Window to the World

博德 Borde

No. 63 March 2020

加拿大多倫多　鴻德佛堂
Toronto, Canada.

特稿 · Elder's Kindness (Excerpts)

「善修心行」法會

"Cultivating Goodness in Heart and Deeds" Dharma Gathering

重德道學院特稿

《道德經》第十三章　寵辱章（化道章）(上)

Insights

Rules: Summer Camp (Part 5)

No. 63
March 2020

特　稿

4　「善修心行」法會　◎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　仙佛慈諭—慧觀識心　◎編輯組整理

重德道學院特稿

15　《道德經》第十三章　寵辱章（化道章）（上）
◎澳洲　顏世龍

專　題

20　如何「一念不生　寂然不動」（上）　◎天衢

道場加油站

23　懺悔　◎香港　鄧昭昌

面上掃開十層甲　眉目才可無憎
胸中滌去數斗塵　語言方覺味真
眼光放遠逆不煩　觀機而來動誠
心靈淨化貪嗔痴　戒定方可生慧
諸相對道理　應自悟明懂
法無高下之分　契機者妙用
藥無貴賤之別　對症者良品
佛佛道同德同　法爾如是行
修道無別一視同　自覺覺他妙善容

—摘錄自《實心無爲》

處事錦囊

24 拍照 ◎戴山

千手千眼記常州

26 修道，始於修心
—2019金山道院青少年班法會
「善修心行」班心得
◎藍正翔／攝影：黃承祐

一脈薪火傳九洲

34 加拿大鴻德佛堂開光暨亡靈結緣因由
◎編輯組

39 天上果位人間定
—加拿大黃金玉結緣 ◎編輯組整理

小　品

28 天道生命 ◎香港 尹國偉

32 《心經》感悟（七） ◎美國 梁道禮

42 淺談肺炎疫情中的生命教育 ◎平靜昇華

44 五濁惡世 ◎香港 黎鏡波

48 信愿行證（上） ◎香港 天玄佛堂

51 五味人生 ◎香港 夏錦容

54 生活智慧故事 ◎陳基安

Elder's Kindness (Excerpts)

57 "Cultivating Goodness in Heart and Deeds"
Dharma Gathering
◎Elder Koo ◎Translated by the Editors

INSIGHTS

59 Rules: Summer Camp (Part 5) ◎Big Sam (USA)

TaoYouths Speak for Themselves

64 A Truth in Our Anxious Time
◎Winnie Cheung (UK)

66 Journey to the East ◎Small Sam (USA)

69 Learned A Lot and A Lot to Learn
English Class --- Year 1 at Chin Shan Divinity College, Taiwan
23-27 December 2019
◎Tse Kam Fai (Hong Kong)

71 The Wise Teacher and the Jar ◎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——
藜麥蔬菜沙拉、猴頭菇山藥養生湯
◎烹飪製作：馨香 ◎圖片攝影：Arthur

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》、《善修心行》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。

1. 切切實實的在心念上修行。
2. 開班就是希望自己成長，
   自己覺得不對，趕快改。
3. 修道就是行其本份而不計較。
4. 嬰兒無心，猛虎不傷。
5. 不能成道，皆因有心……

P.4《「善修心行」法會》

善盡責任信力爲
正修無妄念力培
靜默心寬定力貴
養德眞行慧力隨

P.11《恩師慈語》

「八風吹不動」和此章的「寵辱若驚」
的意義一樣，
外面的世界變化不定，
人心更是錯綜複雜，
面對種種變化，若沒定力，
無時無刻都會被這些八風刮走。

P.15《《道德經》第十三章　寵辱章（化道章）（上）》

心靈如何釋放呢？
善念、惡念皆是念，一念一輪迴，
有念即苦，無念即涅槃，如陽光照烏雲，
念淨則晴空，心靈自得解放。

P.20《如何「一念不生　寂然不動」（上）》

南海古佛慈悲：
「此時心正躲災劫，任其紛亂不動心，
日省月省眞懺悔，前後相應了業因。」

P.23《懺悔》

天道生命貫天徹地，
上合天心，下契眾心，
天與人合，然而天與人也有兩般話：
天向一中分造化，人於心上起經綸。

P.28《天道生命》

新型冠狀肺炎疫情來得突然！
我們從這次疫情中學習體會了什麼呢？
古今參照，身處無情的疫情之事態，
方能體會「仁者不憂，智者不惑，
勇者不懼」之生命境界。

P.42《淺談肺炎疫情中的生命教育》

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！

發生在2020年開始的44天，
全球性的災劫，眞是觸目驚心。
構成天災人禍的所謂五濁惡世，
是來自人心愚迷，蔽於物慾。
不是很清楚了嗎？

P.44《五濁惡世》

院長大人慈悲：
「終日營役爲色身，到死方知悔悠悠，
　既闖四難得一指，何不珍惜理路走。」
世間的一切都是虛幻不實，
沒有一樣可以長久擁有，
所以我們要好好珍惜今生這個大好因緣，
下定決心要一世修，一世成。

P.48《信愿行證（上）》

生活盡藏酸甜苦辣鹹
當遇上困難時，要懂得轉：
山不轉、路轉，路不轉、人轉。
每件事從好的角度去看，
用一顆寬容和善良的心面對五種味道，
生活便會更加豐盈。我們修道修心，
我們的心好，什麼味道都變得有意義。

P.51《五味人生》

At difficult times such as these, we are not able to solve the problems by panicking, by blaming others, and by being ignorant to reality.

P.64《A Truth in Our Anxious Time》

All the lectures were reminders for me that the foundation was very important. We should never deviate from them. They solidify and strengthen me in my Tao learning.

P.66《Journey to the East》

I had never attended any classes offered by Chung Te Institute of Religions and Philosophy. First-time experience is always an incredible blessing.

P.69《Learned A Lot and A Lot to Learn》

特稿

◎前人慈悲
◎編輯組整理

「善修心行」法會

覺得不對　趕快改

各位點傳師、各位壇主、各位同修，大家好。

一年一次的法會實在難得，每年仙佛賜給我們班名，作為一年之中修持的標準和方向，讓我們在各方面都可以增加智慧。每一年為什麼要來參加班期呢？當然為了自己的道學需要精進，自己的智慧需要增加，在修道路途中能夠一帆風順，能夠合情、合理、合道，能夠修成聖賢仙佛的模樣。如此，方才不枉師尊傳道給我們。所以每一年，再怎麼辛苦、再怎樣艱難，大家都想盡辦法來開班。開班的原則就是希望自己成長，自己覺得不對，趕快改；可惜我們都認理不真，所以一時好、一時壞。

我自己八十歲時生病，就反省到：如果這樣修道真的太危險，自己修的是什麼？是名嗎？是利嗎？大家修道是為名利嗎？（不是）那麼到底為什麼？我從十四歲到今年，七十多年了，開了多少班、聽了多少道，難道一點都不懂？真的不懂，等到八十歲生了一場大病之後，方才知道：八十歲以前修的

都是敷衍自己，講的都是一半真、一半假。從今之後立定志向，好好要修，今年已經十一年了，雖然沒有什麼明顯的進步，但在我的思想及行動當中，已經改了好多。

在心念上修行

因此，今年老師慈悲我們「善修心行」的班名，修道第一就是心，心要修、要定下來—為什麼要修？因為大家都「不善」，所以個個都要來修；修就是明白之後要改、要心行。心如果不行動，知道自己做錯但不去改，有用嗎？所以要身體力行，切切實實去做、去改，從心念上徹底改過、徹底修行，這是重點。因為大家都是衆生，沒辦法像仙佛那樣，我們的領悟能力不夠，一下子記得、一下子不記得，善惡與我們脫不了關係，所以要想成佛很難。好像大家，修道十年、二十年、三十年、四十年、五十年下來，我們領悟到道的寶貴在哪裡了嗎？修了這麼久的道，有沒有得到好處呢？你們想過沒有？當然有，想了之後呢？是不是原諒自己：錯了下次改！這個下次就無限度，今天不改，明天；明天不改，後天，有用嗎？所以大家要有一個認識，知道如何來改進我們的一切。

因為在天地當中做一個人實在不容易，一經過氣稟，我們人就會變，變得太多、太快。所以，今天來講講我們身為一個進德修業的君子，在天之下、地之上，頭頂天、腳踏地，如何來學習天地之德。

天高地厚　無物不容

學什麼呢？學天高地厚，我們人在天地之中，方才可以做為一個支柱。你看看天體的高：人搭飛機飛上天，可以見到雲，那飛機已經飛得很高了，但雲上還有太陽，太陽上面還有天，這是天體，祂的高度沒有人可以同祂比較的。但天雖然高，祂所有一切都是虛空、都是至圓的，你無法測量；青天白雲無邊無界，怎麼也測不到底，大到無邊無限，你想找到祂的周圍邊界，不可能。而且，沒有一樣東西不在祂的覆蓋保護之下，沒有一個物件祂不能容納，大如一座山，祂也包容；小如一粒沙，祂也包容。

雖然祂創造萬事萬物，但從來沒有說「這些全靠我，沒有我不行，我是一個有德、有道、有功的人」，從來沒有這樣邀過功。雖然祂千古以來施恩於天下，也從來沒有說「你為什麼不來報恩？」「你要報答我，不報答就不給你」；或者「今天要謝謝我下雨，不下雨你的稻子長不出」，祂從來就不要我們去感謝祂、報答祂，每天一樣晴天、陰天、下雨、颳風，自自然然地做祂應該做的事。

行其本份而不計較

如果有人尊敬祂、讚嘆祂—「唉呀！天好得不得了，我今天買香、買水果來謝謝天恩」，祂也不理，隨便人家。好像這兩天開班，天氣這麼陽光普照，真是開心，如果下雨滴答滴答，心裏就沒有那麼舒服，祂也受，也由你們；如果有人做出欺騙上天的事，做事怕人知道、怕天知道，心想「不要讓人知、讓天知」，祂也不理，任你自生自滅；人家說「上天真好，你看這件事情好圓滿，真是感恩上天」，祂也由你；有人罵「這個天真是討厭，下雨下這麼大，風這麼大」，這

樣怨天怨地，天也由他；世界上的人，生活當中喜、怒、哀、樂，美的、醜的、好的、壞的、順的、逆的，以及世界上的生物，不論牠是兇猛的，或是溫順的，上天一律聽其自然，從來沒有計較過，這都是天的德行。

居卑處下　無物不載育

地呢？深厚得不得了，往地下挖井，永遠挖不到底；大地很謙卑，永遠處在最低的地方任我們踩踏，從沒有高過我們，但任何東西擺到祂身上，就算千斤重，祂也默默承受；沒有一樣事物不承載，沒有一個物件不生育，萬物都是從大地中生長出來；即使像泰山、崧山和華山那樣非常雄重的高山，祂都能夠擔負起來；江河湖海的水不斷沖刷，造成崩裂，祂亦能承受；山上的樹木、地下的小草，在祂身上鑽來鑽去，祂也能受，從不喊「請不要鑽過來，我好痛」；天上的飛鳥、地下的走獸，及所有一切的生命在祂身上踏來踏去，祂也隨順牠們；拿世界上所有一切的髒污邋遢來欺侮祂，祂也從來不計較，別人愛怎麼樣、就怎麼樣，這是大地的寬厚。

我看到這樣，就領悟到：一個人在世界上，要效法天地之道，天地之道要怎麼行出來呢？

人能度量寬宏，無物不容，恤老憐貧，扶危救困，施德不望報，有怨而不結，人我同觀，彼此如一，即可與天爲徒。

首先是度量寬宏。如果有人罵你，你聽了以後開心嗎？只聽到一句就受不了，一定會想「為什麼罵我？我要去問清楚！」更別提馬上大發脾氣了。所以我們的度量都是有限的，順則有，逆則無。如果我們能夠學天地這樣度量寬大，任何事物都可以包容，而且能夠體恤、愛護老人家，能夠憐憫貧窮的人，看到人家危險，去幫助他；見到人有困難，去救助他，人家需要，我們就要做，隨時都要去做；付出一切給所有的衆生，但卻不希望回報，心中不會想：「沒有我，你哪有今天？」還要做到怨親平等。我們的量實在太小，借給人家一升米，走到他的餐廳一看：「那個人沒良心，他買好多青菜，都不給我一根！」是嗎？只有這麼多的量，「全靠我救你，全靠我幫你」，心裡就覺得不得了了，一天到晚掛在心裡。這種種都是我們後天的心。

所以要學天學地，肚量要寬宏；也要不與人結冤。 我們常常會想：「這件事實在太違背自己了，為什麼要違背自己的心？乾脆不與他來往算了！」但上天不會這樣，只是聽其自然。所以我們不要結冤，要結緣；縱使與世界上的人相處難免有怨、有仇，你都要放下，不要與人結惡緣。

還要人我同觀—你與我同樣是天下的衆生，是同一個身分，所以你就是我、我就是你，互相幫助，就連螞蟻我們都要愛護，要彼此如一—你和我都是生活在同一個世界，你會死，我也會死；你要活，我也要活，所以受苦在一起，開心也在一起，彼此都要看成同一個人一樣。

能這樣與全天下的人打成一片，就可以

與天配合，和上天是同一類的了。可惜我們人做不到這一點，所以有許多煩惱痛苦，因此我們大家都要修；若還是不肯真修，只修表面，那麼煩惱就永無止境了。

人能柔弱自下，謙卑自處，躁氣全無，
火性盡掃，有毀謗而不嗔，
有凌辱而不曉，艱難困苦隨時，
疾病災害順受，
一切大險大危、不順境遇，
絕無煩惱怨尤之心，即可與地爲配。

如何學大地的德性呢？最重要：柔弱自下。人最可憐就是不肯承認自己柔弱卑下，喜歡剛強居高，人人如此。其實剛強與柔弱都是一樣，如果一個人能夠柔軟自下，好像永遠都是你做大哥、你是爸爸，你是媽媽，你總歸是我生命中重要的人，我是低下的，什麼事都是謙虛卑下，處處讓別人做老大，自己做小的，什麼都好，以此來作為自己的立場；而且一點都不怨尤，永遠不發脾氣，煩躁之氣全部掃去，把心中的火性、委屈，全部掃得乾乾淨淨；就算遇到有人來毀謗、責罵，或者是侮辱，也當作不知道，或告訴自己：「他發脾氣，算了，不要理他，不要生氣。」

好比有人罵你偷東西，你偷了嗎？偷了，承認；沒偷，與你無關嘛！他罵你怕什麼呢？罵你一百聲都等於沒罵到你。最好笑就是你在人家面前講大話：「我沒偷過東西，你說我偷東西？」你明知自己沒偷，說你偷東西關你什麼事呢？哇！要發火，這個火發來全部沒用。有錯應該承認，沒錯就不用理嘛！如果有好多人還要當面、或者背後，用各種方法來侮辱你、給你難看，「不要緊，好看、難看總歸是看嘛！你喜歡看就看嘍！」何必斤斤計較？

人生在世界上，艱難困苦隨時隨地都會發生的，不只你有、我有，我們每一個人都有，生來就要遇到這麼多麻煩，所以大家互相要有同情心，要有互相幫助、互相愛護的心才好；就算是遇到什麼疾病、有什麼災害來，都要順受，這是天地的大事，每一個人都要受到的：你不要認為自己受到了，就怨天、怨地、怨人。對一切世界上的危險，以及不如意、不順的境遇，絕對不要怨天、怨地、怨人，也不要有一點煩惱心，否則你會加到別人的身上去，這時，什麼話都說得出口，什麼事都做得出來。能做到這樣的寬諒之心，而沒有煩惱、怨尤的心，方才可以與地的德性配合，我們方才可以成為一個完全的人。

效天法地　與天地合德

效法崇高的天，肚量寬宏；效法卑下的地，虛心容受，這時就可以與天地的德相配合，一起成就，順著自然而走，人就沒有煩惱、高下、左右；心放寬放闊了，人就可以與天地的壽命共長久。人之無法與天地長久，就是因為我們太多煩惱，所以要看看自己的心是否與天地配合一起？今天修的是天之道，你不與天地配合、相襯，自己不慚愧嗎？我們想成佛，若不配合天地之德，如何能成功？

希望大家修了好幾年的道，都能明白道的寶貴，知道修道的重點在哪裡，這樣我們不會辜負上天。要知道：無論是誰，在道場上對你不好的人，他求了道，也交了功德費，也向老中叩了頭，這都是表示他的心意。所以不要放棄人，也不要驕傲，我們自己也不要自卑，大家都可以成佛，大家也都可能下地獄，路是由我們自己選擇的—我們選擇的當然不是地獄，是天堂，但是想上天堂，就得學天，就得要學地，這樣子量也寬大，心胸也舒服；每天睡覺，不要一分鐘，躺下去就睡著，醒了爬起來就做，每個人都是一心一意，大家好好修道，互相照顧，你幫助我，我幫助你，這個境界多開心，自己也開心，幫你的人也開心，這樣才是修道的場面。

道法自然　去除我見

今年恩師給我們「善修心行」的班名，告訴我們：人人都有一個至善的善、本性的善，但是，來到世界上，誘惑實在太多，自性有所損失，所以老師要我們好好修，只要是善就要修，修就是心行，心行的是道，道法自然，一不合乎自然，就有我見—好多人都認為自己對，連違背道理也認為自己對，這就是我見。上天慈悲，要我們懂得「自然」，一點都不需要去考慮、去思維，因為一思維就容易顛倒。所以在世界上要學自然，自然就是道，不合自然就失道。如何修自然之道？除了效法天地之外，就是要學習嬰兒的「無心」。

嬰兒無心　猛虎不傷

你看：一個還不會講話的小嬰兒，雖有凶猛的老虎，也不會去傷害他；就算是天上飢餓的老鷹，也不會去驚動他，為什麼能做到這樣呢？因為他無心，他要走、要笑、要做動作，都不會傷到人；因為嬰兒的心不動，所以猛虎及餓鷹的心也跟著不動，因而可以避過這麼多的困難。故我的心動、你的

心動，彼此的心是相應、相互影響的。就因為這個小孩子是無心，所以能有如此的妙用，道理在這裡。

不能成道，皆因有心

反過來看看我們：為什麼修來修去不能成道呢？現今三期末劫、上天慈悲，得道之後可以超脫輪迴，這是老中特別的恩典；但是，若講到修持方面，請問各位：我修道十四歲開始到現在，我都還在這裡研究討論；我們的老前人及為道犧牲的一班老前輩，竟沒有一個成佛，大家想過嗎？除了我們的老師是天然古佛以外，沒有一個成佛，多數是真君、大仙，為什麼呢？我們大家都是修道，可見就是因為「有心」。

初初修道時，一心只知「我要修道」，非常之好；但修到後來，成為一個老道親，變作辦事員、講師、點師，一路一路往上之後，就用心於自己的職位，每個人都想爬得更高，如此一來，我們修的全部錯了。這十年來，我發現我們所有修道人就是犯了這個錯誤。其實一切不過是老師慈悲，藉機會給我們辦事，可以多了業、多了愿，方才有這個機緣；但是真正要修，你看我們好多老前人犧牲奉獻，連家產、連性命都不要，但是沒有一個成佛，因為都還是「有心」。因此，人之所以不能成道，都由於「有心」。

人我之見　損人利己

一有心就有我，有我就有人—「輪到你？什麼時候啊！」你一有「人我之見」，就會為自己圖利，為了利益，用腦筋、用機心，什麼都出來，也不顧是否損人，機謀百出，神頭鬼面，私心慾念越來越多。請問各位：我們修道，究竟自己想成功什麼？在一個「成」字或者事理方面發生問題，心裡就想要退—退的是什麼？退的是道喔！一有事就怪道場、就想要退道了。各位，你要修的是「道」，不是跟誰修、修誰的道，是不是？從來沒有一個人說：「他對我不好，我和他處不來」，這樣反而坦白呀！但如果因為和某人相處不好，你就要離開道場，可不可惜呢？這些都是我們的私慾，有了私慾，天良就埋沒而無法顯現，如此，一般後天的積德已不容易，你還敢妄想成道嗎？

果是眞正慕道之士，
急把人我山放倒，速將羊腸路離開。
持身應世，彼此同觀，高低一等。
因物付物，隨事制事，應而不納，
過而不留，萬般境遇，皆以無心處之。

所以，若真正想修道，就得趕緊將「人我山」打倒、放下，快點離開羊腸小道的路，走康莊大道。自己的身份立場應該要保護好，佛堂中彼此同觀，你和我同一目標、同是修道。人不好不關道的事，你要離開人好簡單，不結緣就好了：他要和你結緣，你不與他結緣；他對你發脾氣，你也笑一笑說「對不起」，何必拿「道」來耽誤自己呢？不論你是誰，高低一等，修道一視同仁，你看，我們只有一個老師，其他都是同修，最高就是道長，地位都是一樣的，點師也好，道長也好，你不修就沒有，你修了才有。

因此，修道要做到無心，所謂「因物付物，隨事制事」—碰到東西就給出東西，遇

到事情就處理事情，隨順去做而不要執著、不要抓住；過去之後快點放手，這個不是你流連的地方，這叫「應而不納，過而不留」。在任何的境界、遇到任何的事情，都應該要以無心來處理。我們的心實在太煩，一分鐘可以變十幾次，你若是不好好守住它，將來好危險的。

無心則無私　無私則內淨

一個人能無心，心中就能無私，不會去分別「這個是我的，那個不是我的、是你的」，這樣太多煩惱；無私則內心乾乾淨淨，你不佔有了、不爭了，到樣樣不爭就能內心清淨。內心清淨則純白無染、全然天理，這就叫「元德」，是我們每個人本來具足的德性。本來的德性是無形象、無痕跡的，看不到也聽不到，如此方才可以與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序，與鬼神合其吉凶，一切變化都拿你沒辦法，世界上的萬事萬物不會來傷害你，因為你無心，怎樣都好，所以傷不到你。

那些小嬰兒因為樣樣都不懂、不知道，所以能無心；他們的無心令猛虎、老鷹尚且不能傷害，更何況有體有用、有道有德—真修者兩面雙全的無心，一切外患又怎能侵害到他們呢？

心一動　驚動生死大事

所以老師慈悲，要我們「善修心行」，為何要修？因為我們不善，所以心要真行—心不要亂動，心一動，就驚動到我們的生死大事，值不值得？因此，這次老師的班名對大家好重要，因為我們修來修去就是修這個心。今天你對我講一句好話，「哇！好安慰」；一句不好的話，「有沒有搞錯！」他講他的，你為什麼那麼快就接受呢？先問一下自己是不是真的這樣呀！ 你都還沒想清楚，心就已經動了、反射了。

所以我們的心真的不容易，我們要真正去修心，要養心，把心修好、養好，任何人講不好的話，我們的心都不動搖。其實世界上沒有一個好人，也沒一個壞人；你說他好，他就好；你說他壞，他就壞；好壞是你自己認定的；你是誰呢？你是聖人嗎？我們大家都是凡人，每個人有錯的一面，也有好的一面。

互相提醒　互相督促

所以希望同修之間互相幫忙，你提醒我、我提醒你，因為自己犯錯往往看不到，需要人家來指點；但現在我們的心呢？最怕你來說我的壞話，剛剛好相反。從今之後，哪個人做得不好，快點講、早點講，不要怕結冤—不怕的，講得圓滿一點，讓他聽得舒服一點，真正把心改得像嬰兒一樣無心，這樣子互相督促，大家一定都有希望成道、成佛。我們要修就是修這個，不是修第二樣。把心修好，我們個個可以上理天；心修不好，是要打折扣的。

希望我們大家努力，做不到，慢慢改，總有一天成功！謝謝大家。

慈語甘泉

恩師慈語——善修心行

◎編輯組整理　◎二〇一九．十一．十九　英國北愛爾蘭　懷德佛堂

善盡責任信力爲　　正修無妄念力培
靜默心寬定力貴　　養德眞行慧力隨　吾乃
爾師濟顛　奉
申命　降來佛幃　參叩
申駕　賢徒安好　聽吾批垂　哈哈止
修道精進力行先　　不進不退煩惱塡
無爲而修行眞功　　正心靜心力無邊
心行無他善爲念　　念茲在茲慈悲挽
心無執著一視同　　同心戮力共撐船
善行無己和爲貴　　信誓旦旦愿行堅
持之以恆復本面　　攜手共駕慈帆前
實修正心去凡念　　去妄存誠實心煉
內煉無著群魔遠　　寬心容物化坤乾
無他心正念念虔　　虔心致道至善圓
遠之有望近不厭　　內修心直後隨前
德養心身性自合　　見道成道妙慧闡
因時制宜活潑潑　　以身示道共辦圓
圓滿道場當犧牲　　應事應物心懷寬
念轉慧運思無邪　　建功培德後敬虔
己愿當了信以道　　自心修行念眞前
事來事去定爲則　　尊師重道依道圓
慧心行修妄自掃　　般若行深見本顏
時中勿忘眞主人　　時喚他心運轉虔……

慈語甘泉

恩師慈語——善修心行

◎編輯組整理 ◎二〇一九·十一·二十四 荷蘭鹿特丹 勤德佛堂

善與人同同心凝　　修業進德德固凝
心貫白日日護凝　　行道自在在道凝　吾乃

西湖靈隱　奉

申命　降至佛庭　參叩
申駕　賢徒安好　靜聽吾評　　哈哈止

徒凝一念般若精　　德厚流光清靜凝
善養老者仁歸己　　無私無慾自然寧
念正無偏心同契　　十方契合信穩行
在人在己心自正　　定靜慧明菩提生
眞靜心持覺悟凝　　己所不欲勿施行
處道無爲無分歧　　志同道合穩舵成
常心無執心朗和　　相敬相諒自心清
言行相顧德護道　　行者讓道道同行
善護心行汝明研　　內聖證修外王平
養德爲道三施助　　自身明通心貫虹
心眞行眞護道場　　心同德同道念鞏
意正妄息行自在　　正道坦坦恆固凝
時勢非凡握今時　　養心寡慾時中清
清淨無餘應平常　　方圓自在隨適行
汝修眞行身心觀　　深觀深照省而省
省心無染斷六七　　掃盡六七菩提明……

慈語甘泉

仙佛慈諭——慧觀識心

◎編輯組整理　◎二〇二〇·一一·八　美國紐約　重德佛堂

慧心一悟慈恩懷　　深觀如是菩提栽
明心識性觀自在　　養德護心免禍災　吾乃
南海古佛　奉
申旨　降佛臺　參叩
申駕　賢士安安　聽吾批排　　哈哈止
地火明夷利艱貞　　陰霾一片速修眞
凶中藏吉吉藏凶　　吉凶參半自律謹
汝當一念自知非　　靈光常顯耀人群
前景迷茫心惶惶　　定靜風幡不動心
一念純眞破黑暗　　一念正覺成聖眞
一聞千悟息狂妄　　一發菩提即觀音
世人外迷著塵相　　內迷著空落塵紅
若人離相離諸空　　一念心悟入玄門
現今蒼茫濁世中　　點亮心燈化迷群
心結重重因心迷　　心障層層因妄深
處處緣起生滅相　　皆由人心所產生
處處假相當識透　　借假修眞穩心神
處處虛妄自遠離　　隨其清淨自如心
處處虛空心平靜　　通達一切智行深
綻放心靈妙蓮華　　活得自在培德品
蓮華四德當效法　　淤泥不染傳芳馨
柔軟謙下慈悲引　　清淨無著無住心
端莊道氣言行合　　馨香德圓悲憐憫
心性無門自開啓　　無求無得現眞心
了心一悟行無愧　　性相一如顯法身
愛珩賢士否事稟　　不妨壇中誠表云　止
前人：……

慈語甘泉

實知自心化迷群　賢士起身稍靜心
引領一班內修勤　隨緣素位親其親
修道始終心否眞　天時正變人心考
三百叩首化夷平　日日三香祈天恩
各自參悟深深行　慧觀識心賜班名
動靜合宜善修明　心無一物何擾靜
四魔擾性難入眞　心無染雜觀自在
身有懈怠蘊魔逞　思想攀緣煩惱魔
不行一眞死魔臨　著外境界天魔考
不執法相不著空　諸賢修道當爲何
擇善而行德貴尊　行眞至眞無奇巧
見道成道化親民　慧運妙智如是觀
任其紛亂不動心　此時心正躲災劫
前後相應了業因　日省月省眞懺悔
把握善因培德眞　各人因緣視不見
靜觀身心否至純　叩首燒香心且定
佛心常存挽迷津　純善無惡性本在
理念合道德日昇　迷悟在心行有道
至今眞行無妄嗔　修道修德品蓮馨
無爲心道化世塵　息心妄意妙佛生
大小事務盡其心　壇前賢士各擔任
眞心用事難解平　各司聖職險化夷
佛檯蘋果予賢群　吾佛今日話一段
靜心修道煲湯飲　添加雪耳無花果
始終如一有用行　修道初衷當深明
三時叩恩祈安平　辭叩　今日別賢莫忘懷
一心一德慧觀行　哈哈退　返理天　申駕

寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚，寵爲下。得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。何謂貴大患若身，吾所以有大患者，爲吾有身，及吾無身，吾有何患。故貴以身爲天下，則可寄天下，愛以身爲天下，乃可託天下。

《道德經》第十三章

寵辱章（化道章）（上）

◎澳洲　顏世龍

〈章節要旨〉

- 化道章，把道化遍於天下，是要把道傳遍萬國九洲。
- 「繼往開來」是我們代代祖師的使命，也是我們師尊師母辦道精神之所在。
- 凡為師尊師母的弟子，都應該以師心為吾心，以師志為吾志，將大道的精神傳承下去。
- 然而要擔當起如此大任，首先必須寵辱不驚、處變不驚，智勇兼備，立場堅定，致志於道，然後道才能行於天下。
- 心若有所憂患、有所恐懼、有所阻礙，又如何精進？如何化道於天下？
- 此章即是讓世人自行省察自己，面對寵辱之時，是否可以淡定不慌？抑或驚慌失措？不知何去何從？
- 驚，因為看重的、貪圖的是這肉體的得失，以及名利上的得失，沒有了這一些，自己的生命可能頓時失去了意義，沒有了重心點；所以，如果對於外在這一切的得失、對待看得太重時，就會導致自己在茫茫人海中搖擺不定，漸漸的喪失人生目標，並且使自己困在得失、成敗之中。
- 把心拉回來，或許該問問自己，今天是為了什麼而修道？重心點放對了嗎？重心點

若是放錯了，寸步難行；人不就是因為追求錯誤的目標，才給自己帶來無盡的煩惱？

- 重心點不對，又如何支撐起化道的大任？又如何以師心為吾心，以師志為吾志？（自己可是以慾心為吾心呢？）寸步難行，又如何行遍天下路？又如何將道傳遍萬國九洲？

- 「圓規為什麼可以畫圓？因為腳在走，心不變。人為什麼不能圓夢？因為心不定，腳不動。」

〈要句註解〉

- 寵：榮寵，順。
- 辱：侮辱，逆。
- 貴：珍貴、重視、高崇的地位，仍是物患。
- 貴大患若身：重視大患就像珍貴自己的身體一樣。
- 寵為下：受到寵愛是光榮的、下等的。
- 及吾無身，吾有何患：如果沒有身體，自己又有什麼大患可言呢？

〈白話翻譯〉

- 世人面對著寵愛與羞辱，總是那麼的驚慌而不知所措，這是因為世人都注重於此兩者的差別（對待心）。因此寵愛與羞辱一旦來到，就會把它們看得像是自己的生命一樣的重要。可是聖人卻是相反，每當寵愛與羞辱到來時，聖人就會當它們像是有這肉身之禍害一樣的看待，這不是證明聖人不會去愛惜此身，而是更曉得去善用它，借假來修真，這是因為聖人了解肉身只不過是四大（水、火、風、土）假合而已，不得執著。而面對的寵愛與羞辱，也同樣是人的際遇中的一些陰長陽消而已，何須苦苦執著？虛度了光陰？

- 什麼叫做寵愛和羞辱都感到驚慌失措？得寵是卑下的，因為受寵者總是有求於人，聽使於人，使控於人，身心不得自由，亦不得自在，自己的一切喜怒哀樂的決定權全都取決於他人，就如有一句話說：「生氣，是拿別人的錯誤來懲罰自己。」

- 寵愛亦像是功名富貴，得到寵愛時會感到格外的驚喜，但是又恐怕有天要失去，失去時又讓人感到驚慌失措而有所不安，這就叫做寵愛和羞辱都感到驚恐。

- 為什麼聖人會將這肉身看待成一個禍患？因為有這肉身，即有生、老、病、死之苦，也因為這肉身，造就了無邊的貪念、比較心、得失心，因而造下無邊的罪孽與煩惱；故，要是沒有了這一個肉身，那又還會擁有什麼禍患呢？

- 一個人，如果得到了尊榮的地位，但是他並不會因而視之為己身的榮耀尊貴，而是天下人的榮耀尊貴，那，這樣子的話，就可以把天下寄託於他。

● 一個人，若能愛惜自己的身體，不是為了己身的榮華富貴，而是為了拯救天下的蒼生、治理天下，那，這樣子的話，就可以把天下託負於他。。

〈心得分享〉

● 一開始讀這一章的時候，腦海裡自動浮現出蘇東坡的那一則「八風吹不動」的典故：

話說宋代文人蘇東坡，才華洋溢，堪稱文壇上的奇葩，他有一個相知甚篤的方外之交佛印禪師，平時二人在佛學、文學上總不忘相互切磋，但每次老是讓佛印禪師佔盡上風，蘇東坡心裡總覺不是滋味，所以百般用心，想讓佛印禪師下不了台。

有一回，蘇東坡覺得自己修持禪定日漸有了功夫，在一次的出定後，自以為境界最高了，於是就喜孜孜地寫了一首詩：「稽首天中天，毫光照大千，八風吹不動，端坐紫金蓮。」立刻差書童過江，送給佛印禪師，讓他評一評自己的禪定功夫如何？

佛印禪師很好玩，看過後，莞然一笑，順手拈來一枝紅筆，即在蘇東坡的詩上寫了兩個斗大的字「放屁」，再交給書童帶回。

蘇東坡本料想佛印會給他諸多的讚美，怎知道一看回信，竟是斗大的兩個紅字「放屁」！不由得火冒三丈，破口大罵：「佛印實在欺人太甚，不讚美也就罷了，何必罵人呢？我非立刻過江與他理論不可！」於是就立即的坐船從江南渡過到江北，要到金山去和佛印禪師理論理論一番。

誰知道到了金山，佛印禪師早已大門深鎖，出遊去了，卻在門板上貼了一副對聯，上面寫著：「八風吹不動，一屁打過江。」蘇東坡一看，知道自己上當了，深感慚愧不已，自嘆修行不如佛印，於是只好乖乖的回江南去了！

● 「稽首天中天，毫光照大千，八風吹不動，端坐紫金蓮。」的意思為：

○ 稽首天中天：稽首是叩頭的意思。天中天，佛也；佛是天中之天、聖中之聖。在最高的境界裡，沒有比佛再高的；而在最低的境界上，也沒有比佛更低的。

佛是盡虛空、遍法界，所以沒有高，沒有低。蘇東坡就是向佛叩頭。

○ 毫光照大千：覺得自己放起光來，這種光照天照地照遍三千大千世界。

○ 八風吹不動：說自己是八風吹不動了。

○ 端坐紫金蓮：端坐在紫金蓮上（自性玄關），如如不動，了了常明。

● 「八風吹不動」和此章的「寵辱若驚」的意義一樣，外面的世界變化不定，人心更是錯綜複雜，面對這一切的種種變化，若是沒有定力，自己肯定會不自在，無時無刻都會被這些八風刮走。

● 什麼是「八風」？

1. **稱**：別人稱讚我們的時候，總不免感到滿懷的歡喜！像是如果有人稱讚自己說：「某某人啊！你智慧真高，見性曜，你真的是功德無量！」嘩！一頂高帽子送了過來，開心的不得了，聽了自己不禁飄飄然，飛到半空起來，自己還信以為真，以為自己真的是這樣子，達到了佛的境界，於是就會傲慢起來，目中無人，如此又如何能夠精進？

2. **譏**：是譏諷、責罵、冷嘲熱諷。當別人責罵我們的時候，總是會令人感到無限的羞辱。這一種風，總是會「吹」痛了人的耳朵，刺痛人的心扉。這一種痛甚至還會煽起心中的無明火，一不小心，功德林已被燒得一乾二淨了。

3. **毀**：是譭謗。如別人在背後說了自己的壞話，讓我們知道了，心裡很是難受，很是氣憤，「那個人怎麼可以這樣誣賴我？」於是要去找人理論，欲討回公道，甚至想要去報復，就這樣與眾人起了衝突，也與眾生結下了惡緣……

4. **譽**：稱讚。當別人褒獎我們，認為是一種榮譽，自感自己太棒、太有才華了，自以為了不起而沾沾自喜。

5. **利**：利益。如事業有成，順利通達的感受，令自己感到滿足，漸漸的自己也變得貪得無厭。

6. **衰**：是衰敗。如事業衰敗，一切的打擊，讓自己感到萬分頹喪、失望，也失去了生命的動力。

7. **苦**：當種種的煩惱迫使身心難以承受，深感人生是為一大苦聚。病痛是一種苦，一切不如願亦是苦。

生、老、病、死等乃基本的四種痛苦。由四苦再延伸成八大苦：

a) **生苦**：哭著來到世間、生活是一個難關。生就是生活，為生活勞苦奔波。

b) **老苦**：身心俱疲、老來不中用；人有少年、壯年，就有老年。人老的時候也很痛苦，年老力衰，任何事情都力不從心。

c) **病苦**：「花無百日紅，人無千日好」、英雄只怕病來磨。猛將張飛死都不怕，就是怕生病，因為人一生病就「英雄無用武之地」了。

d) **死苦**：理想破滅、意外橫死與善終、死者已矣生者長戚。一生的希望、理想、計劃、遠景，因為生命的結束從此絕望。

e) **求不得苦**：求學業事業名利；希望求不得無法達成也是一種痛苦，生意失敗也很痛苦，愛情及其他方面求之不得都很痛苦。

f) **愛別離苦**：愛情友情親情；就是與親人的別離，相愛又別離，朝朝暮暮望穿秋水，實是痛苦。「死別」那更痛苦了，父母恩尚未報答，有人少而喪父，中年喪偶，老年喪子都會令人哀痛欲絕！

g) **怨憎會苦**：業力冤欠債主、不是冤家不聚頭、冤家路窄。說別離不好，那就天天廝守在一起，天天在一起也不一定快樂。有的夫婦不和，婆媳不睦，兄弟相爭，遇此種事情，真是比在地獄還苦。

h) 五陰盛苦：色受想行識煩惱多、貪瞋癡疑慢、怨恨惱怒煩。五陰熾盛，也是一種痛苦，五陰就是色、受、想、行、識。

8. **樂**：當身心獲得非常適意時，總認為那是人生快樂的享受。人一旦適意了，惰性就生，還會專注於修行上？卻是個未知數。

- 為了一句「放屁」，為何就可以把蘇東坡從江南打到江北去？而問題的重點是蘇東坡本身好歹也是個修行人、學佛的人，但是為何會如此失態？如果從故事中，其實不難看出他要的也不過是佛印禪師的稱讚，要想佔上風，這即是「寵」，是有為的，因此一旦「寵」不得手，換來的是「辱」，即「放屁」，自己就被境所轉了，被「風」吹得團團轉了，昏了頭失了重心，失了目標，也忘了自己修道人的身份。

- 坦白說，仔細想，蘇東坡又何嘗不是我們每個人的寫照？

- 所以疑問出現了：自己坦誠是個真修道人？真是認「真」在修？認理而修？

- 這是因為蘇東坡在乎別人的寵與辱，有在乎，就必有罣礙；有罣礙，定會有痛苦；因此必須放下在乎，保持一顆平常心，這樣才會過得自在。

- 其實，得到了寵辱又怎麼樣？沒有又如何？重要的是自己會否因而影響了自己的修道路程？影響了自己修道之志向？重點不該是放在寵辱得失身上，而是在生死大事上啊！

- 一個人若是定力好，目標抓得清楚，不理他人說什麼，一個「屁」也好，兩個「屁」也好，抑或是好多的「屁」也無所謂，就任他人自個說去，因為事無關己！畢竟嘴巴是長在他人身上，自己沒有任何的控制權，而自己只能做的就是好好修自己，安守本份，守住身心，不為所動，因為只要認定一個目標即可——修好己心！這才是真正的如如不動，這才是真正的端坐紫金蓮啊！

（未完待續）

專 題

如何「一念不生 寂然不動」(上)

◎天衢

如何：意即怎麼做？用甚麼方法完成、達成、達到一念不生—不思善不思惡，放下執著、妄念。

寂然不動：讓自性顯現，讓我們本具足的良知良能發揮出來，達到道的本體。寂：寂靜；寂然。形容寂靜的狀態不動。動：非靜止的狀態。搖動、變化。不動：沒有動搖；指事物本然狀態。

一念不生＝正念＝無念。

一心無二念（真心，不摻雜其他的想法），即是面對各種境不起任何妄念，這念心不但是無念——無妄念、無雜念，而且還要清楚、還要明白、還要作主。明白這個道理，在日常生活中的任何地方都可以修行，就是保持一直心，這就是如來，人在哪裡，心就在哪裡，這是最實在的心境。

恩師慈訓：

「一動便是輪迴種，一靜即是金剛身，
此間若能分明了，常爲神仙不爲人。」

一念不生，寂然不動：

《中庸》：「喜怒哀樂之未發，謂之中。發而皆中節，謂之和。」喜怒哀樂屬於衆生的境界，尚未起心動念的時候，當下這念心在哪裡？當下這念心清清楚楚、明明白白、如如不動、沒有妄想昏沉，這就是真如之體。如果喜怒哀樂之未發，卻在這裡打瞌睡、無聊，就不是真如之體。所以，不但是不起心不動念，這念心還要清楚明白、能作主，這才是真如之體。一念不生，寂然不動就是明心見性，闡達道的本體。

壹、前言：

《七真史傳》：「妄念一生神即遷，神遷六賊亂心田，心田一亂心無主，六道輪迴在目前。」

修道的先決條件就是除妄想。妄想如何除法？釋迦牟尼佛說的很多，最簡單的莫如「歇即菩提」一個「歇」字。這個「歇」字的意思就是說只要我們立即拋棄我們的貪嗔癡三毒，放下我們對自身的執著。那就立刻能理解「佛」的境界，即是成佛。活佛師尊云：「勤修三學治毒瘡」。《楞伽經》亦云：「一念心不生，即如如佛。」

一念心不生，即同如佛：

修行者一念計生死，即落魔道；一念起諸見，即落外道；見有生，趣其滅，即落聲聞道；不見有生，唯見有滅，即落緣覺道；法本不生，今亦無滅，不起二見，不厭不忻，一切諸法 唯是一心，然後乃為佛乘也。

而衆生，可以指這世間的人，也可以指你心中的萬念起落，也算衆生。可有念但不可有妄念，因為有了妄念就會有對待，有了對待就會有好壞、高下、前後、優劣之別，那麼心就會落入輪迴而無法自拔。

守中庸之道—修行的宗旨—一念不生。

修道（行）的功用，在於讓我們學習；走向一條中庸之道。修道（行）常常會落入偏執，不是執「有」便是執「空」。執有則陷入生滅泥沼；執空則走向槁木死灰，死守「頑空」。所以修道（行），是給我們一條中庸之道：教我們修道並不是要滅心，不是要讓心靜止不動，而是教我們不去執著一切生滅。

北海老人云：「寂然不動，感而遂通。」《易經》上說的「寂靜不變動」的本體，就是天道誠體；所說的「能夠感應事物而起作用，通達一切」的，就是天道誠體運行的神妙力量。心念發動，還未具體成形，在有無之間時，是幽隱幾微的。

「感而遂通」，語出《周易．咸卦》。比如，我們的眼睛是不是感而遂通？注意力放在什麼物體上，那個物體就變得清楚明白；我們的耳朵也是感而遂通、有頻道的，想聽誰的就鎖定誰的聲音。

誠體精純無雜，所以是非常光明的；誠體感應如神，所以是非常神奇奧妙的；心念初動非常細微，所以是幽隱的。本於天道誠體之性，又能妙應如神，並且能掌握幽微之幾的，就是聖人所講的；人的本性—自誠明謂之道—一念不生：悟，明心見性之表現（無念、無住、無相）見如來。寂然不動；自誠明，天之道也（天命之謂性）本性也，良知良能也。

活佛老師慈悲：「心靈如何釋放呢？善念、惡念皆是念，一念一輪迴，有念即苦，無念即涅槃，如陽光照烏雲，念淨則晴空，心靈自得解放。」

貳、一念不生，寂然不動的真義：

邪念與正念：

邪念：有念頭都是邪念、不是正念。落入有無、善惡、對錯、好壞……等等的對待當中。一般人起心動念都有相對，落在兩邊，善惡是非、禍福吉凶。得道得一，不落

兩邊，絕諸對待。用心去想的念頭是妄念；自然浮現的念頭是雜念。故達摩祖師：「造善造惡俱是輪迴。」

正念：正就是與真如佛性相應，才稱之為「正」。正念就是無念，是無求無著。一念不生就是正念。

《六祖壇經》：「可屏息諸緣，勿生一念。不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目。」不思善不思惡的境界，亦即一念不生的真義。一念不生才是真心，屬於悟境；佛（覺）。一念才生就是妄心，屬於迷境；衆生。

仙佛云：「萬緣放下一念不生，留一條衆生回天堂的路。」在那殊勝受指點的當下，佛與衆生的心地無有差別，只在那當下，無有分別執著，一心清淨，一念虔誠。明師一指的殊勝和尊貴，就是當下直指人心，頓悟本來面目，心在即佛在，心在即法在，叫我們修道要一旦用此心了悟見性。

《華嚴經》：「頓教者，但一念不生，即名為佛。頓法者，一念不生，即名為佛，不依地位，漸次而說，總不說法相，惟辨真性， 頓漸皆由宿世善根而致，雖然頓悟，還要漸修，頓悟不修亦是枉然， 先頓而後漸，先漸而後頓，不悟頓漸人，心中常迷悶。」

六祖云：「聽法頓中漸，悟法漸中頓，修行頓中漸，證果頓中頓，頓漸是常因，悟中不迷悶。」足見頓漸之理由心，而非由法也。

寂者寂靜也，寂靜無聲，一點動靜都沒有。謂寂滅常靜之道。寂定，佛家指心不馳散，保持安靜不動的精神狀態。

寂：

佛教稱僧尼死為「涅槃」，或叫「寂」、「宴寂」、「圓寂」、「寂滅」。如：寂滅虛無（佛教語。指佛家的教義或道理。）

寂滅：指人死後身體寂靜，靈魂超脫，永無生死。虛無：指宇宙間的萬事萬物都是虛無的。

寂然不動：無思也，無為也，寂然不動，感而遂通天下，即指人之良知良能，即本然之性。

易無思：

易：即是道、真理、靈性。無思：無為、無任何私心、分別心。

孟子曰：「人之所不學而能者，其良能也；所不慮而知者，其良知也。」良能（作用）指與生俱來的能力；良知（本體）指與生俱來的佛性。故「寂然不動」是道的本體。「感而遂通」則是人的自性。

（未完待續）

懺悔

◎香港　鄧昭昌

南海古佛慈悲：「此時心正躲災劫，任其紛亂不動心，
日省月省眞懺悔，前後相應了業因。」

鼠年伊始，本慶新春，但過了一個一片愁雲暗淡，沒有節日氣氛的新年。奉稿至博德，更覺執筆難書，但既在新的一年,總應有新的希望，尤其修道人，更應有正面思惟,深信明天會更好，在此祝願疫情早日過去，大家身體健康，同心抗疫，撥雲復見青天。

去年年底承前人慈悲到紐約參加美加懺悔班，港台設立過懺悔班，至今事隔十一年，心想美加懺悔班終可成事，實感天恩浩蕩，前人慈悲。物有本末，事有始終，現今天災縱虐，人禍頻年，原本不靜的人心，更亂上加亂，煩上加煩。前人既慈悲設立懺悔班，希望藉懺悔，令大家安心修行，借佛力普渡衆生，所以滿心歡喜，欣然赴會。誰料剛抵紐約，得悉因疫情嚴峻，懺悔班迫得改期，實感失望之極，但為大家健康著想，也是無奈。心感世事難料，謀事在人，到底成事在天，更覺班期珍貴難得，告誡自己，以後有機會參班，更加珍惜，絕不輕易放過。更感雖科學昌明，人類看似偉大，但到頭來仍敵不過小小病菌，死生懸於一線之間，未來的日子，未有藥物療癒之前，大家都在惶恐中度日，試問如何能了。其實在求道表文早有預警：「水火劫煞已到眼前」。呂法律主亦早已慈悲白陽之後，黑陽期至，日月無光，天地混沌，善惡分班，人在淘汰邊緣，險死環生。

幸蒙南海古佛不棄，在元宵日，借沙盤木筆，賜下金玉良言，除賜年度班名為「慧觀識心」外、更慈悲鼓勵大家日子雖艱難，尤幸上天降道，修道人只要堅持信念，不亂方寸，不失本心，正心誠意修行，燒香叩首，好好反省，真心懺悔，當行躲劫免災，自有復見澄明的一天。經古佛慈悲開示後，惶恐之心，總算稍作釋懷。

我們都是凡夫，起心動念，無不是罪。累世積業，殺生害命，圖口腹之慾，才有天災人禍頻仍，至今總清算之時，誰都不能倖免。古佛慈悲，既為天道弟子，唯有清口茹素，真心懺悔，才可躲得過，逃得脫。我輩因愚癡做業，四魔纏繞，擾亂身心，五蘊不空，戒律不清，迷於聲色，耽于逸樂。雖得道修行，仍名相不空，放不下，丟不去，煩惱自尋，既貪生怕死，又死不悔改。所以古佛訓文開示，大家要誠心叩首，真心懺悔改過，真實修行，希望凝聚念力，化劫為夷。

前人她老人家，亦慈悲大家，在這段時間，道務在半停頓之間，事雖無可為，但仍可韜光養晦，好好檢討自己，人要活在當下，修心功夫，更刻不容緩，不應稍有懈怠，心亂時，靜坐調息身心，念經叩首，是最好方法，時間稍縱即逝，不藉此刻，做好功夫，則悔之晚矣！

在此希望大家好好努力修行，修身口意，煉戒定慧，一切從自己修身開始，才有成功之日，時刻保持身心平靜，放下、自然自在，共度時艱，以此共勉。

拍　照

◎戴山

1960年代，人類學領域一對有名的教授夫婦，曾在一些民族田野中大量使用攝影機、相機記錄當地生活、文化而聞名，這不僅是拜科技之賜，研究者本身的獨到見解也功不可沒。某次接受訪談時，妻子（米德女士，M. Mead）一再強調，攝影設備應用有助於收集資料之外，也讓研究方法、資料變得更客觀，且後人就算不到千里之外的田野，也能將影像當成研究材料。這不就是我們期待的科技嗎？有效率、客觀、可控制。

不過，訪談時先生（貝特森先生，G. Bateson）頗不甘心，因為米德女士不時搶話，直說他們的嘗試是如何造福學術社群，還抱怨他工作不力，四處亂竄，隨意取景。貝特森先生簡短地說出一個原因：討厭將攝影機放在三角架之上。他無法忍受相機或攝影機只是架在某處自動地記錄著。相對於米德女士的方法觀，他更專注在人與攝影設備之間的關係。

現今人們偏好儀器設備，好像只要不經過人的感官，就能博得客觀的美名，也是達成共識的判準。這樣的想法代表了人將理解世界的任務交付機器，這麼一來，吾人既掩蓋自己與機器的關係，也無視機器與社會的關係。吾人若將攝影機安裝在角架上錄影，便會期望自己的視覺也能受到嚴格的控制，讓外在事物完美地映在視網膜上。這就像之前曾說過的健身器材的例子，人在使用各種訓練器材鍛鍊身體時，便已經將身體看成是器材的一部份，是可控制的對象。這就是貝

特森憂慮之處。我們愈想客觀地認識世界時，反而愈忽略自己，愈無法看見自己。

再者，在村落某處擺一架攝影機，村落就改變了，村落不再是村落。換句話說，攝影機不是拍外界呈現出來的景像，而是拍一幅被它影響、創造出來的景像。所以，貝特森才說米德女士所拍的影片是藝術作品，這也讓他非常不解。不過，既然已經答應接下拍攝工作，貝特森便按自己的想法執行，四處走動，東拍一些，西拍一些。事後，他解釋，這樣看似無目的的拍攝是為了找尋能表達他的想法的、有意義的畫面。確實，鏡頭畫面、照片都離不開拍攝者的主觀詮釋，它們不是額外被人附加上去的，它們本身就是活生生的意義。拿在手上的照片，儲存在手機裡數位照片，擺在茶几上的相框，刺在身上的人像等等，皆涉及到某人，某關係，某個過去或未來，或某個當下，所以，單單照片或影片本身就是一個複雜的存在。

此時也不禁讓人想起，有些博物館、美術館禁止訪客自拍。拿著一根細桿拍攝，不過是為了留念之用，無傷大雅。但是，吾人觀賞作品之際若多了「變成機械觀點的我」、「相機」、「攝影軟體」、「雲端」、「交友社群軟體」，剎那間，觀賞者、藝術品、廳內的空間全變成了依據焦距、明暗、風格來計算的對象，美的體驗也隨之消失。隨著數位的設備愈來愈多，也愈加地進步，文化資產的空間、博物館、美術館恐怕不時會出現空間保衛的戲碼。

千手千眼記常州

◎藍正翔　◎攝影／黃承祐

修道，始於修心

──2019金山道院青少年班法會「善修心行」班心得

感謝天恩師德，前人與點傳師慈悲，讓後學能有這個機緣，參與這次殊勝的青年班法會，學習了愿，尤其此次特別由前人主班，除了精彩的課程之外，亦藉機聽聞前人講道及慈悲勉勵，實屬難得。

這次的法會主題「善修心行」，便點出了修道，要從修心開始，第一堂課「如何一念不生、寂然不動」講到：凡事要做到事來則應、事去則靜，當某件事情來臨時，就將它做好；而當事情了卻後，便要學會放下，不再攀緣，唯有放下諸緣、回歸本心，才能觀心，達到一念不生，寂然不動。第二堂課「善與人同」與第三堂課「慈心化十方」，便是講到，除了自己做到修心，也要將修心之情與人分享，讓道能被更多人看見。在將善佈施給別人的同時，也是對自己的修行與精進，以慈心度化十方，正己成人，以身作則，便能感動衆生、渡化衆人。而最後兩堂課「修無念無住無相行」、「誠則有物，同登彼岸」，則是回歸自我改進，從改變自我，進而渡化衆生。所謂無念，便是不役於物，懂得知足感恩；所謂無住，便是放下念頭，便可脫離輪迴；所謂無相，便是不再執著，心行合一。若能夠達到這般境界，無為處事，便是進入了道的精神中。最後則以「誠」一字作結，誠為善心之綱要，待人以誠，存誠心、說真話、做實事，對他人不欺瞞，「愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬

之」，以厚德載物之心待人，便能達到天下為公的境界，進而促進世界大同。

老師慈賜了這樣的班名給我們這些徒兒，無非希望我們能使世界更加美好、更加良善，而唯有從自己改進，自身做好榜樣，方能改變世界，讓世界多一分更美麗的精神。

而這次青年班法會最特別的，莫過於由前人親自主班。高齡92歲的顧前人，在台上為我們這些後學勉勵時，寫起黑板來像是只有29歲一樣，振筆疾書。後學有幸與前人共進晚餐時，亦曾聽前人提及這件事。顧前人說：「儘管年紀大了，還是要動動手，練練寫字，才不會忘記字怎麼寫，忘記怎麼活動。」我們這些年輕人，每天離不開手機、電腦，打字速度雖快，但往往碰到需要手寫文書時，錯字連篇，連個字都寫不好，這樣哪天要是這些科技產品壞了，我們便被這些物品給控制住了。練字跟修心一樣，從寫字便能看出一個人的個性，有空多練練字，也是養心的一種。

在暑期國學營之後，這次法會是後學今年第二次看到高齡的顧前人，依舊為道場奮鬥，願意帶領著我們這群年紀小小的後學們，將道發揚光大。我們這群小後學，更該為道場盡自己的心力，即使微薄，但衆人力量大，必定能使常州一脈道務鴻展。

「善修心行，道法自然」不論是自身的學業、事業，或是在道場的任務也好，讓一切隨緣份自然進行，不去汲汲營營，不去攀緣，隨遇而安，那便是道的境界。

小品

◎香港　尹國偉

天道生命

人對自己的認識其實不多，若不是有面鏡子，根本連自己的容貌也無法形塑出來。順治皇帝曾經說過以下一段話：「來時糊塗去時迷，空在人間走一回，未曾生我誰是我，生我之後我是誰。」說明人生如夢，糊糊塗塗就過去了。又言：「長大成人方知我，合眼朦朧又是誰。」 從過去成長的現實中認識那個是自己，如夢醒來，容貌清晰，思想分明，活動自如，但當回去之後又忘掉得乾乾淨淨。再言：「不如不來也不去，亦無煩惱亦無悲。」倒不如什麼也沒發生過，就不會落得如此煩惱與傷悲。順治皇帝說的是鏡影人生的一面，但在鏡相的另一面，有一群修道人正在讚嘆不已這得來不易的瑰寶——叫做人生，他們積極主動地善用此生，在無量無邊的娑婆世界裡尋找真我，把真理實踐在生命之中，使真我生命的光輝發光發熱，更惠澤社群，建造一片又一片人間淨土，淨土中築起有形佛堂與無形佛堂，修持於其中，衆生們同獲得解脫，離煩惱，樂無悲，矢志不渝，活出真我本色。

世途乖舛，好事多磨，不是說不來就不來，不去就不去，半由人力，半由天意。人生經歷像是一種天意的偶然，正如人的親屬關係，誰能預知誰是他的爸爸媽媽和兄弟姊妹，只有待實體生命誕生以後才可以確定；今天的工作不是我原初的選擇，是兜兜轉轉，經過無數偶然，多番人事變遷產生機會，多番接觸嘗試身體力行，才能成就今日的擔當；求天道亦是一種偶然，很少人會先學道然後求道，多是遇因緣成熟，在親友推薦，經引保師擔保便求了道。空穴來風未必無因，藉偶然可以窺探必然，誰成為父母兄弟姊妹雖然沒有預告，但內裡已包含因緣，家庭裏父慈子孝、兄友弟恭是人倫大統之必然；個人成就是沒有量化的指標，但努力不懈是成功的必然條件；求道與不

求道表面是個人之取向，但求道者亦必要具備祖德、佛緣和根基之必然條件才可以成功求道。可見偶然之中有必然，必然之中隨偶然。《中庸》曾說：君子之道有四個德目，而聖人一個都未能做到？原因是父母不在，沒有兄弟姊妹，又未有結婚，本俱孝悌忠信必然之德的聖人，未逢偶然而遇的因緣，故有未能之說也。

我是誰？生前是誰，生後是誰，長大知有我，合眼又是誰！我們借鏡子可以照見自己的面容，鏡中的人就是我，但為甚麼這個我會隨著歲月而老而病而後不知所終！這個我偶然走到人間，因著色身假體讓我辨認到有個我，但常有言道這個臭皮囊只是假我，那麼真我在那裡呢？關鍵在於能夠把握其時，不論偶然與必然，失機者終歸都是徒然，只有修道使生命不枉然。今生之中巧遇三期，天道普傳，得明師一指點，古道熱腸的大道當下浮現，樸實純厚中現出道心，道心不生亦不滅，不垢亦不淨，不增亦不減，道心就是真我，本然之自性。因為假我之人心，夾雜氣稟物欲，識神用事，種種得失計較，分別人我，執著煩惱，使人陷入困境危機當中，故人心用事會是危險的；而道心卻又細微得找不到、看不到、聽不到、觸摸不到，雖欲從之，末由也已；怎樣可以保存真我和道心常而不遷呢？

邵子曰：

「一物從來有一身，一身還有一乾坤，
能知萬物備於我，肯把三才別立根。
天向一中分造化，人於心上起經綸，
仙人亦有兩般話，道不虛傳只在人。」

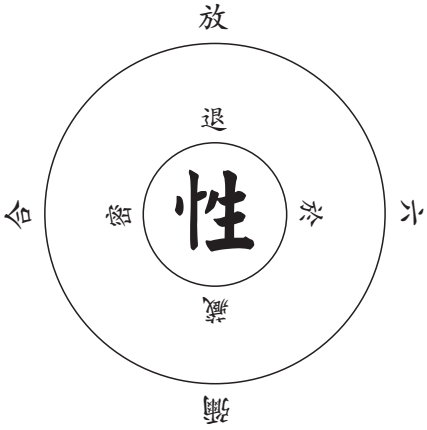
我們相信世間每一事一物都有其獨有存在的表象，雖是無名、無形、無情的道，亦不例外，是有跡可循的。《道德經》曰：「道之為物：惟恍惟惚，惚兮恍兮，其中有象。」故言一物從來有一身（象）。一身還有一乾坤，說明每一個表象都含藏著乾坤之道，萬物負陰而抱陽，正如道函天地，易貫乾坤。人為萬物之靈，與天地同參，天地人乃萬物之本，天生之，地養之，人成之，欲知道萬物如何皆備於我，只要我們願意把握天地人三才，從三者上分別樹立根本。天地之本立根在一與中，由一與中分散開來造化萬物；人之本則立根於心上，再由心出發去經營生命；即使是仙人在同一事上都可能有兩個說法，橫看成嶺側成峰，同一座廬山橫看與側看因角度不同看到的山形都有所分別，然而「仙人」二字亦可以有兩個理解，第一個理解仙人是指神仙嗎？或是第二個理解「仙人」是指神仙與凡人兩者呢？正好說明萬事萬物都有其正反兩面。唯有絕對的道是天道生命中獨一無二的真傳，此理非虛，只在於人對道有迷與悟之分；又或是因為天不能言、地不能語，有賴人把道脈傳承，完善這得來不易的人生。

天道生命貫天徹地，上合天心，下契衆心，天與人合，然而天與人也有兩般話：

天向一中分造化（參看白陽八卦圖），
人於心上起經綸（參看返本圖）。

白陽八卦陳述的乃先天大道的天道生命，當中包含理與數，由精一到八卦者言其數也，倍一為二，倍二為四，倍四為八，倍八為十六，倍十六為三十二，倍三十二為六十四

白陽八卦圖



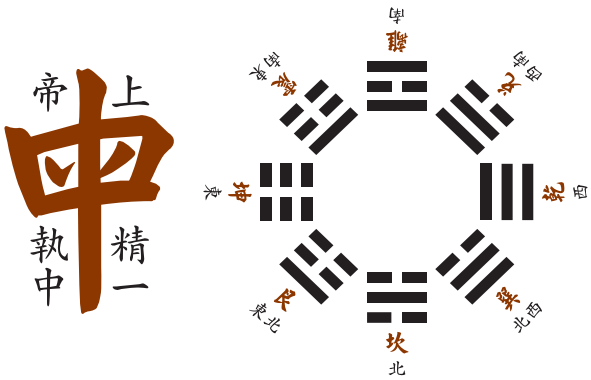
返本圖

卦。由執中至八方者言天下之定理也，四正東、南、西、北；四隅東南、東北、西南、西北，世間一切緣起緣滅皆自有方，正如春、夏、秋、冬、二十四節氣、七十二侯，又或天之五星、地之五行、人之五倫八德皆有其方所。白陽八卦又名後先天八卦，借逆運妙理，從後天返先天，還元返本，歸根復命。先天者，混沌之初，混沌乃天地未剖，陰陽未判之時。渾然元炁。後天者，自一劃開天，闢開混沌，而混沌分有四古，以地支系其名：亥、子、丑，為太古，混沌之分也；寅、卯、辰，為上古，混沌之化也；巳、午、未，為中古，混沌之關也；申、酉、戌，為下古，混沌之合也，當四古分化關合之數盡，天地闔矣。不論偶然或是必然，時不與我皆是徒然，要好好把握三期應運之時，白陽時期，正處於午盡未初之際，中古之末，混沌將由關入合，天地萬物數盡而歸滅。由關入合雖是否之將極，也是泰之來時，所以三會收圓，大開普渡正逢其時，人人皆可趁此末後一著趕上證果之路，與老祖師龍華再會。

返本圖乃是白陽八卦圖之鏡相，個人行止之典範，行於中道，止於一處，於精一執中處自昭明德，於心性上起經綸，放彌六合，卷藏於密，把自己的明德自性與宇宙之大明德融合一體，明明無盡，物無不照，理無不明，上天下地，至誠不息，經綸天下之大經，立天下之大本，知天地之化育。

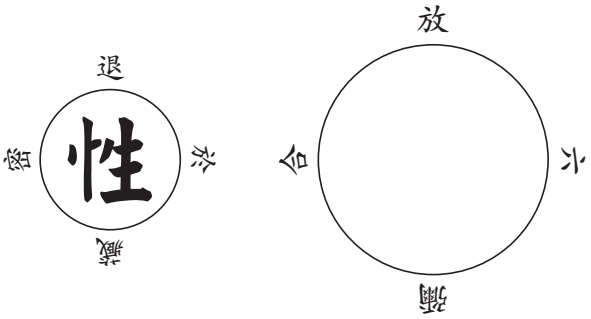
恩師慈悲：

「心靜合中止一處，無心行真自在平。」

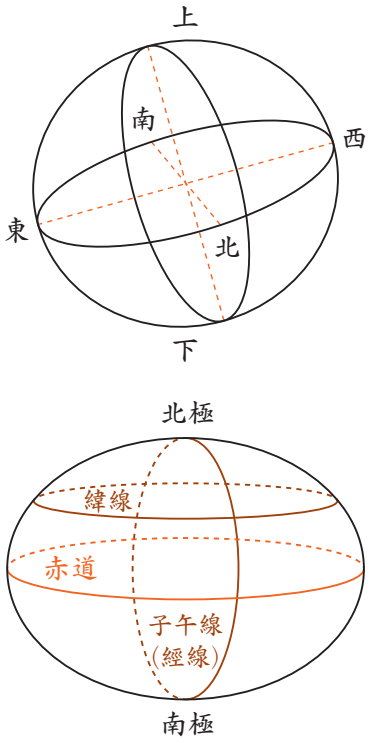


位於宇宙正中是先天大道衆生們的無生老中：「明明上帝、無量清虛、至尊至聖、三界十方、萬靈真宰。」明明上帝以其無量清虛，為萬有之源萬靈之主宰。作為萬有之源是天地萬物萌生的第一推動，萬事起始的第一因；萬

靈真宰者，是以至中至正，不偏不易，融和三界十方。萬靈繼承上帝之一與中拓展生化如天地造化之道，由一個陽五行和一個陰五行之一生一滅組成，陰陽之運用乃一氣之往來，從中而始，從中而終，始與終皆不外一氣和一中，一氣乃陰陽升降流行之元炁，中乃天下之大本，於是天、地、雷、風、水、火、山、澤自然界從中而生；父、母、長男、長女、中男、中女、少男、少女家庭倫理之組成；飛潛動植寓於其中。



天道生命是真我道心與天心的契合，獲明師一指會於中央，當下見性，超然物外！心靜合中止一處，道出最高精神價值之大和諧，以清澈無瑕的心喚起生命，寂聞澄慮，靜觀萬物，止於「天地未剖，陰陽未判，四時未分，萬物未生，汪然平靜，寂然清澄」之際，吾心渾然，能藏於密而慎獨自省，方寸湛然，無一絲紛擾，無一塵雜染，心未萌動，雖鬼神莫測其端，吉凶禍福無門而入。繼而以耳聽之，以目觀之，以心思之，以無心行之，常存真道，無心行真，不因過去而後悔，不為未來而擔憂，尊心一至於當下的生活，不被干擾，自然平靜地發揮所能去面對世間種種困局，浩然正氣由中而外，義薄雲天充塞著無量無邊的宇宙虛空，東南西北上下，三界十方，平靜和諧。



於德性而言，惟精惟一者乃仁義禮智凝結於中央信土總一氣也；允執厥中者乃信實地守護著中道。由無極靜體之動而化為太極之用，聖人觀乎先天之理，一中之造化作易畫卦，以數理象辭把三才之造化一一記錄，為修性了命之絕學。

一貫道脈圖繪畫出吾人之無形佛堂，「寓乾坤闔闢，三才造化於其中，由一理而始，末復於一理」。先天大道著重心性修持，心乃一身之主，始之於自性，終之於自性。天理人性同出於道，天即我我即天，人心與天心同，同於道同於德，只要誠心向道，真我常存，不管偶然與必然，心誠則靈，誠則有物，不誠無物。無心真行是誠之實踐，無有預設條款，無有預期結果，無有人為思量，不受外來干擾，無有精神壓力，無有情緒波動，無有意識滲透，內心無比平靜、平衡、和諧，無異於混沌之初，老老實實，大智若愚的才是本來的真人。

小品

◎美國　梁道禮

《心經》感悟(七)

故知般若波羅蜜多，是大神咒，
是大明咒，是無上咒，是無等等咒，
能除一切苦，眞實不虛，
故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰，
揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，
菩提薩婆訶。

〈章節要旨〉

本章是最後一段，總結整篇的經義，「能除一切苦，真實不虛」，並回應第一段的「度一切苦厄」。同時，菩薩亦以「般若波羅蜜多咒」作為最後的總結，鼓勵大家一齊努力向前，到達彼岸，祈願大家成就無上正覺。

〈要句註解〉

1. **是**：代詞，作「此」或「這個」解。

2. **咒**：是梵文mantra的意譯。咒亦稱為真言，真實的語言；亦稱為密言，有祕密力量的語言。

3. **是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒**：這個偉大神聖之真言，這個有大學問的真言，這個至高無上的真言，這個無可等比的真言。

4. **真實不虛**：真切實在，毫不虛妄。

5. **揭諦揭諦**：是梵文gate gate的音譯，意譯為去啦！去啦！

6. **波羅揭諦**：是梵文pāragate的音譯，意譯為去彼岸啦！

7. **波羅僧揭諦**：是梵文pārasamgate的音譯，意譯為大家一齊去彼岸啦！

8. 菩提薩婆訶：是梵文bodhi svāhā的音譯。Bodhi，音譯為菩提，意譯為覺，即「了解事物的本質，不昧生死輪迴，斷絕世間煩惱而成就涅盤」之智慧。svāhā，音譯為薩婆訶，意譯為祈願，是祝福語。菩提薩婆訶意即祈願大家成就無上正覺。

〈白話翻譯〉

故此，我們知道般若波羅蜜多這樣的大神咒、這樣的大明咒、這樣的無上咒、這樣的無等等咒，能夠消除我們一切苦難，這是真實法語，不是虛妄之言。故此，《心經》最後說出「般若波羅蜜多咒」，啓示世人，讓人人能夠開悟，成就無上正覺。這就說出咒文：去啦！去啦！去彼岸啦！大家一齊去彼岸啦！祈願大家成就無上正覺。

〈心得分享〉

1. 咒語：

Mantra的原意是讚美詩，是出自印度最古老的吠陀文化（Vedic culture），吠陀文化是對諸神的祭祀的文化，而mantra就是祭祀時對諸神的讚美詩，通過讚美及獻祭，然後提出要求，希望得到諸神的加庇。這些讚美詩慢慢發展出韻律的觀念，韻律正確，唱得恰當，才能使神高興，得到神的庇佑。故此，這些讚美詩都是口傳的，口傳是印度文化的特色。漸漸這些韻律觀念發展出法度律則的觀念，這些律則慢慢成為咒語。簡單來說，咒語是一些特定的句子或聲音，由字眼或音聲組成，若能依足而重新讀出，便會帶出力量。但是，咒語不是每個人唸誦都有靈驗；經過分析，從可理解的範圍來說，咒語是：

⑴一些特定的句子或聲音。

⑵有意思的，有意義組織的。

⑶有節拍的，有音律組織的。但是，還有未能理解的部分。

⑷與念咒人的質素有關，與精神力量有關。

2. 引述近代佛學大師對「般若波羅蜜多咒」的解說：

即說咒曰：揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。於是就念一個咒語：「揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。」這是真言大成就、解脫大自在之意。

「揭諦」是去、到的意思。「波羅揭諦」的「波羅」意謂彼岸，「波羅揭諦」就是到彼岸去的意思。「波羅僧揭諦」的「僧」，衆的意思，「波羅僧」表示衆多法門，有六波羅蜜、十波羅蜜乃至無量波羅蜜。此言有無量能度脫生死的法門，依這些法門到彼岸去。「菩提薩婆訶」的「菩提」是正覺、佛道。「薩婆訶」是大圓滿、大成就之意。將此咒連貫一氣來念，意思就是：「去呀！去呀！去彼岸呀！用許多許多到彼岸的方法去彼岸，去成就菩提大道。」就這樣一直念，一直念，到最後你不去也會去了。

（全文完）

◎更正啓事：62期《心經》感悟（六）作者誤植，應爲美國梁道禮，特此更正，並向梁前賢致歉。

一脈薪火傳九洲

◎編輯組

加拿大鴻德佛堂

初春的加拿大，仍是一片寂靜的銀色世界。2020年1月30日，農曆大年初六，位於多倫多（Toronto）北面新開發的東貴林市（East Gwillimbury），天寒地凍一如往昔，皚皚白雪覆蓋大地，冷冽的空氣中，洋溢著一股掩不住的、天人同慶的喜氣。今日，上天即將於此增添一艘濟人救世的法舟！

一大早，前人便親臨羅洪耀壇主的新屋，準備主持家壇的開光儀式。來自加拿大多倫多各佛堂的點傳師、壇主、同修約有一百多人也先後紛紛到壇，齊來襄助幫辦與祝賀，一時之間，熱鬧非凡。各佛堂受邀前來支援的壇主及同修，每個人各司其職、全力投入，大家同心同德，只為辦好一場開光盛事。例如廚務膳食便完全由各佛堂的壇主同修負責幫忙，真所謂「一方有事，八方行動」，證明道場中同修共辦的殊勝。

上午十時三十分吉時一到，　前人親自揭開佛位中堂的紅綢，為佛像一一安座後恭請冲燈，並致上吉祥辭道賀勉勵。在莊嚴的獻供與請壇禮後，前人率領乾坤同修一同叩首謝恩，接著舉行辦道禮，求道有五乾五坤計十人，共襄盛舉。豐盛的午餐過後，下午為羅壇主已故的夫人黃金玉前賢結緣請訓。羅壇主的家人與眾親友齊聚壇前，聆聽結緣，悲喜交集中，溫馨感人。這場盛會，也同時見證了天恩師德與大道的寶貴。

羅壇主原於1984年在香港元朗廣德佛堂求道。當時尚未明理，只因聽引保師說求道後在世可躲劫避難、逢凶化吉、遇難呈祥，他心想應該沒什麼，如果真是如此也不錯，便求了道。然而，羅先生當年求道後一直沒再回佛堂，仍為了生活家計，白天與太太一起賣自製的麵包，晚上兼做為人正骨（跌打醫療）的工作，每天忙碌不已。

開光暨亡靈結緣因由

1988年，大兒子六歲那年，有一天，羅太太帶著兒子一起過馬路，當時因為雙手捧著先生做生意用的一大把零錢，沒法空出手來牽兒子，便叫兒子拉著她的褲子跟著走；不料走到一半，兒子見沒車便衝過馬路，忽然一輛車子出現，將兒子撞得飛起，整個人騰空摔下來，嚇得羅太太目瞪口呆。奇怪的是後來載到醫院檢查，竟然一點傷也沒有。第二天，羅先生的岳母到供奉龍母的神壇請示原因，龍母指示：因為羅先生加入了一個菩薩會，所以那時天兵天將抱著他的兒子一起落下來，因而沒事。羅太太知道此事後問羅先生：「你何時入了菩薩會？」羅先生當時也忘了五年前求道的事，羅太太再問：「幾年前有一天你回家跟我說你去求道，以後死了可以當神仙，我們沒求道會下地獄，是不是這個菩薩會？」羅先生方才想起天道佛堂，不久後，就帶著母親和羅太太到廣德佛堂去求道。

經過此事，羅先生方才體會到大道的寶貴。當時廣德佛堂常班是週日早上，羅先生每兩個星期回佛堂參加常班。1990年，羅先生夫婦移民加拿大多倫多，日間工作，晚上在家幫人正骨來補貼生計。第二年，經一病人介紹，到允德佛堂（為來自香港博德佛堂的潘富堅夫婦所開荒）學習修辦。在經濟的壓力下，羅先生每週工作七日，所以那時無法參加允德佛堂每週日的常班，但每逢初一、十五佛誕日晚上，夫妻會一同回佛堂叩拜。

羅壇主於診所替人正骨

羅壇主全家合照

羅壇主夫婦合照（左為黃金玉前賢）

2010年初，允德佛堂梁四妹點傳師歸空，前人慈悲仁德佛堂的黃潤東點傳師每逢農曆十五到允德佛堂帶領一班同修。黃點師發現羅壇主是位人才，希望他能進一步參班明理。有一天，黃點師到羅先生的診所，和病人一樣掛號，輪到他時，他走入和羅先生聊天，並問：「前人慈悲，允德常班改到週二晚上，你能到嗎？」羅先生見黃點師雖身為點傳師，卻耐心地坐在外面等待，輪到他才進來，深感抱歉也深受感動，一口便答應。

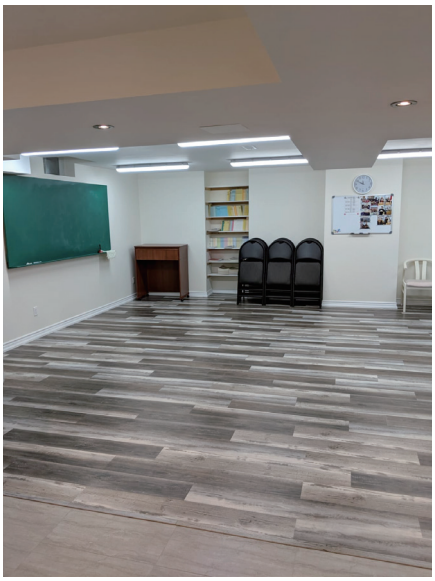
經過參班聽道之後，羅先生漸漸明理發心。有一次在常班中，羅先生聽黃點師講《六祖壇經》，講到「當下就可以成佛」，羅先生起初並不相信，但繼而心想：「黃點師能夠當一位點傳師，他這樣講一定有原因。」於是當下就決定往這方面去參悟。又有一次，在佛堂聽文慶發點傳師講一隻蒼蠅的故事，說這隻蒼蠅從紙窗上的洞飛入了房間後，飛來飛去都找不到原本的洞出去，自己就想：「我會不會是那隻蒼蠅？如果是就糟了，得趕快找到洞飛出去才行。」羅先生感到慚愧，覺得自己求道好多年了，但一直在道場中蹉跎歲月，現在已經老了，再不努力根本沒機會回到上天，也對不起師尊師母。因此，隔年（2011）他便立了清口願，除了衷心感謝前人慈悲，可以讓他有機會清口茹素外，羅先生也思及自己六十多歲才發心，實在太遲了，該趁著有生之年積極修辦才是。2015年羅太太因病歸空，羅壇主更加積極，以往七天都開工，幾乎不休息，後來只要佛堂有常班，他一定停工，好回佛堂參班幫辦。

羅先生非常熱衷渡人，他常在自己的診所利用幫人正骨時，一邊正骨，一邊不斷地宣化，講了求道的好處後就寫佛堂的住址，叫病人自己過去求道；若遇常班，便載人一起過去求道，就這樣渡了好多人。此外，平時對道務也是盡心盡責、出錢出力；而且，若有佛堂的點傳師、壇主來到診所掛號看病，或者其他宗教的神父、牧師、出家人，他一律都不收錢，道親也是收得好便宜，可說是三施並行、不遺餘力。

2015年，承蒙　前人慈悲，羅先生擢升為允德佛堂的壇主，然而，由於職業的因緣，羅先生發現自己可以時常接觸到不同的人，於是便希望有朝一日能將住家、診所與家庭佛堂合而為一，以便就近接引有緣的衆生歸家見中；另一方面，他也希望自己能有一個清淨學習的地方，更期盼自己的兒子、媳婦、孫子將來能有緣接觸佛堂，一起辦理三曹的大事。於是，2018年，羅先生在　前人的恩准下，進一步立下了「設立家壇」的宏願。當時因見多倫多北部尚無常州組佛堂，所以大膽地選定多倫多北面的東貴林市，準備前往購屋、設壇、渡人。

隔年，羅先生將自己的房子賣出，賣了房子之後，更加積極找屋，和仁德佛堂呂點師、黃點師經常一起到處看屋，前前後後大約看過五、六十棟房。往往看到喜歡的屋子、再次詢問時已被人買走。直到現在的這棟，看的時候很滿意，但當時屋主認為他們出的價錢不理想，生氣地說「少一毛都不肯賣」，只好再看別家。不料一個月之後，屋主竟主動來電，表

明願意出售，最後的成交價還比先前的出價便宜一些，真的是上天慈悲。這棟房子建好後只用了兩年，內外都還很嶄新光鮮，空間大、光線充足，非常適合作為佛堂。十月份法會期間，還特地邀請　前人前來先行鑑定查看，前人看過後也非常喜歡，指示黃潤東點傳師開始積極籌備開光。雖然羅先生購屋時只為了成立家壇，但負責裝修與擺設的黃點師見地下室非常寬闊，故完全依公壇的模式來設計，除了一樓裝設佛堂外，地下室另設講堂、餐廳、廚房、兩洗手間與一休息室。這期間，不少道親送來許多佛具，以及允德佛堂吳先生等多位同修一起幫忙打點，終於完成所有準備工作，得以正式開光。



地下室講堂

地下室格局

原本羅先生只想先開家壇，待自己百年之後再捐出來作為佛堂，哪知結緣中　恩師臨壇，賜壇名「鴻德佛堂」作為公壇（香港佛堂有壇名即是公共佛堂），正所謂「人有善願，天必從之」，也證明了「人行一步，神行千里路」的奧妙。訓文中　恩師還慈悲羅壇主：「無為而為齊家修，善護助道引迷群」，勉勵他以無為之治，進一步化導全家人共修共辦；恩師又慈悲：「家壇用心聖凡兼，言道論理護群身；身健平安心有道，引迷入悟化愚明。」即嘉許羅先生的用心，能利用醫人身體的機會來進一步言道論理，化愚為明、醫治人心，達到「聖凡雙兼」，正是白陽修士最好的典範。得到仙佛慈賜壇名的羅先生，開光當晚興奮得幾乎無法入眠，十分開心。爾後，在他的心中，對於修道、辦道只剩「盡地一煲」（廣東話俗語，盡力一搏之意）四個字，希望今生有限之年能將自己的能力發揮到極盡，如此，方不辜負天恩師德、前人慈悲，以及黃點傳師、各位點師前輩一直以來的成全與協助。

話說羅先生的發心有一部份是受羅太太的影響。開光當日下午前來結緣的羅太太於求道之前就很少吃肉，幾乎吃齋，很有慈悲心。在家中，她相夫教子、照顧婆婆，是難得的賢內助。平時，羅太太對婆婆非常孝順，身為長媳，除了與婆婆同住、照顧老人家的三餐外，每逢大年初一及婆婆的生日，一定依古禮斟茶給婆婆喝，恭敬地雙手奉茶並說：「安人請用

茶」，數十年如一日。婆媳相處非常融洽及有默契，婆婆需要什麼，她都儘量滿足婆婆。所以羅太太歸空後，婆婆非常傷心。結緣訓中，羅太太言：「惦念家婆身安寧，靜心平穩守定靜；今日隨師返先天，勿憂吾心自安平；還至吾心不孝敬，突然離世汝傷心；事事有定莫執著，吾今修行再鞭勤。」表明她在理天也惦念著婆婆的身心，自責不孝，希望婆婆能靜心修道，莫再傷心，足見她的體貼與孝心。羅先生有三個兒子，三個兒子也都很聽媽媽的話，少時做錯事就罰他們抄《觀音經》。結緣訓中，羅太太亦成全兒子和媳婦把握良機、修道辦道。

羅太太最令人敬佩的，是她積極渡人的善心與愿行。1989年於香港廣德佛堂求道之後，羅太太每逢周日就回佛堂參加常班，她做起事來，動作俐落又迅速，十點半和羅先生一賣完當天的麵包，就帶著鄰居或客人回佛堂求道。移民之前，羅太太在香港已經渡了兩、三百人了。她本就人緣極佳，往往只叫朋友「走，跟我回佛堂吃齋！」人家就跟她去，接著就求道了。1990年羅先生夫婦移民加拿大，當時兩人住在多倫多市中心，坐巴士到佛堂約有十多個站，有一次，竟然坐一趟巴士之後，就有三個人跟她下車求道。最值得一提的是2014年，她叫一班住美國芝加哥的朋友到羅氏家壇求道，但芝加哥的朋友對她說：「妳給我住址也沒用，妳不來，我們就不去求道，希望妳能親自過來，妳過來，叫我們鑽狗洞我們都願意。」那時羅太太已生病，仍抱病請兒子帶她從多倫多搭巴士到芝加哥，帶一班朋友到羅氏家壇，那次總共有39個人求道，可見她一生渡人的用心。

2012年立清口愿之前，羅太太已感到身體不適，所幸上天慈悲，或許因為她的發心，養病期間，並未受到太多的痛苦，有時甚至生龍活虎，完全不像個病人。她曾說她的心願是渡一萬個人，可惜愿未了，2015年便因病歸空了。結緣訓中，她自述：「如今果位　冲賜予，恩感叩首謝　冲心，身前修道善引渡，有緣得道上法艇。」提到由於生前的愿，老冲封她為「無極理天善心門引導員」，證明了「天上果位人間定」的道理。羅先生對羅太太在無極理天有引導員的果位，感到很欣慰，也勉勵自己：原來在世間就要去做，做出來的是什麼，回去就是什麼，一點也不虛假——正如訓文中羅太太所言的「深深領悟修何道，修真得真非虛云」。他告訴自己要更加堅強、好好了愿，也希望兒子和媳婦慢慢了解這些道理，多花時間回佛堂，不要像他年輕時一樣浪費光陰。

鴻德佛堂開光之後，承蒙　前人慈悲，定每週四晚為常班日，由多倫多各佛堂的點傳師、講師輪流宣化講道。對於點傳師、講師們辛苦來到這麼遠的地方，羅壇主心中非常感恩。上天慈悲，近年多倫多市有越來越多人往北遷移，今後，在大家齊心努力之下，相信必能如　恩師在結緣訓中慈悲的「鴻圖大展道發揚，正導人心理心行」。祈願鴻德佛堂的道務能鴻圖大展，接引更多有緣佛子同上法船、明道真修、回返理天！

一脈薪火傳九洲

◎編輯組整理　◎二〇二〇・一・十三　加拿大多倫多　鴻德佛堂

天上果位人間定

—加拿大黃金玉結緣

人生苦少欲則多　　寡慾清心自律高
言少禍少句句道　　善言化導德行超　吾乃

活佛爾師　奉

申旨　攜亡靈　至塵囂　參叩

申駕　爲師不評　命靈自描　　哈哈止

嘆一聲　喪黃泉　　膽戰心驚淚漣漣
讚一聲　得師點　　玄妙法門入性田
喊一聲　諸親賢　　善心長存免禍牽
喚一聲　吾夫兒　　眞修實煉愿行虔　來者

無極理天善心門引導員黃金玉是也

奉申命　隨師駕　進來佛壇　躬身參叩

申皇　頂禮前人　厚德愛賢　諸位點傳　慈愛護全
各方前賢　同聚此壇　爲壇事忙　無限恩感
百般焦急　心震膽寒　會晤親人　娓娓而談
　　咳咳止

家人上前百叩恩　　心靜無思定心神
神至無爲吾續言　　此緣甚深念惺行
人生如夢朝夕停　　無常迅速六如行
事事難料行至深　　莫念凡情培道情
握機而行莫錯失　　失道悔恨難補行
深深領悟修何道　　修眞得眞非虛云
常常反觀內自省　　有道有理停看聽
萬事隨緣人生態　　吾今有幸感萬分
壇前談言虛其心　　親道語言無驕矜

心中有愧般般云　　當握良機誠修行
人生本是一苦海　　明心悟性莫執行
著相失針指南偏　　各當明心了愿勤
今日有緣壇中云　　恩感前人當批准
亦能隨師至壇進　　語出心中萬般云
思念家人今相會　　行道修眞家壇立
立愿了愿行至終　　一以貫之無偏行
惦念家婆身安寧　　靜心平穩守定靜
今日隨師返先天　　勿憂吾心自安平
還至吾心不孝敬　　突然離世汝傷心
事事有定莫執著　　吾今修行再鞭勤
洪耀夫君多謝你　　感謝之心爲事行
修道事行貫始終　　先行一步勿憂心
人生在世無百年　　大限來臨各自行
四肢百骸終敗壞　　莫執一相善修心
如今果位　申賜予　　恩感叩首謝　申心
身前修道善引渡　　有緣得道上法艇
家宏家灝與家城　　孝兒聽母一番云
心心念念承師志　　爲母修行依理循
今日引導**善心門**　　還望兒心更加誠

家業穩固濟有緣　　謙虛合道患得深
人生有命富貴天　　一時一機汝惜行
爲母之心盼望汝　　向道勤行般若增
時機當握勿怠懈　　克己念正助母行
賢媳聽母幾句云　　多返佛壇道理明
明道處世事相應　　是非非是自擇清
無所分別觀平等　　執善固執眞賢明
碧玉鴻娟吾告語　　貼心至親護母行
事前事後深慮靜　　無所其心安得行
內外深行道德進　　進道若退了分明
還煩汝心多觀照　　母親安寧吾放心
今日有緣至壇云　　非是心中話明清
一番說話家人明　　爲道盡心宏道興
吾語批描不多行　　恩感前人費此行
路遙前來開光事　　萬分感謝孜孜勤
亦勞三才無心盡　　眞行修道了分明
別吾家人親友賢　　各司其職護壇興
再別各壇點傳輩　　各方前賢樂道欣
吾今不評放木筆　　爾師前來一番云　咳咳止
常心修道無別門　　隨師善言護群生
一言一行合中道　　無爲而作稱賢英
養性修身心無著　　應時制宜十方融
天時急緊天災禍　　人心慌慌速修眞
眞心懺悔無別法　　法法印心了業深
深行心行不二念　　眞修實意定方針
今時非凡病毒侵　　自心修定靜安神
爲師今日喜臨壇　　誠賜徒童乾果行
此果心眞解紛亂　　心病自醫外助行
此毒甚深沁入心　　汝心眞修可免行
免疫心行病可解　　各有前因莫慌神
心靜合中止一處　　無心行眞自在平……

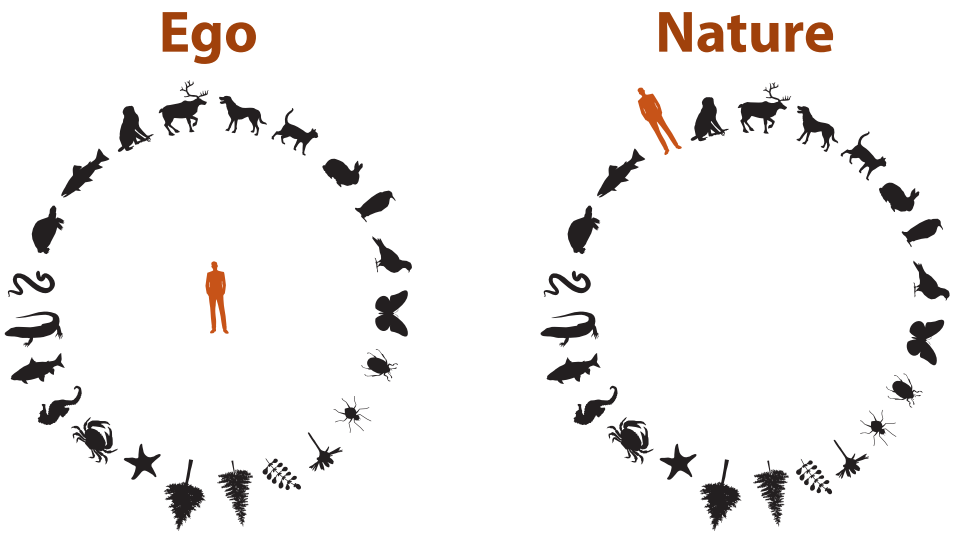
小品

◎平靜昇華

淺談肺炎疫情中的生命教育

西元2019年末，2020年伊始，來勢洶洶的新型冠狀病毒肺炎疫情，為中國農曆庚子年再添一筆「庚子之亂」的歷史記錄。正值疫情快速擴散、死亡人數與日俱增之際，個人以為此事態何嘗不是一堂寶貴的「生命教育」課程，讓我們重新反思如何看待「自我」與「自然」之關係（如下圖）。

左圖是大多數人習以為常的思維方式，以自我為中心，環視看待生活周遭的一切，包括人、動物、植物等自然界一切生命；右圖則是我們可以藉由此次疫情，重新反思人在天地之間所處的位置在哪裡？人與自然界中的一切生命是何種關係？

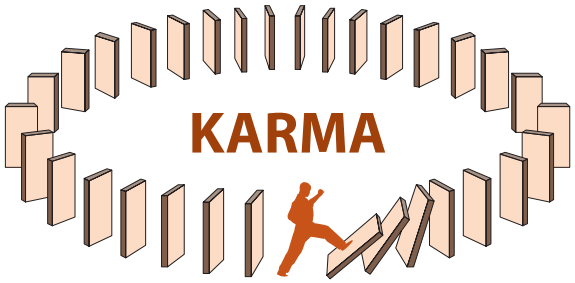


重視歷史教訓是中國自古以來的傳統，從諸多經典記載中，我們不難發現古聖先哲從天人關係的視角，認為人生於天地之間，上有天道不息，下有坤德載物，人以道德為根本且與天地神明有關，並將歷史教訓視同為天啓，從中不僅可以知人，更可以知天。因此，古聖先哲認為人所需的道德教化，是源於天地的，是神明給人啓迪的，通過「敬天地，禮神明」，使人人心中有天、有地、有道、有法、有神，所以能夠自我約束。在「敬天地」的思想基礎上，宋明理學家們進一步提出「仁者以天地萬物為一體」的整體觀念，通過人類天生具有的「仁」，由「愛人」擴展至「愛物」，從而將人與天地萬物原本就是融於一體，彼此共生共存之關聯性呈顯出來。人與天地萬物的關係既不是主人與奴僕，也不是征服者與被征服者的關係，而是誠如張載所言：「民吾同胞，物吾與也。」世人皆為我同胞，萬物皆是我同伴之平等和諧關係。

宋明儒者提出的「仁者以天地萬物為一體」觀點，為對待天人關係提供了正確的思維方式，不僅承認動物、植物乃至整個自然界都有內在的價值和生存的權利，同時把天賦的仁愛之性，從傳統的人際道德自覺地拓展至生態倫理。進一步而言，人平時如何對待自己身邊的同胞，如何對待周遭的天地萬物與環境生態，都不是單一獨立的自我存在，而是具有緊密的互動連動關係。易言之，我們對人、對天地萬物與環境生態所施與的任何東西及作用力，無論是好的或是不好的，最終都會回到人自身，就如同右圖中的KARMA（即「業力」，或「宇宙流變的作用力」）。

《中庸》第二十二章說：「唯天下至誠，為能盡其性。能盡其性，則能盡人之性；能盡人之性，則能盡物之性；能盡物之性，則可以贊天地之化育；可以贊天地之化育，則可以與天地參矣。」這「參贊」二字，實有參與、襄贊、贊助、推動宇宙生命運作之意。這充分說明了人與有情生命實乃既位列平等，又與之不同的關係，即在於人自身具有的神聖性，能夠克服宇宙自然界中各種不利於有情生命之因素，使天地生生不息的好生之德，能夠圓滿、充分地體現出來。

新型冠狀病毒肺炎疫情來得突然，卻又有其必然！我們從這次疫情中學習體會了什麼呢？古今參照，實可在在印證真理彌萬古而常青。人人若能常保以天地萬物為一體之信念，發揮參贊天地化育之德性，身處無情的疫情之事態，方能體會「仁者不憂，智者不惑，勇者不懼」之生命境界。



Good or bad,
what
you put out
comes back to
you!

小品

◎香港　黎鏡波

五濁惡世

五濁惡世是對現今世界種種的顯現。什麼是五濁？五濁是：劫濁、煩惱濁、衆生濁，見濁和命濁。其中煩惱濁，見濁是因，衆生濁和命濁是果，世人造成因果，顯現成一個污濁的世界。

何謂濁？是渾濁，不潔淨的意思。災劫，疾病頻臨，構成身心受苦。為什麼我們現在被稱為五濁惡世呢？首先談談什麼是五濁：

（一）劫濁—

劫在佛經是時間單位，但為什麼用「劫」字呢？劫有打劫的意思，就是說我們被人搶劫，不是什麼好東西了。中國人講劫數，都是從佛經來的。劫濁主要有三點：1. 刀兵劫，小的是兩個人打架，毆鬥；大規模的是國家之間有戰爭，或甚至世界大戰。2. 疾病劫，好多人都生病，因生病而死亡，比如現今的武漢新型冠狀病毒肺炎，影響全球幾十個國家。此肺炎的源頭來自中國武漢，截至今天已有7.7萬受感染，死亡已2,800人；好比中世紀時歐洲黑死病，一下子殺害了歐洲三分之一人口，好恐怖。3. 飢饉劫，因為天災、戰爭、政治因素，人口過剩等等的原因，糧食供求失調餓死好多人。

我們現在這個娑婆世界，三樣都有，而且非常普遍。如刀兵劫，世間經常有人與人好勇鬥狠；稍大的國家內亂，更大的是國際之間戰爭，疾病、禽流感、17年前非典型肺炎，都會在某個地方流行；饑饉，非洲餓死人等等。

（二）煩惱濁—

衆生有種種的煩惱，佛說衆生有八萬四仟煩惱，比如訴訟、鬥氣、諂曲、虛誑、妄語、攝受邪法等等。訴訟就是吵架，諂曲就是拍馬

屁，虛誑就是吹牛，妄語就是撒謊，攝受邪法是把那些不該做的事當做理所當然去做，比如現今流行的電話詐騙，既是妄語也同是攝受邪法，因為他們把這些邪事當成職業，攝受的意思就是說把它當成一件合情合理的事情。

（三）衆生濁—

人的心性變得糟糕，處處以投機取巧心，不修善，專做惡。現在有些年輕人「不識父母」，不是說不認識父母，而是不孝順父母，沒有把父母當作父母看待；同時對宗教不屑一顧，看不起，更不尊重信仰宗教的人。

（四）見濁—

這個「見」主要是「邪見」，衆生中有好多邪見，既不符合事實的世界觀和人生觀。我們在佛堂修行，就是要從「見」下手，見從心生，所以修道修心。衆生的一切煩惱，都是從無明起惑而來，無明是什麼？廣義來說屬於煩惱的一種，無明是對事實真相的不瞭解，「見」是其中重要的組成部分，衆生大部分煩惱都是由「見」引發，雖然如此，「見」終究是一種認知，只需用事實來證明，所以我們修行從「修心」下手是最得力的，亦是最有效的。修道要從「修所斷煩惱」，就是剷除邪見之後，用「正見」對治，才能斷盡煩惱無明，貪、嗔、痴都屬於這一類；比方說貪愛，貪愛會帶來無窮煩惱，假如說我們好貪吃，也知道不對，知道不對是「見解」，但愛吃這個心念控制不了，所以煩惱來自錯誤見解，如果說過去一直在用「凡夫我見」作為貪食的藉口，我們的貪吃就一直強化下去。假如說我們現在吃一種好美味的食物，就會想出一個藉口：「我要生存呀，我要活下去啊，民以食為天嘛，不吃哪有營養呀？」因此可能就會肆無忌憚地越吃越多。貪愛煩惱不能去掉，就是因為過去不斷為貪食找理由，所以就一直增長，成為一種業力，停不下來。就算今天勉強除掉了或者因吃而生了疾病，有了警覺，但貪愛也不能立即停止下來，必須要真修後覺悟，才有辦法將煩惱斷掉。

（五）命濁—

就是有關壽命，所謂壽夭窮通，一切都是前生或今生修來的命。我們現在生命很難超過百歲，這便是命濁。釋迦牟尼佛就是在這個五濁惡世中出世度化衆生，開示佛知見；天道降世就是上天感應這個年代的衆生根器頑劣，不容易度化，希望有緣的原佛子求道，修道，將災劫免除。

《佛經》所描述的末法時代，是什麼樣的景象？佛陀住世之時，曾預言自己涅槃後將有末法時代到來。關於末法時代有3種說法。其一，佛陀涅槃後500年為正法，其後1000年象法，這時佛弟子對廟宇、佛像等有信心；其後1000年後是末法，這時佛法滅盡。

為什麼會有末法時代，末法時代的主要根源是什麼？據《佛經》所言，正法及象法時代之後，人類的慾望極度膨脹，道德日益淪喪，「貪、嗔、癡」三毒極為熾烈。此種狀態中，人類造了無窮惡業。巨大的惡業之力爆發後，漸漸有傾覆人類文明的趨勢。

末法時代也是一個漸變的過程，末法時代的後期是一片法滅盡之後的荒蕪景象。據《佛說法滅盡經》記載：末法時代的衆生極苦，生

活在如地獄一般的環境之中。那時的人類壽命很短。人類三毒熾盛，沒有羞恥心、慚愧心，反倒是殺戮之心極強。縱然是一家人也自相殘殺，以殺戮為快。後來大部分人類都滅亡了，只有少部分人逃到了山洞之中。這部分人厭倦了極苦的生活，思脫離之法。從此行善，人類文明開始復甦。

看看現在我們正處於五濁惡世之中的境況：

⑴科學發達，生存於空氣污染中的現代人，每天接觸空氣污染，工業廢氣，汽機車廢氣，吸煙人噴出的毒氣，這些毒素大量進入肺部，令體內細胞異常，加速種種器官壞死；我們身體器官按正常衰減速度應能使用70年，現在每天飽受毒氣損害，用不上四五十年身體個別器官壞掉，現代醫學雖然發達，也不能讓人類不患病，不死亡，只是以新研藥物延壽。好比一張結實的檯桌，本可以用10年，但天天被人撞擊損壞，不出三年就倒下了。我們自己的身體也因此而加速損壞了。

⑵現在有毒食物泛濫成災，商人唯利是圖，沒有因果觀念，為了使食物有好市場，就加色素，讓顏色好看；人造蛋，人造食品，市場上一些罐裝的八寶粥或珍珠奶茶，加上各種添加劑，使味道誘人，只騙得顧客眼花撩亂，不管人類吃後是病是死；現在很多飲料，摻入了增強興奮作用的成份，人喝了暫時覺得精力充沛，實際上是大大毒害內臟，加速人的衰老死亡。以密集式的殖場飼養畜牲，用激素、催化素，抗生素去餵養牛、羊、豬、雞、魚等生物，把牛也弄瘋了；現在的米，用有毒的物質加工後，令新米光亮潔白，賣相吸引人，可以賣出高價，長期吃的人卻因此而慢性中毒；仔細看到，我們每天吃的蔬菜中還有大量農藥，吃的即食麵，含有防腐劑，穩定劑，色素，激素等。有些醫學報導，吃一碗即食泡麵，肝臟需要40天才能排出裏面的毒素；超市充斥著油炸食物，如炸薯片，香脆可口，也是令人壞腸胃而致癌的垃圾食品。

⑶現代人生活壓力大，節奏快，工作負擔重，中間運轉之人際關係複雜，煩惱熾盛，作息又沒有規律，經常熬夜，加上食物膽固醇高，暴飲暴食，很多四十歲以後就出現三高。使得心臟不得正常運作而衰竭，付出沉重的醫療費用。假使上天給一位正常人心臟可用七十年，如不正常地使用，不需到五十歲就衰竭了，所以換心手術接應不暇。坊間人說，四十歲前用身體賺錢，四十歲後用錢醫身體。

⑷智慧型手機上網，也是損害壽命的因緣。曾有相關報導，說有學生幾天幾夜在網上打遊戲機，最後因心力衰竭而猝死；由於六根（眼耳鼻舌身意）遇上六塵（色聲香味觸法），色與慾，情節等等的刺激，很容易會挑起人的興奮情緒，使貪嗔痴愛強悍現行，所以濁世中一切都是損人心性的惡魔。可悲的是現代人以縱慾為樂，通宵達旦地狂歡，飲酒作樂，一根蠟燭兩頭燒，非時非量作不淨行的種種因素，極速地損害自己壽命。

在2020年開始到2月18日的44天內，看看世界發生了什麼事？

1. 1月3日美國發射3枚火箭彈襲擊伊朗。
2. 1月12日菲律賓火山爆發，數萬居民撤離。
3. 1月14日克什米爾雪崩，至少76人死亡。
4. 1月16日烏克蘭客機被伊朗導彈擊落，176人死亡。
5. 1月17日非洲25年來最嚴重蝗蟲災，是由3,600億蝗蟲所引起。
6. 1月18日加拿大遭遇風暴。
7. 1月19日新疆喀什米爾6.4級地震；還有1月29日古巴7.7 地震；1月31日新疆4.3級地震；1月31日雲南4級地震；2月1日日本5.2級地震；2月3日四川成都地震等等。
8. 1月20日中國湖北省武漢新型肺炎爆發。到2月19日有7萬人確診，1,800多人感染死亡。
9. 1月21日西班牙遭遇風暴。
10. 1月23日美國爆發40年來最致命流行性感冒。
11. 1月26日印度印西亞洪水。
12. 1月27日，阿富汗航班墜毀。同日丹麥爆發禽流感。
13. 1月31日，澳洲山火迫近坎培拉。
14. 2月1日俄羅斯聖彼得堡體育館全面坍塌。
16. 2月7日 尼日利亞爆發不明疾病。
17. 2月11日巴西發現神秘病毒，這種病毒90%的基因組織無法識別，被命名雅拉病毒（Yaravirus Brasiliensis）

以上全球性的災劫，真是觸目驚心，只發生在2020年開始的44天 。構成天災人禍的所謂五濁惡世，是來自人心愚迷，蔽於物慾。這樣說來，對我們正處於五濁惡世之中，所沾染到的，不是很清楚了嗎？

在這個五濁惡世裏，作為天道弟子，要好好算算這筆帳，未求道修道前的生活奢侈糜爛，大量浪費物質，不明因果，折了多少福壽？放縱娛樂，色聲犬馬，縱情聲色，動淫心縱慾，折了多少福壽？殺生食肉，飲酒抽煙，折了多少福壽？看不清淨的影視，小說，上網打遊戲機，作息無規律，折了多少福壽？暴飲暴食，吃了許多有毒食品，折了多少福壽？自身毛病不改，發脾氣，口舌招尤，折了多少福壽？

人類生活越文明，內心越傲慢、狂妄，不顧因果；為了生活舒適，橫征暴斂，唯利是圖，人心變得貪婪、自私，虛耗了上天賜予的福報。後學寫這篇稿時，正處於新型冠狀病毒肺炎肆虐之時。我們身為活佛恩師弟子，我們要如何喚醒愚迷，改變頹風？除了在仙佛恩師耳提面命的訓誡中修道，也要如前人慈悲提示：用心去修身口意，去除貪嗔痴，煉戒定慧。既然得知五濁惡世的渲染，我們大家在修道上就要真心實煉，無為而行，跟隨仙佛的指引，前人的腳步，本身的愿力，在法會中立愿了愿，令人人良心「覺醒」，自覺自醒才能自保，惡濁之世的浩劫才能緩和，或許有澄明的一日。

小品

◎香港　天玄佛堂

信愿行證（上）

信：不懷疑、肯定。有信心、信念。

我們是因為信而有求道的機會，大家試回想一下，我們一開始是信什麼而求得天道？是否因為相信帶我們來佛堂的人，這個人是我們的親人，又或者是我們的朋友，所以我們才會相信他，才會跟他來佛堂，可見一開始這個信是何等重要。

對於「信」，與大家分享以下六點：

一、自己有求道的四大因緣。

二、得明師一指點，能超生了死，不受輪迴之苦。

三、聖賢仙佛的話是真理。

四、自性是佛，人人本具。

五、善惡因果。

六、能成聖成賢，成仙作佛。

一、要信自己有求道的四大因緣：

四大因緣是：得人身、生中華、遇明師、逢真道。古德云：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身。」要知道此四大因緣缺一不可，因為一時一機，機會難逢。因為我們有佛緣、有祖德，自己亦多生多世修行，才會相信帶我們來佛堂的人，才有求道的機會。

院長大人慈悲：「終日營役為色身，到死方知悔悠悠，既闖四難得一指，何不珍惜理路走。」世間的一切都是虛幻不實，沒有一樣可以長久擁有，這個真理我們不用懷疑，我們如果還不覺醒，還要迷戀在世間的名利富貴當中，沒有好好去修行，一旦失去人身，很大機會會墮入六道輪迴，想再投身為人，只怕不容易啊！所以我們要好好珍惜今生這個大好因緣，下定決心要一世修，一世成。

二、要信得明師一指點，能超生了死，不受輪迴之苦：

我們今天所得的道，是一脈相承之天命金線，當我們百年之後，憑藉這天命金線讓我們踏上回天之路。天道的普傳正揭示了「性乃命之本」（性在身心在），所謂性在人在，性去人亡，當靈性離開這個色身，就是一個死人，什麼也做不了。且「性之源在天」（天命之謂性），人的本性是上天所賦予的天性，天性是純善無惡的，只有保有這個善良的天性，靈性才能返天。所以得道的人不是尋找父母、祖先的根，更重要的是去尋回自己天性的根源。明師的一指點是無上法，直指人心，見性成佛，我們要由真主人當家作主，只有明本方能返本，知根始可歸根，由迷轉覺，由濁變清，輕清者才可上昇，靈性才可返天。

三、要信聖賢仙佛的話是眞理：

因為聖賢仙佛是已經成道的人，他們的話可以代表道、代表真理。聖訓經典中的每一句話，都是由他們的自性流露出來的，是因應衆生的因緣而開示。前人慈悲：「聖賢仙佛是先行者和先覺者，在我們之前，把他們的經驗和經歷過的一切告訴我們，是指引我們怎樣改惡向善，走上成聖賢、成仙佛的路。」所以，當我們參研經典的時候，就要體會到聖賢仙佛的用心，要明白經典的真正意義，以真理開啓我們的智慧，以自己的體認來印證五教經典全都是不離自性，只要依法修行，走聖賢仙佛的路一定成功。

四、要信自性是佛，人人本具：

六祖云：「不悟即佛是衆生，一念悟時，衆生是佛。」如何達到佛的境界？就是要時時在玄關處下功夫，找回本有的良知良能。舉個例：大家無論大小都有犯過錯，是否每次犯錯時都會面紅耳熱、心跳加速呢？如果有，那就要恭喜大家了，因為我們還有那個天理良心，只不過一時的貪嗔痴愛矇蔽了我們，但做了之後，良心又會自責和後悔，所以當一發現自己有過失的時候，就要立刻懺悔改過，不是在初一十五佛誕回佛堂跪在佛前，跟著上首跪讀愿懺文，而是要時時刻刻都在自己的起心動念處防非止惡。《信心銘》：「不怕念起，只怕覺遲。」我們每日所想的、所做的，是否都以自己的利益為重，以自己的喜惡為重，隨心所欲而任意妄為呢？做了罪而不察覺，慢慢就成了習慣，這樣是很危險的啊！學道修行就是要不斷去反省，才不會再依自己的習性、喜惡、慾望來待人處事，我們如果沒有改過自新，又怎樣同註天盤呢？所以佛與衆生只是迷與覺的差別而已。

五、要信善惡因果：

因果關係，就如種瓜得瓜，種豆得豆。古德云：「因果真實有，切莫認為無。只是有遲早，三世定有報。」自己不知道多生多世做善做惡有幾多，正所謂：「一人做事一人當」，當我們有轉危為安的事發生時，就會說上天慈悲佛祖保佑，但當有不好的事發生時，難道就說上天不慈悲、仙佛不保佑了嗎？其實很多時候，是因為自己的疏忽大意，或者有心存僥倖的心而造成的後果，這個責任就是要自己承擔了。菩薩畏因，衆生畏果，菩薩知道因果定律如影隨形，絲毫不爽，所以凡事都會小心謹慎，不會種惡因。而衆生只會隨順自己的心意做事，到果報來的時候只知道怨天尤人。因此，唯有明因識果，我們才會用感恩的心面對

一切橫逆，因為因果自招，自作自受，如果說要消業債，那償還一次我的罪就減一分，這樣就會無怨無悔逆來順受了。同時要以謙下的心面對一切順境，隨順因緣，繼續做利益他人的事，才能安然走修行的路，明白善惡皆有果報，今後才會諸惡莫作，衆善奉行了。

六、要信能成聖成賢，成仙作佛：

古德云：「聖人本是凡人做，但盡良心即聖人。」只要回復這個本有的天理良心，我們就是聖人了，全在於我們有沒有找出自己的盲點，有沒有承認自己的錯失，有沒有懺悔自己犯下的罪過錯，如果我們能夠時刻反省、勇於改過，一切依真理而行，那成聖賢、成仙佛即指日可待。《中庸》：「人一能之，己百之。人十能之，己千之。果能此道矣，雖愚必明，雖柔必強。」我們不要只羨慕別人，別人的成功在於他們不斷努力的付出。只要對自己有信心，肯用功，一定能夠成功。恩師慈悲：「師父引進門、修行在個人。」路是靠我們自己走出來的，總歸一句，首先就是渡我們自己，不要忘了自己的使命，就是渡己渡人，正己成人，只有修心養性、讓靈性回復光明，諸佛成就，衆生皆可成佛。《中庸》有一句話：「栽者培之」，我們若想走成聖賢的路，上天就順我們的意；我們若有成仙佛的心，上天就幫助我們，我們若無這個心，仍然以人心血心用事，上天就讓我們墮落。所以做好做壞、做善做惡，成功與失敗都在於我們的心，都是我們自己。心若正，我們走的路就正；我們的心若不正，認理不清，就會讓萬魔入侵了。

恩師慈悲：

「信爲道源功德母，長養一切諸善根。
始以信心誠入道，後以信念成道名。」

因為有正信才有正念，一切功德自有心力承擔，長養善根悠久不息，大疑大悟、大信大成。如果不信明師的一指點能超生了死不受輪迴之苦，我們的祖師、師尊師母，和一班老前人，他們就不會犧牲奉獻，為道忘軀，為的是不忍心衆生迷失本性而墮六道輪迴，所以千辛萬苦一心一意廣渡有緣人，以實現世界大同為己任；如果我們不信聖賢仙佛的話是真理，前人就不會每年開設經典學習班讓我們一衆後學去效法他們所說過的話、所走過的路；如果我們不信自性是佛我們就不會時刻反省，勇於改過，將污染了的自性回復光明；如果我們不信善惡因果，我們就不會行善培德，不會懺悔，不會改過，做一個好人。所以深信對修行人來說是很重要的。唯有信，才能夠踏出學佛的第一步，才能夠讓我們以誠心、恆心、堅心去面對一切的困難和考驗，排除萬難，正己成人，同歸覺路，只有付出而不求回報，為後來的人立下榜樣。所以要好清楚自己返來佛堂的目的是為了什麼，不是為了吃一頓飯，不是為了有個地方可以聯誼聚會，不是為了祈求上天保佑我們身體健康，事事順利，如果 有以「信」為基石， 有要使自己的靈性回復清靜和德行圓滿的決心，那當遇到誘惑挫折的時候，得不到所求的時候，就會生懈怠心、疑心、退心，到最後只是白修一場，亦錯失了今生得道的大好因緣和機會，這樣豈非太可惜？！

（未完待續）

小品

◎香港　夏錦容

五味人生

每個人，都在追求一個圓滿的人生。然從古至今，一個百分之百圓滿的人生好像是沒有的。上天不會把所有幸福都集中在一個人身上，常常說上帝是公平的，就如一塊拼圖，有凸有凹，不會全是一式一樣，如果是，那幅拼圖便會索然乏味。

為什麼電影所描述的灰姑娘和青蛙王子式的內容故事為人津津樂道，歷久不衰，皆因這些都是幸福美滿的感覺。現實中往往是當人得到了愛情，未必擁有財富，有個比喻，愛情麵包不可兼得。但當擁有財富，又未必得到快樂，因追求財富的過程會損失和錯過很多重要東西。得到快樂未必擁有財富，得到財富又未必擁有健康，所以知足，才是人生尋求快樂的法門。知足者，常樂也。無缺的人生來自知足，不知足者處處都有缺陷。

有一天和朋友到一間菜館吃晚飯，有一道菜式名為五味人生，內裡當然包含了甜、酸、苦、辣、鹹。但很奇怪，五種味道同時出現，層次分明，完全沒混雜的感覺，這一刻讓我想到人生中的五種味道，到底是怎麼一回事，又應如何看待應對，才可活得精彩自在。

甜

甜是一種美妙的感覺，是一種簡單的幸福。記得小時候，在新年時，餐桌上擺放著一個糖果盒，我總會偷偷從糖果盒中拿出一顆糖果塞到嘴裏，那種滋味最甜蜜，吃甜的記憶總是很美好。

好像一位學生，已到了上課時間，但早上仍未吃早餐，肚子咕咕作響，身邊的同學靜悄悄地遞來了半份三明治，那一刻感覺是何等幸福，是一份關懷和互助的展現，心內充滿了暖

意，也是甜的感覺。其實生活可以很簡單，只要有感恩之心，甜便常在身旁。

酸

吃不到的葡萄是酸的，這是狐狸吃葡萄的故事，小時候常常聽到，寓意就是指自己得不到的，就想像它一定是酸的，其實心生嫉妒而不自知。所以，不要做一個不懂欣賞別人的人，當你學會真誠地欣賞別人時，就是你得到別人更多賞識。欣賞別人的同時，也是在提升自己的本領。工作中別人比你更優秀，你會嫉妒嗎？ 別人比你能力更強，你會不悅嗎？如有，那麼你就是在酸溜溜中過活。

在很多事情上，我們對別人都有要求，常常見到他們的缺點或錯誤，對於他人的優點，卻未懂得欣賞。為什麼？因為很多時候我們只看見自己的需要、自己的優點，卻無視別人的需要或長處，這是多麼可惜的事！如果我們能虛心向那些優秀的人學習，主動欣賞他們的長處，然後用他們的長處來彌補自身的不足，原來酸溜溜的東西可變作美味佳餚。吃得酸才會有進步，從而變得更加優秀。

苦

黃蓮苦，貧窮更苦。 要從苦中得樂、從苦中提昇。苦是人生中最懼怕的部份，但卻能考驗人的意志。「吃得苦中苦，方為人上人」。這樣苦就會轉成甘味，常言道「甘苦與共」，可想而知，甘是從苦中來。

生活中貧窮，真的很難受，但顏回夫子一樣從容面對，自得其樂。是甘心情願的把苦吃下，也因為知足所以無缺。

除了生活上環境的苦，其實還有心靈上無形的苦，都是要一一品嚐，但過後，心中便嚐到回甘的滋味。

身苦心不苦：有一次，佛陀到恆河下游北岸的跋耆國，住所設在首婆羅山一處有野鹿出沒的樹林中。一天，在佛陀的住處，來了一位一百二十歲的老居士。老居士向佛陀頂禮後，對佛陀說：「世尊！我年紀大了，常常為衰弱與多病的身體所苦，行動也很吃力，每次要來見世尊與幾位我一向敬重的善知識比丘，都很勉強，所以，每一次能見到世尊，對我來說都很不容易呢！但願世尊為我說法，讓我長久獲益，永遠安樂。」佛陀對居士說：「善哉！老居士！正如你所說的，上了年紀的人，身體必然多病痛，哪還能期盼有個健康強壯的身體可以依靠呢？除非是個愚痴的人，否則，這是大家都知道的道理。所以，老居士！你應當這樣學：我的身體雖然病了，但是我的心不病，老居士！你應當這樣學！」老居士聽了佛陀的教導，內心非常歡喜，禮謝佛陀後就離開了。

在世間苦難的日子當中， 我們不怨天、不尤人，要懺悔、發願、感恩、識透考題、能安於本位，把苦轉化為回味的甘。

辣

辣就是這樣神奇，它讓你不好受，但慢慢令你不知不覺愛上了， 甚至上了癮，感覺生活上缺少了，便不快樂。一些好辣的人，飲食習慣是無辣不歡，無論吃什麼食物，桌上總有一碟辣椒。刺激是當人感覺生活乏味，便希望從追求刺激的過程中讓生活不枯燥，

但過度刺激會傷身心。追求刺激各人不同。例如：飆車、賭博、酗酒……等，都是火辣的嗜好。

其實生活中充滿著各式各樣的辣味，都令人應接不暇。有起有落，有升有降，人事物，千變萬化，這就是人生。

工作中亦是如此，遇到困難時，可能會發脾氣、摔東西、大聲講話以表達不滿。但其實，我們可以停一停，想一想，懂得放下，一些事情真的需要時間沉澱，當努力過後，經歷告訴你，辛辣的人生如酒般也可變作佳釀。

紅紅的辣椒除了刺激，其實也讓大家感覺暖暖的，就用一顆熱熱的心，溫暖自己，也同時溫暖別人。大家不妨運用智慧，不用刺激的創造出獨特、多彩的新生活。

鹹

吃鹹是種講究，多則不行，少則也不可，鹹得恰當才是菜式的最高境界，正如胡椒鹹菜湯，非常鹹，但卻美味非常。也許在那些窮迫的日子裏使人流汗，額上流下的汗水，鹹得連眼也睜不開，只有懂得堅持，懂得感恩，然後才能把生活的重擔轉化為美味的胡椒鹹菜湯。

人生的進程本來就是隨緣隨機的，有高潮起伏的時刻，也有平淡平凡的時刻。重要的不是面對什麼樣的時刻，而是能不能隨喜隨心。能隨喜，淡中有鹹的滋味；能隨心，淡也有淡的滋味。能在鹹淡之間，都處之泰然，都歡喜自在。

在博物院中，有一個太太不耐煩地對她先生說：「我說你為什麼走得這樣慢，原來總老停下來看東看西。」（有人只知道在人生的道路上狂奔，結果失去了欣賞兩旁美麗花朵的機會。）

記得小時候，媽媽在煮菜煲湯，最後也會加進少許鹽，大家只會說菜式美味，但從未想到鹽的功勞。正如人生裡並不是每件事，你都是主角，配角也很重要，牡丹雖好，也要綠葉幫襯。我們可否恰如其份，做美點佳餚裡的幾顆鹽，雖然並沒有人發現，但整體也因此而出色。在佛堂內，就如一個社群，每個人在修辦中努力，但每個同修也有其獨特之處，我們不需出衆，但需要和諧與協調，團體裏，就是要這些。就讓我來做這顆鹽吧。

如果想快樂的生活，就要學會一切隨緣，做平常事，做平凡人，保持健康的心態，保持平衡的心理，如果我們能以這種最美好的心情迎接每一天，那每一天都會充滿陽光，洋溢著希望。

生活盡藏酸甜苦辣鹹

在旅遊時，在聚會中，或在一些值得紀念的時刻，我們也喜歡把風景情境拍下，希望日後能慢慢回味。但每一天都是不同的一天，並不如照片中風光如畫。陰晴圓缺都在變化中，該用什麼態度去面對和細味。當遇上困難時，要懂得轉：山不轉、路轉，路不轉、人轉。每件事也從好的角度去看，用一顆寬容和善良的心面對五種味道，生活便會更加豐盈。我們修道辦道，正是修我們的心，用我們的真心，心好，什麼味道都變得有意義。

小品

◎陳基安

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！

釣魚故事的省思

在華人社會，通常不會直接去告訴別人：「你家孩子沒有禮貌」。因為我們把「不說」當成一種禮貌，不過所有人都會討厭他的孩子。作者曾經跟一個德國朋友出遊，路過郊區一條小河，見到一個小孩在釣魚，卻有兩根釣竿，而德國朋友不高興地走過去，問道:「怎麼有兩根釣竿？」（因為德國規定釣魚一個人只能用一根釣竿）孩子回覆說：「跟同學一起來的，他上洗手間了。」（一會兒，果然上洗手間的孩子回來了）德國的朋友繼續問道:「有執照嗎？」（德國規定釣魚也要有執照的）兩個孩子趕緊掏出執照後說：「有，你看。」德國的朋友問道：「帶尺了嗎？」（德國規定釣魚也要有尺，釣上來的魚，若不到規定的尺寸要放回去。）「帶了，帶了」兩個孩子又連忙掏出尺來。「哦。」於是德國的朋友走開了。

作者感覺很奇怪，不知道朋友怎麼要管這麼多，「那兩個是你家親戚的孩子？」「不是。」「你朋友的孩子？」「也不是，我不認識他們」「什麼？不認識？怎麼可能呢？那人家怎麼要聽你管教？」「教育是整個社會的責任，孩子是德國的未來，我們每個德國人有責任隨時隨地進行教育。」

作者沉思許久，想到一個景象：走在台灣的大街上，你敢去大聲地喝斥那些不認識的孩子，並教他怎麼做嗎？

德國對教育的重視

在德國期間，作者一直思考這樣的問題：

德國的社會何以文明？德國人在全球為何受到普遍的尊重？通過了解跟體驗德國的教育，我們似乎找到了部分答案。很多人發現，德國戰後所以能崛起和他們「勤奮」、「嚴謹」的民族性密不可分。而人們通常認為，「高素質的民族性格，得益於對教育的重視。」

據說普法戰爭結束之後，普魯士大獲全勝，元帥毛奇說：「德意志的勝利早就在小學教師的講台上決定了！」美國的黑人民權運動領袖馬丁路德．金也說過：「一個國家的繁榮，不取決於國庫的殷實，不取決於城堡的堅固，也不取決於公共設施的華麗，而是取決於公民的文明素養，即在於人民所受的教育，人民的遠見卓越和品格的高下。這才是真正厲害所在，真正的力量所在。」

德國的學前教育

德國的孩子並不是在學前天天傻不啦嘰地玩，而德國人對「學前教育」有自己的理解，所以也會學一些東西，他們的書包不會比我們的小。就以幼兒園時來說：老師會教導孩子如何搭車回家、如何遵守交通規則，在公共場所不可大聲講話，甚至如何垃圾分類等，遵守社會秩序方面的教育。而如果孩子對某類學科，比如藝術、音樂或體育感興趣，他們是有權利在一些學校，或者機構進行學習的，甚至有些是免費的。

在德國十分流行一本有關兒童教育的書叫Struwwelpeter蓬頭彼得，它用很多荒誕詼諧的故事，來告訴孩子們，甚麼是對的，甚麼是錯的。他們很注重孩子的性格、品德的培養，許多的好習慣也是因為從小家庭教育的結果，舉例如下：

一、**自理能力**：如睡眠、飲食、排泄安排，自理能力訓練。

二、**規則意識**：自己盛入盤中的食物一定要吃完；必須要先吃完飯，才能吃零食。

三、**愛心**：許多家庭會在家中養小動物，如小貓、小狗讓孩子親自照料小動物的過程中，體會貼心入微地照顧弱小生命。

四、**堅強**：孩子摔倒之後，只要是不嚴重，父母不會立即去幫忙。

五、**禮貌**：德國父母在尋求孩子幫忙時，會說聲bitte（請），之後會說聲danke（謝謝）。

六、**尊重**：告訴孩子要尊重別人的隱私，很多德國父母不會在未經孩子同意時，去翻閱孩子的東西。

七、**理財**：德國父母會嚴格地控制零用錢數量，會讓孩子做些簡單的家務來獲得零用錢，避免不勞而獲。

八、**承擔後果**：有位德國母親對自己總是晚起的兒子講：「很遺憾，我不能開車送你到學校。你可以選擇是放棄早餐，還是遲到。」

九、**承擔責任**：有嚴厲的德國家庭，若孩子忘了把髒衣服放進洗衣袋，他還得繼續穿髒衣服。

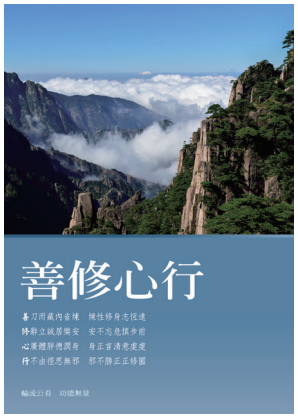
十、**誠信**：德國家長會以身作則，並經常告知孩子，要遵守約定，不能輕易誓言，曾經答應過的事情，要在規定的時間內做完。

十一、**自信**：德國家長非常重視孩子自信地培養，哪怕是一點點的進步，家長均會給予更多的鼓勵和讚賞，因為他們明白孩子從小的自信來源是父母。

十二、**合作**：在德國無論家庭還是學校，都會有意的去幫孩子們組織一些集體活動。因為在德國有一句話叫做：「一個人的努力是加法 ，一個團隊的努力是乘法。」

心得及淺見

孩子的教育不能重來，所以教育專家認爲「孩子的教育從零歲開始」，也就是「從母親懷孕開始」，父母是孩子的第一位老師，孩子的性格、品德的培養，許多的好習慣也是因爲從小，家庭教育的結果，所以父母不能缺席。德國的家庭教育，值得我們學習與借鏡。



有關「善修心行」訓文集

恩師慈悲：「善不隨喜惡過多，修身齊家心安妥，
心性三千慎掌握，行止坦坦災難躲。」

2019年恩師慈賜「善修心行」法會訓文集已出刊，歡迎諸位道親同修向各地公共佛堂領取。
在全球疫情延燒的現今，請大家閱讀它、分享它，定得以身心健康，平安自在。

◎Elder Koo
◎Translated by the Editors

"Cultivating Goodness in Heart and Deeds" Dharma Gathering

We are gentlepersons who are devoted to enhancing our virtues and cultivating our merits. We live under the heaven and above the earth. So today, we are going to talk about how to learn the virtues of heaven and earth with our head held high under the heaven and our feet standing firmly on the ground.

The Heaven is High and the Earth is Massive; They Accommodate Everything

What should we learn? We should learn from the fact that the heaven is high and the earth is massive. By so doing, we can become a pillar between heaven and earth. Look at how high the sky is. When humans take an airplane and fly up in the sky, they can see the clouds. That airplane has reached a high altitude. But above the clouds is the Sun, and above the Sun is the heaven. This is the body of heaven. No one can compare with It in terms of altitude. However, even though the heaven is high, everything in It is a void and most complete. You cannot measure It. The blue

sky and white clouds are boundless. You cannot measure how large they are. They are infinitely large. It is impossible for you to find their borders and boundaries. In addition, everything is covered and protected by the heaven. There is not an object that It cannot accommodate. Even if something is as large as a mountain, It can accommodate it. Even if something is as small as a grain of sand, It can accommodate it.

Although It creates everything, It never says "Everything depends on me. They can't live without me. I am a person with virtue, with Tao, with merits." It never boasts Its achievements like that. Although the heaven has been giving grace since ancient times, It has never said "Why haven't you come to repay me?" or "You must repay me, or I won't give you grace anymore." or "You must thank me for raining today, because you can't grow rice without rain." It never asks us to thank It or to repay It. Whether it's sunny, cloudy, rainy, or stormy, It does what It should do naturally.

Fulfilling Its Duty While Being Generous

If someone respects It and praises It: "Wow! The heaven is so great. I bought incense and fruits to repay heaven's grace." It pays no attention to it and allows that person to do so. For example, in the past two days during the dharma gathering, it is very sunny. We all feel happy. If it rains, we may not feel so comfortable. Whatever the weather is, however we feel, It accepts and allows everyone to feel so. If someone does something that deceives the heaven and is afraid that other people may know it and that the heaven may know it, It pays no attention to it and allows you to suffer your wrongdoings. Some people may say, "The heaven is so great. You see, this matter is handled perfectly. We really have to thank the heaven." It allows them to do so. In contrast, others may complain, "The heaven is so annoying. It rains so heavily. It is so windy." The heaven allows them to complain. The heaven allows people in the world to do what they want to do, whether they are happy, angry, sad, joyful, beatiful, ugly, good, bad, tame, or adverse. The heaven is always generous. The heaven allows all creatures in the world to follow their nature, whether they are ferocious or tame. The heaven is always generous. This is the virtue of the heaven.

◎Big Sam (USA)

Rules: Summer Camp (Part 5)

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 encouraging not just at important temple events but also applicable in the daily life of cultivation. This new article discusses Rule #6 and continues from the prior articles which already discussed Rule #1 through #5. This is also the last article concluding all six new rules of Summer Camp.

Rule # 6: We seek wisdom and determination, not seeking inappropriate desires.（我們求智慧和決心，而不妄求慾望。）

Wisdom is not intelligence. Wisdom is not knowledge. Wisdom is not smartness. Wisdom is not equivalent to educational proficiency. Wisdom is not gained through experiences. Wisdom cannot be bought. Wisdom cannot be transferred. Wisdom emphasizes facts and truths and deemphasizes opinions.

So, what is wisdom and how do cultivator achieve it?

Master Ji-Gong Buddha's Kindness:
The upright of wisdom is the heart of knowing right and wrong.
The original essence of spiritual truth that is not confused.
Wise people are not puzzled as they are unhindered, complete, and clear.
Wise people proceed with conscience as they improve from confused thoughts.
Handling matters with wisdom and not ignorance.
Wise and clear people are admired and respected by others.

活佛恩師 慈悲：
是非之心智爲端　虛靈不昧之元精
智者不惑通達明　智者心行迷念進
當智不愚以辦事　智明之人人慕欽

The upright of wisdom is the heart of knowing right and wrong. Aligning with the truth is right; against the truth is wrong. Complying with conscience is right; opposing the conscience is wrong. Helping others is right; hurting others is wrong. Justice is right; unjust is wrong. Propriety is right; undisciplined is wrong. Trustworthy is right; lack of faith is wrong. Wisdom focuses our attention on facts and truths. Wisdom helps us not confused by opinions and biased thinking.

Wisdom is not a hidden attribute. Practices of wisdom are upright. These practices are transparent, and their evidence is proof of a cultivator who knows what is right and what is wrong. The practices of wisdom in daily life are righteous deeds and these righteous deeds result in virtues.

The original essence of spiritual truth that is not confused. The truth is the original essence of the spirit. As Buddhas kindly pointed out, our spirit is originally good, and its righteous attributes are intact. However, the materialistic world has corrupted our original goodness and the righteous attributes have been degraded to evil characteristics.

Sentient human beings are confused because they lost the original essence of the spirit while the righteous attributes have not been protected.

As an analogy, some of the juice-flavored drinks are made of water plus water and artificial flavors without real juice included. With this example, can these drinks really still be called juice drinks?

Let's be definitive. The original essence of spiritual truth consists of the Five Constants. The Five Constants include benevolence, justice, propriety, wisdom, and trustworthiness. All cultivators pursuing in the journey of cultivation must be very clear of these Five Constants that compose our spirits.

Wise people are not puzzled as they are unhindered, complete, and clear. Sentient beings are puzzled because their goals and paths are unclear, their knowledge and understanding are not complete, and their thought processes are hindered by stubborn attachments. When a person is puzzled or perhaps situates within a puzzle, the person will likely become lost in time, disoriented in space, confused between facts and opinions, cycling through try-and-fail options endlessly, and unable to accept guidance from anyone else.

Master Ji-Gong Buddha kindly taught that a wise person is like the sun and practice of wisdom is like the moon. Sun and moon shine light 24/7 uninterruptedly and thus the sky is clear. When there is darkness (i.e. wisdom is no longer present), our path would be hindered, direction would be incomplete, and destination would be unclear. To address all these shortcomings, light is the clear path. Light comes from the sun and the moon. Thus, light represents wisdom. Wisdom gets us out of darkness, unhinders our path, provides complete direction, and guides us towards the correct destinations.

When a cultivator situates within a puzzle, there are two possible ways to escape from it. First, there is an enlightened master who knows the path and the appropriate exit to guide the puzzled cultivator. Second, the cultivator can elevate himself or herself above the puzzle, then the puzzle can be solved. Elevating oneself above the puzzle, i.e. materialistic sentient world, requires the achievement of utmost wisdom.

Wise people proceed with conscience as they improve from confused thoughts. Who are

the wise people? Wise people proceed forward, and they proceed forward with conscience. This phrase contains two elements: an action and a basis (i.e. a set of principles that they comply with.) Wise people do not settle without progress. Wise people must proceed forward. Wise people strive to achieve their divine goals with their best efforts. However, they don't proceed without having an appropriate basis. It is analogous to work on a project; one must execute a project plan. So wise people proceed with the basis of conscience. They advance within the guardrails of conscience.

On the other hand, wise people are not merely defined as people who can proceed with conscience. Wise people could also be defined as people who can improve from confused thoughts. Sentient beings are not wise people because they are not willing to improve from confused thoughts by detaching from materialistic greed, anger, and stubbornness. If anyone is willing to detach from these three poisons, he or she can certainly improve by rising above all confused thoughts – and this person can also be called a wise person.

Handling matters with wisdom and not ignorance. Ignorant people don't know the truth. Ignorant people can't differentiate between good versus evil and right versus wrong. Ignorant people emphasize the unreal path and deemphasize the real path. Ignorant people gravitate towards confused people and distance from wise people. Ignorant people don't stay within the boundary of the Five Constants and

the Eight Cardinal Virtues. Wise people are the reverse image of ignorant people.

Master Ji-Gong Buddha kindly taught us that one thought of ignorance then bodhi (i.e. wisdom to achieve enlightenment) is terminated; one thought of wisdom then bodhi (wisdom to achieve enlightenment) is born. Thus, wisdom is not merely aiding us to choose good over evil, to decide right from wrong, or to stay within propriety and not deviate from appropriateness. Wisdom is also the medium to achieve enlightenment and the pathway to reach Nirvana.

Wise and clear people are admired and respected by others. In the age of social networking, everyone wants to be "liked." In pursuit of more likes, many people do crazy things, and sometimes could be life-endangering, to wow others for gaining more likes. For example, in a recent time, a Youtuber tried out bat soup and posted her tasting experiences in order to attract more followers for garnering more likes to her video.

On the other hand, Buddha kindly taught us that wise people with clear consciences are the ones who are admired and respected by others. There is no special trick nor crazy lifestyle. Wise people are not proved by the number of likes given by other people.

Wise people with clear consciences merely follow the guidance and practice of the Five Constants and Eight Cardinal Virtues. These good qualities are passed down through thousands of generations. These righteous behaviors are taught by enlightened teachers through millennia of time.

Being sincere, transparent, clear, tranquil, honest, benevolent, upright, persistent, and determined are some of the ingredients of being a wise person. Who would not respect an honest person? Who would not admire a benevolent person? Who would not value a sincere person? Who would not salute a determined person? Who would not treasure an upright person? These are the qualities that are sorely lacking in today's sentient world which emphasizes materialistic desires and unreal attachments.

This article concludes the series explaining the six new rules implemented in Chung Te's annual Youth Summer Camp. These six rules are based on divine principles passed down by Saints, Buddhas, and Immortals through thousands of generations of teaching by Enlightened Masters, Qian-Rens, seniors, and lecturers. While these guidelines provide the guiding principles for all summer camp participants, they are tremendously useful for every Tien-Tao cultivator in pursuit of spiritual excellence, enlightened wisdom, and passage to the destiny of Nirvana.

A Truth in Our Anxious Time

◎Winnie Cheung (UK)

We are all surrounded at this time with countless headline news about the Coronavirus pandemic. In anxious times like this, we tend to panic and fear about our future. It is apparent that the unpredictable outcome of this virus has indeed brought a sense of doom and gloom to our world. In addition, our world has gone from one unsolved problem to another, and to the critical, persistent, worrying global urgency of climate change. In the UK over the past few weeks, we notice how climate change has been impacting the change of weather, resulting in the many storms continuously battering us. And not to mention the Australian and Amazon fires that have taken place and have resulted in significant impacts on our nature and animal kingdom.

At difficult times such as these, we are not able to solve the problems by panicking, by blaming others, and by being ignorant to reality. What we do understand is that we, all countries and all human beings, need to work together as a team, to tackle the problems and to make change happen. Our complaining, aggressive behaviour and frustration are easy and straightforward reactions, but are entirely counter productive and irrational expressions. It is extremely destructive to act in an insensitive and nonsensical way, and will certainly not help to solve any of the problems; rather it will just add more complication and delay to a resolution.

During our Tao lectures and dharma gatherings, we have accumulated incredible knowledge and wisdom, so that we can apply this to our reality, to our daily life. We learn much about the benefits of being patient, of perseverance, courage and compassion. To use these principles that we have learnt, we can see it is an extraordinary benefit in achieving any goal. We should always consider applying our knowledge and wisdom to the increasing challenges our world faces.

Both Coronavirus and climate change are extremely urgent matters that we now all face.

There is no time to waste in our tackling these two major global issues, which are affecting every individual on our planet. As for now, the least that we can do is to set a good example for others, and to set aside the many differences between nations, and to cooperate. In the area of health, we should look after ourselves in the aspect of personal hygiene. Scientists throughout the world are working around the clock, to discover a new vaccination and cure to prevent more deaths resulting from this virus. Unfortunately we can also see the negative side of humanity during difficult times. Sadly, there is always the human desire to need a scapegoat, which we have witnessed recently through an increase in racial discrimination and social unrest, and the abusive and intolerant behaviour towards many races. We have to be patient and forgiving as human beings, and not be ignorant, to prevent any misunderstanding. With the increase of fake news and the influence of social media, we need to be very careful of what we choose to be believe in. Let us open our hearts and minds, and all our senses, to the truth and the reality, and the responsibilities we have as individuals to promote this.

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: **May 15, 2020**

Journey to the East

◎Small Sam (USA)

There was a Chinese saying (roughly translated as), "you can learn more by travelling a thousand miles than by reading a thousand books." This was so true in my experience I had in December of last year. I had the opportunity to travel to Taiwan to attend the annual Chung Te Institute of Religions and Philosophy English class at Chin-Shan Temple in Kaohsiung.

Since that was my first time ever to travel to Taiwan, I scheduled a few days for myself before the CTI English class to experience a little bit of Taiwan (Taipei in particular). Taipei was a very nice place and people were genuinely nice. The transportation system (metro, high speed rail, and buses) were efficient. There were wide varieties of vegetarian foods—the small eats at the night markets and the iconic Taipei 101 building, and I hiked on the Elephant Mountain Trail overlooking the city a little bit, just to name a few.

You can learn and be inspired a lot by experiencing other cultures. This can only be achieved by having an open mind and appreciating others' way of living. This was also true for me when I attended the CTI English class. With Heaven's grace, Master's virtues and Qian-Ren's kindness, the theme for this year's CTI class was 'Initial Heart Achieving Buddhahood'.

During the five-day classes, we learned many topics. From Elder's (Qian-Ren) opening remarks, she mentioned being a cultivator, we needed to understand and carried out our duty/mission. We have a heavy responsibility (propagate Tao), and we need to be mindful of our behavior and uphold our virtues. In her Spiritual Cultivation class, she reminded us to 'add strength and add fuel' in our cultivation. Our soul will be bright when our senses are tranquil, and we should have less attachments and desires in our daily life. We should put more concern and don't be wasteful on Earth's resources. We should propagate Tao to all people who have the affinity.

There were other great topics such as the

'Cultivate Bodhi Garden', 'Ten Great Vows', 'Without Intent', 'Magnanimity is Great', 'Honor Master and Emphasize Tao', 'Start and Finish as One', and many more. It was great to learn about these topics from the different point of view from each lecturer. Each lecturer inspired me at one point or another. I remembered one of the important aspects of learning Tao is being humble and being open minded. If we think we know a topic or subject, we can never learn anything new from it. Although the topics are familiar, being open minded definitely helped me in absorbing the teachings from the lessons.

Besides the wonderful lectures, I especially enjoyed the group discussions. In each group discussion, we got to share our points of view as well as listen to other opinions and their experiences. I found many times that I had an inspiration from just listening to others' points of view.

Then, there was the ever nerve racking 'practice session of preaching', also known as the 'box of flavors'. This was the session where you picked out a topic on a piece of paper from a box and talked about that topic. It was nerve racking because you never knew what the topic was. You may pick a topic that seem out of the blue that you have no knowledge on or don't know how to express your answer. This session was also the most impactful because your response was at the moment from your heart; it was 'without intent'. It was as natural and 'pure' as it can get. Regardless of your response or the outcome of it, whether the 'flavor' was sweet, bitter, sour, or whichever, it will leave a strong impact in your heart as well as a strong impression on others. All the lectures

were reminders for me that the foundation was very important. We should never deviate from them. They solidify and strengthen me in my Tao learning.

Aside from the wealth of wisdom and knowledge from the lectures, the daily routine at the temple made me feel like I was a monk in a monastery/temple. The location of Chin-Shan Temple definitely created this feeling because it was located up in the middle of a mountain, surrounded by trees and high above the local streets. That created a sense of solitude and solemnity.

From the early morning rise, morning kow-tow ritual, classes, lunch, more classes, group discussions, evening kow-tow ritual, group representation reports, and then retreat for the day, this daily routine left little for my wandering mind and worldly desires. I was able to focus myself on absorbing the day's lectures and learning Tao.

Although I never traveled to Chan-Shin temple before, I saw many familiar faces. Many of the classmates came to New York Chung Te Temple before. Many seniors (Dian-Chun Xi) came to New York with Qian-Ren at one time or another. Tao community is just an extended big family!

I was amazed to see classmates as well as lecturers coming from many different parts of the world. Many came from Hong Kong, Australia, Malaysia, Canada, United Kingdom, United States and of course Taiwan. I was glad that I was able to meet new people and made friends. Because deep down, we all had the same goals. We wanted to increase and expand our knowledge on Tao, apply it to our daily life, continue the Tao knowledge, and propagate Tao to others in our part of the world. This was the 'initial heart' in every one of us. If we are able to cultivate truthfully, maintain this 'initial heart' and not deviate from it, we can achieve our goals of propagating Tao to others, just like this year's class main theme: 'Initial Heart Achieving Buddhahood'.

I was grateful and fortunate enough to have this opportunity to experience this learning experience. It was an experience of a lifetime. I urge anyone to seize the opportunity to attend the CTI English class. It will be an awe-inspiring and spiritually fulfilling experience.

Hope to see you in the next CTI English class. May the joy of dharma always be with you.

Tao Youths Speak for Themselves

Learned A Lot and A Lot to Learn

English Class --- Year 1 at Chin Shan Divinity College, Taiwan

23-27 December 2019

◎Tse Kam Fai (Hong Kong)

With Heaven's grace, Master Ji-Gong Buddha's virtue, and Qian-Ren's kindness, the first year of English Class of "Initial Heart Achieving Buddhahood" 2019-2021 was completed with the joy of dharma, learning and sharing at Chin Shan Divinity College.

I had never attended any classes offered by Chung Te Institute of Religions and Philosophy. First-time experience is always an incredible blessing. During the Christmas holiday, students from different cities of the world gathered at the College. We immersed ourselves in the warm aura of Tao and Elder's kindness, attentively learning from the lecturers, actively participating in group discussions and presentations, and cautiously practising various positions of Temple's rituals.

In her opening remarks, Elder said that successful cultivation means achieving Buddhahood and we have to understand the source of energy for cultivating Tao. Three days of lectures included a total of twelve sessions, covering a range of topics from 'Cultivate Bodhi Garden' to 'Completeness of Human Relationships Achieves Tien-Tao'. I really appreciate all lecturers for their preparation and inspiration. There is not only knowledge, but also truth and wisdom. As a Tao cultivator, I have come to recognize my ignorance and realize Master Ji-Gong Buddha's greatness.

The post-lecture Group Discussions was an interactive approach to learning. We were divided into four big groups. Fellow cultivators from diverse backgrounds were engaging in a fruitful discussion to share their views and stories. Within a very short time, group representatives managed to summarize and organize the discussion before giving a well-structured report to the whole class. It was a great opportunity for us to learn from each other and practise speaking English on a

Tao-related topic.

Undoubtedly, the climax of the class must be Practice Session of Preaching, which fell on Boxing Day coincidentally. We were all blessed with a precious chance to pick the best Christmas gift ---- not from Santa Claus, but from our Holy Teacher. When it was my turn, I had a question which was tailor-made for me. I was asked to explain the difference between 'Bodhi' and 'Prajna'. In fact, it was very challenging for me to give an impromptu response. With the Teacher's virtue, I was empowered with calmness to answer the question with a tranquil heart, which we all had experienced during Spiritual Cultivation taught by Elder. Besides, I was grateful for her feedback on my practice. I truly realized my lack of knowledge and understanding of Tao. For this reason, Elder kindly reminded me to put more effort into cultivation with both words and deeds.

On the last day, I concluded my learning experience in Students' Feedbacks and Self-Reflection. I was so thankful to Elder's kindness for organizing such a great English Class so that we can help propagate Tao and deliver all corners of the world as the Holy Teacher wishes. I ascribed my determination to attend this class to my wife's encouragement. Tao is beyond words but I could see Tao in action because Elder, all initiation masters and fellow cultivators were actually practicing and manifesting it. They are all good living examples. This English class has enhanced my knowledge, opened my eyes and enlightened my heart. In her closing remarks, Elder talked about giving our heart a big clean-up and new renovation, reminding us to let go of all attachments and desires to attain a state of purity and clarity without being polluted.

The joy of cultivating Tao is not all about formal lectures, discussions and presentations. There were many heart-warming moments to remember. I will never forget everyone singing Christmas carols to Elder on Christmas Eve. She was all smiles when she saw us singing and clapping along. During Informal Chat with Qian-Ren, some young fellow cultivators asked Elder some personal questions and I was impressed with her kindness, sincerity and sense of humour. On the last day, we were singing a song together to honor our Elder. The lyrics really moved us to tears. The post-class hotpot lunch was definitely one of the highlights of this study trip. We were chatting and taking photos to capture every merry moment while enjoying scrumptious vegetarian food. Everyone was radiating the joy of dharma.

Back in Hong Kong, I have promised myself not to leave the temple, not to leave the classics and not to leave the good knowledge on my spiritual journey of cultivating Tao. What would be the next Christmas gift for me? I really look forward to the second year of English class during Christmas in Taiwan!

The Wise Teacher and the Jar

◎Nancy (Taiwan)

When we are learning or doing something, what is the most important attitude we should have in our mind? In my opinion, humbleness should be the most important one. With humbleness in our mind, we can learn things relentlessly as we know what we have known is limited, we should try our best to learn about the unlimited knowledge and wisdom in the world. When trying to achieve a certain goal, humbleness will also help us to figure out as many ways as possible, since we know that there will always be different ways to our goal and we should not be too stubborn sticking to a certain way only. In other words, humbleness makes us lower ourselves and be soft, so we can become a true strong person. The following is a story talking about this truth. Let's see why being humble is so important.

There was once a very wise teacher, whose words of wisdom students would come from far and wide to hear. One day as usual, many students began to gather in the teaching room. They came in and sat down very quietly, looking to the front with keen anticipation, ready to hear what the teacher had to say.

Eventually the teacher came in and sat down in front of the students. The room was so quiet you could hear a pin drop. On one side of the teacher was a large glass jar. On the other side was a pile of dark grey rocks. Without saying a word, the teacher began to pick up the rocks one by one and place them very carefully in the glass jar (Plonk. Plonk.) When all the rocks were in the jar, the teach-er turned to the students and asked, 'Is the jar full?' 'Yes,' said the students. 'Yes, teacher, the jar is full'.

Without saying a word, the teacher began to drop small round pink pebbles carefully into the large glass jar so that they fell down between the rocks. (Clickety click. Clickety click.) When all the peb-bles were in the jar, the teacher turned to the students and asked, 'Is the jar now full?' The students looked at one another and then some

of them started nodding and saying, 'Yes. Yes, teacher, the jar is now full. Yes'.

Without saying a word, the teacher took some fine silver sand and let it trickle with a gentle sighing sound into the large glass jar (whoosh) where it settled around the pink pebbles and the dark grey rocks. When all the sand was in the jar, the teacher turned to the students and asked, 'Is the jar now full?'

The students were not so confident this time, but the sand had clearly filled all the space in the jar so a few still nodded and said, 'Yes, teacher, the jar is now full. Now it's full'.

Without saving a word, the teacher took a jug of water and poured it carefully, without splashing a drop, into the large glass jar. (Gloog. Gloog.)

When the water reached the brim, the teacher turned to the students and asked, 'Is the jar now full?' Most of the students were silent, but two or three ventured to answer, 'Yes, teacher, the jar is now full. Now it is'.

Without saying a word, the teacher took a handful of salt and sprinkled it slowly over the top of the water with a very quiet whishing sound. (Whish.) When all the salt had dissolved into the water, the teacher turned to the students and asked once more, 'Is the jar now full?' The students were totally silent. Eventually one brave student said, 'Yes, teacher. The jar is now full'. 'Yes,' said the teacher 'The jar is now full'.

The teacher then said: 'A story always has many meanings and you will each have understood many things from this demonstration. Discuss quietly amongst yourselves what meanings the story has for you. How many different messages can you find in it and take from it?'

The students looked at the wise teacher and at the beautiful glass jar filled with grey rocks, pink pebbles, silver sand, water and salt. Then they quietly discussed with one another the meanings the story had for them. After a few minutes, the wise teacher raised one hand and the room fell silent. The teacher said: 'Remember that there is never just one interpretation of anything. You have all tak-en away many meanings and messages from the story, and each meaning is as important and as valid as any other'.

And without saying another word, the teacher got up and left the room.

Never jumping to the conclusion might be the first interpretation we can get from the story above. When the rock filled the glass jar and we thought that the jar was full, we never thought that the little pebbles, sand, water, and salt could still fall into between the rocks. From this story we can get a moral; that is, never judge a thing too easily and quickly, as there are many aspects in a thing. Similarly, when facing difficulties, we should never surrender to them easily, too, as there will always be many ways to solve them as long as we do not tell ourselves there has been no

way already. If we believe there is no way, we will stop trying, and the problem will really become dissolvable. But if we keep trying, the problem may be solved at last. Therefore, jumping to the conclusion too easily and quickly is very harmful for us to do anything. Then, we will start to wonder how we can avoid such a condition. I think staying humble might be a good solution to it. If we keep a humble attitude in doing anything, we will lower ourselves and try every way to find a solution. When learning, keeping a humble mind will also make us absorb knowledge as much as possible, as we know that there is infinite one waiting for us to learn. With this attitude in our mind, we can really capture the true meaning of learning and become a wise person. To sum up, humbleness is very important in the learning and dealing with problems. Always be humble in our life, and we will learn more and become really stronger.

Famous Quotes

To be humble to superiors is duty, to equals courtesy, to inferiors nobleness.
—Benjamin Franklin

You do not become smarter by blowing your own horn. You become smarter by being humble.
—Dr T.P.Chia

Modesty should be typical of the success of a champion.
—Major Taylor

In life humility is not a handicap, arrogance is not a strength.
—Dr T.P.Chia

He who speaks without modesty will find it difficult to make his words good.
—Confucius

編輯小語

全球常州道親同修，大家平安！

眾所皆知，COVID-19新冠肺炎疫情仍然持續延燒全世界，何時方休？似乎尚未有答案。然而，在這段期間，我們要如何打造一個身心靈健康、平衡的防護罩？應該是目前重要的課題。

今年，南海古佛慈賜班名『慧觀識心』，希望大家「各自參悟深深行」。而面對如此嚴峻的全球疫情，更慈示我們「日日三香祈天恩三百叩首化夷平」。身為常州弟子的您我，相信是可以完成這項「作業」啊！

在「慈語甘泉」，南海古佛慈悲：「此時心正躲災劫，任其紛亂不動心，日省月省眞懺悔，前後相應了業因。」以及恩師的：「天時急緊天災禍，人心慌慌速修眞，眞心懺悔無別法，法法印心了業深。」就是給世人最好的提點與警醒。本期，尚有「懺悔」、「淺談肺炎疫情中的生命教育」等相關文章與大家分享，從中或許可領悟根本的防疫之道。

有人說過：「病毒雖可怕，但會擊垮我們的是『人性』，而不是病毒。」這段話值得深思。好比某首歌詞中寫道：「人與人 ，再不同，都相同。」真的，病毒肆虐，還有在分種族、國家、乾坤與富貴貧賤嗎？誠如前人特稿，慈悲說：「你與我同樣是天下的衆生，是同一個身分，所以你就是我、我就是你，互相幫助，就連螞蟻我們都要愛護，要彼此如一。你和我都是生活在同一個世界，你會死，我也會死；你要活，我也要活，所以受苦在一起，開心也在一起，彼此都要看成同一個人一樣。」這就是所謂「人我同觀」的大愛；這亦是「天地之道」。

在「加拿大鴻德佛堂開光暨亡靈結緣因由」文中，可以深切感受羅壇主的發心，而羅太太生前為道場、為佛堂的努力與付出更令人動容。祝願佛堂道務鴻展，濟渡更多有緣衆生，實踐達成老師於結緣訓中慈悲的「鴻圖大展道發揚，正導人心理心行」。

人生是大道場，而生活就是一種修行，人們要如何透過生活、修行以涵養豐盈生命？本期的「五濁惡世」、「五味人生」以及「天道生命」，皆有深入、不同面向的觀點探討，提供給諸位前賢參考。

「博德」是一個「心」世界，藉由不斷的思索、分享、共勉，傳遞每一份感動與美好給常州白陽弟子。假若閱讀也是一種生活，那麼就讓文字的羽翼，帶領大家飛至自在的心靈世界。打開「博德」，讓我們永遠讀下去……

助印功德林

自二〇一九年十二月一日起至二〇二〇年二月二十九日止

姓名	金額
張瑞嬪	2,000
張明殷	2,000
張秀純、黃立忠、黃乃芳、張証程、	
張富翔　各500	2,500
詹英朝、程雪	500
陳威伸、詹美霞、陳雨靚	500
黃坤玉、吳麗香（迴向冤親債主）	1,000
黃姻昭、馮筠真（迴向冤親債主）	1,000
彰化高中101班	1,000
許緣	6,000
陳錦荷	港幣 1,0000
李秀雯	港幣 100
陳偉蘭	英鎊 50
澳洲雪梨楊國麗道學院道親班助印	2,000
天玄－	
吳志廉	港幣 200
李永松	港幣 50
李善婷	港幣 50
李萍笑	港幣 100
周玉良合家	1,000
張蓮華	港幣 50
梁建泉	美金 50
陳玉美	港幣 100
黃秀雲	港幣 50
楊秋蘭	港幣 300
簡玉雲	1,000
（亡靈）張能德	港幣 50
（亡靈）張仁昌合家	港幣 100
（亡靈）張進昌合家	港幣 100
天如－	
（亡靈）梁能發	港幣 100
（亡靈）陳鑽好	港幣 100
天如佛堂	港幣 1,000
易煥兒	港幣 100
梁玉娟	港幣 100
梁玉儀	港幣 100
梁玉輝	港幣 100
梁玉嫻	港幣 100

姓名	金額
梁振彪	港幣 100
梁振雄	港幣 100
梁善鈺	港幣 100
麥峻瀛	港幣 100
鄭真彰	港幣 100
鄭真馧	港幣 100
鄭增熙	港幣 100
關允然	港幣 100
關孜安	港幣 100
關致文	港幣 100
天妙－	
陳錫安	港幣 30
潘國偉	港幣 40
潘祥	港幣 30
徐寶兒	500
張巧英	港幣 100
陳雅英	港幣 200
陳愛玲	港幣 100
陳連興	港幣 100
黃潤世	港幣 100
楊文莊	港幣 500
潘哲謙	港幣 100
鄭美真	港幣 200
盧惠嫦	2,000
天善－	
梁梓臻	港幣 100
馮安霖	港幣 100
馮彥邦	港幣 100
蔡純丁	港幣 100
蕭愛兒	港幣 1,000
蘇蘭	港幣 100
本德－	
（亡靈）孫松	100
（亡靈）袁貴雄	100
（亡靈）譚蘇	100
（亡靈）鄭鳳圓	100
孫正希	100
孫正邦	100
孫添祺	100
孫偉賢	100
孫影旋	100
袁美娟	100
劉琛妍	100

姓名	金額
劉嘉詠	100
劉慶華	100
毛群觀	港幣 100
王建蘭	100
田秀蓮	港幣 10
李笑琼	港幣 100
李笑琼	100
邱節敏	港幣 20
孫美玉	100
孫振輝	100
孫海倫	100
孫添強	100
孫添榮	100
孫添德	100
孫紫雲	100
陳芳婷	港幣 10
陳家欣	100
陳雲鳳	100
陳傳強	港幣 20
黃美琼	港幣 10
黃雪琼	港幣 10
黃惠英	港幣 20
黃蓮香	港幣 100
關妙玲	港幣 100
關妙瑛	港幣 20
正德－	
阮紹垣	港幣 200
陳波群	港幣 500
陳華英	港幣 500
玄德－	
李卓謙	港幣 200
李麗嫦	港幣 200
林愛旋合家	港幣 2,000
立仁－	
（亡靈）陳運玉	100
（亡靈）曾觀英	100
（亡靈）謝偉明	250
張玉嫦	100
陳妙仙	港幣 100
陳家輝	港幣 100
陳錦傑	港幣 100
曾揚竣	100
黃秋香	300

姓名	金額
葉惠鈞	港幣 100
劉玉興	100
鄭俏婷	100
鍾秀珍	250
同仁－	
方笑芬	港幣 200
伍瑞林	港幣 500
曹玉余	港幣 100
曹玉甄	港幣 100
曹英眉	港幣 100
曹健麗	港幣 100
陳志標	港幣 500
陳惠連	1,000
鄧進群	200
羅海駒	港幣 100
沐德－符曼興	港幣 100
昊德－	
王日歡	港幣 200
李卡雯	港幣 200
明德－	
陳甲林	港幣 500
陳泉香	港幣 200
陳韋如	港幣 500
勇德－連楚娟	1,000
昱德－	
（亡靈）趙貴春	港幣 100
趙偉光	港幣 100
趙偉成	港幣 100
趙媚珠	港幣 100
陳合香	港幣 100
趙美蘭	港幣 500
祉德－	
陳鈺清	港幣 100
司徒錦香	港幣 200
何偉康	港幣 100
洪少貞	港幣 500
梁寬	港幣 200
陳兆明	港幣 200
陳漢	港幣 200
陳錦華	港幣 100
鄭萃霆	港幣 500
修德－	
梁楊金先靈	100

姓名	金額
陳秀連先靈	100
博文－	
方春梅	港幣 300
何利	港幣 200
李雁健	200
李毓貞	港幣 300
普仁－	
葉美嬌	港幣 300
蔡素媚	港幣 200
智德－	
（亡靈）李國安	港幣 1,000
江煒	港幣 1,000
何玉玲	港幣 750
李秀英	港幣 1,000
周嘉欣	港幣 750
陳家樂	港幣 150
彭素姬	港幣 500
無名氏	港幣 450
楊啓泰	港幣 500
雅德－	
伍金鳳	港幣 300
李素媚	港幣 100
李莉紅	港幣 2,000
袁群娣	港幣 200
陳秀娥	港幣 200
麥多敬	港幣 300
黃永芳	港幣 200
黃秀琼	港幣 300
黃嬋慧	港幣 500
劉曉君	港幣 100
勤德－周懷秀	港幣 500
慈慧－	
（亡靈）伍容	1,000
（亡靈）陸金珍	1,000
陳餘添	2,000
傅泳心	港幣 250
傅樹然	港幣 250
馮少玲	2,000
蕭達銘	港幣 200
瑞德－林婉雲	港幣 500
榮德－梁思俊	1,000
廣德－	
陳俊傑	港幣 200

姓名	金額
陳俊榮	港幣 200
陳淑貞	港幣 200
伍潔英	港幣 200
余笑惠	港幣 2,000
張文傑	港幣 200
張敏婷	港幣 100
張觀遂合家	港幣 200
陳志成	港幣 200
陳志強合家	港幣 500
陳鎮興	港幣 200
楊玉良合家	港幣 250
歐陽春梅合家	港幣 250
潘鳳清	港幣 200
潘寶萍	港幣 200
賢德佛堂	
李淑斐	港幣 500
蘇瑛明	港幣 1,000
凝德－黃榕清	港幣 500
樸德－	
周仲祺	港幣 500
馮愛群	港幣 500
鍾汶蒨	港幣 500
靜德－朱天佑	港幣 200
闡文－徐玉道學院經典精研班助印	200
興德－邵文翠	港幣 300
普仁－李妹	港幣 400
天善－梁滿權	港幣 300
貴德－	
蘇靜雯	港幣 2,000
葉珍	港幣 500
同仁－	
劉少玲	1,000
劉家鋒	1,000
黃寶汶	1,000
劉健民	1,000
吳妘	1,000
立仁－葉紫君	港幣 200
懋德－	
王翼海（亡靈）	港幣 100
張雅萍（亡靈）	港幣 100
王永琪	港幣 100
黃珮兒	港幣 100

郵政劃撥儲金存款單

收款帳號 3 1 5 0 0 6 3 4

金額（阿拉伯數字）

億	仟	萬	佰	萬	拾	萬	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	
羅玉坤	港幣	200
普仁－劉雪儀	港幣	100
雅德－		
謝家華	港幣	100
周桂貞	港幣	100
勇德－王麗娥	港幣	200
貴德－周潔嫻	港幣	400
闡文－		
葉玉婷		200
葉天湖		300
葉利美		300
葉卓斌		200
黃美瑩		200
懋德－		
葉意垚		200
葉子杰（亡靈）		200
闡文－葉思敏	港幣	200
慈惠－葉金英	港幣	1,000
天玄－		
張豆豆（亡靈）	港幣	300
同仁－俞運生	港幣	300
博文－		
林玉鳳	港幣	100
林篤元（亡靈）	港幣	100
許妹	港幣	100
賢德－邱瑞明	港幣	500
天玄－		
林容娣	港幣	300
李佩賢	港幣	300
闡文－葉玉玲	港幣	100
雅德－		
周玉仁（亡靈）	港幣	100
黃桂梅	港幣	100
周泳芝	港幣	100
興德－陳愛媚	港幣	300
同仁－梁宅		2,000
闡文－		
唐潤	港幣	50
唐正	港幣	50
林秀明	港幣	50
達德－		
林本偉（亡靈）	港幣	100
闡文－		
黃楚儂（亡靈）	港幣	50

姓　名	金額	
林松（亡靈）	港幣	50
陳素芳（亡靈）	港幣	50
鄭成育（亡靈）	港幣	50
曇心－		
余順養	港幣	100
陳國耀	港幣	100
梁銀慶	港幣	100
陳沛施	港幣	100
陳家勝	港幣	100
許金美		500
雅德－李秀雯	港幣	100
興德－蕭婷	港幣	300
昊德－		
李卡雯	港幣	250
陳嘉倩	港幣	250
勤德－		
陳嘉玲		100
張紫敏		100
天玄－		
楊玉婷	港幣	200
毛子雲	港幣	200
昊德－譚潔萍	港幣	200
勇德－譚玉怡	港幣	500
興德－鄔定強	港幣	300
闡文－李溢聰		500
同仁－		
梁樹	港幣	40
黃來	港幣	40
梁啓康	港幣	30
徐小芬	港幣	30
安德－		
徐子弟	港幣	30
蘇月珍	港幣	30
儉德－		
江枝（亡靈）	港幣	50
鄧培大（亡靈）	港幣	50
劉樹挹（亡靈）	港幣	50
盧月明（亡靈）	港幣	50
莫錦蓮	港幣	50
鄧曉彤	港幣	100
鄧建彰	港幣	100
劉瑞蘭	港幣	50
榮德－		
劉穎珊		200

姓　名	金額	
王志強		200
王詩閔		200
曇心－		
梁群大（亡靈）	港幣	100
立仁－崔宗禮	港幣	500
雅德－黃秀英	港幣	200
立仁－		
曾冠文	港幣	500
曾揚竣	港幣	500
闡文－韓玉蓮	港幣	500
天德－無名氏	港幣	900
廣德－胡志明	美金	100
同仁－楊達興	港幣	200
天玄－		
林鳳瑜	港幣	2,000
毛子娟	港幣	2,000
李惠卿	港幣	300
賢德－盧泳珠		500
昊德－朱麗梅	港幣	200
天妙－		
余金來	港幣	200
王庭湖	港幣	100
博文－		
陳潔貞	港幣	500
黃志才	港幣	500
立仁－賴素芬	港幣	600
昊德－楊愛賢	港幣	300
立仁－歐豔萍	港幣	300
昊德－陳嘉儀	港幣	500
天玄－李慧芬	港幣	500
昊德－陳宛稜	港幣	100
勤德－		
梁秀群		2,000
鄭玉玲	港幣	500
呂小玲	港幣	300
闡文－		
鄭振璇（亡靈）	港幣	50
林藝喬（亡靈）	港幣	50
唐根琛（亡靈）	港幣	50
林依媄（亡靈）	港幣	50
唐輝啓（亡靈）	港幣	50
林勉菊（亡靈）	港幣	50
唐瑞平（亡靈）	港幣	50
唐祥平（亡靈）	港幣	50

姓　名	金額	
林玉蘭	港幣	50
同仁－何煥珍	港幣	500
天玄－何家顯	港幣	200
桃園天衢佛堂		2,000
桃園天衢佛堂		
張森堂		1,000
桃園天衢佛堂		
黃琦茹		1,000
群德佛堂		2,000
徐以謙		1,500
張翠萍		1,500
黃坤玉、吳麗香		
（迴向冤親債主）		1,000
黃烱昭、馮筠真		
（迴向冤親債主）		1,000
彰化高中101班		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
詹英朝		500
陳威伸、詹美霞、		
陳雨靚		500
施承德		200
尚德堂陳可成	港幣	20,000
周慧慈		2,000
陳威伸、詹美霞、		
陳雨靚		800
詹英朝、程雪		600
映德佛堂		2,000
黃坤玉、吳麗香		
（迴向冤親債主）		1,000
黃彥霖全家		
（迴向冤親債主）		1,000
黃烱昭、馮筠真		
（迴向冤親債主）		1,000
張佑安、張廷睿		
（迴向冤親債主）		1,000
胡大鐘、蕭秀款、		
胡嘉宏、潘萱鈒、		
胡羽絜、胡芯語、		
胡嘉豪、梁妤安、		
胡翊亭、胡宇睿		
（迴向冤親債主）		2,000

姓　名	金額	
吳文美		2,000
張佑安、張廷睿		
（迴向冤親債主）		1,000
賴富旺、賴建霖、		
賴佩伶、陳惠琴、		
廖雪娥		
（迴向冤親債主）		3,000
吳佳玲、蔡智翔		2,000
張佑安、張廷睿		
（迴向冤親債主）		1,000
郭照國、梅碧珠、		
郭俊麟、丁盈如、		
郭品妤、郭品言		3,000
郭姿吟、蘇毅、		
蘇韋翰		1,000
郭芳季、郭和家		500
傅芊霓、黃琛		1,000
葉育綸		3,000
胡誌凱		2,000
張佑安、張廷睿		
（迴向冤親債主）		1,000
陳茂雄、吳華珠		1,000
無名氏、無名氏		1,000
陳盈廷、王麗菀、		
陳昱丞		1,500
陳裕廷、沈育年、		
陳元泓、陳采筠		2,000
陳政雄		500
吳啓新		500
邱瑞興、林秀虹		
（迴向冤親債主）		1,000
林承賢		
（迴向冤親債主）		1,000
林義吉、蕭慧玲、		
林美楨、林耕豪、		
林恩穎、林科勳		
（迴向冤親債主）		1,000
蕭作永、林玥君、		
蕭晨瑄、蕭楠閎、		
蕭渝璇		
（迴向冤親債主）		1,000

姓　名	金額	
助印訓文		
莊佑樑、莊佑宸		
（迴向冤親債主）		2,000
劉秀鶯		
（迴向冤親債主）		10,000
黃梅香		
（迴向冤親債主）		6,000
黃朝立、黃林緞綏、		
黃銘揚、吳慧玲、		
黃天頤、黃源德、		
吳陳助璇、吳黃鳳琴		
（迴向冤親債主）		30,000

註：若有錯誤，請通知以便更正。

62期博德佛堂同寅、馮氏家壇同寅，總計港幣45,100，明細如下：

博德佛堂各同寅共	港幣	11,000
馮氏家壇各同寅共	港幣	8,800
徐惠屏	港幣	1,800
宋偉文、何燕敏	港幣	8,000
宋靜儀、宋德智、		
宋俊賢	港幣	12,000
宋濟川、邱氏、		
陳氏、何來	港幣	500
何永深、黎柳娟、		
陳佩琼、何來	港幣	500
樊笑瑛	港幣	1,500
容聖驄、蔡綺雲	港幣	400
梁宅、李春輝、		
梁鴻焜	港幣	600

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：馨香　◎圖片攝影：Arthur

藜麥蔬菜沙拉（6人份）

材料

生菜200g、紫高麗菜100g、藜麥30g、小番茄6顆、紅彩椒30g、黃玉米一枝。

調味料

和風醬（薄鹽醬油1大匙、檸檬汁1大匙、醋1大匙、糖2大匙、橄欖油1大匙）。

作法

1. 藜麥洗淨後，藜麥與水1：1，入電鍋蒸熟放涼（外鍋1/2杯水）煮法和煮飯一樣，若要軟一點，可增加水量。
2. 紫高麗菜洗淨切細絲，生菜洗淨切段，小番茄洗淨切半，紅彩椒洗淨切絲。
3. 黃玉米蒸熟取下玉米粒。
4. 以上食材裝盤，食用時淋上和風醬即可。

食物分享

藜麥是種在高山地的特有種子，富含蛋白質、膳食纖維、高鈣、高鐵，零膽固醇，升糖指數低，是很受歡迎的養生食材。聯合國糧農組織列為全球十大健康營養食品之一，近年台灣花蓮、台東一帶均有生產。

猴頭菇山藥養生湯（6人份）

材料

娃娃白菜200g（4枝）、山藥150g、猴頭菇150g、杏鮑菇75g、乾白木耳20g、紅棗12顆、紅蘿蔔。

調味料

1. 肉骨藥膳包。
2. 鹽巴、香菇粉、冰糖各適量。

作法

1. 乾木耳泡水後剝成塊狀，紅蘿蔔去皮切塊，紅棗洗淨。
2. 杏鮑菇頭切塊炸香，猴頭菇炸香，洗淨去皮之山藥切塊。
3. 肉骨藥膳包加適量水煮成湯汁後，加入以上食材及調味料2煮入味。
4. 將娃娃白菜沖淨，對切汆燙。
5. 取一大碗先在周邊整齊擺好娃娃白菜，最後倒入湯及食材即成。

加拿大多倫多　鴻德佛堂

Toronto, Canada.