

# 福智之聲



第  
215  
期

本期  
專題

禮拜諸佛  
救贖罪人我

——實踐上師三十五  
佛懺開示心得受用

學習  
心得

福智家人  
我的天使

福智  
新聞

愛樹行動月  
一起來灑綠





## 師父法語

講道理並不是最重要的，講道理只是給我們一點啓示作用。最重要的，我們根據這個去實踐，因為本來古代的聖賢告訴我們的，這個都是人生的經驗；既然是經驗的話，單單講個道理有沒有用？沒有用的。凡是經驗的東西，你一定要去身體力行，去實踐。實踐的過程當中，觸境逢緣的時候，就會想起來了：「啊，這是什麼。」你就能夠體會得到。

1991年11月30日 創刊  
2014年5月15日 出版

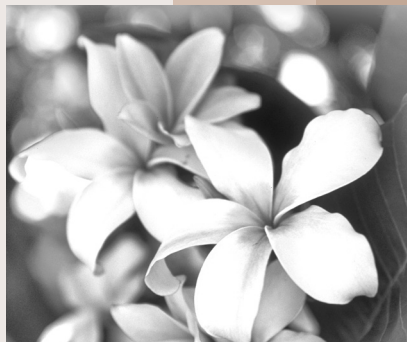
- ◆佛曆2558年
- ◆發行人：釋如證
- ◆編輯部：台北市南京東路四段75號9樓之2
- ◆贈送處：

◎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：台中市台灣大道二段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：gelsociety@yahoo.com
- ◎美國-北加教室：1170 Kern 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, NY 11354 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



# 福智之聲

第  
215  
期



14【本期專題】

禮拜諸佛 救贖罪人我

56 50 44 36 32 28 26 24 22 20 18 16 14 11 6 4

【編者的話】

【法雨甘露】

孝經講記（三十五）  
珠璣集

編輯室

【本期專題】

禮拜諸佛 救贖罪人我

編輯室整理

——實踐上師二十五佛懺開示心得受用

拜出謙卑心

台北 邱月女

盡形壽拜下去

台北 慧橋

媽媽，請受我一拜

園區 余雅玲

修信念恩更上層樓

台中 李淑芳

我和室友的定課

台北 朱培文

是誰掃了廁所

園區 曉美

【杏壇飄香】

補修「念恩」這門課

台南 王建力

耐心盼花開

新北市 林俐慈

【慈心大地】

解說破匯 幸福的農七

編輯室整理

【學習心得】

福智家人 我的天使

台中 陳政輝

家有兩個自閉兒

台北 蔡惠芬

《眾善奉行》

我認為的，一定對嗎？

台北 星雲



76 【福智新聞】  
2014浴佛法會

110 107 102 94 76 74 72 70 68 66 64 62 60 59 58

【園區快遞】

被善友包圍  
幸福就在一念間  
認錯得清涼  
該不該與難不難  
一元與十元  
福智生命教育課本誕生了  
海外懇親會 溫馨滿懷  
孝親班浴佛感恩法會  
國小生護番茄 念親恩  
草地上的愛心  
五濁眾生離塵垢 同證如來淨法身

台北黃筱婷  
新竹小玉  
雲林盈潔  
彰化圓榮  
高雄詠貞  
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  
園區採訪組

【福智新聞】

2014浴佛法會  
愛樹行動月 一起來灑綠  
波波善心送「卡卡」回家  
奠定建教大業的磐石  
新加坡弘法寺院土地移交暨灑淨儀式  
南半球第一個教室啟用

編輯室整理  
編輯室整理  
編輯室整理  
新加坡採訪組  
墨爾本採訪組

春光浪漫，萬物現生機。就這兩個多月中，福智法人做了很多弘法利生的善行。由於大家久處芝蘭之室，雖不必一定知道到底有哪些事，但是內心早已暗裡存香，因為上師三寶所做的事，一定是有益於眾生的！而本刊僅就所知所聞，略而記之，就像善行總結，兩個月一期，希望同修多生隨喜……

去年開始，福智法人依著上師指示，全面推動拜三十五佛懺，成為吾輩淨罪集資極大方便，並陸續聽聞上師講述之相關開示，於是大家依教奉行，克服時間、空間、身體、心理種種障礙，一天一回乃至數回，或合掌，或跪拜，或大禮拜，領受諸佛慈悲、師長深恩。本刊選刊數則同修心得以饗大眾，請見本期專題——禮拜諸佛，救贖罪人！

雲林「農業博覽會」為時七十天，吸引很多遊客前往，而慈心基金會所設計的「破匯林場」展館，更博得諸多掌聲。賴學長希望結合里仁、產服、理念的同修一起加入解說員行列，因為：「來農博的民眾，可能一輩子只有這次能踏進師父的殿堂，所以要好好把握這次造善業的機會！」所以，大家非常珍惜當義工的時間，饒益眾生之心始終不敢停歇，他們說：別人打佛七、禪七，我們是「農七」！本刊彙整數篇解說員心得，刊於「慈心大地」單元——解說破匯，幸福的農七。

台中陳政輝師兄罹癌數年，身體有如風雨中飄搖的殘枝，他自己甚至認不出鏡中人是誰。病中，許多多師兄姐的關懷蜂擁而至，他說：「當所有人都還堅持著希望，我沒有放棄自己的理由啊！」眾多善友的真誠相助、各種善行，他用「天使」形容這群福智家人。

被天使照顧久了，陳政輝師兄說：「我也想成為天使，但是我的翅膀還在修復，無法振翅高飛……」

這些師兄姐不求回報的付出，每一隻友誼的手、每一隻關心的眼，匯聚成了千手千眼，緊緊環繞著病中的陳政輝師兄，讓他感受到無比溫暖——「在福智這個大家庭裡，我必須很驕傲的說，原來病痛是一種福報，在師長的引領下，這些『家人』一直在旁陪伴，將廣論的文字化成行動，讓我在病痛中還有勇氣活下去。因為有您們，所有的事，我們一起做；所有的關，我們一起過；這條菩提路啊，我們一起走！」就在台中一隅發生的溫馨故事，每一筆都刻畫出動人光輝，詳文請見本期「學習心得」單元。

本期福智新聞非常豐富，愛樹行動月，種樹、護樹一起來，各地總動員，為大地灑下一片綠。同時也邀請專家學者開講，幫助種樹幹部建立正確概念，林務局余啟瑞課長說：「造林就是造福！」從山上、平地到海邊，只要民眾提出種樹申請，林務局都可提供適合栽種的樹苗。「種樹幾分鐘，保活一輩子」——高雄千位同修到永達技術學院仁武分部，種下一千三百多棵樹，還特別設立「保活小組」，由仁武教室「種樹工作坊」承擔後續的澆水、除草工作，其用心令人佩服。

海外訊息：新加坡弘法中心，經過多年尋覓與等待，終於在今年一月順利標得一處政府釋放出來的宗教用地，並於四月底完成土地移交及灑淨儀式，希望兩年內建造一座聞思修具足的寺院。而福智南半球第一間教室——墨爾本教室，也於四月中旬啓用！墨爾本研討班，從最早在一家健康食品店，後來轉到同修家裡的車庫，一直不斷擴大，隨著人數增多，擔心影響鄰居安寧，於是開始尋找新教室。無論南北半球，大家都發心要把師父的弟子找回來，要把宗大師的教法廣弘揚。好消息，不嫌多……

# 孝經講記 (三十五)

〈要道〉、〈至德〉都已經講過了，那麼〈廣揚名章第十四〉。前面孔老夫子一開頭的時候就提示，說先王有至德要道，就是這樣的內涵，前面這個「要道」、「至德」，都已經給我們一個提示，接著就講怎麼樣立身、行事，乃至於揚名天下，那下面是說「揚名」。把那念一下。

弟子：

子曰：「君子之事親孝，故忠可移於君；事兄

悌，故順可移於長；居家理，故治可移於官。是以行成於內，而名立於後世矣。」

這個揚名就是說，不僅僅是說在家裡邊對父母，樣樣做得聽順、伺候父母，真正孝要到什麼程度呢？一開頭就告訴我們，這個孝從哪裡開始？中間應該做些什麼？最後說「揚名於後世，以顯父母，孝之終也。」這個孝，從一開頭自己在家裡邊，不但對父母，而且對自己，處處地方一定有它一個禮



法；然後中間所謂事君，到最後怎麼辦呢？立身行道，揚名於後世，那個才是。所以這個孝的真正它就這樣地深廣的內涵，平常我們的概念當中，談到那個孝，就好像在家聽父母的話，那個是世間的看法，聖人的看法不是單單如此。聖人的看法，幫我們從個人怎麼去安立自己的內心，乃至於做任何事情，從家庭裡邊，到社會，乃至於天下——揚名於天下，那是到任何地方去，不但到任何地方去，而且讓人人知道，那個才是真正的孝究竟圓滿的時候。

所以他前面說至德、要道，下面這裡現在講，怎麼揚名法呢？「君子之事親孝」，他在家裡邊剛開始的時候——那是根本啊——他伺候父母是孝順，前面我們已經說過了，現在這裡停一下，我們想想看，我們伺候父母什麼心理狀態？這是我們自己要反省的。在家庭裡邊是孝順父母，然後等到

他進入社會以後，他這個範圍擴大了，先自上而父母，然後兄弟姐妹，當然下面也許還有，將來因為長大了，那這個範圍就擴大。進入了社會呢？那個社會的大家庭，古代所謂是君，那麼同樣地，他在任何情況之下，都是以這樣的心態。

在家這樣的心情對父母，那將來對這整個社會這個大家庭的話，那是君，所謂君上，不過因為地位不同，所以它用的名詞，一個是叫「孝」，一個是叫「忠」。他為什麼能夠這樣做？有一個根本原因在，就是說他做這件事情，都從他的內心上面啓發出來，所以儒家最重要的根本就是「仁」，處處地方總是能夠推己及人。平常我們任何人都只是管自己，只為自己，不會想到別人，儒家告訴我們，應該推己及人，要想到別人。

所以前面在這個〈廣要道章〉當中告訴我們：

「敬其父則子悅」敬他的父親，兒子高興，拿我們常人，不是喔！我們常人不會敬人家，常人是怎麼一回事呢？就是換句話說，不是敬人家。聖賢、君子是告訴我們：「我對別人好，尊敬別人。」那我們普通人對自己好，希望別人來尊敬我，結果，妙的是什麼啊？「敬其父則子悅」，如果對你的父親恭敬、尊重的話，兒子高興，要我們來想的話，奇怪了！譬如說人家來尊敬你，或者是你尊敬別人，要我們的想法的話，為什麼我要尊敬別人哪？我尊敬他，好像是他好，對我不好，可是現在《孝經》上面告訴我們，做兒子的人，恭敬他的父親，兒子好。同樣地，它下面說：「敬其兄則弟悅」，做弟弟的人，恭敬、尊重他的哥哥，他弟弟好，那從這地方就是說，如果能夠好好地恭敬、

尊重別人的話，結果誰好？是我好。這點你們想得通嗎？好像想不通。對我們常人來說，我要求別人對我好，我自己不願意對別人好；但是現在聖人告訴我們，不是那樣。

我們現在進一步來看喔，很有趣的一個事實：假定說別人很恭敬你，對你很好，你對這個人什麼態度啊？是不是你很歡喜這個人？假定是他真正至誠地處處地方對你的話，你對這個人如何啊？還有一種，這個人只管自己，他要求你對他這個樣、這個樣……你歡喜不歡喜這種人哪？對，這個地方就是人跟畜生兩個根本不一樣的地方。我們平常人只管自己，結果跑到任何地方去的話，你只有一個人，所有周圍的人，他一定不會來幫忙你、跟你相應；你如果真正為別人的話，反過來，人家也為你。

這一點我們可以從很淺近的地方去想，所以如果你真的對人家好，人家的還報給你一定好，最後呢，真正好的是你自己。所以真正的聖賢就看得非常深遠，看得非常深遠，這是他的一個特點，所以他曉得從內心上面，並不從這種短淺的眼光去看。孔老夫子告訴我們什麼是仁呢？「克己復禮」——克制自己的私慾。人與人之間一定有他的相處的、共同的，真正的法則，這個才是「仁」的法則，如果我們都運用這樣的話，那就對。

所以用這樣的心情，在家庭裡邊孝順他的父母；到外面，當然，團體擴大的時候，對那個君主，那個時候因為彼此的關係不一樣，可是內心上，他那個內心的意念還是一樣的，當環境擴大，移到那個君王的時候叫作忠。同樣地「事兄悌，故順可移於長」，當社會擴大的時候，那個大圈

子裡，不是弟兄，倒是一定的，有的人雖然大家並不是像家庭當中弟兄，可是的確地，在社會當中，不是比你大，就是比你小。大的有兩種：有一種就是整個團體的頭，那是君；其他的比你大的，所謂「順可移於長」，他長於你的話，你還是處處地方……，這個「順」跟「悌」是一樣的，處處地方以他為主，尊敬他，就是這樣。

「居家理，故治可移於官。」從家裡邊開始，你用這個孝悌精神這樣去做的話，這個家庭一定是和睦、有條理，同樣地，把這個精神如果出去社會擴大，那真正要調治的不是一個家，而是又擴大的一個範圍，所以你在家庭當中一家之主，到那個範圍擴大的時候，那我們現在稱這個範圍擴大，你要治理的，就是說一個縣也好、一個鄉也好，那就是帶頭的主官，「移於官」，同樣地可治、可移於

官，你可以治理得非常好。

「是以行成於內，而名立於後世矣。」就是這樣，於是你這個行為，這樣地能夠從孝而君，從悌而順，從居家理而「治可移於官」，這個都是從你內在的、內心當中而發之於形外，從你的家庭當中，而發之於這個社會，處處地方一定有很好的表現、成就，那大家都知道，「好啊！這個人了不起」，不但現世，而且這個會不斷地延續下去，就是說「名立於後世矣」，這個才是真正重要的。

所以《論語》上面有這麼一段話，說：「齊景公有馬千駟，死之日，民無德而稱焉。伯夷、叔齊餓于首陽之下，民至于今稱之，其斯之謂與？」齊景公，那是孔子的時候，是一個很大的大國；那個國家的大小看什麼？看他的財富、他的軍隊。換

句話說，孔老夫子那時候，齊景公是一個大國，他死的時候，他那國家有這麼多東西，但是人家老百姓都沒有提他，死掉了就死掉了。

另外那個伯夷、叔齊，這就是古人所謂聖賢之人，死的時候是餓死首陽山下，餓死的，窮得什麼都沒有，吃都沒有，餓死了；但是一直到現在，老百姓都稱道他，記得他。這個什麼？那就是真正的「揚名」，這裡就告訴我們這個道理。所以對我們自己來說，是最重要的要道，這是最至要的德行，你如果根據著這樣地去立身行事，從裡到外，從小到大，從內心表之於行，表之於身口的行為，從家庭推之到社會、國家，從現代乃至於繼續地傳弘到後代，那這個就是孝的真正的內涵，所以到這地方，對這個孝大概的、基本的內涵，都已經說明了。



# 珠璣集

## 圓滿綱要 殊勝無比

◆ 摘自日常師父開示

廣論錄音帶第六十六卷 編輯室整理


能夠認識道次第的內涵，就能信心增強，恭敬心增加，煩惱淨化，這三個東西是輾轉互為因果的。你信心、恭敬心增強的話，是幫助你淨化煩惱；你煩惱淨化的話，你信心增強，恭敬心也自然提高。假定你一開頭不認識這個大綱，你隨便碰到一個跑進去的話，這個時候，吃了一個大虧。就究竟的意義來說，你只要碰到，一定得到，但是走的路卻是遠路，不曉得多遠呀！不曉得吃多少冤枉苦頭！所以你一開頭先曉得這個大綱，照著這個次第走上去的話，那不曉得佔多少便宜，這是唯一正確的直路！而且是最好的，最圓滿的。

我們一定要把這全面的綱要，時時擺在腦筋裡提起來。圓滿的綱要之所以圓滿，是因為走上去有它必然的次第。因為你瞭解了最高最圓滿的，它會策動你去修行。所以我們一開頭一定要把圓滿的綱要，有這樣的認識作為先。然後呢，次第把這個內容一步一步地來說明，瞭解了，步步踏實地做下去，這是主要的概念。

## 如實做好弟子相 與法相應

我們無始以來為無明所執，平常想的道理，沒有一個人例外的，都是歪理。因為我們沒有得到完整的教法，總覺得我的對啊！就是這樣。人家來好好地告訴你，你聽不進，反而說了一大堆。這個就是不懂得如何講聞的道理。乃至於弟子之相都沒有圓滿，自己道理都不懂，要跑得去跟人家講，唉呀！天哪！你自己都不懂，你怎麼個講呀！

前面告訴我們，我們要求皈依的人，他自己一定要解決了。你現在自己跌在地上，半死不活，你要去救別人，你怎麼個救法！我們目前不要輕易地隨便開口講弘法，而是把我們的弟子相做對了，



這個就是弘法。爲什麼？因爲法在你身上如實相應，它本來是一個道理，現在變成實體地、具體地表現，那不是把佛法真正的弘揚了嗎？你只要能夠這樣去做的話，你得到功德，法就在世間安住，這個是我們必須要的。

## 依止善知識 孝子心為首

我們修學佛法：一個自己的內因，一個是外緣。這兩樣東西，是必不可少。外緣是什麼？善知識！然後呢，自己的內緣，就是跟善知識如何相應。道的根本是依止善知識，依止老師應該有什麼樣的心情，以華嚴經說，用九種心親近承事諸善知識，其中第一個如孝子心，什麼是孝子心？那就是不以自己的心說我要怎麼樣，一切時處，要觀察自己的父親。現在呢這個誰是父親啊？法身父親。世間父母長養一生尚且要這樣孝順，你能夠孝順，你得到世間最圓滿的福德；現在呢這個法身的父母，你能夠孝順，你就能夠得到跟法身相應圓滿的。法身相應圓滿的是什麼？佛嘛！我們如果真正要修學佛法，是必然要有這個心理。



# 救贖罪人我

## 開示心得受用

一一〇二三年初始，法人全面推動拜三十五佛懺，成為吾等淨罪集資極大方便，並陸續得聞上師開示六講。「這輩子一定要嘗嘗拜佛有多快樂！」這是上師開示三十五佛懺，最後對弟子眾的殷殷叮嚀。

於是，許多人堅持依教奉行，克服時間、空間、身體、心理等種種障礙，或合掌，或跪拜，或大禮拜，一天一回合乃至數回合，在虔誠禮拜裡，感受諸佛大悲、師長深恩。至今受益者眾，有人改善身體，重獲健康；有人





# 禮拜諸佛

——實踐上師三十五佛懺

見到己罪，戮力改過；有人對境警覺，調整自心……在上師三寶的加持下，在一拜一拜的祈求中，真的能漸漸趨向超級快樂，因為癱了的身心都被救起，因為讓大寶恩師甚為歡喜。

本刊特選數位同修拜懺心得和大眾分享，不同的緣起，不同的觸發，但是相同的精勤不懈，變改了生命。一如上師開示，在難點上努力的人，別忘了三十五佛，沒有什麼惡業禁得起窮追猛打的。在此，一拜一拜撲在佛前，願皆回向聖教廣弘、得師攝受、成就無上正等菩提。

# 拜出謙卑心

原本不以為意的腳易痠痛問題，幾年前開始惡化。時常沒來由的痛著，而每見要蹲廁所、要爬樓梯、要走坡路，即欲哭無淚，因隨之而來的必是難忍的大痛！更痛的是，難道我的下半生就這樣過嗎？身心狀況頻頻，心力盪到谷底！

之前被誤診，去年又被退診，才痛定思痛，這一切都是業，我必須懺悔！此時，現起師父、上師的教授：懺悔，一定要非常清楚我犯了什麼錯，會得什麼果報。覺得以前知道的業果只是文字，現在比較確信：往昔必曾重傷他人，今生才會痛徹自身。不



勤拜懺的我，決定要堅持拜二十五佛了。

我戴上護膝，忍著痛，開始跪拜二十五佛。有位師兄說：「一樣是拜佛，為何不大禮拜？」他自己一天就拜好幾輪。他的行持影響了我，於是我改成

每天拜一〇八大禮拜，並發願要完成十萬大禮拜；再忙再累再痛都要拜，一次或分多次拜完，若當天落掉了，隔天必定補拜，那實在無比辛苦。但拜著拜著，越拜越高興，真的覺得淨除了較多罪業。

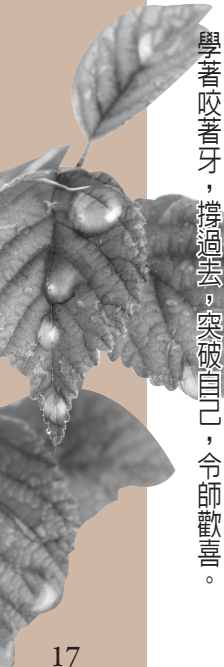
堅持拜懺一段時日後，自己的心比較柔軟了。由於從小貧病不安，自尊心很強，後來拼出一番事業，大概有一股傲氣吧！所以當腳不對勁時，我在眾人面前仍故作鎮靜，強以正常的姿勢走路，因為不想看到異樣的眼光，後來甚至不敢見人，怕被取笑。

曾想辭去法人全職，以免影響團體運作，但學長體恤我、鼓勵我：「妳只要願意來就來，以前妳為團體付出，現在隨喜別人為團體付出。」所以，我還是盡可能會去辦公室。有一次，一位師姐要我清理有蟑螂屎的櫥櫃，如果是以前，會覺得自己家裡都有女傭幫忙，怎麼來這裡反而被當成打掃阿桑？內心

會不平靜。

現在我念著師父、上師對自己的恩，想著師父、上師的教誡，覺得把環境整理好，讓來的人歡喜，即是承事師長，我願意為師父、上師做任何事，做起來甘之如飴。是拜懺，讓我漸漸放下身段，更敢面對自我，也更能感受師長恩，更想報師長恩。

大禮拜持續了將近半年後，醫生叮囑我不能再做拜佛的動作。我想，懺悔不在形式上，現在先聽醫生的話，等調養好，再繼續大禮拜，便改成合掌拜三十五佛；並沒像以往易陷在沮喪裡。而且，最近發現似乎又較能覺察到自己的問題所在，能針對當日特定事件生起懺悔。最感恩的是，有機會調整自己的慢心。很多的我不習慣，都是自己的問題，以前看不到這些問題，或是看到也不想改；如今會學著咬著牙，撐過去，突破自己，令師歡喜。



# 盡形壽拜下去

十幾年前，有機緣聽到拜二十五佛懺的殊勝，便照著儀軌，觀想每尊佛的顏色、手印禮拜。有一次拜到那羅延佛時，突然內心很激動，感受到佛對我的慈悲、一直守護著我，我也應該要像佛一樣對待每一個眾生，這樣才能報答佛的恩德。這樣斷斷續續拜著，感覺拜佛很幸福、很愉快。不過有時又會遲疑：自己看儀軌所做的觀想是否正確？如今得聞上師開示三十五佛懺內涵，非常開心，並且決定要信受，造下和師長相應的業。

剛開始拜二十五佛時，右肩出狀況，每一拜下

去就很痛，幾乎只能用左手支撐身體起來，即使如此，並不會想到要停。因為師父說過，障礙來時，下一念不要和它相應，障礙就會過去；但是如果障礙來了，下一念一和它相應，就永遠被它障礙了。所以我不為所動，堅持拜，但是會注意不要太粗猛，後來也就忘了肩膀痛這件事。

這段時間拜下來，還有另一重收穫，就是身體變得健康輕盈。原本下肢循環出問題，小腿一直消瘦，腳底無力，必須不斷換穿更好、更貴的鞋子，大腿卻越來越胖；因由拜懺淨罪，加上中醫調理，瘦

了七、八公斤，也降了難降的體脂肪，腳疾也解決了。

聽到上師開示二十五佛懺第三講時說：「祈請二十五佛為我作證明，在三十五佛前至心懺悔」時，當下很真實的感受到，上師幫我把三十五佛請來，為我的懺罪作證明，內心激動不已，不禁放聲大哭。因為，我深深感受到因由上師，自己在輪迴黑暗中突然出光明和希望！靠著二十五佛的加持，我的惡業可以快速被淨除！上師要救我，我只要聽話，照著去做就可以解決恐怖輪迴的日子。

前兩年春節參加南海寺禮千佛，看到有些同行三千拜都用大禮拜，令我非常仰望；後來自己接連四十九天每日拜懺六輪，也是暗暗希望為此做前行。今年春節我去拜二千佛，第二天拜了一千兩百拜的大禮拜，每一拜向前撲倒，就像讚頌所形容的「如

大山傾」，這樣表達對佛的心意，覺得非常開心。到第二天發現體力不濟，聽到宣布：「春節期間信眾多，所以不要用大禮拜。」當下體會：上師知道我體力不行了，要我用短拜。法會中我發願：今生即使活到一百歲，每年仍能拜千佛；願我生生世世都得暇滿人身，都能五體投地禮拜佛、供養佛、得佛攝受，快速成佛。得人身，能拜佛，幸福無比！



# 媽媽，請受我一拜

上師宣講二十五佛懺，提到恐怖的五無間罪時間，殺父殺母的罪從什麼地方防起？上師說從對父母的孝敬防起！為什麼會變成這麼嚴重呢？上師說，一定是從對父母不滿、挑毛病開始。如果有一個不恭敬父母的續流，愛挑父母毛病，覺得父母怎麼都對不起自己，所以不肯真心的孝順父母，導致成為無間地獄的因！上師的話狠狠醒覺了我，原來我也是必去無間地獄下油鍋的那個有情！

媽媽在園區廚房當義工，發現我經常忙得沒有準時吃飯，怕我餓著、吃冷飯，總能神算的知道我

哪天會誤餐，事先幫我打好飯菜用保溫盒裝著，然後發簡訊通知我去拿。有幾次發現我

晚了去拿，還親自送我到宿舍裡放著。心裡雖然感動，卻有更多惶恐，認為這些是子女該為母親做的事，做媽媽的不可以這樣侍候女兒！所以我常常拒



絕母親幫我做任何事。甚至對媽媽說：「你再這樣，我會短壽耶！」

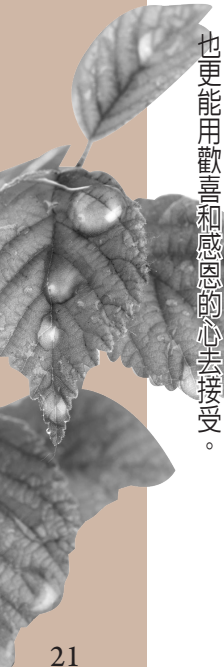
有一次我不經意說：「最近好像特別冷……」結果當天晚餐後一回宿舍，就看到一件刷毛長褲、兩頂毛帽、兩件帶帽羽絨背心已經放在寢室床邊，是媽媽一下班就奔去店裡選的！當下真的非常非常感動，可內心卻還是有個聲音嘀咕：我又沒說我要，而且還買這麼多，物質太多是過患哪、會損福報耶……諸如此類的事比比皆是，對於媽媽為我做的種種，我不但沒有歡喜受用，還拿學來的道理衡量媽媽。

幸好上師慈悲，不但直指我種種的覆藏罪障，還給了我下手處：「如果你這輩子對你的父親或者母親不滿，你趕快要把它想通！回去好好的給你父親母親下跪！把它懺悔乾淨！要涕淚橫流！要對自

己的父母真的要生起至誠的感恩心！」我像是即將溺死的人突然抓到一塊浮板。

第二天一早我去找媽媽，很靦腆的把媽媽請到佛堂坐下，跪在媽媽面前，我照著上師教的，很真心的向母親磕頭，懺悔說：「媽媽，對不起！我常常不聽話，讓您難過、傷心，請媽媽原諒我！」話才說完，就見媽媽眼眶早已泛滿淚水：「好啦，好啦，我都原諒妳了！我根本從來都沒有生妳的氣。」我哽咽得說不出話來，無比感動！之後連續幾天我感覺母親特別高興，臉上掛著幸福的笑容，逢人就說：「上師真了不起！上師真了不起！」把我所做的事告訴許多人。

自從向媽媽下跪懺悔之後，我發覺自己的心變得柔軟，開始能體會媽媽對我的愛、媽媽的心意，也更能用歡喜和感恩的心去接受。



# 修信念恩更上層樓

以前我很少拜懺，但上師要我們拜懺，做為弟子的就應該做，所以沒有多想，就開始找時間和全家一起拜二十五佛懺。一開始，拜得很歡喜，可能平常太少運動，所以感覺透由拜懺，讓身體都動起來了。但接下來就想，上師希望我們拜懺，一定是為了幫助我們淨除學習的違緣，「運動」只是附加的小利益罷了。

那麼，我要懺悔什麼呢？就開始從這一生自小到大所做的錯事，舉凡想得到的，開始懺悔。例如，對父母的抱怨、不敬，對別人的觀過，還有初學佛時

在無知的狀態下，對三寶不敬、輕忽出家人的功德、對經書等間視之等等。起初還覺得拜得很得力，但漸漸越來越像套公式，如此這般的跑一遍而已。

這是拜懺嗎？雖然如此，還是繼續拜。有一天拜





懺時，忽然升起一個強烈的感覺——我竟然不知自己在懺悔什麼！很深的一個無明湧上心頭，我怎麼這麼無知！突然淚水湧在眼眶，這個無知無明讓我累劫受苦，但我還不知道，這個就是我要懺的啊！

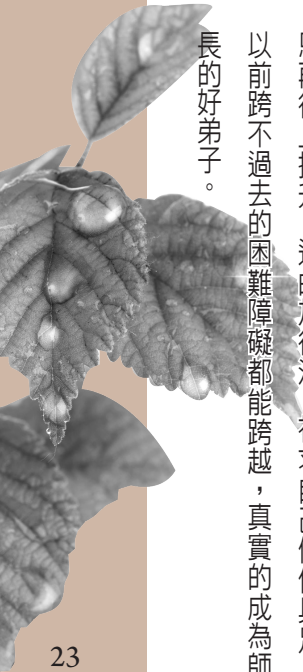
這個體會只如剎那閃電般從心中劃過，卻讓我我很激動！長久以來的無知如冰山一樣那麼堅硬冰冷，如今透過拜二十五佛懺已漸漸鬆動，好希望有一天完全消融！

正當我提起精神，想好好的觀想拜懺時，考驗就來了。有一天我的膝蓋忽然麻麻的，接下來會痛，做了一些檢查，醫生說還好，只是以後膝蓋要用力的動作不要做。難道我已進入骨質退化，等著養老嗎？想到我的班上有一位同學已經八十幾歲，非常精進，每天到學苑當義工，天天誦般若經，背書也背了一萬多字。每當我們要拜二十五佛懺時，他膝蓋

常常痛，沒辦法跪拜，就跟著大家一起口誦佛的聖號，敬禮問訊；只要他覺得比較不痛，就會跟著大家一起跪拜，緩慢的撐起身體！

他常常說：「你們真好啊！都可以拜佛！」那種語調，彷彿在告訴我們，拜二十五佛懺是多麼美好、多麼令人嚮往！於是我不再想膝蓋會怎樣的事，就努力的祈求，恭敬的拜懺。師長賜予這麼輕鬆懺罪的法門，該好好依教奉行，在自己還能拜的時候好好把握。

我想，當我虛心領受師父、上師所教授的法之後，所開展出來的受用，一定多采多姿，千變萬化！期待自己在拜二十五佛懺中，對師父上師的修信念恩再往上提升。透由加行法，祈求自己條件具足，以前跨不過去的困難障礙都能跨越，真實的成為師長的好弟子。



# 我和室友的定課

無上感恩上師教導我們拜三十五佛懺，告訴我們每拜一尊佛能消除無始以來多少罪業，並開示說聖者宗大師每天仍然非常殷重的拜懺，拜到石白板都刻出印子，實在令後世的我無比讚嘆、無比仰望！上師又提策，每天如果一早就能拜佛，一天都會非常歡喜，拜佛可以直接得到歡喜與幸福感。我很想實踐上師的教導，但深知單憑己力，是無法堅持不懈、持之以恆的拜下去，因此同行助伴太重要。

經由向師父祈求，再和同樣都是法人全職的室友溝通，我們做到了每天早晚兩次固定拜佛。幾個



▲作者（前排右）與室友合影

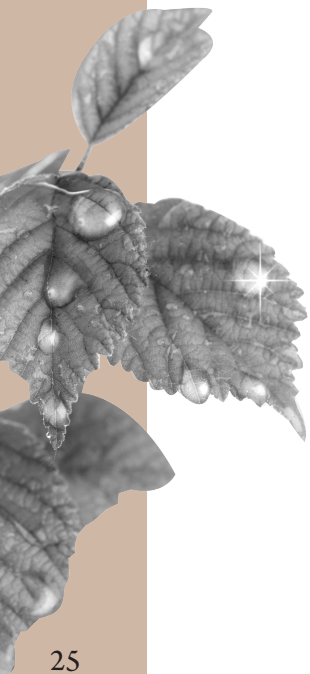
月來，非常感恩同行鼓勵與陪伴，不管多累，早上必定全員四人一同拜，沒有人缺席，感覺真的好幸福！尤其，平常易生煩惱的境界來考驗時，心較能平穩面對；有時候被考倒，也較知道哪裡錯要改；晚上就可以好好懺悔，較不會讓惡業累積，傷害自己。

例如有一次假期回家，妹妹一見面就指著我說：「為什麼穿我的睡衣？」我說：「妳放在櫥櫃兩年都沒穿，上一次回家媽媽說可以穿。」妹妹責問：「為什麼沒經過我同意？」我馬上跟她說對不起。察覺自己就如同上師開示的「自來熟」，犯盜業的因，終於被抓到！很感恩師長不棄捨，已經步入中年的我，仍有師長諄諄教誨，真的無比幸福。

本想用錢買下睡衣以表歉意，但妹妹不肯，只要我洗乾淨就好。當我很高興去洗時，發現洗衣槽

有幾堆爸媽和哥哥的髒衣物，馬上想到上師的教誡——在家居士要好好行孝，奉茶、洗衣、煮飯、按摩、還有洗腳是基本功。我馬上實踐，也很慚愧以前連這些基本的做人道理都不知道，幸好有上師，否則面對恩德田的父母真是虧大了。

再次聽聞上師開示三十五佛懺，特別是拜皈依時麻木沒感覺，要翻廣論思惟修、起對治這點，我正在努力。祈願能將上師的教誡珍愛執持在心中，用珍貴執持的心，串習成等流，生生世世追隨師父、上師學弘宗大師教法！祈請師父早日乘願再來，祈請上師速來台，我等弟子眾早日在上師座下親自學法因緣，早日成辦！



# 是誰掃了廁所

上師為弟子們開示三十五佛懺，說到漢譯版《觀虛空藏經》中的一段經文：「知法者教令塗治圍廁經八百日，此人因苦行力故罪業永除，不障三種菩提業。」

早在上師宣講三十五佛懺前，好久一段時間，每次上廁所時都會發現，廁所的地板怎麼老是乾乾淨淨，垃圾桶也都



◀ 原來是她——黃瑞美師姐默默清掃廁所。

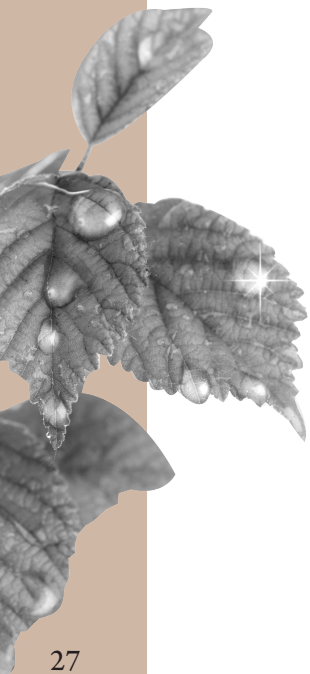
倒空了？當時沒什麼特別的感覺，直到聽到上師開示，大家想群起效尤時，才發現，這個善行早就有人在做了！

經過觀察，這個善心人士原來是黃瑞美師姐！黃師姐長久以來都默默的打掃廁所，但她謙稱不只她一人在打掃，也有別人一起造共業。

原來瑞美師姐從小庭訓甚嚴，媽媽規定她們姐妹，在假日要把地板刷洗乾淨，不是只用清水，還得先用肥皂刷洗過後再拖乾淨。當時年幼的她很想出去跟同伴玩耍，心中總是抱怨：「為什麼要這麼麻煩？別人都可以出去玩，為什麼我就得做這些事？」但多年下來也就養成習慣，直到現在六十多歲了，看見髒的地方很自然會拿起掃把掃一掃，或是拿起拖把拖一拖。聽了上師的開示之後，她做得更起勁也更歡喜，因為只要偷偷的掃廁所八百年，就

可以把惡業掃掉了，太划算了吧！

她深深感恩母親，是母親當年讓她養成習勞的好習慣，至今才能受用不盡；更深深感恩大寶恩師的開示，讓她透過如理作意，繼續努力的掃廁所，掃除惡業。這件善行將產生不可思議的功德，切斷前往三惡趣的通道！思惟至此，感恩之情如潮水般湧出！



# 補修「念恩」這門課

從來沒有想過，學科學、從事工程教育與研究工作，認為人是萬物之靈，有問題就用務實方法解決，半百人生的座右銘充滿著玩世不恭的態度：「有時發發牢騷，把它當作教條。偶爾唱唱高調，也可算是笑料」的我，居然會吃到苦頭！

有一天，我的工作遇到瓶頸，我的家庭也破裂了，我在密室中哭泣吶喊，在暗夜裡悲傷嘆息！我處在無明的痛苦與煩惱之中，茫然不知所措，找不到人生的方向。我的靈魂像是斷了線的風箏隨風飄落，不知飛向何方。



## 五十不知天命

二〇一二年，我參加了福智教師生命成長營，驚喜地發現，這世界上居然有一群這樣歡喜快樂的「傻子」，正認真愉悅地做著我絕對不會做的「利益眾生的傻事」！

五天的學習裡我的眼淚拼命地流，我的前半生汲汲營營，只自私地想到自己，為自己而活。五十年不是知天命嗎？還真是悲哀啊，從未曾想到更高層次的無限生命。至此，我才發現先前所認為的「觀過子」，才是最有福報的聰明人，也才認識以前「觀過念怨」的行為，才是造成我生活障礙、痛苦的原因。

閱讀著輔導員送給學員的日常師父語錄：「觀功念恩是要持續地練習，找出別人生命的亮點。」我感動極了！

仔細反省自己，我會變成現在這個樣子，絕對不是偶然發生的。幾十年來，我從未關心周遭的人，不會感謝與感念默默付出照顧過我的人。我如果算是有點滴成就的話，都自以為是自力掙來的結果，以致我看不清、甚至不會感恩；看不到前妻對我的付出；看不到兒女及學生對我的恐懼；看不到這世界上每一個人的生命亮點……我用不耐與忿怒來回應任何使我不滿的事情。

## 悟今是而昨非

以前，與別人發生衝突的時候，我瞬間第一反應就是別人的錯。聽了師父所說，從自己的角度看別人，就是不順眼；如果能代別人想想，心情就會大大放鬆、放寬。現在我開始學習代別人想一想——如果我是他，會怎麼做？的確，將我與別人的角色相互對

換，我立刻了解發生衝突的原因，比較會將心比心，之後心情就會大大放鬆、放寬。

師父還給了我一個當頭棒喝：「我們學習事物的時候，應該吸取所親近師長的功德與德行，而不要看他的過失。如果你能看到他的功德，成就是你的；你看到他的過失的話，絕對不會成就你一點點的功德。」聽了這句話，我冒了一身冷汗，我忝為老師，在講台上重複授課二十年，至今又累積有多少功德呢？可是我所累積的過錯，學生可是都看得清清楚楚的！

今天我們做老師的一再指責現在的學生不用功、不愛讀書，可是我們心自問，自己有同樣地用功、愛教書嗎？我都只看到學生的過失了，學生怎會看到我的功德呢？

聽到師父說：「念恩這件事情，我們要一而再、再而三，不停的擺在心裡面，去體驗去認識他。」我

才明白我個人、家庭及教學的失敗，都是我這一顆散亂的心造成的，因為我從未把念恩的心放在我所愛的家人及教學上！

我知道自己捅的樓子夠大了，我願意好好地修持，以修補我與兒女間逝去的親情；我願意把學到的「觀功念恩」放在我教的學生身上，好好地修補以前被我所誤的學生的虧欠。我要把念恩這件事情，一而再、再而三，不停的擺在心裡面，去體驗去認識他。

## 踏上無悔之路

透過班級幹部熱心的指導與護持，我踏上了學習「廣論之路」，也開啓了我的「成佛之路」，我也重新站起來，學習生命的成長。但是這條路並非我想像的簡單順利。我必須承認廣論不好唸，學習過程會掉舉，也會昏沈。但是我知道廣論是一個寶貴的生命





▲作者王建力師兄（右二）奉行「觀功念恩」快樂無比。

課程，打開發現無限生命的眼睛，敞開觀功念恩的心靈，用透過健康飲食改造的身體，去實現改變自己下半生的生命。我相信障礙、痛苦的身心終究會找到開悟的出口，我期許自己在這條「廣論之路」上，盡心盡力用我的餘生去學習與實踐。

自付師父的「觀功念恩」是我最佳的行持下手處，師父說：「觀他的功，念他的恩，快樂自然在其中，觀功念恩是最佳快樂秘方。」我的生命學習課程才剛開始，我興奮地像剛上小學一年級的小朋友。雖然長路漫漫，但我相信沒有補不回的親子之情，也沒有帶不好的壞學生。如今，我的人生座右銘有了改變：「日日細數三好，生活沒有煩惱。常常皈依三寶，隨喜感恩福報。」

（作者任教於成功大學資源工程學系）

# 耐心盼花開

當上老師，以為只要做好老師的本分，一切都會順心如意，實則不然。學生一再考驗我的愛心、耐心，在我覺得快要撐不下去時，幸好有上師的「關愛教育」教授，為我開啓另一扇窗，讓我體會生命的成長需要耐心等待，等待自己，等待學生！

回憶起與小邦三年來共同成長的點滴，總是觸發一圈又一圈「感念師恩」的漣漪。



## 聰明的你 為何會如此

小邦長得白白淨淨的，功課都是班上前三名，但遲到、糊塗、健忘、沒責任感……有幾次甚至讓班上的運作脫離正常軌道。例如他擔任班上生物小老師，卻把全班考卷帶回家登記，結果忘了登記，也忘了帶來；又或者有登記，結果成績單放在衣服口袋，在洗衣機洗掉了。這種散漫健忘的情況，不勝枚舉；尤其是上課遲到，怎麼講都沒有用，把老師的話當耳邊風，公然在衆目睽睽下晃進教室，而且會導致班上被扣分，簡直太……所以面對他時，我常常顯得不耐煩，曾多次在班上大聲斥責他。

爲了幫小邦改掉遲到的習慣，於是我用盡各種世間方法，例如用同儕的力量，扣整排的點數來約制他，結果不但沒用，還造成同學們不想跟他一排：要

不就是懲罰他放學留下來打掃，結果是他忘記這回事，直接回家。我則坐在空蕩蕩的教室，爲了等不到他而生悶氣。

上師說：老師不是監督者，管理者，或獄卒。教育要引導的是一顆心，是給他前行的勇氣。

我開始反省，我這很想改掉小邦愛遲到的壞習慣，到底是爲我好？還是爲他好？仔細檢察，才發現之前並未真誠爲他的無限生命考量，真誠想陪他成長，只是想讓他符合我的期待，不要讓班上秩序被扣分，完全是名利心在主導。上師的關愛教育，讓我重新思惟：如果我真心爲他好，我就要切實看到「遲到」對他的生命會造成什麼負面影響？然後才談得到用什麼方法去引導這顆心，給他前行的勇氣！

我改變態度，耐著性子對他曉以大義：「如果你爲了多睡那幾分鐘，而晚到校，不但早自習不能先預習，下課還要補寫測驗卷；午休又被學務處叫去

罰站，導致下午上課打瞌睡，會被老師責備，影響你的心情，甚至延續到晚上、到明天……這樣的惡性循環，就因為你多睡了那幾分鐘，划得來嗎？想想看，怎麼做比較聰明？老師希望你能調整作息，學習突破自己！」

## 聽上師話 先改我自己

小邦開始有一些改進，「遲到」不再是家常便飯，甚至愈來愈少。爲了鼓勵他，我跟全班說：「每個人都有他要突破的困難點，重點不在於你最終是否能突破；而是你是否有想突破的心，你是否永遠選擇在自己的水平上向上跨一步，只要你是這種人，你就是優秀人才，因爲你很勇敢的在面對自己的困難。」

看到同學們點頭默許，我相信他們的心都被鼓舞了！

快畢業了，即使面對眼前繁重的課業壓力，小邦



▲學生上高中後利用假期回校探望俐慈老師（右一）

仍因為想改掉自己對某同學的偏見，以及自己說話尖酸刻薄的態度，常在聯絡本或到辦公室來求助，我給了他幾條理路，他就會很認真回去思考並實踐。

## 夕陽餘暉 師生訴心情

一天放學後，我們師生漫步在灑著餘暉的操場，彼此分享對人際關係的思考與學習。我問他，為什麼遇到困境願意找我求助？他緩緩的說：「因為老師很有耐心，願意聆聽我任何的困難，並且用智慧幫我解決，對我又很瞭解，所以會想來找老師。」

期末看到小邦的成長報告，他寫著：「我在國中生涯遇到一位影響我至深的老師，她也是我心靈上的支柱之一，這位老師更積極的教我有關生命的課程，願意將其所學的智慧小語都無私的和我們分享，她宛若我生命中的伯樂……」

小邦的每個字都是上師在我心中灌溉的果實。這美麗的小生命，因用上師的法，而逐漸茁壯，培養出自己前行的力量。而我也因他的鼓勵，勇悍依法而行，更深體認上師對我深深濃濃的恩，努力將關愛的種子一顆顆播下，種在自己心田，也種在孩子及周遭人的心田，用信心一天天澆灌，用耐心「盼花開」。





# 解說碳匯 幸福的農七

雲林「農業博覽會」吸引很多遊客，其中慈心基金會所設計的「碳匯林場」展館，為了讓更多人了解美麗的家園需要大家共同守護，規劃了各種匯碳及減碳的理念及行動方案，尤其是「小樹的願望」戲劇演出，吸引很多人駐足！

賴學長希望結合里仁、產服及理念的同修們一起加入解說行列，凝聚心業力。賴學長說：「來到碳匯林場做義工很難得，面對各式各樣的民眾，他們可能一輩子只有這次機會能踏進師父的殿堂，所以要好好把握造善業的機會。」

為期七十多天的農博，每組義工各輪值一周，雖然，現場解說只需早晚兩個時段，但是解說員深刻體會機會難得，儘管喉嚨早已沙啞，卻連中午休息時間，也傾全力向遊客解說，饒益眾生的心始終不停。他們說：「人家是佛七、禪七，我們是『農七』」。



## 當義工果然是福利——邱文亭

以前曾參加童軍

團的里仁店員邱文亭  
師姐，覺得植物都大同

小異，學習辨認植物是很

無聊

的事，這次承擔解說義工，

需要認識很多種子和植物，漸漸的她開始覺得有趣，原來，師父早已讓她透過里仁的學習，不知不覺中除去對植物的排斥。因為認識植物的好處，透過解說的傳遞，讓更多人了解正確的概念。

面對眾多的遊客，邱文亭最歡喜的是，得到許多正面的回饋。在這裡，她強烈感受到：「即使在今天環境這麼惡劣，很多人仍然懷抱最美好的希望，希望地球越來越好。」不管這些人是否聽過慈心或

里仁，她仍要繼續解說，因為有義工的堅持，漸漸喚醒人們心中的善，就能開始走向師長。

賴學長說，當義工是一種福利。邱文亭一直想體會「福利」的內涵。她發現透過承擔，不斷練習自己對境時的起心動念，對同行觀功念恩，對遊客保持想利益他們的心，漸漸體會「福利」的意趣。原來，因為有師長帶著大家學習，才有力量和資糧跟隨師長一起利益眾生，她說：「這次真實感受到一手拉著佛菩薩、一手拉著眾生的意趣，原來就是一手拉著師長、一手拉著遊客！感恩師長讓我們承擔師長與遊客的牽線者。」透過不斷的學習，希望有一天，自己也能像師長一樣，饒益一切有情。



## 拖車滿載黃金——李韋青

農博的標語是

「從土地長出的農博」，產業服務的李韋

青師兄覺得，碳匯林場是

從佛菩薩心中長出來的，因為有許多人用心善待這片土地！由於剛進「法人」不久，對慈心事業的內涵並不很熟悉，為了讓每位遊客的生命有所轉變，義工們用心的實踐師父的法，賣力解說，因而策發自己積極投入。

來自全省各地的遊客，年紀從小到老相偕而來，有些仔細聆聽解說，有些自顧自遊覽，李韋青心懸的是：「這次導覽可能是他們與師長結下因緣的好機會，如果能多講一些，讓遊客多了解一些，就能跟

師父結更深的緣。」他要把握機會好好解說，有時講一個小時聲音就已沙啞、喉嚨腫痛，但是當他看到有位義工即使感冒、流鼻水，仍在解說，策發他勇敢無懼的面對困難。

在這兒，遇到任何困難都會被策發。有一次，一下子來了四十輛遊覽車，眼見人潮不斷湧入，李韋青有些惶恐。當天，他馬不停蹄的解說，好想休息一下，心中冒出一個聲音：「遊客可不可以晚一點再來。」一想到培訓時，賴學長曾分享上師的話：「你的承擔背後拖的是垃圾車？還是黃金車？」每當生起退心時，這句話便鼓勵了自己，重新觀察自己所做的事，是不是很殊勝？是不是作師所喜？如果是，再苦再累都值得，內心逐漸生起一股很想效學師長



利他的慈悲心。

「為什麼來當義工是福利呢？」李韋青深入思惟後，發現在承擔的過程中，自己的心量不斷擴大，而且不知不覺中，種下跟師長更深的業緣，因為每天想的都是要如何利益他人，每天講的都是師長想要傳遞給眾生的話，自己猶如師長的干手干眼，可以關顧師長所要關心的人。

李韋青回顧之前參加慈心營的活動，講師要學員抱著大樹，並說出感謝的話，當時對樹陌生的他，覺得：「平常只會對親近的人說感恩的話，現在居然要對樹表達愛與感謝，實在警扭又害羞。」透過理念的薰習和在此地的學習，現在，他覺得樹很親切又熟悉，看著一棵棵大大小小的樹，婀娜多姿迎風款擺，猶如重新找回，被自己遺忘多年的老朋友。



## 勇敢面對考驗——張綺翎

初次解說的張綺

翎師姐，臨場時一邊解說，一邊望著遊客越來

越少，最後沒人聽，她感

覺：「實在很挫敗！」後來，負責培訓義工的劉政容師兄鼓勵她再接再厲，同時示範引導。她發現，當劉師兄一開口，許多遊客就聚集過來，他的眼神關注遊客，並主動互動拉近距離，然後，才開始解說。

原來好東西要與人分享時，先要給予關懷，當對方接收到關懷時再傳遞理念，這種方式自然而順暢。

面對挫折的張綺翎，重新思惟來此的發心，就是要把師長美好的理念傳遞給更多人，想起破匯林場充滿眾人的心業力，殊勝感油然而生，內心比較篤定，重拾麥克風，試著與遊客互動。幾場下來，她漸入佳境，也可以針對不同的聽眾，調整解說方式。

其實，承擔解說義工身心都會疲累。有一次，餓著肚子招呼遊客，卻看到另一位義工抱著「綠皮精靈」布偶跑來跑去，不斷調整位置。她想：「若是我就不會繼續調整，反正都是掛在樹上，不會有人在

意，為何要如此細心？」她試著體會對方的用心。

原來，可愛的「綠皮精靈」是銀葉板根種子的化身，透過活潑生動的表演，讓遊客了解人類生存的危機，和環境永續發展的解決之道，所以「綠皮精靈」布偶的擺放位置，可以達到提醒大眾體認森林教育的意義。當下，她發現面對同樣外境，自己的心是鬆散的，而其他入面對學習時，是奮不顧身的投入。自己被啓發了，發願要以更精進努力的心面對考驗。

《農博外一章》

## 慧根會跟大白鴨

五隻大白鴨排著整齊的隊伍，搖搖擺擺、步伐整齊的往前走。牠們在農博期間，悠遊在「破匯林場」的水池邊七十多天，結束快樂旅程之後，來到「古坑慈心教育農場」，不僅為農場帶來朝氣，增添歡樂氣息，也找到了安樂的休憩所。

農博結束以後，我正在收拾東西，準備帶回慈心農場，沒想到這群鴨子呱呱的叫著，一直跟著我走，我說：「你們要跟我回慈心農場嗎？」有五隻白鴨繼續跟著我，其餘的都跑了。心想：「先把這五隻鴨子帶回農場吧！」

不料，隔天我再到農博會場，聽到有人說：「昨



天的鴨肉好甜喔！」原來，其他的鴨子已進了人們的五臟廟。

觀察鴨群是一件有趣的事。這五隻鴨子乍到農場，尋覓了好幾個地方，最後選擇留在靜謐、遠離人群的池邊安住下來。鴨子是群居的動物，自然推出一位領袖——大白。牠們每次行進都按次序排隊，大白在前，小白殿後，領袖走其他的就跟著走，形影不離，也從來不落單。有趣的是，大白一下水，其他的鴨子緊跟著下水；若大白沒上岸，其他鴨子依然自在的玩水。可貴的是，當鴨群在覓食時，負責任的大白就在一旁觀察警戒，讓其他鴨子安心先吃，即使我拿飼料餵大白，牠也不為所動！


雜食性的鴨子一下水就吃個不停，不但會吃福壽螺，池邊的綠草也是牠們的食物，對生態平衡有很大助益。太陽高照的日子，鴨群尾隨大白潛入池中洗澡，上岸之後，只見每隻鴨子拍打著翅膀把水



弄乾，還會互相整理羽毛；每天早上，大白帶領鴨群巡禮農場，來到黑番鴨住所不忘打聲招呼，雙方不停的呱呱叫，宛如好久不見的老友相遇。

生機勃勃的有機農場，不僅讓人們身心靈有了舒壓的機會，也是許多的小生命的安樂處，大家和平共處，共享自然，多溫馨的畫面啊！

(雲林 日月白水)



百千劫中所積集  
布施妙供供如來  
所有一切諸善行  
一念嗔心能摧毀

摘自《入菩薩行論》

# 福智家人 我的天使

陳政輝師兄罹癌數年，身體有如風雨中飄搖的殘枝，他自己甚至認不出鏡中人是誰。許許多多師兄姐的關懷蜂擁而至，他說：「當所有人都還堅持著希望，我沒有放棄

自己的理由啊！」他曾為文〈親愛的孩子，別擔心我〉（見福聲

212期），對孩子的貼心照顧表達感恩和期許。如今，更寫

下眾善友的真誠相助，各種善行無所不在，猶甚家人。他

用「天使」形容這群善友！



一個人如果真心，不需要任何語言，但我有好多話要講，只跟您們。

二〇一一年末，我規劃了一場讚頌「旺」年會。

當時，正接受化療，許多個夜晚，痛，燃燒了我整個虛弱不堪的軀體，那時候，總以為自己再也活不下去

了。於是索性將這次的演出，當成是生前告別式。當天我奮力的唱，幾乎用盡了全身力氣獨唱讚頌「白蓮花」，下台後，幾乎整個人癱在躺椅上。我想，如果此刻我的生命結束了，應該沒有什麼遺憾了。

接著，一連串住院、出院，以及三天兩頭回診，毫無體力的我，整天都在昏昏迷迷的狀況中度過。還記得有一次因為腹痛，麻煩一位師兄送我到醫院，檢查出是腹膜炎，須緊急開刀。一群師兄姐聞風而至，為我誦經，贈我摩尼丸。隨即進入手術室，家人趕不及，護理師拿著手術同意書，我眼睛無法睜開，麻煩她把我的手牽到簽名的位置，自己簽下名字。在手術室，隱隱約約憶念起師父，伴我入睡的是師父的身影。

## 住院時——各種天使眷顧

再次睜開眼睛，已在恢復室，護理師大聲喊著：

「陳政輝家屬！」我用僅有的力氣回答：「我的家人沒來。」可能聲音太微弱，護理師又喊了一次，我依稀看見遠遠有個身影，緩緩站起。原來，一直有人陪著我，這位師兄一陪就是六個小時。我看著這個「家屬」，不禁淚流滿面，當自己處在一個有情有愛的世界，幸福無以言喻。遠望這位師兄，似乎長出了一對翅膀，他是上天派來的天使。

有一天大清早，一位師兄從電話那端告訴我，因為要去印度請法，來不及來看我，他想唱一首讚頌祝福我。我從電話的這端聽著，有一股加持的力量，冉冉而起，那音聲乘著翅膀而來，他，是一個天使。

我的餐飲倚賴學苑的照料，師兄姐絞盡腦汁為我做飯。有位師姐說，以前都為自己的子女煮稀飯，已經十幾年沒煮了，為了送餐才又開始煮。還有一位師姐說，沒想到多年之後，這些餐盒還用得上。另一個師姐說，她詢問很多對病人有益的粥品，於是煮了五

行粥；有的煮成秋葵粥、地瓜粥、香椿粥、蔬菜粥、薏仁粥、五穀粥等各式各樣的粥。有一陣子天氣燥熱，一位師姐做了小菜及壽司，希望我能多吃點。當這些師兄姐舀起稀飯的時候，我彷彿看到一雙雙震動的翅膀，他們是一群天使。

當醫生說檢查報告結果是勃氏淋巴瘤，最好趕快接受化療，我拒絕了。因為十幾年前我太太罹患淋巴瘤，我陪著她做每一次的治療，看著她每一次痛苦的掙扎，不到半年她就去世了，就在這家醫院，現在要我自己也走一遭，我不願意。醫師熱切的告訴我：「十幾年來醫學已有很大的進步，更何況你現在有很多師兄姐的照顧，還有師父的加持，這一切已經不一樣了，你的病情要儘快治療。」醫師的白袍飄動著，像一副潔白的翅膀，他，是一個天使。

可是我還是很遲疑、很猶豫。想了又想，活著，就跟著師父好好學法；死了，就跟著師父走，期冀再

有著暇滿身，學習宗大師精闢大法。我只是爬著向前而已，雖然走得慢，不代表我到達不了。最後，在眾多意見的參考下，決定接受化療。化療時頭髮漸漸脫落，我想像自己來生的出家樣，乾脆自己拿起剪刀把頭髮剪了，還莊嚴得很。

有時，我會很振奮的面對病痛，期許自己將癌細胞變成活細胞，把活細胞變成佛細胞。有時，我會讓病痛纏繞得很低落，累到昏睡過去。當一覺醒來，發現自己還活著，感受到所有人努力換來的氣息，先心疼大家的付出，然後覺得應該努力活下去。因為這身體已經不是自己的，在我身上流的血液是您們供給的養分，涵蓋了眾人的祝福與期待。

醫生勸我吃牛肉，我仍堅持茹素。有人建議喝些紅蘿蔔汁，讓血液改善一些，於是每週便有人從園區送來現榨紅蘿蔔汁，一直到產季結束。後來有人告知酪梨是植物中蛋白質最高的水果，就開始每天喝一杯





▲陳政輝師兄（中）與天使們。

酪梨跟豆漿打汁，當季節一過，正當快吃完的時候，突然有一位朋友從新竹農夫市集寄來一箱。當又快吃完時，另一位同修家在產地，央請果農把原本要留下自己吃的季末酪梨全採摘下來。就這樣長達半年，我每天都享用到酪梨，這又是上天派來的一群天使。

過年到了，我必須在醫院過。有位師姐因手傷不能碰水，她便指導家人做飯，大年初一師兄送來時，很堅決的告訴我，以前老一輩的人對過年到醫院很忌諱，但他覺得這個年過得特別有意義。有一位師姐送餐來時，早已腹痛不已，送完餐便直接掛急診。

還有一次，身體虛弱到只剩下眼睛可以開閤。師姐送來晚餐，說今天是麻煩別人開車接送，必須先行離開。我勉強擠出一點微笑，告訴她晚一點再吃。她看了看，有點猶豫，離開了病房，不久又回來了。她說：「我沒法這樣丟下你不管，我要陪你吃完這餐再走，我已經請朋友先回去了。」不知哪來的力氣，在

這個天使的陪伴下，我竟然可以吃下這一餐。

住院久了，加上全身上下是病，身上吊著瓶瓶罐罐，連走路都是一種奢侈。頭髮經常亂成一團，覺得不舒服時，便有同修幫我剪頭髮、洗頭。因無法運動，同修便前來協助指壓、推拿，幫助我肌肉運動。當他們雙手舞動，我彷彿看到天使揮舞雙翼，他們都是天使。

## 出院後——仍被愛心包圍

終於我可以出院了，但是出院前母親住進加護病房，回到家裡除了三餐，沒有人可以照顧，我真的不知所措。就在出院前兩天，有位師兄來看我，問我可不可以到他家住，他想照顧我的飲食起居，只希望我早一點回金色城堡。看著他們夫妻清早起來為我做早餐的雙手，像一對潔白無瑕的翅膀，他們絕對是天使。

有很多人想關懷，但是不敢打電話，怕影響我作息，總透過各種方法，了解我的病況。有一位八十幾歲的老阿嬤，在學苑只要看到認識的人便問我的近況，後來她想了一個方法，逢年過節一定打電話來祝佳節愉快，就只想知道我狀況如何。有位園區家長告訴我，他的孩子在聯絡簿上畫著我打點滴的樣子，還每天到宗仰大樓為我供養祈求。有一天，我接到一通電話，那聲音極陌生，是僅見過一兩次面的師姐，每天誦經回向給我，從未間斷。當他們雙手合十，我宛若看到堅毅的翅膀，他們都是天使。

生病期間很想跟大家一起共學，才想著，便有人提供電腦，還有人提供麥克風。電腦壞了，還幫我維修送至家中，只希望不要誤了我學習的機會。

同修們的真誠常常讓我感動，來探望的人每次都帶來里仁的商品，東西堆了一座小山，我戲稱開了一家「小里仁」，若有需要，可以跟我調貨。有一次出

院時，想繞到里仁買一些東西，並連絡學苑說可以一併繳交手邊資料。消息不知怎麼傳的，我一下車，門口排了好多人，陪我選購商品，幫我推推車，當要結帳時，好幾張里仁卡在我眼前晃動，那晃動的手，是一雙雙翅膀，那些人都是天使。

## 再回首——病痛竟是福報

被天使照顧久了，我也想成為天使，但是我的翅膀還在修復，無法振翅高飛。感謝這些師兄姐不求回報的付出，或許他們覺得只是小事一樁、舉手之勞罷了；對我而言，那每一件小事，都是扶持我的雙手，都是協助我的眼睛。這些手，這些眼睛，匯聚成千手千眼，緊緊環繞著我，等待著受傷羽翼的長成。所謂受人點滴當湧泉以報，不知為何，想到這些事情，我的湧泉卻只是兩行清淚。

作家龍應台曾在「山路」一文說到，沈君山博士一輩子被稱為才子，第三次中風時，在加護病房只有一個人。她在文章最後下了一個定義：「有些事，只能一個人做。有些關，只能一個人過。有些路啊，只能一個人走。」在福智這個大家庭裡，我必須很驕傲的說，原來病痛是一種福報，在師長的引領下，這些「家人」一直在旁陪伴，將廣論的文字化成行動，讓我在病痛中還有勇氣活下去。因為有您們，所有的事，我們一起做；所有的關，我們一起過；這條菩提大路啊，我們一起走！

我，可以感受到山的呼喚、水的呼喚、風的呼喚、雲的呼喚、歲月的呼喚、大地的呼喚，還有一群師兄姐殷殷期盼的呼喚。在漫長時間裡，將福智的摯情、儉樸、堅忍、信念融合一體，溫暖了我的心頭。感謝大家豐沛了我的生命，光采了我的青春。謝謝，我的天使家人們。

# 家有兩個自閉兒

看到憶師恩法會影片「自閉兒的春天」，惠芬師姐很讚嘆陳金燕師姐為了宣說師長功德，勇於在大眾前分享如何運用師長教誡，走過家有自閉兒的困境。她說，金燕師姐家有一個自閉兒，而她家卻有兩個！是師父帶她脫離痛苦，她也要效學金燕師姐，說出師父

對她無上的恩德！



▲ 蔡惠芬師姐與大兒子。

## 兩個兒子 兩個失望

我是小學老師，外子得意政壇，女兒聰慧乖巧，這個原本人人稱羨的幸福家庭，在老二小風誕生後破滅了——小風是自閉兼重度智能障礙兒。

身為小學老師，我深知早期療育的重要，因此

帶孩子遍訪名醫、名師，只要有所耳聞，就帶小風前往，醫療、教育、求神、問卜，乃至各種宗教……幾乎全省跑透透。我甚至投考特教研究所，冀望專業學習可以有效幫助孩子。

教導小風的箇中辛苦，實不足為外人道。例如，八歲時教他回答「你幾歲？」好不容易他終於學會，卻直到十二歲還一直回答：「我八歲。」至於日常穿衣、洗澡、丟垃圾，以及認字、寫字等基本生活能力，也在我的奮戰不懈教導中，慢慢可以自理。我一直很用心、很努力，期待有一天，小風可以變成一個正常小孩！

所有的成果卻在在昭告一個事實，他不可能正常！

於是，心中萌發再生一個正常兒子的想望。相隔九年，終於如願再生一個兒子小義。然而，老天再度跟我開了一個玩笑——小義竟是高智商的泛自閉症——

——亞斯伯格症患者。我不想面對二度傷害，以避免小義被貼標籤為藉口，沒有帶他就醫或進行早期療癒，這個自我保護動作，導致日後養育過程無比的困擾。

小義會以各種理由挑戰我們的要求，說不通時，他就要賴！上國中後，被同學霸凌、沈迷電玩。他幾乎每天遲到，清早呼喚起床長達兩三個小時，每晚催促他上床睡覺直到破曉；每天在無奈與痛苦中循環，讓我多次想結束彼此的生命……

## 學習業果 稍獲紓解

特教研究所畢業時，同學鼓勵我參加廣論研習班，每周兩個半小時上廣論、唱讚頌，讓陷溺多年的我，暫離如處地獄般的愁苦。認識業果道理之後，也練習不再一味怨天尤人，心思轉向學習，緣苦的力量稍稍減弱，糾結的心也因此稍有鬆動。

例如，本來無法忍受小風吐口水的習慣，覺得他怎麼老是講不聽、改不掉！後來想想，自己也是個講不聽的弟子，不斷的造輪迴生死之業，師父卻耐心的一生生再把我找回來，繼續教我……有了這層體會之後，再看到小風吐口水，就不那麼氣急敗壞了。

每天叫小義起床上學，也是大考驗。叫了五、六十次後，已經耐心盡失，於是，大聲放音樂、用毛巾幫他洗臉，甚至拿水潑他、拿棍子打他、大叫失火了……無所不用其極。每天都搞得兩敗俱傷，遲到和曠課的情形卻越來越嚴重。

對比師父對我的攝受，才警覺，我太執著「準時」，所以心急。嘗試平心靜氣的輕推，讓他醒過來；幾分鐘後再把他推坐起來，然後送上一杯水；有時喝了水，他就會醒來，自己穿衣服。雖然叫不起來的概率仍然很高，但我不再絕望，我相信，只要繼續努力，一定會成功。

只是，即使知道業是自己所造，但苦得受不了時，還是淚流滿地、呼天搶地。升上增上班，班幹部知道我的困境後，鼓勵我從護持中快速淨罪集資。我便開始連續三年擔任憶師恩法會全程義工，也陸續護持兩個研討班。

承擔義工前，我常掛心小義的生活作息，而在去與不去間掙扎。外子學廣論很相應，總勸我：「你在家只會彼此糾纏，對孩子一點幫助都沒有，還是去當義工吧！」每當我失控時，他就鼓勵我去聽廣論、當義工，平時也不要我在家務上耗太多時間，他常說：「一切從簡，留多點時間聽廣論。」

## 參加全廣 加持湧至

透過做義工、聽廣論，不斷淨罪集資，感覺自己在跌跌撞撞中，對境依然瞋心熾盛。一同護持研討班



的楊東錦師兄，鼓勵我加入全廣班共學，透過日日串習，提升對境依法的力量。於是我加入每天清晨五點五十五分開始的全廣班。為了能準時起床，以及擁有清明的頭腦共學，我終於放下對小義早上勸起、晚上勸睡的奮戰。

全廣進度到下土道異熟果報時，「是故現前似少安樂，然果熟時，雖非所欲，淚流覆面，而須忍受！」醒悟到，一切都是自作自受；做的時候猛利，感果時卻一點辦法都沒有，真的只能流淚覆面忍受！

思惟苦諦中，弟子書亦云：「豈有百返未經趣，豈有昔未多受樂，未得吉祥如白拂，豈有是事反增貪！」省思到，自己慣於忽略生命中的諸多美好，只聚焦在自己的不足。那一心一意希欲有個正常兒子的執取，恰是無飽足反增貪的現行！

看到自己執苦為樂、不斷輪迴的顛倒行相，心中無比慚愧，開始生出離輪迴的念頭，很盼望能夠時

時依靠法得到快樂，得到支撐。第四次擔任憶師恩法會義工時，我被指派為讚頌義工，坐在讚頌團附近，四年來第一次全程參與止行。

看著動人的影片，聽著法師的開示，憶念著師父的悲智功德，我感動得哭了兩天，第三天突然領悟到廣論皈依因中所說：「深信三寶有從彼中救護堪能。」原來只要至心皈依三寶，不僅能解決現世的苦，還能得到最究竟的快樂。

## 助緣更多 惠我一子

憶師恩法會後，助緣更多。成年後住進教養院的小風，開始願意讓我們知道他的內心世界，也跨出自閉的局限，偶爾跟著我參訪有機農友、企業營等，乃至進入我護持的班級，跟著師父學廣論。

升高二的小義，則遇到很關心他、總看他亮點

的新老師，結合班上的力量幫助他，只要他有一點點進步，例如準時到校，全班就為他鼓掌喝采，還安排小組長教導功課。老師與同學的關懷，讓孩子一改遲到、曠課的積習，也願意寫作業了。

回首前程，若沒有兩個自閉兒的折磨與策勵，我將自滿於人人稱羨的幸福，享樂、放逸，造惡業卻不自知，而無緣學習廣論、改變生命。我知道，未來還要面對無數的挑戰，但我已找到永恆的靠山。我發願，生生世世跟緊師父的腳步，直至圓成殊勝佛果。



重罪無如嗔恚罪  
難行無如忍辱行  
是故於此應殷勤  
以多方便修忍辱

摘自《入菩薩行論》



# 我認為的，一定對嗎？

在慈心有機組擔任解說義工一段時間後，有機會參加營隊展覽組的解說，進行前置作業時，我照著討論定案的大綱寫一份講稿，配合投影片檔案傳送給其他解說員參考，自己也重複練習很多次，所以上台習講的表現都還算滿意。

不料同組有位資深解說員，習講時常脫離大綱架構，只講自己的；每次他上台習講，我就開始觀過：「你真的很混耶，忘東忘西不打緊，還不照架構講，搞什麼！」

從前行習講到營隊正講，只要聽到他的聲音，我就會生氣，雖然察覺到自己的瞋惱心，可就是擋不

住。常常祈求師父、誦般若經也無法改善，內心一直在交戰狀態！

第三天的貴賓參訪，由我擔任解說，陪同的人有盧總幹事；當解說完畢，所有人都去歡送貴賓，只有我留下來收拾器材；這時總幹事輕輕走到我面前，微笑的看著我，接著很恭敬的對我鞠躬說：「謝謝妳！」當下我很驚訝，腦袋一片空白，只能一味傻笑。

到了晚上，大家又利用時間習講，這位解說員依舊沒多大改善，狀況百出；就在我的怒氣快爆出來時，總幹事鞠躬的身影突然出現在眼前，我思惟，總



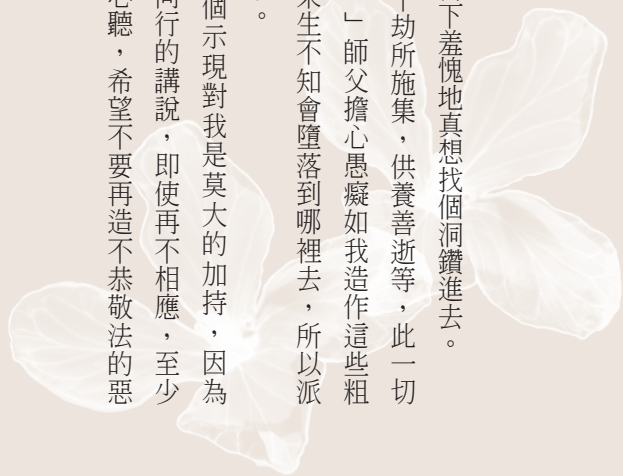
幹事為什麼要向我鞠躬道謝？靈光一閃，因為我在傳遞師父的慈心理念呀！我再看著這位解說員，他也不正在講說師父的慈心理念嗎？他在傳遞師父的法，我竟然氣惱到師長的法一個字都聽不下去！

我和這位解說員做的是同一件事，差別只是，他沒照著「我認為」的架構講說而已！難道「我認為」的架構一定對嗎？我自己也不是講說高手，上台常緊張到胃痛，為何自己無法將心比心，還自詡是在傳遞師父的慈心理念！原來我既驕慢又不恭敬法，一察覺

自己竟如此不堪，當下羞愧地真想找個洞鑽進去。

入行論云：「千劫所施集，供養善逝等，此一切善行，一慧能摧壞。」師父擔心愚癡如我造作這些粗重惡業，繼續下去來生不知會墮落到哪裡去，所以派來總幹事示現給我。

感恩師父，這個示現對我是莫大的加持，因為從此以後面對團體同行的講說，即使再不相應，至少會想辦法讓自己專心聽，希望不要再造不恭敬法的惡業。



## 被善友包圍

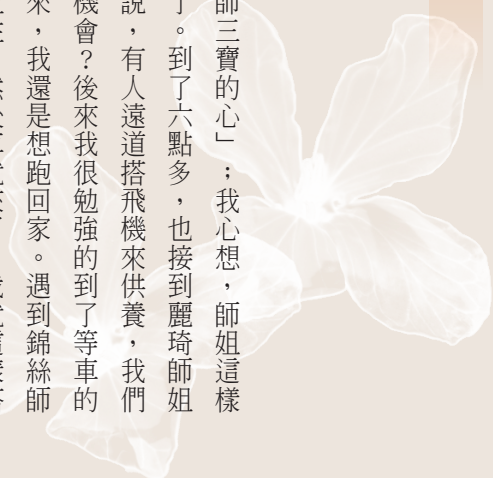
以前從不會覺得同行善友有多重要，但從那一天起，我的想法開始轉變……

園區舉行背書供養法會，但因為自身工作忙碌，雖然幾個月前就和幾位同行發願要去那裡背書，供養上師、師父，但後來我還是決意放棄。「我太忙了，而且背得不熟，沒去供養，師父、上師應該會原諒我吧！」出發前一天晚上，腦中邪見一大堆，就是不想去，想在家好好大睡特睡。睡前發了簡訊告知師姐們：「我不去了，等明年吧！」

但是當天晚上我的手機忘了關機，隔天一大早五點多，孟村師姐就發簡訊策勵我放棄「我愛執」，重

要的是「想供養上師三寶的心」；我心想，師姐這樣用心，我非去不可了。到了六點多，也接到麗琦師姐策勵我的簡訊，她說，有人遠道搭飛機來供養，我們怎麼能放棄這樣的機會？後來我很勉強的到了等車的地方，看著車還沒來，我還是想跑回家。遇到錦絲師姐，她笑笑的把我拉住，然後車就來了。我就這樣搭上車，一路被同行們陪著。

回想自己這趟供養之途，很高興自己後來有去成。若非同行們的支撐，我應該是放棄了，他們一定都是師父和上師派來加持我、支持我的，感謝他們。學佛路上，無友不成，這次我深刻的體會到了。



## 幸福就在一念間

最近先生重感冒，所以我不敢讓他抱兒子，甚至連兒子的東西也不准他碰，導致我自己很累。一開始很怨恨他，覺得他平常就很少幫忙家事，這下可好，他都不用分擔了。正當內心處於極不平衡時，我想起戲劇「吉星高照」中的理家老爺，如果他能正面作意所遭遇的任何苦境，就能從最不幸變為最幸福了。

於是我決定轉變念頭，想起這幾天對先生說話的口氣難免差了些，想想他身體已經很不舒服，咳到東西都吃不下，真是很辛苦；反觀自己還身體健康，還能做很多家事，比他幸運太多了。然後我再想先生已經重感冒了，我不同情他、不憐憫他，還跟他生氣！

我內心這樣抱怨有意義嗎？

原先覺得自己的工作量增加，內心極不悅，轉念後，思惟多付出就是在幫自己累積資糧，也就越做越歡喜。於是我叫先生多休息，其他都讓我來弄，他感覺到我的關心，也會主動幫忙洗碗。

以前想要對家人觀功念恩或不抱怨都覺得好難，勉強兩天就破功，這次經驗讓我覺得是有希望的，而且可以持續下去，真的很感恩師父和上師送給我們這麼好的戲劇，讓我可以學習依循正確的理路，轉心轉念來改變我的痛苦。



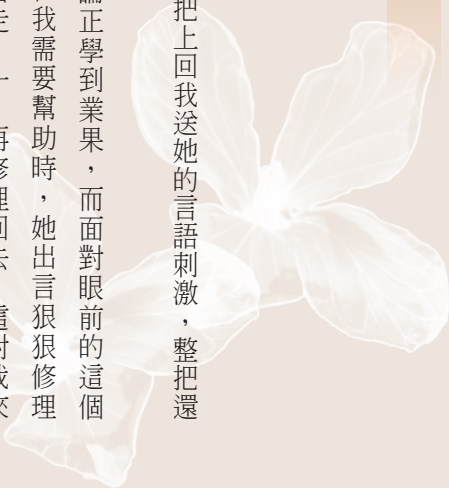
## 認錯得清涼

今天收到來自一個很特別的女生的禮物！天曉得收到這朵小花兒，讓我多麼感激自己是個佛弟子，因為有師長教我很多正確的知見，才可以及時修改自己的惡行，也才可以收到這一份驚喜！

這位特別的女生，是我在建築師事務所的同事，她剛來到公司時，我真的不太喜歡她，大刺刺的言行舉止和許多小地方都讓我看不慣。所以在某次上司請我幫忙她的案子趕圖時，就趁機修理她，酸她應該自己可以做好，為何還要他人幫忙？當然結果是彼此不歡而散。兩個月後換她被上司派來幫忙我的案子時，這位單純又直接的女生，在我熬夜畫圖時，走來敲我

小包廂的門，直接把上回我送她的言語刺激，整把還給我。

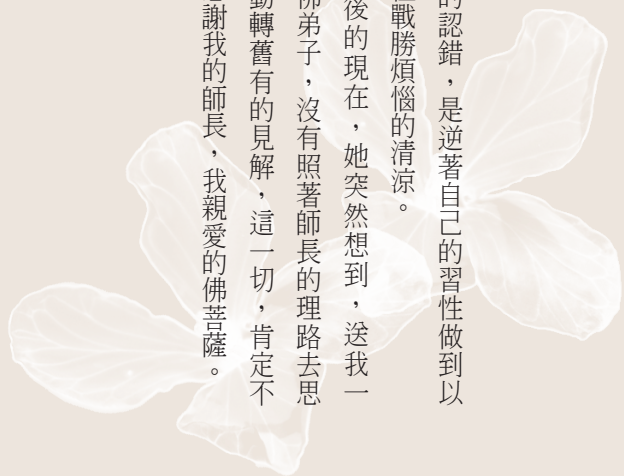
那陣子，廣論正學到業果，而面對眼前的這個境——當這女生在我需要幫助時，她出言狠狠修理我，其實有兩條路走：一、再修理回去，這對我來說，一點都不是難事。二、想想事情的前因後果，會有這境界是上回自己先造的業，平日一直串習看不慣她的行為，終於找到機會就修理她，回報而來就是她的反擊。如果不先低頭道歉，把這違緣善了，只會讓彼此的關係更交惡，對我也她都沒好處。最後，一番思量下，我選擇了跟她道歉。



首先我跟老闆說了我修理她的事，也請老闆讓她先回家，不用留下來幫我趕圖；隔天我主動找她，承認是自己錯在先，因為我的數落引起她的不舒服，並非她主動來傷我。我也讓她知道，因為看到自己的瞋心，為了改正自己的習氣，我願意放下錯誤認知，而真心的跟她道歉。面對我的主動認錯，她雖沒說什

麼，但我知道這次的認錯，是逆著自己的習性做到以往不會做的事，有種戰勝煩惱的清涼。

然後，好久以後的現在，她突然想到，送我一朵花！如果我不是佛弟子，沒有照著師長的理路去思惟，並逆著習氣去動轉舊有的見解，這一切，肯定不是這樣發生的吧！感謝我的師長，我親愛的佛菩薩。



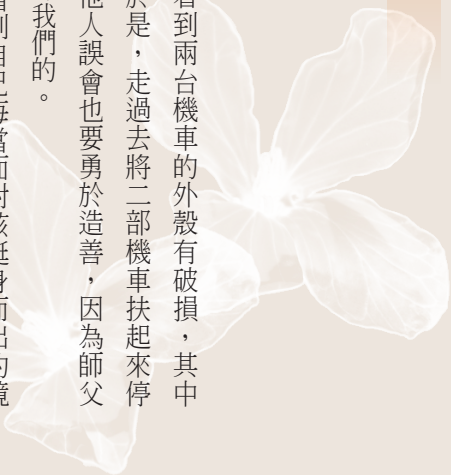
# 該不該與難不難

我是律師，這天開完庭要回辦公室時，看到巷子裡有二部機車倒在地上，第一時間本想走過去把這兩部機車扶起停好，但是想起過去也有類似經驗——幫忙扶車卻被誤為肇事者！於是繼續前行，心裡還滿慶幸自己「不經一事，不長一智」。

同時間，師父的聲音在身邊響起：「問題不在難不難，而是該不該……」師父說，假定說這是不需要的事，即使容易也不必去做；假定是必要的事，那麼再難也得去做。」念頭一轉：如果機車倒地，可能會漏油；如果發生火災，勢必引發整排機車燃燒，附近店家都會遭殃……這麼一想，便回頭循原路回去，來

到倒下的機車旁，看到兩台機車的外殼有破損，其中一台果然漏著油，於是，走過去將二部機車扶起來停好，心想，即使被他人誤會也要勇於造善，因為師父和上師就是這樣教導我們的。

透過此事，反省到自己每當面對該挺身而出的境界時，為了保護自己不受傷害，常因怯懦心而障礙了想利他的心。也發現遇到事情時要不被過去的經驗影響，真是件不容易的事，顯現出自己對業果正見未獲定解。如果內心有堅定的業果正見，即使被人誤會也會明白這是過去惡業感果，並不代表以後造善都會被人誤會，成為受害者。





越是看到自己的怯懦時，就越佩服師長那種願意為了利益大眾挺身而出的勇悍心，對於師長饒益眾生的大乘行者典範，生起一股想效學的心，如果在每次對境，都能將利他心擺在我愛執之前，就是自己越來越靠近師長的時刻。謝謝師長讓我戰勝煩惱，堅持造善！



# 一元與十元

一個星期日中午，攬了一部計程車，要參加一位好友的婚宴，下車時看到里程表上顯示一九〇，平時就有習慣隨機做點小善行的我，心想待會就給司機兩百元，請他不用找了。

沒想到我還沒給錢，司機就已從他的一堆零錢中，挑了九個一塊錢找給我，還一邊冷冷地說：「差一元！」看著他手上明明有十元的硬幣不直接拿給我，卻費了那麼大勁找九個一塊錢，頓時觀過的心生起——貪乘客的小便宜！於是心有未甘的拿了錢下車，心想：我就不與你計較這一塊錢，而你也無福得到我的十塊錢。

回來與老媽談及此事時，還在為司機的行為感到忿

忿不平。沒想到老媽聽了卻哈哈大笑說：「妳上當了！妳被一塊錢打敗了！」乍聽下我滿頭霧水，經老媽解說，才知原來我是想要付出十元做點小善行，現在只因司機少給一元，就把善心給蒙蔽了，真是愚癡！

事後檢討自己的心，為何會不舒服，原來是被感受牽著走，當自己主動想要付出，是心甘情願，歡喜的；而司機少給一元，是被迫，很不舒服，雖然結果我並沒有少十元，僅是少一元，這個小到微不足道，掉在馬路上都懶得彎腰去揀的一塊錢，沒想到影響力卻這麼大，足以阻礙我行善的力量，「受」支實在太可怕了，怎能不謹慎觀照自己的心！

若懷嗔恚逼惱心  
心不寂靜不平等  
不生歡喜及安樂  
寢臥不安難入寐

摘自《入菩薩行論》

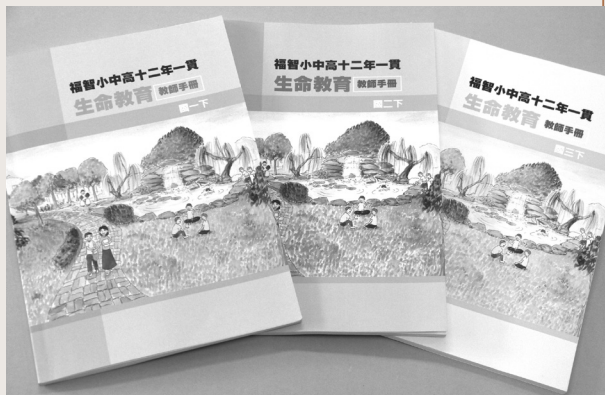


# 福智生命教育課本誕生了

知識、技能掛帥的時代，德育如何在校園落實？以提升心靈為主的德育內涵如何傳遞給學習者呢？

十年前學校開辦時，一位老師拿著國小六年級社會課本請教師父怎麼教，「電子時代的文化交流」，課本畫著玄奘大師千里跋涉，艱辛求法、埋首譯經、辛苦弘法的過程，強烈對比現代人只要在冷氣室，一根手指就能從網路下載經典弘傳佛法。前者捨命求法，影響後世千秋萬代，後者從網路上涉獵學問，師父說：「古代可以出玄奘大師，千古景仰的偉人，現代可以嗎？」如果不透由教育指出升沉的關鍵，學子很難學到正確的內涵，因此囑咐老師，釜底抽薪就是要自編教材。

辦學十年，從摸索中累積經驗，在法師、學長的指導，全區文教老師和園區老師，開始了跨幼小中大「福智生命教育課綱」的建構，文教老師並特別協助園區生命教育教案的編撰，經過園區老師的認真試教、補充與修正，完成第一版的生命教育教材。這是首次文教、園區師生的大融合，這股和合業力





是做師所喜的最殊勝供養！

生命教育課程綱要是以廣論科判為基礎，涵攝無限生命、宗旨理念、生命典範、因果法則、倫理道德、共業環境等六大面向，開出修學五目皈依發心、觀功念恩、思惟業果、善行實踐和總結回向，鋪陳於一學期二十周實施。

園區剛開始自編教材曾遇到困難，因為老師在教學現場，人力非常吃緊，很難有多餘時間編教材。因此由文教老師彙整師長開示的內容，摘取出重要理路，編寫成教材。課本及教師手冊跟以往不同的是都是以師父、上師開示的為主，所以園區孩子從小就可以學到師長的重要概念，跟以前的教學取材自外面的故事，或新聞事件不同。

陳學長特別勉勵說：「今天我們真正如實地把生命教育的内容教育給我們的孩子，其實這就是我們學校最大的特色——無限生命中以心靈教育為主，知識技能為輔。這不但是為我們自己鋪路，也是真正的落實教法，這是非常有功德的事情，這條路它不僅僅到世間，最後走上去將接上出世間的佛法。因此，生命教育教材編輯，這件事情實在是太有意義、太有價值了。」

## 海外懇親會 溫馨滿懷

四月六日是本學期第一次懇親會，海外懇親會的場地首次在CC棟二樓，兩旁的黑板上畫了：紐約的自由女神、新加坡的魚尾獅、雪梨歌劇院、上海東方明珠塔、吉隆坡的雙峰塔……這是海外的同學在佈置場地時，特別把海外生僑居國的地標，一一畫在黑板上，期盼佛陀的教法快速廣弘到全世界，師長的心願早日圓滿成辦。

海外懇親會皆由海外國高中生承擔義工，比照法會有總護持、教育組、總務組……在海外事務處的老師、義工，還有學兄的指導下學習規劃的能力、跟人學的能力，學習互助合作為大眾服務。幾個星期前就開始籌畫，一次次的前行會議、規劃、沙盤推演，懇親會前還進廚房調製飲料、烘焙餅乾，打掃場地、佈置會場……滿心歡喜的迎接各地家長的來臨。

懇親日，遠從海外各國飛來的家長懷著期待和思念，加入了園區大家族的聚會，和師生二百五十多人濟濟一堂，在溫馨的氣息中，彼此分享學習心得還有異國的美食，凝聚了大家的業力，也推動國際的交流。在懇親時大家也不忘多關懷父母無法來台的孩子，並為他們安排視訊懇親。海外生在台灣的監護人平日就近關照孩子們的學習，懇親日更不會缺席，也帶了大包小包來關懷。



整個懇親會由國高中生全程帶動，進行學習總結、孝親等活動。從前行到結行有模有樣，家長看在眼里既感動又欣慰，覺得幾個月不見孩子又成長了！也看到臺灣同學們的貼心與懂事，懇親結束與親愛的家人一道別，馬上趕來支援善後。海外的家長感受到園區大家庭的美好和莊嚴！

新加坡的家長胡麗英師姐回想十年前，飄洋過海把獨子送進園區學習，今天看到孩子有明顯的進步和成長，能站出來承擔總護持，學習為人付出，回報師長的教導，由衷感恩師父金色城堡的保護，感恩所有老師還有海外護持團隊盡心盡力的關懷海外生、幫助他們突破學習的困難。

## 孝親班浴佛感恩法會



園區孝親班的成員多是園區老師的家長，為讓老師安心教學、無後顧之憂而成立。五月五日，孝親班的長輩及其子女約一百二十人在古坑慈心農場，為慶祝佛陀誕生舉行浴佛法會，也提前過了一個五代同堂溫馨感人的「父母親節」。

有的長輩一大早就在家準備好了等著子女帶他們前往，也有是在子女再三的請求下才答應前來的，有的同修連同祖父母也請來參加，大家團聚在師父為六道有情打造的有機農場裡，聆聽法師開示：佛陀是最大的福田，浴佛可以讓我們累積最大的福報，是我們最富有的爹，任遇何事都要向他祈求。在法師的提策下大家更感殊勝，至誠恭敬的浴佛，內心無比歡欣！

在場有幾位老師各展所長，有的彈吉他、有的吹橫笛、口琴……組成一個小型樂團，合唱「菩薩的心」祝福父母親。接著





是子女對父母的感恩心得供養，也為過去不能體察親心的不孝發露懺悔，在場者熱淚盈眶，心有戚戚焉。長者對子女因為跟著師長學習，如此懂得孝順深感安慰，更感受到師長的功德與恩德。

最令長輩們感到欣慰的是小學二年級的小朋友為累積福報，在老師帶領下，前去為阿公、阿嬤唱讚頌、送壽桃、送卡片、奉茶、為阿公阿嬤們按摩捶背，蔡阿梅阿嬤說她過了最幸福的一天，這麼多孩子為他們服務，還跪在她前面供養她、為她按摩，她說：我要去買蛋糕給他們吃，我好愛他們。最後學生列隊揮著小手歡送，阿公、阿嬤們也依依不捨，頻頻回顧這些小小孫兒們，濃厚的祖孫之情自然流露，令人動容。

因為凝聚了眾人心業力的浴佛感恩法會變轉了許多人的心。吳美毅老師的弟弟及弟媳見到學生在老師的教導下一個個乖巧、懂事承事長輩如此認真、用心，他們開始動心想把孩子送來園區就讀；林慰一老師對父母觀功念恩時哽咽的說不出話，他說：當初自己辭掉工作來園區，父母非常難過，因為參加了此次孝親班，看見師長功德，歡喜的笑了。

## 國小生護番茄 念親恩

四、五月是學校的教孝月，清明節及母親節都在這個時節，福智小中高三所學校配合節日設計各種教學活動，教導孩子念父母恩乃至追懷祖先的恩德。

小學五、六年級的學生每人護兩顆番茄，以體驗父母從懷孕開始至今，所付出的辛勞與用心。由於園區周圍有農場，正值番茄產季，番茄脆弱容易受損，正好可以用來代替幼小、脆弱極需父母呵護的小小生命。

為了迎接番茄寶寶，需要準備嬰兒床、玩具、搖籃等等，在園區沒有地方買現成的東西，所以學生四處找尋資材，比如向老師、廚房的阿嬤要紙箱、紙板，編織社用的毛線成了柔軟的床褥：

在老師手中接下番茄的時候，看到所謂懷孕生下的寶寶，實在就是平常常吃的水果，所以學生就說體驗完後要趕快吃掉。但最後他們體會



▶ 兩顆番茄分別被呵護著。

到護番茄過程中的辛苦，不忍心吃了，便把番茄埋在金露花叢底下，讓它們化作春泥更護花。

透過一連串的體驗、學習，學生多有深刻受用：

\* 護番茄的這幾天遇到了許許多多的事情，就像有一次我在走樓梯時，有人邊走邊玩、還有人快速行走，我都深怕別人撞到我，傷到番茄，這時我才感受到母親養育孩子的辛勞。當母親在懷我時總是挺著大肚子去上班，在我大一點時，帶我到台灣各處旅行為我找好的學校；生病了，父母就會整天待在家照顧我，父母為我付出心血、精力，卻不求任何回報。

我護番茄和父母照顧我差距實在太大了，我只是護一顆小小的番茄幾天，而父母卻要像陽光一樣時時刻刻關照我，我一定要好好學習，做一個品學兼優的小孩。

\* 有一天下午老師說：「要測跑步，並要帶著番茄喔！」我腦中開始浮現出很多疑問：啊！它們會不會被撞爛？它們會不會頭昏眼花呀！種種的擔憂交織在心頭，起跑時一直感覺腳軟，為了保護番茄我跑一步念一遍聖號，最後終於到達終點，真是捏了一把冷汗。

透過護番茄活動，我體會到媽媽永遠不會討厭你、嫌你，她只會一直給你愛，等待著你飛黃騰達的那一天。

## 草地上的愛心

校園草地上經常出現美麗的愛心，咦！愛心是怎麼來的？畫的？割草機割的？還是外星人拜訪園區留下的記號？

國小的宋隆添老師經常帶著學生清掃落葉，學生做久了都覺得興趣缺缺。宋老師心想，如何讓辛苦的掃落葉變得有趣又有意義？

他想起自己有一次掃落葉時，很想念已往生的母親，他仰望天空，想起母親對他的種種恩德，不禁熱淚盈眶，便將落葉掃成一個心形，完成之後，他將這顆心供養母親，對著無垠的虛空高聲的說：「媽媽！我愛你。」

因此他就帶著學生將落葉集中，在草地上將落葉做成心形，讓師生上學途中就能看到這顆心，策發大家發心，努力向上，還可以供養佛菩薩、師長、父母，最後再將落葉送往耕讀農場使用。

師生見到從地湧出的愛心，都很歡喜。索然無味的掃落葉變得有趣又有意義。



利養恭敬施恩惠  
縱令其人相親附  
若使其人懷恚心  
能令變叛相殺害  
由嗔親知生憎厭  
施恩攝受不相親

摘自《入菩薩行論》



# 同證如來淨法身

## ——2014浴佛法會



無限生命中，最歡欣璀璨的時光，即是值遇佛陀、親近師長。二千五百年前，釋迦牟尼佛誕生，圓滿的悲智力，為無量有情帶來無量光明，時至今日，依然輝照世間。每年佛弟子以浴佛慶祝佛誕，福智團體也每年舉辦浴佛法會，表達對佛陀和師長無盡的感恩，並分享對父母、家人、同行乃至眾人點點滴滴的感恩，以及永遠向佛效學的終極誓願。

近年浴佛法會由各區自行舉辦，分站讓各班學員承擔和參與。浴佛之外，今年循例還有戲劇〈法華經樂草喻品〉，以及讚頌、感恩當下等。眾人奉上身語意的至誠供養，祈願淨除無始劫的深重塵垢，速疾如佛般千日放光明！

# 五濁眾生離塵垢



佛前  
法身中  
是無常  
其質、  
為了自  
正法久  
的心性

# 浴佛滌心垢

師父教我們淨罪集資最快的方法——浴佛。用最至誠的心如法去浴佛，財敬供養、身語承事、依教奉行，便都圓滿具足了！大、小朋友依著義工引導，虔誠禮佛、浴佛，領取大會準備的甘露水，接著大家一起回向，將自己所造的善業，匯聚在廣大無涯的法界裡。

陳慧婷師姐長期請假在家照顧生病的先生，特意前來浴佛。她說自從先生病倒，她從不知所措，到知道祈求、誦經、回向，現在先生的病況漸有好轉，這一切都是三寶的功德，受到佛陀如此大的恩惠，要更加努力學習以報師恩及佛恩。







# 讚頌現虔誠

上師創作讚頌，希望藉著這些讚頌的音聲和言詞再次的體認佛菩薩的慈悲，能再現心中的虔誠，能在坎坎坷坷、風風雨雨的修行過程中再次振奮，感受到作為一個修行人的灑脫和快樂、與聖潔感。

沈裕玲師姐擔任感恩禮讚的指揮，但事實上她並不擅長音樂，第一次練習時，四拍的「蓮花

喻讚」被她以三拍來指揮，趕緊向友人求救，學習正確的指揮手法；在家的時候，有空就放讚頌不停地練習。在浴佛當天最後一次的練習中，又發現和平常練習的讚頌版本並不相同，心中有點害怕，但與同行們討論後，找出最適當的方式，終於將最好的一面供養上師三寶。這次學習讓她感覺更接近上師。





# 戲劇發大心

〈法華經藥草喻品〉將眾生比喻為「三草二木」，因眾生的根性不同，發的願望不同，體現的外在和內心的相狀，自然也就不會相同了。佛陀說法，想利益一切眾生，心量有多大，領受的法雨甘露就有多大。

飾演大樹的張天賜師兄每天花一小時的時間，上youtube網站觀賞農博種子義工演出的戲劇「小綠的願望」，揣摩大樹的舉手投足與表情，他的台詞最多，但他強忍骨刺之痛，全力以赴背誦，因為要效學師父遇難不退的精神。

一齣戲拉近了承擔班級同學彼此的距離，凝聚了全班的向心力。因為單純的聽話，大家像一家人般的互相提心力，彼此合作，成就了一份殊勝的善業。





# 感恩當 下

## 幸福，就在感恩時刻

上師說：「什麼樣的人叫幸福？是真正會感恩的人，而不是得到最多人關懷的人。」

感恩的季節，心緒本就瀰漫感恩之情，加上研討班推動念恩徵文，一時篇章擁至，本刊囿於篇幅，僅擇數文與讀者分享：



每當我想起那一個個... 在當年的大雪中... 我們曾一起經歷過... 那些難忘的時刻... 至今仍留在我的心中...



這是一張充滿了... 歡笑與淚水的照片... 它記錄了我們... 最珍貴的時光... 感謝上天讓我們... 相遇相知...



在當年的大雪中... 我們曾一起經歷過... 那些難忘的時刻... 至今仍留在我的心中...



這是一張充滿了... 歡笑與淚水的照片... 它記錄了我們... 最珍貴的時光... 感謝上天讓我們... 相遇相知...



每當我想起那一個個... 在當年的大雪中... 我們曾一起經歷過... 那些難忘的時刻... 至今仍留在我的心中...



這是一張充滿了... 歡笑與淚水的照片... 它記錄了我們... 最珍貴的時光... 感謝上天讓我們... 相遇相知...



每當我想起那一個個... 在當年的大雪中... 我們曾一起經歷過... 那些難忘的時刻... 至今仍留在我的心中...

## 感動大集合

記得小時候，媽媽每天清晨推著極重的「犁阿嘎」出門，上面堆滿了青菜等等，沿街叫賣著，過午後才回家；下午還要和爸爸在菜園裡採收明天要賣的菜。這種辛苦的日子過了十幾年後，大哥結婚生小孩，可是又離婚了，媽媽由賣菜轉為帶孫子。

在我讀國中的期間，每天都是媽媽背著孫子幫我送午餐。有一天我等了好久，忽然遠遠的看到媽媽背著侄子用跑的幫我送便當，我很捨不得的哭了。媽媽安慰我說：「我背著阿良到市區辦點事，所以來晚了。」這時我哭得更厲害。

媽媽辛苦了數十年，幸好，她找到了精神上



為佛弟子，一定也是她所祈求來的吧！

媽媽今年九十二歲，今年三月九日我幫媽媽舉辦一個親友相見歡的素食聚餐，從頭到尾笑聲不斷，場面無限感動，兄長也承諾要將這些歡笑與感動繼續延續下去！  
(嘉義 方烱妃)

的依靠——  
「三寶」，  
從此她虔誠  
的吃齋禮佛  
皈依三寶，  
身為女兒的  
我如今能成

## 母親的身教

我是一個七個月就出生的早產兒，在五十多年前沒有完整新生兒醫療的情況下，祖父告訴母親，能活就養，救不活趁年輕再生吧。幼年的我體弱多病，經常在月底經濟最拮据時發高燒，母親不得不借錢看醫生。

母親是小學老師，在三個孩子年幼時，也幾乎都是母親看功課，指導作文、數學與寫字，當然更重要的是品德教育。母親教我，刀劍割體痕易合，言語傷人很難消，特別要我謹慎言行，尤其不可以言語損惱他人，隨時代人著想，成就別人就是成就自己。母親的言教與身教，深深影響我日後為人處事。



三十年  
來，母親有  
一個心願，  
就是希望成

為一個佛化家庭，如今我與同修均在廣論班學習，老大在大專班，老二在園區，老三在青少年班，母親相應於念佛法門，因為讚頌的因緣，也曾學習一年多廣論，對我護持義工也非常認同。此生色身來自於父母，在團體學習到師長傳承的殊勝教法，回向雙親身體健康，福慧增長，祈願生生世世在師長的座下，成為菩提眷屬，直至成佛！

（台中 陳敬儒）



## 謝謝父親待我情

我的父親今年八十一歲，身體還很硬朗。

他的生活起居由我的兄嫂們照應。我在台北工作二十多年了，偶爾才回嘉義竹崎老家陪伴他，每次回去前，父親都會先將我們要休息的房間整理乾淨；一有山產、水果總會大包小包的要我帶回台北，讓我感受到他期盼孩子回家及無微不至的關愛之情。

父親待人很和善，生活很儉樸，每日清晨到公園做運動，偶爾還會操持農務，以及做義工。平日還參加老人會的各項活動，他特別熱衷唱歌的課程。

幾年前同修開始在團體學習，感謝她帶著



父親和家人參加園區的朝禮法會，和團體結下善緣。現在我自己進來團體學習後，希望父親除了唱一般的歌曲，也能聽到美好的讚頌，進一步唱讚頌來讚揚三寶及師長的功德。發願有朝一日能引領父親進入長青班來學習，能得到師長的攝受，學習佛法，這是我能報答父親恩情的最好方式。

（台北 陳竣興）

## 後來才知道

記憶中的媽媽是時髦亮麗的，剪裁合身的洋裝，細細的腰身，腳踩三吋高跟鞋，一手牽著我，一手抱著弟弟，去看首輪電影。

曾幾何時，媽媽連口紅都不擦了，我以為她不再愛美，後來我才知道是為了兒女喜捨。

曾經，我以為媽媽是不用換電池的鬧鐘，後來我才知道她只是忘了疲累。

曾經，我以為媽媽膽子很大，憑四十年前學的幾個英文生字，在陌生的國度兩度轉機，隻身飛渡重洋，來看顧初產婦的我。後來我才知道，其實媽媽很怕坐飛機。

曾經，我以為媽媽喜歡帶孩子，後來我才知

道，是為了讓我安心工作。

曾幾何時，我也半百了，媽媽也老了。媽媽還是每天幫我準備便當，只是為了不放心我的健康。去年底我的身體微恙，剛剛開始學佛的媽媽，每天勤誦佛號，為我祈福。

如果自己能前世有修，能得到如此福報，我當反哺跪奶，回報媽媽的恩情。感謝師長提策我觀功念恩，最好的孝順方式，是把媽媽拉到佛菩薩跟前，我做到了。現在媽媽跟我一起走在佛道上，祈願我們手牽手，生生增上，直至究竟成佛。

（台北 董媛瑜）



## 感謝公婆善待我

我想要感謝的是公公和婆婆。

我是一個不及格的台南長媳。從婚禮開始，我就堅持不按鄉里習俗辦婚禮。僅在台北公證結婚，老人家遠從台南北上法院參加公證儀式，我沒有聽過他們說過半句嫌惡的話。

我生了一個原因不明的身心障礙小孩，早期公公帶著我們遠赴台東求神問卜，婆家沒有說過令人難過或怪罪的話語，一樣地愛著這個小孩。

他們最疼愛的長孫到園區讀書，雖然他們對師父不熟悉也不是很相應，但是就是尊重我的決定，不給予任何壓力左右我們。



結婚十六年多，每年回婆家的次數屈指可數，但他們都能體諒帶著孩子不方便，不會堅持年節得回去。即使回到婆家，我不擅烹調，婆婆也不會嫌棄我笨手笨腳的，我幾乎是等著吃飯的懶媳婦。和婆家結緣十多年，最期盼的是能將老人家帶到師父身邊，終老有所皈依。而這是我那不孝的地方，還做不到這一點。

（台北 陳雅貞）

## 做夜班的媽媽

從小不知什麼時候開始覺得媽媽重男輕女，便開始很會觀過。後來回想對媽媽的觀過、要求，簡直就是要媽媽像一個佛一樣才能符合我的標準。

自己會這樣觀過，想一想，是因為太不會念恩了，就像上師在《三十五佛懺》所說的因為不知恩、不念恩，只有一點點小過失就一直看、一直看。我真的覺得很對不起媽媽！

所以我想要練習念恩。

有一次問爸爸：您還記得媽媽曾經為我們做了什麼？爸爸就說，媽媽生下哥哥和我以後，兩



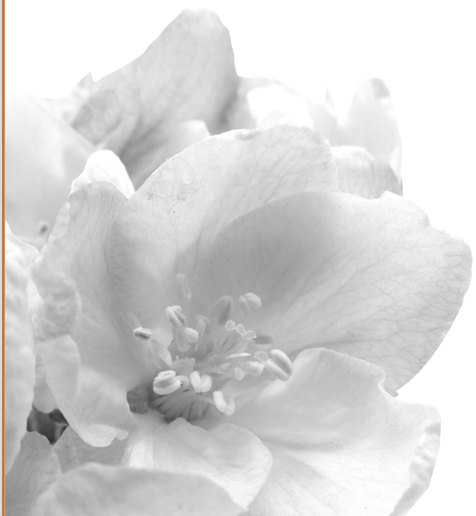
個人就協議好，如果兩人都要上班，爸爸媽媽就要白天黑夜輪流照顧我們，因為讓我們放學回家要當鑰匙兒童太可憐了，所以媽媽就決定上「大夜班」，可是媽媽的白天休息又不能完整安心的休息，因為我丟三落四的，常常一通電話打回家說「媽媽，我的書法用具忘記帶了。」媽媽就會把我罵一頓，然後又得幫我送來。

爸爸在跟我講這個的時候，我很慚愧很懺悔。因為媽媽曾經說過她上大夜班是因為愛錢的緣故，大夜班賺的錢比較多，我因此就真的覺得媽媽會上大夜班就是因為愛錢而已……

小時候我什麼事情都不會做時，食衣住行，媽媽全部都幫我做好了；到我越來越大，媽媽就教我做很多家事。可是我會覺得很不公平：為什麼哥哥都不用做，都叫我做！一直覺得媽媽重男輕女！後來才知道媽媽這樣做，都是為我好，他

已經幫我想到很長遠的未來的苦樂。我真的也因為這樣，後來離家讀書、出社會就可以獨立，可以為別人服務，也因此可以累積到資糧。這都要感謝媽媽！仔細想想，媽媽對我要求的背後，原來不是重男輕女而已，都是有他對我的關懷和愛。謝謝媽媽！

（園區 張宇帆）



## 今始知老人是寶

親愛的媽媽：從小到大，我一直不是個會撒嬌、也不會說好聽話逗爸媽開心的女兒，隨著年紀越大，對您的尊敬和耐心卻愈來愈少，有了小孩後更是糟到最高點。您對孫子的關心在我看來都覺得是溺愛，您給他們買東西、讓他們看電視，我都會覺得那是違反我教小孩子的原則，因此我們的衝突愈來愈多！當時我常在心裡想，如果沒有老人家在身邊多好，我的生活就不會那麼煩。現在想想，這個想法多幼稚又可惡到極點，我完全沒想到，要不是您和爸在我們身邊，我怎麼能在小孩生病發燒時只要打一通電話，您們就會趕來幫我照顧小孩，讓我可以放心去上班。我



又怎麼能毫無顧忌的去讀書、去參加活動，這一切都幸虧有您在我身邊幫我，我竟不知要感恩，還覺得煩，真的是太不孝順了！媽，對不起！

我知道您每天念茲在茲的都是您身邊的親人，您從不為自己想。媽！我們真的已經長大了，我們會好好照顧自己也會照顧好自己的孩子，而您要好好關心自己的身體，您能每天開開心心、健健康康的過日子就是我和弟弟最關心的事了！

（台北 蘇婷）

## 我的守護神

媽，您在我心目中，就像一位守護神，在我需要您時，總是適時的出現幫助我。

六年前，因我的右手腕嚴重骨折，從住院開刀到復健，整整半年，您一直陪伴在我身邊安慰我，傾聽我，全心全意照顧我，默默的成為我的依靠。小時候您幫我洗澡的情景，沒想到過了五十年後，竟然還能重溫兒時舊夢，雖然我已不再是小女孩了，但我知道，我仍是您手中的「寶」。

自從爸走後，內心深處，對您真真切切的感受，只有「疼惜」。這幾年來，感謝有您陪我玩，我才有機會和您手牽手，一起到國外趴趴走。



兩年多前，您中風病倒了，人生無常的衝擊，讓我更加珍惜您還在我身邊的每一刻，所以每星期我下高雄兩天照顧您，然而您卻為此心疼而難過。

媽，師父說：做一件事不在它難不難，而是在它應不應該做。現在您生病了，陪伴您帶病生活，是我們五位兄弟姐妹確定應該做的事，也會用心歡喜堅持做。雖然辛苦，但看見手足間的「相挺」，真的很感動。家人的凝聚力就是一種感動，讓我有暖暖的幸福感，內心更有力量去承擔。

（台北 陳麗香）

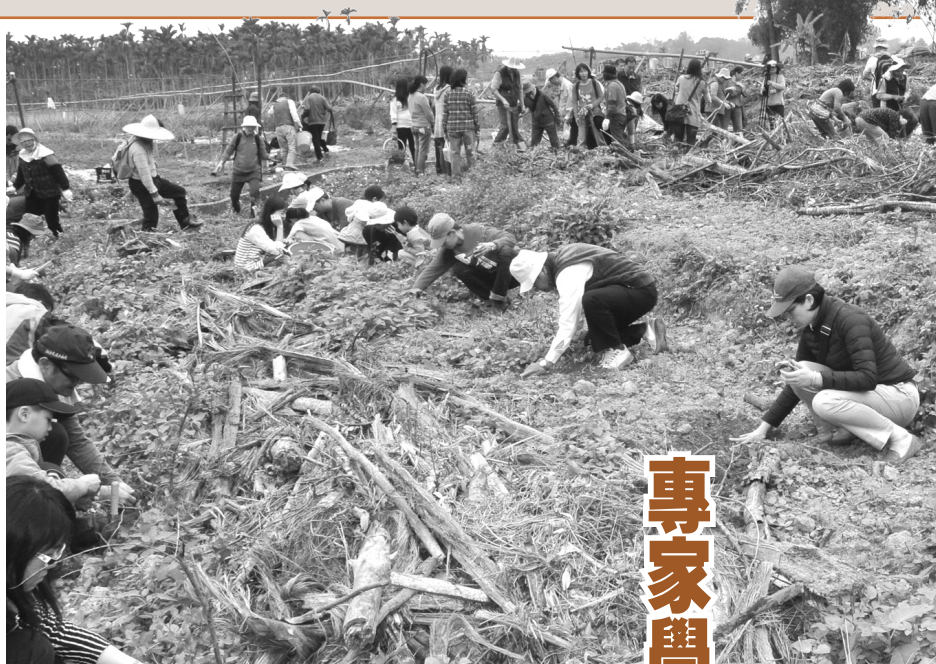
# 愛樹行動月 一起來灑綠

愛地球就從種樹開始！上師數數鼓勵我們種樹：「這件事情最重要的是帶動人們對他人、對小生命及環境的關心，並真實努力；這股力量帶動起來，是很不可思議的！」因此，同修們積極參與種樹及護樹活動。

福智團體自二〇一〇年推動「種樹救地球」迄今，大家依教奉行，已種下十六萬棵樹；更進一步，從今年開始，將每年的三、四月命名為「愛樹行動月」，希望人人都能對樹與森林生起一份感恩與關心，進而採取減碳、匯碳行動，讓世界更美好。







## 專家學者樹立正確概念

種樹容易護樹難，慈心基金會於二〇一四年三月十九、二十日在古坑慈心教育農場舉辦「種樹及撫育技能培訓」課程，邀請林務局余啟瑞課長、中興大學森林系羅紹麟教授，及台灣都市林健康美化李有田理事長，期望透過三位專家的專題講座，帮助大家建立正確的概念。來自全省各地的種樹幹部約九十人，跟著講師農場巡禮，先認識農場的樹，揭開課程的序幕。

「斧斤以時入山林，材木不可勝用也。」余啟瑞課長引《孟子》的一句話，說明林務局在不同時期的重點造林，如：一九六六至一九七五年以提升林地生產力為主；一九九一年起則全面禁伐天然林，加強厚植森林資源並獎勵全民造林；

二〇〇八年推動平地造林並結合在地人文、藝術及創意推動社區綠美化等。他強調從山上、平地到海邊，只要民眾提出種樹申請，林務局都可提供適合栽種的樹苗。長年推動國內造林的余課長說：「造林就是造福，也是造功德。」

羅紹麟教授從生態的角度談「多樣性的森林經營及植樹造林」，強調森林為陸地上最主要的生態系，提供人類的生產、生活、生態與生命。有三十七年種樹經驗的羅教授，在東勢經營五公頃林場，當年砍掉果樹植樹造林，如今已然成林，他說，剛開始，大家都笑他買山種樹；多年後這片樹林已能提供潔淨的水源給山下的人使用，他得到的是良心與安慰。

擁有美國「樹藝師」資格的李有田理事長，希望引入新觀念，讓大家對樹木更友善。他認為，在都市種樹，樹種的選擇非常重要，適地適

種才能種出好樹；所以要先了解種樹地點，以及有關土壤的透水力、酸鹼值、結構等條件，他說：「每個人可以為自己種一棵好樹，好好的照顧，不必是大樹，但必須是一棵漂亮的樹。」

慈心基金會程禮怡師姐透由照片訴說她和台灣森林的故事，照片張張精采，令人目不暇給。她娓娓道來，從赤道到北極所有的景色，在台灣都可以看到，動植物種類繁多，是台灣很大的特色。台灣有中央山脈，有森林、有河川、有雨水，台灣人民非常幸福，擁有全世界所有植物和動物的縮影。她說，森林把水留在這片土地上，我們才能打開水龍頭就有水可用，所以不僅要珍惜感恩森林，更要努力種樹護樹，讓這片森林生生不息。



## 美麗明天

## 由我彩繪第一筆

寓教於樂 歡喜滿滿

為了慶祝植樹節，雲林縣政府與林務局南投林區管理處，於二〇一四年二月二十八日共同主辦種樹活動，斗六市公所承辦，斗六市民代表、林試所和慈心基金會共同協辦，邀請民眾一起在「斗六市九老爺環保自然生命園區」種樹，也分贈樹苗給民眾帶回家種植。

原本是墓地的九老爺生命園區，因遷葬而一片光禿，比鄰納骨塔，數百位民眾熱烈參與種樹，驅散了墓地的氛圍。除了種樹，還有頒獎、戲劇表演、有獎徵答，林試所在現場展示各種植

栽種子、樹葉生態、樹輪等，還介紹病蟲害和種植所需的各種肥料、介質等，種樹活動變得多彩而豐富。

在農博碳匯林場演出的精彩戲劇——「小綠的願望」，再度上台演出，台下大小朋友都看得津



津有味。謝市長非常讚嘆這樣寓教於樂的安排，因為教育的長遠意義遠重於只把樹種下。一群有心人歡喜種下一六〇〇棵小樹苗，並相約明年再來探望親手栽種的樹。

## 千人種樹 陣容盛大

二〇一四年三月八日，「福智文教基金會——企業聯誼會」與宜蘭頭城鎮公所共同舉辦千人種樹活動。一早從陰雨綿綿的台北出發，一出雪山隧道，湛藍的天空，暖暖的太陽光，讓大家精神大振。主辦單位將全部人員分成三十組，一組接一組宛如長龍般走到植樹地點——武營溪二側、文化路分隔島。

分隔島中間是剛種好的一百棵八重櫻，兩旁擺著即將要種植的一千二百棵杜鵑花盆。同修們

攜家帶眷，扶老攜幼，連流著口水的小娃兒也在一旁觀看種樹。一個小時後，分隔島的兩側佈滿了一棵棵杜鵑花樹苗。在堤岸的這邊，大家聚集拍了張壯觀的千人照，為自己曾經造下的殊勝共



業留下一頁光輝！

## 校園種樹 福智保活

二〇一四年三月二十二日在位於高雄市的永達技術學院仁武分部，舉辦一場盛大的千人種樹活動。最初，仁武分部主任李振國師兄向校長建議，提供校園給福智團體種樹，既可美化校園，校方也不需出錢、出人力，連後續的撫育保活都由福智一手包辦，所種樹種居然是依照校方十幾年所規劃的樹種。一連串的用心讓校方驚訝連連，順利促成這樁美事。

「種樹幾分鐘，保活一輩子。」這次活動共種下一千三百多棵樹，活動特別設有「保活小組」，由就近的仁武教室成立「種樹工作坊」承擔後續的澆水、除草等照護工作。

現在，幾乎每天早上六點多，就有義工前來澆水，有的義工帶著兒女一起來澆水，小朋友幫忙收水管；有的義工看到水塔自動浮標故障，主動購買零件來修復。大家忙得不亦樂乎，希望一千三百多棵樹都能存活下來。

## 提供農地 共造善業

南投埔里教室徐英璋師姐與其家人，為實踐師長的慈心理念，提供約一公頃的農地與同修共造善業。

三月二十三日，三百多人分工合作，種下一棵棵翠綠的小樹苗。南屯教室的馮瑞徵師兄說：「地球給人類帶來許多生存的資具，做為地球人，當盡一份責任，也要鼓勵更多人一起來響應守護地球的行動，讓種樹活動一代一代的傳承下去。」

## 接力護樹 圓滿遺願

小樹苗需要愛心持續澆灌。高雄燕巢有一研討班為圓滿同修黃嘉文師兄的遺願，同班同學接力照顧小樹苗，希望有一天長成參天大樹。

四年前，黃嘉文師兄一聽到團體要推動「種樹救地球」，即思即行，第二天就去借錢，在燕巢租了一片山地，開始種樹。他希望將來這些小樹長到適合的階段，可以移植到根本道場，所以儘量挑選松柏樹種。

二〇一四年三月，黃嘉文師兄因病往生，現在那片山坡地的小樹，就由研討班的同學們繼續澆灌、除草，承擔所有照顧的責任。同班的洪得貴師兄說：「想到黃嘉文師兄的發心，我們都非常感動；雖然他已辭世，但是他當年種下的樹，

一棵棵都在策發我們要效學他作師所喜的行誼，所以我們決心排除萬難，盡心盡力照顧這些樹木。」

同修們的全力相挺、接棒護樹，讓小樹得以安然生長，這份善業也將綿延不絕。

## 大小朋友 共創奇蹟

桃園地區的大專班同學，以及北區福幼班家長扶老攜幼約五百多人，於四月十九日聚集在宜蘭縣員山鄉坡城路旁，為地球種下一千二百多棵小樹苗。義工準備了抗風又耐旱的黑松與羅漢松樹苗，期待所有參與者為這塊砂礫土質地，鋪滿一片碧綠。

就在大家齊聲呼喊「種樹護地球」後，活動正式開始！活力充沛的福智青年三人一組通力合

作，迅速的挖洞、撿石頭、植樹並澆水，輕鬆鬆就完成任務，接著大家圍成一圈齊聲讚頌「大乘皈依發心」為小樹苗送祝福。

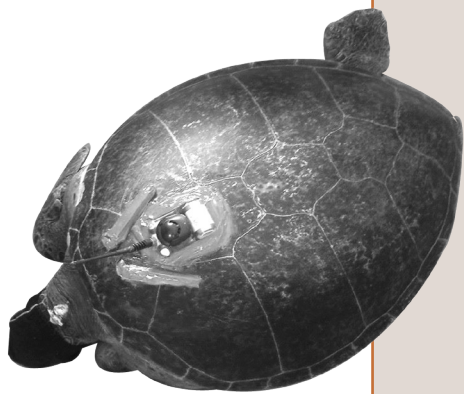
一旁福幼班的小娃娃們，一雙雙小手跟著家長，拿著顏色鮮艷的小鏟子、小耙子有模有樣的在地上敲敲挖挖，一棵棵翠綠的小樹也漸漸遍滿大地。帶著兩位兒子的王貞敏師姐分享，種樹不只能與師長同心同願，除了利益人與大地，同時也利益地下爬、天上飛的種種生物，她說：「種下一棵樹就等於許多生命將獲得安樂，是一種廣大的護生。」

碧空如洗，身為地球好公民及師長的好弟子們，大手拉小手一起種樹，種下心願樹，利益自己所居住環境，並帶動自己對他人、對於小生命及環境的關心。人人心中祈願，喧囂世界裡的任一抹綠，就從眼前的這一株開始……

# 波波善心 送「卡卡」 回家

一尊巍巍白衣觀音像佇立的桃園觀音海水浴場，有一條放眼無盡的沙灘線，朵朵浪花長時輕拍岸邊。四月二日接近漲潮時分，一項由台電主辦、福智協辦的「卡卡平安龜野放回大海活動」，六百多人在此凝聚了祝福與關愛。

近年福智摸索出一套護生的模式，分別與產官學界凝聚共識和交流經驗，合作守護生命。而這次野放，較之以往，參與人數更多，層面更







廣。

因為卡卡二十年前曾在日本小笠原群島產卵，漂流逾兩千公里來到台灣，所以外交部官員、日本交流協會秘書長皆蒞臨致意。全程救護的海洋大學程一駿教授師生，向所有幫助卡卡的人員和團體一一致謝。桃園縣府和觀音鄉親多人到場關注。特別的是，當地五所國中小和幼兒園學童也受邀參觀，進行綠蠵龜知性教育，合作守護生命的苗芽在幼小心靈中滋長。

福智團體此次應邀為綠蠵龜進行放生儀軌，由管理部郭基瑞主任主持，他表示，「救護生命要動用很多資源，今天看到這麼多單位參與很高興，希望未來有更多團體組織參與，讓更多有情得到救護，這才是諸佛菩薩的本懷。」

綠蠵龜卡卡於今年一月間在桃園觀音鄉的台電大潭電廠被發現。程一駿教授推判牠在基隆



附近誤食海上污染物，又遇寒流而造成冷暈眩，才漂流到桃園。幸經鄉親發現，由台電、桃園縣府、海洋大學師生合力護送牠到海大實驗室救治。

卡卡被發現陷在十分狹小的電廠出水口，當地人推判卡卡如果再往南流，沿途都是沙灘，沒

有覓食地，將很難存活。所以卡卡的得救被當地人視為觀音菩薩救苦救難悲願的顯現；從牠被救的那一刻開始，許多善行即隨之展開。

## 發現者 污泥中奇緣 想扶牠一把

一月二十四號，台電承包商黃勝利清除大潭電廠污泥之際，發現一隻龐大而奄奄一息的綠蠓龜。「牠和人一樣，也是生命。」他決定救牠上岸。黃勝利說：「就像在馬路上看到人跌倒，會想扶他一把。」而今目睹眾人聚集護送牠回大海，黃勝利感到：「內心好開朗。」

## 台電 募款探視 不放棄小生命

台電得到承包商的通知後，立即停機。後來

又募款籌措卡卡的醫療飲食費用，並多次到海大實驗室探視，協商成辦這次放生活動，邀約各界並安排當地孩童參與，一起為海龜祈福，同時也為全民祈福。

## 海大 師生照顧 盼牠健康快樂

由於正值春節假期，獸醫院都休診，程教授求助專業獸醫生指導如何醫治，卡卡因而度過最艱困的時機。實驗室六名學生也犧牲假期協助照料，光是為卡卡替換每日所需的幾十公升海水，就要提水爬五層樓，也在所不辭。程教授分享與福智合作的愉快經驗：「福智有機無污染的理念和生態保育完全結合。福智為野生動物進行放生儀軌，就像病人好了，在門口為病人送祝福，讓人感到溫暖。」

## 縣府 不落人後 加入護生行列

桃園縣府代表得知民間積極救護野生動物後，表達未來將編列護生專款。此外，由於海龜是因為吞食大量塑膠物品，造成身體不適而漂



流，凸顯了海域嚴重污染的問題，將列為改進的方向。

## 日本 無限感恩 愛心兩地連結

日本交流協會秘書長岡田健一，見證許多人齊心照顧卡卡的熱情，提到台灣人對日本三一一地震時的大力賑災，深深一鞠躬感恩，也感謝大家對日本海龜的照顧，覺得彼此是真正的朋友；並希望兩地保育人士連結，繼續成為共同守護生命的朋友。

## 卡卡 回歸大海 諸佛無盡關愛

潮水近午時分上漲，卡卡觸及海浪，加快腳步游向大海。眾人夾道大喊加油，福智學員則

衷心唱誦六字大明咒。卡卡回家，不僅有產官學界和孩童的真誠祝福，還有諸佛菩薩所賜予無限生命的無限關愛。誠如郭主任說：「眼前牠是一隻龜，現在跟牠結一個緣，未來生則有機會成為師兄弟。希望牠也能得師長攝受，學習圓滿的教法，成就無上菩提。」



◆新加坡採訪組

# 奠定建教大業的磐石

## 新加坡弘法寺院土地移交暨灑淨儀式

新加坡福智大家庭，終於有了屬於自己的一塊土地了。

從一九九七年起，開始有一群人在家中學習廣論，十七年來在師長們的慈悲加持下，新加坡廣論學員人數增長快速。我們經歷過租地上課、購買芽籠地區中心會所的扎根時期，多年來穩健地成長，原有幾處的上課場地已無法容納大量學員的加入，因此擁有屬於自己的弘法道場是刻不



容緩、勢在必行的！

經過多年的尋覓與等待，在學員們的用心護持下，大家有錢出錢、有力出力，福智終於在今年一月順利標得由政府釋放出來的宗教用地——兀蘭第六道與十六通道交界處，一塊佔地兩千方公尺的土地——一圓我們建立一座僧俗共用寺院的美夢。

自從今年一月九日標得土地後，我們歡喜而耐心地等待，終於等到了四月二十八日由建屋發展局正式把為期三十年的土地產權移交給福智的這一天。一早龍天護法先下了一場甘露雨，為這歷史性的一天而慶喜！早上十點左右，四位建屋發展局職員與兩位土地地段標示人員來到了兀蘭的寺院所在地，先由土地標示人員向我方負責建寺工程的林猷民、劉添伐師兄說明並標示土地四周的範圍所在，然後清楚地在地段上用紅漆標上

數字，並立下木條，簡單的移交儀式就大功告成了。

過後，在執行長陳東榮先生主持下，由建寺籌委之一的黃義哲師兄和李榮棟師兄擔任維那，與現場約三十多位學員進行了一場簡單而隆重的灑淨儀式。首先由執行長致辭：「今天是歷史性的一刻，大家歡喜嗎？在師父、上師、三寶的帶領下，以及建寺委員會及全體同學的努力下，我們終於取得團體第一塊寺院地，並在今天正式接管。希望能在兩年內完成建築工程，也就是完成師長心願——建造一座聞思修皆具足、圓滿的寺



院，以饒益一切有情，尤其是北部兀蘭一帶的居民。」接著是灑淨儀軌，在場者先唱誦「楊枝淨水」，接著念誦「心經」、「安土地真言」，然後大家在建寺組長林猷民引領下，由執行長、弘法部主任黃慶發、副主任劉添伐及一些組長、主任們做前導，二十多位學員們緊接其後，大家一邊誦唸「六字大明咒」，一邊緩步繞場，雖然空曠的土地上豔陽高照，但大家那顆歡喜、熾熱的心早已感受不到外界的燥熱！繞場一周，大家回到臨時搭建的壇城處，再誦了一〇八遍「度母咒」，然後做回向，完成了這歷史性的土地移交暨灑淨儀式。

今天的善行是師長們所歡喜的大事，我們也歡喜！然而今天只是個開始，接下來全體學員們更要同心協力地成辦建寺的重任——莫覺如擔，當為莊嚴！



# 南半球第一個教室啓用

二〇一四年四月十五日，福智南半球第一個教室正式啓動——墨爾本教室。台北學苑李永晃主任專程前來為教室灑淨，接下來帶領大家一起做廣大供養。

墨爾本教室二〇〇六年，南半球第一個廣論研討班在澳大利亞墨爾本金時健康食品店內誕生。二〇〇九年，同修發心提供家裡車庫改裝為教室，墨爾本的第三班廣論研討終於開班了，由第一班老同學護持，因為有較固定的場地，往後每年開一班，直到二〇一三開到第八班。隨著學員人數增加，出入車輛漸多，擔心影響鄰居安







寧，於是開始評估尋找新教室。

經過一番努力，終於在二〇一三年底找到一個地點及環境都很良好的倉庫。這間倉庫老舊簡陋，沒有隔間，幾乎全部都必須重新整理。為了換取較便宜的租金，大家很勇悍的承擔下大部份的整修工作。在佛菩薩及師長的加持下，教室的整修注入了許多助緣，譬如，房東同意請專人移除屋頂的石綿，並負責整頓屋頂及天花板，這是義工學員較難做到的部份。

其次，可以做為隔間用的全新木材也從天而降，被放在教室附近等待有人回收，於是順利把它們接收過來。從油漆、裝紗窗、隔間、到鋪地板等等，都是靠著大家想承事師長的心，努力用雙手一一完成。經過兩個多月的大整修，倉庫終於成為莊嚴教室，大家都很歡喜。

佈置壇城也花了不少心思討論，澳洲銷售佛



桌的地方不多，價格也十分昂貴，幸運的是剛好有一位學員，正準備把家裡的大佛桌出讓，其大小、樣式都很符合教室的需求，第一個難關就在佛菩薩的庇佑下順利解決了。

隨著教室的成立，大家都很發心的做財敬供養、身語承事及努力依教奉行，希望師長能夠歡喜。雖然澳洲只有不到一百人在學習廣論，但大家都有共同的希望，希望把師父所傳宗大師圓滿教法在南半球開展延續，發願要好好學習及為找回更多師父在南半球的弟子，為師父建立教法饒益有情的心願努力。

# 里仁

# 粽心意

端午粽

選用得來不易的好食材  
用心手做的每顆粽  
幸福滿滿



關懷您的健康

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

COPYRIGHT © 2014 里仁孝業股份有限公司 著作權所有

第  
215  
期

The Voice of Bliss & Wisdom

免費結緣 · 歡迎取閱