



福智之聲



224
11 2015

The Voice of Bliss & Wisdom



福智之聲 幸福人生！

開創

迎接現證之光

居士五大論學制啓動



師 父 法 語



古代聖賢、佛菩薩心裡面都有一個真正的中心目標，因為要達到這個目標，平常的時候就要很認真，所以戰戰兢兢。儒家說：「士志於道，而恥惡衣惡食者，未足與議也！」佛法更是說：「但念水草，餘無所知」，那跟畜生一樣。平常我們的生活當中，是沒一個中心思想的，看見好吃的、好玩的，眼睛瞪得大大的，心裡面不可能有戰戰兢兢的這種情況出現。現在我們要學佛，隨時隨地都要很謹慎地不會放逸，所以說「制節謹度」。



◎台北學苑

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

◎台中學苑

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

◎高雄學苑

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

◎嘉義分苑

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

◎新加坡支苑 |

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

◎香港支苑 |

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

◎馬來西亞支苑 |

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

◎美國 - 南加支苑 |

3209 Producer Way, Pomona, CA 91768
USA
TEL : 1-909-595-6545
電子信箱 : gellsociety@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, NY11354 USA
TEL : 1-718-353-6111
電子信箱 : bwnyus@yahoo.com

◎加拿大 - 溫哥華教室 |

12360 Greenland Drive, Richmond BC, Canada
V6V2A8
TEL : 1-778-237-0365
電子信箱 : canvanmaple@gmail.com

◎加拿大 - 多倫多教室 |

150 North Rivermede Rd. Vaughan, ON L4K
5B1
TEL : 1-647-800-8189
電子信箱 : mfbs.to@gmail.com

◎澳洲 - 墨爾本研討班 |

11 Park Road, Surrey Hill Vic 3127, Australia
TEL : 61-3-9833-3549
電子信箱 : blisswisdom.aus@gmail.com

◎日本研討班 |

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

◎韓國研討班 |

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

郵政劃撥：第 19636771 號帳戶
財團法人
台北市福智佛教基金會

編者的話

大慈恩光，普耀世間

「萬古慈恩，直透今生的你我。」上師感念佛陀開演教法、因地苦行的深恩，說了這句話。我們追隨日常師父與真如上師走到今天，何嘗不想對他們說同樣的話——是師長不斷的「堅持」與「開創」，成就今天的你我。

「堅持」與「開創」，它不是辯論題，卻可以說是一個驗證題。師父 58 歲高齡赴印度求法，為我們搭起《廣論》絢麗的彩虹，豈不是「開創」；宣講《廣論》到只有一人還要講，這又是「堅持」；示寂前為大家找到上師，「開創」福智另一新頁；上師接下棒子，「堅持」穩住以廣論為命脈的方針，乃至「開創」僧俗五大論學制……一路走來，處處都是「開創」與「堅持」的軌跡！

師長如此，做弟子的我們，不也一直在與習氣拔河中「堅持」，從戰勝煩惱中「開創」？本期報導內容主要扣緊「堅持」與「開創」兩大主題，帶領讀者窺奧師長功德，進而修信念恩，從中也隨喜自己一路的成長。

特別報導——「堅持」，採訪了幾位憶師恩法會影片人物的近況，看到不管是年老如蔡阿嬤，年幼如娜娜，他們仍然拉緊師長的手向上攀爬著。同時刊載幾位從未見過師父的學員，他們訴說對師父的誠服歷程，進而振奮誓願，令人內心也隨之翻騰；乃至有一群遠處異國的弟子，多年來，每年都來台灣一次，成為台灣請法團的「常客」，背後支撐的力量是什麼？

「居士佛學院」開啓居士以群體共學方式，用中文學習五大論的學制，照破現證空性的第一道光芒，不啻佛教史上大事。封面故事——「開創」，揭開第一期第一梯同學如何初探攝類學，如何優游曼妙理路都的面紗。

上師宣講《廣論·四家合註》的聲音與文字檔首次在網站提供下載，同樣是破天荒！本期摘錄幾位同學恭聆第一講後的心得，祈願上師法音廣演，利益一切具緣眾生！



發行人 | 釋如證
編輯部 | 台北市南京東路四段75號9樓之2
網址 | <http://voicefriend.blisswisdom.org>

2015年11月 第224期

福智之聲

40 悲智心鑰

四家合註法螺響，廣論教燈如千日

- 當懷怵惕之心 台北 ■ 王淑均
- 清晰的救命指南 台北 ■ 王茵
- 弟子亦應如是學 台北 ■ 蔡叔慈
- 跨越從零到一 台北 ■ 顏妙婷
- 這回，趕上了 雲嘉 ■ 王朝興
- 光明的起點 園區 ■ 劉芝麟
- 如虎添翼 高雄 ■ 鄭昭儒
- 根本就是信和敬 高雄 ■ 陳雪芳

04 法雨甘露

學佛次第十二講 ■ 日常師父開示
珠璣集 ■ 編輯室整理

依法內觀 當下提正念
上師於憶師恩法會開示



50 特別報導

影片人物昔與今 |

- 不老阿嬤 逆境中的修行 ■ 寂嵐
- 飛越的小生命 ■ 柳書嶺口述 凌秋玉整理
- 和尚叔叔永駐心中 ■ 盧紹萱口述 慧喜整理
- 沒有退路 玩真的 ■ 慧傳



16 封面故事

迎向現證之光
居士五大論學制 啟動

報浩瀚師恩 趣般若妙境 ■ 真如

今生最美麗的篇章

「居士佛學院」啓始 初探五大論堂奧

上師始業式期許 |

真修真改 用思路轉動內心

法師前行叮嚀 |

憶念師恩 發長遠心 ■ 釋如法

廣論穿線 | 課程介紹 (一)

用依止法貫穿道次第

攝類學 | 課程介紹 (二)

通達一切智智 直接因

主題課程 | 課程介紹 (三)

修信念恩 大樂行

居士代表策勉 |

攜手攀越五大論高峰

86 人物春秋

勇士，你的名字叫慈悲

——約翰·羅賓斯來台掀起旋風 ■ 羅拉



生生相約不捨離 |

沒來得及見到您
生命翻轉的滋味
心「樂」誠服
幸福終點站
您是最懂我的人

跨海求法不疲厭 |

汶萊第一縷晨光
格魯黃花紛「菲」揚
無垠「星」空更明亮
兩次地震 兩個我

- 李驥
- 文寧和
- 陳悌錦
- 羅欣怡
- 呂素惠

- 謝玉玲
- 羅月金
- 賴惠辛
- 楊茲云



出版 | 2015年11月30日

中華郵政北台字
第4090號執照登記為雜誌交寄

版權所有，轉載、複製需經本刊書面同意



學佛次第 十二講 人生歸向

第一講

■ 日常師父開示

人生何去何從（2）

那麼所以這一次呢，我想關於這個佛法的內涵，我把這次要介紹的內涵，一共以十二個題目來講完，十二個題目。這個十二個題目，我想大家都有，那所謂「人生的歸向」，或者我們說，那人生到底要到哪裡去呢？第二個是「科學的迷思」，因為眼前主導我們的是科學，那麼為什麼我們不從這科學而談這個問題呢？所以作一個比較。那麼下面呢，選擇佛法，在這個裡邊「為什麼要選擇佛法？」這是前面首先我們從我們現實的人生所面對的客觀環境，那麼走到選佛法這條路上。

既然要選佛法了，那麼下面一步說，學佛，那學佛應該以什麼樣的條件去學？當然因為這個並不是隨便東碰西碰，既然認真去學的話，那需要一些：內在的，我們說我們應該以什麼樣的心

態？外面的，需要什麼樣的客觀條件？那麼在這種條件之下，我們應該學，前面說的這麼五花八門，應該學什麼？所以四、五、六這個題目是「學佛的心態」、「學佛的條件」，以及「學佛道的次第」。這就是我要介紹給大家，我自己經過了這樣的失敗的經驗以後，摸索出來的一條路。

那現在當我們決定照這個去學，第七講叫作「三法印跟一實相」。那為什麼會講這個呢？因為這個是佛法的整個重要的重心所在，也可以說，我們對那個整體的有一個認識。舉一個比喻來說，譬如說我們要到哪裡去，或者說我們要到高雄，那我們就說，到高雄，方向向南，要經過什麼，大體上面認識。有了這個整個的認識，那我們一步一步地照著次第深入。也就是說，一個是總的，

一個是別的，總別之間的關係。

所以下面緊跟著說「皈依」，那是進入佛法的門。那麼皈依了以後呢，要了解的是「黑白業果」，這個是學佛的基本，這個基本，非常重要的，也就是說學佛的基礎教育。那麼有了這個以後，然後佛法慢慢地向上提升，那就是真實地提升，就徹底地受用佛法。所以下面就講，「啓出離心」，怎麼發出離心，「發菩提心」，最後一個叫「悟證空性」。悟證空性，我們有的時候就是說，究竟成就佛果。一共分十二個，那麼剩下來呢，就是說一個結論。

那這裡我有一個簡單的事情，我這個介紹的方法也稍微有一點不一樣，不僅僅是說我在這裡這麼講一下，不僅僅是如此。這個分兩部分。第一部分呢，就是在這裡先把這個大致的內涵，作一個簡單扼要的說明，這是前面一部分。剩下來另外一部分呢，讓各位同學大家一起去討論，研究、討論。那為什麼要這樣做呢？這個道理我想簡單地說一下。

如果說我們平常單單是聽一下的話，印象不深。我們不妨這麼說吧！大家都有共同的經驗：我們去聽人演講，就是這個演講的人口齒非常清楚，然後講的內容一樣地非常精采，你精神也很好，很認真地聽，聽下來了以後，你能夠記得多少？你會覺得，欸，很好！過了三天以後，剩下來的沒多少了。假定說我今天介紹的佛法是隨便地隨談，我想

也只是如此罷了；可是我覺得對我們有這麼深的價值，如果說只是如此的話，那個太可惜了。所以我自己的經驗，以及我們周圍很多同學學的經驗，都要聽完了以後好好地去論辯。經過了論辯以後，你印象很深。

我相信大家都有這個經驗。也許你不要說像我們正式的學什麼學問，論辯的不太多，特別是我們自己國內的這種教育方式。可是我們閒的、空的時候，說不定跟人家有一些問題啊，也可以說大家……，乃至於說大家爭吵吧！當你跟人家爭論一次以後的話，你會終身難忘。對，我們就希望。這是壞的東西喔！現在學好的東西，我們也但願我們能夠終身難忘。這樣的話，才能夠作為我們一個人生的指導原則，層層深入，解決我們希望解決的問題。這是為什麼把它分成兩部分。實際上，我們也經過了相當長遠的一段時候，前後有五年，已經多少有一點點經驗。這個是為什麼在這裡要希望大家研討的。實際上這個研討後面，還有非常重要的意義，那今天暫時先不說。

那麼就緊跟著講第一講——「人生歸向」，或者說「人生何去何從」。那這個裡邊分成三個大段。第一個，我們重新評估一下人生的真相。第二個呢，認識無限的生命相續，就是我們的生命是無限的，一生、一生，對這個應該認識。第三個呢，找出生命當中的轉



捩點。那麼我就把它分著次第講下去。

這個，我們談佛法，為什麼這個地方要首先講人生呢？我們要了解，因為佛法真正的好處，它就是針對我們人生問題來解決，所以佛被稱為大醫王。這個就像我們平常的醫生給人治病一樣，就算那個醫生是絕頂高明，能夠治療一切疑難雜症，但是如果這病人不願意去合

作，「諱病忌醫」我們說，不肯去聽，不肯去看，或者不照醫生的指導來去看的話，儘管這個醫生是絕頂高明，那看不到病，這樣。所以啊，在這個地方所以談人生的話，我們停下來，先把我們自己這一生拿佛法的標準去衡準一下，評估一下。這好比什麼呢？來作一個全身的健康檢查。如果我們真正發現有病，趕快去看，這及早治療總是好事。

那麼談到這裡，我就想，現在讓我們大家看看。那麼這個，當然現在我在那兒談這個問題啦，所以不妨以我自己作一個例子。我想也就是拋磚引玉一樣，或者是說，那讓你們從這個例子上面自己去衡準一下。雖然我來講我的，可是重點呢，但願每一位同學聽過了以後，你自己拿那個例子來反省觀察一下自己，這是非常重要的事情。我不僅僅是談我，就是我周圍所遇見的，從家人、親友、同學、社會上面的，太多太多的人，大概都是很類似

的，有這麼一個很有趣的一生的過程。

那先看，從哪裡開始呢？童年。這個是從頭到尾喔！通常那個童年，也可以說是「無憂無慮的童年」。那麼經過了無憂無慮的童年以後，下面要進入什麼？進入青少年時代。那個青少年時代，不是無憂無慮，而是「無限希望」。通常那個時代到什麼時候呢？大概到大學、研究所畢業以前。下面呢，等到畢業了以後，那進入社會。照理說，進入社會當中，應該什麼？一展所學，通常我們說「大展鴻圖」。喔！那個是前途真正……，因為前面是無限希望啊！我們現在壞的不談，特別是好的，好的也就是說，他的事業真的成功了，社會上面人家看見，喔！他是飛黃騰達，現在還有一個新的專門名詞，叫「五子登科」。對，我們不妨這麼說吧！啊，那個金子是滾滾而來；車子、房子嘛當然是不在話下；然後還有什麼？兒子、妻子，樣樣俱全。表面上面看，不錯，可能大家都在羨慕你，可是事實上呢，我們不妨平心靜氣來看一看。除了外面這種拿出來好像很炫耀的東西以外，所謂內心上面，我們平心靜氣地檢查一下。

因為實際上，在這個過程當中，我們會遇見很多問題，無窮無盡的問題。這個不管是外面的政治上的問題、經濟上的問題，所謂外在的，或者我的職業上的問題，公司也好，商業也好，哪裡也好，這是外面的。裡邊的呢？家庭的，那個

就不去細談了。在在都是很多問題，而且，我們簡單來說吧，受生活的壓力，這樣。那個使得精神上面無窮無盡的一種壓力。這是很有趣的一個現象，外面這麼成功，可是裡邊並不盡然。

我自己感覺得很幸運，到了中年以後做了和尚。不過，和尚並不是說關在山裡面就算，我還是跟社會上面接觸，所以一樣地有很多同學，他們都很成功，然後有很多朋友，乃至於很多信徒。我在這裡也不妨舉一個實際上的例子來說一下，這是一個非常有成就的一個做生意人，成功的人。他前面的前半輩子也是念書念得非常好，不是在這裡，如果這裡的話，應該說台大，然後醫學院，因為這是最高。可是在大陸上面出來的是，我們那個時代，最好的是交大，然後工學院，這樣一個人。然後進去的時候是第一名進去，畢業的時候他又聯考第一名出來，做最好的官，然後最好的生意。他是一個信佛的佛弟子。一次很偶然的因緣，在車子裡邊，一起坐在這裡，那麼他就跟我談這個問題。他就說：「唉！」不曉得為什麼談起，我已經忘記掉了，我只是要舉這個例子來說。

他先就嘆了一口氣，再看看他那個司機。那我也不妨說，那個事情是發生在美國，離開現在也大概二十年以上。那個時候在美國人人有車子，在美國有司機的話，那個都是要比較相當有錢的人哪。他就看看他那個司機，然後說：

「唉！人家總覺得好像大老闆，多麼地舒服，其實啊……」他下面這個話，就是很感慨地說：「司機比我好！」他這樣去……，這句話。

那我想，怎麼會司機比這個老闆好呢？拿現在來說，如果算算他自己的家財，也可以說億萬豪富啊！結果他就扳扳指頭算給我聽，這樣這樣這樣……我就聽來聽去，一點都沒有錯。他那個司機，他說不曉得拿多少錢，他拿完了以後，只要反正老闆命令他，告訴他：「到公司」，他就開到公司。老闆上去了，他就睡在車子裡，睡大覺。然後下了班了，把老闆送到家去，他回家去，高高興興地過他天倫之樂。「我不是啊！司機在開車，我腦筋裡還要動，今天、明天、後天、前天……，然後私人的事情完了以後呢，還要很多交際、應酬。表面上面來看，我有很多門道，有很多鈔票，實際上，我被這些東西壓得氣都透不過來。」

古人有句話，枷鎖啊，綁住我們的枷鎖，鐵做的、木頭做的固然不舒服，金子做的更不舒服耶！這是千真萬確的事實。這是說明什麼呢？說明說，欸！到了中年以後，這個中年一段時候喔，實際上呢，這個一段是人生當中真正最有作為的、最重要的那一部分。現在這個人是一個很成功的例子，結果是這個樣。





珠璣集

摘自日常師父開示
廣論錄音帶第六十八卷

■編輯室整理

貪著自宗 越走越遠

不管我們學什麼，根本因一定要把握得住，把握住以後，不管修哪一個都對。譬如說淨土念佛，你那时候如「救頭燃」，「唉呀，別的我管不到啦，只有一心一意依靠阿彌陀。」那時候你那句佛號就念得非常堅固。如果持戒的話，你曉得的非常清楚，自然而然你把握得住，你就很努力。做學問也是如此，否則我們處處地方產生諍論，說我這個對，你這個錯。佛就告訴我們，要全部精神貫注在自己的問題上，解決這個問題，解決了以後，煩惱解脫了，那個時候再做就好了。

現在有一種人比較差的，忙著要去解脫，結果呢？方法得不到，儘管關起門來修行，修了半天，在煩惱當中轉，不知道。反過來有一類人，是先要了解，然後去做學問，做了半天，他不曉得做學問的目的是什麼？然後比較各宗、各派、各家、各門，這個對，這個不對，學問一大堆，諍論不曉得引起多少，希求解脫的方法，根本何在，他卻不知道。

能知苦諦 勵求解脫

希求解脫的方法分兩部分，第一個由苦集門中思惟，第二個由十二緣起思惟。這兩者當中你任意能夠了解一個，把握住一個，問題就可以解決了。你要想兩個都認識，彼此之間為什麼要這樣開合，如果你弄得很清楚，那這個問題真是易如反掌，在任何情況之下，你可以觸處體會，所有的前面這種障礙，都消除掉了。

第一個先要了解，認識觀察思惟，這個生死的特質是什麼？苦，是苦。第二個為什麼會在生死當中流轉呢？為什麼呢？先說明四諦，說苦集滅道，為什麼先要講苦諦的原因，然後正講苦諦，這個次第為什麼要這樣講？流轉生死的因是集，感得流轉生死的果是苦，照這個先後的次第，應該是集在先而苦在後。結果世尊卻先講苦後講集。把因果次第顛倒違反而說，他

有他的特別原因的。什麼原因？修行的綱要在這裡。你為什麼要學？你要學了去修行，那個次第就是這樣的，所以沒有任何過錯。關於這一點，對於我們有一個非常重要的啓示。我們平常所以不能修行，就是缺少了推動我們修行的力量。曉得要修行要好，但是就提不起來。我們以前聽過各式各樣的故事，例如，阿難的那兩個外甥。我們雖然沒有這個福德因緣，感得佛菩薩帶我們到天堂地獄去看看。但是我們也感受得到，假定我們在生理上面遭到了病，我們會求醫，現在呢，在心理上面如果你感受得到苦切的這種力量，你就會坐立不安，坐立不安幹什麼？一心求解脫，你能夠這樣，哪有不解脫的道理？





依法內觀 當下提正念

上師於憶師恩法會開示

憶師恩法會邁入第十一個年頭，上師說：「走到今天，特別特別感恩師父的加持，沒有他的加持，實際上在無上菩提這條路上，我們寸步難行。」

今年憶師恩法會，上師不忘深情引領大家優游師父功德海，同時，上師也分享了幾則師父的日記，勉勵追循師父腳印，做一個如理如法真正的修行人。以下是上師開示重點：

事事殷重發心

看了師父的行誼、聽了師父的教誨，特別感佩兩點：第一，意樂，清淨的意樂；第二，非常認真。

做每一件事，師父都非常在意發心是什麼——天天說要成就無上菩提，像佛

陀一樣，那現在做每一件事的發心，是否有這樣清淨的動機？

我們的習慣是「啊，就去做了！」沒有殷重發心。我們可能根本不知道有發心這回事；就算知道了也不列為重點；就算想要列為重點，但還是會被遺忘。都是師父告訴我們、提醒我們、叮嚀我

們，要知道這件事極為重要，不可忘記。

我看到師父，處理團體大大小小的事，都會在佛菩薩面前殷重發心。師父七十多歲了，是一代高僧，利樂有情很多攝心的方便，在他的心續裡應該是極為純熟的事，為什麼卻示現出像小學生一樣，每一件事都那麼那麼殷重發心？我們可以好好想一想。

重視每個當下

師父還有一個特色就是——非常認真！師父擦桌子、拆信封、撕饅頭紙等生活小節都一絲不苟。吃饅頭時，有人可能會吃掉一半才發現：「喔，有紙啊！」或者把紙連饅頭皮都撕掉了，師父則是沾點水慢慢撕，從來都是撕得整整齊齊一整張的。我曾經問師父：「撕信封這樣一點一點撕，會不會很浪費時間？」覺得趕快看信之後去念經啊，好像比較清淨。師父笑一笑，不置可否。

現在慢慢領會到，如果能在每一件事上調伏心馬，讓自己不焦灼，不一直想要達到那個結果，重視當下所造的業，這是不是一門很深刻的功夫？我們一開始走上第一步的時候，就想要趕快到達終點，而從始點走到終點所造作的業通常是被忽略的，我們那麼在意速度，速度！卻沒有在意內心的質量。

拜讀師父的日記，益發覺得，「於小

罪見大怖畏」的修行，如果做每一件事沒有很清醒向內覺察的覺照力，怎麼能看到罪？先看到罪，然後慢慢看到所謂的小罪。而看到小罪之後，會生起大怖畏，還是會忽略過去？我們可能覺得沒什麼，浮浮泛泛、漫不經心、不以為然、很麻木的這種現行，在我們生命的業流中是如此地強盛。

跟大家分享幾則師父的日記。師父的日記平常完全不給人看，為什麼？力求徹底的真實性。因為不是為了寫給人看的，只是記錄每天怎樣去鬥煩惱，太樸素、太真實、太自然的一個修行人一步一步的腳印。如此親切的腳印帶著我們，我們一定要好好努力。

一碗甜飯

緣起法會中有進茶還有甜飯的供養，師父記說：「緣起法會中的茶和甜飯之例，形式上是有，但內容呢？其次，即使形式有





了的話，形式對不對呢？應想到任何東西必須要好好地傳授才行！」下面一段寫：「感想：今吾等學無上菩提，能欠缺上下兩代之間的好好傳授嗎？！教者諄諄善誘，學者認真學習，非常認真地切磋琢磨，方乃有成。」一碗甜飯，看看師父的感悟！不會放過生命的任何細節，總是緣到自己的宗旨，考慮自己該做什麼、不該做什麼。

師父持戒的態度是戰兢惕厲、如臨深淵、如履薄冰。這種生命狀態，很多人是不習慣也不舒服的，因為整天提著心力，好像不能很開心、很放鬆。實際上這種警醒的狀態，會有另一種放鬆感，就是遠離惡業那種心靈深度的寧靜。

我們平常對到境，眼耳鼻舌身意就迅猛地緣上去，黏成一團，完全沒有反觀內心的內照力，當下造善、造惡自己無法覺察，那麼「警爾即犯」的菩薩戒要如何持守呢？當下的心隨逐著境在狂奔，像一條河不可控制地奔流而下，沒法停下來讓那個濁水變清。太張狂的狀態，非常妨礙內觀。必須靜一靜，當下把握內心，向內觀察自己所造作的業是朝向哪裡。

滑溜溜的死症

師父常常在日記裡會寫到：「至心感謝上師、三寶、護法之無上加持與垂賜，使弟子（弟子都寫得很小）於晨起

修上師相應等等，能有多大多大的進步。」提到上師相應時，師父寫了這樣一段：「能即時識破一向常犯的懈怠心，此心總是拖拖拉拉，讓自心處在滑溜溜死症中，似念非念地做功課，表面上是在做，實際上完全在浪費暇滿大寶。」

這句話有太多可用功處。「即時」，然後「識」，能不能識得破？識破什麼？「懈怠心」。這個懈怠心是如何現行？「常犯」，每天差不多都這樣。這個心識破它什麼相狀？「拖拖拉拉，讓自心處在滑溜溜死症中」，那滑溜溜的死症是怎麼樣呢？「似念非念地做功課」，我們都做功課，可以朝內心裡觀察。「表面上是在做，實際上完全在浪費暇滿大寶。」

師父接著再剖析：「而且由此等流習氣，不知不覺總會陷在此死角中。如果因為體力差、心力弱（似是理由），」昨天太累了，昨天熬夜了，晚上沒睡好、多夢等等，我們總有一種理由告訴自己早課可能可以這樣過去。「先隨口唸過，」聽這些心態，「先將形式做好，」這已經是很有正念的人，會要把形式做好，然後「等到下一次再好好做」。「應該能由正念正知識破，知道用功須當下一念提起，否則拖拖拉拉永無了期，也永無希望！唯有如此努力，即使病苦、死苦也絕不例外。這樣真正皈依持戒之心才不被境奪，才是正皈依

也。」

這一段揭示了念誦應該有的基本狀態。能夠學會在這種狀態下用功，一拿到經典就全神貫注，全力以赴去誦，這一生必將受用無窮。如果一拿到經典就昏昏欲睡，就想這次先這樣，下次再努力，而當前的一念不用力提起，師父有四個字——永無希望！該如何對治呢？要善於分配你的體力；另外，發現問題之後不要以各種藉口為由，不去照破這個習慣煩惱，那是永無希望，很可怕的毛病！



對境觀功念恩

師父也有記我一些用功的狀況，表揚了一下說：「凡此種種都是真實功夫，都須在境界上歷練獲得，一點虛假不來。理論上的空言，欠真實功夫，到此都成戲論。誠如其所言，生起嫉妒心的時候，隨喜自他功德的心情就消失了，



反之亦然。」注意喔，「平時我們總說觀功念恩，但對境時要能如實生起此心才是。因此得到此暇滿大寶，又有傳承師長攝受垂示加持，若仍被惑業纏死，那真是沒有心肝的人啊！」

依法照見內心

「下午兩點的時候大家集會，其中有淨明法師、如證法師、禪聞法師、如得法師、如願法師、如旭法師、如亨法師、如偉法師等在一起談。」大家跟師父隨宜談談個人受用的狀況，師父說：「儘量設法使大家能觀察內心，依法照見內心是最重要的一步，這一步跨不出，學佛永無進步。平常人的業習氣，內省是件高難度事，尤其是念書人，習慣性地以文字遊戲為得到，而世間亦以此為衡標準，所以欲求透過這一關，必須花一番努力才是！」



這一段最重要的，是要大家能向內觀察，觀察自己的現行煩惱。「依法照見內心」是一件非常難的事。前面的例子，如何發現作課時、聽聞時，一直現行的不如法狀態，要用法的明燈去照見平常看不到的東西。照了之後要照破，照破之後當下提起來，這才有希望。如果一直被這個習氣牽著走，一天一天、一年一年，師父說：「永無了期，也永無希望！」

依眾靠眾擋住逆流

再唸一段，這是浴佛法會結束之後師父寫的：「法會圓滿日特別向大家說明，以共同目標所形成團隊之重要。吾等今日依法形成法人，必須尊重法，尊重之方式——信心及智慧（所策起的力量，自己善淨業及三寶護法的加持）。若不能依眾靠眾，處今日強大的逆流

中，必被沖走，共同淪墮。所以今以共同為目標能實踐，不但自己守得住，而且能使很多有心人都聚在一起，不但可以擋住逆流，且可以繼續擴大增長、相互輔助而救得很多人，特別可能將有可能的災難淡化掉。」

師父特別特別在意我們一定要尊重法；還要依眾靠眾，在僧團裡、在居士廣論班裡都要依眾靠眾。在今日強大的逆流中，如果不依眾靠眾，自己在一個角落裡，並沒有那麼大的力量對抗過度染污的外境，一定會被沖走，一起掉落。如果有共同目標所號召的一群人，不但自己守得住，還能讓很多有心人聚在一起；不但可以擋住逆流，而且可以繼續擴大增長，相互輾轉救更多人。

聚在一起能擋住逆流，是一種持戒的精神。如果很多人都發心好好持戒，可以防止將要發生的大災難，這在經典上有記載。如果我們這一群人聽了師父的教誡，好好守護內心，認真持戒，就是祈禱世界和平，祈願所有的眾生能夠遠離災難、遠離瘟疫、遠離病苦、遠離戰爭。

這些珍貴的教誡，如果能夠放在心上不停串習，成為慣修，就是最真實地憶念師父的恩德。師父其實最最在意這個！如果有人跟他報告看到什麼煩惱了，在那個煩惱的對治上有一點進步了，師父的眼神馬上就特別燦爛。

建師父紀念館

如何讓世界上所有的人知道有這麼一位高僧？他是一位出家人，卻關心農民怎樣種糧食，關心大地，關心土裡、水裡、天空裡很多被忽略的小生命；他住在寺院，可是心懷天下蒼生，關心教育，關心老師的痛苦、家長的痛苦、孩子的痛苦；他精勤苦修，但始終關心居士們的無限生命，創辦了研討班，讓大家竟然也學了這麼專業的一本論！

所以，我們一定要在根本道場蓋一座師父紀念館，想想會迎來全世界多少參訪者、朝禮者，看一看師父貢獻了這麼多年生命的地方，看一看師父所開創出的僧俗這麼廣大的事業，乃至他對全人類、對所有生命大悲的柔情！請大家好好努力，把這個願望放在心裡。

而對師父最深刻的懷念，就是要把他的教誨放在心上，千萬不要忘記。注意師父那句話——當下提起正念，不要拖延。用法的明鏡反照自心，斷惡修善，實際上就是在我們心中為師父建立的紀念館。

開創 迎向現證之光

居士五大論學制 啓動



居士佛學院
第一期課程

攝類學

廣論穿線

主題課程



報浩瀚師恩 趣般若妙境

■真如



師父非常關心居士的學習，因為師父徹骨的悲心，才有這麼多居士能在繁忙的人生中抽出時間來聞思《廣論》、修學佛法，進而改變生命。在跟師父學習的過程中，真切地感受到師父非常珍惜大家，好像把每個人當成寶一樣捧在心上。曾幾次請教師父如何完善居士的學制，師父總是慈悲地說道：「真如，等你到台灣來！你來做吧！」在師父悲願力的攝受加持下，終於在今年開始啟動居士佛學院的學習。

在居士佛學院的課程中，大家會開始用中文的方式學習《攝類學》，一步一步攀登五大論的高峰。那麼，為什麼要學習五大論？為了徹底殲滅自他有情的生老病死，為了斬斷生命中所有的憂悲苦惱，讓所有如母有情獲得最究竟圓滿

的快樂。我們必須懷著這樣一個大乘發心，去學習甚深空性、證悟無自性的道理。

師父非常重視學習般若，不管走到哪裡，總是手不釋卷地捧著《般若經》；不管多忙、多累，每天必定都會讀誦一卷《般若經》。哪怕在一個撕饅頭皮的境界中，都可以聽到師父對般若的體會，看到師父臉上洋溢著歡喜的笑意，讚歎說：「般若美啊！般若太美了！」師父用他一生的行誼，顯現出生命絕對離不開般若、處處皆是般若的妙義，啟發我們對於學習般若的希求心和歡喜心。

在《般若經》的顯義中開示了甚深空性的道理，隱義則揭示了廣大道次第的內涵，五大論的教典就詳盡地解釋這些

深廣法要。透過學習教典，我們也會驚訝地發現無明的可怕，因為心中有太多無知、邪解和疑惑，如果不是透過佛菩薩智慧光芒的照耀，我們真的是寸步難行，只能步入更深的黑暗苦難之中。而佛菩薩在教典裡開示的所有理路，都為我們指出一條心靈的光明道路，引領著我們找到生命的方向，走向空性家園。所以學習五大論之後，會更由衷地對於師父、佛菩薩的功德生起無限崇拜，被他們的浩瀚恩德深深感動。

這次開課，是一個美好的開始！這不僅僅是第一梯兩百多位同學的學習，因為這個課程，正是為每一位同學準備的，負責的法師和居士都在積極規劃安排中，在世界各地的師父弟子，一定都會循序漸進地走在這條學制的道路上，

所以請還沒聽課的同學千萬不要著急！學習教典要有一個長遠心，不管眼前遇到什麼困難，請一定要堅持到最後。希望大家滿懷著歡喜與期待，受用師父、佛菩薩，還有所有傳承祖師為我們準備的無上法宴。

還要特別感謝鳳山寺的法師們，因為他們學在前面，經歷了許多困難和挑戰，如今完成了第一輪的學制，又馬上著手將五大論的教典翻譯成中文，大家才能如此順利地開始學習五大論的教典。有今天這樣一個學法因緣，真的非常殊勝、難得，所以，為了報答所有善知識和三寶的恩德，請大家一定要好好學習，把法留在心中！

今生最美麗的篇章

「居士佛學院」啓始

在真如上師悲心關注下，
大覺國際居士佛學院第一期，於2015年10月7日，
在加拿大正式開課，
開啓了居士以佛學院課程正式用中文學習五大論之先鋒！
二百餘位居士齊聚一堂，
上師特別蒞臨始業式祝賀並關懷學員，揭開今生最美麗的序幕，
也創寫了佛教歷史的新篇章。



初探五大論堂奧



圓滿教法，漢地廣弘

大覺國際居士佛學院，源自上日下常老和尚多年辛勤耕耘，令廣大漢地有情，得聞《菩提道次第廣論》正法甘露。真如上師十年接班，創建如金字塔頂端般之僧眾五大論學制，同時亦未嘗稍忘師父的期待——為居士們建立嚴密的修學體系，居士佛學院於焉成辦。

居士佛學院啓動福智團體五大論學制，讓一般人得以大步跨越語言的障

礙，直接以中文學習，不只是學習廣論的一大步，更是整個佛教史上的一大步！淨遠法師直說沒有想到這一天這麼早來到。這背後是上師與福智僧團過去十餘年日以繼夜努力的血淚成果。在上師的帶領下，法師們以驚人的速度，專心致志學習藏文原典、背誦、辯論，完成里程碑的學制後，隨即馬不停蹄的投入經典漢譯。可以預見佛陀圓滿教法的珍貴傳承與典籍，將會透過持續翻譯，穿越時空，綿延不絕地流傳到漢地具緣眾生的心中。



建立正知，結合相續

佛學院第一期課程，由真如上師率領僧團二十多位法師輪流投入教學，課程內容主要有三部分——廣論穿線、攝類學及主題課程。期盼學者在密集、深刻、專注的教理思辯下，建立純淨知見、調伏陳年積習，令暇滿人身獲取最堅實的利益。課程的音檔將會在未來流通為教材，陸續規劃的課程也會開放給資深學員參加。

始業式中，真如上師謙虛表示，由於是初創，課程的設計是一場探索，但重點是希望居士們能藉由這個機會建立清淨的佛法正知見。因為正知見就像眼

目，眼睛看到哪裡，修行的腳就會走到哪裡。上師說，大家應該以非常深的感恩心來學習，因為五大論學習最困難的高峰，僧團法師已經翻越過去了。現在法師們來授課，身為居士的大眾，千萬不要以老、病、忙、笨當藉口，只要耐下性子一點一點學，保持歡喜心、長遠心，一定可以穿越。



紙楓祈願，法喜報恩

研習於11月2日上午圓滿為期四週的學程，隨即在下午舉行結業式。上師蒞臨嘉勉，親自一一頒發學習護照給學員，會場洋溢飽嚙妙法的幸福。上師表達對學員認真學習的欣喜，也殷重囑咐大家回去後練習將初學之思辨嚴密的《攝類學》，運用在人際



互動中，實踐所學。

學員也對上師及授課法師表達滿滿的感恩，每個人在親手摺出的紙楓葉上寫下對上師的感謝與祈願。上師則溢滿笑容地端詳著由片片紙楓



葉串起的楓葉長髮。配合《攝類學》第一章「紅白顏色」巧思而供養的紅白大蛋糕，令全場師生俱歡。同時二百餘位學員依

據所學，集體做了一場辯論供養，更讓上師欣喜於居士精進好學的態度，特別提及未來還會有短期課程，於不同地點舉辦，讓想學的人都有機會學習。



▲學員於結業式集體做了一場辯論供養，上師嘉許居士精進好學的態度。



▲紅白大蛋糕寓意攝類學第一章「紅白顏色」，令全場師生俱歡。



上師始業式期許 真修真改 用思路轉動內心

很多年前，師父就提起過居士的學制。正是師父這種徹骨的悲心，所以才把越來越多的居士團結在一起，能夠在繁忙的人生中、在幾乎可能會被浪費掉的生命時光中，把時間抽出來，大家一起聞思修佛法。不知道你們是費了多大的力氣，能夠省出這一個月的時間到這裡來。既然來到這裡，大家一定要好好珍惜這一個月的時光。

首先，要端正我們的動機。不要抱持著趣向於世間為名利所束縛的各種不清淨動機，來開始這一個月的學習；要用最純淨的動機來上每一節課，完成每一次的作業，甚至跟別人互動。

在課程的安排上首重正知見。正知見好比修行的眼睛，眼睛看到哪裡，腳會跟著走到哪裡，所以眼睛非常重要。如何獲得正知見？只有一條路，要下功夫聞思，聽了之後要思考。所以在這個班裡的討論就要稍稍深入一點，希望我們有一些非常切合實際例子的討論。我說的是要真修、真改，用思路轉動內心，

要把所學的正知見用於實修。

我們千年未動的習氣，在對境的時候實在很痛苦。如何鼓起勇氣做隨順正法的修行，徹底對治無始劫煩惱的習性？「不經一番寒徹骨，哪得梅花撲鼻香！」希望這一個月的學習，能看到大家修行的傲骨——不屈服於煩惱的勇氣！

修學正法的時間是要用搶的，否則，就會被所有繁雜的事物擠到最後面。如何讓修學正法這件事搶到最前面？每天早上起來要端正自己的學法動機——提起思惟暇滿、無常、三惡趣苦，將道次第整個的串一遍，建立一個對自他都有利益的價值觀。

沒法約束自己的身心，是修行人最大的毛病；不能警醒自己的惡念和惡行，是人生最大的盲點。所以希望大家能夠養成一個非常靈動的心，迅速發現內心的妄念，並且迅速調整，這其實就是持戒的力量！

你們期待五大論的課嗎？會不會怕聽

不懂？都已經翻成中文了，不用太擔心。最困難的高峰，法師們已經攀登過了，要不是有這麼多正法勇士，衝擊在學習正法最艱難的先鋒地段，今天怎麼會有一條路出現在你我的面前？所以要抱持著深深的感恩心來學習。

居士這樣系統學習佛教的基本教理，《廣論》已經是一大步了；如果還能學五大論，哪怕是第一部《攝類學》，二百多人一起學，歷史上應該是沒有過的，真的要好好珍惜。

學習教典的時候，第一，不要怕笨，

說我老了，我很忙，我身體不好；老病忙笨，確實是不能學好教典的困難，但不要成為藉口。記住三個字——不要急，慢慢學、快快到，只要重複就可以了。重複再聽一遍、再聽一遍，慢慢的、有耐心的，一遍遍去想。

希望大家發一個長遠的心，一點一點把它學完，這真的是我們漢地佛教史上的一個……「奇蹟」，會不會太自讚了？兩百人一起學習五大論的大軍開始了，我真的隨喜大家！



法師前行叮嚀

■ 釋如法

憶念師恩 發長遠心

由於師長慈悲願力，居士佛學院的課程即將開幕，今天末學和大家也得以聚集在這個地方，一起思惟參加居士佛學院的意義、以如何的意樂來參與。上師一直希望居士也可以開始學五大論，未來能夠學習廣論「毘鉢舍那——甚深空性」的內涵。所以居士佛學院可以說是上師很深的一個心願。

師父曾經說過，大家不要以為已經到末法時代，沒有什麼真正正法可循，因為正法存不存在，是從內心去證成的，如果有人心中還有正法，那這個時代就不能說是沒有正法的時代。

師父這個說法，我們當時聽起來感覺很特別，但是後來在學習《現

觀》、《俱舍》的時候，才了解到師父的說法即是祖師們所抉擇的佛語密意。因為所謂的教正法、證正法，全部是存在一個補特伽羅的相續裡。不是看這個時代是什麼時代，而是看到底有沒有人有這樣的證量、教量。即便經論中有說到過了多久之後，就是像法末法了，這些說法也只是為了策發所化機珍重教法而努力修持，並非讓我告訴自己現在是末法了，已經無法可學了。如今我們值遇到諸多具德的善知識，為我們傳授了圓滿的教授，我們已經親眼證成了教法存在於我們現今所處的時代，我們應當作的就是發勇悍心去聞思修，受持正法。

在漢地學習五大論，是得突破許多困境，修具諸多順緣的。在我學習的過程中所親身感受到的，首先，要迎請教導五大論教授的善知識長期地駐錫在漢地

的寺院，是件非常不容易成辦的事情。第二，用藏文學習很困難。我以前學習藏文非常辛苦，常常是所有的考試內容都答不對，何況是要用藏文來辯論？第三就是，離開家鄉獨自到另一個國度學習，心裡難免恐懼，無法適應，並不是所有的人都有這樣的條件。由於有著種種的困難，在十多年前，幾乎是無法想像在漢地能夠數十人乃至數百人一同學習、完成五大論學制的因緣。

以前在台灣學習五大論，由於種種因緣不成熟，因此整個學習的過程，就是學了又停、停了又學。但是上師在師父示寂後一年，便召集我們這些預科班甲乙班的同學，正式宣布：從此要開始五大論的學制。上師還說，這次學習絕對不能停。其實當時的條件是很不具足的，譬如，找不到一個可以提供完整學習的場地，所以大家只能一年抽出幾個月到上師身邊學習，因此課程特別緊湊，一年的學習量，我們要在兩、三個月內學完。在學習的過程中，不僅正學的法師必須拼卻所有力量在這段時間內完成學習，上師同時還要協調僧團的執事們全力配合、護持正學的法師，全寺上下齊心協心，才有了今天五大論學制的呈現。

從當初學習《攝類學》到現在，已經

十一個年頭了，誠如上師所授記的，這次的學習沒有停！所以，我們今天要走的這一步，其實就是十年前上師對僧眾引領的那一步。十年過去了，僧團五大論學制已經走完一輪了；現在，也就是僧眾要回饋大眾的時間點。

為什麼我一開始要提過去僧眾學習的歷程？透過這樣的回顧，第一個最希望大家做的事情就是：要知道這一切法乳的源頭來自善知識！在學習過程中唯有深深憶念傳承祖師，以及根本上師對我們的恩德，再再生起念恩的心、祈禱的心、祈求加持的心，才能順利度過每一個難關。《廣論》上說，勵力修習所緣行相，卻沒有任何成果，這時候就必須多門淨罪集資。而淨罪集資最迅速、猛利的方式，莫過於對自己的善知識做深刻的祈禱、深刻的念恩。

我自己在這方面曾經有類似的例子。我以前藏文學得很不好，五大論學到《因類學》時，真的完全聽不懂。當時格西要求我們一天閱讀五、六十頁《釋量論》的解釋，當天如果沒有讀完，隔天上課就可能完全聽不懂。

有一次我真的怎麼讀都讀不懂，有一種萬般苦惱的感覺，那時候就想起上師教授：學習五大論遇到任何困難，一定要對上師本尊做殷重的祈禱，並將上師

◀如法法師於營隊出發前，透過視訊對全體學員提策意樂。



視為文殊無二無別。我靜靜在教典面前祈求，一段時間後再重新看，很神奇的，居然有一個怎麼看都看不懂的難點，就突然理解了。

其次，就是不斷修正我們學習的動機。我們今天費這麼大的努力來到這個地方求法，不能說大家沒有希求之心，但是希求心背後的動機，能不能讓它再昇華、更加純粹，這就是我們可以努力的地方。我們所希求的最終目標是佛果一切智智，而一切智智的佛位是離不開調整內心相續的。上師曾說，如果一開始種的就不是大菩提果的種子，怎麼可能最後結出圓滿的果？阿底峽尊者道出其中的原因：如果以一個希求現世安樂的意樂去行事，最後卻可以結出善業的果報的話，那業果就錯位了，這樣的因果關係是成立不起來的。因此，我們所要學習的內涵，既然是要引導我們趣向佛位的大乘法，那麼就更應當在起初的時候調正我們的動機，我們必須讓自己的心朝向對治內心的三毒、發心饒益一切有情，棄捨種種現世的作意來學習大乘法，如此方有可能與大乘的教法相應，與我們所希求的佛位相順。

最後想講的就是，這次的學習是一個開始，希望大家能夠發一個長遠歡喜的心。以前上師常說，不管你遇到什麼困難，一定要知道，在這麼多人裡頭，我



們就是有這個機會，坐在這個地方，聽聞別人無所從聞的教法，這是非常慶幸的，即便聽不懂，也要爲了這件事感到歡喜。如果歡喜心失去了，最終一定會失去希求心，再嚴重下去就會出現恐懼心、沉默心、退卻心，這一些心態都是跟正法不相應的，到了最後，這些心就帶著我們遠離正法。相反的，如果保持著這樣的歡喜心，即便現在無法完全理解，但也會由於這樣的歡喜心，持續地帶領著我們趣向證悟的道路。

透過這次的開始，未來或許因緣成熟，我們也可以在台灣持續的學習。而今天大家有這種因緣，有這樣的暇滿、這樣的資糧，能夠爭取出閒暇來學習，已經是非常稀有難得的第一步了。希望大家把它當作一條長遠學習之路的開始，一定要發一顆長遠的心來承接這個圓滿的教法。

廣論穿線 / 課程介紹(一)

用依止法貫穿道次第

「廣論穿線」就是修習依止法，爲什麼叫「穿線」？上師希望能快速將修行內涵，與廣論道次第的內涵作一串聯，有如串念珠一般。依止法教授字字珠璣，幫助我們確立實修菩提道的次第，邁過成佛的第一個鐵門檻。

如法法師說：「廣論穿線」雖然是上師十多年前的開示，但至今長期是僧團探討依止法最根本的內容。上師當年開示時，僧團都可以感受到上師殷切的想把多年來跟師父學習的這些道次內涵，毫無保留的傳授給我們。這些內涵按照《廣論》「親近善士」一章原文開展，深入淺出地直指現行，把我們心裡很多模糊的點、錯誤的見解，全部都一一明現的作出探討。

透過依止法這一個法類，將《廣論》很多法類串起來學修，可以幫助各種法類的學習和體會，慢慢掌握浩瀚佛法中深邃的法義和實踐的下手處。阿底峽尊者的道次教法殊勝無比，再由廣學多聞、教證具足的宗大師，將三藏十二部的精髓化爲扼要的《廣論》教授，過去

無數修行者按此修法快速地證得殊勝果位。掌握了道次第，就掌握了成佛的藍圖。道次根本是依止法，依止法根本是修信念恩。對具緣善知識的一切示現，決斷要修信，是爲掌握修行的根本命脈。《菩提道次第心傳錄》作者朗忍巴大師說：「依止法貫穿生命線，修依止法得成就者比比皆是。」想起師父的遺教，但願衆生皆能依上師善巧的口訣教授，迅速破除心中違品，成就依止法，讓三主要道有如探囊取物一樣！



▲依止法是掌握修行的根本命脈。

攝類學 / 課程介紹(二)

通達一切智智 直接因

《攝類學》可以說是邁向空性的第一步！透由應成論式的辯論方法，照破我們心中的邪宗，立出與成佛相應的正宗，最終可證得如佛陀一般的智慧和光明。凡夫所見有其侷限性和偏執，只能看到事物的一部分，而《攝類學》可以幫助我們破除慣性思維模式，打破對世界的迷思。透過學習攝類學，會策發我們不斷希求對事物清淨、正確、圓滿的

認知。

《攝類學》是學習五大論前行課程之一，透由比量的建立了解甚深道理，進而證得現量。透由清晰的思辯，檢視立宗嚴不嚴密、周不周遍。因此《攝類學》是成為一切智智的直接因，從不斷的探索過程中，真正通達自性的內涵，乃至不少祖師於辯論中當下證得空性。學了論式，回頭看《廣論》，宗、

因、喻都變得很清楚。學《攝類學》能讓我們對境還原本質，讓非理作意相對薄弱。所學之概念可對治我對人的觀過及凡庸作意——我所看到的不是本來認為的那樣客觀和正確的。經論上說：「自方見分，不可決定。」當我未用「量」來看，就是用錯誤的心識看對方、看世界。

第一堂課學的概念，例如：白馬是顏色，還是馬？這樣的討論主要是要重新打破認為這個世界是很實在、諦實有的這種過程。不管這樣回答或那樣回答都是有漏洞，就會發現這個世界不如我想的那麼實在。《攝類學》是基礎課程，可以用來訓練思惟，讓我們可以用另一種眼光來審視對世界的種種認知，啟發清淨的智慧。



主題課程 / 課程介紹(三)

修信念恩 大樂行

「主題課程」主要是讓大家學習師長功德和上師調心教授的開示。師長功德部分，包含：淨遠法師引領大家回顧福智團體草創期、開創期和發展期，對師父和上師修信念恩。如俊法師也透過敘述上師行誼來彰顯上師深厚宿生善根資糧，是多生修大乘的行者。

跟隨善知識學習，承擔法人事業，應該是快樂的，卻因人際互動出問題，導致痛苦不堪。上師「溝通」這一講，透

過如願法師引導，大家學到應主動的、自發的、熱情的、深切的、習慣性的關注他人的苦樂。

「如何經營廣論研討班」、「如何提升廣論研討班的素質」是上師非常重視的課題，淨遠法師和性依法師分別帶領大家學習上師這兩講的教誡。指出班長要以歡喜心聽師父的帶子，自己先受用法，抱著如小學生般向所有人學習的心；希望廣論班像個大家庭彼此互相幫

忙，要拿所聽的法義來觀照自己的內心，我們都是在無法可想的邊際上，希望能夠擴大生命，有慈悲與智慧的提升。

對境時，誰主浮沉？性速法師帶領學習上師「如何面對煩惱」這一講，告訴我們，境界發生時重要的不是境，而是內心的把握。透過認真觀察，會發現感受性的某一個瞬間爆發的行為，它是欺誑和膚淺的。

如吉法師帶來三首上師的原音讚頌——大雄大力尊、度母讚和鮮花谷。同學聽到「鮮花谷」這首讚頌是要傳遞學習《攝類學》的歡喜、漫妙、心靈自在的感覺，不禁都想跟著善知識、佛菩薩的理路一起飛，永遠住在漫妙理路之都。



居士代表策勉

攜手攀越五大論高峰



盧克宙學長：

上師所賜 最大的恩德

非常感謝上師帶領僧團突破萬難，弘揚五部大論，讓我們能在學習《廣論》、《南山律在家備覽》之後，能更清晰的了解、更明確的抉擇，而且是用漢文的方式來宣講，使我們可以越過不懂藏文的語言障礙來學習。

更感恩的是，用「居士佛學院」正式、專注的方式來學習，我想一定可以大大提升我們學習的效果。做為一個在家居士，要忙於工作、家庭之間，還能有機會進入居士佛學院正式學習，實在是一件非常幸福的事，也是上師給我們很大的恩德。

將來還希望佛學院的課程內容，可以弘揚到全世界，利益所有的人，僅以學長的身份，代表所有的居士，向上師以及所有的僧眾們致謝。

師父多年前創立福智團體，為我們宣講《廣論》，開創研討班，並且成立法人事業，讓我們能夠調整心續去造善業，讓居士也能夠走向佛道，而不是僅僅結緣而已，這是師父對我們最大的恩德。

但做為居士的我們，和別人討論分享的時候，會覺得力不從心，因為清楚的定義、嚴密的理路及完整的內涵，都沒有深學。討論時，雖然是有佛教內涵，但老是講不清楚，理路也糊成一片。

林聰明校長(始業式致詞)

有師長帶領 我們才有今天

上師，在座的各位法師、各位同修：今天這個場合，內心非常感動，因為居士佛學院這個創舉不只是我們福智團體歷史的一個轉捩點，甚至是我們佛教界往前邁進一大步的一個根基。所以我剛才一直在私底下談到，今天這個大日子要非常感謝上師，當然最主要剛開始是常師父過去的心願，而上師用師父過去的努力帶領大家突破許多相關的境界。所以要恭喜福智團體、恭喜佛教界，同時也要恭喜在座的各位，能夠在百忙當中、克服困難的資具來學這五部大論。我相信將來在座各位同修學成之後，不只是福智團體，對佛教界會開拓另外一個里程碑。恭喜大家，祝大家一切能夠順利圓滿。大家好好努力，也要感謝上師給我們這個機會，也感謝幾位法師非常地辛苦，把相關的藏文翻譯成中文，讓大家學習能夠更快速成長。



現任南華大學校長，
曾任教育部次長



郭基瑞主任：

團隊式學習 更有策動力

我們可以學到老、學到下一生，乃至用無限生命去學習，一切利樂本源，來自上師的悲心。

《攝類學》的內容不一定人人易懂，但每個人都展現強烈希求心，即使是下課休息時間，也是三五成群熱烈討論，這樣的心力不但撐持了一個月，還要適應當地氣候和飲食上的差異，真的很不簡單。看到大家精進專注學習五大論，上師非常歡喜、感動，並說：「台灣的同学都這麼有善根嗎？」

居士佛學院的課程，未來將一期、一期開展。師父宣講《廣論》、上師開講《四家合註》、僧團支援學習五大論，福智居士團隊能有如此豐富、蓬勃的學習風氣實不多見。未來團體往外跨的幅度會很大、速度也會加快，相信在佛教歷史上將留下光輝的一頁。這一切都要感謝上師、感謝僧團、感謝所有同學們的努力和付出。

上師所期許居士學習五大論的方式，是千人走一步，而非一人走千步。一個人學和一群人學，後者的前行準備工作相當浩繁，爲了讓成千上萬的人可以同時學習五大論，上師和僧團在居士五大論學制啓動前，確實花了很多年月鋪陳和準備。

這是一個萬人學習團隊，需要堅強的師資、課程等各種條件配合，與個人式的學法大相逕庭。團隊式的學習，彼此互相幫助、互相鞭策，有相輔相成的作用，也比較不會起遇難而退，進而創造一直向前的動力，這才是上師所希望的學習方式。

僧團五大論學制已經建立，現在則是居士的機會來臨，透過學制的建立，讓



李永晃主任：

學廣論 思路變多了

一、建立居士學制：上師透由居士佛學院的培訓課程，建立居士學制，大家以後都可以學得到。課程包括五大論、師長功德、廣論穿線。

二、將大師教法推廣到全世界：世界各地不管是初修者或想進一步深入佛法的人，都可以到居士佛學院學習大師圓滿教法。

三、用中文學習五大論，有助大師教法在漢地生根茁壯。

這次透過學習《攝類學》的辯論格式後，再重看《廣論》、《南山律在家備覽》或生活上對境的修行，就自然會用辯論格式宗因喻去套用——所立、所破、承許、周遍……不僅讓自己有更多的理路趨入教典的理解，也幫助我進一步去反省生命目標，增長對上師、三寶的信心。

上師很希望爲居士建立學制，當同學們看到僧團學五大論時，也都心生仰望，但何時能學？感覺遙遙無期。也有人想：連《廣論》、《南山律在家備覽》都沒學好，怎麼學五大論？然而，現在已有兩百多位居士在加拿大做爲期一個月的學習，課程內容將成爲居士的學制，由宗行班率先學習。

二十年前學《廣論》的人很少，相應的人也不多，但後來很多人都學得很歡喜。現在五大論也是學的人少，懂的人更少，但未來人數必然大增，堪爲世界佛教史大事，影響深遠，大家應深感歡喜。

總結這次學習，有幾項重點：

胡克勤主任：

再回首 發現進步了

之前居士聽聞僧團開始學習五大論，都懷抱仰望心情，不敢奢想哪天自己也可以開始學。但上師曾經應允，當僧團法師學成，他們會用中文來教我們五部大論，沒想到這一天這麼快就來到。

我們透過《廣論》的學習，進一步跨到五部大論，可以用「如虎添翼」來形容！先把《廣論》學好，建立對佛法的信心，對道次第的認識；有了深厚的基礎，這時再學五大論和辯論，就更順利、容易；否則有可能會因為辯論的緣故，動搖了對三寶的信心。

看到每個人展現對法高度的希求心、好樂心，真的很感動。這麼難懂的內涵，能升起歡喜心已經很不容易；學不懂卻還能保持那麼赤誠的歡喜心，更是難得。其實法師們才是最辛苦的，因為要將藏文的《攝類學》翻譯成中文，還要翻得很順、容易懂，真的很不簡單。

一般文章翻譯，只要看得懂就好，但五大論必須具備一種辯論的格式和語法，必須設計得講起來很通順。因為藏



文和中文的特性不一樣，中文一個字可以有很多種意思，文字精準度比較不夠，所以若要把中文弄成一種辯論格式，其實滿困難的。

《攝類學》並不好學，因為我們不習慣那種思路，一堂課下來可能都聽不懂、會很挫敗，上師希望我們保持歡喜心，因為要堅持學那麼久，歡喜心是很重要的。所以上師在第三堂課時，特別錄了一段話鼓勵我們，也是因為上師一再的鼓勵，大家就比較不會只在意這堂課聽懂多少，而是用一種比較寬廣、開放的心態去認真學習。學了幾天後回頭再看，發現自己真的是進步了，確實比之前又多懂了一些，就會讓自己一直保持著歡喜心，這是我這次學習過程中感受特別深的一點。

林常如主任：

證悟廣論 不再是夢



宗大師最後一次講法，開許在家眾可以聽法，留下一個緣起；今天居士佛學院成立，代表的就是這種意義，我們就是這群有緣的眾生。

這次有三種課程，第一：廣論穿線，用依止法貫穿整個道次第。特色是師資，有二十多位非常精彩的法師來上課。我慢慢體會到這些年的等待，師長為我們做了那麼多的準備，我們凡夫只想我要的，不知道師長要給我們更好的，遠遠超過自己的期待，深刻感受到師長的恩德。

第二：《攝類學》，訓練我們非常精確、非常嚴密的思惟模式，這是上師賜給我們的翅膀，要證悟廣論就不是夢。上師非常了解我們，從頭到尾策勵我們要發長遠心、歡喜心來學習。我也調整我的學習心態：因為人家看我是主任，理所當然我要學得比別人好，這種增益的非理作意，只是讓自己更不能全力以赴去學。透過上師的加持，幫我把這個框架搬開了，我會接受自己還沒有學會，沒關係，我很歡喜。

學習狀態可用四個字來形容——如癡如醉，打從心裡非常喜歡它，這並不表示我學懂了，但是覺得希望無窮。這麼好的東西今天讓我碰上了，我有機會可以學了，而且透過建立學制，可以長時間學習。所以會用「癡」、「醉」，是因為「似懂非懂」，但真的是非常歡喜，非常幸福，美夢成真。

第三，主題課程，非常生活化的針對我們眼前的障礙，身心上尚未調伏、過不去的痛苦，上師也幫我們解決。

這樣一座法三種課程並進，真的很殊勝，自己心胸格局變大了，真實感受到師長的恩德，對師長的信心也大大提升了。

無等功德 無比感恩

2015年10月21日，是一個龍天歡悅的日子，因為上師開講的《四家合註》第一講音檔和文字檔，在這一天掛上福智僧團網站，全球只要想學廣論四家合註者，都可以上網聆聽閱讀！如證和尚說，菩提道次第能廣傳，是漢人無比的福分。

上師於2014年2月8日宣說《四家合註》第一講，上師說：「我對大家承諾的，講完一盤就傳給你們，這一次一定不會失誤的。所以一定會持續，不管你在世界的任何地方，只要是廣論班的同學，一定會聽到《四家合註》的，所以請大家好好地期待。」

這一天終於到了！和尚指出，師父示寂前再三勸請真如上師，能為廣大有情，再次廣演《菩提道次第廣論》。真如上師於師父示寂後，穩定僧團，建立了圓滿的僧團學制，並成立譯經院，翻譯宗大師教法傳持下來的一切重要典籍。並以註釋《菩提道次第廣論》最具代表性的論著《四家合註》首先翻譯。

和尚勸勵，能聆聽到中文《菩提道次第廣論·四家合註》，深入學習道次第，必須累積無量劫的善根資糧，才能聽到此無比殊勝的法要！真是無比大幸啊！盼望大家能以最虔誠的心，共同祈求真如上師能把《四家合註》一直講下去，直到「毗鉢舍那」講完，都能不中斷，而且一切順緣具足，障礙都能淨除。

領受和尚教誡，眾多廣論學員於法音公開流布的第一時間，端坐桌前，調整聞法動機，打開音檔，以至誠虔敬的心恭聆。長達一個多小時的「第一講」，內容全在詮釋宗大師「無等」功德，十五種「無等」，聽得同學驚訝連連，感恩上師說法之餘，紛紛寫下聞法心得。謹錄數篇，刊登如下：

四家合註法螺響

廣論教燈如千日

張麗芬 / 攝影



當懷 忱惕之心

台北 ■ 王淑均

六百年前宗喀巴大師依承阿底峽尊者《道炬論》凝聚無垠的悲智力，為眾生開啓趣向善提道的次第，指引眾生無錯謬的修學大道；慈悲的師父懷著陪伴弟子們走向最後一程的願力，一字一句無所煩厭的為我們開示《菩提道次第廣論》，殷殷教誡指引結合心續的法鑰；上師一肩挑起師父託囑，執持「我答應師父要守護著你們」的承諾，用如春暉般慈心、似朗月般的悲懷關愛著弟子們，於是以「全廣共學」的建制開啓聽聞思惟的串習，而上師更期盼弟子們能用教法莊嚴生命，精彩活過這一生、來生、直至無限生命，秉此如何能不對大師教法更深更廣的研閱理解析論呢？

《菩提道次第廣論·四家合註》既為諸大德所推崇，繫念著弟子們的學習，殷重的為我們宣說，期勉我們能如師父教誡的：「懂得一點點隨著它去做，都有義利；懂得更多隨著它去做更多，產生的效果越大。」知微少法義，如法行持，義利殊大；苟能輔以對教理更明晰如實的認識，則更能檢點自己內心如理取舍行持。師父提到宗喀巴大師，輒

痛哭流涕；上師多少次聽聞師長嘉木樣洛周仁波切的講說而淚流滿面，不能自己，俱是深深感念大師教法對眾生的饒益，而拚卻身心希望將這無與倫比教法沁入我們的心續，讓我們能更清醒而明確的覺照內心如法行持。

恭聆上師宣說第一講，闡釋宗大師十五種「無等」，語語傳透著的是上師對傑仁波切無與倫比功德的景仰虔信。我不禁自問每每捧持研閱《廣論》時，是否只當例行功課？是否懷以殊勝作意？心是否純然潔淨？意是否專注？是否勝解恭敬？我的鬆散輕忽，深愧於上師的用心——上師希望我們每個人心續的善海裡，都能領受佛菩薩加持的甘露雨，其中有多少殷切叮嚀！弟子期待著《四家合註》註釋譯稿的出書，更期待聆聽上師每一宣講，必當懷著無盡忱惕自警之心，謹記上師字字句句，「修習猛利信敬。」「一遍一遍、一遍一遍仔細看。」回報師父、上師於無始輪迴永不棄捨陪伴教導弟子的深恩！

清晰的 救命指南

台北 ■ 王茵



經過了一年八個月的等待，終於等到四家合註第一講。去年在新加坡請法時，弟子在您的座下聽您開講四家合註，在那歷史性的一刻，弟子何其有幸可以成為當機眾。

今天再一次恭聽您的講說，聽您生動的述說宗大師無與倫比的功德時，時間好像靜止了，空氣好像凝結了，萬古以來祖師的教言以及加持就如此一點一滴的注入弟子心中。沒有您的教導，弟子連修信念恩都不會。透過您的講說，才知道應該如何思惟宗大師的功德。

當您敘述師父對宗大師的深恩有多感動，您如何觀察到師父對佛菩薩的虔誠，宗大師是以如此嚴謹的態度寫下了這本可以救度無數人的大論，舉凡幾字、幾句都可以是清晰的救命指南。而自己有沒有對每天研讀的廣論生起這樣的念恩之心呢？

宗大師不接受別人的讚揚，並不是謙虛，而是出於清淨的動機，沒有您的引導解釋，弟子是生不起對宗大師深恩如此的體會，這樣無私的深恩和悲心已經饒益我多少生多少劫了，而我是以什麼

樣的心情看待的呢？

再再的策勵自己要對廣論上的每一字、每一句都生起感恩之心，對師父應機說法恩要時時憶念。這都是因為上師您的教誨與引導，示現如何修信念恩，讓弟子可以體悟到您的證量，來自於千古以來的加持。

聆聽您的法語是一種至高的饗宴，也體會到了圓音的功德。這也是為什麼您說我們的心在敬意當中，好像向日葵、蓮花一般，因為上師奪人耳目的講說，總是會讓人不由自主的一心仰望。

這兩年以來的共業計畫，每日的祈請回向凝聚了僧團以及居士們的願力，現在終於一點一滴的成真了。弟子一定會好好的努力再努力，學習與實踐，時時修信念恩，因為弟子要追隨師父以及上師生生世世的學習，唯有修信念恩才能夠生生相聚。在無限的生命裡有師父以及上師相伴，是多麼幸福啊！

上師說要教我們「奢摩他」，也一定指日可待，這畢竟是之前想都不敢想的學習。法要祈請才會出現，弟子一定會勇悍的承接教法。感恩上師的恩德！



弟子亦應如是學

台北 ■ 蔡叔慈

當得知四家合註上師音檔跟文字稿已上線，可供大家學習並下載的當晚，內心非常興奮，興奮到轉傳佳訊給所有認識的同行，並且隨即上網領受加持，聆聽時彷彿重現當時在新加坡正行時的震撼及激動。

之後重複串聽兩次，每次聽前都認真於佛前供燈發願，希求得到上師三寶的甚深加持。上師提到，眼前講法內心歡喜是因為達成師父所願，上師那種心心念念為了作師所喜，因師歡喜而歡喜的心是如此的純淨，令人感動。

上師正講宗大師具足十五種功德，若不是依著師長學習，弟子怎麼可能對有如此深恩的宗大師浩蕩功德一一深細了解呢？上師提到：為什麼要學這麼多無與倫比的功德？因為：至尊恩師如何學，弟子亦應如是學。由此觀之，上師將如理依師學法的內涵遍顯無遺。

上師講說時都會觀待到在修行中很重要的關鍵，例如，在第四「由學習及如所學習而通達之門無與倫比」中上師特別指出「細研習」的狀態跟所達到的量，必須是仔細研磨，沒有一個字不

懂，而且每次被問難時，內心所立的答案都一致無疑。如此清晰闡明，讓學者知道未來要達到的目標，因此因地需特別注意。

上師用諸多弟子可以了解的譬喻將法立體呈現，並立在弟子心續當中，如同在第八「由修之門而無與倫比」中，引導弟子看到，若無清淨傳承教授，所有勤苦全是白費工夫，對於一位修行人最大的痛苦莫過於此。此段上師策發弟子對傳承師長所應有的虔誠與恭敬，讓弟子感受到能夠跟著傳承師長學習，是多麼幸福的一件事。

上師開示宗大師「講說之門」的功德，其一是所說法能利益他人，特別解釋清淨動機說法，引述了廣論上善知識的悲憫功德：宣說法等起清淨，任說幾許法，未曾受讚一善哉。上師所舉母親煮飯給走失多日小孩吃的譬喻，非常生動。若非具足悲心及清淨說法動機的說法者，是無法如此清晰的描述內心的狀態，這顯示上師悲憫說法至極無上的證量，跟師父所具有清淨的發心以及十方三世一切諸佛對眾生的心無二無別啊！

跨越從零到一

台北 ■ 顏妙婷



《聽聞集》云：「如入善覆蔽黑暗障室內，縱然有衆色，具眼亦莫見。」聽到這段描述時，覺得畫面好鮮明，往昔經驗裡，在暗黑之中就是看不見的體會立即浮現起來。雖然印象深刻，但是，我一直會有一種錯覺——黑暗只在外面，不在裡面。

常常是不想修行的，我也覺得本來人就是不完美的，各有其發展的各式姿態，這樣才顯得出這個世界的多彩多姿。偶爾提起心力想要修行，沒多久就又想放棄自己、放棄別人，上師延續著一直以來的悲智關懷，今年的儒學營，輕語婉言的提醒：「Who are you？」我所具有的經驗是什麼，是牢不可破的標準嗎？不是。「無明」從來都是在內心，若不經師父、上師提醒，無從察覺，遑論要滅除；「佛性」一直都是存在，若不經師父、上師提醒，也無從察覺，若不相信佛性，如何能將佛性彰顯，真正達到痛苦徹底的滅除，快樂圓滿的達到？

有一年憶師恩僧團影片，聽到如偉法師懺悔他做得不好，他這麼說：「因為

我對待上師，沒有像師父對待上師那樣的對待上師。」師父是如何對待上師呢？在上師打電話來時，師父是取出宗大師聖像，殷重祈求。關於四家合註，師父殷殷叮嚀上師：「學了之後，一定要來台灣，把它講給大家。」上師對大眾開講四家合註，一直是師父最歡喜的事情，而師父最歡喜的事情，就是我們不必再受苦。如同上師寫讚頌，師父肯定的說：「可以饒益衆生。」

即使是師父講得這麼明白，將上師送到我的眼前來利益我，我非常清楚——我對於我所遇到的難得盛事，仍然是不明了的。我的經驗是無間從惡趣來，要修行的這條路是從所未經之地，感恩師父不棄捨的拉著我，用無止境的等待陪伴著我，又叮囑上師繼續守護我們。

從零到一是最困難的，現在聽聞到上師為我們開示的第一講，希望自己好好受用無與倫比大師的教法，用以希求上師持續為我等開示第二講、第三講、第四講……從過去生到這一生，到未來際，願上師慈悲攝受。



這回，趕上了

雲嘉 ■ 王朝興

上師，感恩您來到弟子面前；感恩您承擔起接續師父想利益一切有情的責任，那可是無以想像的千萬斤重擔啊；感恩您，不管是為了實踐對師父的承諾，還是為了不忍數萬修行人因而斷了法身慧命，當您面對排山倒海極盡艱辛的逆境，未曾生起一念棄捨，始終咬牙熬了過來，今天弟子有幸能恭聽上師開示四家合註，說是「奇蹟」也不為過。

聽完兩輪上師開示的四家合註第一講，心中莫名感動，十一年來刻在內心深處難以忘懷的幾個畫面，一幕一幕重現。師父在美國講廣論，講到沒人聽時，我在哪裡？師父抱病前往印度求法遭遇險境時，我又在哪裡？師父歡喜講完160卷錄音帶時，我到底在哪裡？事後回想真的是一幕幕的遺憾與懺悔。

2004年10月報名廣論班，那時的我不僅不知道師父是誰，遑論師父對我有何恩德。終於在每次遇境用法調伏煩惱得到清涼時，參加或護持各營隊與法會時，漸漸明白原來不管弟子在哪裡，只要虔誠祈求，都能得到師長的加持與攝護，師父對弟子的深恩原來早已存在。

上師開示四家合註是值得慶賀的一刻，弟子很想大聲跟您說：「上師，弟子就在這裡認真聽您開示，這次弟子終於趕上了，這次弟子要亦步亦趨，死心塌地的跟著您，要從第一講聽到最後一講，不再讓您找不到人。」內心曾經對於沒能親見師父、承事師父的遺憾已不再是憂傷，因為今日上師的法音是如此靠近，戴上耳機聆聽就像您在耳畔溫馨叮嚀般，真的非常窩心，非常感恩上師您來到弟子面前，為弟子說法。

聽完上師解釋宗喀巴大師十五種無與倫比的「人殊勝」，隨即檢視內心對宗大師的淨信心有否增長？還是只停留在讚嘆上師的語功德？上師這段希望弟子學到什麼？上師說：「於相續中能夠得到至尊的加持是非常非常重要的。」而能得幾分的加持，唯對師長修信與敬，虔誠祈求。從初發心，中積資糧，到最後成佛，都不能離開善知識的加持。上師請您放心，弟子不僅不敢離開您，更要幫您將這群人緊緊拉在一起，因為弟子需要這群人，還有具深恩的您。

光明的起點

園區 ■ 劉芝麟



在第一講裡，第一支科判「無等」內涵中，上師宣講了宗大師的諸多功德，共有十五種「無與倫比」，令人心生嚮往！在過去，雖也聽過大師的殊勝功德，但都未曾如上師所講的如此美妙，如此流暢，如此令人欲罷不能！更重要的是，藉由上師宣講宗大師功德，令弟子體會了大師出世的慈悲心懷，及根本上師說法之殊勝。

在上師的開示中，非常重視清淨的傳承，再再的提策我們認真看待「傳承」這件事，而不是一味的追求某種修行法門，或「無師自通」的做某種修行。以「由修之門而無與倫比」為例，上師提到仁波切所重視的是「有沒有學到修『定』的教授？」這令弟子心生警惕！所謂的修行，其質量次第何其嚴謹！在嚴格的過程中，方能通向光明的目標。而嚴謹的第一步，就在於「依師」，弟子深切的體會到：「道前基礎」中如理依師，不只是一個「安全的開始」，更是確保未來能否成就正等覺的關鍵，在每一個修行法門中，不離「依師」。「依師」代表了身為佛弟子重視歷代清

淨傳承、尊敬善知識德相，以及佛弟子願意俯首謙卑的接受善知識指導的諸多內涵，雖是「道前基礎」，實是整個修行的核心精神。

而上師似乎洞見了我們的內心，在一般的廣論課中，我們是抱著什麼樣的心情呢？以重視清淨傳承及如理依師的標準衡量，廣論研討班的價值也是無與倫比的。它代表宗大師的圓滿教授，及師父引領我們走上修行的路途，那一字一句的文字，都是大師與師父牽著我們安穩走在菩提道上的慈悲雙手。但平庸如弟子者，卻總誤以為，非得要在大善知識前聽個什麼法，方才是獲得「傳承」。在此，上師又巧妙的以「國王與乞丐」為喻，說明「黃金」（喻清淨傳承）才是我們應該關注的重點。上師再一次展現無與倫比的智慧，洞察凡夫的平庸作意，但又慈悲的破斥邪宗，破得如此溫柔、如此不著痕跡！

感謝上師為我們開啓了光明的起點，弟子發願要跟進上師的腳步，一講又一講的聽聞學習，更希望有一天也能在上師座下，獲得清淨圓滿的傳承。



如虎添翼

高雄 ■ 鄭昭儒

宗大師教法清淨圓滿的傳承，在六百多年後，我們因為師父的悲智，得以學習到《廣論》這本殊勝的教典，這是多麼不可思議的因緣和善根。現在上師宣講《四家合註》對我們進趣佛道上真可說是如虎添翼啊！當聽到上師說宗大師無與倫比時，心想一個就不得了，更何況是十五個，再再顯示廣論中所說的人殊勝、法殊勝，現在就透由《四家合註》的學習，能夠以寬廣的角度來看待《廣論》，再對比我們的生命來說，有佛來當我們的老師，是一件開心的事。

其中最令我感動的是第八個「由修之門而無與倫比」，上師說到一個修行人如果沒有清淨的教授，雖然努力專修，乃至於閉關，結果發現所修的一切，原來只是昏沉而已，心是會碎掉的！上師更形容是「慘不忍睹」。今天有幸跟到師父、上師，聽聞如此清晰的闡述《廣論》，除了隨喜自己往昔善根，感得善知識相隨，更加堅信唯有在師、法、友的團隊中學習，最後才能證得如宗大師般「由修之門而無與倫比」的功德。不

只是使教法延續，更印證了般若經所說的——佛法將在東北方興盛。

佛法的核心是「依止法」，學習《廣論》必須具足信心、恭敬心，而且師父諄諄教誨，一定要將教理和心續結合，這個功夫必須做得紮實，修行必須向內調伏，淨化自心，能經千錘百鍊。上師帶著我們發願的：「生生世世跟著師父學習宗大師圓滿的教法」，這不是口號，而是內心深層的誓言及追隨，因為這樣使得成佛這件事是有一條路可以走得上去，不是結緣式的修學。

如今我們有《四家合註》上師的音檔和手抄，可以透由反覆聽聞了解當中更深細的內涵。師父、上師用我們漢人可以聽可以學的方式來教導我們，是易於受持，可以將聖言現為教授的。只要一直跟，一定可以把學習的苦澀化為甘美味，會有一種倒吃甘蔗的感覺；最可貴的是避免了慘不忍睹的狀況，進而提升了在家眾的修養，這是值得花很多時間去投入的。

根本 就是信和敬

高雄 ■ 陳雪芳



10月20日是很難忘的一天，佛七結束正法喜充滿的當下，接到四處傳來上師開示四家合註第一講音檔及文字稿上傳網路的訊息，真是喜出望外，也有點難以置信，感覺像在作夢！

弟子迫不及待聽了一遍，第一次是處於一種驚訝的狀態，上師由十五種無與倫比之門闡述宗大師的功德，感覺上師開示的內容意涵深遠，非淺陋的弟子所能完全體會。覺得需依眾靠眾，於是邀集幾位好友一起開始共學，每天利用半個小時聽聞、研討，彼此分享不同的角度，有同行善友相伴學習，真是獲益良多！

以前每天一早全廣共學聽聞師父開示，耳畔有師父殷殷的叮嚀，現在又有上師涓涓的法音在耳畔迴響，感覺每天有師父、上師陪伴著，引導弟子正確的方向，真是何等的幸福！

上師在「由一切至言現為教授之門而無與倫比」中引導弟子思惟：「聽聞隨轉」就四個字，把它現為教授難否？難！我們的心就像生牛皮一樣，無法隨轉。由此去比對，體會到如果把教典上

所說的這些教授全部都現為修行，真的是無與倫比！對宗大師的功德生起崇敬之心。

上師在「由修之門而無與倫比」中提到：「如果一位修行人想要修定，沒有善知識指示你什麼是定，就等於這輩子白活了。」上師又說一定由《四家合註》會講到奢摩他的部分，會講到什麼東西怎麼斷，前面都要講得很清楚、很清楚。聽到此，好慶幸有師父、上師的引導，方不致終生善行悉成過失。感恩宗大師以清淨教法解救輪迴的眾生！感恩師父、上師將清淨教法傳授給弟子！

上師於結語中提到：「如果從修持的角度而言，任何一個宗派的行者，能得各自開派祖師、持派傳軌師和本尊等的加持趣入相續，是至極重要的！」並說：「歸根究柢即是信和敬」，勉勵弟子一定要用這個意來緣到所講的這十五種「無與倫比」。弟子發願一定要依師教誡而行，每天持之以恆的串習這十五種「無與倫比」，祈願信心能日日增長，能得善知識的加持！

特別報導

堅持



上師：
讓生命是一個無悔的過程，
而且越走越歡喜！



堅持

憶師恩法會 | 影片人物昔與今
影片追憶 | 蔡阿嬤勤學記

有一次如證和尚開示師長功德，大家都笑得很開心，蔡吳岡市阿嬤卻聽不懂，當下發願一定要把國語學好，聽懂開示，於是參加國語廣論班；但因常常聽不懂師父開示和班上同學消文，日久生退心。無意間翻開福智之聲看到師父開示：「不要說難！說我要學！」她再度燃起信心，到小學補校和教外籍新娘的地方學國語，又每天找女兒蔡麗金師姐補習廣論，就這樣一直上到增上班。一路走來，蔡阿嬤更堅定無限生命的方向是：生生增上、究竟成佛。

不老阿嬤



2010年，蔡阿嬤的女兒蔡麗金來到園區任教，雖鼓勵阿嬤來，但她捨不得離開高雄老家。未料不久因跌倒腦部受傷，緊急開刀。當頭髮剃掉之後，阿嬤還笑著說：「我好像小沙彌喔！我要跟著師父出家！」開完刀在加護病房時一點都不覺自己苦，而是感受到其他病患的苦，於是猛利念觀音菩薩聖號及往生咒，送祝福給他們。幾個月後，逐漸康

復，但仍需有人照顧，女兒得回園區上課，才勉為其難的來到園區。

初期阿嬤跟著義工住在西北竹林屋，每天早上五點參加高中老師全廣共學，接著參加晨背班，八點又加入產銷股共學，晚上和女兒



▶ 蔡阿嬤常到園區廚房幫忙。



一起讀廣論，還有退居會每週一次、孝親班每月一次的學習……只要有機會，幾乎不放棄。阿嬤發現，除了女兒之外，這裡的人也都願意教她，她好高興！

阿嬤上研討班從不缺席，偶爾還主動消文，這種精神鼓勵了其他學員，阿嬤表示如果大家都不消文，班長很難帶。她甚至到不同的研討班聽課，「各班不同進度，可以同時複習下士道、中士道、上士道。」她說：「我就是不會，才要多聽。上師說，對法的渴求要像呼吸一樣，我有很餓很餓、想要吃東西的感覺，上師說的話我們就要去做。」還說：「我年紀這麼大了，如果不好好把握暇滿人身學習，哪一天無常來就來不及了。」

一顆想學的心按捺不住，曾經旁聽國一的國文課，跟著背書。有一天背「白日依山盡，黃河入海流……」傍晚女兒

帶她在宗仰大樓前草坪上看夕陽，阿嬤指著即將下山的太陽，口誦著「白日依山盡，黃河入海流……」母女兩人笑得好開心。現在很多字都認得了，阿嬤還是覺得自己識字太少，常自勉要多聞，要精進。

聽話是阿嬤的好等流，只要記住上師一句話就會努力做到，例如奉行「上課之前要備課」的教誡，每天都會準備全廣進度；有一次參與園區關懷社區老人，要準備貧女供燈的故事，也先對女兒習講，反覆練習，直到熟練為止。

阿嬤手腳伶俐，做任何事情都很精進，在產銷當義工，分裝米時她堅持打開一袋就要裝完，哪怕下班時間到了，她的信念是——師父教我法，我一定要認真做，報答師父。

她的利他心任運而生，有因緣就行善。當得知有位親戚生

▶ 沒種過田的阿嬤還去學農耕，像個小孩一樣每天和作物說話。



病了，子女不會照顧，她就每週回高雄幾天，烹煮適合的食物，再搭公車帶去給他吃，甚至多為其他家人準備一份。阿嬤說：「煮飯、搭公車不累啊！」

參與社區關懷時，聽到有人抱怨子女不孝，會善巧的告訴他們業果道理——我們也做過不孝順的事，所以這是我們的問題，不可以怪子女。因為年齡相仿，社區阿公阿嬤都喜歡聽她說話，也很期待每次的互動。

阿嬤現在住「慈心苑」社區，住戶都是廣論同修，每天早上四點半跟著大家一起拜佛，接著背書、全廣共學，只要有學習，都不會缺席。她的理路是——沒有慧根就要會跟，就是不會才要跟，拿香跟著拜，跟久就會了。

阿嬤少病少惱，家事都搶著做，女兒說這樣不行，她卻說：「妳把學生照顧好，就是做師父高興的事，妳集學

校的資糧，家裡的資糧讓我集，我們賺的資糧都一樣。」

沒種過田的阿嬤還去學農耕，像個小孩一樣每天和作物說話，對玉米說：「玉米啊！你要好好長大，長大了供養師父。」所以種出來的作物都很漂亮。

現在已是善行班的她，雖然在班上不善分享自己的善行，但大家都知道，阿嬤行善可是不落人後的。阿嬤人緣很好，到哪裡都很受歡迎，因為她都想利益別人，幫忙別人。今年4月在日本聽到法王說，一切都是空性、無我……阿嬤體會到——原來幫助別人就是在練習無我。

女兒感恩的說：「媽媽是在實踐廣論，所以她很快樂。感恩師長加持和同行照顧，因為師父，讓一個老人家來到園區活出另外一片天，生命的高度也跟著拉高了。」



憶師恩法會 | 影片人物昔與今

影片追憶 | 生死無懼

柳書嶺和曾玉芬原是一對幸福的小夫妻，2009年玉芬突然罹患運動神經元退化疾病。她把握剩餘的分分秒秒，認真讀廣論，更把握每次還能做義工的機會：拄著拐杖到根本道場拔草，到園區拿耙子扒草，祈願法會上把手托在桌上發祈願卡片……除了坐輪椅參加全程佛七，即使已全身不能動，須仰賴呼吸器，仍堅持每週去上廣論課。每次帶玉芬上完課，書嶺都說：「我很勇敢，我又再一次完成妳跟師父的心願。」2010年10月16日，玉芬參加憶師恩法會，在全場掌聲不息的悸動中刻畫下勇者的典範。10月20日，結束她璀璨而短暫的一生。

逆境中的修行

■柳書嶺口述 凌秋玉整理

家裡原本是連外勞一家五口快樂的生活著，年邁的父親由外勞照顧，夫妻倆有一個可愛的兒子。但是在太太玉芬罹病、往生後，生活動盪了好一段時間。2010年我處理完後事，重回職場，讓生活漸漸趨於平靜，怎知才上班一個多月，又被完全打亂了，不得不再度離職。都是隨業轉，半點不由人。

我每天都跟父親請安談天，不料父親竟一夜之間突然罹患失憶症和迫害妄想症，嚴重的脫序行為，使我必須和看護一起照顧，但仍疲於處理各種激烈的

突發狀況。昔日慈愛的父親，如今相見，已不認得我，或者就是一陣咒罵，我悲傷至極，卻一點也幫不上忙。最後找到專業照養的療養院，在家照顧父親九年的看護也和父親一起進入療養院，方便就近照顧。

那年除夕夜，只有我和剛上小一的兒子圍著飯桌，以前一家五口和樂融融的場景不再。內心感慨之餘，還是努力製造歡樂氣氛逗兒子開心，懂事的兒子也貼心回應。想起了「俞淨意公遇灶神



很多鼓勵，但我知道那是同行的善根和師父的功德。像我這樣福貧慧劣的人，在建教立僧的歷史裡，能夠為大家搬磚提水，實在是我的大福。每次當義工，都做得非常歡喜，因為我想報恩，我想學習帶給別人真正的快樂。透由每次的護持過程磨練心智，看到自己堪耐困難的能力和勇氣也愈來愈大了。

當然，也有許多考驗，「溝通」是比較困難和不熟悉的，面對別人的不理解或是誤會的時候，我不敢急著和對方解釋，通常就黯然接受或是默許。但在事後總結，會認真去想對方說的、做的正確在哪。也許一次、二次都找不出自己有什麼不對，但多次深入思惟觀察的過程，有如在垃圾中找黃金，學著用師長的教理來比對自心，調伏自心，讓自己悔過的時候內心更準確有力，雖然很辛苦，但能找到一點碎銀子，一種希望感就出現。

孩子能夠進入園區就讀，是玉芬和我一直深切期盼的事，從小一就開始申請，但錄取並非順利。我心懷愧疚，覺得孩子沒有媽媽照顧，自己也不擅教養孩子，一老一小靠著我，真是苦了他們。為了孩子的增上環境，就和孩子一起努力，面對每一次的失敗，一起檢討改進或補強，爭取下次入學的機會。終於在小五時，孩子順利進入園區就讀，而且適應得非常好，這對孩子和我都是

記」的公案，自己為何感得今日的果報？不禁悲從中來，內心升起懺悔。我告訴自己：我以前一定是走錯了，我要學習皈依三寶，親近善士，在艱困的生活中找出一條生命的活路。

為了集資淨障，我開始大量投入法人的學習和護持義工。舉凡法會、營隊，都練習承擔各個不同小組的義工和幹部。大家都很會觀功念恩，也常常給我

憶師恩法會 | 影片人物昔與今

影片追憶 | 愛的泉源

2006年加入北加廣論研討班的盧紹萱，懷老二娜娜時，醫生宣布竟是唐氏症寶寶，紹萱痛不欲生，不斷向師父和佛菩薩祈求。有一次她聽到師父說：「你們要走出去，一步一步都要經過這一關……」她覺得師父其實一直在她身邊關照著她，她和先生決定生下這個小生命。娜娜出生兩個月即動心臟手術，之後更是進出加護病房多次，醫生都打算放棄了；但是紹萱總是不斷祈求、拜佛，最後都能順利突破各種困局。小小娜娜已經會跟著媽媽拜佛，紹萱說：「一切都是師父帶給我的！」

最好的安排。不禁想起師父說過，早進去、晚進去，沒有早晚的問題，一切都是最好的安排。每次懇親之前，我會特別用功背書、讀廣論或複習上師教誡，因為懇親當天沒有太多的美食佳餚，卻是父子交換學習心得的寶貴時間。我會用各種方式，鼓勵孩子一定要依師才能增上，只有跟著老師認真學習，才能改變自己，真實的利益別人。

有一次法師關懷，我訴說自己的增上環境如何如何不好，法師聽了很驚訝的說：「我覺得你的增上環境很好啊！」

我頗有所悟——所有的逆緣都是我求道的順緣！如果生命如我自己安排，可能現在半夜還在處理放不下的機器。無量生中，也許只有這一生才能放下家庭，全心投入義工；也許只有這一生才能以父親的身分，學習如何當母親的角色。

我是一個聾盲的匹夫，一切皆蒙師長的恩惠，引我在輪轉的無常苦中，找到功德。想到這裡，只有對師長無比的感恩。



▲柳書嶺師兄透過每次護持法會的過程磨練心智。

飛越的小生命

■盧紹萱口述 慧喜整理

2012年8月，我匆匆拎著兩個皮箱和一個電鍋，帶著四歲的娜娜回台灣就讀妙善幼兒園！有師法友環境的薰習，出生時呆滯的小身軀，變得會禮佛、讀經、唱讚頌，會背〈弟子規〉、〈部首表〉和〈千字文〉等，生命變得很有意義，帶領全家一起向上，甚至也影響了別人。

在先生最大的護持下，艱辛奮鬥三年，娜娜從「妙善」畢業了。當初回台的目標就是要把娜娜送到園區就讀，沒想到，園區來了電話，「娜娜沒被錄取！」不但希望落空，接下來很多活



動，我都沒被通知，感覺被排除在外，很孤單。察覺到自己的心情如此不快樂，就主動跟老師和其他家長連絡、互動，跟他們接上線，融入群體中，漸漸化解心中的苦悶。

娜娜不能到園區讀書，爲了找一條學習的路，我跟先生開始四處找學校。用師父教我對生命、對教育的正確概念，去參觀了解一些很有名氣、辦特殊教育頗獲好評的學校，但都因爲與師父的辦學理念落差太遠，也沒有無限生命的概念。這樣的學習環境對娜娜的增上生沒有幫助，這不是我把她生下，又離開美國優渥、福利好的環境，回來台灣的目的。師父說，師法友的環境太重要了，離開這樣的環境，增上生如何走下去？

外面沒有一所學校能給娜娜這樣的學習，園區又進不去，心中不斷的問師父、上師怎麼辦？因爲自己苦，想到：我有師長、有團體都走得如此顛簸，那信心不夠或沒有師長的特殊兒童家庭該如何渡此生乃至於他們的無限生命？苦逼到了極點，推動我下了一個決定——我要帶著娜娜，用師長的教法，爲所有特殊兒家庭走出一條不一樣的路！回首來時路，所有的不可能都是靠殷重的祈求、數數的發心，而關關難過關關過；這次沒有被園區錄取，反而是另一個全新學習的開始。

我跟先生都有個基本共識：環境太重



要了。娜娜要學習，園區這個環境是不能少的。先生大膽假設：若只是要這個環境，而不影響其他小朋友，也不增加學校負擔呢？於是「自學」這個主意產生了。經過詢問校方以及法師的指導，依政府的自學辦法提出申請——娜娜終於可以到園區「自學」了！

有了這個決定，正值壯年，職場經驗、人脈豐厚的先生毅然辭去美國高薪的工作，一起到園區帶娜娜自學，當起教娜娜數學的「周老師」，我則是教國語和背經的「盧老師」。

小學校園新整修完成的大涼亭裡擺上一張課桌、三張座椅，就是娜娜跟周老師、盧老師三人的大教室。師父寮房在涼亭右方，宗仰大樓正中遠望，上師



法照在左方一樓走廊上，我們被佛菩薩和師長包圍看顧著；完工不久的溜滑梯、滑竿等設施就在涼亭旁邊；還有綠蔭疊翠的校園，母子樹盡入眼簾。看似沒有教室，其實整個園區都是我們的教室。

園區寬敞的空間和清新的空氣，讓娜娜成長很快。看娜娜奔跑在草地上，累了就躺在小山坡上望著天空休息。大量的各種運動對肌肉發展、手腳協調大有助益，以前可能要花一年時間才做得到的動作，在園區不到兩個月就做到了。身體靈活了，腦子也靈活了起來。

園區也提供娜娜很多跟人互動的機會。每天在義工區用中餐，跟不同的人吃飯互動，有不同的刺激去學習適應，

娜娜從中練習與人對話、傾聽和禮儀。娜娜喜歡接觸人，常看到老師就會去親近，有時主動牽手要帶不認識的老師回辦公室，有時自己到辦公室找老師說話。

娜娜的自學目前順利進行中。有師長的加持和同行善友溫暖的協助，我們感受到無比的幸福。我不敢忘記團體裡外有很多家庭跟我們一樣有特殊兒，他們的困境我親身經歷過，他們的痛苦就是我的痛苦，我誓願要幫助他們。祈求師父上師加持，讓我們的學習歷程，可以真正幫助這些家庭和孩子，牽著師父、上師的手，翻轉生命。

憶師恩法會 | 影片人物昔與今

影片追憶 | 難忘的一年

1965年，楊永興小學二年級時，家住苗栗元光寺附近。聽人說有一位大學畢業的年輕法師，出家前把積蓄交給村裡的長輩，說要幫助窮人。一群小孩子很好奇，就常跑去元光寺找這位年輕法師，那就是日常師父——孩子口中的和尚叔叔。一年的相處中有許多難忘的點點滴滴。2004年，楊永興的妻子朱彩霞進入廣論研討班學習，每天回家就抱著師父的錄音帶聽。他說：「這個口音跟我小時候的和尚叔叔很像……」師父圓寂後，他在「福智之聲」看到師父在成大的照片，終於肯定師父就是他的和尚叔叔，只可惜，已經是四十七年後，而師父也圓寂了。



▲楊永興師兄生病前常至元光寺協助導覽。

和尚叔叔永駐心中

■慧傳

「請大家幫忙回向：楊永興師兄業障病障悉消除！中風住院，仍在昏迷！」怎麼會？收到LINE，許多人一陣錯愕，那位小小年紀就能稱師父為和尚叔叔的幸運師兄，那位在中壢中美教室，每天最早到，晚上守護門禁最晚回家，長年默默打理中壢各教室種種雜務的勤快師兄，那真的是他嗎？

永興師兄的太太朱彩霞師姐回憶：「今年3月24日，接到電話的那一刻，真的非常擔心，但是想到他平常都在造善業，就覺得師父一定會加持，他一定會沒事的。」果真大幸，醫生評估師兄

腦部血塊，若能勤做復健，就可以自體消除，不必開腦。

剛開始同修來探望時，昏迷中的他，稍一清醒，所惦念的盡是：中美教室有人開門、關門嗎？慈惠教室的窗簾裝了嗎？中豐教室的電燈、電扇修了嗎？一心只想趕快出院，趕快再去護持。

同修紛紛來打氣、照顧，有時一來好幾位，就一起幫他做全身按摩。從事看護工作七、八年的慧蓮師姐提到：「永興師兄是我照顧過最最特別的病人，他的臉上眉間永遠都掛著春天般的太陽，

對師父永遠都是滿滿的感恩。縱使談到中風很難完全恢復，他也說師父會加持他，這是在消除業障。」

「這身體又不是我的！」永興師兄像是病房裡的天使，有他在總是笑聲不斷，連不是負責照顧他的醫護人員都喜歡和他互動，覺得他是最快樂的中風病人。永興師兄坦承，其實住院期間都聽不下師父的開示，因為無法專注聽。彩霞師姐下班後會陪他誦密集嘛和六字大明咒，慧蓮師姐則找他共學全廣，只是，「沒想到他那麼愛哭！只要一提到師父他就哭！」

三個月後出院，師兄以里仁為中心，進行規律的作息，他說：「這也是師父教的，作息要正常。」家住中美里仁附近，每早八點到里仁開門，接著有同修或以前同事陪他去診所復健，下午和傍

晚也固定去里仁。他始終心繫里仁，完全把師父的志業當成自己的事，雖然不能再像以前那樣幫忙修繕，但會口頭技術指導；也常在門口引導來上研討班的同修們把機車停好，不要損惱鄰居。

永興師兄發病後就申請退休，現在最希望的是身體恢復後全力護持，尤其想護持大寮。師兄則很念週六來上課的大專班很久沒吃到他煮的菜了。

說到大寮，又有師父讓小永興跟前跟後的回憶……那時看師父煮菜，時間掌握很精準，不會煮太爛，而且邊煮邊收拾，煮完廚房收得很乾淨，像沒用過一樣；小永興回家就照著炒了一盤高麗菜，家人滿意的說：「好吃！」他還看到師父把油和醬油的空瓶先倒放在碗裡一段時間，等全部滴完了才回收。還有，師父切水果給他們吃，水果都擺得整整齊齊。這些都變成永興師兄的好習慣。他常說：「如果沒有進來團體，我不會知道我的很多做事方式都是師父教的，還以為那是天生的！」

「不會讀書，就要會做事。」小永興對和尚叔叔言聽必從，努力做個什麼都會做的人、做和尚叔叔想帶的人，讓人彷彿見到師父對父親那份淨信心的翻版。照顧永興師兄三個月的慧蓮師姐常想：到底師父是怎樣的攝受力，讓只跟他一年的小孩，就能各方面終生奉行，即便病重亦然？

憶師恩法會 | 影片人物昔與今

影片追憶 | 攜手轉動業的巨輪

在屏東里港從事漁業養殖及飼料買賣的李達彰是為了生意而讀廣論，連年虧損加負債，經營得很辛苦。後來在廣論裡讀到寒冰地獄的相狀，正如他平日處理包裝的魚貨，內心產生很大的衝擊，令他懺悔不已。毅然結束最賺錢的魚販生意，不再造直接殺生的業，只單純養魚。每完成一筆交易，他便將收據供在佛前，希望師父三寶能攝受這些魚，並將自己護持義工的資糧都回向給牠們，希望牠們能往生善趣。參加淨智營之後，他更決心結束目前的事業，轉而投入師長志業。



▲李達彰師兄學習配合，融入團體。

宣紙，不只是供養，更是修身養性。我向師父啓白祈求：以前弟子因為無知，造了惡業，現在有這個因緣進入團體，弟子習性太重，不知要用什麼方法來改，現用抄經來練心性，祈請師父加持，讓弟子能扭轉習性。

初時抄寫經文，常會跳格或寫錯，很懊惱，要重來，但這都沒有把我打敗，我告訴自己得更加專注，心無雜念才行。就在去年，我完成了般若經第二會的抄寫功課，寫壞十數枝毛筆，但不壞的是感恩師長的心，給了我一個機會翻轉生命。想到以前，因為生意的關係，晚上常會出去應酬唱歌，和朋友一起看似很 high，但回到家獨自一人時，湧上心頭的是一股空虛感；自從抄經以來，心裡有一種前所未有的踏實感和安穩，原來這才是人生真正該擁有的。

今年年初因工作較忙，髖關節骨的舊傷復發，痠痛到坐也不是，躺也不是，真的沒想到身體走下坡，病苦找上門。

經過醫生診療建議要換人工關節，我日日向師父祈求：讓我能業、病障消除，在這裡的學習能夠順緣增長，違緣消除！同事們很能體諒我的情形，在工作上幫我分擔很多，可是我少做就變成他們要多做，熬了一段時間，萌生退心，想要請長假，可是他們紛紛鼓勵我：不能退！退了將來回來的機率很小！乃至家人也鼓勵、支持我，勸我要堅持下去，再辛苦也要熬，沒有退路！幸好這陣子經過休息和表姐的推拿治療，病情減緩了很多！

今年還有件很可喜的事，是我可以勇敢的向朋友直白說出：我在學佛，我在里仁工作。之前朋友偶爾會打電話聯絡關懷，如果說要出去，我會找藉口，委婉拒絕，甚且不太敢向他們說我學佛的事，怕他們反應太激烈，會講偏激的話造口業。直到年初有一位朋友打電話來，我向他說了近況，他沒想到我會有這麼大的改變，以前生意場的得意，現在甘於平淡，但我說這才是充實的生活，而且比以前快樂！他也滿認同這一點。

五年來每天上下班，早起、晚歸，意樂要提得很高，也有人看到我的改變說：「他是玩真的！」的確，現在晚上睡覺前，心裡很踏實，我很高興有這樣的機會轉變，感恩師父給的機會，我要說：「我是玩真的！」

沒有退路 玩真的

■李達彰口述 胡芝茵整理

自2010年10月轉業投入法人事業，這其中有太多的不可思議，太多的不可能成為可能。當然也有冷暖甘苦，百味雜陳。

在工作上，承擔的是物流出貨小組。我當了二、三十年的老闆，凡事可以自己作主，但在這裡工作就不一樣了，要學配合，融入團體。比如要出貨到各地里仁，需要先把物品依序排列放到籃子裡，我是覺得自己的排法滿有條理的啊！但覆核的同事卻認為太亂了，而且送到里仁時可能會有碰撞損耗。經過許久，幸好有同事的提醒，我才坦然接受，原來我照著我的意思排放物品，沒

想到造成後面作業的苦惱，而且會讓別人重排。這幾年就是這樣一點一滴的學習，勉強放掉自己的習性，跟上大家的腳步。重要的是透由每天全廣的共學，有師父法語的潤澤，指導我認識、看清自己的習性，令我再苦也要撐下去。

記得當初就是靠著用毛筆抄寫《般若經》，穩定了這顆不安的心。那時因為住宿舍，假日才回美濃，下班回來每天關在宿舍裡，哪裡也不去；有天看到高雄學苑書法班招生廣告，心想，我的字雖然不怎樣，但小時候有練過，於是興起抄經的念頭，還特地去找適合抄經的

堅持

之二 生生相約不捨離

沒來得及 見到您

■ 李驥

沒來得及見師父，是那麼可惜的事。

和團體結緣的牽線人是我的二姐，她在總部文教擔任義工已經有一段時間。我記得前後有三年的時間，我們難得約見的時候，她總是告訴我知見改變行為就改變，也不斷的建議我參加教師生命成長營。我從來沒有把這些話放在心裡，認為自己在培訓產業已經積累了一定的經驗，沒有必要再參加這種心靈雞湯類型的課程。我是這麼告訴二姐的：「我去當學生嗎？應該考慮請我當老師吧？」

聽起來自負滿滿的我真實生活中並不如意，一直轉變工作領域的藉口就是創造自己的價值。結束了人人稱羨的流行音樂工作，為了逃避自己的擔心和不自信，十多年的時間，前前後後念了兩個研究所、換了無數個工作、考了好幾張大陸的職業證書，卻依然無法找到生命的定位。逞強的我藉著不斷的轉換身分，逃避周遭親友關懷的眼神和衛道人士批判的眼光，同時還要假裝堅強，勉

我們未曾見過師父，
我們發願追隨師父。



▲作者(右)與友人合影。

為其難的支撐著那在深夜懊悔不能自己而輾轉反側、越發憔悴的身心。

或許是關心我的二姐看懂了，或許冥冥之中還有神秘的力量，第三年二姐改變態度，不再試著說服我。那天見面，她直接把報名表拿給我：「今年的教師生命成長營已經幫你報好名了，也確定錄取了，你到時候就去報到吧！」就這樣，我來了，只是旁人問起時，我還是這樣回答：「我是被姐姐騙來的。」

然後，自己渴望救贖的內心開始覺察到不同：怎麼會有不收費的營隊，志工

比學員人數還多？為什麼辛苦為學員服務的志工看起來都這麼歡喜？輔導員為什麼能這麼熱情的關懷我？過往的經驗在分析這些線索上幾乎派不上用場。

正當疑惑還沒有找到自以為是的答案時，神秘的力量又出現了，課程中的一句話讓我突然醒覺：「勿以善小而不為，勿以惡小而為之。」臺上在分享的是一位智者的慈心理念，深深敲醒了我四十多年的昏沉。一向以為自己做得還不錯，最少在外相上還算得上是個好人，其實明白自己連一點點小善都捨不

生命翻轉的滋味

■文寧和

得做，一點點口腹之欲都放不下，白費了學過這句聖人教誨，還牢牢記住幾十個念頭。

才剛開始內省自己的無明，神秘的力量再度擊打我的心靈：當法師分享 師父示寂前的行誼時，提到弟子請問 師父示寂後該如何尋覓 師父，師父的回答是：「你們不用來找我，我會來找你們。」弟子們又問 師父會去何處，師父回答：「眾生最需要我的地方。」當時的感覺就如五雷轟頂，自以為聰明的我竟得聽聞如此大智慧的話語。原來神秘的力量、智者，就是這位法師們恭敬依止的 師父、上日下常老和尚。

就在那一剎那，我覺得過去幾十年無盡的追尋有了指引的明燈，師父所做的，不就是我想做的該做的嗎？而神秘的力量還在繼續推動，輔導員月麗師姐在無盡燈之夜的前行，特別提醒我們要發大願，於是我緊緊把握機會，在如繁星滿天的燭光前許諾了心願：我願承事師父志業。

營隊結束當天，我就

開始茹素；隔月，進入珠釵老師帶的廣論班學習；在離臺返滬的桃園機場登機門前，將 師父開示的廣論音檔全都下載，在上海工作往返的地鐵上早晚聽聞；隔年毅然結束上海的工作，返回臺灣參與團體的志工服務；營隊結束一年半之後，在麗娜師姐的接引下進入悅意全職工作；兒子家齊進入園區做小學一年級新生，女兒佳恩開始在妙慧幼兒園大班就讀。

原來神秘的力量就是 師父的安排，而且早在我認識 師父之前，那些曾經以為跌跌撞撞的悲慘人生，都是 師父安排的學習歷練，領我逐步漸次的接觸、認識、參與，最後進入團體，這才能把過去的經驗用在 師父志業的工作上。原來真的就像團體師兄姐感嘆的，我們都是 師父親自找回來的弟子。

沒來得及見 師父，是那麼可惜的事；然而能回到團體和大夥同行，是那麼可喜的事，因為總有一天 師父還要回來。我相信，到那一刻，我就能想起：啊！原來我一直是 您的弟子。



上師說遇到師父，我們的生命有了巨大的翻轉。

每次觀看憶師恩法會影片，感動於他人的生命被師長所翻轉，同時自卑的認為至今平凡無奇的我，生命並沒有被翻轉的條件。

在與師父重逢之前，
先遇到了徬徨



生於溫暖的小康家庭，過著充滿愛的日子，小小的我幾乎沒有悲傷，但隨著時光從指縫溜走，悲傷找到了我。

國小某個深夜，意識到父母總有死去的一天，無法抗拒的定律，掀起靈魂被撕裂般的疼痛與惶恐，只能不斷安慰自己那是在遙遠的未來，遠得像是不會到來。稍長幾歲，發現身上長了小腫瘤，在等待報告結果的過程，體驗直面死亡的煎熬，輕易打碎了僥倖的心，死亡一點也不遙遠，它就藏在枕邊、大樓的陰影處、藏在每輛擦肩而過的轎車中。

還來不及找到出生的意義，就要迎向

死亡了嗎？是否在接下來的生命，只能用力的將這份恐懼壓制到無力為止？而睜著眼往水裡跳的折磨會持續到睜不開眼為止。雖然之後恢復了一覺到天亮的睡眠品質，雖然檢查結果為良性，但是無可逃避的生死陰影已經入侵我的心，不時如銳利的刀刃提醒著我什麼是現實。

發現世界是一幅抽象畫，
扭曲的色調、荒唐的線條



一般人會透過電視、網路、書籍或影片，來認識這個世界，不清楚其他人的世界怎麼樣，我的世界看起來挺糟的。

廣告中形象清新的產品，背後卻是愚弄、利益勾結、強取豪奪；欺騙的種子、剝削的咖啡、衣索比亞饑荒、埃及政變、敘利亞內戰、伊斯蘭國聖戰士……人與人之間是要多大的仇恨，才會凝聚出這種衝撞？會有止息的一天嗎？

然而，人對其他生命的迫害，也是沒完沒了，魚鰭被全數斬斷的鯊魚，抽搐

著被丟回海裡，牠們的魚鱗成了宴席中的高檔料理；連肉挖起的象牙與犀牛角，牠們用著剩下一半的臉，血淋淋的呼吸；每年有上萬隻新生的小海豹被亂棒打死、活生生拔毛剝皮的兔子與貂、鵝與鴨，成就了時尚；每日數以億計的牲畜因人類口腹之慾而受難……只看見黑色與血腥，看不見別的顏色，利益是整個世界的通行證，弱肉強食是世界的法則。

開膛破肚的礦山、化學藥劑浸泡的土壤、因化學染料而濃稠的河川、各種經濟活動造成的全球暖化，形成嚴重的極端氣候，地球正衝向毀滅。雖然有許多勇悍、極具才華，充滿抱負與愛心的優秀人士在努力，創辦組織，號召友伴，喚醒更多人的關注。但是命運的魔鬼讓黑暗勢力高過挽回的力度，如飛瀑直沖而下，讓微弱的光明珍貴而可笑。

在這種情況下，我竟然還可以在早晨煩惱出門的服裝、挑剔中午的菜色、偶爾跟著媒體嫌棄政府的服務不夠到位。從不去思考手中的咖啡、身上衣飾、盤裡的食物從哪裡來？經過誰的手？那個人或者動物又過著什麼日子？他們快樂嗎？但是，想了這些又有什麼用呢？

強烈對比形成的荒謬感讓我覺得世界瘋了，而且快速地更加瘋狂，只能選擇一起瘋狂，或者以更加殘忍的姿態、冷眼旁觀。一面壓抑心中的不忍、麻木過

著日子；一面唾棄麻木的自己，祈禱世界和平。

我幾乎預見未來憤世嫉俗、孤僻、悲哀又自憐的自己，就這樣過一輩子。

不會奢望會發生奇蹟，直到遇見了光明。

也許到了臨終，那年暑假仍會是今生最關鍵的瞬間。大專營的無盡燈之夜，我遇見了您，熟悉的溫暖充盈著我的靈魂。彷彿等待了一個世紀的思念，只能用淚水帶走滿溢而出的悸動，長久累積的抑鬱得到了洗禮，現在看來就像是重生。

用祂的視線， 尋找解脫的鑰匙



自從參加大專營、認識慈心，就如同愛麗絲追著兔子先生掉入神祕的洞穴，一頭栽進另一個世界，這裡的人與所做的事都保有某種特別的步調，似乎蘊藏著奇妙的魔法。

對於慈心不連署、呼籲或揭露的低調作風，還是會有「這樣來得及嗎？不應該對抗嗎？地球毀滅怎麼辦？」的想法。接近畢業時，內心的困惑被放到最大，幾乎是用質問的方式要現在的主管給個合理的解釋。

「妳覺得師父會怎麼看待？」他要我

好好想想。

當時想著師父的抉擇是以業果為標準，時間是用「無限生命」來衡量，空間是三界，對象是六道有情。重點從來不是地球本身，而是地球上的有情最後會去哪裡、能得到快樂嗎？能遠離痛苦嗎？眼前看似緩慢的每一步都是業果扎實的功夫，不可能結出別的、毀滅的果；反觀自己過去的心態，充滿煩惱與對立，即使得到眼前的勝利，仍跳脫不了一同墮落的結局。

我想，也許師父是對的。

即使是師父最樸素的面貌， 都讓眾人仰望



當代著名的社會攝影師薩爾加多，因目睹人性種種黑暗與悲況，心靈無法承受，甚至覺得人類是不該存在的物種。在法人事業反覆思索，自己在辦公桌前所做的一切與這個世界的關聯，然後陷入薩爾加多的苦惱、憤怒與無奈。

他花了超過半個世紀到世界各地尋找生命苦樂的解答，師父卻早已提供答案。

師父點出人心對立與下滑是社會紛亂、環境惡化的關鍵，無論其他人做了什麼、現在果相如何，都要從自己開始發心修行，那才算是跨出改變世界的第

一步，自他離苦得樂的起點。

師父的法語總是樸素簡單，卻像是黑暗中迸發出絢麗的煙火，照亮整個夜空。

在〈慈心事業的宗旨理念與實踐〉提到互助合作的概念，並不是一種買賣「你對我好、我對你好」，而是「多讓他一點、多幫他一點」。如同師父開展的無農藥事業，產業鏈每個環節都在替農友、消費者著想，都在實踐「多讓他一點、多幫他一點」的教誡。

人與人、與其他生命、與環境的健康和樂，盡在我心。越學習就感到越踏實，因為我們都可以掌握自己在每個升沉的叉路，做出永遠向上的決定；而非向外等待某個跨國組織、研究機構或精神領袖履行改變世界的責任。

如何能夠在寬廣無際的 沙漠，尋覓一片綠洲？



在慈心就像回到家一樣，許多前輩繼承了師父對他們的愛，比我還要重視我自己的生命與學習，耐心而專注的陪伴我。即使如此，剛開始的幾年，與師父隔著相框對視，生與死的距離遠得像橫越了整個宇宙；而身旁行事作風迥異的同行，總在挑戰自己的底線，彼此習氣互相角力。師父在頂門、在心間或許只

是想像，同行不一定是道友。

有次經歷一場大考，那是成長至今最深刻的疼痛。在心中升起了濃烈的憎恨，僅存的善快被惡魔所吞噬，被光明所嫌棄，好像連世界都要崩潰。非理作意的一百多個日子，靠著與一位同行晨間共學親近知識軌理，撐在深淵的邊緣。

某日共學到師父描述善知識：「當你不安的時候，他是個靠山；當你亂的時候，他會保得你像兩個眼睛瞪大了……你自然就收攝起來」我表示自己被善知識所遺棄，祂並沒有成為我的靠山，同行卻說：「祂並沒有不教妳，祂很想教妳，只是前面沒講：『妳想學，好，我教妳……』，妳要自己聽懂。」聽到時，感動的淚珠止不住的湧出。無論是境界或同行、每種酸甜苦辣的遭遇，都是師父的陪伴，都會有師父的一句話：「妳想學，好，我教妳！」只要我願意，就能觸碰到祂的心意。

曾有位主管提醒：「不要讓妳的眼淚白流。」她教我學會，如果這件令人淚流滿面的困境，沒有變成璀璨的黃金，所忍受的痛也只是讓一個平庸的人繼續平庸下去，又怎麼能夠期待自己像鳳凰一樣浴火而飛升呢？再怎麼磨也要從石頭裡磨出高貴的玉來，火燒水洗讓自己的生命越來越輝煌。

牽起您的手， 帶我翱翔於大乘的天空

如果不曾遇見祂，現在的我會是什麼模樣？也許就像是失根的浮萍，生命在風雨中頭出頭沒。就算發現這生命是一場騙局，越美好就越殘酷，只能在漩渦中翻滾。遇到師長，一切殘酷的發現才有意義。

師父改變了我看世界的方式，解開心中的死結，更加珍惜與隨喜自他善業；擴展面對生死的視野，解開無限生命創造無限希望的密碼。原來不是因為光線太暗，而是雀鳥的心遮蔽了雙眼。

最後，祂甚至為我描繪嶄新的生命藍圖，如破雲而出的一道光——大乘發心。

和尚說：「就算現在叫起來像貓，我也要拼命的吼，因為我是獅子兒。」三界獅王所走的大乘道，讓最藍的天、最高的山、最寬闊的海洋、最明亮的星辰都為之失色，激起渺小的我最偉大的追求。

只要是師父的弟子，都會有一段從泥沼飛躍至天際的歷程，與自己的平凡無關，只因我們所值遇的是如千日般永恆輝耀的心靈。



心樂誠服

■陳悌錦

從小二姐就很照顧我，所以當她叫我參加廣論研討班，我就很聽話的進來。第一堂課，師父講「人生何去何從」，聽到「教育是人類升沉的樞紐」這句話時特別相應，因為自己當時正從事兒童教育推廣活動。

上完第一堂課後不久，傳來師父示寂消息，當時有一點難過，但沒有特別深刻的悲痛，心想：走一步算一步吧！

第三堂課是「觀功念恩」六個小故事，當我看到婆媳問題公案時，很感動也很慚愧，看到自己是一個表面順從婆婆，但是心中覺得很委屈的媳婦。以前絕不會反省到這麼深入的心相，「這裡

上課的內容真的很不錯！」於是一堂課接一堂課，慢慢變成「福智人」。

雖然從沒見過師父，但在師父言教的引導下，反而覺得對師父愈來愈熟悉，好想每天都能親近他，能生活在他的殿堂中。當進法人全職的機會降臨，順理成章就歡喜應允了。

全職簽呈通過之際，突然被醫院告知必須動一個手術。婆婆知道我在進法人前夕動手術，很擔心的跟我說，她很多朋友在開始做佛菩薩事業時，都遇到過嚴重的病障，她勸我不要進法人了；但我選擇相信師父說的，這是重罪輕報。我覺得這是師父讓我在進法人前，先將

自己往昔很多惡業，藉由這次手術淨除。

2008年5月第一次親見上師時，上師第一句話就說：「你們是我的責任。」頓時一股暖流傳入心中，覺得怎麼會有人有那麼大的胸襟，把我納入他的責任。後來經過法師指導，知道上師是師父在示寂前就幫我們找好的接班人，不禁對師父充滿無限感恩和景仰。

那次上師教我們唱「覓幽蘭」、「曠谷幽蘭」、「重逢」等好幾首讚頌。我彷彿進入仙境，在師父引導下，雖然我是如此懵懂無知，但是我感受到這是一個很殊勝的團聚，所以打從心底發願要好好唱讚頌，報答師父和上師。

原本很怕背書的我，剛加入讚頌合唱團時，對於定期驗收背誦歌詞這件事感覺很恐懼。有一回練習「上師尊」，我把歌詞抄在小冊子上，無論搭車、騎車我都帶著背誦，走在繁忙的市區，或是漫步風景區，我都帶著小冊子一段一段的唸，邊走邊背，有時請先生幫忙驗收一小段歌詞，他也很樂意協助。歷經三個月，終於把「上師尊」背起來，而先生也因此對讚頌產生絕佳的好感。

自己因為相應讚頌，參加讚頌合唱團的因緣，把害怕背書這部分，透由喜歡讚頌而一首一首的背了起來。讚頌裡有很多經文，我也都是這樣一次次的背，一次次的練習。對於這樣的突破，內心

有說不出的喜悅與感恩。

雖然現在背誦還不是很快，但仍很珍惜堅持著，因為這是師父上師送給我的珍貴禮物，相信這一生努力背誦，下一生在這方面的學習一定更好。

這兩年唱「花開月圓」，覺得真的很美，是師父把我找回來，又把我交給上師，我盼著再見到上師，盼著師父再來，感恩師父賜給我讚頌，感恩上師創作讚頌，讓我在串習的過程中，學習祈求、供養，學習憶念師父、上師。

小時候，覺得自己是一個沒人疼愛的小孩，常常一個人彈著風琴，邊哭邊唱著自編的苦歌。但這十多年來，我變成一個很容易感恩的人，感恩我是師父上師的獨一愛子；感恩自己負面思維漸漸變少；感恩師父讓我學習《廣論》，看到自己不足的地方；更感恩師父上師賜我讚頌，讓我唱出佛菩薩的功德作為我的依仰，這一切的一切真的都很感恩。

幸福終點站

■ 羅欣怡



2004年秋天，我23歲，當時大學老師跟我說「所有問題的答案都在廣論裡」，我眼睛一亮，世上竟有這樣的書！我想要學，因為我想找答案，找出生命的意義和價值。這是從小就有的疑惑，但始終找不到令我心悅誠服的答案，心想等我找到答案，就不用學了。

因老師一句話，我主動參加研討班，上課後，才知道其他人大多是透過營隊或親友而參加，也常聽到學員分享他很感恩師父把他找回來；我就想，那我應該算是自己來的吧！我應該沒欠師父的恩，因為他不用到處去找我回來。

沒親見過師父，我對師父沒有特別的感覺，但不知道為什麼就是有一種信心，相信這本論裡有我要的答案。開始學廣論後一個多月，某天班長紅著眼眶對全班宣布：師父示寂了！我當時並不怎麼感到難過，因為這不影響我繼續學廣論找答案。

參加第一屆的憶師恩法會，影片中師父說只要我們不放棄，他會陪我們走到最後一程——坐上金剛寶座。全場充滿一種緬懷恩師的氣氛，哭聲此起彼落，

受到這種氛圍影響，我也莫名的流淚，但並不懂為什麼師父那麼堅持要陪我坐上金剛寶座。是要我成佛嗎？我並不想成佛啊，成佛後仍要數數回到苦難人間救度眾生，是件苦差事啊！我所求的圓滿是一種涅槃寂靜的狀態，一種再也不用操心的狀態，成佛這件事彷彿是師父對我過多的期待和壓力。

對生命和世界的種種疑惑是我學習廣論的動力，因此憶念師恩和依師從不是我學習過程的重心，也不覺得自己會永遠留在團體。直到2010年參加第二期淨智營，如俊法師說了一個佛陀的本生故事——佛陀過去生為菩薩時，看到當街示眾的囚犯，他的手腳都被砍斷了，佛陀心生悲憫，當下發願布施自己的手腳給他，因悲心清淨故，囚犯的手腳馬上長出來；下一世當囚犯與佛陀再相遇時，他對於過去生曾為他捨手腳的大恩

您是最懂我的人



■ 呂素惠

自從 2007 年在上海，被師父您從芸芸眾生中尋回，跟在您的身邊學《廣論》之後，我的人生從此起了很大的變化。您的一句話，總是讓我輕易的信服、奉為圭臬；一個眼神，穿透心扉，只想死心塌地，永遠追隨。

儘管我的煩惱老友，對我也是不離不棄，總是伺機想離開我和師父的感情。這些白目友人，常在我遇境、遇事、心力低沉，來不及呼喚師父您老人家出面的時候，就神出鬼沒圍繞在我身旁，想對我施以柔情攻勢，讓我走不出愁困的藩籬。雖然跟他們習氣相近，但自從遇著了您以後，我真的想藉助您的力量，擺脫無明，擺脫這群惡友的糾纏。當這些求助的念頭現起，您強而有力的手就會伸向我，將我拉出愁城，賜給我一片光明。感謝您啊！親愛的師父！

今生，我未與您謀過面，卻與您心合

神會，感覺您無時無刻就在身旁，看著我用功，看著我吃飯，看著我睡覺，看著我要賴……。一切時處，您都在耶！

難怪上師要我走您走過的路，說您說過的話，想您想的事情，關心您關心的人。您老人家就是在虛空中的佛菩薩，看清我所言、所行的真假。

親愛的師父，無數次的清晨、深夜，和您一次次眼神的交會，只在您跟前訴說的秘密，您是最懂我的人。今生最大的幸福就是遇見了師父您，感謝您把我也交給上師，延續加廣我的幸福指數。兩位疼愛我的師長，就這樣拉緊我的手，帶我增上走菩提路，破表的幸福，溢滿心間；道不盡的感恩，亦非筆墨足以形容。

能報答師恩的作法，唯有不停的提策自己：「走師父走過的路，說師父說過的話，想師父想的事情，關心師父關心的人。」親愛的師父啊！我發願要追隨您、要成爲您！

推測該是自己過去生沒有好好學習依止法，才會如此忘恩，也才比較理解爲何法師如此強調對師長修信念恩是得成就的關鍵。

內心深深的被師父對自己的深恩打動後，心想我要開始報恩了，不能永遠只是接受，也要學習回饋師恩，便在佛前認真發願，要承擔法人事業以報師恩。發願當下原想至園區教書，思惟一下後，認爲應該是由師父安排自己的路，便改口爲：「師父，您要弟子去哪裡，弟子就去哪裡！」一年後，我也如願進入法人學習。

在法人學習的過程中，每當境界來臨，內心充斥種種煩惱和負面情緒，最能幫助自己堅持走下去的方法是努力對師長修信念恩。上師說過，念恩是鎧甲，可以保護我們度過人生中的風雨和感覺上的刀劍；而深度念恩會徹底的振奮自己，因爲自己不是流浪荒野的孤兒，而是有人疼的孩子。

對師父最深的懷念是他把我們的生命交給上師，對上師最深的念恩是他以圓滿身語意示現依止法的內涵，一點一滴用生命教我們如何對師父修信念恩，並以依止法貫穿道次第的扼要，教我們走一條幸福到底的路。師父、上師的出現，終結了我的寂寞尋覓之旅，我不再是輪迴裡的獨行者，我是有師長疼的幸福學生。

人毫無感覺。法師透過這故事，闡釋無始劫來師父捨頭目腦髓、馳騁生死救拔我們，我們因愚癡故，對師恩是一無所知，也不懂要對師長修信念恩。

這不是一個高潮迭起的故事，卻令我永難忘懷，當場淚如雨下，因爲我發現故事中的囚犯不是別人，正是我的現行，一個忘恩至極的人。想起師父說過，學廣論不是三、五生的善根，那我今生對生命的意義充滿疑問，一直努力尋找人生的意義和答案，這應該是過去生中，早已跟過師父學習廣論，此生才會一聽到廣論就想學，認識尚淺下仍懷有堅定的信心，也始終相信這本論就是心中所有問題的解答。

慚愧的是，自己的忘恩；感動的是，我是如此下劣的弟子，師父卻從未因我忘恩而棄捨我。師父那種不捨有情的佛菩薩的願力，一下子灌注到我心中，讓我真實感覺到，原來所有具大悲心的上師們都是這樣對待弟子的。當時，心中充滿希望、溫暖與光明，因爲不論我在哪裡，我是多麼不堪、愚癡、忘恩、下劣，我的師長從來沒有忘記過他想救我的永恆誓願。

小時候，媽媽常叮嚀我做人要知恩圖報，對曾幫助、善待過我的人，我都努力回報，也自認是挺懂得感恩的人。不禁反問自己，爲何對我深具大恩的師長，此生是如此漠然無感？想來想去，

堅持

之三 跨海求法不疲厭

汶萊第一縷 晨光

■謝玉玲

旅居汶萊之前，曾淑儀師姐曾以義工身分，多次護持「台灣請法團」，滿心歡喜。2015年首次以學員身分，從汶萊返台參加「台灣請法團」，豁然發現自己早被濃濃的師恩環抱，感動之餘，更有勇氣回到汶萊推動廣論班。

曾淑儀從小在香港長大，二十多年前，從香港來台灣學習《廣論》，有一次拜見師父，師父關心的詢問：「你在這邊有沒有親友？生活過得如何？」「親友都在香港，感覺比較孤單。」她據實以答。師父說：「沒關係，你慢慢在這裡學習，以後會找到很多真正的朋友。」

她後來一直在幕僚總部財務課學習。2012

年因為先生工作調到汶萊，她必須隨行。出發之前，總幹事與學長皆予指示：「上師期望全球性的發展廣論班，你可以觀察汶萊是否有機會開班。」上師的心願，她銘記在心。

位於東南亞的汶萊是個回教國家，因石油和天然氣藏量豐富，人民生活富裕，享受著天人般的福報，她心想：「富貴學道難，而且是回教國家，有可能開廣論班嗎？」透過台商的介紹，她認識



當地某佛教團體汶萊分會的副會長，閒聊之餘，副會長得知她學《廣論》多年，力邀她為會員上課。經請示賴學長，獲

我們長期旅居海外，
我們常回心靈故鄉。





指示：「不要著急，先跟他們做好朋友。」廣結善緣，有助於未來開班的順緣。

華人聚會，常遇到副會長，一再邀約上課，最後，她有條件的答應：「我只會《廣論》，而且上課要用日常師父的錄音帶。」「沒關係，你負責上課，我負責找人。」雙方敲定合作模式。2013年3月1日，廣論班首次在汶萊開班。

第一堂課後，大家反應《廣論》很艱深，她立即調整課程內容，第二堂課便分享家人學佛的歷程，尤其是85歲的母親，僅小學畢業又不會說國語，但仍然努力學了十多年的《廣論》。母親的案例打入同學的心坎，開始接納生澀的

《廣論》。

順利開班的背後，其實暗藏隱憂。那一年憶師恩法會的前幾周，曾淑儀在課程中加入讚頌，下課前會長忍不住說：「我們有佛教的曲目，也可教唱。」這時才發現自己真的很不會觀察，不具善巧。

隔年，她趁著春節返台省親，一下飛機卻直奔鳳山寺，向和尚報告在汶萊帶班的困難，更暗暗希望可以順勢退出。然而，和尚卻說：「人家有趕你走嗎？」「沒有。」和尚接著說：「師父當年宣講《廣論》，處處碰壁，還是要講；現在人家沒有趕你走，你自己卻要走……」

和尚進一步指導：「人家不同意讚頌，

你就寬鬆一點，播放鋼琴版或演奏版也可以；不能放師父的法照，就放佛陀的法照，方法有很多種，目的是要把《廣論》推廣出去。」和尚堅定的對她說：「不准退！」她只好繼續撐著。

後來遇到上課場地的問題，就在存亡的關鍵時刻，獲得先生的支持：「場地有困難，同學來家裡上課就好了。」感謝先生的成全，這個班往後才能順利進行。

2015年初，好樂學《廣論》的人愈來愈多，有人建議開新班，曾淑儀很掙扎，一個班很難才搞定，兩個班豈不更頭疼？她為自己找了藉口：「帶好一個班，應該對得起師父了吧！我還有許多事情要做……」然而，想到師長利眾的

事業，豈不更忙碌？今日為廣論班忙碌，無非是期待來日師父回來看我們！當下敲定開第二班的日期。

發心承擔，善業接續而來。當地人陳華發師兄有辦理佛教團體買地的經驗，他建議：「長久之計，一定要有自己的地方，最好像台灣這樣，一樓是里仁商店，二樓以上是教室。」又說：「淑儀帶班，其他的事情我來做。」旋即得到眾人的贊同，開始研擬計畫。

師父說：「我碰到的困難，你們都會遇到。」想想自己這一路走來，不正是在走師父走過的路？想到這裡，再也止不住淚流。她以堅定的心向師父啟白：「未來遇到困難，我一定不退！」

如今，身邊的親友都是廣論同修，而護持廣論班可說是整個生活的重心，忙碌的過日子，根本沒時間孤單。原來，師父早在二十年前就洞燭自己的未來，在師法友的團體中學習，即使在異鄉也可以交到知心道友，一起步步增上。



格魯黃花 紛「菲」揚

■ 羅月金

2008年，汪倩師姐居住紐約，雖然學習廣論，卻對廣論班大家長日常師父很陌生。直到參加台灣請法團，透過豐富的課程，實際看到師父一代高僧的行誼，以及推展法人事業悲智深廣的內涵，師父的加持力透過一趟尋根之旅，如醍醐灌頂般注入一股信仰的力量。

此趟請法行是翻轉生命的契機，她學習到依止法的核心是對師長修信念恩。「因為師父，我才知道活著的意義，才開始真正活著。」回紐約後，她積極護持文教、慈善事業，並發心護持其他學員來台請法，前後回台五趟。

隨著對上師功德的認識越來越深，她

發心親近上師，於2012年去P島護持，2014年4月因在菲律賓經商的弟弟生病，於是遷居菲國就近照顧。弟弟示現的諸多病苦相，讓她深感自己有佛法支撐的幸運，更堅信師父也希望圓滿正法能饒益菲國有情眾生，於是發願成為菲國第一顆種子，承擔開班事業，接引師父各地的心子，祈願菲國各島開遍格魯黃花。

菲律賓是亞洲唯一的天主教國家，人民87%是天主教徒，佛教勢力很小，主要以華人為主。汪倩並不清楚當地是否有寺院或廟宇，即使如此，她仍充滿動力計畫先開英文廣論班，發心勇悍，



得到加持，無意間在中國城認識了一群老華僑，促成第一班的因緣。

起初是一位在內地曾學過一年廣論的王師兄因至菲國經商，仍想持續學廣論，透過美國的師姐跟汪倩接上線，進而認識了一群老華僑。2014年11月菲律賓第一個中文研討班成立，學員都是華人，大家都很相應師父，也很投入學習，因為第一班學員的子女和友人很多都講英語，隨之又開了第一個英廣研討班。

中國城的大量華人新移民讓汪倩信心大增，2015年6月又開第二個中文班，開班前人數寥寥無幾，副班長Tony師兄憂心忡忡：「還要不要開？」汪倩語氣堅定：「當然開，一個人也要開！」汪倩和Tony甚至演練「只要開班的發心意樂正確，不用擔心沒人來學」的理路。開班當日只出現一位女學員，汪倩和Tony師兄不氣餒，堅持撐完全場，學員也滿心歡喜的離去。

第二堂課卻來了十五位學員，需臨時加買椅子才行。汪倩體會到當弟子真實發心承擔，師長一定會加持。她坦言，若不是師父「常敗將軍」的勇悍精神當靠山，隨順自己的習性早就退了，退回去多輕鬆舒服。她笑說：「師父沒讓我孤軍奮鬥，跟師父比起來，我的境不算什麼，最起碼還有一人來上課。」

目前福智在菲律賓已有一個據點，

研討班教室外還有菩提樹和佛陀的舍利塔，是非常莊嚴幽靜的場地，由當地一位發心的楊居士提供。忙碌的楊居士一有空就會來上課，他很高興自己蓋的道場內有正法在宣揚。

2015年10月，汪倩帶領菲國學員來台參加請法團，前行時透過「2014憶師恩法會影片」引導學員認識師父功德，看著他們眼神充滿感動，感受到這群人相應師父和廣論的宿世善根。

其實來台前，學員也遭遇許多障礙，有人臨時有事不能成行，汪倩不忍學員失去寶貴機會，見縫插針、好說歹說，不厭其煩分析勝利過患。她清楚若只靠自己，就算講到嘴巴破了，學員對師長功德卻不一定有真實體會；她深信學員只要來到台灣自然能產生體會，就如她當初一般。

深知來請法需集廣大資糧，今年9月27日，汪倩帶著菲國學員規劃中秋普茶暨廣大供養活動，祈願眾人生起對法的好樂心及對師長三寶更大的淨信心。

「我們很難判斷事情是對或錯，但我知道成辦一件事若只為自己，一定會碰到困難和障礙，也不會快樂，只有真實學習像師父那般真實利益他人，這樣去做就對了。」建立教法的路還很漫長，汪倩的眼神卻訴說著：「我一定要堅持下去，絕不能半途而廢，絕不能對不起師父。」

無垠星空更明亮

■賴惠辛

「一想到我的來生會被許多佛菩薩圍繞著，我連作夢都會笑！」

來自新加坡的翁敬荃滿心歡喜，對未來抱持無限的光明與希望。

自從 2008 年第一次參加台灣請法團，親身體會到師長、教法和團體之美，自己獲得提升後也想利他，2010 年起他就每年帶領新加坡團回台，今年已是第六次了，每次都浩浩蕩蕩的帶二、三百人來。

同行善友多，結的善緣也多，翁敬荃笑著說：「這麼多人之中一定有些人比我精進先成佛，到時他看到我就會想起：『以前他曾帶我去台灣請法團！』因為這個因緣就會設法幫助我。多年累積下來，來生我肯定會被諸佛菩薩圍繞，我的增上生一定很有保障！」

每年到了十月，翁敬荃就像候鳥般飛回心靈的故鄉，無有疲厭。他自認常常來是因為有些功課還沒做好，加上根器鈍，所以師長安排他一直回來學習。用心的他每次來都察覺到自己的改變，特



別是承擔團長的學習最多。

以前個性較剛硬，總是權威的統領整個團隊，「我說這樣，你聽從就好！」漸漸看到自己的過失，便逐步做調整，現在就比較能接受別人的意見。有趣的是，當他性如急驚風時，師父就會安排一個慢郎中跟他搭檔，提醒他：「你太快了，要顧及那些走得慢的人。」當他慢下來時，又會安排一個快手給他，要他快快跟上腳步。「學習如何拿捏兩邊，是往內調伏的功課。」他語重心長，似已領略修心要領。

每年要帶這麼多人順利來台學習並非易事，尤其看到團員中有人因為生活上的瑣事而起煩惱，沒有把重心放在學習上，就不禁為他們感到惋惜。今年，他

想要擴大發心，學習發菩提心。在出發前，他跪在佛前跟佛菩薩啟白發願：「今天我還有福報能帶著大家去學習，但有些同學的福報並沒有這麼大，總會遇到障礙，我願意把自己的福報分給他們，那些障礙違緣就由我來承擔，希望他們請法順利，得師長攝受。」

能夠促使他六年帶團回來請法，主要是看到殊勝面。他說，很多班長擔心學員學一學就不來了，總是不斷宣說廣論班的勝利。「與其班長一直講，講得再好，不如請他們參加台灣請法團，改變知見。」

果然，很多人回來後就開始發心：「我想要開里仁！」「我想要成辦法人事業！」「我要開始背書！」此外，整個研討班的凝聚力也加強了，以前只是點頭打招呼；請法團回去後彷彿都成為一家人，彼此關懷，大家更願意留下來安住學習，流失率大大減低。

除了在新加坡帶研討班，本身是馬來西亞檳城人的翁敬荃也於 2012 年開始承擔檳城第一班的班長，每週利用視訊上課，每三個月回去一趟跟大家聯誼。在那年之前馬來西亞廣論班只推廣到中南部，因受到師父、上師及學長們的感召，他發心讓教法能往北延伸，開枝散葉，以利益更多同胞。

除了馬來西亞，翁敬荃還參加新加坡支苑國際發展部，協助開發新加坡以外

的國家建立教室，讓宗大師美好的教法廣弘揚到世界各地。在其他國家建立教室所面臨最大的挑戰是，如何在不同背景的国家設置一套可讓當地人學得上去的方法。翁敬荃曾經去印尼巴淡島佛教寺院主講「幸福十堂課」，讓當地學淨土法門的居士有機會聽到廣論的綱要。看到他們很好樂學習，但因語言問題，又沒有佛法研討團體，只能誦經念佛，卻不解其中內涵，這又激起他的大乘發心，想助他們一臂之力。

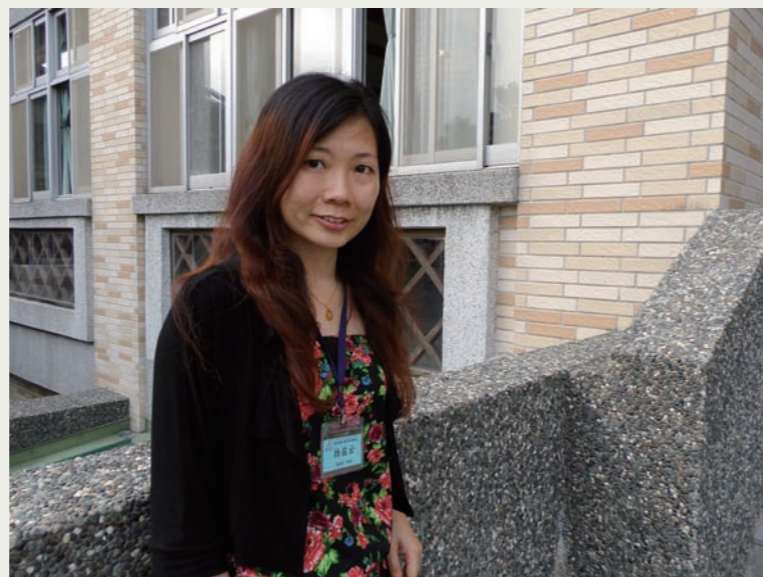
事實上，印尼已於 2012 年開設第一個廣論班，但因當地有受華文教育的人不多，印尼華人對華語基本上會講會聽但不會讀，廣論對他們而言無疑是天書中的天書，班長得用潮州話、華語、英文、印尼文交叉引導，學習得很辛苦。

翁敬荃認為新加坡和馬來西亞的研討方式並不適用於印尼，在師長的帶領下，他和同行正致力於建立制度，希望能早日掌握到重點，讓師長志業在印尼成功的推廣，利益廣大有情，那相對的其他國家也就更易順利拓展。

他滿懷感恩，也想把馨香傳遞出去：「這些事教我自己去做我是肯定不會做的，但因為有師法友的環境，透由逐步實踐，我信心日增，確信這條路是可以走的，也想把信心帶給大家。」立足新加坡，放眼馬、印，胸懷全世界，翁敬荃矢志追隨師長建立教法。

兩次地震 兩個我

■楊茲云



我出生在馬來西亞，2013年9月透過小學同學接引，參加八打靈舉辦的一日營。那天他有事沒法陪我出席，我單槍匹馬踩進學校的那一刻就聽到歡迎歌，抬頭一看，嘩！這麼多義工，一生中這是第一次有這麼多人歡迎我，萬萬沒想到的……

這一日的營隊竟是我生命的轉捩點，它讓我第一次認識了師父！聽他說：「只要你不放棄，我願意陪你走完最後一程。」當時莫名的感觸，使我眼淚一直流、一直流。一個月後，我正式加入廣論班。三個月過去了，卻接到公司將委派我常駐新加坡的消息。

到新加坡兩個月後，我查到了福智網站，就這麼巧，剛好有開新班。這樣我又和廣論班接軌了。上了幾堂課，我覺得都聽過了，好無趣啊，我開始曠課。

直到班長打電話來關懷，班長說重複聽會有不一樣的感受……工作忙遲到也不要緊，來回向也好。自從那次起，就很少缺課，學到現在已經一年多。

巧合因緣下，我認識新加坡國際發展部一群為拓展廣論到海外的勇士。我看到師兄、師姐們常常犧牲周末假期，到馬來西亞、印尼等地區勘察、上課，我覺得他們真的是艱苦奮鬥的勇士！感恩主任讓我有機會參與護持國際發展部，在2014新加坡憶師恩法會以印尼文翻譯的讚頌供養師父！

就在我開始與廣論相應時，卻不巧讓我遇上尼泊爾大地震。那是2015年4月底，四層樓的建築物在我十公尺的前方坍塌，把我震到跌倒，受了輕傷，受困機場四天後才等到機會搭軍機回國。

其實這是第二次遇到大地震，上次是

在十年前的巴基斯坦大地震，我正好出差到那兒。那次地震，我要在排名十大最危險的城市Karachi轉機，又這麼巧在那個城市我被劫持了，腦袋被短槍指著，把我拉進車裡，我一直叫「救我，救我！」當時兩位同事也愛莫能助。也不知道哪來的勇氣，我拚命掙扎逃脫，死命的跑，還聽到背後的槍聲，幸好有個好心的當地人開車經過，停下來接載了我們。後來我聽說土匪被當地的員警槍斃了。

分享這十年前後發生的事，是想分別十年前沒學佛的我和十年後學佛的我，對境的處理方式。十年前發生地震，看著宿舍左右搖擺，感觸是「面對天災，人真的很渺小」，過後也不會關懷他人，就和同事在空曠的地方打牌消磨時間。遇到土匪劫持後，又讓我覺得人比天災還要可怕。

而2015年尼泊爾的地震更可怕，但我面對的方式卻不一樣了。感到搖晃就開始念六字大明咒，負傷後還帶領同伴逃離，引導她們一起念佛號。其實我心裡也很害怕，一直想廣論一輪都沒念完，不要這麼快死呀！師父的開示浮現在我腦海：「死亡並不可怕，我們並不是第一次面對死亡，菩薩會來接引我們。」同行善友發短訊，一直提醒我時時刻刻皈依三寶，這些讓我有勇氣度過餘震連連的四天三夜，晚上也安穩的休

息。

有別十年前的地震，這次我更有勇氣面對死亡。平安回來後，我開始不吃肉，母親也沒有反對。對我來說，師父要我體會什麼是無常，要我趕緊精進的學習教法，珍惜我的暇滿人身，累積增上生的資糧。

報名台灣請法團一個月後，我的上司卻要把我調回馬來西亞，如果留在新加坡，年薪會減少。如果是以前的我，就會馬上為了錢收拾包袱回國，但現在的我該如何取捨呢？我想繼續學廣論，我想和同班同學去請法，我想和師兄姐去印尼建立教法，我想……有太多放不下的，怎麼辦？我每晚不間斷的向師父祈求，最後決定，能順利在今年去台灣請法才是最重要的事！

果然，我的決定是對的，此行親眼看到師父、上師的功德，您們走過的路，您們做過的事，您們藉法人事業利益這麼多眾生，還有園區、里仁，還有培育僧才的鳳山寺，還有最難忘的憶師恩法會……我希望能累積身語意的功德，在新加坡更精進的學習廣論及承擔師長事業，利益更多人。



勇士， 你的名字叫慈悲

——約翰·羅賓斯來台掀起旋風

May all be fed.

(願一切眾生得到溫飽)

May all be healed.

(願一切眾生得到康復)

May all be loved.

(願一切眾生得到愛)

這是心靈環保人士約翰·羅賓斯
(John Robbins) 每日的
禪修祈禱詞。



羅拉

凡是老學員應該對約翰·羅賓斯這個名字不陌生，因為日常師父示寂前，在談到慈心事業時，常會把這個名字掛在口邊。師父盛讚羅賓斯，真是了不起！在這物質過度發展、人心失序的時代，把真相告訴世人，為當代心靈覺醒帶來絕大的影響力！

約翰1987年出版《新世紀飲食》一書，揭露工廠化養殖農場的問題，尤其是肉、奶、蛋背後可怕的事實。此書出版後在美國產生絕大影響力，因而榮獲普立茲獎（Pulitzer Prize）提名，也成為福智團體推動慈心不殺理念時的常備參考書。

歷經二十餘載，2015年11月4日，福智人耳熟能詳的人物，終於踏上台灣土

地。此行是應福智文教基金會之邀，成為「心靈教育與環境永續論壇」的貴賓。曾獲史懷哲人道主義獎、和平修道院良知勇氣獎以及綠色美國終身成就獎，眾多光環加身的他，不改虛懷若谷、胸懷蒼生的本色，舉止談吐在在透出感動人心的慈悲深情。

出身富豪家庭的他，為什麼走上這條人權、環保的不歸路？約翰侃侃而談生命的轉捩點和堅持理想的心靈旅程。

「影響我生命最重要的人是金恩博士，我曾參與他帶領的人權運動遊行。1968年他被暗殺，當時，子彈彷彿也射進我的心臟一般！」約翰不解，為何一個倡導和平的人卻被暴力射殺？21歲的他，覺悟「生命中有比金錢更重要的東西，心靈覺醒、地球和平才是我要的。」

父子親情 由愛出發

此行，不管在論壇、演講，或是接受媒體採訪，「父子話題」總是一個大家感興趣的焦點。所謂「父子」，指的是約翰的父親與他自己，以及約翰和兒子。兩種父子親情，經過約翰風趣生動的詮釋，讓大家聽得又是笑、又是淚，絕無冷場。

當獨生子的羅賓斯決定不接掌美國知名冰淇淋品牌Baskin-Robbins的事業時，他父親生氣又失望，甚至多年不跟

他講話。約翰未從家裡取走一文錢，和妻子搬到加拿大卑詩省的小島，過著自耕自足的簡樸生活。

約翰的父親七十歲時因高血壓、糖尿病面臨截肢，當時美國頗具權威的主治醫師勸他父親：「如果你想改善病情，必須看這本書。」醫生拿出《新世紀飲食》，那一刻，父親才稍稍明白兒子一向所堅持的理想。

父親看了書，改變飲食方式，血壓逐漸回復正常，也不再打胰島素。父子再度取得聯繫：「兒子，我想你當時是對的！父親九十多歲重病臥床，呻吟著：「不要再有痛苦、不要再有痛苦……」約翰親了他的額頭：「不要再有痛苦，要有更多愛。」父親被約翰的動作嚇到了：「你為什麼親我？」約翰回答：「因為我愛你。」向來深信有錢萬能的父親，在生命最後一刻，稍稍感受到「愛」的真諦，然後，父親說：「還要更多愛……」父子之間最後的暖心時刻，讓約翰充滿感激和感恩。

約翰也分享了兒子海洋(Ocean Robbins)與果蠅間的可愛故事。有一年，家裡突然湧入一大群果蠅，數量多至一不小心就會吸進一隻果蠅。當約翰夫妻想盡一切辦法都無法驅離果蠅後，他們想，「是不是該買果蠅拍來試試？」年僅10歲的海洋立即說：「不，不，不，在你們買果蠅拍前，先



讓我試試看。」於是，他寫了一封信給果蠅。

除了曉以大義：「我們吃我們的食物，而你們也吃我們的食物，你們應該去屋外找食物……」進而警告：「我的父母要買蠅拍來打你們了，你們要趕快搬家……」寫完後，海洋很大聲的朗讀這封信，因為他擔心有些小果蠅不識字。然後，他把窗戶打開，把信貼在牆上，上頭畫了一個指向窗戶的逃生箭頭。翌日早晨，全家人起床，發現家裡一隻果蠅也沒有了。

這封「海洋給果蠅的一封信」，一度

在網路盛傳，並在各界引起仿效，也是福智國小師生常有的活動之一。當年小小海洋，現在40多歲了，已是一對雙胞胎的父親。海洋從小耳濡目染，長大後追隨父親步伐，過去幾十年間，父子致力於讓全世界飲食更健康環保，創立食物革命聯盟和許多組織共同合作，成立許多專案。

綠色美國 拯救地球

約翰後續出版的影片「新世紀飲食」(Diet For A New America)，呈現他經過數年的觀察調查、研究，整理出來的現況報導，從健康、愛心與環保三個角度，來檢視當代的飲食文化，在美國形成一股強大的反思旋風。

約翰奉獻一生提倡並親自實踐「綠色美國」的生活方式，也成立非營利組織「拯救地球」，致力於推廣選擇健康與環保的食物、提高對經濟動物的關注，教育世人提升關注環保與生態環境的意

識，並帶動大眾素食風潮，事實上這些健康飲食理念也在台灣萌芽茁壯。

約翰極重視「食物、健康與環境」的關係，此趟來台，為能親手做料理，他選擇配備廚房的旅館，並前往里仁挑選有機蔬果，為接下來的每一餐挑選清淨、友善大地的食材，是他關愛地球行動力的展現。

他呼籲：「多吃蔬菜，少吃肉食，能解除經濟動物的痛苦，還能降低碳足跡，減少溫室氣體排放。」「選擇利於環境永續的飲食方式是每一個人都能做的！」重視心靈力量的他，深信人們把「心」連結起來就能改變現狀。

推動健康飲食的約翰散發著強烈的慈悲力，年紀雖大仍活力挺拔、步伐輕盈，讓大眾看到茹素不但能愛護生命、愛護大地也能愛護自己。首次來台，溫暖親切的約翰內心關注著人類如何過得更好，也對台灣非常好奇，他問：「台灣基改食品有標示嗎？台灣有可信的有機認證制度嗎？台灣吃素方便嗎？我可以為台灣做些什麼？」

關心生命、關愛大地的約翰·羅賓斯吐露，每日念完祈願文後，他會靜靜坐著，聆聽內心的聲音，以瞭解自己能為人類做些什麼。「我們不為任何生命歸類，相反地，我們可以在整個生態系統中互相支持；我們不傷害任何人，相反地，我們可以幫助他們。」一直以來是約翰·羅賓斯的信念。

如同日常師父所讚揚的，約翰在人心脫序的年代，為當代心靈覺醒帶來絕大的影響力，他以一顆慈悲睿智的心靈，持續以一種溫柔而堅定的力量，將真相告訴世人，真實改變人心、改變世界，走出一條人心與環境永續的新路！



■約翰·羅賓斯與里仁從業人員(左圖)和福青課工作人員(右圖)合影。

捐款支持 與我們一起依師、建教、立僧

一滴水投入大海 等於大海的全部

98-04-43-04		郵政劃撥		儲蓄存款單		存摺		存款		元	
19636771		金額		拾萬		仟		佰		拾	
收帳號		郵政劃撥儲蓄存款收據		財團法人台北市福智佛教基金會		收帳戶名		收帳號戶名		電腦紀錄	
通訊欄(限與本次存款有關事項)		存款人		存款人		存款人		存款人		存款人	
1. 是否需要開立收據? <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 【若需要, 務請填寫地址欄】		姓名		地址		電話		主管:		經辦局收款戳	
2. 收據開立名稱: <input type="checkbox"/> 寄款人 <input type="checkbox"/> 另指定名稱:		姓名		地址		電話		存款人		存款人	
(申請人了解本會蒐集個人資料聲明)		姓名		地址		電話		存款人		存款人	
知聲明)		姓名		地址		電話		存款人		存款人	

我的基本資料

姓名: _____

性別: _____

生日(西元): _____

聯絡電話: _____

聯絡地址: _____

Email: _____

【個人資料僅做為寄送出版物及調查分析使用。】

信用卡捐款授權書

財團法人台北市福智佛教基金會捐款
(申請人了解本會蒐集個人資料告知聲明)

持卡人姓名: _____

收據開立名稱: 持卡人
另指定名稱:

信用卡別: VISA MASTER
JCB 聯合信用卡

信用卡號: _____

有效期限: 西元 _____ 年 _____ 月

授權金額: _____ 元

持卡人簽名(需與信用卡簽名一致): _____

連絡地址(寄發收據用): _____

連絡電話: _____

填寫日期: 西元 _____ 年 _____ 月 _____ 日

資料請傳真至(02)2546-7286, 傳真後請來電確認, 謝謝您。
本會服務電話(02)2547-1887。

