Window to the World

博德 Borde

No. 68 June 2021

特稿 · Elder's Kindness (Excerpts)

心傳薪傳——道學院壇主人才班

Legacy and Heart-to-Heart Transmission

重德道學院特稿

《道德經》第十五章　不盈章(中)

Insights

10 Things That You Didn't Know About Aspects of Cultivation (Part 1 of 2)

No. 68
June 2021

特　稿

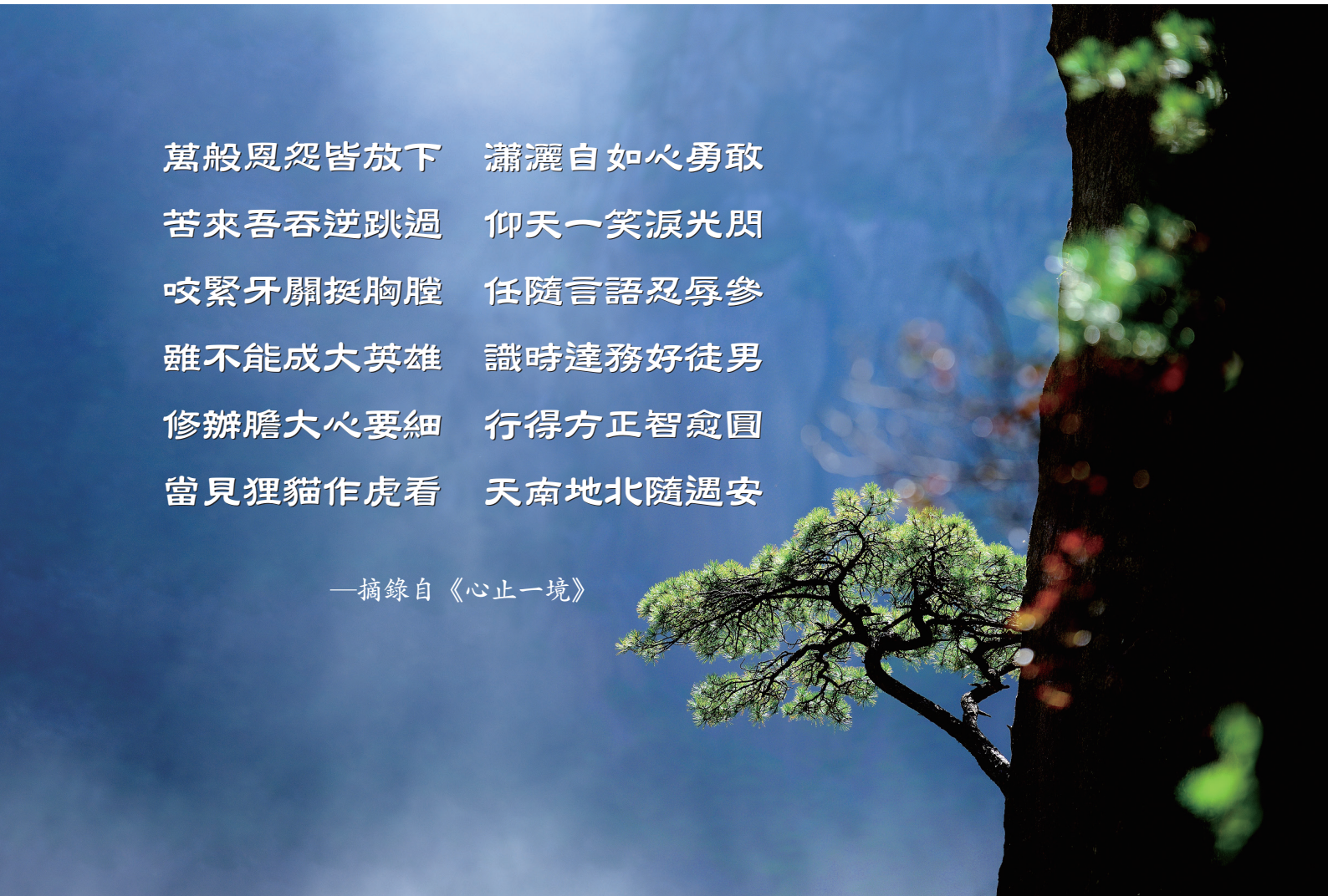
4　心傳薪傳　——道學院壇主人才班
◎前人慈悲　◎編輯組整理

慈語甘泉

11　恩師慈語　◎編輯組整理
12　恩師慈語　◎編輯組整理
14　恩師慈語　◎編輯組整理
15　恩師慈語　◎編輯組整理
16　恩師慈語　◎編輯組整理
17　恩師慈語　◎編輯組整理

重德道學院特稿

18　《道德經》第十五章　不盈章（中）
◎澳洲　顏世龍



專題

24 師訓禮規—義理詮釋（上）
—2021全台輔導成長營 ◎孫浩榆
30 燒香叩頭的意義（上） ◎天樞 如心

處事錦囊

34 移動人生 ◎戴山

千手千眼記常州

36 濃情五月
「感恩無限－110年母親節慶祝活動」有感
◎吳宇樺 ◎攝影／李長璟、王贏義
39 回到無塵之地修煉
—全台青少年輔導成長營手札
◎孟慈 ◎攝影／黃承堯

小 品

45 守玄觀心 ◎香港 尹國偉
49 曾經的曾經 ◎E.W.
50 疫情V.S.心境 ◎莫小秋
54 生活智慧故事 ◎陳基安、香港 黎鏡波

健康二三事

58 我的「減醣」養生 ◎吳孟娟

Elder's Kindness (Excerpts)

62 Legacy and Heart-to-Heart Transmission
◎Elder Koo ◎Translated by the Editors

INSIGHTS

64 10 Things That You Didn't Know
About Aspects of Cultivation (Part 1 of 2)
◎Big Sam (the U.S.A.)

TaoYouths Speak for Themselves

67 Keep on Keeping on
◎Winnie Cheung (the U.K.)
69 Cultivation and Propagation – A Chinese Story
◎Sulley (Hong Kong)
72 Build like a Child
◎Nancy (Taiwan)
75 Famous Quotes ◎Nancy (Taiwan)

2 一句話讀博德 Quotes from Borde
74 編輯小語
封底裡 食譜——
青醬義大利麵、牛蒡味噌湯
◎烹飪製作：馨齋
◎圖片攝影：怡然居 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》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。

「心傳薪傳」，
就是要把我們心中的道理傳給人家，
把這個心心相印的道，
傳給世界上所有的人，讓大家跟著一起走、
一起做個堂堂正正的人，這才叫「心學」。
平時我們講出來的道都是心理的道，
不是做出來的道，講一千不如做一個，
「心傳薪傳」的道理盡在不言中。

P.4《心傳薪傳——道學院壇主人才班》

世上知音何處找　無上至道幾人曉
得道不明道之寶　言道難言道之妙
修身培德性命保　福慧雙修眞理全
握機而行栽道苗　一分耕耘造靈苗

P.15《恩師慈語》

「豫若冬涉川」與「猶若畏四鄰」，
說明了聖人在自己心性上用功夫，
不使自己有所錯失，
也因爲這樣他們能夠光明磊落，
暗室無虧心，活得坦坦蕩蕩，
不論是臨眾或是獨處，
都沒有半分僞裝巧飾。

P.18《《道德經》第十五章　不盈章（中）》

教子教孫須學禮　栽德栽道勝栽花
居仁由義禮相從　氣宇寬宏堪足誇
「仁義道德」，要從「禮」下手，
有禮的人必定是一個
心胸開闊、度量大的人。
今天大家既然學佛，
就要讓自己心胸寬大，像祖師一樣，
不管去到哪裡都會受到讚揚。

P.24《師訓禮規—義理詮釋（上）
—2021全台輔導成長營》

燒香的意義就在於
它是人佛溝通的一個非常重要的橋梁。
通過燒香，人能與諸天仙佛菩薩結下善緣。
通過燒香，人能點燃心香、清淨三業、
解脫自在、成聖成賢。人要修道，
學習所有的佛法，以燒香爲最開始。

P.30《燒香叩頭的意義（上）》

輔導他人要先學會什麼？
「輔導要能文（靜）、能武（動）、能履（實踐）、能圓（善導）、能循（律）、能實（信）、能化」。

P.39《回到無塵之地修煉
—全台青少年輔導成長營手札》

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！

師尊慈悲：
「嘗聞修身之法，以理心爲本，
成人之道，以正己爲先。
斯知法源心會，道在身藏」。
師尊慈悲，
從經歷博聞上獲知修身的方法，
是以理「心」爲主要根本，
成就別人之道，是以正己爲首要。
萬法的源頭匯聚於心，
而此心所運行就隱藏在吾人的身上。

P.45《守玄觀心》

修行不是只在佛堂修，只在太平盛世修，
在亂世時，更要修行，
時時注意我們的起心動念，
時時觀看這顆多變的心，
當祂能夠時時清淨自在，
每一個念頭都是出自本心清淨無染，
自然能發出眞心的至善，
關懷他人也關懷自己，
這才是佛心展現的時候。
當有足夠的正向能量，
黑暗就會過去，光明便會到來！

P.52《疫情V.S.心境》

What you have to do is to focus your attention on the brightest place—holding onto the Heavenly Portal, the spot that was blessed by the Holy Touch. Then, whatever thoughts you have stem from the root of benevolence and compassion.

P.62《Legacy and Heart-to-Heart Transmission》

In a Divine Revelation (i.e., sandwriting), Master Ji-Gong Buddha kindly bestowed with a teaching of ten practices to aid cultivators with knowledge and truth about these aspects of cultivation

P.64《10 Things That You Didn't Know About Aspects of Cultivation (Part 1 of 2)》

That's how he obtained his rationale: Except myself, who can shoulder my burden and carry my own sins? No one else can do it, not even those as close as my family members.

P.69《Cultivation and Propagation – A Chinese Story》

特稿

◎前人慈悲
◎編輯組整理

心傳薪傳

——道學院壇主人才班

天下的根本就是仁

各位點師，各位壇主，各位講師人才，大家好！

今天非常高興，在這個壇主人才班期當中，又跟大家見面。這是一年一度見面的機緣，平時很難得聚在一起，能把我們的精力全部集中一起，也把我們的心全部綁在一起，所以這個學習是非常高興的。不要講其他，看到這麼多人，沒精神也變得有精神了，是不是？（是）因此，在天恩師德的護庇之下，我們的道氣永遠不會退，愈來愈提高。

今天的題目是「心傳薪傳」，心是拿不出來的，怎麼傳呢？就靠「默契」，這個叫「心」。「默契」就是我看了你、你看了我，大家心裡知道，這就是神妙的地方。所以「心傳」就在這「默契」當中。恩師慈悲：在宇宙中，我們應該要多了解人心，因為人心千變萬化：我現在心裡動了這個念頭，在一分鐘之前是這樣想的，等到你開口問我的時候，我的心已經變了；再等我嘴巴講出來，也不是真的，這就是人心。心是千變萬化的，我們拿什麼來表示？拿什麼來傳給人？天下唯有一個根本，就是這個「仁」字，可以代表我們的心，可以代表我們的行

動，也可以把你們的心、把你們的行動表現出來。

喜歡這個「仁」嗎？（喜歡）我相信這個字是人人都喜歡的，因為它是我們人的根本。「仁義禮智信」是五常，做人沒有五常，還有用嗎？是廢人了。「仁」也是「道德本心」，也就是我們人的本心。能做到「仁」字，就能參贊化育，達到天人合一的境界。張載夫子說過：「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平。」這個「為天地立心」的「心」就是「仁」。有了仁心，才可以講到「為生民立命」，否則的話，你拿什麼給老百姓？過往的聖賢仙佛，祂們所無法傳、無法讓百姓了解的，就是這個境界；但是，今天如果我們可以了解，並且繼續傳下去，就可以為萬世開太平。

心傳第一個原則：實在

其實這個「仁」就是實實在在，一點都沒有虛假，也就是說：我們的心要把它傳出去，第一個原則就是要實在。你的心不實在，做起事來不踏實，什麼都做不出來。還有，「仁」是活的，「仁」死了就不能用了，我們說「麻木不仁」，證明我們這個「仁」字，一定要活，不能死，一死就沒有用了。我們的心也是，人的心不能死，一死就沒有命了。所以桃子要怎麼種？要有桃仁，桃仁壞掉了，就不能種了；今年結了桃仁，留起來下一年種，一代一代傳下去，這才叫做「薪傳」。今天我們要把心傳下去，拿什麼來傳呢？也是拿這個「仁」來傳，和桃仁一樣。這樣一比較大家就明白：原來在人與萬物繁衍的道理中，「仁」是不可缺少的。

因此宇宙當中，不論在什麼地方，都需要「仁」來讓人與萬物生生不息，讓他們能有生機、可以生長。「仁」是一個核心，是一個重要的關鍵，更是人的本質。因為我們人是萬物之靈，有仁愛的體質在我們身上，這是天生的、本來有的，不需要去學。現在我們為什麼沒有？因為我們來到這世間，經過這世界上各式各樣的花樣太多，把我們一點仁心迷昧掉了，所以現在要藉著大自然的天地之道，把我們的仁心回復到本來。

五湖四海任你去

有道一定要有理，所以「仁」也就是理。一個人表現出來完全合乎「仁」，他就是合乎天理；你要是不把天理擺在心裡的話，什麼都傳不出去，這樣薪傳就會中斷。如果你心中有「仁」，那就五湖四海、什麼地方都能任你去。你看，今天我們可以代表師尊師母把道傳遍世界，讓我們恩師的心傳，可以發揚到每個地方，可以讓人人都能接受，憑什麼？全都是因為有了「仁」這個根本。有了這個根本，你就可以把道理講得實在，不分年紀、不分男女，就可以感動人、感動天地，這就是理。相反地，一個人再有本事，要是做出來不講理，就一定寸步難行。

所以道理、道理，道就是理，道就是德，就是我們人身上的「仁」。每一個人如果能有一個「仁」的性格在，到哪裡一定都行得通，這就叫做天理，這就是我們所傳的道。也就是藉著講道，我們把大家心裡都需要的講給所有的人聽，在痛苦的時候需要聽什麼？在高興的時候需要聽什麼？我們合

情、合理、合尺度，也合乎仁，因為有好多愛心在裡邊，這樣就能與他人心心相印，這也才可以傳下去。若是你講的話沒有人要聽，那麼就算講得天花亂墜也是沒有用。因此，到最後天下還是同一個理，歸宗到最後還是「仁」。

合情合理合尺度

什麼是「合情、合理、合尺度」呢？就是有一定的規矩。好像我們笑，講到很高興的事就會笑。笑有一個尺度，你不能一直「哈哈哈」，一直笑下去，一直笑下去像樣嗎？你悲傷，哭也有時間、也要休息，不能哭到氣都透不過來，這就是我們的尺度。還有，做任何事情都有一個範圍，這個範圍就是：應該做的一定要做，不應該做的你就不要做，這也是尺度。尺度就是我們內在生生不息的活化，它不是死板板的，更不能偏向一邊，因為一偏就要激，偏激就要出事。所以我們做人，思想不可以偏激，一定要活，否則的話，處世就不能玲瓏、不能透體、不能見到你的真心，也不能見到你的仁、不能見到你的天理。現在我們要活在世界上，每一樣東西都要講活、要有意義，你不要為了一個念頭，就把自己綁住了。在這個生生不息的活化當中，總歸不離開仁的法則。因此，我們的心如果能夠始終保持仁心的話，我們這個道就可以傳下去。

惟有把心念集中在最光明的地方，
守在這個玄關一指點的地方，
你所發動的，全部是仁愛的根本，
當下你才能表現出宇宙當中最高的道，
智慧無形當中才能超人。

所以，萬理歸一理，世界上所有一切的法則，其根本就只有一個—只有一個仁、一個理、一個心。人心善變，我們的心如果不歸於一，你就定不下來。老師教我們的守玄法，就是教我們所有的弟子，在靜坐的時間，你要一心不二，這樣子才能把人心定下來；不然的話，你的念頭太多，腦子就要不停地動，一動就沒有真理、沒有真人，就失體了。惟有把心念集中在最光明的地方，守在這個玄關一指點的地方，你所發動的，全部是仁愛的根本，當下你才能表現出宇宙當中最高的道，智慧無形當中才能超人。現在我們沒有智慧，就是因為我們的心念不能擺在玄關一竅那裡，東跑西跑，東攀緣、西攀緣，把心變得千變萬化。所以孟子說：「萬物皆備於我」，世界上所有的東西，我身上都已完全準備好，都有的，是真的嗎？真的，天是一大天，人是一小天，天有的，我們人身上也有；地有的，我們人身上也有。

心念不動 養浩然之氣

所以為人的道理，最要緊的，應該在人心上面下功夫，要把這個理路分清：什麼是人心？什麼是仁？什麼是理？把理路分清，你就會停在最好的地方；停在最好的地方，然後不動心念，那你就能涵養自己的浩然之氣，我們的靜功也就在這裡。如果我們的身體能夠涵養到與天地之氣相併合，就自然有浩然之氣。

你的浩然之氣可以沖天，可以把人世間及腦海的煩惱一起沖掉，任何名利恩愛、酒色財氣，都看空看透—你不看透，總有一天也要看透，還不如早點看透，逍遙自在，心

裡沒有那麼多牽掛、煩惱和固執，把自己捆得要死，一下子要這樣，一下子要那樣，這都是我們的人心，不能傳下去的，你傳給你的兒女，也是讓他受苦；你把浩然之氣養好之後，把它傳給子孫，你的子孫將來會受益不淺，在人生的過程當中，受的苦就會少掉很多。本來我們好可憐，為什麼？在人世的苦海中飄來飄去、撞來撞去，幸虧求了道、修了道，把這個道理弄懂了，才可以慢慢一步步跳出去。不然的話，你受了一點委屈，就會煩死你；受人家一點欺負，又要氣死。總而言之，人的一生，你所受的都是要你死，沒有要你活的；你要想活，就得自己跳出去，方才有活的希望。

從心裡解決才是真太平

我那個時間一股正氣，但年輕不懂，認為人家有不對的，我要直說，我要義不容辭。像我同學的媽媽，生三個女兒，沒有兒子，先生娶一個姨太太，生活費、什麼都不給她，只喜歡這個大女兒，大女兒去跟爸爸拿錢，要什麼都會給；太太去，關了門都不理，把小太太捧得不得了。後來這個小太太懷孕時，她的媽媽也同時懷孕，大太太生兒子，小太太也生兒子，當然他喜歡小太太，不喜歡大太太。這個大太太哭得要死，沒有兒子時欺負她，現在生了，外邊有了，他不在乎妳了，也是受氣。我那時跟我同學講：「不要理他，妳幾時到妳爸爸那裡？我跟妳去！」做什麼？跟他講理呀！我們兩個小孩子，那時才小學四年級，氣沖沖地跑到小太太家，他做油廠，我們是米行，有聯繫，互相認識的，他說：「妳來啦！」我說：「我今天來，是向你講理的，你不應該欺負你的大太太，她現在生的兒子也是你的，你應該要扶養他，怎麼可以不理？這裡是你的，那裡也是，你也要養，大家要一樣啊！」講一大篇的道理，他爸爸聽了氣得要命，把我們趕出來，他女兒哭著跑回家，我也沒辦法了，回到家，哪裡知道他爸爸打電話給我爸爸，我爸爸氣得要命：「妳這個小孩為什麼這樣？」我還振振有詞地說：「是天下的人，都有資格向他問罪！」他更氣了。你看，就會有這樣衝動的，都是因為不瞭解。請問：世界上哪裡有太平的事？沒有，世界不會太平，太平從哪裡來？從你心裡來解決，才是真的太平；你的心裡不解決，你莽衝直撞，是沒有用的，到後來只有受刺激、受麻煩。

所以人生種種的煩惱不要去理它，既來之，則安之，你生活上受了什麼，都是你應該受的。我們修道人要懂得因果，你的因果是什麼，你應該了解，你前世一定有什麼因緣，才會在這個環境中，你要去解、去化，這才是善法，才是真正的守本分；你若要去鬧、去吵，事情惡化，更加不堪設想。這個世界上，人生不如意的事十之八九，每個人都生活在痛苦中，應該把這個心結打開，把你的心守住玄關的光明，把你的心停在一，不要去胡思亂想，它來就來，去就去，世界上就是那麼簡單。你要拿自己的本心去化，有事化為無事，涵養自己的仁心，讓仁心一天天成長，達到「與天地合其德、與日月合其明」的境界，方才可以把你的心傳下去。否則，你不到這個境界，不瞭解人心，還在「跑進去、跑出來」，還在「捨得、不捨得」，還在「想要前進、又不想前進」的這

個交界當中，就會誤人誤己，害了自己，也害了別人。

薪傳從修心下手

因此，我們要想薪傳，就得先把這個心修好。修道修心，辦道盡心，辦道我可以盡心，今天有人可渡，我去渡；沒有人可渡，我可以自修。但是，這個自修的功夫，你如果修不好，請問：拿什麼去渡人？這是很重要的。大家都是壇主人才，要做衆人的標竿，就要把基礎打好，從心性的修持下手，從這個「仁」字著手。但是，從心性功夫下手，並不是死壓在典籍中間的，不是我抓了一本《大學》，這個《大學》就是一定的道理，除掉《大學》，沒有路、沒有道，不可以這麼死板。因為千經萬典都是道路，都可以讓我們選擇，所以一定要活用。古代的情形跟我們現代生活不同，你要把古時候的東西，拿到今天來就行不通了。像我們做女子的，小時候客人來了，你要去見一見，衣服穿得整整齊齊地走到客廳，對每家的爸爸媽媽行跪見禮，大人還要來攙你，現在可以嗎？見到小孩喊妳一聲「阿姨」，還有其他的禮嗎？沒有了，能給妳打聲招呼，這孩子就算不錯了。有的孩子，媽媽講「這是阿姨」，孩子只是一聲「喔！」就走掉了，妳要硬把以前的拿到現在來，這個禮就行不通了。雖然不通，但是它有原則，可以把原則變得活潑化，由活潑化來引導她。為什麼叫活潑化？「這是我的女兒」，「哦！妹妹妳來啦，哇！你長得真好看，真乖，來來來！我買包糖給妳吃」，她為了這包糖就跑過來向妳打招呼了，對不對？這就是活潑化。

我們修道也是這樣，以前的古禮，我們可以活潑化，當他明理之後，他也會懂，也會尊敬你，也會規規矩矩，這就是「仁」。我們就要用「仁」的方法去渡化衆生，並且

著重在生活日用當中，來體現出道德的本體。好比看見新道親，他什麼都不懂，走起路來頭朝天看，不會低頭謙虛的，你就要先去招呼他，和藹可親地、真心地跟他相處，等他明白之後，他自然慢慢會跑進我們的道場。我們作為一個壇主，作為一個人才，將來要把這個薪傳傳給人家，你能這樣用仁愛的心、這樣生活化的話，他將來也學到，他也會用同樣的愛心去對待人；要是你的臉冷冷的，他來到佛堂也是一樣，這種薪傳傳下去就完了。

簡單講一句，我們的心就是理，就是道理。所以孟子說「惻隱之心，仁之端也」，惻隱之心就是愛心，一個憐愛之心、同情心在裡邊，這就是仁，我們修道就應該從這個地方做起。但這是感情的，不是道義的。為什麼？馬路上一部車過去，撞到人跌倒了，「唉呦！真是可憐！」這個感情出現一下子，接著呢？「與我無關」，沒有了，不是繼續下去的。但是我們辦道的人，就要把仁愛的「仁」字擺在前邊，這就是「信」，是超越感情的。你想：世界上我們的親人有幾個？我們的朋友有幾個？都是有限的，但是我們付出去的是無限的，我們把這個理路講給人家聽，這就是超越感情的。所以惻隱之心只不過是仁愛之心的開始，不是仁的本身；仁的本身，要把真正的功夫拿出來。

循天理　滅人欲

什麼是「仁」的真正功夫？就是要「循天理，滅人欲」。天理是心之未發，在我們的心念還沒有發動之前，那就叫「天理」；而人的欲念就叫做「情」，欲念一來，你抵擋不住的，讓你什麼事都做得出來，所以欲念是我們心理的病。我根本不想喝茶，看見他倒了一杯茶來，這杯是什麼？西洋蔘，要試試看，對不對？「好不好喝？」這個欲念來了，本來你沒有想喝的慾望，看見這杯茶，「這個不錯喔！喝喝看」，這就是欲，這個就是心之已發，已經發出來了，我的手就會去拿來喝。人的欲念就在這麼不經意的當中，你就會發動。因此，我們應該將「心之未發」的「理」，和「已發」的「欲」，剖析得清清楚楚，當念頭一動時，馬上就要遏止它，這是真功夫，是很重要的功夫。所以，修行並不是簡單的事，要真修、要真行，還是要真功夫的。並不是像我們做人這樣，馬馬虎虎，算了算了—人是可以算了，在你自修方面，你的境界就提不高，永遠停留在那裡，這是修行人最大的損失。損失什麼？時間、年齡，你把光陰虛度過去，到後來當你發覺時，已經來不及了。

窮天下理　做天下事

總而言之，心就是理，你的心守住你自身光明的地點，居住在那裡，你就等於居住在理天，很自然地，你就能「循天理、滅人欲」，身心能合為一體。今天我們既然有色身，就自然有私慾。要知道：人的欲念是防不勝防的。因為人心是活動的、隨時會變的，看見了什麼，心就跑出去了。但是，你能把這個心時時守在玄關光明的地方，看到事情，你馬上就會分析它的來與去，馬上就會懂，修心的功夫就在這裡。所謂「生死事小，失節事大」，如果一生起欲念，我們就可能守不住應有的節操。你看古今的忠臣孝

子，就為了一個守節，死而無怨，最後才能名留千古。

在我生病以前，有好多事情看了就會煩惱，現在不會，為什麼？事要來，就要解決，不是討厭它就算、不理它就算，沒有算了，永遠都做不完，你來了就要做，做得清清楚楚，才會沒有。所以很簡單，把人欲的心死掉—他罵你，你就當歌唱，有什麼好氣的？如果他覺得罵得開心，那不是一件好事嗎？我被他罵幾句，讓他心裡開心、哈哈大笑，你看多好！心念一轉，轉識成智，這就功德無量。就是用這種方法來處理事情，你的心就不會煩惱、不會難過，你的志節就不會失掉。

所以我們要把天下的理窮盡、通達，才可以做天下的事，也才可以天下大同。你若是「這個人不好、那個人也不好」，請問：天下有幾個好人？送你東西就是好人嗎？煮給你吃就是好人嗎？不是，不在這種小節上，在大節上。

心學求的目標，
是做一個堂堂正正的人，
舉目望去，
不感到眾人皆醉我獨醒。

今天我們要學的，就是「心傳薪傳」，要把我們心中的道理傳給人家，把這個心心相印的道，傳給世界上所有的人，讓大家也跟著一起走、一起做個堂堂正正的人，這才叫「心學」。不是一天到晚咬耳朵、講悄悄話。修道人有話大家聽、有事大家講，都是一家人，我跟你沒有分別，你要修，我也要修；你要做，我也要做，做不到，就算你是前人也沒有用。你想想看：大家都醉了，我一個人醒著有用嗎？沒有用啦！修了半天，我一個人上天堂去，多冷清！要讓世界上的人通通不醉、通通要醒。所以不要怕，我們努力，好像我們的老師，酒醉是假醉，不是真醉喔！真醉是可憐的，假醉才有點醒醉的人的希望。

講一千不如做一個

總之，「心傳薪傳」的道理盡在不言中。平時我們講出來的道都是心理的道，不是做出來的道，你講了一千個好，還不如做一個好，這是很重要的。所以也不要講太多，只要把真理表現出來，大家都會知道。人的眼睛是雪亮的，一看就知道你是真、是假，你這個道理行得通、行不通，他都知道。所以一切全靠我們作為一個代表，實實在在地把仁心理路傳下去，我傳你，你傳他，一個傳十個，十個傳一百個，一百個傳一千個，這才可以發揚光大。要知道：人的口碑，傳起來比郵差都快，現在是比電信都快，你很快就能把道辦開來，這就是我們要做到的「心傳薪傳」。

大家努力，好不好？謝謝大家！

顏愛珊

慈語甘泉

恩師慈語

◎編輯組整理　◎澳洲布里斯本　合德佛堂

道貫古今通宇宙　　濟人濟世永悠悠
禪門空色誰識眞　　師教心法萬事悠　吾乃
西湖靈隱　奉
申諭　降至佛樓　躬身參叩
無皇　續再宣揚　　哈哈止
舌存　常見齒亡　　剛強終於不勝柔弱
户朽　未聞樞蠹
故修學士
須有百折不回之眞心　方有應萬事之襟度
古人云：
嶢嶢者易缺　　皎皎者易污
柔弱剛強擇其中道　何謂寵 何謂辱
伏久者　飛必高　　先開者　謝獨早
明此意　　方爲修學士
無端妖冶　　終成泉下骷髏
有份功名　　自是夢中蝴蝶
眉睫纔交　　夢中便不能張主
眼光落地　　泉下豈能分明
有譽不如無機心　　趨名不如逃名適
矯情不如直節眞　　剛柔相通
寵辱不擾吾心
興來醉臥落花前　　即天地爲枕衾
息下機心　　則白雲亦可贈人……

慈語甘泉

恩師慈語

◎編輯組整理　◎紐西蘭奧克蘭　昶德佛堂

慈心化災殃　　悲心菩薩腸
喜顏散播愛　　捨我道德揚　　吾乃
西湖靈隱　奉
申諭　降至佛樓　躬身參叩
無皇　續再宣揚　　哈哈止

無事時　　便思有閒雜念頭否
有事時　　便思有粗浮意氣否
得意時　　便思有驕慢辭色否
失意時　　便思有怨望情懷否
時時檢點得到　　由多入少　由有入無
方是學道之眞消息
無事時　時提防　　以弭意外之變
有事時　時鎮定　　以消局中之危
好傳語者　不可與語
好議事者　不可圖事　焉能輕忽
明霞可愛　　轉眼輒空
流水堪聽　　過而不戀耳
人能以明霞視美色　　則業障自輕
人能以流水聽弦歌　　則性靈何害
談空反被空迷　　耽靜反被靜縛 焉可大意
寧爲眞士夫　　不爲假道學
寧爲蘭摧玉折　　不爲蕭敷艾榮
性自於身何處可見
騎馬尋馬　　可嘆可嘆
親兄弟折箸　　璧合分作瓜分
士大夫愛錢　　書香化爲銅臭
明己之目標　　行其明路

何事可阻　　何事牽擾
衒奇之疾　　醫以平易
英發之疾　　醫以克制
闊大之疾　　醫以深沉
洞其理　除其疾　　方爲眞修學
至音不合眾人聽　　故伯牙絕弦
至寶不合眾人明　　故卞和抱玉
道之眞諦　　智者即知
明其實象　　破其頑空
無空之空　　參之參之……

慈語甘泉

恩師慈語

◎編輯組整理　◎加拿大溫哥華　普德佛堂

白雲多變　　變不過人心善變
大海雖險　　險不過人心陰險
七寶雖美　　美不過自性光采
千斤雖重　　重不過因果牽纏　吾乃

道濟禪師　奉

申旨　降至佛軒　躬身參叩
申駕　再爲細宣　　哈哈止

一年相見一年老　　由少而老容顏更
一生一死誰替代　　世祿名利終成空
即心即佛佛是誰　　直指見性見何性
說道在何何謂道　　千迴百轉難出籠
知止定靜歸其宗　　明旨修身澈其心
說有似無又在何　　猛然回首在眼中
道之玄妙實難解　　如人飲水知暖冷
培德修身修何身　　趁此佳光速加進
興盛之後必有衰　　一上一下有其因
世上人兒幾知夢　　知夢又有幾知醒
無無明盡除諸相　　除卻人我知幻空
如露如電如泡沫　　今朝是我明何人
顛顛倒倒不知醉　　煩惱妄想擾身心
來來去去又你我　　幾度輪迴幾明眞……

慈語甘泉

恩師慈語

◎編輯組整理　◎加拿大多倫多　瑩德佛堂

世上知音何處找　無上至道幾人曉
得道不明道之寶　言道難言道之妙
修身培德性命保　福慧雙修眞理全
握機而行栽道苗　一分耕耘造靈苗　吾乃

道濟禪師　奉

申諭　降佛軒　躬身參叩

申駕　再爲批宣　哈哈止

天人合一眞理揚　無爲而行正氣昂
道德二字修心性　存心養性龍虎降
知理精進嚴道守　抱道行道眞理揚
眞誠待人理宣造　無爲布施如暖陽
道之眞諦妙無窮　世上何人能知詳
明理精進培德行　六度波羅栽心苗
私情化爲道情顯　明白至道明心詳
道德二字非小可　知行合一身爲則
規律二字從心起　身心口意盡伏降
道之宗旨勤修造　天下爲公知其揚
抱道守道智慧行　善惡分判盡明詳
明理修進渡有緣　點燈傳燈開心窗
世事紛紛如棋局　一步一履從其良
明理修眞道德培　古今妙道誰思量
去蕪存菁好行道　忍辱含和是妙方
隨緣教化無揀擇　退步原來天地寬
精進行道眞理顯　妙法無窮原身藏……

慈語甘泉

恩師慈語

◎編輯組整理　◎台灣台中　崇聖寶殿

絕世獨立超物外　　靈犀一點見本來
明珠在掌莫失落　　出泥不染蓮花栽　吾乃

道濟禪師　奉

申旨　降佛壇　參叩
申駕　再爲批宣　　哈哈止

種種生滅世間夢　　成敗順逆終爲空
種種幻想誰破除　　世事如夢終昏昏
生老病死終日磨　　少壯轉眼成老翁
終日茫茫因何忙　　忙來忙去昧本眞
年少努力好精進　　惜取光陰返歸眞
道於日常誰識趣　　迷迷昏昏不知醒
分秒精進以修身　　行事有矩不失眞
蓮花出泥不染塵　　壇堂青年明其性
近朱者赤近墨黑　　待人處事理禮穩
修身培德當精進　　莫將塵污昧本心
圓明光灼天眞顯　　自在無礙赤子心
圓融十方誰掛礙　　隨方就圓君子風
私慾淨盡天理全　　物慾格除見本心
日新又新反觀照　　三省四勿猶當慎
反照爲先而勸人　　內省反觀德圓融
內外德備圓滿成　　渡己渡人好修身
躬身反觀孜孜進　　六度行深不動心
隨境隨緣不隨心　　穩定方針行道精
但用此心直見性　　本來無物何惹塵
掃除塵垢反觀省　　念念清明保眞心
自醒自悟惜良辰　　不醒不悟費一生
行事無愧有規章　　循理而進遵理心
道德二字非小可　　當銘心間念念清
行事有理步步慎　　事前三思理念明
如臨深淵履薄冰　　一念不慎天淵分……

慈語甘泉

恩師慈語

◎編輯組整理　◎台灣台南　崇華堂

文烹武煉性輝煌　　韜光養晦德流芳
知其所止本道守　　無一物中無盡藏　吾乃
道濟禪師　奉
申旨　降至壇堂　參叩
申駕　再爲宣揚　　哈哈止
宣化道義仁風揚　　不偏不倚守其中
外德圓滿內德建　　內外俱備澈其靈
本來無物誰沾惹　　全憑心意用其功
知其所止仁義宣　　先後本末洞其眞
道也德也本一貫　　眞我主人當醒醒
起向高樓撞曉鐘　　不信人間耳盡聾
反觀自省以修身　　內外圓滿以明眞
道德二字誰參懂　　修身養性以培仁
高雅文風四海傳　　知止定靜明其衷
道也理也誰明曉　　自參自悟否明心
身外求心費多般　　騎驢找驢苦心神
眞我純然本無物　　化性修眞不染塵
眞理宣揚德規範　　以身爲則當參明
日新又新作新民　　反身自省顯其仁
道之無形育萬物　　大道之行是爲公
幼有所養老有終　　公心一片本純眞
湛然無爲誰明懂　　允執厥中理參通……

《道德經》第十五章
不盈章（中）

◎澳洲　顏世龍

猶若畏四鄰

- 善為士者警覺戒備啊，戒備什麼？那四鄰，何謂四鄰？貪、瞋、痴、愛也！深怕自己驚動了此四鄰，會因而捲入了罪惡深淵之中，讓自己難以自拔，怕自己因為心中的那些狂妄的慾望，而把自己困住於這四面高牆之中，把自己變成了這些慾望的囚犯、奴隸。

- 看看「困」與「囚」兩字，且被四鄰所絆。不管是我們的靈、我們的人（真假兩人）且被四鄰所絆。木者，樸木也，原靈也。原靈被四牆困住了，又何以找出路？何以見光明？

- 因此善為士者在待人接物之時，無不小心謹慎，但卻又從容不迫，如此才能在混亂動盪的亂世中，處驚不亂，不被外境所困，也不怕自己會因而有所過失。

- 戒備就有如儒家戒慎恐懼之功夫，慎獨也！正如《大學》云「十目所視，十手所指。」人的起心動念不要有不好的想法、念頭及行為，就像有十隻眼睛在看著我們，十根手指頭指向我們一樣，那是無形的。

- 在我們的心深處，最不為人知的一處，我們總以為有什麼不好的想法、邪念都沒有什麼關係，因為不會有別人知道；又抑或是自己一人獨處之時，以為週遭都沒有人，那更沒有關係、沒問題，因為那更不會有人察覺到，以為這樣就會神不知鬼不覺，而做出了一些違背良心的事情，從此狂妄的放縱自己，卻忘了原來還有天知地知，更重要的是自己亦深深知道。

- 《中庸》云：「是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。莫見乎隱，莫顯乎微。故君子慎其獨也。」

- 這一個「十」是十字架，是人的自性所處，是人的良心，這也提醒了我們，自己的一舉手一投足，每一個起心動念，是否無愧於天地？無愧於自己的良心？

- 故事：某個村莊，有戶貧窮人家，家長為了省錢，常利用夜晚摸黑到人家的菜園裡偷摘蔬菜。

  有一天夜裡，父親帶著他七歲的小孩，又走進別人家的菜園，想拔些蘿蔔帶回去。當他才剛拔了幾條蘿蔔，他的孩子忽然在背後輕聲呼喊：「唉呀！爸爸，有人在看你！」爸爸大驚，環顧四周，慌張的問道：「啊，是嗎？人在哪裡？在哪裡啊？」小男孩一邊指著天上，一邊回答：「爸爸！你看，月亮是不是正在看著你呀？！」

  小男孩的這句話，讓爸爸愣住了。他徐徐放下蘿蔔，默默的牽著孩子的手回家。一路上，他想：「偷盜是很不好的事，大概是上天藉由孩子的嘴使我悔悟，使我改過向善吧！」

  話說菜園主人因為菜常被偷採，氣得不得了，心想這小偷太可惡了，一定要將小偷捉起來。就躲在樹後想捉賊。當他看到人影正想大喊捉賊時，聽到那孩子講的話，一時也愣在那裏，藉著月光，菜園主人也看到小偷的臉孔，知道他是同村生活困苦的貧窮人家。

  菜園主人回家後，將看到的事情告訴妻子，那妻子對丈夫說：「那月亮不也是正看著你嗎？」

  那天晚上，菜園主人一夜未眠。隔天中午，他跑去找那偷菜的父親說：「我家須要人手幫忙，你可不可以來幫忙呀？除了工錢外，還可以帶一些菜回家。」對這額外賺錢的機會，又可溫飽一家，那父親當然滿口答應了。

  當晚，這小偷父親牽著小男孩的手看著月亮，小男孩說：「啊！爸爸你看，月亮在笑呢！」同時，菜園主人也在自宅看著月亮，對著妻子說：「從未曾感覺月亮一直都在看著我們，看著別人也看著我們，看著別人在做什麼事，也看著我們如何的反應……」

- 明月就是我們的心，良心，當我們一味的去觀察著別人的時候，我們又是否可曾反過來看看自己？觀察過自己？

- 聖人的修為就是這樣，動靜之間，成就了自己，同時也成就了衆生。（靜渡己，動渡人）

- 「豫若冬涉川」與「猶若畏四鄰」，感覺好像聖人為什麼會是瑟瑟縮縮、偷偷摸摸的？彷彿不夠灑脫，其實不是的，這兩句其實說明了聖人在自己心性上用功夫，不使自己有所錯失，也因為這樣他們能夠光明磊落，暗室無虧心，活得坦坦蕩蕩，不論是臨衆或是獨處，都沒有半分偽裝巧飾。

- 反之世人卻是暗室盡虧心，無時無刻都偽裝起自己，都深怕他人知道了自己不可告人的一面，那是自己最醜陋的一面，也是最黑暗的一面，這樣的自己自在嗎？自然嗎？快樂嗎？想必應該會是挺辛苦的，因為無時都在擔心自己的狐狸尾巴會否露餡出來？其實這才是真正的活得瑟瑟縮縮！才是真正的偷偷摸摸呀！

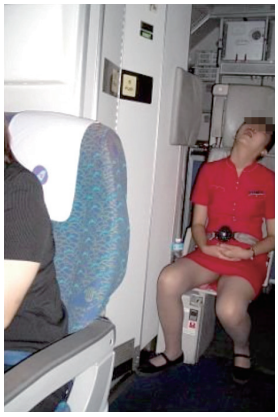
儼若客

- 這是外恭內敬的外現，不放肆自己，待人以禮，就像是到別人家裡作客一樣；小心翼翼、謹謹慎慎，這是尊敬他人也是尊敬自己。

- 那要如何做到外恭內敬？這讓後學想起了佛家的四威儀：行如風、立如松、坐如鐘、臥如弓。

  修行人自然要有修行的樣子，如果站都沒有一個站相、坐沒坐相、衣冠不整、談吐庸俗的話，又如何去攝服衆生？

  相片中是某家航空的空服員，在值勤時，竟然呼呼大睡，此表現：



  1. 很不雅觀、很失態。

  2. 罔顧了乘客的安全。（飛機起降是最重要時刻）

  3. 從照片看，好像是在準備要起飛或降落之時，被乘客偷拍了下來，放上了網站，成了衆人的笑柄，破壞了公司及同事們的整體形象，也成了害群之馬。

  4. 如果套在道場來說，如果我們的行為不當，外人又會以什麼樣的眼光來看待我們呢？想必世人同樣也是會以偏概全、一概而論，不會針對個人的行為表現而作出評論，反而可能將會是對道場作出最惡劣的批評。

因此這四威儀是我們修道人在日常生活中，所應該遵循的儀則：

1. **行如風**：修道之人，舉止動步，心不外馳，無有輕躁，安詳徐行，猶如清風徐拂。行進時，兩眼平視，不左窺右瞄，不向外攀緣。移步時，勿踏蟲蟻，勿倉倉惶惶，或令鞋履拖拉出聲。當收攝身心，舉止動步，心存正念，一切時中，定慧等持，如法而行。

2. **立如松**：站立之時，頭頸不偏不倚，身軀挺直，安穩而立，猶如蒼松，不可輕率、歪斜或抖動；當心存正念，隨所住處，繫心於道，思惟經義，如法而立。我們一般都會形容女子「亭亭玉立」，男子「玉樹臨風」，這都是指他們的站樣、才相威儀美好。站立時，能像古松一樣的挺拔，自然而然會從內心流露正氣。相反的，如果一味的靠牆倚柱、彎腰駝背，這樣會使自己散心漫意，別人當然就難以升起一股敬重心了。

3. **坐如鐘**：跏趺宴坐時，應攝心專注，身心安穩不動，猶如大鐘。古德云：「身要放鬆，不得隨便；心要專注，不得緊張。」切勿前傾、後仰或左右歪斜；當端肅威儀，息緣絕慮，觀照自心，諦觀實相，如法而坐。很多時候我們坐下來時，很多姿勢就會「浮現」，有散腿的、有翹二郎腿、也有抖腳晃動等等，這些動作都會讓我們容易心浮氣躁，甚至讓身體東倒西斜的，心意更是無法集中了，所以不得不顧慮。

4. **臥如弓**：修道之人，非時不臥；為調攝身心，若睡眠時，當右脅而臥，以右手曲肱為枕，左手平舒於腿，雙腿微弓，兩足相疊，名為吉祥臥，亦名獅子臥法。右脅而臥，於諸臥姿中，最為有益，能令身得安穩，心不動亂。律云：「仰臥，是修羅臥；覆臥，是餓鬼臥；左脅臥，是貪欲人臥。」是故修道人不仰臥、不覆臥、不左脅臥，應右脅而臥，保持正念，心無昏亂，如法而臥。

註：三千威儀是指出家人的四威儀「行住坐臥」，四威儀中的每一威儀有兩百五十條，行有兩百五十條，坐有兩百五十條，臥有兩百五十條，立有兩百五十條。這四個兩百五十合起來就是一千，這一千又分爲過去一千、現在一千、未來一千，因此稱爲三千威儀。再加上以身口七支（殺、盜、淫、妄語、惡口、綺語、兩舌），則爲二萬一千；再加上貪嗔痴三毒及等分（謂貪瞋痴三心，一齊而起）的四種煩惱，共成八萬四千。

諸經舉其大數，則稱八萬細行。三千威儀，八萬細行，表示戒是很微細的。用八萬四千個微細的行門，漏盡自己的煩惱，目的是在這裡。

所以，一言一行、一舉一動，都要小心謹慎。起心動念時，看一看有沒有過失？對別人有沒有好處？假使沒有好處，使他人生煩惱，就絕對不做。因此，修行就在平時。明白這個道理，處處都是道場；不明白這個道理，認爲打坐才是道場，誦經才是道場，拜佛才是道場，就把修行看得太狹義了。

修行，就是要在微細的地方去修；微細的地方都能做到，我們的心念就能觀察入微，心就細了。凡夫的心是粗中之粗，菩薩的心是粗中之細，佛的心是細中之細。如何使我們的粗心變細？就是要在日常生活中時時刻刻觀照，用三千威儀、八萬細行來收心、攝心、練心，慢慢養成習慣了，心無旁騖，當下這念心就清淨了，當下這念心就定了，最後也能明心見性。

- 「威」以德顯，由嚴持戒行，衆德威嚴，有威可畏，故非強橫勢力之威。
- 「儀」以行表，由動靜合宜，舉止安詳，故有儀可敬，非虛偽詐現之儀。
- 具足威儀，謹慎莊重，自然令人望之生敬，渴仰欽羨，故以威儀細行，即能化導衆生，令入正道。

- 這些威儀是要在生活中慢慢的去實踐，漸漸去養成的，那不是外表上的表現，因為它同時也是內心中的一份恭敬，敬人敬己也。

- 一切的言行舉止都反應出自己的心念，相由心生，想擁有良好的威儀，要從端正心念做起才是究竟。

- 如果說只是在人前表現得體，但回到家中或獨處之時又打回原形，沿用過去不良的習慣，那也只不過是造作、有為的，自欺欺人罷了。

渙若冰將釋

- 渙者，解散。釋者，消亡。正道出了聖人可以像春雪融化一般，瀟瀟灑灑。

- 能瀟灑，且因能夠除情去欲，全無滯礙，如日處虛空，坦蕩蕩，不攀緣，不為世俗所困，對於生死更是能夠提放自如，為何能夠提放自如？因為他們的修持已超越了生死，看看歷代來的那些禪師，說來就來，說走就走，多麼的瀟灑？

- 故事：普化禪師是臨濟禪師的入室弟子。有一天，普化禪師到街上化緣，要化法衣一件。信徒知道了，就供養一件上好袈裟給他，但禪師卻又拒絕供養了。信徒不解其意，於是向臨濟禪師告狀；臨濟禪師懂得普化之心，於是差人買了一口棺材給他。

普化禪師見到棺材非常高興，立刻跑到街坊告訴衆人：「臨濟禪師為我做了一件法衣，我明天可以到東門去死了。」大家聽了十分懷疑。人好好的，怎麼能說死就死啊！

第二天，普化禪師到了東門，準備就地圓

寂，一看人山人海，大家都好奇的來看禪師怎麼死。禪師見人多，就說：「人來看熱鬧，我如何好死？明天我到南門去死好了。」話說完，就帶著那口上好棺木回寺去了。

隔天，大家又趕到南門去，而且去的人更多。普化禪師仍然說人太多了，明日我到西門去死。衆人心想，八成是普化禪師作弄人，因此隔日到西門的人變少了，不過禪師仍嫌人多，又說明日到北門去死。

大家認為禪師故意戲弄，於是到了第四天，普化禪師扛著棺木到了北門時，已經沒有幾個人了。禪師見因緣具足，便說：「你們幾位很有信心，我現在可以死給你們看了。」說罷，禪師進駐棺中，向在場數人微笑，不發一語自己將棺蓋蓋上，示現圓寂。偉哉！生死自如。

- 嘩！這是何等的瀟灑、何等的灑脫？奈何世人都不能如此呢？全因執著呀！執迷不悟，貪戀紅塵。
- 最近從一部戲劇中聽到了這麼一則故事，話說馬岩松是一個很有名的建築師，他曾經做過一個裝置藝術作品叫「墨冰」，他把一個將近300公分立方的黑色大冰塊，放在一個大廣場上，讓它自然地融化；在這黑色冰塊融化的過程之中，它呈現了各種完全不可預測的美，不過最後卻沒有任何一種美，可以被留住，然而這種種不同的美卻烙印在各自觀賞者的心。
- 這就是世人為什麼不能夠瀟灑，且因習慣性於攀緣，時時役服於物，難怪人的一生總是那麼的牽纏不清；對人、對事、對物也都是如此。
- 因此單看這一個「渙」字，原來它還有另一個解釋為「渙散不整」，這就是世俗人，缺乏了像聖人的那一份瀟灑，擁有的卻是那份「渙散不整」！
- 「渙散不整」是出自《易經》的第五十九卦渙卦；渙卦卦象下為坎水，上為巽木，是水上有木之象；所以有化解危險之意。

（未完待續）

專 題

師訓禮規—義理詮釋(上)

—2021全台輔導成長營

◎孫浩榆

大家都知道老師慈悲教導我們的禮規非常多，要如何把這些義理一一詮釋出來？真的是不容易。所謂「義理」，是指真實的含意；「詮釋」則是要講清楚、說明白。我們一個凡夫俗子，怎麼能夠把老師的心意真真切切地說清楚、講明白呢？

《禮記》裡記載著這樣一句話：「飲食男女，人之大欲存焉」，意思是說：大部分的人都好吃。其實「禮」從來沒有告訴大家不准吃東西，但是要吃得健康、吃得安全，甚至要吃得慈悲。多數人都好色，它也沒有叫人們不要好色，只是告訴我們：你好色，那你就不要偷偷摸摸，請你正大光明地娶妻生子，受到人天的祝福，香火可以延續，這樣不是很好嗎？「禮」告訴我們的，從來不是違反人性，要求我們這不可以、那不可以。是要傳達重要理念：「在合情合理的範圍下，讓七情六慾有適當宣洩的管道」，這才是在談「禮」之前應該有的正確觀念。看看所有的禮規，並不是要「禁止」、「不要做」、「不可以」，而是在一個合情合理的範圍下，你去做，讓它圓滿，能夠照顧好自己、照顧到你的家人、照顧到這個社會，這才是「禮」真正的作用。

所以「禮」應該是有溫度的，它絕不是冷冰冰的鐵板、讓人難以親近，那不是真正的禮。禮是發自內心的，是溫暖的，是讓人家願意親近的。若真正了解「禮」，會發現：原來在「禮」的範圍內，我是多麼自在、多麼地快樂。

老師慈悲所要告訴我們的禮規義理，其實都離不開「中和之道」。大家學過的酸鹼中和方程式「$H^+ + OH^- \rightarrow H_2O$」，氫離子加氫氧根離子會生成水，水不酸也不鹼，最是中性。在這個式子，把中和之道講得很清

楚。好比說：你很渴，口乾舌燥，你需要水來中和一下；或者天氣很冷，你會希望泡溫泉，這也是中和之道；或者你的爸媽或太太已經發火了，這時候你應該閉上嘴巴，還是頂嘴？一邊已經發火，另一邊應該靜下來，等風頭過了再說，這就是中和之道。老子告訴我們射箭的道理，如果射太高了，等一下就瞄低一點；射太低了，等一下就瞄高一點，這就是中和之道，這就是禮。

我們要了解：所有的禮，都是存在我們生活之中；如果在生活中沒有感覺到禮的存在，就是沒有用心去觀察「禮」跟我們實際的關係。

本篇訓文是從《師訓禮規》之訓文本節錄出來的。後學誠心建議：如果想在禮規學習方面更上一層樓，請務必閱讀這本書。在這本訓文裡，可以看到前人的辛勞，在短短幾個月中跑遍馬來西亞、新加坡、澳洲、美國、加拿大的佛堂，在讀這篇訓文時用心體會老師的心意，相信對我們一輩子有很大的幫助。

1993年癸酉六月初十日

波士頓振德壇　恩師慈悲

教子教孫須學禮　栽德栽道勝栽花

相信已結婚、有小孩的前賢們，很多會把小孩送去補習，因為不想讓孩子輸在起跑點上。我們把孩子送去學習各式各樣的才藝：琴棋書畫、跳舞運動，但世界上這麼多補習班，還沒有看過送孩子去補習禮節的。老師告訴我們：小孩應該教什麼？應該教他學禮，不學禮而去學其他的東西，叫本末倒置，因為栽德栽道勝栽花，很多人喜歡種花，種花最麻煩的是開花時間不長，蘭花幾個月，一般的花，幾天就謝了，枯萎了，沒辦法永久保存。栽花，就是學後天的東西，學這些有形象的東西，還不如學道德，這才是對我們一輩子有用的東西。我們買東西都會斤斤計較，想買到CP值高的東西，為什麼做人不挑比較重要的來學呢？

居仁由義禮相從　氣宇寬宏堪足誇

如果要住，得住在哪裡？社會上的人多半想住豪宅，但是孟夫子告訴我們：住要住在有仁德的地方；有很多條路給你選，就要走「義」這條路。但是仁和義不容易看到，它是抽象的，我們要怎樣看到它的真實面目呢？老師說從「禮」下手，就可以看到什麼叫做「仁義道德」，有禮的人必定是一個心胸開闊、度量大的人。今天大家既然學佛，就要讓自己心胸寬大，像祖師一樣，不管去到哪裡都會受到讚揚。

活佛老師奉中旨來佛堂，雖然仙佛來去自在，但是來到佛堂一樣要奉老中的旨令才能來；來了要先參駕，然後問安諸徒，老師先示現了禮規的精神，再來告訴我們一些道理。

夫禮者，美德也，以行爲示之。

什麼叫做禮？禮就是把美好的品德用行為表現出來。因此，禮不是我們認知的鞠躬、作揖那麼狹隘，每一個行為都有禮的存在，一切行住坐臥、言談舉止，都少不了

禮。如果想從一個人說話、走路、開門、坐下等小動作，來分辨他合不合乎禮，其基本條件，就是自己必須已經是一個有禮的人，才能夠看得到。一個人的功夫若能達到這個境界，則世間衆生百態必盡在眼裡；同理，我們的行為舉止，人家也在看，這是互相的。

所以說，不要只用眼睛去看別人有禮無禮，應該先用心觀察自己，修道先修禮。如同輔導員要先輔導自己，一切要從自己開始；不去觀察自己，又怎麼會了解自己呢？沒有辦法了解自己，就看不懂別人，這樣的話，誰會接受你的輔導呢？

禮非是一種形式，由衷存敬愛、欽佩之理念、莊敬態度，方能合乎中禮。

禮絕對不是裝模作樣，是不是真心誠意，明眼人一看就知道，騙不了人的。禮不是一種形式，它必須要有一些東西當內涵，什麼東西呢？要有恭敬、愛慕和欽佩的理念，表現在外則是莊敬的態度。

各位會做菜嗎？不會沒關係，但你一定會吃。一盤菜端上來，不是只有表面上看到的東西，應該還有很多我們沒看到的過程在裡面。像是菜要洗、要切、要炒、要燙、要調味、要火候，還要有廚師的用心和經驗，這些都是做一道菜不可或缺的內涵。如果只端出一盤沾著泥土的生菜，應該不會有人想吃吧？同樣的道理，禮難道只有鞠躬、作揖這樣而已嗎？我們所看到的應該不是只有表象，這太膚淺了，一個鞠躬作揖裡面應該要有敬、有愛、有欽佩，要有這些東西放在裡面，這個禮才是適當的，才是讓人感受有溫度的。如果只有一個鞠躬、一個形式，那個形式就跟只端出一盤生菜一樣，別人不會接受，自己也不會喜歡。

所以我們要給人家一個禮，不是只有單單一個模樣而已，要把禮的內涵放進去，並且有莊敬的態度。如此，給的人很誠心，接受的人很歡喜，這才是禮的以心傳心。我們逢年過節送禮都會挑最精緻的，想要送人精緻的禮物是需要用心、需要花工夫的。所以說，禮不是只有彎腰，不是只有點頭，一定還要有真心在裡面才行。

「聽講經訓」第一條「無論何人登台演講，大衆應聽口令：一起立，二鞠躬，三坐下，以表敬意，講完下台時同此」。裡面的「一二三」難道只是一個形式嗎？事實上，喊「一二三」的時候，我們應該把我們的敬、愛和欽佩放進去。也許有人會問：「我又不認識你，我為什麼要對你敬、對你愛、對你欽佩？你得拿出實力給我看，證明比我強，我才要服你。」如此由別人的行為來決定自己的態度，是不是本末倒置了？放著真主人不做，情願當別人的奴才，看別人臉色辦事，想一想：這種人的人格尊嚴在哪裡？

因此，所謂的禮，首先就是向內看—今天我行禮，不是因為對方如何，而是我的心對每一個衆生都很平等，不管站在我前面這個人是誰，我都很恭敬地表達我對他的尊敬，沒有分別心，這才是自性當家作主。而

Image by Susan Cipriano from Pixabay

且他是未來佛，我今天對他恭敬，其實對我自己也沒有損失，我跟他結一個善緣，日後他成佛的時候，一定不會忘記我。雖然這樣講有一點現實，但是因果就是這樣，我怎麼對人，人家就怎麼和我感應，休想要佔人一點便宜。但是這個修養，必須在日常生活中一點一滴去累積才會有。

後學去年看了一部影片叫做「鬼滅XX」，很感謝這部影片，給後學很大的啓示。影片的主角在修煉的過程中一再強調：「就算只有進步一點點也好」，後學把這句話記在心裡，心想：今天為什麼我修道不能進步？就是沒有辦法讓自己時時進步一點點，我一直想要一步登天，得到很多，卻忽略了：所謂的「很多」，是一點一點累積來的。後學真真切切地檢討，告訴自己：我也要每天進步一點點，一點點都好。於是後學在滑手機的時候，想到這句話，就把手機放下，然後練習呼吸，就算呼吸調息一兩次也好；在走路的時候，很多思慮、雜念、心情很亂，想到「能讓自己進步一點點也好」，就會把那些不好的念頭先放下，讓自己的心靜下來、空一下；或是覺得自己在做一些對修養沒有助益之事時，後學會想到：我為什麼不讓自己再進步一點點呢？就這樣慢慢練習。有沒有用？真的很有用！從哪裡證明？從我察覺起心動念的時間越來越短，後學知道了這個方法真的有用。

很多時候，我們的心是靜不下來的，因為雜念、雜事實在太多，想要靜下來，一個小時不要起心動念，對現代人來說是不可能的，就連十分鐘也很困難。但是，難道連十秒、二十秒都做不到嗎？我們一次能有十秒、二十秒的靜心，一天好幾次，十天、

一百天、一千天累積下來，也是很可觀的，總比什麼都沒有要強太多。因此，今天想要進步，不是說要立下多麼宏大的心願，而是一定要設法不斷地讓自己進步一點點，從這裡面不斷地累積定靜的功夫。

今天學禮也是一樣，不是一下子就可以超凡入聖，到達很了不起的境界，但是我們可以設法讓自己在每一個鞠躬、作揖中，把自己的心念收回來，相信大家都可以做到。我們讓自己進步一點點，在每一個一點點的進步之中，培養仁德的心、恭敬的心，這個心慢慢地累積，這就是學禮最真實的方法。各位要知道：一次的進步沒有什麼，但是當您做了很多次、且每次都保持同樣的心的時候，就不是沒有什麼了。我們不要忽略自己的能耐，可是能耐需要訓練、需要鍛鍊，否則一天天過去，同樣一個鞠躬、作揖，人家可以成長而我沒有，是自己失去了機會，對不對？只要肯認真觀察，成長的機會其實很多，哪裡限定一定要來佛堂才可以呢？在家裡向父母問安；在公司裡向同事鞠一個躬，難道不是成長的機會嗎？所以我們要明白：禮，不要從外面找，要從內心裡面改變自己，從自己的行為中去成就自己。

孔子曰：「禮制於先王，服行於後世也。」以尊卑長幼之分，有節度以虛盈消長之道。示民以敬，教人以禮。禮者，義之實，立誠爲根本。

孔夫子告訴我們：禮是由先王制禮作樂而來，但是先王是依據什麼來制禮作樂呢？有兩點，第一是人倫之道；第二個是天地虛盈消長的自然之道。以前後學看到書上說，只有天子可以制禮，心裡就想：難道我不行嗎？由我們來制禮作樂可不可以？今天不是我們能不能夠制禮，問題在：我們能承擔多少的因果？簡單地說，一個好的風俗習慣能夠流傳千古，這個德算誰的？先王的，因為是他起的因；相反地，如果先王制的禮不合乎人倫，不是一個真正好的風氣，那這些因果算誰的？一樣是他。因此，今天我們說要制禮作樂，得先考慮清楚：以後所有因為這個禮制所產生的因果，都跟我有關係，我可能會流芳千古，也可能會遺臭萬年。

因此，不是說我們不能制禮，而是在做這件事情之前，我們要真正能夠把天地之道、把人倫之宜都弄清楚了，都毫無疑惑了，明確知道這件事情實施下去之後，不會有流弊。什麼是流弊？就是現在看是很好，但是久了就不行，跟不上時代，造成綁手綁腳也不行。因此制禮要考慮很長遠，單靠片面的聰明才智是不行的，頭痛醫頭、腳痛醫腳，遲早會出問題。因此先王制禮是先把自己充實好，實際驗證沒有一點瑕疵，才能讓這個禮制流傳於後世。

禮制需要有尊卑長幼之分，有人認為這和佛家的平等有明顯差異，衆生不是平等嗎？為什麼要強調尊卑？其實講尊卑有幾個目的，第一個就是讓每一個人都做自己該做的事情—父慈子孝，兄友弟恭，這就是對於尊卑最好的詮釋。在道場也是一樣，前人所代表的，是她老在這個職務上應該做哪些事

情；道親所代表的，是他在這個職務上應該做哪些事情。尊卑不代表地位的高低，不代表能力的大小，而是對每一個人的職責，能有一個公平的分配。

第二，所謂的尊卑，是把「我」放下，把對「我」的執著放下，不要驕傲自大。世尊在講經說法的時候，有很多弟子聽課，誰能坐前面？誰該坐後面？是依年齡？還是依道齡？還是依果位？答案是依照道齡的深淺，先入門就坐前面，後入門就坐後面，不管你證什麼果位，也不管你年紀的大小。坐在後面難道代表比人家差嗎？不是的，每一個坐在這裡面的人都是平等的。

曾有同修請教前人：「獻供禮的五個位子哪一個比較大？」前人說：「跪在仙佛前面不是都一樣大嗎？哪裡有分別？」雖然大家都是平等，但還是要有先後的順序，不然大家搶成一團，那也不行，秩序會紊亂。因此，禮制中講尊卑，它真正的用意，是要人們放下我執，不要說：「今天我年紀大，你們得讓我」，或是「我已經證果了，可以插隊排在前面」—一個有修養的人看到長者，自己就會讓位，而真正證果的人，也絕對不會執著名相。倒是那些先入門的弟子，應該更精勤，樹立修行的典範，引導後進早日證道，才是真正的尊者。

第三是調伏妄心。尊卑是名相，名相必定會有差別，這是妄心的源頭，我們要在有差別裡面，去覺察自己那個不起分別的本心。如此降伏妄心，才是真正從尊卑裡面修行的功夫。

禮是義理的實踐，我們透過禮制，讓自己了解到：怎樣的行為舉止是合乎中道的？怎樣的行為舉止是合乎節度的？然後依照禮制而行，讓社會能井然有序地運作，可以由內而外提升自己的品德，改變紛亂的秩序，讓社會更加和諧；進一步與自然之道的運行合而為一，少有偏激的行為，不斷地良性循環，不斷地歸根，這是禮規教我們的真實義理，老老實實一定可以做到的。

（未完待續）

專 題

燒香叩頭的意義(上)

◎天樞　如心

一、 燒香叩頭的由來：

燒香叩頭禮是　師尊在《暫訂佛規》中為我們一貫道弟子所制定，每天都要做的功課；從燒香叩頭中，每天一點一滴來修心養性。

燒香禮前的準備：要先整理佛堂、平爐、準備供茶（上清下濁）、香……每一個動作都讓內心非常清淨喜悅。

燒香禮開始，點佛燈，獻供茶，點香，獻香，叩拜仙佛，跪讀愿懺文，懇求世界和平，懇求新冠疫情早日平息。每一個細節都有其深意。

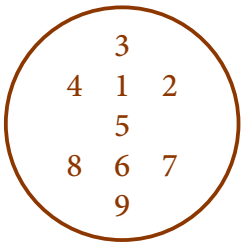
二、燒香

(一)香的由來：

相傳古印度的一些阿闍黎講道時，因為天氣炎熱，許多人前來聽道都感到昏沈，所以信徒們為了更貼近佛法，找來有香味的木材，切成條狀放在容器中燃燒，藉著它所散發出的香味驅除睡意，振奮精神，這就是燒香的起源。

自佛教傳入中國，香便開始跟著出家僧衆同來。香、花供養佛，常常出現在佛經中，而一般稱佛土為香界、香國。《維摩經卷下香積佛品》載，上方界分過四十二恆河沙佛土，有國名衆香，佛號香積，其樓閣苑囿皆香，香氣周流十方無量世界。此香積如來之淨土，乃稱衆香國土。

(二)在我們道場，家庭佛堂每天早上卯時（5～7點），晚上酉時（17點～19點）是燒香禮的時間。獻香九炷，前五炷是供養明明上帝（老中娘），6～8炷是供養諸天神聖、第九炷是供養灶君。



公共佛堂除了早晚外，午時（11：00～13：00）也要行燒香禮，每日三次，效法曾子「一日三省吾身」之意。農曆每月懺悔、老中大典……要燒把香（108支線香）。遇到特殊的時機：開設新佛堂、請訓、用三寶之後謝恩禮、先人歸空忘記三寶、求丹等都需要燒把香。上香時，要用左手插香（左手為陽，為善，表示對神明尊敬）。香插在香爐中，香與香距離的寬度最好不要超過一寸，這叫「寸誠感神」，寸代表「寸心」，是指真心誠意，道經說：「寸心可達九重天」，這是指真心誠意，能夠感動九天之上的仙佛。

(三)燒香好處：

1. 驅邪除穢：

燒香，原本是淨化空氣與驅疫避邪的功用，進而發展成為一種文雅的興趣，漸漸地又演變為一種香的文化。不只祭祀、禮佛要焚香，讀書、彈琴要焚香，賞花、拜月也要焚香，甚至有「香道」文化產生。

2. 供養諸佛：

「一炷清香表誠意，一縷輕煙上九霄，
一瓣心香好祈願，一結善香佛降臨。」

我們點香供養明明上帝與諸天神聖……等，表示真誠的心意，當香雲繚繞，騰空而上，仙佛會感受到我們的誠心，我們跟仙佛結了善緣，仙佛會降臨庇護。

3. 凝神定慮、收束身心：

線香、壇香，不但本身具有香味，而且在焚燒時產生的煙，也有香味。中國古時的文人雅士，常常有像孔明那樣的「焚香操琴」動作，它有靜心的效果。古時的中醫發現這些木料焚燒出來具有香味的煙，有安靜心神、怡情養性的作用。

4. 傳誠達信、天人溝通：

透過燒香，我們有什麼心事，可以跟上天表白，不論是自己的事，還是別人的事，「心誠則靈」，上天會開啓我們的智慧，幫我們化開心結與障礙。

在法會班期中，仙佛有時會藉著大把香燃燒的圖像，勉勵啓發參班學員。

5. 心香法身香：

(1)我們向仙佛敬香，就是表示要持守「香」的本質，做人要修持無形的心香：「三香」——即心香、身香、口香。「心香」是指心地善良，心存善念，不生邪念，不生惡念；「身香」是指做人要身正品端，純樸善良，不做惡事，不做虧心事；「口香」是指積累口德，不出口傷人，不口出狂言，口出髒話等。

偈語：談法說佛理，天人恭敬揖，
論人話長短，惡鬼掃腳跡。

話說宋朝光孝安禪師，他在定中見到兩位比丘，倚在大殿廊簷下的欄杆在談話，這時候有天人下來向他們禮拜，不久天人就走了；再過了一會兒，又有惡鬼來。這兩位比丘談完話也就轉身走了，惡鬼怒沖沖的，拿支掃把就跟在這

兩位比丘後頭掃他們的腳跡。安禪師看得清清楚楚，卻覺得莫名其妙；他可說在定中有天眼通，但還沒有天耳通，所以沒聽到他們在講什麼。事後他找這兩位比丘來問，他們兩個人被禪師這麼一問，才回想起來當時在講什麼。

原本兩個人在談佛法、談修行，談著談著就談到世間的事情，然後再談到財物供養等等。安禪師一聽，從此以後再也不敢談世間事，非佛法而不談，因此他死後舌根不壞，舌頭柔軟如紅蓮花瓣。可見，修「口香」的重要。

「心香」是心善而不惡，故無「心業」；「身香」是身正而不邪，故無「身業」；「口香」是口淨而不髒，故無「口業」。這就是修持「三香」，盪除「三業」的含義。

⑵香要點燃才有香氣，表示犧牲，如同蠟燭，燃燒自己照亮別人。要燒去自己的貪慾，才能修到無求的品格；燒去自己的瞋恨，才能得到無恚的慈悲；要燒去自己的愚痴，才能得到智慧的光明。燒香的同時，要把自己的憂悲苦惱、嫉妒狐疑、妄想顛倒都一起燒除，也就是點燃自己的心香，將香氣（也就是正能量）灑向人間。

⑶《六祖壇經》裡說到「自性五分法身香」，說明我們每一個人的自性中，都能散發出本有的佛性芬芳。例如蓮花沒有受到汙染，所以清香撲鼻；梅花愈經寒冷洗禮，愈是香氣迎人。所以梅、蘭、竹、菊都是花中的君子，都像「五分法身香」一樣令人歡喜，令人陶醉。

所謂「五分法身香」就是：

第一、戒香：所謂「戒香」，就是要每一個佛弟子在自己心中無非無惡、無嫉妒、無貪瞋、無劫害，稱為戒香。

第二、定香：所謂「定香」，就是要觀照各種善惡的境界，自心不亂，稱為定香。

有一種方法叫做「觀電影法」可以幫助我們，不容易起心動念，《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」當我們的心有分別對待時，就會對合我意的人事產生喜歡，不合我意的就討厭。如果我們能在獻香時，學習用「定香」觀照一切人事因緣，不論逆境、順境都能像看電影一樣，看過就消失了，螢幕上不存留，就比較不會受影響而心煩意亂。

第三、慧香：所謂「慧香」，就是自心修行無礙，常以智慧觀照自性，不造作諸惡，即使做善事也不執著，敬上念下，愛護鰥寡貧窮者，稱為慧香。

我們常以智慧觀照，就誠如 恩師所講的「二目耀迴光，一點真太陽」，有異曲同工之妙，換句話說，也就是沒有離開我們的自性本體。

有一位點傳師在當兵時，某天突然被長官叫到辦公室破口大罵，罵得很難聽，這位點師就守玄，沒有生氣，沒有辯解，那位長官罵完後，就說：「叫錯人了。」我們遇事經常守玄，以智慧觀照，去做濟人利物之事，即能讓人感受到智慧之香。

第四、解脫香：所謂「解脫香」，就是自心無所攀緣，不思善，不思惡，自在無礙，稱為解脫香。

攀緣心它是如影隨形，是我們修道最大的障礙，一切蒙蔽我們自性的烏雲，都是從攀緣心所造起的，不但是攀外緣，我們還有內緣，就是我們生出來的一些念頭，我們會跟著這一些念頭，一直在打轉。所謂的解脫香，簡單講，就是沒有得失、增減的心，一億與一百塊，對於一個解脫的人來講，他的心是沒有增與減，是自在無礙的。

第五、解脫知見香：所謂「解脫知見香」，就是自心既然對於善惡都無所攀緣，也不沉空守寂，就必須廣學多聞，認識自己的本心，通達諸佛的道理，和光接物，無我無人，從初發心一直到圓滿菩提，真性毫不變易，稱為解脫知見香。

解脫是自己的成就，接下來要行菩薩道，所以說不可以沉空守寂，要廣泛地去參學，多多的去聞法，像《華嚴經》裡面的善財童子，他見性以後，參訪五十三位善知識，就是廣學多聞，證悟自己本有的真心，通達諸佛的理體，與人交往要能夠和睦相處，無人無我，初發菩提心，直到成就無上菩提，真如本性常住不變，這個才是真正叫做解脫知見香。

若人具備此五香，則燦爛芬芳，香氣迎人，何患自己不能到處受人歡迎呢？

燒香的意義就在於它是人佛溝通的一個非常重要的橋梁。通過燒香，人能與諸天仙佛菩薩結下善緣。通過燒香，人能點燃心香、清淨三業、解脫自在、成聖成賢。正所謂：「九天之上，惟道獨尊，萬法之中，焚香為先。」宇宙中，唯獨道是最尊貴的，生育天地、長養萬物、運行日月，人要修道，學習所有的佛法，以燒香為最開始。

（未完待續）

移動人生

◎戴山

有人形容現代人的社會生活是移動式，不只是帶著移動設備（交通工具、手機），而且是樂於四處行走，打亂原本的空間感，像是在咖啡館寫作、討論；在辦公大樓外的翠綠草坪上用餐。也許每次移動都有不得不的原因，貿易、留學、探親等等，但，久而久之，即便沒有任何原因，移動也已成為習慣，更不用提，社會早為我們提供方便移動的設施、工具（完整的交通網、隨處可見的充電座、高密度的超商、小型共享空間）。似乎，我們擁有空間，不是為了固著，是為了離開，為了不斷流動著。

疫情期間，我們總算固定下來，單單是深居簡出，就成了對個人的品德考驗。在斗室裡，要耐得住寂寞，過著規律的生活，減少與人互動。但，人的移動個性還是高出一籌。遠距學習、遠距會議、食物外送、娛樂節目、交友及社交平台，將世界的知識、美食、朋友、風景、工作帶到眼前。於是，我們之所以（看似）靜止，是因為人們仍移動著，滿足我們的生活需求。

移動意謂著陌生人隨時闖入我們的世界，或，我們作為陌生人闖入別人的世界。這挑戰我們的耐心，以及我們對人之間的差異的接納能力。百年前，社會學家便指出，大都市的生活對於當時的居民來說是精神上的密集壓迫，不論是速度、聲音、接觸頻率、注意力的持久能力皆是前所未有，最終導致城市居民對於他人的冷漠，甚至厭惡。如今，移動再度悄悄地觸探現代人的精神極限：我要忍受偏離規範的人嗎？不同膚色、文化、信仰的人可以進到我的社區嗎？可以滯留多久？來來去去的人不是應該尊重在地人？低收入者不是應該搬到特定的區域？

為什麼line的群組裡總有不恰當的言論，我該退出，還是請這些人離開？於是，有人不斷被趕，四處流浪，因為無法得到他者的容忍，但，也有人甘於不斷流浪，自我放逐，因 無法承受過多的人際關係、社會化規範、經濟要求。現代人無法免於移動，即便靜止，也得面對其他人與物，在自己身邊移動著。空間感與安全感隨之流逝。

Jessica Bruder，《遊牧人生》（Nomadland，後來被改編 同名電影）這部報導文學作品的作者曾開著一部露營車，花了三年時間跟著美國各處的露營車、轎車，研究這些四處為家者的處境。這些被統稱為遊牧的人，各有不同的原因而生活在公路上，或是因 失業及打零工，或是新冠疫情，或是家庭失和，或是心理問題等等。他們因為居無定所，往往被視為可能的犯罪者、非正常的人，對社區帶來威脅，除了常被警察臨檢及開罰單之外，被社區驅趕也是常有的事。但，最令人難受的是突然響起的敲打車窗的聲音，彷彿即將有不測的事發生。平安地夜宿，成了遊牧者每天的奢望。

移動已是現代的必然趨勢。但，移動這件事還不如定居的獨居者、弱勢者來得受到關注，看看街友、難民、移民受到的待遇便可知一二。移動不再只是一種高地位、能力者的自由表徵，同時也是逐漸普及的一種工作或休閒的風格，但，不幸地，它也愈來愈是社會驅逐時不得不然的結果。翻開古代西洋的寓言故事，也可找到類似的社會情景。至高的天神，宙斯，帶著兒子，赫美使，來到人間，喬裝乞丐，四處尋找肯收留他們過夜的人家，但皆落空。最後，一對貧窮老夫婦，費來蒙和包姬絲，願意接待他們，但說接待也許言過其實，此住處只是一簡陋的農舍，飯桌上擺著幾道酒水果子而已。但，夫婦兩人不解，為何酒壺總是斟不見底，於是猜想二人來歷不凡。後來，宙斯懲罰這個無情的城市，但賜予夫婦福報。現代人當然不再相信拒人於門外會遭受上天的懲罰，因為保護家人、社區，免於外來威脅，同樣是高尚的價值。不過，我們可以相信古老的智慧，互惠，這是老夫婦感動上天的德性，也是在移動時代急需的社會態度。每個人在移動時，皆渴望被接納的安全感，天神亦然。

千手千眼記常州

◎吳宇樺　攝影／李長璟、王蘊義

濃情五月

「感恩無限－110年母親節慶祝活動」有感

五月，牽著春的溫暖，挽著夏的熱情，連著母親對兒女的關愛與希望，
繫著兒女對母親的感恩與祝福。
母親節，就這樣伴著春的溫暖與夏的熱情到來了，
盛放的康乃馨散發著愛與感恩的芬芳，傳達著我們對母親最美好的祝福。

「疫」然為愛而行

在疫情衝擊下，停辦了一年的活動，但對於媽媽的愛，卻是停不了的，5月2日早上，媽媽們就像要來參加重要慶典，個個都是精心打扮，也為每一位到場的坤道前賢別上一朵紅色康乃馨胸花，使整個會場更添溫馨的氣氛。今年的主題是「濃情五月．感恩無限」，特別於母親節前夕，舉辦親子闖關活動及孝親奉茶，因為忙碌，平常許久沒有做的動作，一聲我愛你，一個溫暖的擁抱，熟悉卻又陌生。今年的活動，不同以往，過去我們感恩的對象，只侷限於媽媽或阿嬤，對於實際或主要照顧者，似乎忽略了他（她）們的存在，尤其是男性長輩。今年，在前輩的提醒下，我們將男性照顧者也納入我們的感謝對象。場面溫馨感人，現場氣氛既幸福又動人！好多人都是紅著眼眶，甚至頻頻拭淚。

暖親實記

親子闖關活動設計八站，由高雄青年班的同修展現出熱情帶動整場氣氛，善用科技技術用分貝計把愛大聲說出來的「有愛大聲說」；照顧家中長輩身體健康的，幫參與長輩量測血壓的「通體舒暢」及「讓你媽媽扭一下」；手做製作筆袋及富趣味的闖關，參與前賢個個玩得不亦樂乎。特別是「負米前行」，設計重點擺在米的重量就像母親懷孕時，背負著我們的辛苦，更效法負米養親的故事，頓時成為整場的焦點。音樂饗宴是由金山道院天籟國樂團，彈奏動人的樂章，心肝寶貝、隱形的翅膀、媽媽請妳也保重、媽媽的皺紋，多首耳熟能詳的曲目，讓國樂的音符，在三樓講堂飄揚，表達子女對媽媽深深的感謝。說學逗唱的玫蘭講師四句聯及帶動跳，把氣氛炒熱到最高點，逗樂現場的所有同修，隨時保持笑容，將歡樂佈施給大家，真的是我們一班同修效法學習的對象。

每年都會因應時事，設計特別企劃，近年來台語逐漸式微，語言流失的一個明顯跡象可見於世代之間使用語言的差異，「奶奶跟鄰居

說台語，轉頭跟孫子說國語」是常見的現象，長期沉浸於國語教育之下，導致許多家庭之間的對話漸漸轉變成國語模式，使得許多年輕人不會說、聽不懂台語。今年的特別企劃就以「台語我最行」做主題，把許多詞彙及歌曲搬上檯面考考大家，期盼更多人了解台語，學習老祖先的智慧傳承。

一個很好的因緣

話說在設計流程時，總是想破頭，希望有新節目讓參加的同修有耳目一新的感覺，結果在一個機緣下，張簡荷珊渡了一位長駐枋山的街頭藝人張簡俊盛，專長在吉他的俊盛，一口答應我們的節目邀約，特別獻上了三首歌曲給在場的同修們，大家都沉醉在他的音樂中，應證了「只要我們心意誠懇，上天的助力就無窮無盡。」

活動的重頭戲「孝親奉茶」，在司儀說「請奉茶」當下，子女們雙膝跪下，雙手奉茶

給長輩。用閃亮亮的雙眼，以感恩的心，大聲說出：「爸爸、媽媽我愛您！」長輩們歡喜的喝；輕輕的撫摸母親的雙手，並給予擁抱。看著子女的孝心與懂事，爸媽不禁紅了眼眶。奉茶讓子女學會如何感恩，有這樣的起步，時抱感恩在心頭，會在心裡慢慢萌芽。

「懂得感恩的孩子最有福！」透過感恩慶祝活動，子女以實際的行動，為父母奉茶，陪伴父母玩樂，享受豐盛的一餐，雖然只是小小的舉動，卻是子女們大大的心意，讓父母既開心又感動，真是幸福啊！

千手千眼記常州

◎孟慈　攝影／黃承堯

回到無塵之地修煉

—全台青少年輔導成長營手札

「輔導他人要先學會什麼？」帶著溫暖的微笑，許榮華點傳師向台下問道。

4月2日是2021年全台青少年輔導成長營，於台南崇華堂天乾道院開班的第一天。在全世界疫情蔓延的此刻，我們何其有幸，還能齊聚佛堂參班共研，並成為第一批使用天乾道院開班上課的班員。這歷史性又無比感恩的一刻，讓坐在台下的我們，都專注聆聽並認真筆記台上營主任許點傳師的叮嚀。

「輔導要能文（靜）、能武（動）、能履（實踐）、能圓（善導）、能循（律）、能實（信）、能化」。此時，身邊的學員跟我一樣埋頭振筆疾書，我想像著這些能力彷彿排列成一項「檢測量表」，等待著我們去一一自我審核。許點師慈祥地看著我們，點了點頭接著說：「這個『能化』，就是去展現『德』的力量。」我腦中頓時浮現「以德化人」一詞，而它如一陣暖風吹動了內心雜草叢生的那串名為「修道人」的鈴鐺。

於佛堂的團體照

疫情間，許多人堅守崗位，讓社會與世界保持運作，身為「修道人」的我們，更應守住自己的本分，而非隨波逐流。後學慚愧，已經許久未徹底懺悔與修煉，對於「修道人的本分」疏忽已久，如此疏於精進之下參班，在課程中經歷了許多震撼與感動，受益良多。諸位前賢若有相同煩惱，或對於這場疫情中的成長營有興趣，就請跟著後學一起回顧這場從「禮」到外的修行課程吧！

許榮華點傳師慈悲

第一日：放下萬念的紛擾，把心放到「禮」的位置來修煉

成長營的首堂課程是《師訓禮規》，這是一本集結南海古佛、活佛恩師所批示的訓文而成的書冊。《師訓禮規》想傳達的禮是什麼樣的呢？「簡單來說，就是中和之道。」孫浩榆點傳師這麼說。他舉例：「孔老夫子講過一句話，食色性也。……大部分的人好吃，禮有沒有告訴我們不要吃？禮從來沒有告訴大家不准吃東西，但是要吃得健康，要吃得慈悲，要吃得安全。」孫點傳師接著說：「你若真正了解禮，你會發現原來在禮的範圍內，我是多麼自在、多麼地快樂」。以前後學和多數年輕人一樣，一聽到禮節，就認為是嚴肅、古板地要人遵守這、遵守那，有時甚至感到不自在。聽了孫點師這堂課，才恍然大悟：原來禮節就是「中和之道」，它不但不是一種束縛，反而是對我們身心的保護，能幫助我們走在該走的軌

孫浩榆點傳師講課

道上；只要人人走在禮的範圍內，就一定能得到真正的自由與自在。

然而，「禮」的真正精神何在？訓文中恩師慈悲：禮非是一種形式，由衷存敬愛、欽佩之理念、莊敬態度，方能合乎中禮。「各位會做菜嗎？」孫點傳師語畢便在黑板上比畫起來—上烹飪課嗎？大家眼睛為之一亮，「一盤菜端上來，菜要洗、要切、要炒、要燙、要調味、要火候，還要有廚師的用心。一盤菜端上來，不是只有表面看得到的東西，還有很多我們沒有看到的在裡面」，原來孫點師以做菜為例，許多人露出了笑容，這個比喻實在太貼切了！原來，「禮」的表現不只是一鞠躬，裡面應該要有敬、有愛、有欽佩；原來，禮的表現就在那一念之間。

孫點師還以幾張繪本的圖畫，來提醒大家覺察自己內心深處的傲慢，「如果這不是傲慢，請告訴我什麼叫做傲慢？」一句句如暮鼓晨鐘般敲在每個人的心上，全場氣氛頓時在輕鬆的笑聲後，進入一陣沉默與深思—真的，好慚愧！我們都曾在自以為是的傲慢中，失去了修道人應有的「禮」，還理直氣壯地認為：「明明就是他的錯！」原來不是別人的錯，是我們習慣用自己的標準去要求別人，感謝孫點傳師的提醒。最後，孫點傳師分享：「禮不分對象，尊敬每個衆生，就是尊敬未來佛」。自己不也是衆生嗎？後學心想：做到不抬舉自己，也不看貶自己，應該就是為人處世時合乎「禮」的中和之道吧！

一早對於「禮」有一番探究後，小組討論

小組討論

時間，各組學員彼此分享對自身的省思與課堂上領悟之心得，也為今晚的小組報告做準備。午餐過後，主辦單位對參班的每位學員拋出了考驗—獻供禮實務演練。這堂要進行的是實戰活動，可說是「看得見」的禮節大考試。學員們被分成幾個組別，分別在不同的場地演練，並由資深點傳師親授禮節中的每個動作。「獻供禮」對道場的道親們來說，是每個月初一、十五例行的禮節之一，但「魔鬼藏在細節處」，那些看似簡單的站位、欠身、跨步、端盤、遞香，在點傳師的放大檢視中便能看出差異，衆目睽睽下的禮節檢查，也使演練的學員們個個卯足全力、汗水直流，大呼「看似容易，其實不容易」呀！

除了獻供禮以外，禮節還有哪些細則該注意呢？「禮節備忘錄—概述」這堂課，楊慶和點傳師告訴學員們「學習禮節是一種超凡入聖」；他說這本備忘錄的誕生是在顧前人的同意之下，由幾位道場前輩和前賢們共同編撰而成。在《禮節備忘錄》的首頁，前人寫道：

規距成方圓，繩墨分正斜；
禮貌顯和貴，節制度長短。

楊慶和點傳師講課

獻供禮實務演練

佛規禮節的重點與重要，在前人這短短四句詩偈中便一覽無遺。然而，禮節的規矩實在繁多，簡報上一頁一頁的文字可說是密密麻麻。對於未曾研究者，肯定看了頭疼，幸好，在楊點傳師的整理之下，變成了有圖解、有表格的精美筆記，其中還將二十種不同場合，如平時早晚香、初一十五、四季大典等需行的禮節項目，依序排列做成「行禮要項表」，一目了然！後學不禁暗暗讚嘆：真是齊全的好資料！當然，除了知道禮節，更重要的是將「禮」常住心中。楊點傳師勉勵我們：禮節的最高境界是回歸清「靜」、是心無雜念。後學心生嚮往，希望自己往後也能以禮節自我修煉，煉至如一池湖水般平靜的心境。

第二日：當我們一同看著自己的「凡心」

第二天的考驗顯然更上一階，黃銘揚點傳師的課程「操辦有規」，要各位學員以操辦人才的角色來思考「如何替天辦事」—道場操辦者個個有心，但心中的「規」在哪裡呢？首先，黃點傳師指出：在佛堂辦事，「請示」很重要，應遵守這四不：「未命不敢先，既命不敢後，有命不敢違，無命不敢專」；所

謂「不在其位，不謀其政」，更何況是在莊嚴的道場？要知道：前輩的指示是有天命的，而有天命是要承擔決策後的所有後果，不是小後學們覺得「怎麼好、就該怎麼辦」這樣簡單。還有，當一個修道人面對天職時，心中該謹記什麼樣的規矩？關法律主慈悲我們：辦理天事，不可敷衍了事，亦不可人情用事。

操辦者的考驗很多，包含情緒的考驗、智慧的考驗、名利的考驗等等，對此，黃點傳師分享了關法律主慈訓的道歌「深耕久耘」：

天職不等於發心
天職不等於修爲
天職不等於權勢
天職不等於果位
有人間天職者，未必徹底誠修實辦
無人間天職者，亦非不能了道還鄉

陳冠雄點傳師講課

黃銘揚點傳師講課

衆人在正氣凜然的旋律與歌聲中，無不深受震撼。後學心想：唯有看破人間的名利、放下對名相的執著，且立定決心實修，才不枉上天給予我們的操辦機會！黃點傳師也勉勵學員們將這樣的正氣與感動長存心中，攜手共辦「同心道場」，天人護持，讓道發光。

接下來，陳冠雄點傳師在「齋莊誠敬」這堂課一開始就問大家：「我們為什麼要學？」陳點傳師分享：有一次在佛堂，剛好活佛老師現身說法，當大家鴉雀無聲時，突然間，老師問了一句話：「大家誠不誠心？」很多人回答：「誠心！」想不到老師又問大家：「誠心？那拿給老師看一看。」大家想來想去，不知道誠心怎麼拿出來，老師很慈悲，不為難大家，繞了一圈，叫了兩位坤道出來，問她們：「妳們求道了嗎？」兩位回答：「是啊！」接下來，老師問：「妳們求道多久了？」她們回答：「我們昨天才求道。」老師又問：「會不會參辭駕？」她們回答：「我們昨天拿到求道卡以後，壇主和引保師就已教我們來佛堂要參辭駕，求道卡後面有參辭駕禮節，我們回去仔細看了一下，今天來佛堂，就學著照引保師所教的行參駕禮了。」於是這兩位一個當上執禮、一個當下執禮，當她們拜完參駕禮起身後，老師問大家：「各位覺得她們拜得怎麼樣？」大家都說很不錯，老師告訴大家：「剛才老師不是要你們拿誠心給老師看嗎？你們有沒有看到這兩位的誠心？各位看到了嗎？」

陳點傳師講到這裡，後學的心著實地被重擊了一下，原來我一直苟且地度過在道場的時日，常常把凡事和私慾擺在聖事的前面，輕慢懈怠地冒充自己是修道人，遑論「誠心」這兩個字？陳點傳師繼續勉勵我們：「所以在道場我們該學的一定要學，因為我們的誠心，就靠這個來表現。你該學的東西都學好了，你在道場才能將你的誠心、你的發心、你的願心，藉著這所有的一切表現出來，來圓滿它。」這時，後學頓時領悟到：誠心不是一個名詞口號，而是對於聖事「該學就馬上學，能做就趕快做」，以及誠實面對自己的習性—「要改就立刻改」！

一場心靈的洗禮，兩天無塵的修煉，後學的心奇妙地沉靜了下來。感恩上天，感恩前人慈悲，感恩營隊中辛苦付出的每位講師及工作人員，讓後學們得以學習到「禮」的真義，得以再次檢視自己、反省自己。慶幸自己從小身在道場、在道場中長大，每每能不斷地被引導回這條人生的光明大道，不致迷失在充滿誘惑的滾滾紅塵之中。今後，也惟有老老實實地成為一名知禮、守禮的真修道人，方才不辜負這一場殊勝的因緣！

學員上台報告

期許自己，深深地……

難忘的習禮之旅

小品

◎香港　尹國偉

守玄觀心

道場經學班於每次課堂開始之前，都會安排兩分鐘時間，給全體學員坐在原位，靜靜守玄一會，藉此洗滌一下心中的塵累，給心靈淨化，以純誠的心做好上課準備。因為把守玄作為每次學習的開始，有其重要意義。

三寶：玄關、合同、口訣。是先天大道修持之心法，最為玄妙，最為殊勝。天道三寶「關、訣、印」，當中以「玄關」最是奧妙，成就無上正等正覺。而「守玄」正正是玄關心法的修持部份，於修學講辦先天大道之中，「玄關」是重點所在，至關重要，因此「守玄」就是最重要的第一要務。

師尊慈悲：「嘗聞修身之法，以理心為本，成人之道，以正己為先。斯知法源心會，道在身藏」。師尊告訴我們，從經歷博聞上獲知修身的方法，是以治理剖析「心」為主要根本，成就別人之道，是以正己為首要。於此我們知道萬法的源頭匯聚於心，而此心所運行之自然規律就隱藏在吾人的身上。

「守玄」就是正己之自然規律，先是端坐合眼，身不動，目不視，矢勤矢懇，以進入制感狀態，與外界之感覺和反應漸漸減退，當下於內即身觀身而住，感覺到身體每一呼、每一吸，呼吸由急速漸變得緩慢，由短淺進入深長，猶如一位熟巧轆轤技工，如實了知，我轉之長，或轉之短，體驗整個氣息的一呼一吸，以寧靜身之動作，推而廣之，從動中亦能守玄。於外即身觀身而住，如實了知，我行、我住、我坐、我臥等舉動狀態。如是於內可即身觀身而住，於外亦可即身觀身而住，於內外交錯之間同樣即身觀身而住。《四念處經》云：「在往來動作中，無不具足圓滿醒覺，在注視及離去注視動作中，無不具足圓滿醒覺……，

在行、住、坐、臥、語、默、覺、寐動作中，無不具足醒定覺照」，內在具足圓滿的智慧，藉守玄得以醒定覺照，使身心得以從種種煩惱染著結縛中獲得釋放。

守玄以智慧覺知精神感受的蛻變，於個人、世間、出世間，三者中覺樂受時，了知之；覺苦受時，了知之；覺不苦不樂受時，亦了知之。如是於內、於外、於內外間錯中，能即感受觀感受而住。當感受有存在者，《四念處經》云：「其存在也，憑藉知識所需若何，憑藉憶想所需若何耳，斯則可住於離，而於世也無取無求」。守玄過程會浮現種種意象，意象內容因人而異，感受亦因人而異，多數是源自過去成長路途中所遭遇過的經歷，經歷有苦有樂，苦與樂的感受殘餘在記憶之中，形成迷宮一般的意象。意象如天馬行空，歷歷在目，感覺像在自己與自己對話的自我心象，或感覺像在被召喚暗示某種思想行為方向。當有此意象感受存在時，以守玄了知之，覺醒這只是知識上我知道有世間，出世間之苦樂感受意象投影在意識上，以為所謂的五蘊，生死世間，煩惱染著皆因為得到召喚而超出的假象；以守玄了知之，覺知這只是一種憶想，如愛別離，求不得之苦受，隨著思念而浮現。當自知真我是獨立而不改的，世之於我無關，於世上我也無取無求，於守玄上亦實無一法可得。

「斯知法源心會，道在身藏」，心與法有著因與果的關係，因心生起之時則種種法隨之而生，亦因心滅之時種種法亦隨之而滅，守玄觀心，觀心生滅。道在身藏，究竟是甚麼東西藏在吾人身上？文子：道原－老子曰：「有物混成，先天地生，惟象無形，窈窈冥冥，寂寥淡漠，不聞其聲，吾強為之名，字之曰道」。守玄就是保持，衛護著吾身之中以上所說的深奧，玄妙的道。

既然說只能強為之名，字之曰道，又怎樣能夠守護這個無形無象、無聲無臭的道？對於一個剛進「學前遊戲組」的嬰兒，玩得興高采烈時，突然叫他靜一靜，談何容易。有經驗的導師會安排一張小凳子，讓小朋友坐下，要雙手放在腿上，然後每人派一粒糖。之後每次導師想小朋友靜下來時都會重複這個動作，其實小朋友不知道甚麼叫做靜，但經過引導而做到靜。守玄或禪定都有類似安排，初習禪定者會選擇一個固定的對象，把平日散亂的精神意識收攏回來，專注集中在固定對象，如一花一木、佛像，或是一個真理、一個佛號、一句咒語……，從而把心安定下來。而先天大道則以意守玄關作為守玄的固定對象，其殊勝在於玄關是或一由外善知識－天命明師點開求道者之玄關一竅，吾人身上一個空孔，意守玄關就是守玄時以玄關為專注集中的固定對象，而玄關相對其他對象更接近道，而其他對象如花木、佛像、佛號等都屬於後天有為的事物，久而久之會做成依賴，而玄關並非身體器官，也不屬於有感受的感官，其空之中有物混成，虛空的玄關竅先天地生，人生與死所必由之路，從無而有，從有返無，無形無象，其貌微妙精深，窈窈冥冥，為道之精（太極），寂寥淡漠，為道之極（無極），不聞其聲，字之曰玄。

先天大道，顧名思義以先天為入手，以大道為了手的修持功夫。常常有人問：「你求的是天道，並不是天道教，何解？」正如《辭前

之易》一說：「先天卦斷吉凶，止於卦論，不甚用易之爻辭；後天則用爻辭，兼用卦辭，何也。蓋先天者，未得卦，先得數，是未有易書，先有易理，辭前之易也，故不必用易書之辭，專以卦斷。後天則以先天得卦，必用卦畫，辭後之易也，故用以爻之辭，兼易卦辭以斷之也」。故有人又花了一整天向別人解說天道為甚麼沒有屬於自己的經典。因為教與經典都是在後天通過住世大德、佛、菩薩為衆生注經立教以闡述先天固有的定理。先天所言是自然大道的固有元素，稱之為理與數，而教或經典之取材皆源自這些先天元素所烹調出來的產物，稱之為氣與象。

又有人會問，天道為甚麼終日在打數，以一、二、三代表起立、鞠躬、坐下。懇求老中慈賜世界和平百叩首，又以一、再、三、四、五、六、七、八、九……百叩來表達。北海老人：「竊思混沌未開，理無不在，鴻蒙甫辟，數無不周。理常而不變，數變而有常，故理曰定理，數曰定數，此固不必解，而亦無可解者也」。玄妙在於先天藏理數，理者：紋理、條理。數者：計也，可用作標記序列量度的抽象概念。正如玉有玉的紋理，而存在每件玉石上的紋理大小多寡各異，隨其紋理可以追溯到玉石形成所在位置的環境因素和年份有多久遠，玉石上出現紋理是常而不變的事實，而玉石上的紋理多寡是變而有常的規律。治理玉的技師會順玉之紋來剖析玉。基於理無不在，數無不周，世上的科學、創造、學術、思想、宗教、哲學不離理數之啓發。

既是說常而不變，不變而有常，又何以有《暫訂佛規》？佛規應當是常而不變，屬於先天之理，道德操守之標準，正如皇中慈悲十五條佛規是修道之體。而《暫訂佛規》乃是後天修辦之用，變而有常，以應時間環境作出配合，正如公壇和家壇的行禮就有所分別。體、

用、互、變，明體達用以「守玄」為互通交易的過程，以成其變，人之氣質變化，由重濁變得輕清，以莊嚴道場，莊嚴自心佛堂。

莊嚴自心佛堂，以守玄觀心，觀心無常，心可天堂，心可地獄。守玄觀心，須了知心有貪，心無貪；心有瞋，心無瞋；心有癡，心無癡；心有歉仄，心有倒亂；心廣大，心狹小；心有趣向，心無趣向；心得安穩，心不安穩；心得解脫，心不解脫。故云：「苟捨心而求法，何異望空而撲光，枉己以成人，不啻瞽者而笑盲」。隨便就捨棄了知心而去追求修身之法是捨本逐末，猶如望空撲光，不會有所得著，自己的行為不合正道還以此自命不凡去成就別人，不異於一位瞎子取笑別人盲。

心之與法有著直接關係，心生滅無常，而法無定法，心法殊而心性不殊。若以修身為用時，則守玄為修身之體；若以守玄為用時，則心為體；若以心為用時，則玄關竅為體；若以玄關為用時，則本性為體。若以後天為用時，則先天為體。先天大道以體為本，因此先天大道以無極為體，太極為用，以闡明此意，看中燈上有無極二字，點中燈與送中燈示現了生滅,此消彼長的自然作用。

守玄亦是法的一種，通過守玄，因身心寧靜，覺知生滅循環往復，當心未生起，如實了知云何生起之法；當心已生起，如實了知云何銷滅之法；當心已滅時，如實了知云何能在未來不生起之法；如實了知感染著我的是貪欲、瞋恚、懈怠、懊悔或是疑惑；如實了知我染著的是色、感受、見想、依行或是別識；如實了知我的煩惱，是來自眼與色及因兩者所生起結縛、耳與聲及因兩者所生起結縛、鼻與香及因兩者所生起結縛、舌與味及因兩者所生起結縛、身與觸及因兩者所生起結縛，或心與法及因兩者所生起結縛；如實了知我內有內無覺念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支與捨覺支；如實了知這是苦，是苦集，是苦滅，是滅苦之道。

守玄把一切「歸零」之後再重新出發，有如把一個有問題的電腦硬盤內資料清洗後，來過重新Format（格式）。本文開始所言，學習班藉守玄讓學員洗滌一下心中的塵累，給心靈淨化，以純誠的心做好上課準備。擴而充之，是為了做好成就佛菩薩的準備。就是先把一切歸零為關鍵，藉守玄洗滌身、心，使其歸於零，如實了知身、如實了知感受、如實了知心、如實了知法，從零把身、心、靈統一起來，這本不是甚麼神秘力量，人人自然做到。歸零如《心經》所言之空，無五蘊、無十八界、無十二因緣、無四聖諦、無智亦無得，以無所得故，依智慧到彼岸，其成就為佛、菩薩。先天無分高下，歸零無分上乘、中乘、下乘，其載亦不用外覓羊鹿牛三車，守玄觀心當下乘白牛車（自性佛）載至佛地。

小品

◎E.W.

曾經的曾經

「十五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不逾矩。」……

霸王級寒流、跳水式降溫，一個接一個的寒流，蓬萊仙島瞬間成了冰箱裏的凍薯薯，不禁讓人懷疑平地是不是也要下雪了。天氣愈冷，年就愈近了，在一個有暖暖冬陽的假日，動手打掃。

小學、中學、高中、大學、研究所、聯考及歷年成績單、畢業證書、獎牌，一張張的獎狀舖滿床上，佔去了大半邊。它們曾經是挑燈夜戰、努力拼搏、用心盡力得來的，是青春歲月的印記、光環與掌聲、汗水與激情，現竟靜靜地躺在抽屜裏染了塵。

曾經的曾經，竟都是水月空華，韶光易逝，紅顏易老，當年如何的氣宇軒昂、玉樹臨風，現在一律是大肚男、地中海禿頭。當年的明眸皓齒、傾國傾城的婀娜多姿，如今都變成虎背熊腰、動不動就上演河東獅吼的黃臉婆。

曾經的曾經，都是過眼雲煙，獎牌躺在垃圾桶中，下場沒有任何不同，也是一堆灰燼。

曾經的曾經，究竟什麼是可以握在手裏的？一枚戒指，還是一句誓言，都將付諸流水。

曾經的曾經，以為是什麼的什麼，卻變成什麼都不是的不足掛齒。好漢不提當年勇，那修學者呢？

曾經的曾經，說不完的光輝歷史，曾經那麼重，現在看來卻這麼輕！換來的卻只是道不盡的惆悵與喟嘆。

曾經的曾經，不管曾經如何又如何，它已經是曾經，和過去道別，放下寵與辱、悲與歡、得與失，斷捨有形物體的同時，也將心中無形念想放下，輕囊方能遠行，麗日和風任遨遊！

走過煙華水月，迎來明月滿懷！

小品

◎莫小秋

疫情V.S.心境

台灣因為在十七年前曾有過SARS（嚴重性呼吸道症候群）的防治經驗，防守得很好，所以當COVID-19在全球大爆發時，我們算是防疫的模範生，除了在剛開始爆發時以及部桃院內感染時期有較多的確診案例之外，大多是維持境外移入的個案，且每日確診人數多在十人以下，這在全球是少見的防疫成績，而我們台灣人也能夠在全世界各國一團亂的時期，還能正常地上班上學，這也堪稱是台灣奇蹟之一。

然而，也因為這樣亮眼的防治成績，國人開始掉以輕心；由於擔心一些副作用，所以對於疫苗接種意願非常低。然而世事無常，自5月10日左右，華航機師及諾特富飯店的破口開始，台灣的疫情風雲變色，原本還在爭議是否已經進入了社區感染或者是類社區感染，短短幾天之內，確診人數從兩位數攀升到5月15日的185人，當天早上的疫情記者會，是由行政院長親自主持，可見事情嚴重性，而這也正式宣布社區感染已到一發不可收拾的地步。

雖然我們仍相信，以台灣人的衛生習慣以及指揮中心的應變能力，疫情一定會像前幾次有驚無險地過關。5月15日這個重大記者會發布時，全國的國中生正在進行會考，怎麼樣也得繼續下去，直到5月16考完為止。這當中，消息陸續傳出，有考生確診，被送離考場，接下來的每天確診數目都200、300在增加，5月17日星期一上班日，大家都戰戰兢兢地戴好口罩，不敢大意，校園也不再開放，老師上課也戴著口罩，喘著氣很辛苦地授課。學生甚至對後學說：「老師，妳終於也戴口罩了。」後學生性不愛受拘束，但是在這個非常時期，怎麼樣都該遵守國家規定，把口罩戴好，並減少出門。

5月18日是後學學校高一生的期中考，考到下午時，竟然收到一則消息，5月19日起全國各級學校停止到校上課，直到5月28日止，後學並沒有聽到學生們的歡聲雷動，聽到的是老師們的哀號，怎麼辦？三天的段考只考了第一天，接下來的課程要怎麼進行？是要視訊教學嗎？所有的疑問都在老師們的臉上，大家（包括學生）也都不敢離開學校，因為行政人員正在召開緊急會議，研議接下來的課程如何進行，在此同時，老師們也急著向資訊能力比較好的同事們請教如何使用軟體進行線上教學。學校的網管人員也緊急地將各班名冊建置好，讓全校所有老師能夠開課且順利進行線上教學。

接下來的日子，就是老師當直播主的開始，要自說自唱，時不時點名同學回答，回報學校學生上課的出缺席狀況，要跟家長聯絡學生上線的情形。必須講，台灣老師們學習能力真的沒話說，從第一天的慌亂，需要資訊能力強的老師從旁幫忙，漸漸地上了軌道，大家照表操課，算是進行得十分順利，現在後學大多是在家進行，連訓練演講比賽的學生，也開群組視訊進行，十分順手。

後學家住在台東，是台灣的後山，也是台灣的後花園，從去年的疫情開始，因為人口較少，交通不便，人員出入流動不多，因此一直穩坐零確診的寶座，成為台灣疫情中的一塊淨土。但是，此次的病毒傳播力比去年的強了許多，台東也開始陸續傳出確診的個案，讓我們真正地感受到疫情的恐怖。後學去看中醫，未料到診所都沒有病人，護士全副武裝，除了口罩，隔離衣，還戴上透明面罩，從診所走出來，幫後學量額溫噴消毒水，並跟後學說，今天只能看診，不能做針灸，還問後學最近有沒有到太麻里或金峰鄉的旅遊史，只因最近台東確診的個案多是在這兩個相鄰的鄉鎮發生的，因為一場喜宴，已經有三個人確診了，而其中一位大家都戲稱為小獅王，因為其活動力可堪比台北的獅子王，有喜宴，有新居落成宴會，有練唱，有公祭，看來，大家都預測這兩個鄉應該會爆出嚴重疫情，因此只要有去過這個地方的人，大家都會很怕。幸好後學並沒有去，才能順利走進診間讓醫生看診。醫生看診時用三面隔板隔離與後學的接觸，當然，這個時候是絕對不會有把脈這個動作的，而且還讓後學拿了兩週的藥，可以不用太常回診所看病。這樣一趟下來，緊張的感覺頓時升高，後學不知道現在看病的安全規格竟然提升這麼高，讓後學有點瞠目結舌，不知所措。

看完診，不管是去買便當或者是到便利商店，一率都得把手機拿出來掃QR CODE，進行實名制，到了學校，每一個人都是把口罩戴得牢牢地。後學的一位好同事買了護目鏡，也送後學一副，後學嚇了一跳，真的，後學都沒有想到要去添購這些防疫配備加強版。

因為全國防疫升到三級警戒，廟宇不開放，佛堂當然也是如此。為了避免群聚，初一、十五佛堂獻供，我們只能請住壇前賢自己拜，我們點傳師也不過去，因為怕造成五人以上的群聚，佛堂的研究班當然停了，現在連公祭也不能參加。今天去了一趟佛堂拿東西，住壇前賢看到後學好高興，畢竟也是有一段時間沒有過去了，佛堂前賢其實就像後學的家人，因為疫情的關係，多日不見，如今一見，竟恍

若隔世，若說何謂世界末日，今日此時此景，不也像是一種世界末日的另一種恐怖感嗎？

確診數字一直居高不下，停課也再次往後延了兩週，學生們也跟後學說，好想回學校，因為每天在家真的很無聊，後學也好想正常上課，畢竟一直當直播主不是一件輕鬆的事，講的話比平常多，又無法真正掌握住螢幕另一端同學們的學習狀況，只能常常語重心長地跟他們說，要增加自己的實力，而不只是應付老師的點名。原本大家對台灣人的衛生習慣以及防疫能力的信心也漸漸失去了，原來疫情的控制並沒有想像中的容易，儘管大家已經很小心很注意防疫，不隨便外出，所有的餐飲店也不再提供內用的服務，大家都戴口罩勤洗手，仍然阻止不了疫情的蔓延，每天的確診數字居高不下，大家推測這個學期學生們要回到學校的機會已經越來越小了。原來，疫情不是可以隨我們的心說要控制就可以控制，每天看著確診和死亡人數，大家似乎開始對恢復原本的生活不抱希望了，到處都可以感受到焦慮感以及無助感。

此時，有心理醫師勸大家不要整天看新聞報導，因為這樣只會讓自己的焦慮感增加。其實面對疫情，我們是否曾經想過，我們應該用怎麼樣的心境來面對？尤其是對我們修行人而言，這時候正是驗證我們修行的功夫有沒有到家的時候。面對疫情，我們是否如普羅大衆一樣的焦慮？如果是的話，那我們都還只是在境相上修行，被這些變化多端的幻象帶著走，而不知道世間萬物皆是虛幻不實，有發生就會有結束，應該平常心以待，而不是一樣焦慮無法自得。再者，若是我們的心一直追著確診數字，一直擔憂著自己被傳染上，這些思慮都會加重我們心的負擔，而讓我們跟染疫的距離更近，而這也就是大家所知道的吸引力法則，越害怕的事情越容易碰到，因為我們心心念念想著這個事情，就很容易讓我們與它牽上關係，畢竟心是我們的主宰，心中想著甚麼，就會往那件事情靠近。

在台東發生第一例確診病例之後，大家都很驚慌，紛紛在罵那位確診者知道自己已經患病，為何還要回台東老家？並且拼命地想要知道他住在哪裡，他跟家人可能的足跡在哪裡？因為他的戶籍在台北，所以不算台東地區的確診人數，所以疫調也無法由我們當地政府發出，因此對於這些問題，一般民衆是得不到官方通報的。這場疫病可怕的地方也在這裡，每一個人都在獵巫，而忘了這些確診者其實也是受害者啊！如果我們也像一般人跟著獵巫，那麼我們真的是枉為修行人啊！我們修行的目的

是為了甚麼？就是成佛啊！要成佛就是要學佛，學佛就是要學佛的心，佛的心是柔軟的，是善良的，從來不會與衆生作對。將心比心，換成是我們，當我們生病時，是不是會很想回到溫暖的家，在溫暖的家中，我們才有安全感，才能在家中安心的養病，而那位確診者想必也是一樣的心理，這在平常大家都是可以理解的，但今天，因為他得到的是會傳染給他人且有致死疑慮的新冠肺炎，大家就無法用同理心平等看待了。宜蘭縣甚至有群衆到確診者家裡咆哮怒罵他們把病傳染給別人，完全忘了，這家的確診者也是受害者，也很無辜。大家會變得這麼不理性，主要是因為這個病若是繼續傳染下去，自己的生命就會受到威脅，因此為了捍衛自己的生命安全，最原始的人性就會出現而變得不理性與自私。如果我們在這個時候，也跟著衆人在獵巫，也責怪得病的人，後學不知道，這樣的心距離佛的心到底有多遠？

在亂世中，我們要守住一畝田，這畝田，就是我們的心田。時時去觀看我們的心田是否仍能保有像佛的一顆心去關心確診者，而不是只去計較確診者去過那些地方，對我們的威脅有多大？時時去看我們這畝田，看祂是否能常保清淨與定靜？如果能，恭喜您，您平常的修行功夫下得深；如果沒有辦法，那是平常修行功夫不夠徹底，就要多到佛堂叩首，多守玄，或者多抄經多讀經，時時在心上下手，這才是真正的修行。此外，永遠要記得，黑夜總會過去，白日終會到來，世間總是無常，然而我們的心不為這些無常所騙，時時專注，時時清淨，那麼無論身處黑暗或光明，我們的心都是清清靜靜、悠然自得。修行不是只在佛堂修，不是只在太平盛世修，在亂世時，更是要修行，時時注意我們的起心動念，時時觀看我們這顆多變的心，當祂能夠時時清淨時時自在，每一個念頭都是出自本心清淨無染，自然而然地發出真心的至善，關懷他人也關懷自己，這才是我們真正佛心展現的時候。但願在這個亂世，大家展現出來的是人性的光明，而不是隨著疫病沈淪而不自知，當有足夠的正向能量，黑暗就會過去，光明便會到來！

小品

◎陳基安、香港　黎鏡波

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！

點亮心燈

開學第一天，江老師站在五年級學生的面前，撒了個謊。她向學生們說，她會平等地愛班裡的每一個同學。但這是不可能的，那是因為坐在前排的一個小男孩，他叫李維德。江老師發現，維德根本無法與其他小孩子們玩在一起。他的衣服很邋遢，身上也不整潔，而且也不怎麼受大家歡迎。江老師也常在他的卷子用紅筆畫一個個紅叉。過了不久，江老師服務的學校要求老師，要對每個孩子過去的紀錄進行審閱，她把維德的檔案，放到最後一個才看。然而，當她看維德檔案的時候吃了一驚。

一年級的老師寫道：「維德是個聰明的孩子，永遠面帶笑容。作業寫得很認真、很有禮貌，他給周圍的人帶來歡樂。」

二年級的老師寫道：「維德是一個優秀的學生，深受同學的喜歡。但是他很苦惱，因為他媽媽的病已經到了晚期，家裡的生活困難。」

三年級的老師寫道：「母親的去世對他是個沉重的打擊。他試圖盡最大努力，但他的父親責任感不強，如果不採取一些措施，他的家庭會對他產生不利的影響。」

四年級的老師寫道：「維德性格孤僻，對學習不感興趣。他沒有甚麼朋友，有時會在課堂上睡覺。」

此時，江老師才意識到問題的所在，她為自己的行為感到羞愧。

教師節到了，當學生們送給她教師節禮物

時，她更是無地自容。學生們的禮物是用明亮的彩紙包好，上面繫著美麗的絲帶，唯獨維德的不是。他的禮物是用厚厚的牛皮紙袋包裹，那只是從雜貨袋上撕下的，江老師費了很大勁才打開這個禮物。

那是一只水晶石手鏈，上面有顆水晶石已經掉了，還有一瓶只有四分之一的花露水，一些孩子笑了，她制止了他們。她大聲誇讚這只手鏈多漂亮啊！並把它戴在手上，還在手腕上擦了些花露水。那天放學，維德對江老師說了一句話：「老師，今天您身上味道就像我媽媽以前一樣。」

孩子走了後，她哭了至少一小時。就從那一天起，她不再研究怎樣教閱讀、寫作和算數，而是研究怎樣教育孩子們。江老師開始特別關注維德。與他一起學習，他的大腦顯得靈活起來，她越鼓勵他，他的反應就越快。到了年終，維德已成為班上最聰明的孩子，儘管她說過會平等地愛所有的孩子，但維德成了她的「寵兒」。

一年後，江老師在門縫下發現一張紙條，是維德寫的，他告訴她，她是他一生中遇到最棒的老師。

又過了六年，江老師又收到維德的另一張紙條。他說，自己已經高中畢業，成績排在全班第三名，她仍是他一生中遇到最棒的老師。

多年後，江老師收到一封信，這次維德說，當初拿到學士學位後，他決定繼續留在學校深造，他還說，江老師仍是他一生中遇到最棒的老師。但如今信上的落款變得長了些：醫學博士李維德。

那年春天，維德又來了一封信，說他馬上要結婚了，他不知道江老師是否願意參加他的婚禮，並坐在新郎母親的座位上。當然，江老

師去了，她戴著那只丟了水晶石的手鏈，還專門噴了維德母親用過的那種花露水。師生倆互相擁抱，李維德博士輕聲在江老師的耳畔說道：「謝謝您，江老師，非常感謝您讓我知道自己可以有所作為。」

江老師眼含熱淚，低聲說：「維德，謝謝你！直到遇見你，我才知道如何當老師。」

心得及淺見

在道場上，若碰到像維德的道親同修，我們能不能學學江老師，用愛心耐心不斷地關注及成全，讓他成爲道場的中流砥柱？

俗話說：「經師易得，人師難逢」，經師與人師差別在一個「愛」字，有愛的地方，一定有神，有神的地方，也一定有光。有光就沒有黑暗。想光明嗎？趕快把內心深處那盞燈，用愛點亮起來。

傷害你的是「猜疑」

之一

多疑其實是心胸狹隘，器量淺，小心眼，如此會帶來什麼結果呢？

有一天，小美打電話給男友，電話卻是個女生接的…

於是小美氣呼呼地質問男友…

小美：「為什麼那天我打電話給你時，是個女生接的？」

男友：「冤枉啊！怎麼可能？」

小美：「真的啊！她還告訴我『您撥的電話沒有回應，請在嗶一聲後留言！』你說她到底是誰？」

後來一查，原來，她打錯了電話。

之二

猜疑是一種「內心陰影」，它的殺傷力好恐怖！

某天，死神向一座城市走來，一個智者看到急忙問：「你來這裏幹什麼？」

死神回答：「我要帶走這座城市的九個人。」

「真是太恐怖了，你不做這種壞事不行嗎？」這個智者反問。

「那是我的職責。」死神淡淡的說。

智者趕緊去通知全城的人，死神即將來臨，要帶走九個人。

數月後，這個智者又碰到了死神。

「你明明說只帶走九個人，為什麼這裏死了一百多人？」

死神回答：「我只能說，這世界上有一樣東西比我更厲害。」

這樣東西是「內心疑慮陰影」，當民衆聽到死神要帶走九個人時，被死神這個消息籠罩而惶惶不可終日，因為每個人都擔心懷疑，自己會是九個之中的其中一個。

之三

猜疑會破壞人際關係。你喜歡與一個多疑的人做朋友嗎？更何況，多疑的人處處對人防備和疏遠，又怎會與人建立友情呢？

有一位女士經常肚子痛，她做夢得知自己肚裏有隻貓，於是要醫生將貓取出來。醫生也懂心理治療，找來一隻白貓抱在懷中，告訴女士已將貓取出來。未料到女士竟然說：「我肚子裏的貓是黑色的耶！」

心得及淺見

我們聽道要明理，面對事物，要推斷是否合理，不可盲從。輕信固然不好，過疑更會造成障礙，若經常多疑，對自己與他人皆會造成傷害。

如何去除猜疑心？做心性功夫，安住於寧靜的心境，同時保持一種適度的警覺，不要隨著外界事物的變幻而動搖「心」，這就是「修靜功，常應常靜」。

我的「減醣」養生

◎吳孟娟

病從口入

後學在2020年5月一場小感冒之後，就一直反覆地咳嗽，看遍中西醫，卻一直無法減輕咳嗽症狀。同事們便建議後學除了吃藥外，不妨多到戶外跑步運動。從此，每天凌晨五點，後學就起床到鄰近的校園操場慢跑，戴著口罩邊跑邊咳，全神貫注在跑步上，跑了幾周後，咳嗽狀況好轉，但仍無法根治，後來因為COVID-19疫情，便改在家中室內跑步。

運動了一段時間，後學不禁思考著：人家說「病從口入」，所以吃進身體的東西一定相當重要，我是不是該改變一下飲食？該如何吃對身體才是好的？有一天，在一篇文章，看到活佛老師慈悲：「雞鴨魚肉少吃，這些東西抗生素、生長激素太重，多吃蔬菜，吃素不是一直吃素料，要吃一些天然的東西。」這時才恍然大悟，原來老師早已告訴我們要吃天然的食物，就是所謂的原型食物。後學雖吃素多年，但對於素料還是很喜愛。因此，下定決心研究：該吃哪些原型食物？如何進行健康飲食？

糖與醣

首先，後學發現自己的飲食習慣，有太多的碳水化合物（指糖與澱粉類食物）。原來我們平時吃下的葡萄糖、果糖是屬於單一糖分子；蔗糖、乳糖、麥芽糖是雙糖；寡糖與澱粉是多個單糖，經化學作用後聚合一起，這些都是屬於「醣類」食物。當它們進到人體腸胃道後，消化分解成為葡萄糖，葡萄糖進入血液，在胰島素的幫忙下，葡萄糖才得以進入細胞。不管我們是走路、跑步，還是單純坐在沙發上滑手機，都需要葡萄糖作為身體的能量來源；而沒被使用的葡萄糖，就轉成肝醣貯存於肝臟、肌肉中；若還有多餘的，再被轉成脂肪，脂肪過多，就造成肥胖或脂肪肝。

還有，當我們喝下加了含糖（漿）的飲料，或甜甜的糖果後，葡萄糖會很快地流入血液，影響血糖高低，很容易增加胰島素的阻抗性，讓人更容易罹患糖尿病。所以，後學健康飲食的第一步，就是減醣—先從減「糖」開始做起，少吃糖果、甜點、蛋糕等點心，就從改掉這個習慣開始努力。

同時，後學開始注意食品包裝上的成份標示，只要上面提及「蔗糖、葡萄糖、果醣、麥芽糖、糖蜜、水解澱粉、轉化糖、玉米糖漿、蜂蜜」等成分的，就是指添加糖份。後學儘量選擇每100公克裡，糖份小於5克的食物。除了不吃甜食，口味酸酸的飲料、醬料，因為知道它們會加上大量的糖來調整，所以也不吃了；另外，也發現喝果汁比水果少了纖維，卻增加了更多更多的糖，所以也把喝果汁、飲料的習慣戒掉了。

但醣類本來就是餐桌上的主食，我們每天一定得吃米飯、麵包、麵條、麵食等澱粉，怎麼辦？後學從小就被灌輸「白飯一定要吃飽吃足」的概念，但這些主食通常都屬於精緻澱粉，是屬於高碳水化合物但低纖維的，在體內會快速被消化轉成葡萄糖，讓血糖上升得很快，因此對健康而言，不是那麼理想。於是，後學在選擇上做一些調整，即是攝取全穀類的碳水化合物，少吃一點精緻澱粉；且每日醣量的攝取總量，保持在50～100g之間。（醣份計算：碳水化合物－膳食纖維＝醣）

糖的食物

醣的食物

練習算算看

營養標示

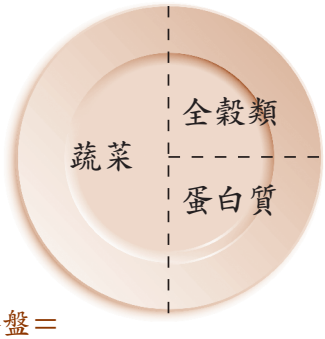
每一份量 20.0公克
本包裝含 19份

	每份	每100公克
熱量	120大卡	601大卡
蛋白質	5.5公克	27.5公克
脂肪	9.7公克	48.4公克
飽和脂肪	0.8公克	3.8公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	3.7公克	18.5公克
糖	1.2公克	5.9公克
膳食纖維	1.9公克	9.5公克
鈉	20毫克	98毫克
不飽和脂肪酸	8.9公克	44.6公克
維生素E	3.7毫克α-TE	18.6毫克α-TE

18.5 － 9.5 ＝ 9淨碳水

健康餐盤

後學除了吃原型食物、少吃加工食物以外，也採用了「211健康餐盤」飲食，這是宋晏仁醫師參考「哈佛健康餐盤」，改良為適合台灣人的飲食，這也最適合吃素的我們。



211健康餐盤＝
蔬菜2份＋蛋白質1份＋全穀類1份

各類說明如下：

1. 蔬菜類（每餐最好都能各攝取一些）

深色葉菜類—
如菠菜、青江菜、莧菜、空心菜。

淺色葉菜類—
如大白菜、高麗菜。

根莖類—
如胡蘿蔔、馬鈴薯、芋頭、地瓜、玉米。

花果類—
如白花菜、青菜花、青椒、櫛瓜、茄子。

菇蕈類—
如洋菇、草菇、金針菇、杏鮑菇。

芽菜類—
如豌豆嬰、蘿蔔嬰、苜蓿芽。

蔬菜裡具有大量的維生素和礦物質，是人體獲取天然抗氧化劑的重要來源。嚴格來說，蔬菜含有大量纖維，纖維也是多醣類，但為什麼我們該多吃這種「醣」呢？因為纖維是人體難以消化的多醣類，吃進去以後不會增加體內熱量，也不會影響血糖的波動。且膳食纖維可以維持腸道健康、減少便秘，有些纖維還能降低身體膽固醇數值。整體來說，高纖飲食能降低第二型糖尿病、心血管疾病、與腸道癌症的機會。還有，纖維比較多的時候，食物就比較具份量，讓人飽足感。在我們選擇低醣飲食時，低澱粉的蔬菜務必要吃得足夠。哪些是應該多吃的低澱粉蔬菜呢？如大家常吃的花椰菜（青色與白色都是）、菠菜、高麗菜、蘆筍、菇類、萵苣、牛番茄、玉米筍等等。

2. 全穀類

後學選擇全穀類的糙米來取代白米，因為它含有胚芽、胚乳，這些是我們體內維生素和礦物質的重要來源，這就是我們該選的主食！除了糙米之外，紫米、全燕麥、糙薏仁也都是好的全穀類來源。以前後學愛吃白米、白麵包、白麵條等精緻澱粉類型的主食，現在則改吃全穀類的主食，有時也用蔬菜中的根莖類，像紅蘿蔔、地瓜、馬鈴薯、玉米、甜菜……等，作為當餐主食。

3. 優質蛋白質

如果想要同時減醣和減重，那麼每一餐都添加優質蛋白質就非常重要。當攝取足夠的蛋白質後，我們的身體會比較有飽足感，比較不會一直覺得想吃點心，而且還能在減重的同時維持住肌肉的質量，所以蛋白質很重要。哪些食物中含有豐富的蛋白質呢？黃豆（天貝）、黑豆、豆皮（腐竹）、紅藜麥、毛豆、鷹嘴豆、豆漿、豌豆仁、植物肉（小麥蛋白漿）、蛋等，都是優質的蛋白質來源。

4. 脂肪與足夠的水

發明「211健康餐盤」的宋醫師後來將全穀類改為脂肪類食物（如堅果、酪梨等），使血糖更穩定，可見脂肪類食物的地位。後學每餐也會固定吃七顆堅果來補充。

此外，每天的喝水量也是很重要的，如何計算自己需要的水量？

體重×30－40ml＝一日喝水量

進食的順序

當我們吃下任何含有熱量的東西時，體內的胰島素就會開始波動，波動的速度和幅度會隨著食物的內容去調整。所以每當我們吃下大量的碳水化合物時，這些碳水化合物就會很快地被消化成醣類，變成大量的熱量和能量進到身體裡，我們的身體就會立刻處理和儲存這些能量（肝醣）；由於肝臟與肌肉能夠儲存的數量有限，因此，當肝臟和肌肉已經儲存了足夠的肝醣時，多餘的能量就會轉成脂肪，往內臟堆積，形成嚴重的肥胖狀態。

如果要讓脂肪被利用，使體重減輕，就要讓另一個能與胰島素相抗衡的荷爾蒙—升糖素來作用。讓升糖素上升只有一個方法，就是讓胰島素下降。因為當胰島素下降到一個程度時，周邊的細胞發現血糖不夠用了，就會喚醒升糖素，分解儲存在肝臟和肌肉內的肝醣，讓周邊的細胞可以利用；而當肝醣被消耗三分之二左右時，升糖素就會開始啓動「脂解作用」，分解脂肪。

因此，為了控制胰島素和升糖素，以下的飲食策略非常重要。

1. 少吃會讓胰島素立刻上升的食物。
2. 餐與餐的中間不吃零食，否則血糖和胰島素會不斷地上升，升糖素就永遠沒有機會起來作用，脂肪就會不斷地堆積。
3. 良好的進食順序：水（湯）→蔬菜→蛋白質→澱粉→水果。

成果與共勉

經過了一年的減醣計劃及適度的運動，後學咳嗽的狀況完全好轉，體脂從42變成30，不再常常昏昏欲睡，體力精神也都改善許多。現今台灣在COVID-19疫情嚴峻期間禁止群聚活動，有許多營養師開始提倡健康的飲食（攝取原型食物），讓我們的身體能有好的抗體去抵抗病毒的入侵，也不致因為居家缺少活動而造成肥胖。希望從現在開始，我們可以一起茹素，一起吃對的食物，一起平安度過這段疫情！

Elder's Kindness (Excerpts)

◎Elder Koo
◎Translated by the Editors

Legacy and Heart-to-Heart Transmission

Everything boils down to one truth. All the principles in the world are in essence the same—they are of one benevolence, one truth, and one heart. The human heart is treacherous. If our heart/mind does not align with One, our mind cannot settle down. The Holy Teacher taught us to hold onto the Heavenly Portal. This method allows us, all the disciples, to eliminate all wandering thoughts and stay focused during meditation. Only then can we settle down the human heart/mind. Otherwise, we have too many thoughts, and our mind keeps wandering. When the mind wanders, the truth is lost, and the True Person is lost. What you have to do is to focus your attention on the brightest place—holding onto the Heavenly Portal, the spot that was blessed by the Holy Touch. Then, whatever thoughts you have stem from the root of benevolence and compassion. Only then can you embody the ultimate Tao in the universe. And your wisdom can rise above mere mortals.

We don't have wisdom now because we fail to concentrate our mind on the Heavenly Portal. Our thoughts are out of control. Our mind is chaotic, messy, and disoriented. Mencius said, "All things are complete in me." Everything in the world is completely ready in me. I have all of them. Is that true? Yes. Heaven is a big universe, and a human is a small universe. Whatever Heaven has, we humans have them, too. Whatever Earth has, we humans have them, too.

So as a human, the most important thing is to cultivate our heart. We have to distinguish between the human heart, benevolence, and the truth. If you can do so, your mind will rest in the best place. When your mind rests in the best place, your thoughts will not run around. Thus, you are able to develop the righteous chi, which is the practice of tranquility. If our body is so tranquil that we can merge with the chi of Heaven and Earth, we will develop the righteous chi.

The righteous chi can soar to the Heaven. It can wash away all the worries in the mundane world and in your mind. You can see through all the attachments—fame and fortune, love and lust, alcohol and bad temper, among others. Some day, you'll have to see through the attachments. So the sooner, the better. Once you do, you will be carefree, without worries, stubbornness, and hindrances. We are tied down by our attachments. We are at the mercy of their whims. This is the human heart. You should not pass it down to your children. If you do, they only suffer. Instead, if you cultivate the righteous chi and pass it down to your children, your children will benefit greatly in the future. The sufferings they face in their lives will be greatly reduced.

◎Big Sam (the U.S.A.)

10 Things That You Didn't Know About Aspects of Cultivation

(Part 1 of 2)

Buddhas kindly told us that there are tens of thousands of ways to cultivate. There are no two individuals who would share exactly the same experiences, encounters, and challenges in the path of cultivation. However, Buddhas kindly shared that there are common aspects that anyone can follow to assist his or her cultivation and potentially alleviate the difficulties and hindrances in one's journey of cultivation. In a Divine Revelation (i.e., sandwriting), Master Ji-Gong Buddha kindly bestowed with a teaching of ten practices to aid cultivators with knowledge and truth about these aspects of cultivation.

1. **Endure Hardship.** In the journey of cultivation, we learn, cultivate, and propagate Tao. Learning, cultivating, and propagating are hard. Learning is not easy already; learning new knowledge and skills are hard especially for people who have been primed with incorrect knowledge for decades. Cultivating, or practicing, the new knowledge and skills is not easy since people have been practicing bad habits and tempers for ages. Habits are hard to change already; bad habits and tempers are even harder to correct. Propagating Tao needs to align with opportunity, timing, and cooperation. Basically, propagating Tao efficiently and effectively requires many elements to align and execute properly, or all the stars to align so to speak. As many cultivators had experienced, having all the stars aligned perfectly is nearly impossible.

Thus, it is hard to learn, hard to cultivate, and hard to propagate. However, it does not mean that we simply give up. Despite the mounting difficulty, Master Ji-Gong Buddha kindly sets the appropriate expectation. In order to succeed, we

must endure hardship. Learning is hard but we can overcome by having persistency. Cultivating is hard but we can overcome by committing to reach the end goal with vows. Propagating is hard but we collaborate with each other so that our collective strengths can overcome all challenges.

2. **Patience.** We remain patient, even under insults, because we all bear the burden of divine responsibility. Cultivating and propagating Tao are great responsibilities. We must withstand insults, resentment, and humiliation to shoulder such great responsibilities. Patience is the superior priority as the fundamental for all kinds of practices. Yield is outstanding in the journey of cultivation and needed to maintain harmony with others.

Sometimes, it is very hard to remain patient, but Buddhas kindly said that even the impossible insults will require us to remain patient. If we don't remain patient, it is hard to maintain balance and support harmony among people in a community. Living in this world is supposedly full of hindrances and challenges. A person must remain patient under insults, if the person aims to bear the burden of great or divine responsibility. When you are about to give up your patience, remember this quote: "It is not possible; no, but it is necessary."

3. **Calm Considering.** Wisdom can determine the rights and wrongs. The essence of wisdom will not confuse one's spirit. A wise person is not confused and can understand the full context of a situation. A wise person will practice and proceed to eliminate all confusing thoughts. A truly wise person is not stubborn when propagating Tao. A wise and enlightened person inspires others and serves as a role-model for others to follow.

According to Mencius, the heart of knowing right and wrong does exist in everyone. If the heart of knowing right and wrong exists in everyone, that would also mean that every person is a wise person. Clearly, it is not the case as we observe. When a person is disturbed by distraction, desire, and attachment, such person's heart cannot calm down—the heart will have bias. When a heart is biased, the heart cannot make appropriate judgement with full wisdom. Thus, Master Ji-Gong Buddha kindly reminds us to consider all situations with a calm and tranquil heart. When one has a calm or tranquil heart, the wisdom can be revealed clearly in aiding the person making the right decision.

4. **Love.** Love is about benevolence, kindness, goodness, and compassion. In one of my previous writings, I translated a divine revelation with a topic focusing on "love". In this world, all living things nurture without harming each other. One can practice such love and the spirit of not-harming-others, while such practice does not conflict with Tao. The sin of killing is heavy as it is the first of Buddha's Five Precepts. One's heart and deeds must nurture one's kindness, compassion,

and non-killing. In 2018, nearly 80,000,000,000 animals were slaughtered for food worldwide. Buddhas and saints warned us repeatedly that such killings are one of the reasons why the world is facing all kinds of disasters and calamities as karma must be repaid.

Five Constants and Eight Cardinal Virtues are the ways of the Heaven. When they are practiced in the sentient world, they are the ways of the Human. So, every person's duty is to fulfill the ways of the Human in order to reveal goodness and promote harmony. Over the world's matters, aligning with truth is goodness while non-aligning with truth is evil and poisonous. If the world aligns with the truth, the world will have peace, prosperity, joy, and harmony. When the world does not align with the truth, the world will receive conflicts, despairs, suffering, and chaos. Note: Five Constants are benevolence, justice, propriety, wisdom, and faith. Eight Cardinal Virtues are filial piety, fraternal love, loyalty, trust, propriety, justice, probity, and shame.

5. **Truth.** Truth of cultivation is about sacrificing and giving. Master Ji-Gong Buddha kindly said that "If one wants to be a good dragon or elephant, one must become the horse or cow of sentient beings. If one wants to elevate above a thousand people, one must be stepped over by ten- thousand people." These sentences clearly explained that when a person seeks to achieve complete cultivation, the person must be willing to sacrifice and give to benefit all others. In fact, according to the Sutra of the Sixth Patriarch, the first job assigned to the Sixth Patriarch by the Fifth Patriarch was to work in the temple kitchen preparing food for fellow cultivators. We all are well aware that working in the kitchen is a hard job. This is a good example from Sutra illustrating the important essence of sacrifices and giving.

In the Bible, John 13:1-17, it also shared a similar story. The story was about Jesus seeking to cleanse the feet of his disciples. The teaching was about Jesus willing to sacrifice his efforts, regardless of his position as a teacher, to benefit all others. 13 "You call me 'Teacher' and 'Lord,' and rightly so, for that is what I am. 14 Now that I, your Lord and Teacher, have washed your feet, you also should wash one another's feet. 15 I have set you an example that you should do as I have done for you. 16 Very truly I tell you, no servant is greater than his master, nor is a messenger greater than the one who sent him. 17 Now that you know these things, you will be blessed if you do them.

…. to be continued ….

Tao Youths Speak for Themselves

Keep on Keeping on

◎Winnie Cheung (the U.K.)

The shocking images and negative news reports from around the world on the ongoing Covid pandemic have continued to depress the majority of the population. It is heart breaking to witness the human suffering, and it does seem beyond belief that it could happen in our modern, high-tech, and fast paced society. It appears the huge impact of the pandemic will affect the current generation for many years, and possibly the generations to come. Unfortunately in some countries, the rate of infected cases has increased significantly, with the situation having worsened dramatically, whilst in other parts of the world, where the recovery has started, there has been a cautious restoration towards normal daily life.

Science and technology, and the partnerships between professional bodies, have helped to accelerate the process of finding vaccines to prevent Covid and to control its spread; however, it does not mean people can resume their normal lives completely, until the numbers of infections are fully under control. The vaccines are helpful to a great extent, but it also requires cooperation and patience from all parties. To protect yourself and others, we must carry on maintaining our hygiene practice routines and the wearing of face masks.

In the current climate, the UK government guidelines and expectations are changing fast, so it is required for us to be up to date on all relevant information attributed to and published by reliable sources. The fake news and rumours that have spread like a cancer throughout social media, regarding the different cures

or conspiracy theories of the Covid source, can be very difficult to avoid, and they serve only to confuse us even more. It is wise and best practice to avoid following any unconfirmed sources or unscientific approaches which only prevent and further delay our society's recovery.

I personally feel so blessed to have received my first dose of the vaccine and for the degree of protection it offers. I have to continue to keep reminding myself to protect myself and others, and to remain vigilant and alert to the dangers, and not to think we can soon live our lives as before, as normal, in the knowledge that this will not come for a significant period of time. Our whole society needs the full cooperation of each individual, in order to restore the world back to its pre-pandemic state; and it is in this hope, that we keep on keeping on. Not losing our faith and not losing our principles.

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, 2021**

Tao Youths Speak for Themselves

Cultivation and Propagation – A Chinese Story

◎Sulley (Hong Kong)

After official Bai got his instant click / reminder, he came to greet one of his four wives. He attempted to become a hermit and cultivate in the remote mountains in order to diminish as many sins as possible.

One of his wives tried to persuade him out of it, "You got me wrong. If you said you have carried thousands or even millions of sins, we, as your wives and children, are here to shoulder your shares of sins. So, why bother going to such remote areas for cultivation?"

Official Bai replied, "Tonight let's organize a family gathering with delicate food and home decorations."

After enjoying the food and wine, Bai blew out one of the lamps. Then, Bai demanded to know who extinguished the lamp.

As a result, no one dared to point out that it was Bai himself, even though everyone there knew clearly he did it. He then asked his 4 wives individually and each came up with the unanimous answer, "I have no idea!" Then, Bai turned to his son with the same query. His son honestly replied "Actually it was you, Dad. Why did you keep asking us?"

Later, Bai realized the truth laying in front of his family and himself.

"Who will actually carry my share of sins, not to mention various layers of the Hell's punishments? No one dares to take the blame or responsibility for me for this small matter. "

That's how he obtained his rationale: Except myself, who can shoulder my burden and carry my own sins? No one else can do it, not even those as close as my family members. Now, I must now go to the mountains for cultivation since such truth dawns on me. If I accumulate good deeds in my life, at least I will be greeted respectfully even when I get to the Hell. By performing only good,

I may even be likely to ascend to the Heaven and along the way be led by holy spirits even Buddhas as well.

He then wrote the verse

合會堂前一盞燈
我今吹滅有誰承
一家大小無人認
誰肯分罪八百斤

A loose translation:

In the gathering, a lamp was extinguished by me. Who can boldly come froward to take the blame of such an act for me? No one in my family stands out and takes such a blame. Who then can share and bear my countless sins?

He then realized only no one else but himself can take away his own agony and sufferings. So, Bai left home one day and followed Nest Master in a bid to cultivate himself.

Bai had already awakened and let go of his attachments. He first understood wives and offspings are like the birds living together in the forest but at the end they cannot escape the fate of separation. No matter how much one owns for fame, fortune, properties, affinities, life expectancy and so forth, one still brings nothing with himself or herself except sins accumulated in the end.

Bai let bygones be bygones.

He let go of his sentient affinities and attachments so as to lead a carefree and selfless path of cultivation.

At first, his wives beseeched him to change his mind. They delivered one letter after another since they would like Bai to consider them even though he could let go of everything. Wives tried to convince Bai to return home by telling him they were willing to cultivate by becoming female monks.

However, their sole intention was to expect Bai's return for the sake of the love of spouses.

Bai was so resolute that once again he stated his current mindset and determination for cultivation ONLY.

No matter how deep the love had been, let alone any lust, he now had no feeling for family love and his belongings were to be donated . He further elaborated there were affinities amongst them because they had been cultivating in the previous lives.

He showed his unrelenting ambition in the cultivation because he now got his awakening so as to cut off any sentient possessions as well as temporary happiness. He strived for the cultivation in order to return to the original state of Buddhahood.

His wives finally were moved by his resolution and found themselves making up their minds to follow in Bai's footsteps.

They realized that because of the lack of good deeds in their previous lives, they were female in this life. Many females had succeeded in attaining Buddhahood and served as role models. So, the 4 wives performed their vows with sincerity and true hearts. It was also crucial to embark on this journey at the young age because they could have more endeavours, better physique and sound minds. The younger one starts his or her cultivation, the more likely he or she will be to restore the original state of Buddhahood.

Bai felt so grateful since he was indebted to Heaven's grace for such help, both implicitly or explicitly. Now, his family could cultivate and at least he was not the only one to return back to the heaven.

In my sharing, there are so many mistakes made due to my sheer ignornace. Please instruct me. I beg for total forgiveness of Heaven, God, Buddhas and all and everyone of you.

Let's spare no effort in our cultivation.

Best regards to all! Keep working and working hard.

Build like a Child

◎Nancy (Taiwan)

If asked to recall the happiest time in life, I believe that most people will talk about the time of childhood. Why do most people feel that childhood is the happiest time in their life? What factors contribute to a happy childhood? Let's read the following story and find out.

On a warm summer at a beautiful beach, a little boy on his knees scoops and packs the sand with plastic shovels into a bucket. He upends the bucket on the surface and lifts it. And, to the delight of the little architect, a castle tower is created. He works all after-noon spooning out the moat, packing the walls, building sentries with bottle tops and bridges with Popsicle sticks. With his hours of hard work on the beach, a sandcastle will be built.

In a big city with busy streets and rumbling traffic, a man works in an office. He shuf-fles papers into stacks, delegates assignments, cradles the phone on his shoulder and punches the keyboard with his fingers. He juggles with numbers, contracts get signed and much to the delight of the man, a profit is made. All his life he will work. Formulating the plans and forecasting the future. His annuities will be sentries and capital gains will be bridges. An empire will be built.

The two builders of the two castles have very much in common. They both shape granules into grandeurs. They both make something beautiful out of nothing. They both are very diligent and determined to build their world. And for both, the tide will rise and the end will come. Yet that is where the similarities cease. For the little boy sees the end of his castle while the man ignores it. As the dusk approaches and the waves near, the child jumps to his feet and begins to clap as the waves wash away his masterpiece. There is no sorrow. No fear. No regret. He is not surprised. He knew this would happen. He smiles, picks up his tools and takes his father's hand, and goes home.

The man in his sophisticated office is not very

wise like the child. As the wave of years collapses on his empire, he is terrified. He hovers over the sandy monument to protect it. He tries to block the waves with the walls he made. He snarls at the incoming tide. "It's my castle," he defies. The ocean need not respond. Both know to whom the sand be-longs. Go ahead and build your dreams, but build with a child's heart. When the sun sets and the tides take – applaud. Salute the process of life and go home with a smile.

From the story above, what differences can we see from the child and the man? In my opinion, the most obvious one is that the child accepted everything that happened. Maybe the first time, when the wave washed away his sand castle, the little kid also couldn't help but burst out crying. But after several times, he started to realize that all these processes are natural phenomena, and then accepted everything that happened afterward. He would not refuse to go to the beach with his family next time, and would continue to build hie castle with a pure heart in the beach, and then happily watched his castle being washed away by the waves. On the other hand, the man in the story was also diligent in building his business. In a sense, his business was just like his sand castle. His castle started from nothing, then prospered, and in the end, collapsed over time, as it was also a natural phenomenon in the world. But unlike the child, the man was very sad for his loss, and could not accept all of these outcomes.

Why the man could not be as happy as the child? The main reason is because of the stubbornness. The child had no stubbornness, so his happiness was not affected. The adult had gained a lot of stubbornness. He thought that the loss of his castle means the loss of everything in his life, so he could not endure such a loss. Was the castle really the whole part of his life? Of course not. He still had the family who loved him very much. He still had a healthy body for him to enjoy his life. And he still could have his own business if he was willing to try again, to start from nothing again. But because of his stubbornness, he saw everything in a negative way, so he could not become as happy as the child. Everyone can be as happy as a child, as long as he or she is willing to see the world in the way a child does. From a child's viewpoint, there is no difference between gain and loss, so there is no need to be sorrowful or regretful. All they need to do is just to enjoy the life. If we want to become happy, why not try to see the world from a child's point of view?

編輯小語

去年，歐美COVID-19新冠肺炎疫情最是嚴峻，今年，日本疫情未趨緩，東京奧運是否如期舉辦？仍是未知數。之前印度疫情失控，太平間、火葬場不敷使用；如今，台灣疫情危機未歇，每天平均有兩位數同胞不幸往生，他們不該是冷冰冰的數字，而是有血有肉的衆生啊！

在這場病毒與人類的戰爭，全世界每個人都不該是「局外人」，因為面對死亡，人人平等，我們可說是「全球一命」！人生如白駒過隙，生命也僅僅一瞬間，我們該如何好好活著，過好每一天？活著就贏了，且要趁著還有肉體時，借假修真，趕快行功了愿。所謂「有事建功易，無事行功難」，能夠修辦是大家沾了天恩師德，我們要感恩、珍惜、把握哪！恩師在「慈語甘泉」中慈悲：「白雲多變　變不過人心善變；大海雖險　險不過人心陰險」，確實要讓大家在這場災劫中體悟、懺悔與省思。

兩位年輕的道場棟樑，各為母親節感恩慶祝活動，以及全台青少年輔導成長營撰文心得，紀錄寫實，且真摯感人。一斤米，可以成為米漿，可以是麻糬；但在街友眼中，有可能就是救命的一頓飯。然而，米，還是米。因此，「你看待自己的方式，決定了自己的價值。」此外，「疫情V.S.心境」一文，作者告訴我們，在疫情間，身為「修道人」的我們，要保有正能量、正知正見，更要安守本分，善盡天職，展現修行人的佛心，這是重要的課題。如此，黑暗終究會遠離，光明即將到來。

前人曾慈悲：「規距成方圓，繩墨分正斜；禮貌顯和貴，節制度長短。」點出佛規禮節的重要性。「禮」的真正精神何在？禮節真的就是「中和之道」？還有，叩首懇求新冠疫情早日平息，有用嗎？「師訓禮規—義理詮釋」和「燒香叩頭的意義」，有最深切精闢法語見解，當細細參研。

您我想要戰勝意外與病毒，希望能提升所有的免疫力。當然，養生之道不可少。「我的減醣養生」作者，分享她的親身經驗，提供寶貴的健康資訊，如：分析糖與醣的差別、健康餐盤、飲食策略〈順序〉……，經過了一年的減醣計劃及適度運動，最後，成果驚人！建議大家珍藏此文吧！

各位道親同修，在這非常時期，「博德」始終與大家同在，希望時時洗禮我們的心靈。「就算進步一點點也好」同時，我們要做到護生〈愛護生靈〉、養生〈修養生命〉、發慈悲心、勤禮拜、多叩首、常誦經……，祈求上天早日息災免劫。

Famous Quotes

◎Nancy (Taiwan)

Happiness depends upon ourselves.
—**Aristotle,** *Greek critic, philosopher, physicist, & zoologist (384 BC - 322 BC)*

Pain makes man think. Thought makes man wise. Wisdom makes life endurable.
—**John Patrick,** *The Teahouse of the August moon, Act I, scene I, 1957*

With coarse rice to eat, with water to drink, and my bended arm for a pillow - I have still joy in the midst of these things. Riches and honors acquired by unrighteousness are to me as a floating cloud.
—**Confucius,** *The Confucian Analects Chinese philosopher & reformer (551 BC - 479 BC)*

Wisdom outweighs any wealth.
—**Sophocles,** *Antigone Greek tragic dramatist (496 BC - 406 BC)*

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	主管：
通訊欄	□□□—□□
電話	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

助印功德林 自二〇二一年三月一日起至二〇二一年五月三十一日止

姓　名		金額
美國德州禕德佛堂	美金	500
美國波士頓貞德佛堂		
無名氏	美金	200
無名氏	美金	200
王新慶（亡靈）	美金	30
陳懿娜（迴向十方冤親債主、祖先及衆生）	美金	4,000
王惠怡（亡靈）	美金	500
無名氏	美金	100
黃坤玉、吳麗香（迴向冤親債主）		2,000
彰化高中201、217、220班		1,000
陳慧娥		600
楊懿慈		1,000
張世貞（迴向張林月瓊冤親債主）		3,000
張洪瑜（迴向冤親債主）		525
張庭福（迴向張家祖先列祖列宗）		1,460
張庭福		1,000
張富翔		1,000
張菡芸		1,000
張巧弦		1,000
地基主（嘉義市東區永安街13巷1號）		300
張秀純		1,000
黃立忠		1,000
黃乃芳		1,000
張秀純迴向先祖父張碧		500
張秀純迴向先祖母張黃鳶		500

姓　名	金額
地基主（嘉義市博愛路一段388號之5九樓2）	300
吳順安	10,000
黃坤玉、吳麗香（迴向冤親債主）	1,000
彰化高中201、217、220班（亡靈）李陳花、王黃月、李承儒	1,000
張世貞（迴向張林月瓊冤親債主）	1,500
信弘佛堂	1,000
李姝嫺	500
楊懿慈	1,000
周慧慈	2,000
楊懿慈	1,000
黃坤玉、吳麗香（迴向冤親債主）	1,000
彰化高中201、217、220班	1,000
陳慧娥	600
ATM轉帳81570	2,000
徐以謙	1,500
施雪金	1,000
張翠萍	1,500
群德佛堂	2,000
張世貞（迴向張林月瓊冤親債主）	1,500
陳英櫻	20,000
吳順琳、胡金花、吳梓右、吳佩禎、吳旻芸、吳婉麗、吳紹源、吳侑信、鄭博文、鄭力傑、鄭雅心、鄭祺川	2,000
傅芊霓、黃琛	1,000

姓　名	金額
簡金柱、簡琴南簡士傑（迴向冤親債主）	2,000
張佑安、張廷睿（迴向冤親債主）	1,000
簡金柱、簡琴南、簡士傑（迴向冤親債主）	2,000
陳怡廷、陳怡安	1,000
范姜復順、范姜士勳、范姜永宸、羅玉燕、吳綉貞（迴向冤親債主）	500
陳建宏、陳亭妤、陳韋綸、陳妍希、范姜淑金（迴向冤親債主）	500
范姜淑華、李昇育、李盈妍、陳彥韋（迴向冤親債主）	500
范姜佩宜、莊濟華、莊庭蓁、羅玉霜（迴向冤親債主）	500
郭照國、梅碧珠、郭俊麟、丁盈如、郭品妤、郭品言（迴向冤親債主）	3,000
郭姿吟、蘇毅、蘇韋翰（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

姓　名		金額
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
助印訓文		
美國波士頓貞德佛堂		
彭綺德合家	美金	50
彭綺君合家	美金	50
彭綺一合家	美金	50
彭綺程合家	美金	50
陳銘恩合家	美金	50
陳沛霖合家	美金	50
陳淑儀	美金	200
陳懿娜	美金	1,000
陳懿娜（迴向自己和親人）	美金	100
陳懿娜（迴向衆生）	美金	100
陳懿娜（迴向新冠肺炎亡靈）	美金	100
陳懿娜（迴向冤親債主）	美金	200

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：怡然居 Arthur

青醬義大利麵

青醬汁

材料　九層塔（羅勒葉）100g、松子6大匙、起司粉6大匙、 橄欖油6大匙。

作法
1. 九層塔洗淨快速氽燙撈起，泡冰開水後擠去水份切末備用。
2. 松子入乾鍋炒至金黃（小火）。
3. 將作法1和2及3大匙橄欖油入調理機打勻，再拌上3大匙橄欖油（可以防止變黑）即成。

青醬義大利麵

材料　義大利麵條80g、蘑菇60g、鴻喜菇60g、蕃茄適量、松子適量、橄欖油2小匙。

調味料　青醬汁2大匙、鹽少許、香菇粉2匙。

作法
1. 蘑菇、鴻喜菇（去蒂）洗淨切丁備用。
2. 蕃茄切丁。
3. 橄欖油入炒鍋，將作法1和2炒香，加適量鹽及香菇粉炒勻備用。
4. 鍋中入水煮滾，放入義大利麵加少許油、鹽，開中火煮熟。撈起拌入作法3拌勻，再入青醬拌勻，擺盤後，上撒松子即可。

營養分享
1. 九層塔含有多量維生素A、B及鈣質，可增進氣血循環及消炎止痛。
2. 松子富含鐵、鎂、鋅成分，是消除疲勞和抗壓力的最佳食物。

牛蒡味噌湯

材料　牛蒡1/2條、高麗菜、紅蘿蔔、南瓜、豆腐、鴻喜菇各半碗、香油適量、芹菜1株。

調味料　味噌2大匙（以冷開水拌開）、冰糖、鹽、香菇粉各適量。

作法
1. 牛蒡洗淨用刀背輕刮皮後，切片泡冷水撈起。
2. 紅蘿蔔、南瓜去皮切片，鴻喜菇去蒂撥開。
3. 豆腐切片，芹菜洗淨切末，枸杞冷開水洗淨。
4. 鍋中入水約700cc煮開入牛蒡煮約20分後，續加入紅蘿蔔、南瓜、高麗菜，煮約10分鐘後，加入豆腐、冰糖、鹽巴、香菇粉煮開熄火後，加入拌開之味噌，撒上枸杞和芹菜，最後滴上香油。

心得分享　這是一道很日式的湯品，牛蒡熬出鮮甜湯頭，再入濃郁有機味噌，可以試試看。

營養分享
1. 牛蒡是排毒聖品，能淨化血液。
2. 枸杞抗氧化、滋腎補肝，明目改善頭暈目眩。