基礎

2015 6 318期

FOUNDATION MONTHLY

發揚一貫義理　應導現代生活

憶哉聖哲

法律與生活

道的殊勝之見證

研讀中庸心得一二

HQ逆齡抗老化與活力運動養生

www.1-kuan-tao.org.tw

2015基礎忠恕道院孝悌楷模表揚大會

2015.05.17

▲ 廖永康領導點傳師頒發表演團體感謝狀。

▲ 桃園市鄭文燦市長蒞臨致詞。

▲ 鄭市長頒發國小組獎項。

▲ 精彩表演節目。

▲ 桃園市黃婉如議員頒發國中組獎項。

▲ 桃園市高安邦教育局長頒發高中組獎項。

▲ 所有受獎學生和貴賓合影。

▲ 精彩表演節目。

袁前人講故事

朱媽媽的稻田

民國 47 年（1958）8 月 7 日，颱風襲擊台灣，造成嚴重的「八七水災」。當時台灣還沒有電視台，所以氣象或颱風的消息傳遞很慢。

中部有一位坤道壇主朱媽媽，對道非常虔誠，四處去度人。因為先生做生意失敗了，全家賴以生活的就是四分地的水田。八七水災前有一天晚上，朱媽媽在睡夢中彷彿聽見有人告訴她：「颱風來了！颱風來了！」醒來一看時鐘，是半夜十二點多。

隔日早上，朱媽媽立即去找了工人來收割水稻，工人看到田裡的狀況後，就告訴朱媽媽說：「水稻只有七分多熟，現在不宜收割的啊！」朱媽媽說：「不管，因為颱風要來了！」工人覺得莫名其妙，但也只能照著她的意思做。當朱媽媽田裡的稻穀都收割、曬好並收進穀倉後，第三天，颱風來了，很多稻田都被淹沒，農民的損失非常慘重。

濟公老師常言：「人有一分誠心，上天有三分的感應，人的誠心，上天必有大慈憐！」只要對道誠心，廣度有緣人，上天會眷顧我們的，這是朱媽媽誠心感應的一個例子。

道德經白話淺釋⑲

陳德陽前人 講述　　陳樹旺點傳師 整理

（接上期）

為學日益，為道日損。

❶**益**：增益。

❷**損**：化去脾氣，克己復禮，損去其妄想。

「為學日益」，凡是在《道德經》所論之「學」，在老子的眼光之中都是不究竟的。老子曾經講過：「**絕學無憂**」《道德經・食母章第20》，為什麼？老子把這個「學」看成是一種假學，也就是由外攝取的後天之學；這個「學」不是內性做自我檢討，而是統統從外面求來的，所得到的是一種知識，以求名、求利、求物慾的享受為人生目的。所以「為學日益」，「日益」是一種物質的享受、外表的豪華。「益」在外相的多采多姿，「益」在名相的不實。

我學得越多，把所學的用在物質的貪得、名利的貪求、權位的貪圖，用妄念來支配六根，藉外物來點綴自我，來提高我的身份。你看我的手錶多有價值，我的衣服都是名牌，我的洋房多豪華；因為我學了很多，用在謀取名利，謀取更好的享受，故曰：「為學日益」。

「為道日損」，則是說明學道的人，他的人生觀點與世俗之人不同；學道之人要損其知見，去除情慾，也就是損七情六慾，損三心四相，損掉這些氣稟、物慾。所以，「為道日損」就是漸漸把人不需要的部份拿掉（去除人之本無，人本性上原本沒有這些貪、嗔、痴、愛、七情、六慾、固執、偏見、殘忍不仁、脾氣、毛病等，都要去除掉）。要回復我們原有又圓又光、光明剔透的自性。

損到剩下只有天性的流露，損到沒有一絲一毫的失誤，損到讓圓滿天德可流露出來，所見皆是光，看到都是好的。故有些修道者讓人望之儼然，即之也溫，令人很尊敬；修到很圓融時，他的談吐、舉止、動作，都達到一種很圓滿的天德流露，所以這個就是聖凡之差別。

損之又損，以至於無為；無為，而無不為矣。

❶**無為**：至靜不動中無所不為。

「損之又損」，就是要損到沒有一點的灰塵、塵垢。要損到明性復初，損到無可損之境界，才得清靜之妙，入於自然無為之道也。達此則心如止水，外誘不入，本來面目於此重現，天理由此純全。心若明鏡，亦若皓月，淨靜無餘，了無掛礙，清虛自然，則無為而無不為了。

有如天不言而四時行焉，此天之無為而無不為也；地不語而萬物生焉，此是地之無為而無不為也。至於同為三才之一的人，若能去妄存誠，則不動而可以萬事應，此就是人之無為而無不為之道理。

故取天下者，常以無事。

❶**取**：化也。

❷**天下**：眾生。取天下：治世化人，修道、辦道也。

❸**常**：永恆、永遠。

❹**無事**：清靜無欲、無為。

聖人化天下，須以清靜無為之道為主，因修道若能修入無為之境，則內無私慾，便無事不公；心無妄見，便無理不全。因其已經損之又損，所以有如千潭映月，千江有水千江月，吾家一月照萬家。所以古之聖人治世能臻大同之原因，最重要的就是一個「損」字。所以損就是損其外來的物誘，和內在之妄心，損之又損，損到「無」的境界，就可明性復初，返樸歸真了。

《菜根譚》曰：「人生減省一分，便超脫一分。如交遊減，便免紛擾。言語減，便寡愆尤。思慮減，則精神不耗。聰明減，則混沌可完。」由此可見古之善取天

下者，必須常常不忘以無為之道來從事，不勞民力，不耗民財，不重刑罰，唯知以無事之治，能這樣，天下自然無為而治了。

及其有事，不足以取天下。

❶**有事**：有為，有慾。

「及其有事」，等到這個人有事，有事就是有貪求、有私慾、有妄見、有妄念，則民擾而道心失；以致於眾叛親離，難收治政之效，反而不足以取天下。

總之，凡是為世俗而求諸學問，其學愈博，求取益多，則物慾愈深；故精神外用，雖日益其光采，可是其本來正在日損。反之，若是進德修業者，其理愈明，則其慾便愈損了；因斂華務實，雖曰損其風華，可是其德性正在日益。此二者是益中有損，損中有益，因其內外之不同，故聖凡就有了分別。現舉故事來印證損益的果報。

佛陀的大弟子當中，被人讚譽為神通第一的目犍連尊者，其族弟積蓄了萬貫家財，珠寶盈庫，奴婢不可計數，可是他卻很慳吝，一點也不肯布施。目犍連尊者得知後，至族弟家裡度化他，尊者說：「你已經有這麼多財產，為何卻吝嗇不願布施？佛陀常說布施可獲報無數，得無量福啊。」

族弟聽了尊者的教導，當即大開倉庫，布施救濟，同時他又叫工人新建一所規模廣大的庫房，準備要收納無量的福報。

不到十天，倉庫裡原本所收藏的金銀財寶布施一空，但新的倉庫卻沒有得到任何的福報。族弟非常懊惱地告訴目犍連尊者：「之前聽到哥哥告訴我，布施可以得到大回報，我不敢違背哥哥的教訓，因此竭盡所藏以布施，使貧窮者都能得到救濟，但是我所有的財寶都已布施一空，卻沒有得到任何新的回報，真是令人很懷疑啊！」

目犍連尊者說：「千萬不要這樣說啊！不能使異學邪見之士聽聞到這樣的言語！如果福德有形相的話，虛空境界也容納不下！我現在權且讓你看到一點細微的福報，隨著我來吧！」

尊者以神足力，手拉其族弟升至六天。見到那裡有一座七寶所建成的宮殿，前後面都有大水池，香風遠布，庫藏盈滿，還有天女隨從無數。

族弟問目犍連尊者道：「怎麼有這樣一處巍峨的宮殿？」尊者要弟弟自己前去詢問，那些天女回答說：「有一位目犍連尊者的族弟誠心布施濟貧，等到他命終以後，當生來此。」弟弟聞此言更生善心，回至世間後，越發廣施不倦（原文出自《出曜經・卷第25》）。

（續下期）

基礎雜誌 318

目 錄 CONTENTS

〈空谷芝蘭〉圖 蒔壹
文 岱文

清香瀰爛漫
曠谷一幽蘭
娟娟顏如玉
君心一靈丹

【封面裡】2015基礎忠恕道院孝悌楷模表揚大會 基礎忠恕攝影小組
1 袁前人講故事 朱媽媽的稻田 本社

經 典 篇

2 《道德經白話淺釋》（79） 陳德陽前人講述 陳樹旺點傳師整理
6 目錄

人 物 篇

【永懷與追思】
8 回憶永懷慈祥的老前人 林惜點傳師
12 憶哉聖哲創作有感 文靜

道寄韻律

14 憶哉聖哲 詞曲 文靜

特 稿

15 中庸講記之二（下） 黃錫堃領導點傳師主講
21 2015基礎忠恕道院身心靈講座活動預告

特別報導

22 孝悌傳家 源遠流長
2015基礎忠恕道院孝悌楷模表揚活動 基礎忠恕道院社福處提供

文 薈 篇

【海外來鴻】
27 心燈相傳 光耀大千
日本道本道院光明燈祈福法會 中山慶生
【學院專欄】
30 研讀中庸心得一二 黃嬿霖
32 人生路這麼走 李淑香
37 戒慎恐懼的工夫（下）顏勝宏

▲ 孝悌楷模表揚大會，廖永康領導點傳師與貴賓和志工合影。

【基礎小品】

40 道的殊勝之見證 楊福慶

生 活 篇

【身心靈講座】

42 法律與生活 鄭麗燕法官主講 高雪霞整理

46 HQ逆齡抗老化與活力運動養生 周金龍

49 2015大專夏令營招生簡章

新生代園地

【學界專欄】

50 學界班學習心得點滴 忠恕學院學界培德班提供

資訊廣場

【一貫道動態】

54 愛在藝起 用愛繪愛
天仁單位母親節親子園遊會系列活動心得 黃駿基

58 2015瑞周全真新道親法會心得分享 林君玲

60 瑞周全真天儲單位讀經會考心得分享 瑞周全真天儲單位提供

63 2015天順講堂感恩母親節園遊會 天順講堂提供

68 基礎忠恕大事記（2015年4月16日至2015年5月15日）本社

69 2015基礎忠恕青新之旅報名簡章

【助印芳名】

70 2015年4月14日至2015年5月11日 曾麗燕

72 稿約

【封底裡】

素食雅集（117）芝麻拉麵 邱寶鈿主廚 雅書堂提供

【封底】藝文天地〈鬱鬱青青 鍾靈毓秀〉 謝靜雯畫作

6 月號

1989年1月創刊 2015年6月出刊

創 刊 人：張培成
榮譽編審：袁翥鶚
發 行 人：袁翥鶚
總 編 輯：劉文欽 王垂統
主 編：吳佳祐
執行編輯：陳俊誠 高嘉慧
美術總監：戴惠敏
特約美術設計：鄭惠尹
特約攝影：陳文耀 方清池
通訊聯絡：洪日能
發 行 組：曾麗燕（讀者服務）
發 行 所：財團法人基礎道德文化教育基金會
台北市萬華區寶興街188巷2號
電 話：(02)2305-6278
傳 真：(02)2307-0408
通訊電話：(02)2552-5565
劃撥帳號：50230039(助印)
網 址：www.1-kuan-tao.org.tw
(歡迎點閱下載基礎雜誌電子書文章)
E－mail ：jichu2022@gmail.com(投稿)
本刊會視情況潤飾來稿，您若不希望更動任何字句，請在投稿時註明。
投稿前請確定您的著作無侵權之虞。
聯 網：www.greattao.org(中文)
www.truetao.org(英文English)
中華郵政台北雜字第一四二八號執照登記為雜誌交寄
印 刷 所：宏道文化事業有限公司
電 話：(02)8952-4079
製 版：造極彩色印刷製版(股)公司

版權所有，本刊圖文非經同意不得轉載
本刊僅供贈閱 COMPLIMENTARY COPY

回憶永懷慈祥的老前人

◎ 林惜點傳師

光陰飛逝，聖德老前人功果圓滿，成道歸真，已第五週年了！想起老前人在世時，啟示與成全道親的一點一滴、千言萬語，有心酸也有歡喜，令後學們永遠懷念。

翻開手邊的黑白照片，真有許多說不完的趣事，就讓後學以舊照片來說些早年的故事吧！

台灣環島一週及春之旅台北一日遊

民國 53 年（1964）正月初 4 日至 11 日，舅父王軟前人帶隊，道親搭乘兩部遊覽車台灣環島一週；在回程途中，邀請老前人慈悲同行旅遊賜導。（註）

同年正月 20 日，春之旅台北一日遊，當時舅父住基隆，由基隆出發，第一站來到木柵仙公廟。老前人很慈悲，帶著相機，拍攝技術又很好，到了景點，很快地為我們拍照。

第二站銀河洞；第三站碧潭坐船遊潭，當時風很大，老前人為了給我們拍照，無法抓住帽子，就把帽子交給後學拿，後學就順手戴上！

當時後學才 23 歲，還有點小孩子氣，與後學合照的就是現在瑞周精德單位的劉碧蓮領導點傳師；當時道場有活動，我們都在一起，猶如親姊妹一般，轉眼已過 50 年，真正歲月不饒人！

台北青年公園之旅

民國 54 年（1965）3 月 20 日，到台北成全道親之後，再去向老前人問安，老前人就問：「你們有幾個人來台北？」當時有後學的三舅媽余罔市、表嫂陳來好，她們兩位都是點傳師，以及劉碧蓮和後學帶去的一位小女孩，加上後學共 5 位。

老前人又問：「你們有時間嗎？」後學馬上回答；「有！」

老前人就說：「好，我們可以去青年公園走走！」到了公園又為我們

▲ 筆者（左）順手戴上老前人拍照前所交付的帽子。

拍照，當時剛有彩色相片，也是我們第一次拍彩色的相片。

回想當時，點滴在心頭，永遠忘不了。

台北先天道院成立

民國 56 年（1967）5 月 11 日，先天道院落成並設班講道，求道人數驟增，當年道務發展迅速，隨後即成立進德修業班，資格設定高中以上才能參班，當時都是老前人慈悲親自開班講道。後又改為進德修業研究所，並另外增設正義精修班，分為啟信、禮節、道義、辦事員、三寶等班。

老前人對青年們常訓勉：「多看書，多自修，做個人應做的事，努力精進莫放鬆，百尺竿頭更進一步，心性更光明。」

澎湖之旅

民國 57 年（1968）8 月初，老前人慈悲，帶了很多位點傳師、道親到澎湖旅行，這也是後學第一次到澎湖旅遊；第二天碰巧遇上了颱風，整天都在旅社講道。

當時有一位年輕坤道，領天命後訂了婚，老前人就拿這個例子告訴後學：「不要求女孩子一定要清修，但希望坤道先有個家庭，把應完成的姻緣完成，若能今世完成，以後才不會有困擾。」聽了老前人慈悲的指示，後學就不再堅持清修了。

台北天凱堂開壇

民國 78 年（1989）4 月 16 日，天凱堂開壇，林美鳳壇主誠心懇求，恭請老前人蒞臨開壇。老前人慈悲賜導傳承之心法：

「道根於心，忠所以求諸心，體也。
道見於事，恕所以求諸事，用也。
蓋忠恕固道也，道本自然，人能忠恕，未必自然，然亦可達乎自然。」

老前人也慈悲勉勵大家：「道要越修越堅，德要越修越圓；各盡其責，天人合一，共同推動道務，多鼓勵道親參班，能調適自己的性、心、身達到一貫！」

成立忠恕學院

民國 80 年（1991），老前人將「正義精修班」改制為「忠恕學院」，成為基礎忠恕的教育體系，分為初級、中級、高級部，並陸續成立 20 多個分部；同年 9 月 3 日，於啟化講堂成立基隆分部，啟信主班為游李領導點傳師。81 年初（1992），學界班也成立。

後學是從院本部初級部第二期開始參班。當時半年一期，每逢開班、結班，老前人慈悲都會蒞臨賜導。

當第一期學員升上辦事員班之時，老前人慈悲鼓勵後學主班，當時後學很惶恐，也不敢答應，老前人就說：「不用怕，不會要學，還沒有成立忠恕學院之前，誰會？」後學就乖乖聽話，每週二晚上去先天道院忠恕學院本部學習。

整合理念：道本一體 理無二致

老前人於民國 81 年（1992）提出整合理念；民國 84 年（1995）開整合定點班，全省有 133 個定點班。整合宗旨：一貫真傳，師恩中德。

忠恕學院各分部的設立，讓各單位的年輕道親都能上忠恕學院；又開辦整合定點班，讓年長的道親方便就近參班。

在高級部開始招生之時，老前人鼓勵後學參加第一期高級部，於民國 84 年（1995）9 月 5 日在先天道院開班賜導：

1. 修什麼：修自己的脾氣毛病，低心下氣，學呆才能見如來。
2. 做什麼：做成全眾生的工作，正己化人，己立立人，己達達人。
3. 為什麼：為了了愿返鄉，廣度有緣眾生，才能歸根復命。

高級部第一期於 88 年（1999）4 月 17 日結業，舉辦一趟「美西文化知性之旅」，觀摩與學習。同行有點傳師 11 位，學長 43 位，共 54 位。

行程先前往洛杉磯西來寺，再到美國全真道院開法會，接著到鹽湖城摩門教總會及雷諾公園等地，最後再到美國舊金山忠恕道院，為此次結業之旅畫上圓滿句點。

所有參與者真是法喜充滿，身心皆得以提升。真正感恩老前人慈悲鼓勵，感謝各位策劃點傳師與學長們的用心，讓我們能夠圓滿平安地完成國外參訪學習。

宜蘭天易講堂新春團拜

老前人於民國 87 年（1998）正月初 6 日，到宜蘭天易講堂參加新春團拜。老前人慈悲賜導中說到：「今年是虎年，我 85 歲，也是屬虎的，在座的各位道親是屬虎的請舉手！」現場有幾位坤道舉手，老前人看一看，幽默地說：「坤道屬虎的是母老虎囉！」在場的道親們都笑開了！

當時，老前人是搭乘自強號去宜蘭，回程則由後學的先生林金龍學長接回台北。老前人在車上沿途講道理，談到現在修道不能「老頑固」，成全度眾要用活潑的方式；也講到了時間、交通、地緣之間的關係，鼓勵後學在基隆啟化講堂整合；原本是精德單位，但是住基隆的壇主和道親，都就近在啟化講堂參班，才能方便。

老前人也慈悲說：「要多去瞭解別人的心理，寧願多讓別人心裡舒服，

▲ 老前人（前蹲者右四）與前人輩和道親們攝於木柵仙公廟。

自己不舒服一點也沒有關係，這才是修道的工夫。」

心生歡喜 老前人的金言玉語

有一次，後學與黃領導點傳師的夫人秀英姊、翁月娥護士到老前人府上為老前人打點滴，我們三位就陪在老前人身邊聊天，老前人說到：「來台灣幾十年了，光陰飛逝，甩不掉舊日艱辛的回憶，而滿面的笑容卻掩不住歲月留下的皺紋；然而人都會老，也會生病，但無論如何都要心生歡喜，把心空下來，才能真正地休息。」

老前人說自己屬虎，問秀英姐生肖是屬兔，再問後學是屬馬，老前人就說：「那妳是千里馬。」那時我們都笑得好開心，猶如在天堂，多麼溫馨，充滿喜悅，這也是一生難忘的事，當時心境猶如與親生父母相處一般的溫度。

老前人慈悲於民國 93 年（2004）10 月 10 日開班賜導中說到：「今年我已經 91 歲了，修道最後是要回到理天，請問有沒有人去過理天？」

老前人又說：「我已經去過兩次了，理天是很清靜的，大家要把心靜下來，不用急。各位這幾十年來，為了道務都很辛苦，有空閒的時候，要下工夫靜下來好好地修持，萬緣放下，才能回歸理天。」

後學當時感覺相當難過，差點哭了出來；這大概是老前人最後一次的賜導，如今想來格外感慨，老前人已經成道歸空，想要再聽老前人為我們說法，只有回理天重相會了。

最後以老前人慈語共勉：

以真理提醒大家　以教育培養人才
以經濟造福社會　以共修淨化人心

註：因為當時的環境背景，人多的聚會容易引起警方注意而惹來不必要的麻煩，於是道場透過旅遊方式以聯絡感情、增廣見聞外，也講述道的意涵。

憶哉聖哲創作有感

◎ 文靜

陽光烘乾了連日的陰雨，忠恕道院中堂邊坡的山花開了，祖師殿前的光譜朗朗映照，依稀停格在老前人當時起個大早的運動身影；同樣的光影線條，同樣的花開，春去春又回，在這片刻記憶與時光歲月的交錯下，原來旋律與情境早已進入了念想的痕跡裡了。

真常寂滅，物換星移，乃自然而已。雖說「情感」本是真如自性的多餘包袱，但就有情接引，若非真情流露，如何感動眾生呢？在老人家身上，後學看到的是這一份真性情，也是修行的如實面貌啊！每當憶起老人家早年於進德修業研究所（註）時的賜導，一抿嘴，一閉眼，一聲喟嘆，苦眾生之苦，痛眾生之痛，這份菩薩心腸的悲憫情懷，溢於言表；多少後學，即因如此而感同身受，甚至立下弘愿，追隨大德的行徑與步伐；又有多少後學，藉由老人家的這份溫潤，進而精進匪懈。不難想像，這份至誠之情於方寸間自然流露，在無形中，德化且孕育了整個道場家風，同時也因老人家的這份餘蔭，鼎定了基礎忠恕的聖業未來。

從創作旋律一直到編曲、錄音，不知流下了多少感動的眼淚，唱紅了眼，哭酸了鼻子，句句歌詞，不時湧現出老人家生動的畫面；是大愛力量深刻地自心底翻絞，是老人家生前曾經有過一番慈勉的情感激發，超越了

時空的發酵，交融出一段追憶的樂音——〈憶哉聖哲〉。

前奏開始的磅礴氣勢，乃宣告白陽世代的風雲變幻，大德們的道風典範，承擔著聖業重責，面對一波一波強烈的淬鍊刷洗，鼓動著皀旗輝映的考驗，這番折騰，豈是常人所能承受！交響樂音中傳出強而有力的銅管號角，傳遞上天的警訊。

接續而下的，則是弦樂悠揚抒情的婉約序奏，敘述著老人家在親情與道途間的繾綣憂懷；老人家在家鄉崇明是有名的孝子，自小就跟媽媽很親暱，身為獨子，在人生大好的青春歲月，竟然要為道而離家捨業；若非堅毅的道念與無畏的擔當，試問天下有幾人能夠？這當下的思親憂懷，自是他人難以體會的。

所謂大樂必易，歌詞語意淺顯，韻腳用字遣詞皆有考量，曲式則以制式一段式，易記易唱，旋律儘量順口流暢以方便大眾朗唱，整曲兩遍半的演唱，在最後堆疊至最高潮，達到大樂澎湃之氣勢。

第一遍歌的首段，抒情而幽雅，記敘著早年老人家荷擔著使命，隔海開荒的步履足跡，這一路走來的艱辛與考驗，老人家總是默默承受。中段的音樂，加強了音樂的力度，表現老人家的果敢毅志與真知灼見，洞察人間百態與世運未來；其聰慧堅定的大無畏精神，使老人家在這風雨飄搖中成為最有力的領航舵手。尾段音樂乃轉折氛圍，描述著老人家縱使一簞食、一瓢飲，亦不以苦為苦；此一心許天，為道忘軀，乃堪為後學永生典範的大德行哉。

第二遍歌曲式相同，然歌詞側重於老人家對一貫道的貢獻，以及創建基礎忠恕的偉大建樹；其一生奔波，大公無私，只應許其重要的信念——「道本一體，理無二致」，如此胸懷大略，豈非聖哲所能為乎！

感謝　天恩師德，派您老人家來帶領我們，後學們真是既幸福又幸運啊！對於老人家的感懷，雖然只能從個人情愫去延伸，透過樂符音律，真切地孕育以符合音樂旋律與意境的相應相合。然如此以自我大膽想像，管窺一位大德者，亦只能表達一份用心，追思緬懷老人家於萬一！

註：民國 63 年（1974），老前人為更貼近青年道親的需求，特設「進德修業班」，通稱「青年班」，並親自講授經學，每週日上課；後來更名為「進德修業研究所」。

憶哉聖哲

4/4 C大調

♩ = 76 慢板 感性

文靜 詞曲

A1

C Em Am G

32 ‖ 1 2 3 56 | 5 — — 67 | i · 7 6 3 | 5 — — — |

春風化雨沐慈光 承師繼志道傳揚
心繫一貫道希望 甲子歲月勤奔忙

F C Dm G

| 6 · 7 i 6 | 5 5 6 3 — | 2 · 1 2 3 | 5 — — 32 ‖

而立之年飛鴻志 氣宇軒昂戰戰
世局艱辛官考難 餘波盪漾掌舵

A2

C Em Am G

‖ 1 2 3 56 | 5 — — 67 | i · 7 6 3 | 5 — — — |

兢兢來開荒 字字珠璣代宣講
法船不徬徨 萬國九州展氣象

F C Dm G C

| 6 · 7 i 6 | 5 5 6 3 — | 2 · 1 2 3 | 1 — 01 i7 ‖

步履荊棘隔海渡 背井離鄉不忮不
承先啟後繼往開來 德佈四方不忮不

B

F Cmaj7 Am A7 Dm G

| 6 · 7 6 5 | 3 — — 35 | 6 · 5 5 3 | 2 — 01 i7 |

求不迷惘忍辱負 重一肩扛真知灼
求不迷惘忍辱負 重一肩扛真知灼

F Em D7 G

| 6 · 7 6 5 | 3 — — 35 | 6 · i 6 · 3 | 5 — — 32 ‖

見指引迷航考驗 淬鍊大擔當雖然
見指引迷航考驗 淬鍊大擔當創建

C

C Em Am F Dm B♭

| 1 · 2 3 · 2 | 3 3 5 6 · 5 | 6 6 i 2 — | 2 — — — |

人地生疏話不答 腔米缸也無糧
忠恕傳家鼎定方 向聖業永薪傳

G9 C

| 2 · 2 2 6 | i — — — ‖

只有鹹菜香
餘蔭照萬邦

中庸講記之二（下）

◎ 黃錫堃領導點傳師主講

（接上期）

修道之謂教

1. 修道：修持與聖賢相同行誼規範，以求達到窮理盡性的工夫。教：是教人盡性的方法。

「修道之謂教」，說到修道，大家可能體會比較深，因為有版本在。後學這裡提到的意思是，修持與聖賢相同，聖賢包括古時的聖人、賢人，包括老前人、袁前人和一些前人輩都是聖賢，學他們的行誼和規範。道場法會有照著前賢的腳步行，後學參加多次點傳師法會，有這樣的做法，一步一腳印，按照前人的腳步行，這是學前人輩的行誼。為什麼照他的腳步行呢？以老前人來說，老前人來台灣，當時的情景相信大家都很能了解，道為何能傳萬國九州，到底老前人的能量在哪裡？老前人的德在哪裡？有時候，咱想要度一個人都很困難，甚至十年度不到一個人，到底什麼原因？當然要自我檢討，咱的德性是不是那裡有缺失？這都要有榜樣給咱看。

談到所謂的「規範」，道場常說要有制度，老前人聽到有人說：「道

場要有制度。」問後學：「道場有什麼制度？」後學回答：「道場有制度，要有執行班長等等，才能運作道務。」他說：「制度是後天人所發明，最主要就是規範。」修道要有個規範，《孟子・離婁上》：「**聖人既竭目力焉，繼之以規矩準繩，以為方員平直，不可勝用也**。」聖人看待事物是用墨尺來看，看得很精準；只用自己的眼睛看，不知道準不準？要「繼之以規矩準繩」，要畫方圓平直，一定要用器具輔助；以木匠來說，傳統用圓規以印證圓不圓、用角尺測是否直角、以水秤測水平、以墨斗測直線，評量都要依賴這些工具。這些東西不可用盡也，即這個方法是累世用不完的，可見修道也要有這些工具；工具不是要讓咱帶在身上，用袋子背著，而是指聖人的腳步讓咱有個規範。大家說：「修道要傳統」，為什麼說要傳統？傳統離不開這些器具，這些就是聖人的規範。

修道一定要窮理盡性，朱熹夫子說的「窮理」就是用學、問、思、辨；格物者所以窮理也。博學之，審問之，慎思之，明辨之，這四項是窮理的步驟與工夫。唐代孔穎達（註解十三經的學者），他所說的「窮理」，就是窮極萬物奧妙之理。盡性的極點就是盡其心、知其性（道中的解釋），孟子說的很清楚了。

孔穎達說「盡性」是究盡生靈所稟之性，盡性就是追求到源頭，恢復到上天所給咱的本性，這就是盡性，這工夫在講盡性的工夫，這就是修道。修道就是修這些工夫，簡單地說，就是要修成和聖人一樣的行誼和規範，以求達到窮理盡性的工夫。

「教」是教化，袁前人常說：「教和道是不一樣的，教者化也，道者傳也」，在袁前人所著的《學庸講義》註解中提到，是教人「盡性」的方法。要如何盡性？如何做盡性的工夫？咱都要了解，這些道理都是古早前人輩講的道理，大家會想要怎麼教化？所以後學把它編成教化初步，即第一步。

2. 教化初步：

辨明親疏之殺，歸於仁。
分別貴賤之等，歸於義。
為之制度節文，歸於禮。
明悉是非曲直，歸於智。
使之去妄存真，歸於信。

教化的第一步要歸於仁，歸於義，歸於禮，歸於智，歸於信，恢復五常之德。咱從上天來，透過天以元之理

為命，這個道理不要忘了；因為這個道理不是這樣講講，大家便都能清楚的，而是要慢慢去體會。天以元之理為命，人物得之，則為仁之性，咱有來有去，從那裡來，現在要回去，就是這個路。前面有說「萬法皆空就無去來」，不過咱修道是借假修真，有一條路可以修成，現在就是要跟大家說明。

☆辨明親疏之殺，歸於仁。

第一點，修道要想道理之上還有道理，順其人之性，父子有親，仁民愛物，它有個道理存在；若能知道親和疏，這個「殺」就是等級、等差，等差就是分別心。修道就是講倫理，儒家也是講倫理，袁前人說：「倫者，次序也」，要有次序，有親有疏要分別，若無分別，就和墨子一樣。人總有做不到的事，咱從做得到的事先做；父子有親，親就是指父親、母親；疏包括很大的範圍，例如：叔伯都是疏，從近就遠，向遠的去。

「親」是如何親？「親」是父子之親？還是母子之親？大家想想看，爸爸和媽媽有一樣嗎？學過《禮記》就知道，《禮記・表記》有記載：「**使民有父之尊，有母之親。如此而后可以為民父母矣。非至德其孰能如此乎？今父之親子也，親賢而下無能；母之親子也，賢則親之，無能則憐之。母，親而不尊；父，尊而不親。**」《禮記》中談到父母之親的不同，現在的人可能不一定是這樣了，但也還有一個比例；「今父之親子也，親賢而下無能」，這個兒子乖，父親什麼事都跟他講；那個兒子無能，父親覺得跟他講沒有用。母親就不一樣了，「賢者親之」，孩子若是比較乖，做母親的很疼惜又很親愛；若是孩子不乖，「無能則憐之」，若這個孩子較無能或較不乖，母親會叫大家要讓他，常說：「他比較憨慢，你們這些傑出的孩子要讓他。」乖的人會說母親偏心，不乖的孩子也疼。因此，這就有個道理，「母，親而不尊；父，尊而不親」，乖的孩子會跟父親講事情，而不乖的孩子有什麼事就不敢讓父親知道，因為父親很有尊嚴；而母親則不如父親有尊嚴，但孩子要講事情時，會跟媽媽講，不要跟爸爸講。

《禮記》要講的道理是治理國家的道理（註5），湯王尊而不親，不可學，周帝親而不尊，也不能學；要學舜帝「**君天下，生無私，死不厚其子；子民如父母，有憯怛之愛，有忠利之教。**」（註6）這是《禮記・表記》

的道理，表是標竿，記是記錄。「有憯怛之愛」，對每一個孩子都很疼，台語說是「惜命命」的意思。但他有忠利之教，親而尊，親愛而讓人尊敬，子為什麼會敬父，因忠利之教。舜帝能夠不敗，是因「君天下，生無私，死不厚其子」，他沒有私心；家天下就是有私心。舜帝對自己的孩子和所有人都一樣，他最大的特點是江山不留子，因此才能萬世流芳，所以能成為聖人。

作為一個修道之人要知道：聖人是要回理天，而賢人只是氣天之神，大家是要做賢人就好，還是要成為一個聖人？大家想想看，就是一個楣角（台語。指訣竅，關鍵點之意）而已，一樣是這麼做，一生同樣是為家為國而投入，結果卻不相同；咱今天就是要學聖人，生無私，修道不能有私心。世俗之人就是因為有世俗之心，因此是「親而不尊」，因為世俗之人只能到「家」而已，而不能到「天下」，這樣要如何普度眾生？親疏之殺，歸於仁者，也就是孔子所說的道理：「**修身以道，修道以仁。仁者人也，親親為大；義者宜也，尊賢為大。親親之殺，尊賢之等，禮所生也。**」《中庸》，仁就是愛人，愛周圍的人，愛所有的人。談到親疏，就是講倫理，而不是有分別心，所以後學引《禮記》中的道理來做說明。

這段話對於咱齊家及如何度化眾生，有很大的幫助。在道場中，道務要如何運作？一定要有「生無私，死不厚其子」的精神，必定要有憯怛之愛、忠利之教；要尊而親，不要親而不尊，也不要尊而不親，後兩者就是會有後遺症產生。順其人之性，父子有親，仁民愛物，要辨明親疏之殺，才能歸於仁，這是返本的工夫、盡性的方法，這一點大家要體會。

☆分別貴賤之等，歸於義。

「分別貴賤之等，歸於義」，這是君臣之分，也就是倫理；國家有國家的倫理，家庭有家庭的倫理，社會有社會的倫理，現在說道場倫理，這也是倫理。為什麼要這樣分？咱一定要敬善尊賢，這個人很完美，缺點很少，很多地方是咱要學習的，所以咱要尊敬，因為賢的範圍包括很大。義就是尊賢為大，義者宜也，對咱修辦道或個人的修養，有很大的幫助。

什麼是貴？什麼是賤？這又是一個道理。什麼最貴？本性最貴。什麼是賤？世俗的東西都「有數」，有數的東西都不久遠，是有生滅的。

貴賤之分、貴賤的道理，以前台南大光寺顧祥麟前人的解釋是：「有學問謂之富，有廉恥謂之貴」，有學問就是要博學之、審問之。一個人有廉恥是最貴重的。恥很難做到，恥也就是不恥下問。恥為什麼難做？怕丟臉。羞惡之心，這個也很難修，因為人往往被面子牽著。所以說：「知恥近乎勇」，知道恥的人是最勇敢的人，知道自己做錯了，敢說出：「我錯了，我懺悔，都是後學的罪過，這個確實是怎樣怎樣不對。」大家敢向人表白嗎？大家會說：「有啊，我有懺悔，我有對佛祖表白。」但對人卻都不敢表白，為什麼不敢向大家表白？就是因為廉恥，有一個羞恥的心。當然，做不對的事，都向人家說也沒必要，向咱的良知講最重要；反躬自問，捫心自問，摸摸自己的良心較重要。和自己的自性佛講：「我下次不敢了！」這個比較重要，這就是恥。所以貴賤的範圍是很廣的，自己要去體悟，分別貴賤，義者宜也，怎樣才適合？就是這個道理。

☆為之制度節文，歸於禮。

道中講禮，講制度、佛規禮節；咱進入中堂一定要遵守佛規禮節，這些若不遵守，不知禮，人何以立也？如何能修道？這是教化的初步工夫。為什麼道場重視佛規禮節？因為這是第一步的工夫，對仙佛能屈ㄟ下來（台語。能彎腰躬身之意），事情就好辦，這個人要修道，初步就可以走進去。以前後學度老兵，他說：「我今天來拜拜，是看某某人的面子，我一生沒有拿過香呢。」這是機緣成熟，真的不簡單，這就是道的殊勝，是天人合辦；頑石能點頭，這是很不簡單的，所以要了解今天咱的天職是辦上天的事。禮的第一步工夫：遵守佛規禮節要做到。

☆明悉是非曲直，歸於智。

「**是非之心，智之端也**」《孟子・公孫丑上》，一個人要有分別善惡、分別是非的覺性，不要去執著。人往往會執著，都先入為主；對於一個不好的人，就因人廢事，見到他有不好的事就會說：「這個人無藥可醫。」所以人的判別相當執著、相當主觀，要分別對或錯時，咱往往先固執。

智則是先天的妙智慧，用智去明辨是非這個工夫，若無研究經典，則沒辦法做到；前面提到，若無一些工具——規矩準正，就要來判斷人的是非曲直，往往會有一種偏見，所以咱現在就是要向這個工夫去修為。

☆使之去妄存真，歸於信。

「去妄存真」，這個道理咱常講，大家去體會就知道。「歸於信」，朋友之交，實事求是，種種的工夫，咱要了解如何做，如何推己及人。

「歸」就是恢復，恢復原來的仁、義、禮、智、信。

3. 孟子曰：萬物皆備於我矣。反身而誠，樂莫大焉。強恕而行，求仁莫近焉。《孟子．盡心上》

這句道理大家細心去體會，體會什麼呢？咱自「天命之謂性」講到「率性之謂道」，所有這些東西咱身上都有，都沒有欠缺；所以後學為什麼在講「天命之謂性」時，引用《六祖壇經》自性本自清靜的道理，就是指這些都是俱足，沒有欠缺任何一樣，天有的東西，人都有；現在只差一個工夫，就是如何反身而誠。

《中庸》總共 33 章，裡面隱藏的道理全在「**天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教**」這三句裡面。「樂莫大焉」，當咱為善最樂時，當咱反身而誠時，就能感受修道最樂，即是樂道。為什麼人會樂道？因為「反身而誠，強恕而行」，「恕」要徹底，推己及人的工夫，或是克制物慾的工夫，這都是道，工夫一定要行。

「求仁莫近焉」，仁者人也，仁就是咱講的「元」，元是善之長也（註 7），「仁」有了，義、禮、智、信，就都有了，所以用這項「仁」來講五常，來講五常之德的起源、源頭，這就接近了。

談到《中庸》的道理，每一句話都不能離開本性;「性」、「道」、「教」都在裡面，不論如何運行，都不能離開這三樣，講《中庸》若離開這三樣，就無法講了。這三句話要好好地切磋，讓咱更進一層地去了解、去體會性理心法。

註 5：原文引用自《禮記．表記》。子曰：「夏道尊命，事鬼敬神而遠之，近人而忠焉，先祿而後威，先賞而後罰，親而不尊；其民之敝：蠢而愚，喬而野，樸而不文。殷人尊神，率民以事神，先鬼而後禮，先罰而後賞，尊而不親;其民之敝:蕩而不靜，勝而無恥。周人尊禮尚施，事鬼敬神而遠之，近人而忠焉，其賞罰用爵列，親而不尊;其民之敝:利而巧，文而不慚，賊而蔽。」

註 6：原文引用自《禮記．表記》。子言之曰：「後世雖有作者，虞帝弗可及也已矣。君天下，生無私，死不厚其子；子民如父母，有慴怛之愛，有忠利之教；親而尊，安而敬，威而愛，富而有禮，惠而能散；其君

子尊仁畏義，恥費輕實，忠而不犯，義而順，文而靜，寬而有辨。《甫刑》曰：『德威惟威，德明惟明。』非虞帝其孰能如此乎？」

註7：原文出自《周易．乾卦．文言》。「元」者，善之長也；「亨」者，嘉之會也；「利」者，義之和也；「貞」者，事之幹也。君子體仁足以長人，嘉會足以合禮，利物足以和義，貞固足以幹事。君子行此四德者，故曰:「乾，元、亨、利、貞」。

（全文完）

2015基礎忠恕道院 身心靈講座

基礎忠恕道院每逢雙月份第三週的週二下午，特安排道學、環保、安全、生活心靈與健康等不同主題的講座，與道親們共同分享，歡迎踴躍參加！

講座日期 6月23日（二）

時　　間 13：30~15：30

地　　點 基礎忠恕道院
行政大樓5樓

講座內容 根深不怕風搖動
樹正何愁月影斜

主 講 者 吳有進講師

講師介紹

經　　歷：台東縣政府財政科股長、專員
台東縣延平鄉代理鄉長
台東縣政府民政局副局長
台東縣政府計畫室主任
台東縣政府文化局長
台東縣政府地政局長
台東縣政府社會處處長
台東縣政府計畫處處長
台東縣政府祕書長

八月份講座預告

日期：8月18日（二）

邀請：張翠華講師

主講：人際關係

孝悌傳家 源遠流長
2015 基礎忠恕道院孝悌楷模表揚活動

◎ 基礎忠恕道院社福處提供

事蹟篇 Part 2

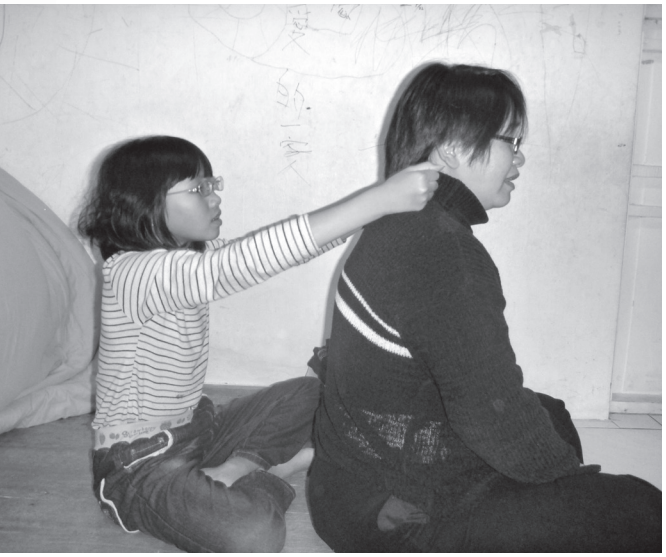
游金盛

男／大同國小

金盛有一對疼愛他的父母，父親在市場擺攤賣水果，母親在工廠上班，家境雖不富裕，但也其樂融融。

之前金盛的父親因罹患重症，家庭經濟重擔就落在母親身上，每當父親住院接受治療時，忙碌的母親總無暇顧及；此時，乖巧的金盛就會利用課餘時間，自動騎腳踏車到醫院，守候在父親病榻前，細心照料；隔日早上，再從醫院騎車到學校上課。

父親出院後，為了家計繼續到市場擺攤賣水果。貼心的金盛，總是利用課後及假日，到攤上幫忙父親叫賣，回家後還會照料父親生活起居，就算犧牲休息及玩樂的時間，也從不曾有怨言，成熟懂事的表現獲得大家的讚許。金盛年紀雖小，卻能孝順並體貼父母，實屬難得。



林雨蓉

女／大潭國小

雨蓉生長在單親家庭，有一位疼愛她的母親，還有一個可愛的弟弟。由於家境並不富裕，雨蓉的母親每天辛苦奔波販售自製的滷味，養家活口；偶爾還兼差擔任家事管理員，努力賺取雨蓉和弟弟的生活費。

因為心疼母親，懂事的雨蓉和弟弟，總貼心地在下課後幫忙母親叫賣，減輕母親的負擔；有時雨蓉和弟弟還會利用假日時，到夜市或人潮眾多的風景區彈奏烏克麗麗，協助家計。

日子雖然過得清苦，但堅強的雨蓉從不曾喊苦，反而甘之如飴，只要可以和母親及弟弟在一起，就是她最快樂的事。小小年紀的雨蓉貼心懂事，有骨氣與承擔力，十分令人讚賞。

王薇

女／中壢國中

一個擁有靦腆笑容的女孩，她叫王薇，年僅 14 歲的她很懂事，歷經單親、母親罹重症，不僅未讓她氣餒，反而磨練出比一般孩子更堅定的毅力。

乖巧懂事的王薇因擔心生病的母親會情緒低落，常仿效 24 孝中的老萊子，充當母親的開心果，常想方法逗弄她開心；因無法時時陪伴在母親身邊，又擔心她病體尚未痊癒，常留字條叮嚀母親小心留意身體，字字懇切、句句真心，使人深受感動！

為了讓母親無後顧之憂，王薇總自動打理家事及孿生妹妹日常生活所需。由於家中無經濟來源，放假期間，王薇會到外婆家工作幫忙。

在學校時，王薇乖巧懂事，與同

學相處和睦，謹守本分，刻苦向學，深知上進，受到老師及同學的喜愛。老師也認為以 14 歲孩子而言，王薇實屬難得，獲選孝悌楷模當之無愧。

王宜蘿
女／五權國小

宜蘿是由母親獨力扶養長大，平時除了上學時間外，每逢放假日，宜蘿都會跟著媽媽到各地市場擺攤、賣衣服，陪媽媽整理貨品及擺設攤位，從不喊累或抱怨，是媽媽心目中孝順又乖巧的女兒。

宜蘿每天返家後，會主動協助母親分攤家務。在校則認真學習，成績優異，和同學相處融洽。

宜蘿更期許自己趕快長大，分攤家計。雖然家庭環境困難，宜蘿卻更加貼心懂事，十分值得肯定。

葉芷儒
女／桃園啟智高中

芷儒從小由爸爸獨立教養，由於爸爸忙於工作，所以芷儒一向獨立自我照顧，幸而身邊有個關心自己的姑姑，姑姑接她去同住。姑姑是單親媽媽，收入不穩定，身體狀況欠佳，為照顧兩個女兒跟芷儒，揹負極大壓力。芷儒看著姑姑為生活辛苦，於去年在桃園藥妝店就業後，就將自己的收入拿來補貼家計；芷儒每天從中壢車站搭火車，之後再轉乘公車至工作場所，一天站立超過 8 小時，雖常感腰痠，卻不曾喊累或想要放棄。

芷儒希望能減輕家裡負擔，將薪資完全交予姑姑管理、使用，未來希望可以幫助二位弟弟就學。芷儒捨棄玩樂時光，努力工作，並將辛苦成果

貢獻給自己的家人，其孝心與友愛手足的心，著實讓人感動。

關永樂

男／長庚國小

永樂在三年級時曾因感冒生病，身體抵抗力虛弱，必須每日戴口罩上學。之後有一次爸爸生病了，乖巧的他不時走到房間探望，並幫爸爸量體溫、加油，告訴爸爸：「放心休息，我會保護你！因為我生病時，你們細心照顧我，現在我也會好好照顧你們。」

三年級暑假，永樂發現媽媽整天忙於家事，從此主動幫忙掃地、晾衣服、拖地，各種家事都難不倒他；甚至在媽媽煮飯時，他也一邊學一邊做，學會了煎荷包蛋、蒸蛋、咖哩飯等料理。

四年級在校時，因打掃工作分配，永樂學會洗廁所，克服了面對髒臭的心理障礙，在家裡也開始幫忙洗刷馬桶。

最近，永樂的媽媽因黃斑部病變造成視力嚴重退化，他怕媽媽有危險，平日總是陪著買菜、辦事情，他常說：「媽，小時候你每天牽我上學，現在我也可以帶你走天下。」永樂真的很貼心孝順。

宋昀蓁

女／楊梅國小

昀蓁是個乖巧懂事的女孩，臉上總是帶著甜甜的笑容。父親是聯結車司機，平常工作忙碌，還父兼母職照顧姊妹兩人。姊妹倆為體恤父親的辛勞，總自動包攬所有家事，於放學後就分工合作，完成大部分的家務，包括收拾衣服、擺好碗筷，和妹妹一起張羅晚餐等，然後一起溫習功課，等著工作的父親回家，家庭氣氛和樂融洽。

在學校的昀蓁音樂才華洋溢，擅長直笛的她常代表學校參加比賽，多次獲獎；學習成績也非常優異，每學期成績總在班上前幾名；和同學相處

和睦融洽，樂於助人。昀蓁是父親眼中的驕傲，是老師眼中的好學生，也是同儕眼中的好同學，值得表揚。

謝蕎安
女／四維國小

蕎安的父親從事廚師工作，上班時間長；母親為分擔家計，做家庭代工（每日縫紉約20雙皮鞋）貼補家用。樂觀開朗的蕎安，承襲了父親身為廚師的技藝，燒得一手好菜。

乖巧的蕎安下課回家後，總會幫忙媽媽縫紉皮鞋，小小的手在針線與鞋面上忙碌著，但她從不曾喊苦。母親有時因趕貨而無暇於家事，這時蕎安會自動一手包辦，每日放學後，幫忙煮飯、炒菜、洗衣服。因為妹妹還小，蕎安必須幫忙洗澡、餵妹妹吃飯、陪妹妹玩。小小年紀已成了母親不可或缺的好幫手。學校老師與同學都認為蕎安非常孝順又貼心，值得表揚！

沈修翔
男／平興國中

自幼失怙，讓修翔比同齡孩子多了一分成熟與穩重。從小看著母親為了自己和妹妹奔波辛勞，孝順的修翔早已在自己心中暗自計劃，一定要努力用功練球，趁寒暑假鍛練體能，藉由體育保送方式進入公立高中，以減輕母親的經濟負擔。

由於在校認真練習，回到家常常沒力氣了，雖很累，但修翔還是幫忙做家事，例如：倒垃圾、洗碗。同時也認真學習，不讓媽媽操心他的課業。

除此之外，懂事的修翔假日時還會陪母親一起上市場買菜，修翔幫忙提東西。晚上若家中未開伙，會買晚餐帶回給媽媽、妹妹吃。吃飽飯後，一家人常一起看電視、一起打掃房間。

有一次，學校老師替修翔申請了基金會的補助，修翔放棄了自己一直想要的3C產品，反而選擇腳踏車讓妹妹代步。修翔孝順母親、刻苦耐勞、友愛妹妹的精神，獲得學校老師及同學的讚許。

心燈相傳 光耀大千
日本道本道院光明燈祈福法會

◎ 中山慶生

祈願扛白陽使命
福緣集修乾坤轉
法雨熄熾貪瞋痴
會得道盤慧命傳

——濟公活佛慈訓

（黃野梨圭點傳師慈悲解釋）

春暖花開、萬物復蘇的清晨，坐落於日本熊本市西區的道本道院，上空升起了旭日。2015 年 3 月 22 日，瑞周全真天如單位張添福道務助理及諸位前賢共 18 位，在黃野點傳師領導下與日本眾道親一同懷著感恩的心情，參與第七屆的「光明燈祈福法會」。感謝　天恩師德，老前人的德澤，袁前人的慈悲，祈福法會得以順利、圓滿！

「安住春夏秋冬日，常生慈悲喜捨心，點燈添福納吉祥，光明普照消百殃。」祈福法會的司儀由黃野嘉基學長擔任，講師通譯由椎原嘉那學長擔任；由於正好遇到日本入彼岸的節日（註），今次參與的人數約在 80 眾左右，法會道氣旺盛，精誠團結，特別是台灣來的前賢，以財力、物力、精力等鼎力相助，為道布施奉獻，與大家廣結善緣。

一開始先由黃野點傳師慈悲賜導並介紹台灣的來賓。點傳師勉勵大家：要用感謝的心感恩命運；我們雖是世間的凡人，修行是修心，所以要一步一腳印修持；而我們做人一定要盡「孝道」，戰後 70 年的今日社會，為何有這麼多的老人福利院？修行以孝悌為先，珍惜把握當下可行孝道機緣，勿待死後才要在墳前行孝。今日能聚一堂，聆聽佛法，皆因累世所種下的佛緣，感恩　上天老中慈悲不離不棄，我們要各了使命、認理歸真，早日明心見性，離苦得樂。

千經萬典 孝悌為先《增廣賢文》

千萬種經典講的道理中，孝順父母、友愛兄弟是最應該做到的。一貫道以儒為本，深信「**得道者多助**」《孟子・公孫丑下》。上午 9：15，由蕭雅雲講師主講「孝道」的真實義。蕭講

師以深入淺出的法語與大家結緣，闡釋聖人孔子「盡人道，達天道」的道理，內容精闢動人，蕭講師以經典闡明百善孝為先：

1.《孝經 • 三才章》云：「**夫孝，天之經也，地之義也，民之行也。**」
2.《論語 • 學而篇》云：「**孝弟也者，其為仁之本與！**」

提醒我們：孝順父母，要對父母尊尊敬敬並友愛兄弟姊妹；以孝傳家，一代一代傳揚下去。

接著提到「孝」的含義與重要性。孝字含義：

（土）：是中央戊己土，天上佛子降生東土。人：靈性——從天而降，肉體——落地而生。

（夂）：音同「老」。佛子帶了一道光來到人世間投胎轉世。有得道者，便有道光，靈光。

（子）：佛子來到人世間，經過一番磨煉。有耐性、懂得修行，將來才能回理天。

孝的重要性：體會親賜生命與養育之恩——

1. 十月懷胎：母親變了體形；孩兒出生，是母難日。但今日兒女生日要派對、要禮物，殊不知父母養育恩重，為子女付出一生。
2. 三年哺乳：照顧了兒女一輩子，累得父母腰酸背痛；推乾就濕，半夜照料，付出不求回報。
3. 七年恩養：從幼兒園就學開始，父母養育關懷無微不至，擔心兒女冷熱。父母賜我們的恩情昊天罔極，然而「父母愛子長流水，子孝父母樹上風」。

《中庸》第17章提到：「**子曰：『舜其大孝也與！德為聖人，尊為天子，富有四海之內。宗廟饗之，子孫保之。』**」講師講述舜帝歷山耕種、以德報怨等動人故事。後播放24孝動漫片「閔子騫——母在一子單、母去三子寒」，及「曾子——大杖則逃、小杖則受和嚙指痛心」的教育片來啟示眾道親，讓我們了悟聖賢的行孝道理，以及時知恩報恩。

勤求古訓 博采眾方（東漢，張仲景）

善哉解脫服，無上福田衣，
我今頂戴受，世世常得披。〈福田衣咒〉

中途稍作休憩，又進入第二場的心靈充電，蕭講師慈悲再法雨滋潤「孝道」的精髓。講師提醒大家「度化眾生成孝子，萬國九州一家親」，所謂：道親，道親，以道為親。我們都是一家人，要度化親人、朋友一起來學習真理，了悟人生，同登法航，同度彼岸，方為盡大孝。並從《孝經 • 開宗明義章》：「**身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。**」延伸至身心靈的修持——「環保，環保，肉身環保，衛生保健；心理環保，

不違良心；靈性環保，六根清靜」。講師引用儒家經典說明善述善繼報親恩及立身行道報天恩的意義；最後以《孝經・紀孝行章》勉勵大家：1. 居則致其敬：應懷尊敬、敬重；2. 養則致其樂：應令歡喜、感到貼心；3. 病則致其憂：應懷憂心、愁思；4. 喪則致其哀：應懷悲傷、憂愁；5. 祭則致其嚴：應懷敬畏、莊嚴。

非常感恩講師講述的動人又易解之專題，及翻譯人員完整清楚地傳達。今日法會能帶動如此多的好緣份，眾人共聚一堂，來之不易，我們要珍惜此緣，了知、悟知、行之，才不負　上天老中對我們的慈悲與恩澤，及累世父母的恩重如山、情深似海。

點燃八百燈火 指引千帆夜海航

心淨國土淨，人安家則安。共同携手力行孝道，邁向世界大同，平和心性。

中午結班，與會所有彌勒眷屬合影，留下快樂時刻的見證。台灣的天厨已經準備好精美豐盛的素食午餐，來洗滌眾人之身心。很多道親很驚喜：為什麼青菜有如此多的做法？是呀！是上天的慈悲！有修行的地方，就有道氣、就有靈感。上天不負有心人哦！

午餐後，一位小天使（木村學長之孫女，約 2 ～ 3 歲）看見身懷六甲的媽媽在休憩，很乖巧懂事地輕輕為媽媽按肩、捶背，減輕媽媽一上午長時間的坐姿之困。一幅很真實、讓人感動、現買現賣的行孝圖。現場有很多前賢也是親眼所視（可惜後學沒有及時拍下照片作證）。行孝真的發自內心，並不是讀了《孝經》才行孝的。「鴉有反哺之恩，羊存跪乳之恩」，後學非常慚愧於心，未能做到行孝父母；「孝道」是中華民族傳統的美德，誓願共勉行之。

下午 1：30，點傳師獻香，誦祈愿文，點燈、傳燈；帶領眾道親在莊嚴的佛前，放下萬緣與自身貪、瞋、痴；捧起蓮花光明燈、供菓等，列隊恭奉，祈求身心清靜自在，心燈光芒四射，照遍大千世界……。之後由末松學長引導道親誦念《般若波羅蜜多心經》三遍，迴向法界一切有情眾生，早日離苦得樂。

法會進入最後精彩的單元，紅白瑞獅灑福結緣，三拜感恩　老中慈悲、諸天仙佛護持。感謝前人、點傳師們的苦心栽培，讓我們能了悟人生真諦，讓法會圓滿完成。感謝台前幕後所有付出的辦事員，同心協力推展道務，前人曾提示過：「行善趁早，行孝及時」，生命有了主宰，就能改變命運，善用妙智慧去處理世間事，才不會白白浪費求道、修道的殊勝機緣！

註：源自佛教的習俗。日本人以春分或秋分為準，在前後為期一週的時間中掃墓，為已故親友祈求平安。

研讀中庸心得一二

◎ 黃嬿霖

《中庸》說：「**君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。**」

「慎獨」的功夫，除了外在的「行」——自戒於別人看不見、聽不見的細微之事物上，尤其獨處時也能謹慎不苟。更深一層，重視內在的「意」，要求必須誠其意，嚴肅對待自己的起心動念。所以後學認為慎獨的首要就是「正念」，有正念即能「正行」。

而如何保持「正念」呢？平常無事時，後學會學著時常收攝自己的念頭，反省一日之言行，進而學習修正自己的為人處事。但相較於無事時的冷靜、恬適，後學處理事情時的態度，尤其是當不如意、不順心時，往往還是會出現各種不好的、消極的念頭，來干擾後學正念的思緒；當下後學唯有「強迫」自己先以「道德感」來判斷是非，這樣至少不會做出違法之事，這也可以說是先要求自己「正行」，當事情過後，再學習好好反省、懺悔自己的過失，藉此加強自己「正念」的修持。

《中庸》經文:「**喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。**」

喜、怒、哀、樂等情緒作用中，後學對於脾氣的掌握，最不易拿捏，現就以「怒」來說明後學處在「怒之未發」及「發而皆中節」兩個實例。

怒之未發

每天早上叫孩子起床，是後學一早就得面對的艱難課題；因為孩子參加武術社團，所以必須要在七點半前到達學校，跟著大家練拳。但是事實上，後學叫小孩起床的情形，絕對不是像電視上所演的如慈母那般溫柔地輕聲呼喚後，孩子立刻起來，然後自己穿衣、刷牙，全家一起共享美味的營養早餐。每天後學家上演的情節，就是媽媽大吼大叫地拉孩子起床，但孩子就是百般地不配合，尤其我家老二，三催四請還是繼續賴床，不肯起來！常常我和姊姊已經準備得差不多了，妹妹還是拖拖拉拉，結果就是無法準時在練習前到校！所以每天一早，媽媽的吼叫聲、孩子的不情願，甚至後學偶爾氣憤到還會動用家法，夾雜著哭聲……。雖說一日之計在於晨，但後學家中早上的氣氛，實在是滿火爆的！

後學有天早上叫了孩子幾次後，想著每天這樣也不是辦法，就試著改

變態度，忍著怒氣未發，改用和緩的口吻，告訴孩子說：「有報導說，賴床的孩子會變醜喔！」想不到後學家的妹妹聽到這樣的話，雖然百般不願，但因為怕變醜，還是趕緊起床，所以當天就順利地準時到校。

放學之後，後學這種「賴床會變醜」的理論，馬上就被兩個孩子追根究底地詢問，後學當然有備而來囉！先說明：會賴床，一定是有原因的，通常都是前一天太晚睡；太晚睡，皮膚會變差，也會有黑眼圈，結果一定會變醜！那麼為什麼會太晚睡了呢？通常是因為寫功課或做事拖拖拉拉，導致晚睡；所以要想不變醜，就要改變賴床、晚睡的習慣；而要想早睡，就必須改掉做事拖拉，這樣就能做個早睡早起、漂漂亮亮的小女孩了！與孩子這般說明之後，她們也覺得有道理，都說想試著改善。

這次的「怒之未發」經驗還算愉快，雖然不知道這個理論能在孩子腦中撐多久，但至少早上的氣氛和諧多了！

發而皆中節

後學今年在學校是擔任高年級的自然老師，有個五年級學生在後學上課時，常採取不合作的態度，尤其習作書寫時，連動都不動，在後學強烈要求後，他就是鬼畫符般地亂寫一通，結果當然就是得到老師的一頓嚴正斥責；而這個孩子的反應就更激烈，常常拿筆或其他東西敲桌子，在上課時不時製造噪音，讓後學相當頭疼！

後學與該班導師反應此問題後，發現原來這個孩子是屬於亞斯伯格症的小朋友，當下才理解為何他會有這些舉動；往後在後學的課堂上，總是對他多一份體諒；但後學也不想其他孩子覺得後學偏心或縱容他，所以當他在課堂上又採取不合作的態度時，後學還是會給予指正，但砲火的猛烈程度，絕對節制很多，因為跟這樣的孩子硬碰硬，是沒效果的；其實若忽略這個孩子在課堂上造成的問題，會發現喜歡看自然百科的他，還滿博學的。

與他相處將近一年，彼此愈來愈熟悉，後學對孩子習性更瞭解外，他也感受到後學對他的善意，下學期他在後學課堂上的表現愈來愈好，還會在下課期間跑來找老師，要帶後學去看他在校園長期觀察的蟻窩，而後學也常誇獎他進步最多，現在是我最貼心的愛徒呢！

這次「發而皆中節」經驗，讓後學學到很多，孩子做錯的時候，後學認為當然還是要讓孩子知道：他這樣的行為舉止會造成別人的不愉快。但如何達到中庸，往後也是後學要學習的功課了！

人生路這麼走

◎ 李淑香

每個人的人生路走得都不一樣，唯有一樣相同的是，都有酸甜苦辣不同滋味的人生。以下這些故事是後學在忠恕學院就讀高級部成全學系時，度人成全的案例，來與大家分享。

母愛無盡

這是一個真實案例，有一位媽媽生了一個女兒，但因工作的忙碌，無法親身照顧，因而託人照顧；當女兒就快二歲時，有一天發燒，因受託者沒有注意到，未馬上送去醫院，導致腦部受損，造成一輩子的遺憾。現在女兒雖然已經成年了，但日常生活無法自理，全靠媽媽耐心地照顧。媽媽自認為都是自己的錯，沒有把女兒照顧好，所以她心裡非常地不捨和痛苦，也因此把所有的愛全都放在女兒身上。

就在因緣際會之下，後學度這位媽媽來求道。上天的慈悲、佛力的加被，她也帶女兒一起來求道。求道之後，後學鼓勵她多來中堂研究道理，慢慢地她明白這一切都是因緣果報，唯有功德才能迴向女兒的業力，現在這位學長很誠心在道場修道。

這位學長對女兒的照顧和付出的精神，不是光憑後學這幾句話就能夠道盡。道的力量，讓她用感恩的心來付出；從她身上，後學看到了：只要心中有愛，便是美麗的化身；心中有愛，一切都能夠心甘情願地付出和包容，沒有半點的怨言。這位學長現在已經就讀忠恕學院中級部四年級了，後學鼓勵她要更上一層樓，來忠恕道院上高級部，會學習得更多，她也答應要來上高級部了。

修道逆轉人生

有一位乾道學長，在還沒求道前，是一個賺多少就花多少的人，對家庭也較缺少責任心，每個月所賺的錢，全花在個人的吃喝玩樂與朋友的身上，一毛錢也沒有拿回家過；有時候回到家，心情不高興，還會亂發脾氣，甚至動手；脾氣、毛病一大堆。做太太的可以說是每天以淚洗面，但為了小孩，一切也只能逆來順受，因為日子總是要過。

就在民國 94 年（2005），因緣際會下，這位乾道學長的哥哥度他來求道，但是求道之後，他並沒有來接近中堂，後學和先生就安排到他家去成全關懷，鼓勵他們能撥一點時間回來中堂研究道理。剛開始他也沒意願出來參班，後學就想：他們不出來，我們就去他們家講給他們聽囉。

經過幾次家訪成全之後，這位學長就慢慢有來中堂參班。接下來又度了他的太太和小孩來求道，一家人都在道場修道。上天慈悲，因常來中堂，受到仙佛加被，被道理潛移默化之下，這位學長也有了很大的改變。

因全家都求道了，接下來就是要成全他們清口當愿。後學和先生有空就會買一些素食材料，到他們家教他太太煮素菜；或是後學將煮好的素菜，帶去與他們分享。經過一段時間的成全之後，有一次辦道時，他們夫妻倆同時都立了清口愿，現在都已誠心在道場服務，連小孩也在道場參班。

以上這個案例，可看出人之本性是善良的，只是墮落在花花世界，受到污染而迷失自性；人若是一味只想追求外面的物慾，自然就失去知足和喜悅。

這位學長的太太非常感恩，她常分享說：「如果今天沒有來求道、修道，我整個家庭一定是破碎的。」修道確實能夠改變一個人，她先生從前不好的思想和習性都改掉了，也會很貼心地幫忙做家事和照顧小孩，現在整個家庭非常喜悅和快樂。他們目前有個願望，就是能存點錢，買一間房

子以安設中堂，這是他們倆夫妻共同的目標。

成全路上堅毅行

面對生命，除了堅持的毅力之外，還要具不執著的胸襟，才會活潑自在。

今天身為一貫道的弟子，須堅持去完成度人成全的使命和義務，《六祖壇經》云：「**迷時師度，悟了自度**。」當我們在迷失時，引保師用心良苦地引導我們、成全我們，才讓我們了解道的殊勝；當自己醒悟了，自然就要進一步去度化有緣的眾生；而在成全過程中，所要面對的困難，也正考驗著我們堅持的毅力。

有一位坤道學長因為看到後學的素食烹飪教學廣告單而來到中堂。能來到中堂就是有緣，後學慢慢地瞭解她的家庭背景，才知道在她很年輕時，父母就離婚，只有三姐弟一起生活。因此每當中堂有開班，後學就會邀請她來聽課，讓她先多了解道理，等因緣成熟時，再度她來求道；經過一陣子，有一回正好中堂要辦道，後學再開口邀請她來求道，這時忽然間後學身上就起了一陣雞皮疙瘩，那時後學心裡就有數了，趕忙心裡默默祈求濟公老師慈悲，讓她今天能順利求道，往後再慢慢成全她多行功立德。感謝天恩師德，果然她就順利求了道。

但是在後面的成全過程中，還是遇到很多困難，也許就如同道理所說的，人都受到累世來的業力牽引著。這位學長由於家庭因素而心情較不穩定，家中也有一些狀況。後學在成全時曾覺得不太容易，但只要想到上天從沒有放棄每個人，後學就一直不斷祈求老師慈悲，幫後學增長智慧，看用什麼方法能夠成全她來道場參班；只要她能出來參班聽道理，久而久之，相信身心狀況都會慢慢好轉。

有一天，後學碰巧在路上遇到這位學長，後學問她要去哪裡？她跟後學說正要去媽媽那裡，後學便隨手拿了 200 元給她，說是給她車錢。忽然間後學有一個靈感，這位學長因為身體狀況，暫時無法出去上班，在經濟上比較困難；以後要開班時，後學如果以貼補車資的方式，多鼓勵她出來參班，相信對這位學長會有很多正面的幫助。

雖然在成全關懷時會遇到很多事情，但必須要有耐心和毅力去做；成全時，變通的方式很多，最終的目的都是使其圓滿。

後學也積極地成全這位坤道學長清口茹素，因為後學了解因果業力的

可怕。每次去關心她時，後學會特別留意她在吃的這方面的情形，有時候會煮一些素菜帶過去給她享用。後來，她跟後學說：「現在慢慢已在吃素了，沒有沾到葷了。」後學聽到了，很替她高興，恭喜她能在修道這條路更上一層樓。

修道改變命運

之前去做家訪時，有一位學長（那時尚未求道）問了後學一個問題，她說：「信仰一貫道的人可以去算命嗎？」後學首先回答她說：「可以。」但是接著分析給她聽：「如果我們每次遇到問題時，就想去算命，算命的人雖然告訴我們一些事情，當我們知道之後，自己沒有去改變的話，相信問題還是一樣存在。算命，只能治標不治本，就算知道又能怎樣？只會增加自己的煩惱和痛苦而已；所以只知道而不去改變自己一切心念和行為，是不能改變命運的。」後學接著又說：「我們一貫道弟子如在修行路上是真心修煉、認理實修的人，是不會跑去算命，只認道真、理真、天命真為依歸。」

後學鼓勵她：改變命運的方法是求道、修道、行道，最好是能度化眾生，在中堂多行功了愿；此外，重要的是在日常生活中，用心經營我們的人際關係，這也是「盡人道」；再來就是要修正自己錯誤的觀念和毛病，能日日反省、多多懺悔過往不對的地方，改正自己不好的脾氣和習性，這樣的話，自然命就好起來。

這位學長現在已經求道了，上天慈悲，讓她感應很多；她相信求道、修道能改變命運，她現在對道非常有信心，也很精進地上課，中堂有需要服務的時候，也很發心出來幫忙，並進一步度化有緣的眾生，行功立德。

明理以自我調整

家庭生活要從造福的觀點去看，一起造福，才能一起享福。

這是後學在度人時，所遇到的一個家庭糾紛，夫妻吵架吵得非常嚴重的故事。這位朋友和她先生結婚有三十幾年了，可以說每天生活都在吵架中度過，她跟後學說：「人生過得非常痛苦和無奈，常用跟先生吵架的方式來操控對方，用爭吵來表達自己心裡不滿的地方；每次吵架都理直氣壯，強要對方符合自己的意思去做，不願尊重和了解對方的意思。」

每次爭吵時，她一定把聲音提到最高，就如同有一句話說：「大聲壓死人」的意思，絕不能輸給對方。而

她沒有在上班，每天睡得比較晚，吃飽之後就會看看電視，到了晚上就跑出去玩，或是到超商去看書，就這樣一天又一天，過著沒有目標的人生。

後學聽完她的故事之後，決定要度她來求道、修道。後學先邀請她來求道，但她一開始並不以為意，後學接下來跟她說：「求道之後，只要好好行功立德，妳和先生的情況一定會慢慢地改善。」起先她也聽不進去，但後學很有耐心，常常打個電話去關心她，在電話中傾聽她的事情和心情，比如：今天又跟她的先生為了何種事情吵架。聽完之後，後學就勸勸她，說一些道理給她聽。之後，後學又跟她說哪一天家裡要辦道，邀請她來求道。這一天，她真的來求道了。

這位學長求道之後，後學知道她的時間較自由，接下來就鼓勵她到後學家來參班；遇到忠恕道院有要服務的工作，就會邀請她一起參與。在這樣的學習過程中，她發現她自己的改變很多，心情也變得比較快樂；漸漸地，她發現和先生吵架的次數變少了。她很驚訝地說：「修道原來是這麼好，這麼神奇奧妙，可以說改變自己的一生，真是非常感恩。」感謝　天恩師德，她也報名去上忠恕學院初級部一年級，後學看到這位學長的改變和成長，真的替她高興。

道的力量、道的殊勝，帶給每位眾生心中法喜充滿，充滿法喜地過著每一天的生活和各自的人生。人生路要怎麼走，完全是靠自己去經營、去努力，要快樂或要痛苦也是由自己決定的，命運是掌握在自己的手中喔！

戒慎恐懼的工夫（下）

◎ 顏勝宏

（接上期）

君子行其正 慎其獨

自律的展現，體現在「慎獨」的工夫上。平常在道場上，「十目所視，十手所指」，脾氣、毛病很容易曝露在眾人的眼光之下；但是獨處時，卻容易暗室虧心，一般人獨處的時候，那時候的心念與行為都很容易出軌，做出一些見不得光的事情；但是，君子獨處的行為則有所不同。

一、獨處的行為

君子了解到「十目所視，十手所指」的道理，並不是只有在人前如此。要知道，「舉頭三尺有神明」，儘管身邊沒有有形的眾生，但是無形的神靈也時刻佈滿我們的上下左右，時時監看著我們，如此一來，怎敢放肆妄為呢？能謹慎不妄為，則在行住坐臥之間，自然而然能夠展現威儀，這種威儀不是做給人看的，而是發自內心自然而然的展現。

1.行如風

平常行走時，兩眼平視、心神內斂，無有輕躁放蕩之心。腳步輕盈，亦不會發出類似拖著鞋子走路之聲音，自然而然展現威儀。

2.立如松

語默玄微，動靜安然，站立時亦不會晃來晃去、左右搖擺，而是如松樹般地安穩自在。

3.坐如鐘

坐著時，腰桿打直但身心放鬆，彷如大鐘一樣穩固，因此不會前傾後仰、左右歪斜。現代人容易有脊椎毛病，源自於久坐卻姿勢不正。

4.臥如弓

非時不臥，臥時也要時存正念，調攝身心，不讓妄心隨意滋起。

總之，心之所在，即道之所在；道之所在，即心之所通。時時意守玄關，時時反觀自照，檢討改進，存其心，養其性，道能豎通三界，凡三界之事，心即無不明瞭。（原文出自《談真錄》）

二、念起的當下

有句話說：「不怕念起，只怕覺遲」，這是出自三祖僧璨的《信心銘》；念就是念頭，人都有念頭，重要的是能否當下察覺，察覺起心動念是否偏頗。人之所以有煩惱，乃在於欲求不滿；不當的欲望讓人產生不必要的煩

惱，《太上清靜經》云：「**煩惱妄想，憂苦身心，便遭濁辱。流浪生死，常沉苦海，永失真道。**」因此察覺是止惡的第一步。

光察覺還不夠，察覺了要知道懺悔，至少要知道錯在哪裡，如果有善知識幫我們指點錯誤，那是莫大的福氣；子路「聞過則喜」，大禹「聞過則拜」，都是不簡單的修為，畢竟要虛心接受別人的意見，不是件容易的事情。現在台灣的年輕人喜歡表達自己的意見，但是卻鮮少能接受他人的指正，即使是善意的糾正，也未必能夠接受。美國總統柯林頓的緋聞案舉世譁然，但由於他肯認錯，勇敢地向全國民眾道歉，終於雨過天青，卸任後依然能夠四處演講，深受歡迎。

懺悔不只懺其前愆，更要悔其後過，知錯改過才能真正產生力量，產生智慧。

佛陀時代，有一位從小受父母疼愛的獨生子。父母一心希望他有成就，讓他跟隨著師友學習。但他態度傲慢而不用心，早上學的東西，下午就放棄了，也不肯再複習；結果幾年下來，沒有學到任何知識，父母只好叫他回家管理家業。但是他驕傲荒誕又不勤勞，因此家道逐漸中落，他也無所顧忌，甚至任意變賣家產。他從不管別人的看法，蓬頭垢面又邋遢，小氣且剛愎自用，所以大家都很厭惡他，也沒有人要和他說話。面對這些境遇，他不僅不反省自己的過錯，反而埋怨父母、責怪師友，覺得是因為祖先神靈沒有庇祐，才導致他淪落至此。他心想：「不如去學佛，可以得到一些福報。」

他來到佛陀之處，向佛陀頂禮後，說道：「佛道寬弘而無所不容，請允許我在此學習。」佛陀說:「想要求道，當行清淨之行，你染一身俗垢，即使入我道中，也是無益。你先回去孝順父母，誦習老師的教導，勤理家業。還要以禮自我要求，不做不合宜的事；言行要謹慎，勤勞而專心一志地做事，才能得到眾人的歎慕，等你能做到這樣的行為之後，再談修道吧。」

於是世尊告訴他一首偈語：「不誦為言垢，不勤為家垢，不嚴為色垢，放逸為事垢，慳為惠施垢，不善為行垢，今世亦後世，惡法為常垢。垢中之垢，莫甚於痴，學當捨此，比丘無垢。」

他聽偈之後，醒悟自己的驕慢愚痴，於是聽從佛陀的教誨歡喜地回家；此後經常思惟偈語中的涵義，改過自新，孝順父母、尊敬師長，誦習經典、勤修家業，以戒律自我警惕，凡是不合正道之事就不做。不久後，宗族及鄉里皆稱讚他孝悌的行為，他的善行名聲遠播，甚至連國人都稱賢。

3 年後，他又來到佛陀的面前頂禮說：「尊敬至真得全形骸，棄惡為善上下蒙慶，願垂大慈接度為道。」佛陀說:

「善哉！」他的鬚髮竟自動落下，現出僧相。之後他思惟止觀、四聖諦及八正道，精進不已，而證得羅漢道。（原文出自《法句譬喻經・卷3》）

從上面的故事中可以知道，改過必須打從內心做起，醒悟自己種種習氣毛病，並從孝順父母、尊敬師長做起，人道圓滿，才能夠上達天道。如果妄求拜訪明師，卻不從自己的心性上下工夫，則如緣木求魚，徒勞無功罷了！

三、慎獨的方法

儒家講慎獨，莫如克己復禮，**子曰：「克己復禮為仁。一日克己復禮，天下歸仁焉。為仁由己，而由人乎哉？」**《論語・顏淵》就是約束自己的私慾，而能合乎於理，使自性回復清淨本來面目，這個工夫要從慎獨做起。

一個人獨處的時候，要約束自己，毋要放縱，起居作息，須合乎規律。古代的人日出而作，日落而息；現代人晚上還要加班、應酬，沒事則在家看電視，看到三更半夜，才勉強就寢，結果隔天早上爬不起來，時間久了，身體就出現種種毛病。所以要從日常生活起居做起，使合乎陰陽五行之運行，中醫理論是晚上11點到凌晨3點為膽經、肝經循行的時候，這時候正在進行修復，若人體沒有休息的話，修復工作就會受影響。所以，第一步就是要把作息調理正常。

第二步則要嚴守佛規禮節，佛規並非只有外在的言行規範，內在的起心動念也要注意；起心動念，旁人不睹不聞，只有自己知道。佛規如同天梯，不守佛規，焉能上達天道？一貫弟子有〈十五條佛規〉，第一條，尊敬仙佛；最後一條，謹言慎行，無非都是希望能夠達到內外心性的一貫，並體現在與父母、兄弟、師長、朋友相處之間，真正的落實在日常生活上。

有安中堂的道親，每天燒香禮佛，為的是什麼？老一輩的道親說是：拜佛就可以成佛，但是這個論點對年輕人來講，可能比較沒有說服力。燒香除了要按照佛規禮節以外，最重要的是那份誠心與自我戒律的要求，務求**「齊明盛服，以承祭祀」**《中庸》；在獻香禮中〈愿懺文〉有「凡係佛堂顛倒錯亂，望祈祖師赦罪容寬」，這無非是希望透過禮佛的過程來達到清淨身心的作用。

時時清淨，身心無染，道自然而然就能夠展現在我們的身上，真正的佛規就是道，是活的，不是死的。世事本來就是隨著外在的因緣而變化，而修道則是要永守中道，生生不息。佛規不是在中堂才要守，在中堂外也要謹慎；時時刻刻，不管當下是否有人在旁，都能守住中道，這就是慎獨，也就是本文要談的戒慎恐懼的工夫。

（全文完）

道的殊勝之見證

◎ 楊福慶

吳阿幼老壇主於民國 6 年（1917）出生於台灣省苗栗縣；長大之後，經媒人介紹，嫁至台中大甲。在那個物資匱乏、生活艱困的時代，雖然夫家經濟條件不差，但是傳統大家庭對傳宗接代和重男輕女的觀念，仍根深蒂固。

民國 26 年（1937），吳老壇主生了一個女兒，之後歷經戰爭，又逢至愛先生不幸去世，只好跟隨著已出嫁的女兒定居基隆市暖暖區。其後，孫子、孫女接續誕生，由於女兒、女婿忙於為生活在外打拼，孫子、孫女生活起居就由阿嬤照顧。

民國 46 年（1957）10 月，在機緣下經由鄰居蘇卻得學長引進求道，老壇主雖然不識字，但對信仰很虔誠、意志堅定；不久之後便清口、設中堂，並帶著孫輩們每日在自家中堂早晚燒香、叩首禮佛。

民國 61 年（1972），隨著女兒、女婿遷移至北投石牌定居，中堂也一起搬遷。在石牌這個陌生的地方，有緣認識了桂枝學長，自此每週一固定

▲ 陳點傳師與筆者（左 1、2）拜訪邱昭穎先生（右）。

▲ 邱三雄先生（中對鏡頭者）參加新道親法會。

參加地方心靈課程，也更堅定對道的信念。

老壇主一直以來身體都非常健康，她堅信是上天仙佛的保佑護持。直到去年（2014）12月，在家不小心跌倒受傷，再也無法燒香禮拜。老壇主心中一直掛念著中堂承接問題，所幸曾孫邱昭穎先生從阿祖（台語，指曾祖母）口中知悉「忠恕道院」，乃上網查詢，輾轉聯繫上所歸屬的啟化單位。經游李領導點傳師慈悲指示陳昭湘點傳師關懷及接手後續成全工作。

陳點傳師獲悉老壇主有意成全其後輩，即率後學及陳騰輝學長在曾孫邱昭穎先生帶領下，至淡水吳老壇主的孫子邱三雄先生家，探望跌倒受傷的老壇主，也度了邱府家人至楊氏中堂（後學家）求道。

老壇主心中所掛念的中堂承接及孫輩求道，如今心願已了；於今年1月中旬在睡夢中，仙佛將老壇主接走了，老壇主容貌安詳，身軟如棉，享壽98歲。在啟化單位游領導點傳師、陳點傳師、陳清陽道務助理及諸多道親的協助下，以最莊嚴隆重的禮節，圓滿老壇主人生的最後一程。

▲ 吳老壇主功圓果滿，見證道的殊勝。

老壇主累世有修，求道之後，虔心信受奉行；如今功圓果滿，於火化後，邱氏家族見證到老壇主全身佈滿「舍利花」，深受感動，並決定於2月8日率領親友至三重陳氏中堂求道，也讓所有道親再度見證道的殊勝。

法律與生活

◎ 鄭麗燕法官主講 高雪霞整理

2014 年 12 月 23 日（星期二）下午，基礎忠恕道院舉辦「法律與生活」講座，邀請台北地方法院鄭麗燕法官蒞臨演講。當天下午座無虛席，大家秩序井然地等候鄭法官的到來。鄭法官說當她看到這麼多人，靜靜地準備上課時，既驚訝又感動，讚嘆怎麼有這麼棒的團體。

鄭法官平易近人、談吐幽默，一開口立刻吸引眾人注意力，她首先點出許多人的迷思——「不懂法律者，總以為法律很難，害怕接觸法律」，其實法律是人制定出來的，是活的、與生活息息相關的、是好玩有趣的，每個人都應試著去了解，不要排斥，否則就辜負政府立法保護人民（弱勢）的美意。

為了強調懂法律的重要，及法律與生活的相關性，鄭法官分享許多有趣實例：

例一：台東天后宮於民國 39 年（1950）間，應國防部請求與其簽訂一合約，將一塊土地免費借給國防部使用（此稱為使用借貸）做為營區，言明待反攻大陸後再歸還，屆時會將地面建築無償送給天后宮。但事實上，該營區國防部在民國 90 年（2001）後就沒在使用，天后宮想向國防部要回土地，國防部卻以「尚未反攻大陸」為由，不願歸還。

天后宮便循法律途徑，向台東地方法院提起訴訟，請求國防部返還土地，目前這件案子還在審理中；由這件案件可見早期民眾因為不懂法律，對自身權益之保障可說一無所知。

例二：房子出租分定期及不定期

兩種，1. 租期不超過一年，可不訂立書面契約；2. 租期超過一年，一定要訂立書面契約並到法院公證，若對方租期屆滿不願搬遷，只要拿公證書，就可聲請強制執行。假使未訂立書面契約，就會變成不定期租賃（註 1），想要請求承租人搬遷，可能要費很大勁。鄭法官說：「憨憨過日子，會被吃死死」（台語，意指法律是保障知法律的人，千萬別讓你的權利睡著了），因為我們無法保證周遭的人都心存善念。

例三：彰化有一位太太接到詐騙電話，分三次匯給對方共 230 萬，直到第三次她才驚覺被詐騙，但錢已被領走。經一段時間後，又接獲一張彰化地方法院的「支付命令」，她心想一定又是詐騙集團，就不予理會，但其實這次是真的。在法律上，接獲支付命令者，如有異議，需在 20 日內向法院用書狀提出，若未在 20 日內提出，等同默認（註 2），法院接著會發「支付命令確定證明書」，這是為顧及被告之權益，若錯過 20 天黃金時間，雖有異議，亦沒機會翻案了。

例四：有一結婚個案，是一男與二女同時結婚。在民國 70 幾年（1980 年代），台中有三個理髮師感情融洽，一男同時喜歡上二女，二女也願共事一夫；我國法律是採一夫一妻制（民國 20 年即制定至今），之前結婚採「儀式婚」制，只要有公開儀式及兩個以上之證人，婚姻就有效力，不必到法院公證。這一男就與二女同時結婚，發的喜帖上寫著：「我們三個情投意合，要在某年某月某日在某地結婚」；警察認為這是犯了「重婚罪」，且是屬於「非告訴乃論」（就如偷竊，縱使被害人願意原諒被告，國法亦不原諒）。所以婚禮當天，當一男同時牽二女之手進場（非前後進場），警察只能拍照存證，做為事後移送重婚罪的證據（依《刑法》第 237 條之規定，可處 5 年以下有期徒刑）。但一男二女事實上皆為初次結婚，且《刑法》第 237 條之重婚罪是指：「隱瞞元配，再與另一人結婚。」所以最後檢察官只能說，此三人同時結婚，傷風敗俗，違反一夫一妻制，但因三人之前皆未結過婚，所以檢察官予以不起訴。

此特例真是有趣哉，為此民國 71 年（1982）間，《刑法》修法：「重婚罪之定義為一人重複結婚，或同時與二人以上結婚者，均屬重婚。」且在民國 74 年（1985）間，《民法》亦修法：「只要是重婚，後者就無效，

▲鄭法官幽默談吐吸引眾人注意力。

同時與二人以上結婚亦無效。」但因法律不溯及既往，所以此三人結婚個案仍屬有效。

鄭法官又提供一些與生活相關之法律常識：

㈠借貸行為在《民法》上是「要物契約」（除雙方當事人意思表示一致外，仍須交付標的物始能成立的契約），必須有可以舉證之借據（例如：銀行匯款書）；到法院告對方則要舉證對自己有利的證據，才可能勝訴。

㈡郵局的存證信函，其實並無法律效力。

㈢「小太太（外遇對象，現常稱為小三）」在法律上沒有身分，亦不能分配財產。

㈣民國 74 年（1985）6 月 4 日《民法》親屬編修法前，重婚者並非無效，但元配有權在知悉 1 年內向法院聲請撤銷。（例如：有一位先生娶了兩個老婆，因小老婆是在香港辦理登記結婚，又符合香港當地法律，即被承認有效，而元配又未在知悉後 1 年內向法院聲請撤銷，故二段婚姻皆有效。）

㈤民國 96 年（2007）5 月 23 日，《民法》親屬編修正後，結婚由「儀式婚」制改為「登記制」，自民國 97 年（2008）5 月 25 日正式實施。亦即結婚如果只有舉行公開的儀式，而事後並沒有到戶政事務所辦理結婚登記，這樣的婚姻是不具法律效力的。不過鄭法官發現，許多人雖知道法律已修改，但卻只宴客而不到戶政事務所登記，在法律上，婚姻仍屬無效。

鄭法官還語重心長地告知大家，法律貴在貫徹實行，千萬不要讓自己的權利睡著，例如：

㈠債權人要向債務人催討，一般請求權為 15 年，如租金、管理費等，但需在 5 年內行使催討，如有超過請求權時效，債權人依法可以拒絕給付。

㈡本票則須在到期日後 3 年內行使催討權。

㈢車禍糾紛等侵權行為之賠償，只有在 2 年內可以行使催討。

在與鄭法官問答互動時，有學員提問：

一、若子女有負債，父母該如何處理？

鄭法官答：在法律上，子女成年後，父母就不用對成年子女負責了；所以鄭捷殺人案，因被告作案時已 23 歲，其父母並無連帶責任，只是雖無連帶責任，但被告之父母午夜夢迴時，想必仍會受良心譴責。

二、不動產是生前或生後處理較佳？

鄭法官答：現代父母要有新觀念，要「養老防兒」，而非「養兒防老」，要能多愛自己一些，才能愛別人。所以若在生前都將不動產過戶給下一代，則對自己沒有保障。

※　※　※

聽完「法律與生活」講座，後學覺得鄭法官的許多想法都好新穎有趣喔！她說學習是終身的，要「學到老，才能活到老」，腦筋才能永保清楚，否則可預料，5 年後路上將增加許多迷路的失智老人。最妙的一句話是：「沒有存夠 500 萬，不准失智，否則會顧人怨！」又說大家不要看太多電視，也不要太依賴智慧型手機等 3C 產品，最好的學習還是要通過「五到」功夫——心到、手到、眼到、口到、耳到。

鄭法官從考上法官後就很少看電視，每週六會從圖書館借書給小孩看；自己講課不用 PowerPoint，一切資料皆在腦子中，因為她每天大量閱讀，練就極佳腦力；每天早上 5 點多就起床看報，關心國家及社會大事，也賺到優於別人的腦力！雖然每天不看電視、不用手機，照樣很快樂；鄭法官自嘲唯一的危險性是：「萬一掉到懸崖下，沒有人救。」所以走路都很小心！真是幽默感十足。

鄭法官也因熱心助人，幫人解決很多問題，被封了「雞婆法官」外號；但她並不介意，認為此外號比起「恐龍法官」可愛多了。

有位學長反映：只上一次課太少，感到意猶未盡，希望能再多瞭解生活中的法律常識，故期望還有機會聆聽鄭法官開講。我們也很期待在短時間內，還有機會再從鄭法官的幽默教導中，提升大眾的法律知識水準。

註 1：依《民法》第 422 條（不動產租賃契約之方式）：不動產之租賃契約，其期限逾 1 年者，應以字據訂立之，未以字據訂立者，視為不定期限之租賃。

註 2：債務人於接獲法院的支付命令，在「20 日」內未異議時，該支付命令即告確定，確定的支付命令與「確定判決」具有同一的效力（參見《民事訴訟法》第 521 條）。

HQ 逆齡抗老化與活力運動養生

◎ 周金龍

前言

逆齡是一種生活態度，意味著用心追求青春的心永不放棄，是一種人生價值觀的進化。愈活愈年輕（Perils of Living Agelessly）之話題焦點，被《時代雜誌》（TIME）票選為改變世界 10 大趨勢之一，依《時代雜誌》歐洲總編輯凱瑟琳・梅爾（Catherine Mayer）之長期觀察社會變遷趨勢，首度提出逆齡現象（Amortality），其字義形容沒有依自己實際年齡之行為；且年齡只是數字，不管壽命數字是多少，都要充滿信心與活力，對於生活方式卻是永遠選擇青春，更顯示現代人對追求「年輕化」的極度渴望，亦希望可以擺脫年齡的限制，豐富自我，活出充滿夢想、目標與成就的熟年時光，同時亦活出生命的優雅巔峰。至於 HQ 係代表健康商數（Health Intelligence Quotient，簡寫成 HQ），是指個人所具有的健康意識、健康知識、健康能力的反映，較能維持積極的健康人生態度。

觀念與趨勢是改變未來價值之主因

「確立自我的價值觀，就等於決定自己的人生」（松本孝博）。追求自我實現，正是現今的生活價值觀，亦是社會未來的發展趨勢，同時亦建構出一種很微妙（subtle）脈絡相關的（contextually relevant）學習機會；就追求更完美的自我與世界而言，在人本主義的心理學家們謂之「自我實現」（Maslow，1970；Rogers，1951），他西方心理學者則稱之為「健康的人格」（Jourard & Landsman，1980）、「理想的人格」（Allport，1961）、或「最佳的人格」（Coan，1974）。雖然身體基因無法讓我們維持長生不老，社會化卻能讓我們得以維持年輕

的生活態度，但「人是可以不斷朝向自我改進」的積極人生觀，以及「生活原來可以操之在我」的真實生活方式，積極追求自我實現與成長，相對地開展燦爛的「活出生命之色彩」。

生命力與身體衰弱是否為等號關係

「年老，使感官上的快樂被剝奪殆盡，如嚴重的慢性疾病（指雖不至於會立即死亡，但足以嚴重影響生活品質），很可能在受身障之苦的數年前就已出現」（世界衛生組織，2004），但老化與不健康是否為能劃上等號關係，實有其爭論空間；而「體現」自己身體經驗與行動的關係，唯賴個人付諸實踐。「體現」它代表的是一種生活態度，一種人生觀，一種人格修養，使生命力自然滿溢生命的熱愛，以激發內在的感覺和感動，而內化為心靈的軟體；換言之，「即轉換為內在無形的精神及靈性層面的需求，最終能進行人生經歷的自我統整，重建自我的價值並且創造生命的意義」（Suzanne，2005；Tornstam，1997，2003；Verbraak， 2000）。「生命不要求我們成為最好的，只要求我們作最大努力」（傑克遜布朗 H. Jackson Brown, Jr），探究其主宰生命力卻非取決於肉體衰老與否，乃在於個人心之能量的蘊釀；但肯定的是老化並不會阻止生命繼續豐盛，乃因為在乎雖能夠自我調適（self-adaptation）擁有年輕的心，同時亦是自我增能（self-empowerment）之最好方式，如此才有資格去努力彩繪與充實自己的人生。

逆齡歲月與健康心態之調適

健康是指生物的功能性和代謝效率的水平，而健康意識泛指人們（指機體）對自身正常功能和心理狀態、健康價值態度與能否獲得健康的信心。根據《Collins》大字典「逆齡」的定義，為「永恆生活的潮流，通常否定死亡。」換言之，逆齡族並非抗拒長大，而在擺脫年齡枷鎖，只是不在乎社會對年齡數字的期待；值得稱讚的是，「逆齡族」非盲目地相信青春永駐，而是努力在生活中扮演自己的角色，為了憧憬的目標向前邁進，且更願意以健康的心態，對生活、冒險充滿熱情。焦點問題是能否

▲ 保持活力充沛的健康身心就是抗老化的秘方。

▲ 以模型講解活力運動養生。

為自己找到最適合的生活方式，能確實去擁有「逆齡」感的和諧身心與生活態度，使自我感覺更有活力、更年輕。唯有透過運動增進自信與力量，是現代逆齡族崛起抗老化的新面向，因為運動會強化肌肉及循環系統，同時可以維持或增強體適能，也可以促進健康。

結語

人生持續懷抱夢想，勇敢追尋自己的夢想，挑動心靈的渴望，創造屬於個人逆齡的體驗時代，而無形中亦填補人生中的缺撼；哲學家赫曼・赫塞（Hermann Hesse）說過：「生命究竟有沒有意義，並非我的責任；但是怎樣安排此生，卻是我的責任。」用心建立你自己的逆齡標準，不要把自己和別人比較；成功抗老的人都是自己在跑，不必和別人比賽；若以倒著看人生，會發覺到「生命沒有極限」，而最重要的是如何保持活力充沛的健康身心，畢竟健康與活力才是享受人生的關鍵。

參考文獻

Allport, G. W.(1961). *Pattern and growth in personality.* New York: Holt, Rinehart & Winston.

Coan, R. W. (1974). *The optimal personality: An empirical and theoretical analysis.* New York: Columbia University Press.

Jourard, S. M., & Landsman, T. (1980). *Healthy personality: An approach from the viewpoint of humanistic psychology.* New York: Collier Macmillan Publishers.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality (3rd. ed.).* New York: Harper Collins Publishers.

Rogers, C. R. (1951). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy.* Boston: Houghton Mifflin.

Suzanne, D. W. (2005). *Understanding gerotranscendence in older adults: A new perspective for counselors.* Adultspan Journal, 4(1), 36-48.

Tornstam, L. (1997). *Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging.* Journal of Aging Studies, 11(2), 143-154.

Tornstam, L. (2003). *Gerotranscendence from young old age to old old age.* Online publication from The Social Gerontology Group, Uppsala. URL: http://www.soc.uu.se/publications/fulltext/gtransoldold.pdf

Verbraak, A. (2000). *Gerotranscendence: An examination of a proposed extension to Erik Erikson's theory identity development.* Unpublished master dissertation, University of Canterbury, New Zealand.

2015 大專夏令營招生簡章

你還在當低頭族嗎？看看生活周遭的人們，你是否漸漸少了與他們面對面互相溝通的機會？你怕說錯話讓人誤會嗎？還是擔心自己說出來的話不被重視？或是常常在關鍵時刻不知道該如何開口才合適呢？這些都是我們每天的生活課題，來吧！！！來到這裡，你將會為心中的困惑找到答案。

活動時間：2015 年 7 月 10～12 日(星期五～星期日)，共計三天兩夜。
活動地點：中壢天德堂(桃園市中壢區忠福里南園二路 98 號)。
主辦單位：一貫道基礎忠恕道場 忠恕學院學界班。
活動費用：新台幣 600 元整。
招生對象：大專院校之在學青年(含高中應屆畢業與大專應屆畢業者)

(網路報名)

報名程序：請剪下報名表，詳細填妥後由本人、家長簽名(一貫道道親另需呈請直屬點傳師簽名)，並連同一吋照片和學生證影印本
郵寄至：「302-62 新竹縣竹北市中正西路 649 巷 155 號 鍾達緯 收」
(不便郵寄者，可將資料掃描或拍攝成電子檔，e-mail 給活動聯絡人)。
報名期限：即日起至 2015 年 6 月 21 日止。 ※上限 80 人※
活動聯絡人：鄭名翔 聯絡電話：0988-027-557
簡仰羚 聯絡電話：0963-232-753 電子郵件：tristallly@gmail.com
注意事項：1.有任何疑問，歡迎來電向活動聯絡人洽詢，如遇颱風等特殊情況，請靜候通知。
2.唯恐郵件遺失，主辦單位將於收件後一週內與寄件者電話聯絡。如未接獲電話通知，請主動來電洽詢本次活動聯絡人。

2015 大專夏令營招生簡章

一吋照片	姓名		性別	□男□女	生日	
	通訊地址				電話	
	永久地址				手機	
	E-mail				身分證字號	
學校		科系			年級	
血型		宗教信仰	□一貫道 □無		□其他	
介紹參與此活動之一貫道親友		姓名：	電話：		手機：	
緊急聯絡人		姓名：	電話：		手機：	
本人簽名		家長簽名			備註	
集合時間	□自行前往 AM09：00		□台北車站 南三門 AM07：30			
一貫道道親務必填寫以下欄位						
引師		保師			求道日	
所屬單位		前人/領導點傳師			直屬點傳師	
茹素情況	□已茹素	□未茹素	直屬點傳師簽名			

※本資料僅供大專夏令營報名使用

學界班學習心得點滴

◎ 忠恕學院學界培德班提供

升上培德班，也開始了在學界班的第三年，同學們過去二年來在學界班的學習與成長，心中充滿無限的感激與感動，每個人娓娓道出真心話，細數學界班對自己的意義……

※ 劉興昌

學界班是一個令人感動的團體，也是道場中讓後學啟蒙、成長、結婚（認識同修）、生小天使，甚至到最後身軟如綿時仍護持的團體（愿終身護持學界）！

看到您們的成長就是後學前進的動力！

※ 邱欣柔

剛開始真的只是基於交朋友的心態而來到學界班，後來久而久之就習慣了！現在對後學來說，這裡不僅僅只是交到好朋友，而是班上的每個人都在後學心裡佔有一個小小的位置，像朋友、像知己、像親人，越來越重要，一點點的負擔都沒有。來這裡可以讓後學覺得很安心。

※ 余宥瑩

對後學來說，學界就是一個不斷充電、不斷學習、不斷精進的地方。除此之外，還讓後學認識了一群志同道合的朋友，雖然身處不同地方班，但是彼此切磋砥礪，在每個角落堅守崗位。

在同一個道場持續學習，讓後學有更多機緣與契機去內省自己，重新審視。只能說上天有最好的安排，等著我們去發現與探索，如果錯過了，或許一輩子都看不見這些盲點，更不用說進一步改進或突破。

但說得再多，都是枉然！還是需要大家「慢慢走，細細嚐，好好地投入與覺察，才能了解箇中滋味啊！」

※ 林琬瑄

學界班對我來說就像個大家庭，回來這裡很自在，雖然剛開始會被輔導們的熱情「嚇」到，但久而久之也就習慣了，也無形之中被同化了。

來到這裡可以交到許多跟自己一樣吃素的夥伴、一樣對道有熱忱的朋友，彼此分享而激盪出不同的火花，所以學界對我來說跟家一樣，而幸運的我也因此擁有很多的家人！

※ 張雅涵

學界班給後學的定義和大家一樣，是「家」的感覺，能帶給人溫暖、充滿正向能量的地方！也是一個能夠讓青年學子真正將「道」融入生活當中的「起點」，實踐做中學、學中做的精神，培養「圓滿」一切人、事、物的技巧，將自己所能回饋於社會的最好地方！

※ 李易儒

對我而言，學界就像一個大家庭，家人需要幫助的時候，大家總會絞盡腦汁給一個最好的建議，例如：這次後學剛結束大考，面臨要選擇學校的難題，就聽了很多學長分享過來人的經驗，還有一些科系的未來出路……，真是受益良多，感謝每位學長提供後學寶貴的建議。

而且在這裡大家年齡相仿，做任何事情總是比較容易互動，吃飯聊天也不用有多餘的顧慮，重點是大家都是好人，沒有學校或社會中複雜，這是後學很喜歡來學界班的原因。

※ 陳晏翎

學界班對後學的定義：獲得成長、獲得體悟，可以靜心與暫時拋除煩惱的地方！

※ 廖修德

學界班對我言就像小叮噹的百寶袋，在裡面要什麼資源就有什麼資源，而且和大家在一起時總是歡笑不斷，每次到了學界班就會忘掉所有的不愉快。

※ 何明達

學界班對後學而言，像結了婚，要邁進第 21 週年的老伴，呵呵！

※ 張建棋

學界對後學來說真的是蠻特別的，一開始因為地方班才進來這裡，之後又因為升學關係暫時停止；再回來時可以遇到大家，真的是很棒的緣份。

學界班在我心目中是一個吸收養分的地方，因為年齡相近，不管是聖凡的許多問題都可以得到解答。謝謝學界的各位夥伴～

※ 吳羿均

對我來說，學界是一個可以好好學習的地方，是一個可以把夢想實現的地方，也是一個傳承的地方。

後學從小就接受許多人的幫助，以及從他們身上學習；漸漸地，自己也開始產生想跟他們一樣的想法。真的沒想過，自己也可以成為一位班長、輔導、活動組成員！所以，在這裡可以開始學著實現自己。

對我而言，學界班真的是一個美好的地方，影響我很多，也期盼大家都可以受到學界班的正向影響，讓我們一起正成長地走下去吧！

※ 林逸慈

學界是一個讓我心情可以放鬆的地方。在學界可以跟大家一起學習道理，一次次提醒自己最該走的方向。

※ 陳瀞嫺

來到這個大家庭，像是一個能夠好好休息、充滿能量、安定和可以充實自己的地方，大家開心自在地共同護持和學習，分享彼此的經驗與心得；讓這樣的「好」可以一直傳承下去，是每個身為學界一份子的共同理想和目標，後學覺得在學界的每一天都充滿歡笑和感動！因為有大家，才有這麼愛笑的陳瀞嫺。

※ 謝宗芫

學界對我來說，是一個可以忘掉煩惱，大家互相扶持、一起學習的大家庭！有福同享，有難同當～

※ 許瀚隆

對於後學來說，學界班是一個沒有壓力、快樂學習的地方，在這裡可以解決很多問題，也帶給後學很多快樂。

在這裡，後學無憂無慮地做好道場的事情、忘記不好的心情，還有一群能在排練活動練到睡著時，會叫後學到房間睡的好夥伴。有你們真好，感謝這些優秀的 partner 陪伴著後學。

※ 劉忠宜

後學覺得學界班是一個讓人心靈成長的園地，大家互相學習、成長，並找到生命中的感動～

※　※　※

猶記得今年初開班，大家還沉浸在年節歡愉的氣氛時，學界班已緊鑼密鼓揭開了今年度各班次，在這麼歡樂的氣氛下，培德班開班時不免來辦個「祈愿小天燈」的活動。

天燈共九款，設計取自：濟公活佛慈訓～師云：九盞心燈，九個愿：

三施並進，點一盞「智慧燈」；
恆心堅愿，點一盞「平安燈」；
抱道奉行，點一盞「光明燈」；
真誠付出，點一盞「奉獻燈」；
為道忘軀，度人成全，點一盞「菩薩燈」；
傳道實務，代天宣化，點一盞「喜捨燈」；
濟貧拔苦，點一盞「安康燈」；
慈言度人，點一盞「吉祥燈」；
日日叩求天下安平，點一盞「慈悲燈」；

另外，每個天燈上又繫有一張四字籤詩。九盞心燈九個愿、用真誠一一實踐、用真誠一一落實，真心誠意，感動三界，仙佛、諸菩薩將會助大家「心燈薪傳，聖凡如意」！

以下是幾位學長抽到小天燈後的心得分享……

※ 許瀚隆

後學抽到的燈是：真誠付出，點一盞「奉獻燈」；籤詩：「領恩學習」。

這盞燈和籤詩好比在說後學的現在跟未來，後學也自我期許：

現在當下——

用真誠付出的心，帶給學員溫暖的感受。用真誠付出的心，來完成點傳師及講師交辦的任務。用真誠付出的心，來完成往後的每個活動：文

▲「道化生活」單元中，熱烈互動。

化之旅、老前人成道五週年感恩追思會表演、學界班的運動會……。用真誠付出的心，謙卑有禮地與道場中的學長互相學習。

未來目標——

用領恩學習的心，學習每一份企劃書的撰寫。用領恩學習的心，分享自身經歷給各位學長。用領恩學習的心，將每個活動做到最好呈現。用領恩學習的心，接下點傳師、講師交辦的每一項任務。

※ 劉忠宜

Hello everybody! 後學抽到的是：為道忘軀，度人成全的「菩薩燈」；籤詩是「三施並進」。

後學其實是屬於斤斤計較型的人，像是做家事時，常常會覺得不甘願，想說怎麼不是姊姊來做，而要叫後學來做？可是當後學在中堂做事時，卻又很甘願。又或是像家人買東西時，後學也常常會問這多少錢、那多少錢，買貴了還會心有不甘地碎念一下；可是當面對捐款幫助別人這件事時，後學卻又覺得心甘情願。

後學覺得籤詩應該是在提醒自己：不要有這種分別的心態。

※ 林琬瑄

後學抽到的燈是：傳道實務，代天宣化「喜捨燈」；籤詩：「以德報怨」。

覺得籤詩就像在勉勵自己，要記住：不論別人如何不善待我，我不該抱怨，反而要以德行讓別人心服口服。

※ 何明達

後學抽到的是：為道忘軀，度人成全「菩薩燈」；詩籤：「犧牲奉獻」。

應該跟很多人抽到後有同樣的感覺，覺得這根本是仙佛來告誡後學的，呵～ (或應該說是警告！)

原本今年因為後學在地方班另外有接其他工作，道務上會比較忙，心裡想說：在學界盡量維持出席就好，班務等其它工作能過就過，不然實在沒有時間……

心中才剛有這樣的想法時，很顯然地，仙佛的答案是「不准！」

也許後學還是做不到——「為道忘軀，犧牲奉獻」，但期許自己朝此方向努力，也跟各位學長一起共勉～

※　※　※

今年一開始就有這麼豐富的課程與活動，以及講師、輔導、學員們熱情的回饋，相信接下來一定會有滿滿的收穫！就讓我們繼續攜手，一同經歷運動會、三教文化之旅、老前人成道五週年紀念的手語表演等內容，體驗屬於我們的培德班。

愛在藝起 用愛繪愛

天仁單位母親節 親子園遊會系列活動心得

◎ 黃駿基

幸福是一種富足的感覺。許多時候，幸福的感覺來自於溫馨的互動，或只是源於某些細微的事物，那股快樂的心念微妙地夾雜著一種感恩與惜福。天仁單位母親節親子園遊會當天，這股意念特別強烈！

竹南天仁中堂持續多年的母親節慶祝活動，幾乎都安排在 3 樓室內進行。今年真的不同凡響，感恩詹玉丁領導點傳師慈悲指示：「今年的母親節慶祝活動，我們天仁的腳步更應該大方邁出去，一如下鄉辦道的精神！」言簡意賅的幾句話，立時觸動著策研組諸位學長們的心弦。承接了詹領導點傳師的指示，策研組的學長們於是爭相腦力激盪，群策群力之下，一系列貼近群眾的活動策畫於是綿密展開……。

這次的活動含括三大主軸：第一個亮點是「愛在藝起，用愛繪愛」

2015 年母親節繪畫比賽；這個企劃聯合七大區域，轄內有桃、竹、苗及台中多個縣市的讀經班小朋友共襄盛舉！第二個亮點是「母親節親子園遊會」健康素食免費吃到飽的素食推廣活動。第三個亮點是由七大區讀經班的小朋友連袂演出的精彩音樂會。若加上參加祈福開智慧的鄉親們，當天共湧入了 1,200 多名的群眾，著實讓投入服務的工作人員們忙得不亦樂乎！

活動前，連日陰雨的天氣總是讓大家捏把冷汗；慶幸活動當天，居然連太陽公公都熱情洋溢地熱力支持，真的是感謝　天恩師德啊！看見那些舞台上表演得渾然忘我的小朋友們；那些熱情招呼、頻頻拭汗，顧著攤位的老道親們；那些穿著背心穿梭會場，行無畏施奉獻的志工群們……，這些身影，認真、樸實、美麗又堅定，讓我似乎更加篤定「道在生活；菩薩隱身在人群裡」這句話了。

▲ 母親節親子園遊會，健康素食推廣活動。

5 月 3 日當天，一百多幅入圍、優選及各組別繪畫前三名的作品繽紛地吊懸在一樓迎賓區，讓許多親臨現場的媽媽們看了真的相當窩心，也將活動推上了最高潮。而分布在表演舞台二側的美食區，準備著許多的消暑涼品以及家鄉美食，等待來賓們大快朵頤。負責照顧攤位的工作人員很多都是年邁的學長，當讀經班的家長們領受她們親手添上茶湯的當下，那種感覺儼然像跪在拜墊上，親受菩薩灌頂加持般令人深受感動！

會場上，有一位隨行的媽媽非常感動地告訴我們：「看到這些老菩薩們的相貌，從那笑容可掬的臉龐、謙恭的身段上，我就知道她們真的都修得很好啊！」於是後學笑著回應她說：「的確，學佛或修行不單是對死亡求得解脫，而是當下就活得自在和灑脫。佛陀從不勉強別人去做他不喜歡的事情，佛陀只是告訴眾生，何者是善？何者是惡？善惡還是要自己去分辨選擇，生命還是要自己去掌握。而這一群老菩薩們選擇的就是活得自在，掌握的便是隨喜修行。」

聽完後學的一番話，我看見她眼角

▲ 志工現場發送康乃馨。

有淚滾動；她轉過身再度凝望那群活得自在灑脫的老菩薩們，似乎也在掩飾其擦拭珠淚的舉動。人生，有很多時候，需要的不僅僅是對信仰的堅定，更需要的是把握當下的灑脫吧！老菩薩們的德性，連後學亦得努力學習呢！

當天活動的焦點，當屬舞台區讀經班小孩們的熱情表演了。欣見各區域讀經班的師生們台上、台下賣力地演出，豐富的表演形態讓來賓們目不暇給，舉凡太極鼓、青春熱舞、手語詩歌、跳唱韻律、樂器演奏等等，曲目雖然各自不同，但是其主題全都聚焦在歌頌母親。只見台上的小朋友們個個揮汗演出，台下觀賞節目的母親們，好多位都感動到涕淚縱橫！

節目的壓軸，是由關西區的光化慈善志工隊加上讀經班的聯合音樂班表演，那也是由我帶領的團體演出，想想這一團隊的成員裡面，有很多是來自單親家庭。所以，當他們在台上奮力唱著〈母親的手〉、〈愛的真諦〉的時候，我突然憶起前一晚我們在彩排之時，有志工老師還特別訂購了一個 18 吋超大蛋糕，犒賞在場辛苦排練的師生們。蛋糕還沒吃，竟看見這一群小孩們各自湧上在場的坤道老師們的懷抱裡，一臉滿足地高喊：「母親節快樂！」這舉動，不管是乾道或坤道老師們，大家無不淚流滿腮。

15 分鐘的節目，在我的腦際裡卻也同時翻滾著千百個思緒，一會兒湧出作家陳幸蕙在《結善緣》裡說過的一些話：「我始終相信，真正頑劣不堪的學生，並不存在；校園裡，沒有一株正在成長茁壯的新苗是無可救藥的。」不時又想起黃炳煌在《教育小語》裡提過的一番言語：「教育乃是一引人『向善』和『向上』發展的歷程。」……教育與度眾的心情二者真的好像，就像是瓶中等待發芽的種籽，永遠不能確定未來是否美麗或炫目，然而我們却依然真心而倔強地等待著；一如我們在讀經班重複教導著那些流傳千年的唐詩，這些美麗詩句，孩子們當下未必能懂，但是我們堅信這些文字種籽終究會在其未來人生裡萌芽。

節目在掌聲中結束，我看見小孩們額頭上的汗水與感恩的笑容，最後在曉諭老師的導引下，全體彎腰 90 度深深地向老師們一鞠躬……，似乎感謝老師們為每個孩子塗繪上色彩，用愛、用耐心、用專業，讓他們在台上容光煥發、炫目奪人。

回顧今年天仁單位舉辦的母親節活動，其中有歡笑也有汗水，我真心向認真執行任務的策研組學長們，致上深深的謝意。我深信：只要有愛與信仰的地方，就是天堂；有希望在的地方，逆境也能轉變成力量。活動既已結束，未盡圓滿的部分，姑且留待來年改進；而那些值得讚揚與鼓勵的部分，已悄悄地植入我們的幸福學分裡。幸福，其實是一種富足的感覺，那種富足的心念微妙地夾雜著一種感恩與惜福。那，也是我們讀經班一直存在的力量。

▲ 天仁光化學界讀經班精采的表演。

▲ 繪畫比賽得獎，喜悅滿懷。

2015瑞周全真新道親法會心得分享

◎ 林君玲

感謝　天恩師德，讓後學有機緣參加兩日的瑞周全真104年第一次新道親法會，見證道的殊勝，了解人生的真價值，肯定道真、理真、天命真；使後學了解當知感天恩：道之寶貴，可救度天下眾生，使離苦得樂、超生了死；更應報天恩：立愿了愿，尊師重道，得道而後修道、行道，共同為三曹普度收圓盡一份力。

我們都知道：人生萬般帶不走，唯有業隨身，且有八大苦（註）的無奈，因此我們應當修心種德，認理實修，返璞歸真，常懷感恩與懺悔的心，才能找回內心的本真；我們要有正向的善念及三好心：說好話、做好事、存好心。所謂「積善之家，必有餘慶」，人以善感，天以福應，因此我們應心量放大，廣植福田，圓滿慧命。

《論語・學而篇》提到「**有子曰：『君子務本，本立而道生。孝弟也者，其為仁之本與！』**」孝是我國傳統文化的美德，為齊家治國之良箴。而今世俗受歐美風俗影響，輕視固有道德，孝德益晦，殊不知「父母育兒過苦勞，恩深如海似山高」〈宣孝詩〉。在家修道，當奉行〈宣孝詩〉中所提：「百善應推孝為先，孝心可感格蒼天，人能行孝吉

▲ 有緣同聚一堂，共參法益。

▲ 品嘗豐盛餐點，真誠感恩。

祥報，財子壽臻福澤全。」

一切萬物不可離道而存在，我們更應專注於提升基本人格素養，以回饋社會、國家，將心性還原為佛性，使固有文化得以傳承、宏揚，以創造真善美的大同世界。這也是一貫道之尊貴：不僅讓人可盡孝道、可開啟智慧、可超生了死、可改變命運、可躲災避劫、亦可超拔祖先。我們應存心養性，執中貫一，方能一世修，一世成。

「靈得道，心修道，身行道」是持齋的最高境界，開啟自性靈根，修心讓欲念得以澄清，心淨生智慧，行善生福氣。慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱，能夠忍辱修福，就能夠把惡運轉成好運。持齋清口可以使人遠離葷腥，積放生德，不譏他過，善護口業。我們更要以服務的心來行功立德，以法喜的心服務奉獻，知行合一，是謂「達道」。

信愿行證是修道、行道的最佳方法。「信」得三寶心法，為修道的原動力。「愿」是一切功德的根源，立愿後進而要精進勤學，修己而後度人，並行三施：財施，法施，無畏施，弘揚天道，廣度有緣，確實照愿奉行，行無邊無量之功德，待功德圓滿，一定可以證果成真，了脫輪迴，得登理天。

註：八苦：「一、生苦；二、老苦；三、病苦；四、死苦；五、所求不得苦；六、怨憎會苦；七、愛別離苦；八、五受陰苦。」《大般涅槃經》

▲ 歡喜參與法會，收穫滿滿。

瑞周全真天儲單位
讀經會考心得分享

◎ 瑞周全真天儲單位提供

※ 施佳琦

感謝　天恩師德，袁前人、陳前人、領導點傳師、各位點傳師的領導，及幹部群的用心策劃，「第三屆天儲單位讀經會考」今年終於熱鬧滾滾地展開！

天氣如冬日的早晨，大家不留戀在溫暖的被窩中，每位與會的學長都起了個大早，我們一家四口也風塵僕僕地從桃園出發，前往板橋的天桓中堂，準備驗收這一整年努力的成果！

為了給孩子有良好的胎教，後學在懷孕中就天天唸誦《彌勒救苦真經》、《百孝經》、《觀世音菩薩普門品》給肚子裡的寶寶聽；等到孩子出生後，也每日定時播放經文；當他們在牙牙學語時，開始帶讀《般若波羅蜜多心經》，每日兩句，仔細誦讀十次。

一開始，要三歲不到的小男生乖乖地坐著都有困難，但後學與同修每天撥出晚餐後的空檔，慢慢誘導帶讀；短短三個月時間，孩子們不但《心經》自然上口，甚至連《弟子規》也能循序背誦。

回想兩年前，第一次參加讀經會考，後學和媽媽帶著剛滿三歲的大兒子嘉頡共襄盛舉。當時的心情緊張萬

▲ 報考人數相當踴躍。

分，因為擔心孩子會怕生怯場，而留下陰影；但又想藉由會考，來幫孩子練練膽量。

今年，後學決定帶五歲的哥哥嘉頡和三歲的弟弟愷頡一同參加，老神在在的哥哥是歷經三屆的「資深」選手，阿嬤也拿出活到老、學到老的精神，祖孫三代共赴盛會。用言教與身教結合讀經教育，落實在道化家庭中，這正是前人、點傳師嘉勉我們不離經典的目標，進而對社會產生提升向善的力量！後學看到孩子的成長，真是感恩啊！

※ 林宏忠

「**夫人神好清，而心擾之，人心好靜，而慾牽之。常能遣其慾，而心自靜，澄其心，而神自清。自然六慾不生，三毒消滅。**」《清靜經》清楚且明白地告訴我們：處在紛亂嘈雜的時代裡，令人無法超俗自在的因果。

讀經好處不勝枚舉，如《大學》所言：「**知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。**」基於「恢復本性之自然」的宗旨，瑞周全真天儲單位在陳前人、點傳師慈恩推薦，及各位前賢全力協助，由社青班賴錦坤班長及幹部推動每年的讀經會考活動；讓修道人更能

▲ 小朋友經典詩句朗朗上口，令人讚嘆。

從念經、讀經、背經中，熟悉經典的真髓；進而淨化人心、立己達人。

後學幾次參加讀經會考，深深感受到前人與點傳師用心推廣這項活動；參加會考者不乏兩、三歲幼兒，也不乏年近九十的長者，大家信手拈來，經典詞句一段一段朗朗上口，此起彼落，真如達到至善至美境界。

後學喜歡唸經、背經時那種心境清明的感覺；參加讀經會考，更是與家人、道親共同學習的機會。每年天儲單位的讀經會考，也許您是位飽讀經書的才子，那絕不能錯過一展長才的機會；也許您會擔心準備不足或害怕，那更應該參加會考，突破自我。

正所謂：「一日修來一日功，一日無修一日空；功上加功功有德，道中參道道無窮。」後學祈盼除了在道場辦讀

經會考之外，也能推廣至社會，讓大家都能來參與這最有意義的活動！

※ 蒲佩君

「活到老，學到老」是前人、點傳師一直提倡的，因此才有「讀經會考」的舉辦，這個活動深具意義。陪伴兒子參加的我，與其說是我鼓勵了兒子，倒不如說是兒子成全了我。

這是我第三年參與活動，從兩個兒子參加，到爺爺、爸媽一起動員，全家共學的機會相當難得。現在家中除了電視聲、遊戲聲之外還多了「讀書聲」。

一開始曾經檢視一番——為何而讀？所謂教育是啟發理性、良知的歷程，四書五經是以前的教材，內容精闢，句句道出人生的道理。若孩子從小就能接觸「善知識」，與人相處時

▲ 三代總動員，一起參加讀經會考。

▲ 老菩薩也共襄盛舉，真是活到老，學到老。

一定能多一些包容，獲得好人緣；未來面對困頓之時，必能處變不驚，結合所學，讓生活更美好。因此當媽咪的我，毅然決然地確定這是個值得投資時間的地方，每天需時不多，只要十分鐘，你就能發現孩子驚人的表現。

孩子原本是不懂得書中的涵義，背著、念著之時，常常你一句，我一句：「媽媽，什麼是『兄道友、弟道恭』？什麼是『長者先、幼者後』？……」慢慢地，他們明白了許多的道理，變得更懂事，當媽咪的我也因此「教學相長」。

從參加讀經會考後，讓自己不但能夠真正地落實「活到老，學到老」，更讓全家能夠團聚一起進入道場。希望大家可以跟我們一起總動員，透過學習，讓生活更美好，家中更有道。

2015 天順講堂
感恩母親節園遊會

◎ 天順講堂提供

※ 洪青詩

「世上只有媽媽好，有媽的孩子像塊寶，投進媽媽的懷抱，幸福享不了……」感恩的五月，溫馨的歌聲耳邊常繞。我們感恩，母親給予我們生命的體驗；我們感恩，母親使我們茁壯成長，母愛的光輝，照亮全世界每個角落。天順的點傳師和學長們更為這一年一度的大日子，精心策畫，期盼能將美味的素食佳餚與鄉親們分享，能將殊勝的大道福音廣為傳播，令有緣眾生藉由園遊會的活動，得以接受彌勒祖師的加持，求得寶貴大道，進而進入道場，發心修辦，成為上天的辦事人員。

5 月 3 日當天的慶祝母親節感恩園遊會，讓大家最期待的莫過於免費的美食佳餚，包羅萬象，有古早味的素油飯、麵線糊，有大排長龍的素ㄜ仔煎、香椿茄子，有創新的奇亞子蒟蒻、愛玉冰茶，還有令人愛不釋手的冰淇淋甜筒。

除此之外，還有一年一度的母親節繪畫比賽，結合藝文教育，與中堂鄰近的幼兒園和小學一起舉辦，是臺中市海線地區學校非常重視的學生比賽。每年參賽的作品多到難以計數，經過分組、選拔、評判後，選出各組的前三名、佳作以及特別獎，凡得獎的學生皆可獲頒臺中市政府的獎狀、獎金和禮品，而指導老師亦可得到市府頒發的指導老師獎，因此讓許多學校無不爭相替學生報名。能獲得這麼多的迴響，真心感恩臺中市政府的肯定，感恩各校的推廣，也感恩地方長官、各校校長和鄉親們提供精美摸彩

獎品，讓園遊會的摸彩活動高潮迭起，歡呼聲不斷！

活動的另一高潮便是每個社區讀經班的表演和其他團體的演出。第一個上場的是道育班的青年學子，帶來有趣詼諧的「妖怪舞」，看著這麼一大群的孩子表演，心中滿是希望～這些都是道場的未來棟梁！他們在賣力演出後，馬上投入攤位服務、環境整理和廁所清潔；看著穿白色制服的小天使在會場穿梭服務，心中默默跟上天祝禱：感恩上天慈悲，賜給道場這麼一大批的生力軍，道傳萬國九州就在眼前展現！

接著上場的是各個讀經班的表演，所有讀經班的家長、小朋友和師資，無不費盡心思，在活動前認真演練和精心打扮，個個上場皆是超有看頭，而且每個孩子都像小紳士、小淑女，展現在讀經薰陶下不凡的氣質與風度。表演節目有感念親恩的「聽媽媽的話、LOVE」，藉由歌曲感謝辛苦的媽媽，照顧、撫養我們；也有動感十足的「大眼睛、小蘋果」，表現出孩子稚氣的赤子之心；輕鬆唱跳的「白兔跳跳跳、OPEN 將」，讓活動更添精彩。而慢飛寶貝表演的「唯鼓獨尊」，五位身心障礙的小朋友，在沒有音樂襯托下，呈現他們宛如溪水般清澈的心靈，藉由撼天的鼓聲，看見自己無限的可能，宛如修道這條路一般，塵盡光生而璀璨奪目。

這次的園遊會，感謝　天恩師德，感謝老前人庇佑、袁前人慈悲，感謝點傳師們的鼓勵，更感謝所有學長的無畏付出，讓活動當天一切圓滿，不僅與鄉親以素食結緣、給讀經班舞台展現成果、感念親恩用愛繪愛，更感恩上天慈悲，令有緣眾生得以求得寶貴大道，正式進入彌勒祖師的大家庭裡，蒙其護庇，共沾天恩。

活佛師尊慈悲叮嚀我們：「白陽弟子要培養廣大寬闊的胸懷，慶幸他人的成功、讚美他人的傑出、禮敬他人的辛勞！培養讓世界與我們一同歡笑、也讓宇宙與我們歡笑、讓眾生與我們歡笑的精神。」《天然師尊叮嚀心語》是的，與樂拔苦正是慈悲的本懷，藉由感恩母親節園遊會，我們帶給所有參與的眾生

▲ 繪畫中傳達對母親深深的感恩。

歡樂，祝福所有媽媽母親節快樂，更期許自己將這樣的歡樂傳遞下去，讓愛在人間，讓蓮花邦深植在每個人的心中，感恩上天慈悲！

以下為本次各個讀經班家長和師資的感想分享。

※ 許毓玲（大華讀經班）

5 月 3 日這一天，我們全家起個大早，不是因為要出遊，而是要參加天順講堂的母親節園遊會。

這一天，分散在各地的讀經班都會回到中堂，在老師的帶領下參加這次的盛會。看到每位老師洋溢著熱情，小朋友掛著天真無邪的笑容，在舞台上盡情地唱、賣力地跳，心中只有一個念頭：感謝點傳師和中堂的每一位學長，因為有您們無私的付出，孩子們才有一個這麼棒的舞台可以發揮。

除此之外，園遊會當天還設置琳瑯滿目的攤位，因為服務學長不辭辛勞地付出，事先完善地準備，使得我們當天有這麼多的美食可以品嘗，無論是熱食：米粉芋、素ㄜ仔煎、炸薯條、蘿蔔糕……；或是冰涼的愛玉冰茶、搖搖冰、仙草冰等，看到每個攤位前排隊的人潮，就知道美食的魅力了。

最後，再次感謝點傳師及各位學長的慈悲，因為您們的付出，各個讀經班能更加茁壯；也因為學長無私的奉獻，使得母親節的慶祝活動一年比一年更加盛大，感恩所有慈悲付出的學長們！

※ 余紫霙（甜心讀經班）

很高興經由朋友口中得知，有一個這麼棒又免費的讀經環境，能讓孩子們訓練專注力，又能潛移默化地教導孩子心中有善念，實在是個不錯的好所在！

很榮幸可以參與天順講堂一年一度的感恩活動；在活動現場，除了辛苦指揮交通的服務人員，以及站在烈日下並熱情歡迎的班主任，還有大大小小的廚師們，讓大家能吃到那麼多的美味佳餚！心中千千萬萬個感謝您們！而表演的活動一個比一個精彩，當然最精彩的就是我們甜心讀經班所表演的「聽媽媽的話」！感恩甜心讀經班的老師們，特地為孩子們準備一身的行頭，立馬化身為小公主與小王子，讓這群孩子們有不一樣的體驗；還有能為大家開智慧的辦道禮，真是個相當不錯的經驗！

趁著吃飯的空檔，從班主任的談話中，了解到中堂一年有 3 大節日：大年初一祈福活動、母親節前夕的感恩活動，和讀經嘉年華會，每場都有不一樣精彩的地方；希望爾後的每場活動，大家都能排除萬難，親臨現場，感受一下不同節目的不同感覺！在這場感恩活動中，也讓我們感受到讀經

的孩子總是更有禮貌與氣質！在場的每個人說話都是用很溫和的語氣，讓平日爆怒的我都不由得有氣質了起來！還有美食排行榜前 3 名的素油飯、素ㄜ仔煎、素麵線，樣樣都是人間美味，讓人無法抵擋美食魅力啊！

最後，非常感謝甜心讀經班的每一位老師、同學與家長，有大家的用心，讓活動在孩子心中留下一個美好的回憶！

※ 劉豐裕（永隆讀經班）

很高興永隆讀經班的家長們能夠參加這次天順講堂所舉辦的母親節感恩園遊會。當讀經班的孩子們知道有這個活動時，每天都很期待這天的到來；當然，在每次開班上課時，也很認真地讀經＋練習表演節目，為了就是要在活動當天呈現漂亮的成績。

感恩天順講堂很貼心地為讀經班家長們解決了交通上的問題；到了園遊會會場，所有讀經班的師資們，早已在會場內外等候，迎接來自各地方的讀經班家長及小朋友們。

今年的園遊會一樣準備了許多美味可口的美食攤位，來招待參與園遊會的家長及孩子們，讓他們體驗一下從未想到過的「素食小吃」，也讓家長及孩子們大飽口福。園遊會的重頭戲，當然就是精彩的表演節目，內容都是各個讀經班所準備的活動；讓我驚訝的是，讀經班的孩子們大部分都是學齡前的孩子，表演節目卻非常精彩，看著台上孩子們不怕生而開心地表演，以及台下父母親們的鼓勵及歡笑，這真是天底下最美麗的一幅畫面。

※ 王佳妤（神岡讀經班）

「望子成龍，望女成鳳」，是天下父母共同的心願！打從一開始，我和先生就想給孩子最好的教育。當在懷老大時，聽到朋友說起讀經的好處，心裡便默默地想著，有機會一定要跟孩子一同讀經。後來恰巧聽聞神岡有一群很有愛心的老師，義務在北庄活動中心教孩子讀經，我們毫不遲疑地加入讀經的行列。

原以為讀經只是《三字經》，但上課後，才知道原來讀經還有包含了《心經》、《孝經》、《弟子規》、《朱子治家格言》、《常禮舉要》及《千字文》等各種經典。老師上課時，以活潑及鼓勵的方式教導孩子讀經，使孩子的語言能力、記憶力、專注力也同時提昇，更教導孩子學會感恩。

雖然我的孩子現在很少開口跟著大家一起念，但每回跟他說：「今天要上讀經班喔！」他總會開開心心地去上課，我想：「一回生、二回熟、三回變高手。」總有一天他會開竅的。

▲ 年輕生力軍投入服務行列。

來讀經班，孩子可以向其他的哥哥、姐姐們看齊，是一個很好的學習機會。感謝老師們無私的奉獻，課後還準備了好吃點心，謝謝你們，有你們真好。

時光荏苒，一年一度的母親節感恩園遊會於每年的五月第一個禮拜日舉行，這是我第二次參與這個盛會。感恩天順講堂，透過一連串的活動，除了感謝媽媽平日辛勞付出，也希望建立小朋友孝親、敬老、分享、感恩的觀念。

這次母親節的活動相當豐富，除了各班的才藝表演精彩演出，另一項大重點，就是「美食聯合國」！林林總總的美食：素油飯、素ㄊ仔煎、素麵線、薯條、愛玉冰茶、冬瓜仙草冰等，樣樣都是人間美味，感謝道親們慈悲準備。

當然我們神岡讀經班也帶來精彩的表演「DADADA」，看著每位家長及孩子們認真努力地表演，我想這就是最佳的身教及言教。再次感謝天順講堂讓我們及孩子們留下美好的回憶……。

※ 連淑慧（三村讀經班）

期待已久的母親節園遊會終於到來，孩子們一早起床就急急忙忙問說：「幾點要表演？老師怎麼還不來呀？我要趕快出門去跳舞了！」我跟孩子說：「親愛的寶貝，天還沒亮！天順講堂還沒開門……」看到孩子如此期待，我告訴我自己：讀經這條路真的選對了！

一路陪著孩子讀經，從中看到孩子成長、懂事、孝順，身為父母的我們都好欣慰。更感謝天順講堂的用心，在這倍感溫馨及感恩的 5 月裡，讓孩子們有展現自我的舞台。

中堂舉辦的園遊會有別於一般園遊會的吃吃喝喝，更融入感恩、祈福、孝順等的理念在裡頭。同時間我還看到了天順講堂十幾個親子讀經班，每個班級都有好多家長及孩子一同參與表演活動；更重要的是，老師們跟大家的互動像極了一家人；一問之下，才得知所有的工作人員皆是無私奉獻，完全不求回報，為的只是結下一個善因緣！

我真的很感謝天順講堂點傳師的慈悲，讀經班老師們的用心，讓我們的孩子有一個不一樣的童年，也讓我們真的能許孩子一個不一樣的未來，謝謝您～天順講堂。

基礎忠恕大事記

（2015年4月16日至2015年5月15日）

4 月 21 日　基礎忠恕道院社福處召開 2015 孝悌楷模表揚大會第二次籌備會議。
基礎忠恕道院管理處下午舉辦身心靈講座，邀請周金龍講師蒞臨主講「HQ 逆齡抗老化與活力運動養生」，計有點傳師、職志工及道親共 90 位參加。

4 月 25 日　益新單位魏瓊華點傳師率壇辦人員及新道親共 60 位參訪忠恕道院。

5 月 5 日　基礎忠恕道院社福處召開 2015 孝悌楷模表揚大會第三次籌備會議。

5 月 14 日　老前人成道五週年感恩追思會第 14 次籌備會議。

▲ 周金龍講師於身心靈講座中精采分享。

▲ 如何「逆齡抗老化」，與會聽眾專注聆聽。

▲ 益新單位參訪忠恕道院留影。

2015 基礎忠恕青新之旅報名簡章

一、**主　　旨**：道務中心提供道中青年相互認識、學習與分享的機會，並藉此活動廣結善緣，相互成長。(此活動為張老前人創辦)

二、**活動期間**：2015 年 8 月 15 日(週六)至 8 月 16 日(週日)，共計兩天一夜。

三、**活動地點**：先天單位天青堂(新北市新店區屈尺)。

四、**報名資格**：年滿 25～45 歲之未婚青年男女。(即 59 年次到 79 年次)

五、**費　　用**：新台幣 600 元整，請於報名時一併繳交。(含保險費用等)

六、**報名方式**：乾坤各 20 名，請盡速報名，清口當愿及家中設有中堂者優先。

1.郵寄報名：桃園市龜山區兔坑里大棟山路 111 號 廖衍清學長收。

2.Email 報名：huetiger@yahoo.com.tw 黃永毅學長。

3.傳真報名：(03)359-2222(忠恕道院)。

七、主辦單位保留審核參加與否權利。2015 年 7 月 31 日截止報名。

八、**注意事項**：不得中途脫隊，需全程參與。集合地點：新店捷運站或天青堂。

九、為恐郵件遺失與傳真報名遺漏，報名後請主動確認，
請洽：(03)359-1111 轉 121 廖衍清學長；Email 報名則會回覆給您。

✂----------

(報名請親自簽名與請點傳師簽名)

2015 基礎忠恕青新之旅報名表

姓　　名 (親自簽名)		性別：□乾 □坤	清口素食：□是 □否 家中中堂：□有 □無
身份證號 (辦保險用)		出生日期：國曆　年　月　日 求道日期：　曆　年　月　日	
通訊地址			
E-mail			
電　　話	公：	宅：	手機：
所屬單位		直屬點傳師簽名	

功德無量由此造　天榜有名德記多

2015 年 4 月 14 日至 2014 年 5 月 11 日

全真道院	20,000元整
天惠孝德丙區全體道親	16,000元整
李詩梅李彭鳳妹廖文惠李涵瑄	10,000元整
祈求消業障	
財團法人天恆文教基金會	10,000元整
天翰堂道親一同	6,000元整
三重天晴佛堂	6,000元整
曾鳳蓮簡仕藩簡茂榕龔寶春簡嘉慶	6,000元整
簡子凌	
鄭金城鄭偉君陳瑞雲鄭偉秀	5,000元整
陳煌智陳炯男陳靜仙	5,000元整
陳煌猷陳雅卿陳郁翔陳薇婷陳郁婷	5,000元整
中一堂	5,000元整
天德堂	5,000元整
啟化講堂	5,000元整
曾鳳蓮	4,000元整
迴向曾天津曾林足春簡呂咋簡萬德	
廖錫聯廖春英廖羿佳廖孝宜廖倍基	3,400元整
廖瓊蓉陳友成陳俊光陳俊安陳靜嫻	
許玉鋒林惠豔林渭鎮林渭仁劉家琪	
林子新林子世	
隱名氏3名兩名消業一名全心讀書	3,000元整
李素蘭鄭介民鄭順仁	3,000元整
功德迴向李增載李歐翠李天錫	
蕭名妤蕭名傑黃純鈺	3,000元整
蕭江波蕭李香加張蕭花	3,000元整
林　彩陳囡志陳玉明	3,000元整
黃宋遠妹	3,000元整
迴向冤親債主祈求平安健康	
財團法人精德文教基金會	3,000元整
天騰佛堂	3,000元整
游淑清祈求金榜提名智慧增長	2,500元整
林石麟一年份	2,400元整
陳惠珍	2,000元整
康癸燁迴向冤親債主九玄七祖	2,000元整
方建華方翊丞方翊昕吳惠鈴	2,000元整
方紹宇鄭金鳳	
蕭智元蔡桂菱蕭名翔蕭名凱	2,000元整
陳進義祝身體健康	2,000元整
林吉雄林張勉	2,000元整
迴向給林家歷代祖先九玄七祖	
許淯瑞	2,000元整
朱徹武	2,000元整
沈春對	2,000元整
方翊煒方翊軒江月桂方文華	2,000元整
蕭徐登妹蕭恒慶	1,600元整
楊清福陳　梅楊慧倩	1,500元整
游願朧楊願齡游堂谷游騰皓	1,500元整
游願朧楊願齡	1,500元整
前者迴向先父游　庚先母林玉葉	
後者迴向先父楊士萬先母陳　端	
蕭金生蕭智惠蕭振倫	1,500元整
蕭芳韻蕭陳月嬌	
詹陳長詹凱軒詹亞騰詹雅馨	1,500元整
余宥瑩林美雲	
廖東松林惠美廖錫玄廖宏智廖千儀	1,500元整
許淯瑞	1,300元整
洪巧容	1,200元整
陳文隆陳博仁陳華慧孫梅英	1,000元整
祈求增智慧及迴向徐酉妹	
黃玉美	1,000元整
潘嬌娘	1,000元整
黃秀英	1,000元整
許玉林	1,000元整
江映慈	1,000元整
陳清山陳明澤王淑真陳慈欣	1,000元整
陳家明曾碧雲陳思文	1,000元整
林坤鐘戴瑞禧	1,000元整
陳寶琴	1,000元整
李佳陽林雅玲李宣毅李翊莛	1,000元整
沈塗切沈徐榮	1,000元整
隱名氏祈求先生早日求道	1,000元整
朱韻潔	1,000元整
朱韻蒨	1,000元整
朱韻蓉	1,000元整
朱韻蓓	1,000元整
朱志遠	1,000元整
黃駿宇迴向累世今生的冤親債主	1,000元整
李泰鋆	1,000元整
簡乃榕	1,000元整
連養輝連秀英簡月華	1,000元整
吳學誠陳冬子黃威騰黃春香	1,000元整
迴向給累世的冤親債主	
詹有財詹林年林清文林王望冬	1,000元整
廖奕愷廖辰昊	1,000元整
林坤鐘戴瑞禧	1,000元整
吳信威吳婕綺	1,000元整
吳銘坤簡惠卿	1,000元整
周義盛周哲輝周宸億	1,000元整
葉再發郭小燕葉柏伸葉信甫	1,000元整

吳慶春迴向給累世今生的冤親債主　1,000元整
陳雪仔迴向冤親債主祈求身體健康　1,000元整
陳文重陳美玲陳奕婷　1,000元整
　陳郁雯陳鐵城陳林秀
洪碧珠陳韋綸陳蕙蘭　1,000元整
　陳慧之潘旻涵姚雲雲
賴渟媮賴鈺庭賴慕軒　1,000元整
　祈求身體健康學業進步
張國信張洪不池　1,000元整
蔡明家　1,000元整
文慶章文鈺凱文家昱文畯鵬顏紫芳　1,000元整
　迴向冤親大德
許秀枝迴向累世冤親　1,000元整
周美月刁湫娟　1,000元整
鄭榮錕劉秀英　1,000元整
宋日紅　1,000元整
　迴向冤親債主祈求身體健康
翁子傑　1,000元整
　祈求在內湖高中5/16.17考試增智慧
葉國輝李碧媛葉伊修葉盈欣　1,000元整
張玉雲張家斌張關賽鄭楊財鄭楊瑾　800元整
　鄭伊芹鄭光漢鄭楊春
　迴向給累世的冤親債主
許秀枝迴向冤親債主　800元整
許玉林　600元整
王阿貴迴向亡父王春明　500元整
王　趣　500元整
　迴向父王盛昌母周　尚
王阿貴迴向亡母黃玉琴　500元整
王淑真迴向王陳香　500元整
王金條王黃瑞珠　500元整
李千山　500元整
陳瑞正　500元整
廖振義廖陳雪廖萬乾廖萬沂　500元整
　廖美香廖美菊
吳芝宜祈求身體健康福慧增長　500元整
黃麗君　500元整
呂冠鋒　500元整
江月鳳　500元整
林金龍林宏潤林倍均徐玉英廖逸芳　500元整
陳月美　500元整
盧　盆迴向給朱松榮　500元整
陳奇順迴向往者蔡宜靜母子　500元整
張伯維　500元整
陳美玉迴向累世冤親債主　500元整

石國榮祈求父母身體健康　500元整
吳海瑞　500元整
邱子晨邱嘉貞　500元整
黃鶯雀　500元整
魏薏真凌逢諺凌祥盛凌品安李芳紅　500元整
丁詠詩林斯文　500元整
陳國恩　500元整
游祈修鄭金蓮游歆媛游帷成　500元整
鄭雅婷王思予王家慶　500元整
鄭中彥鄭明華鄭錦華張淑貞　500元整
許貴英　500元整
王聖研　500元整
吳促妹黃稜茹謝明勳　500元整
劉旻余　500元整
程　照功德迴向冤親債主　500元整
歐陽秀琴謝佳均　400元整
高泉福高玉美高妮蔻高嘉瑩　400元整
許淯瑞　400元整
黃文志黃柏融王秀梅黃顗螢　400元整
　迴向冤親債主
蕭如雯迴向冤親債主身體健康　300元整
陳秋漢陳佑融李秉融　300元整
卓淑珍　300元整
陳正偉迴向累世冤親債主　300元整
簡志炘簡文涓簡宜卉李秋燕　300元整
　請求老中慈悲作主
　將功德迴向給自己的冤親債主
　請求身體健康工作順利心想事成
吳康文吳佩瞳　300元整
王傑民　300元整
王欽民　300元整
杜金吉　300元整
翁偉信　300元整
簡　綢祈求身體健康　300元整
黃文岑林足芬黃昱閎迴向冤親債主　300元整
高歆惠高祥榮高亦鴻　300元整
高歆惠高祥榮高亦鴻　300元整
徐淑貞　200元整
高瑞仁　200元整
黃雪嬋　200元整
李卿成　200元整
李志賢　200元整
林英豪　200元整
邱南蘋　200元整
戴婉茹迴向冤親債主祈求身體健康　200元整

陳清淼	200元整
何　腰	200元整
陳福祿	200元整
戴嘉苗	200元整
陳炯全	200元整
戴淑華迴向冤親債主祈求身體健康	200元整
陳秀美	200元整
楊玉燕迴向歷代祖先祈求身體健康	200元整
陳煥中	200元整
陳炯仁	200元整
戴俊德迴向歷代祖先祈求身體健康	200元整
黃簡秀鳳黃蓓莉	200元整
隱名氏	150元整
李花梅迴向冤親債主祈求身體平安健康	100元整
林碧蓮	100元整
張淑金祈求身體健康	100元整

郵政劃撥帳號

郵政劃撥儲金存款單									
收款	帳號	5	0	2	3	0	0	3	9
	戶名	財團法人基礎道德文化教育基金會							

徵文

修道體悟

修道途中，每個人每個階段都有不同的體悟。歡迎道齡不同的前賢，將您的體悟完整呈現，以期和別人產生共鳴。文章題目可自訂，舉例：

- 新生報到！求道週年有感
- 兩全其美的小秘訣（修道與工作如何兼顧）
- 生命轉彎處，我的抉擇
- 修道路10（20、30……）年點滴
- 廚房無畏施初體驗
- 輔導全方位

啟事

本刊園地公開，至誠歡迎前賢共作法施，廣結善緣。

- 本刊係贈閱性質，來稿雖無酬勞，但本社將代表所有讀者，先向您致上最高謝意！
- 如來稿文章有時效性，敬請於欲刊登月份前一個月的 1 日之前投稿；如因進稿日期較晚，或該期稿擠，則視實際狀況處理。
- 本刊會視情況潤飾來稿，您若不希望更動任何字句，請在投稿時註明。
- 文章若有擷取來的文句請註明出處，並確認可轉載，且無侵權之虞。
- 來稿請以Word檔方式儲存，並註明聯絡電話。照片請提供最高解析之檔案。
- 投稿電子信箱：**jichu2022@gmail.com**
- 或燒成光碟寄至下列地址：
  10876 台北市萬華區寶興街188巷2號 先天道院〈基礎雜誌〉編輯部收

素食雅集

117

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂
主廚：邱寶鈺

芝麻拉麵

材　料：拉麵80公克，小黃瓜50公克，胡蘿蔔30公克，高麗菜30公克
調味料：芝麻醬2大匙，醬油1大匙，胡麻油1小匙

作　法：

1. 鍋中倒入半碗水，以大火煮沸，放入芝麻醬拌勻，再以小火慢煮，從鍋邊慢慢倒入醬油，熄火後倒入胡麻油拌勻。
2. 小黃瓜、高麗菜洗淨後，切絲；胡蘿蔔洗淨去皮，切絲，備用。
3. 拉麵放入滾水鍋中燙熟，放入盤中，搭配高麗菜絲、小黃瓜絲、胡蘿蔔絲一起擺盤。
4. 淋上芝麻醬，拌勻後即可食用。

貼心小叮嚀：

調芝麻醬時必須等鍋中水滾後才能放芝麻醬，然後小火慢慢攪拌均勻，再加入醬油，才不會燒焦；關火後再放胡麻油，如此才不會破壞能活化細胞，對人體有益的亞麻仁酸。

藝文天地

【鬱鬱青青 鍾靈毓秀】謝靜雯 畫作