



◎ 謝昀蓁

## 緣起 莫忘初衷

農曆年前，收到一年前受公務員基礎訓練時寫給自己的一封信。

「寫這封信時，是妳踏入公職生涯的開始，此刻的妳，心情是充滿感恩的。感謝 天恩師德，感謝老師慈悲，感謝一直支持著妳的母親。所謂『盡人事聽天命』，莫忘了妳一直想進入公職，是為了有更多的時間在道場服務。天時緊急，必須盡心盡力宣揚道之寶貴，度化身邊有緣之人。愿大力大，希望現在的妳已經更上層樓，將感恩體現在日常生活，要實心實行，替師分憂。加油！再加油！」

農曆年初，在一次地方活動中，道務助理送給大家一張卡片——「活佛師尊送給徒兒的自禱文（註）」，深深觸動後學心弦。因為後學是多麼地

幸福，因為後學正受著上天無盡的庇護，因為後學要將這份幸福與幸運永遠地傳輸，因為這是後學的使命、這是後學的責任。所以，後學主動向點傳師報告，今年的大馬活動，後學要參加。

2016/6/4（星期六）

## 出發 第1站 馬來西亞檳城

拾起行囊，瑞周全真天龍單位青年服務團（以下簡稱天龍青服團）的夥伴們，就在今天，我們一起朝向共同的目標與信念出發。放下日常的工作、放下種種的罣礙與包袱，這一刻，內心充滿信心與力量，因為我們有堅定的信仰，我們有最大的靠山（無極老中），所以，我們能夠勇敢地邁開我們的步伐，迎向我們的使命。

伴隨著夜晚的來臨，我們抵達此

行的第1站——馬來西亞檳城。這裡是天龍單位在馬國傳道的起點，20年前，在陳德陽前人的慈悲指示下，方美春點傳師帶領著地方前賢們來到這裡播種耕耘，雖然我們來不及參與當年開荒的艱辛，但是，今天我們有幸站在前賢的基礎上（天棋中堂），回顧這些年來的努力成果，我們是幸福的。

在這條修辦路上，心懷感恩，盡一己之心力，成眾人之道。

2016/6/5（星期日）

### 一路走來 道是唯一

今天是一場「生命的禮讚」，天棋中堂以「道親研習會暨20週年慶」活動，感念前賢們這20年來的辛勤耕耘。研習會以「生命的展望——得道四難（專題1）」開場，述說著我們是多麼地幸運與幸福，受著上天無盡的庇護，走在這條光明燦爛的修辦路上。

接著，用「生命只有當下，修行就在眼前（專題2）」，讓我們把握現在，借假修真、達本還原。最後，晚餐時分，豐盛的素食菜根香，伴著學長們熱絡的交談與分享，天棋中堂20週年慶圓滿落幕。

人空空的來，經歷快樂、痛苦、幸福、挫折、困頓……，然後又空空的走。生命從開始到結束，這一段人生經歷是有意義的嗎？如果有，那是

什麼意義？如果沒有，那又為何來走這一遭呢？有人說，人生是苦海，所以要趕快脫離。可是，這又似乎有些說不過去，既然已經來了，人生總是抱怨和不滿，實在無濟於事，不如就好好接受，好好地活在這裡，看看有哪些有趣的事會發生。

苦，是一種主觀認知的感受，苦不苦完全看自己的認定。人生是有意義的，但是意義只能由自己去定義，甚至每個人的不同生命階段，都各有其意義。我們已經得了道，就應該知「道」——人生的真諦，以及個人「天命」的探索與完成。

2016/6/6（星期一）

### 金馬崙之夜 談心論道

今天，點傳師帶領著我們告別檳城，往南向柔佛出發，並計劃途經金馬崙高原（Cameron Highlands）。

午後的一場大雷雨，留住了我們的腳步，我們早早回到民宿，天龍青服團的夥伴們，坐下來為營隊籌備工作進行再次確認，並分工進行學員分組與名牌製作等工作。晚上，趁著空檔，我們當中幾位目前就讀中級部的學員，就聚在一起討論著《大學》中「如何做到修道的齊家與心性上的齊家？」以及「何謂知本？何謂知之至也？」

我們每個人都具備天賦靈性和知



▲ 外面兩位學長保護中間者的報紙衣不會濕掉。

覺，天下的事物也具備了自然的規則和原理。由於人對事物自然的原理沒有用心去窮究，所以我們的知識不能達到細微明辨的地步。而我們修道，就是要讓自己回歸本心（天心），一切從原點出發，自然能明心見性，窮極乎眾理。

《六祖壇經》有云：「菩提自性，本來清淨」，怎麼又會有無始無明呢？我們身處紅塵之中，六根、六識有時會蒙蔽我們的本性，所有的煩惱均起於慾念與執著，所以修道要修心。當我們知道一切要隨緣的時候，就懂得安放它，放下這顆人心，將本心顯現，明白脾氣、毛病需要改。而「明明德」，正是要我們佛性流露，處處圓融、處處圓滿、處處和諧，自能物格、知致、意誠、心正、身修、家齊、國治、天下平。

金馬崙的雨夜，有道相隨～～

2016/6/7（星期二）

## 第2站 馬來西亞柔佛

將近 12 小時的車程之後，我們抵達此行的第 2 站——馬來西亞柔佛。

未來的幾天，我們將在這裡紮營，明天做完最後的準備和確認，接著就是迎接 3 天營隊活動的到來。想想，整個人都熱血了……

雖然，我們有人中暑、有人感冒，但是，我們相信，我們一定做得到。

2016/6/8（星期三）

## 傳承 真好

今天是最後衝刺，所有的人、事、物都要準備就緒。

下午，迎來一群當地的年輕人。聽說，他們有些是去年的學員，而今年，加入了輔導老師的行列，負責帶動小班的學員。原來，這裡已經有了傳承，這樣的感覺真好！道場是需要傳承永續的，我們承受著前人輩的恩德，能夠在這個好道場修行，更要將這份愛與恩澤延續下去，讓更多的人感受這份幸福，進而願意一起來傳承、一起來護持、一起來宣揚。

願明天一切順利圓滿……

2016/6/9（星期四）

## 我的名字叫勇敢

「黑暗中只要一盞燈，就能把四

周照亮，手心向下，你會發現心境更寬廣……。我的路不平坦，縱然還有一點難；我的心不平凡，挫折讓我更堅強，因為我的名字叫勇敢。」

2016年馬來西亞柔佛青少年營隊——「蛻變」，在〈我的名字叫勇敢〉的歌聲中拉開序幕。「蛻變」是需要勇氣的，坦然地面對自己，才能知道我們曾經走過什麼；真誠地反省自己，才會懂得路要怎麼走；勇敢地突破自己，才能發現未來在自己手中。

「生命的誕生（專題1）」是孝道的起點，孝是做人的根本，我們修道就是要從根本做起。看完 face to face 影片（內容是某些人與自己的親人或伴侶或朋友面對面看3分鐘的情形）後，有一位學員分享說：「我今天回家要跟爸爸、媽媽面對面看3分鐘，然後給他們一個大大的擁抱，跟他們說：『我好愛您』！」接著，是更多的學員說：「我也要。」當下，左胸口暖暖的，告訴自己，要誠實地面對自己：「改變，從現在開始。」

「改變，從心開始（專題2）」，心一切的源頭，心念決定了我們如何看待世界，心裡的每一個念頭、每一個感覺、每一個信念，都會直接或間接影響到我們的生命。行為舉止就在起心動念之間，我們的人生有著許許多多的選

擇，活著的每一刻，都處在無限可能中；喜歡也好，不喜歡也好，當前發生的每件事，都是過去選擇的結果，選擇不同的心念，人生就會變得不一樣。心念的力量是不可限量的，要學習讓心就像鏡子一樣，對這個世界上的一切都洞察秋毫，但是鏡子如如不動。要在任何一種狀態下都能進入自己的心靈，都能守住自己的真心（回歸本心），用心體會「生活禪」。

當心能夠自主的時候，便能擁有寧靜、擁有快樂、擁有自由，而這就是「道」。



▲「全力以赴」關卡，要從A框框想辦法到B框框。

2016/6/10 (星期五)

## 你打開我的眼睛

「改變自己(專題3)」，就要先改變自己根深蒂固的想法，環境不會適應我們，但我們要學著適應環境，必要時就改變自己既有的認知。因為思想造就行動，行動養成習慣，習慣創造性格，性格決定命運。從根本了解自己、改變自己，才能超越自己。每天清除心靈的癌細胞，建立積極、樂觀、堅毅的思考習慣，將欲望縮小，將人心去除，讓真心做主，生活就能坦然，生命便可自在。

大地遊戲——「突破框架」，必須全組夥伴一起跳進，且全員都站在框框內才算過關。小組內有一位學員不擅長跳框框，在一次次的挫敗中，遊戲陷入膠著，夥伴們的加油聲只換來他的壓力與緊張，然後結果就是更邁不開步伐跨進框框內……。看著他強忍著淚的雙眼，夥伴們停止了加油聲，輔導老師走過去抱著他，輕聲說：「別擔心，我們不急著過關，我們只希望你能勇敢地嘗試、突破自己。」接著，又經過幾次的努力，他成功了，並跟大家分享：「以後我會勇敢地去面對問題、突破困難。」

晚餐後，有位學員分享：「每次我們在練習表演大賽的時候，就一直想著，要把這首〈你打開我眼睛〉送



▲ 看著鏡頭，大伙一起自拍留念。

給老師。」這群貼心的小女生，真是有把人整得掉淚的能力，之後的每次練習，總得要強忍著滿滿的感動。而這也是營隊的魅力，因為我們每一人，都在營隊中一起學習著、一起成長著。

妳們也打開了我的眼睛，在今天我們都真正學到了改變自己的勇氣。

2016/6/11 (星期六)

## 生命影響生命

「生命影響生命(專題4)」，一個人的生命熱度是多少？生命的熱度，或者說生命的激情，可以表現為對生命的珍惜和生活的熱愛，也可以表現為堅定的信仰(念)和對工作的狂熱。這是一種態度，是一種積極、樂觀、進取的人生態度。當我們對事物充滿激情，近乎狂熱時，它就會成為我們生活的一部分，讓我們有堅持到底的力量。對幸福的追求，不是對物質的追求，而是一種內心的修煉。

生命熱度的最終檢驗，不是財富和地位，而是在於能否給這個世界帶來善良、溫暖、希望與光明，是我們對善的堅持與信念。

道傳萬國九州，是「生命影響生命」的體現。站在圈內的人，向圈外的人分享著道的寶貴與美好，讓愈來愈多的人站進了圈圈，圈圈變大了，就有更多人來分享給更多人，然後，〈道之宗旨〉的最終理想：「挽世界為清平，化人心為良善，冀世界為大同」，就能成為每個人的信念，發揮生命的熱度，傳承永續。

善的循環，從自己做起。

2016/6/12（星期日）

## 幸福的臉

踏上歸途，假我（肉體）真的累了，真我卻是電力滿滿。

記得姑姑說：「她要努力讓營隊持續辦下去，而且希望能有更多人來參加，因為家長都很寵孩子，我們藉由活動讓同學們喜歡來、想要接近，這樣不但可以讓同學學到（道），更能藉由同學去影響家長，讓我們有機會跟他們宣揚道的寶貴。」這樣的想法讓後學很震撼，過去參與道場的營隊，只是覺得想要分享學校課本沒教的事，希望能夠種下一個善的種子，在彼此的人生中結一份善緣。但是，原來「善念」也可以藉此傳播得更廣、

更遠，能廣度不知「道」的有緣人。

後學很幸運，能出生在道化家庭；後學很幸福，有一個修道的大家庭，一起承擔責任、完成使命。所以，我們而努力延續這個大家庭，讓更多的人感受到這份幸運與幸福，讓更多的人一起來傳送這份幸運與幸福。

## 後記

每次營隊結束後，心總是滿滿的，活動中的許多樂曲，會在腦中滯留一段時日。雖然，回國後的日子還是忙碌的，剛回到工作崗位就要加班，但至今，〈我的名字叫勇敢〉、〈你打開我的眼睛〉、以及〈幸福的臉〉這幾首歌的歌詞，還不曾離開。

「自禱文」在桌面的右下角，整理完這篇手札，期許自己「莫忘初衷」……。

註：活佛師尊慈悲，〈送給徒兒的自禱文（祝禱文）〉，發一崇德道場。



▲ 手牽手、腳尖對腳尖，口喊一二三，大家一起站起來。