

特稿 / 天人一貫學方圓

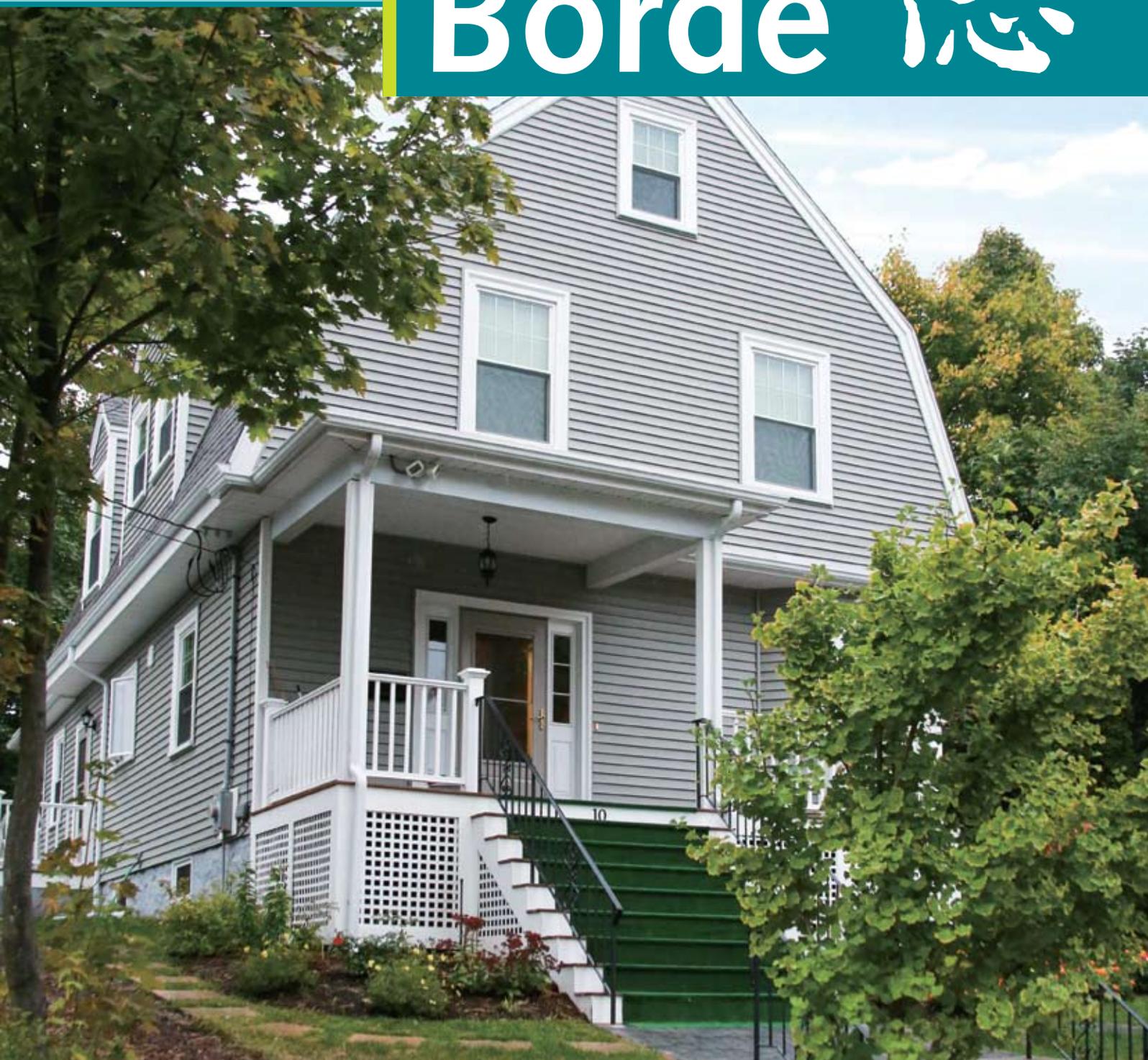
重德道學院特稿 / 道學院講師班參班心得

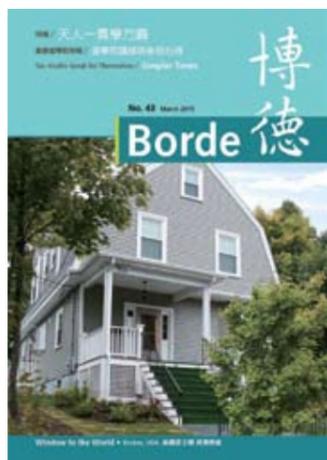
Tao Youths Speak for Themselves / Simpler Times

No. 43 March 2015

Borde

博德





特稿

- 4 天人一貫學方圓——智圓德方法會
前人慈悲 / 編輯組整理

慈語甘泉

- 13 恩師慈語一捨凡存誠 編輯組整理
- 14 恩師慈語一捨凡存誠 編輯組整理
- 15 法天地 德不孤 編輯組整理

重德道學院特稿

- 16 《道德經》第三章安民章（上） 侯榮芳
- 22 研習《南華經》心得報告（六） 靖翔
- 25 參加重德道學院講師班有感 默然
- 28 道學院講師班參班心得 黃武雄

專題

- 32 學天地有信（下） 邱宜玲
- 46 求本，先斷血心（上） 莊明忠

千手千眼記常州

- 37 同心協力Ya! 我是小小螞蟻兵
——台中兒童冬令營紀實與心得 張雅婷
- 42 人不親，以道為親
——泰國谷德佛堂參辦心得 羅湘芸
- 44 感動——參加台東冬令營有感 張庭璋

處事錦囊

- 50 獨閱樂，不如眾閱樂 戴山

小品

- 41 溫情滿人間 陳基安
- 53 祝願輕安 香港 尹國偉
- 56 百文一見（025）——
觀音菩薩的慈悲 美國 茶水
- 58 心靈SPA 編輯組整理
- 60 生活智慧故事 大街

健康二三事

- 52 不生病的飲食生活！ 編輯組
- 65 9種快樂的素食食物 編輯組

Tao Youths Speak for Themselves

- 66 Simpler Times
Gary Thompson (Australia)
- 69 Back to Basics in Tao
Winnie Cheung (the Netherlands)
- 71 Paid in Full with One Glass of Milk
Nancy (Taiwan)

- 2 一句話讀博德 Quotes from Borde

- 70 Call for Articles

- 74 編輯小語

- 封底裡 食譜——翠玉福袋、螞蟻上樹

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》、《鵠的誠回》、《捨凡存誠》、《圓我融群》、《智圓德方》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。

眾生若有需要，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@gmail.com

修身重德為準繩 事業鎮基行方寸
芳草不生塵土盡 一輪日向海邊昇
執拗之人德已薄 其福必輕自省身
圓融之人功易累 其祿必厚莫驕矜
行善之人發心前 愿若不了難回庭
知足常樂五倫道 保有善心定超塵

——摘錄自《安貧樂道》

人生不如意事十常八九。

不管因緣帶給我們的結果如何，只要我們放下自己的執著，

當貪、嗔、痴等煩惱升起時，正是修行的好機會。

告訴自己：這是上天給我們修道的機緣。

P.4 《天人一貫學方圓——智圓德方法會》

捨不去 乃因心有執著

凡不斷 乃因身困枷鎖

存不真 乃因性蒙塵垢

誠不發 乃因意受魔捉

P.14 《恩師慈語—捨凡存誠》

羅狀元出家詩：「爭名奪利滿世間，不如破納道人閑，

籠雞有食湯鍋近，野鶴無糧天地寬；

富貴百年難保守，輪迴六道易循環，

勸君早覓修行路，一失人身萬劫難。」

P.17 《《道德經》第三章安民章（上）》

德充符篇每一位故事的主人翁，他們殘而不廢，積極進取的精神，

在「外形不全」和「內在完整」的強烈對比中，

突顯出人性之光輝美態，從而輕身忘形，「不以好惡內傷其身」，

自能不受外界的影響而保持內心的平靜和諧。

P.22 《研習《南華經》心得報告（六）》

活佛恩師慈悲：「自古聖賢皆由人修成，你們同樣是人，

為何別人成為聖賢，你們卻為凡夫俗子。

到底是差在哪裡？就在自己沒有信心而已。

沒有信心，就永遠難成大器，永遠是凡夫俗子。」

P.32 《學天地有信（下）》

詹姆斯所說：「每個人都需要一個轉捩點，每個人都有第二次機會，

鮑勃和我抓住了！」

詹姆斯從一個流浪漢，搖身一變，成為一位作家，

這個機緣來自一隻流浪貓，真是不可思議！

P.47 《溫情滿人間》

聰明外食

● 不吃油炸類和豆菜類，避免致癌物和農藥入口。

● 不吃重口味或加工食品。

● 不用免洗筷、塑膠和紙餐具，減少毒素攝取。

P.48 《不生病的飲食生活》

有些事很重要

● 一個人，再有能力，也拼不過一群人，說明「團隊」很重要。

● 想獲得成就，唯有真正改變，從事上改，從理上改，從心上改，

說明「心態」很重要。

P.54 《心靈SPA》

人生有太多包袱，我們可以選擇將它一一扛在肩上，

也能選擇瀟灑地放下它們，而能否放下，則會決定我們未來的人生…，

想擺脫惡夢的糾纏，唯一的方式是「醒過來」；

想忘卻人生的不順遂，唯一的方法就是「放下」。

P.54 《生活智慧故事—只要放下，你就能不再煩惱》

But for the majority of us this is not an option. We have to live in the real world. We have to deal with the complexities of a modern materialistic life. This is where we have to do our cultivating.

P.67 《Simpler Times》

Let us find a moment to flash (or rewind) our mind back to the time when we obtained Tao, and think about the Ten Vows and try to understand the actual meaning of them.

P.70 《Back to Basics in Tao》

In my opinion, charity is just what we have in our true nature. We just do it because we do not like to see people or animals living a poor life.

P.71 《Paid in Full with One Glass of Milk》



天人一貫學方圓

——智圓德方法會

只要有恆心，終能成佛

各位點師、各位壇主、各位同修，大家好！

一年一度，我們又在法會上見面了。今天大家來參加法會，所謂「法會」，就是修佛法的會聚。我們修佛法，就是希望能成佛。佛說：「每一個人都是佛」，佛與眾生是平等的。只因為我們仍有貪心妄想、種種煩惱，而佛什麼都沒有，所以我們才要修、才要學。今天大家有緣得到老師的明師一指點，知道回來佛堂聽聞佛法，可見根基與佛緣都俱足了，只要我們有恆心，總有一天能成佛的。

而現在還不能成佛的原因是什麼呢？因為我們的心無法安定。看到茶杯，哇！這個茶杯好漂亮；看到擴音機，這個擴音機聲音好大；看到這個人，好多想法跑出來…，所以我們的心一點一滴離佛越來越遠。就如同「三字經」裡的「人之初，性本善；性相近，習相遠」一樣，紅塵世界裡有著種種的名利、恩愛、財富，我們跟著好的，就學好樣；跟著壞的，就學壞樣，使佛性日漸泯滅，沈淪在紅塵世界裡。所以今天能來參加班期的人，都是有智慧的，都是為了找回自己歸根的路。

智慧圓融，德行方正

今年老師給我們的班名叫「智圓德

方」，希望我們每一個人在世界上能有圓有方。「圓」就是圓融智慧，智慧就是無我、無他、無自欺、無一切是非，任何事情都處理得非常圓滿、非常合乎自然，且於人有益，於己也有益，這樣處處就能圓融無礙了。「方」就是行為端端正正，不可以歪邪，不可以變來變去。好比每一個人都知道存好心，也會做好事，但有時候為了個人的名譽、或者其他利益，做出來的事情就變質了，這樣一來，德行就表現不出。因此，老師慈悲，希望我們在做方面，從今之後能方方正正地將德行保持下去，作為一世一生的目標。最簡單，存好心、講好話、做好事，以此作為日後的修持功夫，一定成功的。

其實，圓就是隨緣，任何事能隨緣，它一定非常之好。人生當中就是一個緣，好比開班的時間，我們有課就來參與，畢班的時間大家散會，散會就散會了，不值得高興，也不值得痛苦。大家有緣相聚，無緣就分手；今日見面是緣聚，明日是緣散，這就是隨緣。

修道人在未成佛道之前，宜先結善緣，千萬不可結惡緣。因為一個修道人要成功，得經過千魔萬考。如果能處處與他人結善緣，在重重考驗當中，就可以少掉許多波

折；但若是與他人結了惡緣，你要修，他不讓你修，那你就麻煩了，你對我好，我就對你好；你對我不好，我就要報復，這是自然的。這時我們的道心就會退縮，會經歷許多痛苦。所以要記住，在世界上一定要與人結善緣，就連一般人都是如此。

圓就是隨緣，順逆自在

隨緣就是順逆自在，不管遇到順境還是逆境，都要很自在。你說順境好，讓你做到皇帝又如何呢？總有一天還不是要離開這個世界？你說逆境不好，逆境來時你還不是這樣過來了？所以不需要生出煩惱。人們對人生所有一切的爭執，是外在眾多因緣所造成的，它可以給我們許多順利，也可以給我們許多麻煩，無論如何，都不是自我主意的願望可以左右的。有句俗話說得好：人生不如意事十常八九。所以不管因緣帶給我們的結果如何，只要我們放下自己的執著，當貪、嗔、痴等煩惱升起時，正是修行的好機會。告訴自己：這是上天給我們修道的機緣。因為如果樣樣讓我們如意，就連起貪、嗔、痴也讓我們如意的話，這樣我們還肯修我們的心嗎？一定忘記修行了。將來若是遇到一點阻礙，內心就馬上覺得煩惱。更嚴重的，等到一失人身，就不知幾千歲、幾萬歲了。

隨緣不是隨業力、習氣走，否則就往下

「人生不如意事十常八九。」

不管因緣帶給我們的結果如何，只要我們放下自己的執著，當貪、嗔、痴等煩惱升起時，正是修行的好機會。

告訴自己：這是上天給我們修道的機緣。

墜了。隨緣就是當一個人被煩惱所縛時，能看清楚煩惱的因緣，無非是我見、異見等掀起的波濤。因為有你見、我見，你爭我的，我爭我的，人與人之間因為意見不同而變成冤家。只有去掉我見、異見，才能真正隨順因緣。

因緣是如何產生的呢？「緣起頌」裡講到：「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。」這裡有因，那邊就有緣、有果，這裡沒有因，那邊就沒有緣、沒有果。好像鏡子，有我，照出來是我；有你，照出來是你。此是因，彼是果，你心中種的因是什麼，到最後就是「種瓜得瓜，種豆得豆」，你不去種它，就什麼都沒有。所以念頭善，就成善人；念頭惡，就是惡人，好危險的。

不應不除，不執我見

修道人當「隨從因緣，不應不除」。不回應就是你的心不隨它動，不去除就是不刻意去剷除和排除。所以遇事不可固執我見。你一固執，就有私心，就一定生出煩惱。「我見」大家都有，認為我一定對、你一定錯，如此一來，則容易感到失敗。修行就是讓我們明白事理，明白：所有的煩惱、痛苦，來自於自己的條件不夠，包括自己的能力不足、努力不夠，導致失緣，使因緣無法成功。這樣去除自己的成見與我執之後，就能化解與他人的矛盾衝突。

而經由修行，也讓我們能覺悟到：世間所有一切都有「成住壞空」一世人喜歡成住，不喜歡壞空，然而萬事萬物一定有生有滅，為什麼我們的心要隨著外在的事物而起

煩惱呢？可見所有的煩惱都來自於個人內心的貪、嗔、痴，故修行以根除貪、嗔、痴三毒為上策，而除根毒又著重於「化」，如果能夠腳踏實地，好好化去心中的三毒，去腐存新，便能創造出美好的因緣。

學天地有信，始終如一

接下來有五個題目，第一是「學天地有信」，怎樣學呢？天人一貫，我們與天可不可以一貫？天，春夏秋冬、寒來暑往，有太陽、有月亮，有風就有雨，祂好守信用的，我們能不能？我們有沒有「信」？有了信，你就和天相同了。有了信，就能專一，學道就是學一。你看：大家都受了明師「一」指點，修道要始終如「一」，都是一；你要是生出了「二」，有左右、有好壞，那就煩惱了。如果能一心一意地信守真修，那麼，我們的心就能與天心貫通，能與他人靈性相通，就不會有那麼多煩惱。大家慢慢地學，學天地的精神，學到像天地那樣專一，修道一定成功。

第二，「求本先斷血心」。怎樣斷呢？就是不攀外緣。我們守道，以道為研究的功夫，你不要去攀外緣；一攀外緣，你就失理，失理就是沒道理、沒道心，真心拿不出來，永遠都是血心用事。要明白：連我們的人身都是空的，你還要什麼呢？現在我們修道，就是以道理為原則。合乎道的，我就進；不合乎道，所有的緣一概都要「多謝、多謝」。要學天地的精神，運轉不停，始終如一，要有這樣一貫的精神才可以。

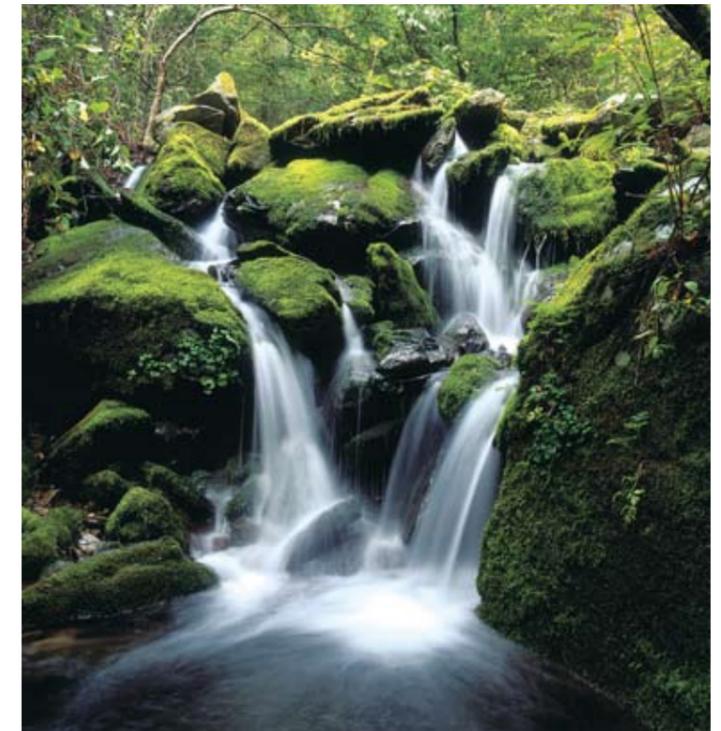
上善若水，質性不變

第三，「上善若水」，修道要如水一

般。水的功用非常好，它的性質永遠不變，遇到圓則圓，遇到方則方。修道也如金，性質不變。所謂「真金不怕火煉」，怎麼燒它也燒不壞，都是金，它好隨緣，做成牙是金牙，做成戒指是金戒指，在我們的身上的金牙齒和金戒指，品質永遠不變的。而且今天是金戒指，明天可以變做金條，都是金，名稱不同，但它都是金，質性不變，這就是真正的隨緣。

「上善若水」也是學天地不變的氣質，告訴我們：人的氣質不要搖來變去，要學仙佛、學聖人，始終如一，永遠不變。一個真正的修道人，他的氣質與一般沒修道的人是不同的，人家一眼就看出了，修道人言語、行動處處有道，不會隨便的。你要隨便，有了二，就是假的了。

第四，「化愚為賢」，好簡單，日用尋常皆是道，你走路、做事、講話，任何時間、任何事情，都是道。若能合道的話，就可以以身作則，可以以道教人，你行出來的都是道。對方雖然一時不接受，一天、兩天，慢慢的，用你的一生來化的話，總歸有一天，他會歸於道的。



第五，「不以規矩不能成方圓」，天圓地方，天是圓的，地是方的，老師要大家好好修道修心，修人心以合天心，以人道來修，使人心合於天心，自然有方有圓了。

修道如初，必能天人一貫

我們在紅塵之中，天天為名為利，在名與利兩者之間爭來奪去，如何「追求成功、避免失敗」，成了人人的當務之急。事實上，我們的生命、我們的生活，需要的並不多。學道的人要悟透人生的真諦，看清楚人生要追求的真正目標。為此，老師好慈悲，今年給我們「智圓德方」的班名，讓我們明白：所有一切的事情都有方、有圓，但是要運用智慧，要樹立起本德，方才可以達到「天人一貫」的境界；能學到天人一貫，人與神就能相配合，就能「神人一化」一與神能化為一體了。

學道，就是使自己和他人都能學 「超凡入聖、超聖入神」。

「凡」就是所有世間的事，所有我們的痛苦與煩惱。
學道就是鍊凡入聖事，也就是要從這些凡夫的事慢慢走入聖道，
有規有矩，有方有圓，成功之後，就能由後天的凡夫修成佛。

在這個原則之下，修道要如初。請問各位：我們修道有多少年了？到現在還能保持初發心嗎？能的話，就能和天地一樣地合乎自然、恰到好處，就必定能達到「天人一貫、神人一化」的學道宗旨，可以「修之於己，行之於天下」—憑我們的良心與真心，將身心修持圓滿，然後普行於天下。所以老師慈悲我們「天道弟子將來要渡萬國九州」，過去我們真的不相信，中國都行不完了，怎麼能行到外國？但是到今天，果然老師的話應驗了，現在全世界差不多三分之一都有我們的道場，將來萬國九州一定能做到的。

超凡入聖，超聖入神

學道，就是使自己和他人都能學「超凡入聖、超聖入神」。「凡」就是所有世間的事，所有我們的痛苦與煩惱。學道就是鍊凡入聖事，也就是要從這些凡夫的事慢慢走入聖道，有規有矩，有方有圓，成功之後，就能由後天的凡夫修成佛。你看我們吃素，不論點傳師、不論是誰，要成全一個人吃素是很不容易的，苦心勸他，到他願意學習吃素，就是從凡夫進入到聖人的立場了。

修心的功夫也是如此。大家都知道，念頭一動，凡情就來，所以起了一點念頭時，

就要馬上去除。修道的初步功夫，就是一點一滴地去除掉凡情。雖然如此，去凡情對我們衆生來說已經是好困難了。要我不抽煙，要我不喝酒，要我不賭錢，要我不去看戲、打麻將，這些都是凡情凡事，能去除已經不簡單，但只能算是初步，在「去凡情凡知」之後，還須進一步「去聖情聖解」—連聖情都要去除。

盡信書不如無書

聖人皆有情，一有情，我們就修不好。因此於情要斬斷，就連用聖人的道理來解釋，都要去除。所謂「盡信書不如無書」，修道不在書上，道理也不在語言文字，要能真正讓自己和他人發心，並且實際去做，才算真功夫。所以修道到後來連聖情聖解都要去除，使心如太空一樣，空無所有，樣樣都沒有，這即是「超聖入神」，就能與天地一貫了。

為什麼說「入神」呢？心「雖空無一物，卻無所不有」，本來我們的心一點雜念都沒有，但當你有需要時，它樣樣都有，修道、辦道、渡人，樣樣俱足了；「而又無物不容」，所有天底下的事物都包容在中間，故千萬不可以等閒視之。所以我們修道、學道，要知道這對我們是非常重要的。因為修

道時間一長，會覺得老是「拜拜、聽講道、辦道」，嫌它老套、沒味道，很多人到後來，他的心便流露不出真情來。這是我們修道人最重要的病根。

無名相之見，則無分別之心；無分別心，則天與我同體，萬物與我皆一矣！如是則無我相、無人相、無物相、無衆生相、無我執、無人執、無物執、無衆生執，亦無道法執矣！夫富貴貧賤、壽夭生死、苦樂好憎、善惡是非、毀譽得失、大小多少以及名利等等，一切差別相，皆生於分別相，皆生於有分別心，若以道對之，則實皆一也。故莊子「道通為一」，齊萬不齊以為大齊；合萬不同以為大同，非有道者，其孰能之。世人皆分而我一之，世人皆執而我解之，世人皆爭而我捨之，世人皆貴而我賤之，世人皆苦而我安之，世人皆趨而我避之，凡人之所以大欲者，而我棄之。棄帝王如棄糞土，棄萬金如棄草芥，棄美色如棄屍，遺世獨立，無需無求，無識無知，斯為大道，亦為人最吃緊處。

無名相，則無分別之心

這個病根就是從「分別心」來的。修道人「若無名相之見，則無分別之心」。要知道，世間所有名相都是暫時的。自古以來，那些一代一代荒淫無道的君王，還有不忠不義的奸臣，他們的富貴權勢能長久嗎？不會的，他們只能得意一時；相反地，無數盡心盡力、忠於國家的良臣，好比包公、岳飛和文天祥，到現在我們都還記得，名留青史；前者遺棄，後者讚美。所以歷史是與天心相通的。對名與相的認識，我們要有正確的見解，要從長遠的時間和空間來看待一切事

物，就不會生出分別的心。

你看，到今天，我們要渡盡萬國九州，大家想過嗎？所有的人都是同一類，不管你是中國人、英國人、美國人、德國人還是日本人，統統都是人，只不過言語不同、習慣不同。儘管樣樣不同，但慢慢都可以變成同，因為我們人是同一類的。好像老虎牠會撲人、牠會吃人，但是我們有聽過老虎吃老虎的嗎？沒聽過呀！每一樣事物都有一個大的群體，所以我們人類不應該有分別心，因為我們都來自同一個地方的。

「無分別心，則天與我同體，萬物與我皆一矣」。一個人如果明白大家共存在一個世界當中，從來沒有分別過，而沒有分別心，這樣就能達到天與我同一體，所有的萬事萬物都與我同一了。好像我們人類的生活，大家都是一樣的，都要吃東西才能維持生活。我以前曾經說過：到國外去真不習慣，因為我不吃麵包的，我不喜歡吃麵包，到後來，人家給三明治，加些菜、加些料，我覺得很好呀！可以接受了。所以人類樣樣可以相通的，不要有分別的心。

與其執著，不如附和

無分別心，則無我相、無人相、無物相、無衆生相。沒有了分別心，我們就不會落入我相—我是什麼？現在我在這裡，下個月還不知道能不能在這裡，這是好難斷定的，所以不需要執著；也能無人相—他是人，你也是人，有什麼好分別的？能無物相、無衆生相，所有的物質與衆生都屬於同一類，不需要去區分，所以不需要有分別相。

無分別心，則無我執、無人執、無物執。你說這是我喜歡的，你相信嗎？有人就會來教你變成不喜歡。好簡單，你的兒子生下來之後，你說你愛乾淨，他能夠讓你愛乾淨嗎？來屎來尿了，你還能愛乾淨嗎？沒辦法的。所以我執是多餘的，為什麼要執著呢？何不去附和他人？和他人一樣就好了；也可以無人執、無物執。有一個同修說：「我要出來行功」，我說：「好啊！可是行功好辛苦喔！妳習不習慣？」她說：「不怕！」好啦，跟著我出去之後，第一個問題來了，就是「睡覺」，我們出去辦道，有床睡床，沒床睡地下，是嗎？有房就給你一間房；沒房，一間房分兩三個人，這個她都可以，最難熬的是什麼？她平常每晚都抱著枕頭睡覺的，出來辦道哪來的枕頭讓妳抱呢？沒有枕頭她不習慣了。所以一點小小的

物執就難倒我們了。

還有「無眾生執」，不對眾生有所分別；亦「無道法執」，也不執著「修道」如何如何，「佛規」如何如何。佛規在平常的時間不能動，但是請問你：佛規在特別的情形下，他非要做不可，你能如何？為了圓融人事，為了息事寧人，我們都要改變，這個叫「無道法執」。在這些情形之下，我們都要用法，法就可以商量，道是不行的。

是非場中無好事

還有富貴貧賤、壽夭生死、苦樂好憎、善惡是非、毀譽得失、大小多少，以及名利等等，都不去分別執著。你說富貴哪個不想？但是等你富貴之後，你還肯修道嗎？情況改變了，你就忘記修道了；再看生死，有生就有死；苦樂也是，人生一定有苦有樂，生活一定有高有低，所以非常好的不要驕傲，不好的也不要憎惡；又如是非，所謂「是非場中無好事」，你說是就是，你說非就非；最難逃過就是名與利，這個關逃過之後，我們修道就非常容易了。

一切差別相，皆生於分別相。差別相就是有了你、我、他，這個「你我他」是我們修道人最麻煩的，每到一個時間，它就會產生出一個相來，這個相最常斬斷我們修道的念頭。所以有了分別相出來，你就容易毀於一旦。而分別相怎麼來？「分別相皆生於有分別心」，完全因為你心中有一個分別心，但「若以道對之，則實皆一也」，如果能以修道的心來對待它，那你就會發現

萬事萬物實在都是混同一體的。分出那麼多煩惱，原來都是自己生出來的。

所以莊子有「道通為一」的思想。通就是與天地相通，人的心如果能真正合道，就可以與天地相通，合而為一；能「齊萬不齊以為大齊」，將所有不齊的慢慢化為齊，也能「合萬不同以為大同」，將一萬個不同合併起來，才能成就大同；「非有道者，其孰能之」，這些道理，若非有道之人，誰能做得到呢？一般人是做不到的。所以我們才需要學道，學道就是希望化所有不齊為齊、不同為同，達到「與天地同體，與萬物皆一」的境界。將來我們修道、辦道，都能成功。

世人皆分而我一之

在這個原則之下，「世人皆分而我一之」，世界上的人都分彼別此，但在我們修道人的眼中，其實都是一體的。父母生下十個子女，由兩個變成十個，十個再繁殖，歸根結締是同一對父母，都是一；「世人皆執而我解之」，世間上的人都是固執，而我特別要將它解開，因為沒有人願意被綁死，綁死了就不能用了，所以我要去化解，這樣的修持已經達到最上的境界了；「世人皆爭而我捨之」，世間上的人都好爭奪，最親近的是父子，可是等到爸爸死去之後，這班兄弟姊妹為了父親的財產，你爭我奪，變成冤

家，請問到底爭來做什麼？錢是用得完的，人情用得完嗎？親情用得完嗎？所以我們一定要下定決心，捨棄不爭才可以。

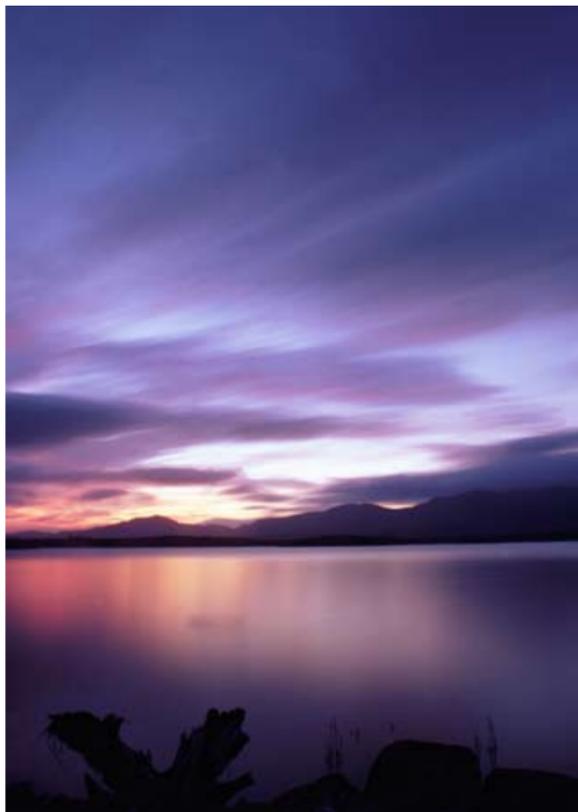
「世人皆貴而我賤之」，世界上的人都以為它好高貴，做官也好，有錢也好，買物質也好，而我賤之——你做官又如何呢？官場過後你知不知道那個滋味？哪一個人還去捧你呢？「世人皆苦而我安之」，世界上的人都認為好苦的，例如賺的錢不夠花，不像別人那麼聰明，但是今天我們修道，就知道「天生我材必有用」，連父母雙亡的孤兒都有辦法生存，所以任何事不用緊張，樣樣事情安份守己，總有希望的；「世人皆趨而我避之」，世界上的人都往同一條路走，往什麼路呢？名利恩愛、酒色財氣，而我要避開它，這些對我無益。

無需無求，無識無知

「凡人之所以大欲者，而我棄之」，欲望是永無止境的，你要了還想再要，有了還想再有，對那些容易讓世間人產生很大欲望的事物，我們都要放棄：要「棄帝王如棄糞土」，帝王的位子我們當它如泥土一般；「棄萬金如棄草芥」，萬兩黃金放在屋裡有用嗎？老怕人家偷去，放保管箱裡還怕失竊，讓人感到不安全；「棄美色如棄屍」，美色也是不能永久的；「遺世獨立」，忘記

一切差別相，皆生於分別相。

差別相就是有了你、我、他，這個「你我他」是我們修道人最麻煩的，每到一個時間，它就會產生出一個相來，
這個相最常斬斷我們修道的念頭。





恩師慈語——捨凡存誠

◎編輯組整理 ◎二〇二一·四·二十七 澳洲墨爾本 立仁佛堂

了這個世界，超然獨立，「無需無求」，沒有需要、沒有要求。我以前隻身來到美國，好困難，能存個兩百元，已經心滿意足了。請問各位：現在兩百元可以養老嗎？就算給我二十萬，一場病一下子就沒有了，所以不需要去要求，有所求就有痛苦煩惱，凡事聽其自然，到時候總有方法的。「無識無知」，不要太過求知識聰明，這些都是假的；「斯為大道」，這就是大道理，「亦為人最吃緊處」，也是我們做人最重要、最緊要的地方。所以我們做人，對於名相要儘量去除。

能做到如此，就可以掌握到學道的重點。學道之要在「生心即滅，起念即絕，著相即破」，心一動就滅了它，念頭一起，立刻斷絕煩惱，一著相了，快點用方法破絕它，「使心體湛寂」，使自己的心與身體能純純潔潔，空空洞洞，「莫有一物」，不帶有一點其他的雜念，「不著一切相」，世界一切相都是無常，都是空的，所以不要著相；「不動一切念」，不要動一切的念，「不起一切心」，一切的心不要生起，「於一切處，無見無聞」，在一切的地方，不執著見到什麼、聽到什麼，一切隨順因緣；「於一切處，無思無慮」，在一切的地方，也不多費神地絞盡腦汁；「於一切處，無意無心」，在一切的地方，不要妄用一己的心思意念，因為用意、用心就有對待，你就頭痛了。如此「則自海闊天空」，到這時我們身心就可以海闊天空，「得大自在矣」，就能得到真正的自在了。

一斷一切斷，一滅一切滅

所謂「無心則無相，無相則無心」，一

個人「內無心，則內不緣外」，裡面沒有產生心念，我們的心就不會到外面去攀緣，能「有緣則聚，無緣則散」，你要是攀緣就要拉住它，拉住它總有一天就會煩惱痛苦；「外無相，則外不緣內」，外邊我們不去分別與執著形相，則外緣不會侵入於內心；「內外兩不相緣，則相泯念絕」，當內外兩不攀緣時，我們所有一切念頭都會滅去，「而心不住、不生矣」，我的心不會停執，也不會衍生出其他念頭，當下就會好自然地隨緣，隨緣之後好自在，要生、要住，它有方針的。因為「心生一切生，心滅一切滅」，不論聖法、凡法，都是由心所生；心滅了，一切也滅，所以一切要「從心下手」，「此為一斷一切斷，一滅一切滅法」，這就叫做一個念頭斷絕，一切都能斷絕，一個念頭滅除，一切都能滅除的法，無來無往，最後歸於虛空。

總而言之，修道的重點就在修我們的心，老師好多道理已經講給我們聽了，希望大家都能好好記住，把握住學道的要旨，將來靠著我們的修持，能達到「人心合天心」的天人一貫目標，這樣方才有資格進入彌勒家園。你看我們老祖師，成天咪咪笑，我們如果苦頭苦臉，就沒資格做他的徒孫了！所以大家轉個念，我們見到人就笑，你從心裡笑出，久了之後就會成自然，好不好？（好）

恭喜大家！祝福大家！

願安新

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

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
不為自己求安樂
壽命自在首為先
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
讓我們的耳清淨
讓我們的鼻清淨
讓我們的舌清淨
讓我們的身清淨
讓我們的意清淨

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
為度眾生隨機現
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
為眾演說妙法玄
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



◎編輯組整理
◎二〇一〇·一·五·三十
泰國清萊 立德佛堂

恩師慈語——捨凡存誠

捨不去
凡不斷
存不真
誠不發

濟公活佛 奉
申旨 來到佛樓 參叩
申駕 執筆批留
弄權得意萬古淒
六門緊閉猿馬定
聞聲不隨聲來去
攝身守意和自安
以智妙慧清淨水
持般若光之火炬
正觀三毒邪魔軍
了悟五蘊本非有
放下心中之愚痴
一念清淨塵不染
一動即是輪迴種
動靜有常剛柔斷
本來這個無纖塵
德培人先志不滿
行功先行無為徑
培德先培清淨心
衿高傲慢難修真
情意慾識盡屬妄
身心安頓隨緣過
是道則進非道退

乃因心有執著
乃因身困枷鎖
乃因性蒙塵垢
乃因意受魔捉

吾乃

哈哈止

寂寞一時道德凝
如是守一即無心
見色不隨色轉心
好惡不執破障屏
洗滌分別妄想心
照亮內心世界明
身口意淨積善因
不受煩惱纏縛心
啓迷揚帆達至臻
一念覺醒彼岸登
一靜使是金剛身
敬小慎微莫失真
只怕愚夫認不真
利存人後無所爭
功不自伐人愛敬
德而不孤有親鄰
謙沖自牧正氣伸
消殺猖狂現真心
喜悲苦樂不擾性
職責擔負貫始終



法天地 德不孤

fa tian di de bu gu

◎南海古佛慈訓
◎調寄：我只在乎你
◎編輯組整理

F 4/4、2/4

3 3 3 2 3 5 5 5 - | 6 6 6 5 3 6 5 5 - | 1 1 1 6 2 1 5 5 - |
春風化雨景色殊， 草木欣欣意自如， 運際三陽開普渡，
chun feng hua yu jing se shu cao mu xin xin yi zi ru yun ji san yang kai pu du

6 6 6 1 6 5 3 2 - | 3 3 3 2 3 5 5 5 - | 6 6 6 5 3 6 5 5 - |
當仁不讓體身舒； 誠意正心性自如， 心地慈悲德俱足，
dang ren bu rang ti shen shu cheng yi zheng xin xing zi ru xin di ci bei de ju zu

1 1 1 6 2 1 5 5 - | 6 6 6 1 6 3 2 - | 2 5 1 2 | 3 2 1 7 · |
三心四相頃刻除， 闡揚妙道引迷途， 性心身圓融無礙
san xin si xiang qing ke chu chan yang miao dao yin mi tu xing xin shen yuan rong wu ai

1 7 6 5 5 6 | 6 - 0 0 1 2 | 3 2 1 7 · 1 7 3 5 | 6 - - 0 6 5 |
冰心透玉壺， 關竅打通熙天耀日私慾無， 君子
bing xin tou yu hu guan qiao da tong xi tian yao ri si yu wu jun zi

6 1 1 0 1 2 | 3 4 3 2 1 1 · 6 6 | 4 3 2 1 4 3 2 1 1 |
慎獨， 十目十手其嚴乎， 激濁揚清效天法地德不
shen du shi mu shi shou qi yan hu ji zhuo yang qing xiao tian fa di de bu

2 - - 3 2 1 | 1 1 2 3 3 · 1 | 6 5 3 2 1 6 - | 0 5 1 3 5 6 3 3 2 1 |
孤。 善言佈，善心渡，願眾生永離苦， 修辦路篤志不輸，
gu shan yan bu shan xin du yuan zhong sheng yong li ku xiu ban lu du zhi bu shu

6 1 1 2 1 1 - ||

考驗聖賢出。
kao yan sheng xian chu

——本道歌恭錄自2007年10月3日美國佛羅里達州茂德佛堂法會南海古佛慈訓

不尚賢，使民不爭。不貴難得之貨，使民不為盜。不見可欲，使心不亂。

是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨。常使民無知無欲，使夫知者不敢為也，為無為，則無不治。

《道德經》第三章 安民章（上）

◎侯榮芳

一、章旨

(1)老子直指時疾乃功名、利祿、慾念這三毒，係形成如今社會亂象叢生，你爭我奪，甚至人慾橫流，造罪招愆的主要原因。

(2)啓示明心見性，存心養性，修心煉性之法門，為「是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨，常使民無知無欲，使夫智者不敢為也，為無為，則無不治。」

二、前言

人人皆具有「常無之妙」的道心，本來清淨，具足無量無上的妙智慧。然緣於淪落塵凡後，一念無明起，就迷著塵世，往外追求六塵境之一切，為滿足慾望，造業招愆，致使清淨的本性失去了光明，迷失了道心。

由於業力的牽引，終墜落於生死的苦海裡，遭受無盡的痛苦。為此，孟子亦嘆曰：「人有雞犬放，則知求之，有放心而不知求，哀哉！」又曰：「學問之道無他，求其放心而已矣！」如今眾生處身在此紅塵裡，處處充滿荊棘，處處佈滿令人墜落的陷阱，到處都顯現迷人的誘惑景象，顯赫的名位，畢生難求的金、銀、財、利，致使慾念叢生，如何閃避這些誘惑力，展現妙智慧，克制自己，誠為當今的重要課題。回教聖者穆罕默德曾告訴我們：「克己乃是最偉大的聖戰」。老子更於本章開示「不尚賢，使民不爭，不貴難得之貨，使民不為盜，不見可欲，使心不亂。」正是切中時弊的救世良方。

三、本章內涵講述

不尚賢，使民不爭，不貴難得之貨，使民不為盜，不見可欲，使心不亂。

1.不尚賢，使民不爭

現實的社會裡，你爭我奪，乃因於追求那虛假的賢名及榮耀之頭銜所引來的。故本章所提之「賢」乃是「虛假賢能」的名，與孔子在《論語》啓示弟子們的「見賢思齊，見不賢而內自省」的賢者含意，實有天淵之別。前者之賢為虛名，後者之賢乃真德者。

以下我們舉出世上因為名位而身受其害者的例證：

- (1)美國第十六任總統林肯，在華盛頓福特劇院遇刺身亡。
- (2)相隔一百年後，美國總統甘迺迪，在德州演講時，遭人用槍狙擊導致死亡。
- (3)隔屆總統競選，甘迺迪之長兄於競選中，在加州被謀殺身亡。
- (4)雷根總統上任時，被人用槍狙擊，身中一槍未死，但其貼身侍衛中槍，致使身體半身不遂。
- (5)韓國總統朴正熙，被侍衛長謀殺而亡。
- (6)埃及總統沙達特，亦遭謀殺而死。
- (7)印度甘地總理，被暗殺身亡。
- (8)春秋戰國時代，更有很多為爭奪帝位而臣弑君，兄弟互相殘殺之事件。

事實上證明，名位乃是造成恩怨、冤仇之主要原因之一，莫怪乎鳥窠禪師渡化白居易時，特別提醒他詩一首：「刀筆為官四十年，是是非非幾萬千，一家飽暖千家怨，半世功名百世冤。」而羅狀元出家詩：「爭名奪利滿世間，不如破納道人閑，籠雞有食湯鍋近，野鶴無糧天地寬；富貴百年難保守，輪迴六道易循環，勸君早覓修行路，一失人身萬劫難。」

莫怪乎第一位入主北京城的清朝順治皇帝讚僧詩也慨嘆道：「天下叢林飯似山，鉢盂到處任君餐，黃金白玉非為貴，唯有袈裟披最難。」

「朕為大地山河主，憂國憂民事轉煩，百年三萬六千日，不及僧家半日閑。」

「禹開九州周伐紂，秦吞六國漢登基，百年世事三更夢，萬里江山一局棋。」

「我本西方一納子，因何落在帝王家，十八年來不自由，征南戰北幾時休？」

2.不貴難得之貨，使民不為盜：

人世間之所以會呈現：盜賊四起、搶奪不斷、謀財害命、綁架擄票，詐騙等之情事，乃是因世人迷執難得且貴重的金錢、財物，以及珍貴之鑽石、黃金所引起的。這些東西，因世人都視為最寶貴的，而所招來的災厄。老子要我們流露出自性妙慧，來透視這些難得之貨乃身外之物、且虛幻不實，不足以此為貴。無須為此，起了偷盜之心、搶劫之念，而造下了滔天大罪，或因一時動念不正，行為不檢，造惡業，而形成了罪過錯。

據平面媒體或電視新聞報導，世上幾乎天天有偷盜、搶劫、綁票、謀財害命的新聞發生，以致人心惶惶、人人自危！未知何日何時，才有盜賊絕跡，社會健康、人心安寧的日子。因此，在此提出「不貴難得之貨，使民不為盜」之金玉良言，有待落實在每一個人的思想行為上。那麼，國泰民安、社會

康泰，路不拾遺、夜不閉戶之大同景象，才有可能再次呈現在這人世間。

事實上證明「難得之貨」最易令人身心不安。前幾天有一則電視新聞報導：有一位富有人家，擁有黃金幾十條，怕被小偷竊走，所以將之偷偷地埋在屋前排成一列的盆栽裡，自以為是天底下最安全的黃金藏匿法了。誰知因花盆佔用到公用道路，被環保清潔人員認定影響到來往的交通安全，因而將所有花盆搬上垃圾車載走，倒入垃圾焚化爐中，讓屋主損失慘重，因而造成了莫大的糾紛。

不但是凡夫為「難得之貨」起貪婪心，而造罪無邊。就算修行者，若看不破「難得之貨」，必然是修行路上的大障礙，豈可放任其發展乎？

明朝金碧峰禪師，禪定的工夫已臻至高境界，唯獨對於他專用的玉鉢，執著貪愛，

每次要入定之前，一定要先仔細地把玉鉢收好，然後才安心地進入禪定的境界裡。

有一次，閻羅王因為他的世壽該終了，便差幾個小鬼要來捉拿金碧峰禪師。金碧峰禪師預知時至，就進入甚深禪定的境界裡。幾個小鬼左等右等，等了一天又一天，都捉拿不得；眼看沒有辦法向閻羅王交差，就去請教土地公，要如何才能使金碧峰禪師出定。土地公說：「金碧峰最喜歡他的玉鉢，假如你們能夠想辦法拿出他的玉鉢，他心裡掛念，就會出定了！」小鬼們一聽，便趕快找到金碧峰的玉鉢，拼命地搖動它；金碧峰一聽到他的玉鉢被搖晃得砰砰響，心一急，趕忙出來搶救，小鬼見他出定了，就拍手笑道：「好啦！現在請你跟我們去見閻羅王吧！」

金碧峰禪師剎那間，大徹大悟，了知一時的貪愛「難得之貨」，幾乎毀了他的千古慧命，立刻把玉鉢打碎，再次入定，並且留

下一首千古名偈：「若人欲抓金碧峰，除非鐵鍊鎖虛空；虛空若能鎖得住，再來抓我金碧峰。」他當下進入了無住涅槃的境界，方化解此生死交關的大危機。

歷史上，為「難得之貨」而引發悲劇者，真是難以算計。茲舉一鮮明實例以陳述之：凡到過美國首府華盛頓國家博物館的參觀者，最能深印心坎，久久無法忘懷的就是，館內所珍藏的那顆重一百三十三克拉，最為閃爍亮麗的藍寶巨鑽，稱之為「希望鑽石」（HOPE DIAMOND）或「希望之星」（HOPE STAR），「希望藍鑽石」問世於五百年前。在印度基伯那河畔，一座廢棄的礦井裡，一個路過的老人偶爾瞥見一塊熠熠閃光的石頭，經辨別竟是一枚巨大的藍鑽石。老人請工匠將鑽石進行粗加工；加工後的藍鑽石有一百二十克拉重，自然成為傳家之寶。老人去世後，他的三個兒子為這枚鑽石大打出手，結果鑽石被族長充公，下令鑲嵌在神像的額頭上。

一天深夜，一個抵不住鑽石藍光誘惑的年輕人偷走了鑽石。但僅僅幾小時，他就被守護神像的婆羅門捕獲，活活被打死，成為藍鑽石的第一個犧牲者。藍鑽石重新被鑲嵌在神像的前額上。

十七世紀初，一個法國傳教士用斧頭劈死兩個婆羅門，用沾滿鮮血的雙手將藍鑽石佔為己有。傳教士將藍鑽石帶回了自己的故鄉，卻在一個雷雨交加的夜晚，他被割斷了喉管，藍鑽石從此不知去向。

四十年後，藍鑽石落入巴黎珠寶商瓊泰弗尼爾手中。他隨即脫手，將鑽石以十萬金幣賣給了法國國王路易十四。數年後，瓊泰弗尼爾到俄國做生意，竟被一條野狗活活咬死。

路易十四國王將此鑽石加工成67.5克拉的心形鑽石，將其取名為「法國藍鑽石」（French Blue Diamond）。它的美麗吸引了宮廷中人。只有得到國王寵愛的人，才有機會借來佩戴。然而，「被詛咒的鑽石」稱號也由此開始了。首先得到國王寵愛的貴夫人佩戴了「法國藍鑽石」，出席了宮廷的舞會後，便被她的競爭對手奪去了地位，她在悲憤中死去。之後，財政大臣借用「法國藍鑽石」出席了儀式，隨之因冒犯了國王而被判罪，死于獄中。路易十六王和他的王妃瑪麗·安東乃特十分鍾愛「法國藍鑽石」。但他們也在法國革命時，被他們的臣民們送上了斷頭台。「法國藍鑽石」也從此一度失去了蹤影。

約三十年後，「法國藍鑽石」又突然出現在荷蘭的阿姆斯特丹。一位不知身份的客人，帶著它來到了珠寶商威廉·法露斯的面前，並要求研磨此鑽石。當鑽石再度被研磨成45.5克拉時，珠寶商的兒子竟把鑽石偷走了。珠寶商因而悲傷致死。法國人伯琉，明知是盜品還從珠寶商兒子手中買得了鑽石。他為了找買家而帶著鑽石來到了英國，但為此耗盡了財力。當他終於找到買家時，卻被發現餓死在客店的床上。而那位珠寶商的兒子聽到父親的死訊後，受到良心的譴責也自殺身亡。



伯琉的買家找出被伯琉藏在鞋後跟的鑽石後，在1830年以一萬八千英鎊賣給了一位叫亨利·霍伯（Henry Hope）的銀行家。因為「霍伯」在英語中是「希望」的意思，所以從此世人又稱其為「希望鑽石」或「霍伯鑽石」（HOPE DIAMOND）（HOPE STAR）。

亨利·霍伯死後，「希望鑽石」被法藍斯·霍伯所繼承。因為法藍斯·霍伯過著奢侈放蕩的生活而破產。然而，伯琉也沒有因為獲得了巨款而得到幸福，他在騎馬中落馬而死。

「希望鑽石」離開了霍伯家人之手後，1908年落入了住在巴黎的俄羅斯貴族卡德斯基公爵手中。由於此公爵迷戀於一位名叫樂杜的舞女，他在樂杜上臺演出時，毫不吝嗇地把「希望鑽石」借給了她。樂杜有個情夫為了謀奪此顆巨鑽，心一橫便利用樂杜在舞台上表演之際將她射死。在他前去搶奪巨鑽之際當場被安全人員開槍打死。鑽石回歸公爵的兩天後，他也在路上被人刺殺而身亡。

「希望鑽石」的下一個佔有者是位希臘珠寶商。他將鑽石賣給土耳其王哈密德二世。當天晚上，此珠寶商所乘坐的車，落入懸崖而全家身亡。土耳其帝國最後的國王——哈密德二世，也在得到「希望鑽石」的幾個月後，由於青年土耳其黨的反叛而被趕下了王位。為了去法國避難，他秘密派人將「希望鑽石」、「東方之星」（94克拉）和「愛爾德之眼」（70克拉），這三顆鑽

石先運向巴黎，但他的使者卻帶著這三顆鑽石失去了影蹤。

此後「希望鑽石」成為了巴黎著名寶石商卡璐迪爾的商品。卡璐迪爾將「東方之星」以十萬美金，「希望鑽石」以十八萬美金的價格賣給了美國的新聞王馬克林的妻子艾娃琳。但「希望鑽石」的悲劇並沒有終結。艾娃琳的獨子在九歲時因交通事故而喪身，廿五歲的女兒因吃了過量的安眠藥身亡，而她的丈夫也得了神經錯亂，在精神病院中度過了一生。1947年艾娃琳死後，「希望鑽石」最終被紐約的著名珠寶商哈利·銀斯登買下。

哈利有一位頗具智慧的女兒瑪麗，因主修宗教哲學，對這顆被詛咒的鑽石之歷史背景瞭若指掌。她用心蒐集整理出一篇頗完整詳細的巨鑽實錄，逐條列出過去凡擁有此巨鑽者的悲慘下場，文章之末並建議父親獨樂不如眾樂樂。最後瑪麗終於打動了父親哈利·銀斯登，轉變心念，於1958年將「希望鑽石」捐獻給了史密森尼博物館（位於現今美國首府華盛頓特區，美國國立自然歷史博物館）。

該博物館每天有數十萬來自世界各地的遊客前來參觀，欣賞在聚光燈照射下而發出閃耀奪目的希望之星。為了保護此鑽的安全，館裏除了將它安排在二樓，更用三英吋的防彈玻璃防護著，並且二十四小時均有安全警衛看守著，以防萬一。每位參觀者聽完解說員的分析後，無不對此「希望之星」感嘆不已。

為「難得之貨」而起盜心，終喪命者，上列的實例已足以說明一切。另外，大家所熟知的臺灣社會新聞，搶劫銀行數百萬元的開山祖師李師科，他因搶案又開槍傷人，終被判處死刑。可是搶劫銀行的風氣，還是不斷地發生，這都是「難得之貨」一錢財惹的禍。

3. 不見可欲，使心不亂

在這社會進步、科技發達的今日，走上街頭，五花八彩、霓虹燈閃閃爍爍，走進了歌廳、舞廳，美女成群。悅耳的笙歌，更是使人意亂情迷，使人心神散亂，不能安定下來。這並非我們定力不夠，實在是迷人的聲色、貨利，樣樣太動人心弦了，誰能不為此而心亂呢？老子很早之前，就明白芸芸眾生的心，六根不淨、六根易染著、六識容易迷失，六欲叢生，眾生的心真似心猿意馬。因之啓示我們：心要明、性要見、心要安、神要定的妙方，曰：「不見可欲，使心不亂。」

眾生心喜攀緣，迷執六塵境相，認假當真，處處執著不放，心識被外境薰染失真，因所見皆可欲，因欲而貪求欲得，因貪而造業，束縛身心，不得自在無礙，且既執著，妄念生矣。

六祖亦同樣發現眾生有此心病，故開示眾曰：「若前念、今念、後念，念念相續不斷，名謂繫縛。」

《清靜經》更直剖眾生心病之源，而



云：「眾生所以不得真道者，為有妄心。」又云：「夫人神好清，而心擾之，人心好靜，而慾牽之。常能遣其慾，而心自靜，澄其心，而神自清，自然六慾不生，三毒消滅。所以不能者，為心未澄，慾未遣也。」世人受貪慾之害之例，古今皆有，亦不勝枚舉。

佛陀與弟子阿難於路上見黃金條，世尊曰：「毒蛇」，阿難見之亦曰：「毒蛇！」在田邊工作的一對農夫父子聞之，衝出來看個究竟，兩人竟異口同聲說：「明明是幾條閃閃發光的黃金條，怎會是毒蛇呢？這些出家人真傻。」將之視為上天賞賜的橫財，據為己有而喜不自勝。原來黃金是被人從國庫偷出，倉皇逃走時掉落的。經大批警力的搜捕，這對父子也因藏匿黃金罪而被送入牢內。兩人方嘆曰：「真是毒蛇啊！」

（未完待續）

研習《南華經》 心得報告 (六)

◎靖翔

己、德充符

一、本篇的七則故事中，均在申論那些理念？

- 莊子在本篇中描寫了許多形體殘缺、相貌特異、「惡駭天下」的人，這些外表既醜且怪的形象，在莊子筆下，卻顯出美的光輝，他們不自廢自棄，不讓萎縮的殘體侵蝕充實的心智，他們有與眾不同的價值取向，眾人皆注重外表形態的觀念，他們卻反求於內在德性之充實，追求形體以外更高價值的東西，他們重視整體的人格生命，在崇高的生命中自然流露出一種吸引人的精神力量。而在本篇的故事中，莊子著力於破除一般人看重的形骸觀念，藉著故事中的主角形貌來說明「德有所長，而形有所忘」，主要申論「德」是內涵的充實，並不是外在形態或環境際遇的事。
- 德之充實與否，在其對道的體認及把持，道為德之源頭，有道始能有德，如王骀能「守宗」，「保始」，即如顏子的「拳拳服膺而弗失之」，能保守大道的宗始而「得其常心」至為切要。哀莫大於心

死，蓋世人已忘失本心，獨王骀「心未嘗死」，未喪失其本真之心，此即孟子所謂「學問之道無他，求其放心而已」。故得其本有之真心，始能應萬事而有主宰。且明心見性的聖人，其舉手投足行住坐臥當中已自然地游心於德之和，故而使每個與他接觸過的人，都能感受到「虛而往，實而歸」的喜悅，這種無形的感化力量，就是德充於內，自然符應於外的具體效驗。

- 如果只有形體之全而沒有內德之實，則像似沒有靈魂之軀殼，即如豬仔和豬母之至親也棄之而走，因為豚子所愛其母者，「非愛其形也，愛使其形者也」，這點在進德修業者是一個重要的觀念，靈體為軀殼的主宰，若失了主宰則徒具軀殼，所以形為賓，德為主。體道者貴能識透真假，而在進德修業的過程即為借假修真，以充實真我靈體之德為人生之主導，至於外在一切的際遇，甚至形體的殘全，當以「忘」的心境來放下。這種內在充實而不求於外的觀念，是莊子所理想的德，也是德充符一文的精神所在，畢竟靈體為本，形體為末，讀了本篇，更讓我們識破真

假，遺形棄智，以德為本。

- 堅強剛毅，不卑不亢的精神，「叔山無趾說他雖亡足，猶有尊足者存」，正如莊子一再強調，物質上雖是很貧困，但精神上卻非常富裕。叔山無趾不以亡足為恥，因為他已覺悟到比形骸更尊貴的東西——德，這完滿的德不因形殘而缺少，是人人平等而具足的，問題是你有沒有將它提昇出來罷了。所以孔子也感嘆地說：「形殘者尚勤修苦鑄其全德，何況我們肢體健全行動方者呢」！再者形體的殘缺不全不足懼怕，最可怕者乃心智殘障不全自暴自棄，莊子以形的殘全問題，點出有人形體雖殘缺而心智卻完善，有人形體雖完好而心智卻殘缺。本篇中的人物就他們的形象來說，都不能符合世俗的要求，可是他們內在之德充實而溢於言表，使人有如沐春風的和暖，非但令人不覺其外貌的缺憾反而樂於追隨和他們共遊，正因為他們「德有所長，而形有所忘」。

二、本篇的那則故事讓您感受最深？請論述之。

- 申徒嘉的故事比較普遍性也較為有真實感。首先是子產對待有殘疾的人之心態，「人以其全足而笑吾不全足者眾矣。」這又是世俗的通病，世俗的人都是「索於形骸之外」，所謂「以貌取人」，以及認為跟有殘疾的人共事共學是件羞恥的事，申徒嘉與子產合堂同師的寓言，表現出執政不僅不體恤有殘疾的人，還以其高位傲視有殘疾的人，以勢凌人。這寫出一般權高位重者君臨人民的面貌。

- 申徒嘉面對自己的缺憾和別人的態度——「認命安命」。在未接受明師的洗禮之前，不明理時會怨天尤人，申徒嘉對於別人的譏笑，也曾「怫然而怒」，但有幸追隨於大德門下，經過一番洗滌，思想開了竅，不再執著別人的看待，心中已經釋然，同時人生於世，每個人都不知道自己帶著甚麼命運而來，人的際遇受制於命，若命該如此也就不能違背，「知不可奈何而安之若命，唯有德者能。」正如孟子所說：「莫非命也，順受其正」。如申徒嘉安之若命，不怨天不尤人，忘卻身外之榮辱，以充實內德為要務，不為外在的一切而影響內心的和諧，是德充者之實際效益。

- 人與人之相處貴在心靈交感，以德相交，即「游於形骸之內」而非「索於形骸之外」，現代的人擇友求偶只注重外表不重內涵，故鮮有歷久彌堅的友誼；而夫妻之情亦難「執子之手，與子偕老」。說明外在的東西是不實在的，經不起考驗的，惟有重德輕形，始能融會為一體而不可分割，亦因為大家都有德，彼此間如有磁力互相吸引，令人敬愛倍增，這樣的情感則可歷久不衰，久而彌新的。
- 伯昏無人的重德而忘形是一個很好的設計，說明「德有所長，而形有所忘。」因為如果只向完美的好的一面看，自然感覺整體皆美；從壞的一面看，則整體皆醜。佛印禪師和蘇東坡有一段很出名的對話，可以點出伯昏無人的內涵。有一次蘇東坡問佛印禪師：「你看我像甚麼？」佛印答

像佛。佛印禪師反問：「那麼你看老納又像甚麼呢？」蘇東坡則答曰：「像一堆糞。」伯昏無人的內心世界就像佛土世界，他看每一個人都是佛，都是完美的，所以他和申徒嘉相處十九年而未嘗知其徒為兀者，是說明他著眼於德行之提昇，而忘掉外在的形態。而一般人的心態就像蘇東坡專窺視別人的缺點作為譏諷人的把柄。

三、對全篇的讀後感？

- 德充符篇給後學最大的感受，是每一位故事的主人翁，他們殘而不廢，積極進取的精神，在「外形不全」和「內在完整」的



強烈對比中，突顯出人性之光輝美態，他們體現宇宙人生的根源性與整體性，一心專注於靈體與自然的統一，從而輕身忘形，「不以好惡內傷其身」，自能不受外界的影響而保持內心的平靜和諧。

- 玄覺禪師有云：「但得本，莫愁末。」德為本，形為末，本固自然枝榮。此正如一株大樹，去其主枝，樹亦能活，去其主幹，樹亦能活，即全樹砍倒，若生機仍在，則由根再生，又可形成大樹，主要的是內在之生機須保，以及內在的生命須全，否則所謂「此樹婆娑，生意盡矣」，即不復為一活樹，因此之故，德充於內，正相當於一片生機充於內，亦相當於一片生命充於內，有生機與生命充於內，便自有枝葉以至事業符於外。
- 人在遭遇到橫逆之後，往往產生兩條極端的路向，一條是怨天尤人，常會責問為何會遭到這種待遇？何以上天偏偏要選中自己？於是走上自暴自棄自我萎縮之途；另一條是明因識果，敢於承擔，雖遇挫折，猶可再闢新的里程。看到這些典範，更相信天無絕人之路，經歷大死一番之後，可能是生命的重新，讓你重新思考生命的價值，定出人生新的路向，活出比常人更精采的人生。

(未完待續)

參加重德道學院 講師班有感

◎默然

承蒙天恩師德與顧前人的慈悲，開設了重德道學院講師班，使常州道場的講師人才均能共沐天恩於金山道院。慈悲的顧前人先以「養心的工夫」為這五天班期的課程拉開序幕，再由博學多聞的點傳師分別闡述儒、釋、道的精華法要，使在場的諸位學員均徜徉於法喜充滿的氛圍中。宛如顧前人先做開一片無色無味無聲無息的清水，點傳師分別點上了蓮苗，使眾人得以觀聞蓮花朵朵開的盛況。

從金山道院看出去的天空總是變化多端，從清晨曙光乍現時的泛黃，到中午時分的湛藍，及至傍晚夕陽西下時的橙紫，不僅讓人思索這些色彩是太陽的渲染，亦或是雲朵的幻化所成，躲在雲朵後面的太陽，其真實本色為何？後學每天清晨睜開雙眼所見的萬物，就是他們的顏色嗎？眾生所見的顏色都是相同嗎？佛陀與眾生所看到的顏色有差別嗎？種種問題總是縈繞心頭。

每年來到金山道院參班或多或少會遇到下雨，但經過雨水滋潤的金山格外顯得青翠，總是讓人駐足不忍離開。一時，天際的

那端，陽光已從雲朵旁流竄出幾縷清光，而示現色彩斑斕的七色彩虹。直至太陽走出了雲朵，七色彩虹又消失得無影無蹤。順手掬起一縷清光，只看到自己的雙手，仍看不出那一縷陽光的色彩。此景讓人想起高中時期的物理實驗，利用清亮透明的三稜鏡，將陽光分出了紅橙黃綠藍靛紫等七種肉眼所能見到的顏色，當時對此現象並不以為意，認為這只是一種科學上的實驗。如今，天恩浩蕩，讓後學得以在此聆聽顧前人與諸位點傳師所開演的無上妙法，從前人開示的自性本心，到點傳師慈悲的玄妙心經、浩瀚的道德經與殊勝的中庸，總是讓人有所感悟，再次於金山道院巧遇天地間微妙的運行與示現，種種機緣的巧合彷彿又掀起後學內心塵封已久的心事。

七色彩虹的出現與消失似乎對眾生訴說著，陽光本清淨無色，但在陰陽無常的環境中，自然流露出了各種顏色，當此無常的雲霧消失後，陽光又回復到清淨無色的本體。似乎說明了「道」本無「法」，但因人心的變遷而生出萬法，正所謂「法由心生、法由心滅、心無所生、法無所住」。殊勝的天道

猶如旭日，看似無色無味無聲無息，卻蘊藏萬機，當以有如般若自性清淨般的三稜鏡置於其中，立即示現肉眼可見的各色光芒，該光芒的譜線範圍從380nm至780nm，此即俗稱的可見光譜，這只佔太陽光譜的一小部分，太陽光譜中尚包含有許多肉眼無法觀測的譜線，科學上已知的太陽光譜從阿瑪射線、X射線、紫外光、可見光、紅外光、微波、無線電波、超音波至長電磁波等等。太陽光由三稜鏡散發出各種看得見與看不見的譜線，正所謂「一本散萬殊」，一道光芒散發出萬道不同的光芒，可說是「色不異空」，無色清淨的光芒蘊含了有色光芒，如果「色」離開了「空」，就好比「有」離開了「無」，即無復存在。正因其「虛無」而「實有」，故《道德經》云：「無，名天地之始」，亦如《清靜經》所言：「清者，濁之源」。

清淨無色的太陽光，猶如道的本體，各種看得見與看不見的譜線猶如「道」的作用，即所謂的「德」，因不同的因緣而有不同的示現與教化，猶如五教有其不同的教化，但都是同出一源。《道德經》云：「常無，欲以觀其妙」，以清明的自性可觀聞萬物實相，從中可以示現出道的妙處，例如X射線用以探測身體中的骨骼或是硬組織，可見光可讓肉眼視見萬物，超音波可探測身體中的軟組織等。由此可見，萬法皆有其作用，只要能契機契理即可利益眾生，進一步使眾生得以改脾氣去毛病，明心見性。

夜闌人靜時分，凝視遠方星光熠熠的夜空與燈火通明的人間，發現世上會發光的物

體何其多，除了天上的太陽與各星辰外，還有人間的螢光、燭光、霓虹燈、鎢絲燈、日光燈、發光二極體（LED）、雷射…等等不勝枚舉，然而在這些發光物體的照耀下，相同的物品竟然有不同的色彩，此一現象不僅讓人懷疑，萬物的真實色彩與實相到底為何？如何才能看見萬物的真實色彩？又該如何得以體察萬物的實相？就如同講堂前的白色布幕，原本是潔白無瑕，此時投影機投射出藍色光芒，白色布幕立即染成藍色；當投射出綠色光芒，布幕立即染成綠色，唯有投射出無色的光芒，布幕才依然潔白無瑕，顯現其本來面目。此時，讓人想起《金剛經·離相寂滅分》的一段話「須菩提，若菩薩心住於法而行布施，如人入暗，即無所見。若菩薩心不住法而行布施，如人有目，日光明照，見種種色」，難道「萬法」就如同各種色彩斑斕的光芒，以此心觀照萬物，就如同進入暗室，無法看清萬物實相。此無住的心是否即是不展現自己的無色光芒，真實流露「三輪體空」的真義，也就如同佛陀再三囑咐的「無復我相、人相、眾生相、壽者相、無法相、亦無非法相」。

然而，潔淨無瑕的無色光芒真的是一無所有否？真實不可言的無色光芒包含有可見光的譜線與不可見光的譜線，其所涵蓋的譜線範圍需具備不可思量的範圍，如同自性的修持須達到陽善與陰德的究竟圓滿，才得以如同佛陀般光耀大千，照見五蘊皆空，覺知萬物實相。如《道德經》云：「常有，欲以觀其微」，從萬物的實相可觀聞出本自具足的「無」。正所謂「萬殊歸一本」，萬道光芒同歸於一道光芒，體現出「空不異色」的

境界，有色光芒會聚成無色光芒，如果「空」離開了「色」，就好比「無」離開了「有」，亦無復存在，因其「實有」而示現「虛無」的妙境，正如《道德經》云：「有，名萬物之母」。一道清淨無瑕的無色光芒可生出萬道有色光芒，萬道有色光芒又可同歸於清淨無瑕的無色光芒，此驗證了「有無相生」之理。

街道上的各色霓虹燈，由於缺乏了許多譜線，無法展現無色的光芒，因其有色光芒附加在所觀看物品，而無法看清楚該物品的真實色彩，猶如我執深沉的內心，無法看清萬物的實相。人間各種照明用的燈光，為了滿足眾生的需求，只在可見光的譜線上下功夫，製作出類似無色的光芒供人使用，即認為可以看清楚萬物的真實色彩。殊不知，無論看得見的部分與看不見的部分，只要任意抽離一小點的有色光芒，即無法呈現清淨無色的光芒。猶如一顆只求諸惡莫作、眾善奉行的內心，有所住而行於布施，只做看得見的陽善，殊不知看得見的部分只佔一粒恆河沙數。誠如《中庸》所云：「君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。莫現乎隱，莫顯乎微。」真實的自性是「無無明，亦無無明盡」，清淨無瑕的光芒正如「色即是空，空即是色」般的「無無明」，自然流露出不可思量頻譜範圍的不住相光芒，故以「無無明



盡」，唯有清淨無瑕的自性才得以觀聞萬物的真實實相。

天微亮，嘶吼般的雞鳴聲卻已劃破天際，似乎感受到天時緊急而欲喚醒眾生。金山道院的清晨依然帶著寒意，踩著片片落葉，滿心期待的走向講堂，發現這條路似曾相識，彷彿走過好幾回，或許也已走過好幾世，求道之路總有許多落葉，今日掃乾淨了，明日無明風起，六根觸六塵而生發出六識，又是一地的落葉，何時能積得不可思量的陽善與陰德，復見圓滿的自性？依稀記得前人與點傳師曾於課堂中慈悲「直截根源佛所印，尋葉摘枝我不能」，諸多過錯由心而起，應由心而改，如斬毒樹，直斷其根，無須枝枝而伐，葉葉而摘。欲求無上佛道必然要有此色身，欲明心見性必然不能離開善知識，所以「合其光，同其塵」才能安全回家，「於諸法上，念念不住」是回家唯一的路。

道學院講師班參班心得

◎黃武雄

承蒙 天恩師德、前人慈悲、諸位點傳師的教誨與提攜，以及各位前賢同修之勉勵，讓後學有此殊榮，參加重德道學院第十七屆講師班面授課程，後學可說誠惶誠恐、滿懷感恩之心的在學習！

在四天半的課程編排中，能夠深切地感受到 前人與諸位點傳前輩的一番苦心。第一堂課「前人慈悲開示」就一語道破地指出：講師的角色是代天宣化，因此，在道場中之責任是極其重要的，必須提昇講師本身的修持，而修持之重點在於「心」，所以，要時時地修持「心的功夫」，要了解自己的心在那裡。

誠如是言！既然講師的角色是代天宣化，就應先體悟「天之理」，以明「天之心」，後行「天之道」。仙佛曾慈悲：「己立方能立人，己達方能達人。」畢竟，學法之目的，在於明理實踐；學佛之目的，在於超凡入聖。倘若，自己都不能自度，焉能度人呢？

第二堂課「如何撰寫教案」，由侯榮芳

點傳師慈悲，很有條理地傳授講師在演說之前所要準備的工作與方法，即教學方案，教授道學課程的完整計劃書，是對圓滿教育的一項助緣。古人云：「凡事豫則立，不豫則廢。」這堂課，對初學講道者，實有莫大助益。

第三堂課是戴成雄點傳師慈悲的「講師如何蒐集講題資料」。我們都知道講師是真理的代言人，也是代天宣化的使者，而宣化真理之目的，就是在開啓眾生的迷惑，也就是幫助眾生去迷開悟，進而發愿修行，自度度人。如此，方不枉生逢三期，只要盡心盡力，認理實修，便是成佛返鄉之道。故講師須效法佛陀弘法之要旨：令眾生開佛知見、示佛知見、悟佛知見、入佛知見。

第四堂課由侯榮芳點傳師慈悲「般若心經的啓示」。要明瞭「心」為萬法之根本，一切憂苦煩惱，皆是由自心的執著妄想所生，若習以認假為真，就不能識透萬有之實相。因此，修心若不能體悟自心的空性本質，則容易被事相所縛，縱有一番勞心費力，又豈能度心中之一切苦厄呢？修道若不

能修清靜行，則易執著於功德，雖努力付出，反而使自己陷入患得患失之境地。鐘離大仙慈悲：「修道人只有奉獻，沒有條件；只有犧牲，沒有自己；只有義務，沒有權利；只有付出，沒有佔有。」若能如此，方是行深慈悲喜捨之無為般若。



第五堂課「如何講解聖訓」為吳國靖點傳師慈悲。活佛師尊曰：「三才扶鸞，開沙借籙，宣揚一貫真道，以期醒迷覺世，時至三期，道劫並降，上帝不忍九二原子同罹浩劫，於是普降一貫大道，同時復派諸天神聖，萬仙菩薩助道，以木筆沙盤，飛鸞宣化，垂示訓章，廣渡有緣。」

如仙佛云：「聖賢千言萬語，無非要人盡善；仙佛苦口婆心，無非勸人修道。」時逢今日，皇天垂恩，天道普渡之期，吾等躬逢盛會，參與修辦，實乃累世修來的因緣，諸天仙佛也因此屢屢降返娑婆垂書示勉，每每在開班的法會裡，闡明真理，令所有班員驚醒迷夢，頓悟本來，或去惡為善，或重拾道心，因此去暗就明者，不計其數，這都是大道宏揚，三曹普渡之殊勝也。故講解聖訓定要平心靜氣，以誠敬之心，體悟仙佛訓示之苦心，進而依理實修，方不致離經背道。

第六堂課「讀道德經的感悟」由王明俊

點傳師慈悲。道是宇宙之真理，在天曰天理，在地曰地理，在事曰事理，在物曰物理，在人曰性理。由此可知，人人皆俱足了和天地事物所一同之理，為萬物之本源。宇宙天地無時無刻不在變動，人與事也無時無刻不在變更；只有這個「道」，經千萬劫永遠不改變。古時之人得了道，成為聖賢仙佛；今時之人得了道，也照樣能成為聖賢仙佛。這個道是返回先天的不二法門。

老子云：「天得一以清，地得一以寧，人得一以聖。」我們三生有幸，累世有修，才能得遇明師指點，求得大道，直示生死根源，因而必須效法天地的慈悲、平等、包容、無私，才能契合天地之德。一位真修之人，應以身載道，以德化人，學習天地之精神，身懷大道，造福群生，方不辜負 皇中降道之恩。

第七堂課由前人慈悲教導「靈修課程」，並親自躬身示範。霎時，一股莫名的

感動深深湧上心頭，看在後學的眼裡，這不只是一位八十六歲、親切又和藹的阿嬤，更是一位莊嚴又慈祥的老菩薩！

前人慈悲開示：人的心，雜念最難除，萬念紛紜，莫可止極。因此，修道之要在斬除雜念，再使念念歸於正念，由正念而達於止念，由止念而無念。正所謂：一念不生，寂然不動者是也。

想想我們的心靈，整天隨著心識紛飛，憂苦熾盛，致使身心疲憊不堪，何嘗讓自己的心靈得以平靜，湛然如水？故學習靈修是有其必要性的，能夠讓自己的心靈像水一樣，懂得沉澱無波，始能顯現出清靜透體之本真。

第八堂課「獻供請壇之易理」是由王明俊點傳師慈悲。佛堂之獻供請壇禮，總在莊嚴又肅穆的氛圍中進行，讓人置身其中，不由自主地約束身心、摒息雜念，而生起真誠與敬畏之心，使得內心與外在之佛堂，都能本著「誠於中而形於外」的精神，透過演禮的過程而完美的呈現。

所謂禮者，理也、履也。不明「理」，焉修道；不行「禮」，又怎能莊嚴佛淨土呢？因此，進德修業之君子，效法天地素其位而行，凡在這艘白陽法船上的每一崗位、每一天職，都有其不可推卸之責任與義務，為這三曹普渡之大事而全力以赴。

第九堂課由吳國靖點傳師慈悲「中庸精析」。中庸一書，講的是至中至正、不偏不

倚之常理，也是發展天性、講求盡性的書。「中」者，人之真體，萬物之樞，賦人曰性，主宰週身而統四端；「庸」者，無過不及，平平常常，並非高遠難行之事，所表現出來就是德。

簡而言之，修道就是效法中庸之道，將天所賦予良知良能之本性，體現於日常的待人接物中，落實「生活修道化，修道生活化」之原則，一切的人事，五倫之綱常，都是盡性的功能。盡性到了極點，便能與天相契合，這便是：「人道若盡，天道則近。」

第十堂課由戴成雄點傳師慈悲「司儀須知」。司者，掌管或操持者是也；儀者，禮儀或儀式也。司儀的角色，操持著整個法會的流程，任何一個指令的傳達，都牽動著每個人的身與心，也是一場法會圓滿與否之重要關鍵人物，群來群往，動靜有規而不亂。因此，儀容端莊敬謹，態度溫順，面帶笑容，不可緊張或急躁，應平心靜氣，恭敬熟練，沉著專心，不可錯亂，除了外在的表現莊嚴而隆重，更必須提昇內在之修持，以德才能真正服人的。修道絕非做表面、圖虛假！一個人是否修持到家，端看他的一言一行，就會從儀態之中而原形畢露的。

總之，一位優秀的司儀，必能在莊嚴中不失愉悅，在肅穆中不失悠閒，在熱場中不失玲瓏，在冷場中不失圓融；一位優秀的司儀，也必能帶動班員的和樂，以及激勵道氣，使法會之氣氛達到最高點。

最後一堂課—第十一堂課是「講道實

習」，每位班員以抽籤方式依序上臺，再抽出題目學習即席演講，光是出這一百個題目，後學再度深深地體會出前人之用心良苦。雖說每人只抽一題當作自己眼前的學習目標，但這一百道題目，便已足夠奉為畢生修學之圭臬啊！

五天講師班的學習，前人的和藹慈容深深地烙印在心中，教師的慈悲法音依稀迴盪在耳邊，同修們的親切笑容將永遠留在記憶裡。儘管內心滿懷著感恩與不捨，但即使再美好的時光，始終不曾為誰停留過。就在前人與諸位點傳師及前賢共進團圓餐之後，這場天人共修的法會，便宣告圓滿落幕了。

踏出了金山道院，熙來攘往的人群，不停地從眼裡穿梭而過，這才猛然驚醒：除了

自心以外，真正的大道場，應該就是外在這個芸芸眾生的世界了。因此，下一堂課，該想想自己將以什麼樣的心「代天宣化」了——咱們修道學佛，不就是要廣渡九六原佛子嗎？不就是要把道傳遍萬國九州嗎？倘若，修道人無法把道傳給芸芸眾生，讓他們的心靈得到光明與解脫，這即與天心相違。也唯有不斷地學習，才能作為進德修業的砥礪石啊！

學習像天地一樣，厚德載物而無私；學習像仙佛一樣，慈悲救世而無我；學習像前人一樣，四海奔波為道場；學習像前輩們一樣，勞心費力為後學；學習像前賢們一樣，犧牲奉獻而無怨悔；學習真正的天地之道，無為而作，快樂又自在，做個默默無名的傳道者，讓所有的人都能感受到我們的光和熱，這才是一位完美的天道實踐者！



學天地有信 (下)

「信」是成就一切道業的基石

從前有位非常誠心的訪道者，因為聽說某寺院一位師父擅長說法，便決定前去求法。不料當他千里迢迢到達寺院時，師父卻外出了，由師父的弟子代為升上法王座，接受供養。這位學佛者恭敬地跪地問道：「師父，請問如何斷除煩惱？」弟子不知如何回答，內心著急卻什麼話都說不出口，一個鐘頭、兩個鐘頭過去了，因為對師父充滿信心，訪道者不疑有他，心裡不斷地想：「師父不回答，是在開示我什麼道理呢？」最後他開悟了：「原來世間一切皆空，煩惱本無，是我自找的！」當下法喜充滿，叩謝之後欣然離去。

佛經有句話：「有信心者，入佛寶山，得諸道果。」信心無異是一把鑰匙，對佛、對道有信心，才可能打開心門，接受法雨的洗滌，也才可能啟動自性的妙智慧，成就道果。畢竟「衆生自度，佛不能度」，信心的鑰匙是需要自己去開啓的，否則，就連法力無邊的千佛萬祖也幫不上忙。無怪乎華嚴經

上說：「信為道元功德母，長養一切諸善根，除滅一切諸疑惑，示現開發無上道。」信是一切道果與功德的根源，成佛的三資糧「信、願、行」，也是由「信」起步；有了信心，才能除去一切疑惑、貪妄、痴慢等障礙；僧璨大師的《信心銘》說：「至道無難，唯嫌揀擇」。衆生的心就是因為有猜疑、對立、差別、是非、得失等等妄念，才需要「信心」這把鑰匙，幫助我們一心一意信受奉行，而通達究竟的彼岸。

今日我們有幸得受明師一指點，開啓我們本自具足的佛性，就是上天在幫助我們對「成佛」有信心。活佛老師也慈悲我們：「自古聖賢皆由人修成，你們同樣是人，為何別人成為聖賢，你們卻為凡夫俗子。到底是差在哪裡？就在自己沒有信心而已。沒有信心，就永遠難成大器，永遠是凡夫俗子。」由此可見，「信」對於今日白陽弟子的修行是最為重要的，而我們修辦道經常忽行忽輟，也就是因為對自己、對真道信心不足的緣故啊！

嚴守信用，謹言慎行

「信」對我們既然如此重要，那麼，在聖凡之中如何做到「學天地有信」呢？信，人言也，就從說話開始吧！最基本的，「信」就是講出來的話要有信用。第一步的功夫是切實做到「心口如一」—心中所想的和口中所說的一模一樣。一個人如果心口不一致，講出來的話是別有用心，這樣有朝一日一定會改變，而無法取信於人。所以修行人在說話以前應當思量：這句話真的是發自我的內心嗎？我當下是誠懇的嗎？如果是，那就是心口如一，日後就能表裡一致，否則寧可不說，以免成為「陽奉陰違」的小人。

其次就是「言行一致」，說得到、做得到。《中庸》上說：「言顧行，行顧言。」，在開口允諾之前先思考一下，自己是不是真能確實做到，包括約時守時、約日照日，才不致失信於人，自食其言。

最後便是「謹言慎行」了。南海古佛慈悲：「從來語言易遭禍，無益之語口莫開」，俗話也說：「病從口入，禍從口出」，飲食不節會傷身，言語不慎會禍身，因為言語是很容易引起誤解和糾紛的。所謂「言者無心，聽者有意」，一個有自信且守信的人必惜字如金，不隨便出口，不閒言雜語，不談他人是非，能知道節制收斂。孔子說過：「始吾於人也，聽其言而信其行；今吾於人也，聽其言而觀其行。」意思是說：從前孔子對於人，只要聽了他講的話，就會相信他的行為；現在孔子對於人，當聽了他講的話後，還要觀察他的實際行為，這就是

「謹言慎行」的工夫。

「謹言慎行」也就是「非禮勿言」，要知道「四非」加身，即為「罪」人。一切謹言慎行，慎之在始，不慎的言行，會阻礙我們修行，這是每一個修行人都必須要特別謹慎的。現在我們守齋戒，真正的齋戒其實不只是吃素不殺生，而更是謹言慎行，所謂齋口齋心，積口德、戒口孽，可「養己又養人，養身又養德」，可謂一舉數得。

力行不輟，斷疑生信

其次是做到「力行不輟，斷疑生信」。曾經有一個喜愛雕塑的青年人，想拜一位雕塑家為師。但這位雕塑家招收徒弟的條件十分苛刻，整整五年，青年人每塑好一件作品，都會拿去讓雕塑家過目，但雕塑家看也不看，就將它毫不留情地打成碎片。這位青年的妻子鼓勵他：「只要信心沒有被打碎，就一定能成功。」於是青年人更加努力地思考自己作品的缺點，不斷改進。結果，青年人終於如願以償，成為雕塑家的學生，且青出於藍，成就超過了自己的恩師。

人生在世，不論是學業或事業、聖業或凡業，難免遭遇打擊，但一個人只要信心沒有被打碎，永遠都可以重新「歸零」，從頭開始。只要方向正確，熱情不減，堅持下去，到最後一定可以成功。好比在道場上學習禮節或練習講道，雖然剛開始頻頻出錯，過程中也可能經歷挫折，但只要秉持著「學習與了愿」的信念與初發心，不斷給自己信心，到最後一定能夠駕輕就熟，達到自然與



圓滿。活佛老師慈悲：「修道最大的能源是自信」，也就是這個道理。

要做到「信心不被打碎」，最重要的是「斷疑生信」。佛法不同於一般世間的學問，只要認知上懂得它的道理就好，更重要的是必須親身體證。有一分的印證便有一分的體會，有一分的體會才能增長一分的信心。若是沒有經過身體力行，「信」便無法生根茁壯，當境界風一來，就容易被吹倒而退失菩提心。因此，修道人的信心建立，來自於對「理」的實踐與印證。就如同活佛老師所慈悲的：「修道的信念要透過不斷的實踐—在不斷的實行中，跌倒了而沒有一蹶不振的話，你的信念將會因此而更加堅定。」

好比後學過去聽道理時，聽到前賢慈悲

「修道四神湯」—知足、感恩、善解、包容可以斷除煩惱，以及改善與他人的惡因緣，於是開始學習感謝對方、感謝上天，遇到任何事情也學習換個角度看它的光明面，雖初期仍無法事事如願，但堅持做下去的結果，果然化解了許多心中的不平之氣，發現心越來越平靜，也越能用較恰當的方式去處理事情，煩惱跟著減少許多。這就是透過「知行合一」，把道理落實於日常生活當中，由親身力行去印證道理，由此建立起對修行的信心。故當信心達到滿分時，一切必然能圓滿成就，有如佛經上所說的「信滿成佛」了。

立愿了愿，守信不移

而身為天道弟子，我們要對自己修辦道的因緣和愿力有信心。開台聖王鄭成功的結緣訓曾勉勵我們：「今世求道，因三世修

行；今世開法會，因五世修行；今生住佛堂，因七世修行；今生清口，因十世修行；這麼多世來，所吃的苦所捨去的，多過你今世想追求的種種，今世不辦，怎麼對得起自己呢！不要說難，不要說忙，說難說忙，難躲無常！」開台聖王告訴我們：今生我們能共辦三曹大事，是多麼殊勝的因緣，我們要肯定自己這份難得的因緣，對它有信心才是。

愿力呢？在求道的當下，人人皆已立下與上天的契約，那就是我們的十條大愿。活佛老師慈悲：「受人之託盡其心，受天之託應何如？」又說：「為人誠信本第一，何苦欺瞞己良心？十條大愿首先立，誠心抱守妙惠凝。」提醒我們：在求道的當下，我們都已立下十條大愿，這十條愿文，正是上天託付我們去代天宣化、去行道與辦道，我們應時時誠心抱守、確實履行，不管環境是順是逆，我們都應該守信不移。

而如何做到誠心抱守呢？活佛老師慈悲我們：「十條大愿的第一條是什麼？（誠心抱守）。你有沒有守住？你說有信念，第一條誠心抱守，守住道，守住你這顆善心，守住你這顆誠心，守住你的這個清靜的念頭，再來才能夠實心修煉、懺悔。你有了這個敬，對這些話產生敬，你才有辦法真正的去腳踏實地去做，才會產生信心，才不會虛心假意，才不會退縮不前，是不是？」所以對上天守信，就是守住我們的善心、誠心與清靜心，也就是自性本心的展現，無為而為。

除此之外，我們也曾依個人修辦因緣的不同，而向上天表白立下如「清口」、「三施助道」等愿，然而，在了愿的路上，我們卻經常受到引誘、挫折與打擊，此時，更需以「信心」、「信念」來自我提振。正如老師所慈悲的：「修辦這條路是沒有終點的。了愿要再來，來了還要再來，知苦了苦而已。因為人生不過是如此，唯有隨喜自在才是真正的自在。」

始終如一，率信而行

因此，我們學天地有信，就是學習天地的「如終如一」—自頭到尾都不改變，這個「一」即是我們的本心本性，那個「真善美」的本來面目—相信自己心真，看一切都真；相信自己心善，看一切都善；相信自己心美，看一切都美。一切的不真不善不美，絕不是由我們去裁定和評論，上天自有定奪，我們所該做的，就是抱著一顆謙和的心去服務衆生、去感恩衆生。故「如終如一」就能不違天心，就能悲智雙運、萬德具足。

要達到「始終如一」，就必須時時「率信而行」。活佛老師慈悲我們：「修道對自己要有信心，對仙佛要有信心，對人世要有誠信。一個『信』字就可以跳過很多的困難。」也等於告訴我們：要對自己和他人的自性有信心。世尊說：「衆生皆有佛性，衆生畢竟成佛」。我們對自己的佛性有信心，那麼不管面對任何環境和考驗，我們便能相信自己：一定有能力可以面對困難；我們對他人的佛性有信心，那麼不管對方多麼難以度化，我們也相信他、祝福他必有成佛的一日。

同時，我們也要對聖賢仙佛有信心。今天我們都是活佛的弟子，我們對活佛老師有沒有信心？我們平時都在拜佛、拜菩薩，我們對佛、菩薩有沒有信心？如果有，那麼對老師、仙佛所說的話、所著的經典，我們就能「信受奉行」，能像顏夫子那樣，得一善「拳拳服膺」，切實去實行；如果對仙佛有信心，那麼在遇到困難時，我們會想到仙佛、想到老師，會想向老師叩求，會一心許天、不畏艱難，會盡人事而聽天命，一切隨緣，時時自在！

篤信而修，樂道綿綿

最後以活佛老師的慈訓和大家共勉：

天高至信日月運，地厚存信萬物育；
信人有愛普施濟，信己無私善化語。
初以信心智慧添，後以智慧定信念；
無信不立何辦進，篤信而修樂道綿。

老師告訴我們：天是那麼的高明，地是那麼的博厚，因為天地能守信——也就是有自信、有信心、講信實、守信用，所以才能運行日月、生育萬物。身為天道弟子的我們，也要相信並肯定人人都有和天地一樣的本心本德，如此，我們就能像天地那樣無我、廣大而周遍地把愛布施給眾生、濟渡眾生，而恆久不變，這便是「德方」的境界；要相信、肯定自己的佛性，如此，我們便能善巧無私地運用我們的智慧，以適當的言語教化來成全眾生、圓融十方，這即是「智圓」的功夫了。

學道之初，我們以信心來開啓自己的智慧，幫助自己能信受奉行；行深之後，我們更加肯定「道真、理真、天命真」，肯定這是一條人生最殊勝的光明大道，以智慧來堅定我們修辦道的信念，永不退轉。在修辦之中，要始終保持對道的信念，因為一個人沒有了對自己佛性的信心、對聖賢仙佛的信心，連自己都無法立穩腳跟了，更奢談進道辦道？總而言之，今後，我們要更加深信與堅信這一條修道之路，相信我們一定可以越修越快樂，這樣的快樂將生生世世、延續不輟！

(全文完)



同心協力 Ya! 我是小小螞蟻兵

——台中兒童冬令營紀實與心得

◎張雅婷

今年台中兒童冬令營在台中果園崇華佛堂舉行。這次營隊中，後學擔任輔導組組長，很榮幸能和所有工作人員及學員在營隊主題「同心協力」之下，深刻體驗到團隊合作的精神與可貴，並共同創造令人難忘的點滴回憶。

「真正高興能見到你，滿心歡喜地歡迎你，歡迎～歡迎～台中兒童營歡迎你！」兩天一夜的營隊由活動組的熱情歌聲揭開序幕，所有工作人員無不歡迎可愛的小天使來到一〇四年台中兒童冬令營。在台中青年班幹部們的共同設計下，兩天活動精彩可期，相信所有學員都能好好享受與隊友們的營隊生活！

第一節正課「團結力量大」由邱淑瑛講師說明「同心協力」的起源與重要。邱講師分享許多動物界運用團隊力量的影片，例如成群的水牛共同擊退草原之王「獅群」，棕鳥以小蝦

米般的體型，團結排列成千百倍體型大的巨鳥，來抵禦天敵老鷹。在水牛群抵禦獅群的影片中，我們看到一開始有些水牛會因為害怕而逃避退縮，但是同伴間彼此扶持，給予勇氣，隨著一次次的失敗及重整隊伍，大家或許還是感到恐懼，但是在同伴的支持鼓勵下，逐漸地增強信心，腳步堅定且共同朝著目標前進，最後終於擊退獅群，也解救了受傷的同伴。

這個影片讓大家發現到：當團體在追求同一目標時，或許無法立即成功，但是如果隻身一人去面對挑戰，過程中缺少同伴，在灰心時



活動組熱情歡迎學員的到來

沒有人給予溫暖及勇氣；進步時也沒有人給予支持及祝福，那麼就連嘗試「再一次」或「下一步」的勇氣都沒有，又怎能如願追求所設定的目標呢？所以團結之所以能有巨大的能量，就是因為「團結」是 $1+1>2$ 的一種團體能量加法，而非 $1+1=2$ 的數學公式—除了團隊中每個人的力量總合，還加上同伴的支持、依靠、勇氣等等各種能量，而形成一股無形的精神力，就能發揮比單打獨鬥更為巨大的力量。

第二堂正課「我是小小螞蟻兵」由邱宜玲講師上課。在正課開始前有一段活動組的戲劇演出，內容是說：小明夢到身上的器官吵架，抱怨自己總是做得最多，想要罷工，後來大腦站出來提醒大家「一旦罷工小明就活不下去，所有的器官也會跟著死了」，小明這才明白團結的重要。其實，在團體中我們總是計較自己做得多、別人做得少，我們總是抱持著「寬以待己，嚴以待人」態度，但是試問自己：真的做得比較多嗎？還是只是想「成全」自己而已？再者，一旦團隊中存在「計較心」，每個人只重視自己的得失利益，而將自己的利益建築在團隊利益上，團隊就會四分五裂，最後可能就瓦解消失，不復存在了。

正課部分，講師以小短劇進行角色扮演，各組扮演劇情中小螞蟻的角色，藉由唸出台詞讓學員有參與感。其中最讓人印象深刻的一段，是當螞蟻們一起搬運餅乾時，其中一隻小螞蟻不小心弄碎了餅乾的一角，這時其它的螞蟻並沒有大聲指責，反而是鼓勵與安慰。告訴我們：在團體中，難免會有失敗或失誤的情況。當別人出錯時，我們常常忍不住指責他人，將失敗的原因和結果歸咎於別人。然而，人並非萬能，不可能永遠不失誤，所以更要互助合作，學會寬容與接納。在別人做錯時選擇

原諒，團隊將失誤化為力量，鼓勵自己與他人「一定做得到的！」大家就能在失敗中更加團結一心，往成功的目標繼續前行。

在瞭解了同心協力的意義與重要之後，接下來就是實地演練了。大家開始同心協力搭設帳篷，也作為第一天晚上住宿的地方。許多學員都發現：一開始聽蔡勝隆講師在台上指導如何搭帳篷時，總覺得很簡單，但是直到實地操作時，卻發現搭帳篷是一個考驗團隊合作的活動。首先就是許多流程必須很多組員同時動作，例如拉開帳棚布必須由五個組員同時抓住各個角，拉開攤平，才不會有不平皺褶的地方；其次就是組員必須分配好工作，有人攤平帳篷、有人串接支架等等，同時進行不同的項目，如此才能在最短時間內，有效率地完成；最後，全隊分工合作，抓住帳篷各角支柱，「唰」地一聲，共同撐起帳篷，如果這時各角落的力量不平均，也會傾斜，於是團隊分工合作，目標一致，真正靠著同心協力而成功撐起帳篷。

「你是我的小呀小蘋果，怎麼愛你都不嫌多……」夜間的同心晚會是小朋友的最愛，學員們模仿著台上大哥哥、大姊姊的舞步，雙手劃著小蘋果的動作，一邊大聲地唱和，熱情high爆了全場！接下來的接力賽更是沸騰到最高點，每個小隊必須先在各關駐派組員，再一棒一棒地循序完成，失敗的關卡必須回到上一關重新闖關。然而，這也是實現團隊精神的重要考驗，從一開始分配駐派組員，團隊間開始有摩擦，大家各自提出不同的意見，爭執不休，最後選擇各退一步，從中學習到在團隊中包容與接納他人的重要性。

在接力賽的過程中，學員手中握著象徵團



正課前的體驗活動



大家同心協力搭起帳篷

隊的棒子，代表肩負著團隊的責任，一點都不敢鬆懈。例如在「我愛抱抱」這一關裡，三人同時走路很容易卡住停滯，繩子也容易斷落，但是聽著隊友給予希望和信心的加油聲，想著小隊的榮譽，再加上三人之間互相配合腳步的「一、二、一、二」口令聲，也順利完成而挺進下一關。

又如接力賽最末關「許願池」，考驗著接棒者的技巧與運氣，雖然位居最困難的關卡，但是闖關者耳邊聽著隊友一齊大喊「中、中、中」、「進、進、進」，在強大的心念加持下，加上前一關隊友合作付出、不計失敗次數、努力地將接力棒送到最末關，感受到團隊的精神與鼓舞，增添闖關者的信心和技巧。最



大地遊戲「手眼不一樣」



組員分工合作清洗餐具



Ya！帳篷完成了

後，或許是仙佛的旨意，竟然在各個回合中，每一組都完成了接棒挑戰賽，抵達目標，戰績平手。讓我們感受到：不論前一回合是勝是敗，團體競賽中每個組員都必須要盡心盡力配合遊戲規則，各自負責完成分配到的關卡，必須以團隊最高榮譽為考量，努力完成關主指定的任務，如此才能順利交棒給下一關隊友，將隊友及小隊推向完成闖關的目標。而結局的出乎意料，也證明了凡事「事在人為」，團結的力量就是如此巨大且無形啊！

就寢時間到了，與同組的隊友睡在帳篷



正課「團結力量大」



佛堂內的全體大合照

內，大家一同窩在半密閉的小小空間裡，仰望著同一帳篷頂，輕聲並如數家珍般地笑聊著今天的精彩活動，珍惜共同的難忘回憶，帶著甜甜的微笑入睡，更是加深了隊友間的情感與默契。

第二天早上，是大家最期盼的戶外大地遊戲。在此之前，必須先爬一段山路抵達徐前人紀念堂，一路上享受著森林浴，也雀躍期待著大地遊戲。當主持人喊「開始闖關」時，各組迅速衝到各關主前，迫不及待的想要表演自己這組的隊呼，力求表現各組的團隊活力與精

神，以求關主加分。但是，闖關最重要的還是關卡中的團隊合作了。其中令大家印象最深刻的是「手眼不一樣」這一關，隊友必須以口頭指揮蒙眼的組員前進方向並餵食玉米、餅乾等食物，倘若隊友間無法彼此互相信任，那麼蒙眼隊友將如同無頭蒼蠅般徬徨，也無法將玉米吃乾淨。

另外還有「記憶大考驗」這一關，對於關主隨機示意所出的影像題，也是團隊合作的實踐。剛開始時，組員只是各自

記憶自己所注意到的圖像，縱然埋頭苦幹，得分卻是零零落落，後來發現大家各自記憶的點不太一樣，開始學到其實可以分工合作，大家分配負責的範圍，漸漸的關主出的題目都可以回答出來，理所當然就拿到高分囉！

這些遊戲讓大家發現到：團隊需要分工合作，不要總想自己做自己的，想要獨佔所有的功勞與獎勵或是獨攬工作。因為一個人一天只有二十四小時、一個頭腦兩隻手，能做的事非常有限，但是如果同時有N個人一起做，那麼同一個時間內能做的事就是乘以N倍了，也

就是俗話說的：「三個臭皮匠勝過一個諸葛亮」，這便是團隊合作的最大優點。

營隊結束前，大家一起分工合作，打掃環境。學員們發現到：這兩天的營隊中，幾乎都是以組為單位，一同闖關競賽，飯後的洗碗清潔也是各組組員輪流分工清洗自己組別的餐具，學到的是小組中的團隊合作。但是在最後的環境大清潔中，不再是以組別為單位，而是組別之間的合作，組與組之間又另外形成一個大的團體，不同組別的組員相互搭配合作，形成工作夥伴，有人掃地、有人拖地、有人排桌椅、有人提水……，在短短半小時內，便把整個佛堂都打掃完畢。而人與人之間的關係，不就是從己身開始，形成一個個小團體，小團體又組成一個個大組織，最後成為社會、國家的嗎？正因為人是不可能單獨生活的，所以才更需要珍惜團體生活與團隊合作的珍貴。

時間過得真快，兩天一夜的兒童冬令營終於劃下句點，學員們依依不捨地相互告別。或許營隊過程中，曾經發生小小摩擦，令人感到不開心；但還是有同心闖關、擠在小小帳篷睡覺等等愉快難忘的時刻。不管是生氣或快樂，都會變成自己的回憶，相信大家日後回想起來，都將忍不住會心一笑吧！期盼每一位小小螞蟻兵，明年還能再回來參加冬令營，再次一起創造「閃亮的回憶」！

「同心協力」雖然是很簡單明白的道理，但卻是在社會、人群關係中最難實踐的課題。這次的兒童冬令營讓後學領悟到：「同心協力」可以解讀成「同心」與「協力」兩部份，所謂「同心」就是團隊中大家只有一個心，即團體中確立同一目標；「協力」一詞中出現四

個「力」，而「協」字的「十」表示眾多，代表著眾多人的力氣，即團體合作力量的可貴。

這次的冬令營，大家為了營隊能圓滿成功，從一開始的課程規劃、籌備會議、活動設計、輔導員訓練及正式營隊的隨隊協助，每個過程之中，各組工作人員不斷協調、分工合作，雖然其中有幾次摩擦與不順，但團隊中大家互相包容接納，為了兒童營這項任務的圓滿達成，共同奉獻心力與時間，正是因為有每個工作人員的努力與配合，扶圓補缺，才使得今年的兒童冬令營劃下了完美的句點。

雖然營隊的所有工作人員都沒有任何實質上的報酬，但是看著營隊中小天使們沉浸在團隊合作的氛圍，以及活動過程中發自內心的開懷大笑，還有在心聲迴響中表達的謝意與心得，便是台中青年班所有工作人員最大的回報了。因為這份團隊合作的無形力量與美好的營隊回憶，正是這次台中冬令營希望帶給小天使們最重要的寒假禮物與生活課程。

最後，台中青年班感謝仙佛慈悲，讓我們能有機會舉辦冬令營，讓道場的小幼苗有機會回到佛堂學習。其實，在道場裡的每個人好比是黑暗中一燭小小的火苗，亮度與熱度可能連自己也看不到，有時甚至無法溫暖自己，似乎一遇到些微的風雨，便可能被黑暗吞噬。但是如果兩燭、三燭、四燭……不計其數的火苗聚集在一起，便會變成直通天際的熊熊烈焰，驅逐黑暗，在黑暗中指引、溫暖孤獨的每個人，任憑風雨再強勁，也絕不熄滅，這便是單打獨鬥與團結合作的差異。各位前賢，在道場這個大團體，就讓我們不分你我，一起為常州道場發揚彌勒聖業而共同努力，向前邁進吧！！

人不親，以道為親

——泰國谷德佛堂參辦心得

◎羅湘芸

感謝天恩師德，感謝祖師鴻慈，感謝點傳師慈悲成全，讓後學有了愿的機會。今年二月初，後學第一次前往泰國谷德佛堂參加兩天一夜的研究班，深刻地體會到前人輩的辛苦，很難想像：如果沒有一份使命感的趨使，道如何



講課中的筆者與當地翻譯前賢

傳遍萬國九州！而我們這些後學們又如何能得聞如此殊勝的大道！

這次的研究班，後學學習一道題目「顯化」，希望能跟同修們一起共同勉勵。在開荒初期，上天惟賴人宣化，所以常有非常靈驗的顯化故事，印證了「道真、理真、天命真」。但是，實際上我們都必須要認理實修，才能真正達本還源。其實真正的「顯化」就是「顯道化衆」，將身上的道行出來，而能感化衆生，也悟入自身的道，這就是最令人讚嘆的顯化了！

站在陌生的國度，看著似曾相識的臉孔，後學不知誰是誰，卻有一種莫名的熟悉感，心中想起佛陀的一句話：「衆生皆具佛性，衆生畢竟成佛！」是佛性讓我們有如此熟悉的感覺，也是愿力讓我們想起曾經對衆生、對老師許下的諾言！因此，在炎熱的天氣裡，我們穿梭在人群中，一家一家地拜訪道親。不管語言通不通，也沒有任何的預設立場，石點傳師帶領著我們成全每一位道親來開班，心中的法喜

與感動總是滿滿的！同寢室的邱講師說後學在睡夢中還笑出聲音，後學相信是因為自己的真主人很開心而法喜充滿！仁者人也，二六時中守一，當真假合一，是世界上最任何一種財富都買不到的快樂！

因為語言不通，後學唯一能給泰國道親的，只有伸出大拇指比「讚」跟大大的笑容，即便只有這樣，都能感受到道親們熱情的回饋。後學非常欽佩駐壇的黃講師，對每一位道親都觀察入微，瞭解每一位道親的習性，煩惱著該如何引導，才是對道親最好的幫助與安排。然而後學深信：上天一定會撥轉很多的好因緣來的。因為活佛老師就曾向我們保證：人有三分愿，上天就有七分的助力——人的念力何其偉大啊！只要我們每一個人的心中不忘自己的使命，相信任何的困難，也不過就是練就我們智慧的一道功課而已！



佛堂獻供前的排班



坤道道親們專心聽課的神情



開心的駐壇黃講師與乾道前賢

再次感恩上天賜予最好的安排，能夠到國外參辦，又有著另外一種不同的體會與提昇。所謂「人不親，以道為親」，我們本是理天的一家人，如今各奔東西，只要我們抓緊金線、認理實修，將來一定能在理天團圓！

感動

——參加台東冬令營有感

◎張庭璋

當司儀說著：104年度台東天震佛堂小天使班冬令營開班典禮，典禮開始，發爐：……，我們知道，一年一度的冬令營聖火，再次點燃！！

這次活動的主題—孝順，首先由營主任戴點師講解其意義，他說：孝—是儒家傳統提倡的行為，指我們做兒女的要尊重父母，敬愛我們的師長及同學。所謂：『百善孝為先』，反映我們中華民族重視【孝】的觀念，這次的活動中，我們特別請兩位優秀講師來跟我們一起學習。後學以為【孝】不僅僅是孝順我們的父母而已；孝經開宗明義就說到：身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也，立身行道，揚名於後也，以顯父母，孝之終也。由此可知，「孝敬」是孝道的開始，要通過〈專君〉而達成〈立身〉的孝道，才是宣揚孝道的真正的目的。

從「友愛」一課當中，蔡孟谷講師提到了孔融讓梨等相關故事，讓我們小天使直接在課堂實踐其意義，這也讓在後面觀摩的佛堂諸位

前賢，增添了許多趣味。最後直接運用故事當場化解營隊中一對兄妹的「恩怨」，更使得課程錦上添花。在營隊當中，少不了的【佛規禮節】讓許多小天使不知所措。後學以為闡述一貫道的規矩就是上述的【佛規禮節】，我們平日藉由有形的禮節來學習低心下氣修道者的風範外，在這次營隊中也必須做到如何尊師重道，更重要的是要以反省的心來成就我們自己。當然這對6~10歲的小天使有些困難，但是後學以為〈我們做，他們看〉身教來的比言教更為重要，最後感謝佛堂各位前賢的指教，讓我們小天使完成了【佛規禮節】。

第二天由林依品講師所慈悲的一孝順，她運用遊戲來表達現實社會中「孝順」的意義，並且教導小天使如何孝？如何順？課程當中也利用教具彰顯整個課程的流暢性。最後一課由張燕秀講師帶領的活動組，進行〈我愛爸爸媽媽〉，這堂課的重點是愛—要大聲勇敢地說出來！進行的方式是由每位小天使使用手機直接撥打電話給自己父母，然後對著電話大聲說：爸（媽）—我愛你（妳）！雖然節目看似很簡

單，但後學以為這是天震佛堂小天使班辦過最驚心動魄的活動。因為大家都眼睛泛紅、眼淚夾藏在眼皮與睫毛之間，不知不覺大家各自拿著衛生紙……，看到這裡，後學請問各位看官有多久沒跟自己的父母或摯愛的人說聲「我愛你（妳）」呢？節目在淚水的交替之下默默地結束了。但後學認為，對於這些小天使們，這是他們最印象深刻的一通電話，即使是通電話，卻也表達出自己內心的流露……

兩天中的活動不僅有講師及活動組提供豐富精彩的靈糧，更有廚房前賢精心準備的三餐，豐富且營養，使各個小天使、人才道親滿載而歸、法喜充滿。最後感謝點傳師耐心地陪伴愛護，感謝所有壇主人才的幫辦，感謝台東所有青年班幹部貼心地服務，在這次活動中特別感謝台南黃銘毅、黃文琦賢伉儷大力的幫辦，也感謝台東所有道親的全力護持與參與。大家—我們明年再見！



求本，先斷血心 (上)

迷途，先斷血心 (下)

壹、前言：

廣闊的天地，是萬物的逆旅，短暫的人生，是光陰的過客，人來到這世上，就像住旅舍一樣，做人若能守本份，盡人事，良心才能安然自在，想要過有意義的人生，就必須要珍惜有限的歲月，才得以擴大生命的價值。二十一世紀科技的發達，雖然改善了人的生活品質，但是，也使得人的心靈，受盡了污染，因而造成了人心的放縱，本性的迷失，這都是由於本心外放所導致的。孟子慈悲：「學問之道無他，求其放心而已。」修道的目的，就是要將那迷失在外的本性、良心，找尋回來。

我們看世人，隨著時代潮流，浮浮沈沈，每天過著與人爭奪、比較的日子，將精神寄託在名利、權勢的追逐，慾望的貪求，可說永無止境。

古德云：「人有慾念之心，則有輪迴之路；仙無塵緣之意，乃無生死之門。」

聖人所追求的是真理，凡夫所追求的是財物，因為世人以名利權勢、榮華富貴，作

為努力的目標，所以，才被私慾雜念困擾身心，也使得道心、元神，無法當家做主，而以識神主事，遂而造成真君退舍，血心當權，因此迷真逐妄，向外追逐，終而墜落在六道輪迴受苦、受罪。

至於仙佛聖真，是知理達理，透視真假的聖者，對於人世間的虛花假景，是了了分明，所以，才會有「佛以多悟能見性，仙為不俗即超凡」這句話，仙佛本來就已經是無有塵慾的染著，無有塵緣的牽纏，更無有意念的擾動，六塵境對仙佛來講，已經是如如自在，無罣無礙，純然已經達到不動心的圓明境界，更沒有煩惱與苦楚，可說是完全跳脫了生死的束縛與懸解。

娑婆世界，是個充滿聲色引誘的地方，世人為了要滿足慾望的貪求，而甘心來作慾望的奴隸，無非就是貪圖物慾的享受，所作所為，為達目的，不擇手段，才演變成自私自利，甚至傷天害理，這全是由於血心當權，迷失真我，所惹出來的禍端。所謂「石中有火，不打不出；人心有佛，不修不顯。」唯有透過修煉、克己的內聖工夫，才

能回復自性的光明與靈通。

貳、何謂『求本·先斷血心』？

修道重在智慧的開悟，與心靈的覺醒，講到『求本·先斷血心』，這是必須要有實地工夫的，可以說，是破除自我迷失，以達到真心顯露的先決條件。現在就先來瞭解，什麼叫做『求本·先斷血心』？

本者一根本也、本源也，如木本水源；道也、德也，人之本來面目也，係良知良能，真我的實相理體。

所謂本者，就是根本、本源。講到求本也就是要找尋根源，以期回復自性的光明。簡單說，這個本，叫做根本源頭，天下萬物，都有個根本源頭，所以才會說木有本，水有源，樹木有樹木的根本，俗話說：樹高千丈，落葉歸根，就算是古木參天，樹葉一旦飄落下來，也一定是回歸到根頭。那江湖、河海的水，會源源不斷，川流不息，也是因為有水的源頭，至於人也是有人的本源，那就是上天所賦的自性、良心。

其次，讓我們來明瞭「道」與「德」。「道」，是化育宇宙萬有的真主宰，是吾人性命的根源，也是宇宙萬物所依循的最高真理，是萬事萬物的原理準則，在天叫天理，在地叫地理，在人叫性理，天下萬事萬物，皆有這點的真理主宰在其中，所以說，道是宇宙萬有的根本源頭。

這個道是上天的秘寶，是聖人的心法，



是無極絕對的真理，是生化宇宙萬彙的總源頭，也是人將來靈性回歸理天的真經正路。這個道，更是歷代祖師，脈脈相傳，薪火相承的一盞心燈，是見性成佛，與天契合，能讓吾人達到超生了死的先天大道。

何謂「德」？心無藏私，謂之德。《四書·大學》：「德者本也，財者末也」，這個德，是人無形的財產，可以抵消無形的冤欠、業債。修道行功立德，可以了宿世冤孽。藉著這個德，可以培養吾人的性體光明。由率性無為，自然流露出來的，叫做性德。一個人將自己內心光明的德性，藉著言行的表達，而呈現在行為、動作上，就是心德的顯露，所以說，人能依循大道而行，做人做事，能以直心相待，而有所心得，同時能日新又新，就叫做德。

一個行為能內斂的人，才能養德，有德才能使人敬佩服從，才能感化衆生。所謂德不孤，必有鄰，有德之人，自然四方來歸，修德能光宗耀祖，庇蔭子孫，也能使得家道昌旺，修德的人，必能受人敬仰，有德方能成就聖業；甚至往生歸空後，可以道成天上，名留人間，精神永遠留在後學的心目中，讓人懷念。因此，德也是我們做人的根本。

而談到人之本來面目，乃係良知良能，是為真我的實相理體。所謂本來面目，也就是上天所賦畀的明德自性，也是孟夫子所講的：不慮而知，不學而能的良知、良能，就像嬰兒一出生，就知道要吃，這即是吾人與生俱有的良知良能表現。

這個良知、良能，也就是真我的性體，叫做實相理體，是上天所賦的真我本性，叫做天命之性，這個本性，在儒教叫良心，又稱明德的天性；在佛教稱為金剛，又叫菩提



心；在道教謂之道心，又叫谷神。名稱雖然不同，原理卻是無異，叫言殊理同，都是在講吾人的真我自性，本來面目，這個本性，也就是吾人性命的根本。

斷者一轉化、截斷、格除、連根拔起。所謂斬草不除根，春風吹又生。

這個斷，有格除的意思，所謂格除，就是格心物，除身物，換句話說，叫做洗心革面，也就是改頭換面，重新做人，透過內聖修持的工夫，將自己的心燈點燃，顯露出智慧光輝，以照破心中昏暗，這樣才能將塵染徹底格除，甚至連根拔起，除惡必須淨盡，才不會因為斬草不除根，春風吹又生。

血心一物慾之心，係自私自利之惡心。

講到這個血心。所謂的血心，乃係物慾之心，只貪圖自己色身的快樂、享受，以及物質的滿足，所作所為，都是自私自利，是故取其義，稱之為惡心，也就是荀子所云純惡無善的心。

上天賦予人，原本是純善的道心、良心，但是，無極一動生太極、判兩儀以後，先天一炁，化為陰陽，就演變成可善、可惡的人心，人來到後天，因為受到社會環境的薰染，而生出貪妄心、巧詐心、惡毒心、虛偽心等等，於是，又演變成純惡無善的血心，這就是所謂的一心化三心，其實，三心原來是一心。

人靈明的本性，因為受著氣稟所拘，物慾所蔽，因而變為習性，習性所染著的事物，生出了七情→喜、怒、哀、樂、愛、惡、慾，進而形成遮蔽本性的色相，叫做內迷外擾，由於習性的嗜好，又生出貪、嗔、痴、愛的四心物。以血心主事的人，往往是見善嫉妒，損人利己，看到東西，就想要貪求、佔有，以修道來說，人的理性，如果被慾心埋沒，就會變成人慾勝天理，理性一旦被血心覆蓋，即為小人，小人做事，無法無天，所以，活佛恩師叫我們修道修心，就是希望能淡化物慾，以回復我們自性的純真、光明，也才能達到人慾淨盡，天理流行。

處在現今這個紛擾不安的社會，由於家庭、學校教育的失敗，與時代潮流的影響，再加上父母溺愛，俗話說：「寵豬迎灶，寵子不孝，寵媳婦睡過中晝，寵某就吵鬧。」（台語）咱且看那些富二代的子弟，他們所用的，都是伸手牌，有人甚至只為了討不到錢花用，竟然就狠心將父母、長輩殺害，真的是無人性，可見人心的惡化，已經是到了極點，這種人的所作所為，不只是迷昧良心，根本就是違逆天理，古人想不到的事，

現代人都做得出來，而且不相信有什麼因果報應，根本就是存著只要我歡喜，有什麼不可以的心態，像那種人，已經是喪盡天良，所以才會做出敗壞道德的事情，有朝一日若受到報應時，就算知道反悔，也已經來不及啦！

活佛恩師慈悲說：「道心作主，方能行道無阻；人心作主，只會樣樣糊塗；血心作主，使得本性昏暗。就會害靈性受苦。」

《大學》：「好人之所惡，惡人之所好，是謂拂人之性，災必逮夫身。」

在《四書·大學》就曾經這麼說：一個人若是不能善與人同，只喜愛衆人所厭惡的，又討厭衆人所喜愛的，做任何事情都違背人的天性，違逆天心，就會惹來災殃、禍害，不幸的事件，必定會降臨在這種人身上的。

那麼，一個人之所以會招惹災禍，就是因為心中有慾，因此，天性所愛好的，慾心必然會排斥，不會去接納，天性所討厭的，慾心也必然會喜愛，叫做正邪不兩立，這個時候，若是沒有抱定堅決的心志，徹底剷除慾心，就是違背人的天性，也是違逆天心，那麼，一個逆天行事的人，一定是會遭受到上天的災劫、禍殃。

（未完待續）

獨閱樂，不如眾閱樂

◎戴山

課堂上總能遇到幾位有心的學生，對專業知識興趣濃厚。有的是專心上課，從不缺席，有的是好發議論，讓講台變成了表演舞台或是競技場。但更讓人覺得孺子可教的是，那些詢問書單的學生。他們通常會有些羞赧，但又表現出想要有所為的態度。我的回答從反問開始：課堂上指定的書籍是否已讀過一遍？上學年老師們課堂上的參考書目是否都讀過？沒有一位學生的答案是肯定的。所以接下來的回答很簡單，就是請他們從中擇一本書或一篇論文逐字逐句閱讀。

現代人的學習講究方法，追求效率，常看到書店裡擺著號稱終極絕招、大師推薦、一生不可錯過的閱讀訓練書籍。突然之間，閱讀變成了處理資料的事。教育部制定一些知識原則，出版社據此編出一本本教科書，補習班再整理出重點筆記、練習題，最後學生也有一本自己才能讀懂的筆記。所以，針對每一種學問、書籍，我們都能發展出工具性書籍，以減輕閱讀困難。但這麼一來，學生吸收的都是二手詮釋，甚至是經手多次的詮釋，不但未能得經典書籍親炙，還更遠離它們。沒有人會為了效率，節省時間，而將影評當成電影，將地圖當成實景，將菜單當成美饈，但卻以工具性的、詮釋性的書籍取代經典。閱讀經典書籍時遇上困難，不一定要求助工具書，或是找一些市面上所謂的詮釋權威。經典者之所以經典，在於慢讀、細讀、反覆讀，又盤桓於懂、不懂與似懂非

懂，心智能力因此得以提升。

閱讀是一件極為個人的事，一種孤獨的與內心活動，但也可以被轉化成有益的集體活動。因此，我會再給學生第二個建議：一起組個讀書會。這種小型團體可以為特定的書籍、問題、功課而生，也可只為求知、思辨、友誼的樂趣，而不為任何特定目的。著名的物理學家，愛因斯坦，年輕時生活極不順遂，毫無智識上的突出表現，惟一讓他慰藉的是一個小團體，名為” Olympia Academy”。但說穿了，這不過就是幾個普通年輕人組成的一個讀書會，有點瘋狂。他們一起唸數學、物理、天文學、文學、哲學等等作品，當中也有爭辯、閒聊、散步。這段小團體經驗陪他熬過最艱困的歲月，影響之深，還讓他於74歲時撰文讚美這個團體。

現今，我們還是常常將成功歸於一個人的天賦，或是孜孜不倦的努力。相當個人主義式的解釋。其實，將所謂的成功人生放回生命的每個階段，就不一定看得到成功、天賦等等傳說，而是極為平凡的生活。要從中創造驚豔的火花，翻轉時代的思想，不可能單靠一己之力，至少我們看到愛因斯坦的思想是被小團體鼓舞，慢慢醞釀而成的。不只是學生，任何對閱讀有興趣的人都應該試著建立一個團體，任性地爭辯，誘發各種創新的機會，最重要的是，激發對生命的熱情。



小品

溫情滿人間

◎陳基安

幾年前，在倫敦科芬園有一位街頭藝人名叫詹姆斯。有一天，當他結束一天的賣藝生活，疲憊地回到簡陋的住處時，發現一隻受傷的貓咪，蜷曲在他家公寓的走廊裡。原本詹姆斯將貓放回街上，準備和牠道別，可是牠又跑回來，一直跟著詹姆斯，不願離開。

他是個流浪藝人，從未想過擁有一隻寵物，但他被這隻充滿靈性的貓咪吸引，便為牠取名「鮑勃」，用他所有積蓄，全力救治這隻貓。

在遇到鮑勃之前，詹姆斯是一個意氣消沉的流浪漢、癮君子，在倫敦街頭賣藝，過著朝不保夕的生活，而且沉溺在毒品、酒精與絕望深淵；鮑勃的出現，讓詹姆斯的生活起了巨大的改變。



為了照顧鮑勃，詹姆斯開始認真思考自己的生活，鮑勃也學會自己使用廁所、會give fives（擊掌）、會單掌單挑流氓、還會用特製的公交卡搭乘地鐵…。

他們哥兒倆相依為命，一起賣藝、一起散步、一起面對困苦的生活，一起共享努力的成就。說也奇怪，自從鮑勃加

不生病的

飲食生活！

— 摘錄自「安心飲食手冊」
江守山醫師著

第一守則 聰明選購

- 不碰農藥殘留量高的蔬菜，例如四季豆等豆菜類。
- 不選過白的麵粉麵條，正常麵製品是微黃色。

第二守則 聰明保鮮

- 蔬果盡量不要冰，應放在陰涼通風處，讓農藥自然分解。
- 食物不用塑膠袋包裝，避免塑化劑與食材融為一體。
- 蛋不要放在冰箱門蛋架上，應尖頭朝下放在冰箱內。

入後，詹姆斯的人氣日益高漲，一天的收入大約是以前的三倍，鮑勃的魅力為詹姆斯帶來許多人潮，詹姆斯也靠著堅強的毅力與決心，加上鮑勃不離不棄的陪伴，終於戒除了毒癮，生活逐漸步入正軌。

在許多人的幫助下，詹姆斯與鮑勃結束了漂泊的賣藝生涯，成為倫敦“大志”雜誌的銷售員，還有了自己的工作證和工作編號，他們倆受到路人的喜愛，鮑勃也成為網路明星。與鮑勃這一場邂逅，讓詹姆斯重拾生活的信心和希望，幫他找回失去已久的親情，更改變了他曾經昏天暗地瀕臨破滅的人生。套用詹姆斯的話來說：「這好像有人拉開窗簾，把陽光灑進我的生活中一樣」。

詹姆斯把這段不尋常的友誼如實寫下，書名為“一隻名叫鮑勃的流浪貓”全球暢銷幾十萬冊，被譯成18國語言，鮑勃也有自己的twitter帳戶，粉絲超過百萬。

「當鮑勃來敲門，牠敲開了我的心。」我們每個人心中都有愛，只是沒有遇到打開心房的鑰匙而已。雖然只是一隻受傷的小貓，可是牠卻喚醒了你。正如詹姆斯所說：「每個人都需要一個轉捩點，每個人都有第二次機會，鮑勃和我抓住了！」詹姆斯從一個流浪漢，搖身一變，成為一位作家，這個機緣來自一隻流浪貓，真是不可思議！

所以說，緣是非常重要的，晉道生師父所強調的「佛道未成，先結人緣」，以及昔日，佛世尊命阿難及迦葉去向阿婆化緣水，一不得、一可得的典故，皆說明了因緣果報的重要。詹姆斯為鮑勃伸出援手，帶來了神奇的效果，同時也改變了他的人生！

這個故事再次印證：「佛道未成，先結眾生緣」的果報殊勝；也帶給後學：「我們平時修道要廣結善緣」之啓示。

一般人經歷苦難和考驗時，內心的忐忑與不安隨即不停的萌動，心中第一個念頭會嘗試逃避：「不關我的事吧？」第二個念頭作有限度接受：「若關我的事，不會太大件事嗎？」第三個念頭到不能接受：「既關我事，又是大件事，我的天呀！該怎麼辦？」心在絞痛，負面情緒在一瞬間快速積聚至歇斯底里，感覺無助或不平！

被這些嚴重事故意外等問題干擾下，思想會「散亂」不能自主，或會出現這些情況，人家說東就是東，說西就是西，只求解決眼前困境，心靈失去安靜。但當時間拖長，頭腦可能會表現「昏沉」，內心軟弱，沉重，逃避，不願與別人接觸，甚麼事情都不想幹；甚至經常頭痛、失眠。再經過長時間還未獲解決，行為更可能出現異常，情緒長期高漲，心情浮躁，坐立不安，喜怒無常，患得患失，一時覺得像想通了，一時又墜入極度不安。這時候，極需要旁邊的親人、朋友協助，更可能需要接受心理輔導或藥物治療。

視乎事態發展，朝向好方面的，假以時日，事情慢慢獲得解決，不安情緒自動消失，內心感覺「輕安」舒暢。但已成定局不能解決的問題，或朝向壞的方面發展，處理不當就會容易情緒失控，影響家庭、工作和日常生活。

對遭遇過苦難和考驗的人們，其慘痛經歷，親身體驗，可能造成深遠且不良影響：人生觀會改變，開朗的性格變得沉默寡言，處事變得更加執著，思想變得奇異，對身邊事情漠不關心，行為放縱，態度散慢，懷疑心重。這絕對是生命中莫大的考驗！

每個人生命中都有可能遭遇苦難的機會，凡夫所處的

小品

祝願輕安

◎香港 尹國偉

第三守則 聰明料理

- 蔬菜烹調應以清蒸取代煎炒，才能保存養分。
- 各種蔬菜食用前請先汆燙，可降低有害物質。
- 米、麵、豆製品先泡溫水再烹煮，可去除化學藥劑。

第四守則 聰明外食

- 不吃油炸類和豆菜類，避免致癌物和農藥入口。
- 不吃重口味或加工食品。
- 不用免洗筷、塑膠和紙餐具，減少毒素攝取。

紅塵世界本就是滿佈苦難的大海。對個人來說：如親人辭世、病魔煎熬、遭逢厄運、年老無依……。而社會環境方面：如戰爭、動亂、疫症、天災、飢餓、貧窮……，無日無之！這都是罣礙、恐怖，也是顛倒夢想的根源。

要減低種種苦所造成的巨大衝擊，我們必須要懂得滅苦，這也就是我們為何要求道和修道的原因之一。我們不是逃避，而是放下；不是作有限程度的接受，而是知幻離幻；不是不能接受，而是沒有需要接受。

滅苦並不是把苦一個一個拿出來消滅，要滅的乃是面對苦的心，因為是心在不安，在苦，心在絞痛，心在罣礙，心在恐怖，心在顛倒。大病初癒，我們會感到安心；忙碌過後，工作完成，我們會感到放心；在道場聽前輩講道，禮佛叩頭，我們感到靜心。心得到安頓，人便可以暫時得到輕安，從苦之中釋放。但是凡夫的輕安是不長久的，再次發病的時候，苦又回來了；面對第二天工作的重擔，苦又回來了；離開道場，回到家裡，濁世之苦又回來了。

我們當要學習菩薩之修行漸次，從究竟解脫而獲得真實自在之輕安。

「一切如來，本起因地」。從因地上出發，「悟淨圓覺，以淨覺心」去斷無明。因一切眾生從根本以來即有無始無明，念念相續，更錯認妄念為我。圓覺佛性能流出一切，清靜真如，菩提涅槃，及諸波羅蜜，皆從此出。

「知如幻者，身心亦幻」。修習菩薩，如幻三昧，以智慧，觀諸法如幻，畢竟無體，身心塵境，諸如苦難，念頭，情緒等皆因無明所幻化，永斷諸幻便是圓覺清淨境界。

「應當正念，遠離諸幻」。地水火風四大因緣感應而假合，四大和合而妄有眼、耳、鼻、舌、身、意六根；六



根四大，中外合成而妄有緣氣，色、聲、香、味、觸、法六塵於中積聚，似有緣相，假名為「心」。若沒有六塵則沒有虛妄心；若四大分解則無塵可得，當中所緣之塵境既已各歸散滅，最終則沒有所緣之「心」可再復見。

「隨方來者，非止一路，及成菩薩，非一方便。」佛法平等，實無有二；但其方便隨順，其數無量，循性差別，當有三種：

(一) 悟淨圓覺，以淨覺心，取靜為行，以其「空觀」得「寂靜輕安」，如「鏡中像」；

(二) 悟淨圓覺，以淨覺心，知覺心性，及與塵根，皆因幻化，以其「假觀」得「大悲輕安」，如「土長苗」；

(三) 悟淨圓覺，以淨覺心，不取幻化及諸靜相，了知身心，皆為罣礙……。妙覺隨順，寂滅境界，自他身心，所不能及；

眾生壽命，皆為浮想，以其「中觀」得「寂滅輕安」，如「器中鏗聲」。

空觀以其寂靜，尤如磨鏡，垢盡明顯，圓覺佛性現前。

假觀以其大悲，土喻幻境，苗喻幻智，借煩惱無明之幻苦長養如幻之智，隨機應化，以其幻用，以其大悲開示如幻之眾生。

中觀以其寂滅，如物器所發聲音，能通達四周，無有阻礙，一切心物，身物，煩惱，涅槃，不相留礙。

「三種妙法門，皆是覺隨順，十方諸如來，及諸大菩薩，因此得成道，三事圓證故，名究竟涅槃。」

在此借助世尊如來與十二大菩薩在圓覺經中之開示，普願末世中受著苦難和考驗的眾生，得到輕安！



小品

百文一見(026)

◎美國 茶水

觀音菩薩的慈悲

「觀音菩薩妙難酬，清淨莊嚴累劫修；
朵朵紅蓮安足下，灣灣秋月鎖眉頭。
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。」

觀音菩薩，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，覺悟有情。

觀音菩薩是觀世音菩薩的簡稱，
是梵文Avalokitesvara的意譯，
意思為觀察世間音聲。

觀音菩薩的慈悲，可從以下知道：

「善男子！若有無量百千萬億衆生受諸苦惱，
聞是觀世音菩薩，一心稱名，
觀世音菩薩即時觀其音聲，皆得解脫。」
《妙法蓮華經 觀世音菩薩 普門品》

觀音菩薩因應衆生的不同要求，而示現不同法相，
共現示了三十三寶相，其間男女身都有，
故各處廟宇所供的觀世音菩薩，寶相也各個不同。

觀音菩薩的慈悲，進一步可從以下知道：

《觀世音菩薩傳》記述：
周朝末年，西方有國名興林，國王妙莊，王后寶德，
王后夢旭日入懷而孕，之後不能吃葷，
妙善公主出生時，仙禽集樹，異香繞室，
在葷宴上大哭不止，
出世即不吃葷，不愛華麗，讀書聰穎，慈悲愛物，
之後踏上修行路，經歷千磨萬考，修成正果。

這些動人的事蹟，正是觀音菩薩的慈悲，
親示衆生一條修行的路，
榮華富貴只是雲煙，忍辱堅心成就道業。

觀音菩薩手持淨瓶與楊枝，以瓶中的甘露水，
遍灑世間。
世間如火宅，衆生心中充滿了苦惱，
而楊枝甘露給與清涼滋潤。
淨瓶、甘露與楊枝，
代表了觀音菩薩救世的偉大悲行。

觀音菩薩的慈悲，更進一步可從以下知道：
觀音菩薩慈悲：
世人多愛拜觀音，不知觀音何處尋；
不明自性明至理，叩盡千頭亦非真。
觀音菩薩指示出修行的要義與方向，
拜佛與修道的關係。

觀音菩薩的慈悲，更進一步指示修行的玄機：
觀音菩薩慈悲：
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。《圓覺淺言》

紫竹林中觀自在：玄機在眼眉。

「爾時佛放眉間白毫相光，照東方萬八千世界，靡不周遍。」
《妙法蓮華經序品第一》

淨瓶柳枝悟玄機：玄機在眼眉與鼻子。

詩云：「瓶中甘露常遍灑，手內楊枝不計秋。」

這正是觀音菩薩的法器！

菩薩常住谷林中：玄機在眼眉與眼睛。

「谷神不死，是謂玄牝，玄牝之門，是謂天地根。」《道德經 第六章》
須臾不離為真宗：二六時中，念茲在茲。

南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩





小品

心靈SPA

◎編輯組

有些事很重要

1. 在南極，再努力也燒不開一壺水，說明「環境」很重要。
2. 騎自行車，再努力也追不上轎車，說明「平台」很重要。
3. 男人，再優秀，沒女人也生不下孩子，說明「合作」很重要。
4. 一個人，再有能力，也拼不過一群人，說明「團隊」很重要。
5. 想有水喝，買再大的水桶都不如挖一口井，說明「管道」很重要。
6. 想要五福臨門，唯有相信因果，注重德修，厚德載物，說明「為人」很重要。
7. 想獲得成就，唯有真正改變，從事上改，從理上改，從心上改，說明「心態」很重要。

8. 兩隻青蛙相愛，婚後生一癩蛤蟆。公青蛙見狀大怒：怎麼回事？母青蛙哭著說：他爹，認識你之前我整過容，說明「了解一個人」很重要。

9. 小驢問老驢：「為啥咱們天天吃草，而乳牛餐餐吃飼料？」老驢嘆道：「咱們靠腿吃飯，人家靠胸脯吃飯」，說明「認知」很重要。

10. 鴨子與螃蟹賽跑難分勝負，裁判說：「你們划拳確定吧！」鴨子大怒：「我出的全是布，他總是剪刀」，說明「先天」很重要。
11. 狗對熊說：「嫁給我吧，你會幸福的。」熊說：「嫁你生狗熊，我要嫁給貓，生熊貓才尊貴」，說明「選擇」很重要。

其實有時候一個人無法成功，並非是他不夠努力、不夠優秀，而是在於除了努力外，他欠缺了一些認知。

有些事不要等待

1. 不要等到需要，才積累人脈。
2. 不要等到有時間，才去讀書。
3. 不要等到身無分文，才想儲蓄。
4. 不要等到痛苦，才放下。
5. 不要等到那個人走了，才珍惜。
6. 不要等到同齡人都成功了，才知道玩物喪志。
7. 不要等到變老了，才懂得忘掉。
8. 不要等到無常來到，才想要修道。

- 微笑 出自內心的，為周圍的人。
- 問候 不是應酬的，為認識的人。
- 聆聽 不帶批評的，為與你談話的人。
- 鼓勵 加油打氣的，為不敢走下去的人。
- 感謝 非習慣性的，為共事的人。
- 祝福 溫馨虔敬的，為遠方的友人。
- 反省 謙虛自持的，為日常的言行思慮。
- 節省 大大方方的，為不必要的面子。

- 犧牲 甘心情願的，為更高的價值。
- 包容 心平氣和的，為令人生厭的事物。
- 寬恕 帶著諒解的，為有意無意的傷害。
- 祈禱 全心投入的，為小我，為大我。
- 讚美 全心全意的，為一切生命的存有。
- 給他人最佳的禮物，
- 等於也是給自己最佳的禮物。
- 煩惱的人享受不到幸福的日子。

- 給自己身心一個全新的開始，只要信心在、勇氣在、努力在，成功就在。
- 有些事：無聲無息忘記，經過一次，增長一次智慧。苦痛、煩惱需默默承受，歷練一次，豐富一次。
- 簡單的事重覆做，你就是專家；重覆的事用心做，你就是贏家。
- 不要老是問別人「為什麼」？先問自己「憑什麼」？
- 人情人情，人之常情，要廣結善緣。
- 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。
- 把脾氣拿出來，那叫「本能」；把脾氣壓下去，那叫「本事」。
- 生氣時勿做決斷，學會換位思考，不要把簡單的事情複雜化。





小品

生活智慧故事

◎大衛

只要放下，你就能不再煩惱

有兩個老婦人，她們的人生際遇有驚人的雷同：都自小喪母，成為別人的養女；都嫁了一個酗酒的老公；兒子都很不孝順；兩人身體都不好，晚年都在洗腎。然而，她們兩人的心境卻大不相同。

第一個老婦人談及往事，她處之泰然。她說種種的不順遂，是她人生的功課，現在她年紀大了，該吃的苦都吃過了，所以她覺得自己真好運，人生像倒吃甘蔗，愈來愈順利。這名老婦人，現在是某公益團體的義工。

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。



第二個老婦人談及往事，仍然咬牙切齒。她指天怪地，罵兒子詛咒媳婦，她說老天爺對她真不公平！這名老婦人，也跟那個公益團體有關，但她不是義工，而是受到義工關懷的憂鬱症患者。

從她們兩個臉上的表情、散發的氣息形成了強烈的對比。當下讓我感覺：中國人說的「相由心生」，真的非常有道理。當義工的老太太，因為已經放下了煩惱，所以給人的感覺是祥和又親切，讓人很想親近，表情有如菩薩。得憂鬱症的老婦人，還把多年來的不順遂、痛苦扛在肩上，她的氣息尖銳又暴烈，讓人避之唯恐不及，表情如同厲鬼。

對於後者，其實我們深刻地同情。她的一輩子都在吃苦，但她不但不願意放下那些苦，還要抱著不放，讓它們繼續折磨自己。也許，人生真的有太多無法逆轉的苦難、無法挽回的遺憾。也許我們會因此哭泣，覺得蒼天真是無情，竟然讓我承受如此巨大的痛苦……但是，你我都不應該忘記，能將我們從痛苦的地獄拯救出來的，絕對不是別人，只有我們自己。

這個世界上有太多煩惱，許多人不約而同地問了佛祖一樣的問題：「我該怎麼做，才能不再煩憂？」佛祖給的答案都相同：「只要放下，你就能不再煩惱。」有個自以為聰明的人很不服氣，便專程去找佛祖，挑釁地問：「世上有千千萬萬個人，就有千千萬萬種煩惱。但是您給他們的解決方式都完全相同，那豈不是太可笑了？」

佛祖沒有生氣，只是反問男子：「你晚上睡覺的時候，會做夢嗎？」

「當然會！」男子回答。

「那麼，你每天晚上做的夢，都是一樣的嗎？」佛祖又問。

「當然是不一樣的。」

「你睡了千千萬萬次，就做了千千萬萬個夢。」佛祖微笑地說：「但是要結束夢的方法，卻都是一樣的，那就是：『醒過來』！」

男子聽到佛祖的回答，啞口無言。

這則故事把煩惱比喻成「夢」，只要我們願意放下，就能從夢中清醒來。無論你的煩惱是什麼，方法都是一樣的。「只要放下，你就能不再煩惱。」

心得與淺見

人生有太多包袱，我們可以選擇將它一一扛在肩上，也能選擇瀟灑地放下它們，而能否放下，則會決定我們未來的人生，將繼續痛苦，還是可以享有幸福。想擺脫惡夢的糾纏，唯一的方式是「醒過來」；想忘卻人生的不順遂，唯一的方法就是「放下」。

緣來緣去皆是福

龍山的善國寺有兩個和尚：悟空和悟了。一開始他們每天都出去化緣，後來就只有悟空天天出去化緣了。

原來，悟了發現龍山下的緣十分好化，隨便到山下走走，就能化到很多，悟了就把化來的錢買很多米、麵等生活必需品存放著，其餘的時間就在寺廟裏睡懶覺。悟空就勸悟了，希望他不要虛度時光，要出去化緣。

悟了聽了很煩，說：「出家人豈可太貪？有吃的就行。你看我有這麼多的糧食，足可以讓我吃上半月，何必出去奔波勞累？」

悟空念了聲阿彌陀佛，說：「師弟，你化了這麼多年緣，還沒有參悟到化緣的妙處和真諦啊？」

悟了聽了，就諷刺悟空，說：「師兄，你倒是日出而出，日落而歸，可你空手而去，空手而回，你化的緣呢？」

悟空說：「我化的緣在心裏。緣自心來，緣也要由心去。」

悟了聽得一頭霧水，說：「不明白，不明白。」

後來，悟了化的錢物越來越少了。這讓悟了很苦惱，原來化一次緣可以吃上半月，現在只可吃上幾天。但悟空依舊天天日出而

出，日落而歸，空手而去，空手而回，但悟空天天都面帶微笑。

悟了想挖苦師兄，說：「師兄，你今天收穫如何？」

悟空說：「收穫多多。」

悟了說：「收穫在哪裏？」

悟空說：「在人間裏，在人心裏。」

悟了感覺自己一時很難參悟師兄的話，決定隔天一起跟悟空去化緣。悟了說：「師兄，我悟性太差，我想明天跟你去化一次緣。」悟空點頭同意。

次日，悟了要跟悟空去化緣了，悟了又拿了那個他出去化緣用的布袋。

悟空說：「師弟，放下布袋吧。」

悟了說：「為何？」

悟空說：「你這布袋裏裝滿私欲貪婪，拿出去，是化不來最好的緣的。」

悟了說：「那我們把化來的東西裝哪兒？」

悟空說：「人心裏。人心無所不容。」

就這樣，悟空和悟了就上路了。悟了跟悟空每到一處，就會有很多人認出悟空。悟

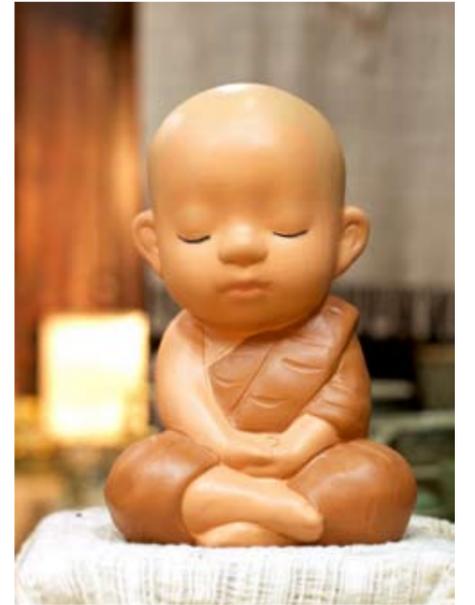
空還沒來得及說話，他們就主動拿出東西給悟空。有的還說：「幸虧悟空大師上次施捨，才使我們渡過難關。悟空大師的大恩大德，我們沒齒難忘啊！」

悟了卻在心裏想：「不讓我拿布袋，看你一會把東西往哪裏擱。」

他們繼續往前走，他們化的緣也越來越多。悟了看到今天收穫不少，滿懷欣喜。恰在這時候，從遠處走來一個農夫，懷裏還抱著一個孩子，邊走邊哭。原來農夫的孩子得了重病，他拿不出錢來給孩子看病。悟空就走過去，把化來的財物全部給了農夫。他們繼續前行，除了溫飽外，他們一路化了就捨，捨了再化。

悟空問悟了：「師弟，跟我出來你化到了什麼？」

悟了苦笑。悟空說：「師弟，你只知道緣來之福，而不懂得緣去之福。看天地間，自然萬物為何如此美麗，天地萬物都在循環啊。師弟，風水、日夜、四季，哪一樣不是



在循環？光知道緣來之福的人，那只是片刻的歡愉，時間久了，就是一池死水。我們之間的區別就是，你把化來之物放在了充滿私欲貪婪的布袋裏，我則把化來之物放在人心裏循環，讓善良和愛在人間、在人們的心裏循環。」

悟了聽到這裏，低下了頭。

悟空念了聲，阿彌陀佛。

心得與淺見

何謂「化緣」？是勸募？是向人求布施？還是教化眾生的因緣？或者說：是把別人施予的食物及物品，再次分享給他人。將彼此建立起緣分！

悟空和尚把化來的東西裝在「心裡」；而且一路化了就捨，捨了就化，這就是「愛」的循環！我們修道人何嘗不也要如此？！要不斷的循環良善、熱情、勇氣和愛，讓我們大家「把愛傳下去」！

每天做一件好事

你今天有做什麼好事啊？

昨天去山地服務，坐我旁邊的是一位電子公司的副總裁。我認得她很久，卻不曾跟她聊過私事。我知道她是白手起家，但過程並不清楚。

昨天因為山路很長，她就告訴我她的故事。她高商畢業以後，考進一個公家機關做會計。她母親過世時，她回鄉奔喪，因為辦喪事要用錢，所以下了火車便去提款。沒想到因為太過疲累，精神恍惚，她領完錢，抽提款卡後，卻忘了拿錢，便匆忙回家了。等到要用錢時，她才猛然想起錢還留在提款機上。她飛奔去車站，一邊跑一邊哭，心想凶多吉少，火車站旁的提款機是最繁忙的，無主的錢誰不要呢？想不到她跑到提款機時，看到一位老農夫，褲腳是捲起來的，腳上還有泥巴，手上拿著她的三萬元。她感激得幾乎要跟他下跪。

她問老農夫，如果她沒有來，他會在那兒站多久？老農夫說，三萬元不是個小數目，它的主人一定會回來找的。她說，老農夫看到她出現，好像比她找到錢還要高興。

她了解原來這就是做好事的快樂。於是她立下心願，每天一定要做一件讓別人快樂的事。

她銷假回去上班後，便主動幫助人，看到事情就做，而且是心甘情願的做。公文開始電子化後，勞委會開辦了電腦職訓班，她



的主管替她爭取到名額，告訴她，這是新興的領域，學會了電腦，不怕沒飯吃。她知道比她有資格的人多的是，是主管力荐她，給了她這個機會，所以她非常珍惜，努力的學，因而得到教課老師的青睞。

這位老師叫她晚上去上課，鼓勵她拿到正式文憑。後來，她嫁給了這位老師。當時男方家長很反對，但她先生很堅持，對父母說：「我在她身上看到為妻的一切美德。」

她深受這句話的感動，所以兩人剛出來創業時，雖然很辛苦，但是她一句話都沒有抱怨。其實，人不必管美醜，潔身自愛、努力上進是最吸引人的條件。她到現在還是每天要做一件讓別人快樂的事。她說，她深深感受到施比受更有福。

她最讓我感動的是她富而不驕、誠樸勤儉。

有一次，我們下山時肚子很餓，那時還沒有高鐵，回到臺北至少得花三四個小時，所以我想在埔里先吃點東西再走。我看到一家飯館，正要進去，她拉著我，眼睛四處搜尋，看到對街有個麵攤，就叫我過街去吃麵。她說，兩個人吃飯，兩菜一湯，三百元跑不掉；吃麵，一碗才五十元，我們可以省下兩罐奶粉的錢。因為有位善心人士介紹我們去買凹罐奶粉，給山上的孩子添營養，一罐才一百元，奶粉並未過期，只是罐子不好看而已。我沒有想到一個家財萬貫的人會這麼節省，心中真是感動。

我父親常說：「廣廈千間，夜眠八尺。」住再大的房子，晚上也是只能睡一張床。人不要做守財奴，錢花出去是「財產」，不花叫「遺產」。父親說，錢不可以浪費，要花在刀口上；但不可以小氣，該花的就要花。我父親活得很快樂，我看我旁邊的這位副總裁也活得很快樂。

孔子說：「三人行必有我師。」我又學到一課。每天做一件好事並不難，而且又會使自己快樂。做好事最大的受益者是自己，因為從幫助別人，看到了自己存在的價值。

心得與淺見

能付出愛心就是福，能消除煩惱就是慧。
多為別人付出，福慧就在其中增添；
少為自己爭奪，牽纏定於此處消滅。
熱心助人不嫌棄貧賤，
仔細觀照塵世中的缺欠，
每天做一件好事，不但做自己的貴人，
為自己造福，也造福人群。

健康 二三事

◎編輯組

9種快樂的 素食食物

—營養師推薦



1. 牛奶：可穩定情緒，睡前喝一杯約240c.c.，較不會緊張或焦慮。
2. 豆漿、豆腐或黃豆製品：含維生素B6、色胺酸、菸鹼酸。
3. 深綠色蔬菜：富含葉酸，屬於維生素B群之一。
4. 香蕉：被公認為快樂食物之首。但有心臟疾病者，應小心食用。
5. 南瓜：可穩定血糖、抗氧化、預防心臟疾病。
6. 櫻桃：有極佳抗氧化功效。
7. 堅果：可增加血清素濃度，並促進代謝正常。
8. 燕麥：穩定血糖。其他如蘇打餅、全麥麵包，都有類似功效。
9. 葡萄柚：提升免疫力、抗壓。

Simpler Times

© Gary Thompson (Australia)

I have a confession. These articles are printed under the banner ‘Tao Youths speak for themselves’. I am approaching my 57th Birthday so cannot claim to be a youth. I am not one to worry about getting old but I do sometimes reflect on my life so far and how things have changed.

One of the things that struck me as having changed enormously is the preponderance of instruction books I possess. I quite clearly remember as a child that we possessed no instruction manuals. The most complicated thing we bought was a colour TV. The man who delivered it spent two minutes telling us how to use it, and that was all the instruction we needed. Young people might find that quite shocking. These days everything comes with an instruction manual. Cameras, watches, telephones, ovens, mp3 players, fridges and washing machines. All the things that used to be so easy to use, so intuitive, now require you to sit for hours poring through a manual to learn all the different things it can do.

I must admit, I have largely given up. All those electrical items that do a thousand different

things, I only use a fraction of the functions. As long as I can make a call with my phone, take a picture with my camera, get the washing machine to do a wash, get my watch to tell the time, I am happy.

My wife, Winnie, and I bought a food mixer recently, so that we can make our own bread, cakes etc. It came with a free weighing scale. This weighing scale is electronic. It weighs food fine, no worries about that. But it also came with a 10 page instruction manual telling me how this weighing scale can tell me the temperature inside the baking bread, be an alarm clock, tell me the room temperature, convert Celsius to Fahrenheit, Grams to Ounces, weigh two or three objects at the same time. Enough. I have a folder in a corner of my study with all the instruction books in it. Just in case one day I might need them. I hope not.

But there is a serious side to this. We are all in a competition. Today, right now, we are in the middle of a dangerous competition. The competition is between us, the consumers and the manufacturers. And the race is to see how much stuff they can sell us before it all becomes too

much and we throw our hands up in horror and say “Enough. I can’t consume any more”.

I have too much stuff. I have run out of places to store it. I have no time to use it all. I have no time to read and learn the instruction booklet. The electricity needed to keep them going is causing pollution of the very air I breathe. And when I get tired of it and throw it away, society is running out of sites to dump it in. I yearn after a simpler time. I yearn after the time when I was young and things were so much simpler. Many people today decide to live a monastic life. Away from all the consumerism and temptations, and the instruction manuals, leading a life of simplicity. But for the majority of us this is not an option. We have to live in the real world. We have to deal with the complexities of a modern materialistic life. This is where we have to do our cultivating. This is where we have to try to find that elusive inner peace. This is where we have to try to learn to ignore what Lau Tzur called “The Five colours, sounds and tastes”, i.e., distractions and temptations. If only we had an instruction book for our lives.

Nature has a way, has had a way, for billions of years, of creating enough and stopping. It generates in volumes that can stupefy the human mind. But it then has the humility to know when to stop. It knows when it has enough flowers, bees, hippos and shrimp. And it stops. If we were to take our queue from Nature then we would be trying very hard to suppress our desires for more and more goods. Lau Tzur warned us about amassing great wealth. I suppose he meant money, but it applies equally to luxury goods, electrical goods, jewellery etc. It leads to a life worrying about its safety, and it leads to a life of the pursuit of even more goods.

He advised us to be satisfied with a level that equates to living with humility. Because living with the pursuit of material possessions can only lead to a feeling that you never have enough, you will never be satisfied. You cannot achieve inner peace when your existence is motivated by the pursuit of material wealth. We do this only because it is a habit, and we know no other way to resist the power of the ego. The cultivated person who lives in accordance with the ways of The Dao observes the material world; he lives in the material world but he always knows that he is not OF the material world. His reality is contained within him, not outside him. His concentration is inwards.

But it is inwards towards his soul, not the pleasure seeking region of the brain.

Lau Tzur said in chapter 12 of the Dao De Ching that the 5 colours will blind the eyes, the 5 sounds will deafen the ear, the 5 tastes will dull the taste buds, and the chase and the hunt will make you crazy. He could have been talking about TV adverts. Have you noticed that the adverts are always louder than the programs they interrupt, they use bright colours and fast moving action to capture and trap the eye, and a message that you have to buy, you have to buy now, you would be a fool not to buy. Buy now and save 50%. I have a better idea - Don’t buy and save 100%.

Let others be consumed with the chase if they want to. We must lead by example and be the intelligent ones. Relax, focus inward on yourself. Spend time tending to your own inner peace. Spend more time with your children, parents, gardening, painting, whatever. Lie on your back and watch the clouds for an hour. Write some poetry, read a book. Go for a long walk.

Plant a tree. Listen to the birds. No matter how materially successful we are, if our lives are filled with struggle and stress, then the experience of abundance has eluded us.

Allow things to come and go without any urgency. Realise the miracle that created them all and nurtures them all. Realise also that you are part of that miracle, a part of nature, a part of The Dao. You don't need lots of material goods to make you happy. You have that power inside you. Come to grips with the radical concept that enough is enough.

One of the most profound lines ever written is in the Dao De Ching. Lau Tzur wrote "Life is so simple that complicated minds cannot grasp it".



I love that line, it explains so much. We are apt today to overcomplicate our lives. Even though we live in an age with so many labour-saving devices, we invent things to fill up the time that we have saved, things such as TV, Social Media, Social Clubs, Sports Teams, Karaoke, Gyms, Instruction Booklets, etc etc. In the end we end up even busier than people of old were. Where is the sense in that?

It has been said that the dominant things in our lives are machines. Today, the typical person wakes not to the light of the sun or the singing of the birds, but to the alarm of a machine. He travels to work in a machine, where he works on a machine as part of a corporate or governmental machine. His leisure hours are spent playing on a machine, listening to a machine or watching a machine that is advertising more machines.

But Machines are soulless. They don't have feelings or respond like humans or animals do. And that loss of the sensitising influence of nature in our daily lives has affected us as a species. We are losing the art of being a part of nature, a part of The Dao. Life really is simple. It's about being kind to each other, living in a sustainable manner and no more. What Lau Tzur called living with humility, seeking peace and happiness from within rather than without, refusing to be a slave to consumerism and fashion. Refuse to abandon yourselves to pleasure seeking. There's a word for it. It's known as cultivating.

Back to Basics in Tao

© Winnie Cheung (the Netherlands)

The last two months have passed by so rapidly that I wonder where the time has gone. I feel dismayed after checking my new year's resolutions in my diary, as I have followed almost none! I remain in a static but hectic life, rushing around in my daily routines, where the demands of modern life do not allow me sufficient opportunity to catch up with the tasks I want to complete. I teach my children to complete all the things which they have started, and always try to persevere. But what about myself? I am not exactly the ideal role model I wish to be for my children in this particular aspect.

Of course, there are always countless excuses I can use and exceptions I can make to delay the things that I want to do, but cannot do, for any specific reason. I struggle to find a way out, but I promise that I will try my best to arrange my schedule efficiently, set my priorities correctly, and fulfil them with my best endeavour whenever I can.

One aspect that does both constantly trouble me and leave me feeling guilty is my not being such an active Tao member as before, in helping

out in whatever way and whenever I can, to spread Tao. I recognise of course that I am not the only one who is finding it hard to allocate sufficient time to attend the temple, and to learn about the Truth. All of us can have a moment in our life, when we have to set our priorities in a different order, and it is such a wonderful position to be, if we can have all things in their correct balance, being satisfied in our temple life and in our daily life.

I truly envy the Tao members who can still actively participate in all areas to spread Tao. They are the blessed ones who are still there to support the foundation of Tao. I have to remind myself frequently that I must not lose my faith in Tao, for even though I am not physically attending the temple, we can be there in our heart, in our mind and spirit: there are certainly no boundaries.

At the beginning, from the moment when we obtained Tao, we were full of great enthusiasm for Tao; it was the pure start of our being a "new" good person, as we described it. We wanted to know so much more about Tao, to attend lectures regularly, and to change our lifestyle, or even our vegetarian diet to fit in. Have we actually

taken a moment to think: has that enthusiasm been lost in the passing of time, through experiences and changes in life?

Let us find a moment to flash (or rewind) our mind back to the time when we obtained Tao, and think about the Ten Vows and try to understand the actual meaning of them. How many of these do we really understand and have we truly practiced in our daily lives? We are not required to report to anyone but ourselves, yet have we done our best to keep our principles in mind? Have we tried whatever we can do to be true to Tao? It is just very simple, to go back to the basics and to start looking into their true meaning and their relevance to us. I find it surprising that many of us who have been Tao members for many years have lost our way and cannot even apply the basic principles and bear those in mind within our daily life. We can walk the walk and talk the talk, but most importantly, we need to walk what we talk and practice what we preach. It is not going to be easy and it never will, but it is a most important principle one must continually strive to fulfil.

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:

Call for Articles

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, 2015

Contact information:

Email: cc.borde@gmail.com

Paid in Full with One Glass of Milk

© Nancy (Taiwan)

Recently, some scandals regarding its building fund broke out and undermined the reputation of a world-famous charity organization. The news makes people start to wonder if they should continue donating money to charity organizations. They start to doubt the aims of many charity organizations. In my opinion, charity is just what we have in our true nature. We just do it because we do not like to see people or animals living a poor life. If we are able to help them, I believe most people will do it. Donating money to charity organizations is a more effective way, because they have many professional workers to help people or animals with the money we donate. Though sometimes the donations can go to the wrong organization, we still should not cease doing the good deed. It is the kindness that counts, not the bad deed of a certain charity organization.

Besides, when a person really needs help, is it right to refuse to help him? Can you imagine



how he feels about the world? He is sure to hate the world because no one gives him a hand when he is in need. What is worse, he may lose the courage to live on. What a pity! But if we treat him in a kind way, the story will be totally different. Therefore, we should not hesitate to help others just because of some bad news. The following is a story about this idea, which might give us some insight when considering helping people or not.

There was a poor boy named Howard Kelly who was going through some real bad times. He wanted to study but had no monetary support to



make the ends meet, so he started to sell goods from door to door. This way he could pay his school fee. But selling is a hard job. One fine day, he found he had just one thin dime left and he was hungry as well.

He wondered for a while and then decided to ask for the meal at the next house. When he knocked at the door, a pretty lady came out and Kelly felt nervous. Instead of asking for the food, he just asked for a drink of water.

The lady could feel pangs of hunger on the boy's face, so she brought him a large glass of milk. The boy was astonished and yet he could not resist his hunger. He drank the milk slowly and asked the lady, "How much do I owe you?" The lady replied, "You don't owe me anything. I have been taught never to accept pay for an act of kindness". The boy was extremely touched and thanked her from the bottom of his heart. This

incident left a profound effect on the boy's psyche. His faith in God and man further increased.

Many years passed after that small incident. The young lady became critically ill and the local doctors were clueless about her illness. She was sent to the big city where specialists were called upon to diagnose and treat her problem. The mystery surrounding the illness forced doctors to call Dr. Howard Kelly. When Mr. Kelly first heard about the town she came from, he instantly remembered the entire incident and rushed his way to check the patient.

Howard Kelly immediately recognized her and started doing everything in his capacity to save the woman's life. After giving special attention to the case for quite some time, the lady started getting better. When it came to the matter of bill payment, Dr. Kelly requested hospital authorities to pass the final bill to him.

After carefully examining the bill details, he scribbled something on the edge of the paper and passed the bill to the patient's room. She was scared to have a look at the bill, knowing it would take her rest of the life to pay for the expensive treatment. But when she finally opened the bill, she saw something written on the side of the bill,

"Paid in full with one glass of milk"
Signed, Dr. Howard Kelly.

From this story, we know that the boy gained strength from the lady's kindness, as he was not refused when needing help. After drinking the milk, he continued to sell his goods and study at the same time, and finally, he became a great

doctor. The kind lady never expected any reward from the boy when offering the milk. For her, it was just a piece of cake, but for the boy, it was a timely help as he was really starving then. Suppose how the story will go if the lady ignores the poor boy's hunger. The boy might be very hungry, he might hate the world, he might lose the courage to face the difficulties in his life, and of course, he would not become the great and kind doctor who saved the lady's life. Therefore, from this story, we know that kindness is not just good for others, but good for us. When helping others, it is the time for us to do something from our true heart. If we help people more, we face our true nature more. The truly happy people are those who lead their lives according to their true hearts.

Famous Quotes

© Nancy

1. No act of kindness, no matter how small, is ever wasted.
— **Aesop**, *The Lion and the Mouse*
Greek slave & fable author (620 BC - 560 BC)
2. There are no thanks for a kindness, which has been delayed.
— **Anonymous**
3. Forget injuries, never forget kindnesses.
— **Confucius**, *Chinese philosopher & reformer (551 BC - 479 BC)*
4. Guard well within yourself that treasure, kindness. Know how to give without hesitation, how to lose without regret, how to acquire without meanness.
— **George Sand**, *French author (1804 - 1876)*
5. Sometimes when we are generous in small, barely detectable ways it can change someone else's life forever.
— **Margaret Cho**, *weblog, 03-11-04*

嗨！全球各地的常州道親同修，大家好！很高興我們又見面了！

在新的一年，您有什麼想望、計畫與期盼呢？尤其作為 恩師的徒兒，要如何在未來的日子，「突破自我，向前跨步」，您我準備好了嗎？且在此時，先讓我們打開「博德」：恩師的慈悲法語、前人的循循善誘、前輩道親的感動分享、、、都是另一種學習的開始。現在，歡迎大家進入閱讀的世界吧！

本期特稿，是前人在去年「智圓德方」法會中慈悲的「天人一貫學方圓」。對於她老人家的苦口婆心、諄諄教誨，我們務必要謹記在心哪！

不知各位對於「成功」的定義與看法為何？人生難免遇有頂峰、緩坡、甚至滾落斷崖的危險！當您我身在「人生下坡處」時，該如何面對及自處？小品文

「溫情滿人間」，與兩則生活智慧故事，皆告訴我們大家：「人生有高峰，也會有低潮」。「上山容易，下山難。」要學會廣結善緣，轉念跟放下！抑或坦然面對，勇敢接受！假若能更上層樓，達到「祝願輕安」文章裡所寫之層次、境界。也許，當下，我們就有如「佛」的安適與自在了。

食物，是一種生活方式；而生活，就是我們的食譜。在每一期的「食譜」，我們精心為大家介紹兩道素食料理，無非是希望道親同修，在親手做佳餚之餘，也能品嚐每一口的感動！更期盼將平凡生活中美好溫暖的部分，滲透進您的心裡！當然，吃得安心跟健康，一向是我們的最高宗旨—所以，可千萬別錯過了這期的「健康二三事」喔！

感謝天恩師德，前人慈悲，重德道學院於去年共開辦了五個班。這不單只是知識的講授，更是大道的傳承。希望喚醒惕勵我們大家，重新思考自身的定位和使命。期盼它的影響力有如漣漪般不斷的擴大傳遞，激發「智慧」與「道心」互動的無限可能！歡迎全球道親同修踴躍參班！

素有「宗教博物館」之稱的印度，近期將舉行公共佛堂的開光典禮。竭誠歡迎全球道親同修，參與盛會，見證歷史的一刻！

2014年「智圓德方」訓文集已經出版成冊，大家可至各公共佛堂領取。



姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
天衢佛堂	2,000	正德佛堂		陳水明	港幣 200	潘文娟	港幣 200
美群國小三年二班	500	黎家欣	港幣 200	馮九全	港幣 200	張佩瑩	港幣 100
傅健康	20,000	謝妙英	港幣 400	梁金滿	港幣 1,000	黃笑	港幣 50
群德佛堂	3,000	何俊明	港幣 100	林月玲	港幣 500	黃綺薇	港幣 50
張翠萍	1,500	張依華合家	港幣 200	李香	港幣 500	樊亞妹	港幣 50
徐以謙	1,500	熊潤	港幣 200	黃國雄	港幣 300	卓月琴	港幣 100
印尼天印佛堂	美金 200	覃德禮	港幣 100	方玉珍	港幣 200	何金彩	港幣 100
紐西蘭昶德佛堂		張柏衍合家	港幣 100	徐麗兒	港幣 200	李嘉汶	港幣 130
梁志豪	紐幣 100	張依藍合家	港幣 100	張金水	港幣 200	李皓華	港幣 100
趙浩泉	紐幣 100	張依妮夫婦	港幣 100	吳瑞英	港幣 100	張美桂	港幣 100
陸詠娟	紐幣 100	姚光興夫婦	港幣 200	張昌	港幣 100	彭紫菊	港幣 100
吳錦麒	紐幣 100	姚嘉詠	港幣 100	謝啓熙	港幣 200	天妙佛堂	
吳碧芝	紐幣 100	姚震威	港幣 100	周鈺娟	港幣 200	梁志恒點師	港幣 500
吳碧茵	紐幣 100	姚智盛	港幣 100	謝恬頤	港幣 200	陳愛玲、潘哲謙、	
吳錦輝	紐幣 100	黃秀英	港幣 2,000	許裕民	港幣 200	潘國芬	港幣 100
無名氏	紐幣 200	唐鳳琴	港幣 100	陳美利	港幣 100	馮卡琳	港幣 100
黃秀琴	紐幣 100	香港廣德佛堂		陳佩琼	港幣 100	王旭玲	港幣 50
林貴梅	紐幣 60	梁彩	港幣 2,000	梁麗雲	港幣 100	潘耀輝	港幣 100
陳東弟	紐幣 50	蔡妙蘭	港幣 5,000	郭碧芳	港幣 100	繆木嬌	港幣 100
蘇瑞吟	紐幣 50	盧輝權	港幣 1,000	梁金好	港幣 100	王寶財	港幣 100
伍權榮	紐幣 50	黎意球	港幣 1,000	樊金娣	港幣 250	王偉國	港幣 100
潘月麗	紐幣 50	盧志明	港幣 500	梁雪珍	港幣 250	王偉雄	港幣 100
黃婉蕙	紐幣 50	盧志成	港幣 500	黃素仰	港幣 200	王偉明	港幣 100
趙秀瑤	紐幣 20	伍潔英	港幣 1,000	馮麗芳	港幣 200	王偉宜	港幣 50
荷蘭勤德佛堂		潘賢	港幣 500	黃永健	港幣 200	陳志華、黃秀媚	港幣 3,000
張穎兒	歐元 50	潘鴻熙、潘雄超	港幣 500	黃永康	港幣 200	黃少蘭	港幣 100
ANDREN MONIZ	歐元 50	趙麗容	港幣 300	王玉玲	港幣 200	余金來	港幣 100
HUGO MONIZ	歐元 50	伍潔英	港幣 2,000	盧偉林	港幣 50	王庭湖	港幣 100
FLORENCE MONIZ	歐元 50	何碧湘	港幣 100	梁雪梅	港幣 50	陳秀琼	港幣 60
張穎珊	歐元 10	天善佛堂		陳大久	港幣 40	張小雲	港幣 60
楊波	歐元 10	梁志恆	港幣 500	先天恆德佛堂	港幣 500	甘芷晴、甘梓朗	港幣 500
楊鑽禮	歐元 10	蕭愛兒	港幣 500	黃美全	港幣 300	郭愛英	港幣 100
楊成統	歐元 10	陳文英	港幣 500	黃柏豪	港幣 200	陳雅英	港幣 100
余桂珍	歐元 10	李月好	港幣 500	吳榮華	港幣 100	李鳳碧	港幣 50
林美玉	歐元 100	梁雪麗	港幣 200	黃祥	港幣 70	張基廷	港幣 50
張啓昌	歐元 50	陳添娣	港幣 200	宋學鑰	港幣 50	鄭美真	港幣 50
張國軒	歐元 100	陳麗珍	港幣 200	梁小玲	港幣 200	謝維妹	港幣 50

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
	通訊欄 (限與本次存款有關事項)	收款戶名	劉 連 吉
姓名	寄 款 人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款		
通訊欄	姓 名 主 管 :		
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
羅肖娥 (亡靈)	港幣 50	信弘佛堂	1,500	香港智德彭素姬	港幣 500	郭姿吟、蘇韋翰、	
徐穎心	港幣 50	李姝嫻	500	李秀英、江 焯	港幣 1,000	蘇 毅	1,000
徐梓靈	港幣 50	李陳花 (亡靈)	500	蘇業萍、黃毓俊、		郭芳李、郭和家	500
李英輝	港幣 200	李承儒 (亡靈)	500	黃兆蓉、黃兆安	港幣 1,000	陳茂雄、吳華珠	1,000
林禮雲	港幣 5,695	天成祥德佛堂	港幣 2,000	鄭楚強、牟春紅、		無名氏、無名氏	1,000
黃津靈	港幣 100	陳笑芳點傳師	港幣 300	鄭懿浩	港幣 1,000	陳盈廷、王麗宛、	
鍾綺文	港幣 20	何麗容點傳師	港幣 200	姚榮吉	500	陳昱丞	1,500
英國英慈佛堂		伍尚偉	港幣 500	蔡賢璟	1,000	陳裕廷、沈育年、	
陳偉蘭	英磅 50	李惠燕	港幣 300	張增能	500	陳元泓、陳采筠	2,000
黃美珍	英磅 10	李得賢	港幣 200	鍾施金枝	3,000	陳政雄	500
胡美珍 (亡靈)	英磅 10	蘇美玲	港幣 100	賈淑雯	1,000	吳啓新	500
閔 祺 (亡靈)	英磅 10	李醒喜	港幣 100	美群國小三年二班	500	邱瑞興、林秀虹	1,000
徐 玉	英磅 50	劉沐鳳閣府	港幣 500	施承德、施丞琳	1,000	蕭作永、林玥君、	
李 源	英磅 20	高溢珠	港幣 100	台東公館國小	500	蕭晨瑄、蕭榆閣、	
北愛爾蘭懷德佛堂		張麗珍	港幣 100	美群國小三年二班	1,000	蕭渝璇	3,000
李沛楠	英磅 70	朱鳳薇	港幣 100	吳振榮	1,000	李淑珍	400
黃彩嬌	英磅 80	譚誠泰	港幣 200	澳洲立仁佛堂		范姜復順	300
方文俊	英磅 30	葉麗芳	港幣 100	林榮昌、林尤玉珠	5,000	陳亭婷、陳韋綸、	
貞嘉麗	英磅 110	伍尚基	港幣 200	賴建霖、賴佩伶	500	陳妍希、莊庭藥、	
陳四嬌	英磅 70	李惠蘭	港幣 100	廖欽峰全家	1,000	羅玉燕、范姜永宸	1,200
方文迪	英磅 90	鄭燕橋	港幣 200	劉雅芳	1,000	吳柏仲、胡金花、	
方靖兒	英磅 20	鄭財興	港幣 200	簡金柱、林美玉、		吳梓右、吳珮祺、	
黃玉生	英磅 10	李偉賢	港幣 100	簡慧南、柯美鳳	3,000	吳受芸、吳婉麗	1,000
陳偉煌	英磅 10	李淑儀	港幣 300	賴富旺、賴建霖、		鍾志偉、蘇洛慧	500
黃美儀	英磅 10	鄭德鈞	港幣 200	賴佩伶	600	黃梅蓉、陳信信、	
黃建儀	英磅 10	鄭佩鈞	港幣 200	趙美玉、陳曉端、		陳東雲	500
黃建玲	英磅 10	大 衆	港幣 1,200	陳需承	1,000	張杜預、張少昌、	
黃建雄	英磅 10	江卿妹	港幣 100	蘇燦煌、黃鈺茹、		張家彰、張家銓、	
黃建威	英磅 10	劉錫江 (亡靈)	港幣 500	蘇郁喬、蘇洛慧、		洪蓋儉	1,000
羅麗嘉	英磅 10	劉沐添 (亡靈)	港幣 500	蘇汝陵、蘇毓樺	3,000	張李貴美、張嘉城、	
吳麗秋、林呈儒	2,000	劉沐奇 (亡靈)	港幣 500	焯盛企業有限公司	1,000	李淑霞、張庭維、	
張瑞端	10,000	劉劍雄 (亡靈)	港幣 500	李後慶、李汪霖、		張毓軒	2,000
戴月紅	美金 100	連粉英 (亡靈)	港幣 500	李劉李、李雅雯、		蔡絹	2,000
蘇 明	美金 100	陳冠雄全家	3,000	李思儀、王珠鑾、		蔡素英	1,500
蘇靜君	美金 100	黃羅淑珍	2,200	洪銀霞	2,000	賴富旺、賴建霖、	
蘇駿林	美金 100	香港天玄李佩賢	3,000	郭照國、梅碧珠、		賴佩伶	600
劉家強	港幣 500	黃秋益	2,000	郭俊麟、丁盈如、		張恩輔、張恩輔、	
蔡惠任	30,000	香港蘇靜雯	港幣 5,000	郭品好	2,500	張沅帆	600

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

食譜

◎口述：邱美淮 ◎文：羅智遠

翠玉福袋

材料：高麗菜5大片、香菇絲、素火腿絲、紅蘿蔔絲、熟竹筍絲、芹菜梗、香菜葉，香菇鮮美露。
調味料：A.鹽、白胡椒粉、冰糖少許。
B.枸杞、香油、太白粉水適量。



- 作法：**
1. 高麗菜洗淨去心，整顆放入沸水中略氽燙至軟，撈出沖水放涼，剝下5片高麗菜片；芹菜去葉，將菜梗氽燙，撈起泡水瀝乾。
 2. 鍋燒熱，加入1大匙油，放入香菇絲炒香，再放入素火腿絲、紅蘿蔔絲、熟竹筍絲拌炒均勻，再加入調味料和香菜葉拌勻。
 3. 取一片作法1的高麗菜葉鋪平，放入作法2的餡料，再用作法1的芹菜梗綁好，將多餘高麗菜葉和芹菜梗修剪至齊。放入蒸鍋中蒸10分鐘後取出。
 4. 取鍋加入水和枸杞，煮滾後加入香菇鮮美露，再以太白粉水勾芡及香油，最後淋上作法3的福袋即可。



螞蟻上樹

材料：冬粉、素肉末、香菇末、紅蘿蔔碎、芹菜碎、辣椒末、薑末。
調味料：醬油、烏醋、冰糖。

- 作法：**
1. 冬粉泡冷水至軟撈起備用。
 2. 熱鍋將素肉末、香菇末、紅蘿蔔碎、芹菜碎、辣椒末、薑末放入鍋中炒香，再加入所有調味料炒勻後，將作法1的冬粉拌炒均勻即可。

博德 Borde



Boston, USA. 美國波士頓 貞德佛堂