亡，為下而亂則刑，在醜而爭則兵。三者不除，雖日用三牲之養，猶為不孝也。」

既然孝有這樣地重要，是一切的根本，所謂「至德要道」，無不從這個上面來，所以這地方特別說明一下，〈紀孝行〉。這個孝子的事親需要下面的五個條件：「居則致其敬」，居，就是平常的時候，也可以說平常我們日常生活當中，



他特別地講要致其敬。我們現在平常是什麼狀態？不檢查也說不上來，平常嘛就是平常嘛，就是平常嘛！大家好像不必把這個事情放在心上，實際上這個裡邊，就是凡夫之所以凡夫，聖人之所以為聖人，這樣。所以平常的時候，他有一個誠敬之心，這個敬並不是因為說，對方今天來了一個高位的人，或者什麼而敬，所以他內心當中的一種、內心上頭的操守——誠，如果誠，自然會敬。

實際上這個基本精神，如果我們從佛法來看的話，就很容易了解了。修學佛道在一開頭的時候，告訴我們有幾個很重要的特點，叫「四種資糧」，你真的要想修行，這是根本不能少的，有了這個，你就可以慢慢地增上。這個四種資糧當中，第一個叫「密護根門」，或者叫「根律儀」，就是我們這個五根怎麼如法地去做，這個如法去做的軌則，叫作「根律儀」，或者

叫「密護根門」。這個密護根門當中，第一個是講的什麼？「於正念起常委行」。我們平常也就是「居」，平常的時候，我們要提起這個正念，實際上我們平常有沒有啊？根本沒有正念，一片散亂、一片放逸，心裡面就是這樣。所以從這個地方我們就看到，凡是聖賢佛菩薩，他用功的心法都有共同的特點，而究竟能達到的程度，這個儒、佛根本不一樣的，深廣不一樣的，但是裡面有共同的。

所謂同跟不同也要說一下，我們不要弄糊塗啊！譬如人，大家都是人，可是小人跟大人不一樣啊？不一樣。有一個人是很有才學的，有一個人是一個大字不認識的，這兩個就不一樣，但是你說他是人，那有共同的特點。所以同樣地我們這裡不管世、出世間的聖賢，有共同的那一點：他就是從內心上面，都是戒慎恐懼開始，這個才是共同的那一點，而怎麼用我們的心從深廣

兩方面達到這個深遠、究竟的程度呢？那麼，這兩個就差別了。

所以從這個地方，儒家講居，就告訴我們，平常我們居的話，都是什麼啊？根本不放在心上，就是這樣，這個心裡面的狀態，佛法裡面特別名詞叫「放逸」。這個放逸，他表面上面並沒有做什麼壞事，可是所有的很多的壞事都從這個上面來的，所以他一定要什麼啊？有一個精進的力量。那麼前面從哪裡開始呢？它有各種特別的……，我們這裡不去說它。所以真正那個孝子，他不是，「居則致其敬」，他有一個誠敬之心放在這裡。

「養」呢？那進一步伺候自己的尊長呢？「致其樂」。《論語》上面告訴我們這幾句話，說孝這個「色難」。啊！怎麼伺候這個父親、尊長呢？要處處地方和顏悅色，所以《論語》上面告訴我們，不是以為我們賺了錢，讓父母吃得

飽、穿得暖就可以了，他怎麼說呀？「至於犬馬皆能有養」，你養狗、養馬，還不是一樣把牠餵飽？對自己的父母也給他這樣，那養狗、養牛也是這樣，你這個孝在哪裡呢？所以除了這樣的奉養以外，子女還特別地要盡心盡力去做，使得父母能夠經常心裡面感到悅樂，這是很重要的一個特點。

我們講儒家最了不起一個聖人是曾子，這裡有一個故事，對比那個曾子伺候他父親，跟曾子的兒子伺候他的時候。曾子總是很恭敬地樣樣東西奉養他父親，那父親吃得很高興，常常的說：「還有沒有？」那曾子一定回答：「有」，他父親有的時候覺得好的、好吃了，也許會想到，那好吃的我吃完了，別人沒有啦！也許他想到好吃的東西給別人吃啊！實際上，有的時候是沒有了，但曾子一定說：「有！」就這樣。為什麼這樣去做呢？因為這樣一來，他父親覺得高高

興興，放心，他就歡喜吃。如果還有，他願意拿給別人吃，曾子馬上再去做，所以從來不讓他父親感覺到，有什麼心裡面不對勁的地方。等到曾子的兒子養曾子的時候，曾子也是這樣問，吃的好吃的東西，「還有沒有？」如果有，那他兒子說：「有」；沒有了，就說：「沒有了」，這樣。

像這種故事，現在我們不是說馬上要學到這樣去做；我們從這個故事裡面看見，他那個行為裡邊所代表的什麼意義？這種意義的背後，就是作為一個孝子，他的心情是怎麼樣地用心。所以從這地方我們就可以體會到，「養則致其樂」，使得他心裡面感覺到內在的這個安樂，當他有匱乏，或者有不足，或者有什麼虧欠的地方，他就得不到這個了，這個是孝子的「養」的時候。

平常是這個樣，奉養的時候是這樣，那是正常狀態，另外呢，有病了怎麼辦呢？「病則致其

憂」，他內心當中憂心如焚的，整個的就擔心他父母。同樣地，這種情況之下，我們也可以比照一下自己，換句話說，他那個孝子的心，整個地真正緣念著自己的尊長。

下面「喪則致其哀，祭則致其嚴。」前面的居、養、病是指在生的時候，那父母死了以後怎麼辦呢？下面就是還有兩件事情——喪，死的時候辦那個喪事要「致其哀」；最後呢，等到父親死了，喪事辦完了，每逢年過節的話，仍舊要祭祀，就像在生一樣「致其嚴」。這個嚴是很認真的，就好像孔老夫子說：「祭如在」，就像生前一樣地至誠恭敬，而不是說那是個儀式啦，做一下嘛就算啦！就不是這個。從這個地方就我們看得見一點，內心是盡心盡力地去做，然後還要很適可地做到最好的這種狀態，那就是孝行，這五樣東西都做到了，這個才是什麼啊？「事親」。作兒子的人，應該伺候自己的這個尊長、父母的




這個狀態。

如果說我們把這樣的一個心情，能夠再進一步推廣的話，要想學佛，就不是那麼困難，我們現在之所以學佛這麼難的話，因為平常我們心裡面就從來沒有過這種訓練，而從來心裡面都習慣於現在都追求的什麼。慢慢地養成一種什麼習

慣呢？這是我們應該自己注意的。拿這兩個情況來互相比較一下，我現在心目當中真正平常放在心裡面的到底是什麼？不斷地這樣去觀察，去對比，然後把所了解的這個道理漸次漸次地淨化我們的身心，這是我們該做的。





菩提薩埵之所行
經論所言雖無量
淨治其心之所行
此是定須修行事

摘自《入菩薩行論》



法雨甘露

珠璣集



福智之聲 第二〇期

12

◆ 摘自日常師父開示

廣論錄音帶第六十五卷

編輯室整理

非法作惡死怖畏 妙法行善死無畏

造了很多壞事，沒有積福，然後呢正法傷害了，做了都是非法的，像這樣造惡業的人，死的時候就恐怖。為什麼？像大




海裡面乘一個破爛的船一樣。

反過來，你造了種種的福業，而惡業沒有造，然後所有的行為都是妙法軌，這樣情況下，你對死亡就不會恐怖。就像乘一個堅固的船，在海裡不會出毛病。而且這個船做什麼？到彼岸去。本來這個地方是一無是處，現在有這麼一個好的船到彼岸去，哪裡會恐怖？不會恐怖！

曾有古人快死的時候，高高興興的到處去告別：「某人啊！再過幾天我要走了。」他心裡好歡喜，為什麼？再過幾天他不要在這個娑婆世界受苦了，到極樂世界去了，然後呢等著阿彌陀佛來接他，哪有不歡喜的事情？不但古人，就是如法行持的今人還是有。你們不妨去自己試試看，只要如法去試的話，自己心裡面也會生起這個量來，這是千真萬確的。

業感果，我們不必看果是什麼，我們看業是什麼。業是哪裡造起？你心裡造起。如果現在懂得了以後，那麼人家來罵你，以前罵你的時候，照你平常的知見：「這個傢伙沒有道理，怎麼跑得來罵我？」更進一步，以前不知道，輾轉的來，他罵我、我罵他，他再罵我、我再罵他，永遠在地獄裡面滾。現在懂得了想：「我前面欠了他的債，好，今天還了他，




高興！無債一身輕。」這是第一個高興。第二個呢，我現在不但是還了債而且還要向上，他成就我的忍辱，更高興啊！假定沒有這個人來罵你，請問你能忍辱嗎？你能持戒嗎？你能精進嗎？從這個地方說起來，所有的六波羅蜜多功德都靠他讓你完成的，那個時候你想到就歡喜得不得了，這不是很清楚很明白嗎？你當下就可以感受得到。

理路現在清楚了，只要去試，你真正的試到相應的時候，一一會現起。真正的說起來古人就是如法的道理他去做了，你只要去做，就是這樣，所以死的時候你也不會怕。

所知雖微小 能正行取捨 義利殊大

雖然你說了很多如理的道理，講得頭頭是道，但是你的行為不相應，這個義利很少；假定說你知道的雖然少，你能夠照著它、照著所知道的去正確的行持，該取的取，該捨的捨，這個義利就大了。不過在這個地方注意喔，他不是鼓勵我們不要懂得很多，是鼓勵我們懂得了以後要能夠如法的行持，這個



是重要的。如法的思惟，罪惡擋住了，煩惱消除了，功德增長了。煩惱的行相是什麼？心裡苦苦惱惱，你擋住了當然開開心心。差別在什麼地方呢？就是說前面所說的「所知法義放逸轉」的話，就像我們現在聽的時候聽懂了，講的時候可以，等到聽完了、講完了，書本一合你腦筋裡還是老樣子，那個是什麼？放逸轉，你沒有真正的去想。

哪怕你是懂得一點點，你能夠隨著去做，都有義利；懂得更多隨著去做，產生的效果越大。比如說你懂得一點點，他來罵你，你就覺得：「前面我欠了他的，還債。」那你的快樂只有還債如此而已。假定你能更懂得布施、持戒、忍辱、精進等等，你就想，他罵你總有他心裡不痛快的事情，「我讓他罵罵的話，他消掉一點氣，我布施，施於無畏，好啊！」經上告訴我們持戒，不管他外面怎麼樣，我裡面觀我們的身行，我要照著這個戒去做，我在持戒。然後呢我忍辱、我精進，你知道的越多，你的功德豈不是越大，對不對？所以真正重要的是把我們所知道的法義不要放逸，如理取捨。的的確確你知道的越多越好，然後呢知道的必定要如法行持。假定你不能行持的話，你倒不如少知一點。

傳唱徹骨虔誠

——清涼月光讚頌供養法會

◆編輯室整理



妙讚歌雲

「我以海潮音，讚佛功德海，願妙讚歌雲，飄臨彼等前。」二〇一二年十一月起海內外各地陸續舉辦「清涼月光」讚頌觀摩活動，近三萬人參與盛會，團體瀰漫在一片讚頌音海中。為使各區有相互交流學習的機會，總結大家學習讚頌之心得，管理部淨智組特別在六月分別於北、中、高及嘉義，舉辦四場全區讚頌供養法會。



賴錫源學長指出，上師做讚頌的心願，是希望我們聽到讚頌、學習讚頌，都能很快趣入大乘，速疾成佛。透過這種學習，淨化提升我們的心靈，熱惱漸漸清除，內心增長智慧，心地越來越光明，清涼如月光。

總護持陳萬和師兄說，參與的人並不完全著重在音聲歌唱的技巧，最重要在於那顆想要供養上師、作師所喜，虔誠、報恩的心。所以要如何「唱著讚頌，學著廣論，速疾成佛」，首先必須具有弟子相——我就是一個徹骨虔誠的師父、上師的弟子，我是一個真實的修行人，在這過程中，我要成就像佛陀、師父、上師一樣圓滿的境界，這是我永恆不變的目標。

參與學員涵蓋老中青，有父母子女同台，有夫妻對唱，有研討班、企業班、法人全職人員、長青班、福青同學等，更有專業的讚頌A團和歌

手同學。演出形式也多樣化，有獨唱、合唱、重唱，有中西樂器演奏、伴奏、獨奏等。

在海外，優美的讚頌聲凝聚著大家的心業力，凝聚著大家對師長深深的祈願。香港支苑於今年一月開始籌劃讚頌觀摩會，從早到晚，支苑和各教室都充滿悠揚的讚頌練習唱聲。音樂工作坊為「櫻花雪」嘗試重新編曲、設計服裝、舞步、自製背景動畫。編曲過程中，陳佩華師姐體會到上師憶念師父的心，白天、晚上、吃飯都在想。有一次她看到一碗梅子茶漬飯的櫻花圖案，編曲前奏的旋律於焉現起。

美國北加、南加支苑分別於三、四月首次舉辦讚頌觀摩會，每位參與的學員都懷著虔誠的皈依心認真排練，演唱時藉由分享心得，發願以音聲供養師長三寶，迎請師長速速來美。



台上，傾城奉獻

祈禱白雲涌天空 增長依師淨信心

音聲供養掀起熱烈響應，從開始組隊報名、選擇曲目、不斷練習，經過第一階段、第二階段的選拔，到終於可站上全區讚頌供養法會的舞台，所有參與的同學，不論最後有無參與全區觀摩，都因學習讚頌而增長對師長、二寶的淨信心。

抱病參與 感受深情的陪伴

由高雄企廣班組成的妙音社成員林明真師姐，得了四種癌症，身上布有四十多顆腫瘤，靠嗎啡止痛，可是她堅持把握最後的暇滿來唱讚頌，她說只有在唱讚頌時，身上的病痛才會止

息。痛苦時，她對身上的腫瘤說：「這裡有文殊的聲音，有觀音的聲音，我們快來皈依吧！」

她用意志力參加清涼月光讚頌觀摩的決選後便住院了。六月八日全區讚頌法會台北場，當妙音社團員站上舞台的那一刻，一位義工在場外利用手機和正在高雄醫院的明真師姐連線，南北同心合唱，以自身生命供養「暇滿人身多美好」，真切和合的音聲令全場動容。明真師姐說，雖然不能親自上台，但她覺得大家都把她帶過去了，她感覺當下是暇滿的！她說：「等著我，我很快就會回來，我會和大家一起唱讚頌！」



▲高雄妙音社。

如兒思親 希求上師速攝受

高雄景麗嬌師姐自中國大陸嫁來台灣，很慶幸值遇了師父、上師！學了《廣論》之後，心裡總想著——早一點遇到師父該有多好！上師快一點來教我們該有多好！感覺自己就好像嗷嗷待哺的嬰孩日夜思念著親愛的母親，想早一點見到她，全神貫注地看著她，依偎在她的懷裡一刻都不要分離！

唱讚頌之前，她深情的祈求：「師父、上師快一點來吧！上師快快來，一句一句教我們讀懂師父講的廣論！祈請上師為我們在家居士建立學習五部大論的學制，讓清晰的理路深深的印刻在我們的腦海中，能夠生生世世追隨師父、上師學弘宗大師的清淨教法，直至無上菩提！也祈願內地廣論學員學法的違緣盡除，順緣增長！祈願全世界的廣論學員和福友們都能夠生生世世得師父、上師攝受，早日成佛！」

景麗嬌師姐攜著小Baby上台唱「相思湖畔」的那一剎那，從她身上散發出慈母的光輝與對師長三寶的敬仰神情。Baby在媽媽的懷前，當麗



▲景麗嬌師姐抱子上台。

嬌虔敬地唱著，baby就不停地踢著雙腳，似乎愉悅地在幫媽媽打著節拍，而媽媽不時慈愛地望著他，這景象美不可言！

福企人生 忙裡練唱體會深

由賴學長帶領的台北企廣99班，班員多是高階企業主管，當第一次聽聞讚頌後，就非常歡喜，很想學習，學長於是商請林桃英老師指導，於去年六月開始組成悅音讚頌班。他們每周四下午練讚頌，晚間上廣論，在繁忙的事業生活中，

大家盡量把出差時間避開周四，就是想要好好學廣論、唱讚頌。

悅音讚頌班的團長兼指揮，今年七十五歲的洪碩伯先生，前些日子才大病初癒回到家中休養，但爲了此次的讚頌饗宴，他抱著康復中的身子和大家一起練習。有幾次，他落了拍子，他的夫人總是不時耳提面命的提醒，並且拍下老師指揮的模樣，讓阿伯回去練習。阿伯再度回來練習時，總有驚人的進步！

爲了此次全區讚頌供養法會，他們選唱「謝好慈心」，練習過程中體會到上師寫的詞曲之美，彷彿帶他們進入人間仙境；也感受到師父推動有機農業的大慈悲心，認識人養地、地養人，彼此間是不可分割的共同體。一年來的學習，他們漸漸體認到讚頌的歌聲是世間最美、最莊嚴優雅的聲音。

突破怯懦 上台供養「勇氣」

師父常鼓勵弟子，如果有往上或往下的機會時，不要忘記要選擇往上的那一步。有人除了和



▲一群企業高階主管組成的悅音讚頌班。


親人互動以外，根本就怯懦跟外人說話，而現在卻要站在很多人面前表演讚頌，那幾乎是不可能的事。台中潘貞如師姐千難萬難的克服心靈層層障礙，勇敢站上讚頌觀摩表演舞台，便是念師父恩德的最佳體現。

在研討班同學的記憶中，貞如師姐分享的次數，五根手指頭就可以數完，要捕捉她燦爛笑容的畫面更是難得。但是，經由讚頌觀摩表演序幕的揭開，班上同行善友對讚頌歡喜的供養，貞如師姐深鎖的心一層層的剝開，在不知不覺中，在師長的法恩裡，在佛菩薩的恩光中，這善妙的旋律，勾動起師姐臉上的笑容，這深邃的詞義，一個字一個字的烙進她不為人知的心房。

爲了回報師父、上師和同行善友，她終於向上跨出生命的一大步，勇敢的以「記憶」這首讚頌，參加獨唱組的觀摩表演，上台向最親愛的師長供養自己的勇氣！

菩提眷屬 合譜幸福進行曲

最令人稱羨的莫過於全家人一起學習讚頌，



菩提眷屬常相隨。高雄李小芬與吳雅倫母女倆曾經是讚頌團團員。雅倫懷孕時，雖然挺著大肚子並沒有中斷讚頌團練唱。小甄出生後，雅倫與媽媽帶著襁褓中的小娃娃，持續參與練唱，小甄可說是打從娘胎聽讚頌長大的讚頌寶寶。

祖孫三代與讚頌結緣頗深，雅倫師姐說：「我們是希望三人組。媽媽的希望是我，我的希望是小甄，而我們共同的希望是師父。今生我們是母女，可是在生死的流轉中，我們又是誰呢？只有師父，從不棄捨，一生又一生，尋覓我們，教導我們，要我們種善因，結善緣，今生才能成為廣論家庭。師父慈悲的容顏，是今生永不熄滅、指向菩提大道的明燈。」

台中廖寬智師兄一家三口用見縫插針的方式練習讚頌，在一遍又一遍的唱誦「滅死勝甘露」中，他逐漸感受菩提心不是形容詞，而是現在進行式的動詞，臉上表情也變得自然而歡喜，孩子看到後說：「爸爸，如果你每天都是這種表情，我就太幸福了！」全家人因為讚頌而凝聚在一起，誠如師父、上師所說，讚頌的確可以建立教法，改善社會風氣，乃至為世界帶來和平。

幸福在嘉 搖滾熱力大放送

「幸福在嘉」隊以搖滾方式表演讚頌，他們一上台就活力四射，「思念的河」如同千軍萬馬的主帥，現場觀眾聽得熱血沸騰。六名團員從小就愛唱歌、玩樂團或科班出身，為了生活、工作、家庭而放棄對音樂的愛好，這次因參加「清涼月光」初複賽，被嘉義分苑讚頌窗口陳玉芬師姐一一找出來組團。

因為師父、上師，有人勇敢的打開琴盒，生鏽的琴弦重新換上新弦，如同新的生命的開始；有人歡喜、感恩的重新拿起鼓棒……他們唱著讚頌憶念師長，也把對師長、佛菩薩的感恩唱出來，因為師父、上師，曾經的音樂熱情再度燃燒。

生活除了師父講的廣論，還有上師做的讚頌，唱讚頌可以憶念師長，每每彈唱一次就憶念一次，上師說：「單憑憶念善知識就可以成爲世界上最幸福的人。」所以他們是最幸福的人，而取名「幸福在嘉」隊。

打開心結 一片至誠歡喜唱

高雄學苑許多單位主管共襄盛舉，很多人都突破「開不了口」的困難。林常如主任帶頭，說出當年的痛：「我小時候算是資優兒童，什麼東西都要被抓出去參加比賽，事實上我不喜歡出頭，壓力也很大，一天到晚參加比賽，我行的要出去比，不行的也要出去比。有一次，學校有一個歌唱比賽，音樂老師說：林常如就是你，代表我們班去唱。結果……不曉得唱了什麼，唱完趕快跑回教室，隔壁小女生跟在我後面嘮叨說：『你死了、你死了，你很多地方都唱錯了。』那時候小小的心靈，就決定再也不要唱歌了！越不唱就越不喜歡唱，也就越不會唱，自認爲五線譜看不懂、五音不全。」

可是慢慢透過師父諄諄教誨，上師辛勤的做讚頌，這幾年慢慢覺得讚頌是生命中的珍寶，願意嘗試做一些改變——首先安立讚頌是幫助我們修行的，讚頌不是歌唱；並努力學習，想辦法要和讚頌相應，這一片至誠的心，成於樂，化爲最

殊勝的供養，今天上台是做給自己看的，以這樣心態，就不會那麼在意得失了。

鄭昭儒課長說：「初中音樂課時，老師要我們兩個兩個一起唱兩部合唱，結果我唱沒兩句就被趕下去，後來才知道原來跟我一起唱的那位同學是學校合唱團的團員。從此我對音樂就沒有信心，到現在五線譜、簡譜都看不懂，高中時音樂也補考。」

二〇一二年憶師恩法會，資深老學員要上台唱讚頌，雖然還是看不懂五線譜，但是唱讚頌就唱得很高興，不用太在意懂不懂樂理，因爲那裡面有上師的心，佛菩薩的心，有道次第的法，只要全心全意的唱，就會有道次第的覺受，就會相應它。從挫敗走過，這就是讚頌不可思議的力量！

人間天籟 專業之外心感動

◆北區王子承：在我學音樂的過程中，追求的是技術——如何讓我的技術達到完美境界，如何在台上做最好的呈現。未學廣論以前在台上演



出古典的旋律，我盡心盡力，因為我喜歡音樂，但是自從接觸讚頌後才發現，原來音樂有不同的呈現。

讚頌帶給大家的不是只有演出當天或一月、一年的感動，影響我們的是長長久遠、而且是生生世世，這種音樂只有讚頌做得到，這種感動也只有讚頌能帶給我們，所以覺得自己很幸福。每一次的演出除了台上的努力，還有幕後工作人員的認真，每個團隊的仔細彩排，是什麼力量讓他們這樣付出心力？為什麼可以無怨無悔，而且做得這麼歡喜？那是師父，師父給我們的法太珍貴了，讚頌讓我們可以無怨無悔的付出。



上師上師長相思
風吹楊柳舞柔姿

◆北區黃師姐：我從六歲就開始唱歌，為了賺錢養家，唱歌對我來說是一件苦差事。直到遇到師父和上師的讚頌才知道，原來唱歌可以這麼快樂，甚至還可造福人群。以前進錄音室的概念是，一首歌不能唱太久，否則會疲掉。直到遇到讚頌，法師告訴我們說，讚頌要不斷重複的唱，因為平常散亂的心無法唱幾句就把心收攝。

後來進錄音室學習，就告訴自己，不是今



天、不是一次就要馬上唱好，是要練習禮讚佛菩薩和上師。就這樣唱了一年多，有一天法師跟我說，上師聽了非常歡喜，我非常感恩，因為透過唱讚頌，集到學法的資糧，真的非常歡喜。很感謝上師的讚頌，讓我們可以像家人齊聚一堂，一起憶念佛菩薩和上師，甚至還可速疾成佛，謝謝師父、上師。

◆北區江師姐：聽上師的讚頌，感覺不食人間煙火，很清淨，沒有染污，有時是氣音的轉合，有時是柔柔的、細細的，有時是很有力量的，就好像天上的雲，一直不斷的變化。以前唱世間的歌曲，只想著怎樣唱才可以賣錢。我會先弄懂歌曲的意思，加上多年對流行歌曲的經驗，分析市場的喜好，先感動自己再感動消費者，會考量這樣的唱法可否幫老闆賺到錢。

這次第一次唱讚頌很緊張，就像第一次進錄音室一樣，戰戰兢兢。進錄音室之前我一直皈依祈求，希望可以好好的承擔，先念三遍心經，希望得到師父、上師的加持。唱「鮮花谷」這首讚頌是希望所有跟我一樣有學廣論的、甚至還未學



廣論的朋友，能聽到我的讚頌之後，得到師長的攝受而來學廣論。唱完後聽自己的聲音，有點被自己嚇到，因為我感覺這好像不是我唱的。在錄音時，我的腦海裡浮現的是度母的容顏，邊憶念邊看歌詞，跟著旋律唱。我不知道自己唱得如何，只知道我是用非常、非常恭敬的心來完成這首讚頌。



台下，沐浴佛光

走向佛菩薩心間 看到讚頌的力量

八個月來的每一場觀摩會，在台下聆聽讚頌的同學隨著天籟般的樂音跌宕起伏，大家的心靈一次次感動，一回回淨化，一步步走入師父、上師、諸佛菩薩心間，沐浴在佛光裡，人人法喜充滿。

◆台北善行班羅欣怡：看到了讚頌的力量和上師的菩提心，讚頌不只是讚頌團的專利，而是每個廣論學員都可以受用的法，台上每個供養者都傳遞出讚頌陪伴他們走過生命中的憂悲苦惱，也傳遞出上師用讚頌真實饒益大家的軌跡。

◆台北增上班呂素惠：每一首讚頌、每一句從心底說出的話，是對上師、三寶至誠的感恩，想以樂音回報深恩的誠摯盪漾在空氣間，時而輕輕緩緩、時而澎湃洶湧，穿梭在廳堂上的感動，和你我是如此的貼近。





從歲末寒冬唱到年中酷暑，從一個人唱到全班再到整個團體。清涼月光無時無刻不在照耀著我們，徜徉在師長的恩光裡，我們是何等幸福！我們發願要持續不斷地將師長和佛菩薩的功德和憶念，傳唱遍虛空盡法界，讓讚頌的樂音和師長的法音永遠流淌，生生世世，無窮無盡……

◆嘉義善行班林保台：感謝師父上師讓我學習到用音聲供養，體會到佛法對我心靈提升的重要，每聽到一首讚頌就有一份感動及體會，它不斷在我心中產生一股學習的力量，也再一次鼓勵我努力再努力，本以為已是六十七歲老年，能維持現狀就好，聽讚頌後又產生了學習及努力的力量。感謝再感恩師父、上師的攝受，我將再向上踏一步。

◆嘉義增上班林穎慈：第一次聽到「櫻花雪」時，就很喜歡這首讚頌，也會常常唱，但卻不太了解讚頌詞的內涵。有一次幫同修的父親助念完後，回到車上，再唱起這首讚頌時，突然感覺歌詞裡的蘊意：「櫻花代表的是弟子對師長的思念，雪比喻的是師長回應弟子的思念，當櫻花與雪相遇，表示弟子終於可以見到朝思暮想的恩師了。」由於這些都是我自己的體會，不能確定是不是上師的心意，所以也不太敢跟別人說。



▲北加同修音聲供養。

聽到王子承教授的分享，才知道自己的體會是正確的。心裡有一種深深被上師鼓勵的感覺：「原來我只要很努力很努力的淨罪集資，我是可以觸碰到師長的心意的！」

音樂會的最後，全場齊聲唱誦觀世音菩薩略頌時，一聲聲「南無觀世音」傳進我的心中，發覺「觀世音」其實就是「觀照世間苦難的聲音」，想到師父因為看到世間遍地毒害，所以為眾生創立了「慈心」，因為看到老師教得很痛苦，所以創辦了「文教」，而上師看到許多年輕人盲目標度日，而做了「讚頌」解救了他們的心靈。師父上師都在用心地「觀照世間苦難的聲音」，而我卻往往對身邊的人發出的痛苦呻吟充耳不聞，這樣又怎麼配當一位佛弟子呢？所以期許自己，可以效法師父和上師「觀世音」的功德，努力關懷身邊的人，回應他們的痛苦。

◆嘉義宗行班林建裕：參加清涼月光讚頌供養法會時，看到每個演奏者都用生命在演奏著，反思自己：「我有沒有用我的生命在唱著讚頌？」回顧這三年來跟著師長的時光，從師父一開始推展慈心理念時，有人不相應離開了，再來推廣儒家思想時，也有人不同意，乃至於現在的讚頌，或許也有人還沒能完全接受。

問自己：「師長下一波會用什麼善巧方便來度化眾生



▲「幸福在嘉」熱力大放送。

呢？我準備好了嗎？」「無論如何，我都要成爲一個好弟子，因爲相信這些善巧，都是師父在覺醒我的方法。」又，上師早已完成七百多首讚頌，那樣讚揚佛菩薩的心靈有多豐富呀！而我呢？才發覺自己對於師長的虔誠卻很貧乏，這也是我要努力的方向。

參加清涼月光讚頌法會，看到每個供養者因爲師父，因爲學廣論，因爲學讚頌，生命因此而改變，令人動容。音樂可以改變人心，是因爲加上了佛法，世間的藝術是中性，只要有佛法的引導，都可以成爲利益眾生的善巧方便。

學員以多元面貌呈現讚頌，體現出讚頌貼近人心的一面，這麼美的生命故事，希望能剪輯成教育影片，在研討班播放，令所有學員感受到讚頌的力量，進而對師父、上師修信念恩，真的很美，一想到當天的情景，心中的熱力油然而生，真的很美！

◆高雄善行班王明源：節目從一開始到最後，不但沒有冷場，簡直是300到最高點，那一種對上師三寶的祈求加持，自然流淌出對佛菩薩的禮讚傾訴，包融了整個會場及在場的每一個人，也使得原本身心有些疲累的我，再度注入了新生的熱情活力與新希望，不禁從心裡讚嘆佛菩薩的不可思議身語意功德，也由衷的感恩上師創作出這麼好的讚頌傳



給了我們，更加感恩的是師父為我們這些弟子們找到這麼好的上師，給了我們這麼多好的東西，讓我不但此生有了目標方向，更發願未來的生生世世都能繼續不斷地跟隨師父上師一直學習宗大師清淨無垢的教法，直至成就無上菩提！

◆高雄◎秋林美汝：今天參加讚頌供養法會，聽到很多同行的心得分享，以及用他們虔誠的心唱著上師的讚頌，看到同行因為師長的饒益，生命有很大的轉變，讓我感受到師父那份「不管你是誰，我都要饒益你」的心。每一段分享和讚頌，都像是師父上師在叮嚀我，在鼓勵我，告訴我不要放棄，告訴我要珍惜暇滿人身……我聽了眼淚一直落下，覺得能夠參加這次音樂會，是師父上師想要饒益我的方法，您看到我不行了，看到我對自己自暴自棄，所以想盡各種方法要饒益我，要鼓勵我。

◆高雄宗行班江芳亮：一次又一次的參與，一次又一次的震撼，師父、上師的功德是如此的廣大，師父、上師的智慧是如此的深邃，無有邊際。

往常在讚頌團的讚頌發表會和憶師恩法會上看到的是合唱團和交響樂團，慢慢加入國樂團，在今天的法會中視野又再次開闊了，原來讚頌是用各種方式呈現出來，接引各



▲向日葵小佛子。

個層級的人士，是老少咸宜的。看似如同世間的熱門音樂，盡情的將自心的熱情表露無遺，然而不會糜爛，因為上師的讚頌詞引領著我們讚嘆佛菩薩。羞澀的我，也可以更開放的將真心奉獻給上師三寶；靜悄悄的我，也可以熱情的將青春奉獻聖教。讚頌將我的心引領到師父、上師面前，與師父、上師心心相應。



佛初發心，中集資糧，最後現證圓滿正覺，都是為了利益有情。聖人來到世間，無非只有一個目的，就是為了聖教久住，為了衆生長遠的利益。所以，師父為了聖教久住，最重要的一件事情就是教法能夠傳遞下去，那就必須培養下一代的人才，因此，師父非常重視年輕人的學習。



生命格局



交相輝映的

師父在一九九八年開辦「大專青年生命成長營」，這些年輕人在參加大專營之後，為能讓他們有個好的師友環境，延續心靈提升的學習，師父指派法師們親自帶「大專班」，師父給大專班的方向，主要就是四個字「無限生命」，從「無限生命」開衍了「業果法則」，還有「心靈與物質」等一系列提升心靈的課程。開班第一堂課，師父就親自來為同學開示「無限生命」，勉勵同學們好好在大專班學習。每次法會營隊，只要有專班同學來參加，師父一定親自見他們。在校園中，為了凝聚一群志同道合的人，一起在校園中實踐師父的理念，又創辦了「福智青年社」，師父曾兩次到台大演講。福青社很多同學都說，福青社是他們在校園中的家。

師父曾經提到《華嚴經》裡「帝網千珠」的概念，也就是法界重重無盡的緣起法則。在師父

引領這些天專生的過程當中，彼此間形成的就是一種「交相輝映的生命格局」，有一些人會出家，有一些人在法人，有一些人成為社會上的成功人士，或是安定社會的中堅份子，這是師父建構大專班培育人才的目標。不管在哪一個角落，會因為這一生與師長結下的這一份甚深因緣，直至未來際，每一生都有機會在一起，為建立教法而努力。

今年四月首度舉辦「法人事業營」，期能透過介紹師父創辦法人事業的殊勝，讓福智青年建立無限生命的生涯規劃，進而發願承擔師長志業，建立教法！

如「帝網千珠」般，福智青年由於緊緊跟隨師長的腳步，最後也將一個一個跟著成就，一重一重就像波浪一樣，永無止盡地引領一切有情最後趣向於佛道。

一條幸福到底的大道

福智青年生涯規劃營 深度介紹法人事業

畢業季節，求職旺季，各種就業博覽會如火

如荼舉行，許多企業在尋找人才，許多懷才者在尋找伯樂。既然遇到師長，學到佛法，又該如何抉擇最好的工作，如何做最好的生涯規劃，乃至如何拉高眼界，為無限生命做最有利的投注？這不只是年輕人必須思考，也是要走上生道的我們的切身課題。

管理部福大課與人資課，關懷大專生眼前的一步，乃至無限生命的每一步，四月底首度在園區盛大舉辦了兩天一夜的福智青年生涯規劃營，深度介紹法人事業，幫助他們離開校園之後，仍能接續心靈提升的學習環境，共有近千位福智青

年參加。

營隊中，如證和尚揭舉法人事業七殊勝，期勉大家立志，讓生命最高：

一、創辦殊勝——師父教證具足，極具智慧遠見，掌握時代脈動，引領無量眾生邁向幸福。

二、發起目的殊勝——生生世世的發心，深遠廣大的用心，永遠給出最好的，從不求絲毫回報。

三、企業文化殊勝——誠信互助感恩，道道地地服務，引動無數善的循環，彰顯生命真實價值。



四、同行殊勝——各行各業同心同願，不同階層真誠相待。

五、教育訓練殊勝——包含工作、家庭、人際關係、生老病死的全方位鍛鍊，不斷改善直至完善，不斷超越直至卓越。

六、督察員殊勝——法師坐鎮，探訪疾苦，稽核中傳遞無限的關懷與支持。

七、產品殊勝——上師三寶加持力，清淨意樂大願力，展現自然健康平實。

和尚說，師父的發心是生生世世，每一生都會再來，為我們的幸福創造法人事業，想到師父的這個願望，就覺得很安心。所以，每天回向最重要的一條就是：生生世世跟師父在一起！師父生在哪裡，哪裡就有法人事業；師父生在哪裡，我就生在哪裡。

此次營隊事前並採訪管理部各單位主管，介紹福智團隊的特色——同心同願，和合增上；幾位主管以自己學廣論、進法人的生命轉變歷程，給予學子們最深切的建議與祝福，請見「過來人的心聲」。而幾位已進入法人全職的福青校友，



也分享自己在各單位的學習，當年輕的夢想遇到師父的志業，啟發善根，許下誓願，開始全力追著心中的日輪，請見「新世代的選擇」。

過來人的心聲

多一顆星又如何

蕭維厚

我今年快七十歲了，回顧生

命重大的改變，可歸納成兩部分——見解的改變，以及環境的改變。一般人可能從生到死都在同一個見解、同一個環境之中。我非常幸運，遇到師父，可以經歷兩種不同的見解、兩種不同的環境，讓生命有所比對，才會發現，自己現在得到的見解和環境才是具有真正的價值。

我以前是職業軍人，晉升將官是我們夢寐以求的。當年晉升少將時，肩膀上多了一



顆星星，太太也來參加我的晉升典禮，多麼榮耀，多麼快樂。

我覺得生命的高峰就是這樣了。但是再怎麼榮耀，再怎麼快樂，終究要退伍，乃至於生命也會有終結的時候，這些榮耀和快樂也就隨之瞬間消失了。

相對於成爲法人全職人員，我從原來念茲在茲：何時可以升少將、中將、上將？何時可以加薪？何時可以記功、得獎章？變成心心念念：明天如何更提升？生命如何更離苦得

樂？我覺得，長此以往的結果是會越來越快樂，越來越有希望，好像沒有一個盡頭。

這是因為透過學習廣論，透過承擔法人事業，見解在不知不覺中改變了。過去軍中的朋友慢慢遠離，現在身邊都是學廣論的人，都是一心要改善自己的生命、一心要追求真正的快樂的人，所以我的心願也隨之轉變成這種狀態。兩相比對，一者只是曇花一現，一者則具有永恆價值。這是師父給我最大的恩德。

我在法人的法制部門學習。世間的法制基本上只有一個目的，就是管理方便，讓所有的人都在管理之下、控制之下，完成整體所要達成之事。但福智團體的法制，最主要的目的是「和合」。希望建立共同的理念，依循共同的標準，促進大家能一起和合增上的狀態。基本上這些法規是讓每個人用來要求自己的，如果違反了，正好是看到自己需要改善的部分，然後加以修正。所以法人法規的特質就是用佛法的內涵，讓這個環境更利於我們生命的提升。

在法人的學習，基本上就是學習道次第，這種學習是沒有退休的，但就事業的管理層面而

言，仍然必須有新陳代謝。我今年滿六十八歲，按照法規，我就退休。但退休並不是回家去走一條孤獨的路，而是加入終身學習的班隊，繼續留在團體裡學習。

在這個班隊裡，大家同樣從法人事業退下來，生活上互相照顧，經濟上若有困難，法人會補助，學習上則安排適當的所緣境安住下來，我覺得這是一件很美的事情。如果誰家要娶媳婦，家裡需要整理，大家就一起去幫忙整理房子；或者有人生病，就有人推薦可拜訪誰。我們的生命全部結合在一起，不是獨自一人面對問題，而是大家共同面對，內心也就被振奮起來。

看到一些年輕人這麼早就能接觸廣論、接觸師父的教法，乃至參與法人事業，這是非常殊勝的因緣。如果我在生命的早期就遇到師父和廣論，也許我要走的路會和今天完全不一樣，而且現在的快樂程度可能更高上多少倍。希望我的下一生能在非常年輕的時候就遇到師父，遇到師父的法，加入法人事業。

（作者曾任海軍少將、海軍人事署署長，現任福智法人管理部諮議）

無止盡的學習

◆ 胡若瑩

從小父母做生意，要看季節、看人眼色吃飯。身為長女，很不希望父母這麼辛苦，所以會去幫忙，但更感到人生大不易。我覺得，萬般皆下品，唯有讀書高。雖然自己資質不是很好，但仍努力讀書，從不讓父母操心，一路讀到大學、碩士，最後完成博士學位。

我的人生好像步步朝向自己設定的目標，但內心並不踏實。當指導教授說「恭喜你，胡博士」時，我很害怕。我問：「接下來我怎麼辦？我要學什麼？」教授說：「繼續學習啊！妳只是剛學會學習的方法，真正的功課才要開始。」我聽了非常感動。

回國後在大學教書，很快升為副教授，並且接許多研究計畫，朝著自認為是助人的領域發展，積極參與學校的學生輔導、社區的成人輔導，也幫助身心障礙者及其家屬。這時候的我，

三十幾歲，家庭美滿，先生、兒女、公婆都很好；工作上如魚得水，收入頗豐。小時候想要高人一等、讓父母放心的理想，應該都達到了。

但是，我的人生就這樣嗎？爲了幫助各地身心障礙的朋友，常在高速公路或鄉間小路上馳騁，總不禁問著自己：這叫人嗎？我真的幫助到他們嗎？當許多問號漸漸升起，師父的法開始起了作用，引導我看見，這一生所追求的是有限的，佛法卻是一種永恆學習的目標，永遠都有比眼前所企及的更高的目標等著去攀登。

後來有機會成爲法人全職人員，放下世間所謂的桂冠之後，面對的世界不一樣了。以前自己專用一間大辦公室，有研究助理圍繞著，儼然事都我爲主。進到法人，換成一張小辦公桌，大家一張張桌子挨著坐；以前有人幫我倒茶、影印、傳真，現在全部自己來，也不太會做，學習



的過程頻頻出現摩擦。

以前我容不下看不慣的人與事，而且會理直氣壯地糾正別人，未曾察覺自己是非對錯的標準是模糊的，甚至是顛倒的。如果不進法人，我想，我會成爲所謂的女強人，有著光鮮亮麗的外表，以犀利的語言和銳利的眼神，折服眾人。結果，我會很孤獨。

但法人事業的珍貴就在這裡，因爲在和同行的相處中，那高慢的自我漸漸露出破綻，反而真正看到同行是多麼優秀、多麼精采。例如「觀功念恩」，在他們眼裡，看不到什麼天大的問題、十惡不赦的人，用觀功念恩帶過，這座山早就一派自然翻過去；而我還在山的這頭捶胸頓足，覺得這個人怎麼這樣。所以，現在看到別人比我強的時候，不會想要急於超越他，而是非常隨喜讚嘆仰望他，並爲自己有這麼好的同行感到驕傲。



在團體學習習快二十年了，感受到進來和在外面，那生命的意義、生命的光與熱，簡直無法比。我用人生最精華、最黃金的二十年，換來這一點的認識；如果沒有投入法人事業，我體會不到。年輕人有機會走上最好、最快、最短的進程，更是幸運啊！

我在法人的人力資源部門學習。法人事業追求的最大利潤，不是世間的資產，而是所有眾生的福祉，因此人資課努力於建立完善的制度，希望照顧大家的生活、工作 and 學法，讓生活與修行同時並進，從青年到老年，一生都能安住在法人事業，乃至生生世世安住在師友團體。

我們幫助每一個環節裡的每一個人堅守崗位，然後大家同時到達彼岸，這不是很美的事嗎？

（作者曾任屏東科技大學副教授，現任福智法人管理部人力資源課課長）

忙「樂」人生

◆ 吳景淵

出社會後就在企業界打滾。有時大陸的大老闆晚上十一點多打電話要我第二天早上過去，就必須整理行李馬上飛過去，曾經一年出國二十幾次。平常應酬也很多，以前酒駕還沒抓

得這麼緊，有時就喝得醉醺醺開車回家，有時必須停在路邊，先睡一覺再開車。自認這麼努力，完全是在為家庭付出。

但是，忙得沒時間和家人相處，衝突卻越來越多，和孩子的關係也越來越疏遠。有一天我很生氣地說：

「我這麼忙都是為了讓你們可以過幸福的日子，不用擔心生活的問題。」得到的回答卻是：

「我們不需要這些！應該是你自己比



較喜歡這樣過日子吧！」當頭棒喝——我到底為誰辛苦為誰忙？上了心理諮商課程，仍得不到答案。最後家人受不了我，遠走他國……

有人介紹我讀廣論，心想，何不試試看？就從一個禮拜少一次應酬，少一次看電視的時間，去上上課吧。遇到師父，才看到生命的曙光，才發現無限生命的可貴，才認識生命輪轉的業果法則。以前種種雖然無法補救，但師父說，在眼前這一步努力種因就對了。於是，試著放下忙碌的工作，想盡辦法投入義工，透過義工的學習，才知道自己的生命是可以改變的。

以前脾氣暴烈，可以對人破口大罵，或將員工的請假單甩回去；現在不太能想像那個人就是。在商場上，面對交情不錯的朋友，有時也必須有一些損害他們的小動作，來讓自己獲利，以致常睡得很不安穩。漸漸地，我不太想回公司了，每天早上醒來，目標就是到法人當義工，覺得要上班的地方就是法人，後來幾乎所有時間都投入了，甚至到最後，竟然變成全職。

有人會認為，需要嘗盡人生百味，才能知道世間是什麼，所以，先在外頭歷練一番，時間到了再進法人就好了。我以前也這麼想，但是現在覺得，外面好像是個大染缸，染過之後，不是兩三下就洗得掉的，如果滲透到心裡，也許要經過好幾生才洗得掉。

如果生命可以重來，或為來生預訂一個目標，我希望一開始就選擇在法人事業，在一個潔淨的環境裡學習，不用染完以後才回來漂白，所花費的時間何止千劫萬劫計？許多年輕人追求的是全球企業、跨國企業，仔細想想，福智有六萬員工，是用佛法經營的大企業，為什麼不一開始就進來師父為我們創辦的全球企業，而要去外面

繞了老半天再回來呢？

師長一直提醒，企業是影響整個社會的動脈。因為企業決定一個公司的發展方向，它要開發什麼樣的產品，要培養什麼樣的員工，再再影響到社會、甚至學校教育。

我目前任職福智法人的企業推廣課，希望在全世界的企業中推廣師父的法，推廣福智的文化。我們每年辦企業生命成長營，之後有企業廣論班和企業聯誼會，希望傳遞師父的悲心，接引企業界人士，讓他們知道有一群人願意陪伴著你，陪伴著你的無限生命，真心照顧著你的心。

很感恩師長的攝受引導，以及同行善友的幫助，造就我今天生命大翻轉的奇蹟。師父常常舉弘一大師說的「悲欣交集」的心情，我也常常用來鞭策自己。我悲的是五十歲才遇到廣論，跟年輕人比起來是太慢太慢；喜的是還好遇到師父、遇到廣論了。萬一沒有遇到，一直走下去會如何？想必不堪設想！

（作者曾經營進出口貿易公司，現任福智法人管理部企業推廣課課長）

新世代的選擇

夢想起飛在這裡

◆葉小靈

台大畢業後，我到紐約念碩士，三年後回來，那時在法人簽一年約，只是抱持著「我要來多認識師父一點」，就要再出國。因為自己還有很多的夢想和理想要去完成——看著環境、人心一直惡劣下去，我覺得我們總該做些什麼；我不能只是待在這裡，我想去非洲當志工，或去歐洲看看有機村怎麼做……

我是在慈心理念推廣課。因為參與很多專案，走進很多農田，才發現自己以前眼光看得很淺。原來，師父的眼光是這麼深遠，影響力是這麼大；原來，真想要改變世界，一定要有一群志同道合的人。對比以前想要做的事，如果我今天

是約翰羅賓斯或珍古德，可能影響上千或上萬的人；但是我能力很淺薄，如果自己出去闖，不可能影響這麼多人，也沒辦法改變世界。如今在法人，因為師父，因為這群同行，只要發揮自己的一點力量，就能參與成辦許多大事業。過程雖然辛苦，卻非常值得，因為我真的可以為這個世界貢獻自己的一份心力。

以前會覺得改變世界就是有多少大地被光復了，有多少人做有機了，有多少河川山川被保護了……一路走來，才發現這並不是我們的主要目的，師父最厲害的是改變我們的「心」。像阿石伯的蓮花、官田的菱角、西寶的專案等等，真

正的關鍵是「人心」是不是真正改變了——我們的心是不是變得更慈悲？農友的心是不是變得更溫柔？我覺得這是師父要我們做慈心的最終目的。

我想，自己對於這個環境會有一些些的發心，應該是以以前發過的願吧。如果今天沒有遇到師父和同行，在環境迅速惡化之下，我可能早就忘記自己曾經有過的心願，甚至早就放棄了；可能就是過著一般人的生活，沒有什麼目標。因為師父，讓我能夠繼續前進，跟著大家一起努力，尤其遇到很多困難的時候，讓我看到希望，得到力量！這是我最感恩師父的。

推廣慈心理念時，因為覺得自己專業能力不



強，講說能力不足，卻要面對大眾（宣導，常會心虛。但聽到和尚開示，「成功」的定義並不是事情解決了沒有，而是自己能不能堅持理想走下去！就像師父說過，能否在一片哀鴻遍野之中，還能挺立出來，把一絲希望帶給大家！我非常感動，就算這個世界即將毀滅，師父都絕對會挺立在那裡，陪著這一群人。我也對自己期許：無論發生什麼事，我也要永遠挺立在那裡，跟著師父和大家在一起，把希望帶給所有的人，哪怕只是一點點的希望！

（作者目前任職於福智法人管理部慈心理念推廣課）

有人陪著我堅持

◆熊晟然

我參加大專營之後進來大專班，退伍之後不知如何抉擇未來，因為對法人感覺還不錯，就聽大專班老師建議，用「優質人力方案」進來法人。

我學的是音樂，但法人並沒有安排我到讚頌課，而是要我去農管學習


一些不一樣的東西——數字。我以前非常怕數字，第一次大學聯考數學考零分；後來再考一次，結果是兩分！可想而知我對數字就是這麼恐慌。

來到農管，每天都要和數字打交道，例如一籃要放四十包，我每一次都會錯，就覺得很沮喪，為什麼我錯了？為什麼我又錯了？沮喪的情緒影



響到後面的動作，這個動作又影響到後面的情緒，這樣輾轉影響到睡前，整晚都在沮喪中。後來發現自己好像一直被情緒影響，於是開始注意這個問題，開始問師兄姐要怎麼做，他們就教我五包、五包或四包、四包去配。

後來調到另一個配貨部門，也是要算一大堆數字，因為沒有辦法馬上算出來，大家又在後面等，我非常緊張，都快抓狂了。還有另一個不相應的工作——併籃，要把兩籃東西整理成一籃，重的不能壓輕的，像山藥不能壓木瓜，否則會爛掉，遇到這種狀況我會很難受、很低落。師兄姐看到，都會悄悄互相提醒：今天大



熊好像又不OK了！然後圍過來跟我打氣、加油。再換到不同的單位，發現遇到一些境界時，自己都會怯弱、難過，總是自責爲什麼做不好。有次法會向如英法師報告自己的狀況，法師說：「年輕人就是要磨練，磨練三年就OK了。」後來每當我想要退的時候，就想到這一句話，對，就是要磨練！我要堅持！我要突破！後來狀況真的就漸漸改善了，即使非常忙碌，也能感覺非常殊勝，因爲可以關顧到很多人。大家同心協力，互

相幫忙，互相給予一臂之力，那種和合非常可貴。

感謝師父讓我更認識自己，更敢去面對問題，更敢去承擔事情。在承擔的過程中，感受到一種幸福，並不是我一個人獨當一面，而是跟所有的人一起完成。這應該也是師父要我學習的，放下自己，跟大家一起和合增上。我最隨喜自己的地方是，我堅持下來了，我沒有退掉！

（作者目前任職於福智法人福業物流）

自我超越的喜悅

◆刁怡方

我從小喜歡幫助別人，所以選大學時，覺得進入醫學體系就是最好的幫助別人的方式。但是關心別人、幫助別人，自己有時候會受傷害、被誤解等等，如果沒有支撐的力量，真的走不下去。

後來參加福智大專班，感覺這

裡的人很不一樣，他們的關懷很真誠、很溫暖。上課一段時間之後，發現原來這群人背後的力量來自於日常老和尚！我覺得找到了目標，強烈地感覺：這是我要生生世世跟隨的老師！

在大專班，我能做的會盡力去做，但我有很多不能做的，所以很容易退縮、怯弱，一




向習慣守著自己小小的格局，例如，只要做做行政就好，但是絕對不要叫我去拿麥克風！

有次在思考的過程中轉變了一個概念：因為師父就是佛啊！祂一定知道我的全部，知道我現在的困難，祂會一直陪著我走過去，

所以我不用害怕。皈依祈求之後，靠著對師長的信心，以及一群同行不斷的鼓勵，讓我不斷地練習，原本以為很困難的地方，很容易就跨過去了，也培養出自己原本好像不太可能具備的能力。

從躲在別人後面，到拿起麥克風主持社課、上台當講師、接社團主辦、當班導，都是因為我有一個很想追隨的師



父！當師父說「你可以」的時候，我沒有第二句話說「我不行」，就算不行也要站上去！之後會有一種喜悅，一種越來越趨向師父上師的喜悅，因為我真的很想要像他們一樣，成爲可以饒益一切眾生的一種生命體，所以我願意努力，不斷超越自我。

我念高醫，畢業可以有不錯的工作，但是我非常想進法人，因爲我很喜歡有這一群人的環境，我很相應師父的理念，很想要一直追隨下去。透過教育部「優質人力」方案，我進入「妙慧」學習，因爲是以學校名義跟各單位合作，爸媽就接受我先簽，但是有九點門禁。大專班老師們陪著我度過那段痛苦的時期，先安撫爸媽的情緒，並鼓勵我要發願，再大的困難都要發願。我每天不斷跟師父祈求——我真的很想要追隨您，成爲像您一樣的人；我真的很渴望有這樣的學習環境，靠著大家拉著我一起向上。

記得一年合約快到時，我擔心爸媽不讓我繼續留下來，就一次次呼嚨說合約還沒到。其實爸媽是因爲非常愛我，看我做錢少事多的工作，怕我太辛苦，怕我被騙。漸漸地，爸媽知道我不會放棄，也發現我在這裡越來越快樂，變得更有自信、更聰明，就比較認同。很感謝前面有老師帶，我們才對走這條路更有信心。希望我們的經驗可以讓其他人知道：進來是對的！會越走越美好！

也祈願自己可以速疾憶起對師長的誓言，繼續跟著祂到成就最圓滿的那一刻。師父說到我們坐上金剛寶座的時候，他的責任才了；我覺得那不是師父的責任，也是我的責任，我要把自己變成佛菩薩才不會讓師父那麼辛苦。

（作者目前任職於福智法人高雄學苑福大課）



在荒徑中找出路 ——竹區大專教聯的經營

◆ 新竹 葉忠達

二〇〇六年暑假，在「福智大專教職員聯誼會」成立大會中，我們一群大專教職員，跟著大專教聯負責人黃俊昌師兄一起發願，希望能成辦如證法師所期許：「運用師父教法，把大專校園翻轉過來。」

回到校園、面對現實，內心卻不免質



善願 得到加持

神奇的是，不久學校來了新的人事主任，以及通識教育中心專員。當時兼任「人文社會與藝術學院」院長的我，特別邀請新上任的人事主任參訪大專營，後來人事主任不但自己參加，還積極鼓勵學校教職員參加半年後舉辦的教師營，此後逐年陸續有教職員參加教師營。

那一年校慶時，通識教育中心專員在福智攤位上聽到福智青年心得分享後，隨即報名參加廣論研討班。我二人於是開始在校園積極推廣研討班，一時間新竹教育大學參加廣論研討班的教職員竟多達十餘位。沒想到，當時隨眾



疑：「怎麼可能？學校裡只有兩三位廣論學員，彼此間也沒有橫向聯繫！而且推廣師父的文教理念，會不會讓人認為我在傳教？」

所發的善願，居然有了令人難以置信的結果。

如願法師帶著大專教聯同修於園區研討「生命教育課綱」時，我因忙於行政而無法參加。第二年辭去院長職務後，就利用教授滿七年的休假研究期間，全心全意參加每個月大專教聯在園區進行的「生命教育課綱研討」。

承擔 學習躍進

共學中，見到「生命教育」成爲雲科大一年級新生必修課，很羨慕周文祥老師帶領的授課團隊教學相長；另外，逢甲大學電機系梁寶芝老師努力推動「生命教育」成爲系所的教學

特色，也讓我反省：「生命教育既然可以在以科技和工程為主的大學推動，我服務的教育大學豈不更應該推廣？」可是，以自己對生命教育內涵認識的淺薄，該如何受用內化、急起直追呢？

我想到最快的方法，就是直接跟人學。於是主動承擔全區共學時新竹到園區間的開車任務，並期許自己的車為「般若號」。在車上近距離看著、聽著同行互動，逐漸看到自己遇境常常忍不住抱怨、發牢騷的習氣，每當舊習發作，車上同行總會帶我做正面而多元的思惟：當我一再聽到同行轉逆境為功德的實例，內心佩服之餘也才知道，觀功念恩、代人著想，就是應該這樣的練習。

依師 回歸原點

另外，基於自己的教授專業，過去習慣於

自己構思、想好了就去做，但無數次聽到、看到同行總是一再向上請益，得到法師的指導及承許以後才行動。起初會覺得很沒有效率，後來才知道，實踐依師學法，方能得到師長的加持；真正的效率，不是看現前的快慢，而在究竟的圓滿。

學習過程中，心中其實還被一個點卡住，總覺得，生命教育比較適合在文學院推動，不適合在自己所任教的藝術與設計學院耕耘，因為藝術設計是很強調自我和創意的學科。

有位學生在畢業展的大型陶藝創作品「紅豆餅」中，表達出母親以做紅豆餅維生、帶養她長大的內涵，作品中呈現豐富的生命力及念恩情愫。創作同學分享她一邊捏陶、一邊想著父母養育之恩，常常潸然淚下……瓦解了我認為生命教育難以在藝術、設計、創作領域推動的迷思，也讓我體會到如證法師所說：「學生能學到什麼程度，就看老師自己有什麼程



度！」學生的作品回饋，給我打了一劑強心針，讓我更堅定在校園推動生命教育的信心。

發心 開展格局

跟著大專教聯團隊學習日久，我的發心、格局也逐漸被擴大，心中很感恩同行拉著、幫著，辛辛苦苦引導我步上正確的學習軌道。感恩之餘，覺得自己也應該發願去當別人的同行善友，於是跟師父發願，希望竹區每個曾經上過廣論、內心相應師父教法的師父具緣弟子，都能回到師父的懷抱。

我走出研究室，邁出校園，拜訪交大、清華、明新科大等竹區校園中，正在或曾經學廣論的教職員，舉辦聯誼活動，關心他們及其家人。也曾遠赴台北萬芳醫院，關懷因車禍癱瘓，躺在醫院年餘的老同事，為他揸去師長與同行的關懷。

看見雲科大主動結合雲嘉區內老師，共同參與「生命教育教學團隊」，讓一群老師陪著一群學生學習、成長。這幕景象讓我好嚮往——何時竹教大也可以？恰好學校主管鼓勵教授規劃、推動「教師成長社群」的學習成長活動，我於是率先提出「生命教育與環境倫理相關課程教材教法研討」，邀請清大、交大、明新科大、玄奘大學等新竹地區的教授參與研習。期盼從這兒開始，讓師父的教法快速散播至竹區各大專院校。

眼前竹區大專教聯的現狀，與和尚所期許——翻轉大專校園的理想還有一大段距離，但我會堅持著繼續努力，祈願踏上竹區大專校園的每一道荒徑，在荒徑中播撒師父、宗大師教法的殊勝種苗，希望師長德澤能廣被竹區大專校園，廣饒益校園裡的所有師生。





跨越父女心牆

◆台北 林羿汝

過年前，因為想留在台北參加生命教育教案研習，不斷延遲返鄉過節時間，而這竟讓三十多歲的我，像做錯事的小孩般，很怕回家面對爸爸。



一直以來，父親每個要求我的嘮叨，總是跟「責罵」劃上等號；每每在心中浮現爸爸的身影，就如同巨石壓頂般的令我窒息，內心跟爸爸有段很大的距離。

我跪在師父法照前，祈求師父幫助我跨越這個困難。祈求著、渴盼著，內心突然浮現出在研習中學到的概念：「因為我們的五根意識非常粗猛，一天到晚跟著它跑，所以沒辦法深刻的思惟觀察。」這個理路不斷在內心反覆反覆盤旋，忽然恍然大悟是我自己的耳根只緣著爸爸表面說的「話」，卻一點也沒有去體會到他的心！

爸爸爲什麼要這樣嘮叨我？是因爲很想念我這個遠在台北，又久久才回家一次的女兒啊！他的每一句話都是愛，只是我沒「聽懂」！爸爸表面上說出的話、所用的語言都是「假的」，他的心才是「真的」！是我沒有深刻的思惟、體會，才會被「自以爲聽到的責

罵」給騙了！有了這層體會後，內在壓力頓時去除了！一大半，竟開始期待「回家」！

真正的考驗是在研習倒數第二天，組員們一起努力到晚上近十點，因此近十一點才回到家。一進門，接起響鈴的電話，媽媽說：「你爸爸要我記得跟妳說農曆生日快樂！」

以往遇見這種狀況，緊張的心很快會轉換成自我防衛，提防著爸爸說出口的每一句話——爸爸是不是在氣我沒有回家跟他一起慶生？正好電話那頭出現狀況，我於是先掛斷電話，努力安住情緒，內心也作意：「不管爸爸說什麼，都是假的，爸爸只是要一個撒嬌的女兒，不要怕！」心理建設幾分鐘後，鼓起勇氣回撥給媽媽，請媽媽直接把電話拿給爸爸。

果然，爸爸開口就是責備，我心坦然：「爸爸，你不是在氣我沒有回家過生日啊？」爸爸回我：「沒辦法，誰叫女兒那麼忙，幫我省蛋糕錢啊！」我心懷感恩的說：


「謝謝爸爸的心意，我收到了！可是蛋糕吃完了沒有了，但心意無形，會一直留在心裡面，這更重要喔！」說完這段話，我被自己嚇到了！第一次面對父親的「責備」，我竟能如此自然的表達心裡的感恩；更出乎我意料之外的是，爸爸竟然接收到了，他笑著回我：「哇，女兒真的有成長，會說好聽話，不一樣了耶！」

跟爸爸多年的鴻溝，竟在這一剎刻消失無蹤，取而代之的只有一顆想貼近爸爸的心。接近午夜十二點，爸爸還不肯掛電話。雖然心裡掛念著未完成的教案，但卻一點也沒有煩惱。當下的我，只想好好珍惜這份跟爸爸靠近的幸福！

非常感恩有教案研習、承事師長的機會，才能從跟同行反覆的研討中，獲得佛菩薩的加持，在師父浩瀚的法海中多懂了一點點，而這多懂的一點點，竟帶來無比的幸福，甚至如此

大幅度的淨化了陳年的「心靈毒瘤」！如果我
能學得更多、更深入，把師父的法全部領納於
心，生命不就是全然的光明與希望嗎？





日夜六時各三次
應須讀誦三聚戒
依於三寶菩提心
罪墮殘餘令消滅

摘自《入菩薩行論》

農耕

SOP

雲開見日

麻園農場玉米種植試行新法成效佳

◆ 園區採訪組

麻園有機農場的大宗作物之一——玉米，於2013年初有了亮麗的收成！這是大面積種植玉米，克服種種困難，首次進入標準作業流程(Standard Operation Procedure, 簡稱SOP)的成果，很多人都覺得不可思議。

以往，每位農友種植玉米都有



自己的方式，品質不一致，加工後消費者滿意度不高，農友的實際所得也不高。農場負責生產管理的副股長柯力誌師兄，爲了幫助農友改善現況，親自實驗、請教專家後，研發改善質與量的種植方式，並訂定出生產玉米的SOP。

推動SOP一開始，由於農友長期來已有自己慣用的種植方式，因此對SOP極力反彈；但爲了農場發展、農民生計，以及園區學生飲食，柯力誌不斷與農民互動，過程中，他逐漸學到溝通的善巧，有些農友的態度也開始改變了。





觀察實驗 擬定流程

順應里仁消費者的需求，收購麻園農場大宗作物的福業公司不斷要求改善農產品品質，柯力誌也認為，如果不積極改善品質，農場的路會越走越狹，到最後最不利的還是農民。而提高品質，穩定產量，一定要建立標準的操作程序，於是，他開始親自實驗。

由於農友對作物所需氮磷鉀的比例、用量及施肥的時機並不很清楚，為求方便，總是肥料一次給足，一個月之後肥力大概消失一半，若要追肥不僅增加成本，也造成環境的負擔。

柯力誌仔細觀察作物特徵，適時給予最需要的營養元素。以種植玉米而言，一般農友在播種前一次給足肥料、中間不追肥、中耕除草一次。他開始嘗試合理施肥，中間追肥一次、中耕

除草兩次。柯力誌說：「在正確的時間施肥，才是有效幫助作物生長，未來也可增加收成。正是創造有機農業所希望達到的『低投入、高收成』的友善環境。」

二〇一〇年初，柯力誌試種玉米，從合理的施肥開始，並嘗試不同的行株距離，最後他找到最適合玉米生長的行株距離及肥料用量，結果年產量比過去高出一、三成，且甜度增加。找到改善的關鍵，再跟專家討論，擬定出適合農場的種植模式，選定加工作物，例如，玉米、紅蘿蔔、



馬鈴薯和毛豆四大作物，先試著推動SOP標準作業流程。

正反聲浪 彌足珍貴

推動SOP勢必要改變農友多年來的耕種習慣，農友當然不願接受啦！有人認為齊頭式的作法，用在農業是行不通的；有人覺得適時適地適種才是最好的；有人在觀望，看到別人實驗成果再做決定；而反對聲浪最大的竟是自己帶來的親人：「你能保證我的收成嗎？」心力交瘁的柯力誌跪向師父法照祈求：「我真的做得好苦啊！到底要怎麼辦？還要繼續做嗎？」每每啓白後，內心似乎得到紓解，也越來越篤定今日不做，明日會後悔。

當他在班級幹部培訓課程中，聽到上師忍辱度開示提到，我們常常把過失推給別人，因為

我們遇到困難和痛苦時，都認為是別人造成的，可是我們卻沒想到，遇到這麼多的障礙，其實是我過去的業沒有造好。如果這樣就放棄，就沒有機會再增上。

他反覆思惟上師教誡，應該是自己善巧度不夠，何況突然要改變一個人的習慣本來就是不容易的事。農民最大的問題是收入不好，俗話說，衣食足，知榮辱；衣食不足，憑什麼要求他們在法上提升？一日農友沒有穩定的收成，繼續有機之路，截斷的甚至是法身慧命！經此思惟，柯力誌很感謝這些反對的聲浪，讓他有機會內省，力求突破。

幸好還有支持的聲音，耕作班班長李家正自稱是農業門外漢，聽到要推SOP，覺得太好了：「有標準作業流程，從整地、施肥到採收，聽話照做，就可種出好品質的農產品，為什麼不做？」另一位農友陳俊男說：「去年實驗SOP，

其實有點掙扎，但還是跟著種一次玉米，結果非常好，所以今年全力配合。」

樂觀的劉宗憲說：「遇到很多事情，我會想師父會怎麼做？種玉米失敗了，重新再種，三個月就能再長出來。人生不如意事十之八九，不看開一點怎麼跨得過去呢？就像師父說的，做下去就對了，一定會給你一條路，就算沒收成也有善業。」這些肯定的聲音，帶給柯力誌向前走的勇氣，並且精益求精，充滿希望。

質量兼收 創造三贏

二〇二二年底依標準作業流程操作種植約七公頃的玉米，於二〇二三年三至四月採收。採收是個大工程，如果一天要採收一甲地、約十五畝的玉米，這麼大的產量只能靠著大家互相幫忙。連續兩周總共耗用上千人次。從田區到送達工廠

加工，每一個環節都必須掌握好。

有一回，天還沒亮，大雨不斷，柯力誌陪著農友一起下田，大夥穿著雨衣摸黑採收，全身濕漉漉，早已分不清雨水或汗水。為了保有最佳品質，福業公司希望玉米能在隔天早上六點半前送達加工廠，八個男生於清晨四點來來回回扛了十五噸玉米，柯力誌說：「砍了一整天的玉米，半夜還要搬玉米，忙到筋疲力竭，終於完成不可能的任務。」

當玉米準時送達加工廠，老闆和評鑑人員都說：「從來沒看過品質這麼好的玉米。」現場其他採慣行農法的農民也讚嘆地說：「這個季節，慣行的產量每分地只收一千二百公斤，你們沒噴藥竟可收一千四百公斤！」經過標準的操作模式，玉米成熟度控制得非常好，甜度也高，全靠一群人努力的結晶。

陳俊男說：「標準作業流程就是把最麻煩的

事情簡單化，跟著SOD做，就有更多的時間可以運用。」劉宗憲高興地說：「上次的收成實在太差，這次採用標準作業流程，產量增加一倍。」平日農友各處一方，採收時大家一起合作，彼此關懷，感情更融洽了。

二〇一三年玉米進入標準作業流程之後，產量提高、成本降低，收益增加對農友生活有大幫助，而且玉米成熟度恰當，甜度更比往年高，銷售中心進出貨流暢，品質提升受到消費者的歡迎，可喜的是想參與的農友增加了。可以說，SOD創造了生產、銷售和消費的三贏。



生死無懼 只因有您

——李山河師兄的生命故事

◆ 園區採訪組

三摩地王經云：「清淨身語意，常讚佛勝德，如是修心續，晝夜見世依。若時病不安，受其至死苦，不退失念佛，苦受莫能奪。」在病榻上飽受病痛折磨的李山河師兄，正為我們展現著佛菩薩不可思議的大威德力——專心依仰，必無不救！

罹癌十年，開刀、化療、電療、復發……受盡痛苦，但越靠近生命終點，年屆七旬，形容枯槁的李山河卻越意氣風發，滿懷感恩、努力用功的過每一天，這一切，用李山河常掛在嘴上的話：「都是師父三寶加持。」臨終前，很多同修去關懷，可是出了病房，大家咸有同感——反倒是李師兄在關懷





我們！他勸大家一定要好好學廣論，對師父要有信心，這樣的生命才有意義。李師兄於二〇一三年六月九日往生。



▲李山河師兄與女兒李珮甄師姐合影。

家住雲林台西的李山河，以養殖、買賣魚產為業，是當地風光的商賈，菸酒不離，飲食無度。二〇〇〇年、五十九歲的李山河被口腔癌擄獲，舌頭切除三分之二

二，難以與人溝通，加上化療、電療，連續的治療，身形逐漸憔悴，體力也大不如前。昔日商場上的好友都不見了蹤影，生活從原本的絢麗，瞬間轉為孤寂。朋友的

疏離，對病症的無奈，對死亡的害怕，讓他的日子備極艱辛；甚至住院期間，當臨床病患往生時，他害怕得立即逃離病房，深怕臨床的惡業會傳染給他。



後來，學廣論的女兒李珮甄師姐爲他申請關懷，關懷班一次次帶來關懷，爲他孤寂的心，注入師父、佛菩薩的溫暖。不曾有過如此經驗的他很好奇：「怎麼會有這一群人，願意花時間、花精力去關懷一個陌生人？」

有了這層好感爲基礎，當甄師姐邀請他到古坑園區當義工時，他二話不說，跟著女兒、孫子在溽暑中拔草、種菜、洗甘蔗、榨甘蔗……身體開始靠近佛菩薩，心田也開始注入佛菩薩的慈悲。

遇到師父

人生六十才開始

很幸運的，病症獲得控

制，李山河接受女兒的建議，二〇〇四年初開始到大悲精舍上長青班，同年底參加皈依法會，正式皈依爲佛弟子。沒讀書的李山河很重視長青班的學習，每次從台西到斗六上課得開車一個小時，但他常常是最早到教室的班員。他也開始誦經念佛號，積極參加法人活動或法會。

他經常感慨的說：「活到六十幾歲才開始學會做人，這都是師父教的；以前不知道、都隨便做。」原本自以爲是的他，開始對父親懺悔過去的不孝順，在父親墓前痛哭流涕。

本來性子急、脾氣大的李山河發脾氣的次數變少了。他說：

「每次脾氣快爆發時，想到常師

父，脾氣自然就沒了。」他並且開始關心陌生人，鄰床中風的病人兒子往生，女兒、女婿無法隨侍在側，經常痛苦呻吟卻無人理會，大小便也沒人處理，非常狼狽。李山河心生不忍，經常誦經回向給他，希望他早日得佛菩薩攝受，像他一樣，身心靈獲得寄託與安頓。

後來鄰床病人在醫院往生時，李山河不再落荒而逃，而是爲他誦經、祈福，因爲「他很可憐，死的時候，孩子們都不在身邊。」李山河說。

深信業果

勸鄉親莫再殺生

罹癌七年後，李山河開始



上廣論班，並且充當司機，載送弟媳、姪女、姪媳等親友一起上課。不識字的他不會消文，也聽不懂師父的開示，但就是非常歡喜去上課，因為他載了一群親友會消文，賺隨喜功德。

二〇一一年，癌症復發，復發點在舌頭深處，影響範圍極大，若要積極治療，勢必得動大刀。評估後覺得他太虛弱，再加上他見很多口腔癌患者一再開刀之後，臉部畸形，令人望而生畏。他希望往生時能以完整的容顏去見師父，因此決定不開刀。

病中的李山河不斷祈求師父做最好的安排，四十五天化療、電療期間，開始認真聽廣論，莊雪椒師姐特別為他錄製台

語版廣論，方便他學習。知道供養的殊勝後，他經常供養，一天，為買蘭花供養佛菩薩而外出，卻不慎跌傷而血流滿地，路人叫來救護車緊急送醫，事後他寬慰的說：「還好是因供佛而跌倒。」

年底因發燒、咳嗽不癒，住進醫院治療十天都沒退燒，差一點引發敗血症。昏沉中見到往生的父親，他訝異的問：「怎麼是你來，不是觀世音菩薩來接我？」對佛菩薩依仰的心續溢於言表。

還有一次昏迷中，李山河見到四週圍繞著無量無邊的魚、蝦、貝類……那些他過去養殖、販賣、食用的有情紛紛向他討

債，讓他非常害怕，只能一直稱念阿彌陀佛聖號。稱誦一段時間後，平日供奉的度母降臨為眾生說法，然後帶著這些眾生離去，他才得以安下心來。即使是在昏迷中，這個驚心動魄的景象，依然讓他體會到「業果不虛」的道理。再見養殖、捕魚、畜養等職業的鄉親，都會殷重勸請不要繼續造殺生的惡業。

解冤釋結 所有善願皆成辦

第二年九月癌細胞擴散，決定不再治療，只用嗎啡止痛。雖然病體孱弱，但他好希望能再參加一次「憶師恩法會」和

隔年的「朝禮法會」。於是殷重的誦經、供養，努力淨罪集資，因此皆得滿願。朝禮法會上如證和尚開示的「祈求」，讓他知道可以透過祈求跟師父、佛菩薩溝通，對未來的方向更為篤定。漸漸的，對死，不再畏懼。他說：

「再換個身體，童貞出家。」

此後，呼吸困難、痰卡住、身體疼痛……他都會殷重祈求師長加持他順利度過。他更以殷重恭敬的心聽師父的廣論開示，即使聽不懂，也一遍一遍重複的聽。說也奇怪，一段時間後，他忽然聽懂了師父的口音和詮釋的內容。內心直接跟師父相應後，他常常讚嘆：「這一生還有這麼好的東西！」當家人前往

探病，他會將耳機拿給對方聽。豪氣的發下新的心願：「不管少年、老年，都可以讀這麼好的廣論，還有吃有機。」他總是語重心長的說：「師父真了不起，用這本廣論帶大家成佛。」

有了這層信心，李山河整天歡喜如小孩，家人對他的轉變都覺得是奇蹟降臨。已經不良於行的他每天坐在輪椅上繞客廳一圈，當成繞佛；他也趴在供奉師父、度母法照的佛桌前念佛半小時；還經常勸導其他子女要信受三寶。他說：「你們看我生病，可能會覺得我很痛苦，可是我自己並沒有覺得不舒服。」

知所取捨後，他想起過去做了很多對不起太太的事，造成

夫妻反目，很希望能在今生與太太和好，因此經常向師父祈求；他也希望能化解子女因對他的治療意見分歧而心存芥蒂；他還希望不要像其他口腔癌患者一般發出惡臭。

師父一一滿他的願——年久失和的太太在女兒珮甄的勸說下，終於到醫院探視。身體極為虛弱的李山河欣喜若狂的奮力坐起，為過去的荒唐慎重道歉，也表達希望太太幫忙處理後事的心願，得到太太應允後，才安下心來。

五月十七日，器官逐漸衰竭，醫生判斷時候到了，全家人齊聚身旁，李山河要家人圍著他念佛，念佛功德大，慢慢來。有



親屬忍不住哭泣，他立即揮手要子女止住悲傷，一心念佛。後來他沒有走成，子女卻因虔誠助念，過往的心結竟神奇的消弭於無形，主動輪流排班照顧他。

念佛往生 祈求回園區讀書

「師父把我留下來，是要大家在我身上看到三寶的功德。」他體會到生命可以這樣走來，是師父的恩賜，是許多同行善友的關懷與引導，他希望能將師長這麼勝妙的法傳揚給其他病友，讓其他為病苦折磨的病患，也都能獲得師長三寶的救怙。往生前兩天請外傭推動輪椅到每間

病房去探視病患，去當病友與師父的橋梁。

六月七日清晨自拔鼻胃管時，李山河告訴照顧他的外傭：

「我要讓你輕鬆點。」他也告訴堂弟，再三天就要「回去了」。

勸勉女兒佩甄：「這一年來讓你如此辛苦的陪伴是常師父在培植你，因為你還年輕，你要全心全意為師父的法人事業努力，報師恩。」

臨終前兩天，他非常認真念佛，愉悅的心唱誦著自己編的台語讚佛曲「南無釋迦牟尼佛、南無觀世音菩薩、阿彌陀佛，救苦救難度衆生離苦得樂喔」，臉色漸趨白嫩，越來越像純真稚氣的孩子。

山河師兄一心一意希望來生能回到園區讀書。六月九日往生當天下午，園區的許錦志師兄來到病房探望，雖已彌留，但聽到錦志師兄鼓勵他要回園區讀書，他也張開眼睛凝視，口中還是念著佛號。晚上九點五十分很聽話的回到家中平躺後才告別人間。清晨六點半助念結束，天際出現一道彩虹。

李山河完成了他的生命畫冊，而他臨命終時因虔誠皈依、信受佛法，命運得以整個翻轉的感人故事，成為家人及諸多同行增長對師長三寶信心的泉源。



飛越遮蔽的天空

我於一九八四年結婚，先生是台大學院的高材生，有一份很好的工作；我則於台北某國中任教英文，優渥的收入讓我們很快就擁有了房子、車子……一九八六年生下兒子鎮宇，變成人人稱羨的「五子登科」，人生充滿了光明與希望。

◆ 台北 陳金燕





自閉兒子 揭開黑暗序幕

沒想到兒子在四歲時被診斷出重度自閉症及智力障礙，頓時青天霹靂，就好像從天堂掉到地獄一樣，我和先生兩人抱頭痛哭，無法接受這殘酷的事實。鎮宇對聲音非常敏感，尤其怕雷聲和鞭炮聲。每當下雨天，天色比較暗時，他就哭鬧不休、大吼大叫，用撞牆來表示他的害怕與憤怒，因為他認定——天黑就會打雷。偏偏我們住在台北，一年有大半的日子都在下雨，在這種情況下，這個家簡直就像個「杜鵑窩」。

還有，過去我很喜歡回南部老家過新年，現在則是想到過年就害怕。因為幾乎家家戶戶會放鞭炮，兒子便會又哭又叫地打自己、摔東西，簡直就是搏命演出。帶他外出時，更是提心吊膽，因為他生起氣來是六親不認，管他是菜市場，或者任何公眾場合，他照樣躺在地上又哭又鬧。

回想那段日子，他幾乎天天賞我拳頭，而年輕氣盛的我，也不甘示弱，和他力拚到底——我不相信制不了他！但他的回報就如同牛頓的反作用力一般，甚至還變本加厲！「用頭撞牆、大吼大叫、摔東西、打自己、躺地上」全套奉送，真是叫人吃不

消，最後收拾殘局的還是我。就這樣常常弄得兩敗俱傷，長期下來，我可說是遍體鱗傷！

遇見師父 心靈獲得安慰

一九九二年，在萬念俱灰、走投無路、遍體鱗傷之下，我的好朋友帶我去學習菩提道次第廣論，第一堂課我聽到「觀功念恩」四個字，同時也聽到好幾位同學分享如何實踐觀功念恩的例子、如何看別人的優點、如何稱讚別人，內心頗受震撼！

在開車回家途中，我就在想：我兒子有功德嗎？他弄得我們家雞犬不寧，實在是一無是



處。我到底該怎麼稱讚他呢？突然靈機一動，哎呀！我可以從他願意坐在馬桶上尿尿開始稱讚他呀，於是就在他每次上廁所後，

我就大力的稱讚他，如廁完洗手再稱讚他，往後我不斷製造讓他成功的機會，如澆花、幫忙開燈、願意看我一眼等等，都一一

稱讚他。

學佛一段時間後，我領悟到：碰到他無理取鬧時，要盡量包容他，或暫時離開他的視線，不要和他硬碰硬，同時內心不斷祈求佛菩薩和日常師父的加持，讓我能有耐心和智慧去幫助他。每次聽完師父的開示，以及上廣論研討班後，在面對兒子的考驗時，我幾乎都可以平靜應對，也會靈光乍現想到一些特殊的教育方法，然後很順利的紓緩兒子的異常行爲。

依師教誡

克服重重難關

例如兒子生氣就躺地上的毛



病，十年來用盡辦法改不掉這個不當行爲，讓我總是神經緊繃。有一天傍晚吃完晚餐，他又生氣

打自己，接著他就躺在客廳大吼大叫，我想我該怎麼辦？他又在考驗我了！我祈求觀世音菩薩和師父來加持我，讓我能有慈悲和智慧去處理眼前的這個困難。我想起師父教我們，要代他人著想，於是我疾不徐地走到他旁邊，然後躺下來，想感受一下他躺在地上生氣的滋味到底如何？

當我平躺下來時，他立刻跳起來並命令我「不可以躺地上！」我看他很著急，就故意說：「我要學你——生氣就躺地上。」此時他急得滿身大汗，大叫「不可以！」我呼喚女兒和奶

奶一起過來躺在地上——大家都來生氣！他更急了，不斷用手拉我們……我見好就收，告訴他：

「如果你保證以後生氣不再躺地上，我們才要起來！」他立即和我打勾勾蓋印章，保證以後不再躺地上。從此十年來的噩夢，不再重演，帶他外出時就不用再提心吊膽了。

隨著佛法慢慢灌入我心中，師父的法幫我療傷止痛，以前「生不如死」的想法才漸漸地消失掉，取而代之的是：我要努力學佛，改變我的生命。當我感到很挫折時，我就想到師父常常說，他自己也是常敗將軍，那我每天被兒子打敗也沒什麼大不了啊！之後慢慢學會克服大大小小

的困難，從挫敗中求進步，屢屢擦乾眼淚，再提起勇氣去面對每天的困難與挑戰。

師父的常敗將軍這句名言，是我生命中的座右銘，有如海上一盞明燈，引導我走向光明。一路走來，我依靠著師父的教誨，漸漸克服重重難關，這二十多年來，幫助兒子改掉大約九成的異常行爲，由重度自閉症轉成中度，日常生活可以自理、也可以做簡單的工作。回顧從前，實在很感恩兒子如此不顧自身的痛苦，踐踏自己、傷害自己，把我逼到無路可退，才終於體會到學習佛法是唯一的生路，他是我生命中的貴人！

學習承擔 籌劃利他事業

當我漸漸脫離教育兒子的困難，打算退休後進入福智文教基金會當義工，好好學佛並幫助別人時，台北市自閉症家長協會理事長找到我，希望我籌組自閉兒基金會，這個請求非我能力所及，立刻予以拒絕。事後不斷想：我成天把師父教的法掛在嘴邊，遇到境界還是用自己好逸惡勞的習性去處理，我實在不配當師父的弟子。

我也想到，雖然我已經度過難關，但是周遭還有很多自閉兒家庭，正束手無策過著如我過去一般人間煉獄的生活，我為什

麼沒有想到要去利益他們呢？經過一番拉拔與掙扎，最後終於鼓起勇氣，接下了這個艱鉅的重任。二〇〇二年底開始著手籌組台北市自閉兒社會福利基金會，從募款、辦活動、到二〇〇五年正式成立，以及後續的經營。為

了幫助這些苦難的家庭，我屢屢學習放下身段，克服自己高傲的個性，很謙卑地向社會上善心人士募款。但這何嘗不是我必修的功課——學習面對困難、學習謙卑。也正如師父教誨我們，要歷事練心。

著書立說 傳遞成功經驗

我在基金會和協會經常看到不知所措的父母泣不成聲！在學校工作時，也看到有位老師因班上有個自閉兒，不知所措到幾乎要得憂鬱症，那種痛苦只有親身體會過才能了解。於是在二〇一二年我邀兩位家長合著出版了





一本書《自閉兒的春天》，把我們一路走來的血淚史和一些成功經驗寫出來，希望能幫助更多自閉兒的父母和老師，陪伴他們能走得下去，或者找到一些出路。我們也把這本書的版權捐給了台北市自閉兒基金會，好讓基金會發揮功能幫助更多的人。

其實寫書和擔任自閉症家長協會以及自閉兒社會福利基金會的負責人，都是我生命的意外，我從小胸無大志，只想過簡單幸福的日子，當個稱職的老師，照顧好家庭，可是兒子加入我的生命後，我一下子從天堂掉到地獄。

剛開始跟著日常師父學習佛法時，我的生命轉變成在夾縫

中求生存，學會觀功念恩、代人著想，我的心變柔軟了；跟師父學佛多年後，終於走過艱苦的日子，看到別人正在受苦時，能同理他們的苦，並且進一步去幫助他們。我的生命因師父的引導，而不斷地轉彎，我看到自己不斷地成長，內心感到無比的喜悅和踏實。

（作者為台北市自閉症家長協會理事長暨台北市自閉兒基金會董事長）



衆善奉行



《反省慚愧》
一念正知 法喜充滿

◆ 台北 慧橋

在辦公室繁忙的人、事互動中，稍不注意觀察自內及人我外境，大大小小的擦槍走火是在所難免，但是因由師長的功德，事後大家總會依師長的教誡反觀自省，而再度倘佯於師法友美好的氛圍中！

有一次和主管有此誤解，隔天中午兩人本想核對彼此的善意，但是因為大家都只想表達自己的善意和委屈，互動的溫度當然節節攀升，結果很快就「爆了！憤怒中，說一句「沒什麼好講了」，收拾電腦便衝出會議室，回宿舍的途中，觀察自己瞋心的強度，發覺慘了！現起廣論中「能感如是衆苦之因，唯是自內三門惡行」啊！光是現在這一刻強猛的瞋恚，就已經是油鍋地獄的業，怎麼辦？內心充滿了恐怖、焦急！怎麼辦？怎麼辦？想到這個業已經造下了！完蛋了！我已經要去地獄了，怎麼辦？我不要去地獄！一回到宿舍，馬上拜三十五佛懺，祈求師父上師加

持，念我此刻摯誠的悔過，令弟子一念霜融，免於地獄之苦！

拜完三十五佛懺，恐怖的心已平靜下來，接著趕快誦般若經，誦完般若經，突然覺得心情很輕鬆，想到我們都是爲了作師所喜，都是爲了利他，我們的目標是一致的啊，爲什麼會爆發衝突呢？其實這都是自己非理作意，和自己的惡業所感得被傷害的感覺；而自己也真的很壞，狠的口出利箭傷人。冷靜之後，便可以感受她的受傷！

爲了向師長證明自己的悔過心，到辦公室便馬上到主管的面前，真心對她表達摯誠的道歉！希望她原諒，我以後不會這麼魯莽了！

主管驚訝的神情中，柔軟的說：「我自己也有不對的地方，希望我們一起努力改善！」那天，有一種打勝仗的欣喜，高興啊！我總有一次靠上師三寶的加持戰勝煩惱！直到晚上睡覺，都覺得心情非常愉快，這種歡喜的心情持續了很多天！

這一次，自己也學到，與人衝突後，如果自己「沒有懷著想要理解別人的善意」的動機去溝通，或者是抱著「說服對方同意自己的想法」，或者「只想表達自己的委屈」時，就不必急著溝通，因為結果可能凶多吉少！其次是，當自己覺得痛苦或委屈時，其實是已經忘了地獄的存在！深深感恩偉大的世尊、宗大

師、師長說法的大恩大德！

《反省慚愧》

車禍的體會

◆台北 黃靜伶

去年初的一場車禍，讓我對於廣論「念死無常及業果」有更深一層的領悟。

當天，我跟往常一樣，與兒子騎機車走熟悉的老路到法人上班。天空下著毛毛細雨，車子行經延吉街時忽然滑倒，乘於後座的我被拋出去時意識一片空白，到整個人在地上滾了好幾滾時才恢復意識。滾定了，躺在地上

的我，所緣的就是自身的傷痛，以及全身無力，爬不起來！還是路人幫忙叫救護車，送我入院就醫。沒想到平常電視新聞報導的交通事故，竟然發生在自己身上，看新聞時沒什麼特別感覺，也根本感覺不到對方的苦受及當下倉皇的心境。

休養了十天，心續從車禍的驚慌中慢慢平靜下來，開始思考這場車禍師父要教會我什麼功課？才思惟到業果及無常的可怕，它來時根本沒有預警，車禍當下頭腦完全空白，皈依心根本沒現起來，如果我就這樣往生了，會去那一道呢？我把這段經歷與體會，與所護持的一輪班同學分享，有同學說他此後每天上

下班，都會提醒自己持續念佛，我聽了自嘆不如。

我還想到，害怕小動物的我，經常很用力的抖掉身上、桌上，或物品上的蟑螂，蟑螂被拋落的景象，與我車禍的情況豈不很像？思惟及此，心裡很慚愧，也決定改變自己對境的等流心識。雖然還是害怕蟑螂，但再也不敢粗魯的揮落，而會小心翼翼把牠放上紙張，或者罐子裡，再帶到戶外放生。

車禍之後，我策勵自己時時保持在三皈依當中，每天拜三十五佛懺，懺悔過去所造的惡業。我想起師父所說的「重罪輕報」，心中感恩師長及三寶的恩德，讓也許原本要感得地獄的業

報，以這場車禍而輕受消彌。一般人視為畏途的車禍，卻賜予我這許多學習與成長，覺得自己唯有更用心學習，才能略報師恩、佛恩於萬一。

《一念之間》 兒子的道歉

◆基隆 淑貞

台北學苑福企課的張悅玲師姐，往年讚頌音樂會都是邀請母親來聽，今年因為母親在南部，便邀在台中讀大學的兒子北上聆聽。前一天晚上，說好在國家音樂廳六號門口見面，晚上七

點，悅玲還見不到兒子，打手機問：「兒子，你在哪裡？」兒子說他很早就到國父紀念館捷運站的六號出口。悅玲趕緊更正正是中正紀念堂，要他趕快過來。過了二十五分，悅玲左顧右盼還是沒看到兒子，再打手機，兒子說：「我已經在中正紀念堂六號出口，怎麼沒看到你？」氣極敗壞的悅玲急忙說：「我是說國家音樂廳的六號門。」

此時眼看已來不及準時進場，悅玲只好告訴兒子慢慢來沒關係，嘴上雖這麼說，但因內心焦急，見到兒子真的慢慢走過來心裡還是有氣，已經七點四十分了，他們只能坐在迴廊看小電視。

第一場結束才進入音樂廳，悅玲剛坐定，身旁的師姐就問怎麼現在才進來，沒聽到前面精彩的絲竹演唱，悅玲心中有氣地說：「都怪兒子！」後來隨著台上讚頌團的表演，悅玲的心慢慢平靜下來，忽然想到都已經進入音樂廳了，難道還要一直氣下去嗎？兒子爲了討自己歡心，特別從台中來陪伴，且明天還要上課，聽完讚頌得趕回台中；畢竟他對台北不熟，折騰老半天也沒有，他已經很努力要趕過來，走得很喘，實在不應該怪他，對他起瞋心。於是悅玲打算音樂會結束後要跟兒子道歉。

中場休息時間，沒想到兒子卻先對她道歉：「媽媽對不起，

我太急了，沒聽清楚。」兒子平常不輕易向人道歉，此次有勇氣且趕在悅玲之前說出口，讓她很窩心。結束後，陪兒子去坐車的路上，母子互相分享聽讚頌的心得，這是他第一次聽讚頌音樂會，悅玲非常隨喜兒子的善根，感覺彼此的心靠得好近好近。

《隨喜功德》

媽媽失蹤記

◆ 園區 陳旭年

清晨六點多輕輕走下一樓，打開媽媽房門，赫然發現床是空的，趕緊在屋裡屋外尋找，還是

看不見她老人家的身影。怪了！八十幾歲、膝蓋無力、走路需人攙扶的媽媽，大清早會上哪兒去呢？急得把家人通通叫醒，在住家四處尋找。

一面找一面覺得世事無常。昨晚家人相聚暢談的歡樂已經煙消雲散，代之而起的是緊張不安。媽媽一向住在嘉義縣民雄鄉，由大哥侍候，前天才把她接來我家。昨晚母女促膝長談，聊了很多往事，直到深夜十二點才依依不捨的道晚安各自去睡，誰知醒來媽媽已經不見了。

踏遍永光村大街小巷、竹林、樹園乃至墳區，就是不見媽媽身影。期間出現一道線索，在農田附近的溝圳邊，看見媽媽蓋

的棉被，摺疊整齊的放在那兒，溝裡沒有水，趕緊跳下溝裡尋找，一個人影也不見。此時內心充滿自責、著急與恐慌，心中不斷的祈求師父、上師，也不斷的懺悔自己沒把媽媽照顧好，竟讓她在人生地不熟的地方走失了。

既然找不著了，只好趕緊報警、跟大哥連絡，村里辦公室也馬上廣播請村民協尋。過不久派出所來電說有位婦女到派出所報案，說她知道媽媽下落。趕到派出所時，這位婦女不斷的道歉、自責，說她好心做壞事。原來她一早看見媽媽在街上遊走，便問媽媽要去哪兒？已有失憶症的媽媽此時可能現起的是兒時記憶，便告訴對方說要到嘉義中央噴水

池，於是這位婦女找了一位熟識可靠的計程車司機，將媽媽送去那兒，還代付了八百塊的車資。知道媽媽下落一則以喜一則以憂，除了連絡大哥趕往市區噴水池找媽媽之外，又趕緊向師父上師祈求，讓媽媽好好待在原處不要亂走，不然嘉義市區這麼大從何找起？

過不了多久，大哥來電傳來好消息：媽媽回家了！當下深深感到佛菩薩千處祈求千處應的大威神力。已經失憶的媽媽竟然到噴水池後，又自行搭了另一部計程車，並清楚告知大哥所住社區名稱，下車後自己走回家，真是不可思議！因為當我們趕回嘉義大哥家時，很好奇的問媽媽：

「你怎麼會告訴司機要到××社區呢？」媽媽瞪大了眼睛反問我們：「××社區是什麼？我去那做什麼？」

找到媽媽幾天後，接到一位住在永光的婦女來電，問我找到媽媽了沒有？聲音充滿著憂傷。原來她的父親一年前走失，家人四處尋找，度過了七天惶惑不安的痛苦日子，找到父親時已經天人永隔。當她聽到廣播時，馬上感受到我們的痛苦，想出來幫忙尋找，事後還來電關懷。媽媽失蹤一個上午，飽受煎熬期間，我們有師長同行陪伴，而她呢！長達一週，最後見到的是一具屍骸。

我除了感謝她的愛與關懷之

外，也發願將師父佛菩薩的愛傳遞給她，祈求佛菩薩加持她，讓她能皈依三寶，知道怎樣消除埋藏在內心深沉的憂傷，體會有佛菩薩依靠苦受莫能奪，最後能脫離這些輪迴生死的種種痛苦！

《隨喜功德》

大聲唱出來

◆高雄 楊弘毅

記憶中自小學五、六年級起就不太唱歌了，就連高中時的軍歌比賽都被排在隊伍之外，偶爾開口唱也變成眾人開玩笑的話題。所以每次在需要唱歌的場

合，都只有對嘴而不敢唱出聲音來。

有一次，聽到一位師兄說唱讚頌之前先要一直聽、一直聽、一直聽，據說讚頌班有位師姐每首讚頌在正式練唱之前，都聽了不下百遍才開始唱。

二〇一二年憶師恩法會前因為有新的讚頌要配上字幕，周植沾師兄找我一起來做，於是我就有機緣一遍一遍地聽，而且還必須一句一句仔細地聽，因為必須抓住那個換頁的時間點，若太快就會不協調，慢了唱的人會接不上，所以必須一句一句地、一遍又一遍地聽，不斷地調整和核對。

上師說：唱讚頌的時候要懷著神聖莊嚴的心情，而且要有一

顆歡喜的心，但是不要很拘束。又說，凡是唱或聽讚頌的人都要

讓他證入三主要道。揣摩著上師對唱讚頌的開示與教導，再加上要為新讚頌配字幕，我就一直反覆聽反覆聽，也試著練習開口唱唱看，終於突破自己的怯弱心，原來用一顆虔誠的歡喜心去唱就對了。

這次參加班級的讚頌觀摩會，從每次在班上的練習到彩排，到最後正式上台演出，我都盡全力很大聲地唱出來，心裡想著要以此音聲供養 師父、上師。

結束後內心很歡喜，因為我終於突破自己的心理障礙，敢在大庭廣眾大聲唱讚頌。有人告訴我，說我唱讚頌時表情很豐富、很投

入，讓人看了會感染一種歡喜和感動。

那天載爸、媽去長青班的途中，我在車上也唱了一首「夢蓮花」給爸媽聽，希望他們聽了讚頌，心生歡喜，能生生世世得師長攝授，他們聽了很高興，說我進步很多。

師父、上師！感恩您派風派雨，安排很多機緣給我學習，祈願在您的加持下，透過讚頌讓我的心越來越純淨，並學好廣論、深入經藏，聽出您的弦外之音。

《突破習性》

心被撕開的感覺

◆ 溫哥華 陳詩航

兩年前我們班的一個年輕人，經常參加週六的廣論視訊共學，他說，共學時候的法師開示，能把自己的心撕開來。那個時候，我只知道一個很忙很忙的台灣留學生，很勤力的學習佛法；但我不知道，心被法師的開示撕開了，是什麼樣的狀況。

二〇一三年五月十八日，我第一次參加全球視訊廣論共學，真的好歡喜，也想起了兩年前那位辛苦學子的話。廣論第一一二頁第二行：「於最勝田，尚不見如庸俗之田，此是我等無賢善相，故一切時，當勤精進供養三寶。若如是行，由於勝田種善根力，於諸道次，慧力增長。」如俊法師反覆播放師父對這段的教育，

讓我們討論，再說出他自己的思维和理路。這個時候，我的心也被法師的善巧理路撕開了，我看見這顆心原來蒙滿塵垢。雖然在我的廣論書本上，幾年前學習的筆記字跡猶新，但在我的心裡，「故一切時當勤精進供養三寶」，還留下多少痕跡？「供養三寶」依稀可見，「一切時」、「勤」、「精進」，卻已如歲月了無痕。

法師說，我們的錯誤行為之所以不能改變，是因為我們沒有覺察到行為背後的見解。而廣論在很多地方都要求佛子必須要覺察、思惟。而我，學到了多少？心裡留下了多少？做到了多少？

那一天，從教室出來回家的

路上，溫哥華藍天如洗，青山如黛，白雲如詩，晚霞如畫，我以心作手，至誠恭敬的捧上這一份人間的美好，供養師父、上師，供養十方諸佛，供養法，供養僧，供養所有眾生。祈求諸佛加持我，於一切時，勿忘佛子行。



德智教學法 學習真快樂

數學是許多學生的夢魘，有些人早就放棄該科的學習，但師長們並沒有放棄他們。在法師學長指導推動下，數學老師們成立共學班，切磋琢磨取得共識，並在班上推動學生小組共學。學習領先的同學擔任小組長、副小組長，他們用更多時間學習得更深廣，並將所學幫助同組學習落後的組員，不單是學科的學習進步，生命格局也為之開展。這種互助合作，將德育內涵融入智育的共學法，在各領域科目都可運用，這就是所謂的「德智教學法」。

法師說：德智教學法最主要的就是同學之間、師生之間、乃至於老師之間心相通，大家願意互相幫忙，互相信任，大家心思純淨之後就容易做，這是關鍵處。透過這種方式，老師教學變得更容易，學生學習變得快樂，有突破的喜悦、成長的歡喜以及至心的感恩。

其實高中學生課業繁重，再加上園區非常注重全方位的學習，學生常覺得時間不夠用。學習領先的同學也覺得唸書時間不夠，沒時間幫助同學，何況同學也不一定聽；而學習落後的同學心想：何必把時間花在這？還是好好

的在有把握的科目下功夫吧！

經過師長們的努力引導，同學願意聽從師長的話，培養跟人學習的好習慣，終於走出幽谷迎向光明。小組長們學著放下自己的想法，擴大格局，從中體會教學相長、自利利他的喜悅；而組員也因此突破學習障礙，感受進步的快樂，上數學課不再是痛苦或發呆時間，而是幸福的學習時光。

本刊謹擇數篇學生學習心得，讓大家感受他們努力耕耘，歡喜收穫的心路歷程。

改變自己 擴大格局

高二愛 糠佩好

大家都說：凡走過的必留下痕跡，可是我回頭看看自己生命時，發現很多空白。後來才知道當只緣在自己身上時留下的是空白，雖然我努力達到自己訂下的目標，把它做到最完美，可是目標達成以後，剩下的只是很好看的名次或是頭銜，內心的成長很少。

高二時，數學老師安排我們小組共學。當時我覺得自己的讀書時間都不夠了，怎麼可能有時間共學？但是既然老師要我們這樣做，我想那就試試看。我跟師父啓白發願：師父！老師希望我們共學，我希望能做到最好，祈求您加持。

但是剛開始共學時，狀況並不好。我承擔小組長，常常共學時間已經到了，有些組的

組員圍在一起，很開心的共學，可是我的位置四周卻空盪盪。我內心覺得很沮喪，到處去找組員，像寢室廁所、公共浴室、小佛堂、小組長室：有時候發現同學躲在床上，還得去把他挖起來，總之就是要把同學找到，因為我已經跟師父發願：我要做到！

我覺得自己已經很努力、很努力了，可是為什麼同學還是感受不到我的用心？一開始是埋怨吧！常常會偷偷的哭。後來我想這樣不行，不可以被打倒，就去思惟，有什麼地方做不好想辦法改善。所以就在共學前提早把椅子排成一個小圓圈，這樣感覺起來比較溫馨，心想時間一到大家應該都坐好了。沒想到，當我再出去看時，椅子還是空空的，我深感挫折，難過得甚至想放棄共學。

在這過程中我一再反省、練習放下自己的感覺，那時才真正體會到別人的困難，這是我第一次接觸到別人的心。其實他們不是不願意學，而是因為長期受挫，對數學有一種恐懼感。了解之後，我用另一種方式去關懷他們，心變得比較細膩，會去體會每個人在當下的感受？在想什麼？還需要什麼？我可以怎麼幫助他們？心胸格局變大了。這是我以前不可能做到的，因為我是一個比較自我的人，以前在外面學校都很功利，喜歡跟人比較。

由於曾經用心付出，當看到同組同學考得比自己好時，內心非常高興。我覺得這輩子沒有這麼快樂過，就算得到第一名或是什麼，都沒有那麼高興。

透過幫助同學的過程，我感受到師父、上師的功德。當我們一直逃避或想要隨順習氣，放逸懈怠時，師父、上師還是不棄捨我們，千生萬世祂在等待我們、陪伴我們。在共學過程中，我體會到祂們對我的深恩！

利他原來是自利

高二愛 莊孟璇

高一上數學課時，老師推動小組共學，安排同組組員坐在一起。我有時候上課會恍神，遇到不喜歡的单元就不想聽。因為我是副組長，所以坐在旁邊的同學聽不懂時就會問我，無形中提醒我回過神來認真聽課，不會的地方下課後趕緊再去找其他同學討論，學會了再教他，這樣子可以督促自己認真學習。

我以前曾當組長，覺得要先花時間跟老師學習，之後還要幫助同學，會犧牲自己讀書的時間，再加上覺得自己能力不夠，壓力很大，所以跟老師要求只要當副組長。雖然老師說：利他就是自利，可是沒有感受。後來發現，當教過同學的問題出現在試卷中時，作答特別順利，這才體會老師說的話。因為教同學時，他可能一次聽不懂，又講第二次、第三次，自己一直在串習那個概念；有時同學提出的問題，可能一開始覺得自己懂了，講到一半時發現自己也不懂，兩個人一起去問組長，三個人共同解開難題，突破困難感覺很開心，幫助別人也讓自己真正學會。其他科也一樣，自己讀書時，就是看著書讀，也不曉得有沒有記住，可是共學時透過同學的問題，就會去思惟，想不出來，同學會提示，再去想，印象特別深刻。

身為高中生，我們一樣都要面對很多課業壓力，但各組組長卻歡喜承擔。他們勇於發

心，幫助同學的精神讓我深受感動。以前我很少關心小組其他同學，受到他們的影響，現在我會主動分擔一些工作，主動關心組員，上前問問他們這題會不會啊？要不要幫忙啊？看到他們解開一些題目很開心，自己也很開心。

小組共學讓我學習更紮實，同時也打開格局練習幫助他人。「利他原來是自利」，果然真實不虛。

不再放棄

高二愛 詹庭瑜

我不是很喜歡數學，我可以一個晚自修都讀國文，可是我不能算五分鐘的數學，我逃避學習。從國中開始上數學課時我用發呆來打發時間，考試時當然很慌亂，就用猜的，一題猜完再猜一題，結果很淒慘，因為不及格得補考，老師還會耳提面命一番，比如：可不可以再努力一點？由於非常排斥學習，所以根本聽不進去任何關心的話語。

我們早都放棄了，可是老師沒有放棄我們。他們都發心要幫助我們突破學習上的困難。像曹安南老師為了上我們幾堂課，哪怕刮風下雨、氣溫驟降，都不怕辛苦每天開車往返台南，想盡辦法讓我們不害怕數學。高二時，老師更推動「德智教學法」，實施小組共學，希望成績優秀的同學發心幫助成績差的同學。上課時小組同學坐在一起，當我一如往常的發呆時，旁邊的組長就會提醒我，然後問我剛才老師講什麼，一開始我覺得這是最痛

苦的事情，每次我都想逃避，可是後來慢慢習慣了，上課開始比較專注。

接下來老師又把成績較差的同學重新編成一小組。因為已經習慣由組長幫忙解題，每一步驟都幫我們演算好，我們只需練習思考簡單的問題，現在自己要解題，所有的公式都要很熟，還得上台帶組員，又開始害怕了。老師帶著我們一次又一次的練習，後來我發現自己居然可以動腦筋解題了。

透過老師組長同學的發心，我們彼此鼓勵，再也沒有人想放棄，每個人都想突破，哪怕突破一點點都好，一群人一起努力的愉快，取代了自怨自哀的痛苦。我發現其實重點不在那個分數，就算還是不及格，但我努力過，一點點的進步就會很開心。現在，晚自習時，我會自動把老師白天上課教的整理成科判，理路很清楚，我有一些信心了，考試時看到曾經複習過的部份，會有種熟悉感，不一定能解出來，可是至少不再害怕，哪怕只解個開頭，我體會到重要的是學習，學會就是一百分，不在乎是否考及格，那種感覺很快樂。

如今我將演算數學當成培養自己將來跟師長學法的一種學習。數學只是一個小小科目而已，我竟然這樣害怕它，那怎能學習更高深的法來利益有情呢？想到這裡，我就覺得更不能輕言放棄。

如今上數學課變得很快樂。我發現當自己想要努力時，每一個人的話都會讓我感動，心生感恩。謝謝老師、謝謝同學，這是一段珍貴的學習旅程，感恩你們陪我一起走。

幸福的學習

高三愛 袁蓉

國中以來數學就一直不好，每次發考卷的時候，看到成績就會不自覺的掉進痛苦深淵，很沮喪！雖然老師一直鼓勵我們重要的是要好好種因，但自己還是緣在成績的好壞。

成立了數學共學小組以後，還是會遇到同樣的情況，可是因為有組長的幫忙，那股沮喪的感覺就會降低。組長非常有耐心，當考卷發下來要訂正時，我去找她，她會跟我一起研討問題；共學時如果我回答問題，組長會鼓勵我，讓我覺得自己沒有那麼差，有信心繼續學下去，也有勇氣去面對下一個還是不會的數學題。組長們真的很偉大，高三要面臨學測，壓力都很大，可是當組員有問題時，不管是下課後或共學以外的時間，她們都還是很願意幫同學解決，為了我們的學習努力付出。有人願意陪我面對問題、解決問題，我覺得應該更努力的去學習，而不是一直執著在成績不理想。

以前我不習慣總結，透過共學讓我開始定期總結，看到自己在種因。師父、上師、老師都一直提醒我們，眼前種了因，可能不會馬上得到那個果，但在因地上已經做一個對的決定。記得聽到要成立共學小組時，第一個反應是其他科都讀不完了，哪有時間浪費在數學上？可是現在我發現其實共學幫我省下很多時間。一個人演算數學時，可能會卡在中間某個步驟，沒有辦法繼續往下。可是當我把那個問題記下來，在共學時請教組長，往往很快解開卡住的點，節省了很多苦思不解的時間。



園區快遞

小組共學，有老師發心推動，幫助我們突破困難，有勇氣往上跨一步；有同行善友陪著我，大家一起學習一起成長的氛圍很美。感恩師父、上師為我們建立了如此殊勝的學習環境，在這裡學習真的很幸福！



海外學生幹部英文培訓

◆ 園區採訪組

二〇一三年六月十五日，福智中小學二十一位海外學生來到古坑慈心農場，展開幹部英文培訓一日營活動。

這次活動師生全程都以英文溝通，這是淨遠法師的悲心指示，希望幫助海外學生加強英文能力，以因應在海外生活、學習上的實際需要。此次活動，以學生幹部為主，希望透過有趣的活動如說故事、演戲等，讓學生開口說英文，漸漸培養對英文的好樂及信心，並透過混齡分組方式由大帶小，從中實踐孝悌內涵。

第一天晚上的重頭戲是老師說故事，學生聽完故事要練習以英文複述、摘要故事重點。接著各組籌備第二天的戲劇演出，哥哥帶著弟弟們寫劇本、安排角色、準備道具……由於英文劇本編寫難度高，大部分都由老師協助，但其中一組由袁晟凱當組長，不但劇本自己編寫，還考慮到讓每個組員都能承擔，為小弟弟們編寫簡單易念的台詞，弟弟們很高興說：「這我可以背下來。」在靜謐的農場裡，明月遍灑銀光，微笑的看著這群既興奮又忙碌的師生們。

第二天師生均分組上場演戲，簡單的道具、不簡單的英文戲劇，將海外師生來園區



因語言、飲食、環境不同而造成的適應困難真實的演出，如將「盥洗」想成以水管「灌洗」；將「瓦斯」煮水想成用「瓦」煮水；黏呼呼又沒味道的白稀飯難以下嚥，他們想念可口的麵包、漢堡、奶茶；發出味道的廁所、農地看起來髒髒的泥土、炎熱的氣候、滿身的痲子讓他們想念乾淨、有冷氣的海外舒適環境……

學生在輕鬆有趣的氛圍中學習，帶著英文字典不時查閱，通力合作，突破不敢開口說英文、怕英文的障礙。學生都很感恩師長的關懷與用心安排，踴躍分享他們的心得。一位同學說：「終於把英文障礙給踢掉了！」袁同學說：「原以為領導不是件難事，當上組長帶著弟弟們一起做，才知道實在不容易。」楊同學說：「聽說老師為此次活動，大小會議開了五十次，太感恩了。」有位同學體會到聽老師的話就會有好結果，身為學兄也開始注意對學弟的關顧，不知道的事要多問。



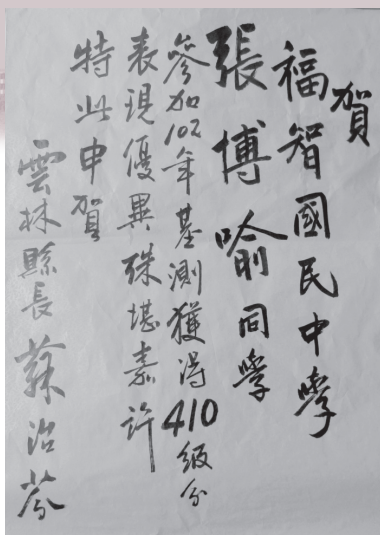
國中基測收穫多

◆園區採訪組

一〇二學年度開始全國將展開十二年國民教育的新頁，國中基測將走入歷史。二〇一三年六月八、九兩日福智國中學生參加基測，這次基測普遍成績都提升，國二愛張博喻同學以四一〇級分的成績（滿分四一二級分）成為雲林縣兩位最高分得主之一，加上國三忠杜昱辰、何紘寧共三位同學得最高級分999，羅紹璋以998級分次之。

面對末代基測，本著師長教誡及學校傳承下來的精神「重要的是過程而不是結果」，親師生都用心關注過程中學習到甚麼。應考時學生大都能認真檢查，等到響鈴才交卷。學生真心感恩監考老師陪著他們不吹冷氣，實踐愛地球的行動（福智國中學生在不吹冷氣的教室應考），而且每天離開之前，自動幫忙關門窗、關燈，跟老師行禮道別，努力做好學生的本分。

考最高分的張博喻說，因為有師長的願力而成就非常美的師法友環境。身在福智大家庭中，有一群人在鼓掌、在付出，值得至心感恩。所以生活中不管碰到甚麼人，都應該努力真誠地觀功念恩，認真學習利他、累積福報，發願將這種美好的梯道精神、服務利他的情懷、以及師



生關係代代傳承，讓優良校風綿延不絕。他說，基測很快就成過眼雲煙，重要的是過程中學習了甚麼。在數次模擬考中，他一直試圖尋覓，除了成績，能否得到其他甚麼？最後，他找到在未來也不會消失的珍寶——「感恩」的心！希望這是可以真正回報師長、父母的成績單。

考九十九級分的何紘寧說：模擬考時只能考出九十七級分的水準，此次能考最高級分，應該歸功於努力做服務大眾的事，並且帶著同學一起真心懺悔過去不聽老師的話、不恭敬師長以及其他種種不好的行為，晚自習時用功念書。進入考場時則心無旁騖，努力想著師長的叮嚀、關懷，所以能平心靜氣減少可能出差錯的狀況。

同樣是最高級分的杜昱辰表示，考前忙著準備，但當同學來問問題時就放下功課，盡力幫助別人，不但助人自己也複習得更透徹，還擴大了格局，不會只顧自己；他還分享要聽老師的話，跟著老師的指導去做，不要跟著自己一時的感受而做出違背的行為，才能累積福報，也才能定下心來念書。

李廣興原想考高分去念他心目中理想的學校，但透過基測過程中的學習，他體會園區師長不是只教他們追求高分，而是教導自己確立高遠的目標，學習高遠的智慧而不是憑感情用事，用自己短淺眼光草率決定，學習做出正確抉擇，讓他覺得很快樂。

很多同學都體會福智大家庭之美。他們說：基測前一周，班上讀書風氣漸達極致，那種同心衝向目標的力量強而有力，非常充實。考前一周收到了很多驚奇的祝福，當天出發時更是祝福滿滿，連回程都有學姐在宿舍每扇玻璃寫上祝福，真的很強烈感受到福智大家庭的美！

世界兒童美展 國小學生獲獎

◆ 園區採訪組

第四十二屆世界兒童美展，福智國小六年級葉乃維獲銀牌獎，五年級林品君同學獲銅牌獎。

二〇一二年十月底，學校送出十件高年級學生水墨畫作參加全國選拔，其中八件作品獲獎。特優獎有呂彥融、林品君、葉乃維、謝桐、李睿祥等五位同學，優選者有五年級李琇圓、黃家亮、林佳欣等三位同學。五件特優作品由主辦單位送往日本參加世界兒童美展。

這些學生在緊湊的課程中，每周只能利用兩堂課時間，在李金環、李明鳳兩位美術老師指導下，用心學習構圖、主題、遠、中、近景的呈現等等，尤其是如何將主題、人物表情強調出來，老師得一次又一次的調整，幫助學生突破既有習性及模式，在短短兩個月左右的時間內要完成構圖及各項細部的修整。

由於培訓時間很短，而且同一時間十幾位學生「大班」教學，學生要很專注的聽老師指導，並且要聽懂老師的話，要耐心的修改、耐心的等候老師來教，過程中師生都很辛

園區快遞



▼► 獲獎作品



苦。但學生聽話、耐心、細心及願意跟人學的態度，老師深感歡喜，覺得再辛苦也值得。得獎消息傳來，學生非常高興，他們體會到「辛苦耕耘快樂收穫」的喜悅。



里仁進駐福智教育園區

◆ 園區採訪組



期待已久的里仁古坑麻園店，於二〇一三年五月份在園區開幕了。近年來在園區護持的職員及義工越來越多，很多眷屬也跟著搬到附近居住，而遠離塵囂的園區，要購買清淨的用品都得到斗六後驛店才能購買，對沒有交通工具的同修而言，是非常不方便的事。而且，很多法會、活動在園區舉辦，學員們臨時需要牙膏、毛巾等生活用品很難及時補充，現在這些不便都可快速得到解決。

古坑麻園店於開幕前，請緣路法師灑淨，並在開示中提到：「里仁展店已近百家，這是非常殊勝的善業，很多有情藉此因



園區快遞

緣跟師父結上法緣，我們也在這過程中累積到學佛資糧。很感謝法人能在此開設里仁店，提供大家清淨的民生用品，同時，很多有形無形的有情也都得到好處，因為越多人購買清淨的食物或用品，有情所受到的殺害或毒害就越少。里仁不是一個普通的店，而是利益眾生的道場。」

配合園區生活型態，古坑麻園店以香品、生活用品和有機棉品為主，園區同修都非常高興，直說：「我們太幸運了，這麼方便就能買到清淨的用品，一切受用都來自師長，太感恩了。」古坑麻園店暫時只對內開放，等宗教學院招生後，再遷移到大學活動中心，屆時可開放社區民眾共同享用。

教育園區活動記事

五月八日至十日

里仁全區店長年度複訓二〇〇人參加。

五月十三日

小中高三校師生大悲健行。

五月十五日至十六日

園區浴佛法會。

五月十六日

甘丹赤仁波切蒞臨園區關懷指導。

五月十八日

緣路法師主持園區里仁店灑淨

五月十九日

園區家長一日營，共計一一六〇人參加

五月二十一日

林內國小陳美玲校長等一行十七人參訪農場

五月二十五日

中南區青少年班及雲林鄉親子隊參與拾葺節活動，共計一五〇〇人參加。雲林縣蘇縣長蒞臨古坑有機農場指導雲林家庭教育親子參與拾葺活動。

五月二十五日至二十六日

南區八戒一一〇〇人參加

五月二十九日至六月四日

增上佛七共計一一〇〇人參加

遞快區園

六月一日

一〇一學年度福智高中第五屆畢業典禮

六月五日至十九日

舉辦高三應屆畢業生師資及音樂人才培訓

六月七日至十日

佛四共計一一〇〇人

六月九日

管理中心主辦箔子寮四八〇〇條黑鯛魚苗海放，同修及學生四五〇人參加。

六月十二日

一〇一學年度國中第八屆畢業典禮

六月十三日

園區人事法規修訂說明會

六月十五日至十六日

文教幹訓營共計一四七六人

園區海外學生英語一日營

六月二十日

一〇一年度福智國小第十屆畢業典禮

六月二十一日

移民署署長謝立功等貴賓共計十一人參訪園區

六月二十二日至二十三日

慈心理念師資培訓共計七三七人參加

六月二十九日至三十日

全區福青幹部培訓共計四九五入

新竹企聯會幹部培訓一日營共計八十七人參加

營隊探訪召集人培訓於農推中心舉行，北中南雲嘉及園區共計七十四人參加



回到傳頌的故鄉

海外廣論青年台灣請法團

六月，一群海外年輕學子趁著暑假期間來到台灣，他們不去主題樂園或日月潭觀光，而是直奔鳳山寺，展開為期一周的心靈之旅——台灣請法團。

有別於每年憶師恩法會期間舉辦的台灣請法團，這個營隊主要成員平均年齡不到二十歲；自從學了廣論後，對師長生起強烈的淨信心，很想來台灣深入了解師長的志業，但因就學中，不克參加十月的台灣請法團，由此因緣，管理部淨智組擇定六月十四日至二十日暑假期間，首次舉辦「廣論青年



台灣請法團」。

共有七十四位海外廣論青年，九成來自新加坡，其餘來自紐約及南加。年紀最小的是新加坡十二歲的江國郡，他說首次出國搭飛機就是和兩位姐姐來請法，每個人聽了都忍不住隨喜，他小小年紀已造下跟師長相應的共業。

大會希望，透過請法團的課程，讓年輕學員更深入認識師父帶領著僧俗一眾，將廣論內涵以法人事業面貌呈現的歷程。因廣青請法團的人數迷你，整體移動並不困難，大會便為年輕人設計了豐富又活潑的行程。

七天的請法，可分為兩大階段，前三天於鳳山寺學習八戒前行，並與中區一輪班廣論學員一同受八關齋戒。緊接而來的慈心課程則為戶外教學，一天之內學員參訪了里仁的廠商、台中物流及里仁旗艦店，透過學員親身體驗慈心事業，無形中師長的慈心理念



已在學員心中滋長發芽。文教及淨智課程，則於福智教育園區宗仰大樓舉行。除了學習法人事業的內涵，園區也安排了許多體驗課程，讓廣青更認識師父對園區的期許及園區的教育成果。

此次的課程全由管理部各單位的優秀青年擔任講師，希望透過年輕人護持年輕人的學習，讓學員在在感受到教法傳承的重要性；包括法師主帶的淨智課程，除了兩位資深法師——如俊法師、淨超法師開示外，另有七位年輕法師分別承擔不同的主題，一天之內九位法師分批蒞臨園區，流露出法師們的濃厚心意，其背後頂戴的是師長期許年輕生命能早日建立宗旨的用心。

慈心課程

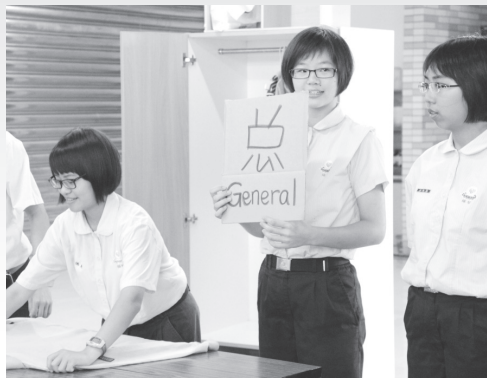
慈心團隊為活力十足的年輕人，設計體驗式學習，讓學員親自走訪億勳苦茶油工廠，透過苦茶油廠商陳佳君小姐，及糙米米果廠商鍾湧鈞先生的分

享，實際感受產品背後製作的艱辛，體會里仁與廠商間的誠信、互助及感恩。

台中物流站則讓學員親手分級蔬菜水果，並參與所有的作業流程，學員紛紛表示真實體驗到一包有機蔬菜背後眾人的心業力。參訪里仁商店時，學員藉由觀賞「愛在里仁」的短劇，看到里仁從業人



▲上完課再參觀里仁，更能體會心業力。



▲生活教育「摺衣站」示範。

員從歷事練心中，體會到師父想傳遞給我們及眾生的慈悲心。一日精采又濃縮的慈心理念學習，改變了年輕人對里仁商品的看法。新加坡護持幹部驚訝地表示，平時這些年輕人對新加坡悅意軒的商品興趣缺缺，沒想到上完慈心課程後，他們竟然對里仁商品充滿興趣，大肆採購的熱誠，讓里仁店員措手不及，店長臨時調派人力補貨才滿足了學員的需求。

文教課程

文教課程則介紹師父創辦福智文教基金會的深厚用意和一路走來的過程，師父以各種營隊和課程接引眾生，從福幼班到長青班，從小到大到老的關懷，裡面有師父關顧著眾生無限生命的情意。講師們精心設計的課程，搭配精彩感人的短片，在在述說文教前輩秉持師長遇難不退的精神，讓師父的教育理念在各地開花結果。年輕又熱血的講師們期勉著海外廣青，一同加入福智的法人列車，一同為傳承師父的事業而努力。

園區體驗

園區高中生和海外廣青的年紀相去不遠，許多學員的家人和朋友也在園區就讀，大會特別安排分站體驗活動，包含背書、習字、太極拳教學及生活



▲由園區學生教寫硬體字。



▲高二生與學員在茶會中交流心得。

教育——摺衣等四站，讓學員認識園區學生如何在生活中鍛鍊心智、培養心性，成為師父所期許的三種人才。

全程由高二同學擔任小講師，陪伴學員體驗園區生活，並在「有朋自遠方來」的茶會中進行學習心得的交流，高二同學為海外廣青奉上淨源茶及小點心，雙方就在輕鬆溫馨的茶會中逐漸熟識，「有

朋自遠方來，不亦樂乎」的氣氛盈滿全場，彼此依依不捨的眼神，訴說著期盼再相會的心情。

淨智課程

法師關心海外廣青的學習，親自開示淨智課程，為使年輕學員能受用課程內涵，性許法師以辯



論的方式引導學員思惟善知識的重要性；如俊法師則分享自身跟著師父和上師學習的珍貴故事，傳遞修信念恩的內涵；性智法師與四位年輕法師，以許多廣論的學習心得策發學員對廣論的好樂心；性實法師考量學員的背景，特別準備英文版的簡報，讓學員在配對遊戲中學習上師對研討廣論的教授。法師為年輕人特別設計靈動易懂的課程，以許多故事、事例傳遞廣論深廣的內涵，學員對法師的引導和提問反應熱烈，課後，許多學員紛紛奔向法師，除了對法師供養、頂禮外，更在法師面前發願認真學習廣論，感受到學員的心在法師的關懷下雀躍歡喜。

無盡燈之夜

大會安排由學員演出三十四本生傳中的三個佛典故事「兔子捨身、婆羅門本生、祠祀本生」，這對學員來說簡直是不可能的任務。新加坡學員大多不識繁體字，南加及紐約廣青連中文都說不清楚，



▲由學員演出佛陀本生傳——祠祀本生。



何況還要清楚念出拗口的台詞。但為了將戲劇供養上師，大家都卯足全力練習，只憑一個晚上的採排，竟呈現出令人驚歎的成果，每個角色的走位、台詞和神情都恰到好处，透過戲劇彷彿回到佛陀因地行的現場，看佛陀行菩薩道的莊嚴威儀。當兔子義無反顧地投入火中，以肉身供養仙人的那幕，台下許多人落下了感動的淚水。

歷經六天的心靈洗禮，大會安排參訪大悲精舍並瞻仰師父尊勝塔，讓學員寄予無限的想師之情。當日，並觀賞影片「僧團的一天」，引導、鼓勵學員，年輕的生命要立志，追隨智者學習，深度思惟此生乃至生生世世要追求的目標。

古坑慈心農場是此行的終點站，綠意盎然的田園風光，開闊了學員的心胸，將七天滿滿的感動和受用，化為千言萬語供養師長。「心得你我他」時，大家踴躍發言，內心不斷湧出對師長的感恩，一顆顆年輕的心綻放晶瑩的光彩，如漂泊的異鄉遊子尋回生命的泉源，問渠哪得清如許，為有源頭活





水來。活水源頭因為師長而有了開始，請法團的落幕，正是學員修信念恩的開始……

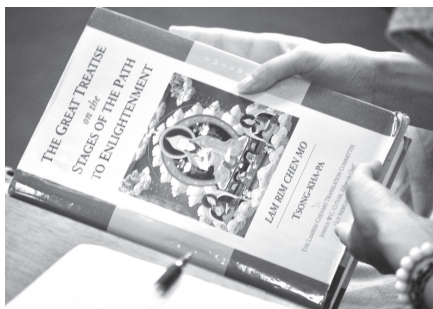
◆紐約張國祐：讀了廣論大約一年，這次的請法之旅是感恩的旅程，義工的努力和法師百忙中抽空為我們說法，讓我感受到師父對我們無限生命的關懷，這種幸福的感覺就像看著師父慈悲又溫暖的微笑，能夠受用這些美好，讓我很感動。過去我常常聽到很多人說，不要放棄就一定會成功，但這都只是一個理論而已。看到法人事業在台灣實踐，聽講師分享一個又一個的故事，有時候自己對沒碰到的境界就沒感覺，但當碰到的時候，又看到這麼多人突破困難，都是學習師父的精神——沒有放棄，堅持到最後，他們因為對師父有信心，不斷祈求並不斷實踐不可能的事情。雖然我也有遇到一些困難，但我要有勇氣面對自己的煩惱和習氣，為了報答師父和上師，一定要好好的學廣論，用自己的能力去饒益更多人，用最快速度成佛，然後趕快回到世

間幫助更多的人。

◆紐約李燕妮：在紐約教室，如果有播放法師開示，我都會去旁邊和其他小朋友玩。這次聽法，雖然不是完全了解，但開始覺得內容是有意義的，這幾天也是我第一次願意主動去供燈和禮佛。本來想利用這次請法的機會，勸說在園區讀書的妹妹們跟我一起回紐約，因為我覺得她們好可憐，都沒有電視、電腦和手機可以用。不懂爸爸為什麼要把妹妹們送來園區「受苦」！我覺得她們在園區就像活在一個泡泡裡面，不知道外面的真實世界，我擔心她們將來畢業後，會不知道怎麼跟別人相處。請法團讓我認識了來自新加坡從福智高中畢業的學員，感覺她人還不錯，不會很奇怪，讓我想跟她做朋友。因為請法團，讓我了解到，妹妹們在園區讀書，未來可以得到真正的快樂；現在我比較想要她們得到那種快樂，所以我願意讓妹妹們留在園區學習。



▲受八戒。



有這麼認真思惟過。所以我發了簡訊給媽媽，請她替我跟爸爸說感恩。對於師父教我的道理，理智上我可以了解，但無法在生活上應用，是因為串習不夠。請法團七天的課程，讓我們一直不斷串習無限生命和離苦得樂的概念，所以才能了解這些概念，一群人一起學習比較可以了解這些內涵，這些內涵我們回新加坡也可以繼續學習。

◆新加坡林婉瑩：這幾天來，我學了很多，印象深刻是八戒時，如得法師說了一句話：「父母是世間最大的福田」，我想要當師父的好弟子，所以我要先當父母的好女兒。我雖然沒有忤逆父母，但也不是一百分的好女兒。這些天一直反覆想父母的功德，晚上想到睡不著，過去從來沒



◆新加坡倪浚凱：第一天上課，就感覺到在這邊的學習跟在新加坡很不同，鳳山寺遠離城市的雜染，環境幽靜，可以安定我的心，讓我專心去領悟師父想教我的東西。七天的學習帶給我的是永恆的

開心，在新加坡玩耍時是短暫的快樂，因為結束後就感到空虛；而台灣的學習是來自內心調伏的快樂。去年在青少年班學習時，對師父的認識不多，也無感恩之心；請法之後我認識了師父，感受到師父對我的慈悲和關心，讓我想跟他學習，感受到他一直在陪伴、引導，直到我們成佛，所以我很感恩師父。

◆新加坡鄭慧芬：這次來請法並不容易，出現很多障礙，搭飛機時和受八戒前我都發高燒，可是這點讓我更感恩師父，更知道我來的目的。義工和生活班班長對我的照顧其實不是必然，而是因為我是師父的弟子，真的很感恩師父及同行。八戒時學到離苦得樂和無限生命，這兩點很啟發我，讓我

可以不斷思惟。上了如俊法師的課，看到師父的功德，師父很勇敢，走了一條不一樣又艱辛的路。為什麼師父那麼有勇氣，我很想學師父的勇氣。

◆新加坡陳佩琪：請法的過程都是修信念恩之旅，透過法人事業的不同面貌，我在每位師兄姐身上看到，他們把師父的法變成生命的目標，也發現他們可以做到的原因，是因為對師長修信念恩，由於他們對師長的信心非常足夠，所以跨越了很多困難。於是更讓我相信「道之根本親近知識軌理」，而親近善知識的根本是「修信念恩」，這是跨越困難唯一的方法。自己常常在承擔中流失對師長的信心，這次來請法，又增強我對師父的信心，法人事業讓我看到廣論的義理如何變成現實，看到「成佛」這件事對在家居士而言，是真的可能。

◆新加坡江鈺鈴：看到師父的弟子們，為了法人事業所奉獻的一切，他們的皈依心和信心讓我



很感動，也看到師父的法人事業很廣大，包含了一


切有情，把我的心給擴大了，不再只侷限小小的格局。以前我的想法很狹隘，只想著如何接引更多年輕人來學廣論，沒想過能利益更多有情；不會想到當我幫助一個年輕人時，他還可以影響更多的年輕人，沒看到漣漪效應般擴散的力量。這次從很多影片看到師父的事業是全球性的，可以擴散到十方世界。回國後想鼓勵更多人來台灣請法，因為認識師父的法人事業，會把心的格局擴大，更幫助我們學習師父的法。

◆新加坡林峒霖：這次來台灣唱了很多首讚頌，班長跟我說上師寫的讚頌是自然流露的樂音。因為我是音樂系的學生，也會創作歌曲，但是創作需要花時間去想，可是上師的讚頌不是刻意作的，而是自然流露出佛菩薩的心意，讓我很崇拜。我是個很理智的人，以前並不覺得信仰很重要，或是可以幫助我們，但這次來台灣，學習離苦得樂和很多

概念，讓我更認識了佛法，覺得很開心。

◆新加坡王淑勤：八戒時，如得法師說我們常把所受用的一切視為理所當然，容易忽略他人的付出，提醒我們要常常心懷感恩。以前看到悅意軒架上的苦茶油，我是連看都不看一眼。這次參訪廠商，聽了苦茶油和米果的故事後，才知道產品背後製作的困難。參訪台中里仁時，看到匾額上寫「飲水思源」，提醒我每個產品背後的艱辛，都很值得探索。以前會覺得自己很差，好像沒有人管我，這次看到慈心事業利益這麼多人及小生命，看到師父連對小生命都充滿悲心，更何況是對我，體會到師父不會放棄我，內心就很感動。





不論為自或為他
任何時處何作行
如經所言諸學處
於波時處當勤學

摘自《入菩薩行論》



慈心參與農業博覽會

碳匯林場和地球一起森呼吸

位於雲林古坑的麻園有機農場，大面積的施行有機栽培，在以農業生產為主的雲林地區，非常具有特色。雲林縣政府於二〇一三年十二月二十五日至二〇一四年三月六日將在虎尾舉辦「農業博覽會」，縣政府希望慈心基金會能共襄盛舉，所以基金會就以「碳匯林場」的主題參加競標獲選，期待更多人認識慈心有機農業，將師父的慈心理念廣為宣傳。基金會於二〇一三年五月三十一日在「碳匯林場」預定館址，舉辦灑淨法會後，隨即破土動工，為廣傳慈心理念、饒益無量眾生，揭開序幕。

慈心基金會長久以來，除了致力推廣有機農業

之外，也積極推動種樹護地球、蔬食救地球、穿有機棉、生活減碳等活動，這些活動都有助於改善地球溫室效應。基金會執行長蘇慕容表示，除了減少碳排放，增加碳的吸存更是積極的作為，也就是所謂「碳匯」(Carbon Sink)，一般認為海洋、土壤與森林是地球上主要的碳匯，其中林木藉由光合作用吸收大氣中二氧化碳，並釋放出氧氣，二氧化碳並轉化為有機碳形式儲存於林木體內，新種植的森林在幾十年內可迅速累積二氧化碳，當林木成熟後每年的二氧化碳吸存能力則會遞減，所以合理、有計畫的經營利用森林，對碳吸存會有積極的成效。



另外，枯枝落葉還將碳儲存於林地表面，除了分解、腐爛後一部份又以二氧化碳散逸回歸於大氣中，部份則成為土壤有機質，這些土壤中的有機碳，只要好好保存，影響頗為可觀。有機農業會增加土壤有機碳的累積，實際上，許多從慣行轉作有機的土壤，有機質含量甚至從原來2%以下成長到4至5%，所以有機農業也是一種十分積極的「碳匯」。

賴錫源學長指出，當今全球暖化、氣候變遷、旱澇不調等諸多異象頻繁，二氧化碳可說是溫室效應的元凶之一，透過「碳匯林場」讓參與者認識自己所處的大環境、地球的危機，進而思考如何改善環境，基金會提供許多生活中改善環境的案例，只要舉手之勞，人人都可在自己的緣起點上減碳造善業。地球本來就是一個大家庭，是生命共同體，人人都可為地球盡一分力量，這也是基金會參與農博的目的之一。

賴學長說，一般人面對眼前與日俱增的災難，





只能徒嘆無奈，以佛法角度來看，這是業果道理，然而每個人都希望有一個美好的未來、能得善知識的引導，然而，能否在這個環境造善業，改變環境，就要透過引導。

師父在九二一大地震時提到救災三個次第：眼前災、善後災和究竟災，賴學長說明基金會參加農業博覽會，亦即運用這三個次第——面對不理想的大環境，如何匯破、降低溫室效應是當務之急，但是，以究竟的角度來講，希望藉由參與這個活動，讓參與者改變想法，進而改變行為，最後淨化人心才是根本之道。

「破匯林場」的設計概念，先以世間苦果的真相呈現，然後溯源找到苦因，因為大家都不願意苦，希望整個環境可以變好(還滅)，所以找出可行之道。這些不是政府或科學家的事，而是思考：「我面對惡劣的環境，我也有一份共業；希望未來能夠好，我如何在目前的大環境種正因。」

同時，基金會也邀請多位有經驗團體及專

家，例如，大藏聯合建築師事務所、大悲光工作坊、南藝大藝術學院的曾旭正代理院長、興大森林系的馮豐隆教授及廖天賜教授等多人，共同參與「破匯林場」的設計，提供建議，同修們藉此機會學習。

其中，「破匯林場」展館設計，由大藏甘銘源師兄設計，使用碳足跡最低的在地孟宗竹為主要結構，在地因素，使得竹造建材大幅降低碳排放量，且竹林是最佳的碳吸存及碳保存的處所；透過建築做為媒介，巧妙傳遞出有機農耕、種樹造林等對於減緩溫室效應的功能。觀展民眾也將藉由寓教於樂互動遊戲的參與，觸發對建構永續生活的認識與行動。

為了更廣泛的利益眾生，賴學長期許義工們抱著學習的態度，藉機提升高度，未來也可參與台灣舉辦的博覽會，甚至參加世界博覽會而做準備。





香港支苑搬新家

◆香港採訪組

香港支苑搬新家。新支苑坐落於新界葵涌業成街一至四號，東聯工業大廈二十二樓，建築面積約四千三百坪。

二〇一三年七月六—八日搬遷大日子，計劃總趕不上變化，新支苑的裝潢工程還未完工，但舊支苑租約在7月中約滿，面對最大的挑戰是裝潢與搬遷同步進行，新支苑沙塵滾滾，義工清潔打掃時，抹掉灰塵馬上又有，只好安立意樂，當下種正因才不被煩惱征服！

避免浪費三寶金錢，新支苑用現有的資材，所以有大量物資運送。第一天來了一百一十多位義

工排列人龍，將物資傳到後街放置，等候運送。第二天搬運大型家具、電視、摺枱、椅子等等，要兩趟的十六噸貨櫃車才可搬清所有資材，近一百二十位義工護持承擔，修師所喜！

佛菩薩加持！這兩天天氣不穩定，幸好資材運抵新支苑才開始下雨。參與的同學雖然汗流浹背，但都掛著陽光般的笑容，感受到師父的威德神力已植入他們內心深處。過程中學習互相配合，代人著想，更開心的是有一處地方可以持續學習！很多人發願，要進入師父的宮殿護持，願菩提種子迅速萌芽、成長！

佛子未學之學處
任於何處亦無有
如是住戒善巧者
有何福德不能生

摘自《入菩薩行論》



珍惜 當令蔬果的豐收
共享 在地用心的美味
守護 生機盎然的大地



關懷您的健康

<http://www.leezen.com.tw>

COPYRIGHT © 2013 里仁麥實股份有限公司 著作權所有

The Voice of Bliss & Wisdom

免費結緣 · 歡迎取閱

第

210

期

