Window to the World

博德 Borde

No. 70 December 2021

特稿 · Elder's Kindness (Excerpts)

道本德顯悟經義　效天法地與聖齊
——道學院經典講師班

Adhering to Tao and Manifesting Virtues to Realize Truth in Classics; Learning from Heaven and Earth to Align with Saints

重德道學院特稿

《道德經》第十六章　復命章(上)

Insights

FEAR

No. 70
December 2021

特　稿

4　道本德顯悟經義　效天法地與聖齊
——道學院經典講師班
◎前人慈悲　◎編輯組整理

慈語甘泉

10　恩師慈語　◎編輯組整理
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
17　恩師慈語　◎編輯組整理

重德道學院特稿

20　《道德經》第十六章　復命章（上）
◎澳洲　顏世龍

專題

27 生命的五項修鍊 ◎編輯組整理

處事錦囊

30 時明時晦的憂慮 ◎戴山

緬懷與追思

32 悼念蘇東霖點傳師生平事略 ◎眾後學
39 緬懷故王李金葉點傳師 ◎編輯組
43 追憶大家的王媽媽
◎鄭滄樑、蔡秀滿、陳雙月

小　品

46 從心出發 ◎香港 尹國偉
48 蓮 ◎香港 夏錦容
50 好命從哪裡來？ ◎編輯組
52 心靈SPA ◎諧興
57 生活智慧故事 ◎陳基安、大衛

健康二三事

51 血壓超標 雖然無感卻很傷身
◎編輯組

Elder's Kindness (Excerpts)

60 Adhering to Tao and Manifesting Virtues to Realize Truth in Classics; Learning from Heaven and Earth to Align with Saints
◎Elder Koo ◎Translated by the Editors

INSIGHTS

63 FEAR ◎Big Sam (the U.S.A.)

Tao Youths Speak for Themselves

67 Our Food for Thought During this Festive Time
◎Winnie Cheung (the U.K.)
70 How People Solve Problems
Advice Applicable in Both Sentient Life and Cultivation Life. ◎Tao-One (the U.S.A.)
72 The Mouse Trap ◎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——
四君子兒疫粥、三寶飯
◎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、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。

老子所定下人生行事上的標準，是什麼呢？
（一）效法天地之道
（二）效法聖人之道
至於在《道德經》五千言中所言一切道理者，
只是過目，如不能施於身者，
便毫無價值感了。

P.4《道本德顯悟經義　效天法地與聖齊
——道學院經典講師班》

致虛極，守靜篤：
虛和靜都是形容人的心境是空明寧靜狀態，
但由於外界的干擾、誘惑，
人的私欲開始活動，
因此心靈總是蔽塞不安，
所以必須注意「致虛」和「守靜」，
以期恢復心靈的清明。

P.20《《道德經》第十六章　復命章（上）》

志之所趨無遠弗屆　深山距海不能限也
志之所向無堅不入　銳氣精兵不能禦也
心之所動無所作爲　天下萬物皆能用也
心之所靜有所作爲　觀照自性般若現也

P.10《恩師慈語》

生命的五項修鍊
1.修道最怕的是—應付自己
2.修道最怕的是—光說不練、虛心假意
3.修道最怕的是—自以爲很行、很有能力
4.修道最怕的是—漸變
5.修道最怕的是—白來人間一趟

P.27《生命的五項修鍊》

「心燈傳燈」又該何行？
無爲自然好修行　見境對境先淨心
道場事務眾基穩　培拔幼苗來建新
心傳薪傳與興傳　道場傳薪火點明
傳薪火種能延續　壇堂徒眾負重行
師今取花在之發　薪傳薪傳道體穩
珍惜體用實踐行　日日是功以道從
言至此處弗多述　自身修持內外功……

P.13《恩師慈語》

仙佛慈悲：
廣行善事濟人才，明中去了暗中來；
心爲良田耕不盡，善爲至寶用不完。
朦朧未西映朱門，林外鳥聲遠寺僧；
常有貴人來接引，何須巧語似流鶯。
天從人願願必成，幾番波折力未罄；
以誠能感天人助，前緣今續道之證。

P.32《悼念蘇東霖點傳師生平事略》

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！

好命從哪裡來？

1. 從好身體來　2. 從好心腸來
3. 從好觀念來　4. 從好脾氣來
5. 從好表情來　6. 從好言語來
7. 從好行爲來

你的好命到什麼程度，
就看你能體悟與實踐多少了。

P.50《好命從哪裡來？》

活佛恩師慈悲：
爲師跟你說，
爲師把你們的冤親債主擔了三年，你不做，
爲師就放，放給你的冤親債主去討你們，
命運在你的手中，見仁見智，懂不懂？

P.52《心靈SPA》

德國小學有個課程，主要有四個核心觀念：
「熱愛生命、公正平等、誠實、守信。」
先哲言：「教育千秋業、良品萬代基」，
家庭教育是塑造孩子品格，
最早也是最重要的一環，
讓我們由自己開始做起，
成爲影響我們下一代的典範！

P.57《生活智慧故事》

Cultivation is about making choices so that we don't have pain and suffering, because they originate from our inappropriate thoughts and dreams. Our destiny all depends on how you choose and whether you make decisions wisely or otherwise.

P.64《FEAR》

Undoubtedly we should begin doing our bit by changing our lifestyle and diet, and how we organise our daily life, adapting to a more sustainable way of living and recycling and upcycling. One of the suggested ideas was cutting down on our consumption of meat, and becoming vegetarians, which fits perfectly into many Tao brothers and sisters' lifestyles.

P.68《Our Food for Thought During this Festive Time》

In life, disagreements and conflicts often arise because people are not willing to invest the time and energy to try finding a solution. Finding a solution is hard and takes effort.

P.71《How People Solve Problems》

特稿

◎前人慈悲
◎編輯組整理

道本德顯悟經義 效天法地與聖齊

——道學院經典講師班

各位點師、各位講師，大家好。

處處都要拿出真心

今天非常高興，聽到各位的心聲回響，講得實在太好了，把每個人心底的話都講出來，這叫做心聲；如果是敷衍的話，就不是心聲了。我們修道人就是講良心話，處處都要拿自己的真心出來，有什麼好的、不好的，大家都要真心地互相吐露，把你的事情、你的意見講出來，至於誰對、誰不對，沒有關係，今天可以聽你的，覺得做不好，我明天再改。這樣子才是互助、才叫同心，這個力量是非常大的。由於這一份喜悅，帶領我們將來一起為道場努力。今天我們為什麼要把世間的紅塵俗事看淡而來辦道？也就是為了自己、為了他人將來可以脫離苦海，可以返回我們的老家。希望大家都有這份心，大家的心是同一個，事情也是一件，都能同心同德地發揚我們辦道的精神。

今天來講講《道德經》。

體為真空　功至萬能

我們來看「道德經」的「道」和「德」兩個字。所謂「道者德之本」，「道」就是行德的根本，也是大成宇宙、世界所有一切

萬象的真主宰。道就是那麼重要、那麼寶貴。祂的功用雖然是絕對的、是一定的、不會變動的，可是祂的真面目卻永遠看不到，因為祂沒有形相、沒有聲音、沒有味道，完全是一個真空。而在世界所有一切有形有相的表現當中，雖然可以看到一些朕兆、端倪，有一點點的線索，但它的實相卻又永遠不會全現於我們這個宇宙當中。

道是萬化之祖，在天地還沒有形成之前，就已經有這個道了；天地萬物所有的一切，都是因為有了道，才會形成，一切生靈萬物也是由道而生。好像我們人類能夠出生、能夠生存，甚至像螞蟻這麼小的生靈，也都是由祂而生長起來；而且祂可以隨時隨地變化，永遠不停止。所以，道的本體是真空，但是道的功用卻是萬能，永遠就在這個功能上發揮作用。

因此，《道德經》告訴我們：如果你想要觀察大道的奧妙，想要守住這個玄妙的地方，以發揮祂萬能的功用，是用什麼呢？用悟的，不是用看的，也不是用講的。好比我們有好多事情，到最後不用講，講出來就不像，你看我、我看你，四個眼睛一看就心領神會，懂了，這個叫做「妙」。道也是這樣，要去領悟的，講出來的都不是道。佛陀所以講：「不應以三十二相看如來」，不要因為佛陀有三十二相，就認定佛就是這樣，錯了，所有的相都是空的。一個修道人，一定要學道的「虛空」，也就是先把心裡的種種雜念掃空，空了之後才能「悟」道；要是裝了那許多不需要的垃圾在心中，就實在太可惜，因為我們凡夫的思維太有限了。

良心做主　合道合德

什麼叫做德？德是道的表顯，也是道的作用，道表現出來就是德。如果沒有德，就顯不出道的珍貴，所以德就是祂的圓滿當中所發出來的作用。所以說「道體為用，動而為德」，道的整體，祂拿德來做為作用，做出來就是表現道。你做了一件好事，合乎道理，這個德可以馬上顯現出來。因為你的心在動，祂就跟著你動；如果能以自己的良心做主，一定合道合德。道是真空，德是妙有，真空當中有妙有出來，妙有當中可以顯真空出來，這就是「空而不空，不空而空」的妙理。

在天地間，怎樣叫做德呢？好像月光照滿天下，好像是天旱很久得到雨露的滋潤，又好像寒暑互相交替，冷了要熱、熱了要冷，陰極陽生、陽極陰生，一長一消，這許多，就是道之動—看不到，也不覺得，一切都很自然；動起來、運用起來，就叫做「德」。

好比今天我們碰到天旱，它突然下雨，大家就會感恩不盡，感謝上天降雨的恩德；有了這種種上天的恩德，全宇宙的人類與萬物都能和諧協調、生生不息，這就是道的表現。祂永遠不停地轉，令世界上所有一切都是一直在動、一直在變化。所以才說「道是萬化之主宰，德是萬化之生母」，為什麼？因為道能表現德出來，生化萬物，好像母親生孩子一樣。

五常五倫　人身之體

因此，在世間法當中，我們要以五常為

標準，以五倫為根本，拿八德來調節我們人不圓滿的地方，把五常、五倫、八德當做人身之體，在我們的身體上發揮出來。能這樣，就能讓我們人在行為方面，有善良的行動。善就是非常好的，做出來是非常圓滿的。在處事上、在世界上，就能正正當當、光明磊落，不是咬耳朵講話，是大大方方，大家一起共同商量。

故君子者，在人道上德行充實；
小人者，就是德行不足。
充實與不足非生來就有差別，
乃是各自對其率性有所不同是也。

如此，我們在世界上就可以稱為「君子」，在人道上德行充實，在我們做人的道理上，把德做到非常非常之充實；小人呢？就是德行不足，行為上有了缺點。然而，充實與不足並非生來就有差別，不是生下來，你這個人就德行充足，你這個人就德行不足，不是的；而是因為我們在世界上做人，各自對於我們能不能率性，有所不同。率性而行，就能萬事萬善；如果你不率性，就做不到，德有不同就是這樣來的。

行道無形　德亦無形

所以行道是無形的，你所得到的德，也是無形的。什麼叫做行功了愿？你行一千塊錢，我們大家講一句「謝謝你，功德無量」，這句話給了出去，這就是回報；但是你的心裡不可以想：我這一千塊拿出去，你們一定要對我說一聲「謝謝」，因為這就是有形了，因為根本不需要回報的，是應該做的，為什麼？我們把有餘的拿出來利益人家，對自己也沒有損害，為什麼不做呢？為什麼還要人家感謝呢？我行功是為了了愿，不是做給人家看，就要有這樣的想法，做任何事都是這樣，這一點大家要明白。

所以《詩經》講：「德猶如毛，毛猶有倫，上天之載，無聲無臭至矣。」我們的德好像身上的毛一樣，毛還有一層一層、一絲一絲，上天所給你的一切是沒有聲音、沒有味道，已經達到最高最高的境界了，這是我們做人要懂得的，在《道德經》裡也已經講得很清楚，希望我們大家要明白。

道—本體—人類之本來面目
　　—天命之謂性
德—作用—人類之本然行爲
　　—率性之謂道
經—方法—人生之當然路徑
　　—修道之謂教

總之，道是什麼？是我們的本體，是人類的本來面目，這就叫做「天命之謂性」。道就是我們後天講的性，性，我們拿不出、也看不見；但是性一動，變成我們的心，就有辦法看到了—心起一個念頭，好事；念頭再一轉，變得不好，那就是心把性奪過來，由它作主，這樣就成了後天的凡人；我們的自性能作主，將來就是有道有德的君子。

而德是作用，是人類本來的行為。我們做人，若能讓德發起作用，就可以把我們從凡人慢慢變成聖人，這是我們應該做的。所以「率性之謂道」，道跟德分不開。

經就是方法，我們看千經萬典，就是看「成道、了生死」的方法。這是人生之當然路徑，是我們人生應該走的路；你不用經典的方法，就是用了後天的方法—殺、盜、淫、妄、酒等等，當然路徑是走錯的。今天我們大家修道，最重要：修道修心，所謂「修道之謂教」，經典告訴我們修心與率性的方法，讓我們可以成道、了生死，這就是給我們的教化，也是《道德經》的重點。

由權法而進入實受

老子在《道德經》五千言中講「無」，最後主要仍歸結到虛無的道體上。希望我們學這部經的人，把所講的五千言，它的權變、它的方法，拿來身體力行，進入到實際的接受，不要看了就算。同時，也要把書中老子所講的所有文字言語都放下，不要積在腦子裡—也就是不要一直想「這是老子講的」、「這是誰講的」，而是真正勉勵自己與他人：要依著書中的正道而行，不要再誤入歧途、走上邪路。這個對研讀《道德經》是非常重要的。我們現在也都公認老子是一個真修道人，《道德經》則是一個做人的標準，不要把它錯用在其他地方。

如來所說法，皆不可取，不可說，非法，非非法，佛法指示路徑而已，即「道在師傳，修在己」。

《金剛經》也提醒我們：如來所講的法，皆不可取、不可說，因為法是會變的，因不同的對象和因緣，而有所不同。好比今天我們要到台北，可以有許多種方法，可以走去、可以開車、可以坐公車、可以搭飛機，這些都是法；但等到了台北時，這些法就不需要了。不可以說：你明天一定要用汽車、要用飛機，這不可能；真理是在悟的，不是講的，講出來的佛法是指示你怎樣去走，所以千古不變。孔夫子也好，佛教也好，老子也好，他們所訂的，是讓我們可以照著他的方法走，但還是要你自己去走，而且要活用，你不能死守著固定它的方式。好

比以前我們的路很小，現在的路很寬闊，六部車在高速公路上都不會塞住，以前一部車已經不好動了，可見方法是會變的，所以法不可以執著。

道是由老師傳給我們，修還是要靠我們自己；你自己不修，得道之後也是枉費，一無所有。佛陀以過河當作比喻，告訴我們：「知我說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法?」一切的講經說法，就好像過河一樣，當中可以用木板、用船或木筏，但是，一旦過了河，還需要木筏嗎？不要了，沒有用了，也就是過了河之後就不需要再背著這個木筏，心想著那邊還有河，背著木筏走，不需要這樣。

因此，一切佛法最後都應該要捨，更何況不是佛法？不是佛法絕對不可以碰，我們修道是要超生了死的，修道是要以真理，不是要什麼，不是要你考第一名、第二名，這是後天的相。我們把理路認清之後，將來就不會走錯路。

離相入理　依經而行

所以離相是第一，要進入真理的研究來修道。有些人一天到晚唸經，認為唸經好，可以當錢用、可以了冤欠，什麼都可以，對嗎？其實唸經不過就是讓我們每天的心念放下，念頭太多的人，你沒有辦法去除，你才去唸經，把心歸於一，這樣子引你進入真理來修；不是叫你唸經真的可以值錢、可以做什麼。所以唸經的功德不如講經，讓人家聽了你的話之後，他可以自己從痛苦當中拔出、能離苦；而講經不如照經行，講經是很好，但是還不如你身體力行地照著經典去做，這是很重要的，我們要了解。

也因此，老子最後仍然沒忘掉人生行為的行事標準。所以，並不是將道與德拿出來做文章—我的文章做得好、我的稿子做得好了不起，這就無益於實際的人生；而是希望後世人們的一舉一動，都能依經而行。老子所定下人生行事上的標準，是什麼呢？

（一）效法天地之道

我們人生在世界上，本來就是天人合一，與天地永遠都是一體的，是我們自己因為物慾而離開了天、離開了地。因為上天讓萬物可以生長，不過是盡到天地的責任而已；祂讓地球上的一切萬物能有生命傳續下去，祂長養一切萬物、利益一切萬物，卻從來沒有向我們要過一分錢，也沒有歸功於自己，這是因為祂無私、無我；在這種無為當中，方才見到上天護養我們的功勞。所以講「天之道，利萬物而不害」，因為無為，才能無害。

（二）效法聖人之道

聖人之道，就是在聖人著作的經典裡。聖人可以觀天、觀地、觀萬物，他的思想與生活都圍繞在天地之道的重點上，任何時候不管做什麼，都不會離開道，所以他什麼都知道。以前我們小時候在鄉下，一看，今天好像是毛毛雨，農夫就會講：「天要下大雨了！」哪裡下、哪裡不下，講得好準；我們現在什麼都不知道，一樣都不懂，等到天色變黑、快下雨了，才知道要下雨了。在這種地方，就能看出什麼是聖人之道。所以聖人

在世界上負有代天化世、替天理物之責任。

其實我們世界上的每一個人一生下來，也有這樣的責任：在天地當中，怎麼樣來愛護世人、怎麼樣來調理萬物，我們都有責任的。因此，我們要學習聖人「在無中無所不為、功成而弗居」的精神。在這個「無」字當中，任何事都不要去計較有什麼代價、有什麼報酬，而且又能「無所不為」—所以我們樣樣事都需要懂一點。但是，等到有了成功，不要認為是我一個人做的，你能做多少？這間房子是我出錢，是我一個人造的，可能嗎？不可能呀！不要事情做了下來，就說「這是我的」—天下沒有什麼是你的，成功之後，你就快點離開，為什麼？是利益人家，不是利益自己，不要佔為己有，因為你是有限的。

盡己而已　不爭利益

上天慈悲，我已經87要88了（前人今年94歲），已經很好了，但是你有幾天的命，你知道嗎？不知道，等一下吃飯的時候，要走也就走了呀！所以不要說「是我」，成功的事情，讓給人家，不過盡到自己的能力、盡到自己的心而已，不可以爭取利益。世界上的利益是永遠傳下去的，不是你私有的，你要懂得，尤其是我們修道人。你看和尚：一個缽、一條小毯子，出去雲遊四海，他沒有一樣要爭，看空了。所以不要管其他，有利、有害，你都不要去理它，該做的做好，該走就要走，這就是《道德經》裡面所講的「聖人之道，為而不爭」，也是每個修道人都要學習的。

這兩點就是老子著作《道德經》的真正用意。所有的一切，事來則應，事去則無，就要用這個心來辦事，這是處理物質最善的法則。

至於在五千言中所言一切道理者，
只是過目，如不能施於身者，
便成毫無價值感了。

仰觀俯察　效法體行

所以我們要懂經典的真正意義在哪裡，《道德經》勉勵我們抬頭看看天、低頭看看地，然後效法天地與聖人，實實在在地身體力行。至於老子講的五千言，所講的一切的道理，如果只是看看，覺得「我懂了，什麼都懂了」，那就錯了，因為你如果不能把道理擺在身上去實行，這本經就變成廢物，看看就沒有了。我們既然要學經，就要找出：它的真髓在哪裡？它的原則在哪裡？這樣懂了之後，我們在外可以行出來的，就把我們的力量拿出來，教化世界所有的人—連自己在內，你不是世外人，不要教了人家，忘記自己，這是一個大問題。先要把自己做出來，這樣子教學相長，我們大家總有一天會成功。就算不能成菩薩、不能成佛，我想我們上天堂一定有份！謝謝大家！

慈語甘泉

恩師慈語

◎編輯組整理　◎澳洲雪梨　巍德佛堂

志之所趨無遠弗屆　深山距海不能限也
志之所向無堅不入　銳氣精兵不能禦也
心之所動無所作爲　天下萬物皆能用也
心之所靜有所作爲　觀照自性般若現也　吾乃

西湖靈隱　奉

申諭　降佛幃　進壇參叩

申駕　再示批也　哈哈止

強中自有強中手　山外青山樓中樓
事事何爭強出頭　出頭椽子先爛休
研經究理學問求　眞理妙諦幾參透
強把心鎖咬文字　不明眞理爲師說
好自爲師能言說　說法行法何爲究
好爲師者心自囚　自畫牢籠理不修
師者以心來行動　口說道義勸人修
身若不正行何爲　認清本質修心頭
壇前賢徒捫心頭　可曾眞功踏實修
般般經典朗上口　自身心靈可反喚
爲師千般盼徒眾　自身心靈須穩舵
一步一印後人進　陽子居問於老耆
稻穗飽滿低心頭　人人皆知幾人修
有衣有食知足樂　平安是福莫強求……

恩師慈語

慈語甘泉

◎編輯組整理　◎加拿大多倫多　瑩德佛堂

君子順德地中生　　積小成高萬物成
六上爻辭順與逆　　物極必反謹嚴身　吾乃

南屏道濟　奉

申諭　降佛宸　進壇前　誠心參拜
申駕　會晤賢眞　法會相聚
心須明誠　認理修眞　　哈哈止

白雲顛上逐波濤　　一波未平暗洶濤
翠華樹上顛中鬧　　幾個人兒明參曉
醉臥巔峰觀浪潮　　白影憧憧迷心苗
幾番大志心中道　　奈何人兒爲師曉
字字珠璣音訊告　　知音人兒世難找
逐波尋月淨難慮　　自吐蠶絲心來拋
口說仁義大旗搖　　仁義何也幾明道
繁文縟節文章賣　　水中取月鏡花繞
當時初志今如何　　人兒知音否知道
人生處事蹇中定　　本是根生何煎熬
仁義道情自然通　　法法無相透玄妙
動中取物物何在　　心中本位有尺抱
定心羅盤好行道　　擇相破相須明瞭
一生行事無違仁　　仁者德備建功苗
山高水深心中道　　處處皆道任逍遙
煩惱塵影本是障　　邁開步伐修心苗……

慈語甘泉

恩師慈語

◎編輯組整理　◎印尼泗水　天印佛堂

氣壯如虹撼河山　　撼吾德性難
詩書經綸理義談　　知行合一難
執柯伐柯理還亂　　囹圄身陷川
心中唸佛禪自纏　　心纏性自殘　　吾乃

三天主考　奉

申命　隨護師駕　降臨壇　進佛堂　躬身參叩
申駕　師駕臨壇　　嘩嘩止
山水靜渺渺　　千里路迢迢
慈悲心中住　　世上無煩惱　　吾乃

西湖顛僧　奉

申諭　降塵寰　進佛軒　參拜
申駕　會晤賢僚　法事人辦　要有目標　　哈哈止
一點靈性本圓光　　洒洒自如性輝煌
生而無染落塵缸　　自身靈性變了樣
聞道行道道在何　　可曾用心修自養
自家靈性爲何處　　參理研理理何方
人生苦海苦何處　　遇難知訪佛佑幫
可曾反身來心問　　莫到臨頭行事茫
觀今局勢誰能料　　弗到靜心來冥想
人生之道求何理　　自身心性先思量
愛珩賢徒關心腸　　道務推廣心性方
壇務關照人傑眾　　否有事表於壇堂……

心燈傳燈細研參　　自身心性要明前
法壇人才多造就　　賢徒關照人才選
道之宗旨在何處　　賢徒先立眾徒言……
「師之宗旨」又在何處？……
上體天心　　下化眾生
師之宗旨　　徒兒啓承
明師之意　　知行合一
徒兒之智　　助師而行
壇前徒眾　　意參細行
身中之道　　正格而進

人格修爲　　在能持身
致知行踐　　心正意誠……

錦鳳賢徒取花傳閱壇前……

弟子看到花時覺得一片欣欣向榮的感覺，請　恩師慈悲。

道場之興　　如花之興
觀悟之點　　對景不同
處事退而　　方能洞眞
道場職務　　眾志方成
壇前徒眾　　否明其眞……

如何讓道親有歡喜之心？

林答：要以愛心關照道親。

賢徒之智記心間　　愛心能化眾事圓
愛子之心提呵護　　慈心直心赤心前

何謂「心燈傳燈」？

洪答：來道場研究後，有了一盞光明燈，更能多關照眾生並傳與有緣之人。

用何心來關照眾生？

以愛心、善心、忍讓之心。

愛心、善心與忍讓還有人之心。

「心燈傳燈」又該何行？

愛心，把自己認為好的也讓眾生同享。善意，我們所行皆自以為善，但內外不一致，把自己認為好的給予他人。忍讓，以前把好的自己先享受，當研理後才懂得忍讓，也會把它當了愿之機會。當我們行善，不要認為是在佈施，求　恩師慈悲。

無爲自然好修行　　見境對境先淨心
道場事務眾基穩　　培拔幼苗來建新
心傳薪傳與興傳　　道場傳薪火點明
傳薪火種能延續　　壇堂徒眾負重行
師今取花在之發　　薪傳薪傳道體穩
珍惜體用實踐行　　日日是功以道從
言至此處弗多述　　自身修持內外功　辭叩

申駕　別徒眾　　眞性眞情赤心衷　哈哈退

慈語甘泉

恩師慈語

◎編輯組整理　◎美國紐約　重德佛堂

己審先定以牧人　　動靜虛實順爲眞
反求復觀愼思度　　無爲而爲牧之門　吾乃

西湖靈隱　奉

申諭　降壇宸　進佛幃　參叩
申駕　順機運生　把握良辰　　哈哈止

清水平靜方照人　　天時運轉動乾坤
理之而爲化之義　　功夫踐行修爲眞
去之以實虛之進　　洞悟玄機來修眞
莫執其相破其文　　法門萬千在各人
理心之相容爲物　　眞靈山下心爲門
愼思法度實修身　　名利二忘心爲證
口說心來若不一　　自殘自誤失良辰
天地運行有其序　　五行之門在其身
木木相生成其林　　土土相合地蘊生
火火相隨成其薪　　水水相容法海成
水火之濟能其合　　火水不濟爲何成
道場之理五行進　　不明箇中枉修眞
道場本是大融會　　自身使命可盡心
互勉互勵皆是道　　能有幾人共參成……
心燈傳燈續延成　　賢徒道務承擔成
壇前人才皆有心　　還須觀照多提昇
賢徒先立侍一旁　　轉乩來話問徒生
入吾道門知其理　　理之眞諦可行證
壇前徒眾師今問　　誰來與師換心門
慈悲寬恕與喜捨　　誰與師來換心生

侯答：弟子學習向　老師換心，慈悲即觀音，寬恕別人即善待自己，但此話說易行難，弟子求　老師慈悲。

賢徒知其心，以何心來換成。

恩師慈悲，以真誠之心，一片真心。

很好　下一位　來換師心

鄧答：　恩師慈悲，弟子願換回真心，求　老師慈悲。希望以嗔心換寬恕心。

賢徒眞誠換寬恕　　恕之義可明焉

恩師慈悲，　恕即隨任何事即平常心應對。

寬恕兩字雖簡單　　遇事能化在心門

行之能退觀其大　　賢徒有心師助成

恕心恕己先恕人　　寬者爲大容器門

鄧答：　老師慈悲，弟子求道以來，無功德，弟子一生愚昧貪婪，願以貪心換取　老師智慧的心，望　老師解囊。

貪心換智心　　賢徒智慧高

能行而無爲　　智者在謙成

莫忘汝使命　　賢徒責承肩

後進在其觀　　行來愼思焉

師心寄無限　　莫負師心焉

盧答：　老師慈悲，弟子得　恩師開恩，能向　恩師傾訴，求道以來一無是處，移民後承擔解決問題中，體會到前輩之苦心，弟子以真心懺悔，求　老師慈悲寬恕，往後當盡心改過，求　老師慈悲。

心蓮須開智慧開　　今日寬恕換心來

有心而爲在自身　　莫忘師心無限來

人生修持拿捏到　　眞誠方能道和藹

師亦盼望徒體會　　寬恕之心寄徒孩

黃答：　恩師慈悲，弟子今天能得到　恩師之苦心，讓弟子有機會，弟子一事無成，求　恩師寬恕及開示。

欲施喜捨徒先捨　　寬恕來換心須堅

亦盼道務多協助　　隨圓就方化良田

謝謝　恩師慈悲。

今日良機師心換　　壇前徒眾心重新

轉乩來話何謂心　　如何心燈薪火傳…

深度有寬度　　如何行來證

皆憑一念心　　續答心燈焉

魏答：　恩師慈悲，弟子愚昧求　恩師慈悲。

慈悲什麼？

恩師慈悲，求恩師開示。

何謂心？

恩師慈悲，心即內心之自性。

心爲性，又如何來傳薪？

恩師慈悲，弟子用口傳讓別人明白。

口傳心　須心傳　　身唯心　在合一

言弗動　靜淨身　　修何爲　仁者心

傳心傳薪傳何心　　壇前徒眾細問心

自身心燈若晦存　　如何傳薪來傳眞

先修潛內格其身　　文言章法須破境

師今不多來言述　　但看徒心何以心　辭叩

申駕　別徒眾　　捷者先登貴行證　哈哈退

慈語甘泉

恩師慈語

◎編輯組整理　◎美國波士頓　振德佛堂

修持立其誠　　思惟知足審
顯明與尊榮　　法法唯自身　　吾乃

道濟禪師　奉

申諭　降壇庭　進壇前　躬身參叩
申駕　會晤賢英　認理求新　　哈哈止

千里捎書寄徒英　　字字珠璣寸寸心
徒若遲滯弗求進　　師心懸懸盼徒醒
徒若認理來參進　　師心無限寄衷情
一片寸心一片情　　盼吾賢徒眾志行
研理修心須問心　　理者何也可明尋
人云亦云非道也　　以心來問修道情
師心切切盼徒進　　認清宗旨循規進
修道明理理在心　　自身明路要堅心
遇挫奮勇去其銳　　同修之間互勉行
斷疑去非修眞我　　莫再人字來修行
研究經論參其義　　半部論語大道行
經在行也非口號　　論理論心循知音
音中有求念在我　　執其柯來伐其行
有緣壇前聚一方　　心心相連心連心
眞受無我慈悲容　　恕人恕己眞經尋
自身之願當須了　　道之尊貴在同進
莫分彼此攜手進　　隱惡揚善補缺行……

同修之間互協力　　法壇新舟渡賢英
宏愿一發天人助　　此心可感天助行
法壇開設當明義　　捨心以德傳知音
心燈傳燈班名究　　口吐金蓮白陽行
賢徒壇前一旁立　　一切關照理說明

人間白蓮紅塵設　　揚理爲眞貴新民
美琴賢徒師心盼　　新壇新象氣更新
家壇設立如何進　　壇前表白師心明

鄺答：　老師慈悲，弟子當盡心盡力，先修好自己，做一個標竿。

立竿見影準則進　　目標遠大籌劃進
快樂天堂在自身　　心中微笑展歡伸
一步一行須堅信　　人緣須握珍惜情
有事提問補不足　　理念須清提昇行
轉乩來問壇前英　　修辦目的認何行

李答：　老師慈悲，弟子希望盡心盡力助道務宏展。

問聲徒兒理參明　　慈心一顆化眾情
事事莫慮須清心　　隨緣化眾好修行
徒兒志心師明情　　量力而爲身健行
關愛之心大愛進　　日日笑顏心靜清
佛壇設立須關心　　無爲之心來進行

陳答：　老師慈悲，弟子認理去做。

莫遲疑　莫遲疑　　人生幾何握光陰
速行進　助師行　　事事相助圓道情
師心盼　無限情　　任重道遠關照進
傳心燈　心燈傳　　法船設立協助行
何謂燈　如何明　　壇前稟明師心情

老師慈悲，燈乃自己靈性，要自己修道，尊師重道做好，自己方能明，　老師慈悲。

燈如行船之明燈　　破浪行舟指迷津
心如燈塔靈光耀　　不移不搖信堅定

譚答：　老師慈悲，燈乃代天宣化，多渡人回佛堂，求　老師慈悲。

渡化世人須如何做起？

多講道理，由淺入深，勸其多回佛堂聽道理，求　老師慈悲。

道理言說在其一　　還須身立來革進
言說不如身來準　　合其一也正見明

賢徒之質明師心　　論說言動靜字行
師心期冀多參進　　理者理心明心行

多謝　老師慈悲，弟子明白。

潘答：　老師慈悲，明心見性，心明要無我無執，求老師慈悲。

賢徒有何愿行？

老師慈悲，弟子願為師分心，開家壇，會盡心盡力，求　老師慈悲。

善念一動天人驚　　有此善念神祇進
徒心師心師心盼　　化爲動力師助進
設壇立教如明燈　　化醒眾生慈航進
心中方針有見地　　光明照醒挽賢英

多謝老師慈悲。

羅答：　老師慈悲，弟子愚昧，認為先燃亮自己再燃亮別人，求　老師慈悲。

寬己之心　待人修進　燈者如家　開啓光明
心燈不啓　怎能照明　心燈如陽　照澈人心

弟子願盡心去做，弟子愚昧很多不明，求　老師指點。

徒若有心盡其心　　事在人爲有定必
人間凡事皆人做　　莫將凡情心來鎖

陳答：　老師慈悲，弟子感師恩，弟子希望效法前輩犧牲小我，完成大我，望師允許追隨前輩學習。

凡情道情理在心　　人心道心念心行
人者以仁來修進　　行道無悔無怨情
修道本是樂之道　　夫婦齊心齊家進
遇事退步來思惟　　自身愿力莫遲進
包容關受話心語　　明新求新革心醒
莫忘己志量其力　　同修之間圓緣行
師心無限壇前望　　散葉生根揚道行
道場之興在其合　　少言少口眾志心
壇前徒眾體師心　　齊心互勉同心行
心燈心燈須傳承　　道繼綿綿揚聖音　辭叩
申駕　弗再述　　人生指南燈耀明　哈哈退

致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀其復。夫物芸芸，各歸其根。歸根曰靜，靜曰復命，復命曰常，知常曰明，不知常妄作凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。

《道德經》第十六章
復命章（上）

◎澳洲　顏世龍

〈章節要旨〉

- 這一章是復命章，復命即是恢復我們的本命，亦是返本還源，恢復我們本來的真面目。

- 人來到這世界上都帶著各自的使命，有些人可能是乘愿而來救渡衆生，也有的人可能要在品性上再去提昇，也有的人是要去治理好這世界。然而，可惜的是卻有很多衆生來到了這世上後，被環境、外慾所迷惑，因而膨脹了妄心也遺失了本心。這就是所謂的「使氣逐物」，就因心中起了點偏差，眼光變短了，煩惱多了、沉淪了，自我放棄，行與道相違，罪業也隨之增加；當然相對的，氣質亦變差了。

- 就如此般地輪迴著，各自的使命忘了，變成了帶業（罪）而來。

- 「不知常妄作凶」，正道出了世人那危險的處境：一直的在「妄作」，卻不懂得知止、回頭，難怪言「凶」。

- 捫心自問，自己的人生真的是如此嗎？日復一日地重覆著，一直受命運之束縛、掌控？一直不斷的去找藉口欺騙自己？自己是否真的甘心自己的一生就這樣的輪迴下去？好像永遠都無法做出改變、出離苦海、回不了頭？

- 如果，自己有那麼的一刻，那自己又是否

真的能夠無畏的向前踏去？

- 老實說，這一刻就在這一章，老子聖人慈悲，告訴了我們，若要改變，其關鍵性的一步即為：「致虛極，守靜篤。」

- 佛家有八萬四千法門，這麼多的法門就是要我們從般若自性中生出八萬四千智慧，來滅卻自己八萬四千的塵勞煩惱。

- 而這八萬四千法門又從何而來？從「一」般若也！

- 八萬四千的法門，很多，但再多，最終還是要引領這八萬四千的衆生回到那原本，是一本散萬殊，萬殊歸一本啊！就這麼的歸於自己的心而已呀。

- 人生本就是一場修行，給自己去提昇，而這修行是對自己修正，而不是對別人。

- 一切從心開始，就從這裡開始改變自己、提昇自己，也從這裡開始展望未來。

- 本章共以三段分別道出了「致虛極，守靜篤」之三功效：
  (一)第一段：虛靜能以觀萬物之周復也。
  (二)第二段：萬物皆歸其根。
  (三)第三段：秉行常道，則能超生了死。

〈要句註解〉

- 致虛極，守靜篤：虛和靜都是形容人的心境是空明寧靜狀態，但由於外界的干擾、誘惑，人的私欲開始活動，因此心靈總是蔽塞不安，所以必須注意「致虛」和「守靜」，以期恢復心靈的清明。

- 致虛極：去除一切的慾望，謝絕一切的誘惑，以達本來真面目、內心的靜。

- 守靜篤：不動心、常清常靜。

- 篤：誠。

- 作：生長、發展、活動。

- 復：反復、循環往復、生死輪迴。

- 芸芸：紛雜、繁多、生生不息。

- 根：萬事萬物之根本、道也。

- 歸根：復歸於道。

- 復命：復歸本性，重新孕育新的生命。

- 常：真常之道，是守常不變的規則，是萬物運動變化的永恆規律。

- 明：明白、明理、返觀自照。

- 凶：自作孽不可活，所以凶，自毀也。

- 容：寬容、包容。

- 全：周到、周遍。

- 王：一貫三為王，道貫三界，無所不周

普，衆心歸服。

- 天：指自然的天，或為自然界的代稱。

〈白話翻譯〉

- 極力的讓自己心靈回到那虛寂的本心，並篤實的守著那一份寧靜的元神，讓一切萬物就依附著本性自然的去發展，自己就可以從而考察體恤其往復的道理。

- 若能夠體悟之，將會發現到，雖然世間上一切萬物都是這麼的錯綜複雜；雖然紛紛芸芸的生長著，可是當走到生命的盡頭時，它們還是會各自的回到那生命本源，那是大家共同的根本，是生命的回歸。

- 欲回歸生命的本源，首先我們這顆心必須要先能靜；心若能夠達至虛靜（心無雜念、雜質），那便是復命了，是復歸於生命；若能夠做到復命，那即是要時時能夠守住常道；常道即是守那常而不變的規則，是萬物運作變化的永恆規律；常道能守，本性即是光明，人生也有了目標，不再渾渾噩噩；否則定會胡作非為、輕妄舉止，那便是自作孽、自我墮落，必會招來禍害，所以凶矣。

- 一個能守住常道的人，定會是個明理及能夠包容一切的人，同時也必定是個公正、無私、無偏袒之人；因為公正，所以他能周遍十方、長養一切萬物，是「王」也；故一位王者是必須能夠符合於道，並與道合而為一的人，這就是歸根於道；這樣的話，定能悠久無疆；終其一生也就不會有什麼危險了！

〈心得分享〉

致虛極，守靜篤，萬物並作，
吾以觀其復。

- 一個人的本性本是清靜無染的，但是來到了這世間，抵擋不住外在環境的誘惑，漸漸的，就被這些所謂的物慾，就像病毒一樣一點一滴的侵蝕了我們的心靈，把雜質垃圾都充塞了內心世界，從此煩惱不斷、痛苦不斷、因果不斷、輪迴不斷；苦啊！

- 正因如此，為什麼佛家一直稱這紅塵世間為苦海？

- 倘若要脫離此困境，就必須做到「致虛

極，守靜篤」的功夫，透過此功夫讓自己再回到那本來清靜的原點，是玄關竅、是十字架之地，這正是復命，也是所謂的回歸生命，亦稱歸零。能夠做到如此，更要老老實實的篤守著它，珍惜之，不使自己有一刻離開它，且因外面世界的誘惑真是太多太大了，一不小心自己可能會一失足成千古恨，再說人生又可以擁有多少次的重來呢？更何況是求道之機緣？

- 所以要學顏回夫子的得一善而拳拳服膺，誠心抱守，尊敬自家的仙佛。

- 人生短暫，世事無常，在人的一生中，坦白說會有多少機會去行善？去積德？去明心見性？人生不似拍電影，不能NG、無法重來；逝去的時間已不能再回來，未來任誰都沒有把握，所以何不好好緊握著現有的機會去行功、去立德？不使人生留白、不讓自己後悔。

- 致虛極，極力的轉變自己，改變自己，化鯤為鵬，不讓自己在紅塵苦海中繼續的隨波逐流，使自己在痛苦的邊緣懸崖勒馬，找回自己，做回自己，把自己內在的光和熱都散發出來。

- 致虛極，是把那些在我們內心但又不屬於我們的垃圾（脾氣、毛病、慾望）統統拋掉，就統統的放下吧！為了這些垃圾，我們造下了多少的罪業？迷失了多少次？傷心痛苦忿怒的衝擊是一回又一回！扔掉吧！全部都扔掉了，才有辦法找回自己本來清靜的自性，此時沒有對與錯、是與非等對待，自己內心便不會再次遭受煎熬。

- 修道本就是要把原本不屬於我們的東西削除掉，如果在修道的路程上還拼命的為名利而爭，還祈求得到什麼東西的話，這和未修道前又有什麼差別呢？那也只不過是掛上了「修行人」的名號而已，始終還是無法見性，更談不上什麼提昇了，因為那也只不過是個換湯不換藥、自欺欺人的藉口罷了，而且更甚。

- 沒有進步，反而可能還退了步，這不是很危險嗎？自己能不小心嗎？

- 故事：有人問佛陀：通過修行，最終得到了什麼？佛陀答：什麼都沒有得到。再問：那您還修行做什麼？佛陀微笑：不過我可以告訴你，我沒得什麼，但卻失去了憤怒、憂慮、悲觀和沮喪；失去焦慮不安；失去了自私自利和貪嗔痴三毒；失去了凡夫俗子的一切無知習氣障礙。

- 致虛極，就是要捨去那些有形的東西，這樣才能找回那原本無形的東西。該有的東西本就俱足，又何須向外尋找？

- 守靜篤，就是老老實實的守住它，不需要任何的華麗裝飾，不需要任何的偽裝，只需要自己內心那一絲的誠，那一點的真。

- 否則貪念一生，煩惱妄想便會開始侵略咱們的內心寧靜世界，掀起一波又一波的漣漪，使我們痛苦難受；心不能靜又如何觀世間萬物之其復？因此要「守」、要

「靜」，必須要先懂得「牧」。

- 故事：石鞏禪師出家前是個打獵的粗人，追隨馬祖之後在廚房負責燒柴。一天，馬祖去巡視廚房，問他在做什麼？石鞏說：「我在牧牛。」原始佛典中有牧牛的故事，禪宗也常用牧牛比喻修行，次第敘述如何看守自己的心、訓練自己的心，從煩惱、雜亂的狀態而達清淨、統一、無心的境界，亦即開悟的層次。石鞏說他在牧牛，表示他正在修行，在駕馭自己的心。馬祖再問：「你怎麼看牛？」石鞏答：「只要牛一溜到草堆裡吃草，就把牛鼻子拉回來。」趕牛回家的路上，不能任憑牛隻這裡吃一口莊稼，那裡吃一口青草，否則野性難以馴服。石鞏說他的牧牛方法是拉牛索加以控制，馬祖遂稱讚他：「你真會看牛。」

- 雜思妄念一生起時，就好比心之牛跑去偷吃草，要把它拉回自己正在做的事情上面，心就會安住。就如石鞏在廚房燒柴，若發覺他的心不在燒柴的工作上，就馬上把心拉回來。在此不斷的訓練自己，到達念念心無二用的程度，就是禪修的功夫。

- 如果起了邪念惡念之後，立刻回到正念；偶爾再起邪念惡念，立刻再度糾正，斷續的發現錯誤，經常的糾正自己，一路下來，自己的人格也會漸漸提昇，自己也會越來越受他人的尊敬和信賴了。所以不要怕犯錯，只要能在知道錯誤之時馬上悔改，悔改的當下，便可以成為一位精進的人了。

- 致虛極，守靜篤，簡單來說也即是守玄。

- 守玄即是定靜，就如《大學》所言：知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。得，得什麼？名？利？沒有用啊，這些都是短暫的，取之不得也！所以這裡的得，就是得回內性的那一點「真」！是找回本來的自己，此乃復命矣。

- 雖是一點真，但是若能守著它，就能守住了天地人之根；不見可欲，不再迷真逐妄。

- 心不迷，就容易看出這世間一切的生滅與變化，由無到有，由有到無，一切都能坦然面對，不再有那所謂的放不放下，不再有那所謂的執不執著。

- 因為「靜」，才能夠看到宇宙的大本體，看清楚世間一切變化的奧妙。

  - 毛毛蟲由蛹欲變成蝴蝶之時，透過一個小小的洞口擠出來，這一個擠就把畢生的精華，擠到翅膀去，成就了美麗的蝴蝶，這一個小洞就是上帝巧妙的安排，是蝴蝶的生死開關。不明理的人，可能等不耐煩，求好心切的想說幫蝴蝶把那小洞剪大一點，好讓牠不用那麼辛苦，可是這一剪卻害了小蝴蝶永遠飛不起來了。

  - 反觀回來，人的一生也有很多生死關卡，有說逆境，也有說是人生之瓶頸；

一旦遇上了，做什麼都好像不對，很多事情絞盡了腦汁也想不出一個使然來；忽然有一天，不知道怎麼都想通了，都可以放下了，哇！超越了，人生困境可以跳過去了，那何嘗不是另一次生命之昇華？另一次的人生大轉變，不是嗎？那時的自己不就像是那隻突破小洞展翅飛翔的花蝴蝶？

○ 然而世人看的往往是人生的小點，看不到生命的整體，其實一切真的都是上天最好的安排，不是嗎？所以慌什麼？不要慌，一慌腳步就亂了，這樣也看不透世間的一切了。

○ 再打個比方，可能很多人都有這個經驗，我們在機場等出海關，看到排隊的隊伍很長，突然看到有隊伍比較短的，就會說「快快快，快過去那裡排比較快。」是不是？但是真的會比較快嗎？可能海關那裡有快了一些，但是去到領行李處，自己的行李是最後一個出來的，那之前的「比較快」真的就比較快了？那再到出關，遇上了大塞車停滯在高速公路上，此刻之前的快又如何了呢？

○ 原來冥冥之中一切都像是註定了；一切其實都是上天最好的安排。

○ 如果懂了這道理，我們就會看開些、自然些，不再那麼的執著，怨氣也少了些，相對的，心情開朗了，生命也就更自在了。

○ 在這煩亂的環境中，要學習站穩腳步，不隨波逐流而亂了己心，迷失了方向；如此方才能夠靜下心來，觀照一切的事與物。

○ 套在日常生活中，上天何嘗不是想透過這些逆境來磨鍊我們？以成就更美好、更堅強的自己？正所謂「逆來順受」，感恩上天的恩德看重了自己，讓自己成為了上天的「選民」。

○ 這是因為我們都懷著太多的脾氣毛病，因此無法復命，而上天為了讓我們可以去掉這些脾氣毛病，以便復命，那最好最快最有效的方式，就是透過考驗來成全我們了。

○ 此章的英文名為“Decay and Renewal”，Decay是腐蝕、腐朽、衰竭的意思，而Renewal是重新來過的意思。Decay就是要腐蝕掉我們一切不好的習性、脾氣毛病等，要把它們去了之後，我們才有辦法重新來過，才有可能重作新民，才有辦法苟日新，日日新，又日新；否則一切也是表面之虛有功夫而已，換湯不換藥，自欺欺人。

○ 其實修道苦不苦？若是言苦，這苦是誰給的？也是自己給的。試問蝴蝶擠出洞口苦不苦？說苦是我們人類說的，蝴蝶沒有說過。但是如果知道這一些苦吃過了之後，將會有更美好的明天，那，這些苦還會是苦嗎？相信再苦也願意，原來一切又是心裡在作怪，為什麼此章一開始就要說「致虛極」，放掉一切吧，

放掉了、虛了一切才好說，也才能重新歸零，再開始。

- 這裡的「並作」，即是沒有分別，沒有相對，就是那麼平等的去看待任何的一切事身物，不從差別相中去分高低、別好壞，大家混為一體，德也。（六祖曰：見性是功，平等是德）

夫物芸芸，各歸其根。

- 一陰一陽之謂道，天地之間的變化，陰長陽消，就這麼的替換著，生生不息，從未間斷。像那樹葉，當秋天來時，就會變色飄落了下來，彷彿走向了「無」，但是這一個無並非什麼也沒有，因為這些落葉即將化作春泥，為了下一次的花開，注入了新能量，讓下一次更為美艷盛開，這一切就是這麼的自然啊。

- 萬物之間，各有性質，各有所長，都從無到有，再由有到無；儘管各有各的差異，但最後各自還是會走向共同的歸宿－「無」，畢竟萬事萬物也源自於那；如果可以從這一點去細思，可以發現到幾點：

  ○ 陰長陽消：這是宇宙間不變之定律，宇宙間的萬事都是依著這定律在隨緣變化，在生存在破滅；如果能明白當中的道理，我們就能夠明白到人生。

  我們人也是這紅塵中的一份子，當然也逃不過這一切的變化；有好必定會有壞，正所謂花無百日紅。因此處於順境時能否不驕？困於逆境時又能否不餒？若能領悟其中之要領，對於生死我們必然會泰然，面對生命的順與逆自然也會更加的坦然，這樣咱們的人生肯定會過得更自在。

  ○ 「無」的力量是無比，它可以包容一切，亦可以歸納一切；是萬物自然的回歸，因此如果一個人能夠達致「無」的境界，他必然是一個公正無私、平等而有德性的人，那衆生必然會歸順於他，因為他為而不持，生而不宰！試問在這世界上有誰想被受控與受壓於他人？誰不想自由？誰不想自在？然而，可惜的是現在的世人很少會去看透這一點，總是試圖以權、以名、以利要他人來歸順於自己，這是邪人行邪道啊！而且就算是有人來歸順於自己了，但是一旦自己大勢已去（沒權、沒名、沒利之時），這班人也同樣的會棄你而去。

  ○ 不管陰長還是陽消，又抑或是順境還是逆境，都要守靜篤，好好的守住那一善，才是究竟，才是唯一的選擇，因為那是唯一的歸宿。捫心自問，今天自己的所作所為又能否有資格走進這一扇家之門？（若自覺沒資格的話，就得快馬加鞭，好好努力才行。）

  ○ 人的心為什麼總是那麼的飄浮不定？原來那是因為尚未找到各自的歸宿也。您，找到了嗎？

（未完待續）

生命的五項修鍊

◎編輯組整理

為何我們修辦道還會在善業中受苦，在行功中受劫？恩師說，那是大家失去了「簡單心」，在人心與天心的隱微處，錯認人心為天心，執著在善心善行的苦業中，一念不覺，妄作分別！也因為目前道場出現不少著名相、爭功利的現象，以致漸漸失去過去前人輩的道風，增長我執我慢，忘失本來心！

一、修道最怕的是—應付自己

修道會不會愈修愈累啊？會不會愈修負擔愈重？這是一個問題！為什麼？因為大家沒有心啦！大家的心不再檢討自己、省察自己，而是不斷的在「人」、「我」上計較，執著功德，分別對待、驕傲、嗔恨、嫉妒，不斷在「人」、「我」上打轉，不停磨擦，擦出惱怒的火花。這樣修道，怎麼能夠歡喜自在、安頓身心？怎麼能夠愈修愈快樂呢？

大家都是講歸講，做歸做，言行不一，表裡不合！難怪～一點「提昇」也沒有！
一點「涵養」也沒有！
一點「謙恭」也沒有！
一點「長進」也沒有！
一點「豁達」也沒有！
一點「穩重」也沒有！

什麼都沒有成長！大家憑什麼想替為師分擔、分憂、分勞？又憑什麼要讓千萬人了脫這苦海汪洋？憑什麼讓千萬人的九玄七祖一起沾光？

二、修道最怕的是—光說不練、虛心假意

「心」—「虛」—「業」纏
「意」—「假」—「魔」入

大家再不痛下決心，回心轉意，天時還很早嗎？還要躲在為師的保護傘下多久？再不好好擔起天職責任，緊握金線，修己了願，就真的是來不及啦！

什麼叫做「懂事」？是去懂一些「是非」然後搞一些人事，影響道場的和諧，破壞佛規禮節，讓許多人對道失去信心、斷離金線，是嗎？

還好，大家還懂得分辨是非。想想看，我們從以前的渾渾噩噩到今天的擔任天職，在這個過程當中，我們學了許多做人處事，應該要有的修養及應對進退的拿捏，也聽了很多的道理，建立了人生正確的價值觀。但是這時候大家會不會覺得：「我長大了，翅膀變硬了」，就開始自以為是、自用自專呢？看點傳師無能、講師油條、壇主不擔當、辦事人員不精進？一般道親什麼都不懂，就瞧不起他們，就用「自以為是對的」那一套去做、去修、去改、去辦？

完全不把前賢放在眼裡，就是不把為師放在心裡！不跟人家配合？不跟人家溝通？不跟人家妥協？成為道場上的一個頭痛人物。影響道場的清靜！影響道務的運作！影響道親對道的信心和熱忱！

咱們修道是要成為千古的罪人，還是萬代的聖人呢？咱們修道的決心是什麼？是「一世修，一世成」，而不是「一世修，一世沉」，沉淪的「沉」啊！

三、修道最怕的是—自以為很行、很有能力

對於那些反應慢、學習差、糊塗的人，就在一旁冷笑？看他們笑話？看他們出糗？一點同理心也沒有？

有一句話說：「有才無德，易招魔。」孔夫子也說：「如有周公之才之美，使驕且吝，其餘不足觀也已。」意思是說：一個人有像周公那樣好的才能，但是假使他犯了「恃才傲物、心量狹窄、自私自利」的毛病，即使他還有其它的能力才華，也不值得一看啊！為什麼？因為在「根本」上，就已經「缺德」了！

上自點傳師，下至一般道親，凡是想要修道的人，都得「時刻培德」，涵育每一個當下「身、口、意」的清明。這重不重要？遇到了事情，我們的「奇摩子（心情）」就會不好。所以說，這樣能清明嗎？

道在哪裡？日常生活當中處處都是道場，是不是這樣說？既然如此：為什麼「一句話」，就可以讓我們難過沮喪、火冒三丈？為什麼「一件事情」，就可以讓我們斷信生疑、怨恨惱怒？為什麼「一個念頭」，就可以讓我們是非顛倒、固執不通？這就是因為大家修道老是為自己找一大堆藉口，不能下很大的決心，找出自己的過錯。

如果我們修道總是「專攻人家的弱點、缺點，專攻一些是非八卦，專攻感應、術流動靜；要不，就是只做表面，希望得到前輩的認同，得到前賢的重視，得到人家的讚美，得到人家的掌聲，得到重要的職務，得到人家的肯定……。」這修道的目標方向就錯了！那為師毫不諱言的說：你在道場一輩子，是「苦死無成」！這是我們大家要戒慎恐懼的。

四、修道最怕的是—漸變

不知不覺的在變啊！沒有一顆「察覺」的心。懺悔了，又犯。有沒有？地位高、能力強、道齡高、經典體悟深，但也最容易變啊！希望人家聽我的，人家不聽我的，我就不高興？他來了，我行功了願的機會就少，就找他的毛病批評他？怕別人比我還出鋒頭，就打壓他？誤人子弟、埋沒人才？要不然呢？就喜歡標榜自己的能力，自己講的很高興，人家卻聽的好煩，這是什麼？驕傲！

我們修道是要「看重自己」，而不是「標榜自己」；是要「自信」，而不是「自負、自傲」；是要「謙卑、涵養」，而不是要「矯揉造作」；是要精進的「鞭策自己」，而不是柔懦的「放棄自己」。

如果大家，修道真能夠「樂天知命」，那就理應「樂道不疲」。就是因為大家，知了命，卻又不甘願、不接受；立了命，卻不恆久，斷斷續續。難怪呀！愈修愈累！愈修愈無力！愈修愈吃力！根本的問題，還是出在於誰？自己。因為大家不能夠認性為我、認理為真，把這個「假」的，給認「真」了。

不漸變的六項修煉

修心，修什麼？修簡單心－不染著。
盡心，盡什麼？盡其在我－福慧修。
講課，講什麼？講求根本－體悟說。
辦道，辦什麼？辦中修正－意身口。
渡人，渡什麼？渡己惡習－德攝受。
精進，精什麼？精神一貫－自律有。

五、修道最怕的是—白來人間一趟

大家別老是在恩怨情仇裡打轉，別老是在是與非、對與錯裡打轉！大家要合成一氣，趕緊為三曹大事打轉打轉，這才是智者。其實，只要大家一團結，上下一團結，道場一團結，不就沒事了嗎？

為什麼道場裡總是有許多的「是非問題」？因為，每一個人都覺得自己想的、自己做的，都是對的！主見太重，意見很多，不服從，沒有團結觀念，不顧大體。這樣的一盤散沙，能夠辦出個什麼樣的事情來？別老是去指責別人，該要修修自己的「內德」了！

真正的衰退，不是白髮和皺紋，而是停止了學習與進取。你怎麼看待自己，就會成為什麼樣的人。雖然說修道不能有「傲氣」，但也不能沒「骨氣」，更不能沒有「志氣」啊！

為師送給你們一句話：「行有不得，反求諸己。」這是一句很重要的座右銘。孔夫子也說過：「君子求諸己，小人求諸人。」你們是哪一種人啊？每一個起心動念的當下，便可大事分曉。

時明時晦的憂慮

◎戴山

真是一波未平，一波又起。近日媒體紛紛報導在南非發現的COVID-19變異株，全球又再度祭出嚴格的管制措施。德國電台訪問一位女性長者，她對於德國近數週感染人數居高不下，外有新的變種病毒的處境，如何面對新的可能管制措施（至少兩劑疫苗，目前正規劃追加第三劑、減少接觸及移動）？她一說到自己又得一段時間居家獨自生活，激動得淚流嗚咽。她的老伴已因上一波的疫情過世，孤獨一人，只寄望即將到來的聖誕節能與孫兒女相聚。未料，德國政府及各邦準備施行節慶、大型活動管制，她已近乎崩潰。

台灣桃園一位超商店員因勸店內顧客戴口罩而被刺亡。我也在公車上親眼目睹，駕駛員對一位乘客持續吼叫著，因為她忘了戴上口罩，但這位女士乘客的反應不是捍衛自己，與駕駛員爭執，而是不斷地道歉，直到下車。這些事件是個案，還是某個更深層的不滿、焦慮、畏懼的徵兆？

一場目前看來似乎沒有確切結束時間的全球流行疾病已經向我們展示：我們的生活是多麼地依賴某種動靜的平衡，在某種範圍內的人際關係，穿梭其中時，我們的身心雖是浮動著，但感到滿足。一旦隔離，或戶外活動大量減低，甚至禁止時，病毒的威脅便退居次要，人們開始憂慮，工作是否不保，教學進度是否趕得上考試，如何在家輔導小孩的功課，如何與小孩整天互動。這個憂慮一直潛藏著，隨著疫情的級別往上或往下調

時，憂慮也時明時晦。去年法國針對疫情進行一次調查研究，樣本有3,878人。這份研究結果在疫情尚未退去之時發表，的確對政策制定者有警示效果。隨疫情而來的各種管制政策加大了弱勢者、學童、低收入家庭、年輕人的負面影響。因此，對抗病毒的同時，人們也將自己置於未來不確定的、憂慮的身心狀態。有人稱此為「大型流行傳染疾病的疲勞」的結果。

自疫情以來，許多國家的防疫政策都喜於透過戰爭比喻，鼓勵人們保持高度的對抗意志，再輔以道德規勸。如今從這份研究可以慢慢看出，這是以多少人的心理健康、憂慮、家庭關係作為代價。疫情未退，但我們得開始憂慮，但也必須謹慎規劃，如何面對防疫執行後逐漸出現的副作用。也許，現在安頓身心的首要之務是傾聽年輕人的不安、無助、未來不確定感。這可能是一個另類的社會治療，讓公車司機、老婦人、乘客說出自己的內心深層的憂慮。

悼念蘇東霖點傳師生平事略

◎衆後學

懷緬敬愛的蘇東霖點傳師（原名蘇其彬），原籍廣東省四會縣人，年輕時到香港，創辦東和銅鐵機器航海船燈廠，事業有成。

蘇點傳師佛緣深厚，心中久植參禪禮佛的慧根，引發人溺己溺的慈悲心，立下以佛法挽救世人的悲願，令苦海衆生離苦得樂。機緣巧合，在1967年三月初二日得蔣法賢醫生（博善大仙）引保求得天道，知道天道寶貴，從此發心弘揚。1977年十二月十五日，老前人（天德菩薩）慈悲，領天命成為點傳師。

竹林明堂成立於1975年，在香港依據公司法例註冊非牟利機構。1972年，本堂前輩：鄭亮鈞先生、蘇東霖先生、馮源仲先生、趙仲謀先生，合資購入位於新界元朗屏山唐人新村卅號松山地段，面積約十萬餘平方尺，計劃在該地興建別墅式洋房，供出售或自用，故成立松山別墅有限公司，策劃建築相關事務。

當時的松山地段，幅員廣闊，中有小山聳然屹立，遍山松柏茂盛，原主人曾在山下的別墅自居，後來不知何時遷徙，人去樓空荒置數十年；而松山附近亦有不少的新建洋房，但唯獨此地荒置。根據當地長老所言：在香港淪陷日治時期，日軍佔據此地、濫殺無辜，尸橫遍野；每逢月暗星稀、風雨如晦之夜，恒見鬼影幢幢、淒怨悲嚎，因而無人敢問津；迨至抗戰勝利、香港重光後，廣東抗日名將香翰屏將軍，偶經此地，發覺此地靈氣所鍾、風景別緻，雖然將軍精通翰墨譜、堪輿術，並有儒將之稱，但不相信民間俗說，毅然租借居住，最後不到數月便不勝其擾而離去。

想當初，前輩們在興建別墅時，亦怪事頻生。後來，前輩們得仙佛垂訓，昭告此處乃聖地，不宜人間興居，是上天有意留作興建佛堂廟宇，為普渡衆生離苦得樂；而且仙佛提示，若能遵循聖訓而為，不獨是蒼生之福，他們數

現懸掛於廣德門前的對聯：「竹林成聖地、明路達天堂」。

人亦功德無量。四位前輩恪守仙佛的訓示，改變初衷，實行興建佛堂，弘道積德；同時，在前輩們的懇求下，仙佛賜名「竹林明堂」，並書聯「竹林成聖地、明路達天堂」。因為衆前輩的心愿一發，松山別墅有限公司即以港幣一元捐出該地，更易名為竹林明堂有限公司。

竹林明堂成立後，遵師訓動工興建佛堂，雖在工程進行中曾一度面臨財務困難，所幸人有善愿，天必從之，1976年九月十五日建築完成，舉行開幕，仙佛賜名廣德佛堂：

廣濟蒼生施雨露　德明性海化群機

開光當晚，諸天仙佛臨壇，三曹普渡，衆冤魂皆能得以超渡，經此一夜，淒怨悲嚎之聲不再出現；老師更借竅臨壇，率領大衆到建紀念堂的山丘行奠基禮。從此，廣德佛堂成為宣揚先天大道，貫以孔孟之仁義道德，勸導世人，化惡為善的處所，共踐本堂弘道素願。四位前輩則被委為創辦人及永遠董事，在1978年9月16日得到稅務局批出第88慈善牌照，並於1984年在廣德佛堂勒石銘記緣起。

廣德佛堂建築面積約三千餘平方尺，限於建築條文只容許建築兩層；佛堂後依松山，面臨平原，巍峨古雅之聖地。佛堂建成後，仍尚有數萬尺餘地可供應用，原計劃在松山之巔興建七層寶塔及安老院，可惜因交通問題而遭當局否決。所以，當時召開了董事會議，商討決策，權衡輕重；結論皆認為老人問題日趨嚴重，應著重先行籌劃興建安老院收容待靠老人，然後才建築七層寶塔。在會議中，議決成立安老院籌建委員會，專責辦理籌建事務，務求達致安老志願，造福老人，委任蘇東霖點傳師為主任委員負責策劃。

1974年廣德平頂禮。

1975年老前人視察廣德建築。

1976年老前人和竹林明堂前輩及三才合照。

1976年老前人和竹林明堂前輩及同修合照。

蘇點傳師自1976年廣德佛堂建成後，一面找尋興建院址，一面擴張道務。由於發出心願，上天慈悲，法緣迅速開展，修辦的同修越來越多。他明察於此，計劃分區設立佛堂，便利各區人士前來聽道，節省跋涉辛勞，廣渡有緣：1978年成立九龍正德佛堂，仙佛慈悲：

正氣能擋邪與魔　眞心修道奈誰何
德潤身心明自我　自覺覺他互琢磨
佛現莊嚴無容錯　抱守遵行莫招過
堂前明察知其果　誠僞分明證大羅

1981年成立銅鑼灣靜德佛堂。

濟人歸根悟心源　靜爲躁君有主權
顚倒妄想馳意念　德即難固道離遠

1983年成立鴨脷洲智德佛堂（現已搬遷至灣仔），更蒙老中慈賜壇名：

申賜爲名乃**智德**　以智爲德認理清
不可自高滿乃溢　大智如愚心卻誠
不可自慢傲於物　大德不德功至深
參明此理內外化　正己成人抱此心

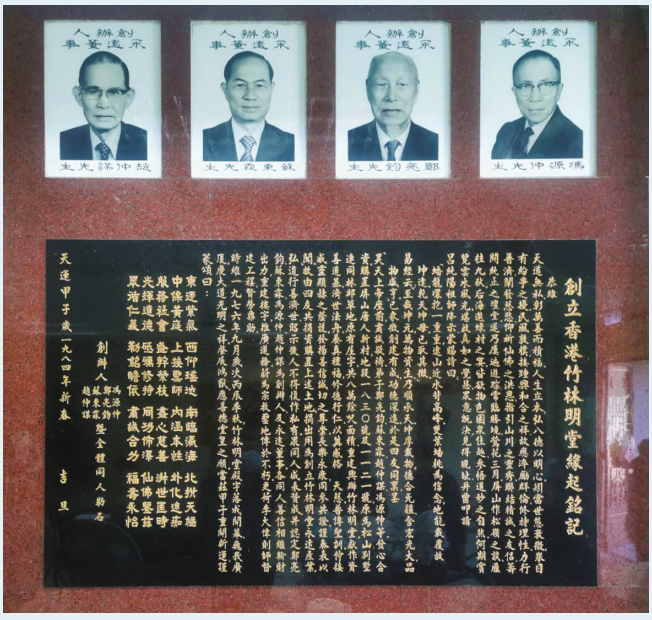
1977年廣德佛位。

1984年成立香港仔顯德佛堂。仙佛慈悲：

顯揚大道遍處聞　有緣必得聆法音
德遍四海仁風播　以道爲宗大同臨
佛光遍耀三千界　千年幽室耀明燈
堂堂設立如舟渡　苦海金蓮樂天人

以上五間佛堂，是由蘇點傳師鼎力支持，還有一班前輩、道親群策群力捐獻方能建成。又鑒於大道無私，不分種族、膚色、國界，蘇點傳師更對海外道務大力協助，如紐約重德道學院、夏威夷松德佛堂、澳洲巍德佛堂等，願為芸芸衆生興建法舟，共同以弘揚天道為目標而前進。

有一年，蘇點傳師和蘇太前往紐約，住在酒店；不料，他的肝硬化復發，出現嚴重症狀。當時，前人知道了，她老人家要去探望蘇點傳師，但不知道他們住在那一間酒店。於是，前人帶著親手煲的粥，到該區每一間酒店尋找，終於找到了他們。此舉讓蘇點傳師非常感動，感謝前人慈悲關



1984年勒石緣起。

1987年安老院奠基禮。

竹林明堂護理安老院外觀。

1987年安老院奠基禮合照。

前輩於安老院合照。

1990年安老院開幕典禮。

前輩於安老院合照。

懷；作為後學的我們，亦感受到前人的大德關愛。

前港督參觀安老院。

蘇點傳師不但廣設佛堂，弘揚天道，導化世人向善，更關注暮年老者得享天年。在張亮卿點傳師（慈雲大仙）住世時慈悲成全，早已使蘇點傳師植下設立安老院之心愿。於1976年廣德佛堂建成後，蘇點傳師仍然關懷長者，不斷四處物色建地。此事終在1980年萌芽：該年呈文社會福利處，請求協助覓地興建安老院；1981年得到時任香港布政司認同，即獲該署通知批准，撥給位於港島西區薄扶林大口環沙灣道內地段八六〇六號官地，給本堂為興建安老院之用；其快速成果，令人鼓舞，唯一難題，已

獲解決，而各善長、道親亦紛紛慷慨捐輸建院經費，對老人福利殷切關懷至深感紉。1984年簽收地契，待撥款完畢。1987年，終於施工打樁。1990年落成啓用，正名為「竹林明堂護理安老院」，屬於政府資助非牟利社會福利機構之一，共可收容一百八十名老人，提供老人護理服務，並為佛堂終身辦道的點傳師和無畏施得到老有所安。1993年於安老院內設立安德佛堂，仙佛慈悲：

安老扶弱仁義心　德者並施人上人
佛仙本是凡夫修　堂前群賢立功成

這是蘇點傳師的關愛，令院舍老人皆能禮敬仙佛，達至心寧平靜，了脫煩惱。

2002年紀念堂揭幕。

承蒙上天慈悲，前人恩准，故重新開展以廣德佛堂餘地興建天壇之計劃，至2001年建造外形仿似天壇的師尊師母紀念堂，供奉聖賢仙佛。並在2002年1月17日舉行揭幕，當時道親雲集觀禮，盛況空前。八角形大殿盤踞於唐人新村的山丘上，非常耀眼，更被列為具歷史價值之建築，每於元朗公路開車時，常會看到殿頂的金珠地標，得嘗蘇點傳師多年之夙愿。

蘇點傳師於後天事業有成，追本溯源，思念鄉情。在1984年開始，在家鄉四會、肇慶和韶關捐資辦學，共建立兩所大學及籌辦近二十間學校，還有醫院、老人院、宗教及旅遊設施等；對家鄉的付出，不

2002年紀念堂揭幕嘉賓合照。

遺餘力，連續多年獲四會市人民政府頒授「四會尊叟」的尊稱，2007年更獲廣東省民政廳頒授「南粵慈善之星」。在2008年，獲頒發「開放三十周年，華人慈善三十人」的「慈善人物」獎項。

蘇點傳師在百歲高齡時，仍高瞻遠矚，為辦先天聖業而勞心勞力。2015年因董事局捲入訴訟風波，他關心怎樣令竹林明堂各佛堂不受滋擾。於是，在2016年6月8日，前人在廣德佛堂點傳師班恭求聖訓時，懇請前人向仙佛請示。當時，承蒙院長大人臨壇慈悲：

「善德教化參明研，**敦德善堂**濟良賢：
東霖賢弟施無畏，**敦德善堂**註冊先。」

蘇點傳師感謝院長大人訓示，感恩前人慈悲，仙佛贈言，立即率領竹林明堂董事局籌備成立敦德善堂。經專業人士的指引，將竹林明堂進行結構重組，使社會福利事業與宗教文化事務各自獨立運作，佛堂轉由敦德善堂接管。歷經三年多的稅務局考核及查證，終於2019年5月30日得到稅務局批出第88慈善牌照。

顧念敦德善堂日後發展，於2020年中，

《大學》班結班禮

《大學》班結班禮

《金剛經》經學班結班禮

2013年法會總結

蘇點傳師在上環永樂街購入兩個相連單位共三仟多平方尺面積，送贈給敦德善堂。他希望此地方，除了作為新法船外，亦可作為敦德善堂辦事處之用。一班後學亦被蘇點傳師的德行所感召，佛堂後學們各自量力行功，作為新佛堂的裝修費；工程歷時半年，終大功告成。

蘇點傳師為人，淡泊名利、樂善好施，並且擁有隨遇而安的性格。他的房間掛有仙佛慈賜的座右銘，作為圓滿個人的修持功夫：

「廣行善事濟人才，明中去了暗中來；
心爲良田耕不盡，善爲至寶用不完。
朦朧未西映朱門，林外鳥聲遠寺僧；
常有貴人來接引，何須巧語似流鶯。
天從人願願必成，幾番波折力未罄；
以誠能感天人助，前緣今續道之證。」

詩偈深深反應其修持歷練。蘇點傳師慈悲：「所有捐獻都是多年儲蓄得來，井水比喻為金錢佈施，當井內的水被取用後，自然便會再次盈滿；如果不用，水都不會滿溢出來，這正是『明中去了暗中來』的道理。」他更勉勵佛堂同修們：「不要計較個人付出，要見道成道。」教導後學：「行善要不求回報，同心同德，無為付出，人生才有意義。」所有後學在耳濡目染之下，看到的言傳與身教，實是深受感動。

蘇點傳師的行持，堅心致志，一貫真傳，貫徹宗風。藉著燒香叩頭修養，頂禮膜拜，尊敬仙佛，自潔心地，謙下自持，化導人心，戒除陋習，奉公守法，並茹素多年，促進「同體大悲」，將現今濁世化作一股清流。雖已一百多歲高齡，近年身體受到腰痛纏擾，但對道場奉獻及社福事務工作仍不遺餘力，貢獻良多。這無為地付出，真能達至他所提倡「惟善為寶」。

惟善為寶

蘇點傳師慟於2021年9月3日離世，上天慈悲，享嵩壽一〇六歲，哲人去遠，後學盡悲。此時此刻，離別依依，以心香一瓣，敬祭靈前；謹以此文，衷心緬懷蘇點傳師貫徹多年的行持點滴：對道場付出，關懷後學，照護長者，真是言有盡，意無窮。蘇點傳師為道忘軀的奉獻精神，遺惠人間，潤澤蒼生。今上天垂憐，丹書下詔，正所謂功圓果滿，回歸理天。

緬懷故王李金葉點傳師

◎編輯組

黑色的靈車緩緩駛向路口，莊嚴肅穆又哀戚的氣氛瀰漫空中。狹窄的巷內，等待送行的是兩列長長的人龍隊伍；道親們手捧鮮花靜待，人人腦中浮現的，盡是老人家慈祥的笑容，與熱情招呼同修的身影。今日，大家要送親愛的王媽媽李點傳師最後一程。

王李金葉點傳師出生於民國十五年（1926年），台中人，幼時家境並不寬裕，但她篤孝雙親，婚後家庭美滿，她也自學裁縫來貼補家計，後來還在台中市三民路鬧區租屋，開設「藍葉」服裝店，教授許多學徒。李點傳師手藝精湛，為人又樂善好施，常以製作

旗袍和禮服與人結善緣。除了當時的台中名流外，道場中許多坤道前賢的禮服都出自李點傳師的巧手。

民國四十六年（1957年）求道之後，李點傳師非常發心，渡化了許多有緣人，後來更設立了家壇。據李點傳師的長媳陳鑾點傳師描述：聖凡兩忙的她，常深夜裁剪衣服到天亮，然後再邀陳點傳師，兩人一起走路到台中車站搭火車到基隆買布，買好布後隨便吃個東西果腹，再匆匆搭車回台中，利用車上時間睡覺。一回到家，若道中有事，就趕著去忙道中的事；若沒事，便又繼續裁剪布料。若是接到道親來電，即使是半夜，她也一定馬上趕過去；道親問她吃過飯沒？就算天冷餓著肚子，她也一定回答「吃過了」，等回到家中，疲累不已的她才請長媳簡單煮個湯麵給她。有時道親家人過世，半夜來電，她怕陳點傳師害怕，也就常常自己一個人，趕到當時燈光黯淡的台中殯儀館。

民國六十一年（1972年），台中崇聖寶殿剛築建，因李點傳師家住台中市三民路，近火車站，乘交通之便，當時王老前人及台灣各地道親來到台中，都是住在李點傳師家。寶殿剛建設之初沒有廚房，李點傳師也都熱情接待道親們到三民路的家中用餐。李點傳師的長媳陳點傳師表示：當時她剛嫁到王家，前來的各地道親可說是絡繹不絕，且那時一個月就約有二十八天辦道，足見道務之宏展。

在徐前人的成全下，李點傳師於

民國六十四年（1975年）領受天命。她自謙不識字，徐前人鼓勵她老以熱誠來渡人，她老也謹遵徐前人的指示，一見到道親，必定熱情招呼，主動噓寒問暖，像母親一樣關心人家；也因為如此，李點傳師成了大家口中的「王媽媽」。一有空，李點傳師就帶著佛堂的供果前去拜訪道親、與人結善緣，也常自製素料送給道親，鼓勵道親向上；如遇當兵的道親，她就做素食滷味讓他帶到軍中，好方便吃素。長媳陳點傳師描述：家裡佛堂拜的壽桃及素料，全家人通常只共同分享一個壽桃、一條素腸，其他所有的壽桃和素料，王媽媽都拿去與人結緣了。

有一次，王媽媽因為忘了先聯繫對方，送壽桃到人家家裡時，被對方的女兒責罵，還將壽桃扔到地上，王媽媽一點都不生氣，趕緊將壽桃撿回來，帶著笑臉說：「這是拜老中娘的，我求老中娘，讓您們全家吃平安，對不起對不起，我下次一定會先打電話。」她的熱誠並沒有因此被澆熄，仍舊持續不斷地成全心中的有緣人，因而渡化了無數的道親。其中包括台中宏恩醫院吳子鈞院長，王媽媽在長達四十年的期間，不斷地拜訪及成全吳院長，皇天不負苦心人，吳院長終於點頭求了道，並於民國一〇五年（2016年）在彰化芳苑鄉開設鈞德佛堂。國外道場部份，李點傳師也開荒了北越及越南胡志明市，就連澳洲巍德佛堂之設立，李點傳師也功不可沒。

李點傳師對成全道親非常熱衷，她老不識字，常走路到公車站，公車來了，就問司機先生「請問這輛車到哪？」對了就上車，下了車再繼續走，曾經每個禮拜好幾天跑彰化，就這樣跑出一片彰化道場。好幾次見道親經濟有困

難，她老為了成全對方吃素，主動塞錢給對方，並說：「不要講出來，這筆錢不用還，您若想還，就用您的誠心還給老師。」尊師重道的李點傳師非常注重佛規禮節，她常對家人及後學說：「一到佛堂，就不准講人家的是非」；若有人在佛堂說三道四，她必定馬上沉下臉，說：「惦惦（台語，嘴巴閉上之意），這裡是佛堂。」

一定就是這份真心與熱誠感動了上天，七十八歲之前的李點傳師，從未上過醫院，健保卡也從沒使用過；即使到了八、九十歲，也仍是精力充沛、音聲洪量。今年五月母親節過後不久，李點傳師不慎跌了一跤，髖骨斷裂，住院了一段時間，從此之後陸續進了幾次醫院。然而，就算覺得疼，她老也只皺了皺眉頭，從未喊過一聲「痛」。可惜受行動不便影響，體力逐漸不支的李點傳師，於今年九月二十二日因器官老化溘然辭世，證果歸天，享耆壽九十六歲。

「是西方菩薩，救世渡人，現清靜身說平等法，天降時雨，佛指甘露灑諸界；作東土完人，相夫教子，以自在力顯智慧眼，尊師重道，掌舵慈航達彼岸。」前人慈賜的輓聯，道盡王媽媽李金葉點傳師的一生。祈願李點傳師在天之靈，庇佑她老用盡一生護持的台中崇聖寶殿及常州道場：天命永昌，道務宏展！

追憶大家的王媽媽

◎鄭滄樑

得聞王媽媽李點傳師歸空，頓時心中是平靜默禱，感謝上天慈悲，讓李點傳師來到人世間的使命，終於是「鞠躬盡瘁，死而後已」，為她老人家畫上人生完美的句點……

想起王媽媽的一生，可說是佛緣深厚、根基穩固。她老求道後如獲珍寶，經前輩指引，毅然決然地投入道場，參與學修，奉獻道場，終其一生為道犧牲奉獻，無私無我、無怨無悔，待道親如己出，不分南北，不論貧富，全心道念，全力道行，憂道不憂貧，憂德不憂苦，惟道是從、惟德是輔地投入。

每遇道親有困難，她老總是不問遠近、舟車勞累，即使在夜深，也是及時趕到，慈悲法音，療癒傷痛，如施甘霖，洗滌塵垢，如暮鼓晨鐘，敲醒疑惑，使其轉念脫困，返回道中重新投入。她老是如此地全心全意投入道場，並且善於廣集眾善知識的因緣與行功，令道親有佈施的機會，而克服了崇聖寶殿各項設備的不足，讓台灣中部的崇聖寶殿，有了完整的道場硬體設備與人才，為我們常州道場提供道親學、修、講、辦、行道的機會，並宏展道務。李點傳師一生秉持對道的真實體悟與至誠，追隨前人們的引領，奮不顧身投入修辦的精神感召，作了偉大的貢獻。

更讓後學們敬佩與效法的，是王媽媽李點師在家境經濟並不充裕下，為了維持家庭生計，並兼顧道場的基礎建設及持續運作經費，可以說用她的全副精神投入，毫無顧慮地勇往直前，這種堅定的至誠，獲得天感人應，不僅因此而克服了家庭中多次坎坷事件，也填補了心靈的缺口與創傷。對於這些並非常人所能承

王媽媽與彰化同修

受且持續的考驗打擊，她老都是愈戰愈勇。在眾人面前似乎看不出她所面對的逆境，因為王媽媽從未對他人有所抱怨或訴苦，對道親只有鼓勵與成全。這種聞聲救苦，以及「但願衆生得離苦，不為自己求安樂」，並犧牲自己、成就他人的菩薩精神，正是她老一生修道行誼的最佳寫照。

王媽媽李點傳師也常提起：幸虧有洪玉點傳師，在廿六歲時奉正覺帝君故徐前人慈悲，到台中崇聖寶殿幫忙，跟隨王媽媽李點傳師幫辦道務，得到相當難得的好搭檔（幫手），來承擔道場的內務工作，讓王媽媽能全心推動道務，拜訪、成全道親，終能使崇聖寶殿道務有所開展，道場有所發揮。而在王媽媽李點傳師的引導與腳踏實地的身教帶領下，洪玉點傳師對招呼道親、成全道親與辦道細節等，也非常用心，這亦是受到王媽媽的諄諄教誨，及貼心引領的務實作風所感召，奠定了洪玉點傳師日後修辦道的基礎與遵循的指南；尤其到國外開荒，一路走來，突破了種種內外考驗與身心歷練，可說是受用不盡。

後學們有幸身為崇聖寶殿的一員，有了王媽媽李點師所立下的行誼典範得以效法與遵循，心中是無盡的感恩與珍惜。全體崇聖寶殿的後學們謹以誠摯之情，拜別王媽媽李點傳師：道成天上，德留人間！

◎蔡秀滿

王媽媽出生台中，從小家境並不富裕，長大出嫁夫君王先生，夫妻恩愛，生下二子四女。夫君為日本料理名師，而王媽媽則是無人不知、無人不曉的「藍葉」裁縫師。台中名流夫人所穿著的優雅旗袍，無不出自王媽媽親手縫製，她老也曾教授了無數學生，學習一技之長。

王媽媽在教育兒女、事業兩忙之際，得求天道，承蒙已故徐前人成全，知「道」的寶貴，於是以其至誠，到處渡人求道無數。王媽媽謙虛報告徐前人：「我不識字，又不會講道」，徐前人微笑地輕拍著她的肩膀說：「不識字、不會講道都沒關係，您用誠心加上兩條腿勤走渡人就夠了。」前人這段鼓勵的話，王媽媽忘不了，常懷念著。

有了徐前人深切不斷的關懷與鼓勵，王媽媽不畏風寒與日月，不僅渡人用一句「拜拜真好」，更用自己有限的經濟能力，幫助需要幫助的人。台中、彰化道務宏展，台中崇聖寶殿的創設，都有王媽媽的腳印及汗水。台中地區先後已提拔多位後學承受天命、代天宣化，更難能可貴的是：王媽媽行道不僅於國內各地，國外也遍佈，尤其越南胡志明市她老一手開荒創設的佛堂，已渡化了無數衆生；澳洲雪梨也是，目前由她的後學洪點傳師負責。

王媽媽年歲漸長，但不改她待人親切的熱衷與不辭辛勞。每每出門行道，都還背禮物行囊犒賞諸多後學道親。老人家行道的用心，處處可見，令人敬佩不已！

追憶大家的王媽媽李點傳師前輩一生，其實老人家也承受了諸多考驗，但她仍萬考不退志，道心不移，堅定修道、行道意志。皇天不負苦心人，如今家庭子女個個孝順，皆有成就，又有賢媳婦陳點傳師效法婆婆行道精神，

今後將更能繼承老人家遺志，奉獻道場、修道行道、渡化衆生。

恭祈大家的王媽媽李點傳師在理天故家鄉，安心快樂……

◎陳雙月

我們敬愛的王媽媽李點師，在此後學向您深深一鞠躬頂禮。您一生為「道」犧牲奉獻，秉持著菩薩大無畏的精神，無私無我、無怨無悔，視道親如己出，全心道念、全力道行、包容、慈悲，將您一生歲月全獻給我們「寶貴的道」，以及我們的崇聖寶殿。

記得寶殿建設初期，廚房是搭設的棚，又低又窄，您將自己家裡的佛堂、廚房和媳婦陳點師全部獻出來，接待前往寶殿的道親到您家中用餐，也在寶殿煮一餐又一餐美味的素食；更迎接遠從南、北各地回來的道親，不管是前來求道，或者是幫辦道務，您都熱情地歡迎大家。現在的崇聖寶殿是台灣中部完整的道場，有硬體的設備與人才，為我們常州道場提供修道、講道與辦道的場所，開展道務，這也是您高瞻遠矚的眼光及精神所感召。今日文化大樓的一塊磚、一片瓦，都是您一步一腳印疊建而成，讓所有道親歡喜返回道場行道、辦道。

您老菩薩的一生，秉持著對大道的真實體悟與至誠，示現了「處處無不是道」。天資敏銳的您，有著一手好工夫，竟然無師自通，一針一線地裁製出又高貴又美麗的旗袍；您又擅於廣結善緣，在工作中，也能對來者講道、說道，如一盞明燈指點迷津，渡人無數。

您老菩薩總是追隨著前人的腳步，奮不顧身地投入修辦道務，而到國外的開荒足跡，遍至越南、泰國、柬埔寨。尤其是澳洲，親身教導和帶領我們寶殿的女兒洪玉點傳師——洪點傳師由於受教於老菩薩，對招呼道親、成全道親與辦道的細節等，都極為用心，處處受您諄諄教誨、貼心引領的務實作風所感召；在海外也能突破種種內外考驗和身心歷練，使今日的澳洲道場道務宏展。衆道親們秉持老菩薩您的宗風，犧牲奉獻，還把您那如菩薩精神的火炬，一直傳承下去。九二一的大地震，震垮寶殿，您義無反顧，不怕困難，愈戰愈勇，到處廣集善緣，把寶殿修繕得更穩固、更光亮。

您的一生是菩薩道的修道行誼，總是聞聲救苦，做到「但願衆生得離苦，不為自己求安樂」。如今，老菩薩您已鞠躬盡瘁完成世間使命，人生畫下完美的句點。您一生所立下的行誼和典範，將留給後學們無盡的感恩和懷念……

王媽媽攝於鈞德佛堂

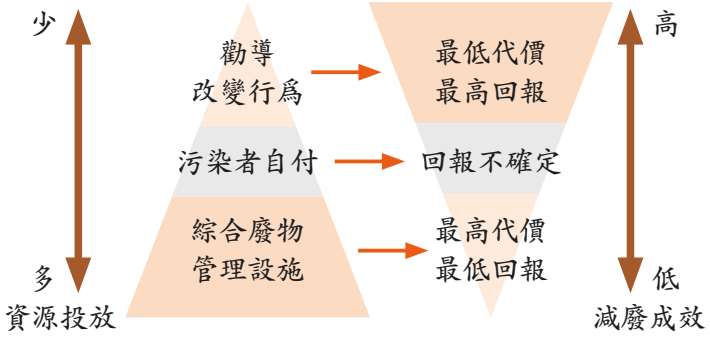
小品

◎香港　尹國偉

從心出發

近年較為多人討論的課題是「廢物管理」問題，因為它正在影響到人類健康，並嚴重破壞著地球每一角落的生態環境。先進國家，如一些工業化國家、高所得國家、經濟發達國家，具有先進技術，高生活水平，發達經濟。上天下海的能力已經不再是神話故事，今天要翻山倒海，建路築橋，高樓大廈，交通通訊設備，日常生活所需，奢華生活所需，通通一應俱全。社會的向上流動須要破舊立新，現代社會發達，不單單是舊思想、舊風俗、舊文化、舊習慣的破舊立新，更是手機電腦不斷更新、食材食譜不斷更新。新事物不斷推陳出新，舊事物的壽命相對越來越短，甚至被提早處置成為廢物。三大固體廢物：廚餘、廢紙、塑膠； 四電一腦：空調機、雪櫃（電冰箱）、洗衣機、電視機、電腦；影印機、掃描器及顯示器。氣態、液態、固態廢物有如排山倒海，廢物污染引發全球氣溫上升，資源遭破壞，物種消失，海洋自然生態失衡，適合棲息地積減少，氣候反常，因此廢物管理尤其重要，不容忽視。

廢物管理架構分為三層：

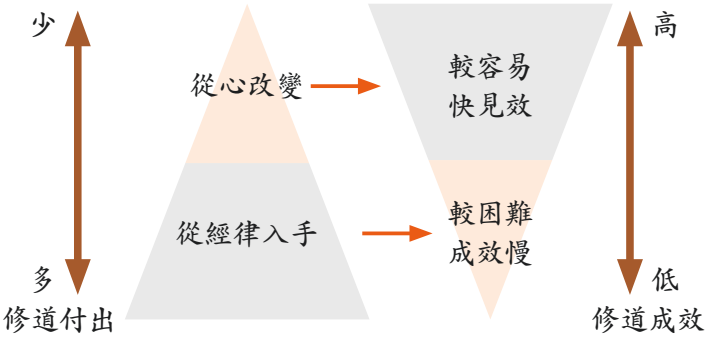


廢物管理設施，如垃圾站、焚化廠、堆填區、回收工場、循環再用等設施已經不勝負荷。再而推行垃圾徵費計劃，由污染者自付，一來可以減輕龐大的設施經

費，二來以金錢為誘因約束放任污染行為，可惜對負擔得起經費的人來說，只是九牛一毛，影響未必有顯著改變。第三方面是提倡公民教育，勸導人們改變生活習慣和行為，避免人為任意地製造垃圾廢物，鼓勵源頭減廢。由以上兩個反向三角形顯示，勸導改變行為資源投放最低，而達到減廢成效的回報最高。

行為改變源於心態改變，小小的心態可以改變大大的問題。除了固態、液態和氣態廢物外，人類還產生心態廢物，三大心體廢物：貪、嗔、痴，三毒一直以來造成無數的人類苦難，獨裁主義、個人利益主義氾濫，爭權奪利，爭功諉過，爭長論短，爭先恐後，爭妍鬥豔，爭分奪秒，爭強好勝，爭持不下，有用的要爭，無用的要爭，上車爭位，下車爭先，爾虞我詐等……正在潛移默化，污染人類社會，結果是污染者代價自付，換來此生的過、錯、罪。為防止不良後果，社會法規、宗教經律出現，以規範重投正軌。道高一尺，魔高一丈，犯規與犯禁方法層出不窮，為了堵塞漏洞，要不時檢查這些法規與經律，不時作出修正與取捨，以切合時代需求。昔日在學校裡學習到的法規準則，與三十年後的現行法規準則相比較，其複雜程度已是天淵之別，何況是經歷了幾千年的經律，更是不勝枚舉。因此有言：「達摩西來一字無，全憑心意用功夫，若要紙上尋佛法，筆尖醮乾洞庭湖」。

言修道的付出和修道的成效也是兩個反向三角形：



先天大道所傳是先天無極理，從精一、執中為入手功夫，直接從個人本來心性上用功夫，其修道成效立竿見影。先匡扶人心於正道，避免污染物（貪、嗔、痴）滋生，使其心態改變，行為亦隨之改變，自誠於中，自然形於外也善，總比常常拿著法規準則去逐一檢查自己那裡違規，再來修正容易見效。

物有本末，事有終始，兩個三角形方向有序，不能顛倒，否則差之毫厘，謬以千里。顛倒莫過於人於世間的無常而計常，常以自己有限知見作為法規準則，經律之傳譯，以有為之無常心覓無為之常理；於諸苦中執以為樂，於無我執我，於不淨執淨，以上四種顛倒，本末倒置，於修道無益。常樂我淨，心之四德，此四德使心體保存潔淨原貌。《經云》：「常則無生滅，樂則無好惡，我則無主宰，淨則染不得」。不論固態、液態、氣態，心態之廢物皆不得染著。再云，得常樂我淨者：「天地毀而不老，衆苦交而超然，造萬有而無心，處五濁而清冷」。白雲蒼狗，世情多變，於今之世，我們翹首以盼——真心的常樂我淨。

小品

◎香港　夏錦容

蓮

大家有沒有發現，在很多節日裡，會用不同的鮮花作代表。例如農曆新年，商家喜歡桃花，寓意大展鴻圖，家庭大多喜歡劍蘭或蘭花，寓意步步高升；牡丹寓意富貴。情人節首選當然是玫瑰。母親節便是康乃馨，聖誕節則有聖誕紅等等。

各種花朵都有其代表意義，原來蓮花在印度是代表財富，也是澳門的市花。宋代周敦頤「愛蓮說」：蓮花之出污泥而不染，濯清漣而不妖。佛更以蓮花為座，重德道學院在佛堂正中以馬賽克砌出由水中冒出的蓮花圖案地台，可見蓮花的獨特性是值得我們探索和學習。

蓮花潔淨，雖生在污泥卻不被污染。生活在濁世中修行，圍繞身邊五光十色，在社會工作，日常生活卻是引誘重重，修道就是教導我們如何像蓮花出污泥而不染，濯清漣而不妖。

蓮花一莖獨長，不蔓不枝，中空外直，無是非妄想的人係中空外直。人是否有時心念太多，得一想二，心念太多，便要小心眼、耳、鼻、舌、身、意／色、聲、香、味、觸、法之根塵感染。

根是基礎，茁壯成長，如眼根健康，可分辨正色；如耳根健康，可聞正聲；如鼻根健康，可辨別正氣味；如舌根健康，可辨別正滋味；如身根健康，可辨正觸覺；如意根健康，可離痴心妄想。

先正六根就不怕六色所惑。眼根所對之色塵時被感染而生六賊、六欲之故，塵為塵土，意味著根不健康時，心就被塵所蒙蔽了。

我們無論在工作或學習，過程裡究竟有多少時間是專心一致？心總是被剛才在街上走

過，眼睛看過一間又一間的商店櫥窗內美麗的擺設所攝引，思諸便隨之飛了出去，人是坐著，心卻遊走著。耳根所對之聲塵，討好奉承的話語太悅耳了，使人有飄飄然的感覺，是是非非的說話實在太動聽，便不自覺投入其中，因聲塵給人帶來了不少的好欲、愛恨的事情。反之，能善于運用，可以聽經聞法。遠遠勝過聽是非，或花邊新聞，腦子裡縈繞著全是人與人之間的是非對錯。又或耳根好追求美樂享受，繞樑三日又三日，心可得清淨呢？鼻根所對之香塵，各種美味佳餚之香味，給人鼻子帶來不同的攝受。電視上看到一位美食家，品評每樣食物前，先用鼻子嗅一嗅，然後放入口中慢慢品嚐，單從電視播放已經可以飽嚐色香味的虛擬感受，鼻子可分辨任何氣味，喜香惡臭，分別好惡也因此而生起。舌根所對之味塵，酸甜苦辣給人的不同感受和追求。味覺的享受，雖然只是一瞬之間，吞下咽喉便沒有所謂美味了，但人總愛追求，更以食盡山珍海味為榮，但背後可知已犯下深重的罪過。「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」皆因世人口慾而起。身根所對之觸塵，身所觸的一切最敏感，反應亦即最為快速。身體上的享受和要求，都可能永無止境，家中設備齊全，因偶然在百貨公司的推銷員推薦試坐了一張梳化，由身體觸覺感受不期然傳達到掏出錢包付款。意根所對之法塵，於意根上產生的感覺的反應稱法塵，使人住而不遷，通過傳達，所想所慾由之而生起，善念惡念也隨意而生。

眼耳鼻舌身引發意，稱為六賊，如被六賊所制，從始心無安寧之日、身無安居之所。六賊往往是集體行動，分工仔細，有主謀、有組織、有行動地綁架著「心」。

蓮蓬是蓮花後成蓬，蓮子居蓬內，每一顆蓮子各佔一靜室。蓮子並不是種子，特質是蓮子心是苦的，有其特別寓意。我們走的修行道路，有人順心如意，有人考驗重重，種種各式各樣的考題，有家庭考，家人反對食齋修行，事業考，氣考……。但我們可否如蓮子一樣，苦心修行，甘其苦、慣其難，堅定心志，各自在蓮蓬內苦心潛修。

蓮葉表面雖不太光澤，還有一點粗糙的感覺，但當水滴到葉子表面，便會形成水珠，當水滴流走時便一併把小昆蟲和污染物帶走，葉本身密度很高，有天生的納米自潔能力，跟蓮花同樣出污泥而不染。修道人不需要奢華的外表，要著重質樸，因追求華麗的表面，便會被世間五光十色所煩惱。道場每年法會和不同種類的學習班，便是希望我們能自我充實，當遇到考驗時，可以如蓮葉般有納米自潔能力，上善如水滴般把煩惱帶走。

大家每天在紅塵社會上奔波忙碌，周遭充滿利益引誘，因此我們更要以蓮花為榜樣，出污泥而不染，在塵不染塵，善護道心。

小品

◎編輯組

好命從哪裡來？

一、從好身體來：

所謂健康就是財富，有了健康的身體才有奮鬥成功的本錢。要有健康身體，除了要注重飲食與運動外，還要正常的生活習慣，像現在有很多所謂的宅男宅女，日夜都是顛倒的，這樣哪會有健康的身體？另外要想有健康的身體，心理的健康是絕對扮演著重要的因素。很多臨床實驗在在的證明，心理會影響身體健康，要健康不一定靠醫藥。

二、從好心腸來：

也就是說存好心，能夠有拔苦給樂的慈悲心。好在別人感受到你存在的好處，適當的關心別人，適時的給予協助，並且不濫用好心腸。

三、從好觀念來：

觀念影響決定，決定影響行為，行為影響結果。善護念是個準則，每個起心動念都要好好護持著，佛說：「萬法唯心造」，種什麼因就得什麼果報。

四、從好脾氣來：

生氣將會污染生命，不但破壞人際關係更破壞健康，台語有句話：「氣心惹命」，所以要爭氣，不生氣，就不傷元氣。

五、從好表情來：

出門看天色，入門看臉色，任何人都不喜歡看到煩惱氣憤痛苦的表情，要想有好表情，必須存有好心，心存善念與慈悲。所謂「相由心生」，心念絕對會直接示現在我們的臉上的。

六、從好言語來：

也就是說好話，人與人之間不互相攻訐，

不囉嗦、不抱怨，抱怨無法解決問題。不談是非，不惡言惡語，婆媳之間、人際關係將會因惡言惡語而破壞。能夠舌燦蓮花，有意義有建設性的多談。

七、從好行為來：

也就是說做好事，檢討自己的行為，讓自己具備被愛的條件，懂得惜福與造福，平常多作佈施與善舉以廣結善緣，所謂捨得—能捨才有得。每一種有意義的事，都能帶給人不同的快樂，多花一些時間去經營，將會改變你的命運。

人生四大階段：生老病死

如何生的順利、老的有尊嚴、病的減少、死的安詳，端視你對人生價值的認定如何。所以身心的健康將決定你命運的好壞，那麼好命到什麼程度，就看你能體悟與實踐多少了。

健康二三事　◎編輯組

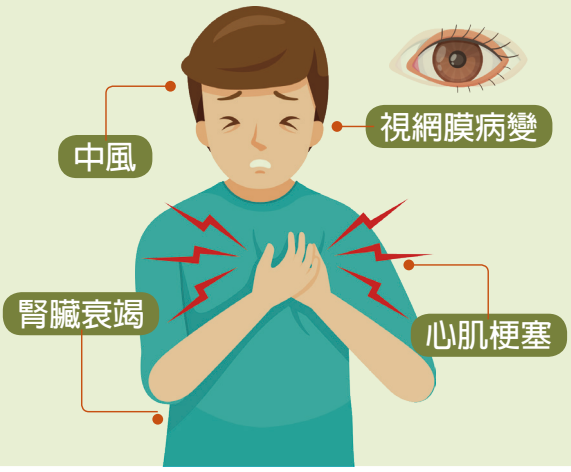
血壓超標 雖然無感卻很傷身

正常血壓

收縮壓	低於120mmHg
舒張壓	低於80mmHg

● 高血壓大多沒有症狀 ●

高血壓併發症



日常保養重點

居家測量血壓 722

7 連續七天量測
2 早、晚各量一次
2 每次量兩遍

少油低鹽

戒菸戒酒

按時服藥

規律運動

小品

◎諧興

心靈SPA

恩師的擔心與心疼
——活佛恩師慈悲

為師跟你說，為師是很現實的，為師把你們的冤親債主擔了三年，你不做，為師就放，放給你的冤親債主去討你們，命運在你的手中，見仁見智，懂不懂？

為師真的很擔心你們，現在災劫又那麼多，你們又不好好修，為師看了很心疼，為師很怕，很怕徒兒遭劫數，為師今天被你們的冤親債主，抓了衣服都破了，為師也一直說：我的徒兒會來，我的徒兒會去行功了願，希望冤親債主給他機會。為師希望徒兒們一定要去做，在這末後的時刻，你一定要了自己的願，消自己的債，一定要清清白白，然後無債一身輕地回到無極理天見老母，為師才會安心。為師希望未來你們都沒有事，你們出門在外，一定要注意自己的安危，開車、走路，不管你在家裡，你往上走也要看一下，不管是爬樓梯，還是怎麼樣，還是走馬路，你一定要看一下，不要匆匆忙忙，知道嗎？才不會惹來災禍，你們的平安就是為師的平安，你的不安，為師也心不安，懂嗎？

你看你們人世間的人，一癢就開始抓對不對？而且不是抓一次喔！等一下心裡感覺又癢了又抓，你看現在你一抓，它會變成什麼你知道嗎？隨便擦藥，它會變成什麼炎？（蜂窩性組織炎），對！因為人心不古，惡氣沖天，所以空氣當中、包括你手中的細菌、包括你的飲食當中，它就會讓你這麼一抓，你就致命，因為你這麼一抓，這一隻手就沒了，所以跟以往不一樣，不是說我草藥拿來塗一塗，好了，沒有喔！現在草藥一塗，等一下你就送醫院了，知道嗎？為師跟你說，你手若在癢，你就去救眾生！

【有求道的道親過世，但是忘記三寶。】你們有沒有在佛堂磕頭燒大把香？（沒有）還沒有（因為隔天才知道）隔天也可以啊！為師跟你們說，你們前人歸空一樣燒大把香咧！你說一個普通的無功、無德的人，你不用燒大把香嗎？你看你們都疏忽掉了，你們有道親、親人歸空，你們就急著去看，都沒有第一先來求老冲、拜老冲，求諸佛菩薩去接引，你只是做一個外表給人家看，不行！懂不懂？要照步驟！你們這一點每一個人都要做、要學，你不知道的，你也要告訴你們點傳師，請教你們點傳師，點傳師就是代表為師。一個求道的人忘記三寶，只要他沒有毀道敗德，只要有子嗣，他一定身軟如綿，可是他不一定回去享受果位，知道嗎？所以真的要做，如果你不做，你只有站著的份，站多少年？十二萬九千六百年，從開天闢地以來，再生為人的時候，你才下來耶！那時候你不一定做人喔！當畜牲，知道嗎？要站著十二萬九千六百年耶！

為師要你們沒有吃素的人要學吃素，而且慢慢的，為師跟你們說：在這一年度，細菌會很多，如果你沒有真正好的抵抗力的話，你會死在這一場的浩劫當中，這個劫數還沒有完，它才剛剛的起伏而已，所以你們要好好保重啊！趕緊！有人你們就請他來求道，可是你要跟他講得很清楚，一定要叫他吃素，功德費要自己付，然後要有一顆虔誠的心，知道嗎？

未來路很難走，坎坎坷坷，再來現在已經沒有山路了，所以為師常常說，諸佛菩薩也常常說，以後災劫來，沒有人會收屍體，他也找不到屍體，你們也看到了，找不到的，不要你們人去埋，劫數就已經幫他埋好了，可怕喔！很可怕！所以有修道有辦道的人，一定要好好做，知道嗎？不能道念退，因為一句話就在那邊走走停停，不行喔！

為師希望你們，把這些話傳出去，把所有的人提醒一下，懂嗎？

◎濟公活佛慈悲

十戒：一、戒浩飲，浩飲傷神
二、戒貪色，貪色滅神
三、戒厚味，厚味昏神
四、戒飽食，飽食悶神
五、戒妄動，妄動亂神
六、戒多言，多言損神
七、戒多憂，多憂鬱神
八、戒多思，多思擾神
九、戒久睡，久睡倦神
十、戒久讀，久讀枯神

◎活著，沒必要凡事都爭個輸贏。
跟家人爭，爭贏了，親情沒了；
跟愛人爭，爭贏了，感情淡了；
跟朋友爭，爭贏了，情義沒了。
爭的是理，輸的是情，傷的是自己。
放下自己的固執己見，
寬心做人，捨得做事，
贏的是整個人生；
多一份包容，多一點寬心，
生活才有陽光。

◎愛語：當人傷心時，安慰語。
當人失敗時，鼓勵語。
當人沮喪時，支持語。
當人高興時，隨喜語。
當人憤怒時，平伏語。
當人失禮時，體諒語。
當人平靜時，不用語。

◎身體最難醫的——就是絕症
心理最難醫的——就是癥結
自性最難醫的——就是癡病

◎世間人忙的爲利　生不帶來死不帶去
地獄鬼忙的爲離　想脫輪迴離苦離死
天界神忙的爲功　建功立德赴會瑤池
理天佛忙的爲眾　度眾求道超脫生死

◎愛的眞諦：
古聖云：大道有愛，方能生出天地
天地有愛，萬物才能生長
聖人有愛，苦海才有明燈
人間有愛，處處才有溫情
前輩有愛，道心無限施捨
後學有愛，眞誠始終如一

◎道濟禪師：
修道首要心意同，第二當要明其心，
第三齊力土成金，第四無爲而爲心，
第五當要保眞心，第六莫要生異心，
第七至誠同情心，第八憐憫包容心，
第九對前生敬心，第十對後有關心。

◎南海古佛慈訓：
不管時局有多動盪　心都不要慌亂
不管毀謗有多厲害　心都不要自亂
不管考驗有多嚴峻　心都不要動亂
不管神通有多靈妙　心都不要迷亂

◎師云：
逢師不學去後悔，遇賢不交別後悔，
事親不孝喪後悔，對主不忠退後悔，
見義不舉過後悔，見危不救陷後悔，
有財不施失後悔，愛國不貞亡後悔，
因果不信報後悔，佛道不修死後悔。

◎師云：
該斷必斷，該斷不斷，終久必亂。
（必斷諸煩惱）
該學必學，該學不學，終久迷惑。
（必學明眞理）
該修必修，該修不修，終久沉淪。
（必修脫苦輪）
該行必行，當行不行，終久苦慘。
（必行成道果）

◎人抬人，抬出偉人，
僧抬僧，抬出高僧！
你把身邊的人看成是靶，
你被草包圍，你就是「草包」！
你把身邊的人都看成寶，
你被寶包圍著，你就是「聚寶盆」。
人生，就是要懂得
放大別人的優點，
欣賞別人的長處，
才能相互協作，
相互支持，價值共贏！

◎如果上帝關了這一扇門，
一定會打開另一扇窗。
以慈悲喜捨心化貪圖
以平常無爲心化起伏
以質樸簡單心化虛浮
以踏實認眞心化疏忽

◎將污穢心　換清淨心
將我相心　換公正心
將虛榮心　換道德心
將人相心　換和平心
將迷糊心　換不苟心
將懈怠心　換精進心
將虛僞心　換誠實心
將散亂心　換禪定心
將愚癡心　換智慧心
將驕傲心　換謙恭心

◎化抱怨心　有達觀心
摒眾生心　行平等心
去貪妄心　存知足心
除暴戾心　生慈悲心
戒慳吝心　發布施心
剷罪惡心　擴善德心

◎世人何必鎖眉間　只因點點計較先
世人何必愁人天　只因點點不平念
世人何必怨人天　只因點點挫敗前
世人何苦悲傷田　只要寬容平淡念

◎明性不昧謂之覺　了透世間謂之覺
心無煩惱謂之覺　圓融通達謂之覺
無念住相謂之覺　般若智慧謂之覺
眾生心除謂之覺　超凡入聖謂之覺

◎人生看得開　則得失可淡
生死識得透　則無什可求
我見放得下　則爭執可除
責任擔得起　則聖業可辦
行爲做得正　則訾論可滅
事理講得對　則人心可服

◎學聖賢之道，
第一個是「克己」的功夫，
什麼是克己？
克制一切的慾念雜想。

◎當你有所疑惑，沒辦法解答，
又不敢問前賢、點傳師的時候，
就從四書五經中找答案。

當你在修道途中，感到懈怠時，
這是一個過程，
你還是要不斷的鞭策自己，
要始終如一修道辦道。

當你見到別人在說是非時，
你是要走，
還是跟他一起說人長短？
這時你要告訴自己，
做個眞修實煉的人，
不要做個是非人。

當你認爲自己什麼都不會的時候，
要趕緊充實自己，
提昇心境。

當你發覺你已活在別人對你的看法時，
你要告訴自己，
趕快跳出這個漩渦。

當你發覺你處處要求別人
照你的意思做，
而他人不理睬你的時候，
你要告訴自己，
先從改變自己開始。

當你認爲你的意見是正確，
而別人不遵從的時候，
你還是要以圓融的態度，私下溝通，
你要問自己，
是否自己做的方式不對？講話太尖鋒？
以致別人不採信，
不照你的話去行？

當你發覺你的人際關係不好的時候，
你要告訴自己.，
改變自己，
這不是別人對你有所偏見，
而是你做得不夠圓融。

當你發覺你在固執己見時，
你要告訴自己，放下「我」，
參考別人的意見。

小品

◎陳基安

生活智慧故事

有人說：有書陪伴的孩子，加倍幸福！
也有人說：我們每一個人本身，就是充滿一連串驚奇的故事！
如果人生是一本書，我們希望故事如何展開？
故事可以讓我們成長，開闊視野，豐富生命，體驗人生。
本單元就是希望藉著一個又一個故事，提供大家心靈良方！
且成爲您生活的「指南針」，引領您抵達生命的綠洲！

良品萬代基
—淺談德國教育

整個歐洲最富裕的德國，不只是在歐盟扮演領導的角色，德國的工業與品牌也是世界知名。

富裕的德國人相信，被嬌慣的孩子，缺乏自制力和獨立生活的能力，長大後的社會適應能力差。所以孩子在小的時候，就應學會吃苦耐勞，培養出他們適應社會的能力，以及改變世界的本事。這樣的孩子在面對挫折和困難時，不會惶惑無助，而是自信堅強。

德國孩子在長大後，都會離開父母去自闖一片天地。讓他們體會其他國家生活，學會思考人生。所以在德國，每年都有一大批中小學生在假期的時間，萬里迢迢來到南美洲和非洲一些較為貧窮的國家。他們不是出國旅遊，也不是勤工儉學，而是來過一段艱苦的生活，在這項獨特的體驗活動中，鍛鍊自己的社會適應能力，一切費用還得自付，真是名副其實的自己掏錢「買苦吃」。

到一個貧窮國家或地區生活，可以加深孩子對社會的了解，在貧與富的親身實踐體會中，認真思考人生，學會同情珍惜自己所擁有的。如今已成為德國城市孩子們成長中的一項必修課程。因為如果孩子的品格教育不建全，讓孩子繼承萬貫家財不一定是好事。德國的父母認為，如果讓年輕人，輕易得到巨額財富，很可能會將他們推向墮落的深淵。

這就好比我們說的「富不過三代」是一樣的道理，因為所有的苦都是第一代承受經歷

的，第二代開始生活改變，不用過苦日子，到了第三代更富裕了，所以就失去了面對困難的適應力，也不知道如何過苦日子。因此很多依靠自己奮鬥成為富豪的德國企業家們，都紛紛表示不會把自己的財產全部留給子孫，而是將絕大部分，甚至全部財產都捐給了社會慈善機構。

德國的子女們也對父母的這種作法，表示敬佩和支持，這點，卻與亞洲的文化差異甚大。在西方社會，人們都普遍認為父母的財產是屬於父母的，他們有權利去支配自己所屬，作為子女，不應該期望從父母那裏得到財富。屬於自己的財富，只能通過自己努力工作來獲得，他們相信這樣才會有自豪感與成就感，才能體會到什麼是真正的快樂。

德國人深信：社會是一個整體，人與人之間要互相尊重，只有懂得尊重別人的人，才配擁有尊嚴，整個社會氛圍才會和諧，人們生活才會愉快和安定。

有一位華人男士去德國探親時，一次在遊覽漢堡動物園途中去了趟洗手間。當他出來時，被一位德國女士攔住問道：「可曾看到一位小男孩兒在裡面？」她說兒子進洗手間很久了，到現在還沒有出來。這位華人想起，剛才確實在洗手間最裡面的位置，看見一個小男孩正在認真地修理水箱的拉桿。這個孩子只有十二歲左右，這位華人和孩子攀談後得知，原來馬桶的拉桿突然失靈，沖不下水，男孩為了把自己用過的廁所沖乾淨，不把髒臭留給下一位，就自己動手修理。這名德國男孩認為，讓別人難受有失自己的尊嚴。

同樣的狀況，不曉得其他國家的孩子，是否也會留下來修理而不直接離開？品格培養，真的很重要！美好的品格是被感染的，而不是被教導的。他們從來不要求孩子去死記硬背道德準則，而是要求孩子從心靈深處、從日常生活中去體會什麼是倫理道德。

德國小學有個課程叫：「個人的社會健康教育」，課程不是要孩子建立遠大理想，而是讓他們了解如何自律和怎樣融入社會。這門課程主要有四個核心觀念：「熱愛生命、公正平等、誠實、守信。」團體遊戲也是一種重要的交流方式，在團體遊戲的過程中，孩子會懂得顧及與體諒別人，懂得團隊合作的重要性。更會組織學生到養老院陪老人聊天和做義工等活動，激發孩子的愛心和責任心。高貴的品德就是自重及尊重別人，是對社會和大自然的熱愛，緊密聯繫在一起的。

心得及淺見

先哲言：「教育千秋業、良品萬代基」，家庭教育是塑造孩子品格，最早也是最重要的一環，讓我們由自己開始做起，成爲影響我們下一代的典範！

累了，就把心事放下來

最近認識一位美國籍的出家師父，是個很有趣的人。特別是他叫我舉起蕃茄汁跟他說話的經驗。

我們約在新竹的一家茶館用英文談論著《心經》，師父用英文跟我解釋因果、輪迴這些事情，這都還不稀奇。有趣的事情在後頭呢！

師父一聽完我跟他提到的個人煩惱的時候，他索性要我左手提起他剛買的三罐番茄汁，一邊提著，一邊跟他說話。可想而知，我左手感覺到疲勞的程度，跟時間成了正比。也懊惱著為何師父要我一邊提著三罐蕃茄汁，一邊跟他說話？受不了這樣的酸楚，我自行把左手放下，卻聽到師父跟我說：「Hold it up, and keep talking to me。」聽到這樣的話，心裡不免起了疑心。我手提的那麼酸，為何不讓我放下手上的重物，輕鬆地與他對談？約莫過了15分鐘，我的左手實在承受不住了，才聽見師父跟我說：「Now you can put it down.」。

看著我狐疑的臉，師父居然笑了出來。「你不喜歡提著重物跟我說話，為何你卻喜歡帶著煩惱來跟我說話，過著你的生活呢？手酸了，放下就好，對待煩惱，不也是這樣？或是這些煩惱就像是那些番茄汁一樣，是你自己用手把它們給舉起來的呢？」

有趣的經驗，對吧？

最近我開始這樣的練習，一手舉起有重量的東西，一邊想著事情。手酸了，自然會放下手上的東西，看看有一天，我會不會也學到，心累了，就把心事給放下來。

心得及淺見

我們能很容易的放下有形的重物，卻很難放下無形的重擔。在修道的人生中，千萬不要執著。 因爲執著的人生，會讓自己承擔莫須有的重擔。所以盡量學習放下，也就是在學習人生要自在。

◎Elder Koo
◎Translated by the Editors

Adhering to Tao and Manifesting Virtues to Realize Truth in Classics; Learning from Heaven and Earth to Align with Saints

(Tao Te Ching or Dao De Jing is a Chinese classic text authored by Laozi, who aimed to shed light on the ultimate truth in the universe, Tao or Dao, and its applications, Te or De (loosely translated as "virtues.") In this lecture, Elder Koo kindly explained the two underlying principles in Tao Te Ching.)

Laozi didn't forget to bring up the standards for our behaviors in our life. We shouldn't merely talk about Tao(Truth) and Te(Virtues). My papers on Tao(Truth) and Te(Virtues) are so good. I am so proud of my writing skills. That kind of attitude isn't beneficial to our life. Instead, Laozi hoped that every move and behavior of the future generations would be conducted in accordance with Tao Te Ching. Then, what are the standards for our behaviors in our life?

1. To Learn from the Tao in Heaven and Earth

We are supposed to align with Heaven and Earth. We are supposed to be one with Heaven and Earth forever. We left Heaven and Earth due to our

material desires. When Heaven and Earth allow everything to grow, they merely fulfill their duties. Heaven and Earth allow every living thing on earth to continue to live. Heaven and Earth nourish everything and benefit everything. However, they never ask for a penny, and they never claim the credit. That is because they are without self and ego. In turn, because they are not attached to their contributions, their contributions for nurturing and protecting us are revealed. Thus, we now understand why the Tao in Heaven (and Earth) benefits everything without harming them. As there is no attachment, there is no harm.

2. Learning from the Tao of Saints

The Tao of saints is in the classics written by saints. Saints can observe Heaven, Earth, and everything. Their thoughts and life revolve around the Tao in Heaven and Earth. Wherever they are, whatever they do, they never deviate from Tao. Therefore, they know everything. When I was a kid, the peasants would tell us, "It's about to rain." They would tell us where it would rain and where it wouldn't, and they were correct. Now we don't have the ability. We don't know it is about to rain until the sky gets dark and it looks like raining. We can see what the Tao of saints is. Therefore, saints have the duties of propagating Tao and governing everything for Heaven (and Earth).

Actually, every one of us has this kind of duties since birth. Between Heaven and Earth, we have the duties of loving and caring for people and regulating everything. We must learn the spirit of saints—to be committed to the well-being of everything without attachment, and to accomplish without claiming the credit. The most important word is "no/not." When dealing with anything, we should not be bothered by "What's in it for me?" or "What will be my rewards?" Meanwhile, there is nothing we don't do—we know a little about everything. However, when success comes, don't think that I did it all by myself. How much can you do? I paid for this house. I built this house all by myself. Is it possible? No. Therefore, don't say "It's mine" when success comes. Nothing is yours. You should leave as soon as possible when success comes. Why? We are supposed to benefit others, not to benefit ourselves. We shouldn't claim the credit and take everything as our own, because we are limited.

We merely fulfill our duties. We do not fight for personal gains.

With Heaven's grace, I am almost 88 (the Elder is 94 in 2021). It is good enough. How many days can you still live? Do you know that? No. I may pass away at dinner. When it's my time, it's my time.

Therefore, don't say, "It's mine." When success comes, give the credit to others. What we do is to merely fulfill the duties with our heart and soul. We must not fight for personal gains. All the benefits and gains will be passed down. They are not yours alone. You must understand this, especially when we are Tao cultivators. Take a Buddhist monk for example. What he possesses is a bowl and a blanket. Nothing more. And he can travel around the world. There is nothing for him to fight for. He sees the Truth. So pay no attention to trivial matters, whether they are benefits or harms. Ignore all of them. What you should do is to embark on your journey and fulfill your duties. This is the true meaning in Laozi's words in Tao Te Ching: The Tao of saints is to accomplish without fighting. This is what every Tao cultivator should learn.

The two principles are the true meanings of Laozi's Tao Te Ching. When faced with everything, we should deal with it when it comes, and let it go when it goes. We deal with all affairs like this. This is the best principle for dealing with affairs.

◎Big Sam (the U.S.A.)

FEAR

Fear is one of human being's fundamental emotions. It is also suggested as one of the most critical attributes of human beings to have survived since the beginning of human history. Without fear, human beings won't even exist. Imagine that if our ancestors walked into a pride of lions or swam along a shiver of sharks, both without any sense of fears, none of us would be living today, because we simply did not survive the painful outcome of natural selection.

However, no one likes to face fears. For example, you can recall the brutal amount of fear that you might have felt when you needed to speak in front of public audiences, regardless of how many experiences you already have. Indeed, public speaking is ranked by numerous surveys as being more fearful than death itself. I imagine that death is an exit route allowing a person to escape the intense fear of speaking in front of others.

Our daily life is full of fears. We fear waking up late for work or school. Students fear upcoming examinations. High school graduates fear university admission decisions. College graduates fear not finding good jobs post graduation. Workers fear not having good career paths. Retirees fear not having sufficient pension for retirement. Ultimately, everyone fears death, which is the final note of everyone's life. Basically, we all seem to have so many fears in our life. No wonder that Buddhas call this world the Sea of Suffering.

In recent times, the level of fears escalated catastrophically. We fear COVID; we fear vaccination. We fear the burden of wearing masks; we fear the infectious consequence of not wearing masks. Workers fear losing their jobs; employers fear not finding enough workers. Students fear going to schools; students fear missing out important learning if not going to schools. Governments fear COVID spreading; governments fear economic damages from lockdowns.

These days, the world is full of dilemmas and contradictions, in addition to pain and suffering.

There is a better path for us. Qian-Ren kindly reminds us all the time that cultivating Tao is really about finding joy in our daily lives. According to the Prajñā Heart Sutra （般若心經）, cultivation enables us to distance from inappropriate thoughts and dreams and learn not to be afraid. Cultivation is about making choices so that we don't have pain and suffering, because they originate from our inappropriate thoughts and dreams. Our destiny all depends on how you choose and whether you make decisions wisely or otherwise. If we want to protect our destiny of returning to the Heaven, we must practice certain cautions, and these are the carefulness that can protect us, guide us, and motivate us.

With the kindness of Yuan-Zhang Da-Ren (Official of Trial)（院長大人）, he kindly gave us teaching via sandwriting with guidance and explanation of these cautions to protect us. By understanding the fears of mistakes in cultivation, we can be empowered to leverage these concerns to prevent us from making mistakes in the first place. The following are the translations and brief explanations of Yuan-Zhang Da-Ren's kind teaching.

We only fear breaking our promises or being dishonest; we are not afraid of other people's slanders. We must be honest, and we must not break our promises, especially regarding our vows to the Heaven. While our promises and vows are good and righteous, other people may have different viewpoints which could be quite different from ours, leading to other people's slanders. A common example is being a vegetarian receiving criticisms from nonvegetarians who have erroneous misconceptions. As long as we know that our vows are righteous and true, we should not be afraid, except when not fulfilling our promises.

We only fear us being wicked or failing virtuous deeds; we are not afraid of other people's complaints. Naturally, we strive to nurture balance and maintain harmony, yet it is a challenge to achieve perfection. Our primary focus is to ensure that our deeds are virtuous and within the guardrails of propriety. Our primary focus must remain crystal clear despite others' complaints which are sometimes unfortunately unavoidable.

We only fear us not speaking carefully; we are not afraid of other people's words of irony and satire. We can control our words, but we cannot control others' words. So, we should do our best to focus on what we can control and not the ones that we cannot control. Words, after spoken, cannot be undone. Therefore, we must pay special attention to ensure that the words we speak align with Tao, goodness, and propriety. It is because our words represent our faith, our practices, and

our teachers. If we don't speak words that align with Tao, the damages are not only limited to our credibility, but they could also reduce others' belief in our Master Ji-Gong Buddha.

We only fear us not practicing righteously; we are not afraid of other people spreading rumors. With a limited lifespan, we need to ensure that we spend our time performing productive initiatives. Simply said, we don't have the luxury of wasting time by doing nothing nor should we be concerned about others if they choose not to use their time productively. Clearly, spreading rumors is not a productive nor a righteous use of time.

We only fear us having plenty of mistakes; we are not afraid of other people testing and examining us. There is no way to prevent others testing or examining us. In fact, tests and examinations are the opportunities to validate our knowledge and practices for them to align with Tien-Tao and the truth. Instead, we should focus on correcting our mistakes and refining our imperfection. If we are indeed free of defects, we will have no fear when others examine us.

We only deman us to uphold One Heart; we are not afraid of other people pulling our noses. The sentient world is full of distractions. We are pulled by other people and developments into different directions all the time. Again, this remains a challenge as long as we live in the society and work with others. One Heart refers to our conscience and its one goal – the goal of achieving Tien-Tao, perfecting our cultivation, delivering others to Nirvana, and returning to the Heaven. There is no better guideline in this world that is more righteous than our conscience. There is no other objective in our lives that is more important than this One Heart.

We only demand us to rid of the Three Hearts; we are not afraid of other people talking right-and-wrong. Three Hearts are past, present, and future. These three states of time cause us to form attachments of people, desires, experiences, etc. Buddhas kindly teach us not to attach to any one of these three-time states. The past is already a history which is already made by our past decisions. The present will not remain forever. The future is uncertain because the future will be shaped by our present decisions.

We only demand us to eliminate the Four Forms; we are not afraid of other people going round and round. Four Forms are others, oneself, sentient beings, and longevity. We must be very clear and not be muddled by the perceived differences of the Four Forms. These Four Forms create differences, comparisons, and biases in our minds. When biases exist, attachments and stubbornness are formed. Because of these attachments and stubbornness, people lose their directions and become lost. If we can eliminate the distractions of the Four Forms, we do not become lost and we remain focused on the

righteous direction to proceed forward towards the true path.

We only demand us to uphold the Five Precepts; we are not afraid of other people's criticisms. Five Precepts are "don't kill, don't steal, don't lust, don't be inappropriate, and don't drink alcohol (or don't abuse substance)". We receive criticisms because we may not be perfect in every way of life. While achieving perfection is an uphill challenge, at a minimum, we must uphold the Five Precepts and do not give any excuse to ourselves to violate any of these Five Precepts.

We only demand us to follow the Eight Cardinal Virtues; we are not afraid of other people's deceptions. Eight Cardinal Virtues are filial piety, fraternal love, loyalty, trustworthiness, propriety, justice, probity, and knowing shame. People relationships are full of deceptions which are driven by lack of trust, sincerity, and respect between people. We cannot prevent nor detect all the deceptions; however, it is more productive for us to focus our attention on following the Eight Cardinal Virtues and exercise them in our daily lives.

In summary, Yuan-Zhang Da-Ren kindly gave us ten key learning objectives on how to leverage our fear to help us stay focused. These key objectives share a common theme – they remind us to cultivate ourselves by utilizing what we can control and pay little attention to what we cannot control. If we spend time mastering what we can control, we are likely going to use our time more productively, generate better results, and have better progress towards our destiny.

For reference, the following is the original text of the sandwriting teaching from the kindness of Yuan-Zhang Da-Ren (Official of Trial)（院長大人）.

院長大人慈悲：

只恐自己有失信　不畏他人來謗言
只恐自己有失德　不畏他人來抱怨
只恐自己無慎言　不畏他人諷刺言
只恐自己行不正　不畏他人造謠言
只恐自己事錯滿　不畏他人來考驗
只要自己存一心　不畏他人鼻子牽
只要自己掃三心　不畏他人是非談
只要自己飛四相　不畏他人團團轉
只要自己守五戒　不畏他人來指點
只要自己遵八德　不畏他人來欺瞞

Tao Youths Speak for Themselves

Our Food for Thought During this Festive Time

◎Winnie Cheung (the U.K.)

Sparkling, twinkling Christmas lights are now decorating our streets, and festive baubles are hanging from the Christmas tree displays, as the nation begins to prepare for a "normal" Christmas and new year to arrive, after the unimaginable turbulent year now behind us. It does not feel that far away, but our last Christmas celebration was officially "cancelled" due to the uncontrollable spread of COVID. This year we saw the amazing creation and manufacture of multiple approved and effective vaccines from different countries, which have enormously helped the general public to suppress this stubborn virus and to minimise it at a lower level.

Sadly, as the festive season approaches, we are facing yet another fresh challenge with a new wave of the virus among us. The new COVID variant, so called Omicron, is hitting the headlines around the world with many European and southern African countries affected, and with the anticipation that it will soon spread across the world, now that the facility for us to travel has recently been opened again.

The UK government has reacted swiftly by putting in place some measures, which include compulsory testing before allowed entry into the country, and the reintroduction of wearing masks in many indoor places, for example in shops and on public transport. We are living in

a continuously stressful time that requires us to adjust and to adapt constantly to new ways of living and working. Unfortunately, there are always some people who believe their personal freedom is more important than the risk of the pandemic to the general public, and in keeping our citizens and communities safe, and their misguided, unscientific and unreasonable thoughts may very well be damaging throughout the whole world, especially within the communities who rely heavily on the tourist industry to survive.

It feels inevitable now that somehow many of us will catch this virus at some point in life. For us who live in a so called "developed country", we have the privilege to be able to receive the vaccines (for free), and without any difficulties, whilst it has proven near impossible for so many people in a number of developing countries to receive vaccines as freely, and without having to struggle, with their being supply problems, or the vaccinations being too expensive to afford. The inequality of the availability of vaccine doses has caused major concerns around the world, and will widen the gap between the richer and poorer countries even further.

As major public figures have suggested on countless occasions, we should all work together to help the poorer nations to receive those vaccines as quickly as we can, and for them to be used, before their expiry dates pass. It is for everyone's benefit that the whole world works together as one, to promote a union of goodwill, and to help each other through this crisis.

On another note, the Cop26 global environmental meeting that took place last month in Glasgow has at least achieved a modest opportunity for success, leading to a positive step forward in the right direction. Having major economical powers agree (of course subject to certain terms and conditions and probable amendments throughout the coming years) to control, or to slow down climate change, was not an easy and straightforward achievement. The costs and benefits will all be taken into account and be balanced carefully. Policies and laws need to be drafted, approved and amended, to adapt to the new and workable, but lucrative agreements. Our whole society should be prepared to adapt and change accordingly. The policy makers have by no means an easy task to ensure that people's livelihoods won't be significantly damaged or destroyed, while at the same time trying to protect the environment and slowing down the damage being done to our planet earth. To strike a balance or an equilibrium on all issues that matter to us would take much negotiation and many sacrifices.

Undoubtedly we should begin doing our bit by changing our lifestyle and diet, and how we organise our daily life, adapting to a more sustainable way of living and recycling and upcycling. One of the suggested ideas was cutting down on our consumption of meat, and becoming vegetarians, which fits perfectly into many Tao brothers and sisters' lifestyles. We have been

promoting the countless benefits to our health of being vegetarians or even vegans, and now there is one more vital reason to do so, to save our environment.

Most importantly, with all the different approaches and methods available, we should start to take this matter of protecting our planet very seriously, and continue educating the younger generations as to the urgency of the actions we are taking, and the consequences of what we have chosen to do, to prevent the many unthinkable and disastrous events that will befall us globally, if we choose not to.

It can all start by applying the basic principles of Tao living that we have learnt and continue to learn. The karma of all our actions is true and clear evidence that we should think deeply and clearly about whatever we do. Whether it is for ourselves or for future generations to come, our ultimate goal is to generate and nurture a liveable planet to enjoy, to cherish and respect and to live at one with.

It's Vow-Fulfilling Time!!

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

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

Please submit your article to: **multice@ms34.hinet.net**

Deadline for Submission: **February 15, 2022**

Tao Youths Speak for Themselves

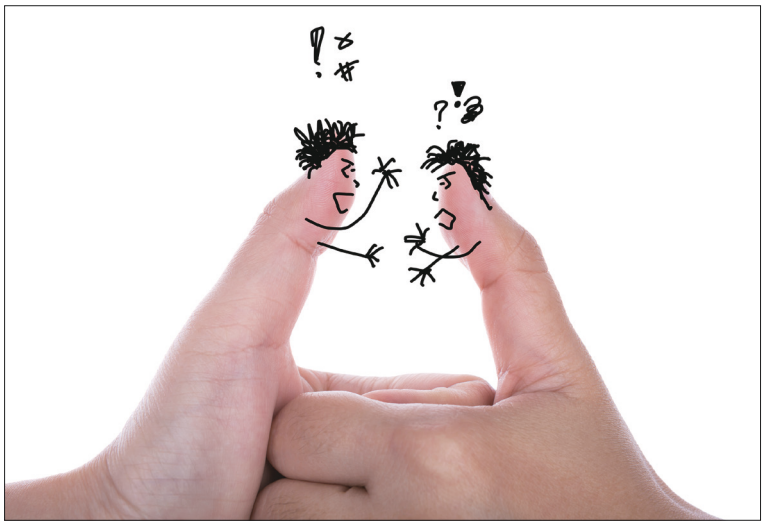
How People Solve Problems

Advice Applicable in Both Sentient Life and Cultivation Life.

◎Tao-One (the U.S.A.)

Problems have been happening since the beginning of mankind. Problems evolve from surviving to going to school or not. Though there isn't a concrete way of finding a solution to a problem, humans break it down into seven main steps. The seven main steps are: identifying the problem(s), understanding everyone's interests, list the possible solution(s), evaluate the solutions, select a solution, write a formal conclusion, and finally agree unanimously on the solution(s). In this report, we are going to be using a simple problem that occurs every so often with the younger generation. Tim's brother wants to use the TV to watch his nature video, which is 30-minute in length for his homework that is due tomorrow, but Tim wants to use it to watch football. We see a problem starting. Let's take the first two steps as I like to call the "getting ready" parts.

Identifying the problem is perhaps the simplest but crucial step. In this scenario, the problem is that both Tim and his brother want to use the TV, but they can't share it. Now that we know the problem for sure, we can move on to the next step. Understanding everyone's interests can be combined with the first step because they connect so easily. Tim wants to watch football, but his brother needs to do his homework. For Tim, it could be a very important game and it



happens only once a week, but Tim's brother has a homework assignment that is due tomorrow, which makes it more urgent. Now that we know what the problem is, and we also understand each point of view, we can move onto the middle portion.

Listing the possible solutions is where the work starts to build up. Tim might first say, "I really want to watch this game entirely and there isn't any other way to watch it. I think it is best if you let me finish the game and then you can watch your nature video." This will start tension between Tim's brother and Tim. Tim's brother might fire back and say, "That's not fair. I need to watch this nature video because I don't want to hand in my homework late. It's also better that I finish first because football can wait, but not my homework." Step three leaves us with two possible solutions. Tim first, then his brother or Tim's brother first, then Tim. Step four calls to evaluate the solutions selected through step three. Tim's solution doesn't sound bad but remember, a football game lasts almost three hours, sometimes more. That means Tim's brother needs to delay his homework by many hours. Tim's game, however, can wait more because the nature video will last only 30 minutes. So by evaluating, we can do step five by selecting a solution. Tim's brother's solution will work best for general gain in school and not missing most of the football game. Tim and his brother seem to agree, though Tim is somewhat disappointed. The important thing at the end of deciding is that everyone is thinking that the solution is fair. Perhaps not everyone is satisfied, but everyone thinks it is fair.

The final two steps are documenting the agreement and then deciding the final agreement on terms and putting the agreement into action. Documenting an agreement is important because you can state any specifics or changes. In this simple scenario however, there isn't too much of a need for this step. Simply saying, "Tim's brother will watch his nature video first and after the 30 minutes is up, then Tim has priority to watch his game." Finally, the two people will put into place the solution. Tim is waiting as his brother is watching his nature video for the next thirty minutes. After Tim's brother is done with his nature video, Tim watches the rest of his football game.

In life, disagreements and conflicts often arise because people are not willing to invest the time and energy to try finding a solution. Finding a solution is hard and takes effort. Buddhas kindly taught disciples that diligence and improvement are the two ingredients to achieve cultivation. In our daily life, these two values can solve many of our problems leading to a much joyful life. Thank you for reading.

The Mouse Trap

◎Nancy (Taiwan)

We all know that being selfish is not good for a group or ourselves, but when something bad really happens in our life, can we still live up to the true meaning of helping each other and cooperating to fight against the bad situation? I doubt the outcome. The following is a very interesting short story depicting such a condition. Maybe many of us could find each of the animals in the story in our real life.

A mouse looked through the crack in the wall to see the farmer and his wife open a package. "What food might this contain?" the mouse wondered. He was devastated to discover it was a mousetrap.

Retreating to the farmyard, the mouse proclaimed the warning: "There is a mousetrap in the house! There is a mousetrap in the house!"

The chicken clucked and scratched, raised her head and said “Mr. Mouse, I can tell this is a grave concern to you, but it is of no consequence to me. I cannot be bothered by it."

The mouse turned to the pig and told him "There is a mousetrap in the house! There is a mousetrap in the house!" The pig sympathized, but said "I am so very sorry, Mr. Mouse, but there is nothing I can do about it but pray. Be assured you

are in my prayers."

The mouse turned to the cow and said "There is a mousetrap in the house! There is a mousetrap in the house!" The cow said "Wow, Mr. Mouse. I'm sorry for you, but it's no skin off my nose."

So, the mouse returned to the house, head down and dejected, to face the farmer's mousetrap alone.

That very night a sound was heard throughout the house - like the sound of a mousetrap catching its prey. The farmer's wife rushed to see what was caught. In the darkness, she did not see it was a venomous snake whose tail the trap had caught. The snake bit the farmer's wife. The farmer rushed her to the hospital and she returned home with a fever.

Everyone knows you treat a fever with fresh chicken soup, so the farmer took his hatchet to the farmyard for the soup's main ingredient. But his wife's sickness continued, so friends and neighbors came to sit with her around the clock. To feed them, the farmer butchered the pig. The farmer's wife did not get well; she died. So many people came for her funeral, the farmer had the cow slaughtered to provide enough meat for all of them.

The mouse looked upon it all from his crack in the wall with great sadness. So, the next time you hear someone is facing a problem and think it doesn't concern you, remember: when one of us is threatened, we are all at risk. We are all involved in this journey called life. We must keep an eye out for one another and make an extra effort to encourage one another. Each of us is a vital thread in another person's tapestry.

In my workplace, every 4 to 7 years, there will be a new management team taking over the school administration due to the principal's term. (A high school principal is allowed to serve one school for 4 to 8 years. After that, he/she will be trasferred to another school.) When the new management team starts to attend to the school administration, we will see many colleges curry favor seeking for some benefits. We will also hear some colleges warn us of some unreasonable policies the management team launches just as what the mouse did in the story. Usually, most of us show the attitude of indifference toward the warning because we think those policies will not affect our work and our life. However, those policies do have a crucial impact on us since we are members of the faculty, and none of us can escape from their influence. When we begin to realize the truth, it is often too late to change anything. Therefore, when I read the story above, my heart resonates with it and feels touched. How realistic this story is even though it is just a fairy tale. In my opinion, to avoid repeatedly making the same mistakes, all of us should learn to abandon our selfishness and start to cooperate together. Only when we start to do this will we start to have a better working environment and a better life.

編輯小語

「博德」70期了！走過17個年頭，感謝全球常州道親始終如一的支持、鼓勵與鞭策，您的熱情參與以及寶貴建議，都是我們進步的動力。有道是「人生七十才開始」，孔子更是「七十從心所欲不逾矩」，真正體現了自由和規矩的尺度，是道德修養的最高境界！編輯組期盼大家藉由閱讀70期「博德」—生活更自在，心靈更富足—亦是送給自己最好的耶誕、新年禮物。

前人在道學院講師班慈悲「道本德顯悟經義　效天法地與聖齊」。她老人家肯定大家的心聲回響之外，再次精闢闡述《道德經》，可謂字字珠璣、鞭辟入裡。尤其重點「道—本體—人類之本來面目—天命之謂性。德—作用—人類之本然行為—率性之謂道。經—方法—人生之當然路徑—修道之謂教」；此外，更指點提醒我們要「離相入理　依經而行」—唸經不如講經，講經不若照經行啊！最後前人期勉祝福我們，只要確實躬身實踐、身體力行，「就算不能成菩薩、不能成佛，我想我們上天堂一定有份！」同時，編輯組也邀請您閱讀《道德經第十六章》，體會參悟老子的聖言哲理。

本期的「緬懷與追思」，有多篇文章悼念已道成天上、德留人間、功果圓滿的蘇東霖點傳師與李金葉點傳師。兩位點傳前輩為道場、為衆生犧牲、奉獻、全心道念、全力道行，實筆墨難表達於萬一！後學們對點傳師一生的修道行誼典範，必常懷感念、永存心中……。

人生四大階段：生老病死。我們想「生的順利，老的有尊，病的減少，死的安詳」嗎？又何謂「生命的五項修鍊」？答案就在「好命從哪裡來？」一文與專題，恩師醍醐灌頂，語重心長，身為白陽弟子的我們，萬勿錯過！

恩師慈悲回天的五個資糧，「德性」居其首，可知其重要性。尤其是孩子的品德教育，所謂「教育千秋業、良品萬代基」，再者「他山之石，可以攻錯」，德國如何教育培養孩子品格？在「生活智慧故事」可一窺究竟。另外一則故事「累了，就把心事放下來」，教我們要學會放下，的確，有時讓「心念」轉個彎，可以看見他人與自己的不同；也能發現不一樣的風景。

即將迎接新的一年2022年，以及農曆壬寅虎年，編輯組在此誠摯的祝福大家：福虎生風，聖凡如意，「虎躍龍騰生紫氣　風調雨順兆豐年」。

Famous Quotes

◎Nancy (Taiwan)

In an individual, selfishness uglifies the soul; for the human species, selfishness is extinction.
—David Mitchell, *Cloud Atlas*

Just two choices on the shelf, pleasing God or pleasing self.
—Ken Collier

Selfishness and greed, individual or national, cause most of our troubles.
—Harry S. Truman

We all should rise, above the clouds of ignorance, narrowness, and selfishness.
—Booker T. Washington,
The Story of My Life and Work

Every small, unselfish action nudges the world into a better path. An accumulation of small acts can change the world.
—Robin Hobb, *Fool's Fate*

郵 政 劃 撥 儲 金 存 款 單

收款帳號	3	1	5	0	0	6	3	4

金額（阿拉伯數字）	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元

通訊欄（限與本次存款有關事項）

收款戶名 劉 連 吉

寄 款 人 □他人存款 □本戶存款

姓名	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

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

助印功德林 自二〇二一年九月一日起至二〇二一年十一月三十日止

姓　名	金額
張瑞萍	1,500
施雪金	1,000
群德佛堂	3,000
徐以謙	1,500
楊懿慈	2,000
黃坤玉、吳麗香（迴向冤親債主）	1,000
陳慧娥	600
蔡清山	1,000
蔡孟蒼	1,000
張世貞（迴向張林月瓊冤親債主）	1,500
陳威伸、詹美霞、陳雨靚	800
詹英朝、程雪	500
李宗翰	10,000
天衢佛堂	2,000
李姝嫻、林玉國	500
信弘佛堂	1,000
亡靈：李陳花、王黃月、李承儒	1,000
周慧慈	2,000
黃坤玉、吳麗香（迴向冤親債主）	1,000
彰化高中301、317、320班	1,000
陳威伸、詹美霞、陳雨靚	600
張秀純（迴向個人冤親債主）	500
黃立忠（迴向個人冤親債主）	500
黃乃芳（迴向個人冤親債主）	500
張庭福（迴向個人冤親債主）	500
張富翔（迴向個人冤親債主）	500
張庭福（迴向張氏歷代祖先）	500
澳洲伯斯但佛堂	
吳光偉、蕭嘉兒、吳晟源、吳晟瑜、蕭貴予、蕭元錚、唐秀文各500元	3,500
蕭元錚、唐秀文（迴向冤親債主）	2,000
貝柳青（迴向冤親債主）	1,000
貝朝烈、蕭敏兒、貝仁誠、貝仁懿（迴向冤親債主）	5,000
曾浚原、蕭嘉馨、曾悉婕、曾悉妮（迴向冤親債主）	3,000
貝清琦、蔡春蓮（迴向冤親債主）	2,000
蕭永發、黃佩儀（迴向冤親債主）	2,000
莫景華、蕭潔芳（迴向冤親債主）	2,000
黃坤玉、吳麗香（迴向冤親債主）	1,000
彰化高中301、317、320班	1,000
陳慧娥	600
陳威伸、詹美霞、陳雨靚	500
楊懿慈	2,000
張林月瓊（迴向冤親債主）	3,000
張佑安、張廷睿（迴向冤親債主）	1,000
范姜復順、范姜士勳、范姜永宸、范姜淑金、范姜淑華、范姜佩宜、陳韋綸、陳妍希、陳亭妤、李彥韋、李瑩妍、羅玉燕、莊庭蓁、莊濟華、李昇育	1,500
何阿儉	500
周淑敏、周佩華、周淑慧	500
張佑安、張廷睿（迴向冤親債主）	1,000
黃秋月、傅芊霓、黃琛	1,500
陳怡廷、陳怡安	1,000
賴富旺、賴建霖、賴佩伶、陳惠琴、廖雪娥（迴向冤親債主）	3,000
張佑安、張廷睿（迴向冤親債主）	1,000
賴楷甯（迴向冤親債主）	500
張嘉城、李淑霞、張毓軒、張庭維	2,000
簡金柱、簡琴南、林美玉、柯美風（迴向冤親債主）	1,500
陳茂雄、吳華珠	1,000
無名氏、無名氏	1,000
陳盈廷、王麗菀、陳昱丞	1,500
陳裕廷、沈育年、陳元泓、陳采筠	2,000
陳政雄	500
吳啓新	500
張佑安、張廷睿（迴向冤親債主）	1,000
郭照國、梅碧珠、郭俊麟、丁盈如、郭品妤、郭品言	3,000
郭姿吟、蘇毅、蘇韋翰	1,000
范姜永宸	200
陳亭妤、陳韋綸、陳妍希	500
莊庭蓁、李盈妍、李彥偉	500
羅玉燕	300
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

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、戶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

四君子免疫粥

材料　糙米30克、白米30克、白朮3錢、甘草2片、黨參3錢、黃耆3錢、茯苓3錢、麥門冬2錢、枸杞2 錢、紅棗8顆，素貢丸3顆。

調味料　鹽½小匙、紅冰糖適量。

作法

1. 所有食材洗淨，糙米、白米泡2小時瀝乾水分。
2. 所有中藥材洗淨入電鍋內，加水600CC、外鍋一杯水。用電鍋熬煮，待開關跳起時，將米料放入一起熬煮。外鍋再加一杯水續煮，最後加入鹽及冰紅糖調味即可。

營養分享　四君子以黨參、百朮、茯苓、甘草為主，再輔以黃耆、麥門冬、紅棗、枸杞，加以補氣、增加免疫力。

三寶飯（兩人份）

材料　黃豆20克、糙米100克、蕎麥20克，橄欖油2CC。

作法

1. 將黃豆、糙米洗淨，各自泡水6小時以上，瀝乾備用。
2. 蕎麥洗乾淨跟泡好的黃豆、糙米及水約200CC、橄欖油一起入電子鍋煮熟即可。

營養分享　防疫期間，這道三寶飯可以獲取最佳優質蛋白質，增強免疫力，可多食用。