

護生愛地球



我，不用塑膠袋



福智之聲



225

01 2016

The Voice of Bliss & Wisdom



做和平大使，勇於道歉

真正的和合是內心深處的認同，彼此向內調伏，息滅瞋心、息滅爭端。

菩提行腳 |

10 上師紐約行 正法放光明

現證光流 |

38 廣論與五大論 交相輝映

師父法語



我們遇見任何情況，心裡有我們的感受，我們的想法。聖賢內心當中有一定的標準，對任何一個境，就拿著這個自己內心當中所認定的志趣，去處理日常生活當中遇見的一切境界。

現在我們學了很多道理，你可以從這個上面走兩條路，第一個，學完了，你拿這個道理來觀察、反省，我學了半天，有沒有去實踐？是不是照著去做？我做了多少了？所以說，人人如果拿所學的道理去反省自己檢點來改善，那你就是一個善人、好人，天下就和平。

反過來，你自己覺得學了很多道理了，啊！我懂得很多，這樣，然後看看別人這個都不對，「欸，你講這個道理，你怎麼做錯了？你怎麼這個樣呢？」本來這個道理是學會了要照自己的，結果一天到晚就看別人不對，那天下大亂。



◎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
3F., 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 |

1170Kern Ave, Sunnyvale, CA 94085 USA
TEL : 1-408-245-2228
電子信箱 : bwm_nc@yahoo.com

◎美國 - 紐約教室 |

25-10 Ulmer St. Flushing, NY11354 USA
TEL : 1-718-353-6111
電子信箱 : bwnyus@yahoo.com

◎加拿大 - 溫哥華教室 |

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

◎加拿大 - 多倫多教室 |

150 North Rivermede Rd. Vaughan, ON L4K 5B1
TEL : 1-647-800-8189
電子信箱 : mfs.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

千江有水，月投千江

十年磨一劍。真如老師在師父示寂十年後，先後完成僧俗五大論學制的建立；尤其是居士，今生得以中文學習五部大論，寧非夢歟？老師希望我們以聞思修的成果報答師父——「讓你們拿到寶劍，獲得來生安穩處，這是師父最希望看到的。」寶劍「寶」在哪裡？本期「現證光流」——追隨眾聖德風迎向現證之光，由僧團法師親自執筆，引領初探奧義。

十年爭一見。老師常在加拿大愛德華王子島，距離美國紐約並不遠，然而咫尺天涯，老師步履踏上這塊師父最早深耕十年的土地，竟也要花費十年的時光！感受到這群師父具緣弟子殷殷學法的熱情，老師歡喜之餘，靈感泉湧，一連創作了 21 首讚頌。「菩提行腳」烙下師弟深情輝映的時刻。

為無限生命打拚，也要關顧身邊的人。真如老師教言的風不斷吹拂弟子的心，從奉行「在家造善業」到「做和平大使」，無明垢染的身心，有如浪淘沙般，偶然可以發現金色光影。「做和平大使，勇於道歉」篇篇呈獻弟子拳拳依師的至誠！

事業倥傯，片刻不得閒，若能靜心沈澱，該有多好！七十多位企業 CEO 偷得浮生三日閒，在如證和尚悲智的引導下，擁有第一次美妙的禪修經驗。「土豆向前衝」，且聽「當企業家遇到和尚」的心聲。

除舊佈新迎「心」年，祝福您，盡未來際如真如老師所言：在生死中自由來去，有如月亮在虛空中走過，了無痕跡。千江有水千江月，願師長、佛菩薩的慈悲心都能映化在每個有情的心中。



福智之聲

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>

2016年1月 第225期



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

04 法雨甘露

學佛次第十二講
珠璣集

- 日常師父開示
- 編輯室整理



10 菩提行腳

上師紐約行 正法放光明

那天晚霞 異常美麗
傾聽——直到聽懂您！

- 毛燕
- 譚英才
- 陳念慈



20 法會飄香

沐浴傳承恩光中

—— 2015 皈依法會暨圓根燈會



24 封面故事

做和平大使，勇於道歉

家人，何其難得
請她走路？
讓高牆倒下
走向心的自由
和平假相
如意寶藥
搶救兄嫂的婚姻
面子幾兩重？

- 妙君
- 尤慧慈
- 陳乃嘉
- 羅欣怡
- 鄭惠心
- 妙真
- 慧珠
- 去冰

38 現證光流

追隨眾聖德風 迎向現證之光

學習五大論的理由及勝利
五大論簡介
廣論與五大論交相輝映

- 釋如悲、釋性凱
- 釋性凱、釋如悲
- 釋如悲、釋性凱

50 特別報導

土豆向前衝 —— CEO精進營

商場道場 大不同
天地皆靜
「我」願臣服
老參新修
美景當前心不亂
幸福的滋味

- 湯文清
- 李文雄
- 雷蜀君
- 許秀子
- 洪碩伯
- 呂清泉

60 慈心大地

為「善行園」年輕夥伴喝采
這個便當，很給力！

幸福時光
廚藝新傳
綻開信心花
學做眾生的僕人

- 李奇鴻
- 江聖宗
- 廖梅君
- 陳欣琳





學佛次第十二講

第一講

人生歸向

■日常師父開示

——人生何去何從 ③

再來下面呢，好了，漸漸地進入老年了，老病連連。老跟病通常連在一起，就算沒病吧，老來了。你們在座的都是年輕啊，我不能說但願你們不要進入老，進入老是好事情啊，如果是人早就夭折了還很不幸。一旦到了老了，我自己深深地感受到，樣樣不行。所以那個時候啊，唉！也就是說，已經莫可奈何了。到最後呢，兩腳一伸，所有積的錢財、名位，沒有一樣東西可以帶得走，所有親朋眷屬沒有一個人會陪著你走。一生，就是這樣。

所以我是舉這樣的一個例子喔，當然現在是說比較好的，那壞的也不談了，可是也可以涵蓋進去。可是這個人生就是這樣嗎？那我們就說，欸！不錯啊，那還有一個童年哪、青少年哪！通常我們說，喔，這個是人生的黃金時代。不過很有趣啊，這個黃金時代並不是這個童年小孩子的時候說：「喔，我在黃金

時代，我很高興。」那並不是，青少年時代也並不是。如果我們自己回想一下的話，那小孩子都是希望趕快長大，像父母一樣。可是他父母呢？剛才分析這個結果是這樣。老了，不談。

這個說明什麼？這裡有它很深入的內涵。所以這個內涵我們先放在下頭，真正要講的。因此經過了前面這個分析以後，我們就感覺到：「這個人生是這樣嗎？」好像無奈，所以現在來說，啊！那簡直是……真是無奈。那如果說真的人生無奈，真的是這樣嗎？那假定是真的這樣的話，我們會說：「啊！那真的這樣無奈的話，那倒不如死了。」可是真的說要死，對不起，誰都不願意。人就是這樣奇怪！活著嘛，又這樣無奈；然後你說真的要死嘛，這又捨不得，好像人就是這樣糟糕。

在這裡，我所以首先談這個人生問題，也並不是說故意拿出這個東西來，

然後讓大家感覺到：「喔，這樣啊，這人生這樣地一個倒楣啊！」不是喔，絕對不是，絕對不是。我之所以在這個地方指出來，前面已經說過了，這是一個健康檢查。如果我們經過了這樣的健康檢查以後，如果真實地自己能夠反省一下，那我們會停下腳步來，如果有路的話，或者是有這樣的一個方法，我想，很多人都願意好好地思考一下：「我怎麼樣在如果有機會的時候，選擇一下，不要這樣忙完了一生，到老了，完了，沒機會。」所以這個是非常重要的特點。

那麼現在，這個就是前面我說三個段落當中的第一個段落——人生的真相。那麼對這個人生的真相評估以後，第二段呢，我們就要認識生命相續無限。也就是說，實際上我們的生命是無限地相續，這件事情是非常重要的。那為什麼會這樣地重要法呢？假定說我們人生是短短的只有這麼一生，也就是平常我們現在一般人的概念當中，如果真的一生的話，那不管是好也好、壞也好，反正嘛死了就算了，一了百了，對吧？那也沒有什麼好談的。

不過實際上，真的是如此嗎？不！人生是一個無限的相續。對這一點，我們要確定。它這有兩個，一個呢，當我們確定了以後，那個時候才值得我們改變，這樣。還有一個呢，我們也的確，

因為現在時下給我們的概念，覺得好像太多的問題啊……就是說，普通目前世間一般人的概念當中的話，都不會談這個問題，都不會看這個問題，特別是現在科學的主流，都不接受這個概念，這樣。因此在這個地方，我覺得願意先把這個問題提出來談一下。

實際上，生命它是一個無限，這一生之前還有前生，這一生以後還有來生，前生之前還有前生，來生以後還有來生，所以實際上它是一個無限的相續，這樣。假如是無限的相續的話，那我們看，一生就是這樣從頭至尾，來生又是這樣，而這個裡邊的關係是會繼續地帶下去的。所以談這個問題的時候，我們必須把這個無限的生命相續加進來。加進來了以後，當我們了解這個生命的內涵，那我們就願意努力，不管是、不要說年輕的時候值得努力，就是中年、老年了，因為還有無限個後頭，如果我們不及早準備的話，豈不是依照這樣的模式走，那太可怕、太嚴重了，而損失也太大了！

如果我們自己對於生命的無限相續不能肯定，有幾本書對我們有絕對的價值。你必須把這個問題看清楚以後，然後對策勵我們走上佛法這條路，就有絕對的意義，後面有一個絕對的推動力，讓我們非走這條路不可！我願意介紹給你們看，《前世今生》、《來生》，



這兩本的作者那都不是中國人，都是美國人。這幾位作家，都是跟佛法了不相干，都是科學人士，都是第一等的所謂博士，乃至於有幾個博士頭銜的。他們都以科學家的眼光，完全不信佛法的，也完全不接受有來世，或者有前世這件事情，而結果居然在他從事的行業當中，找到人有前後世，而且前後世是無限的相續。

那麼，因此在這個地方，我覺得，讓我們真正了解一件事情：人絕對不是說，啊，死了就完了，一了就百了了。說實在的，我有的時候倒想想真的人死了一了百了，那真好啊，也不必要忙了嘛！尤其是像我現在已經快七十歲了，那忙這些幹什麼嘛？死了就算啦，那一了百了，這個整個解決啦！當然絕對不是。所以說，假定是真的一了百了，佛法也就沒有什麼好談的了。這個真正的問題，這個前世今生之間的關係，也並不是說截然不同的關係，這個關係非常密切，密切到什麼程度呢？就像昨天到今天，今天到明天。今天是百分之一百從昨天延續過來的，同樣，今天會百分之一百地帶到明天去。所以，這個無限的生命，是跟眼前是絕對有關係的。

因此在這種情況之下，我們必須針對著這個問題加以解決，而且這個問題也不允許我們說，那明天再說。平常我們世間常常有句話：啊，明天、明天，

明天以後還有明天，結果天天是個明天，弄到最後的話，白白地耽誤一生。所以當我們了解了這個問題以後，我們就會有一個很重要的概念會起來了：我們必須要真正地把握住，這樣好好的這個機會、這個人生！就算是我們現在很忙吧，我們還是要抽空出來，來加以解決這個問題。實際上呢，在我的感覺當中，正因為我們現代的時代太忙碌，有人說是：「啊，太忙了」，假定說很閒的，沒關係啊，浪費一點沒關係，現在我這麼忙，分秒必爭，而居然茫無頭緒地自己在這兒亂轉，這豈不可惜！所以，正因為忙，所以更值得我們在正式跨進去之前，花一點時間把我們該走的弄清楚了，跨進去。這個是一件非常重要的事情！

所以說，有一個問題剛才談的，關於無限生命的認識，這對我們非常重要。當然也有人這麼說，啊！現在這個時代，好像大家都……因為整個時代大的主流，大眾來說都不大接受這概念。實際上有一點事情我們要了解：大眾所接受的概念，未必見得是正確的，對吧？這我想大家都很清楚。萬一這件事情，你現在覺得否定掉了，到那時候真的事情發生了，你事先毫無準備，你怎麼解決這個問題？諸位！這個都是非常實在的問題。關於這一點呢，所以也就是說，我們為什麼要在第二個問題當中，

談那個人生無限相續的問題。

那現在呢，好，我們有了這樣的一個認識以後，下面我們就開始怎麼樣想辦法要它轉彎呢？所以關於這個人生當中的第三個問題，就是談所謂生命當中的轉捩點。

關於這一部分，分兩部分來講，所謂人生當中的轉捩點分兩部分來講。那麼第一個呢，我們從外面的環境來看。這個環境分兩部分：第一個呢，特別是講教育；第二個呢，是整體的環境，整個的客觀環境。那為什麼我們談這個問題呢？先說那個兩個，說外面的是環境跟教育問題，那麼第二部分，就是怎麼樣建立自己正確的認識，這一點非常重要。花一點時間，把那個正確的認識了以後，怎麼樣策勵自己改變，從眼前所習慣的這個當中作一個改變。所以這個人生的轉捩點分這兩部分來談。

首先談教育。實際上教育是一件非常重要的事情。這個教育分有形、無形。我們並不單單是說，喔，我跑到學校裡去念一個書，這個叫作教育。現在我們把教育啊，好像進學校，然後小學、中學、大學、研究所，或者是留學，這個叫教育。實際上，這個把那教育看得太狹了。真正的教育是很廣的，有形、無形，各方面的教育。也就是說，我們眼前的概念，我們所有的認識、習慣之所以如此，都是受教育的影響。所以關於

這個教育，我為什麼談那個教育跟環境。如果我們仔細去看的話，沒有一個人離得開環境，而置身於環境以外；你處在這個環境當中，你就完完全全受這個影響。

我們不要說深的吧！譬如說，我們今天用這種語言、用這種文字，怎麼來的啊？就是環境影響我們，不知不覺當中你就是這樣。所以我們常常舉一個很簡單的比喻，譬如說，我們現在這裡，因為目前這個世界主流在西方，所以雖然我們自己是中國人、是漢人，那可是我們又要學西方的文字，就是英文。據說，如果說文字來比較起來的話，漢文，或者是中文比英文難學；可是對我們來說的話，我們覺得英文難學，漢文好像不怎麼難。這並不是說難不難的問題，因為我們本來就在這環境當中，所以你不知不覺當中，根本不要學。然後我們所有的很多的概念、想法，是不是都是受這個影響？





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

希求解脫之心 乃能出生死

對於世尊要化度的那些衆生，他假定對於這個生死的本質並不了解，貪著難捨，根本不想求解脫，那個時候你教他修解脫，那不是顛倒嗎？所以這根本已經斷絕了。我們有機會接觸佛法，都是宿生有善根，這一世，裡邊的因碰見外面的緣，你看見了出家你就歡喜，就會走上去。但是爲什麼要這樣走的根本因，經過了生死的流轉以後，迷糊掉了，再加上出世以後所接觸的，都是世間染汙，而這個染汙呢，又是跟我們無始以來所種的無明習氣相應，以前一直引發這個，所以在非常強有力的世俗的這種貪

染的現行當中，那個時候，對於求解脫這個心一點都沒有。當你接觸佛法以後，雖然啓發了好樂心，跑到佛門當中來，但是那個根本本身還沒有，所以第一件事情，要有正確的知見，經過懺悔，把跟世俗染汙的這個現行，要把它破壞，還要把它克服，那個時候內心當中，引發出來這個認識，那個時候，心裡會說：「啊！要求解脫。」所以真正求解脫的根本因沒有建立起來，就引導解脫，怎麼引導？說：「不要貪著啊！」心裡覺得：「這是我想要的東西，你叫我這個不做、那個不做！」他儘管坐在那裡，心裡聽

起來真是生煩惱。這個不行，那個不行，那是越弄越遠，越弄越遠哪！所以說大師外支已成，真正的

問題都在自己對於生死沒有發起希求真實解脫的心。

執苦爲樂 顛倒所誑

我們現在被無明癡暗覆障著，看不見事實的真相，在生死輪迴當中，種種的事情都是苦的，我們卻被它所騙，覺得這是安樂的。所以說「執爲安樂，顛倒所誑。」你要教他這地方不要這樣，他還覺得：「這個正是我所需要的，你教我不要，那怎麼可能？」儘管他宿生的善根，跑到這地方來，還是不行。所以真正修學佛法，第一點你務必要了解這個。當你正確的了，不管你拿到了哪一個法門，你就一心一意的，從這個法門當中去深入，這樣大家就不會起是非諍論了。所以正法的時候，叫做「解脫

堅固」，他聽見了一個法，他全部的精神貫注在這裡，乃至於聽見了「掃帚」兩個字，他掃掃掃掃，然後把心裡的煩惱掃乾淨了。現在我們聽見了這麼多的法，偏偏還是說：「這個也不對，那個也不對！」辨別得一大堆，那個時候，實在不相應呀！這種情況，叫做什麼？世智聰辯。反過來，如果，能夠真實地淨化了，這是絕端重要的一個工具。不爲顛倒所誑，不爲無明所覆，所以第一件事情要把不正確的認識轉變爲正知見。



祈請 上師來紐約必能順利成辦



上師紐約行

毛燕

正法放光明

2015年紐約的深秋格外絢爛。

師父在紐約和美國其他地區的弟子們，
渴盼了十年，終於親見真如老師，
並有淨遠法師、如淨法師與三十多位法師，
以及盧克宙總幹事等人隨行。
當真如老師來到這片熱土，
當佛菩薩的大悲光溫柔地照亮弟子們的心，
天邊的雲朵也在歡歌。
兩場法會開示與一場教室關懷，
皆令眾弟子心馳神往。

第一場法會 賜予珍貴見面禮

11月21日下午，真如老師在紐約長島的霍夫斯特拉（Hofstra）大學，為紐約、南北加州幹部約二百多人開示。真如老師見到大家，第一句話說：「終於來到美國，十年了，一直想來看大家，有多少人見過師父？都在聽師父的帶子嗎？」慈悲、溫馨的話

語，滋潤了弟子們的心。

真如老師深情回顧跟隨師父學習的時光，恆常憶念師父的期許——這一群人生生世世絕不能散！永遠銘刻師父示寂之際內心的震撼——那一刻，大乘善知識在生有、中有、死有都在教我，如何穿越生死。

真如老師以輕鬆、幽默的語氣，述說做為接班人種種難以想像的艱難和挑戰：「我是一個居士啊！而且又是個女居士……」但為了堅守對師父的承諾，真如老師帶領僧俗二眾披荊斬棘、一路



坎坷走到了今天。

真如老師也簡述十年來帶領僧眾學習五部大論艱辛而又輝煌的歷程，並請如法師介紹大覺國際譯經院的建立。十年磨一劍，第一批以藏語完成五大論學習的法師，在真如老師的帶領下，開始前所未有的嚴密浩瀚譯經工程，三十位法師分別擔任主譯、主校、審譯、校譯，加上校勘、注釋、語譯等嚴謹細緻的工作。師父、真如老師在漢地建立五大論學制的宏偉藍圖正在實現。

接著，真如老師賜予最珍貴的見面禮——安排居士佛學院課程，使大家能有系統地持續學習五部大論。現場歡呼雀躍、掌聲雷動，對智慧真理多生多劫的追尋和夢想，在師弟相見的這一刻被點亮了！

真如老師說：「最感恩廣論班的幹部，你們在美國堅守十年，現在終於接上了線。紐約離愛德華王子島（簡稱P島）太近了，我會常常來，最期待的是當廣

論班大班長。我曾跟師父提過，居士學制如何建立，師父說：你來做。師父也說一定要帶我到美國，這裡的同學如何聰明、勤奮、有善根……師父，我終於來了！」真如老師希望大家以聞思修的成果報答師父，開啓居士學習五部大論的學制，證得空性，徹底打擊煩惱，「讓你們拿到寶劍，獲得來生安穩處，這是師父最希望看到的。」

真如老師詢問美國各地同學的特色，關心觀功念恩做得怎樣？策勵大家，熟練掌握了調伏煩惱的方法，會非常開心；班長要多鼓勵同學在繁忙中堅持學習，利益自己，並回饋社會。真如老師說，人生最大的快樂是學習的快樂，是獲得道次第的證悟、了悟真理的快樂。

後來，真如老師欣喜發現桌上的花很美，以此供養上師三寶。並說，世上最美的花，是優波羅花，代表了對宗大師教法的信心，這樣的信心帶著我們離苦得樂，實現生命境界的提升，直到不退

轉位；到那時，諸位都是坐在金剛寶座上的菩薩，不會有生老病死的痛苦，多麼美好！大家再來，是乘願力而來，不是業力，在生死中自由來去，如月亮在虛空中走過，沒有痕跡，千江有水千江月，慈悲心會映化在每個有情的心中。

第二場法會 …… 四家合註廣傳揚

11月22日下午，真如老師又不辭辛勞蒞臨長島紐約科技大學（NYIT），為五百多位居士開示《四家合註》。當真如老師帶著親切的笑容登上法座，由紐約福智青年樂隊演奏、全場五百人齊聲供養讚頌「走過千生萬世」，大家的心與真如老師的心交融在一起，真如老師非常感動，說：「你們唱得太好了，唱到我的內心裡了，謝謝大家！」

真如老師先提策聞法動機：暇滿人身最極難得，卻又速滅，我們是否如實知道，難得易失的人身怎樣做才有最大的利益？不要被現實無意義的事煽動，要聽聞佛法取心要，確立人生宗旨，知善惡取捨，而究竟離苦得樂。既然整個生命界都要經歷死苦的浩劫，我們是逆來順受地忍耐，還是去尋覓解脫生死的方法？大覺佛陀徹底找到了擺脫生死輪迴的答案和方法，以空性的藥劑，醫治人類的頑疾，所以我們一定要有大乘發心，為所有有情究竟離苦得樂、遠離生死而聽法，才能和佛陀的教法相應。

接著，真如老師開講《四家合註》中四位大師對《廣論》皈敬頌的註解，生動演說佛的身語意——中皆具三功德。為帮助大家理解佛的功德，真如老師講述了釋迦世尊為何比彌勒菩薩早成佛的故事。釋迦世尊往昔在弗沙如來座下修行時，因見佛坐寶窟中放大光明，法相莊嚴，心生歡喜敬信，合掌向佛，

一心諦觀，用一偈讚佛：「天上天下無如佛，十方世界亦無比；世間所有我盡見，一切無有如佛者。」其間目不轉睛，一隻腳踏空，達七天七夜之久。以此因緣，超越九大劫而先於彌勒菩薩成佛。

末了，真如老師親自帶大家唱誦新譜寫的「讚佛偈」及新譜曲梵文「四皈依」。唱誦「四皈依」時，真如老師淚如雨下，之後哽咽叮囑：師父示寂十年才來看你們，內心常感歉意，希望大家好好努力，把暇滿人生奉獻給最有意義的事，讓自己和周圍的人幸福！最後更殷殷囑託：佛陀的功德不可思議，一瞬間會知道所有人的心意，至心祈求，一定會改變自己的命運！千萬珍惜人生的短暫時光，具信的人生太美了！

真如老師的悲淚滌除了弟子們心中的塵勞，一顆顆熾烈的心飛向真如老師，發願：生生世世追隨您學弘宗大師教法，直至成佛！

而此時此刻，紐約的天空赫然出現一幕幕燦爛輝煌的彩霞，都會大廈、山河大地都籠罩在無量的璀璨光明之中，好似輝映著上師以美妙法理宣說佛陀的巍

巍功德。



關懷教室

21首讚頌泉湧現

11月24日下午，真如老師帶領法師們走進紐約教室，首先帶領大家誦〈緣起贊〉、〈廣論祈願文〉，殊勝的傳承加持，震撼著大家的心。

真如老師舒顏注視著大家說，能聚在一起學習非常不容易，希望大家彼此珍惜，最怕的違緣是觀過、不和合、鬧彆扭、生氣，一生氣就不來了。真如老師到各個地方都強調和合，這次留給大家的作業是觀功念恩，下次來會考考大家。

見到大家堅持學習《廣論》，感受到大家學法的熱情，真如老師內心非常歡喜與感動，靈感泉湧而現，一連創作了二十一首讚頌，其中一首特別讚美廣論班班長的：「風雨中你拉緊我的手，走過幾度春秋」，寄託著真如老師的讚美和期望。

真如老師將一尊水晶琉璃觀音像賜給



當紐約分會執行長簡清風師兄恭敬地把師父當年賜與紐約的法輪供養真如老師時，真如老師馬上殷重親手接過法輪，捧在頭上作頂禮，又神情感動地端詳了來自師父雙手的這個聖物，接著出乎眾人意料，又把法輪遞向簡師兄說：「這是師父給你們的加持物，應該繼續供奉在紐約。」

教室，策勵大家懷著大悲觀世音菩薩的慈悲心，希望每個同學都成為一束光，把世界照亮。她期望大家一定要趣入空性，徹底擺脫輪迴世界的束縛。隨後真如老師點香加持各處，在其中一間教室，真如老師面對佛像而坐，謙卑地說：「我想做一個坐在這裡學習的學生。」

法不孤起，仗緣而生。1972年師父來到紐約弘法十年，在此值遇宗大師教法，並為此地眾生播下菩提種子。師父示寂十年來，紐約同學一次次赴P島請法，其中2014年

2月14日，十九位同學冒著暴雪驅車三十小時趕往P島參加師父聖誕紀念法會的情景，讓法師們非常難忘。正是大家猛烈的希求心和心業力，使得真如老師來紐約。此次真如老師臨行前夕，不巧發生巴黎等地攻擊事件，法師們擔心無法成行。師弟上下齊心祈求，當真如老師終於抵達紐約機場時，只說了一句話：「不用擔心，我一定會來！」

法師勉勵，善知識千辛萬苦來到我們身邊，為我們說法，代表我們透過努力擁有了學習資糧，一定要珍愛執持，希求承接傳承！



那天晚霞

異常美麗

■譚英才

當老闆問我：「昨天的晚霞你看到了嗎？從未見過這麼漂亮，整個天空像著了火一樣！」我心裡知道這個殊勝的緣起，算算時間，是22日下午四點到五點左右，正好是真如老師開示《四家合註》的時候，紐約的天空美到令人心醉。這是真如老師無比的功德感得龍天護法的歡呼，也可能是未來教法在大紐約地區廣弘的徵兆。

下，對教法、對師長、對三寶，生起了更強的信心，師父應該很欣慰。

那天也很特別，紐約教室不知從哪裡湧出了這麼多學員，中心的大停車場停滿了，上午誦經時教室爆滿，很多同學就站在走廊上誦經；下午大巴士也坐不下，臨時號召部分同學開小車過去。記得當時說要為這次法會找一個能容納四、五百人的場地時，還有些懷疑：我們有這麼多人嗎？現在知道是自己太低估了大乘師長的攝受力！憑我們自己的業感，平常人不多，甚至是寥寥無幾；但現在是真如老師直接的加持和攝受，這完全是另外一回事，遠遠超乎弟子們的想像。

這正好印證了真如老師所宣講的佛的功德，無量劫來，在生死輪迴中捨頭目腦髓救出來的苦衆生，今天又得匯聚一堂，聆聽法音。因為真如老師的功德，今日之會變成了諸上善人的聚會。

我深信，被傳承師長加持過的土地，建立教法時會有無比殊勝的緣起，也會有很多不可思議的助緣！再再感恩師父、真如老師生生世世的慈悲攝受！

（編按：讀者若上網搜尋「紐約的天空著火了」即可看到網友們不約而同記錄那天的景色。）

能值此殊勝因緣，親自在真如老師座下聽聞佛陀的功德，真是無比幸福。覺得這些功德真如老師都一一具備，真如老師就是佛功德最好、最直接的體現。在師徒共唱「讚佛偈」和「四皈依」時，在真如老師圓潤無瑕的天籟之音引導下，感受到師父好像已經親臨了現場。紐約是師父修行過很久的地方，也一直是讓師父很掛心、很惦記的地方。現在看到紐約有這麼多的弟子們在真如老師的帶領

傾聽——直到聽懂您！

■陳念慈

聽說真如老師終於要來了，真的來了！望穿秋水，引頸期盼，心心念念嚮往已久，然後就像夢一般地發生在眼前！

真如老師到紐約教室加持那天，法師說，真如老師感覺到紐約想要學習的業力很強，所以很歡喜！聽到時一直在想，真如老師是如何「感覺」我們想要學習的業力呢？為什麼真如老師感覺到的不是我感覺到的「吵來吵去」的業力呢？繼續想了又想，問自己：那為什麼我們大家一直在這裡吵來吵去呢？應該是我們都很想學法吧！那真如老師又是怎麼聽到的呢？

年度感恩節，感恩法師帶著我們學習。法師說，雖然《四家合註》很難聽得懂，但大家都聽得很高興，很感動，很歡喜，這就是領受到了真如老師的加持。在想，所以這就是得到法的力量！一種清涼、解脫、暢快之感！很真實。

聽完法後，花了四小時塞車回家，路上與惦念著的珍貴同行們討論受用，因此聽到一段護持插花的幕後修行。原來在前行作業的過程中，師姐已經不斷在內心降低我愛執，禮讓給其他也有機會參與的同學，她沒有計較，而且很體諒

他人：「誰不想供養真如老師呢？」所以老師會在第一場法會上看到了她用心插的那盆牡丹花！

聽到同行分享，有那已經不方便出門學習的，有已經病到不能起身的，有已經在和死主對陣搏鬥的，都還是孜孜不倦地對著師父、老師不斷祈求著。幾年來在家天天誦經、拜懺、聽帶、祈求，告訴佛菩薩和師長：老師請您快來吧！這一生我閉眼之前想要見到您啊！我等不等到您啊？

然後真如老師就來了，堅定地跟那已經與死主正面對峙的弟子說：「我會陪著你的！」像她描寫師父的：「一直在陪伴著我們，生有、中有、死有都在陪伴。」因為她聽懂師父的心，所以她擔待著和師父無二無別的承許！也就是因為這些勇悍虔誠的同行，所以真如老師聽得到我們呼救的合唱。她來，因為她聽見我們！

崇仰師長對我永恆不變的心意——多希望最終我可以如您們一般，聽進遍地的心語，聽到眾生的祈請，聽入世間的迷濛，並且給予最深切的導引！感戴師長的深恩，發願要學會聆聽。直到我正確完整地聽見您，如我被您聽見一般！

菩薩走過人間

典藏與^上日_下常老和尚的珍貴記憶



若您保有與^上日_下常老和尚相關的史料檔案（包括手稿、照片、影片、物品等等）

或有與 老和尚相處的點滴故事，歡迎提供！

負責單位：福智幕僚總部·師長法寶中心

提供方式：史料檔案，請來電或來信接洽，會由專人作後續處理。

文字故事，請先來信提供；若有不便，來電告知亦可。

電話：02-8712-8232 電子信箱：bwgoldenmemory@gmail.com

萬分感恩您的參與！

祈願 老和尚珍貴的行誼長久住世、廣益有情！





沐浴傳承恩光中

—— 2015 皈依法會暨圓根燈會

諸佛歡喜日，即吾等皈依之日！

2015 皈依法會暨圓根燈會，南、北區分別於 12 月 5、6 日在園區宗仰大樓，及 12、13 日在鳳山寺舉行；期間並舉辦授五戒法會，三大法會皆由如證和尚全程主法，和尚法要潤澤學員心田，大家歡喜領納，滿載而歸。



皈依法會—— 增長信心，就是最大福報

和尚播放師父開示廣論音檔，宣說皈依勝利。師父說，皈依三寶能獲廣大福，是因為佛陀的功德本來就不可思議；只要跟無限大沾上邊，結果就是無

限大。而要跟三寶沾上邊要靠信心；信心越純，得到的好處就越多。和尚指出，我們已經值遇三寶，福報就在我們的心裡。懂得珍惜已經學到的佛法，好好放在心裡，讓信心增長，就是生命最大的福報。

和尚也分享師長行誼。以前常看到師父一有空就虔誠禮佛，睡前即使很累仍會虔誠禮佛。有幾次和尚問師父：「您已經忙了一天，要不要早點休息？」師父說：「就算我這輩子死了，下輩子再來就是這樣。我如果不好好用功，睡著後若醒不來，有可能就墮落了。」

實際上，時時刻刻都可以修皈依。和尚提到，像真如老師看到美景，有時會駐足一、兩個小時修供養。還有一次，和尚去見真如老師談事情，談了一個多小時，和尚才說帶了一尊佛像要供養老



師；老師說：「你應該早點告訴我，我會來親自迎接。」和尚指出，我們凡夫把佛像當成伴手禮，而聖者看到佛像就當成見佛。

和尚殷殷叮囑，皈依儀式結束後，要常想「我是一個佛弟子」，常供養、祈求、憶念佛陀，就能得到大福德；平常若沒有憶念，即使已經皈依也不能得大福報。而對於皈依學處，要在日常生活中實踐出來，像是對佛菩薩的供養祈求，有更殷勤、更虔誠專注嗎？對參加法會有更好樂、珍惜嗎？最重要的是，廣論研討班要堅持去上！上一堂課就有一堂課的利益，多聽漸漸就會心向著佛菩薩、向著善法。



圓根燈會—— 在傳承心流中，矢志不離開

和尚播放真如老師於 2012 年圓根燈會的開示，引用廣論第 8 頁：「顯示法殊勝中法者，此教授基論，謂菩提道炬。依怙所造，雖有多論，然如根本極圓滿者，厥為道炬。具攝經咒所有樞要而開示故，所詮圓滿。調心次第為最勝故，易於受持。」以及廣論第 14 頁：「易於獲得勝者密意者。至言及論諸大教典，雖是第一最勝教授，然初發業未曾慣修補特伽羅，若不依止善士教授，

直趣彼等難獲密意。設能獲得，亦必觀待長久時期，極大勤勞。若能依止尊長教授，則易通達。」

和尚特別提到，每年圓根燈會，師父會告訴我們傳承的珍貴，而老師這一講也很真實將傳承的珍貴告訴我們。它的珍貴在於這是用人堆疊起來的傳承，是一群人傳一群人的傳承。是師父建立一群人的傳承，然後世代相傳，我們是其中的一份子，在這傳承的光明之流裡，生生世世都要走下去。對於這個傳承的心續之流，剎那之頃都不要離開！



授五戒法會—— 今得摩尼寶珠，要好好守護

和尚開示佛陀制戒本懷，是因心繫末世有情生命得以安樂。佛制每一條戒都是讓我們遠離怖畏，遠離短命、被偷、眷屬不合、被騙的怖畏，以及淨化粗顯的煩惱。所以戒律不是綁手綁腳讓我們不自由，而是關閉三惡趣之門，讓我們遠離種種恐懼。

和尚引很多因果故事，說明受戒的殊勝。並提醒受戒後，要對三毒有更深入的認識，更注意自己身口意所造作的善惡業，透由懺悔使其轉染為淨，發願、隨行應如實做到，這樣才不浪費已得的暇滿人身。受戒猶如得到摩尼寶珠，要好好守護，好好珍惜！

和尚說明，新受戒和受增益戒的不同在於發心品位不同。戒品要增益，也就是以菩提心受戒，隨著所學愈深入，對佛功德感受愈深，對業果愈深信，持戒愈趨精嚴。

做

和平大使，勇於道歉

真正的和合是內心深處的認同，
彼此向內調伏，息滅瞋心、息滅爭端。

2015年11月心靈提升營，聽聞真如老師開示「做和平大使，勇於道歉」，勉勵我們時時注意自己的身語意，在法人、在家裡、在公司，甚至在不認識的人群之中，都要想辦法讓大家和合。

隨喜眾多同修依教奉行，在各自所處情境中，努力為真正的和平而奮鬥。有人跨出成功的一步，有人反省錯誤的經驗，而每一個過程，同樣都綻放了「發心做和平大使」的無價光采！也都是令師父、老師深覺燦爛與美好的弟子！

家人，何其難得 ■ 妙君

先生出身於傳統的台灣家庭，聰明優秀且很顧家，但因來自不同的家庭背景、成長環境，所以個性和習慣和我有許多不同。

每當我們意見不合時，他總會習慣性地把音量提高八度，以前的我一定爭論到底，或是回嘴幾句，把場面弄得更糟。

前幾天發生了一個事件，在和銀行處理事情的過程中有些問題，對方希望能跟先生確認，因此我打電話過去，那時正值他辦完活動，準備休息。接到電話後，他便馬上去處理。

下班回家後，因為累積了一整天的疲憊，一進門便語氣不悅地告誡我，以後自己的事，自己處理。我向他解釋，愈解釋，他聲音愈大，當下我便決定不再說話。

選擇不再爭論最主要的原因，是當下我現起了真如老師教授，老師說，同樣身為人，能夠講相同的語言，又能夠面對面一起溝通，是多麼難得的事。我冷靜想了想，是呀！現在坐在我面前的人，不僅和我講相同的語

言，又是與我關係如此親密的先生，這該多麼難得啊！不能再讓這樣的氣氛繼續下去，於是我用心思考該如何跟他溝通，努力找合適的時間點跟他道歉。

隔天到辦公室，心中仍掛念著這件事，中午時，我鼓起勇氣打電話給他。跟他道歉：「昨天打擾你休息，讓你一身疲憊，我很抱歉！」他叨念了我一下之後說：「沒事了！沒事了！」晚上回家，他的態度360度大轉變，不僅榨果汁給我喝，晚餐後還跟我一起完成家事。

敏感又善觀察的女兒非常驚訝，這次我們發生摩擦，怎麼這麼快就和好？我告訴女兒，因為中午我先開口道歉。接著跟她分享老師教授，「老師要我們當和平大使，何況是每天生活在一起的家人……」女兒聽完後告訴我，每次看到父母吵架，她內心都會很恐懼，擔心父母離婚，導致晚上做惡夢……女兒的真心話令我震撼！同時更幫我肯定老師所說，當和平大使、在家中行善的重要。

請她走路？

■ 尤慧慈



公司新來一位年輕助理，不僅上班常常遲到，請她做事也總是做不到位，要勞煩其他人來收拾「爛攤子」。公司相關部門，尤其是管理人事的會計，被她搞得十分頭疼，甚至已到大聲指責過失的地步。

我個人則因該名助理不屬於我的部門，事不關己則不亂，甚至還覺得——就是經驗不足才當助理嘛！有一回，老闆問我該如何處理會計跟助理的不和？我不假思索回答：「會計不屬於我的部門，請您自行解決；至於助理，既然多數人不滿意她的做事態度，爲了公司的和合，應讓她離開。」

這件事後來以「請助理離職」來收場，公司恢復往昔平靜，好像什麼事都沒發生；我也覺得自己對老闆提了一個很「公允」的建議，所以，公司恢復平靜，我應該有一點功勞吧！

但在參加去年11月心靈提升營，聽到上師「和平大使」的教誡後，我開始省思這一事件的始末，進而爲自

己一向的「自以爲是」深深懺悔。打一開始，我從沒試著去了解這位助理的心態，她當初來應徵時難道沒理想？我也從沒想去協調雙方的問題所在，只聽多數同事的說詞，就站到多數人這邊，提出年輕助理應該離職的意見；甚至還以會計非我部門爲由，將一堆問題全丟給老闆。

此時此刻，非常渴望知道這位助理現在何方？職場生涯順利嗎？將心比心，當我在群體中被排擠時，我也會希求有人伸出援手，或投以關懷的眼神。一旦她離開公司，肯定也是帶著怨懟及瞋恨離開！我是佛弟子，不但未努力排解紛爭，更未善盡責任，協助老闆面對問題，妥善處理。想到這裡，覺知到自己真是錯得離譜。

如果沒有聽聞老師的法，我也不可能有今天的反思。感念師長深恩，我日後會盡力以善巧方法去排解紛擾，也會改正自掃門前雪、置身事外的惡習。



■ 陳乃嘉

讓高牆倒下

向來不擅人際互動，投身男性居多的消防隊行業，加上學《廣論》後勤於觀照內心，與同事間更形成距離。

溝通本來就不順暢，近期爲了安排休假參加廣論青年培訓，又與同事起爭執，內心充滿委屈、痛苦，幸好有師長的教言，帶來了清涼！

廣培，多麼珍貴難得的學習機會啊，就算要請假也在所不惜。不過，這一天也有很多人要請假，必須透過抽籤決定。我抽到2號籤，算定抽到1號的同事不會和我搶休，沒想到他居然要把機會讓給另一位同事！

「怎麼會這樣？」我很不甘心，對著那位「不是1號」的同事衝口而出：「明明第一順位不是你！」

這下可好，抽到1號的同事因此不好意思再把假讓出來，而變成自己休假；我後來透過另外調假才得以參加廣培。至於那位「不是1號」的同事，接下來好長一段時間，再也不跟我講話。從側面得知他排休那天是爲

了幫太太慶生，後來不得已取得太太諒解，提前慶生。

聽聞真如老師關於道歉的開示，內心反思：「參加廣培是爲了學習佛法，學習修改行爲，卻因此和同事結下違緣，這絕對不會是師長高興的事，也不會是佛弟子應該有的行爲。」終於找了一個適合的時間，鼓起勇氣走到那位同事前，很誠懇地說：「對不起，我不知道那天是你太太生日。」他反而有點不好意思：「沒關係啦！」從那天起，我們恢復過去的互動，相處也更融洽。

事後反省，身爲消防員，搶救生命必須同心協力，只要一個環節沒有顧到，就可能影響自他生命的安全！因此，團隊的和合、默契相較於其他行業，應該更具重要性。由此進一步體悟，再不能因爲學《廣論》，而讓自己和同事間豎立起高牆，今後一定要改善與同事間的疏離感！

走向 心的自由

■ 羅欣怡



從未擔任過班級幹部的我，去年8月首度護持研討班，10月升上備覽班。備覽班班長希望全班透過小組共學凝聚研討的業力，自己因工作和護持已占去大多時間，對組內共學一事便顯得意興闌珊，脫口就對很熟識的同組A同學表示：「我不喜歡共學，要互相協調時間很麻煩，我比較習慣自己在家備課。」沒想到這句話為日後的爭端埋下種子。

自己的習性是討厭改變，面對備覽班新幹部的風格，總覺得不習慣，便在A同學耳邊絮絮叨叨對新幹部種種非理作意、觀過的言語。如此大約三周後的備覽課上，蓄積的負面情緒終於到達頂點。

當天本想跟A同學講些自己近日遇到的狀況，但隱約中感覺A同學似乎刻意保持距離，不太想搭理我；加上仍然不習慣班幹部的帶班法，內心一股不愉快的情緒逐漸蔓延。終於在班幹部問了一個我感覺一點也不是重點

的題目後，如大浪般的煩惱席捲而來，淹沒僅存的理智！我對全組同學說：「問這個問題，是把我們當傻瓜嗎？這個問題根本就不是重點啊！」全組同學驚訝地看著我，有人小聲地說：「你太大聲了！」同時，A同學冷冷地對我說：「你很過分，你太高傲了！」當時，內心如火山爆發般氣到無法言語。

課後回家，我反省自己不是已經發願要當一個溫暖的人，為什麼仍是不可自控地對班幹部和A同學爆出無明火？冷靜一番後，發現班幹部其實只是我憤怒火掃射下的炮灰，我真正生氣的是A同學的冷漠和疏離。

想起真如老師在「做和平大使，勇於道歉」中提到，當對同行做了錯誤的身、口、意的這種行為之後，會去跟他道歉嗎？……這一天不道歉，罪過落一堆在頂上，過兩天會不會走出門都有困難了？師父也說過不怕壞，怕不肯改。我想為自己錯誤的身語意

負責，並學習勇於道歉。隔天一早立馬用line寫了道歉信給班幹部，坦承自己的錯誤，也表達不適應帶班方式的心情；同時我也寫信跟A同學道歉，並說出發火過程中內心的高低起伏。

沒過多久，班幹部和A同學都回傳善意。A同學更坦承先前因對我不想共學一事觀過，也自覺無力陪伴日前因心力低而心浮氣躁的我，於是選擇先遠離我。如老師所言，出了事情後，怎麼把這個災難性轉成道的資糧，或者轉成一個喜慶的日子？兩人講開後，我發現透過這次爭端，反省到自己的很多問題，像是生氣時仍放任瞋火傷及無辜，過去念大學時在課堂上跟同學大吵一架，老師想打圓場卻被我噙回去，十多年後這習性仍在，見到這習性的難改，帶給我不少警惕。

A同學像一面鏡子幫我照到自己看不到的地方，透過這次的爭端，才發

現原本理所當然覺得他人應該了解自己，會包容自己的心直口快、無心之過，殊不知這樣無觀察慧攝持下的臉色、口氣和話語，無意間早已損惱他人。對比菩薩不忍心傷害他人，在身、口、意上都善護他意的行為，凡夫粗糙、以自我為重的心是如此無明又下劣。

的確，在任何時處能發起一顆幫忙別人的心，能站在別人的角度上去理解別人，並不是容易的事。雖然如此，我仍願意朝向這目標努力，就像師父、老師一樣！感恩師長讓我明白，真正的和平不在外境而在自心，只有真實向內調伏，才能走向心的自由，成為真實利己利他的和平大使。



和平假相

■ 鄭惠心



辦公室有位同事是基督教徒，她非常熱心邀請其他同仁去參加教會活動，而且言必稱天父，我其實滿隨喜她的，相較之下，我好像沒有這麼大的勇氣去推廣《廣論》。

但是她脾氣不太好，給建議或溝通時常堅持己見；跨部門協調時，動不動就大小聲，讓我這個主管常常事後要為她去低頭道歉。心中不免想：「還真是個麻煩人物！妳的天父難道沒教妳什麼是心靈提升？」每次對到她的境雖未發脾氣口出惡言，但心裡卻經常熱惱不已。

最近辦公室工作重新做分配，這位同事一看到新修正的業務職掌表，她新增一項每四年要辦一次的業務，馬上暴跳如雷。緊接著，她開始指責原業務承辦人，對方莫名其妙，因為重新安排業務的人不是她，所以她也不高興地反擊，導致辦公室氣氛非常不愉快，也影響到其他人的工作情緒。

身為主管的我面對這種狀況必須協

調、溝通。為了表現出我是個學佛、很有修養的「修行人」，我態度緩和，詞語客氣，可是心裡卻嘀嘀咕咕：「就一件小事，妳們一定要這樣找麻煩嗎？」最後雖然不吵了，可是當事人雙方陷入冷戰，每天上班氣氛雖然不似以往，但是我覺得自己很盡力維持「和平」了。

參加提升營，聽到真如老師開示：和平是在清醒、理性抉擇下，向內調伏瞋心，息滅爭端。老師勸勉我們要發心當個「和平大使」，而且要珍惜身邊每一個人，讓他們成為增長道業的人。當下想起我調停同仁衝突時，內心對這位信奉基督教的同仁早已黨同伐異。佛陀從來沒教我用祂的法理去「教訓」別人、分別優劣；祂是要我法鏡自照，向內調伏自己的心，可是我卻把指頭朝外，只想去調伏別人。

我也看到自己的腹誹，當她達不到我預設的「標準」跟期待，雖忍著不

發脾氣、不惡口，但內心卻嫌棄、不耐煩，覺得怎麼會為這種芝麻綠豆小事爭吵，還要浪費我的時間來處理，一切都是她們的錯！卻沒看見自己內心煩煩惱惱、觀過念怨不斷；沒看見是因為我沒有好好分配每個人的工作並給予指導；更糟的是，我只是維持表面和平，但內心並沒有認同她們。老師教誡說，和合是心的和合，是內心深處的認同，認同看法雖有差異，但內心了解對方為何這麼說、這麼

做，可是我卻不會去理解、認同，那怎可能和合？當下覺得真慚愧！

很感恩老師有關「和平大使」的教誡，也很慶幸自己還有機會練習發心當和平大使，希望我真的能夠成為將護有情心的真正和平大使。



如意寶藥

■ 妙真

身任國小教職，未學廣論之前，只懂得在學期抽班級之前，記得去燒香拜拜，祈求保佑能帶個「乖乖班」。學了廣論之後，才了解一切聚合都只是緣起緣滅；帶班越久，越領略到每個班級，其實都是一趟洗滌心靈的學習與探險歷程。

這一次擔任中年級的導師，有個家長熱心熱情，自願擔任班級家長代表，我當然真心感謝她的付出。我們也在line上成立群組，將全班的家長都拉到這個群組中，大家在上頭討論、互動，和樂融融。

不知從什麼時候開始，這位熱心的家長代表偶爾會在line上，抱怨「老師，孩子的書包很重耶！您有沒有提提看？」「老師，女兒午休時，附近有同學討論數學功課，害她都不能睡，請老師注意一下。」雖然我每次都在line上妥善回覆，可是內心開始醞釀不舒服的感覺。

偶然間，從她的line動態消息，隱

約得知她的婚姻好像出現狀況，覺得自己應該表達關懷，但因為太忙，一直沒有進一步的行動。這學期，學校希望加強孩子禮貌與活潑的展現，因此又利用午休時間練習與校長問好時的音量和動作表情，她又上傳：「很奇怪呢！要練習整齊的健康操動作我能理解，為什麼連向校長問好都要練習？不是應發自內心自然展現嗎？難道我們也像北韓一樣了嗎？……」接著發現她已自動退出line群組，再也不發言了。

就在此時，真如老師溫潤法藥送來：發生不和合時，該不該道歉？誰該先道歉？是錯得多的人先道歉還是錯得少的人先道歉？是有學習的人先道歉還是沒有學習的人先道歉？想促進和合的人是不是很勇悍？一連串的問題，老師一一為我們開解，鼓勵我們努力成為和平大使。我決定約她喝咖啡談一談！

首先打電話，她沒接；然後在私

line上，我先表白：「想向您致歉，似乎有些不經意的作為使您煩惱了。」接著繼續自言自語的探問：「工作忙不忙？生活一切順心嗎？」她回line了！問我：「怎麼了嗎？」我說想談一談她女兒最近的學習，她慨然應允：「好啊！什麼時候？」因此約定一個周四下班時間，我們談了兩個小時，她的話匣子一打開，我逐漸了解她內心許多的痛苦和陰暗，我一直告訴她：「這個心情我有過，我也曾經……」她不敢置信地說：「真的嗎？妳後來怎麼……」

我與她分享：剛開始也是覺得痛苦不解，直到十年前接觸到「福智」，聽到許多從來沒聽過的智慧之言，還跟著實際做做看，發現快樂人生的解藥，都在《菩提道次第廣論》這本書

上。我趁勢追問：「最近有幸福與智慧的十堂課要開班，想不想試看看？」她竟然毫不猶豫地答應，並且填交報名表！

從喜歡發line抱怨、嗆聲，到退出群組不相往來；到今天，她又加入群組，而且每天都是第一個向大家道早安的人。這一路走過來，如果不是想聽話，作師所喜，我可能會因循怠惰，能拖就拖，這一杯和平的咖啡不知何年何月才得以享用。感恩老師所賜和合如意寶！



搶救兄嫂的婚姻

■ 慧珠

去年春天回娘家，發現原本樂觀開朗的媽媽，臉上似乎抹上一絲絲的憂傷。細問之下，原來媽媽從過年時哥哥嫂嫂的互動中，感受到不尋常的氣氛，以致憂心忡忡。

而當媽媽一再囑咐我：「可以去關心一下嗎？」我似乎也不放在心上。如今想想，自己真的滿是二乘習氣，只想清閒地修行，生不起利益別人的心。真的很慚愧！

4月又回娘家，發現媽媽的愁容並未減輕，而且一向會打電話回家問候的嫂嫂變得冷漠疏離，我才驚覺事態有點嚴重，但我還是無法拍拍胸膛說：「我來！」

直到真如老師開講「和平大使」，我當下有被當頭棒喝之感！其中有一段這麼說：「當我們發現有不和合的看法和見解發生的時候，我們是或者那一端、或者這一端？還是我們會想說：應該讓這兩端的人合起來，我要做這件事？」

原來我的發心出了問題，發菩提心

的前行有賴增上意樂，那如何讓自己發心去勇悍前行？拜著三十五佛懺，我不斷懺悔自己對三寶的不信和對父母不孝，更覺得自己是不知感恩圖報之輩！

養兒育女的過程中，都是哥哥嫂嫂在撐持著我。種種說不完的感恩，湧上心頭，祈求佛菩薩為忘恩的我證知，我願意好好發心，盡棉薄之力來幫助他們和合。

想到媽媽眼見孩子家中暗潮洶湧，如唯一愛子溺入水中，將是多麼的痛苦，身為女兒的我視父母的苦痛於不顧，是大不孝！我流下懺悔的眼淚！

而細思自己為何不敢發心？就是不信三寶有救護之堪能！有師父老師的護佑，有法的支撐，更有同行善友的策勵，我當勇悍發心，師父老師如是做，弟子亦應如是行。

當決定付諸行動時，我在佛前安立好意樂，向三寶啓白：把他們帶到師父老師的座下學習廣論，才是究竟之道。過程中，我不斷地串習上師的教

誡：如關愛教育、溝通、和合、觀功念恩。期盼自己革除老喜歡用世間法的毛病，練習用老師的法要，也祈求在過程中能看到自己的不足。

接著，先單獨約哥哥吃飯，傾聽他的想法和處境；同理他的委屈與困境，發現哥哥的臉色開始轉為緩和，彷彿已找到了答案，而且主動分享嫂嫂這多年來的付出。接著，我分享自己也在挫敗中成長，而這一切必須透過學習，於是鼓勵他去參加幸福十堂課。沒想到他非常相應，從不缺課，直到10月，在哥哥的兒子結婚喜宴上，他很開心地說：「我幼稚園畢業，要進廣論班了！」

而發現原本熱情洋溢的嫂嫂卻神情黯淡，我心中著實不忍，於是用line表達我的心疼，想當個傾聽者，約嫂嫂出來喝咖啡。她先是驚訝，透露無奈之情，我同理她難為之處，也感恩她的付出。雖然她終究沒答應出來談

一談，但我很開心自己跨出關懷這一步，相信嫂嫂也得到了支撐。

11月，我關懷哥哥的學習：「觀功念恩很好用吧！」他回我：「提升自身的修養，真的有助於人際關係的良好互動。」發現哥哥開始向內調伏，由想改變外境轉而改變自己的心。

而媽媽也高興地說，嫂嫂開始一如往常的打電話問候了！前些日子，我邀請他們全家吃飯，發現那份和合的天倫之樂又重現了！

回顧這段時間的歷事練心，發現收穫最大的是自己。實踐老師教誡，串習依止法，發現自己的邪宗，更增強對三寶的信心。這一切的功德都來自於師父老師，在此發願：和平大使就是我！

面子 幾兩重？

去冰

一個人從知道自己可能有錯，到承認自己應該道歉，到最終願意且有勇氣道歉，到底需要花費多長的時間呢？答案可能每個人不同，但我的這段調心過程總共花了將近六個月，而且是在聆聽真如老師開示「和平大使」之後，及同行助伴的大力協助，才得以完成。

八個月前，我剛接下目前的工作，無論是工作事項或對於佛法的學習，都不很熟悉，卻因世俗習氣、知見甚深，仍然存在某種程度的執著和傲慢，可能因此不小心傷害到一個同行，這個同行並未當面指責或對我起瞋心，只是與我漸行漸遠。

雖然發現這個現象，卻沒有警覺到彼此可能已出了問題，內心依然有著「沒有他幫忙，我也可以自己完成」的我慢在，表面上，彼此見面仍會點頭寒暄，卻沒有想積極了解緣由、化解誤會的念頭。

一個月後，無意中與另位同修聊及這個同行，那位同修才提及對方覺得

被我損惱的過程，我才恍然大悟對方與我相敬如冰的原因。但是，那時候我真的如老師所說的，一直衡量著自己所犯錯誤的百分比有多高，是否高到必須主動去道歉，或乾脆以駝鳥心態去面對，就讓時間沖淡這一切吧。

日子一天天地過去了，老師教誡不斷地縈繞我耳畔，內心也一直現起：我該怎麼做？就這樣，日復一日，不斷思惟：我想當一個真實的修行人，現在明知損惱到同行，卻無法道歉？老師的話都不聽，我算什麼修行人？

想想老師慈悲地提醒我「面子有多重？」「它在戒體之上嗎？」「你傷害人家，你修哪門子忍辱？」……

經過不斷地醞釀再醞釀，終於生起「我要去道歉」的定解，於是鼓起勇氣向對方說了「對不起」。雙方談開，才知道彼此只是在那個當下對事件的認知有差距，造成對話時的誤解，加上事後不斷增益、堅固對對方的諸多想像，才會一直困在「我沒有錯，為何要道歉」的煩惱，而無法跨出道歉的腳步。

這次化解誤會的道歉經驗，讓我深刻體會到老師慈悲呵護每一位弟子的心，也讓我了解到自己其實就是如老師所說，很少檢查自己犯錯，或很少檢查現行的人。

淨源茶坊 週年慶

親愛的顧客：

感謝您對淨源茶坊的護持，由於您的愛護、關懷、陪伴，茶坊開幕至今即將邁入第六年。至誠邀請您蒞臨參與我們的週年慶，非常盼望您闔家光臨。

· 來店禮：淨源瓷茶杯壹只 (限量)



· 感恩滿額禮：
滿2,500元即送： (限量)
葵口杯、柿子福氣袋壹組



滿5,000元即送： (限量)
綠荷蓋杯，柿子福氣袋壹組

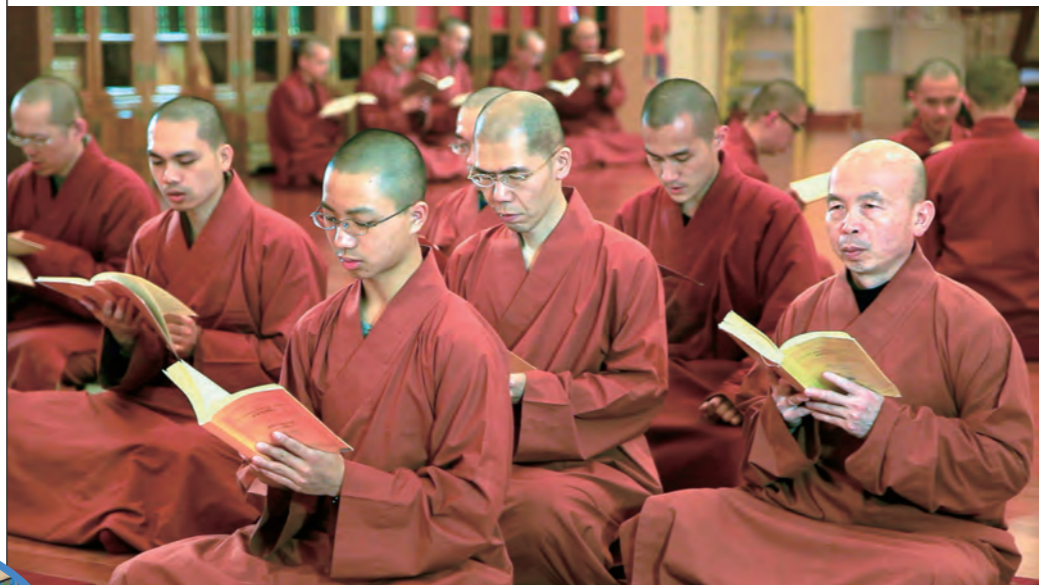


滿20,000元即送：宜興紫砂壺壹把 (限量)



地址：台北市松山區南京東路四段133巷5弄24號
電話：(02) 2713-9245 · (02) 2547-5426
營業時間：週一～週六 AM 10:00～PM 09:30

迎向現證之光



學習五大論的

■ 釋如悲、釋性凱

理由及勝利

佛陀宣說八萬四千法蘊，其中最尊、最勝、最微妙的是《般若經》。《般若經》直接顯示了勝義諦甚深道次，隱義則包含圓滿的完整世俗諦廣大道次。然而如何詳細地了知《般若經》的奧義？宗喀巴大師開示道：「於取捨處迷闇覆，正聞明燈未洞燭，若未知道發願入，解脫妙城復賴何？是故我於慈氏主，南洲二勝六莊嚴，所有大論勤研習，不以偏粗為滿足。」大師以慈氏與二勝六莊嚴傳世的論典，作為了達佛語之眼目，由此指示了格魯巴在顯教的聞思中心——五部大論。

五大論是學習顯教的重點

五部大論是指《釋量論》、《現觀莊嚴論》、《入中論》、《俱舍論》、《戒論》。之所以將五部大論作為詳細學習顯教的重點，是因為：

佛陀的教法歸納為三藏，證正法統攝入三學，而《戒論》是律藏、戒學的總綱；中觀、《俱舍》、《釋量》是論藏、慧學的總綱；《現觀》是經藏、定學的總綱。

《廣論》是五大論的總綱，五大論是《廣論》的廣解，二者交相輝映，璀璨無比！真如老師揭示：「一個廣學經論的人修行時，就如同蛟龍在海裡，他所產生的力量，絕非沒有廣學經論的人所能相比。」於是老師傾力建立僧俗五大論學制，並廣演《廣論·四家合註》，帶領眾弟子們堅穩地衝向學修頂峰！

而完成五大論學習的法師，戮力勤譯經論幫助居士進入正理殿堂，今更用心執筆，將連續三期於《福智之聲》為文介紹五大論與《廣論》《精要內涵、僧團學制和譯經等相關的精采內容，俾益吾等一窺佛菩薩內心真實超絕的世界，並矢志效學！





佛語又可以收攝為三轉法輪，而初轉法輪的行持以《戒論》、見地以《俱舍》闡釋；中轉法輪的見地以中觀，三轉法輪的見地以《釋量》開示，後二轉的行持以《現觀》闡揚。

佛語又可統攝為四部宗義：其中有部與經部的宗見載於《俱舍》，經部與唯識的宗見載於《釋量》，唯識與中觀的宗見載於《現觀》與《入中論》之中，《戒論》則是四宗共有也是佛教的根本所在。

綜上所述，所以貢唐大師說：「中觀量論和合見，修持對法與現觀，教法內藏淨戒行，三學缺一則不全，當俱學修

五大論。」文中說的量論即是《釋量論》，對法即是《俱舍論》。

釋量論

馳騁理路，攝盡修行次第

學習因明——《釋量論》及相關教典，如《攝類學》、《因類學》、《心類學》，有什麼好處呢？透過清晰的理路來研閱經論，會對祖師菩薩的功德引發難以想像的信心。有人曾認為《量論》只是思路上的邏輯道理，此中並無解脫成佛之道。但是大師以無垢的智力，總觀一切的因明諸論，尤其是《釋量論》等論，攝盡了大小乘一切的修行次第，悉無錯

謬。因此大師讀《釋量論》，引發對佛陀無量不可壓伏的猛利信心，並不只是理路上的馳騁，而是真真實實地了解佛陀的功德，以及成佛之道。

現觀

五大論主幹，深見廣行兼蓄

《現觀》是五大論的主幹，由甚深中觀見和廣大瑜伽行架構而成的，是一部思想體系完整、層次分明的《大品般若經》綱要。如同師父在開示《般若經》時曾經講過：「這個論（《現觀莊嚴論》）本身，擷取十方一切諸佛說的《般若》的真正精要，就像《廣論》上

開頭告訴我們往趣一切種智地位勝士法範。」《現觀》博大精深，其中廣說了三寶、二諦、四諦、三士夫的建立、究竟一乘、內外道宗義、奢摩他、毗鉢奢那、抉擇了不了義、十二緣起、涅槃、法輪、十二事業等……初學可能會令人望而生畏，但是只要把握住對《般若》的信心，以一顆純淨的心去聽聞每一座法筵，都是無比殊勝的。如法尊法師曾經說過：「學《般若》者，應具清淨信心，則雖聞四句一偈，亦有無量功德，故應先培信心。」

中觀

以應成見解抉擇空性

中觀，以《入中論》為主體的中觀體系，發揚龍樹《中論》正見，以應成見解，詳加抉擇空性。《入中論》作者月稱論師，以大悲心造此論，欲令一切有情迅速證達法無我慧，結合廣大道次第無誤地修行。若能配合宗大師對於《入中論》的無垢解析，加上上師三寶的恩德加被，則會精準迅速地了達正見。如宗大師在《辨了義不了義善說藏論》中提到：「頗有多聞諸教法，於正理路亦勤習，內證功德不下劣，然終未達此深處。由師妙音恩善見，以悲憐心我當說。」

俱舍

小乘佛教
重要論著

《俱舍》是小乘佛教裡重要的論著，主要講述一切萬法之總相、別相、性質、類別、流轉還滅、世出世間法，進行細緻入微的分析，印度稱之為「聰明論」。有人會因為《俱舍》的思想是小乘思想，故不那麼重視此論。但法尊法師曾說過：「說起《俱舍論》，都說那是小乘，不足學的。其實《俱舍》比唯識、中觀尤為細微嚴密，比大乘論藏，更不容易讀。西藏裡面，考格西的都是先學《現觀莊嚴論》等書，大約要在十年以上，才講《俱舍》。」又說到：「最後乃至未考格西，則須多學《俱舍》，以對於生死涅槃，若總若別，因緣果報等詳細抉擇之論，要以對法為主也。」

戒論

戒學寶庫，
再弘律藏

《戒論》，又稱作《律經》，此論總攝根本說一切有部律的要點，依出離戒廣釋一切應止應行的學處，是聲聞乘戒學的寶庫，唐義淨大德赴印求法，亦推重此論，以為有再弘律藏之功。《律經》問世的目的，是令行者證得解脫涅槃之果，其方乃為戒定慧三學，其中戒



學最為根本。此中即廣示學者為求得何等果，當修何等道，以及用何種心念，如何防護戒律等事。

建立維持學制 須俱五事

對於廣闊無垠的教典如果沒有扼要且系統地學習，將勞而少功，皓首窮經也難以掌握全貌，了知道體。所以貢唐大師說：「劣慧蜂翼力，豈量虛空藏？先賢學五論，攝一切精萃。」五大論學制令後進之秀可以拾級而上，深入三藏，了達四宗。對解脫道瞭若指掌，然後可以依次修學，引導三乘之人，就像《般若經》中說：「以諸菩薩應當發起一切

道，應當了知一切道：謂所有聲聞道、所有獨覺道、所有佛陀道。如是諸道亦應圓滿，亦應成辦諸道所做。」先輩祖師見學制的重要，沒有不盡心建立，盡力守護的。而學制的建立與維持，有五事缺一不可：

一、要有眾人共信的師長攝持，才能統合眾心，掌握修行方向。

二、要有具足傳承的講說與制度注入活水源頭，教授才會清淨，有源自於佛陀的加持湧入。

三、大眾同心一志，認許、支持這樣的學習次序，才不會相互牽制，引動不和。

四、需有良好的外護環境，可以心無旁鶩，一意攻讀。

五、需有源源而來的僧才學子，才能令法筵無盡。

最後在此以祈願文回向：至尊師長壽堅固，潔淨事業遍十方，善慧教法如明燈，常破三界眾生闇。國基鞏固，治道遐昌，佛日增輝，法輪長轉。

五大論簡介

釋性凱、釋如悲



五大論是指《釋量論》、《現觀莊嚴論》、《入中論》、《俱舍論》、《戒論》。

《釋量論》為法稱論師所著。據克主傑大師所寫的《七部量論莊嚴除心闇論》說，論師所著的《釋量論》就是演繹陳那菩薩《量論》的內義。共有四品，以第三品所說的正直心，透過第一、二品所推求的嚴密邏輯，成立三寶與後世等；然後依第四品所述的方法角度為他人宣說。所以宗喀巴大師說：「別於觀察彼理時，以集量論供贊義，成量品中順逆理，諸求解脫眾者中，立佛為量唯佛教，是求解脫之津梁，至心決定由正

理。」

祖師又將《釋量論》的內容分成三本前行教材，分別為：

《攝類學》，主要詳釋聞思《釋量論》等論典必知的理路。

《心類學》，主要詳釋心理的分類法等內容。

《因類學》，主要詳釋因明論式。

因為《釋量論》詮釋的因明邏輯學相當深奧及嚴謹，初學者一開始學習時會比較吃力，因此祖師在引導學者們趣入經論大海時，首先讓我們學《攝類學》、《因類學》和《心類學》，大量關於《釋量論》的法相和概念，令初學者較易上

手。假如學完了這三部基礎論著，對於因明就有了具體而微的認識。

《現觀》為慈氏菩薩（彌勒）所造，由無著論師流傳於世。宗喀巴大師在《善說金鬘論》中說，《現觀》是慈氏菩薩將佛教的心要——九部《般若經》隱含的奧義收攝為八事七十義，抉擇三乘聖位各各必修的法類，結合修行的次第宣說。所以宗喀巴大師說：「次菩薩地《經莊嚴》，二善配合如理勤，慈氏諸論與隨行，諸論現為修行訣，善思此理計策妙，至尊智藏恩大哉！」

《入中論》是月稱論師所著，為《中論》的解釋。文殊菩薩說：「月稱論師

是上方世界中極具智慧與毅力的大菩薩，為了光顯龍樹菩薩的宗法，發願投生娑婆。他的解釋，完全符順於菩薩的旨意，應當信受。」宗喀巴大師於《入中論善顯密意疏》中說，《入中論頌》以深廣兩個角度揭示《中論》的真義：精闢破立超越自續、唯識，所以深；開顯凡聖修學次第，所以廣。因此宗喀巴大師曾說：「如是龍猛與無著，依次傳來道次第，深論現為般若訣，善思此理計策妙，至尊智藏恩大哉！」

《俱舍論》為世親論師所造。妙音笑大師《俱舍論辨析》提到：「論師傳世的《俱舍論》是將往昔諸位大阿羅漢留



下的七部對法論與《大毗婆娑論》的精華薈萃為一。論分八品：一、二品是觀察的事物，第三品為苦諦，第四、五品為集諦，後三品講滅道二諦。從四諦角度觀察事物與真理，滌瑕蕩垢，取清淨道。」由此，宗喀巴大師說：「別於異生眾抉擇，事物真理唯一門，正理論與諸難處，以大勵力數研習。」

《戒論》是功德光律師所集。妙音笑大師的《戒論辨析》說：「律師將佛陀開示的四部律典要義依次編排為《戒論》，分別開示戒的體性、儀軌受法、開遮持犯以及比丘十七事。」能令教法久住的根本既是戒律，導師世尊親自持守三衣鉢具，嚴守淨戒終生；左右的菩薩聲聞眷屬也依照佛陀的宗風，因而光顯聖教。所以宗喀巴大師也追隨眾聖德風，說道：「即此清淨出離慧引起，正知正念大大不放逸，聖教根本別別解脫戒，堅持修行心要求加持。」

廣論與五大論

■ 釋如悲、釋性凱

交相輝映

許多善知識說：「五部大論是《廣論》的廣解。」《廣論》總攝了一切佛語的扼要，如果能夠學習五大論，就能更了解《廣論》的內涵，也就能更了解佛語的密意。

學習《釋量論》，能夠了解正因與相似因的差別，並且進一步以正理成立佛陀是正量士夫、佛陀所開示的法究竟圓滿、三寶是皈依處、前後世存在、自己如理修行，最終也能成佛等內涵。學完再看皈依三寶的段落，就不僅僅是一份信心而已，而是用正理成立對三寶堅固不疑的信心。所以祖師說：「《釋量論》

是皈依法類。」

學了《現觀莊嚴論》，對菩薩最初發心，之後集聚資糧時所修法類的行相、修持方式、差別、利益有情的方式，以及所獲得的種種功德，乃至最後成佛時不可思議的境界，都有廣泛認識，由此對善知識功德、三寶功德、上士道所說的菩薩行會有更廣的了解。《現觀》中特別要學習二十僧，對僧寶的支分、修道方式有詳細探討；透過學習十二緣起，對中士道的十二緣起每一支的定義、支分等等內容會更了解；透過學習



般若

一專輯一
佛教讀頌交響樂



精裝版 雙CD
交響樂·合唱

網羅台灣頂尖音樂家所組的交響樂團
齊心打造無與倫比的心靈饗宴
定價1000元 請洽里仁/誠品/博客來

南無觀世音 黃乙玲專輯



祈願世界祥和
眾生安樂

定價338元 請洽里仁/誠品/博客來

愛心樹 遍人間

一張有機音樂專輯
一顆希望種子
一幅未來希望



隨專輯贈送台灣原生樹木種子
定價159元 請洽誠品/博客來 里仁上市特價中

現場演出DVD 熱騰騰上市中

定價499元 請洽里仁



最吉祥的珍藏·最真摯的好禮

★ Lucky Star ★ 吉星高照

經歷全台灣及上海場場爆滿的巡迴演出
超過萬人的歡笑與感動·一生一定得看一次的好戲



夢蓮花戲劇坊
舞台劇



財團法人夢蓮花文化藝術基金會
Dream Lotus Culture & Art Foundation
www.dreamlotus.org

《辨了不了義》，對唯識、自續、應成派的宗見詳細探討，幫助我們趣入最究竟的空性見；透過學習禪定，對奢摩他中所說各種禪定的體性、差別、修法都能有更多認識。

中觀是對毗鉢舍那極為廣泛的探討，學習中觀，讓我們對空性的所破、二諦如何安立，以及空性如何配合方便分修習等內涵有完整認識，當我們學過中觀，再看《廣論》毗鉢舍那，對於宗大師所說的內涵會有完全不同的理解。

《俱舍論》對四諦、五蘊等內容詳細解說，學習《俱舍》，讓我們對中士道提到苦集二諦、業惑等內涵，以及許多法相都能更了解。

學習戒律，對於下士道業果的取捨、

中士道解脫輪迴的正道、上士道菩薩持戒的基礎、乃至於佛陀制戒的大悲精神，都能有完全不同的體會。

總體而言，上師曾說：「透過學習五大論，我們的思路會變得更清晰、更深廣、更有力，當我們用所學的理路去修行時，一定會產生完全不同的效果。」

「一個廣學經論的人修行時，就如同蛟龍在海裡，他所產生的力量，絕非沒有廣學經論的人所能相比。」「實際上，《廣論》與五大論是佛菩薩內心世界的表白，我們學習五大論其實就是漸漸趣入善知識與佛菩薩的心」因此，《廣論》是五大論的總綱，五大論是《廣論》的廣解，交相輝映，璀璨無比！

土豆向前衝

——CEO 精進營

2015年11月的最後三天，七十幾位企業大老闆偷得浮生三日閒，齊聚新竹北埔麻布山林，度過了畢生難忘、生命翻轉的三天，最高興的是——如證和尚全程陪伴！

和尚為這個營隊命名為土豆CEO精進營，在營隊起跑前，親臨現場三次，大至場地環境、小至拜墊等，一一檢視，關懷備至，務求讓摒除俗務的CEO們，在此有一個滌除塵勞的體驗。



商場道場 大不同

■ 湯文清 | 土豆CEO聯誼會總幹事



一開始以為為期僅三天，成員都是CEO，「承辦營隊，沒問題的！」詎料，光是壇城的安布，法器、拜墊的準備……想來簡單的事，在和尚眼裡，一絲絲都不容輕忽，和尚後來指示經驗豐富的沈文良師兄協助，才得以喘口氣。從中體會到，即使商場上身經百戰的我，在道場卻是門外漢一個。

期間更看到和尚無所不在的慈悲，深深感覺有幸參與營隊，親炙和尚、法師，聆聽教言，觀摩行誼，幾天下來受益匪淺。

先說這次營隊的緣起。和尚長期觀察到業務繁忙的CEO渴望參加佛七，但苦於抽不出時間，於是同意專門為這群企業菁英舉辦一場三日營；但為了真實利益到CEO，也列了附帶條件：必須全程參加！從這裡看到和尚的「悲」和「智」。

再說生活起居，從最小的拜墊到用餐，和尚的細心讓人感動。原本要向大悲精舍借用榻榻米拜墊，但是和尚考慮到榻榻米拜墊太硬，諸多長者可能受不

了，於是吩咐重購較舒適的軟墊。至於用餐，租用場地向來只供應高檔葷食，但和尚建議採用有機食材的素食，沒想到大廚願意配合，而且烹調精美，讓很多學員對素食生起強大歡喜心。

三天課程，最大的受用、最美的體驗、最深的悸動……集「最」於一身的，其實就是和尚引導禪修的方式。和尚先開示《廣論》皈依、念死法類，譬如從佛的身語意功德引導為什麼要拜佛、念

佛，接下來才開始讓大家拜佛、繞佛、靜坐。這種次第的安排，是CEO裡一些「老參」從未經歷過的。

很多人私下跟我談起，第一次感覺「打坐」不會太困難，因為透過和尚前行理路引導，很容易就可以跨入下一個階段；相較於以前慣用的「數息法」，常常數到第幾數時，就開始妄念紛飛；首次接觸這種禪修方式，但不會覺得不相應，反而很歡喜。比較共同的想法是：「三天太短了，才有一點感覺，就要賦歸，很不盡興……」「希望和尚2016年再為我們辦一個四至五天的營隊！」

聯誼會七十歲以上的成員不在少數，所以，我們準備了一些椅子，讓不適合久坐、跪拜的師兄姐們可以量力而為。一開始，八十五歲的會長唐松章師兄本

來是坐椅子的，我不知哪來的靈感，竟然神來一筆：「會長，這是和尚剛坐過十分鐘的座墊，您要不要試試看？」唐師兄一聽，馬上移駕，接下來三天捨椅子就座墊，全程行禮如儀，該拜時拜，該繞時繞，靜坐時晏坐寂然，感動了很多人。

營隊圓滿後，唐師兄向我道謝：「還好是你叫我過去坐，沒想到越拜越輕鬆，越拜越歡喜，真是一次奇妙的經驗。」我則跟他說：「該道謝的是我，因為您這位長者精進的示範，讓我偶爾想舒緩一下筋骨、偷個懶都不敢了！」

這次的學習，真的永生難忘。感謝真如老師、感謝和尚。





天地皆靜

■李文雄 | 土豆CEO聯誼會副會長

身為第一屆CEO班學員，四年多來，覺得受到的照顧特別多，所以應有更多的承擔力，於是投入此次活動的籌辦。希望能盡己之力，為日後接引更多族群而準備。

營隊期間必須繳交手機，和尚特別強調靜語。這對我來說是一種享受，因為難得有幾天可以不用和人打哈哈。除了營隊事務上的需要，我不主動和人說話。若有人找我，我說兩句就走開，對方即能了解。

其實看到別人說話，內心並不舒坦，但會忍住不去糾正。因為這是第一次舉辦，前行未和大家溝通清楚，正行也沒舉牌提醒，我想，自己先做好，其他人可能根機不同，累積歡喜心最重要。果然，事後大家都會反省，也都很歡喜。

自己愛運動，體力好，之前即有法師勉勵我做十萬大禮拜供養真如老師，已做一段時間。在這次過程中，我也有空就拜四皈依大禮拜，能靜靜地、好好地皈依禮拜，更覺滿心歡喜。當然，仍不忘觀察大家是否進入狀況，思考未來課

程調整方向。

不斷拜、繞、坐中，和尚開示最提策我的就是：我們所念的，是一個口號，或一個平息煩惱的工具，還是至心虔誠仰望皈依而念的佛號？大禮拜時，是為完成業績趕快拜完，還是心也跟著拜下去？因此我更提醒自己，無論在何處，注意每次禮佛時，是否至心虔誠仰望？每聲佛號中，是否殷切歸投依靠？當這樣的提醒較常出現時，心可能較易緣在善所緣上，面對混亂的外境，仍能沈得住氣，有時不處理就是最好的處理。

因為老闆往往話講太快，罵人罵太快，當我看到許多狀況而不處理時，表示我的心調得比較好了。老闆常常只出一張嘴，應學習把嘴巴收起來，把耳朵打開來。例如當機構內的醫生跟我抱怨時，我看著他的眼睛，感受他的痛苦，聽他講半個小時，比我講半個小時還有用。或者當我一走進公司，是用什麼心態跟每一位員工打招呼？看著他時是疼惜他，還是挑剔他？我相信他們非常清楚。這樣的學習對我是最受用的。



「我」願臣服

■雷蜀君 | 土豆CEO聯誼會副會長

過去參加過一些不同的禪修營，這是最深刻的一次。透過拜佛、念佛、憶念佛功德……我終於有了佛入心的感受；這種感覺好溫暖，好像真的被佛菩薩好好地疼愛著。

前兩年腳受傷造成全身骨頭不平衡，一直以來髖關節都有一點狀況，不太能盤坐。然而這三天身體上有了很特別的變化，從第一天，有點勉強；第二天，有點痛；到第三天，享受痛到不痛。終於能突破身體的極限，終於能體會禪修的境界好美好美！好感謝，無數次地頂禮諸佛菩薩、師父、真如老師、和尚及諸位法師、同行善友。

一直以來自己的「我」都很大，這一次終於縮小了；我把自己定位為義工的角色。很高興做了三十年的老闆，終於願意臣服在佛菩薩的面前，乖乖地做眾生的僕人。不再逞強出頭，只想好好把事情做好，把《廣論》學好，學習佛菩薩善巧利益眾生的智慧。

「關愛教育」的課程讓我有很大受用，老闆們帶領員工其實非常需要關愛

教育。聽完如英法師上課內容後，我決定回去學習用心關懷公司的每一個人。公司的人漸漸多了，有些人名我都叫不出來，更遑論了解他們的背景。

這三天看到法師對我們的用心，覺得非常慚愧，我問自己：想幫人的心到底是真的？假的？到底有多願意陪伴他？法師收攝教育的原則及責任是讓人向上提升，又提醒我們千萬不要語言傷人，哈哈！這完全是我的現行，這也是老闆們常有的習氣。慚愧呀！希望不要辜負法師的教誨。

和尚最後一堂課總結時，我看到自己不願意承擔、貪圖玩樂的習性。而這部分我目前還沒有找到方法或心法去面對，還在努力思惟中。但我想要說：這樣的活動對弟子們實在太重要了！在短短的三天，我看到自己許多的過失，我寫下來了，我將會一一去面對、調整和改善。

最後，我要再一次感謝和尚、法師們的慈悲，而有了這一次的精進營。祈請師長一定要定期帶領我們用功。



老參新修

■ 許秀子 | 土豆CEO聯誼會副會長

接觸佛法近三十年的時間，當初爲了「求定」，跟許多法師大德學習過，參與了不少禪修活動。很感謝過去的這些經歷，才能更深刻感受到福智精進營的殊勝之處，並且充滿收穫。

以前參加的禪修活動，其中最常使用的便是數息法。學了數息法後，我在家練習打坐，但思緒總是紊亂，靜不下來，常數到一半就忘記數到哪兒了。後來我越來越沒信心，也因此並未達到原先預期的修心成效。

這次的營隊，參與的同修們真的很有福報。因爲不但場地優美而幽靜，餐點的部分更是精心準備，讓大家都很滿足，感覺得出每個人都很歡喜，即使是首次參加禪修營的學員，也適應得不錯。我自己更是收穫滿滿。

首先是進入營區之前的「前行」，讓個性隨興的我，學會透過前行緣念來安住自己內心，把意樂放在虔心學法上，因此能夠很快進入禪修的狀態與情境。這也讓我學到任何事情的前行都非常重要。

正行開始之後，和尚教我們禪坐時，心應緣於「念死」，因爲死時除了法以外，什麼都帶不走，即使是親人、朋友、財富等等，都要離我們而去，唯有念死才能專心念佛，把心安住下來。因此，我不再像以往那樣妄念紛飛，經過拜佛、繞佛、靜坐念佛，接著慢慢降低念佛的音量，到最後將佛安住在自己內心。整個過程讓我非常平靜、安定。

另外，其實這次參加活動前，我正受感冒之苦，咳嗽咳得頗爲嚴重，很擔心咳嗽聲會吵到別人，但看同行都很專注用功，我就比較放心。幸好第一天結束之後，咳嗽的症狀便消失了。本來也很擔心膝蓋不好，跪拜會有困難，沒想到用單腳使力的方式，竟然在三天內完成約四百下的跪拜動作。

最讓我感動的是，看到有幾位年紀大、行動不便的同修，他們顫抖抖地跪拜下去，然後努力地要爬起來的那一刻，讓我幾乎掉淚。看到他們扶著牆壁、桌角，甚至要旋繞身體至最佳角度，再慢慢起身，這個畫面相信提供很

多人對珍惜暇滿的省思。

這次的精進營讓我真實地體會到，我要感恩師父，是他教導我們次第，使我們能夠一步步地親近佛法，進而實踐佛法，讓我深深地感受到修信念恩之重要，並不是一般人以爲的迷信。

同時，我也對如英法師開示老師教誡的「關愛教育」，覺得非常相應。當時我正在操心某些事，覺得自己在「關懷他人」的部分使不上力，如英法師的開示正好幫我點出了下手處。往後要學習在建立他人對我的信任時，「始終如一地關愛他，陪伴他成長」的形象要固定，才能真正地關懷到對方。

Q

為什麼成立
土豆CEO聯誼會？

A

約二十餘位CEO廣論班學員，2014年在P島親聆真如老師開示未來全球化願景。和尚提策，這是老師第一次對在家居士開示如此完整的未來宏觀，是非常殊勝的緣起；衆人發願，要勇於承擔師長志業。對於極爲忙碌的CEO而言，企業營後能留下來持續學廣論，是非常高的門檻；於是一群CEO班學員，於2015年成立「土豆CEO聯誼會」，希望群策群力，用更多方法接引更多企業家親近師長、學習佛法，現今約有一百五十位會員。此次精進營是內部第一次嘗試的禪修活動，未來將會向外推廣。

Q

為什麼叫土豆？

A

上師說，有同行善友常伴左右，雖然有時歡樂、有時苦惱……但也就是同行最了解我理路上的缺點，幫助我向上跨越。有如洗土豆（馬鈴薯），洗一顆土豆，必須在水龍頭底下又刷又擦；洗一鍋土豆，只要用棒子一攪，土豆撞土豆，泥土就掉了——很快就乾淨了。





美景當前心不亂

■ 洪碩伯 | 土豆CEO聯誼會會員

我被幽美寬敞的麻布山林，深深地感動了。也曾遍遊台灣各地好山好水，卻搜尋不出可以媲美的好地方。然而真正翻轉內心的感動，何止於美景？禪堂裡，有和尚主法以及多位法師親切的引導，裡裡外外有廣論同修的大力護持。行堂受用到的餐飲，都是嚴選里仁食材、專業廚師的精心烹調。此行，真的是身心靈的大豐收！

數十年來跟著太太爲了求法，跑遍海內外各地道場，累積不少經驗，然以此次精進營，引發的震撼最大。仔細思惟分析後，得出幾個轉變關鍵：

首先，思惟力增強了。很感恩如證和尚主法，透由拜佛、繞佛，再念佛至最細微而後攝心的過程，收心效果超越以往經驗。第一次經驗到這種定心的方法，心定了，思惟能力也增強了。

再者，意志力突破病苦。平日不常拜佛，又剛做完人工關節手術，一聽說精進營中要拜佛，不禁提防著膝蓋可能會痛。轉念一想，既來之則安之，就抱著姑且一試的心。結果，拜了一兩輪後也

就習慣了，原先的膽怯自然消失了，而且全程捨椅子坐拜墊。即使受戒時，長跪時間較久，也咬牙撐著圓滿完成。

還有，因學習《廣論》，思惟範圍變大。相對於過去單純數息的禪修經驗，這次和尚引導以《廣論》爲基礎調伏心續，真是別開生面。和尚宣講念死無常，尤能入我心，因爲三年前曾因心臟衰竭，生命岌岌可危，經手術揀回一條命後，念死法類最爲激勵內心。禪修中，不時警策自己把握暇滿思惟無常，這樣的禪思，截然不同以往。

回顧此行，置身在幽美環境中，而能不散亂又能心靈提升，是多麼值得慶幸的事啊！衷心希望精進營能持續辦下去。



幸福的滋味

■ 呂清泉 | 土豆CEO聯誼會會員

由於參加第一屆 CEO 精進營的機緣，有幸踏進了彷彿世外桃源的北埔麻布山林，靜謐的美景甫映入眼簾，內心慣有的紛亂立即消融。就一個打拚事業數十年，已年屆八十高齡的人而言，能在此僻靜的林間沈澱心靈，堪爲人生一大幸事，欣喜之情著實難以言喻。豈料進入實修，才真正令人體會不虛此行。

精進營短短三天，卻經歷了學《廣論》一年來從未有過的體驗。雖然過去也曾經念佛、拜佛，但都是隨興爲之，從未接受過正統的儀軌教導；沒想到平生首次的禪修經驗，竟是在一向景仰的如證和尚引導下獲得，真是太幸運了！

第一天和尚引導拜佛、繞佛、靜坐，一眼看到周邊擺設的椅子，以及會場排列整齊的拜墊，當時心想：腳底肌腱正在發炎，可以跟著進行嗎？權宜之計便是接受安排座椅，不坐拜墊。隨著和尚開示佛陀的身語意功德、念死無常……在不斷緣念佛號聲中，內心跟佛陀變得好親近，腳底的病痛也隨之淡忘，身心變得輕安，精神也容易專注，幸福感油

然而升。

第二天是期盼多時的八關齋戒。之前研討班曾有受八戒機會，班長也再三說明受持八關齋戒是能得暇滿人身的根本，當時便一心好樂，但由於因緣不具足，竟錯失機會。這次能受八關齋戒，覺得是自己殷重祈求，終得滿願。想到年已八十，得遇善知識，學習圓滿教法，甚至受戒，更加生起珍貴難得之心。

時間好快，進入第三天，就要回家了，卻覺得意猶未盡，就像和尚說的，三天實在太短了！期望如果再辦營隊，時間可以更長一些。

耄耋之年，能不再僅止於無奈地盤算生命還剩多久，全要歸功於有師長的引導，了解無限生命無限希望，因此更加珍惜暇滿，善用時光。發願要在有生之年，積極實踐觀功念恩、利他之善行，期能感得生生世世在師父身邊學習的殊勝因緣。

為善行園年輕夥伴喝采

這個便當， 很給力



用善心善行打造蔬食便當，希望您吃下元氣，換得福氣！

台中「善行園」古拙的店面，裡面卻是一顆顆年輕的心，員工平均年齡三十多歲，充滿活潑向學的朝氣。員工鎖定年輕人，經理李奇鴻師兄用心良苦。

曾護持台中大專班、企業班的李師兄，謹記法師的話：「前輩要照顧後輩，這些大專班同學畢業後，將進入社會洪流，想要繼續實踐長久以來學習的內涵，頗為困難；若能創立善法行業，讓他們投身其中，未來法身慧命更有保障。」「善行園」基於如是理念成立。

精心製作的便當賣給誰？李師兄就地利之便，從中部的大專院校著手，讓年輕學子認識且願意品嚐蔬食料理，善心善念護生救地球；善業力所及，「善行

園」的便當也頗受大專院校教職員的喜愛！

「善行園」不同於一般公司，員工全是廣論同修，上班前必定做前行緣念並閱讀「善待同行」守則，做為一天工作的開始。每天誦《大般若經》、共學全廣，每周讀因果故事，大夥聚在一起觀功念恩。長久串習下來，人我互動中偶有衝突，就以《廣論》、師父教誡做為工作守則，自我反省調整心續，很快就能化解。

除了推展蔬食便當，善行園於2013年成立「點心坊」，專作里仁上架產品，例如油飯、滷豆干、滷杏鮑菇、蔬食高湯等；還有中區獨賣、保存期限僅三天的涼麵。

善行園，邁向另一個春天！



幸福時光

■ 李奇鴻

◀ 曾在餐飲業服務多年，李奇鴻以蔬食便當為主的善法行業來利益眾生。

幸福的這一刻終於來到，投入「善行園」之後，深深覺得自己沒有能力，也不知什麼是善法行業，只有虛心學習，才能得到師長的加持，而且唯有在師父攝持下的事業才能成功，作師所喜才有幸福的日子。

發心利眾 順緣集聚

曾在餐飲業服務多年，當公司結束營業，想著人生何去何從？心中浮現師父曾在企業營的開示：「什麼是企業與人生？正確明辨人生的真實意義，及由此而開展的事業活動等。」其實，一般人都沒經過這些步驟，而自己過往的人生正是隨著事業的開展而逐流，所以希望有機會重新開始，跟著師長的腳步好好學習。

爲了尋求人生的真實意義，我多方請

益，最後在眾多選項中，抉擇以蔬食便當為主的善法行業，來利益眾生。雖擁有餐飲業的經驗，但對於做便當並不熟悉，所以先後到台中學苑的法味餐廳、高雄的「里美便當」、新竹的「妙善坊」等多處學習，也看好便當的前景。

發心利眾一切順緣漸漸集聚，例如，廠房有人免費提供、員工及客戶都是廣論同修、採買的有機蔬菜多來自接受師父慈心教育的農友所生產的。無論行銷或是教育都是師長的安排，自己都是撿現成的果實，而且過程中得到很多人的鼓勵，我深刻感受到，師長的恩真是如天覆地。

樂多苦少 甜蜜在心

事項繁多又要帶一群年輕人，常有人關心我：會不會很苦？這是比較性的問

題，善法行業的苦只有一點點，快樂卻很長。以前的工作，達到目標後的快樂僅一剎那，苦卻非常漫長，要穩定當下的職務很不容易。

善法行業的快樂真的很多。有一回，接獲靜宜大學便當客訴，橡皮筋兩次不小心掉入同一客人的便當。若是一般客人，我很清楚自己將面對抱怨或賠償的辛苦過程。然而，靜宜大學的同仁們，經過討論後來電說：「是不是善行園便當的售價太低了，人力不足，無法請很多人，導致員工非常操勞。」簡直不可思議！造成客人的困擾，不但沒抱怨、失去信心，還持續訂便當，處處代人著想。這些客戶都是師父的好弟子，這種事業快樂自然多，當然善行園也要積極努力改善，提升品質。

這兒的事項雖然繁瑣，但心情輕鬆多了。有時我們被問題卡住或是吵架，好不容易我抓住機會向法師請益，法師說：「你們不要再吵架了，才幾個人你就搞不定……」其實，這些話聽在耳裡，除了勉勵還有溫暖的感覺，帶著夥伴逐步導向善法，趣向師父的心意。

原來，意見分歧而吵來吵去，彼此都沒用心了解對方立場或意見，也沒真誠溝通，問題才會擴大。我很慚愧：因習性不改才吃足苦頭，吃了苦頭，師長又陪著弟子，又再教導我們如何學習。所以就習性難改，我也要努力突破。

善友眼中 滿是感恩

同事陳淑玲師姐，總稱讚「善行園」的氛圍非常好，她分享：「以前一直誤會李奇鴻是個粗心的人，直到有一次，自己生病的父親突然走失，已經六小時了，我慌張得不知所措，緊急告訴李奇鴻。他立即回報法師，並提醒我持咒，我如吃了定心丸一般，而且同行幫我一起祈求、誦怙主讚。不久，父親找到了。有同行善友真好，經過尋找父親的事件，才知李奇鴻是一個細心體貼的人，也慶幸能進入這個大家庭。」

另一位同事陳欣琳師姐則說過：「李奇鴻要忙的事情太多，答應人家的事容易忘記，觀待他人的感受也很低落，粗線條的他常把事情想得很簡單，大而化之，但常想他的功德，雖然不完善但他總是想盡辦法，甚至犧牲休息時間也要幫我們向法師請益，讓我感動萬分。他也鼓勵大家寫學習心得、修信念恩日記供養師長，受益最多的還是自己。」

聽了這些話，一股溫暖包圍著我，我爲同事努力，同事也真心回饋，一群人要有一起學習的平台，具足弟子相，善知識才能來教我們。想到以前承擔大專班班長的時候，常給人家冷淡的感覺，經過多年我的問題依然存在，但師長從未棄捨我，才有一些進步。因爲生命有師長，是我最大的依靠。



廚藝薪傳

■ 江聖宗

▶ 「善行園」的行政主廚江聖宗，有十餘年多元設計的經驗。

「一滴水如何不乾枯，投入大海就不會乾枯了。」我在「善行園」承擔行政主廚的工作，了解傳承的重要，只要有人肯學，我會將廚藝經驗及心靈成長分享給大家，生命之泉，永不乾涸。

帶人 發現團體的可貴

我有十餘年多元設計的經驗，轉換跑道後成為廚師，不斷學習廚藝中，考取乙級廚師證照，從事多年餐飲管理的實務，現在擔任「善行園」的行政主廚。我的職務除了廚房管理之外，還須配合四季作物的產期設計菜單、烹飪方式、研發新菜色等，還要讓每一個人適才適所。

初來「善行園」最困難的是帶人，我

所交代的事情，結果往往都不如預期，這樣的狀況幾乎每天都要上演，又不能等待員工訓練告一段落，半年後再重新開張，恨不得對方馬上學會，過程中難免發脾氣。

後來有機會，慢慢了解師父示寂前的叮嚀：「這群人不能散。」大家深入探討，原來就是要我們實踐師父的教誡，靠著團體的力量互相幫忙，一個人落單是不能堅持學下去的，而且佛法一定要傳承下去……

想到傳承，我的感觸特別深，不僅佛法要傳承，世間的廚藝也要傳承，只好先忍下來，耐心再講一次。從中我發現團體的可貴，遇到困難何不縮小自我，試著關顧他人不同的因緣，不同的學習

狀況，再做適當的調整？只有在團體中才容易發現自己的問題啊！而且，解決的過程也要傳遞下去，未來任何人遇到同樣的問題，才不會走辛苦的冤枉路。

共學 化解雙方的歧見

有時，我們這些幹部對於事情的看法、角度不一致，如何溝通與磨合呢？有一回，我試做新料理請大家品嚐，也獲得大家認同，然而有一位同事因考量客人的喜好，覺得這種口味並不合宜。心想：「你可知道我因職務關係，還需要控管成本、人力、時間、食材等，考慮的因素比較多？而且我的成品已獲得其他人的贊同啊！」所以我更有理由堅持自己的看法，雙方各執己見。

我們藉著共學討論，常有機會深入思惟，如何做才能符合眾人的利益，我也試著了解對方的想法。過程中，我慢慢理解「一人走百步，不如百人走一步」這句話的意涵與差別。所以，與其自己衝鋒陷陣達成使命，不如放緩腳步、領著團隊一起完成目標，不僅可以走得長久，也不會錯過沿途美麗的風景。

我又想到法師說過：「如果我努力做到滿分，其他人是零分，全部加總起來依然是零分；若我做到六十分，其他人也做六十分，團隊合起來是滿分。」只有團結合作才有辦法做大事，否則如何承擔廣大的善業？如何弘

揚佛陀的教法呢？何況我們是透過蔬食餐飲弘揚佛法，體會和合的重要，我還堅持什麼？

我希望有六十分就好，更希望事情有圓滿的結果。當對方發現堅持下去會有問題，也慢慢接受這種口味，對方放下了，我也放下，彼此各退一步。因此，我更驚訝地發現：有時因自己的執著，反而掩蓋別人可以發揮的力量，尤其，當人力漸漸充足，時間成熟了，執著反而是一種負擔。因為我放下了，對方的才能和潛力開始展現，人才也就慢慢出現了。

以前在餐廳工作，師傅都會藏私留一手，而且留愈多愈好，就怕別人篡位，當然不會有傳承，路愈走愈狹窄。而今在「善行園」不僅廚藝傳承，共學討論的餐飲文化更是薪火相傳，路愈走愈寬廣。





綻開信心花

■ 廖梅君

◀ 曾在高職餐飲科任教的廖梅君，期待能創造一個結合儒家文化的餐飲環境。

一機會向法師請益，結果竟然是：「先到善行園累積資糧，再走出一條自己可行的路。」因一心想改變生命，加上對師長、三寶的信心，於是決定留下來學習。

當「點心坊」開始運作時，我期待能創造一個結合儒家文化的餐飲環境，明知是高難度的挑戰，也想嘗試。我花了一年的時間讀《論語》，並試著與工作結合，另一方面，思考著到底怎麼做才能達到目標？

就在此時，李奇鴻師兄要我培訓新人，便開始摸索如何帶新人比較好？之前曾在高職的餐飲科任教，有一些教學經驗，因此嘗試用師生關係來帶新人。這位新人絲毫沒有餐飲背景，完全不會炒作，原以為從零開始教，應該會少一些汙器，而且我按著次第仔細講解，不料，他卻覺得沒必要，一副不以為然的樣子。

持續在「善行園」學習，讓我對師長的信心倍倍增長。當「點心坊」開始運作時，我期待能創造優質的餐飲文化，懷著這樣的理想，就在帶新人的過程中，憑藉對師長的信心，找到一條可行的路。

觀功念恩 突破困境

身為主廚，我對中式料理比較熟悉，但對烘焙業的喜好更勝一籌，希望有一天能滿足在烘焙業的發展。因緣際會來到做蔬食便當的「善行園」，才發覺現實與理想有巨幅落差，不免思考著：「到底要在哪兒學習呢？」我徘徊在繼續餐飲進修或是考餐飲教師證之間。慶幸得

結果，交代的事情往往達不到要求，導致必須一再修正，我的口氣也隨之變得比較嚴厲，就像火候不對的話，我不免要糾正，一糾正他就受不了，師生逐漸對立。或許是對我的不信任，到後來我講什麼他都無法接受，甚至質疑：「為什麼你上次跟我講這樣可以，現在卻說不可以？」我們時有衝突發生。他很痛苦，我也很痛苦，乾脆眼不見為淨，各做各的。

想到師父用無限生命陪伴我們學習，我希望能效學師父，也以無限生命陪伴他。於是開始尋找助緣，拜託我的老師幫忙指導新人，老師藉機告訴他：「油炸食物的時候，要特別小心，很容易造成變化，梅君老師因為用心才願意花這

麼多時間講解。」他沉默了……

我想化解對立，開始嘗試觀功念恩這帖良藥，尋找他的亮點：他的動作很慢，可是自我要求的標準很高，所以做事很細膩；他讀的是建築設計製圖，個性一板一眼，與需要創意的餐飲業有很大落差，實在難為他了，其實他也有很多優點啊！

信心花園 處處開花

我發現若師生建立信任的關係，教任何人或做任何事，不僅事半功倍，也比較容易達到心目中理想的餐飲環境。同時，對於學佛必須「信為能入、智為能度」也有更深一層的體會。

而今我愈來愈清楚，想要創造一個包含道次第內涵，以及融入觀功念恩的學習環境，我必須先好好學廣論，然後才能將廣論結合心續。原來，已有一條路在我身邊，我只要輕輕地抉擇、慢慢地領悟，最後通向曠遠無垠的宇宙。2015年7月的提升營之後，他特別來信感謝我對他的幫助，我感觸良多，一朵一朵對師長的信心花，在心中的花園綻放。





學做眾生的僕人

■ 陳欣琳

◀「善行園」的企業精神，深深吸引著曾是上班族的陳欣琳。

「善行園要當所有人的僕人，以服務為目標。」這樣的企業精神深深吸引著我，經過思惟抉擇，決心從原本生活規律、上班輕鬆的工作，轉換生命跑道，邁向新的學習。

踏入未到之境

踏入「善行園」這個未到之境真是一大考驗。我不會做便當，也不會送便當，但是大家都覺得我應該都要會！剛開始我硬著頭皮、騎著摩托車送便當，雖然有些地點很遠又不認識路，還是勉為其難去做該做的事。

接著籌備「點心坊」，不料在開幕前遇到很多困難，有的同事生病、有的出車禍，包括負責人李奇鴻師兄也出車禍，這對公司影響很大，他的工作必須

由大家來分擔。

這天，由我代跑李奇鴻送便當的路線，才發現他分配給自己的路線特別迂迴、遙遠，而且必須在 12 點前送達市中心，時間十分緊迫。這天中午，我盡最大努力送便當到某國小的教室，一看已經 12 點 20 分了，孩子們不耐肚子餓紛紛抱怨，儘管我一直道歉，小朋友氣得不理我。「怎麼這麼困難啊！一定要做得這麼辛苦嗎？」我難過得一路哭回公司。

李奇鴻師兄知道這件事後，溫和地告訴我：「有困難要講。」我學習向上回報。後來陸續遇到一些困難，我在第一時間向上回報，包括當下的心情、如何思惟等，才不致因非理作意導致錯得離譜。我發現這是一個很好的方式，也是

「善行園」不共之處，因為一路走來我們都依著師長的教誡，擔心害怕當然會降到最低。

但是考驗仍然不時出現，尤其接任外燴主管以後，我的主要工作是關顧每個流程、操作都可以正常運作，讓每個人在自己的工作崗位各司其職，對我來說這是一件很困難的事。但是想到真如老師曾說，她不想做的事，師父要她做；想做的事情，師父卻不讓她做。所以，「如果我已會的事情，師父不會要我，我就是學不會的，才來這裡。」因此每遇困難不知所措時，我總是殷重地祈求師父加持我，就這麼關關難過，關關過。

柳暗花明又一村

2015 年日宗仁波切長壽法會在園區舉行，「善行園」承接製作四千份便當，作業時間很趕。為了安排打便當動線的桌子，主廚跟二廚起了衝突。原本排桌子是二廚的事，可是主廚認為他負責上菜，所以有自己的想法，彼此意見不一又僵持不下，事情陷入了僵局。

我聽法師說過：「來善行園要當所有

人的僕人。」所以，當同事之間意見不合或起衝突時，我發心試著把他們合起來，因為這是師長歡喜的。向師長祈求後，我開始協調桌子的安排，發現大家的方法都很好而且都很用心，只是因緣不同，最後找出折衷的方式，大家各退一步。原本不會的事情，就這樣靠著對師長祈求，面對每一次的挑戰。

如果是師長想要承辦的事，遇到困難，我都會想起老師接下接班人的擔子時，對師父說：「我沒事，我只是遇到一些小困難，解決了就好了。」這句話不僅鼓勵了我，也加持我，因而我學會：沒關係，再撐一下就好了，再堅持五秒鐘就好了！透過一次次的串習，自己不僅能力增加，事情愈來愈順手，更堅定要學習做眾生的僕人。



2015年福智大事記

日期	活動內容
1/9-11 3/27-28 9/11-12	<p>夢蓮花基金會第三齣原創舞台劇「吉星高照」公演，由杜滿生飾演理家大人，王柏森飾演吉祥。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1/9-11 首次在台北市城市舞台演出，回響比前兩齣更為熱絡。 ◆ 3/27-28 首度於上海演出，演員因應地域之便，部分台詞使用上海話。演出讓當地觀眾喜出望外，對佛教戲劇另眼相看！ ◆ 9/11-12 在高雄至德堂演出，高雄市長陳菊女士 2014 年觀賞上半場，一直期待重演，這次全場聆賞，演出後讚賞有加。這次演出其中一場採企業贊助方式包場，讓更多弱勢族群，能與文化藝術做第一類接觸。 ◆ 吉星高照 DVD 出版，並在高雄場演出時首波發行，讓觀眾可以把佛經故事帶回家與家人分享。
1/26-2/3	<p>福智讚頌音樂會</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1/26-27 於國家音樂廳公演，發表許多新讚頌，並呈現更多元的佛教讚頌音樂表現形式。 ◆ 1/31-2/1 至深圳音樂廳演出三場，本次演出也嘗試著絲竹樂曲目搭配專業舞者演出。 ◆ 2/3 至無錫大劇院巡演兩場，受到當地很大的回響。
2/20-23	<p>朝禮法會</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 鳳山寺場於 2 月 20、21(初二、初三)舉行，兩天三個場次，近 14,000 人次參與盛會。 ◆ 園區場於 22、23(初四、初五)熱鬧登場，將近 24,000 人次參加。尤其是初四當天，現場擠滿 18,000 人，創下單日最高紀錄。 <p>真如老師教誡，要好好學《廣論》，讓自己的心變得更美麗。生命能夠快樂，最好的方法就是擁有一顆美麗的心，再把這一顆美麗的心傳播給別人，點亮心燈照耀他人，照耀全世界！</p>
3/9	真如老師帶領僧團及居士代表約 70 人，在佛光山傳燈樓拜見星雲大師。
3/30-4/4	<p>第 14 屆祈願法會在鳳山寺舉行，六天共計 44,000 人次參加、護持義工 900 人。此次迎請第 102 任甘丹赤巴日宗仁波切主法。仁波切期勉大家一定要深入學習，了解佛教法理，在 21 世紀的今天，更要尊重不同的宗教，不能詆毀對方。</p> <p>真如老師提策大眾：「好好地聽，也帶著我的渴望去聽，不可多得！現今世上，多美好的際遇啊！」</p>
4/7	「新加坡吉祥寶聚寺」動土，是福智團體於新加坡第一座闍思修的寺院。
5/8-11	<p>全球 240 位文教幹部於新加坡舉行文教會議，透過真如老師親臨開示與法師引導，了解老師推動儒家文化的心意。老師指導以撒種子的方法，多方培養人才，並以尊重禮儀的方式，傳承儒家文化的內涵，將具「福智特色」的儒家教育推展到全世界，為世界注入一股溫暖的力量，讓人向善，改變世道人心。</p>

5/16	響應政府打造節水、省能，兼顧生產、生態與生活農業環境的黃金廊道計畫，達到減緩彰化雲林地層下陷，以及提升農民收益的雙重目標，里仁、慈心有機農業發展基金會與麻園有機農場攜手合作，舉辦慈心創新機「雲林有機毛豆嘉年華」活動。
5/18 起	<p>全台二十五所學校透過唱「愛心樹遍人間」配合舞蹈，進行種樹教學及種樹活動。讓國小學童透過音樂及種樹活動，建立愛護生命、保護環境的理念。時大音樂公司並為每個學校製作三分鐘影片。</p>
5/23-24	福智佛教基金會與福智文教基金會首次於台大霖澤館舉辦「日常老和尚思想與實踐研討會」，與會人士超過 1,200 人次。如證和尚與三位學長分別陳述老和尚對當今社會的貢獻。參與者深深感受到老和尚「佛以異方便，助顯第一義」的菩提心。
6/1 起	慈心基金會認養台西海園種樹。鑑於海岸林是保護陸域的重要防線，現因零碎化，且一旦破壞，就難以恢復，因而認養海岸土地，以生態工法使海水不致四處漫淹，並將部分土地墊高，進行種樹。
7/25-8/15	<p>月光音樂會、聽見幸福的聲音演唱會</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 7/25 至美國紐約 Lincoln Center 演出，首次與世界知名的茱莉亞音樂學院等專業樂手合作演出，帶給觀眾很不一樣的感受。 ◆ 7/26 黃乙玲、龍千玉、曾心梅三位知名歌手連袂至美國紐約 Golden Auditorium、Kupferberg Center for the Arts 演出，外交部駐美大使讚不絕口，直說當地僑胞太幸福了！ ◆ 7/30 從紐約趕到多倫多 George Weston Recital Hall 演出，當地華人新聞台也前來採訪報導。 ◆ 8/2 在愛德華王子島 (PEI) 與當地交響樂團合作演出。P 島省長與夫人蒞臨全程觀賞，對演出讚不絕口。 ◆ 8/15 美加巡演最後一站回到洛杉磯，黃乙玲等三位歌手與知名音樂製作人趙伯乾老師合作，結合當地知名的舞台團隊表演，聲光效果令與會嘉賓留下深刻印象。
7/24-26	第一屆「卓越青年生命成長營」於國立聯合大學舉辦，來自全國逾 1,100 位社會青年參加。三天二夜的學習課程，透過專題講座、經驗分享、成果展覽、音樂會、戲劇、心靈對話等方式呈現，啟發學習動機，讓青年們省思生命價值，並重新立志，擴大生命格局。
7/31-8/3 8/2-3 11/14-15 11/21-22	<p>心靈提升營</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 第一次：7/31-8/3 在林口體育館，8/2-3 在高雄巨蛋，總共舉辦三個梯次，每梯次為期兩天。參加學員及義工逾三萬人。真如老師殷切叮嚀：「只要我們得到第一道次第——親近善知識的成就，把視師如佛的量修起來，具相弟子的來生就可以有依靠了、可以有託了！」 ◆ 第二次：11/14-15 在苗栗巨蛋體育館、鳳山體育館、屏東大仁科大、台南高工，11/21-22 在林口體育館、宗仰大樓，總共舉辦二梯次，每梯次為期兩天。參加學員及義工近 26,000 人。真如老師開示「和平大使」，提醒「和平」是一種心的和合——內心深處的一種認同。就是在清醒、理性地抉擇下，大家變成是向內調伏，息滅瞋心、息滅爭端。



8/1	夢蓮花文藝基金會出版的第一張專輯「般若佛教讚頌交響樂專輯」獲得第 26 屆傳藝金曲獎之「最佳宗教專輯獎」，同時入圍第 26 屆傳藝金曲獎之「最佳錄音獎」，以及 2015 年美國獨立專輯之「包裝設計獎」。
8/1	國際保育生物年會邀請慈心基金會介紹「如何以佛教理念帶動有機」。並以綠色保育為例，說明農友如何透過對特定保育類動物之友善大地做法，培養慈悲心，及建立業果概念。
10/3 起	慈心基金會承接新北市農業局「綠色生活館」之設計、建置與營運案，透過展示、講座、手作課程與活動辦理，推廣科技新農業與食農教育，同時提供相關民間組織一個交流平台。
10/7	「居士佛學院」啟動，二百餘位居士齊聚加拿大愛德華王子島，正式展開「大覺國際居士佛學院」第一期第一梯課程。在真如老師及法師們的帶領下，以依止法及中文五大論為學習主軸，真如老師期許大家真修、真改，用思路轉動內心。
10/23-25 10/31-11/1	憶師恩法會 ◆北區場於 10/23-25 在林口體育館舉行，逾 31,000 人參與。 ◆南區場於 10/31-11/1 在高雄巨蛋舉辦，逾 20,000 人與會。 真如老師宣說師父行誼，展讀師父日記，殷切地指引弟子朝內心觀察，一言一行一念是否保有清明的覺照力，切不可浮浮泛泛、讓自心處在滑溜溜死症中。
10/22-27 10/29-11/3	台灣請法團在宗仰大樓舉辦，今年首次連續承辦兩梯次，總計 1,525 人參加，其中汶萊、菲律賓首次率團返台請法。
11/7-8	「心靈教育與環境永續」論壇，於台北福華國際文教會館卓越堂舉辦。邀請《新世紀飲食》作者，榮獲綠色美國終身成就獎、史懷哲人道主義獎的環保人士——約翰·羅賓斯 (John Robbins) 蒞臨演講。
11/21-24 11/28	11/21-24 真如老師首度蒞臨北美福智基金會紐約分會，並為大眾開示《四家合註》第八講。 11/28 真如老師前往溫哥華開示《四家合註》第九講。
12/5	里仁首家加盟店「關渡喬木店」開幕。
12/20 起	「大覺國際居士佛學院」第一期課程於全球各區宗行班啟動，同時也搭配舉辦二日營、七日營，開啟在家居士學修中文五大論的學制。
12/20	歷經一年餘的規劃設計、溝通協調與鑄作，夢蓮花文藝基金會特別訂製的「編鐘」終於順利結關，送達基金會。負責製造的「武漢精密鑄造廠」李廠長特別抵台教授組裝及維護相關知能。這一組具歷史傳承意義與中國文化特色的樂器，將於未來加入讚頌的演出行列。

1-12 月

推展多元化護生計畫

本年度福智法人在全區各單位參與護生的總結以及護生的總數量：

2015 年護生統計表

類別	場次	放生物數量	參加人數
魚苗放流	83	4,004,593	40,525
特生中心野放	23	53	1,747
台南關廟乳羊放養	14	31	1,487
流浪狗收容合作	6	2,552	122
海洋大學程教授野放 / 復育海龜	3	8	331
海生館海龜救傷野放	1	1	60
林務局澎湖野放 / 復育海龜	2	19	28
總計	132	4,007,257	44,300

◆「魚苗放流」：5/17 參與基隆市政府基隆嶼放魚苗活動，由漁業署提供 10 萬尾嘉鱸魚苗，以及福智佛教基金會提供 5 萬尾烏魚魚苗。當天為 15 萬尾魚苗進行皈依儀軌。7/3-5 分別在台中龍井區麗水漁港、大安區溫寮漁港及大甲區松柏漁港舉辦三場次，共放流 30 萬尾魚苗。

◆「台南關廟乳羊放養」：本年度共舉辦十四場放養法會，從刀口下共救護了 31 隻乳羊，計有 1,747 人參與活動。

◆「海龜救傷野放」：與海洋大學合作，11/13 在無尾港海邊進行母玳瑁「阿飛」野放護生活動。與林務局合作，10/26 於馬公市蒞裡海水浴場，野放救傷復原綠蠵龜計 12 隻，是單一野放數量最多的一次。與屏東海生館合作，至今舉行 4 場野放活動，野放療癒後的海龜共 5 隻。



2015年福智大型活動

日期	活動內容
1/10-11	「文教幹訓營」於福智教育園區舉辦，總共 1,326 人參加。
1/18-19	福智文教基金會協辦聯安公司「幸福時刻 - 聯安二日營」，計 200 多位員工參與。
1/30-31	福智文教基金會於福智教育園區舉辦「2015 青少年因果教育冬令營」，師生共 1,191 人參與。
2/4-7	教師生命成長營於屏東大仁科技大學舉辦，受益教師 1,323 人。
2/8-15	「中醫保健營」分別於北、中、南三區舉辦，學員共 522 人參與。
2/1-12/28	2015 年全球舉辦 10 梯次大專營 / 青年營，近 4,000 人受益。 各梯日期、地點如下： 2/1 ~ 2/4 假台灣開南大學舉辦。 7/25 ~ 7/27 假香港生活書院舉辦。



2/1-12/28	8/14 ~ 8/21 假多倫多舉辦，第一屆於愛德華王子島。 8/15 ~ 8/18 假台灣國立雲林科技大學舉辦。8/22 ~ 8/25 假台灣大仁科技大學舉辦。 8/28 ~ 8/31 假紐約哥倫比亞大學舉辦。 9/4 ~ 9/7 假南加洛杉磯中心舉辦。 9/24 ~ 9/27 假馬來西亞第一屆於雪隆中心舉辦。 12/19 ~ 12/22 假愛德華王子島舉辦，第一屆於愛德華王子島大學。 12/26 ~ 12/28 假溫哥華舉辦，第一屆於溫哥華中心。
3、9月	台灣全區廣論研討班開班： ◆ 3月(15春系列)共計新增學員 8,420人。 ◆ 9月(15秋系列)共計新增學員 6,884人。
3/14-11/1	八戒皈依法會： ◆ 3/14-15、3/21-22、3/28-29、4/18-19，9/5-6、9/19-20、10/3-4、10/10-11、10/17-18，共九個梯次，分別於鳳山寺和園區宗仰樓舉行，皆由如得法師主持，7,300人參加。 ◆ 長青班八戒皈依法會分別於4/6、4/25、11/1舉辦，全區共計6,710人參加。
4/18	為祈請真如老師至北美，北美五地(南加、北加、紐約、溫哥華、多倫多)首次連線舉辦法會，由如淨法師在多倫多透過線上主法。
6、7、11、12月	淨智營： ◆ 第一期(49、50、51、52梯)分別於11/6-8、12/11-13、12/18-20、12/25-27舉辦，共計3,344位學員參加。 ◆ 第二期(46、47、48梯)分別於6/26-28、7/3-5、7/10-12舉辦，共計3,347位學員參加。兩期皆由如俊法師主法。
7/16-19	2015企業主管生命成長營，於桃園開南大學舉辦，逾1,300位海內外企業人士齊聚學習。期間同時舉辦企業菁英生命成長營、企業主管生命成長國際營。
11/6-8	第2屆「廣青提升營」於鳳山寺舉辦，主題為「廣論與生活」，學習真如老師「經營家庭的心靈環境」教授，與會者近千人。
12/5-6 12/12-13	皈依法會暨圓根燈會： ◆ 12/5-6於園區宗仰大樓舉行，含授五戒法會，共約18,000人參加。 ◆ 12/12-13於鳳山寺舉行，含授五戒法會，超過35,000人參加。兩個場地皆由如證和尚全程主法。
12/28	教育部高教司司長李彥儀與大學審查委員蒞臨福智教育園區，會勘福智宗教學院用地，並舉辦審查座談。
1-11月	精進共修佛七共舉辦兩梯一般佛七、五梯增上佛七，共計5,964位學員參加。
1-12月	福智青年社陸續在海內外各大學成立，今年台灣新成立5所，海外新成立6所。目前台灣共有41所，海外8所。

閱後回饋【3選1】

1. 歡迎進入《福智之聲》當期網站填寫、提交；
2. 填寫後傳真至02-2545-9467；
3. 本頁照相、掃描至Email：bwvoice@blisswisdom.org

基本資料：姓名 _____ 性別 男 女 婚姻 已婚 未婚 生日 西元 _____ 年 _____ 月 _____ 日

學歷 高中職(含)以下 大學專科 研究所 博士(含)以上

職業 軍公教 大眾傳播 電子 金融 營建 製造 服務 通訊 貿易 學生 自由 其他

地址 _____

Email _____ 電話 _____

【個資蒐集聲明：個人資料僅做為寄送出版物及調查分析使用。】

閱後回饋(歡迎進入《福智之聲》網站填寫、提交)

		非常喜歡	喜歡	普通	不喜歡	
法雨甘露	學佛次第十二講 人生歸向	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	珠璣集	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
菩提行腳	上師紐約行 正法放光明	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	那天晚霞 異常美麗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	傾聽——直到聽懂您！	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
法會飄香	沐浴傳承恩光中——2015版依法會暨圓根燈會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
封面故事	做和平大使，勇於道歉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	家人，何其難得	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	請她走路？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	讓高牆倒下	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	走向心的自由	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	和平假相	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	如意寶藥	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	搶救兄嫂的婚姻	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
現證光流	面子幾兩重？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	追隨眾聖德風 迎向現證之光	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	學習五大論的理由及勝利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	五大論簡介	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
特別報導	廣論與五大論交相輝映	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	土豆向前衝——CEO精進營	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	商場道場 大不同	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	天地皆靜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	「我」願臣服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	老參新修	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	美景當前心不亂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	幸福的滋味	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	慈心大地	為「善行團」年輕夥伴喝采 這個便當很給力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	幸福時光	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
廚藝新傳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
綻開信心花	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
學做眾生的僕人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

- 吸引您閱讀本雜誌的動機？(可複選) 封面設計 封面故事 內頁圖文精美 喜歡整體內容 其他
- 您喜歡本雜誌的那個部分？(可複選) 封面設計 圖片攝影 文字內容 版面編排 其他
- 讀完本期雜誌後，您會想訂閱嗎？ 會 不會，原因是 _____
- 您對本雜誌的其他建議 _____

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



◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫 郵政劃撥儲蓄存款收據		收款帳號戶名 存款金額 電腦紀錄	
單 元 拾 佰 仟 萬 拾 萬 拾 萬 億 元 新 台 幣 (小 寫)		經辦局收款戳	
98-04-43-04 19636771 收 款 帳 號		財團法人台北市福智佛教基金會 收 款 戶 名	
通訊欄(限與本次存款有關事項) 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】 2. 收據開立名稱: <input type="checkbox"/> 寄款人 <input type="checkbox"/> 另指定名稱: _____ (申請人了解本會蒐集個人資料告知聲明)		存款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款 主管: 姓名 地址 電話	
虛線內備供機器印錄用請勿填寫		經辦局收款戳	

我的基本資料

姓名: _____
 性別: _____
 生日(西元): _____
 聯絡電話: _____
 聯絡地址: _____
 Email: _____

【個人資料聲明: 個人資料僅做為寄送出刊物及調查分析使用。】

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): _____

聯絡地址(寄發收據用): _____

 聯絡電話: _____
 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。



真食平安年

真食健康 生活就平安踏實



關懷您的健康

http://www.leezen.com.tw

COPYRIGHT © 2015 星仁事業股份有限公司 著作權所有