博德 Borde

No. 52
June 2017

台灣台南
南華道院
Tainan,
Taiwan.

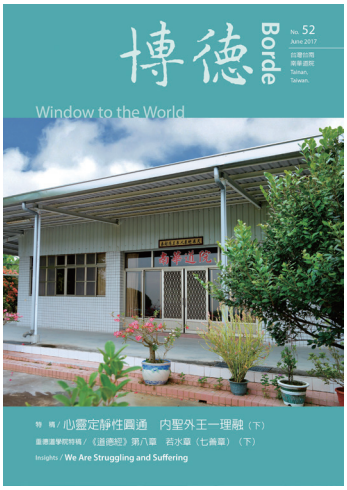
Window to the World

特　稿 / 心靈定靜性圓通　內聖外王一理融（下）

重德道學院特稿 /《道德經》第八章　若水章（七善章）（下）

Insights / We Are Struggling and Suffering

No. 52
June 2017



特　稿

4　心靈定靜性圓通　內聖外王一理融（下）
——靈靜性圓法會　◎前人慈悲　◎編輯組整理

慈語甘泉

9　恩師慈語—心止一境　◎編輯組整理
10　恩師慈語—心止一境　◎編輯組整理
11　恩師慈語—心止一境　◎編輯組整理
12　恩師慈語—心止一境　◎編輯組整理

重德道學院特稿

13　《道德經》第八章　若水章（七善章）（下）　◎野雲

專　題

22　無缺（下）　◎黃玉英
59　六對義（上）　◎解淑珍

人人有個大慈悲　維摩屠劍無二心
處處有種真趣味　金屋茅簷非二地
不息心而求見性　心虛性現日月清
不了意而求明心　意淨心清水無痕
立身不高一步立　泥中濯足何超塵
處世不退一步處　飛蛾投燭自損身
修身煉性不隨塵　謙遜有禮不俗爭
善研往聖浩然氣　盡掃塵埃復本真
修身重德為準繩　事業鎮基行方才
芳草不生塵土盡　一輪日向海邊昇
執拗之人德已薄　其福必輕自省身
圓融之人功易累　其祿必厚莫驕矜
行善之人發心前　願若不了難回庭
知足常樂五倫道　保有善心定超塵

—摘錄自《安貧樂道》

千手千眼記常州

29 得來不易的修辦因緣
—2017年全台青少年輔導成長營參班心得
◎陳郁敏

處事錦囊

32 科技背後的倫理預設 ◎戴山

小 品

34 她，是我們前人！ ◎有感而發
36 堅毅身影—獻給梁月娥點傳師 ◎編輯組
39 謝公達鈿點傳師千古 ◎邱足滿
42 寒山拾得詩 ◎法喜
45 心如工畫師 ◎雲水
48 心歸何處 ◎香港 尹國偉
50 「逆向思考」—化敵為友 ◎若水
52 心靈SPA ◎諧興
55 生活智慧故事 ◎陳基安、大衛

健康二三事

47 免疫力最佳補給品～、腸道保養小祕訣～
◎編輯組
51 預防心臟病
14種「好心」食物～ ◎編輯組

INSIGHTS

62 We Are Struggling and Suffering
◎Big Sam (USA)

TaoYouths Speak for Themselves

67 The Path to an Answer ◎Winnie Cheung (UK)
68 Ren Cai Course – Year 1 at CTI March 2017
◎Letty Tam (USA)
70 Smart Kids Do Not Drink Alcohol
◎Tao-One (USA)
72 A Glass of Milk ◎Nancy (Taiwan)
73 Famous Quotes ◎Nancy (Taiwan)

2 一句話讀博德 Quotes from Borde
74 編輯小語
封底裡 食譜——腰果鰻段、香椿豆腐
◎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》、《鵲的誠固》、《捨凡存誠》、《圓我融群》、《智圓德方》、《揚善圓道》、《靈靜性圓》這幾本聖訓，皆是恩師及仙佛的心血結晶，宜廣爲流傳，善緣才能廣結，也才不負仙佛苦心。
眾生若有需要，請您與他結這份方便善緣：您若有需要，請讓博德與您結下這份清淨法緣，感恩您。

發行者 / 美國紐約重德道學院 **出版者** / 美國紐約重德道學院 **創辦人** / 顧愛珩前人 **院長** / 連振和 **副院長** / 侯榮芳
顧問 / 梁月娥、曹臨川、戴泉清、蘇東霖、呂芝芬、葛洪開、馮德明、洪 玉、吳錦鳳、劉泰泉、吳碧華、溫燦堅、毛松發
發行人 / 顧愛珩前人 **社長** / 劉連吉 **編輯** / 編輯組 **美術編輯** / 林秀虹 **攝影** / 羅彥明、黃承堯 **影像處理** / 陳俊儒
通訊處 / 美國紐約州紐約市曼哈頓區顯利街152~156號 152-156 Henry Street, New York, NY 10002, U.S.A.
電話 / (212) 962-5661 **傳真** / (212) 962-5661 **E-mail** / ptinf_a@pchome.com.tw **網址** / www.cc-borde.org
聯絡處 / 博德雜誌編輯室 **地址** / 台北郵政信箱47-91號
電話 / 02-28832511 **傳真** / 02-28123316 **E-mail** / multice@ms34.hinet.net

一句話讀博德

無論位尊位低，都應防危，
無論任重任輕，都應盡責，
無論寵辱都一樣，要學習寵辱不驚，
我們學道修行，在人世間難免有是非，
要常抱平常心，以除是非不平之心。

P.4《心靈定靜性圓通　內聖外王一理融（下）》

她是一位九十歲的老人家，
年年繞著地球轉，轉了三十年，
全球道務全落在她肩上。
一年十二個月，開班時間超過十個月，
天天就在這些後學的問題上不斷的「慈悲」，
她，是我們的前人！

P.34《她，是我們的前人！》

水具七善：
(1)居善地 (2)心善淵 (3)與善仁 (4)言善信
(5)政善治 (6)事善能 (7)動善時
修道要活潑玲瓏，通權達變，就像水一樣隨方就圓，能利萬物而不爭，任何事情忍耐退讓一下，自然就海闊天空無憂自在了。

P.13《《道德經》第八章　若水章（七善章）（上）》

「世有多事人，廣學諸知見；
　不識本眞性，與道轉懸遠；
　若能明實相，豈用陳虛願；
　一念了自心，開佛之知見。」

P.42《寒山拾得詩》

南極仙翁云：
「世間功名何足誇，清閒獨讚修行家；
　心中不長無明草，覺苑常開智慧花。」
我們所在的這個世間，是一個多元文化的社會，有富貴、名利、地位、權勢的爭奪和引誘；然而這些功名利祿都只是幻境，就如同「萬里長城今猶在，不見當年秦始皇」。既然是幻境，哪裡還有值得誇耀的呢？！

P.22《無缺（下）》

「山不轉，路轉；路不轉，人轉；人不轉，心轉」是也。天下無難事，只怕有心人啊！
「逆向思考」是事理圓融、理事無礙的，也就是把正面、負面的一切可能性調和起來，此正是中庸裡「執其兩端，用其中於民」的道理！

P.50《「逆向思考」—化敵為友》

Quotes from Borde

院長大人行道四要訣：
收得住心就可慎獨，
放得下心便可修行，
忍得住氣就可處世，
化得了氣便可成事。

P.52《心靈spa》

凡事都要留後路，在人生的道路上，留條後路，不是讓自己有遁逃的機會，而是讓我們重新起步時，能夠看見前路的錯誤足跡，吸取教訓、不再重蹈覆轍。
所有長者的智慧與建言，都是我們絕佳的成功秘笈。凡事都要以寬容的心胸爲自己預留一條退路。人情留一線，日後好相見，不是嗎？

P.55《生活智慧故事》

「六對義」是老師對我們修道人的期許。「六對義」是希望每個人清楚自己的心念、方向，此爲修行人的本份。在聖業時修心養性，在凡業時以何種心態面對，可做爲眾生的模範。這是修道人在娑婆世界行菩薩道最重要的功用。

P.59《六對義（上）》

If the materialistic world may not provide a pathway to help people thrive, we shall look into the realm of spirituality to explore a potential answer.

P.62《We Are Struggling and Suffering》

Building on the basics learned from the Tao Cultivator Course offered in 2014-2016, Ren Cai Course provided in greater details the definition, responsibilities, qualifications, and aspirations of a Ren Cai.

P.68《Ren Cai Course – Year 1 at CTI March 2017》

We should always live with a kind and warm heart no matter what we encounter. We do so not because we expect anything repaid, but because it is the way we human beings should do.

P.72《A Glass of Milk》

特稿

◎前人慈悲
◎編輯組整理

心靈定靜性圓通 內聖外王一理融（下）

——靈靜性圓法會

修道如初，成佛有餘

今天我們為什麼會進入佛門？有人帶動？有人勸說？有人給你壓力？總之，有各種的方式；等過了一段時間，當你站得住腳了，你又為了什麼來道場？要不要名？要不要利？要不要世間所有的一切？是不是來到道場爭取？所以在剛入佛門時，完全沒有其他的心，這個心就是真心。今年我們的題目「無缺」，全部都是真的，一樣都不要，身上空空如也，好圓滿；但是等到慢慢修了一段時間之後，你們想什麼？修到後來，時間長了以後，本來沒有的要求，統統回來了——「我要做一個好道親」，遞毛巾、斟茶，或者幫廚房，是不是你們要的？發了一點心出來，你們就犯了修道的規則，除去了世界的煩惱，一心一意來佛堂，第一步就要了，有你我就有是非了；再下去，升壇主呀！無畏施呀！講師呀！點傳師呀！前人呀！道長呀！要不要？雖然上天慈悲，給我一個責任，讓我們可以行功了愿，但是這個就是引誘，一樣一樣引誘到我的心，自己落入了圈套都不知道。無缺嗎？你現在缺不缺？升他做點師不升你？你心裡會想：「我比他早求道，都還沒有點師做！」這個念頭馬上出來了，有沒有？一定有！

所以，人的心太危險，他的要求永遠都不會停止，這個就是慾，就是禍根。我們修道最怕這個，它永遠都不停止的。因此，我們真正要做到「修道如初，成佛有餘」，可惜多數人的初心發過了之後，都忘記了，來到道場久了，就不知不覺又一一染著，一點一滴又回到紅塵世界，所有的東西我們沒有一樣不要。剛剛我們一班同修托著一個盤，拿點心給大家吃，等盤子到了你面前，就可以試出你的貪心了——看一看哪個好吃，是嗎？哪個不看我不信，連我自己都是每一樣看，這個就叫做「欲」。所以世界上的欲念，能除去就救了我們，不除去就會害了我們。

除了欲念以外，寵辱是非也常讓我們的心靜不下來。今年五月在澳洲厚德佛堂的法會上，老師臨壇，問大家：「古有云：位尊防危，任重防廢，擅寵防辱，爾等學修須防什麼，方能是非不擾？」老師好慈悲，要我們回答，當時幾位同修回答得很好，我把它拿出來，跟大家互相勉勵一下。

「位尊防危，任重防廢，擅寵防辱」就是說：一個人的地位高，一步步地達到有人尊重你時，要小心危險，要做一個模範；當有重要的職責交給你時，要小心不做錯事，如有差錯，或者私心，或者用錯人，或者做錯事了，一點點的差錯，讓我們在一點點的小地方，就會有害自己，更害到人；而不管受寵或受辱，都完全在自己的一念之間，喜歡它或不喜歡它，都是自己的一個心念，不要執著。

在道場中學修，要能低心清靜，心永遠低下。我深深了解，天下沒有一個人可以聽你的話，除了自己以外——有時連自己都不聽話，所以永遠要低心，永遠要清靜，不受外來事物影響。若是你一天到晚「這個是我的親戚」、「這個是我的冤家」，那你就容易受到外來事物影響了；且要認定人生的方向，凡事依照著自己做人的原則、修學的方針，如此，天下的是非就不會來近你的身了。所以大家明白，天下所有的煩惱痛苦，都是由心造成的，自己的心清靜，就不會受到是非的困擾。

無論位尊位低，都應防危，
無論任重任輕，都應盡責，
無論寵辱都一樣，要學習寵辱不驚，
我們學道修行，在人世間難免有是非，
要常抱平常心，以除是非不平之心。

無論位尊或位低，都應該小心防止危險；無論任重或任輕，都應盡責——叫你倒一杯茶，這麼小的事你都要小心，怕一不小心失手打翻，水灑滿地，或濺到人身上，連這麼小的事我們都要慎重其事地做，何況是重要的大事？如果你一不小心闖了禍，可能就責任全無、沒辦法做了，做不到心中就有愧；無論寵辱都一樣，要學習寵辱不驚——世界上的事，哪一樣是真的？人家讚美你天下第一，你就真的是天下第一嗎？天底下的專家、高人好多的，你數一下，這數目已經壓倒你了。所以無所謂寵、無所謂辱，如果受到人家一點點不好的批評，你就氣得不得了，這就是愚痴。

寵與辱都是一樣的，寵的對面就是辱，辱的對面就是寵。自古以來的英雄豪傑，許多都是受了寵之後，變成受辱，受辱之後又變成受寵，總歸一樣。所以要學習「寵辱不

驚」，要學到心裡認為：你寵愛我與侮辱我都一樣是關心我，何必要去分？寵就了不起？辱就真的抬不起頭來嗎？不可能的。我們學道修行，在人世間難免有是非，是非是避免不了的，任何小小的事就有是與非。你要是太認真的話，鑽在一個煩惱痛苦當中，就永遠做不了事。所以任何事，是來非來，為了什麼？請你要去排解，什麼對？什麼不對？排解就沒了；你不排解，是非就永遠跟著你，不是「是」，就是「非」，排解之後擺平，你也沒事，我也沒事。要常抱平常心，沒有高低、沒有你我、沒有貴賤、沒有親疏，以除是非不平之心，那就沒有是非了；你要是拉過來，他對、他不對，是非就越來越多。

想要做到沒是非，修好自己的脾氣毛病是為上策。每一個人都有脾氣，不管他的地位在哪裡、位置在哪裡，在任何一個地方發脾氣的時候，你要做事、你要講話，首先要想想：我是否盡心盡力？要知道，一發脾氣，它就有偏，有偏就合不到中道，你就盡不到心、盡不到力了。所以要虛心以待，不能要別人一定這樣、一定那樣，衆生沒人聽你話的，唯有你聽衆生的話。我就是這樣，只要一切合佛規，你喜歡怎麼做就怎麼做好了，我不會勉強你的；你勉強他，於事無補，他更加反抗，於你沒有益處。所以天下的事，在於自己盡心盡力，不要因為受到心情、受到是非的影響，而忘了自己該做的事。且能虛心，如虛空一般，便無脾氣，能心平氣靜。反之，若心不平、氣不靜，不但做不了事、度不了人，連自己的船都要翻了。所以脾氣毛病是修道人的大忌，在修行的路上，我們要去脾氣、改毛病，這個是根本。

故也要以佛規禮節作為依歸。佛規禮節是修道人終生的依歸，不可以改變。世界上樣樣都可以依人情的，但是一回到佛堂，你就得依著佛規禮節，如果不守佛規禮節，你修什麼道？你眼中還有老中嗎？還有師尊師母嗎？你以為你是最高的嗎？你不過是一個修道人。要這樣想：老師好慈悲，在衆生當中，加給我們一個責任，讓我們能行功了愿。所以在請佛燈以前，我好莊重的，我絕對不隨便，老中是最高、最尊貴的，如果請佛燈以前，你都沒當它一回事，講話、走動，神氣到不得了，請問你的立場在哪裡呢？所以我們大家要明白，一規一矩，好好守住佛規，辦事依照禮，久了之後就會好自然的。好比排班依道齡，今天是他，明天是你，按照順序來。重德佛堂我能離開，就是點師依道齡開始輪，壇主與所有的辦事員也都是這樣，大家依著規矩照做，從來沒煩惱、沒是非的。

修道當要安頓自己的心身，
不受六塵的干擾，即可平靜。
位尊、任重、寵辱這三種，
都容易令人得意忘形。
故在修行路上，當學習靜心，
去脾氣、改毛病、多懺悔、謙下心，
凡事要圓融，何來寵辱？
在修辦中有很多不平心，
當任重時，產生驕傲；
遇到受辱時，心又不能平衡。
其實一切是非皆因自心不正，
如果心能無住、無執，
那麼一切外緣也不能侵犯你。

修道應當先安頓好自己的身心，自己的身心都安頓不好，站也不是、睡也不是，連

你自己的身體都沒安排好，你要修什麼呢？怎樣渡到人？怎樣讓自己表現出道？所以要讓自己不受世間六塵的干擾，不受物慾的引誘，要讓自己的身心即刻平靜下來，就什麼事都沒有了。「位尊、任重、寵辱」這三種都是容易令人得意忘形的，得到之後讓人忘了自己該做什麼，對你好就開心得不得了，對你不好就羞辱難過得不得了，這兩種煩惱痛苦追在你身邊，這時候就不容易修道了。故在修行路上，當學習靜心，心靜就能平平淡淡，無所謂寵、無所謂辱，有沒有都沒關係；你要硬是往寵辱對待上去鑽，一定會痛苦煩惱。

所以一個偉大的人，他都要受盡許多的折磨。你看我們中國的韓信，他年輕的時候被人侮辱，叫他從胯下爬過去，他都照樣爬，最後成就一位大將軍。所以你不受過波折，不知道痛苦、不知道艱難，人生的波折你樣樣都不懂，讓你當上大官，你也不懂得做的。人要經過苦難之後方才能懂，所有修道的痛苦、煩惱、是非，以及世間俗情當中的一切讓你受過之後，方才可以衝出去，也才能昇華出真正的修道心——「我什麼都不要，只要成佛！」要你經過鍛鍊之後，衆人承認你，你才會成佛，你在後天想要爭取的統統都是假的。你爭好了，爭的都是你的妄想、你的貪心，只會害死你，搞得人心惶惶。

所以修道要始終如一，老師要我們守一、止一、定一，都是一，你有了二就有煩惱痛苦，有你就有我。我們修道要明理，要多懺悔，而且心永遠都要謙下，凡事要圓融，不可執著。你想想：修道用的是公心，是你的心、我的心、他的心合成一個大體，如此，何來寵辱？

在修辦中會有很多不平的心，例如當責任重時，我就驕傲得不得，還要與人比、與人爭執，遇到受辱時，心又不能平衡。其實一切是非都是因為自心不正。好比有些人的

運氣好，父母有錢，不需要他做事；有些人運氣不好，父母窮，從小就要煮飯、燒火、洗米，做這些事，那就做嘍！有沒有關係呢？難道你可以不做嗎？不做就會餓死，那就順其自然嘍！這樣就是心正，不要講是非，這個好、那個不好，搬來搬去，都是煩惱。所以要把自己的心擺得正正的，合乎真理，合乎佛規，如果心能無住——講過就算，不留痕跡；能無執——不執著一定要如何如何，那麼一切外來的緣份也不能侵犯你。

也因為這樣，外緣我們儘量少攀。攀外緣不是不好，一有外緣就有人的因緣在那裡，有人的因緣就要有人去還，就有煩惱了。所以我總歸跟人講，有緣相見就相見，無緣相見就不見。好像我們開班，有機會一年一次，何必要去攀外緣呢？多出一個外緣就讓你的心情不定、煩惱多多。

師云：步步腳踏實地，事事中規中矩，
念念不忘己職，時時替天行道。

老師講：「步步腳踏實地，事事中規中矩，念念不忘己職，時時替天行道。」一個真心真意的辦道人，每一步都要腳踏實地，不可以虛，不可以空；做事情要合規矩，若不合規矩，自己犯過；每一念頭都不忘記自己的職責，好好做不偷懶、不搶功，安份守己，每一個人都這樣做，天下沒事；時時刻刻都能替上天把道推行出去，能這樣做就是一個修道人、辦道人，這樣就沒有是非，你如此、我如此、他如此，個個都一樣的。

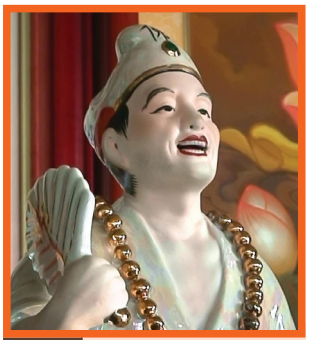
師云：立志不忘仁，身行不忘正，
意動不離道，心動不忘德。

老師又說：「立志不忘仁，身行不忘正，意動不離道，心動不忘德。」立下志向時，也要有仁愛的心，修道人不可忘記，你沒有愛心，道場上是無法立足的；平日立身處事不可忘記正道，你要注意，不可以迷喔！因為迷了之後，要改過來好難的；意念動時不離開道，每天起身你要記住，不可以離開道，我們修的是道，辦的是道，所以念念不可離開道；心念動時，不忘記守住自己的私德。如果能做到這樣，我們大家就能真正成為一個修道人。

這幾天法會，老實講大家都辛苦，我們這麼辛苦來到佛堂做什麼？為修道、為辦道，老師講：「修道修心，辦道盡心」。修心要從自己修好，做一個標杆給人看，不著、不迷、不作邪，世事紛紛，我的心不要紛亂，我的心要一心一意，一心一意才能成功，你三心二意是沒辦法的；辦道就盡心盡力，你要我講，我就講，講得好或講得壞，各人聽各人的，同一句話講給一千個人聽，一千個人的意見都不同的，我聽了覺得好，你聽了覺得不好，所以只能盡心而已。你說你講一次道，一千個人發心，一千個人吃齋，可能嗎？不可能的！如來佛講經說法幾十年，傳下來幾千年，個個成佛了沒？（沒）還是要靠自己。希望我們愛護自己、愛護時間，今天能修道辦道是我們的福氣好，要珍惜，莫錯過。

好，謝謝大家！

顧愛珊



慈語甘泉

恩師慈語——心止一境

◎編輯組整理

◎二〇一七・四・七　紐西蘭　昶德佛堂

欲得明心自覺先　　得聞天道悟玄玄
兩人一土眞心住　　無所住心意虔虔　吾乃

西湖濟顛　奉

申旨　來到佛軒　參叩
申駕　賢徒康安　爲師批言　　哈哈止

昶德無私　明日久遠　燈塔照心間
得志無畏　恆心綿綿　當仁不讓賢
了悟無心　參其妙玄　孳孳善爲念
得善無偏　服膺拳拳　始終一貫連
放下無執　斷絕攀緣　隨順任自然
得道無他　放心知求　收心念觀玄
聽聞無我　了義依循　去執生慧蓮
得法無礙　一理通天　運用自如前
了愿無尤　歡喜心行　護眾愛無限
得證無邊　芳香品蓮　永恆無窮焉
同心無分　大小上下　仁人平等觀
善抱無脫　善建誠虔　知止歸妙玄
原心無染　光灼圓陀　孩童知本顏
盡心無求　返本還原　樂道施無限
誠心無爭　抱守初愿　持道信心堅
實心無愧　懺悔修煉　如有心即偏
有心無煩　忍讓愛賢　共駕慈船焉
眞心無妄　斷疑生信　合力猛向前
佛規無上　禮節勤演　克己復禮嚴
尊師無欺　重道虔修　同志興道展……

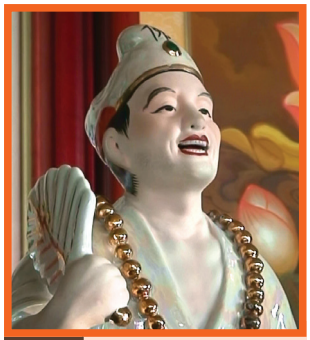
慈語甘泉

恩師慈語——心止一境

◎編輯組整理　◎二〇一七·四·十四　澳大利亞墨爾本　立仁佛堂

一點玄玄生死關　升降繫於一念間
心眞無妄正氣添　浩然氣貫任擔全
分別清濁識輕重　守道始終心不變
明己初衷創聖業　全受歸還慰申顏　吾乃
靈隱道人　奉
申旨　降來佛軒　參叩
申駕　問聲徒兒好　班期來相見
知己又知彼　隨喜亦隨緣
明了道尊貴　心行愿力堅
舍我護同修　歡喜功德填　哈哈止

明明明　心常淨　一心無二必分明
了了了　心常悟　本來無物氣輕清
道道道　心常通　通眞悟性達性靈
尊尊尊　心常敬　動靜合宜心火定
貴貴貴　心常虛　寵辱不驚肝木寧
心心心　心常平　道場猶如大家庭
行行行　心常靜　無爲而爲培道情
愿愿愿　心常篤　見義勇爲稱良英
力力力　心常量　盡己所能爲道奉
堅堅堅　心常定　逆水行舟至始終
舍舍舍　心常舍　三輪體空揚仁風
我我我　心常忘　放下自在得輕鬆
護護護　心常勇　舍我其誰立大功
同同同　心常同　善與人同處謙恭
修修修　心常圓　放心知求識本容
歡歡歡　心常和　前後相隨道務宏
喜喜喜　心常融　水乳交融事事通
功功功　心常奉　爲而不爭道中庸
德德德　心常柔　謙者受益貌不同
填填填　心常滿　滿而不溢長富翁……



慈語甘泉

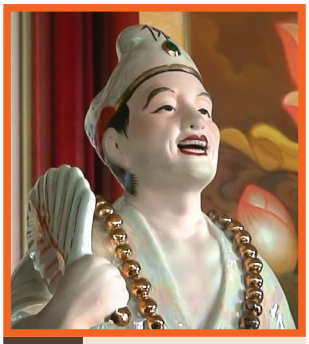
恩師慈語——心止一境

◎編輯組整理 ◎二〇一七·四·廿九 所羅門群島 樸德佛堂

樸訥誠篤內涵養　猶水就下處平常
德本財末內蘊藏　若聖居卑萬德彰
佛語綸音內破相　似夢初醒熟黃粱
堂登入室內性光　如日中天燦輝煌　吾乃

南海古佛　奉
申命　降至佛堂　參叩
帝駕　提筆批詳　哈哈止

念念有佛念念光　光明磊落護群蒼
念念有道念念眞　眞金火煉志如鋼
念念有理念念行　行者無爲貫十方
念念有心念念善　善行嘉言扶漢邦
念念有執念念轉　轉識成智般若光
念念有容念念同　同道同德得馨香
念念有定念念靜　靜而生慧止妄想
念念有慈念念仁　仁者無敵熱衷腸
念念有悲念念愍　愍憐眾生登法航
念念有喜念念悅　悅心誠服柔濟剛
念念有捨念念無　無所住心生慧光
念念有德念念化　化腐爲奇引賢良
念念有觀念念省　省身克己修心養
念念有靈念念精　精義入神掃猖狂
念念有愿念念正　正壓百邪去左旁
念念有火念念忍　忍辱負重歡喜忙
念念有公念念圓　圓融道場責任當
念念有敬念念隨　隨圓就方助佛堂
念念有悟念念覺　覺行圓滿智者強……



慈語甘泉

恩師慈語——心止一境

◎編輯組整理

◎二〇一七·五·五　澳大利亞布里斯本　合德佛堂

修身養性惡折服　息滅機心六賊無
心保平常少礙阻　事有終始缺圓扶
節制貪愛驅二豎　寧可清貧莫濁富
慾忿懲室百病除　人執善性復禮古　吾乃

濟公禪師　奉

申命　降來壇都　參過
申駕　盤中批書　哈哈止

修心節慾學道本　一門深入悟性根
息事寧人少嗔恨　一團和氣自在身
學道先須降六賊　一塵不染深行深
六根之媒劫家寶　一心爲主賊化塵
眼不視色心常定　一爲先鋒念念謹
耳不聽聲主人靜　一聲佛號驅魔神
鼻不嗅香免追尋　一明因果息狼心
舌不味味斷惡緣　一菜一飯保天眞
身離細滑積善德　一休方體道貴尊
意不妄想止猿馬　一念清明淨法身
修道之者愼動靜　一言一行規矩循
有禮則安無禮危　一瓣心香至善臻
導之以德齊以禮　一行無爲感化人
禮順人情少爭紛　一心合掌令歡心
毋以妄心戕眞心　一眞合理行至眞
毋以客氣傷元氣　一秉至公仁親親
忠信禮本義理文　一正行持指南穩
潔靜精微不賊狂　一法介心永長存
恭儉莊敬不煩亂　一虛通玄貫古今
溫柔敦厚不愚昧　一蓮便生永芳馨……

《道德經》第八章
若水章（七善章）（下）

◎野雲

「水」有七種德：

● 居善地：

善地：人之玄關，是至善之地，是一個人最安全的地方。能止於至善，即能隨處而安，真靜自守。與「大學」中所說的「緡蠻黃鳥 止於丘隅。」同意。

善地居於低處—谷也，兩山最低之處。往低處流：謙下，易經六十四卦中唯一的上上卦。謙受益，滿招損。所以水是有志的，不是一昧的往低處流而不知方向。水往低處流是因為知道可以歸回原點—大海；在人而言即是「性海」。

正所謂「一江春水向東流」，水總是向著大海流去，具有非常明確的目標。東，日出的方向，代表著春天、希望；有著奮發向上、茁壯成長的含義。儒家的「士志於道」，就是要我們定下明確的目標，然後奔著目標前進。

因為有了這一個目標與志向，所以水無懼的向此目標前進，正因如此，在險灘時，水會激起千層的浪花；而在高處無懼的飛流直下形成了那讓人看了心情澎湃的瀑布，無不給人們一種戰勝一切困難阻礙的氣勢，何等的豪邁呀！讓觀看著的人們兒都怦然心動，無不想要追隨它們的步伐往那大海流去。（不知大家在看著瀑布時也會生起這一股衝動嗎？想必這即是水的力量吧！）

世人去到那裡、住那裡都想說要風水好，如此一切才能一帆風順，得心應手，但是如果一個人能時時居於善地、止於至善之地，那裡不是好風光、那裡不是好風水？因為懂得知止的人，心地必是善的，正所謂心好命就好；心善的人自有護法神的護持，不是有一句話說：「人惡人怕天不怕，人善人欺天不欺」？

以前有個風水先生趕路，趕得實在口渴。正好走到一個村子，於是就敲門向村裡

一戶人家討水喝。

這是一個普普通通的農村小院，青磚瓦房。屋裡有個老太太，非常熱情地端水給風水先生喝。只是奇怪的是：老太太在端水給風水先生喝的時候，故意在水裡灑了些穀糠。風水先生實在是太渴太渴了，看見水來，真恨不得一咕嚕就把水給吞下去，那樣才算痛快。可是現在水面漂著穀糠，他只能一邊吹穀糠，一邊喝水。於是就在這樣慢吞吞地辛苦喝水的當兒，風水先生的心中，就醞釀下了無窮的嗔恨：「你們這樣欺負我？！哼！我要報復！」

喝完水後，風水先生強壓心頭的憤怒，假惺惺表示他的萬分感謝。然後對這戶人家說：「我是風水先生，今日叨擾你們一碗水，甚是感激。為了報答你們的情誼，我幫你家看看風水吧！」這戶人家聽了，未料有這意外之喜，真是歡天喜地，恭恭敬敬地請風水先生看，更是好茶好飯地招待他。

風水先生裝模做樣地把村子前後看了一遍，選擇了一處要斷子絕孫的敗亡洼地。對這戶人家說：「這是一塊風水寶地，如果你家日後有人故去，就葬在這裡。那麼你們家以後一定會興旺發達的。」施水的這戶人家對風水先生的話深信不疑，對風水先生更是千恩萬謝。

一晃許多年過去了，這家裡的老太太死了。真的就要葬在風水先生給他們看的「風水寶地」上。可是就在要葬的前一天晚上，突然刮了陣大風，把原來洼地的地方填平了。這家人也不知是何徵兆，依然按選好的地方，葬了他們的老人。這之後，家裡果然是一日比一日地興旺。

又過了許多年，風水先生再次經過這村莊，他很想看看經他看過風水的那戶人家現在怎麼樣了？憑著依稀模糊的印象，他找到了那戶人家。風水先生的心裡，一定是以為這戶人家早都破敗得不成樣子了。沒想到映入眼簾的卻是，雕龍畫棟、高門大樓，氣派恢弘的一個大宅院。

風水先生心下猶疑。正在這時，門開了。原來那個做兒子的走出來，一下子就認出了風水先生。非常殷勤地請風水先生進屋裡坐，說一定要報答他。正是因為他看了風水，他家老母葬在那塊風水寶地上，他們家才一日比一日地興旺發達起來的。

風水先生按下心頭惶恐，疑惑和詫異驅使著他把實情一五一十地說了出來。末了，問：「我本來是因為嗔恨你們給我有穀糠的水喝，所以才為你們找了一個斷子絕孫的場所。你們怎麼卻興旺發達了呢？」

風水先生不知道，這戶人家給他有穀糠的水喝，是因為懷著極致體貼的善心啊！有點生活常識的人都知道，趕路趕急的人，是不能大口大口急急地喝水的。不小心，不僅有可能會生病，還有可能會丟掉性命呢！給他的水裡灑穀糠，正是老太太出於慈悲體貼的善心啊！

● 心善淵：

水像深淵般的莫測；莫測是因為無相，心中無物，無界限，所以又如何測？宇宙能

測嗎？大家都知道不能，因為到目前為止，尚未有一位科學家可以給我們一個肯定的答案啊！而反觀我們各自的內心何嘗不也是一個小宇宙？它與外邊的大宇宙是相連接的，若能將內在的這一個小宇宙爆發出來，我們即與外邊的大宇宙無差異，內無邊際，此時此刻又如何度測？這內在的小宇宙雖小，但是卻是可以包容宇宙間所有的萬事萬物也。

水因能虛能冲，所以水的包容性很高，同類一混即合，融五味，香、甜、苦、辣而不排斥。因此水亦是平等的，不會分彼此，不會分好壞，不會擇地而去。只要自己到過的地方一定會盡心盡力的去滋潤那一個地方，清洗那裡的污垢；雖然滲入了污垢，水也變髒了，但是水卻是有自澄之能力，當污垢沉澱之後，水又會恢復了本來的面貌，且因水的本質不變。—和光同塵。

●與善仁：

與：施給任何人，不分你我，不分貴賤，混然一體；在有德性之人的眼中，視所有的衆生都是佛，所以都是善仁，因為有德性之人看到的不是外表，而是內在的那一點真。記得我們老王前人在世時，總是那麼的慈悲，不管您是誰，她老人家也會是一視同仁的稱呼您好哥哥、好姐姐的！不是嗎？

宋代的大文豪蘇東坡不但文章寫得清逸雋拔，而且喜歡參禪問道，機鋒頗銳。

有一次，蘇東坡來到鎮江金山寺，同佛印禪師一起參禪打坐。蘇東坡這天心情特別平和，所以打起坐來覺得六根清淨，身心暢通。過了一會兒，蘇東坡問佛印禪師：「禪師，你看我的坐相如何？」佛印望了一眼，說：「真是莊嚴！就像一尊佛。」蘇東坡非常得意。

就在這時，只聽佛印禪師問：「學士，你看我的坐姿如何？」蘇東坡正在躊躇之時，就調侃道：「像一堆牛糞。」佛印禪師聽了，只是寬容地笑了笑。

蘇東坡多次與佛印禪師機鋒相對，都失敗了，這一次自認為佔了上風，就到處向朋友們宣傳此事，誇耀自己贏了佛印禪師。

一回到家，蘇東坡正志得意滿地在家裡講述此事時，誰知道聰穎的蘇小妹不以為然地說：「哥哥，這次又是你輸了。佛印禪師說你像佛，是因為他心中有佛。而你說佛印像糞，是因為你心中有糞。」

蘇東坡的心有分別，因此在應事應物之際，也有了不平等的對待，最終當然也會產生了不圓滿的結局。

能夠「與」：因為知足、感恩，感恩上天給予的一切，感恩衆生成全的的一切，無論是好與壞，一切欣然接受，且因心中有著滿滿的愛與關懷，所以不敢佔為己有，得於衆生回饋於衆生，不怕自己得了多少，只怕自己有負於衆生、有愧於上天。

水施予萬物，皆出自於仁愛之心，這就是它的仁慈；人，同樣的也是具備了仁之性，仁乃五常德之一，因此也堅定的告訴我們說，人也是同樣可以與「水」並行的。水

能善利萬物，不計酬報，不住毀譽，更沒有厚此薄彼之分別心。

有一位單身女子剛搬了家，她發現隔壁住了一戶窮人家，一個寡婦與兩個小孩子。有天晚上，那一帶忽然停了電，那位女子只好自己點起了蠟燭。沒一會兒，忽然聽到有人敲門。原來是隔壁鄰居的小孩子，只見他緊張的問：「阿姨，請問你家有蠟燭嗎？」女子心想：「他們家竟然窮到連蠟燭都沒有嗎？千萬別借他們，免得被他們依賴上了」！於是，對孩子吼了一聲說：「沒有！」正當她準備關上門時，那窮小孩展開關愛的笑容說：「我就知道你家一定沒有」！說完，竟從懷裡拿出兩根蠟燭，說：「媽媽和我怕你一個人住又沒有蠟燭，所以我帶兩根來送你」。此刻女子自責、感動得熱淚盈眶，將那小孩子緊緊地抱在懷裡。

看一個人的富有，不在於你擁有多少，而是你付出的有多少！更是在於自己是否懂得知足與分享。

● 言善信：

水的照物誠信真實；應境絲毫不差，遇熱就化氣，遇冷就結冰，圓必旋，方必折，塞必止，決必流。心中純淨、心無成見，這是誠信。

水是世界上唯一可以以三種不同的形式存在於這空間的東西：固體（冰）、液體（水）和氣體（蒸氣）。

只要是目標捉住了，再大的阻礙也對水奈何不了，有一句話為「滴水穿石」，這是一種重復的力量，學習與不學習的人，每天看來沒有任何區別；每月看來差異也是微乎其微；每年看來差距雖然明顯，但好像也沒什麼了不起的；但在每五年來看的時候，那就是觀念的巨大分野。等到十年再看的時候，也許就是一種人生對另一種人生不可企及的鴻溝。所以再大的阻攔，因為有著信，水亦會一點一滴慢慢的去突破它。

走在修道的路上，面對人生種種的瓶頸與困境，我們又是否能夠堅持自己的初衷，堅持到底，不管環境是何等的惡劣，自己從不輕言放棄，一直的往前走？若果不是，那是否是自己從一開始，即對道、對上天、對修道、甚至是對自己，根本就是半信半疑而已？這真的是值得我們好好去思量。

我們可以是明理，但卻未必可以是入理。最近在「日本」，有位學者「江本勝博士」，他深入探討研究水的特性、能力時，發現水本身具有特殊的智慧能力，他將研究的心得成果，編著成兩本書，均非常暢銷。一本書名叫：「生命的答案水知道」，證明水會閱讀，還會聽音樂、記憶並傳遞信息，擁有改變世界的強大力量！又說人體百分之七十由水構成水的生命力反應在萬事萬物的波動，而神奇的水結晶，更形成生命的共振，讓你一窺自然的奧妙，解開生命的答案。

第二部書：「幸福的真義水知道」；江博士說：這一次，最美麗的水結晶，將引導你步上幸福與和平之路，追尋幸福，追根究底就是探索自我，人既然是大部分由水組成，你就是水！要怎樣才能經營幸福的人生？這個答案，水一定知道。請君傾耳聽，

聽聽流水的聲音，水告訴你什麼？

●政善治：

政乃正也，一個有德性的人，一定會先正己而後正人。

一只大蟹對小蟹說：「你為什麼總是橫著爬，而不直著走呢？」小蟹說：「請您親自教教我吧，究竟怎樣才能走得直，我一定會按照您的樣子走路的！」可是，儘管大蟹嘴裡說著讓小蟹走直路，自己不知不覺又在橫著爬了。

在生活中，如果自己不能「正直」地生活，「正直」地走路，又如何去教導別人「正直」呢？這始終只有誤導的成份，誤了自己，也誤了別人，當然也沒有任何說服力可言。

政亦是治理的意思，把自己管理好，但是不是把自己管理好之後去管理別人，而是讓別人亦能自己去管理自己，這才是最理想的管理方法。（在第二章有提出此點）

沒有人是任何人的奴隸，衆生不是「come, sit, hand-hand」，不是咱們的狗不是咱們的寵物，所以我們沒有任何的權力去控制他們、佔有他們，而我們的使命只是讓每一位衆生都能夠明理，返本還源，因為大家都是上天派下來的天使。再者，有誰又會是喜歡別人一直管著自己、操控自己的？將心比心，自己也肯定不喜歡如此了，所以己所不欲，為何又要施與他人呢？

顧前人曾經說過世上沒有一個聽話的人；不是嗎？自己是否會完全聽從父母的話？每年仙佛的訓文自己又真正聽信了多少？做了多少？實踐了多少？

要把自己管理好？「明理」是為上上

策；要依理而行，才能得以正啊。水不就是依理而行（有目標）的嗎，不只自己明理，也要讓其他的衆生人同樣了悟真理，一起依理而行，無為而為。所以一種尺叫「水平尺」，尺中間有個小管子，而小管子裡邊裝有些水，那是專門讓人在蓋房子時，用以測量平衡度的尺，正了，才能蓋出平穩又堅固的房子。人也何嘗不是如此？無法正、無法立？何以自治？更勿談他治了。

●事善能：

江海池沼亦都是水的變遷，只要萬物需要，則千變萬化無一不能，此即「事善能」之意。水能隨方就圓，放入什麼樣的器皿，就呈現什麼樣的形狀，就像是諸多仙佛一樣，化身千百億不同的模樣，就為的是要隨緣渡化我們一般愚昧著相的衆生，是本性使然，無一點的私心。

事善能就像是莊子《南華經》的「庖丁解牛」典故一樣。

有一個廚夫替梁惠王宰牛。他舉手投足之間，劈劈啪啪地直響，進刀剖解，牛的骨肉就嘩啦一聲分離了，牛的分裂聲和刀的割切聲莫不合乎音樂的節拍，廚夫的一舉一動也莫不合乎於樂章的舞步和經首樂章的韻律。梁惠王看了不禁讚嘆著：「啊！好極了！技術怎能精巧到這般的地步？」

廚夫放下屠刀回答說：「我所受好的是道，已經超乎技術了。我開始宰牛的時候，滿眼只見渾淪一牛。三年以後，就未嘗看見整條牛了，所見乃是牛骸筋骨的分解處。到了現在，我只用心神來體會而不用眼睛去觀看，耳目器官的作用都停止了，只是運用心神，順著牛身上自然的紋理，劈開筋骨的間隙，導向骨節的空竅，按著牛的自然紋理組織去用刀，連筋骨盤結的地方都沒有一點兒妨礙，何況那顯的大骨頭呢？好的廚子一年換一把刀，他們是用刀去砍骨頭。現在我的這把刀已經用了十九年，所殺的牛有幾千頭了，可是刀口還像是新年靡的一樣鋒利。因為牛骨節是有間隙的，而刀刃是沒有厚度的，以沒有厚度的刀刃切入有間隙的骨節，當然是游刃恢恢，寬大有餘了，所以這把刀用了十九年還是像新磨的一樣。雖然這樣，可是每遇到筋骨交錯盤結的地方，我知道不容易下手，就小心謹慎，眼神專注，手腳緩慢，刀子微微一動，牛就嘩啦一下子解體了，如同泥土潰散落地一般，牛還不知道自己已經死了呢！」這時廚夫提刀站立，心滿意足，把刀子揩乾淨收藏起來。

梁惠王說：「好啊！我聽了廚夫這一番話，得著養生的道理了。」《養生主》

庖丁所說的話，不僅意示著自處之道，也說出了處世之道：

1. 庖丁能順著自然的紋理去解剖筋骨盤結的牛，指出世事、世物的複雜，只要能順乎事物的自然組織去做，乃可迎刃而解。這說明了處世之道：勿強行，妄為。

2. 庖丁解牛，雖然「游刃有餘」，但是每次解牛的時候，他總是小心謹慎。解完牛，雖然「躊躇滿志」，但不露鋒芒，隨即把刀揩乾淨收藏起來。這心裡上的警覺和行為上的收斂便是自處之道。

●動善時：

水的一切都是合乎自然的。就如上面文中有提到的，到了圓的地方，它就會變圓；到了方的地方，它就變方；如是氤氳（yīn yūn，古代指陰陽二氣交會和合之狀。）的時候，它就會下雨；晴天呢？它就昇華。—能屈能伸。

一舉手一投足，一心一念，都能合乎自然，合乎道；沒有造作，一切合乎良心。是道則進，非道則退；素位而行，按部就班。處順境必須謹慎，處逆境必須忍耐。在順境中，千萬不可得意忘形，在逆境中要自守、自我充實與成長。

就像易經的第一卦「乾卦」，裡中的六爻代表著六條龍，六個不同的人生境遇與過程，第一條也是最底下的那一條，叫初爻或初九，是「潛伏」，第二爻九二是「顯現」，第三爻九三是「成長」，第四爻九四是「躍動」，第五爻九五是「飛騰」，第六爻上九是「滿盈」。六條都是龍，可是各處在不同的境況，不同的時機，各有不同形態變化，不同的階段，所以在每一階段或處境裡，君子便能屈能伸，懂得應變之道，而有所不同的表現與作為。

就以初爻來說是「潛龍勿用」，代表事情發展之初，尚未成大氣，所以要以潛龍之勢來安身，不可亂動。外雖不可動，內卻是可以無限量的去自我充滿、自我成長的！這樣當時機一旦成熟之際，自己才有能量昇華到第二爻去「見龍在田，利見大人。」。

人之初，性本善；以上一共提出了七個「善」，如果我們細想之，彷彿老子聖人想借助這七個善來告訴我們說，其實這七個善德人人有之，只不過世人迷失了，所以也都把它們遺忘了；今天就是要透過修道這一門功夫，把這些能量喚醒起來，也因這樣讓自己走回自然的懷抱，回歸到我們那最純真、最善良的一面。

夫惟不爭，故無尤。

不爭為什麼無怨尤？因為不爭即是不計較了，沒有了計較就沒有了得失之心，因此何來的怨尤？

不爭即是放下所有的執著，放下那些本來不屬於我們的東西，以找回心中原本的那一點真，回歸於那一份的寧靜，而當可以找到了人生最珍貴的東西時，夫復何求，人生還有什麼怨尤可言的？

不爭不是什麼都不做，而是韜光養晦，自我的充實，就有如潛龍勿用一樣：

做人如水，你高，我便退去，
絕不淹沒你的優點；
做人如水，你低，我便湧來，
絕不暴露你的缺陷；
做人如水，你動，我便隨行，
絕不撇下你的孤單；
做人如水，你靜，我便長守，
絕不打擾你的安寧；
做人如水，你熱，我便沸騰，
絕不妨礙你的熱情；
做人如水，你冷，我便凝固，
絕不漠視你的寒冷。

然而現在的人卻是一味的想著往上爬，

功利在人們眼中成了不得不追求的終生目標，心中總是盤算著如何得權得勢。弱者為了擺脫眼前的悲慘境況，認為得權得勢後一切都會隨之改變。至於強者，因為已經有權有勢了，但是隨著貪婪心的作怪，卻總是引誘著他不斷的往上爬。

因為有了爭奪心、功利心，心中的煩惱相對的也會不斷生起，可是在現實的生命裡，不如意之事十之八九，因此所說的怨尤更是少不了了，更何況一旦自己陷入了功利之中，其副作用也來了，人們不再甘居下地，因為他們認為居下地者必將會受到他人的侮辱與鄙視，因此強迫自己一心向上，然不知爬得越高，立足之地也就相對的減少了，之後，可能隨著他人輕輕一推就有摔下來的可能。當然從高地摔下來，其結果只會是頭破血流；再者，因為自己高高在上，可是在處於低處的人之眼中，自己只會是那麼渺小而已。

有了爭利的心，定會失去寬廣的胸襟，他們眼中只存有個人的利益，又如何容納百川？心中若只有自己，那又怎會去關心別人呢？自私自利的惡習就在這樣的情況下蔓延出來而表露的一覽無遺。這樣又怎能做到水利萬物而不爭呢？應該是與萬物爭而不利萬物吧？看看現今人們為了利益不折手段，埋沒良心，人與人之間的誠信與信任早已不復存在，換而取代之的卻是虛偽、謊言與欺騙；真的是虛偽當道，誠信無道。

孔子說：「其身不正，雖令不從；其身正，不令而行」（意思為：領導自己身正，即使不下達命令，群眾也會自覺去做；領導自身不正，即使下達了命令，群眾也不會服從。）道出了正其身的重要性。

一個人在世，立身處世，不得不端正自身，人有趨利的心是人之常情，但是如果失去了端正的身心之後，那追名逐利的心，即將變得一發不可收拾，最終變得自甘墮落。人們往往會多一份負擔，人生路途他們不會比別人走得更輕鬆，反而會更加的累，因為他們在處事之時，往往會受到那些沉重利益包袱的拖累，步履維艱；這樣又如何能像水一樣輕盈而靈動呢？

「不爭」是此章的關鍵點，因為有了「不爭」，此章的七善才能真正的成立啊，沒有「不爭」作為立足點，那一切都將是虛偽、短暫、不恆久的。

總結本章心得

上善是至極無以復加的善，這種善行持出來，必須要像水一樣，因為水有水德，這水德就是水的本性，善利萬物而不爭，水對萬物即人類功勞雖然偉大，但水從不爭取酬報，也不在乎萬物對他所加的毀譽，只知無為而為全在萬物不注意中，完成利萬物的義務，因為水能利萬物又不計求酬報，甚至連利萬物之德名亦不居，試思這不是水的上善嗎？可是有人會為感謝水恩，而向它禮拜過嗎？水能在無為中利萬物，不求人知，不望酬報，更不炫耀己功。人類之所謂善，就比不上水德之純潔清高，因為人類不易把自私除得乾乾淨淨，不是沽名釣譽以為善，便是有為做作，以善作別有企圖的掩護，而且在既善之後，差不多都是自驕自恃，炫耀矜誇，很少有人能自如自在的達到，絕對不爭

的超然地步，由此看來，人之所謂善，不過如此，比之水善顯然大有差別，故人類欲成上善，是非學水德，學到究竟不可。

上善若水，謂謙虛不爭之德最為一善，譬如水也。水善利萬物而不爭。它處在眾人所厭惡又卑下的地方，這就是它最接近「道」的作為了。水具七善：

⑴居善地：居則止於至善，能隨處而安，真靜自守。

⑵心善淵：心則淵靜深默，無往而不定，能虛心養志，含光內照。

⑶與善仁：與物相與，無往而非仁愛之心。能愛物不遺，教人不倦。

⑷言善信：言無不誠，信言是，如朔望的潮水。言語真誠，心口如一。

⑸政善治：為政不爭，則行其所無事，因物付物，盡己盡人。

⑹事善能：為事不爭，則事無不理。曲直方圓，隨宜適用。

⑺動善時：為而不爭，則用捨隨時，不妄做，不妄為。可行則行，可止則止。

修學要如水一樣清淨，暢流無阻。

修道要活潑玲瓏，通權達變，就像水一樣隨方就圓，能利萬物而不爭，任何事情忍耐退讓一下，自然就海闊天空無憂自在了。

水具七種功用，都是為萬物之需要，而設施的一點自私的意圖也沒有，故任何時候，只知與利，不思回報，絕沒有想爭的地方，這就是水能成為上善的原因，因此就不會招來怨尤，既無怨尤，乃可長久。水之善並不是學來的，也不是和不善比較做作而成的，乃是順由它的水性自然而出。

因此可見，凡是率由自性而發出的事態，皆是真正之善，這種善在老子心目中便是上善，故老子大力推廣。

（全文完）

專 題

無缺（下）

◎黃玉英

肆：要如何達到「圓融無缺」

（一）找回自我、福慧雙修

所謂「自我」，就字面上來說是指「自己本身」之意。世俗人皆以「自我」為主體。但倘若以修道方面來講，卻是指「自性真我」。恩師慈悲：「受師一指玄牝開，頓見本來之性顏。」我們今日可以如此幸運得遇上天開恩，大道普傳，明師應運的良辰佳期，受名師一指點，幫我們打開通天的門戶，使我們得以頓時來會見本來自性的真面目。

原來，老子聖人所說的谷神不死，是謂玄牝；玄牝之門，是謂天地根，就在我們眼前。感謝天恩師德，使我們在此生中能更體會生命的本源，也使我們能更認識自己的本來面目，讓我們知道，在我們身上有一點自性的存在，而這個自性，就是真我。

我們人啊，自從降生於紅塵俗世以後，氣稟所拘、物慾所蔽，而迷失了本性。世間人每日都為著這個假體拚生拚死，以滿足物慾心的貪求，迷失自己、忘記真我，時間一久，自性佛便成了自閉佛。原因出自於無法守護六根，被酒色財氣四道牆團團圍住，致使六神無主、胡作亂為，殘害了本心，而成迷失在外的浪蕩子。我們藉由求道，明師指點玄關竅，也就是我們人的生死竅，它是真我自己的靈性寄居的所在。求得真理天道、性理真傳，找回自己失去的本心。秉持這個真心作為做人處事的法則，求道找回自我，恢復我們人的本來面目，靈敏佛性的真善美。道就是人的「本心」，也就是人的性理源頭。我們的靈性原來是純真至善，圓陀陀光灼灼，一塵不染；回歸本性，彼此就沒有對立，就達到六祖大師所慈悲的「不思善、不思惡，那個明上座本來面目」，找回真我不滅的佛性。

「心心念念不離佛，守住本性明真我。」從此，自性元神當家做主，事事率性，無為自然；時時反躬自省，才能進一步來「福慧雙修」。

那什麼是「福慧」？

「福」是「福報」、「福祿」、「福德」，就是這一世所受的環境和一切人事物。有「福報」的人會曉得「知福」、「惜福」、「再造福」，人身健全健康、家庭美滿和諧、功名利祿、榮華富貴、事業工作順利無阻礙、吃穿住用免操心。「福」是從佈施得來，無貪無求便是「福」。一個有福報的人，出口一定謙遜合理，而且樂善好施，肯付出，所做的利益眾生，就是造福；造福的人，平安幸福。

「慧」，是「智慧」，是自性中本有的良知良能，在聖不增、在凡不減。「智慧」是接受真理的能力，能正確判斷真假、正邪、善惡、是非，遇到事情會忍耐、反省、懺會改過，時時會知足、感恩、善解、包容。「慧」從善解當中得到自在，能除煩惱，可以透視人生無常來走向修道路。

恩師慈悲：「單修智慧曰菩，單修福業曰薩；福慧雙修曰菩薩，即自利利他覺有情之義。」所以，我們要福慧雙修，才是修道的正確方法。

月慧菩薩慈悲：「修福不修慧，福中也造罪（大象掛瓔珞）；修慧不修福，慧中也糊塗（羅漢托空缽）。」

世俗人是往事不堪回首，但是我們修道卻要回頭，因為回頭能大徹大悟。所謂苦海無邊，回頭是岸，回想過去，可以做一個徹底的自我檢討，隨緣消舊業，莫再造新殃，這是福德，也是智慧。

總之，一切福德與智慧都離不開「心地」，只要我們多在「心地」下功夫，多散播善種子，時常拔除惡草，以慈悲來「灌溉心田」，運用智慧的光來普照「善苗」，使其結出豐富美好人生的果實。

（二）存善去惡、認理實修

三天主考慈悲：「恢復善良之本面，展露純真的笑顏，就是真修與實煉，才能跳出苦海淵。」且看當今的世界，世風日下，人心不古；社會的亂象，與人心的紛擾不安、戾氣沖天，造成許多自作孽不可活之悲劇。所以，「人若不照天理，天就不照甲子」一點都沒錯！自然界也給予世間的人相對的回報與反撲，這即是一種因果律。太上感應篇：「禍福無門，惟人自召；善惡之報，如影隨形。」所謂：「善惡到頭終有報」，一個人所做的善惡業，天地萬物各有宿緣，在法理上一定是如影隨形、揮之不去。也如同俗話所說的：「因從果來果從因，因果二字莫看輕。」我們積什麼因，就得什麼果；「種蒲瓜生菜瓜」畢竟不是常理。我們人是命運的建築師，一切好壞，完全操控在自己的手上。

人的一生當中，禍福無常，總是讓人難以預料到何時會降臨來到我們面前，一個人為善或是作惡，決定的因素就取決於每一個人的心念。現在，三期末劫中，面對當今一波又一波的天災地變，人類若想要平平安安

躲過這場浩劫，只有存善去惡，努力修持，積功累德，才能夠在當今亂世當中，免於災難，趨吉避凶；所以有句話說：「行善是天堂路，作惡是地獄途；天堂有路德代步，地獄無門業引路。」要知道萬法由心生，我們的起心動念，可以說是驚動天地的。天地間有監察之神，所以，凡事要防微杜漸。所謂：「慎心物於隱微，遏意惡於動機。」境緣本身就沒有好壞，是我們的心起了對待；要了解：「一念善心起，天堂在眼前；一念惡心起，地獄已現前。」

今日，我們已經走在進德修業的路上，一定要認理實行。所謂：「天理對良心」，要做一個頂天立地的人，如果背道而馳，就放棄了做人的基本原則。什麼是「頂天立地」？就是做人要順乎天理，依乎自性；修道在乎「真修」，「真修」在乎遵循「真理」。我們要深深體會「不明理，焉修道」的認知，凡事依循正確的理論來走，才會發覺生命的可貴。

恩師慈悲：「我們修辦道就是認理而已，而道理不離開「本分」兩字；如果「本分」做不好，聽再多的道理也是枉然。」在道德經云：「執大象，天下往，往而不害。安平泰，樂與餌，過客止。」假使大家也都能學習大道之德，那麼天下安康有利而無害，「修身，齊家，治國，平天下」就不是口號。生命的過程之中，不管是享樂還是美食，我們所扮演的角色，也都只是暫時的過客罷了。當我們可以淨化我們的身口意，守本分，如此，就達到三業無虧。一舉手、一投足，都是幫助別人的行為。一念清淨，那麼這一艘船就能駛得平穩順利。

所以，我們要存善去惡，認理實修。正所謂：「存善去惡光明路，認理實修遠迷途；道心抱守須堅固，逍遙自在則離苦。」

（三）自覺覺他，覺行圓滿

所謂：「自覺覺他，覺行圓滿」也就是「明明德，親民，止於至善」。每一個人的心中皆有一畝田，心田要除去雜草，「道心」才得以生長。心田培養得好，修心養性，不妄動，就清清淨淨。

「明德」，是我們的自性。「仁義禮智信」，是上天所付予我們的性德，是人人性天中所俱足的。原來是光明無染的，因為落於後天受著酒色財氣、貪嗔癡愛來纏繞，本來之性已經汙點不明、黯淡無光。所以，我們修道首先要先自覺。

佛法，都是在教化眾生，啓發菩提心。「菩提」就是「覺知」、「覺醒」。一個懂得「自我返觀」，自我覺察，覺悟人生究竟，了透人生苦空無常，才能生發般若妙智慧，去斷除煩惱，革除私慾、雜念、脾氣、毛病。不僅修好自己偏差的行為，更要自心眾生無邊誓願度。

「覺」就是清醒的意思。有了一顆清醒的心，無論接觸到什麼事物都能生發感覺，都會有所感動；每一次的困難都是一次的經驗，都會給予我們一種覺醒。所以，遇到逆

境，不要只是害怕；因為「苦」是「悟」的催化劑，若是怕了，就無法「覺」、也就是無法「悟」了。用心去「悟」，遇到逆境，要懺悔往昔所做諸惡業，因緣成熟時果報還自受，要了願了業了苦罪；遇到順境，要感恩，感恩一切都是上天最好的安排，珍惜每一個當下。每一個人都該時時保持一顆清淨、清醒的心，用自己這一顆敏覺的心，去感應天地的一切，如此，我們的心就會減少罣礙、減少牽纏，才能使上天所賦予我們的「自性」恢復本來性體的光明，這就是「正己修身」的內德，是「內聖」的修持。

在進德修業的過程中，以「內聖」的德業來提升心性，辦無形的道務；以「外王」的事功，去開創四方，辦有形的道務。也就是說，自己能正心修身，才能親民，親近眾生、度化眾生，是「推己及人」。有一句話說：「你要鏡中的人笑，自己必須要先笑。」這就是己達達人。我們看，井裡的水不會因為我們一直提汲（象水）而乾涸，反而會更加清澈，源源不絕。不斷改正自己，使自身愈清淨；愈付出，得愈多。這就是修正自己，才能以德來化人的道理。也可以說，把「心燈」點燃，黑暗不見了，自利利人。所以，我們有了慈悲的愛，從承擔中展現菩薩悲願，將我們所學習到的道理去成全有緣眾生，在潛移默化當中，也可以使別人除去染著，引導眾生，使眾生得以了悟生命的真諦，而斷惡修善，才能脫離生死的苦海，這就是「自覺覺他」。

「覺行圓滿」也就是止於至善，以達到至高無上的「真如境界」，不但端正自己，也能成就他人。道在日常生活中，藉由「日常生活」，從「磨練」中練就「心性圓滿」、用「行動」來表達生命的價值，從「樂於助人」來「提升人格」。

天時應運，真道普降，每一位道親都是上天老中娘的原胎佛子，在天恩師德感召護佑之下，有幸求道、修道、辦道、行道。在人生修道過程中，人人有各種不同的因緣；但是，有共同的理想和目標就是回歸理天，老中娘的懷抱，化娑婆世界為蓮花邦。一個學道的君子，調心重於調身，所以我們要以不生不滅的心，修不生不滅的道，自覺覺他，進一步達到覺行圓滿，自然和佛心相契、相合；因為心、佛、眾生，三無差別，這才是真正的「圓滿無缺」。

（四）轉識成智，無念無住

古德云：「學道之人不識真，只因從來認識神；無始劫來生死本，癡人喚作本來人。」

我們身為學道人，不認識這個真我，不知道在自身中有這點「天命之性」的人很多，到底是什麼原因？都是因為「著相」、迷惑在「五慾」、「六塵」內。只是空空掛著一個修道的名，由過去到現在，一直都是將「識神」當作是本來的人，竟然不知道這個「識神」乃是後天的意識，妄心。因此，才會「背覺合塵」、「迷真逐妄」、迷迷糊糊過日子。自從無始劫以來，生生死死、輪迴轉變，都是以「識神」、「人心」用事，

所展現出來也是「自私自利」的行為，所以才變成「生死輪迴」的種子。自性「迷昧」、「癡愚」的人，就是將「識神」當作是本來的人。所以說，我們得道以後，若是可以「轉化心念」，「轉識成智」，如此才可以跳出苦海，到達彼岸。

而「識」是指我們對世間的一切認識、了解，是一種後天的見聞知識，是從外而學來的。其實說起來，每一個人所累積的知識是有限的，我們所知、所見被限制在一個人的淺見短識的範圍內，置身在自我的一個小天地，沾沾自喜。見識若越多，我們的心性就越迷，七情六慾、名利權勢就越是放不下，也就沒辦法通達無礙。

「智」是智慧，是「不慮而知、不學而能」的良知良能。智慧是用「悟」的，有智慧才能使菩提自性得自在，顯露光明，能使自己的良心不泯滅；破疑惑，能識透世間的無常，徹悟所應持守的中道，乃是「一燈能除千年暗，一智能滅萬年愚」。

今日，我們修道就要有「智慧」，去了解我們生命的源頭。要「覺心源」，找到我們本來良心的根源。這個心源就是「道心的流露」，心田草要除，心田草就是我們自以為是的「知見」，這是一種無明，將不好、不正的念頭化為善的、正面的，心田去除無明草，覺苑才能常開智慧花。如此，才能離苦得樂，也就是「轉識成智」。

何謂「無念」、「無住」？《六祖壇經》說：「何名『無念』？知見一切法，心不染著，是為『無念』。」六祖所講的「無念」，並非什麼念頭都沒有，也不是什麼都不想。恩師慈悲：「無念，不是把你的萬念都絕掉，而是『不執、不著、不染』。」

《六祖壇經》：「內外不住，來去自由，能除執心，通達無礙」，而是在起心動念時，不執著內六根，不染著外六塵。所謂：「百花叢裡過，片葉不沾身。」正是「但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞。」

面對當今的生活環境，應該以什麼態度呢？要「應無所住」。「住」以一句很簡單的話說，就是牽掛。世間人所牽掛的大多離不開「名聞利養」、「親情」。有「住」就是有分別，也就是「無明」，無明就會造業，造業就受苦。有很多執著，不了解這世間的一切就如同《金剛經》告訴我們的：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」凡是心有所住，就是執著，就不得清淨，相信各位都有經歷過。

佛云：「凡所有相，皆是虛妄。」相是生滅的，時刻在變化。我們不該隨著外相的生滅起舞、動心，世間的一切只是暫時借我們使用而已；大限來時，水火風土歸還大地，萬般帶不去，唯有業隨身。因為凡塵所有的一切都是因緣聚合才產生的，緣聚則生、緣散就滅。所以，我們不住相，一旦一住相，就有「三心四相」，有了「三心四相」，就是輪迴的因。要以「四念處」：「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無

我」調伏妄心；對世間事，學會隨緣一點、知足一點、中道一點，如此我們才好過日子。

（五）轉迷爲悟，變化氣質

仙佛云：「天堂地獄之判，只在迷悟之間。迷則顛倒妄想，是無明業心；悟則轉凡成聖，是圓明覺性。」天堂地獄的分別，只是在我們的心，一念迷即地獄，一念悟天堂在眼前。

所謂「迷」，就是迷惑的意思，是糊塗無明。換句話說，就是認假為真。一個人的心會產生迷惑，就是沒有智慧，所以才沒辦法契入心性、了悟真理。那麼，我們迷於何處？就是迷在酒色財氣、名利權勢、貪嗔癡愛、聲色貨利，時常被境緣所轉，隨順世間的塵埃染著，醉生夢死，如同行屍走肉，每天無所事事，顛倒妄想一堆，惹來無數的罪業纏身，不得解脫，虛度人生。但是，當我們轉迷為悟時，「悟」是「圓明覺照」的明燈，是「智慧」的顯露，時時有所作為，知曉藉事練心，藉境磨心。

古德云：「迷者千山萬水景，悟者一步直超生。」我們累劫流浪生死苦海，在這五濁惡世的人世間，就如同一個大染缸，習氣非常之深，難以修正。所以說：「修道修心」，要由「修心」來養性，啓發菩提心長養悲智性德，去了悟人生三無：人生無常、世事無奈、歲月無情。透徹虛幻無實，假空的理體，才能看淡、看開，擁有自在的人生。所以說：「佛悟一切皆空正是大覺，道修萬劫不壞乃是長生。」有一句話說：「房子只要不漏，飲食只要溫飽，便要知足。」經云：「不足者，雖富亦貧。」就像顏回聖人居陋巷一簞食一瓢飲，回不改其樂。是在告訴我們，人生在這個世間要盡量學習惜

福、知足、用心去體會：「心安茅屋穩，性定菜根香。」

《菜根譚》：「此心常看得圓滿，天下自無缺陷的世界；此心常放得寬平，天下自無險測之人情。」我們都了解，為人處事在能求得圓滿，但要知道我們的心更加要圓滿。衆生的心是千變萬化的，和人交往相處，如果可以往好處看，一切都是美好的。就像佛印看蘇東坡這種情形相同，佛印告訴蘇東坡：「我把你看作一尊佛。」可見佛印就是用佛心在看人，人人都是佛。也就是說，身心若健全，所看的一切都是佛性的展現，一切都是光明的一面；身心若不健全，那定是常常存著不滿，怨恨是痛苦的深淵。

有一句話說：「雙腿可以走多遠，畢竟有限；心若能放得大，就有無限空間。」一個人的「存心」就像一粒種子，將來會開出不同的花、結出不同的果實。人的外表容貌雖然是父母生就賦予的，但有人這麼說，四十歲之後的容貌是靠自己去改變和保持的。我們人的念頭可以產生想法，想法形成言語，言語化作行動，行動造就習慣，習慣變成性格，性格影響命運，正所謂「相由心生」。當我們由求道、修道、透過參班聽道理，接受真理法雨的滋潤，佛光的普照，在真理的潛移默化當中，改毛病、去脾氣、轉化自己、改變自己，從「修心」當中去「涵養心性的圓融，陶冶氣質的高尚。」

今天，我們走在進德修業的路上，要知道借假修真，認識真假，不應該為著一個色身肉體，費盡心思，迷真逐妄，甚至迷失了自性真我。要將修道生活化、生活修道化，隨順一切因緣，做我們該做的事，藉由修道使我們脫胎換骨，另作新民；也就是說：「經過格物致知之後，本性光明，而改變氣質。」

伍：結論

南極仙翁云：「世間功名何足誇，清閒獨讚修行家；心中不長無明草，覺苑常開智慧花。」

我們所處的這個世間，是一個多元文化的社會，五光十色，人來人往當中參雜著很多繁雜的事物，有富貴、名利、地位、權勢的爭奪和引誘；然而這些功名利祿都只是幻境，就如同「萬里長城今猶在，不見當年秦始皇」。既然是幻境，哪裡還有值得誇耀的呢？！

今日我們走在進德修業的路上，要了解世俗人的目標是求名求利，而唯獨一個知曉修道的君子，他明白要以「道」為依歸，清心寡慾、淡泊無為、樸素不求，如此才可以悠閒無事過日子。這一種人的心不會被世間的潮流、塵埃所掩蓋遮蔽，所以，在他的心中也沒有「慾念、妄念、雜念」產生，做任何事必能愈做愈歡喜，心田也能愈發清淨，生長不出無明的雜草，自然靈明覺照，開出智慧的花朵。

（全文完）

千手千眼記常州

◎陳郁敏

得來不易的修辦因緣

—2017年全台青少年輔導成長營參班心得

承蒙天恩師德，前人、點傳師慈悲，以及前賢大德的提攜與成全，讓後學有機緣參加106年常州崇華堂全台青少年輔導成長營這場殊聖、難得的法會。更因為主辦單位的慈悲，將這次法會舉辦地點選擇在新竹天恩佛堂，讓我們也有機會協辦如此盛大莊嚴的法會，實在是兢兢業業、絲毫不敢馬虎，卻也讓後學有學習、了愿的機會。

以往參加法會，事前除了注意主辦單位所公佈的各項訊息外，打理好個人行李，再帶著一顆誠淨、恭敬的心，就可以來到佛堂參班，從來不知主辦單位事前籌備、事中應機處事以及事後整理的辛勞，直到這次，有了親身的體會，才曉得以往是多麼的幸福，也才明白舉辦一場法會所需付出的心力、時間是多麼的驚人，因此更加感恩前賢們的慈悲付出，那顆為衆生付出犧牲的心彌足珍貴，也萬分感恩上天的慈悲，讓後學經歷這次學習之後，更懂得為他人付出奉獻的可貴，從中更明白謙卑的重要，彎下腰，向前賢們躬個躬，說聲謝謝！

憶起接到成長營將於天恩佛堂舉辦的訊息時，心中一陣驚慌，十分害怕能力不足、招呼不周，更有住宿設備及空間上的限制需要克服，但隨著與前賢們同心協力一步一步踏實的處理各種事務，讓後學忘記了害怕，雖然時間花得很多，雖然常累得倒頭就睡，但讓後學體會到，不管有形的事物是多麼繁瑣，可是我們可以用真心面對困難，用熱誠來化解問題，用笑容來跳脫困境。古德云：「人有善願，天必從之」，只要我們真心誠意修道辦道，冥冥之中就有十方善信的護持，讓事情推動的更加順利。隨著法會日期一天天的接近，各項籌備工作緊鑼密鼓的進行，後學也抓緊時間對於司儀工作反覆的推演與練習，這時心中的篤定，已與之前不可同日而語。

該來的總是會來，經過這些時日的準備，天恩終於迎接到各地前賢的到來，營隊在莊嚴的開班禮中揭開了序幕。今年主題課程共有四堂課，第一堂課是由孫浩榆講師所慈悲的「確認自己生命核心價值，進而認同道場」，孫講師慈悲：「一個生命來到人世間，所承載的任務絕對超越我們所有的認知，不是一個凡夫所能思慮的。什麼東西才是值得拿來和我們的

生命做交換？道德，用道德來平衡我們的生命」。是的，只有用道，只有以德，才足以和我們珍貴的生命做交換。而如此珍貴的生命，所為何來？孫講師慈悲告訴我們：「為成佛而來，為因果而來，為了願而來」，這讓後學回想起，從小到大求學、讀書，一直到畢業，出社會工作，心中一直有個無法解決的問題，十分痛苦，偶然的機緣遇上道場前輩，讓後學隱約覺得這裡可以找到問題的答案，就這樣一路走來，很幸運的，終於明白了：「這些都與因果脫離不了關係，不應該一味責怪別人，而把自己的責任忽略掉。衆生只有肉眼，只看得到這輩子當下的東西，但是看不見累世以來自己給他人帶來的傷害和不便。不要去看別人的不好、責怪別人的不對，應該要瞭解到一切都是因果。」是呀，所有的事情都是因緣，只有認清這件事，才能夠不落入是非、善惡相對之中，才能夠讓自己的心漸安定，不昧因果，超脫於相對法。

孫講師告訴我們，道場對我們的重要性，他說：「道場提供讓我們生命發揮的舞台，沒有這個舞台、沒有這個因緣，想做一點事都做不了；道場提供了很單純的環境，讓我們在這個單純環境裡面可以得到成就，他引用一個故事：英國的銀行工會訓練銀行員辨識偽鈔，只給他們看真鈔，全部都是真鈔，就有人有疑問了，我沒看過假鈔，我怎麼會知道假鈔可能會是什麼樣子？然而他們的回覆是：天天接觸到真的，當有一天假鈔出現的時候，當下就能判斷出來這是偽鈔。同樣的道理，佛堂所教導我們的一切都是真的東西，在這個真的環境中不斷薰陶、不斷成長，等到有一天不好的、假的東西出現時，也是當下就能察覺。也就是說，當我們的念頭都是好的時候，就不會再受到邪、魔的牽引」。他的這番話提醒了後學，不該追逐外在虛妄不實的東西，只要照顧好這顆心，讓心保持單純，就是最重要的修行。

第二堂課程是佛規禮節演練，分為三個站別，第一是發爐、恭請母燈、點香、獻仙佛香；第二是求道表文與掛號；第三是獻供請壇的意義與演練(請壇含辦道請壇)。每站所教的都是道場上一定要知道且須熟悉的禮節，由點傳師親身為我們講解，再由青年同修實際演練。俗話說：「聽過不如看過，看過不如做過，做過不如錯過」，真正做過了，印象就會深刻，在加上點傳師的慈悲指正，就更加的清楚，並且從中發現，那些習以為常的佛規禮節，其實蘊涵著相當多的道理，瞭解了這些道理，爾後再行這禮節，那顆虔誠禮敬的心自然而然由內而外散發出來，讓我們從中得到法樂，而不再是不知所以然的依樣畫葫蘆，這亦是讓修行提昇很重要的關鍵。

第三堂課是由蔡素英點傳師所慈悲的「新求道人成全—求道意義(開示道義)」。蔡點傳師慈悲告訴我們，新求道人能夠踏進佛堂來訪明師、尋真理，實屬難得可貴的因緣，而在求道之後，讓求道人發出歡喜心，願意再回到佛堂來，亦為相當重要的一環。試想一位新求道人初來乍到不熟悉的地方，多少都會產生不安

全感，因此在其踏入佛堂之際，正是我們能與之結緣的大好時機，一條毛巾、一杯茶水、一聲問候，或是契應不同的個性，與其寒暄話家常，都是十分重要的事，讓他感覺到熱情及親切、乃至有賓至如歸之氛圍，相信不安的感覺一定很快消失的無影無蹤。活佛老師也曾經慈悲：「一聲尊稱，流露慈懷；一條毛巾，洋溢仁愛；一杯茶水，無限清新；一節禮儀，無限和諧」，以真誠待人，他人必定能夠感受得到。這讓後學明白，佛堂的莊嚴不是在於佛像，佛堂的熱情也不是在於鮮花，而是在於人，人能展現對於禮節的虔敬，人也能展現對道誠恆不移的那股沖天志向，如此，眾人所集結凝聚起來的那股道氣，比任何言語、任何有形相的東西都還要能夠打動人，更能夠讓新求道人感受到道的尊貴，願意深入學習，真正成全他成為一位修道人。

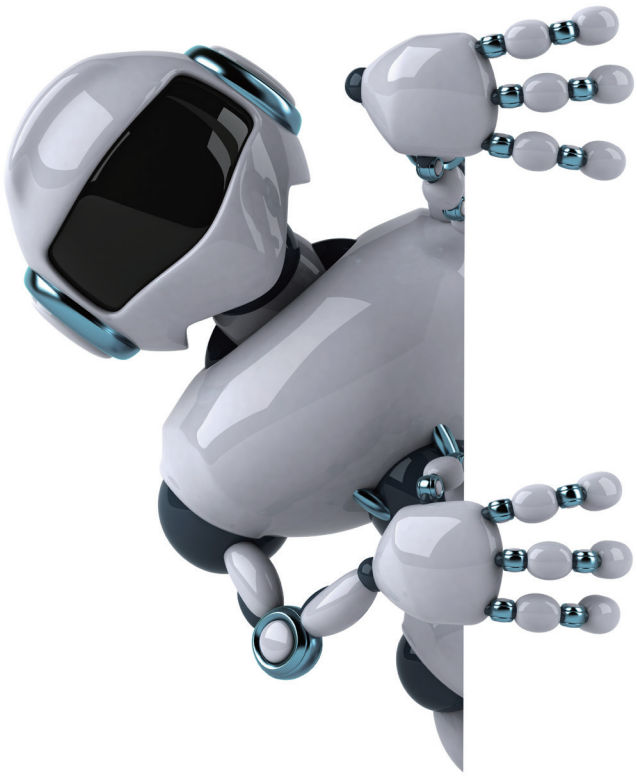
第四堂課是由汪姵誼點傳師所慈悲的「聖訓講解—2016/03/06道濟禪師為全省青少年輔導成長營所慈賜的聖訓」，汪點傳師一開始說一個奇豔無比的花中之王，卻遲遲不開花，因而錯過因緣的故事，揭示了修道的好因緣全掌握在自己手中。我們目前恭逢了絕佳的修道時機，如果自己不把握，再好的機緣也會與我們擦身而過。

汪點傳師接著詳細的說明活佛恩師在這次臨壇時，一開始就以中庸裡的「博學、審問、慎思、明辨、篤行」這五個修行的理路，指引青年同修修辦的重點與方向，汪點傳師特別點出慎思及明辨在修辦上的重要性，尤其青少年同修初入道門，遙遠的修辦路途中，一定會遇上許多困難及考驗，要能夠明理思考，進一步以智慧分辨真假、虛實，不然一個不小心容易踩錯腳步，一步錯，步步錯，如古德所言：「差之毫釐，失之千里」，故不可不慎。除此之外，汪點傳師還指出訓文中，恩師慈悲我們為人處事要「約之以禮」。汪點傳師說：「在廣博學習的過程當中，要有一個規範，如同高山流水都有一條路讓我們來走，在我們人世間，在我們修行裡面，把它稱為禮節、禮路，用這個禮路來走，它不是要約束我們，而是告訴我們按照這樣走就可以了，就不會逾越過去了」。經過汪點傳師精闢入理的分析、諄諄的教誨之下，使我們對活佛恩師這篇慈訓有了更深入的認識，也更能正確的依照恩師的指示修辦，真是獲益良多。

每年舉辦的輔導成長營，是道場培訓青年幹部的重要班期，在各位點傳師及前賢們精心策劃之下，不論動、靜態課程，總是帶給學員們滿滿的心靈資糧，對於身心修養、道德培育、國學涵養、人際關係、發心立愿，甚至家庭和諧，都非常有幫助。兩天的課程是這麼的短暫，不過所學習到的一切，卻終身受用，看著每個人法喜充滿的離開天恩，後學更是滿心的歡喜，除了感恩，還是感恩，沒有師尊師母的大德，就沒有今天的一切，期盼自己用這份感恩的心，將所學習到的一切，實踐在道場上，實踐在家庭中，實踐在職場上，時時刻刻都不忘記自己是一個修道人。

科技背後的倫理預設

◎戴山



道德或倫理是人為自己設計的一套群己關係，也隨文化及社會結構有所變異。這在人類學、心理認知的領域裡，被視為人在生存的過程中所呈現的自主性：不依賴於 任何外在動機、利益而服從於某些普遍的行動法則。因此，看似人在自己身上加了束縛，但這正好是心靈獲得自由的途徑。

有人說，如果人無法自律，就須採取他律，所用方式無非是法律、傳統、獎懲等等。但，現代社會已經不再侷限於此，一來是憲法對於人權的保障愈來愈明確，助長個人主義，也間接讓人更易於挑戰規範。二來，人的生活領域與生活經驗愈加不同，對於任何的行為要求都有不同的感受，難有共

鳴。因此，逐漸地，他律的倫理就 轉化到其它面向。但，何在？

日常生活中隨處可見的設計，像是銀行的號碼機（代替排隊），車站出入處的轉輪，汽車裡的安全帶或超速警示聲等等，皆是將倫理寫入科技產品之中，強迫使用者的行為屈服於科技的程序要求。這裡，我們相信，科技比人性更為正直可靠。如今，這一想法更進一步展現在高端的科技。汽車的無人駕駛功能正逐漸實現人類的夢 想：由科技代替人類的感官並且作出決定。確實，比起科技，人類的感官多有不及之處。但，判斷路況，辨識危急處境，保護行人，犧牲自己的交通工具，甚至是生 命，這些事情是倫理問題，在不同的文化下有不同的輕重之分，而且，同一文化之下，人也會因不同的時空條件下而有不同的判斷。汽車、動物、兒童、老人、載滿 學生的校車、救護車、越野自行車手等等，分佈在街道上，以及不同的分佈狀況時，我們該如何衡量其輕重及取捨？

據說，目前無人駕駛的技術仍無法完全辨識街道的所有對象。即便日後可以解決此技術問題，仍舊面臨著最重要，可能也永遠無法解決的問題：倫理決定。在某一瞬間，誰是最重要的？一位學生說，他曾上網回答一系列的交通處境的倫理問題（Moral＞Machine），但沒多久便放棄，因為問題太簡化了。這些問題及答題者所給的答案將是無人駕駛技術的重要參考依據：該保護誰，該犧牲誰。有人將這些荒謬的道德選擇題稱為殺人的倫理。

可以預期，科技繼續前進，就像AlphaGo已經勝過人類的圍棋能力。在可控制的條件下，我們樂見超級的運算機器代勞，但，因此也可以將倫理判斷交給程 式？道德及倫理始終是在生活的實踐中磨練出來的，需要與人互動的經驗，對他人的同理能力，利他的心理準備等等，方能說服自己與他人，說這麼做是值得的，也是 應該的。面對更多寫在技術產品中的倫理原則，我們更應審慎對待，小心它們偷走了我們的判斷能力。

小品

◎有感而發

她，是我們前人！

「你們國外開荒哪些地方呀？」「喔，香港、日本、柬埔寨、泰國、澳洲、紐西蘭、美西、美東、加拿大、英國、印度、荷蘭……很多國家都有哇！」

「都誰去呀？」「我們前人！」

「前人？前人幾歲呀？」「九十！」

「什麼？你說誰去？她幾歲？」您突然以高八度的聲音問我。「前人呀，九十歲！」

朱點傳師一臉不可思議，還翻我白眼，我卻呆呆的，答得理直氣壯，理所當然！

是的，她是一位九十歲的老人家，年年繞著地球轉，轉了三十年，
全球道務全落在她肩上。
她，14歲求道，配練天才，
47歲開荒美國，60歲接下道棒，同年，香港葛前人歸空；
61歲台灣徐前人歸空，69歲紐約潘前人歸空；
71歲時加拿大王老前人歸空，
當年身邊的同修、前人輩一個個離她而去；
她常對外說，我們的老前人、前人輩一個接著一個走，

我得把常州道脈顧好哇！
她，是我們的前人！

她，80歲那年中風，憑著堅心毅力走過病苦，
肉體雖眼花頭昏，雙腳綿軟，毫不使力，
精神卻支持著她，搭機返台到金山道院開教師班。
後來，還忍痛送走一手拉拔調教的三才秀春姐姐；
含淚向一心不二的護法郭岳耀壇主送行。
她，是我們的前人！

開班、畢班，請前人慈悲開示；新壇開光喔，請前人慈悲；
建廟沒錢，請前人慈悲；道親生病，找前人訴苦、扎針；
點傳師歸空了，請前人慈悲寫輓聯、證道詞；
壇主、點師、佛堂間的糾紛、爭執、不和，找前人哭訴去；
一年十二個月，開班時間超過十個月，
天天就在這些後學的問題上不斷的「慈悲」，
她，是我們的前人！

「請你到國外來慈悲呀！」「前人，我不太會！」

「某講師呀，請你來擔任……」「前人，我家裏還走不開！」

「某點傳師呀，請你來主持……」「前人，我身體不好，我不行！」

您只好說：「上台講課，簡單的！有嘴巴就會講了，講道就是講道，沒有講的好與不好！
上台亂講就好了，我當年配天才，我也不會講道呀……」

您只好說：「嗯，配地才，簡單的，會寫字就會了！」

您只好說：「某某人，你身子不好，走吧！我帶你到國外法會散散心！」

這就是，我們的前人！

前人，永遠是老師盡心的好徒兒，我們慈悲的好前人！

小品

◎編輯組

堅毅身影
—獻給梁月娥點傳師

對於梁前輩，後學們總是懷著一種敬畏的心，因為她是一位做事嚴謹要求甚高的一位前輩。記得初見梁前輩時，是在花東的一個研究班中，當時的前賢都稱梁前輩為吳太太。梁前輩當時在台上提問道親們，這個研究班是否要每週上一次課?當時並無道親回應，後學也忘了結果如何，但第一個印象就是這位點傳師好嚴格，每週上一次課不容易啊!道親們每週上一次課，意謂著花蓮道親們每週要南下台東一次，當時花東道親普遍年紀尚輕，家中小孩尚在就學階段，平時也都還要工作養家活口，每週上一次全天的研究班不容易啊!但是面對梁點傳師，沒有人敢反對她的提議，可見梁點師在道親們心中的份量。

雖然梁點師是一位要求甚嚴的點傳師，但她絕對不是一位嚴以律人，寬以待己的人，對於她自己，與衆生無別，亦是嚴謹自律。在她近幾年幾番進出醫院的歲月中，只要她精神可以，仍然從花蓮坐車到台東主持維摩結經的研究班，而在春日佛堂的研究班中，即使坐著輪椅，仍然拖著病體，慢慢地走到三樓佛堂主持著開班結班的禮節，96高齡的她能做到此，相信世間少有人能出其右，而她能完成這些不可能的任務，相信也是她多年來嚴格自律，勤於修道行道所致，前輩這種精神，真的讓後學們無比感佩。

細看梁點師的一生，我們可以發現，當她在遭遇挫折時，很少自怨自艾，更多時候，她是在困境中找出生路，為自己增強更多的力量。梁點師出生在台南小康之家，上有兄姐下有二弟，排行第三，後下嫁台南吳家，但不久其夫就告別人世，在當時的時空背景下，坤道多在家相夫教子，梁點師年輕守寡且膝下無子，相信日子一定不好過，慶幸的是，梁點師

在五姨母（蘇太太）引保之下，於台南有緣求得真理大道，而此次機緣得聞大道，開啓了她不平凡的一生。

梁點師悟性甚高，一求得大道，即積極精進，勤修無上心傳真理奧義。早年追隨前輩於艱困中努力修道行道，後來遵循徐前人派遣至各地行道度衆，並且於1958年（民國47年）銜徐前人佛令到花東開荒佈道，開啓了與花東道親近六十年的不解之緣，到如今，梁點師幾乎就等於是花蓮道場的代表，想到花蓮道場，腦海中浮現的第一個影像就是梁點師。許多道親都是聆聽梁點師的講道長大的，因此，梁點師的辭世，對花蓮地區的道親而言，猶如失去一位精神上的母親一般地哀慟。

初到後山開荒佈道不是一件簡單的事，為了讓有緣衆生共沐天恩師德的慈流中，梁點師在購得的木造舊宿舍中供設佛堂，而為了生活，也為了辦道所需，梁點師以一女流之輩，絲毫不讓鬚眉，獨自製作檀香，銷售範圍遍及花東地區乃至高雄台南等地佛堂，所得款項優先佈施，結緣行道，日子一天天就在辦道行道講道中度過，花蓮的道場也漸漸地興盛且穩定。在1983年（民國72年）蒙　老前人慈悲，籌建了花蓮地區的公共佛堂「清德佛堂」，也開辦了私立人幼幼稚園，秉持著幼吾幼以及人之幼的精神，提供小朋友一個良好的學習場所。雖然隨著時代變遷，幼稚園的經營在2006年（民國95年）吹起了熄燈號，但是這二十幾年來的春風化雨，相信一貫道道場的仁道經營理念，為小朋友幼小的心靈注入一股清流；也相信對他們之後的人生道路提供了一股正面的能量。

曾經聽過台東地區的盧點傳師慈悲，她們以前年輕時剛開始修道時，曾跟隨著梁點傳師學習，不管是在講道辦道，她們都是戰戰兢兢的，因為梁點師真的是一位很嚴格的老師，但是也是因為梁點師的嚴格要求之下，盧點師的料理真的是沒話說，煮得一手好菜，所謂嚴師出高徒，此乃千古不變的至理名言，而這也看得出前輩們在開荒佈道的過程中，不只是需要講道辦道、外出賺錢、也要進到廚房料理餐點請道親享用，讓辦道能夠更順利。所謂君子不器，正是前輩們示現給我們的辦道精神，我們身為彌勒祖師的家眷，濟公恩師的徒弟，更要相信自己的潛力是無窮的！

數十年見你為道立定目標壯志堅牢稱譏譭譽皆彌陀
願留丹青照日月近卅載不斷開荒花蓮國外廣種道秧

正如前人所題之輓聯所言，梁點師對道是非常有信心的，幾十年來的修行路，無論如何的稱譏譭譽，從來沒有打倒梁點師對道的信心。早年台灣官考很嚴重，在政府戒嚴時期，任何的集會活動都會讓當局精神緊張，偏偏道場是以講道研究為修道下手之功夫，因此道場有許多前輩都常常被請去警局喝茶(詢問筆錄)，但這些磨難從來都沒有讓梁點師打退堂鼓，甚至越挫越勇，而花蓮道場的興盛，也是在梁點師這種精神感召下漸趨穩定的，所以梁點師真可謂女中大丈夫。除此之外，對於海外開荒的聖業，梁點師也絲毫不放鬆，三十年來有力出力有錢出錢，因為她知道道傳九州也是每一位一貫道弟子的責任，因此前人也很感謝梁點師多年來對於開荒聖業的支持與努力。

短暫人生終成過去　捨身辦道已定論
光榮使命永貫來茲　理天添座留盛名

修行不是一件簡單的事，因為它讓我們跟自己的習性對抗；修行是一條孤寂的路，因為很多時候是要跟自己對話；修行是一條成佛之路，要讓我們超凡入聖，在這當中會有許多磨難考驗著我們的信心及勇氣。每每在孤獨寂寞難過受挫時，後學腦海常常會浮現一個瘦小但背挺得很直的老人家身影—那是堅毅的身影，為著真理，也為著衆生，挺直腰桿的身影—梁月娥點師！

小品

◎邱足滿

謝公達鈿點傳師千古

三十年共展道務過風霜苦楚如手如足相助宏正法
萬八春發揚聖業施真誠平等得果得位自立證菩提

首次見到謝點傳師莊嚴的慈容，是在一九八三年（民國七十二年）間，道場辦宴席，引保師非常用心，成全引領後學一同參與，看到大眾興奮互相寒暄，只有謝點傳師一人靜默不語，使後學由衷對他肅然起敬，從此之後就鍥而不捨，緊跟隨在他身邊，聆聽聖音，真理教誨，修道辦道，至今已三十餘載。

謝點傳師一生素養深厚，自幼天資聰穎，勤勉好學，節儉清廉，對自己要求非常嚴謹，對道一心一意付出，因此深受徐前人的肯定愛戴。在很年輕時就領命，不久奉徐前人之命，由台南攜家帶眷搬來台中，中部道務由此發芽！一個禮拜有七個晚上在辦道、講課、家訪……，為了道務，不眠不休，披星戴月，櫛風沐雨。謝點傳師肩負聖業與家業，相當艱辛，是一般人難以承擔的重責。記得某次法會，仙佛臨壇慈悲說：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益

其所不能。」謝點傳師領悟，仙佛以孟子聖人所慈悲的話勉勵他，故句句謹記在心，他忍辱負重，數十年如一日，始終如一，從不懈怠，令人感動敬仰。

謝點傳師為人非常慈悲，樂善好施，只要有道場在建設，就將自己單位的道務基金，全部提撥助道，只留一些可週轉的餘額，他如此大公無私的精神，所有的點傳前輩都有目共睹，感動在心。當台中果園崇華佛堂要重建時，在天助、人助，所有單位各方點傳前輩，以及所有前賢，大力相助之下，才能如此迅速建設完成，非常感恩。

謝點傳師學識淵博，人脈廣佈，每當道務上遇到難解之處，他就會邀請專家幫忙，使其迎刃而解，因此深受我們顧前人的嘉許與讚賞。前人慈悲說：「謝點傳師是一位福將，他不僅有一位明理，有智慧又肯吃苦的夫人，又有三位極為孝順的公子，而且成全無數的後學，栽培數十位老實修辦的壇主人才，這都是受謝點傳師平日真理的教化與身教的影響。」我們有一位這麼德高望重，又發心、用心的點傳師在領導教化，是我們的福氣，

後學們都以他為榮。

謝點傳師通達四書五經，專研漢學，一門深入，研發新註音標，著作漢音字典，現在已遍行海內外，遺教萬方。謝點傳師熱愛中國固有文化，一心要將老祖宗卓越的智慧發揚光大，尤其他通徹易經，活用易理，濟世助人，無論在道場、學界、社會上，無處不受人敬仰與崇拜。

謝點傳師經常慈悲說：「諸佛妙理，非關文字，但是文字般若是闡述真理的一種方便法門，道學、文學雖不一樣，但道學也必須藉由文學作引導入門的功夫。研究道理若能字字解釋其中之涵意，如此才能提昇進步。」

謝點傳師非常注重佛規禮節與社會禮儀，教導後學恨鐵不成鋼，他常慈悲說：「人若不知仁，行義非人也，尤其是修道人最重要的，是要遵守佛規禮節，要緊握金線，尊師重道，不亂系統。辦道要守秩序，各守本份，各盡其職，無命不敢先，有命不敢違。」身為後學的我們，應能體會前輩修辦道一路走來萬般艱辛，成全教育後學亦非常慈悲，實在是用心良苦啊！

謝點傳師常勉勵後學們，天行健，故君子以自強不息。他效法天地，聖賢仙佛的精神，對道信念矢志不渝，對道務堅守職責，始終如一。即便在他將成道前一個月，仍慈悲囑咐眾後學，道務責任使命要承擔起來！如今他老人家已成道在天，卻精神永在。相信他在天之靈，會暗中護佑所有後學，更加發心精進，同心同德；道務更為宏展，傳承永續！

小品

◎法喜

寒山拾得詩

寒山與拾得是唐朝貞觀年間的兩位高僧，是歷史上著名的詩僧，留下了許多關於修煉的詩偈。相傳他們二人是文殊菩薩與普賢菩薩的再來。唐代豐干禪師，住持於天台山國清寺，一天，在松林漫步，山道旁忽然傳來小孩啼哭聲音，他尋聲一看，原來是一個稚齡的小孩，衣服雖不整，但相貌奇偉，問了附近村莊人家，沒有人知道這是誰家的孩子，豐干禪師不得已，只好把這男孩帶回國清寺，等待人家來認領。因他是豐干禪師撿回來的，所以大家都叫他「拾得」。拾得在國清寺安住下來，漸漸長大以後，上座就讓他擔任行堂（添飯）的工作。

一日拾得忽然兀自登座，與諸佛像對坐而食，口中嚷著：「憍陳如！你這聲聞小果啊！」旁若無人地比劃著筷子，呵呵大笑，因而被改派到廚房洗碗筷。在那裡拾得結識了經常來國清寺要飯的寒山。

寒山，又名貧子，經常棲身在天台山始豐縣西的寒巖幽窟中，因此被稱為寒山子。由於身居寒巖，飲食無著落，所以常到國清寺，向廚房中洗碗筷的拾得要飯吃。

兩人成為莫逆之交，因為寒山貧困，拾得就將齋堂裡吃剩的殘餘菜渣用一個竹筒裝起來，給寒山背回去用。寒山來寺時，或在廊下踱步，或者對空謾罵，總是容貌枯悴，衣衫襤褸，頭上經常戴著樺樹皮作成的帽子，腳下則穿著木屐，然而在他的怪異言行之中，似乎蘊藏著許多佛理。有時候，他的荒誕行徑惹得寺僧不耐，拿杖棍逐趕他，他也不以為意，反而拍拍手，呵呵大笑而去。他們之間留下的玄妙對話，乃人人可受用無窮，試看下面這則記載在古尊宿語錄中之問答：

寒山問：「世人謗我、欺我、辱我、笑我、輕我、賤我、惡我、騙我，如何處置乎？」

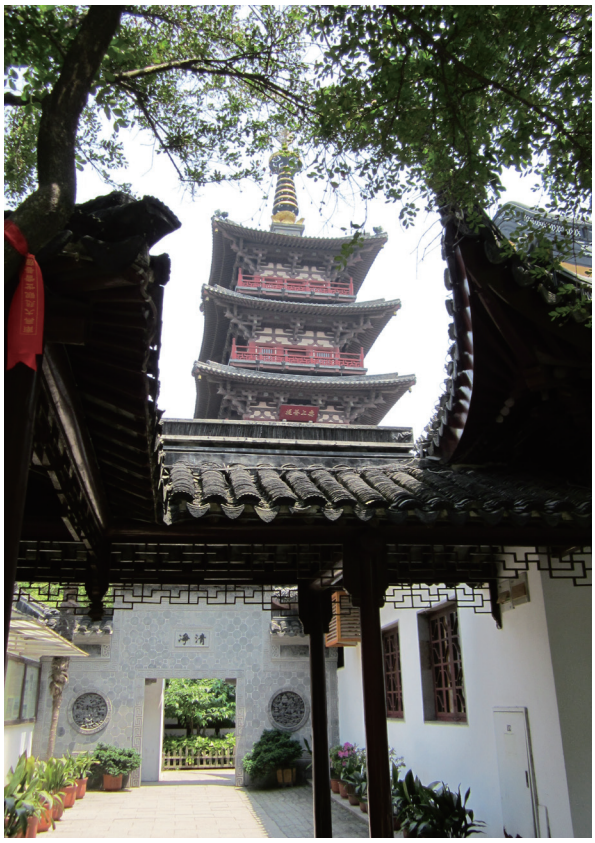
拾得云：「只是忍他、讓他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待幾年，你且看他。」

這個絶妙的問答，蘊含了面對人我是非的處世之道，因此雖經一千多年，至今仍然膾炙人口。

當時的台州太守閭丘胤，受到豐干禪師指引，慕名來訪寒山、拾得二人，寺裡大衆正納悶著，「何以一位大官卻來禮拜這等瘋狂之人？」這時，寒山、拾得突然喝道：「豐干饒舌！饒舌！彌陀不識，禮我何為？」（原來豐干禪師是阿彌陀佛的化身），兩人挽臂笑傲，跨出寺門，走向寒巖，從此再也不曾出現在國清寺。閭丘胤於是帶著醫藥、衣物前往寒巖拜謁，只聽到遠處傳來寒山的喝喊：「賊！賊！」便退身回巖縫中，又大喊：「汝諸人各個努力！」說完，巖縫自行封合，二人從此杳無蹤跡。讚曰：「世人見汝，如瘋如狂，汝見世人，可見可傷，高歌松下，抵掌路傍，豐干拾得，戲幻一場！」

閭丘胤在哀慕之餘，請寺僧道翹撿尋他們的遺物，只於林間抄得三百多首詩偈，編錄為《寒山詩》，拾得寫在國清寺內的詩偈，也收進《寒山詩》中。

清朝雍正年間，寒山、拾得被追封為「和合二聖」。



寒山拾得詩集共有三百餘首，有發自二人對大道的悟證，如：「報汝修道者，進求虛勞神，人有精靈物，無字復無文，呼時歷歷應，隱處不居存，叮嚀善保護，勿令有點痕。」亦有對寒山景色之描述，其在文學上有清新、淡雅之感，如：「丹丘迥聳與雲齊，空裏五峰遙望低；雁塔高排出青嶂，禪林古殿入虹蜺；風搖松葉赤城秀，霧吐中巖仙路迷；碧落千山萬仞現，藤蘿相接次連溪。」更有對當時叢林風氣之諷刺，如：「佛捨尊榮樂，爲愍諸癡子，早願悟無生，辦集無上事，後來出家者，多緣無業次，不能得衣食，頭鑽入於寺。」

寒山拾得的詩偈，含意很深，大家慢慢吟詠，便能體會其中奧義。在道言道，現節錄其中詩偈十首，以作共享之、共勉之：

「人問寒山道，寒山路不通；夏天冰未釋，日出霧朦朧；
似我何由屆，與君心不同；君心若似我，還得到其中。」

「可貴天然物，獨一無伴侶；覓他不可見，出入無門户；
促之在方寸，延之一切處；你若不信受，相逢不相遇。」

「常聞釋迦佛，先受燃燈記；燃燈與釋迦，只論前後智；
前後體非殊，異中無有異；一佛一切佛，心是如來地。」

「上人心猛利，一聞便知妙；中流心清淨，審思云甚要；
下士鈍暗癡，頑皮最難裂；直得血淋頭，始知自摧滅。」

「我見利智人，觀者便知意；不假尋文字，直入如來地；
心不逐諸緣，意根不妄起；心意不生時，内外無餘事。」

「世有多事人，廣學諸知見；不識本眞性，與道轉懸遠；
若能明實相，豈用陳虛願；一念了自心，開佛之知見。」

「巖前獨靜坐，圓月當天耀；萬象影現中，一輪本無照；
廓然神自清，含虛洞玄妙；因指見其月，月是心樞要。」

「我見人轉經，依他言語會；口轉心不轉，心口相違背；心眞無委曲，
不作諸纏蓋；但且自省躬，莫覓他替代；可中作得主，是知無内外。」

「昔年曾到大海遊，爲採摩尼誓懇求；直到龍宮深密處，金關鎖斷主神愁；
龍王守護安耳裡，劍客星揮無處搜；賈客卻歸門内去，明珠元在我心頭。」

「我家本住在寒山，石巖棲息離煩緣；泯時萬象無痕跡，舒處周流遍大千；
光影騰輝照心地，無有一法當現前；方知摩尼一顆珠，解用無方處處圓。」

小品

◎雲水

心如工畫師

在《華嚴經》裡有四句話說：「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造」，這四句話將我們的心比喻成一個美術家、一個書畫家，他可以彩畫世間上的風景、花卉、人物、昆蟲、魚鳥等等。這顆心無所不能，想要什麼，心都可以成就。所以「三界唯心，萬法唯識」，心生一切法生，心滅一切法滅。有了心的動念，才有世間的存在；心念滅去，所有世間的萬象都不見了。好比一個人專心的時候，對一切外境會視而不見、聽而不聞，如入無人之境。

然而，衆生不知「萬法唯心造」，迷失了自心主宰，故心隨萬境轉，外境是無常的，有對待、有善惡、有是非，所以我們的心，也隨著變化無常，人生的種種苦惱，大都由此而生。

唐高宗時，新羅（即今韓國）有一位元曉法師，打算與師兄義湘到中國，向玄奘大師學習其習自印度的《唯識學》。在途中，夜晚遇著大雨，所幸路旁有一洞穴，二人便進去避雨。洞穴中黑漆一片看不清楚，兩人就歇息了。半夜元曉覺得口渴難耐，坐起身時意外摸到身旁有一瓢水，便端起來喝完它，當時覺得是此生喝過最香甜的水，他謝過菩薩後繼續睡去。次日早上醒來一看，不禁一驚，原來二人所住的洞穴是一個很大很舊的墳墓，旁邊還有一具骷髏骨頭。元曉法師這才意識到：昨晚喝的水原來是骨頭裡的污水，不禁五內翻騰起來。此刻，他靜下來反觀內省，從此事他領悟到菩薩所說「心生則種種法生，心滅則骷髏不二」的真正義理，即「一切唯心造」。他體悟到：三界唯心，萬法唯識，心外無法，何用別求？

於是元曉大師告訴義湘師兄說：「我想不

需要去遙遠的中國學習佛法了，若師兄仍堅決前往，我祝福師兄您早日證悟回國來！」當日他與師兄分手，便回到了新羅。由此可見，心的作用不僅時時影響著我們，也影響我們的一生。

既然如此，我們要把自己的人生彩繪成什麼樣子呢？若時時心存正念，人生就會呈現出一個美麗的景象，我們也會成為一個君子、聖賢之人，廣受世間的尊敬；相反地，若心存不善之念，便會把自己畫成一個魔鬼，畫成一個不明是非、不通情理、起貪、瞋、嫉妒、愚癡無明的人。

在此分享一個很有意思的故事。話說某個小鎮，有位德高望重的智者坐在村口，來來往往的人常常停下腳步向他打聽事情。

有天來了一個人問他：「我想問問你們小鎮適不適合我居住？」那智者反問他：「你原本的小鎮如何？」這個人回答：「我原本那個小鎮十分不好，鎮上的人很自私，很狹隘，他們都不完美，人人缺點十足，周圍全都是仇人。我已經住得不耐煩了，所以一定要找一個特別美好、人人都是道德君子的地方。」

老人聽了之後說：「對不起，我們這鎮上住的人跟你原來那地方的人一樣，你繼續往前找吧！」這個人很失望，又匆匆往前去找。

不久後，又來了一個人，問：「我在尋找一個完美的小鎮。我原本居住的那個小鎮非常好，但不得已必須搬出來。我很懷念那個地方，鎮上的人都溫柔善良，大家都很樸實，互相來往及幫助。我在那兒和大家相處得很好，心裡也充滿眷戀，現在還想找一個像那樣的地方。我想問問你們小鎮適不適合我居住？」

這老人說：「你找對了，我們鎮上的人跟你原來的小鎮一樣，你就住在這兒吧！」

同樣的問題，老人的答案卻不相同，說明了什麼？因為老人是針對尋找者的不同心態來回答的。你心地善良，所見無不是善人；你心胸狹窄，則所見無不是小人，到哪裡都一樣。

同樣地，我們在道場修辦中，時刻心存正知正見，以佛規禮節為依歸，便不會因人事上的不圓滿而心生懊悔或退意。見物即見心, 當我們因人事物而有所煩惱痛苦時, 即顯示了我們的心靈仍有缺失。

記得年少時，有次在佛堂聽到一些前賢同修向點傳師抱怨，因與某某同修產生爭執，心中憤憤不平，只聞當時的點傳師勸導那前賢：「莫生氣，您還要感謝她，因她幫您消業障！」

當時自己年紀輕，聽到「要感謝她，她幫您消業障」，頓時心起疑惑及倍覺反感，後來，終於體悟其中要義。因我們心中仍有業識無明，自以為是，才會動嗔心，一念嗔心起，百萬障門開，此無明火一日不除，我們成道就無有了期！倘若我們能從中省察克治，便有無限受益，所謂「改過必生智慧，護短心內非賢」。

又誠如恩師慈悲：「修道本是是非參，觀

破一切自在心；心如止水無偏倚；惟善為寶慎動靜。」

自古修行都在大叢林道場，幾百人、甚至幾千人共聚同修同辦，即藉人磨心、藉事練心、藉境觀心，期許人人心性皆能磨煉得圓陀陀、光灼灼。古德云：「十方同聚會，個個學無為，這是選佛場，心空及第歸。」無為即是道，心空無一物。如能放下一切心中的業識無明、妄想執著，常以包容、善解、知足和感恩的心去待人處事；常以無形、無情、無名的心態來修辦，自然契合大道；於世間亦能和光同塵，時時刻刻無不生活在“大道”之中。如此，不論行至何處，外在有形道場及內在無形道場，必然一片道氣洋溢，至此，又何愁人間淨土之彌勒家園未能實現？

健康二三事　◎編輯組

免疫力最佳補給品～

維生素C是提供免疫系統最好的補給能量，而最天然的吸收管道就是蔬菜水果。

（一）富含維生素C的水果排行榜

(1)芭樂　(6)柿子
(2)奇異果　(7)小蕃茄
(3)草莓　(8)葡萄柚
(4)木瓜　(9)檸檬
(5)柳丁　(10)橘子

（二）富含維生素C的蔬菜排行榜

(1)紅椒
(2)黃椒
(3)青椒
(4)青花菜
(5)芥蘭菜

腸道保養小祕訣～

● 吃進去

(1)多吃蔬菜水果、高纖、天然食物。
(2)忌常常大魚大肉或紅肉攝取過量。
(3)少吃燒烤。
(4)少吃加工類食品，如罐頭、泡麵等。
(5)可吃一些益生菌調整腸胃道。
(6)若對牛奶過敏者勿喝。
(7)以飲食調整為主，若非必要少服藥物，以免傷到腸胃道黏膜。
(8)定時吃飯，兩餐之間勿隔太久。

● 排出來

(1)便秘要先查清原因，若是大腸急躁症，情緒與飲食管理都要改善。
(2)不建議自己灌腸或做大腸水療。
(3)觀察自己是否規律排便。
(4)建議定期做大便潛血篩檢。

小品

◎香港　尹國偉

心歸何處

經過一段時間埋頭苦幹，今天終於完成工作，輕鬆回家了。雖然航班又慣性地延誤，但沒有影響心情。獨自坐在候機室，欣賞玻璃窗外漸漸低垂的夜幕，斜陽夕照，繽紛晚霞，繁星點點，眺望遠處一架架飛機在漆黑中起起落落，濃濃夜色襯托跑道上的導航燈顯得特別明亮。夜幕變幻，一場驟雨把窗前景色抹得朦朦朧朧，冷雨敲窗，平靜的心忽然泛起一聲聲慨嘆，慨嘆人生的不斷往返，時間催促著生命前進，人生在時間的嚴格監督下，匆匆而來，又匆匆而去，過去走得遙遠，現在卻是短暫，愁緒和回憶湧現心中！候機室的六小時，正好進行了一次「心止一境」的實體測驗。班機延誤未有引起煩躁，看夜幕低垂，景色變化，心情愉快。時間久了，身體開始疲累，突如其來的一場驟雨，竟然觸動起不安心情，不知所止地鬧起情緒來！

心隨境轉，人的心念往往因應所處環境而轉變，生活條件，健康狀況，修持工夫等都會影響人的心境。心境是一種情緒狀態表現，要當心負面情緒。對境生心，將心和境混而不清時，花鳥風雨也會變成催命符，杜鵑啼泣，丁香飄零，風刀霜劍，看明月只在冷眼旁觀，讓綿綿夜雨刺入心房，心無意地被一些外境所牽動，借境物引發出一些悲觀情緒。亦有把自己代入某些人來借題發揮，看小說中的女主角嘆息「儂今葬花人笑癡，他年葬儂知是誰？」自己又意想一番，無事找事來無病呻吟。塵境有如廣告招牌，當眼但又不以為意地攝心不散，令人麻木追隨，方寸失據地做出種種愚蠢行為。往事如煙，人已遷，事情亦已告一段落，為何過去的身影還歷歷在目？都是根於衆生的固有毛病，貪、嗔、痴、愛。

心止一境，為所有遊子尋回一顆真心，這

顆真心是不會孤獨，不會受傷的。在風雨飄搖的日子裡，讓心找到歸宿，讓流浪的生命繫上安全帶。人得一為大，一大為天，先立乎大，天所賦予的本性；小者不能奪也，身心自然聽命於良心本性。本性就是人的真心，此心本俱五常德性，常而不變，率性而行，把仁、義、禮、智、信發揮在日常之中，思想正面，心境自然開朗、平靜、平和、年輕。

心止一境，有如一曲平沙落雁，曲中形容一處沙灘，是所有高飛遠志者必到的地方，淡遠而蒼勁的秋江，流沙水清，萬里長空，雁群起落飛翔，生機無限，心止一境是所有高飛遠志的修道者所必到的地方。

心止一境，是生活的常態，幫助我們克服困難，保持身心健康，培育生命真正意義。

心止一境，是大乘者，所依止之一實境界。一實境界是衆生的心體，不生不滅，不垢不淨，不增不減，猶如虛空。

道濟禪師之辭世偈言：「六十年來狼籍，東壁打到西壁，如今收拾歸去，依然水連天碧。心在內，境在外，雲駛月運，舟行岸移，都是假象錯覺。」道濟禪師經過六十年來狼籍人生，不論外境怎樣變遷，本心如月如岸，未有因外境雲駛舟行而有絲毫動搖，來時無罣礙，去時無罣礙，水連天碧，心境一如。

恩師慈悲：「心性三千法法藏，止惡息嗔歡喜忙，一乘菩提真實相，境轉念靜破魔障。」

同樣的說話，可能有人聽了會法喜充滿，有人聽了會藏在心底，有人聽了會無動於衷，為甚麼？心境不同。心止一境把衆生的不同心同之，同之於一乘菩提實相，而心性之用三千，當有一法適合不同衆生。人生於世，營營役役，忙於生活，疲於奔命。應當停下來，收拾一下過去的惡習脾氣，於心性上歡天喜地重新出發。止為足下之基，基礎就是履行此一，一者理也，性也，乃人之主宰，一切之根源。止一為正，立身中正便可駕馭十方，不被外緣感染，使心念從惡與嗔中平息下來，回復心體之本然虛空，空無一物何來魔障。止於一就是心的歸宿，安居於此淨土之上是王者。一土為王，「王，天下所歸往也，三畫而連中謂之王，三者，天地人也，而參通之者王也」。

隨著廣播登機召集，行程又再繼續，乘坐鐵翼化身成大鵬鳥，，飛上天際，，在黑夜裡飛越風雨，飛越高山大海，穿梭在天地之間。行程雖是遙遠，但高飛遠志是我們的同一理念。心止一境，萬理通徹，見自性王。

小品

◎若水

「逆向思考」—化敵爲友

近日正拜讀一本小品書籍，其中有兩則故事，想與諸位前賢同修分享共勉！

有一個牧場主人，養了許多羊，他的鄰居是個獵戶，院子也養了一群兇猛的獵犬。這些獵犬經常跳過柵欄，襲擊牧場的羔羊。牧場主人幾次請獵戶把狗關好，但獵戶不以為然，口頭上答應了，可是沒過幾天，他家的獵狗又跳進牧場，咬傷了好幾隻小羊。

忍無可忍的牧場主人，找來鎮上的法官評理。聽了他的控訴，明理的法官說：「我可以處罰那個獵戶，也可以頒布法令，讓他把狗鎖起來。但你要考慮，這樣一來你就失去了一個朋友，多了一個敵人。你是願意和敵人作鄰居呢？還是和朋友作鄰居？」

牧場主人說：「當然要和朋友作鄰居！」

「那好，我給你出個主意，按照我的話去做，不但可以保證你的羊群不再受騷擾，還會為你贏得一個友好的鄰居。」

法官如此這般交代一番，牧場主人連連稱是，一到家，牧場主人依法官所說的，挑選了三頭最可愛的小羔羊，送給獵戶的三個兒子。看到潔白溫馴的小羊，孩子們如獲至寶，每天放學後，都會在園子裡與小羊玩耍嬉戲。

因為怕獵犬傷害到兒子們的寵物，獵戶做了個大鐵籠，把狗隻牢牢地鎖了起來。從此，牧場主人的羊群，再也沒有被騷擾。為了答謝牧場主人的好意，獵戶也開始分享各種野味給他，而牧場主人也不時用羊肉和奶酪來回贈獵戶，漸漸地，兩人成了好朋友。

「話」人人會說，只是不見得人人「會說

話」；有話好說，但不見得人人「說好話」。不會說好話的道理很簡單---因為他沒有多為別人想一想。

有個新移民美國的華僑，在他住所的後園搭建了一間工具小屋，那工具小屋是用現成的材料拼裝的，以便用來擺放剪草機、鏟子、鋤頭等園林工具。當這僑民正興高采烈地拼裝到一半時，他的鄰居竟然隔牆喊道：「你亂蓋房子，是違法的。」他氣極了，跑到政府有關部門去問，得到的答案是蓋十呎乘十呎以內的工具屋，是不違法的。他回家量一量，是十呎乘十二呎，多了兩呎，於是拿回商店退掉，換成合法的尺寸。

工具屋搭好了，他心想：「我非去糗糗那位鄰居不可，告訴他，中國人不是好欺侮的；我已去政府單位問過了，現在搭的絕對合法，歡迎去告！」他的朋友勸告他說：「你何必這麼說呢？何不換個方式，對他說：『真的謝謝你，幸虧你事先提醒我，不然我的工具屋多了兩呎，恐怕會因為違法而得拆除，就白蓋了。』你不是照樣讓他知道你去問過政府單位，現在是合法建築了嗎？」這位新移民想了一想，覺得有理，照辦了。結果不但沒有得罪鄰居，還交上了好朋友。

這種「逆向思考」就是一個人的思想模式，不能只有直線的、單向的、呆板的、一成不變的；凡事必須要從前後、左右、上下、正反等多方面去思考；也就是說，當事情陷入膠著狀態時，不妨換個角度來看，往往會出現轉圜的餘地。所以「逆向思考」在中國又稱為水式思考，在西洋則稱為S型思考。一般所謂「山不轉，路轉；路不轉，人轉；人不轉，心轉」是也。天下無難事，只怕有心人啊！

「逆向思考」是事理圓融、理事無礙的，也就是把正面、負面的一切可能性調和起來，此正是中庸裡「執其兩端，用其中於民」的道理！

就讓我們大家學習這「逆向思考」，運用於日常生活與道場中，對於打擊我們、傷害我們的朋友或同修，能以德報怨、化敵為友，化惡緣為善緣，化阻力為助力。在人際關係上，定能避免好多不必要的誤會和煩惱，共創和諧人生與彌勒家園。

健康二三事　◎編輯組

預防心臟病
14種「好心」食物～

(1)杏仁
(2)人蔘（最好經中醫師診斷使用）
(3)當歸（最好經中醫師診斷使用）
(4)薏仁
(5)黑芝麻　(6)黃豆
(7)菠菜　(8)木耳
(9)海帶　(10)芹菜
(11)玉米和玉米鬚　(12)菊花
(13)玫瑰　(14)山楂

小品

◎諧興

心靈SPA

睿智的人看得透　故不爭
捨得的人放得下　故不憂
淡泊的人能明志　故不痴
知足的人常快樂　故不老
寧靜的人行致遠　故不折
有德的人品謙牧　故不孤
豁達的人常轉念　故不躁
先機的人握分明　故不誤
活潑的人通權變　故不滯
明理的人行上學　故不執

沒有謙遜的態度　怎能與人相處
沒有寬容的襟度　怎能藏垢納汙
沒有生命的廣度　怎能諦義耕耡
沒有修持的深度　怎能以德化俗
沒有君子的風度　怎能節義踐篤
沒有承貴的氣度　怎能無爲付出

演好自己的角色　使無愧對
開發自己的智慧　使之無垠
散播自己的愛心　使亦蓬勃
燃亮自己的心燈　使發光熱
淨化自己的心靈　使眞善美
善用自己的身軀　使踔超然
反省自己的人生　使而特達
珍惜自己的因緣　使臻上圓
淬礪自己的素志　使更成長
貢獻自己的精力　使立價值
頤養自己的內涵　使懿德馨
拓展自己的襟量　使得深紘
充裕自己的生命　使多姿彩

- 價值的生命　不在於富貴名利的多寡　而在於能利己利人否
  意義的生命　不在於處事經驗的多寡　而在於能無怨無悔否
  充實的生命　不在於顛峰知識的多寡　而在於有道德仁義否
  光明的生命　不在於行善佈施的多寡　而在於能無爲而爲否
  清靜的生命　不在於參禪唸唱的多寡　而在於能存養省察否
  智慧的生命　不在於研究佛學的多寡　而在於能知過而改否
  健康的生命　不在於營養補食的多寡　而在於能善養正氣否
  成功的生命　不在於贏勝掌聲的多寡　而在於能萬古留芳否
  快樂的生命　不在於吃喝玩樂的多寡　而在於能超生了死否
  幸福的生命　不在於享受榮華的多寡　而在於能修道行證否

- 人生的健康　來自自我攝取最純天然的精華——妙道養身心
  人生的喜悅　來自自我完成最高價值的志愿——濟世渡迷津
  人生的美麗　來自自我垂範最眞善美的德性——恭寬信敏惠
  人生的成功　來自自我營造最長深寬的不朽——繼往開來循
  人生的富貴　來自自我達成最高價值的理想——利己利他人

● 見過則改　見諫則納　是通達也
見理則進　見機則作　是睿智也
見利則思　見色則遠　是廉潔也
見賢則近　見非則辨　是明鑑也
見義則爲　見難則擔　是勇氣也
見事則敏　見功則勤　是精進也
見辱則忍　見仇則化　是器量也
見迷則渡　見苦則救　是仁慈也
見貧則施　見急則濟　是慷慨也
見道則行　見恩則報　是本分也
見善則揚　見惡則隱　是君子也

● 院長大人行道四要訣：
收得住心就可慎獨，
放得下心便可修行，
忍得住氣就可處世，
化得了氣便可成事。

● 以虛心假意爲謙恭和藹，
以顛倒錯亂爲因時制宜，
以談論是非爲研究眞理，
以貪心妄想爲行功立德。

● 師云：對他人要有寬恕之心量；
對謗語要有忍辱之心量；
對忠言要有虛受之心量；
對事物要有容納之心量。

● 師云：修道人彼此尊重，互相關懷。
修道人隱惡揚善，愛灑人間。
修道人推功攬過，謙恭仁厚。
修道人尊前導後，不分你我。

● 和氣心—讓您的人緣更美滿
歡喜心—讓您的生活更愉悅
包容心—讓您的世界更寬廣
溫柔心—讓您的個性更迷人
謙卑心—讓您的格局更廣大
踏實心—讓您的步伐更沈穩
自在心—讓您的心靈更舒暢
感恩心—讓您的家人更親密
清淨心—讓您的思慮更澄澈
明理心—讓您的在職更順遂
精進心—讓您的人生更成長
智慧心—讓您的生命更圓滿

● 願是志向，導引行持的方向，
願是引擎，督促向前的力量，
願是軌道，約束偏差的行爲，
願是保障，回天成道的保證。

● 師云：慈悲的心—撫慰蒼生的痛苦。
喜捨的心—點醒蒼生的糊塗。
平等的心—眾生皆無高與下。
菩薩的心—指引眾生歸家路。

● 「心滿」則容不下別人的勸告，
故聞過則怒；
「自專」則聽不入別人的規箴，
必聞諫而仇。

● 人生所求四大美事：
求福—當先種福、培福、惜福。
求祿—當先廣結善緣。
求壽—當常保健。
求喜—當先笑臉迎人。

小品

◎陳基安、大衛

生活智慧故事

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！
且成爲您生活的「指南針」，引領您抵達生命的綠洲！

真愛

盧安達貧窮艱困的生活，淒涼的場面，真的令人難以想像！世界上有許多國家，也都提供其生活物質的援助。

臺灣來的義工下了卡車以後，看到一個瘦骨嶙峋、衣不蔽體的黑人男孩朝他們跑過來，那個孩子好奇的望著大卡車，心想車裏有沒有吃的食物，看來他們已經幾天沒吃東西了。

當時臺灣來的義工，起了憐憫之心，轉身就去拿了車上的物品，向小男孩走去。

「你要幹甚麼？」美國義工大聲對臺灣義工喝斥：「放下！」臺灣義工愣住了，心裏想著：「他是怎麼了？我們不是要來做慈善工作嗎？」

美國義工朝小男孩俯下身子說：「你好！我們是從很遠的地方來，車上有很多東西，你能幫我們搬下來嗎？我們會付報酬的。」小男孩遲疑在原地沒動靜，這時又有不少孩子跑來，美國義工又對他們說了一遍相同的話。有個孩子就嘗試從車上搬下一桶餅乾。美國義工拿起一床棉被和一桶餅乾，遞給他說：「非常感謝你，這是獎勵你的，其他人願意一起幫忙嗎？」其他孩子也都勤快有勁一擁而上，沒多久就卸貨完畢。義工給每個孩子一份救濟品。

這時又來了一個孩子，看到卡車上已經沒有物品可以幫忙搬了，十分失望。美國義工對他說：「你看，大家都搬累了，你可以為我們唱首歌嗎？你的歌聲會讓我們感到快樂！」孩子唱了一首當地的歌，義工照樣也給了他一份

物品，並對他說：「謝謝你，你的歌聲非常美妙。」臺灣來的義工看了這一幕，若有所思。

晚上，美國義工對他說：「對不起，我為早上的態度向你道歉，我不應該那麼大聲對你說話。但，你知道嗎？這裏的孩子陷在貧窮裏，這不是他們的過錯！可是如果因為你，輕而易舉就把東西給他們，讓他們以為貧窮可以成為，不勞而獲的謀生手段，因此而更加貧窮，這就是你的錯！」

這天，來自臺灣的義工，度過了不尋常的一天。義工把東西給孩子，可以要求他們以勞動獲取。

心得及淺見

家庭教育何嘗不也應如此？家長不要一味的給予，有求必應，讓孩子誤認為一切都是父母應該做的。反倒是要孩子從小懂得，父母給予的點滴都要感恩！佛說：「父母給孩子越多，孩子的福報越少」。因為父母無法照護孩子一輩子，因此要孩子從小養成自理、自立、自食其力的能力，這是為人父母須要面對的課題。

凡事都要留後路

有兩個村莊位於沙漠的兩端，若想到達對面的村莊，有兩條路可走。一條要繞過大沙漠，經過周邊的鄉鎮，但是得花二十天的時間才能到達。如果直接穿過大沙漠，只要三天的時間就能抵達。但是，穿越沙漠卻很危險，有人曾經試圖橫越，卻無一生還。

有一天，有位智者經過這兩個村落，他教村裏的人們找許多的胡楊樹苗，每一公里便栽種一棵樹苗，直到沙漠的另一端。

這天，智者告訴村裏的人：「如果這些樹能夠存活下來，你們就可以沿著胡楊樹來往；若沒有存活，每次經過時，就記得要把枯樹苗插深一些，並清理四周，以免傾倒的樹木被流沙淹沒了。」結果，這些胡楊樹苗種植在沙漠中，全被烈日烤死，不過卻也成了路標，兩地村民便沿著這些路標，平平安安地走了十多年。

有一年夏天，一個外地來的商人，要一個人到對面的村莊做買賣。大家便叮嚀他說：「您經過沙漠的時候，遇到快傾倒的胡楊樹一定要向下再紮深些，如果遇到將被淹沒的胡楊樹，記得要將它拉起，並整理四周。」商人點頭答應，便帶著水與乾糧上路。但是，當他遇到將被沙漠淹沒的胡楊樹時，卻想：「反正我只走這一趟，淹沒就淹沒了。」於是，他就這樣走過一棵又一棵即將消失在風沙裏的胡楊樹，看著一棵棵被風吹得快傾倒的樹木一一傾倒。

然而就在這個時候，已經走到沙漠深處的商人，在靜止的沙漠中，只聽見呼呼的風聲，回頭再看來時路卻連一棵胡楊樹的樹影都看不見了。

此刻，商人發現自己竟失去方向了，他像個無頭蒼蠅似地東奔西跑怎麼也走不出這片沙漠。就在他只剩下最後一口氣時，心裏懊惱地想：「為什麼不聽大家的話？如果我聽了，現在起碼還有退路可走。」

心得及淺見

凡事都要留後路，不管是在職場、道場、家庭或人生的道路上，留條後路，不是讓自己有遁逃的機會，而是讓我們重新起步時，能夠看見前路的錯誤足跡，吸取教訓、不再重蹈覆轍。然而，多數人都不懂得前車之鑑，即使前人已經有過失敗的經驗，他們仍然喜歡讓自己撞得鼻青臉腫，然後才驚呼說：「沒想到是眞的！」

人類的經驗是靠時間累積出來，再經過長時間的去蕪存菁得來的。所有長者的智慧與建言，我們都不能視若無睹，那些都是我們絕佳的成功秘笈。待人接物也是如此，凡事都要以寬容的心胸爲自己預留一條退路。人情留一線，日後好相見，不是嗎？

最珍貴的，都是免費的—我們要懂得好好享受

忽然發覺，在這個世界上，最珍貴的東西竟然都是免費的！

陽光，是免費的。芸芸衆生，沒有誰能夠離開陽光活下去；然而，從小到大，可曾有誰為自己享受過的陽光支付過一分錢？

空氣，是免費的。一個人只要活著，就需要源源不斷的空氣。可從古到今，又有誰為這須臾不可缺少的東西買單？無論販夫走卒還是明星政要，他們一樣自由地呼吸著充盈天地間的空氣。

親情，是免費的。每一個嬰兒來到世上，都受到了父母無微不至的呵護，那是一份深入血脈不求回報的疼愛。可從沒有哪一個父母會對孩子說：「你給我錢，我才疼你。」父母的這份愛，不因孩子的成年而貶值，更不因父母的衰老而削弱；只要父母還活著，這份愛就始終如一。

友情，是免費的。寂寞時默默陪伴你的那個人，摔倒時向你伸出手臂的那個人，傷心時將你攬在懷裡的那個人，可曾將他(她)的付出折合成現金，然後要你還錢？

愛情，是免費的。那份不由自主的傾慕，那份無法遏制的思念，那份風雨同舟的深情，那份相濡以沫的摯愛，正是生命最深切的慰藉與最堅實的依靠。而這一切，都是免費的，更是金錢買不來的。

心得及淺見

當我們了解原來在我們身邊很多珍貴而且是免費的東西，其實還有很多，其中很重要的一個：目標，是免費的。

無論你是錦衣玉食的王子，還是衣不蔽體的流浪兒，只要願意，就能爲自己的人生確立一個目標。這個目標既可以偉大也可以平凡，既可以輝煌也可以樸素，只要你願意，你就能擁有。

在我們修道的過程中，要讓修道有始有終，請記得找一位仙佛當你的偶像—目標，努力學習，雖不中亦不遠矣。

還有信念，還有希望，還有意志，還有夢想……所有這一切，都是免費的，只要你想要，你就能得到。還有春風，還有細雨，還有皎潔的月華，還有燦爛的星輝……世間多少滋潤心靈的美好事物， 都是免費的啊……下一次，當你碰到挫折或不如意的時候，請不要對著蒼天唉聲歎氣；蒼天是公正的，更是慷慨的；蒼天早已把最珍貴的一切，免費地饋贈給了每一個人。

專題

六對義（上）

◎解淑珍

一、前言

恩師慈悲：在修道過程中，目標要看得清，腳步要踩得穩，不要被外境影響。這「六對義」是老師對我們修道人的期許。

「六對義」是希望每個人清楚自己的心念、方向，此為修行人的本份，以及做一個衆生應有的表現。在聖業與凡業並進，應平靜內心，了解自己的意向。在聖業時修心養性，在凡業時以何種心態面對，可做為衆生的模範，為衆生學習的對象。這是修道人在娑婆世界行菩薩道最重要的功用。

恩師慈悲：「偏執滯迷不能悟道」：以自己所了解，認定只有自己最正確，聽不進任何建言，主觀意識太強烈，在人未明理時，所了解的只是真實相裡的一小部份，若主觀太強，會有所阻礙，無法開擴智慧，無法妙用智慧，則真理無法透徹。

「流俗知見不能入道」：在世俗的觀念與作法並非完全正確，因凡人順應自己所需為出發點，無法透徹真理，若修道人沒有智慧，心中沒有正見，則真道無法實踐。

「依穢為淨不能知道」：依著污濁骯髒的行為與心念為應該的，那麼我們就不夠資格為修行人。外表是修行，而內心是衆生的心，這是背道而馳，若沒有實踐的心，則離道愈行愈遠。

「心浮意亂不能養道」：看到人、事、物不合自己想法，就心情浮躁，蒙蔽佛性，這樣道德無法培養，道德如何培養，在於擁有清靜的心、運用智慧善加處理則以養道。

修行修行～即修改不正確的行為與念頭

當佛性一蒙蔽，所使用的即是「衆生心」，在「衆生心」裡有好、有壞，有高興、有不高興，有願意付出、有不願付出，當有這種差別待遇來分別，在這過程中就有煩惱，這時就須運用智慧來突破。遇開心事則心情極好，遇不如意事即滿臉愁容，若如此，自稱「修道人」可沾不上邊兒了。對於

不屬於自己的，妄加奢求即是貪，在「貪」的過程中造下因果，自行承擔，切勿因小失大。衆生在修行的過程，切記修行的目標，要有覺性去除愚昧，修道才會成功。

二、六對義的修行關鍵：

學道之人在修學過程中，最關鍵處－能把聖賢之道運用在日常，去惡向善，去迷就悟，若離開日常生活，那麼悟門就會堵塞，雖學而不能化。修道即是欲找回自性。學聖人之道是即克己復禮。

帝君曰：「經者，常也，所言無非人生日用常行的道理。」經典並非僅只是唸，並非僅只是了解意思，而是可以活用在日常日活，針對我們的身、口、意，細心地照顧它，這身、口、意非常重要，做得好稱為「十善」，做不好稱為「十惡」，若追求外在的顯化，那麼即離開修道「悟」的要點了。修道時「悟」，就要能「化」，覺悟的門路在哪兒呢？仙佛慈悲：「徹悟只在自己內證，非從他人身上得。」師尊慈悲：「人世間一切的煩惱，不是真煩惱，自性不能光明覺照，才是真煩惱。」

內證就是從自己內心去證明，內心包含人心與道心，若心不明時，所用的是人心，人心所發種種的意念，所做種種行為要和清淨的本心要互相印證，當人心不安時，感到不清淨、不平安時，就須即時調整，一直到內心感受到清淨、自在，這就是道心的展現，能夠循環的內證再修正，並將我們所學，不只是文字，更要將聖人的內在與精華用在我們身上。

三、「六對義」的內容：

（一）佛性對衆生：悟則衆生成佛性。

佛陀云：「衆生皆具如來智慧德相，但以顛倒妄想，不能證得。」即是說明「一切衆生皆有佛性，皆能成佛，而不能成佛的原因，是無明煩惱障蔽了佛性。」「衆生就是迷昧的佛，佛是覺悟的衆生。」我們要恢復佛性，還是要繼續去吃苦，做苦惱的衆生，就在於一念之間，就在於「迷」或「悟」。「迷」的關鍵在於自己的心，六祖云：「但用此心直了成佛」。「但用」是指時時刻刻要用，像呼吸一樣，不可一時地放鬆，「此心」即明師一指的清淨心，妙法實相的本心，「直了」即是當下，當下即是佛的顯現。重點就是如何保持這個清淨心，我們要時時警告自己，覺醒自己，想清楚，看明白，「悟」就是體悟真理，聽自己良心的聲音。

當我們迷昧時，就是衆生的心在做事，所做的事都是為了自己，就算是善念要發動，也是只符合著自己的念頭，甚至於行善，也有自己的目的，這對我有福報，這對我有功德才做，這種處處計較的心，會讓自己活得不自在、不快樂，煩惱會越來越多。一個覺「悟」的人知道，佛性本來清淨，該來則來、該去則淨，緣份遇到了，則盡其心力去圓滿，緣份若散了，心則當下即放下，心不會一下子光明、一下子黑暗，也不會去發動這符合我的心念才來做的善念和善行，沒有這種分別，這就是覺「悟」的人，亦即

「克己復禮」這四字而已。摒除自己的私心，那麼，公心就會出現，私心若無時，心是清淨的，自然做事就沒有罣礙，做多做少都開心，達到人生的價值，在衆生當中有發揮自己的作用，所以菩薩為什麼是慈愛付出的，為什麼是拔苦救難的，為什麼做得不疲倦、不休息？就是他的心已達到如此的境地，我們的心若沒有達到如此的境地，勉強去做時，會心生倦怠、抱怨，會心生毀謗，因為這不是本性所發出的力量。

（二）菩提對煩惱：悟則煩惱成菩提

在我們人和心一定有煩惱，人所煩惱的是什麼呢？頭髮白了？體力不好了？眼睛模糊了？這就是生的煩惱啊！這不是年輕人可體會的，這就是身體的苦，引起這麼多的煩惱，心靈上無法平安自在，這也是一種苦，它引起心不安定，在佛法來說，它會傷害慧命，會傷害我們的靈苗，使得我們的靈苗無法長大，讓我們沒有覺悟的心，沒有智慧可以產生出來，對於煩惱更加拿它沒辦法。當我們有煩惱時，看什麼事情就不平，就會覺得別人虧欠我們的，因為我們只看外在而已，忽略了自己心哪裏不平，哪裡不了解，但是一個有「悟」性的人，會像「六祖壇經」所云：「菩提只向心覓，何勞向外求玄。」你不用去外面找，向自己內心裡找、去印證，「菩提」就是不思善、不思惡的清淨覺證，遇凡事都能包容、圓滿，但非不認真理，就是因為有真理的存在，對於外在法相的變化都能包容，不離自性、本心裡面，沒有對待才能恆久處在清淨當中，就算有煩惱的起伏，就像風一吹而已，吹過就沒了，不會讓煩惱困擾自己很久，因為知道向內心觀照，趕緊拉回正位，人之所以有煩惱，是因為心外放，一直在想，想方設法要去解決，要去處理，要去如何佈置，但是我們如果能將心收回這玄關一指的地方時，當下清淨，它在不知不覺之中，自然的妙法會讓你知道。

在後學所學習的過程裡，在這本經文，硬要去想它是什麼意思，它有什麼樣的體會，總是想不明白，想到頭痛，有時在整理佛堂、整理家務時，忽然間什麼都明瞭了，仙佛說：智慧就在清淨心無為之中，就會找到。它很玄妙，可以從生活當中體會。在修行學佛過程中，有菩提心、有覺性是向內心求，不是向外面看，若向外求會有更多的苦惱，每個起心動念，都能夠不私心，那麼正氣就培養出來了，不是刻意培養，但它會自然顯露出來，這種有正氣的人，邪氣不會干擾他，上天都是護持這樣的人，不用我們去求，若用私心去求，可就不一定能相應得到，所以我們安定在「淨」之中，就會有智慧，就能知道，什麼能做，什麼不能做，這個心念是對還是不對，我們心中有數，不會被外境所牽動。

師尊云：「人世間一切的煩惱不是真煩惱，自性不能光明覺照，才是真煩惱」。我們為什麼會累世輪迴，是因為我們自性無法顯揚，我們不明理，做了很多不好的事，造下很多因果，才墜入六道輪迴，自性如果能夠光明覺照，才是真正了卻人心的煩惱。

（未完待續）

◎Big Sam (USA)

We Are Struggling and Suffering

76% of the world are struggling and suffering.

According to Gallup's World Poll surveys between 2012 to 2015, 76% of respondents in the world said that they were either struggling or suffering. The tremendously negative sentiment was not a reaction to an isolated period of time when the world faced the aftermath of financial crisis, political uncertainty, immigration crisis, and numerous terrorists' attacks. The negative sentiment has remained steadily at this sad level since 2006, which began two years before the onset of the global financial crisis triggered by subprime mortgages in the United States.

The surprisingly high level of struggling and suffering respondents was also not isolated in under-developed countries, as many people might have presumed. The well-developed countries did not fare much better. For example,

Figure 1. G8 and UNSC

		Ranking among All 214 counties in the World (1=Best Tier, 4=Worst Tier)									
2012-2015 G8 Countries	Life Evaluation	GDP	Food supply	Alcohol	Freedom	Health Expenditure	Homicides	Longevity	Living Standard	Unemploy-ment	Religiosity
Canada	64%	1	1	4	1	1	2	1	1	3	3
China	21%	2	1	3	2	3	1	2	1	1	4
France	35%	1	1	4	1	1	1	1	1	3	4
Germany	49%	1	1	4	1	1	1	1	1	2	3
Italy	23%	1	1	2	4	1	1	1	2	4	3
Japan	23%	1	3	3	2	1	1	1	2	1	4
Russian Federation	29%	2	1	4	3	2	3	3	3	2	4
United Kingdom	48%	1	1	4	1	1	1	1	1	2	4
United States	57%	1	1	3	1	1	2	1	1	2	3

Life Evaluation = % of people as thriving; reciprical is the % of people as struggling or suffering.

the nine countries, which are made up of the G8 and the United Nations' permanent Security Council members, reported on average 61% of their population were either struggling or suffering. These nine countries, including Canada, China, France, Germany, Italy, Japan, Russia, the United Kingdom, and the United States, are the wealthiest, very well developed, technologically advanced, militarily powerful, highly educated, and most resourceful. Yet 61% of their people said that they were struggling or suffering. One can only imagine that people in other poorer or less developed countries must be under even worse situations.

Let's take France as an example. France, situated in Western Europe, is famed for its fashion designers, storied art museums such as the Louvre, as well as the world-known Eiffel Tower. France has 67 million people of population. As found in Figure 1, France has achieved the best and second-best tiers (rank 1 and 2) among all the two hundred plus countries in the world in terms of wealth (GDP), food consumption (food supply), alcohol consumption, freedom, health expenditure per capita, violent crime rates (homicides), life expectancy (longevity), and living standard. However, 65% of people in France still said that they are either struggling or suffering since only 35% of people in France call themselves thriving. Several other countries show similar dilemma, including Germany, the United States, and the United Kingdom whereas 51%, 43%, and 52% of people are either struggling or suffering respectively.

If we examine the average values of the measures for each tier of the individual category, the observations are even more strikingly puzzling. Please see Figure 2. Shall we take France as the illustrative example again? In the previous section, we identified that France has achieved the best or second best tier (i.e. rank 1 and 2) among all countries in the world in many of the measures mentioned.

France GDP per capita (i.e. wealth) is 4,700% higher than the people of worst tier. French consume 57% more food per capita than the people of worst tier. French enjoy 952% more alcohol than the people of worst tier. The level of freedom in France is 129% higher than the worst tier. France spends 7269% more of health expenditure per capita than the worst tier for

Figure 2. Mean by Individual Category Rank

2012-2015 Ranking Tier	Life Evaluation	GDP	Food supply	Alcohol	Freedom	Health Expenditure	Homicides	Longevity	Living Standard	Unemploy-ment	Religiosity
1	51%	41,692	2,580	1.1	88%	3,561	0.9	80.8	82%	2.8	96%
2	28%	9,900	3,010	4.3	77%	625	2.9	75.2	69%	5.9	86%
3	17%	3,501	2,665	7.5	65%	213	7.0	70.1	49%	9.1	62%
4	6%	877	2,274	11.6	39%	48	20.9	59.0	27%	18.5	22%
All	25%	13,992	2,882	6.1	67%	1,119	7.9	71.3	57%	9.1	66%

keeping her citizens healthy. Violent crime rate in France is 96% less than the worst tier. France's expected longevity is 37% longer than the worst tier. Living standard in France is 202% better than the worst tier. France's unemployment rate, though not at the best tier, is still 50% better than the worst tier. In contrast, French are not religious when compared with other countries in the world including the less developed or the less wealthy ones. (Please note that due to limited space, we did not include data dictionary in this article.)

Although data, analyses, and researches have demonstrated that people generally feel better of their lives when their wealth, supply of food, health, longevity, job, living standard, etc. improved, given that France is already at such best tiers of measures, logically we would have expected to see that nearly every person in France should feel very grateful about their lives and consider themselves thriving. Yet 65% of her population are said to be struggling or suffering. And by the way, France is not alone. For the countries with the best tier of the Life Evaluation Index, only 51% of their population feel that they are thriving, or 49% of them feeling struggling or suffering. This is truly a puzzle.

Perhaps the key to solve the puzzle is not in understanding the measures of the materialistic world. As we have seen already, wealth, longevity, health, food, alcohol, etc. do not make people satisfied with their lives, completely happy, nor feel thriving. As we can see from France's data, despite being the blessed and privileged individuals who

can enjoy literally the best of what the world can offer, nearly two-thirds of her population still feel that they are struggling or suffering. If the materialistic world may not provide a pathway to help people thrive, we shall look into the realm of spirituality to explore a potential answer.

活佛恩師慈悲：
處富貴之地，要知貧賤之痛癢；
居安樂之場，當體患難人境況。

Master Ji-Gong Buddha's Kindness:
When residing at a position of wealth and power, one must understand the pain and distress of those residing at a place of poor and powerless.
When residing at a place of peace and joy, one must be empathetic to people who face the condition of despair and difficulty.

Knowing versus not knowing. In the preceding teaching by Master Ji-Gong Buddha's kindness, an important step in our daily lives is to know what is happening around us and to understand other people's situations. Unfortunately, we often maintain a narrow tunnel vision. We know our families, friends, neighbors, coworkers, etc. Then we compare what they have and what we don't have. Of course, we always conclude that there are a million things that our friends have and we don't have but we wish to have. This tunnel vision leads us constantly to feel insufficient, lack satisfaction in life, and chase higher and more desires which are often unrealistic and unattainable. Even if a person's wealth is more than 90% of the world's individuals, he will not feel grateful if his friend is wealthier than he is, even so slightly.

Master Ji-Gong Buddha is kindly asking us to understand more—not just more about the people around our limited surroundings. He is telling us to free our tunnel vision to see a bigger picture. Perhaps none of our friends is struggling, but we must be aware that millions and billions of people are indeed struggling and suffering. When we widen our vision, our frame of mind would change. Instead of chasing after more fame, fortune, and power, we would feel more grateful about what we already have such as our families, friends, health, knowledge, and wisdom. By reframing our mindsets, we could learn to give to—instead of getting from—other people, especially those who are less fortunate than we are.

Be empathetic is to be in someone else's shoes. We treasure peace and joy. But our peaceful and joyful state of mind also prevents us from becoming empathetic about others' conditions of despair and difficulty.

According to neurological, psychological, and behavioral researches, our brains play tricks with us all the time and these tricks create tremendous amount of illusions. One of these tricks is the power of relativity. No, we are not referring to Einstein's famous theory in physics. If we think our lives being excellent while the rest of the world are inadequate, that means we luck

out. Not only do people maintain such optimistic bias about themselves; furthermore, they hold a pessimistic bias about everyone else. Worst yet, our selfishness kicks in—in order to maintain our optimistic bias, we unintentionally fulfill a prophecy by not actively helping other needy persons to rise up from their despairs. It is because if others are equally adequate as us, we no longer enjoy the optimistic views of ourselves. Being selfless is one of the most important objectives kindly taught by Lao Zi and achieving selflessness is the only way to get rid of one's selfishness and to become empathetic and help others.

Being empathetic is literally taking our mind out from our own-self and injecting our mind into someone else's condition. We are at peace but we must feel others' difficult conditions. We reside at joy but we must understand others' despairs. The only way to achieve this transformation of mindset is by letting go of our own state of mind which is trapped in peace and joy. By letting go of our own imagination of well-being, we can truly understand others' suffering and despair. This realization can propel us to take actions, by bringing relief to people of despair and suffering.

Before Shakyamuni Buddha committed to the journey of cultivation, he was a prince. He was wealthy and powerful. He had a peaceful and joyful life. There was absolutely no necessity for him to give up all his wealth, power, position, joy, etc. to experience the hardship of cultivation. Yet he just did that. It was because he did not restrict his own vision. He broadened his vision and witnessed that many people in the world were suffering. Furthermore, he put himself into the suffering people's shoes. He can feel their pain, suffering, and despair. Thus, he committed himself to the hard journey of cultivation, achieved as Shakyamuni Buddha, and dedicated his entire life in preaching to all who wanted to listen so that Buddha's wisdom can enlighten all his believers.

活佛恩師慈悲：
知足常樂效古云。

Master Ji-Gong Buddha's Kindness:
Contentment brings happiness as a role model from the ancient past.

Chung Te Institute of Religions and Philosophy (CTI) is the place where we can learn the tools and techniques in exploring the world's phenomena, understanding their causes, and relating them with Buddha's teaching. 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.

Tao Youths Speak for Themselves

The Path to an Answer

◎Winnie Cheung (UK)

We are living in a very busy world of never-ending work and schedules, with little or no time to sit still and think our thoughts through, and no spare moment to digest the meaning behind what we do. Day in, day out, we are filled with incessant routines, with nothing extraordinary to break the monotony.

When we are struggling to make sense of the purpose of the events we face, and we cannot find the straightforward solutions to provide us with the answers, it seems that everything is against us. It is then probably the time for us to calm down, to relax, take a deep breath and rethink. Reevaluating our life is important, so that we can understand what the actual meaning is of what we do. Otherwise we carry on going through the whole daily routine and process again, continuing to feel unsatisfied, uninspired and even at times miserable.

There is no quick fix for anything we would like to achieve, whatever it may be. We need to establish what our goals are, and how to achieve them, which can be time consuming. We need to be prepared to persevere for the long term, even for a lifetime. In the modern world, we tend to solve our problems by taking any short cuts and devising any quick solutions we can: but these methods might not necessarily be the best.

We obtained Tao, and we need to practise it; yet we are tested continuously, with doubts about what we face and how we are being taught. We have unending questions on what we do not understand. If we are tempted to search elsewhere for the instant and fast answers, we may in all probability eventually lose our way, and lose the actual purpose of why we obtained Tao in the first place.

The way of life is not always easy and is difficult in plain words to describe. We need to live it, to feel it and experience it. Whatever we do, we should try to follow the path and work on it patiently. No paths are guaranteed to be smooth, but that is the challenge we ourselves have to be prepared for, both mentally and physically.

Tao Youths Speak for Themselves

Ren Cai Course – Year 1 at CTI March 2017

◎Letty Tam (USA)

Chung Te Institute of Religions and Philosophy (CTI) offers a variety of courses to help Tao cultivators gain a better understanding of Tao and Tao cultivation, of temple duties, and of ways to align ourselves with Tao through continuous self improvement. In March 2017, I had the honor to attend the third offering of the Ren Cai Course in the twenty-one years that CTI has provided high quality Tao education. Building on the basics learned from the Tao Cultivator Course offered in 2014-2016, Ren Cai Course provided in greater details the definition, responsibilities, qualifications, and aspirations of a Ren Cai. About 170 students attended thirteen lectures and participated in temple rituals, small group discussions and presentations over the course of three and a half days.

The course began after morning ritual, when Elder blessed us with her wisdom in the opening remarks on how Tao cultivation begins with the heart, by breaking ties with attachments and worries and through letting go of self image, opinions and perceptions.

Defining Ren Cai was particularly informative. A Tao cultivator who has vowed to be a vegetarian and is committed to learning, cultivating and propagating Tao can be considered a Ren Cai. Responsibilities can be generally described as assisting with temple matters. While this may sound simple, it requires a person with virtue and dedication to prioritize and complete these duties in a timely fashion while maintaining a harmonious atmosphere. As someone who is willing to contribute time and energy to serve others and who is happy to perform whatever tasks that may be asked of him or her, a Ren Cai is an integral member of the temple and serves as a liason among temple seniors and new Tao members.

Besides describing the qualities of a Ren Cai, many lectures also provided practical advice on

how to fulfill temple responsibilities as well as how to cultivate oneself, as evident by six lectures whose titles contained the word 'how'. As Tao cultivators strive to maintain balanced lives, these lectures further demonstrated that emphasis must be placed on both external contributions and internal cultivation. Externally, Ren Cai utilize speech and action to explain the Three Treasures; to learn and propagate Tao; and to commit and fulfill vows. Internally, Ren Cai cultivate through spiritual elevation to return to Buddhahood; to fully engage in Tao propagation, and to spread the spirit of Tao.

To keep Tao cultivators focused on the fact that the ultimate goal is to return to Heaven and help others to do the same, a few lectures also reminded students of the fact that Buddha rules help to attain Buddhahood, of the five conditions to return to Heaven, of ways to maintain healthy body, mind and spirit. When we align with One, we are better equipped to cultivate, which in turn, propels us closer to Buddhahood.

In her closing remarks, Elder again blessed us with parting advice on learning and teaching, and on appropriate demeanor of Ren Cai. Learning reveals our limited knowledge, and teaching exposes the level of difficulty. These become momentum for us to learn more, and in facing difficulties, we truly realize the importance of hard work and fulfillment. Ren Cai accept the mission to fulfill the aspirations of Matriarch and Patriarch. This duty is honorable and precious, and Ren Cai must remain humble, balanced and neutral. Elder cautioned us to abide by the teachings of the three religions and not infuse our own opinions. Ren Cai serve as guiding lights to help others stay on the path to enlightenment; and each of us has a role. The glow of one light may be dim, but imagine how brightly the path is lit when each and all of us glows at our best!

Smart Kids Do Not Drink Alcohol

◎Tao-One (USA)

Advice from an eight-year old to other eight-year olds. Part of Bottle Lecture Series.

Wine and beer have alcohol. Alcohol is very **bad** for your health. It is **illegal** for kids to consume alcohol. It can cause nausea, vomiting, death, and something that could be worse than death. That's why alcohol is considered a **poison**. Its effects are very bad and that's why you can't drink and drive. Many people drink wine because they think when they are **stressed**, drinking helps them feel good. Alcohol makes you feel like you're not even you, and you imagine that you are someone else. So if you are not you, and you are stressed out, then oh boy, alcohol really makes you even worse. So it is very, very bad.

Persistently consuming too much alcohol can become a tolerance. You will become **addicted** to alcohol. Well, many doctors suggest that adults should have only one cup of wine, beer, or any other drinks that contain alcohol. Almost all adults drink wine. So when you get older, you don't want to drink wine, because like I said it is very bad for your health. People in movies drink wine for the acting. Mostly after the drinks, they do something crazy, right? That is really true to human beings going **crazy** if you drink a lot of alcohol.

If you like something funny, hear this sentence: **kids don't drink alcohol**. Pepsi tastes way better. And if you are a coke fan, that's ok. Pepsi and coke do have caffeine, but they are still much safer than alcohol. The wine that your parents might drink is made of "**expired**" grapes so tummy **aches** are very common. But unfortunately, you can't really stop foolish people from drinking wine so there is no stop to alcohol. Sorry **foolish** folks. But you can convince people

to stop drinking alcohol. So it could be possible to stop people from drinking alcohol but it is very hard so it is very rare. At least try your best to **convince** people to stop drinking alcohol.

Now alcohol is very **dangerous** if you get addicted to it. But doctors said that if a person only drinks one drink of alcohol a day, the person might be just ok, but still don't drink alcohol in life and better to **tell your parents** to stop drinking alcohol. Kids, you can drink ginger beer without alcohol and root beer (root beer is just soda). And some commercials have alcohol in it so you don't really watch it because if you keep watching it you might drink alcohol in the future. Try to **avoid** it as much as possible so you won't get addicted to alcohol. **Don't drink alcohol**—as kindly taught by Sakyamuni Buddha—is the **right way** for you, right for your parents, and right for your children in the future.

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, 2017**

A Glass of Milk

◎Nancy (Taiwan)

If we observe the universe carefully, we will find that there is a law in it. That is, the cause and effect law. The cause and effect law means that if you do something good, you will get back something good. Likewise, if you do something bad, you will get something bad. The following is a story illustrating this law. Let's see how it goes.

A young poor boy who was begging from door to door to feed his hungry stomach, decided he would ask for a meal at the next house. However, he lost his nerve when a lovely young woman opened the door. Instead of a meal, he just asked for a glass of water. The woman thought he looked hungry, so she brought him a large glass of milk. He drank it slowly, and then asked "how much do I owe you?"

"You don't owe me anything," she replied. "Mother has taught us never to accept pay for kindness." He said, "Then I thank you from my heart".

Years later, that young woman became critically ill. Her illness baffled the local doctors. They finally sent her to the big city, where they called in specialists to study her rare illness.

Dr. Howard Kelly was called in for the consultation. When he heard the name of the town where she came from, a strange light filled his eyes. Immediately, he rose and went down the hall of the hospital to her room. He recognized her at once.

He went back to the consultation room, determined to do his best to save her life. From that day on, he gave special attention to that case. After a long struggle, the battle was won! Dr. Kelly requested the business office to pass the final bill to him for approval. He looked at it, then wrote something on the bill. It was sent to her room. The woman feared opening it, for she was sure it might take the rest of her life to pay for it all.

Finally she looked, and noticed something was written at the edge of the note, 'paid in full with a glass of milk'. Tears filled her eyes as she immediately remembered...

Every form of kindness you show isn't lost; it reproduces itself. Not necessarily before your eyes, but it always does. It is good to be good. Always be nice, for it always comes back to you.

From the story above, we know that the young woman is a kind and understanding person. She can feel the hunger of the poor boy, and gave him a glass of milk in time to satisfy his hunger instead of a glass of water as requested by the boy. When she did so, she never expected that the poor boy would repay her some day. She did it just because her heart asked her to do so. She never thought that the poor boy would save her from a rare and serious illness without asking her any pay many years later after the boy became a doctor. Though a glass of milk costs not much now, at that time, it could also save a boy's life and gave him the hope for the future. With the love and hope, the boy could overcome so many difficulties and became a good doctor.

Well goes the Chinese saying, "Do not think any vice trivial, and so practice it; do not think any virtue trivial, and so neglect it." We should always live with a kind and warm heart no matter what we encounter. We do so not because we expect anything repaid, but because it is the way we human beings should do.

Famous Quotes

A kind and compassionate act is often its own reward.
—William John Bennett

Always be nice to people on the way up; because you'll meet the same people on the way down.
—Wilson Mizner

Be good, be kind, be humane, and charitable; love your fellows; console the afflicted; pardon those who have done you wrong.
—Zoroaster

Be kind, for everyone you meet is fighting a hard battle.
—Philo

Carry out a random act of kindness, with no expectation of reward, safe in the knowledge that one day someone might do the same for you.
—Princess of Wales Diana

編輯小語

端陽粽香散去未久，仲夏的腳步已來到！時間就這般日復一日，年復一年，真正印證了莊子所言：「人生天地之間，若白駒之過隙，忽然而已」啊！也因此，我們每一個人可曾認真思索過：人生雖無常，人身亦難得！要好好把握機緣，善用有限生命，珍惜人生?! 甚且更進一步的服務大眾，造福社會人群！

六月，這個畢業季節，同時也代表有許多莘莘學子將進入職場，成為社會新鮮人！記得有人說過：「縱有完美的履歷，卻不一定有完美的人生。尤其是，只為自己的人生，不可能快樂！」誠如恩師慈悲：「不要把人生看得太小太窄了，這樣無法發揮生命的內涵。要極力地擴充小我，創新小我，實現大我！」老師更慈示說：「人生的大事，乃是要知道人生的價值與意義！」

大家都曉得我們的顧前人十四歲就求道了，從此展開不平凡的修道人生！「一位九十歲的老人家，年年繞著地球轉，轉了三十年，全球道務全落在她肩上。一年十二個月，開班時間超過十個月！」可說她一輩子都奉獻給了道場！在「她，是我們前人！」一文有感人敘述，令人動容。

對於不久前歸空的梁月娥點傳師與謝達鈿點傳師，我們感到非常悲傷不捨，然而兩位前輩一生對道的奉獻犧牲，「為了道務，不眠不休，披星戴月，櫛風沐雨。數十年如一日，始終如一，從不懈怠！」「為著真理，也為著衆生。」其堅毅精神和修行風範，著實令人欽佩敬仰，也將永遠活在我們心中！

很喜歡「山不轉，路轉；路不轉，人轉；人不轉，心轉」這段話！的確，我們若能時時、處處學會轉念，就可以放下自在！這就是所謂的「逆向思考」，也就是說，「當事情陷入膠著狀態時，不妨換個角度來看，往往會出現轉圜的餘地。」本期的「逆向思考—化敵為友」、生活智慧故事……提供給大家不同的思考模式，歡迎先睹為快！此外，「萬法唯心造」「心生法生、心滅法滅！」這個心念真是太重要啦！提醒大家務必詳細參閱心靈spa和「心歸何處」、「心如工畫師」，相信一定獲益良多！

總而言之，我們雖是凡夫俗子，但身為白陽弟子、修道之士，仍然可以「從平凡中過不平凡的人生；從不平凡的人生創造超凡的聖業！」以此共勉!!

助印功德林

自二〇一七年三月一日起至二〇一七年五月三十一日止

姓　名	金　額
劉吳美珠	1,000
黃玉英	5,000
研習班	2,000
黃彥霖、柳淑雯、	
黃覺弘、黃琮耀	1,200
呂家榛	200
昱德佛堂	3,000
蔡美華	2,100
林佳儀	500
黃朝立、林銀綏、	
黃銘揚、吳慧玲、	
黃天頤、黃源德、	
吳陳助雄、黃鳳琴	港幣 3,893
（二種幣別）	人民幣 523
陳淇奧、陳以宣	1,000
傅俊憲、傅俊榮	
（迴向個人累世冤	
親債主）	1,000
蔡惜美	7,000
加拿大多倫多	
允德佛堂	
羅洪耀	加幣 1,000
潘柱山合家	加幣 100
羅家宏	加幣 100
羅家灝	加幣 100
羅家城	加幣 100
羅智軒	加幣 100
李堃	加幣 100
黃金玉（亡靈）	加幣 500
加拿大普德佛堂	
羅小英	加幣 50
黃小慧	加幣 50
謝彩平	加幣 50
鄧慧年	加幣 50
李勤芳	加幣 40
簡聚綸	加幣 100
何錦梅	加幣 100
簡詠佳	加幣 50
簡詠賢	加幣 50
羅錦財	加幣 50

姓　名	金　額
楊麗娥	加幣 50
張秀珍	加幣 200
黃榮源	加幣 300
黃沃霞	加幣 400
程澄	加幣 300
程澈	加幣 300
吳棟文	加幣 100
孔麗萍	加幣 100
華德佛堂	
胡志宏合家	加幣 500
全德佛堂李秀英	加幣 100
陳鳳顏	加幣 100
溫肖容	加幣 50
簡蘭卿	加幣 100
林育鳳、湯秉坤、	
鄭千銘	加幣 150
何月嬋	加幣 50
甘七妹	加幣 40
朱影紅	加幣 50
李海棠	加幣 50
何成基	加幣 200
蘇儀侻	加幣 200
林敏慧	加幣 200
陳建成	加幣 50
朱春華	加幣 100
余秀芳	加幣 50
勞淮寶	加幣 50
林美書	加幣 50
譚迺孝	加幣 50
董肖英	加幣 50
譚祖賢	加幣 50
李妙玲	加幣 50
陳一喬	加幣 50
陳一冠	加幣 50
茹向平合家	
（迴向冤家債主）	加幣 200
茹愛平合家	
（迴向冤家債主）	加幣 200
黃詠儀合家	
（迴向冤家債主）	加幣 200

姓　名	金　額
余淑儀	加幣 100
江達勝	加幣 100
曹雪雁	加幣 100
余應麟	加幣 100
楊惠祺	加幣 100
余文慧	加幣 100
黃玉珠	加幣 60
英國英慈佛堂	
陳偉蘭	英鎊 50
茹華鋒、茹杰鋒	英鎊 150
楊成統	歐元 10
余桂珍	歐元 10
楊波	歐元 10
楊鎮禮	歐元 10
張穎珊	歐元 10
美國窪德佛堂	
羅杜妹、王慶福、	
賴碧珍、余榮展、	
余承恩	
（各40美元）	美金 200
余燦炎、郭秀美、	
余旻曉、余秉謙	
（各50美元）	美金 200
美國志聖佛堂	
李婕熹	美金 100
羅美娥、林茂坤、	
林文卿、林敏儀	
（各50美元）	美金 200
李婕熹	美金 100
林敏儀	美金 200
美國振德佛堂	
陳淑芬、陳淑儀	美金 100
荷蘭林美玉、	
張國軒、江慧萍、	
張啓昌	
（各50美元）	美金 200
美國重德佛堂無名氏	美金 100
黃羨霞	美金 50
吾音師	美金 100
張耀（亡靈）	美金 357

姓　名	金　額
美國三德佛堂	
文淨珊	美金 100
加拿大丁氏佛堂	美金 100
丁鳳儀	美金 100
加拿大全德佛堂	
林麗雲	美金 50
加拿大普德佛堂	
謝翠雲	美金 200
葉文宗	美金 20
劉詩欣	美金 20
劉智翔	美金 20
魏英群	500
香港博德佛堂同寅	港幣 40,930
香港卓德佛堂	
葉浩龍	港幣 500
雷振權	港幣 100
雷發民	港幣 100
林長蓮	港幣 200
梁麗玉	港幣 200
黃妹	港幣 900
許秀芳	港幣 500
陳麗嫻	港幣 350
羅榜豪	港幣 50
歐潤蘭	港幣 50
羅瑞貞	港幣 30
羅瑞芬	港幣 30
羅瑞儀	港幣 30
羅國才	港幣 30
羅國威	港幣 30
羅寶瑩	港幣 30
張凱喬	港幣 30
黃慧儀	港幣 30
羅巧然	港幣 30
蔡偉合家	港幣 300
蔡振民合家	港幣 300
蔡振傑合家	港幣 300
蔡振豪合家	港幣 300
楊林合家	港幣 300
秦熹柔	港幣 10
秦熹權	港幣 10

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
吳婉娟	港幣　20
陳鐵文	港幣　20
吳珍蓮	港幣　20
陳啓後	港幣　20
姚玉卿	港幣　20
楊波雷	港幣　20
楊偉雄	港幣　20
楊偉賢	港幣　20
陳麗春	港幣　20
陳麗夏	港幣　20
李栢健	港幣　150
歐潤滿	港幣　150
張偉明	港幣　100
葉素雯	港幣　150
張善淇	港幣　150
鄭成安	港幣　170
張秀英	港幣　170
鄭劍峰	港幣　50
張敏芝	港幣　50
葉啓輝	港幣　100
林慧儀	港幣　100
余梓淳	港幣　100
曾潔芳	港幣　30
梁紫霞	港幣　30
雷惠森	港幣　100
香港明德佛堂	
何成就	港幣　100
梁振聲	港幣　100
梁海（亡靈）	港幣　100
周詩雅	港幣　50
周浩然	港幣　50
歐釗	港幣　50
麥麗容	港幣　100
李慕賢	港幣　300
陳蓮	港幣　300
雷惠卿	港幣　200
呂秉毅	港幣　50
魏英群	500
李姝嫻	500
信弘佛堂	1,500
亡靈：李陳花、王黃月、李承儒	1,500

姓　名	金　額
詹美霞	500
桃園天衢佛堂	2,000
天衢佛堂張王素蘭	1,000
天衢佛堂張乾滿	1,000
天衢佛堂張森堂	1,000
馬青海	10,000
吳娘郡	1,000
姚榮吉	500
曾宏棋	3,000
黃彥霖全家	1,200
黃錦波、黃沈留	2,000
吳三江、吳黃布	2,000
詹侑儒	500
印尼映德佛堂	2,000
張以青	
（迴向冤親債主	
祈求眼疾痊癒）	2,000
范姜復順、范姜士勳、范姜永宸、	
陳韋綸、陳妍希	1,000
張佑安、張廷睿	
（迴向冤親債主）	1,000
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
蘇燦煌、黃梅香、蘇幸樺、蘇毓樺、	
蘇荷鈞	1,500
陳展福、黃梅枝	500
黃毓婷、羅科顯、羅昱虔、羅雅宣	3,000
黃梅蓉、陳東雲、陳信信	500
鍾志偉、蘇洺慧、鍾宇洋	500
簡金柱	2,000
賴富旺、賴建霖、賴佩伶	
（迴向冤親債主）	600

姓　名	金　額
吳嘉新	2,000
張恩僑、張恩輔、張芷帆	
（迴向冤親債主）	600
傅芊霓	500
吳順琳全家	1,000
煖盛企業有限公司	1,000
李後慶全家	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
張佑安、張廷睿	
（迴向冤親債主）	1,000
吳順生、林足、黃曉峰、陳柔安、吳俊賢、黃立宇	1,000
黃毓婷、羅科顯、羅昱虔、羅雅宣	3,000
李王麗花、李宇翔、李欣芸、林建安、林依穎	1,000
張淑珠	
（迴向冤親債主）	1,000
黃旭寬、張溥軒、張浩寬、曾耘湘、曾雋卿、黃旭徽	3,000
胡大鐘、蕭秀款、胡嘉豪、梁妤安、胡翊亭、胡宇睿、胡嘉宏、胡淑真	
（迴向宿現業）	2,000
陳冠廷、陳品妤	1,000
郭照國、梅碧珠、郭俊麟、丁盈如、郭品妤、郭品言	3,000
郭姿吟、蘇毅、蘇韋翰	1,000
郭芳季、郭和家	500
程鏡國、胡燕玲	500

姓　名	金　額
陳亭妤、陳韋綸、陳妍希、范姜永宸、莊庭蓁	1,000
吳振榮	1,000
簡琴南、簡彰冶、簡驛權	
（迴向冤親債主）	2,000
張淑珠	
（迴向冤親債主）	1,000
邱瑞興、林秀虹	1,000
蕭作永、林玥君、蕭晨瑄、蕭榆閎、蕭渝璇	1,000
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
張佑安、張廷睿	
（迴向冤親債主）	1,000
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
黃毓婷、羅科顯、羅昱虔、羅雅宣	2,000
蘇燦煌、黃鈺茹、蘇郁喬、蘇毓樺、蘇玫陵、程良智	1,600
陳展福、黃梅枝	500
黃鈺惠、陳冠綸、陳亭方	500
鍾志偉、蘇洺慧、鍾宇洋	500
傅芊霓	500
蔡絹	1,000
蔡素英	1,000

註：若有錯誤，請通知以便更正。

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

腰果鰻段

材料

素鰻段6段，腰果30克，西洋芹一支，紅椒半粒，鴻喜菇30克，薑三片。

調味料

素蠔油、砂糖、水。

作法

1. 將西洋芹、紅椒、薑，鴻喜菇都洗淨，切片一起放入熱 水中燙熟，撈起沖冷水備用。
2. 將1大匙沙拉油倒入鍋中放入薑片爆香再依序放入素蠔油2匙、砂糖1小匙、水3匙煮滾後，加入其餘材料拌炒均勻即可。

香椿豆腐

材料

板豆腐一塊，玉米筍3根，秋葵2支。

調味料

素蠔油1大匙，高湯1/4杯，白胡椒1小匙，糖1小匙，香椿醬1小匙。

作法

1. 板豆腐切塊；玉米筍、秋葵洗淨切丁，放入熱水中燙熟，撈起備用。
2. 將1大匙沙拉油倒入鍋中，放入豆腐煎至兩面金黃色，放入調味料、秋葵和玉米筍燒煮至入味即可。

台灣台南　南華道院

Tainan, Taiwan.