

博德 Borde

Window
to the World

Thailand.

泰國

玉德佛堂



特稿 / 才德雙全，宏道萬國行（下）

千手千眼記常州 / 溫馨感人的祝壽活動

一脈薪火傳九洲 / 崇華堂天乾道院土地變更始末

Insights / Yes, I Heard



No. 35
March 2013

特稿

- 4 才德雙全，宏道萬國行（下）
——道學院英文講師班 前人慈悲 / 編輯組整理

慈語甘泉

- 11 恩師慈語 捨凡存誠 編輯組整理

重德道學院特稿

- 14 佛規論錄 ～十五條佛規第十五「謹言慎行」 侯榮芳

專題

- 20 一塵不染（上） 小和尚
26 放下自在（下） 小秋

道場加油站

- 33 萬事從寬福自厚 香港 鄧昭昌

處事錦囊

- 35 勿成戲中人 戴山

千手千眼記常州

- 36 溫馨感人的祝壽活動 編輯組
39 體驗冬令營輔導員生活 吳佩娟

一脈薪火傳九洲

- 44 崇華堂天乾道院土地變更始末（一） 編輯組採訪整理

小品

- 43 優秀是教出來的 陳基安
47 漢文帝對老子哲學的運用 曹正綱
50 一篇來自二〇〇八年的訓文《精益求精》
貫通了「徹終徹始徹中邊」的通途路徑 香港 尹國偉
53 百文一見（018）——心法（上） 美國 茶水
56 生活智慧故事 大衛

Insights

- 60 Yes, I Heard *Big Sam (USA)*

Tao Youths Speak for Themselves

- 63 What is Really in Our Food? *Winnie Cheung (The Netherlands)*
65 The Beauty of Vegetarianism (Part 1) *Shirley Chapman (U.K.)*
67 3 Idiots (Movie): Personal Feedbacks (Part 1) *Sulley (Hong Kong)*
70 Lincoln and a Little Girl *L. Sam (U.S.A.)*
72 What You Learn from Adversity *Nancy (Taiwan)*
73 Famous Quotations *Nancy (Taiwan)*

- 2 一句話讀博德 *Quotes from Borde*

- 64 Call for Articles

- 74 編輯小語

封底裡 食譜——芥菜腰果、五味羹湯 口述：邱美淮 文：羅智遠

一世勸人以口 百世勸人以書

恩師慈語、仙佛聖訓是上天賜予每一位白陽修士的寶典，《心燈傳燈》、《同心協力》、《無我利他》、《願行愿行》、《精益求精》、《安貧樂道》、《誠信修睦》、《鵠的誠固》、《捨凡存誠》這幾本聖訓，皆是恩師及仙佛的心血結晶，宜廣為流傳，善緣才能廣結，也才不負仙佛苦心。

衆生若有需要，請您與他結這份方便善緣；您若有需要，請讓博德與您結下這份清淨法緣，感恩您。

發行者 美國紐約重德道學院
出版者 美國紐約重德道學院
創辦人 顧愛珩前人
院長 連振和
副院長 侯榮芳
顧問 梁月娥、曹臨川、戴泉清、蘇東霖、呂芝芬、葛洪開、馮德明、洪玉、吳錦鳳、劉泰泉、吳碧華、溫燦堅、毛松發

發行人 顧愛珩前人
社長 劉連吉
編輯 編輯組
美術編輯 林秀虹
攝影 羅彥明、黃承堯
影像處理 陳俊儒

通訊處 美國紐約州紐約市曼哈頓區
顯利街 152~156 號
152-156 Henry Street, New York,
NY 10002, U.S.A.
電話 (212) 962-5661
傳真 (212) 962-5661
E-mail ptinf_a@pchome.com.tw
網址 www.cc-borde.org
聯絡處 博德雜誌編輯室
地址 台北郵政信箱 47-91 號
電話 02-28832511
傳真 02-28123316
E-mail cc_borde@yahoo.com.tw

不因得意而忘形 謙恭有禮得人敬
不因失意而忘生 隨緣看破真修行
不因受惠而忘恩 友義情長道合誠
不因享福而忘本 追根溯源明理恒

一句話讀博德 Quotes from Borde

前人慈悲：

「講師要認清時空、認清物境，知道哪些外物有所阻礙，然後『以我轉境』一轉化外境，而不隨外境轉；要利用外物來助道，不可任由物慾埋沒我們。如此，我們方能開闢新的局面，方能海闊天空，任我們飛翔遨遊，這是我們講師應達到的境界。」

P8 《才德雙全，宏道萬國行（下）》

難放下 放下難 難易只在爾心間
言雖易 行卻難 貫徹始終稱英賢
賢中輩 存道念 念茲在茲學不厭
克己念 反省身 掃三去四般若顯

P13 《恩師慈語—捨凡存誠》

謹奔前程上瑤臺
言行相顧體心懷
慎思明察守道念
行雲流水持潔白

P15 《佛規論錄
~十五條佛規第十五「謹言慎行」》

「萬念不生為之靜，
一塵不染為之清，
五蘊若清，六根自淨，
三心能了，一性當明。」

P22 《一塵不染（上）》

「禪心須在塵中淨，
佛道還得世上成；
打破空門形象事，
無塵何必著僧衣。」

P32 《放下自在（下）》

萬事從寬福自厚 處事相容禍難臨
作福不如除罪惡 避禍不如三省身
識透人生真正路 不受八風動搖心
稱譽利樂莫驕矜 譏毀衰苦莫灰心

P33 《萬事從寬福自厚》

優秀不是天生的，是教出來的。
注意品德教育、
敬畏、尊重、熱愛生命、
開拓全人教育。

P43 《優秀是教出來的》

美國汽車大王亨利福特說過：
「如果說成功有秘訣的話，
那就是站在對方立場來考慮問題」。

P43 《生活智慧故事》

Thus, heard is not simply hearing with one's ears; true hearing is when a person hears with his heart, with his conscience.

P62 《Yes, I Heard》

For a Tao member, the basic motivation for choosing a vegetarian diet is not because of health, well-being, economic, ecological or social concerns, but because of the compassion and love elicited for various animals.

P65 《The Beauty of Vegetarianism (Part 1)》

I often hear about what seem to be sacrifices in this "bitter-sea" world; in fact, they are more like rewards than sacrifices.

P69 《Idiots (Movie): Personal Feedbacks (Part 1)》

Escaping from one adversity is just to increase the burden of the next one.

P72 《What You Learn from Adversity》



特稿 ◎前人慈悲 ◎編輯組整理

才德雙進， 宏道萬國行(下)

——道學院英文講師班

可以討論，不要爭論

要知道：一個講道理、有修養的人，在世間上對於一切理論，必能取出調和的姿態來答覆對方。兩個人有不同的意見看法，可以討論，但不要爭論，一定要以和和氣氣的氣氛來回應對。同時，對於任何宗教、道門及各種黨派，有道學修養的人，也一定只有包容，沒有中傷，不會相互抵觸、相互反對。就算不贊同對方，就會採取調和的態度來解決。好比美國有共和黨及民主黨，它們的成立是為了國家的安全，你有你的想法、我有我的想法，大家可以討論出一個最好治理國家的方法，但不可以討論到你丟茶杯、

我搶毛巾，這樣就不對了。

為什麼呢？因為「民吾同胞，物吾同與」，每個人都是一中所生，都是我們的兄弟姐妹，所有一切的萬物也是如此。所以，我們要以博愛的精神、以平等心來待人待物，也就是要效法天地之德。你看，地上只要有泥土，就一定能長出青草；上天降雨，也是非常平均，每個地方都會有雨水。能做到這樣，就不會與自己、與他人產生矛盾——矛盾就有稜角，有稜角就有磨擦。修道人要做到「圓滿無角」，才是真修道。

若真修道之人，不見世間過

六祖慧能大師講：「若真修道之人，不見世間過；若見他人非，自非卻是左；他非我不非，我非自有過；但自卻排心，打除煩惱破；憎愛不關心，長伸兩腳臥。欲擬化他人，自須有方便；勿令彼有疑，即是自性現。」如果是一個真正的修道人，就絕對看不到世間人有什麼過錯。世間的事情，你說對、我說錯，無法要求人人的看法一樣。所以有平等心的人明白這一點，就會去「求和」，去找尋調和的方法。當他看到別人做錯事，自己不會跟著做錯，不會因為惱怒，就把別人的過失變成自己的過失。

比方說，人們冤枉我，講我偷東西，我明知自己沒做，就不需要去爭辯。因為你一辯，就要想出好多理由來對付他人，甚至大吵或大打一架，這樣就變成了他的過錯拉到你的身上，值得嗎？所以我們不須爭辯，人家講我們有錯，好，沒關係，時間一久，等到他發現誤會我了，你想他的心中會好受嗎？所以「他非我不非」，若是你心中認為他有過錯，那你當下就跟著犯錯了。

勿令彼有疑，即是自性現

同樣地，看到別人事情做得不圓滿，想要勸化他，也是要不動聲色地，等到有天時機成熟，在無意之間對他慢慢解釋。能這樣用方便法門，就不會與人爭論，不會讓別人對你有所疑惑，這就是自性的展現。一個人自性發露，他就有德，這種德是沒有痕跡的。等到有一天對方發現自己講的話是完全錯的，他的良心發現之後，就顯出你的德行

來了，這是很重要的。

因此，修道就是在改變氣質。講到氣質，我們一切的脾氣毛病，都由氣質而來。因為一個人的習慣，時間一久就成了自然。氣質何以不容易變化呢？南宋學者陸象山曾說：第一，就是「雖知學路而恣情縱慾不肯為」，氣質不容易改的原因，首先就是「雖然知道學習的路，但為了心中的貪嗔痴、為了情愛而去放縱自己的慾望，所以不肯學，這樣氣質就無法改了。

第二，就是「畏其事大而不為」，認為這件事太難而不想做；第三，「求而不得其路」，雖然想要改，卻找不到方法。好像飲酒，我喝習慣了，怎樣可以戒掉不喝呢？因為找不到好方法，所以改不掉。第四，「未知路而自謂能知」，明明不知道方法，卻說「改掉好容易的，我知道」，如此高傲輕率的態度，反而不容易改。

六祖慧能大師講：「若真修道之人，不見世間過；若見他人非，自非卻是左；他非我不非，我非自有過；但自卻排心，打除煩惱破；憎愛不關心，長伸兩腳臥。欲擬化他人，自須有方便；勿令彼有疑，即是自性現。」如果是一個真正的修道人，就絕對看不到世間人有什麼過錯。

活到老，學到老

因此，陸象山告訴我們：「然為學之道，志在學不厭、樂其道而忘人之勢，終其身以俟命而已。」做學問的方法，著重在不厭倦地學習。好比開班，一次、兩次、三次、十次、百次、千次…，有生之日我們都要來參班學習，因為自己不懂的道理實在太多。有句話說「活到老，學到老」，你看現在科技的發展，快速得不得了，我聽說有手機很方便，人家也送了我一個，結果有天女兒打電話來，我拿起手機一按，看到自己的腳（相機功能），不知道怎麼接聽電話。

所以人要學習的事情實在太多，如果修道像一般生活的事情、一學就會的話，那每個人都成佛了，一夜就可以成佛了，好容易。可惜並不是這樣，我們需要終生來學

它，而且要永遠學不厭倦，且時時樂在其中，把世間一切煩人的事情統統忘記，這樣用一輩子的時間來學道，靜靜等待習性的改變、命運的轉移，這就是為學之道啊！

博之以文，約之以禮

最後陸象山講：「所以孔聖曰：『弟子行有餘力，則以學文。學而時習之，二六時中，博之以文，文以載道；約之以禮，禮守四勿；且克制私慾而復其禮，其修養不外如斯而已啊！』」他舉出孔子聖人的「弟子行有餘力，則以學文」，告訴我們孝悌忠信、倫理道德這些做人的道理如果都做到了，還有精力，那麼世間一切學問技能都應該努力學習；且「學而時習之，二六時中」，不管是做人的道理還是學問技能，都要時時溫習、時時研究；同時廣泛地學習聖人的經

如果修道像一般生活的事情、一學就會的話，那每個人都成佛了。可惜並不是這樣，我們需要終生來學它，而且要永遠學不厭倦，且時時樂在其中，把世間一切煩人的事情統統忘記，這樣用一輩子的時間來學道，靜靜等待習性的改變、命運的轉移，這就是為學之道啊！

書，因為道理與事理都是用文字來記載；但是要以禮節來約束身心，恪守四勿—非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動，以四勿來控制我們的私欲，這樣就能回復我們的本來。

希望各位同修，學無止境，道理是無窮盡的，窮我的一生，未必能圓滿；但我們能以四勿來控制我們的私欲，已經夠了。

振聾啟聵，愿無虛發

希望出班之後，大家能同心同德，一起擔負振聾啟聵的責任—就算你耳聾，我也要振得你聽得見，這個責任好重的，但只要你有恆心，天天講、天天喊，一定成功。大家都是講師了，這是你的本職，要以「上求佛道、下化衆生」為一生的志向，永遠不忘求佛道，永遠不忘化衆生，這個責任永遠不可以鬆懈下來。所以一定要努力，要有堅強的

志向，對自己要有信心，這樣我們的願就一定能成功。所謂「愿無虛發」，發出的愿一定要了，講出來的話一定要實現。同時要做到「犧牲小我、完成大我」，犧牲我們自己一個人，來成全衆生。對於世界上所有的衆生，我們都要想辦法渡化他，共同建造一片和樂昇平的園地。

作為講師，是我們道中開路的先鋒，也是這個園地的醫生。將來出班之後，我們分佈在全世界，醫治所有生病的、需要我們的人；同時，我們也是盲人的手杖，扶持著所有看不到路、認不得路的衆生；我們更是渡船的船槳，幫助衆生從此岸到達彼岸。這麼神聖、這麼重大的任務，我們不用怕，只要我們認定目標，道務一定可以開創出來的。

個個佛子要回家

也因此，我們的目標一定要準確，我們的方向一定要好好握住。因為我們是帶路的人，是專業的醫生，一定要有把握，不可以迷失。好像指南針，永遠指引著正確的方向。條條大路通羅馬，個個佛子要回家，你達不到羅馬、無法帶佛子回家，那非但耽誤衆生，還擔誤好多祖先無法歸根認祖。這個過我們是擔不起的！

故作為一個講師，一定要非常小心。世界上的衆生大多生活在被外物所役的世界，每天患得患失，好像要走，又好像不走，因此荆棘叢生，產生好多困難，寸步難行。而我們今天既身擔聖職，既承擔開拓道場及普濟衆生之責任，就要告訴自己「只許成功，



不許失敗」；就要認清時空、認清物境，知道哪些外物有所阻礙，然後「以我轉境」—轉化外境，而不隨外境轉；要利用外物來助道，不可任由物慾埋沒我們。如此，我們方能開闢新的局面，方能海闊天空，任我們飛翔遨遊—這是莊子的境界，是我們講師應達到的境界。達不到這個境界，我們就會產生煩惱。

講師要認清時空、認清物境，知道哪些外物有所阻礙，然後「以我轉境」—轉化外境，而不隨外境轉；要利用外物來助道，不可任由物慾埋沒我們。如此，我們方能開闢新的局面，方能海闊天空，任我們飛翔遨遊，這是我們講師應達到的境界。

規範就是自由

接下來談到規範的重要，也就是我們佛規禮節的範圍。其實規範就是自由，好多道親來到佛堂，就怕我們佛堂的禮節，又要鞠躬、又要叩頭，又有好多該遵守的規矩。其實這都是為了讓我們自己得到真正的自由。

俗話講：沒有規矩不能成方圓。沒有了規矩，方不成方、圓不成圓，無法成功圓滿。所以自由即是對規範的認識和掌握。好

比我們開車，請問大家：需不需要了解交通規則呢？不懂規則可以開車嗎？可以保護你的安全嗎？當你了解交通規則之後，就和道哪裡可以右轉、哪裡可以左轉，看到行人要停下來，是嗎？如果你不知道規則，胡亂開車，就無法得到自由。不能右轉，你偏偏向右轉，警察叫你停下來，不准你再往前開，違規要罰錢，車禍要賠償，沒有自由，並且還有損失。

和諧就得守規矩

修道也是一樣，這個自由的規範，要能認識它。人與人之間相聚，最重要一定要和諧，和諧就得守禮、守規矩。你說你不喜歡規矩，但是哪一天你到別人家，人家不理你，你會說：「這家人不歡迎我，我下次不去了。」你看，就算你自己不懂規矩，你也希望人家守規矩。

所以，對規矩的認識越多、越能遵守，得到的自由就越多。不管你走到哪裡，能守禮節、有規矩，就能保有自由，並且受人歡迎。然而每一個國家的規矩都不相同，每一個地方的風俗也都不相同，你若是懂，就會惹出好多麻煩。好比祖墳，在中國有好多地方不讓人住在他的祖墳旁，你住了，他要同你打官司的；但有些地方就不怕，可以隨便搬進去。所以一定要懂得規矩，方才有自由。

不識聖賢規，性命無光

有句話說：「不識聖賢規，出口無章，處世無方，儀表不莊，性命無光」，你不懂

聖賢的規矩，就會「出口無章」，心裡想到什麼就說什麼，不合道理、不合禮節。還記得我初到美國，真的不懂規矩，好多人見到我，就算不認識也會打招呼，對著我喊「Hello（哈囉）！」「Good morning（早安）！」第一天很不習慣，第二天走出去人家又這樣對著我打招呼，自己就覺得難為情了。於是告訴自己這兩句話一定要學起來，否則人家見到我們，兩隻眼睛瞪得大大的，沒有回應，很不禮貌。還有，現在的年輕人見到爸爸喊「John！」直接喊名字，他不叫「爸爸」的，我們聽了舒服嗎？

這就是聖賢規矩，我們如果不懂、不依照這世間做人的方法，自己喜歡怎樣就怎樣，那就好比到了一個地方不懂規矩，這個地方的人就不會歡迎你、不想留住你的，這個就是「處世無方」了。服裝儀容也要懂得規矩，如果頭髮凌亂不理，衣服露胸露背，當它時髦，這樣儀表莊嚴嗎？沒有的，這樣的人走出去，一定是「生命無光」，沒有人看得到你，走到哪裡都沒有光采，這是非常重要的。

保持恆志，心平氣和

所以我們要把握住自己的原則，最要緊，以下有幾個重點：

首先是「要有恆心」。所謂「萬事起頭



難」，現在各位回到自己的佛堂，辦事的興緻一定非常濃厚，渾身都是抱負，恨不得全部革新。但你回到佛堂，有點傳師、有老壇主，還有好多道親，想做事必定遇到阻礙，你要是沒有恆心，就會灰心喪志，最後乾脆不做，會嗎？一定會的。所以要有方法，但不是表現出自己參班回來很了不起，應該藏在心中，慢慢來。辦道不是一天、兩天，自己發揮的機會也不是一天、兩天，發揮的機會好多。如果點傳師問你：「你開班得到什麼？」你可以說：「得到好多東西，但是我一下子不記得那麼多，我要慢慢地學習。」接著如果看到佛堂有什麼地方不對，你可以



恩師慈語 ——捨凡存誠

◎編輯組整理

十條大愿莫忘爲
種子善播啓妙慧
自覺覺他廣慈悲
在塵不染清心隨

南海古佛 奉

申諭 降至佛幃 參叩

申駕 賢士安康 吾佛批垂

菩薩無我自在觀
不爲自己求安樂
壽命自在首爲先
二心自在智方便
三財自在施無量
四業自在不受困
五生自在隨類生
六願自在無障礙
七解自在破執相
如意自在法力大
九智自在悲智運
十法自在通圓融
行菩薩道六根淨
割斷情慾心放下
讓我們的眼清淨
讓我們耳清淨
讓我們鼻清淨
讓我們舌清淨
讓我們身清淨
讓我們意清淨

捨下三心四相飛
凡事斷盡聖發揮
存心無惡群魔退
誠止覺一真善美

吾乃

哈哈止

十種自在法世間
但願眾生脫苦淵
爲度眾生隨機現
遊戲三昧獨超然
滿足眾生欲樂安
所作皆辦無極限
無住無罣心無染
正等正覺真修煉
爲眾演說妙法玄
變化無窮廣示現
十方世界濟迷頑
辯才無礙說服全
賊魔邪惡退一邊
住世離世無沾染
認清世俗如夢幻
傾聽真理廣宣傳
嗅覺無別平等焉
道出萬物實相源
踏上莊嚴聖道園
理念如一修辦度……

慢慢向點傳師說：這個前人好像慈悲過怎麼樣怎麼樣，我們是不是可以改變一下？找到好方法一步一步來，人家容易接受，這樣有的是機會，你怕什麼呢？

其次要「心平氣和」。遇到什麼事都要有耐心，不可以說「這杯茶不是這樣擺的！我在金山道院學的是這樣擺的！」這樣哪個人願意接受你？慢慢來，你讓人家茶杯高高興興放在那裡，你的心要平、氣要和，這容易讓人家接受你，也顯出你回來真有功夫、真有修養。

活潑玲瓏，能屈能伸

也要能「活潑玲瓏」，不可以看到什麼，就「不對不對！快點改過來！」你儘量可以定定的，看到他不對，你做一次給他看，要活潑一點。活潑是什麼呢？就是要敬重別人，不要回到佛堂自認爲是講師了，就「我講的話你還不相信？我是從金山道院回來的，是前人主班的！」這樣不可以。

有了「活潑玲瓏」，進一步，做任何事一定要讓它成功。要去動腦筋想想「怎樣才能成功？」在原則不動的情形下去活潑運用，達到圓滿為止。不要爲了一點小事就鬧出大事來，這就會自己擔過了。

還有「能屈能伸」。我們這雙手，上天讓我們可以彎曲、可以伸直，如果我們的手伸出來總是平直的，走到哪裡都無法放下，那就麻煩了。所以該彎的時候就要彎，該伸的時候就要伸。只要有真才實學擺在肚子

裡，我們可以放出去、可以收回來，好簡單，不要因為自己不能放出去就覺得灰心，這樣是不會成功的。

始終如一，必定成功

最後要能做到「始終如一」，也就是有頭有尾，開始是這樣，結果也是這樣。只要我們做一件事情，就絕對「始終如一」，有這樣的態度，就一定能夠成功。

總而言之，作為一位講師，要自我勉勵：在才學和德行上都能不斷培養，不斷進步。如果大家都有這樣的志向，我們道場上這麼多人才，何愁道務不宏展？希望各位，我們一起用感恩的心，來接受環境賜給我們的一切。考驗也好，恩德也好，什麼都好，以感恩的心去接受，以歡喜的心去學習。好像我們這幾天一樣，好開心地去分享。好比有些同修英文不好，我看到你們的精神非常好，會鼓勵他、用方法激勵他，讓他出來講，太好了，這就叫分享，這就叫同窗。這樣的精神可以打破一切。做任何事不要貪心，有多少就給多少；也不要強求，能說多少就說多少；更不要妄求，妄想要得到什麼。如此，大家都能有這樣的心，光明就在我們的眼前；人人同心同德，共同發心，道務一定宏展。

就靠各位同修了，恭喜大家，謝謝大家！

願慶新



今次班名 **捨凡存誠** 細細咀嚼 滋味非凡
 賢士起身 站立一邊 活潑應機 隨方就圓
 末劫殘年 已到眼前 行功立德 解孽消冤
 認清世事 六如夢幻 如是真修 即入真玄
 諺語云 成人不自在 自在不成人
 修道人 如果不放下 就會有執著
 有了執著 就會有是非 善惡對錯 繼而生死輪迴
 若能選擇放下 就能活在當下
 六祖云 平等如夢幻 不起凡聖見 不做涅槃解
 二邊三際斷 三心不擾 四相不著 超越對待
 相對時空 即在當下
 所以說 放下即得自在 看破必要跳過
 放下是成長的養料 只有經歷考驗磨煉和訓練
 才能成爲生命中之教練 勇敢面對重重困境
 不是等待暴風雨過後的寧靜
 而是學習在風雨中 依然能翩然起舞
 隨緣自得真樂 賢士們 放下心中之石頭
 放下才能見到 處處是淨土 何等不自在
 放下心中執著妄想
 放下什麼 才是真樂 賢士參悟 速來前答 止……

迷悟遲疾一瞬間 了悟生死脫苦淵
 樂道安貧衝困境 一心了達道參詮
 十條大愿否明詮……

若能誠心抱守 實心懺悔 何來下面如有
 魔擾心動 只因一二 前者不守 後者邪侵
 十二因緣 無明爲始 五蘊本空 六塵非有
 只因一念 善惡分明 直心修持 狂心即歇
 歇即菩提……

十條大愿 本是成佛愿
 若不能了 何想返家園
 重作新民 格物誠正先

了愿即是汝本分
 語言真實莫退志
 反省懺悔

了悟只在一念間
 始終如一志非凡
 日新又日新……

有關捨去脾氣毛病、執著的問題：

| | | |
|-----|-----|-----------|
| 難放下 | 放下難 | 難易只在爾心間 |
| 言雖易 | 行卻難 | 貫徹始終稱英賢 |
| 賢中輩 | 存道念 | 念茲在茲學不厭 |
| 克己念 | 反省身 | 掃三去四般若顯…… |

有關重病懇祈 古佛慈悲撥轉的問題：

| | | | |
|-----|-----|-----|-------|
| 末劫年 | 誰心驚 | 遇事難 | 誰了明 |
| 因緣生 | 因緣滅 | 有幾何 | 抱真虔 |
| 奈何誰 | 心不悟 | 一時間 | 不明源 |
| 結班禮 | 真誠虔 | 五百叩 | 記 皇天 |
| 苦海茫 | 有誰戀 | 名利愛 | 有誰捐 |
| 拖時間 | 不肯驗 | 身違和 | 誰主權 |
| 只須眾 | 一度誠 | 真心發 | 多助前 |
| 人生苦 | 有誰了 | 現實修 | 勿退撓 |
| 病有因 | 原心境 | 諸賢士 | 要明悟 |
| 修道辦 | 勤犧牲 | 奉獻真 | 心靈靜 |
| 無畏苦 | 有愿真 | 愿大者 | 佛庇佑 |
| 生死命 | 本已定 | 心存道 | 永樂行 |
| 賢士心 | 吾佛了 | 辦事間 | 商討圓 |
| 勿疏忽 | 關心點 | 前後一 | 無分別…… |

壇前賢士細聆言 放下身段助道圓
 各盡爾職無比較 心平氣和好修前
 看破跳過人生境 放下提起返家園
 六根清淨勿擾前 靜功定論息狂猿
 吾佛今日不多贅 了悟人生速參詮 辭叩
 返瑤林 慎步小心謹心念 哈哈退

2012 .4.27 澳大利亞 墨爾本 立仁佛堂



佛規諭錄

十五條佛規第十五「謹言慎行」

◎侯榮芳

春風解凍雷震蟄蟲 滄桑變換千載更
 夏色碧蒼桃李怒爭 陽天照世處處騰
 秋風煞煞梧桐凋零 清月獨照滿天星
 冬降嚴霜裁衣蔽冷 寒山古寺傳鐘聲
 吾本

濟公活佛 奉
 申救旨 降至壇 參叩
 申駕 訓語批明 咳

【意譯】

「臨壇仙佛四季詩」

春風吹遍大地，溫暖之氣使冰凍融解，春雷一響，讓蟄伏的冬眠蟲隻甦醒，猶如大道的福音，溫暖世人的心，生機處處。千年來不知已有多少朝代與人事的變化，更代表世事無常的大警惕。

夏天把大地染成一片翠綠，加以桃花紅，李花白正在爭艷鬥紅。艷陽普照天地世人，處處皆顯熱氣騰騰。

秋風秋雨愁煞人，但見梧桐葉掉落滿地，清風明月掛天空，但見滿天星斗正耀眼。

冬天降霜，歲末天寒，是裁剪厚衣以禦寒的季節。此刻寒山古寺的鐘聲傳至耳際，令人猶為感傷。

我就是濟公活佛，奉了 老中的懿旨，降臨佛堂，參叩 申駕後，再將訓語批明白。咳！

孤舟順風搖起程 麗日東升照山青
 和風徐吹滿面來
 晨露霧濃濃 天涯路遠山且高
 觀得碧草樹叢叢
 只嘆眾生諸迷童 南柯夢中睡矇矓

心懷一點慈情
 四海呼喚救拯 望盼群英搭肩行
 調寄「可愛的家庭」哈哈止

【意譯】

隨之，濟公活佛唱了一首歌，歌詞的大意為：

單人孤舟順著風緩緩起程，但見旭日正東昇，照在山頭上，讓滿山樹林更顯青翠。此刻，清爽的和風，慢慢吹向臉頰，朝露披滿草地，濃霧正佈滿整個空間。天涯路茫茫，前山顯得高且遠，但見碧綠的青草與叢叢的喬木。

嘆只嘆迷昧的眾生，尚迷戀於名位聲色的虛幻世界，沉睡在此迷糊的世界裡，為師心中懷抱著一片慈愛眾生的真情，遍走於四海要去救渡眾生，盼只盼有志向的徒兒們，能同心協力，助為師一臂之力，共辦三期普渡大事。

調寄「可愛的家庭」 哈哈止

謹奔前程上瑤臺 言行相顧體心懷
 慎思明察守道念 行雲流水持潔白

【意譯】

「謹言慎行」冠頂詩

一本謹慎的情懷，奔向超生了死的光明前程。此即言顧行，行顧言，去體證心中的目標。懂得要審慎思考，明察秋毫，守住道念永不變。心性常保和諧與自在，如行雲流水一樣地潔白。

囑咐賢契抱道念
 掃邪滅魔助師肩
 一言難盡心中語
 躊躇莫決意麻亂
 世態炎涼怎可比
 世風日下可堪憐
 道路崎嶇豺狼集
 疑團莫釋永是頑
 人生生涯乃有限
 眾生造孽積難算
 百年之間空迷夢
 如蠶作繭自己纏
 良辰一逝恐難返
 何不深慮後果焉
 多少口業造大罪
 三期末劫受苦難

【意譯】

活佛師尊為十五條佛規中第十五「謹言慎行」的內涵，批示如下：

特別叮嚀賢徒們要抱持道念，掃除邪魔心念，以清淨心來幫助為師辦理三期大事。想要一兩句話來表達心中的理念實有些困難，但見徒兒們對修道如此的猶豫不決，心猿意馬，無有定向。

世態冷暖的歪風，已不如從前的純樸了。社會風氣更已一天不如一天了，實在太可憐了。人間路也由於人心的險惡，歹徒的雲集，更顯得崎嶇與難行。心靈

上亦困陷無明的漩渦中，得不到正確的答案，永在輪迴中。

生命的長度是有限的，然而衆生的造罪卻累積到難以計算，在百年的歲月裏，有如虛浮的一場夢，世人卻勞苦身心的自我束縛，如蠶吐絲綁住自己一樣。一旦失去了普渡的佳期，回頭已是百年身了，為何不好好想想將來的後果呢？若再造下無邊的口業，必然要於三期末劫中受盡苦難了。

或者三心與兩意
謹言慎行最爲要
此規於道甚爲重
謹者說言必細思
慎乃履路必存畏
謹言慎行勿可忘
修道或者辦行道
言語出口理已定
信者萬事之根本
持信難事覺易作

或是身心有間斷
誠告賢英牢守堅
略將其意抄沙盤
言者言語重如山
行者行持達彼岸
行之日後回理天
此規爲寶持身邊
勿可失信招冤愆
失信易事欲作難
此言說出乃真詮

【意譯】

有的由於認理不清而三心兩意，有的由於信念不堅而身心無法全力投入，但無論怎樣，都要以「謹言慎行」當作修道的首要功夫，在此特別叮嚀賢德之徒兒們須牢牢記住，因這條佛規對於進德修業是非常重要的，如今為師特別在此解說一番，所謂「謹」是指對所說的話必定先慎重思考，用心領悟。「言」指講說每一句話，均不可隨便，要重如泰山慎重以對。「慎」是以小心敬畏的態度去處理。



「行」指真摯地走向圓滿究竟的彼岸。對「謹言慎行」這條佛規須謹記在心，確實履行莫忘卻，將來必能回到無極理天的，故凡欲進德修業者，必將此條規，視為珍寶，銘記在心。說任何一句話都須符合天理，切莫因言行不一或言而無信而招致罪過。

「人言」合為信，信為道德功德母，為一切事理的根本，失了信心與信用，容易的事也會變為困難。有了信心與信用，縱使再困難的事，也能一一加以克服，這是千古不易的真理。

| | |
|---------|---------|
| 於此道盤辦天事 | 勿可放鬆猿不拴 |
| 輕言之輩招人謗 | 一言千金須知全 |
| 可言之語卻隱匿 | 此謂失言非良賢 |
| 失人之過自有錯 | 見賢未能提拔荐 |
| 失言之罪極重大 | 考退道親天不寬 |
| 口根未淨須拔舌 | 報應甚慘必知全 |
| 君子不失道中賢 | 再者亦不失其言 |
| 隱惡揚善執兩端 | 用中於民四海遍 |
| 君子之道共有四 | 孔丘雖聖未學圓 |
| 爲子事父弟事兄 | 爲臣事君濟友肩 |
| 四者君子之常道 | 未能盡作覺遺憾 |
| 庸德之行庸言謹 | 有所不足須強勉 |
| 言而顧行行顧言 | 慥慥行盡人人讚 |
| 慎行之意引前例 | 言行必接莫分散 |

【意譯】

如今，在此白陽道盤辦理三期天事，是何其偉大的盛事，千萬不可心猿意馬，言不由衷。凡亂說話的人，最易招惹他人的非議，要明白「一諾千金」的真義所在。

對於如何說話最合道呢？孔子說「可與之言，不言，失人；不可與言，言之，失言」該說就要說，不該

說就不要說，就不失言又不失人，要明白失言之罪是很大的，一句不恰當的話，是要考倒道親的，上天豈能寬恕呢？這更意味著口根不清淨，以後要受拔舌之苦呢？種如此因，得如此果，悲慘的報應不可不明白啊！

一個修道的君子心中坦蕩，於合乎道中賢才的美名，故不可有失言的情況發生。懂得建立隱惡揚善的美德，直取清淨自性的中道，用以遍行於四海。蓋君子所要遵行的道更有四種，連孔子這樣偉大的聖人都覺得自己做得不夠圓滿。

〈1〉以期許自己子女如孝順我的心來孝順自己的父母；

〈2〉以期許自己弟妹如何恭敬我的心，來恭敬自己的兄長。

〈3〉以期許自己為人臣如何敬君之心來是奉自己的君主。

〈4〉以期許朋友如何善待我的心來對待自己的朋友。

上列四項為君子應守的道理，卻很難圓滿去做完成。故對平常用得上的德行言語都必謹慎以對，若尚做得不圓滿，更須勉勵自己去做到完善，言行相顧，

能踏踏實實的做人，才能受到肯定與讚賞。關於「慎行」之要義，前已略述，總之，言行一定要合一，不可差錯。

言出必行信為首
所盡之責方稱善
言東奔西乃無慎
口是心非乃惡頑
自己招罪自身受
不能尤人與怨天
慎行其事戰兢兢
如履薄冰臨深淵
行有未足加力行
達至極樂仙鄉返
完己之任餘何說
自能慰母得喜歡
身為人師猶加慎
以此規則證品蓮
領導後學行大道
言出人信事關天
問答如流無拘束
失錯未能改其偏
後學觀之學如此
後果不堪設想焉
一人墜下萬人墜
怎能無畏戒慎嚴
再者辦道失謹慎
大難隨至臨眼前
一旦失足後悔晚
自心莫作痴愚男
行之上天定加助
神人合一成一貫

背理胡行亂亂作
多加思悟天心意
心正其言自然順
立身應世事多慎
望契參透此訓意

定遭五雷將身譴
自作標杆萬古傳
言順行之免憂煩
語重心長寄此篇
言罷收機成此篇

辭叩

老申 出法壇 咳！ 退

【意譯】

說出的話就得去實踐，為「信」的首要功夫，能做到此方稱盡到責任。如果說一套、做另一套就不守「慎」了。心口不合一，是屬惡劣之人。屆時，自作自受，怨不得別人，更怪不得上天了。

本乎戰戰兢兢的心念，如履薄冰，如臨深淵一樣的小心，不敢大意。如果覺得做得尚不夠完善，就要更加努力，以辦得更圓滿。終必達到真正的寂滅真樂。若能完成自己的任務，就不會有太多的罣礙，也得以安慰我們的老中娘。

尤其是為人師表的前賢，更須特別的謹慎，一定要依此條規來做，終必能得證品蓮果位。領導後學們學修辦此大道，言語是代表一個人的人格，是否能讓人得以信任，影響的層面是很大的。

當在回答道親問題時，要因材施教，圓融十方，如果答錯了，不可強詞奪理，固執不改。後學如果看此樣子而有樣學樣，後果真是難以想像了。由於你一個人的錯誤，連累了很多後學也跟著墜落，怎可不自律嚴格且戒慎恐懼呢？

再說，辦道乃關係到大眾的生死大事，如果因馬虎而出了差錯，多少人的九玄七祖都要來找你的，此豈不是大難臨頭嗎？

因此，辦天道，一定要步步小心，一但有差錯，恐要造成無法挽回的局面，自己勿要做個愚痴又頑固的人。如果行道能符合天理，上天一定會來幫助你，以達乎神人合一的圓滿境界。

反之，若違背天理，胡亂作為，一定受到報應或者良心的譴責，盼能多加用心去體會上天的用意，將來成為眾生的模範，讓德澤美名能流傳萬世。

能做到心正身正，言語流露出來的也必是合於天理的。自然舉手投足必合乎義理，免去憂煩。立身行道，做人處世，必凡事多謹慎，為師語重心長的把要義寄於此篇章。期盼賢徒能用心參悟此篇訓文的妙諦。批示到此，不再述，收起乩筆結束這篇訓。辭叩 老申，離開佛堂。退！

「心得記要」

〈一〉十五條佛規，以「謹言慎行」居末，無非在指示所有弟子均必奉遵「謹言慎行」為修道的一生總原則。蓋古云：「一言興邦，一言喪邦。」豈可不慎乎！何況「言者心之音，行者心之影。」修行人所表達出的每一言一語，每一舉手投足，每一語默動靜，均須以道為依歸，自可心性清明，日日提昇。

因此，前賢經常鼓勵我們要善用口德，不可用話傷人，或以言敗德，或誤了大事，更要發揮口的用處，說仁義，講道德，以言興義，以言利人，時時口出真理，句句蓮花，處處以聖事為重，而遠離惡口、綺語、妄語、兩舌所造成的口過。自是「謹言」的基本要求。

「慎行」是對自己負責，亦為眾生負責，以身行道，代天宣化，處處以天心為心，事是以眾生為念，以嚴謹自持為原則。如此言滿天下無口過，行滿天下無怨惡，是乃對「謹言慎行」的最大實踐。必定能達到「步步蓮花步步禪」的境界。

活佛恩師在本訓中特地叮嚀我等弟子，要做到「謹言慎行」的基本功夫：說話必細思量，否則覆水難收，把每一句話視同泰山之重，不可輕易拋出。做事就要心存敬畏，且所有的事，當以聖事為重，凡有作為均以「波羅蜜多」達諸彼岸為主要原則。

接著，恩師引孔子的勉言做為本篇訓章的座右銘：「可與之言，不言，失人；不可與之言，言之，失言。君子不失言亦不失人。」可加以成全、鼓勵的人，你若三緘其口，失去了一個同登彼岸的人。若不應該講的話或人事是非，惹人對道產生退心，那便是失言又擔過。

另外道場對「信」最為強調，一諾值千金，隱惡揚善，言行相顧，能做標杆，自可免於五雷譴責。永保身心安泰。而信又含蓋著信心與信用兩大概念。信為道源功德母，長養一切諸善根。

（全文完）

一塵不染 (上)

◎小和尚

壹、蓮花的聯想

當後學看到這個題目的時候，後學就會聯想到以前國中課本中讀到周敦頤所寫的《愛蓮說》。《愛蓮說》作者周敦頤是北宋時期著名的哲學家，他也是中國理學的創始人。他為官不畏權貴，深得民心。後因積勞成疾，辭官歸家，在廬山蓮花峰下養病。住所周圍，蓮塘相連，山青水秀，因此寫下了這篇膾炙人口的《愛蓮說》。蓮花，顏色微粉略白，味道清香遠逸，不像玫瑰華麗而眩目，芬芳而撲鼻，自有一種恬淡自然的祥和。他讚美蓮花「出淤泥而不染，濯清漣而不妖」，表達了自己潔身自好的高尚品德；讚美蓮花「中通外直，不蔓不枝，香遠益清，亭亭淨植，可遠觀而不可褻玩焉。」表明了自己不甘同流合污、耿直正派的人格。蓮花從污泥裏生長出來，卻不沾染污濁；在清水裏洗滌過，但不顯得妖豔。「可遠觀而不可褻玩焉」，更表達了對蓮花的尊敬。因此蓮花有「花中君子」的美稱。

我們也常看過，很多仙佛聖像都會坐在蓮花座上面，百年後我們功果圓滿也可以登

上九品蓮台，都用蓮花來比喻。就因為蓮花生長在淤泥之中，但不沾染一點低俗的氣息。其實我們修道也必須學習蓮花的特性，無論外界有多大的誘惑，依然保持自身的清淨，不浮躁、不自羨，灑灑脫脫。佛經中有「花開見佛性」之說，這裏所說的花是指蓮花。一個人生活在濁世之中，如果他的內心擁有了像蓮花那樣的心境，就是他的心中佛性的展現。蓮花在天國世界中是一種神聖的花，蓮花也代表著一種智慧的境界。這個「佛」字，左邊一個「人」字，右邊一個「弗」字，意義就是代表的不是普通的人。仙佛本是凡人做，因為仙佛可以做到處塵不染心無累，所以能夠心無罣礙。能夠不被外物所牽纏，自然可以流露出原來的本性，行無為之道。可以超物累，可以樂天機。能在五濁惡世當中，不被外境所困擾，不因物喜不因物悲，自然可以達到清淨的境界。因此說：「一塵不染，一心不亂，方得清淨之心，始入菩提三昧。」

貳、「一塵不染」的意義

一塵不染，顧名思義是一點污垢，一點

點灰塵都沒有。有形的是我們可能會想到環境的整潔。如果這裡有一片擦得非常乾淨一塵不染的玻璃，我們沒看到它的存在，走過去就會撞到玻璃。換個角度思考，因為一點汙染灰塵也沒有，所以我們透過玻璃看東西，就如同沒有阻隔一樣。如果這片玻璃有顏色，那透過這片玻璃看世界，這個世界就會變了色。衆生就是戴著有顏色的鏡片看世界，所以錯看這虛幻的世界。若一面一塵不染的鏡子，透過鏡子來看自己就可以檢查出自己衣冠上是否整潔，但若這片鏡子有了一點瑕疵，我們以此來觀照自己的衣冠時就無法做到百分百。若我們把周圍的環境整理的一塵不染，我們可能會想到那就不會有病毒感染，就不容易生病，我們的身體就會健康，但這些是從有形外在的來看待。

若我們從另一個角度，從無形的來看，我們的心思是否也可以一塵不染呢？若我們的心思一塵不染那會如何？那會是智慧的展現。那種智慧是不用特別去學習就會的。

我們從出生的時候就帶來了與生俱備的能力與智慧，不用特別去學特別去想就會的。你看我們的本能，剛出世的時候我們會語言嗎？不會！出生開始基本需求是什麼？是要活下去，要活就要先會吃，肚子餓了會不會說我餓了？剛出生的孩子絕對不會說，如果會說還會嚇到人！那怎麼辦？天生的本能就是哭！而且哭得很淒慘。更厲害的是那些照顧嬰兒的媽媽會從他的哭聲知道他是想睡覺、還是肚子餓、還是尿布濕了。這些事不用學就知道的就是良能。教小孩的過程當中，難免會跟孩子說不乖要打打喔！打幾下哭了，哭完後不會記恨，特別不會對爸媽記

恨，被打完後還會去找爸媽要抱抱！這種赤子之心，無汙染的心就是良知。

這良知就是我們的本性佛性。人在出生的時候，這肉體是父母給我們的，我們的靈性則是來自上天老母，我們的靈性進入了我們的肉體，這靈性就是我們的本性，就是我們的佛性。仙佛慈悲我們，這「性」字有八畫，就是代表「孝、悌、忠、信、禮、義、廉、恥」八德，也就是我們良知中本來就具備八樣寶物。這是人人都有的。

六祖惠能大師拜見五祖弘忍大師，五祖問：「汝何方人？欲求何物？」惠能對曰：「弟子是嶺南新州百姓，遠來禮師，惟求作佛，不求餘物。」五祖謂：「汝是嶺南人，又是獍獠，若為堪作佛？」惠能對曰：「人雖有南北，佛性本無南北，獍獠身與和尚不同，佛性有何差別？」所以我們跟諸佛菩薩一樣擁有相同不生、不滅、不垢、不淨、不增、不減的佛性，不管是乾道、坤道、長者、幼者、當官、生意人……，都是一樣大家都有，哪怕其他形體的衆生也都具備佛性。

後來，當五祖將祖位衣鉢傳給六祖時，為他講解金剛經，講到「應無所住而生其心」，惠能大師當下悟到一切萬法不離自性的道理，所以很讚嘆的說出了這一段話「何其自性本自清淨！何其自性本不生滅！何其自性本自具足！何其自性本無動搖！何其自性能生萬法！」沒有想到自性本來清淨，沒有想到自性本來是不生不滅，沒有想到自性本來具足一切，沒有想到自性本無動搖，沒有想到自性能生萬法。

因此，六祖壇經提到：「不識本心，學法無益。若識自本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛。」如果我們沒辦法識得本心，無法體悟本性的清淨、不生不滅、本性具足的道理，學法反而沒有幫助，反而會落入妄想執著之中。若能夠體悟本性具足，自然能生萬法，就是丈夫、天人師、佛了。

在六祖壇經中，五祖所談：「自古佛佛惟傳本體，師師密付本心。」就是我們具足的「清淨自性」。當年世尊在靈山會上，拈花示眾，只有迦葉尊者破顏微笑。世尊曰：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」世尊當時傳給迦葉尊者的也是直指我們的佛性本體。乃至我們今日求道時的「明師一指」也是直指玄關內的真如佛性。這具足的佛性是沒有善惡的對待，是不思善、不思惡，即是我們本來清淨的本來面目。



人人都有佛性，為何我們與聖賢仙佛就是不同呢？因為我們被蒙蔽了啊！我們的念頭常會因為外境所影響，念頭無法清淨常常有千頭萬緒怎能清淨，聖賢仙佛是事來則應，事去則靜，凡是坐在那邊常想著過去、現在、未來，如何清淨呢？萬念不生為之靜，一塵不染為之清，五蘊若清，六根自淨，三心能了，一性當明。

如果我們可以萬念不生自然心會靜，一塵不染自然會清，五蘊是指色、受、想、行、識，心經中提到，照見五蘊皆空、渡一切苦厄，色受想行識都清了，眼、耳、鼻、舌、身、意，六根就不受汙染就會清淨，彌勒祖師所說「六根清淨方為道」，不管現在心、過去心、未來心，都了了分明，本性自然光明。

菩提者，覺性也。般若者，智慧也。
覺性高而自性明，智慧深而性自見。

我們的菩提覺性，般若智慧本來就是清淨的，若能時時覺察到自己的本性自然光明，行深般若波羅蜜多時，自然能照見五蘊皆空，行深的功夫越深，越能見到具足的本性。

眾生因為心有所住，所以會妄想執著不能證得，才沒有辦法顯露出如來智慧德相，而原來的智慧德相是一切眾生都具有，如心經所言：「不生、不滅、不垢、不淨、不增、不減」。這個智慧德相跟仙佛、菩薩、聖賢相比，不會生也不會滅，不會比較髒或比較乾淨，也不會比較多或比較少，如果有不一樣，原因來自於妄想執著，這妄想執著也就是「塵埃」。

參、何處惹「塵埃」？

有一天，五祖弘忍大師自覺年歲已高，要傳衣鉢給弟子，於是就要弟子們各作一首偈語，將自己的平實修行的體悟，用偈語表達，結果大眾都覺得非神秀大師莫屬，都消去了作偈的念頭，神秀大師就不得不作偈，想知道自己修道的境界，又怕五祖認為他想爭取當六祖，寫與不寫讓神秀大師坐臥不安，所以就偷偷寫在走廊的牆上。他寫道「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」結果如何？五祖看了就告訴眾弟子說依此偈頌修行，可以免除墮落三惡道，依照這首偈頌修行有很大的利益，所以就將這首偈頌留在牆上，給眾人誦念受持。但私下告訴神秀大師說此偈並未見性，只到門外尚未入門，請他再作一偈。

眾人因此常頌此偈，六祖惠能也聽到了，就到此偈語的旁邊，請別人幫他也在旁邊寫下另一個偈語道：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」五祖弘忍大師知道惠能大師已體悟道自己的佛性本體，所以決定將祖位傳給惠能大師，但為了保護惠能大師，所以在大眾前面說此偈語還是未見性。

我們進一步來探討，為何這兩個偈語五祖認為應該把祖位衣鉢傳授給惠能大師呢？

神秀大師認為「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」我們的身如同往昔釋迦牟尼佛示現於菩提樹下成道的菩提樹，心如同能照物了了分明而無分別的明鏡台，必須要時時勤加拂拭保持清潔，不使惹塵埃。

惠能大師則說「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」菩提自性是我們清淨的法身，無形無相，本來就沒有像樹的形相可言，本來清淨的心能照物了了分明，周遍法界，也不是如明鏡台一般有物可見，菩提自性清淨具足，本無形相可見又怎會惹上塵埃呢？

本來無一物，何處惹塵埃！天下本無事，庸人自擾之！塵埃是自己招惹來的，是自己有分別心、有我相、人相、眾生相、壽者相所招來的。所以清靜經說：「夫人神好清，而心擾之。人心好靜，而欲牽之。」

卜學亮有一首很有意思的歌「子曰」歌詞第一段提道：

孔子的中心思想是個仁 仁的表現是
己欲立而立人 己欲達而達人 己所不欲
他勿施於人
如以仁為本體 表現在具體的行為上
Come on everybody 一起來
對父母為孝 對兄弟為悌 對朋友為信
對國家為忠 對人則有愛心

前段歌詞描寫得很有意義，但中後段則是這樣描寫說

有了車子 想要房子 有了妻子 想要馬子
有了銀子 想要位子
有了位子 拿了架子 搞了圈子 使了性子
餓了膽子 忘了老子
什麼原因 誰人會知

結果把自己搞得無法清淨，心的作用有了貪、嗔、癡，慾望的牽引結果就亂了性子，亂了本性的清淨。這些塵埃沾染越多，問題就越多，智慧就越不清明。原來一塵不染的玻璃也是我們自己的執著妄想才會染上顏色。所以《清淨經》又說道：「衆生所以不得真道者，為有妄心。既有妄心。即驚其神。既驚其神，即著萬物。既著萬物，即生貪求；既生貪求，即是煩惱。煩惱妄想，憂苦身心，便遭濁辱。流浪生死，常沉苦海，永失真道。」

不能清淨的原因第一個為好爭，老子講無為就是不爭，天下會有煩惱、痛苦就是因為你爭我奪。不爭就像水，老子為何說天下最有智慧的是水呢？因為它隨方就圓，你把它放到什麼形體他就是什麼形體，而且什麼東西都無法擋住他，看到上次311大海嘯就

知道水的力量有多大。

為了爭奪寵愛，所以引起殺機；為了爭奪權力，而有了戰爭；為了爭奪較高的位子，於是想把別人拉下；慾望沖昏頭，膽子大了，自己父母親也殺了，這樣的新聞我們都曾經看過。

妄想的妄字，上面一個亡下面一個女，這個女應該是這個汝字，也就是你的意思，所以妄字就是亡了自己的意思，亡掉自己的，真心就會迷失掉自己的本性。

執著產生妄想，有了妄想就會去打擾清淨的本性，就會產生執著於萬物，就會產生貪求，產生煩惱，這些煩惱痛苦會讓你的人生覺得好苦好苦喔！「痛苦」、「悲傷」、「焦慮」、「不滿」、「沮喪」都因此而生，如此一來就離道越來越遠了，所以說「便遭濁辱。流浪生死，常沉苦海，永失真道。」就會在苦海中沉淪，永失真道。

從前有個修道人，在深山修行，修得很好，有一天他正在打坐修行，森林裡跑來一頭剛出生的小鹿，小鹿的母親生下小鹿後就死了，修行人看小鹿可憐起了惻隱之心，就把小鹿收養。小鹿就跟這修道人相依為伴，形影不離。修道人有了小鹿就從此對小鹿有了牽掛，越陷越深，修行功力就一天天減退。有一天小鹿不見了，修行者就很緊張的處找他，滿山遍野的尋找都找不到，因此無心修道，後來修道者就死了，臨死前都還在牽掛著小鹿，後來就轉世為鹿，前世的事情歷歷在目的浮現出來，此時已後悔來不及了。他知道錯了，然後自己就絕食。這只小

鹿死了之後再次投生成人，這時還記得前面三世，然後再出家修行。

這故事要我們謹慎，不要太執著於情愛中。修行者把情感放在小鹿上面，使自己轉世為鹿，我們若執著於名利恩愛，也會流浪生死，常沉苦海，永失真道。

恩師告誡我們提醒我們，我們很多人都失去了真道，忘了回天了脫生死之路，我們很多人因為被名利恩愛的引誘，好像蠶一樣作繭自縛，把自己綁住說很忙，所以沒時間修道。如五祖弘忍大師當時所說：「世人生死事大，汝等終日只求福田，不求出離生死苦海，自性若迷，福何可救？」

因此，我們知道，我們本性本自清淨、本自具足，我們不能得真道的原因，不能清淨的原因，是我們自己去沾染塵埃，這些塵埃就是貪、嗔、痴三毒，我們的真如自性被「五欲六塵」所蒙蔽，使佛性不得顯現的譬喻。「六根」指眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，六塵就是六根所對應的色、聲、香、味、觸、法。眼睛所見，耳朵所聽，鼻子所嗅，舌頭所嚐，身體所觸，心意所思、所想，包括宇宙萬有的一切事物。人之所以會有煩惱，就是因為六根經常對外追逐五欲六塵的緣故，五官要吃好的、用好的、聽好的、看好的，內心又不希望別人比自己好，於是自私、執著、無明便因此而生起。人我的對待也因此產生。由於這些境界如同塵埃一樣，會污染我們的真如自性，所以稱為「六塵」；六塵能引生貪、嗔、痴等無明煩惱，使人迷妄、使善心衰滅。

所以如果我們能夠做到無我相，一塵不染，不知己之為己也。無人相，六根清淨，不知人之為人也。

如果我們可以消除人我的對待，就能夠回到清淨本體，那就是道的本體了。

在莊子·《南華經》〈應帝王〉中也有這樣的一段寓言。南海之帝為儻，北海之帝為忽，中央之帝為渾沌。儻與忽時相下遇於渾沌之地，渾沌待之甚善。儻與忽謀報渾沌之德，曰：「人皆有七竅以視聽食息此獨無有，嘗試鑿之。」日鑿一竅，七日而渾沌死。

渾沌代表我們天性的自然、純真、無私、無欲，然而受了機心巧作，迷失了本來的真性，喪失本來的面目。所以，老子說：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽。馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。」繽紛的色彩使人眼花繚亂；嘈雜的音聲使人聽覺失靈；濃厚的雜味使人味覺受傷；縱情獵掠使人心思放蕩發狂；稀有的物品使人行於不軌。

因此，要如何保有原來清淨的本性一塵不染呢？那就要學習神秀大師所說的時時勤拂拭，勿使惹塵埃。也就是儒家所說的克己復禮來恢復本性的光明。

(未完待續)

放下自在 (下)

◎小秋

何謂自在？

從字面上的意義，自在，就是自己存在，沒有消失。當我們受制於他人，不能自己做主時，能夠感到自在嗎？不可能，不是嗎？所以自在就是自己能夠作主，自由自在，輕鬆愉悅。但是我們這裡所謂的自在，並不是邪人的自在，不是愚人的自在，而是菩薩的自在，亦即身、口、意三業自在。所謂邪人的自在，愚人的自在，指的是沒有責任的自在，不管後果，只追求生活上享受的自在，這種自在，仍是受自己的欲望執著所迫，一旦福分盡了，無法享受時，終歸一無所有，甚至感受到痛苦，因為慾望只會增加不會減少，一旦無法滿足，就會感到痛苦，所以這種自在並不是真正的自在。所謂真正的自在，是菩薩的自在，也就是身、口、意三業自在。身、口、意三業自在，指的就是身離殺盜淫，口離妄語、兩舌、綺語、惡口，意念離貪瞋痴，不貪、不瞋、不痴，亦稱修十善。

當我們修十善，不再造惡，不再讓惡行及由貪嗔痴所引起的煩惱沾染我們的自性

時，我們的菩提自性才能真正清靜，才是真正的自在。所以真正的自在，指的就是我們的清靜自性，沒有沾染，沒有煩惱，凡事由我們的清靜本性做主，也就是由念心作主。

念心作主

我們每一個眾生，都有一個清靜如如不動的自性佛，只是我們平常都被世間的許多俗事沾染了，產生了煩惱，才不得清靜，無法自在。世尊曾言：「大地眾生皆有如來智慧，皆因妄想執著不能證得」即是此意。

因此，如果我們要恢復本性真正的自在，我們就要做到無念、無相、無住，不被外物障礙，不為塵物沾染。那我們要如何做到無念、無相、無住呢？根據六祖壇經上所說，無念指的就是於諸境上，心不染，於自念上，常離諸境，不於境上生心。而無住指的就是念念之中，不思前境。若前念今念後念，念念相續不斷，名為繫縛。於諸法上，念念不住，即無縛也。無相則是外離一切相，能離於相，則法體清淨。此是以「無相為體」。

「無念」、「無相」、「無住」稱呼雖異，但其實是相貫通的，只要當下了悟自性，便能依此修行歷程達至清淨、圓融、光芒的境界。

知道了什麼叫做真正的自在，那麼在日常生活當中，要如何做才能保持我們念心中的清淨自在呢？

如何達到念心作主？

一般人每天眼睛一睜開，看見的就是外物，隨著外物變化加上自己的習性，心情跟著起起伏伏，妄念執著因此而產生，有了執著，就有好惡，有了好惡，就有煩惱。因此，要斷煩惱，就要恢復我們的清靜本性，不讓妄想執著障礙必我們清靜的本心，凡事由念心作主，自然妄念不生，煩惱不起。

勤修戒定慧

那麼，我們該如何做才能恢復我們清靜的本性，亦即我們如何努力才能達到明心見性返本還原讓我們般若智慧自然流露的目標呢？

《楞嚴經》中說：所謂攝心為戒、因戒生定、因定發慧，是則名為三無漏學。《楞嚴經》要告訴我們的就是，如果我們找回真智慧，我們要先做到攝心，心定了以後，妙智慧自然生發。而這也就是我們學佛的宗旨，掌握自己的心不犯惡業，奉行善業，這是戒律，由戒律的成就會出生禪定，由禪定而產生智慧。

對於初學佛的人而言，因為還未明心見性，所以無法純粹以攝心來作為戒律，因此須以一些比較明確的方法來攝心，如佛教徒須守一定的戒律，而我們也可從力行八德、時用四勿，以止貪癡的方法來收攝自己縱放的心。

八德是孝、悌、忠、信、禮、義、廉、恥，這些都是我們本性當中自然流露的美好品德，而四勿則是非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動，就是要我們在日常生活當中，視、聽、言、動都要合乎禮，不合理的事情就不要看、不要聽、不要說、也不要動。我們在生活當中，常常會因為外界的影響



響而讓我們的心思或行為跟著混亂，因此，為了讓我們的本性不染著，我們要常常用八德及四勿來約束我們自己的行為，使不犯錯，也讓我們的心不隨著境而起伏。心不散亂，自然就會定，而定中自然會生發我們的菩提智慧。

活在當下

《金剛經》上說「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」如來所說的非心即常住之真心，也就是我們的本性，祂是寂然不動，物至則覺，過去無有滯留心，現在無有執著心，未來無有預期心，反觀於內則三心皆不可得，了知不可得，則清清淨淨的般若出現。就是說：人心淨，道心生，即是菩提真心，若干種心則難盡數衆生之妄心，非清淨真心；非心者，人心本來清淨，但被七情六慾所起一切妄念所蔽，故本有之心變質為妄，故稱非心，非本來之心。

我們的心因為受到外物沾染，妄想叢生，對於過去的事情忘不了，對於未來的事情有太多想望及計畫，因此在面對目前的事情時則因為妄念太多而無法專注，也因此，我們無法親證我們的清靜本性，而永遠在煩惱、嘈雜、及紛亂中度過一世又一世，輪迴不止。因此，如果我們想要獲得內心真正的自在，我們就不該再懷抱這三心度日。

有一部電影「Peaceful Warrior」（中文譯名為深夜加油站遇見蘇格拉底）當中就對這三心有一段很精彩的描述。

電影中老人因為冷靜睿智，被片中主人翁丹稱呼為蘇格拉底。有一次，蘇格拉底跟

丹約在學校的草莓橋，在抵達約定的地點前，丹被告知有體操的選拔賽，並且即將開始。丹心情煩亂地跑到約定地點，見到了老人，就跟老人說因為他還有急事，不可將他要傳授的功夫趕快教完，老人答了一聲“當然可以”後，就將丹推入河中。

丹氣急敗壞地從河中爬了出來，問老人是不是瘋了？老人沒有回答他的問題，只問他在掉下河時，他的心中在想什麼？在想學校的事？在想即將要處理的事？丹的答案都是“不”。蘇格拉底告訴丹，那時候他只是全心降落，老人並且告訴丹，他平常對於事物都太不留意了，並且秀給他看，只要留心，隨時都有事情發生，拋開雜念，因為垃圾害人們看不清真正的奧秘。

很多時候我們會覺得心煩意亂，覺得不自在不快樂，是因為我們過多的思慮讓我們的心有了執著及妄想，如果我們將這些雜慮拿開，我們還是可以將事情做好，但同時精神也會感到自在，因為我們沒有被那些混亂的雜念攪得心煩意亂。

後學記得家中剛設佛堂時，因為有很多佛規禮節不是很熟悉，所以常常忙得手忙腳亂。最記得就是每天燒早香時，因為要趕著上班，擔心遲到，所以在洗杯子或獻香時，都非常地心浮氣躁，後來，因為看到了這部片的這個片段，後學就試著在準備燒早香時什麼都不想，只專心燒香，這才發現，其實燒香時間過得很快，而且這件事其實不繁瑣也不無聊，因為在那個時刻，後學真正的將萬緣放下，將心靜下來，燒完香後反而心情輕鬆，精神很好，到了辦公室是以輕鬆的心

情上班，不復從前的匆忙雜亂。

而這個道理，也就是道德經中「故常無欲，以觀其妙，常有欲，以觀其徼」所說的道理。當我們靜下來或禪定時，我們可以仔細觀察我們本性的真空妙有，而當我們有所行動時，就要仔細注意所有事情之激發，由此也可觀察到萬物的道。

在唐朝，有一高僧原律問道於另一高僧慧海道：「你在修道功夫上是否很用功呢？」「當然很用功」慧海簡要有力地回答。

那你用功到什麼程度呢？原律又請教著。

「肚子一餓，我就吃，倦意已濃，我就睡啊！」慧海幽默地回答。

「這一說，豈不和一般凡夫俗子一樣嗎？怎算是修行功夫呢？」原律大惑不解。

「當然有所不同，一般人吃飯的時候，卻不吃飯，一心忙於需求更多，(要求更多的佳餚美食、人添福祿)」。該睡時，還拼命去計較要更多的事。那當然不同啊！慧海作此結語。

平常心即是道，最平凡中亦含著天地間的奧秘。吃飯、睡覺人人為之，天天為之，亦含著多少哲理在其中，能修到每一個起心動念皆不生雜心，不起妄念，那就真達到無念、無相、無住的境界了。

大肚能容

「大肚能容，了卻人間多少事；滿腔歡喜，笑盡天下古今愁。」當我們想到彌勒祖師，我們常會想到這副對聯，因為彌勒祖師是辦上天收圓之事，祂廣大的心胸是無所不包的，無所不容的，也因為有這樣的胸懷，才能包容衆生，渡化衆生。而我們身為彌勒家園的弟子，當我們在度己度衆時感到生氣、氣餒、甚至想放棄時，不妨學習彌勒祖師大度能容的度量，這會比只是逼自己忍耐好得多。忍好比是心上的一把刃，如果等到沒有辦法忍的時候，那把刃就會瞬間的飛出去，所以能忍未必是高明，最高明的，還是在於能容啊！

心胸廣大如虛空的衆生，就能領悟世間「心包太虛，量周沙界」般的絕塵；就能體會生命「萬物之心，共存之美」般的泰然，廣大的心胸是無所不包、無所不容，在他們無垠的心海天地裡，在心海的水平永遠是「清淨無塵」的碧綠超然。在心海的深處永遠是「深海無波」的神定自若，更不會因為外在的因素使得清淨染塵，使得深海起波。

安禪度毒龍

2012年恩師慈賜我們的班名捨凡存誠的訓文當中有一句安禪度毒龍，意思就是我們要以安禪來戒除掉我們內心的毒龍，亦即戒除貪、嗔、痴三毒。那麼，我們要如何修禪定呢？一般人想到禪定，首先想到的就是靜坐及打坐。靜坐打坐確實是使我們雜亂的心沉靜下來的一個好方法，我們可以在生活中騰出時間來練習靜坐的工夫，但是，靜坐並不是修禪定唯一的方法。《六祖壇經》中六祖曰：善知識，何名「禪定」？外離相為

禪，內不亂為定。外若著相，內心即亂，外若離相，心即不亂。本性自淨自定，只為見境思境即亂。六祖要告訴我們的是真正的禪定是要見相離相，不執著外相內心即不亂。因此，我們在生活中，行住坐臥二六時中我們都可以守玄功夫時時觀照我們的念頭有沒有外放，有沒有執相，有即收回，若無，內心即定。我們的自性本來就是自淨自定的，只要不被因外相而生起的妄念障蔽，自然就能清淨自在。

對於初入道場的道親而言，一貫道的禮節實在是多且難記，動不動就要叩個幾百叩的頭，所以常常望而卻步。殊不知，道場禮節，除了是向上天表達誠心之外，另一個目的其實是要讓我們學習攝心，亦即收攝我們

雜亂的心。身為執禮的人，只有在一心不亂時，才能夠將禮節背誦好、執行好，而在拜墊上的我們，其實也是需要做一個收心的功夫，因為我們必須將萬緣放下，當下只能聽著執禮人員的口令，做著叩頭的工作，除此之外，什麼事都不能做。而這時候，我們還可以學著觀照自己的內心，是不是一心不亂、萬念不生地跟著執禮人員的口令叩頭，或者是念頭叢生地想著待會兒叩完頭要做什么或是晚餐的菜色可能是什麼？如果我們叩頭時的狀況屬於後者，那麼就要趕快將心收回來使內心不亂，而內心不亂也就是禪定。

一般人每天忙於生計，很少有機會去觀照自己的內心，所以一貫道弟子每天燒早晚香其實就是祖師給我們的一帖靜心藥方，每

天要燒早晚香，也就是每天要我們練習靜心，不管多麼忙，早晚香一定要燒，也就是靜心的功夫每天都要做，這是祖師對我們眾生的慈悲，我們要珍惜啊！

明心見性

記得後學當初求道時，引保師及點師都跟後學說，求了道就可以超生了死，可以明心見性，可以回理天，而家父過世時的印證，也讓後學對道更有信心。但是，後學對於明心見性始終沒有太多的了解。有一年在參加英文講師班時，曾經抽到一個題目「修道的最高境界」，後學想，這是濟公老師給後學的一個題目，祂要後學在修道方面更精進，因此後學就對於修道的最高境界開始用心，而我們修辦道的最終目的是什麼呢？其實就是要自渡渡人，自己要先渡好，才能渡化眾生，而要渡化自己，就是要明心見性，要明白我們的這顆心，要親證我們的本性。

我們如如不動的本性是光明自在的，但是因為我們習慣往外看，很少靜下心來往內看，因此我們這個清靜自在的本性常常會被因外境而生的妄念雜思所障蔽，使得我們無法親證本性。因此，我們必須要用靜坐及守玄來收攝我們的心，等到我們的心如如不動，那清靜光明的自性自會現前，而那時候，也就是我們親證本性的時候。

一旦我們親證本性，時間空間對於我們不再是阻礙，輪迴轉世對我們也不再是罣礙，福報業報也不會再使我們產生喜樂憂煩，因為在這有生滅無常的世間，唯有自性是永恆不變的，既然自性是無生滅，當然也就能超脫生死，而超生了死，不是我們一貫

道弟子求道的最終目的嗎？我們每個人都有這光明自在珍貴的自性，又何苦要讓短暫的喜樂哀愁來左右我們的生死呢？所以，我們現在求了道，不是就該往明心見性的方向努力，因為只有明心見性，我們對於世間萬物才能真正的放下，放下有無，放下是非，放下愛憎，放下得失，放下高低，放下優劣，放下凡聖，放下一切對立。因為這些原本就不存在於我們的自性中，他們都是因為我們的六根接觸了外物而生的妄心而起的。放下了這些對待是非，煩惱就不再生，所流露出的，就只有我們自性中原有的佛性，原有的清靜，以及原有的自在。

時時觀自在

這篇文章本是後學在馬來西亞青少年班的講稿，在準備這堂課時，原本壓力很大，到美國重德佛堂學習時也是一直擔心著這堂課，後來到了馬來西亞，還是緊張。然後自己就檢討，為何教書這麼多年，上台講課還會感受到這麼大的壓力呢？這才發現，自己除了時間壓力之外，還有一點就是後學希望這堂課可以講得好，講得精采，獲得大家的讚賞。檢討到這裡，後學知道，這是自己的貪念在作祟，其實，只要抱著與大家分享的心理來講這堂課，事來則應，事去則靜，點傳師慈悲後學來練講這堂課，我們就用心準備，其餘的就不用多想了，如此思考之後，頓覺壓力大減。所以，當我們在生活中覺得不自在時，不妨靜下心來想想，是什麼事情讓我們不自在？如果是因為自己的執著，那麼就放下它吧！如果是因為別人的影響，那麼包容他吧！

人生有生、老、病、死、求不得、愛別



萬事從寬福自厚

萬事從寬福自厚 處事相容禍難臨
作福不如除罪惡 避禍不如三省身
識透人生真正路 不受八風動搖心
稱譽利樂莫驕矜 識毀衰苦莫灰心

一元復始，萬象更新，新的一年有新的氣象，首先在此恭祝大家身體健康、聖凡如意。再者僅借博德一隅，多謝大家對後學的關心，自去年「盡訴心中情」見刊後，得到很多同修的问候，實在過意不去，本來後學原意並非告訴大家我病了（但去年底驗身時，發覺完全找不到任何存在的病徵，如此不可思議，除了感恩之外，實在說不出話來），而是告訴大家，病不是末日，就算是末日，也應該在末日之前，好好利用時間，為自己做一些有意義的事情，才不枉此生。因此提醒大家，不論發生任何不愉快的事情，千萬不要學我一樣，看似瀟灑，骨子裡卻從來沒有放下，要學的是真正放開懷抱，接受現實，積極地利用夕陽的餘暉，照亮自己的生命。

說到夕陽，十年前，「沙士」病毒正在

世界肆虐，後學在往美國的飛機上，偶爾看到窗外的落日，遍灑金光，煞是好看，就想到「人」真奇妙，可以征服太空，但偏偏敵不過小小的病菌，也逃不過生老病死，又想起剛離開的母親，心中有無限的感慨。十年過去，去年後學身邊的親友和同修，發生了很多不愉快的事情，但很多都歸究於對事情的執著，做成的矛盾，引致無邊的煩惱。所以今天和大家談的，可以說是上篇的延續，也是去年法會的課題「放下自在」。

能「放下」當然自在，但能不能放下，如何放下，怎樣才是真正的放下，就是最值得探討的問題。其實人生是短暫的，幾十年，說長不長，但不開心的，一天也難過。尤其在這個充滿競爭的社會，寸土必爭，每日都在作戰狀態，一刻都不能鬆懈，你說如何能「放下」呢？養兒一百歲，長憂九十九，父母放不下子女；我們的師尊師母，從來沒有放下不肖的徒兒；前人也從來沒有放棄後學，如此一來，「放下」簡直就變成天方夜譚，遑論自在。但原來「放下」，不是說責任，而是說我執我見，因為

離、怨憎會、五蘊熾苦等八大苦，在我們遭受這些痛苦時，我們也可以用時時觀自在的功夫來面對，以免心上生心，又增加痛苦。中國曾經有一篇報導，文革時有兩群人被關入監牢，一群是西藏的喇嘛，另一群是一般人，因為關在暗無天日的大牢，且不知有沒有被釋放出來的機會，許多人都瘋了，可是那群有修行的喇嘛，沒有一個人瘋掉。而那些喇嘛之沒有發瘋，是因為他們懂得靜心，在面對痛苦時，他們不會讓自己的妄想、恐懼、焦慮、害怕來擾亂自己，他們靜下心來面對，仍然一心不亂地唸佛。

後學曾將這個故事及自己類似的經驗說給一位同事聽，後來她也將這種功夫應用在一次看牙醫的經驗上。原本她很害怕看牙醫的過程，因為不管是洗牙、抽牙神經、或是拔牙都是一個痛苦可怕的過程。可是那次，她試著將注意力不要放在上面，靜下心來，什麼都不想，後來她也發現，過程沒有那麼痛苦，她只覺得是牙齒在遭受痛苦，可是那個痛苦是她可以忍受的。

我們在遭受生病的痛苦時，身體已經在忍受痛苦了，可是我們又在病情上加上焦慮、擔憂、不耐以及怨恨等心情，使得痛苦不再只是痛苦，而是更多的心靈痛苦，而這就是六祖壇經上所說的心上加心。如果我們不在肉體上再加諸這些自己想出來的痛苦，那麼，我們只要忍受的是肉體上的痛苦，而那些痛苦遠比我們所想像的來得輕，而這個過程也就是所謂離相。

在我們往明心見性的目標邁進時，收攝自己的心來讓祂清淨很重要的一個功夫。

我們天道弟子很幸運，在求道時獲得了自性三寶，時時都可以用三寶來讓自己清靜，來觀自在，所以在面對人生八大苦時，我們也可以用這個觀自在的功夫來面對，如此痛苦及煩惱就可以減少許多。

結論

師尊曾經慈悲我們一首詩：

禪心須在塵中淨，
佛道還得世上成；
打破空門形象事，
無塵何必著僧衣。

老師慈悲我們，禪心也就是我們的佛心，是要在塵世間中讓祂恢復清淨的，佛道也是要在世間成己成人當中成道的。不管我們有沒有著僧衣、入空門都不重要，因為這些都是形象事，重要的是，我們有沒有明心見性，只要我們明心見性，不管我們在家、出家，都是修行，都是自在，而這也就是中庸第十四章的君子素其位而行所要說的道理。中庸第十四章提到「君子素其位而行，不願乎其外。素富貴；行乎富貴；素貧賤，行乎貧賤；素夷狄，行乎夷狄；素患難，行乎患難。君子無入而不自得焉！」一個明心見性的人，找到了他清淨光明的自在，不管他身處何地，都是無入而不自得，而這也就是真正的自在。

（全文完）

處事
錦囊

勿成戲中人

◎戴山

自己虛構的「事實」，雖說是虛構，但力量強大無比，能讓人不時地想起當時的人、對話、心情，進而生出難堪、懊惱等等情緒。隨著時間，衝突情境的畫面逐漸褪去，但每次憶起時，仍歷歷如昨。

生活中的種種事，如流水逝去，但沉澱在記憶中，時時等待喚醒，化成牢不可破的「我」的經驗。這段會議的插曲理應如此存在下去。但前些日子朋友以email寄來一則廣欽老和尚的小故事，讀完之後即有置身事外的距離感。廣欽老和尚未依徒弟要求，以香板助其除我執煩惱，一段時日之後，忽然於眾人在場的正式場合上數度刁難徒弟，使其難堪挫折，不知所措，但私下卻又和顏悅色對之。徒弟參不透為何老和尚如此陰晴不定，最終耐不住心中疑慮、畏懼與不悅，求教老和尚之後方知，香板打不掉我執，我執也跑不出來。但一回到日常生活，我執便如層層數不盡的面具，撕下又生，卸下又換，就算修行時也可能一不小心就護著「我」的名、身份而不自知。老和尚以一帖猛藥，在我執最昂揚的場合—眾人皆在的正式場合—讓徒弟無地自容，以便有機會看清一場測試下來，自己轉換了多少的「我」。

這則故事來的真是時候。邊讀邊對照著自己在會議中的難堪處境，不禁莞爾而笑，輕鬆許多。老和尚用心良苦，演了一齣戲，讓徒弟體驗到處處生活皆難逃我相，需處處忍辱，我則因看這齣戲而成為觀眾，有機會將先前牢不可破的「事實」轉成一齣戲的諸情節。如今再憶起，彷彿我與同事皆戴著面具，按著劇本輪流對唱，演畢便退到後台；又彷彿有位像廣欽老和尚的造物者，導了一齣戲，警醒世人，我相既然是戲，戳破又何妨？（作者為台灣大專院校社會系副教授）

約一個多月前，一件突發事件，讓人久久不能釋懷。一位同事在會議中分發教材資料，細看之後方知是我的課堂上的，心中納悶，為何獨獨放上我的？進入個別議題討論，待我發言時突然同事大發雷霆，咆哮相對，指責如連珠炮般，毫無讓人開口辯解餘地。在場同事，如我一般錯愕，不知如何制止，也不知如何問起。最後這位同事進一步要求當眾道歉，否則將不惜代價抵制其它會議。當時所發生的有如戲劇情節，眼前能化解僵局的機會僅剩屈從一途。不再多想，立即道歉，但心中仍百般不願，困惑與不快交錯浮起，如波浪陣陣襲來。雖然稍後這位同事提出幾個議題，再對我編織一番，但我尚未從先前的迷惑回醒過來，根本不知又多了幾條缺失。

寫完上面這段描述，馬上就知道我執多深了。迄今我還是認為自己無辜，根本不知責難因何而起，同時也有意無意地將這位同事描繪成負面的人格。這就是近兩個月來為

捨短取長古道腸
凡聖雙修責任扛
存亡未卜隨緣過
誠制一念駕慈航

捨凡存誠

修道課程當自強
三省四勿法古聖
首先看好兩隻鷺
次要管好兩隻鹿
三須盯緊兩隻鷹
約束口中一條蟲

克己復禮仁義揚
邁向光明之康莊
二六警戒己目光
行若偏差惡道闖
善盡己責穩立場
正語鼓舞兩舌傷

2012年「捨凡存誠」仙佛慈悲訓文，其中很多精彩內容，值得大家用心品味、檢討。很多佛堂已把它列入常班教材，若有需要，請向各地公共佛堂索取。

事情本沒有對錯，祇在觀點與角度而已，各為其主，每個人當然覺得自己是對的一方，看人家總是不對。在家如此，在社會如此，尤其我們在道場上，有更多的不是。有同修認為，我輩修道人，為什麼會做出很多不可原諒的劣行，因為放不下心中的不平，遭考的不計其數。但大家應該明白，各有不同的因緣，背負的因果包袱，內藏什麼，我們全然不知，而且天津深嚴，絕無漏網之魚，難逃公平的審判，實在不用我等操心。誠如恩師慈悲：「萬事從寬福自厚、處事相容禍難臨」，自家因果自家了，今生有幸得聞真道，受人影響，而功虧一簣，你說可不可惜。而且人生苦短，何必自結愁網，自尋煩惱。所以新的一年，祝願大家放下一切心中的不快，不論何事何地何時，都用開心積極的心情去面對，放下所有煩惱，真正做到「八風吹不動、端坐紫金蓮」，願共勉之。

溫馨感人的祝壽活動

◎編輯組

「世上只有媽媽好，有媽的孩子像個寶。」這是一首大家耳熟能詳的兒歌，道盡了擁有母愛的幸福，而這也是為什麼其他組線道親羨慕我們常州後學的原因，因為我們很幸運，仍能擁有如母親般慈愛的 顧前人照顧並帶領著我們。

每一年年底是台灣地區道學院上課的時間，上課地點在高雄金山道院，課程排得非常密集，學員來自全世界，而我們慈愛的 顧前人，只要身體狀況允許，一定全程陪我們參班，從不言苦。在 前人的慈悲之下，道學院的課也是最充滿道氣的。在班期期間，台灣的後學們會為 前人舉辦祝壽活動，而今年恰逢 前人八十晉五大壽，主辦單位用心地為 前人策劃了一個溫馨又盛大的祝壽活動。

祝壽活動以向 前人拜壽揭開序幕，超過千位的道親依序到佛堂向 前人拜壽， 前人也很慈悲地發給道親們紅包。拜完壽，

美味的壽宴就開始了。壽宴席開百桌，廚房前賢們準備了色香味俱全的佳餚讓大家享用，而在享用美食的同時，主辦單位也策劃了豐富的表演節目供大家用餐時欣賞。

今年的節目非常精采，首先登場的是國外道親所獻唱的遍灑大愛，接著是台灣各地青少年班的表演活動，有台北地區幽默逗趣的話劇表演，台中地區溫馨可愛的歌舞表演，台南及高雄精采的舞蹈及武術表演，以及台中國樂團所演奏的悅耳樂曲。比較特別的是，今年加了兩個地區的新節目，一個是新竹地區青少年班的話劇表演以及台東地區青少年班的手語歌表演。這兩個地區的表演是初次登場，雖仍有些生澀，但都表現不凡，帶給大家耳目一新的感覺。

這次祝壽活動有一幕非常感人，那就是 前人遠在中國常州的親人們也到場了。那些親人大多是 前人的子姪輩甚至是孫輩，雖是子姪輩，也都是七旬老人了，但是當他們

向 前人祝壽及述說對 前人的感激時，時光彷彿回到了從前那些仰著頭看著姑媽的童年時代，以及時代劇變之後，遠在美國的姑媽用心照顧家鄉後輩的情景。當他們向 前人表達孺慕之情時， 前人也不禁掉下了感動之淚，這些淚水包含了對過去親情之緬懷，對時代劇變之無奈，以及對後輩之關愛。看到這一幕，台下許多道親也都跟著掉下了感動之淚，因為大家也都讓這真情流露的一幕給感動了。

祝壽活動在歡樂及溫馨的氣氛之下告一段落，而所有的工作人員也終於卸下了重擔。為了這





個盛大的祝壽活動，相信所有工作人員一定竭盡心力，犧牲休息時間用心準備，才能呈現給 前人及所有道親溫馨美好的一天。但是，從所有工作人員喜悅及真誠的面孔，我們看不見一絲疲憊的神情，因為相信他們感

受得到，這所有的辛苦，是比不上 前人數十年來為道犧牲，披星戴月的護道精神的。大家能做的其實很有限，除了真誠地向 前人表達感激之情外，努力地做內聖外王的功夫，或許可回報 前人恩德之一二吧！



體驗冬令營輔導員生活

◎吳佩娟

每年一次的兒童冬令營又舉辦了。還記得小時候每年都會與妹妹一起參加兒童冬令營，一直到參加青少年夏令營，終於讓我這次可以體驗輔導員辛苦的兩天生活。

這一次身為輔導員的我，第一次帶領一群小妹妹，扮演著大姐姐的角色，跟著她們一起玩樂、聽課…等，兩天生活裡總是有她們無所不在的笑聲。第一天早上我還害怕我們這組的妹妹們都太小，玩遊戲應該都會輸吧？竟然沒料到，這些妹妹們蠻厲害的，在大地遊戲中玩【飛天拖鞋】可以投的數量比別人多，可以比別人更有技巧，雖然都是一些小作弊，但以她們平均7、8歲的年紀算是厲害，在遊戲中聽到

小孩那最天真的笑聲，心情瞬間放鬆了。

此外，活動組安排的晚會實在是太精采了，在晚會時安排了今年前人祝壽的手語歌表演來做為第一天活動的尾聲。那夜晚，妹妹們臉上帶著燦爛的笑容，一直瘋狂的唱手牽手那首歌，洗澡也在唱，睡覺也在唱，隔天早上起床還是在唱，可見，這群妹妹們愛上這首歌了。



致贈工作人員紀念品

第二天妹妹們都乖乖聽話坐在椅子上聽兩位優秀的講師講課，認真的他們，無時無刻都搶著回答，讓我好感動，還以為她們都聽不懂要我舉例解釋，但我想他們那天真的回答是為了獎品吧！

時間一分一秒得過去，兩天一夜的輔導員生活快接近尾聲，看著妹妹們在這次活動中有很多的感想心得，最重要的事她們懂得甚麼叫作廉恥，我也替她們很開心，我相信長大後的她們一定都會是有道德有廉恥的一群好女孩。

活動尾聲中的心聲迴響總是讓大家都充滿著回憶與笑聲，看著這兩天整理下來的活動照片，我心中感覺放下一塊大石頭，好像是我這兩天的任務達成了，我也聽到妹妹們一直不斷跟我說下次還要再參加，真的替這次的主辦前賢感到開心。

這次的輔導員生活體驗，我學習到很多如何照顧一群年紀小的小朋友，要她們乖乖聽話是件很不容易的事，但我都做到了。如果還有機會與緣分，我一定要再和這群妹妹們再相處一次。



冬令營的五位壽星



頒獎



戶外活動一景

崇華堂天乾道院土地變更始末（一）

◎編輯組採訪整理

片雲出岫本無心，日暮猶知返故岑；
羨殺人間輕富貴，安閒似汝去留任。

詩人在吟詠這池逍遙之際，不知是否也預知了佛國淨土將在此處開演？

虎頭埤，在台南這個擁有悠久歷史的古都裡，「虎埤泛月」能夠躋身為「南瀛八大景」之一，秀麗的風景自是不在話下，同時它也是台灣第一座水庫，供給了五百多公頃的農地水源，奠定了台南府城為全台首府的基礎。先民點滴汗水在此不單匯聚了一池的靈氣，也留下了豐厚的人文遺蹟，孕育出一片福地，常州道場在臺灣的精神指標——崇華堂天乾道院，因緣際會的選擇在這裡興建，自有上天深深的用意。

回顧自從取得土地到符合法令規章得以興建佛堂的過程，真可謂好事多磨，在歷經二十多年的不可能與不放棄之後，台南市政府在2012年9月26日正式核准將這塊土地變

更為宗教專用區，終於解了套，長期壓在大家心中的石頭總算落了地，天乾道院這艘大法舟可以正大光明的在這片土地弘揚佛法引渡有緣，印證了人有三分誠心，天就會襄助七分的奇蹟。修道的人都知道得道有四難，這塊土地成功變更為宗教專用區的過程亦是難上加難，在我們享受甜美果實之際，不能不讚嘆上天的慈悲，也對為這塊土地默默付出與奉獻心力的所有前賢致上最高的敬意。

農業區的土地不得作為宗教用地 ——第一道難關

虎頭埤崇華堂天乾道院預定地座落於台南縣新化鎮虎頭埤西南側，土地面積共約五公頃多，因為風景優美，人文薈萃，早有數十間佛寺廟宇散佈在附近。惟因地處水庫周邊敏感地帶，政府為了保障水庫設施安全、用水品質的潔淨、周邊風景的協調以及附近居民生命財產的維護，訂下了許多保護的措施，所有在特定計畫區內土地的建設，都必須符合所有法令的規範，方才准予開發，所



優秀是教出來的

猶太人的傑出表現，到底是天生的還是後天養成的？從【猶太媽媽這樣教思考】一書中就可以找到答案。

一、重視思考教育：

猶太人認為「懂得獨立思考的孩子，擁有一生受用的智慧。」在猶太家庭中，閱讀是最重要的一件事，因此從一歲開始，他們會運用許多方法讓孩子愛書、敬書，進而培養看書、思考的習慣。

(1)閱讀興趣是培養出來的：在猶太家庭中，有一個世代相傳的習慣：書或書櫃必須放在床頭位置，如果放在床尾，就是對書的褻瀆、不敬。凡是有孩子的猶太家庭都會舉行「吻甜書」儀式，引導孩子對書產生興趣，這種興趣會伴隨著孩子，讓孩子一輩子都喜歡書。

(2)擁有智慧，才能擁有財富：書是一生的智慧，智慧是一生的財富。猶太家庭的傳統問答：「發生火災時，你先搶救什麼？」一但發生大火或其他災難時，一般人總是會選擇救身外物，如錢財、物品等，猶太人卻搶救書，這個傳統觀念代代相傳。

優秀不是天生的，是教出來的

最近「野人文化股份有限公司」出版一本教育孩子的書籍，書名叫【猶太媽媽這樣教思考】，這是一本針對猶太民族的父母教養方式所寫的書，以簡練流暢的生活故事，說明為什麼猶太人，歷經多次民族遷徙、種族屠殺，還能異軍突起，掌握全球經濟命脈？猶太人的人生智慧與卓越的思考如何落實在教養上，成為孩子一生的最大財富？

以，在取得這塊土地的同時，就註定了一長串考驗的開始。

在土地使用分區的劃分中，這塊地是屬於都市計劃內的農業區，按現行法令規定，農業區的土地不得作為宗教用地。就是這項規定，使得崇華堂天乾道院的開發工程受到阻礙，除了取得土地後未經申請宗教專用區即自行以農業建地建造的紀念堂之外，二十多年來，一直無法突破禁令，所有人員對此一籌莫展，只能眼睜睜的任由偌大的土地閒置。

全世界我經手興建的佛堂都可完成，唯獨這塊地。

2008年1月，在台北召開的崇華堂天乾道院委員會議中，顧前人感嘆的說：「全世界我經手興建的佛堂都可完成，唯獨這塊地。」這句話聽在大家的耳中，莫不倍感沉重，前人年事已高，他希望事情能盡快解決的心願是可以理解的，於是前輩們又再次積極籌謀解決之道。

事情的發展真是非常的奇妙，就在當年三月，台南縣政府就為了擴大及變更虎頭埤

特定區計畫（第二次通盤檢討）一案，補辦一場公開展覽，凡是對此區域內土地開發或變更有需求的單位或民眾都可提出申請，獲知這個消息後，委員會立刻向縣府提出申請變更的計畫。

申請書在台南縣政府都委會初審通過之後，送到了內政部都市審查委員會，承辦官員認為此事於法不符，問題還是在於農業區的土地不得作為宗教用地，要求縣府補充有關宗教專用區範圍劃設之依據，並說明此案變更面積是否與民政單位相關法令相符合，於是申請書很「理所當然」的被打回了票，繞了一圈又回到了起點。

（未完待續）

本期因稿擠，一脈薪火傳九洲單元之「台北道場沿革」暫停刊登一次，敬請見諒。

編輯組

(3)越早開始背誦，記憶力越好：猶太人向來以絕佳的記憶力自豪，這並不是他們天生聰明，而是他們從兩、三歲開始，父母就讓孩子背誦【聖經】，每天背誦一部份，並且養成習慣。

(4)訓練獨立思考：猶太家庭裡，父母會將【塔木德】一書送給孩子，指導孩子學習書中的內容，學習書中的智慧之言，並讓孩子逐漸學會獨立思考。

(5)教的越早，潛能開發越好：「讀一百零一遍，比讀一百遍好！」，猶太父母這樣鼓勵孩子們，讓孩子們多接觸書、多讀書，養成良好的讀書習慣，此外，要求孩子多讀幾遍書，因為他們認為，必須要一遍地讀，努力思考書裡的內容，才能真正理解書中的智慧。

(6)不直接告訴孩子，該怎麼做！：如果一開始就告訴他，他就不會動腦思考了。日常生活中的每一件事，都值得思考，唯有把握各種機會教育孩子如何思考問題，他們日後才會養成動腦的好習慣，哪怕是再小的事情都一樣。

(7)教導孩子當個「愛書人」：當一本書無法在翻閱時，猶太父母會把孩子叫到身邊，在孩子們注視下進行簡單而隆重的葬書儀式，以此教育孩子：書是有生命的，書籍教導人類智慧，所以要格外地尊重書，即便是書籍破舊了，也要像對待親朋好友般親手埋葬它，讓它獲得最好的歸處。

(8)孩子的教育，父母不能缺席：「養不教，父之過」猶太人認為，不論再怎麼忙碌，每個為人父者都不應該忽視自己在家庭中的作用和地位，回到家裡教育孩子，陪著孩子一起成長，才是他的首要任務。母親是孩子的第一任老師，除了陪伴孩子成長，還要以身作則，用自己的行為影響孩子們，而這種影響力長達一生之久。

二、培養理財能力：

猶太人不僅知識淵博，更著名的是善於經商理財，這是因為他們讓孩子從小接觸錢，告訴孩子錢是怎麼賺來的，金錢又能換到些什麼。從孩子小時候培養理財意識，擁有正確的金錢、理財、投資觀念，這樣一來，孩子長大之後，才能成為理財投資的高手。

(1)第一份生日禮物：很多猶太家庭，在孩子過人生第一個生日的時候，給他們的生日禮物就是一支股票，可以讓孩子從小接觸金錢，認識錢和錢幣。

(2)打造孩子商業頭腦：猶太父母認為，孩子的財商要從小培養，日常生活中比價、採買、記帳，讓孩子作主，所以在孩子六、七歲時，他們就會借錢給孩子，教導孩子如何利用這些錢去做些小生意，再用做小生意賺到的錢去賺更多的錢，以此訓練孩子的經商頭腦。

(3)猶太人的經商之道：誠信為財富之本，身體力行，教導孩子重視合約的精神，做人首先要講誠信，才會得到他

人的認可和信任，才能賺取更多的錢財，擁有巨大的財富。

三、注重品德教育：

對於幼小的孩子，猶太人不僅注重其智商與財商的培養，更注重孩子品德的教育，他們認為，必須重視每個生活的細節，即時糾正孩子的缺點，讓孩子擁有高尚的品德，孩子長大之後才能為眾人尊敬，唯有明白做人處事的真諦，孩子將來才能擁有非凡的成就。

(1)品德教育從懷孕開始：猶太父母認為，胎兒的生長環境，是影響孩子品德的重要因素，哪些事物應該讓胎兒多接觸、哪些東西必須特別注意，不要讓胎兒接觸，這些都是猶太人從懷孕起，就經常考慮的事情，並且會清除孩子可能產生不良影響的事物。所以說，孕婦的一言一行，都是無形的胎教。

(2)培養孩子的愛國情操：猶太父母認為，沒有愛國精神的孩子，就無法理解什麼是高尚的品德。孩子長大之後，不論在課業或事業上獲得多高的成就，若是不熱愛自己的國家，不為自己的國家做貢獻，那麼他的成就也不會得到世人的認可，更無法贏得大家的愛戴。

(3)在教育的問題上，任何事情都不是小事：如果孩子犯了錯，父母只是口頭訓斥，而屢次犯同樣的錯，所以，猶太父母會結合說理與體罰，設法讓孩子記住犯錯的後果，避免重到覆轍。一旦發現孩子開始胡鬧，不聽父母的教導

時，就會即時制止糾正。

(4)「施與受」的藝術：「助人為快樂之本」是中國人的傳統美德，也是猶太人很重視的品德，但是在幫助他人時，猶太人非常講究技巧與方式，會考慮對方的自尊心，既維持他人的尊嚴，又能給予真正的幫助。

四、敬畏、尊重、熱愛生命：

樂觀生活的孩子，就能樂觀生命、勇敢面對困境。人生是一場短暫的旅程，每個人都會經歷風風雨雨的困境，聰明的猶太父母非常明白這一點，所以從孩子小時候開始，就會教育孩子要敬畏生命，坦然面對困境。同時，他們很注重鍛鍊孩子的吃苦能力，並且培養孩子的責任心。

(1)吃苦當作吃補：學會「吃苦」，也是一種能力。由於猶太父母十分注重培養孩子的吃苦能力，因此，從小會讓孩子幫忙做家事，等到他們十三、四歲，就會要求他們利用課餘時間打工，自己賺取零用錢或貼補家用。這些經歷非常有利於他們日後獨立生活。

(2)學習樂觀的態度面對生活：猶太人認為，在遇到煩惱和危難時，積極樂觀地去面對，才是真正的解決之道。他們從小就教育孩子，要以樂觀的態度對待身邊的人事物，因為越是悲觀，事情就會變得越糟。這種積極樂觀的精神會帶給孩子無窮的勇氣，渡過各種難關。



◎曹正綱

漢文帝對 老子哲學的運用

當劉恆知道要回長安即位後，當即請示其母親該不該回去？這時劉恆的兩個重要幹部，一個是郎中令張武，他認為此時朝中非常混亂，且大臣們多是父執輩，很難駕馭，建議不能回去，不然，先打聽清楚再說。另一個是中尉宋昌，他則認為，就情勢分析，自秦始皇暴虐以來，天下大亂，最後由你父親劉邦統一了天下，天下人都知道天下是你劉家的，雖有呂后專權，但人心仍然歸順劉家，大臣們認為現在情勢已能掌握，才會到邊塞來請你回去當皇帝，當然可以去。

後來請示他母親決定，這位深通《老子》的老太太，她運用『用而不用』的法則，先請他舅舅去長安觀察一下情勢，結果認為可以去，才出發進京。

當劉恆一家到了長安城外一個渭橋的地方，權臣周勃率文武百官跪下迎接時，劉恆深知自己現有的地位既非太子，更非皇帝，於是放下身段，即率領他的人們下馬跪下還禮，這就是劉恆對『道沖而用之或不盈，和其光，同其塵，挫其銳，解其紛』的運用。亦是老子謙德精神的顯露，《老子》中說：『我有三寶，一曰慈，二曰儉，三曰不

漢高祖劉邦去世以後，呂后專權，有意奪取皇位，但遭文臣武將們的反對。呂后死後，大臣們想找劉邦的兒子來接位，可是這時劉邦的兒子大多被呂后所殺，只有分封在西北邊塞上小兒子劉恆，因他母親走「清靜無為」的路線，平時無欲無爭，呂后沒有把她放在眼裡，才保住了性命。於是大臣們商議之後，就準備將遠在邊塞，生性樸實、清靜寡欲、守道尚德的代王劉恆迎回長安，繼承漢室帝位。

有毅力去追逐夢想、獲得成功。

(4)創造和諧幸福的家庭環境：為了孩子的身心健康，猶太人極力為孩子營造溫馨和諧的家庭氣氛，夫妻之間發生衝突時，盡量大事化小，小事化無。即使有爭執，也不要當著孩子的面。

(5)隨時保持乾淨，對自己的健康負責：猶太人在教育子女方面，不論飲食還是個人衛生，都會注意培養孩子的健康意識，例如飯前飯後要洗手，如果不洗手，是對自己的健康不負責任的行為。

(6)常懷感恩心、時抱回饋情：猶太父母都明白「身教重於言教」的道理，不直接說教，而是利用一些宗教節日，如猶太人過新年、贖罪日、安息日、住棚節、逾越節、五旬節、成年禮…等節日儀典來對孩子實施情境教育。

每個父母都希望「望子成龍、望女成鳳」，「教育之道無它，愛與榜樣」「優秀是教出來的」，他山之石可以攻錯，「猶太媽媽這樣教思考」值得我們借鏡。（作者為國小退休校長）

(3)學會等待、學習忍耐、延後享受：猶太父母在鍛鍊孩子的忍耐力時，常用的方法是讓孩子學會延後享受。猶太父母認為，即時孩子提出的要求很合理，也不能馬上滿足他們，要讓孩子學會等待，並在等待中克制自己的欲望。

(4)說故事勝過說理：用大道理或枯燥的語言討論人生和生命的意義，孩子通常不感興趣，藉由故事來引導，既能讓孩子很容易聽懂故事中的道理，也能讓他們將這些道理銘記在心。

五、開拓全人教育：

猶太人在教育孩子時，很重視孩子的全面發展，包括繪畫、體育、語言等。但是他們並不採取填鴨教育，也不會強迫孩子學習各種才藝，而是尊重孩子的喜好與興趣，給予孩子更多發展與成長空間。

(1)講故事與提問題：猶太人喜歡講故事給孩子聽，並且會在故事中穿插問題，激發孩子的好奇心，引導他們思考、提問。

(2)培養孩子的社交能力：猶太父母鼓勵孩子廣交朋友，孩子想交什麼樣的朋友，父母一般都不會過於限制。

(3)成功了要讚美，失敗了要鼓勵：要按照孩子該走的路，充分鼓勵他、讚美他。由於成長的孩子，非常需要父母的支持和讚許，只要經常這樣做，他們的自信心就會增強，使他們更有勇氣、



敢為天下先」。漢文帝就用這三寶來治國，創下了歷史上的文景之治。

周勃與漢文帝見過禮以後，周勃向劉恆說：『代王，我和你退一步，單獨說幾句話。』宋昌一見就說：『不可以，請問周相公，你要和代王報告的是公事？還是私事？如果是私事，今日無私事。如果是公事，則請當眾說，何必退一步說呢！』好一個忠誠又厲害的宋昌。這是宋昌對《老子》中『無私』原則的遵行。

周勃被他說得沒辦法，就說：『只是公事，是皇帝玉璽在此，特別送上。』劉恆接過了玉璽，照常情就是皇帝了。但劉恆則說：『今天我初到，還沒瞭解情況，當今能當皇帝的人很多，還不一定由我當皇帝，我只是先把玉璽保管了再說。』這就是《老子》中『用而不用』，謙虛是謙虛，但該要的還是要。

劉恆收下玉璽後並沒有立刻稱帝，住在賓館九個月，沒有辦事，等一切都觀察清楚了以後，才宣佈即帝位。他觀察的結果是：

一、同宗兄弟中還有年紀比他大的，還有一些堂兄弟，亦可算是劉家的宗室。

二、曾與劉邦共同創業的一些掌兵權的老將軍，分佈在四面八方。

三、內在的基礎不穩，外面的實力空虛，自己空有一顆玉璽，卻沒有一個兵。

四、而最難對付的是南方越王趙佗，據有南方大片土地，自認是反抗暴秦的功臣之一，有資格接帝位，窺視天下，且經常在湖南邊境發動戰爭，百姓不堪其擾。

後來漢文帝對趙佗採取柔性的處理策略，先修明內政，再於軍事上部署一個有利形勢，而後再派一位得力的特

使，亦是趙佗的老友陸賈，帶了一封他的親筆信到南方去見趙佗。這封弭平趙佗稱帝的信大意是這樣的：

趙伯伯，你辛苦啦，很煩惱吧？

我沒有什麼了不起的地方，可是他們硬要我當皇帝，我現在已經即位了，以前很少給你送東西，現在專程叫陸賈帶了一隻火腿，代表我去看你。

我當了皇帝以後，知道你曾寫過一封信給隆慮候將軍，你久離家鄉想知道故鄉家屬及同宗兄弟的情形，並且希望中央政府能將長沙方面的兩位邊防司令給予免職處分，現在我已准了你的要求，撤換了其中的一位。你在北方的家人，我已派兵保護，你的祖墳亦派人修好了。

你在邊界上經常發動戰爭，非但百姓蒙難，而你自己亦損失了許多優秀的幹部與士卒，到最後，你自己的土地可能亦沒有了，如果是我則不忍去做的。

我本來要整理內政，將邊界上與你犬牙相錯的土地調整調整，但據知，高祖在位時就分封了湖南以南的土地歸你管，老太爺留下的制度就不必變更，但大家都知道中國的全部土地都是劉家的。不過湘、贛以南的地區，還是要委托你去統治。但你如果自稱皇帝，使一個國家有兩個元首，如是，那你就是有意造反，這就不對了！你懂得爭鬥，誰又不懂爭鬥？你似乎不太懂得仁與謙的

政治哲學，希望你放棄過去的想法，從今天起聽從政府的指揮，治理好你的地區。

趙佗亦回了一封信，大意是說，我不過是蠻子裡的一個頭目，也沒有什麼了不起，只是一個糟老頭子而已。我該死，對不起你，向你再拜叩。不是我要造反，而是你那位大媽呂后，逼我做的，…在你對我這麼好，恢復我的王位，相信死了以後，也不會被挫骨揚灰了，我當然聽話，決不自稱皇帝。

就這兩封信，消弭了一場可怕的血戰，這就是黃老之學的寶貴，懂得黃老的人，能兵不血刃而使天下太平。

過了幾年，得知北方匈奴又有意興兵內侵，漢文帝亦比照趙佗的方式，寫了一封簡短的信，又把一場戰爭化解了。

漢文帝的道德修養完全學老子，遵行老子『慈、儉、不敢為天下先』的三寶。例如他所穿的一件袍子，竟然穿了廿年沒有換新，簡直難以使人相信。對人民減輕賦稅、刑罰，更改嚴厲的法律與不合時宜的制度。漢文帝當了廿三年皇帝，監獄裡幾乎沒有人犯。他的兒子在位十六年，及孫子漢武帝劉徹繼位，共五六十年間，國家安定，人民生活安康，成就了漢朝四百多年的歷史。（作者為退役將軍）

一篇來自二〇〇八年的訓文《精益求精》
貫通了「徹終徹始徹中邊」的通天路徑

精益求精是發心修道之始要功夫；濟公活佛是每一位慕道者之終生導師，精益求精與濟公活佛二道相因而成中道義。衆生因佛得超生；佛因衆生下凡塵，迷者衆生；悟者佛，迷是一邊，悟是一邊，邊因中立，中因邊生，迷悟相因構成一條中道，是修道過程必須要走過的路。精益求精是修道的表表者，濟公活佛是家傳戶曉的出家和尚，以一副嚴謹全神貫注的面貌示人，時常存養著自心的源頭，是我們的良師益友，真道的宣揚者，勤奮不懈的學習精神，以精誠之心去修道辨道，表裡一致而不背理。活佛恩師為方便渡化衆生，佯作顛狂以示人，六十年來狼藉，更被人取笑為顛僧，瘋顛背後原來是一位真佛，見賢思齊，讓我們學習恩師的無量心懷，以慈悲喜捨去利濟衆生。以一片公心去承擔責任，成為人群中的棟樑賢士。世道人心，變幻莫測，以恩師的活潑，自由自在，隨方就圓地化世。以佛眼相看，細惑永盡，圓明遍照，接引有緣衆生同登天道。

追求真理需要勇猛精進，精益求精，如器皿已盛滿並且有水漫出，訓文的中部深入詳釋冠頂詩的內容，徹始徹終。

當平心靜氣去觀察萬事萬物時，我們可以感受到天地萬物之靈氣，一股無形的力量，主宰著天地萬物的創生，活動，變化和消長。人能常清靜，天地悉皆歸，在此一刻，天地萬物都收束在我們的掌握之中，溯本窮源，而領悟自性之原貌，本來清靜的面目，復歸無極理天，本來的自然狀態，人們時常津津樂道的天外天。



悟性原，天外天似是非常遙遠，不及一個麵包或一粒止痛藥來得實際。精益求精之同時，識時達務至為重要，因此才德須要兩者兼備。一位當醫生的同修，他不單只治好我的頭痛；他還治好我心靈的痛。一位當廚師的前輩，她不論拿到甚麼食材，經過她的煎炒煮炸燉燉蒸焗後，一道一道美食令人垂涎三尺；來自五湖四海，不論男女老少的同修，經過她的一番文烹武煉，個個都發心修辦。白陽弟子，正值三期末劫，當須才德兼備，以完成代天辦理末後一著的任務。但世事多變，如棋局般，層出不窮，一子錯滿盤皆落索，悔之晚矣！須認清真理，老實修行，繼前人之志，述前人之事，使其綿綿不絕。「精益求精」如登山眺望，使人心曠神怡。「求精」如臨深淵行走的人，每踏一步都必深思熟慮。

道場中的前輩同修是我們的良師益友，他們把道的真理宣揚，恪守綱常倫理為教育後進的基礎，以啟發吾人的良

知良能，使其智慧大增，使其信心鞏固，向道之志堅定不移，修持好品行，煉得長生不老的金丹（自性不生不滅之內丹）。對社會意識形態，人們共同生活及其行為的準則／規範，富於深入體認，與時並進。關注個人性格品質的培養，使成為社會、家庭、道場、人群的英賢。

要成為一位資深稱職的英賢，當要下一番真功夫，遇重重挫折都不改其向道之志，不改修道的恆心與堅持。有如用繩來踞木，滴水穿石，必須經得起時間的考驗。負擔使命，忍辱負重，能人所不能。忙碌之中不亂其心，閒暇之時能守其靜，做到語默動靜都合中端正。

世界上一切都是唯心所造，唯心所現，心是萬法之王，錯用了心最為危險。天心、仁心、人心、道心，做事當要合天心，天心即是仁心現，天有好生之德，人有仁愛之心，復倫常綱紀以踐仁，己欲立而立人，己欲達而達人。只



◎美國 茶水

要放下後天的人心，先天的道心便會自然顯露。道心顯露的當下就是“天外天”，無極天外無別天，天外天者無極理天也。人常言：天外有天有神仙。其實神仙本是凡人做，悟性原者當前就是天外天。不要劃地自限，歲月本長，而忙者自促；天地本寬而卑者自隘。心廣量大如老祖師，滿腔歡喜，笑開天下古今愁；大肚能容，了卻人間多少事，天下萬類皆與我相容。

“合天要識通天路”，而通天之路在上段已經打開了，如何保持此路暢通？當要求精。下段恩師在《呂祖心經》裡選了其中六個治心功夫，又選了劉向《敬慎》中的六個謙德。

謙遜，損抑，仁慈，公正，利濟，匡扶是一邊；傲慢，盈滿，暴戾，褻褻，殘賊，傾陷是一邊，二道相因而成中道義。其中道者治“心”也，一切唯心心最危，從兩者相對之中，我們可以清楚抉擇取那一個心。呂祖說：人心得治，天也清甯。

聰明睿智，博學強記，德行寬裕，土地廣大，祿位尊盛，人眾兵強是一邊；愚、淺、恭、儉、卑、畏全是一邊，二道相因而成中道義。其中道者守“謙”德也，止道大足以守天下，中足以守國家，小足以守其身。

治心是一邊，守謙是一邊，二道相因而成中道義。治心是個人內在的修持，守謙是與人交往時應持的正確態

度，滿招損，謙受益。其中道者內外如一。

是以君子，慎心微，允執厥中，謙其念。

慎心微是一邊；謙其念是一邊，二道相因而成中道義。慎心微者，慎心物於隱微，謙其念者，遏意惡於動機，其中道者“允執厥中”也，因為人心惟危，一切唯心心最危，道心危微，精神貫注養心源，惟精惟一，精誠修辦理莫偏，允執厥中，語默動靜合中端。

“中邊本末理雙亡”。左手劃圓，右手劃方，是可以的。左手開車，右手講電話，是危險的。左耳聽管樂，右耳聽絃樂，是不可以的。後學強把恩師這篇訓文分割為終始中邊來學習，不知是可以的，或是危險的，只是方便理解而已。全文之完整性亦非常重要，天地本寬，大肚能容萬類含，世界那麼大，要放開眼界，否則只是管中窺豹，未得其全，與精益求精背道而馳。

為了修道上精益求精，有時候我們會堅持立場，如吃素，研究道義，勸人求道，立愿等。但世界是非常複雜的組合體，人的背景和思想亦非常複雜，有時候亦需要活潑，隨方就圓，如濟公活佛裝顛作傻。自己的一股熱忱，可能只是自己的一廂情願，莫把精益求精強加在別人身上，對方會感覺很吃力。活潑自在隨方圓，佛眼相看引有緣。精益求精應由自身出發。

心法 (上)

百文一見
(018)

(1) 法可得聞：

觀音菩薩妙難酬，清淨莊嚴累劫修；
朵朵紅蓮安足下，彎彎秋月鎖眉頭。
瓶中甘露常遍灑，手內楊枝不計秋；
千處祈求千處應，苦海常作渡人舟。

1a 觀自在菩薩，於無量劫前，已成佛果，號正法明如來。大悲願力，倒駕慈航，重返娑婆，尋聲救苦，所謂「千處祈求千處應，苦海常作渡人舟」。虔誠稱名即得救，濟救七難、解三毒、應二求。

1b 「觀音菩薩妙難酬」，觀世音菩薩，他的神通、智慧、方便，一切一切，都是不可思議的。這種不可思議的境界，沒有法子可以說得完，也沒有法子可以講得完。

「清淨莊嚴累劫修」，觀世音菩薩，他這種清淨莊嚴的相好，是累劫所修，不是一生一世修來的，他是生生世世修福修慧，才能相貌這麼圓滿。

「朵朵紅蓮安足下」，觀世音菩薩，他站在紅蓮華的上面，非常妙好。

「彎彎秋月鎖眉頭」，觀世音菩薩，他的眉毛，彎彎的像秋天的月牙似；他相貌生得非常地妙好、非常地圓滿。

「瓶中甘露常遍灑」，觀世音菩薩，他手裏拿著淨水瓶；淨瓶裏所裝的，是甘露水。這甘露水，向我們每一個人的頭上一灑，每個人就得到清涼，災消罪滅，災消病散——病也沒有了，災難也消了，罪也滅了，福就會生出來。遍灑，「遍」是普遍的，任何人有什麼災難，觀世音菩薩都可以去救。



「手內楊枝不計秋」，觀音菩薩手裏有楊枝手，他用楊枝蘸甘露水，這麼一灑，什麼魔障也沒有了，什麼麻煩也沒有了，一切都清淨了。只要觀音菩薩用這個楊枝，蘸著甘露水一灑，這地方就平安無事了。手內楊枝不計秋，不知道多少年了！

「千處祈求千處應」，這觀世音菩薩，無論是一個地方求他，或者有千處、萬處、百千萬處，有多少人求他，他都是遂心滿願，去幫忙這麼多的衆生，令離苦得樂。

「苦海常作渡人舟」，在這茫茫的苦海裏，我們這娑婆世界就好像苦海一樣；觀世音菩薩常常地作渡人的這麼一個船的樣子。

1c 在《大悲心陀羅尼經》中記載，菩薩於無量劫前已經成佛，號為「正法明如來」，其以慈心悲願而倒駕慈航，再來娑婆度化有緣衆生。

觀世音菩薩因為「聞聲救苦」，所以名為「觀世音」，因為菩薩觀理自在、觀人自在、觀境自在、觀心自在，所以又名「觀自在」。菩薩還有「施無畏」、「大悲菩薩」、「圓通大士」、「南海觀音」等諸多名號。

我們禮拜觀世音，尊敬觀世音，紀念觀世音，主要是為了：

1 要學習觀世音菩薩的應化：

以三十三應化身度化衆生，所謂「千處祈求千處應，苦海常作渡人舟」。

2 要學習觀世音菩薩的自在：

看世間、看衆生、看事物都要自在，且從內心自在做起，因自己就是觀自在，當然就能自在，學佛要學自己，學得很自在。

3 要學習觀世音菩薩的慈悲：

是以平等的慈悲、無相的慈悲、積極的慈悲、無對待的慈悲以及無貪求的慈悲去對待一切有情衆生。

4 要學習觀世音菩薩的智慧：

無盡意菩薩白佛言：「世尊！我今當供養觀世音菩薩。」即解頸衆寶珠瓔珞，價值百千兩金，而以與之，作是言：「仁者！受此法施珍寶瓔珞。」時，觀世音菩薩不肯受之。無盡意復白觀世音菩薩言：「仁者！愍我等故，受此瓔珞。」爾時，佛告觀世音菩薩：「當愍此無盡意菩薩及四衆，天、龍、夜叉、乾闥婆、阿修羅、迦樓羅、緊那羅、摩睺羅伽、人非人等故，受是瓔珞。」即時，觀世音菩薩愍諸四衆及於天、龍、人非人等，受其瓔珞；分作二分，一分奉釋迦牟尼佛，一分奉多寶佛塔。《普門品》

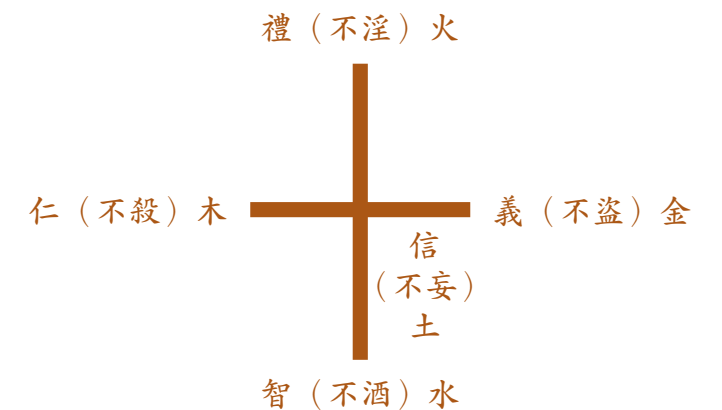
以上三段，皆節錄於網際網路（Internet），在這個知識爆滿的e時代，法隨處可得聞。

（2）心要師傳：

觀音菩薩云：「紫竹林中觀自在，淨瓶柳枝悟玄機；菩薩常住谷林中，須臾不離為真宗。」這是 師尊師母傳給我們的一指點的證明，以心傳心。

（3）結論：

儒家講五常：仁、義、禮、智、信。
佛家講五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不飲酒、不妄語。
道家講五行：金、木、水、火、土。
法可得聞，心要師傳。
正是：「自古佛佛惟傳本體，師師密付本心。」《六祖壇經》



生活智慧故事

緣起

從過去到現在，孩子們最快樂的時光之一，就是聽故事了。那熟悉的故事內容，不因時空改變，自古流傳至今，甚至未來。

原來，聽故事可以成長，從故事中可以學習人生經驗；其實，我們每天都在聽故事，從自己與周遭的故事中成長，學習正確的價值觀，培養迎向困難的智慧與勇氣！

以下的故事，願與讀者一起分享，讓我們從聽故事，豐富生命，體驗人生。



換位思考

在美國，一位母親在耶誕節前夕帶著5歲的兒子去買禮物。大街上迴響著耶誕節的讚歌，櫥窗裏裝飾著縱樹彩燈，喬裝的可愛小精靈載歌載舞，商店裏五光十色的玩具應有盡有。

「一個5歲的男孩將會以多麼興奮的目光觀賞這絢麗的世界啊！」母親毫不懷疑地想。然而，她沒有想到，兒子卻緊拽著她的大衣角，嗚嗚地哭出聲來。

「怎麼了？要是總哭個沒完，聖誕精靈可不到咱們這兒來啦！」母親有些生氣，語氣中充滿了嚴厲。

「我，我的鞋帶開了……」兒子怯怯地回答。

母親不得不在人行道上蹲下身來，為兒子繫好鞋帶。母親無意中抬起頭來，啊！怎麼會什麼都沒有？看不見絢麗的彩燈，沒有迷人的櫥窗，沒有聖誕禮物，也沒有裝飾豐富的餐桌……，那些東西都放得太高了，孩子什麼也沒看見。落在孩子眼裏的，只有粗大的腳印

和婦人們低低的裙擺，在那裏互相摩擦，碰撞，過來往去……，真是好可怕的情景！

這是母親第一次從5歲兒子的高度看世界。她感到震驚，立即把兒子抱起來，放在自己的肩上，兒子開心地笑了起來：「媽媽，好漂亮啊！」從此，母親發誓，今後再也不把以自己為基準理解的『快樂』強加給自己的兒子。

「站在孩子的立場上」母親以自己親身的體驗認識了這道理。

美國汽車大王亨利福特說過：「如果說成功有秘訣的話，那就是站在對方立場來考慮問題」。

在道場上，經常發現前輩、點傳師、壇主、前賢們，為什麼自己的意見考慮這麼周到，卻無法讓大家全力配合推動。

原來換位思考是與人相處的一個十分重要的技巧，也就是將自己置身於對方的立場和視角，去體驗對方的內心感受，瞭解對方的確切需求，從而在彼此的心靈間，架起一座暢通無阻的溝通橋樑。與此同時，當你站在對方立場上的時候，自然也會以對手的目光觀察自己，從而對自己多一份瞭解。不妨經常問一下自己：「如果我是他，會怎麼樣呢？」

想想看，當你進行這種角色轉換的時候，就會驚奇地發現自己還有許多需要改進的地方。它不僅能夠讓我們得到別人的理解和支持，也有助於我們更好地瞭解別人，找到那個潛伏著的理由，同時也找到了順利解決問題的鑰匙。道場上，也需要換位思考，才能知己知彼，才可以讓道場事務圓滿處理。

心得與淺見

誰摺了我們的降落傘？

有一位名叫Plumb少校的美國海軍軍官，是“小鷹號”航空母艦上的戰鬥機飛行員。他在越戰期間曾經出過75次戰鬥任務。就在第75次攻擊任務中被地面的飛彈擊中。他立即跳傘。落地後立即被越共抓住，關在監牢中。Plumb少校在牢裡受盡了虐待，吃盡了苦頭。被釋放出來時，已經是皮包骨，就像集中營裡的人一樣。回到美國後，有一次他帶著太太，開車穿越中西部，傍晚在一個小鎮的旅館登記後，就到旁邊的一家小餐廳吃飯。



剛坐下不久，就有一位陌生人走過來跟他說，你一定是Plumb少校吧！Plumb少校覺得不可思議，在這麼一個冷清的小鎮上，怎麼會有人認識他？

對呀！你怎麼知道？

那個人說，因為我也在小鷹號航空母艦工作。不過，我只是個在艙底下摺降落傘的小兵。那人在臨走前說，怎麼樣，那天你的降落傘有用啊！Plumb少校心想當然有用。否則傘張不開，他就死掉了。

Plumb少校回到旅館後，怎麼也睡不著，整晚失眠。他回想自己當年在航空母艦上多神氣。穿著飛行衣，戴著太陽眼鏡，少校軍官的標章閃閃發光。而這個人在燠熱的大艙底下，每天做著這麼單調、無聊的工作。在工作檯上把降落傘打開檢查，再摺回去。而這個人卻救了他一命！只要他馬虎一點點，那根拉繩擺錯了方向，那個按鈕沒按緊，傘就打不開了。

想當年他經過甲板，這個小兵穿著白汗衫，頭戴白帽子，向他敬禮。他真的可能沒多看一眼。因為他是高高在上的戰鬥機飛行員。那人只是個小兵。可是那人卻救了他一命！

Plumb少校在演講結束時問了大家一個問題：誰摺了你的降落傘？我們也該問自己，誰是摺我的降落傘的人？

記得嗎？那位Plumb少校飛行員遇到當年在航空母艦上摺他的降落傘的小兵，竟激動得整晚失眠。沒有這位小兵，或這小兵馬馬虎虎，工作不敬業，當天傘就可能打不開。他就摔死掉了。

我們周圍也有很多人在摺我們的降落傘的貴人。只是我們與這位少校當年一樣，沒在意，或認為那是他們理所當然的工作。不知你怎麼想。當聽完這篇演講後，思想言行都起了相當大的變化。

現在經過家門口，一定跟管理員打個招呼。他就是摺我們降落傘的人。他一粗心大意，整棟大樓的安全就有問題了。他的嚴謹，一定讓火災、小偷事件大為降低。

當我們遭受挫折，打擊的時候，家人一直支持我們，相信我們的是家人。是誰常把我們從低潮中拉起來的？每次要看病的時候，陪同我們去醫院的是誰？住院的時候每天給我們送飯，甚至睡在旁邊小沙發上的是誰？家人！

走進道場，看到很多前賢努力幫忙處理道務，讓我們很願意走進道場，下次走進道場，見到前賢們，不要因為太累、心情不好而懶得與他們互動，因為他們是摺我們的降落傘的人。再看到很多前賢，遭受挫折，閒言閒語打擊的時候，離開道場或想離開道場時，希望你能給予鼓勵及真誠的關心，並勇於當一個摺降落傘的人。



心得與淺見

Yes, I Heard

© Big Sam (USA)

Yes

The phrase “Yes, I heard” is probably one of our most commonly used responses to others. When a father corrects his son’s mistake, his son says “Yes, I heard.” When a mother reminds her daughter to bring lunch to school, her daughter replies with “Yes, I heard.” When a school teacher notifies his students about tomorrow’s examination, all the students respond with “Yes, I heard.” When a friend gives an honest yet unwelcomed feedback, we answer reluctantly with “Yes, I heard.” When our temple seniors frankly illuminate our shortcomings, we return with “Yes, I heard.” When Master Ji-Gong Buddha kindly bestows us with his true wisdom, we reply and say “Yes, I heard.” Despite using the phrase frequently and nondiscretely, did we ever ask ourselves if we do really understand its meaning?

“Yes” has a passionate tone of an affirmative note. It is an auto-authoritative confirmation. If we can confidently say the word “yes”, it signifies that we are not confused and we are not bewildered. A person cannot achieve a state of affirmative confirmation if he is confused or bewildered. We become confused when we are irrationally attached to materialistic desires. We become hopelessly bewildered because we have not transformed our undesirable born-qualities which carry temper and shortcomings.

“Yes” implies a prompt response to a current situation--something that is happening right now. For example, when someone reminds you of a wise teaching from Buddha’s kindness, you respond promptly with the word “Yes”. Psychologists suggest that our hearts sincerely understand the current situation, but our brains stubbornly attach to our past. When we see an animal painfully suffering in a slaughterhouse, our hearts feel its awful pain and touched by its great suffering. Thus, we don’t feel like eating the animal at that instant moment. However, a moment later, despite our feeling for the animal, our brains take over and remind us of our past habit--eating the meat and enjoying the taste of the animal; therefore, we overcome our hearts’ feeling and cruelly eat the animal. We willingly permit our brains to take over our hearts; we unfortunately let our past memory to rule over our future deeds. We foolishly let our

past attachments control our future destiny. We allow the worldly materialistic desires to ruin our precious opportunity to return to the Heaven.

When we speak loudly of the word “Yes”, the effect can bring us back to a state of focus. This function can frequently be seen from military training. When a platoon leader asks his troops to respond, they will loudly pronounce “Yes”. If their response is too weak, the platoon leader will loudly repeat his question again. The troops will now respond forcefully, or almost yelling, with an affirmative “Yes”. This is a process or technique to bring the troops into focus. The benefit is to lead a person to focus at present--what lies in front of him or her. Our heart is like a playful monkey; our mind is like a wild horse. “Yes” helps to bring our heart and our mind back to order. The order is to focus our attention on the meaning of appropriateness. The appropriateness of timing is the law of karma and affinity and the difference between good and evil. The appropriateness of place is to make our bodies solemn which transforms into solemnness of our temples. The appropriateness of people is to know one’s responsibility and duty--do what a true human being should properly do as righteousness. The

appropriateness of deed is in fact the meaning of propriety.

“I heard” seems simple and easy to understand. Yet, do we really hear what others are telling us? The following is a common scene of conversations between a husband and a wife. A wife said “please bring the garbage to the trash bin collector in front of the house” to her husband. He replied “sure.” An hour later, the wife asked her husband “did you hear what I said?” He replied “yes” with confidence. His wife quickly responded “no, you did not hear what I said.” The husband reiterated strongly “yes, I heard what you said.” His wife angrily stated “if you heard what I told you, why are you still sitting in the sofa for the last one hour watching useless television?” Guess what, we often let what we heard escape from our heart and mind unknowingly. As the Chinese proverb says, “left-ear in and right-ear out.”



Focus

If you really heard, you don’t simply hear. “Heard” is a process consisting of three important steps: hear, think, and practice. Hear is a summary word for studying in classes, reading books, understanding what was taught, and taking time to absorb the

new knowledge and wisdom. Think is the thoughtful consideration and thought process of understanding how to apply the newly acquired knowledge and wisdom in our daily life. Practice is the step of actually and effectively carrying out the deeds as conveyed by the new knowledge. Confucius said that "It is a joy if one can practice what he learns." Doctrine of the Mean said that "comprehensively study, diligently question, clearly differentiate, carefully consider, and truly practice."

Buddha's Dharma can directly impact one's conscience--directly reach to one's heart. The one who truly heard can immediately be enlightened--realize the soul to achieve Buddhahood. Thus, heard is not simply hearing with one's ears; true hearing is when a person hears with his heart, with his conscience. Ears, as well as all our senses, do not always relay the truth from the external physical world to our heart. Lao-Zi said that "Five colors make a person's eyes blinded. Five tones make a person's ears deafened. Five tastes make a person's mouth overjoyed. They make a person's heart crazy." When a person's heart becomes crazy, his deeds become out of control--he could do all kinds of unjust acts. We must learn to filter out all these distracting senses in order to allow Buddha's teaching to enter into our hearts so we can become enlightened.

The Chinese character of heard is "聞". This Chinese character is constructed by two components: "門" or door and "耳" or ears. In essence, the word "heard" means to have a door to guard the ins and outs of the ears. Doctrine of the Mean said that "When a person obtains one righteousness, he is very careful and cautious not to lose it." When we hear knowledge and wisdom, we must be careful not to lose them. On the other hand, we must control our ears to not allow gossips, rumors, and right-and-wrongs to enter our ears since they bring nothing but troubles and worries. When our ears are full of these right-and-wrongs and gossips, there will be no peace in our hearts nor any harmony among human relationships.

Chung Te Institute of Religions and Philosophy (CTI) is the place where we can study further to facilitate an effective control of the ins and outs of the ears--to allow Buddhas' teaching in yet to disallow gossips and right-and-wrongs to reach our hearts--for helping us to be affirmative on our path of cultivation while remaining focused in the divine goal of achieving Buddhahood. With a solid foundation in the time-honored values of Tien-Tao's knowledge and a dynamic combination of theoretical and applied learning, a CTI education prepares students for life-long achievement measured by how deeply they challenge themselves spiritually, how devotedly they support their temples, and how selflessly they help the world have a better future.

INSIGHTS



What is Really in Our Food?

© Winnie Cheung (The Netherlands)

We live in an environment where eating out has become merely a common and casual matter, and the availability of ready-made food the norm. However the recent horse meat scandal in Europe has alerted us to carefully consider what really is in the food we buy.

I think we, as Tao disciples, are slightly protected in a safety zone, for with us being full-time vegetarians, we do not need to concern ourselves directly with the issue of whether we are eating horse or beef, or whatever meat is processed into any of the meals or end products bought from food stores. However I am aware that even as vegetarians, we can still run the risk of consuming animal products and ingredients that we do not wish to eat, in other food stuffs.

The horse meat scandal across Europe is harming us as consumers, as it has breached a long standing trust. The labelling agents, the suppliers who are responsible for content, have

clearly failed to check the ingredients thoroughly enough, to ensure what is listed on the label is actually what is inside the pack. As consumers, we have to be extra vigilant and check whether there may be any suspicious ingredients inside, and perhaps trust our instinct.

In the commercial world, businesses try to make increasingly large profit margins from their products, and in many instances, the quality of the food itself is ignored or put second to the profit margin. I feel we are just like a herd of rabbits, being tested with food products, and whenever any scandal related to the food content and health is exposed, we have to wait to see whether we are one of the unlucky ones to be affected. A proactive solution is to grow our own food and buy whole-food, which will at the least minimise the possibility of us eating something we have never any intention of eating.

Of course, the horse meat scandal matters

most significantly in the UK, purely through the British love of their horses, as a pet and as part of the family, as with a dog or a cat. Many people have expressed their disgust at the aforementioned scandal, because they believe cows are bred to be slaughtered, and the existence of the horse is to serve a very different purpose. However, as Tao disciples, we treat all sentient beings equally: so the life of a cow is equal to the life of a horse. No matter the reason, deliberate or otherwise, the actuality of there being wrong labelling has made us lose confidence and trust in the quality of the food we buy, and especially in a number of the food stores involved, who as household names, have provided us with food and supplement for so many years. As for now and the future, we just have to hope that we are eating what is stated on the label, and as an alternative, maybe start to grow our own food whenever it is possible.

Call for Articles

Over the past few years, an increasing number of English articles have been published in *Borde Quarterly*. In effect, we at *Borde* pride ourselves in breaking new ground in aiming to become the leading provider for English Tao articles. Now, we aim to break new ground again by turning our attention to diversity. And you can help make that happen by contributing one or more articles that address the suggested topics listed below:

1. The Beauty of Vegetarianism

You may approach this topic on one or more of the following fronts:

- mercy/compassion
- scientific evidence, including anatomy and nutrition
- solution for global warming
- personal experience

2. On the Shoulders of Giants

A cultivator is not alone on his/her path of cultivation; he/she stands on the shoulders of giants buddhas, bodhisattvas, and saints. You may share your personal research on the buddha, bodhisattva, or saint that you most admire. Most important of all, recount your changes brought about by the personal experience.

3. Changes After Cultivation

Cultivation means looking within yourself. By so doing, you are able to examine yourself and correct the personal flaws. A changed attitude and person leads to a changed life. Share the changes in your attitude and life after serious cultivation. You may also address the changes in your relationship with family and friends.

4. Truthfulness/Sincerity

Sincerity brings about success. Only when we are true to ourselves can we embrace Dao and appreciate the love of Lao-mu. You may share your opinions or stories of truthfulness and/or sincerity in Tao cultivation.

Deadline for Submission: May 15, 2013

Contact information:

Email: cc_borde@yahoo.com.tw

Tao
Youths Speak
for Themselves

The Beauty of Vegetarianism (Part 1)

© Shirley Chapman (U.K.)

Showing Compassion via Choice of Diet

For a Tao member, the basic motivation for choosing a vegetarian diet is not because of health, well-being, economic, ecological or social concerns, but because of the compassion and love elicited for various animals. From the Bible, we understand that one of the reasons our Heavenly Mother originally sent humans down to earth was to guard all kinds of animals. The Bible indicates that for ten generations before the Flood, people lived an average of 912 years, but after the Flood, humans forgot their duties and mission of being guardians, and began to eat animals. As a result, their descendants' life span reduced to an average of 317 years. Last November I had a heated discussion on the following passages of the Bible with my Japanese sister, for unfortunately we did not share the same interpretations.

"Behold, I have given you every plant yielding seed which upon the face of all the



earth, and every tree with seed in its fruit; you shall have them for food. And to every beast of the earth, and to every bird of the air, and to everything that creeps on the earth, everything that has the breath of life, I have given every green plant for food. And it was so." (Genesis, Chapter 2, verse 29-30)

and

"I give you everything. Only you shall not eat flesh with its life, that is, its blood." (Genesis, Chapter 9, verse 4 – 6)

Believe it or not, I became a vegetarian after I was inspired by the above passages at the age of 27. God has given us enough food without necessitating flesh foods. Many people misinterpret the above passages by enjoying various meats as long as they get rid of the animal's blood. My point raised to my sister was that whether with blood or not, many

animals' lives have been sacrificed because of brutal human desires. However, my sister's understanding of the Bible was that once an animal's blood was released humans were allowed to eat its meat. I felt the interpretation of these passages by her Church was wrong. It was like seeing the blind leading the blind.

The late Dr. J.H. Kellogg once remarked: "It is nice to eat a meal and not have to worry about what your food may have died of." when he sat down to a vegetarian dinner with friends. Indeed, his remark had its background. Flesh foods contain waste products that animals were unable to eliminate when they were killed. When people eat the flesh foods they would load them with the waste products, which will eventually reach their bodies' cells and bring on fatigue and aging. Obvious waste products are urea and uric acid; all flesh foods contain this kind of acid which has a negative effect to our bodies. Another danger that meat eaters may have to face is that animals could often be infected with various diseases, such as leukaemia or cancerous tumours and mad cow disease, etc. Can you imagine how much impact these negative factors will impose on those meat eaters?

Scientific Support

Developments in science have indicated that vegetarian diets offer excellent advantages compared to non-vegetarian diets. The benefits arise from lower intakes of saturated fat, animal protein and cholesterol, with higher intakes of complex carbohydrates, folic acid, vitamin C and E, dietary fiber, magnesium and carotenoids, etc. There are many misconceptions about vegetarianism. In the past, vegetarian diets were believed to have been deficient in several nutrients including iron, protein, calcium, zinc,

vitamin B12 and A, and iodine, but according to numerous studies the deficiencies are the result of poor meal planning. Well planned and balanced vegetarian diets are good for all stages of human lives and being beneficial in the prevention of various diseases, such as diabetes, cancers, cardiovascular diseases, hypertension, dementia, osteoporosis, renal diseases, rheumatoid arthritis, gallstones and obesity, etc.

Apart from the adverse influences on the environment from coal generated electric power, cars and cement factories, etc, the flesh foods industry has been emitting more greenhouse gases, such as carbon dioxide (CO₂), methane and nitrous oxide, etc. into the atmosphere and these greenhouse gases trap solar energy, whereby warming the earth's surface. According to an early report from the United Nations Food and Agriculture Organization (FAO) in 2006 the emission of greenhouse gases from the flesh foods industry has increased more than that from transportation or any other industry. The situation has continued to deteriorate after this report. Evidence suggests that beef production generates greenhouse gases 13 times more than chicken production. Nowadays the popularity of beef consumption is on the increase, especially in China, which brings a new environmental threat to the earth; on the other hand, evidence also suggests that going vegetarian is the best way for human beings to fight global warming, the main culprit behind vicious impacts of climate change leading to frequent natural disasters to the earth.

(To be continued)

Tao
Youths Speak
for Themselves

3 Idiots (Movie): Personal Feedbacks (Part 1)

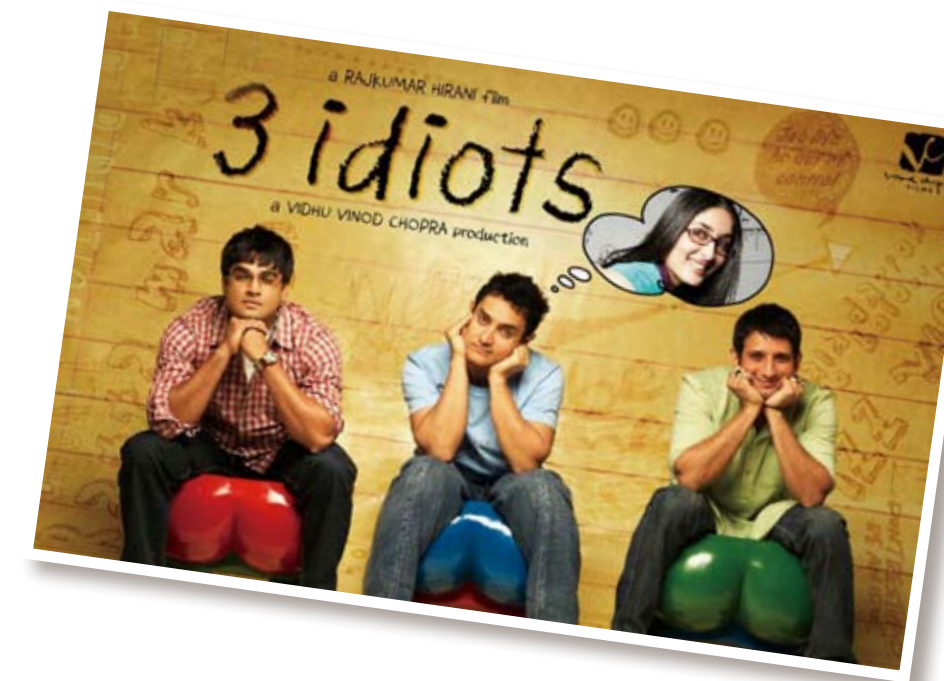
© Sulley (Hong Kong)

If you are troubled, and you are surrounded by the breath-taking scenery (imagine green mountains at the back whereas a tranquil and crystal-clear lake in the front), what will you feel instantly?

Will you let go of all your worldly attachments, anxieties, burdens and so on...? Will you take a relaxing, good look around – the beauty of nature? Your instant reactions are appreciation and gratitude. The wonder of the world!

After all, we, human beings, seem so tiny but are often regarded to be the prime among other species and work as a bridge between the Heaven and the Earth. Basically, do we fulfill such a position and mission?

People generally relish any chance of traveling. If we lack financial resources or for any



reasons, we can turn to browsing those preferred destinations on the Internet, tour guidebooks and traveling TV programs. You will be surprised there is a vast world around us.

What if we still carry our daily burdens and negative thoughts no matter where we go? Nowadays people tend to give a relatively high level of attention to inner peace. Why do we need to remain harmonious (let alone the perfect harmony) with the surroundings and the ones around us? Look around us now – social instability, unrests, wars, murders, domestic violence etc.

Those above mentioned disharmonies lead to an ever-increasingly-widening gap. What actually have fallen into this gap? The answers are the good attributes such as virtue, tolerance, compassion and so on. They are definitely a necessity to nurture us with Tao/Dao. Recently, a VCD is shared to enlighten me at a great length. There are many forums in China to propagate the ideas and concepts of ancient Chinese traditional culture based on Confucianism, Buddhism and Taoism. All seats in the forums are taken and tears of remorse and repentance as well as resonance roll down the cheeks of all walks of life.

There comes a confession of a 19-year-old teenage boy who touches my heart deeply. He joined a 4-day forum. He did not attend the form out of his own free will. Initially his aunt forced him to be a volunteer. He witnessed many life examples and confessions made by the speakers who showed their deepest remorse in front of an audience of at least 6000. He realized he had committed so many sins in the past: dropping out of school at 16, idling his youth away by mingling with the bad elements, fighting, alcohol, stealing from his parents. Shocking, right? His father was once a soldier who honestly wanted to terminate his son's life as the family could no longer tolerate him. Now, thank God!

The self-reflection made an abrupt wake-up call – he really dared himself to turn a new page of his life. What he did was to make a

vivid confession and imitated what others did – kneeling down sincerely to kow tou (bow) especially in front of his dad on the stage. His dad could not believe his eyes. The boy merely wanted to be good in every single way from that day onward. Basically, no one can change him inside out but ONLY himself!

That's why our Holy Teacher kindly instructs us "Teacher(s) is/are there to teach when we are lost but we, ourselves, have to be self-taught after the enlightenment." That's why we must attend weekly temple lectures, yearly dharma gatherings, yearly lessons organized by the CTI, regular gatherings on sutras, the kind souls in temples to achieve incessant enlightenment of precious Tao/Dao.

We, alone, definitely have limited power to win but combined with those above and God's assistance, the power is virtually unlimited; thus power generates strength; strength is fortification against any temptations, tests and trials. Throughout the process, no doubt, embarking on the path of cultivation with faith, wisdom, collaboration, strength, compassion and endless excellent attributes turn us into Buddha again.

Ok, have you ever been regarded as an "idiot" to be a "full-time" vegan / vegetarian?

Or

- to be devoted to going and serving in the temple(s)?
- to be dedicated to traveling and contributing



- yourselves in other temple(s) worldwide?
- to participate in regular lectures, dharma gatherings and yearly CTI courses?
- to propagate God's holy messages through Tao/Dao?
- to spend time, money, efforts and after all reveal sincerity and true hearts in temples? (should not only be limited to temples)

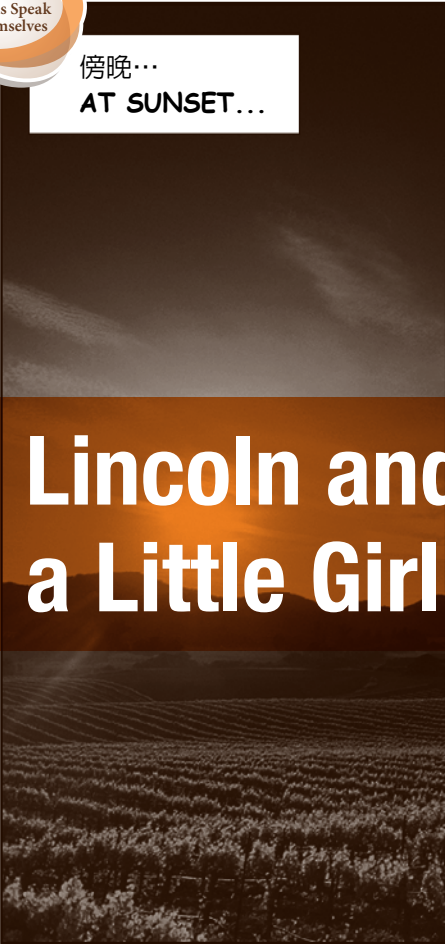
The list is endless.

There is one inspiration shared about a personnel who is noble and altruistic. She works as a hotel cleaner 5 days a week. You can imagine how much hard work she has to perform and endure. After the toil, she spends the remaining 2 days cleaning the temple and running errands. Basically, seldom does she get sufficient rest herself! She even encourages her sister to follow suit! What a pair of selfless sisters! What I know little more is that they donate money to buy the detergents and cleaning products themselves.

Due to their work schedule, they hardly have a chance to attend weekly lectures. What drives them to carry out such acts of kindness? They in fact embrace Tao/Dao in their life by walking their talk.

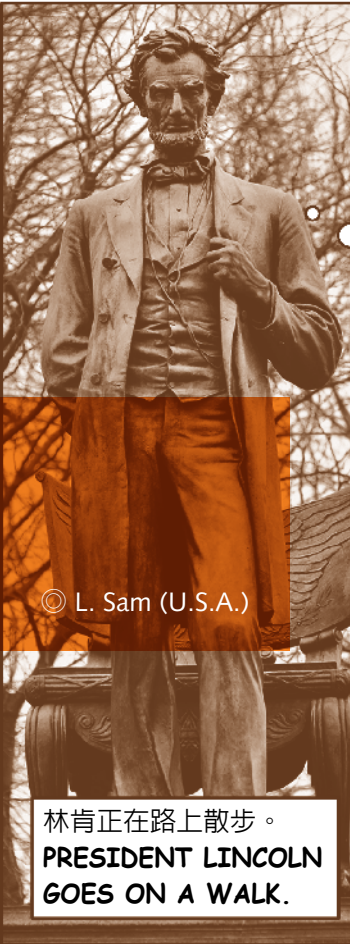
They are not idiots, indeed. They on the contrary are our role models. Won't you say so? I often hear about what seem to be sacrifices in this "bitter-sea" world; in fact, they are more like rewards than sacrifices. Of course, the kind deeds or sacrifices are not made with the intention of gaining or asking for anything in return. Selfless acts have to be combined with great, genuine enthusiasm, utmost true hearts. I have come across some real-life examples. Do you have more to share among us so as to uplift our spirits through good and bad times? Please share with the brothers and sisters in your temple no matter how trivial or small you think it is.

(To be continued)



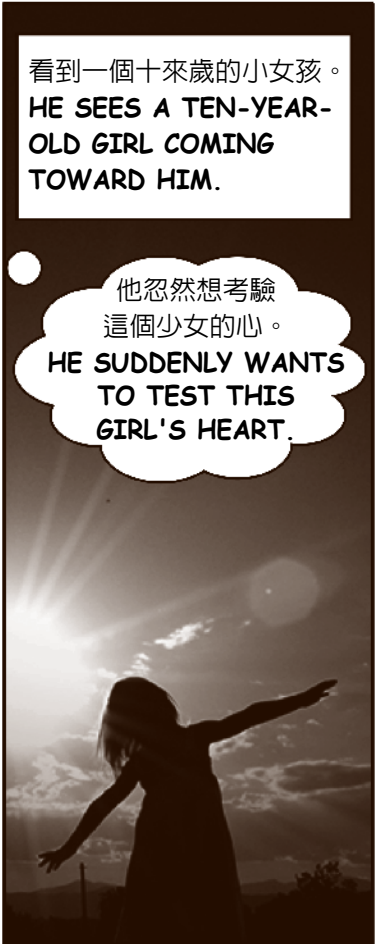
傍晚...
AT SUNSET...

Lincoln and a Little Girl



© L. Sam (U.S.A.)

林肯正在路上散步。
PRESIDENT LINCOLN
GOES ON A WALK.



看到一個十來歲的小女孩。
HE SEES A TEN-YEAR-
OLD GIRL COMING
TOWARD HIM.

他忽然想考驗
這個少女的心。
HE SUDDENLY WANTS
TO TEST THIS
GIRL'S HEART.



他對女孩說...
HE SAYS TO THE
LITTLE GIRL...

這有一段小路。
THERE IS A
SMALL ROAD.

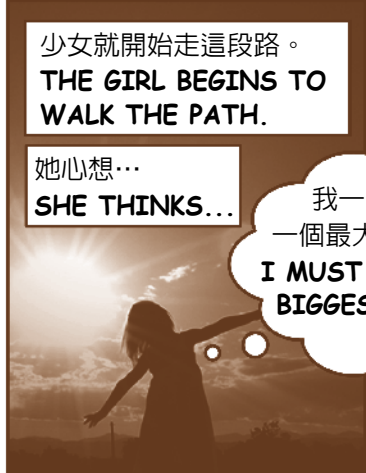


路上有許多大大小小的石頭。
ALONG THE ROAD, THERE ARE
MANY DIFFERENT SIZES OF ROCKS.

妳從這頭兒走到那一頭兒，在路上
撿一個石頭。
FROM HERE TO THE END,
YOU CAN PICK UP A ROCK.

我看石頭的大小來決定給妳一件重
或輕的禮物。
I WILL GIVE YOU A GIFT
DEPENDING ON THE SIZE OF
THE ROCK.

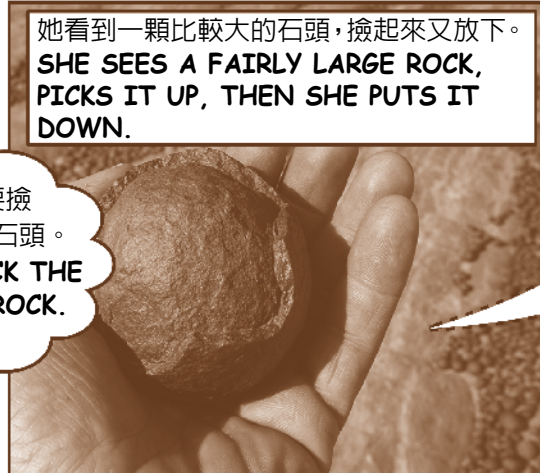
但妳要記住，不准回頭來撿。
BUT REMEMBER, YOU ARE NOT
ALLOWED TO GO BACK TO PICK UP.



少女就開始走這段路。
THE GIRL BEGINS TO
WALK THE PATH.

她心想...
SHE THINKS...

我一定要撿
一個最大的石頭。
I MUST PICK THE
BIGGEST ROCK.



她看到一顆比較大的石頭，撿起來又放下。
SHE SEES A FAIRLY LARGE ROCK,
PICKS IT UP, THEN SHE PUTS IT
DOWN.

她說...
SHE SAYS...

我要撿一個
比這個大的石頭。
I MUST PICK A
ROCK EVEN BIGGER
THAN THIS.



她走了走，又看到一顆更大的石頭。
SHE RUNS AND RUNS, SHE SEES A
BIGGER ROCK.

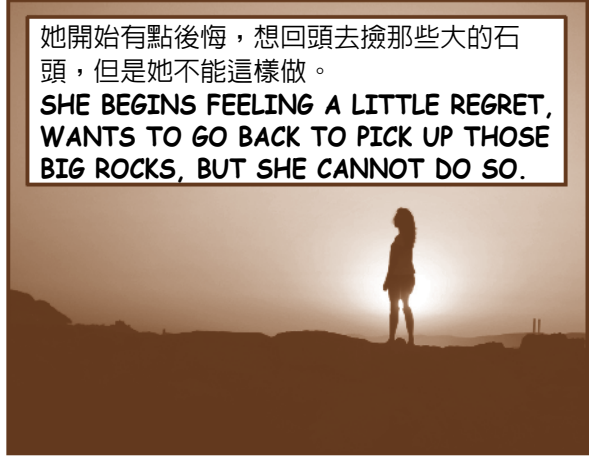
她又說...
SHE SAYS
AGAIN...

我要撿一顆比
這個還要大的石頭。
I MUST PICK ONE
THAT IS BIGGER
THAN THIS.



這樣快走到盡頭了。
THE WALK
IS ALMOST
FINISHED.

石頭也越來越小。
ROCKS BECOME
SMALLER AND
SCAREC.



她開始有點後悔，想回頭去撿那些大的石
頭，但是她不能這樣做。
SHE BEGINS FEELING A LITTLE REGRET,
WANTS TO GO BACK TO PICK UP THOSE
BIG ROCKS, BUT SHE CANNOT DO SO.



她越想越急躁，不知不覺已經走完了這條路。
SHE GROWS MORE AND MORE
IMPATIENT, UNKNOWINGLY SHE
FINISHES THE ROUTE.



結果她甚麼也沒有撿到，當然也就沒有得到任何禮物。
RESULTS: SHE HAS NOT PICKED UP ANY ROCK;
OF COURSE, SHE DOES NOT GET ANY GIFT.



Tao
Youths Speak
for Themselves

What You Learn from Adversity

© Nancy (Taiwan)

A famous saying in Buddhism goes that life is a sea of bitterness, which means that life is painful, full of sufferings and difficulties. I think most people will agree with this saying, because we are often forced to face a variety of adversities in our life; that is, life is never easy. While confronting adversity, what kind of attitude do you take to deal with them? Do you try to escape from them or face them bravely? Do you learn something from them or just keep complaining all the time? Different attitudes might result in different consequences, depending on how you face them. The following is a very interesting story showing what impact adversity has on us. Let's see what we can get from this short story.

A daughter complained to her father about life and how things were so hard for her. She did not know how she was going to make it and wanted to give up. She was tired of struggling. It seemed that as soon as one problem was solved, a new one arose.

Her father, a chef, took her to the kitchen. He filled three pots with water and placed each

on a high fire. Soon the pots came to a boil. In one he placed carrots, in the second he placed eggs, and the last he placed ground coffee beans. He let them sit and boil, without saying a word.

The daughter sucked her teeth and impatiently waited, wondering what he was doing. In about twenty minutes he turned off the burners. He fished the carrots out and placed them in a bowl. He pulled the eggs out and placed them in a bowl. Then he ladled the coffee out and placed it in a bowl.

Turning to her, he asked, "What do you see?" "Carrots, eggs, and coffee," she replied.

He brought her closer and asked her to feel the carrots. She did and noted that they were soft. He then asked her to take an egg and break it. After pulling off the shell, she observed the hard-boiled egg.

Finally, he asked her to sip the coffee. She smiled as she tasted its rich aroma. She said, "What's the point?" He explained that each

of the items had faced the same adversity - boiling water - but each reacted differently. The carrot went in strong and hard. But after being subjected to the boiling water, it softened and became weak. The egg had been fragile. Its thin outer shell had protected its liquid interior. But after sitting through the boiling water, its inside became hardened. The ground coffee beans were unique, however. After they were in the boiling water, they had changed the water.

"Which are you?" he asked his daughter. "When adversity knocks on your door, how do you respond? Are you a carrot, an egg, or a coffee bean?"

Are you a carrot, an egg, or coffee bean? Try to think about how you face the adversity and what it does on you in the roles of carrot, egg, and coffee. If you are a carrot, after the baptism of adversity, you will become soft and weak, because you realize that you are not as strong as you originally thought. In this way,

adversity teaches you to be humble and soft. If you are as fragile as an egg, you may become hardened after sitting through the boiling water, because you can gain much confidence and capability after you overcome the adversity. If you are the ground coffee beans, you can change the color and taste of the water. It means that you are not only able to survive the adversity, but change it. You seize the opportunity and make good use of it to make you stronger than before. You might even be able to change it into a good support to help yourself and others in many ways. Escaping from adversity is never a good way of leading a good life, as we will lose confidence on ourselves. Things will become worse and worse, as difficulties never cease appearing. Escaping from one adversity is just to increase the burden of the next one. Facing the adversity might indicate a period of hard time ahead, but no matter you are a carrot, an egg, or coffee, you will always add something good to you life.

1. All the adversity I've had in my life, all my troubles and obstacles, have strengthened me... You may not realize it when it happens, but a kick in the teeth may be the best thing in the world for you. — **Walt Disney**
2. You don't develop courage by being happy in your relationships everyday. You develop it by surviving difficult times and challenging adversity. — **Epicurus**
3. Nearly all men can stand adversity, but if you want to test a man's character, give him power. — **Abraham Lincoln**
4. Sometimes adversity is what you need to face in order to become successful. — **Zig Ziglar**
5. Adversity causes some men to break; others to break records. — **William Arthur Ward**

Famous Quotations

© Nancy

前人慈悲：「如果修道像一般生活的事情、一學就會的話，那每個人都成佛了。可惜並不是這樣，我們需要終生來學它，而且要永遠學不厭倦，且時時樂在其中，把世間一切煩人的事情統統忘記，這樣用一輩子的時間來學道，靜靜等待習性的改變、命運的轉移，這就是為學之道啊！」

尤其作為一個講師，要自我勉勵，在才學和德行上，都能不斷培養，不斷進步。如果大家都有這樣的志向，我們道場上這麼多的人才、講師，何愁道務不宏展？

十條大愿莫忘為
種子善播啟妙慧
自覺覺他廣慈悲
在塵不染清心隨

捨下三心四相飛
凡事斷盡聖發揮
存心無惡群魔退
誠止覺一真善美

2012「捨凡存誠」訓文編輯成冊，感謝大家的合作、參與。看到仙佛對前賢們的慈悲開示，很多前輩及前賢們懂得把「訓文」當做珍貴的教材在常班研究。恩師在訓文中，不斷提醒前賢們對仙佛訓文，宜多加研究，並常觀己心否有缺？切勿將「訓文」束之高閣。

當我們遭受挫折、打擊、生病的時候，是誰把我們從低潮中拉起來？看完「是誰摺了我的降落傘？」走進道場，看到很多前賢們，遭受困難、業力、閒言閒語打擊的時候，離開道場或想離開道場時，希望你能給予鼓勵及真誠的關心，並勇於當一個摺降落傘的人。

崇華堂天乾道院土地面積五公頃多（15,000坪），座落於台南縣虎頭碑水庫旁，風景優美，人文薈萃，惜因位於水庫周邊，政府為了保障水庫設施安全，一直無法開發。前人感嘆：「全世界我經手興建的佛堂都可完成，唯獨這塊地？」歷經二十年的不可能與不放棄之後，其間之曲折，在自助、人助、天助之下，台南市政府終府在2012年9月26日正式核准為「宗教專用區」，為讓大家分享，特採訪分期報導。前人慈悲，准許開始規劃，企盼大家能助一臂之力，讓這塊大園地早日開發！

助印功德林

自二〇一二年十二月一日起至二〇一三年二月二十八日止

| 姓名 | 金額 | 姓名 | 金額 | 姓名 | 金額 | 姓名 | 金額 |
|-----------|----------|------------|--------|---------|----------|---------|----------|
| 美群國小六年四班 | 500 | 彭勇娣 | 英鎊 25 | 曾婉芬 | 紐幣 40 | 劉錫江（亡靈） | 港幣 1,000 |
| 張翠萍 | 4,000 | 方文俊 | 英鎊 70 | 龔錦珍 | 紐幣 30 | 連粉英（亡靈） | 港幣 1,000 |
| 徐以謙 | 4,000 | 黃彩嬌 | 英鎊 50 | 盧惠嫻 | 紐幣 20 | 劉沐添（亡靈） | 港幣 1,000 |
| 洪金 | 1,000 | 李沛楠 | 英鎊 55 | 吳槐笑 | 紐幣 20 | 劉沐奇（亡靈） | 港幣 1,000 |
| 澎湖親友 | 5,000 | 陳四嬌 | 英鎊 40 | 黃婉蕙 | 紐幣 20 | 劉劍雄（亡靈） | 港幣 1,000 |
| 施雪蓮 | 1,000 | 李天球 | 英鎊 10 | 余佩貞 | 紐幣 20 | 樸德佛堂葉沛能 | 港幣 2,000 |
| 施雪金 | 1,000 | 鄧福帶 | 英鎊 10 | 鍾暖鴻 | 紐幣 20 | 廖綺雯 | 港幣 800 |
| 美國邁亞美茂德佛堂 | | 李義信 | 英鎊 20 | 閔燕萍 | 紐幣 10 | 鍾汶禧 | 港幣 800 |
| 孔欽橋 | 美金 100 | 李雪琪 | 英鎊 5 | 天成祥德佛堂 | 港幣 2,000 | 黃浩儀 | 港幣 360 |
| 美國重德佛堂黃婉霞 | 美金 100 | 李雪盈 | 英鎊 5 | 陳笑芳點傳師 | 港幣 200 | 蔡可慧 | 港幣 200 |
| 江金珠 | 美金 100 | 賴志威 | 英鎊 5 | 何麗容點傳師 | 港幣 200 | 蔡可賢 | 港幣 200 |
| 郭月英、徐漸開 | 美金 100 | 賴丙仁 | 英鎊 10 | 陳景章 | 港幣 100 | 蔡鈞宇 | 港幣 200 |
| 美國波斯頓美德佛堂 | 港幣 2,000 | 羅燕金 | 英鎊 5 | 李惠燕 | 港幣 200 | 蔡馨賢 | 港幣 300 |
| 天玄佛堂戚濃愛 | 港幣 3,000 | 甄嘉麗 | 英鎊 15 | 高得寶 | 港幣 100 | 蔡昊男 | 港幣 300 |
| 香港祥德佛堂何麗容 | 港幣 1,000 | 方六有 | 英鎊 10 | 蘇美玲 | 港幣 100 | 李悅安 | 港幣 100 |
| 明德佛堂楊志中 | 港幣 1,000 | 賴小林 | 英鎊 10 | 李醒喜 | 港幣 100 | 梁玉琼 | 港幣 100 |
| 彭紫蘭 | 港幣 1,000 | 李玉純 | 英鎊 10 | 劉沐鳳（閣府） | 港幣 5,000 | 陳國強 | 港幣 50 |
| 黃柏豪 | 港幣 500 | 黃美儀 | 英鎊 10 | 伍尚偉（閣府） | 港幣 500 | 陳冠雄 | 港幣 50 |
| 印尼天印佛堂 | | 黃健儀 | 英鎊 10 | 伍尚基 | 港幣 200 | 陳敬豫 | 港幣 50 |
| 吳錦鳳點師 | 美金 200 | 黃建玲 | 英鎊 10 | 洪麗芳 | 港幣 100 | 梁燕萍 | 港幣 50 |
| 香港張依妮 | 港幣 100 | 黃建雄 | 英鎊 10 | 伍群英 | 港幣 100 | 陳晞童 | 港幣 50 |
| 譚潔英 | 港幣 500 | 黃建威 | 英鎊 10 | 譚誠泰 | 港幣 100 | 陳潔玲 | 港幣 50 |
| 楊沛江 | 港幣 250 | 方靖兒 | 英鎊 10 | 葉麗芳 | 港幣 100 | 陳惠儀 | 港幣 50 |
| 楊沛溢 | 港幣 250 | 高玉倫 | 英鎊 70 | 李惠蘭 | 港幣 100 | 陳潔雲 | 港幣 50 |
| 黎家欣 | 港幣 300 | 紐西蘭起德佛堂各同修 | | 鄭財興 | 港幣 100 | 陳燕芬 | 港幣 50 |
| 黎迎勤 | 港幣 200 | 黃秀琴 | 紐幣 100 | 溫耀光 | 港幣 100 | 邱婕 | 港幣 50 |
| 鍾文 | 港幣 100 | 陸詠娟 | 紐幣 80 | 劉淑貞 | 港幣 100 | 朱秀菊 | 港幣 50 |
| 唐宅 | 港幣 100 | 趙浚銘 | 紐幣 80 | 劉卿 | 港幣 300 | 羅華秋 | 港幣 50 |
| 英國英慈佛堂張穎兒 | 歐元 50 | 李利洲 | 紐幣 50 | 張雪麗 | 港幣 200 | 林福龍（亡靈） | 港幣 300 |
| 林美玉 | 歐元 50 | 伍權榮 | 紐幣 50 | 張麗珍 | 港幣 50 | 陳光 | 港幣 50 |
| 楊鎮禮合家 | 歐元 50 | 盧蕊芳 | 紐幣 50 | 張麗珍 | 港幣 50 | 元朗廣德佛堂 | |
| 夏宅 | 英鎊 50 | 陳東弟 | 紐幣 50 | 廖梓城 | 港幣 50 | 劉惠芳 | 港幣 500 |
| 趙容 | 英鎊 50 | 蘇瑞吟 | 紐幣 50 | 李惠卿 | 港幣 100 | 梁麗琼 | 港幣 500 |
| 陳偉蘭 | 英鎊 40 | 吳碧芝 | 紐幣 50 | 葉興（亡靈） | 港幣 1,000 | 朱禹臣 | 港幣 100 |
| 黃美珍 | 英鎊 10 | 梁志豪 | 紐幣 40 | 何帶喜（亡靈） | 港幣 1,500 | 朱厚金 | 港幣 3,000 |

郵政劃撥儲金存款單

| | | | |
|------------------|---|---------|-------------------------|
| 收款帳號 | 3 1 5 0 0 6 3 4 | 金額 | 德 仟 萬 佰 萬 拾 萬 萬 仟 佰 拾 元 |
| | | (阿拉伯數字) | |
| 通訊欄 (限與本次存款有關事項) | | | |
| 收款戶名 | 劉 連 吉 | | |
| 寄款人 | <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款 | | |
| 姓名 | 主管： | | |
| 通訊欄 | □□□-□□ | | |
| 電話 | 經辦局收款戳 | | |

◎寄款人請注意背面說明。
◎本收據由電腦印錄請勿填寫。

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

| 姓名 | 金額 | 姓名 | 金額 | 姓名 | 金額 | 姓名 | 金額 |
|-----------|----------|----------|----------|------------|--------|----------|--------|
| 盧志明 | 港幣 1,000 | 玄德佛堂徐光榮 | 港幣 250 | 徐以謙 | 1,500 | 張淑珠 | 1,000 |
| 盧志成 | 港幣 1,000 | 徐澤文 | 港幣 250 | 美群國小六年四班 | 500 | 吳振榮 | 1,000 |
| 伍潔英 | 港幣 500 | 黃寶榮 | 港幣 1,000 | 信宏佛堂 | 2,000 | 王秀娥、莊千儀、 | |
| 潘賢 | 港幣 500 | 立仁佛堂崔宗禮 | 港幣 1,000 | 李姝嫻 | 500 | 莊媛惠 | 500 |
| 潘雄超 | 港幣 500 | 甄少萍 | 港幣 1,000 | 李承儒 (迴向) | 500 | 楊白蔭 | 澳幣 100 |
| 鄧海強、梁惠儀 | 港幣 1,000 | 崔幸鈴 | 港幣 1,000 | 蔡孟勳、蔡孟玟 | 1,500 | 陳正彥夫婦 | 澳幣 50 |
| 陳金城、鄧燕芳 | 港幣 500 | 崔詠緒 | 港幣 1,000 | 黃淑媛 | 500 | 蔡郭金敏、蔡絹、 | |
| 利宅、利年、崔宅 | 港幣 200 | 崔匡緒 | 港幣 1,000 | 郭中齊 (亡靈) | 2,000 | 蔡素英 | 2,000 |
| 關宅、李溢彩 | 港幣 500 | 賢德佛堂陳浩明 | 港幣 1,000 | 蔡孟慈 | 4,000 | 羅雅仁、羅雅文、 | |
| 謝震宇 | 港幣 100 | 梁露華 | 港幣 500 | 蔡昀庭 | 4,000 | 羅鈺芳、羅國根、 | |
| 謝子翔 | 港幣 100 | 陳兆華 | 港幣 200 | 美群國小六年四班 | 500 | 蔡素英 | 2,000 |
| 謝麗貞 | 港幣 100 | 劉寶雯 | 港幣 200 | 天晉佛堂龔田寬 | 3,000 | 張淑珠全家 | 1,000 |
| 關宅、關仲光 | 港幣 200 | 賈德佛堂 | 港幣 1,000 | 天衢佛堂 | 2,000 | 楊月雲 | 200 |
| 劉栩言 | 港幣 100 | 沐德佛堂 | 港幣 1,000 | 研習班 | 1,000 | 鄭建志、洪雅茹、 | |
| 關子琪 | 港幣 100 | 香港智德佛堂馮彩 | 港幣 1,100 | 蔡兆翔闖家 | 1,500 | 鄭弘翎 | 3,000 |
| 陳樂怡 | 港幣 100 | 蘇石仁 | 港幣 1,000 | 李維仁 | 500 | 林靖高、徐碩廷、 | |
| 吳美芳 | 港幣 20 | 周佩儀、周佩雯 | 港幣 200 | 蔡學一、吳秋霞 | 4,000 | 林柏茗 | 1,000 |
| 鄧梅清 | 港幣 20 | 袁士基、袁百桃 | 港幣 500 | 陳茂雄、吳華珠 | 1,000 | 吳吉雄、楊秋蓮、 | |
| 陳錦鳳 | 港幣 50 | 袁焯安、廖德娟、 | | 無名氏、無名氏 | 1,000 | 吳冠慈、吳冠穎、 | |
| 王笑容 | 港幣 50 | 袁子滔、袁嘉滔 | 港幣 500 | 陳盈廷、王麗苑、 | | 吳宗原、吳春菊、 | |
| 劉桂玉 | 港幣 50 | 李秀芳 | 港幣 240 | 陳昱丞 | 1,500 | 楊偉華、楊廷恩、 | |
| 劉馬香 | 港幣 300 | 陳阿錫、陳玉珍、 | | 陳裕廷、沈育年、 | | 楊子韻、楊子霽 | 2,000 |
| 張建強合家 | 港幣 400 | 陳晉鴻、李玉芝、 | | 陳元泓、陳采筠 | 2,000 | 蕭作永、林玥君、 | |
| 鄭蘭合家 | 港幣 30 | 陳泓歌、陳凱欣、 | | 吳啓新 | 500 | 蕭晨瑄、蕭榆閱、 | |
| 李沛球、王小玲 | 港幣 100 | 黎瑞長 | 港幣 300 | 美國德州李錦玉 | 美金 100 | 蕭渝璇 | 2,500 |
| 鄧品容 | 港幣 100 | 江煒、李秀英 | 港幣 1,000 | 王慶福、羅桂妹 | 1,000 | 邱瑞興、林秀虹 | 1,000 |
| 勤德佛堂蔣金容 | 港幣 1,000 | 彭素姬、楊啓泰 | 港幣 500 | 王瓊英、王東英、 | | | |
| 普仁佛堂潘文祺 | 港幣 500 | 黃毓俊 | 港幣 500 | 王秀娥、莊千儀、 | | | |
| 劉林 | 港幣 500 | 何勝東、鍾金霞 | 港幣 500 | 莊媛惠 | 1,000 | | |
| 羅香 | 港幣 500 | 戴月紅 | 港幣 600 | 廖欽峰全家 | 1,000 | | |
| 蒙建靜 | 港幣 30 | 蘇俊林、蘇靜賢、 | | 趙美玉、陳曉端、 | | 訓文 | |
| 劉芷瑜 | 港幣 20 | 蘇靜君、蘇明、 | | 陳需承 | | 劉秀鶯 | 3,000 |
| 泰國慈德佛堂袁旭鵬 | 港幣 976 | 劉玉珍 | 港幣 1,000 | (迴向親親債主) | 1,500 | 劉妙、劉金枝 | 2,000 |
| 莫松臻 | 港幣 122 | 鍾紅桂 | 港幣 400 | 邱秀玲 | 5,000 | 吳春菊 | 3,000 |
| 溫紫彤 | 港幣 122 | 張翠萍 | 1,500 | 彭茂妹 (天震佛堂) | 1,000 | 吳宗原 | 1,000 |

註：若有錯誤，請告知以便更正。

郵政劃撥存款收據

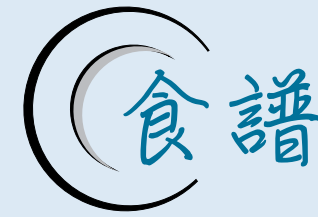
注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單、各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收



◎口述：邱美淮 ◎文：羅智遠



芥菜腰果

材料：芥菜仁、腰果、皇帝豆、草菇、美白菇。

調味料：香油、海鹽、芡汁少許。

作法：

1. 洗淨所有材料備用，芥菜仁切大片。
2. 將芥菜仁、皇帝豆，分別入沸水中汆燙，撈起，入冷水漂涼，瀝乾水份。草菇、美白菇去根部，瀝乾水份，備用。(炸腰果：冷油入鍋，即放入生腰果，用小火慢炸，變色即可起鍋，瀝乾油份即成。)
3. 油 1 大匙入炒鍋，待熱放入草菇、美白菇略炒香，加入 2 杯水煮開，再放入芥菜仁、皇帝豆、海鹽略翻炒，徐徐倒入少許芡汁勾薄芡，起鍋入盤，灑上腰果、及少許香油即成。



五味羹湯

材料：大白菜、竹筍絲、金針菇、鮮黑木耳、紅蘿蔔絲、香菇。

調味料：海鹽、胡椒粉、薑絲、香菜末 (或芹菜末)、香油。

作法：

1. 洗淨所有材料。大白菜切絲。金針菇去根部。香菇泡軟切絲。
2. 湯鍋加水，於冷水時放入竹筍絲待水沸，加入大白菜煮約 3 分鐘，加入金針菇、鮮黑木耳、紅蘿蔔絲、薑絲、續煮 2 分鐘。
3. 油 1 匙入炒鍋，放入香菇絲炒香，倒入步驟 2. 之湯內，並加海鹽、胡椒粉，徐徐倒入少許芡水勾薄芡。起鍋時，灑上少許香油及香菜末即成。

博德 Borde

Thailand. 泰國 玉德佛堂

