

博德 Borde

Window
to the World

Myanmar.

緬甸
仰德佛堂



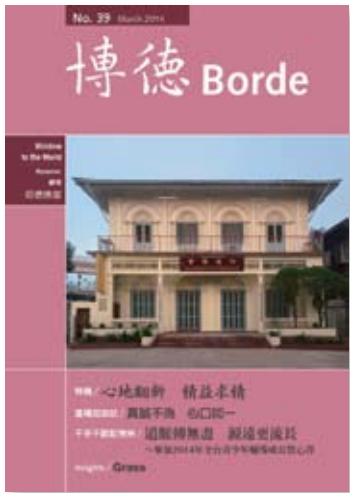
特稿 / 心地翻新 精益求精

道場加油站 / 真誠不偽 心口如一

千手千眼記常州 / 道脈傳無盡 源遠更流長

～參加2014年全台青少年輔導成長營心得

Insights / Grass



No. 39

March 2014

特 稿

- 4** 心地翻新 精益求精
——重德道學院道親精進班 前人慈悲 / 編輯組整理

慈語甘泉

- 13** 恩師慈語—圓我融群 編輯組整理
15 恩師慈語—真正的修道 編輯組整理
16 恩師慈語—開荒守則 編輯組整理
17 恩師慈語—孝能感動地合天 編輯組整理

重德道學院特稿

- 18** 《道德經》第一章 觀妙章（上） 侯榮芳
22 研習《南華經》心得報告（二） 靖翔

專 題

- 26** 仰俯無虧（下） 孫浩榆

特 稿

道場加油站

- 30** 真誠不偽 心口如一 香港 鄧昭昌

處事錦囊

- 32** 如何設計社會？ 戴山

千手千眼記常州

- 36** 快樂FUN寒假之小天使冬令營 吳佩娟
38 道脈傳無盡 源遠更流長
～參加2014年全台青少年輔導成長營心得 人間世

小 品

- 34** 賈伯斯的真心話 陳基安
42 一場「水果」饗宴——讀「鵠的誠固」訓文集有感（下） 水叔
46 圓 香港 尹國偉
49 忍辱度嗔恚（下） 陳銀長
52 百文一見（022）——持戒 美國 茶水
53 欲而不貪 又仁
55 「樂活」的哲學 子雨
58 心靈SPA 諧興
59 生活智慧故事 大街

Insights

- 63** Thanksgiving (Part 2) *Big Sam (USA)*
66 Grass (Part 1) *Big Sam (USA)*

Tao Youths Speak for Themselves

- 69** Understanding as Parents Through a Child's Eyes
Winnie Cheung (The Netherlands)
71 Plastic Flowers *Nancy (Taiwan)*
73 Famous Quotations *Nancy (Taiwan)*

- 2** 一句話讀博德 Quotes from Borde
69 Call for Articles
74 編輯小語

封底裡 食譜——塔香洋菇、絲瓜燴鮮菇 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

一句話讀博德 Quotes from Borde

「養性莫善於寡欲」：
去掉疑惑心，以生發正信心；
去掉愛恨心，以生發慈悲心；
去掉名利心，以生發利他心；
去掉我見心，以生發智慧心；
去掉煩惱心，以生發菩提心。

P7 《心地翻新 精益求精
——重德道學院道親精進班》

苦事多從己身做 樂事多為他人想
惡事多由己擔當 善事多給人讚揚
吃虧是福虧人禍 無為而為心純良
己所不欲勿施人 己達達人立德方

P13 《恩師慈語——圓我融群》

真正的修道是位居愈高愈涵養包容心
真正的修道是改變自己而不是別人
真正的修道是合群而不是獨立
真正的修道是常為他人而設想
真正的修道是常悲憫衆生的疾苦
真正的修道是盡己之力奉獻而犧牲

P15 《恩師慈語——真正的修道》

道、可道、非常道，
名、可名、非常名。
無、名天地之始，
有、名萬物之母。

P18 《《道德經》第一章 觀妙章（上）》

積羽千斤能沉舟，繩鋸可使硬木斷，
蟻穴必有潰堤患，隙熾亦有焚室原，
孔雀雖有色嚴身，不如鴻雁能飛遠，
莫因一時之鬆懈，大寒索裘已太晚。

P44 《一場「水果」饗宴
——讀「鵠的誠固」訓文集有感（下）》

「欲為佛門龍象， 先做衆生馬牛」。
「忍人所不能忍，做人所不能做之事，
才是真功夫」。
「欲知天上意，需在雲中取；
欲知心內事，須辨眼中神。」

P49 《忍辱度瞋恚（下）》

「樂活的哲學」的重要課題：
* 健康就是幸福
* 革除物慾——讓心靈清淨
* 建立正確的人生觀
* 身心安頓的喜悅
* 追求真正的快樂

P55 《「樂活」的哲學》

智者從失敗中學到經驗，
愚者卻從失敗中學到憎恨。
把脾氣拿出來，那叫本能；
把脾氣壓下去，那叫本事。
簡單的事重複做，你就是專家；
重複的事用心做，你就是贏家。

P58 《心靈SPA》

人生不如意，十常八九，
當碰到不如意，何妨看得開、放得下，
既然抓不住，何不送一程。
若能珍惜每個能抓住的人和緣分，
給予方便。
這樣的心態不僅讓自己走出了困境，
也容易得到別人更多的回報和幫助。

P59 《生活智慧故事》

每一個人在生命的過程中，
在修辦道的過程中，
都會碰到成功與失敗。

要記住：

千萬不要為一次失敗就焦慮不安，
或為一次順利而興奮不已。
總之，不管紅燈或綠燈，
都要鍥而不捨的往前邁進。

P61 《生活智慧故事》

Thus, we must choose the path of not
adding more pain and suffering to
others. We must choose the path of
giving joy and happiness to others.

P63 《Thanksgiving (Part 2)》

We cannot be rigid and have only one
set of rules on how to bring up our
children.

P70 《Understanding as Parents Through
a Child's Eyes》

It is not the problem of that particular
event, but our minds that cause
different feelings. By contrast, if our
minds are as vast as the sea, then we
can accept and mix everything just like
the sea.

P73 《Plastic Flowers》



特稿 ◎前人慈悲 ◎編輯組整理

心地翻新 精益求精

——重德道學院道親精進班

各位點師、各位同修，大家早！

為什麼一年當中要聚在一起開班呢？因為我們的靈糧不夠了。身體的營養不夠時，得吃些補品來補一補；同樣的，現在來佛堂就是要「補心」。人的心是最重要、也是最難克服的，隨時都可能被「眼、耳、鼻、舌、身、意」拉著走。所以說「眼、耳、鼻、舌、身、意」好像是六個賊，把我們的心偷走，使我們心煩意亂。因此上天慈悲，藉由開班，讓我們可以將自己的心收回來，這也就是「補心」。

污染的心栽不出智慧的花朵

要知道：污染的土地種不出優良的果實，污染的心地栽不出智慧的花朵。一片土地，如果不好的東西倒在土裡，這片土地是骯髒的，它就種不出好的果實。所以，想收成優良的果實，就得有乾淨的土地才行。若是土地不乾淨，就應該將它翻一翻，把髒東西挖出來，把好的土摻一點進去，再加一些肥料，將來才可以種植。

同樣地，我們的心如果受到外來的侵擾，而起了貪、嗔、痴、愛的念頭，那就如同土地受到污染一樣，栽不出智慧的花朵。

因為我們的智慧是發乎心性的，若是人心時時跟隨著眼、耳、鼻、舌、身、意而走，那就會連很簡單的事情，都分辨不出來。

今天，我們就是要來學心地大翻新。在這幾天當中，使我們的心情平靜下來。好比現在，各位離開了家，所有的煩惱都沒有了，我們的心地純潔了，這就是將它翻新。湯之盤銘曰：「苟日新，日日新，又日新。」這是好重要的。每天每天洗，把我們的心洗得乾乾淨淨，發揮出我們心的能力。

天天改化，就是翻新

要知道，一個人在世間上，心需要修、性需要養，之後還需要行出來。自己天天改、天天化，這就是翻新。雖然外表不美，但好自然，內心好自在、好開心。我們修道人到了一個境界，就要再往上提昇，就要好好地保護自己、保護好我們的道場。雖然只

掃去過去心之恩恩怨怨，
掃去現在心之斤斤計較，
掃去未來心之痴心妄想。
常常保持現在自如之境，
當下即是。

是個道親，也不可以隨便。因為不求道的人，就看著你的表現。一看你求道之後，脾氣改了沒有？毛病改了沒有？如果我們能夠做到，讓人覺得「這個人真不錯，他求了天道改了好多。」這樣就是個好榜樣了，對不對？如此看來，每個人到了一個地方，就讓一個人管住，所以一定要好好地真修，方才可以。



首先，我們先來掃除三心。三心是什麼呢？過去心、現在心、未來心。我們時時被這三心煩得不得了，把我們的天性困住不動，任由血心狂行亂走。所以，要掃去過去心之恩恩怨怨，掃去現在心之斤斤計較，掃去未來心之痴心妄想。常常保持現在自如之境，當下即是。

掃過去心之恩恩怨怨

所謂「掃過去心之恩恩怨怨」，就是心中凡過去有恩於人、或別人有恩於你，你曾經怨恨誰、或誰曾經怨恨你，這些恩恩怨怨，把心擾亂得無法停止，我們都要將它掃除。也要「掃去現在心之斤斤計較」——為了一毛錢，為了一點小小的利益而和人起爭執，這就是斤斤計較。人生在世，不如意事，十常八九，斤斤計較有何用？不如把心開闊一點，吃虧也好，被人佔便宜也好，過去就算了，把它統統掃除掉。

更要「掃去未來心之痴心妄想」。一件如意的事情，你痴痴地想它半天，有用嗎？不如將痴心妄想也掃開。如此，我們就能常常保持在天性的自由自在中。這個境界，讓我們的心始終開闊、永遠沒有煩惱，當下即

是——即是什麼呢？好簡單，即是「佛」，當下就是佛的境界了。

「養性」就是培養本能

所以我們修道學道，最重要的就是心。孟子聖人講：「存其心，養其性，所以事天也。」未得人身之前，我們就已經具備了「仁、義、禮、智」的良知良能，所謂「存心」，就是保存這種本能，不讓它損失，使本來就有的東西好好保養，這就叫「養性」。也就是培養本能，使自己不斷向上生長，並且還要發揚擴充。

換句話說，「存心養性」就是將良知良能的德性發揚光大。我們作為一個人，如果用的是良知良能，處事一定是用德性——發自內心真正的天性，行為自自然然就合於道

去掉疑惑心，以生發正信心；
去掉愛恨心，以生發慈悲心；
去掉名利心，以生發利他心；
去掉我見心，以生發智慧心；
去掉煩惱心，以生發菩提心。

與德。世間人不良善，就是因為他們貪欲妄想、貪得無厭，把天性蒙蔽了，把天良也蒙蔽了。

沒有哪一樣是最好的

因此孟子又講：「養性莫善於寡欲」，養我們天性最妥當的方法，就是掃欲念。我們的欲念可說是永無止境，要了還想要。有一件衣服想兩件，可以替換；過了兩天，你覺得顏色不好了，不時髦了，又要換。吃東西也是，剛開始有三餐吃就心滿意足了，等到有了三餐之後，就要選擇了。總而言之，它是一步一步、永遠不斷的。到最後才發現：天底下沒有哪一樣是最好的，因為人們總是擁有了之後，還想要其他的。所以我們「養性」，不得不「寡欲」，希望各位這兩件事一定要做。要掃欲念，將妄想熄除，將聲色貨利的貪心妄心加以克制。如此就能消除我們的污染，把我們的心念整得乾乾淨淨。

要把心中的污染雜念統統除去，有幾個

方法：第一，「去掉疑惑心，以生發正信心」，凡做出來不正當就是疑惑。你本來打算做一件應該做的事，但聽人講一句是非，你就打折扣，心裡七上八下地拿不定主意了，這就是疑惑。因此要生發出正信心，認為這件事情對了、真的值得我去做，就一定要拿出信心來，方才成功。修道也是這樣，不要為了其他事情，心裡產生疑惑、失去信心，這樣修道就無法成功。

天下事不需太愛太恨

第二，「去掉愛恨心，以生發慈悲心」。愛與恨都不好，愛得太過就是溺愛，溺愛反而害了人。天下事不需太愛太恨，平平淡淡就好。最好能把愛擴充到愛家庭、愛人類、愛道場，時時發出慈悲心，修道一定成功。

第三，「去掉名利心，以生發利他心」。名利是暫時的，沒有永遠的。好比這座金山道院，大家認為它建得好堅固，能有多少年？兩百年，長不長？你看這個世界有多少年了，和它相比長不長？太短了，給你兩百年，人有這個命嗎？能活到一百年都算少的。所以不要讓名利牽絆住我們的心，要生發出利他的心——我有名，我可以幫助人；我有利，也可以幫助人，這樣才行。

第四，「去掉我見心，以生發智慧心」。人在世界上，有如滄海之一粟，算什麼呢？還要把我擺在前面？讓你一直做我、我、我，不過幾十年，所以快點把我見放下，要生發出智慧心來。智慧就是真心的流



露，處處可以幫助人，處處可以圓融世間的事，何樂不為呢？

菩提心就是圓滿衆生

第五，「去掉煩惱心，以生發菩提心」。世間的事，不是是非，就是得失，要掃去這許多煩惱，得快些生發出菩提心來。菩提心就是圓滿衆生，這樣的心，才是修道人要的。

除去這許多不必要的心之後，接下來就是治理我們的心。我們要拿「正、平、安、靜、定」來治心。所謂「心正所以誠意念，心平所以得中和，心安所以寡怨尤，心靜所以絕攀緣，心定所以除外累。」一個人心若正，意念一定誠；你的心有一點偏斜，意念就偏了，表達不出誠意的。「心平可以得中和」，我們俗話講：一個人要心平氣和，所以心一定要平靜下來，從平靜當中，你方才可以得到中和。中和之下，萬事一定興旺。「心安可以寡怨尤」，內心沒有什麼波動，好安定，什麼怨尤都找不到你。就算半夜睡覺，人家來敲門，你都不怕，因為從來不結怨結冤，這樣子心才會安。

有攀緣就有利害得失

還有「心靜所以絕攀緣」，你看，現在我們的心都好平靜。已經是修道人了，四大皆空，還要攀什麼緣呢？好比今天兩百多人，原本不認識，相聚就是有緣，認識的人更加親熱，這個緣還不好嗎？你還要攀什麼緣呢？你有所攀就有利害、就有得失，就落入人為之中，永遠脫離不了。「心定可以除

外累」，我們的心定如泰山，泰山崩在眼前，我也不怕！在這種定力之下，外邊有什麼事可以牽連到你呢？有所牽連一定心虛，有事就怕了，一怕心就不定了。

如果拿這許多「正、平、安、靜、定」來治我們的心，雖不能證道，也相差不遠了。來佛堂學習這些心的功夫，好比心藥一味，小處可以治病，還可以防老。為什麼？我們的心如果可以做到這樣的話，一定好安詳，什麼事都不會去計較與煩惱。一個人沒有煩惱，臉上的皺紋就少一點，天天笑臉迎人，不會有苦瓜臉。這些都不稀奇，大處還可以入聖超凡，你說這樣好不好？（好）所以，一定要把心治理好。在聖人的行列中，我們已經佔了一份，已經可以超出對待了，紅塵世界的煩惱，為什麼還要流連呢？所謂「修行修心」，心修好之後，我們的行為就跟著心走了。

修心就是把心寬大起來

除此之外，修道還要真心發露。真心是什麼呢？就是心能「平、寬、淨、通」——

心正所以誠意念，
心平所以得中和，
心安所以寡怨尤，
心靜所以絕攀緣，
心定所以除外累。

「心平則氣和」，一般人十之八九都是心不平氣不和，一生氣，既傷身體、又傷人情，實在要不得，快點改掉它；「心寬則量宏」，好比有個小孩子，看見別人有衣服，他也吵著要，給他一件顏色不同的，他還不要，他要和旁人一樣的。為這種事而不高興，我們一定覺得這小孩真幼稚，是嗎？其實大人有時也像這樣，氣量更小的。請問：一個人心量狹小、容不得別人，能辦事嗎？活得開心嗎？所以我們修心，就是把心寬大起來，把量宏開，這就是真心流露。

還有「心淨則境平」，心乾乾淨淨，沒有污染，境遇一定平順。修道人若不能心淨，所遇到的境一定也是高低不平。所以，在人生的境況中要想平順，得先把心掃得乾乾淨淨才行。「心通則理明」，你的心需要通達，如果能和每一個人都相通、和師尊師母相通、和佛陀相通，你的理就在其中；如果心不通，理就走不過去，這樣就是一個迷人，整天團團轉的。

以上這些修持的功夫，是我們修道人第一步的功夫。希望我們同修，從開始學道，就要把這些功夫做好，如此，將來一定是精益求精，前途無量。

整齊清潔，簡單樸素

在學道當中，禮儀的修養也非常重要，我們應該了解它的細則。「禮」是應守的規矩，儀是儀表，表現自己的態度。在任何地方都要有秩序，在我們平常生活當中，第一就是要「整齊」，穿衣服不要領子歪來歪

去，或是胸口敞開，這都是不整齊。第二要「清潔」，衣服雖然老舊了、縫縫補補的，也要乾乾淨淨。第三是「簡單」，修道就是一顆簡單心，任何事不要將它複雜化；第四是「樸素」，「樸素」就是老老實實，在所有地方都一樣；第五就是做事「迅速」，不要有氣無力，一定要快、要準；第六就是「確實」，一言九鼎，講出來的話，不要說話不算話，這樣就不確實了。

這六個準則——整齊、清潔、簡單、樸素、迅速、確實，將來要應用在我們的待人接物之中。尤其在道場中，每天見到道親，都要表現出「溫、良、恭、儉、讓」，這就是德，也是我們要遵守的。「溫」是什麼呢？敦柔潤澤之謂溫，就是非常柔軟，有滋潤、有恩澤，這就是「溫」。敦乃厚樸，就是老老實實；柔能化硬，柔軟的東西可以跟堅硬的混合在一起，不致於硬碰硬而兩敗俱傷；「潤澤」也就是「滋益」，可以生長、化育萬物了，因為它合於情理。一個人做任何事都要講情講理，這就是「溫」。

難道我就沒犯過嗎？

又「行不犯物之謂良」，什麼叫「良」呢？就是做什麼事都不去破壞人家，不抵觸且不見人過，不可「你要東、我偏要西」，這是要不得的。「不見人過」就是心中不覺得別人有過失，如果見到別人犯過，心裡要想「難道我就沒犯過嗎？」所以講話要多體諒他人、理解他人。

「誠敬儼恪之謂恭」，做一件事，態度

誠敬、正經，這就叫「恭」。早上一開門見到道親來，你會不出聲嗎？不會的，你一定會問「早」，請他進來，這就是「恭」。絕對不會說「你這麼早來做什麼？」「儼恪」就是「端莊謹慎」之意，態度就要好小心、好莊重，不嘻皮笑臉。

不老實，吃虧的是自己

「省節為禮之謂儉」，儉就是以節省、節約自奉——對自己節約，不要對他人節約。對他人要稍微量大一點，對自己要壓縮一點。好像我們送禮，自己沒有關係，拿貴重好一點的東西給人家，節約自己，老實待人。因為衆生的眼睛是雪亮的，你不老實，人家一看就知道，結果吃虧的是自己，這是很實際的。

「應受推之之謂讓」，我做了好多事，應該是我接受一切所有，但能謙虛退讓，心裡明白：辦道不是一個人的事，是大眾的事，功德每一個道親都有份的，這就叫做「讓」。把自己應該享有的利益名位，遜讓

敦柔潤澤之謂溫，
行不犯物之謂良，
誠敬儼恪之謂恭，
省節為禮之謂儉，
應受推之之謂讓。

給他人，這是一個學道之人必須慢慢學習的。因為名位是暫時的，不要看得那麼重；利益也是有限的，有一天終究會用完的。自己擁有和別人擁有，總歸是一樣的。

禮一亂，既亡國又傷身

禮以敬為本，你的一鞠躬，像這樣只有頭低一下，人家接不接受呢？不接受的，因為沒有敬意；腰彎下去，人家的感覺就不同了。所以說「禮為四維之首」，禮義廉恥，國之四維，這四件寶貝第一就是禮。國無禮則亂賊起，古書中，好多君王對其他國禮貌不週、對百姓禮貌不週，而引起反感，反感之後，國家就要亂了。對他國無禮，人家就會來擾亂你的國家。如果身無禮則情欲盛，一個人身體不守禮，情欲就熾盛，一定傷身。因此，禮一亂，既亡國又傷身。

守禮才能維繫住「三綱五常」——「三綱」是君為臣綱、父為子綱、夫為妻綱；「五常」是仁、義、禮、智、信。現在三綱五常已經沒有人講了——你是總統，我想罵你就罵你，報紙大字刊出；夫妻翻臉，今天結婚，明天離婚也沒有關係；父子還有情嗎？父母把兒女丟棄也無所謂，而子女對待父母，就是把他們送進安老院，什麼禮都沒有。

獨坐閒居，也要謹慎

要知道：常而不變之倫禮，非禮不備也。能做到「禮」，世界就圓滿了。所以我們要守好「禮」，來因應我們日常的生活。然而這個「禮」是不定的，對長輩要有嚴謹

莊重的禮貌；對於兄弟姊妹要有和氣謙讓之禮；和朋友交談應對、一言一行，也都有當然之禮，以達到隨心所欲、圓滿和樂為宗旨。目的就在於定尊卑、明貴賤、序少長、別男女、辨等列、習威儀——長輩與晚輩之間有不同的禮；貴賤有別，見到總統有總統的禮，見到開門的人有開門的禮；對年紀大及年紀小的也有不同的禮；且男女有別，階級也要分開來，這也就是讓我們學習威儀。平日在家裡或外面，都要以禮來處世接物，且常存誠敬之心，就算一個人在家裡獨坐閒居，也不可失謹慎之意，這都是禮的表現。

昨天晚上，我因為腳腫，就拿來一張凳子，把兩隻腳墊起來。我說：「我這樣子就是沒有禮」，劉太太說：「晚上沒有人來，沒關係。」我還是將腳放下來，說：「我應該這樣子坐。」這句話剛講完，外面來了兩個道親。你說如果我兩隻腳翹在那裡，人家心裡會想「這個前人像什麼？」雖然腳腫，想讓它消腫一下，這樣也是失禮的。在家裡也好、在任何地方也好，時時存著誠敬之心，這就是禮了。

一個人守禮了，就是做好「身教」，身教就是以自己的行為來做榜樣，所謂「其身正，不令而行；其身不正，雖令不從。」有一次我在香港，因為我的職業是打針灸，早上起來到十二點多鐘，已經非常疲倦了，我們阿婆叫我吃飯，我就想到拿張凳子擺在腳底下，兩隻腳也蹺起來，剛好我的女兒回來，一起吃飯，坐在旁邊，她也拿張凳子兩隻腳蹺起來，我說：「妳這個樣子像什麼？



這個腳為什麼蹺起來？吃飯呀！」她說：「媽！我學妳呀！」厲害吧！所以平時誠與敬要守住，自己做好身教，這是很重要的。

任何地方都用得上

最後，我們來談談道學的修養。修道一定要對「道」有一定的認識，藉著對道的體認來修養自己。天道的真義不可拘於事物而定，它不是只限定於某一事或某一物。易經上講：「神無方而易無體」，所有的神明都是高深莫測、變化不定、不落形跡的；而易經的道理也是隨變化而變化，沒有一個固定的形體與不變的原則，它是隨時隨地應事、應人、應物。同時，它也是「放之則彌六



天下爲公，其樂融融

之所以能有「堯天舜日」的太平年代，就是因為堯帝和舜帝實踐了天道的真諦，奉行「天下為公」的理念。修道人如果能一心一意秉持「天下為公」的胸懷，就能體會到大道的喜悅，所謂「求即得之」，於本身方寸間即能其樂融融，如魚得水一般；能細心體會，也會如同大夢之初覺那樣。如此，必定身修、家齊、天下平，至此人類社會一定幸福，

世界大同，四海皆兄弟。絕不會像現在的社會一樣，成天吵吵鬧鬧，更不會為了一點小小的財產就請律師、打官司。天下一家時，無國際之分別，不分中國人與外國人，全世界的人都可以和樂地交流，無人我、無富貴、無貧賤，所有的人一律平等，處處洋溢著自由、互助與互愛的精神。能如此，則世界人類的永久和平，自然就會到來。

各位同修，老師教我們渡盡萬國九州，我們是個普通的人，做得到嗎？做得到的，為什麼？因為「有志竟成」——有志向就能成功。我年紀大了做不到，因為今日不知明日事，你們各位來日方長，好好努力，好好用功，天天將心地翻新，更上層樓，精益求精，大道「世界大同」的希望，就靠你們努力！祝福大家！恭喜大家！

顧愛新

恩師慈語——圓我融群

◎編輯組整理

施主莫惱心境寬	與人方便己利便
吃虧本是佔便宜	量人之前量己先 吾乃
活佛爾師 奉	
申旨 降來佛壇 參叩	
申駕 提筆批言	哈哈 止
江海能為百谷王	善下無爭萬物養
是以聖人欲上民	言下處卑低心房
君子謙謙內涵養	涉世圓融有主張
是非曲直不談論	忍辱含和是妙方
路窄留步與人行	味減三分讓人嚙
容人者德親民著	愛人者仁眾所望
苦事多從己身做	樂事多為他人想
惡事多由己擔當	善事多給人讚揚
吃虧是福虧人禍	無為而為心純良
己所不欲勿施人	己達達人立德方
大禹治水十三年	一心為民解困殃
疏通河道無水患	農田灌溉眾歡唱
三過其門而不入	全心無為路寬廣
犧牲小我成大我	萬古流傳德馨香
居其高位當讓名	見其利益無奪搶
水無常勢成必退	寬厚謙下得失忘
是以不變應萬變	時存善念驅左旁
寵辱不驚穩泰山	是道則進非道擋
難得糊塗見機運	事到臨頭三思量
大智若愚巧若拙	聰明反被聰明傷

2013年10月23日 美國邁阿密茂德佛堂



恩師慈語——真正的修道

◎編輯組整理

水不厭深納百川
壁立千仞無慾剛
爾師濟顛 奉
申諭 降至佛殿 參叩
申駕 沙盤留言
止

包容至尊快樂因
寬恕為德忍為貴
不計人過德學高
常用智慧少煩憂
高上尊貴不驕人
齊給速通不先人
不計前嫌鮑叔牙
三次避讓藺相如
懷柔策略諸葛亮
前車之鑑李世民
保身養心當謙遜
有事弟子服其勞
只從柔處不從剛
只想好處不想壞
自修要道無責人
己立立人已達人
導人以德教人善
廣居正位天下道
常樂柔和忍辱法
心事宜明日日新

不擇細流海量寬
宰相肚裡好撐船 吾乃
哈哈

造就愛慈人生徑
民胞物與愛敬存
有容乃大和睦融
不因小過失道行
聰明聖智不窮人
剛毅果敢不傷人
一箭之仇容管仲
宥容廉頗之挑釁
七擒孟獲氣度宏
犯顏直諫納魏徵
待人處事宜寬容
恭慎勇直以禮重
水利萬物善不爭
三界唯心克念中
養量要法能體人
己所不欲勿施人
忠信仁厚君子稱
德之流行置郵同
安住慈悲喜捨中
器宇非凡修道人……

語云 手中一把尺 量己不量人
心海一艘船 渡己更渡人
爾等心量否寬大 止

2013.9.11 美國波士頓貞德佛堂

真正的修道兩字徒否從心靈契入生活之中
真正的修道是位居愈高愈涵養包容心
真正的修道是改變自己而不是別人
真正的修道是合群而不是獨立
真正的修道是常為他人而設想
真正的修道是常悲憫眾生的疾苦
真正的修道是盡己之力奉獻而犧牲
真正的修道是患難之中顯節操
真正的修道根本是飲水思源
真正的修道是無為而為不求回饋
真正的修道是順天意敬天命
真正的修道是膽大心細深謀遠慮
真正的修道是愈挫愈勇臨危而不退
真正的修道是推功攬過完名讓人
真正的修道是寬嚴得宜勿偏一方
真正的修道是律己行寬懷待人
真正的修道是事上敬謹待下寬容
真正的修道是前後一貫萬眾一心





恩師慈語——開荒守則

◎編輯組整理

開創道場慈心悲 荒地灌溉苦心培
 守護幼苗長茁壯 則令師心暗滴淚
 開荒下種好賢契 功勞苦勞上天記
 爾若遵德守則行 八九距十不會離
 群策共群力 遵著領導去
 莫說對與否 自有因緣聚
 正己先成人 三心四相爾不能
 貪嗔痴愛俱飛騰
 無明一起慈悲何存 更莫談他事
 教學相長要盡全心 我眾一體勿了了草率
 疑難雜症多用心 閒無事時聚會研商
 莫自行自是 分秒廢不得
 心學濟公 行莫偏私
 與人生信 當知近道皆要心
 認人修道 情斷道斷
 雖非爾過 仍愧於天
 雖處異地 如在自鄉
 若是旅遊 匆匆了斷
 以何自恃 位居天榜
 一言一行慎為要
 淺句幾筆可使人成道 可使人心拋
 可使人墜落 可使人自了
 言必行 行必言
 風雨無阻 惡衣惡食 莫可近道
 堅貞意貫 自覺自持



恩師慈語——孝能感動地合天

◎編輯組整理

孝道之須知

要安養父母之身	使之生活無虞	要解卻皇申之憂	必須渡盡蒼生
要敬順父母之心	使之精神無憂	要體貼皇申之意	必須代天宣化
要顧全父母之義	使之綱常無虧	要寬慰皇申之心	必須建功立德
要渡託父母之苦	使之得道無惑	要體貼皇申之身	必須覺行圓滿

要不辱父母之名	子當修身謹嚴
要顯揚父母之德	子當行道不輟
要恆保父母之樂	子當齊家修辦
要追思父母之慈	子當早晚祭拜
要報答父母之恩	子當立志成道



《道德經》第一章 觀妙章（上）

◎侯榮芳

道可道，非常道。名可名，非常名。無名天地之始，有名萬物之母。故常無欲以觀其妙，常有欲以觀其徼。此兩者同出而異名。同謂之玄，玄之又玄，眾妙之門。

老子於《道德經》首章闡明『常道』之『道』是宇宙的本體，『常名』之『德』，是『道』展現的功用。接著又闡述到『無』名為天地之元始，道之本體，『有』名為萬物之母，德之功用。

老子講述了宇宙演化之本體，再談到天地生育萬物，長養萬物之妙理之後，繼之又談到了『人』，又啓示我們那人人本具，須臾、分秒不可離開人的『道心』就等同世尊所開示的『佛性』。這個『道』正是老子講述《道德經》五千言的最重要處，所以《道德經》才句句不離開人的『道心』、『德行』。老子祈望世人都能夠在他的開示下，去體認『道心』而能證入自性本體，而將此真主人，展現他的慈悲、道德行為在日常生活中，此即《大學》所云的：『性、心、身三者一貫也。』

道、可道、非常道，名、可名、非常名。無、名天地之始，有、名萬物之母。

先對本章的字辭做一番解析字義解釋：

道：名詞，宇宙天地萬物之本體，人人本具之道心、天性、真如之第一義諦。

可道：可以用言語、文字、圖像、音聲、色彩來說明或表達闡述的、可講解的。

非常道：就不是永恆不變的真理，道之實相；宇宙之本體。也就是人人之本具的道心、虛靈不昧之自性了。

名：名字、符號，德性之名、玄德之名、功德之名。

可名：可以用名字來稱呼、尊稱的德性之名，可立功德之名號。

非常名：那就不是那無量無邊之功德真名。也不是天性自然流露之行為的實名，乃是有所作為，乃是可以有功德之名了，那這個德之名，隨著時空的轉變，此德之名稱、稱謂也隨之有所改變了。就落入第二義諦，有所對待、相對之德，而落入福德相了。

1. 道，可道，非常道：

老子留書五千言，第一字便開宗明義直指宇宙天地之本體，啓開了真理之門，若以進德修業的理路來論，便是契入本體，直指人心、見性成道之妙旨，綜觀老子講述整部《道德經》的內涵妙諦，可分成兩方面來闡述：宇宙自然本體方面。人人本具道心方面。

先來探討道在宇宙自然本體造化玄妙之處，如此宏觀、自然形成的規律，實在不是知識和學問所能悟明的。我們只可以用管中窺豹，井蛙觀天之方式，用我們非常有限的知識，來作最簡單的說明而已。

據天文學家說：衆生所居住的地球乃是太陽系九大行星之一，亦即說太陽系周邊有九大行星在環繞，九大行星又有三十一小行星及衛星在環繞著。

那太陽系又以銀河系為中心在自轉、公轉的環繞，而且銀河系帶著未知數的太陽系在旋轉、自轉又公轉，且旋轉的距離都有一定的軌道及規律。又有無數的銀河系帶著一群太陽系以一個不知名的中心在旋轉，這個「中心」是什麼？到現在天文學家還未得知，但是其奧妙處在各星球、太陽系、銀河系；旋轉、自轉或公轉都有其一定的軌道與規律，這樣形成了整個宇宙的壯觀，令天文學家及我們芸芸衆生仰望無際的星空，均讚嘆其

奇妙、不可思議。到底宇宙是如何形成？是什麼力量推動所有的星球。太陽系、銀河系在規律中依各自的軌道旋轉不停，太陽的熱度從何而來？是誰在控制？溫度太高或太低，地球上所有生命就生存不了。對於是誰創造這麼奇妙的世界，無限大的宇宙，老子告訴我們是「道」化育而成。《易經》稱「形而上之謂道」。同時也印證了二千五百多年前佛陀證道後所覺知宇宙裡有三千大千世界，積一千個小世界成為一小千世界，積一千個小千世界成為一中千世界，積一千個中千世界形成一個大千世界，那三千大千世界共多少小世界呢？合計起來共三十億個小世界。（或是指有無量無邊的小世界呢？）再談到微生物世界更令人驚嘆自然之奧妙。高喊著：「奇哉！妙哉！玄哉！道也。」

繼而探討道的另一層含義，是人人本具的道心，又稱自性本體，《中庸》云：『道也者，不可須臾離也，可離非道也。』又云：『天命之謂性，率性之謂道。』

所謂道心、佛性、天性，雖人人皆具有，可是迷昧衆生皆不知有此「道心佛性」，只知有此色身、軀殼而已，故執著此身相所需，而盲目追求物質欲望之享

受，致流浪苦海生死輪迴而不自覺，何時覺醒好好率性而行，體證自性佛呢？何時歸根復命，回歸根源處！

而老子所親證常無之『道心』。正是古今中外悟道者的共同心聲：

試看印度的佛陀為解脫人生之苦海，而毅然離開王宮太子尊榮之位與享受妻子的天倫之樂，到雪山修行，最後在菩提樹下，金剛座上，夜睹明星而悟大道，親證「菩提覺性」，而讚曰：『奇哉！一切衆生皆有如來智慧德相，但以妄想、執著不能證得。』後來於靈山會上，拈花示衆，惟迦葉尊者會心而微笑，時世尊云：『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，咐囑摩訶迦葉。』均屬證得常無之『道心』。

孔子柱下問禮於老子，回魯後閉門體悟老子所傳「常無」之道，而三曰不出於庭，後來讚嘆老子之道「猶龍」也。在三千弟子中，將道傳顏回，因顏回早夭，孔子哭之慟矣！再傳給曾子：子曰：『參乎！吾道一以貫之。』子出，門人問曰：『夫子何謂也？』曾子曰：『夫子之道忠恕而已矣！』

六祖惠能大師三更受法，當下體悟「一切萬法不離自性」後又啓祖曰：『何期自性，本自清淨！何期自性，本不生滅！何期自性，本自具足！何期自性，本無動搖！何期自性，能生萬法！』祖知悟本性「常無」，謂惠能曰：『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』老子所謂之「常無」道心之妙，是五祖向惠能六祖所說的：『自古佛佛惟傳之本體，師師密付之本心。』

祖師云：『理天雖遙，不移一步即至，天君雖貴，舉眼即在目前。』（天君即是「常無」自性本體。）

老子說：『常無，欲以觀其妙。』具足『常無之妙』自然展現『常有之微』，老子恐世人不悟『一切萬法不離自性』之旨，假使能當下體悟「自性」，那「自性」本具之妙微就油然而生矣！

2. 名，可名，非常名

名是道的自然流露，在此之名與「德」同義。

可名的名，是名字、符號、名稱、文字。是用來辨別一事一物之稱呼，但是用來稱謂事物之名稱，是一種符號而已，並不能與實際之事與物劃上等號。

所以老子才會說這個代表真理的道或德的名，只是一個名稱而已，它並不是一成不變的稱呼，不是只有這個名稱來代表宇宙的真理而已，不把它稱為道德，用另一個名稱也是可以的。人人本自具有的佛性，在佛稱曰真如妙心，菩提覺醒。在儒家就稱之曰：天性、明德、良知。在道家曰。道、谷神，在耶穌教稱曰性靈，雖然它的稱呼都不一樣，但是它所指的都是同一「實相」，是人人本具之「佛性」。

名稱與實體是有距離的，寫出來的火字並不是實際的火，說出來的冰並不是真的冰。假始說出來的火是真



的火時，這樣說話的嘴就會被火燒著受不了。

像我們人的名稱，人是我們人類當初立的一個名稱，「豬」顧名思義就想到豬隻之形態。假使當初把「人」的名改為「豬」，將「豬」的名改為「人」的話，現對你稱讚你是一位很漂亮的「豬」，你一定會很喜歡，反之稱呼你是一頭人時，你就會很生氣，會辯白的說我是一頭豬，你怎麼稱呼我是人呢？由這樣的引喻就會更明白「名」的含義了。

且名稱又會隨著事實的改變，而有不同的稱呼，例如：一位小妹妹，幾年後就要稱呼她為小姐，結婚後要稱呼她是太太，年紀再大二十年後就稱她為「歐巴桑」了，年紀再高，就稱她是「阿婆」「老阿婆」，呼吸停止了，稱她為「死人」，莫怪乎有一首小詩這麼寫著：『名字有何妨，叫作玫瑰的，取別的名字，依然有芬芳。』所以老子才會說『名，可名，非常名。』

名字同音的誤解二則：

有一位小學生，學校舉行爬山郊遊，媽媽幫他準備了多種點心、香蕉及蘋果隨身，因怕背在身上太重，故只帶了一小瓶水，與同學們爬山登高，因口渴故一口氣把水喝光。沿途只好用香蕉、蘋果跟同學換水喝。全程背重物自己反而無法享用，頗不甘心。回家後這位小

學生就躲在房間委屈地哭，媽媽的心肝寶貝怎會郊遊回來後又哭又啼的呢？媽媽問他緣故？小學生邊哭邊說：『世間（細研）不要住了』（台語），媽媽聽了很著急，立刻電話聯繫學校老師，老師急忙趕到家中到房間問個明白，順便勸勸他，才知道他所帶的水太細研，一口就喝玩了，所以『細研不要帶了』，希望媽媽幫他帶大研（大瓶）。

有一天，搭乘捷運，上車之後沒有座位，只好站著。坐在我前方的是兩位小姐，年近四十，她們顯然彼此認識，一路都在聊天。右邊的小姐說了一句話，引起我的注意，她說：「我先生最近變成流氓了。」我看她一眼，心想她先生應該是個中年人，怎麼會變成流氓，走上邪路呢？左邊的小姐緊接著問：「不會吧！你先生年紀也不小了，怎麼會變成流氓呢？」這等於是替我發問了，所以我豎起耳朵，想聽清楚右邊的小姐怎麼回答。她不慌不忙地說：「我先生現在『留』在家裡幫『忙』。」原來如此，她把「留」與「忙」這前後兩個字，組成「留忙」，然後故意用諧音說成「流氓」，讓別人大吃一驚，也達到了自我解嘲的效果。

（未完待續）

研習《南華經》心得報告（二）

◎ 靖翔

乙、逍遙遊

一、「逍」、「遙」、「遊」三個字的意義與啓示為何？

「逍」是指精神上的無拘無束。而欲達到此境界，先要做到心中無欲無執，即是佛家所指「放下」及無「眼耳鼻舌身意」所引來的貪嗔癡，亦即老子所謂「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為」的功夫。損去一切執著、脾氣、愚迷、狂傲、猜忌、不滿…等毛病，去掉這些，自然清新愉快，安樂自在了。

「遙」是指無窮無盡、深遠。「遙」是飛揚暢達，東西南北任遨遊，不受限制，遠離罣礙、恐怖、顛倒夢想。古人詩云：「銷盡有為累，遠見無為理」來點出其精神。晉名僧支道林總結說：「物物而不物於物，故逍遙不我待，玄感不疾而速，故泐然靡所不為。」明憨山大師則認為真逍遙要做到「廣大自得、廣大自在」的精神境界方是。憨山大師：「逍遙乃廣大自在，無礙解脫。」

「遊」是適性自在，亦即心靈上的自由，欲達乎此境界，須先消解閉塞的成見，讓心靈渺遠曠達，然後與造物者同遊。更須消弭各項偏執後，方能真正豁然開朗，遊於天地造化之間，讓每一個生命歷程均是自由與法喜的。

要達到逍遙的境界，必須注意兩點：

- 逍遙非形體上的自由，而是心靈上的自在。
- 非縱情任性，而是不斷自我提昇修養方可得。

蓋人生之所以受壓迫、不自由，乃由於自己不能支配自己，而須受外力的牽連，亦即會受到外力的限制甚至支配。這種心靈不得安放便稱為有待。可知逍遙絕不是指形體自由，而是指心靈上的自在；亦非指縱情任性，而是要在心上不斷的修養才能達到的。在形體上，我們注定要死亡，我們也會遭遇到許多病痛，和不如意

之事，可是在心靈上，我們卻可以突破這些，但這不是白日夢，或逃避現實，而是把心靈提昇到不受外在影響的境地。

二、對「至人無己，神人無功，聖人無名」的感受？

本段為逍遙遊篇最高峰的修持境界——「至人無己，神人無功，聖人無名。」這是莊子對逍遙所下的定義。當然，欲達此境界，則必須達乎「無待」的情懷。

「神人」乃指超脫了物體，完全精神化了的人，達乎所謂「神凝」——精神內聚，不為物質所影響，且能不傷害外物，常保和諧，而參贊萬物之變化者。

「至人」其境界實兼有神人的所有內涵，其最大的區別在於神人重在參贊化育的功能上，而至人則重在心性上的修養，達到真我的境界，修至此，根本無畏於生死，無懼於利害，心靈上已提昇至純粹而至真的境界。

「聖人」儒家與道家心目中的聖人略有區別，儒家的聖人為道德學行己昇華到至高完美無缺的境界者。而道家心目中的聖人是遜於至人、神人、真人的。其境界是能做到遊大道之鄉的真喜悅。

- 至人是個自由超越者，他從形象世界的拘限中超脫出來，從而獲得心靈的解放。「至人無己」並非至人沒有自己，乃是至人超越偏執的我，這裡的「己」，乃是為功與名所捆綁的己。「神人無功，聖人無名」所謂「無功」「無名」，即揚棄世俗價值的左右，「無己」亦即超脫世俗價值所左右的自己。因而，所謂「至人無己」，即至人去除為形骸、智巧、嗜欲所困住的小我，揚棄世俗價值所拘繫的小我，使自己從狹窄的局限中提昇出來，而成其大我。
- 逍遙的境界固然是無待的，但達到逍遙境界的功夫，卻必須從有待做起。祇是有待而不拘限於有待，把有

待加以淨化，加以昇華，最後從有待化為無待。譬如說：

「先要有己，能充實自己，完成自己，然後再放開自己的偏見、私執，這便是至人。先要有功，能有利於社會、造福人群，然後再生而不有，為而不恃，這才能配稱神人。先要有名，能立德、立功、立言，作人類的模範，然後再捨棄虛名，不以名累實，這樣才算是聖人。」

三、蜩鷖與大鵬各有何優劣的客觀環境？

- 莊子托物寄意，以鯤鵬意示他心中的理想人物。這一理想人物——莊子稱為「至人」>>首先要行跡隱匿，自我磨礪。鯤潛伏海底，猶如讀書人沉伏桌案，埋頭探究，以充實自己，俟內在條件充實完備後，藉機出而應世，如鵬之高舉。這種理想人物一經出現，其功便足以澤及百姓，如鵬之翼覆群生。
- 「南冥」、「榆枋」兩個大小極端的世界，莊子深深體會到，人的閉塞在於見小不見大，因而莊子先描述了大鵬的大世界，大鵬直入雲霄，上無所極，一個廣漠無窮的世界，將人的思想帶進一個超越的境界中。再而描寫榆枋的小鳥，

是用對比手法來托出俗人的小知淺見，更顯示至人的超越無涯。

- 「水積不厚則無以浮大舟，風積不厚則無以展大翼」，這說明「積厚」是達成逍遙的條件，大成之人，須積才積學積涵養積功力，才能成其大。莊子藉「適莽蒼者，三餐而反，腹猶果然；適百里者，宿春糧；適千里者，三月聚糧」說明途程越長，則所須「裹糧」的準備愈豐——即其志愈遠，則所須積厚工作愈多。
- 小鳥生長在榆枋，騰躍於其間，揚揚自得，怎能體會大鵬的遠舉之士呢？蜩與鸞鳴，生長在榆枋，畢志於榆枋，以目前為自滿，雖也逍遙於小天地之內，然而心靈閉塞，局限於小成，根本無法想像小天地以外的大世界。正是「井蛙不識天廣大，夏蟲焉可語冬冰」的寫照。

四、有用、無用論在本篇中有何不同看法？

- 本篇末了兩段，莊子藉著和惠子的辯論，提出實用的問題來。莊子借大瓠大樹而寫出大用，暗指常人眼中認為無用的，莊子卻發現了它的大用。前一段大瓠之辯，喻常人不善

於用大，後一段大樽之辯，說到無用之用。莊子揚棄實用性的大傳統，並提出不同的價值取向。

- 惠子說大瓠無用，莊子批評他「拙於用大」，指出東西並非無用，只是由於使用者和使用方法不同，因而它所發揮的功能與效果也就有了很大的差異。莊子舉「不龜手之藥」為例，同樣一種藥，有人用它來漂洗絲絮，其結果是世世代代所得不過數金；有人用它來治療士兵凍裂的手腳，其結果大敗敵人而得到割地封賞。這就是由於「所用之異」而產生如此懸殊的效果來。莊子因而譏評惠子「有蓬之心」，喻示世人的封閉心靈，見小而不識大。
- 惠子又以大樽為例，說莊子的言論「大而無用」，莊子藉此對俗眾所汲汲於追求社會價值提出反省性的批評，指出它不僅束縛精神發展，使自己的心靈矮小化，亦容易在這種追逐中，戕害了自己的生命。世間多少智巧的狸狌，唯恐自己不能施展其用，到處奔走活動，以求施用於當世，結果「中於機辟，死於罔罟」。故所謂「有用」，無非是被役用被奴用，不是被治者所役，便是為功名利祿所奴，身心不能自主，精神不得獨立。莊子揚棄市場價值，另闢一番新天地，「無何有之鄉，廣漠之野，彷徨乎無為其側，逍遙乎寢臥其下，不夭斤斧，物無害者，無所可用，安所困苦哉！」此無所可用，正是全性遠害，逍遙自在之道。但亦有謂能鳴的雁會招人養之，不鳴者則殺之，可知不可完全無用，故要「處乎材與不材之間」《山木》，與及「善刀而藏之」《養生主》絕不眩耀，始能全性遠害，這就是「無用之用」的意義。

五、全篇的讀後感？

- 「逍遙遊」是描述一種透脫的心境——一種優遊自在、徜徉自適的心境。本篇的主旨在祈世人當破除一切的功名利祿權勢尊位的束縛，自然內德充實，臻至悠遊自在，無掛無礙的境界。

- 透過個人內在的修為，其實很容易體察到一個有別於肉體形軀的存在，那便是精神。在莊子思想中，他用了「化」這個概念。逍遙遊：「北冥有魚，其名為鯤，鯤之大，不知其幾千里也？化而為鳥，其名為鵬，鵬之背，不知其幾千里也。」在這段文字之中，我們清楚的看出莊子一開始使用了「化」的概念來點出人類精神獨與天地往來的可能。要拋棄原有的成見，才能在思想上有所超越；同樣的，要拋棄原有的限制，才能真正看到那份廣闊。這「化」，說的並不是身體上的變化，而是精神上無限的超越。人的軀殼是不可能變的，但精神卻能變，從狹隘變為廣闊，從黑暗變為光明，從身體內在的附庸變為來去自如的精神實體。魚是一個限定的實體，鳥也是一個限定的實體，當魚從既定靠水呼吸的環境中化為展翅翔空的鳥，那也代表著從水底到天空的無限可能；亦即從凡夫到聖人的無限可能。

- 莊子訴說的是一種精神境界，是一種循序漸進，將精神的成見逐步超越到一個不可知境界——「天池」的進程，所以，重點如果在這個「化」上，那麼每個修道人都必須經過這樣的步驟。因為，這一個進程，是任何一個力圖精神超脫者必經之路，而重點不是在他境界的高低，而是在思想上扭轉的一個關鍵，

- 能達此逍遙之境，與齊物有關。基於齊物論，萬物無善惡、美醜之分，存在亦無生死之別，於是人亦不為外物所累，不為得失所縈繞，更不會為生死所掀動，這種「生而不說，死而不禍」的態度就是「外生死」的表現。能超越形骸的拘固，則能逍遙而遊，故謂逍遙，就是追求一個內心自由自在的至人境界，無拘無束，一切皆無，順性而行，「得而不喜，失而不憂」，這種安時而處順的心態，就是逍遙的表現。

- 「有用」就會被人利用甚至役用，本來能給人應用是件好事，証明自己並非無用之人，但若非己願而給人

役用，則又喪失了自由，尤其處於利害漩渦中，或處於一個無道的統治者底下，而不想同流合污，更能突顯無用的逍遙。語云：「免死因毛貴；龜亡為殼靈，不如無用物，安樂過平生。」

- 世俗人常譏笑修道人茹素寡慾、跑佛堂、埋首研道、克苦儉樸，被教條束縛，不得自由。不似我們嘛，喜歡怎麼樣就怎麼樣，現在不是很逍遙嗎？為何要去西方「南冥」那遙不可及的地方呢？世人就只追求眼前的小逍遙，而不願追求萬八年的大逍遙，仙佛慈悲云：「辛勤三五載，逍遙萬八冬。」

（未完待續）

仰俯無虧（下）

◎孫浩榆

仰俯無虧之道

一、對人要公平，也要慈悲。

在任何一個團體，第一個要面對的是人。好比來到佛堂，第一件事不是參駕，而是和見面的各位前賢請安問好，絕對沒有先裝作沒看見這個人，等參完駕才打招呼的事。所以一個團體要圓融，人與人之間要和睦相處，要讓彼此和睦的先決條件是公平，失去公平必定發生爭執。古代有一個二桃殺三士的故事，利用不公平製造仇恨，結果沒有任何人得到好處。假如因為自己的不公平，破壞團體和諧，讓道親失望的離開道場，這罪過擔待得起嗎？

要做到公平，應從一視同仁做起，對任何人沒有私偏好惡，不要有分別心，以仁慈做為待人的出發點，就像水包容萬物，不分你我，就能夠和樂融融。以前古公亶父住在邕這個地方，戎狄覬覦這片土地，常常來侵略，他不忍心雙方為土地而戰，他說土地是用來養人的，不能用來養人，反而害人，要了也沒用。於是遷到岐山，這種大公無私的

精神受到人民的愛戴，攜老扶幼死心塌地的跟著他搬遷，就如同跟在父母親身邊一樣，書上記載他「三遷而民五倍其初」，這就是至公，不管對子民或是對戎狄都以慈悲心對待，他的大德也庇蔭後代子孫，為周朝八百年的基業奠定堅固的基礎。

還有孔子聖人，風塵僕僕的周遊列國，遊說君王施行仁政，不是為了求名求利，而是不忍心百姓受苦受難，希望國家社會太平，人人安居樂業，這是真正的待人公平又慈悲。

如果只是一味追求公平，而不具備慈悲心，就會變得苛刻。好比當老師的，要求每個學生都要考一百分，卻不考慮每一個人的資質各不相同，就會變得強人所難。中國歷史上有很多的酷吏，他們嚴格執行法令，絲毫不留情面，完全不考慮現實狀況，當然引發民怨，庶民百姓甚至鋌而走險，只為了能夠求一條生路。反觀佛說八萬四千法，為治八萬四千心，佛陀是何等的大慈大悲，不是強迫你一定要聽我的，祂設身處地為不同眾

生指引解脫之道，又不執著我見，所以每個修行佛法的人，無形中就受到佛陀的感化，心境容易平和，不與人爭執，會站在對方的立場思考問題，每個人的心就像水一樣平，就像慈母關愛子女一樣關愛同胞手足，這就是真正的公平又慈悲。

二、做事要公正，也要合理。

說到公正，很多人會想到宋朝的包拯，人人稱他包青天，說他像青天一樣偉大、公正又廉明。他斷案只看事實真相，完全不理會身份和家世背景，讓受慣高官、惡霸欺壓的升斗小民額手稱慶。可見人人心中的那把尺，雖不盡相同，也相去不遠。每個心裡都希望世界是公平公正的，對於徇私舞弊，鑽營不法之人事深惡痛絕。莊子說：政者，正也。所以處理眾人之事，不可不正。你不

正，人家就不會聽你的，任你說得天花亂墜也是沒用。禮運大同篇開宗明義說「大道之行也天下為公」，書經說「無偏無黨，王道蕩蕩」，意思都是行道之路，唯有公正。就像堯帝，貴為天子，擁有天下的財富，可是卻不把帝位私傳給自己的兒子，而是傳給了舜，他知道只有舜能帶給百姓安和樂利的日子，他為天下百姓選了一位明君，你看這個功德有多大，上天封他為三官大帝中的天官，世代受到萬民的朝拜，何等尊榮，你公正的對人，上天也公正的對你，一點都不會有差錯。

公正不只是大人物做的事，每一個人都可以公正為人處事，像是不要看到喜歡吃的東西就全部吃光光、公家的物品不挪為私用、不利用職務賺私人的錢、分配物品或事



情能秉公處理、不要排斥自己不喜歡的人、有事大家做，不要一個人霸佔所有機會，這些都是很容易做得到的公正。

公正一定要出於合理，不合理的公正叫做暴虐，維持不了多久必定要失敗。像是國家保護人民，人民納稅支持國事，這是公正的事，但若在上位者暴斂橫徵，超出合理的範圍，會被稱為暴政，受人民唾棄，國家就容易滅亡。鳥被逼到無處可退還會啄人，獸被逼到角落必定反撲，人被逼上了絕路，什麼事做不出來呢？

中庸告訴我們「致中和，天地位焉，萬物育焉。」人身有了和氣，心端正，行為舉止正當；家中有了和氣，萬事興旺；宇宙有了和氣，萬物才能欣欣向榮，有理就容易契合，有理可以走遍天下，沒有理哪裡也去不了。

三、言行要公開，也要謹慎。

這些日子食用油事件鬧得人心惶惶，見不得人的行為一旦公開，立刻成為過街老鼠，人人喊打，這時再多的道歉與賠償，也挽回不回失去的信譽。道本來就沒有秘密，一切的事情攤在你的眼前，看得懂無處不見道，看不懂是自己修為不夠深，不能參悟，一定沒有虛偽造假的事情在裡面。所以修道人的一言一行，都要光明磊落，可以接受檢驗，以誠信立足於天下，不管八風怎麼吹都能夠不動如山。就像關公夜讀春秋，不管別人懷了什麼樣的心意，都對他莫可奈何，影響不了他。這是言行公開的最高境界，你要怎麼看我都沒有關係，我不怕你看，我也不用和你爭，以德服人，這樣別人才會真正的

信服你。

況且當今社會亂象叢出，衆生仍有執著我見，對事情有不同見解，我們覺得沒什麼的事，別人不一定這麼認為，常常一點點話頭就可以讓人大做文章，弄得雞飛狗跳，不得安寧。我們要避免不必要的誤解和困擾，需要多注意言行舉動，才是根本之道。更進一步，修道人要有做天下標竿的雄心壯志，一言一行都是可以讓人學習效法的對象，在靜中也可以成全人，縱不能大德敦化，小德亦可以川流不息，日積月累，成就也是不可限量。

四、行道要盡力，也要謙卑。

一間生意好的商店，財源廣進，老闆笑呵呵；相反的，生意不好的店，不但賺不到錢，甚至會賠本。每個人來到人世間，都經營一間店，這個身體就是你的店鋪，資金就是每天的二十四小時，非常的公平，不知道大家的店是賺是賠？賺的是人間的新臺幣、美金或是三界十方通用的功德？有些人對時間錙銖必較，善用一分一秒，絲毫不敢浪費；也有人把時間任意揮霍，毫不珍惜，總以為還有無數個明天；歷代偉人、聖賢仙佛他們的時間多用來修身養性，幫助別人；大多數的人把時間用在滿足慾望，追求身外之物上面，到了最後算總帳的時候，每個人的成就有了明顯的差異，或是賺了西天果位，或是賺了一身罪孽，其中的不同，相信每個人心裡都非常明白。既然明白這麼簡單的道理，何不從今日起就開始好好振作，擺脫醉生夢死的不良習慣，踏上成聖成賢的永恆之路，這不就是當人最大的成就嗎？還有什麼比這更重要的事？人生苦短，不該對酒當

歌，消沉自己的意志，當在苦中堅毅不拔，立萬世不易的基業，不愧萬苦千辛修來的人身，走過了這麼一遭。

莊子裡面有個譬喻，他說世上沒有人會用黃金做的彈丸去射鳥，成本獲益不成比例，可是世人卻用生命中最貴重的物品……時間，去追求最不需要的東西……名利恩愛這些只能短暫擁有的東西，不就像用黃金做的彈丸去射鳥一樣可惜嗎？

不要感嘆人生苦短，能夠把握當下，用短短數十年的光陰去創建萬八年的功果，用最真誠的心面對人生，抓住每一個可以修道辦道的機緣，盡心盡力修己渡人，雖然愚鈍，那就多做幾次，雖然屢戰屢敗，那就屢敗屢戰，人一能之幾百之，人十能之己千之，上天給你保證必定成功。不過我們要知道，所有的成功與榮耀都是來自於道，不是個人，所以修道人得了一些誇讚，沒什麼可以驕傲的，一旦驕傲，心魔立刻壯大，道心馬上就消退。書經上說「滿招損，謙受益，時乃天道。」驕傲會引來別人的嫉妒與攻擊，謙虛的人明哲保身，遠離災禍，這是自然的規律，一點也假不了。

有一次孔子參觀周太廟時，看到一個鼓器，問看守太廟的人這是什麼，得到的答案是右坐之器，孔子說：「我聽說右坐之器裡面的水滿了就會翻覆，沒裝水則會歪一邊，只有水裝得剛好時會保持中正。」於是請子路取一些水來試試看，果然是這個樣子，孔子感嘆的說：「是啊！天底下的事，哪有太

超過而不出問題的呢？為人處事也應該像這右坐之器，守中庸之道，不偏不倚，方才可以圓滿十方。」

結論

在餐廳或大眾運輸工具上經常看到一些大吵大鬧，影響到安寧的小孩，會被人罵沒家教，小孩被罵「沒家教」，是在罵誰呢？如果一個修道人被人看不起，被說成「修什麼道，騙人的」，只是在罵一個人嗎？老母的心裡一定很難過，老師的臉上也無光彩。詩經說「無念爾祖，聿修厥德。」怎麼能夠忘了你的祖先，要好好修養自己光明的德行，以期光宗耀祖。人生在世，受天地化育之恩，受父母養育之恩，受師長教育之恩，知恩就要報恩，報恩之極，是盡先天後天大孝，立身行道，行功了願，濟世渡衆，揚名於後世，則庶幾無愧於所生，亦無愧於天地，如此就是真正做到仰俯無虧了。

中庸有言「君子素其位而行，不願乎其外。」世事雖然變化無常，修道君子不論身處何地，都能謹守分際，不因外在變化，失去了志節，富貴不淫，貧賤不移，威武不屈，除了以身作則，更要推己及人，使社會國家一團和氣，沒有貧困、歧視、殺戮、鬥爭，圓滿自己又能以德相融合，大同世界由此而立，這應該就是修道人所能做到仰俯無虧的最高境界了。

（全文完）

真誠不偽 心口如一

恩師慈悲：

念念慈悲動地天 刻刻喜捨福氣添
渡化眾生憑誠意 戰戰兢兢身修圓
真誠不偽心如一 順天應人好收圓
拐彎抹角不實際 坦蕩率直養心源

甲午馬年剛開始，首先祝大家身體健康，學修講辦、一馬當先，當仁不讓，事事如意，馬到功成。

恩師慈悲：「學道要愈學愈和氣，修道要愈修愈歡喜，講道要愈講入性理，辦道要愈辦愈契機，行道要愈行愈中矩」，這「和氣、歡喜、入理、契機、中矩」，就是要大家，在學修講辦中，放下執著、對待。現今各處道場人才濟濟，但道務進展不如預期，為什麼呢？

是那一方面出現問題，真的要趁新的一年，好好反省一下。

學道、修道是內聖功夫，但講道、辦道，就必須面對社會中各階層人士，人家怎樣看我們，直接影響道場的興衰，所以這篇文章，就由「講」開始好了。

後學曾經見過、聽過不少講師，他／她們有出色的學歷，也有很好的口才，但他／

她們並沒有成全到很多人。相反地，有些沒有很高的學經歷，也沒有很好的表達技巧，但他／她們的宣化，成全的人反而比較多！原因就是現今講師宣化，太著重科技、內容的潤飾，要求多元化，變成花巧，華而不實，當中缺少了「誠」、「真」，更有恃才傲物，看不起人家，又不肯虛心求教，所以不進反退。反倒是有些講師，學歷不高，口才不好，但是他們都有一個共同的特色——每一次說法都很用心、很真心、很誠心！他／她們的說法，都是日常生活中演練，平淡中見真摯，每一字一句，都由心而出，真誠不偽，不拐彎抹角，心口如一，所以每次宣化，都撼人心扉，令人動容！

現今社會，學問固然重要，但在道場中，道德修養重於一切。當年有學富五車的葉公公，但五前人只有小學畢業，而老前人更是不識字，當年他由常州開荒到香港，發展到全世界，成功不是靠學問，而是靠內在的德行，感化眾生。當年前輩們，到處去講道宣化，憑他／她們真誠的心，感動了好多很多人，所以有今日的道場，他／她們說法都不落文字相，而是以最真誠的本來面目來成全眾生，這也就是我輩所缺少的。

講道要入理，不是用美麗流暢的文字堆砌出來，更不是把它寫成逐字稿，一字一字

唸出來，而是隨心而發，用至真至誠來令人信服，這除了在平時養成閱讀的習慣，累積對經典的感悟與體認。此外，在學習時放下得失心，靜叩心門，用心去體會課題的真義，找回自己，而且「反省」自己對這個题目的「實踐」到何種程度？天事人辦，我們要承擔上天所付予的責任，要圓滿繼師之志之愿，化度萬國九州，必須先空其心、誠其意，才能開智慧，入自性本體，句句撞以警鐘，起振聾發聵之功。雖說上台學講是「登法王座，作獅子吼」，但如果只是照本宣科，就像《景德傳燈錄》裡大珠慧海和尚所說，「如鸚鵡只學人言，不得人意；經傳佛意，不得佛意而但誦，是學語人」，如此只會讓台下的人昏昏欲睡，或者覺得講得好好聽，徒誤眾生慧命罷了！

雖說人生如舞台，但我輩千萬不要做一個出色的「偽」人，要在社會洪流中，保存一點自我的真，願共勉之！

問卷調查

博德自2004年九月十五日創刊以來，一轉眼發行近10年，爲了讓博德成爲您進德修業的靈糧，也冀望博德能真正擔負起常州「教育」與「傳播」的重責大任，讓真理法雨不分時間、不分空間，都能在您需要的時候滋潤您的心田，請將您寶貴的意見寫下，以做爲「博德」未來改進、修正的參考，謝謝您。

- 一、您覺得「博德」的版面編輯、排版是否易於瀏覽閱讀？
☐非常滿意 ☐很滿意 ☐普通 ☐不滿意 ☐很不滿意
- 二、當您收到「博德」時，閱讀習慣／順序是？
☐依序並全文閱讀
☐全部閱讀：但是會先點閱感興趣的標題，再瀏覽其他
☐只瀏覽標題 ☐只閱覽有興趣的，其餘不看 ☐不一定
- 三、您認為「博德」有哪些方面要再加強？（可複選）
☐排版 ☐印刷 ☐內容貧乏 ☐照片不足
☐未如期發行 ☐投稿管道不暢通 ☐其他
- 四、您覺得「博德」所刊載的內容數量為何？
☐過多 ☐稍多 ☐適中 ☐稍少 ☐過少
- 五、您希望還可以藉由「博德」接收到哪些資訊？「可複選」
☐不需要；保持現狀即可 ☐經典 ☐各地道務報導
☐人物報導 ☐修行小故事
☐其他
- 六、您覺得「博德」中，對您最有助益的單元是？（可複選）
☐前人特稿 ☐慈語甘泉 ☐道學院特稿 ☐專題
☐道場加油站 ☐處事錦囊 ☐一脈薪火傳九州
☐千手千眼記常州 ☐平凡中的不平凡 ☐小品 ☐食譜
☐希望增加的主題內容：
- 七、整體而言，您對「博德」的滿意度為何？
☐非常滿意 ☐很滿意 ☐普通 ☐不滿意 ☐很不滿意
- 八、您對「博德」的建言與期許：

問卷回覆方式：

1. 傳真：Fax: 886-2-2812-3316（國外），02-2812-3316（台灣）
2. 電郵：cc_borde@yahoo.com.tw或stanley@photosensor.com.tw
 博德問卷調查表歡迎至博德網站http://www.cc_corde.org/下載填寫即可。辛苦了，感恩您。

如何設計社會？

◎戴山

設計可以是指科系，也可以是指職業，簡單一點，可以指一個活動。它很難被明確定義，而且在現今社會裡幾乎所有的行業都可以沾上設計，或是反過來說，設計這項技能可以應用到任何想像得到的生活領域。我們的社會已經進到一個無所不用設計的時代。

設計最終是為了人。設計者因此必須時時思考一個關鍵問題：使用者是誰？有什麼樣的行為習慣？面臨著什麼樣的問題？思考過這些問題之後，便要想出解決之道。但就在這裡有人質疑：是設計者解決了使用者的

問題，還是解決了他自己（想像出來）的問題？另外，現在也逐漸流行以「設計」一詞取代「策略制訂」、「製造」、「生產」之類的想法，以便讓更多人發揮創意，加入解決問題的行列。這看似擺脫權威，擺脫專業封閉性，倡導創意的作法，真能貼近當事人的生活？創意是用來改變當事人行為嗎？

幾個月前聽了一場演講，講者相當自豪地展示他們設計的產品——清潔單位的制服以及一些器具。這是參考過其它國家的設計，新的材質也實地測試過，服裝樣式也很不錯。設計過程中，此團隊也調查過當事人的工作環境條件，以及他們對於服裝樣式的偏好。設計該完善的，該達到的優點，這家公司都做到了。這也算是一種帶有社會性質的「設計」。不過，這些單位員工被問及對服裝的偏好時，答稱：沒這個命穿戴。這或許是一句戲言，但之後我常仔細觀察他們在路上包覆著臉部，騎著機車或腳踏車，半隱匿地沿街清掃的行為，不禁懷疑，一套新衣服加上新穎的工具真是他們想要的？這些能提高工作的專業度？是否會引來更多的側目與監督？法國的社會學家Bourdieu的研究很清楚地指出，每個階層都有自己獨特的審美觀與品味，不是高下之分，而是多元式的競爭。員工的生活、勞動以及審美觀似乎某種程度上被忽略了。

曾有團隊找了數十位設計師與癌症專家一起腦力激盪，並與醫院工作人員合作，試圖透過工作坊設計一些活動，或讓家人參

與，或改善篩檢的當下環境或硬體設施，使市民有意願參加癌症篩選檢查。對於長期制式地從事勸說、發宣傳單的人員來說，這是極有創意的作法，好像調控一些情境變數，就能改變人的行為。

不巧，約莫同一時間我參加了一門為期一年的課程成果發表會。有的修課學生前半年進入原住民為主的社區，有的進入私人社會服務站，與精神障礙者建立關係，有的到街上認識街友。學生首先並不是要改變別人，而是先藉著接觸、認識並融入這些陌生的他者，進而認識自己是如何想像這些他者，結果，一段時間之後，學生們改變了自己。下半年之後學生開始提出一些有趣的方案，例如，與族人一起烹飪，並教導孩童學習烹飪，一起共食，藉此改變了原住民的家

庭關係，也更拉近了學生與族人的距離。學生還提出關於身體方案，讓原住民孩童認識父母的勞動。土地方案則是與族人共同設想社區空間的使用方式。學生除了深入這些田野之外，還必須每週回到課室，密集討論五六個小時。

學生發表自己在這一年中的改變，以及因此提出的方案時，感動了不少人。他們在提出方案之前，先是改變自己，融入當地。這是相當有深度的社會設計：改變自己，進而改變對象。兩者在共舞之時，彼此都改變。設計除了腦力激盪，搜尋關於使用者以及使用情境的資料，訪談使用者，或是帶來驚奇之外，還應顧及那個難以被設計的「人」，一個生命豐富的人。（作者為台灣大專院校社會系教授）

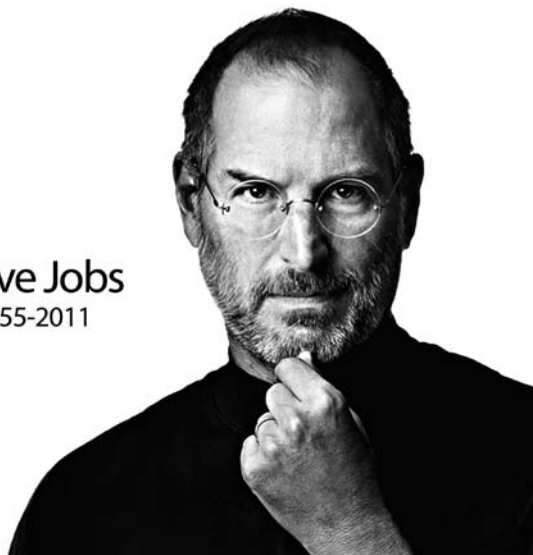




◎陳基安

賈伯斯的真心話

Steve Jobs
1955-2011



他說：「世界上只有一件東西，丟了永遠找不回來，就是生命，我曾經叱吒商界，無往不利、戰無不勝，在別人的眼裡，我的人生是多麼風光，是成功的典範」，但除了工作以外我的樂趣並不多，到後來財富對我來說，已經變成了一種習慣了。」

「在病床上，我回憶起我自己的一生，發現曾經讓我感到無限得意的名譽與財富，在即將到來的死亡前，已全部變得黯淡無光，毫無意義了。」

「現在我明白了，人的一生只要有夠用的財富，就該去追求其他與財富無關的，更重要的東西如感情、藝術、兒時的夢想……。」

賈伯斯（Steve Jobs 1955－2011）於2011年10月5日去世，享年56歲，這位科技奇才，世界名人，也是目前世界成功的商業典範。就如1997年，蘋果「不同凡想」廣告詞：「只有那些瘋狂到以為自己可以改變世界的人，才能改變這個世界」，道出賈伯斯的創意來源於改變世界，對品質的堅持，美感的要求，不斷的改進達到自己想要的目標，他說過許多金言玉語，至今都被人奉為圭臬，但最震撼人心的是他在病中，對人生的體悟。

「無休止的追求財富，只會讓人變得貪婪和無趣，變成一個變態的怪物。正如我一生的寫照。我生前的所有財富都無法帶走，能帶走的是純真的感動、愛和情感，那才是人生的財富。」

「人生最開心的莫過於財富與理想相伴而行，除了基本的生活開銷之外，其餘的財富用來實現理想、回饋社會、涵養靈性；自由自在，隨心所欲任遨遊，做自己的主人。」

「要知道別人可以替你開車、替你賺錢，但沒有人替你生病，替你去死，東西丟了可以再找回來，但是有一件東西丟了永遠找不回來，那是生命。」

俗話說：「鳥之將亡其鳴也哀，人之將死其言也善」，一代巨人賈伯斯，在他臨終前覺悟：一但人死萬事休，名譽與財富，一樣也帶不走，感嘆人生之無常，悲生命之短暫，就在他事業的巔峰，忽然死神召喚，說走就走，由不得你，發人深省。

《金剛經》上所說：「凡所有相，都是虛幻」，「一切有為法，如夢幻泡影」佛家常說：「萬般帶不去，唯有業隨身」，賈伯斯精采的一生就是一面鏡子。

讓我想起張三豐【無根樹】：「無根樹、花正幽，貪戀繁華誰肯休，浮生事、苦海舟，盪去飄來不自由；無岸無邊難泊繫，常在魚龍險處遊，肯回首、是岸頭，莫讓風波壞了舟。」凡樹要有根，方能生

發，樹若無根，必不長久，人生在世，生老病死，忽存忽亡，百年歲月，電光石火，譬如朝露，亦如樹之無根也。

俗云：「人老顛東，樹老心空，智慧竭矣，真靈散矣。」凡此皆因貪戀繁華不肯罷休，白做浮生之事，全不想百年倏忽，人死事丟，身坐苦海之舟，又不想一旦無常，性沉舟覆，無邊無岸，泊繫維艱，一蕩一遊，魚龍險處，奔奔波波，勞碌碌，徒傷吾之智慧，錮蔽吾之靈性，世人之所以深入苦海，陷溺難出者，皆因不肯回首，不識岸頭，若肯回首，即是岸頭，能登覺路，則智慧復來，真靈常在。

師云：「行盡天涯路，唯有修道不誤人。」往者已矣，來者可追，了解生命之真相，才知道斷惡修善，積功累德，明心見性，這才是一個真正覺悟之人，真正有智慧之人。（作者為國小退休校長）



快樂FUN寒假之小天使冬令營

◎吳佩帽

一年一度的台東天震佛堂小天使班冬令營舉辦囉！這個活動一直以來，都是大朋友小朋友最喜歡的，而我也從台北放假回來，幫忙前賢們用心的準備。這次的活動，我第一次擔任了工作人員的角色，也就是醫護組的小小護士；這工作對我這護理系學生來說，不會很生疏，反而可藉著這次的機會，讓我練習未來的工作情況。還記得，去年的冬令營，擔任輔導員角色，那也是第一次，那困難度更高，而我也克服了！

活動第一天一大早，有個小妹妹，因為過於興奮，跑著進佛堂時，不小心在門口跌倒受傷！雖然臉蛋只是小擦傷，但也擔心有傷口不好看，所以，我便從醫藥箱，拿出小藥膏幫她擦上。她微笑的跟我道謝，讓我很開心。活動當天，剛好天氣非常寒冷，正是感冒的流行期。必須特別去注意，各個小朋友的

身體狀況。當天的室外活動，陣陣冷風吹拂，當大朋友帶動小朋友跑跑跳跳時，我也隨時待命！若小朋友們受傷或是感冒，以便幫助他們處理外傷以及觀察小朋友身體狀況。很高興的是，每位小朋友，都開開心心的出去遊玩、平平安安的回到佛堂。

活動第二天，活動地點是在室內，對小朋友來說，比較不會有身體不適的問題發生。一大早，看見小朋友們更有活力，替他們感到開心，也沒有小朋友有不舒服的情況，繼續樂在活動中。當然，每個活動有開



晚會活動

始，就會有結束！這兩天的活動期間，大朋友小朋友及各位工作人員，每個人都非常開心，並且在這次的活動中學習到很多，獲益匪淺，而我也不例外。

這次的主題，主要是告訴我們【犧牲奉獻】的意義。在日常生活中，有許多人是在默默犧牲奉獻的，像是：警察、護士、醫生…等，這些人犧牲他們的時間、奉獻他們的熱情，幫助我們生活上的大小事，沒有他們，或許我們的生活不會這麼便利吧！

在這次活動中，我學到了犧牲奉獻，也學到了未來在職場上會遇到的事情。從小，阿嬤都會幫我們家四個兄弟姊妹，還有爸爸、姑姑們做財施，原來這也是犧牲奉獻的一種。現在都是阿嬤



我們的作品



戶外團體照

拿錢幫我們，我以後長大，也要幫阿嬤、還有其他家人錢布施！其實，「犧牲奉獻」——沒有很難，只看我們是否願意去做而已。



大地遊戲——超級比一比



藝術家解說

道脈傳無盡 源遠更流長

～參加2014年全台青少年輔導成長營心得

◎人間世

時間：2014年2月14日23：30

地點：台南青少年活動中心

在眾人酣睡聲的陪伴下，車子終於到達目的地。都已經這麼晚了，早已超過報到時間，雖然我知道不管多晚到達，佛堂的大門一定會開著等待遊子的歸來，但是，想著許多前賢，這些日子為了籌備這場法會，不免

又忙又累，到現在還不能休息，要接待從四面八方回來參班的學員，就覺得這些前賢為道場無為付出的精神，真的好偉大。懷著一點點愧疚的心下了車，迥異於出發時溼冷的天氣，南台灣的熱力，不論是氣候或是前賢們的招呼，瞬間溫暖了冰冷的身軀和心靈，真摯的問候，親切話家常，一切都是那麼的自然，就算久未謀面，見面卻一點也不感到



生疏。在無拘無束之中，又有一股力量，牢牢的穩住大家的心，不管去到哪裡都不會改變，我喜歡這種安全感。掛在睡袋上的姓名吊卡、排列井然有序的置鞋籃，主辦單位的用心規劃不言而喻，又是一陣莫名的感動。吃過了宵夜，躺在早已鋪好的席墊上，在更熱鬧的酣睡聲中，加入了我的樂章。

哇！開班禮中，怎麼有那麼年長的點傳師陪著一群青少年在燒香叩頭！他應該有八十多歲了吧？走起路來，已不似這群年輕小伙子的矯健，每一次起、跪看起來都有些吃力，但他仍然按部就班的做好每一個動作。在道場中，處處可見這樣慈祥的長者默默的付出，縱使許多人不知道他們的名字，也不會改變他們對道的熱忱。在司儀的介紹下，大家才認識這位前輩，正是這個營隊的營主任邱文進點傳師。在這兩天的活動中，他始終陪伴著這些小後學，護持法會能順利進行，雖然從頭到尾，他沒有站在講台上開口說話，但是他用身教為每個學員上了最寶貴的一課！讓學員見證什麼是誠心、什麼是平等。原來在道場修道，年齡不是問題，職



務沒有距離，工作不分高低，上天要的就只是一顆真心而已。

不論是靜態課程亦或動態學習，都太精彩、太令人感動了。來這裡，果然是正確的

選擇，就算用掉兩天的假期，暫別溫暖的家庭，放棄享樂的機會，還是非常的值得。俗話說「佛門之中好修行，一粒種子萬粒收」，我只是付出一點點時間，學到的東西卻終身受用，真正叫做一本萬利。



靜態課程分成兩個部份，一部分是司儀工作詳解，詳細的介紹擔當司儀這個職務所應注意的大小事項。一場法會能否順利圓



滿，司儀的操持至關緊要，看著司儀氣定神閒的站在台前操控全局，好似非常簡單，只要照著事前準備好的備忘錄逐一執行即可，可是計畫往往趕不上變化，臨時發生的一些事情，都需要靠司儀臨危不亂的智慧來化解問題，圓滿當下。所以，要當一位稱職的司儀，除了事前的準備要確實，還要嫻熟道場各項佛規禮儀以及具備良好的修養，方才足以承擔重任。不過話說回來，有誰一開始就會這些事呢？沒有歷練的機會，哪來經驗的累積？我一直覺得在道場學習最可貴的事，就是能夠包容錯誤，在練習的過程中，前輩也許會嚴格的要求，不斷地提醒，但是當我們真正上場時，因為緊張、疏忽、分心等因素發生顛倒錯亂的事情，卻沒有人會當面指責，不僅如此，許多人還會在事後安慰我們沒關係，下次多注意就好了，這時，除了懺悔與自責之外，更容易喚醒良知良能，讓自己更加精進。試問：在功利主義掛帥的現今社會，有幾個地方，能夠容許任何人這樣的學習呢？

靜態課程的另一個重點，就是講解道脈源流。三位優秀的講師，依序引領著學員乘著時光機回溯道脈的根源，如數家珍的娓娓敘述歷代祖師的傳承並道出一幕幕鮮為人知的感人故事。從元會的由來、七佛治世三佛收圓、青陽、紅陽、一直到路祖、師尊、師母的一萬叩首和一片西瓜、常州的淵源、先賢的頂劫救世，原來我們今天能夠享受豐碩的道果，是歷代無數先賢用一滴一滴汗水、熱淚和鮮血灌溉道苗而得來的；是古今無數

仙佛拋先天果位，重入生死輪迴而建構出來的。我不用看也可以感受到許多的學員和我一樣淌著熱淚，是的，真心一定是柔軟的，只要撥開覆蓋在那上面的那層霜雪，你我的心和聖賢仙佛的心都是一個模樣。活佛恩師曾經說過「入我門不貧」，我到今天才了解這句話蘊藏的深意，原來在求道的那一剎那，我們就繼承了龐大豐厚的一筆遺產，那是整個道脈源流的寶藏全在裡面，任憑我們運用，在此同時，也承擔起將道脈傳承下去的神聖使命。現在的我們，將會是道脈源流裡的主角，追隨往聖先賢的腳步走在歷史的軸線上，只是以我現有的品德學識，不知道能留下什麼樣的足跡以供後世憑弔呢？

動態的分站學習課程，是由三位點傳師擔任關主，教導學員擔任司儀時開班禮的程序與演練、札把香和平爐的要點內涵與獻仙佛香的演練。看到各關主提供的資料與講解的內容，就感受到他們在道學上的深厚素養，學員們也把握住難得的機會，專注的聽講和練習，雖然狀況百出，卻正好讓人反省平時不曾留意的細節而收穫更多。

前輩慈悲！能參加這個班是不容易的事，來的學員個個是常州道場的菁英。沒錯，這一班學員遲早要接替上場，為道脈的延續各盡一份心力。或許，就像絕大多數先賢一樣名不見經傳，可是只要抱道奉行，誠心修道辦道，就不辜負上天的恩德，也不枉費所有為道犧牲奉獻者的一片苦心。就讓我們大家，加油！



◎水叔

一場「水果」饗宴 ——讀「鵠的誠固」訓文集有感（下）

師賜鳳梨多荊棘 不畏艱難效賢行
（美國·休士頓，律德佛堂）
師賜葡萄貫穿引 引導群眾和氣行
（美國·邁亞密，茂德佛堂）
師賜一顆水晶梨 晶瑩剔透清淨心
（美國·維珍尼亞，園德佛堂）

至聖先師孔子因「有教無類」、「因材施教」而萬古流芳，贏得千秋萬世的美

名。其實，後學認為我們的老師不遑多讓，更是把教育理念發揮的淋漓盡致！因為老師會用心觀察每個人不同的特質及專長，甚至是不足和缺失，用契合他的方式與之互動，且賜予各具特色的佛果，以達到開導、啓迪及教化之效。

「鳳梨」中的酵素，可以幫助消化，並且能降低血壓，是很棒的水果。雖說外皮尖銳有刺，但只要小心處理，就能嚐到既微酸又微甜的美妙滋味。學修講辦行道的過程中，何嘗不也會遇到挫折、阻礙之逆境呢？可是，我們不但不能畏縮退卻、自暴自棄，反而更要努力克服、勇往直前，畢竟世事無法盡如人意，在人生旅途中，挫折是免不了的，即使前途佈滿了荊棘，充滿了挑戰，做為老師的徒兒，唯有以樂觀的態度、不屈不撓的精神，迎向前去。記住：效法前輩的德行，接受考驗，終有到達目的地的一天。

您若想要擁有一顆清淨無染的心，能辨別是非、黑白、善惡，那麼，吃下老師賜下的水晶梨，保證功力大增啊！不單只是梨子的外表晶瑩剔透，後學查了資料得知，原來「梨子」具有清腸潤胃、調節體內醣質，可預防糖尿病的功效。更重要的是，它的鐵質還有造血的功能，可說對於改善、預防貧血都有很好的效果。也難怪有人倡導適度的「捐血」有益身體健康，因為「汰舊換新」血液，真的很棒呵！血

要「除舊佈新」，那麼恩師要我們「清淨」此顆心，不也是意在言外嗎？

此外，老師又賜香蕉予道親，除了代表大家要上下一條心、同舟共濟之外，更要體悟「蕉皮本澀人生境，肉甜參悟玄妙精」！再次勸勉、告誡大家：不畏艱難困苦，唯有以堅強的毅力，接受磨鍊、挑戰，也就能征服自己、戰勝環境。不要小看香蕉這種水果，皮澀果軟肉甜，和牛奶搭配卻能預防骨質疏鬆症，您說：神奇嗎？老師也是營養師嗎？

假若老師賜果「草莓」呢？老師慈悲云：「草莓之果柔軟心，望吾徒兒堅道行」。草莓素有「水果皇后」之美譽，其嬌貴可見一斑。通常我們也稱那些抗壓性很低的青年人為「草莓族」，暗諷他們像草莓般的易受挫折及傷害，且無力自保。然而，別忘了，草莓的柔軟及可口，入嘴即化的美妙滋味，卻是無庸置疑的。老師希望我們能取其長，且向草莓的「柔軟心」看齊，展現修道人慈悲的一面，這才是重點啊！

又「師賜一顆青蘋果，酸甜滋味自嚐焉」。吃蘋果的功用及益處，無須後學在此贅述，誠如大家口耳相傳的：「天天一蘋果，疾病遠離我。」已經道盡了蘋果的價值。但蘋果的品種畢竟也不少，酸甜滋味到何等地步，老師要徒兒自己去品嚐體會。人生不也是如此嗎？就如「如人飲水，冷暖自知」啊！拿到甜柿的道親，更要感念恩師的諄諄教誨及殷殷期盼，因為「甜柿賜汝永記清，修道一生莫放棄」！

後學一再咀嚼恩師的聖訓，細細品讀一番。老師賜予無數的佛果給眾弟子，無論是殷勤懇切的教導我們要「多參究」、「認理修」、「加鞭進」，或是語重心長的勸勉我們要「誠抱守」、「堅信念」、「多思量」，進而悲心慈愛的祝福大家「妙慧添」、「體康安」、「增信心」、「健心靈」……，在在傳達了老師對我們無私且滿滿的愛！就如同老師所言：「師徒如父子，情愛似海深，斷也斷不了，想離離不去。」（美國·三藩市，慧德佛堂）真的是情深意切，令人動容，叫後學更感羞愧呵！

有時，後學覺得老師有如偉大的文學家，文藻詞句永遠是那麼的優美流暢，如：「一片片，紅葉落，知秋天到來；雁南飛，一字排，大自然生態，一朵朵，花凋落，秋風涼意來；花不鮮，勤培栽，春天花會開。」（美國·芝加哥，羅氏佛堂）



老師批一曲「用心」，勉勵徒兒要「把握好良機，道合齊戮力，同志同鵠的，始終要如一」。更難得的是，老師他也是一名通達諸經萬教的提燈者，在深入淺出的道理中，卻又蘊藏深奧的玄機妙理，字字珠璣，在在需要我們再三咀嚼，用心體悟。

就如同老師所批訓：「積羽千斤能沉舟，繩鋸可使硬木斷，蟻穴必有潰堤患，隙熾亦有焚室原，孔雀雖有色嚴身，不如鴻雁能飛遠，莫因一時之鬆懈，大寒索裘已太晚。」（印尼，恭德佛堂）在這裡，老師就是明白的告訴大家：不要小看自己的能力，積沙可成塔，衆志成城，團結一條心，其力量很可觀的。在學修講辦行道之過程中，也要時時提醒自己，如臨深淵，如履薄冰，戰戰兢兢，千萬不要大意懈怠。因為臨渴掘井，為時已晚；不如未雨綢繆，有備無患，才是王道！且不能以做個明哲保身、獨善其身的「孔雀」為目標，修道者要有如鴻雁之大志向、大宏愿，飛得高又遠。有道是：「天下溺，援之以道。」如此才能彰顯出修道人的氣度與志節，不是嗎？

在「鵠的誠固」訓文裡，還有更多瑰寶等著我們親自體悟，並且躬身實踐。濟公老師在美國·紐約，重德佛堂為所有徒衆端出了修行的上妙佳餚——一品鍋，就是最佳明證。當天，照慣例，老師在報佛號之前，講了鎮壇冠頂詩再批文，並藉八卦鐘提問在場諸位點傳師：「鵠的方針在何處？」之後，恩師話鋒一轉，云：「今日為師不談道，來煮道菜衆加料，所謂大

鍋菜，又曰一品鍋，各位壇主，爾等是那一道料品？」當下，每位壇主當仁不讓，紛紛鼓起勇氣上壇回答。有：爽口清香的「高麗菜」、營養柔軟的「豆腐」、自然甘甜的「玉米」、清涼退火的「白蘿蔔」……，火鍋料中絕不少的「茼蒿」及易被忽略的調味料「鹽」……等，紛紛出籠。

所謂：修行未必講課；料理即是道理，都是存乎一心。恩師再次驗證了，也讓大家領受了他老人家的禪語。如：

「樣樣菜 營養高 皆為菜 料皆少
壇主責 各盡心 火候煉 莫灰心
鍋中菜 同一心 美味鍋 同協力
行道品 正己心 內功圓 外功滿」

沒錯，每一種菜都有其味道及特色，道親也是如此，大家分別來自不同的環境背景，專長能力也各異，要如何發揮所長、人盡其才、上下一心，煮出一道湯鮮味美的一品鍋，也考驗壇主、一般道親的智慧。其中，後學最佩服的事，是：老師會針對每位前賢的回答，給予鼓勵及點醒，譬如：「茼蒿菜 同德力」、「芹菜美 亦調味」、「玉米甜 人緣合」、「空心菜 須齊心」、「馬蹄脆 人耿直」，或許老師和前賢之間的契機與禪語，旁人無法理解，唯有當事者「了然於胸」呵！總之，在領受了恩師慈賜的這頓火鍋大餐之後，身心應該是暖和且滾燙的。諸佛妙理，非關文字，淺白的詞語，也有至深的意涵及期許。後學進而深思，我們除了閱覽經典和訓文之外，更要大徹



大悟、立定正確的方針與目標，即時把握良機，勇往前進，且堅定、誠意、有恆的修身行道，才是老師的好徒兒。

各位前賢大德，您還記得十五條佛規的第八條佛規是什麼嗎？答案是「勿棄聖訓」。活佛師尊曾經為「勿棄聖訓」之內涵，為文（為詩）做了很多的批示，重點是：要明白仙佛如果沒有承領上天的旨意，絕不敢隨意就臨壇批訓的，祂們均以天命為尊貴，全以救拔衆生的苦難為慈心悲願。因此，徒兒要靜心體會聖訓中所蘊含的妙意，並在參研之後，好好收藏，不可任意丟棄，以免招來魔考或災難，自然也可令全家法喜充滿、身心愉悅。雖說如今的聖訓數以萬計，深淺亦有別，然而，卻均依根基啓發，若我們大衆能體會並遵行仙佛的慈悲訓語來修持，必能到達康莊大道！總之，「勿棄聖訓」，就是訓勉我們不能丟棄、不可輕視，甚至身體力行衆仙佛的苦心慈語。只要我們大家善用之，凡夫亦能證佛果！各位前賢，我們有信心做得到嗎？

後學再次望著書櫃中，近十本聖訓，

是歷年來，由重德道學院出版的慈訓系列叢書。我們的活佛師尊為造育成全人才，增長前賢信根，在聖訓中蘊藏無限慈懷與悲願。為了勸化常州弟子，諄諄教誨，照亮了我們的心頭，可嘆的是，我們雖都是老中的兒女，都是老師的子弟，離老中和老師的心卻是那麼遙遠。難怪恩師會語重心長的說：「師心屢屢年年言，幾個參明師心意。」（英國·倫敦，英慈佛堂）也因此，我們每年固定或不定期的設法會，開班研究，就是希望藉著不斷的進修與研習，讓大家更上一層樓。

希望常州道親在各聖訓及慈語裡，能尋覓到「柳暗花明又一村」的喜悅；更期盼活佛師尊的甘露法雨，能滋潤我們枯萎的天心。尤其是這本「鵠的誠固」訓文集，是名副其實的一場「水果」饗宴，值得我們大家細細品嚐，共同分享！

請問：現在的您，開始要體會個中滋味了嗎？

（全文完）



圓

年近歲晚，不管身在何方的親友們，都會在除夕前趕回家，男女老少圍繞在一起，開開心心地吃一頓團年飯，這是華人社會的一種習俗。由於地域文化差異，團年飯又稱為年夜飯、團圓飯、圍爐等……。食譜款式亦有很多種類，有以火鍋，有以盆菜，有以擺滿一桌好彩頭的精美佳餚，家鄉美食各式各樣。分享美食之餘，相互問候祝福，一片溫暖和諧的氣氛。

團年飯這種風尚習慣，總離不開“圓”這個東西，一家大小圍繞著一張大圓檯，食物放在圓檯中，小孩子坐在長輩身旁。

濟公活佛：

大圓覆小圓 師在徒身邊

小圓依大圓 師徒心相連

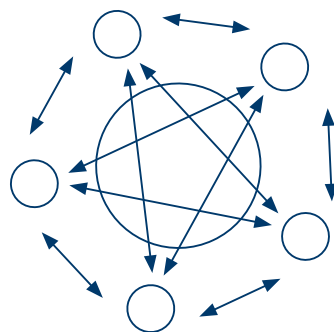
大圓比喻恩師，好像同檯進餐的長輩，小圓比喻各位徒兒，恩師就坐在徒兒

身邊。小圓依傍著大圓，彼此心心相連繫。

小圓欲光灼 愿心亦須堅

圓圓緊相扣 師徒辦收圓

圍爐以爐為中心環繞一圈，在座每一位都可以平等距離，不受阻礙自由拿取食物，小朋友總是最高興和最積極參與，不論大人與小孩一齊把食物吃得光光，就像前賢常叫我們“收圓”，即叫我們把食物吃光。在修道立場，小圓欲要有所成就，立愿成佛之心必須堅決，恩師與各位同修們以道心相互緊扣在一起，像圍爐般師徒合力齊辦末後收圓大事。



三曹普渡收圓大事，當中必須要圓融，才能圓圓緊扣。團年飯當中總少不了“湯圓”這一道甜品，寓意團團圓圓。修辦道更加要團圓，如各自有私心，我走我的陽關道，你過你的獨木橋，各懷己見，私心用事，便誤了大事！

同檯食飯並非各自修行，圍爐的過程，沒有一位是中心，從每一位參與者的角度都可以看見對方，每人旁邊都有同伴依靠著，每一位置的編排都是一致的。無有先後等級之分別，同等機會拿取食物，同等機會相互祝福，同等機會照顧身邊的人。圓融好像圍爐，做人處事，沒有矛盾，沒有障礙，進退合宜。

圓的世界沒有先後、上下、左右、時間和邊界：在圓形跑道的兩輛賽車，如果沒有看到他們的起跑，我們根本分不出誰是前誰是後。



甲君住在20樓，乙君住在5樓，甲君住在乙君上層。假若從宇宙的角度看地球時，乙君可以在甲君之上。左與右亦會出現相同情況。



假使一個人被關在一所密室，面前有一個時鐘。經過了幾天後，時鐘顯示著10時正，問他是早上10時或是晚上10時，他可能答不出來。因為看不見外面是白天或黑夜，又沒有其他資訊提示，便有所困惑。





◎陳銀長

忍辱度嗔恚（下）

也就是說大多數的人都是為著自己設想。然而要知道：衆生為何有無盡的煩惱？大多是為了一個「我」字。因為有了「我」，就有了私心；一旦有了私心，對事情的看法就會失去公正。也因此，當順境來臨時，便容易得意忘形；當逆境來臨時，埋怨嗔恚的心即隨之而生。因此，心中只有「我」的人不知道時時應自我檢討，且心境隨著喜怒起伏不定，這樣的人要做到忍辱的功夫，確實很難。

所以，當我們要熄下怒火以達到忍辱的效果時，首先一定要先去除我執、認識真假，不要一直陷溺在人情的漩渦中而無法自拔。今天我們這個假體處在這紅塵假景之中，難免有食、衣、住、行的各種需求，相繼而來的便是「得」與「失」的種種問題。然而，這些問題我們都需要將它慢慢地淡化，因為連那與我們最親近的、四大假合的色身都不是真正的我，更何況身外的一切呢？

記得耶穌聖人說過一句話：「即使讓我得到了全世界，而失去了生命，又有什麼意義呢？」所以不管我們現在是處在得意的環境或失意的環境，經過幾十年後，生命結束，所有的一切都將歸於虛無，而種種別人加諸在我們身上的侮辱或冤情，也將會隨著環境的更替與時間的變遷，還給我們一個公道。當我們有了以上的認識時，便能將一件事的來去視為自然，那麼

忍辱對我們確實有說不盡的好處。也因此，兩千年前，當釋迦牟尼佛觀察到衆生不論男女老幼，皆有「嗔恚」的弊病時，祂便以這帖「忍辱」的藥方，來對治「嗔恚」。然而，要做到「忍辱」二字卻不是一件容易之事。接著，我們便來做個探討。

四、如何達到「忍辱度嗔恚」？

（一）無分別心的執著——現今社會上常聽到一句話：人不為己，天誅地滅。

用筆在圓球上劃，是劃不完的，因為它沒有邊界。圓融待人處事，其成果得益可以無窮無盡。



當我們看透了先後、上下、左右、時間和邊界之分別執著時，權位富貴、成敗得失都只是短暫片段生死之間的顯影。衆生都被困在六根、六塵、六識、十二因緣、四聖諦等圓軌上，輪迴不息。正如《心經》所說：「觀自在菩薩」，外圓還須內圓，須行深，反求自性般若之本心，才可照見五蘊皆空，方能度一切苦厄。

內外圓滿，愿心必要堅定，正如一個圓形，必須要有圓心，輔以圓規，便可以劃出圓形來。因此愿心堅定，再輔以師訓禮規便可圓滿。備製湯圓的時候，我們會用手揉弄成一粒粒圓球形的圓團，煮熟的湯圓可圓可扁，入口容易，老少咸宜。大

同世界的圓滿，有賴人的幫助，扶圓補缺。應事應物時，能夠隨方就圓，使別人容易接受。天空的星星像宇宙中的湯圓，構成宇宙圖景，星際體系和諧地在天際旋動。繁星之中較大的是恆星，經過核聚變自身產生能量而發熱發光；較小的是行星，反射恆星的光而發出光芒。太陽是恆星之一，離地球最近，是地球能量的來源。大圓覆小圓，活佛恩師是我們的太陽，照耀每一位天道兒女。圓圓緊相扣，星體以各自軌跡運行，緊緊相扣而不互相撞，每一星體在各自所處的位置，所看到的星體分佈以及運動模式都是一樣的。正如人倫社會雖有君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友之別，當素其位而行時，在各自的崗位上所看到的衆生分佈與及生存模式都是一樣的，甚至佛與衆生亦本無差別，只在悟與迷之間。師徒心相連，同於道同於德。師徒辦收圓，整齊圓滿，無所欠缺地步上收圓大道，生死即涅槃，煩惱即菩提，衆生即佛的圓通境地。



喜怒便能不住於心。如此，天下又有何事不能容納的呢？

（二）**去除無明**——什麼是無明呢？就是隱藏在我們意識中的嗔恚心。因為這無明是我們累世的業力所引起的，也是我們累世以來無法脫離生死輪迴的主要因素。一般人不明白自己累世造了多少業因。事實上，這些業力常常會使我們在不知不覺中失去了理性的思考，障礙我們對任何環境的適應能力。所以，一旦受了外來的刺激和侮辱，無明火就會產生，使我們的心不能平靜下來。如果這種心境不改變，要行「忍辱」的功夫可能嗎？很難。所以凡事要多思慮、多包容，隨時謹慎身口意於疏忽時容易產生的毛病。事實上，古聖先賢都是以修身煉性而達到心身的平衡發展，如曾子就有一日三省的功夫。時時的反省、自我的警惕，凡事以包容代替責備，以忍辱而達到和諧與美滿，對自我性情的調節有很大的助益。

（三）**去除不良習性**——習性是我們今生在生活環境中所染著的一些作為與習慣，它會隨著歲月的增長，附著於本性中。當遇到不如意時，這些習性會在不知不覺中顯現出來，於是脾氣便隨著意識來發露。如此，要達到「忍辱」確實很難。因此要達到「忍辱」，脾氣毛病一定要改善。尤其在學道、修道的過程中，習性不改、毛病不除，如何回故家鄉呢？這是最重要的。因為如果一個人習性不改，就算有天能回到天堂，也會覺得不自在，而很自然地再下塵凡來。

（四）**懷著感恩與謙下的心**——忍辱不只是忍受別人的欺侮而已，也需要能忍受別人加諸在我們身上的褒獎與奉承。因為要考驗一個人，順境往往比逆境還厲害一人在順境中很容易不知不覺地就失去了自己的立場。尤其是有地位、有名望的人，一旦得勢、或是有某種成就，驕傲自滿的心很容易產生，種種遺憾之事便可能在此時發生。因此，要達到「忍辱」的工夫，驕滿的個性必先去，否則它將阻塞我們的妙智慧，使無明重現。

也因為如此，我們需要以「感恩」與「謙下」的心來降服驕滿憤高的心態，調熄嗔恚的怒火。當失意來時處之以忍，當得意來時處之以淡，不矯柔造作就無怒，不遷怒、不二過自然心安。尤其處在得意順境中，若能以感恩及謙下的心境來處事，將能使事情更加圓滿，也可以使自己的心性更加提昇。因此，心懷感恩與謙下是幫助我們達到忍辱、並使我們人格圓滿的不二法門。師尊也曾慈悲：「謙下與感恩是接納真理的來源，是創造進取的本質，是待人處事的禮貌，是明誠形化的工夫。」

（五）**將逆境視為增上緣**——在人生的歷程或修道的過程中，各人因緣不同，有人一生中一帆風順，有人卻是逆境連連。在這種境遇中容易使我們感到心煩，脾氣也最容易發動，因此需要我們由心境上下功夫，將所遭遇的種種困境，當作是成就我們的增上緣。古德云：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。」當我們有這種認識時，不但不會產生怨恨，反而會更

加積極來面對。因為順境固然能成就我們，而逆境也可以考驗我們。我們不要只祈求在順境中一帆風順，應該要有勇氣接受逆境的考驗。當榮辱毀譽來臨時，能以平常心看待。佛陀告訴我們：「欲為佛門龍象，先做衆生馬牛」。也就是能「忍人所不能忍，做人所不能做」之事，才是真功夫。歷經種種磨煉，必能使毅力增長、智慧提昇。

（六）**達到無生法忍**——一般人都以為忍辱只是遇到事情時忍著一口氣，以保平安，於是只一味地將心內要發作的怒氣強忍下來，不使它顯露於外表。然而，此種情形如果對方一再地刺激，而迫使我們忍無可忍，結果就不堪設想了。因此，這種忍辱並非真正的忍辱，而是暫時逃避現實而已。真正的忍辱不但要能「忍氣」，更要能「化氣」，達到「無生法忍」，也就是「無執相的忍辱」。它是完全由自性中自然流露一無忍辱的我、無施辱的對方，清靜無為，才是真正的「忍辱波羅蜜」。

五、結論

總而言之，忍辱就好比一道護身符，能保護我們免受傷害、調伏煩惱、產生妙智慧。一個人若能時時保持心平氣和，那麼顯露在外的一定是和顏悅色。當一個人心中有怒氣，他的容貌一定有幾分凶相。



俗云：「欲知天上意，需在雲中取；欲知心內事，須辨眼中神。」各位想一想：如果一尊佛祖與一位魔王出現在我們面前，我們會選擇哪一尊呢？一定會選擇佛祖，為什麼？因為佛祖時時顯露的是慈祥，充滿了親和力，而魔王卻帶給我們恐怖與不安，所以我們不喜歡接近他。

反觀我們自己，每一個人都有佛性的一面與魔性的一面，當我們滿心歡喜、慈悲喜捨，此時你就是佛——日日是佛，月月是佛，年年是佛，到最後一定成佛；如果我們的內心常存忿怒不滿，時時顯露著魔相，此時你就是魔——日日是魔，月月是魔，年年是魔，到最後一定成魔。所以，這也就是我們需要學習「忍辱度嗔恚」的主要原因，其實無非也是要去濁留清，達到返本還源的修行目標。雖然於初學時難免會感覺困難，但只要有耐心，相信必然能得到成功的。願與大家共勉之。

（全文完）



持戒

百文一見 (022)

戒是防非止惡，防止行為、語言和思想三方面的過失。

「戒是無上菩提本，長養一切衆善根。」《華嚴經》

釋迦牟尼佛於娑羅雙樹間將入涅槃，是時中夜寂然無聲，為諸弟子略說法要：「汝等比丘，於我滅後，當尊重珍敬波羅提木叉（註1），如闇遇明、貧人得寶，當知此則是汝大師，若我住世無異此也。」《遺教經》後世概括這句話為「以戒為師」。

佛教對戒律有不同的分類，其中影響最大，流傳最廣的是五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語和不飲酒。在這去聖

時遙的今日，根基淺薄，誘惑太多，持戒是基本，絕不能輕心，並且要守心。《五燈會元》記載：

石鞏慧藏禪師，投馬祖出家。一日，在廚作務次。

祖問：「作甚麼？」

曰：「牧牛。」

祖曰：「作麼生牧？」

曰：「一回入草去，驀鼻拽將來。」

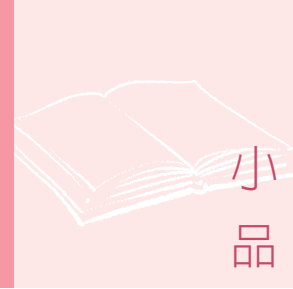
祖曰：「子真牧牛。」

師便休。

心為身之主，身為心之用，守心乃持戒之精粹；這句傳頌千年的禪話，「一回入草去，驀鼻拽將來」，正是持戒的註腳；妄念一起，便將之降伏。

天道弟子當記 老師的慈悲教導，「守玄克念，剋勵向前。」

註1：波羅提木叉，梵語prātimoksa，翻譯為戒律。戒律二字，各有意義。戒是止，佛陀禁止佛弟子作惡造孽（諸惡莫作）；律是持，佛陀規定佛弟子奉持行善（眾善奉行）。



欲而不貪

2013年於臺北承德大樓崇華堂文教基金會所舉辦的兒童夏令營，主題為「守住這一球」守住這一球，從地球的危機談起，到劫難與人類活動的關係，以至於人類如何扭轉危機？讓世世代代能平安，進而創造宇宙繼起之生命。

這空前一大險象，例如最近澳洲的極「熱」世界（發燒到攝氏四十度），或是菲律賓的水災，是從何而來？

夏令營學員在桌上擺了各式各樣的水壺，以因應炎炎夏日，然而有些水壺樸實無華，有些水壺精緻漂亮，而人們想要的，往往是精緻漂亮的水壺。

後學詢問一個簡單的問題：「喝水，

還是喝水壺？」其實人類需要的只是水，想要的，卻是引人注目的外殼，再深入探討為什麼會想要的原因，以國小學童單純的智力，就能明確的指出：「因為別人有，我沒有，所以會想要。」可惜三歲小孩都知道，八十老翁做不到。

想要的慾望，就是驅使人類日夜追逐的，耗散精力的原因，而想要的根源，就是：「色慾」及「食慾」。以「色慾」來說，關聖帝君戒淫經明確指出「淫為萬惡之首，孝乃百行之先」，由於「淫慾」令人沉溺於男色及女色當中，因此歷史上陳靈公淫臣之妻造成臣弑君有之，也不乏尋花問柳造成性病纏身，流落街頭的案例，因此關聖帝君明訓，戒之戒之，禍伊胡底，就是指一定要戒除此「邪慾」。「色慾」還包括追逐物質的享樂，例如豪華的電梯內所使用的不鏽鋼板上有雕花及圖騰，而要在不鏽鋼板上雕花及圖騰，必須使用腐蝕性極強的化學藥劑，此化學藥劑刺鼻難聞，處理不當，會導致環境汙染，誰會想到富麗堂皇的背後，竟是如此不堪呢？不鏽鋼板原是防止生鏽，延長安全使用年限，但由於人類慾望的驅使，而生產雕花的創新產品，其環境污染的後果，還是會回到人類自身，影響到人類健康，例如北京的霾害，部分原因就是該地的重工業引起，人類與環境的關係是密不可分的，人身一小宇宙，與身外之大宇宙是息息相關的，因此守住這一球就從節制個人



慾望開始，避免比較心態，崇尚樸實，無怪乎南海古佛2012年澳洲立仁佛堂的慈訓：「讓我們的眼根清淨，認清世俗如夢幻」，而眼根清淨的方法之一，就是以無色眼來觀物，無色眼就位於首中之玄關（求道者的祕寶），常以此智慧之眼觀物，自然內心清淨，觀得自在，無物無礙。

「食慾」是人類的大慾，不過在享用一塊牛排時，可曾想過吃完牛排後身體要花多少精力來分解一塊牛排？可曾想過罹癌率高的國家，幾乎都是大量攝取肉食的國家？牛排的來源來自屠宰牛隻，可曾想過牛流血痛苦掙扎的樣子？可曾想過飼養一頭牛要消耗掉地球多少資源？可曾想過牛會排放多少二氧化碳而導致地球氣溫升高？因此保護地球環境就應從減少口中那一塊肉做起。其實不只是肉，在炎炎夏日大受歡迎的冰淇淋，在生產過程中，同

樣也消耗掉大量的能源，而高熱量高糖分的冰淇淋，並沒有解渴消暑的作用，吸引人的，只是那冰涼的口感及甜度，這難道不是人的慾望嗎？約翰·羅彬斯（John Robbins）是美國「三一」冰淇淋（Baskin Robbins）王國的繼承人。然而長大後，他離棄了一切榮華富貴，搬去小島，過著一年只花六百美元的儉樸生活，經過七年的沈潛，三年的實地調查，約翰·羅彬斯出了一本書——「新世紀飲食」（DIET FOR A NEW AMERICA），提出了一種結合健康、環保、愛心的飲食觀。一個冰淇淋王子可以捨棄榮華富貴，可以捨棄他的事業，您的事業有他大嗎？為什麼您捨不下慾望？難道您的愿力大到可以乘載衆生的業力，可以普渡慈航，可以遊戲三昧嗎？如無大悲大愿拔苦的悲願，您一切的享樂，只是您個人的慾望，所造作的業力罷了！

南海古佛2012年澳洲立仁佛堂的慈訓：「末劫殘年，已在眼前」我們處在的極「熱」世界，已經罪證確鑿，夏日氣溫異常高，甚至高於人體平常的體溫，地球已經發燒了，該是降溫的時候了。人類過節，動物也在過劫（中秋節烤肉陋習，或澳洲人烤肉過節的靡風），也許下一個烤焦的，恐怕不只是動物的肉。冰淇淋王子可以猶如釋迦牟尼佛般覺醒，諸位已求道的前賢，都是上天的孩子，您覺悟了嗎？您想過節還是過劫？您想處在極「樂」世界？還是極「熱」世界？喝水，還是喝水壺？這是二選一的問題！誠如子曰：「欲仁得仁，又焉貪？」您的慈心，就這麼簡單。



◎子雨

「樂活」的哲學

影，人生何用苦營謀。」的確，紅塵假世，轉眼成空！我們白陽修士更要體悟彌勒祖師的鴻慈大願，了解在這多欲的人世間，成就「於相離相」、「在塵不染塵」的究竟解脫，並藉由「在家出家，聖凡兼修」之法門，成就人間淨土。

也正因為如此，我們這些白陽弟子，擁有健康的心理及身體，更是相對重要的！想想看，雖說色身是假，這軀殼是暫時居住的場所，但假若沒有了它，我們就無法來學、修、講、辦道；想要拜訪道親、成全後學；想要開荒、渡化衆生；想要在道場中奉獻己力，一定要有健康的身體，否則「力不從心」，或「心有餘而力不足」，不是會很懊惱嗎？尤其現代文明病實在太多太多啦，憂鬱症、強迫症、妄想症、厭食症……，造成恐懼、憂慮、焦躁不安。我們要健康，我們要快樂，我們要幸福，光靠坊間的按摩、排毒、瑜伽、

有人說：「人生有如列車，駛向各人不同的終點站。」當然，也有人謂：「人生如戲！只要我們用心，每個人都正在上演一齣精彩的戲。」既是如此，我們每個人就要扮演好自己的人生角色，好好地在这个人生舞台上發揮，盡情表演！尤其在求道之後，人生有了許多不同於求道前的風景與故事，我們是否真的可以看透人世間的紛紛擾擾？做到在塵不染塵，一切平常心呢？其實，修道的真諦是——超塵脫俗，誠如師尊老人家慈悲：「人生在世一蜉蝣，轉眼烏髮換白頭；看破世俗似泡





斷食、靜坐……，真的百分之百有效嗎？天天吃維他命、經常泡溫泉或只靠運動，行不行？的確值得深思！

之前，大家應該都聽過「樂活族」吧？這個名詞最早是出現於美國，是LOHAS的縮寫，亦即健康及自給自足型態過生活。其價值觀是：快快樂樂、用心在活。其中的「H」是Health，健康的飲食、生活、身心靈的探索與個人成長。特別強調有機的、天然的、綠色的、節能的生活；而且在做消費時，會考慮到自己與家人的健康和對環境的責任，可說是一種「適可而止」的生活態度！而「樂活」呢？就是健康、樂在生活。讓人與地球和諧，永續共存。是追求自然、天然的生活。而且，所有的生活型態，都需要以心靈做為基礎。那麼，何謂真正的健康呢？根據世界衛生組織對健康的定義是：健康是一種生理、心理和社會的安

全安寧狀態，而不是僅僅免於疾病和虛弱而已！

沒錯，健康是一生最重要的資本，若沒有了健康，再多的財富、權力也沒有用！然而，我們也不要忽視了壞情緒對人的負面影響，因為它也會造成身體嚴重的危害！要了解：我們的生命是由內向外的，唯有心靈得到充分的休憩，保持身心的平衡，讓自己真正放鬆，並珍愛身體，如此，才能擁有健康的生活。

總而言之，我們生活在現今「失衡」，甚至「脫序」的時代，節奏過快，壓力太大，在在都威脅到我們的身心。要如何讓生理、心理都健康？要如何達到「身心」平衡，過著健康的生活：這就是「樂活的哲學」，也是我們大家重要的課題。

以下，後學整理出幾個方向，讓我們大家一起分享，共同參考：

（一）健康就是幸福。

- (1)了解生理方面的致病原因。
- (2)識透心理方面的致病因素。
- (3)開嘴笑飲，逍遙一生。

（二）革除物慾——讓心靈清淨。

- (1)不斷的反省自己。

「反省」是止惡良方，也就是我們要針對自己的言行舉止，再想想看。

其原則有：

- ①要虛心接受前輩的指導。
- ②要懂得分辨是非、對錯、善惡。
- ③要檢討自己的行為並學習別人的優點。
- ④要冷靜的面對問題。
- ⑤要有思辨的學習態度。

- (2)克制物慾的引誘。

- (3)要知足。（知足感恩，是告別煩惱的「心情維他命」）

- (4)勿執著得失。

（三）建立正確的人生觀。

（四）身心安頓的喜悅。

師尊云：世事當如行雲流水，

隨所遇而安可也。

毋以妄想戕真心，客氣傷元炁。

（五）追求真正的快樂。

- (1)適度的滿足與合理的節制。（因為貪是煩惱的根源）
- (2)生活有理想，奮鬥有目標。

- (3)保持三心：開心、安心、放心。

- (4)隨緣放下。

詩云：春有百花秋有月，

夏有涼風冬有雪，

若無閒事掛心頭，

便是人間好時節。

若能做到「轉念、放下、善解、包容、無我、利他」，一定可化煩惱為菩提，笑擁「樂活」的人生！

前天主教樞機主教單國璽先生，生前曾說過：「我把生命交給天主，把疾病交給醫生，把調養交給自己。」這位生命鬥士，給我們上了寶貴的一課！此外，行天宮三宮的建設人——玄空師父亦點醒大家，慈悲云：「要注意做人的道理。與人相處，時時保持心和氣順，生活快樂，身體自然健康。」

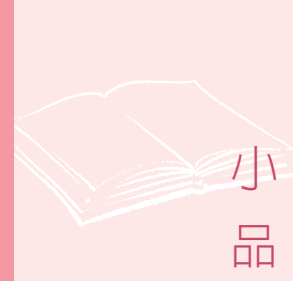
最後，在新的一年里伊始，希望大家都有健康的身心靈，樂活自在的成為幸福快樂的修道人，祝福大家！





心靈SPA

- 有人崇尚名牌，卻不知真正的「名牌」是心安理得，清心自然。
- 人活著，能心安理得做自己愛做的事，才是一種真正的幸福和快樂。
- 寧動千江水，不動道人心。
- 被恨的人沒有痛苦，恨人的人卻終將遍體鱗傷，所以，絕不去恨人。
- 緣分是本書，翻得不經意會錯過，讀得太認真會流淚。
- 不同傻子爭辯，否則就搞不清誰是傻子了。
- 學歷是銅牌，能力是銀牌，人脈是金牌，思維是王牌。
- 成功的人不是贏在起點，而是贏在轉折點。
- 錢有兩種：花掉的是錢，是財產；沒花掉的是「紙」，是遺產。
- 把脾氣拿出來，那叫本能；把脾氣壓下去，那叫本事。
- 簡單的事重複做，你就是專家；重複的事用心做，你就是贏家。
- 智者從失敗中學到經驗，愚者卻從失敗中學到憎恨。
- 心垢由反省而知，由懺悔而除。
- 真正懂得享受生命的人，是不會浪費時間和別人爭執的。
- 錢可以買到防彈背心，卻買不到真正的平安。
- 深水靜流，淺水怒吼。人在面臨逆境的挑戰時，若不能沉得住氣，就很難有扭轉乾坤的機會
- 真正的平安來自於一顆無愧的心。



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。



既然抓不住，何不送一程

日落黃昏，倦鳥歸巢，青山漸漸安靜了下來。

一個年輕人面容猙獰怒氣沖沖地跑到高高的山崗上發洩似的狂喊著。年輕人的暴躁驚動了正在不遠處打坐的禪師，面目慈祥的老禪師緩緩走到年輕人面前，對他露出了善意的笑容，然後和年輕人攀談了起來。在談話的過程中，老禪師始終眯著眼睛微笑著在聽年輕人的傾訴。年輕人從一個邊緣的小城來到這個燈紅酒綠的大都市來闖蕩，經過多年的打拼吃了很多苦才好不容易在企業界幹到了中層管理人員的位置，身邊也有相識了幾年的女朋友。可是，現在這一切都毀了，老闆因為種種原因要將他辭退，現在他正在為公司培訓替代他的新人，每天在公司裡的日子過的非常壓抑。而女友知道他很快將失去這份收入豐厚的工作之後，

也提出了分手。女友的理由很簡單，她不能讓自己未來的孩子擁有一個沒能力給她們安穩富足生活的父親。我跟了老闆整整八年呀！他一句話就讓我走人！我的女朋友當初剛來到這個城市的時候舉目無親，是我幫她找了工作，全力以赴地照顧著她，可現在她卻在我最艱難的時候選擇了離開！年輕人幾乎是聲嘶力竭地說完了自己的經歷，憤怒的雙眼中燃燒著熊熊烈火。

年邁的禪師輕輕地拍了拍年輕人的肩膀，然後拉起他的手在山上信步遊走起來。清涼的山風讓年輕人煩躁的內心漸漸平靜了下來，這時候，老禪師忽然停下了腳步，伸手去抓一片飄來的柳絮。柳絮輕盈而調皮，每次都從禪師的手掌之中溜掉。年輕人默默看著老禪師，眼中充滿了疑惑。“呵呵，我老了，抓不住這些柳絮了。”老禪師說完之後，抬起頭和年輕人面對著面，說道：這世上種種美好與精彩，我們並不一定都能抓到，既然抓不到，倒不如送它們一程，讓它們活得更精彩飄逸，讓自己得到安寧與豁達。說完，老禪師輕輕將抓柳絮的手向上微微一揚，柳絮被禪師的手這麼一送，在湛藍的天空下飛的更加漂亮了。老禪師說完之後，年輕人呆立良久。忽然，他的臉上露出了淡然的微笑，向禪師深深鞠了一躬，轉身下山去了。

回到城裡之後，年輕人兢兢業業地將自己在工作中的經驗都教給了那個即將接替他的新人，老闆看在眼裡，沒想到受了委屈的他居然還會這麼為公司出力，心裡

很不是滋味兒。當他離開公司的時候，老闆動情地緊緊握住他的手對他說：我對不住你，沒想到你還能這樣對我！辭退你，我也是有難言之隱，你這個朋友我記住了，以後有事就來找我。他笑著和老闆告別，然後在辦公室同事們的留戀和注視中大踏步地走出了公司的大門。和女朋友最後道別的時候，他送給她一份特別的禮物——一盒治療風濕的膏藥。女朋友有風濕病，每次疼起來都在床上呲牙咧嘴的直打滾，女孩兒看到這份禮物之後，哭得差點抽搐過去，他安慰完她之後，瀟灑地轉身離開了。

在隨後的日子裡，他始終奉行著一個原則，能抓住的人和緣分，他都加倍珍惜；不能抓住的種種，他就笑著送他們一程。這樣的心態讓他贏得了很多人的尊重，也得到了別人更多的回報和幫助，他的生活也漸漸走出了困境。

後來，他經過多方尋訪找到了禪師所在的寺院，想當面感謝老禪師。可讓他萬萬沒想到的是，好不容易才找到了禪師的所在，老禪師的弟子卻告訴他，禪師已經圓寂，從時間上推算，恰好是他們見面的第二天。弟子還告訴他，老禪師當時身體狀況非常不好，每時每刻都在遭受著疾病的折磨，有時候疼得汗水直淌，卻始終面帶微笑的生活著。雖然，老禪師早就知道自己來日不多，但依然平靜樂觀的生活著。

聽完這些話之後，他努力讓自己的臉上綻放出微笑，用笑容將眼角的淚水擠

走。這時候他才明白，相遇的時候，老禪師是忍受著多麼巨大的身體痛苦在為自己解脫煩惱。老禪師那時候已經知道自己抓不住自己的生命了，卻還用盡了生命最後一份力量送了自己一程，讓自己的人生走上了正途。他向禪師圓寂的地方磕了幾個頭，然後微笑著向山下走去。

老禪師用自己的生命讓他明白了一個道理：人，永遠都要微笑堅強樂觀豁達的生活下去，這才是生命的意義。

人生不如意，十常八九，當碰到不如意，何妨看得開、放得下，既然抓不住，何不送一程。若能珍惜每個能抓住的人和緣分，給予方便，不能抓住的種種，就笑著送他們一程。這樣的心態不僅讓自己走出了困境，也容易得到了別人更多的回報和幫助。

心得與淺見

人生的紅綠燈

從幼兒時，命運之神就好像特別跟亨利過不去。

四歲那年，亨利父母在一次車禍中死去，他被寄養在一個遠房舅舅家。舅舅對他很刻薄，吆喝打罵是家常便飯。亨利很早懂事，學習非常用功，成績出類拔萃，考上了一所知名大學的熱門科系。但畢業那年，全國的經濟形勢都不好，辛苦找了一年工作，卻絲毫沒有著落。

對亨利最好的的是那位60多歲的房東老太太，滿頭白髮下，仍然能看出那份安詳與高貴。每次亨利回來，她都會高興地開門招呼他，儘管亨利自己有鑰匙可以開門。看到亨利沮喪的樣子，老太太總安慰

道：「亨利，事情沒那麼糟糕，一切都會好起來的。」

亨利每次心裡都很感動，但他覺得老太太根本就不會知道他的難處。他想，如果他能像她那樣，每天最重要的事，就是看著馬路上川流不息的各種車輛，以及熙熙攘攘的人群，他也一定會這樣快樂。

有一天，亨利看著老太太出神的樣子，不由地納悶：在她的思想裡，到底裝著一個怎樣的世界呢？那馬路上每天都如此單調，對亨利來說，實在沒有什麼可看的。

他終於禁不住地問她：「您每天都在



看什麼呢？有什麼有意思的事情嗎？」

老太太笑瞇瞇的望著亨利：「孩子，那馬路上的紅綠燈，寫下的是無數行人生命的過程，怎麼會沒有意思呢？」

「那有什麼好看的呢？不就是紅綠燈嗎？」亨利還是不解。

「孩子，你還不明白。這人生呀，就像那紅綠燈，一會兒紅，一會兒綠。紅的時候呀，就沒法動了，動了就會出交通事故；綠的時候呢，就一路通暢無阻。」

老太太頓了頓，「有時你遠遠看著那燈是綠的，等車子加速到了跟前，卻可能突然就紅了。有時遠看是紅的，到了跟前就變綠了。有的車到每個路口都可能是綠燈變紅燈，有的車到每個路口都是紅燈變綠燈。可是呀，他們最終都同樣離開了這裡，朝著遙遠的地方去了。有了這紅綠的變換，人生的步伐才有快慢調整，人生

的景色才有五彩斑斕！為什麼要為一次紅燈而焦慮不安，或為一次綠燈而興奮不已呢？」

亨利總算明白，原來自己一直在人生的路口撞著紅燈，綠燈總會閃起，遠方依然在召喚。帶著對老太太的感激，亨利開始了新的努力。

四十歲那年，亨利成了美國最著名的電腦經銷商，擁有億萬家產。

在哈佛大學演講那天，在如雷的掌聲中，他沒有忘記當年那位房東老太太的那句話。他平靜地說道，自己只不過是遇上了人生的綠燈而已。

每一個人在生命的過程中，都會碰到成功與失敗。當碰到成功的時候，不要忘記人生還有紅燈；遇到失敗的時候，也不要忘記前邊可能就是綠燈。

同樣的，在修辦道的過程中，每一位前賢，也有可能一帆風順或碰到逆境！要記住：千萬不要為一次失敗就焦慮不安，或為一次順利而興奮不已。總之，不管紅燈或綠燈，都要鏗而不捨的往前邁進。

心得與淺見

INSIGHTS

Thanksgiving (Part 2)

© Big Sam (USA)

Be Grateful Yet Mindful of the World's Tragedies

We arrived at the Thanksgiving holiday being grateful to what we already have, treasure the good people around us, and feel blessed surrounded by our vast temple family. We must also be mindful of the tragedies, pain, and suffering from around the world in less fortunate places. I would like to take a minute to highlight the devastations and tragedies occurred in the world during 2013. This is a list to remind us of Buddha's teaching that we must remain vigilant and persistent to build more temples around the world to ferry people from this suffering materialistic world to the world of Nirvana.

Horse meat discovered in United Kingdom beef; Brazil nightclub fire killed 242; meteor exploded over Russia injured 1,500 people; new Avian flu H7N9 threatens humans; terrorists bombed Boston marathon; Bangladesh building collapse killed 1,100; nineteen firefighters perished in Arizona wildfire; Asian flight 214 crashed; Spain train derailment killed 79 people; Canadian runaway train exploded and killed 42 people; unprecedented rainfall flooded Colorado and spread across more than 2,000 square-miles (about five times the area of Hong Kong SAR); molasses spill killed thousands of fish; historical floods in Alberta, Canada displaced 100,000 residents; terrorists attacked Kenyan mall and killed 67 people; tennis ball-sized hail caused US\$5 billion of damages in Europe; antibiotic-

resistant salmonella outbreak from raw chicken sickened hundreds of people; earthquake killed 200 in the Philippines; typhoon Wipha hit Japan with 30 inches of rain within 24 hours; torrential rains caused flooding in eastern Europe and resulted in \$16 billion of overall losses; shutdown of U.S. government caused hundreds of thousands of workers out of work for several weeks; and super typhoon Haiyan killed nearly 10,000 people and displaced 1.8 million children in the Philippines.

Bring Happiness to Others

Reminded by the world's tragedies happened within the last eleven months, we learned that the world is full of calamities and suffering. Thus, we must choose the path of not adding more pain and suffering to others. We must choose the path of giving joy and happiness to others.

First, the answer to lessen the

pain and suffering in the world is to spread compassion. Buddhas are the role models of practicing compassion towards each other. Buddhas kindly told us that the world's suffering originates from the suffering that humans inflicted onto other living things. Until the killing of animals ceases, the world's suffering will simply continue. This is the law of karma.

In early November, a 32-year old man fell about 16 feet to the ground from a tree stand. 16 feet is less than two stories high since one story is about 10 feet in height. The man suffered a spine injury and paralysis, authorities said. The man refused to be in a wheelchair for the rest of his life. A few days later, he chose "to remove himself from life support systems," and died a few hours later. The man is a newlywed; he married just three months ago. His widow is also expecting a baby. A father lost a son. A wife lost a husband. An unborn child never has the chance and privilege to meet his or her father. The man will never have a chance to teach, play, and guide his child when the child grows up. This is an unfortunate tragedy and the suffering cannot be repaired. In the morning of the day before the accident happened, the man had one thought—he decided to go on a hunting trip. Hunters often hide and waited at tree stands for unsuspected animals. That idea was

the beginning of a sequence of events that led to sufferings given to all of his related family members. One thought caused the suffering of many people, resulting in endless loss.

Therefore, a good first step in bringing happiness to others is by practicing vegetarianism. We now know that many billions and millions of animals are killed each year for human consumption. Their unnecessary suffering can be eliminated when all human beings decide to stop consuming animal products. On the other hand, we are not qualified to speak of bringing happiness to people if we can't even bring happiness to animals.

Second, after we lessen the suffering and violence onto all living things, we can practice the way of constantly benefitting others. Sixth Patriarch's Kindness said that "In daily life, constantly practice the deed of forgiving and benefitting others. Achieving Tao is not by giving money." (六祖無相頌：日用常行饒益，成道非由施錢。) In our



INSIGHTS

thoughts, words, and deeds, we must constantly remember to always help others, not hurt others; support others, not hinder others; benefit others, not harm others; advance others, not setback others; guide others, not confuse others; encourage others, not discourage others; lead others, not mislead others; ferry others, not sink others; and enlighten others, not darken others.

Master Ji-Gong Buddha's Kindness on Appreciation

Master Ji-Gong Buddha's Kindness said "Gratitude is deep, and happiness is when one is satisfied with what one has." (活佛師尊慈悲：“恩深知足樂” Source: Divine Revelation at Sam Tak Temple, Cleveland, Ohio, U.S.A., September 2008)

Thanksgiving holiday is neither about consuming a big turkey feast nor about shop-till-you-drop. During the Thanksgiving holiday, it is an important lesson from Master Ji-Gong Buddha's kindness to remind us—his disciples—to be grateful and satisfied with what we already have.

Should we slaughter billions and millions of animals to have big feasts (and unhealthy consequence) when millions of people are hungry in the world? Should we buy more stuff when the stuff we got from a few years ago remains unused? Should we continue our greed of endless desires when we already obtained the priceless Tien-Tao? Should we spend a lot of time connecting with more new friends and gathering more likes in social networks when we don't even spend enough time talking and caring for our new and old Tao-Qins at temples? Should we consume our entire life going after fame, fortune, and higher positions when we can serve a higher calling of duty?

Vegetarianism lessens pain and suffering in the

world when compassion becomes widespread. Resources saved from over-consumption can help others in need. Tien-Tao is the most valuable thing one could ever obtain—let's make sure that we don't lose it. A Tao-Tien disciple must treasure the time when he or she has the opportunity of talking and caring for our Tao-Qins. There is no career in the world more honorable and rewarding than serving Tao. This is the divine duty of all Tien-Tao disciples. We can always be thankful since we are Tien-Tao disciples.

Chung Te Institute of Religions and Philosophy (CTI) is the place where we can learn the tools to help others to understand the true meaning of Thanksgiving—to appreciate what we already have, give happiness to others, and be thankful. With a solid foundation in the time-honored values of Tien-Tao's learning and a dynamic combination of theoretical and applied learning, a CTI education prepares Tien-Tao disciples for life-long achievement measured by how deeply they challenge themselves, how devotedly they support their temples, and how selflessly they help the world have a better future.

Grass (Part 1)

© Big Sam (USA)



Master Ji-Gong Buddha's kindness once said that "green bamboos and yellow flowers are also Buddha Dharma."

Utilizing assistance from mountains and lakes and guidance from flowers and trees, they can help us in understanding the meaning of Zen. By observing flowers and trees, sun and moon, day and night, and sunshine and rain, we can further realize the teaching of Buddha.

The status of grass is insignificant yet its value is noble.

Grass' status is insignificant—grass is often taken lightly by most

people. People stampede on grass. Grass is cut while lawn is mowed. Grass is poisoned by people—people get rid of weeds by spraying them with toxic chemicals. One of my friends even replaced his grass backyard with concrete because he does not want to deal with the routine (and costly) maintenance of a

backyard full of grass and weeds. In addition, animals such as dogs, cats, deer, turkeys, etc. dump their feces onto grass. Despite all these harsh treatments, grass does not complain nor reject people and animals while continuing to serve human beings and animals by sacrificing itself. This spirit of never giving up should be learned by all Tao-cultivators.

Grass' value is noble. Grass can grow on many different types of soil, even on drylands—you can see grass growing on sandy beaches. After wildfire destroyed a forest, grass is usually the first type of plants reborn before trees and flowers grow. After a windstorm, large trees—though appeared to be strong and sturdy before the storm—were the ones who got uprooted by gusty winds. Yet grass survives the strong winds with no noticeable damage. This is also the reflection of Master Ji-Gong Buddha's kind teaching of "softness cannot be destroyed."

Grass also serves as the primary food sources for wildlife



animals. According to anthropologists, in pre-historical times, these wildlife animals were hunted by Neanderthals and Homo sapiens. In other words, without the existence of grass and its various contributions, the human civilization, as we know today, wouldn't even appear. Tao-cultivators should always be mindful of our words and deeds in helping other temple members to continue their cultivations and not disrupting their progress.

Grass benefits everyone.

Grass gives nutrients to support life. This might surprise you—grass-type foods serve breakfasts, lunches, dinners, and snacks. These grass-family plants include rice, wheat, corns, etc. They turn into cooked rice, bread, cereals, chips, energy bars, corn oil, rice crackers, etc. It is safe to say that most people in the world regularly consume either rice or bread. Tao-cultivators must learn to give spiritual food to fellow cultivators. These spiritual foods are to give nutrients to our temple brothers and sisters so their souls can become healthier.

Grass is a vegetarian food yet it provides enough nutrients and calories to sustain the physical activities of large animals. For examples, cows—a vegetarian animal—eats

grass yet they are large, muscular, and can work all day long for farmers in rural countries. A horse—another vegetarian animal—eats grass yet they are tall, fast running, and can carry heavy loads. Amazingly, horses only sleep about one to two hours a day and remain standing while they sleep. No one should underestimate the amount of energy and nutrients that can be provided by vegetarian food. Grass seeds can also serve as food feeds to other animals such as birds. If one wants to practice as a vegetarian, he or she must also maintain a healthy lifestyle—for demonstrating a wholesome person with a healthy diet, healthy lifestyle, and health personal life.





Grass can protect lives.

Grass growing in coastal areas helps to protect the shoreline and to reduce the impact of flooding. For example, grass, shrubs and smaller plants have root systems that structurally reinforce and support slopes (similar to rebar reinforcing concrete in building construction), bind soils, and reduce their susceptibility to erosion from wind or rain. In addition, by taking up the water directly from the ground, absorbing it through their leaves, and breaking the impact of raindrops or wave-splash, plants slow down the rate and quantity of water runoff that can lead to erosion. With less soil erosion, coastal areas are better prepared to reduce the impacts from storm surges. With lower impacts from storm surges, coastal population is better protected.

Tao-cultivators must learn to protect others. This is to protect temple brothers and sisters from evil forces and devilish distractions by

strengthening fellow cultivators' foundations and dissipating the powers of these evil forces with our creativity, patience, and persistence.

Grass can get rid of dirt and cleanse the environment.

Grass can absorb pollution from ground soil. Grass roots act as a natural environmental filter, and in combination with soil biology make lawn root zones an ideal medium for the

biodegradation of contaminants that are carried in runoff water. Grass absorbs greenhouse gases and converts them into life-giving oxygen. And grass is very efficient in the conversion process—a 2,500 square-foot lawn converts enough carbon dioxide into oxygen to sustain a family of four people.

Grass lowers surface temperatures through "evapotranspiration" which is a process similar to that used by old-fashioned evaporative coolers ("swamp coolers") for home air conditioning. On a hot summer day, lawns will typically be 30 degrees cooler than asphalt and 14 degrees cooler than bare soil. With the lower surrounding temperatures, a house can reduce its air-conditioner's energy demand which in turn conserves energy and saves the environment. Tao-cultivators must learn to reduce "heat" in our human relationships. In other words, we must keep ourselves cool and calm and reduce conflicts and confrontations between people around us.

Finally, grass purifies the air. Grass absorbs particulates and some of the worst atmospheric pollutants such as sulfur dioxide and ozone. Grass also absorbs excess carbon dioxide and stores them into the soil—this process helps to reduce the impact of climate change. Tao-cultivators' responsibility is to cleanse the world—not to introduce further pollutions.

(To be continued)



Understanding as Parents Through a Child's Eyes

© Winnie Cheung (The Netherlands)

We are every day in a continual process of learning, which means we have an open mind to accept new ideas and suggestions. That does not mean we have to agree to or accept whatever we find, but it is relevant that we should consider the perspective of others, which may be applicable or suitable for us now, or at sometime or somehow in the future.

We receive so much information and knowledge from the world, through what we read, watch, listen to and have experienced. We are overwhelmed with volumes of information and for most of the time, it can be very confusing as to what we need or feel required to believe in.

I continuously ask myself which is the best method to teach my children; bearing in mind that what we think is best for them does not necessarily mean it is what they would choose to accept. In fact we need to prepare for the

inevitable moments of conflict and rejection during their development.

I must admit I was aware that my method of teaching was not so perfect; I know I have to learn to let go, and not be too strict and fussy about minor things when the children make mistakes. I have accepted the fact that I have to allow the children some degree of independence and authority to decide on certain things in their life (starting by deciding on the small, not so important things). Without doubt, children want to make their own decisions in a variety of ways, so as to feel they are being listened to and respected; this can also boost their self confidence and build up the attitude of being responsible in their later life.

Eventually we have to prepare to let them choose their own path and make their own life choices and decisions. Generally in Asian countries, we parents tend to be over protective of our children, based on our own experiences,

background and culture. We tend to make them feel safe, not let them choose what they really want to do, or not give them the chance to do anything at all. We want them to listen and obey at all times, without allowing them to speak up for themselves.

Mutual respect is so important between human beings, no matter who the persons are or their level of achievement or status. We must adapt to change if it is for the best, and not be selfish. We cannot be rigid and have only one set of rules on how to bring up our children.

Tao is the same. There is surely not just one set of rules to follow Tao. Tao is everywhere and can be applied in so many ways. Of course, all the basic fundamental principles have not changed, but what has changed is the method as to how to spread the message and how to adapt it to the current world.

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, 2014

Contact information:

Email: cc_borde@yahoo.com.tw



Plastic Flowers

© Nancy (Taiwan)

Have you ever thought why people have different emotions and feelings toward something? For example, some people might be happy because they got the second place in a certain game, but others might feel upset because they are defeated by the champion and get the second place. How come the same result can cause such different reactions? The following story might give us some insights into this question.

One Sunday, while Seung Sahn Soen-Sa was staying at the International Zen Center of New York, there was a big ceremony. Many Korean women came, with shopping bags full of food and presents. One woman brought a large bouquet of plastic flowers, which she smilingly presented to an American student of Soen-sa's. As quickly as he could, the student hid the flowers under a pile of coats. But soon another woman found them and, with the greatest delight, walked into the Dharma Room and put them in a vase on the altar.

The student was very upset. He went to



Soen-sa and said, "Those plastic flowers are awful. Can't I take them off the altar and dump them somewhere?"

Soen-sa said, "It is your mind that is plastic. The whole universe is plastic."

The student said, "What do you mean?"

Soen-sa said, "Buddha said, 'When one's mind is pure, the whole universe is pure; when

one's mind is tainted, the whole universe is tainted.' Every day we meet people who are unhappy. When their minds are sad, everything they see, hear, smell, taste, and touch is sad, the whole universe is sad. When the mind is happy, the whole universe is happy. If you desire something, then you are attached to it. If you reject it, you are just as attached to it. Being attached to a thing means that it becomes a hindrance in your mind. So 'I don't like plastic' is the same as 'I like plastic'— both are attachments. You don't like plastic flowers, so your mind has become plastic, and the whole universe is plastic. Put it all down. Then you won't be hindered by anything. You won't care whether the flowers are plastic or real, whether they are on the altar or in the garbage pail. This is true freedom. A plastic flower is just a plastic flower. A real flower is just a real flower. You mustn't be attached to name and form.

The student said, "But we are trying to make a beautiful Zen Center here, for all people. How can I not care? Those flowers spoil the whole room."

Soen-sa said, "If somebody gives real flowers to Buddha, Buddha is happy. If somebody else likes plastic flowers and gives them to Buddha, Buddha is also happy. Buddha is not attached to name and form. He doesn't care whether the flowers are real or plastic. He only cares about the person's mind. These women who are offering plastic flowers have very pure minds, and their action is Bodhisattva action. Your mind rejects plastic flowers, so you have separated the universe into good and bad, beautiful and ugly. So your action is not Bodhisattva action. Only keep Buddha's mind. Then you will have no hindrance. Real flowers are good; plastic flowers are good. This mind is



1. Pray to God that your attachment to such transitory things as wealth, name, and creature comforts may become less and less every day.
— **Ramakrishna**
2. To work without attachment is to work without the expectation of reward or fear of any punishment in this world or the next. Work so done is a means to the end, and God is the end.
— **Ramakrishna**
3. Love without attachment is light.
— **Norman O. Brown**
4. Great ideas have no attachment to either money or class.
— **Ian Schrager**

Famous Quotations

© Nancy

like the great sea, into which all waters flow—the Hudson River, the Charles River, the Yellow River, Chinese water, American water, clean water, dirty water, salt water, clear water. The sea doesn't say, 'Your water is dirty, you can't flow into me.' It accepts all waters and mixes them and all become sea. So if you keep the Buddha mind, your mind will be like the great sea. This is the great sea of enlightenment.

The student bowed deeply.

From this story, we know that it is our attachment that results in different feelings toward the same thing. If, in our minds, we desire something to happen, and it does happen, then we will be very happy; if not, we will be very disappointed, or even depressed. It is not the problem of that particular event, but our minds that cause different feelings. By contrast,

if our minds are as vast as the sea, then we can accept and mix everything just like the sea. In this way, we will not reject anything, and we also will not hate anything; nothing will make us unhappy. If there is nothing to make us unhappy, then how can we get worries? Of course not. We will be totally free from worries because our minds have become the great sea of enlightenment. Being free from of worries is the goal of every Tao cultivator; therefore, we should lessen our attachment in our minds expand our minds like the sea. That is, to accept everything, no matter we like it or not. Just try to accept it. Day by day, we will find that our worries become less and less, and our minds become more and more peaceful. It is the work and goal of cultivation, which we should work hard to achieve.

時光匆匆，新年才過，三月已來。揮別2013，迎接甲子馬年的同時，在此非常感謝常州各道場前賢，長期以來，對「博德」的肯定與支持！您的建言和期許，是我們最寶貴的資產；您的鼓勵及回饋，更是我們進步成長的最大動力。編輯組也不斷的期勉自己：讓「博德」成為您最豐富的精神食糧、最佳的閱讀素材；如實的傳達 前人修辦道理念方針，並即時報導、呈現全球常州各道場之道務。要相信——這個園地，是屬於我們大家的！

本期特稿中， 前人要我們「心地翻新，精益求精」。誠如她老人家慈悲云：『人的心是最重要、也是最難克服的，隨時都可能被「眼、耳、鼻、舌、身、意」拉著走。好像是六個賊，把我們的心偷走，使我們心煩意亂。因此上天慈悲，藉由開班，讓我們可以將自己的心收回來，這也就是「補心」。』到底我們應如何修心？怎麼養性？並且躬身實踐出來？ 前人苦口婆心、諄諄教誨，答案就在本文中！ 前人期勉大家「天天將心地翻新，更上層樓，精益求精。」則『大道「世界大同」的希望，就靠你們！』我們唯有勤奮不懈、努力用功，才不辜負她老人家的殷切期盼！

何謂「好講師」？應該具備什麼樣的條

件？是出色的學歷？辯才無礙的口才？還是莊重自持的儀態？進退有據的修養？鄧昭昌點傳師另有一番獨到見解，字字珠璣，發人深省！值得你我一讀再讀，細細品味與體悟！

在「道脈傳無盡 源遠更流長」一文中，作者以樸實無華、言辭懇切的記錄，他參加103年全台青少年輔導成長營的心得與收穫！尤以文中這段話，讀來更令人感動萬千，他寫道：「原來在求道的那一剎那，我們就繼承了龐大豐厚的一筆遺產，那是整個道脈源流的寶藏全在裡面，任憑我們運用，在此同時，也承擔起將道脈傳承下去的神聖使命。」

本期的兩則『生活智慧故事』，給了我們不小的領悟與啟發。我們在人生旅途中，會碰到多少個紅、綠燈？遇到順、逆境，又該如何面對？學習『看開、放下』是大家的人生課題！也唯有如此，才能獲得真正的『自在』，不是嗎？

「博德」季刊發行已邁入第10年，懇請世界各地的常州人，將您的心聲告訴我們！持續給我們關注指教！「博德」永遠與您同在！感謝大家，願正面的能量永相隨，祝福大家！

徵文啓事

所謂「新年新氣象」！那麼，您呢？有什麼能夠讓您煥然一新、充滿勇往直前的動力呢？勇往直前新希望：也許是恩師的一篇慈訓；也許是前人一句鼓勵的話；或許是一則寓意深藏的小故事；還是一道叫人垂涎三尺的佳餚食譜？「如果」有可能讓理想成為空談，「起而行」才是最重要的關鍵！不妨，現在就行動吧！

無論您在道學、生活、工作或學業等方面，有溫馨、有感動、有發人深思的故事，誠摯希望您能記錄下來！

前人慈悲，希望能將博德這份屬於常州所有前賢的園地，開放給更多前賢來共同參與；而青少年是道場未來的棟樑、佛堂未來的活水，道脈薪火相傳的接棒人，更歡迎踴躍投稿，作為各地道場之互相砥礪。

同時希望借重大家的相機、VIDEO及手，將常州世界道場的精采片段記錄，藉由博德分享常州世界前賢，珍貴鏡頭、一晃即逝，大家的一臂之力，將替常州留下美好的回憶。

期待這份動人的回味帶給前賢們更多醇香。唯有您踴躍的參與，才能讓博德更多彩多姿！並歡迎提出寶貴的意見，以供改進。

本刊係公益刊物，來稿僅致上最高謝意，各地道場如有時效性活動訊息、實況照片，亦歡迎投寄E-mail信箱，以在常州網站刊出。來函請附真實姓名（可用筆名刊登）、地址、電話、E-mail，
台北市郵政47-91號信箱 博德 收
若前賢需要本刊可向就近佛堂索取。

郵政劃撥儲金存款單																		
收款帳號	3	1	5	0	0	6	3	4	金額 (阿拉伯數)	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
	通訊欄 (限與本次存款有關事項)								收款戶名	劉連吉								
									寄款人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款									
									姓名	主管：								
								通訊欄	□□□-□□									
								電話	經辦局收款戳									
虛線內備供機器印錄用請勿填寫													◎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					

助印功德林

自二〇一三年十二月十六日起至二〇一四年二月二十八日止

姓 名	金 額
美群國小六年一班	500
黃煌輝	500
張翠萍	1,500
徐以謙	1,500
群德佛堂	3,000
施雪蓮	1,000
北愛爾蘭懷德佛堂	
李沛楠	英鎊 60
彭勇嫦	英鎊 60
李義信	英鎊 5
陳四嬌	英鎊 60
黃彩嬌	英鎊 60
方文俊	英鎊 40
甄炎羽	英鎊 40
方文迪	英鎊 50
無名氏	英鎊 5
方靖兒	英鎊 20
甄嘉麗	英鎊 5
潘榮根	英鎊 200
歐陽家兒	英鎊 10
謝天助	1,000
謝素雲	1,000
林沅睿	300
林詠睿	300
林孟彩	300
黃奕恆	300
黃奕惠	300
美群國小六年一班	500
澳洲趙潔明	澳幣 50

姓 名	金 額
程雪花（亡靈）	澳幣 282
張耀明	澳幣 50
鍾伯豪	澳幣 50
楊國麗	澳幣 50
梅任涇	美金 100
李陳花（迴向）	500
李承儒（迴向）	500
信弘佛堂	2,000
李殊嫻	500
李慶源	1,000
台中崇聖寶殿	4,500
桃園天衢佛堂	2,000
陳淑敏	700
林榮昌、林尤玉珠	6,000
黃淑媛	500
美群國小六年一班	500
常州同修	25,000
吳黃布	1,000
謝政良、朱鳳鸞	1,000
研習班	1,000
蔡兆翔	500
印尼天印佛堂	美金 200
李後慶、李汪霖、 李劉李、李雅雯、 李思儀、王珠鑾	2,000
俊盛企業有限公司	1,000
廖雪娥、賴富旺、 賴建霖、賴甄玲	4,000
張淑珠全家	1,000

姓 名	金 額
李錦玉	2,000
賴碧玉、劉王郎、 劉佑陞	1,200
余榮展、賴碧珍	1,000
羅杜妹、王慶福	1,700
趙美玉、陳曉端、 陳需承	1,500
郭照國、梅碧珠、 郭俊麟、丁盈如	2,000
郭姿吟、蘇韋翎、 蘇毅	1,000
郭芳季、郭和家	500
程鏡國、胡燕玲	500
陳茂雄、吳華珠	1,000
無名氏、無名氏	1,000
陳盈廷、王麗苑、 陳昱丞	1,500
陳裕廷、沈育年、 陳元泓、陳采筠	2,000
陳政雄	500
吳啓新	500
邱瑞興、林秀虹	1,000
吳文美、黃英明、 黃英豪、黃英傑、 黃彥霖、黃秀慧	1,000
蘇燦煌、黃鈺茹、 蘇郁喬、蘇洛慧、 蘇玫陵、蘇毓樺	1,000

註：若有錯誤，請告知以便更正。

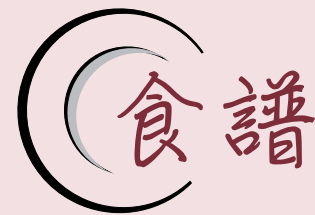
郵政劃撥存款收據 注意事項

- 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

塔香洋菇

材料：

洋菇、九層塔、辣椒、薑。

調味料：

醬油、素沙茶醬、香油、糖。

作法：

1. 先將鮮洋菇入水中煮熟沖冷備用。
2. 洋菇切十字花，辣椒、薑切塊，九層塔洗淨。
3. 將切好的洋菇用熱油炸成金黃色。
4. 鍋子燒熱，將辣椒、薑爆香放入洋菇加素沙茶醬、醬油、香油、糖，適量的水煮入味，倒入熱的三杯鍋中，即可食用。



絲瓜燴鮮菇

材料：

絲瓜、金針菇、枸杞、芹菜、薑。

調味料：

鹽1小匙、高湯1杯。



作法：

1. 絲瓜去皮，去籽切成長條狀；枸杞泡水、金針菇去頭，洗淨切段；芹菜、薑洗淨，切末備用。
2. 金針菇放入油鍋炸至金黃色，撈出備用。
3. 鍋中留 1 大匙油燒熱，放入芹菜、薑末爆香，再加入調味料及絲瓜煮至入味，熄火前加上枸杞、炸金針菇絲即可食用。

博德 Borde

Myanmar. 緬甸 仰德佛堂

