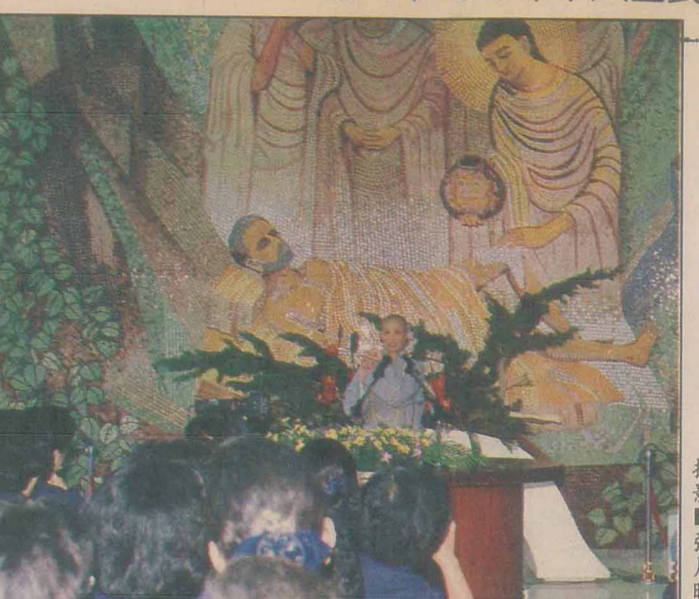

▲全省委員聯誼會上，證嚴上人領眾學習手語，傳遞人與人間，一種「無聲勝有聲」的溫暖情懷。 攝影■張月昭

發揮良能 識得心源

上人勉全省委員致力慈濟文化薰陶

【張月昭/花蓮報導】慈濟功德會六月份全省委員聯誼會，六月三十日在慈濟醫院一樓大廳舉行。證嚴上人在會中期勉慈濟的核心人物—慈濟委員及慈誠隊員，加強慈濟文化的薰陶，在慈濟精神上再進修，將慈濟文化在內在的精神及外在的形態表現上合而為一，化作一股清流，遍灑人間。

歷來的慈濟功德會全省聯誼會，均由委員們帶領所屬會員回到花蓮同霑上人法益。由於會員大都不熟悉環境且人數眾多，使得委員們往往為了照顧會員而四處奔忙，慈誠隊員更需忍受日晒雨淋，在場外維持安全及秩序，均無法安靜下來恭聆上人開示。在上人指示下，「慈濟列車」自六月起停開三個月，僅由委員及慈誠隊員參加，讓慈濟的核心人物能在心無旁騖的情形下，專心聆聽上人開示。此次聯誼會秩序井然，氣份肅穆而祥和，充份流露慈濟安寧的氣質。

上午九時三十分，聯誼會在慈院大廳正式開始。上人以楞嚴經中阿難七次「尋心」的故事指出，發揮功能，就可找到「心性」。日常生活中若能經常「反觀自性」，隨時反省任何起心動念，實在不必離開日常行為去尋心，離開了日常生活則無處找心，所以菩薩應人間化，人間菩薩化，則人心即與佛心平等。

上人繼續說道，六月底有台大、清大及交大二十多名學生來醫院當志工，談論心得時，他們的共同重點是，以前在家時聽父母說他們小時生活困苦，都嫌父母嘮叨而不愛聽。來到醫院才知道老人是這麼可愛、這麼美，才覺悟到回去應好好珍惜，可見來當志工比在學校受的教育還能體會良知良能。

而慈濟並不需要刻意去教育他們，只要他們獻出他們的功能，收穫就會源源不絕，今後應多找年輕人來慈濟貢獻心力。這些年輕人正跟著慈濟的腳步走，更需要大家好好表現，做他們的模範。委員們應該互相教化，遵守團隊精神，廣結善緣，希望大家將慈濟文化的內在精神與表現在外的形態合而為一，化作一股清流，遍灑人間。

上人最後表示，為了讓慈濟護專學生能更深刻體會慈濟文化，下學期起將為她們開「慈濟人文」課程，將挑選一位委員及慈誠隊員為她們現身說法，希望大家多用心。

中午用餐後，上人為六月份壽星頒贈禮物祝福，同時報告台大醫院免試優先錄取慈濟護專畢業生的好消息，使大家都高興異常。之後由委員及慈誠隊員，上台講述慈濟因緣或現身說法，並由曾文賓院長報告慈院院務，其中方遭回祿之痛的台東委員林妙玲，也上台報告火災經過，及善後情形。

上人很欣慰地稱讚林委員雖家產均已付之一炬，仍能將在火災現場挖出來的銅板和金飾原封不動捐給慈濟，而且在身無長物下還能愉快自在，這場大火燒不掉她的菩提心，是謂「覺悟的菩提」。

上人同時也稱道台北慈誠隊，群策群力為三芝鄉貧戶蓋了棟漂亮的房子；孟加拉援助款已收到四百多萬，使得慈濟的愛擴及國際；護專今年將多招收三百多名學生，宿舍已開始蓋；而慈濟紀念堂即將上樑，非但堅固美觀，將是國內的代表性建築，連日本大建設公司的建築師也稱讚紀念堂完工後，將是世界性的建築，可見我們正在創造歷史、文化。

最後，在上人建議下，大家前往參觀這棟正興工中的歷史性建築後，才依依不捨地踏上歸程，結束六月份聯誼會。

台東中華路深夜大火

委員翌晨慰問發放九萬六千元

【鄭怡慧、張月昭/台東、花蓮綜合報導】六月二十七日深夜，台東市中華路發生火災，共有七間房屋燒毀。其中包括一家三代均為慈濟委員的王添丁、靜觀夫婦寓所，及慈誠隊員林條和和林妙玲委員夫婦的住宅。火災發生當時，在大家守望相助下，每戶人家及時逃出，無人傷亡。台東委員於翌晨趕赴災區現場慰問，共計發放九戶，九萬六千元。

二十七日凌晨零時二十五分，位於中華路一段的七間房屋九戶人家，人人好夢方酣。在漆黑的夜色中，突然有人喊出：「火燒厝囉！大家緊起來打火哦！」焦燥的聲音，在寂靜的氣氛中顯得特別刺耳，整條中華路馬上騷動起來，許多人將家中的鍋子拿出來敲打示警，見還有人家沒有動靜者，就拿石頭砸破玻璃警告，家家戶戶均主動參與救火。經二小時的忙亂，雖然大家都及時逃出，但七間房屋也都被無情的烈火吞噬淨盡，無一倖免。

在這場火災中，有許多人發揮了臨危不亂的鎮定功夫而能迅速逃生。如林條和師兄夫婦，危急之間，當他們發現樓梯已被火舌吞沒時，即先將兩個幼兒以棉被包裹住，選擇了朝馬路的窗口往下丟，請救火人員接住，夫妻兩人再分別跳下去，一家人都安全的逃離火場。大夥人在忙亂中過了一夜，受災戶終於認清了無可挽回的事實。好在鄰居鄉閭均能適時伸出援手，於患難中相互扶持，充份表現出同胞間的大愛，也可見平日應結善緣的重要。

天亮後，台東的委員們立即展開災後的急難救助行動，慰問災戶、詳列明細表，依照慈濟功德會急難救濟標準，每一位戶長壹萬元，每多一口人多發二千元，有租賃關係的房屋，屋主及租戶各發慰問金五千元。

台東的火災消息透過電話傳到靜思精舍，立即引起一片關心。精舍常住師父德慈師父及德融師父匆匆趕往台東，雖未通知台東出發時間，但十一時二十分到達台東時，已有十幾位慈誠隊及慈濟委員在場迎接，一面向二位師父報告災情及賑災情形，一面趕往現場。

當二位師父聽說擔任校長的王添丁委員，自災後就一直站在現場，一步都未曾離開的消息，更是心憂如焚。

王校長非但自己是台東的第一位慈濟委員，也將太太靜觀及三個孩子都培養成委員，是慈濟圈的一大美談。他們在自己家中為證嚴上人精心佈置了一間舒適雅緻的房間，平時除了上人的寢具及必備用品外，其他的東西一概不准擺放，也不准小孩及外人隨便進去，以備上人到台東時隨時能有個舒適的歇腳處。

這場火災災情之嚴重兩位師父耳聞目睹，兩位師父趕抵災區，但見王委員一家非但不抱怨一家子都為慈濟人，為慈濟犧牲奉獻還發生這場禍事，更難得的是王委員老母親，王老菩薩不在意自己一家的損失，只是對上人的房間戀戀不捨。師父們心中非常感動，但也無可如何，只能儘量安慰他們：大家平安無事就是福氣，錢財是身外之物……。由於時已近午，便帶著他們跟大家一起去用餐。

餐後，二位師父又到現場慰問其他災戶，並發放救助金，每位災民均對慈濟的賑災義舉極表感謝，更感激慈、融兩位師父不辭勞苦，遠自花蓮趕去慰問。最後，在災戶感激聲中，及師姊們阿彌陀佛的祝福中，圓滿的完成這一次的任務，踏上歸途。

事後，妙玲師姊有感而發的說到：這場火燒掉了她所有身外之物。當她從窗口跳下的剎那，她有浴火重生的感覺。小時母親生下時，她是空空的來到人間，現在一切都燒掉了，由窗口跳下時也是一切空空的再度來到人間。可以說，這場火，使她更契悟色、空不二之理，而能心無罣礙泰然自在。

美洲會務擴展掀新頁

會員聯誼分會新址蒙若維亞市舉行

【徐佩伶/台北加州電話報導】美國分會靜思堂，於六月二十六日上午十時，在新址蒙若維亞市，舉辦一場委員、會員聯誼會。會中除邀請法印寺印海法師為眾人開示外，數位委員、會員亦以加入慈濟的心得、感想，與眾人分享。參與聯誼會的二百多名會員們，在演說者熱忱，雋永的珠璣話語裡，不僅瞭解慈濟精神淨化人間的理想，每人的心靈更如享用了一場盛大的饗宴般，飽滿豐富又充實。

在九位慈濟青少年團團員們優美的「慈濟頌」、「預約人間淨土」手語歌表演後，聯誼會序幕正式拉啓。

「每個人『我執』均很重，布施便是要去除這分『我執』，把內心的慈悲及平等心發揚出來，發揮佛的本性。」印海法師開宗明義以布施為題，道出喜捨的要義。他申明：「用智慧、及無所求的心來布施，方能發揮良知良能的功效，達到『慈與樂，悲拔苦』的慈濟精神。」會員們對法師的開示均報以熱烈掌聲，歡喜信受。

接下來邱舉明、黃玉秀、林幸惠等委員及季慶平先生向眾人述說與慈濟的因緣及心靈歷程。

日前拿到博士學位，即將返國的邱舉明委員以詼諧的口吻，道出初接觸慈濟時，不敢留下電話住址，深恐麻煩纏身的心態，惹得會場笑聲不斷。他說：「但後來我發覺證嚴上人是一片悲心，欲開啓眾人智慧，滌淨世人愚癡貪念，於是才恍然明白慈濟志業是透過利他的作為，達到淨化自己的目標。」

在走過形形色色的各類道場後，黃玉秀委員終於選擇了正信佛教的慈濟。曾經飄泊的心，尋到了安定的力量，不再流浪，此種心境是何滋味呢？「現在我常常法喜充滿，日子過得愉快充實，很幸福、也很珍惜。」

「婆媳不和」、「夫妻不和」、「人我是非」、「遭逢逆境」此四大苦是人間常遇的問題，林幸惠委員感謝證嚴上人將此四苦做了最佳的開解，使她明白「退一步是向前」的道理，終能化苦惱為菩提，轉地獄為天堂淨土。

參與美國慈濟世界電視節目攝影工作的季慶平先生，對返國至花蓮靜思精舍拍攝的見聞，留下深刻的印象，他說：「昏黃的燈光，五顏六色用剩肥皂所揉壓成的小肥皂：再再都刻劃出精舍出家眾刻苦耐勞的精神。而證嚴法師的慈悲關懷，更令人有如沐春風般的溫暖。」

會中，為了感謝尖兵傳播公司負責人孫慧英女士，協助慈濟電視節目的拍攝工作，及默默為靜思堂新址裝潢、整修的李治平先生，分會特頒感謝狀予這兩位大力護持的菩薩。另外台北李憶慧委員亦蒞臨現場，報告慈濟與金車教育基金會合辦的「預約人間淨土」活動過程，傳遞了台灣民眾支持、響應淨化人心理念的關懷付出訊息。

最後，分會執行長黃思賢委員、聯誼會發起人高慈萱委員先後致辭，勉勵大家「以佛心為己心，以師志為己志」，齊為人間淨土盡心努力。聯誼會便在熱列的掌聲中，依依不捨結束。

原在加州阿罕布拉市的美國分會靜思堂，因空間限制，許多大型聚會難以執行，故在距離現址十五分鐘車程的蒙若維亞市，另覓一千坪大的新址，作為委員會員聚會聯誼場所。待裝潢整修完成後，預訂十一月三日正式啓用。原舊址則改為靜思堂文化中心。

小型茶會 細水長流

新竹週四聯誼凝聚慈心悲願

【徐佩伶/新竹報導】慈濟功德會新竹區委員會員每週四定期聯誼會，六月二十七日晚上七時至九時，在新竹市西大路共修會場舉行。會中邀請台北區林徽堂、黃朝南兩位委員現身說法，為慈濟精神淨化人心的影響，做最有力的見證。因會場空間限制，與會近百位民眾或坐或站，隨著委員們誠摯的語調，歡喜或悲傷的情緒一致在現場起伏著。小型的迷你茶會，四處洋溢著溫馨的氣息。

因母親的牽引而走進慈濟世界的林徽堂委員，除了呼籲民眾要及時孝養父母之外，亦期望人人能顧念好自己的心，規範好自己的行為，以建設安康的社會。他強調：「要將慈濟精神遍佈全新竹縣市，首要從自身做起，進而影響帶動他人。」

黃朝南委員以孩子在校園與同學起衝突的事例，指出：「人不僅要忍一口氣，且要把這口氣消化掉；消化掉這口氣還不夠，最好是能幫人消氣，這才是真功夫！」藉事煉心是慈濟人最基本的處世態度。

茶會總幹事鄭粧委員，亦以自己昔日「享福了福」的生活，道出後來吃盡苦頭的真實例子。鄭委員感慨地說：「做任何事都不要有委曲感，甘願做，歡喜受，苦盡甘就來！」

副總幹事曾海洋委員，以慈濟道侶半月刊上的兩則故事—「天堂與地獄」、「顧念好自己的心」，與現場民眾分享，說明若有一顆善良體貼的心，則身旁無一不是淨土。

從七十五年開始，新竹區委員即致力於推展慈濟精神，希望民眾能得享慈濟「與樂拔苦」的喜悅，然而新竹區民風保守，一般信仰又神、佛不分，致使委員們的推展工作無法大幅成長。

七十八年九月，台北區張子貴委員至清華大學研讀碩士，發覺新竹學術研究風氣熾盛，人才倍出，若均能進入慈濟為貧病眾生用心出力，則是堪忍世界一大福音。於是張子貴委員開始策劃共修會、茶會等凝聚慈心悲願的活動。

第一次共修會是在張委員的研究所宿舍舉行。雖然空間狹隘、擺設簡樸，但經張委員熱心呼籲，參加民眾頗多。是年十二月，陳其清、柯金蓮委員伉儷提供現今西大路的場地，供委員們平時聚會，新竹區委會員始能定點舉行聯誼。

為了能有效地宣導佛陀「無緣大慈、同體大悲」的精神，更為了讓民眾瞭解證嚴上人推展四大志業的重要，新竹區委員們特從今年四月份開始，定期於每週四舉行委員會員聯誼茶會，推選鄭粧委員為總幹事，曾海洋、陳炳坤委員為副總幹事。張子貴委員並策劃「回首來時路」、「同霑法益」、「慈濟人說故事」等三個單元，循序漸進地宣介慈濟「慈悲喜捨」的精神。而後在台北委員褚鳳蘭師姊協助下，每週邀請兩位委員至茶會現身說法，以更充實茶會內容。

▲新竹每週四晚間，定期舉行慈濟茶會。規模雖小，然參加民眾日益踴躍。 攝影■陳炳坤

TZU CHI FOUNDATION

彰化正德工商佛學社義賣

七天所得悉捐慈濟建設金

【梁安順/彰化報導】彰化市私立正德工商職業學校，佛學社師生舉行義賣活動，七天所得貳萬伍仟元，全數捐做慈濟建設基金。

正德工商佛學社成立將近一年，成員七十人。在林惠玲、丘麗珍老師、陳朝明教官、劉嘉文社長、呂景星副社長等共同籌劃，及全體師生的響應，紛紛捐出個人平時收集、創作品，如郵票、紙雕、錦繡扇、唸珠、髮飾……等、加上彰化地區委員共襄盛舉的結緣品，舉行義賣。

該校教官陳朝明先生更於朝會時，簡介慈濟目前積極推展中的四大志業及義賣的意義。活動由該社男女學生輪流義賣服務。此一活動更獲得校長葉玉楷先生的支持，於義賣開始第一天早上即率先義買並嘉許義賣服務學生。

全部活動歷時七天，於六月十七日結束，六月二十日將義賣結算所得全數捐做慈濟建設基金。經由這次活動，該佛學社副社長呂景星同學，更發心勸募長期會員，短短幾天募得會款捌仟柒佰元。並表示將請慈濟委員到該佛學社現身說法在慈濟學佛心得，期望慈濟菩提種子能在該校成長茁壯。

從付出中

體會人間的愛

高雄婦女參訪團 精舍聆法重新出發

【張月昭/花蓮報導】來自高雄的未婚媽媽及喪偶、離婚婦女一行八十餘人，六月二十二日分乘二輛遊覽車兼程趕來花蓮靜思精舍，恭聆證嚴上人開示及慈濟的懿德媽媽們為她們現身說法，每個人對人生都有一番新的領悟，信心十足地返回高雄。

此批婦女參訪團由任職於高雄市社會局社工室的慈濟委員許採娥及林素雲帶領前來。每位成員都有一段坎坷的過去及極艱辛的奮鬥歷程，以往已聽聞慈濟的緣起、發展及許多委員加入慈濟後改變人生觀的故事，因此要求二位委員帶她們來花蓮親炙上人慈容，請上人及懿德媽媽，給她們精神鼓勵及支持，俾使她們在人生道上能走得更平穩、更堅強。

她們一行於晚間六時三十分抵達精舍，首先由懿德媽媽為她們現身說法。懿德媽媽紀陳月雲委員敘述她以前對公婆態度欠佳，加入慈濟後徹底改變，為中風的公公洗澡的「浴佛」等故事，並以自己為先生切西瓜，剔西瓜子，獲得先生讚歎等慈濟精神在生活中的運用，改善家庭生活的歷程為殷鑑，勉勵這些媽媽們，應放開心胸接納他人，應柔和、忍辱，將清淨的本性啓發出來，以更勇敢的態度在人生道上重新出發。

上人在開示時，也以許多慈濟委員會員加入慈濟後因改變心性，進而改變人生的故事為例，請媽媽們擴大對子女、對先生、對家庭的愛，好好充足愛心，不要太追求物質，計較感情，才不易鑽牛角尖而生煩惱。遇到氣悶煩惱時，應將「忍氣」提升為「吞氣」，更進而將氣消化掉，寬諒勿怨，以時時豐盈、滿足的心生活。

上人同時指出，天下有所求的心最是痛苦，過去許多慈濟會員在未加入慈濟時，對自己的家庭、生活也不滿足，後來加入慈濟在訪查貧戶時，面對許多生不如死，悽慘黯淡的人生時，才覺悟到自己比上雖不足，比下頗有餘，真的是身在福中不知福。

最後上人並鼓勵她們說，人生最有價值的，就是活在愛的世界裡。前來精舍的媽媽們雖然遭遇坎坷，但是還有健康的身體及才智，相信她們都能發揮女性的潛能，從失敗中站起來，更進而去幫助更需要幫助的人，從付出中去重新體會人間的愛。

上人及懿德媽媽們的話，使得參訪的媽媽們深受感動，有許多人聽得泣淚俱下，對上人及懿德媽媽深懷感激，向上人虔誠頂禮後，便返回高雄。

關切慈濟大學建校事宜

農委會主委余玉賢拜晤上人表樂意協助

【張月昭/花蓮報導】行政院農委會主任委員余玉賢，七月五日在花蓮縣長吳國棟陪同下，前來靜思精舍拜訪證嚴上人，瞭解慈濟大學校地取得情形，並當場慷慨解囊加入慈濟行列，成為功德會員。

余主任委員及吳縣長等人是於五日晚間七時許到達精舍，上人先向他們說明籌辦慈濟醫學院的目的。現代醫療科技的進步雖可造就許多名醫，但真正具愛心的良醫卻難得，慈濟醫學院即以培養良醫為目的，將宗教精神溶入教育中，由老師教授知識技能等謀生功能，宗教精神則灌輸學生愛心慈悲心，使他們產生良知良能，如此功能與良能配合發揮，必可培養出許多良醫。而東部地區人才缺乏且民風淳樸，是很好的教育地點。

余主委等人對慈濟醫學院建校進度均表示關切，上人說明醫學院用地取得，一直積極與相關人士進行規畫研謀，希望余主委及吳縣長也能多方協助，以利學院早日建設完成。

余主委及吳縣長均表示非常樂意在可行範圍想法幫忙協助解決，隨後余主委並表示對上人仰慕已久，希望能加入慈濟會員，當場填好基本資料，並繳了第一次捐款，正式成為慈濟會員。

上人對余主委表示感謝，並說慈濟人均將濟貧教富當作本分事，希望把佛教人間化，人間菩薩化，共造安詳的社會。

▲洪建全文教基金會，為懿德母姊所辦「人生七大危機」研習會場，分組討論中，人人專心傾聽他人表達心得。 攝影■林秀美

透視人生危機

建立和諧關係

懿德母姊研討輔導課程

【林秀美/台北報導】洪建全文教基金會執行長簡靜惠女士，繼以「輔導的基本概念」、「認識輔導」為題，與懿德母姊分享心得後，六月二十九日上午九時，在洪建全文教基金會文經學苑，續以「人生七大危機」為題，進行第三階段的演講及學習課程。共有六十幾位懿德母姊參加，活動為時六個鐘頭。簡女士將人生的危機分為七個時期，分析解說正確的人生觀念和認知，期使明白如何與人建立更進一步的信賴關係。

人的一生，危機四伏，處處存在，是必然，而非偶然。因此，危機的發生，不需刻意逃避，若採肯定的態度面對，即可轉危為安，柳暗花明。而人與人之間的溝通、延續，端賴彼此的瞭解與體諒，則能化解危機，相處融洽。

人生七大危機是什麼？簡女士認為可分七個時期：出生期危機、兒童期危機、青春期危機、大掙扎期危機、中年期危機、老年期危機、死亡期危機。

什麼是危機？簡女士說：「危機就是『危險』和『機會』，二者相生並存。危險發生時，也是一次成長、突破機會的來臨。人生的七大危機不是單一存在，而是重疊存在的，例如一位媽媽正處於中年危機，亦需同時面對兒女的青春期危機。若瞭解各個危機所處的情況，則較能瞭解與體諒對方，減少衝突。」

什麼時候會出現危機？她說：「當人生徘徊十字路口時（抉擇）、處於最重要的危險點時（如親人過世、破產等）、人生的轉捩點時（承擔抉擇後所付出的代價、扭轉抉擇後現實的生活）……。」

七大危機的內容包括心理狀態，成長因素和人生意義。簡女士非常有條理地將七大危機一一舉例說明，並請在座的懿德母姊與大家分享自己的經驗，而後分兩個階段分組討論。人人發言踴躍，場面熱絡。

活動在輕鬆有趣的氣氛下圓滿結果。上了這寶貴的一課後，懿德母姊們個個都成竹在胸且信心十足，對往後輔導護專學生，將更能得心應手，充分發揮效用。

慈悲心是清涼地

本會發放上人勉眾

居心存仁成就福慧

【林秀美/花蓮報導】本會每月例行貧戶發放，於七月五日舉行。當天，艷陽高照，是個祥和的日子。由於暑假期間慈濟列車停駛，來自各地的委、會員及朝聖者，相對的減少了許多，一改以往人潮洶湧、熱鬧非凡的景況，保持精舍原有寧靜與平和的風貌。

上午九時，貧戶們陸續前來。慈院家醫科梁文深醫師、內科護士高秀妹及藥局藥師歐蕙貞，當場為貧戶義診、量血壓。此外尚有義剪、義燙活動，充分發揮個人專長及愛心精神。

十時整，藥師法會開始，由證嚴上人領眾恭誦「藥師經」。上人隨後開示，他說：「娑婆世界，就是堪忍世界；只要有愛心，時時面帶笑容，就能生清涼心。」上人再次嘉許慈濟委員們，因愛心而做事專心，故能樂於工作不生倦怠心。最後他以「這分用不完的愛心，就是一帖清涼劑」勉勵大家，並祝各位福慧雙修。

中午大家用完便當，稍事休息後，由慈院公衛護士為大家講解「食物衛生之保健」，說明食物中毒的症狀，引起中毒的原因，以及預防中毒的原則。

此次共計發放二百四十七戶，六百七十二人，四十六萬零七百元，白米四千九百一十點五台斤。維力公司並提供媽媽麵及清香油與眾人結緣。

徵人啟事

慈濟總管理中心財務室，誠徵特別助理二名，協助各志業體財務工作，男女不拘，二十八至三十五歲，大專以上會計系、企管系、財稅系畢，會計或出納工作三年以上。意者請洽財務室，電話：（〇三八）五六一八二五

歡顏迎向陽光！

趙寧慈院演講學習愛的生活

【張月昭/慈濟醫院報導】師大教授暨中視「女人、女人」節目主持人趙寧，七月一日在慈濟醫院演講「愛、生活、學習」時指出，真正的現代佛教徒的人生態度應該—面向陽光，笑口常開，學習樂觀，盡量幫助別人，服務別人，將自己的快樂與別人分享。

趙寧是在慈濟總管理中心宗教室舉辦的「靜思講座」中演講。原訂一日中午十二時三十分在第二會議室舉行，但由於趙博士的號召力甚大，十二時十五分自四方擁來的聽眾就將第二會議室擠得水洩不通，因此臨時改在一樓大廳舉行。約有三百人聽講，反應相當熱烈。

趙寧說，他以前剛去美國留學時有很重的自卑感，而自創「三至主義」—至愛無悔、至情無怨、至痛無淚。後來在星雲大師於美國所蓋的「西來寺」工地上皈依三寶，又認識了一位學佛的印度老師後，接受了印度老師的忠告：不要以為你不如人，每個人都有比別人強的地方，每個人都比鑽石還珍貴，於是有了新的人生態度，也是真正現代佛教徒應有的態度：

一、面向陽光—就像植物一樣，根要扒深土壤，枝永遠向上，葉片片向陽，看不到陰影，忘掉自己的弱點，讓未來的每一秒像陶土一樣，要圓要扁，操之在我。

二、笑口常開，便是如來—美國人永遠是以笑臉迎人，而中國人卻極保守內向，越親密的人越不敢表現親熱。西方人笑的藝術及樂觀的人生觀，是東方人極需學習的。其實人生在世都是緣份，有時對身邊有緣相處的人，適時加一些和氣的聲色，溫暖的關懷，往往可以改善人際關係，促進家庭和睦。

三、要學樂觀—「力爭上游逆流中，樂觀奮鬥向前衝，白髮不墮青雲志，管它幾度夕陽紅」。每個人都有痛苦，但他很感謝他母親對他說的話：「哭泣不但不能減少昨日的哀傷，只能消除你明日前進的力量。」與其傷心痛苦，不如化悲痛為力量，樂觀奮鬥向前衝。

在這些觀念激盪下，他有了另一個「三自主義」—自食其力、自得其樂、自求多福。所謂自得其樂，即盡量幫助別人，服務別人，把快樂與別人分享，則桃花源就在你心中。