Window to the World

博德 Borde

No. 64 June 2020

加拿大溫哥華　普德佛堂
Vancouver, Canada.

特稿 · Elder's Kindness (Excerpts)

一場智慧的饗宴
——全台青少年班幹部與前人座談紀錄

The Informal Chat Between the Elder and the Leaders in the Youth Classes in Taiwan

重德道學院特稿

《道德經》第十三章　寵辱章（化道章）（下）

Insights

Elements of Learning: Learning Conditions (Part 1)

No. 64
June 2020

特　稿

4　一場智慧的饗宴——全台青少年班幹部與前人座談紀錄
◎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—善修心行　◎編輯組整理
14　仙佛慈諭—善修心行　◎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）（下）
◎澳洲　顏世龍

專　題

23　如何「一念不生　寂然不動」（下）　◎天衢
26　修無念無住無相行（上）　◎呂秀惠

一切事來合中端　不生青苔石流轉
煩逆事來順心應　不起妄想行坦坦
行善事來化邪亂　不生惡念自愉歡
辦佛事來息貪嗔　不染三毒定靜安
失意事來忍治之　不為失意所苦纏
快心事來淡處之　不因快心所惑瞞
事事觀心心無礙　不執形相與師連
事事無心心自在　不起邪妄修道堅
事事順心心感恩　不退道念二六虔
事事關心心無住　不分大小自在前
佛事人辦齊心護　不分上下誠意捐
事在人為為無為　不存二念一心虔

—摘錄自《實心無為》

處事錦囊

32 一份公開的訃告 ◎戴山

千手千眼記常州

37 2020年台中崇華佛堂清明祭祖照片集錦
◎攝影：編輯組
39 第一次學習當輔導員
◎鄒欣慈 / 攝影：卓姿辰

小　品

34 呼吸生命 ◎香港 尹國偉
41 信愿行證（中） ◎香港 天玄佛堂
47 偶思．偶得 ◎香港 黎鏡波
49 發菩提心（上） ◎香港 何家顯
52 心靈SPA ◎諧興
54 生活智慧故事 ◎陳基安、大衛

健康二三事

43 15個不會失智的生活習慣 ◎編輯組
48 為何講手機會頭痛？ / 護眼精力湯 ◎編輯組

Elder's Kindness (Excerpts)

58 The Informal Chat Between the Elder and the Leaders in the Youth Classes in Taiwan
◎Elder Koo ◎Translated by the Editors

INSIGHTS

61 Elements of Learning: Learning Conditions (Part 1)
◎Big Sam (USA)

TaoYouths Speak for Themselves

66 Lockdown Trial ◎Winnie Cheung (UK)
68 Leading A Normal Life ◎Vivian Lee (USA)
70 The Tiger's Whisker ◎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——
芋粿巧、黑芝麻涼麵
◎烹飪製作：馨齋 ◎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》、《鵠的誠固》、《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》等聖訓，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
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。

修道隨緣最好，你不要與人家作對，
你隨他的緣就好了。
修道就是要簡單、要認眞，沒有其他。
我們眞心，好好地做，身教重於言教。
修持沒有其他，好好地盡心，
把自己的身心修好，把自己的立場站好，
人家的立場也很重要，讓世界的人，
大家都互相親愛，像一家人，
這樣哪有是非、哪有煩惱、哪有痛苦？
這就是天國。

P.4《一場智慧的饗宴》

善建立德功　不執一念宏
與人行方便　己立立人公
人心所歸處　眞善美德崇
同聲相應容　同氣揚道風

P.11《恩師慈語》

面對著寵辱，世人總是顯得驚慌失措，
原因不難理解，就是「重心點不對」，
以致於我們在人生各方面上都寸步難行，
如果再講白一些，即是我們的重心點都是
放在「貴」和「身」上面。

P.15《《道德經》第十三章　寵辱章（化道章）（下）》

修道要如何達到
「一念不生，寂然不動」？
萬緣放下，不攀緣，什麼緣都不要攀。
當我們在做萬緣放下，最重要的目的
是要認識我們不生不滅的眞心佛性，
什麼緣都不要去攀、不要攀緣，
全部都放下，那麼這個時候，
就是本來面目。

P.23《如何「一念不生　寂然不動」（下）》

金公祖師慈悲：
「放下並非是不爲，心神瀟洒無牽掛。」
放下，不是什麼事情都不用承擔。
而是我們的心神，沒有受到物慾所染雜，
才能自在無掛慮。

P.26《修無念、無住、無相行（上）》

恩師慈悲：
「愿是行持之先導，無愿不成仙佛聖，
　愿若不了鄉難返，宏道志士戰兢行。」

P.41《信愿行證（中）》

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！

發菩提心，行菩薩道
並不是隨口說說而已，
而是要付諸行動，躬行實踐，永不言退。

P.49《發菩提心（上）》

世上有兩件事最難：
一是放下，二是承擔。但……
放下談何容易，承擔更不簡單。

P.52《心靈SPA》

在人際關係中，
「懂得贏，也要懂得輸」、
「懂得競爭，也要懂得包容」。
我們不能一直「只贏不輸」！
我們必須懂得適時地
「包容、退讓與感謝」；
「包容與退讓」不一定是「我輸」，
可能是「雙贏」啊！

P.55《生活智慧故事——陪我走一段路的婆婆》

教育的功能，
就是要教養出寬容、體貼的孩子吧！
體貼別人，也等於體貼了自己的心。
不知道，我們的道場能否教育出
這種小孩？這種媽媽？

P.57《生活智慧故事
——易地而處，讓世界變得更溫馨！》

To upkeep one's mental hygiene and to remain productive, we can learn new things.

P.61《Elements of Learning:
Learning Conditions (Part 1)》

We need to reconsider our priorities in life: our health, our family and friends, our valuable true self, and maybe our limited time here on planet earth.

P.67《Lockdown Trial》

We are so blessed to be given this opportunity to step back from the old normal, and learn how to lead the new normal. We are given this chance to rethink what we have done and we can correct our mistakes.

P.69《Leading A Normal Life》

特稿

◎前人慈悲
◎編輯組整理

一場智慧的饗宴

——全台青少年班幹部與前人座談紀錄

編者按：2019年全台青少年班法會第一晚，前人特地撥冗與各青少年班幹部座談，在回答青年同修們的提問中，前人的睿智與身教，令所有與會的青年同修獲益良多、感動不已。以下即爲此場座談會前人慈悲之內容。

各位點傳師，各位青少年，今天是一個很好的機緣，看到我們青少年聚集在一堂，真是開心，為什麼？因為一個家庭需要年輕人，一個道場也需要年輕人，如果沒有年輕人、沒有後繼之人，將來道場有什麼希望呢？你們這一班可以說是後來居上，比起我們從前的人更加發揚光大了，所以我並不擔憂。但是，我們需要了解：一個年輕人對道的信仰、對環境、對周圍各方面，都是不同的；在不同的環境中，要你們年輕人堅持，也是不容易的事。幸虧我們大家把這個道理一點一點，從不懂變成懂，從懂變成辦事員，將來必定都是各個道場發展的基本人才。希望我們大家不要辜負前輩的一番苦心，不要辜負我們這班大哥哥、大姊姊的苦心，我們把青少年的力量提高起來，將來道場一定有希望。現在我們青少年當中，提升

為點師的也有好幾位了，這也是在道場當中增加辦事的好機會。所以希望我們大家努力，大家互相鼓勵，好不好？（好）你們講的喔！好，現在就來回答大家的問題。

提問一：前人慈悲，對於辦理道務，遇到問題時，是要積極地提出改革建議？還是要將問題視為心性的修煉，以平常心面對？

前人答：我們是人，在世界上做事，每一件事總歸會發生問題，沒有問題的事情不可能。但是，大家要知道：我們是道場，與社會不同，不能一有事馬上就要反抗。在辦理道務遇到問題時，我們第一要保護道場、保護每個人的立場。你有問題、你要提出反對、要怎樣建議，都別忘記我們每個人的立場都是修道，修道是以圓滿、以和為貴，並不是來你爭我奪—有什麼你是好的、他是壞的？每一個人都是很好，但是每一個人一定也有不好的地方，我們沒有人是完美的，完美就不需要修道了。所以在這方面，我們要能見到：事情實際需要解決的是什麼？是我們自己心性有問題？還是這個人的脾氣、性格暴躁、有什麼事他用心機？如果是這樣，那我們就要拿他來修煉我們自己的心性。總之，應該以平常心來相待，不要一點點事就發生問題，這就不太好。再說一次：我們的立場是修道，修道是以和平為貴，你發生太多意見，你的意見並不見得是大家的意見，可能只是你一個人的意見，而修道是以所有人的意見為主。在道場這個大家庭裡，恩師慈悲，我們只有師尊、師母兩位點傳師，其他所有點傳師都是代表師，沒有一位是正式的，原因就是為了讓大家都能以「和」來修道，以道場的立場作為原則，來把道務辦好。我們大家同心同德，就算有人反對、有人作怪，他也做不起來。我們也不要用方法去爭奪，你有你的長處，你也有你的短處，沒有人是十全十美的。所以我們要修，修煉心性就是做事以平常心面對，不管做什麼，心中都是一片平和，這樣修道才叫做精進。

提問二：如何確定自己的行事作為符合正道，做的是正確的事呢？

前人答：我們每一件事做出來，很坦誠、很真心、用全心全力，如果說有人看了，覺得有不對的地方，他一定會講；而對於他所提出的問題，若是自己不對，那就快點改。為什麼要修道？修道就是改，好的應該提倡，不好的就應該馬上改，不要礙於面子的問題、地位的問題。修道沒有什麼，就是把自己的心與事，改得非常完美，美的更加美，要圓滿、要警覺。這是針對事情，我們想確定自己符合正道，那就是做出來的事，你贊成、他贊成、大家統統贊成，就一定是對的；或許有一兩個問題需要拿出來再討論：這個意見合不合自己的立場？合不合我們的道場？如果合，大家一同做；不合，我們自己要改。

提問三：在俗世瞬息萬變的境遇中，如何不致心隨境轉，而能保有初心、堅持做對的事呢？

前人答：我拿我自己講。我十四歲出來道場配天才，當時我們的家庭不是太好，也不是太壞，可是過得去，到了道場，要做好

多好多事，以前包括廚房、大門招待等都是天才要做的。那時我們有位上海派來常州的天才前輩，可說是聰明伶俐、活潑玲瓏，非常厲害。平時她白天出去行功，晚上回來，什麼事也不做，要我們做；但看到前人來了，什麼事她就搶著做，我們這班小朋友看了，心裡不服，很生氣，就決定反抗，故意不配合，大家心裡想：「要做妳一個人去做好了，有前人看，就讓妳做，我們統統不做。」她後來在前人面前就做得更加起勁，前人看了覺得不對，心裡不高興、罵我們，從此我們對她就更有意見了。

修道就是這樣，總難免有人與事的問題，從小我就在這樣的人事堆裡。後來我想想：不對，這樣下去不像修道，我出來是要學做好人，為什麼要學做壞人、與人家作對呢？妳願意做，我幫妳做好了，不是一定要我出面讓人家看到我做，才了不起，我幫妳做還不是一樣？一樣為了佛堂呀！到了大一點出去辦道，更發覺世界上的人都是兩面的，有陰面、有陽面，每個人都有的，不是哪個有、哪個沒有。我到了八十歲才了解：原來世界上的人，都是一面好、一面壞—有人幫你，你一定講他好；不幫你，你一定講他壞，這是世間法中很自然的。但是有些人看到不對、不稱心的事，心裡會難過、會想：「我不要修了，道場那麼麻煩，四面八方都是古靈精怪的人！」有一段時間，我也回到家，想來想去，決定不到佛堂去修道了，這個人事太麻煩，你好、我好，還是那一套，不是真心修道；後來想想：「唉呀！妳到佛堂是為了修道，妳不是來找他們做妳的朋友，妳也不是跟著他們修，為什麼不接近道，要接近那些煩惱呢？快點改！」回到佛堂，才慢慢把這個心改過來。從此，一有煩惱、一有痛苦，我就會問自己：「妳為什麼來佛堂？妳十四歲逃出來，在佛堂已經幾十年，究竟為了什麼？你是不是希望得到名利？希望得到人家讚美？不是呀！妳為的是修，那為什麼不修呢？這些地方是人家的錯處，就是要讓妳知道這樣做是錯的，不要跟

他學，並不是叫你管他，你沒有權啊！你要的是你自己啊！這才是你自己要的，你要的東西不去爭取，妳不要的東西把它當寶，要批評這個、批評那個—人家需要你批評嗎？他想要修，他就會懂呀！妳自己應該要懂得修呀！妳自己不懂得修，就是自己放棄呀！」就用這種心，這幾十年能夠好好地走過來。

所以你說「符合正道」，這是最重要，也是符合我們修道的原則，這樣就可以了，不要去要求什麼；確定自己能夠符合正道、做的是正確的事，這是最重要的。而且就算我們想追求正道，也不是來批評這個、批評那個，因為這是別人的事，不是我們的事，多事就是煩惱。

提問四：前人慈悲，如何才能不惑？如何能離苦得樂？

前人答：其實要想離苦得樂和不惑是很簡單的。如果我們修道卻不認識道、不知道道的寶貴，那就會感到迷惑，心裡會想：「他是不是想騙財？還是想騙什麼？」請問你認清了沒有？天道有沒有騙過我們什麼？既然沒有，你還有什麼迷惑？你對道的信心已經有了，問問自己：所有道場的修道人有沒有騙你什麼？騙你，你願意嗎？你願意，那是你自己的目光不清、你認識不清啊！所以你才迷惑，這個很簡單。

再說離苦得樂，我以前不懂，到了八十歲才知道如何離苦得樂。八十歲中風，身體不能動，怎麼辦？我一想，我十四歲出來為的是修道，沒有什麼；但是在紅塵世界上，妳還要與人家有意見、有什麼，妳的心不淨、不定，妳自己招來的風波，生病應該啊！所以我生病不看醫生，也不跟人家講，我跟女兒說：「妳不要管我！」我每天在房間做「攤屍法」，將手腳全攤在床上，也就是每天呼吸，這樣子呼吸了一個月，一個月下來，手腳會動了，後來慢慢就好了，沒有看醫生，一路辦道。像我現在兩腳不能走，我也要走，只要你們要我來，我一定來；如果你們不要我，我馬上走，對吧？世界上的事很簡單，就這樣，憑這個靜和放鬆，把所有一切放鬆。現在我的手已經完全看不出曾經中風，這十年來從來沒有再發作過，好多人中風第一次、第二次、第三次，我沒有啊！

所以，這當中就是離苦得樂，一個人不生病是最快樂的，你生了病，就算有一千個人來伺候你、有好的地方給你住，你都不會快樂的，不要說其他。所以我覺得很簡單，我們修自己，把自己的心性功夫修好，一定是離苦得樂。你看我這十年來，總歸是開心的，不管到哪裡，這班同修都是很好。曾經有一次到外邊去喝咖啡的時候，一個外國人看見我，竟然問我們同修：「這個人是誰？為什麼我看見她會笑？」他說他一看到我就很開心，看著我的臉就引起他的笑。我也不知道，我說我應該是十八歲才好笑啊！已經九十一歲了有什麼好笑？但是他說看見我的臉自然就笑了，這不是其他，就是我的心中非常之愉快，看見我們的道親更加是，不管年輕的還是年老的。我覺得修道是很開心的事，所以他們講在道場會生氣，我說修道會

生氣？真是太奇怪了，已經自己要修了還找麻煩？為什麼呢？修道是要從麻煩中跳出去，要把理路分清，認定之後去做，總歸是開心，哪裡來的煩惱呢？你這個煩惱是自找的，不是嗎？所以離苦得樂很重要。生病也是，你看我兩隻腳這樣子，已經有兩三個月不能動了，我也從來沒有煩惱過，睡覺就睡覺。劉太問我：「妳怎麼睡得著？」我說：「為什麼睡不著？」生病讓它生好了，我又不能叫它不要生，它要生就生囉！白天走不動就走不動，為什麼要煩惱呢？走得動就走得動，這是順其自然嘛！所以我的心非常快樂，雖然這個腳不好走是很苦，但苦中有樂啊！我還能動啊！醫生講：「妳這個病，非但不能走，還會痛得不得了，動一動就要痛的。」但我一點也不痛，因此開心得不得了，為什麼？得天獨厚！（掌聲）

提問五：前人慈悲，在時局多變的環境，未來修辦方向應如何把握？

前人答：這個更加簡單，既然有心修辦，決定要以身示道、要來辦道、要來修道，目標抓準了，時局變不變與我們有什麼關係？你怎麼變是你的事，我不參與是我的事，身體有的時候可能沒辦法，要參與些什麼、要做什麼，但是我的心沒有動，我的心始終是修辦。好像我們以前在大陸辦道的時候，我們出門辦道，國民黨、共產黨一碰到就抓人，每個人都被抓起來，拿手槍對著你：「你們辦的這個一貫道是邪教，你為什麼要進去？好好講，不講要槍斃！」我們說：「我們什麼道都不知道，只知道要做好人，勸人家做好人，我們不知道什麼，你愛怎麼就怎麼做好了。」後來關了三天，也沒有什麼就放我們走了。這也是在時局多變的環境。現在有更加多的各種引誘、各種變遷，但這些與你有什麼關係呢？你的心不動就是不動，修道、辦道就是我們的方向，始終如一，用不著變更，變更是自己多出來的事。你的心一變之後，見到人講話就要變成兩邊—要避、要離開點，心不動的話就很單純，我說我的，你做你的，與我無關，不要動。

提問六：前人慈悲，當意念雜亂時，初學者如何守玄？守玄的定義與感受為何？

前人答：當我們的心煩雜的時候，我們心裡想守玄，守玄就是眼觀鼻、鼻觀心，讓你在煩惱的時候，能把心定下來。守玄是修道真正用到功夫，你的心一雜亂，馬上守玄，眼睛守玄之後，心就很難發動，它已經將門關掉了，除非你的心還不想守玄。真正的守玄就是發覺我的心雜亂，守玄之後就不雜亂了，這就是感受，沒有什麼其他感受；也就是把所有一切事離開我的思想，這是我的定功，自己守住就好了。

提問七：前人慈悲，青年學子在道場中學習的次第應該如何安排，才能逐步引導與培養出道中所需要的人才呢？

前人答：如果講所有的道親，我們要培養他，成為道場能用的人才，這就是看個人了。好像獻供、請壇、廚房或者是外邊打掃，每個人的興趣不同，有的願意開車，有的喜歡做外邊的雜務，他有什麼能力，你選

定之後，就用這個層次去安排，道場裡用的、道場外用的、廚房用的，在各個不同的地方去培養不同的人才，才能夠逐一培養出道中需要的人才。所以像我們現在的青少年，小的時候是希望他能夠跟大人一樣地學習，好比燒香就是習慣，媽媽這樣、爸爸這樣，他就跟著學；到大一點了才給他觀念：你喜歡叩頭嗎？喜歡做好人嗎？一樣一樣來；再大一點又不同，你能辦事嗎？你能做什麼？就這樣一層一層來，這樣才可以培養出來，因材而用。你不能夠明知他不是這個材，你還偏要他做，當然做不好哇！大家拿自己的習慣、喜好、長處出來做，這才是人才。所以需要的人才各有不同，我們培養也要照著他的層次，方才可以。

提問八：前人慈悲，現在台灣年輕同修，常常因為工作而無法參與道場班期及道務的幫辦，我們該如何成全，才能夠讓他們不離佛堂？又青年同修學習修辦，在積極投入聖業時，也須兼顧凡業的家庭與工作，該如何保持信念不退轉，而圓滿聖凡兩邊的平衡呢？

前人答：不管是在哪裡都是一樣的，當你有空的時候，能成全他，讓他可以付出精神、付出時間、甚至金錢來辦道；但有的人就沒辦法，我們要看人。怎麼成全呢？第一，要拿這個道念讓他有信心，道根抓住；道根抓住了，再怎麼樣他也不會隨便離開道場。所以在這種地方，就需要我們成全，拿道的真義，讓他能明白。但是每個人的投入情形各有不同，有的人不能來道場是因為工作，有的人是因為生病，你就要有「見到哪種人，就用哪種方法來成全他」的能力。但如果你說聖凡不能兼顧的話，你看我們好多人，賭錢、玩、出去遊樂，再怎麼忙他也有空，因為他喜好哇！他說他很忙，但是卻一

整個禮拜都去旅遊，對吧？所以這個不是問題，而是心的問題。心能夠對道有興趣，什麼都好。還有，我們在做事、度人方面，自己的身教很重要，平時不要太緊張，也不要太給人壓力，度人不是一年、一天，慢慢來，十年再去度他好了，沒有關係；你天天用苦心，總有一天他會被你感動，就怕你的心不堅，如果心堅的話，你的行為、做事能夠感動人的，一定有辦法，不要怕。我這個人在度人方面，一點也不怕的。

提問九：前人慈悲，怎樣的生活才算是做到重聖輕凡？

前人答：講到重聖輕凡，每個人都可以做，不難啊！你想想看：一個好賭錢的人，怎麼樣他都有辦法去賭，真的，這是你的腦子在評判，你認為哪個輕？哪個重？自己願意做就去做，重聖輕凡人人都可以呀！即使是家庭中夫婦也可以呀！小孩多的媽媽，有的為了孩子的問題，她如果真的誠心，一定會拖一個、拉一個，一起到佛堂呀！別人要是有話講，她可以說：「沒辦法！被幾個孩子綁住了！」這都是可以講的嘛！這種都不是問題。

前人總結勉勵：

其實修道沒有其他，隨緣最好，你不要與人家作對，你隨他的緣就好了。你要知道：世界上沒有一個人可以聽你的話—父母聽你的話嗎？兒女聽你的話嗎？兄弟姊妹聽你的話嗎？沒有，你講的話，對他有利益的，他一定聽；要是對你有利益，他就不聽。所以我們修道與衆不同，為了自己，在修持上，第一個要做好的，就是要聽人家的話，不要固執己見；如果要別人聽我的話，那就是人生煩惱、痛苦的地方。當你能處處聽人家的話、時時聽人家的話，這時，人家就會聽你的話。因為你不多事，也不講是非，也不添麻煩，樣樣聽從人家的。恩師教我們一班徒弟：世界上的人，是一中所生、一師之徒，不要分，分得那麼清楚是你自找煩惱。修道就是要簡單、就是要認真，沒有其他。我們真心，好好地做，不要講太多，身教重於言教，做給人家看，連小孩子都懂，不要說我們幾十歲的人，哪有不懂的呢？天下的人好聰明的，我們大家做個笨人好了，只有不能尊重自己的人，才會自以為是。

所以修持沒有其他，好好地盡心，把自己的身心修好，把自己的立場站好，回過頭來也要知道：人家的立場也很重要，你也要把他尊敬好，不要損害，這是我們修道人應該做到的本分；讓世界的人，大家都互相親愛，互相像一家人，這樣哪有是非、哪有煩惱、哪有痛苦？就算是病苦，你照顧我、我照顧你，大家都是很自然的，這就是一個太平、一個天國的原則，這是在世間法當中，修好世間法，什麼都好了。

所以希望我們大家都能自愛，我們是一個修道人，是濟公老師的徒弟，是老中的兒女，要做一個很像我們本分的人，那我們就不枉此生了！謝謝大家。

慈語甘泉

恩師慈語——善修心行

◎編輯組整理　◎二〇一九·六·四　馬來西亞大山腳　聚德佛堂

善建立德功　　不執一念宏
與人行方便　　己立立人公
人心所歸處　　眞善美德崇
同聲相應容　　同氣揚道風　　吾乃

活佛濟公　奉

申諭　降來壇中　參叩
帝駕　會見徒童　歡樂融融　執兩用中
善揚德風　聽師批衷　　哈哈止

歡喜修辦一視同　　戒慎恐懼一道崇
不卑不亢一慈仁　　虛心實腹一德風
慎獨功夫一心用　　見境心轉一念勇
十目十手一歸何　　念茲在茲一貫通
修道身心一理貫　　不著形相一契容
常行善巧一護眾　　正己成人一恆猛
己所不欲一念明　　勿施於人一意鞏
事來事去一觀照　　自在行深一法融
研道究義一明通　　轉識成智一聖逢
覺人覺世一善修　　心行無他一蓮蓬
德品道果一持恆　　己達達人一行勇
公私分明一義捨　　捨身取義一仙翁
辦道修行一化宏　　見道成道一言懂
歡心自在一契合　　風雨不改一志融
聖責提起一心誠　　堅忍不拔一青松
萬事省身一念正　　正法歸心一理容
修辦同心一致和　　不分高下一愿從
事明事分一參究　　始終如一一氣弘……

慈語甘泉

恩師慈語——善修心行

◎編輯組整理　◎二〇一九·六·七　馬來西亞吉隆坡　揚德佛堂

揚名立身道之宗　德厚流光善之從
佛心靈感誠之重　堂護乾坤承之踵　吾乃
靈隱道人　奉
申旨　降至壇中　參過
申駕　賢徒均安　爲師批衷　哈哈止

謙虛敬慎光而尊　**一謙**四益轉法輪
道善得之愿行眞　**一身**兩任心行深
立身行道理明恆　**一意**善解諸煩心
虛己受人愛而敬　**一軌**同風化親鄰
以心印心思無邪　**一運**貫穿了明心
眞行無偏法法正　**一真**行眞不二門
浮名虛利捨而斷　**一枕**南柯見本眞
識心明性善修虔　**一靜**歸玄屏無明
善修無別明道體　**一德一心**和衷進
繼往開來規矩遵　**一志**同達必至臻
揚道宏法心善存　**一塵**千邪道顯眞
修道心定伏魔軍　**一靜一動**自明遵
汝等明道進道合　**一昧一退**至圓分
上德若谷智若愚　**一虛**而名日月精
事事求合靜爲本　**一定**無別玄妙眞
樂道善修心行眞　**一同**心圓辦道恆……

慈語甘泉

仙佛慈諭——善修心行

◎編輯組整理　◎二〇一九·六·十四　泰國曼谷　慈德佛堂

慈心行道化十方　　恆志爲善德流芳
舍己從人悲心腸　　自修無著品蓮香　吾乃
南海古佛　奉
申諭　降來佛堂　參叩
申駕　賢士安康　聽吾批揚　　哈哈止
善修養身大肚容　　**與世無爭**隨順從
善修養心大智慧　　**與人方便**事圓融
善修養眞大誠敬　　**與民同樂**自從容
善修養靜大省思　　**與眾不同**超凡庸
身心眞靜性超然　　**與能選賢**貌不同
修道行慈無惡念　　**與奪褒貶**深明懂
愛護眾生無分歧　　**與上至下**一視同
不仁則辱仁則榮　　**與其分割**以德同
修道心境清濁分　　**與真與假**勿混中
事事明白善爲念　　**與前提後**以奉公
善道自持德培眞　　**與是與非**認明懂
進思盡忠退補過　　**與盡心田**了悟空
空心修行納百物　　**與虛與實**眞應逢
了道悟心思無邪　　**與見不見**一心容
慈悲修道平等觀　　**與富與貧**勿分宏
有道志士德深培　　**與同患難**甘苦同
賢愚平等莫分歧　　**與前後乎**至誠忠
眞行德厚人敬尊　　**與道相同**德光榮……

慈語甘泉

仙佛慈諭——善修心行

◎編輯組整理 ◎二〇一九·八·十六 美國西雅圖 隆德佛堂

火樹銀花雖美　　短暫難留紛飛
點燃心燈光慧　　蔚爲燈海相隨　　吾乃
南海聖宗　奉
申命　降至佛　參叩
申駕　賢士善爲　聽吾批垂　　哈哈止
認理實修修福慧　　慧心觀相超塵圍
認理歸眞眞如見　　見素抱樸行無爲
認理行道道不遠　　遠至天邊覓於微
認理修心心安頓　　頓開茅塞增妙慧
認理安神神自明　　明志淡泊德行美
認理養性性自在　　在塵不染蓮花隨
認理守靜靜處安　　安住正行無是非
認理善化化無明　　明心菩薩行慈悲
認理隨順順時動　　動而不失運智慧
認理同行行堅勇　　勇而不懼俊傑位
一切修行行無爲　　爲而不恃心謙卑
一切思量不中用　　用盡機心精神費
一切時中不離道　　道果自栽德業培
一切有爲非眞法　　法無二門至無爲
一切正念思無邪　　邪不勝正解困危
一切眞心如如境　　境轉心轉正道隨
一切理心爲根本　　本立道生成人美
一切眾生皆平等　　等量齊觀施無畏
一切眞理止一處　　處高臨深悟眞髓
一切歸零復本來　　來去自如性光輝……

《道德經》第十三章
寵辱章（化道章）（下）

◎澳洲　顏世龍

寵辱若驚，貴大患若身。

- 寵辱是一種對待，也是天地間一種陰長陽消現象。

- 「寵」是順境，「辱」是逆境。

- 何謂順？何謂逆？事情看得習慣嗎？音聲聽得舒服嗎？食物吃得滿意嗎？如果都是順我心者合我意者，就是順是寵？不順我心者不合我意者，即是逆是辱？而這所謂的順逆又以何作為標準？2014年法會有一個題目叫：「不以方圓不能成規矩」如何定此方圓？如何定此規矩？一切以天地良心為準則，可惜的是世人卻是依我心我慾為準則。

- 於這一章開始時，後學有提問了一個問題，即是「重心放對了嗎？」，今天我們為了什麼而修道？如果是真修道，重心點應該是放在修心煉性上，但是為什麼今天自己任何事情的出發點都是以慾心為主的呢？重心點為什麼總是放在事相上呢？為什麼自己的所作所為，始終都只是在事相上打轉而已呢？在乎的是別人如何看待自己，在乎自己的所作所為有沒有受到別人的關注？有沒有得到別人的讚賞？如果如願那固然開心，神采飛揚，可是那之後呢？在自己的進德修業上是否就會更精進？

- 唉……道來道去，我們還是離不開人我相，要了解在修道歷程上人我相若不除，不管自己在修道上花了多少的時間？修道的日子有多長？所付出的努力有多大？到最後還都是徒勞無功，白費心機，始終無法見自本性，因為自己還是卡在事相上啊！

- 所以修道就是要把自己逆轉過來，以前碰到批評或者是不如意時，可能怒意油然而

生，但現在不一樣了，會開始懂得去反省，省察自己那裡是否做得不圓滿？有沒有想過他人為什麼會有這樣的反應？以前可能都往他人的身上找答案，希望他人作出改變，可是現在不一樣了，現在懂得往自己內心去找答案，自己懂得去改變自己，懂得去活出不一樣的自己；甚至也開始去反問過自己人生追求的到底是什麼？人生的目標為何？會不會因為一些負面反應而放棄了人生理想？

- 因為曉得反觀自省，所以自己就有辦法從有為法抽身出來，不為外在任何的變化動搖了自己；何況很多時候，恥辱其實也都是自找的……

- 故事：

唐玄宗的寵臣楊國忠嫉恨李白的才華，總想奚落他一番。一天，楊國忠想出一個辦法，約李白去對三步句。李白一進門，楊國忠便看著李白，譏諷道：「兩猿截木山中，問猴兒如何對鋸？」

「鋸」取「句」的諧音，「猴兒」暗指李白。李白聽了，微微一笑說：「請大人起步，三步之內對不上，算我輸。」楊國忠想趕快走完三步，但剛跨出一步，李白便指著楊國忠的腳喊道：「匹馬隱身泥裏，看畜生怎樣出蹄？」

「蹄」與「題」是諧音，與上聯對得剛剛好。楊國忠本想占便宜，卻反被李白羞辱了一番，他剛抬腳就被譏為「畜生出蹄」，弄得走也不是，不走也不是，十分尷尬。

- 人的一生中，一直不斷的在追求名與利，為了面子、為了炫耀，也不斷的在爭，可是今天走上了修道路，不就是要學習放下？放下什麼呢？就是要放下這些種種的「寵辱」呀！要明白人生無常，會不斷的起變化，而寵辱亦是一樣，也是這世間無常、變化的一部份；但是這一個「放下」並不是要我們逃避它們，反而是要坦然的去面對，但前提是要有智慧地、巧妙地面對，即是受寵時要以平常心待之，而受辱時，更要沈住氣，不生氣發怒、不怨天尤人，同時也不爭，也唯有做到這樣的人，才能如此章最後所說的那一句「則可寄天下、乃可託天下。」

- 故事：

日本的白隱禪師，是一位非常有德行的僧人，門徒很多。

距離他的寺院不遠，有一戶開布店的人家，店主夫妻都是白隱禪師的信徒。他們有一個女兒，年輕漂亮，正是懷春少女的年齡，和鄰村的一位年輕小伙戀愛並發生了關系，不久又有了身孕。

店主夫妻發現後就逼問女兒到底是誰的孽種。女兒深怕一說出來，他的男友會被脾氣不好的父親打死，所以一直不肯說。後來經不起父親的一再逼問，她忽然想到，父親最尊敬的人是白隱禪師，因此就對父親說：我肚子裡的孩子是白隱禪師的。店主一聽，整個人都呆住了，萬料不到竟有

這樣的事，白隱禪師怎麼能做出這樣的事情？店主氣憤地找到白隱禪師質問此事。白隱禪師聽後，只淡淡地說了一句：「啊！是這樣的嗎？」

孩子出生後，店主就將孩子送到了白隱禪師那兒，要他擔當撫養的責任。此時的白隱禪師，已經名聲掃地，所有的人都斥責他的不軌行徑，但他對此卻不作任何辯解。他默默忍受著各種非議，從鄰居那裡弄到了孩子所需的一切東西，悉心照料著這個幼小的生命。

一年以後，年輕的媽媽實在忍受不了良心的責備；終於將實情告訴了她的父母親，孩子真正的生父是外村的一個年輕人；她的父母親得知真相後大吃一驚，立即去找白隱禪師，向他表達深深的歉意，誠懇的請求禪師的寬恕，並將孩子領回。白隱禪師把孩子送還他們時，也只有淡淡地說了一句：「啊！是這樣的嗎？」

- 故事意境很美，短短的一句「是這樣的嗎？」，道出了人生智慧，也道出了內心的清靜，充滿無盡的謙和、寬容和慈悲，像是在黑暗中點燃了一盞曙光，這就是禪者的心境。

- 如此般的隱忍和淡然處之態度，在世人眼裡，想必是很難理解、接受與想像的，且因兩者之重心點都不同；一個是重於自性的昇華，另一個卻是慾望的追求與滿足；再更重要的是世人“never put our feet in those shoes”（自己未曾去履行過）。

- 白隱禪師在名譽受損的情況下，為什麼不去辯護自己的清白？

  ○ 可能他知道，在真相沒有被揭開的時候，辯護是沒有用的，這樣也會使事情更加複雜。

  ○ 可能他覺得，那位媽媽定是有些難言之隱（以「觀」來觀世間的苦），否則哪會忍心拋下自己的孩子給他照顧？為了衆生，為了那對母子的安危，他願意接受一切，為芸芸衆生承受一切的苦難，這不就是聖人的情懷嗎？今天我們修道是修菩薩道，不是聲聞，不是阿羅漢，這一些的付出不是正如己愿嗎？（由此可見，自己的意境離菩薩道尚遠）

  ○ 真相終究是不會被永久掩藏的。

  ○ 忍受衆人的嘲諷唾罵（辱），艱難地撫養嬰兒，這些都是世人認為最苦最卑下的事情，但對禪師來說，這何嘗不是另一種道場？讓自己可以在這道場中修煉，在苦難中守護著自己的信仰和操守，不動志，不忘初衷，這才是大丈夫、真佛子。

  ○ 從一個最受他人尊敬、受寵的環境中，跌入一個受衆人辱罵的處境裡，這何嘗不是一個從寵入辱最佳的例子？寵辱不驚，白隱禪師做到了，可是如果今天同樣的或是類似的事件發生在自己的身上，自己又會有著怎麼樣的反應呢？會不會像白隱禪師的那一句「啊！是這樣

的嗎？」一樣？還是一出口都是罵人的話？又抑或是編織一個又一個美麗的藉口與理由，四處去為自己「伸冤」呢？

○ 白隱禪師是一位真正的修行者啊！所以面對著寵辱才能夠如此的自如如，不動心，處變不驚！

○ 世間本來不就是這樣的嗎？顛沛流離，變易無常，有理說不清，因此不需苦苦執著，否則還是自討苦吃而已。

● 面對著寵辱，世人總是顯得驚慌失措，原因不難理解，也就是如先前已說的「重心點不對」，以致於我們在人生各方面上都寸步難行，如果再講白一些，即是我們的重心點都是放在「貴」和「身」上面。

● 「貴」與「身」是外在的東西，是世間物，無時無刻都在變化，甚至可以說是無常的，如果把重心點放在上面，又怎麼可能讓自己定心？

● 「貴」是高崇的地位，也可以是難得之貨，利、人、物件，是物患。

● 「貴」是大患，是大禍害，因為為此，世人因而迷失真我，不懂得自拔。

● 世人總是比房子、比車子、比物資、比價值。比的是要比別人的更大、更「貴」，比得過自己因而開心、滿意、沾沾自喜；寵也。比不過，發現他人擁有的比自己的更大、更「貴」，自己便失落、傷心、生悶氣、覺得沒面子；辱也。

● 「身」，在之前有提及了一句「聖人將這肉身看待成一個禍患」，像是聖人不愛惜這肉身，聖人看似「不仁」實之為「大仁」，因為他們非仁不行，非義不為，他們沒有貪生怕死，沒有把自己的快樂建築在別人的痛苦上；他們清心寡慾，不讓自己的一舉一動一心一念都會鑄成大錯；他們犧牲小我成全大我，因為他們知道獨樂樂不如衆樂樂，而此樂是大樂，是至高無上的樂，是讓衆生都能夠超生了死，返本還源，不再受輪迴之苦。

● 就有如文殊菩薩，祂是過去七佛之老師，但在過去七佛都已成佛了，祂尚是菩薩，為什麼？是因為祂的條件、修行功夫、境界等都不如過去七佛嗎？非也！而是祂有個愿，願天下的衆生都成佛了，祂才成佛啊！

● 所以聖人是善用了此身，為天下衆生謀取最大的利益，這般高尚的情操，在一般凡夫俗子的眼裡看似傻瓜，因為有福不會去享，但這又豈是心胸狹窄、存短見的人們所能了解的？更何況是傻？是福？乃見仁見智，百年之後自然見真章。

● 反觀世人所謂的「重身」，也不外乎是濫殺無辜，殘忍無比（於上章有提及過），把自己的慾望快樂建築在他人的痛苦上，為的是滿足各自的口慾，為的是各自的延年益壽，以為這樣就是滋補身體，這樣就是保養身子，然而這樣不只讓自己結下了

許多惡因緣，造下了許多刀兵劫，還讓自己吃出了許多奇奇怪怪的病出來，再加上對煙酒的猛抽狂飲，私慾的放縱，生活的不規律，終於把身子也弄垮了，發病的不只那色身，還有內在的那顆心。

- 病痛的折磨，真是生不如死；自性的愚昧，昏迷不醒，還想來個延年益壽？唉……這就是世人所謂的「重」？這是世人的無知呢？還是愚昧？

- 世人是先甜後苦，而聖人卻是先苦後甜。

- 世人看重的是身體的享樂，而聖人看重的卻是生死之大事。

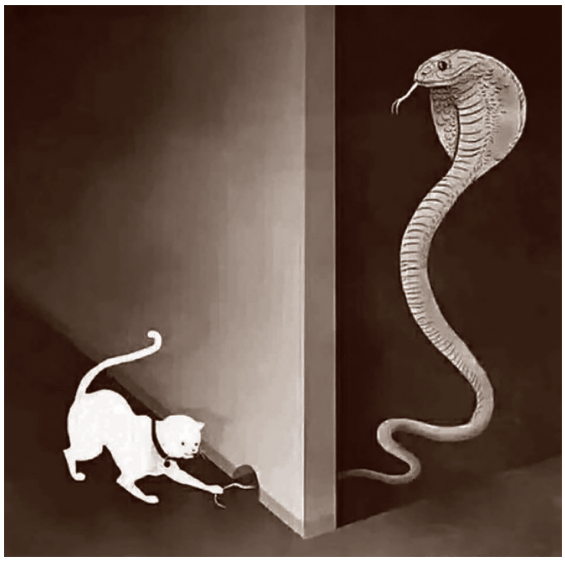
- 在世人眼中「寵」可是喜好的東西，可是在這裡，為何老子聖人卻將之拒於千里呢？其實細想一下，不外有兩點：

第一，一個人會得「寵」，可能是因為還有被人利用的價值，然而當這一個價值不存在的話，這一個「寵」不就變成了「辱」？所以驕什麼？後學認識一個朋友，職位還蠻高，當然工資也不會低，所以朋友很滿意、很開心，也很認真的工作，很多時候也給公司爭取到了很多的大工程；可是有一天這位朋友患上了大病，當然也直接的影響到了他的工作表現，而就在他最難受的康復期間，公司解聘了他……之前所立下的一切，一夜之間全都消失得無影無蹤……歡迎來到現實的世界！

第二，一個人會得「寵」，可能是用盡了心機、手段等不正法的途徑而取得的，可是有朝一日，自己的狐狸尾巴不小心畢露了出來，他人還會取信於自己嗎？想必此時的自己也會無地自容了吧？（倘若自己還有良心的話）因果循環，這時的這一個「寵」不就變成了「辱」？

所以是寵、是辱，誰人看得透？誰人可以跳脫不使之掌控？

- 再說，在人海之中，我們面對這顆善變的人心，這時對你的好（寵），下一秒可能就會是「背中刀」（辱），看看以下的一幅圖：



- 這一幅圖乍看之下，無疑就是一隻貓誤把一條蛇尾巴當成了是一條鼠尾巴，對不對？原來這一幅圖出自於一位義大利畫家，其名為「你永遠不知道跟你玩的是誰」，彷彿在提醒我們說：很多時候自己看到的只是一點點……其實 人早已看清

了我們，只是不輕易傷害、反擊我們而已，反倒是自己，還以此而沾沾自喜，目中無人起來，唉……有時候自己或許一時贏了，但是可能下一秒，一轉身可能整盤棋都輸掉了！

● 所以在待人處事當中，自己還是多一點真誠，不爭、少一些心機比較好，因為這樣不管是寵來了，還是辱來了都無所謂，因為我們站得住、坐得牢、睡得穩，內無欺心嘛，乃為「八風吹不動」也！——如果能夠時時心存善念，自己何時不是贏家？

如何不被寵辱所轉？

1. 對實相般若要有一定的認知：（第一章提及了這一點）

○ 要了解這世間沒有一樣東西是永恆的，包括我們的色身。

○ 在佛家的教義中有「五見」又名「五惡見」。這五見是障礙成就佛道的不正確思想觀念。此五見有身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見。

○ 第一個身見，就是指我們這個色身。這色身乃是由四大—地、水、火、風，或五蘊—色、受、想、行、識而構成的，終歸一天會毀滅於這空間裡，也是我們帶不走的。

○ 而世人最大的障礙，就是對此身的執著。

○ 但這並不是要我們放棄此色身，而是要我們借助這假體，去修煉內在的那一份真，以恢復我們本來的真面目。

○ 認清了世間一切的不真實，才能不再受其動搖，藉此也加強了我們對道的信念。

2. 明白「寵辱」也只不過是天地間的一種陰長陽消（在第二章有提出過）。所謂一陰一陽之謂道，凡事都是有對待的，要了解這世間的一切沒有十全十美的，也沒有十缺十醜；陰極就陽生，陽極就陰生，就是這麼的替換著，世間的一切也不過如此，寵辱也同樣是如此。

○ 看看像顧前人這麼一位大德者，還是會有人與她唱反調或是故意為難她老人家。

○ 佛陀、耶穌聖人與六祖惠能，一代的偉人，是人類的救世主，但還是有人要取他們的性命。

○ 但是他們沒有因此對這些想傷害他們的人起嗔恨心，因為他們都深深了解這世間本是如此，而同時他們也都能夠做到了「怨親平等」！

○ 人的一生都在是非人我、親冤憎愛、功名利祿裡面去爭執，這些種子就在八識田中根深柢固。親或怨，同樣都是種子，如果不能加以轉化，這就成了生死的根本。所以，看看自己心中有沒有怨

念？如果有，即種子尚在，這樣就很難入道。因此，必須發一個慚愧心、懺悔心，把心中種種的怨恨皆轉化為知恩、感恩。

○ 在《慈悲水懺法卷上》提到「七種懺悔心」，七種在懺悔時應發露出的心。而這七種心裡面，第五條就有說到「冤親平等心」。

○ 「七種懺悔心」即：

a. 生大慚愧心：慚愧我與釋迦如來同為凡夫，今世尊成佛已歷多劫，我猶輪轉生死，無有出期。

b. 生恐怖心：我等凡夫身口意所作業常與罪相應，以此因緣，命終後應墮於地獄、畜生、餓鬼諸道，受無量苦，以此而生恐怖。

c. 生厭離心：我等流轉生死之中，虛假不實，如水上泡，速起速滅；往來流轉。並此身為衆苦所集，一切皆不淨，以此而生厭離。

d. 發菩提心：欲成就如來身者，當發菩提心以救度衆生，於身、命、財無所吝惜。

e. 冤親平等心：於一切衆生，起慈悲心，無人我相，平等救度，以此心為懺。

f. 念報佛恩心：如來為我等故，往昔無量劫中修諸苦行，如此恩德實難酬報，須於此世勇猛精進，不惜身命，廣度衆生，入於正覺，應以此為念。

g. 觀罪性空心：罪性本空，無有實體，但從因緣顛倒而生。可知罪之性本來為空，故罪亦無，以此作觀。

○ 老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。

○ 「生與死」又何嘗不是另一種的「寵辱」？生之時歡樂，滅之際悲劇；因此若是一直的去執著寵辱，卻不曉得放手，這樣又如何跳脫生死輪迴之枷鎖，將自己解放出來呢？

3. 以「平常心」來面對「寵辱」；首先，先別誤解平常心，平常心不是看破紅塵，不是消極遁世，而是以一顆淡然的心去觀不平常事，則事事平常。

○ 宋朝范仲淹說：「不以物喜，不以己悲」。這就是平常心的真實寫照，自心不會受到外在的因素而有所變遷。

○ 平常心非淡泊無以明志，非寧靜無以致遠。

○ 平常心是以平靜安然的心態來看待苦與樂，用平和的心境去迎接人生的一切挑戰，所謂得之不喜，失之不憂，對好景不過分樂觀，對逆景不過分悲觀。

○ 平常心能夠調整我們的心態，去偏狹、去狂傲、去浮躁、去虛華，處處表現出豁達的心胸，面對著人生的坎坷，人生的苦樂，讓我們更從容。

○ 可是世人卻常常在吃飯時有著百種索求；睡覺時又千般計較，這些沒了平常心，卻換來了反常心、異常心。

○ 人最大的敵人是自己，要戰勝自己就要先認識自身的缺陷，沒有平常心，就不能發現自己的缺點，因為執著，因為在乎，又如何來完善自我？

● 如果可以從另外一個角度來看，「寵辱」，其實在我們的修辦道上有著甚微妙的影響：

○ 辱易捨，寵難離。

○ 阻礙看破、放下的是寵，不會是辱。

○ 會讓人願意赴湯蹈火、在所不辭的是辱，反而不會是寵。

○ 辱之相害卻能助人生智慧，寵之貪愛卻讓人生煩惱。

○ 辱在逆境中激起了世人對「離苦得樂」的決心；寵卻在順境中陷溺了世人對道的志趣。

○ 寵往往是修道路上的絆腳石；而辱卻往往是修道路上的墊腳石。

○ 寵讓人迷失，辱反而會讓人覺醒。

故貴以身爲天下，則可寄天下，
愛以身爲天下，乃可託天下。

● 「犧牲小我，成全大我」，道出了此段的精髓。

● 以貴身、愛身之心去貴天下、愛天下。

● 愛天下是見其生不忍見其死，生是脫離生死輪迴，死是永陷生死輪迴。

● 能夠貴天下、愛天下的人，定會將自身渡致於一切的慾望與利益之外，他會是以菩薩般的仁慈心腸去救渡衆生，將大道化遍於天下。這樣的人，一定是位有仁義的人，如果不能將天下寄託給他的話，我們還能託付於誰呢？

（全文完）

如何「一念不生 寂然不動」(下)

◎天衢

參、修道要如何達到「一念不生，寂然不動」？

《六祖壇經》:「見性之人，言下須見。若如此者，輪刀上陣，亦得見之。」萬緣放下，不攀緣，什麼緣都不要攀。當我們在做萬緣放下，最重要的目的是要認識我們不生不滅的真心佛性，萬緣放下一念不生，什麼緣都不要去攀、不要攀緣，全部都放下，那麼這個時候，剩下的就是我們不生不滅的真心佛性本體，也就是一個「覺」，那個「覺」我們要啓發祂，那個是本來面目。

沒有選擇就是隨緣，有選擇就是攀緣。攀緣就是想要怎樣、一定要怎樣、如此會再造因果。隨緣就是了因果，不造新的因果。

《六祖壇經》：「 邪來煩惱至，正來煩惱除，邪正俱不用，清淨至無餘。」由妄想所緣起的邪思維，是煩惱的開始；由妄想所緣起的清淨思維，是欲斷除煩惱，也是煩惱的開始。這些邪思維也好，清淨思維也好，這些都是妄念，都不要去做意的緣起他們。

《清靜經》：「人神好清而心擾之，人心好靜而慾牽之。」如此安住本自清淨的體性，就能直證無漏功德，再也不會生起無明等習性。

《金剛經》：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」

五蘊：色、受、想、行、識。（色為物、其餘為心）

十二處：即六根（眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、意界）＋六境（色界、聲界、香界、味界、觸界、法界）合為十二處。

十八界：六根＋六境＋六識（眼識界、

耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、意識界）。

「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」這句話是叫我們不要執著，但也不要因無所執著而冷漠消極，應該提起智慧心、慈悲心、菩提心！

六祖惠能未出家之前，聽到有人誦讀這個句子，當場若有所悟而決定出家求道，往湖北黃梅見到五祖弘忍，半年之後，聽五祖講《金剛經》，一聽到這句話就豁然大悟，可見這個經句在禪宗是多麼的重要。

「應無所住，而生其心。」『心無所住』是身在紅塵能不受紅塵困擾。『生其心』是出入紅塵還能救濟紅塵中的衆生。這個心就是慈悲心和智慧心，是佛和菩薩們的境界。『無所住』是不著「有」，而『生其心』是不落「空」；空、有兩邊不著，超越了兩邊即入「中道」實相。修行（道）人若能於一切法無所住；換句話說，當隨緣遇境時，在一切境緣的順逆、善惡、美醜之中，能無動於衷，不受境遷，不隨物轉，保持自己現前的這一念心清淨無染，如如不動，使心無掛礙，即是實相無相之體。

若衆生用看得見的色法、緣起的色法、要求佛（法自性）或者用音聲，來求佛（自性），是心外求法，無法見到自己的本性。因為色相及心相，都是剎那間生滅。色相、音相等都是有為法。

例如：拜神拜佛，準備了很多豐盛的祭品，求神佛給予所求，自己的心，卻仍是不正，何以成？平時不努力，臨時抱佛腳！欲擺脫六道輪迴，唯求得先天大道；色、音聲—都是旁門左道，無法成佛。

修無相懺悔：從前念、今念、後念，念念不被愚迷染，念念不被驕誑染，念念不被嫉妒染。

懺悔，對於一個修行人而言，是有非常大的作用。所謂懺悔，六祖大師說：「懺者，懺其前愆，從前所有惡業、愚迷、驕誑、嫉妒等罪，悉皆盡懺，永不復起，是名為懺；悔者，悔其後過，從今以後，所有惡業、愚迷、憍誑、嫉妒等罪，今已覺悟，悉皆永斷，更不復作，是名為悔；故稱懺悔。」懺悔就是要我們反省、改過、遷善。

根據經典所說，凡夫一日所作，功少過多，甚至起心動念之間，無非是罪，無非是業。這些罪業就像烏雲遮日一般，障蔽了我們的佛性，使我們在生死海中流轉，輪迴不已。

懺悔的功用：

懺悔—如法水，可以洗淨我們的罪業；懺悔就像船筏，可以運載我們到解脫的涅槃彼岸；懺悔譬如藥草，可以醫治我們的煩惱百病；懺悔有如橋樑，可以引導我們通往成佛之道；懺悔猶如瓔珞，可以莊嚴我們的菩提道果。因此懺悔是必要的修行。

懺悔，可分為「事相」上的懺悔與「理性」上的懺悔。

事相上的懺悔：就是藉禮拜、讚歎、誦經、布施、行善等行為而行懺悔。事相上的懺悔，只要有一分的懺悔，就減一分的罪業；有十分的懺悔，就減十分的罪業。

理性上的懺悔：是觀實相之理，來達到滅罪的懺悔。也就是以我們的般若智慧，從真如理體上觀照罪業的自性本來空寂，所謂「罪業本空由心造，心若亡時罪亦滅；心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔」。罪業是由妄心所造，只要妄心不起（一念不生），當下即無罪業可言。

如何達到一念不生，寂然不動，自我省悟的功夫：

一、反觀自照：

覺察自己的心念，外不境牽，內不念轉，性心身達到寧靜祥和的狀態。

二、常行直心：

1. 做事專一，不胡思亂想，讓身心歸零，性心身一貫。
2. 即是「活在當下」。

三、萬緣放下：

1. 簡樸生活：放下物質慾望的追求。天地間的事物（空幻），暫借用的，只有使用權，沒有所有權，故不過分追求。
2. 放下執著：放下人事的成見與執著，事有一體兩面，因站的角度不同，看法就不同。包容，則凡事可化。

《六祖壇經》云：「外若著相，內心即亂；外若離相，心即不亂。」面對挫折與逆境，就是接受→面對→解決→放下。

師尊慈悲：「修辦道只有一個最終目的，放下一切的執著，恢復本來純淨的天心。」「有幸得道感恩懷，念念參悟識本顏；不執不著心放下，善修一切成佛仙。」

肆、結語：

活佛師尊慈云：「善心為德巍巍松，修道始終一心心；心無二念斷痴妄，行直無偏識路頭。」

為善（修道心性）的這顆清淨的心，就像松樹那樣的高大挺直，矗立不搖！修道記住我們求道初發心時的（記住十條大愿），那顆純淨無瑕的本心，無妄想、無虛妄的念頭，一念不生，堅持修行三無漏學戒定慧，行走這一條正確無偏執的道。一心無事萬事無，亦無歡喜亦無憂；無心莫謂便無事，尚有無心之念頭。一心放下萬緣都放下，如來佛性自現。不思善不思惡—那個當下就是一念不生，本性顯現。無心並非無事也，最主要是要無妄心，無妄心則顯真心，可以達到一念不生而達寂然不動。

（全文完）

專 題

修無念無住無相行(上)

◎呂秀惠

2019年，活佛師尊慈賜班名「善修心行」，因為作為一位修行人，我們應該時常觀察自己的心，時時在善念中，如果不小心起了不好的念頭，就必須要立刻懺悔，這是修煉的功夫，也是一種修行境界。

「修無念無住無相行」—為何這「無」字，講了3次，因為這「無」字是非常重要。想當初道信四祖，去參訪僧璨三祖，懇求、為他開示解脫法門。

僧璨三祖反問他：「誰束縛你啊？」

道信四祖想一想，說：「沒有人束縛我。」

僧璨三祖：「既然沒有人束縛你，你又何必，另求解脫的法門呢？」可見我們都是因為「自我束縛」而無法解脫。

當我們遇境能無念、無住、無相，自然不被囚籠。也唯有無念，才能無住，才能無相。

一、前言

六祖云：

「菩提本無樹，明鏡亦非台，
本來無一物，何處惹塵埃。」

菩提原本就沒有樹，菩提樹是空的，明鏡台也是空的。我們的身體、心、都是空的，因為本來就是虛無沒有一物，那裡會染著了什麼塵埃呢？

所以修道最重要就是，時時刻刻要關照我們的心，若有生出念頭，就趕緊將它滅掉；若有住心、有著相，就要趕緊把它破滅，使我們心清淨，自然就沒有一物。

活佛師尊慈悲：

「自性本無一物牽，何來煩惱把心纏。」

我們的自性，本來就沒有俗事牽纏，因此哪有煩惱，將我們的心綁住呢？就是因為有執著，才會生起煩惱，就不清淨，因此自己的身、心、意念，不要被心猿意馬綁住，所以念念要謹慎思維。

二、「修無念、無住、無相行」之涵義：

修：修煉。

一心誠心修煉，是在煉道。道愈煉會愈純，道會愈煉愈明。

無念：無妄心、無雜念。

無妄心—妄心是屬於後天所生起的意識心，有攀緣，有分別，常常會變動，能善，也能惡，妄心生起時，就像湖面起了水痕。

無雜念—對於一切境，永無起心動念，無有所染，才能進入佛的知見。

無住：不縛也。不執著。

對於世間善惡、美醜，甚至冤親債主，或是在言語上的衝突，全部視作空，將一切放下，不記在心上，時時刻刻，不去掛念，就是無住。

不縛也—不受人、事、物所綁。不被世間的聲色貨利，名利恩愛所綁。

不執著—沒有我執、或有或無的心。

無相：於相而離相。

無比較—不會去計較，也不會去比較。

金公祖師慈悲：

「放下並非是不爲，心神瀟洒無牽掛。」

放下，不是什麼事情都不用承擔。而是我們的心神，沒有受到物慾所染雜，才能自在無掛慮。

無對待—沒有分別、無對待的心。

行：修行，老老實實修行。

六祖云：「以無念爲宗、以無相爲體、以無住爲本。」

以無念為宗：以無所念、不住念為宗旨，也就是「不於境上生心」。這不是沒有念頭、沒有意識、沒有知覺，而是對一切的狀況，所看、所聽、所感覺的、所知道的，都能清清楚楚，沒有自私自利、患得患失、也沒有喜、怒、哀、樂……等「我執」情緒的反應。

以無住為本：以無相為本體「心無所住」。如《金剛經》應無所住而生其心：不執著，心裏沒有罣礙、沒有利害得失。反而有智慧去處理一切事務。人會愚癡，是因為煩惱不斷，對過去的失敗會怨恨，如果成功會驕傲，對未來的會幻想，對未可知的阻礙

會煩惱，這都是因為沒有智慧，所以心有所住。名叫束縛。所以「無住」就是「於諸法上念念不住，即無縛。」

以無相為體：以無住為基礎，無相的意思是「於相離相」，而不執這個相。如法相：像仙佛的現身說法，有時請仙佛請訓，是借相明理。物質相：一切看的到，用的到的物品，像世間的東西，都只有使用權，並沒有擁有權。心理相：心靈、精神感受的一切，內心的愛、恨、情、仇。自然相：日月明照，山崩地裂……等等。世界上一切種種的大自然演變現象。所以要外離一切相，名為無相。

《金剛經》云：「若見諸相非相即見如來。」若是看見世間一切，知道都是因緣而起，所有的相，都不是實在的，就能見到如來的自性。若我們遇到一個境或是一個相，而能離相；又不否定一切相，也不執著一切相，這叫「無相」。

活佛恩師慈悲：

「凡塵俗事隨緣過，莫染莫執神自凝，
休問人間來去事，去濁留清自靈明。」

對於人間紅塵的事情，能隨遇而安，讓它自然過去。不被污染不執著，不被外在的形相蒙蔽。也不必過問來來去去的是非之事，因不是究竟真實，到最後都會幻滅的。若能去除世間染著濁氣，而留下清淨之本體，自然我們的自性就清靈光明。

三、為何要「修無念無住無相行」？

《佛經》云：「心生則種種法生，心滅則種種法滅。」心生法生，心滅法滅，有什麼念頭，就有什麼現象跟他相應；如果什麼念頭也沒，現象也就無從生起。

佛祖云：「佛說一切法，為除一切心。我無一切心，何用一切法。」因衆生有種種心，故佛說種種法；若衆生無一切心，佛也不用講一切法，佛陀說法有八萬四千法門，都能給衆生通達究竟涅槃。為何需要這麼多法門呢？因為衆生根基，有利、有鈍，不相同，每人福德因緣不相同，因此得度方式，自然也不同，佛說一切法，實為一切心。

(一)無念—有念念無己；無念念成圓。

古語云：

「小心你的念頭，念頭會行之語言。
小心你的語言，語言會付之行動。
小心你的行動，行動會養成習慣。
小心你的習慣，習慣會變成個性。
小心你的個性，個性會影響一生。」

俗語：「心頭、心頭」在心還未思考之前，就是「道」，也有說：「念頭、念頭」在心還未起念之前，才是道的本體。

《南華經》：「至人無己，神人無功，聖人無名。」至人沒有我執，所以無所拘束。神人不為功德，所以沒有執著。聖人忘了世間的名與利，因此沒有名聲與利益。有

心修道的人，求道後能看淡一切，真心學道、修道、講道、辦道、行道，能行功了愿，時時感謝天恩、師德，心懷悲憫衆生，甚至施恩澤在衆生，能夠學習佛、菩薩慈悲的精神，就聖業可成！

子曰：「賢哉！回也。一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉！回也。」如顏回他只吃一竹簞的飯，只喝一瓢的清水，住在簡陋的巷內。這種困苦的生活，一般人是無法忍受的，但是他也沒改變他的快樂。顏回真是一位賢者啊！

此外「天賜顏回一錠金」，以及他回覆「外財不富命窮人」的真實故事，大家也耳熟能詳。顏回的心中不思念，心中不回想，心中不記住，簞瓢屢空，空心受道。因心空才能入道，他已臻於無念的境界了。

《經》云：「智者無為，愚人自縛。」有智慧的人，不求這、不求那，心境逍遙自在。沒智慧的人，抱怨這、抱怨那，什麼都認為不公平！這是在綁自己。所以我們要學習，智者的無為。在色、聲、香、味、觸、法六塵當中，依然能修持。學菩薩在塵不染塵，在塵又離塵，無染無雜，來去自如，通達無礙。

仙佛慈悲：

「無心無念境不生，有境即有愛惡心，
無心無形無物觀，那有煩惱憂患增。」

沒有心意念頭，就不會生出意境。若有意境，就會生出喜愛，或是厭惡的心。若是無心、無形相、就沒有什麼形象看見。怎會有心物、煩惱、憂愁、禍患，增生出來？一個有智慧的修行人，面對橫逆、困苦的時候，能隨機處事，但事情過後，會返回到原

來「清淨心境」，一點也不染著。

(二)無住—有住難爲道；無住斯即玄。

有住難為道—心中有所住，為難成道。生活中的煩惱，真是剪不斷、理還亂！壓力總是無法紓解？佛法提供了一帖清涼藥方「無住生心」！是能身處紅塵，而心不染塵，心無所住，心無所縛。佛性的解悟，不靠外力，唯自身修行。聖人只求「自淨其心」，不向佛求。有智慧之人，自我觀照，當下就知道，自心與佛無二樣，便是迴光返照。

無住斯即玄—不於相上起念。慧能祖師來到廣州法性寺。當時，法性寺的住持叫印宗，在講《涅槃經》。一天，印宗法師講課，四方的人前往，六祖慧能也加入聽講。到了傍晚時候，空中突然起了大風，將寺中的旗幡，吹得搖來搖去，在當時，一位和尚，指著飄揚的旗幡講：「看！那是風在動。」另一位和尚就反駁說：「不是啦，是幡旗在振動。」兩人各持自己見解，一位講「風動」另外一位講「幡動」爭執不休。在旁邊的六祖慧能聽到他們的爭論，就說：「兩位別爭了，不是風動，也不是幡動，是你們的心在動。」六祖的意思是：動搖者是我們人的心。

風動耶，幡動耶，心靜風幡俱不動。我們若是能離開一切相，心不著一切相，這是佛本有的定力。修行除了修定以外，還要時時觀照。

比如我們能「無心」的去行善佈施，就能成就無上的功德，若是有作為的心，去行善，雖然是有善功，但只是有限的福德。所以『福德』又稱為『福報』，與『真功德』是有所差別的，真正的功德，是不會消失的，是無窮盡的功德。

(三)無相—有相非爲相；無相始近禪。

有相—有比較，有執著。要破萬項的相容易，但是要破除我相真困難。要破萬項的執著容易，但是要破除我執真困難。而且修道之最大障礙者，在有我執，我念！心有所忿怒、恐懼、好樂、憂患等等都是『著相』。

非為相—沒有「著相」。因此「修身在正其心」沒有「著相」能生正心，能生妙心，得心的本體，得心之用，體用兼賅，心若正，我們身體自然就修好了！所以無心就無相，無相就無心，心若生一切，心就把他滅一切，從心下手，達到一個斷，一切就斷，一個滅，一切就滅。心者，萬物之源，心之變化靈妙莫測；故修心乃修道人之首要功課，故「心」要二六時中不離道。

南海古佛慈悲：
「迷人修因得果，悟人了心無相；
迷人順心而下，悟人逆心向上。」

迷惑的人，做好事，是在等待好結果發生。開悟的人，了悟自己責任，不求名相不執著。迷惑的人，順自己心意，一直向下沉淪。醒悟的人，如果遇到不順自己意願，雖

然跟自己願望相違背，但是也意志堅強，努力做自己應該做的事，逆行向上精進。

無相始近禪—無相，於相而離相。念念不被相綁住。就能禪定。

禪定，外不著相，叫作禪；內不動心，叫作定。妄念不生為『禪』。坐見本性為『定』。無生心。對境無心。如八風：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂不為所動。

人為何會團團轉，因為繩未斷。一只風箏，怎樣飛，也飛不到萬里高空，是因為被繩牽住；一匹壯馬，再怎麼有力，只要被馬鞍套上，就任人主宰。那麼，我們的人生，又常常被什麼牽住了呢？

一顆印章，常常讓我們空思夢想；比如能表現權利的印啊！一個職位，常常讓我們輾轉難眠；就像擁有金錢職務的位置。一次輸贏，常常讓我們深思考慮；比如與人競爭比賽輸贏。所以一次得失，常常讓我們心痛；一段情緣，常常讓我們心碎。

為了錢，讓我們東西南北團團轉。為了權，讓我們上上下下趴趴走。為了慾，讓我們千千萬萬次思量。為了名，讓我們日日夜夜在算計。這都是因為一條繩子。世間的引誘與牽掛，都像是繩子。想想看，我們又斬斷了多少呢？

《金剛經》：

「一切有為法，如夢幻泡影，
如露亦如電，應作如是觀。」

世間一切就像作夢、幻影、水泡，也像早上的露水，像閃電一般，都是一時的，要這樣看待，如果我們被無明蒙蔽，妄作分別，和夢中有什麼不一樣呢？因此只有修行能有般若智慧，照破無明，真實的知道，生死輪迴、世間的虛妄境相，只不過像夢中的幻影而已。

佛云：

「離色離相離輪迴，無人無我無是非，
當知本然清靜體，方知無為無不為。」

能離開青黃紅白黑五色，也就是世間的形形色色，四相（人相、我相、壽者相、衆生相）沒有執著，才能脫離四生（胎、卵、濕、化），加上富貴與貧賤為六道輪迴。能無人相，無我相，就沒有是是非非。應當知道我們本然之性，乃清淨無為本體。才會了解，無為，無不為的真理。大道永遠就是順任自然，沒有造設，是無所作為的，雖然萬物都由道而生，依道而長，實際上，卻是無所不為。所以我們能離開執著，才會得到解脫，成為一位智慧者。

（未完待續）

一份公開的訃告

◎戴山

歐洲人在兩百多年前主張人生而平等，至今成了普世價值。但，來到世間的每個生命，起初皆不知平等為何物，不識膚色、貧賤、種族、愚智之別，但死亡之前，回顧自己經歷的一切，可能發現處處不平等，甚至如社會學所言的，不平等會傳遞到下一代，所以，也就沒有所謂的起跑點的平等。人類不服，迄今仍爭論，到底這些不平等是自然律，還是人為的後果？人類的制度能允許或不允許哪些不平等？將不平等控制何種程度？總之，社會努力著讓人生而平等，並平等地生活著，但同時，所有致力於平等的倡議、政策、教育也進一步提高了人對於不平等的敏感能力，或者說，提高了人創造不平等的能力。

是否可以說，我們為平等而生，也為不平等而生？若未擁有，就要求平等，若已擁有，則維護不平等。於是，社會談到人的價值時，也放在平等這個原則上考量，弱者與別人比齊時，獲得尊嚴，強者與別人比齊時，便是失去其獨有的尊嚴。即便人們常說，死也可重如泰山，但仍是為活著的時候爭個不落人後，或求做個榜樣，不淪為庸碌之輩。但，死亡呢？死亡之後是否有平等？價值？有人說，這次的新冠病毒疫情秤出了每個人的生與死都有不一樣的重量。媒體不時地報導一些具有名望、功績、權力的死者，即便我們不認識，也會因為報導而推測其死亡必然有不可忽略的重量。因疫情離世的絕大多數死者只是每日疫情匯報裡的數字，沒有臉孔，沒有生平，沒有親人。這些

亡者既無法重如泰山，也不可能輕如鴻毛。他們是被遮掩，無法出現在我們的記憶之中。

為此，有人說，人的平等在於死亡之後得到他人的悼念。確實，悼念表示亡者仍被憶起，是家人、朋友所不可或缺的永遠夥伴。在回憶中，亡者的生命被一再地詮釋，因而成為有價值的、獨特的存在。如此觀之，持續數月的疫情中，因醫療資源分配不均、國家貧窮等因素而死亡的人所遭受的不平等，其實就在於哀悼之闕如。紐約時報曾以相當的篇幅刊出一份訃告，印出近千名因疫情致死的亡者的名字，並附上親朋對其簡短的悼詞。這歸功於報社的記者及工作人員收集美國境內數百份的報紙所刊的訃聞。剎那間，原本被遮掩的諸個體的死亡，從私人領域轉變成公共領域的事，並且與這幾個月經歷著疫情、隔離、憂慮、畏懼的千千萬萬人產生了關聯。

這份訃告或許也是媒體上最深刻的倫理實踐。僅僅印上亡者的名字及簡單的悼詞，便勝過任何一場紀念會，深深地印在每個人的心中，因為，他們曾經就是現在活著的每個人。

©IPTC Photo Metadata

小品

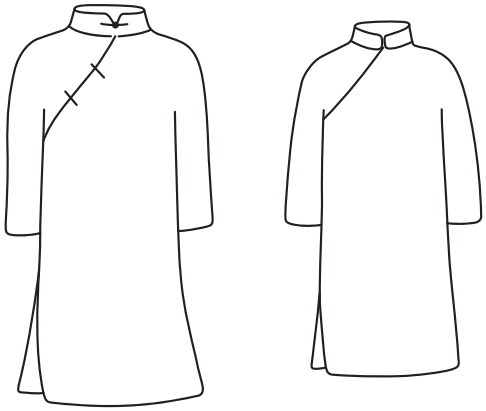
◎香港　尹國偉

呼吸生命

一件有趣的事，求道之後多了一個界別身份的稱呼，除了先生或女士之外，天道道場裡男士稱「乾道」，女士稱「坤道」，自求道以來都好自然地相互相稱，亦沒有詳細去考究個中妙理。記得有一句話：「一物從來有一身，一身還有一乾坤。」當我們以道為一個整體時，道包含陰與陽；以世界為一個整體時，世界有天和地；當以天道道場為一個整體時，道場裡就找到我們乾道與坤道；當以一個生命為整體時，生命有呼有吸；當以一件事情為一整體時，事情有正反兩面。萬事萬物因有相對關係而連結並躍動起來，從相生相剋的過程中產生無窮變化，並維繫著宇宙萬物之自然秩序。

請壇詞中「各列其班，俱整衣冠」藉由排班和整理衣冠之象以顯其義，道出了宇宙之自然秩序，當以個別道親為一個整體時，個別乾道同修們本自蘊含乾坤之道，坤道同修們亦個別蘊含乾坤之道。「各列其班」井然有序的宇宙規律，條理分明，齊齊整整；如物之齊整，其聚合有其行列次第；人之齊整，其聚合有其秩序禮節。請壇詞念至「俱整衣冠」時，全體請壇人員一致排列有序地整理衣領和長衫，外齊其形，內存誠敬。《說卦傳》曰：「乾，為衣領。坤， 為下裳。」衣領是上衣的部份，下裳是下身所穿的衣服。俱整衣冠是全體請壇人員內外均上齊於天，下齊於地，天地人合，同於道同於德，配合一生一成之天地造化，在各就拜位時表露無遺，第一位、第二位、第三位……其行列次第分明有序。

《繫辭傳》曰：「黃帝堯舜垂衣裳而天下治，蓋取諸乾坤。」古時衣裳製作取象於天地，衣在上象天，裳在下象地，三皇向老百姓垂示衣裳，目的是使天下百姓有服有章，以乾坤之道，如天尊地卑，分上下尊卑，社會秩



序、政治、教化，事事物物皆得以齊整明確運行而不離於道，效乾坤變通，無為而成。

變通來自乾坤運轉，自然相吸和相斥作用，如磁鐵之同極相斥，異極相吸，吸與斥作用自然無為地為事物提供變化的媒介；如呼吸作用，即使睡著也不停地運作自如，為身體提供氧氣，排出廢氣，讓生命提供生存的條件。

「闔戶謂之坤，闢戶謂之乾。」乾坤是生命萬物出入之門戶，人事之往來皆有賴乾坤運轉，先天大道修持順道之自然，法乾坤之運轉，「以體天地之撰，以通神明之德。」借逆運妙理，從後天返先天，還元返本，歸根復命，使個個天道弟子照見生初之本來面目。逆運者，乃人處於不利環境時的一種復原能力，正如今日世界各地正在爆發新冠肺炎疫症，各國於疫情之中竭盡全力去壓制疫情擴散，讓受感染者得到治療，讓醫護人員於全面受保護環境中工作，扶助失業人事重返工作崗位，幫助中小企業度過經營困難，資助弱勢社群、老弱婦孺，疫苗研發，經濟重整，恢復國家人民生活、社會秩序……，是社會處於逆境時的復原能力。還元者，乃回到事情應有的原貌，當初未有發生疫症時的原點，以維繫社會國家持續發展的有利條件。修道者假逆運妙理，於聖凡雙修的修持路上，通過對參研道理，把道理應用在日常生活之中，藉此治療以往的垢弊，於聲色俱厲的逆運環境中保護好自己；於日出而作日入而息的規律生活中提升心性修持，轉迷歸覺，於今之世，靜修己，動渡人，用大智慧打破五蘊煩惱塵勞，變三毒為戒定慧。還元自性本來之純淨無染，為歸根復命的修持路上建立有利條件。

然而要建立有利於修持條件時，「運轉坤乾」要配合「見道成道」方能奏效，見道為根本，成道為目標。佛言：「夫見道者，譬如持炬，入冥室中，其冥即滅，而明獨存。」照明的火炬從何而來？從學道中來。故佛續言：「學道見諦，無明即滅，而明常存矣。」學道之人能證悟真理，覺清淨平等，放下執著，見自本性，麗明光耀，以元神用事，虛靈不昧。

成道並不是三言兩語，三時一刻的成就，如在一次高考合格之後，同學們可以終身受用，在往後的日子，同學們可以拿著該次高考文憑去升學或就業。而事實上，一次考試成績並不能代表真正的成功或失敗，回望過去曾參與過不少公開試，數十年之後的今天，我們還是拿著數十年前的文憑求職或工作，這是否已經過時呢？書本已經放下很久了，再進試場亦沒有應考的膽量，更不要提合格了，數十年來社會經歷變遷，一些學術、科技亦已經歷無數修改以應時代環境之需求，所以今天應用在工作上的已不是過去成績單上的學問，是幾十年來的經驗和不斷地持續進修的成果。成道亦是一輩子持續性，持之以恆的修持過程，並非某

一時點的成就，正如呼吸，不可能有一刻停止。佛言：「夫為道者，猶木在水，尋流而行，不觸兩岸，不為人取，不為鬼神所遮，不為洄流所住，亦不腐敗，吾保此木，決定入海。」於紅塵世界中的修道人，有如在水中尋流而行的木，要流進大海的途中，此木不能觸碰到兩邊崖岸，不能被人取去，不能被障敝遮擋，不能被擾亂阻礙前進，木本身亦不能腐敗，此木有如磁浮列車，利用相斥作用，把阻力變成助力，一舉前進直達終點。佛續言曰：「學道之人，不為情欲所惑，不為衆邪所嬈，精進無為，吾保此人，必得道矣。」精進就是一個持續性，持之以恆的修持過程，有利成道的條件。是道則進，非道則退，自然相吸相斥作用，如乾坤運轉，不假人為。見賢思齊自然相吸；依理不依人自然相斥，「知進退存亡而不失其正，其為聖人乎。」

聖人的道理與天地相符合，故不會違背天地之道，知周乎萬物，而以道普濟天下，故不會言過其實，人生總會遇上：難、災、善、事，請壇詞訓誡我們要「遇難救難，遇災除焉，遇善相助，遇事相辦。」天下之理沒有形跡，唯有假借事物之象以顯其義，有如雲開見日的舒泰，亦有如煙霧障空一籌莫展的窮窘，有如顛風突如其來的誘惑使心飄蕩，亦有如震雷迅猛不及掩耳的惡耗使人虛驚。只要心能常轉， 如水能流事便能通；不要故步自封，使問題如土積般阻滯；如石般堅硬難破的道理，需要恆心堅持方可證得；如沙放手即開，不要再拘泥執著於那些不切實際的爭辯，運轉坤乾教人用心去呼吸生命，融入天地宇宙的大自然中，我們會發現生命充滿生機，生命予人無限可能，有生命的地方不會出現旱沼枯林，聖人之道如月當面，如雨沾衣，衆生得蒙恩澤，見道成道，使生命無悔。

千手千眼記常州

◎攝影　編輯組

2020年台中崇華佛堂清明祭祖照片集錦

正覺帝君

千手千眼記常州

◎鄒欣慈　◎攝影／卓姿辰

第一次學習當輔導員

之前已經多次參加過天震佛堂舉辦的夏令營及冬令營，今年也不例外，不過這次後學擔任的角色不是「學員」，而是「輔導員」啊！表面冷靜，心裡面其實在悲鳴，因為當輔導員比當學員困難的多，責任更大了…後來想一想，讓我當見習輔導員，也是因為我長大了，成熟了，大人們肯定了我，這是一件非常棒的事，所以就勇敢面對了！加油！

這次的主題是「同心協力」，學員們分成兩隊，分別是同心組和協力組，我是同心組的見習輔導員。我發現同心組的學員比起另一組的學員，年齡大部分偏低，比較需要幫助，後學會不會照顧不周呢？沒想到他們很乖，讓我大吃一驚。還有，在活動中，儘管他們能力不及另一組，即使比賽輸了，仍然有運動家的精神，努力地完成任務，著實令人刮目相看。

第一天晚上，活動全部結束之後，工作人員留下來開會，包括輔導員以及見習輔導員，老天，我居然也被叫過去開會了！開會的過程中，我真的好緊張，前賢們在發表言論的時候，我心想：「等一下會不會輪到我？我要說什麼呢？」完蛋了！我的腦中一片空白。還好，到最後並沒有要求每一位參加會議的人一定要發言。其中有一位輔導員實在太厲害了，他非常貼心也觀察入微，發現活動中使用的球太硬了，學員使用會很危險。而我只是覺得球很難丟，沒有想到學員可能會因此受傷，也許這就是經驗的累積吧！

當了見習輔導員之後，我想對之前還是學員的自己說：要乖一點，不要給輔導員與其他前賢添麻煩，也許他們經常幫你善後呢！你以後也要學習當輔導員，也就會知道輔導員有多辛苦了！現在的我也知道要好好感謝幫助我的輔導員和前賢們，大家辛苦了！非常感恩大家！

小品

◎香港　天玄佛堂

信愿行證(中)

愿：原心，初發心。
是一個承諾、誓約。

求道的人除了引保師的擔保，求道前必先以至誠的心立下十條宏誓大愿，才可以求得寶貴的道，求道人所立的十條大愿，是每一個新求道人的初發心，唯有發心立愿，才能得道。

愿者原心也，原心即是我們原來之天心，是至清至純，至清至靜，立下大愿，乃是求道人以良心向上天表白，得道以後，虔誠修道的心願；十條大愿的愿文是啓發人的良知，明示修道的方法，讓新求道人從此歸向正道，以良心做事，以愿力改變不好的念頭，約束自己的身心，回心轉意走向善道，以達至智慧、慈悲、清靜的圓滿境界。

我們因信以及有這個因緣而求得寶貴的道，當我們跪在佛前立下十條宏誓大愿，向上天表白我們的心，從今以後，依愿而行，如果我們沒有依愿而行，我們六萬多年所造下無數的罪孽，又怎能夠一筆勾消呢？所以立愿一定要了愿，點道詞有兩句：「你若愿不能了，難把鄉還。」可見立愿了愿的重要，也是我們忠於誓約的決心。我們求道立愿，對上天許下的承諾，我們就要守信，修道才能夠成功。上天降道，是為了娑婆世界衆生而降的，天然古佛慈悲：「你們的私心偏見，都不能夠捨，七情六慾的心，都不能夠拋開，悲天憫人的慈悲心，都拿不出來，遇到一點的苦難，就對道無信心，你們連自己立的愿都不能了，又怎能夠繼師志，救世渡人，了師愿呢？」所以愿是修行的目標和志向，更是修道的指路標，沒有依愿的修行，只會盲修瞎煉，難以成道。這十條大愿，是修道的基本大愿，更是修行的大原則，只有將十條大愿付諸實行，就有目標有動力，今世修，今世成就。

十條大愿，由第一條的誠心抱守，第二條的實心懺悔（乾）、實心修煉（坤），和另外八條不可以做的：虛心假意，退縮不前，欺師滅祖，藐視前人，不遵佛規，洩露天機，匿道不現，不量力而為（乾）、不誠心修煉（坤）中，第一條的誠心抱守最為重要。

《大學》云：「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」所以第一條愿，是修道行道的根本、是開始，亦是我們學道修行首先必須要做的功夫。明師的一指點，讓我們知道性之所在，那就要好好護持住他，對於外間的一切如如不動，如《清靜經》的「真常應物，真常得性。常應常靜，常清靜矣。」培養德性才能夠讓我們打穩根基，如果心性尚未修好，只求外表做功夫，沒有認定目標和方向，只顧行功而忽略了修心養性的重要，那就是本末倒置、背道而馳了，一旦遇到名利的誘惑起私心，人事的挫折起退心，因為理念不清而功虧一簣，所以愿文的結尾：願受天人共鑑，就是要我們認真去依愿而行的承諾，一切念頭行為願意接受天人監察，不可以輕視！

恩師慈悲：

「愿是行持之先導，無愿不成仙佛聖，
愿若不了鄉難返，宏道志士戰兢行。」

我們今天有幸得到明師的一指點，能夠超生了死永脫輪迴之苦，但是蒙塵已久的靈明自性，不是一時三刻就可以回復清明潔淨，需要我們苟日新，日日新，又日新，每日不斷革新，改過遷善，就好像我們每天都要刷牙洗臉沐浴一樣，將身上的污垢洗刷乾淨。《孟子》曰：「今有無名之指，屈而不信，非疾痛害事也；如有能信之者，則不遠秦、楚之路，為指之不若人也。指不若人，則知惡之；心不若人，則不知惡；此之謂不知類也。」人大多數都只會注重外表的完美，自己與別人不一樣或者不及人的，就會想方設法去改善，就好像孟夫子感嘆上面所說的人一樣，因為其中一隻無明指彎曲了而不能夠伸直，雖然不痛亦不礙事，但當知道有醫生可以醫好的話，就無論多遠都要去求醫，只為手指不如人。指不如人則知道羞愧，但是心性、德行不如人，卻很少人會決心去尋求提昇改善心性和德行的方法，這個就是人不知孰輕孰重的弊病啊！所以我們現在學道修行，就是要知道輕重，在平凡的每一日做不平凡的事，就是超生了死的大事，而不是為這個色身籌謀打算的事。但是塵世間的誘惑與考驗，必須要有堅定的愿力來鞏固我們的信心，指引我們修行的方向，只有立愿了愿，才能夠明善復初，反璞歸真，最終必定能夠修成正果。

行：依法修行，躬行實踐。

我們求道之後，點傳師經常慈悲我們要多回佛堂，除了初一十五佛誕拜佛，常班法會參班聽道理，讓我們多認識天道，亦讓我們了解道的真諦，從此踏上修行的路。在我們開始發心參與佛堂的事務，常班回佛堂聽道理，繼而參加每年的法會，為期數年的經典班，到台灣參班，一切一切都是前人慈悲，希望我們從學習中開啓智慧，經過博學、審問、慎思、明辨，最重要是篤行之。經典是幫助沒有信心的人，令他建立信心；疑惑的人，幫他解惑。正所謂知而不行枉費知，所以要「知行合一」，要透徹真理一定要有行證的功夫，自己沒有真正下行證的功夫，理路一定不能夠深入透徹，

我們讀得再多、聽得再多都是別人的而不是自己的。一定要從自己心性裡面流露出來的智慧，那才是正解、正行。所以我們千萬不要疏忽在行持上下功夫。

任何事情只有想而不去做是不會成功，亦不會有結果，所謂「為者常成，行者常至」，《晏子春秋．內篇雜下》的梁丘據對晏子說：「我恐怕到死也比不上您啊。」晏子聽了之後說：「我曾經聽過，不斷實踐的人一定可以成功，不倦前行的人一定可以達到目的。我和別人並沒有什麼不同，只是經常做事不輕易放棄，經常向前行不輕易停下來，才有世人看似難以能及的成就啊。」晏子強調的是不管聰明愚笨，只要願意去實行、實踐，才會有結果，才會成功。若我們只是知道而不去做，那和不知道沒有兩樣。所以行就要恆常地去做，以自己的體會去確認真理的存在，依法修行有否改變了自己，從中獲得自在解脫。恆是不變，常是經常，當我們恆常地回佛堂，聽講道，參與佛堂的事務，學習經典，大家同樣地做一件事，最難得就是不變心，貴在有誠，貴在有恆，要保持那個初發心，千萬不要慢慢變成了例行公事，如果沒有了那個初發心，沒有了那個至誠的心，做事又怎會好呢？例行慢慢就會變成敷衍，只是在外表做功夫。其實做什麼也是一樣，要用心才會做得好，才會在言語行為中感動自己、感動別人。所以聖賢仙佛、師尊師母、一班老前人輩他們的事跡，慈悲的訓示才會感動我們，讓我們效法和追隨，一步一腳印走向正己成人的路。

佛堂就像一個大家庭，一個參悟真理的地方，一個訓練所，讓我們有改過和再生的機

健康二三事　◎編輯組

15個不會失智的生活習慣

1. 細嚼慢嚥。
2. 常曬太陽。
3. 列出事務清單。
4. 每天吃早餐。
5. 開車繫安全帶、騎車戴安全帽，防止頭部外傷。
6. 經常做家事。
7. 多喝水。
8. 常常對人微笑、打招呼。
9. 每週走一條新路。
10. 經常健走。
11. 深呼吸。
12. 每天看電視或手機少於一小時。
13. 補充葉酸和維他命B12。
14. 飲食均衡，多吃蔬果豆穀。
15. 每天都要刷牙和用牙線。

會，我們有緣相聚在這個地方，就一定是上天的安排，有「祂」的意旨。每個人有不同的成長背景，不同的性格，好的壞的都有，所以被安排在一起，就是要我們從相處中、學習中、辦事當中互相切磋琢磨，切磋琢磨並不是對別人，而是對自己！在別人身上看到對的，而自己未做到的，就要馬上學習，增益自己。在別人身上看到不對的，自己感到不滿意的，就立刻反省自己：我也是會這樣做嗎？如果我也有這樣做，別人也會感到不滿意，那就需要改正了。

《六祖壇經．般若品》裡，六祖云：「若真修道人，不見世間過，若見他人非，自非卻是左，他非我不非，我非自有過。」意思是說一個真正持戒修行的人，只求不斷精進，只求真修實煉，心無旁騖，是不見世間過。難道真的是看不見嗎？當然並非如此，而是對世人所犯的種種過失，不放在心上，這就是不見世間過。我們見到別人的過失，把別人過失放在心裡，掛在口邊，常常想這個做錯、說那個的不對，自己因而生起煩惱、分別和對待了。他做得不對，我不要跟他一樣，我如果也要跟他一般，自己戒律再嚴，還要批評別人，說別人過失，我自己就有過失了。

六祖惠能大師這一段話真正提醒我們要修行，成就功德，就要真正懺除自己的業障，如果不明白這個道理，又怎麼修行呢？人往往執著於在自己的角度看每一件事情，尤其是學道修行有年，懂得一大堆道理，但卻忽略了有許多面是自己並未看見的，如果總認為自己是對的，就不容易見到自己也有錯的一面；因為執著於別人是錯的，就容易遺漏了別人也有對的、可取的那一面了。所以要經常保持謙卑的心，因為內心謙下，才能夠幫助我們對治心內所起的分別和對待，使我們放下「自我」的想法或看法，而不落入人我相之中，用清淨無染

的心，尊重「人人皆有佛性，只是迷與覺的差別而已」，正所謂「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善者而改之。」無論面對做得對的或做得不對的人，都要相信對方有我們值得學習的長處，也有我們引以為鑑之地方。另一方面，當別人提出意見時，亦要虛心聆聽，大家教學相長，取長補短。這也是人與人之間相處，互相學習的微妙之處。還有一句：「但自卻非心，打除煩惱破。」將自己只看到人不對的心去除，那麼就不會有煩惱了，只有互相尊重，才不會看輕不如自己的人，亦不會因為勝過他人而生起驕傲自大的心。

修行有一項重要功夫，就是要改毛病、去脾氣。毛病的根源在於「貪」。一個人之所以有很多毛病，原因都在於欲望太多。少私寡欲的人毛病一定少，所以改毛病要從寡欲做起。要知道「有求皆苦」，欲望越多痛苦就越大，人之所以多欲，很多時候是認為欲望得到滿足便會快樂，所以得不到的，就會處心積慮要得到，當得到的時候又想再得到更多，如果瞭解到欲望是痛苦的深淵，永無止境，自然會放下追逐，只有少欲知足，毛病自然也就少了。

而脾氣的根源在於「嗔」，脾氣壞的人嗔怒心一定重，心內只有不滿和怨懟。要除去壞脾氣，就要像菩薩一樣看待一切衆生，發慈悲喜捨的心。慈：是仁愛之心，只有心地善良，才會只見人善、不見人惡，對每個人都和藹可親，讓親近的人同樣身心喜悅。悲：是惻隱之心，就是不忍人的心，見人身心受苦就想辦法幫助他人，走出苦困。喜：是歡喜之心，時常懷著歡喜的心，尤其我們得道更加要感恩，應該時時都充滿法喜，不單自己歡喜，亦要感染他人，同樣充滿法喜，才可以感染他人，如果常常唉聲嘆氣，又怎樣告訴別人修道好呢？捨：是平等之心，對人對事不起分別對待，放下我執我見，行無相布施，布施一切的善心、善法、善行，一切只會為別人設想，這樣便能夠關愛他人，捨己為人。就像耶穌求上帝寬恕將他釘死的人：「主啊！請原諒他們吧！他們不知道自己在做什麼。」世間衆生都是因為迷昧而蒙蔽了佛性，才會做出種種不恰當的行為，要改變他們唯有先寬恕他們，而不是怨恨他們。有了這樣的認知之後，自然不起嗔心。當去除了貪、嗔以後，毛病脾氣自自然然就會減少很多了。

而毛病脾氣是經長年累月薰習出來的，又怎麼可能一朝頓改呢？往往越急著改，越容易因為改不掉而生起煩惱，覺得修行是一件很難的事，繼而對自己失去信心而想放棄，如此便適得其反了。所以在下決心改毛病、去脾氣的同時，要有長期作戰的心理準備，慢慢改、一點一點去改，當每一次貪欲心、嗔恚心起的時候，由不能夠控制失敗了，到慢慢想辦法壓制住它，當對世間的人與事想通了、看淡了之後，就會自自然然不起貪念不發怒，覺得修行之後心境越來越快樂，越來越輕鬆，這就是大成功了，如果沒有堅決修正自己的決心，沒有不怕找出自己缺點的勇氣，而白白浪費今生得道的大好因緣，實在是太可惜了。修正自己就是修行的真正目的，所以學佛修行的關鍵是要開啓智慧啊！

此外，我們要常懷感恩的心，回顧以前老祖師、師尊師母、一班老前人輩的事跡，以及現在前人、點傳師、前賢大德他們的一生是怎

樣為道場、為我們一班後學無私的奉獻，我們有沒有被感動？仙佛每一次臨壇慈訓，我們有沒有被警醒？我們三生有幸能得此因緣，如果我們有被感動過，有被警醒過，我們要怎樣報答天恩師德、前輩們的慈悲成全？唯有一步一腳印，依循著他們的志愿，躬行實踐，只有犧牲自己奉獻他人，放下個人的名位、榮辱、私利，才能真心為衆生服務。恩師慈悲：欲證無上佛道，先作衆生馬牛。將來的成就，不在於道場的大小，不在於佛堂的多寡，更不在於人數的比較，而著重於每位修行人是否真修實煉，遵規守禮，無貪無妄，不爭互讓，不執著多體諒，以心性圓融的功夫，去完成己立立人，己達達人的使命。

恩師慈悲：

「學道修辦貴實行，行功了愿了業因，
講得一丈行一尺，立身行道德乃眞。」

修行的道行深不深，從我們的言行舉止中便見分曉，不在於我們辦事有多盡力，不在於我們飽覽經書在台上講有多吸引人，不在於我們的人緣好不好，有好多人在身邊前呼後應，唯唯諾諾。從很小的一個念頭，一個細節，一句說話，一個行為裡面，就會把一個人的素養顯露無遺，這正是我們作為一個修行人要小心謹慎的地方，亦是我們要從這方面下功夫，捫心自問，我們有誰沒有犯錯？在《論語．憲問篇第十四》中，當子貢夫子評論別人的短處時，孔聖人說：「賜啊，你真的做到了賢人嗎？至於我，連自己也來不及管束啊。」所以聖人過多，賢人寡過，小人無過，全在於聖人一生只為在修心養性下功夫，不斷反省自己，管束自己。行就是修行，修正自己的心念，修正自己的言行，只有自我省察，改正缺失，才能日漸增長德慧，讓我們的心念與言行各方面都端正無失時，身心自然舒坦自在，自得其樂，一切由自己做起，這樣無論在個人、家庭、道場、社會，才會歡愉和諧，充滿正能量。

（未完待續）

小品

◎香港　黎鏡波

偶思・偶得

話說一個人一輩子的修養，如果能夠做到「世事洞明皆學問，人情練達即文章」這兩句話的話，就非常成功了。世事都很洞明，都看得很透徹，這是真學問；練達就是鍛鍊過，經驗很多，所以對於人情世故很通達，這是大文章。

越假的人，就會裝的越「熱情」！有一種誰都好的人，看似好相處，其實「狡猾」。

不管在社會或是職場，你一定都遇過這樣的人，他對任何人都非常熱情，好像不論和誰都非常聊得來，似乎非常投緣，明明才見過一次面，卻好像已經認識好幾年一樣，恨不得將心掏出來。

這樣的人看起來非常樂觀開朗、活潑好動，今天和你好，明天又是另外一回事；你完全看不出來他的真正面目，卻發現到最後，衆叛親離，所有的人都會離他遠遠的。

要說他善於社交，看著也是，要說他八面玲瓏，這個說法也對，看似對誰都情深，實際上是表面功夫；雖然給人大方健談的印象，實則「和誰都好，也和誰都好不到那裏」，如此這樣的人，人前熱鬧，轉身便是蒼涼……摸不清，感到驚心。其實， 每個人活在這個世態炎涼的社會上，都會賦予不同的價值。從這之中，你會發現世界上的人情冷暖，阿諛奉承、諂媚及冷言冷語。

真正交心的人，朋友不會多。無論處於任何地方，心靈能共鳴的人不會有幾個。況且，有真性情的人，往往有著強烈的愛憎，很難冤親平等。然後，因共同的愛好，才讓心靈相互靠近。誰也不得罪，看似厚道，其實是一種世

故，一種圓滑。

這種圓潤世故的可怕之處是精明到不留空隙。這種圓滑的虛偽之處是完美到沒有缺點。跟一個有缺點的人交往，比跟完美的人交往更令人踏實。缺點是真實的，只有完美才顯得那麼虛偽，人生哪有完美，有些缺點在細膩中纖毫畢現，立竿見影。

既然離不開複雜世情，不如讓自己活的簡單。譬如，會遇上膩歪的上司，會遭逢踩著對方上位的同事。你希望這個世界簡單而純粹。沒有上下級關係，以圖自在；同事間沒有利益衝突，以期輕鬆。事實上，這樣的世間根本不會有。

在上司那裡，不苛求什麼，便無須看其臉色；在職場同事那裡，不爭鬥什麼，自然不必費盡心思周旋。複雜是複雜人的心，簡單是自己的命。讓複雜的人去複雜，我們安守自己的簡單便是。在人生各自的塵夢裡，不必以命相抵，更無須一命換一命。

喜歡什麼，就會以什麼為價值觀。一個人倘若淪陷在自己的價值判斷裡，就會為此扭曲而癲狂。扭曲，就是不在乎別人怎麼看。癲狂，就是可以做到別人不敢看。

人生是個大戲場，常常是台下的覺得臺上的太可笑，而臺上的又覺得台下的太可憐。其實，每個人都站在不同的戲臺上。如果一個人經過世情鍛鍊後，通曉人情世故，看通事物真相而懂得靈活應變處理，看透了，跳過了，不過是，此處笑笑吧。

健康二三事

◎編輯組

為何講手機會頭痛？

有些人講手機時會頭痛，大約發生在通話5分鐘之內，而且可能痛上1小時，覺得耳朵熱熱的、注意力無法集中、頭暈、皮膚有灼熱感，這樣的症狀是因爲有些人對手機的電磁波比較敏感。

醫生建議可以使用耳機或免持聽筒通話，也可以選擇將手機放在左腦，因爲左邊的頭骨比右邊稍微厚一些。

3C產品盛行，帶來便利與進步的生活，然而，許多視力問題，也都是3C惹的禍！現在，就來一杯

「護眼精力湯」！

材料：紅蘿蔔50克、檸檬10克、堅果一匙、蘋果1/4顆、水200cc

作法：將所有材料放入調理機打勻即可。

小品

◎香港　何家顯

發菩提心（上）

菩提－梵文為（bodhi），意譯為覺悟。即是真正了解宇宙和人生的真理，永離煩惱，不昧因果之實相智慧。

菩提心－梵文為（Bodhicitta），即是成佛的心、覺悟的心。

發菩提心－以智慧廣求佛法，普令衆生皆得法喜之樂（上求佛道），悲憫一切衆生輪迴生死，受種種苦，誓願救拔（下化衆生）。

《華嚴經》：「若令衆生生歡喜者，則令一切如來歡喜。何以故？諸佛如來以大悲心而為體故，因於衆生而起大悲，因於大悲，生菩提心，因菩提心成等正覺。」無邊苦海，無盡衆生，輪迴生死，剎那不息，此語真實不虛。解除輪迴之苦的唯一辦法就是認真地學佛修行，修行的目的就是要成無上正等正覺。希望成無上正等正覺，就要生發菩提心，故經云：「修行不發菩提心，猶如耕田不下種」。所以，在修行道上生發菩提心是非常重要的，故知欲學如來乘，必先具發菩薩願，不可緩也。

發菩提心，行菩薩道並不是隨口說說而已，而是要付諸行動，躬行實踐，永不言退。佛法有小乘與大乘之說，乘者－成就也，也是乘載之意。小乘者是只求自己的超脫，明白人生的痛苦而發心修行，一部電單車只可載一個人，而一部大貨車可以載很多人。大乘有如一部大車、一條大船可以乘載很多人。其實佛在世說法的時候，並沒有分小乘與大乘，所說的只有一乘，就是佛乘，由於衆生發心不一樣，所以才分成小乘與大乘，這些都只是從一心所分別出來，小乘者因無法成就大的心，成就佛的果，一個人在一個無限的空間而有所規範，所以只可從自我當中了悟。大乘者能以光明智

慧，發大心，行大願，所以能夠成就佛果。2004年恩師慈賜「無我利他班」，就是冀望我們一衆弟子能夠像菩薩行持一樣，沒有人我分別，因為有我相，就變得很渺小而不能放大，故學道修行要以菩提心為因，以大悲心為本，以方便心為究竟。

佛陀當初以悉達多太子身份遊覽四門的時候，感受到人生有生老病死種種不如意的苦相圍繞，深刻覺察到生命之無常，發起出離無常之慈心悲願，為了解除此四苦而出家修行，同時亦察覺到衆生同樣有此四苦，故當他成就正覺之後，為衆生說法四十九年，目的是希望衆生都能如他一樣能夠覺悟成佛，這個就是佛的菩提心。大悲心就是同體大悲，體會到衆生跟自己一樣，只要有一個衆生未能解脫，就等同自己未能解脫一樣，就是他的煩惱，如此就能孜孜不倦地去行持，以不為自己求安樂，但願衆生得離苦的大無畏精神，不斷去渡化衆生，如同南海古佛倒駕慈航，聞聲救苦。地藏古佛的宏誓大願，地獄不空，誓不成佛，衆生渡盡，方證菩提。還有前人許下那裡需要，那裡有我的慈悲心懷。在我們行持當中要有一個方便的心，就是隨行方便，只要有人需要我，就無有定法地去幫助他們解決痛苦煩惱，使能得到利益，得到成就。

《勸發菩提心文》：「嘗聞入道要門發心為首，修行急務立願居先，願立則佛道堪成，心發則衆生可渡，苟不發廣大心，立堅固願，則縱經塵劫依然還在輪迴，雖有修行，總是徒勞辛苦。」由此可知菩提心是菩薩因行與如來果證的唯一推動力。如果沒有這一推動力，菩薩因行就沒有人去行，如來果證也沒有人去證。如此上不能成佛道，下不能渡衆生，多生父母不能度脫，宿世冤業不能和解，歷劫善根不能啓發，四重恩德不能報答，三途極苦不能消除等等，豈不悲乎！

《金剛經》以文字般若，記錄了佛與須菩提的對話，其核心在於二道和五菩提。所謂二道，即是自覺與覺他，「自覺」需要般若道，「覺他」需要方便道。首先要自己能明白般若智慧，然後通過渡衆生，來真正實現「實修、實證」。前面的般若道，其實就是明白緣起性空的道理，即是「聞」真理。為何後面還要加上「方便道」，這是實際的做法，即「修」，因為只有通過渡衆生才能實現「無我」，當把自己的所有心都放在衆生身上，幫助他人，才會降伏內心的種種妄念，進而安住其心。所以般若道是理論的智慧，方便道是行動的智慧，二者缺一不可。

《金剛經》的綱要分為五個階段（菩提）：

一者名發心菩提：是指善心者初發菩提心，為求無上菩提而發心，成無上正等正覺之佛道，此第一階段的發心菩提，是無菩提之果，但已有菩提之因，故說因中說果。此謂發心菩提。

二者名伏心菩提：發菩提心後當勤修心養性，定要能降伏諸煩惱，且能配合行諸波羅蜜多，即行布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若等六波羅蜜多，是為伏心菩提。在此階段廣行布施，結諸善因緣；以戒律規範自身行為；進而修忍辱法，於種種誣逆，不起埋怨，繼而

再以精進心，內外兼修，得禪定及般若智等，此謂伏心菩提。

三者名明心菩提：在伏心過程中對世間相已能了知，對諸佛法及世間諸法，知道本末是何意義，本者空無，末者心有所執成世間相。心一入世間相時，對世間法的總相、差別相等都能瞭解，然後依法而修，得諸法實相，亦得畢竟清淨心，此後以般若智度到彼岸，此謂明心菩提。

四者名出到菩提：當得明心菩提後認真修行，即能開悟自心，悟後真修時，以願力、方便智渡到彼岸，依般若波羅蜜中得方便力，但亦不著般若波羅蜜，如此斷滅一切微細煩惱，得不動地菩薩位，進而入第九善慧地（解行相應）、第十法雲地（圓滿智波羅密），見一切十方諸佛，得無生法忍，出離三界到究竟佛果，此謂出到菩提。

五者名究竟菩提：斷煩惱習氣究竟，自利利他究竟，圓滿證得究竟妙覺的果位，也就是佛。整個二道五菩提就是發心、修行、證果，前後環環相扣。

孟子曰：「惻隱之心，仁之端也，今人乍見孺子將入於井，皆有怵惕惻隱之心。非所以內交於孺子之父母也，非所以要譽於鄉黨朋友也，非惡其聲而然也。」發菩提心並不是投資、也不是交易，更不是要得到衆人的讚賞，所作的一切只想自己能給別人多少利益，幫人解決問題，而不問別人能給自己什麼好處。

分享一個故事：有一個人在清早上山的時候不小心跌落一個坑洞，沒辦法攀回地面，只有大聲求救，剛好這時有個人經過，此人學識非常豐富，是一位地質學家，當他發現有人在坑洞內求救，再看看周圍的環境，然後對在坑洞裡的人說：「這個坑洞是經多年風化而成，你掉下這個坑洞，可算是一種自然災禍。」他自認分析得很專業，卻轉身就走，在坑洞內的人覺得很無奈，原來這人並不是來救他的。過了不久，又有一人經過，是位物理學家，當他發現在坑洞的人就對他說：「你身體的重量乘以洞的深度再乘以動力常數，就是你這次身體下跌的能量。」說完後也一走了之。再過了一段時間，有兩位社會學家經過，當他們發現坑洞內的人，其中一人就說現代的人真的很自私，這人在坑洞內都沒有人願意去救助他，旁邊的另一人就說以前的人和現代的人同樣都很自私，兩人邊行邊爭辯，越行越遠，又忘記了在坑洞待救的人。直到日落西山，有一位樵夫經過，看見坑洞內的人，就二話不說立即把他拯救上來。請問：這位樵夫當下，是否成為了這人的活菩薩？所以說：我們不一定要有高深的學問，或有社會地位才可以救助人，其實當衆生有危難煩惱的時候，能夠當下幫助他解決，這就是菩薩救苦救難的行為。反倒是我們若懂得太多，沉醉於自我的學問與見解而對周邊的人視若無睹的話，我們就不能發出這個菩提心，因為菩薩饒益衆生，對一切伸出援手，令他們都能超脫，都是要付諸行動的。

（未完待續）

小品

◎諧興

心靈SPA

◎世上有兩件事最難：
一是放下，二是承擔。但……
放下談何容易，承擔更不簡單。
放下什麼？
放下一切的貪嗔癡愛，
放下一切的怨恨惱怒煩。
承擔什麼？
承擔一切的使命責任，
承擔一切的酸甜苦辣鹹。

◎人間過客：
在人生的旅途上，
你奔波勞碌，你馬不停蹄，
你到底在追求什麼？
你到底又獲得了什麼？
你到底是爲誰辛苦爲誰忙啊？
你可能好久沒有照鏡子了，
無情的歲月，
讓你滿頭銀髮，
讓你的腳步沒有以前那麼快了，
讓你做事總覺得力不從心，
有時覺得，
計畫常常趕不上變化，
結局往往不如預期，
這個時候，心裡難免戚戚；
但請千萬別洩氣，
你已經盡了力，唯有等待，
那明日第一道耀眼晨曦，重新奮起。
早上起床後告訴自己：
又是美好的一天的開始，
我必須好好地把握它！
晚上睡覺前告訴自己：
又是充實的一天的結束，
我可以好好的睡覺了。
眞正的智者，沒有得失的煩惱；
眞正的智者，沒有你我的分別；

眞正的智者，沒有苦樂的對待；
眞正的智者，沒有生死的執著。
好好地從心出發，好好地用心學習；
只要眞心向道，必能直達佛地。

◎學道要樹立榜樣，
修道要意志堅強，
講道要深入經藏，
辦道要走遍十方，
行道要責任肩扛。
學道之心堅毅而果決，
修道之心溫良而恭謙，
講道之心熱情而澎湃，
辦道之心積極而樂觀，
行道之心莊敬而自強。

◎大道降，有時機，善把握，莫遲疑，
船開後，無處覓，空嘆息，有何益？
勸賢士，多盡力，要修道，先立志，
道德倡，仁義提，動渡人，靜渡己，
互切磋，互勉勵，名利捨，聖業趨；
天下事，無難易，人心齊，泰山移，
人有三，天助七，精誠至，金石開；
世澆漓，人心溺，競爭逐，爲自己，
造罪孽，天降劫，刷世界，整寰宇，
有心者，大愿立，效古聖，分秒惜，
知進退，能伸屈，救眾生，返無極，
能如斯，庶可幾！

◎有心莫妄協，有愿莫推諉，
且把天職荷，且將使命背，
亙古 所未有，三曹中原會，
奇緣今逢遇，不辦定後悔，
根基深厚者，方知把道學，
莫要再觀望，千萬莫怠懈，
趁此良辰在，共把法船駕，
四海有緣渡，無極老家歸。

◎若要求解脫，明理速速修；
革除諸物慾，豁然見眞我；
知足有餘樂，安分永不憂；
吃虧人常在，刀鑽禍臨頭；
常將善事爲，時把好話說；
一世修完備，不再苦海流；
學習佛菩薩，慈悲眾生渡；
同舟而共濟，愿了返天國。

◎三山一別六萬秋，苦海流浪不回頭；
申差仙眞來告諭，速整行囊返天國。
時至末後人心壞，世風日下災劫多；
善惡分班此時際，智者握機向前行，
力圖振作無爲化，救危拯弱分師憂，
團結自然力量大，關關闖過錦標奪。

◎莫忘初衷，唯道是從；
忽作忽輟，焉能成功；
三曹普渡，機緣難遇；
得之修之，莫再迷懵；
苦海眾生，劫中度日；
仙佛神聖，心急如焚；
但盼賢士，加緊腳步；
認清天時，勇往直衝；
不厭不倦，恆誠不變；
靜以渡己，動以渡人；
諸事完備，齊返理域；
皆大歡喜，永伴申容。

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！

未生怨

冠狀肺炎病毒疫情快速在世界各地蔓延，蔓延在原來事不關己的地方，蔓延在原來覺得可以隔岸觀火的地方。

完全像卡謬在1947年寫的小說：「瘟疫」，「疫病」是災難，也像是上天給人類的功課，因為沒有任何災難事不干己，沒有任何痛苦應該幸災樂禍。

這就讓我想起敦煌壁畫看過的「未生怨」變相圖。「未生怨」的故事離奇曲折，後學試著用簡單的方法說明：一個逆子，囚禁父親，篡奪王位，要把老國王活活餓死。皇后每天偷偷在身上塗上了蜜和酥麵，進大牢探監，讓國王吃蜜和麵，得以苟活。老國王沒有餓死，逆子很驚奇，查出來是母親搞鬼；一怒之下，把母親也關了起來。「怎麼會生下這樣殘暴毫無人性的兒子呢？」皇后這樣想。

《觀無量壽經》裡佛陀降臨牢獄，為皇后說法，傳授開示十六觀，一層一層讓皇后看到前因後果。原來國王夫婦，曾經日夜盼望早點有子嗣，可以繼承王朝大業。找人卜卦推算，算定未來的兒子在山上修道，還沒有死，不能轉世投胎。國王夫婦心焦如焚，「得子」的貪念逼迫，最後就切斷水源，阻絕生路，讓修道老僧死亡。

修道者死了，皇后還是沒有懷孕的跡象，國王再找人卜卦推算，原來老僧投胎做了兔子。國王立刻追查，查到兔子行蹤，下令捕殺，讓兔子趕快投胎。六道輪迴，兔子投胎，

皇后果然懷孕了，生下了彷彿仇敵一樣兇殘對付親生父母的逆子。

「未生怨」說尚未誕生前結的許多怨。衆生如此，使人唏噓悲憫。這個故事在南北朝到唐宋在民間流傳甚廣，從新疆克孜爾石窟到敦煌都是壁畫主題，底層民衆從繪畫了解故事，學習因果。

「未生怨」故事使我慎思因果，沒有十六觀的透徹，不能抽絲剝繭，釐清無明，我們常常陷在因果中，貪嗔痴怨，不得清明。我們要敬慎因果，生活裡沒有理由的災難，沒有理由的怨恨，解釋不清楚的糾纏，像一部「未生怨」。努力提醒自己，災難面前，怨恨面前，不敢幸災樂禍，不可事不干己。遇到解釋不清楚的怨恨，合十敬慎，希望解脫因果，不再來世結怨。

心得及淺見

所謂「萬法皆空、因果不空」。就是因爲萬法的體、相、作用皆空，才知道佛陀在《金剛經》上爲什麼教我們「應無所住，而生其心」。當大家通達「業因果報剎那不停變化」這個道理，則無論在十法界的任何法界，心是清淨的，心是定的，沒有人我，沒有貪嗔癡慢。這樣的生活就是佛菩薩的生活。

陪我走一段路的婆婆

周末午後，無緣由被點名訓話，帶著一肚子氣步出辦公室，迎面而來是冷颼颼的空氣；加上陰冷的情緒，心情一下跌至了谷底。在細雨紛飛的站牌下，不禁對諸事不順遂而怪嗔、怨懟起來。

無意識上了公車，在擁擠的沙丁魚陣中仍為自己的際遇不平而怨天尤人。想著他人憑著家世背景，一進公司便在衆人之上，而為公司賣命多年的自己，仍只是別人的出氣筒，想到這裡，心情就更加暗淡了。

快要下車前，走到司機身旁摸索著找零錢，卻越摸越著急，身上竟沒有半個銅板！眼看車已靠站，司機、乘客面面相覷，卻沒有一個人準備同情我！

不得已之下，我只好拿出千元大鈔，顫抖著手準備投入「恕不找零」的投幣口，突然，一位婆婆丟進十五元，告訴司機：「兩票」便拉著我下車。

下車後我才知道，其實婆婆搭公車是不用錢的，她身上的零錢只是隨時為有緣人準備；而且今天也為了我提早兩站下車，只因看我臉色不佳，想陪我一下而已。

知道這件事後，我滿臉羞赧，想到婆婆剛才就站在我身邊，而我卻沒有起身讓座……後來反倒讓她來幫助我，真令我無地自容。在這一小段路程，婆婆一直溫柔地執著我的手，解開我的眉梢，融化我的怨懟。

臨別前她送了一個晴天小和尚給我，是她親手縫製的，上面寫著：手把青秧插滿田，低頭便見水中天；心地清淨方為道，退步原來是向前。

婆婆說：「世上本來就不公平，我們際遇不好，卻有人比我們更糟；我們怨上天不公平，那麼換成我們是老天爺呢？我們能做得更好嗎？凡事要多方面想想，其實自己是很幸運的了。」

當婆婆說這話時，陽光在她慈祥的背影後綻放，而我也才發現她的腿不太方便，但竟為了一個陌生人，辛苦地多走一段路，甚且快樂無比！我任由淚水滑落，因自己的任性造成了別人的不便，原來自己也處處給別人惹麻煩哪！

婆婆謝謝您！您說的話我都聽進去了，今後的我，每天都會努力過得很快樂。

心得及淺見

快樂不是用追求得來的，而是發現得來的，凡事總有好的一面，只在於我們願不願意去發現而已；快樂的人懂得惜福，他們從不埋怨自己缺少什麼，而會去珍惜自己擁有些什麼。朋友！你發現快樂了嗎？別忘了與朋友分享喔！

「體驗，是體諒的開始！」當我們被人侮辱 、歧視、瞧不起時，我們才知道，自己是多麼不願意「受侮辱、受歧視、被看輕」；然而，這也是我們得學習的功課——以後，我們絕不能像那些「沒口德」的人一樣，去無情地傷害別人。而且，在人際關係中，「懂得贏，也要懂得輸」、「懂得競爭，也要懂得包容」。因爲，我們不能一直「只贏不輸」！我們必須懂得適時地「包容、退讓與感謝」；因爲，在人際溝通中，「包容與退讓」不一定是「我輸」，反而可能是「雙贏」啊！

易地而處，讓世界變得更溫馨！

這是真實故事，發生在普吉島的渡假村。

有一天，一位滿臉歉意的日本工作人員在大廳，正安慰著一位大約四歲的西方小孩，飽受驚嚇的小孩已經哭得精疲力盡。 原來這位日本工作人員，因為那天小孩較多，一時疏忽，在兒童網球課結束後，少算了一位，將這位澳洲小孩留在網球場。 等到她發現人數不對時，才趕快跑到網球場，將這位小孩帶回來，小孩因為一個人在偏遠的網球場，飽受驚嚇，哭得唏哩嘩啦的。

後來，澳洲媽媽出現了，看著自己的小孩哭得慘兮兮的。如果你是這位媽媽，你會怎麼做？是痛罵那位工作人員一頓？還是直接向主管抗議？或是很生氣的將小孩帶離開，再也不參加『兒童俱樂部』了？

都不是！這位媽媽蹲下來安慰四歲的小孩，並且很理性的告訴他：「已經沒事了，那位日本姊姊因為找不到你而非常緊張難過，她不是故意的，現在你必須親親那位日本姊姊的臉頰，安慰她一下！」

當下，只見那位四歲的小孩墊起腳跟，親親蹲在他身旁的日本工作人員的臉頰，並且輕輕的告訴她：「不要害怕，已經沒事了！」

心得及淺見

看完這篇故事，是否發覺教育的功能，就是要這樣的教育，才能教養出寬容、體貼的孩子吧！體貼別人，也等於體貼了自己的心。易地而處，世界會變得更溫馨！

如果能把這個實例當做道場的教案，不知道，我們的道場能否教育出這種小孩？這種媽媽？

Elder's Kindness (Excerpts)

◎Elder Koo
◎Translated by the Editors

The Informal Chat Between the Elder and the Leaders in the Youth Classes in Taiwan

A Note from the Editors: On the first night of the 2019 Taiwan Youth Dharma Gathering, the Elder took time to have an informal chat with the leaders in the Youth Classes all around Taiwan. In answering the questions from the youth brothers and sisters, the Elder demonstrated her wisdom and taught us by example. All the youth brothers and sisters attending the informal chat benefited greatly from her remarks and were deeply touched. The following is one of the questions.

Question 3: In the secular world which changes constantly, how can we prevent our heart from being affected by the situation, preserve the initial heart, and insist on doing the right thing?

The Elder: I'd like to share my personal experience. At the age of 14, I learned the duties of tiancai (celestial talent). My family was not too rich or too poor. We could make both ends meet. But when I came to the temple, I had so many

duties. In the past, tiancai had to do many things, including the chores in the kitchen and receiving guests at the gate. There was a tiancai who was senior to us. She came from Shanghai and was assigned to Changzhou. She was clever and lively. In the daytime, she went out to propagate Tao and returned at night. She didn't do any chore and bossed us around instead. However, when the Elder (Elder Wong) returned, she hurried to do everything. We (the junior tiancai) saw what she did, and were pretty upset. We decided to fight against her. We refused to cooperate with her on purpose. We thought, "If you want to do those chores, you do them all by yourself. When the Elder is watching, all the chores are yours. None of us will do any chore." Later on, she did those chores more vigorously in the Elder's presence. The Elder disapproved of our behavior and scolded us. Thus, our discontent towards the senior tiancai deepened.

This is what Tao cultivation is like. There are inevitably issues concerning interpersonal relationships. Since I was young, I grew up with issues like this. But on second thought, I knew it wasn't right. Fighting against the senior tiancai was not Tao cultivation. I came to the temple to learn how to be a good person. Why should I learn to be a bad person and antagonize others? If you want to do it, I will help you. My contributions need not be seen so that I can be a better person. It is the same when I help you accomplish it. We all do it for the temple. When I grew older, I went out to propagate Tao. I discovered that there are two sides to people in the world: yin and yang. Everyone has two sides. It's not that some have two sides and others don't. When I was 80 years old, I realized that people in the world have one good side and one bad side. When a person helps you, you will praise him/her. If he/she doesn't help you, you will criticize him/her. This is natural in the secular world. However, when some people see some wrongs or some things that go against their hearts, they feel sad. They will think, "I don't want to cultivate Tao anymore. The temple is so troublesome. A lot of weird and eccentric people gather in the temple." For some time, I went back home and thought about it. I decided not to cultivate Tao in the temple anymore. The issues concerning interpersonal relationships are big troubles. I assumed everybody was the same and nobody cultivated Tao sincerely. Later, I thought to myself, "You come to the temple to cultivate Tao. You do not come here to make friends. You do not cultivate Tao by following their example. Why don't you seek Tao? Why do you seek those worries instead? You have to change!" I returned to the temple. I gradually

corrected the mindset. Afterwards, when I had worries and sufferings, I asked myself, "Why do you come to the temple? You left home at the age of 14, and have stayed in the temple for dozens of years. What exactly do you want? Do you want fame and fortune? Do you want others' praises? No! You come to the temple to cultivate Tao. Why don't you cultivate Tao then? These mistakes are others' mistakes. They made the mistakes so that you know they are wrong. Don't do what they do. It doesn't mean they have to listen to you. You don't have the right (to demand their obedience). What you want to correct is youself! This is what you want. You don't strive for what you want. Instead, you treasure what you don't want. You want to criticize this, criticize that. Do others need you to criticize them? If they want to cultivate Tao, they will know how to do it. You should be dedicated to Tao cultivation. If you are not dedicated to Tao cultivation, you give up on yourself!" By using this heart, I got through dozens of years of Tao cultivation smoothly. Therefore, in my opinion, the most important thing is "to be aligned with the righteous way." It also corresponds to the principles of Tao cultivation. That's enough. Don't ask for anything else. We have to be sure we are aligned with the righteous way and what we do is the right thing. That is the most important thing. Besides, if we want to seek the righteous way, we are not supposed to criticize this or criticize that. That is others' business, not our business. Sticking our nose into others' business is worries.

◎Big Sam (USA)

Elements of Learning: Learning Conditions

(Part 1)

Readers of this article probably shared the same situation as me in the past three months as many of us have been sheltered-in-home, working-from-home, distance learning from home, under lockdown, state of emergency, etc. Regardless of the terms used, we hope that our Tao community, our readers, and their families and friends remain safe and healthy. At the time of this writing, our New York metropolitan area remains sheltered-in-home, but it is near the end of the tunnel as the region is expected to begin gradual reopening in the coming weeks while authorities seem to have a better handle of the coronavirus pandemic.

As the society is under such tremendous distress, everyone in the community faces stresses coming from multiple dimensions such as health risks, financial hardships, and mental stresses. As a reference, the United States has seen its prescriptions of anti-depressant, anti-anxiety, and anti-insomnia medications grown significantly in the past two months as society's mental health is deteriorating by measures of these higher levels of prescription medicines. Places of worship, like temples and churches, are good places to help bringing balance to practitioners' mental health and spiritual tranquility. Unfortunately, authorities also ordered places of worship closed for gathering in the past three months to help minimizing potential spread of the coronavirus.

Despite the current challenging times, we must not forget that **Buddhas kindly taught us the practice of constant improvement.** Constant improvement is one of the Six Paramitas of Buddhism.（六度波羅密：精進）

To upkeep one's mental hygiene and to

remain productive, we can learn new things. We can read books, scriptures, and sutras that perhaps we were too busy to study before. We can learn and practice new skills and techniques such as researching topics and gathering reference materials. We can acquire knowledge and insights from subject matters that interested us.

Although shelter-in-home is stressful as many people struggle to balance among working remotely, assisting children in distance learning, and helping out house chores, learning new interesting things is an effective way to mitigate such stresses with productive benefits to be gained simultaneously. The essence is that learning something interesting is a better and more productive option than not utilizing this opportunity to improve oneself.

Everyone has the potential to learn. Learning is not limited by language, age, culture, etc. Learning is a preference. If a person does not have a preference to learn, he or she will have a hard time initiating the learning spirit and sustaining it. And the speed for a person to learn new things is also positively correlated with his or her preference.

Preference is derived from an infinite number of options that could be available for a person to choose. Therefore, a person could wind up preferring many things over learning. For example, a person may prefer watching television over learning a new skill. A person may prefer playing games over studying scriptures. Some may prefer gossiping with family and friends over listening to an insightful lecture. The challenge is to develop that appropriate preference – the preference of learning.

Buddhas and Saints kindly told us that an instant enjoyment can only bring short-term gratification which is temporary. For example, meeting friends and having a beer might offer a person a relaxing night. However, the enjoyment of such an occasion can hardly be experienced repeatedly afterward. Three thousand years ago, Confucius kindly taught us about the joy of learning.

《論語・學而》

子曰：「學而時習之，不亦說乎？」

Analects: Confucius kindly said that "Isn't it joyful to be able to learn and practice what one learned?"

For instance, after a young child spent days and hours learning to ride a bicycle, the joy of her learning is deep and eternal, because she knows that she now has the skills to enjoy riding a bicycle in many summers to come in the future while her acquired skills and confidence remain with her forever. Her skills are also reinforced with repeated practices. No one can take that joy away; no one

can take that learning away. Although the learning process could be hard and sometimes result in injury, the result is exceptionally rewarding.

Learning implies change. Change is very scary. Change is stressful. Stress comes with anxiety and confusion. One might say that some anxiety is good; otherwise, people become complacent. So some anxiety increases a learner's motivation to learn. But too much anxiety may cause fatigue, inability to concentrate, resentments, and other barriers to learning. Therefore, if the worry of change is not managed, a learner will find it difficult to begin the learning process.

In order to mitigate such stress from changes, we must be mindful to make learning a comfortable experience. A good example of this mindful approach is the available number of vegetarian vows, which can be made at Dharma Gathering, with increasing levels of commitment. A Tao-cultivator begins to learn and understand the meaning of kindness and compassion and how this compassion of life can be extended to all lives of the world including animal lives. With that understanding, a Tao-cultivator can learn to practice this compassion by making a vegetarian vow. However, if a Tao-cultivator makes a permanent vegetarian vow at the onset, although it is possible, this significant vow could bring significant change to his life. This significant change could potentially bring significant level of stress, anxiety, and confusion. The consequence could be fatigue and resentments which are barriers to practice such important learning and fulfill the commitment. To mitigate the potential stresses, there are three levels of vegetarians

available: occasional vegetarian vow, three-and-half-year vegetarian vow, and the permanent vegetarian vow. A Tao-cultivator may want to consider starting with the "occasional vegetarian vow" as the first step. When he develops further understanding and successfully adjusts his lifestyle, he can proceed to take up the "three-and-half-year vegetarian vow" which is a vow with higher level of commitment. After three-and-half-year of lifestyle adjustments, he should be in a much firmer position to decide if he is ready to take up the "permanent vegetarian vow" so that his lifestyle and diet practices can be changed forever for the better. However, the migration journey is over a long period of time which allows the Tao-cultivator to change gradually; therefore, lessening the probability and severity of stress, anxiety, fatigue, resentment, etc.

A sincere culture is necessary during learning. During the learning process, we must support open exchanges, sharing of opinions, and emphasizing problem-solving strategies. Open exchanges allow ideas to be cross-pollinated. Sharing of opinions allows all voices to be heard and respected. Emphasizing problem-solving strategies is to allow all learners to understand that a key objective of learning is to solve problems and acquire new knowledge so that the learners can become better persons and make the world a better place. Learners are part of the solution and not part of the problem of the world.

To facilitate such sincere culture, the learning process must illuminate trust, practice acceptance, exchange ideas and values, and incorporate learner's experience, observations,

ideas, and feelings. Learners come from different socioeconomical, educational, demographical, and cultural backgrounds. Tao-cultivators must practice embracing the diversity, because diversity enriches one's learning experiences and helps to adapt the learning into the real-world situations which are indeed full of diversity.

Learners must adopt a new behavior after learning. To begin learning is the courageous first step. However, a journey is not complete after merely taking the first step. People can be self-motivated to take action to adopt a new behavior because they learned the benefits of the new skills and new insights. However, most of the time they will resist such changes, and again, change comes with stress and anxiety and human beings are naturally evolved to avoid stress and anxiety, thus avoiding change.

To effect the benefits of learning, learners must develop plans to take action. An action plan detailing the objectives, action steps, and expected outcomes can help to overcome the resistance and encourage lasting behavioral change.

Another barrier to adopt a new behavior after learning is to recognize the learner's own preconceived notions. For example, although a learner learns the reasons and benefits to practice vegetarianism, the learner might still hesitate to adopt the righteous change of behavior to become a vegetarian because his preconceived notion of vegetarian food is that they are less nutritious. Thus, we must help the learner to question this preconceived notion and provide evidence, case studies, real-life examples, and encouragement to clear the incorrect notion or incorrect assumption.

活佛恩師慈悲：

「道不學不知本源　戒不守不知昭彰」

Master Ji-Gong Buddha's kindness:

If Tao is not learned, one does not know

what the fundamental origin is.

If precept is not upheld, one does not know

what clear and evident are.

Chung Te Institute of Religions and Philosophy (CTI) is the place where we can learn the tools and techniques in helping Tao-cultivators and learners learn the wisdom of Tien-Tao, practices of virtue, and teaching of Buddhas and Saints. With a solid foundation in the time-honored values of Tien-Tao's learning and a dynamic combination of theoretical and applied learning, a CTI education prepares Tien-Tao disciples for life-long achievement measured by how deeply they challenge themselves, how devotedly they support their temples, and how selflessly they help the world having a better future.

Lockdown Trial

◎Winnie Cheung (UK)

Prior to the pandemic, no one could possibly have imagined the seriousness of the Covid-19 virus. It seems the 1920s Spanish flu pandemic has repeated itself 100 years later. The difference of time does not restrict the impact. In fact the current pandemic looks like affecting our lives in a more significant and unprecedented way than we could have imagined. No one had anticipated this virus could spread so fast and impact severely so many globally.

From March 2020 till now, the world has turned upside down for so many countries. Life has suddenly changed dramatically for the people of this world. The UK government announced social distancing, meaning keeping a distance from others where possible to stop the virus from spreading further. With the exception of shops that are selling essential goods or providing essential services, all other shops and organisations were ordered to stay closed. Visiting or meeting with friends and families who do not live in the same property became unlawful, with only a very few exceptions. The schools were closed, except for children whose parents are both categorically defined as key workers, or for the children categorised as most vulnerable. Keeping the 2-metre distance between people has become a common occurrence. When going to buy groceries, there is very often at least a one-hour waiting queue outside the store, or even for some outlets a longer waiting time. Home remote learning for the children, while the parents are trying to work from home, is a daily juggling of resource and time for most. Never in my life have I experienced so many major changes in such a short period of time.

Although the social distancing and closures that have taken place are adaptable in practice, another main concern and huge challenge could be the impact on our mental health. Human beings are social creatures, and for many, the social distancing can become an isolated path, and can cause more challenging issues for some who are already lonely and vulnerable. The whole

of society is facing enormous pressure to tackle this issue, with the effect and impact on mental health, which will be prevalent for many years to come.

On the other side of the story, we can also notice some positive impacts of the lockdown. Many recent studies have concluded that air pollution across the world has fallen sharply during the lockdown period, and which is mainly noticeable in the world's two most populous and polluted nations. It is certainly excellent news that the earth seems to be starting to heal from the damage we have caused to it as human beings.

During this period of lockdown, we can use the quieter time wisely, to slow down the pace of our life and to revaluate what is actually most important for ourselves. We need to reconsider our priorities in life: our health, our family and friends, our valuable true self, and maybe our limited time here on planet earth. Keeping our faith in what we believe, practising what we learn, and what we should do, has become even more pressing. Certainly we will be facing many unknown and unpredictable challenges ahead, caused by this pandemic, but what we must not lose is our belief in the values we are being taught from our Tao teaching; of staying positive, and keeping a clear mind to face the trials we are to experience . The path that we get through all of the obstacles ahead is never going to be a smooth and easy one, but we must be prepared for this challenge, as a never ending test for us all. Stay safe, stay at home and keep distance is the new phrase we hear often nowadays, but we cannot and must never ever keep a distance with Tao.

Leading A Normal Life

◎Vivian Lee (USA)

From autumn to winter, from winter to spring, season to season, it never ends. My daily life seems to run like that. No matter how different it is in reality, it is about the same routine. People do things daily, weekly, monthly, quarterly and yearly. The pattern is the same with minor variation as humans are tired of the routines. We are constantly looking for creativity to help ease the mundanes. Therefore, we have invented all sorts of activities to avoid boredom. It could be sports, games, and challenges. On the positive side, it could just be something to make our life less boring. However due to the descending of morality, some of the activities could be quite harmful to us. For example, gambling, smoking, and drinking, etc. Why would humans feel that way? For the Tao cultivators, life should be simple. We should not indulge ourselves in the secular world we have created. Yet, due to endless desires, no matter how many different activities we have created, humans are never content.

The above was written on January 5th, 2020. I was trying to start writing an article for Borde magazine. My thoughts were quite focused on a normal life setting. Now, in May 2020, is our life as simple as what I mentioned above? Our new "normal" involves social distancing and mask wearing. However, during the pandemic, has anyone really awakened from the harsh reality? Does your life have different meaning compared to before?

Some of us might have lost our loved ones or knew someone who did. To me, it is definitely a wake up call. Have I spent enough time in cultivation? Was all I learned just knowledge? I am very grateful to have this opportunity to face challenges during the adversity.

I feel very blessed from heaven's grace and master's virtue. I am fortunate to have a complete family, keep my job to work from home, my children are safe and healthy. More importantly, my family is living in harmony. As I have read and heard from the news, besides the tragic numbers

reported on deaths and sickness, there are many sad family situations due to the pandemic. Some people are so used to going to work so they can be away from their families. Now they feel uncomfortable to spend more time with them. Some lost their jobs and worried about what will happen next. I see more homeless camping out close to my building and they don't seem to become homeless until now. Some children lost their parents and/or grandparents so they became orphans. There are many other sad stories...on and on and on.

This has been the longest time away from the temple for me. I have been a Tao Qin since I was six. From Hong Kong to New York, temple has been part of my life. My routine definitely includes temple service and learning. However, once we entered the pandemic, I started to understand the saying from The Sutra of Hui Neng (The Sixth Patriarch), "At Wei you stop and at Wui you seclude yourself." That is the direction given by The Fifth Patriarch after he transmitted the true Tao to The Sixth Patriarch. I feel like we have been given the same warning as well. When it is time to stop propagating Tao, we should not move forward. When it is time to stay sheltered, we stay sheltered. The Sixth Patriarch had to stay with a group of hunters for 15 years before the timing was right for propagating Tao. This is the time for us to introspect, to further know our true-self. When we are too busy or focused on carrying the temple duties, we may have not had enough time to reflect on and evaluate ourselves. Is cultivation only attending temple events, taking care of temple matters? Have we thought about why we are doing what we are doing? Every day, we can learn from the news that our world is very chaotic. From pandemics to protests, it has not stopped at all. You may want to know when we can live a normal life again.

Being a Tao cultivator is a life-long journey. You never know how much you can actually accomplish until you reach the end of your journey. However, no one would know when it is going to end. Now, it is the perfect timing. We are so blessed to be given this opportunity to step back from the old normal, and learn how to lead the new normal. We are given this chance to rethink what we have done and we can correct our mistakes. I have been saddened by the news but it makes my belief even stronger. The path we have chosen is the right path. All we need to do is keep on walking forward, and follow our Elder's footsteps. We will then be able to go back to our everlasting home.

I wish all my dear Tao-Qin (brothers and sisters) good health and stay well. Let's keep our heads up and be the true Tian Tao disciples.

The Tiger's Whisker

◎Nancy (Taiwan)

It is possible to heal every wound in a relationship as long as you would like to try. The following is a very interesting Korean story addressing this issue.

Once upon a time, a young wife named Yun Ok was at her wit's end. Her husband had always been a tender and loving soul mate before he had left for the wars but, ever since he returned home, he was cross, angry, and unpredictable. She was almost afraid to live with her own husband. Only in glancing moments did she catch a shadow of the husband she used to know and love.

When one ailment or another bothered people in her village, they would often rush for a cure to a hermit who lived deep in the mountains. Not Yun Ok. She always prided herself that she could heal her own troubles. But this time was different. She was desperate.

As Yun Ok approached the hermit's hut, she saw the door was open. The old man said without turning around: "I hear you. What's your problem?" She explained the situation. His back still to her, he said, "Ah yes, it's often that way when soldiers return from the war. What do you expect me to do about it?" "Make me a potion!" cried the young wife. "Or an amulet, a drink, whatever it takes to get my husband back the way he used to be."

The old man turned around. "Young woman, your request doesn't exactly fall into the same category as a broken bone or ear infection."

"I know", said she.

"It will take three days before I can even look into it. Come back then."

Three days later, Yun Ok returned to the hermit's hut. "Yun Ok", he greeted her with a smile, "I have good news. There is a potion that will restore your husband to the way he used to be, but you should know that it requires an unusual ingredient. You must bring me a whisker from a

living tiger."

"What?" she gasped. "Such a thing is impossible!"

"I cannot make the potion without it!" he shouted, startling her. He turned his back. "There is nothing more to say. As you can see, I'm very busy."

That night Yun Ok tossed and turned. How could she get a whisker from a living tiger? The next day before dawn, she crept out of the house with a bowl of rice covered with meat sauce. She went to a cave on the mountainside where a tiger was known to live. She clicked her tongue very softly as she crept up, her heart pounding, and carefully set the bowl on the grass. Then, trying to make as little noise as she could, she backed away.

The next day before dawn, she took another bowl of rice covered with meat sauce to the cave. She approached the same spot, clicking softly with her tongue. She saw that the bowl was empty, replaced the empty one with a fresh one, and again left, clicking softly and trying not to break twigs or rustle leaves, or do anything else to startle and unsettle the wild beast.

So it went, day after day, for several months. She never saw the tiger (thank goodness for that! she thought) though she knew from footprints on the ground that the tiger - and not a smaller mountain creature - had been eating her food. Then one day as she approached, she noticed the tiger's head poking out of its cave. Glancing downward, she stepped very carefully to the same spot and with as little noise as she could, set down the fresh bowl and, her heart pounding, picked up the one that was empty.

After a few weeks, she noticed the tiger would come out of its cave as it heard her footsteps, though it stayed a distance away (again, thank goodness! she thought, though she knew that someday, in order to get the whisker, she'd have to come closer to it).

Another month went by. Then the tiger would wait by the empty food bowl as it heard her approaching. As she picked up the old bowl and replaced it with a fresh one, she could smell its scent, as it could surely smell hers.

"Actually", she thought, remembering its almost kittenish look as she set down a fresh bowl, "it is a rather friendly creature, when you get to know it." The next time she visited, she glanced up at the tiger briefly and noticed what a lovely downturn of reddish fur it had from over one of its eyebrows to the next. Not a week later, the tiger allowed her to gently rub its head, and it purred and stretched like a house cat.

Then she knew the time had come. The next morning, very early, she brought with her a small knife. After she set down the fresh bowl and the tiger allowed her to pet its head, she said in a low voice: "Oh, my tiger, may I please have just one of your whiskers?" While petting the tiger with one

hand, she held one whisker at its base and, with the other hand, in one quick stroke, she carved the whisker off. She stood up, speaking softly her thanks, and left, for the last time.

The next morning seemed endless. At last her husband left for the rice fields. She ran to the hermit's hut, clutching the precious whisker in her fist. Bursting in, she cried to the hermit: "I have it! I have the tiger's whisker!"

"You don't say?" he said, turning around. "From a living tiger?"

"Yes!" she said.

"Tell me", said the hermit, interested. "How did you do it?"

Yun Ok told the hermit how, for the last six months, she had earned the trust of the creature and it had finally permitted her to cut off one of its whiskers. With pride she handed him the whisker. The hermit examined it, satisfied himself that it was indeed a whisker from a living tiger, then flicked it into the fire where it sizzled and burned in an instant.

It's Vow-Fulfilling Time!!

All of us Tien-Tao disciples have taken the Ten Great Vows upon receiving Tao. Have you ever worried about how to fulfill the vows? You need look no further. **Borde Quarterly** is the right place for you to share your ideas and fulfill your vows all at once.

Don't hesitate. Write now. Better yet, let us know that you are willing to submit articles on a regular basis and become one of the columnists. Or you can encourage your fellow Tien-Tao cultivators who are also competent writers to start their submissions of articles.

Please submit your article to: **multice@ms34.hinet.net**
Deadline for Submission: **August 15, 2020**

"Yun Ok", the hermit said softly, "you no longer need the whisker. Tell me, is a man more vicious than a tiger? If a dangerous wild beast will respond to your gradual and patient care, do you think a man will respond any less willingly?" Yun Ok stood speechless. Then she turned and stepped down the trail, turning over in her mind images of the tiger and of her husband, back and forth. She knew what she could do.

Source: Korean fable

From the story above, we know that even the most vicious animal like a tiger could still be tamed like a kitten as long as you are willing to spend time and heart on it. Our family, friends, and colleagues would never be as dangerous as a tiger. As long as we are willing to use our true heart to understand and accept them, they will also be touched by our good intention day after day. In this story, if the wife applies the patience she has with the tiger to the interaction with her husband, I believe her husband will be touched and step out of the post traumatic stress disorder of war and soften himself to become the original husband. Nothing is difficult in the world for one who sets his or her mind to it. Likewise, changing the relationship with others is never difficult if we set our mind to it, too. The world will repay us what we put into Her. If we want something good, we have to do something beneficial for others and for the world first and get back what we expect. Try it, and you will find your world starts to become different.

Famous Quotes

Patience is the best remedy for every trouble.

—**Titus Maccius Plautus,** *Rudens Roman comic dramatist (254 BC - 184 BC)*

Our patience will achieve more than our force.

—**Edmund Burke,** *Irish orator, philosopher, & politician (1729 - 1797)*

Only if we understand can we care. Only if we care will we help. Only if we help shall they be saved.

—**Jane Goodall,** *English ethologist & zoologist (1934 -)*

It is well to give when asked but it is better to give unasked, through understanding.

—**Kahlil Gibran,** *'On Giving,' The Prophet, 1923*
Lebanese artist & poet in US (1883 - 1931)

The weak can never forgive. Forgiveness is the attribute of the strong.

—**Mahatma Gandhi,** *Indian political and spiritual leader (1869 - 1948)*

編輯小語

今年，由於新冠肺炎肆虐，世界各國都有許多不同的因應措施。常州道場為避免群聚感染，配合政府政令，暫停了大型的法會、班期與相關活動，然而，前人、前輩們的關懷，可說是零距離！近期，隨著疫情趨緩，全球各地陸續解封，相信很快的，我們又可以見面了。

本期特稿，是前人在去年和全台青年班幹部的座談紀錄。前人回答青年同修們提問時，所展現的睿智與身教，在在令人獲益良多、敬佩感動不已。而前人在總結勉勵大家：「其實修道沒有其他，隨緣最好，你不要與人家作對，你隨他的緣就好了。」更值得深思體悟。編輯組現在邀請您，趕快參加這「一場智慧的饗宴」。

健康是生命最大的財富，人因健康而富有，因心靈富足而快樂。在現今世代，我們要如何邁向健康又快樂的生活呢？除了注意飲食營養均衡、作息正常及適度運動之外，還要有正面思考、快樂情緒，並且精神和諧。亦即身心背景、生活型態、思想等整體協調都不可忽視。「健康二三事」單元，會不定期提供多元的資訊，保健守護各位的身心靈。

美好的地球，理應是萬物有共存共榮的空間。如果從去年底到今年的這一波疫情，是給全人類的功課，那麼，您我從中學習到了什麼？人生是一座舞台，我們永遠猜不透老天爺寫的劇本，結局會是如何？但是，當我們得知有些國家地區，經年累月的空氣汙染，也因為疫情期間，窗外藍天再現；甚至有動物逛大街覓食；海洋變得清澈無比……，人類要生活，其他動物也要生存啊！在「呼吸生命」與「一份公開的訃告」文中，或許可以領悟到：生命其實就在一呼一吸之間，如此簡單，又是如此玄妙。

各位前賢，記得年初，當全球面對嚴峻疫情，南海古佛慈示白陽弟子「日日三香祈天恩三百叩首化夷平」，請問，您有做到嗎？大家是否「各自參悟深深行」呢？對於仙佛菩薩的「先說後應」，以及世界今昔狀況的兩相對照，各位有深切的感受嗎？「能有天恩加被是幸福的；能趕得上三曹普渡是幸福的；能握住服務救眾的機會，是最最幸福的。」因此，身為白陽弟子的您我，都是幸福之人！

助印功德林 自二〇二〇年三月一日起至二〇二〇年五月二十九日止

姓　名	金額
陳慧娥	800
黃坤玉、吳麗香	
（迴向冤親債主）	1,000
柳淑雯	
（迴向冤親債主）	1,000
彰化高中101班	1,000
陳威伸、詹美霞、	
陳雨靚	500
詹英朝	500
詹侑儒	500
陳慧娥	600
江舶睿	500
群德佛堂	3,000
施雪金	1,000
楊金	9,000
李姝嫺	500
信弘佛堂	1,500
（亡靈）李陳花、	
王黃月、李承儒	1,500
黃坤玉、吳麗香	
（迴向冤親債主）	1,000
李佳霖、謝麗樺、	
黃烱昭、卓正英	1,000
彰化高中	
101、114、117班	1,000
薛錦雀	5,000

姓　名	金額
陳慧娥	600
全德佛堂	
朱春華	加幣 100
簡蘭卿	加幣 100
薛翠環	加幣 50
黃詠儀	加幣 100
茹衛平	加幣 100
茹愛平	加幣 100
茹向平（合家）	加幣 100
余應麟	加幣 100
余文慧	加幣 100
劉志明	加幣 100
何月嬋	加幣 50
甘七妹	加幣 50
何成基	加幣 200
勞准寶	加幣 50
林美書	加幣 50
陳健成	加幣 50
秦倩瑜	加幣 50
李秀英	加幣 100
關國優	加幣 20
關偉倫	加幣 20
關偉強	加幣 20
關偉文	加幣 20
譚秀燕	加幣 20
徐惠芳	加幣 50

姓　名	金額
譚宗敬	加幣 50
何寶鈿	加幣 50
譚祖賢	加幣 50
董肖英	加幣 50
譚迺孝	加幣 50
伍秀鳳	加幣 20
余淑儀	加幣 100
茹幗平合家	加幣 100
鄭迪生	加幣 50
張國昇	加幣 50
孫美鳳	加幣 50
楊惠稘	加幣 200
林敏慧	加幣 200
茹務平合家	加幣 200
林麗雲	加幣 50
張國瑜	加幣 50
黃惠芳	加幣 50
李錦優	加幣 20
周達新	加幣 50
許自潔	加幣 30
許自清	加幣 30
允德佛堂	
黃金玉（亡靈）	加幣 200
林秀雲	加幣 100
羅鴻娟	加幣 100
李堃	加幣 100

姓　名	金額
羅洪耀	加幣 200
羅家宏	加幣 100
羅家灝	加幣 100
羅家城	加幣 100
羅智軒	加幣 100
重德佛堂	
悟音師父	美金 100
曾彩鳳	美金 100
寍德佛堂	
謝純佳	美金 300
劉潤清	美金 300
謝彩歡	美金 300
謝耀強	美金 100
卓立平合家	美金 200
李琴	美金 100
黃惠貞	澳幣 200
華德佛堂	
亡靈—阮富寧	加幣 1,000
周慧慈	2,000
張森堂	1,000
黃秋益	4,000
天衢佛堂	2,000
張翠萍	1,500
施雪金	1,000
群德佛堂	2,000
徐以謙	1,500

郵　政　劃　撥　儲　金　存　款　單

收款帳號	3	1	5	0	0	6	3	4

金額（阿拉伯數字）	億	仟萬	佰萬	拾萬	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　□本户存款
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

收款帳號户名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

姓　名	金額
陳威伸、詹美霞、陳雨靚	500
詹英昭、程雪	300
黃坤玉、吳麗香（迴向冤親債主）	1,000
李佳霖、謝麗樺、黃烱昭、卓正英	500
彰化高中101、114、117班	500
陳慧娥	600
簡琴南	2,000
傅芊霓、黃琛	1,000
何阿儉（迴向冤親債主）	1,000
周淑敏、周佩華（迴向冤親債主）	1,000
張佑安、張廷睿（迴向冤親債主）	1,000

姓　名	金額
賴富旺、賴建霖、賴佩伶、陳惠琴、廖雪娥（迴向冤親債主）	3,000
張佑安、張廷睿（迴向冤親債主）	1,000
何阿儉（迴向冤親債主）	500
周淑敏、周佩華（迴向冤親債主）	500
王思方	3,000
黃英明	1,000
郭照國、梅碧珠、郭俊麟、丁盈如、郭品妤、郭品言	3,000
張庭維	2,000
陳茂雄、吳華珠	1,000
無名氏、無名氏	1,000

姓　名	金額
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、蕭榆閎、蕭渝璇（迴向冤親債主）	1,000

姓　名	金額
賴富旺、賴建霖、賴佩伶、陳惠琴、廖雪娥（迴向冤親債主）	3,000
張佑安、張廷睿（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：馨齋　◎圖片攝影：Arthur

芋粿巧

材料

蓬萊米12兩、圓糯米4兩、芋頭1斤、 素肉燥5兩、素紅蔥頭2大匙。

調味料

香菇粉、香油、鹽、白胡椒粉各1茶匙。

作法

1. 將材料1洗淨泡水3～5小時，用調理機打成粉漿入棉布袋裝起壓乾。
2. 芋頭去皮切丁。
3. 起油鍋入半杯油將素肉燥、素紅蔥頭（素沙茶）爆香，再入芋頭丁炒軟、再入調味料炒勻。
4. 取一小部分乾粉漿入滾水煮熟浮起，撈至乾粉漿中揉成糰，再入作法3一起揉勻。分成每個2兩重整型，抹上少許油入蒸籠蒸約15分即可取出。

料理分享 蒸籠內可以墊上香蕉葉或粽葉，另有一番風味。

黑芝麻涼麵

材料

麵條300g、紅蘿蔔30g、青花椰菜3朵、蛋1顆、腰果。

調味料

醬油1大匙、黑糖1大匙、烏醋1小匙、芝麻醬2小匙、黑芝麻粉1大匙、辣油1小匙、冷開水適量（以上拌勻成醬汁）。

作法

1. 將麵條放入滾水中略燙一下，立即撈出泡冰水。
2. 等涼透撈起排在盤中，放上燙好之青花椰菜，及煎好之蛋絲和紅蘿蔔絲。
3. 再淋上醬汁，放上炒香之腰果即可。

料理分享 涼麵的配料，也可以選擇小黃瓜、素火腿、豆芽菜、豆苗、番茄……等，自行變化。另外，調味料可以依個人喜好自行添加，如酸、辣、甜……等。

加拿大溫哥華　普德佛堂

Vancouver, Canada.