

107 年道德經誦讀師資培訓課程之心得報告

蕭新宇 常務監事

首先，感謝總會舉辦道德經誦讀師資課程，讓我有機會接觸到這部偉大的經典，也能一窺其玄妙之處。特別感恩天師專程北上來教導我們如何進行誦讀，透過前後六堂課程以及天師用心的帶領我們進行的誦讀及隨堂誦讀測試也讓課程增添活力及激勵學員專心誦讀。

在講求 e 化及資訊爆炸的現代大多數人凡事都是講求快速及效率，相對的，情緒也較浮躁難以專注於一事物上。剛開始誦讀此部經典時，往往很容易受外界影響，透過天師傳授的誦讀方式，端正自己的身心及搭配手部來讓自己能夠更加專注。

經過一陣子的誦讀訓練發現自己在忙碌的工作之餘還能夠沉靜下來誦讀。即便是在搭車途中不方便誦讀出聲音，透過默唸也能夠讓自己拋下其它雜念讓心靜下來。

在接觸道德經之前，就已經在諸多刊物文章或是藝術品上見過經文中的章節。也此次誦讀課程時才恍然大悟原來出處於

道德經。我個人很喜歡的章節為第八章「上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。」抑或是近期在收音機廣告中聽到「大方無隅，大器晚成，大音希聲，大象無形。道隱無名。」都讓自己產生相當的共鳴，也足見道德經在商業、學術、藝術、……方面的影響之鉅。

對於道德經的白話譯本在坊間相當多，雖然我尚未對其內容涵意特別的研讀與討論，但是，在多次的誦讀之後，無形間經典已對自己有潛移默化的影響，在此與各位分享。

自己在處事上總是希望全力以赴後能獲得同儕團體的肯定及認同，也往往得失心太重。在誦讀第十三章「寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？寵為下，得之若驚失之若驚是謂寵辱若驚。何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？……」提醒自己凡事盡力而為，至於結果如何吾無身又有何患？

第六十四章「合抱之木，生於毫末；九層之台，起於累土；千里之行，始於足下。」當誦讀到此章節時總是激勵自己「做

而言不如起而行」；並且，凡事都要持之以恆才能夠往更好的未來邁進。必須化語言為行動，就好比希望能為總會做點事，就要起身來參與總會的活動；希望能為社會盡一分心力，那麼歡迎踴躍來支持總會的義工活動……等等。

日前我的一位長年在海外工作的朋友與我聯繫，談及自己對人生的現況在物質生活無缺情況下，似乎生活得沒有目標，非常迷惘，當下突然腦海中湧出道德經第八十一章段落……。

「既以為人已愈有；既以與人已愈多」……，便將此段經文與好友分享，並鼓勵她若有機會能為人群服務來擴展自己的朋友圈以及豐富生活的廣度及深度。

最後，還要感謝常務理事簡玄明及蔡玉雲兩位不遺餘力主辦此道德經誦讀培訓課程；潘信華會員無償供應茶、水、咖啡及舒適的會議室給我們使用；以及學員們贊助的便當及豐富點心。希望透過總會的支持及推廣能夠有更多的會員及朋友一起共同參與，以期望能讓更多人認識道德經並且藉誦讀經文來祥和社會並期盼達到國泰民安的無為之治。