

特稿 / 繼往開來 承擔使命

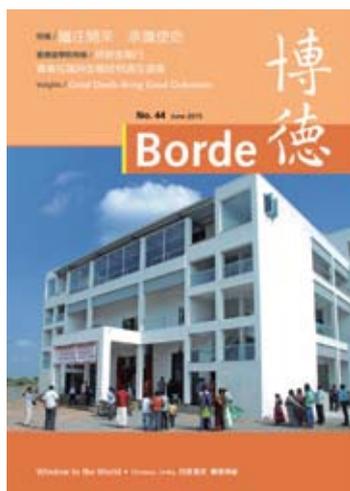
重德道學院特稿 / 明明金剛行
當善知識與金剛經相遇在道場

Insights / Good Deeds Bring Good Outcomes

No. 44 June 2015

Borde 德





特稿

- 4 繼往開來 承擔使命（上）——重德道學院經典講師班
前人慈悲 / 編輯組整理

慈語甘泉

- 11 恩師慈語 編輯組整理
13 恩師慈語—揚善圓道 編輯組整理
14 展翅高飛 編輯組整理

重德道學院特稿

- 16 《道德經》第三章安民章（下） 侯榮芳
22 研習《南華經》心得報告（七） 靖翔
28 明明金剛行 ～記參加2015年3月班期的感受 加拿大 蘇仁祥
32 當善知識與金剛經相遇在道場 默然

開勺心胸順自然 煩惱皆是此心尋
克其心念守其中 正心誠意無為生
同心同心如何同 同心只在此一心
無分人我無形象 無色無形亦無聲
餘暉將盡黑暗至 能守其中方賢英
是是與非人間事 且看落葉落無聲

——摘錄自《同心協力》

專題

- 34 求本，先斷血心（中） 莊明忠
41 不以規矩，不能成方圓（上） 古月

Insights

- 66 Good Deeds Bring Good Outcomes
Big Sam (USA)

千手千眼記常州

- 37 感懷慈母恩 歌頌慈母情
——高雄金山道院母親節活動紀實
羅智遠·攝影 羅彥明

Tao Youths Speak for Themselves

- 69 Freedom and its Temptations
Winnie Cheung (U.K.)
71 What are the Most Important Things
in Your Life? *Nancy (Taiwan)*

處事錦囊

- 46 科技與生命的真實感 戴山

小品

- 48 禍兮福兮 陳基安
50 圓覺 香港 尹國偉
53 知足常樂（上） 水叔
56 歡喜承受 承正
58 心靈SPA 編輯組整理
60 生活智慧故事 大衛

健康二三事

- 49 健康茶飲 編輯組
54 蔬果的正確洗滌方式 編輯組
61 GO! 大家一起「健走」去！ 編輯組

- 2 一句話讀博德 Quotes from Borde

- 70 Call for Articles

- 74 編輯小語

- 封底裡 食譜——海苔拌蘆筍、梅汁蒸苦瓜

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。

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 multice@ms34.hinet.net

一句話讀博德

替天行道，替師分憂

人才的使命是什麼呢？就是替天行道、替師分憂，立志修內聖外王之道。這是非常殊勝的，能夠幫上天推行大道，替我們師尊師母來分擔一份心，辦理三曹普渡大事。

P.4 《繼往開來 承擔使命（上） ——重德道學院經典講師班》

共駕慈航殘靈渡	天時緊急聲疾呼
披星戴月忙碌碌	櫛風沐雨忘勞苦
設立佛堂集賢儔	志同道合相持扶
二六時中善護持	正等正覺入聖途

P.4 《恩師慈語》

先哲曰：「修道不離修德，修德不離守戒，戒若不清，以言學者，是自欺也。聖人行爲，是德性；賢人操存，是氣質；眾人百態，是習俗；小心出入，是私慾。故君子，擇善而固執，善積德則無不克。」

是以聖人之治教導我們要：虛其心《空心》實其腹《立德》
弱其志《寡欲》強其骨《奮志》

P.16 《《道德經》第三章安民章（下）》

莊子以「泉涸魚相處於陸，相响以涇，相濡以沫，不如相忘於江湖」的寓言，巧妙地道出世人垂死的掙扎，在生命將盡時才曉得生命的重要，亦在死亡邊緣方知人情的寶貴，但與其難捨難棄，情猶哀痛，不如相忘於死生之義，順從上天的安排，如此，反而讓生命的最後，能無憂無惱，灑脫逍遙地踏上歸程。

P.22 《研習《南華經》心得報告（七）》

師曰：「諸佛法印，可得聞乎？」祖曰：「諸佛法印，匪從人得。」
師曰：「我心未寧，乞師與安。」祖曰：「將心來，與汝安。」
師良久曰：「覓心了不可得。」祖曰：「我與汝安心竟。」

P.22 《明明金剛行 ～記參加2015年3月班期的感受》

「翻轉教室」：簡單地說，
要求教師將原本單向講課的內容錄製成影片，讓學生課前觀看，
藉此，師生便可利用上課時間互動討論。
早幾年，台灣也從國外引進所謂「線上開放課程」的作法，
能讓偏遠地區或經濟弱勢的學生一樣可以上世界一流教育機構的課程。

P.46 《科技與生命的真實感》

真正的快樂是心靈的充實，而並非來自於物質。
相反地，慾望越高，物慾越追求，反而會使心靈越空虛，越不快樂。
只可惜的是「慾火焚身，人人皆知，而縱身往下跳的，卻成千上萬。
知足常樂，無人不曉，而淡泊明自在的，卻寥寥無幾。

P.53 《知足常樂（上）》

歡喜承受：別人不想要做的，才輪到我們做，才知我們有用—歡喜承受。
捨我其誰：別人不高興做的，坦然面對笑開懷去做—捨我其誰，
智慧超群：別人沒辦法做的，想盡辦法去實現—智慧超群。

P.58 《心靈SPA》

**Buddhas kindly taught us that we, our thoughts and our deeds,
can change our destinies and the future is not a predetermined
outcome.**

P.68 《Good Deeds Bring Good Outcomes》

**From the story, we know that we have to first recognize what
the most important things are in our lives, and then put them
into our jars of lives in terms of priority.**

P.70 《Freedom and its Temptations》

**From the story, we know that we have to first recognize what
the most important things are in our lives, and then put them
into our jars of lives in terms of priority.**

P.48 《What are the Most Important Things in Your Life?》

繼往開來 承擔使命(上)

——重德道學院經典講師班

人能弘道，非道弘人

各位點師、各位講師，大家早！

今天我們經典講師班開班的第一天，這是我們道學院第一次開辦經典講師班，可以說是人才濟濟，大家都非常開心。上天的慈悲，師尊師母兩位老人家領受三曹普度的天命，五教並重，開荒萬國九州，傳天道於世界，為的是什麼呢？就是要完成濟世濟人的大業。所以今天我們來參班，就是希望能有機緣傳承師尊師母的大業。

為了完成這個神聖的大業，很重要的，必須先選擇幫助師尊師母的人才。雖然佛堂好像一艘慈航，也好像醫治這個世界的大

醫院，又好像是交通順暢的光明大道，但這許多事情都需要有人去運作，方才可以成功、可以發生效果。所以道場道務的推動是非常重要的。換句話說，就是「人能弘道，非道弘人」，人才便是第一步的先鋒。今天來的都是講師，對經典都很熟悉，首先就要了解：我們以後應如何承擔這樣大的責任。

尚書曾經講過：「惟皇上帝，降衷于下民，作之君，作之師」。既來世界上做人，我們就要做有意義的事情，雖然不能「作君、作師」，但是我們可以成為一個講師，這已經很重要了。所謂「天生萬物皆有用」，能夠有用就是「才」，我們是什麼才

呢？我們是代天宣化的才，當前我們的責任就是幫助師尊師母救世救人，將來可以成為棟樑之材。好比一棟房子的正樑，承受著屋子的重量與安危，在有危難的時候，我們這個大才能派上用場。因此，我們這一班就是為道場培養優秀的良才，幫助道場來推動道務、發揚天道，將來才能做大事。否則，有大事在等著我們，而我們能力不夠，這實在太可惜。

替天行道，替師分憂

人才的使命是什麼呢？就是替天行道、替師分憂，立志修內聖外王之道。這是非常殊勝的，能夠幫上天推行大道，替我們師尊師母來分擔一份心，辦理三曹普渡大事。立志方面，我們要明白辦道的精神，從外到內都是以聖人、以王道為主，故要有「民胞物與」之德。要知道，所有的道親都是一中所生、一師之徒，大家應該以平等心同一對待，不要有兩樣心，這樣才能顯出大道的寶貴與我們自己的德行。要拿大學的「格物、致知、誠意、正心、修身」來「正己」，這是我們修道基本的原則。如果能將原則抓住，將來我們做事就不會偏差，也能恢復本來面目。再進一步，我們才可以達到齊家、治國、平天下——以天下為公的精神來渡人化世，秉持大道「博愛平等」的宗旨，把所有好的東西平均付出給大家，沒有分別，並且渡盡所有的衆生，把這個世界化成非常美滿的世界。

所謂「不明理，焉修道」，在這個原則下，我們闡揚天道真義及聖賢經典，最重要就是幫助衆生明理。易曰：「神無方而易無體」，天道的神妙，是玄奧無定相，變易之中沒有固定不變的實體。大道的的光芒照耀著全世界，祂是圓滿的，且永遠沒有停止、永遠在變動的。所以大道的真義不可拘束於某一方，我們講道、辦事也不可以固執，應該要圓融，對人、對事、對物都是這樣。

固執就是自己受苦

天地當中沒有一件事物是固定不變動的。我想到我小時候，小孩子吃飯不能坐上大桌子，拿一張小凳子坐在旁邊吃，現在我們的小孩肯嗎？飯菜還沒排好，他跳上這張桌子坐好了，大人會罵嗎？不會，這就是時間的變更。你要是堅持說「現在小孩不准坐上桌吃飯」，哪一個家庭可以呢？會不會吵起來？這就是時代的變化。所以我們要知道：一件事情不可以固執，固執就是自己受苦，你說我一定要這樣，人家不贊成，你就說不可以，結果是自己發怒不開心，那還成修道人嗎？修道人動不動就發脾氣的嗎？所以我們當講師的要非常小心，你一點點小事發了脾氣便後患無窮，被道親看見之後，你是壇主、你是講師、你是點師？一點點小事就吵？這絕對不可以。

孔夫子也講：「君子不器」，一位君子不會像器具一樣只拘泥於一種用途，能隨機

人才的使命是什麼呢？

就是替天行道、替師分憂，立志修內聖外王之道。

行事，視情況來改變。因此，我們做事要應天時、應人情，這樣才能把事情辦好；「大則可以證開天閉物的秘奧」，大的用途，他可以參與天地的變化；「小則可以訂一生性命之端的」，小的作用就是可以改變自己一生的命運，但你若是固執不化的話，有一天你的心理就會產生問題；「深可主生死禍福的大路」，如果深一點講，可以注定我們的生死禍福；「淺可以言悔罪改過之標的」，淺一點講，可以作為將來懺悔罪過的標準。一個修道人如果不能應時應運，不要說是渡人，連渡自己都沒辦法，這一點應該要明白。

道是古今聖賢必經之路

天道是古今聖賢必經之路，道是活活潑潑的、是圓融的，「發於物，無物不美」，如果一件東西能合於道，這件東西一定是非常完美；「發於事，無事不善」，如果每件事情都能合於道，就絕對沒有一件事不圓滿；「其理至真」，他的道理是至真的，真的假不了，假的也真不了，但你發出來的時候，眾目睽睽，每個人都知道這是真還是假；「其事至平」，辦起事情來每一樣都平平靜靜的，不會起任何的風浪——這是因為一個合道的人，他的心能平，事情才能辦得好；如果心不平，任何事一定辦不平順，全因他的心而起，這一點很重要。

三代大同盛世的堯舜以「惟精惟一，允

執厥中」作為口傳心法來治理天下，「天下莫不遵，以此行天下，天下莫不樂」，天下的人民沒有不遵照著去做的；拿這個道理來傳遍天下，天下百姓沒有不快樂的。現在我們不是治天下，而是救世救人——救眾生脫離生死輪迴的苦惱、跳出煩惱的火坑，也應該效法堯舜，以三教心法來幫助眾生，奉行「天下為公」的精神，使天下眾生從今以後可以脫離苦海，這才算真正實踐天道的精髓。因為人的煩惱都來自於「私心私慾」，就為了一點點私心，把自己擁有的一切都破壞了。

惟精惟一，允執厥中

如何做到呢？「惟精惟一，允執厥中」，平日要將我們的念頭停留在自己的方寸之地，不要動到其他地方去，能求之於方寸寶地、得之於方寸寶地，便能其樂融融，如魚得水，得到真正的快樂。如能細心體會，迷昧的人就能醒覺。醒覺什麼？我們求道之後有沒有常自己想：我的習性、我的脾氣有沒有改變？有沒有度量大一點？有沒有目光遠一點？有沒有肯犧牲、肯奉獻？人人如此，人類社會便能世界大同、四海昇平、天下一家，所有的道親就算從前沒見過面，一旦見了面也能像親人一樣，沒有隔閡、沒有分別，能彼此關心；能「無國際」，不會去分別你是中國人、他是外國人，分那麼多有用嗎？還不是自己找煩惱？要想修道就不

道是古今聖賢必經之路

道是活活潑潑的、是圓融的，「發於物，無物不美」，「發於事，無事不善」、「其理至真」、「其事至平」。

要去分別，天下的人都一樣，你認為道是真的、道是寶貴的，就依循著大道的觀念去行道，這就對了。



天下一家就是無人我，應該要「沒有你、沒有我」，為什麼？我吃得飽，你餓肚子，我看著你餓肚子，這樣算是一個修道人嗎？還是一師之徒嗎？還是一中所生嗎？這些都是很細微的地方，大家一定要去體會。天下一家也沒有富貴貧賤，在修道的路途當中，只有一顆很光明的良心，大家守住這顆心就很了不起了，要那麼多錢有什麼用？我有一億元的身價，可是我每天一百塊錢就夠用了。以前我講過，我到美國很開心，每天不用擔心老了沒得吃，一片麵包、一盒牛奶可以過一餐，三片麵包、三盒牛奶可以過一天，餓不死，錢多了也是沒有用。所以不要想富貴榮華，富貴榮華只不過像是花開幾天，很快就謝掉了。

天下一家，人人平等

天下一家就是達到人人一律平等。怎麼樣可以一律平等呢？就是要發揚光大我們的天道，把這個道傳遍全天下，全天下的人就會像我們一樣，每天洗刷身心，把自己的情性、邪氣…一切壞的東西慢慢一點點除去，

直到身體清潔光明，如此不是大家都一樣了嗎？並且要發揚自由、互助、互愛的精神—這些行動都是自由的，今天我們修道，你誠心也是你願意，你不誠心也是你願意，隨你自己的方便，等到最後你認識到大道的寶貴時，你就會全心全意在道場犧牲、在道場做事。

還有互助，大家都是兄弟姐妹，你看，一有事情就看到我們的道氣，大家可以犧牲一切來到佛堂。這一個多月來在這裡連續開了四個班，我們每天的工作人員，廚房也好、招待也好，他們都是犧牲啊！沒有人講「為什麼沒給我酬勞？」這就是道的寶貴，也是道的精神。大家是互助的，今天到這裡是這樣，明天到那裡去也是一樣，你們聽課，我們來服務，就是這樣偉大。還有互愛的精神，愛護自己，也愛護我們的所有同修，不管在什麼環境當中，我們都要付出心中的「慈愛」給別人。

有飯一起吃，有事一起做

如此，就能讓天下眾生都能變化氣質、

恢復本來。世界上做人是以「理」為原則，我們修道是以服務衆生、以犧牲為大。這個根本是我們原來的本性，我們不回復到我們的本性，這個世界就沒有平和的一天。因此，我們每個人都要做到「至善無惡」——人人做好事，不做壞事，這是我們修道人應該要承擔的。大家應該有飯一起吃、有事一起做，大家共同都有一份，而不是全讓我做、全讓你做，大眾的事以大眾為一體，如果缺了一個人就是不圓滿了。

「修之者，以齊其不齊，變其不美為美、不善為善也」，同修在一起，如果他有心想修道，卻還有不能改、不能變的情況，我們就要幫助他，把不好的地方改好，變成和大家差不多，把不善不美的地方變得良善美好。只要是我們道場中的兄弟姊妹，我們就一定要慢慢地、一點一點地來幫助他們。

你看，我們的道親都是非常好，能拿出自己的一點點心意，錢也好、東西也好，都能施捨給大家。好多年前新竹有一位林小姐，她是擺地攤賣衣服的，有一次我聽說這位林小姐生病住在醫院裡很嚴重，我就問盧凱亮盧點師「這個人是誰？」他說是他的一個無畏施，我聽到無畏施，便說「這是道中服務的人呀！」我說我要去看她，他說前人你不要去，我說我一定要去，我叫他們帶我到醫院去看看她，就只是這樣，平時可能見了面，我也不知道她姓什麼、叫什麼。可是見了面之後，後來她到金山道院來開班，竟然送一件衣服給我，其實我那時候胖，她送我的衣服比較小，我說「好！好！謝謝！」很開心的謝謝。她下次看見我了，又要送件

褲子給我，這個褲子她穿過了，是破的她也來送給我，剛好劉太太在旁邊，說：「前人，這麼髒的褲子您可以穿？」我說可以，就把它收下來。我跟劉太太講「這是她的心，她找來找去沒有東西送了，送我一條破褲子，破褲子有什麼關係呢？髒的洗一洗就好啦！好穿我一定會穿，不好穿我就沒有辦法。」

我的真心換她的真心

這就是說我們待人處世要以真心相待，她的真心換我的真心，我的真心換她的真心，大家就非常之恰到好處。所以我們修道人不要看事情小，小的事人家看了，也會批評、也會讚美。人家送我們的東西，就算不好，你都要好開心的接受，這就代表你領他的情，他心中會非常感激你。這就是待人的原則，對待他人要讓他的心中感到非常舒服、非常開心，雖然他能力不夠，他把這個心拿出來，我們一定要歡歡喜喜地接受，不要說「你送這個東西給我做什麼？」這是不可以的。所以我們每做一件事，都要了解它的根本。

也要學習「變化氣質、變不美為美」。首先自己一定要虛心、要低心下氣，一定要把自己的心掏空，不要有東西卡在那裏，心中有物自己就要發現、就要吐出來，否則很危險的。一定要死心塌地痛下功夫，否則不足以成之；能夠死心塌地、痛下功夫，一心一意沒有第二個念頭，就一定能成功。相反地，若是你草率敷衍，老是馬馬虎虎，修行無法把握，或作或輟，一會兒高興做，一會兒不高興就不做，那你的氣質絕不能變化，使命就無法完成了。

敦行八德 忠信為本

學習效法聖賢、變化氣質，先要敦行八德，以「孝悌」作為人的根本，以「忠信」作為進德的根本。什麼是忠信？忠於事、忠於人、忠於道，這是我們一個修行人應該要做到的。要一心，不可二心，有了二就是你這個心在動，動就有花樣出來。我們要進德修業就全靠忠信，信是根本，「禮義廉恥為立人之大節」，禮義廉恥是我們做人的依據與節度，我們到哪裡應該怎麼樣，到什麼地方應該有禮有序，都要了解。因為「本立而道生」，我們的基本功夫學好之後，我們身上的道就自然能牢牢扎根了。

凡是有道學修養的人，在世界上對於一切理論必取出調和之姿態——你說對，我說不對，是與非兩邊永遠難以調和，但是有道學修養的人就能調和它。「調和」就是你的心裡雖然這樣想，還可以換一換。好比原本吃東西比較鹹，我們可不可以減一點鹽呢？如果嫌淡可不可以加一點鹽呢？這就是調和啊！你不要一開始就說：「這個煮得不好吃！那個也不好吃！」所以，用調和的方法、調和的姿態，以禮相待，大家好好談，你認為好就好，我認為好就好，大家互相讓讓之下，所有的事與理就變得圓滿。

只有容量而無中傷抵觸

故對於任何宗教道門及其黨派，「只有容量而無中傷抵觸」，這點很重要。我們老師曾慈悲：以前是三教合一，現在是五教合一。但是每個道門黨派都有不同的修持功夫，一個修道人若是去批評人家、說人家的壞話，自己已經站不住腳了。因為你修你的、他修他的，與你無關，為什麼要這樣批評呢？還有黨派，你一黨、我一黨，目的無非是想私底下把人給攏絡過來、框住他，好讓他聽從你、順從你。

要知道：天下沒有一個人可以聽你的話，你的親生兒子自己養大的，他肯聽你的話嗎？不必等到大的時候不聽，從小就不聽話，他要跳，你說「不可以，會摔跤的！」他聽嗎？見你要打，沒有辦法，忍一忍；等你走過，他就跳啦！還不是不聽話。你相信哪一個人可以聽你的話？唯一肯聽話的就是自己——自己聽自己的話。因此，你要去了解：我到底是真修還是假修？真修你就好好的修，假修不要自欺欺人，連自己都欺騙自己，有意義嗎？所以，同修中我們不要分黨分派，修道就是為了道，以道為主，走向這條光明大道，就是這一條，沒有二、三、四，有人要同我吵、

學習效法聖賢、變化氣質，先要敦行八德。

以「孝悌」作為人的根本，以「忠信」作為進德的根本。
忠於事、忠於人、忠於道，
這是我們一個修行人應該要做到的。

同我辯，我一笑置之，這就是度量，這是我們要了解的。

民吾同胞，物吾同與

並且，對世人、對同修，都不要去中傷人家。你認為同修的心變了，你可以憑自己的心，有機會儘量拿好話去勸他，他聽或不聽是他的事，沒有所謂的成功或失敗。這是他的事，不是你的事了，不要說我講那麼多好話、做了那麼多好事你都不聽，就生氣了。你講給他聽，他懂他就聽，不懂一笑置之就好。心中要懷有「民吾同胞、物吾同與」的胸懷，就是我們大家能夠同一個意見，大家相處好像是同胞一樣，這樣東西給了你、給了他都一樣，不要去固執。一固執就要發生衝突，無法和人們融合在一起。還要有「博愛平等」的精神，我們的愛要廣大、要平等，還要效法天地，因為天地跟我們人是契合的，只要你把良心拿出來，一定是與天相配合的。

總之，修道人自修是第一，修好自己才可以行道，不那樣的話，你的道行不好，你的聖業擴展不開，所以一定要有公心。張載講的：「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平」。身為講師既然代天宣化，就得學聖人張載：我們的心要與天地合一、與天地相配，要為世界眾生立命，讓眾生知道命運掌握在自己的手裡，因為人心隨時會變，一個念頭就是下地獄，一念就可以上天堂，我們渡化眾生、成全眾生，為眾生在世界上受苦，只要看得到就要救，這就是為生民立命。

為往聖繼絕學，為萬世開太平

為往聖繼絕學，要「繼」的是什麼呢？因為古聖先賢所傳下來的是書本、是經典，但是我們現在的時代，人心時時改變，跟往聖的世界差太遠了，所以是拿經典作為我們修道的靠山，這個學問我們要學，而不是一成不變地將它拿來作為日常運作的標準；為萬世開太平，就是為萬世後代的子孫開啓安寧和平的太平盛世，如此，我們就可以留一點點小小的生命，傳承下去。

為此，我們要為道犧牲，為道樹立起所有一切的志願，把這個世界的大劫難挽化過來。大家都看到最近的種種劫煞，有天災，有人禍。昨天我聽說一架飛機又失蹤了，你看，哪有這個事？科學這麼進步，這麼大的飛機怎麼會消失呢？這個通通是奇事。所以這個世界已經是千變萬化了，我們必須要隨機應變，不要固執。在道場上，我們要盡心盡力、同心同德，好好把道務辦好，好好保護好我們的團體，外邊的事儘量少問，問了只有煩惱、只有痛苦。大家真正靜靜的修，修到最後我們問心無愧，可以交代，到那個時間上天慈悲怎麼樣就怎麼樣，不需去多動腦筋。

我一輩子就是聽天由命，不會去動什麼腦子。動腦是多餘的，要儘量少煩惱，煩惱不是一件好事，對身體、對自己各方面都不好。儘量讓這個心平坦，讓心自由，好好地守住道，這才是真的。

（未完待續）

顧俊新



恩師慈語

◎編輯組整理 ◎二〇一五·四·五 印度清奈 寰德佛堂

香煙裊裊達雲關
素菜糕點花果獻
恭賀道喜喜滿顏
闡揚真理渡乾坤

院長茂田 奉

申命 降至佛殿 參過
帝駕 不多批言 站立一邊

共駕慈航殘靈渡
披星戴月忙碌碌
設立佛堂集賢儔
二六時中善護持

道濟活佛 奉

申旨 來到壇都 參叩
申駕 會晤賢徒 齊心力篤
不落是非 明道德助

天運輾轉一貫興
歲在乙未之清明
馬德拉斯播善種
濟濟靈種四方聚
爾等賢契誠意重

四方來賀聖佛仙
群賢齊拜意誠虔
人間又增一慈蓮
明師一指光心弦 吾乃

吽吽止

天時緊急聲疾呼
櫛風沐雨忘勞苦
志同道合相持扶
正等正覺入聖途 吾乃

哈哈止

啓迪迷頑歸故林
寰德善堂創建成
引渡有緣彼岸登
惟勤惟忙學學營
齊向 申賀恭敬心



各當明白此法舟
大根大器大力量
九層之台積方寸
道場支柱乃爾等
心如鋼鐵爲道辦
是故獨木不成林
獨木難支一大廈
汝等切莫違四母
因材施教勿專執
前後相隨缺扶圓
抱樸守拙指南定
智者心行非口念
隨俗含和不染著
切莫遲疑錯良機
誠心虔意護法舟

乃爲何由謹心胸
圖難於易志堅恆
爲大於細誠固忍
況且只屬螺絲釘
心同德同莫要分
單絲成線豈爲真
孤掌獨拍疾無聲
去我存真天道宏
上下一致團結心
恪遵佛規合中庸
真心爲道清靜行
直養浩然氣如虹
同心協力挽迷津
立志修身辦圓融
轉識成智運無窮 止





恩師慈語——揚善圓道

◎編輯組整理

◎二〇一五·五·十五

澳洲墨爾本

立仁佛堂

吾乃

哈哈止

止

舉足下足一視同
處處道場歡喜行

得清閒處便清閒
苦盡甘來人上賢
不可隨便來滾轉
不可任意來翻卷
再言精進煉一番
知而不昧常不變
動時煉心心自安
時時觀照氣自斂
事來心應去止玄
語謹形正氣浩然
心與道合歸根源
定靜日久百病遠
平常心修觀照前
追本溯源德固圓
猶如得魚而忘筌
騎驢覓驢失本玄
神不擾動道凝全
柔弱為本善化賢
清靜為基鎖心猿
捨末求本識本然

身心方寸處定靜
施為舉動皆菩提

西湖靈隱 奉

申命 降來佛庭 參叩

申駕 執筆批云

修道原從苦中煉
若能吃苦當吃補
我心並非卵石圓
我心並非草蓆軟
學道先將自心收
至誠無息道心契
靜時煉氣氣自平
心不內守氣自散
定已心神方言道
忘心守口絕思慮
靜以生慧動則昏
歸根不離方定靜
道在日用而不知
道在目前而不見
知日用而不知道
見目前而不見道
明心體道真修者
無心為體運自然
忘言為用執中庸
放心知求乃賢英



展翅高飛

zhan chi gao fei

◎活佛恩師慈訓
◎調寄：至少還有你
◎編輯組整理

E 4/4

0 4 4 ||: 3 5 1 1 0 0 5 5 | 1 5 6 6 0 0 4 4 | 3 5 1 1 2 2 2 1 1 2 |

狂風暴雨吹，打得徒心灰，站在原地不肯前進，怨天
kuang feng bao yu chui da de tu xin hui zhan zai yuan di bu ken qian jin yuan tian

等徒歸，師望穿秋水，別在花花世界沈醉，別在
deng tu gui shi wang chuan qiu shui bie zai hua hua shi jie chen zui bie zai

3 7 7 7 6 7 7 0 5 5 | 6 1 1 6 2 2 1 1 | 5 5 3 3 4 4 3 3 3 |

尤人道念退，迷戀紅塵執迷不回，忘了佛前懺悔，
you ren dao nian tui mi lian hong chen zhi mi bu hui wang le fo qian chan hui

苦海中徘徊，一路上有多少崎嶇，也有更多謗毀，
ku hai zhong pai hui yi lu shang you duo shao qi qu ye you geng duo bang hui

1.

2.

|| 3 6 1 1 0 b6 b6 | 5 - 0 0 4 4 :|| 3 6 1 1 6 5 5 5 6 1 1 |

為名利苦苦追，屏山三毒除，真理相隨，
wei ming li ku ku zhui pin shan san du chu zhen li xiang sui

v §
| 1 - 1 2 2 ||: 3 3 3 3 2 3 3 5 5 5 5 | 3 2 2 2 1 2 2 5 5 5 5 |

也許受委屈覺得意冷心灰，道念須堅定千魔萬考不退，徒兒
ye xu shou wei qu jue de yi leng xin hui dao nian xu jian ding qian mo wan kao bu tui tu er

一路上風景太美沈醉，但是別忘記自身本性光輝，切磋
yi lu shang feng jing tai mei chen zui dan shi bie wang ji zi shen ben xing guang hui qie cuo



1. 3. 2. 4.

|| 2 1 1 1 5 5 \flat 3 2 · 2 \flat 6 5 | 5 - 1 2 :|| 2 1 1 1 5 5 3 2 · 2 1 1 |

須明白，是非分辨用智慧，或許琢磨煉，更能散發自性美。

xu ming bai shi fei fen bian yong zhi hui huo xu zhuo mo lian geng neng san fa zi xing mei

Fine (間奏)

1 - - 0 || 0 0 0 0 | 0 0 0 0 5 5 | 6 1 6 1 1 5 5 \flat 3 \flat 3 \flat 6 | 5 - - 0 5 5 |

修道路長漫漫，相扶持破重圍，太多

xiu dao lu chang man man xiang fu chi po chong wei tai duo

6 1 6 1 1 5 5 \flat 3 2 · 2 1 1 | 1 2 3 3 0 0 5 5 | 6 1 6 1 1 5 5 \flat 3 \flat 2 · \flat 2 1 3 |

是是非非，莫要成爲心負累， 就算狂風暴雨，奮勇向前不後退，

shi shi fei fei mo yao cheng wei xin fu lei jiu suan kuang feng bao yu fen yong xiang qian bu hou tui

D.S.

3 3 5 5 3 2 1 · 1 2 3 1 | 1 - 0 3 4 3 | 3 2 2 2 · 1 1 · 2 2 ||

將心念堅定鞏固道心， 展翅高飛。也許

jiang xin nian jian ding gong gu dao xin zhan chi gao fei ye xu

——本道歌恭錄自2014年11月14日美國維珍尼亞州園德佛堂法會活佛恩師慈訓

《道德經》第三章 安民章（下）

◎侯榮芳

4. 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。

由於世人之迷執塵境，汲汲追求名位、利祿、欲念而造業，使身心不得安寧，加以三毒肆虐，使眾生墮落、犯罪，社會亂象叢生。所以老子再啓示眾生復見本來面目的妙方。曰：「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。」自然得以讓人慾淨盡，天理流行矣！如能直下無心，妙行無住，使自性本體顯露於日常生活裡，發揮在舉手投足、起心動念之中。

1) 是以聖人之治，虛其心，實其腹：

老子提出成就聖人之治心修身、明心見性之方法如下：

(1) 虛其心：虛是空虛，因眾生的心迷執著六塵境中，烙印在八識田中，起心動念不外一切諸境相，層層染著本來清淨的心，使靈明不昧的自性本體不能顯現流露。如今就要把所染之妄情、妄識、負面情緒，一掃盡空，使本心回復本來，一絲不掛，使心如虛

空，自然能讓玄妙之道心顯矣！

《後西遊記》云：「漫言天地渺無涯，縛束英雄只寸絲，愛惡難消何況慾，貪嗔不盡又加痴，雖然來時原無也，爭奈歸時已有之，莫倚金刀能解脫，碎屍萬段未曾離。」

因此《西遊記》上亦有這一類的寓意內容：有一次，孫悟空與紅孩兒鬥法，紅孩兒造了八個圈子，都套不住悟空，最後紅孩兒使出一個名叫好勝圈的，一套孫悟空就被套住了，任跳也跳不出，且愈晃動就網束得愈緊。猴性急了，一怒之下，直縱九霄雲端裡，巧遇李老君騎著青牛雲遊至此，被衝撞到牛腳下，孫悟空抬頭一見，原來是太上老君，馬上跪地叩首禮拜道歉，孫行者並向老君請求解脫之方。

老君笑曰：「那有什麼圈子能套得住你啊！還是你自己套自己呢！你這小猿兒，上不知有天，下不知有地，以為天下無敵，一味好勝心強，才被這個好勝圈套住了，其他諸如：貪、嗔、痴、愛、酒、色、財、氣八

種圈子，所以套不住你者，因你這猿兒已經無此心念，故此等圈兒與你無緣，才套不住你。」悟空聞言大悟，即刻放下「好勝心念」，萬緣俱空，當下令心直入虛無之境，那好勝圈自動脫落矣！

所以古德讚嘆曰：「一心清後一心靜，萬法空時萬法通，漫道寸絲俱不掛，寸絲不掛妙無窮。」畢竟心一虛，佛來居，心佛一如，妙無窮！

(2)實其腹：充實內德，使本自具足之萬德，能恢復原來的充實，無一念是邪迷之念。當內德圓滿時，千百億化身佛，現露在你的一言一行，一舉手一投足之間矣！萬德處處流露，自然一真一切真，萬境自如如。如如之心，即是菩提之自性也。

2)弱其志，強其骨：

眾生染了三毒，虛名、財利、慾念之病後，失卻了本具的道心，妄執外境之假相，造罪招愆，業障深重，流浪生死，常沉苦海，遭受無盡的痛苦。於是老子又開示兩大妙方：「弱其志」、「強其骨」。

(1)弱其志：弱是削減之意，志者是心之所向。為何必先「弱其志」呢？蓋因眾生迷失了妙智慧後，妄念一起，牽動神識，向外馳求，貪念心熾盛，往往不惜一切、不擇手段、永不知足。請聽臺灣前民主鬥士郭雨新先生有感於此，而作的《茶香寮詞》：「今日之東，明日之西，光陰冉冉，歲月悠悠，為什麼？保不住黑髮紅顏，填不滿心田慾

壑。這條路來，那條路去，風塵僕僕，前路遙遙，為怎樣？走不盡青山綠水，取不盡黃金白璧。」

試看秦始皇併吞六國之後，集權勢於一身，築起了萬里長城，又建了阿房宮，廣羅天下美女，想安心的享盡他的聲色慾望，又想求長生不老藥，然而到最後還不是國祚未滿十五年而亡國。一切的權勢名位，榮華富貴，笙歌美女之慾望，還未享盡，竟已消失於塵土中，夫復何存？故有人嘆曰：「長城萬里今猶在，秦皇骨骸何處理？」

因此《聖經》馬太福音第十六章二十六節，耶穌提醒世人說：「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有什麼益處呢？人還能拿什麼換生命呢？」

有一個民間故事，內容值得我們去體悟：很早以前，有戶貧窮人家，窮怕了，所以每天夢想能夠金玉滿堂，榮華富貴，卻久久無法達成此心願。於是貧窮夫妻在生下第一胎男孩時，便將他取名為「金子」，每日叫著金子來，總可以過過癮。二年後，又生下了第二胎男孩，便命名為「銀子」，從此可以每天呼叫著「金子」來、「銀子」來，然而因多了二個小孩，經濟就每況愈下，更不幸的是太太又懷了第三胎。真是造罪啊！家裡經濟越來越差，人口卻越來越多。在生氣與無奈之餘，決定要把出生的新生命，命名為「罪子」。

二十多年後，貧苦人家累倒了。自知已不久人世，在病入膏肓之時，喚著大兒子



說：「金子啊！爸這一生深疼愛著你，如今爸要走了，你願意跟著爸走嗎？」金子答以：「爸！我尚年輕，還有美好的前程，怎叫我跟您走呢？」失望的老爹只好轉求於「銀子」，卻得到與「金子」同樣的答案。在絕望之餘，只好求助於「罪子」了，想不到罪子卻一口答應了說：「罪子是爸所生、所賜與的，你到那兒，罪子就跟爸您到那兒。」貧窮的老人嘆口氣，老淚縱橫，自言自語地說：「真是金子、銀子帶不去，惟有罪業永隨身啊！」

所以老子要我們對此能有深深的醒悟，轉個念，放下塵俗之欲，速速回頭。老子在另一章也啓示道：「金玉滿堂，莫之能守，富貴而驕，自遺其咎。」要我們趕快削弱過去滿懷追求名利、金、銀、財寶及貪念的志向吧！

(2)強其骨：世人因習慣於須擁有高樓大廈、豪華轎車、銀行存款，各種產業，才能夠活得有安全感。然而聖人治事的原則，乃是清靜我們的意志心念。但並非凡事不去充實、學習，而是削弱多餘的非分之想，與詭詐的心機。在生活小康無飢寒之憂，更應增強體魄，使身體健康，意志堅強，而不必有多餘的貪欲痛苦。

所以老子在啓示我們「弱其志」後，即刻教大家要「強其骨」。這個道理與《論語》所云：「士不可不弘毅，任重而道遠，仁以為己任，不亦重乎！死而後已，不亦遠乎！」相通。為了學道有始有終，故須「強其骨」，在修道的過程中，絕對「堅定信心、充實真理」。無論遭遇到任何的考驗魔難之際，堅持原則，任考不倒。效法過去聖哲百折不撓的精神，要有

像玄奘大師，發願去印度取經，其過程經歷千山萬水，九死一生，但其志節永不改變，以「寧願向西而死，絕不回東求生」自勵。最後終於達成心願，取經回中原；又譯經於西安的大慈恩寺，利益後代衆生，功德無量。玄奘法師在此艱鉅的歷程中，若非「道骨」之「堅強」，何來最後的成功？！

耶穌聖者曾在《聖經》馬太福音二十四章，啓示我們說：「那時，人要把你們陷在患難裡，也要殺害你們，你們又要為我的名，被萬民恨惡…惟有忍耐到底的，必然得救。」

孟子曰：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」故知在進德修業的過程中，我們必須充實真理，落實修道，改毛病、去脾氣，展露本具的妙智慧，「強壯道骨」，立下弘誓大願，己立立人，己達達人，成就道業。

3)常使民無知無欲：常是時常、常常、永恆，綿綿不間斷，二六時中不離之含意。

(1)無知：沒有妄識之知，也是一般世俗人之巧詐機智。此「知」並非我們本來具足的妙智，而是從六根攝受六塵境而起分別計較心之知，此種知有時會判斷錯誤，反成為所知障，有違直下無心，妙智慧自然流露；更是自性妙智的一大障礙。進德修業者對此，須有更深一層的體悟與親證。

老子提倡「無知」並非愚民政策，而是在啓示我們不要被一切所知障所礙，而要流露自性妙慧，就如孟子所說的：「不學而知者，其良知也」。至於老子對無知的界定，分析如下：

不應該有的知識：

衆生自無始無明之後，迷執我相，根塵接觸，產生六識。試想從小孩至長大成人的過程中，習染了多少不應該有的知識？例如：學會了吸煙、喝酒、賭博等等習性，更甚者交友不慎。欲念所驅使，當不能滿足欲望時，就犯上了偷、盜、搶劫、謀財害命…等不該有的知識。所謂「賊計狀元才」是說明會偷會搶的人知識是非常好的，有時還被冠以「智慧型」犯罪的名稱。因此，老子才會嚴厲的指責這些不該有的知識，造成了生墮落的主因，怎可不摒棄之。

世間法，必須學習正知見：

人生於世上，生活於社會裡，必須學習一些正知正見正知識，才不會愚昧無知。如果在生命中連一技之長，或專業的知識，都不想學習，那能生活在現今社會上？豈不成了社會上的寄生蟲，國家人群的一個負擔，例如：要開車得必須懂得交通常識。生存在這多元化的社會裏，基本的法律常識也應該具備，才不會誤觸法網，況且二十一世紀是知識經濟掛帥的時代，對於養家活口所須的知識能力均該學會。

另一方面，在人際關係上的知識，也該好好的學習與提昇，諸如待人處事，如何與人和諧、圓融相處，都是妙智慧之展現，所

謂「轉識成智」，不被知識所污染、所束縛，而能展現「良知」、「真知」於日常生活中。

進德修業者應存「無知」之正念：

老子深怕我們在學道的過程中，由於深研三藏十二部經典，八萬四千法門，或遍及《四書五經》《道德經》《清靜經》後，執著於萬法。而能登壇說法者，更要時時自我提醒，勿身為「講師」而把自己「講輸」了，亦即不可像六祖惠能的弟子法達，以為自己能誦《法華經》三千里，而起驕傲心，在頂禮六祖時，頭不至地的我慢態度。還好在承蒙六祖的啓示後，他能放下心中的法執、所知障，終開悟的說：「法華三千里，曹溪一句亡。」六祖云：「心迷法華轉，心悟轉法華。」之妙智慧的顯現。

對於學「法」的正確理念，不妨參考《金剛經》中「吾所說法，以筏喻者，法尚應捨，何況非法。」的教示，有助於理解老子此處對「無知」的開示，進而體悟「自古佛佛惟傳本體，師師密付本心」的妙旨。寂然不動，感而遂通，一切盡在不言中，其妙處實不可思議啊！

(2)無欲：沒有貪欲或慾令智昏之情事。莊子曾曰：「其嗜欲也深，其天機也淺」。因貪欲乃是修學道的最大障礙，也是自性展現的最大障礙。學道者要率性行道，常使自心清淨無染，回歸自性本心，故期盼「常使民無知無欲」，才不會因一時的迷昧、貪欲而把自己推向輪迴六道裏。

4)使夫知者不敢為也：

在此我們共同來探討「智者不敢為」的層次：

(1)學道者，過去因迷妄無智，不能明辨是非，以致為非作歹，三毒盡染，魔魂層層地蒙蔽了本來清淨的心，使我們迷失了智慧，而造罪、招愆、過錯無數。如今幸遇佳期良辰，承蒙前賢們的諄諄教誨，使我們能夠在晨鐘暮鼓的喚醒下，而不敢再為所欲為、或有貪欲之舉。懂得時時自我檢討、反省、懺悔，真積力久，持之以恆，而漸漸的醒悟，捨妄求真，漸漸步入聖域賢關之境。

(2)繼之在實心修行，參悟性理心法之妙諦，終而體悟本心，見自本性，二六時中，不勉而中、不思而得，妙智慧的光芒萬丈普照三千大千世界，親登聖域。

5)為無為，則無不治：

對此，佛世尊在《金剛經》中亦有同樣的見地：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

綜觀本章，老子先提醒世人能夠靜觀，明白此三毒之發生，乃源于社會上人人崇尚假賢之名位，使無量無邊的衆生，為名、為利，欲念滋生，造成了身心之亂及社會之混亂的原因。而根治之道在於「虛其心，實其腹，弱其志，強其骨、常使民無知無欲」的提升心靈清靜！

四、總結本章心得

財、色、名、食，本無可欲。而人欲之者，蓋由人心妄想、思慮之過也。故先哲曰：「修道不離修德，修德不離守戒，戒若不清，以言學者，是自欺也。聖人行為，是德性；賢人操存，是氣質；衆人百態，是習俗；小心出入，是私慾。故君子，擇善而固執，善積德則無不克。」

是以聖人之治教導我們要：

虛其心《空心》：教人先斷妄想思慮之心，此則拔本塞源。是故空（空性）中，無色、受、想、行、識（五蘊）、十二入、十八界。

實其腹《立德》：德為根本不可輕，故修其身德乃真。

弱其志《寡欲》：在上者清淨自正，不以聲色貨利外誘民心，則民自絕貪求，不起奔競之志。知雄守雌，知榮守辱。

強其骨《奮志》：以道德求勝於己，不以道德求勝于人。有自強不息之妙，有勇猛精進之心。

「常使民無知無欲，使夫智者不敢為也。」意在消解巧偽的心智（不是行愚民政策）使守其真也；更要消解貪欲的擴張（不是滅除自然的本能），使智巧之人，不敢妄為也。

如上所言，乃不言之教，無為之事也。人君苟能體此而行以治天下，則天下無不治者矣！

人人皆可為聖人，聖人者，秉天地之元氣而生，萬善皆備，萬德周身，無私無我，無親無疏，無分無別，濟物之心無窮，憂世之心切切，天地雖大，聖人之德，與天地並行而不悖，萬民雖多，聖人之心，與萬物同心而不異，是故不以聰明才智用於世，不以能所非常或於人，倘若少有能所之心，便是聰明才智，尚賢之用，少有異常之為，便是有欲有為，不善之為，如此作為，功高天下者未之有也，德貫古今者，未之有也。此章詳究，民之爭者，因可欲而爭，民之盜者，因可欲而盜，民心亂者，亦因見可欲而亂，爭、盜、亂，所為者雖然不一，失德失性卻是一樣。是以聖人之治，虛其心，實其腹，虛其心，是虛空了侈名好聲的希望，滌除一切攀賢慕能的妄想，不與事人之上下，不和衆生比較優劣，好名之心空，清靜心自現。若能做到讓名、貨、欲三外魔，不內侵，而爭、盜、亂之患自然可以平治。聖人治下的社會，乃是無為而治，教人自設堤防，自我降伏，自己管束，所以就不需要繁雜的法令，也不作為施設，只要一本無為的原則，無知者不能強為，其有知者也不敢妄為，這樣的治理方式，乃是救世的最有效方法。

（全文完）

研習《南華經》 心得報告（七）

◎靖翔

庚、大宗師

一、對「真人」境界的讀後感

- 莊子所謂的真人，與釋家的佛和儒家的聖人是相同的，指的都是覺悟了的人。覺悟的人其對宇宙、人生、生死等問題，自與一般迷於真理的人有別。文中「有真人而後有真知」正點出真人從覺悟後所體會到的人生真諦，亦惟有真知才能從執著形骸、壽夭、功名、得失的觀念中超脫出來，從而與大化同流，忘掉從軀殼或暫有的現象中所生起的種種妄想煩惱。
- 真人的宇宙觀：宇宙整體就是道；宇宙為一生生不息的大生命；人亦為宇宙當中的生命之一，故天和人本是合一的。在莊子天人一體的觀念中，表達了人和宇宙的一體感，人對宇宙的認同感與融合感。能了解人與自然的這種關係，就叫做真人。
- 真人的生死觀：「死生一如」的人生觀，「安化」的人生態度，是真人從整個宇宙來觀生死，覺悟出生死只是生命自然的轉

化而已，故而能以順應自然的心來對待它，所以他的「不知」悅生惡死，並非不知生的可悅和死的可惡，而是真知後的一種轉化，明白到死不是終結，也不是毀滅，而是靈體「移民」到另一個地方休息而已。另一方面，真人之能有如此透脫的生死觀，乃緣自他「不忘其所始」，他已真知本始的根源，故而「不求其所終」，不再介懷壽命的長短，能忘年而復歸自然。

- 真人的人生觀：不違逆微少，不自恃成功，不謀慮事情，這三點是描寫真人對外界事物，不論是寡少、或有成就，都不動於心。即為不汲汲於富貴，不戚戚於貧賤，時時安化，不爭名求功，一任自然，順境不淫，逆境無怨尤。
- 真人的認識論：真人對世間的認識，套句佛家語，即視世間為「虛花假境」，真人認識到萬緣皆假，惟有一性是真，故其對世間已無所貪著，無所強求，因而心虛無夢，因為「白日無妄念，夜來夢不侵」，

凡夫則白天做夢、夜間也做夢，一輩子在夢中做人，莊子強調無夢的人生，並非說他沒有理想，只是他踏實地不追求虛幻不實的事情。因為沒有求不得的苦惱，能無慾無求，隨遇而安，故醒時亦沒有憂愁。

「其寢不夢，其覺無憂」此八個字看似簡單，但能做到也不簡單，必須要放下再放下，具備真人的修持和真知，始能達此境界。

- 真人的顯德：用「誠於中，形於外」來形容真人的顯德實不為過。就因為他已道全德備，故而從形態上自然地流露出德行。莊子形容真人的顯德如此：神態巍峨而不畏縮；性情謙和而不自卑，心志開闊，猶如世界的廣大，但並不浮華；他的容貌靜寂安閑，舒暢自適好像很喜歡；處人處事好像不得已，內心湛然充實而面色和藹可

親，德行寬厚而令人歸依；嚴肅不驕，高遠超邁而不拘禮法，沉默不語好像封閉了感覺，不用心機好像忘了要說的話。心裏忘懷了一切，「相忘」的生活境界，始能夠自由自適的與道合一。

二、對莊子「生死觀」的感想

- 莊子的書中用了很多的篇幅來談到生死問題，顯然對此問題認為具有思考的價值，他所體會到的生死觀念，確實給我們提供了寶貴的意見。但世人大都不願去思索生死的問題，尤其對死字很忌諱，認為是不吉祥的，但不去想就能避免嗎？當然不！因為人的死是屬於天命必然而不可免的，就像永遠有黑夜和白天的互相遞換一般，是無法改變的自然規律。如果厭惡死的問題而不面對，到頭來一旦要撒手人寰，就只有驚慌失措。



- 莊子以「泉涸魚相處於陸，相向以溼，相濡以沫，不如相忘於江湖」的寓言，巧妙地道出世人垂死的掙扎，在生命將盡時才曉得生命的重要，亦在死亡邊緣方知人情的寶貴，但與其難捨難棄，情猶哀痛，不如相忘於死生之義，順從上天的安排，如此，反而讓生命的最後，能無憂無惱，灑脫逍遙地踏上歸程。

- 孔子：「朝聞道，夕死可矣。」在以大道為宗師的真人而言，死看來並不可怕，因為已聞道及悟道，所以無論處於任何境地，即使貧病患難、垂死邊緣，亦能由衷讚嘆造物者之偉大，完全順從造化之物情。所以人在世，只在完全盡到自然賦予的一切而已，作到生勞死安，坦然承受自然的變化，能如此，哀樂之情豈能入。

三、莊子的本體論如何？

- 莊子的本體論，基本上與老子源出一轍，甚至和儒釋兩家的思想也是一致的。莊子所說的本體即是道，道的本體乃無形、永存及無限性。故道只可以心傳而不可以口授，可以心得而不可目見。因而必須以心印心，能妙契忘言，當下覺悟即可傳而得。
- 現就本篇中莊子所說的本體論，簡單列為幾點：(1)道的存在：「有情有信，無為無形」。謂道雖無為無形，卻在作用上可以徵見，如四時循環、日升月墜，為道的有信；而道化貨萬物、長養萬物是道的有情。(2)道的自存性：「自本自根」道是先存的、永存的——「未有天地，自古以固存」它自為本自為根，沒有天地以前，從

古以來就已存在。(3)道是萬物的根源：「神鬼神帝，生天生地」。認為天地萬物由道所產生。(4)道是超越時空的：「在太極之上而不為高，在六極之下而不為深」，謂道瀰宇內，無所不在。「先天地生而不為久，長於上古而不為老」，謂道貫古今，無時不在。

四、讀女偶修道提昇境界的感受

- 學道有兩大進程。第一進程為學道過程中的去障功夫。在去除學道路上的障礙中，首先要「外天下」——遺棄世故，接著要「外物」——不為物役，最後是「外生」——死生一觀，物我兼忘。因為世人有很多執著，諸如名位、利祿、權勢、生命等等，若不能將之遺棄捨除，在進道過程中，必受其牽絆，甚至於阻塞道程，惟有對「天下」、「物慾」、「生死」作出深切的省覺，徹底的透破，揚棄了這些東西，才能使心靈從俗情雜念的囿囿中透脫出來，拓展無限的精神空間。
- 當能突破種種障礙之後，即可進入第二進程，就是提昇心靈的覺知能力。此時的心靈狀態就能達到「朝徹」——形容心境清明洞徹，如黑暗中驟見光明，如經過長夜而驟見朝陽。「見獨」——指洞見獨立無待的道。道為絕對無待，因以獨來稱它。這種朝徹、見獨的過程，便是一種豁然開朗的體驗。「無古今」——指突破時間的限制。意謂突破時間的限制才能進入不受死生觀念拘執的精神境界。「不生不死」——謂體悟「道」的本體是不死不生的，即為吾人的靈體也是不生不滅。

- 從以上「女偶」入道的兩大進程中，啓示我們當以「女偶」的提昇過程，作為進德修業的借鑒。當然，成功不是僥倖的，女偶之能達成如此的境界，亦是經過不斷的努力學習苦研，不斷的實踐，不斷的體會融通，更經歷過無數的磨練——「櫻寧」，然後培養出動心忍性的功夫，在拂心逆意，紛紜煩擾的世情當中，仍能保持心境的和諧寧靜，最後便達到與道、與天地合一的境界。



五、顏回如何論「坐忘」？

- 「離形去知，同於大通，此謂坐忘。」可知「離形和去知」是達到「坐忘」的兩大功夫。「墮肢體」、即為「離形」，說的並不是要我們拋棄形體，是指擺脫由生理而來的欲望，即消解由生理所激起的貪欲。「黜聰明」、即為「去知」，是擺脫普通所謂的知識活動，即消解由心智作用所產生的偽詐。換言之，是不受形骸、智巧的束縛。因為貪慾和智巧都足以擾亂心靈，揚棄了這些，才能使心靈從糾結的桎梏中解放出來，從一個形軀的我、智巧的我，提昇出來，然後始能「同於大通」，達到「天地與我並生，萬物與我為一」的大同境界。
- 「坐忘」與「喪我」及「心齋」均為進道

的境界。心齋著重培養一個最具靈妙作用的心之機能，而坐忘則更進一步提示出空靈明覺之心所展現的大通境界。即放下一己的自私、執著、成心。如此，心靈才能開敞無礙，無所繫蔽，而通向廣大無涯的境界。所以在坐忘的境界中，以「忘知」最為樞要。忘知，是忘掉分解性的、概念性的知識活動。

- 坐忘、心齋，其基本精神便是泯滅物我的差別，做到物我兩忘，達到逍遙遊的境界。這種剎那間物我兩忘的方法，莊子比喻為魚與筌，得魚而與瞬間忘筌，即得意而忘言。這得意忘言不僅表達了一種對境界、對理想與自由的追求，而且指出了其轉識成智的方法，在莊子那裏即是坐忘、喪我、心齋。因此，我們讀莊子書，不單能看到真人的境界，亦看到達此境界前的功夫，這是我們最大的得益。



辛、應帝王

一、齧缺如何悟入道不可言傳

- 本篇一開始即以「離言忘知」帶出《應帝王》的主題，亦道出了真理的實體是不可說。《道德經》：「道可道，非常道。」道本不可言，而言者非道也；道本不可知，而知者非道也。事實上語言文字的功用是有限的，沒有辦法完全地表達事物的原意，對顯淺的道理尚可陳述，至於包含宇宙萬物的大道，因無形狀、聲音、實體，故看不到、聽不到、摸不到，根本無辦法可以將「道」的原態表示出來。所以歷來的修行得道人，都是從覺悟中自我體證到道的奧妙，而此體證亦是如人飲水，冷暖自知，也是不可以用言語表達出來的。

- 齧缺四問其師而四不答，這番情景有如禪

門公案。學僧問道，禪師或答非所問或就不發一語，由學僧自己去參。齧缺當下從不知中悟入真知的境地，明白了不知的妙旨。不知，不是真的不知或無知，而是超越知識或識性而達到更高的境界。《大宗師》：「有真人而後有真知」，齧缺體會到王倪的不知，正是真人的真知，此為不知而無不知之境。

二、修道人對五術的看法

- 世人對於五行術數之嚮往心醉，其情況就有如列子，故列子是一個很好的例子，看坊間林林總總的相命書，就知得一個概要，什麼「紫微斗數、皇極、太極、五行」以及什麼堪輿名家等等，五花八門，真可令人眼花瞭亂。世人欲知自己命運的心理，不外是一種逃避現實，或希望不勞而獲。因為如果相師算到自己命好的話，那就不用拼搏辛勞，一心期待神話的實

現，反之，若算出是一生運滯，則心灰意冷，了無生意，因為自覺即使拼搏，到頭來也是一事無成，枉費心機，正如袁了凡先生未遇雲谷禪師之前的心態一般。所以凡醉心於此術者，必定不會腳踏實地，而致自毀前途。

- 人的際遇就如潮水有起有落，即相命師術語，「竹節命」謂有時通有時塞，其實有誰不是此命格，縱使命好總會有滯運之日，雖然歹命亦必有通達之時，故而有順亦有逆。只是人在通時，不知把握時機，只知放浪形骸，醉生夢死；而在塞時，則只會怨天尤人，不知發奮圖強。如果能夠善於掌握到自己在順逆當中所應該做的事情，他就是一個成功的人。
- 修行者對於命運之說，有兩方面：一是消極面，順應自然，即「素位而行，不願乎其外」，所謂素富貴行乎富貴；素貧賤行乎貧賤，安份守命。二是積極面，相信「命由心造，相由心轉」，明白萬法唯心，不被五行、命運所拘，所謂「永言配命，自求多福」，這方面有兩則事例，一是七真傳中的天仙狀元邱長春、二是了凡四訓中的袁了凡先生，他們都是憑自己的智慧和意志來改變命運的。況且進德修業的人，順逆皆不改其修道的心志，順意時不忘感恩，反之在逆境時，應將一切的困頓、挫折，均視為是磨練、考驗、成就聖業的試金石，絕不將之視為「歹命」而怨天尤人。

三、渾沌之死給我們的啓示有那些？

- 簡文云：「儻忽取神速為名，神速譬有為，渾沌以合和為貌，合和譬無為。」儻忽言其神速，萬物之中以心行最神速，渾沌者。言其心和合而無分別。人有耳目聰明憑以分別外物，及獲得生命之所需，但七竅一開，精神便向外漏失，則失其和諧之體矣。喜怒哀樂，慮歎變愁，儻忽遷轉，在內不單純，在外不和合，至此則渾沌已死，不見此心和諧之一，只見外物殺亂之萬，故而得不著逍遙。
- 莊子意想中的渾沌境界，可謂上古人民之單純素樸的境界。「渾沌」是清濁未分、純一而無對待之絕對境地也。老子常用嬰兒譬喻渾樸，人的最初狀態，即為嬰兒，還要是未滿月以前，因為此時是最自然、天真、純樸，未經開鑿的原始狀態，是純然的一片天真，絕對無分別計較以及機心，滿月以後他已漸漸開始識得辨別聲音、人物、習慣，所以老子取嬰兒的狀態是未成孩童之時「嬰兒之未孩」，當他已有情識，能分辨事物及有習慣時，已不是渾樸的世界了。及至漸長，知識一開，則天真盡失。世人在後天的世界中，何止被鑿七竅，簡直被鑿得體無完膚，完全不見有一點的純真，人人都以機心對待，《齊物論》以及《人間世》的情境即是。修道若要返樸歸真，回復此渾沌樸素的原態，則須透過如《大宗師》中女偶修道的提昇，不斷學習體驗，以達到返本還原為目的。

(全文完)

明明金剛行

～記參加2015年3月班期的感受

◎加拿大 蘇仁祥

宋朝朱熹夫子曾經說過：「問渠哪得清如許，為有源頭活水來」！作為天道弟子，我們都會聽說過，源頭活水指的就是「自性本源」，弟子們熟悉的「明明上帝」，但是日常生活中的「活水」，卻不大了解，「自性」自然而然不能常常「清如許」了。

2015年道學院3月份的班期對後學來講，是一個短暫「清如許」的好機會，經過本佛堂點傳師慈悲推薦，再經前人她老的恩准，參加道學院講師經典班的修習機會，修習的首部經典是《金剛經》。

因為今次經典班的要求門檻很高，而前人她老的期許在開班因由也開示得很清楚：目的是要打造一批有「一門深入」的經典講師，以便更深入提高各地佛堂同修對經典的認知與薰習，永遠牢記恩師慈悲的修道三不離：不離佛堂、經典、善知識。

《金剛經》經文雖然對後學來說並不陌生，但是其中義理，卻是不大了解，「水過鴨背」，都給輕輕的錯過了！這回學習《金

剛經》，才真正感受正式步入經典大門，在深奧汪洋之際，再經指導老師的講解，點滴受教，每每有所讚嘆，而最有感受的是指導老師要求後學說說「如何降伏其心」的心得。

後學提出「易學」的「離」卦來說明世尊如何回答須菩提尊者的「應云何住，云何降伏其心？」也就是說須菩提尊者借機，以六重禮敦請世尊開示修道「無上甚深微妙法」的終極竅門——如何徹底地把人心血心轉化成道心的「一指點」！

須菩提尊者，跟隨世尊修道二、三十年，境界之高，堪稱「解空第一」，當然深明「不住無為，不盡有為」的修道「消與積」原理原則；「是道則進，非道則退」的正信正行；雖破六塵緣影，乃不離慈悲喜捨的精進行道；出塵而不離塵等等的修習功夫；可惜唯欠師父印證，此時正值是契機，欣然請法，亦為利益眾生故。

自古以來，中國傳統文化亦重視修心煉

性，都是有同工異曲之妙！說明修道者，先要修身致知（即正覺），以顯道體「明德」，再修心格物（即正等），以「明明德」，才能夠講「住」（即執中），覺知覺醒之後，然後才能夠講「不住」而「止」（即存心養性）——於「至善」的靈明清淨本源（即明心見性）！

世尊在《華嚴經》上說過：「一切衆生皆有如來智慧德相」，也就是說我們的自性跟諸佛如來是同一個自性，具足同樣的智慧、德能和相好，沒有絲毫差別之相。而《金剛經》中，須菩薩尊者所關心的「如何降伏其心」，跟其他經典上所說的「明心」之道，都是一條同樣從佛陀「象法時期」到現在的「末法時期」，所有的修行者所共同關心的大問題。

《楞嚴經》上佛問阿難：「心在何處？」阿難以七處回答，都為佛所破斥，這是著名的「七處徵心」。這段精彩對話，讓我們了解「心」無一處存在，也無一處不在。

後來「達摩渡神光」的「將心來安！」的故事（註1）亦說明了「覓心了不可得」：可見修行人欲得「安心」，本身亦是妄念！因為心不安的理由，若能自躬反省，即能明白本身就是妄心、貪心、不平心…等等的心靈上的污染，和色身上的健康需求、雜念妄動而已！

而《六祖壇經》也有說明：「世人外迷著相，內迷著空，若能於相離相，於空離

空，那是內外不迷，若悟此法，一念心開，是為開佛知見」。此說明修道者若能依循「如指標月」，直趨「理事圓融」，無執無妄，內外一如，借假修真，自能證得實相。

活佛師尊在諸多聖訓上每每指出：「修道修心，辦道盡心」，這都是契合《金剛經》的「離相為宗」，「空理為本」，「無住為體」的宗旨！可見諸佛義理，同出一徹，「佛佛以心印心」，是以《金剛經》作為一部般若智慧的大乘經典，更少不了要「飛三心」、「掃四相」的內涵！

佛經上「佛陀」又稱為「大日如來」，如太陽光明照耀宇宙一切處，因此又稱「遍照如來」、「光明遍照金剛」。而密宗稱「毘盧遮那」則是釋迦牟尼佛的法身，即是佛的三身之一。佛經上說，金剛界大日如來是中央佛，西方極樂世界的阿彌陀佛是中央大日如來所化現。所以阿彌陀佛亦稱「大日如來」，代表無量光明。

說到性德之光明，在中華文化之中，易經「離」卦的〈大象辭〉列明：「明兩作離，大人以繼明照於四方」。「離卦」取義為附麗依著，其卦一陰附麗於二陽當中，表明後天的依輔藉物，相須相成，以成其用，以達其生化萬物之理。說明聖賢之能夠把他們的性德體現，像太陽光耀，無私普照天下，滋潤萬民，燈火相傳，是因為他們能排除許多障礙，貫徹終始，允執厥中，堅持「知進退存亡而不失其正者」，做到：內卦——內自性明，能無我；外卦——外德性明，能無執，離相破執，無法無我，利人利



物，得與天地共參，化育天下，實際體顯出「內聖外王」的修道層次與功夫。

而「離」卦的卦象為心為日，火焰向上昇騰，義謂上達，精神所在，就是要行為端正無污垢，凡事光明，正大以依，輔以坤德載物，柔順利貞，含弘光大，德合無疆；是以卦辭點出：「利貞，亨，畜牝牛，吉」。也就是說——善用坤道柔順，附麗內心的光明磊落，虛靈不昧，繼承天職而不剛愎自用，光照在日常生活中，任勞任怨，卑下潛修，庸言庸行，閑邪存誠，用「平常心」來培養性德，用敬慎不苟，真誠毋欺的態度，卑以親民無滯，平以感應天人。

再說《大學》也有指導修道功夫，頓漸並悟，定靜安慮得。呂祖釋云：「身有所

循，心有所歸，性有所安，各得其所，次第不紊也，然後盡其性中之能事，廣建聖功，慈以化人，悲以憫世，佛果不期得而自得也。」斯為進德修業的次第階梯。

綜觀世界上的聖教，修道參學，不離修正個人的生活方式，端正自己的脾氣毛病，行止有措，不離中道，慎防物慾妄念的因果，培養戒定慧的性德，所以「離」卦的初爻小象辭也告誡人們，須要從「啓蒙」開始，夕惕若厲，貫徹終始，做到禮敬直內，義以方外。若人們能夠「馴致其道」，行止柔和，一步一蓮花，無我利他，當然就可以避免過錯。故初九小象辭說明：「履錯之敬，以辟咎也」。

「離」卦的中心重點，在於六二居中得

正為黃，是光明的源頭，有「自知之明」，人們若能堅守正確中庸立場，放開心胸，觀天察地，心無旁騖，就能明白「天道至微，有象可徵」——如日月依附天上，照耀萬物，「地道至博，有物可證」——如草木依附地上，滋潤生長。在《易道心法》有云：「聖人得以發揮明明德的功夫，於一切時，一切處，依附著正道，圓明四方，端正心性，自然得以道濟天下。」。

耑此，《道德經》說明：「致虛極，守靜篤」，繼而指出「靜曰復命，復命曰常，知常曰明」，所以道家的「明道」功夫，有所謂的「抽坎填離」，正是期以「水火既濟」，棄暗投明，由黑暗「坎」的無明，轉昇「離」的光明——心火腎水協調的大圓滿修煉，不受五行，煉虛還實，返本還源，達到「復見天地之心」的純陽之體，符合「離卦」的六二小象辭所說的：「黃離元吉，得中道也。」也就是說：人們若能做到黃離的處中得正，內心自明，外再加以用柔順中正之道行事，利人利己，附麗於物，做到和光同塵，民吾同胞，物吾與也，和諧調協，自然而然獲得大吉利了。

然而世尊講經四十九年，用大半的時間來演示如金剛的既堅且利，般若智慧的重要性，但亦要等弟子們修道二十多年後才機緣成熟，憑藉須菩提尊者的「解空第一」，把道的端倪，用平常心來顯示於日常生活的「六度波羅蜜」：著衣持鉢乞食，飯食精進禪定等等的二六時中起居飲食修習之中。

今回，正如 前人她老在經典班的期許

中開示，「修道以煉心為首」，修者要「誠心抱守」，「守而勿失」，等待時間一久，道心牢固不雜，功夫純熟，心守而「有繫有止」，端然「存而不見用」，任運自然，圓融十方，自得「神活道生」，修道若能夠「自求自心，自證自心」，當然可以「自可直入聖真之門」，善哉斯言，是謂「守心法」。

感謝天恩師德，後學慚愧愚昧，藉著今次參班才體會出：心要亮麗，活潑無滯，無所罣礙，其所貫徹的「活水」流露處，就是：自身日常在家正常的倫理和諧；是在外頭社會上正業的舉止有措；是到佛堂常班體正道的佛規禮節，如禮恭行；是如實體現活佛恩師正信的聖訓殷囑，不離經典，念茲在茲；還有那一份親身深入道學院學習的正知正見，充滿法喜的參班感悟！如是即為「發阿耨多羅三藐三菩提心」，斯為人生幸福的正精進「活水」也哉！

註1：師曰：「諸佛法印，可得聞乎？」祖曰：「諸佛法印，匪從人得。」師曰：「我心未寧，乞師與安。」祖曰：「將心來，與汝安。」師良久曰：「覓心了不可得。」祖曰：「我與汝安心竟。」

當善知識與金剛經 相遇在道場

◎默然

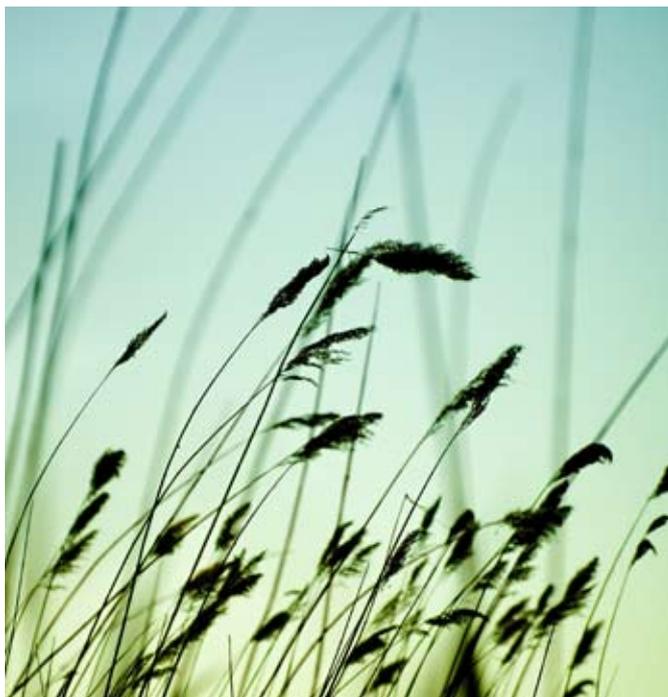
是日，一個風和日麗的清晨，滿心期待收拾著行囊，離開後天的家回到先天的故鄉——臺南天節佛堂。沿途看著南來北往為追求富貴而熙熙攘攘的人們，此時的心境正如程顥於〈秋日偶成〉所寫的情景，「閒來無事不從容，睡覺東窗日已紅；萬物靜觀皆自得，四時佳興與人同。道通天地有形外，思入風雲變態中；富貴不淫貧賤樂，男兒到此是英雄。」

道不遠人，只在舉手投足間，上天的教化也無處不在，常於行住坐臥處示現，只要與其相契相應均能有所感悟。臺灣地區諸位同修齊聚於佛堂，進行《金剛經》的複習課程，承蒙 天恩師德與願前人的慈悲，希望藉由諸位同修的相互研討與彼此的心得交流，無論是在《金剛經》的經典體悟上，或是佛法的詮釋上，都能有相當程度的助益。所謂修道有三不離——不離善知識、不離經典、不離道場，今日三大因緣齊備於天節佛堂，讓眾人得以共沐法雨，每位善知識藉由個人不同的機緣與感觸，都能以不同的角度詮釋出《金剛經》的法要，由此讓人體認法

無定法的意涵。此正是「法由心生，法由心滅，心無所生，法無所住」，世間一切法均對治著一切心。現場善知識描述著前一晚發生的三件事情，分別是「睡覺」、「睡不著」與「輾轉反側」。聖道之浩瀚令人讚嘆，大無不包小無不入，道就在行住坐臥的日常生活中，此三件事已道盡《金剛經》的精華——法、非法、非非法。

「睡覺」是每個人每天必做的事，而且是不必經過學習，就像日昇日落般的自然。「睡」字是由左「目」與右「垂」所組成，亦即反觀自照、息卻萬緣，誠如法會因由分佛世尊所示現的妙法，上乞法以養慧命，下乞食以養生命，最終須要還至本處，此即是反觀自照的功夫，也是六度波羅蜜中的禪定。「法」的用處在於對治人心所生出的脾氣毛病。「覺」字是由上「爻」與下「見」所組成，意思是心領神會、見自本性。自古以來，恢復一天的精神與力氣，最好的方法是「睡覺」；從古至今，尋回自性的根源與光輝，最好的方法是內觀其心、悟得本來。

「睡不著」的意涵在於「不著」與「無住」。《金剛經》於〈無得無說分〉強調「如來所說法，皆不可取，不可說」，佛世尊唯恐衆人執著於所說的法，所以又進一步說明「無上正等菩提」為諸法空性、無相可得、無名可名、更無法可得。世尊以船筏比喻所說的法，為了自渡渡人則當取用，既已渡至彼岸應當捨去，如同有病須服藥，此藥即是良藥，病癒則無須服藥，若再服藥，即成毒藥。未悟之時，憑藉諸法以開悟，已悟之時，諸法皆須放下。世尊所說的法，有時說有，有時說無，都是因病施藥、隨緣而說，並沒有一定的法可說，若是執著於有或無，都將成為一種法執，所以世尊云：「若心取相，即為著我人衆生壽者」。真實本性乃空寂一片，沒有一定的形相可尋，更無有所得，亦無言可說。所謂「無上正等正覺的阿耨多羅三藐三菩提」是一種自然的覺性，一切有為之法皆非真實。因此，「睡覺」二



字只在於悟自本來，不應執著，誠如仙佛所云：「為求玄關拜了佛。點開玄關見真佛。執著玄關跟人走。了悟玄關已成佛。」《清淨經》亦云：「既入真道，名為得道；雖名得道，實無所得」。

「輾轉反側」意味著不偏於空（非法），亦不偏於有（法）。《金剛經》所說的法是無上菩提妙法，只能以心悟性而修持，不能以相執取，一旦有所取著，則將流於外求。此一妙法只能以心印心，不能以言語傳說，否則將被口耳所局限並受蒙蔽。因萬法皆非常法，本性亦虛靈莫測，所以說非有法（非法）可求。非法則為不有，看似實有卻是虛無。然而真空卻不空，若是執著無法，而本性卻能隨感而應，即不可說無，所以說非非有（非非法），非非法則不無，雖空卻能顯出，雖無卻是實有。必須有法、無法都不執取，此即雙離雙遮皆非的真法。

佛世尊所證得的菩提妙法，以無住為體，離相為宗，原本不可說有，也不可說無，因佛所證悟之妙理，若存有妄想念、分別心，即難以觀聞並證悟，衆生若能離開分別相，即與如來同。菩薩在因地修行時，必須放下分別相，而無有一法所得，更無一言可說。非法、非非法正是不應取法，因非非法所以不應取非法。相反的，如來所說非法、非非法，盡皆不可取、不可說。

簡言之，「當善知識與金剛經相遇，在道場。」一妙哉！

求本，先斷血心 (中)

參、血心之弊害：

繼續要報告的，是血心的弊害，血心對於修道有何弊端與害處？

血心不斷，則難以求本

所謂的血心，也就是荀子所講純惡無善的心，叫物慾之心，世俗話說：目睷掛斗界，看到物件就要愛（台語），就是因為不知足，其實，咱們所需要的並不多，想要的卻太多，可見人的慾望是無窮盡的，是永遠無法滿足的，慾望的心，總是這山看那山高，叫做慾海難填，那麼，一個貪得無厭的人，東西就是給的再多，永遠也嫌不夠，因為，貪慾之人，無法瞭解「知足常樂」的道理。

如果以血心主事，就會見難不救→看到有人發生災難，也不會伸出援手，完全沒有慈悲心。見善嫉妒→看到有人做善事，卻生出嫉妒心。損人利己→作任何事情，都只為自己設想，不管別人死活，怪不得仙佛說：「識神起，苦海無邊；元神現，成佛作仙。」

像之前的食用油黑心事件，不肖的廠商，愛財卻取之無道，為了賺錢，竟然危害到全民的健康，使得人心惶惶，而成為全民攻擊的目標，像這種不顧道德的生意，真的是僥倖賺，失德了（台語），古德云：「立業不思種德，為眼前花。」做事業若未能兼顧道德、良心，事業一定做不久，就像花朵雖然鮮艷好看，過不了幾天，就馬上凋謝了。

活佛恩師慈悲：「迷惑於血心，貪求於慾望，可使君子為小人，可使聖賢為凡夫，可使天堂為地獄，可使和平為戰亂，可使富貴為貧賤，可使善念為惡念。」以血心用事的貪慾之徒，下場是可憐的，不但會讓有德的君子，變為罪惡的小人，也會讓聖賢人，淪落變為凡夫，讓快樂天堂，變成人間地獄，讓和平變成戰亂，讓富貴變成貧賤，讓善念，轉變成惡念。

由此可見，以血心主事的害處，影響確實是太大啦，若是不能徹底斬斷的話，想要來求本，那是絕對不可能的，就像痴人說夢

話，因為，只有求本，才能知本，知本才能明本，明本才能固本，固本才能返本，這層關係，不只是節節上昇，也是環環相扣的。

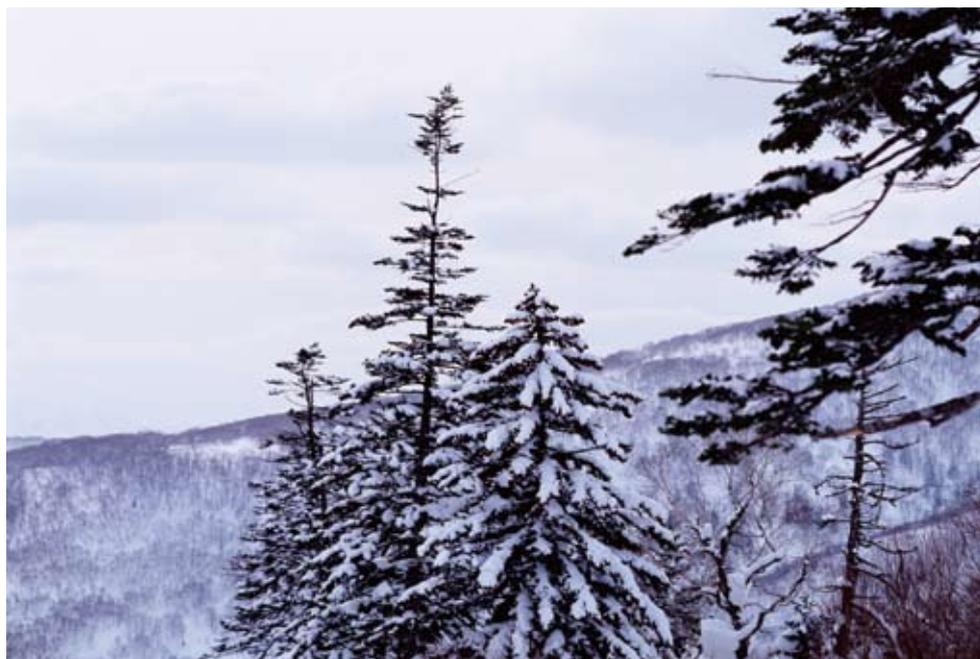
貪嗔痴，是地獄三條根

這貪嗔痴，是世人的通病，又叫三毒心，是由人的身口意三業，所造成的，三毒心，會毒殺法身、慧命，具足一切諸惡，是煩惱、痛苦的根源，不但會遮蔽人的智慧，也會擾亂人的心性，尤其會妨害修道人的聖業，使得吾人修道難以有所成就。

所謂貪是貧字殼，俗話說心貪鑽雞欄，貪就是貪得無厭，是屬於非份的追求，貪名利、權勢、聲色，慾望的心永遠不能滿足，有一要想十，有十要想百，有百要想千、想萬，總是多多益善，愈多愈好，古德云：「天高未是高，人心節節高」，就是因為不知足。說到這個貪，聯想到賭博人，總是十

賭九輸，俗話說賭博介不好（台語），意謂賭博不好，但一個好賭成性的人，卻認為賭博改掉不好，賭博輸財產，受苦害全家，明知會輸，偏偏好賭，就是因為貪慾的心在作祟，所以，活佛恩師的戒賭詩云：者貝（賭）原因今貝（貪）先，孰知分貝（貧）在眼前，士四貝（賈）完戎貝（賊）至，兩戈一貝（賤）有誰憐。所謂自作自受，真的是自作孽不可活。所以說，貪慾的人，就是沒有廉恥心，這種人若讓他當官，必定是貪官污吏，如果是世俗輩，要不是淪為盜賊之流，就是詐騙之徒。貪心是墜落餓鬼道的主要原因。

其次，講到嗔。這個嗔就是嗔恚，《修真錄》云：「恨怒現於容貌者，曰嗔，恨怒在於內心者，曰恚。」凡是爭論是非，嫉妒怨恨，計較埋怨，怨天不公平，怨人沒照顧等，都是別人對不起他，這種人永遠活在人



間地獄，不只是會傷害別人，也會傷害到自己，所謂一念嗔心起，百萬障門開，像邱長春真人，在當初修道時，就有相士說他是註定餓死的面相，殊不知，修道人的命，是算不準的，結果，不但沒有餓死，反而修成天仙狀元的果位。

邱祖一時起了要去問沒餓死的念頭，相士對他說：您一定有做很多陰德，已經變為富貴之相貌，雖然邱祖及時覺悟，動了嗔恚心是不對的，卻已經招來了無數的魔障，若非邱祖修道心意堅決，豈不是前功盡棄？

這個嗔恚，就是無明的怒火，脾氣一發，理智盡失，瞬間道心遠離，一把無明火，燒盡功德林。無明火會傷害和氣，破壞人際關係，身為修道的人，要能忍受他人對我們的諷刺、批評，所謂忍一句，風平浪靜，退一步，海闊天空。嗔恚是墜落地獄道的主要因素。

這個貪嗔痴，是三條造惡果的業種、塵根，至於三毒心，是由自己的心魔，所招惹、牽引來的，那麼，「由貪生慾，而沾染後天情；由嗔生怨，而牽連世間情；由痴生迷，而追逐愛妄情」，貪嗔痴之所以會蒙蔽心性，都是血心的傑作，所以，古聖叫咱修道要格心物，驅身物，三毒若除清，本性就光明。

無明遮蔽，易造罪造業

這個無明，是十二因緣之首，十二因緣是緣覺乘的修證法門，亦是三世因果的起

源，從無明開始，因一念不覺，來迷惑自心，到老死終止，週而復始，一直流轉不停，只因本性迷失，才產生種種的妄想與執著，衆生由於無明，而造下罪業無數，因為有業障的牽纏，才有生死的轉變，而墜入在輪迴的苦海。

所謂無明，就是不明，也就是愚昧無知，愚昧是輪迴的種子，也是一切煩惱的總根源，衆生因為不明真理，才會產生妄見的執著，與不合道義的行為，也因此蒙蔽了靈明的覺性，去造罪、造業。無明又叫作迷惑心，到底是迷惑什麼？因為，凡夫不明白這五蘊→色、受、想、行、識是假相，所以，才會執著四大假合的色身為有，執著六塵境為實，就是因為有我執的存在，才有種種的分別與貪求，因此，才会有貪著與取捨的行為。

衆生由最初的一念妄動，障蔽了靈明的自性，於是，真空實相理體，未能發揮出原有的功能、妙用，再加上到後天，受到塵慾的薰染，而妄生了一切的執著，那麼，由無明所造作一切的惡業，又牽動了業力，蒙蔽了真如自性，因此，才無法與大道、真理，來相契、相合。

這個無明，也就是智慧昏暗，衆生為何會煩惱不斷，皆是由於血心，所引發的弊害，咱人的靈明覺性，也就是受著無明烏雲的遮蔽，智慧才無法光明。所以說，我們身為學道修真的人，若能夠體空、悟道，自然一念本覺為妙明，則無明不生，而妄識可

盡，自性若清明，就不會流浪在生死苦海中受罪、受苦。

苦海無邊，不知回頭岸

佛家云：世間是苦海。難怪我們人一出生，就用哭的來，因為靈明的本性，知道來到世間，就註定要來受苦啦，雖然講苦海無邊，回頭就可以上岸，畢竟，了悟的人太少，大多數的人，若不是醉生夢死，就是迷迷糊糊度過一生。

如今，我們沾受天恩師德，走向修道的路，才曉得做人的意義，瞭解人生苦的來源，都是因為有這個色身的關係。咱人生活在五行中，受陰陽二氣的拘束，因此，在生理方面，有生、老、病、死的苦。生在世間，受飢、飽、寒、熱的苦，這是肉體上的感受，是無法避免的。到了長大以後，受到

環境的左右，而有喜怒哀樂的情緒變化，事事無法順心如意，也是苦，尤其少年為拼學業，壯年為拼事業，老來為了顧家業，這些全都是苦。

其實，這個苦，皆是人心所造成的。因為，人心瞬息萬變，變化莫測，若能安於生活環境，而沒有非份的貪慾、妄求者，自然就心安理得，快樂自在，若能事來應，事去靜，達到如如自在的話，那麼，心中的苦，自然就會雲消霧散，消失無蹤，所以說，苦海雖然是無邊際，不過，若曉得回頭，就有登上岸的機會。常言道：苦海無邊，悟是邊，既然知道苦海無邊，為何還不想回頭上岸呢？原來在這個幕後，有一隻黑手在操作，他的名字就叫血心。

（未完待續）



感懷慈母恩 歌頌慈母情

——高雄金山道院母親節活動紀實

◎羅智遠·攝影 / 羅彥明

又到了一年一度的母親節，常州道場高雄金山道院每年都會在這溫馨的五月舉辦母親節感恩活動，藉由一系列的活動節目，讓參加的道親前賢感受到母愛的慈暉，共沐在感恩的氛圍中。

今年的母親節感恩活動主題為：「感懷慈母恩，歌頌慈母情」在當天的活動，由高雄金山天籟國樂團，演奏優美的曲目拉開序幕，接下來陳攻蘭前賢帶來熱情活潑的帶動唱，帶動整場歡樂氣氛，由高雄青年班所製作拍攝的微



電影，透過觀察時下年輕人，在這價值紛亂的社會中，反思家其實才是我們最後的避風港，我們有多久沒有跟爸媽說我愛您呢？最後感恩奉茶活動，也為本次母親節活動帶來另一波高潮，隨著各區媽媽子女依序上台「向媽媽奉茶，雙眼看著媽媽，跪下奉茶給媽媽。」如果畫面能停格，一定能看到好多感人的畫面，這樣的特別感覺更能體會今年母親節的溫馨氣氛。最後特別的上菜秀，由乾道點傳師帶領前賢們奉上精美菜餚，本次母親節活動也在歡樂聚餐的歡笑聲中完美落幕。

感恩常州道場高雄金山道院用心策劃本次母親節感恩活動，也感恩全體道親前賢的配合，感恩所有媽媽的蒞臨參與，在感恩的節日，讓我們更珍惜身旁所有的人事物。





感懷慈母恩 歌頌慈母情



不以規矩，不能成方圓 (上)

不以規矩，不能成方圓 (下)

孟子說：「不以規矩，不能成方圓」。此意正涵蓋吾人的舉止行為，若不按理出牌，則此人生必是崎嶇不平，其所行所事，必受阻不堪，不得以順暢而行。是故，吾人當得體天以行道，天理如斯，按理出章，吾人之行止，也當得依正理而行。而我們修道更要遵守道中一切規矩，規矩能端正品格，圓滿自性，才可修道不踰，而成方圓自如的君子。

壹、前言：

孟子曰：「規矩，方員之至也。聖人，人倫之至也。欲為君盡君道，欲為臣盡臣道，二者皆法堯舜而已矣。」《離婁上》

孟子說：「做圓的規和畫方的矩，是繪製四角形和圓形的標準。如不用做圓的規和畫方的矩做模範，就不能製成方圓的器物。」

古時才德絕世的聖人，以寬廣的心量包容他人，在待人處事時，本著仁義禮智的標

準、是做人道理最好的榜樣。

要想做國君，能盡自己做國君的道理，愛民如子，受百姓愛戴、擁護，君正臣忠，自然百姓奉公守法，國家富強。要想做臣子能盡自己做臣子的道理，吃君俸祿，當盡忠報國，這「君仁臣忠」都只要取法唐堯和虞舜就是了。

貳、規矩方圓的淺釋：

一、規是圓規，無規不成圓。矩是曲尺，無矩不成方。校正方圓是謂規矩。

規是圓規，圓規是畫正圓的工具。圓規畫圓使周全。矩是曲尺，角尺是畫正方的工具。方矩畫方得莊嚴。

人若沒有一定的規矩，就沒秩序，我們就無法找到一個可遵循的標準，就會亂成一團，也就無從談論家國及社會的安定。沒用畫圓與畫方的工具，怎麼畫好圓形和方形？引申意思為：「人不以禮儀道德、規矩規

範，怎能成為一個完整的人呢？」

二、方圓：方者中矩，圓者中規，人類行為的規範，自然現象的規律，修行之佛規禮節。

物之方者，其體寧靜。物之圓者，其體活動。方者不能活動，圓者不能寧靜，此物之各自一性也。方者中矩，則是非不混，非禮不履，非義不行，非道不處。圓者中規，中規則，隨機應變，可上可下，可高可低，可行可止，不執一法。

內有主宰，能圓能方，循規蹈矩，既不落於固執不通，又不流於圓滑。外而活活潑潑，內而穩穩當當，借世法而修道法，依人事而全天道。故修道者必於方圓兼賅，才是大作大用之真本領。

規矩是人類行為的規範，自然現象的規律，修行的佛規禮節。孟子曰：「人有不為也，而後可以有為。」《離婁下八》

一個人的行事，言行舉止，做事方針，必有準則，不胡作非為，然後才能有一番偉大的作為。

自然現象的規律：

自然現象的萬事萬物都有規律。如：

- 天有規律四時運：天有一定不移的法則，春、夏、秋、冬四時運轉不亂，日月復行，日升月落，月升日落，日月運行都有一定的路線，才能經久不變，年年如此。
- 地有規律物滋生：大地有一定的規則，才能生成大地；承載山川河嶽，生育萬物，



春種、夏長、秋收、冬藏。按照大地的基本原則，才有這麼大的力量。所謂：「天行健，君子以自強不息」。

- 人有規律安份守己：人若守規矩，依做人的基本法則，就不會為非作歹，安份守己，道德人倫建立，才有幸福光明的人生。
- 國有律法民安樂：國無紀律，則政治不行。
- 家有家規倫常遵：遵三綱五常、五倫八德。

修行之佛規禮節：

三清四正、十條大愿、十五條佛規等，都是修辦道時的行為準則。

皇中 早定佛規十五條（一、尊敬仙佛。二、遵前提後。三、齋莊中正。四、循規蹈矩。五、責任負起。六、重聖輕凡。七、謙恭和藹。八、勿棄聖訓。九、莫著形象。十、手續必清。十一、出告反面。十二、不亂系統。十三、愛惜公物。十四、活潑應事。十五、謹言慎行。）定規之意，恐修道諸原佛子，無規矩方圓之則，混雜左道，致使累墜之故。

佛規乃為天戒律，不遵焉能故家歸。佛規是修道者的規戒、規矩、律法。不以規矩難修證。修道不知佛規守，行這功來，犯那過，終難進入龍華古道場。法律主到壇，每以佛規講明甚詳，誰犯誰記過，絕無同情。故必慎之勿犯。

禮節乃是做人應對進退的原則與規範。對於道中一切禮節及紀念日都要記住，禮節在平時要多溫習，例如參辭駕禮、燒香禮、獻供禮、請壇禮、點道禮、當愿文、立愿禮、末後一著申請書、請壇經、讀表文、掛號寫表文、仙佛紀念日禮節、大典禮節、過年禮節……等等，悉數都要記住。以免急用時多方錯誤。

三、古德云：各行各業皆有規，修道焉能無佛規

士、農、工、商，三百六十五行，行行出狀元，行行有行規。如：做生意不離秤，做官不離印。在空中飛行的飛機，在大海中航海的船隻，也必定要有一定之航線。更何況是做人，更要遵守規矩。

佛堂是學佛的改良所，天堂的介紹所，成佛的修煉所。來佛堂修道要遵守佛規。

佛規是成佛的基本規矩，是古聖先賢修辦的不二法門，乃助衆生成佛的天梯助力。修道遵佛規禮節，方能成道返瑤天。

參、學道者如何在學、修、講、辦、行中展現規矩？

學道在日常——從佛規禮節做起。

修道在心腸——心存善念，專心一意，誠心修道，修道修心。

講道在性上——盡責常付出。

辦道在道場——道場不言人情，言天人合一。道場不講學歷，講返樸歸真。道場不談資格，談犧牲奉獻。道場不論輩份，論德性涵養。

行道在身上——行道是盡我天職本份而已。

道濟活佛慈悲：「循規蹈矩成方圓，步步弘法無我見，辦事之間勤負肩，己立方能達人焉。」

- 循序精進實地行：遵循正確的次序，由淺入深，腳踏實地，一步一步的求進步。
- 規立使圓放光明：把握了規則，就能使其圓，就是明白循序漸進的法則，使能有光明圓滿的結果。
- 蹈履義路滿天下：本於規，就可遍走天下，到處去行仁行義，宏揚大道於每一個地方。
- 矩抱可方為準繩：抱守畫方的原則(矩)，使其成為正方形，這就是有規則而不亂，能方正的法規。

所以，以無私無我，不分別、對待、私心、妄想、煩惱、得失之精神，一步一步照規矩，身體力行，在修辦道過程中，日益精進。

辦事之間勤負肩，己立方能達人焉。在

道場幫辦道務要任勞任怨，盡心負責，扶圓補缺。師云：「任勞不任怨無德，任怨不任勞無功。任勞者必堪任怨，任事者必遭批評，怨言之下有慈忍，批評之中藏金玉。」

就像仙佛所慈悲：「最橫的敵人，打敗不了一個有決心的人，最猛的風浪，吹散不了一個有心志的人」。故君子要己立立人，以博愛之佛心去挽化愚頑，感化痴迷而固執者，使他立志向善，以博愛之毅力渡化衆生。

師尊慈悲：「步步腳踏實地，事事中規中矩，念念不忘己職，時時體天應人。」

一位進德修業者須踏踏實實做人，心胸要廣大。因為踏實地走一步路，勝過說一百句空洞的漂亮語。不要只在名利的路上爭取或為了讓人褒獎才去做。要成長，就要有親身的學習與體驗，從學習中才能夠得到智慧與經驗。要腳踏實地，一步一腳印去身體力行，修道就是這麼簡單的一條路。

守中，就如獻香把香插在中間，合於中道。事事合道，事事感恩，事事順理，事事檢討自己，事事反省自己、要求自己、管理自己、修養自己、端正自己，應以道為依歸，這麼一來就是和諧、美好、知足、幸福之天堂。

壇主、講師、人才、辦事員等各司其職。注意自己的職責，堅守自己的任務，素位而行。念念可告天，如恩師苦口婆心，念

念在衆生，念念在徒兒身上。

時時守矩、守信。如答應別人需要什麼就給什麼，要守規矩、守信用去做好。天事人辦，以道為尊，以德為貴。以智慧時時修正偏差，以慈悲處處給人方便。面對許多的情況，只管用智慧處理事，以慈悲對待人，而不擔心自己的利害得失，就不會有煩惱了。



古德云：「時時感恩，日日天堂」。時時自我檢討，勉勵自己增進。究竟自己的言行，有否違背三綱五常，五倫八德及十善道，有過則改，真心在老中、祖師佛前懺悔，只要能如此修行，就可不墜輪迴，時時與祖師同在。時時體念，做事是否能持之以敬，無半點私意，進而能承上啓下，讓表現在外的一切舉止行為，合宜而有原則。

師尊慈悲：「身正令行守規矩，其身不正令難從，先之勞之勿怠慢，以身示教善誘循。」

子路請問孔子為政、治國之道。子曰：「其身正，不令而行。其身不正，雖令不從。」在上位的人自身做事正當，不用命令，人民自然會照樣做。如果自身做事不正當，雖有命令，人民也不肯服從。

孟孫介紹子路去季孫家當家宰（總管）時，孔夫子教導子路做事要當先，做個榜樣，身先士卒，人民自然照著做；自身不怕勞苦，歷練身心，不圖安逸，人民再勞苦些也不會怨恨了。凡事以身示教，循循善誘，以身作則，因為「言教不如身教」。

就像點傳師們，自己以身作則，班班必到，有事也要向主班點傳師請假，一切遵照佛規。讓後學們，能上行下效，以道為尊，以德為貴，成為有尊師重道之人。

孔子說：「君子不重則不威」。意思是要讓人尊重，自己就要先學會莊重，言行不失戒規，就是自重。懂得自重的君子，才會發出良好的形象與威儀。

（未完待續）

科技與生命的真實感

◎戴山

近十年來大學也跟著談教學方法創新，或是更新教學設備。我任教的這所大學雖是老字號，但其實設備仍嫌簡陋，和一些新興的科技大學相比的話。雖是如此，不論新舊教室，皆有所謂e化設備，包括一部電腦，外接投影機，布幕，隨時連線的網路。這些硬體都立基於一個想法：科技是代勞的工具，能提高效率。但實際情況是，老師愈來愈躲到投影布幕旁，學生也是一樣，且更害怕上台獨白，非得要有一張張的簡報，才能看圖說故事。多了科技，少了能力。

最近一兩年教育主事者又發奇想，鼓勵大學實施「翻轉教室」。簡單地說，這要求教師將原本單向講課的內容錄製成影片，讓學生課前觀看，藉此，師生便可利用上課時間互動討論。早幾年，台灣也從國外引進所謂「線上開放課程」的作法，能讓偏遠地區或經濟弱勢的學生一樣可以上世界一流教育機構的課程。透過網路科技，

教育與知識分享似乎不再有界限。秉此精神，目前大學紛紛推出MOOCs（巨型開放式線上課程，另一名稱「磨課師」），讓台灣各地的學生都有機會不受時空限制，線上學習，甚至各年齡層人士也可隨時加入終身學習行列。

一位長期致力於電腦及資訊領域的學者卻提出批判性的觀點，並直接以自己的教學經驗為例。他曾問過上課的學生，有多少人曾上過線上課程，一半學生舉手。接著問，當中多少人完成線上課程，沒人舉手了。根據學生自述的理由是，缺少同儕競爭或鼓舞、拿不到學分、對就業沒有立即的好處。科技始終敵不過人性。科技讓我們活在以效率為首的世界，打開虛擬世界的無窮可能，因此科技產業大行其道，但這不代表它本身可以成為價值，像一把利劍，斬斷所有問題。教育依舊是依靠著師生最直接的互動，教學現場充滿著各種有意義的行動，即便看

似單向講課都難以被科技取代，如老師對於知識的熱情表現在身體動作，便足以感染學生；或適時地以現場為教學題材，強化學生的切身感。我所負責的一門必修課已超過十年，但每次上同樣的進度內容時，愈是覺得挑戰更高，盡力讓學生覺得是跟著一位活生生的老師學習，而不是可反覆倒帶的影片。

這位學者另外提出一件令人氣餒的事實，即，美國在過去四十年科技已達高峰，但貧窮與不平等問題日益嚴重，且，根據一篇研究的報告，MOOCs在哈佛大學及麻省理工學院實施兩年（共68門線上課程），受良好教育且是上班族明顯地能完成課程，而低收入的年輕人很少會註冊參加課程。結果是，原先已受惠而成功者將會取得更多教育資源。科技時代裡，我們必須更謹慎察覺它的限制，避免落入它背後的效率邏輯。在課堂中能鼓勵學生求學的，不是電

腦，也不是e化設備，而是教師與學生站得多近。

是的，貼近真實生活是科技時代最缺乏能力。C. Lowrney在談教宗方濟各的領導學時說，科技使我們愈來愈能操弄自己所欲觀看的資訊，因此易將低賤的、悲苦的、邊緣的人事物或景象排除出去，近而美化（或簡化）自己的生存世界。公司的人事聘用根據績效指標，將每個人的貢獻轉化成數字，未達要求標準者可能得面臨解僱命運。這樣一套管理與領導技術完全忽略每位員工的勞動與獨特的存在意義，難以靠近他們的生活，看看他們滴下的汗水，或體會他們的挫折感。人依靠科技，或是運用它的效率邏輯時，很快地就失去真實感。怪不得，這位以親民樸實著稱的教宗，在阿根廷擔任主教時，總要問那些到貧民窟教學的修士：鞋子是否髒了？（作者為台灣大專院校社會系教授）



小品

禍兮福兮

◎陳基安

後學曾看過一篇文章，作者敘說，他剛從軍中退伍時，只有高中學歷，無一技之長，只好到一家印刷廠擔任「送貨員」。

有一天，這年輕人將一整車四、五十捆的書，運送到某大學的七樓辦公室；當他先把兩三捆的書扛到電梯口等候時，一位五十多歲的警衛走了過來，說：「這電梯只給教授、老師搭乘的，其他人一律不准搭，你必須走樓梯！」年輕人向警衛解釋：「我不是學生，我是要送一整車的書到七樓辦公室，這是貴校訂的書啊！」那知警衛一臉無情的說：「不行就不行，你不是教授，也不是老師，不准搭電梯！」兩人在電梯口吵了半天，但是警衛依然不放行，年輕人心想：「這一車的書，要搬完，至少要來回走七層樓梯二十幾趟，會累死人的。」

後來這年輕人無法忍受這「無理的刁難」，就心一橫，把四、五十捆的書搬放到一樓大廳角落，不顧一切的走人！

年輕人向印刷廠老闆解釋事情原委，獲得諒解，他並向老闆辭職，並且到書局買整套高中教材和參考書，含淚發誓，我一定要奮發圖強，考上大學，我絕不再讓人「瞧不起」。

這年輕人在聯考前半年，天天閉門苦讀十四小時，因為他知道，他的時間不多了，他已無路可退，每當他想偷懶、懈怠時，腦中就想起「警衛不准他搭乘電梯」被羞辱、歧視的一幕，也就打起精神，加倍努力，全力以赴；後來這個年輕人，終於考上某大學醫學院。

如今，二十多年過去了，他已經是一家開業診所的中年醫生，然而他靜心一想，當時要不是「警衛的無理刁難和歧視」，他怎麼能從屈辱中擦乾眼淚、勇敢站起來？而那位被他痛恨的警衛，不也是他生命中的貴人嗎？

另外一個故事，發生在後學以前服務的學校，大約在民國72年，學校要整體改建，可是在校園內有一排（13間）的老舊宿舍，那是日本時代所遺留下來的。當時還住著學校的老師；為了學校的校園完整與校務發展，勢必要收回宿舍以興建教室，我們校長及地方人士與住戶溝通協調多次不成，後來市政府補助搬遷費每戶10萬元，另外學校向校友募款，再補助每戶10萬元，住戶在百般憤怒、無奈、不情願下，搬出校園，學校也順利完成了校園的整體改建，整個學校改頭換面，煥然一新。

民國96年12月，學校慶祝創校110週年時，遇到以前住宿舍的老同事，再度聊起學校改建往事時；這些老同事都說：「非常感謝學校整體改建，逼得他們不得不離開學校宿舍，雖然那時非常痛恨學校，如今他們都有了自己的家，要不然，到現在他們仍然住在學校老舊宿舍，說不定還是無殼蝸牛呢！」

老子說：「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。」在表面上看，福就是福，禍就是禍。如用智慧來理解，禍的本身含有福的因子，福的本身含有禍的因子，所謂「塞翁失馬焉知非福」、「多難興邦」，「失敗為成功之母」，老子告訴我們，這種相反相成的道理，然而，人往往只有在遭遇挫折，被他人百般刁難、歧視、嘲諷、逼迫時，才能「喚醒自己」，讓自己被「當頭棒喝」而驚醒過來。

所以我們要感謝刁難你、歧視你、嘲諷你、逼迫你的人，因為他們是你生命中的恩人，他們帶給你更大的勇氣去面對人生，改變自己。

健康茶飲(一) 二皮止咳飲

材料：

鮮梨一個、新鮮白蘿蔔一條、冰糖適量。

作法：

1. 把梨和白蘿蔔，用清水洗乾淨。
2. 削下梨皮和白蘿蔔皮，切碎，放入隨身杯，加冰糖，沖入滾水，燜十分鐘後飲用。

功效：

調理慢性咳嗽、晨起咽喉有痰。也適合秋冬季節日常保健飲用。

小提醒：

白蘿蔔會影響中藥的藥效，要避免同時食用。



小品

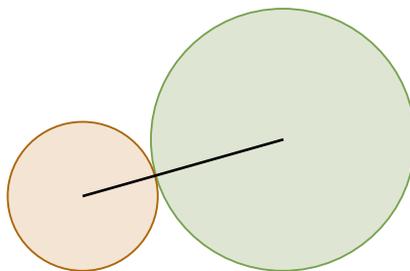
圓覺

◎香港
尹國偉

一位已故足球評述員曾經說過這兩句話：「足球是圓的，無人可以預測每一場足球比賽的賽果；取勝之道，視乎球員的足球智慧。」在足球比賽中為求勝利，兩方球員各施本領，草場上的皮球被人踢來踢去，忽高忽低，忽左忽右，有時正中球門，有時違規出界；經過一番激烈比拚，球賽結束，結果就出來了。不論誰勝誰負，喧嘩過後，留下來只有足球，還是圓圓的等待下一場比賽。

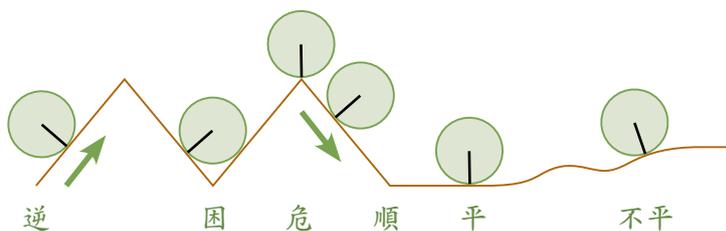
常言人生像是一場競賽，比賽對手名字叫命運，人生匆匆，不知不覺比賽已經歷數十寒暑，雙方互有攻守，時勝時負，勝者叫好運；敗者叫歹運。戰況雖然激烈，但我們明白總會有比賽完結的一天。生命脆弱不堪，而命運弄人，應付這場競賽當然少不了智慧。活佛師尊慈悲：「智圓德方」，人的智慧轉動無間，用之不竭，聖賢先佛以其德智開悟萬世蒼生之愚迷，不分智者、儒夫皆可以其真心直行，不假人為，如鏡中影像，無有一點虛偽夾雜其中。

觀察「物理的圓」我們可以從中覺悟「性理的圓」。圓體因其外在的圓，可以轉動無間；圓體與圓體相接觸時只有一點，點到即止；不論大小的圓皆有圓心，每個圓體都可以平等地從圓心用直線相連。「以圓覺慧，圓合一切，於諸性相，無離覺性」。

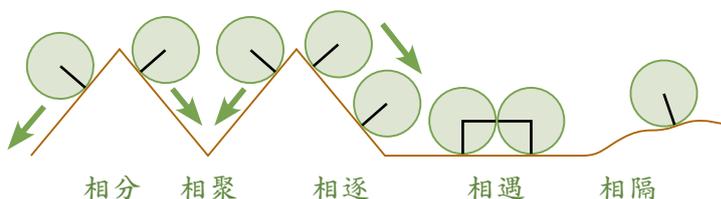


人生路上遭遇各不相同，有逆有順、有危有困、有平有不平，但本有直心不變，變動的只是心外過度的塵境，

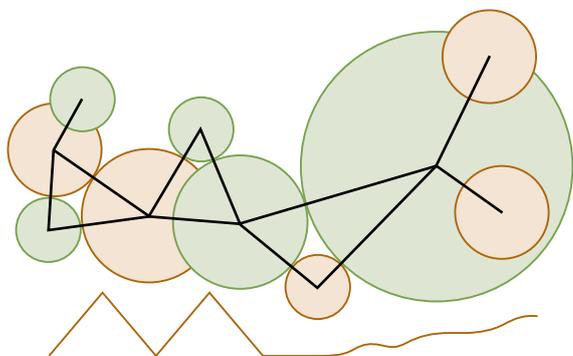
本心卻沒有絲毫變化。「雲駛月運，舟行岸移」的假像幻化而已。



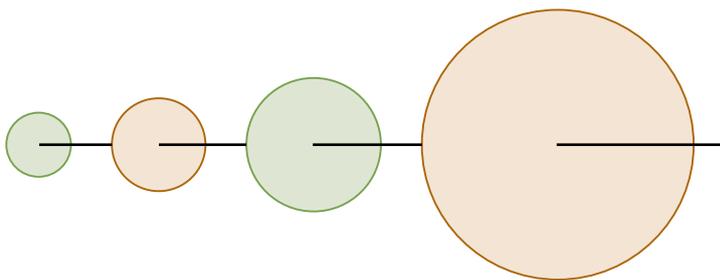
緣份讓我們相聚相分，相逐相遇，又相隔，但各自的直心依然一樣不變，以應事以應人。



個人的命運不同，與外緣塵境結合也不同，在群體裏容易激起矛盾爭執。只有各自圓融，以直心用事，才能圓融十方，正如恩師所慈悲的：「圓我融群，和諧團結共存」。



如果把所有圓的中心點連貫起來。



健康茶飲(二) 薑醋抗病飲

材料：

帶皮生薑三片、米醋一湯匙、紅糖或黑糖適量。

作法：

生薑不要去皮，切三大片，和米醋、黑糖一起放入隨身杯，沖入滾水，燜5分鐘後飲用。

功效：

預防流感、抗病毒、增強抵抗力。

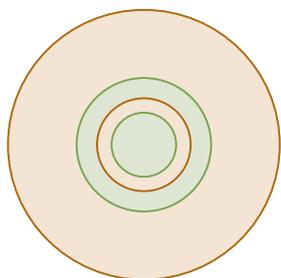
小提醒：

這是一款方便且隨時隨地可用的方子，特別適合出門在外的人。若要預防感冒，可善用此方自製茶飲。

資料來源：

「救命茶！善人偏方」

再從正面看，可以看見以下的圖像，中心一點就是鵝的，圓不同而此心同。



圓者，可以周遍法界；覺者，可以自見真性：

《圓覺淺言》卷下第二章—修道應明三覺，「覺真人與假人；覺理氣象三天；覺老中」。

人之靈性為真人，是人本來之面目，不生不滅；肉體為假人，有生有死。理天乃靈性之本居地，至清至靜，至靈至明，無形無象的西方極樂界；氣天乃氣天仙的寄留地，日月河漢星斗之氣界；象天乃吾人之業地，有形有像，有生有死之地界。老中即明明上帝，靈性之母。

《圓覺經》第七章—清淨慧菩薩章：「圓覺自性，非性性有」。

圓滿覺性，本自清淨，遍在諸差別之性，循諸差別性之緣而覺性隨起；並非以圓覺為所取證之法，法身本是不增不減，諸差

別之性中，各自有圓覺自性。無相實相，實相中根本沒有所謂菩薩和諸衆生，兩者皆是一種幻化之象，無有取證成就與不成就。圓覺自性本是平等，不平等者只因為「衆生被迷倒，未能除滅一切幻化，於滅未滅妄功用中，妄認四大為自身相，六塵緣影為自心相，便顯差別，若得如來寂滅隨順，實無寂滅一及寂滅者」。

恩師慈悲：「揚善圓道」，所宏揚的乃是至善的自性真人，於六塵之中借假修真，緣影幻變之中以幻修幻，諸幻雖盡，不入斷滅。人心合於天心，於同一鵝的之中，圓照清淨，遍周法界，貫通理氣象三天以圓道，於自心中活現明明上帝，無量清虛以圓滿覺性為體；至尊至聖以圓照清靜覺相為德；於三界十方以淨圓覺心為用。

足球是圓的，地球亦是圓的。任何圓的東西都有圓心，不論大小，不分性質。宇宙中的星體，小孩手上的乒乓球，空心或實心的都有圓心，都可以從圓心直線相連。圓覺平等，本然清淨，非從修證而起諸差別之性為佛、菩薩、衆生；但諸差別性中皆具此圓滿覺性。覺性隨起，依迷緣則為凡，依悟緣則為聖，但聖凡皆具圓覺，皆以直心相互貫通在同一道上，圓覺是無上法王，是總持門，諸差別性，佛與衆生成就究竟圓滿所必由之路。



小品

◎水叔

知足常樂（上）

您，快樂嗎？

我們要如何才會快樂？為什麼總是有人覺得不快樂？現在，先看一個故事，也許答案就在其中。

從前有一位樂善好施的善人，死後卻未上天堂，而是來到陰間，但是閻羅王也待之以禮，並讚賞他的善行，且允諾他再投胎轉世為人時，有任何願望都將會實現。善人極為高興，便說：「我有四個願望！第一、一妻二妾並兩美。」閻羅王認為是應該的，便答應了。「第二、百畝良田不缺水。」這個要求似乎合情合理，並不過分，於是所請照准。「第三、父為宰相子狀元。」此時，閻羅王悶聲不響，面有難色，卻也按耐住性子，問善人第四個願望。「第四、己身只中一個舉。」哇！善人是不是太貪心了啦？只見閻羅王感嘆一聲說：「世間真有那麼好的話，那麼乾脆我的位子讓你坐，換我去轉世好了。」

各位，您看完之後，作何感想？恩師就曾慈悲過：「世人之樂，色香味觸，感官享受，以為身心之樂；富貴榮華，權勢名位，以為人生之樂。」就是因為我們這些凡夫俗子，總以假像（相）為真快樂，因此招來無數的煩惱、苦根卻不自覺，仍終日昏昏沈沈，真的是很悲哀可憐啊！恩師更當頭棒喝，醍醐灌頂我們這些芸芸眾生說：「人生最大樂——知足常樂；什麼最苦——自尋煩惱。」我們不妨捫心自問：擁有權利、地位、財富、情愛……就一定快樂嗎？假如一個貪得無厭的富翁，和一個懂得知足的乞丐做比較，誰有可能較快樂呢？富蘭克林曾說：「知足使窮人富有；不滿足使富人貧窮。」由此可知，貧富不一定會讓人得到真快樂，重要的是在於我們的心。



尤其對於我們這些已經求道，在學道、修道者而言，要如何不讓慾望、妄心主宰，陷入無底的慾海深淵之中，不知休止，無法自拔。反而更是會做到以道心、良心為主宰，進一步探索宇宙真理，創造聖業，成就

聖德。就如同恩師慈悲的：「知足常樂可忘憂，忙中偷閒輕鬆修。」因為「君子謀道不謀食，憂道不憂貧。」我們要「安貧樂道」，可不是嗎？

我們要了解，其實真正的快樂是心靈的充實，而並非來自於物質。相反地，慾望越高，物慾越追求，反而會使心靈越空虛，越不快樂。只可惜的是「慾火焚身，人人皆知，而縱身往下跳的，卻成千上萬。知足常樂，無人不曉，而淡泊明自在的，卻寥寥無幾。」在《道德經》四十四章有：「知足不辱、知止不殆，可以長久。」知足，是對物之數量上不妄取；知止，則是對事之尺度上不貪進。老子要大家重視生命，並且看輕身外的名利榮辱，凡事要知足知止，不貪得，如此就不會招致屈辱，甚至可保有生命！的確，我們對物質的需求應當懂得適可而止，勿過份、勿妄求，因為人生的真義，並非是成為物質的奴隸啊！

健康 二三事

◎編輯組

蔬果的正確洗滌方式

——摘自「早安健康」

之前黑心食物鬧得沸沸揚揚，豆芽菜、海帶、豆干……，都紛紛出現問題，現今到底吃什麼最健康？吃什麼才安全？的確是迫切的課題。當「健康」成了另一種「時尚」——似乎可望不可及，難道不也是一種「悲哀」？

世界衛生組織WHO曾提供資訊，明白表示：健康的四大基石，乃為營養70%、心情10%、休息10%、運動10%。由此可見營養佔了非常高的比例。而在平日，道親又以「素食（蔬食）」為身體主要的營養來源。所以有關蔬菜農藥殘留的問題，我們更

「春蠶到死絲方盡」，固然是形容自我犧牲奉獻的精神，但從另一個角度來看，「春蠶吐絲」就是因為牠只知進不知退，也因為不知足，終必死於繭（作繭自縛）。這也就如飛蛾撲火，知往不知返，因不知止，終必死於火啊！真的，慾望是痛苦的溫床，亦是人類永遠不知滿足的禍根，也會破壞平和寧靜的生活，為人們製造永無休止的心靈痛苦。總而言之，「智者征服慾望，愚者被慾望征服。」修道的第一步工夫，就是要克服貪妄，讓我們大家一起共勉，加油！

不過，在此後學同時要強調說明的，有二點：

（一）「知足」不適用於求學問，和為國家、社會爭取榮譽及學道。所謂「學海無涯」，我們要活到老、學到老，求學問是沒有止境的，我們終其一生，都要不斷的學習，「道學」當然也是如此，誠如師云：

「知足之心可用於處境，不可用於學道。」就可清楚明白，學道、修道是終身學習，我們一生的課題。

（二）「知足」是生活態度，是以豁達、平和的心去追求成功、看待成敗，它並非不努力、不積極，或不思進取，甚至說悲觀、逃避現實和躲避結局。一個知足之人，是知道一切生活所需夠用，有了維生標準，不貪求、不奢望、不爭奪、不起非分之心，更要安分守己工作，負責盡職做事，有餘力，則用於有益社會大眾之事。因此，知足之人，不為物慾所溺，心靈反而得到甘霖滋潤，像我們道場中有很多前賢就是如此，素位而行，平時堅守崗位，默默耕耘及付出，雖忙碌，卻忙的很快樂，很有意義及價值。這都是參透「知足常樂」真義的人啊！

（未完待續）

必須重視且具備正確的觀念。與其擔心，不如慎選蔬果種類及收成時機。此外，正確的洗滌方式可以幫助洗掉農藥；至少將農藥殘留降到最低。

編輯組在此提供藥理學教授潘懷宗提議洗菜方式——「洗菜5字訣」。





小品

歡喜承受

◎承正

別人不想要做的，才輪到我們做，
才知我們有用—歡喜承受。

2015年4月美國總統歐巴馬在Selma 的演說：「愛一個國家就要相信它是在不停地進展的過程，相信它有承受批評的韌性。每一世代面對不完美時，都會相信自己有能力去改變它，使它更接近理想。愛美國，就不應該只是歌功頌德，避開令人坐立不安的真相。這個國家要不畏懼決裂的可能，不時要有人發出正義之聲，來撼動現狀。」

這句話引起共鳴，有人把它修改一下：「愛一個道場就要相信它是在不停地進展的過程，相信它有承受批評的韌性。每一世代面對不完美時，都會相信自己有能力去改變它，使它更接近理想。愛道場，就不應該只是歌功頌德，避開令人坐立不安的真相。這個道場要不畏



洗菜 5 字訣

- 沖** 先用清水將表面的泥土及可能殘留的農藥沖掉。
- 剝** (切)：高麗菜或大白菜等包葉菜類的外葉農藥最多，應先剝除。植物的根部、莖與蒂頭凹陷處，清洗前也必須切掉。
- 浸** 浸泡時間大約5分鐘即可，避免維生素流失。
- 洗** 用「流動的水」沖洗約5~10分鐘。烹煮之前以「飲用水」再洗一次，便能確保食材潔淨。
- 燙** 只需汆燙30秒，才能保留蔬菜內的營養素，而且會將農藥及硝酸鹽溶解出來。

懼進步的可能，不時要有人發出正義之聲，來撼動現狀。」

看到這樣小小的修改，希望道場的前輩、前賢們歡喜承受，有一天回顧自己修道的生涯時，能驕傲地說，我參與了道場的成長過程，使道場變成更接近大家心中理想的道場。

在道場幫辦中，經常碰到困難、挫折，困難事有多少，障礙就有多少；面對障礙要歡喜接受，願有多大，力就有多大。毫無疑問地，我們會說，「好事當然歡喜承受！」但需要付出、痛苦、挫折的經歷，就不見得能歡喜承受。奉勸大家面對這樣不同的選擇，珍惜老天爺給予小小的機會，因為它極有可能讓我們的生命再開啓另一頁。



人能惜福，就能感恩，我們要珍惜任何一個修辦道中困難、挫折的契機，不管，別人不想要做的、別人不高興做的、別人沒辦法做的，我們儘量坦然面對，想盡辦法去實現，並且歡喜承受，如果能做到這樣，那麼我們在修辦道的過程，將邁出一大步，讓我們大家往這個目標努力以赴。

洗菜看似尋常，但有許多人用錯了方法，反而越洗越髒。師大化學教授吳家誠指出：自來水的餘氯，具有殺菌及強力的氧化能力，不必施加其他物質，便能有效消除農藥，是洗菜的最佳選擇。

吳教授提醒大家，常見「錯誤」的洗菜方式有：

1. 泡鹽水。（效果比清水還差）
2. 先切菜後清洗。（會擴大蔬菜表面被細菌、農藥污染的機會，且大大降低營養價

值。）

3. 加蓋燜煮。（要將蓋子打開，使水氣及農藥揮發。）
4. 用牙膏、洗米水、黃豆粉或麵粉清洗。
5. 使用蔬果清潔劑。（反而會對人體造成傷害。）
6. 用科技海綿刷洗。（含有劇毒物質，易殘留在蔬果表面。）
7. 使用臭氧清潔機。（若未能將清潔機排放的氧量控制好，可能傷害身體，花錢又傷身。）



小品

心靈SPA

◎編輯組

- 時反省以矯枉直效法聖德
化私慾以明心性扎根實德
慎言行以中絜矩心保謙德
戒貪嗔以息無明智慧覺德
磨其銳以減鋒芒勤培內德
存涵養以顯氣質端正品德
明因果以了罪愆建功立德
- 見理進 見考定 福慧富貴 兩並進 智慧見本心
見苦救 見人渡 天下溺矣 仁志士 慈悲濟世心
逆不怨 仇不報 和氣生財 家福安 平安快樂心
色不迷 財不貪 正義勇為 人人欽 貞廉聖潔心
見善行 見過改 精益求精 日反省 上進積極心
賢思齊 道成道 老當益壯 莫退縮 自立增信心
- 歡喜承受：別人不想要做的，才輪到我們做，
才知我們有用—歡喜承受。
捨我其誰：別人不高興做的，
坦然面對笑開懷去做—捨我其誰，
智慧超群：別人沒辦法做的，
想盡辦法去實現—智慧超群。
- 走進道場，你想帶什麼回去有助益？
帶歡喜回去對生活有助益
帶真理回去對學習有助益
帶孝順回去對人道有助益
帶道德回去對社會有助益
帶智慧回去對生命有助益
帶環保回去對地球有助益
帶慈悲回去對苦難有助益

帶正念回去對身心有助益
帶清流回去對滌塵有助益
帶感恩回去對逆境有助益
帶鏡子回去對反省有助益
帶光明回去對黑暗有助益
帶茹素回去對健康有助益
帶三施回去對建功有助益
帶謙卑回去對修養有助益
帶和樂回去對家庭有助益

- 與其求掌聲，不如求共鳴。
- 找路不如找心，問路不如問心。
- 有智慧才能分辨善惡邪正；
有謙虛才能建立美滿人生。
- 能付出愛心就是福，
能消除煩惱就是慧。
- 福從做中得歡喜，慧從善解得自在。

- 人生不一定球球是好球，
但是有歷練的強棒者，隨時都可以揮棒。
- 別將壓力看成動力，透支身體，累壞自己——傻。
別忘身體乃是本錢，沒了健康，無法享用人生所有的樂趣——虧。
別將名利看得太重，浮華過後，最終都是過眼雲煙——真。
別以為能救命的是醫生，其實是你自己。
養生重於救命——對。
別以為付出就有回報，凡事只有不計回報，方能踐行以德報怨——靈。
別忽視了和你有緣的人，等繁華過去，你才明白很多人會離你而去，知己難覓——悔。
- 小時候，幸福是一件東西，擁有就幸福；
長大後，幸福是一個目標，達到就幸福；
成熟後，發現幸福是一種心態，領悟就幸福。





小品

生活智慧故事

◎大衛

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。

人生就這麼簡單

一個很著名的實業家，每隔一段時間，他會帶著妻兒去火葬場看看。有人不解，問其原因。實業家說，只要到了火葬場，你浮躁的心就會很快安靜下來，把名利和財富都會看得很淡。才能做到置身於喧囂浮華的世界卻始終堅守心靈的一方淨土，寵辱不驚，獨善其身；才能做到面對種種誘惑而心如平鏡，凝神專注，心無旁騖。

火葬場——人生最後的驛站。在這裡，不管你是位高權重、聲名顯赫的達官貴族，還是腰纏萬貫、一擲千金的富翁大款，或是默默無聞、一貧如洗的平民百姓，甚至是聲名狼藉、人人痛恨的千古罪人，最後都要來到這裡，以同樣的姿勢，安安靜靜地躺在那裡，然後被推進燃燒著熊熊烈火的爐膛。



來時一絲不掛，去時一縷青煙。其實人生就這麼簡單。什麼榮華富貴，在這裡都恍若煙塵，不過一瞬；什麼恩愛情仇，在這裡都灰飛煙滅、一筆勾銷。朋友啊！我們如今生活在一個物欲橫流的世界裡，我們的身邊總是充滿了誘惑：權力、地位、金錢、美色……，一不小心，就會在我們心裡激起波瀾。原來澄澈、純淨、安寧的內心就會變得喧嘩、浮躁和功利。

你覺得現實和理想有差距的時候，當你覺得委屈傷心、無人理解的時候，當你為了恩怨情仇耿耿於懷的時候，當你為了利益得失斤斤計較的時候，當你面對權勢垂眉折腰的時候，當你為了地位高低勾心鬥角的時候，你不妨去火葬場走走。面對一小堆帶著火星的灰炭，你還有什麼放不下、看不開的呢？

心得與淺見

人生苦短，人生無常。放不下和看不開是消極對待生活，相反，我們要善待每一天，珍惜每一天，過好每一天。把每一天都當成一輩子過，不用花時間去憂愁、去焦慮、去歎息，而是抓緊時間，行功立德，千萬不要空手而回，好好珍惜你現在能為別人，道場服務奉獻的機會！

GO！ 大家一起「健走」去！

有越來越多的證據顯示，運動和健康息息相關。而美國華盛頓大學研究指出：每天走路多於3500步，罹患糖尿病的機率會比不常走路的人降低29%。衛福部則建議，每天健走1萬步，才能維持足夠的運動量。

每天若能花費30分鐘，秉持「抬頭挺胸大步走」的原則健走，久而久之便能增強體能、維持體態。在此介紹走路姿勢的三項原則，以達運動的最佳效果。

1. 手部擺動：雙手握拳，讓手臂呈90度、自然地前後擺動。要注意，擺動的高度不能超過肩膀。
2. 腰臀姿勢：抬頭挺胸縮小腹，並將臀部提高，收緊骨盆，方能消除小腹贅肉。
3. 行走方式：跨步時先以後腳跟著地，再依序讓腳底和腳趾著地，以雄赳赳氣昂昂的方式往此移動，同時要注意膝蓋保持微彎，避免受傷。

總之，健走是最簡單且幾乎不受外在限制的運動，可以輕鬆落實在日常生活中。就讓我們從現在起，養成習慣，力行健康生活吧！

參考資料：早安健康

每天做一件好事

你今天有做什麼好事嗎？

昨天去山地服務，坐我旁邊的是一位電子公司的副總裁。我認識她很久，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，她便告訴我她的故事。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。

心得與淺見

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。能付出愛心就是福，能消除煩惱就是慧。

孔子說：「三人行必有我師。」我們又學到一課。

學到當然很好，但若能夠從現在開始即刻付之實現，身體力行，更棒！若能訂下每年做365件讓別人快樂的好事，並每天簡單記下，也許你的命運就像那位副總裁一樣步入坦途。

心開路就開

有一位父親，生了三個兒子，由於望子成龍，所以平日對子女管教嚴格，母親扮演著慈愛的角色。父親因最近公事比較忙，天天都早早出門，沒來得及和全家共進早餐。這一天，剛好有空，他一早就在餐桌前等著孩子們一起用餐。

首先，老大含笑下樓來了，爸爸揮手要他坐在左手邊，關心地問他：「昨晚睡的還好吧？」

老大說：「很好呀，我做了一個好夢，夢見到天堂去玩。」

爸爸笑著問他：「那你對天堂的感覺如何呢？」

老大說：「很好呀很好呀，就像我們家一樣。」爸爸聽了笑得嘴巴闔不攏。

接著老二也下來了，爸



爸要他坐在右手邊，一樣問他：「昨晚睡得好嗎？」

老二說：「好極了，我夢見到了天堂哩！」

爸爸笑著問他：「那你對天堂有什麼感覺？」

老二說：「非常好非常好，就像我們家一樣。」爸爸笑得更燦爛了。

老三晚起，被他母親硬從被窩裡挖了出來，心不甘情不願地匆匆漱洗也下樓來了，

這個老三平日叛逆成性，最讓父母親頭疼了，這時爸爸臉上罩著些許寒霜，要他坐在正對面，冷冷地問他：「還是愛賴床，昨晚睡得不好嗎？」

老三噘著嘴說：「我昨天晚上做了一個惡夢，夢見到了地獄。」

爸爸聽了不禁冷笑道：「這也不足為奇，那地獄長相如何呀？」

老三眨眨眼說：「糟透了，糟透了，就像我們家一樣....」

佛家說：「一水四見。」水對人們來說，是水；對魚兒來說，是牠們的房子；對鬼道衆生來說，是烈火；對天神來說則是晶瑩剔透的水晶。為什麼會一水四見呢？「因

為一切法從心想生」，雖然同樣是水，不同的用心，就有不同的觀照。

像前述三個兒子生長的环境與條件完全相同，但老大、老二覺得家裡溫馨得像天堂，老三則覺得家裡冰冷得像地獄，這也如同「一水四見」的道理，乃由不同的用心所牽扯出來的差異啊！

換句話說，老大老二的心懷是敞開的、寬諒的，所以覺得家裡像天堂，老三的心則完全卡死了，所以覺得家裡像地獄。



心得與淺見

自己，就是最好的心靈治療師。就常理說，思考就是因，行為、言語就是果了，知道因與果的道理，我們就可以找到「情緒的源頭」，進而「轉化情緒」。

例如，當兩個人吵架的時候、衝突的時候、角度不同的時候，其實只是個人想法、價值觀不同的緣故，並沒有絕對的對與錯，當觀點不同的時候我們就不接受對方、抗拒對方，一抗拒就有衝突、一衝突就有痛苦，這是互相連鎖的。所以我們要透過智慧的觀照，重新轉化情緒與思維，將它轉到正向的一面，然後就能夠「看見明白」，也就是「明心見性」了，所以說：「自己，就是最好的心靈治療師。」道理即在此。

我們的心是一條路，叫做心路，心開，路就開，心卡死，路就卡死。

我們要做一個坦坦蕩蕩，當下自在的人，不迷戀過去，也不奢望未來，就像搭上人生的快樂磁浮列車般，車到哪，人就到哪，人到哪，心就到哪。

Good Deeds Bring Good Outcomes

© Big Sam (USA)

Plain and Simple. Buddha kindly taught us that “Doing good deeds bring good outcomes. Doing bad deeds bring bad outcomes.” In simple words, our thoughts and our deeds can determine our future outcomes. This is as simple as it gets. Yet nobody seems to understand, accept, or practice the plain simple logic kindly taught by Buddhas. And we keep repeating the same mistakes again and again and suffer their unfavorable consequences.

Mistakes Made. Many winters ago, I knew a boy whose name is Cameron. Cameron had been a good student since young age. In 1986, Cameron entered his fourth grade in elementary school on September 1st and school life was good with him. There were new friends, new classes, new study subjects, new books, new teachers, new sports, and new games – indeed a lot of fun stuff going on. For a student at his young age, Cameron was not able to solely focus on studying. On October 1st, Cameron had his midterm examination. Because of all the fun activities going on, Cameron did not pay attention in classes and did not adequately prepare for the midterm examination. On November 1st, Cameron received his result of the midterm examination and

naturally got a FAIL grade. The same midterm result was also released to his father on the same day by a phone call to his workplace.

Bad Outcomes Inevitable. Cameron’s father was a hardworking individual who worked in a factory as a blue collar repairman. He himself did not have much education so the only jobs available to him were hard labor work earning low wages. His father worked very hard with one important goal in mind—affording an education opportunity for his son Cameron to study so Cameron can get a better job and earn better pay than his father when Cameron grew up. So when Cameron’s father received his midterm result, Cameron became angry and planned to scold his son when he got home that evening after work with harsh punishment.

Destiny Altered. After a long twelve-hour workday, Cameron’s father returned home and prepared to harshly scold Cameron. When he opened the front door, he saw Cameron kneeled down with his both hands raised above his head holding a whip. Cameron sincerely said to his father, “Dad, I am very sorry. I now realized that I



did not pay attention in school and did not focus on studying. I made a terrible mistake. Please punish me.” Cameron’s father was preparing to carry out a harsh punishment on Cameron but after seeing the scene played out in front of him, his anger greatly diminished. Then Cameron promptly offered a cup of fragrant hot tea to his father and he continued by saying, “Father, please forgive me. I know that you are very angry because I did not fulfill my responsibility. I now recognized my mistake. Please forgive me and give me a chance to correct. I promise that I will improve and will not repeat the same mistake again.” At this moment, his father’s anger had completely vanished. Because of Cameron’s confession, the originally planned harsh punishment was no more.

Striving to Improve. Cameron vowed to improve and not to fall behind in studies again. He studied really hard and diligently. There was no more play and no more game. He promised to himself that he was going to get back on his feet with his school academic performance. On December 1st, Cameron was given the final examination. The final examination encompassed all study materials since

the beginning of the school semester. On December 31st, Cameron received his final grade for the class and he got an A grade. Cameron was surprised that he got an A because the overall class grade was supposed to be an average of both midterm and final examinations. Since the midterm grade was an FAIL, the best overall grade Cameron could theoretically get was probably a C even if the final examination was

an A grade. So Cameron went to visit his teacher, thinking that his teacher might have made a mistake by forgetting his FAIL midterm grade.

Honesty Rewarded. Cameron visited his class teacher. Cameron reminded his teacher that he only got a FAIL grade at the midterm examination. Cameron told his teacher that he did not deserve an A for the overall class grade. Cameron’s teacher was surprised by his genuine honesty. She explained to Cameron that under normal circumstances, Cameron would have got an overall C grade for the class. However, she observed that unlike other failing students, Cameron was willing to recognize his mistake, take full responsibility, and thrust forward with motivation to correct his mistake by improving tremendously. She also explained that since the final examination encompassed questions for the full course of class materials and Cameron got all the answers right, therefore, Cameron demonstrated that he knew all the required materials of the class and was qualified for the final grade of an A. She also complimented Cameron for his honesty and would write a note to the school principal as recognition of Cameron’s diligence and honesty. Needless to say,

when Cameron got home, his father was delighted and happy that his son got an A and recognized by the school principal while his son learned a great lesson from his failure.

Lesson Learned. Cameron could have avoided failing the midterm examination if he stayed focused and not distracted by desires for fun stuff. Cameron was able to minimize harsh punishment and scolding by his father because of his admission of mistake and confession. Cameron changed the final outcome of his class by getting an overall A instead of an average C because he diligently caught up and vastly improved at the end. Cameron achieved above and beyond other good students by staying honest and is recognized by the school principal. Examples after examples, we can see that future outcomes can be changed by one's moral principles and the associated actions. Buddhas kindly taught us that we, our thoughts and our deeds, can change our destinies and the future is not a predetermined outcome.



Time to Awaken. Lao-Mu kindly told us that for the past sixty thousand years, we made numerous mistakes and committed countless sins while confused by materialistic desires and selfish biases. If we don't wake up and recognize our mistakes, we will continue the downward fall to the bottomless pit of hell. On the other hand, if we are able to be awakened by the Holy Touch of Enlightened Master, become willing to recognize our mistakes, confess our sins, vow to correct and never repeat the same mistakes, and strive to achieve the complete enlightenment by modeling sages, saints, and buddhas, then our future will be bright, favorable, and full of hope.

Chung Te Institute of Religions and Philosophy (CTI) is the place where we can study further to learn and understand Buddhas' teachings, especially in the basic law of cause and effect, and how our actions can change the future and what actions we must perform to bring peace and harmony into this sentient world. With a solid

foundation in the time-honored values of Tien-Tao's knowledge and a dynamic combination of theoretical and applied learning, a CTI education prepares students for life-long achievement measured by how deeply they challenge themselves spiritually, how devotedly they support their temples, and how selflessly they help the world have a better future.

Freedom and its Temptations

© Winnie Cheung (the Netherlands)

The month of May has been full of many joyful and emotional celebrations in Europe, as we marked the 70th anniversary of the cessation of hostilities in World War Two. In the Netherlands, it was on the 5th of May 1945 that the country was liberated by the allies from Nazi occupation. Since liberation day, this country and the surrounding West European countries have enjoyed a near unlimited freedom that people could not have imagined possible during the war years. Of course our current freedom comes at a huge price, with the pain and loss experienced by the hundreds of millions of people who suffered terribly as a result of the war, and with the tens of millions of soldiers and civilians whose lives were sacrificed.

On the other hand when we look at our world today, whilst we live in the safe and free nations of Western Europe, there are still many people who are living in war-zones and suffering immensely.

Imagine how terrible the world would be if we were not allowed the precious freedom to express what we think and feel. How sad it would be for us all to live under such restrictive conditions, with the

struggle we would have to face just to practice our beliefs.

But what of the consequence of there being perhaps too much freedom in our society? Do we actually know how to apply self-control and have self-discipline at all times? We are not saints, and as human beings have many weaknesses and face many temptations, and can readily misuse our freedoms and ignore self-control, without realising it can jeopardise the benefits gained from the years of our practicing Tao.

When it comes to our freedoms, if we are allowed the opportunity to act without any fear of restraint or censure, events and circumstances can sometimes go out of control. As individuals, we scamper around, just like children who have had no-one set their boundaries and their recognition of what is right and wrong.

At all temple teachings, we learn from the very beginning that the temple rules, the established Tao principles and guidelines, are our teachers and our guides. It is extremely important that

we should follow these rules accordingly at all times, and do not deviate from them, whatever the situation.

In our daily lives, there are many distractions and temptations that can lead us to follow the wrong path. With near unlimited freedom of choice, how easy to succumb to and choose the incorrect way, following the material influences of modern society and its people rather than Tao. Keep in mind, though it can be a tough decision, and with so many people around us choosing the wrong way, we have to stick to our Tao principles; especially when those people can be the ones whom we love the most, whom we treasure dearly and trust. It can be a lonely battle for us to go through life isolated for long periods or even just temporarily from others. As we have accepted the Tao way, we have already chosen from the beginning not give up on our faith and we must feel strengthened to carry on with what we have vowed to follow.

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: August 15, 2015

Contact information:

Email: multice@ms34.hinet.net

What are the Most Important Things in Your Life?

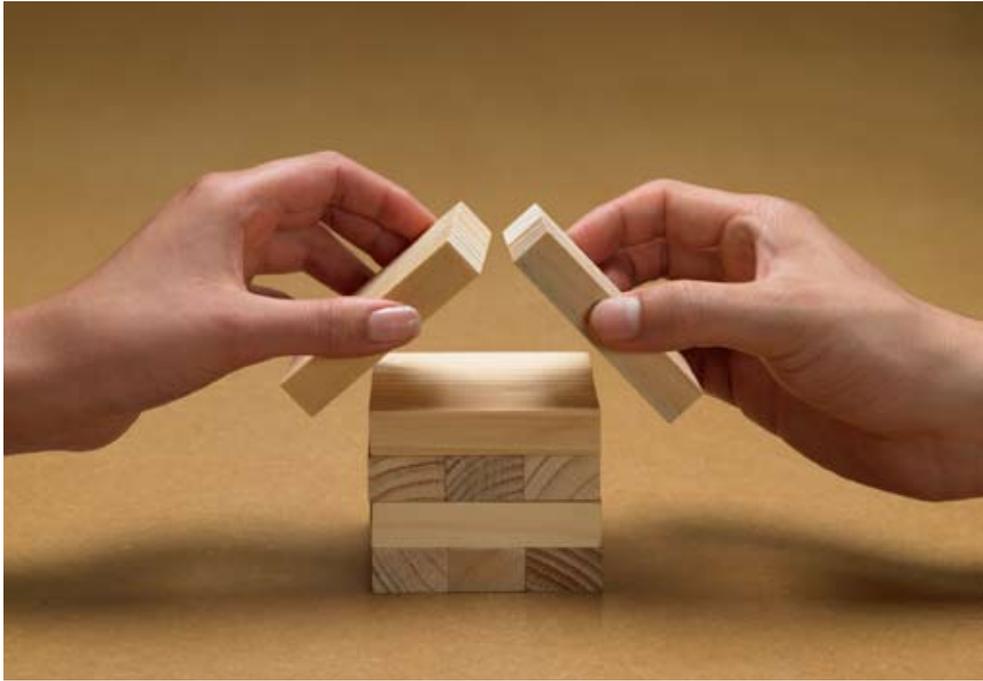
© Nancy (Taiwan)

In my hometown, getting a good job is not easy at all, because there are not many factories and companies here. One of my students passed the exam of police officers several years ago, waiting for the beginning of his police career. All of his family and friends felt grateful to him, as in the small town like ours, being a police officer is a decent job for men.

Several years passed. One day, I ran across this student on the roadside, seeing him selling snacks to passers-by. I was surprised to see the scene, asking him what happened to his police career. He said he had to quit because of his poor health. His liver enzymes elevated from regular degrees to dangerous ones after performing the job, because the work schedule is not very stable and regular, which seriously threatened his health. Besides, he suffered from terrible insomnia, as he had to deal with many cases of suicide, drug abuse, crime, traffic accidents every day, which greatly affected his mind and sleep. I asked him if his parents were willing

to accept his resignation. The answer, of course not. But they still allowed him to resign, because they also worried about their son's health. It was a difficult decision for them, but they had to accept this outcome.





This story led me to think about what the most important things are in our lives. What is the order of them? The following is a story about this question. Let's check together about what the most important things are in our lives.

A philosophy professor stood before his class with some items on the table in front of him. When the class began, wordlessly he picked up a very large and empty mayonnaise jar and proceeded to fill it with rocks, about 2 inches in diameter. He then asked the students if the jar was full. They agreed that it was. So the professor then picked up a box of pebbles and poured them into the jar. He shook the jar lightly. The pebbles, of course, rolled into the open areas between the rocks. He then asked the students again if the jar was full. They agreed it was. The professor picked up a box of sand and poured it into the jar. Of course, the sand filled up the remaining open areas of the jar. He then

asked once more if the jar was full. The students responded with a unanimous "Yes."

"Now," said the professor, "I want you to recognize that this jar represents your life. The rocks are the important things – your family, your partner, your health, your children – things that if everything else was lost and only they remained, your life would still be full. The pebbles are the other things that matter – like your job, your house, your car. The sand is everything else, the small stuff."

"If you put the sand into the jar first," he continued, "there is no room for the pebbles or the rocks. The same goes for your life. If you spend all your time and energy on the small stuff, you will never have room for the things that are important to you. Pay attention to the things that are critical to your happiness. Play with your children. Take your partner out dancing. There will always be

time to go to work, clean the house, give a dinner party, or fix the disposal.”

“Take care of the rocks first – the things that really matter. Set your priorities. The rest is just sand.”

From the story, we know that we have to first recognize what the most important things are in our lives, and then put them into our jars of lives in terms of priority. If those things are our health, our families, our souls, or our friends, then take good care of them carefully. If we know these things are important, but we pay much attention to our jobs, money, cars instead, we will have no room for the most important things. Then, when

we lose those important things some day, we will feel very regretful.

Based on this idea, I think my student and his parents made the right decision. Though a good job is important in life, one’s health is even more important. If the parents still persuaded my student to continue with the job, I think the outcome would be that they would lose their son. Which one is more important? The well-paying job or the son? I believe this is an easy question to answer, but why do people always choose the less important one? To lead a life of no regrets, keep in mind to prioritize the things that are most important to you.

Famous Quotes

© Nancy

1. All men should strive to learn before they die what they are running from, and to, and why.
– **James Thurber**
2. Every man's road in life is marked by the graves of his personal likings.
– **Alexander Smith**
3. If I had one wish for my children, it would be that each of them would reach for goals that have meaning for them as individuals.
– **Lillian Carter**
4. The tragedy of life doesn't lie in not reaching your goal. The tragedy lies in having no goal to reach.
– **Benjamin Mays**
5. If we could only give, just once, the same amount of reflection to what we want to get out of life that we give to the question of what to do with a two weeks' vacation, we would be startled at our false standards and the aimless procession of our busy days.
– **Dorothy Canfield Fisher**

編輯小語

◎編輯組

此時此刻，您我分別居住在世界各地。無論是紐約、溫哥華、香港或是台北……，想要在各個城市裡生存，每個人都可能發展出屬於自己獨特的，又可以和他人健康互動的方式：有人去佛堂道場參班服務；有人去醫院圖書館當志工、或到海邊淨灘；也有人關心自己身心靈的健康；……，不論如何，這些活動都成了我們生活中的重要儀式！而閱讀「博德」，讓我們更親近「佛」，學習放下與自在；觀察並咀嚼人生；沉澱心靈，為自己找到喘息、舒壓的出口。

本期特稿，是前人在「重德道學院經典講師班」中慈悲的「繼往開來 承擔使命」。重點在：「人能弘道，非道弘人」—因為人才是第一步的先鋒。開這個班，就是希望大家能有機緣傳承師尊師母濟世救人的大業。我們可說是任重道遠！對於她老人家的語重心長、諄諄教誨，我們務必要謹記在心！

相信有諸多前賢研讀過金剛經，但不知各位對於金剛經又真的認識與體悟多少？本期道學院專稿「明明金剛行」以及「當善知識與金

剛經相遇在道場」，兩位前輩有深入的闡述和見解、領悟，值得我們細細品味！

非常喜歡「禍兮福兮」和「歡喜承受」這兩篇小品文。內容樸實易懂，深入淺出，含意十分深遠。道理也許人人都明白，但要躬身實踐，卻真的不簡單。而這兩篇文章，恰巧給了我們正向思考。大家趕緊先睹為快吧！此外，本期的生活智慧故事，分別教導我們：「每天做一件好事」，如此就可以「心開路就開」，因為「人生就這麼簡單」！是不是覺得很神奇奧妙？

或許，我們的確處在充滿危機的年代，然而「危機」也有可能是「轉機」，端看我們如何生活。大家有義務及責任，為「好生活」付出更多的關心及努力。而「好生活」的基本元素，就是「健康」。「健康」不該是「時尚」，誤以為是少數人才能追求的；相反的，「健康」是一種「選擇」，是人人可為的。編輯組在每一期的「健康二三事」，提供相關資訊，就是衷心期盼全球道親同修，擁有健康的身體，幸福快樂的生活，再創福慧雙修、聖凡如意的人生！

2015年4月5日，在印度清奈寰德佛堂舉行開光典禮。相關報導，將在下次45期詳實記錄，敬請期待。



有關馬來西亞宏法佛堂購地新建，前人預定7月中旬前往開光。道中之事，人力物力絕非獨木可支，需要您我熱心參與，共襄盛舉，企盼大家眾志成城，成就大同芳世！

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。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！

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。來稿請寄至multice@ms34.hinet.net，並致上最高謝意。

郵政劃撥儲金存款單

收款帳號 3 1 5 0 0 6 3 4	金額	億	仟	萬	佰	萬	拾	萬	萬	仟	佰	拾	元
	(阿拉伯數字)												
通訊欄 (限與本次存款有關事項)		收款戶名	劉連吉										
		寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款											
		姓名	主管：										
		通訊欄	□□□-□□										
		電話	經辦局收款戳										

◎寄款人請注意背面說明。
◎本收據由電腦印錄請勿填寫。

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名
存款金額
電腦記錄

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

經辦局收款戳

助印功德林

自二〇一五年三月一日起至二〇一五年五月三十一日止

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
美群國小三年二班	500	楊輝濂	港幣 500	李老吉、洪垂、		胡大鐘、蕭秀款、	
信弘佛堂	1,500	楊輝然	港幣 100	劉孟松、劉晏芝	1,000	胡嘉宏、胡嘉豪、	
李承儒（亡靈）	500	楊上謙	港幣 100	張杜預、張必昌、		胡淑真	2,000
李陳花（亡靈）	500	楊文雪	港幣 100	張家彰、張家銓、		張杜預、張必昌、	
李姝嫻	500	葉玉明	港幣 100	洪秀葵	1,000	張家彰、張家銓、	
張廷福	800	唐淑嫻	港幣 500	張佑安、張廷睿	1,000	洪秀葵	1,000
甘貴新	500	陳櫻桃迴向		鄭佳宜、鄭曉霖、		張淑珠全家	1,000
黃立忠、黃乃芳	1,100	往生之女兒	500	鄭弘翊	1,000	簡金柱、林美玉、	
劉倩華	6,000	甘貴新迴向		吳嘉新	500	簡琴南、柯美鳳、	
傅懋乾、陳櫻桃、		先母甘貴育伶	500	蘇燦煌、黃梅香、		簡驊權、簡宇伶	3,000
傅俊憲、傅俊榮	2,000	甘霖沛	500	蘇幸樺、蘇荷鈞、		張恩喬、張恩輔、	
陳勇維、傅郁雯	1,000	甘貴新	500	蘇毓樺	3,000	張芷帆	600
陳建煌迴向		周儀明	500	鍾志偉、蘇洛慧	500	賴富旺、賴建霖、	
先母何玉梅	550	甘紹韻	500	羅昱虔、羅雅宣	1,000	賴甄伶	600
陳建新迴向		甘紹勳	500	張淑珠全家	1,000	吳嘉新	500
先母何玉梅	550	施水德、施承琳	1,000	趙美玉、陳曉端、		許靖佩	1,000
李香樺、李宗翰	10,000	鄭佳宜、鄭弘翊	2,500	陳霽承	1,000	洪界美、蕭勝文	1,000
胡美好	2,500	張恩喬、張恩輔、		張佑安	500	陳茂雄、吳華珠	1,000
胡永鏡（亡靈）、		張芷帆	600	張廷睿	500	無名氏、無名氏	1,000
鍾倩癸（亡靈）	2,500	賴富旺、賴建霖、		張恩喬、張恩輔、		陳盈廷、王麗苑、	
研習班	2,000	賴甄伶	600	張芷帆	600	陳昱丞	1,500
隱名氏	2,000	謝麗琴、陳賜煌、		賴富旺、賴建霖、		陳裕廷、沈育年、	
美群國小三年二班	500	陳俊傑、陳永昌	1,000	賴甄伶	600	陳元泓、陳采筠	2,000
劉倩華	3,000	賴富旺、賴建霖、		焯盛企業有限公司	1,000	陳政雄	500
張茂森	3,000	賴甄伶	600	李後慶、李汪霖、		吳啓新	500
吳娘郡	1,200	張恩喬、張恩輔、		李劉李、李雅雯、		邱瑞興、林秀虹	1,000
邱凌榕	1,000	張芷帆	600	李思儀、王珠鑾、			
美群國小三年二班	500	趙美玉、陳曉端、		洪銀霞	2,000		
張柱英	港幣 525	陳霽承	1,000	郭照國、梅碧珠、			
楊沛溢	港幣 100	黃英明、黃英豪、		郭俊麟、丁盈如	2,500		
楊沛江	港幣 100	黃英傑	1,000	郭姿吟、蘇韋翰、			
楊輝杰	港幣 100	吳嘉新	500	蘇毅	1,000		
謝瑞玲	港幣 200	李嫻樺、劉家榮、		郭芳季、郭和家	500		
楊輝信	港幣 100	劉曼琦	1,000	吳振榮	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。

食譜

◎口述：邱美淮 ◎文：羅智遠

海苔拌蘆筍

材料：蘆筍、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑片。

調味料：海苔醬、香油、砂糖。



- 作法：**
1. 蘆筍洗淨，切去粗纖維，切段；杏鮑菇洗淨切條狀；紅蘿蔔洗淨去皮切條；薑洗淨切片，均備用。
 2. 依序將紅蘿蔔條、杏鮑菇條、蘆筍段放入滾水中燙熟，泡冷開水冷卻、瀝乾，均備用。
 3. 所有材料加入薑片及調味料拌均勻即可。



梅汁蒸苦瓜

材料：苦瓜、小番茄、紫蘇梅。

調味料：紫蘇梅汁、水。

- 作法：**
1. 苦瓜去籽，切塊，放入滾水中燙至半熟，撈出。
 2. 鍋中放入苦瓜及調味料，蒸 30 分鐘取出。
 3. 放上小番茄片裝飾即可。

博德 Borde



Chennai, India. 印度清奈 寰德佛堂