博德 Borde

No. 54
December 2017

泰國曼谷
慈德佛堂
Bangkok,
Thailand.

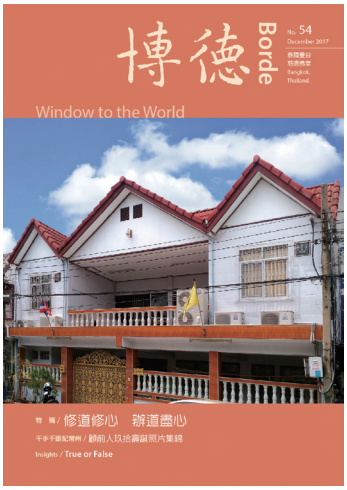
Window to the World

特　稿 / 修道修心　辦道盡心

千手千眼記常州 / 顧前人玖拾壽誕照片集錦

Insights / True or False

No. 54
December 2017



特　稿

4　修道修心　辦道盡心——道學院經典講師班
◎前人慈悲　◎編輯組整理

慈語甘泉

12　恩師慈語—心止一境　◎編輯組整理
13　恩師慈語—心止一境　◎編輯組整理
14　恩師慈語—明理實修
16　仙佛慈諭—心止一境　◎編輯組整理

重德道學院特稿

17　《道德經》第九章　持盈章（保常章）（下）　◎野雲
23　經典講師班研讀《金剛經》心得摘要　◎香港　黃慧玲

千手千眼記常州

27 重德道學院第十八屆四年經典講師班心得分享
◎香港　何家顯

30 談謙卑—2017年人才班參班心得　◎郭佩欣

37 顧前人玖拾壽誕照片集錦
◎攝影／楊慶和、陳俊儒

專　題

32 平常心是道　◎文德

處事錦囊

40 付費，讓人更有知識？　◎戴山

小　品

42 十年追憶——馬來西亞「心止一境」
幹部培訓班參班有感　◎馬來西亞　王慧詩

44 心靈大補湯——馬來西亞「心止一境」
青少年幹部培訓班參班心得　◎張腕心

46 計程車　◎香港　尹國偉

48 最好的醫生是自己　◎陳基安

50 百文一見（030）——放不下　◎美國　茶水

52 欲做佛門龍象　先做衆生馬牛　◎雲水

54 心靈SPA　◎諧興

57 生活智慧故事　◎大衛

健康二三事

49 給我活力，其餘免談！
～20種活力食物　◎編輯組

56 24小時護心好習慣！　◎編輯組

INSIGHTS

64 True or False
◎Big Sam (USA)

TaoYouths Speak for Themselves

68 Human Interaction Benefits
◎Winnie Cheung (UK)

69 Dharma Gathering 2017　◎Letty Tam (USA)

71 The Master's Hand　◎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——絲瓜百合、雪菜南瓜
◎梅碧珠

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。
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** / 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

修道之法平時緘默寡言，恬靜寡欲，
自然精神凝固，
外無耳目之擾亂，內無思慮之混雜，
同志不分心，乃執中於至善實地，
此修眞之要道也。

P.4《修道修心　辦道盡心——道學院經典講師班》

奉天承運　續佛慧命　貫通融會　日日深行
誠獻無妄　恩宏德重　一徹萬穿　事事分明
純正無邪　復歸嬰兒　了悟始源　心心歸零
鐵面無私　照人心膽　追遠慎終　念念道凝

P.14《恩師慈語—明理實修》

功利、名位、財貨、富貴，此「四物」，
世人花盡了一輩子的心思及腦力，
不顧一切的去謀求它，
爲求達到目的，滿足各自的慾望，
所以不擇手段，
甚至犧牲了家庭、親情、友情、時間與財力
也在所不惜，
但是諸不知這紅塵的一切可又是長久的？
就在那生命盡頭處，
有那一樣可以伴隨著我們？

P.27《《道德經》第九章　持盈章（保常章）（下）》

何謂幫辦白陽？
後學的體會是，一定要先從自心下手，
從心去修正，緣自於心，
每個起心動念皆是一份緣的種子，
讓心歸於一，把自己的心念管好，
把該做的本分做好，心止一境，
才能眞正合天之心、體師之意，
才能好好盡心盡力共辦上天事，
圓滿自己立下的愿。

P.30《談謙卑—2017年人才班參班心得》

如何將「平常心是道」落實在生活中？
1. 快樂事來，處之以淡：
2. 榮寵事來，置之以讓：
3. 怨恨事來，安之以退：

P.32《平常心是道》

知識是無法透過方法加速吸收的，
也無法因爲付費而得到祕傳。
從別人那兒聽來的道理，
終究是別人領悟之後的結果，
所以，他的知識不在於演講的內容，
而是在於他思考的方式。

P.40《付費，讓人更有知識？》

Quotes from Borde

「最好的藥不在藥房，
　而在我們的身上；
　最好的醫生不在醫院，而是自己。」
沒病時可以用人體經絡養生，
有病時可以用人體經絡來調養，
加速康復。
只要學會方法，人人都可以成爲良醫，
都可以成爲自己和家人、朋友
健康的守護神。

P.48《最好的醫生是自己》

修道五要

修道非著重於名聞利養
　　而在於眞功實善不草率
修道勿落於權重高居
　　而在於懺悔反省淡名利
修道勿落於人我對待
　　而在於平等視眾懷慈悲
修道勿落於人情是非
　　而在於明理低心踏實前
修道勿落於濫竽充數
　　而在於眞知眞行眞開創

P.54《生活智慧故事》

Real-life behaviors don't align with logical sense nor yield favorable benefits to human beings—yet they are illogical observations seen in today's society. This is what Buddhas kindly said that sentient beings are confused, lost, polluted, and corrupted in this sentient world.

P.65《True or False》

Many of us no longer make an effort to spend time on the little, and in many instances, precious things in life. Advanced technology has made this situation worse, with people becoming more distant from one another and having fewer personal contacts.

P.68《Human Interaction Benefits》

We may choose to spend time constructing our sentient lives and forget that Tao cultivation requires our attention. …Teacher kindly reminds us to bring our sole focus back to cultivating our hearts.

P.70《Dharma Gathering 2017》

特稿

◎前人慈悲
◎編輯組整理

修道修心　辦道盡心

——道學院經典講師班

各位點傳師、各位講師，大家好。

每一年我們都要聚在一起，共同討論修道應該有的心態與行為，以及該怎麼樣來發揮。從這當中，我們覺得人一生的缺點實在太多，再怎麼辛苦、再怎麼努力，還是補的不足。為什麼？因為人的心時時在變，好像天氣一樣，一下子晴，一下子雨，這個心好難把握，受到任何一個外境的引誘，我們的心都會受影響、都會起變化。

所以老師講：「我們修道修心，辦道盡心。」相信各位在道場都不是一天、兩天，已經是經過多年的辛苦、多年的研究，到現在，聽人講的道理、自己發揮的道理，不知有多少。但是，我們真正接受的又有多少呢？如果我們的心沒有定、沒有靜、沒有把它擺在一個地方，那麼隨時都會受到影響、產生變化，隨時都會發生問題。所以修道、辦道不是件容易的事。首先，就必須把自己的心修好。

修道是修心，辦道是盡心，
不要把旁的引誘我，受他的影響，
不要把它接到我們身旁，
我們修道這麼多年，難道不知道嗎？
一定要把我們的心靜靜地守住。

修道是修心，因為一個人修好了自己的心，什麼都好了，可以以身作則，可以渡己渡人。渡人就是辦道，老師說辦道只是盡心而已，不可勉強的。你要他修，他偏偏不修，但你一次、兩次、十次、一百次、一萬次，都要不斷地講、不斷地盡心，不管你在哪裡，你都要這樣盡心盡力。在盡心當中，就把我們的個性、我們的目光及我們的視線，通通放大，看到世界上每一個人、每一件事，你都能用盡所有的方法去渡化、去成全，這才叫做盡心。渡人不是這麼容易的，你一次、十次、二十次、二十年、三十年，都要不斷地盡力，才叫盡心。

可惜，世界法的引誘實在太多。你看，我們初求道的人，跑進佛堂心裡想什麼？一心一意就是犧牲、奉獻——聽到佛堂點燈的油沒有了，快點去買；看到廚房沒有菜，快點去買……，盡心盡力，沒有要求，沒有要你們謝謝我，都沒有，一看到道場有事，快點努力去做，不管是上、不管是下、不管危不危險，他都是盡心盡力，這是初發心。可是，能持久嗎？碰到旁邊好多引誘，就把我們的心拉了過去，慢慢慢慢，回復到紅塵來了。

修道人最怕的就是這些旁邊的引誘，原本我們不要名、不要利，什麼都不要，跑進佛堂的門，大家真心修道的，到後來，變得什麼都要。你說名要不要？我修了這麼多年，點師還沒有提拔我做壇主、提拔我做講師、提拔我怎麼怎麼，是不是？慢慢到了後來，為什麼不提拔我做點師？這樣的引誘實在太多，就因為我們修心的工夫實在太少，才會受到它的影響。所以，把自己的心靜靜地守住，不要讓它亂跑亂動，這是修道的基本功夫。

慈悲就是給力，感恩就是加油。
高高山上雲，自舒自卷，何親何疏？
深深澗底水，遇直遇曲，無彼無此。
雲水如然人不然，
若得爾，輪迴地獄何處起？

慈悲就是給力，感恩就是加油。每一個人都有慈悲心，這就是上天給我們的力量。上天的慈悲，我們慢慢學，也要感謝上天。上天給我們什麼？天亮我們起床，天黑我們睡覺；你需要水，天就下雨；你需要什麼，它就給我們什麼，這個力量哪裡來的？有沒有感恩？有沒有早上一起身，就心想：「謝謝天，今天又給我好日子過」，有嗎？如果有，那麼，只要我們發感恩心，就是給自己的心加油——今天感恩，今天就會加油；只要我們發慈悲心，當下就有力量。這兩種力量是無形的，也是無限的，是我們修道人應該有的。一個是慈悲，一個是感恩，兩種心如果沒有，要修道就比較困難。

還有，你看那山上的雲，一會兒好多，一會兒沒有了，哪一片雲是親？哪一片雲是疏？沒有的，它一會兒把太陽遮住，一會兒把太陽放開，我們有感覺嗎？從來都沒有，這是自然的。一個真正修行的人，對世界上的事，就要能做到舒卷自然、親疏不分—對待每一個人都是親，對待每一個人也都是疏。還有水，好深好深一條小河，它河底的水，遇到曲就曲，遇到直就直，這樣子沒有彼此、沒有分別，才合乎自然呀！

雲和水能這樣做，我們人就做不到了。世界上的人就是分別彼此，為什麼？有尊有

卑、有親有疏，你的思想跟我的思想不同，你的環境和我的環境不同，就發生了好多問題。所以我們在世界上做人，要好像雲、好像水一樣，這樣我們就可以把心修到自然，如果我們能做到的話，又哪裡有輪迴和地獄的存在呢？

修道之法平時緘默寡言，恬靜寡欲，
自然精神凝固，
外無耳目之擾亂，內無思慮之混雜，
同志不分心，乃執中於至善實地，
此修眞之要道也。

修道的方法，就是平時我們要少講話，多靜靜的，並且欲念少，要的不要太多，要來的常常都是垃圾。我以前也是很貪心的，什麼都希望多一點，後來到了台灣，台灣有位王媽媽，每年送一件衣服給我做生日，送了好多件，有一年我出來辦事，挑衣服了，春天、夏天、秋天、冬天，挑來挑去，挑到天亮，還沒有挑好，我心想：哇！這個累贅太厲害了，只多幾件衣服，你看，就會心不定，又要選、又要穿，都是煩惱事。所以修道人就要沒有慾念，你慾念越多，家裡就越擺不下——但擺不下還是要買，同意嗎？家家都是這樣，大家都是喜歡買。其實這兩年我是很好，這幾件衣服，天天穿，熱的兩件，冷的兩件，總歸穿破了再講，不要掛念太多。以前還要買廚房的東西，鍋鏟刀叉，什麼東西都要買，現在也不買了，這就是寡慾。能這樣的話，想要的東西越來越少，自然精神就能凝固，精神凝固我們就可以修道。

因為一個人的欲念太多，就會搞得自己心不定；如果欲念少的話，自然精神凝固。好比我，我要想的就是道務：將來怎麼樣開班？怎麼樣成全人？今天聽的道，好的我要學，壞的多謝他，他講這句話好像講得不對，如果我講要用什麼方法講，那我就學到了，他錯誤的地方讓我改進，讓我的思想變成正常……所以自然精神就會凝固。

能做到這樣，在外邊就沒有耳朵、眼睛識神的擾亂。我常跟大家講：不是你的事，切記不要管，世界上就是管閒事最麻煩，所以我的煩惱很少的，你講給我聽好了，講三個鐘頭，我會坐在那裡耐心地聽，但不會聽進是非——為什麼要聽是非？本來只有兩個人的事，你加進去不是三個人了嗎？哪天講起來，「某人他也知道」，「某人他也講什麼」，把你拉進去，這個犯不著。所以我從來不聽是非，是非到我這裡總歸停的。

我來台灣有一個原則：台灣話我一定不學，不聽是非，你們罵我、打我、恨我，是你們的事，我不知道，當面罵我，我也聽不懂；我也不帶一個人，帶多一個人就是多欲，多欲就有是非。修道好多人逃不過是非，有是非就有煩惱痛苦，這實在是修道人最大的毛病。所以我來台灣沒有是非，我不參加意見的，有事開會，大家開誠佈公地講，不要背後講，這不是我們修道人需要的。修道人要的是品格，一定要看破——老師不是講：「做好人、行好事、講好話」嗎？為什麼我們還要找煩惱？耳朵聽那麼多是非，把自己的心擾亂了，有什麼好處？

內心也不要被自己的思慮混雜。我不懂

台灣話，我不會想：她們在咬耳朵了，在講我了，從來不會有這些煩惱。所以修道要「用志不分心」，重點是不要發脾氣，發脾氣沒有用的，你要真心真意、待人處事，好好地把自己管好，思想要正確，目標要認準，只有一，沒有二。我從十四歲修道到今天，對道沒有離開過，唯一想的、做的，就是道；人沒有什麼，今天可以相處，明天再見，我們走了，有什麼關係？何必要找麻煩？所以不要這裡發脾氣、那裡發脾氣，天底下要做的事情還有很多，把你的眼光放遠，把你的志向放在「止於至善」，才是修天道真正重要的地方。

因此，我們修道，就算再苦、再窮，也是開心；你再富、再有，不修也不會開心。為什麼？因為自己的目標沒有抓定。雖然修道，修到後來，你改變了，你的變就害了你。所以明理從哪裡來？就是從生活當中來，你要把生活看透，看透哪個是真、哪個是假，你才有目標照著去做，照著好好地修。

動靜有禮，進退合宜，處世率直，
斯可謂存誠主敬之修導，
妙理於是而明矣！
內修自性六根清淨，
則性明，性明則性君在內，發令於心，
心役身則身有循、心有歸，性有所安！

我們既然成為一個修道人、一個學道人，任何事情學在心中、做在行為中，也就是動靜有禮——動就是要推出去，靜就是我們自己，這兩方面都要有禮，禮貌是我們修道人最重要的。求道之後，最重要的就是禮貌，不管在哪一個地方，我們都要彬彬有禮，不要失禮，失禮就是粗魯。進退要合宜，要非常之圓滿，進不要盲從，退也不要

盲從，什麼事情來，都是靜靜地把它做好，任何事情，不管是與人交往、不管是什麼，都要非常直心、直率，好好地把事情講好、處理好，不要有彎彎曲曲，有彎彎曲曲就是自己製造自己的困苦煩惱，這樣子才叫做存誠主敬，能敬重自己與他人。修道能做到存誠主敬的話，就可以成為一個真正的修道士，將大道玄妙的道理，在我們的日常的語默動靜、舉手投足之中，一點一滴表現出來，越來越清楚，越來越明白。。

因此，我們做人、講話、與人相處、做任何事情，內在都應該要做到六根清淨，內心六根清淨之後，就沒有煩惱了。我們的天性自然就會很清明，自性清明就能性君在位，能做主、能領導，能像國君一樣發令於心。因為一切唯心造，想做佛就是佛，想做衆生就是衆生，你想做什麼都在於心，心可以來吩咐你的身體怎麼做、怎麼做，你的身體就能遵照你的心來行動，這樣子的話，我們的心就歸於一，我們的天性方才可以安安定定。為什麼我們會有煩惱痛苦，都是由於心不定、性不安，而發生的。

道在於柔，德在於順。
故聖人有如赤子之無心，無知無識，
神定氣和，作止語默，不自持自矜，
至齊家、治國、平天下，亦爲天下先，
可以道德自歸矣！

道在於柔，德在於順，道是非常柔軟的，德是非常和順的，做什麼事都是非常好、非常圓滿的。在圓滿當中，方才顯出道德。所以聖人就像嬰兒那樣地無心，什麼都是自然，要哭就哭，要笑就笑，你給他吃他就吃，不給他吃他就不吃，但是肚子餓他會哭，好像無知無識—有知就有念頭，有念頭動就有識，無識就是什麼都不懂。在無知無識當中，我們的心神一定能安定，氣一定能平和。

所以人不要太聰明，聰明反被聰明誤，你認為你聰明嗎？天下聰明的人太多，不要比較，你就是你，他就是他，好好地守住自己的位。你是什麼，就是這個位，有了位就可以發令於心。你不要搶，也不要推，大家就是無心、無知、無識，定定的，無論做事、講話，都不要自以為了不起，不要認為一切都是沒有用。如此身修之後，就可以齊家了，齊家才可以治國，治國才可以平天下。但平天下之後，也不要以為自己最好、我的政治最了不起，看看世界，有幾個國家可以幾代沒有變革？少之又少的。所以不要認為自己最了不起，如果我們有這樣修持的心，對於自己、對於國家、對於一切，自然就合乎道德了。

外在因緣不須計較，
困厄順逆，也不過是磨練心性而已。
要眞修實煉，心境保持平衡，
不再像夢中之愛，
扮演好自己的角色，人道盡天道近矣！

至於我們所遇到的一切外來因緣，就不要去計較它。因為有因必有果，所以最好不要種什麼因，做了就算了，不要去理它。理了它就變成有緣，這個緣是很麻煩的，緣來緣去，對我們的人生都沒有什麼好處，所以

不要去計較它。遇到困難、遇到危險、遇到順境、遇到逆境，告訴自己：也不過是磨練我們的心性而已呀！緊張什麼呢？他要恨你、他要罵你、他要做什麼，沒有關係，你認為對自己於心無愧的事你好好去做，有什麼困厄順逆呢？困也會過、逆也會過，你想怎麼樣？你想在世界上做一個壞人嗎？

因為對修道人來說，最重要的，就是要真修實煉，要在遇到考驗時，你的心不動，這才是真的。因此，要讓自己的心境時時保持平衡，既然修道，就要用修道的心來處世待人，不要好像做夢一樣，認為自己的人生每一樣都應該是美好的、順利的；要扮演好自己的角色，做一樣像一樣，不要又做花旦、又做老生，這樣是亂來的，不可以的。要知道：人道盡，天道近。如果我們做人的道理可以盡到，天道一定好近，人道圓滿，天道一定成功。修天道不是用講的，講得太多，自己做的又有多少？問問自己：我們得到了沒有？如果我們不做，就是得不到，得不到就跟不知道沒什麼兩樣了。

多關懷地球資源，節約用水用電等。
多關心家庭教育，父慈子孝，
多關懷世界同胞，
此謂修道修心，辦道盡心。

也要多關懷地球資源。地球的資源越來越損失了，現在走出去看看天空，有青天嗎？我來了這麼多天，都是霧，沒有幾天是青天，這個霧從哪裡來？空氣污染，你看我們的汽車，開到哪裡都是排隊、都是擁擠，廢氣好多，對嗎？糟蹋自然的空氣就等於自殺，再吃什麼好的、補的，也沒有用呀！現在每個人生病去醫院，什麼病？（癌症）對呀！癌症，哪有這麼多癌症，以前聽一個、兩個，好像不得了，現在好像是傷風一樣，一聽他，哇！又上癌症、又上癌症。前兩天台北有個道親患癌症，去看他時精神很好，這兩天已經歸空了，所以我們就是資源亂用，它就是提早自殺，沒有辦法。

用水也是，你看有的時候下雨好像是潑水一樣，不是下一點點，一下子，哇！這個

雨量不得了，沒有水的地方乾旱，乾得不得了；還有用電，你看，用電最危險，你們吃飯用什麼？電鍋，將來電鍋沒有了，每一個家庭還有灶嗎？空名了啦！廚房叫灶啊！現在已經沒有了，沒有電鍋你們怎麼吃飯？還有好多地方都需要電，有一天沒有電怎麼辦？所以最簡單的，生活中要節約用水、用電，大家要小心，好多人開著水龍頭洗菜，一直洗到完。大家節省，將來就還有用，否則的話，我們遲早會吃到它的苦頭。

再來要多關心家庭教育，現在的教育，爸爸媽媽已經不同了，要聽小孩子的，父母已經不能做主了。所以現在的小孩子一天到晚玩手機，連父母也是這樣呀！逛街也是，搭車也是，這樣不是不好，是可以方便我們，但是太過了。有人說：前人您的手沒有力，不要寫黑板了，但我還是要寫，因為很多字也忘掉了，手也不能動了，所以我要寫。等到將來這許多小朋友長大之後，寫字也不會寫了，連筆劃也忘了，這都是我們要關心的。時代的進步是應該，我們要追隨，但是太過份依賴它，將來就是自己的後遺症。好像現在的小孩子，年紀輕輕就會殺人，什麼事都敢做，這都是當父母的沒把小孩教育好的後遺症。

所以要多關心家庭教育，做到父慈子孝，多關懷世界同胞，世界的同胞受災受難，不是一個人的問題，而是整個世界的問題。如果我們能同心同德、付出關懷、付出愛心，就叫修道修心——把我們的心管理好，自己要好，也讓每個人都好，並不是我好了就算。辦道也是，為什麼我們要辦道？就是希望大家修道，但是修道要用慈悲的心，要用感恩的心，能夠報天恩師德，希望每一個人都上岸，也叫辦道盡心，方才叫做美滿。而累世業力所造成的劫煞，也可以一步步減少，也可以讓大家平平靜靜過日子，不要讓大家在末世的時候，都還糊里糊塗，

心裡還有鬥爭、還有煩惱、還有痛苦，這些都是不值得的；你唸那麼多遍阿彌陀佛也沒有用，就是要做、要懂、要了解。我們是在中間的人，要了解這些道理，將來下一代沒有辦法了，就靠我們，天道要盡，人道也要盡，沒有人道，你修道也修不好。

一個修道的人，講得好不如做得好，這是實際的問題，你就算把什麼都講得圓滿，但是心念不合道，有用嗎？你想，我們是一個修道人，講道都有十年、二十年、三十年，這麼多的時間不要枉費，不要空過。我從十四歲修道開始，一天我都不放過，只要上天慈悲，我有能力，我一定做。我以前不會講道的，在香港，葛前人叫我上去慈悲，五分鐘我就下台，後來自己想：很難為情，不好，我們是辦道，講的是道，勸人做好人，為什麼不講呢？你會什麼就講什麼好了。慢慢慢慢才會講道，現在講得還不錯吧？為什麼我會講呢？我就把我心裡的話講出來呀！我們修道應該怎麼樣，這樣才是真的呀！實際行動要與人合一，不要講歸講，做歸做，這就是自己耽誤自己的前途，自己不把自己管好，不把自己奉獻給世界的衆生，是不是白白過日子呢？

所以我自己很珍惜道理，希望你們也是講了要做，一定要做，講了不做沒有用的。大家努力，同心同德，我們道場不算是最好，但現在是風平浪靜，雖然有些風風波波，但人事的煩惱總歸有的，我們都要包容原諒，受原諒的也要了解：自己錯在哪裡？應該怎樣改良？把道務實實在在推出去，讓師尊師母在理天之靈看到我們這班徒弟都不錯。

希望我們大家，真正做到「修道修心，辦道盡心」，自己努力，也帶動每一個修道人好好真心修道。人家的事不去管它，不要惹是生非，管了就是自己的煩惱。修道沒煩惱的，我每天都好開心，覺得修道是世界上最好的。這兩年，我看到哪個道親心理上有問題，我就把他帶出去，讓他的心境、讓他的精神能夠恢復起來，能夠完全以修道的心回返到道場。

所以，已經有人在做的事，我們不要搶；沒有人做的事，我們要關心，有人做我絕對不插手，沒有人做，需要我的，我會做得很好，而且沒有人知、沒有人曉，不要做了一點事呱呱叫，希望人家都知道，這是後天自私的心。大家要知道，拿真心出來做事，你不知、我不知也沒關係，天知比什麼都好的，是無限量的，以後什麼事都助你，已經夠了。我這個人會站在台上，什麼人把我提出來？是上天把我提出來的，我也不會講，也不會應酬，什麼都不會，現在逼上梁山，樣樣還可以。

希望我們大家一起努力，做任何事不要灰心，也不要覺得自己了不起，就是平平淡淡，好好的努力，大家見了開開心心，這是人間的神仙。不要煩惱，煩惱沒有用，要解決的。好，恭喜大家，大家努力！

顧愛珊

慈語甘泉

恩師慈語——心止一境

◎編輯組整理 ◎二〇一七·九·六 美國紐約 重德佛堂

朝三暮四　來來又回回　盲無目的
過五斬六　重重又關關　增上菩提
嘴七舌八　是是又非非　夕惕若厲
知九舉十　履履又謙謙　道理薰習　吾乃

南屏道濟　奉

申旨　降來佛地　參叩
申駕　諸徒安怡　一二歡喜　爲人正氣　長短莫比
道德仁義　實修明理　覺悟破迷　承師志齊

哈哈止

朝三暮四　昨非今是　痴兒不解榮枯事
朝四暮三　昨是今非　愚者不明得與失
修行目的　識自本心　了脫生死之大事
自覺覺他　明心見性　頓悟成佛天人師
效聖賢志　理通無礙　忍辱負重任議訾
學君子能　明道無偏　轉識去妄成聖智
關關考驗　關關能過　般若行深心平直
任爾顛倒　逆道亂常　吾行素位繼師志
面對業力　不存埋怨　寬容和樂冤解釋
愿大志堅　氣柔心細　容忍無爭造福祉
是也非也　是非非是　安頓身心正念持
好事提起　是非放下　成就別人自覺知
順也逆也　順逆不住　眞修眞行心老實
難行能行　難捨能捨　難忍能忍擔聖職
君子如水　隨方就圓　處處自在念念慈
改變自己　影響他人　自救救人復良知
君子量大　小人氣大　太陽光大普照世
藉事煉心　隨處養心　繫緣修心重行止
人我二相　速速斬斷　修道何須分彼此
二六觀己　掃塵除垢　終久雲開見天日……

慈語甘泉

恩師慈語——心止一境

◎編輯組整理 ◎二〇一七·八·廿七 加拿大愛民頓 頤德佛堂

爾修道　意況甚寬　無妄語　無事心安
從容道　自在解脫　東西向　去易不難
終日行　無言寂寞　念念了　向理思看
隨自然　歡喜悟道　生與死　定不相干　吾乃

道濟禪師　奉

申旨　降至佛壇　參叩
申駕　提筆示言　哈哈止

平地起孤丁　是非顛倒聽　念轉心自平
常態一旦反　眞假虛實混　慮淨心自清
心如古井深　靜動明暗轉　性定心自寧
是丁或是卯　正反對錯觀　理通心自明
道本常自然　善惡美醜同　平等心自行
修道當要存　百分百信念　明源心自清
信念恒堅固　修煉功夫勤　琢磨心自警
功夫煉純精　修行有成就　反覆心自省
是道亦非道　進退維谷間　了道心自靜
德善護群民　無高下分歧　了悟心自平
以平常心觀　不平常之事　事事平常情
以平常心持　面臨危險時　勇敢任擔承
以平常心行　名利引誘時　純潔品端正
以平常心觀　在橫逆環境　智慧念轉平
以平常心應　在緊張關頭　應付了分明
以平常心待　稱譽利樂心　謙虛德流行
以平常心受　任譏毀衰苦　自性道志恆
平常心本是　在塵不染塵　積極之人生
饑食睏來眠　坐禪行亦禪　寬心無爲行
是一種境界　心境之提升　悟道佛自成……

平常心　不起爭端　隨性隨心
平直心　不生煩惱　隨遇隨喜
玲瓏心　不持己見　隨緣隨順
一切心　無所對待　信心永恆
佛心心　念念平等　隨因化人……

慈語甘泉

◎二〇一七 香港

恩師慈語——明理實修

奉天承運　續佛慧命　貫通融會　日日深行
誠獻無妄　恩宏德重　一徹萬穿　事事分明
純正無邪　復歸嬰兒　了悟始源　心心歸零
鐵面無私　照人心膽　追遠慎終　念念道凝

吾乃

西湖靈隱　奉
申旨　降來佛庭　參叩
申駕　諸賢安好　聽吾批云　哈哈止

東升旭日惜良緣　霖甘雨沛天恩感
冠冕堂皇善行言　雄心壯志辦圓滿
志美行勵立標榜　恆久不變爲道虔
祿厚位尊當警戒　勤而不懈濟坤乾
偉業豐功平常積　成人美善無爲捐
國無二君家一尊　祥和無爭宏道展
昭如日月虛心應　昌盛道行實腹填
文圓質方好修養　光明磊落化有緣
靜氣平心日常用　欽賢志士穩道帆
重整旗鼓心手連　孝思不匱慰　申顏
尚齒尊年提攜進　謙益滿損克己嚴
星眾拱月若北辰　華粹妙理代天宣
定傾扶危責任重　威武不屈丈夫顏
郭李同舟齊駕運　源清流清不著染
國定民心行無咎　常而不備志恆綿
洪爐點雪無礙阻　開心見誠渡良緣
慶雲清河太平世　發揚光大眞理宣
文行忠信誠修煉　想而非想且隨緣
子孫成道玄祖昇　石穿水滴志綿延
耀祖榮宗功德建　南金東箭良才選
秉公至正無虧愧　基於實心四正全
松柏堅志耐寒霜　坑洞欲補眞功填
自覺覺他心無著　明因識果念念轉
忠誠無二始終貫　志堅事成爲道闡

行無偏倚貫始終　路途遙遠憑堅志
見道成道闊心胸　點睛畫龍瓣圓融
化愚爲賢內煉精　傳心法要深悟透
無怨無尤運玲瓏　盡瘁鞠躬盡所能
欲爲龍象先服從　全力以赴導群眾
眞心行持無輕重　壇務不分大與小
送往迎來要圓融　主旨明確適時作
和衷共濟法舟興　盡善盡美盡力爲
愼言謹行活潑應　責無旁貸一心行
聞一知十無妄憑　講經說法道理循
切勿掉以輕心行　師表巍巍德爲尊
言出必行非口云　盡義至仁盡道理
常德乃足無爭紛　份守待時無驕矜
心誠則靈六根淨　人定勝天至誠行
解脫自在歡喜行　才德兼備行無礙
甘願承受心自靈　盡心無爲隨喜作
自在無求培德功　力爭上游隨順逆
放心知求止定靜　道法自然爲無爲
儒家五步功夫勤　親民止善明德性
知人者知隨緣行　盡性窮理至天命
儉以養德靜修身　心平氣和修道基
修道心平除百病　壇前徒兒深明悟
貫徹始終達天庭　**奉獻無私**行無我
各自參悟解師印　爲師眞語徒心銘
辦道盡心無二心　了義眞言心契應
改過自新隨理情　珍惜班期用心聆
生死事大了分明　盼望賢徒明本心
賜下堅果予開心　爲師今日不多評
自利利他覺悟明　修道修心歡喜應
……

明理通透悟本顏　繼師之志承師願
明理無他求本玄　**黃**中通理毋自欺
枝茂根深脈脈沿　**江**海不逆其小流
芳流百世謙德遠　**笑**容可掬善接引
華髮紅顏速加鞭　**美**玉精金琢磨煉
儀表堂正模範典　**鳳**鳴朝陽眞法捐
芳留萬古美名傳　**桂**馥蘭馨行有德
群而不黨共識參　**玉**成鼎立無所住
瓊閣仙山妙觀禪　**秀**毓鐘靈道品良
華而不實速速斬　**英**才育作善誘循
鳳引九雛歸眞玄　**彩**雲易散適時作
琴心柔和剛劍膽　**豔**色奇鬥適可止
媚景良辰辦得圓　**坤**乾扭轉活潑潑
禎兆吉祥意虔虔　**淑**人君子無比爭
禧以福祉結善緣　**桂**林一枝勝百花
美善里仁萬世傳　**月**新日異作新民
鑫然無著玄妙關　**煒**煒性光一道貫
娟娟不止播善緣　**惠**而不費喜捨捐
文風不動自在觀　**羽**人天相飄飄然
鳳鳴無爲達至善　**秀**而不實實不秀
不妨壇前表一番　愛珩賢徒有事否
止……

善存慈悲渡群生　賢徒起身靜養心
無爲而爲感遂通　言道宣理身示教
明理實修師賜名　此次班期得不易

前人開示詳細聽　今日參班三生幸
舉止言行合理情　尤其領袖佛命重
眞人不遠近己身　正法眼藏大徹悟
明德親民至善臻　**修**道修心須明因
理明實行定方針　**眞**道眞考驗定靜
當下懺悔作新民　**覺**悟往昔過錯罪

慈語甘泉

仙佛慈諭——心止一境

◎編輯組整理 ◎二〇一七·十·十三 美國俄亥俄 三德佛堂

危險高山行過盡　莫嫌此路有重重
若見桂蘭漸漸發　長蛇反轉變成龍　吾乃

南海古佛 奉

申旨　降來佛宸　參過
申駕　賢士安好　聽吾批衷　哈哈止

修天道　一心意　轉海回山心魔斬
善修緣　惡悔禍　轉禍爲福心誠虔
了罪業　無尤怨　轉曜歸邪心志遠
業兢兢　履薄冰　轉敗爲勝心恆堅
一指點　見眞我　轉諸法輪心坦坦
念合道　合情理　轉念無著心自寬
回頭望　步履謹　轉貪爲捨心戒嚴
光明面　二六守　轉識成智心行圓
照理宣　循道進　轉小爲大心自然
見煩惱　污染見　轉向昏頭心迷亂
如來禪　拈花笑　轉世活佛心心連
來世果　來世報　轉綠回黃心定參
菩提生　煩惱斷　轉痴爲慧心圓滿
提得起　放得下　轉輾反側心悟前
增上緣　無礙障　轉日見天心止觀
長道德　君子性　轉嗔爲喜心愉歡
善巧應　安頓心　轉凡爲聖心常虔
果圓滿　善德積　轉樂安住心拳拳
自修身　自修性　轉厄爲安心歸源
結宜解　自縛解　轉死爲生心豁然……

《道德經》第九章
持盈章（保常章）（下）

◎野雲

富貴而驕，自遺其咎：

富和貴是我們所追求的，富指很富有，物質很豐富，貴是職位很高、很貴氣，人往往在富貴時會產生驕慢的心，最易留下遺咎。

晉朝的石崇生活極端奢侈，經常和親王王愷競相爭豪。王愷家中洗鍋子用飴糖水，石崇就命令自家廚房用蠟燭當柴燒。王愷為了炫耀，又在他家門前的大路兩旁，夾道四十里，用紫絲編成屏障。石崇就用更貴重的彩緞鋪設了五十里屏障。晉武帝把宮中收藏的一株兩尺多高的珊瑚樹賜給王愷，石崇看了便用鐵如意把珊瑚樹打碎，王愷氣極，石崇說：「不足多恨，今還卿。」乃命左右悉取珊瑚樹，有高三四尺者六七株，每株都大於王愷的珊瑚樹，看得王愷心亂如麻。

《世說新語》中記錄，石崇豪奢，且性格殘忍，每次宴客，常令美人斟酒。若客不飲盡其酒，則立將美人斬首。一次，石崇宴丞相王導與大將軍王敦。王導不善飲，但不忍美女被害，勉強飲酒，頗有醉意。王敦能飲，卻故意不飲。石崇連斬了三美人，王敦仍不喝。王導責備王敦，王敦回答：「他殺他自家人，跟你有什麼關係！」

石崇有寵妾名叫綠珠，美豔且善吹笛，石崇為解綠珠思鄉之情，築百丈高樓，可極目南天，命名為金谷園綠珠樓。趙王司馬倫親信孫秀垂涎綠珠美色，請求石崇相贈，石崇不予。永康元年趙王司馬倫專權，石崇因參與反對趙王倫，金谷園被孫秀大軍包圍，石崇見大勢已去，對綠珠說：「我因你獲罪，奈何？」綠珠流淚道：「妾當效死君前，不令為人得逞！」遂墜樓身亡。孫秀大怒，將石崇和潘嶽等人斬首，享年五十一歲。時人評論道：石崇以搶劫致富，又性格殘忍好斬人首，最後竟也是落得被斬首的命運。

所以富不驕，窮也不怨歎，孔子說：「君子泰而不驕，小人驕而不泰。」又說：

「如有周公之才之美，使驕且吝，其餘不足觀也已。」

富貴是取得了前三者（功利、名位、財富），而造就的一種環境與局面，後來也會因富貴心中產生起驕傲心。然而一個人的富貴，不是在於他擁有的多少，住的房子有多大，或是任的職位有多高，而是自己的心知不知足？懂不懂得知止？就算銀行戶頭有著天文數字，如果不知足、不懂得知止，終究還是位「貧窮人」。

看看顏回聖人的「一簞食，一瓢飲。」人人都為他的窮而感到嘆息，但是顏回聖人可有認為他自己貧苦潦倒嗎？可曾自卑過？從來沒有，顏回聖人始終都開心得很，原因是顏回聖人知道自己裏邊有個無價寶，得了「真」，誰還會去要「假」的？唯有凡人才這麼愚蠢，會把「假」的當成「真」，自以為這樣人生才是富有，才是快樂的。

富貴有兩種：一種是相對的，一種是絕對的。「富甲天下」、「位列王侯」是相對的富貴，「身心自在清淨」是絕對的富貴。第一種是有所得的樂，第二種是無所求的樂。第一種樂是短暫的，第二種樂卻是恒久的。

明白人生的真理，心中的那一點真，將之發揚光大，那是人生在世最大的幸福，也是最真的富貴啊！其實何謂富？何謂貴？很簡單，肯施即是富；能隱惡揚善即是貴。

「施」並不是一定要花錢，在雜寶藏經第六卷中有提到有七種布施是不需要花錢的，哪七種？

1. **心施**：就是凡事都心存誠懇而不虛情假意；心存恭敬而不藐視他人；心存謙讓而不憤高傲慢；心存和樂而不厭煩暴躁；心存感恩而不自讚己功；心存善愍而不幸災樂禍；心存法善而不貪戀物慾；心存寬恕而不吹毛求疵。

2. **面施**：時時保持微笑，不要板起面孔，好像很了不起的樣子，也不要扮著滿面愁容的苦瓜臉。

3. **眼施**：以慈眼觀一切衆生，不可見人成功就嫉妒在心，也不可以勢利眼去瞧不起人，要學佛菩薩以慈眼觀衆生，讓衆生產生法喜清靜。

4. **身施**：身施就是去為人群服務，以身作則，看到有人需要幫忙，我們就去幫忙；在時間許可下，就去替別人服務，將別人的困難當成自己的困難，像當今社會有許多義工都是無條件的為人服務的，還有在各公共場所及齋舖放置善書，也是身施的表現。

5. **言施**：言施是要說好話、不要講是非；要讚嘆好人、不要譭謗別人；有能力就去說法度衆生，無能力也能勸人多看經典善書，少說一些無益的話，任何宗教都是導人向善，不要任意攻擊其他宗教，使社會充滿祥和友愛。

6. **座施**：座施就是乘船坐車時，主動將自己的座位讓給老弱婦孺，讓人間充滿溫馨、溫情。

7. **房施**：房施是將自己有空餘的房子提供出

來，做圖書室、佛堂、小講堂，或其他公益的事，使「物盡其用」，利人利己。

功成名遂、身退、天之道：

秦末楚漢相爭，劉邦有韓信、蕭何、張良之助而打敗項羽，建立了漢朝。他做皇帝以後，對功臣實施：猜忌、削權、殺頭，三部曲的手段。韓信功高，有奇謀，善用兵，劉邦豈能容他。楚漢戰爭一結束，韓信被封為楚王。漢高祖六年十月，劉邦採用陳平計謀，誘捕韓信。十二月，將韓信貶為淮陰侯。韓信鬱鬱不得志，稱病不參加朝廷活動。漢高祖十年九月，劉邦寵臣陳豨反叛，自立為趙王，劫掠趙、代屬地。劉邦用羽檄徵召天下兵士，並親自率兵征討陳豨。韓信一向與陳豨交情不錯，於是稱病在家，不聽從劉邦詔令，暗地裏派人去向陳豨聯絡，謀求裏應外合，並準備與家臣乘夜偽稱詔令大赦諸官罪犯和奴役，發兵襲擊呂后和太子。當時韓信舍人得罪了韓信，韓信想殺掉他。舍人弟懷恨在心，向呂后告發韓信謀反情況。呂后想召韓信，又擔心他的黨羽作亂，便與丞相蕭何商討計策，將韓信抓了起來並斬殺于長樂宮鐘室，還滅其三族。韓信之後，彭越、瓊布也為劉邦所害。聰明的張良，深知「飛鳥盡，良弓藏」之理，拜黃石公為師，托言辟穀，跑到深山裏去避禍。了知功成、名遂、身退之道，而得以趨吉避凶，免了災禍。

秦始皇時的李斯又是一例，李斯等到秦始皇死後仍戀棧官場，自覺不可一世，永遠了不起，結果太監趙高告秦二世：今天你爸爸已經死了，國家之亂都是李斯這個人惹出來的，若不除掉，他日必會造反。李斯終遭腰斬。是功成名遂身不退的又一慘例。

身退，不是要我們什麼都放棄掉，絕對沒有自暴自棄之意，也沒有要我們隱居深山去，對世事不聞不問，不再食人間煙火。而

是要我們不去好名好利，做好自己的本份，是素位而行。

身退，是這一處的責任盡了、圓滿了；那即身退，不去執著、在乎、貪戀著那完成後的名與利。至於退到那裡去呢？就退到那裡需要我們的地方啊！

這是讓自己可以再次的歸零，可以再次的由零出發、重新開始。我們是白陽修士，是要在污泥中開出那清香的蓮花，是要在火中去栽蓮。把事情做好就是本來的責任，難道修道就是為了別人來稱讚自己？這就是所謂能屈能伸了，伸是盡己之心圓滿事情，屈是圓滿自己回到原點。

在佛堂學習，常聽長輩慈悲說，如果事情做得圓滿了，得到別人的稱讚，我們要歸功給前輩們；我們或許會想，為什麼？這可是自己努力爭取到的榮譽，啊！又有所求了，今在佛堂是在了願呢？還是在求名利？其實長輩們要我們歸功給前輩，一來是在保護我們，以免招惹旁人的妒嫉，二來也是讓我們不會沾沾自喜，而生起驕傲的心。

一陰一陽之謂道，我們活存在這一個空間，本就是一個陰陽相生的世界，就如第二章所提到的那些相對，所以面對這世間的一切，本來就是起起落落的，所以一切有什麼好爭的？

世人總是喜歡恃功而驕，只要有一些小小的貢獻，就希望獲得賞賜或邀功。很多人其實功成不居，反而有很好的人緣，受人愛戴；有的人卻一直的爭功要賞，反而給他人看輕。就因為這一個「爭」，也讓我們盈、銳、滿、驕了。所謂功勞、貢獻，都應該是衆望所歸，如果有功的人，能夠待人謙虛，不居功、不傲慢，在功成名就的時候，自謙、自卑、自下，則更為可貴。

老子聖人告訴我們說一旦得此「四物」之際，即要懂得「身退」了，因為緊接著的將會是嫉妒、攻擊與批評，所以「身退」就是要保護自己，是長保也。

《金剛經》說，佛陀度盡一切恆河沙衆生，而實無一衆生可度。這就是仙佛不居功的精神。原來不居功很簡單，就只要我們無為而為就可以。

在易經中就有說到：「陽極就陰生，陰極就陽生。」在生活中又何嘗不是如此？樂極就生悲，就像人得到了功利、名位、財富之後，不但不能夠知足，反而貪求更多；有了這些財富名位，不但不懂得善用它們，而去幫助需要的人。反之，不可一世，自以為是，而漸漸生起驕傲的心，鄙視他人看不起他人。如此一來，借著生起的富有，蒙蔽了自己的視野，開始放縱自己，罪業也因而生起，也磨滅了自己的良知良能。

就以近代的人物來看，像是美國的紅明星Lindsay Lohan（琳賽．蘿涵）和加拿大的紅歌星Justin Bieber（賈斯汀．比伯），兩人皆是年少得志，年級輕輕的所賺到的錢，可能是很多人幾輩子都賺不到的，在歌影壇的地位，萬人擁戴，呼風喚雨的要什麼有什麼，此章所提到的「四物」他們可說是全都得盡了，但是這「四物」有否幫助他們成為更好的人？好像沒有，因為緊接發生的是刺青、吸毒、醉酒、鬧事、坐牢等等，負面的

新聞頻頻傳出，甚至搞到有些美國人聯署簽名欲把賈斯汀踢出美國的國土。可恥不可恥？

這一切不就是此「四物」帶給人們禍害最好的寫照嗎？如果更深一層想，我們拼了命一直的去奪取這些名利又如何？可又能讓我們超生了死？讓我們走入理天的大門？難道報上個大名說：「我是某某大公司的老闆」就進得去嗎？這未免就太天真了！

〈心得分享〉

功利、名位、財貨、富貴，此「四物」，世人花盡了一輩子的心思及腦力，不顧一切的去謀求它，為求達到目的，滿足各自的慾望，所以不擇手段，甚至犧牲了家庭、親情、友情、時間與財力也在所不惜，但是諸不知這紅塵的一切可又是長久的？就在那生命盡頭處，有那一樣可以伴隨著我們？

有句話道：「萬般帶不走，唯有業隨身。」這是世人的愚昧啊！浪費了畢生的時間、精力、努力，到頭來卻發現只是一場空；什麼都留不住，什麼也帶不去，而最後換來的卻是一身的債，一身的業，心中的那一種痛，那一份徹底的絕望，可想而知，將會是多麼的歇斯底里啊！到最後能否瞑目？但一切也似乎太遲了，因為人生無法再重來，無法NG！

為了此「四物」，世人白白浪費了一生，也造下無邊的罪業，悲矣。試問：我們寧願自己以後「一失足成千古恨」？還是希望自己現在有個扭轉乾坤的機會，可以轉識成智，改變自己的未來？

難道沒有人警告過我們這一切？還是我們從來都不敢真正去面對這一個事實？常以一句：「唉呀，這種事情絕對不會發生在我的身上的啦！」來自我催眠？又或者我們常常幻想自己是童話故事裡的主角，「Live happily forever!」最後一切的功利、名位、財貨、富貴全都會歸自己所有？別傻了，現實生活中，可又真是如此？

悟空萬空歌：

天也空，地也空，人生渺渺在其中；
日也空，月也空，東昇西墜為誰功。
金也空，銀也空，死後何曾在手中？
妻也空，子也空，黃泉路上不相逢；
權也空，名也空，轉眼荒郊土一封。

面對此「四物」的熊熊誘惑，若沒有高超的智慧，誰又能夠輕易的脫離它們的魔爪，真正的覺醒？

有一天，釋尊帶著阿難，在舍衛國的原野上漫步。釋尊忽然停步說：「阿難，你看前面的田埂上，那塊小丘下，藏著可怕的毒蛇！」阿難停下了腳步，隨著釋尊手指的方向望去，看了之後，也說：「果然有條可怕的大毒蛇。」

這時附近有個農夫在耕田，他聽見了釋尊和阿難的對話，聽說田裡有條毒蛇，便走向前探看。農夫在那塊小丘似的土包下，發現了埋在土裡的一罈黃金。「明明是一罈金子，可這些和尚偏偏說是毒蛇，真不懂他們是怎麼想的。誰能有我這樣的運氣，鋤地鋤得一罈黃金，帶回家去，下輩子也不愁吃喝了。」農夫一邊自言自語，一邊挖出那罈金子，匆匆帶回家去。原先窮困潦倒的農夫，

連一日三餐都成問題，現在突然發了筆橫財，自然樂不可支，開始大量地添置新衣、傢俱，頓頓都吃精美的食物。

同村的農夫們頗感疑惑，流言四起，一傳十，十傳百，沒過多久就傳到官府，官吏把他找來問話：「聽說你向來很窮，最近一夜之間成了大富翁。這錢是從哪裏來的，是偷的嗎？快從實招來。」農夫無法回答，被扣在官府，整日逼問，不勝其煩，但又無法證明自己不是小偷。家人花錢買通官吏，只望能保住一條性命，但所有的錢都花光了，仍然救不出他。

農夫最終被宣判了死刑。受刑這天，農夫望見斷頭台，心中恐懼萬分，口裡不斷叫嚷：「那的確是條毒蛇啊，阿難！真是條大毒蛇啊，世尊！」官吏聽見這怪異的言論，認為其中必有緣故，就將此事稟告了國王。國王把農夫叫來問：「你犯了偷盜罪，受刑時不斷地叫嚷：『那確是條毒蛇啊，阿難！真是條大毒蛇啊，世尊！』你到底是甚麼意思？」農夫惶恐地稟告國王：「大王啊！有一天我正在田裡耕作，釋尊帶著弟子阿難，從這裡經過。他們看見埋藏黃金的地方，都說有條毒蛇，是條大毒蛇，可我卻不相信，偏偏挖起金子，拿回到家裏。我今天落到這個地步，才明白黃金是條大毒蛇的真諦。黃金能使我富貴，也能使我喪命，它實在比大毒蛇更可怕啊。」

接著，他又作偈稟告國王：

「釋尊說是大毒蛇，阿難說是大毒蛇。
毒蛇恐怖不可比，直到如今才明白。
愚者經常受迷惑，只把黃金當寶物。
因此迷妄無了時，痛苦深淵中沉溺。
只有捨棄心頭暗，才能不受黃金惑。」

國王聽到農夫誠摯的心聲，也對釋尊的教義，產生了極大的信任。國王不但作偈讚佛，也讚賞農夫的覺醒，並宣佈將農夫無罪釋放。

這故事給了我們什麼啓示？捫心自問：在現實世界裡，是否每一個人也都能有這覺醒、再重來一次的機遇呢？!

（全文完）

經典講師班

研讀《金剛經》心得摘要

◎香港　黃慧玲

法身非相分第二十六

⊙《金剛經》的四大宗旨

1. 斷疑生信

六祖慈悲：世人心性本空，無有一法可得。自性真空，亦復如是。

恩師慈悲：

為求玄關拜了佛，點開玄關見真佛；

執著玄關跟人走，放下玄關已成佛。

2. 無住為體

根塵相識就被縛住了，產生種種的妄想，十八層地獄就出現了。

佛—入流亡所。

凡—入住能所→產生種種的對待，有罵我的人，有被罵的我。

3. 離相為宗

離我、人、衆生、壽者四相。

4. 空理為本

第一因、第一定是根本定。

⊙此分是佛對相的總結，重點是不能以外在的相來斷定是否證入自性佛。

《金剛經》問及可否見如來的有以下幾分，層層深入：

—五分：可以身相見如來否？

—十三分：可以三十二相見如來否？

—二十分：佛可以具足色身見否？

此分佛提問：可以三十二相觀如來否？由見改為觀。

見：理念上的知道。

觀：當下已經明心見性，具大智慧。

三十二相是報身，需有很大的布施才能有，那有這麼大的福報，是否已經證入覺行圓滿呢？

須菩提回答：「如是，如是，以三十二相觀如來。」

—這是很妙的回答，他沒有回答「可」或「不可」，而是回答「如是、如是」。

—「可」是取於相、執在「有」；「不可」

則是滅於相、執在「空」。

—如即諸佛如意（義），是即一切皆是，真理自古以來都不變。此即性相一如，兩邊不著，可見須菩提的境界已經很高。

⊙轉輪聖王

—為統領印度四個部州（金、銀、銅、鐵）的王（阿育王）

—有四大福報

1. 大富：擁有珍貴財寶、田宅衆多、珠寶無數
2. 相好：具三十二相、八十種好
3. 健康：身心健康、樂觀進取(充滿智慧)
4. 長壽：享年久遠、天下第一（一百二十歲以上）

—轉輪聖王雖有三十二相，但不能以外在的相來斷定轉輪聖王是否證入自性佛。

佛十大無上尊貴之稱號

1. 如來：乘如實之道而來，因此成就智者、覺者、覺行圓滿者，而為無上正等正覺者。
2. 應供：知應受人天三界十方所供養。
3. 正偏知：一理通、萬理徹，了知一切法。
4. 明行足：具五眼六通，身口意業圓滿（到那裡都可以）
5. 善逝：以一切的覺智為大本，實踐八正道而入涅槃（進入涅槃時相貌非常完美）
6. 世間解：了知世、出世間，衆生與非罪生之道理（大、中、小乘、世間的知識都懂）
7. 無上士：於諸法中，涅槃無上，在一切衆生中居上首位。
8. 調御丈夫（教育家）：善於應用各種因緣、情境或用軟美語或用悲切語，適時適地調御修行人，接引入涅槃。
9. 天人師：示導三界十方、十法界衆生如何解脫煩惱證究竟果位。
10. 佛世尊：覺者、智者、覺行圓滿者，具備衆德而為，世人尊重恭敬。

佛家所說的煩惱是指：貪、嗔、痴、慢（驕慢、傲慢）、疑、不正見。

「不應以三十二相觀如來」。三十二相只是福報，真正了悟佛的人不是從身相而證入的，相反地，就算沒有三十二好相卻能以妙智慧證入自性本體。

「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」以色聲香味觸法是不能見如來的，只有以真心，一念清淨佛就在眼前。

無斷無滅分第二十七

此分是《金剛經》中轉折的一分，佛兩次嚴重的叮嚀（莫作是說）衆生不要斷滅，怕衆生有所偏差，斷了慧命。

斷滅定義及流弊

1. 錯解經義，以盲引盲
   —依文解字而不解經義
2. 顛倒是非，斷滅妙慧
   —斷衆生慧命
   —滅有情菩提
3. 偏空死寂，不修福慧
   相不重要，不用修福 VS 福慧雙修兩足尊
   相也重要，修菩薩道從六度波羅密做起
4. 斷滅種智，人死燈滅，壞因果律
   —種智：人性流露出的一切法
   —錯誤的觀念帶給人生的悲劇
   —（滅）唯物觀

—（常）唯心

例子：

- 2500年前希臘的哲學家：
  依比鳩魯—人死後什麼都沒有，主張享受，不負責任。
  斯多葛—人要把愛心傳給別人，世間充滿愛與希望。
- 不信因果，殺人不後悔

轉八識成四智

1. 轉前五識→成所作智
   眼耳鼻舌身識能幫助我們修行
2. 轉第六識→妙觀察智
   意識—善解包容
3. 轉前七識→平等性智
   末那識—決定怎麼做，引領成功
4. 轉前八識→成所作智

佛的兩次慈悲告誡：

(一)更正「證性不必修福」

「如來不以具足相故，得阿耨多羅三藐三菩提。」反過來讀：得阿耨多羅三藐三菩提，如來不以具足相故？即：成佛不用具足相嗎？

「莫作是說，如來不以具足相故，得阿耨多羅三藐三菩提。」佛告誡衆生，千萬不要認為成佛不用具足相，這是斷滅的見解，會斷慧命。只修慧不修福，最多能成為阿羅漢，不能成佛。「修福不修慧，大象披瓔珞。修慧不修福，羅漢托空缽。」

(二)於法不斷滅相

千萬不要以說沒有自性流露的一切法，這是錯誤的觀念。

例：不信因果

不受不貪分第二十八

《金剛經》共九次福慧相較，有第八、十一、十三、十五、十六、十九、二十四、二十八和三十二分，每一次的比較都不一樣。此分是第八次福慧相較，比較財布施與忍辱波羅蜜的福德。

菩薩：修行、爲人服務的都叫做菩薩

忍（忍辱波羅蜜）

1. 生忍：肉體的苦痛（身體上受到折磨、傷害）
2. 法忍：精神、心靈上的痛楚（受到尖酸刻薄的辱罵）
3. 無生法忍：身心都受到摧毀（嚴重的傷害）

「知一切法無我，得成於忍。」

—不著壽者相（受若時間的長短），行持忍辱波羅蜜

—無我是四相之根本，能除我相四相自然消失

—忍辱波羅蜜在修行路上是很重要的
忍辱的例子：舍利弗挖眼睛及白隱禪師的故事

—入流亡所（觀音菩薩） VS 入住能所（一般衆生）
能所就是落入相對
例子：奶奶或婆婆與媳婦
媳婦：有一個能欺負的婆婆（能），有一個被欺負的我（所）
婆婆：有一個好食懶做媳婦（能），讓我來生氣（所）
我們不能阻止別人說話，一般人在聽到不

喜歡的話時，聲音就留住（入住），繼而生出能所對待，生起壽者相。觀音菩薩則是當聲音入來就流走，把時間縮短到當下，當下就結束、停止，沒有壽者相。

—入流亡所，活在當下

爺爺長壽：常笑笑，凡事往好處想；罵的是別人，不是我；就算是罵我，也只是罵這個臭皮囊

—了知世間一切法而把我相放下，功德比財布施大很多

「以諸菩薩不受福德故。」

「菩薩所作福德不應貪著，是故說不受福德。」

—不受是沒有預期的心理，菩薩沒有求回報的心理，而是覺得所行之事是理所當然的、應該的，只是行所當然，沒有功德相，達到三輪體空。

故事：一位住在湖邊的太太，一次救了自殺的人，登報被表揚，並有獎金，以致從一開始時不受地很自然的去救人，到後來的有受，期望有人來自殺讓她去救。

—因為布施沒有念頭、不受福德，所德的功德就無邊無際。

例子：了凡四訓中紅豆（善事）與黑豆（惡事）。從一開始做好事放紅豆、惡事放黑豆，至最後沒有黑豆（不做惡事）但亦沒有紅豆（我應做的事）！

吝嗇的人：不捨得布施

慈悲的人：內心非常開心，很願意與別人分享

總結：忍辱波羅蜜在修行路上是很重要的。做到無我（我執、法執）是非常了不起的境界。

威儀寂靜分第二十九

威儀：容貌舉止、行住坐臥讓我們心中尊敬

寂靜：心中非常平安、安定；外面無論怎麼動心也不動。

什麼叫如來？

1. 佛的圓滿報身

—會行住坐臥、托缽化緣、講經說法

—「如來若來若去，若坐若臥，是人不解我所說義。」所指的是佛的報身，眾生都很看重外相，看佛行住坐臥的威儀，但如果只看重這些外相的話，是不了解佛的法身本體。

2. 佛的清淨法身

—法身是佛的真身，遍佈法界，無處不在，是絕對的（沒有對待），故不能說從那裡來，往那裡去，這是相對的（有對待）。

—法身沒有外在威儀的分別，也沒有現在、過去、未來的分別（時間的執著）

—能看到的佛不是真的，我們要找到沒有來也沒有去的自性佛，這才是最重要的。

縛大士（善慧菩薩）：「夜夜抱佛眠，朝朝還共起，起坐鎮相隨，語默同居止，纖毫不相離（道也者不可須臾離也），如身影相似，欲識佛性處，只這語聲是（一說話就感到自性佛的存在）。」

《華嚴經》：「水清月現，月本無來，雲遮月隱，月亦無去。」

維摩居士：「直心是道場。」

黃蘗禪師：「供養十方三世諸佛，不如供養無心道人。」

千手千眼記常州

◎香港　何家顯

重德道學院第十八屆

四年經典講師班心得分享

時間匆匆，四年轉眼流逝，如同大道在不知不覺中運用於整個宇宙的自然法則，後學有幸能夠參加今次的經典講師班，實是承蒙天恩師德，前人慈悲，各位點傳師的苦心成全。自從一開始得知前人慈悲設立這個經典講師班，課程包括儒家的《中庸》、《論語》、《大學》，佛家的《心經》、《金剛經》、《六祖壇經》，道家的《清靜經》、《道德經》，後學就感到非常興奮，由於八部經典中，《中庸》和《六祖壇經》後學在香港未有機會學習，所以心中特別希望能夠利用這次機緣學習此兩部經典，因而在報名時以《中庸》和《六祖壇經》為首選，但最後的結果是被大會安排學習《心經》與《清靜經》，雖然如此，但後學總相信這是上天最好的安排！四年前在金山道院參加《心經》班之時，有一天早上，後學得到前賢的安排能夠和前人一起共進早餐，後學也藉此大好機會向前人請益，請示前人今次參加經典講師班的學員是否在未來需要將儒釋道這八部經典全部學習完畢才算是完滿呢？後學得到前人慈悲開示是學習經典不是在乎那一本經典，而最重要的是要從學習《心經》當中以一個「觀」字是至為重要，因為只談文字般若，沒有觀照的功夫是不能證得實相；空談實相而沒有觀照也是沒有用的，所以文字不用研究太多，只要對修行實踐上有信心，堅信一門深入，還得起般若妙觀之用，悟入本來，以慧照力參之。古云：「聽君一席話，勝讀十年書」，後學聽過前人這番慈誨，明白

到學習經典雖然先從文字入手，但最終還需心領神會，徹悟經中要義，學習經典是重質不重量，才是真正學習的態度與用心。

後學從今次透過學習《心經》與《清靜經》之中感受到這兩部經典雖然用不同的詞句文字去表達經中意義，但實在是有異典同工之妙，同樣是希望世人能夠了悟真諦，返本還源，同歸覺路，故三教經典作證明之說確是真實不虛。

《心經》的實旨是心，凡人要度苦厄，了生死，成大覺，非從自心下手不可，全經二百六十個字由定慧到明理、明心，達到無上正等正覺的理論。《心經》是以觀自在為綱，講的是心法，心法的最高境界就是練功，自家努力精進，自參自悟，如人飲水，冷暖自知，只可以意會，不可以言傳，用語言文字，是沒辦法說清楚的，這些就叫做語言道斷，又叫真經無字，在這個意義上，凡是有字的經，可以說的法，都是假的，寫的經，說的法，就像一個指路牌，對不明方向的行人來說，是有用的，對一個不走路的人是無用的，對已經走過這路的人，都是沒有用的，煉心者讀《心經》亦要有同樣的看法。

佛教說的是慈悲，儒教說的是忠恕，道教說的是感應，這六個字，慈悲、忠恕、感應，下面都有個心字，其實用意都是要我們去修道修心，辦道盡心，亦是心經所有的意思，只不過是其它不同的學說，不同的老師，用不同的語言，去教導衆生同一個道理而已矣。

《清靜經》全文雖然只有三百八十七個字，卻能道出修道人的修行要領，以大道為開始，一本散於萬殊，最後以真道為結束，萬殊歸於一本。由此看來其最終意義還是要人歸向「清靜」，也就是歸於大道與自然，經文從開始說明大道無形、無情、無名，從而了解到大道之本來面目是一塵不染，一念不生，奈何世人踏進這個五光十色的花花世界裡，從眼前所呈現的相互對待中，起了執著和妄想，從而「心擾之」、「慾牽之」，致使自性中那部真經一直無法發揮作用，故太上老君洞悉此因由，將智慧精髓盡洩於此經中，雖然如此，但老君亦勸勉世人，如修道不經實修、實證之學，那麼一切仍是枉然，故修行不但要自覺，還要覺他，圓滿自己的修行歷程。

清靜是活生生的，具有千變萬化的姿態，超越了時間和空間，若我們於一切有形無形、有情無情、有名無名的環境裡，都能處之泰然，尤其在現今複雜的人際社會裏，只要能應付得當，纔可將忙亂化為清靜，甚至因失而得，轉敗為勝，故經中有兩句話：「人能常清靜，天地悉皆歸。」就可知道，老子強調無為，重視自然，道生長萬物，都是自然的作為，不是刻意的經營，不偏不私，虛靜無為，即清靜自然的生活，老子亦主張抱樸守真，致虛守靜，《道德經》云：「致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀其復。」此即《心經》所教導：「觀自在菩薩，行深波若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」要想回歸萬物空淨如一的本體，就要篤守清靜之心，不斷地觀照，來修正我們的心，回歸自性。老子崇尚自

何達到真理、認識真理之路徑的記載，如要徹悟經典之真理，必當以學為首，行為基，因不學無以明理，不行無以知事，學來的只是知識，知識不是真理本身，行到方見真相，學行必須合一，學行不可偏廢，如此方有可能真學真行，親證聖賢仙佛的教誨。

然無為的生活，強調心常清靜，節制慾望，知足，無慾，這樣的思想衍生到《清靜經》中，便是心要能守靜，不為物役，而神自能清，六慾不生，才能潛心悟道；倘若心不能守靜，常為物役，追逐慾望尚不及，那還能悟道嗎？人如能夠凡事不強求，不刻意妄為，知足而且節制，常保一顆清靜心，讓自己過著自然簡單的生活，那麼痛苦與煩惱將無從生起。為人若空空得道，不能拋棄假相，妄起爭奪，則必不能建功立德，終久不能歸本達源，亦不能明瞭道德之真意。

前人慈悲開示：經典乃是對真理形狀和如

最後，後學再次感謝上天鴻慈，師尊師母的大恩大德，前人、各位點傳師、指導點傳師的苦心成全，還有一眾為我們默默付出的無畏施！讓我們一眾學員同修，有機會在一個無憂無慮的環境學習聖人的義理，從參研契入理體，覺性再現，照穿塵緣，辨明真假，堅定信心，在往後的日子裡努力實踐聖賢仙佛的衷言，能夠做到經中的詩云：「但願得道能佈道，不負恩師闡真傳」。好讓九六原靈同登覺路，達到成就世界大同之理想。

千手千眼記常州

◎郭佩欣

談謙卑

—2017年人才班參班心得

千般感動，發酵於見到前人的剎那：即使步履緩慢，卻一心堅毅向前，手寫黑板留下句句深刻叮嚀，如同父母對於子女的關愛叮囑與祝福，滋味平淡日常，餘韻卻如柔和日光，溫暖著曾經迷失、照亮著每顆流浪凡塵的心靈。

感謝天恩師德、前人慈悲、諸位點傳師、壇主前輩同修的提攜成全，以及父母的生養之恩，讓後學有機會參班學習。為期兩年的班，從去年結班生起的慚愧心到這次，深刻感觸如昨；不同的是更了解自己應勇於改變，轉慚愧心為修正心念的動力，才能不辜負前人、前輩們用心安排，方有今日的人才班期。

除了豐富課程使後學滿載而歸，收穫最多的便是「謙卑」。平常總覺得這二字平淡無奇，眼到之處皆是前輩們力行「謙卑」的畫面，後學自恃以為做出動作即是謙卑，適逢點師提點後學，才用心看見前輩們以身作則教導「謙卑」一課：每位前輩皆從心彼此恭敬、謙虛互讓「咱不會說話，只會做事」，豈知每次真摯的分享，卻能為彼此內心帶來無限暖流。後學分享自己總是說得太多，做得太少，相形之下羞愧萬分。偶然明白，為何這樣謙恭的畫面一直映在眼前？原來這是上天慈悲，讓後學看見自身傲氣如山，障礙次次學習虛懷若谷的機會，才真正知道自己的態度有多麼自以為是、憤高我慢，才懂自己知道的道理只是知道，尚未力行，也讓後學稍稍明白去年青年班抽到老師慈悲的詩句：「不明本心真理，說法修道無益」的內涵：如果不能看見自己的內心開始憤高我慢，如果不能夠收伏自己內心的貪嗔癡三毒，該如何將道的好、道的寶貴，真實行出、真實闡述？感謝道場前輩們，每位都是身體力行「道的寶貴」：一份真誠之心，不問自己做多少，始終甘願付出，只要自己能做的，就去做，不會執著付出多少，一切皆是盡心盡力。

再次感恩上天慈悲，安排諸多巧妙因緣，敲醒後學這顆頑石使其改惡向善，才明白學謙卑要從「心」開始、從「當下」遇到的人事物開始，從內心真正恭敬、尊重每個人開始；當一念我慢不恭敬他人，就會失去一次學習他人優點的機會，也會錯失一次與人結善緣、提昇自己心性的機會；上天從不放棄任何人，後學

也不能隨便放棄自己、放棄修心的機會，勉勵自己保持一份謙虛、柔軟心念，放低姿態，不再輕視任何人，謹慎每個心念言行，自能印證「謙受益」的真實。

結班時，前人清唱：「同修我永遠祝福你，同修我永遠祝福你，祝福你健康，祝福你快樂，同修我永遠祝福你」，溫柔祥和的聲音，讓後學內心感動歡喜交加，體會到前人的祝福，皆是希望我們可以把自己的心真正安好，安好自心，身體自然健康、快樂，原來一切示現皆是讓我們明白常保真心，讓我們覺悟唯有改脾氣去毛病，才可真正正己成人。回程搭客運時，望著前輩向前人辭行，前人和緩回禮的身軀，原來前輩對前人深深的感佩與感恩都藏在每次的鞠躬行禮，讓後學內心也隨之激動感恩。何謂幫辦白陽？後學的體會是，一定要先從自心下手，從心去修正，緣自於心，每個起心動念皆是一份緣的種子，讓心歸於一，把自己的心念管好，把該做的本分做好，心止一境，才能真正合天之心、體師之意，才能好好盡心盡力共辦上天事，圓滿自己立下的願。

專 題

平常心是道

◎文德

壹、前言：

「平常心 」相信諸位都不陌生，都耳熟能詳朗朗上口 。其實平常心是我們修道的真功夫，在日常生活當中，我們要達到修道生活化、生活修道化的理想，當然平常心必須要落實在行住坐臥四威儀當中，才能展現修道人的風範 。

古聖云：「平心急躁消—頓息無明，
常心無二念—定靜功夫，
人心情慾生—散亂昏沉，
道心無善惡—不生不滅。」

要有平和之心，在修辦道的過程中，進退應對不心煩氣躁，定力夠，當下就不會起無明火。要有恆常永遠不變正直的心，不會隨境改變，在處理任何事時，沒有二念都是一念，一念就是無念，無念就是正念，即沒有妄念 ，無念不是什麼念都沒有， 而是隨外境 心不染著 ，這就是定靜的功夫。

但由於人心、後天心的作祟，造成情慾的追求，如七情六慾、酒色財氣、名利恩愛種種，以致蒙蔽自性，造成心神不寧、散亂昏暗。唯有道心、先天心、佛心，依我們本性中具有的良知良能率性而為，無為而為，無善惡，無分別，無對待去行去做，這才是我們不生不滅的本來面目的顯現。

貳、何謂「平常心是道」？

偈曰：
「平等是德見性功，常應常靜天心合，
心胸豁達容萬物，是道忠恕慈悲心。」

六祖曾說「見性是功，平等是德」。平等即一視同仁，沒有分別對待，沒有私心，只有大公無私的心，公平去對待一切衆生，這就是德行。如天地，我們要學習效法天地的德行，有此德行是見性的功夫。見性就是見到自己本自具有的光明本性，當你有了功夫，你就可以見性，但見性必須自己去找，自己去悟，別人幫不了你的。

《金剛經》：法會因由分「世尊食時，著衣持缽，入舍衛大城乞食，於其城中，次第乞已，還至本處，飯食訖，收衣缽，洗足已，敷座而坐。」佛世尊雖是太子出家，吃飯時還是得穿好袈裟，拿著缽入舍衛大城乞食，托缽化緣行乞，挨家挨戶，不分貧窮人家或富貴人家，都不能跳過，這就是平等心。

「常應常靜」出自於《清靜經》。以真常不變的心即直心、佛心、道心來應對萬事萬物，事來則應，事去則靜，不留下任何，即隨緣但不攀緣。如風吹疏竹不留聲，雁度寒潭不留影，月輪穿沼水無痕。來則照去則無影，不為境所牽，不患得患失。如世尊吃完飯、收好缽、洗好腳、敷座而坐，把要打坐的位置整理好，從不假弟子之手，親做親為，然後進入禪定的境界。禪定是沒有取捨執著，為人處事能時時保持這種心，止心於一境，如此便能與天心契合！

此外，修道要心量廣大，寬宏大量，要效法老祖師大肚能容，容天下難容之事。如能照以上平等心，常應常靜，心胸豁達去做，即是合乎道，道就是忠恕慈悲心的展現。

參、修道需要學習的「平常心」：

為什麼我們修道要修心？因為我們的心有如瀑布流水，念念相續、永不休止、波濤洶湧、上下起伏，也因為人心之難在放下，人心之苦因執著，人心之煩常比較，所以實在難以維持平靜平常的心。

要學的平常心很多，例如：

1. 爲善不執是平常心：

老子曰：「善行無轍跡。」真正做好事的人，完全不留痕跡，也就是不讓人知道他的善行，不像車子行過道路，會留下輪印的痕跡。比方我們救濟別人解決困境，捐獻布施等，不要著相。就有人到廟裡捐獻廟柱，都要把名字刻上去，讓人知道；有些人捐錢作公益 ，都還要叫記者拍照登報。

無論付出行善， 你有了執著就會有所罣礙，有了執著就會有所期待，當期待落空不免失望，甚至反而惱怒不安，心就無法平靜了。因而我們要做到「三輪體空」—無一個布施的我、無受施的人、沒有布施的東西，如此清淨的平等心就是平常心。

道場中便有很多的前賢大德，默默地奉獻犧牲自己的時間、體力、財力、物力，任勞任怨為道場、道務、道親盡心盡力去幫辦，而不求回饋的心，這就是為善不執的平常心。

2. 吃虧不計是平常心：

道濟天尊：
「吃苦了苦當吃補，豈管湯藥甘與苦，
損虧自得天來補，莫理是非有與無。」

修道四吃：吃苦、吃虧、吃氣、吃齋。

我們修道就是要我們多出來行功了愿，多回佛堂幫辦。雖然有的人會說很累、怎麼

每次都叫我、每次都找我、每次都是我在做。因吃苦才能了苦，我們做了有利於人的事，那是在積我們的福田，沒有人可以搶走的 。 一般人都怕吃虧，因為人善被人欺，馬善被人騎，怕在這個社會上吃虧太大，怕被別人占便宜，怕會處處被人欺騙，怕在這個社會上不能生存，其實不然！徐前人結緣訓：「學做傻瓜 勿聰明」如杜老前輩說：有位子讓人先坐、有路讓人先走、有事讓人先做、有話讓人先說。 因為：

一、心甘情願吃虧的人，終究吃不了虧，因人虧天補。

能吃虧的人，絕對不會去佔人家的便宜，人家對他的印象一定很好，人緣好的人機會就多，一有機會自然就去找他。道場上就有許多這樣的例子，能吃虧不計較的人，自然會有很多行功了願、建功培德的機會。

二、愛佔便宜的人，終究佔不了便宜。

有一句俚語:「贏螺絲釘，輸掉飛機。」當我們斤斤計較於一個螺絲釘時 ，一架飛機已經掉下來了！因小失大、得不償失，所以我們絕對不可以有占別人便宜的念頭，心念都不可以，何況是做出來。占便宜那才是真正吃虧，因來生來世都會有果報的！

3. 逆境不煩是平常心：

古德云：「順境中感恩行願，逆境中心存喜樂。」我們知道人生有順有逆，所謂：「人無千日好，花無百日紅。」「月無日日圓，人無日日順。」順境時感恩行善、布施了願；逆境時轉念、不怨天尤人、內觀自省檢討、改變調整自己，要願懺並行，廣積福德資糧，如此自然心存喜樂。

詩曰：

「萬境生滅平常心，莫讓順逆亂心田，
逆來順受關易過，順來驕吝自墮淵。」

世間上一切的境遇都是無常的、短暫的，不可能永遠存在的，是不究竟的、是緣起緣滅的，所以我們要以平常心來看待這一切。

在修道的過程中，不因順境逆境，得意失意擾亂我們的心田，動搖我們的心志。修辦道會遇到順考、逆考……等等，其中以順考最令人難以過關，因為一帆風順會認為人間要什麼有什麼，天堂也不過如此，忘記了自己應該要盡的職責與使命！所以說順考是最難應付與提防的！希望身處在順境之中的前賢大德們隨時謹言慎行，不要因環境的順遂而隨波逐流。

肆、如何將「平常心是道」落實在生活中？

1. 快樂事來，處之以淡：

人逢喜事精神爽，遇到快樂的事，一般人莫不是歡天喜地、欣喜若狂，恨不得天下人都能分享他的快樂。「喜形於色」固然是人之常情，然若不能加以節制，一旦樂極生悲，就得不償失。且觀東晉謝安在「淝水之戰」當總指揮，其姪兒謝玄率領8萬多的兵力，大敗敵軍80餘萬大軍，以寡擊衆，當

勝利的消息傳來，那時謝安正在和人下棋，仍然很淡定、不動聲色。這種「快樂事來，處之以淡」就是一種平常心！

一個人快不快樂，處境不是唯一的；對處境的反應，才是決定快不快樂的關鍵。人生不如意事十有八九，一個豁達的人心量廣大，不會去計較，能知足，對於錢財、權勢、地位、名聲這些身外之物，能看得開、放得下、看得淡，自然心境就快樂了。

話說某一場長跑競賽，有幾十個選手參賽， 他們都是從各路好手中選拔出來的，而最後得獎的名額 只有三個人 ，所以競爭非常激烈。一位選手以一步之差落後，成為第四名。未料到這位選手受到的責難， 遠比那些成績更差的選手多。「你真可惜，就差一步，再加把勁，不就贏了？ 你看跑成這樣，跟倒數第一有什麼差別？」這是眾人的看法。但這名選手卻很淡定的說：「雖然沒有得獎，但是在所有沒得到名次的選手中，我卻是名列第一。」

在任何比賽，不一定要拿到實質上的名次或獎品才叫成功。真正的成功，或許是在比賽過程中所獲得的體悟，而它往往也成了下一次，甚至更長久以後的勝利基礎。這位選手可說是一個難得的智者，因為他以平常心看待名次與勝負，想必更知道如何用正確的態度看待自己的人生！

你的心態決定了你是快樂幸福的，或是煩惱憂愁的。我們要學會用淡泊的心態來看事情、看人生。如何放下得失心，看淡看開，這樣一來，心境自然轉換。 心境一轉，心就寬；心寬了，路就寬了；路寬了，心情也就寬了。所以說：你的心有多寬，你的世界就有多寬！得與失、成和敗、聚或散，都是人生的一種成長，看淡看開，心情才好，日子才美。

2. 榮寵事來，置之以讓：

榮耀得寵到來時，不要一直想佔有，要懂得退讓。自古以來不知有多少文武大臣、後宮佳麗嬪妃、宮女太監，為了爭寵顯榮，彼此明爭暗鬥、勾心鬥角，甚至導致政爭戰亂、禍國殃民、而罵名千古。所以榮寵不是爭取而來的，而是要「實至名歸」，意即靠真實的本事能力與實際的成就，自然就會有好的聲譽。反之，若名不符實，有可能求榮反辱、惹禍上身。假若能洞澈箇中道理，在榮寵之前，以平常心視之， 就是明哲保身之道。

六祖惠能大師在世的七十多年歲月裡，他的前半生雖然充滿磨難，從在家的打柴賣柴，到黃梅以後的破柴踏碓、腰石舂米，直到悟了大道，生活更是艱苦。避難在獵人隊當中，躲躲藏藏的日子達十五年之久。後半生則是倍受榮寵，例如則天太后請他上朝，賜給他袈裟，請他到朝中供養，用黃金繡成袈裟，用黃金鑄造的缽來供養他，乃至於講經的經蓋，都是用寶貝珍珠串成，每次賜給他絹布綢緞都是幾百匹，甚至重建他的新州故居，改建國恩寺。六祖惠能大師也不以為榮寵，並不覺得有甚麼了不起，所以惠能大

師沒有留在宮中接受供養，因為他明白「榮寵事來，懂得讓。」

3. 怨恨事來，安之以退：

孔子曰：「一朝之忿，亡其身以及其親。」一時的氣憤，克制不了自己以至於牽連自己的親人，人有不平易生怨恨，怨恨猶如一把雙刃刀， 傷人又傷己，遇有委屈不平時，不必難過不必計較，何妨退一步想。想想古德云：「退一步海闊天空，讓三分何等清閒，忍幾句無憂自在，耐一時快樂神仙。」

所謂「仁者無敵」，慈悲的人沒有敵人，因他不只愛他所愛的人，他亦能寬恕他所不愛的人，要有寬大的胸懷去包容原諒別人，也就是當別人以惡劣無理的態度相向時，我們要學習以慈悲去包容，以理智去面對，還要效法學習維摩詰居士：「以一切衆生病，是故我病 」的情懷。

人的六根煩惱中，最不易除去的是嗔恨怨恨的習性。印度總理甘地，曾要求自己不要怨恨任何人。他說：「我知道這很難做到，所以用最謙恭的態度盡量達成這項自我要求。」謙恭即謙虛恭敬的態度去待人，即凡事能退一步想，如此才能展現愛心，不會起爭執，不會有是非，自然能怨親平等，以平常心善待一切衆生，則怨恨無由生起。

人與人之間的相遇有善緣有惡緣，有深有淺，當遇到善緣時喜上眉梢，親上加親；若遇上惡緣時，如冤家相聚分外眼紅，此時不論對方是有意無意的傷害，試著去想：「這是我過去造的惡業成熟，也是我還債消業障的良機」或許便能坦然面對、歡喜接受，最後就成了「無債一身輕」的自在修行人。

伍、結論：

恩師慈語：

「平常是道日日修，應無所住無所求，
自身等佛歡喜行，抱道奉行樂悠遊。」

道在平常，平常是道。日常生活當中，食衣住行、行住坐臥，我們天天都得面對它。要苟日新、日日新、又日新，把它修好調整好。面對每天的人事物，要活潑玲瓏，不要一直都執著在那裡。沒有執著的心，自然生發清淨心。

人人有一尊佛，而且佛性都是一樣的。以歡喜心過生活，做個快樂的修道人，像顏回一樣得一善則拳拳服膺，悠遊自在、快樂無邊，內心充滿法喜。

總而言之，世間所有一切法都是假的，不是真的。不論順境逆境、快樂憂愁、榮寵怨恨……都是假的，不是真的！所以當人家讚歎我，是假的，別歡喜；人家毀謗我侮辱我，也是假的，不必生氣。不生氣就是平常心 ，平常心就是道！

就讓我們大家一起將「平常心」實踐於日常生活中吧！

千手千眼記常州

◎攝影／楊慶和、陳俊儒

顧前人玖拾壽誕照片集錦

前人華誕
福壽雙全
八仙壽桃原吉祥
天賜福壽

壽比南山

華誕千秋

華誕千秋

付費，讓人更有知識？

◎戴山

在中國，有人稱去年是所謂的「 知識付費元年」。隨著網路普及，手持裝置的使用率急遽升高，閱讀這件事也有所改觀，就如同活字印刷術以及紙張材質的進步，悄悄地帶來歐洲的宗教改革。網路雖然有了維基百科，也有知乎這類問答平台，讓人更易搜尋到答案，解決無知的困境，不過，這帶來的實際後果卻是，人因此更對無知感到憂慮，似乎網路上更多奇異的知識，勵人的經驗，讓人瞠目結舌的技藝，不再只是讓人稱頌而已，更令吾人嚮往之。於是，問答的平台，專門技術分享的平台，線上教育平台，短講頻道等等紛紛推出各種知識包。這就好像吃了一道美味的菜之後，就跟餐廳訂了一份料理包，外加加熱說明，便能在家「煮」出一樣的美味。根據媒體報導，中國去年有五千萬人加入了知識付費這一網路服務的項目之中，增長速度有三倍之多。

這樣的新興網路學習的趨勢會繼續下去嗎？這代表著中國的網路使用者因此提升了學習的興趣？約七、八年前，大學的課堂上還常播放TED Talks的影片，誰不想在半小時內吸收台上講者累積數十年苦思得來的成果，或是聽一段全世界最不可思議的實驗過程，一段幾乎賠上性命的人類學者探險之旅？這類既是分享又帶有啓蒙意涵的知識傳散方式很快地被複製到其它的平台，如今，網站上不只有所謂的短講，還有現場直播，線上課程，新聞及文章訂閱。看來，學習不

再侷限在校園裡，也不限於特定的時段，更重要的是，有成千上萬散於各處的專家提供各種的知識。更令人充滿學習信心的是，付費之後，知識教材的類型、來源、解惑、線上討論等等皆可客製化。學習幾乎是水到渠成的事。

不過，就在數位時代的學習模式前景大好時，也開始有人反省自己的訂閱及學習經驗。首先，他們認為這些模式都是片段化、即時吸收的知識，看似得到了一些知識，卻不覺得自己的思想因此變得有深度，挫折感也慢慢浮現。幸好，有人勇敢地說出負面的學習經驗，但，恐怕忠言逆耳，終究擋不住人們追求思想速成的念頭。一旦是透過付費取得所謂的知識，就註定盲從別人設定的判準，而且，容易迷失於各種經過包裝的知識套餐：一套不行，再換一套，永無止歇。

我常勸學生，若不想上課，就到圖書館泡著，找自己有興趣的書籍，一本一本看，一學期之後必有長進。圖書館才是大學的靈魂，但如今，我們將大學當成高中一般，大部份時間都在教室授課及學習，圖書館反而被冷落，殊為可惜。在裡頭，不花一毛錢，也不聽旁人賣弄玄虛，挑一本經典著作，直接與偉大思想神交。閱讀時一字一字跟著作者的思想推進，同時又是自我對話，時而懷疑自己，時而質問作者，時而參酌其他作品，使不同立場者在吾人心中相互對話。由此，知識就不再是附著於吾人身上的外加物，而是化成吾人的思考方式，看待世界時自然生出的見解，毋須再想要以何種角度觀看。

總之，知識是無法透過方法加速吸收的，也無法因為付費而得到祕傳。從別人那兒聽來的道理，終究是別人領悟之後的結果，所以，他的知識不在於演講的內容，而是在於他思考的方式。也因此，多上台練講，多表達自己的想法，可以測試自己真正懂了多少，更可以藉此機會將所學的東西融會貫通。

小品

◎馬來西亞　王慧詩

十年追憶

——馬來西亞「心止一境」幹部培訓班參班有感

時光荏苒，承蒙天恩師德，前人慈悲成全，培訓班已經走到十年光景。

看著大家見面時噓寒問暖，每年彼此不斷重述沒有太大變化的生活狀況，簡單一句您好，抑或真切的擁抱，可以感受到回「家」的感覺真好。站在講堂門口放眼望去，眼前掛著一幅「會桃花之芳園，序天倫之樂事」的畫，此景此情，說來也非誇大其詞，看看每一年佛堂班期，同修們鬧哄哄相聚的道情幾乎將室內溫度提升。往年所唱「但願壇期來見面，把道來發揮」的約定，就在這樣的溫度中發酵。

十年時光如輕煙，這時代的我們習慣用照片追憶，一片片轉換的間隔響起歷史的跫音，而發現曾經在這裡（佛堂）締造許多的感動在心裡輕輕撫過。大家說著笑著這數年來的變化，看到幹部班人數隨年遞增，每年合照的臉孔稍有變換，每個人都經歷了一些事，轉換了身份，在這裡停停走走；也看到點傳前輩們笑

容依舊，道心仍然，稍微留意，會發現每一年持續參加的是他們，不間斷陪伴我們的也是他們。講師們年年在備課上花不少心思，每逢班期期間，偶爾可以聽到他們同一寢室的人互相慰問，如何在燈火通明寂靜的夜晚，獨自默讀生命意涵，在思緒的罅中，一改再改。

兩國相會，跨越2,973公里的距離，帶著風、帶著海洋還有星星，前來述說天地的語言。台灣前賢在這裡捕捉每一個幸福的畫面，用力感受每一個細微的部分，徐徐道出的感恩之情，讓我們意識到自己由於處在過於熟悉的環境，以致稀薄了愛與感恩，忘了回頭溯尋前輩們慈心耕耘的世界。正因這樣的交流衝擊，讓我們看見自己有更廣闊的可能性。

在人生驛站中，我們容易忘掉很多事，很多重要的事。由於我們過於健忘，所以看到講師們所引用恩師的慈語時，眼淚容易簌簌落下，因知道自己可以完成很多事，但卻沒有好好地完成一件事。然而講師們的慈悲，讓人在慚愧的淚中含著對自己些許的希望，因而，樂了。堆積的無解難題，在這時候傾瀉排解，為自己一度紊亂的腦袋清理出一些空間，冀望那稍有體悟的心，不會再因環境而囿阻生命。

如果眷戀過去，時間如繭，我們將守住對過去某一個美好的時刻來對比現在；如果幻想未來，時間如謊，我們再用還未擁有的東西來當承諾，那將失去勇往直前的動力。我們的心雖有夢想，但有時卻很情緒化，有時會叫我們別再繼續走下去了，但我們很少傾聽它，而一昧地迴避它的黝暗，不願正視其實並不了解自己的願力與目標，以致感嘆那一個個昨日的我，沒有努力的向堡壘邁進。

今年恩師慈賜的班名為「心止一境」，每一道講題除了直指心性，讓我們多在心性上下工夫外，也感受到這些題目的涵義如何在聖賢前人輩們圓滿生命的德行中展現。而講師們也不約而同地提到了「堅心」，比起苦難，有時誘惑來得更為嚴峻，前輩們已為我們示現即使驟遇懸雨，仍然一心向道。某同修說：「如果懼怕前面跌宕的山岩，生命就永遠只能是一潭死水。」只等我們走出一步，覆踏前賢的足印，在未來的十年裡馳騁……

小品

◎張腕心

心靈大補湯

——馬來西亞「心止一境」青少年幹部培訓班參班心得

承蒙天恩師德，祖師鴻慈，前人慈悲，以及點傳前輩們的提攜成全，讓後學有機會首次參與跨國的殊勝班期，因緣際會這也是後學第一次嘗試自己一人搭機前往馬來西亞與前賢們會合，共赴佳期盛會。後學在這個班期中學習擔任輔導員的職責，與學員們共同沐浴在各位點傳師與講師們的慈悲法雨，一起充實內在的靈糧，互相學習成長。

班期的第一堂課『衣缽』揭開序幕，體認真理道脈延續，一條金線薪火相傳，了悟祖師、師尊師母、老前人、前人與點傳前輩們對道的犧牲奉獻，用心良苦一步步開創修辦道場，不辭辛勞開辦法會班期成全後學，培育道場棟樑人才更是不遺餘力。適逢今年亦是馬來西亞開設青少年幹部培訓班法會的十周年，在紀念十周年的感恩晚會中，後學欣賞著這十年歲月足跡的回顧影片，感受馬國前賢們很用心地渡化衆生成全道親，讓每一年的參班人數越來越多，帶動青年學子積極向道之心，培育道場人才推動道務。

體悟衣缽心法相傳的真實義，接續以『平常心是道』建立我們日常修辦的信念。一切現象因緣起而生，因緣了而滅，應對人世間的外境能心靜性安，事來則應事去則靜，以平常心的圓融智慧來處理事情，進而達到入流亡所的境界。濟公活佛慈悲：『不以得到而喜悅，不以失去而悲觀，不以哀求而苦惱，不以存有而樂歡』。人生遇到順境也好，逆境也罷，重點在於心性上的修持與涵養，生活修道化、修道生活化，讓心性返樸歸真、無欲則剛，在講堂聽到的道理實踐應用在生活之中，就是道的體現。

緊接著第三堂課『吃虧是福』，羅講師與

我們分享活佛恩師慈悲的四吃：吃齋、吃苦、吃虧、吃氣，修道人這四樣一定要吃，尤其吃氣真的不容易，因為氣不過就起嗔心。這堂課讓後學印象深刻的是課後的小組討論，本組學員們在生活中都有碰到吃虧的事情，所以在這堂課的小組討論時間學員分享討論很熱烈，其中有位學員分享她在職場打工時難免會遇到不公平的對待，當下的心情真的很不好受，然而透過參班聆聽講師的慈悲開導，讓她學習轉念，漸漸放下心中的枷鎖。後學能在小組討論時聽到學員們的心聲與生活實例，也讓後學學到了一課，感受學員們很有智慧，真心流露自性的光輝。

第四堂課『愛』，是仙佛救渡眾生離苦得樂的大愛，是菩薩乘願而來指引迷羊歸鄉的慈懷，講師慈悲我們真正的愛是無私、無求、無染、無限。要懂得愛自己的真主人，常常懺悔反觀自省，才能己立立人、修己渡人。第五堂課『完美』是心性完美與圓融智慧，心淨則佛土淨，修煉自我德行圓滿再接引眾生共駕慈航，達到彌勒淨土的完美境界。培訓班除了有五堂法會課題外，另外還有三堂副課程，所以整個班期課程內容安排相當充實，讓我們的心靈灌注滿滿的智慧補湯。還記得在小組討論分享後，有位坤道學員來找後學討論晚上她要準備上臺代表報告上課心得的內容，後學也藉此機會欣賞這位學員的筆記，這位學員每堂課的筆記寫得很仔細，可感受到她學道的用心態度與認真精神。

很感謝上天慈憫，仙佛護佑，前人與點傳師的慈悲，講師與前賢們的協助，讓後學很幸運可以順利參加為期一周兩個班期的學習之旅，後學會以在馬來西亞學習的課程與相關細節內化吸收，轉化為後續修辦的動力，也期許自己未來若還有機會出國學習更要努力握機修辦、精進不懈！

小品

◎香港　尹國偉

計程車

現代社會交通工具發達，為人類提供更快捷、更舒適的旅程。各種公共交通工具中，計程車（的士TAXI）擔負起一個重要角色，點對點把客人直接送到所需目的地，特別是發生緊急事情或偏遠的地方。晚上當其他公共交通工具收班或減班後，的士就填補了這些空缺，乘載夜歸人回家。都市人工作繁忙，早出晚歸已經成為日常生活習慣，因此夜半搭的士回家亦已成為生活的部份。夜半的士給人一種神秘感覺，它出沒在黑夜裡，在微弱的燈影下停泊等候，車頂有一盞燈方便識別。深夜的士載我們穿梭在夜深人靜的大街小巷，也載我們跑上車子稀落的高速公路。車外面溫度冷冰冰，車廂內卻是溫暖，加上一位健談的司機，使路途不會感覺寂寞。雙方交談了一會，各自安靜下來，司機專心繼續開車，坐在車廂內心境寧靜，看沿路的街燈低垂著頭與我們送行，一點點靜思，一種難以形容的感覺。勞碌的白天，人事物不斷與我們擦身而過，糾纏不清的凡塵俗務，在這一刻全被黑夜收藏起來。心中沒有一點餘波盪漾，整個人也像被黑夜包裹著，此刻的生命顯得更加神秘，而「道」就像計程車車頂的燈，停在我們生命的某個角落，讓我們在陰暗的人生中發現。雖說，道無時無處不在，營營役役的白天，根本無暇去想太多，像馬路上的街燈，一次又一次與我們擦身而過。深夜時分整個城市已經進入睡眠狀態，手機也沒有傳來新信息，安靜地放在口袋裡，深深的靜思中那一點光芒越是強烈，清明神氣藉著此刻而得以存養著。

有人問佛陀，從靜思中你獲得到甚麼？佛陀回答：「沒有。」佛陀繼續說：「但是，讓我告訴你，我卻失去了很多東西：我失去了憤怒、憂慮、沮喪、不安，對老與死的恐懼。」原來「沒有」和「失去」才能保存這份清明神氣。

如是因，如是果；不懂得遺忘，幸福不會進來。童年時代曾出生入死的老友，一齊上學、一齊逃學、一齊受訓導主任大懲罰，數十年來，每次老同學敘會總是提起這位訓導主任，各人心中都是憤憤不平，話題滔滔不絕，令上好的佳餚美食也成為了配角。

如是緣，如是報；一位經理提出了一個五年合作銷售計劃，營利相當可觀，但出價過高會造成資金短缺，出價太低又恐合作不成，或是去銀行貸款，又恐這次商業行動失敗，賺錢不成就算了，無端欠下借貸又怎麼辦！高回報，自然高風險，償還得起貸款才可借是理所當然。說是靜思，往往變成胡思亂想，凡夫的靜思不離開計較、猜測、成敗、得失，於是憤怒、憂慮、沮喪、不安、恐懼……完全浮現。說修道其實也只是達到個人目的的一種期盼，要圓滿、要解脫、要成就、要提昇、要超越、要究竟、要涅槃……，都是執於結果。

因此靜思是從內在生發出一股清明神氣，清明神氣來自如來圓覺妙心（道心），是心空而不壞，覺而不動。《圓覺經》云：「一切衆生，種種幻化，猶如空花，從空而有，幻花雖滅，空性不壞。」又云：「衆生幻心，還依幻滅，諸幻盡滅，覺心不動。」再云：「諸幻雖盡，不入斷滅。」心清，見花開繁與落只是平常；念靜，看世間榮與枯終成過去。就是這樣，就是當下，不是過去，不是未來，不是他方。

靜心修持心神穩，乘坐計程車是後學每一次靜思的好時候。雖然偶然會遇上突發狀況，所乘坐的計程車正與多輛不同顏色的計程車風馳電掣在高速公路上午夜漂移，會有死過活來感覺；膽色過人的司機喜歡收聽午夜怪談，嚇得你魂飛魄散。但當心存「沒有」的時候，這都只是一種幻化，畢竟圓覺妙心寂然不動。因人而異，有些人會選擇靜坐，亦有人會善用守玄觀心，而後學則利用乘坐計程車的時間，雖說時間長短不一，環境每次不同，時晴時雨、時風時雪，心境亦時喜時怒、時哀時樂，但當心中能處於清靜之時，一切也「沒有」和「失去」了。

小品

◎陳基安

最好的醫生是自己

「人不僅會感應疾病，還有自己修復的功能。身體絕大部分疾病都能靠自己免疫系統治癒。」

自古以來，中醫就是把人體的穴位，當作神丹妙藥來使用。從中醫看來，大自然的中藥草是「外藥」，人體自身的經絡穴位是「內藥」，這兩個大藥庫都有養生祛病的功能。不過與外藥相比，人體自身的大藥庫更是取之不盡，用之不絕，有著更神奇的妙用，所以歷代著名醫家都將經絡穴位學視為中醫的精髓。

後學第一次接觸中醫是在民國93年，因頸椎長骨刺造成手臂酸痲，後經中醫針灸治療，一周針灸三次，大約半年痊癒。後學感到中醫非常神奇，是一門莫測高深的學問，很想探個究竟，但不得其門而入，這一晃又過了十幾年。

最近經好友推薦，研讀武國忠所著，書名叫《人體自有大藥》的養生書，解開後學多年的困惑。這是作者從長年行醫的過程中，使用人體內藥養生祛病的一些經驗、心得和感悟，並吸收周爾晉先生醫學理論的基礎所總結出來的，簡單、實用、方便，讓大家隨時隨地都可以使用穴位按摩，達到養生治病的功效。

書中內容有：

一、人體大藥的分布，使用人體大藥自我修復藥方來養生祛病，如果我們能夠跟自己的身體做朋友，它就能成為我們一生最好的醫生。
二、耳穴藥庫有神奇，高效的養生祛病功能。
三、人體「中」字型大小藥方。
四、外科症的防治法「筋骨扭傷、頸椎病、皮膚病、坐骨神經痛等」。

五、保養消化、心血管、呼吸、腎等系統方法。六、兒童人體自我修復藥方的使用方法。

《黃帝內經》：「上醫醫未病，中醫醫欲病，下醫醫已病」意思是病還沒出現時，上等醫生就治好了，這便是養生之功。如果非等到生病了，才開始治療，那就太晚了。所以才有「預防勝於治療」之言。

中國科學院院士、頂級生物學家祝總驤，原本完全不相信經絡。早年加入周恩來的中醫研究計畫，是要證明經絡是個偽命題，結果沒有想到最後竟成為最支持經絡的現代科學家！他利用生物物理學、電子學和聲學，研究證實中國古典經絡圖譜的高度科學性與客觀性存在。他再應用到臨床實證治療帕金森症也有實際的成效。

後來他繼續研究，更將穴道化繁為簡只按3個穴道「合谷、內關、足三里」加上一個腹部呼吸及蹲下、站起來二個動作，做為平日健身法，就由本身做實驗，如今他已94高齡了，身體還很健康，所以說經絡養生功不可沒。

「最好的藥不在藥房，而在我們的身上；最好的醫生不在醫院，而是自己。」沒病時可以用人體經絡養生，有病時可以用人體經絡來調養，加速康復。只要學會方法，人人都可以成為良醫，都可以成為自己和家人、朋友健康的守護神。

健康二三事　◎編輯組

給我活力，其餘免談！

～20種活力食物

	保護心臟	強健骨骼	讓你好心情	抗癌食物	穩定血糖	有助消化	視力保健
綠茶	●			●			
蘋果	●			●	●	●	
甜椒	●			●			●
綠花椰菜	●			●			●
芒果	●			●		●	
杏仁	●	●	●				
菇類	●		●	●			
糙米		●	●		●	●	
芝麻	●	●			●		
蕃茄	●			●			●
橄欖油	●			●			
蘆筍	●			●			
紅葡萄柚	●			●		●	
海菜		●		●			●
木瓜	●			●		●	
薑	●					●	
甘藍	●	●		●			●
全穀類及豆類	●		●	●			
各式莓類	●			●			
大蒜（葷食）	●			●			

小品

◎美國　茶水

百文一見（030）
放不下

1. 放不下

老師慈悲：「煩惱皆因放不下。」

人之煩惱痛苦，本因是無明障蔽，令到認理不清，執著不放；表現出來是貪嗔癡慢疑的行為。概而言之放不下，最後惡果自嘗，煩惱無盡。

2. 放不下排行榜

・人我是非　・妻恩子愛　・功名利祿
・權力鬥爭　・富貴享樂　・物慾情愛
・醇酒美人　・燈紅酒綠　・美食口福
・賭博彩錢　・貪婪便宜　・計較得失
・恩怨情仇　・陳年往事　・小器多疑
・容貌身材　・貪靚打扮　・手機電腦
・小說網遊　・習慣風俗　・貪睡好逸
・多話批評　・好辯好駁　・兒孫祖業
・三心二意……

請自我排行！

3. 放不下的天人交戰

(一)糞堆明珠（禪師版）

洞山良價禪師請教雲岩曇晟禪師。

師問雲岩：「某甲有餘習未盡。」

岩曰：「汝曾作甚麼來。」

師曰：「聖諦亦不為。」

岩曰：「還歡喜也未。」

師曰：「歡喜則不無，如糞掃堆頭，拾得一顆明珠。」《五燈會元》

良價禪師雖然有悟處，但還未徹底，他又問雲岩禪師：「某甲有餘習未盡？」我還有許多習氣，尚未除盡嗎？

雲岩則反問：「汝曾作什麼來？」你曾經作過什麼？也就是說，你粘著的是什麼東西呢？

良價說：「聖諦亦不為。」這就是無為，

一點也不著，聖諦也不著，一切都不著，連不著也不著。

雲岩進一步問道：「還歡喜也未？」你還有歡喜心嗎？

良價說：「歡喜則不無。如糞掃堆頭，拾得一顆明珠。」其意是描述開悟的心情，就像在糞堆裏拾得一顆明珠一樣歡喜。有歡喜就是法執。這就是餘習，還有歡喜在。意未盡、情未空、有所得，就不是徹悟了。《心經抉隱》

(二)糞堆明珠（凡人版）

在凡人眼中，看到的是明珠，紅塵本就是如此，糞掃堆頭，明珠洗淨便可以，不是有漂白的嗎？

(三)糞堆明珠（學人版）

在學道之人，清醒時看到糞掃堆頭，要遠離之；迷糊時看到一顆明珠，要長有之。

時醒時迷，放不下放不下，奈之何也，故天有三十三重天，看看那個心志堅！

禪師追求徹悟，凡人不知不悟，學人努力參悟。

放不下仍是戒的範疇。

4. 仙佛也有放不下

仙佛放不下衆生，設立八萬四千法。

恩師放不下徒兒，擔下多少徒兒罪。

老師慈悲：「退不去，退不去，回天見冲無詞對，非徒累，是師罪，教導無方理不催。」

師徒如父子，感慨焉。

5. 往聖先賢的放得下

⑴虛雲曰：「杯子撲落地，響聲明瀝瀝；虛空粉碎也，狂心當下息。」《虛雲和尚自述年譜》杯子落地，一聲碎響，震碎的不僅是杯子，還有執念，還有虛空，然後是寂靜，那狂潮般的心念靜止了。

⑵宣鑒禪師曰：「毫釐繫念，三塗業因，瞥爾生情，萬劫羈鎖。」《景德傳燈錄宣鑒禪師》

⑶六祖云：「善知識，道須通流，何以卻滯。心不住法，道即通流，心若住法，名為自縛。」《六祖法寶壇經定慧品第四》

（路遙遙，心未定，謹以此作為永遠的「指月」！）

6. 放不下的對治

⑴效法古聖，充實己心。

古德云：「頓悟雖同佛，多生習氣深，風停波尚涌，理現念猶侵。」

神秀大師：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」

⑵面對現實，老實修行，充實道理，依理實行。

若道理不明，必然撞板【註】多：說話是非多，待人得失多，做事錯亂多，考驗自召多，心情起伏多，妄想隨之多，定心定力無幾多，慾念乘機做大哥。

老實修行，遵循　師母慈悲：「寡而又寡，自念慮之萌，以至言動之著，務必納乎天理，無絲毫夾雜。」

噫！寡而又寡！講一丈不如行一寸！管好自己，守玄克念，跟隨　前人的腳步，修定慧，踏上回鄉的路。

註：撞板：闖禍、出亂子。

小品

◎雲水

欲做佛門龍象 先做衆生馬牛

日前曾於書上看到一則公案，受益頗多，內容如下：

韓國的天曉大師，幼年出家，勤於苦行。他年未三十，已經在好多禪寺裡參學、修行，舉凡煮飯、燒火、行堂、上山砍柴、挑水等等無畏施都做過，非常吃苦耐勞，並贏得大衆一致的尊重。

但是這也引發他的憤高我慢，天曉大師認為自己在道場上這麼受人尊敬，已有一定的地位，卻沒想到，修行不只是靠勞力做工，也不只是靠口舌講話，必須通達義理，明白修行的宗趣。

有一天，他見到知山長老，因仗恃自己的名望高，雖看到長老在前，並不以應有禮儀來禮敬對方。知山長老知道天曉大師內心的想法，就藉故問說：「你苦行是用勞力呢？還是勞心呢？」

天曉大師回答說：「我勞力又勞心。」

知山長老淡淡地說：「你勞力的成果，我有看到；但你勞心的成就在哪裡呢？」

天曉大師一驚，不知如何回答。

知山長老再問：「你平常的苦行是用感覺的？還是用想像的呢？」

天曉大師回答說：「我有感覺，也有想像。」

知山長老微微笑說：「你都是用分別妄心，距離道心還是很遠。」

天曉大師終於明白知山長老的不簡單，頓時歇下妄想，然後長跪，並且請其開示。

知山長老說：「一旦你想到或感受到『這是苦行』時，就已經不是苦行了。真正的苦行，是忘卻身心覺受，即使身體受苦，心裡卻一點苦的感受都沒有啊！」

年輕的天曉大師若有所悟，即刻向知山長老頂禮，並對自己的愚癡感到羞愧，懺悔前非，從此不再刻意標榜自己。

《華嚴經》裡有一句偈言：「欲做佛門龍象，先做衆生馬牛。」我們如果想成為佛門龍象，就必須先付出，致力為衆生服務，才能福慧具足。在修行的過程中，我們一定要先為衆生付出，這才是修行的根本。所謂「佛道未成，先結人緣」，而六度波羅蜜中亦以「布施」為首，即是此意。

又以前佛門有一規矩，出家修行須先作廚務（如六祖慧能大師）五年 ，然後才可到法堂聽經。 其意是先放下身段，建立為大衆服務的心，以苦行來修攝自己的習氣毛病，才能易與經教相契應。

若凡事斤斤計較、不願吃虧，如此之人，如何培植福德呢？如果我們已發心要為衆生服務，但心中有所分別執著，那麼馬牛又怎能做得長久呢？誠如地藏古佛到地獄裡度衆生，假使祂覺得地獄很苦，又何以做到「地獄不空，誓不成佛」這宏願呢？真正的苦行，是在苦中不覺苦，一切是那麼自然無為，才能與道心相應啊！「想要千人頭上坐，先在萬人腳下行」；唯有先做衆生的馬牛，才能成就最佳的佛門龍象。

謹以此公案與十方同修共享、共勉之！

小品

◎諧興

心靈SPA

- 退一步　反觀內省觀我自在
  退一步　萬法隨緣煩惱即無
  退一步　圓融十方廣結善緣
  退一步　當下洞澈人人佛陀
  退一步　褒貶任世一笑置之
  退一步　給人空間成長提昇
  退一步　素位而行不強出頭

  寬一寸　德怨兩忘恩仇俱泯
  寬一寸　忠恕待人養德遠害
  寬一寸　得理饒人氣柔態謙
  寬一寸　無限廣大物物皆美
  寬一寸　知足包容福田來種
  寬一寸　心中佛堂廣渡有緣
  寬一寸　常思己過莫言人非

人生真諦

- 覺醒的人生由求道開始
  智慧的人生由悟道開始
  實踐的人生由辦道開始
  圓滿的人生由人道開始
  奉獻的人生由仁道開始
  神聖的人生由弘道開始
  知足的人生由樂道開始
  光明的人生由正道開始
  幸福的人生由修道開始
  精彩的人生由行道開始

圓滿人生

- 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
明理的人形上學　故不執

修道五要

- 修道非著重於名聞利養
  而在於眞功實善不草率
  修道勿落於權重高居
  而在於懺悔反省淡名利
  修道勿落於人我對待
  而在於平等視眾懷慈悲
  修道勿落於人情是非
  而在於明理低心踏實前
  修道勿落於濫竽充數
  而在於眞知眞行眞開創

自我提升

- 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

看出實際

- 看似批評　實際在鍛鍊火候深
  看似辛苦　實際在堅定毅力貞
  看似逆境　實際在造就人才敦
  看似委屈　實際在培養肚量深
  看似付出　實際在培養寬容心
  看似約束　實際在制定放縱心
  看似無情　實際在體察警覺心
  看似讚美　實際在提升警惕心
  看似自由　實際在克制自律存

- 找出自心的盲點
  看出自身的弱點
  改正自己的缺點
  發揮自我的優點

- 要學佛必有愿力，才有動力；
  要修道必先立愿，才有目標；
  要成道必要了愿，才有希望。

- 兩忍則息吵
  兩讓則息爭
  兩諒則息恨
  兩恕則息怒

- 能平平安安生活即是幸福
  能老老實實修道即是幸福
  能正正當當做人即是幸福
  能清清白白做事即是幸福
  讓自己成爲他人快樂的泉源
  讓自己成爲他人成功的橋樑

- 修道辦道要懂得迴光返照
  修道辦道要懂得自我檢討
  修道辦道要懂得仙佛慈意
  修道辦道要懂得使命肩挑

- 先己則能率人
  律己則能服人
  量寬則能得人
  有德則能聚人
  「德」是一把鑰匙，
  可以走入人們心中。

- 好脾氣可以增添好福氣
  好口氣可以展現內在道氣

- 時常讚美稱揚而不言人過失
  時常說和合語而不挑撥離間
  時常勸勉爲善而不講無益話
  時常委婉慈祥而不粗魯大聲

- 昨日過去了，今日徒懊惱，
  世人但知悔昨日，不覺今日又過了！
  我生待明日，萬事成蹉跎，
  世人苦被明日累，春去秋來老將至！

- 刀鈍，在刀石磨鍊；
  人鈍，在世上經歷。

- 人們最易犯的毛病：
  常用放大鏡檢視他人，
  卻用老花眼鏡看待自己。

- 成功是給堅持到底的人
  使命是給願意承擔的人

健康二三事

24小時護心好習慣！

◎編輯組

1. 緩慢起床，在床上賴個3～5分鐘。	5. 午餐菜色繽紛，蔬菜類比例最高。	9. 休閒時間，散散步、拉拉筋。
2. 起床喝杯溫開水。	6. 以堅果、水煮蛋、無糖豆漿，或是蕃茄等水果作爲點心。	10. 不太吃宵夜。
3. 每天按時吃早餐，充滿新鮮蔬果。	7. 不久坐，1、2個小時一定會起身走走。	11. 每天勤刷牙，並搭配使用牙線。
4. 儘量走樓梯。	8. 定時定量吃晚餐，而且總是從蔬菜開始吃。	11. 不熬夜，作息規律。

小品

◎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！

沒禮貌比沒專業更糟

美國暢銷書《優秀是教出來的》（The Essential 55）作者隆．克拉克（Ron Clark），是唯一被美國總統接見過3次的小學老師。他最為人稱道的，莫過於無論成績、操行為何的學生，他都能使之脫胎換骨，從問題小孩變成優等生。克拉克的55條規則中，第1條是「遇到人要主動稱呼」；第2條是「當別人說話，看著他的眼睛」；第3條是「如果別人有出色表現，不要吝嗇鼓掌恭喜他，應該持續3秒，角度要剛好」……。瞧，這些原則放在職場上，不也一樣適用？

沒有人不期待伯樂跟貴人出現。是什麼決定有人得到青睞，有人卻只留下嘆息？是「禮貌」。它是企業家看人、用人的線索，它在第一時間決定留給對方的關鍵印象。什麼樣的禮貌只有50分，什麼樣的禮貌卻有120分？職場上，如何透過好禮貌種下機會與成功的種子？沒有人否認專業與內涵是職場最重要的通行證，但問題是，專業往往還來不及亮出來，對方已「砰！」一聲將大門關上。沒有人不渴望遇見伯樂或貴人，但事實可能不是貴人不來，而是明明已走到眼前，卻被你自己擋駕。

有一張無形的網，比學歷、能力更早橫跨在機會之前，它決定你是廣結善緣，四處播下好運的種子；或是連舞台出現都渾然不覺，還把它拒之門外。這是讓人意外的，但卻是威力驚人、效果神奇無比的兩個字。它是小學教的第一課，叫做：「禮貌」。

Cheers雜誌針對超過四千位上班族進行調查，結果發現「禮貌」高居主管眼中「七年級表現最需加強的部份」第2名（49.0%），

僅次於「抗壓性」（58.1%）。沒有「不拘小節」這回事，耐人尋味的是，七年級生自己也同意這項觀察。在他們自我評估「有待改進」的特質上，「沒禮貌」同樣排名第2。禮貌的影響力有多大？在關鍵時刻，它造成的結局差異，可能遠超過你的想像。

為什麼「小節」突然又變得如此重要？當每個人每天見面的人愈來愈多、平均一人被分配到的時間愈來愈短；當愈來愈多企業家體會用才決策中，「人品」更甚於能力時，禮貌好壞自然成為底定第一印象的要素，是能夠最快「見微知著」，判別人才的線索。

沒禮貌比沒專業更糟！

台積電董事長張忠謀在不同場合都談過「傾聽的力量」：「常常有人問我成功的原因為何，我想我『收訊』的能力已培養了很多年。」他歸納成功之道時指出。

10年前，張忠謀在交通大學對高階經理人授課時，特別提到他與人對話時進行的「收訊力測驗」：「第一個看我講話時，他會不會打斷我？」張忠謀說：「打斷話的人既不禮貌也對自己不利，因為他打斷我，以為知道我接著要講什麼，可是90%他都猜錯。」統一企業董事長高清愿，是另一個善於從小處識人品的例子。

統一企業內部文化非常講究守時，過去擔任董事長的台南幫大老吳修齊在世時，即使90高齡，出席任何場合仍必定準時到場。就算因為突發狀況晚到，也一定會事前通知對方，誠心致歉。以他為表率，包括高清愿、統一超商總經理徐重仁，在企業界都以準時知名。「守時就是人與人相處的一種信用，代表的是言而有信、說話算話」，高清愿曾這麼說，「慣常遲到的人，行事風格也可能較為懶散、馬虎，個人的信用，一定常被人打折」。正因為可以「由小窺大」，一個人禮貌好，經常比刻意演出的成績更容易讓人記住。

台灣大哥大副總經理莊財安也有類似經驗。開車載下屬出去，「他們不管你，上車直接坐上後座，突然間我就變司機了。」或是面談時大剌剌癱在沙發裡、吃飯時用叉子插起麵包就啃，新生代不知道、也不覺得這樣做失禮，受到提醒時還會非常驚訝！

有件事，莊財安整整記了30年，一直讓他自我惕勵。當年他從台灣師範大學畢業時，校長對所有應屆畢業生說：「有同學寫信給我，請我幫他介紹工作，我看到信就不想幫他了，因為信上寫著『某某某校長敬啓』。哪有人叫別人看信，還得恭恭敬敬？」

從這個故事出發，莊財安分析，建立禮貌得經過3個階段：

第一先「知道」，具備通用禮儀的知識，才不會誤用鬧笑話；再來是「觀察」，注意別人、尤其是前輩如何待人接物；最後才是「練習」，透過生活具體實踐。

只要有心，學會「禮儀」並不難，至少可以做到「不失禮」，但一個人會被認為「有禮」、「好禮」，甚至成為一種個人魅力與人際競爭力，絕對是來自更高的境界。

簡單地說，就是5個字：「心中有別人」。有趣的是，這層含意早默默藏在英文字「禮節：etiquette」的字源由來裡。「etiquette」出自法文，原意是「牌子」。為了保護凡爾賽宮美麗的花園，法國人特別立牌提醒民眾不要隨意破壞。久而久之，本來的「請勿進入」開始擴大內涵，除了指稱「合宜的應對進退」外，更進一步解釋為「不要輕率踐踏人們內心的花園」、「舉止言行讓人感受親切與溫暖」。

頭銜愈高，愈成功的企業家，在禮貌上嚴以律己的程度，反而愈讓人吃驚。像嚴長壽，他寫紙條交辦部屬工作，從來都用「請您」開頭，平時極少疾言厲色。即使訓斥，語氣都非常和緩。從擔任嚴長壽特助開始，已共事12年的副總經理范希平由衷說：「非常佩服他的修養。」說是「修養」，因為嚴長壽待人接物的細節裡，處處可以見到對人性的理解和尊重。

范希平剛當上嚴長壽特助時，與另外兩位助理在辦公室裡接電話，總習慣先說「請問您哪裡找？」先確認來人身分後，再轉接給嚴長壽。有一天嚴長壽聽到，突然慎重交代：「不要問對方『哪裡找』，不管是誰，都先說我不在。」「知道你是誰，再告訴你總裁不在，你會怎麼想？」范希平頓時學到一課：就算說話再客氣，多了這個「打量身分地位」的動作，都等於在傷害對方。

長期在嚴長壽身邊耳濡目染，後來甚至因此左右范希平的生涯抉擇。曾經有位企業家大老想來挖角，約范希平吃飯，整個過程都非常禮遇客氣（假的，這種有求於人的演戲之企業界老闆非常多），卻在最後對方叫司機到車上拿資料時，不經意破口大罵：「你這腦袋裝大便啊！跟你講放在裡面，怎麼會找不到？比豬還笨！」「要是我為你做事，你罵我不也這樣罵？」這一念頭讓范希平決定繼續留下，如今這位大老的企業王國已然崩塌，范希平卻在亞都麗緻一路歷練到獨當一面，又何嘗不是另

一種「以小窺大」！

在嚴長壽帶領下，禮貌早已成為亞都麗緻的DNA，但他要求的不僅止於「顧客至上」，更是「客人至上」：「即使沒光顧，只要踏進亞都麗緻，就是客人。」即使明知道他只是進來借廁所、吹冷氣，仍然必須以禮相待。

我們經常問：「有禮」跟「虛偽」有什麼不同？答案並不複雜，禮貌的「動機」與「一致性」，就是檢驗的準則。

有禮，貴人自動上門來！

大家都知道對大人物要有禮貌，但是面對跟業務不相關、看來不起眼的小人物呢？

真正見過世面的人都知道：「山水有相逢」。今天再微不足道的某人，都有可能在未來某個時刻變成你的「貴人」，扮演「臨門一腳」的角色。

在東方，最傳神的詮釋莫過於兩千多年前，張良為「圮下老人」黃石公撿鞋的故事。若不是張良三番兩次、耐著性子忍受黃石公的無理喝斥為他服務，又怎會贏得青睞，得到《姜太公兵法》，成為漢朝的開國功臣？在西方，一樣因此出現戲劇性的歷史轉折。19世紀，有一對老夫婦專程到哈佛大學拜訪校長，兩人衣著樸素廉價，祕書馬上判定不可能帶給哈佛什麼「好處」，當下冷冷回答：「校長很忙。」「我們可以等」老婦人回答。幾小時過後，校長總算不耐煩地出現。老婦人說：「我們的兒子曾在哈佛讀過一年，很喜歡哈佛。但他去年因為意外過世，因此我們想在校園中為他留下紀念。我們想捐棟大樓給哈佛。」

「你們不知道建棟大樓要多少錢嗎？我們學校的建築物超過750萬美元」校長輕蔑地說。同時心想，這樣應該可以把兩人打發走了吧？「只要這麼多？那我們為什麼不乾脆自己蓋棟學校？」只見老婦人轉頭對老先生說。老先

生正是當時著名的鐵路大亨史丹福，而後來這個學校，就是孕育無數人才、成為矽谷創新引擎的史丹福大學。誰說貴人、機會不來敲門？當你這樣抱怨的時候，不妨想想，是不是哪天因為自己的粗魯無禮，不知不覺把他們趕走？

很多生意是來自於信任，很多信任是來自於尊重。為什麼有些人就是人緣好、運勢佳？說穿了，無非是透過這些點點滴滴。用心當個「好禮人」，讓身邊多點貼心的感激，少點「你那什麼態度啊！」的抱怨，受用無窮的絕不是別人，最終還是我們自己！

心得及淺見

我們在道場，在修道的過程，沒有禮貌比沒有專業更糟，因爲走入道場，首先要學習佛規禮節，尊師重道，承先啓後……當我們想廣結善緣，多多行功了愿，請記得注意禮貌是一種習慣，平常就要強迫自己養成，用心當個「有禮貌的好前賢」，使自己的舉止言行讓人感受親切與溫暖。

培養孩子「樂觀心」和「正面思考」，勝過家財萬貫。

每次只要我問小朋友：「你的志願」或「你的夢想」時，小慈總會說，她想要當「中國小姐」！哇，好特殊的一個夢想哦！不過，事實上，小慈長得也真是滿漂亮的，她不僅是功課好、人緣也很好，穿著打扮也是乾乾淨淨、笑咪咪的，氣質跟別的孩子很不一樣。

我想，小慈從小就與衆不同，想當中國小姐，家庭的環境與薰陶一定很不錯；前一陣子，我計畫做班級通訊錄，小慈就自告奮勇舉手說：「老師，我來做，我家有電腦！」，真的，在鄉下的學校，家中有電腦的孩子不多，小慈真是「天之驕女」啊！人漂亮、功課好、才藝又很棒，才四年級，就被選為「全校總指揮」，經常在升旗典禮時，領導全校小朋友唱國歌。

一天，下午沒課，我和十幾個小朋友約好，做非正式的家庭訪問，也讓小朋友學習「當主人、接待客人」。那天，我和每個小朋友都騎著腳踏車，在靜靜的街道上呼嘯而過；在繞過幾條小路之後，小慈把腳踏車停在一間暗暗的小平房前，笑嘻嘻地對我說：「老師，到了！」，我愣了一下，奇怪，小慈的家不是很有錢、是住大別墅的嗎？怎麼會是住在暗舊的小房子？小慈一定是在跟我開玩笑！可是，小慈又說：「老師，這就是我家，歡迎您來參觀！」我真是傻眼了！這小平房的門口，還掛著竹竿、曬著衣服呢！我停好車，低彎著頭進了陰暗的屋子裡。天哪，這屋子這麼小，連沙發上也堆滿了東西，小朋友都擠進來，根本連站的地方都沒有。可是，小慈笑咪咪地拿著一張椅子給我坐，並說：「老師，這就是我的

家！」，隨後，她從冰箱裡拿個東西出來，說：「老師，這是我自己做的巧克力凍，請您吃吃看！」。

此時，小慈轉頭對其他小朋友說：「對不起哦！同學們，我不知道有這麼多人要來，所以我只有做一個巧克力凍請老師吃！」。「沒關係，這巧克力凍很大杯，我們大家一起吃！」，我提議，於是小朋友每人都拿個小塑膠湯匙，一人吃一小口，嗯……好好吃！

「老師，您看，這就是我家的廚房，很小，可是媽媽常在這裡做很好吃的菜給我們吃哦！」，小慈笑笑地幫我介紹，可是，這廚房又黑又暗，陽光根本就照不進來。

「老師，您再看，這就是我睡的床！」，我轉過身，看到一張小床，上面還掛著「蚊帳」。天哪，我已經好久沒看過蚊帳了，怎麼還會有人用蚊帳？我順口說：「小慈，這蚊帳好漂亮哦！」，「對、對，這蚊帳很漂亮，只要一掛上去，就沒有蚊子了……，老師，我們家是平房，旁邊有水溝，蚊子很多，以前我常被蚊子咬；可是，自從爸爸幫我買了蚊帳以後，就沒有蚊子會咬我了！」，小慈臉上露出喜樂、滿足的笑容。「老師，您再看看，我有電腦耶……這是我媽媽回家打公文用的！平常我比爸媽早回家，我就先煮飯、洗衣服，然後自己學打電腦，我都是在這裡打的耶！」。這時，小朋友都擠過來看電腦，把小小的屋子擠得密不通風，一下子，我就滿頭大汗。我說：「小慈，妳在這裡打電腦，會不會很熱？」。「不會啊！老師，您看！」，我順著小慈的手指，抬頭往上一看，——斑駁的牆上，吊掛著一台老舊的「大同電扇」！小慈好似得意地說：「老師，我們家有電扇耶！很熱的時候，打開電扇，就不熱了啦！」。 我一聽，眼眶紅了起來！是啊，即使沒有冷氣，很熱的時候，打開電扇就不熱啦！這麼知足的小慈，這麼乖的孩子，我還以為她是住「大別墅」呢！

「老師，今天的巧克力凍好不好吃？」，「好吃，好吃，很好吃！」，我真心地稱讚，也不禁問道：「小慈，妳怎麼這麼棒，自己會做巧克力凍？」，「老師，我自己看食譜，自己學的啦！……老師，您看，我按照這本食譜自己學，我已經試做很多次了耶！」我望著小慈，也打從心裡真心地佩服她。

「老師，我爸媽很忙，白天都在上班，我放學回家，沒錢去上安親班，我就自己學做巧克力凍、學做菜、學縫衣服…… 老師，上次我送妳的小針包，就是我自己做的耶！」，小慈滿臉歡愉地說：「老師，放學回家後時間很多，我可以學做好多事哦！」。

天哪，小慈，妳小小年紀，怎麼會這麼乖、這麼懂事？此時，小慈又對我說：「老師，我還會做『生菜沙拉』，做『生機飲食』給媽媽吃呢！老師，您知道嗎……」。這時，小慈突然壓低聲音，悄悄地對我說：「老師，我媽媽沒有乳房了！」。

「啊？」我吃了一驚。「老師，我媽媽得了乳癌，乳房已經切除，她現在已經沒有乳房了！可是，我媽媽很勇敢耶！所以我也要很勇敢，……老師，我媽媽說，我跟弟弟都太小了，她不能這樣離開我們，她一定要勇敢地活下去！所以，她到醫院割完乳房後沒幾天，她就回去上班了，……老師，我媽媽生病了，又要辛苦賺錢養我們，我一定要很乖、一定要聽話，也要學做很多家事，來幫媽媽的忙……」。看著小慈，我哽咽了起來！小慈，親愛的乖孩子，老師以妳為榮！妳這麼懂事，這麼乖巧，妳在老師的心目中，已經是最漂亮、最美麗的「中國小姐」了！

心得及淺見

古人說：「室雅何需大？」，的確，即使住在一個狹小的屋子裡，但，只要屋裡的人「溫馨、有愛、有親情」，就會像住在明亮的「快樂天堂」一般，比住在偌大豪宅卻沒有愛的人「更溫暖」呀！孩童是「可塑性」最強的時期，老師和家長，除了教導孩子的知識之外，更要培養孩子「樂觀心」和「正面思考」的態度！有些人很聰明，但遇到困難，就自暴自棄；但有些人遭遇挫折，卻越挫越勇，兩者真有天壤之別呀！一顆不畏挫折、始終充滿希望的心，比家財萬貫更有用；一個積極、樂觀的正面思考，比拿碩士、博士更實際啊！

所以，不必給孩子千百萬的財產，卻要教他有「適應環境」、「不被擊倒」的能力！孩子「感恩心、樂觀心、積極心」的培養，就是父母給他的最佳財富，孩子的一生都會帶著它。如果我們對走進道場的前賢，也培養他們擁有「感恩心、樂觀心、積極心」及「不被擊倒」的能力！將使前賢們在進德修業，更上一層樓。

◎Big Sam (USA)

True or False

True or False? It's such a simple question that we encounter every day. However, we must ask ourselves whether such a question is really that simple for us to answer? Are we always prepared to answer this question correctly? Are we equipped with the right tools to determine the right answer? Do our minds really have all the necessary facts, knowledge, and know-how to answer even this simple question? In real-life observations, we might be surprised to discover that we are often confused in coming up with the correct answer to address a simple question of true or false.

Is alcohol bad for one's health? Should pregnant mothers be advised not to consume alcohol during their pregnancies if alcohol is so unhealthy? If you answer true to these two questions which seem like obvious, you might be surprised to find out that the answer to both questions was in fact false if your question was asked during about a century ago. In the early 1900s, despite medical advances in the United States, alcohol was considered by physicians to be a nutritional supplement and medicine to treat morning sickness for pregnant women. At that time period, pregnant women were prescribed by their doctors to consume some amount of alcohol as their daily regime much like their prenatal supplements and vitamins. It was considered a standard of care during pregnancy. Of course, nowadays, medical professionals advise all pregnant women not to consume any alcohol since evidence suggested that significant damages to the unborn children could be resulted. A century ago, it was false to think alcohol as a poison to pregnant women. A century later, it is true to view alcohol as a prohibitive chemical for pregnant women and their unborn children.

Is it true that gamblers don't think that their gambling behaviors would harm their families and relationships? My guess is that most of you would probably answer true. It is intuitive to guess that a gambler, who spends time in casinos

and consistently loses money, does not think that his gambling habit would harm his family nor hurt the relationship with his family. The reasoning is simple—if a gambler believes that gambling harms his family, it would be in his best interest not to gamble, therefore, not harming his family nor the relationship with his family. However, in real life, the answer to the question is false. According to a recent research reported in the United Kingdom which has a long history of behavioral studies on gambling and gamblers, nearly 90% of gamblers believed that their gambling habits do harm their families as well as hurt their relationships. Yet, they continued to gamble and lose money.

The answers to these questions of true or false seem easy; yet real-life observations under most circumstances are often surprising and counter-intuitive. Real-life behaviors don't align with logical sense nor yield favorable benefits to human beings—yet they are illogical observations seen in today's society. This is what Buddhas kindly said that sentient beings are confused, lost, polluted, and corrupted in this sentient world. Moreover, we incorrectly believe that our minds are capable of choosing between true or false; but in reality, we are incapable of doing such a simple task correctly.

Cultivators who want to begin practicing permanent vegetarianism for either three and half years or lifelong often tell the stories that their friends and families cite meat containing much more protein which is the main source of energy and support for biological growth. These cultivators who do not check the underlying fact and numbers could be negatively influenced to make the wrong decision which is biased on information without a proper context. Psychologists call this as the "base rate bias."

Base rate bias is when statistics or information is given to you but doesn't include the necessary context for helping you to figure out if the information is true or false as well as whether the information is applicable for your situation. Using the example from above, it is no doubt that meat does contain protein—in fact, meat is indeed itself composed of protein. Thus, telling you that meat has protein introduces no new information nor knowledge for you. On the

other hand, if you are also told that many types of beans and vegetables also have protein, more protein content per unit weight, better quality of protein, and less unhealthy elements such as bad cholesterols (LDL) and growth hormones, then the decision outcome would be quite different. I am positive that most cultivators, if they are rational and logical, would come to a clear decision that vegetarians, who follow an herbivorous diet with protein from vegetables and beans, can consume superior forms of proteins for energy and biological growth. Attending temple lectures, Dharma Gathering, CTI classes, and etc. is one way of achieving a wider scope of knowledge and truth to help you answer this question of true or false.

Another phenomenon associated with the "base rate bias" that we just explained above is related to the availability of information. People often decide what is true or what is false based on how easy it is for them to think of examples. The easier it is to remember or recall the events, consequences, experiences, or effects of something, the greater in influences on how these examples affect our perception as well as decision. This is what psychologists call the "availability bias."

Imagine that the majority of your friends are carnivores, most of your time is consumed by sentient lifestyles with meat and alcohol, you are bombarded by tainted information from sentient surroundings, you don't actively seek out Buddhas' teachings and guidance from temple literatures, and you spend little time attending temple services learning to transform yourself from bad habits. So now imagine how easy it is for you to remember or recall the teachings of truth and practice of propriety when you make judgment in deciding what is true or false and what is an appropriate course of actions versus an inappropriate course of actions. The answer is clear that it is extremely difficult for you to recall the knowledge, consequences, experiences, or effects of the truth. The likely outcome is that it is much easier for you to recall the sentient influences which would then likely lead to making more false or incorrect decisions. It goes along with the old saying, "It's not what you don't know that'll get you, "it's what you know, that ain't so."

The famous story of Mencius' mother relocating homes three times is perhaps a teaching from ancient sages forewarning sentient beings about this "availability bias." When Mencius lived near a funeral home, his mother observed him playing the funeral processional services with his neighbors' kids all the time—his behavior reflected the "availability bias." Mencius was constantly surrounded and reminded of funeral services. The abundant availability of this observation biased Mencius' playtime with a "game" of funeral services. When Mencius' mother moved to live next to a market, she observed Mencius playing a game of mimicking market merchants selling meat and grocery goods. Once again, Mencius' behavior reflected the "availability bias." Mencius constantly observed the words, actions, and yelling of the people who worked and

shopped at the market. The ready availability of these observations biased Mencius' playtime with a "game" of market trading. However, the story of Mencius' mother did not stop with only two examples of "availability bias." The story gave the third example which was actually a smart solution to transform the "availability bias" embedded in all of us into a learning opportunity to improve ourselves.

At the third move of home, Mencius' mother decided to move next to a school. When Mencius lived next to a school, he was constantly surrounded by teacher and students and he observed how they studied and practiced propriety all the time. Despite Mencius being affected by the "availability bias", he was influenced by the enormous availability of educators, learners, and scholars. These were the positive influencers later on helping Mencius achieve great wisdom. Although we might not be able to get rid of our inherent "availability bias", we can certainly learn to leverage this bias to positively change ourselves for the better.

Chung Te Institute of Religions and Philosophy (CTI) is the place where we can learn the tools and techniques in making better, appropriate, and righteous decisions. 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.

Human Interaction Benefits

◎Winnie Cheung (UK)

We, as modern people, lead such a busy and hectic life. Many of us no longer make an effort to spend time on the little, and in many instances, precious things in life. Advanced technology has made this situation worse, with people becoming more distant from one another and having fewer personal contacts. With the growing interest in artificial intelligence, people are becoming an unnecessary resource for many companies. All the changes and challenges in technology are inevitable, but at least we can choose how we use it in a positive manner.

Much recent research has identified a number of negative side effects of technology amongst the younger generations, in particular young children. Young children are very vulnerable in the face of technology, and its continual use is something that should not be encouraged, as it could threaten their well-being. For example, a child, through the use of a mobile phone or another technology device, can become addicted to the device, or become a victim of cyber bullying. Parents are under pressure, however, as children throwing a tantrum if they don't get their way when wanting a mobile phone, is not an unusual occurrence nowadays.

Interestingly, despite the negative effects of modern technology and its devices, many parents still choose the easier option, by spending little or no real quality time with their children. As a result of this parenting choice, the children occupy their spare time using technology devices, as we carry on with our own jobs. We need to think this option through and consider very seriously the fact that with young children, their social skills and development can only be improved by interactions with other human beings.

As Tao followers, the alternative option is to interact with others, by regularly attending the temple, participating in temple courses and joining dharma gatherings. These occasions and events are for us to improve our knowledge and heighten our wisdom. More importantly, our Elder and seniors can pass on to us their knowledge and wisdom that we would not be able to gather from just using our technology devices. We must not waste our opportunity to accumulate the joy and the Tao Qi from attending the temple and being a devoted member of the temple family.

Dharma Gathering 2017

◎Letty Tam (USA)

Annual Dharma Gathering marks an important ceremony for Tao cultivators as Teacher lovingly provides the direction of which to focus our cultivation for the year. With Heaven's grace, every autumn Elder blesses fellow Tao cultivators at the Dharma Gathering in Toronto. With gratitude, I had the honor to attend the blissful event in September.

This year, Master Ji Gong Buddha descended to bless cultivators through divine revelation by sand writing. He provided a theme for this Dharma Gathering that may be roughly translated as "Heart rests in one place". May our hearts be devoted to realizing our true selves which is our Buddha nature. Whether at rest or in motion, may we conduct with tolerance and forbearance. May we focus on One, monitor our thoughts, and let our Buddha nature shine without attachment to desires. May our hearts stay at a level, unbiased place without good or evil, and may we focus and work diligently towards reaching the top of the Tower of Buddhahood.

Lectures at the Dharma Gathering include Explanation of rules for attending lectures, Elder's blessing on the meaning and reason for Dharma Gathering, the Mantle, explanation of Teacher's divine revelation, Ordinary heart is Tao, Being taken advantage of is a blessing, Explanation of

vows, Love, Perfection, and Closing remarks by Elder.

In a world of uncertainty, during a time of calamities and suffering, we may easily be distracted and discouraged. Worldly desires and attachments may distract us from focusing on Tao cultivation. We may choose to spend time constructing our sentient lives and forget that Tao cultivation requires our attention. Worldly disasters and negativity discourage us from continuing on the journey of Tao cultivation. We may choose the easier route to maximize our sentient enjoyment and forget that Tao cultivation requires our life long devotion. Teacher kindly reminds us to bring our sole focus back to cultivating our hearts.

This year's theme is a timely savior to our ever-moving hearts. Only Tao can withstand the test of time, and Tao is within each of us. Let us sweep our hearts daily to rid anything that doesn't belong to our Buddha nature. Let us re-discover our original intention and extend it into a life time commitment. Let us re-identify our roots and hold onto it unconditionally. Let us work towards achieving enlightenment through letting our hearts rest in one place.

The Master's Hand

◎Nancy (Taiwan)

The Story

Wishing to encourage her young son's progress on the piano, a mother took the small boy to a concert of the famous pianist, Paderewski. After they were seated, the mother spotted a friend in the audience and walked down the aisle to greet her. Seizing the opportunity to explore the wonders of the concert hall, the little boy rose and eventually explored his way through a door marked "No Admittance."

When the house lights dimmed and the concert was about to begin, the mother returned to her seat and discovered that her son was missing. Suddenly, the curtains parted and the spotlights focused on the impressive Steinway piano on stage.

In horror, the mother saw her little boy sitting at the keyboard. Innocently, he then began to play "Chopsticks". The crowd reacted with anger, some shouts were heard, "Take the boy away!", "Who is bringing a little boy to a concert?!".

When Paderewski heard the uproar backstage, he grabbed his coat and rushed to the stage. Realizing what was going on, he went to the piano, Reaching around the little boy from behind, the master began to improvise a countermelody to

"chopsticks." As the two of them played together, Paderewski kept whispering in the boy's ear, "Keep going. Don't quit, son... don't stop... don't stop."

Together, the old master and the little boy transformed an embarrassing situation into a wonderfully creative experience. The audience was mesmerized.

Personal Thoughts

Real masters are different from ordinary people in the way they treat themselves and others. Ordinary people will always think of themselves first, then they might think about others later, or maybe never. But for real masters (no matter in what aspect), they care more about other people's feelings than themselves. If a person has such a kind of virtue, then we say they are real masters. In this story, Paderewski did not fly into a rage and scold the boy. Instead, he accepted the boy's innocence and accompanied him to play the children song "Chopsticks" without

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, 2018**

worrying about his self-image or the destruction of the concert opening.

Because of Paderewski's kindness, the little boy could play happily on the stage without knowing that he might be given a good beating if the musician, Paderewski is just an ordinary person. With kindness and tolerance, Paderewski did not hurt the little boy's dignity and the initial love in music, and at the same time, transformed a possible embarrassing situation into a wonderful and interesting experience for himself, the boy, and all the audience. What a kind and wise musician Paderewski is!

We all can be real masters as long as we do not just care about ourselves. With kindness and tolerance in mind, each of us could be a true master in our life.

Famous Quotes

The highest result of education is tolerance.
—Helen Keller

Tolerance it a tremendous virtue, but the immediate neighbors of tolerance are apathy and weakness.
—Sir James Goldsmith

Flatter me, and I may not believe you. Criticize me, and I may not like you. Ignore me, and I may not forgive you. Encourage me, and I may not forget you.
—William Arthur

The finest gift you can give anyone is encouragement. Yet, almost no one gets the encouragement they need to grow to their full potential. If everyone received the encouragement they need to grow, the genius in most everyone would blossom and the world would produce abundance beyond the wildest dreams. We would have more than one Einstein, Edison, Schweitzer, Mother Theresa, Dr. Salk and other great minds in a century.
—Sidney Madwed

Be simple in words, manners, and gestures. Amuse as well as instruct. If you can make a man laugh, you can make him think and make him like and believe you.
—Alfred E. Smith

編輯小語

一日又一日，我們用文字記錄生活；一年復一年，我們用照片收納回憶。

當您我拿到54期博德季刊時，也許今年即將過去了！人生就是如此嗎？我們該如何在忙與不忙，輕鬆寫意和責任使命之間，取得輕重平衡的生活？讓我們一起思索：要怎樣透過修道生活，貢獻自己的經驗、才華及力量，且能滿足生命中意義的追求?!

本期特稿，是前人在道學院經典講師班慈悲的「修道修心　辦道盡心」。她老人家智慧法語，字字珠璣，文中一句「慈悲就是給力，感恩就是加油。」一語中的，讓人無限省思！前人是我們常州至寶！常州弟子務必在這位足跡遍踏全世界的活菩薩帶領下，誠真修辦，莫忘初衷啊！

巧的是，重德道學院特稿：道德經持盈章第九（下）與專題「平常心是道」，文章內容不約而同皆和前人所言：「外在因緣不須計較，困厄順逆，也不過是磨練心性而已。要真修實煉，心境保持平衡，不再像夢中之愛，扮演好自己的角色，人道盡天道近矣！」有異曲同工之妙！的確，我們要識透「功成、名遂、身退，天之道。」並且明瞭「平常心是道」。如此，也就能如前人慈悲的：「做任何事不要灰心，也不要覺得自己了不起，就是平平淡淡，好好的努力，大家見了開開心心，這是人間的神仙。」大家努力加油吧！

西哲有云：「知識在預知，預知在預警。」沒錯，知識就是力量。而多讀書能擴大視野，豐富人生；閱讀可說是人生的聚寶盆！閱讀使我們在茫茫人海中找到目標方向。美國總統林肯也就是靠閱讀成就了他自己！然，現今世界又是如何呢？不妨由「付費，讓人更有知識？」一文，告訴您！

諾貝爾說過：「有錢不能使人幸福，幸福的泉源只有一個，就是使別人幸福。」您渴望的幸福是什麼？要如何獲得？從數篇年輕人寫的參班心得文章中，可深切感受到：她們開始在創造屬於自己的喜樂與幸福！道場青年人們，已成大樹棟樑，想必會為常州的道務聖業增添活力和希望！

「雞」年即將進入尾聲，前人慈悲，為全球常州人，準備月曆、春聯、紅包袋，祈願期勉大家：身體安康、聖凡如意、「繼往開來」、道務宏展！最後讓我們彼此道一聲：2017　再見

2018　您好

助印功德林 自二〇一七年九月一日起至二〇一七年十一月三十日止

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
劉吳美珠	1,000	李彩虹	美金 50	容煥萍	加幣 50	李銀娟	加幣 50
詹美霞	600	陳國富、楊智敏	美金 100	黃健忠合家	加幣 50	李銀嬌	加幣 50
金佳蓁	1,000	朱志榮、何麗兒	美金 200	黃婉雯合家	加幣 50	關金玲	加幣 50
劉倩華	2,000	何永淞、羅美嫻	美金 50	黃健輝合家	加幣 50	黎順才	加幣 50
張秀純（迴向亡姨		林國華、周瑞紅	美金 20	容祥適（亡靈）	加幣 50	卓國雄	加幣 50
母陳玉雪）	2,000	朱汶珍、石舜芳	美金 100	何惠卿（亡靈）	加幣 50	梁佩珍	加幣 50
傅懋乾（迴向傅氏		譚惠貞	美金 50	容君鵬（亡靈）	加幣 50	林社洪	加幣 50
歷代祖先）	1,000	李偉健	美金 20	容君亮（亡靈）	加幣 50	伍秀珍	加幣 50
陳櫻桃（迴向亡父		加拿大華德佛堂	加幣 500	容君鴻（亡靈）	加幣 50	郭妙玲	加幣 50
陳長成、亡母陳王		胡志洪合家	加幣 500	黃德新（亡靈）	加幣 50	李佩玉	加幣 40
玉）	1,000	阮文壽合家	加幣 300	鄭秀儀	加幣 50	葉渭年	加幣 30
傅俊憲（迴向累世		敬德佛堂徐晚清	加幣 100	曾鳳梅	加幣 50	葉佳樑	加幣 30
冤親債主）	1,500	戴菁菁	加幣 50	梁熾培	加幣 50	吳曼莉	加幣 30
傅俊榮（迴向累世		梁啓源	加幣 50	梁軒倫	加幣 50	張錦祥	加幣 30
冤親債主）	1,500	戴天民	加幣 50	梁軒瑋	加幣 50	卓敏思	加幣 30
傅郁雯（迴向累世		伍惠文	加幣 100	李惠梅	加幣 50	黎顯基	加幣 30
冤親債主）	500	呂穎芬	加幣 50	伍應心	加幣 50	卓兆倫	加幣 20
蔡秀玲	1,000	呂繼順	加幣 40	雷鳳儀	加幣 50	黎作興（亡靈）	加幣 20
吳志華、盧惠英	500	呂幼怡	加幣 50	伍家樂	加幣 50	梁金（亡靈）	加幣 20
三藩市慧德佛堂		梁敏妍	加幣 50	伍家賢	加幣 50	劉甜姑（亡靈）	加幣 20
司徒素嬋	美金 200	馮偉雄	加幣 50	關美蘭	加幣 50	卓耀揚（亡靈）	加幣 20
余悅意（亡靈）	美金 200	邱慧敏	加幣 50	伍長江（亡靈）	加幣 25	馮惠兒	加幣 60
司徒悅（亡靈）	美金 100	馮金輝	加幣 50	蘇順銀（亡靈）	加幣 25	周久發	加幣 50
區寧（亡靈）	美金 20	蔡淑賢	加幣 50	庾撰青（亡靈）	加幣 25	司徒而貞	加幣 50
梁五妹（亡靈）	美金 20	馮俊傑	加幣 50	蘇萍（亡靈）	加幣 25	周巧文	加幣 50
貞德佛堂譚毓琪		馮俊彥	加幣 50	雷祥（亡靈）	加幣 25	研習班	1,000
（迴向冤親債主）	美金 50	邱少棋（亡靈）	加幣 100	鄧玲（亡靈）	加幣 25	桃園天衢佛堂	2,000
亡靈	美金 50	蔡嫦好	加幣 50	滿地可成德佛堂		桃園天衢佛堂	
隆德佛堂		何達堅	加幣 50	江秋蓮	加幣 60	張誌謙	1,000
貝湘雲、陳家祥	美金 100	陳筱蕙	加幣 100	伍艷嫦	加幣 50	桃園天衢佛堂	
歐陽夏清、BRIHN		林淑珍	加幣 40	陳啓鴻	加幣 50	張森堂	1,000
HARRINGTON	美金 200	陳輝（亡靈）	加幣 50	梁智強	加幣 50	魏英群	500

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	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
信弘佛堂	1,500
李姝嫻	500
亡靈：李陳花、	
王黃月、李承儒	1,500
傅俊憲、傅俊榮	
（迴向各人累世冤	
親債主）	1,000
陳淇奧、陳以宣	1,000
大業國中三年七班	3,000
蔡孟慈	500
蔡昀庭	500
黃葉、劉倩華	
（迴向各人累世冤	
親債主）	10,000
彰化高中第九屆	
301班	10,000
群德佛堂	3,000
張翠萍	1,500
徐以謙	1,500
施雪金	1,000
藍簡美	2,000
黃寶玉、黃毓婷、	
羅科顯、羅昱虔、	
羅雅宣	3,000
蘇燦煌、黃梅香、	
蘇幸樺、蘇毓樺、	
蘇荷鈞	1,500

姓　名	金　額
陳展福、黃梅枝	500
黃鈺惠、陳冠綸、	
陳亭玉	500
鍾志偉、蘇洺慧、	
鍾宇洋	500
吳順生、林足、	
黃曉峰、陳柔安、	
吳俊賢、黃立宇	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
吳振榮	600
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
吳嘉頡	2,000
張佑安、張廷睿	
（迴向冤親債主）	1,000
傅芊霓	500

姓　名	金　額
吳順生、林足、	
黃曉峰、陳柔安、	
吳俊賢、黃立宇	1,000
崇善盧氏佛堂	2,000
陳漢坤、陳信延	5,000
賴昱辰、賴宥橙	500
彭禾宥、彭禾翊	300
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、陳惠琴、	
廖雪娥	
（迴向冤親債主）	1,000
美國德州禪德佛堂	
傅子吉	美金 100
美國德州禪德佛堂	
吳茶花全家	美金 100
楊雅惠、楊文珺、	
莫彼得	美金 50
澳大利亞合德佛堂	22,500
郭照國、梅碧珠、	
郭俊麟、丁盈如、	
郭品妤、郭品言	3,000
郭芳季、郭和家	500

姓　名	金　額
郭姿吟、蘇毅、	
蘇韋翰	1,000
程鏡國、胡燕玲	500
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
蕭作永、林玥君、	
蕭晨瑄、蕭榆閎、	
蕭渝璇	1,000
邱瑞興、林秀虹	1,000

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

◎梅碧珠

材料

澎湖絲瓜1條、百合1顆、銀杏12顆、蛋2顆、嫩薑5片、紅蘿蔔泥少許、水1碗半。

調味料

油2大匙、鹽、香油少許。

作法

1. 絲瓜洗淨削皮切條，百合撥開洗淨，紅蘿蔔用湯匙刮泥備用。
2. 百合片先川燙2分鐘，蛋1顆取蛋黃留蛋白。
3. 蛋1顆打散放入油鍋內炸金黃色後，加入薑片、蘿蔔泥、絲瓜拌炒後，放百合、銀杏、水、蛋黃煮至百合透明，即可裝盤，留湯汁，打散蛋白加入煮滾，鹽及香油調味後淋上，再將蛋黃剝塊裝飾。

材料

南瓜1顆、雪菜1把、水2碗。

調味料

醬油膏1大匙、冰糖少許、油2大匙、薑末、鹽少許。

作法

1. 南瓜削皮去籽切塊，雪菜洗淨切丁。
2. 炒鍋入油爆香，薑末、南瓜炒香，倒入2碗水，加蓋用中小火燜煮至熟軟，撒入雪菜丁，一起拌勻即可裝盤。

泰國曼谷　慈德佛堂

Bangkok, Thailand.