特稿 / 養心培德率以正　代天宣化重責承

千手千眼記常州 / 重德道學院第五屆學員講師班畢業典禮特輯

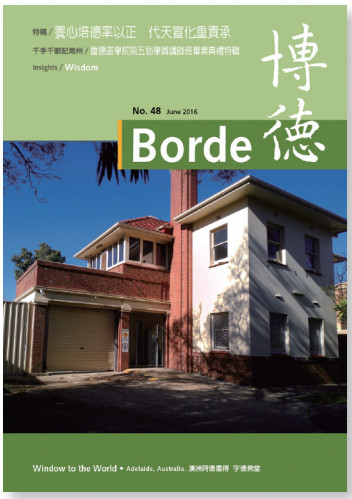
Insights / Wisdom

# 博德 Borde

No. 48 June 2016

Window to the World • Adelaide, Australia. 澳洲阿德雷得　宇德佛堂

No. 48
June 2016




## 特　稿

**4**　養心培德率以正　代天宣化重責承
——道學院講師班　前人慈悲／編輯組整理

## 慈語甘泉

**14**　恩師慈語—靈靜性圓　編輯組整理
**15**　恩師慈語—靈靜性圓　編輯組整理
**16**　恩師慈語—靈靜性圓　編輯組整理
**17**　莫忘初衷　編輯組整理

## 重德道學院特稿

**19**　《道德經》第五章守中章（下）　南極光

## 專題


**24** 言教不如身教（下） 邱足滿
**27** 心同德同（上） 浩宇
**32** 修道最怕的是什麼？（上） 諧和


## 千手千眼記常州


**35** 不一樣的畢業典禮
香港 尹國偉・攝影 陳俊儒
**40** 分享—記美國講師班畢業典禮 香港 李鑑泉
**41** 畢業生代表致辭 黃銘揚
**42** 那36小時的感動！
～記2016年重德佛堂拜墓與
第一屆講師班畢業典禮 有感而發
**44** 全台輔導成長營心得 江詹軒
**45** 2016暑期國學營輔訓參班心得 張庭瑋


## 處事錦囊


**48** 聆聽 戴山


## 小　品


**50** 將心比心 陳基安
**52** 百文一見（027） 無明 美國 茶水
**54** 生活隨想 水叔
**57** 心靈SPA 編輯組整理
**58** 生活智慧故事 大衛


## 健康二三事


**49** 吃高鈣，骨頭不搞怪 編輯組
**51** 血壓不升高，健康無負擔 編輯組
**55** 預防五十肩的小「撇步」 編輯組


## Insights


**65** Wisdom *Big Sam (USA)*


## Tao Youths Speak for Themselves


**69** May - Our Exam Period
*Winnie Cheung (U.K.)*
**71** The Story of a Blind Girl *Nancy (Taiwan)*
**73** Famous Quotes *Nancy (Taiwan)*



**2** 一句話讀博德 Quotes from Borde
**70** It's Vow-Fulfilling Time!!
**74** 編輯小語
**封底裡** 食譜——椰香芋頭煲、南洋蔬菜捲
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》、《願行願行》、《精益求精》、《安貧樂道》、《誠信修睦》、《鵠的誠固》、《捨凡存誠》、《圓我融群》、《智圓德方》、《揚善圓道》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

講師要做到「居上不驕」：

「江海不知滿，無細流不納，故能成其深遠；

華獄不知滿，無拳石不容，故能成其高大。」

**P.4**《養心培德率以正　代天宣化重責承——道學院講師班》

---

三天主考：**三**反觀隅一理通　**天**心同體地相容

**主**敬存誠無他技　**考**題下筆心用功

紫衣和尚：**紫**氣東來喜相逢　**衣**被群生樂無窮

**和**平無爭氛圍繞　**尚**志德培道同風

**P.14**《恩師慈語——靈靜性圓》

---

守中者，精神不外用，向內返觀。

若依言求究竟，不但不能至，反成障礙之弊，故以言說悟道，離道愈遠。

唯守中者始能之常執中道，安步中道，是守中者之分內事。

**P.19**《《道德經》第五章　守中章（下）》

---

前人慈悲「言教不如身教」，

「言多必失須慎重，渡化頹劣心寬容，不偏不倚且守中，

如如自在顯性王，身體力行杆影立，教之以道理宣揚。」

渡人成全人要先聽對方的心聲，然後點到爲止，不然說太多使人反感。

**P.24**《言教不如身教（下）》

---

「心同者，心連心，才能走得更遠；

德同者，零距離，才會走得更近。」

心連心才能手牽手，修辦道是一生的事，路很漫長，

如果只有自己一個人，會走得很辛苦。

所以我們在道場上與同修要心手相連、群策群力、共商共辦，

這條修道路才能走得遠。

**P.27**《心同德同（上）》

---

恩師慈悲：學佛行誼先結緣　不爲自己護良賢

慈悲喜捨無私偏　不惜自身濟頑顛

生命無常速修圓　圓滿身心化坤乾

五項修煉謹慎參　參悟實意履行踐

**P.32**《修道最怕的是什麼？（上）》

「專才教育」是對發心宏法度生的人才，
施以完整的學術及宗教哲學教育，祈個個成爲眞正的神職人員而鋪路。
專才教育的宗旨主張學行並重，定慧合一，
且祈每位學員，除了能提昇其奉獻道場之能力外，
個個亦能成爲一個快樂的修道人、智慧的學習者、有德的宇宙人、
圓融的諮商者、健康的現代人、完美的精進者。

**P.35**《不一樣的畢業典禮》

---

春分，紐約，1°C，雪雨
屋外，是個大冰窖；屋裡，是個小暖炕。
墓碑間吹起陣陣常州家風
身，已冷冽到極點，凍；心，卻滾燙至無言，慟！

**P.42**《那36小時的感動！》

---

在人生的過程中，我們會碰到順境、逆境、不如意、挫折，
沒有人可以例外。
下一次碰到挫折時，你可以選擇怪罪別人、詛咒老天爺不公平，
但這些都不能改變事實。
就從現在開始，當我們碰到挫折時，先學會停止埋怨吧！
那麼未來，將會與眾不同！

**P.4**《生活智慧故事——上一堂「挫折」的課》

---

**Buddhas' kindness teaches us to remain determined and strong, no matter how the world's negativity is affecting Tao cultivators every moment of their lives.**

**P.68**《Wisdom》

---

**Life is very simple: we work hard to be a high achiever in many areas, but our focus should be more on what we can do and how we actually are and how we deal with life and people in general.**

**P.69**《May - Our Exam Period》

---

**Life is never easy if we are always driven by our greed. However, if we see the world with gratitude, life will really become a gift.**

**P.73**《The Story of a Blind Girl》

# Quotes from Borde

特稿

◎編輯組整理
◎前人慈悲

# 養心培德率以正 代天宣化重責承

## ——道學院講師班

### 心是最重要的功夫

各位講師大家早。今天是我們講師班第二年上課，非常高興。因為講師在我們道場上負有代天宣化的重責，要把我們辛苦所收穫的一切最珍貴的道理，宣化給世界上所有的衆生。在道場上，由於我們能夠了解到修道、辦道的功夫在哪裡，方才可以以身作則去宣化。所以講師在自己的身心方面，第一要把自己修好。修道就是修心，我們講道也是講心，把心先修好、講好，才可以與衆生心心相印、相互溝通，進一步才可以感動人、可以化人，也才能讓自己常常回過頭想想：今天我所講的合乎道理嗎？如今，大家都已擔負了這個責任，一定要清楚了解：我的心在哪裡？要知道：你的心時時在動、刻刻在動，如果心把握不定，你講出來的道理就跟著你的心走，它也會變，也會彎來彎去，你想：這樣道理能講得好嗎？一定是講不好。所以，我們的心是最重要的一個功夫。

我們先看一看什麼叫做心。皇中慈悲我們：心只是變化的一個樞機，這個心既不在外，也不在裡邊，我們的心就在微妙之中，不斷變化，它像是一個機關，不斷發動，一發動，就發生許多變化：善的、惡的、對的、不對的，就有這些事情出來。心的本體原是一無所有，本來它是很平靜、是定定地在那裡，因為有了變化，才分出動靜。《道

德經》講：「常無欲以觀其妙」，心中若能經常沒有欲念、沒有煩惱痛苦、沒有牽掛，就能觀照到其中的奧妙，這個妙就是變化的樞機。

宇宙在無窮變化中，這個世界每一分、每一秒都在變，天在變、地在變、人在變、我們的心也在變，一切變化都生於心，所以最難控制的是我們這個心。為什麼要講心？你想，我們的心念本來要講的是道，但是當你有嗔心、有妒忌心、有任何不好的心，念頭一動，馬上就會改變你所講的資料。這個心會將我們所有的動作凝聚在一起，要你變、要你動、要你什麼，由於你的心動、你的念動，你的嘴巴也會講動。所以我們作為一個講師非常重要，心如果管不好，事情就會變糟。

何謂性呢？天命之謂性，上天的命令加在我們身上就是性。性是所有一切萬物的根本，是原靈的本體—我們的性有一個靈，這個靈失掉就變成我們的心，所以我們這個性全靠靈。性在沒有動之前，我們的心是樞機，將動之際，樞機發動在性。性它是很善良的，當你在動不好的念頭時，性會統治你；可是當你的性一跟著心走，它就迷昧掉了。心可好可壞，性是諸善的，心性總管人生，所以先賢講：「心為身之主，心正則身正，心正則行正」，心是我們一身之主，你的心正，身體就會正；你的心正，你的行動就會正。以前的聖人修德非常重視正心的功夫，認為是一個人進德的重要關鍵。我們作為一個講師，就要在心性上用功夫，這是很重要的。如果我們作為一個講師隨便講，講道不講，講心裏的仇恨，惹出是非，你看我們要擔多少過？讓人家聽了之後念頭轉變，轉變成好與不好，沒有在研究真正的道理。所以我們一切要以修心為原則，這是很重要的。

## 身病易知，心病難覺

人心為何不正？我們做人不論是誰都一樣，這個心隨時都管不住，它一接觸外緣，就起了不平、起了不正。所以我們人的疾病有兩種，一種是身病，一種是心病。身體的病容易知道，頭痛啦、牙痛啦、腹痛啦，好容易就知道；還有一種是心病，心裡患的病，常常自己不覺得，或者不以為病。有四種心病，得到之後就是很難醫治的，等到你發覺自己的心有病時，已經來不及了。這四種心病是什麼呢？一是私心，只要是人就一定有私心。凡是私心自用的人，只有個人而沒有他人，樣樣依我為理，於我有利，我就要做，旁人都不管的。

## 講師，第一要把自己修好。

**修道就是修心，我們講道也是講心，**
**把心先修好、講好，才可以與衆生心心相印、相互溝通，**
**進一步才可以感動人、可以化人，**
**也才能讓自己常常回過頭想想：今天我所講的合乎道理嗎？**

私心的人，心中只有權利而沒有義務，只有我要收取多少好的利益，要我付出是不可能的；私心的人，會認為「今天我是講師，我不用做事，有什麼事叫別人做就好」，這樣的立場對嗎？想一想：我們做人在世界上，哪一個人不做事？任何人都要做—你勤奮，你的屋子就會乾淨；你懶惰，屋子就變成垃圾堆。人的心也是這樣，你一有私心，心裡就堆了很多垃圾，它是不乾淨的，所以一定要有「這是我的義務」的想法，去把它打掃乾淨。否則的話，雖然是父子，也會變成無親。

我在香港見過一位唱戲的，為了財產，等到臨死的時候父子反目，不認他的兒子；同樣，夫妻也是為了很小的事情，為了權力、為了利益，也會反目離婚；母女也是，雖然母女那麼親，為了一點小的利益、小的事情，分財產不均勻，母女失和；還有兄弟姊妹，父母過世後財產分不均勻，結果兄弟相殘；以及朋友之間為了爭奪利益，好朋友變得一點義氣都沒有，這就是我們私心的後果。

私心的人「掩人之善而截以為己長」，他遮蓋掉人家的好處，拿出來當自己的長處。當一位講師不能做這種事，我們能講的事就講，不能講就不講，講出自己心裏的話，與人能夠契合，這才是我的。你把人家的拿出來，統統不是自己的；自私的人「遷人之私竊以為己直」，人家的私事不可以講的，你拿來作為宣化的材料，以顯示出自己的正直，這種事情太危險，我們不可以做。

今天站在講師這個立場，上台就是代表諸天仙佛、代表聖賢，千萬不要拿人家的私事當我的話題，還批評一番，或者放縱自己的七情六慾，還以為自己跟大家有共同喜好。所謂「去山中賊易，去心中賊難」，我們要想一想：到山中去抓賊好容易，總歸有

一天被你抓到的；去心中的賊呢？實在很難，這個賊與病一直在我們心中，你看，我們的心還能平嗎？

## 心念一動，講的道理即刻就變

第二是偏心，什麼叫做偏心呢？如果我們一個人有了偏心偏見，對人對事的態度、講出來的話，就完全失去平衡，只知道「逞一己之身，炫一己之學」，講自己了不起、自己怎麼好，把所有的好處都攬在自己身上，甚至「以剛愎作為率性，以堅強作為率性」，把私慾當作合理的、應該做的，抬高自己，看輕別人，這些都是偏心的現象。作為一個講師，如果心有所偏，在講課之中，心念一動，我們講出來的東西即刻就會變，變得不可想像。《大學》所謂「身有所好樂，則不得其正」，一個人心中若存有偏好的娛樂，他的心就不能正；「身有所憂患，則不得其正」，你的心中有所憂慮，心就不能正。我們講道要講正，不要偏，偏心就是失掉自己的一切，雖然講得好，但是不能與他人的心相契合，這是很危險的。

第三叫做欺心，欺心的由來就是作為，一個人欺騙自己的心，他會發出動作來的，會「掩其不善而著其善」，不好的統統是人家的—「如果不是因為你，今天不會這樣」，把自己好的地方大量宣傳，表面上樣樣都做得非常好看，其實心中想的完全不是這樣，這個是欺心；就算心裡覺得不對，還是要做，這就是違背自己的良心。

第四是疑心，這個病任何人都有，一件事情來他就疑東疑西，還要聽信人家背地裡講的話—我從來不聽人家背後的話，為什麼？有話他應該當面跟你講，不應該在背後講，這就是疑心。要遮掩的地方我們應該遮掩，心裡有話就應該直說，遇到事情要真正地把心坦坦誠誠，如果遇到困惑的事情，你心中猜忌，又不放心，講話、做事還得小心翼翼，你看這個人做事痛苦不痛苦？煩惱不煩惱？

其實疑心與上述三點有密切關係，而且互為因果，這個因種下去就是有果，你偏心，就教壞人家偏心；你私心，就教壞人家私心；你欺心，教壞人家欺心。

有時因為他有了疑心，就連帶產生欺心、偏心、私心的行為出來，也有時因為先有了其中某一種的私心、偏心，進而產生疑心。這就是因果循環，這個因果是很厲害的，我們修道人一定要信因果，一個人種什麼因，以後就是結什麼果，既然修道，為什麼要種私心、偏心的因，讓將來結果是私心、偏心呢？何不開朗地什麼都可以啊！因為我們已經修道了，連生命都看淡了、交給老天了，還有什麼比這個更寶貴？沒有了，最寶貴的就是我們的心。我們一有心，什麼事都可以做；再加上無為的心，便能與這個世界相應。這個世界上，人心用得太多，人人用害人的心、利己的心，我們修道人不可以的。

## 心有所求，就落入攀緣

這許多心是從哪裡來的呢？落入攀緣。為什麼攀緣？因為心有所求，希望現在先打一個基礎。所以好多辦道人辦到後來，很好的朋友變成冤家，為什麼？就是為了攀緣，覺得他學問好，有所求；覺得他有錢，有所

## 修道就要養心，心中不要住著任何一樣事物。

**修道人不要讓意念擾亂了心中的寧靜，**
**不要讓慾念擾亂我的心情、弄得我們的心永遠不安，**
**不要因爲被世間種種的人情、感情、事情等等，困住我們的靈性，**
**否則你的靈光永遠發揮不出它的功用，永遠無法照亮自己、照亮他人。**

求；覺得他能幹，有所求，就去攀緣，攀到後來能成功嗎？不可能啊！你身上擺點泥土、種盆蘭花，種得成嗎？種不成的啦！它遲早要掉下去，連泥土都沒有了。所以這個緣不要攀，上天給我們的樣樣都有，只要我們是真心的，祂樣樣都會賦予你，所以一點都不要攀，一點都不要求，你所求來的，這裏進、那裏出，划算嗎？所以我們的修道，第一要把這個心管好，要走正路，走上自立自強的路，始終如一，大家一心一意修，你不需要攀緣，人家自會來跟你好，你不想要發財，人家也會給你，給你錢做什麼？請你幫他行功了願，不是要什麼。所以我們處理任何事，都得先把因種好；因種好了，果就圓滿；你的因種得不好，你的果絕對不好。

好多人問我身體不好有什麼辦法？我說妳求仙佛是很好，但是我從來不求的，我知道我的業力需要我還，我用什麼方法呢？我就教他，你要面對現實，你要跟你的冤親債主講：「請你保佑我身體健康、精神飽滿，我所有做的事、所做的一切功德，都會用來請老師安排你舒舒服服，你不要來把我弄得糊里糊塗、身體不好、這樣不好、那樣不好，我不會屈服於病痛的，我的辦道心、我的修道心始終如一，但是你能助我一把力，我可以做事，你可以得到益處，我們兩者都是平安，所以你要幫我。」一定要親口講，這樣的因種下去，我的果就會很好。好多病我從來不看醫生，把看醫生吃藥的錢拿來佛堂行功，我到處盡心盡力。所以攀緣這個問題真正要不得，你攀上來的緣將來是非太多。

修道就要養心，心中不要住著任何一樣事物。我看著這個、想著那個，本來清淨的心就動起來了，茶杯、金杯子、銀杯子、銅杯子、磁杯子都是一樣啊！就是沒有杯子，兩個手捧一捧也是可以啊！這有什麼關係呢？為了一樣東西動了我的心，心中的靜沒有了。修道人不要讓意念擾亂了心中的寧靜，不要讓慾念擾亂我的心情、弄得我們的心永遠不安，不要因為被世間種種的人情、感情、事情等等，困住我們的靈性，否則你的靈光永遠發揮不出它的功用，永遠無法照亮自己、照亮他人。

所以我們想成聖成賢，第一就要把心端正好，如果我們的心不正，身體做出來的一定也失去檢點。因此，作為一個講師，修身功夫是很重要的；如果你的心稍微施錯一點，表現出來的動作就會完全不同，講的話也不同。今天代表上天，講道不是站上講台才算，天天都在生活中宣化，使衆生從凡人

慢慢變成仙佛，這不是一件小事，第一就是要檢點我們的身心。所謂「種樹者必培其根，種德者必養其心」，種一棵樹要先培養好它的根，想行功立德的話，就一定要先把心養好，這是最重要的根本。所以今天我講這篇養心的功夫，就希望我們大家是一個種德的人，大家要培其根、培其心，把我們身心培養好，將來樹大葉大、開花結果，讓我們結成蓮花果，把我們的心養成菩薩心，將來可以救渡天下，將道理講得非常的好，句句是真、句句是原則，句句是教我們做聖人，不要做凡人，好不好？（好）這樣我們就能盡到自己的心、自己的責。

## 有逆有順，才能成長

做一個講師，是我們道場上非常重要的棟樑，是能夠承擔重量之才，好比房子如果棟樑不正，沒有份量可以承擔這個房屋，將來是不堪設想的。所以作為一個講師，要既能順應，又能逆受—順來的大家都喜歡，但是逆來的喜歡嗎？（不喜歡）不喜歡也要接受啦！逆來也要受，為什麼？這是人生的過程，有逆有順，才有讓自己成長的機會，你老是喜歡順的—「你好啊！你了不起啊！你是個大人才啊！」這些聽慣了你還有什麼？所以還要來一個逆，讓我們在逆中知道事情的難為，知道怎麼講話，知道怎麼待人、怎麼應付，也是一門功夫啊！你碰到一點點不對，你就頹喪、發脾氣，這不是我們當一個講師應該有的。所以更加可以拓展，經過順逆之後有了人生的經驗，有了道理的提升，我們將來可以站在立場上，把我們所需要的拓展出去、推廣出去，這不是助你成為一個人才嗎？你要是沒有經過順和逆的磨練，等到有一點點事情來，你不知怎麼做，煩惱就生起了。天下的事總歸有解決的方法，總歸會平靜的，用不著急，也用不著煩。可以的話，我們就拓展道，萬一我們不成功，也守住自己的崗位—你是講師，你就好好做一個講師，在修持、助人、辦道各方面把握住一

定的原則。

好比與人相處，我們應該是什麼態度？先不要要求人家，先問問自己：我是不是一句話就面紅耳赤？兩句話、三句話就動手？這樣可以嗎？不可以的。我們要了解，作為一個講師，是要斯斯文文，對人依禮相待，與人相處講話，一定要開開心心，不要板起臉，板住臉你自己也要用氣力，也很辛苦，人家看了也不是很開心。而作為一位道場聖職人員，對前人、點傳師、壇主、後學，也都要能圓融溝通。世界上的煩惱哪裡來的？都是自己找的，你不能圓融、不能溝通，就與人有瓜葛，有瓜葛你就煩惱—不是人家煩惱，人家可以離你而去—「你是董事長，你發脾氣好了，對不起，明天我辭職了」，別人可以這麼做的。所以我們當一個講師要做好責任內的事，基本的原則就是要快樂，做一個講師要非常快樂，不能常煩惱痛苦—哎呀！今天怎麼樣，明天又怎麼樣…。世界上只要是人，大家要做事，你不做，待在家裡面壁，你就會覺得沒意思。做任何事一定有煩惱、一定有麻煩，我們好好地去解決，這才是我們根本的快樂。

對於任何事情都要去了解真相，明白真相之後，你就可以解除困難。天下沒有困難的事，了解一件事情的目標在哪裡，用方法來解決，方才能夠享受成長的喜悅。從處理事情的煩惱中，可以讓我們在智慧上、在人生上得到成長，提升我們好多好多的經驗，這是值得我們開心的。你雖然受一點點的麻煩，卻可以得到無窮的益處，從愚痴、誤解、攀緣、執著，從這許多功夫上都可以增加我們的經驗，這件事我經過了，我很了解；那個也是，我很了解—懂得每件事的根源，處理起來就很簡單。

## 起心動念非常重要

所以我們的起心動念非常重要。有一對師兄弟修道修得很好，戒律也守得非常嚴謹。有一天，兩人一起經過一間廟旁，鄰居有個女孩子站在走廊下，師弟看見了，說道：「哎呀！這個女孩子真漂亮！」師兄說：「不要管人家了啦！我們走了！」師弟說：「我還要看一眼」，走過去了還要回頭看一眼，看了一眼之後回到廟裡，天天心裡放不下這個女孩子，別人跟他講什麼、叫他做什麼，他都是六神無主，沒有了主意，心中一直想著那個女孩子。就這樣子糊里糊塗過了50年，50年後大家都老了，師弟還是沒忘掉當年的女孩，就跟師兄講：「我心裡總歸有一件事」，師兄講：「唉啊！老弟，我知道啦，你就是看了那個女孩子，還是想著」，師弟說：「對！你有沒有辦法請那個女孩子來我們這裡，讓我看一看？見了一

**任何事情明白眞相之後，就可以解除困難。**

**了解一件事情的目標在哪裡，**
**用方法來解決，方才能夠享受成長的喜悅。**
**從處理事情的煩惱中，可以讓我們在智慧上、在人生上得到成長。**

面，我就死心了」，師兄想盡辦法去找，一找找到了這個女孩子，把這情形講給她聽，「我們師弟希望女施主能讓他看一看」，這個女施主說「好啊！」，就跟著師兄到廟裡。師兄跟師弟講「她來了」，師弟撐起精神坐起來，坐在床上等，幾分鐘後，女孩子來了，一看，啊！是個老太婆，皺眉皺眼，什麼老態都出來了，這個師弟「ㄏㄚˊ」一聲，斷氣了。所以你想，我們想盡方法，執著一個念頭，連自己的生命都可以支撐下去，一直要等，等到的人卻已經完全不同—以前是一個美女，現在已經是雞皮鶴髮，根本是兩樣了。你想，人生就是那麼短暫，哪裡還可以終年不變呢？

在辦事上，要能做到承上啓下。怎樣可以承上？要做到內心真誠、語言謹慎，禮貌要周到，要謙虛忍辱，有什麼事我們總歸要低心下氣，就算是有人罵你幾句，你要忍下去，為什麼？他要給你一種深深的責備一定有他的原因，有的時候他為了這件事要讓大家明白，就算根本不是你做的，他也會借助你來講給大家聽，這種事我們都應該要體諒的。

## 以身作則，居上不驕

如何啓下呢？要施惠於下，我們作為一個講師，是代天宣化的人，要代表上天慈愛衆生，所以對下面的後學要施予恩惠。恩惠要怎麼施呢？以身作則，以自己的本身作為一個法則，讓每一個人看了都要跟你學、跟你走。孔子曰：「其身正，不令而行；其身不正，雖令不從」，你的身體做得端端正正的，一點都沒有瑕疵，不需要命令，別人一定跟你走；若是你做得不端正，做出有虧於良心的事，就算下命令要別人做，別人都不會理你—「你是假的，我回家了」。所以說「子率以正」，如果你都以正道去率領他人，哪一個敢不正呢？從這些言行舉動來做，才算達到承上啓下。

# 講師要做到「居上不驕」

**「江海不知滿，無細流不納，故能成其深遠；**
**華嶽不知滿，無拳石不容，故能成其高大。」**

講師要做到「居上不驕」，這點是最重要的。每個人都可以往上提昇的，就算你是小道親—今天是道親，明天就變老道親，後天就可以變人才、變講師，可以升壇主，慢慢可以升點師，可以升前人，這個都是我們人生的步驟，每一個人都可以的。所以我們千萬不要一升到上位就感到驕傲，天下事不值得驕傲。你看我們現在的博士，得到一個博士已經了不起了，但你是教育的博士，建築就不懂了，值得驕傲嗎？你還是得低頭求人啊！天下就是這樣，我們知道的實在太少了，能夠講給人聽的地方永遠都不夠，到老都不夠，這樣才好啊！

所以有句話說：「江海不知滿，無細流不納，故能成其深遠；華嶽不知滿，無拳石不容，故能成其高大」，大海從來不自滿，所以雖是小小的一條水溝，水流進去，大海都容得了他，這是大海之所以能夠成就其深且大的原因；高山從來不自以為最高，就算如拳頭一樣的小石頭，它也能夠接受，這樣才成為高山，這就是寬容之高貴。《詩經》上說：「予懷明德，不大聲以色。」孔子也說：「聲色之於以化民，末也。」如果我們明白好多道理，能時時刻刻懷著光明的德性來教化人民，而從來沒有「喂！你要去做啊！」這樣用臉色難看、用聲音大來教化民眾，這才是正確且高貴的態度，因為用聲音大、臉色難看來教化人民是最不好的。作為一個講師，是道場中萬人的模範，我們所學的是非常高尚尊貴的，但我們不是以聲、以色來表現，而是以柔、以軟，這樣子方才可以。

講師也不要落入權位之為。我跟大家講，我從來沒有想過要掌權，我有什麼權？我們只是一個凡人，能有生殺之權嗎？今天我要你生你就生，要你死你就得死，可以嗎？好像我們的權威也是啊！你跟我好，我就用你；你不跟我好，我就不用你，這樣的事情可以嗎？不可以的。作為講師的人應該明白：聖職人員做的是聖事，不是凡事，凡事有你我他，聖事沒有，我們一視同仁。今天我做的事，你明天也可以做，沒有什麼了不起，沒有大、沒有權，所以處上位的人不能驕傲，這樣才能使得所有來修道的人明理懂事，達到人人開心、人人喜悅的境界。

## 繼往開來，傳承道統

如果我們能達到這種修持的境界，就可以繼往開來—雖然我只是一個小小的講師，但是我有資格可以把古聖先賢這個殊勝的道統傳承下去，可以帶動所有的人走向我們修道的路程，也能夠證實真理的妙用，建立起道德，在種種言行當中，做一個典型、做一個模範，開拓未來大同之道路，這個是我們的責任。希望大家能把心力盡到最後一分鐘，這條路能始終如一繼續下去。為此，我們要創新，不要一味固執地守舊—「這是老規矩，這是對的」，你看這幾十年來，整個世界創新得無法想像了，但是你可以講它不好嗎？沒有創新就沒有新的希望，所以要在創新的原則下，培育後進年輕有為、有能力的講師出來，讓後來者居上。

此外，身為講師，要不斷從懺悔中了悟並贖罪。人每天都會犯錯，所以恩師很慈悲，讓我們一天有三次的懺悔，在懺悔中真正贖罪。我們常懺悔，就會覺得心中好安逸、好自然，有無罪一身輕的喜悅，從今之後一生都沒有負擔了。更加要用溫暖的心、冷靜的頭腦、微笑的臉、仁愛的動作、坦誠的真心與智慧來站穩我們的立場，如果我們可以達到這樣，那就是面面俱圓、法喜充滿。希望我們每一位講師都為著我們的未來，把溫暖的心付出給大家，凡事用冷靜的頭腦想清楚，每天都要微笑，都要用仁愛的心去愛大眾，對每一個人都要真誠—如果不真誠就感動不了人，你講得再怎麼好也沒有用。好比你講要用慈愛的臉待人，結果你的臉緊繃繃，講和動作完全是兩件事，人家聽了就會不舒服。

每位講師都能做到這樣，我們的道務一定鴻展，我們的付出有價值，如果不是這樣，就達不到我們的目標，實在太可惜。所有的犧牲一定要成功，犧牲卻得不到成功，是我們自己的失敗。所以希望我們的兄弟姊妹大家努力，在我們老師的教導之下，真心付出一切，得到真正的收穫—這個收穫不是現在得到，而是為我們未來超生了死、天上的果位，為我們的祖先而犧牲奉獻，為我們自己未來的子孫，也讓他們受到你的益處，這樣方才不辜負我們身為一個講師的宏願與付出。

最後祝福大家：前途無量，功德也是無量，負擔也是無量，我們大家朝著無量的路途，大家一起進展，謝謝。

# 恩師慈語——靈靜性圓

◎編輯組整理　◎二〇一六·五·十三　澳洲阿得雷德　宇德佛堂

三反觀隅一理通　　天心同體地相容
主敬存誠無他技　　考題下筆心用功　吾乃

三天主考　奉

申命　降佛壇　參過
申駕　不多言　侍立一邊　　咘咙止

紫氣東來喜相逢　　衣被群生樂無窮
和平無爭氛圍繞　　尚志德培道同風　吾乃

紫衣和尚　奉

申旨　來到壇中　參叩
申駕　會見徒童　沙盤批衷　　咘咙止

萬眾一心協力辦　　各盡所能助滿圓
一路顛簸互鼓舞　　切莫指責多提點
饒樂之事能禮讓　　勞苦之事要爭先
先之勞之無尤怨　　百尺竿頭更精全
欲聽人言平己見　　欲治公事去私險
放下執著多參商　　和衷共濟辦圓滿
一念疏忽錯起頭　　觀省思維己缺陷
一念裂決錯到底　　善保眞心初發點
人情道事無須管　　管人一分一塵染
聖賢道事當要爭　　爭得一分一超然
學道修行始終貫　　重聖輕凡使命擔
歡喜承擔甘願受　　代天宣化無爲捐
道在師傳修在己　　三寶心法愼研參
如筏喻者法應捨　　離相入眞實修虔
談天說地眞理循　　勿可自滿慧眼觀
轉識成智心悟通　　迴光返照如來圓
心燈點亮耀世間　　彌勒淨土在目前
善培心中一畝田　　幸福種子一念間
菩提善心誠不退　　慈悲喜捨在蔓延
心田不生無明草　　覺苑盛開智慧蓮……

# 恩師慈語——靈靜性圓

◎編輯組整理 ◎二〇一六・四・二十二 澳洲雪梨 巍德佛堂

煩惱菩提一線隔　菁存德凝蕪去捨
執本秉要一心合　清虛德守卑爲則
道志巍巍一理徹　青雲德固眞般若
潛移默化一視同　精進德業萬事和　吾乃

**道濟活佛　奉**

申旨　降來佛地　參叩
申駕　聯合法會天人齊　得來不易當珍惜
丙申之年撼動心　驗爾修辦否專一　哈哈止
學道當以智慧鑽　專注一境息妄貪
修行須以方便繩　善巧迴轉心量寬
閒時吃緊靜處修　忙中不亂動處煉
念茲在茲心行深　動靜合宜如意禪
修禪持戒無須煩　心行平直處處歡
虔恭合掌令歡喜　隨處安閑行自然
道本自然無夾雜　矯揉造作眞心掩
隨高隨低隨緣過　或長或短莫埋怨
風波境界立身難　學修講辦心放寬
萬事盡從忙裏錯　此心更向靜中閑
捨身容易捨念難　切問己心眞修安
欲乘寶筏渡苦海　切莫尋常被眼瞞
菩提本是自性覺　狂心若歇般若顯
若起心念即是妄　存誠去妄自在觀
淨心本在妄心中　寧靜致遠心坦然
但正心念無三障　無心入聖超塵凡
法門無二善歸根　轉動寶藏行安然
心無罣礙常常念　諸佛時時在目前
不執一念離諸相　明理實修意誠虔
人人可以爲堯舜　個個都可成聖賢……

# 恩師慈語——靈靜性圓

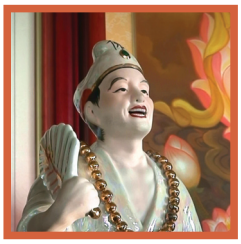
◎編輯組整理　◎二〇一六·五·二十　澳洲北領地　恆德佛堂

善發菩提心　　即是成佛因
拔苦予眾樂　　慈悲爲根本
常與人方便　　入究竟法門
欲得如來果　　菩薩行至尊　　吾乃

**南海觀音**　奉

申命　降臨壇宸　參過
申駕　賢士均安　聽吾批文　　哈哈止

良心發現悔過往　　佛心流露現慈光
慈光須從自性發　　一心具足萬行藏
行藏無心包萬象　　制心一處事成章
成章順理無虧愧　　道心秉持行圓方
圓方無礙得自在　　智心捨凡聖業忙
業忙於道順天理　　慧心妙用行十方
十方圓融爲無爲　　誠心不二感穹蒼
穹蒼無私濟賢良　　常心是道應柔剛
柔剛合道調中節　　正心無偏性明朗
明朗孤雲出巒岫　　無心野鶴安無糧
無糧自由有食困　　捫心自問深思量
思量不中道理參　　本心善良眞發揚
發揚長處避其短　　慈心悲引挽群蒼
群蒼無盡止玄妙　　修心無住守綱常
綱常倫理爲人本　　直心淨土護道場
道場責任當圓滿　　忠心耿耿坦蕩蕩
蕩蕩君子立標杆　　明心通理見性王
性王無邪當認清　　觀心無我發光芒
光芒指引回家路　　眞心實意守道方
道方理圓培德進　　用心無爲遍十方……



# 莫忘初衷

mo wang chu zhong

◎活佛恩師慈訓
◎調寄：天亮了
◎編輯組整理

0 3 3 ‖: 6 5 6 6 6 0 0 3 3 | 5 3 5 5 5 0 0 3 3 | 6 5 6 6 6 0 0 3 3 |

那時 一個初愿， 心發 菩提悲愿， 讓我 想起初衷， 沒有
na shi yi ge chu yuan xin fa pu ti bei yuan rang wo xiang qi chu zhong mei you

大好因緣， 珍惜 歲月年年， 步步 踏實誠虔， 歡
da hao yin yuan zhen xi sui yue nian nian bu bu ta shi cheng qian huan

5 6 6 5 5 0 0 5 5 5 | 5 4 4 4 4 0 4 5·6 ‖ 1. 6 3 3 0 0 3 3 3 |

絲毫怨言， 就在這 無拘無束 清靜的 地方， 看見了
si hao yuan yan jiu zai zhe wu ju wu shu qing jing de di fang kan jian le

喜 天天， 一念心 修 行上， 要堅持
xi tian tian yi nian xin xiu xing shang yao jian chi

3 2 2 2 — 2 3 | 4 3 3 — 0 3 3 ‖: 6 5 6 6 6 0 6 6 3 3 |

一道光芒 璀璨耀眼； 就是 天道寶貴， 幸逢明師
yi dao guang mang cui can yao yan jiu shi tian dao bao gui xing feng ming shi

5 6 6 6 5 5 0 3 3 | 6 5 6 6 6 0 6 6 3 | 5 6 6 6 5 5 0 5 5 5 |

妙指一點， 當下 自在無礙， 誠心不二，一念觀玄， 黑暗中
miao zhi yi dian dang xia zi zai wu ai cheng xin bu er yi nian guan xuan hei an zhong

2. 5 4 4 4 4 5·6 ‖ 6 3 3 — 0 3 3 i | i 7 7 — 7 3 7 |

明路 照耀了 心間。 不要 徬徨， 不要
ming lu zhao yao le xin jian bu yao pang huang bu yao

己愿。 你不要 迷惘， 不要
ji yuan ni bu yao mi wang bu yao

| 7 66 — 06 7 1̇ | 2̇ 2̇ 2̇ 2̇ 2̇ 2̇ 2̇ 1̇ 66 6 7 | 1̇ 1̇ 1̇ 1̇ 1̇ 1̇ 1̇ 7 66 6 1̇ |

迷 亂。 就 算 是 顛 沛 流 離，都 一 樣 勇 敢，放 下 煩 惱，無 心 自 然 菩 提 現，不 執
mi luan jiu suan shi dian pei liu li dou yi yang yong gan fang xia fan nao wu xin zi ran pu ti xian bu zhi

埋 怨。 就 算 是 喜 怒 哀 樂，守 中 節 無 偏，割 下 意 必 固 我，眞 智 妙 慧 顯，我 不
mai yuan jiu suan shi xi nu ai le shou zhong jie wu pian ge xia yi bi gu wo zhen zhi miao hui xian wo bu

| 7 7 7 7 7 7 7 6 66 6 5 | 2 3 3 — 0 6 7 1̇ | 2̇ 2̇ 2̇ 2̇ 2̇ 1̇ 66 6 7 |

著 境 相， 心 靈 清 靜 復 本 顏； 認 眞 理，一 心 不 變 信 念 堅，默 默
zhuo jing xiang xin ling qing jing fu ben yan ren zhen li yi xin bu bian xin nian jian mo mo

在 乎 人 云，修 道 修 心 自 性 圓； 存 天 理，修 德 強 恕 道 念 堅，剷 除
zai hu ren yun xiu dao xiu xin zi xing yuan cun tian li xiu de qiang shu dao nian jian chan chu

| 1̇ 1̇ 1̇ 1̇ 1̇ 1̇ 7 6 6 6 1̇ | 7 7 7 7 7 1̇ 7 6 5 | 5 — — 0 7 |

耕 耘 著，花 開 又 結 果， 看 爾 明 理 悟 道，爲 師 笑 了， 心
geng yun zhe hua kai you jie guo kan er ming li wu dao wei shi xiao le xin

無 明 草，花 開 於 覺 苑， 看 爾 明 理 實 修，爲 師 笑 了， 心
wu ming cao hua kai yu jue yuan kan er ming li shi xiu wei shi xiao le xin

*Fine*

| 1̇ · 7 6 — — ‖ 0 0 0 0 3 3 :‖

安 了！ 這 是
an le zhe shi

安 了！
an le

——本道歌恭錄自2016年4月30日所羅門群島樸德佛堂法會

# 《道德經》第五章
# 守中章（下）

◎南極光

**天地之間；其猶橐籥乎，虛而不屈，動而愈出。**

- 風箱：一放一收：放—春夏；收—秋冬。

- 人亦是個大風箱。
  - 身：一呼一吸，停了就死亡—人的陰陽消長。
  - 心：本空，但漸漸的有物了，煩惱因而漸生，生命不再自由自在，時時被外在的變遷而左右，風箱也推不動了—所以很多事情總是想也想不通，因為智慧不見了，被蒙蔽了。
  - 物：貪、嗔、痴、自滿、自負、自大等，塞住了咱們的心間。
  - 格物致知。

「天地之間」，人在其中也！（天地人）—所以人必須要虛空，才能配合天地的運行，發揮出天地的精神，如此才能與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序，與鬼神合其吉凶。—成就世間聖人。

「屈」是窮盡、竭盡的意思，而從「虛而不屈」一詞當中，可以明白到因為有了「虛」的這一個空間，宇宙間的萬事萬物才有了發展的機會；如果套在人的身上，一個人若能時時處於虛，心中的那一股正能量，也會綿綿不絕的流露出來；即如第六十章所曰的「綿綿若存，用之不勤。」

**多言數窮，不如守中。**

「不如守中」，就是守在虛的狀態，使自己在二六時中裡，都能夠清靜無為。

「多言」就是太多的作為，而多言數窮意思就是不要有太多作為，要虛，要保持「以萬物為芻狗，以百姓為芻狗」的狀況（平等），保持這個樣子，不去干涉；越干涉，就會越技窮（有為），事情就會越弄不好。

「多言」亦是政令、權力的意思，這是世人的弊病，都喜歡施發號令去征服他人、掌控他人，說透了，那也不過是要滿足各自的慾望與虛榮心而已！然不知政令越多，越不能成效，越會令衆人反感與反彈。試問自

己又是否願意一直受控於他人的手中？同理心，他人又是否願意一直受控於自己的手中？壓力如是日以累積，有朝一日，一定會生起反效果，最終也是自己自食其果而已。

故事：有一位美國人利用週末帶著九歲的孩子去釣魚，河邊有塊告示牌寫著：「釣魚時間從上午九點到下午四點止。」一到河邊，父親就提醒孩子要先讀清楚告示牌上的警示文字。那位孩子很清楚只能垂釣至下午四點。

父子倆從上午十點半開始垂釣，直到下午三點四十七分左右，突然間孩子發現釣竿的末端已彎曲到快要碰觸水面，而且水面下魚餌那端的拉力很強，他大聲喊叫父親過去幫忙，這種情形顯示應該是釣到了一條大魚。

父親一邊協助孩子收線，一邊利用機會教導孩子如何跟大魚搏鬥，兩人經過一段時間的拉、放之後，終於將一條長約65公分、寬約22公分、重約七、八斤的大魚釣了起來。父親雙手緊緊捧著大魚，跟孩子一起欣賞著，孩子顯得非常高興又很得意。不料突然之間，父親看了一眼手錶，收起笑容對孩子正色地說：「親愛的，你看看手錶，現在已經是四點十二分了，按照規定只能釣到四點正，因此我們必須將這條魚放回河裡去。」孩子一聽，趕緊看著自己腕上的手錶，證實確是四點十二分，但卻很不以為然地對父親說：「可是我們釣到的時候，還沒到四點啊！這條魚我們應該可以帶回家。」

孩子一面說，同時露出一臉渴望的表情，加上懇求的語氣看著父親，可是父親隨即回答說：「規定只能釣到四點，我們不能違背規定。不論這條魚上鉤的時候是否在四點以前，我們釣上來的時間已經超過四點，就應該要放回去。」孩子聽了之後，再次對父親要求：「爸爸，就這麼一次啦！我也是第一次釣到這麼大的魚，媽媽一定很高興。這裡又沒有人看到，就讓我帶回家去吧！」父親斬釘截鐵回答說：「不可以因為沒有人看到就說要帶回去。不要忘記，上帝在看啊！祂知道我們做了什麼。」說著，隨即與孩子捧起那條魚，將它放回河裡去。孩子眼裡含著淚水望著大魚離去，沒有再說一句話，默默跟著父親收拾起釣具回家了。

十多年後，這個孩子成為一位口碑很好的律師。在他的事務所會客廳裡掛著一幅匾額，寫著：「你們說話，是，就說是，不是，就說不是；再多說便是出於那邪惡者。」（出自聖經馬太福音五:37）每個來找他辦案的人，他都要求當事人必須先讀一次這句話，然後對他們說：「若是被我發現你有隱藏案情，或是不誠實，我會立即拒絕為你辯護。因為我無法替不誠實的人伸冤，那會違背我的信仰良知。」

這位律師名叫喬治．漢彌爾頓（George Hamilton），在紐約市執業，他最出名的一句話是：「我從不強辯，只照實說出事實真相，因為上帝知道我所說的每句話。」

我們要對我們自己所說的每一句話、所

做的每一件事情負責任，如此才能對得起自己、對得起天地良心，也才能立足於天地之間，而問心無愧！因為「上帝都知道我們所說過的每一句話」啊！

反觀，現今的世人卻是廢話太多，什麼是可以說的，什麼是不應該說的，完全沒有過濾過，毫無保留，都抱著「只要我喜歡，只要我高興，有什麼不可以？」之心態，想說就說，想做就做，不再為自己的言行舉止負責任，也不顧及他人的感受，從而迷失了自我，也誤了自己的人生大事，同時更造下了無邊的罪過錯，這是多麼危險呀！

## 總結本章心得

天地覆載萬物，春生夏長為仁，卻不以仁自炫，秋收冬藏為不仁，因任其自然地生滅、消長、變化、新陳代謝以致於無用，老子稱其為不仁。正是天地的大公無私處。

聖人因與天地合其德，故聖人亦不以仁自炫，聖人教世人力行五倫八德、忠孝節義，使家齊、國治猶如春天之施仁般，然在成就個忠臣、孝子、節烈、義行之歷程，又要經過多少的磨煉與考驗，猶如秋天之不仁，聖人使人勞其筋骨、餓其體膚、空乏其身，甚至行拂亂其所為，老子稱其為不仁，正因其不仁，使衆生成就非凡，亦是聖人的無私處。

天地之間，有如風箱之中空，使萬物於其中新陳代謝。風箱看似空虛一片，但其中造化卻是萬端，鼓風煽火，其氣不盡，其用無窮。（道本是真空，如風箱內之風，靜時看不出，至動用時，愈動愈出，至無可限制）

道因其深奧莫測，若強以言辭來論說，是無法道盡其玄妙的。言論愈多，離真理恐愈遠。故不如來守住中體，觀天之道，執天之行，自然妙在中道處。

萬物由生長到成熟，必經由生機與殺機始成，春夏生長萬物，秋冬借殺機之催促以成熟萬物，這便是天地陰陽消長之道中所現的生物與成物的兩種機能；當生則生，當殺則殺，在這一生一殺中現出生生不息之道。

聖人以百姓為芻狗，而命百姓為道義而面向考驗，甚至捨身以取義。故天地以生殺而成就萬物，聖人亦以生殺二機來成全百姓。

天地無心於愛物，而任其自生自成；聖人無心於愛民，而任其自作自息，故以芻狗為喻。

天地間猶橐籥者，橐象元氣，絪縕流行之用。取其動蕩鼓風之義，有虛中之妙，動則風生，靜則風止，愈動愈出，一來一往，一消一息，動靜不已，出入無間，生生不息，流通上下，貫徹始終也。

天地猶如風箱，風箱往復運動不停，風便不中斷，天地之間生殺交替不停，萬物才可存立，而生生不息。

大道常存文字外，真理不在語言中，故云：多言數窮，不如守中。

以言說悟道，當可適可而止；不言不明，反形不顯，然言多亦不明，形多反迷。故修道人，若能假言為始，棄言為終，以守中為主，最為至要。故六祖云：出入即離兩邊，說一切法莫離自性，自性動用，共人言語，外於相離相，內於空離空。若全著相，

即長邪見；若全執空，即長無明。聖人之道以忘言而體玄、守中，心領神會於「至道之妙用」。

中為道的本體，守中就是守住道的本體，因為在動的現象界中，萬事萬物時時刻刻都在變化，不過這種不停的變，乃是現象的變，並不是真理的變，因真理永遠是居於環中，以應無窮，故真正明達的人必定站在真理的立場上，靜觀萬事萬物之變，並在變中觀察其微妙之真機，善於應對，不能被變。擾亂心神而薄知淺見的人，因自己之立場恍惚不定，所以隨變而變，不但變得真機觀察不出，且被事物之環境所左右，時憂時喜，患得患失，一生因此便要在迷惘茫然中盤旋，故老子說本章的用意，便是教人要好好的守住，人的當然立場一中體，這中體就是賦與人身之絕對真理所在，若能守得住，就可以觀天地之造化，識順逆之真機。如守不住，便要隨波逐流，因環境而遷流。

因為萬物由生長到成熟，必經兩個機運始成，一個生機，促其生長，一個殺機，促其成熟，若無限度的生長，而無殺機促其成熟，請問這萬物有用嗎？是以必借殺機之催促，這才可以成熟，萬物才有用，表面看來像似不仁，另一面看，是天地的大仁。聖人之理百姓，正如天地之育萬物一般，在百姓未明教化之時，便導之以道義，使百姓皆知義達理，社會因之乃形成一個生機發展的態勢，然這種態勢，必經磨鍊方見精粹，故百姓在既知道義之後，如一旦遇到考驗時，便要遵守聖人所教之正法，面向考驗，實踐到底，如貧賤不移，威武不屈，甚至臨緊要關頭，亦寧以身殉道，絕無畏懼變節，如此才能顯出天所賦於人的浩然正氣。如孟子所說：生亦我所欲也，義亦我所欲也，二者不可得兼，捨生而取義也。

守中者，精神不外用，向內返觀。若依言求究竟，不但不能至，反成障礙之弊，故以言說悟道，離道愈遠。唯守中者始能之常執中道，安步中道，是守中者之分內事。

（全文完）

專題

◎邱足滿

# 言教不如身教（下）

## 四、修道者應以身教為典範

先賢曰：「以身教者從，以言教者訟。」以身教來帶動人，就會使很多人願意跟隨在他的身邊，有個實例：在每一年徐前人追思，回來台南中心，與顧前人祝壽時回到金山道院的前賢有一千多人，辦一百多桌。後學每次都會先帶道親去廚房觀摩修辦道最好的風範。我們都看到蔡點傳師與夫人顏點傳師親自下廚房操持，他們領導這麼多後學在廚房幫忙，卻是非常安靜，沒什麼聲音。有力氣的炒大鍋爐，有智慧的排冷盤，一大群老菩薩，坐一排在洗碗盤，幾十位乾道在端菜，每一次後學看到這一幕都被深深的感動。道親會和氣合作都是點傳師的德行身教做得太好，培養出來的都是道中精英人才，每一位都有機會了愿，實在難得，這就是「以身教者從」。

修道人要帶動道親修道，要以身教為典範。說到身教的典範，後學最感動佩服的就是我們敬愛的前人。前人非常慈悲，為我們設立四天的「佛規禮節班」，以八十八歲的高齡，親身主班，親身講課，前人站在講台一筆一字在黑板寫出佛法的精華與前人一生修辦道所歷煉體會出來的修道心法。在八百多衆後學的心靈上一直施溉法雨，施化法音，前人將佛規禮節示範在她的自身，將近九十的高齡，越修靈光越亮，像活菩薩那樣慈悲。

前人對上天所負給她的責任不敢放鬆，而且對修道的信念非常堅持，始終如一，無論遇到任何的挫折，身體坎坷，從不改變。前人以她的智慧結晶，一直帶動所有的後學走向成功的路徑，讓後學們非常感動，知道如何來深耕自己的心田，改變過去一切錯誤，振作懈怠的心，重新出發。

所有的後學都非常不捨，不捨前人這麼大的年紀，還在為後學們費盡苦心，耗費體力。也反省自身不該讓前人那樣的操心，所以一定要徹底懺悔。四天沒有人敢放鬆精神，都很專心注目，攝受前人的慈悲教誨，這是前人身教的典範。而我們要如何實踐呢？

### （一）在上敬老—下民知孝

俗語說「父母不親誰是親，不敬父母敬何人？」不敬父母拜神無益！如果平常我們對父母非常孝順，相信我們的子女看在眼裡也會效法，知道孝道的重要。

### （二）在上尊長—下民知悌

俗語說：「兄弟不和交友無益。」打虎捉賊也是親兄弟，兄弟姐妹是同胞手足，一定要互相疼惜照顧，如果在上的人能夠尊敬長上，在下的人也會知道悌道。

### （三）在上好施—下民寬裕

做父母樂善好施，孩子也會模仿，心胸肚量開闊，愛做公益的事情，施捨不讓別人知道是做陰德，陰德不但能夠消業，還能夠庇蔭子孫，處處遇到貴人相助，有好的前途。

### （四）在上親賢—下民擇友

父母平常親近有德的前輩，為人子女也就有智慧去選擇所要交往的朋友。現在都一直鼓勵小孩來參加讀經班，就是預防長大不會擇友的禍患。因為現在的社會風氣很差，電腦網路引誘力很大，一不小心就誤入歧途。如果從小都能來佛堂參班，心靈有所歸依就不空虛妄動，又有仙佛加智慧，便不會被社會引誘污染，也不使父母操心。

### （五）在上好德—下民從善

所謂好德就是好生之德，愛惜衆生生命，我們是天道弟子，理應仁民愛物，清口茹素，做父母若是樂善好施，他的子女也會效法做利益衆生善事。

### （六）在上惡貪—下民羞恥

做官一生清廉，厭惡做貪官污吏的事情，他的部屬也會知道貪污是羞恥的行為，所以也會很清廉。孟子聖人說：「上下交征利，而國危矣。」一個國家大小官員都貪圖利益，這個國家就危險了。因為利之所在，禍之所伏，現代人大多貪得無厭，最後的下場有可能非常悽慘。

### （七）在上謙讓—下民不爭

謙受益，滿招損。謙下禮讓是人與人相處最好的美德。如果人人以禮相待，以讓度為先，就是回到堯天舜日太平天年。在上位的人能夠謙恭禮讓，那在下的人民在這仁風薰陶之下，大家心平氣和謙謙君子，就無爭端的事情發生。

### （八）在上信實—下民忠誠

信為菩提之基，功德之母，信能夠統四端而兼萬善。孔子聖人說：「人而無信不知其可也，大車無輗小車無軏，如何行之哉。」可見守信實是做人基本原則。如果在上的人能夠言行合一，不欺上瞞下，做在下的必定效法。

修道人要渡人成全人，要以身教為典範，除此之外，最重要就是要成全你身邊的家人。誠如某位前輩慈悲說：「你在修道渡人，如果你能成全身邊的人，那你這輩子修道就成功了。」為什麼？因為成全別人比較容易，外人都看你的形相好就認為道好，成

全家裡的人也是要看你所做的一切，假使成全自己身邊的人比較困難，就是表示身教做不好。

## 五、結語

《道德經》：「是以聖人處無為之事，行不言之教，萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居，夫唯弗居，是以不去。」

老子聖人在《道德經》說：之所以能夠成為聖人，就是他所做的都是無為自然的，沒有自私妄想的心，他教化百姓都是以不言之教，就是身教，自己做好模範，他效法天地培養萬物不辭辛苦，而且不自高自傲，他幫助天地成就萬物，不會仗勢，不曾居功，在他心中都是出於無為，好像什麼都沒做，更難得的是能夠功成身退，就是因為他不居功，所以才能夠萬古留芳。

前人慈悲「言教不如身教」，也就是啓示我們要效法聖人仙佛都是以身示道，以身作則，經過幾千年後他們精神永遠活在世人的心目中。今天我們身為修道人，身負時代大使命，代天宣化替師分憂，面對根器、因緣、環境、學識不同的人，我們要如何成全渡化，後學以前人慈悲的話語與諸位前賢共勉：「言多必失須慎重，渡化頹劣心寬容，不偏不倚且守中，如如自在顯性王，身體力行杆影立，教之以道理宣揚。」渡人成全人要先聽對方的心聲，然後點到為止，不然說太多使人反感，老子聖人說：「多言數窮不如守中」。對於比較固執或根器較淺更加要包容、耐心去成全。我們的心中不能有偏袒或是太執著、太主觀，要守中道。當你成全人的時候，心中要以自性做重點原則才不會受人影響。最重要就是自己要真心修道，腳踏實地，身體力行，才具足有感化人的能力。成全人要講對心性有益的真理，要如何返本還原的心法，不要說世俗的是非，因為代天宣化必須以宣揚真理為重點。

我們非常幸運，常州道場很多前人大德與點傳師都是以身教一直帶動我們，指引修道的目標方向。然而前人、諸多點傳師年紀漸漸老邁，卻還有很多年輕的後學必須由我們來引導，所以我們的責任非常重大，期勉大家做好身教，至誠至德的完成傳承渡化的神聖使命！

**（全文完）**

專題

◎浩宇

# 心同德同（上）

## 前言

天恩師德，今年恩師慈悲「揚善圓道」的法會班名，告訴我們：人人都應當揚己之善、揚人之善，展現出自己與他人的優點，來圓滿自身無形道場，發揮自性佛堂的功能；圓滿有形的外在道場，宏展每個人所屬佛堂及常州道場的道務；最後必能圓滿天道道場，濟世化人的使命。

大道寶貴，然而老師也擔心大家得了道之後，道在身上表現不出來。俗話說：「天上星多月不明，地上人多心不平」，每個人原本都有自己的長處，但內心不平時，優點就發揮不出來。好比後學的優點是擅於讚美他人，可是當後學和同修鬧彆扭時，讚美的話講得出來嗎？一定是講不出來，相信大家都有這個經驗。人是群體的動物，如果每個人都可以如魯賓遜一樣在孤島上過生活，那就完全沒有煩惱，你也發不了脾氣；就是因為我們是跟其他人生活在一起，而人與人相處在一起，難免會有磨擦產生，煩惱就出現了。回想一下，其實大部份的煩惱都是跟人相處的問題，在這種情況之下，明明自己有長處，我們偏偏不表現出來，原本明明可以邀這位前賢來佛堂，但因為跟他相處不好，所以看到他，我連話都不想講；看到他，我連笑都笑不出來，試問：如何把自己的好處、長處發揮出來呢？所以問題就在於與人相處時，我們的心已經不平了，當我們的心不平的時候，我們的長處、我們身上的道，就發揮不出來，更難與他人同心，如此一來，如何能完成使命呢？

活佛老師曾慈悲：「獨木如何成其林，事若要成先同心」，一棵樹沒有辦法成就一片樹林。各位看看今天的法會，請問廚房的前賢重不重要？事前來打掃的前賢重不重要？參班的每一位班員重不重要？坐在前面的點傳師重不重要？答案是每一個人都很重要，若是缺少其中一人，這場法會就無法圓滿。所以任何事情要成功，必須靠每個人同心協力、共同完成。在佛堂中，多一個人就多一份力量，少一個人就少一份力量。老師慈悲：「心若同來力便同，最怕徒童難同心」。因此，前人慈悲，以「心同德同」的

專題，來勉勵我們能同心齊力，共同成就三期末後大事。

## 心同德同的意義

什麼是「同」呢？「同」就是齊一，把很多不一樣的變成一樣。可是它卻不是一件容易的事，我們常常連自己就很難同了，好比我們的心就有好多不同，我們的身與心也常常不同。有一次後學走到樓上，腳已走上樓，心念卻不知飛到哪裡，所以不知上樓做什麼，什麼事都沒做成。當我們的心和身不同的時候，身體就不知它該做什麼。同樣地，我們的心有沒有跟自性相同？本性是良善的、想助人的，但是我們的心與自性不同的時候，我們就會做出相反的事情—理性很清楚知道這件事不能做，但我的心有好多的慾望，根本不聽理性的話，胡作非為，做出好多不對的事，我們常常是這樣。因此，我們自己都很難「同」了，得先讓自己的性心身都「同」了後，才有辦法去跟外面的人齊同。

什麼是「心同德同」呢？「心同」就是眾人心中的信念和目標一致。好比端午節划龍舟競賽，每個參賽者心中都有相同的信念：「我們一定要贏！」而大家共同的目標就是以最快的速度划到終點奪旗，贏得勝利。當大家心中的信念和目標一致的時候，一件事情才能成功，這就叫「心同」。今天在佛堂修道辦道，如果我們大家都是為著同一個心願、同一個目的—「了生死、修成佛」而共同努力，那麼大家就能同心齊辦。

後學曾到過美國舊金山著名的金門公園，公園佔地寬廣，草木扶疏、花團錦簇，更特別的是公園裡的花木大多經過改良，品種年年不同，只見每朵花、每棵樹都努力地扮演好自己的角色，達到「你我共榮」—試想：如果今天只有一朵花、一棵樹，絕對成就不了金門公園的名聲，大家喜歡來參觀公園，絕對是因為公園裡是一整片的花木。如果今天來了一場颱風，吹斷了幾棵樹，吹落了幾朵花，也摧毀不了全部的花木，這個金門公園絕對可以存活下去，這就叫「你我共榮、共同成就」。金門公園的啓示告訴我們：植物界非常了不起，它們懂得團結的道理，這就是「同心」。

「心同」就能「德同」，「德」是什麼？前人曾慈悲：「德就是道的真諦表現在身上」。因為大道是無形無象的，看不見、摸不著，如果有人能讓大家在他身上看到道的存在，我們會說這個人有德。例如我們會說「前人有德」，因為在前人身上可以看到道的存在，前人能將道的真諦表現出來。什麼是「德同」呢？德同就是展現出來的品行和作風相同。如果我們能展現出佛的品行，展現出前人與點傳師的作風，為道犧牲奉獻—好比我們的前人，今年快九十歲了，還在世界各地成全眾生，從沒有想過要好好待在家裡舒舒服服過日子，如果有一天，我們能發出和前人同樣的善願來成全眾生，那麼別人也一定能像尊敬前人、喜愛前人那樣地尊敬我們、喜愛我們。

「心同德同」也是志同道合。佛堂之

中，人人志向相同，道氣就凝聚出來了，上能契合天心、契合佛心，下能契合衆生之心。能契合天心，使心常清常靜，自能與天地間的正氣相同，最後一點真靈方能回歸虛空、返本還原；能契合佛心，即與仙佛的心相同，能以慈悲心及公心來幫助芸芸衆生，最後也必能修成聖賢仙佛；能契合衆生心，即是以衆生的意見為意見，不論衆生善或不善，都用一視同仁的心去同理他們、善待他們，知道他們和我們一樣都還在迷昧、還在不圓滿當中，知道衆生還沒修成，所以大家都有稜角，能互相容忍、體諒。老子說「聖人無常心，以百姓心為心」，就是這個道理。

曾有人問前人：您主持那麼多道務，如果有點傳師意見與您不同，您會如果處理？前人說：「聽他們的」，前人的意思是先聽他們的，久了之後，他們就會聽我們的了。前人智慧就在這裡，這就是跟衆生同，先傾聽衆生的心。能這樣，有一天時機成熟了，我們就能開啓衆生良善的本性，也能帶動衆生一起修行。所以心與衆生同，目的是為了帶動衆生。

前人也慈悲我們：「心同者，心連心，才能走得更遠；德同者，零距離，才會走得更近。」心連心才能手牽手，修辦道是一生的事，路很漫長，如果只有自己一個人，會走得很辛苦。所以我們在道場上與同修要心手相連、群策群力、共商共辦，這條修道路才能走得遠。修行路上，我們也要始終與仙佛心連心，與仙佛心連心，路也才能走得更長遠。大家曾在佛前叩求仙佛嗎？當我們的心與仙佛同時，仙佛會慈悲我們、庇佑我們，為我們加靈，如此，修道路才能越來越圓滿。

德同就是零距離，零距離才會走得更近。如果我們與別人有距離，你做的、你想的跟我不一樣，我不了解，我也不想了解，這樣就是很大的距離。前人說：若我們想跟別人德同，就必須跟他沒有距離，你知道他現在的心在想什麼，他的心在苦什麼，他需要什麼，知道仙佛如果站在我面前，他會指點我什麼，知道現在如果上天有一股正氣在我身上，我會怎麼做…這就是零距離，只有跟衆生零距離、跟仙佛零距離，理念和作風才會越來越接近。

心同德同是一個過程，是我們的心要發出的力量，最後的目的則是「同心同德」。活佛老師進一步慈悲我們：「同心同德，那就是真正地把你們的人心、私欲放下，好好地護持天下所有的衆生，回歸理天。」換句話說，心同德同的最終目的，即是護持所有的衆生回歸理天。

## 「心同德同」的重要

### 一、早證世界大同

由此可知，「心同德同」對白陽修士非常重要。尤其我們身為彌勒祖師的弟子，要知道祖師的宏願即是「化娑婆世界為蓮花邦」，期待早日世界大同。如果我們與身邊的人都做不到「小同」，一點小事就斤斤計較、針鋒相對，那麼又如何能達到「大同」呢？再者，修行的目的是讓人人的自性能回

歸清靜的理天故鄉，如果我們做不到與天心同，內心仍在「人我是非」之中起起伏伏，又如何達本還源？

活佛老師慈悲：「不管以後世事如何變，環境怎麼遷，『合作、同心、團結、慈悲』是回家的條件，什麼事情不用在佛前求，求自己、求真理、求良心就夠了。」一件事情先問自己：我有沒有對得起自己的良心？如果答案是肯定的，你絕對會跟別人合作，你會說：下個禮拜是法會耶，全台有一百五十個人來，我一定要來出一份力量，能做就儘量做；事前沒有幫忙到的前賢，來到時會不好意思—啊！別人已經做那麼多了，我能做的趕快幫忙做，能出多少力就出多少力，你會很自然地表現出「合作、同心、團結、慈悲」，要這樣拿出良心來與人同、與仙佛同，最後才能回天的。

## 二、家和萬事興、團結力量大

俗云：「家和萬事興」，家庭中夫妻相處如能同心和諧，必能和樂融洽、幸福美滿；子女也一定懂事聽話，家道必定興隆。人與人同心，更能發揮團結的力量。古德云：「細麻搓成繩，力可吊千金」。細麻原是脆弱的，但將它搓成繩子，力量竟可吊起千金重的物品，可見團結的力量是很大的；古德也曾說：「麋鹿成群，虎豹避之；飛鳥成列，鷹鸇不擊；衆人成聚，聖人不犯。」麋鹿和飛鳥都是弱小的動物，然一旦結集成群，連兇猛的天敵都不敢冒然侵犯；平民百姓的智慧雖不及聖人，但只要聚集成衆，連聖人都知道前去干涉改變是徒勞無功的事，可見團結力量之大。

活佛老師慈悲我們：「心若同，土亦成金；心若不同，金成土；兩人同心，其利斷

金，以其真心，來破魔境」，連黃金這麼堅固，只要兩人同心，都可以找出方法來割斷它；人也是的，道場中只要每一個人的真心拿出來，在遭遇困難挫折時，心同德同，藉著同修的力量，用大家的真心，你拉我、我拉你，互相提攜成全，互相鼓勵，一定能擊退任何魔境。

活佛老師曾引韓非子的一句話來比喻：「天下一力以共戴之，故安；萬衆同心以共立之，故尊。」連帝王之尊位都需要天下人共同擁戴，王位才能夠安穩，同樣地，大道的尊貴也得靠萬衆同心才能表現出來。如果道場中人人都修己安份，走出去跟人家說：「我是天道的道親」，別人一定會因為肯定我們，進而肯定道場；如果我們走出去都是讚揚道場：「天道太好了，它幫助我在煩惱時能離苦得樂，遭遇困難時可以改變命運，絶處逢生！」每一個人都這麼做，相信道的尊貴就會顯現出來，這就是團結的可貴。

### 三、生命共同體，成人即成己

有個寓言故事是這麼說的：一個夜深人靜的夜晚，鎖叫醒了鑰匙並埋怨道：「我每天辛辛苦苦為主人看守家門，而主人喜歡的卻是你，總把你帶在身邊，真羨慕你啊！」而鑰匙也不滿地說：「你每天待在家裡，舒舒服服的，多安逸啊！我每天跟著主人，日晒雨淋的，多辛苦啊！我更羨慕的是你！」一次，鑰匙也想過一過安逸的生活，於是把自己藏了起來。主人出門後回家，不見了鑰匙，氣急之下把鎖給砸了，並順手扔進了垃圾堆裡。進屋後，主人找到了鑰匙，氣憤地說：「鎖也砸了，現在留著你還有什麼用呢？」說完，把鑰匙也扔進了垃圾堆裡。在垃圾堆裡相遇的鎖和鑰匙，不由得感嘆起來：「今天我們落得如此可悲的下場，都是因為過去我們沒有看到對方的價值與付出，而是這山望著那山高，彼此斤斤計較，相互妒忌和猜疑啊！」

這個故事告訴我們：團體中的每個角色都是生命共同體，人與人是要互相幫忙的，成就別人就是成就自己，到底我們要與人爭得兩敗俱傷，還是合作共贏呢？關鍵就在當下能否欣賞對方，能否安於自己的本份，互相成全對方。因為唯有相互配合、相互欣賞、相互團結、相互支持、相互信任、相互珍惜，方能合作共贏。

因此，群與己乃是升墜與共—別人升，我們也跟著升；別人墜，我們也跟著墜。所謂「唇亡齒寒」，嘴唇沒有了，牙齒也跟著受寒，受苦受罪，成者共存共榮，敗者同毀同墜。故助人成佛即助己成佛，絶對沒有「在這群人當中，我修得很好，我成佛就好，別人怎樣沒關係」，這樣是永遠成不了佛的。只有在願意幫助別人的當下，我們才可以幫助自己成佛。身為彌勒祖師的弟子，我們大家都希望在祖師的菩提園中結菩提果，我們的菩提果就是菩薩、就是佛。在這麼多的菩提園中，每一個人都要在幫助他人成佛的同時，也讓自己成佛。

**（未完待續）**

專題

◎諧和

# 修道最怕的是什麼？(上)

恩師於2015年泰國慈德佛堂慈悲：

學佛行誼先結緣　不爲自己護良賢
慈悲喜捨無私偏　不惜自身濟頑顛
生命無常速修圓　圓滿身心化坤乾
五項修煉謹慎參　參悟實意履行踐

在此，我們就這五項修煉再來探討、復習。

## 一、修道最怕「應付自己」

恩師慈悲：

應付自己第一點　修道最怕不反觀
人我計較無間斷　意必固我藏心間
講得一套做一套　言行不一虛僞掩
善保身心時安頓　隨緣自在歡喜添
品德涵養當行深　替師分憂任負肩

修道不是將來回去跟　老中娘說：「沒有功勞，也有苦勞啊！」修到最後，讓人看笑話，瞎胡鬧一場！枉費仙佛的慈悲，辜負前人的恩德，就連前賢們的用心良苦栽培，我們都不把它當成一回事，這將來如何能夠真正的歸根復命、達本還源呢？老師問：

「修道會不會愈修愈累啊？會不會愈修負擔愈重？」這是一個問題啊！為什麼？因為我們沒有心啦！我們的心不再檢討自己、省察自己，而是不斷的在「人」、「我」上計較，執著功德，分別對待、驕傲、嗔恨、嫉妒，不斷的在「人」、「我」上打轉，不停的磨擦，擦出惱怒的火花。這樣修道，怎麼能夠歡喜自在、安頓身心？怎麼能夠愈修愈快樂呢？我們都是講歸講，做歸做，言行不一，表裡不合！難怪：

一點「提昇」也沒有！一點「涵養」也沒有！
一點「謙恭」也沒有！一點「長進」也沒有！
一點「豁達」也沒有！一點「穩重」也沒有！

什麼都沒有成長！我們憑什麼想替老師分擔、分憂、分勞？又憑什麼要讓千萬人了脫這苦海汪洋？憑什麼讓千萬人的九玄七祖一起沾光？

## 二、修道最怕「光說不練」、「虛心假意」

恩師慈悲：

第二光說而不練　虛心假意昧性田

意一假而魔入侵　心一虛而惡業纏
講求根本體悟說　講道入性理貫穿
痛下決心志不變　緊握金線向道前
一世善修一世成　修己了願聖職擔

「意」一「假」—「魔」入。

「心」一「虛」—「業」纏。

我們再不痛下決心，回心轉意，天時還很早嗎？還要躲在恩師的保護傘下多久？再不好好擔起天職責任，緊握金線，修己了願，就真的是來不及啦！

我們別說那麼遙遠，那是　上天的事。就說說自個兒吧！不知道自己的業力什麼時候討上門來，將來又要憑什麼和業力將功抵罪？我們，受了道場那麼多的恩，長大了是不是就該要懂事一點呢？受了那麼多的恩，就得要發揮所能，善用所長的讓千萬人沐浴在天恩的浩蕩，大家願意嗎？既然願意，就得要：吃苦了苦，受了氣也不怨天尤人喔！記住這句話。「講課講什麼？講求根本體悟說。」沒體悟，再怎麼講，也講不出個什麼所以然來！

恩師問我們：什麼叫作「懂事」？是去懂一些「是非」？然後搞一些人事，影響道場的和諧，破壞佛規禮節，讓許多人對道失去信心、斷離金線，是嗎？還好，我們還懂得分辨是非。在這個過程當中，我們學了許多做人處世應該要有的修養及應對進退的拿捏，建立了人生正確的價值觀。但是這時候你們會不會覺得：「我長大了」，翅膀變硬了，就開始自以為是、自用自專呢？看別人無能、油條、不願擔當、不精進？一般道親什麼都不懂，就瞧不起他們，就用「自以為是對的」那一套去做、去修、去改、去辦？完全不把前賢放在眼裡，不跟人家配合？不跟人家溝通？不跟人家妥協？成為道場上的一個頭痛人物。影響道場的清靜！影響道務的運作！影響道親對道的信心和熱忱！咱們修道是要成為千古的罪人，還是萬代的聖人呢？咱們修道的決心是什麼？是「一世修，一世成」，而不是「一世修，萬世沉」，沉淪的「沉」啊！

## 三、修道最怕「自以為是，傲世輕物」

恩師慈悲：

自以爲是第三點　傲世輕物悟道難
目空一切不自覺　自見自伐德不顯
護短心內非眞賢　反省改過智慧添
有才無德易招魔　有才有德感人天
護道先鋒德業培　捨己爲人德眞闡

對於那些反應慢、學習差、糊塗的人，就在一旁冷笑？看他們笑話？看他們出糗？一點同理心也沒有？

有一句話說：「有才無德，易招魔。」孔夫子也說：「如有周公之才之美，使驕且吝，其餘不足觀也已。」意思是說：一個人有像周公那樣好的才能，但是假使他犯了「恃才傲物、心量狹窄、自私自利」的毛病，即使他還有其它的能力才華，也不值得一看啊！為什麼？因為在「根本」上，就已經「缺德」了！

我們各個都是護道先鋒。培德業，是我們修道人的第二生命，更是一輩子必須做的功課。

德若不培，難顯道尊；德若不培，難擔大任。
德若不培，難轉命運；德若不培，難改氣質。
德若不培，難轉法輪；德若不培，難登聖域。
德若不培，難回理庭；德若不培，隨業沉淪。

凡是想要修道的人，都得「時刻培德」，涵育每一個當下「身、口、意」的清明。這重不重要？遇到了事情，我們的「奇摩子（心情）」就會不好。所以說，這樣能清明嗎？

道在哪裡？日常生活當中處處都是道場，是不是這樣？既然如此：為什麼「一句話」， 就可以讓我們難過沮喪、火冒三丈？為什麼「一件事情」，就可以讓我們斷信生疑、怨恨惱怒？為什麼「一個念頭」，就可以讓我們是非顛倒、固執不通？這就是因為我們老是為自己找一大堆藉口，不能下很大的決心，找出自己的過錯。

我們為什麼要聽課？聽課，是要找出自己的問題，這就是「反省」。「細節」反省，容不容易？我們承認過錯當中，心就會愈清。就是因為我們都不承認啊！心愈清，就能夠找出自己更多的問題。但是，人往往都是怎麼樣啊？一口咬定：「都是別人的錯！都是別人的問題！都是別人不負責任！都是別人不小心！都是別人沒修養！都是別人太雞婆！」完全跟自己絕緣，沒有關係？有了這樣的想法，就是起了一種「嗔心」：「我今天會落到這個地步，都是前賢害的！都是道場害的！」不檢視自己，一昧的批評、沮喪，這也是一種「驕慢、愚昧」啊！我們還不反省自己，還在怪罪別人，要修到什麼時候才能夠回去啊？

恩師問：「修道的功夫」是什麼？反省。而「反省的基礎」就是「不要騙自己」。我們是不是常常在騙自己？就算有再高的地位、再好的能力、再多的經驗，這些都不是重點！重點是什麼？我們的「智慧」是否能夠發露出來？遇到了事情，第一時間出來應的是「智慧」，不是情緒、面子；是「智慧、道心」用事，就不會繼續從「業」上去走。我們都知道，修道是希望能夠為自己少一些冤業，但是反觀自己的「身、口、意」，是否能夠真正的為我們消冤解孽？多行功立德、廣結善緣，能夠減少惡業發生的頻率。但是我們是真的在「行功立德」？還是在「行攻利得」？

如果我們修道總是「專攻人家的弱點、缺點，專攻一些是非八卦，專攻感應、術流動靜；要不，就是只做表面，希望得到前賢的認同，得到前賢的重視，得到人家的讚美，得到人家的掌聲，得到重要的職務，得到人家的肯定……。」這修道的目標方向就錯了！那恩師毫不諱言的說：你在道場一輩子，是「苦死無成」！這是我們大家要戒慎恐懼的。

**（未完待續）**

# 不一樣的畢業典禮

◎香港　尹國偉

期待已久的第五屆學員講師班（第一期）畢業典禮終於在二〇一六年三月二十日在紐約重德道學院圓滿舉行。最令人感恩的是前輩們所付出的努力，學習班於二〇〇一年開班，二〇五結班，二〇一六年畢業，在這十六年間各參與者各自人生路上都有著不同經歷，但今天仍能走在一起，見證這一重要時刻。還有這次畢業典禮與過往的畢業典禮有點不同，畢業學員除了獲得　前人頒發畢業證書外，還有獲得頒發綬帶，再由　前人帶領參加畢業禮的學員講師立愿成為終身講師。

綬帶是一種禮儀帶，係印信用的佩帶。世界各國都會對一些於國家有貢獻的人仕頒發榮譽勳章和綬帶以作表揚，可見這次畢業典禮具有重大意義。　前人、各位講師、導師、前輩們都期盼每一位畢業的學員講師能肩負起為天道道場宏道的使命。

節錄畢業典禮場刊：

第五屆學員講師班是爲了積極落實道場專才教育，培育精進的修道教育人才，除了能成爲道場的表率之外，盼其能己立立人，己達達人，運用其身教，言教來啓迪眾人，引領群倫，走上圓融究竟的修道人生旅程。

寫到這裡，突然手提電話傳來一位遠方朋友的微信，內容是這樣寫道：「彷彿昨天還是咿呀學語的樣子，今天已經要幼稚園畢業了。親愛的語新，媽媽希望你在以後的人生路上依然保有你最初的純真和善良，多一些勇敢和堅韌。」同一天空下，遠方有位小朋友正在參與幼稚園畢業典禮，世事竟然可以這湊巧！

讓我們看看常州組重德道學院課程與教育目標，它包括「通才教育」與「專才教育」兩個階段。

節錄畢業典禮場刊：

「通才教育」施以基本道義和禮規的培訓，使學員提昇心靈境界，得以明理修道，法喜充滿，時時與天心師意相契合，且能言行相

顧，強化進德修業理念，成爲道場表率、社會的中堅。

「專才教育」是對發心宏法度生的人才，施以完整的學術及宗教哲學教育，祈個個成爲眞正的神職人員而鋪路。專才教育的宗旨主張學行並重，定慧合一，且祈每位學員，除了能提昇其奉獻道場之能力外，個個亦能成爲一個快樂的修道人、智慧的學習者、有德的宇宙人、圓融的諮商者、健康的現代人、完美的精進者。

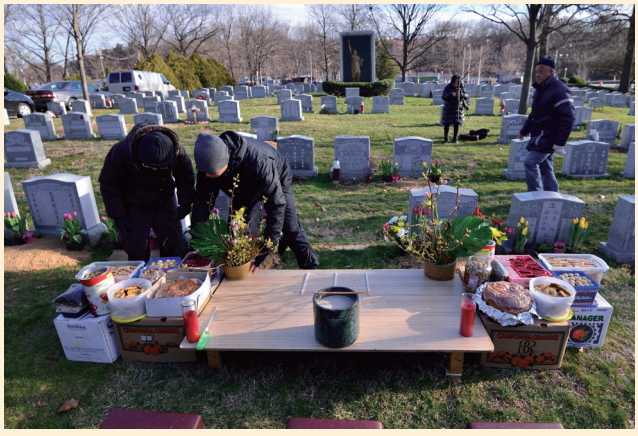
這個修道人生旅程對很多同修來說，已經走了四分之一個世紀。於一九九一年香港開始了《大學》一書的經典學習班之後，到今年二〇一六年孟子班已有二十五個年頭了，除了經典班外，個別佛堂每年法會、每星期常班、學習講道班、初一、十五、佛誕講道，各區如台灣、美加、香港舉辦的道親班、人才壇主班、講師班、英文班、經典講師班、懺悔班、禮節班、清修捨身班……。可見涵蓋範圍之廣闊。當中，除了仙佛菩薩的慈諭慈訓之外，前人和許多前輩們付出的心血更難以計算！

我們的道場教育，如水之德，原原混混，不舍晝夜，盈科而後進，放乎四海！當亞洲區道場晚上下課不久，歐美區道場又開始上課了；當一個班期圓滿後，另一個班期又正在緊鼓密鑼地準備開課。如水般川流不息，流滿了一個坑陷，又繼續前往另一個坑陷，一直流到五湖四海，萬國九州。

有學習才有畢業，畢業代表一個階段的完成，而每一個階段代表一次蛻變，蛻變使人越加成熟，成熟是前進與提昇的表現，前進與提昇是道場和整個人類世界的新陳代謝，由不圓滿進入圓滿的階梯，凡天賦性，皆有責任。學習的目的不是祈望在誰身上獲得什麼，而是通過自己的努力才可肩擔使命，就讓我們大家好好經營生命，使其綻放光彩！

# 承常州家風　續南屏一脈

◎攝影．陳俊儒



二十週年誌慶

二十週年誌慶

EXIT

# 分享
## —記美國講師班畢業典禮

◎香港　李鑑泉

感謝天恩師德，後學能有這個寶貴的機會學習，是前人慈悲，院長及學長講師們的苦心成全。後學終於完成了四年的研讀課程及參加講師班（第一期）畢業典禮暨重德道學院第20週年慶暨掃墓活動。

在研讀四年當中，每一天的思維都是在古聖先賢的經典中玩索。四年時間學習了錢穆先生所說中國人要讀的九本書，包括了四書《大學》、《中庸》、《孟子》、《論語》，《易經》，《金剛經》、《南華經》、《道德經》、《六祖壇經》、《心經》、基督教的《聖經》，回教的《古蘭經》等。學習是充實的，是艱辛的，亦是法喜的。

每一年的講師班面授，前人總是慈悲開示和勉勵大家，講師的天職和使命。後學十多年來不曾忘記前人慈悲說《審己牧人》這一句話。後學愚見，審己是審察自己，牧人者僕人也，如摩西帶領以色列人出埃及，非乃役人乃役於人。但人通常審己少，審察別人多，別人的錯處則察秋毫之末，自己的錯處則視若無睹且加以掩飾。《審己牧人》是前人慈悲期盼大家明白自己的使命和應有的心態來修持自性功夫。其次，四位面授講師學長們，每一位講解課題和講道的風範都是後學們學習的好榜樣。至於每一年在講道實習中抽取的題目演說，更感覺是活佛老師慈悲成全每一位徒兒的課題，十分靈驗啊！

在參加畢業典禮期間，感恩道學院的溫馨，人人都是慈悲喜捨，忘情地為衆人服務，各有專責並圓滿地去完成。在掃墓的前一夜，還在下著雪雨呢，但到了當天早上，竟是藍天白雲陽光普照。於先賢的墓前，在前人帶領下，莊嚴地進行獻供，祭之以禮，永遠感恩懷念先賢們為道奉獻犧牲精神。

第二天的畢業典禮，在前人及學長慈悲鼓勵大家之後，每一位學員都接到前人親自頒授畢業彩帶和證書，學員們充滿感恩和歡悅。令後學感受最深刻的是於謝恩禮後，前人親自監愿下，每一位學員的「終身法師愿」。後學誠惶誠恐，四年學習雖是完成了，但不是結束而

是新的開始；「終身法師愿」給後學很大壓力，因為立愿不照愿行，那是不能回天啊！

「終身法師愿」的使命和應有的心態為何？修持自性功夫是什麼？依愚見以為：真正的慈悲不只去愛你所愛的人，還要去寬恕、愛護你的仇敵；真正的智慧不僅是頭腦的聰明，而是用寬厚的胸懷來面對一切禍福，是一種愛人如己的智慧。真正做到了以慈悲心愛人、以智慧心對自己、以慈悲去包容、以理智去面對、以責人之心責己、以恕己之心恕人，如履薄冰，戒慎恐懼，自我期許！

其次「終身法師愿」的使命是什麼？除了自我提升還要開衆生智慧，就是去啓後人之心源！《孟子》萬章下，伊尹曰：『天之生斯民也，使先知覺後知，使先覺覺後覺；予，天民之先覺者也，予將以此道覺此民也。』法師們既是先明道理的人，就有這個使命和責任將道理去覺醒未明道的人，這就是「終身法師愿」的天職和使命啊！

橫渠夫子曰：『為天地立心，為生民立命，為往聖繼絶學，為萬世開太平！』是講師們的學習榜樣，也是終身不忘的座右銘。大家共勉之！

# 畢業生代表致辭

◎黃銘揚

前人、各位點傳師、諸位前賢大德、全體講師班畢業生，午安！

天恩師德，前人慈悲，給予後學黃銘揚這個殊勝的學習機會，代表第五屆學員講師班全體畢業生，在這莊嚴的畢業典禮上發言。內心實在非常激動，更感覺誠惶誠恐。

激動的是今天是重德道學院20週年慶，也是學員講師班的畢業典禮，後學有機會和各位一起見證這個終身難忘的時刻；誠惶誠恐的是，剛才　前人親自將這（手指著身上的綬帶）象徵「承受、領受」和「帶領、引領」的有形的綬帶頒授給我們，提示我們全體畢業生，莫忘初衷，時時記住自己是天道弟子、常州後學，身爲講師更要以身作則，身教行道。前人殷切地託付，給我們的鼓勵和期盼，我們會終身謹記，並以在日常生活中、在道場法會中力行實踐。

綬帶的「綬」字，是「承受、領受」的意思。代表了我們每位畢業生領受上天之命，大家不辭勞苦，負起代天宣化的責任。綬帶的「帶」字，是「帶領、引領」。代表了各位講師班畢業生要同心同德，以身作則，循循善導，廣渡有緣衆生，同登法船的使命。

同學們，畢業只是我們學習階段的一個里程碑，更是我們擔當講師使命與責任的開始。今天我們領受了這條綬帶，一定會負起身爲講師的使命與責任。因爲我們每個人都是眞理的傳播站。

前人、各位點傳師、諸位前賢大德，畢業典禮之後，我們將各自返回加拿大、美國、香港、台灣、澳洲、馬來西亞等國家。同學們雖然分處各地，我們依然會同心同德，不負前人的用心良苦，諸位點傳師的悉心栽培，以弘揚道義爲己任，將道傳遍萬國九州。

# 那36小時的感動！

## ～記2016年重德佛堂拜墓與第一屆講師班畢業典禮

◎有感而發

這次承前人命，到紐約學習第一屆講師班畢業典禮的相關事宜，硬著頭皮提假單，蒙上天慈悲撥轉，相當令人意外的是——學期中，學校竟然准假！這天賜的恩典與殊勝因緣，促成了後學第一次到美國不用調時差，在紐約重德佛堂只能停留三十六小時，得在四天內來回台灣、紐約的空前紀錄。

### 春分，紐約，1°C，雪雨

屋外，是個大冰窖；

屋裡，是個小暖炕。

快凌晨一點才到重德，冰窖裡的小暖炕，依然人聲鼎沸，笑語連連。此時，重德搖身一變成為「聯合國」和「不夜城」，英語、廣東話、國語、閩南話……各國語言在耳邊混雜吹過。氣溫極低的午夜，一碗熱湯滑入胃裡，配上幾張熟悉的臉孔，佐以幾句詼諧、關心、幽默的各國語言，消融了離家已二十鐘頭以上的的疲累與勞頓。

### 前人，我帶幾位小姐來看您……

不知是第幾次到重德，前人慈悲帶我們幾個小後學去墓園拜墓，前人在老前人的墓前，拿著幾柱清香說：「前人，我帶幾位小姐來看您了……」在各前人、點傳師的墓前一一獻香後，前人指著老前人墓碑旁的小空地，笑笑地向我們說「以後，我的位置在這裡」，心裡瞬地抹過一絲愀然與難言的無奈。

### 昨日朱顏子，今日白髮催，昔人安在哉

繼一早五點即出發打點、佈置的先鋒部隊後，所有前賢都在七點準時出發，大巴士上的我們「配備齊全」——羽絨衣、保暖衣襪、毛帽、手套、口罩、暖暖包，一應俱全，原以為應該對冰窖的溫度會比較容易適應，但一下車才領受到大冰窖的威力，不容小覷，不小心會凍成「行動冰棒」。這次來拜墓，上面的空地又少了一些，多了幾處新墳，在二旁鬱金香的襯托下，益發觸目驚心。

## 墓碑間吹起陣陣常州家風

身，已冷冽到極點，凍；

心，卻滾燙至無言，慟！

三柱清香、三盞香茗、幾碟素菜、各式小點心、二邊清雅挺立的鮮花……「三叩首」！上首響亮的聲音劃破了寂靜，安頓了飛揚不安的心，不知是否也從兜率天請回了常州仙靈們來到凡間……

在司儀汪點傳師和躍龍的引領下，完成了燒香、獻供禮。隨著前人、點傳師之後，一一上香祭拜，法天之德的王彰德老前人、受囚29年始終信道真、理真、天命真的潘宏荃前人、一生以慈善為本懷的梁惠蘭點傳師、王公公、梁耀滿醫師……身著厚重衣物的道親們，依序在一位又一位的常州仙靈前虔敬的跪拜、上香，感動一旁的攝影師們，猛按快門，久久不能自己。

裊裊香煙在祭拜的隊伍中迴旋不散，常州家風也在心海波盪不止。您們以一生的真信真行教化了衆生，進而成就了自己。哲人日已遠，典型在夙昔，來日，我們亦當如是，承常州家風，續南屏一脈，薪盡，火傳。

## 人才培育的薪傳工程

回到佛堂，用過豐盛的午餐後，第一屆講師班畢業典禮，正式揭開序幕。禮堂正中掛的是「至聖先師」孔夫子聖像，提醒大家「學為人師，行為示範」，天不言，地不語，人貴為三才，需效法孔夫子有教無類、因材施教的精神，學習契機契理的說通和心通，將學不厭、教不倦奉之為畢生圭臬。

## 代天宣化，捨我其誰——終身法施！

在這次的畢業典禮中，最吸睛的莫過於前人為所有畢業生一一披掛的「綬帶」。綬就是「承受、領受」的意思，也就是期許所有的畢業生領受上天之命，要盡形壽、不辭勞苦的代天宣化，學習「上契諸佛妙理、下契衆生根機」，不落文字，以上妙法義來廣渡有情。帶是什麼呢？帶就是引領，以愛語、善語、溫柔語，循循善誘，讓有緣衆生同上法船。

也就是說藉此綬帶提醒大家要永遠記得自己身為白陽弟子、常州後學，披掛上這組綬帶，自己就是真理的傳播站，上天的代言人，大家務必要攜手同心，以身作則，帶領所有芸芸衆生，同返彌勒淨土。

畢業典禮後的謝恩禮，前人更慈悲的為大家監愿：終身法施！勉勵大家對自己的愿立謹記在心，不要忘記自己對常州道場、在這場白陽大戲所擔負的責任和使命，以宏揚道義為己任，將我們上天的道，師尊師母的道傳遍萬國九州，用身心行化世間，天命昭昭，亹亹穆穆，期許大家都能立愿、行愿、了愿，同成佛道！

## 白蘋果，再見！

三十六小時一眨眼就過了，前往機場的途中，大地一片靜謐銀白，白蘋果真的很美！

# 全台輔導成長營心得

◎江詹軒

後學這次參加了在台北承德佛堂舉辦的全台輔導成長訓練營。第一天的課程不是只有單純上課而已，我們開始學習每次獻供的水果是怎麼排的，自己也實際下去練習，不是一次就可以過關，要桌上的三種水果都要會排，端起也不可掉落。再來就是平爐，平爐真的除了心要靜更要真功夫，壇務的工作有許多項目，而每一個項目都有要求標準，如果有一項疏忽就會影響辦道的流暢性，莊嚴的法會大打折扣，平心靜氣是最主要的修行工夫！要心平氣和，其他項目要做到不急不躁，動作安祥來完成工作，如此須要很好的「專注力」，也就是守玄工夫。

第二天在　前人帶領下，特別開沙請訓，恩師臨壇慈悲青年同修，用心修道幫辦道務，更賜墨寶。後學第一次看到仙佛批訓，第一次見到三才，更特別的是仙佛賜墨寶的機緣。更明白一貫道的法會是天人合一，神人共辦，相當的殊勝。仙佛直接借竅臨壇，批示長篇訓文，口述道理或賜予墨寶，多班不同的法會訓文，彼此間可以綜合成另一篇訓文，亦可獨自成另一篇。有的是借竅批訓，或者是開沙批訓；借竅為仙佛借人身到壇說法，開沙為仙佛借木筆於沙盤中批訓，對來上課學習只有三年的我而言，第一次看到這情形，真的很難用言語形容自己的心得與感受，唯有親身與會，才能體悟其中的殊勝。道永遠是真的，假使我們做得不好，如果沒有心正、身正、言正、行正，這樣正道也會變邪道。各司其職便是道。把自己本份做好，就是道。活在這個人世間處處皆是學問，處處皆有道。隨時隨地多去觀察，不是來佛堂才有道，才能行道，在各處各地，生活到處能行道。

後學很幸運躬逢其盛，能夠親臨現場，蒙受仙佛慈悲，後學一定會謹記仙佛慈訓，好好在修辦道的路上努力前進！

# 2016暑期國學營輔訓參班心得

◎張庭瑋

## 前言：揚善

**撥開世俗紛擾，深入被各種萬物思緒所掩蓋的根本自性，在赤裸的內在釋放最原始的本性，圓滿道務。**

感謝天恩師德、點師們的成全鼓勵，後學抱著學習之心，再回到台北承德佛堂參加105年度全台青少年暑期國學營輔訓，距離上次在此參班，已是6年前之事……

這班讓後學們受益良多，經前人的諄諄教誨、每位點師們的用心良苦、及各個講師們精心準備課程，在新的一年中，點亮每人內心根本自性的心燈，讓後學們原始的善念光明圓滿—就從最年輕的新一代開始。這都要感謝天恩師德，前人、點師們慈悲，以及主辦單位所有工作參與夥伴大力支持，愛心、關心、用心的付出。

## 精湛課程，受益良多

這次的主題與所有課程，實在是太棒了！讓後學反思，我們青少年班及道場的設立宗旨：1. 發揚人溺己溺的濟世精神。

2. 提升學道的精神與志節。

3. 增進辦道的方法與職責。

觀今社會風氣日趨向下，後學以為正是極需更多正向團體，引導我們青少年走向正確之路，並且啓發人心向上及助人行善的契機，與這次主題不謀而合。從第一堂課—輔導員的角色扮演，旨在建立輔導員的定位與功能，再者更是加強輔導員的自我心態。我們有幸身為天道弟子，就應該努力學習，對道場一切所有事務進行參與及瞭解，並隨時保持自我反省與懺悔。唯有修足了此靈氣功夫，方能護持及輔導志節的不二法門，所以將此課程安排在第一堂，甚是巧妙。

接著我們進行第二堂課—輔導課的原則與方法，此堂清楚地以輔導的方法、深入淺出的說明輔導模式運用在學員上，喚起學員的正向好奇、自我察覺、轉化情緒、並進而達到欣賞自己，喜愛學習的最佳模式，其中課程提到「薩提爾模式」更是絕妙，利用簡單不複雜的方式詮釋其理論之精華，藉此讓學員們提升精進，亦在學術進修有智慧、在圓滿道務上，成為一位適任的傳播員。上完此堂課之後，緊接著進入到實務課程—如何引導小組討論，後學以為此門課程，旨在結合上述兩堂課之重點加以應用，如：引導學員回顧課程內容，加深學員對課程的感受與印象。課堂期間，講師利用認知心理學的角度切入做分析，在實際討論時所會遇到的難題，運用其觀點引導及改進，當然這包括了心態上的建立，這點實屬重要。最後課程結尾時，更是引用自己切身的例子說明，為這堂課劃下完美的句點。

在這兩天的訓練營當中，讓大家興奮又值得省思的莫過於最後兩堂課—一貫道弟子的社會關懷及輔導員應有的態度。前者講師以社會學的角度切入主題，述說自己在社會文化行為上親身的實踐過程，同時引用人類學的概念開導在場的後學們要如何融入整個社會文化，身為一貫道弟子該有的文化素養、利他精神不可少。後學以為此門課程旨在人文與素養的結合，人文就是文史的創作與詮釋，素養則是生活，不是說，而是做。既不是學校功課，也不是考試，而是實踐。社會關懷就是人與社會的互動、對公共事務的實際參與，講師最後在課堂談到，我們身為一貫道弟子，要使自己內涵充實，方能進入社會，為社會人文關懷種下種子，等待萌芽……

最後一堂課了！此門課是這次訓練營的核心主軸—輔導員應有的服務精神，在前面所講述的課程皆是以參加學員為主軸，後學在前段文章曾提到擔任道場的傳播員，而現在就是個最佳時機實踐，再者，講師在課程當中利用短片告訴我們以慈悲心轉為「服務」眾生的度人精神，用智慧度過人生各階段的挫折與困難。我們在論語中讀到，子曰：「不學禮，無以立。」所以後學以為在每一次法會、班期，身為輔導員表達出最高的誠敬之意，更是莊嚴了道場。且身為道務的傳播員是代天宣化，宏揚真理，因此要虛懷若谷，言行相顧，更要安頓身心。

## 結論：圓道

**內在的平靜修持，圓滿道務。**

身為道務傳播員或者是在此次營隊中的我們、甚至是在社會上的每個人都有一顆澄澈的心，如同一池水，水變髒污時，若持續攪拌，水只會變得愈來愈髒，但若讓水呈靜止狀態，將逐漸沉澱變得純淨。所以，我們無論修道辦道，都要從自身做起，猶如上述的一池水，重新認識自己、了解他人，並弘揚真理，圓滿道務。最後，後學再次感謝所有的前輩、講師和工作人員，您們辛苦了！有您們真好！

處事錦囊

# 聆聽

◎戴山

日前教育部公告，學校不能再以服裝儀容為由懲處學生。消息一出，學生們好不振奮，看似窗外有了藍天，頓時感覺自由多麼美好。至於這樣的自由是指服裝自由，還是擁有對等的爭論自由，不得而知。師長的疑惑是，學生為什麼不爭取更多的受教權益（課程內容、圖書經費、教學方式），僅在乎外表之類的小事？

幾天前，輔大學生掀起一場抗議女生宿舍門禁的運動，師生們為此聯署的人數極多，加上一連串的民意調查活動、媒體報導、校園演講，甚至學生會長以絕食明志，讓校方極度不滿，又無可奈何，僅能舊調一彈再彈，要求理性對話，顧及學生的安全，尊重家長的請託云云。出乎意料地，此次抗爭最終在校務會議得到正面回應。學生含著淚水，但帶著笑容離開會場。會議中，學生力爭出席旁聽，但不久便開始鼓譟，雙方唇槍舌戰，甚至拉扯，場面幾乎失控。在場教授們大多隱忍，但有人曰：絕對支持學生訴求，但無法忍受「不理性」的表達方式。

第一則事件裡，開明的師長樂見學生日後更加為自己的行為負責，不過應該有大氣，不能拘泥時下所謂的小確幸；第二則事件裡學生被要求理性溝通，這關乎公民的素養。一方的邏輯看起來是「反正我一定反對……絕不罷休」。

另一方面則是「可以談，但得理性，要懂得妥協」，當爭辯愈激烈時，旁觀者愈容易察覺議題內容已經不是問題，溝通（態度）這件事才是關鍵。難道學生不知道校方的立場？妥協真有如此困難？理性行動不過就是擺個樣子，只要能達到抗爭目的，何樂不為呢？國外曾有人研究環保的抗議運動，認為民眾經過討論，吸收各方提供的資訊之後，對於有害健康的廠房設施並非全然反對，但無法忍受政府或公司的溝通態度（隱藏資訊、只談專業），因而無法信任對方所提的談判條件。信任成了爭議時最珍貴的資產。

可是，信任如何建立？社會早已平行多

元化，單單以校方、師長這類的身份地位是很難達到信任效果，因為它們阻礙了聆聽！對立是很奇妙的社會行為，人一旦身陷其中，即便心中想著妥協，想找尋共識，卻反而更敵視對方，忽略對方是一整全的存在。結果，對立更為鞏固。聆聽是慢慢磨的功夫，不在於說服對方，而是基於對他者存在的理解旨趣，即，吾人有興趣知道對方走至今日一途的點點滴滴的歷程，一個儘可能完整的歷程，一個最終不得不如此的歷程。如此，才有可能承認學生擁護的價值（服裝自由、解除門禁），甚至能找到與對方共振的思維方式、溝通用語、感情的抒發方式。

在對立的情境中，聆聽往往比說理更重要。能到帳篷，就不要上談判桌；能坐在地上，就不要站著關切；能多聽，就不要急著表達立場；能多認識，就不要急著要求。對立是日常生活的一部份，絕非壞事，我們該從中學習的不僅是道德判斷，還要懂得適時地卸下社會角色，改變溝通態度。

健康二三事

◎編輯組

# 吃高鈣，骨頭不搞怪

- 人體一天需攝取1000毫克（mg）鈣
- 一日三餐，每餐不超過500mg
- 天然食物含鈣量，每100g（均不列葷食）

  500mg以上有：奶粉、乳酪、羊乳片

  250mg有：脫脂鮮奶、低脂鮮奶、鮮奶（每240cc）

  201～500mg有：芥蘭、山芹茶、干絲、凍豆腐、黃豆

  101～200mg有：九層塔、莧菜、綠豆芽、紅鳳菜、川七、小白菜、油菜、黃秋葵、紫菜、龍眼乾、綠豆、黑豆、傳統豆腐、紅豆、腰果、杏仁

小品

# 將心比心

◎陳基安

余秋雨，是當代頗負盛名的作家，有一次為了深入體驗德國人的生活，他獨自來到德國，準備租房子住了下來，房東是一位和藹可親的德國老人，房子位在五樓，余秋雨看了覺得很滿意，就想和房東簽長期租房合約。房東笑了笑說：「年輕人，你還沒有住，不會知道好壞，所以應該簽試住合約，有了切身經驗，再決定下一步是否長住？」

余秋雨一聽覺得有道理，便和房東簽了五天合約，辦完手續，開始住進去。房間窗明几淨，房東很信任他，從不過來檢查東西。還有，垃圾不用送到樓下，放在門口就有清潔工定時取走，樓道都是一塵不染，五天很快就到了，余秋雨想和房東談長期租約的時候，發生一點意外，他不小心打破一個玻璃杯。他很緊張，感覺這個玻璃杯價值不菲，怕因為這個玻璃杯，房東不租給他房子。可是當他打電話告訴房東的時候，房東說：「不要緊，你又不是故意的，這個玻璃杯很便宜，明天我再拿一個來。」余秋雨心中的陰霾一掃而空，希望房東趕快過來簽長期合約，

房東答應了一聲，掛了電話。

余秋雨連忙把碎玻璃和其他垃圾掃入垃圾袋裡，放到屋外去。過了不久，房東來了，進屋之後，沒等他說話，房東就問：「那玻璃碎片呢？」他趕緊說：「我打掃完放在門外了。」房東趕緊出去，打開垃圾袋看完之後，臉色嚴肅地進了屋，對他說：「明天你可以搬出去了，我不再租給你房子了。」

余秋雨感覺不可思議，就問：「是不是因為我打碎了你心愛的玻璃杯，惹你不高興了？」房東搖搖頭說：「不是，是因為你心中沒有別人。」他被說得一頭霧水，這時候，只見房東拿了一支筆和一個垃圾袋，同時帶上掃帚和鑷子，來到外面，把他裝好的垃圾倒出來，重新分類。

房東挑得很仔細，過了好久，才把所有玻璃杯碎片裝入一個垃圾袋，在上面用筆寫上：玻璃碎片，危險。然後將其他垃圾裝入另一垃圾袋裡，寫上：安全。余秋雨在旁邊看著，從頭到尾除了敬佩，他不知道要說什麼？此後若干年，他不斷提起這件事，每次都感嘆連連。

如果我們在日常生活中，常能設身處地，站在別人的立場，將心比心，為別人設想，相信這個世界，一定會變得更加溫馨和諧。

健康二三事

◎編輯組

# 血壓不升高，健康無負擔

高血壓患者的健康，在生活方式改變方面，根據台灣心臟醫學會之建議，計有六項：

一、限制鹽分的攝取，每日的總鹽分攝取量不宜超過6公克。

二、限制酒類，男性每日酒精的攝取量不應超過30公克（以啤酒為例是700毫升），女性每日酒精的攝取量不應超過20公克（以啤酒為例是470毫升）。

三、控制體重，身體質量指數（body mass index；BMI）應控制在18.5至24.9（kg/m2）

四、吸菸有害健康，高血壓患者尤其應該戒菸，以避免進一步危害心血管系統，造成動脈血管粥狀硬化，進而引發心肌梗塞等問題。

五、飲食要適當，如膽固醇與飽和脂肪的攝取量必須限制。

六、養成適當的運動習慣，因為高血壓患者有時容易併發其他心血管疾病，例如：冠狀動脈心臟病或心臟衰竭等；在從事運動前，最好事先向醫師諮詢適合的運動類型。

小品

百文一見（027）

# 無明

◎美國　茶水

## 無明是一切煩惱痛苦的起源：

無明是梵語 āvidyā 的意譯，是明（梵文 vidyā 的意譯）的相反詞。明有多個意思，可以解釋為知識、智慧或學問。另外，咒語、占卜星相等神秘力量的學問也稱為明。

無明，是不如實知見的意思，因無所明了，故愚癡迷昧、不通達真理，不理解事相。因對世界不如實知見，產生貪、嗔、痴、慢、疑、不正見等等煩惱，所以造作顛倒之行，種下種種惡因，承受種種惡果，煩惱痛苦不已。

## 無明是修行人的天敵：

「一把無明火，燒盡功德林」。無明火起，多年道行會一朝喪盡。

## 無明是生死的根源：

無明是十二因緣之首，而十二因緣是世尊以十二個分段，來闡述有情衆生流轉生死的前因後果，是一個循環不息的輪轉。

十二因緣的因果關係，可從順、逆兩個角度來觀察：

順觀：無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。

逆觀：老死從生而生，生從有而生，有從取而生，取從愛而生，愛從受而生，受從觸而生，觸從六入而生，六入從名色而生，名色從識而生，識從行而生，行從無名而生。

由順觀十二緣生，可知因無明而推動生死輪迴，是生

死流轉之門；由逆觀十二緣生，推知生死輪迴起於無明，是生死還滅之門。

從十二因緣的順逆二觀，可見無明是生死輪迴的根源。

## 無明的分類及破除：

無明粗分二種，枝末無明及根本無明。

枝末無明，乃見思之惑；見惑是知見不正，觀念錯誤，認識事物不清而產生出來的煩惱。思惑是心中的貪、瞋、癡產生出來的煩惱。簡單來說，就是自己的知見偏離了中道，進而引起了內心貪嗔痴的煩惱。在十二因緣中的「無明」，是指過去世的枝末無明，即見思之惑。

根本無明，梵語mūlāvidyā，又譯作根本不覺、無始無明等等。「根本無明，即諸煩惱之根本，不覺迷妄之心。于真如之海中，起動最初之一念者，即此根本煩惱。」《佛光大辭典》

「根本無明，謂從無始之際，一念不覺，長夜昏迷，不了真理，能生一切諸惑煩惱，是為根本無明。」《三藏法數》

換言之，此根本無明，即最細微之動心，而諸種惑、業、苦等，皆以其一念起動之心為根本也。

經云：「知見立知，即無明本；知見無見，斯即涅槃，無漏真淨，云何是中更容他物？」《大佛頂首楞嚴經　卷五》

在本來的真知真見上，再建立一個知見，這就是無明的根本了；若是了悟到真知真見，不復更立知見，就是涅槃，無漏真淨。

為什麼在這當中，更能容得下其他東西呢？真知真見即佛知佛見，就是接觸境緣的第一念，就是沒有雜染的現量性境，「立知」就是第二念，從第一念的現量性境起心動念；這個第二念，也就是在佛知佛見之外，又建立了一個知見，第二念就是無明的本源。

經云：「汝等當知，一切衆生，從無始來，生死相續，皆由不知常住真心，性淨明體，用諸妄想，此想不真，故有輪轉。」《大佛頂首楞嚴經　卷一》

明師一指，守玄克念，正是破除妄想，進一步破除無明的無上法門。

註：

現量：對境不起分別。

性境：第六意識歸納前五識的感受，形成第六識獨有的性境，即主見。

小品

# 生活隨想

◎水叔

## • 術業有專攻

記得有一次，借用大女兒的電腦上網查資料，準備課題。等事情告一段落，電腦突然出現狀況，桌面的工具列消失無蹤，全部的檔案也都不見了……。此時，我心慌了！因為我一向是「電腦白癡」，真擔心大女兒的所有資料被我弄丟，那就糟糕了。我連忙用手機Google，試圖找出解決問題的方法。就這樣子，東弄西弄，竟然花了我整整2小時的時間，電腦才又恢復正常。晚上，等到二女兒回家，我把之前遇到的情形告訴她，她重新操作電腦給我看。沒料到，相同的問題，她竟然用幾個步驟，花5分鐘就解決了！

這件偶發事件，讓我感觸很深！真的，所謂「術業有專攻」——我浪費2小時的時間在摸索，只因為我不懂、我不會。女兒因為了解，所以可以輕鬆搞定。此外，更感慨：人生有很多的意外及未知。原本打算那天下午可以輕鬆愜意的休息，卻被「電腦事件」弄得灰頭土臉，生活節奏也亂了！

在道場上，修道辦道極有可能碰到很多五花八門的事情，看起來好像很簡單，真正做了才發現「知易行難」，因為我們永遠不知道下一刻會再碰到什麼困難?記得「術業有專攻」，低心下氣，多請教，也許問題會迎刃而解!

## • 您是屬於那一種人呢?

退休三年的我，平日作息算是規律正常。上午買菜購物辦事，下午睡個午覺，晚上看個電視，或去聽課、拜拜。日子倒是過的很快！

老天很公平，無論男女老幼、富貴貧賤，一律都擁有

一天24小時，就端看自己如何運用計畫。同樣是一天，我可以看臉書、看電視、滑手機、和朋友line來line去，下午再睡個午覺，然後煮晚餐……，一天很快就過去了。然而，我發現，如果我選擇閱讀佛書經典，備課找資料，上電腦寫講稿……，又是多麼的充實愉悅，那種滿足與成就感，筆墨難以形容啊！

老師慈悲說：「聰明的人，爭取時間；懶惰的人，等待時間；愚蠢的人，浪費時間。」請問各位，您是屬於那一種人呢？

## • 光明、黑暗只在一念之間

有位退休女校長同事，分享了她的生活小故事。說她有一年去夏威夷幫她二女兒做月子、帶小孩、料理家務。有天在洗碗，情緒一來，突然覺得自己好可悲，大老遠跑來夏威夷當台傭。但是，後來馬上打消念頭，自己告訴自己，是因為有愛，才會千里迢迢來照顧女兒及外孫，所以一點也不可憐。因此，洗碗洗得更乾淨有勁了！

是的，遇順境要放下，遇逆境要轉念。同樣退休的先生，雖不致於「茶來伸手，飯來張口」，養尊處優的地步，但也是很少協助做家事。反倒是我，幾乎包辦大小家務，心中難免抱怨不平。但轉念一想，也就是因為我還算健康，所以可以站在這裡洗碗、洗衣、煮菜……，這不也是幸福嗎？某次因事上下走樓梯7趟，來回共14次，就把它當作運動健身吧！

健康二三事

◎編輯組

# 預防五十肩的小「撇步」

- 常用電腦者，每十五分鐘要變換姿勢，每四十五分鐘要暫停片刻，讓關節得到適當休息。
- 日常工作時，不要集中使用同一隻手，應輪流交替。
- 多利用推車等工具，減低肩肌承受的壓力。
- 拿取物品避免手舉得過高，可利用穩固的腳踏工具輔助。
- 睡覺宜採以平躺仰睡姿勢，避免側睡壓迫肩部。
- 天冷或座位向著冷氣機風口時，需要多穿衣服，以免肩部受寒。
- 配合簡單的保健運動，每次運動約十五分鐘。

真的，當我們心有所執，心有所偏時，情緒會被干擾，通常就無法做出理性的判斷及正確的行為。要記住老師的話：「光明、黑暗只在一念之間。」就讓我們大家學習「轉念」這個重要課題吧！

## • 如何讓自己活得更好？

我曾在某個網站，看到藝術創作者用漫畫的方式，表達呈現「正面、樂觀、積極」的人與「負面、悲觀、消極」的人，兩者之間的差異。其中一幅圖，分別是畫兩位肥胖的女子。負面部分，畫胖女孩繼續吃，且說：「I can't do anything about it.」。而正面部份，則畫胖女孩在跑步運動，並註明：「I need to change something.」

其實身材豐腴肥胖，只要身體健康，外人沒有必要投以異樣的眼光，因為這也算是霸凌。而在這裡，我所要強調的是：負面的人遇到任何事，都只會退縮，先告訴自己不行；而正面的人，卻會想辦法改變，讓自己活得更好！

## • 你會如何處理?

某次在大賣場，看到一對年輕夫婦抱著小孩，在開放式冷藏櫃裡佇足，小孩子冷不防地撈起一盤沙拉，而且打翻了，年輕父母不但沒有請服務人員來處理，反而若無其事的走開了……。

在傳統市場，也曾無意間發現，有些歐巴桑在挑選豆干時，不小心把豆干掉到地上了。有些太太會視若無睹，假裝沒事；有些太太雖然把豆干撿起來拍一拍，但卻又將那一塊放回去。

沒想到，我家老二也犯了如此毛病！有次用晚餐，她夾了塊豆干，不小心掉在地板，她雖然撿了起來，也拍了拍，但卻悄悄地又放回餐盤，自己並沒有吃那一塊。

人性雖本善，但人性亦有弱點！各位前賢，如果您碰到以上類似情況，又會如何處理呢？

小品

# 心靈SPA

◎編輯組

- 凡事別老先指著別人的鼻子開罵，
  該試著從反方角度看事情，學會眞正的寬容。
- 莫笑別人背駝，自己把腰挺直。
- 越是無能的人，越喜歡挑剔別人的錯。
- 每個人都會犯錯，但是，只有愚人才會執過不改。
- 自己的鞋子，自己知道緊在那裡。
  如同，自己的飯量，自己知道。
- 感激欺騙你的人，因爲他增進了你的智慧；
  感激中傷你的人，因爲他砥礪了你的人格。
- 喜歡鄙薄他人的，通常多半也一樣有缺點，
  甚至缺點很多。只是自己看不見，或不想看而已。
- 人生短短幾十年，
  日出東海落西山，愁也一天，喜也一天，
  遇事不鑽牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。
- 好人不會偶然變好，壞人不會一天變壞。
- 做「好事」也要用腦；「良心」可以改變世界。
- 你現在做的每一件事，都要先想到未來。
- 每一天都可能是改變世界的起點，
  每一天都會有一個改變世界的事，
  你自己也會有，
  每一天，你也可以改變，
  所以，要「抓住每一天」。
- 人生四「道」：道歉、道謝、道愛、道別。
- 「風險」是贏家的計畫，輸家的藉口。

小品

# 生活智慧故事

◎大衛

有人說：有書陪伴的孩子，加倍幸福！也有人說：我們每一個人本身，就是充滿一連串驚奇的故事！

如果人生是一本書，我們希望故事如何展開？

故事可以讓我們成長，開闊視野，豐富生命，體驗人生。

本單元就是希望藉著一個又一個故事，提供大家心靈良方！且成為您生活的「指南針」，引領您抵達生命的綠洲！

## 上一堂「挫折」的課

一位朋友談到了他的遭遇。約在十多年前，他因為信任，借給朋友1800萬元周轉。這位多年深交的好友是生意人，事業做得很大，住豪宅，出入有名車。只是兩個月後，這位「好朋友」從人間消失了，完全找不到訊息，聽說為了躲債跑到美國去了。而那1800萬瞬時成了收不回的死債。更讓人感慨的是在這個龐大數字裡，其中有800萬是這位朋友拉下臉向親朋好友借來的。事情發生之後，朋友變得很消沉，覺得人生沒有希望了。他開始封閉自己，不與人交往，心中充滿了怨與恨。直到他聽了一場演講，這場演講中的一個故事，徹底改變了他的觀念及接下來的人生際遇。

故事的內容是有一個人要開車回家，車子行駛在高速公路上，緊跟在一部貨車的後頭。貨車上堆滿了重物，不幸，車頂上固定貨物的繩子並沒有綁牢，東西瞬時落了下來，就在那緊急的分秒間發生了

車禍。這個人雙腳因此斷掉，人生的後半輩子將在輪椅上度過，他充滿了怨恨。後來這個人的老師來看他，希望他能從痛苦中解脫出來，於是問了他幾個問題。

老師說：「是誰選擇開車上路的？」

「是我。」

「是誰選擇在這個時間回家？」

「是我。」

「回家的路有那麼多條，是誰選擇走這條路？」

「是我。」

「高速公路上的車子這麼多，是誰選擇開在這部車的後面？」

年輕人低著頭，若有所思地回答說：「還是我。」

老師繼續說道：「東西沒有綁好，可能會落下來，這是已存在的事實，無論如何砸下來的結果是一定會發生的。如果沒有砸到你，也可能會砸到別人。但此刻的結果是誰讓它發生的呢？如果不是你選擇在這個時間上路，不是你選擇走這條路，不是你選擇跟在這部車的後面，甚至沒有保持足夠的安全距離，那麼即使東西掉下來，也沒有人會受傷，不是嗎？所以，你認為你究竟該不該負責任呢？」

故事中的這些對話像是禪宗的「棒喝」一樣，深深地敲擊著朋友過去這段灰暗的時光。

是的！是他自己決定要借這1,800萬元，而不是180萬元或1.8萬元。好友想通了，決定扛起一切責任。而就在那一刻，所有的怨恨都不見了。他理了頭髮，買了一套新西裝，重新開始為事業打拼。朋友比以前更努力也更謹慎了。後來不僅在短時間內償還了債務，並且重新為自己的工作找到定位，現在他已是一家知名的建設公司的董事長。

沒有人一生都是一帆風順的，每個人多多少少都會遭逢一些艱難險阻，上一堂「挫折」的課。

## 心得與淺見

**在人生的過程中，我們會碰到順境、逆境、不如意、挫折，沒有人可以例外。下一次碰到挫折時，你可以選擇怪罪別人、詛咒老天爺不公平，但這些都不能改變事實。**

**相反的，若能從挫敗中吸取教訓，自己負起責任，那麼這堂「課」不管代價是多少，都是值得的。**

**就從現在開始，當我們碰到挫折時，先學會停止埋怨吧！那麼未來，將會與衆不同！**

## 主動，就是行動力的開始

心在哪裡，行動力就在那裡。

主動開口、主動開創、主動前進，都是邁向成功必備的開端。主動，就是行動力的開始！有了開始，加上堅持與毅力，才能發揮所長，掌握成功關鍵。

有很多大學生說，他在寒、暑假很無聊，沒有事情做，每天只有上網、和朋友聊天或MSN；甚至有不少人晚上上網不睡覺，白天睡到中午才起床……其實，大學生的「自律」很重要，「自我計劃」也很重要。

記得有位就讀藝專的學生，當他在一年級的寒假，就主動向系上提出要求，希望能到報社實習；經過系助教的努力爭取，安排到中國時報實習十天。在那兒，他與資深記者跑司法院、法務部、各大警察局、外交部、監察院……雖然他只是一個跟班的小實習生，但也讓他大開眼界，知道當一名記者的工作性質、專業，以及所需要的觀察敏銳度、寫作技巧……

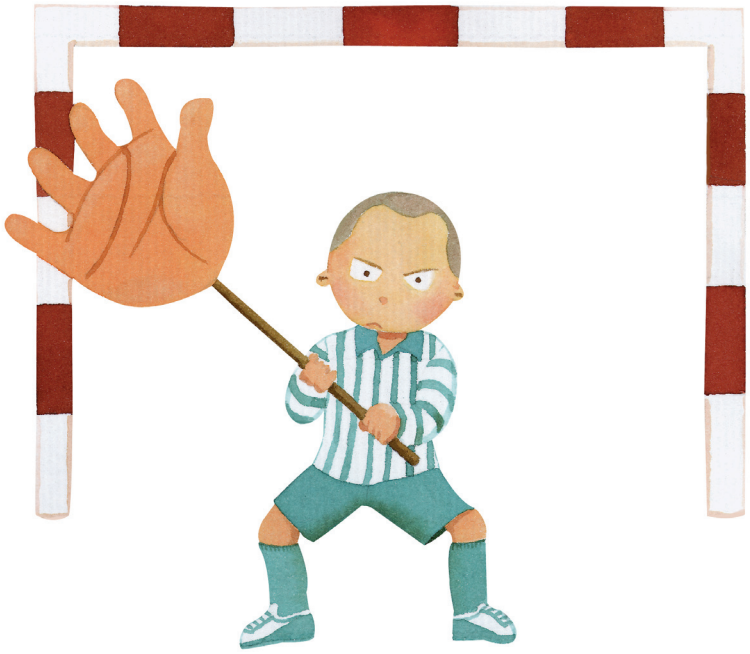
而後，在春節大年初一，他即背起行囊，跟父母說，他要獨自到「綠島監獄」！為什麼？因為他想試試自己的勇氣和獨立，他一定要進入眾人心目中最恐怖的「綠島監獄」；那裡，關著包括施明德在內的許多政治犯，以及無惡不作的重刑犯。

就這樣，他從台北搭火車到台東，再搭小飛機到綠島。下了飛機，他舉目無親，只好走路到教堂向牧師借了一輛腳踏車，再沿路詢問，尋找所謂的「綠島監獄」。在高大圍牆外，他主動開口問警衛、技巧 地說要拜訪典獄長，經過層層通報，終於見到了典獄長；也在典獄長的首肯下，由警衛帶領參觀了監 獄裡的各項設施，包括犯人居住的牢房，以及重刑犯所住、到處都有監視器的獨居房。

另外，他也和刑期較輕的受刑人一起打乒乓球、聊天，也看到他們製作的工藝品……。當晚，他又主動開口，要求典獄長讓這個流浪綠島、無處居住的小毛頭，住在綠島監獄裡一天，體驗一下「住在監獄」、傾聽「綠島小夜曲」的感受。

「只要開口，就有機會！」「機會，是自己主動開口創造的！」典獄長答應了！於

是，他真的住在綠島 獄內的招待所一個晚上。這一晚，太特別了，靜悄悄的，只聽見綠島海邊的海潮聲。管理員說：「每到佳節倍思親！」許多重刑犯關在監獄裡十多年，有家歸不得，只在夜裡潸然淚下……回台後，他把「獨自勇闖綠島監獄」的故事，寫成一篇文章刊登在《藝專青年》的校刊上。



在藝專二年級的暑假，他也向系上助教提出要求，希望能到中視新聞部實習，可是，當時藝專廣電科的學生只有兩個名額能到節目部實習，後來，他向中視副總經理鄧昌國（前藝專校長）提出請求，希望能到新聞部實習。

真的，「只要開口，就有機會！」後來，他獲准到中視新聞部實習兩個星期。在那裡，他跟著文字與攝影記者一起跑新聞，有煤礦災變、有火災、有車禍、有立法院吵架……天哪，他每天過著東奔西跑、挑戰十足的日子；而自己也學習寫新聞稿，希望有一天，能當上記者。

「有心、有願，就有力！」「當你的心在哪裡，你的行動力就在那裡！」中視記者實習二週結束後，他又向某雜誌社提出請求，希望能當一名特約記者，幫忙代為採訪一些名人、學者……所以，他主動打電話給名人、專家，也約時間採訪，寫成一篇篇「專訪特稿」，刊登在雜誌上。此外，為訓練自己的國語播音，又向中廣名播音員提出請求，希望每週抽出半小時，指正播音技巧。當時 中廣知名播音員閻大衛先生，非常提攜後進，每週犧牲半小時的寶貴時間，教導他練習播音。同時，為了訓練自己的寫作技巧，他又主動 向中央日報副刊主編提出請求，希望主編能抽空看看他寫的文章，他們也都欣然答應這個年輕人的請求，並加以指點！

「主動 」，是一個人積極向上最需要的精神與特質。也因為他主動申請到中國時報、中國電視公司實習；主動為雜誌寫採訪稿，主動懇請名播音員指導播音、請資深主編指導寫稿……這些不斷累積的主動 ，讓他的寫作能力、播音能力都逐漸增進，最

後，以第一名的成績，考上華視新聞記者。

好運，不會從天上掉下來；成功，不會突然出現在我們眼前！「主動開口、主動開創、主動踏出、主動前進」，都是邁向成功必備的開端。主動 ，就是「行動力」的開始。有了開始，加上堅持 與毅力，才能發揮老天賜給我們的才華！

## 心得與淺見

**道場裡有很多很多的事情，需要各種不同專業的人才，很多前賢也很想進入道場行功了願，卻苦於不知道從何入門與著手。前賢們，你如果求道很久，也很想行功了願，當你看完這篇文章後，希望你，主動開口、主動前進。主動，就是行動力的開始！有了開始，加上堅持與毅力，才能發揮所長，掌握成功關鍵。如果大家願意主動試一試， 也許道場就在大家一齊主動前進中，往前跨出一大步。**

## 錯誤是成熟的起點

只要肯學習的人難免會犯錯，學走路的Baby會摔跤，學游泳時會嗆到水，學電腦會下錯指令……，這些幾乎都是大家共同的經驗。但是不知道有多少人曾經想過，錯誤在學習中該如何定位？為什麼有些人會因錯誤而喪失了學習意願？為什麼又有些人卻因錯誤而學的更好？到底我們該如何看待學習中必然會出現的錯誤呢？這些都是有趣且值得深思的問題。 一九八五年，去亞洲管理學院（AIM）攻讀EMBA，那段時間讓我收穫最多的不是一個學位，而是學會了如何與錯誤相處。

AIM的EMBA班每年五月開學，許多台灣去的學生常會在六月收到「Love Letters」，這封信是系上教授對學生的警告信，警告什麼呢？警告學生沒有積極參與Case Study，在AIM的每一堂課都是Case Study，一般而言，美國、星加坡、馬來西亞及菲律賓等國家來的同學都會積極參與討論，反倒是來自印度及台灣這些文明古國的學生常做壁上觀，是英文不好嗎？不見得。那

麼，為什麼幾乎每一年台灣及印度籍同學收到Love Letters的比例都會比較高呢？依據教授的觀察，這種文明古國薰陶下的學生，對「錯誤」十分敏感，深怕言不及義或者說錯話，所以大部分都會採取明哲保身的態度，成為教授眼中不肯積極學習的問題學生，所以才要用Love Letters提出警告，如果再執迷不悟，就會用退學大刑來伺候。收到Love Letters之後，照例會被指導教授私下約談，我的指導教授劈頭就問「您知不知道，在AIM有兩種學生可以畢業？」「願聞其詳。」「答對者與答錯者。」

答對者可以畢業，這是理所當然，但是答錯者也可以畢業就有點匪夷所思了，於是反問教授：「為何答錯者可以畢業呢？」「請問一般人會故意答錯嗎？」「No! Sir」

「所以如果他不是故意要答錯，但卻答錯了，那就表示他對這個問題的邏輯不嚴謹，或者推理有問題，對不對？」「Yes! Sir」「而如果他不回答，他有機會發現自己思考上的這些盲點嗎？」

「No! Sir」「如今透過錯誤，他發現了自己的盲點，請問這是不是一種收穫與進步呢？」

「Yes! Sir」「既然他有了收穫與進步，那麼學校教育的目的是不是就已經達成了呢？如果這個最重要的目的達成了，為什麼我們不讓他畢業？」 好啊！原來這些心胸開闊的長者對錯誤居然別有見地。 指導教授並不就此罷手，他卻繼續追問：「您們

從台灣來的同學，是不是常常會覺得答錯很丟臉？」

「Yes, Sometimes」「答錯跟丟臉有什麼關係呢？」「在老師與同學面前答錯了，會讓別人覺得我程度不夠，當然是很丟臉的事!」「那您認為要回答就一定要答對囉？」「Yes! Sir」

「所以，這是不是就是在過去一個月裡，您不輕易參與Case Study的原因？」「Yes! Sir」

教授真是明察秋毫，教授既然能瞭解我們這種希望「言之有物」的苦衷，應該不會再苦苦相逼了吧！正在暗自欣慰之際，教授又換了一波攻勢：「請問如果所有問題都答得對，那麼您還需不需要來上這堂課？」教

授雖然是老外，但居然也懂孔老夫子「不憤不啓、不悱不發」這一套，厲害！厲害！在用搖頭回答他的問題之後，教授馬上打蛇隨棍上：「既然您知道值得上的每一門課都是因為您有不懂的地方，那麼在學習中答錯了豈不是理所當然嗎？所以答錯了和丟臉又有什麼關係呢？」

「No! Sir」「不知道您有沒有聽說過在AIM 我們對教室的定義是什麼？」

「No! Yet」「在AIM 我們的定義是——教室是理所當然可以犯錯的地方，您可否猜猜看我們為什麼要這樣定義教室？」「我可否從學生的角色猜起？」「Go Ahead，Please」教授的語氣十分溫和，眼神中還充滿了鼓勵之情，我不覺信心倍增。「學生會去上學，就是為了求知，而在知識求到之前，他一定會有許多仍然不懂或似懂非懂的地方，在這些地方他的原始想法可能漏洞百出，所以如果他說錯了其實並不奇怪，因此，教授們才會把學生在教室內說錯話，視為理所當然，不知這種想法是否恰當？」「Wonderful, you got it!」原來教授不但老謀深算，而且面惡心善，我開始有一種被釋放的感覺，教授似乎也察覺到了，於是順勢再推一把：「既然您明白了教室是理所當然可以犯錯的地方，那麼以後是不是可以用輕鬆的心情，更積極地參與Case Study呢？」

「I will, and Thank you very much!」從那一刻起，我不再顧忌錯誤，不再明哲保身。在課堂中，開始坦然地暢所欲言，也欣然地接受老師與同學對我的指正，慢慢地，我才體會到：教室不只是理所當然可以犯錯的地方，我也更明白錯誤才是成熟理所當然的起點。

## 心得與淺見

**錯誤是學習的開始，在東方的文化教育中，做錯與答錯是很丟臉的事，造成學習過程中很大的障礙，寧可不學、不答、也不要丟臉。在道場中，前輩經常分配我們不懂、不熟悉的工作，為了面子，我們經常拖拖拉拉、閃閃躲躲不願接，造成道場上很多的困擾，而不知道原因。下一次，如果前賢們遇有這樣的問題，請記得馬上回答前輩:後學來學習，如果有錯誤及不圓滿的地方，請前輩慈悲指示。如此，不但讓我們又多了學習的機會，萬一做錯也不丟臉，一舉兩得，何樂而不為？**

# Wisdom

◎ Big Sam (USA)

Patagonia, located at southern end of South America, is well known for its beautiful scenery. The region contains the famous Andes mountains and is full of magnificent snowy ridges and grasslands. With plenty of rainfalls yielding top quality grass for grazing, sheep farming has been popular since good grass enhances the quality of wool grown by the sheep. With the natural advantage, there are over seven million sheep living in the area with plenty of shepherds guiding them.

Our story began during the height of Patagonia's sheep farming activity in the beginning of the First World War during the early 1900s. Sheep farming was introduced to Patagonia at the end of the 19th century. With many farms growing sheep, their competition for top quality grass became fierce. Shepherds worked harder and they needed to travel with their herds of sheep further. Needless to say, their sheep were required to walk longer distances and stay outside longer to reach available grasslands

since nearby grasslands were grazed quickly by competing shepherds.

One day a shepherd, named John, took his sheep to the outskirt of the typical area for sheep grazing. At 3 o'clock in the afternoon, which was the normal time to start his return walk back to the farm, he sensed that his sheep were not yet well fed. While he frustrated, he noticed that some patches of an un-grazed grassland were available right behind the nearby mountain ridge. He rode his horse and signaled his sheep to follow him to the un-grazed grassland. However, his fellow shepherds, observing John going in the opposite direction from the other shepherds, warned John not to take the chance. Due to its natural surroundings, Patagonia was also known for its unpredictable weather and for hosting many other animals including predators such as wolves.

John replied to the concerning shepherds, "Don't worry. I have thirty years of experience. I can predict the incoming weather. I know the returning trail so well that I can travel safely with my eyes closed. With my horse and staff, I can fend off incoming wolves, protecting my herd of one hundred sheep." So John set off with his sheep, traveled two hours and arrived at the un-grazed grassland where he spotted earlier. The sheep were happy and John was proud of what he accomplished. It was now 6 o'clock in the late afternoon.

By eight o'clock in the evening, John noticed significant pick up of wind gust. Storm must be approaching, so he thought. John quickly gathered his belongings, got up to his horse, and signaled loudly to the sheep to start the returning journey. Because the sheep had been staying outside for extra time, the sheep were now very tired and they

were over fed as well. Their traveling speed was much slower than normal.

A violent storm arrived by ten o'clock while John and his sheep were still trekking within the mountain trails. Night sky had already fallen by this late hour. The storm brought torrential rain, strong gusty winds, and threatening lightning strikes. The sheep were scared yet they could not walk fast. Suddenly, a howling sound was heard. In addition to the challenge of storm and night fall, John had one more threat to contend with—the approaching wolves. Wolves always came in packs, and John, even with thirty years of experience, could not fend off many wolves at the same time. Wolf packs started their relentless attacks from all directions. Storm rain reduced visibility. Night time made following the escape route difficult. Many sheep got lost in the mountain; some fell off the cliffs, and many more were taken away by the wolves. By sunrise the next day, John finally returned to his farm, but now only thirty sheep of his herd remained.

Master Ji-Gong Buddha's kindness:

*A wise person is not bewildered;*
*the strength of his determination matches diamond.*
智者不惑金剛堅

Our paths of cultivation are not dissimilar from John's tragic experience. We read countless Buddhas' sutras. We studied various Confucius' books. We analyzed many Taoism's scriptures. We attended a lot of temple classes. We preached lectures for decades. Yet, more than occasionally, our thoughts and decisions were clouded by delusions and desires. Therefore, Master Ji-Gong Buddha often kindly reminds his disciples that wisdom is not about intelligence, not about smartness, not about knowledge, and not about experience. A wise person is someone who knows the truth, his judgment complies with the truth, and he does not deviate from the truth under all circumstances.

Buddha divided wisdom into four states of wisdom. The first state of wisdom is called "kṛtyānuṣṭhānajñānam" ( 成所作智 ). When a person's five senses (eyes, ears, nose, tongue, and body) encounter the sentient world, her soul is not confused. The second state of wisdom is called "pratyavekṣaṇājñānam" ( 妙觀察智 ). It is regarding one's thoughts. When a person's senses receive the sentient world, her thought can separate right and wrong; thus, she will not spawn inappropriate thoughts. The third state of wisdom is called "samatājñānam" ( 平等性智 ). When a person lives within the sentient world, she does not discriminate any thought into love nor hate. All are created equal. There is no difference between each other. She can accept good encounters as well as evil encounters. The fourth state of wisdom is called "ādarśajñānam" (大圓鏡智). Its power solidifies the functions of the previous three states of wisdom so that one's soul is clear, pure, and uncorrupted. The soul is bright and unhindered. It is like a giant round mirror which can reflect the truth of the world and without any hindrance nor attachment. This is the Buddha's state of emptiness. Additionally, a wise person is someone who can apply the meaning of wisdom to daily life and spiritual practice.

Tao cultivators generally understand the states of wisdom. We agree that applying wisdom to daily life is the right thing to do. However, we also admit that the practice of wisdom is very difficult and is hard to be consistent. Therefore, Master Ji-Gong Buddha's kindness bestowed his disciples with the following teaching:

*Don't let overflowing lust discard*
*a divine career.*
*Don't let poor and lowly circumstances*
*underestimate oneself.*
*Don't let self-interests harm oneself.*
*Don't let pleasure-seeking desires hinder life.*
*Don't let fame cause extravagance.*
*Don't let wealth and high position result in*
*arrogance and full of oneself.*
無以淫泆而棄業　無以貧賤而自輕
無以所好而害身　無以嗜慾而妨生
無以奢侈而為名　無以富貴而驕盈

Lust is caused by materialistic desires. When lust is overflowing, our mind can be overwhelmed and proper judgment can't be made. For example, public education on prevention of driving under the influence (by alcohol or drugs) has been widely pursued for a number of years. Unfortunately, the number of fatalities from DUI has not been reduced significantly. While many drivers know the legal limit on drinking before driving, many drivers also choose not to restrain themselves when they start drinking. In a recent experience at a family restaurant, I saw many parents drinking wine and beer while having dinner with their young kids. I wonder how the family could drive home after dinner when both parents had been drinking alcohol throughout the night. Lust can overwhelm one's judgment and the only result that follows is discarding one's journey towards Buddhahood.

It is undoubtedly that people love eating. When eating morphs from the purpose of supporting health and life to seeking pleasures, death and destruction follow. For example, we can all witness many Tao cultivators who have been vegetarians for three, four, five, six, and seven decades. They remain youth looking, healthy, strong, energetic, and joyful. These faithful Tao cultivators understand the meaning of life while they eat to support their own lives without harming other lives. On the other hand, we are also sad to see that millions of sharks, dolphins, alligators, turtles, bears, monkeys, tigers, and many other endangered species are slaughtered every year because of people's desires. These animals don't enhance nutritional values and there is no scientific evidence that they add any medicinal benefits. People eating these animals often have to violate international laws, yet again, because of their pleasure-seeking desires.

Buddhas' kindness teaches us to remain determined and strong, no matter how the world's negativity is affecting Tao cultivators every moment of their lives. The path of achieving Buddhahood can be traveled; it all depends on our faith and our commitment to finish the divine journey.

Chung Te Institute of Religions and Philosophy (CTI) is the place where we can acquire the understanding of wisdom and apply wisdom practically to our daily lives. With a solid foundation in the time-honored values of Tien-Tao's learning and a dynamic combination of theoretical and applied learning, a CTI education prepares Tien-Tao disciples for life-long achievement measured by how deeply they challenge themselves, how devotedly they support their temples, and how selflessly they help the world have a better future.

# May - Our Exam Period

◎ Winnie Cheung (U.K.)

As we approach the end of May, the first half of this year is almost gone. This month of May is also an exam period in the UK, which means last minute preparations and stressful faces amongst many students and pupils. Tests and exams do recognise individual achievements over a year or over a period of time, reflecting hard work and effort, study and perseverance. It is certainly unfair though to determine a person's personal achievements entirely by way of exams. Unfortunately, it is not just hard work or preparation that count. Sometimes we place too much emphasis on academic achievement and forget the other aspects that make a person well-rounded and balanced.

It is sad to see that the approach and priority of most schools is the teaching and passing on of knowledge and facts, to the achievement of high grades. With better results comes the rising status in the school league tables. But let us consider other aspects of education that can be as important as knowledge and academic achievement. I recently visited one of the finest schools in England, Winchester College. The motto of that school is “Manners Makyth Man”; this means manners make us human. What we do not lack in our society are people who have knowledge and facts, for with ever-growing technology, we certainly know more than we used to be. No, in our world, we lack people who can do the appropriate things at the appropriate time, by having the morality and charity in their heart, to emphasise, communicate and compromise.

Sometimes we feel we complicate things too much. Life is very simple: we work hard to be a high achiever in many areas, but our focus

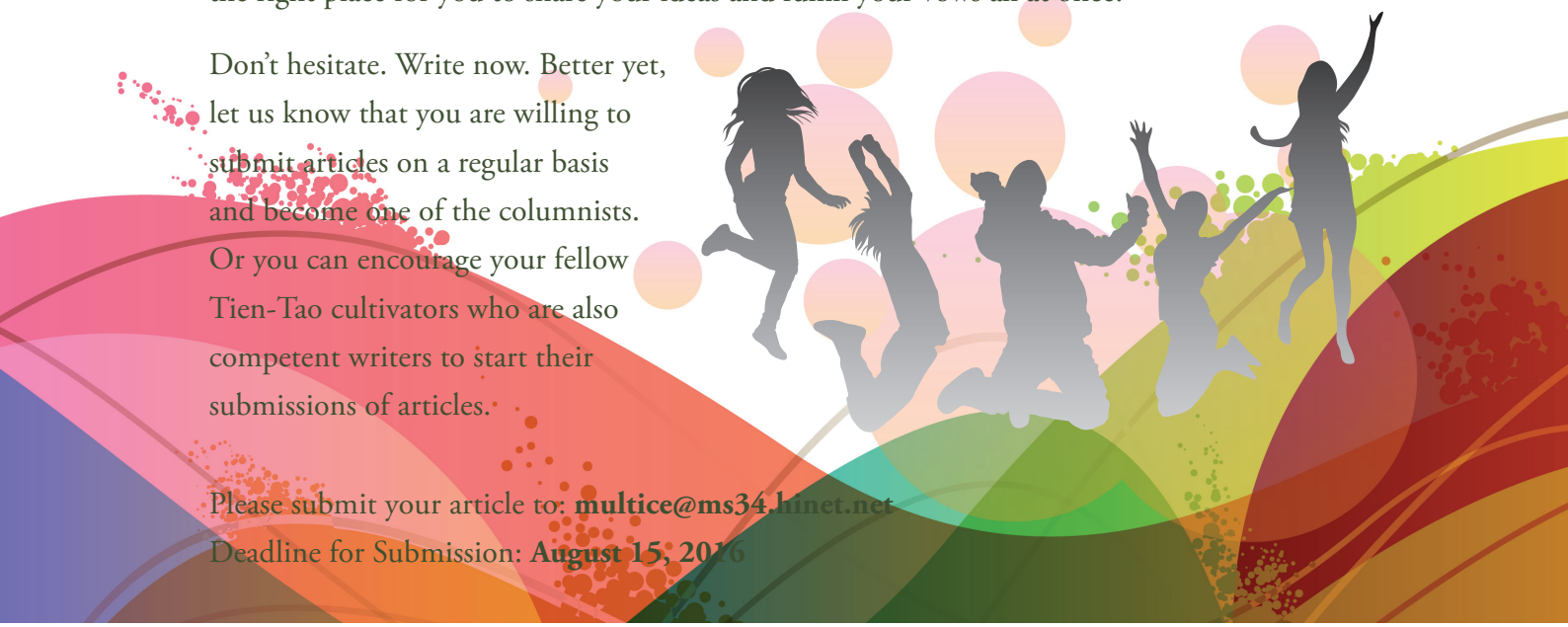
should be more on what we can do and how we actually are and how we deal with life and people in general. We totally ignore the fact that manners, moral standards and charity should be a part of us at all times, and the moral example should be set from birth, through family, education and overall from society. We usually hear from the elderly that the current younger generation are not like what they used to be. Freedom of choice, speech, liberal thinking and personal priorities dominate society mostly in a negative way. We cannot ignore the fact that many of us get confused by what is expected of us, who to follow and how to deal with different situations.

As basic Tao disciples, we learn from our Tao books, from our Teacher and Elders and seniors at the temple, who teach us what we need to know to be a real "gentleman". Their teachings serve as guidelines for us and they are the powerful tools for us in our lives. We need to learn by practicing daily under all circumstances, without any reservation and/or doubt. Exams and tests are not just a phase of our lives, at a period of time in May or in June; they are there at all times, wherever we are and whatever age we are. How we behave, act and respond can tell far more than just a mark on a paper.

# *It's Vow-Fulfilling Time!!*

All of us Tien-Tao disciples have taken the Ten Great Vows upon receiving Tao. Have you ever worried about how to fulfill the vows? You need look no further. ***Borde Quarterly*** is the right place for you to share your ideas and fulfill your vows all at once.

Don't hesitate. Write now. Better yet, let us know that you are willing to submit articles on a regular basis and become one of the columnists. Or you can encourage your fellow Tien-Tao cultivators who are also competent writers to start their submissions of articles.



Please submit your article to: **multice@ms34.hinet.net**
Deadline for Submission: **August 15, 2016**

# The Story of a Blind Girl

◎ Nancy (Taiwan)

Well goes the saying, "Greed knows no bounds." It means that it will be a meaningless thing if we focus too much on seeking the materialistic things, as they are illusory. We cannot gain the real happiness from it; on the contrary, we will create much more trouble because there is no end to our desire. Take transportation tools for example. When we have a bicycle, we will feel happy at first because a bicycle helps us move from one place to another more quickly than on foot. But when we are riding a bike and see someone riding a motorcycle, we will also hope to get one, as motorcycles move faster than bikes. But even when we get a motorcycle, greed still gets in the way of our happiness. After seeing someone driving a more comfortable transportation tool—for example, a car, our greed will again drive us to get one. To get one means we have to spend much more money and much more time on work and less time with our family or taking a rest. We thus create more economical and working burden on ourselves when driven by our greed. And the most terrible thing is that even if we sacrifice so much, we still cannot gain the real happiness, as greed has no bounds. The real happiness in our mind will never come since we will never stop looking for something that is bigger, better, faster, more expensive and more comfortable.

The following is a short story about the greed in our mind. Let's see how greed makes us blind.

There was a blind girl who hated herself just because she was blind. She hated everyone, except her loving boyfriend. He was always there for her. She said that if she could only see the world, she would marry her boyfriend.

One day, someone donated a pair of eyes to her and then she could see everything, including her boyfriend. Her boyfriend asked her, "Now that you can see the world, will you marry me?"

The girl was shocked when she saw that her boyfriend was blind too, and refused to marry him. Her boyfriend walked away in tears, and later wrote a letter to her saying:

*"Just take care of my eyes dear."*

This is how human brain changes when the status changes. Only few remember what life was before, and who's always been there even in the most painful situations.

I came upon the following words and they struck a chord with me. Hope that you'll find them inspiring as well.

## Life Is A Gift

*Today before you think of saying an unkind word–*
*think of someone who can't speak.*
*Before you complain about the taste of your food–*
*think of someone who has nothing to eat.*
*Before you complain about your husband or wife–*
*think of someone who is crying out to God for a companion.*
*Today before you complain about life–*
*think of someone who went too early to heaven.*
*Before you complain about your children–*
*think of someone who desires children but they're barren.*
*Before you argue about your dirty house, someone didn't clean or sweep–*
*think of the people who are living in the streets.*
*Before whining about the distance you drive–*
*think of someone who walks the same distance with their feet.*
*And when you are tired and complain about your job–*
*think of the unemployed, the disabled and those who wished they had your job.*
*But before you think of pointing the finger or condemning another–*
*remember that not one of us are without sin and we all answer to one maker.*
*And when depressing thoughts seem to get you down–*
*put a smile on your face and thank God you're alive and still around.*
*Life is a gift – Live it, Enjoy it, Celebrate it, and Fulfill it.*

Life is never easy if we are always driven by our greed. However, if we see the world with gratitude, life will really become a gift. We should try to be a person of wisdom instead of a person of blindness. Led by our greed, we will always be blind whether our eye sight is all right or not; but with a thankful and grateful mind, we will become truly happy people. The world never does anything to affect our feelings; it is the way we see the world that changes our lives and moods.

# Famous Quotes

◎ Nancy

1. “It isn't what you have or who you are or where you are or what you are doing that makes you happy or unhappy. It is what you think about it.”
   **— Dale Carnegie, How to Win Friends and Influence People**

2. “Be thankful for what you have; you'll end up having more. If you concentrate on what you don't have, you will never, ever have enough”
   **— Oprah Winfrey**

3. “Because one believes in oneself, one doesn't try to convince others. Because one is content with oneself, one doesn't need others' approval. Because one accepts oneself, the whole world accepts him or her.”
   **— Lao Tzu**

4. “Happiness is not a goal...it's a by-product of a life well lived.”
   **— Eleanor Roosevelt**

5. “We need much less than we think we need.”
   **— Maya Angelou**

# 編輯小語

◎編輯組

位於北半球的台灣，現今到處充滿夏天的顏色與溫度！亦因正值畢業季，從孩童，以至步出校園的社會新鮮人，當驪歌響起，手中接過畢業證書的那一刻，心中可有任何的想望及願景？

當各位看完「那36小時的感動」之後，想必心有戚戚焉！作者敘述她在短短四天內，馬不停蹄來回台灣、美國紐約，為的是參加講師班畢業典禮。此外，參與重德佛堂拜墓，亦讓她感動莫名，故「有感而發」的撰文！世上畢業典禮何其多！紐約重德佛堂舉辦的「講師班畢業典禮」到底有何特殊之處？在「千手千眼記常州」單元，可找出答案。

誠如在本期特稿，前人於道學院講師班慈悲所言：身為講師，要「養心培德率以正，代天宣化重責承」。講師要成為上天的最佳代言人，不僅要承受、領受上天之命，負起代天宣化的責任；更要帶領、引領天道弟子，常州後學，以身教行道，廣渡有緣眾生，同登法船。總之，畢業不代表結束，而是另一個里程碑，也是責任、使命的開始！讓我們大家謹記前人殷切期盼與託付，身體力行，將道傳遍萬國九州！

放眼現今社會風氣，儼然是「只要我喜歡……」，包括教育部最新規定，學校不能以服裝儀容作為處罰依據。的確，有很多年輕人為了爭取所謂的「自由」和「權利」，會以不同以往的言行表現出來！孰是孰非？您不妨參考本期的「處事錦囊」—提供不一樣的思考方向！同是年輕人，你也可以選擇不同的人生—如兩位同修參加2016年全台青少年暑期國學營輔訓，獲益良多！相信現在這些尖兵，日後都將成為道場棟樑，發熱發光，且讓我們拭目以待！

本期封面，乃為剛完成搬遷又是新購屋的澳大利亞宇德佛堂。正值此際，無論人力物資，都需要您我熱心參與，共襄盛舉，祈望大家眾志成城，讓這艘法船成全渡化更多的有緣人！

在此，編輯組建議全球常州道親前賢，如果你們的公共佛堂尚未刊登於博德季刊封面，歡迎將公共佛堂之圖檔或資料，寄到 multice@ms34.hinet.net 我們會陸續與各位聯繫，謝謝您！

# 助印功德林

自二〇一六年三月一日起至二〇一六年五月三十一日止

| 姓　名 | 金　額 |
|---|---|
| 曾智祿 | 1,000 |
| 曾宏棋 | 1,000 |
| 謝政良、朱鳳鶯 | 500 |
| 王怡方 | 500 |
| 黃美菁（迴向往生之先母王淑貴） | 60,000 |
| 陳櫻桃（迴向已往生之第二女兒） | 1,000 |
| 傅俊憲（迴向夜間吵鬧之冤親） | 1,000 |
| 傅懋乾、陳櫻桃、林欣宜、傅俊榮、陳勇維、傅俊憲傅郁雯（迴向各人累世冤親債主） | 7,000 |
| 林秋琳全家 | 2,000 |
| 張景賢（故） | 500 |
| 張杜預 | 500 |
| 張必昌 | 500 |
| 張家彰 | 500 |
| 張家銓 | 500 |
| 洪秀蓁 | 500 |
| 陳慧娥、陳郁敏 | 1,800 |
| 陳貞夙 | 30,000 |
| 黃玉英 | 10,000 |
| 張景賢（故） | 500 |
| 張杜預 | 500 |
| 張必昌 | 500 |
| 張家彰 | 500 |
| 張家銓 | 500 |

| 姓　名 | 金　額 |
|---|---|
| 洪秀蓁 | 500 |
| 傅俊憲（迴向夜間吵鬧之冤親） | 500 |
| 天衢佛堂 | 2,000 |
| 天衢佛堂張森堂 | 1,500 |
| 張庭福（迴向張氏歷代祖先） | 500 |
| 李姝嫻 | 500 |
| 李陳花（亡靈）、王黃月（亡靈）、李承儒（亡靈） | 1,500 |
| 信宏佛堂 | 1,500 |
| 王怡芳 | 1,000 |
| 黃秋益 | 2,000 |
| 馮益山 | 1,000 |
| 研習班 | 1,000 |
| 多倫多華德佛堂 | |
| 羅少峰（亡靈） 加幣 | 200 |
| 廖氏梅（亡靈） 加幣 | 200 |
| 阮富寧（亡靈） 加幣 | 200 |
| 羅偉豪（亡靈） 加幣 | 200 |
| 阮文壽 加幣 | 200 |
| 羅雪屏 加幣 | 200 |
| 阮金美 加幣 | 200 |
| 波士頓振德佛堂 | |
| 黃善霞 美金 | 100 |
| 李式羅 美金 | 200 |
| 伍述仁 美金 | 100 |
| 雷月香 美金 | 100 |
| 伍思慧（亡靈） 美金 | 30 |

| 姓　名 | 金　額 |
|---|---|
| 伍思誠（亡靈） 美金 | 30 |
| 黃錦雁合家 美金 | 100 |
| 卓若松 美金 | 50 |
| 萬偉 美金 | 50 |
| 李明 美金 | 20 |
| 李建榮 美金 | 20 |
| 李耀榮 美金 | 20 |
| 李新榮 美金 | 20 |
| 李樹榮 美金 | 20 |
| 廖秀麗 美金 | 50 |
| 廖秀雯 美金 | 50 |
| 波士頓貞德佛堂 | |
| 譚毓淇合家 美金 | 50 |
| 四位無名氏 美金 | 100 |
| 無名氏 美金 | 100 |
| 趙叔綸 美金 | 100 |
| 波士頓喜德佛堂 | |
| 何添金 美金 | 60 |
| 芝加哥羅式佛堂 | |
| 謝彩歡 美金 | 100 |
| 紐約重德佛堂 | |
| 悟音師父 美金 | 100 |
| 詹金鈴 美金 | 100 |
| 尹國偉 美金 | 100 |
| 悟音師父 美金 | 100 |
| 羅省歐陽氏佛堂 美金 | 100 |
| 波士頓美德佛堂 | |
| 林美珍 美金 | 50 |
| 亡靈：林乾勝、潘麗琼 美金 | 200 |

| 姓　名 | 金　額 |
|---|---|
| 關六妹 美金 | 50 |
| 邁阿密茂德佛堂 | |
| 趙麗珍、陳宏達 美金 | 100 |
| 德州禋德佛堂 | |
| 歐陽政東、郭勸 美金 | 100 |
| 志聖同寅、鄧倖好 美金 | 100 |
| 張一魯 美金 | 100 |
| 張城午 美金 | 100 |
| 蔡絹 | 1,000 |
| 吳娘郡 | 1,000 |
| 王怡芳 | 500 |
| 張庭福、張秀純、黃立中、黃乃芳（迴向各人累世冤親債主） | 2,000 |
| 傅懋乾（迴向累世冤親債主祈求健康頭腦清醒） | 500 |
| 傅俊憲（迴向夜間吵鬧之冤親） | 500 |
| 張庭福（迴向張氏歷代祖先） | 500 |
| 張綉季（迴向往生婆婆蔡李碧區） | 2,000 |
| 傅俊憲（迴向夜間吵鬧之冤親） | 500 |
| 張綉季（迴向往生婆婆蔡李碧區） | 1,200 |
| 陳冠廷 | 800 |
| 吳順琳全家 | 1,000 |

## 郵政劃撥儲金存款單

收款帳號 3150063 4

金額（阿拉伯數字）

| 億 | 仟萬 | 佰萬 | 拾萬 | 萬 | 仟 | 佰 | 拾 | 元 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |

通訊欄（限與本次存款有關事項）

收款戶名　劉　連　吉

寄　款　人　□他人存款　□本戶存款

姓名

通訊欄　□□□－□□

電話

主管：

經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明。
◎本收據由電腦印錄請勿填寫。

## 郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

| 姓　名 | 金 額 |
|---|---|
| 吳文美、黃英明、黃英豪、黃英傑、黃秀慧 | 2,000 |
| 陳亭妤、陳韋綸、陳妍希、莊庭蓁、李盈妍、李彥偉、范姜永宸、羅玉燕 | 1,600 |
| 張佑安、張廷睿（迴向冤親債主） | 1,000 |
| 蘇金龍、蘇燦煌、黃鈺茹、蘇郁喬、蘇玫陵、蘇毓樺 | 1,500 |
| 鍾志偉、蘇洺慧 | 500 |
| 黃鈺惠、陳冠綸、陳亭方 | 500 |
| 陳展福、黃梅枝 | 500 |
| 簡宏霖、楊菊花 | 500 |
| 王瑞福、曾智瑞 | 1,000 |
| 陳怡安、陳怡廷 | 500 |
| 洪秀蓁全家 | 1,000 |
| 洪界美 | 500 |
| 張淑珠 | 1,000 |
| 吳嘉新 | 2,000 |
| 張佑安、張廷睿（迴向冤親債主） | 1,000 |

| 姓　名 | 金 額 |
|---|---|
| 煖盛企業有限公司 | 1,000 |
| 李後慶全家 | 1,000 |
| 吳順生、林足、黃曉峰、陳柔安、吳俊賢 | 1,000 |
| 賴富旺、賴建霖、賴佩伶（迴向冤親債主） | 600 |
| 張恩僑、張恩輔、張芷帆（迴向冤親債主） | 600 |
| 陳亭妤、陳韋綸、陳妍希、莊庭蓁、李盈妍、李彥偉、范姜永宸 | 1,000 |
| 鄭佳宜、鄭弘翊 | 1,000 |
| 張淑珠 | 1,000 |
| 李王麗花、李宇翔、李欣芸、林建安、林依穎 | 1,000 |
| 張佑安、張廷睿（迴向冤親債主） | 1,000 |
| 郭照國、梅碧珠、郭俊麟、丁盈如、郭品妤 | 2,000 |

| 姓　名 | 金 額 |
|---|---|
| 郭姿吟、蘇毅、蘇韋翰 | 1,000 |
| 郭芳季、郭和家 | 500 |
| 程鏡國、胡燕玲 | 500 |
| 張恩僑、張恩輔、張芷帆（迴向冤親債主） | 600 |
| 賴富旺、賴建霖、賴佩伶（迴向冤親債主） | 600 |
| 張佑安、張廷睿（迴向冤親債主） | 1,000 |
| 蕭作永、林玥君、蕭晨瑄、蕭榆閎、蕭渝璇 | 1,000 |
| 邱瑞興、林秀虹 | 1,000 |
| 吳順生、林足、黃曉峰、陳柔安、吳俊賢 | 1,000 |
| 蘇燦煌、黃鈺茹、蘇郁喬、蘇玫陵、蘇毓樺 | 1,500 |
| 陳展福、黃梅枝 | 500 |
| 黃鈺惠、陳冠綸、陳亭方 | 500 |

| 姓　名 | 金 額 |
|---|---|
| 鍾志偉、蘇洺慧、鍾宇洋 | 500 |
| 賴富旺、賴建霖、賴佩伶（迴向冤親債主） | 600 |
| 張恩僑、張恩輔、張芷帆（迴向冤親債主） | 600 |
| 陳茂雄、吳華珠 | 1,000 |
| 無名氏、無名氏 | 1,000 |
| 陳盈廷、王麗菀、陳昱丞 | 1,500 |
| 陳裕廷、沈育年、陳元泓、陳采筠 | 2,000 |
| 陳政雄 | 500 |
| 吳啓新 | 500 |

**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、本收據請妥爲保管，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、户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爲新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位爲止。

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。帳户如需自印存款單、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、帳户本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳户內扣收手續費。

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

## 椰香芋頭煲

**材料：**芋頭、香菇、芹菜、椰奶、水。

**調味料：**鹽、糖、白胡椒粉。

**作法：**

1. 芋頭去皮頭尾後，先切厚片略沖洗瀝乾；香菇洗淨切絲；芹菜去葉後切段，備用。
2. 熱鍋加入 1 大匙油，放入香菇絲和芋頭片，炒香後加入水燉煮約 15 分鐘。
3. 然後加入椰奶和調味料，煮至入味，最後再放入芹菜段即可。

## 南洋蔬菜捲

**材料：**大白菜葉、素火腿、玉米粒、豆腐皮、薑絲。

**調味料：**椰奶、咖哩粉、白胡椒粉。

**作法：**

1. 將大白菜葉入滾水，汆燙至軟；素火腿與薑都切成絲狀備用。
2. 將汆燙好的大白菜葉攤開，先鋪上豆腐皮再加入玉米粒、素火腿絲與薑絲，然後捲起來，在表面切成幾刀，放入蒸盤，以大火蒸約 5 分鐘後，再淋上混合後的調味料即可。

# 博德 Borde

Adelaide, Australia. 澳洲阿德雷得　宇德佛堂