特稿 / 如何走過修道這一生

一脈薪火傳九洲 / 加拿大溫尼伯晹德佛堂喬遷開光紀實與緣起

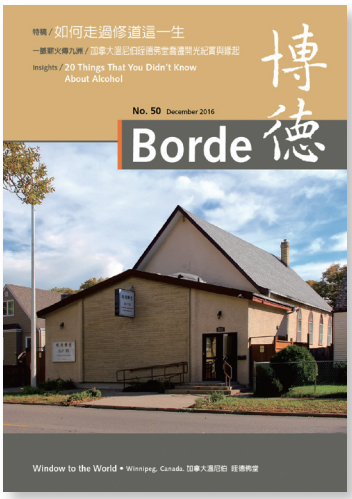
Insights / 20 Things That You Didn't Know About Alcohol

No. 50 December 2016

博德 Borde

Window to the World • Winnipeg, Canada. 加拿大溫尼伯 晹德佛堂

No. 50
December 2016



特　稿

4 如何走過修道這一生　前人慈悲／編輯組整理
12 守玄的方法　編輯組整理

慈語甘泉

13 恩師慈語　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

重德道學院特稿

17 《道德經》第七章　無私章　野雲

專　題

22 寧靜能致遠（上）　解淑珍
26 心富大幸福（上）　李幼美

口乃心靈之藩籬　修道守口自先行
藩籬不守失主宰　謹言慎行自守心
守口不密失主軸　洩盡真機自招損
防意不嚴失主張　走盡邪蹊自棄輕
口舌禍門滅身斧　心口相應立道風
率口惠而實不至　怨懟災禍必近身
言辭心靈之圖畫　言辭肅容行動影
語言周到勝雄辯　先己後人模範存
措辭適當勝恭維　貴人賤己謙讓尊
禮不妄說不費辭　禮不踰節得通行
中節和諧正修心　言當盡義三思行
言多必有數短處　巧言令色鮮矣仁
護短飾非毒害身　理路清明道德存

摘錄自《揚善圓道》

一脈薪火傳九洲

30 加拿大溫尼伯眭德佛堂
喬遷開光紀實與緣起　編輯組

處事錦囊

34 障礙，礙了誰呢？　戴山

千手千眼記常州

35 心靈饗宴——「靈靜性圓」馬來西亞
青少年班參班心得　馬來西亞　劉芊妤
38 前人九十華誕照片集錦　攝影／羅彥明
40 重德道學院第廿一屆學員人才班
（第三期第一年）面授課程照片集錦
攝影／香港中心
41 豐盛之旅——馬來西亞「靈靜性圓」
青少年培訓班參班心得　楊懿慈

小　品

44 無聲的背後　陳基安
46 百文一見（028）覓道參禪　美國　茶水
47 靈靜性圓　香港　尹國偉
53 心靈SPA　編輯組整理
56 生活智慧故事　大衛

健康二三事

45 保護牙齒　13件牙醫師不做的事　編輯組
47 骨質疏鬆症之保養方式與運動　編輯組
52 每日的護眼鍛鍊　編輯組

Insights

61 20 Things That You Didn't Know
About Alcohol　*Big Sam (USA)*

Tao Youths Speak for Themselves

65 Our Trust in Faith　*Winnie Cheung (U.K.)*
66 A Reflection of The Cadre Dharma
Gathering　*Mit (Malaysia)*
70 God's Days　*Nancy (Taiwan)*
71 Famous Quotes　*Nancy (Taiwan)*

Submissions to CTI

72 Reflection on Qian-Ren's Kindness:
Opening Remarks, 2012
Loo Ivy 盧艾儀 (Hong Kong)

2 一句話讀博德　Quotes from Borde
69 It's Vow-Fulfilling Time!!
74 編輯小語
封底裡 食譜——川味茄子煲、芋泥蒸大黃瓜
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

我的人生感受心得，就是「諸惡莫作，眾善奉行」，
這就是我們每個人修道路程上要牢牢記住和做到的。
你要想成佛，你要記住：什麼壞事都不要做，什麼好事都要做。
能夠始終如一守住，這兩句話已經夠了。

P.5《如何走過修道這一生》

心悟無染轉法華　　心迷染著法華轉
誦經多年未了明　　與義成仇枉費參
有色無色皆是法　　眾生皆爲法困纏
六根六塵蔽眞心　　莫使無明亂心田
磨磚焉能作明鏡　　自家寶藏服膺拳
識透宇宙萬物理　　唯心所造分天淵

P.15《恩師慈語—靈靜性圓》

世間何物長久，唯天地長久。
然天地所以長久者，以其不自私其生，故能長生。
天長地久不自生，因不自大乃大成，生成萬物而不恃，
萬物成之，無爲而行，天地以萬物爲體，
那麼萬物若能各得其生，各遂其物性而發展，
則天地自然得其位，此是天地不自生而長生之處。

P.20《《道德經》第七章　無私章》

心富之道——涵養其心「無私廣大」；
身富之道——主敬存誠「以身作則」。

P.27《心富大幸福（上）》

不用害怕，只要帶著兩個字就可以成全人了。
哪兩個字呢？就是眞誠，只要你眞心愛人，誠心去辦道，
當中就可以得到上天的護佑。

P.31《加拿大溫尼伯昭德佛堂喬遷開光紀實與緣起》

Quotes from Borde

我們都是彌勒眷屬，一同自覺覺他，
靈活善用、靜守於玄、性命雙修、圓陀無缺，
發揚道的殊勝，並將所有的兄弟姊妹帶上法船。

P.43《豐盛之旅——馬來西亞「靈靜性圓」青少年培訓班參班心得》

師云：時時存三心：感恩心、包容心、法喜心。
　　時時知三好：修道好、福報好、辦道好。

P.53《心靈SPA》

恩師的「如意偈」：人有人意　我有我意
　　合於我意　恐難人意
　　合於人意　恐難天意
　　人意我意　恐難天意
　　合得天意　自然如意

P.60《生活智慧故事》

I am very grateful to our Teacher whatever the circumstance, for I feel He is still looking after all of us in different ways.

P.65《Our Trust in Faith》

It is through the curtailment of thoughts a tranquil heart can be maintained through good times and bad times.

P.68《A Reflection of The Cadre Dharma Gathering》

These worries just keep popping up in our minds, because there is countless past and future time for us to worry about.

P.69《God's Days》

特稿

◎編輯組整理
◎前人慈悲

如何走過修道這一生

各位點師，各位講師，大家好：

今天是開班的第一天，和大家談談：作為一個講師要怎樣走完修道這一條路。藉著這個題目把我走過的路跟大家講一講，也談談心。

人生是永遠都在變的

世界上所有的一切都是因緣所生。因緣法有它的差別性和平等性，差別性就像波浪。人生就是波浪，沒有一路順風或一路倒楣，都是有好有壞、有上有下、有甜有苦，什麼都在變。所以我發覺到我們讀易經，它的道理就是「變」。人生永遠在變的，沒有一刻停止，這才叫做「易」。你要是想把它變成固定，那你就錯了，你的判斷就是失敗的。而且世界上不會同一時間發生一樣的事。你看我們現在世界各國的災難，今天是這裡，明天是那裡，後天又轉地方，每個地方都不同，都有它的因緣生滅。人生也是一樣，不可能相同的。我的際遇與你們的際遇都不同，每個人都不同，有的是富貴，有的是貧賤，有的是殘廢，有的是健康。因此，因緣最重要的要點，就是「無常」，沒有一樣的，這叫做「無常」。

我們人活在世界上，也就是無常。像我十四歲求道，求道之後，我走過的這一段修

道路可說是無限的歡喜，也是無限的悲傷。歡喜什麼？由於得到天道，可以了解人生的痛苦；但是，當我要深入去了解道的時候，又是一件很難的事。到頭來發現：我對道的體悟是一點一點地加上去的，是從年齡、生活、環境的不斷變化當中，不斷地得到經驗、不斷地實際去感受到的。所以，任何事都要自己身歷其境去感覺，這才是真的。人家講的統統沒有用，講得好或不好，你都不能當評判員。

諸惡莫作，衆善奉行

我的人生感受心得，就是「諸惡莫作，衆善奉行」，這就是我們每個人修道路程上要牢牢記住和做到的。你要想成佛，你要記住：什麼壞事都不要做，什麼好事都要做。能夠始終如一守住，這兩句話已經夠了。世界上的每件事，講出來的每句話，都有兩面—陰面與陽面，都可以助善，也可以助不善，看你的心從哪裡想。世界法再多，千變萬化也離不開這兩句。

所以我們在世界法的萬事萬物當中，時時刻刻自己都要檢點，因為因果法則是緊跟著你走、絲毫不差的。你的心善，就是善報；你的心惡，就是惡報，這是一點都不能勉強的。你想要投機、想要取巧，在這兩句話上一點兒也取巧不了。它同時也定了我們一世的業報，想知道自己的業報如何，問自己做了什麼就好，不用問卦、問菩薩，照著這兩句輕輕鬆鬆去做就可以。大家要了解：世界上的災難，不會一天、兩天就突然發生，而是因為有累積了很久的惡因，才會招來惡報。因為「有因必有果」，「因果」兩個字我們脫離不了。你想盡方法，腦子動得越多，你的因果就越多；你的因果越多，自己就要受果報。今天我們修道，就是修無所報、無所應，好好地照著道理去做。大家既然信了大道、研究道理，就要懂得因緣和因果的法則：因緣是萬事萬物自身就具備，有它的規律性，這種規律性受到身體業力的影響，做好事就得好報，做壞事就得惡報，每個人都逃不開這樣的業力影響。

好像六十年前的台灣、六十年前的上海，晚上可以隨時看到星星布滿天空，老一輩講這是什麼星、那是什麼星，我們也會看、也會講，但是今天的台灣、上海、大城市，看得到滿天星星嗎？看不到了，因為一棟棟大樓的建築，改變了大自然，已經不像以前那樣了。所以要想到：我們來世界一次不容易，不要因為後天人事的變遷、煩惱的困擾，使我們的心守不住。

磨鍊痛苦，才能跳脫

我就是這樣，一心一意，從小到現在修

諸惡莫作，衆善奉行。

世界法再多，千變萬化也離不開這兩句。
所以我們在世界法的萬事萬物當中，時時刻刻自己都要檢點，
因爲因果法則是緊跟著你走、絲毫不差的。

道辦道，一路上人情的波折，我怨了嗎？沒有怨過，為什麼？因為我知道修道人是要在苦難磨鍊當中才能出來的。你不磨鍊，怎麼知道修道的難處？大家抱著你、送你上西天？可能嗎？沒有這回事。修道一定要經過千難萬苦的，我這個又算什麼？身體的不好、環境的不好，什麼事都做過，但是我的心裡從來沒有叫過一聲苦，也不覺得苦，我一直都是很開心的。明白其中的道理之後，我才懂得世界法—因為我十四歲就修道，什麼都不懂啊！人生的經歷一點都沒有。所以我告訴自己：在道場中更加要磨鍊、更加要痛苦、更加要煩惱，能這樣，我方才能從這些困難當中，跳脫出來。

也因為我們修道人是蓋棺論定的，你的棺材還沒蓋上，什麼話都不要講，都是空話。你好好的修，就算一個字都不識，像六祖慧能那樣，也能成佛祖。總歸就是「始終如一，認道修道」，這樣才能成功。我今天也是憑這個心，不管走到哪裡，我有一句誇口的話：「哪裡需要哪有我」，這才是真修道；哪裡不需要你，那就不要去，去了也沒有意思。

所以我們修道是拿一顆心來交給上天，如此，上天什麼事都會助你。重德佛堂能建好，統統是大家道親發心的。記得在最困難的時候，上天好慈悲，我們香港有位道親，一寄就是一百萬美金，我也不知道是誰寄來的，當時救了佛堂。後來我到香港去，這位同修也沒有特別來見我，也沒有問好，什麼都沒有，像這樣的人，才是真修道人。我們修道就是需要這樣，才叫做「志同道合」。你有心對待上天，上天不會辜負任何一個人，任何人都可以成功的。如果你說「我想要這、想要那」，請問：世界上想要的東西太多了，你要了有用嗎？你要做前人、要做什麼，好方便啊！你帶動得了，站起來做，一呼百諾，大家就會響應你啊！有什麼了不起呢？最了不起就是你自己的修持—你的功夫到了哪裡？你想做人，就不要欺騙自己，

你欺騙誰都沒有關係，欺己就得自己受果報，這是應該受的，這個果報在後邊。大家要了解：修道沒有什麼了不起，很簡單的。

今天我們來修道也沒有其他，就是好好地修好自己，不要破壞他人的幸福和自由。我到美國去的時候開了間佛堂，起初只有我一個人，後來來了位老太太，不久後又多了四、五位當地的道親。有一天，這些當地的道親來問我：「顧前人，初一早上我們沒有空，中午燒香好不好？」我說：「好！初一就中午。」；下個月她們又來了：「我們中午沒有空，晚上好不好？」我說「好！」到後來她說又沒空了，就這樣換來換去，那位老太太就講：「顧前人啊！燒香敬老冲沒有一定的嗎？」我說：「有啊！」她說：「怎麼一下子早上、一下子中午、一下子晚上，你這個佛規是哪裡來的？」我說：「我這個佛規不是喜歡變來變去，我們本來是中午，但是到美國，人家做工沒有空，這個不來、那個不來，只剩我跟你兩個人，兩個人獻供請壇好，還是有六個人、七個人好呢？」

修道儘量保持人家滿意

所以修道要儘量保持人家滿意，等到他知道道的寶貴之後，叫他改變他也不肯了啦！為什麼一定要固執自己的意見？她講中午沒空，有什麼辦法？她可以不來呀！現在她的能力就是這樣呀！所以要遷就別人。因為這是小事，等到我們人多了，就不會遷就你一個人、他一個人了！不會的啦！自己的心裡也不要認為我是點師、我是前人、我是了不起的人，別人一定要聽我的，也沒有這個道理的。

因為修道就是必須修好自己。我們要修道，這是我們自己要的，不是你要、他要，不要去管閒事。自己的事要好好地自己管好，修好自己的心、自己的行為，不要破壞別人的幸福和自由，也不要一句話去傷害別人，更不要去侵奪別人的財富，尤其是金錢。什麼叫行功？是我本心願意拿出來的，這才叫做「功」，要你勸我，一半已經給了你了！我真心，今天哪裡開佛堂，我願意拿一萬塊，這是我的功德；你來跟我講：「某人啊！我那裡要去行功喔！」譬如我問你：「要拿多少？」你說：「最起碼要一萬塊！」可以嗎？不可以的，你一勸，我面子上難為情，本來不願意，你講了，我才拿出來，這就不是真功了。所以不要去侵奪人家的財富，人家的錢你不可以做主的。

對人則要誠實守信。對待所有的人，不管是三歲小孩，還是八十歲老太太，我們都要誠實，我們的信用一定要守住。因為修持與戒律是自己的修養，所有一切的功夫、一切的戒律，不是人家來勉強你的，吃素也要你自願，行功也要你自願，不可以說什麼、不可以做什麼，這些都是你自己的修養，也對社會和他人奉獻。守戒就是管好自己，怕自己做不好，所以拿一個戒律來讓自己守住。每個人都把自己管好，社會就會少掉好多麻煩。修道人就是稱心如意，萬事都是開心的，你若是給社會增加麻煩，等於給自己增加麻煩，麻煩的事不是好事。無論如何，你都要把煩惱斬斷，人與人就會和諧相處，你開心，我也開心；你煩惱，我看了也是煩惱呀！就是要開心，人與人相見就會常常微笑相對，人與人相處就會有親切感，好像兄弟姊妹一樣，老菩薩當他是爸爸媽媽，像一

老子曰：「修之於身，其德乃眞。」

修道要從修正自己做起，
修是修在自己的身上，不是替人家修的，
不是看人家修的，是爲了自己而修。
修道要端端正正止於一，沒有二心二念，方才可以完成責任。

家人有親切感。總之，我們修道人就是管好自己，諸惡莫作，衆善奉行，這是最重要的。

管好自己，守住真心

「管好自己」從大的一方面來講，就是要管好「眼、耳、鼻、舌、身、意」六根，這六根是我們煩惱的根源，也就是我們「動心」的來處，把六根守住，心就不會外放，不會發生麻煩的問題；從小的一方面來講，就是要管好自己的「身、口、意」三業。尤其是我們坤道，很容易犯，這許多業力是我們前世的病根，今世的病根也都是從這些地方來的。再簡單地講，就是管好我們這顆心—我們的心不動，看了當沒看見，聽了當沒聽見，鼻子聞不到，舌頭吃不出好味道，身體不動，這就能管理好我們的這顆心，管理好當下這一念。這一念一動，犯法和煩惱的病根就會隨之而起。因此，在我們起心動念的時候，不要有非份之想，不是我們本份應該想的事不要去想，要守本份，守住你自己原來的立場。道是教我們守份真心，把本份守好。所謂「真者不妄」，能真心的話，是沒有一點虛假的，是不妄取的。不妄想就不妄為，不妄為就不妄作惡，因為我們的心安定下來了。守住這顆真正的心，這顆純潔的心，這顆充滿陽光和智慧的心，這顆充滿著慈悲和覺悟的心。

如此心心相印，一定能守住我們的行為，守住我們的道德底線，不會走到旁路，離開原來的大道。也能守住我們做人的本份，在社會上我們就是一個好人、一個有德行的人。大家都是好人，人人向道、人人向善，一定天下太平、乾坤朗然，極樂世界就在眼前，人人無煩惱，個個成佛，處處佛世界。這個佛世界就在我們的心中，要成佛也是在我們的心中，就看我們想不想修而已。現今有大道應運降世，有仙佛可跟隨，所有我們自己內心的麻煩應該把它除掉，好好地拿出真心來向道才是。人與我都是一樣，世界上任何地方都是我的家，沒有分別，不要把這許多不需要的煩惱拿來煩惱。今天到哪裡，這就是我的家，離開了以後與我無關；明天到第二個地方，第二個地方是我的家，每個人的心就有這樣的定力，就可以把我們的煩惱痛苦統統取消，不要它，煩惱不值得要的。

修道如初，成佛有餘

修道是一條很長遠的路，今天修了、明天不修，是沒有用的，得天天修、時時修，好像長途賽跑一樣。需要準備什麼呢？「修道如初，成佛有餘」，修道是秉持著初心，這樣一路發下去，若是途中遇到好壞、是非、順逆，就有了變更，不能始終如一，那

就好可惜。要知道，世界上的事情是不斷在變，變化當中，你的心變得怎麼樣，是由你自己做主。我們要把心定下來，該做的事要去做。所以修道要常常存著初發心，常常問自己：我為什麼要修道？我為什麼要開始？有開始就要有結果。修道久了，大家都一樣，容易有執著。以前還是新道親的時候，什麼都聽話，什麼都覺得好—這位點師好慈悲，這位壇主好慈悲，這位同修好慈悲；可是時間長了以後，覺得不對了，心裡就產生執著：「為什麼要這樣呢？為什麼不可以這樣、一定要那樣呢？」問題就產生了，那就是有了自己的「我執」在裡邊了。

辦道久了，則容易生是非—「你看，他怎麼樣怎麼樣」，我們的心統統讓是非給困擾住了；修行久了，易起怨悔，「今天為什麼不早一點結束呢？怎麼這麼遲呢？」修道就有這些問題，用什麼方法來把它治好呢？平常心，用平常心就沒有執著—「聽你的好了，沒有關係呀！」不管是前人，不管是後學，不管是哪一位，用平常心，就一定沒有執著；而常為別人想，就無是非，像初修道、初認識那樣，見了面大家開開心心，心不要亂動；常思己過，就無怨悔，不會怪這怪那，這個板擦放這裡也錯，那個東西那樣擺也錯。老子曰：「修之於身，其德乃真。」修道要從修正自己做起，修是修在自己的身上，不是替人家修的，不是看人家修的，是為了自己而修，這時身上發出光輝，所有一切做出來好的行為、好的事情，那一定是真的—出於良心，那就是真的。修道要端端正正止於一，沒有二心二念，方才可以完成責任。

修道要如何修正自己呢？

一、淨慾望—慾望就是要得太多，要，總歸是不會滿足、永無止境的，所以要去貪

念，把我們的貪心妄想、種種念頭統統改掉。最重要我們要明白：世間一切都是無常，無常就是時時在變，不管你的生命，不管你的身體，沒有一個時刻不變的，世間也是成、住、壞、空的幻象，任何東西都會經歷成、住、壞、空—今天這個黑板看起來很好，可是不知經過多少年後，它就變得沒有用了；我們的身體也是，我們的性命也是，一切都是虛幻的，要這樣去認清理路，方才可以歸到真我的境界。

二、平情緒—要把我們的情緒平靜下來。人的情緒是高高低低，一天不知要歷經多少次，把所有的事情搞得亂七八糟，所以要讓心保持得平平靜靜，很有次序條理。人有了情緒就有脾氣，要把脾氣改掉。改脾氣是修道人最基本應該做的，起初如能改掉十分之一，已經很好了，慢慢進步，接著改到只剩下一點點，再去掉這些毛病。從今之後事來應，事去平，事情來就照著好好去做，事情過了就平靜，不要引起太多自己的意見，把事情鬧得不平。要一步步從這當中去「忍耐煉心」—忍字是一把刀插在胸中，好慘，怎麼做得到呢？但也要忍、也要耐，把我們的心性煉好才可以。

三、放世情—世間上的情快點放掉，它都是虛幻的。俗話講「情絲」，你一沾染，它就把你纏繞得暈頭轉向，名利、恩愛、權位，這都是世間的情，它如露如電如泡影，要斬斷攀緣。要知道，世間所有的緣份都有盡的一天，所以不要攀，你要是真心做事，它就一定有緣份在那裡，不需要去攀，該是你的就會永遠屬於你，切記不要上攀緣的當。

四、低身段—要明白「衆生平等，無有高低」，衆生與佛都是平等的，絕沒有前人高高在上、點師高高在上，哪裡有這種事？辦事而已，你本身有高有低嗎？沒有！所以要謙下接納，接納人家的善心與好意。

五、去私心—私心就是為自己著想，共辦就要公心、公正、公平，我們辦的是天下為公的事，就要用公心，不可用私心，要用公正公平的心，衆生才能信服，事情才能圓滿。一個人心中無私才能夠明是非，一件事情來能分辨出它是對是錯，所謂「公心無偏」，做到公心一片，就能一點都沒有偏差。

老師的座右銘寫著：「嘗聞修身之法，以理心為本」，修道要修心，把心理得有條不紊，要把心燈點亮起來，不要讓它一直暗下去。所謂「心淨則境平，心平則氣舒，心寬則量宏，心純則靈清，心通則理明」，心燈一點亮，就能達到這樣的境界。

在行道方面，我們用什麼來鞏固我們的身心，讓我們修道的心能始終如一呢？要遵守四大信條：

嘗聞修身之法，以理心爲本。

心淨則境平，心平則氣舒，心寬則量宏，心純則靈清，心通則理明。

遵守四大信條，來鞏固我們的身心。

一、虛其心—不見可欲，使心不亂。
二、實其腹—充實德行，戒其虛名。
三、弱其志—削弱貨利與虛榮心。
四、強其骨—要剛強道骨，百折不撓。

一、虛其心—不見可欲，使心不亂，不見到想要的東西，人的心就能保持不亂。好比沒事逛街，看到一個杯，看到一雙筷，心就動了、就亂了。修道人要有虛懷若谷之心，心胸廣闊到如山谷那般，一切都可以包容的；要消滅造亂之心，造亂的心就是什麼都想要，什麼都喜歡。世間人喜歡什麼？第一名譽，當董事長、當縣長，甚至當總統，你看這名聲地位多麼好啊！第二貨利，他要好的東西，家裡看見這個黑板不好，就想要換個漂亮的，這種貪、這種妄，都是不好的心；第三是慾望。這三者是爭、盜、亂的導火線，為了這些，你搶我奪，造成心亂，心一亂，道還能修嗎？

所以我們待人處世，心應該要「虛」。你對我好，我對你好，來到佛堂，站定了一條手巾，坐下來一杯茶，這是普通人做不到的。千萬不可自高自大，俗云：「謙受益，滿招損」，你對人家恭敬，人家也對你恭敬，這是因果因緣，否則的話，「雖有周公之才之美，使驕且吝，其餘不足觀也。」前人有云：「修道最怕得意忘形、得志忘形」，講你好、講你成功、講你了不起了，給人一捧，捧到忘掉自己在做什麼，忘掉自己的原則是什麼；還有得志忘形—志向達到，一得意，前功盡棄，雖有無量功德，因為得意得志，行為不檢點，就從此失掉。我們大家都是講師，將來都是引導眾生的人，如果得而失之，實在太可惜。

二、實其腹—修道外表雖謙虛，但心不可真的空虛，必須充實其腹—也就是時時充實古有的內德，使自己內能萬理具備、道德完善，外能不爭假貨之名，使是「實腹」之義。簡單地說，就是「充實德行，戒其虛名」，作為人才、講師，一定要充實我們的德行，德行不夠，講得再好也沒用；也要戒掉虛名，不要貪著一切的名聲名位，方不負得道一場，不然將何以啓化眾生、引導後學向前呢？

三、弱其志—削弱貨利與虛榮心。我們學道是學無上道學，以達證入無上菩提佛果，所以必須削弱對世間名利、恩愛、聲色等種種慾望的追求，要將它們淡到最低限度，不然一心兩用，一顆心要掛住自己的名利，又要掛住自己的道德，哪能成功、成佛果？子曰：「士志於道而恥惡衣惡食者，未足以議也。」修道人是托一個缽，你給我吃什麼，我就吃什麼，不可以講不要，也不可以覺得心中不平，這樣才叫真修道。

四、強其骨—要剛強道骨，百折不撓。

一個修道人，在還未成道的過程中，難免會遭受到許多種種折磨與困苦，這是很自然的，為什麼？人家成全我們，這是他功德無量、是我們的恩人；反其道來磨折我們的人，他也是功德無量，因為他把壞的事做出來讓我們看到，看到之後我們就會想到：自己是一個修道人，如果像這種情形待人處事，人家的心裡感受是怎樣？一定不歡迎，不歡迎就是你的失敗、不成就。所以困苦越多、折磨越多，越能夠經驗。這就不會逃避，而是接受—接受他的忠告，知道好的是教我們，不好的也是教我們，能把這個境遇看空，更加堅強我們的骨氣。如此，就能以不屈不撓的大無畏精神，勇往直前，「顛沛必於斯，造次必於斯」，就算是一次兩次的辛苦，我們都一樣，能做到我絕不移動、絕不改變，我的道心始終如一。否則的話，稍受一點磨考或困難，受一點委屈、冤枉或波折，就退了道心，如此焉能達成我們的大願呢？

總之，今天我們既然要學道，既然要做一個講師，就是點師、前人輩的助手，要把大道好好地負責起來，好好地宣達傳佈出去，好好地以身作則，把自己的心修好，把我們的行為做好，讓一切都是圓滿，將來才能達到仙佛的境界。希望大家努力同心，有過大家互相檢討，沒有過大家互相勉勵，將來一起達到仙佛的境界，好不好？（好！）謝謝大家！

守玄的方法

◎編輯組

端坐或盤坐，全身放鬆，眼閉二分或全閉，眼瞼低垂，眼光往下，自然觀住丹田前方三尺處，守空，勿掛念，意守玄關。起初以呼吸帶動，緩吸緩吐，久後自然放鬆，毋須理會，任其自然引導，日久自然妙有。如此靈修，即是守玄的功夫。

～本文整理自2016年台灣教師人才班座談之前人慈悲

恩師慈語

◎編輯組整理　◎二〇一六・十・一　加拿大溫尼伯　眸德佛堂

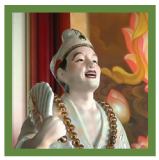
人心惟危慾望多　道心惟微難持守
惟精惟一絕一切　允執厥中一念收　吾乃

茂田師兄　奉

申命　降至佛樓　參叩
帝駕　兄靜一邊護法壇　萬試如意認理修　咘咘止
菩薩清涼月明心　常遊畢竟空虛寧
眾生心垢淨如水　菩提即現日月明　吾乃

月慧師母　奉

申諭　來到佛庭　參過
申駕　感念萬德孜孜勤　老實修行心靈清
吾不多言候師臨　哈哈止
活泉甘霖心感悟　濟公似顛不糊塗
佛海同歸慧流入　困苦行深當吃補
師嚴道尊理明路　扶正黜邪歸善樸
尊人屈己禮有主　危言危行謙德服　吾乃



活佛師尊　奉

申旨　　喜降壇都　參叩

申駕　　滿心歡喜會賢徒　　氛圍非凡眾志篤
吉星高照西南位　　一道同風和諧服
良辰吉日喜神降　　天人共辦同慶普
進德修業無寵辱　　光明磊落自如如　哈哈止
修身之法　理心本源　成人之道正己先
苟捨心　求法遠　法源心會道藏玄
望空撲光枉己難
修　也不圓　行　也不圓
與人方便　濟人危患　休趨富漢欺窮漢
惡非難　善爲難　細推物理皆虛幻
得個美名兒流傳在人間
心　也得安　身　也得安　心身安頓自在隨緣
須教人倦　須教人怨　臨危不與人方便
吃腥羶　著新鮮　一朝報應天公變
行止不依他在先
饑　也怨天　寒　也怨天　饑寒本是各人因緣
鵬摶九萬　腰纏十萬　揚州鶴背騎來慣
事間關　景闌珊　　黃金不富英雄漢
一片世情天地間
白　也是眼　青　也是眼　白青分明莫要攀緣
一切都是　因緣　莫要心存　埋怨
修道修心　止觀　辦道盡心　圓滿……

更正啓事

1. 博德49期13頁，恩師慈語—靈靜性圓，批訓日期、地點更正為2016年7月8日，馬來西亞聚德佛堂。
2. 博德49期14頁第8行，大肚盡包「容」，更正為大肚盡包「涵」。

恩師慈語——靈靜性圓

◎編輯組整理　◎二〇一六・八・三十一　美國紐約　重德佛堂

依經眞行心境觀　萬境如如自在禪
心境眞徑心靜平　靜動語默體安然
心靜眞現心鏡朗　明鏡寂照眞主官
心鏡眞印佛性地　天性無缺本圓滿　吾乃

南海古佛　奉

申旨　降來佛軒　參叩
申駕　賢士安好　靜聽吾言　哈哈止

如斯用心得安禪　如痴耗心苦憂煩
應無所住而生心　應如是住降伏安
心悟無染轉法華　心迷染著法華轉
誦經多年未了明　與義成仇枉費參
有色無色皆是法　眾生皆爲法困纏
六根六塵蔽眞心　莫使無明亂心田
磨磚焉能作明鏡　自家寶藏服膺奉
識透宇宙萬物理　唯心所造分天淵
心如幻法遍計生　種種心想苦樂沾
心如水流念生滅　於前後世不住暫
心如大風眼識起　歷方所現剎那間
心如燈焰須油炷　眾緣合和方可燃
心如電光曇花現　須臾之間難久遠
心如虛空本清淨　客塵障蔽生惱煩
心如猿猴顛倒顛　遊五欲樹盡攀緣
心如畫師虛幻想　善畫種色諸世間
心如僕僮三毒隨　無明煩惱策役遷
心如獨行非二念　此起彼滅無二焉
心如國王諸境轉　心王統轄自在歡
心如怨家違逆現　能令自身受苦牽
心如埃塵不得安　動念心著坌污染
心如影像非常住　以無常法執常端
心如幻夢非有我　與我法相我執山
心如夜叉非常善　食人功德自滅完
心如青蠅好惡穢　心如殺者害命殘
心如敵對常伺過　心如盜賊善功攬
心如大鼓起鬥戰　心如飛蛾戀燈盞
心如野鹿逐假聲　心如群豬樂穢歡
心如眾蜂集蜜味　心如醉象溺慾貪
萬念歸一心行深　止貪息妄智慧觀……

恩師慈語——靈靜性圓

◎編輯組整理 ◎二〇一六·十一·十五 北愛爾蘭 懷德佛堂

南柯夢醒　　靈靈昭昭放光明
海不波溢　　靜慮善士不擾心
觀世沉醉　　性境不定眾隨性
音滅聞慧　　圓融無礙自在行　吾乃

南海觀音　奉

申命　來至佛庭　參叩
申駕　賢士安好　爲佛批云　　哈哈止

正導反思思慮清　　清淨身心心自靈
信力故受受故行　　行道無爲爲聖崇
無類善教教以深　　深造以道道心生
偏執割捨捨得輕　　輕凡重聖聖途明
正念修行行自然　　然而不忘忘我人
行無對待待平常　　常德乃足足盛興
義無礙解解諸難　　難能可貴貴在誠
德化群眾眾志誠　　誠意正心心直通
正行眞如如是觀　　觀心無常常至行
直下了悟悟本來　　來去自如如如境
慧眼清淨淨透光　　光耀十方方靜寧
心佛眾生生一處　　處所圓滿滿相應
正法眼藏藏妙玄　　玄妙之行行無窮
覺悟方便便合道　　道法自然然根深
善巧安心心不住　　住定止一一合靈
念力故持持金剛　　剛柔並濟濟乾坤
正道性理理至尊　　尊師重道道德凝
法身功德德品眞　　眞信因果果報明
歸依四正正行安　　安頓身心心境平
一切思慮慮不煩　　煩惱絲斷斷不生……

天長地久。
天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。
是以聖人，後其身而身先，外其身而身存。
非以其無私耶，故能成其私。

《道德經》第七章
無私章

◎野雲

一、 章旨

天地所以能夠永生長存者，就是因為能無私心而以萬物之生為生，萬物既能名遂其生，天地無形中，也就不自生而長生，是以先知的聖人，看透了這個竅妙，於是他們也效法天地之道，把握不自生的道理，只知利益衆生，並不為自身之利害作打算，如地位、名譽、功果等完全不計，因為聖人能這樣把自己之事功，都置之腦後，所以最後才能取得永居人先的大收穫，並且為共利事業上，雖至毀身廢生亦在所不辭，因此最終之光榮，這才屬於聖人。

故知無私，為大道之行也！無私乃不分貴賤、高下、親疏。無私，是沒有比較，沒有分別心。

然而世人都想要如天地般的長久，如聖人般的身存，然而就是只看到「聖人」最終的成果，當中的過程、蛻變、成長、昇華的箇中精神，不知道世人又可曾明白、感同身受？世人貪圖的只是聖人的那一份成果，但卻不要其過程。這似乎有些在自欺欺人。

二、本章內涵

本章藉著天地萬物，講述「無私」的比喻，說明了天地為何會存在這麼長久的原因，在於「以其不自生，故能長生。」

在此讓我們明白到天地所以長生的原因，乃因其「不自生」的緣故，更讓我們領悟到聖人之處處為人設想、奉獻、關懷付出，而不居先「後其身」，而最後因聖人之為人人設想付出，而人人感念聖人的恩澤，

而處處推崇聖人，崇拜聖人、感恩聖人之恩賜，而將聖人推到所有人之「最前方」，最「尊貴處」，所謂「我為人人，人人為我。」「後其身而身先」就是最好的寫照。聖人在為人人處事施恩之時，把一切榮譽、功德都置之腦後，然世人為感念聖人之賜與、感念聖人的恩澤，因而聖人也就永遠存在每一位、受過恩澤的人的心中，永遠活著、永遠存在著，直到留芳百世、萬古長存，以上也是「外其身而身存」，最真實的描述。

例如至聖先師孔子雖然其軀體早已亡故，但其「萬世師表」的「聖名」，雖歷經二、三千年後的今天，仍然活在我們的心中，他給我們的恩澤令我們沒齒難忘。

還有觀世音菩薩，乃是茫茫苦海中衆生的燈塔，也是衆生心中所敬仰、所頂禮、膜拜的一位大菩薩，以上兩位聖者，都是「外其身而身存」的最佳典範。

天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。

天地是宇宙間，有氣、有形、有象物質，及有生命的動物或植物，壽命最長最久的。試看：

⑴動物的壽命：

①蜉蝣的生命朝生暮死。

②雞、狗、牛、羊、豬的生命只活幾年而已。

③人的壽命幾拾年而已，終究會死亡，像彭祖活到八百多歲的少之又少。

④活到千年的神龜，就更寥寥無幾了。

⑵植物的壽命：一般植物的存在時間也是有限的，那深山中的神木或榕樹，有些雖能存活幾千年不等，但終必消亡。

天地不以自己的生存成長為重，天地乃是萬物的母親，它不但生長萬物、養活萬物為重，而且懂得照顧「萬靈、萬類、萬物的生命」，願意奉獻、付出，從不為自己的生存而著想，子曰：「天何言哉！四時行焉，百物生焉，天何言哉！」「天無私覆、地無私載！」，天地之大德，將萬物視為一體。

人類居住在這博厚的大地上，「高明的藍天」，覆被著我們，並賜給我們新鮮的空氣，清涼的水，溫暖的陽光，而「博厚的大地」，承載著我們，讓我們蓋起樓房、可以安居，種植果樹、蔬菜、稻、麥等，讓我們有糧食、果菜可以享用，所以說人是天生地養的，天地的恩賜，我們怎能不感恩呢？天地就這樣生生不息，也使得萬靈、萬類、萬物能夠生生不息，而永恆長久的生存著。

天地、聖人之所以能長存，就因為祂們能夠不自生、能後其身和外其身，將個人的生死、利益任度置於外。這裡所謂的長存，是指天地、聖人之精神而非肉體。肉體是有限、短暫、不圓滿的（為什麼說是不圓滿？因為它有衰弱、敗壞的一天）；而精神能夠長存才是真正的永恆啊！

凡人之所以不能長存，就因為凡人貪戀自生（貪生）、故不能後其身、外其身。為了自生，人變得很自私，凡事都以自己為中心、自我膨脹、貪生怕死、不肯吃虧，哎，始終無法拋開我執，心常存有貪嗔痴，使得圓陀光明的本性不能得以展露出來，一切都依循慾心來行事，因此觸碰的每一件事情，無不導致自己生起無邊無盡的煩惱。

是以聖人，後其身而身先，
外其身而身存，非以其無私耶？
故能成其私。

聖人因「天不言、地不語。」所以本乎妙智慧觀察天地之道，執天地之行！效法「高明的天、博厚的地」，而參贊天地之化育！並懂得勵行「自強不息，厚德載物」無私的奉獻，效法天地「後其身而身先」的精神。

聖人不敢爭名奪利、爭先恐後，把人世間之名利與立功立德置之身後，故稱「後其身」。讓我們的「真身」、「自性佛」發揮慈悲心度無量無邊的衆生，而成就先聖先賢的聖賢之位，故稱「身先」。此道理乃「既以為人、己愈有，既以與人、己愈多」、「我為人人，人人為我」，均是「外其身而身存」最佳最妙的詮釋。

「後其身」的精神，有首悟道詩描寫地最貼切：「手把青秧插滿田，低頭便見水中天，心中清淨方為道，退步原來是向前。」與老子所啓示之「功成、名遂、身退、天之道。」（道德經第九章）相呼應。是我們修道、行道最高的指導方針。多年前，有個發生在台灣台南安定鄉港口村的真實事例：一對兄弟分家產後，弟弟住港口村，哥哥住新營市，每月一次分別輪流奉養老母親。那年冬天的某月月底，弟弟三十日晚飯後，就把年邁的母親用機車送往新營大哥的住家，適逢大哥全家人不在，門又關著。弟弟就叫年邁的母親在門外等他的大哥回來，自己就騎著機車回家了，就這般讓年邁的老母親在寒風中，等待大兒子全家次日早晨才返家。

而世人為了「私慾、私心」謀財害命之案例，在當今社會更是處處可見，每則新聞案例都令人聞之毛骨悚然！

聖人因體悟了「天地之不自生，而能長生」的妙理，所以在人世間力行「後其身而身先」之方針，看穿「自私心」、「私慾」、「自私自利」的可怕，所以不與世人爭、人世間之財利，一切有所成就之榮譽、都推給他人，自己卻躲在人身之後，謙遜的將成果交給他人，自己卻力行「不為天下先」，處處「捨己為人」，「犧牲小我，顧全大我」的真理，故最後成就「大我」，而「身為人先的聖位」。

「外其身而身存」除了以上的解析外，更可以詮釋為將「自性佛」本無的，而會障礙本自清淨的「自私心」及「我執」、「無明」，盡除在「身心之外」，即是將見、思二惑，貪、嗔、癡三毒，色、受、想、行、識五蘊，慳貪、邪淫、嗔恨、懈怠、散亂、愚癡六蔽，酒、色、財、氣、貪、嗔、癡、愛八魔，盡掃除之！使這些障礙、全部革除於「身心之外」，使我們的「身」得到安寧，「心」回復原來的清淨，讓我們的「靈明心性、皓皓常存、自在無礙」，讓我們人人本具「虛靈不昧、玄妙的神、自性佛、常存身中」散發著無量的靈光，普照三界十方。

非以其無私耶，故能成其私。

這句乃是承接上句，只因聖人是大智慧者，雖然明白功名、利祿有益於自身，但聖人展開慧眼看穿一切，雖有利於自己，但相對的為要追求財利、名爵一定要付出相當的代價、才能取得，況且這些榮華富貴，是虛幻不實的，聖人還是將它「置之身後、身心之外的」。

聖人因親證此身具有「天命之性」的存在，且是永恆不滅，永生不死的，故應「率性之道」，行道德於當今的社會，這是神聖的使命。所以聖人為了成就「佛道」「大我」、寧肯「犧牲小我」的肉體之身，而放棄了私慾的追求，私心的奢望，而不為這肉體之身，一己之私的享受，而造罪、過、錯等的惡業，而淪落六道生死輪迴，遭受無量無邊的煩惱與苦報。聖人把這一切「轉念」，「放下」，往「大我」、「真我」的所在看，所以「真心」、「道心」並無被俗情所污染，光明磊落，最後就達到「覺行圓滿」，成就「聖人、佛、菩薩」，這才是聖人成就自己的妙法啊！

因此老子才肯定的說：「非以其無私耶？惟能成其私。」

三、總結本章心得

世間何物長久，唯天地長久。然天地所以長久者，以其不自私其生，故能長生。天長地久不自生，因不自大乃大成，生成萬物而不恃，萬物成之，無為而行，天地以萬物為體，那麼萬物若能各得其生，各遂其物性而發展，則天地自然得其位，此是天地不自生而長生之處。此言天地以不生故長生，以比聖人忘身故身存也。但世人各圖一己之私，以為長久計。殊不知有我之私者，皆不能長久也。

聖人體天地之德，不私其身以先人，故人樂推而不厭，後其身而身先，聖人不愛身以喪道，故身死而道存，道存則千古如生，即身存也，外其身而身存。故先賢云：萬物生化不見跡，大成之功不見德，身心之成果若然，可與道遊德自新。有愿慈心重，無私一身輕。千手表慈心，千眼表智慧，發愿則渡衆無疲怠，智慧廣大，則觸景無罣礙。

所謂後其身是指不為天下先，外其身是指功成名遂身退，捨己為人犧牲小我，顧全大我，滅度衆生而無有衆生實滅度者，蓋修道人，不論其覺行是多麼高，然「我相」或「我見」未滅，……則很難成就。《金剛經》：「如是滅度無量無數無邊衆生，實無衆生得滅度者」，假若我相不除，四相既生，就不能成就菩薩。

是以聖人，看透這個竅妙，於是效法天地之道來把握不自生的道理，只知利益人人，並不為自身之利害作打算，如地位，名譽、和功果等完全不計，因為聖人能這樣的把自己之事功都置諸腦後，所以最後才能收得永居人先。並且聖人因能把自身之成敗利害完全置諸道外，為共利事業上雖至毀身廢生亦所不辭，因此最後之光榮這才屬於聖人，榮耀之身乃可長存。

由此看來，聖人因能這樣仰觀俯察履行天地之道，所以才能身先身存，而一般人因處處為我事事為私，雖力圖身先身存但實際反不能先不能存，這番道理微妙得很，故非大智慧的人是不能真知的，而非大勇氣的人也是不能實踐的。

自古以來，人一直都在追求長生不死，似乎沒有改變過。看看秦始皇的長生不死藥，埃及的木乃伊，現今時代的各式各樣營養品，都不是在力求自己可以活得更長久一些？中國人在生日時還要來一句「福如東海，壽比南山。」來賀賀自己，有夠貪心了吧？而中國歷代以來的皇帝更厲害，還來個「萬歲！萬歲！萬萬歲！」可是那又怎麼樣？就算給你喊個千萬歲、億萬歲，一個人的壽命也不過百，到頭來還不是得塵歸塵，土歸土？就怕是世界最長命的人－彭祖，也不過是八百多歲而已！如果不說人，說說朝代－周朝，在中國歷史中，周朝可算是最長久的朝代，但是東周西周合計起來也不過八百零四年，也是不過千，其中又換過了多少位皇帝？若要與天地壽命來比，人的一切真是小巫見大巫了。

由此可知，人可真的是被這「貪慾」沖昏了腦，充塞了我們的心靈，也毒害了我們的心智，讓我們一直愚昧瘋狂的去追求那些有限且不長久的東西，如壽命、屋子、鑽石、財富、名位等，以為擁有了即是永恆，但最終還是撲個空，白白浪費了時間、生命與機遇（得道），因為到了最後的時刻，又有那一樣是我們可以真正帶走的呢？

難道我們真的不知道自己還擁有一件比這塵世間任何一樣更來得珍貴的寶物嗎？—性命！

專題

◎解淑珍

寧靜能致遠（上）

一、前言

活佛師尊慈悲：

寧靜淡泊狂心歇，走出妄念之深淵，

學道必先去我執，始能自度度迷顛。

活佛師尊慈悲說我們每一個衆生的本心都是清靜光明的，從這個本心所過的生活，是可以過得淡泊、樸實，更重要的是還可以過得很心安自在，但面對現今的環境，我們是不是真的在過這樣的生活呢？

在種種的變化中，例如：經濟壓力、實現自我價值的肯定，聲色誘惑，這些是不是愈來愈看淡，愈來愈放得下呢？如果可以，那就真的處在清靜自在中，如果清靜不常出現呢？那就表示智慧常被欲望給掩蓋，就會不知不覺愈走愈偏，甚至到不可收拾的地步。例如，一位道親為了肯定自己也是有能力賺大錢，實現自我價值，參加直銷工作，他非常努力，也讓他功成名就，但高峰一過，便是下坡，沒2年所有榮耀都沒了，為了挽回，妄心一起，還跟地下錢莊借錢，哪有能力負擔，最後竟惹上奇怪的騙術，以錢生錢，能很快致富，到處跟人家騙錢，搞到最後事業、家庭、修道、人生，墮落到回不去了，這真的是當時的一念之差、狂心妄念所造成的後果，一場惡夢。所以我們要反觀，時時回到明師所指授的真主人那裡，能使心清意明，觀照清楚，才不至於陷入這妄念的深淵。

因此在學道修道中最重要就是去除我執，我相的執著危害很大，讓人失去理智、智慧、讓人有勇無謀、陷在私心之中，所作所為就偏離正道，惹煩惱造惡果，所以，我執破除一分，清靜明朗本心就多顯現一分，私慾能減一分，天理良心就多存養一分，心性純正，虛偽造假的事就不會去做， 如此自度培德才能感動、度化他人。

二、寧靜能致遠的意涵

寧靜：性之本體，安寧寂靜，心空虛而能覺照，在一切境緣之中，心無所住。

仙佛慈悲：「一念清淨，照見本來，無有執著，不落對待，當下即是。」何謂一念

清淨，我們的念頭沒有絲毫的去評估利害關係這種思維，如果有這樣思考評估撿擇 ，就落入二念，這二念便是意識分別、落入對待，所有衆生念，念念不息而開展，這都不是一念清淨。所以修心貴在收斂，凡是六根之用，心向內收，就是往聖賢的方向走，衆念要迴，要收成一念，一念了覺，即無上菩提。一念清淨即返觀自照，照見本心，從分化迴向合同，複雜回歸簡單。大家都知道意守玄關，將那放逸在外ㄎㄎ撞的心念收回專一在本處，這便是五祖弘忍大師所說：「守其本心是十方諸佛之祖」。“祖”就是根本源頭的意思，孟子也說：「學問之道無他，求其放心而已」都是在告訴我們念念不離一，當體清淨，無執著不落對待，當下即是。這個“即是”就是我們自性本體顯現。動用時，心的妙用對外也是能安寧寂靜的照應得清清楚楚，明明白白。莊子真人就用水來做比喻，讓我們了解這樣的真理，他說：「水靜則明燭鬚眉…水靜猶明，而況精神。」水愈靜止清透，就像鏡子一樣，看頭髮、眉毛就像有燭火照明那麼清楚，水靜止清透就能照物，更何況是我們的心能夠安止寧靜時，那個能照能應的本能就會出現。就像把眼睛張開來自然能看，這是本能。壇經：何其自性本自清淨。應照分明就能看得清、看得明、看得遠，就不被妄念、假相所蒙蔽。

師母訓文：「一念清淨即理域，佛光顯現逍遙通」。一念清淨就是理天清淨佛土，自性佛光顯耀，一切光明沒有陰暗遮蔽，怎不逍遙通達呢！達摩祖師：大家都知道自己的家住在何處，可是有幾人在家裡能安下心來？知道玄關還未知其妙，所以在自宅裏安心修道才算是修道人。

致遠：體之妙用，寬廣久遠，心無住能感而遂通，在生活中無住無染的活用。

諸位前賢，道作用於天地萬物是很寬廣久遠的，我們可以觀察不管是動物、植物、礦物，甚至是氣候、陸地、海洋。宇宙，所顯現出它的多樣性，豐富性，在於表面看是變化多樣，但又合於自然整體的和諧，它的運作是自然久遠，周而復始，又不失其序。同樣的道理，我們寧靜的心能明確又堅定的話，就能合其道，依循天理，天理對良心，可以體現出良心本體的妙能～

寬廣，廣大虛空之義，能容納諸多的不同，三界十方佛土都由心所生成，那表示我們與這世界、這衆生是一體不二的，就是有如此廣大虛空的心量，都能含納包容，但不是糊塗不明，而是覺照清楚並且與之和諧相應。

久遠，如壇經所言，本自清淨、本不生滅、本自俱足、本無動搖、能生萬法，不但沒有失去，還能自然地發用，成就德性與智慧。

南海古佛慈悲：「修持本性保清淨，心燈光明智慧展。」本性要能夠持守住的方法就是常保清淨，清靜經也說“常應常靜，常清靜矣”，如此自性的光明常照，自有妙智流露，就能以出世的精神，慈悲喜捨的本懷

來入世度衆，發揮於相離相的真實功用。

在《中庸》子曰：「上天之載，無聲無臭，至矣。」無聲是清，無臭是虛，大道是清虛的至理，在我們的身中人人都具有這天理良心，是無二的，這無聲的默契，只要迴光返照，我們的心與衆生的心能在這默契中相契合。又說：「聲色之於以化民，末也。」以語言文字相來教化百姓是末端的方法，因會被文字語言所迷惑，障礙了靈敏的覺性，會著相卡住，不相契合。例如有位講師到國外去學習，在第一次課所講的效果不理想，在第二次課便用調心的功夫，自然來講，沒想到道親反應，真巧！你今天講的就是我們昨天所討論的，正好解開了我們的疑惑，講師心裏想：是巧合吧！但卻每天發生。

所以，我們要時時反觀自己這個本來清靜心，是具有萬法具有妙智，在無聲無臭中出現，也在無聲無臭中與人心相應。要能夠與衆生達到感應和默契，非得在清靜的本心中發用，在混雜分別的識心中是無法致用的。

師尊慈訓：「心靈要淡然，心境要淡泊，腳步要積極，莫在表面圖虛名，修辦道要無所為而為，上天自然恩賜力量無窮，若有為而為，總會力不從心。」

心靈的特質是清寧、淡靜，所以於外的對應自然也是少思寡欲，淡泊的，但心境上的淡泊不代表是消極、躲避，相反的，更在無形中有其引導人進入心靈根本的力量。化掉人為的妄想妄作，所以不要在外表的虛名下功夫，當我們把心的力量放在向外求名的用心和企圖上，就產生如大學說的四個不正，有所忿懥～生瞋恨，有所恐懼～生妄念，有所好樂～生貪求，有所憂患～生愚痴，心已不正不清靜，就無法達其致遠的目標。要去體悟這樣的真理，無所為是順應大道的用，是順應本心中的智與大能，能合人之心，順物之性，上天自然恩賜力量無窮，若是有為，用人心狹隘成見，自見自是的想法作為，那恐怕會力不從心，失望大於期望，也會事

與願違，因為再怎麼周密的計畫也趕不上未知的變化。

三、寧靜能致遠的重要性

老師慈悲：「人間的苦是因為人的執著、貪妄、求不得所換來的苦，所以身為一個修道人要能夠淡泊明志，寧靜致遠，從研究道理中，破除心中的障礙和執著，這條光明的路才能義無反顧地走下去。」

1.常清靜心念～六根清淨

修道的人，如果心念不守清靜無為便時時會產生貪念，導致心上刀兵戰爭橫出，不得太平，六根變為六賊，時時擾亂，心無一刻可安閒，這已是人心無道了。濟公老師慈悲：「佛者內覺無妄見，外覺不著六根塵」自性佛具有覺性，向內能開發本自俱足的清靜，向外則能覺察六根塵，不被所惑，六根清淨，正用於建功立德，成就六根淨土。

2.常淡泊修爲～淨化心靈

淡泊就是淡靜。淡而能靜則有定，定而有智，則能化掉潛藏在內心深處的機心。淡才能顯出真實味。例如煮菜調味料放的少，就能嚐出蔬菜本身清甜味，人的慾望淡，才能過著心靈豐足的人生。靜才能照見真實相，如水純淨，不含雜質，能清晰見底，如此自心定，發用就是妙智能識透外在的各種塵勞事相，不傷害我精神不危害心性。

3.常放下執著～清除煩惱

佛做任何事都無所求，人做了什麼事就執著想要有回報，而這樣的執著心會使我們煩惱不斷，若我們修道有煩惱，是非、不自在、不快樂愈來愈多，表示方向偏差了，所以濟公老師慈悲：「一切煩惱、妄想都是劫難。」放下執著心，心常內收，就是守自性戒，不會自找麻煩，古德說：心中無事擾，煩惱不來找。

4.常充實道學～提升智慧

充實道學是讓我們明白真理，提升智慧，因為真理是通往天國的不二法門，老子也說「學問不精，聽道不深，凡聽者，將以成行」學道問學不專精就容易著相攀緣，聽道就不能深入，只落在耳目，不能入心。這都不是真知為學之道，什麼是真學真聽呢？就是能去除心物，開啓本有的智慧，實踐出來，無終食之間為仁，造次必於是，顛沛必於是，才是真知真智慧，聖人仙佛不都是如此實踐給我們看嗎？

5.知天時緊急～立志修行

現在大道普傳，藉著天人合一的力量，普渡衆生，所以我們應有沖天之志，在於身心修持上，時時作新人，自度度人。活佛師尊慈悲：「心念常保平靜行，心安理得行正徑」心念清淨坦蕩無私，就能夠依循天理良心做該做的事，心靈的德行能無阻礙的流佈，來影響他人也發出正覺之心來行道。

（未完待續）

專題

◎李幼美

心富大幸福（上）

我們每個人應了解：心若富有，是幸福的源頭，也是培養「德性」的根本；心貧則無德，且心胸狹窄是因無明所致。凡夫所追求的都是有形有相的物質，對酒色財氣、名利恩愛，不斷攀緣，最後就迷失，蒙蔽了心性，因此造下了無數的因果、業力，而每個人都要承擔自己所造的業力。恩師慈訓：「富者知足，貴者感恩。」知足、感恩，是無形心富的來源、出處，藉此進而修心養性，達到自性的圓滿。

前言

恩師曰：「臉要美白，不如內心潔白；衣要亮麗，不如內心美麗；屋要豪華，不如內心光華；住要安靜，不如內心平靜。」

俗語說：「一白遮九醜」，凡人都追求外表的美麗，若是覺得自己不夠美麗，就會求助於整形醫師。「佛面獸心」是在形容現在的人雖擁有外在的美貌，卻人心不古，不像古人的心是善良、純樸的。所以，恩師告訴我們：「外表的美麗，不及內心的純潔。」我們既為修道人，內心就要一塵不染，不染著後天的人心、血心，將七情六慾除盡，要注重內心的修持，由內而外，所顯露的是標準的修道人，是天道的弟子，也是老師的好徒兒、眾人的模範與標杆。

衣著不要過於奢華，整潔端莊就可以，要注重的是內在涵養，這需要長期的培養。俗語說：「二八佳人也有老年，英雄也有白髮時」，這是生、老、病、死的循環，永遠不變的定律，不管你現在有多美麗，有多勇猛，最後也只是一具臭皮囊。所以內在才是恆久，外在的一切都是暫時的。

房屋是遮風避雨的地方，不需要裝潢的太豪華，只要整潔明亮即可。我們要注重的是自己內心的道德觀念，用道德來規範自己，正氣流露在外，邪魔自然不能入侵。

外在環境雖然吵鬧，要能鬧中取靜，清心寡慾。心靜一切皆可靜，如此才能容物，靜中悟理，得到玄妙之處。「性定無慾性自明，清靜無為能應物。」在動靜之間運用自如，自能符合中庸之道，知道人生的真諦，回復本來自性。

慧能祖師慈訓：「唯求作佛，不求餘物。」這是六祖在參拜頂禮五祖，五祖問「欲求何物」時六祖的回答。所以成佛的條件，要能無私無慾、至公至正，所運用的都是本性中的真智慧，領悟心性的重要性。對身外之物不會執著，人是「空手來，空手去」。《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」凡是世間能用眼睛看到的東西，經過歲月的洗禮，就會有所變化或毀壞，所以都是虛假的，要明瞭所有物皆無形無相，才能百物不思，心中無慾，來去自如，做事也才能「事來則應，事去則靜」，不會執著於世間的任何事物，以自然之心來培養心、性的浩然之氣。成佛是修道的最終目標，但是衆生剛好相反，衆生什麼都要求，就是不求成佛。所以若要成佛，要將自己當做是「佛」，要有「佛」的修為，在世時是佛，將來出世也就是佛了。

「心富大幸福」之意義

恩師曰：「人一貧窮，就瀟灑不起來，你看有錢人，走起路來，趾高氣昂。但為師我就是窮，窮到走路都沒有風，可是，卻窮得很快樂。」貧窮、無權無勢的人總覺得矮人一截，人窮志短；反觀富有的人，趾高氣昂，眼睛長在頭頂上，只看到自己。恩師剛好與其相反，他老人家是平常中的平常，不執著在一切的有形有相，也沒有後天染著的脾氣毛病。世間的財富是五家共有，不管有多少財富，都只是暫時，唯有追求心靈的富有，性德的圓滿才是恆久。

所以，恩師曰：「故爭強之人，其心最弱；爭富之人，其心最窮；爭善之人，其心最樂。」好爭好強之人，心最脆弱；努力爭取財富的人，若沒有同時注重心性的修持，心是最貧窮的；只有爭善的人，因能樂善好施，助人為快樂之本，所以他的心靈是最快樂的。心富的人，行聖人之道，知道佈施，施比受更有福，不會窮到只剩錢。

心富之道——涵養其心「無私廣大」；身富之道——主敬存誠「以身作則」。

心靈要富有，需培養無量的心德，要有無私無我的道心，才能配合天心的廣大，量大福厚，量小則福薄。遇到逆境或毀謗時，若沒有心量能容納人、事、物，更無法放下自我，凡事自高自大，與天理相悖而行，如此何德之有？必須在面對一切時，做到無怨無悔，任勞任怨，則任勞有功，任怨有德，平時以歡喜心來建功立德，越經磨煉，火候越精純。如此對外來的風雨，都可以變成我們的助力，幫助我們在修道的路上更向前進。

色身富有之道，需要真才實學，由內而外，而不是外表的裝飾。用外在物質來堆疊的富貴，只是虛有其表，所散發出來的是「俗氣」。真正身富必須主敬存誠，以身作則，以自己來立標杆、模範，有良好的身教，自然可以對得起自己的自性佛，造化出自己的佛光，也才能感化他人，照亮衆人。這是與天相通，是心誠則靈，自然能德化自己與他人。

「主敬存誠」就是能盡物之道，將後天

的所染著的脾氣毛病除盡，認理修持，這樣才能降伏十方的業力，成全十方的善男信女，一心一用而不會走入旁門左道。能對天以禮敬，對人以謙敬，對物以愛敬，有光明磊落的心胸，道氣自然流露。讓身邊的人能感受到這份「道氣」，知道修道的好處。由小團體進而大團體，影響整個道場、社會，才能擔起上天的使命與天職，不分彼此。「敬」能貫穿一切，無遠弗屆，真性的流露，這就是色身的富有。不須羨慕別人的富有，只要自己能用心的修持，並廣為佈施，每個人都能成為心靈的大富翁。

《菜根譚》云：「貪富者，雖富亦貧；知足者，雖貧亦富。心安茅屋穩，性定菜根香。」凡人為了想要富有，就容易起貪念，貪而無厭，然而世間的財富，到最後都是一場空。恩師慈悲：「入我門不貧，出我門不富。」恩師傳授給我們的是自古不輕傳的大道真理，是無價之寶，身為徒兒的我們，只要依照恩師的腳步來修持，所得的才是真材實學，任何人都無法從我們身上偷走，所以說，我們是不是很富有？

仙佛亦慈悲：「佛堂遍地是蓮花」，只要我們能成為恩師的知音人，自然心富有，色身亦富有。若無法成為恩師的徒兒，一直沈淪在塵世間，就算貴為一國之君，擁有榮華富貴，最後還是要墜入四生六道，承受輪迴的苦，「窮」到什麼都沒有。知足者是無論處在何時何地，就算貧窮，卻能找到人生的真常。俗云：「知足者常樂，不知足者常苦。」所以，知足是永遠的富足之道，也是修道人的座右銘。一個懂得知足感恩的人，在修辦道時，不管遇到什麼樣的順、逆境，都能以歡喜心、知足心來承受、包容。如此，無形的心富才能源源不絕而來，就算住在很普通的房子裡，也會覺得安穩，因為我們沒有害人之心，是坦坦蕩蕩的。也不會為了滿足口腹之慾，來殺生害命，與畜類結惡緣，讓自己的肚子成為畜類的墳墓。只有清口茹素，才能讓我們的身體與心靈清淨。

古德云：「君子愛財，取之有道，不義之財，於我如浮雲。」有德的君子，都是以合法、合理的方式來取得錢財。無凡不養聖，後天的錢財只是為了維持色身的生存，所以不義之財是取不得，亦貪不得，它會讓我們受罪、受業，受到因果的牽纏。不義之財就像天上的浮雲，過眼雲煙，貪的越多，德性失去的越多。後學的點師經常慈悲：「聖凡要兼顧，錢財夠用就好，也要用心在聖事，重聖輕凡。修道是一輩子的事，最終要能去凡就聖。」

《孟子》曰：「吉凶禍福，壽夭窮通，富貴權力，求之有道，得之有命。」一輩子會遇到的好事、壞事、災殃、禍福，壽命的長短，會順遂或多災多難，亦或有無富貴權勢等等，都已命定，個人的福份是無法強求的。但用不正當的手段獲得的財富，更會損害我們的福德，等到有一天福德竟盡，災禍就會降臨。俗云：「命裡有時終須有，命裡無時莫強求。」修道人想要求財求福，求仙佛是沒有用的，要自己造福造德，才能得到福、德。如同孟子聖人所說的「取之有道，

得之有命」，該是你的就是你的。修道人的心胸要能瀟瀟灑灑，兩袖清空，四大皆空，不執著於世間的一切事物。

心富大幸福之行持

要達到「心富大幸福」，須懂得建功立德，行功了愿。凡人所求：平安無病，富貴名利，事業亨通。凡夫俗子的眼光都較淺近，只看到眼前，沒有想到將來，在佛前所求的都是平安健康、富貴名利，只想到自己，卻不懂得付出。若是要請他們到佛堂參加法會或渡化衆生，總是以「忙碌」來推辭，執著於有形有相的身外之物，就算得到了想要的，卻不一定守得住。所以要修身養性、行功立德種福田，將所得的都用在衆生身上，才能得到無形的迴向，達到圓滿之境，圓滿了自己，亦圓滿了他人。

君子所求：淡泊寡慾，知足常樂，心安理得。一個正直的修道人，所追求的是平常心，以此心來對待人、事、物，淡泊名利，清心寡慾，不管順逆境均能承受，並能掃除後天的塵慾，安份守己，盡本份來完成使命與職責。凡事不比較也不計較，只要盡心盡力，有樂觀進取的人生觀，才能行得正，問心無愧，自能心安理得。

賢人所求：居仁由義，寧靜致遠，光明磊落。要達到賢人的境界，必須要有仁義之心，求仁得仁，求義得義。「仁」是大慈大愛的心量，是菩薩心腸。「義」是義理，捨身取義來為大衆謀福利，犧牲奉獻，無為的付出，由本身的大義來感染他人，引發衆人的至善。有真誠的付出，心真一切真，「仁義」二字，就是在培德，培養浩然正氣，不執著世間的一切。自心修持要懂得守靜、守中，由「靜」與「中」來透澈一切。《道德經》云：「多言數窮，不如守中。」話說得天花亂墜，不如守住中道，做事才能公正不私偏，光明磊落，自心才不會讓內魔外慾影響。若自心無法清靜，就算有再好的佛法也無法入心，再好的真理也無法受用。平時待人接物，要懂得「方」與「圓」，行得方處要能圓融，活潑玲瓏，隨機應變，理路才能靈巧、清楚。

聖人所求：居性命天，執道行德，超生了死。要達到聖人的修為，必須盡仁合天，由本性中存善無惡的道心來下功夫，所做所為都是依大道之理，居善而從之，行大德性於天下，德化世人，達到超生了死的境界。祖師曰：「物質終久歸虛幻，精神無窮千萬年。」世間有形有相的物質，最終都是虛幻不實，唯有精神是無窮無盡。例如徐前人（正覺帝君）剛從大陸到台灣佈道時，所遇到的困境，是現在的我們所無法體會的，然而徐前人的不畏辛勞卻成就了現在的無數後學。這就是祖師所說的精神，其毅力無人能及，德化世人，使後學們敬仰、效法他，精神永遠存在後學們的心中。

（未完待續）

加拿大溫尼伯晖德佛堂
喬遷開光紀實與緣起

◎編輯組

Winnipeg，中文譯名「溫尼伯」，是加拿大Manitoba省的省會，一個純樸寧靜的城市。因鄰近北極，傳說夜晚偶可見到極光。初秋，北方的寒氣開始南下，這個世界著名的寒冷城市，在佛堂開光的那一週，竟日日陽光燦爛、祥雲匯集，溫暖的和風陣陣襲來，彷彿天人為著一貫法舟—晖德佛堂道務的擴展，齊聲奏唱著喜悅的慶賀之歌！

2016年10月1日，在天恩師德、前人慈悲之下，位於加拿大溫尼伯的晖德佛堂正式喬遷開光。當日，來自美國、加拿大、香港、中國東莞、深圳及台灣的嘉賓共一百二十多人蒞臨，共襄盛舉。早在數日前，這些來自各地的道親、人才便紛紛抵達此莊嚴的佛壇，共聚一堂。大家各獻所長，在前人、點傳師的慈悲下，人人自動自發、不分畛域，盡心盡力地協助烹飪、餐桌服務、壇務供果整理、佛桌佛燈調整擺設等各組工作，充分展現出常州道場人才濟濟，以及天道弟子見道成道、齊心協力、共成佛事、一道同風的道氣與風範。

當日，前人親臨主持開光，以一闕開光讚「金光一點照大千，慈航普渡化有緣；菩提正覺由此授，繼往開來萬萬年！」開啓今後道務宏展的祥瑞之兆。在莊嚴的獻供、請壇、燒香道喜禮節之後，活佛恩師、月慧師母及院長大人亦臨壇賀喜訓勉，特別對著眾人才的同心齊力嘉許一番；下午更有當地居民十七人求道，真可謂天人同心共辦、普天歡欣同慶！

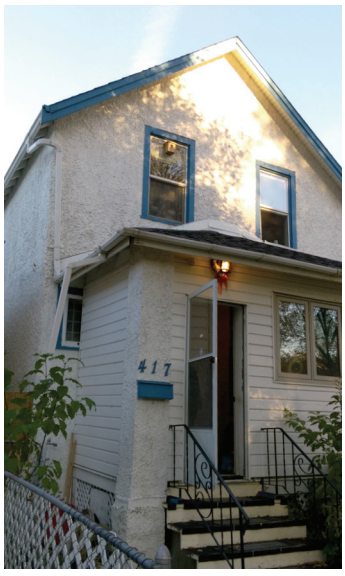
晖德佛堂的開設，要追溯到六年以前。2010年間，加拿大多倫多瑩德佛堂，兩位道親託劉國堂點傳師到溫尼伯探訪親人，劉點師偕同夫人來到這個，距離多倫多有二十二個鐘頭車程之遠的城市。當時，向來熱心助道不遺餘力的劉點傳師，感覺這個新城市是個很合適的開荒地點，如果可以請示前人開辦佛堂的話，應該大有可為。於是決定再次前往，以能一探其風土人情，同行的還有一起工作的同事蔡錦亮壇主。

蔡錦亮先生是馬來西亞華僑，未求道之前

為虔誠的佛教徒，因自小已有出家的心願，故學佛不久便受具足菩薩戒，至今手臂上仍有清楚的戒痕。蔡先生原為酒店的廚師，擔任至副廚的工作，受戒後想到自己清口茹素卻煮肉給人吃，心中不安，便毅然辭去工作，改學做素菜，因緣巧合，到了一壇主開設的素菜館「知味齋」工作，便成了劉點師的同事。在工作期間，蔡先生感受到劉點師之大德，及得到加拿大幾位點師前輩的成全，三年後便求了道。

蔡先生善根俱足，求道之後非常發心。另一方面，也是因著母親曾罹患肝病、生命垂危，正當心裡擔憂難過之際，向南海古佛懇求：「如母親可脫離危險，願一命換一命，從此改惡向善，重作新民」。後來，蔡先生的母親真的平安渡過手術危機。為了實現對古佛的承諾，他求道後更加精進，毅然地向劉點師表白，自己有意立捨身清修願，並學習開荒渡人。經劉點師請示前人之後，前人欣然同意。不久，便促成了蔡先生隨劉點師，前往溫尼伯體驗開荒的這一份善緣。

蔡壇主隨著劉點師初到溫尼伯時，兩人只帶來一尊南海古佛像，向多倫多那位道親的親人，租了一間房供奉南海古佛後，劉點師便返回多倫多，留下蔡壇主一人從零開始。剛到溫尼伯的蔡壇主一方面要適應陌生環境，另一方面忙著重新申辦相關文件，不料上天很快就降下考驗，此時遠在馬來西亞的父親突然歸空，讓蔡壇主感到萬分為難，因為許多合約手續都等著他辦理及簽字處理，如何走得開？後來他決定強忍心中的悲痛，等到佛堂的事情辦理圓滿後再回馬來西亞。結果回到家中後，發現已求道的父親遺體非常柔軟，印證了大道的寶貴，使得他及家人對天道更加有信心。



旺德舊佛堂外觀

開荒之初，蔡壇主學習去認識新環境，如非必要開車，他儘量讓自己在城市中步行，靠走路來認識街道；又或一個人開著車，想去哪裡就去哪裡。開始時，他用GPS衛星導航來協助找路，經過兩三個星期後，他發現這是一種依賴，於是連GPS都不用了，完全憑自己的印象來找路，找不到路時便拿佛堂的地址問人。雖時常迷路，但也因此而更認識那條路，如是者半年之後，把溫尼伯的交通全熟悉了。這樣的經驗，給了蔡壇主一個很大的啓示，就是：人生不怕走錯路，只怕走錯路不肯回頭；若心常存「要走到正確路上」的想法，人就能不斷自我提昇，最終亦能找到對的路。

開荒最重要的使命就是渡人，蔡壇主也學習著一一去成全有緣的道親。雖當時一個人都不認識，但他的耳畔一直響起前人慈悲他的話語：「不用害怕，只要帶著兩個字就可以成全人了。哪兩個字呢？就是真誠，只要你真心愛人，誠心去辦道，當中就可以得到上天的護佑。」蔡壇主一直遵照著前人的叮嚀去做，從身邊有緣的鄰居開始。由於溫尼伯是個新開發的城市，移民過來的鄰居非常多元化，有土生土長的加拿大人，有法國人，還有葡萄牙人、

寮國人、越南人、菲律賓人、非洲人及中國人等。不管遇到誰，蔡壇主總不忘主動向人打招呼、問候人，熟絡之後，便常問：「有沒有什麼可以幫得上忙的事？」鄰居中有些退休的老人家英語不是很懂，蔡壇主更經常主動過去幫忙；而每逢節日、佛誕日，就做一些素菜或糕點，帶著去結善緣，培養感情。接著觀察對方的因緣與根器，從中也學習到怎樣去待人處事，讓別人對他有信心，慢慢信任他，明白求道、修道與宗教信仰並無抵觸。他感謝前人慈悲他的「辦道一定要主動，不能被動」，這個原則一直引領著他不斷地往前走。

在臨時佛堂開設期間，前人慈悲劉國堂點傳師及宋殿強點傳師，每個月輪流前往一次，蔡壇主會利用這一兩天的時間，將成全來的道親約好在這一天辦道。每隔一、兩星期，蔡壇主也會下廚煮幾樣齋菜，主動邀請新道親們回佛堂吃齋飯，每次都能有一、兩桌的新道親同聚，有時好幾個種族坐在同一桌，其樂融融。三個月後，蔡壇主成全了近二十多位的道親，前人慈悲可開始找房子正式設佛堂；在上天慈悲之下，兩個月後找到了一棟房屋，是溫尼伯的第一位道親介紹的。上天慈悲，以低價購得，加上多倫多一位壇主發心財施，及幾位壇主一起協助下，終於在2011年9月25日，佛堂順利開光。開光當日，蔡壇主就渡了五十人求道，其真誠感動恩師臨壇，慈賜壇號為「晫德」，乃「大德、明德」之意。恩師期許前人、點傳師及壇主們的大德敦化，今後益能春風化雨，使衆生同霑法雨，自明明德始，達到成己成人的境界！

前人與劉國堂點傳師（右）、蔡錦亮壇主（左）合影

點傳師與壇主細心整理壇務

晫德佛堂成立後不久，百分之七十的鄰居都已經求了道，佛堂更在多倫多幾位壇主的財施協助下，三年之後付清貸款。然而，因為空間狹小，不敷使用，於是請示前人之後，便計劃著手購買新屋。當時，原在舊佛堂的附近，看中一棟出售的小教堂，但不多日卻被早下訂金的東正教買去。這個小小的打擊令蔡壇主覺得慚愧自責，心情不佳的他到附近散步時見到一座離佛堂只需步行五分鐘的舊教堂掛牌出售，打電話詢問後，得知這座教堂原本開價五十萬元，但因漏水的問題，自動降至三十一萬的低價。蔡壇主於是立刻向前輩、前人報告，因為有了先前購屋失利的經驗，在前人慈悲之下，立即向屋主表明自動放棄原需一個月的驗屋時間，領先了其他六個意屬下標的宗教團體，而順利奪標。得標的當時，蔡壇主興奮地親自打電話去向前人報告，才悉知前人非常關心此事，等電話等到半夜，直到接獲這個好消息，前人才放心入睡。

前人於開光前檢視佛位裝設

自2015年9月購得新屋之後，前人便慈悲，命多位香港的人才，辦事員協助房屋的裝修工作。上天慈悲，更順利地找出並解決，當初困擾屋主長久的漏水問題。在衆人群策群力之下，一年後終於落成！目前新佛堂分為一樓及地下室兩層，上下各有2500平方呎，較舊佛堂寬敞舒適許多，一樓為佛堂及寢室，地下室為講堂、廚房及餐廳，可謂設施完備。目前晷德佛堂已訓練出辦事人員約十多人，並分成文書、交通等各組來各司其職、共助共辦，相信今後道務蓬勃的碩果將指日可待！

忙碌的廚房組點傳師及前賢（中為宋殿強點傳師）

回憶起晷德佛堂的開荒過程，負責的劉國堂點傳師表示：「後學只是凡事請示、聽命辦事，因為只要前人開金口，任何困難都可迎刃而解，這同時也證明了天命之可貴」；駐壇的蔡錦亮壇主也說：「初來到溫尼伯時，感受到前人的心都沒有離開過後學，她老人家的心一直掛住後學，每當在法會或是有機緣當中親近前人時，前人都會很慈悲開示後學；因此，每當成全人時，後學都是依照著前人的理念、依照著前人的慈悲開示，一步一腳印去做。」足見，尊師重道、上下同心，以及凡事請示、聽命辦事，是成功修辦的唯一不變法則！

誠心祝賀晷德佛堂順利喬遷、開荒有成，道喜人間又多了一艘接引衆生的法舟、造福地方的良田。莫忘有形的道場是老中與衆生的家，無形的道場則在我們每一個人的身上。讓我們謹記並實踐前人在開光致辭中所勉勵的：「以佛的慈悲喜捨愿力為方向，替天行道、替師分心、救渡原人，讓每一位有緣人都得到法雨滋潤，感受溫暖，發揚道的宗旨，努力去完成使命！」

處事錦囊

障礙，礙了誰呢？

◎戴山

猶記得女兒在嬰兒床上站立起來的剎那，她笑得開心，我與太太兩人更是感動。之後，她開始蹣跚學步，我們知道她又邁向人類演化的最重要階段—直立行走。接著，我們開始帶著她散步，小跑步。

一天，在家中，她心血來潮，趴在地上，邊爬邊學動物叫，久久不起，逼得我不得不跟著學，以動物叫聲，勸她變回人類。女兒如今已近十歲，偶而仍喜愛此類扮演，我們也見怪不怪了。但回想當初勸阻女兒扮演的情景，以及自己當時的憂慮，不禁有羞愧之意。羞愧，並非指羞於女兒的舉動，而是指羞於自己之所羞。

我與大多數父母一般，認為爬行只是身體發展的初期表現，終究要進入直立行走的階段，這才是所謂的正常、進步。再回到爬行，就代表著不正常、退化。我曾問過學生，是否接受身體障礙者爬行，沒人回應；但問，是否接受這些障礙朋友坐輪椅，所有人皆贊成。顯然，坐直、以手滑動輪子這些動作，都是「正常人」可以接受的身體障礙程度，但對於障礙者來說，這些機械以及操作有時簡直是一種痛苦的折騰，但只是為了能在公共場合出現，在教室上課，在餐廳吃飯。就此說來，我們設立的無障礙設施，難道不是一廂情願地要求障礙者配合我們的文明想像？我還記得，班上的障礙生常常因為無法熟練控制電動輪椅，多次碰撞桌子，引來全班關注，一下子，他的「障礙」變成了「妨礙」上課。也許有人認為，問題出在輪椅的設計不良，或操作者不夠熟練，但，真正的問題可能在於我們難以接受障礙者在課堂中呈現躺、趴、臥、扭動的身體樣貌，雖然這可能是最舒適的方式。

上週參加了一場研討會，關於障礙者的社會生活。其中一個場次是表演，演員當中有身體障礙者，就專業角度來看，並無可取之處，僅有幾句對話，只有身體正常的演員才有豐富的表情、動作及台詞。但，與會的學者及來賓卻極為贊許。何以如此？這場戲因為腦性麻痺者無法咬字清楚，也無法控制臉部表情，更因為無法走動，只剩即興表演一途。既然舞台後、舞台上都是殘破不全，看戲的人不得不放棄所有的藝術標準，試著看懂這些障礙者如何在戲裡演一次自己，訴說自己的身體、生命的故事片段。演出不一樣的身體的狀態（從開始到結束，演員的頸部不時地扭動，手指時而拳握，時而舞爪），既建立起障礙者在公眾面前的自信，也挑戰輔具背後的約束力與刻板印象。障礙就不是妨礙，而是打破看戲者的罣礙。

這場研討會還觸及過動兒童的問題及另類治療方法，同樣引人深思。一整天的議程之後，很難再說這是一場研究身心「障礙」的學術會議，反而，這較像是一場法會，解除了（所謂）正常如我輩者的心中障礙。

心靈饗宴
——「靈靜性圓」馬來西亞青少年班參班心得

◎馬來西亞　劉芊妤

承蒙天恩師德，前人的慈悲，戴點傳師及前輩們的成全，讓後學能夠與大家一同來學習及分享此次的參班心得。

每年，一到馬來西亞九月的短假，經由前人慈悲，蔡點傳師及曾點傳師就會帶著臺灣的前賢們來到這裡-馬來西亞，為我們這一班的小後學講課。今年，又有機會與臺灣前賢學習了，真是期待又開心。這次班名是南海觀音慈賜的「靈靜性圓」。第一堂課是由戴點傳師慈悲的「法會因由」，他苦口婆心地為我們講解班名的意義，雖然戴點傳師口述著上海的口音，有些聽不太明白，但是透過司儀姐姐的翻譯，我們仍然都很用心地聆聽。同時也瞭解到，原來每一個人都有一個佛性，我們必須時時使自己的心靈處於寧靜的狀態，才能恢復到原來的自性、佛性。

心靈課程

記得在班期的第一天，我們進行了一項團康活動，那是由臺灣前賢為我們帶來的「相見歡」。這個團康活動很好玩，在這個遊戲中，我們領悟到，有的人雖然先求道，但未必能先回到理天。就好像後學的朋友，雖然他先拿到前面的號碼，能夠先得到「道」，但是他之後卻拿到了後面的號碼，也就是說，若他不修，他就會比別人遲回到理天。從這個團康活動中，讓我們明白領悟了很多道理。總之，我們如今很幸運地求得了「大道」，我們就要認真地修，即使回理天的路很難走，我們也要堅持地走下去，努力地修，不能懈怠，這樣才能如期回到理天！

接下來的兩天，就是上正式的課程了。我們一共上了八堂課，其中印象較深刻的是「發菩提心」、「修無念行」、「無缺」及「活動教育」這四堂課。第一堂課—「發菩提心」，是黃銘揚講師為我們講授的。上過這堂課，後學才明白，原來菩提心就是慈悲心。後學曾經想過，要渡那些很久沒回佛堂的朋友回來佛堂學道、修道，原來這就是慈悲心，也正是發菩提心。黃銘揚講師說：菩提心是「正覺成佛」

的心，也是「慈悲心」。菩提心是我們本來就有的，它就存在我們自身裡頭，所以我們要常回佛堂聽課，發覺我們的菩提心，更發揮我們的慈悲心。

「修無念行」這一堂課，是楊慶和講師講授的。記得有句話說：「無念念正自佛現，有念念邪昧佛沉」，楊講師告訴我們，「無念」並不是沒有念頭，而是說我們要有正念的心態、不刻意地去做事情。楊講師也告訴我們，修道乃是自己的事，我們不能為了應付前人或點傳師，或為了名聲而修，這樣乃是有為地修，也就不是「修無念行」了。所以，我們不要以目的或利益為前提而去修行，我們應當抱持著正念、無念的心，這樣才是真正的修。

在吳素寬講師「無缺」的這一課中，我們也進行了一項很有趣又有意義的小遊戲。首先，吳講師吩咐我們在一張大大的紙張上，畫一個大圓圈，然後將我們的缺點寫在小紙張，再將之貼到大圓圈裏。吳講師告訴我們，這就好像我們的自性被煩惱、缺點蒙蔽了。那要如何恢復我們本來的光明自性呢？吳講師也告訴了我們一些方法，那就是轉、化、省、補。當我們面對煩惱的時候，我們就要學會轉念，將怨氣化為感恩，包容一切不圓滿的事。並且，我們也要時時觀照自己的心，反省自己，若有不足的地方就要改進。這樣，我們才能將貼滿大圓圈的煩惱、缺點給一一拆下，恢復我們本來光明的自性，也就達到了「無缺」的狀態。

最後一堂課是李俊賢講師為我們帶來的活動教育。這一堂課中，李講師帶我們進行了三項活動。其中疊積木的活動是後學印象最深刻，也是最有意義的。首先，李講師給了我們一套完整的積木，我們需要耐心地抽出積木，每個人輪流地抽出。在抽出時，積木很容易倒下，所以我們的心要很平靜。從這些小小的活動中，後學深深體悟到，當別人在抽出積木快倒下時，我們應當互相扶持，幫他完成任務，若真的倒下了，我們也應當有同理的心去鼓勵他，而不是嘲笑他或冷眼旁觀。這就聯想到我們在辦活動的時候，同修之間應該互相扶持，互相提醒，若誰犯了錯，應該及時給予糾正，而不是袖手旁觀、冷嘲熱諷。

以上的四堂課確實讓後學受益良多。這八堂心靈的課裝進了我們的腦袋及心裡，待我們回家慢慢地消化、用心地咀嚼，從而細細品味其中之意。

課後趣事

在這四天裡，除了上課學習之外，課後總是有一些值得我們回憶的趣事。記得，這次的青少年班恰逢中秋十五圓月之日，戴點傳師慈悲，讓我們在十五的夜晚，一齊到揚德佛堂樓下提燈籠、賞賞月。還記得，那晚的月亮特別圓、特別亮，能夠與戴點傳師及臺灣前賢們一同度過中秋佳節，真是美好難得的經歷與回憶。後學當時心中真是又歡喜、又感動的。感謝天恩師德，讓我們有這個緣分同聚在一起，一同學道、修道，一同度過這個中秋佳節！

後學還記得有位來自香港，但在臺灣留學的鄧講師（現已畢業，回香港），每天課程結束後，他總會和我們一起在飯廳裡聊聊天。後學最不能忘記的就是他那雙「神掌」，他總是用那神掌幫我們鬆鬆筋骨、通通血氣，若我們有哪裡不舒服的地方，他總會幫我們按按，好讓我們隔天能夠更有精神地上課。

這次，後學也學習擔任了執禮上首，通過

這次的學習，後學發現原來我們平時念口令的速度快了點，應該放慢速度一字一字地念，尤其是跪讀愿懺文的時候，更是要念得莊嚴，以懺悔之心一字一字認真地念。除了速度，前輩也糾正了我們的音調，讓我們學習得更圓滿。

此外，後學更要感謝在廚房無畏施的前賢們，讓我們能夠享用到健康又美味的食物，還有一些馬來西亞特色的佳餚，真是讓後學大開眼界、大飽口福，原來素食可以這麼好吃及多樣化，這使正在學習吃素的我們，能夠更有動力及勇氣去茹素了。

時間過得好快，一轉眼又到了班期的最後一天。當唱著畢班歌的時候，後學心中已起小小的漣漪。行過了畢班禮及享用完圓滿宴後，也意味著此次的班期正式結束了。有些趣事，最終只能成為我們的追憶。

班期結束，法喜充滿

雖然心中有無限的難捨之情，但這短短四天的學修之旅，卻是滿載而歸、法喜充滿的。

希望我們這班小後學不要辜負了前人的苦心，臺灣點傳師、講師及前輩們的栽培，我們一定要把學到的東西帶回家好好複習、實踐出來，以提升自己的德性，使自性恢復光明。總之，能夠參與佛堂的班期，後學真的很感恩，希望明年還要與大家再相會！

前人九十華誕 照片集錦

◎攝影／羅彥明

重德道學院
第廿一屆學員人才班（第三期第一年）面授課程 照片集錦

◎攝影／香港中心

豐盛之旅
——馬來西亞「靈靜性圓」青少年培訓班參班心得

◎楊懿慈

承蒙天恩師德，前人與各位點傳師慈悲提攜，讓後學有機會從台灣跨國至馬來西亞參班。參班，是超越自我的第一步，除了和青年同修吃喝玩樂外，最重要的是聆聽各位點師及講師慈悲，了解人生的真諦，體悟道真、理真、天命真。法會啓發我們的本性良心，藉由一次又一次的法會，明瞭對人的真理、道的真理，修己渡人。

首先，第一堂課『發菩提心』，啓發青年學子，要有一顆如父母的慈悲心，自然而然由內心深處廣愛世人，生發上求佛道，下化衆生之大心，猶如大慈大悲、救苦救難的南海古佛。恢復我們本來的清淨心，為善天下。

引導我們生發普提心後，緊接著是第二堂課『寧靜能致遠』。科技發達的時代，資訊快速流通，躁動我們的心，故定靜就成了我們必修課題。「靜」非「身」處環境的安靜，而是置「心」一處的寧靜，講師用淺白的影片，傳達我們在喧鬧中依然能保持平靜的本心，才是真功夫。心定靜，則自安，則思慮，悟得生命之方向，慢慢我們會棄絕許多誘惑，任重而道遠。

認清人生的真諦—第三堂課『深信無礙的道』教導我們，信是學修悟道的起始點，尊崇景仰，道的存在，至大公平，如實修道，自身行為依循於道，老老實實，吃飯的時候吃飯，睡覺的時候睡覺，真誠勇敢面對自我，自修下功夫，至誠面對修道人生，明白了解而相信，穩定心性而正信，學習大學中「定、靜、安、慮、得」的正信功夫，信奉三不離：不離佛堂、不離經典、不離善知識，自然信、受、奉、行，認理實修，穩固道念，深信無礙。

第四堂課『修無念行』簡單來說，就是無念修行，修能成佛的行為，沒有妄念，立身行善。講師引用泰國影片，一位行善者，無心幫忙小攤販推車，將自己微薄的部分薪水，提供給行乞的母女，他沒有因此獲得聲望或名利，卻像呼吸很自然的執行，融入生活中，這就是無念修行。

第一天四堂課程，就在各組代表上台分享心得後，圓滿落幕。晚間進行小組認識，馬來西亞的學員和台灣的同修，雖屬兩個不同國家，卻很快融為一家，後學從中體悟，我們都是老冲的孩子，我們都是一家人，猶如大道殊勝，宇宙一理通。

第二天『無缺』課程展開序曲，無所欠缺展現完美德行。講師開頭問所有學員們，有什麼東西是在聖不增，在凡不減? 後學直覺是德性，講師解答 實際是我們的自性(佛性)，我們都是未悟的佛，來到人間被花花世界迷昧，有了慾望、煩惱、執著等，漸漸染上塵埃，講師用活動方式，讓學員們自己寫下自己的煩惱，組內互相交換意見，例如：轉化心念、反觀自省，循序漸進去除不圓滿處，漸修恢復我們的自性。

從日常生活中，即可學習去除惡習，養成好習慣，緊接著『生活禮儀』課程，教導我們克己復禮，食、衣、住、行皆可落實生活禮儀。不以規矩不能成方圓，家有家規，國有國規，我們欲行大道，除了獲得明師一指，洞悉其明路，當以佛規為重。顯大道之莊嚴，我們日常禮節儀態莊嚴，更須遵行十五條佛規，後學對於此行馬來西亞，最深刻的就是每個人應素位而行，處在自己的崗位上踏踏實實執行，循規蹈矩，莊嚴了整個法會。

文學藝術(詩歌、小說等)、視覺藝術(繪畫、雕塑等)、造型藝術(雕塑、造型等)、表演藝術(戲劇、舞蹈、音樂等)，不管是何種藝術，都是表達我們內心強烈的情感與思想，而人人從嬰兒時期開始學走路到學說話，說話(或手語表達)藝術是每個人一輩子都在學習成長的課題。『學說話 學聽話』講師傳達我們最重要的是以「心」、「菩提心」感受對方的情感，不管是與自我的對話、與親人的對話、與友人對話、與前輩對話，甚至是和衆生對話，以心印心之對話。講師取用短片中，後學印象最深刻的，莫過於《小龍囡 CODA》 香港首齣聾人子女電影，講述聾人父親和女孩的故事，女孩來在聽得見的世界和父親聽不見的世界，成長過程中有過衝突、怨懟，但是女孩最終用心去感受到聾人父親的苦楚，慢慢的也讓女孩想為全世界聽障人士發聲，透過電影讓更多人聽見聾人的心聲。這就是感受對方的情感，以心印心。進而從學說話 學聽話當中，

我們漸進式的會展現出我們原有的慈悲心、喜捨心、歡顏心、包容心、放下心、最終學習仙佛們，渡化天下衆生的渡化心。

最後一堂課，活動教育中，講師引用了疊疊樂等不同遊戲方式，每一關卡用不同的方式讓我們體悟團結的重要性。一團纏繞的白線，心定、心靜，才能使線不打結，還原為一條直白線，如心浮氣躁、心有所思，線只會纏繞得更緊，甚至打成死結。活動教育中，獨立作業的就是解白線這一關，卻是學員們認為最好玩的一關，因為最有挑戰性，可見得學習去除自己的脾氣、毛病、貪、嗔、癡等，是我們修道人最難也是最需要學習的課題，把自己的心修好、守好，才能提升自我的心性德行。

後學何其幸運，能夠參與馬來西亞「靈靜性圓」青少年培訓班，短短相聚，即使課程結束要分離，各自學修講辦行，相信我們都是彌勒眷屬，一同自覺覺他，靈活善用、靜守於玄、性命雙修、圓陀無缺，發揚道的殊勝，並將所有的兄弟姊妹帶上法船。最後，後學會謹記在馬來西亞學習的課程與相關細節，讓後學在未來的修道路途上努力不懈，並再次感謝前人、點師、講師、同修們，給予後學參與、學習的機會，相信我們可以廣渡有緣人，世界大同不遠矣！

小品

無聲的背後

◎陳基安

無聲的背後，包含著溫暖與尊重，這是一個來自德國友人切身感受的故事。

話說在一個冬日的黃昏，我如往常一樣的加入候車隊伍，等待回家的公車。候車者五、六人，很有秩序而安靜。這時有一人牽著一條狗，從遠處走來，在暮色下尤為醒目。

越走越近，只見年輕男子高大魁梧，腰桿挺直，緊貼著他的德國導盲犬，配有專業的拉杆—這是導盲犬的標準裝備。哦！是一位盲人，那男人一步一步走向車站，就在候車隊伍不遠處停了下來。

沒有人招呼那盲男子，我也正猶豫著是否上前帶領他過來，卻不知候車隊伍中為首的中年男子，迅速收起手中正在閱讀的書籍，已經大步走到盲男子的身後，其他候車的人也陸續緊隨其後，沒有一絲騷動，在我身旁一位紅色短髮的女郎，瞥了一眼導盲犬，想必是怕煙味影響到牠的嗅覺，稍作遲疑便捏滅了剛點燃的煙，跟了過去，一個新的候車隊伍，在一人一狗的身後排開。陌生的人們在無聲中達成了默契，令我驚訝！

沉默依舊，直到公車的到來。「您稍等一下，我就來……」司機剛要離開駕駛座準備攙扶盲男子上車，被他禮貌地回絕了。「謝謝不用」。盲男子執意在導盲犬的引領下，自行上車；正值下班尖峰，車上已滿是乘客，然而，自從那盲男子上車後，人們迅速向後面集中，在那原本狹窄的車廂裏，為他騰出一小塊空間；緊挨著司機身後，坐著一位六、七歲的小男孩，站在旁邊的媽媽，猛地拉起小男孩，讓出座位。雖然媽媽舉動突然，但乖巧的小

男孩沒有流露一絲不悅。導盲犬抬頭看一眼，便將主人引領到空座上；然後靜靜地趴在一旁，這些過程，盲男子全然不知。

「您好！要去那裏？」「您好！我要去莫爾大街。」「好的，陛下！」司機詼諧的回答，惹得車內一陣歡笑。汽車載著歡樂的人們繼續前行。

車上，人們都在默默地打量著憨態可掬的導盲犬：即使在急轉彎的時候，也搖頭晃腦地努力保持直視前方的姿態，神情專注。與平時對待寵物狗的情況不同，沒有人試圖靠近去撫摸牠，或是用手機拍照；我旁邊那位原先讓座的小男孩，慢慢舉起手中啃了一半的麵包，想上前去餵牠，被媽媽及時制止並悄聲耳語：「牠在工作，有自己的職責，不要打擾牠。」聽到工作一詞，小男孩立刻縮手退了回來。

小城不大，盲男子很快到站了，與司機簡短道別後，與導盲犬一起下了車。

公車內沉默依舊，而此時的我，在沉默中體會到「無聲的關懷與尊重」。窗外寒風陣陣，心裏卻暖意融融。

健康二三事

◎編輯組

保護牙齒

13件牙醫師不做的事

資料來源：美國「預防」雜誌

1. 把牙齒當成咀嚼以外的工具。
2. 牙刷隨便放。
3. 吃太多高糖食物。
4. 嘴巴長時間含著糖果。
5. 喝紅酒後不漱口。
6. 用力刷牙。
7. 睡前不刷牙。
8. 沒有定期洗牙以及檢查牙齒。
9. 使用漱口水後不漱口。
10. 不吃口香糖。
11. 拒絕自來水。
12. 愛咀嚼硬物。
13. 愛咬冰塊。

小品

百文一見（028）

覓道參禪

◎美國　茶水

一、父子騎驢

(1)父子牽驢

父子牽驢入市，徐徐而行，人皆笑之，不懂騎驢。

(2)父子同騎

父子對望，同時跳上驢背，身手敏捷，果是家傳高手之風範。忽聞有人嘆曰：「父子何其殘忍，同騎一驢，虐畜之行為也。」

(3)父騎子行

子乃對父言：父尊子卑，父應騎驢。乃下驢。行不久，又聞嘆曰：「父不慈！自顧騎驢，何堪幼子行路？」

(4)父行子騎

父乃跳下驢背，捧子騎之。行不久，又聞曰：「子何其不孝，忍父之殘軀不顧而自騎驢乎？」至此，父子皆茫然若失，子從驢背跳下，放驢任其自去，父子入山修行。

五百年後，騎驢鎮有詩云：「父子騎驢學問大，看破人情証無生。」

一千年後，有驢出現天空中，笑看人間夢一回，遙望若似張果老的毛驢，許是一人得道，驢馬升天矣。應驗人心多變，不如人意八九，騎驢覓道有成，靜觀紅塵一夢。

二、龜兔賽跑

(1)賽跑上集

北方有山，山腰住一老龜，壽有千歲，相傳乃玄武十二代孫。一日，風和日麗，老龜望山徐徐而上，忽聞有聲「老龜爬山乎？」見一白毛小兔從左旁出，意氣風發，

交談之下，乃展開一次傳誦後世的龜兔賽跑，許是以跑會友或是以跑為賭，雙方皆默然不語。

賽果依劇情發展，小兔中途午睡，導致老龜勝出。賽後雙方皆疲，各自休息，老龜氣息綿長，小兔整夜不寧。

(2)賽跑下集

休息一日，小兔痛定思痛，再約老龜。吉時開跑，小兔出步如箭，衝下山去；老龜微笑，頭尾四肢一縮，滾下山去。老龜再勝，小兔心服，老少咸宜，真動物也。

小兔請教致勝之道，老龜曰：「我族仙緣甚深，得道祖傳道法一卷，得佛祖傳避災之法。昔日我祖遇一野干（水狗），危在旦夕，佛祖教以六肢縮體之法，野干久攻不下而去。道祖傳法，曰：『一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。』我族修身，以防守堅固為慈；我族煉氣，以少吃養生為儉；至於不敢為天下先，我族有一歌謠，請君聽之：近來學得烏龜法，得縮頭時且縮頭。我祖曾言：萬年之後，明師出世，當傳法旨『少管閒事守心玄』，以證歌謠不虛。」

三、後話

父子騎驢覓道，龜兔賽跑參禪；幸遇末後一著，明師一指守玄。故事二則，聊表寸心，言詞不達，請多包容。

健康二三事

◎編輯組

骨質疏鬆症之保養方式與運動

保養方式

1. 多做載重、荷重運動。
2. 攝取適量鈣及維他命D。
3. 避免過度節食。
4. 避免鈉、磷、蛋白質、咖啡因過量。
5. 避免荷爾蒙不足。
6. 避免會抑制骨鈣吸收的藥物。
7. 飲酒不過量。
8. 不抽菸。
9. 多運動以增加柔軟度及肌肉力量。
10. 保持正確姿勢，改善身體平衡度。

建議運動

做負重運動，如登山、健走、跑跳等。

小品

靈靜性圓

◎香港　尹國偉

今天是公衆假期亦是所屬佛堂法會五天班期的最後一天，「靈靜性圓」班今晚將結班了。此次法會與過往的法會大致相同，不同的就是早上收到劉國常點傳師慈悲傳來多份來自不同佛堂「靈靜性圓」班期訓文，並於短訊中說道：「假期日送些訓文參考」。短訊醒眼，訓文醒心，喚醒怠惰的夢中人，為平淡的假期更添上法喜，內心無限喜悅。

恩師與諸位仙佛菩薩深入淺出，以「圓」為主旨開示我們從個人德性的圓滿；到群體社會與道場的圓滿；及整個娑婆世界的圓滿；至覺遍十方，一體同觀的究竟圓滿，為我們開闢了一條因圓果滿的成佛之路，引領我們踏足如來因地；進入如來藏中，入於三昧（正定），安住如來平等法性之會。

2013年「圓我融群」班：教導我們犧牲、奉獻、包容、了解；

2014年「智圓德方」班：義以方外謙尊光，平直方圓合中常；

2015年「揚善圓道」班：揚長補短意相投，光明大道德同籌；

2016年「靈靜性圓」班：找回本來清淨圓，覺行圓滿證佛仙。

一篇來自俄亥俄三德佛堂的訓文，道濟天尊慈悲：

三界唯心所造　靈心運用巧巧
修德用功志高　靜默善行好好
三昧佛心玄妙　性定如日皛皛
照亮法堂紫耀　圓滿似月皎皎

三界唯心所造，六道衆生於三界中輪迴不斷，皆因過去世中所作種種心念，受報於現世中成為色身與命運，其依存的環境，欲界、色界、無色界也是由衆生的心念所造成。即是說天堂、地獄、宇宙、人間、與及身心所受或所遭遇都是由我們的心念所造成。

心者乃總相也，第八阿賴耶識是染是淨之樞紐，當運用靈明道心去修德，去用功，去立志，自顯本心之清淨，於靜默之間好好行善。

靈靜（參考《圓覺經》），因為心能清淨，見塵亦隨之而清淨，因見清淨，眼根自然清淨，因根之清淨，眼識亦隨之而清淨，因識清淨，聞塵亦隨之而清淨，因聞清淨，耳根自然清淨，因根清淨，耳識亦隨之而清淨，因識清淨，覺塵自然清淨，乃至鼻舌身意之清淨亦復如是。六根六識清淨，六塵亦隨之而清淨，因六塵清淨，四大地水火風合成之假體亦隨之而清淨，因四大清淨，十二處、十八界、二十五有亦隨之而清淨。因以上的清淨、十力、四無礙智、佛十八不共法、三十七助道品亦隨之而清淨，乃至八萬四千陀羅尼門（圓覺）之清淨。因一切實相圓覺本性清淨，自身自然清淨，一身清淨，多身者一切衆生同一清淨。推而廣之，一世界清淨，多世界清淨，因多世界清淨，乃至盡於虛空，圓裹三世，一切平等，清淨不動。以上所言由根、識、塵，一身的小我至多世界、虛空、三世的大我；借假我頓入真如實相的清淨。當中包含無量無邊的心，衆生心、菩薩心、佛心。

性圓，宇宙萬事萬物都經歷緣聚緣散而不自主，身借四大假合而成，心假六塵緣影而生，本是緣起性空，非實有體。如來本起清淨，恩師教授我們靈靜性圓，當於大乘中發清淨心，當明本心與佛同，三昧佛心，如來之心，覺悟之心，以其正定，離諸邪亂，無起無滅，無有知見，以其虛空性，常而不動，究竟圓滿，如日之晶晶，月之皎皎，照亮法堂，遍徹十方。三修三照行至真，天人合一真心存；直指心性圓滿之處所，究竟涅槃之旨趣—靈靜性圓：巧巧若拙少爭紛，好好若屈直心存，晶晶顯明真如淨，皎皎發亮慧眼根，行乎中庸以至一體同觀。

孔門心法萬里通　擇善固執時守中
天下正道至中和　順天應人秉大公
天下定理至庸平　理事無礙處處融
依義依法不依人　不偏不易至中庸

孔門心法萬里通行，人生於世，不論我們身處何方，來自何地，何階層，何種膚色，要成就任何事情，當要出於一片誠心，不誠無物，這是千古成道者必由之路。對於修行路上，要有成果亦不例外。誠者天之道，聖人也，以其誠與天合，其言可為天下

則，其行可為天下法，不勉而中，不思而得，從容中道。誠之者人之道，凡夫也，擇善而固執之，當是正確合理的就要堅定不移，而天下間最正確合理的事莫過於中，因此我們當要守住這個中。

《中庸》：「喜怒哀樂之未發謂之中，發而皆中節謂之和，中也者天下之大本也，和也者天下之達道也，致中和天下位焉萬物育焉。」

中是甚麼？是喜怒哀樂之情未發之時，即根未觸於塵而識未動之際，靈靜本性之謂也。中也者天下之大本也，三界唯心所造，天下不出於三界，故中之大本者心也。建中立極，就是發菩提心回復心性的圓滿。和也者天下之達道也，和者以其靈明本性順天應物，大公無私，理事無礙，處處圓融。依義依法，不依私情，直心應事不偏不易，萬物各安其所，各遂其生。天地萬物本吾一體，吾心正，天下之心自正。

聖者凡修勝三修　眞金火煉大器用
常修眞心不變遷　本來常住無滅生
樂修道心度苦厄　安隱寂滅無忡忡
我修無心自在身　五陰不染得輕鬆
事去靜心來即應　礙眼事物不計胸
避重就輕失忠信　學修宗旨參明懂
法無二法一理通　四念處修深觀容
容德乃大一心意　念茲在茲參玄同

聖者，一位已證入正理，擁有無漏智慧的人，他入世而修猶勝三修。三修分勝劣兩種：無常修，知法身常住而執於一切有為法之無常；非樂修，知有涅槃寂靜之樂而執於諸法之苦；無我修，知自在之真樂而執於五蘊之空，以上三修名為聲聞人之劣三修。常修，知常住不滅而破無常之執；樂修，知涅槃寂滅之樂而破人苦執；我修，知真我自在而破人之無我執，以上三修名為菩薩之勝三修。能成大器者如真金必須要經得起火煉，看破勝劣，常修真心，樂修道心，我修無心。人的真心，求則得之，舍則失之，本來常住無滅生；人心惟危，道心惟微，道心居於人不知而已自知的心地之上，安隱寂滅無忡忡；諸法無我，清靜法身本來自在，無有人我愛憎之心，五陰不染得輕鬆自在。

今日世界礙眼的事物無奇不有，國家選領導不是選賢與能，是以能發掘出最多黑材料的人居之；修行清靜地竟然可以當做商業買賣，公然地挖角，千方百計把別個教門的主持、同修招攬過來，甚至進行吞併活動，以非法行政手段更換目標教門負責人員，索性直接收納其他教門於其門下，集團式管理；搗亂、出位、挑釁、暴力好像已經成為達到個人所謂理想的途徑。事來則應，事去則靜，礙眼事物雖然我們不計較，但不等於要避重就輕而失去修持應有的忠信，外圓內方，學修的宗旨必須要參透明白懂得，正人心，辟邪說是修持中不可動搖的基石。

殊途同歸，法無二法，當要自我深入內觀。其一觀身不淨，因為肉身內外都是污穢；其二觀受是苦，苦與樂之感都是根源於受，不受何來樂或苦；其三觀心無常，心識念念生滅無有常住；其四觀法無我，法沒有自在自主之性，諸法所生，唯心所現，

心生法生，心滅法滅。容德乃大一心意，念玆在玆參玄同。《道德經》：「知者不言，言者不知，塞其兌，閉其門，挫其銳，解其紛，和其光，同其塵，是謂玄同。」大智慧者不多說話，因為道不在口說，只在心行，順道之自然，塞住私欲的出入口，關閉心神外馳的門戶，不露鋒芒，化解人際之間糾紛，與衆人分享其光明，亦與之同處黑暗，這是容德之大者，無親疏，無利害，無貴賤，潛行道德同化世人，同化世界與道混同為一。

佛法猶如日光芒　三照無邊妙無窮
日光首照高山嶺　成道證果人敬崇
次照幽谷於鹿苑　講經說法廣度眾
再照平地涅槃云　大乘漸入根機中
分別對待莫栽種　當明本心與佛同
分辨眞假莫著相　當明六如似虛空
妙用運行一心存　善巧方便助道宏
心中日月光灼灼　一體同觀培聖功

佛所說的教化有如日的光芒，三照無邊妙無窮，首照山嶺，次照幽谷，再照平地。「譬如日出於閻浮提，先照須彌山等諸大山王，次照黑山，次照高原，然後普照一切大地」，日並沒有私念，我先照那裡，之後再照這裡，只不過是山有高有低，而日照有先有後而已。如來智慧也是如日一樣，佛法之普照一切是沒有分別的，只是隨著衆生根性嗜欲不同，種種智慧心性光明不同而分時說法。

「五時設教應根機」，如來佛說法四十九年間可分開五個時期：華嚴時，三七日中說華嚴經；鹿苑時，十二年中於鹿野苑說阿含經；方等時，八年說維摩勝鬘，廣談藏通別圓四教；二十二年說諸部般若經；法華涅槃時，七年說法華經，一日一夜說涅槃經。

我們當以佛陀為榜樣。日光首照高山嶺，成道證果人敬崇。得授明師一指點，有如日光照徹高山嶺上，日正中天，大放光明。一指能明千經典，一指能超三界外，三界萬法於求道後盡在我們掌握之中，因為千經萬典不離說此一指處之本心，本立道生，從根本上立定了基礎，道理就源源而來，明理自能盡性，自能成道證果。次照幽谷於鹿苑，講經說法廣度衆，苦海中還有很多未得聞法，未明佛法的衆生，我們必須要不斷講經說法去廣度有緣。再照平地涅槃云，大乘漸入根機中，當人人得道同上法舟時，有如日照平地，一片祥和，一起談論涅槃寂靜，個個漸入大乘，根性時機皆成熟。當明本心與佛心相同，就不應再生發人我分別對待等相；當明一切有為法本是虛空，如夢、幻、泡、影，如露亦如電。真者自性清淨之心，如如不動，遵理而行，莫著假相，莫被塵染。

妙用運行一心存，善巧方便助道宏，靈靜性圓，靈靜之中只存一心，就是助道宏法的心。心中日月光灼灼，性圓如日月般光灼灼，如來佛性圓滿，明覺性中佛有五眼，肉眼見一切色，天眼見一切衆生心，慧眼見一切衆生諸根境界，法眼見一切法如實相，佛眼見如來十力（一知是處非處如實力，二知三世報業力，三知諸禪解脫三昧力，四知衆生諸根上下力，五知衆生種種欲力，六知世間種種性力，七知一切道至力，八得夙命

智力，九得天眼能觀一切力，十得漏盡智力）。盡見諸恆河所有沙數佛世界，以及一切有情衆生所依的國土。國土中所有衆生，若干種心，如來悉知，皆非圓覺妙心，故過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。一體同觀培聖功，諸佛圓通，無有增減，流入六道，處處皆圓，萬類之中，個個是佛。

靈靜一性圓通一切性，首從中和之道，行乎中庸，不偏不易，實相清淨，自身清淨，以成就個人層面的圓；次從和光同塵，念茲在茲地參透玄同之道，一身清淨，多身清靜，以成就群體層面的圓；再從佛的角度，一體同觀，一世界清淨，多世界清淨，乃至盡於虛空，圓裹三世，一切平等，清淨不動，以成就恆河沙數，無量無邊世界的圓。

此次法會班期亦圓滿了，衷心感謝天恩師德，前人慈悲，各位點傳師、前輩們的苦心成全！一年將盡，祝願各位同修—靈靜性圓。

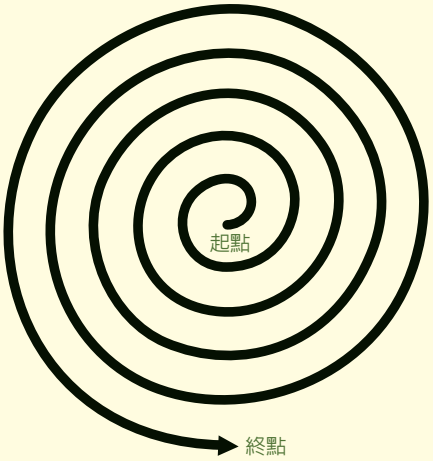
健康二三事

◎編輯組

每日的護眼鍛鍊

資料來源：《每天一頁，看圖鍛鍊好眼力》

■螺旋訓練

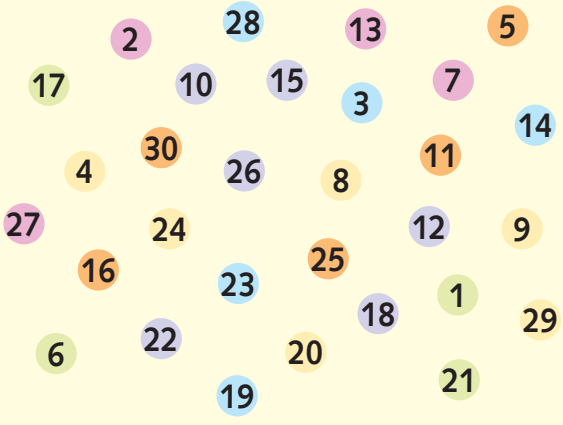


作法：

1. 臉部不動，只移動視線，從起點開始走到終點。
2. 抵達終點後再折返，回到起點處。

●雙眼確實追著線走，迅速往返。

■尋找數字



作法：

1. 臉部不動，只移動視線，依照順序，以手指點擊1至30的數字。

●請在60秒內完成。

小品

心靈SPA

◎編輯組整理

● 師云：放下身段去關懷別人。
　　放下我執去接受別人。
　　放下利益去幫助別人。
　　放下偏見去包容別人。
　　放下對待去圓融別人。

● 不動心，可以達仙佛的境界；
　不動氣，可以達聖賢的領域。

● 師云：時時存三心：感恩心、包容心、法喜心。
　　時時知三好：修道好、福報好、辦道好。

● 心保至誠必無僞，心思澄靜必無擾，
　心生法喜必無怨，心任上天必無虧。

● 生而不惑，心智也；生而不憂，心仁也。
　死而不愧，心安也；死而不怨，心樂也。
　苦而不貪，心足也；苦而不恨，心寬也。
　樂而不淫，心正也；樂而不亂，心禮也。

● 人生～因爲在乎，所以痛苦。
　　因爲懷疑，所以傷害。
　　因爲看輕，所以快樂。
　　因爲看淡，所以幸福。

● 人生如路～越計較，越狹窄；
　　越寬容，越寬闊。

● 得意時，要看淡；失意時，要看開。
　只有放得下，才能拿得起！

- 作惡之可怕，不在被人發現，
  而在於自己知道；
  行善之可嘉，不在別人誇讚，
  而在於自己安祥。

- 積德雖無人見，行善自有天知。

- 有智慧才能分辨善惡邪正；
  有謙虛才能建立美滿人生。

如何廣結善緣

- 你們希不希望成為最有人緣、最受歡迎的人呢？只要你天天開心，天天都很快樂，每天很快樂的去修道、辦道，去幫助別人、渡人，去接引有緣人來佛堂，而且不只接引他們到佛堂，還要接引他們回到天堂為止。這個事情是快樂的，幫助別人，別人就快樂，別人一定會歡迎你！

- 每人都是處在團體之中，假若不跟其他人合作，將會很難有所成就。尤其是修道、辦道，要把每個人的心團結起來，才能夠創一番大事業。要團結這顆心，就得要去除我見，若太執著個人，將很難融入道場。不僅在道場中，在社會上也是一樣，沒有一個人是不需要別人的幫忙，哪天你也需要別人伸出援手來幫助你。慈悲心沒有任何侷限，只要發自內心去幫助別人，當下就是菩薩，就是仙佛。

- 修道人心中不可存有「後悔」兩個字，因為能夠挽回的不需要後悔，不能夠挽回的，後悔也沒有用。那要如何才能做到不後悔呢？要把握當下！珍惜每一段緣，這正是所謂的「惜緣」。盼望徒兒們不只要惜緣，更要圓一切之緣，力求圓滿，力求圓融，常將「圓緣」兩字埋在心中，以實際行動來實踐。要知道，「圓緣」乃是去除遺憾的最佳良藥喔！

- 不可一味的抱怨環境不好，人總是要多多成就自己，過了這一關就是你的。所謂的抱怨、不如意，都是跟人有關係。要了解人與人之間，都是因為自己先跟人家有摩擦，才會產生問題。自己對自己沒有信心，不能肯定自己，反而輕視自己，才認為別人也會輕視你。所以，修道就是要修這份心，要修一份寬廣的心。所謂君子要有容人之量，而不是受人所容納，才需要培養「恭、寬、信、敏、惠」的德性。

- 當你們有不好的念頭時，希望自己能夠善導其心，轉個念頭就變成善了。跟人家起了爭執，就要轉念頭想說，也許你們是朋友，他才會這樣說你，是要讓你有改進的機會。因此，即使是人家故意找麻煩，你也不用氣餒，那是在了自己過去欠人家的。所以，善惡都在一念之間。

- 容人之過非順人之非；忍人之辱非怕人之勢；告人之失非揭人之疤；引人之惡非助人為凶；幫人之忙非養人怠惰；要人放下非叫人放棄。

- 與樂為「慈」，拔苦為「悲」，你們願不願意做這兩種義工呀？可是要做義工之前，你本身要先做好，你自己真正快樂，才能帶給別人快樂；懂得體會別人的苦，

才能解決人家的苦。所以，凡事先要求自我，再去看別人；先看看自己修得怎麼樣，再去看看別人修得好不好。所以，有對待、有分別的人，通常都是自己心裡面起了對待分別，而對待分別就是讓自己痛苦的淵源。

- 人跟人相處，常會懷著猜測之心，會互相製造敵意；常常是我不了解你，你不了解我，就這麼猜忌起來，然後彼此就有了成見，就有更多的代溝。人跟人之間代溝越多，社會就越不和諧。你們老師講過要培緣，要把你們身邊每一個緣份化成助力，運用自己的能力去做，不要妄自菲薄。每個人都有自己的潛力，要發揮潛力去做，不管好與壞，只要你盡力了，上天總會給你們好的結果。

幸福是什麼？

1. 幸福就是歡喜心，感謝心

我們道在平常之中，不要想著很遠很玄的，希望幸福從家庭做起。

2. 屏除惡言論，離諸對待

為什麼一定要去跟人家比？跟人家比，有了高低之心，內心就不平衡。

3. 站在自己的崗位上盡責

不要被外境所誘惑。外來的這一些都是來考我們、來破壞我們的幸福。

4. 幸福就是包容意見跟你不同的人

意見跟我不同，不代表絕對的對與錯。「我現在很煩惱」，那是一種觀念，一種主觀的煩惱而已。

5. 幸福是不要去改變對方

千萬不要讓今日的無知，造成明日的後悔；不要讓一剎那……

6. 幸福的第二把鑰匙就是認命

對於不能改變的事實，先天性帶來的，沒法挽回的……，道就在凡間火宅之中去造就。

7. 不與眾生結惡緣

對於失意的人，你要用柔軟語、愛語，去鼓勵他，要用一種讚美，盡量去讚美人家。

8. 幸福是佔有慾不要太強

不要認為什麼事情都非你不可。你有你的才華，別人有別人的才華。

你不要去揭過去的瘡疤，所以現在最重要，把握現在。

9. 幸福就是有感覺之美

感覺你現在所得到的一切都是美好的。要常、樂、我、淨，保持快樂的心。

10. 改脾氣

所有的紛爭，都是從脾氣而來的。小孩子從小就讓他來學習聽道，讓他存這種健全的觀念，人格先把他健全，不要太溺寵。

了解「幸福之道」，趕快好好改變自己，創造幸福。

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！

幸運來自善良與努力

某知名企業登報應徵會計人員，廣告才登了二天，應徵的履歷表就如雪片般的飛來。公司經過初步篩選，總計發出了三十封面試的通知書函。

結果，經過面試而被錄用的女孩，才貌普通，表面上看起來，實在找不出有什麼特別過人之處，能擊敗其他二十九位對手，實在令人大感意外。公司中的幹部人員，都說她一定是被幸運之神給眷顧了，若是根據往例判斷，憑她的條件，根本不可能被錄用。

幸運的她在公司任職二年後，總經理的專任秘書突然發生車禍，嚴重的傷勢在短期內無法復元，而工作必須立刻有人接手，但總經理的執拗脾氣和工作習慣，可不是隨便哪個人就能適應的，所以，欲爭取的人雖然多，卻是誰也沒有把握。沒想到，人事令發佈，雀屏中選的又是她，幸運的說法再次傳遍公司上下，真是羨煞了眾人。

但幸運的事，還不僅止於此；由於公司與許多外國廠商進行策略連盟，經常會和外國公司的高級主管接觸，這其中有一名是華僑，中文講得很流利，他每次來台灣時最喜歡作的消遣，就是下西洋棋，剛巧公司中只有她會下西洋棋，於是，二人在棋海中漸漸滋生情愫，最後締結良緣，寫下了一則現代灰姑娘的故事。

盛大的婚禮上，終於有人按捺不住的問她說：「ㄟ！能不能請妳稍為透露一下，妳怎麼能夠如此的幸運？」

她緩緩地放下酒杯，用一個香吻取得新郎准她暫時離席的同意，然後將那些想知道答案的人帶到酒店的游泳池旁對她們說：「當初，要去公司應徵的那一天，我沒有睡過頭，我在公司的人員還沒有開始上班前就去公司門口等待了。我不知道公司擔任面試的主管是誰，但我想，我可以在面試之前和陸續到公司上班的所有員工們打聲親切的招呼，而這裡面一定也有主管人員在內，這樣，我便能讓他們建立起對我的好印象。當然，我問候的對象，也包含了妳們在內，也許妳們不記得了，或當時根本不在乎，因為，妳們對別人從來就不曾用心過。」

大家沉默了一會兒，並試著用力回想當時的情景：「啊！是有這麼回事！不過，妳故意這麼做，不見得保證就會被錄取啊？我們覺得，還是幸運的成份多？」她嘴角微揚，輕哼了一聲，回答說：「我接到面試通知後，距離正式面試還有三天，我猜想，其他人大概只會抱持著等待的心情，但我卻利用這段時間，去查閱公司的資料，包括成立背景、經營團隊、產品走向、財務狀況、市場佈局以及歷史新聞等等，並作充份的了解，如此一來，當別人還在關心她自己的工作權益時，我已經作好了隨時可以上班的準備，自然能提高我被錄用的機會。

至於，我為什麼能以最淺的資歷去接任秘書的職位，那是因為，我花了很多的心力，去觀察、紀錄公司中每一個重要人物的工作態度和工作流程。我知道前任秘書每天早上會替總經理泡一杯摩卡咖啡，加兩塊糖和一匙鮮奶油；到了下午三點，換成泡薰衣草茶，不加糖，但要放一片薄荷葉，而薰衣草茶包一定要是英國原裝進口的才行。如果總經理情緒不好，遞上一條冰毛巾是絕對不能稍有遲緩的。有幾次前任秘書忽然請假，在那幾天裡，這些事情是誰幫總經理做的，我想我不必再多說了吧！」

聽到這裡，眾人才有點兒恍然大悟：「照這麼說來，妳有可能不是原來就會下西洋棋的，而是臨時填鴨學會的，對不對？」

「妳們終於開竅了。當我老公第一次來台灣的時候，我注意到他閒時總是一個人在下西洋棋，引發了我好奇和學習的興趣。於是，當他第二次來台灣的時候，我已經將西洋棋學得很不錯了。在下過幾次棋之後，我們變成了好朋友，不過，當時的我，實在不敢對他存有任何男女感情的妄想，如果說，這整個過程中有屬於妳們所謂的幸運的部份，大概就是指他對我的愛了。但我也必須說，我的幸運來自於我的努力和我的用心，當我愈努力愈用心，也就愈幸運。」

心得與淺見

人經常會抱怨自己不夠幸運，卻從來不懂得去探討幸運發生的原因。其實，幸運是來自於「一分注定，三分善良和六分的努力。」注定的幸運，起因於前世所積累的福報，強求不得，所以不必妄想。

努力得到的幸運，在其流汗、用心比別人多，付出多自然回報多。善良也能獲致幸運，是真的嗎？有一天早晨，我到便利超商買報紙，結帳的時候，一名小學生排在我前面，我聽見他向店員小姐說：「麵包和紅茶請分開各打一張發票，謝謝！」我在他後面笑著說：「多拿一張發票，難道就比較容易中獎嗎？像我不訂報紙，每天用買的，一個月多三十張發票對獎，但從來連小獎也不曾對中過！」那名小學生轉頭對我說：「不會呀！我每次最少都會對中兩百元，最高紀錄還對中過四萬元！」

我開始對他的幸運感到好奇和羨慕，經由短暫的聊天，他告訴我說：「我媽媽每天早上都會給我二十元買早餐吃，媽媽賺錢很辛苦，而我爸爸很早以前就離開我們了。媽媽說，不吃早餐，頭腦會變笨，可是，我實在很想幫媽媽省錢。後來，我決定每天的早餐都到便利商店買，因為有發票可以拿，要是去一般的早餐店，錢花完了就什麼也沒有了。我想，如果我每個月都能對中獎金的話，不就可以替媽媽省錢了嗎？」 啊！真是一個心地善良的好孩子，想得獎金的出發點完全不是為自己，難怪他會如此幸運了。

終於，我明白了自己的運氣為什麼總是不好，原來是因為這個世界上，唯有善良的人值得庇護。 神奇的是，當我愈希望上天將幸運分送給真正有需要的人時，自己卻開始也中起小獎來了。假若這不是因為善良而招來的幸運，那又會是什麼呢？

學會做個友善的人

小時候我很喜歡做的一件事，就是幫忙媽媽檢查買回來的蛤蜊裡有沒有壞的。 蛤蜊的外殼看起來都差不多，但是如果一不小心讓一個臭掉的蛤蜊混在新鮮蛤蜊中，那整碗湯就都糟蹋了，所以雖是小事一樁，我可一點也不敢掉以輕心，並將此神聖的使命視為莊嚴的儀式，用虔誠又恭敬的心情在做這件事。

檢查的方法是用左手先拿住一個蛤蜊，再用右手撿起其他蛤蜊，一個一個的敲敲看，如果蛤蜊敲出的聲音是結實的，就是新鮮的蛤蜊，如果敲的聲音是虛的，有點沙啞，不管它的口閉得多緊，還是臭的蛤蜊。小孩子耳朵好，很容易就可以辨別出好壞，自從母親教過我之後，我幾乎不曾「誤判」過，也使家人每次在享受鮮美的蛤蜊湯時，都會誇獎這個「蛤蜊鑑定專家」。

所有的蛤蜊都是臭的！

有一天，母親又買回一包蛤蜊，我熟練的拿出一個大碗，開始我的鑑定工作，出乎意料之外的是：居然「所有的」蛤蜊都是壞掉的？

我簡直不敢相信我的耳朵，一個一個再敲過一次，竟然仍然「沒有一個」蛤蜊是好的！那種感覺就很像一位警察到一部公車上去抓扒手，結果發現一車的人都是扒手！

我捧著那一大碗被判刑的蛤蜊去稟告母親，母親很是驚訝：「怎麼會這樣呢？這個賣蛤蜊的從來不會騙我的呀？」

於是母親大人親自動手檢驗，這才發現原來我抓在左手中的那個蛤蜊是壞的！難怪敲起來聲音全部不對勁！

這種「原來如此」的恍然大悟的經驗，往往在孩子心中烙下深刻的溝痕，然後進入記憶的深處，等候生命的唱盤再度轉到那個相似的部位。

都遇到不好的人！

大學畢業後我開始工作，我非常的努力，對自己有些期許，有些要求，但是有一段時間我對周圍的人都看不順眼，在我眼中，「每一個人」都有令我難以忍受的缺點，我很想改造他們，而改造不了時，我又想躲避他們。

我覺得自己很倒楣，很不幸，怎麼「都」遇到不好的人！正當我沉醉於自怨自艾時，心中忽然響起「蛤蜊之歌」，難不成我就是那個壞掉的蛤蜊？

我用自己的高標準去檢驗我周圍的人，看起來我對大家都不滿意，其實我最不滿意的人是我自己！我沒那麼好，別人也沒那麼差！我忘了我震驚於這個內心的自我發現有多久，我其實很難過，原來我沒我裝出來的那麼好，別人也沒我看的那麼差。

我有兩個抉擇的方向：一個是——把自己裝得更好，使得別人看起來更差！另一個選擇則是——開始學著去欣賞別人。因為只有在看到別人的好時，我才會發現自己的好，也才能真正欣賞自己。

這是一段漫長的歷程，一開始甚至要「強迫」自己，很像「視力矯正」。要把不順眼的看、看、看，看到順眼。每當我想放棄時，就想起那個差點害我將整碗新鮮的蛤蜊倒掉的臭蛤蜊。

心得與淺見

敲敲蛤蜊，學會做個友善的人

幾年下來，我也體驗到原來這項能力不僅改善了我的人際關係，對於職場也有不可或缺的重要性。面對形形色色的人，如何去聽出噪音中的樂音，更進一步去判斷他的旋律和節奏？

沒想到吧？這麼一件小小的家事訓練，竟也可以影響如此巨大！

你，如果沒有成為偉人的抱負，至少也可以像我敲敲蛤蜊，學會做個友善的人吧！

記住：我不盡人意，是我無能；

人不盡我意，是我無量。

體會多少，得到多少！

同時在此也分享恩師的「如意偈」：

人有人意　我有我意
合於我意　恐難人意
合於人意　恐難天意
人意我意　恐難天意
合得天意　自然如意

20 Things That You Didn't Know About Alcohol

◎ Big Sam (USA)

1) Joyful holidays are coming, as we approach the end of year when nights fall earlier and earlier. Besides having many celebratory feasts, decorating Christmas trees, and exchanging memorable gifts, many people will choose to celebrate the wonderful holidays, whether it is Thanksgivings, Christmas, New Year, Winter Ceremony, Chinese New Year, etc., by consuming enormous amounts of alcohol during their social gatherings. However, these friendly gatherings are often masked by disrupting interpersonal behaviors, unpredictable responses, and violent interactions between our loved ones, because alcohol exerts serious and negative physiological impacts onto whoever consumes that nasty chemical.

2) Alcohol consumption is a big global business. Global expenditure on alcohol consumption is nearly $1 trillion U.S. dollars per year (i.e. US$1,000,000,000,000) and that is about 1.3% of total global gross domestic products. At the personal level, an average household spends 1% to 2% of total household expenditure on alcohol. It is hard to understand why families spent 2% of their hard-earned money on a harmful chemical which adds no nutritional value.

3) Worldwide alcohol market volume is estimated to reach almost 210 billion liters in 2014. That is roughly equivalent to 8,403,479,289,941 bottles of 16.9 fl-oz beer at 5% alcohol concentration by volume. China, United Kingdom, and United States respectively consumed 6.7, 11.6, and 9.2 liters of pure alcohol consumption per capita per year.

4) Highly developed countries consume more alcohol per capita. A highly developed country is often wealthier. The increased wealth is often driven

by advances in technology and knowledge. Ironically, a better understanding of how our physical world works does not translate into how our biology should live according to the natural laws of the physical world.

5) Despite having more technologies, health care advances, and comprehensive education systems in highly developed countries, the number of alcohol-attributable deaths per 100,000 inhabitants are largely the same, i.e. 30-40 deaths per 100,000 inhabitants, across every continent, except Eastern Europe which is ten times higher. In other words, the highly developed countries fare no better than the less developed countries in this measure. Better technologies and advanced knowledge do not reduce alcohol-attributable deaths by any means.

6) Although it is logical to hypothesize that highly developed or wealthier countries have more purchasing powers to consume more alcohol, it also demonstrates that knowledge, technology, and wealth do not lead to wisdom—the required attribute to make an right, appropriate, and correct decision.

7) Furthermore, according to the World Health Organization's research, people in high income group consumed three times more in alcohol volume than people in low income group. Although the observation is logical as high income group has additional financial resources available to spend on alcohol, this group, which is generally better educated and resourceful, is willing to waste their money to drink more alcohol which is a well-understood toxic chemical harming human health. Yet again, this is another evidence demonstrating that people with facts and education don't always make proper decisions based on knowledge and truth.

8) Despite all these statistics which are publicly available, the consumers of alcohol are not uneducated people. According to a national survey, almost 60 percent of university students aged 18 to 22 drank alcohol in the past month, and almost 2 out of 3 of them engaged in binge drinking during that same timeframe. About 1 in 4 university students report negative academic consequences from drinking, including missing class, falling behind in class, doing poorly on examinations or papers, and receiving lower grades overall.

9) In a national survey of university students, binge drinkers who consumed alcohol at least 3 times per week were roughly 6 times more likely than those who drank but never binged to perform poorly on a test or project as a result of drinking (40% vs. 7%) and 5 times more likely to have missed a class (64% vs. 12%).

10) These university students drink alcohol, arrive late for schools, and hurt their studies. These negative effects likely reduce their overall college

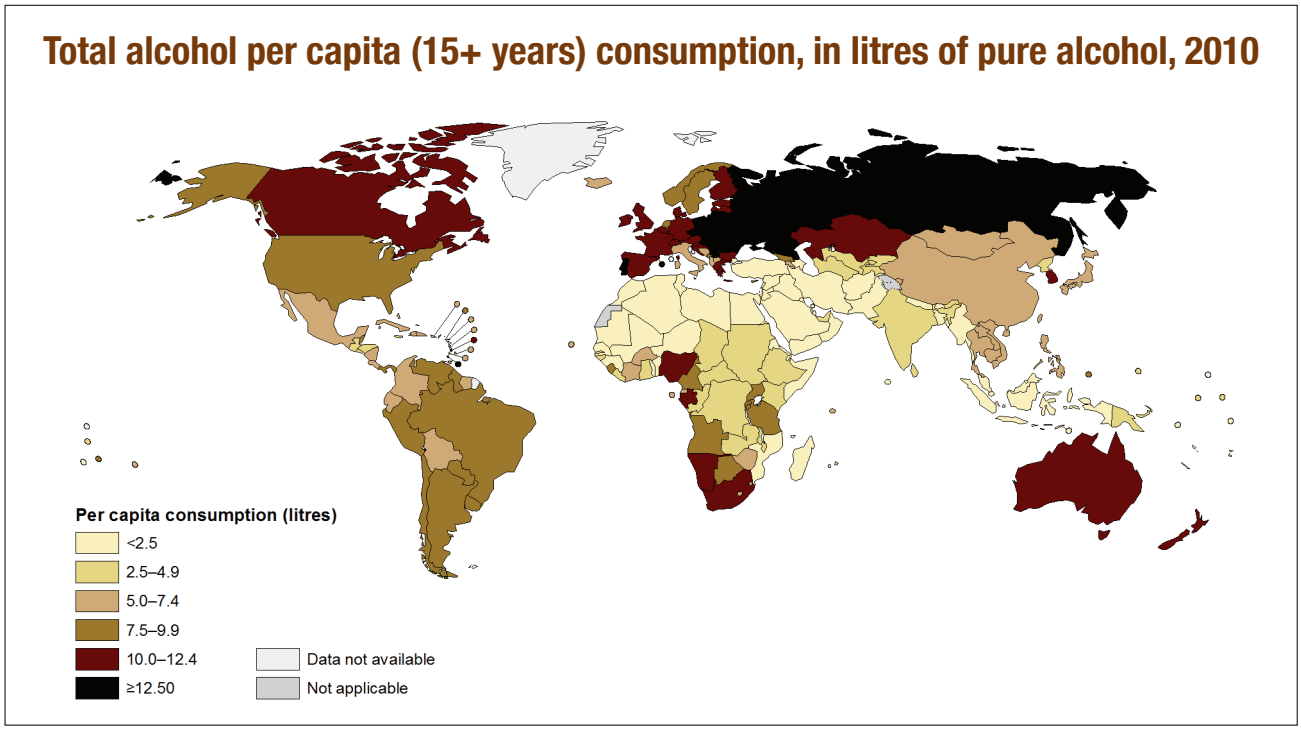
performances and future employability. Thus, the bad habit of drinking alcohol could potentially decrease the future wealth of an university graduate by millions of dollars during his or her lifetime.

11) Alcohol consumption is not just affecting the person who consumes alcohol. Domestic violence is largely caused by alcohol consumption. According to a recent The Journal of the American Medical Association (JAMA) report, 92% of the domestic abuse assailants reported use of alcohol or other drugs on the day of the assault. Alcohol consumption is not a gateway to joy; rather, it is a path leading to destruction onto oneself and onto others.

12) Another study shows that the percentage of batterers who are under the influence of alcohol when they assault their partners ranges from 48% to 87%, with most research indicating a 60 to 70% of alcohol abuse and a 13 to 20% of drug abuse. In other studies, continuous consumption of alcohol often leads to other types of substance abuses such as prescription drugs and illegal drugs.

13) Alcohol damage is not just a biological, personal, familial, or localized trouble. It is also a mobile problem, i.e. it could happen anywhere and anytime. On average, two in three people will be involved in a drunk driving crash in their lifetime. In 2015, 10,265 people died in drunk driving crashes in the United States, or 1 every 51 minutes, and 290,000 people were injured in drunk driving crashes.

14) In 2013, 28.7 million people admitted to driving under the influence of alcohol in the United States. Even after their licenses are suspended, 50



The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any poinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or conceming the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

Data Source: World Health Organization
Map Production: Health Statistics and Information Systems (HSI)
World Health Organization

World Health Organization

©WHO 2014. All rights reserved.

to 75 percent of convicted drunk drivers continue to drive. These are the drivers who don't have valid licenses, likely drink alcohol beyond legal limits, and continue to drive endangering other drivers, pedestrians, their vehicle occupants, and themselves.

15) When alcohol enters our body, the chemical is broken down to acetaldehyde. Acetaldehyde is toxic and has been shown to damage DNA. This is the primary reason why alcohol has negative effects on all components of a person's health. When DNA is damaged, that leads to various kinds of diseases. A person cannot get a cancer cell appearing unless DNA is altered or damaged. When a person drinks, the acetaldehyde is corrupting the DNA of his body and puts him on the path to having cancer.

16) An alcohol-induced blackout is another classic example demonstrating alcohol's destructive harm; the subject is temporarily unable to form new long-term memories while relatively maintaining other skills such as talking or even driving. A recent study showed that alcohol can cause retrograde memory impairment. That is, blackouts due to retrieval impairments as well as those due to deficits in encoding.

17) Human body sees alcohol as a poison. To defend our body against alcohol, as a primal instinctive mechanism, humans have evolved to produce an enzyme called alcohol dehydrogenase. This is an enzyme produced by our stomach to fight off toxins or poisons—in this case alcohol—when they enter into our stomach. In other words, our stomach is naturally and biologically demonstrating that alcohol is just like a poison or toxin. Why would any person consume any toxic substance into our very own body with a known effect of damaging one's DNAs?

18) In 2012, about 3.3 million (3,300,000) deaths overall worldwide were estimated to have been caused by alcohol consumption. This corresponds to nearly 6% of all deaths worldwide, or one in every twenty deaths in the world. The number of deaths attributable to alcohol consumption is significantly higher than the 200,000 deaths per year attributable to wars and conflicts in recent years. Yet news headlines and world leaders focused most of their time and efforts on managing wars and conflicts and not the unhealthy and abusive consumption of alcohol.

19) Furthermore, alcohol consumption attributes to 10% or more of global deaths for these public health issues such as alcohol-use disorders, fetal alcohol syndrome, liver cirrhosis, oral cavity and pharynx cancers, pancreatitis, laryngeal cancer, oesophageal cancer, interpersonal violence, self-harm, poisoning, other unintentional injuries, falls, traffic injuries, drownings, tuberculosis, liver cancer, epilepsy, haemorrhagic stroke, fire, and colorectal cancer. Besides harms inflicted onto the alcohol consumers, these diseases account for tremendous costs and resources burdened onto the public health sectors, communities, and societies.

20) World hunger can be eliminated by reducing alcohol consumption. World Food Programme estimated that some 800 million people in the world do not have enough food to lead a healthy active life—that's about one in nine people on earth. They further estimate that it takes $60 billion to feed all 800 million people a year. If alcohol drinkers can cut back merely 6% of their alcohol consumptions and expenditures per year, then the amount of money saved on these 6% of alcohol consumption can feed every hungry person and can eliminate hunger everywhere in the world.

Our Trust in Faith

◎ Winnie Cheung (U.K.)

The Time of Chaos and Uncertainty

There have been numerous events, both happy and sad, which have affected so many people I know within a short period of time. Such events happen with increasing frequency as we grow older. It is a fact of life that we are born and that we will get old; that we will be upset and we will feel happy; that we will fall ill and will eventually depart from this world. It hits us most hard and painfully, when we experience the inevitable truth of losing the people we love or having witnessed them suffer; or alternatively our feelings of joy and happiness for those celebrating their love for a new-born into this world.

There are too many unpredictable events that have taken place, which have added more uncertainty and chaos to our world. It has become almost the norm that the majority of news stories are shocking, bizarre and unrealistic. We do not know what we should believe in, as we live in a world where dreams become reality and reality appears as a dream.

Self-Doubt vs. Firm Faith

What I believe I should do as a Tao disciple, is to stay calm, to have a clear view, an undistracted mind and a focussed goal, and to carry on believing what we have faith in. It is not easy to be fully determined without doubting our original faith and principles. There are so many unanswered questions we are still searching resolutions to in our deepest mind that we cannot convince ourselves to be fully committed. We hesitate because we are still looking to the perfect answers for all the questions within us. We feel we are facing too many challenging situations and personal difficulties that can prevent us walking in a smooth path as others seemingly do. We think we are the only ones being tested, but we are not. In one way or another, everyone is facing some form of challenge, but it is our own mind-set that can determine how we are to handle each situation and eventually solve any dilemma.

Without doubt it is much harder to be a human being in our modern society practising Tao. I am very grateful to our Teacher whatever the circumstance, for I feel He is still looking after all of us in different ways. When in doubt, he still leads us to find a way out. It might not be a very straightforward path, but I do feel he is always there for us whenever we need guidance and help.

A Reflection of The Cadre Dharma Gathering

◎ Mit (Malaysia)

Annual Teachings from The Holy Teacher

In one of the drives to Tong Shan Temple, about 2.5 hours away from my place, we had a really long conversation with dad. Most of the topics surrounded our work as he is my boss. But one most interesting part was that we agreed in unison that each year, what the Holy Teacher taught us through a 4-character topic became a hint or a guide or even a prediction of the future. This 4-character topic is like a Hadith. If one looks at it, it means nothing too much, yet it brings every truth to life. If one observes it closely, this 4-character topic will mystically reflect each instability in humankind and correspond to how a Utopian world would be from the soul level to the whole world. The topic is later divided into 5 or 6 sub topics to further illustrate its contents in a more objective context.

This year's 4-character topic, 靈靜性圓, is literally translated "The Tranquillity of the Spirit and The Accomplishment of the Soul".(my translation) When I first saw this topic, my heart skipped a beat as I had to pick one of the 5 sub topics to dissect and share in the later part of the year. Yet, I realized I had no solid idea what the deeper meaning of each topic was. They all seemed vague and abstract to me.

The sub topics were: (my translation)

1. 無缺 Perfection
2. 寧靜能致遠 Tranquillity, a Farther Achievement
3. 修無念行 Cultivation and Practising of Thoughts Curtailments
4. 深信無疑的道 Unwavering Faith in the Truth/Tao
5. 發菩提心 The Manifestation of a Heart of Bodhi

A New Beginning

God bless my soul of ignorance! It all appeared a total blank to me! Fortuantely, I was later impressed by 5 learned Taiwanese speakers through a 2.5-day Dharma Gathering for the Cadre held in Yang De Temple. They had thoroughly dissected each sub topic and discreetly presented them to us in a very objective manner, which allowed me to reflect my past and present and, somehow, set my direction of thoughts, taught me how to welcome 2017 and beyond.

It all began in 2008. The word 靜 "Tranquil" brought a new level of meaning to me. Holy

Teacher wrote a blessing to my brother and me on how we ought to walk our lives. The blessing said we ought to carry out our daily task in this social world through decisions of our tranquil hearts. In other words, I guessed it meant we should have the wisdom to walk the future with an unwavering objective despite challenges, joy and sorrow we may encounter.

A Turning Point

Honestly this had carried no solid meaning to me until I reflected upon the difficulty of remaining composed in handling my daily tasks of the past 6 years. As much as I hate to look at my past, I could not comprehend this year's Cadre Dharma Gathering better without a truthful reflection of what went on inside my thoughts.

I remember clearly that 6 years ago, the X-ray was presented to my late husband, CY. He was later diagnosed through more accurate scans to be Hodgkins Lymphoma, Stage II. When the diagnosis was read to me, I was 6 months pregnant. My eyes welled up, yet my face had to be strong to show CY that we would conquer it all. My heart pumped with fear and my strength was all focused to regulate it through breathing and silent prayers to our Heavenly Mother. It was difficult.

I knew I had lost my mind numerous times with thoughts of death and with thoughts of my daughter coming into this world without a man to father her. I could not believe myself too to learn that I would encounter such a disastrous spasm which lasted for 5 long years. Why 5 long years was just a spasm to me? Because looking back, the challenge I faced seems so small as I learned of what other people are facing with each passing, which may be life long and more disastrous.

If I had not gone through the past 6 years, I would not have comprehended what "Tranquillity of the Spirit and Accomplishment of the Soul" would have meant. Then I selfishly feel very blessed because I was already showered with a lot of cultivation philosophies since my childhood days. I also selfishly feel blessed because in exchange of losing CY, I had learned the importance of putting thoughts into practise. We have to practise so much so that it becomes a nature to us or else, a thought will remain a philosophy.

Rebirth

If the Earth rumbled and cracked, its essence, air, water and earth would not change. The geographical change would take place, but it

would not change the material composition of oxygen, hydrogen, nitrogen and carbon. The moon still became round with each passing month and the sun still rose with the cock-a-doodle at every dawn. How were the moon and sun so steady? Even if the whole world had just an earthquake, the Earth was still silently rotating on its axis, circulating its orbit around the sun.

I could imagine this and bring it to reflect microscopically within myself. Whatever would take place, our thoughts or hearts ought to remain composed to face every challenge. Now challenges in a way do not mean circumstances have to be difficult. Yes, sometimes it can be teary. But most of the time, challenges can come in a happy and celebrated way! For example a praise for an achievement, a sense of glory in hitting that sales target, the feel of being respected etc., all could be a rippling factor of the heart or thoughts. As a Malay proverb goes, "Sepandai-pandai tupai melompat, akhirnya jatuh juga", literally translated to mean "As cleverly a squirrel can leap and hop, it will fall too" This proverb means "A brilliant person can make a mistake too". So, it is important to consciously live one's life.

Putting Teachings Into Practise

Knowing to remain composed in joyous moments or sorrowful time requires the practise of "thought curtailment". Our thoughts do wander to fantasy lands. If we can bring them back to the present, a happy encounter becomes unrealistically jubilant. In this Cadre Dharma Gathering, I learned thoughts will inadvertently develop, yet it can be controlled and be re-focused to our present moment. It requires consistent and conscious practise. I find it easy to do so by being conscious with each inhale and exhale of breath, and with a focus on the Third Eye Chakra where the soul resides.

It is through the curtailment of thoughts a tranquil heart can be maintained through good times and bad times. Achievement, no matter at the soul level cultivation or in our material world can never be reached if we are not focused and if our wandering hearts or thoughts are clouded with unruly thoughts. If we remain a void, we can stomach more. The emptier our thoughts are the greater potential it will achieve. Imagine in an unexpected flight turmoil, a tranquil heart brings composed thoughts. We know how to save our own lives and help others. Should this be the opposite, our lives would end for we don't even know how to move when others came to help.

Of course, what forms the fundamentals of wisdom is the steadfast belief in the supreme Truth. Without the belief that there is a supreme power, humans can become too arrogant, thinking we are the God. We will deviate from the course of how to be a good person because we are constantly being engulfed by lust and desires of the material world. With the conviction that there is a truth beholding humankind, we learn to let go of inequality and be less judgemental. We learn to stay on track and believe God will lead us through. It is ironic though, because every plan God has for us seems to deviate from a perfect life. But having this strong, unwavering belief that the Truth of life is meant to be discovered, we can look beyond and discover that an imperfect life is creating a soul of perfection.

Lastly, I gathered my thoughts that "Achievement of the Soul" will not be complete if all the goodness we learned is not practised and

spread to our friends and family. “Manifestation of a Bodhi Heart” is the materialization of wisdom. This Bodhi Heart is like love. If you have never loved, you never knew it is not a fairy tale but a daily improvement on human relationship. So, while learning to be a better person, it is not a shameful thing to be bold and share. Only through wisdom can we inspire others and elevate ourselves because according to Newton’s Third Law, with every action, there is an equal and opposite reaction. Treating others with a kindness and sincerity will reflect kindness and sincerity, will spread kindness and sincerity. Not only that, we feel better and we feel satisfaction beyond description of words hence the elevation at the soul level cultivation. Because we dare to walk, we too become more humble because we know we are not the greatest nor the worst.

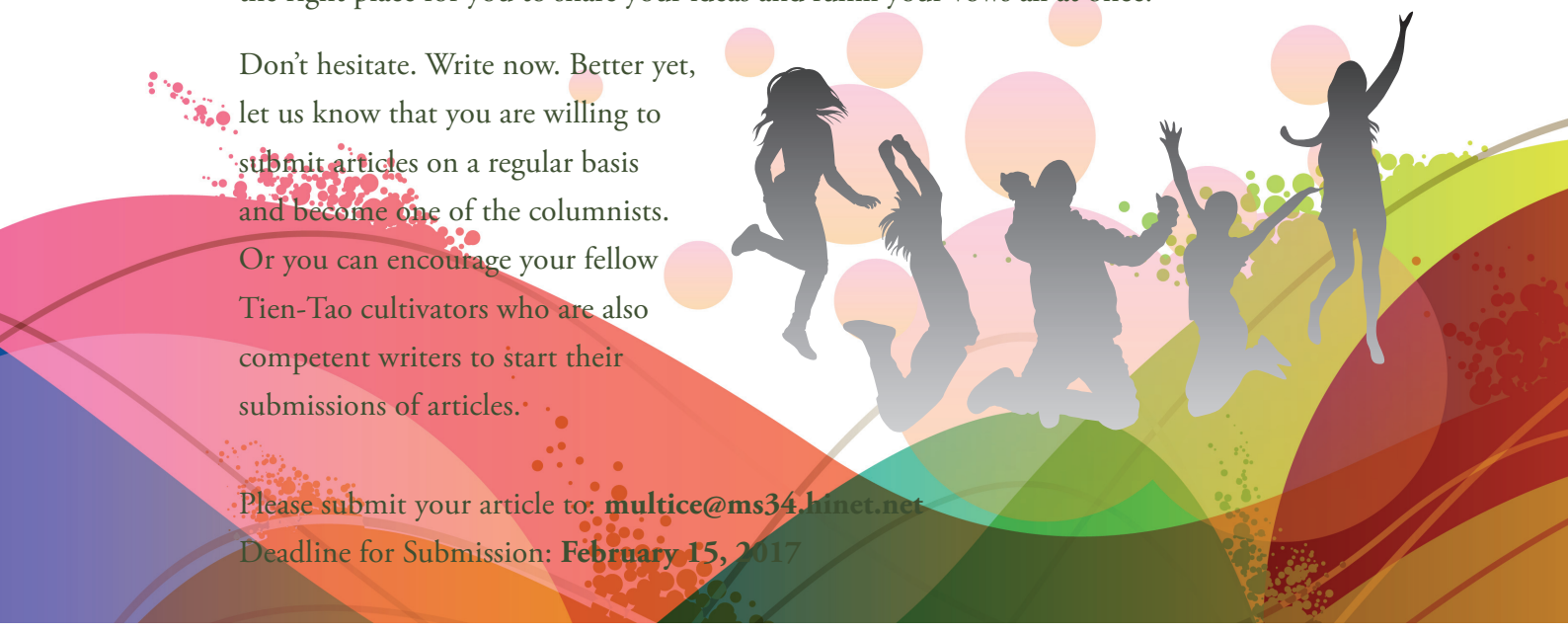
Starting from me, tranquillity brings me to the centre stage, to discover that it is flawless, just clouded. A life is a wasted life if we did not discover that it is not about how much material wealth we amassed but about how blissfully rich we can be when the bank account is printed $0.00

I thank God and all the people I have known who have stayed and become my back bone. For it is my friends and family, faith and belief that light the paths for me.

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: **February 15, 2017**

God's Days

◎ Nancy (Taiwan)

Have you ever wondered what mostly occurs in our minds? Is it happiness or worry? I believe that most people will give the answer, worry. Try to imagine, when we work, what will come to our minds? Maybe it is a feeling of anxiety because we want to finish it earlier to get much more time to relax ourselves. But when we are taking a vacation or having a good time, we might recall something we did wrong in the past or start to worry about something we have to face tomorrow or in the near future. What we can't really do is to enjoy the present moment. These worries just keep popping up in our minds, because there is countless past and future time for us to worry about. Thus, our minds will never stop worrying or feeling bothered. The following is a short article talking about this problem. Let's read it carefully. Maybe we can get some inspiration from it.

There are two days in the week upon which and about which I never worry -- two carefree days kept sacredly free from fear and apprehension. One of these days is Yesterday. Yesterday, with its cares and fret and pains and aches, all its faults, its mistakes and blunders, has passed forever beyond my recall. It was mine; it is God's.

The other day that I do not worry about is Tomorrow. Tomorrow, with all its possible adversities, its burdens, its perils, its large promise and performance, its failures and mistakes, is as far beyond my mastery as its dead sister, Yesterday. Tomorrow is God's day; it will be mine.

There is left, then, for myself but one day in the week - Today. Any man can fight the battles of today. Any woman can carry the burdens of just one day; any man can resist the temptation of today. It is only when we willfully add the burden of these two awful eternities - Yesterday and Tomorrow - such burdens as only the Mighty God can sustain - that we break down.

It isn't the experience of Today that drives men mad. It is the remorse of what happened Yesterday and fear of what Tomorrow might bring. These are God's Days Leave them to Him.

In the Diamond Sutra, the Buddha teaches us that we have to get rid of the three hearts in our minds if we want to achieve tranquility. The three hearts refer to the past heart, the present heart, and the future heart in everyone's mind.

When we truly get rid of them, the worries will not keep popping up in our minds because we will stop regretting the past, and stop to plan for the present or the future as well. What we will do is just focus on the thing we are doing now. We will also not be bothered by the worries of past, present, and future.

There is a story in Chinese Zen Buddhism. A Zen Master, Hui-Hai was a very diligent and wise cultivator. Once someone asked him how he cultivated himself in the daily life. He answered, "to eat when eating meals, and to sleep when in the bed time." The asker felt confused because he thought that everyone could do so. How could this be thought of as a good way of cultivation? But Hui-Hai Zen Master answered that it was not an easy task at all. How many people do not eat when they are eating and do not sleep when in the bed time? If we observe our minds carefully and frequently, we will find that we seldom live in the present. Our minds are just keeping wandering around; it never ceases. Because of this, our minds are often heavy with the burden of a variety of worries.

From the story of Hui-Hai Zen Master, we can understand that we should start to observe our minds and try not to be bothered by the three hearts. By doing so, we will rediscover our peaceful and tranquil minds. All the happiness and worries are created by our hearts. If we hope to lead an easy and free life, just observe our minds and try to make them pure and tranquil.

Famous Quotes

◎ Nancy

1. As a rule, men worry more about what they can't see than about what they can.
   — Julius Caesar
2. How much pain worries have cost us that have never happened?
   — Thomas Jefferson
3. Do not worry; eat three square meals a day; say your prayers; be courteous to your creditors; keep your digestion good; exercise; go slow and easy. Maybe there are other things your special case requires to make you happy, but my friend, these I reckon will give you a good lift.
   — Abraham Lincoln
4. Do you remember the things you were worrying about a year ago? How did they work out? Didn't you waste a lot of fruitless energy on account of most of them? Didn't most of them turn out all right after all?
   — Dale Carnegie
5. Happy is the man who has broken the chains which hurt the mind, and has given up worrying once and for all.
   — Ovid

Reflection on Qian-Ren's Kindness: Opening Remarks, 2012

◎ Loo Ivy 盧艾儀 (Hong Kong)

In Elder's opening remarks, she emphasized the importance of learning. Learning is the acquisition of knowledge or skill through education and experience. If one has learning, his/her deeds are according to Tao. Tao and learning are not two different things. At this moment, I am learning how to do my homework well. In order to have a better presentation I must practice what I learn. I must learn with my whole heart and my whole soul. Back in the temple, there are so many things to learn. Learning how to get along with our Tao sisters and brothers is already a difficult lesson. Different people have different backgrounds, different characters, different habits, and different responses. How are we going to cope with each of them harmoniously? Well, it really takes a lifetime to learn. We usually learn our lesson

after we have made mistakes, after we have caused some troubles, or after we are willing to change ourselves. It is important that we have to keep in mind what we have done wrong and not to repeat the same mistake. That is why we have to practice again and again. e.g. when we said something that hurt others, we must remember to never say that word or phrase again. Therefore, whenever I want to make any comment, I will think before I say it out, see whether it is appropriate to say that comment, whether it will embarrass the other party, or whether it is just an act of showing off. After filtering I would swallow that word if it is of no use saying it. Sometimes we need to write down in a memo what we have done wrong and look at it from time to time to remind ourselves.

Learning is important because it helps us to make the right choices. The world is always changing around us. We must accept the fact that change is inevitable. But no matter how the world changes, our heart of Tao will never change. Learning allows us to stay ahead of time. For instance, if we know how to use the internet, we can present our lectures in a livelier and more interesting way. If we know the modern language, we can spread Tao to the new generation more easily.

We must have the humility or willingness to learn from others, from the experts, especially from our elders and seniors. They have walked the path of cultivation and they have lots of precious experiences to share with us. We will never live long enough to learn it all on our own.

The most important thing we can do for today and for our future, for our family, and for generations to come, is to commit ourselves to being a student of Tao for life. What have you learnt today? How to cook a better vegetarian meal? How to kowtow without having a backache? How to hand the towel correctly to the seniors? How to smile in front of others even when you are having a terrible headache? How to finish your English assignment carefully before deadline? How to forgive and forget? How to be not so reckless in your behavior? How to control your temper when others tease you? How to explain Tao to the newcomers? What new skill will allow you to move forward from where you are now to where you want to go? Look at the many topics we have to discuss during our lecture practice. Can you understand all the topics? Can you talk on each of them for three minutes? Even if you can, can you put all the topics into practice, ha ha-ha! We are so blessed that we have the Chung Te Institute. I am sure the pursuit for knowledge of Tao is one of the smartest investments we'll ever make. It will change our entire life.

編輯小語

◎編輯組

請問「50」會讓您聯想到什麼？「年過半百」的歲數？還是孔子所說的「五十而知天命」？的確，我們是該知道上天的旨意，人的自性、道義與職責。而今，「博德」已「50」期了！逾十二個年頭，藉此刊物以報導全世界常州道場之道務，傳達前人修辦道理念及方針，分享海內外前賢的智慧法語、參班感想、讀經心得、動人的生活故事……。

前人特稿「如何走過修道這一生」，內容提到，修道要如何修正自己呢？一 淨慾望。二平情緒。三放世情。四低身段。五去私心。還有在行道方面，鞏固身心要遵守的四大信條：虛其心、實其腹、弱其志、強其骨。這是前人藉此題目，將她老人家一生走過的修道之路跟大家分享談心，我們理應再三研讀！

有人說過：「生命是不斷的選擇、經驗、分享！」何謂快樂？幸福又是什麼？享樂主義龍頭單菲力（Felix Dennis）曾經透露：「我喜歡致富。賺更多的錢，但只是安撫內心的魔鬼，並不能獲得快樂。」由此可知，財富不等同快樂！若能「學會做個友善的人」，因為「幸運來自善良與努力」—兩篇生活智慧故事，帶給我們不少的省思！而「心靈spa—幸福是什麼？」更值得收藏！

本期尚有「百文一見」、「無聲的背後」、兩位年輕人撰寫的馬來西亞「靈靜性圓」參班心得……諸多大作，等著大家去欣賞參悟！也許其中，就有可能改變了一個人，解答了人生的困惑，進而找到人生的方向與真諦！

眼看日曆一頁頁撕下，今年即將進入尾聲。揮別2016，迎向丁酉雞年，「雞傳佳音」。前人慈悲，為全球常州人，準備喜氣的月曆、春聯、紅包袋，祈願大家身體健康、金雞三唱、道務宏展！

我們萬分感謝大家長久以來對「博德」的默默支持及關心！今後，將一本初衷，不辜負各位的勉勵和盼望！同時也希望能收到大家的建言，讓「博德」茁壯成長，更符合前賢們的需求與期待！

歲末寒冬，在大家忙著大掃除之際，不妨也清清自己心中的「垃圾」，讓你我重新「整理人生」！最後，祝福諸位道親同修：2017每一天都精彩，每一日都法喜！

助印功德林

自二〇一六年九月一日起至二〇一六年十一月三十日止

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
黃彥霖全家	1,200	李翠金	加幣 100	亡靈何慧卿	加幣 25	甄德龍	加幣 25	張錦洪	港幣 500
馮益山	300	林貴達	加幣 100	亡靈邱少祺	加幣 100	甄惠儀	加幣 25	方玉珍	港幣 800
蔡絹	1,000	陳金珠	加幣 100	亡靈陳輝	加幣 50	甄惠姿	加幣 25	馮九全	港幣 500
張秀純（迴向各人		瞿產明	加幣 500	亡靈阮意	加幣 50	甄德邦	加幣 30	麥容	港幣 500
累世冤親債主）	500	Zheng-Liang、		加拿大滿地可		甄德安	加幣 30	馮彥邦	港幣 500
張庭福	500	Thomas、James	加幣 300	成德佛堂		甄國輝	加幣 30	蔡純一	港幣 500
黃立忠	500	加拿大華德佛堂	加幣 500	李佩玉	加幣 50	傅俊憲、傅俊榮		梁梓臻	港幣 500
黃乃芳	500	胡志洪合家	加幣 500	葉渭年	加幣 50	迴向各人累世冤親		鄧永昌	港幣 500
王怡方	1,500	蘇仁祥	加幣 100	伍艷嫦	加幣 50	債主	1,000	馮安霖	港幣 500
曾碧月	2,000	鄧煥賢	加幣 300	梁佩珍	加幣 50	王嚮復迴向亡父王		陳嘉瑜	港幣 300
陳淑敏	500	馬笑娣	加幣 100	郭妙玲	加幣 50	銘嘉	15,000	樊金娣	港幣 300
蔡進慶	2,000	何鳳琴	加幣 100	黎順才	加幣 50	基圓企業（股）公		黃國雄	港幣 300
研習班	1,000	胡澤甜	加幣 100	卓國雄	加幣 50	司吳江泉、李櫻麥		陳順開	港幣 250
張秀純（迴向		莊銀珍	加幣 100	伍秀珍	加幣 50	迴向王銘嘉	3,100	李月好	港幣 250
王父張准水）	2,000	加拿大敬德佛堂		林社洪	加幣 50	黃彥霖全家	1,200	周鈺娟	港幣 200
張秀純（迴向		徐晚清	加幣 100	陳啓鴻	加幣 50	莊松田、黃玉英、		謝啓熙	港幣 200
姨丈王銘嘉）	3,500	戴菁菁	加幣 50	關金玲	加幣 50	莊伯偉、莊伯輝、		謝恬頤	港幣 200
黃玉英（助印		梁啓源	加幣 50	梁智強	加幣 40	莊珮琪、郭炳成	10,000	許裕民	港幣 200
博德、訓文）	10,000	梁軒綸	加幣 50	郭雄勝（亡靈）	加幣 30	吳玉	10,000	吳子敬	港幣 200
鍾施金枝	3,000	梁軒瑋	加幣 50	卓敏思	加幣 30	張耀明	澳幣 100	吳增池	港幣 200
信弘佛堂	1,500	戴天民	加幣 50	卓兆倫	加幣 30	楊國麗	澳幣 100	張金水	港幣 200
李姝嫻	500	呂穎芬	加幣 50	陳玉娟	加幣 30	鍾明材	澳幣 50	吳瑞英	港幣 200
亡靈：李陳花、		呂繼順	加幣 25	葉佳棟	加幣 25	三藩市慧德		梁雪珍	港幣 200
王黃月、李承儒	1,500	呂幼怡	加幣 50	葉佳樑	加幣 25	司徒素嬋	美金 200	陳麗珍	港幣 200
李文華迴向		梁敏妍	加幣 50	卓耀揚（亡靈）	加幣 20	亡靈余悅意	美金 200	梁金明	港幣 200
往生之先母	2,000	馮偉雄	加幣 50	陳耀聰（亡靈）	加幣 20	彭宅	美金 100	鄺志偉	港幣 200
天衢佛堂	2,000	邱慧敏	加幣 50	李澄仙（亡靈）	加幣 20	阮宅	美金 100	方賽珠	港幣 200
天衢佛堂張森堂	1,000	蔡嫦好	加幣 50	張錦祥	加幣 20	陳宅	美金 100	梁九	港幣 200
天衢佛堂張淑珠	1,000	何達堅	加幣 50	余婉儀	加幣 20	重德陳秀珠	美金 80	亡靈林惠群	港幣 200
加拿大多倫多		陳筱蕙	加幣 100	吳曼莉	加幣 20	黎大眼	美金 50	亡靈周少珍	港幣 100
允德佛堂		鄺秀儀	加幣 50	黎作興（亡靈）	加幣 20	陳秀麗	美金 40	梁雪麗	港幣 100
羅洪耀合家	加幣 1,000	容煥萍	加幣 50	樑金（亡靈）	加幣 20	陳秀雯	美金 30	陳水明	港幣 100
胡權裕合家	加幣 600	黃健輝合家	加幣 50	劉甜姑（亡靈）	加幣 20	陳煜	美金 20	梁官好	港幣 100
陳棣津合家	加幣 200	黃婉雯合家	加幣 50	馮惠兒	加幣 60	波士頓喜德何添金	美金 200	梁國華	港幣 100
潘志宏合家	加幣 100	黃健忠合家	加幣 50	周巧文	加幣 50	香港天善		梁少娟	港幣 100
潘柱山合家	加幣 100	曾鳳梅	加幣 25	司徒而貞	加幣 50	梁牛點傳師	港幣 500	梁梓淇	港幣 100
梁衍本合家	加幣 100	伍應心	加幣 100	李銀嬌	加幣 20	蕭愛兒	港幣 500	梁裕銘	港幣 100
黃金玉（亡靈）	加幣 500	雷鳳儀	加幣 100	李銀娟	加幣 20	陳文英	港幣 500	梁曼淇	港幣 100
加拿大仁德佛堂		伍家樂	加幣 100	柳勤雄	加幣 50	黃素仰	港幣 500	張昌	港幣 100
劉振興合家	加幣 600	伍家賢	加幣 100	朱貴然	加幣 50	馮麗芳	港幣 500	陳佩琼	港幣 100
陳湖（亡靈）	加幣 300	亡靈容祥適	加幣 25	楊天姿	加幣 25	冼雪梅	港幣 500	陳美利	港幣 100

郵政劃撥儲金存款單

收款帳號 3 1 5 0 0 6 3 4

金額（阿拉伯數字）

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		姓　名	金　額		姓　名	金　額		姓　名	金　額		姓　名	金　額	
徐麗兒	港幣	100	林春鶯	港幣	100	何愛心	港幣	20	賴富旺、賴建霖、賴佩伶（迴向冤親債主）		600	賴宥橙		300
梁雪梅	港幣	100	劉嬋如	港幣	100	黃艷嫻	港幣	20				美國德州禪德佛堂		
馬文花	港幣	100	羅桂花	港幣	100	梁金鳳	港幣	20				黃亮	美金	30
梁健聰	港幣	100	鄺蘭	港幣	100	張觀瑞	港幣	20	張淑珠全家			曾文清、陳秀妹、曾順益、曾筱純、曾筱珊、曾于真	5,000	
何桃妹	港幣	100	楊志明	港幣	100	黃廟寬	港幣	20	（迴向冤親債主）		1,000			
盧偉林	港幣	50	李賢	港幣	100	潘麗端	港幣	20	張佑安、張廷睿（迴向冤親債主）		1,000	美國德州禪德佛堂		
陳大九	港幣	50	楊志娟	港幣	100	張少明	港幣	20				黃亮	美金	30
香港容德佛堂			林君琼	港幣	100	楊碧娥	港幣	20	張恩僑、張恩輔、張芷帆（迴向冤親債主）		600	張淑珠（迴向冤親債主）		1,000
黃美全	港幣	200	胡新娣	港幣	100	黃銀轉	港幣	20				廖欽峰全家		2,000
林添材	港幣	100	陳群娣	港幣	100	鄭國琴	港幣	20	賴富旺、賴建霖、賴佩伶（迴向冤親債主）		600	郭照國、梅碧珠、郭俊麟、丁盈如、郭品妤		2,000
黃賢俊	港幣	100	伍端芳	港幣	100	曾凡波	港幣	20				郭姿吟、蘇毅、蘇韋翰		1,000
楊達	港幣	100	劉自改	港幣	100	陳真	港幣	20	吳嘉頡		2,000	郭芳季、郭和家		500
黃細昌	港幣	100	陳梅女	港幣	100	鄭碧林	港幣	20	煖盛企業有限公司		1,000	程鏡國、胡燕玲		500
劉志聰	港幣	100	吳好	港幣	90	關妙霞	港幣	20	李後慶全家		1,000	陳茂雄、吳華珠		1,000
劉志成	港幣	100	陳金帶	港幣	60	葉秀珠	港幣	15	吳順生、林足、黃曉峰、陳柔安、吳俊賢、黃立宇		1,000	無名氏、無名氏		1,000
麥寶棠	港幣	100	陳順彩	港幣	60	溫銀花	港幣	10				陳盈廷、王麗菀、陳昱丞		1,500
何木喜	港幣	100	郭添好	港幣	50	吳雪貞	港幣	10				陳裕廷、沈育年、陳元泓、陳采筠		2,000
伍國和	港幣	100	黃碧婷	港幣	50	陳鳳鸞	港幣	10				陳政雄		500
鄭星煥	港幣	100	鄧月嫦	港幣	50	潘文娟	港幣	155				吳啓新		500
鄭星晌	港幣	100	郭樹妹	港幣	50	澎湖群德佛堂		3,000	張恩僑、張恩輔、張芷帆（迴向冤親債主）		600	張淑珠		1,000
周昌才	港幣	100	陳春	港幣	50	張翠萍		1,500				邱瑞興、林秀虹		1,000
鄭星亮	港幣	100	賀鳳	港幣	50	徐以謙		1,500	賴富旺、賴建霖、賴佩伶（迴向冤親債主）		600	蕭作永、林玥君、蕭晨瑄、蕭楡閎、蕭渝璇		1,000
鄭仲延	港幣	50	陳惠紅	港幣	50	李王麗花、李宇翔、李欣芸、林建安、林依穎		1,000						
鄭孝業	港幣	50	陳月霞	港幣	50				張佑安、張廷睿（迴向冤親債主）		1,000			
陳裕昌	港幣	50	伍春桃	港幣	50				美國德州禪德佛堂					
陳裕輝	港幣	50	袁日章	港幣	50	張佑安、張廷睿（迴向冤親債主）		1,000	黃亮	美金	100			
陳裕聲	港幣	50	陳秀連	港幣	50				美國德州禪德佛堂					
郭容根	港幣	50	唐桂華	港幣	50	范姜士勳、陳亭妤、陳韋綸、陳妍希、莊庭蓁、李盈妍、李彥緯、范姜永宸		1,000	黃亮	美金	30			
鄺敏康	港幣	50	鄭賢好	港幣	50				闔金柱全家		2,000			
劉滿財	港幣	40	尹蘭陖	港幣	50				崇善盧氏佛堂		2,000			
何劍忠	港幣	20	李玉珍	港幣	50				陳漢坤全家		3,000			
詹達良	港幣	20	司徒訒華	港幣	50				陳永誠全家		500			
梁元[illegible]	港幣	20	林潔芳	港幣	50	傅芊霓		500	賴昱辰		300			
曾範秋	港幣	100	陳美玉	港幣	50	張恩僑、張恩輔、張芷帆（迴向冤親債主）		600						
潘淑美	港幣	100	陳勝玉	港幣	30									
劉小華	港幣	100	曾珍玉	港幣	30									

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，需由帳户内扣收手續費。

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

川味茄子煲

材料：茄子、小黃瓜、榨菜、辣椒、素肉醬。

調味料：辣椒醬、砂糖、香油、太白粉。

作法：
1. 茄子去皮切成長條狀用 150°C油熱略炸，瀝乾油備用。
2. 熱鍋將小黃瓜片、榨菜片、辣椒片、素肉醬放入鍋中炒香，再加入作法 1. 的茄子和適量辣椒醬、砂糖，拌炒均勻。
3. 倒入太白粉水芶芡，並加入適量的香油即可起鍋。

芋泥蒸大黃瓜

材料：大黃瓜、芋頭、香菇、紅蘿蔔、沙拉筍、芹菜。

調味料：醬油、鹽、糖、白胡椒粉、香油。

作法：
1. 大黃瓜洗淨去皮，切圓圈段去籽；芋頭去皮洗淨、切片，蒸熟壓成泥；香菇洗淨泡軟、紅蘿蔔去皮後切末；沙拉筍、芹菜洗淨切末，加入調味料備用。
2. 將作法 1. 料填入大黃瓜中，放在蒸盤上，放入蒸鍋蒸約 25 分鐘後，取出即可。

博德 Borde

Winnipeg, Canada. 加拿大溫尼伯 晫德佛堂