

基礎

2016 7 331期

FOUNDATION MONTHLY

發揚一貫義理 應導現代生活

清風明月與心齊

人體之第二引擎

一起去Pilipinas了愿學習

天仁森呼吸 幸福零距離

參訪發一崇德博德新城心得

www.1-kuan-tao.org.tw

2016基礎忠恕道院 國小組孝親繪畫 比賽作品

特優
山豐國小-劉家淇



高年級組

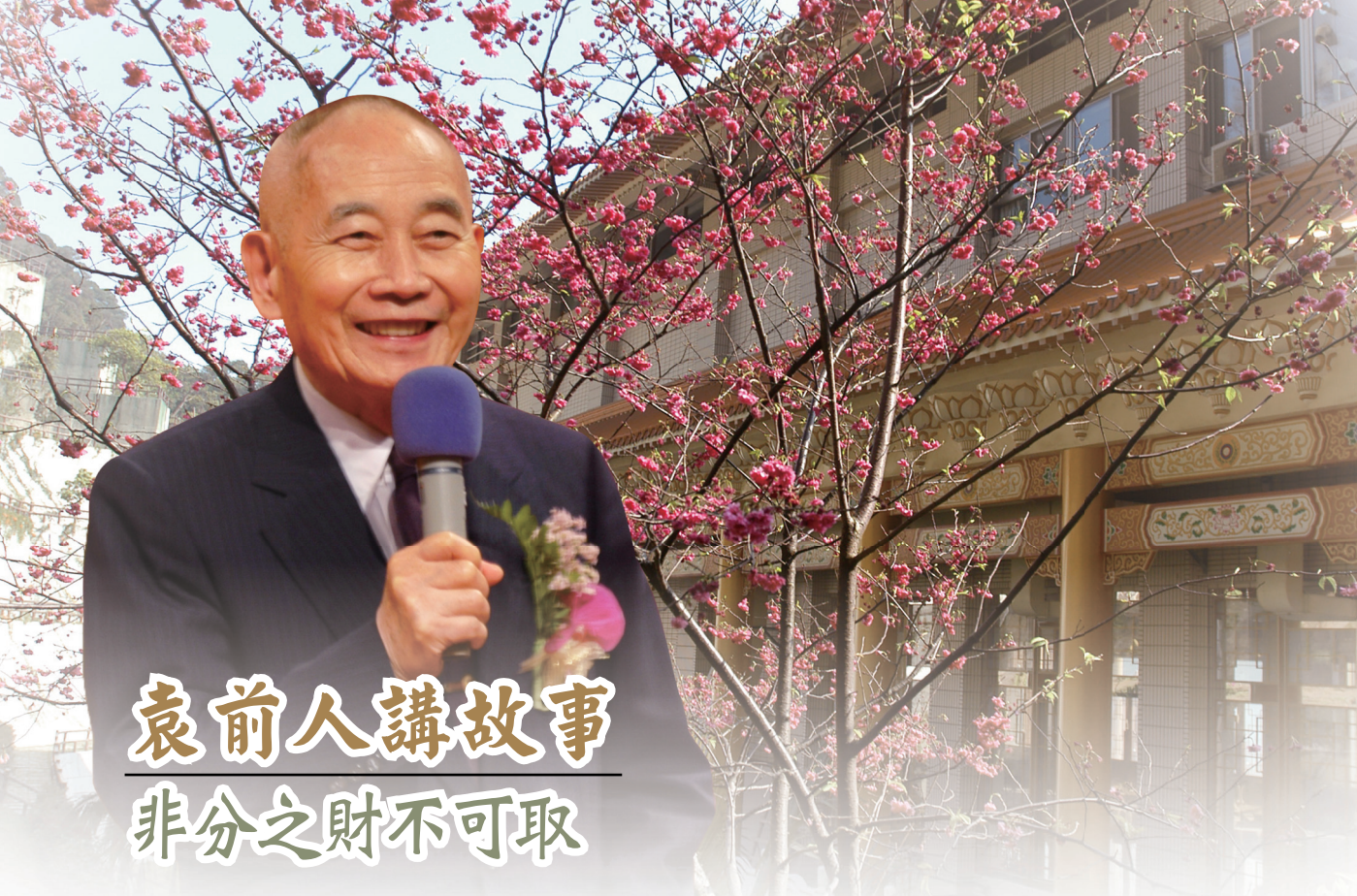


低年級組



(上)第一名：三和國小—范筱翎
(中)第二名：三和國小—鍾雨昕
(下)第三名：瑞埔國小—孫瑜彤

(上)第一名：山豐國小—張以潔
(中)第二名：山豐國小—許翎恩
(下)第三名：山豐國小—曾芷寧



袁前人講故事

非分之財不可取

有一天，佛陀和阿難一起走在路上，突然見到路旁有一堆黃金，不知道是誰遺失的。佛陀就指著黃金對阿難說：「阿難，你看到毒蛇了嗎？」阿難回答：「佛陀，我看到了，那是毒蛇。」

有一對在田裡工作的父子，聽到了佛陀與阿難的對話，在他們二人離開之後，便心生好奇地去看看到底是什麼毒蛇。一看之下，天啊！這哪裡是什麼毒蛇呀！明明就是一堆黃金啊！於是，父子二人就很高興地將這些黃金全都搬回自己家中了，心裡還一直覺得：佛陀和阿難見財卻不要，真的是很愚笨呀！

不久，國王發現國庫裡的黃金被人盜取，震怒之下就命人四處搜查，一定要找出黃金的下落。後來，竟然在這對父子的家中搜到了這些黃金。父子二人真是萬萬沒有想到會發生這樣的事情，但是因為物證確鑿，所以被逮捕入獄。

關在牢中時，父子倆想想，真是冤枉啊！這時他們突然想起佛陀和阿難的對話，發現佛陀說得真是一點兒也不錯。父親心痛地對兒子說道：「阿難！，你看到毒蛇了嗎？」兒子哭喪著臉點點頭回答說：「佛

陀，我看到了，那是毒蛇！」

獄官一聽他們的對話，覺得這對父子倆一問一答倒挺奇怪，於是將這些話據實稟告國王，國王下令再詳細審問，才知道他們是被冤枉了，於是就釋放了這對父子。

人心總是容易起貪念，當不好的後果發生了，才來後悔。這對父子也是一樣，等到他們被關進監牢之後，才想起佛陀和阿難的話一點兒都不錯。看到黃金所起的貪心害了他們，就像遇到毒蛇一樣；幸好記起佛陀和阿難安貧守道的問答，反而又救了他們父子倆。

非分之財不可取，無故之獲亦非福，素位守道才是人生真正安穩的生活。

8/23
(二)13:30

人生從此行大運——孝笑效

2016身心靈講座

主講人：鄭武俊 點傳師

時間：8月23日 13:30~15:30

地點：忠恕道院 行政大樓7樓



(鄭武俊 校長)

現任：向陽文教基金會 董事長
南聰文教基金會 董事長

主講人介紹

鄭武俊校長，台灣省新竹縣人。民國32年生，國立台灣師範大學教育系畢業。實習期滿即進入師大教育研究所，獲碩士學位。民國64年擔任教育部特殊兒童普查小組研究員。民國65年奉命籌劃，創立台南市立啟智學校並任校長。

鄭校長以悲天憫人、化眾濟世之胸懷，將全部生命與心力投入全國首創之啟智教育工作，對智能先天不足，而更需要愛心付出的小孩子獻心盡力，有人避之唯恐不及，鄭校長卻甘之如飴。民國80年轉任台南啟聰學校校長，迄於87年2月退休。前後陸續有34本著作，溫馨雋永，發行量已超過190萬冊以上。每年更發表了數百場淨化社會人心的成長講座。



道德經白話淺釋⁹²

陳德陽前人 講述

陳樹旺點傳師 整理

（接上期）

子孫祭祀不輟。

①子孫：後學，子孫。

②輟：中斷、中止。

能建德抱道的人，就變成一個君子；一個君子留在人間，可以為天下道，行而世為天下法，言而世為天下則，故這種建德抱道的真理，若是世世遵照而行，則社稷宗廟的祭祀，必是代代不停的。行道之人，以德傳家，因他的德行福及子孫，故祭祀綿延而不絕。

古之聖賢之所以德配天地，名傳四海，乃因聖人知道建功立德，抱道而行；其功德如日日常照天下後世，而且更是後世施治行德之榜樣，因之後世之人民都像他的親子、親孫一般，永遠祭祀不輟，以報其德，所謂「宗廟饗之，子孫保之」《中庸·第17章》。

修之於身，其德乃真。

①身：自性心身。

能夠建德抱道的修道者，有很高的智慧；因為道是體，德是用，如果體不明的話，用不致矣。所以懂得修之於身的人，是抱道德融入自己的自性中；身，可以解釋為自性心身，我們要修心養性，修身煉性，修身就是讓性、心、身一貫。

因為性是靜止的，一動變心；心變成行為的話，就變成身行，所以修之於身，他的德才是真的。修道修在身，不要修在口，不要修在相，不要修在身份地位，要修之於身，這個才是真的。在行為上、在心、在性，而不是修外表，所以「修之於身，其德乃真」。道德是看不到的，那才是永恆的，所以真正能掌握人生的真理，內德俱足，這個人才算是有人生的價值，故言：「其德乃真」。

修之於家，其德乃餘。

家之本在身，修身非常重要，如能再以身之德行化展其家，這個家就變成了德化家庭，也就是儒家所說的「修身、齊家」。

大家都是很了不起的修道士，能夠不辭上班的辛勞，有的晚餐都還沒有吃，就趕到這裡來，這點點滴滴上天知道的。參班聽課以外，一定要修之於家，把自己的德行化於家，如果不能齊家，就表示沒有修好，所以不能感化家人，這一點自己要好好地檢討。因為家不齊，實在是我們的責任未了。有句話說：「**積善之家，必有餘慶**」《易經·坤卦·文言》，因此一個有道德的人，他修德充實於身，必能使家人得到德的餘蔭。以下講一個「行善之家，其德乃餘」的故事：

昔時幽州（北京）地方有一位員外，姓竇乳名曰禹鈞；其地方屬燕，為此後人稱其地號曰燕山（註）。家中極富無比，所以人人都稱其為竇長者，竇家能得如此之富，完全由於禹鈞之祖父積功德，不論是救濟貧苦之人，或是如有男女無錢而不能嫁娶者，則助其嫁娶，抑或是造橋鋪路、建寺廟、印經書、開義塾，一切利人方便之事，不分大小都喜捨。其祖父有善願，廣積陰德，因此感動監察天君，即表奏玉階，待其壽終欲加封其果位。

幾年後，其祖父壽期已滿，上天命接引大神來迎接其祖父；其祖父臨終別世之時，遺囑禹鈞之父不可忘卻上輩在世所作之善德，須照此進行，才能保全家族代代富裕昌盛也。其祖父歸後，玉帝降旨，賜他做南京府城隍之職。

從此禹鈞之父親繼續執掌家產，其父亦是善根堅固之人，對其父親遺言不敢忘卻，一心一意行功立德。幾年後壽期已滿，有神童來接引說：「你遵守父親遺言，繼續父志，行外功積陰德，可登神位也。」當時身中並無患病，聽神童如此說，即叫禹鈞夫婦聽遺囑說：「吾今壽數已滿，神童前來接引，待玉帝降旨即可登果位。」

其時禹鈞夫婦全不相信，因父親並無染病，何說壽數該終？半信半疑之中，

聽其父遺囑：「定要與氣，夫唱婦隨，好好繼續你祖父及你父之意志，廣積陰德善功，以保家族代代之昌盛也。」其父說罷即過世，後受封為福德正神。

禹鈞自父親別世後，只前數月有遵其遺言，不久因每日所施捨金錢甚多而不甘，又以為積善獲果乃是虛無之事也，全部當做迷信，反笑其祖父與父親著魔，做人實太愚也，何以自己之金錢不好好積在庫中，而花費於鋪橋造路、助貧家之人，從此之後半文都不願施捨。其妻是賢婦，時時勸他說：「做子女者，定不可違背祖父、父親之遺言，若如此，他們在黃泉亦不能安心也，而做人子之孝何在？」禹鈞半句都不願採納，所作全部都是虧心、不公平之事，心中時時都有欺騙他人金錢念頭，只思量要用何方法才賺得快。

不久，禹鈞即開設一間米店，全部大斗量入，小斗賣出，明明不是也瞞人說是；不是暗中騙人，便借用官勢欺壓貧民，所作之事全部違背天理，良心已泯滅。其妻二次再勸：「吾家富裕已極，食穿住臥並無半點困難之處，錢銀財寶再多有何用哉！你全不思吾夫婦結髮到今並無生半個兒女，現年近 40 歲，在世之日已無多，何不及早改過向善，求上天賜來一男半女？你一味死積家財，壽終要留與何人乎？」禹鈞也並未接納。

自從禹鈞向惡，所作之過失已多，監察天君與功過神將其所做之過錯一切記得明明白白，擬將其罪惡表奏玉帝，但轉思其祖父做城隍，其父做福德正神，不如先說給祂倆知道。城隍與福德正神聞後即求監察天君：「暫時寬讓幾天，吾們回家托一夢挽回此孽畜。」是夜，禹鈞夢中見祖父及父親責罵他曰：「你不聽遺言！反說你祖父與你父親為愚人，亦不信有天堂地獄、有因果之報應，所作都是違背天理之事；長此下去，竇家後嗣將絕，惡報亦將至，你當急速改過遷善才是。」

註：《三字經》文中：竇燕山，有義方，教五子，名俱揚。

（續下期）

基礎雜誌 331

目錄 CONTENTS



〈池中蓮〉圖 游重斌
文 岱 文

我本先天一品蓮
生於夏日泥塘邊
和光混世同塵住
溽暑驕陽照玉妍

【封面裡】

2016基礎忠恕道院國小組孝親繪畫比賽作品 基礎忠恕道院社福處提供

- 1 袁前人講故事 非分之財不可取 本社
- 2 2016基礎忠恕道院身心靈講座活動預告

經 典 篇

- 3 《道德經白話淺釋》(92) 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 清風明月與心齊 瑞周全真單位 張梅燕

特 稿

- 10 百震不移道心堅 日本熊本道本道院記事 鍾雲鶯

特別報導

- 15 2016基礎忠恕道院孝悌楷模事蹟報導之二 基礎忠恕道院社福處提供
- 18 2016孝悌楷模表揚名單 基礎忠恕道院社福處提供
- 19 2016國小組孝親繪畫比賽得獎名單 基礎忠恕道院社福處提供

文 薈 篇

【海外開荒】

- 20 一起去Pilipinas了愿學習(上) 忠恕學院台北分部中級部三年級提供

【海外來鴻】

- 25 生命中的貴人 耕云田田

【學院專欄】

- 28 中庸其至矣乎 沈嘉鈴
- 34 道德經第35章讀後心得分享 許芙蓉

【基礎小品】

- 38 孝順就要度父母求道修道 陳國紳



▲菲律賓至誠道院的小朋友於中文營結業式時表演中文歌曲。

7月號

1989年1月創刊 2016年7月出刊

創刊人：張培成
榮譽編審：陳德陽 黃錫堃
發行人：陳德陽 黃錫堃
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：鄭惠尹
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：jjchu2022@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

41 2016啟化單位春季新道親祈福法會 江澄燕

生活篇

【身心靈講座】

42 人體之第二引擎 周金龍

新生代園地

【學界專欄】

48 參訪發一崇德博德新城心得（上） 忠恕學院學界培信班提供

53 忠恕學院學界班第25期招生簡章

資訊廣場

【一貫道動態】

54 天仁森呼吸 幸福零距離

天仁單位竹南頭份區暨讀經班親子歡樂一日遊

王家好整理

62 瑞周天罡暨瑞周全真天儲單位彌勒全家福活動

瑞周全真天儲單位提供

66 基礎忠恕大事記（2016年5月16日至6月15日）本社稿約

67 2016基礎忠恕青新之旅報名簡章

68 打蘭陽走過 遇見忠恕會館

69 忠恕會館少年暑期育樂營簡章

【助印芳名】

70 2016年5月12日至6月14日 曾麗燕

【封底裡】

素食雅集（126）香炒蘑菇三明治 王舒俞主廚 雅書堂提供

【封底】

藝文天地〈反求諸己〉 瑞周天惠單位 陳宥靜書法

【徵文作品佳作】

清風明月與心齊

◎ 瑞周全真單位 張梅燕

走在異鄉遊子的年少歲月中，曾經落腳過的南昌路、麗水街，總因為老前人來台開荒也曾駐留過的足跡而感覺特別親切，更多了一份感恩與懷念。回首來時路，後學的故鄉就在周新發前人所在的瑞芳，後來負笈在外求學、工作的各個地點，原來一直都離道場很近，只是一直錯過，繞了一大圈遠路，才在20年後求了道，所以，恭讀老前人〈永遠懷念〉一文中，提到「我出生也晚，而求道更晚」，後學很有感受。

幸福的是，老前人德澤廣大，後學怎麼繞也終究沒有錯過接近道場的機會，怎麼繞也終究進得殊勝的萬仞宮牆，繞回了修道這條路。如果沒有老前人的大德，為薪傳慧命、為道渡海來台，讓身在台灣的我們有機會得道、修道，後學便沒有機會是「後學」，更沒有機會識得這「纖毫不相

離，如身影相似」〈傅大士偈〉的自性了！老前人種樹，後學乘涼，我們何其有幸！

初識老前人，是多年前恭讀行誼，《走過四十年》中記載著，老前人年輕做鴨絨毛生意時，看到有人為了賺錢，摻合增加重量的雜物，他提醒自己：「不要把良心弄壞了。」對當時剛投入職場，一心一意想有所作為、年輕躁進的後學來說，是一記清脆響亮的當頭棒喝！老前人不計世間名利追逐，如東南西北無所定向、無所執著、自在灑脫的清風，如一陣清流沁入後學心脾，讓後學心生嚮往。多年來在工作職場上，後學耳畔常常迴盪著「誠心抱守」、「不要把良心弄壞了」的意念，提醒自己、鞭策自己，效法老前人如清風般的清流。

人間處處是道場，中堂是鍛鍊的道場、家庭是修道的道場、工作是行

道的道場，處處留心都是道。師尊慈悲叮嚀：「修道不是在中堂行道，不是在人前辦道，而是在你獨處的時候，在你面對每一件事情的時候，那才是修道、行道。」《老師的話》行住坐臥，一切處所，一切時中念念不愚，制心一處，則無事不辦！「欲識佛性處，只這語聲是」〈傳大士偈〉，心心念念都是道，形影不離地老實修行，則何處不清風呢？

再識老前人，是後學進道以後，聽到大家朗朗上口的〈光明偈〉，還記得老前人用濃濃的上海腔啟示著：「提起您的光明念頭，來照耀您的生命；提起您的空靈觀念，來超越您的生活；提起您的喜悅心情，來洗去煩惱塵埃。」在人生層層疊疊的萬里雲霧當中，宛如迷航的一葉扁舟，惟有抬頭看看前方朗朗明月散發出光明的萬念源頭，便能找到前進的方向。

曾經在三寶班的法會中，抬頭驚見黑暗中宛如皓月當空的中燈，耳畔聽見彷彿來自心底深處的細語呢喃：「人生的答案就是你自己！」又彷彿是空谷迴音四面湧來的碰撞激蕩，陣陣漣漪，聲聲震撼，後學一滴滴懺悔與感恩的淚水，嘩啦嘩啦地如雨傾瀉，五體投地，誠心地跪在明明上帝蓮下，人生所有困惑的解答，就在我們

菩提自性的顯現。煩惱困頓的心就像障蔽人生路的闇黑之夜，而眼前的中燈，正照映著心中的明月，只要堅定地循著月光，便有路可走，指引我們自度度人以出脫黑暗、乘光而行。

老前人為眾生的光明，犧牲奉獻60多年，廣大德澤隨著大道普傳而流佈四方，如同空中明月，平等無私地映照大地。老前人曾說：「我們是修老天的公道，不是自己的私道。」又苦口婆心地諄諄告誡：「過了一天，就少了一天修道的因緣。」我們有老前人、前人、點傳師指引光明，幫我們帶好了路，更等待我們當下承擔、學以致用，等待我們各盡己責，伴隨眾生指引理天的方向。修道要踏實，了愿要及時，但願我們過了一天就多圓滿了一天行道的因緣！

猶記2010年的仲夏夜，老前人如清風瀟灑自在地回天，留下朗朗明月的永恆光輝映照萬國九州。在物換星移的變異中，不變的是皓月當空，光明常在的普照；不變的是基礎扎根，忠恕丹誠的行持。後學祈願自己內修也如清風的清涼自在，外行亦如明月為眾生發散光明，映照初心。

今夜，在清風明月中詠懷老前人的德澤，我們永遠懷念！



百震不移道心堅

日本熊本道本道院記事

◎ 鍾雲鶯

今年4月，為執行科技部研究計畫「傳道使命與文化傳播——一貫道在亞太地區的發展與其對儒家思想的宣揚」（計畫編號：MOST 104-2410-H-155-041），在廖永康領導點傳師與張添福道務助理的協助下，後學抱持朝聖與學術觀察的心，滿心期待，準備參與4月17日在日本熊本道本道院一年一度的祈福法會，沒想到熊本百年兩次震度超過7級的大地震都讓後學經歷了。

後學之所以選擇日本熊本道本道院為研究的觀察對象，最主要在於陳月娥（日本名：黃野梨圭）點傳師與

黃健民（日本名：黃野健道）壇主所負責的道本道院，他們所度化的道親以日本人居多，與其他地區以華人道親居多大不相同。一對臺灣夫妻在日本社會生存已十分艱困，然他們卻透過傳道感動日本人，並且得到日本人的認同與尊重，實屬不易；故而後學想藉由道本道院的法會觀察，探討陳點傳師與黃壇主在日本的傳道歷程，以及他們如何度化日本道親。或許，是上天給予我們另一道生命課題，讓我們初抵熊本當天，即與熊本百年大地震相遇。

後學因獨自前往，故而較幾位

由臺灣前來協助的道親早抵達道本道院。陳月娥點傳師因要接迎來自臺灣的道親，當日下午即與日本道親高橋前賢前往福岡機場接機，只有黃壇主與後學留在道院，等候林秀玉點傳師與臺灣道親一行人，準備展開法會的事前工作。

當晚日本時間9點多，後學正在臥室處理論文，忽然間感覺大地開始搖晃起來，對於居處於地震帶臺灣的我，本不以為意。遙想當年的921大地震，面對天搖地動的境況，以「生死有命」面對之，故不為所動。日本的地震，應該沒啥吧！再大，也不會超過921。因此，繼續未完成的論文。

未料，不到10秒鐘，整個震勢如波浪般翻滾，先是上下震盪，宛若響雷劈地，轟隆隆數聲；繼而左右搖擺，如航行在洶湧波濤中的小船，才心想：「這次地牛玩大了！」衣架正面往我頭上一敲，眼鏡被打下，鏡架彎了一邊，高度近視加老花的我，趕緊拾起眼鏡，往2樓黃壇主的居家處，大喊：「壇主，快出來啊！」

在一邊搖晃一邊往2樓之際，所有在臥室的衣物、棉被、資料等，彷彿被竊賊翻覆一般，全部傾巢而出，另一間坤道臥室的掛燈經不起強烈的搖晃，墜落屋舍；2樓黃壇主的居家室，

所有擺放在桌上、櫥櫃的物品，全部摔毀一地。剎那間，一片黑暗，摸黑沿著樓梯手把蹣跚走至前庭，看著天空往返不停的直升機，我們都祈求上天慈悲，護佑所有人都平安無事！

強震一停，趕緊進入廚房查看，眼前所見，彷彿剛戰爭過後，一片狼藉，所有碗盤餐具與廚櫃倒塌一地；冰箱裡的食物也被震得滾灑而出。所幸瓦斯爐宛若被定住一般，否則，引起大火，後果不堪想像。

因強震導致高速公路全面封閉，因之兩位點傳師與臺灣道親們皆須繞道而行，原本只要1小時車程的路途，他們卻花了6小時才抵達，其中尋途找路的疲憊與艱辛可想而知。

面對眼前的滿目瘡痍，兩位點傳師與臺灣前賢並沒有太多的驚恐，只是淡淡一句：「先整理臥室，大家先休息，明天再整理後續，準備17日的法會。」此情此景，讓我看到了點傳師們的鎮靜與臨危不亂的修持，道的力量，在她們身上示現無遺！

隔天，點傳師們與台灣前賢一大早即開始整理，將一切歸位。大夥分工合作，整理殘破不堪的局面。張添福道務助理、高鵬淵學長、詹旺講師，他們一早便開始整理中堂，由於大地震將佛具、光明燈震倒了，他們一一



▲ 強震震倒道本道院的中燈與兩儀燈。

將之恢復。1樓的廚房，則有幾位阿姨媽媽們，開始清理損毀的餐具與廚具，並且準備大家的三餐。淑貞阿姨則協助整頓2樓家具及櫥櫃物品。

這期間，日本道親心繫17日的法會，放下家中極需整理的家務，前來中堂插花，整理法會當天需要的物品。即使餘震不斷，每一個人都認為，最壞的已經過了，同心齊力一起為即將舉辦的法會各盡己力；在眾人的努力之下，好不容易恢復原狀的七成，大家總算放心，繼續為法會的事前作業而準備。

當天下午，陳點傳師帶領著我們

探視離震央不到2公里的中山慶生壇主一家人。看到連排屋宇皆幾乎扭曲變形，許多房子坍塌，龜裂的壁垣，所有的傢俱皆因移位或倒或毀。中山太太看到道親前來，不禁悲從中來，慨嘆天災無情，他們在日本努力廿年，在一夕之間化為烏有，所幸中山壇主一家人都平安；陳點傳師也藉此慰勉大家：「人世間沒有永恆，只有修道可以恆常，外在物象就像肉體，脆弱不堪，地震給予大家的啟示即是財富也靠不住，唯有修道才可以超越現象界的變幻無常，讓靈性得到恆久的安頓，我們要以敬畏之心，感謝上天以災難示現，讓我們了解修道才是人生唯一的路。」在此艱難之際，後學看到陳點傳師的堅強與堅定，她沒有一絲的驚慌、怨懟與退縮，一如38年前隨黃壇主抵日，帶著年幼的孩子在日本打拼，也曾窮困潦倒至市場撿菜葉為生，仍然咬著牙撐過去，才能發展出今天的日本道場。

陳點傳師的淡定，令人佩服！災難發生，她一如平往，整頓中堂的一切，我們都休息了，她一個人還在默默工作，為法會的諸多事務做最後的確認。正當大家都將一切準備就緒時，我們所認為最壞的已經過去了的大震，竟然只是前震。

16日凌晨，大家在睡夢之際被強烈的上下左右震盪擺動給震醒。臥室的掛燈被震倒，後學心想：昨天這間寢室的燈沒被震倒，今天掛燈竟飛馳而下，一定比昨天更嚴重，當下先確定掛燈沒有掉落於道親會經過之處，再拿著手機當手電筒，大家一起逃奔至道院正門前的公園，待主震過去，才又一一回到道院。放眼望去，昨天大家努力整理的各樓層，又比之前更混亂，幾乎所有站立的傢俱、廚櫃、擺飾，都敵不過地牛的翻動；面對千瘡百孔的景象，昨天的汗水都化為蒸氣，煙消雲散，不留痕跡。熊本又再一次被地牛耍弄，一切都需重新來過，偏偏這頭玩過火的地牛，仍然頑皮地不斷翻滾，時有震度超過5級的餘震，讓熊本居民處在驚慌失措之中。

後學有些喪氣，只見陳點傳師在主震後飛奔至中堂，前震後所恢復的樣貌又被更嚴厲地破壞。中堂的擺設只有八卦爐在位，其他的佛具皆被震毀，兩座為日本道親而設的光明燈也都倒塌破碎；此情此景，教人情何以堪，陳點傳師依舊淡淡地說：「看來，道親們的家也是一片凌亂，無法開法會了。」

主震過後，餘震不斷，一則因道親家也極需整理，一則憂心道親前來



▲ 強震來襲，中山壇主家入口處的梁柱也嚴重地崩裂。

的交通狀況危險性太高，在林點傳師的指示下，停辦17日的法會，並且宣告道本道院整理好之後將重開中堂暨召開祈福法會，為日本祈福且祭祀亡者，以迎接新生活的方式讓道親回老中家。

陳點傳師也趕緊打電話要中山壇主一家人到中堂休息，先住在中堂，避免因餘震而受傷，大家在一起不但可以壯膽，也較不會驚慌，特別是小孩子，因這兩次大震而無法正常吃睡，身心失調。所幸，仙佛庇佑，中山壇主一家人到了中堂之後，孩子可以安心吃睡，與他初至中堂因過度驚嚇而不發一語的模樣判若兩人。

電視上看到熊本的物資不夠，相較我們，為了召開法會，台灣前賢帶了很多料理赴日，在高鵬淵學長的掌廚、坤道學長準備之下，我們都餐餐

美味，在前庭用餐時，大家苦中作樂說：「沒想到此行竟是到日本野餐，而且，豐富的三餐，哪像在逃難啊！」看著下陷的馬路、損毀的屋脊、坍塌的瓦片、震歪的屋宇，我們只有心生感謝。感謝上天讓我們參與這一場盛會，在生死之際，見證了無常。我們不知無常何時到，會藉由何種方式來臨，但堅實的道心，可以通過無常的試煉。災難過後，一樣要過日子，但因厚實的道心，讓我們的心更踏實，以不一樣的心境面對災後的重建。

點傳師們本著人飢己飢的精神，提供自家的山泉水讓當地居民使用，並且交代每餐都打包食物，讓日本道親帶回家。陳點傳師說：「日本人的自尊心強，因此，讓他們打包回家食用，既可維護他們的自尊，又可以照顧他們的生活。」每一位前來道院的道親，陳點傳師一定奉上熱騰騰的食物，不要小看這一碗不起眼的麵食，因為這一碗麵食，感動了無數的日本道親，發愿護持道場。後學看著陳點傳師那一雙歷盡風霜、長滿繭且瘦弱的雙手，就是那一雙手與黃壇主胼手胼足、櫛風沐雨開辦熊本道院。

因大震撼壞了住在台灣的前賢，故有許多人皆要我們提前返台，然而令人感動的，大家異口同聲說：「就

是要來服務的，正當苦難之際，豈可只留陳點傳師與黃壇主二人！」大家一起打掃、整理與歸位，如期返台。

這些日子，後學看到真正的修道人。點傳師與壇主的鎮靜，安頓了我們。臺灣的前賢，除了我因執行計畫而初次至熊本道院，其他人皆每年到日本服務。張道務助理、高學長、蕭講師、詹講師夫婦、淑貞阿姨，他們都發愿每年至熊本道院服務，十多年來，不曾缺席。這一群默默為道奉獻的前賢，他們的愿力與每一雙手，揚起道本道院的法帆，感動了無數日本道親，共登度化原靈的法船。

感恩上天，讓後學因這場大震而結識道場更多的修道人；感恩上天，讓我每想起那一雙雙開荒日本道場的手與前賢們的臉龐，提醒自己，不忘學術開荒的初心；感恩上天，讓後學見識無常的力量，學習活在當下；感恩上天，讓後學了解，即使災難當頭，也要一如往常，莫被動搖，這是一門艱困的生命功課，藉由點傳師的德性與實踐力讓我領悟。

走筆至此，欣聞道本道院將於7月重新開壇！台灣的前賢們，讓我們秉持護持道場的本心，一齊為重建道本道院而盡力吧！

2016 基礎忠恕道院 孝悌楷模事蹟報導之二

◎ 基礎忠恕道院社福處提供

事蹟篇 Part 2



夏祖五

長庚國小

祖五家是一個很大的家庭，家中有：奶奶、父親、母親以及 4 個小孩。祖五排行第二，有一位姊姊和兩個妹妹。雖然是家裡唯一的男孩，祖五卻不會恃寵而驕，相反地，他是家裡最勤快、最願意幫忙、最常做家事的孩子。

祖五常協助照顧年邁的奶奶。高

齡 86 歲的奶奶行動不太方便，每當奶奶需要出去活動，祖五就當她的拐杖，扶著她、照顧她。祖五也會照顧妹妹，幫妹妹們檢查功課，教她們數學等。

祖五會主動詢問母親是否需要幫忙，幫母親用吸塵器清地板、把髒衣服拿去洗、洗完拿到陽台去曬、曬完收進來，分門別類摺好並歸回衣櫃。祖五會煮飯、煎蛋，家人最喜歡吃他煮的飯。祖五每天一定會倒垃圾，只要聽到垃圾車的音樂，他就會主動把垃圾包好，將資源回收的物品整理好，按時清運。

更重要的是，祖五很愛惜自己的身體，注重健康。曾子說：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也！」《孝經·開宗明義章》祖五從小就能身體力行，真是孝順的好孩子。



賴好喬

平興國中

好喬的繼父不幸在2年前過世，現一家7口：爺爺、奶奶、重度身心障礙的伯父、三位就學的兄弟姐妹，均賴陸籍的好喬母親工作養家；因特殊境遇，母親才申請到微薄的生活津貼，生活實在不易。

好喬在校努力向學，且熱心助人，她的樂觀向上，深獲師長及同學們的肯定。

課餘及放假時間，好喬都會幫忙做家事並替媽媽做家庭代工，每日做到晚上11、12點才就寢，希望能減輕母親獨力養家的沉重負擔，真是非常貼心、懂事且孝順。

好喬期望自己國中畢業後，能就讀護理專科學校，成為救護他人的白衣天使，也希望自己有穩定的工作後，能讓媽媽享福，好喬實在是孝悌楷模的表率。



陳羿華

啟英高中

羿華每天放學回家，總會先做好家事、照顧家人，之後才做自己的功課。放假時，更會跟媽媽、姐姐一起去市場做工，盡一切的能力去完成工作以協助家計，非常懂事孝順。

孝敬爸爸、媽媽，敬愛阿公、阿嬤、姑姑，友愛姐姐、妹妹，都是羿華心中最重要的事。羿華很聽父母親的話，從來不會頂撞；媽媽教的任何事物、講過的話語，羿華都會銘記在心，時時刻刻照著去做。

父親去世一年多了，羿華更是努力拼學業並學習技能，用比別人多的時間練習學科和術科，希望能順利通過國家檢定，用考取證照的優異表現以讓媽媽欣慰，更藉以告慰爸爸在天之靈。



葉信毅

國立體育大學

信毅家中成員共有 5 人，相處和樂融融。信毅很小的時候，父親因生重病導致行動不便，其後家裡的經濟全由母親一人打理。

兩年前，父親顱內出血腦中風後，信毅的生活步調也做了調整，每天清晨起床後，抱父親刷牙、洗臉、吃藥，等媽媽買早餐給父親吃。雖然處於辛苦的環境，信毅還是不放棄學業，積極進取，認真讀書，下課後會找資料，探索書本以外的知識，認真製作學校報告交給老師。

因為家裡資源有限，下課回家後，信毅先照顧爸爸，幫忙餵藥、洗澡，等母親回家煮飯；吃完晚飯後，再帶父親去復健，希望有一天爸爸能好起來，回到從前平淡、幸福的日子。

待父親復健完後，回家大約 10 點半，先準備水果給父親吃，安頓好之後約晚上 11 點半，甚至已接近凌晨。信毅都是從凌晨才開始讀書，到半夜兩點才就寢。

雖然家裡有困難又需兼顧課業，信毅還是常去當志工以幫助更多人；在幫助別人的過程中，讓信毅體會到付出所獲得的喜悅，也更懂得珍惜與感恩。



林獻廷

中原大學

獻廷目前是中原大學工業系三年乙班的班代，從大一即擔任班級幹部，同時也是系學會美宣組組長，為人誠懇又實在。獻廷對老師進退有禮，對同學和睦友善，很是難能可貴。

獻廷的父親於獻廷國中時期即病逝，母親獨力扶養兄弟二人，因此獻廷亦擔負起家庭重擔，分攤母親的責任；寒暑假皆返家打工，在校期間亦利用課餘時間在學校各處室工讀，以減輕母親的壓力。獻廷在系上的工讀表現，有禮且負責，獲得大家的肯定，近期更獲得「傑出服務獎」的殊榮。

2016 孝悌楷模表揚名單

【大學組】

中原大學 林獻廷	明志科技大學 鄭宇傑
中原大學 徐乙文	健行科技大學 夏秋香
體育大學 葉信毅	台北城市科技大學 黃品瑄
淡江大學 郭珮瑩	

【高中組】

啟英高中 李元鈞	啟英高中 陳羿華	啟英高中 曹渝萱	治平高中 廖珮雯
育達高中 鄭宇軒	觀音高中 胡瑾萱		

【國中組】

幸福國中 古珈萍	瑞坪國中 張佳惠	瑞坪國中 李心翔	瑞坪國中 鄒偉翔
瑞坪國中 邱玟萱	瑞坪國中 李育如	迴龍國中 廖信閔	平興國中 賴好喬
竹圍國中 陳威佑	竹圍國中 呂芯仔	山腳國中 孫佳福	山腳國中 曾華南

【國小組】

新路國小 許兆銘	義盛國小 陳彥竹	義盛國小 宗品渝	福源國小 陳美惠
大潭國小 向嘉琳	幸福國小 劉詠妘	幸福國小 林韋昱	興仁國小 黃夢婷
外社國小 林正偉	外社國小 駱鈴琳	外社國小 宋柏諺	南美國小 陳俐涵
溪海國小 林佩宜	溪海國小 陳秀青	溪海國小 陳依鈴	溪海國小 陳亭媗
溪海國小 游孟晨	溪海國小 湯忠叡	溪海國小 楊念純	溪海國小 劉展均
楊梅國小 范心瑜	楊梅國小 許玉婷	楓樹國小 劉佳儀	楓樹國小 侯均霖
內海國小 林翊真	光明國小 李巧依	長庚國小 張城郡	長庚國小 林天宇
長庚國小 周芯宇	長庚國小 黃怡榛	長庚國小 陳 臻	長庚國小 謝芷綺
長庚國小 夏祖五	樂善國小 朱芳儀		

2016 國小組孝親繪畫比賽得獎名單

【特優】

山豐國小 劉家淇

【低年級組】

第一名 山豐國小 張以潔

第二名 山豐國小 許翎恩

第三名 山豐國小 曾芷寧

【高年級組】

第一名 三和國小 范筱翎

第二名 三和國小 鍾雨昕

第三名 瑞埔國小 孫瑜彤

【優等】

山豐國小 曾少萱	山豐國小 李婕菲	山豐國小 游曜綸	山豐國小 林子皓
楊心國小 張芥通	外社國小 藍于碩	信義國小 梁甯筑	楊心國小 林俞彤
大園國小 阮少文	建德國小 楊文琦		

【佳作】

山豐國小 楊采玥	山豐國小 曾紫婷	山豐國小 羅敏綸	山豐國小 項紹竣
山豐國小 邱詩涵	山豐國小 彭郁妍	山豐國小 丁品瑄	山豐國小 劉康靖
山豐國小 蕭竹芸	外社國小 陳婍渝	外社國小 郭蕙萱	外社國小 高瑞敏
外社國小 顏序翰	大同國小 陳禹丞	楊心國小 張福挺	觀音國小 王侑婕
福源國小 黃嘉蓉	福源國小 謝依婷	福源國小 林玉琪	青溪國小 袁紫瑄

至誠道院

ZHI CHENG TEE P



◎ 忠恕學院台北分部中級部三年級提供

編按：忠恕學院台北分部中級部至今已招生第 17 屆了，往年結業班級（四年級）都會在最後一個學年，將中級部學習「十項全能」的成果，實地運用到海外開荒辦道，並透過與開荒前輩的互動，學習開荒實務、精神及愿力。在每一屆學員回國後，法喜充滿，涕淚感動，有些發愿要將開荒精神延伸在台灣承擔道務與度眾成全；有些回台立愿要開設中堂；有些發愿再出國服務與成全；更有些直接找點傳師跪請承接長期出國開荒的使命，其學習成果顯著卓越。因此，有鑑於目前各單位國內外道務如火如荼地擴展，也期

待能培育出更多優秀的中級辦事員，承接道務傳承與開創的使命。因此今年台北分部的學習體制有所調整，將原本四年級出國開荒學習的機會，往前挪至三年級；未來升班到四年級後，再依學員的學習狀況、愿力、專長與能力，安排更紮實的實務課程，讓學員能適才適任地承接地方幹部；或盡心成全新道親；或安排出國分享經典與生活中的體悟，期待能在實務中發揮個人之才能，在承擔中相互學習、交換心得。今年是體制調整期，所以，三、四年級會同年出國辦道，分別前往菲律賓及柬埔寨開荒學

習，期許我們能快速成長與茁壯，才不枉費老前人開設忠恕學院的期許。〈忠恕結業歌〉提及：「忠恕學院，恩我數年，明我心智，啟我尊前……，竭盡所學，宏道不偏，以報前人，以達前賢。」期盼大家一起加油，共愿共成（Pilipinas 為菲律賓國語——他加祿語中「菲律賓」的意思）。

台北分部中級部三年級由主班賴居德點傳師（以下簡稱為小賴點傳師）帶領講師、學員等共 18 人，分兩梯次，於 5 月 24 日～30 日至菲律賓至誠道院進行為期 7 天海外學習，以下摘錄學員們的學習心得：

藉事煉心 境由心轉

※ 楊子嫻

以往的中四海外學習開荒，今年提早到了中三。後學在學期初時，聽



▲ 一行人順利抵達菲律賓三寶顏機場。

到點傳師跟我們說：今年中三有至少兩個梯次可以到海外開荒學習。後學其實有點煩惱，因為工作的關係，不曉得能不能請假，這樣的想法反反覆覆到最後一刻，後學才下定決心要去。

在行前說明會時，看到了這次將由後學負責帶大家從馬尼拉（Manila）轉機到三寶顏（Zamboanga），心裡其實很緊張；因為雖然曾去過三寶顏一次，但之前的經驗是由賴木火點傳師（以下簡稱為老賴點傳師）帶著大家從第一航廈到第三航廈轉機到三寶顏，那次後學也是跟著大家走，所以印象不是那麼清楚，只好趁出發前勤作路線確認，希望當天能一切順利。

終於到了 5 月 24 日出發的當天，一行人在桃園機場順利通關搭上飛機後，大家的心情其實是很雀躍的。到了馬尼拉出關後，在後學的一點點破英文和之前的印象之下，我們順利地到達了第三航廈；但因為往三寶顏的飛機臨時更改登機門，然而後學們聽不太懂他們說的菲式英文，只間斷地聽到 Zamboanga、Zamboanga，後學想應該是說飛機 delay 吧！因為以往的經驗，再加上之前學長告訴後學宿霧航空到三寶顏的飛機很常延遲，便不以為意，所以繼續等。

就在這時，班長突然來跟後學要

水喝，後學才發現自己的保溫瓶遺失了，在去櫃檯詢問時，櫃台人員發現我們就是廣播中找的那 13 名旅客，於是一行人幾乎是用衝的方式上了接駁車、上了飛機；上了飛機之後，才發現全部的人都坐好等著我們要起飛，沒想到今天的飛機竟然準時！讓大家等著我們這一行人，真的很不好意思。

在飛機上時，後學突然有了體悟，以往我們很幸福，有前人輩、點傳師帶領著我們、指引著我們，避免我們走錯路，但那燈塔若有一天不在我們身旁時，我們自己是否能明辨是非，走在對的道路上？想完覺得其實我們很幸福，還能常常聽到點傳師們的慈悲法語引領著我們。雖然後學掉了保溫瓶蠻懊惱的，但大家能順利登上飛機，後學覺得可能是上天早就安排好的，藉由某些事情來圓滿，於是也釋懷了。

在海外學習的 7 天中，後學很感恩。後學負責的是祈愿卡，在每場暑



▲ 小朋友將寫好的祈愿卡繫在鐵架上。

期中文營結班時，每位小朋友都會來後學這裡填寫祈愿卡，寫完後就跪在佛前向 老中叩首、稟告自己的心願，再將祈愿卡繫在中堂窗上或鐵架上。後學看到有小朋友在祈愿卡上寫下：「想要有一台腳踏車。」一台腳踏車對於台灣大部分的小孩子來說，應該是一件輕而易舉的事情；但三寶顏的小孩卻把它寫在祈愿卡上。後學看完覺得台灣的小孩真是太幸福了，而這邊的小朋友卻把這麼小的心願寫在這上面。此外，還看到每位小孩與家長參與中文營結業時，都盛裝打扮地出席；當地平均溫度大約都在 32°C 上下，區長、官員和家長會圍著圍巾並穿針織長袖上衣出席。在當地，穿得越厚重，代表她們越看重這件事。

在台灣我們真的很幸福，物資充裕、環境很好，但是相對地受到的誘惑也很多。這次去菲律賓剛好遇到旱季，當地嚴重缺水，洗澡得分階段洗，因為水壓不足，蓮蓬頭沒有水，只能蹲著洗；洗完澡後，再去院子用地下水洗頭。以前我們覺得很簡單的事情，在海外，簡單的事情也變得不簡單，但也有不同的收穫。在院子洗頭時，抬頭可以看到天空上的星星，讓人覺得洗頭的這點不方便，其實也還好。



▲ 兩位點傳師與當地區長合照留影。

點傳師常常告訴我們：「境由心轉」，這句話真的很受用，這趟海外學習，我們充滿著許多的感動，也有許多巧合的事情，雖然中間有穿插了一些插曲，但是最後還是很圓滿。

這趟海外學習讓後學相信，上天自有最美好的安排，天辦人了愿；以前的後學對於這句話總是有疑問：「真的嗎？」但經由這次之後，後學只能感恩、再感恩，自己的心要更堅定，缺點要再改進，更上一層樓。

欲為諸佛龍象 先做眾生馬牛

※ 程憲輝

感謝 天恩師德，後學有幸能參加這次菲律賓海外學習之旅，原本想說只是中三課程安排，也沒去多想什麼，反正家人也沒反對，假期排定就等著出發吧！

雖然從台灣到菲律賓的這段行程

中有一些意想不到的奇妙遭遇，但大家都能感受到是上天的巧妙安排與恩典。第一天，大家在緊湊又驚奇的行程中，馬不停蹄，抵達三寶顏至誠道院已經是傍晚時分了。老賴點傳師與當地道親熱情的招呼不在話下，用完晚餐後，隨即進行工作分配，無論是人員的分組、場地勘查、資源運用等，都需要作事前的規畫及準備。

就在有點熱、後學又有點狀況外的情形之下，會議結束了；本來抱著期待的心情，以為可以就寢休息，等待明天的到來；不料，有坤道學長大叫著：「沒水了！沒水了！沒水了！我才洗到一半，怎麼辦？」缺水，在還沒來菲律賓的前一晚就已經得知，



▲ 適逢乾旱，更顯得水資源的珍貴。



▲小朋友天真無邪的笑容。

但沒想到會缺到沒水可用的情況，有時甚至連地下水也沒得用，情況真是可用「悲慘」兩個字來形容。

在台灣，後學們真是養尊處優，要什麼有什麼，但在三寶顏，後學發現這裡真是物質缺乏，一般人民每天只能用勞力賺取微薄的收入（每天約200～300披索，1披索=0.7台幣），三餐可能連米飯也沒有，更不用說吃什麼大餐了！其實第一餐吃到當地的米飯時，後學當下真的快嚙不下去，因為飯又乾又鬆垮，沒有水分也沒有味道，後學心裡想：「這樣的飯還要吃6天耶！」整個活力簡直瞬間少了50%；再加上無論去到哪裡都缺水的情況下，也不能隨意沖沖涼、洗個手腳、擦個臉，整天就只能在悶熱、全身黏TT的狀況下度過，還得要做事，跟台灣比起來，雖不能用天堂與地獄之比，但也真是無法言喻。

缺水、悶熱、言語不通、吃乾得

要命的飯、全身黏TT，還要每天在烈陽之下曝曬奔於各中堂間，這就是我們在這7天，每天所過的生活；但後學從一開始的頭大，到後來慢慢適應。每天所看所遇之事，讓我們也一天比一天更感動；甚至到最後，後學還有一點懊惱，為何當初怎麼會有那麼不知感恩的心態？這些都是我們此趟菲律賓海外學習之旅的最大收穫。

後學在這幾天最大的感觸，就是看到老賴點傳師隻身來到這人生地不熟、物質如此貧乏、氣候悶熱缺水、語言文化差異很大的地方，可說是筆路藍縷、披荊斬棘、一路艱辛，15年的海外開荒心酸淚史，絕對不是後學們所能想像得到。其精神就是一心許天、一命交天、一身為道打拼，讓我們看在眼里，感動在心裡，甚而由敬佩轉而不捨，不捨年邁80好幾的老人家，還親身在為道場護持、打拼，難怪多位學長每每在心靈分享時，總是頻頻拭淚。

後學期望這次被感動的淚水，能洗去我們的無知、洗去我們的不足；更期望這次菲律賓海外學習之旅的所有感動，能化為我們為道向前的動力。總之，這次海外學習課程法喜充滿、收穫良多，真是讚！

（續下期）



生命中的貴人

◎ 耕云田田

閨蜜小媛剛從台灣旅遊回來，開心地告訴我這次行程中所發生的趣事：原來她先生家的祖墳在陽明山上被颱風吹壞了，於是請了一位專門修建墓園的包工準備整修；由於親戚家的祖墳也在附近，並且同受其害，於是大家決定同赴現場商討事宜，途中因為兩輛車相互跟隨，所以只好開著手機互換訊息。不巧一個紅燈的阻礙，使得親戚家的車突然跟丟了！這位親戚出其不意地大發雷霆，在手機的另一端怨罵了起來。

在這一頭的包工聽到了後馬上說：

「我決不幫這個人修墓園，他的脾氣好像又急又壞，我見人見多了，我們還是先把話說在前頭比較好。」

我這位善解人意的閨蜜一聽，立刻說：「請你多多包涵啦！他在公司當主管，發號施令習慣了，所以說話的口氣比較重，實在抱歉！真的很感謝你今天百忙之中與我們見面，我們十分感激！」

當大家巡視現場以後，包工決定接小媛家的工程，但拒絕接受她先生親戚家族的那部分，正當他們要離去時，這位包工突然轉過頭來問說：「你

們明天有時間嗎？我明天沒有工程，可以介紹幾個臺灣有名的觀光景點給你們。」

小媛及其先生還有兒子簡直受寵若驚，連忙說：「謝謝你的好意，我們沒有車，不想造成你的困擾。」

包工說：「沒有關係，我明天開車來接你們！」

接下來的幾天，包工帶他們從三芝、野柳、基隆、金瓜石、九份、鼻頭角到宜蘭等地，看遍了絕美的名勝古蹟，吃盡了當地的特色美食。

小媛還告訴我，在觀光途中才得知原來這位包工是潛水教練，閒暇時分不但教授潛水，更擔任起下海救人的義工，所以對濱海一帶特別熟悉，她直呼：「這次旅程真是遇到貴人了！」

從她神飛色舞的描述中，使我聯想到一句話：「想要尋找生命中的貴人，必須先作自己的貴人。」

由於小媛言詞柔軟、悅可眾心，使得這位包工願意為他們額外開車，額外帶路旅遊！

「貴人」的定義是什麼？非富裕即顯貴的人物？

分別心使我們錯失那看似不起眼的一兵一卒，執著心使我們不屑於生命中的蝦兵蟹將。殊不知，當我們正

在對妄想中的貴人有所企盼時，上天卻有了祂另外的盤算！

美國一位人氣鼎盛的牧師，和太太在一次私人的旅遊中，下榻於一個高級旅館，經由網站上的搜尋決定趁此機會探訪臨近的一個大教堂。他在出發前問了一位停車服務員，關於往返的時間及距離。

這位青年說：「由此地到那裡至少需要開車3個鐘頭，來回6個鐘頭，一天往返是非常趕的！不過，我們這附近就有一座小教堂，雖然不豪華但卻讓人感覺溫馨。如果你不介意的話，我建議你可以在這個教堂逛逛，又近又方便！」

這位大牧師的第一個念頭就是：「你知道我是誰嗎？像這種名不見經傳的教堂怎麼會適合我的身分！」但他的另一個想法卻開始說服他：「不妨就在這個小教堂走走吧！既然住宿的錢已經付了，如果必須在另一個城鎮過夜似乎不合邏輯。」於是他接受了這位青年的建議。

出乎意料之外，他和這間小教堂的牧師相談甚歡，甚至有種相見恨晚的感覺；當這位在地牧師知道他正在進行寫作，並準備出版他的第一本書時，居然毛遂自薦地說：「我認識一

家非常值得信賴的出版商及經紀人，可以幫你達成這個任務。當你完成作品時，請與我聯絡，我願意為你效勞！」

幾個月之後，這本書一躍晉升為紐約時報暢銷書排行榜的第一名，書名是：《活出美好》。

這位牧師在往後的日子裡回憶道：「如果當初我不聽從那位停車服務員的建議，就沒有機緣遇到這位熱情的牧師，也更不可能加速了我的聲望，他們兩人都是我的貴人！」

與其說他遇到了生命中的貴人，不如說是他先謙和地「放下身段」，進而引領出貴人！上天無時不刻地在向我們傳遞信息，貴人更以不同的面貌呈現在我們眼前，他們或許只是一個平凡的家庭主婦，或許只是個餐館的服務生或大廈清理員。當我們不以有色的眼鏡將他們分門別類，或許就能察覺到，這群化了妝的天使，其實全都是上天精心策劃的貴人！

人的意念猶如一塊錯綜複雜的電路板，良善與偏邪相互牽扯。貴人的顯現到底是依附在什麼標準上？當我們意念不正，將自己的思維「固定化」了後，便會產生偏見與執著，所有的「酬害」便跟著「無明」念念相續，

貴人自然避而遠之！當我們不預設立場，不有所繫縛，慈悲與尊重油然而生，德性也終將感召貴人。

如果能知道自己的盲點所在，就能「無緣大慈，同體大悲」。在面對高官貴爵與販夫走卒之間，均能以平常心視之，以平等心待之，不攀緣，不趨炎附勢，不煩惱妄想，善意的回應自然顯現！所以，一個人想要改變命運，真正靠的是自己的正能量。所謂：

心念變了，行為就變了，
行為變了，氣場就變了，
氣場變了，風水就變了，
風水變了，運氣就變了，
運氣變了，命運就變了。

人與人之間的互動是一個磁場！展示良善，招來兄弟，惡言相向，導致兵戈。美國有一句著名的諺語：「不吝於微笑，不忘記讚美，時刻感恩，樂於助人，它們花不了你幾毛錢，但回報的能量卻遠遠超越你的想像。」所以，與其外求不如內修，與其等待不如行動！只要先善於作自己生命中的貴人，其他的貴人便能陸續登場。

生命中到底有哪一位貴人可以全天 24 小時守候？又有哪一位貴人可以伴你終身到死？我的答案是：你自己！



中庸其至矣乎

◎ 沈嘉鈴

《中庸》首章：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。道也者，不可須臾離也，可離非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。莫見乎隱，莫顯乎微。故君子慎其獨也。喜怒哀樂之未發，謂之中。發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也。和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬物育焉。」是整部《中庸》的菁華，而首章後的各章，即是孔聖人藉各種人、事、物來說明首章要義。如同我

們現在人常說：「『道』很難懂，要用『理』解；『理』不容易明，要用『事』來說。」有異曲同工之意。後學以《中庸》第2章至5章經文，定一主題：「中庸其至矣乎」，來闡述《中庸》學習心得。

《中庸》第3章：「中庸其至矣乎！民鮮能久矣！」孔聖人在讚嘆中庸之道的同時，內心也感嘆著，為何能行中庸之道的人沒幾個？在讚嘆與感嘆之中，於《中庸》第2章先提到：

「君子中庸，小人反中庸。君子之中庸也，君子而時中；小人之中庸也，小人而無忌憚也。」這幾句話非常值得省思與玩味，修道人則更應警戒於心！

「君子」？「小人」？該要如何認定呢？後學初淺地定義：「君子」是指有德性的人，如聖人、賢人；「小人」則是指一般人。這兩種人的區別，取決於行為是利他，還是利己；以及有無自省、懺悔的心，而來判斷是「君子」還是「小人」。在《論語》中，記錄了許多孔聖人對「君子」與「小人」不同行為的對比看法，如：「君子喻於義，小人喻於利。」《論語·里仁》、「君子坦蕩蕩，小人長戚戚。」《論語·述而》、「君子泰而不驕，小人驕而不泰。」《論語·子路》等等，這些都可看出兩者的差異性。

一位有德的君子，在日常生活中要如何實踐中庸之道呢？必然在他的內心裡是要有尺度的，什麼尺度呢？即是掌握「執兩端用其中」及「隱惡揚善」。「執兩端用其中」說的是君子對任何的人、事、物，在當下都能適當地拿捏尺度與分寸，沒有「過」與「不及」。若其行為有不當處，馬上自覺反省、懺悔改過，並隨時隨地調整自己的心境與外在行為，就為了守住自性本心，讓自己不離開道。君

子在為人處世上，以「隱惡揚善」的態度來對待他人，不談論別人的缺點、是非、八卦，而是讚揚別人的優點、長處、功勞。所以說，君子是非常嚴謹地在過生活的，因為他時時刻刻、分分秒秒都要反觀自照，都要謹守中道；只要有任何不妥之處，要馬上自我反省，不論現處何境，馬上調整自我心境，使其回到原點。這些和我們修道常說：「要不離自性、不離本體」，也是不謀而合。

那「小人」的行為又如何呢？小人的言行，如同一句經典的廣告詞：「只要我喜歡，有什麼不可以？」小人的行為是以自我為主觀要件，想說什麼就說什麼、想做什麼就做什麼，完全不管別人的感受，也不論其後果是否為別人所接受；也因為長時間肆無忌憚地為所欲為，久而久之養成習慣，變成自我的一種習性；由於小人都是為一己私欲，貪圖名利，因此，造成小人離中庸之道愈來愈遠，甚至有少數人為達目的而不擇手段，以極端行為，做出傷天害理的情事。

綜上，我們理解君子與小人的差別後，是否應該思考一個問題：「自己該如何藉修道以成為一位君子呢？」有德君子於二六時中觀照自己的起心動念與言行舉止，當有「過」

或「不及」時，馬上反省、懺悔與修正，在生活中不斷練習，久而久之成習慣也就自然流露，這就是「君子行中庸」。

可是說到這，您是否也會感慨：「那要練習多久啊？」如果現在您有同樣的想法，雖不為過，但也難怪孔聖人會感嘆：「中庸其至矣乎！民鮮能久矣！」孔聖人感慨：「中庸之道是人最高德行的展現，卻很少人能長久實踐它」之餘，似乎也用一種洞悉人心、看透世人的方式，說出：「道之不行也，我知之矣，知者過之，愚者不及也；道之不明也，我知之矣，賢者過之，不肖者不及也。人莫不飲食也，鮮能知味也。」《中庸》在這段話中，提到「過之」與「不及」，並用道之不行與道之不明、知者與愚者、以及賢者與不肖者，做對仗比較，這其中的義涵是什麼呢？依後學淺見是在警誡世人，不能行中庸之道是有原因的，關鍵在於：不知道中庸之道要如何行，以及不明白什麼是中庸之道而行不出。這兩者的關鍵原因來自於我們心中所產生的「我執」、「我認為……」，當內心起了這樣的心態，在面對任何人、事、物時，就會心生傲慢與偏見，那即是「過之」和「不及」。對於孔聖人這樣的看法，後學倒也蠻認同的，

不知您是否也有同感？

怎麼樣的人會表現出傲慢與偏見的樣子呢？經文中提及：知者與愚者、賢者與不肖者。知者很聰明，才識、學識也比人強，因此，知者在看待中庸之道時，認為中庸之道是這麼平常，以我這麼聰明的人，學這個，未免也太小看我了吧！因為有這樣的心態，所以，知者不肯去實踐中庸之道。愚者（指凡夫）呢？愚者迷昧而沒有智慧，不能明辨事理，因此，愚者認為中庸之道是這麼深奧，深怕自己的能力不夠，所以愚者也不懂得去實行它。這就是孔聖人感慨的地方，智者知道中庸之道要如何行，卻因內心的作用，而不願行中庸之道；而愚者，則是因不懂什麼是中庸之道，也無從實踐起。

另則，賢者很有才華也很能幹，因此，賢者看待中庸之道時，認為中庸之道這麼平凡，以我這麼能幹的人，要我去向人推廣中庸之道，未免也太輕視我了吧！因為有輕視的心態，所以賢者也不會向大眾推廣中庸之道。不肖者呢？不肖者沒有才華、也不能幹，不明白什麼是中庸之道，所以不肖者也無法實行它。這就是孔聖人感慨的地方，賢者明白什麼是中庸之道，卻因內心的作用，而不願行中庸之道。

為什麼會有「知者、愚者、賢者、

不肖者」之別呢？我們進入道場學習後，慢慢地了解到為什麼有些人這麼好命，有些人這麼歹命；有些人這麼地富有、貌美，有些人卻這麼地貧窮、醜陋。原來這些都和我們累世的因緣業力有關，甚至同一父母所生的雙胞胎，也會有個性的不同，這也和累世習性有關。後學想：孔聖人要感慨的應該是連知者、賢者這麼出眾的人，都無法擺脫業力與習性的糾葛，才有那麼多「心的作用」在用事。

如今，我們已求得了寶貴的大道，在點傳師和前賢們的指引下，已從愚者與不肖者的角色，升格為知者與賢者，但在修持與處世上，我們是否已懂得不再以人心用事，而是以公心用事呢？是否也懂得當習性再犯時，如何去化解與排除呢？以及當業力降臨時，該用什麼心態去面對它呢？這種種的作用，都攸關我們能不能真正地行出中庸之道，展現出修道人的風範。

最終，孔聖人還說了句耐人尋味的話：「**人莫不飲食也，鮮能知味也。**」《中庸》意思是每個人三餐都要吃東西，但有幾個人能吃出其中真正的味道來呢？人都喜歡吃美食，但如果美食背後是添加了很多化學原料，這難道是真的美食嗎？有時反而是巷口阿婆的一碗陽春麵，更令人想念。為什

麼呢？原因在於其保有食物原來的味道，才能顯現出真正的好味道來，但有幾個人懂得這樣品嚐食物呢？

我們修道亦同。談孝道，「孝順父母」從小到大都在講，這樣平凡的道理，還要拿出來說，不會讓人笑掉大牙嗎？但試想有幾人能真正做到孝呢？每每在新道親法會中，看到黃錫堃總領導點傳師講述「孝道」專題，台下新道親感動落淚的比比皆是，甚至在心靈迴響時，有很多的道親回應：回去後一定要孝順父母，以報天恩。新道親都能如此了，修道多年的我們，您在日常也落實孝道了嗎？結了婚的同修們，別忘了，還有您另一半的雙親，也是您實踐孝道的對象喔！子曰：「**夫孝，德之本也，教之所由生也。**」《孝經》既然孝道是一切德行的根本，就讓我們從這連小學生都懂得的道理開始做起，將那道味顯現出來吧！

談論了半天，孔聖人談的中庸之道到底是什麼呢？在我們修辦中要如何去落實呢？依後學的淺見，其實中庸之道就是中國自古以來的三綱五常、倫理道德，如何恰當地運用在日常的待人處世上。而所謂的恰當地運用，即是在那情境的當下，我們心的作用是否不偏不倚，謹守中庸之道。

這裡後學舉一個奉茶的故事為例：

有位非常有名的風水先生，受一位富商重金請託，要尋找一處福地安葬富商的父親，於是風水先生多方尋找、勘察。一日，走過一段奇陡無比的山路，等到爬上山頂，早已上氣不接下氣，口乾舌燥地，恰巧此處有人設一大茶缸，缸上寫著「奉茶」二字，似乎料到爬到此處的行人，最需要的就是「茶」；但打開缸蓋要舀茶時，發現茶面上浮了一層稻殼，不管再怎麼小心舀，茶杯內還是舀進數十顆稻殼；所以，喝茶時，必須吹開稻殼，慢慢地、小口小口地喝，風水先生一面喝，一面心中抱怨：「既然奉茶，為什麼還要這樣整人？我也來作弄他一番。」

於是風水先生探詢當地人，知道這缸茶的設置是住在山坳處一家貧戶的老人所為。這位風水先生從高處往下望，這處山坳在堪輿學上是個不好不壞的地方，但屋旁的空地，卻是一塊凶地。風水先生因為剛喝茶的懊惱，就來到這戶人家，故意告訴老人，隔壁空地是塊吉地，為了表達自己剛剛受到奉茶的謝意，願意免費定樁看方位；這位奉茶的老人自是喜出望外，連聲稱謝。事後老人就依風水先生定的方位，簡簡單單蓋了間新草屋就搬進去住了。

十幾年後，有一天風水先生想起

這件事，想知道結果究竟為何，特地重返舊地，一看覺得奇怪，草屋怎麼不見了，取而代之的是一棟豪華的別墅。風水先生懷著重重的疑問，按了門鈴，開門的正是奉茶老人；老人看到風水先生，非常高興，親切地招待他，不待風水先生詢問，老人自己就滔滔不絕地說：「自從先生您幫我看了這塊吉地後，家中一切大小事都平安順利，三個兒子出外經商，個個賺大錢，因有許多客人時常來訪，孩子們說原本的草屋太舊、太簡陋，才改建成這棟別墅，可是我們仍不敢更改先生所定的方位，這一切都要歸功於先生的恩賜啊！」風水先生大吃一驚，不知道為什麼當初的作弄會出現這樣的結果。

風水先生臨走前，就把存積在心中十多年的疑惑說出來：「山頂的奉茶，為什麼要在茶內放進稻殼呢？」

老人笑呵呵地回答說：「一般人爬陡坡到達山頂時，都已氣喘如牛了，這時如果猛喝茶，一定會噎到而咳嗽不停。所以，我故意在茶內加入洗乾淨的稻殼，這樣，喝茶前，一定得吹個兩三下，把稻殼吹開，如此緩衝一下再喝茶，就不會噎到了！」

風水先生此時才恍然大悟，口中喃喃自語：「原來如此！原來如此！」

在這故事中，老人從住破落草屋到豪華別墅，且凶地卻變成吉地，全都是來自老人當下的那個初始心，因而改變了一切。為了不讓奉茶的美意造成路人嗆到，在茶內放稻殼，那種自內心發出善的心念，這就是行中庸之道。我們如何將自性本心的那個善念，在當下發出，且這個善念又能夠利益他人，並符合當下的情境，讓當下一切圓滿，就是中道。沒有過與不及，就是中庸之道。

從奉茶這故事來看，行中庸之道很難嗎？真的不能長久地實踐嗎？其實不然，三綱五常、五倫八德是中國人引以為傲的倫理道德，要如何行出

中庸之道？在於當下我們的善心善念發出去後，而這善心善念正是另一方需要且接受的，這中間不需要任何的詮釋，也沒有「過」與「不及」，一切展現就是那麼地恰當，宛如上天所賜的恩典，修道不就是要修這個！如何面對自己內在心的變化，適當調整頻率後再轉化出來，這是身為修道人每日的功課。行中庸之道一點都不難，不如換個角度來提醒自己，只是在重新找回自己、重新做人，如此而已。既然此生為修者之路已定，那就堅心地找回原來的我，讓我們一起從行中庸之道做起吧！





道德經第35章 讀後心得分享

◎ 許芙蓉

《道德經·大象章第35》經文：

執大象，天下往。往而不害，安平太。樂與餌，過客止。道之出口，淡乎其無味，視之不足見，聽之不足聞，用之不足既。

後學對這章經義理解為：抱持著大道的本質走遍天下，不會傷害到別人，也不會傷害到自己，所以能平安無慮，處之泰然。然而當我們的心被外在的享樂與嗜好給誘惑住時，卻停下腳步，不再依道而行，茫然不知所措。其實道本身所展現出來的是平淡無味，也不會使人執著；因為不使人執著或眷戀，所以看見了也不會放在心頭上，聽見了也不會在意，但當要運用時又能源源不絕、無窮無盡。

執大象 天下往

道即生活，生活即是道的展現。

行住坐臥抱守大道無私的精神、明瞭大道無執的本質、活用大道慈愛的特性，不管是對自己或是對他人，在處世上皆能無往不利，走遍天下。

今值三期末世，道降火宅，讓我們可以方便在家修行；然而我們累世6萬多年來所帶來的諸多業障，不知卡了多少的污垢，如果只是求道後，聽完三寶，便在家修持，不再到中堂聽聞經典、研究佛法、持續精進，自性如何回復光明？要徹底明理，不離開道場便是首要的條件。後學常聽見：在中堂學做聖賢、學辦聖事，離開中堂，卻回復成一般凡人（脾氣毛病不曾稍改）。

就後學而言，後學資質駑鈍，自制力有待加強；在中堂所見所聞，對後學產生一股強烈的約束力，點傳師以及講師所講述的道理當下攝受人

心，讓後學感受到心靈的再次沉澱與清靜；然而離開中堂，回到家庭、公司後，遇事遇境則完全變調，清靜心早已被欲望、瞋忿心所佔據。所以，時常回中堂充電，再次洗滌藏汗納垢的心，讓自己能從他律（中堂約束）逐漸變回自律（不需中堂約束，在外一樣能始終如一）。

格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下，稱為《大學》的八條目，其中以「格物」最為重要；在道場中，我們所學習的經典，不管是《大學》、《中庸》、《六祖壇經》、《道德經》等，無非就是藉由經典研究來獲得真理，學天之道，學地之理；明理之後才能在正確處下工夫，才能誠意、正心；唯有意誠，心才會公正、不偏不倚，依中庸而行。

懂得「格物」在於明理，如何落實便是切身的課題，從自己做起稱為「修身」，從自己擴大到與家人相處稱為「齊家」，再擴展到社會（或者是道場）稱為「治國」。

五常是我們本自具有且具足的德性，將五常的德性發揮出來，便是合於真理、合於天道。

「仁」是慈悲心，除了愛自己也愛他人，在「無緣大慈、同體大悲」的理解下，不捨棄任何眾生，對任何眾生都能施以慈心和慈行，沒有分別；

對於遭受苦難的人也能感同身受並給予幫助。

「義」是做正確而合宜的事情，看到他人需要協助時，主動予以幫忙，是我們應盡的義務，背後沒有牽扯到利益的交換，如果要求回報或報酬，這就不是義；義是行所當行，沒有索求回報。

「禮」是合禮儀，待人、應對進退展現適當的禮儀節制，不過份矯情與造作。

「智」是真智慧，妄心息，智慧出，運用智慧果斷處理事情以期能圓滿順利。

「信」則是誠實不欺，守信用，人須言而有信，做任何事情不愧對自己的良心，也沒有想要欺騙他人的意念，更沒有欺騙他人的行為。

「執大象，天下往」，顧名思義是要我們從日常修持做起，生活中執守道的本質——無私、無我、無執。不管他人用什麼心對我們，我們都以誠待人，真誠心所流露出來的便是清淨；清淨是不受染污，是平等看待，沒有高下、貴賤、你我之分別，凡事既來之，則安之，以歡喜心來面對。

往而彼此不害

如果能執大象而天下往，便能回復到〈禮運大同篇〉所提到的：「故

人不獨親其親，不獨子其子；使老有所終，壯有所用，幼有所長，矜寡孤獨廢疾者皆有所養，……，是謂大同。」把大家看成是一家人，雖然不是自己的孩子，卻把他們當成自己的孩子一樣地呵護、照顧；雖然不是自己的長輩，卻將他們視為長輩一樣尊重、敬愛。例如：八仙樂園塵爆事件發生後，許多受傷的孩子躺在加護病房接受救護，新聞播報出來之後，很多國人捐款不斷，不管是物資或金錢上的支援，或是親自前往醫院提供心靈上的慰藉等等，讓人看到台灣人良善的本質與慈愛心的展現。又例如：有一位大學生看到他人騎腳踏車行竊，不管自己上學是否遲到，當下與竊盜者拉扯，在跟自己沒有利害關係的情況下，還願意犧牲自己的時間，將竊盜者繩之以法，所以台灣還是有溫暖的角落，「正義哥」、「正義姐」時有人在。人不再自私，多點同理；人不再無情，多點慈愛；人不再分別，多點歸屬，何處不是天堂？何處不是西方極樂世界呢？

師母大人慈訓說：「一念有差墜地獄，一念存正即天堂。」起心動念以道念、佛念處世，即是正念，當下便是天堂；至少從我們自己開始做起，修道不分時間長短，只在於明理與否，以自身心存善念為圓心點，生活圈（家

庭、社會）為半徑，所畫的圓便是每日應對進退的處世之道。每位修道人如能依師母大人所言而修行，大同世界雖然遙遠，但也離大同又更進一步。

人若能隨著上天的自然規律，符合中庸之道，心靈層面自然回復清淨與清靜，因為沒有什麼事情需要去爭強鬥勝的，就不會還要跟他人爭取些什麼。在道場上，也不需要爭職位、爭頭銜，大家所做的事都是上天的聖事，各司其職、各盡爾責罷了！再進一步，人和人之間互相幫助，視天下為一體，則彼此均能蒙利而不受害，家庭自然和樂融融，社會、國家自然上行下效。

一切處安平泰

能明白「執大象」的好處並付諸行動，生活必然安順，人與人的相處自然和樂，沒有紛爭與罣礙。《大學》提及：「君子有絜矩之道。」何謂絜矩？內心公平中正，做事符合中庸之道，不希望別人如何對待我們，就不要用這樣的方式去對待他人。

假使我們恭敬孝順父母，我們的小孩也會以同樣的態度孝敬我們；假使我們尊重慈愛兄弟姐妹，我們的小孩也會以同樣的態度慈愛兄長；假使我們看重大眾與看重自己同等重要，我們的小孩與他人互動時，便更懂得同理與包容，如此良善美行，一代傳

著一代，一世傳著一世，世界和平不再是口號，而是可能實現的夢想。

〈一貫道宗旨〉開宗明義就講：「敬天地，禮神明，孝父母，重師道，守信義，和鄉鄰，愛國忠事，敦品崇禮，改惡向善，洗心滌慮，借假修真，達本還原……。」今日我們能得明師一指，知道自性之所在，更知道三寶的殊勝與可貴，入寶山不要空手而回，要認理實修，經得起千錘百鍊，越磨自性才能越亮，越考真智慧才能朗照。

師父既然領我們進門，修行與否就看我們個人，門已打開，就得入門一窺究竟，不要傻傻呆在門口打轉，實在可惜。運用有形的肉體趕緊做無形的功課，內聖以修持三寶心法涵養內在德性；外王在親民，以身作則，而後自覺覺他、自度度人、度親化友，繼而讓道一傳十、十傳百、百傳千，由自身傳家庭、家庭傳社會、社會傳世界。道之展現由自身做起，效聖法賢，本著自性率性而為，處之泰然。





孝順就要度父母求道修道

◎ 陳國紳

在每年的4月初，就是華人習俗的清明祭祖、慎終追遠緬懷先人的日子。到了5月有母親節，想必全天下的母親都在子女的祝福聲中度過了溫馨的節日。而在基礎忠恕道場中，更年年舉辦孝悌楷模表揚活動，其目的即在弘揚中華傳統文化——孝道。

孝順絕對是一種美德，是一種合乎人性的文明。在西方社會，往往會把家中的老人交給國家或安養院照顧，年輕的子女常常只追求自我的目標、在乎享受自己的生活，而疏於顧及父母的生活、感受，這樣是違反人

性的行為；像許多動物一樣，一旦離開幼兒期，就結束了父母與子女間的關係，但在動物中，有某些動物還是有反哺的行為，有時比人類更具有獨特的天性。

中國人原本很重視孝道，但在西方文化衝擊下，也漸漸改變了中國固有的倫常觀念，小家庭的建立，往往就此孤立了年長的父母，有些子女心中雖有無限的孝思，卻因環境因緣而無法落實孝行；然而就像愛子女是每個父母的天職一樣，孝順父母也是每個子女內心的願望，當自己無法孝順

雙親時，良心的不安與遺憾自是無法避免的。

中國是一個以男性為主的父系社會，女人結婚以後，就要離開自己的父母，以夫家為重，孝順公婆。在中國，對於孝順的媳婦是給予肯定的，孝順的女兒有時則被冠上心向娘家、顧外家（台語，指媳婦不顧夫家）而受人質問。女性結婚以後，自己誕生、成長的地方，反而成了「外家」，而一個原本陌生的家庭與初識的公婆，卻成為日後必須要孝順的長者，甚且是衡量一個婦女後半生做人成敗的關鍵。對於生養自己的娘家父母，2、30年的養育、教育之恩，卻只能在放假時才回去探望，偷偷摸摸地關心，也因此讓中國的社會代代相傳較為重男輕女，總認為生男孩將來多一個媳婦，生女兒將來變成別人的媳婦，也因此孝順的媳婦經常被不斷地掛在嘴邊。

隨著時代與社會的變遷，各種觀念也逐漸改變中。每個人或許很難扭轉許多的家庭或社會問題，但我們可以彌補這種遺憾，也許我們不一定有福氣能在今生今世中報答父母的恩情，但我們絕對能為父母做一件事，就是給他們比奉養還珍貴的「道」。誠如老子所言：「雖有拱壁以先駟馬，不如坐進此道」《道德經·道奧章第

62》，意思是雖然富有如身擁拱壁，貴足以乘駟馬之大車，還不如呈獻此道；度父母求道，解脫輪迴，就是最大的孝順。

人生歲月不過數十載，就算享盡人間榮華富貴又如何？當大限到來，無論擁有多少金錢，都買不到解脫，唯有求道可以讓父母親在這一生中解脫輪迴，死後不必受閻君審判，不必受六道輪迴之苦。

求道就是皈依彌勒佛，因彌勒佛的愿力接引，得過道的人過世後不會到地獄受閻君審判，直接由仙佛接引至彌勒淨土，有許多歸空道親都是印證；歸空往生淨土時，面容安詳，體軟如棉；修得好的人，甚至有滿室檀香，仙佛示現接引等現象。為人子女如果能奉養雙親，那真的很慶幸，也很有福氣。如果自己的因緣無法奉養父母，但起碼可以度父母求道，給他們比金錢更重要的「道」和「超生了死」。

每個人終究要面對自己及親人的死亡，若逃避不去想這個問題，並不能減輕生離死別的痛苦，唯有從生死輪迴中解脫，才可以承受與至親分離的痛苦。除了求道可以超生了死以外，修道對父母的人生也深具意義，如果能成全父母修道，也是另一種生前孝

養。人年老以後，面對的除了生命的大限以外，還有身體的疾苦與心靈的苦悶，求道確實可以解開生死大結，而修道可以解脫身心的一切苦厄。雖然不是每個人都能給父母大富大貴的物質生活，但為人子女可以給自己父母解脫自在，一個充滿智慧的人生。

如果父母已經去世，而來不及度他們求道，難道這樣的遺憾就無法彌補嗎？其實也不然，在「道」的世界，一切都有無限可能的，只要自己對道有信念與信心，就沒有什麼是不可能的。為人子女發心修道，不僅個人受益，上至父母及列祖列宗，下至子孫，甚至冤親債主都能夠受益。在佛教歷來都有持誦念佛、拜懺迴向、甚至迴向給亡靈的慣例，即因亡者真的能受益。在道場，只要度人求道、發心精進、行功了愿、開設中堂，把功德迴向給亡故的親人，一定能讓自己所關心的親人亡靈得以安慰，得以提昇，離苦得樂。歷代聖佛即說，只要在人間開設一間中堂，理天就會出現一間蓮花寶殿，這寶殿就是中堂，也是歷代祖先修行的地方；在人間的子孫修行得越好，理天的蓮花寶殿就越莊嚴殊勝。我們度化人間眾生，仙佛為我們超拔已故的祖先，這是我們彌補人間遺憾最好的方法了。「子欲養而親

不待」這種遺憾在修道的世界中，可以不必再是人生中的憾恨。

在道場要從修身齊家開始做起。在一貫道道場常可聽到一句話：「父母親乃堂前雙佛」，與其向外面到處找佛、拜佛，不如回家孝養與侍奉堂前父母雙佛。所謂人成即佛成，唯有在人道圓滿的前提下，聖道才能實踐，所以在一貫道道場中，另外一個很大的意義在於讓子女可以盡孝道，孝道的極致就是要度父母求道，讓靈性超脫生死輪迴，而自己也能立身行道，以道顯親，揚名後世，超拔九玄七祖，最後離苦得樂，此乃真正的大孝也。



2016 啟化單位 春季新道親祈福法會

◎ 江澄燕

豔陽高照獅球嶺，遠眺雞籠港灣明；
啟化講堂賢良集，春季法會祈福誠。
孝經宣講眾感動，淚灑道場謝中恩；
真誠赴會消禍劫，大道寶貴佛聖尊。
道劫並降考真意，信愿行證發心行；
三期應運一貫道，慈航普度兜率迎。
彌勒家園輔導伴，聞香齋餐瓊玉斟；
潤身溫飽精神好，清涼道氣發愿心。



人體之第二引擎

◎ 周金龍

前言

「老化」對於人體而言，是一種生理過程，一般而言，人體構造在 20 ~ 30 歲達到身體活動之機能最高峰，此後若無外力介入，則將持續退化。誠如許多學者過去討論人體退化，如造成肌耐力減少、活動能力下降、體脂肪增加等生理改變，尤其是速度、步長會發生變化及步伐的時間變異性會更加明顯。人體老化的現象包括心肺功能降低、消化系統運作速度變慢、葡萄糖耐受力變差、性荷爾蒙分泌減少、生殖系統功能減少；此外，神經系統亦全面衰化、肌力下降、骨質密度減少、關節穩定性及靈活度變差等。

肌肉是人體中，唯一可消耗大量脂肪的部位，肌肉是推動體能表現的引擎，而肌肉主要的營養是來自於經由肺部吸入空氣所含的氧，以及透過血液運

輸的氧氣和營養素；換言之，人體攝取食物後，會將化學鍵結中儲存的化學能量轉換成 ATP（三磷酸腺甘）來擷取能量，其中 ATP 為細胞中最重要的能量攜帶者，所含的能量較易釋出，可直接供應肌肉組織細胞能量所需。

因為人體新陳代謝的速率是來自整體的肌肉量與運動量，而同時基礎代謝率會隨著年齡增長而明顯降低，亦即老年人由於肌肉組織流失、骨質密度降低等因素，而導致基礎代謝逐年降低（張耿介 *1, 2015），因而運動不足將無法對身體產生足夠的刺激與訓練；不可諱言，人體只要擁有足夠的肌肉量，與有足夠強度之運動，對身體刺激才能發生作用。

適當的肌力可避免肌肉萎縮

人體約有 400 塊大小不一的骨骼肌，約佔體重的 36 ~ 40%，在運動過

程中，會藉由神經肌肉系統隨時調控下肢勁度（stiffness），來達到與環境順利互動的目的（Butler*2, 2003）；例如以步行測驗，由 Cooper 設計的 12 分鐘步行測驗開始，給予一般人作為快速且簡便的體適能心肺測驗（Enright*3, 2003），而改良後的 6 分鐘步行運動是一種安全又方便測量的方式，常用於高齡者或慢性病患身上，作為體適能的心肺測驗及行走功能評估（Montgomery & Gardner*4, 1998）。同時在肌肉組織之特性中，發現肌肉其是由高度特化的細胞所組成，具有收縮力，可使肌細胞縮短而產生張力，例如：

1. 興奮性：能接受刺激，並產生反應。
2. 收縮性：足夠的刺激會收縮變短。
3. 伸展性：受到拉力，有伸長的能力。
4. 彈性：收縮或伸長後有恢復原狀的能力。

至於在肌肉組織的功能中，其因發生在部位不同而有各異，乃係由個別肌肉細胞的活動中而組成了整體肌肉組織之活動，例如：

1. 運動：
 - (1) 隨意識控制運動：走路或寫字，是由骨骼、關節及其上附著骨骼肌的整合作用。
 - (2) 自發性運動：心臟的跳動、胃中



▲ 周講師現場實際示範。

食物的攪動、膽囊收縮，以及膀胱收縮排出尿液。

2. 維持姿勢：骨骼肌的緊張性收縮，使身體保持在一個固定的姿勢，如站立或坐下。
3. 產生熱量：肌肉收縮可產生熱量，以維持身體正常的體溫。全身產熱的 85% 源自骨骼肌的收縮。
4. 運送：
 - (1) 心肌收縮可運輸血液。
 - (2) 骨骼肌收縮促使淋巴循環。
 - (3) 血管平滑肌收縮和舒張以調整血管管徑和血流流速。

由以上發現到，肌力是指肌肉對抗某種阻力時所發出的力量，就是指肌肉在一次收縮時所能產生的能量；而肌耐力則是指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力時間或反覆次數；如日常能作適當的肌力訓練，是可以使肌肉變得比較結實且有張力，亦能避免肌肉萎縮或鬆弛發生，而能確定的是，肌力、耐力好的人，其比一般人在應付同樣的負荷時會較省力，也更耐久。



▲ 點傳師與道親們藉演講了解肌肉與健康的關聯性。

身體老化與肌肉量萎縮之關係

高齡化是 21 世紀全球人口的趨勢，人口結構高齡化現象，將對人類的社會制度與生活方式產生重大衝擊（范光中、許永河*5，2010）。人類隨著年齡增長、基礎代謝率下降，即使體重能維持不變，然而肌肉質量減少及基礎代謝（basal metabolism）能力之下降，恆是造成老年人肌力退化的主要原因，肌肉的主要功能是產生力量，且可使多細胞生物能自由自在地運動。

通常身體肌肉質量的高峰（peak）出現在約 30 歲左右，過了 50 歲，預估每 10 年約減少 15%，70 歲以後，則增加為每 10 年減少約 30%；相對地，骨骼肌衛星細胞數目及增殖能力隨年齡增加也會下降，骨骼肌從 30 歲起也會逐漸減少，40 歲後，每 10 年會平均自然減少 8% 的肌肉質量，導致肌肉量越來越少，體脂肪率越來越高，身型看起來比較臃腫。

其次，年齡增長，身體激素水準之變化，如生長激素和睪酮水準會降低，

因皮質醇等促分解的激素水準增加，而導致肌肉蛋白質合成減弱、分解加速，從而引起肌肉丟失；換言之，廢用性肌肉萎縮，如生活方式導致的體力活動下降、身體鍛鍊缺乏，尤其是抗阻力量訓練的減少，引起神經及肌肉功能狀態改變，也就是說，運動神經元的減少和（或）運動單位功能的衰退，也是導致肌肉萎縮與丟失的原因。

再次，隨著衰老出現的消化及吸收能力下降等因素，也會導致肌肉蛋白質合成障礙，從而加劇肌肉的丟失，人的老化是從雙腿開始，然後一直向上蔓延，老化本身即是一個逐漸營養不良的過程，營養不良有很多原因，其中有一個因素是新陳代謝率下降。最後，基礎代謝值（BMR）可以代表人體細胞的代謝能力，細胞的生理功能不同，其代謝能力也不同；一般而言，脂肪組織和骨骼組織的代謝作用較少，因此 BMR 與瘦肉組織（Lean Body Mass）成正比關係，也就是肌肉越多，BMR 會越高，但基礎代謝量會因年齡、性別、身體組成、荷爾蒙的狀態而有所不同。基礎代謝率是維持人體重要器官運作所需的最低熱量，短期內很少改變，雖然它會隨著肌肉增加而慢慢提升，但幾乎在基因裡就已經決定個體之基礎代謝率的額度，它會隨著年齡的增長而有逐漸下降的趨勢。

在研究發現中，的確老年人的新陳代謝速率約比年輕人少了9%~12%，因為這跟老年人身體肌肉量的減少有關，而人體新陳代謝的速率是來自整體的肌肉量與運動量；在老化的過程當中，很多人會有肌少症，肌肉量會逐漸減少，當肌肉量減少時，其新陳代謝速率也跟著下降，所以常常變成老了之後容易不太動也不太想吃，因而肌肉量不足，便會逐漸發胖；亦即良好生活型態，與健康狀態是互為相關性。

肌肉流失與核心肌群訓練之關係

現代社會常因生活步調緊張、工作壓力大，導致許多人都有慢性疲勞的症狀，過度的疲勞會造成體內自由基增加，不只會對細胞造成傷害，也會使身體機能下降，且提高罹癌風險，因肌肉力量不足而引起走路會較喘、上下樓梯很吃力；一旦肌肉流失過多，肌肉力量不足，不但會讓骨骼、關節的負擔增加，使得腰背容易痠痛，也會讓位於肌肉內的能量工廠粒線體，以及可提供身體能量的肝醣，數量都會減少，讓人容易感覺疲累不堪。

此外，藉由開腳深蹲運動，也能刺激腦部與促進腦部血液循環；另外，若是久未運動的中年人，可能或多或少有些關節磨損，應及早做適度的肌肉鍛鍊與核心訓練，對減緩肌肉流失

是相當重要的。足夠的肌肉可以提升平時的安靜代謝率，也能讓身體在運動過程中消耗更多熱量，這些都對減脂有非常多幫助。

所謂核心訓練指的是針對人體軀幹部位的核心肌群，利用心理控制生理的技巧，強調在動作中控制身心平衡的一種方式，而核心肌群的功能性為：

1. 在運動中維持脊椎中正以及控制脊椎前、後、左、右、扭轉之動作。
2. 讓身體的穩定度增加。
3. 在運動中產生爆發力。
4. 在運動中增加肌肉的肌耐力。
5. 免於運動後造成運動傷害及疲勞性骨折。

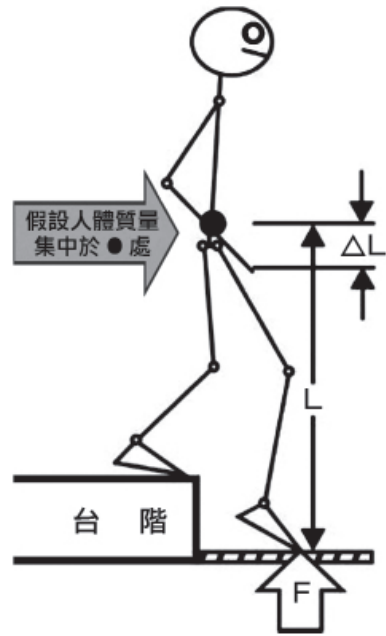
下肢重力及地面反作用力關係

人體在進行跑步或跳躍等衝擊力量較大的活動時，身體質心（center of mass）會如同彈跳的球一般上下移動；依據美國心臟協會也指出，對於不適用跑步機測驗的患者而言，6分鐘步行運動是一種客觀且重要的評估方式（Hirsch et al.*6, 2006），其中包含腦部創傷性病人的研究結果中發現，6分鐘步行距離與最大攝氧量可達到中度正相關（Mossberg & Fortini*7, 2012）。

由於人體在跑步或跳躍之動作時，隨著質心的上下位移，施於下肢的重力及地面反作用力讓髖關節、膝

關節、踝關節產生不同程度的屈曲與伸直，例如跑步速度、跳躍高度、下肢著地時間等 (Blickhan*8, 1989)，因為核心肌群之運動，其有：胸內含（背部不可過度伸直）、腹部持續收縮（腹橫肌）、夾臀（骨盆底肌肉）、向心收縮角度不超過 30 度仰角（避免臀屈肌過度訓練）、雙腳騰空（避免髂腰肌過度訓練）等動作。

換言之，男性的體重普遍大於女性，需要徵召較大的下肢勁度（係指下肢受力除以形變量）以維持與女性相同的跳躍頻率，而男女之間的下肢勁度差異，可能也是女性膝關節軟組織傷害發生率較高的原因之一 (Granata*9, 2002)；前者下肢勁度 (leg stiffness)，是相當於下肢彈簧的彈性係數，即下肢彈簧抵抗外力與防止形變的能力，可定義為「下肢受力大小變化與下肢彈簧長度變化的比值」（Kuitunen*10, 2002），亦即下肢勁度 (Kleg) 的定義為下肢受力大小的變化 (ΔF) 與下肢彈簧長度變化 (ΔL) 的比值，其數學上之定義 $Kleg = \Delta F / \Delta L$ (Butler*2, 2003)；假設人體質量集中於●處，下肢為一長度為 L 的彈性體，踏下台階時，腳底對著地面施力，下肢受到地面之鉛直反作用力 F，所以長度會有所改變（即應變 strain，軟組織變形長度除以原長度），



▲ 圖示說明腳底對著地面施力時，下肢所受之反作用力。

設其絕對值為 ΔL ，設僵硬程度為 S（如圖示），則 F 與 ΔL 的比值：

$$\text{公式：} S = \frac{F}{\Delta L}$$

上列公式，可用以代表人腳垂直踩踏較低地面時下肢的僵硬程度，S 愈大代表踩踏時下肢愈僵硬；亦即說下肢肌肉著力點與下肢肌肉僵硬有密切關係。

結語

隨著年齡的增加，人體的基礎代謝率會隨之減少，一般人到了 25 歲後，每 10 年將流失 2.5 公斤左右的肌肉，而肌肉量的減少，將使人體的新陳代謝率隨之下降，亦即身體消耗熱量的能力下降，約每 10 年降低 5%，而導致多餘熱量囤積成脂肪，造成肥胖，更助長了許多慢性病的發生機率。



▲ 詳細地說明與示範，讓聽眾們收穫滿滿。

雖然沒有任何一種運動與體力活動可以停止生物性的老化，但研究顯示：規律的運動與體力活動，能夠減少坐式生活型態所產生的負面生理影響，且可透過減少慢性疾病與失能來增加人體的健康餘命；而運動習慣是不分年齡的，如能進行抗阻力訓練，是可以改善人體之第二引擎——肌肉組織並能延長壽命。

文獻參考

- *1：張耿介 (2015)。健康體適能與促進。台北市：新文京出版社。
- *2：Butler RJ, Crowell HP, Davis IM. *Lower extremity stiffness: implications for performance and injury*. Clin Biomech 2003;18:511-7.
- *3：Enright, P. L. (2003). *The Six-Minute Walk Test*. RESPIRATORY CARE, 48(8), 783-785.
- *4：Montgomery, P. S., & Gardner, A. W. (1998). *The Clinical Utility of a Six-Minute Walk Test in Peripheral Arterial Occlusive Disease Patients*. Journal of the American Geriatrics Society, 46(6), 706-711.
- *5：范光中、許永河 (2010)。台灣人口高齡化的社經衝擊。台灣老年醫學暨老年學雜誌，5 卷 3 期，149-168 頁。
- *6：Hirsch, A. T., Haskal, Z. J., Hertzner, N. R., Bakal, C. W., Creager, M. A., Halperin, J. L., Riegel, B. (2006). *ACC/AHA 2005 Practice Guidelines for the management of patients with peripheral arterial disease (lower extremity, renal, mesenteric, and abdominal aortic): a collaborative report from the American Association for Vascular Surgery/Society for Vascular Surgery, Society for Cardiovascular Angiography and Interventions, Society for Vascular Medicine and Biology, Society of Interventional Radiology, and the ACC/AHA Task Force on Practice Guidelines (Writing Committee to Develop Guidelines for the Management of Patients With Peripheral Arterial Disease); endorsed by the American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation; National Heart, Lung, and Blood Institute; Society for Vascular Nursing; TransAtlantic Inter-Society Consensus; and Vascular Disease Foundation*. Circulation, 113(11), e463-e654.
- *7：Mossberg, K. A., & Fortini, E. (2012). *Responsiveness and Validity of the Six-Minute Walk Test in Individuals With Traumatic Brain Injury*. Physical Therapy, 92(5), 726-733.
- *8：Blickhan R (1989). *The spring-mass model for running and hopping*. J Biomech;22(11):1217-27.
- *9：Granata KP, Padua DA, Wilson SE (2002). *Gender differences in active musculoskeletal stiffness. Part II. Quantification of leg stiffness during functional hopping tasks*. J Electromyogr Kinesiol; 12(2):127-35.
- *10：Kuitunen S, Komi PV, Kyrolainen H. *Knee and ankle joint stiffness in sprint running*. Med Sci Sports Exerc 2002;34(1):166-73.



參訪發一崇德博德新城心得（上）

◎ 忠恕學院學界培信班提供

※ 連籽銘

5月22日，天氣陰，但很感謝天恩師德和老師的安排，沒有什麼雨。

平常都睡得很好的我，竟然在要去參訪的前夕，凌晨4點多就起來了，而且還睡不著，是太興奮了嗎？今天，是學界培信班安排訪道的重要日子，要去發一崇德道場位於新北市淡水區的博德大樓參觀學習；聽說這是一棟很特別的大樓，因為那裡不但是有中堂，裡面的住戶都是淡江大學伙食團的畢業學長，或是發心助道的學長。

上午9點20分，在捷運淡水站集合完畢。出發前，主班的陳昭湘點傳師特別叮嚀：「行進間要排好隊，不要邊走邊吃。要知道我們穿上制服就是代表一貫道，更是代表著基礎忠恕學界班。修道在時時刻刻，道即生活，生活即道。隨時都要注意自己的言行舉止。」

出發，上了公車，大約經過5、6

站就到了；下了車，走沒幾分鐘就到了博德大樓。眼前已經有講師、學長們在門口親切地招待，引導我們進入2樓的中堂參駕。緊接著，就是先參觀大樓的硬體設備：4樓以上是住戶，大約有30幾戶；3樓有會議室、音控室、視聽室、閱讀室；2樓是中堂、祖師祠；1樓有大廳可以泡茶、聊天，還有教室可以上課；地下1樓是停車場和廚房餐廳。

從硬體設備可以看出設計者和發一崇德道場學長們的用心：會議室的玻璃牆可以直接當成白板；桌上有活動的插座可以供筆電使用；電視可以直接轉播中堂法會現場的情況；從音控室可以看到中堂的情況；中堂也可以隔為教室，而且，隔板是有中空層，隔音效果很好，讓教室間不會互相干擾；中堂設計在2樓，讓一般社區民眾有機會可以參觀或是來上課，也更



▲ 莊嚴的祖師祠。

能節省電梯上上下下的耗損；毛巾上都繡有用途，使用時不會混淆。

大家參觀完，便請高中班的講師為我們講解高中班的運作和一些技巧。講師帶班 30 多年了，但是一上台就展現了無比的活力，這真的是後學要學習的地方。此外，還展現了高中班的創造力和團結精神，一開場，就放了他們自創的歌曲：〈高中部真好〉（上 youtube 搜尋「高中部真好」就能找到）。在歌詞中：「真心的對你好，不要求回報，像一家人希望你過得好……」，寫出學長對後學們的愛護與關心，很值得學界班的學長一同學習、努力。

講師的講解也很有趣，他說：「大家都有成佛的 DNA，但是先要拋開自己的舒適圈，如：女生是愛美和逛街，男生是打電動等。當拋開後，大家都會有『好轉反應』，過了，就好了，就會更發心、更努力。……當初高中部也是在大家都不看好下成立的；大

家都說，高中生就是要聯考，高中生就是要看書，高中生的家長也不會支持道務，因為學生讀書比較重要。但是，在幾位學長的堅持下，秉持：『我們有小天使、讀經班、國中班、大學部。難道要把高中生放棄了？一定要把高中班辦好！』終於持續到了現在，而且，更加壯大，每年都度了 5、6 百位高中生。

我們感受到了前面學長的堅持與發心，更加看到了後面學長的用心，因為不是光靠有心就會有人來，而要用心去想和用方法嘗試。以前是用活動來吸引年輕人，現在政府正在推行志工學分和品德教育，所以現在可以用志工招募的方式，來吸引更多的學生參加活動，透過年長關懷、淨灘、國小讀經營、植物人照顧等活動，來啟發年輕人的想法和感動。用活動創



▲ 發一崇德道場點傳師（右四）、陳昭湘點傳師（左三）與各位講師合影。

造人數，用班務帶動道務。學界班則要向下扎根，舉辦讀經班、社區班，同時也要多辦活動、多多收集資訊，利用政府的資源和學校的補助來開拓道務，一舉兩得。」

中午我們享用了非常豐盛的午餐，有青菜、串烤、很大的豆腦等。很幸運地，博德大樓的壇主剛好和後學同桌，吃飯時跟我們分享了很多小故事，還提到地瓜葉都是壇主自己在旁邊空地種的，很新鮮。還有另外兩位也是住在大樓裡的學長，分享了很多的經驗和想法。讓後學這一餐，不只是肚子滿滿，腦中也是收穫不少。

下午，是期待已久的——「真相只有一個，柯南 RPG」活動，就在大樓附近的空地進行。經過了一連串的腦力激盪，加上快走斷的腳，雖然我們小組是最後一名，但是還是得到了一瓶運動飲料，Ya！

今天的行程讓後學深深感受到了其他道場學長們的發心與用心，也讓後學回想起一些事情，以前曾經想過：「是不是可以在學界班有跨年級的社團運作，不管是團康的研習、道務的交流、活動的設計等等？」但是後來也就漸漸忘了這一回事。或許，以後可以改成以志工的方式來招收新血；在第一年或是第二年時，可以舉辦淨



▲ 張講師介紹伙食團的運作模式。

灘、掃街、關心老人等活動；或是在第三年學習時，就舉辦國小讀書會或孝親體驗等等的活動，讓學員可以帶更多同學來參與這些有意義的活動。但這是要先花心力去設計與了解，研究看看政府或是學校有沒有可以申請的經費，或是志工時數證明該如何取得等。總之，應該是可以試著走出道場，將道與社區或社會做更多的結合。

※ 王玉明

今天參訪博德新城的發一崇德伙食團，了解他們整個內部運作。整棟樓的建築是由道親發心設計建構出來的，將1至3樓規劃成辦道務的地方，道場所需的各項機能一應俱全，其中有專門給志工休息的地方，以及會議室與視聽室，還有特別設計的兒童閱覽區；另外，地下室有專門煮大鍋菜的廚房，設備完善，一旁空地能做為舞台與唱卡拉OK放鬆心情的地方，很完美地把一個空間多方運用、轉換，且與住宅結合，展現「道在生活」的概念，令人大開眼界。

藉由當地講師的介紹和與我們座談，分享他們如何經營高中部和伙食團。每個月都規劃有活動與任務進行，向下扎根，從讀經班開始，且與地方社區、學校連結，以公益活動與志工招募等方式讓更多人來認識道場。講師並強調經營的重要性，且針對一般高中生無法一聽就懂的道理，講師和學長們會設法把道場課程變得寓教於樂而活潑化，讓高中生也能更貼近感受與明白。經過這場座談會，後學處處能深刻了解他們對於道場的用心與付出。

這次訪道也讓我們思考自己不足之處，和未來的可行性，以他人的經驗分享，設法轉換成進步的養分，讓將來能夠有更好的發展方向。

下午，學界培信班自己辦了一個偵探 RPG 活動，學員以報數方式分成四組行動，破解遊戲任務；在公園各處分佈遊戲關鍵人物以回答問題指令，每個關鍵人物彼此之間的距離都有一段路程，我們這組一整個下午就是跑來跑去、問來問去。比較有成就感的是，當我們找到任務關鍵物品的瞬間，很開心我們問對問題，找到對的關鍵人物。這偵探 RPG 活動的發想學長真的很厲害，讓我們動不少腦筋去猜想、發現。

※ 張馨云

博德新城的建築物好漂亮喔！於



▲ 他山之石，可以攻錯，認真取經學習。

民國 100 年（2011）完工，至今已 5 年了，共有 30 幾戶，11 層樓高，很有設計感。

透過座談會的方式，點傳師及講師們說明發一崇德道場高中部和大學部伙食團，讓我們瞭解他們如何招募新成員，及學界伙食團每個月所舉辦的各種活動，也藉由幾位學長的經驗分享，讓我們對於學界伙食團更加瞭解。在伙食團中要注重課業、學習煮飯、充實道學、多閱讀道書和有益身心的書籍，力求聖凡並進，並要常接近中堂、參與法會和各種研究班，增加對道的認識，以提升自己。

學界伙食團是進德修業的環境，藉此環境彼此互相學習、討論、照顧，一起涵養心性，增長道氣，並由道的實踐中，體認人生真諦、生命的價值與道之尊貴。

※ 林冠廷

還記得後學以前對前人們一直提及的現代化道場，心中總是無法想像，直到第一次參訪博德新城後，才深深地感動到，因此也促成這次訪道選定在博德壇的因緣。

過了一年多，後學又回到博德，景觀更是美好，旁邊的萬坪公園、淡水國民運動中心、大賣場等等，整個社區發展，讓後學好生嚮往。如此美麗的 11 層建築，結合了住家、中堂、社區，距彌勒家園的理想已經不遠。參觀完裡面的設施，聽了李講師分享高中部經驗、張講師分享學界經驗，讓後學覺得充滿動力，更有信心進一步地朝著這個道路繼續走下去。

下午趁天氣良好，我們就在旁邊的萬坪公園玩 RPG 闖關，讓跑關學長們各個都累壞了；在大家累壞之際，天空開始下起了一陣小雨，大家也趕緊往室內移動，稍作休息。最後，开开心心地頒完獎，照張大合照，結束這一趟旅程。

※ 石秉仟

造訪發一崇德道場博德新城，讓後學想起《道德經》第 80 章的內容：「小國寡民。使有什伯之器而不用；使民重死而不遠徙。雖有舟輿，無所乘之，



▲ 下午的 RPG 活動中，大家竭盡腦力破解任務。

雖有甲兵，無所陳之。使民復結繩而用之，甘其食，美其服，安其居，樂其俗。鄰國相望，雞犬之聲相聞，民至老死，不相往來。」

博德新城裡沒有奢華的陳設，都是非常實用的設計。居住在這裡的道親大部分是淡江大學畢業的學長以及其親人，藉此更能凝聚度人求道的力量，使淡江大學畢業的年輕辦事員不致於流失太多，而保有一定的人數。

學長們抱著犧牲奉獻的精神，以博德新城為起點，藉著地利之便，將大道傳佈至鄰近社區及各級學校。大家個個和善，訓練志工至各學校及社區宣傳，以達開班度人之效。

博德新城與鄰近社區看似兩個不同世界，但其寧靜致遠的力量正開始慢慢體現。

（續下期）

忠恕學院學界班 第 25 期 招生簡章

您正在找志同道合的修道夥伴嗎？
 您想在多元且活潑的課程中學習成長嗎？
 您願意為道場盡一份心力嗎？
 身為青年且對道場滿懷憧憬、充滿期待的您，
 學界班是您最佳的選擇！
 歡迎您一同加入我們的行列！

一、報名資格：高二以上，25 歲以下（國曆生日為準），目前在學之基礎道親或準道親，無報名截止日期，可隨時接受報名。

二、開班日期：2016 年 8 月 21 日

三、上課時間：每週日晚上 18：50～21：00 上課。

四、上課地點：天定堂——臺北市太原路 22 巷 4 號 2 樓

（市民大道地下街 Y13 出口附近，鄰近台北車站）

五、報名方式：將(a)填妥之報名表，(b)一寸照片 2 張，(c)學生證影本 逕寄：
 (10349)台北市太原路 22 巷 4 號 2 樓，忠恕學院學界班 收

六、為恐郵件遺失，收件後一週內會主動與報名者電話聯絡確認，如未接獲通知，請洽許繼元學長，電話：0980-283-561

E-mail：waiting01206@gmail.com（報名也可採用電子檔 E-mail 到上列信箱）

-----✂-----請沿虛線剪下使用-----✂-----

忠恕學院學界班報名表

貼 相 片 處 (1 吋)	姓 名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	生日	年 月 日
	通訊地址				電話	
	E-mail				手機	
	興 趣				茹素	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
學校		科系		目前年級		血型
引師		保師		求道日期	曆 年 月 日	
所屬單位				直屬點傳師		
道場經歷	參班次數：一個月_____次 或 一週_____次					
家長姓名及聯絡電話					介紹人	
父：	電：	E-mail：			姓名	
母：	電：	E-mail：			電話	

【本表可自行影印使用/本表僅限學界班報名專用】



天仁森呼吸 幸福零距離

天仁單位竹南頭份區暨讀經班 親子歡樂一日遊

◎ 王家好整理

天仁單位竹南頭份區繼去年在「三灣大河底」舉辦親子歡樂一日遊後，好評迴響不斷，今年再次於5月29日舉辦「天仁森呼吸 幸福零距離 天仁單位竹南頭份區暨讀經班親子歡樂一日遊」。當天，5輛遊覽車浩浩蕩蕩前往關西鎮馬武督探索森林（綠光小學、森林探索、闖關、觀瀑、燒烤……）、金勇蕃茄園自採DIY、仙草DIY……！

家長們的感想心得

淑慧與佳佳原本不認識，因她們在車上自我介紹分享，才知道她們都是因我介紹才認識「天仁讀經班」！當下我有小小的感動，因為她們現在很認同讀經喔！但我自己也會感到不好意思，因為我反而常常偷懶，呵呵～

佳佳是我上份工作的朋友（當全職媽媽的時候，與她分享，她女兒喬

喬和我兒子凱哥年齡相近）；淑慧則是去年參加母親節的活動，在路上巧遇，與她分享（她的小孩和我女兒品涓讀同所幼稚園）；祐典則是參加班親會時，與媽媽分享！

哈哈～就是這樣，讀經班一個介紹一個！最後～最主要～感謝各位老師及天仁中堂的志工們！

家庭出遊日，並不是繳繳報名費就可出發了，我深深地感受到老師的用心安排！

活動結束回家在睡前，和姐弟（品涓與凱哥）倆討論一下，告訴他們：「爬上山很辛苦吧！老師們還要拿活動的道具爬上山呢！也要事先準備燒烤的食材，還特地早上早起煮湯，準備飲料！」老師們真的很辛苦！謝謝你們！

※ ※ ※

感謝所有天仁老師與志工，也感謝所有參與的每一個人；每次總覺得要感謝的人與事，實在太多太太，我想就讓我們感謝上天的安排，讓大家能夠有緣聚在一起，感恩！

※ ※ ※

我是搭乘 B 車的家長。在車上，亭瑜老師要我們分享：讀經前後的變化及感動。每個家長都分享來自內心的感動，連孩子自己也說有變化（小五哥哥，分享記憶力變好），連很膽小的我家哥哥，也勇敢拿起麥克風，這真的要太謝謝佩琦老師。媽媽一直希望他可以大方，也能一一回答老師問的話；讓我驚訝的是，老師問：「你幾時參加讀經班？」兒子說：「大班。」（我們加入一年了），還真的耶！其實孩子對讀經是有在意的呢！

下車時，亭瑜老師要我們謝謝司機，也要孩子謝謝父母！

我相信整車的人，應該跟我想法都一樣，我們也很想謝謝天仁親子讀經班舉辦這個活動，謝謝天仁所有志工，謝謝帥氣的亭瑜老師、漂亮的佩琦老師。我在車上太膽小了，沒有勇氣當場把感謝說出，但真的是太謝謝你們了！

活動後兩天，因天仁親子讀經班而認識的媽媽下午傳給我的讚美，



▲ 山頂終點站第三關「家庭打卡拍照」。

佳佳說：「妳昨天打扮很正哦！」我幽默地回：「很正？（當了媽，已經好久沒被人說正了！還好妳不是男的，不然我就心花怒放，哈！）」我又沒有穿禮服、旗袍，哪裡正？我也是七分褲加衣服而已啊！」佳佳再說：「頭髮綁起來，瓜子臉很明顯。妳的頭髮全部都束得很整齊，整個人看上去精神變得很好，再配上一副耳環，真的不錯～好看！」我心想，她不是隨便說說的，佳佳真的有觀察到我，連帶耳環她都有發現，真的不是隨便說說的！還記得上次她告訴我，她發現我去天仁中堂時的笑容好多；她真的是發自內心地讚美一個人，這也是我必須向她學習的。

其實，讚美人真的是很難的，是會



▲ 仙草DIY，一起動手做。

讓人詞窮。上個禮拜三，我們讀經班分班上家長成長班，談的就是「讚美及肯定的語言」，讓我們省思：「我們有多久沒有讚美人？也沒被人讚美了？我們有多久沒有肯定別人？以及被別人肯定了？」

如果我沒有上過這個課程，坦白說，今天佳佳傳以上的對話給我，我一定會覺得這個人「怎麼那麼假」，是不懷好意的想要作啥？有什麼企圖或目的嗎？這樣的負面想法，就代表著與人相處時是自私的，在他的眼中，世界是沒有愛的。我也是一個心中有愛及感謝，卻不敢勇敢說出口的人！但學習之後，我們的對話都是互相讚美、肯定及彼此學習的！

我覺得天仁中堂真正是一個好地方，一個溫暖的大家庭，大家互相肯定、互相讚美、互相學習，尤其是佳佳都有吸收到，也有實際運用在日常生活中；我今天被肯定及讚美，才突然覺得：「好久以來，沒被人家肯定及讚美了！其實，自己也沒那麼糟！」以前總覺得每天都替這個家做牛做馬，而我究竟得到什麼，還做到被嫌。但其實世界還是美好的、生活還是快樂的，微笑也必須存在的哦！

自從那天出遊，聽到禱亭爸爸分享：「上讀經班後，脾氣變好。」我不禁心虛，自己脾氣沒變好，不過正

在改進中；這幾天一直在想這問題，決定改變一下作法：

1. 以前小孩吵鬧、告狀，不管誰對誰錯，作媽媽的我一律兩個都打。昨天則改變作法，一開始先叫來，兩個面對面地一人唸一次：「兄道友，弟道恭，兄弟睦，孝在中。」再來，互相鞠躬並互向對方道歉，並問他們：「你們有做到『兄道友，弟道恭，兄弟睦，孝在中』嗎？」處罰結束，發現我沒發脾氣，而且態度平和，真覺得自己不用再氣得要死了！
2. 妹妹說了不好聽的話，我請她講：「口說好話」三次，之後再唸《心經》。媽媽又再度心平氣和！
3. 以前哥哥幫妹妹做事，我要妹妹說：「謝謝！」妹妹都會回答說：「為什麼？是他自己要幫我拿的。」但昨天要她感謝哥哥及鞠躬，兩個先大笑之後，妹妹說：「我用唱的。」接著唱了〈感謝歌〉給哥哥聽，我說：「哥哥你來旁邊，坐著欣賞妹妹的歌聲。」妹妹唱完，也有說出對哥哥的感謝，哥哥也友愛妹妹，兩小平和細聊，進入夢鄉！換作以往，睡覺前也會吵，先嘴巴吵著：「他太過來，他太擠了！」我說：「不



▲ 第一關「Running Family」，親子熱情參與。

要再講話。」兄妹仍換成腳互踢，結果媽媽暴走。但昨天換了做法後，媽媽想：應該可以多活幾年了！

※ ※ ※

今天真的非常好玩，很久沒有出門登山流汗，親近大自然，真的是天恩師德耶！

記得上次我們不是才說：「希望今天不要下雨，也不要太熱或太冷，最好有點涼風～」結果，是不是！今天天氣就是那麼地剛剛好，不熱不冷，還有徐徐涼風呢！

二個小孩都玩得好開心，連我先生都說非常好玩～，只是他抱兒子上山又下山，他說：「這下鐵手了。」哈哈！謝謝天仁中堂，讓我們這一家，在有了兒子以後，終於又有出遊的全家福照片！

直到活動後二天，內心深處仍然還是激盪著，由竹南天仁中堂發起的活動——星期天的馬武督幸福家庭日；但我所要闡述的不是活動內容，而是人與人之間的對話。

沒錯，我是多話的人，話多到總是希望大家都能夠好好溝通協調。回想去年帶孩子們，從兒子5個月大時，開始一路背著去讀經；過程中，也有因為天雨、因為孝親、因為早就記不

清的鳥事而缺課、而混水摸魚；然而近期外子的父母親，也就是我家公婆，開始問起我：「喬喬讀經班是在做什麼？那又是一個什麼樣的團體？」最近會晤時，自然而然地就會有人開口聊起此事。

也對，先前因為想自然而然隨緣地去讀經班，並沒有每次遇到上課那天，就推去與公婆的約會，單純地想，讀經前侍奉孝親，讓他們笑容滿面是重要的；所以也因此缺席很多課程，但依舊沒有向爸媽用口頭大力說明讀經班之好，是有我的緣由。

而時間切換到上週日活動，從馬武督山上踩著泥水回到山下的綠光小學，喬喬很開心地享受登山後的盪鞦韆；外子及兒子組成的男生組，先去領過三關的戳戳樂禮物。陽光灑落在林間，芬多精正舒緩著氣管，我站著看喬喬擺盪，心裡想的是：「等一下要吃燒烤了！外子全身濕透，抱著兒子上山、再下山，肚子應該也餓了。」

平常我們一點運動習慣都沒有，孩子們小，更不用提想要撥出運動時間。活動前幾天，我的舊疾發作數次，這次卻要去登山，所以親愛的他，捨不得讓兒子坐在我身上，由我背著。我看得出他眉宇間還是默默擔心著，只是沒有說出口。而我也擔心他會太辛苦，畢竟兒子重達12公斤，但誰知道，在妳深愛

一個人之時，而他也用著他的方式在愛著妳。來到上山終點站第三關，心情雀躍，並不是因為看到山頂上如細絲的瀑布；而是，看到天仁中堂所準備的拍照道具，突然間，想到有多久沒有拍全家福照片了呢？尤其還配上精緻的標語，更加耐人尋味呢！

下山之時考驗即來，沒有登山經驗的喬喬跟外子，腳步完全是呈現混亂狀況；尤其是女兒喬喬走得慌張、緩慢、遲疑，眼看再這樣下去，就容易打滑跌倒，因為回程路都是泥濘與青苔；而下山的訣竅，一時半刻，女兒也學不會，索性我把 20 公斤的喬喬背在背上，一同下山。

千萬不要覺得我太勇，其實平時並沒有這樣做過，反而平常背她一會兒，我就快呼吸不過來，現在卻要背她下山？外子驚恐問：「妳真的要背？受得了嗎？」後來下山一路背到第二關卡，才讓喬喬下來，我們也休息一會，洗把臉，享受山泉的沁涼；喬喬已經興奮地問：「我可以再上去讓媽媽背嗎？」然後，我又再次背她到接近山下綠光小學前的林間羊腸小徑上，才讓她自己走路。

可是這一路上，令我覺得奇怪的是，昨晚我走路去倒廚餘，路程才 5 分鐘的平地，回到家裡卻是氣喘吁吁；而活動當天爬山卻是氣息平穩，背上



▲ 蕃茄園導覽，專注聆聽。

的孩子也不太覺得有重量，身手矯健又敏捷，健步如飛；背著那麼沉重的孩子，竟然還可以按部就班地踏石、閃水、閃青苔，手腳俐落到有如我常來負重登山似的！

時間再切至活動結束隔天週一傍晚，外子下班回家後，順手整理家裡，我則料理晚餐，二個人開心地聊起天來。外子說：「妳今天會不會鐵腿呀？妳昨天還背女兒下山。」

我回答：「不會呀～只是小腿緊緊的。不過昨天背喬喬，卻不覺得很重耶！好奇怪哦！而且氣都不會喘。你呢？難得休假，跟著去爬山，又抱小孩，有沒有鐵腿呢？」

外子則回：「我看妳居然可以背女兒下山，而且還走那麼快，妳們走在前面，我還真擔心妳會跌倒呢！說實在，本來我也擔心會全身酸痛或鐵腿的；結果，起床時發現只有抱兒子的手酸痛而已耶！本來擔心登山後身體會酸痛，會影響工作的，好在有『仙佛』幫忙。」

我看著他拿著掃把流暢地清掃，我拿著鍋鏟停頓一會，又聽到外子的言

詞，驚訝了一下：「怎麼會這樣？怎麼會這樣？」平常我負責照顧小孩，他上班開車也都是坐著居多，嚴重缺乏運動的我們倆人，怎麼參加活動的隔天，依舊精神那麼好，沒有酸痛副作用。而且外子的言談間出現「仙佛」；此外，不會主動說好話讚美的外子，也開始跟著說起：「好極了，YES！」

雖然我擅長言詞，可是我依舊順應因緣地沒有特別推薦天仁中堂給外子，也不曾交待得清清楚楚，往往我都只告訴他：「就是去接近善知識，去中堂『消毒』。」所謂「近朱者赤」，外子接近天仁的次數不多，可是他的善性根基深厚，雖未曾習課，嘴上偶爾總問：「怎麼老是要去呢！」可是，他的言談舉止間，不就是我努力希望他改變的嗎？可見，一個家媽媽正向快樂，夫妻間關係才會融洽，小朋友們也才會更正向、又開朗。

文後先向新竹濟雲寺老爹致謝，啟蒙師恩如賜新生，所以後續才能順應好因緣，結識天仁諸位前賢。修行路遙遙，半點不由人，唯有心自在，塵埃化清淨。

※ ※ ※

感謝今天曾亭瑜老師及姜佩琦老師，兩位老師帶領B車所有小朋友及家長！感謝！感謝！再感謝你們兩位老師陪伴我們這一天的辛勞……

感謝天仁所有老師及學長們，照顧我們這群讀經班小朋友及家長。果然亭瑋老師是專業攝影師，把每張照片都拍美美！謝謝老師們……

※ ※ ※

話說回到家沒多久，女兒庭庭就默默地把她僅存的一點點零用錢放我口袋，我問她：「為什麼？」她跟我說：「怕你花太多錢，會沒錢。」頓時心中酸酸的～這都得感謝老師們，把她們的品德教育教得好，謝謝你們～

讀經班師資感言

※ 王家好

雖然說「天仁出品，必屬佳作！」哈！不過，舉辦一次大型活動需要非常多的幕前幕後志工通力合作，各盡爾責，才能吸引更多的學長、讀經班家長及小朋友們一齊參加；所以，感恩大家天人共辦，感謝上天慈悲，將活動前幾天的烏雲雨神退散，讓活動當天看到太陽公公露臉，也有看到藍天白雲唷！

後學個人認為舉辦活動有好幾個目的，一來可凝聚老道親、新道親、非道親，以及與志工群、師資群間的感情；二來透過活動能吸引、成全更多的新道親，每月親子一齊來天仁中堂參加道育班及家長班，進而成為永成道親；三來期望能讓非道親透過天

仁志工群們的努力，更加了解天仁，也更加肯定天仁親子讀經班，進而有機會成為新道親；四來透過活動培養年輕師資群成為各車車長，能更獨當一面，學習如何與家長及小朋友們親密互動，以及分享來讀經班的感動、變化，與來天仁的快樂，彼此又更熟悉，心又更靠近了唷！

相信看了活動相片及家長們的感言以後，大家應該能認同後學的感想吧～哈！

尤其看到每個家庭在第三關的幸福合照，後學看了真的好感動喔！眼淚在眼眶中打轉！每每看一次闖關影片都覺得好開心，真的是幸福家庭日，我愛天仁！好極了！Yes！

※ 曾亭璋

今天活動非常圓滿順利！總共有5部遊覽車，大家都是快快樂樂出門，平平安安回到家！感謝天恩師德給予我們這麼棒的天氣！聽馬武督的工作人員說：「前幾天，大約下午1～2點就會開始下雨。」而活動當天卻沒下雨，天氣不冷不熱，剛剛好喔！我們真的是深受上天眷顧又幸運的一群^0^！

大家有沒有都玩得開心呢？非常感謝大家的熱情參與啦！還有每一車每一位家長和小朋友們的分享與回饋，志工老師們真是太感動了啦！未

來我們繼續一起為品格教育努力，一起為孩子們加油！

真的！不得不說自己拍的照片怎麼這麼優～，但不是因為後學技術好，而是因為二個原因：1. 風景太美囉！2. 最美的風景還是人！所以，感謝上天及感謝我們都有超幸福的家庭！超讚的！

※ 曾亭瑜

真的感謝天恩師德～，今天給我們好天氣，讓我們平安出遊！也謝謝大家，是你們不嫌棄哦！謝謝B車的所有家長及小朋友～因為有你們，才有這樣的機會一起渡過歡樂的時光！大家都是天仁重要的一員～有你們真的很棒！

一整天活動下來，都不會感覺累和辛苦，因為我們把大家都當做家人一樣，一起玩、一起學習、一起成長；一整天下來，很開心、很快樂呢！感覺到滿滿的幸福圍繞著我們！

當孩子們拿起麥克風，對媽媽說出：「我愛妳」的時候，老師眼淚也差點要掉下來了～哈哈！很棒哦！要是換成後學以前，我才不敢說呢～，所以在大家面前勇敢說出愛，真的需要相當的勇氣哦！真心覺得這樣的氛圍真棒！希望我們大家一齊把這樣的氛圍，繼續擴散出去喲！

※ 曾國春

大家加油喔！這是我們一齊努力



▲ 幸福家庭日，展露甜蜜笑容。

的成果、也是 天恩師德、上天庇佑。很高興看到大家血拼有一點成就喔！這樣經濟才會成長、也玩得那麼高興，感謝您們喔！謝謝。

※ 褚芸

後學一直覺得有讀經的小孩非常棒，尤其又發現了讀經的小朋友真的可以變得更聰明哦！因為，在後學工作地方有一位唐氏症的學生，唐氏症最主要除了外型上的差異，還有心臟方面的問題。另外，就是智能上普遍都較不足。不過，有天後學竟發現那位學生在玩玩具的過程中，自己就自動開始讀經，而且是三個字、三個字地唸《弟子規》的內容，還朗朗上口，非常厲害！問了這位學生的負責老師後，老師表示那位學生有在讀經唷！

那位唐氏症孩子的語言表達較

弱，平時是個連數數字都有障礙，永遠數到五，就會忘記自己數了多少的小孩，所以對於當時她竟能記得並且唸出《弟子規》的內容，還可以用自己背的方式將腦海中的經典唸出，真的好厲害，讓後學感到很驚訝！所以，對於智能障礙的孩子，讀經似乎也能當成一種語言練習，無論是在理解或在表達上，都是個很棒的練習唷！

此外，後學爸爸分享他今天帶才一歲多的孫子出門的心得，雖然他很小，但平時當姐姐在複習讀經時，他都會在一旁聽。今天他心情很好，出門時，一路唸《三字經》，還唸到很後面的內容，連爺爺都跟不上了呢！後學爸爸還很慚愧地表示，他自己也要好好讀《三字經》了，才不會孫子背完了，他自己卻都聽不懂呢！所以，大家要繼續每天讀經唷～

後記

真的衷心感謝所有參與的幕前幕後志工，感謝前一天與當天一早所有努力擠檸檬、煮檸檬紅茶、煮竹筍湯的無畏施菩薩們，還有事前規劃、探勘、參與行前會的讀經師資群及志工群，與當天擔任各車車長、副車長、關主、副關主、桌長等等無畏施、讀經師資群及志工群！感謝 天恩師德！



瑞周天罡暨瑞周全真天儲單位 彌勒全家福活動

◎ 瑞周全真天儲單位提供

※ 陳昭生

瑞周天罡暨瑞周全真天儲單位於民國 105 年（2016）5 月 22 日，在彰化縣社頭鄉清水岩露營區聯合舉辦「彌勒全家福」活動，參加人數約有 250 人。

天道降世，三曹普度大收圓，人間辦，天借人力，人賴天成；修道、辦道並非我力，絕非我功。蒙受天恩師德的佛光普照，千佛萬祖，搭幫助道，就是為了三曹返回理天之事來著想，救世度人，實現彌勒淨土在人間的祖師鴻慈大愿。將萬國與九州化

為佛國，各盡其職，是為我責，是為我愿，此乃道務大整合，聯合舉辦聯誼活動之宗旨也，並恪遵前人輩教誨，落實在修辦之中——

老前人慈言：「道本一體，理無二致」；
袁前人慈言：「以身示道，老實修行」；
陳前人嘉言：「認理達道，率性歸根」。

活動首先成立運作小組，組合人事架構，成員都以自動自發的積極者為優先。各自選定任務，提出草案，經全體集思廣益後，精心設計而成。

活動報到處旁設有義診處，邀請在鹿港開設診所的黃癸貞醫師慈悲服

務。活動開場以〈重相逢〉善歌帶動大家：相逢要惜緣，重逢是為眾生創造更康莊的道場。接著恭請瑞周天罡單位江永福領導點傳師慈悲嘉勉：「兩個單位聯合共辦活動，幹部彼此交流互助，精進成長。道親相聚互動，歡樂一家；不分你我，共建彌勒家園；不分單位，共榮忠恕道場。」

節目依序表演有：彌勒轉身、度豆回岸、〈傳承永續〉手語、〈跪羊圖〉表演、圓滿和氣、歌誦法言等等。一連串的精彩表演，讓觀賞的道親們個個驚喜，掌聲不斷，歡笑中帶給大家滿滿溫馨，道心十足。值得肯定的是，此次活動帶給大家好的觀念：人生唯有能修道，讓心性更圓融，大家共展彌勒家風共分享，開拓更深廣安詳的道場。

午餐特請外燴至露營區辦桌，豐盛佳餚令道親讚不絕口。緊接著是茶會時間，道親們互相認識、談心、唱善歌、卡拉 OK 秀……，藉由茶會的方式拉近道親的道緣，建立了連絡網，



▲ 〈跪羊圖〉表演，展現孝道精神。



▲ 瑞周天罡單位江領導點傳師慈悲賜導。

以便做度人成全的後續工作。

活動接近尾聲，再次邀請江領導點傳師慈悲鼓勵：「感恩全體道親的參與，感恩所有財施、法施、無畏施的無為奉獻，使得活動能圓滿順利。」

大家有這個機緣共辦活動，這是一天恩師德，也是前人輩的共同心愿。期待彌勒一家人共護共持，基礎道脈永續傳承。

※ 藍勻澤

感謝 天恩師德、前人大德、領導點傳師及各位點傳師慈悲成全，感謝各位前賢用心付出，讓後學有這個機會能分享這次中部地區彌勒全家福活動的心得。

曾聞「沒有在理天共同的佛緣，就沒有在人間共同的因緣」，後學相信，我們每個人來到這個世上，一定都是帶著使命要來完成的，尤其是道化家庭的第二代，更是在理天時，與老師約定好要來搭幫助道，幫助老師

完成普度三曹的重責；後學更相信，我們也與老前人、前人有著深厚的緣分，這一世才會在基礎忠恕道場，跟著前輩們一起學習、成長；因此後學堅信，這一切的一切，絕非巧合，而都是由於我們的愿力，都是我們累世以來的修行，才有這一世的修道因緣。

在活動的策劃過程中，道場第二代的角色是重要的，年輕一代的想法是創新的，帶動方式是活潑的，這也是後學希望的，讓道場的年輕人能有舞台可以學習及發揮。感恩這次活動，後學有幸學習總控場及主持人，剛好將大學所學的經驗帶回到我們的道場，發揮一己之力，讓活動能更加活潑、更符合主題精神。

從剛開始活動的籌備，一直到最後的總籌，可以感覺大家對於後學規劃的模式很不習慣。最後經大家的包容、尊重，讓後學得以全力以赴，盡心發揮。而這次報名參與的盛況，讓後學既感動又擔心，怕自己能力不及掌握所有的狀況，也怕第一次跟瑞周天罡單位合辦這個大活動，給他們不好的印象。

感恩上天慈悲，感謝所有的幹部前賢，圓滿了當天所有的不圓滿，讓整場活動給了參與者最棒的感受；雖然尚有不足之處，但後學覺得這次的全家福活動有種凝聚的感覺，各地區的前賢們齊



▲ 〈傳承永續〉手語表演。

心努力，一同學習了愿，讓道場像「家」一樣的感覺，那麼地溫馨，那麼地快樂。真的非常感謝 天恩師德的護庇，也給了我們非常好的天氣，當天早上出發時，還下著大雨，但當我們活動正式開始時，雨停了，一直到下午，甚至出了大太陽，深深感受到濟公老師所講，只要徒有一分心，上天助我們九分力，讓整體十分圓滿。

這次活動感謝瑞周天罡單位江領導點傳師慈悲蒞臨指導，也感謝瑞周全真天儲單位蔡春綢點傳師慈悲，遠從日本跟現場的大家視訊對話，帶給大家相當多的鼓勵。也感謝沈坤土點傳師慈悲原本要來共聚結緣，因身體不適還自言對道親「拍細（台語，不好意思）」。最後，感謝當天所有參與的前賢不辭辛勞前來，沒有大家的參與，活動不可能圓滿；沒有大家的護持，活動沒辦法順利圓滿。

※ 曾靖姍

感謝 天恩師德、老師的慈悲，使我有幸身處在修道家庭中平順地成長，深感道的恩澤。此次有機會在全家福聯誼活動中學習，從一開始的懵

懂無知，到了愿後的成長，在排練的過程中常遇到多方面的難題，總是得從中學習面對壓力，進而解決；想起當初前賢們也是手把手地一對一指導，耐心地提點我們，現在換我們社青幹部傳承給下一代的小菩薩，傳承永續的精神，自然不言而喻。

中國有句古語：「百善孝為先」，意思是說孝敬父母在各種美德中，是永遠佔第一位的，此次全家福聯誼活動便以「彌勒一家人」為主題，其中「〈跪羊圖〉表演的孝道」為活動核心精神之一。「敬老、愛老、助老」是中華文化的傳統美德，在道場中也常看到舐犢情深的畫面，無論是奉養行動不便的父母，子女們的耐心照護，神情總是和緩，並時刻陪在父母的身

邊照顧，抑或是照養著尚未成年子女的父母們，在孩子未懂事前，時時牽掛孩子的安危，父母心猶如活佛，在在提醒著我親情的力量是多麼深遠。

這次全家福聯誼活動，讓平日忙碌於工作的道親們剛好趁此良機，來這塊好比人間淨土的寶地當一日仙佛，享受天倫之樂，聆聽江領導點傳師的慈悲賜導。「彌勒家園」並非口號，需要我們肩負使命，同舟共濟，才能共創聖業。後學藉此次全家福聯誼活動過程中學習良多，也感觸甚多；體認在生活之中處處皆「道」，一場活動的成功在於「天人合辦」，正所謂：「三分誠心，即有七分感應；七分誠心，即有十分感應。」當我們真正為道來奉獻，當下便是心誠則靈。



▲ 彌勒一家人，有緣共相聚。

基礎忠恕大事記

(2016年5月16日至6月15日)

5月21日 南區資源共享說明會今假明德道院舉辦，計有點傳師、道務助理及壇辦人員共170位參加。

先天單位樹林區讀經師資及幹部12位參訪忠恕道院。

5月22日 瑞周天曉單位壇辦班今假忠恕道院舉辦，共有點傳師、壇主及辦事人員400位參與，並自由參觀文物館。

6月3日 大韓民國國際道德協會（一貫道）總務院長金義雄點傳師、總務部長李炫周點傳師、常任委員長宋相元點傳師、教育部長姜五淑點傳師、財團事務局局長江南梧壇主、宋倫錫前賢，奉河前人及白前人之命來台拜訪基礎忠恕道院。

6月13日 張老前人成道6週年紀念日。

香港基礎道場點傳師及道親至先天寶塔祭拜及追思張老前人。

徵 | 文 | 啟 | 事



體悟

在修道途中，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。

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

✧ 2016 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。(此活動為老前人創辦)
- 二、活動期間：2016 年 8 月 20 日 (週六) 至 8 月 21 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 歲未婚及未有交往對象之青年男女
(即 60 年次到 80 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：桃園市龜山區免坑里大棟山路 111 號 廖衍清學長收。
2. Email 報名：hsiuming@msn.com 陳秀敏學長。
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。2016 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：台北捷運新店站或天青堂。
- 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。

✂-----

(報名表資料請填寫完整並親自簽名後交直屬點傳師簽名)

✧ 2016 基礎忠恕青新之旅報名表

姓 名 (親自簽名)	性別： <input type="checkbox"/> 乾 <input type="checkbox"/> 坤		清口素食： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 家中中堂： <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 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		

年紀 是有福的人才有
歲月 是成熟的人才有
長輩 是上天賜給人倫圓成的禮物
頤養 是道場回報前人種樹的心懷

打蘭陽走過 遇見

忠恕會館



忠恕會館 是老菩薩們的家
禮佛參班 · 社團活動 · 運動踏青 · 沏茶論道
生命的香醇 在這裡 每一天都可以很神聖
延續的修行 住這裡 每一處都可以很樂足
花是山的語言 蝶是花的代言
步道，名為不老
不老，因為笑容
所有的努力，只為來者歡欣

歡迎道親參觀 詢問。欲入住者請來信至

ZhongShuHall@yahoo.com.tw 索取申請表
或電話 03-9288222 詢問

長住型禪修房 編織老菩薩的幸福 安心 快樂的生活在一起
短住型禪修房 方便十方大德同修 旅行 能量的飽足再出發



忠恕會館少年暑期育樂營簡章

- 一、主辦：忠恕會館；協辦：財團法人基礎道德文教基金會。
- 二、日期：第二梯次 2016 年 8 月 8 日 (一) 至 8 月 12 日 (五) (報名至 7 月 30 日止)
- 三、地點：宜蘭忠恕會館 (宜蘭縣礁溪鄉二結路 49-5 號) 電話：03-9288222
- 四、報名資格：暑假前國小四至六年級學童。每梯次以二十人為額滿。
- 五、報名方式：填寫完整報名表，並傳真至會館，傳真：03-9286812。
- 六、費用：每人五千元整 (含食宿、交通、童玩節門票、旅遊平安險、蘭陽伴手禮等)。
經會館確定報名後，請預先匯款至指定銀行帳戶、帳號，始可辦理保險事宜。
- 七、交通去程：1. 第一天搭車於上午 9 點 30 分至 10 點到達宜蘭車站，會館可至車站安排
免費接送服務，車票請預先自費自理。
2. 家人載送請於上午 10 點 30 分前到達會館。
回程：1. 第五天會館於下午 2 點前送至宜蘭車站，車票請預先自費自理。
2. 家人接回請於下午 1 點 30 分前到達會館。
- 八、食宿：皆在忠恕會館，每四人一間房兩大床 (早上六點半起床，晚上九點半就寢)。
- 九、課程：1. 天庭道院道史館導覽 2. 讀 (抄) 經 3. 品格教育 4. 手工藝教學 5. 桌遊
6. 運動 7. 童玩節
- 十、注意事項：1. 繳費後，如特殊原因無法參加者，給予退費九成，否則一律不予退費。
2. 凡參加者，一切遵照營隊之規定，不可帶葷食、電玩等。
3. 請帶足五天的換洗衣物。
- 十一、匯款銀行：永豐銀行雙園分行，戶名：天庭道院，帳號：11500100191156，
匯款後請將單據傳真至會館，並來電確認。電話：03-9288222

✂-----

忠恕會館少年暑期育樂營報名表

姓 名	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生	年 月 日																				
地 址			電話																					
			手機																					
學 校	國小 年級(暑假前)		身分證字號	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																				
緊急聯絡人	關係		手機																					
道場單位			求道日期	曆 年 月 日																				
點道點傳師			直屬點傳師																					
身體特殊 狀況簡述	(無則免填)																							
本人簽名	家長簽名			點傳師簽名																				

功德無量由此造 天榜有名德記多

2016年5月12日至6月14日

天德堂(2個月)	10,000元整	游願隴楊願齡游堂谷游騰皓	1,500元整
財團法人天恆文教基金會	10,000元整	林秀鳳	1,500元整
李詩梅李訓枝李訓陂李旻翰 祈求消業障	10,000元整	蕭陳月嬌蕭金生蕭智惠蕭振倫 蕭芳韻	1,500元整
賴玉美	7,000元整	詹陳長詹凱軒詹亞騰詹雅馨余宥瑩	1,500元整
三重天晴佛堂(1月至6月)	6,000元整	林美雲	
天翰佛堂	6,000元整	陳國恩	1,500元整
徐鳳蓮簡仕藩簡茂榕龔寶春簡嘉慶簡子凌	6,000元整	簡銘志簡柏年簡伯丞葉千華	1,200元整
李 謹	5,000元整	李佳陽林雅玲李宜毅李翊廷	1,000元整
祈求家庭圓滿安康		李泰鑾	1,000元整
啟化講堂	5,000元整	李蕙英李蕙玲李蕙敏李宏銘李秀如	1,000元整
曾鳳蓮	4,000元整	連養輝連秀英簡月華	1,000元整
迴向簡呂岫曾天津曾林足春簡萬得		陳文隆陳博仁陳華慧孫梅英	1,000元整
張湘瀾張賴腰張尚萬張雨晴張美珍	3,500元整	祈求增智慧及迴向徐西妹	
黃信璋黃郁棋廖舶凱迴向冤親債主		陳清山陳明澤王淑真陳慈欣	1,000元整
祈求身體健康平安增智慧		蕭鈺濤	1,000元整
吳月英	3,000元整	祈求能全心用功讀書遠離小人	
張蕭花蕭江波蕭李香加	3,000元整	隱名氏	1,000元整
蕭名好蕭名傑黃純鈺	3,000元整	祈求先生早日求道	
天騰佛堂	3,000元整	簡乃榕	1,000元整
張吉協藍寶蓮(2期)	3,000元整	呂金伙	1,000元整
張藍璋綺麗兒張富華(2期)	3,000元整	迴向亡妻許阿祝	
張峰銘徐敬馨(2期)	3,000元整	林坤鐘戴瑞禧	1,000元整
陳源麟張銘涓陳 謙陳 逸(2期)	3,000元整	許涓瑞	1,000元整
洪一豪	2,500元整	洪碧珠陳韋綸姚雲雲陳蕙蘭潘曼涵	1,000元整
方建華方翊丞方翊昕方紹宇鄭金鳳	2,100元整	陳慧之	
吳惠鈴方嫻尹		陳文重陳鐵城陳林秀陳美玲陳奕婷	1,000元整
廖明宜	2,000元整	陳郁雯	
廖靜宜	2,000元整	詹益東詹坤諺	1,000元整
廖堃宏	2,000元整	吳友道	1,000元整
廖堃隆	2,000元整	吳 党	1,000元整
蕭智元蔡桂菱蕭名翔蕭名凱	2,000元整	吳黃秧	1,000元整
周秀玲	2,000元整	吳鳳秋	1,000元整
迴向周景山李鴻成		張阿尾	1,000元整
游川緯	2,000元整	陳文盛	1,000元整
王垂統劉惠美	2,000元整	陳信銘	1,000元整
方翊軒江月桂方文華方翊煒	2,000元整	陳俞嫚	1,000元整
許麗琴	2,000元整	陳瑞隆	1,000元整
迴向冤親債主		陳義興	1,000元整
黃麗香	1,600元整	陳賴秀霞	1,000元整
迴向往生者黃樹中		黃漢洲	1,000元整
祈求老師作主引度理天再加修		謝 焘	1,000元整
游願隴楊願齡	1,500元整	吳學誠陳冬子黃春香黃威騰	1,000元整
前者迴向先父游 庚先母林玉葉		迴向給累世的冤親債主	
後者迴向先父楊士萬先母陳 端		蕭鈺濤	1,000元整

林要滿游嘉福湯美雯游茹鈺游淑芬 游淑珍游淑茹 祈求體安運順福慧增長	1,000元整	廖振義廖陳雪廖萬乾廖美香廖萬沂 廖美菊	500元整
羅貴琪	1,000元整	梁玉燕	500元整
吳慶春	1,000元整	迴向給耿翊超願他肯接佛堂	
迴向給累世今生的冤親債主		石國榮	500元整
黃錦鎔	1,000元整	祈求父母身體健康	
詹有財詹林年林清文林王望冬	1,000元整	陳奇順	500元整
李麗華	1,000元整	迴向給蔡宜靜母子	
刁文婷刁淑娟	1,000元整	陳月美	500元整
葉千華	1,000元整	黃秀英	500元整
迴向葉延雄		劉奇璋	500元整
陳子琦李麗靜陳曉瑩陳曉璇陳曉嬋	1,000元整	祈求早日平安返家	
李碧媛葉伊修葉國輝葉盈欣	1,000元整	曹黃月雲	500元整
郭勁郭贊郭盈盈	1,000元整	吳芝宜	500元整
迴向高麗容		祈求身體健康福慧增長課業名列前茅	
洪千惠	1,000元整	黃氏佛堂	500元整
陳敬棠	1,000元整	蕭玉婷	500元整
張玉雲張家斌張關賽鄭楊財鄭楊瑾	800元整	迴向往生命爺蕭道範	
鄭伊芹鄭光漢鄭楊春		蕭凱元	500元整
迴向給累世的冤親債主		迴向往生奶奶蕭徐登妹	
許洵瑞	600元整	王彥凱	500元整
張淑珍劉秀玲劉家定	600元整	迴向冤親債主	
給劉奇璋祈求早日平安返家		丁詠詩林斯文	500元整
許洵瑞	600元整	迴向冤親大德	
文鈺凱文家昱文峻鵬	600元整	王聖研	500元整
迴向冤親債主		許貴英	500元整
張國信張洪不池	600元整	魏蕙真凌逢諺凌祥盛凌品安李芳紅	500元整
王趣	500元整	江啟輔江佩玟	500元整
迴向父王盛昌母周尚		王裕程	500元整
王金條王黃瑞珠	500元整	迴向冤親債主	
王阿貴	500元整	陳熾羽	500元整
迴向亡父王春明		迴向陳俊宇	
王阿貴	500元整	李建青	500元整
迴向亡母黃玉琴		迴向先母林桂蘭	
王淑真	500元整	李鍵中	500元整
迴向王陳香		迴向先母林桂蘭	
李千山	500元整	李雪華	500元整
吳海瑞	500元整	迴向先母林桂蘭	
郭書焜	500元整	李慶樺	500元整
商佑任商玄宗	500元整	迴向先母林桂蘭	
商景勳商宏安	500元整	李明燈	500元整
林金龍林宏潤林倍均徐玉英廖逸芳	500元整	迴向先母林桂蘭	
陳韻安		香港陳藝玲	500元整
許玉林	500元整	迴向台灣阿嬤林桂蘭	
		劉益富	500元整

劉旻余	500元整	林英豪	200元整
陳貴足	500元整	何月梅	200元整
高泉福高玉美高妮蕊高嘉瑩	400元整	迴向給冤親債主九玄七祖	
陳氏地	400元整	李秀美	200元整
潘文書	400元整	迴向給冤親債主九玄七祖	
潘嬌娘	400元整	陳儒鈴	200元整
顏紫芳	400元整	迴向給冤親債主九玄七祖	
迴向冤親債主		楊書旻	200元整
黃文志黃柏融王秀梅黃顛螢	400元整	迴向給冤親債主九玄七祖	
祈求元神光明		楊智麟	200元整
李梅雪	300元整	迴向給冤親債主九玄七祖	
祈求身體健康增智慧（1-3月份）		楊鴻樹	200元整
許海瑞	300元整	迴向給冤親債主九玄七祖	
黃樹達	300元整	黃簡秀鳳黃蓓莉	200元整
迴向冤親債主祈求行車平安工作順利		祈求元神光明	
卓淑珍	300元整	李花梅	100元整
陳佑融李秉融	300元整	迴向冤親債主祈求身體平安健康	
陳正偉	300元整		
迴向累世冤親債主			
許鈞富	300元整		
許維仁	300元整		
簡志旻簡文涓簡宜卉李秋燕	300元整		
請求老中慈悲作主將功德			
迴向給冤親債主祈求身體健康			
工作順利心想事成			
簡 綱	300元整		
祈求身體健康元神光明			
黃文岑林足芬黃昱閔	300元整		
迴向冤親債主			
陳佑融	200元整		

更正啟事

330期助印大德「陳煌猷陳郁翔陳雅卿陳維婷陳郁婷助印5,000元整」，其中陳維婷姓名誤植，謹向助印者與讀者致歉。

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							

貼心小提醒：

1. 敬請於郵政劃撥單上註明「助印」或「一般捐款」，如未註明，則一律作為助印用途。
2. 如有祈求、迴向事宜或其他提醒事項，敬請於通訊欄中註明清楚，以便後續作業。
3. 郵政劃撥每筆須扣手續費15元，1000元以上扣20元。讀者若能依此標準累積適當郵政劃撥金額（每筆至少300元）再劃撥，可以減少手續費的支出，而增加可用善款。
4. 定期助印者可申請郵局存簿帳戶每月自動扣款，簡便省時。詳情敬請電洽曾麗燕學長 02-2305-6278



香炒蘑菇三明治



材 料：

素火腿少許、青椒1/2個、蘑菇約5~6朵、
法國麵包1條、素食馬芝拉起司適量、大
黃瓜一小段

調味料：

橄欖油少許、塗麵包的奶油或素食
沙拉醬適量、黑胡椒粉少許

作 法：

1. 素火腿切絲；青椒洗淨，切成細絲；蘑菇洗淨，切片狀；法國麵包切半；大黃瓜洗淨，切成薄片約8片。
2. 先將麵包烤過，夾層兩面塗上奶油或沙拉醬，再整齊地放入大黃瓜片，在大黃瓜片上撒上馬芝拉起司備用。
3. 將鍋加熱後轉中小火，放入橄欖油炒香素火腿絲，加入蘑菇和青椒續炒，再加黑胡椒粉調味熄火。
4. 趁熱將炒料填入先前備好的起司上面，用餘熱將起司融化即可趁熱食用。

貼心小叮嚀

這道菜香又開胃。改用土司也可以。

平怨天不尤人
行有素得
反求諸己
心境何等平靜

老前人嘉言 陳宥靜敬書

藝文天地

【反求諸己】瑞周天惠單位 陳宥靜