Window to the World

博德 Borde

No. 62 December 2019

美國俄亥俄州　三德佛堂
Ohio, USA.

特稿 · Elder's Kindness (Excerpts)

寂然不動心性守　一念不生學靜坐
——道學院靈修課

Be Serene and Still to Hold On to One's Nature; Don't Let Even One Thought to Arise by Learning Meditation

重德道學院特稿

《道德經》第十二章　為腹章(下)

Insights

Rules: Summer Camp (Part 4)



No. 62
December 2019



特　稿

4　寂然不動心性守　一念不生學靜坐　——道學院靈修課
◎前人慈悲　◎編輯組整理

慈語甘泉

11　恩師慈語—善修心行　◎編輯組整理
12　恩師慈語—善修心行　◎編輯組整理
13　恩師慈語—善修心行　◎編輯組整理
14　恩師慈語—善修心行　◎編輯組整理
15　恩師慈語—善修心行　◎編輯組整理

重德道學院特稿

16　《道德經》第十二章　為腹章（下）　◎澳洲　顏世龍

專　題

20　修身口意　◎林妙純



千手千眼記常州

26 善修心行　—2019全台青年班法會參班心得
◎陳郁敏、簡安耘／攝影：黃承祐

35 徐前人成道卅一週年追思紀念照片集錦
◎攝影：黃承祐

37 慶賀顧前人九十二華誕照片集錦
◎攝影：黃承祐

處事錦囊

30 難關　◎戴山

道場加油站

32 心安　◎香港　鄧昭昌

小　品

33 惜　◎香港　尹國偉

40 《心經》感悟（六）　◎美國　梁道禮

44 出離心　◎香港　何家顯

49 心靈SPA　◎諧興

51 生活智慧故事　◎陳基安、大衛

健康二三事

43 聽力自我檢測　◎編輯組

48 養生秘訣　◎編輯組

55 這樣做，生活健康又透氣　◎編輯組

Elder's Kindness (Excerpts)

57 Be Serene and Still to Hold On to One's Nature; Don't Let Even One Thought to Arise by Learning Meditation
◎Elder Koo　◎Translated by the Editors

INSIGHTS

59 Rules: Summer Camp (Part 4)　◎Big Sam (USA)

TaoYouths Speak for Themselves

64 Peace For All　◎Winnie Cheung (UK)

65 Six Important Qualities　◎Letty Tam (USA)

68 Skills and Techniques in Sharing Tao
◎Otto Lee (USA)

71 A Group of Frogs　◎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——
塔香燴蘑菇、大補湯
◎烹飪製作：慈齋　◎圖片攝影：怡然居

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》、《心止一境》、《實心無爲》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 / 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
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

一點思考

當您閱讀本期博德，不妨也從中挑選出一些問題，
反思自己的修辦道，進而檢討改善。

修道人要想成仙作佛、
要想做世上一個完美的人，
就必須要與天相通；
與天相通方有天心，
如此，自性才能生發作用，
不讓人心從中作怪。

P.4《寂然不動心性守　一念不生學靜坐
——道學院靈修課》

隨遇順逆安己心　善刀藏而精
喜逢你我寬己心　修眞誠而靈
善無對錯平己心　心正事而應
法應有無煉己心　行深慧而明

P.11《恩師慈語》

世人一直追逐感官與物質上的享受，
心已麻木了，
爲的只有本身的利益，不可吃到虧，
只有我負他人，他人不可負我。
世人就是在這一種心態下生存著，
所以世態冰冷，人間無情。

P.16《《道德經》第十二章　為腹章（下）》

修天道要體會天心，
天有好生之德，以仁慈爲本，
世人好殺生食肉，吃遍山珍海味，
享受自己，痛苦了動物，
即是不仁，不仁就是沒有慈悲心。

P.20《修身口意》

現今眞正的修行，
不在山上，不在佛堂中，而在生活中，
人不能脫離社會，不能脫離現實。
人要在修行中生活，在生活中修行，
你遇到的一切，就是你的道場。
所以生活，就是修行的過程。

P.31《心安》

若能在難關處多多推想自身的牽掛，
事後也多憶起生命中
曾短暫地一無是處的經歷，
不失爲一種自我的生命教育。

P.32《難關》

Quotes from Borde

一個行動

人就像一支手錶，要以行動來決定自己的價值。
而當你我採取行動後，我們修辦道的層次又往上提昇一步！

見賢思齊，當以眞心去接觸種種人和事，
莫沉溺在空想的狀態，
以「修進」從過去的我獲得新生中覺醒，
從個人心靈的沉默，空寂中獲得解脫。

P.34《惜》

出離心的眞義：
你可以接受一切東西，
但你隨時也可捨掉你已經擁有的一切。
你可以享受任何在你生命裡的東西，
但同時你隨時準備好把這些放棄掉，
你要隨時準備好從這個狀況離開，
這個就是我們談的純淨的「出離心」。

P.44《出離心》

左道旁門　還是以勸人爲善爲宗旨
外表看起來是大同小異　但內在卻不相同
影響道中的道親者　大部份都是術流動靜
以認祖歸眞爲藉口

P.49《心靈SPA》

Let's borrow the principles from the scientific method to help us grasp the meaning of truth. Truth can be observed when it is consistent and is repeatable.

P.59《Rules: Summer Camp (Part 4)》

Not only is Heavenly Mother watching over us, She is with us everywhere we go. We are always in the warm embrace of Her kindness and grace.

P.65《Six Important Qualities》

Truthfully speaking, there is no one particular skill set or technique that can guarantee to help propagate Tao. However, as long as we have a sincere heart and good intention, heaven will lead us on the way to success.

P.70《Skills and Techniques in Sharing Tao》



特稿

◎前人慈悲
◎編輯組整理

寂然不動心性守 一念不生學靜坐

——道學院靈修課

靈修　自性才生作用

各位點傳師、各位同修，大家好。

這堂課來學習靈修。為什麼要靈修？因為我們的靈發生了問題。什麼問題？與上天接不上，電線壞了，所以要修。因為與上天能相通的，就是我們的心；心與天不相通，什麼事都不成功。修道人要想成仙作佛、要想做世上一個完美的人，就必須要與天相通；與天相通方有天心，如此，自性才能生發作用，不讓人心從中作怪。因為人的心念變化不斷，當我們發出一個正的念頭時，往往第二個念頭就來擾亂、引誘，使我們的心不得自主，這時就需要靈修。

靈修要學靜坐。靜坐最重要的，就是要相信自心是佛。因為人心是守不住的，所有一切世間的煩惱痛苦，都從這個心開始。我們自己的心沒有一分鐘停過，所以要找善知識教授靈修功夫；因為善知識有很好的養心功夫，他們的心能達到非常地平靜。學靜坐也要肯觀心，否則就算讓你得到方法也沒用，一定要實在去做才有用。

修道第一要著，
在斬除雜念，再歸於正念，
由正念達於止念，由止念而無念，
正所謂「一念不生，寂然不動」是也。

除雜念　歸正念

觀心方能修心，它的重點是什麼呢？因為我們的念頭動得太多，所以毛病不斷地發生；只要把我們的念頭打消，不讓它繼續下去，就是最好的修持。故修道的第一步功夫，就在於斬除雜念。雜念就是思想、煩惱，要將這些心中不需要的、沒有益處的念頭全部除掉。人的心念動得好快，一念之間，可以十次、二十次、三十次地轉，不停地發出念頭來，這對我們修道人是一個大害，所以一定要除掉雜念。

接著，再使雜念歸於正念。什麼是正念？正念就是對於我們應該做的事，起正向的心念把它做得圓滿。為什麼？人來世上是結緣的，不是結冤的。你結了緣，走到哪裡都非常和氣、非常開心；相反地，你結了冤，見了某個人心裡討厭，連多看一眼都不願意，你看多煩惱。只為了一句話，為了贊成你或不贊成你，就發生好大的問題，值得嗎？不值得。所以要把心歸於正念，達到正念之後，你見到每個人都是那麼開心，也不需要浪費自己的精神、浪費我們修持的時間。從雜念到正念已不容易，但這功夫不是一天就可以成功，也不是一年、十年，終生都要防範它、警治它。

由正念到止念與無念

雖然正念已經很好了，但是修行的人還要由正念達於止念，就是把念頭停止：「好，就在這個地方做，不要動」—真正修持功夫要一個靜、一個定，到沒有念頭可想，就是一心一意；但一心一意還是有生，要能達到一念不生、自然隨緣，這個功夫我們修道人不能不知道。也就是要藉著靜坐，把這個心靜下來，讓它寂然不動，一點妄念都沒有，你的身心就沒有煩惱了。

當我們開始學靜坐的時候，往往雜念太多，一下想到廚房，一下想到買東西，太多念頭，所有的念頭好像不斷地集合，擾亂我們的心，沒辦法停止；而且你愈是想除去，就愈是念頭多。大家都有過這種經驗，好像有的人失眠，躺在床上胡思亂想，要他別想了，等一下又想到，我們睡不著的時候，就有這種情形發生。這就有如拿著一把刀伸進水裡，想把水斬斷，但是水更加從旁邊流、更加多。對這種現象，我們要用斬斷的功夫來除去妄念。

識根不斬　煩惱不止

妄念從哪裡來呢？妄念起於我們的識根—人有六識：「眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識」—眼睛一張開就看見，耳朵只要醒著一定聽到，鼻子什麼東西來就知道味道，口舌最煩，一吃就想「這個菜好吃、不好吃」，身體也是，意識碰到，馬上就懂你、懂他這個人，這個識馬上就來的。識根若不斬截，我們的煩惱永遠無法停止。

把這六種識根斬斷之後，自然對境無心，就算看見，也好像沒看見一樣；或者將識根轉成智根，變得有智慧，這便是「轉識

成智」。修行人不要聰明、不要能幹，因為聰明能幹會害我們犯錯，不小心鑄成大錯，造成生死問題。轉識成智以後，對任何境就能不起妄念。

妄念從哪裡來的？來自妄想塵勞，六個慾念變成妄塵。想滅除妄塵，先要清淨六根，六根清淨、解脫，就沒有六塵；六塵都沒有了，自然沒有六識；沒有了六識，你的真心方才可以現在眼前，這時妄想雜念也就能自自然然消除了。所以最重要的就是我們的識根，這是煩惱的根源，根源除掉，一切煩惱都沒有了。

古眞謂：「念起即覺，覺之則無；
念起即照，照之則消。」
佛家云：「念起是病，不續是藥；
不怕念起，只怕覺遲。」

其次用覺照的功夫。古人講：「念起即覺，覺之則無，念起即照，照之則消。」一個念頭生出來，自己馬上就發覺，一發覺馬上知道這個念頭對自己沒有好處，快點丟掉它；念頭一生起，就趕緊用清明的自性照住它，一照，它立刻就會消滅。要知道：一個人想修道、想靜心、想保護身體，念頭多是不可能的。佛家講「念頭一起就是病」，念頭是我們的病根，不讓念頭繼續下去，到此為止，就是吃藥—其實比吃藥還好；所以念頭生出來不用怕，但是你要能馬上發覺，要覺悟得快，不要延遲；如果不覺，一次、兩次，智慧、覺性就不見了。

要知道：修道就是把我們的心修好，心的起源在哪裡？就是念頭。如果能練到念頭不動，或一念不生—吃東西看見什麼就吃什麼，不會有好吃、不好吃、冷的、熱的這許多煩惱，一個念頭都不動；如此功夫，練一時有一時的福，練一日有一日的福，一天一天這樣做，就能達到非常清淨。這個功夫需要練，每天練，慢慢自然就會成功。

呂祖云：
「無念方能靜，靜中氣自平，
氣平息乃住，息住自歸根，
歸根見本性，見性始爲眞。」

呂祖慈悲我們：人的煩惱就在於起了念頭；沒有念頭，心方才能夠靜得下來，不會想東想西。為什麼好多人晚上睡不著？你現在讓我躺在床上，不到五分鐘，馬上睡著；坐在那裏，不跟我講話，我就想睡覺，因為沒有念頭。世界上的種種煩惱、痛苦，都來自這個念頭。這個念害得我們好苦，所以事情要做的快點做，要解決的快點解決，一做完、解決完就放下。

腦子裡沒有了念頭，心就能靜；在靜當中，人的氣血就會平，就不會起風浪；氣平，呼吸就會好自然、好平穩，這就是所謂的「平心靜氣」。氣息正常了、可以安住了，之後，它自然會歸根，能夠歸根就能見到我們本來的天性。本來的天性是很自然的，像小孩子一樣，想哭就哭、想笑就笑，不起分別。能見到我們本來的天性，方才是真正的我，不需要戴一個假面具，騙人騙己。

活佛恩師慈悲：
「守住玄關莫放鬆，
任爾東南西北風，
一旦豁然即貫通，
你我他事全拋空。」

活佛恩師慈悲：我們已經求了道，知道玄關是我們自性居住的地方，每天都要守住它，不要放鬆；能這樣的話，不管你東南西北風從哪一方向吹來，我們就是很自然，不會受到任何損害；等到我們守玄守到能夠豁然貫通、明白自性妙理的時候，人世間一切你你我我的許多事、許多煩惱，就能全部拋空了。

平時我們很容易為了一點點小事，而使得心念起伏不平。好比這個杯子很值錢，我很喜歡，你也很喜歡，大家都喜歡，突然之間遺失了，不知哪裡去了，只因為我剛剛拿過，人家就說這個杯子是我拿去的，跑來問我，我說：「沒有啊！」有人說：「不可能！一定是你！因為你太喜歡了！」請問換成是你，心裡高不高興？一定不高興，但是你根本沒拿，為什麼要心裡不高興？你會說：「人家冤枉我！」你明知是冤枉還要生氣？不是多此一舉嗎？你拿了，覺得慚愧是應該的；沒有拿，別人怎麼說你，與你有什麼關係？與你無關呀！可是我們就常常因為這種小事，將來成了冤家，不講話、不來往，值得嗎？

守住自性　念頭不動

所以，我們的心要真正能夠守住，守住自性，念頭不要動。世界上最令人煩惱的就是我們的心，所以講「千經萬典立本心」，我們要好好地修回本心，這是第一。平時有時間就靜坐，靜坐對修道人有很多好處，它的重點在哪裡？就是放鬆、放下。

人之所以有那麼多煩惱痛苦，就是心放不下。我人在這裡，心掛念美國現在幾點了？要煮飯了吧？洗米、洗菜了沒？這就是



放不下—你離開那麼遠，能做到多少？然而我們都是這樣空忙、空煩惱。今天的事自己能做得到的，今日事今日畢，其他的，你不要去煩惱，把心定下來。事情有安排就可以做完，你這裡忙一忙、那裏忙一忙，每樣去點一點，什麼事都做不成功，精神、時間都浪費掉，把自己大好的光陰都浪費在煩惱上面。

心念一動　有關生命

我八十歲中風，手不能動，腳不能走，當時我心想：人生無常，生死沒有關係，八十歲死也不算短壽，算長壽了；但是，一個人年紀大了，沒有了氣、自然而死，很正常，但為什麼很多人會病死？現在的病更加奇怪了，都是癌症，所以我想要找尋這個原因。我一直找，也不看醫生，我自己會針灸，也不打、也不理，我要讓它自然。這十一年來，我真的很自然，心裏一直很開心，為什麼？我找到了真正的道理：原來我們人的呼吸一動、心念一動，就有關我們的生命。所以一定要把心保持平穩，你才會消災延壽；相反地，你的心不平穩，你想要長命也很難，你想要身體好也是難。

既然我們求了道，做一個修道人，應該是希望自己能夠長命，但是往往適得其反，修道人的病更加多，不同方式而已。一般人是為了錢，我們不是，是為了生活當中，有時受人恭維讚美，有時受人批評指責，使得我們的心隨著起伏不定，而把身體弄壞。要知道：我們每個人都是佛，佛也要歸去，但是他的歸去是自然的，不像我們，把身體弄壞，生病而死。

修道　心平就好

一個修道人如果不把心管好，你想做事都是糊里糊塗，自己的心隨著名利恩愛起伏



不定，總而言之都是煩惱。修道人最容易犯的是什麼？就是我們修到後來，不是在修，而是在爭：心裏想要往上，往上了又想、往上了又想。其實修道不是往上爬，只要持平，修道能夠心平就好了，這個很重要。

希望大家在世有能力，遇到事情需要我們時，我們能夠處理，這才有意義。但是我們的心要平、要靜、要定，做的事才有價值，犧牲一分，得一分功德；犧牲兩分，得兩分功德。不要盲目，得不到的東西我們不要去動、不要去做，錢呀！地位呀！這些都沒有用。讓你做到最高，好像如來佛，可以從太子做到皇帝，他都不要，我們還要名、還要利？太笨了，你修什麼？第一個目標就錯了。

攤屍法　打通全身

由此，我才發覺到兩個大問題，一個是我們起身之後，一個是睡覺之前，這兩個時間我們需要把身心安頓好。用什麼方法？攤屍法，讓全身放鬆。這個功夫做了有什麼好處呢？可以讓心性平靜、萬念俱無，好像死掉了一樣，把身體和四肢完全鬆掉。這十年來，我全靠睡覺攤屍法，每次最少五分鐘，每天這樣把自己的心身通通放鬆，不讓它有一個地方打結，讓全身的血液循環打通，筋絡不要讓它變硬，因筋絡硬了就不能彎、不能收，每一個地方都這樣讓它放得自然，就算有病，也會慢慢好。

好像今年年初一，我的手指撞到門欄，但不覺得痛；初三到多倫多拜年，那裏有位醫師幫我治療了四天，回到紐約，手指腫得不得了，我女兒帶我去看西醫，X光一照，醫師說我手指的骨裂開了，要九個月才可以恢復，需要物理治療，治到筋好了，可以打針。我也不打，由它去，看它自然發展到什麼程度。這個醫生覺得好奇怪，他說手指裂開一點點就會痛得不得了，你的手怎麼可以被拉來拉去都不痛？我自己也不知道為什麼。

還有，去年在香港開五個班，開班前一天晚上，我在佛堂裡被箱子絆倒，摔了一跤，後腦撞到地板，住佛堂的同修們嚇得不知怎麼辦，我說：「不要動我，請妳們去煮雞蛋來磨我頭撞到的地方」，大家開班時還一直幫我磨，沒有進醫院看醫生，到現在還是很好，一點事情都沒有。我於是心想：為什麼跌了好幾跤都不痛？骨頭也沒斷？這才發覺攤屍法的功用，它讓我們放下所有雜念，身體放鬆，身體一放鬆，血液就會自然循環，每一條筋脈就會走得很好，就算跌倒也不容易損傷。因為氣血一通，手腳就軟，不會硬拚；不硬拚就不容易斷。過去我摔跤，從來沒有斷過手、斷過腳，真的很好。

能觀心　天下太平

因此，希望我們大家要把心情平息下來，煩惱、痛苦、身體好壞，都與這個心有關。你的心境若不平和，身體總有一個地方會出毛病。修道如果不是自己好好地保護自己、管好自己，用什麼功夫都沒有用。現在的人，做事起雜念，睡覺也是起雜念，一切的雜念，把我們的心搞得氣血不調和，所以會痠痛。如果我們自己能觀心的話，一定天下太平。

心情平靜之後，對你自己第一個有益處，讓你的身體健康、思想穩定，不會因為一點點的小事情，就犯了大錯。但是在我們真正靜坐的時間，念頭是很不容易壓下去的。我最大的本領是什麼呢？一有煩惱、一有痛苦，我就問自己：你十四歲離家出去修道，修什麼？你還有煩惱？你還有痛苦？你還要有是非嗎？你求的是這個嗎？修了那麼多年，你還在這裡面打滾，你想做什麼？

所以從現在開始，我們每個人每天都要問問自己：今天修道修得開不開心？對別人、對自己，是不是應該做的做、不應該做的不做？有沒有管好自己？有沒有這個功夫？有這個功夫，你就能把自己的慈悲心發揮出來，能夠養成習慣，能夠每天問自己。我一有煩惱就問自己，一問自己就覺得慚愧，為什麼十四歲修道，今天還有這些是非煩惱？不管人家了，要管好自己，他引誘你煩惱，你為什麼要上當？他引誘你發脾氣，你為什麼要多心、要接受？這都是很重要的功夫。能夠把這種功夫煉好，事情就能做好，相信天下無難事；相反地，如果不把這個心修好、守好，你知道了功夫不去煉、不去做，也是沒有用。

一靜坐　就全部放鬆

既然修道，我們就要像一個修道人，把心靜下來，一心一意修；把心情調好，把事情做好。只要把我們的心定住，就萬事全無，就不需要想太多。修道要把心修好，修好沒有其他，就是放鬆，什麼都放鬆，包括我們的腦子、身體、血液、經絡。你一靜坐，就把全部都放鬆，真正地把心擺在自己身上。因為保護好身體才可以辦事、才可以了願，不要把這個色身糟蹋掉；糟蹋到病了、躺在床上不能動了，有用嗎？

希望我們愛惜自己的身體、愛惜光陰、珍惜我們的前途，修道要真真實實下功夫，把身體修好，方才有能力；否則的話，你讀了千萬經典，一天到晚只能坐在床上，有用嗎？沒有用，不過是一個自了漢。

只要大家真心修煉，身體一定健康，智慧一定增長，練的功夫就是放鬆靜坐，一天坐一兩次已經足夠。希望我們的體力、精神不要白費，用在正當的地方，用在需要的地方，不需要的地方不要亂用，浪費掉了可惜，還對身體不好。

現在我們來靜坐，手放膝蓋，意守玄關，呼吸慢慢調整，舌頂上顎，牙齒輕輕咬住，呼吸自然慢慢轉動。（靜坐守玄）





慈語甘泉

恩師慈語——善修心行

◎編輯組整理　◎二〇一九·九·四　美國紐約　重德佛堂

隨遇順逆安己心　善刀藏而精
喜逢你我寬己心　修眞誠而靈
善無對錯平己心　心正事而應
法應有無煉己心　行深慧而明　吾乃

南屏道濟　奉

申命　降至佛庭　參叩
申駕　賢徒安怡　聽吾訓評　哈哈止

隨喜功德各明參　善法自修德行圓
圓滿道場善修先　先人後己誠恆堅
心堅滴水石可穿　轉識依智菩提園
善與人同慈心護　與世無爭清心田
心田愈清神愈明　明因識果善業虔
虔誠無二眞心對　隨順因緣德業闐
徒修無爲一念心　你我對錯當隨緣
緣起緣滅心明了　正知正見無求前
上行無他下應對　寬心自持律己嚴
一心一意無私偏　見道成道辦圓滿
善修心行行何道　道法自然合地天
心隨自然無所住　一念眞誠心至圓
眞心寂照應萬緣　湛然無際應萬千
魔外難侵不能尋　遍界無邊不能見
利刃尖銳不能傷　欄山鐵圍不能陷
劫火愈猛不能焚　輪迴逆苦不沉淵
圓陀亙古常明明　至今不昧性光鮮
眞實心性無所礙　成佛不在劫數關
一切心念歸於中　一切心眞契合天
一切心行達賢關　一切心修證佛仙
修道指南徒參明　亦步亦趨心危險
事來事去動靜合　合道尊德循理前……



慈語甘泉

恩師慈語——善修心行

◎編輯組整理 ◎二〇一九·九·二十八 美國休士頓 崔德佛堂

多言不如守靜篤　　多思不如養志鵠
多憂不如心善悟　　多才不如蓄德足　吾乃

南屏和尚　奉

申旨　降至壇都　參叩
申駕　諸徒均安　聽吾批書　　哈哈止

靜修身心行亦眞　　實心修煉止一門
此門一點光明照　　道念無偏至善臻
善修此道欲多寡　　寡尤寡悔言行準
言揚行舉德亦進　　至眞無別正人君
道善得之不善失　　德眞信之悟入深
仁心聞之慈悲化　　義正言之好親民
學之宣講聞義徙　　正心修持信以成
不善能改遜出之　　禮以行之德修勤
心直思正允當中　　通達悟義道理循
謙柔中肯和睦辦　　誠貫始終君子彬
多多益善但守中　　多言數窮語出眞
靜觀事態心守定　　多端變化安心神
神目如電當守戒　　多結善緣自律謹
律己森嚴常守厚　　多獻愛心行慈仁
仁揚護心念守正　　多聞直諒達至眞
一心善護行守道　　多言眞理菩提馨
一點馨香念守善　　多觀深思護本靈
清淨心弦靈守護　　多明道義誠應眞
誠眞應事性自安　　多面成全化乾坤
十方渡化念守靜　　多行自在超凡塵……



慈語甘泉

恩師慈語——善修心行

◎編輯組整理　◎二〇一九·十·三十　加拿大多倫多　瑩德佛堂

善惡是己人生彎　轉彎處　須澄然
修養是己人生觀　深觀處　須坦然
心悟是己人生參　明參處　須了然
行道是己人生禪　修禪處　須自然　吾乃

活佛濟顛　奉

申命　降來佛壇　參叩
申駕　賢徒均安　靜心心安
無心心轉　善揚道帆　靜聽吾言　哈哈止
洗髓伐毛苟日新　日新又新作新民
孜孜不倦心無礙　樂道安心向道勤
明因識果善惡別　向上向下自明分
識時而作無別法　法門無二玄妙門
善明因緣心隨順　人生坦坦行行深
心行深照自在觀　掃三去四復本眞
何爲人生汝明參　一即是道勇行深
既入寶山當明識　識心作佛智慧臻
此修心行悟道眞　心眞行眞法亦眞
隨順自然莫攀緣　養心靜念赤子純
是道非道深明擇　擇善固執悟道深
行善眞常思無邪　應如是住般若生
時勢非凡緊心門　悟道眞行養德眞
自悟自解信爲念　念正行眞依道準
人生修徑貫始終　行百里路達至眞
眞行恆念勿退卻　風雨同舟法船穩
識己識心明識道　理念清楚勿隨行
是非非是非非是　深悟眞了即入心……



慈語甘泉

恩師慈語——善修心行

◎編輯組整理　◎二〇一九·十一·六　加拿大溫尼伯　晖德佛堂

至誠爲道理明深　　至仁爲德品行純
至善爲寶念念愼　　至眞爲本意念深　吾乃
靈隱道人　奉
申命　降至佛宸　參叩
申駕　握筆批文　　哈哈止

誠至金開振道風　　明理實修無爭寵
行深般若無心應　　水漲船高無爲撐
抱誠守眞不屈撓　　事寬即圓急難成
條條大路通羅馬　　放下執著行道穩
仁至義盡爲己任　　任勞任怨培德深
當仁不讓謙爲念　　各盡爾職養德眞
藹然仁者賢親親　　愛人敬人寬厚仁
若能行五於天下　　恭寬信敏惠德尊
善至無爲契合天　　應時制宜妙德眞
敬小愼微動不失　　百射重戒禍不臨
日愼一日戰兢兢　　念念無念心無心
以愼爲戒忍爲閽　　克念作聖修其身
眞至常德意虔虔　　不忘初衷愿行勤
根深久視不忘道　　柢固生長花果馨
以眞可應人事物　　不著一事覺超塵
眞金不怕洪火煉　　眞修不怕外魔侵
一切正氣至大剛　　善德綿綿貫古今
直養無害塞天地　　秉公無私育乾坤
慈心仁護同修道　　忍辱含和善修本
至眞無別相扶持　　修辦至誠入道深……



慈語甘泉

恩師慈語——善修心行

◎編輯組整理　◎二〇一九．十一．十五　英國倫敦　英慈佛堂

直指見性成佛道　下上齊心志同道
觀隅反三活潑道　心如止水悟妙道　吾乃

活佛爾師　奉

申旨　降來塵囂　參叩
申駕　諸徒安好　爲師批描　哈哈止

道法無礙自然行　內外如一平常心
向內用功得解脫　向外追逐落紅塵
直下觀心一貫通　通天徹地空五蘊
般若行深光明徑　無一妄心孜孜勤
照見如來心無心　明本復初見本眞
眞行無他識破相　同道同德無爲深
此道眞爲愿行堅　逆順在心莫看輕
常德乃足行無愧　深觀身心滌垢淨
修道法門當識心　心無礙物意念純
二六時中觀省省　當正道念理德循
天事人辦團結運　莫執一隅阻道行
言行相顧善爲念　念正理明道貫宏
十方圓融弘道揚　揚仁護德寬其心
謙德養身後隨行　正導念心永固恆……

《道德經》第十二章
為腹章（下）

◎澳洲　顏世龍

馳騁田獵，令人心發狂。難得之貨，令人行妨。

● 多年前，第一次來到了澳洲中部的愛里斯泉恆德佛堂，在那裡聽過一則真實故事。那時候，佛堂裡有一位來自泰國的道親。這道親講述她叔叔的一個經歷。她叔叔是位獵人，常到山中打獵。有一次在出獵中，從遠處看到一對母子猩猩，小猩猩很可愛，應該是剛出世不久。這位叔叔看到很是喜歡，想說要把小猩猩帶回家去給自己的小女兒當寵物，小女兒一定會很開心。於是就把槍對準了母猩猩的胸口，「砰！」一聲的射了出去。當然，母猩猩一槍斃命。這位叔叔於是走了過去想抱起小猩猩，誰知道母猩猩雖然已經死了，但是雙手卻是緊握著小猩猩不放，母猩猩胸前的槍口是流著血，但是雙眼始終沒有閉上，而且流著淚水，死盯著這位叔叔，彷彿有著無窮的怨恨、死不瞑目。最後，這位叔叔也是花了很大的力氣才能把母猩猩的手撥開，捉了小猩猩回家。

可憐的是小猩猩因為尚小，沒有母乳的餵食，沒有幾天小猩猩也「回到」母猩猩的懷抱去了。

一段時間過去了，有一次家裡有事，這位叔叔須得外出，於是就把小女兒寄放在一位親戚家裡。親戚家是間工廠，而就在同一天，工廠發生了爆炸，小女兒受到殃及。這位叔叔趕到醫院去時，小女兒已經撒手西歸，這位叔叔傷心的過去想抱起自己的女兒，誰知道一看，整個人發了狂起來，因為小女兒的表情就和當天母猩猩的面色一模一樣，雙眼沒有閉上，同樣流著淚水，死盯著這位叔叔，更可怕的是，小女兒的致命點和母猩猩當天是一模一樣，同樣的胸口點，同樣的流著血。這位叔叔

看到這一幕之後，整個人從此就像瘋了似的，不再能夠自我。

- 這就是世人的愚昧，沒有因由，濫殺無辜，使人骨肉分離（殺生），全然在於一句「只要我喜歡，有什麼不可以。」

- 世人做任何事情都不顧前因後果，我們說的每一句話、做的每一件事、想的每一個念頭都有著因果牽連，尤其是這個念頭，世人常以為這個念頭生起沒關係，只要自己掩飾得好、偽裝得好，就沒有人會知道，但是別忘了至少還有天知、地知、自己知！舉頭三尺有神明！更別忘了，每一個念頭是善是惡，都會存檔在我們的第八識阿賴耶識裡頭去啊，絲毫不漏，也就是說到最後，不管是好是壞，一切自己負責、自己承擔！

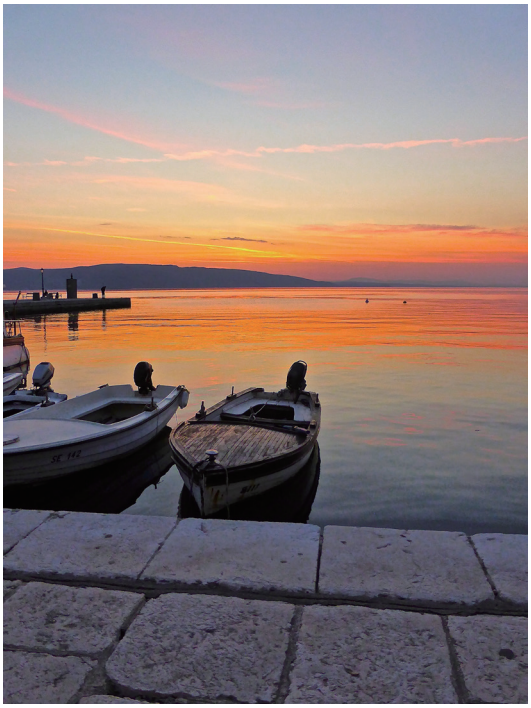
- 正所謂「菩薩怕因，衆生怕果」，果報來了，衆生就只會怨天尤人，從未想過為何如此？我們可又想過每當因果現前之時，任得自己喜歡不喜歡？接不接受？

- 世人一直追逐感官與物質上的享受，心已麻木了，為的只有本身的利益，不可吃到虧，只有我負他人，他人不可負我。世人就是在這一種心態下生存著，所以世態冰冷，人間無情。

- 世人的心一直向外奔跑去，追逐那些所謂的名與利，心一旦放逐了出去，想再收回來不見得容易。記得以前小時候，媽媽最怕就是帶我們三兄弟出去玩，因為每一次帶我們三兄弟去玩之後，三個人的心都散了，很難收回來，做什麼事情都心不在焉，讀書作功課都不能專心，心神不寧的，總是靜不下來，直到最後，母親大人終於忍無可忍了，發了火拿起了藤條，此刻三兄弟的心才會開始收拾起來。

- 現在長大了，沒有了母親的發火，也沒有了那愛心藤條，自己又如何來收心呢？該如何覺悟？是否可以在事情發生前，就可以看到事情的輕重？事情的前因後果？在事情未發生前，以行動來避免一切？還是必須一定要等到事情發生了，才來後悔？才來怨天尤人？還是真的必須等到事情無法挽回了，自己才能夠猛然覺醒？

- 心放了出去而獵物，看看那些毒蛇猛獸，如獅子、老虎、大象、響尾蛇等等，有那



隻不比人類強、壯、大、快、毒，但是牠們都被屈服於人類之下？因為要捕獵到牠們，人類就必須比牠們更強、壯、大、快、毒，因為這一個「比」，人類的心就變得更狂、更狠、更毒。可見人的心很是可怕，力量甚大，心想什麼就做什麼；心生惡念即入地獄，一念善即入天堂；一切都在一線之距，不得不三思而後行！

- 這一些的狂讓世人漸漸埋沒了自己的天地良心，因此離道遠矣。

- 難得之貨，是稀有寶物，但這稀有寶物以何為標準？一個貪婪的凡人看到它是價值連城，一位嬰孩看到它如糞土，一位真修行人看它如毒蛇，何謂稀有寶物？也唯有見仁見智了。

- 難得之貨，可以是一件物體，也可以是一個人（情感糾紛），又或是名位。

- 就像2015年3月24日德國之翼航空（Germanwings）4U9525 航班事件一樣，從西班牙巴塞羅那飛往德國杜塞爾多夫途中，突然連續8分鐘高度急劇下降，之後在法國阿爾卑斯山區墜毀。機上一百五十人全罹難，無一生存。

  墜毀前，正機師用完洗手間返回駕駛艙，但是卻發現駕駛艙門已被副機師深鎖，拒絕讓他進入；不久之後，副機師即啓動按鈕令飛機急速下降，蓄意讓整架客機墜毀，而機上的乘客們也是飛機在墜毀前的最後一刻才知道大難降臨。

  而最後從搜查結果指出，數周前副機師剛經歷過一場「感情危機」，這很有可能是導致副機師墜機自殺的原因之一。

- 聽到這一則新聞報告，怎麼不令人心寒？一場「感情危機」，不只可以讓一個人自行了斷自己的生命，而且還拖著149條的人命一起陪葬，這就是所謂共業嗎？那未免太可怕了吧？

- 什麼是共業？共業是指大家共同造了累世的因，而在同一個地方、同一個時間受到了累世的果，是一種共同的果報。

- 記得有一位前輩曾經告訴後學一則事件。是發生於民國七十一、二年期間，台灣屏東縣佳冬省公路上，有一輛協和遊覽車，載有卅二人（司機、車掌在內）由台東出發開往高雄，路過佳冬時與一輛載有汽油的三輪車相碰撞，當時二輛車都被火燒毀，其中包含三輪車伕共卅二人被火燒死，只有一人僥倖受傷。那位三輪車伕是佳冬某油行的伙計，由枋寮買油回佳冬出售，路過該地，不知何故竟與遊覽車相撞，而發生此不幸事故。

  這件事故在當時純樸的台灣社會，引起了巨大的轟動，眾人議論紛紛，因為車禍發生地點蠻寬闊，再加上離車禍地點三百公尺處有間關公廟，於是大家都說關公不靈，沒有保佑大家。

  老百姓的疑慮越來越深，幾日後，關法律主不得不在關帝廟臨壇，道出了這一段不

幸事故的因由。

原來在二百年前，在廣東一帶有一群強盜，以打家劫舍為生，而在當地有位富豪，家中有個家丁，喜歡喝酒賭博。家丁是富豪的老朋友，為了幫助老朋友，於是留老朋友在家裡。

某一日這家丁出外賭博喝酒深夜才回來，次日被主人責罵，因為昨夜輸了錢隔天又被主人罵，因此懷恨在心，而且因為之前又輸了錢，所以缺錢賭博，因此找上那群強盜，計劃搶劫他家主人的財物。當時有條行規，即是「劫財就不殺人，殺人就不劫財。」而這群強盜本來計劃只劫財不殺人，但是就在劫財之際，因主人與員工們的反抗，一群強盜開了殺戒，把主人全家大小都殺害了，其中有位匪徒比較有良心，大喊：「不可殺人，不可殺人，大家不是說好只劫財不殺人的！」，但是卻沒有人聽從他的話。

在二百年後，果報機緣成熟了，這位主人轉生做佳冬油行老板，那位家丁轉生做三輪車伕，土匪頭目與二頭目轉生司機與車掌，其他卅位的匪徒就是車內遊客，而其中受傷末死的就是當初喊不可殺人的那位匪徒。

以前由惡家丁帶來強盜劫財殺主人，現在輪到他載老板的汽油去燒死那群以前做匪徒的，以前是強盜頭目帶領手下去搶劫殺人，現在是轉生司機載以前的手下（遊客）去赴劫。可知業報的力量，屢報不爽，實在是不可思議。

- 為了滿足慾望，為了難得之貨，世人真的可以失心狂去造業行害，毫無忌憚，可以埋沒良知，可以冷血無情，可以不擇手段以奪取之，這就是「人心」的可畏。

- 然而取到了之後，又怕東窗事發、怕法律裁決、怕被他人奪取之，整天活在猜疑中，心驚膽跳的，這不是自討苦吃嗎？

是以聖人，爲腹不爲目，故去彼取此。

- 因此，為何不可以把這一切統統放下？重新歸零，尋回自己的本性，輕輕鬆鬆的過活？這不是更自在？

- 聖人就是看通了這一點，是以為腹不為目，能以真理靈糧去充實他們的心靈，而不會被慾望和外在之物去束縛自己的心靈，左右自己的生命。

- 慾望是無限的，而感官是有限的，以有限的去對峙無限的，那不是自不量力？

- 為腹，是要世人學習天地之腹，能包容萬物，且因空，不再被世俗的慾望填滿。

- 聖人在乎的是生存需要，包括物質需求與精神需求，不會沉迷於生存需要以外的那些追求，所以聖人會摒棄過度的追求，而選取簡單清靜之生活。這或許就是「五感制約，身心得自在。」

（全文完）

專 題

修身口意

◎林妙純

壹、前言

《思益梵天所問經》云：
「若身淨無惡，口淨常實語，
心淨常行慈，是菩薩遍行。」

這是一位思益天王向世尊請教何謂「菩薩遍行」？世尊所回答的詩偈。所謂「菩薩」就是覺有情，已經覺悟的有情眾生，願發起上求佛道，下化眾生，自覺覺他，悲智雙運的聖者即是菩薩。「遍行」是普遍之意，在一切時一切處，一切境緣中的起心動念、言語造作都離不開菩薩願行。

「若身淨無惡」，世尊告訴思益天王做一個菩薩的行持標準，身要清淨沒有惡的作為，要能持守戒律，絕對不犯殺盜淫三惡。

「口淨常實語」，口業清淨時時講實語，實語就是真誠實在的言語，就是不妄語，不欺騙人，不花言巧語，不會兩舌挑撥是非，講話不會粗魯惡口，口不犯這四種過失叫實語。

「心淨常行慈」，慈是茲心，念茲在茲的天心，心清淨無染，沒有一絲一毫的貪嗔痴，身口意清淨，時時慈悲喜捨，利益眾生，就是「菩薩遍行」。

二〇一八年恩師慈賜法會班名「實心無為」，實心就是實實在在沒有虛假的心，也就是真誠、清淨、平等、慈悲、正覺的心，無為就是無心而為，無所不為，做任何事沒有目的條件，不挑事情做，只要是上天的事、利益眾生的事，凡事盡心盡力去做，付出一切，不求回報。「實心無為」是恩師對我們這班弟子的殷切期盼與祝福。

貳、何謂修身口意

修者改也，正也，修理一切不善之言行、

念頭、改脾氣去毛病。

身會造殺生、偷盜、邪淫三種惡業。人會為了貪圖口腹之慾，而殺害傷害一切有情動物的生命，恩師慈悲：這麼多因緣果報當中，殺業是最重的。殺業重的果報是短命多病。

身會犯偷盜的毛病，所有的物品都是有主人的，沒經過主人的同意，擅自移動位置，把它拿來佔為己有，不合法取得財物，騙人財物，搶奪財物，做生意偷斤減兩、偷工減料，都是偷盜。還有道場的一切，一針一線、一枝筆一張紙、電話……等等都是公物，不能任意私用佔有，如有浪費道場的資源都算是犯了戒律。偷盜的果報是貧窮。

身會犯邪淫，除了夫妻以外，男女之間不正當的性行為，或是破壞別人家庭成為人家婚姻的第三者，這是犯了邪淫，色不迷人人自迷，萬惡淫為首，淫慾是生死輪迴的根本，所以要戒掉淫慾，否則用功修行仍得不到禪定，所得是魔定，對身心有極大的危害。

口會造惡口、兩舌、妄言、綺語四種惡業。

惡口就是講話沒有分寸禮貌，用很粗俗的語言罵人、污辱人，如果講話無禮讓人聽了難受，這就是在造口業了。即便一個人心地再好，脾氣嘴巴不好，都不算是好人，所以心好嘴巴也要好才行。

兩舌就是愛搬弄是非、挑撥離間、造謠生事，有些人講話喜歡任意添油加醋，把原來的意思弄顛倒了，造成人家彼此的誤會失和，尤其是挑撥道場，破壞道場的和諧，讓人對道失去信心，斷送人家的法身慧命，這要負很大的因果責任，這果報是很嚴重的。

妄言就是講話不真、不實在、愛說謊騙人，這是一般人容易犯的毛病，如果常說假話，就無法得到別人的尊敬與信任，講話一定要老實誠懇，因為修行人不打妄語。

綺語就是以花言巧語、甜言蜜語、阿諛諂媚恭維人誘惑人，綺語一般人愛聽，但這話不真不善會造口業。

舌頭雖軟但比刀子還厲害，累劫累世多少衆生的是非恩怨，都是由口結下來的冤仇。所以病從口入，禍從口出，口為禍福之門，不可不慎。

南海古佛曾慈悲：自古以來，有德性的人，心性修持較好的人，絕不輕易說話，因為話說不好會落入因果，所以修道第一功課要修好口德。

意會造貪心、嗔恚、愚痴三種惡業。

貪就是對順的境界起愛著，貪吃、貪睡、貪玩、貪名利、貪享受、貪掌聲，無所不貪，有一缺九，一心想佔有，因貪慾太重，造成人生追求方向的錯誤，常以不道德手段滿足慾望，成為物質的奴隸，同時也在追名逐利的過程中產生種種的煩惱痛苦。



嗔就是對逆的境界產生厭惡，即不合我意便發脾氣。人一旦生氣，很容易做出一些喪失理智的行為，往往會讓自己後悔莫及，我們都知道嗔是心中火，能燒毀整片的功德林。所謂「功德」是易燃品，容易著火，不易保持，一把無明火，會把一生辛苦累積的功德化為灰燼，所以要小心火燭，控制好自己的情緒。一個能控制住不良情緒的人，比一個能拿下一座城池的人更強大。

痴就是沒有智慧，沒有正確的知見，無明顛倒，不知是非善惡，認假為真，執著色身是真正的我，以為人死如燈滅，不相信靈性，不相信因果報應，不相信明師一指能超生了死，心充滿邪知邪見，因有痴心妄想，容易造作罪業。

現今天災人禍這麼多，是因為衆生所共同造作的惡業成熟的緣故，仙佛慈悲：「衆生貪心太重，會感召水災，所以現在一下雨很容易積水，造成水患。衆生因嗔恨心太重感召火災，常聽聞國外有很多森林大火、火山爆發事件，國內也有很多火災的發生。衆生起了愚痴心，感召風災，所以現在有很多颱風、颶風、龍捲風。人心不平，憤高我慢會造成地牛翻身，所以現在有很多地震的發生。」

修身口意即是端正身心、斷惡修善、守身如玉、守口如瓶、守意如城，使身口意達到三業無虧。

參、修身口意的重要性

一、斬諸惡之根、了因果業力、斷輪迴之苦。

《大寶積經》云：「假使經百劫，所作業不亡；因緣會遇時，果報還自受。」

從身口意所造作的善惡業，就像電腦一樣儲存在八識田中，不管經過多久時間，業報還沒還清前是不會消失的，等因緣成熟了，仍然要承擔果報。所以我們不要再造惡因，不要讓貪嗔痴三毒淹沒了回家的路。

恩師慈悲：「控制不了自己脾氣，就無法改造自己的命運。控制不了自己的口，就無法得到別人的尊敬。控制不了自己的心，就無法跳出苦海的輪迴。」

恩師曾感嘆的說：現代的修道人志氣不怎麼大，脾氣卻很大，德行不怎麼高，心卻很高傲。做為一個弘法利生的傳道人，對自己要有嚴格的修持，否則就會如同恩師慈悲的一段話：縱使徒兒整年都忙著道務，但脾氣毛病不改的話，到時候仍落得兩個字，「罪人」！那就枉然了。所以辦道最怕辦到別人都成道了，自己的道丟了，講道最怕講到別人都成道了，自己終究成不了道，這是修辦最容易犯的毛病。

二、諸佛皆修持三業清淨，得無漏功德，而正己化人、圓成佛道。

有許多彩畫的佛像，頭部都有一圈圓光；圓是圓滿，光表智慧，智慧裡面包含著福德。我們讚歎佛是「二足尊」，就是智慧、福德究竟圓滿。圓光頂上有「唵、阿、吽」三個字，「唵」是身三善，「阿」是口四善，「吽」是意三善，這三個字代表身口意十善業清淨圓滿，三業清淨圓滿光明就是佛。佛能得無漏功德，所謂「無漏」就是清淨沒有煩惱，自性功德圓滿具足而不會漏失功德法財，但眾生所造的功德往往是有漏的，因為雖然很努力在行功立德，但也不斷在造業，功德一直在流失，這是很可惜的。

所以想要渡人先要超渡自己內在不善的衆生，才能正己化人，因為要渡人，人家不知「道」好不好，往往會先看這人的言行舉止做一個初步判斷，如果這人沒什麼道氣，言行俗氣無禮，人家看到印象不好，那任憑你口才多好，很會講道理，講到天女散花，人家也不會信服的。所以身口意修得好，才能開著法船到處廣結善緣，渡化有緣，最終圓滿成就佛道。

肆、如何修持身口意

一、慈心不殺　修十善業

人生最大的美德是慈悲，慈悲是從佛性中自然的流露，怎樣做才是慈悲的展現？尊重生命、慈心不殺、不食衆生肉。修天道要體會天心，天有好生之德，以仁慈為本，世人好殺生食肉，吃遍山珍海味，享受自己，痛苦了動物，即是不仁，不仁就是沒有慈悲心。南海古佛云：奉勸世人早吃齋，人性物性一處來；忍心殺食同胞肉，將心比心實可哀。

《無量壽經》云：「善護口業，不譏他過；善護身業，不失律儀；善護意業，清淨無染。」

善護口業，不譏他過，就是口業要護好，不隨意譏笑、批評、毀謗他人，生活中多用愛語與人結緣，愛語就是溫和柔軟、鼓勵成全讚歎人的語言，真正的愛語是要對人有真正愛護的教導，並非講一些他喜歡聽的虛假不真的話，而是講一些對人心性有幫助的話。

善護身業，不失律儀，律是佛規戒律，儀是威儀、禮貌、規矩、恭敬的態度，身能確實遵守佛規戒律，誠於中形於外，自然能流露出一股威儀道氣。

善護意業，清淨無染，《地藏經》上說：「閻浮提衆生，起心動念，無不是業，無不是罪。」娑婆世間衆生的貪嗔痴妄念非常多，所以要好好守護當下的每一個念頭，不讓它污染，因為我們自己才是自己最好的護法。

二、反躬自省　懺悔改過

人生最難看見的是什麼？自己。我們往往只看見別人，看不見自己。《聖經》：「為什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？」世人通常只會反省別人檢討別人，很少會反省自己檢討自己，只會放任自己心田上的雜草不拔，偏偏喜歡去拔別人心田上的草。在修道過程中，我們反躬自省，到底是修理別人比較多？還是修理自己比較多？西方的哲學家蘇格拉底曾說：沒有經過反省的人生，是不值得活的。《六祖壇經》上說：「常自見己過，與道即相當。」這句話的意思是絕不把別人的過失、不善、對我不好的地方放在心上，時時反觀反省，看自己的不足、過失，時時檢討，時時改過，能做到這樣就離道不遠了。

很遺憾累劫以來我們不懂反躬自省、懺悔改過、不明因果道理，所以造了很多罪過錯，在累世的輪迴中欠下很多財務債、生命債、冤孽債、感情債，累積的冤孽罪債可以說是債台高築，如果衆生所造的罪業有實際的體相可以容納的話，那恐怕早已塞爆整個虛空法界了。

在修道的過程，有時會遇到身體、家庭、事業的不平安不順利，以致退縮不前，無法精進發心，這可能是無形業力的牽纏阻礙，因為業力怕我們一世修一世成，將來無法討報，所以不放過我們。

《普賢行願品》云：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔痴；從身語意之所生，一切我今皆懺悔。」

我們應真誠向累世冤親大德懺悔求原諒，因過去的無知無明，做了很多傷害欺負對不起他們的惡事，造成他們的痛苦煎熬，一切願真心懺悔改過，願把此生修行的功德迴向給他們，請求他們手下留情，暫時不要討報，將來修道有成，願意幫助他們離苦得樂，跟我們一起了脫生死輪迴。

一念真懺悔生出一念清淨心，才有真功德，如此才有機會撥轉不好的因緣。

三、立身行道 代天宣化

藍采和大仙慈悲：「身行善事，遵行道德仁義。口出善言，渡化有緣群黎。意念端正，成就無上菩提。」

身行善事，遵行道德仁義。善事就是利益大眾，對人有幫助的事，身體力行去實踐合乎道德仁義的善行。

口出善言，渡化有緣群黎。能勸人為善，常說道理渡人成全人，讓人破除煩惱，開啓智慧，對道生起信心，發心修辦。一句好話也是法布施，看人做好事，發自內心真誠讚歎肯定他、鼓勵他能繼續做下去，這樣的善言也有隨喜功德。慈悲心方便舌，不管有錢沒錢都積德。

意念端正，成就無上菩提。身口意三業，意業最為關鍵，意業端正了，身口業就跟著端正了。意念端正，所有的言行都能合情、合理、合法、合道，不離良心本性，將來一定能成就無上菩提。

伍、結語

恩師慈悲：

「修心補相明理進，身先士卒以爲範，
口誦妙言頭頭道，意馬馳騁鎖緊緊。」

修心補相明理進，修道修心，相由心生，我們每個人的相貌都是由自己內在的心念、言行、修持造就的，修心可以補相，相好的人一定有大福德大智慧，因為他懂得福慧雙修，能努力在心田上耕耘。所以改名不如改心，整容不如整心，要改變命運，靠的是自己行善積德的這股正能量，而不是靠護身符、轉運珠、加持灌頂就能改變的。內心良善仁慈寬厚的人，必有福相，這種福相是昂貴的化妝品也裝扮不來的，相由心生，境由心轉，體悟老師慈悲的法語後，當明理行深，勇猛精進。

身先士卒以為範，凡事以身作則，搶在前面做，從自身帶頭做起，因為要領導別人之前先領導自己，要命令別人之前先命令自己，自己先做一個標竿模範，才有影響力引導大家一起來幫辦，如此同心同德道務一定宏展。

口誦妙言頭頭道，講道不離身，說法不離自性，修道人的口是用來說道理渡人成全人的，讓人聽了可以心開意解，風雨生信心，而不是用來傷人考人說是非的，所以修好口德，才有福德。

意馬馳騁鎖緊緊，意念就像脫韁的野馬一樣不停在奔馳，所以要牢栓意馬，守住修行的道念和決心，把心念收攝在自性處。

我們求道後已找到本心，知道真主人住在哪裡，就該好好守住良心本性，不要再向外去攀緣了，當時時提醒自己「身」常養浩然正氣，「口」常講佛法真理，「意」常存慈悲法喜，唯有將身口意修持的清靜光明，才能離苦得樂，得到永恆的解脫自在。

千手千眼記常州

◎攝影／黃承祐

善修心行

—2019全台青年班法會參班心得

◎陳郁敏

感謝天恩師德，讓後學有機會參與今年度全台青年班法會，前賢常常慈悲，能參加法會是三生有幸，祖上有德，才能在白陽盛會上有一席之地，聽聞經法，所以後學非常珍惜每次參班的機緣， 尤其今年，敬愛的前人終於能從百忙中抽出時間，陪伴我們這些小後學一同參班，能在前人大德的庇佑下學習成長，想到就讓人期待萬分，巴不得法會日期快快到來。

這次參班地點是在高雄金山道院，全台青年學子，老中青齊聚一堂，大家都抱持著一顆虔敬的心，要學習今年活佛恩師慈悲「善修心行」班的課程，我們常說修道修心，來到道場，不就是要把我們長遠以來放失的心重新找回，修復成本來的模樣嗎？心要怎麼修呢？恩師明白指出兩個大方針，一是「善」，一是「行」，可是什麼是善，又要如何行呢？前人非常有智慧，指引五個方向，藉由五個講題，引導我們能夠正確的修行，達到活佛恩師對我們的期盼。

終於可以開班了，站在莊嚴的佛堂之中，看著前人左手拄著拐杖，右手搭在前輩的肩上，一步，一步，蹣跚的前進，我心裡面怎麼一點見面的喜悅都沒有，為什麼一個九十多歲的老人家，還要拖著這樣的身軀，千里迢迢的來到這裡，只為了成全這些小小後學，我們每天只知道吃喝玩樂的享受人生，卻要勞駕前人用她的生命，用她的德性來教化我們，我非常明白前人心裡面一定是非常樂意，她說過開班是她最喜歡的一件事，但是，但是，後學們用什麼回報她的慈悲呢？我忍住不要掉淚，但忍不住澎湃的情緒，從前人身上，我已經看到她









老人家示現的「善心」，和一步步的「善行」，前人一句話都還沒有說，已經讓我們對班名有滿滿的認識，不是大德的人，哪裡能有這樣的力量呢！

兩天的法會，講師們生動活潑的講述，貼近生活經驗的譬喻，讓學員們從中學習到許多的道理，高雄地區的前賢也非常的慈悲，提供五星級的服務，準備了豐盛可口的餐點和溫暖舒適的寢具，讓學員身心都有回到家舒暢溫馨的感覺。不是天恩師德的加被，怎麼會有如此殊勝的機緣，人天共聚一堂闡發真理大道，回來之後更要好好把這些收穫用在修道辦道之中，為這場盛會各盡一己之力，才不枉費天人們這一番苦心。

◎簡安耘

感謝天恩師，前人慈悲，點傳師與前賢們的提攜成全，讓後學有機會分享參與全台青年善修心行班之心得。今年全台青少年班非常特別，感謝顧前人陪班與慈悲我們這些小後學們，不僅有牽扶澆灌之恩，也使法會更加莊嚴、道氣更顯。恩師今年慈賜班名「善修心行」，在前人慈悲開示的法會因由中，已開門見山的點出何謂善修心行，再藉由講師講解前人慈悲的五個題目，讓我們這些小後學們能更明瞭善修心行的意涵，以及如何去實踐。

善修心行的「善」，同為前人在法會因由中慈悲的靈修，是指俱足萬能、亨通、圓滿無礙、自然、適意的天性，那我們該如何往如此境地呢？由第一堂課的題目「如何一念不生、寂然不動」，開示我們原性復初的內聖功夫，一念不生、寂然不動並非是完全的止念與枯寂，而是無善惡、無判斷、無所住、無二念，全然接受一切，而不作任何分別，全然覺知一切，而不作任何判斷，將煩惱與菩提同視一體，方能靜見真性。









然而，我們的天性會被後天的氣秉與五蘊六根所纏動，靈失調且不受控制，故而需要修（善「修」心行），前人慈悲，學道之人總須守住玄關竅，時時迴光返照，我們修道人應時常覺察自省以修心。第二堂課「善與人同」，孟子曰：「子路，人告知有過則喜，禹聞善言則拜。」當他人告訴你的過失時，要懷著感謝歡喜的心接受，當聽聞他人的善言時，不因人廢言，我們修道人知恥則能過而改之，見賢思齊以修德，不過只自身修心修德卻也非大善，「大舜有大焉，善與人同。」修行不僅僅是自覺、己立、己達，也應該要覺他、立人、達人，效法大舜所行的大乘菩薩道，捨己從人，取之於善，並推己及人。

於第三堂課「慈心化十方」中，更進一步闡述菩薩道的慈悲渡化，彌勒在梵語意譯為「慈氏」，曾誓言：「寧可自己殺身破眼目，受種種痛苦，也不忍食衆生肉。」白陽期為彌勒祖師應運，以慈悲心普渡衆生，而我們天道弟子是受記於彌勒祖師下，更應承襲這份慈悲善念，對衆生之身有見其生，不忍見其死，聞其聲，不忍食其肉的護生戒殺；對衆生之靈有衆生無邊誓願渡，和光同塵渡有情的情懷。

善修心行的「心」，顧前人於「如何走過修道這一生」中慈悲，管好這顆心，管好當下這一念，在起心動念的時候，不要非分之想，要守本分。在第四堂課「修無念無住無相行」也提供修持的心法，六祖





曰：「我此法門從上以來，先立無念為宗，無相為體，無住為本。」歷代祖師皆教導眾人先要以正念無念、不離自性良心、不被物役為宗旨，不在境上生心動念；以不起分別對待、不起相為本體，掃除一切諸外相，回復本來自性本體；以念無前念、念無繫縛、無所執著為根本，事來則應，事去則靜，有如此修持功夫，心便守本分，自自然然，清清淨淨，心空容萬事萬物。

然而心也要實，前人慈悲，修道要守住真心，真者不妄，不妄就是不妄想，於第五堂課「誠則有物，同登彼岸」中，誠便有真實無妄、毋自欺之意，當心誠信純然時，自然不勉而中（能盡其性），自然具備忠孝仁愛禮義廉恥之性（能盡人之性），誠己而後誠物，誠中形外，必抱有悲天憫人之心，慮人不修性的慈悲，弘法利生，化渡眾生（能盡物之性），故而同登彼岸是不為自己求安樂，但願眾生得離苦的精神，以無私喜捨之心成就外王的聖業。

修無念無住無相行的「修行」，明白點出「行」的重要性（善修心「行」），一日有修一日功，一日無修一日空，常說道在日常中，若沒有將學到的道理實踐出來，永遠只是空談罷了，更何況同登彼岸並不是渡他人上岸，自己還停留在此岸，而是要一同划船行到彼岸，各位同修應該做一個會騎自行車的人，不是只會理論卻一步也不敢踏出的人，如此我們才能互相扶持勉勵，同登彼岸。

最後，前人慈悲「天高地厚」做總結，讓後學想到去年的題目「學天學佛學自然」，我們人為三才之一，理性具備，為萬物之靈，卻會因私慾而錯用人心，受後天氣質所遮蔽，所以說修道人應該要學天體至高，無物不容，地勢至厚，無物不育的精神，從而能效天法地，接受一切垢汙欺侮，自然隨應不計較，對寵辱困順之境皆謙卑自處，對貧富老幼之人皆人我同觀，即能民胞物與，與天地合德，與天地參矣！

難　關

◎戴山

機場是一個奇妙的場所。它既是在某個國家之內，但又在裡頭設立一個彷彿讓人置身於國家之外的地方。所有人與車子都前往機場時，但不知別人是出國還是接機。從海關出來的人與接機的人相遇，互相擁抱，可誰為誰高興？誰期待誰？旁人只微笑觀看，覺得這總歸是好事。人在機場苦苦等候幾小時，焦急如焚，就為那幾秒鐘再見故人的畫面，或，反過來，搭了十多個鐘頭的旅程，心裡預演無數次重逢的場景，興奮難抑，但這對機場的警衛、保險推銷員、航空公司的地勤人員來說，不就是每天上演千百次的相同情節？你看機場工作的人是服務者，這些工作者卻看你是舞台上的表演者，精心打扮穿著，心裡想著對話，然後迅速離開舞台，謝幕。可以說，機場將我們的情感緊壓到高密度，然後再盡情地將之釋放。若古人在江邊看盡世間的名與利，現代人則在機場裡溫習一遍遍的悲歡離合，不想看透。

看不看透，也由不得人。過了一場離別戲之後，又是新的場景，這裡再也沒有表演者與工作者的區別。它是入境場景。此地才最能讓人感到生死離別，站在崗位上的人就像判官，旅客剎那間化身為待審的罪人（或善人）。不論貴賤，不論愚智，不論善惡，全得排隊，魚貫往前，卸下皮帶，揣摸著衣服，一遍又一遍，深怕走不過金屬感應的門。掏盡隨身行李袋，電池、筆記型電腦、平板電腦、手機全擺在輸送帶上，等著探測儀器感應出結果，要不是順利通過，要不重新人工檢查。排到護照檢查時，更進一步讓

人體會到，富貴名聲如浮雲，移民官員高高在上，只看你的護照，再看你的臉，然後看你的臉，再看護照，來回端詳，此刻似乎時間靜止。明明知道，這只是例行檢查，但自己心裡還是莫名地擔心，要是有任何差池，趕不上飛機，那麼，相遇、期待、幾百張的照片回憶、行李箱裡的禮物、滿腹的思念、家人，突然間不再有任何意義了。似乎，到了出境檢查的關口時，每個人都清醒過來，知道一切披在自己身上的價值、象徵、學識都不算數了，面對冷面的判官，誰也沒把握能過得了眼前這一關。

換個身份來想，道理更清楚。學生在論文口試的場合中，看著眼前幾位考試委員，緊張得不知所措，雖然早已將口頭報告寫成書面文字，兩週前就開始準備答辯。我居中而坐，儼然斷人生死，但，真正的判官其實是這場學位考試，讓人在兩個小時裡體悟到一切都不足輕重，若跨不過這場考試的話。姑且就將這稱為難關。每個人心目中的難關各有不同，除了生死這等重大關頭之外，社會為我們設下一些像獨木橋般的場景，走過了，彷彿又回到人間，再遊戲一番，少有再想起幾分鐘前還將自己貶到如塵粒般地渺小。可惜！若能在難關處多多推想自身的牽掛，事後也多憶起生命中曾短暫地一無是處的經歷，不失為一種自我的生命教育。



心安

◎香港　鄧昭昌

恩師慈悲：

「好與壞的定義是什麼？好的就是沒有做違背良心的事，
壞的就是做了虧心的事，包括在起心動念，日用之間。」

很久沒有在博德投稿了，本來答應在上一期交稿，但在海外法會旅途中，發生了一段小插曲，所以延至現在才和大家見面。這一段小插曲(這件事情，下次再跟大家談談)，令後學真正感受到現今真正的修行，不在山上，不在佛堂中，而在生活中，人不能脫離社會，不能脫離現實。人要在修行中生活，在生活中修行，你遇到的一切，就是你的道場。所以生活，就是修行的過程。修行、修的就是這顆心，所以前人一再慈悲大家，修道修心，辦道盡心，存什麼心，做什麼事。修道不是在佛堂修道，不是在人前辦道，而是在你獨處的時候，在你面對每一件事情的時候，那才是修道。我們整天將修道掛在嘴邊，但我們有沒有真正修道，是做給人看，還是實心修行，人的本份，就是要對自己負責，所以是為自己而活，而不是為人而活。有一句話：「人在做、天在看」，騙人容易，騙自己難，騙天更難。在世可能看似逍遙快活，但午夜夢迴，有否惶恐不安，這個真的要問自己了，將來回天，更恐難逃森嚴天律，寧不慎乎。

人生最難得「心安」二字。所謂心安，就是心裡沒有後悔的事，沒有虧心的事，沒有想不開的事，不為名所累，不為利所役，清清白白做人，乾乾淨淨做事，如果患得患失，心浮氣躁，人生就會疲憊不堪，了無生氣，現今修道，就是缺乏生氣，沒有動力，敷衍度日，須知歲月無情，時光不再，加上現今世界紛亂，一失人身，悔之晚矣。懷善心、做善事、一生無愧。唯有保持一顆清靜無為的心，才可活得心安，活得瀟灑。

懷平常心、做平常事、日夜安寧。有很多同修問：怎樣才叫平常心？原來平常心很簡單，就是盡自己的本份，不管自己是什麼角色，就將它做到圓滿，這就是平常心。但我們究竟有沒有盡心做好每一件交到自己手上的事，在日常生活中，修道中，有沒有安於本份，盡自己的責任，如果沒有盡心，這就是為什麼要修道。世上沒有一件工作是不辛苦的，沒有一處人事不複雜的，記著，這世界上，誰都不欠誰，取捨間必有得失，越捨越有得，有足夠的內涵，才可應付面前的考驗。所謂內涵，就是一個人的品行，做人以德，待人以誠，辦事以勤，當你在心性下功夫的時候，外在的一切逆緣障礙都會迎刃而解，更不會落入是非名利圈中，自然寵辱不驚，成敗得失，都不改初心，不忘初志，如此，成功指日可待，願共勉之。

小品

◎香港　尹國偉

惜

有一認識多年的玉器精品店鋪快將結束營業，以往是很多相熟的老街坊經常品茶賞玉的駐腳處，不久之後不再存在了。玉石沒有經驗人士的指導， 一般人不容易懂得欣賞美玉，因為玉石愛好者在欣賞藝術之餘，還要懂得分別真偽。現代科學昌明，單從已雕刻完成的玉器是難辨真偽的，不少經過人工美化的贋品充斥，連專家也不容易識破。最好之保證還是自己能動手找原石再親自雕刻至完成品，當中過程可完全掌握清楚，不會有假。其次就是找這些有信譽的老商號，經專人鑑定每一件玉器都是由原石成形，沒有人工美化。

恩師慈悲：「藏器待時修進，美玉待沽惜焉。」對於認識玉石的人來說，走進採石場或批發市場有如入寶山尋寶，總會有些收獲；對於不了解玉石的人而言，則感覺迷離撲朔，如盲人走夜路，甚麼也見不到，入寶山空手回。

惜玉首先是要「藏器」，有懂得分辨玉石的專門知識；有開切的技巧，因為每一塊原石表面都被一層如麻石般的石覆蓋，它的顏色和種質也是不平均分佈的，在不當位置切割會破壞其應有價值，因材而用，要分出每一件石頭最美和較美的部份；要擁有熟練的雕刻技術、要有判斷能力，選擇最適合每一件不同部分玉石種質、不同位置，應雕刻甚麼圖案，是花鳥、山水、動物……，甚至是佛像等造型，這是經過日積月累潛藏的經驗才可以做到揮灑自如。修道者亦要能夠「藏器」，從不斷進修學習中提升，能善分別諸法相，找出人性中至真至美的第一要義，如雕刻家把障蔽自性的塵垢雕琢除掉，刻出自性最善最美的本質，雖懷明德之大器大才也能謙下收藏，待適合時機到來時能有所發揮，保持實力，為世所用時能有所貢獻。子貢曰：「有美玉於斯，韞櫝而藏諸？求善價而沽諸？」子曰：「沽之哉，沽之哉！我待賈

者也。」當子貢說他有一塊美玉，是把它珍藏在匣子嗎？還是找一個識貨的人把它賣出去好呢？孔聖人這樣回答：「賣出去吧！賣出去吧！我正等待這識貨的人啊！」修道人如待價而沽的美玉，當然要好好珍惜保護修道的因緣，無時無刻準備好自己，直至有問於世。

道大理微，要待價而沽真是不容易，《中庸》曰：「人皆曰『予知』，驅而納諸罟擭陷阱之中，而莫之知辟也。」學習道理之時頭頭是道，應對如流，人人認為是有智慧者，明白道理者，可當大任之器，誰不知只是經過粉飾的外面，偽善者把自己推到陷阱之中還不自覺醒。甚至擇乎中庸，而不能期月守也，完全經不起時間、人、事、物的考驗，對道理只一知半解，甚至不求甚解，遇事之時進退失據，落得手忙腳亂。惜玉的人對玉石的要求一絲不苟，由原石到各式各樣雕塑成品都是瞭如指掌，懂得珍惜保存手上每一件珍藏，待價而沽。如聖人之能知本，能至知，能窮理，能盡性，能至乎其極於衆物的表裏精粗，能明乎吾心之全體大用，能珍惜善用其一生，待價而沽，成就人生的真善美。

聖賢仙佛是衆生學習的對象，事蹟為世人所嚮往，看見莊嚴的佛像人人識心禮拜，甚或爭先拍照留存，又或應心中所求選擇佛像在家供奉，每日虔誠禮拜。但切忌只是外表模仿，有其形而無其實，如偶像般崇拜，當藝術擺設欣賞，這叫做疑似修道，只是一種行為表現而已，與修道沒有多大關係。見賢思齊，當以真心去接觸種種人和事，莫沉溺在空想的狀態，以「修進」從過去的我獲得新生中覺醒，從個人心靈的沉默，空寂中獲得解脫。經過精神修煉，走出種種迷思；經過深思熟慮，去面對人生問題；通過開悟的智慧，不再執著名利得失，貧賤富貴；專心致志於當下應走的修道路途；解脫的心靈不再被仇恨和無知所糾纏；自性自渡，不假外求，不落人後，在自我心靈中找到歸依；我們會發現衆生生命美麗，如「美玉」般優雅的一面；我們會發現衆生生命珍貴，如美玉般藉得珍「惜」，自心也如美玉般「白璧無瑕」。



千手千眼記常州

◎攝影／黃承祐

徐前人成道卅一週年追思紀念

照片集錦








念紀思追年週一十三道成人前徐
覺
菩









千手千眼記常州

◎攝影　黃承祐

慶賀顧前人九十二華誕

照片集錦


















誕華
福壽雙全
天賜福




福壽雙全


九十二華誕






壽比南山

小品

◎美國　梁道禮

《心經》感悟(六)

無苦集滅道，無智亦無得。
以無所得故，菩提薩埵，
依般若波羅蜜多故，心無罣礙，
無罣礙故，無有恐怖，
遠離顛倒夢想，究竟涅槃，三世諸佛，
依般若波羅蜜多故，
得阿耨多羅三藐三菩提。

〈章節要旨〉

本章說明，般若波羅蜜多是成佛之母，三世諸佛皆依之而證果。在無自我的空境，諸法皆空，沒有生死煩惱諸苦的積集，亦無所謂通向涅槃的修道，對生命的種種解釋說明都不需要，亦無所謂證得涅槃的說法；由於無有一法可得，亦由於菩薩依照般若波羅蜜多的方法去修行，心靈沒有牽罣障礙，沒有惶恐不安，能夠遠離顛倒夢想，證得究竟涅槃。三世的一切諸佛，都是依照般若波羅蜜多的方法去修行，而證得無上正等正覺。

〈要句註解〉

1. **苦集滅道**：苦集滅道合稱為四聖諦。四聖諦是梵文catvāriāryasatyāni的意譯。

   苦：痛苦，生死煩惱諸苦。

   集：積集。人因缺乏智慧，愚昧無知，不能如實觀照世界，認假作真，引生貪瞋癡等煩惱，因而積集種種痛苦。

   滅：寂滅。無喜無悲，涅槃寂滅。

   道：門道，即實踐的方法。通向涅槃的方法。

2. **無智亦無得**：智，智慧；得，心得，成就。菩薩行深般若，照見諸法皆空，當下無五蘊、十二處、十八界、十二因緣、四聖諦等諸法，既諸法皆空，則無所謂智不智的分別，從而亦無所謂成就不成就的分別了。

3. **菩提薩埵**：菩提薩埵是梵文bodhisattva之音譯，簡稱菩薩。bodhi（菩提）意為覺悟，sattva（薩埵）意為有情衆生，即一切有感情、有見聞覺知之生命體。菩薩即覺悟的有情衆生。

4. **依**：依照，依循。

5. **罣礙**：罣是網罩義，喻無明煩惱蔽覆真心，如被羅網罩著不得自由。礙是阻礙，喻衆生執著，阻礙正道，不得前進。真心被無明的蔽覆，事事執著妄為（罣）；對境生阻，觸途成滯（礙）。無罣無礙，無有被物牽罣障礙而得自由自在。

6. **恐怖**：惶恐驚怖，心靈萬分不安。

7. **顛倒夢想**：顛倒，顛頂傾倒，上下移位，本末倒置。意指衆生背覺合塵，認假為真。夢想，夢幻妄想，虛妄不實的假相。

8. **究竟涅槃**：究竟，推究畢竟，推求到至極。涅槃是梵文Nirvāṇa的音譯，意譯為圓寂、寂滅、解脫、自在等等。究竟涅槃意即徹底的寂滅。

9. **三世諸佛**：即過去、現在、未來等三世的一切諸佛。

10. **阿耨多羅三藐三菩提**：是梵文Anuttarasammyaksambodhi的音譯，意譯為無上正等正覺或無上正遍知。Anuttara音譯為阿耨多羅，意譯為無上，有終極，不可超越的意思。sam音譯為三，意譯為正，即完全，合一的意思。sammyak音譯三藐，意譯為正等，即平等圓滿的意思。sambodhi音譯為三菩提，意譯為正覺，即正確的覺道。佛陀所覺悟之智慧至高，故稱無上；以其道周遍而無所不包，故稱正遍知。

11. **得**：證得，成就。



〈白話翻譯〉

觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，進入無自我的空境，照見諸法皆空，沒有所謂「因缺乏智慧，愚昧無知，認假作真，引生貪瞋癡等煩惱，因而積集種種生死煩惱諸苦」的苦諦集諦，亦沒有所謂「經過努力修道而證得寂滅涅槃」的滅諦道諦。

總而言之，對生命的種種解釋說明，五蘊、十二處、十八界、十二因緣及四聖諦等，都不需要了；由於無有一法可得，亦由於菩薩依照般若波羅蜜多的方法去修行，心靈沒有被無明蔽覆，對事不執著妄為，對境不生阻礙，因而心靈沒有惶恐不安，能夠遠離本末倒置，虛妄不實的假相，證得徹底的寂滅境界，無餘涅槃。三世的一切諸佛，都是依照般若波羅蜜多的方法去修行，而證得無上正等正覺，成就佛果。

〈心得分享〉

1. 十二因緣與四聖諦的結合，指示出生命的方向：

十二因緣的順逆觀，指示出生命的流轉與還滅：順觀十二緣生，指示出生死流轉的方向，輪迴不息的方向。逆觀十二緣生，指示出生死還滅的方向，生死解脫的方向。

四聖諦指示出生死的兩種因果：苦集二諦，指示出生死輪迴的因果，入世間因果；滅道二諦，指示出生死解脫的因果，出世間因果。

苦集是生命流轉無窮的方向，滅道是生命得到涅槃寂靜的方向。人因為無明障蔽，不能自主，令至生命流轉無窮；因不能忍受生命流轉無窮，想要跳出這個流轉無窮，就要修道，滅除無明，成就涅槃寂靜。

2. 無智亦無得：

人有痛苦，是因為缺乏智慧，對生命存在的道理不了解，對世界存在的祕密不了解，因而錯誤的對「自我」起執著，錯誤的對世界的資訊起追求，因而要付出代價。佛陀教導的五蘊、十二處、十八界、十二因緣及四聖諦等，就是教導我們如何將「自我」去除，經過努力修行，有最高的智慧可以得到，有最高的涅槃境界可以成就。

從實踐方面來說，是應該這樣說的；但從語言的性格，從概念的形成，從人心的蔽塞來說，「有最高的智慧可得，有佛可成」，這些語言，可能會成為阻塞，做成局限，因為這些語言，這些目標，使我們太過集中在佛的境界，使我們對「佛與佛以外的世界」起區分，起對立。

「無智亦無得」，是很高的指引，在生命最高的成就，不要計較得到智慧，不要計較成就什麼，否則心靈會黏著這些追求，結果會失去生命的活潑，真正佛的境界，是整個生命的開放，是智慧全方位的展現，「空」不是空無，不是死寂，「空」是活潑潑的智慧與心靈的躍動，從一切局限之中解脫出來。（有苦集滅道、有智有得，都是心識的作用！）

3. 阿耨多羅三藐三菩提：

阿耨多羅三藐三菩提是梵文 Anuttarasammyaksambodhi 的音譯，意譯為

無上正等正覺或無上正遍知。參照：「三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」及「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」

得阿耨多羅三藐三菩提可意譯為：證得無上正等正覺，止於至善至高無上的境界，成就無染的生命的本體，成就圓滿法身。

般若甚深，成佛之母，菩薩行深，才能得見，得見之後，方能觀空，能夠觀空，方無罣礙，無罣礙故，究竟涅槃，三世諸佛，依此而證。

般若難求，引經參修：「夫求法者，非有色受想行識之求，非有界入之求，非有欲色無色之求。唯，舍利弗！夫求法者，不著佛求，不著法求，不著衆求；夫求法者，無見苦求，無斷集求，無造盡證修道之求。所以者何？法無戲論，若言我當見苦、斷集、證滅、修道，是則戲論，非求法也。唯，舍利弗！法名寂滅，若行生滅，是求生滅，非求法也；法名無染，若染於法，乃至涅槃，是則染著，非求法也；法無行處，若行於法，是則行處，非求法也；法無取捨，若取捨法，是則取捨，非求法也；法無處所，若著處所，是則著處，非求法也；法名無相，若隨相識，是則求相，非求法也；法不可住，若住於法，是則住法，非求法也；法不可見聞覺知，若行見聞覺知，是則見聞覺知，非求法也；法名無為，若行有為，是求有為，非求法也。是故舍利弗！若求法者，於一切法，應無所求。」《維摩詰所說經．不思議品第六》

（未完待續）

健康二三事

◎編輯組



聽力自我檢測

若狀況超過以下4項
表示可能有聽力的問題
建議立即就醫

1. □ 聽不清楚女性或小孩的聲音
2. □ 路上接電話聽不清楚且容易累
3. □ 在寬廣空間不易聽清楚
4. □ 在餐廳對話時聽不清楚
5. □ 電視音量愈開愈大
6. □ 多人交談容易聽不清楚
7. □ 走在路上，別人叫你時聽不清楚
8. □ 對突然的對話反應變慢或聽錯

小品

◎香港　何家顯

出離心

修道為什麼需要開悟？認真的修辦不就好了嗎？為什麼總要講開悟見性？

某位前賢就說過，有位道親曾經向他抱怨：「修道那麼久，錢也沒有多賺一些，日子也沒比人家好，要怎麼去渡人？渡人也沒有說服力…」這位道親是直接把心裡的不滿講出來，但其實大多數道親心裏的想法都可能會是這樣，只是沒有講出來而已。

多數人的心聲是：「修道可以讓我日子過得平安、無災無厄、生意順利賺大錢、小孩乖巧不生病、小孩修道以後，他們的未來都能前途無限……。」這一切似乎把修道、辦道當成買保險或投資理財，有付出有獲利，感覺到上天有保佑時就感謝天恩師德，一旦未能得到自己預期的理想，就不能夠再相信求道、修道、辦道的寶貴了。這種「求福報、求保佑」的觀念，不算是真正的修道。修道如果沒有開悟，有修無成，歸而不空，落地再修。修道如果沒有開悟，道場還是戰場，永不清淨。修道如果沒有開悟，繼續在人生苦海中追名逐利。如修行沒有在心性根本上徹底下一番功夫，那麼「道」最終還是修不成功的。

真正修道是要放下對世間的物慾、情慾，放下心中一切貪執、放下六根、六塵、六欲……。而不是追求更多福報。我們成全道親來求道修道，如果一直停留在告訴他們修道就有福報，可以消災解厄、可以平安順利、有求必應……。那麼當衆生求得他所追求的名利、富貴時就相信「道」，當求了道而沒有預期心中的效果，就會怨天尤人，甚至有可能謗道、退道。

覺悟、放下才是修道。從「放下」開始修

行，而不是從求得，生命才有可能提升，才有可能脫離肉體的限制與控制，從「人」走向「神」，如果永遠在妄想慾念中追求，即使求了道，還是免不了「落地重修」，因為習性無法與天堂的清靜相容相合，只有再回到人間，在這裡再重新學習放下。

「開悟」並不是悟什麼深不可測的道理，只是覺悟「貪求身外之物是愚昧」，因覺悟而放下，放下物慾的追求，放下名利的追求，才能真正開始修道，才能落實修心煉性，重視提升心靈品質，而不是藉著修行成就世間名利。

今天我們有幸能夠求道，得到萬古不輕傳之三寶心法，如果三寶是藥，那麼三毒就是病，以三寶化三毒，是三寶的正用，若用三寶求福、祿、壽，化解貧、病、災，雖或偶爾有效，但終非根本之道，唯有消滅貪嗔痴，才能清除萬禍之源。人和老冲之間的距離只有一條線，就是信或不信。就像我們和陽光的距離只有一條線，閉眼或張眼。閉起眼睛就是黑暗，張開眼睛就是光明。

已故的某位法師曾開示：修行不能沒有出離心，沒有出離心而想開悟，那一定是外道。若沒有以出離心作為基礎，那便是戀世的心、貪著的心，或者是含藏慢心、狂心的一種英雄主義。有出離心才能出三界，才能在生死之中自在，不被五欲勾牽不受塵境所動搖。若沒有出離之念，會始終在慾海洪流中不斷打滾。

現今世界可說是「人慾橫流」的時代，物質文明的誘惑多如天上繁星，出離心確實難發；正在五欲中打滾的人，要他生起出離的意願，非常不容易，可是，有出離心才有可能了生死。想得虎子，必得有入虎穴的勇氣，有此勇氣，努力愈大、信心愈強，才不會受到世間人事的誘惑和影響而煩惱不已，能體驗到世界是苦空無常，修行才能有所得力。

許多人誤解，以為有出離心就是不要世間、不要父母、不要兒女、不要事業、不要朋友……通通都不要了，那叫逃避現實。出離並不是厭離，不是逃避。若父母健在而不盡子女的責任，這就不對。六祖惠能大師當初決心要去找五祖求法，也是先安頓好了母親的一切才啓程出發。所以發出離心，並不表示不負責任。出離是不佔有，權位名利可以不要，但是責任總歸一定要負起。

出離心的真義：你可以接受一切東西，但你隨時也可捨掉你已經擁有的一切。你可以享受任何在你生命裡的東西，但同時你隨時準備好把這些放棄掉，你要隨時準備好從這個狀況離開，這個就是我們談的純淨的「出離心」。

學道、修道、辦道多年的我們，也許今天可以輕而易舉的捨掉很多過去無法捨掉的東西，可以不再留意駛過你身邊的名車，不再關注購物雜誌裏那些漂亮的衣服和皮包，哪家購物中心正在打折，不再抽煙和賭博，甚至可以不需要肉食。可以說，大家在這些方面出離得很好，的確出離了一些東西。但是大家卻有可能已被另一些東西控制住，例如，你從肉食出離，走進了素食，你開始執著於素食，甚至認為肉食不潔，殺生害命，那些吃肉的人也會引發你的反感和敵視，這個時候，大家執著於吃素，而執著的直接結果就是製造出各種有害情



緒，如果有這樣的情況，大家只不過是從一個籠子鑽到另一個籠子裏而已。真正擁有出離心的標準就是，你可以隨時拋棄任何你熟悉的東西，你可以走出任何你習慣的場景，不會有猶豫，不會有不捨。如果你可以做到這一點，那麼你可以說你的出離心很完美。

具有出離心的人可以接受任何改變，他不會因為任何事情而有怨恨憤怒之情。現在所說的是任何事情，不光是那些很世俗的事情，也包括那些我們認為很神聖的事情，例如，參駕拜佛的禮儀動作。我們經常因為改變而生氣，因為改變通常是對我們已經習慣的東西的冒犯。如果還會被某件事情激怒而生怨氣，那說明大家在那件事情上尚未出離而耿耿於懷。我們可能不會因一些小事而動怒，但是一旦涉及所謂的大事，就可以了解到是否真正具有出離心。譬如你是一個愛車族，某天發現你的車被人劃花了，你是否可以無動於衷？如果別人打破了你家的窗戶，你可能會無所謂，因為那對你來說並不特別重要，但是，如果人家打碎的是你的面子，可能就有所不同了。你最重要的東西，就是你最需要出離的對象。但是，它往往是你最不希望出離和最難出離的東西，但你還是要出離。有時候，從細節上就可以看出你的出離是否徹底。這裏需要注意的是，你該拋棄的是對一切的執著，而不是一切。擁有出離心並不表示你要離家出走，或者把財產全部捐出去，出離並不表示你一定要到深山修行過生活。但是從另一個角度來說，出離同時也意味著如果要你到深山修行過生活，你也不會推託拒絕。

以前有一位成就者，有一天一位客人前來拜訪，不過那位客人顯然對成就者所住的房子有些驚訝，認為他住的房子過於豪華，那位客人並沒有打算把自己的疑惑藏在心裏，他直接問那位成就者：「我聽說你是一位捨棄今生

者，但是看著你屋子裏的那些東西，我覺得你似乎並不太符合捨棄今生的標準。」那位成就者微微一笑說道：「捨棄一切並不意味著你我要放棄一切的生活，雖然我身住在這樣的房子，但我心早已沒有了對這些東西的執著，於今的我是隨時隨刻可以走出去。」這個故事告訴我們，出離心並不是我們想像的那麼可怕，你無需擔心它會剝奪你的財產，或者會剃光你的頭，讓你和家人生離死別。你不必擔心失去任何東西，你需要放棄的，僅僅是執著，捨棄這些對你沒有任何壞處，反之它只會使你更輕鬆自在。

出離心就是要去除妄想執著，也就是修正自己錯誤及不善的心念，學習佛菩薩靜心定心的圓滿智慧。有出離心才能在生死中自在，不被五欲勾牽，不受塵境動搖。蓮池大師說：「今生持戒修福的出家人，如果未能達到明心見性，念佛求生淨土的信願微弱，這種人來世多投生在富貴人家，亦必然為富貴所迷，或至造業墮落者。」當時有一位老僧，聽了此言，不以為然！蓮池大師說：「不要講來生，眼前我曾經見到一個出家人，他在北峰山陰結茅蓬清修。十年之後，由於信徒日多且敬仰他的道德，為他另建道場，請他遷往那裡去當住持，於是他漸漸染了習俗，以致墮落，往年十載清修功德到現在都失掉了。現世尚且如此，何況來生？」老僧問：「這個人是誰？」蓮池大師說：「那人正是老兄！」老僧聽了默然無語。出家人要知道為衆生造福，廣結法緣，為當來普度衆生做資糧，萬萬不可以享受名聞利養，一有所享受，總不免才覺又迷。

世人生死事大，這是大苦，奈何覺悟此事者不多！古人云：「出息難期入息，今朝不保來朝，功名蓋世，無非大夢一場，富貴驚人，難免無常二字，爭人爭我，到底成空，誇能誇會，畢竟非實」。禪宗五祖弘忍大師對弟子說：「世人生死事大，汝等終日只求福田，不求出離生死苦海，自性若迷，福何可救。」生死確是人生中的頭等大事，因為人人都要面對死亡。然而一般人對死亡皆採取逃避的態度，心存僥倖，希冀能長壽晚死。故此，很多人都把不少時間花費在保住自己的健康和壽命上，卻很少想到要為將來面臨死亡作好準備，尋求出離生死苦海的法門。人的生命十分脆弱，隨時都有可能死去，而從未作任何預告的各種天災人禍皆可能在一瞬間就奪去我們的生命。正如多年前美國發生的九一一慘劇，很多人不明不白地喪失了生命。在死亡這個無可奈何的情境面前，我們究竟應該如何面對呢？

《佛說無常經》：「生者皆歸死，容顏盡變衰，強力病所侵，無能免斯者。假使妙高山，劫盡皆壞散，大海深無底，亦復皆枯竭。大地及日月，時至皆歸盡，未曾有一事，不被無常吞。……如其壽命盡，須臾不暫停，還漂死海中，隨緣受衆苦。循環三界內，猶如汲井輪，亦如蠶作繭，吐絲還自纏。無上諸世尊，獨覺聲聞衆，尚捨無常身，何況於凡夫。父母及妻子，兄弟幷眷屬，目觀生死隔，云何不愁歎。是故勸諸人，諦聽真實法，共捨無常處，當行不死門。佛法如甘露，除熱得清涼，一心應善聽，能滅諸煩惱。」

我們必須時刻憶念「生死無常」這一事實，從而惕勵自己積極去面對生命中的每一刻，珍惜每分每秒，不讓無意義的事情霸佔寶

貴生命的時刻。因為我們日常的生活都受到貪、瞋、痴等種種煩惱心念的影響而多行惡行，少作利他利己的善行。但是當我們想到死亡就迫在眉睫時，則一生營營役役，不斷追求名利和財富又有甚麼用呢？在死亡時我們又能帶走甚麼？為這些在死時對我們毫無用處的事物浪費寶貴生命的時間，又有甚麼價值呢？當死亡來臨時，雖然有至愛親友圍繞身旁，亦無一能留住亡者，或可隨同帶走。縱然亡者擁有大量財富，亦無法買回生命，因為我們連如微塵小的東西都帶不走。而且在死亡時，連自己的肉身都要拋棄，更何況其他的身外之物。在這個時刻，唯有勤修佛法者，方能安然面對死亡，由於他們已修習清淨正法的關係，臨終時便可安心，就像遊子將返家園一樣。修行到最高層次的人，能以愉快的心情面對死亡；中等者不會感到心慌；最下者也不致追悔而死，因為他想到：「我已認真修法了，現在死而無憾。」

如我們從今開始就發心精進修行，思維可能下一刻將會死去，體味到世間的一切種種，無非水中月，鏡中花，雖有非實，我們便會認真地去學習和實踐聖賢仙佛的教誨，認識人生的真相，觀察導致我們陷於生死輪迴之中的原因，努力修持指向解脫輪迴和苦的法門，以求達致了斷生死，甚或成佛度生的無上菩提。

活佛恩師慈訓：「修學自在掃私念，念念觀心心無執，向內用功得解脫，向外追逐落紅塵。」恩師傳道給我們一眾弟子，期望我們能以三寶心法老實修持，不再與人比論高低，爭長論短，不再與人斤斤計較，洞悉圍繞我們一生的一切事務，無非皆是借看借用，讀書為了明理，學習為了改變，因此我們必須努力改過與修正，好好認識自己，走正確的修行路，淡泊人生，醒悟人生，讓我們從只有貪婪、怨恨、情緒波濤起伏的心，變得沉靜、安穩、自在、喜樂、光明而無所罣礙。

健康二三事

◎編輯組

養生秘訣

起得早　睡得好　七分飽　常跑跑
多笑笑　莫煩惱　天天忙　永不老

日行五千步　夜眠七小時　飲食不逾量　作息要均衡
心中常喜樂　口頭無怨聲　愛人如愛己　助人盡忠誠

「忍」字養福　「樂」字益壽
「動」字健身　「靜」字養心

小品

◎諧興

心靈SPA

◎人心是危險性的猛獸——制伏
無明是爆炸性的火藥——去除
判斷是選擇性的辨別——明理
突破是創造性的先鋒——上進
任務是神聖性的天職——負責
明德是知覺性的啓發——智慧
信心是自立性的開端——成功
精進是自發性的明誠——濟世
辦道是團體性的合作——同心
修道是具體性的過程——明新

◎從奉獻中獲得快樂　從忍辱中培養道德
從勤奮中打發時間　從苦行中激勵精神
從隨緣中處理生活　從信愿中增進道念
從發心中擔當責任　從擁有中養成節儉
從物欲中有力自制　從實踐中完成抱負
從本性中啓發靈巧　從工作中生發熱忱
從反省中檢討功過　從寬容中揚棄忌妒
從克難中創造明天　從威儀中訓練自然
從淡泊中尋找歡樂　從寧靜中安頓身心
從參學中體悟修證　從悲願中發奮學習

◎敏捷的手　可建功培德
智慧的眼　可洞悉眞僞
靈活的腦　可處理道務
赤子的心　可天眞無邪
乾淨的口　可不傳惡言
清靜的耳　可不聽誹言

◎道是由腳踏實地
凝重穩實而走出來的
心正邪魔不得侵擾
意正外物不得動搖

◎參禪不得其正邪魔易入
學道不得其眞 機理難明

◎無心犯錯謂之過　明知故犯謂之罪

◎左道旁門　還是以勸人爲善爲宗旨
外表看起來是大同小異　但內在卻不相同
影響道中的道親者　大部份都是術流動靜　以認祖歸眞爲藉口

◎過去的努力　是實現現在的理想
現在的追求　是達到未來的目標
不要因現在的成果　茂盛的收穫而自滿
因爲自滿將是停頓　呆滯　落伍　走下坡
自滿會產生驕傲
當知道驕傲是失敗的前奏
自取才是強者的法則

◎有容德乃大　吃虧方是福
不能容者多是失德　不能忍者少成功
人之所不能忍者爲別人之攻擊　譏笑　諷刺
而一個有智慧有眼光者
他會把譏笑當啓發　把諷刺當激勵

◎如果修道還有脾氣的話　更吃不消
枉費所吃下的道理　全部囫圇吞棗　都沒有消化
既然吃不消　自然而然就會影響未來行道　修道的過程
以及正確的觀念
到時病入膏肓就無藥可醫了

◎自性所要吃的是道糧和靈糧
佛堂是眾生的藥房　也是解決人生問題的解決所
佛堂是天廚　賜予道糧的地方
道心是公理的裁判者　本性的光明發端於此

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！

愛的真諦

吉姆在一風景區工作，每天去上班時，鄰居老傑克都會遞來一張五美元的鈔票，請他從風景區的咖啡店，買一包四美元的咖啡，這個習慣已經保持了好幾年，當然作為回報，老傑克總是將吉姆家的草坪剪得整整齊齊。

時間久了，賣咖啡的女主人，對吉姆就熟悉了，總是會準備好咖啡和一美元零鈔。有時吉姆也會好奇地問老傑克：「咖啡保存期限很長，您為什麼不能一次多買一些？」他搖搖頭，笑著說：「不，我更喜歡現在這樣，每天一包咖啡，剛剛好。」

一次吉姆急著去朋友家聚會，從別店家買了咖啡。不料，老傑克都還沒開包就說：「這不是我要的咖啡。」吉姆嚇了一跳，後來他又試過幾次，就算包裝一模一樣，只要咖啡不是從風景區的店裡買的，老傑克都能一眼識破。吉姆再也不敢偷天換日了。

過了幾年，老傑克的身體大不如前了，但他每天還是會委託吉姆買咖啡，每次把五美元交給吉姆時，他的神情都會充滿期待。一天，在吉姆又一次買回咖啡時，躺在床上的老傑克，虛弱地伸出手，輕輕的摩挲著那張一美元的紙鈔，問吉姆：「這麼久了，難道你真不知道，我為什麼總買那家店的咖啡嗎？」吉姆看著老鄰居，搖了搖頭。「因為賣給你咖啡的是艾莉娜呀！」老傑克的語氣突然溫柔了許多，「他是我最深愛的人。當年，她的父母嫌我是個窮光蛋，硬是把我們拆散，我也只能傷心地離開。多年以後，我的妻子病故了，孩子們也

各自成家，我就想回來看看，後來打聽到她在風景區賣咖啡，也早為人母了。我不願打擾她平靜的生活，就悄悄地在這裡定居下來，並開始委託你幫我買咖啡。 從你第一次幫我帶回咖啡的那一天，我就知道艾莉娜同樣沒有忘記我。」

「難道您沒去看望過她？」吉姆不解地問。老傑克搖了搖頭：「當年我們戀愛時，沒有辦法見面，就偷偷打了一個暗號，將一美元的零鈔摺疊成三角形，裝在信封裡，讓郵差送給對方代表平安。所以每次請你買咖啡，總是把錢摺疊成三角形，而艾莉娜讓你帶回來的零鈔也是摺疊成三角形的。這樣，我們雖然不曾見面，卻每天都能得到對方平安的消息，彷彿又回到當年的時光……。

現在，我就要去見上帝了。可是如果艾莉娜得不到我的消息，該有多麼傷心呀！我的床下，有一個箱子，裡面全是摺疊好的零鈔，請你繼續幫我買咖啡，拜託了……。」老傑克斷斷續續說完，就閉上了眼睛。

在老傑克的喪禮上，吉姆默默地搬出一個箱子，裡面全是包裝好的咖啡，還有很多摺疊好的零鈔。原來早在半年前，艾莉娜就因病去世了，在離開這個世界前，她最後做的事情，就是將這些咖啡和零鈔交給吉姆，請她代替自己，向傑克傳遞平安的消息。

心得及淺見

子曰：「克己復禮爲仁。一日克己復禮，天下歸仁焉！」，中庸云：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。」雖說「問世間情爲何物，直叫人以身相許」，但若是「兩情相悅，何期朝朝暮暮」，若是無緣共結連理，則「發乎情，止乎禮」；「相見不如懷念」不也是一種美好的情懷。同理，無論我們在道場、在生活中，若也能如本故事的傑克與艾莉娜，凡事先爲對方、別人著想，大家豈不更加和諧法喜？



0.8哲學

凡事拚命到底的工作哲學，近年在日本已逐漸被扭轉，贏的關鍵不再是鞠躬盡瘁，而是凡事留出空間的「0.8哲學」。幸福就在「0.8」之下的那「0.2」空間裡孕育著！

日本知名的「作家醫師」志賀貢，在日本財經雜誌上，提出一個關於健康與人生的關鍵數字「0.8」。

志賀貢表示，從健康方面而言，心臟每「0.8」秒跳動一下，也就是每分鐘75下，是人體循環的最佳狀態。烹飪時原本加一匙鹽，改為「0.8」匙，不僅最能夠引出生鮮食材的原味，對腎臟也不會形成太大的負擔，而吃飯時，吃到8分飽就好，更有利於胃部的消化吸收。覺得筋疲力竭、完全提不起勁，覺得整個人被工作掏空，覺得健康開始走下坡，覺得家庭生活被繁忙的工作嚴重影響，這其實都是因為做得太「滿」的關係。

「0.8哲學」的意義在於：不要把每件事都做到滿，有時候留下一點空間，讓自己能夠喘息，並利用這樣的空檔培養足夠的精力，為自己做好準備，反而能夠把事情做得更好、更周延。

贏的關鍵，在乘以「0.8」之中：除了上述的健康原則之外，「0.8」也是讓人生更幸福的關鍵密碼，把許多事情乘以「0.8」，會讓人生過得平衡而幸福。例如：

⑴**工作「0.8」**：為事業而衝刺時，把八成的時間與精力全部投注在工作上，其他兩成用來休息、充電學習、陪伴家人，根據日本厚生勞動省的數字，日本去年有355人因過度工作而身患重病或死亡，比前一年增加7.6%。為預防上班族過勞死，日本企業提出許多做法，包括：規定下班時間的一小時之後，公司內會以廣播提醒員工該下班了；有的企業從中階主管著手，把「降低部屬加班時數」列為主管的績效考核內容，規定該部門加班不得超過固定時數，一旦有超時加班的情形，主管就必須想辦法解決。除了企業的做法之外，關鍵其實在自己，增進工作效率，早點下班回家，對健康與家人都好；加班不一定代表認真，而是效率有待加強。

⑵**人脈「0.8」**：為了工作必須積極拓展人脈，用八成的力氣與時間去經營，其他兩成則留給要好的同學、知心好友，給他們打個電話、約出來見面聊聊近況，學校裡的同窗情誼，是在沒有利害關係糾葛下建立的，無論過了多少年，都是值得珍惜的朋友。

這跟職場上因工作所需而拓展的人脈，大多建立在某種程度的利害關係與利益交換中，是完全不同的，因此，除了久久一次的同學會之外，對於學生時代志同道合的朋友，也要有其他私下的交往活動，來維持聯繫，這樣的朋友，才是人生最大的寶藏。

⑶**玩樂「0.8」**：放假的時候，不要把全部的時間都用來玩樂，那只會讓自己筋疲力盡，難以收心，無法迅速重回工作軌道，因

此，休假時把八成的時間拿來盡情地玩，另外那兩成則用來收心，調整好隔天要上班的心情，並預先準備工作上需要的東西，例如閱讀一份報告，或是規劃週一的工作預定表。改寫「拚命」工作觀：日本上班族講究「拚命」的工作精神，也就是為了職責拚命到底、赴湯蹈火在所不辭，一定要把工作做到最好，這樣的工作觀念，也成了日本上班族「過勞死」數字年年上升的原因。

如今，工作觀念開始改寫，工作時當然要「全心全力」，但在這「全心全力」中，要懂得做適當的比例分配，也就是說，80%的心力直接投注於工作本身，另外20%，則是讓自己有學習、充電、休息、沈澱的空間。這20%表面上似乎沒有直接用在工作上，但卻是讓工作能夠做得更好、做得比別人不一樣的「贏的關鍵」。

心得及淺見

就如同「留白」是中國畫的一種重要藝術表現手法，也是國畫哲學。的確，人生需要一些舒緩的空間與餘韻。而「0.8哲學」—無論是工作「0.8」或人脈「0.8」以及玩樂「0.8」，在在值得玩味思索。

所以，我們凡事盡力而為，但不必然過度追求完美的一百分，否則有可能賠上身體健康，也犧牲了陪伴家人的時間。不過在此想請教大家：聖事與凡業，您會如何善用您的「0.8哲學」呢？

沒有煩惱

在一次聚會，我認識一位「青春永駐」的朋友。剛看到她的樣子，我猜想她不過是個大學生，但聽她用行動電話處理事情時語調老練精確，我忍不住把她的年齡多猜了幾歲（不然，一定是從小在困苦的環境中磨出的少年老成），答案揭曉了；她年過三十五，自己擁有兩家業務蒸蒸日上的公司，是一個日理萬機的總經理。光滑的臉龐，樸實的穿著、開朗的微笑和溫柔的語調，只要不談公事，她看來頂多像剛出社會的新鮮人。

有人問她：「如何青春永駐？」

問的人大約只有二十歲，在她的腦袋瓜裡，三十五「should be」很老很老了。

「我不知道……大概是因為我……沒有煩惱吧！」

「沒有煩惱？」

在我聽來，對一個每天要處理這麼多事的人來說，簡直是個天方夜譚。 當下我以為她是那種「心裡波濤洶湧，表面故作輕鬆」的那種人。

「從前『年輕』的時候，常常為雞毛蒜皮的事煩惱得不得了，連男朋友對我說：『喂！你怎麼長了顆青春痘！』我都會煩惱得睡不著覺，心想：他講這句話的意思是不是他不愛我了？」她笑著說：「直到……我大哥去世。」

我們安靜下來。

「我大哥從小就是個有為的青年，二十多歲就開始創業，他車禍去世前幾天，正為公司少了一筆十萬元的帳煩惱，我大哥一向不愛看帳本， 那個月他忽然把會計帳本拿出來瞧，管會計的人是他的合夥人， 因為這一筆帳去路不明，他開始懷疑兩個人多年來的合作是否都有被吃帳的問題。我嫂嫂說，他開始睡不著覺，睡不著就開始喝酒，喝酒後就變得煩躁，越煩躁越喝酒，有天晚上應酬後開車回家，發生了車禍，他就走了……。他走了之後，我嫂嫂處理他的後事時發現，他的合夥人只不過把這個公司的十萬元挪到那個公司用，不久又挪回來了。沒想到我哥為了這筆小錢，煩惱那麼久……。」

開口問，怕傷害了信任；不開口問，又製造了重重疑雲。有時我們的頭腦像個碎紙機，一張紙絞了進去，變成佔據空間更龐大的紙屑。

她說：「我學到了這一件事，不要創造煩惱，不要自找麻煩，就以最單純的態度去應付事情本來的樣子。 這也許是我不太會長皺紋的原因吧！」

她總是開開心心，不只是人家願意和她相處，做生意時也會覺得和她合作很愉快。所以，生意愈做愈好。

每個人的周遭一定有看起來像「煩惱製造機」的人，他們總在為不可能發生的事、不足掛齒的小事、 煩死也沒用的事、事不

健康二三事　◎編輯組

這樣做，生活健康又透氣

食　拒絕對肺部有害的食物，包括油炸、燒烤物，改以蒸煮方式料理食物。另一方面，煮菜時記得一定要開排油煙機。



衣　挑選環保材質或天然纖維材料的衣物，或使用環保洗劑。



住　使用環保標章的節能家電，採用綠建材的裝潢，減少室內有毒物質的釋放。尤其很多家具都含有甲醛揮發物等，要盡量避免使用。



行　多利用大眾運輸工具，少開車、騎車。同時也要定期保養與檢驗汽機車。





關己的事煩惱，在日積月累的煩惱中，對別人一個無意的眼神、 一句無心的話，都有了疑心病，彷彿在努力的防衛病毒入侵，也防衛了快樂的可能。別人怎麼想我們、沮喪怎麼包圍我們，其實都是我們投射出來的，都是「魔由心中生」。

煩惱只是投影。你的煩惱是因為其它某個人，他的煩惱是因為你，周圍的每樣東西都是你創造出來的，都是你投射的，然後你變得害怕、驚嚇，而且努力去防衛，然後就產生痛苦、挫折、衝突、沮喪和抗爭。整個事情都是愚蠢的，而它將會保持這樣，除非你改變你的態度。 一定要在你裡面找到原因。

煩惱只是投影。這是個很簡單的道理，但真正發覺的人卻不多。上天為什麼給我們思想？我想祂的用意應是希望我們創造快樂。只是絕大部份的人都拿來自尋煩惱。

不曉得你有沒有注意到，每當心情壞的時候，看著鏡子裡的自己，會覺得自己是世上最醜的人；而當心情愉快時，不管怎麼對著鏡子瞧， 都會覺得自己好好看。

其實，反正時間一分一秒在走，難過也是一天，快樂也是一天。你的今天要怎麼過，你就能讓它怎麼過，那怕是有人來到你面前臭罵你，只要你不當一回事，那也就會沒那回事了。

真的，快樂很簡單！當你遇見美好的事物時所要做的第一件事，就是把它分享給你四周的人。

這樣，美好的事物才能在這個世界上自由自在的散播開來，人生最大的快樂不是在於賺了很多錢，而是來自於學習、珍惜和家人朋友共處的歡樂時光！

心得及淺見

相信絕大多數的人都期望青春永駐、長生不老，有可能嗎？祕訣是什麼？還是有厲害的仙丹藥方？

「不要創造煩惱，不要自找麻煩，就以最單純的態度去應付事情本來的樣子。這也許是我不太會長皺紋的原因吧！」確實，「魔由心中生」「煩惱只是投影」自己不要杞人憂天、自尋苦惱，更不可成爲別人眼中「煩惱製造機」的人！在道場、在職場、在家庭、在所有的日常，讓我們迎向陽光希望，充滿歡笑法喜，沒有煩惱！



◎Elder Koo
◎Translated by the Editors

Be Serene and Still to Hold On to One's Nature; Don't Let Even One Thought to Arise by Learning Meditation

Only With Spiritual Cultivation Can Our Nature Work

All Initiation Masters, all fellow cultivators, good morning.

In this session, we are going to learn spiritual cultivation. Why should we learn spiritual cultivation? Because there are problems with our spirit. What problems? It can't connect to Heaven. The antenna is broken. Therefore, we need to cultivate, to fix it. That's because what can connect to Heaven is our heart. If our heart can't connect to Heaven, no success can be achieved. If a cultivator intends to be a Buddha and to be a perfect person in the world, he/she has to connect to Heaven. Once he/she connects to Heaven, he/she has Heaven's Heart. As a result, one's nature can start to work, and Human's Heart can't disturb us. A person's thoughts change constantly. When a righteous thought arises, it tends to be



disturbed and tempted by the second thought. Thus, we can't control our heart. That's when we need spiritual cultivation.

For spiritual cultivation, we need to learn meditation. The most important thing in meditation is that we need to believe our heart is a Buddha. We can't hold on to our Human's Heart. All pains and sufferings in the mundane world stem from the Human's Heart. Our heart (thoughts) never stops for one minute. Therefore, we need to look for a wise mentor to teach us spiritual cultivation. That's because a wise mentor has good skills to nurture the heart. Their heart can be extremely tranquil. To learn meditation also requires us to observe our heart, to practice. Otherwise, even if you have obtained the methods, it is useless. You must do your best to practice meditation.

The first priority of Tao cultivation is to eliminate distracting thoughts. Distracting thoughts are purified into righteous thoughts; righteous thoughts are transformed into resting the thoughts; resting the thoughts is elevated into no thoughts. That's so called "Don't let one thought arise, and be serene and still."

◎Big Sam (USA)

Rules: Summer Camp (Part 4)

With Heaven's grace, Master Ji-Gong Buddha's virtue, and Qian-Ren's kindness, Chung Te Youth Group Summer Camp 2019 was completed with joy of dharma, learning, and sharing. At last year's summer camp, we introduced a new set of rules, or perhaps easier termed as guidelines, to the summer camp youths, for enhancing their learning experiences and for ensuring a harmonious proceeding of the gathering. We would like to share these guidelines with our readers. We are confident that you will find these guidelines useful, supportive, and motivational not just at important temple events but also applicable in the daily life of cultivation. This new article discusses Rule #5 and continues from the prior articles which already discussed Rule #1 through #4.

Rule # 5: We follow the principles of the truth.（我們遵循真理的宗旨。）

What is truth? There are many ways to define truth. For example, we have heard that conscience is the truth. On the other hand, when we tell other people that we are practicing the truth, how do other people validate what we say as truth indeed.

Let's borrow the principles from the scientific method to help us grasp the meaning of truth. Truth can be observed when it is consistent and is repeatable.

Consistent means that your practices (aligned with what you say) are the same in every place and at every time. Practices of the truth are consistent at home, school, workplace, temple, society, nation, etc. These practices are also consistent in the morning, afternoon, and evening, as well as yesterday, today, and tomorrow. In fact, in many divine revelations or sandwriting, Buddhas always remind cultivators to cultivate and practice Tao 24/7/365.

For example, benevolence is to practice our kindness and compassion. Benevolence towards others, including people and animals, would be

consistent towards family members at home, classmates and teachers at school, coworkers and supervisors at workplace, Tao brothers and sisters at temple, neighbors in society, and fellow citizens in a nation.

Repeatable means that your practices (aligned with what you say) can be repeatable in all human relationships and across all cultures. Practices of the truth are repeatable between government officials and fellow citizens, parents and children, siblings, spouses, and friends. The practices of truth are repeatable at various cultures as well.

For example, the practice of respect is to treat each other with equality, fairness, understanding, and appreciation. Respect is an important element to maintain a harmonious relationship between supervisor and subordinate. If a supervisor does not treat a subordinate with respect, the relationship is not going to last very long because the subordinate will likely explore other job opportunities to seek out a new supervisor who will likely demonstrate a higher level of respect towards his or her subordinate.

Friends become friends initially perhaps driven by their common set of shared interests. However, the friendship will not sustain if respect is not practiced between them. While friends may not agree with each other all the time, respecting the different opinions, feelings, and needs is the fundamental bond to hold friends together despite their differences. Then again, when the respect is not practiced, friendship will no longer sustain.

What would be an example to demonstrate a practice of truth that is repeatable across cultures? We could not find a better example other than the reverence of motherly love. Every day, we can witness the greatest love of all – motherly love, practiced by various cultures across all continents from ancient times to modern civilization. Indeed, love is an element of the truth because love is an ingredient to nurture life. Without love, life will not thrive. Without motherly love, human civilization will not have lasted for thousands of years. Without love, the Homo sapiens species will simply disappear from the surface of the Earth long time ago.

Master Ji-Gong Buddha kindly bestowed his disciples with the following eight sentences describing what are the true practices of our daily life.

活佛恩師慈悲：

眞正力量共團結　眞正智慧速覺悝
眞正功德內外合　眞正布施慈悲心
眞正修道重修心　眞正教化立身行
眞正放下凡俗情　眞正自在六根淨

True strength is when everyone unites

together. The quote "there is strength in numbers" is well-known across all cultures. Recall the fable that a dying king asks all his princes to try breaking a single arrow versus a bunch of arrows. Of course, breaking a single arrow is effortless, yet breaking a bunch of arrows is impossible, even by the strongest prince among them all. The fable's moral is to teach children that united teamwork is much stronger than solo or a single person.

In Africa, a wise quote states that a single person can run fast, but a group of people can run farther. The explanation is very simple—a single person will not be able to fend off attacks by wild animals and will not be able to outrun them, e.g. a cheetah running at 70 mph is way faster than the fastest Olympic sprint runner. However, a group of people travelling together will be able to fend off any attacking animal and therefore travel much farther distance surviving longer.

True wisdom is when awakened quickly. Wisdom is not equal to knowledge. For example, when I passed by some hospitals, I witnessed doctors and nurses standing next to hospitals and did smoking. These professionals had plenty of medical knowledge and health care experiences and witnessed plenty of suffering patients with incurable cancers. Yet this knowledge did not translate into wisdom.

Wisdom is about separating the good from the bad. Smoking is widely known causing health issues and devastating cancers, but these smokers continued to smoke despite these long-established facts and researches. Buddhas advocate cultivators to awaken and awaken quickly because available time to cultivate is very limited given each person's limited lifespan; thus, there is no time to waste.



True merits and virtues are when inner-self and outer-self are aligned. When the inner-self understands the right-from-wrong, yet the cultivator's outer-self decides not to act on the righteous things, then the cultivator does not really understand the truth.

When the outer-self does the righteous things, yet the cultivator's inner-self does not understand the truth, then the cultivator is still unclear about the righteous path for the inner-self. Worse yet, the good deeds performed by the outer-self will not sustain unless the inner-self understands the truth and the meaning of such deeds. Cultivation is about permanently transforming from a stubborn person into an enlightened cultivator who can practice true merits.

True giving is having a heart of kindness and compassion. Giving is not just about contributing money. Giving is not just about giving dharma. Giving is not just about offering efforts unconditionally. A heart of kindness and compassion goes beyond the practices of giving money, dharma, and unconditional efforts.

Buddha's giving is about benefiting all sentient beings and delivering them from the sea of suffering to Nirvana. All the giving done in the sentient and materialistic world are only temporary or transient. However, a cultivator with a heart of kindness and compassion must go above and beyond the sentient world – delivering all sentient spirits to Heaven with eternal happiness. Eternality exceeds far beyond temporary and transient.

True cultivation is to emphasize the heart's cultivation. Buddha said that cultivating Tao is about cultivating the heart. If all the good deeds a cultivator performs are not driven by a righteous conscience, then the cultivator is merely mimicking (or copying) the behaviors of their role models. If the cultivator's heart is not cultivated, then the cultivator's deeds will not be sustainable.

True teaching and transformation are to develop oneself to practicing good deeds. Actions are stronger than words – or sometimes called – lead by examples. In studies of management and organizational behaviors, there are vast amounts of evidence demonstrating that leadership is only effective when a leader can lead by examples with real actions that are consistent and repeatable.

In divine revelations (or sandwriting), Master Ji-Gong Buddha kindly and often reminded lecturers to remember practicing what they preach. Lecturers preach words of Buddhas, teaching of sutras, and guidance of books and scripts, with the goal of teaching other cultivators with the righteous truth and transforming believers from evil to righteous. If the lecturers

do not practice what they preach, it is impossible for their listeners to follow what they preach. Therefore, a lecturer cannot teach nor transform others unless the lecturer himself or herself can practice what he or she preaches. For example, a lecturer who smokes will have no convincing way to guide smokers to quit smoking. In other words, lead by examples, beyond what is true in the world of management, is equally true and important in the realm of cultivation.

True let-go is to let go of sentient and materialistic emotions. Let-go is only temporary if we still have sentient or materialistic emotions attached to the subject matter. For example, according to the statistics published by the American Addiction Centers, the relapse rate for substance use disorders is estimated to be between 40% and 60%. In other words, for every two drug addicts who try to quit, one of them will eventually return as a drug addict and fail to quit illicit drug uses.

Until a cultivator can detach from the sentient and materialistic emotions, a cultivator can never be truly free. The path to Heaven can be cultivated when a cultivator can detach from materialistic world and its various forms of desires. When a cultivator can achieve such self-control to detach from all materialistic desires, then self-control is the energy that can propel the cultivator's spirit towards the path of Heaven.

True self-at-present is the purification of the six roots. Many car accidents are caused by drivers' distractions such as eating, making up with cosmetics, shaving, reading, talking, texting, drinking and driving, etc. When a driver's senses are distracted by various attachments and activities, the consequences are accidents and harms—to oneself and to others. Even though a driver seems to be physically driving, the driver is not self-at-present because his or her mind is actually absent (i.e. not present.)

If we apply the same example to our daily life of cultivation, we can clearly understand the importance of purifying our six roots. Our conscience is constantly distracted from doing the righteous things, saying the constructive words, and walking the true path, because of the six roots. The six roots include eyes, ears, nose, tongue, body, and mind. For example, department stores often place the perfume department near the front entrance of their stores because psychologists advise that attractive and favorable fragrances induce shoppers to enter the stores and/or spend more money than what they have planned originally. Therefore, a cultivator can be greatly influenced by these six roots unless these roots are purified, or cleansed so that these roots are not contaminated by the sentient world.

Article to be continued . . . . . .

◎Winnie Cheung (UK)

Peace For All

It has been heart-breaking to see my birth place being in the world headlines over this summer period. Unfortunately, it has made the daily headlines for the wrong reasons. I have never witnessed such a long lasting protest in Hong Kong, and one that has divided so many families and friends, neighbours and colleagues, within the different levels in society. Many discussions, disagreements and the violence are still continuing without a definite solution. It is hard to predict what Hong Kong's fate will be in the near future and in the more long term.

We do live in a very difficult and challenging time. No matter in which country we live, we face enormous pressures and obstacles in all the different aspects of life. It is extremely frustrating that we cannot fully control these features of our lives. We need to realise that many issues are too complicated to resolve in a short period of time, and that there is no one solution to all problems.

What we can do to ourselves is to change our mind-set as to how we look at the varied aspects of life. We can try to find peace within ourselves, even though we are surrounded by chaotic environments. Whatever actions we take, we need to question our conscience as to whether it is acceptable and righteous to do so.

In hard times such as now, we must focus on not losing our faith in Tao cultivation. We need to find the quality moments in which to study more Tao materials. No matter what kind of circumstances we are in, we must continue to learn every day to be a better person.

From being a better person, we hope to influence others, and build a better community within society as a result. Changing to be a better world, a peaceful world, can only start when we do our best to become a better human being, a world citizen.

The world is getting smaller. Whatever happens somewhere far away, it is affecting us closely.

Learn to appreciate others.
Learn to live with people who are different.
Learn to respect the point of view of others.
Look at ourselves before judging others.
Keep 'peace' as our prime goal in our Tao cultivation. Let's hope for a better world.

Tao Youths Speak for Themselves

Six Important Qualities

◎Letty Tam (USA)

At the end of the Closing Ceremony of the August English Ren Cai class at Chung Te Institute of Religions and Philosophy [CTI] in New York, I silently said to Heavenly Mother [Lao-Mu] as we bade farewell to the Mother Lamp, "Bye Mom, see you next time!" It's a small light-hearted salute that I often make. However, this time, I received a response, "I am always with you, I am within you." Whether it was a divine message or just a stretch of my imagination, the realization and awareness of Her everlasting presence is most important. Not only is Heavenly Mother watching over us, She is with us everywhere we go. We are always in the warm embrace of Her kindness and grace. We are never orphans.

In the next moment self-doubt cast over and I wondered if Heavenly Mother is proud of me or can I be better? Had anything I said or done brought shame to Heavenly Mother? In my mind I had images of a mother on the sidelines watching her child on the field. Is she cheering or does she frequently facepalm and headshake in embarrassment? I certainly wish to make Her proud; but at least I hope my conducts don't disappoint Her. This got me thinking: What makes Heavenly Mother proud? What makes our earthly parents proud? What do parents want for their children?

To answer this, I turned to a survey conducted by the Pew Research Center on the importance of teaching twelve pre-selected qualities to children. Over 3200 adults in the United States with different backgrounds, demographics and ideological views responded. Although opinions differed based on the respondents' affiliation with certain ideologies, six qualities were deemed important by most respondents: Being responsible, hard work, being well-mannered, helping others, independence and persistence. Not surprisingly, these traits align with Tao cultivation.

Being responsible

In Lao-Mu's Fifteen Buddha Rules, Shoulder Responsibilities is rule number five. Our saintly





responsibility is to carry out the Mission, and our Mission is Buddhahood attainment for ourselves and others. In our everyday life, we are responsible for our own thoughts and actions; to contribute to society and to maintain harmony.

Hard work

Cultivation is hard work, and we must work hard to achieve! In ShenXiu's poem submission to the Fifth Patriarch, "The body is a bodhi tree, the heart is like a mirror, always work hard to polish, to prevent it from being covered in dust." Our Buddha nature has been contaminated through many lives and years of wrong-doings, greed, hatred, and ignorance; to remove the contaminants takes hard work and commitment. In secular life, it is rare that couch potatoes achieve big goals, and hard work towards our goals gets us many steps closer to accomplishments.

Being well-mannered

Many Buddha rules fall into this category, such as being respectful to Buddha; follow seniors and uplift newcomers; being simple, solemn, unbiased, and righteous, comply with rules; being humble, respectful, peaceful and kind; treasure public property; being cautious in words and deeds. Following Buddha Rules shape us into being well-mannered individuals and others are comfortable in our presence. Not only does this contribute to harmony in our community, but being well-mannered is also an important quality to help others build trust in the greatness of Tao.

Helping others

Every day we face different situations and some encounters can be unpleasant. How do we maintain our composure and deescalate heated confrontations? When we value our abilities and the opportunities to be of service to others, it changes our mindset immediately to focus on others' needs over our own. Buddha Rule number fourteen is to handle matters with flexibility and vivaciously. Master Ji-Gong Buddha is known for

his vivaciousness. He once snatched the bride from a wedding so all the villagers ran after him, away from the area of disaster that soon occurred. Some ways of helping others are straight forward, while others take creativity and unusual approach. If we pay attention to what is needed, we will find ways to help others.

Independence

Revealing our Buddha nature is sometimes against the majority of opinions among non-Tao cultivators. Some people may think Tao cultivators tend to be taken advantage of, or are too kind to others at the expense of themselves. Developing independence helps to keep our heart unwaveringly dedicated to Tao cultivation. In situations when we follow our Tao heart but yet remain the minority, it takes courage and independence to carry on when others may not agree. In the spiritual sense, Tao cultivators do not simply rely on or deliberately seek Buddha's blessings. Instead, Tao cultivators know that our destiny is the result of our thoughts and deeds, thus we take control of our future by planting good seeds (performing good deeds) today.

Persistence

Tao cultivation does not take a day off. To stay strong in our commitment to Tao cultivation takes persistence. Persistence in transforming our bad habits and temperament brings consistency in our conducts, which become our new habits, our transformed personality. In facing adversities and obstacles, persistence will take us to the finish line.

In the usual course of career development, we attend classes to gain knowledge to feed our brains. We receive training on the job to gain skills to perform our job duties. We develop into a seasoned successful employee and pass on our knowledge and skills to new colleagues. We are evaluated yearly in our appraisals in a celebration of our accomplishments and to set goals for the next year.

In Tao cultivation, we attend weekly services and courses at CTI to gain wisdom to feed our souls. We observe Senior Tao cultivators to gain an understanding on how to accumulate merits and demonstrate virtues in servicing others. We become a more virtuous person and share our Tao Chi with others. We evaluate ourselves daily to remember moments when we align with Tao and to identify ways to improve when we don't quite meet the bar.

All parents want the best for their children, and even though there are moments we may fall off-track, our parents want to see us get back on the right path. I believe Heavenly Mother and Teacher are the same. These six qualities support our secular development as well as Tao cultivation. I am grateful for the opportunities offered at temples and CTI to further my Tao studies, and for the dedicated Seniors who tirelessly mentor us through their actions and kind encouragement. We are well-equipped to continue the Tao cultivation journey!

Reference: Pew Research Center, September, 2014, "Teaching the Children: Sharp Ideological Differences. Some Common Ground."

Skills and Techniques in Sharing Tao

◎Otto Lee (USA)

Tao is formless and soundless. This makes it challenging for people to embrace, understand and share it with others. St. Augustine of Hippo, a Neoplatonic philosopher, said, "***Understanding is the reward of faith. Therefore, seek not to understand that you may believe, but believe that you may understand.***" St. Augustine reminded us that there may be times when we don't fully understand the truth. However, as long as we believe in it, we will eventually understand it. Tao is the truth; it exists everywhere in this world. Once we have received the holy touch from Ji-Gong Master, we should all recognize the Tao within us.

I believe we all find Tao to be very important to us. Just like everything else in life, when we find things that are essential, useful, helpful or beneficial, we would like to share them with others, especially with our loved ones. With the help of technology and social media, we can easily share things, such as articles, photos, or videos by a touch of our fingertips via the Internet. However, as stated previously, Tao is intangible. How can we share Tao with our friends and family members? What kind of skill sets or techniques do we need in sharing and introducing Tao to others?

Establishing righteous affiliations is vital in cultivation as well as in sharing Tao. There is a Buddhist saying, "Before attaining Buddhahood, one should accumulate righteous affiliations." One time Shakyamuni Buddha and his disciples went on a trip. It was a very hot day in the afternoon. Buddha asked one of the disciples, Ananda 阿難尊者, to ask a local farmer for a watermelon. Ananda reached out to the farmer, sincerely and politely asked her, "Can you please donate a watermelon to our master?" The farmer got irritated, scolded Ananda, and asked him to leave. Buddha smiled and sent another disciple, Mahakassapa 摩訶迦葉, to do the same task. Surprisingly, as soon as Mahakassapa approached the farmer, she was very glad to see him and picked one of the best watermelons in the field and handed it to him. Buddha kindly explained that this had something

to do with their past lives, when the lady farmer was a cat and died on the street. Ananda, a cultivator at the time, felt disgusted by the smell and passed by the dead body without doing anything. However, Mahakassapa, also a cultivator at the time, felt sorry for the cat. He buried the cat's body and prayed peacefully.

What do we learn from this story? We learn that when doing things with sincerity, we will establish righteous affiliations with people around us. This may contribute an important factor when sharing and introducing Tao with others. For instance, we have heard that when temple seniors first migrated to Taiwan many years ago, they gave out candy to children at the local food market every day. They not only learned the local dialect through interactions with the children, they were building good affiliations in the local community, which later helped propagate Tao in Taiwan.

Sharing Tao is not only limited to the moment or the conversation when we ask someone to come to the temple, but more about how effective it is when we cultivate ourselves to the point where it manifests in our daily lives. Even though Tao is intangible, people can see Tao in us from a different perspective. One perfect example and role model is our beloved Elder. With all these years at Chung Te temple, I have witnessed Elder embracing temple members with kindness, compassion, and joy. We can tell that Elder cares about all fellow brothers & sisters. And in return everyone cares about her and follows after her. In Confucian Analects: "***When a person's conduct is righteous, people follow without any comments. With unrighteous behavior, even with commands, no one would follow.***"

Before we share Tao with others, we should share Tao with ourselves, practicing Tao and improving ourselves on a daily basis, which is known as Tao Qi (energy). Practicing Tao and sharing Tao is like heads and tails on a coin. They go hand in hand with each other. Confucius said, "***A Noble person always aids others attaining their goals.***"

Motivations are the greatest resources in sharing Tao with others. "Where there is a will, there's a way." We will find ways to embrace and inspire the others. The Buddha says, "***With Heart initiated, all sentient beings can be saved. With Vows accomplished, Buddhahood can be attained.***" When we have the mind set in cultivating Tao, we will find ways to cultivate Tao. For example, we have a temple member who wants to come to temple on every new moon and full moon ceremonies. He requests to change his work schedule in order to accommodate that even though he ends up working more hours. But he is very contented as this gives him more flexibility to come to temple to learn. Again, where there is a will, there is a way. There are Four Bodhisattva Vows, which show the motivation and determination of past cultivators. They practiced Tao not only because they wanted to get enlightened, but also for the awakening of all sentient beings.

"Sentient beings are numberless;
I vow to save them.
Delusions are inexhaustible;
I vow to end them.
Dharma's ways are boundless;
I vow to enter them.
Buddha's way is unsurpassable;
I vow to accomplish it."

Another key in sharing Tao is to listen to the response. We all have a tendency to forget that communication is a two-way process. We fall into the trap of 'broadcasting', where we just say what we want to say, failing to listen to the response. A lot of the time, we are not really listening to others in conversation, and thinking about what we plan to say. By listening deeply and compassionately, we begin to understand the other person even more. When we listen to someone with the intention of helping that person, this is called deep listening.

Many studies show that much of any message is communicated non-verbally. Some estimates suggest that this may be as much as 80% of communication. It is therefore important to consider and understand non-verbal communication, which is often thought of as body language, but it actually covers far more. It includes the tone and pitch of the voice, body movement, eye contact, posture, and facial expression. We can therefore understand other people better by paying close attention to their non-verbal cues. We can also ensure that our message is conveyed more clearly by ensuring that our words and body language are consistent.

Questioning is crucial to ensure that we have understood someone's message correctly. It is also a very good way of obtaining more information about a particular topic, or simply starting a conversation and keeping it going. Those with good questioning skills are also often seen as very good listeners, because they tend to spend far more time drawing information out from others than broadcasting their own opinions.

In conclusion, in order to spread and share Tao with others, it requires us to establish righteous affiliations. We should also lead by example and practice Tao on a regular basis. In addition, we should be determined and motivated. Do not give up so easily until the mission is accomplished. Most importantly, we should listen to others during the process and see what we can do to help. Truthfully speaking, there is no one particular skill set or technique that can guarantee to help propagate Tao. However, as long as we have a sincere heart and good intention, heaven will lead us on the way to success.

◎Nancy (Taiwan)

A Group of Frogs

Do our thoughts have power? Can they do anything in our life? For the two questions, I believe the answers from most people are "no", as thoughts have no form, no color, and no voice (though they might have a voice in our mind). How can they have power or influence? This deduction might sound logical, but how come those people suffering from depression often end up commiting suicide if thoughts have no power. On the other hand, those who always hold a positive attitude toward life often achieve their goal in the end. These cases imply that thoughts have a crucial influece on our life, and they have a mystrious power in a way that we do not know or detect. The following is a story talking about the power of the encouragement and discouragement. Let us see what moral lessons we could get from the story.

As a group of frogs was traveling through the woods, two of them fell into a deep pit. When the other frogs crowded around the pit and saw how deep it was, they told the two frogs that there was no hope left for them.

However, the two frogs decided to ignore what the others were saying and they proceeded to try and jump out of the pit.

Despite their efforts, the group of frogs at the top of the pit were still saying that they should just give up. Thiat they would never make it out.



Eventually, one of the frogs took heed to what the others were saying and he gave up, falling down to his death. The other frog continued to jump as hard as he could. Again, the crowd of frogs yelled at him to stop the pain and just die.

He jumped even harder and finally made it out. When he got out, the other frogs said, "Did you not hear us?" The frog explained to them that he was deaf. He thought they were encouraging him the entire time.

From this story, we could conclude that both encouragement and discouragement really did something to the two frogs. The words of discouragement killed one of the two forgs because it came to believe that there was no hope to escape from the pit and gave up struggling. The other frog, which was deaf and mistook its friends' discouragement for encouragement, survived in the end, as it kept on trying to jump out of the pit and finally succeeded. Words come

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, 2020**

from thoughts. They are the performance of thoughts. From the story above, we know that encouragement has a positive power and discouragement has a negative power. It also means that words and thoughts will have an influence on our life. Therefore, could we still assert that thoughts have no power? I believe many poelpe will start to think again. There are many things still unsolved in the field of science, and with our limited knowledge, we can not thoroughly understand all the mystrious powers in the world, either. But there is one thing we are certain; that is, we must say something good, have a good thought, and do something good. In this way, we can enlarge the force of positive thoughts and lessen the force of negative thoughts, and the world will become a more comfortable and beautiful place for us to live in.

Famous Quotes

The universe is change; our life is what our thoughts make it.
—Marcus Aurelius Antoninus, *Meditations*

Change your thoughts and you change your world.
—Norman Vincent Peale

Thoughts give birth to a creative force that is neither elemental nor sidereal. Thoughts create a new heaven, a new firmament, a new source of energy, from which new arts flow. When a man undertakes to create something, he establishes a new heaven, as it were and from it the work that he desires to create flows into him. For such is the immensity of man that he is greater than heaven and earth.
—Philipus Aureolus Paracelsus

Watch your thoughts, they become words.
Watch your words, they become actions.
Watch your actions, they become habits.
Watch your habits, they become your character.
Watch your character, it becomes your destiny.
—Unknown

Except our own thoughts, there is nothing absolutely in our power.
—Rene Descartes

編輯小語

眼看一年一度的銀色歡樂聖誕，2020新年與農曆春節即將陸續到來，您可曾想過：除了為家人朋友挑選的待購清單，同時也送自己一份禮物？這本「博德」可說是給自己或受禮者最誠摯舒心的祝福。

前人在道學院靈修課慈悲「寂然不動心性守　一念不生學靜坐」內容精彩玄妙。前人除了告訴我們「靈修要學靜坐」，更分享了她的「睡覺攤屍法」，讓身心通通放鬆，效果顯著。現在，我們不妨也來靜坐守玄吧！

有道是「花開繁與落只是平常，世間榮與枯終成過往。」人生起落，都可能是轉瞬之間，如此隨機，無法預測，卻又似乎如此公平。誠如「心安」與「惜」文中，分別提到老師慈悲：「好的就是沒有做違背良心的事，壞的就是做了虧心的事，包括在起心動念，日用之間。」以及「藏器待時修進, 美玉待沽惜焉」。確實，時代潮流在變，但我們追求大道真理，直到地老天荒也不能變！我們務必要好好珍惜殊勝的修道因緣，善用此生，不失本心，莫忘初志。

法國印象派畫家雷諾瓦曾為類風溼性關節炎所苦，畫圖總感疼痛！可是，卻有豁達開朗、樂觀積極的人生觀。因為，終究，「痛苦會過去，美麗會留下。」人的生命列車何時誤點？拋錨？甚至出軌？任誰都不會知道。唯有正面積極的過好每一天，才最重要。在「難關」一文，提供了不一樣的「處事錦囊」，值得參閱珍藏。

一般普羅大眾向來追求「凍齡」或「青春永駐」，但其實，身體老，心境年輕就好。尤其修道人生活，不應因老去而減損一絲光芒。我們要讓歲月於佛事聖業、道場佛堂間凍結；更將天道大愛不斷延續，發揮至善的影響力。本期「生活智慧故事」有不少作法祕訣，希望對大家有所助益。

迎向明年2020庚子鼠年，前人期許勉勵全球常州前賢同修：「思惟止一處　風旛何動心」。編輯組在此更祝福大家「處處吉祥」！人生雖百態，然我們彼此卻是「共鳴滿分」—因為期待每一期「博德」的精彩相遇。



助印功德林 自二〇一九年九月一日起至二〇一九年十一月三十日止

姓名	金額
黃坤玉、吳麗香（迴向冤親債主）	1,000
彰化高中第16屆語資班101班	1,000
楊淑美、陳威伸、詹美霞、陳雨靚	600
群德佛堂	3,000
施雪金	2,000
張翠屏	1,500
徐以謙	1,500
黃裔芳	500
龔柏瑋	200
龔柏勳	300
黃坤玉、吳麗香（迴向冤親債主）	1,000
陳超群、周向南、曾詠善、蘇少卿、馮筠真	1,000
信弘佛堂	1,500
李姝嫻	500
亡靈：李陳花、王黃月、李承儒	1,500
桃園天衢佛堂	2,000
天衢佛堂張森堂	1,000
天衢佛堂黃琦如	1,000
周惠慈	1,000
陳威伸、詹美霞、陳雨靚	500
加拿大多倫多允德佛堂	
羅洪耀	加幣 1,000
吳悅華	加幣 300
吳勁梅	加幣 200
陳棣津合家	加幣 200
曹棣祥合家	加幣 200
羅家宏	加幣 100
羅家灝	加幣 100
羅家城	加幣 100

姓名	金額
羅智軒	加幣 100
林秀雲	加幣 100
羅鴻娟	加幣 100
李堃	加幣 100
潘志宏	加幣 100
吳炯俊	加幣 100
黃金玉（亡靈）	加幣 500
裕德佛堂	
廖壽全（亡靈）	加幣 1,200
陳子兒	加幣 475
陳沁鉉	加幣 525
胡毓隆	加幣 50
陳巧兒	加幣 120
陳明宇	加幣 110
加拿大滿地可成德佛堂	
伍艷嫦	加幣 50
伍秀珍	加幣 50
林社洪	加幣 50
郭妙玲	加幣 50
黎順才	加幣 50
江秋蓮	加幣 50
朱貴然	加幣 50
陳啓鴻	加幣 50
張駿皓	加幣 50
陳玉娟	加幣 50
李銀嬌	加幣 50
李銀娟	加幣 50
梁智強	加幣 50
卓國雄	加幣 50
梁佩珍	加幣 30
張錦祥	加幣 30
徐若雲	加幣 30
馮桂蘭	加幣 30
吳曼莉	加幣 30
馮惠兒	加幣 50
周久發	加幣 50
司徒而貞	加幣 50

姓名	金額
周巧文	加幣 50
葉渭年	加幣 25
李佩玉	加幣 25
李沛光	加幣 20
敬德佛堂	加幣 100
徐睆清	加幣 50
戴菁菁	加幣 50
梁啓源	加幣 50
梁軒綸	加幣 50
梁軒瑋	加幣 50
戴天民	加幣 50
鄺秀儀	加幣 50
容煥萍	加幣 50
伍應心	加幣 100
雷鳳儀	加幣 100
曾鳳梅	加幣 50
伍惠文	加幣 100
呂穎芬	加幣 100
呂繼順	加幣 50
呂幼怡	加幣 50
梁敏妍	加幣 50
蔡嫦好	加幣 50
何達強	加幣 50
何達堅	加幣 50
林淑珍	加幣 50
陳筱蕙	加幣 100
陳輝（亡靈）	加幣 50
馮金輝	加幣 50
蔡淑賢	加幣 50
馮偉雄	加幣 50
邱慧敏	加幣 100
邱少祺（亡靈）	加幣 1,000
馮俊傑	加幣 100
馮俊彥	加幣 100
方偉駿	加幣 50
李惠梅	加幣 50
黃坤玉、吳麗香（迴向冤親債主）	2,000

姓名	金額
黃炯昭	1,000
馮筠真	1,000
貞德佛堂陳懿娜	美金 100
陳懿娜祖先、冤親	美金 200
黃艷蘭（亡靈）	美金 100
譚維漢（亡靈）	美金 100
無名氏	美金 100
黃羨霞	美金 20
研習班	2,000
振德佛堂陳淑芳	美金 50
振德佛堂陳淑儀	美金 50
志聖佛堂李婕熹	美金 200
林敏儀（迴向冤親債主）	美金 50
林文卿（迴向冤親債主）	美金 50
重德佛堂曾彩鳳	美金 100
美德佛堂亡靈	
林乾勝、潘麗琼	美金 100
荷蘭張氏家壇	
林美玉	美金 100
波士頓貞德佛堂	
劉卓榮（迴向冤親債主）	美金 100
劉卓帆（迴向冤親債主）	美金 300
伍慕貞（迴向冤親債主）	美金 30
岑嘉莉（迴向冤親債主）	美金 30
劉詠恩（迴向冤親債主）	美金 20
劉詠康（迴向冤親債主）	美金 20
黃玉珠（迴向冤親債主）	美金 100
華德佛堂	
胡志洪合家	加幣 1,000

姓名	金額
蘇仁祥、馬笑娣	加幣 200
宋新貴（亡靈）	加幣 2,500
梁翠廉（亡靈）	加幣 2,500
香港添善佛堂	
梁志恆	港幣 500
陳水明	港幣 200
梁麗華	港幣 200
梁雪麗	港幣 200
蕭愛兒	港幣 500
陳文英	港幣 500
冼雪梅	港幣 500
梁國華	港幣 500
梁少娟	港幣 500
梁梓淇	港幣 500
梁裕銘	港幣 500
梁曼淇	港幣 500
張昌	港幣 500
張錦洪	港幣 500
張嘉熙	港幣 500
蕭結榮、蕭結揚、蕭結康	港幣 500
陳嘉渝	港幣 500
林月玲	港幣 500
李香	港幣 500
陳永輝	港幣 50
吳英	港幣 50
周鈺娟	港幣 250
謝啓熙	港幣 250
謝恬頤	港幣 250
許裕民	港幣 250
黃素仰	港幣 300
馮麗芳	港幣 300
黃永健	港幣 300
黃永康	港幣 300
王玉玲	港幣 300
林蔚雯	港幣 300
黃穎希	港幣 300
方玉珍	港幣 300

姓名	金額
馮九全	港幣 300
梁耀林	港幣 100
梁德恩	港幣 100
梁桂艷	港幣 100
李文軒	港幣 100
梁金好	港幣 100
梁美英	港幣 100
徐麗兒	港幣 100
葉雨農	港幣 100
陳佩賢	港幣 100
梁九	港幣 100
陳美利	港幣 100
王志強	港幣 200
梁官好	港幣 200
陳至德	港幣 200
黃國維	港幣 200
林月如	港幣 200
黃綺華	港幣 200
張金水	港幣 200
吳瑞英	港幣 200
梁金滿	港幣 200
陳麗珍	港幣 200
黃素麗	港幣 200
樊金娣	港幣 100
梁雪珍	港幣 100
盧偉林	港幣 100
馬文花	港幣 150
梁健聰	港幣 150
梁雪梅	港幣 100
方賽珠	港幣 100
黎桂梅	港幣 100
陳開（亡靈）	港幣 200
梁女（亡靈）	港幣 200
周珍（亡靈）	港幣 100
陳佩琼（亡靈）	港幣 100
梁耀根（亡靈）	港幣 100
天成祥德佛堂	港幣 2,000
陳笑芳點傳師	港幣 300

郵政劃撥儲金存款單

收款帳號 3 1 5 0 0 6 3 4

金額（阿拉伯數字）

億	仟	萬	佰	萬	拾	萬	萬	仟	佰	拾	元

通訊欄（限與本次存款有關事項）

收款戶名 劉 連 吉

寄款人 □他人存款 □本戶存款

姓名	
通訊欄	□□□—□□
電話	

主管：

經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明。
◎本收據由電腦印錄請勿填寫。

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

姓　名	金額		姓　名	金額		姓　名	金額		姓　名	金額		姓　名	金額
何麗容點傳師	港幣	100	張子豐、張詠賢	英鎊	1,000	梁國然	歐元	50	美國休士頓			郭照國、梅碧珠、	
伍尚偉	港幣	200	懷德佛堂方靖兒	英鎊	10	馬嬌	歐元	10	徠德佛堂李錦玉	美金	100	郭俊麟、丁盈如、	
李惠燕	港幣	200	無名氏	英鎊	100	陳孝賢	歐元	10	崇善盧氏佛堂		2,000	郭品妤、郭品言	3,000
高得寶	港幣	300	方文迪	英鎊	10	陳頌賢	歐元	10	陳漢坤全家		3,000	郭姿昤、蘇毅、	
蘇美玲	港幣	100	彭棟波	英鎊	20	陳凱儀	歐元	10	賴富旺、賴建霖、			蘇韋翰	1,000
李醒喜	港幣	100	方靖兒	英鎊	10	廖戊申	歐元	5	賴佩伶、陳惠琴、			無名氏、無名氏	1,000
李淑儀	港幣	200	方文俊	英鎊	10	廖庚鳳	歐元	5	廖雪娥			陳盈廷、王麗菀、	
鄭燕橋	港幣	200	方靖兒	英鎊	10	廖樹貴	歐元	5	（迴向冤親債主）		1,000	陳昱丞	1,500
劉沐鳳闇家	港幣	500	吳淡輝	英鎊	10	陳國軍合家	歐元	100	吳振榮		1,000	陳裕廷、沈育年、	
屈孝銳	港幣	100	方文俊	英鎊	10	張祖德合家	歐元	20	張佑安、張廷睿			陳元泓、陳采筠	2,000
譚誠泰	港幣	100	方文迪	英鎊	10	楊八華	歐元	10	（迴向冤親債主）		1,000	陳政雄	500
葉麗芳	港幣	100	羅素冰	英鎊	10	嚴秀梅	歐元	20	賴富旺、賴建霖、			吳啓新	500
伍尚基	港幣	200	羅素冰	英鎊	10	伍宜雅	歐元	50	賴佩伶、陳惠琴、			邱瑞興、林秀虹	1,000
李惠蘭	港幣	100	晶德佛堂			林美德	歐元	20	廖雪娥			林承賢	1,000
張雪麗	港幣	100	狄念菩合家	港幣	4,000	廖崇禮	歐元	100	（迴向冤親債主）		1,000	林義吉、蕭慧玲、	
朱鳳薇	港幣	100	狄念行合家	港幣	3,000	文秀兒	歐元	15	傅芊霓、黃琛		1,000	林美楨、林耕豪、	
高溢珠	港幣	100	Ricardo de Mello	港幣	1,000	謝耀南	歐元	30	葉育綸		3,000	林恩穎、林科勳	1,000
鄭財興	港幣	200	林靜君	港幣	2,000	文樹香	歐元	10	胡誌凱		1,000	蕭作永、林玥君、	
方淳德	港幣	100	荷蘭勤德佛堂			博德佛堂同寅、			簡金柱、簡琴南、			蕭晨瑄、蕭榆閎、	
屈麗明	港幣	100	張祖德	歐元	50	馮氏家壇同寅	港幣	4,5110	簡士傑、簡驊權、			蕭渝璇	1,000
李偉賢（亡靈）	港幣	1,000	余雲來	歐元	50	美國三藩市			柯美鳳、簡宇伶				
鄭銘堃（亡靈）	港幣	300	梁鈺麟	歐元	20	慧德佛堂			（迴向冤親債主）		1,000		
劉錫江（亡靈）	港幣	500	黃浠妍	歐元	20	亡靈余悅意	美金	200	張佑安、張廷睿				
連粉英（亡靈）	港幣	500	李焯賢	歐元	20	美國三藩市			（迴向冤親債主）		1,000		
劉沐添（亡靈）	港幣	500	謝少傑	歐元	10	慧德佛堂			賴富旺、賴建霖、				
劉沐奇（亡靈）	港幣	500	麥桂枝	歐元	10	司徒素嬋	美金	200	賴佩伶、陳惠琴、				
劉劍雄（亡靈）	港幣	500	張華龍	歐元	10	美國休士頓			廖雪娥				
潘麗珠（亡靈）	港幣	1,000	潘文傑	歐元	5	徠德佛堂黃亮	美金	50	（迴向冤親債主）		1,000	助印訓文	
倫敦英慈佛堂			伍智超	歐元	5	美國休士頓			郭芳孝、郭和家		500	蔡清山	
張天養	英鎊	1,000	劉豐年	歐元	50	徠德佛堂傅莉莉	美金	100	陳茂雄、吳華珠		1,000	（迴向冤親債主）	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

◎烹飪製作：慈齋　◎圖片攝影：怡然居

塔香燴蘑菇



材料

蘑菇、鳳梨、青花椰菜、紅椒、九層塔、薑、辣椒。

調味料

蕃茄醬、素蠔油、糖、檸檬汁。

作法

1. 蘑菇去蒂，燙熟切片，拌上玉米粉炸酥。
2. 青花椰菜洗淨切小朵，紅椒洗淨切片燙熟，鳳梨切片。起油鍋入薑片、辣椒炒香，入素蠔油、蕃茄醬、糖，炒勻加適量水，再將作法1、2續炒入味後加入九層塔，香油起鍋，淋上檸檬汁即成。



大補湯

材料

中藥燉包（川芎、桂枝、黃耆、熟地、當歸各二兩）、紅棗5顆、枸杞1湯匙、猴頭菇5顆、老薑5片、素排骨60g、山藥100g、蘋果1顆。

調味料

料理米酒1杯、鹽適量、胡麻油1大匙、冰糖1大匙。

作法

1. 取10人份電鍋，加水5分湯，再將中藥包、米酒煮滾改小火熬煮約2小時後，入紅棗續煮10分鐘後取出中藥包，加冰糖、鹽調味。
2. 起油鍋入適量橄欖油將老薑片爆香，再入胡麻油、猴頭菇炒香，倒入作法1之藥膳湯中，續煮10分鐘，再入切塊的山藥、蘋果、枸杞、素排骨煮開即成。

心得分享

A. 大補湯也適合在夏天喝。冬天喝可加適量龍眼乾。米酒是藥引，能把藥性引出，久熬後也就沒有酒精成分。

B. 夏天長坐冷氣房，循環與代謝較差，老薑可以幫助發汗，可以逼出身體內的溼氣，讓身體不會這麼濕熱。

（以上僅供參考）

美國俄亥俄州　三德佛堂

Ohio, USA.



