

博德

Window to the World

Borde

No. 75

March
2023

特稿 · Elder's Kindness (Excerpts)

無為守真顯道燈

一點馨香永傳承 (下)

——2002道燈傳承法會

No Attachment to Guard Truth and Kindle Tao Lamp;
the Sanctity of Holy Point Will Be Forever Passed On (Part 2)

重德道學院特稿

《道德經》第十八章 四有章 (見真章) (下)





特稿

- 4 無為守真顯道燈 一點馨香永傳承 (下)
——2022道燈傳承法會
◎前人慈悲 ◎編輯組整理

慈語甘泉

- 12 仙佛慈諭 ◎編輯組整理
14 恩師慈語 ◎編輯組整理
15 仙佛慈諭 ◎編輯組整理
17 仙佛慈諭 ◎編輯組整理

重德道學院特稿

- 19 《道德經》第十八章四有章 (見真章) (下)
◎澳洲 顏世龍

來來去去徒兒靜 明理實修心專精
是是非非非非是 明白道理何有爭
人生在世順與逆 因時制宜心寬容
聞道而修心且定 知止定靜合道行
有道德者人尊敬 勿嗔人語自真省
是非對錯少爭評 美惡好壞慎修行
自在修道樂無窮 見是見非自分明

—摘錄自《實心無為》

專題

- 24 始終如一 ◎美國 李萬機
32 煩惱即菩提 ◎解淑珍

千手千眼記常州

- 38 2023全台輔導成長營照片集錦
◎攝影：黃承祐
41 2023全台輔導成長營參班心得
◎劉文賢、王思方
牧羊人牧羊——司儀之心得分享 ◎默然

處事錦囊

- 44 人工智慧 ◎戴山

小品

- 46 天地有情——無心之感 ◎香港 尹國偉
50 覺醒與良知 ◎香港 黎鏡波
54 淡化自我 ◎香港 何家顯
58 心靈SPA ◎諧興
62 生活智慧故事 ◎陳基安、大衛

健康二三事

- 57 植物的營養價值 高到我們無法想像
◎編輯組
61 要命的「久坐」！ ◎編輯組

Elder's Kindness (Excerpts)

- 66 No Attachment to Guard Truth and Kindle Tao Lamp; the Sanctity of Holy Point Will Be Forever Passed On (Part 2)
◎Elder Koo ◎Translated by the Editors

Tao Youths Speak for Themselves

- 68 As Winter Turns to Spring, May Hope and Peace It Bring ◎Winnie Cheung (the U.K.)
70 The Tiger's Whisker ◎Nancy (Taiwan)
73 Famous Quotes ◎Nancy (Taiwan)

- 2 一句話讀博德 Quotes from Borde
74 編輯小語
封底裡 食譜——
黑芝麻餅乾、綜合水果奶昔
◎烹飪製作：慈齋
◎圖片攝影：Arthur

一世勸人以口 百世勸人以書

恩師慈語、仙佛聖訓是上天賜予每一位白陽修士的寶典，《心燈傳燈》、《同心協力》、《無我利他》、《願行愿行》、《精益求精》、《安貧樂道》、《誠信修睦》、《鵝的誠信》、《捨凡存誠》、《圓我融群》、《智圓德方》、《揚善圓道》、《靈靜性圓》、《心止一境》、《實心無為》、《善修心行》等聖訓，皆是恩師及仙佛的心血結晶，宜廣為流傳，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
E-mail / ptinf_a@pchome.com.tw 網址 / www.cc-borde.org
聯絡處 / 博德雜誌編輯室 地址 / 台北郵政信箱47-91號
電話 / 02-28832511 傳真 / 02-28123316 E-mail / multice@ms34.hinet.net

一句話讀博德

一點思考

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

貴柔貴清貴虛空，我見放下感而通；
形而上智應萬變，超越萬物制欲洪。
坦然相處樂趣多，無猜無忌心身口；
心肝脾肺腎氣補，扶圓補缺迷惑破。
爲君直指性命王，立功德言萬世芳；
師傳訊息彌六合，一點見性俎豆香。

P.4 《無為守真顯道燈 一點馨香永傳承（下）》
——2002道燈傳承法會》

同心協力弘道宣 同心同德事周旋
同理合宜彬彬賢 同舟共濟駕法船…
紫竹林中有真人 曇花一現性靈明
佛道人道合天道 禮節儀度表端重

P.17 《仙佛慈諭》

智慧出，有大偽。
這裡所說的智慧，
並不是自性所展現的智慧和良知，
不是讓我們可以求解脫的智慧，
而是指一般人之機智心術、技巧計謀、
假聰明，是人之欲心。

P.19 《《道德經》第十八章 四有章（見真章）（下）》

「始終如一」
就是從開始到結束都是同一個態度，
同一個目標，能堅持不間斷。
「不忘初心，方得始終」，
「初心」就是最初發起的心願，
是自己對自己的承諾；
而「始終」即是有始有終，即是圓滿。
不忘初心就是不迷失吾人本心，
安住在真如本性中，才是圓滿的境地。
所謂「學道如初，成佛有餘」。

P.24 《始終如一》

菩提如何能夠時常顯明發露呢？

1. 仙佛慈悲告訴我們說～
世間無愛物，煩惱不相隨。
2. 佛與眾生不同的地方
就在於存心的不同。
3. 修道人要常有懺悔的心，
能幫助我們淨化憂煩，
還能幫助我們菩提常顯，智慧常明。

P.32 《煩惱即菩提》

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！

天地和聖人之情本自無私的大愛，
天無私覆，地無私載，
萬物之所以能夠生長化育，
是來自天地之相互交感，
天下之所以和平，來自聖人感天地之德
以無私大愛感動人心，使天下人人相親，
而達於感化天下蒼生臻於至善的大同世界。

P.46 《天地有情——無心之感》

好一個「相信我，真的有用。
在取得之前，要先學會付出。」
「板蕩識忠奸，時窮節乃見。」
唯有危急時，能洞察人心。
尤其在獨處時，如何覺察自己的
良知良能，真是一門重要的功課。

P.64 《生活智慧故事》

活佛恩師慈悲：
遇眾生要渡化，以真誠心才能感化。
遇人事要消化，以平常心才能理智。
遇考驗要轉化，以無為心才能提升。
遇煩惱要淨化，以堅定心才能放下。

P.54 《淡化自我》

External factors that have caused all these events around the world cannot be controlled by ourselves. But as a Tao follower we can do our part to build in our world a better, more peaceful society.

P.68 《As Winter Turns to Spring, May Hope and Peace It Bring》

一慎心念躁動於隱微處
二慎疏忽大意於細節處
三慎敷衍情失於鬆懈處
四慎寡行禮廢於怠慢處
五慎修德立功於篤勉處
六慎亂世邪風於喪性處

P.58 《心靈SPA》

Therefore, from this story, we learn the lesson that we have to change ourselves first if we want to change other people or any bad situation for us. Changing ourselves is easier than changing others, as we can decide our own thought and reaction but not others.

P.70 《The Tiger's Whisker》

◎前人慈悲

◎編輯組整理

無為守真顯道燈 一點馨香永傳承（下）

——2002道燈傳承法會

道在身藏 無我即通

接著，我們來講一講今年法會的六道題目。這些都是由每一位講師將自己的心得、道學、甚至修持的境界，拿出來布施的，我將它們綜合，給大家作為參考。

一、道之真諦

貴柔貴清貴虛空，我見放下感而通；
形而上智應萬變，超越萬物制欲洪。

相信大家聽過道理、開過班期，都知道「道」的真正意思是什麼。道生天地萬物，

一本散萬殊，萬事萬物雖然各不相同，但根源都是道；在萬事萬物之中，道可以散發出來，「放之則彌於六合」，可以充滿整個世界，但是收回來就是自己的本身，叫「道在身藏」。道的真正性質是什麼呢？是貴柔、貴清、貴虛空，好像樣樣不做的，祂的本質就是「無」，所以人要學道，就是學「無」。

我們在世界的人，你說「我有錢了不起」，你說「我的學問最了不起」、「我最漂亮」，或者「我的能力最強」，真的這樣嗎？我想不見得，可能只是你自己覺得了不

起而已。天下的事，一山還有一山高。因此，我們學道就要有「柔」的功夫。好像水一樣，一刀斬下，一分為二；但是當你將刀抽走，水又合在一起了，斬不斷的。學道還要「貴清」，清就是明，為什麼人會煩惱痛苦呢？就是不明，遮住了，看不清了，看不清就會講錯、就會做錯，當中就會發生很多問題。

所以道的性質就是貴虛、貴空，到了我們人的身上，如果你有道的話，做事、講話、表現出來的一切，你就有那麼好的功夫、好的境界。怎樣才能達到這個功夫境界呢？我現在做不到怎麼辦呢？你不用怕，有一個好方法，那就是「放下我見」，也就是「無我」的功夫。肯不肯做呢？如果肯的話，你就能「感而遂通」，每條路都通，你就可以達道；但如果我見不放下，你條條路都不通的，叫一竅不通。一個人的我見如果願意放下，你的心性就會有「形而上智」，可以超過一切。怎樣叫做「形而上智」呢？

放下 境界就超人

有一次我搭飛機，居高臨下，看到富士山，地上的人們要抬頭看，還看不清楚；但是我從飛機上看下去，就這麼一點點，看得好清楚，什麼景都看到了。請問：我們在山下時，看不看得見？看不見，因為沒有辦法見。所以從這個當中，證明了我們的修持境界一定要超過他人，達到最好的境界，才可以應萬變。

前年，我們從溫哥華回來的時候，本來是陰天，飛機起飛穿過雲層後，陽光普照，

又是另一個世界。從這個當中，就告訴我們：人的我見、慾念就像那些烏雲，讓我們的世界不是陰天、就是下雨；惟有放下，讓修持的境界提昇，方才可以應萬變、可以超越萬物、可以控制所有的慾念，知道哪些話不可以說、哪些事不可以做，不致讓慾念氾濫成災。所以天地間的道和人身上能應用的道，是可以相互配合的。

二、靈修與靈糧

坦然相處樂趣多，無猜無忌心身口；
心肝脾肺腎氣補，扶圓補缺迷惑破。

大家都知道：我們的靈已經失靈了，所以要修。當我們了解道的真諦之後，要讓我們的靈修、靈糧非常充足，在這個世界上達到圓融光明的境界，能融合一切、非常圓滿。這個境界你有沒有？如果沒有，那就表示你的靈修與靈糧是不足的，所以我們要努力努力。

怎麼樣可以達到圓融光明的境界呢？有個簡單的方法，就是人與人坦蕩蕩地相處，能這樣一定充滿樂趣；如果不能真誠、坦蕩，兩個人私底下偷偷地說，會開心嗎？你自己都不開心了——如果開心，為什麼要咬耳朵？不坦然就不自然，不自然煩惱就多，心就不正；心不正，講出來的話就失道了。所以我們在任何環境中，一定要與人坦然相處，無猜無忌。修道人不需要猜忌，如果是：「你看，他們在那裡咬耳朵，是不是在講我？」這樣就起煩惱了；還有妒忌，人家做得好，就酸人「了不起」；人家沒錢，就說人是「窮鬼，又要來借錢了。」有這麼多

煩惱，你會開心嗎？到頭來，沒有一個知己，也沒有一件如意的事，那我們在這個世界上是什麼？無非做煩惱人罷了。

所以人在世界上，你的心發出來是不是真的？你的身做出來是不是對的？你嘴巴講出來的話是不是誠懇的？有沒有坦然呢？有沒有無猜無忌呢？看見人發達，就讚美道：「真是阿彌陀佛，你們祖上有德，修得好！」總好過酸言酸語地說：「哎呀！現在了不起了，有兩個臭錢。」對不對？如果像這樣「心不正」的話，你的靈修靈糧怎麼會有呢？絕對沒有的！

食補 不如五常靈糧補

所以，就人的身體來講，你要健全、你要身體強壯，要有糧食呀！我們廣東人最喜歡喝補茶，不管有沒有病，都喜歡吃個補。

最近我們到三藩市開班，三藩市何點師，今年八十六歲，早上煮早餐、中午煮飯，忙得不得了。我就說：「朱太，妳今年身體最好的。」她說：「對呀！前人啊！妳要保重身體。」我就說：「唉！怎麼保重都是那樣啦！有什麼辦法？」她就說：「不是啊！妳看我八十六了，多有精神。」那時她請壇，聲音還很宏亮，很好，中氣十足，她說：「我一路都跟妳說：年紀大要補。」我問：「要補什麼？」「每天吃兩片蔘，早上兩片，晚上兩片，包妳沒有事！」我說：「哎呀！對不起了，這個我做不到。」她問：「為什麼？」我說：「我怎麼會記得呢？我從來不記得吃那麼多東西的，你講一百遍也沒用的！」殊不知，兩個星期都不到，我們從三藩市坐飛機到西雅圖，到了西雅圖再到溫哥華，電話來了，說朱太病重了，剛剛接到病重通知沒多久，一下子又來電說「人已



經沒了」。蔘有沒有用呢？有用，病少一點，但還是走了。

所以，人的「心肝脾肺腎」都要保健、都要給它糧食，那麼大家知道了：我們「心肝脾肺腎」的氣若想補足，就需要靈修與靈糧。請問：身體五臟的糧食是什麼呢？就是五常「仁義禮智信」。一個人想成聖成賢，就要五常俱全。你看，從這五個字成功的人、千古受人讚美的人好多。如果我們「仁義禮智信」非常健全，後天就能夠配合先天，也一定可以扶圓補缺；如此，不但能夠自我修持，也可以將自己的優點布施出去，將圓滿的善發揚出去，幫助需要的人，他們的缺點我們幫忙補，這就是老師所說的「己立立人，己達達人」。否則的話，自己達不到、自己做不到，要推動他人前進是不可能的。為什麼？比如你抽菸，你卻跟小孩說：「孩子，不可以抽菸！」這樣可以嗎？小孩怎麼會聽你的？

所以從學習與修持當中，充實我們的「靈修」與「靈糧」，可以達到破除迷惑——一點都不糊塗，一點都不會三心二意——是做好呢？還是不做好呢？不用，做就是做，打破困惑，快刀斬亂麻，一刀斬下，亂麻得解，好簡單。

三、人心轉道光

私欲就有苦，求不到是輸；
惟危惟微別，自性清明曙。

放下私欲 轉識成智

我們要將自己的人心轉成道心，也就是

佛家講的「轉識成智」，將識心轉過來，將來就是一片道心。

「人心轉道光」的功夫在哪裡呢？人一有私慾，就有一個「我」字；有了「我」就會有「你」、有「他」，苦惱就來了；有欲也是苦，若是想要樣樣得到，有了一個、想要兩個，有了一間房子，就想要有兩間、三間，怎麼會不苦呢？你說我有房子還苦？收房租什麼的，你試試看，租給別人，水龍頭壞了，打電話給你，你修不修？或者屋頂破洞了，你修不修？更嚴重，一聲不響地搬走，逃跑了，怎麼辦？你找誰拿錢？

有個好朋友薛小姐，我剛到美國的時候，告訴我在某城市買了一間房，租給一個公司的職員，非常好，租了三年，後來這位房客不知是被資遣還是自己要走，打電話跟她說：「對不起，我這個月還沒有辦法交房租給妳。」薛小姐認為住了三年，都好好的，想說不怕，第二個月又說，第三個月又說，她心裡想：「完蛋了，這樣好像有問題。」後來再打電話去催，對方說：「知道了，知道了，我下個星期一定會寄支票給你。」等到下個星期到了，電話也沒有，人信息也沒有，感覺不對了，開車到那個城市去，一進去看，慘了，水淹到一呎深，房子裡的東西通通被破壞，人也不知去向，她就說：「唉！顧醫生，真的沒想到會遇到這樣的事。」我說：「對呀！妳租給別人幹嘛？自己住就好了，為什麼要煩呢？」

因此，人一旦有了欲念，跟著就會受苦了。最近我出去辦道，有些是同修，有些是

道親，就說：「慘嘍！」我問：「為什麼慘？」「八十塊一股，現在只剩三塊了！」我聽了笑笑說：「八十塊的時候你不賣，想著要等到一百六十塊。」這個就是自己的欲念永無止境，有、有、有，一路有下去，樣樣要有，那麼你就有苦了！就算全給了你，你一樣苦—給你兩間屋住，今天住這間，明天住那間，你煩不煩惱？為什麼說「求不到是輸？」天下不如意的事有多少呀？十之八九，十件事情中有八、九件不如意的，所以一定是求不到的多於求到的，求到的只有一分多一點，你說對不對？那你一定輸的，還求什麼？

好像到香港、澳門賭場，你明明知道到那裡一定輸的，但是好多人不願意認輸，一定要放手一搏，賭到怎麼樣？身分證都押在那裡了，要家人過去贖回來，一定輸的！你信不信你的命運？相信命運的話，為什麼要求？你生在富貴一定富貴，生在貧賤一定貧賤，你不會一生下來就是大學生、碩士、博士，一定是努力讀書得來的；如果有機會讓你讀書，你自己卻不讀，小學沒畢業都有可能！所以求不到，不要求。你說讓爸爸拿一千萬去買一張博士文憑，買得到嗎？買得到，但你是不是博士呢？不是，只是那張紙上面這樣寫，所以求不到，一定輸。

人心惟危 道心惟微

人心與道心的分別在哪？「人心惟危，道心惟微」，因為人的心專門做危險的事。香港的馬戲團，大概年紀大一點有印象的，有一個小女孩，空中飛人，很出名，但是這

個好危險，甩呀甩呀，一個沒抓穩，一定跌下來，但是她不知為了自己的個性或者為了生活，就冒險，想憑本事，沒想到下面本來應該有網子的，有一次不知為什麼，網子被拿走，結果摔死了。

又好像犯法，大家都知道會受法律制裁，但是冒險做犯法事的人多不多呢？就好像911事件，開飛機去撞大樓的那個人，他知不知道是不好的呢？他一定知道，現在不是要說什麼，就是要討論，世界上人的心就是這樣，明知道是危險的，卻還是去做—如果不是明知道犯法，大可以大方宣傳「我什麼時候要來攻擊啦！」後來我聽到一個人跟我說：他一開始一天換三個地方，你說那個人還有安全感嗎？多慘啊！

所以，世界上的危險都是由人心而起。道心呢？很細微，因此，光是一個起心動念都要合乎道，不可以馬虎、不可以講錯、不可以做錯，都要非常小心，步步為營，保護好自己。

這些就是人心與道心的關係，我們修道人不要忘記，不要因為人心，而讓自己達不到道的境界。如果你明白你自己的道心、自己的本來天性，是非常清明、非常有光彩的，人心馬上就轉成道光，那麼你的修持一定有成績。

四、師教香藏密

三教心法點玄關，神靜寂常無攀緣；
守死善道不可差，但要心性兩相連。

抱住合同 身心守一

老師教我們香藏密，我們的一股正氣要保住，也就是拳拳服膺、抱住合同、身心守一，不要讓正氣散失，將來可以傳出去。三教聖人所傳的都是心法，心心相印，恩師點開我們的玄關竅，就是讓我們見到自己的真我與真心。大家求道之後都受到明師一指點，玄關竅打開，打開鎖之後怎麼樣？點傳師的另一隻手一揮，再將門關上——鎖開了，但是迴光給你。所以，當你了解到你的真我在這裡，非常沉靜的、非常玄妙的真神在這裡之後，只要守好自己本來的元神，就可以將心猿意馬趕出去，當下就會非常寂靜、不容易動搖。

有些人求了道之後，感到懷疑：我們天道是不是真的呀？怎麼一樣法門都沒有？有人學唸經唸佛、有人學靜坐、有人學氣功，我們要學什麼呢？於是，求了道之後還三心二意。有人說：「我三柱香請某某仙佛，可以幫我治病，可以幫我解冤業。」好多五花八門的事，於是，這裡攀一下緣，那裡去試試……，請問各位：自古以來，有多少聖賢仙佛是憑藉其他法門或者自修而成功的？你說求菩薩化解你的命運，那麼請問各位：這位菩薩在哪裡？你們見過菩薩嗎？如來佛是一代佛祖，他的色身已滅，還有辦法來慈悲我們嗎？你看黃大仙，他現在有色身可以幫我們醫病嗎？只有他的靈在，他本身已經死掉不知多少年了。

守玄叩首 心性相連

所以修道可以修煉成功，憑的是什麼呢？我二十四歲到香港，香港有一位姓吳的

師父，打太極拳非常出名，幾歲死的呢？我剛剛到香港沒多久就聽到他病逝。按理說，打太極拳應該壽命會長一點，結果都是差不多。不是說他沒用，虔心就有用，你說真想要練成長壽就不可能。唯一我們能做的，就是守住自己的玄關，可以讓自己清靜，放下我見，那我保證你一定身體健康。

這幾十年，好多人都見過我，我從小身體就不好，但是我從來不去看病。我在澳洲雪梨發燒，他們說「要去看醫生」，我說「不用，發燒，小心冷熱，多喝熱水，睡覺，出汗，就好了。」真的是這樣。因此，修道人要把身心修好，不要去攀緣、不要去盲求，這樣你一定沒有煩惱，病一定可以減輕，再加上自己多做運動。

什麼運動呢？好像我，叩頭是我的運動，每一次叩頭，除非執禮念得很快一對不起啦，運不到了，否則的話，一叩、再叩，呼吸、吐納，統統都有，讓你的腰每一次可以伸出去、收回來、再伸出去，這個真的是老師教我們的功夫。還有唸愿懺文，唸的時候，規規矩矩地守著，一個字、一個字讀清楚；叩頭時，耳朵聽執禮，身心相印。所以大家叩頭要依執禮的口令做動作，不要執禮還沒念完，你已經完成動作，這樣練不到功夫的。老師教我們叩頭和愿懺文，每一個動作都是給我們修持的真功夫，不需要去攀緣的。攀緣來的，對你無益，好像加了味精，吃了無益的。

從這些功夫上，慢慢可以體悟到老師教我們的「香藏密」，是什麼呢？就是「心性

兩相連」，你的「心」與「性」配合——後天的念頭是僕人，要與先天主人的天性相配合，你不要主僕相反，不要讓僕人做你的主人，僕人說「這個好好看，買啦！有好多好處的！」這個叫做攀緣，攀緣對於我們實在是沒有用的，不管在人事上、在修持上，任何環境都不要去攀緣。你已經見到先天主人、得到善道，就要死守——到死為止，都不可以亂來，一點都不可以馬虎，一馬虎，就會失去。

五、一點更馨香

惟德馨香 無為而為

我們都已接受到老師的一指點，以及「香藏密」的功夫。這份傳承，我們接受之後，可以發出道的的光芒與香味，更加馨香。但是，要怎樣達到更馨香呢？惟德馨香，唯有「德」可以達到這個境界。你以為拿錢行功就可以嗎？錯了！還要用全部的精神「無為而為」一把《道德經》的境界搬過來，那你就完成了。

為君直指性命王，立功德言萬世芳；
師傳訊息彌六合，一點見性俎豆香。

老師指開我們的性命王，得到一點，王就可以變成主人。從今之後，我們要立功、立德、立言——這是三不朽，永遠都不會壞的。如果你懂得立功、立德、立言的話，萬世流芳，這個香不會斷的。好像我們師尊、師母、老前人，所有道中的大德、犧牲者，他們認得你們嗎？沒有，但是一提起，喔！臺灣有一位護道真君，這位護道真君令臺灣

所有同修都佩服，每個人都對他恭敬。在我們香港好像老前人，哪一個人不尊敬她老？就算沒見過，也聽同修提起過，修到99歲無疾而終。不管受盡多少艱苦、歷盡多少困難，她老從來沒有怨天尤人，對待後學好像自己小孩一樣，生命、財產、所有一切，都犧牲在道中，這些是什麼？立功、立德、立言，老前人都做到了。

能如此，方才可以萬世流芳。老師傳遞給我們訊息，這個訊息不是隨便亂講的，是實實在在的，可以「放彌六合」。所以，我們的道心發出立「功、德、言」之後，可以將德的香味，充斥四方上下，這是什麼呢？因為受了一指點。受了一指點見性的人，才可以這樣；如果未見性，只見心，那麼天天從心所欲，他的欲念每天增長，「俎豆香」就沒有了。我們的紀念堂裡，有那麼多成道的前輩，我們天天拜，將來有機緣的話，蓋一個白陽廟，就是萬世流芳——最低限度，上天各位聖賢及佛菩薩，好多人都會去拜。好像老前人，因為她老大功大德，一定有許多人來朝拜，到時候就會生發俎豆香，這個香味是永遠不會變的。

六、真善美

靈性無形的溝通

最後一個非常重要。當我們有了修持境界，配合所有功夫，接了老師的「道燈傳承」之後，方才有資格達到「真善美」。「真善美」解釋太多，這三個字可以講兩、三個小時，領悟「真善美」三個字，最簡單，就是「靈性無形的溝通」。大家的靈性

都是一樣，佛菩薩的心與大家都通，不用打電話問「這樣做好不好？」不需要，立刻就通了，這就是無形的溝通。從這個無形的溝通當中，我們的靈性才可以達到真善美的境界。

**俱足萬能運乾坤，圓滿自然清照明；
接受付出樂與愛，老安少懷朋友信。**

靈性的真善美在哪裡呢？原來每一個人的靈性都是俱足萬物的，樣樣好，不須考慮的。遇到任何事，非但自己可以接受、應對，還可以運用乾坤、陰陽調和，一點也不需要冷氣機、溫度高高低低地調，可以自動地控制，這個叫做真善美。靈性是萬能的，並且在任何環境中都能夠圓滿、自然，非常地清明，能夠照己，也能照人。

愛就有光 照能傳承

請問各位：你做一件事有沒有圓滿？有沒有自然？有的話，這樣的境界就是真善美；但如果好像有疑惑，那就沒有真善美了。所以要接受、要付出——接受什麼？接受他人的快樂，接受他人的愛心，用這個方法可以達到這個境界。

你看，佛菩薩給我們好多的法喜、好多的愛心，你有沒有接受呢？今天我們都接受

了老師的道燈——他老照自己、也照他人，快不快樂呢？有沒有愛心呢？有了愛，就有光、就能照，煩惱、痛苦，統統驅除，讓你變成永遠快樂的人！但是，接受之後，你也要付出，不可以小器，不可以把好東西自己藏起來——收起來就沒用了，照不到人的；一旦照不到人，你就達不到真善美的境界了。而這個「接受付出樂與愛」，從哪裡表現出來呢？令老者有所安、少者懷抱愛心、在朋友當中一言九鼎，守好信用。

以上六道題目，恩師慈悲，讓我們先從人道與天道相配合；之後，每個人就依著道燈，在「道」的方便法門下，一步步達到俎豆馨香的真善美境界。今天接受了恩師的「道燈傳承」班，我們都有這樣的機緣，每個人都有一份，請問各位：願意接受、願意付出嗎？（眾答：願意！）願意的話，就要把「明師一指點」的馨香傳承下去喔！這樣的話，我們每一個人可以報天恩、報師德、報祖恩，我們的子孫真正有福，也不辜負老師對我們的期望。大家努力！謝謝。

（全文完）

顧愛新



仙佛慈諭

一衣一鉢遊天涯
自身珍寶無盡藏

道濟禪師 奉

申諭 降佛家 參叩
吾皇 諸徒否安

西來祖意心意功
磨磚作鏡空妄想
上上之人沒意智
內心用功開心鎖
行道修真循理進
行事三思慎思量
百年鑽紙難出頭
道法無為誰有為
隨遇自在無罣礙
修道修心心何在
竹影掃階塵不動
順逆之中方見智
修道修道修何道
隨境而動傷心神
隨欲而行失自然
順其天心明其性
莫教六賊日相攻
梓匠規矩成方圓
佛規禮節道之要

南海古佛 奉

申諭 降至佛壇 參叩
申駕 壇前賢士 近來否安

人無規矩理難明
遵前提後各問心
連環考試場場驚
考得過的笑呵呵
賢士賢士當明理
行有規矩儀度明

四海五湖皆為家
莫迷人間五彩霞 吾乃

哈哈止

拈花微笑意參從
不知內尋覓本根
下下之人菩提情
外德圓滿見本真
規矩儀度不可輕
不隨外境困牢籠
尋得出路復本真
有為無為莫動心
隨方就圓君子性
隨境轉動心難寧
船過河流亦無痕
知足常樂歸至真
徒兒否曾來觀省
隨波逐流歸為空
隨緣自在最安心
知止而止菩提心
主人鎮坐壇堂中
儒生禮理德性全
尊師重道理明證

哈哈

吾乃

哈哈止

有規有矩道念清
否曾行深否行真
不留情面莫放鬆
考不過的空悔恨
道真理真天命真
佛規禮節莫放鬆

進退有道順自然
佛規禮節各人問
賢士賢士腳步快
去蕪存菁留賢良
十目所視十手指
閒居不善小人心
率性而行君子道
上善若水利萬物
天降大任於斯人
堅定心性穩心神
天堂地獄一念間
連環考來留良賢
循理而進順天情

三天主考院長茂田 奉

申旨 降至佛軒 參叩
申駕 弟妹否安 各人心境
環環考題接連出
心是試卷行爲筆
弟妹留神莫放鬆
天運開科選英才
以心爲主行爲要
自身修爲非人定
一寵一辱顛倒顛
明理明理口中言
仰俯是否不愧天
研道究義背如流
一遇逆境淚兒流
一遇順境笑呵呵
一年將過 各人心境
隨境動轉暴如雷
半途而廢意不堅
各自反觀來自問
是否如吾之所言

一念放鬆苦心神
真實行深有幾人
時不待人加鞭進
真心實修好賢英
慎其獨也君子心
揜然徒費苦心神
明理修真歸本宗
不悖不爭順天情
切磋琢磨煉真金
道念保守不失真
賢士細思分明清 哈哈
弟妹靜心切莫偏
方針穩定明心間 吾乃

否曾調適 啾啾止
弟妹準備否完全
一言一行答案明
張張試卷不留情
弟妹靜心來應考
戰戰兢兢切莫輕
考得過的方賢英
一順一逆考爾心
自問幾人真實行
暗室否曾欺己心
又有幾人來行真
怨天怨地怨不公
忘了自身真主人
否曾清？
隨波逐流忘天恩
人云亦云是非生
是否隨境來動心
各自問心反觀省……



恩師慈語

◎編輯組整理

◎二〇〇七·一·十三

台灣台中

崇聖寶殿

天網恢恢
禮儀合節
天恩浩大
實心修煉

靈隱和尚 濟公活佛 奉

申旨
申駕

來臨佛壇 參叩

賢徒均安 兩邊肅立

佛堂之內佛規遵

規矩謙謙品格端

禮儀態度參明全

節度儀表要莊嚴

同修互助補圓缺

心有靈犀一點通

協助佛事達至境

力不從心何修道

本自清靜原來性

掃掃三心飛四相

捨本逐末何用心

效法前人之腳步

三時叩首否專心

仰俯不愧天地神

前賢安慰關心前

天道弟子手牽手

佛堂之內靜靜神

長幼有序齊修道

明道若昧真實性

行功立德培本源

淤泥不染本來性

佛規禮節約束心

訓言句句且真實

疏而不漏
條理不紊
人人祈求
並無幾人

吾乃

為師訓言

哈哈止

佛事幫辦盡全心

規矩方圓合道情

禮貌待人達親親

節操持守效賢聖

同心一致心連心

心誠意懇感天恩

協調同修不專心

力量團結道宣行

紅塵俗事染一身

五倫八德道德遵

傷其本性失本真

盡心盡力辦道行

問心無愧何擾心

純然素樸歸本真

煩心浮躁傷人心

隨遇而安平常心

清淨自在無為行

格物致知復天真

進道若退修本性

蓮花朵朵開理庭

落入後天沉淪迷

達本至境活潑應

明理參究顯天真……



仙佛慈諭

◎編輯組整理

◎二〇〇七·二·四

印尼峇里島

公共佛堂

香煙飄渺達雲端
法舟設立誠心虔

群仙乘鶴降塵凡
歡喜玲瓏迎新年 吾乃

諸天神聖 奉

申旨 隨佛駕 降佛壇 參叩

申駕 排班站立 哈哈止

法雨滋潤明道義
法寶妙傳身心實

法船新設立德參
法法契應通上天 吾乃

茂田師兄 奉

申諭 來到佛軒 參叩

申駕 弟妹均安 候師臨壇 吡吡止

浩然正氣至大剛
弘法利生濟蒼群

青龍刀下起風雲
步步高昇拯迷津 吾乃

關法律主雲長是也 奉

申旨 臨佛壇 參叩

申駕 大眾肅靜 靜聽筆韻 候師臨壇 吡吡止

南國仁風拂面吹
古聖先賢苦心費

海中善信性靈開
佛心道心遊天涯 吾乃

南海古佛 奉

申諭 來到佛堂 參叩

申駕 賢士均安 靜靜心神 候師臨壇 哈哈止

玄之又玄眾妙門
佛道未成煉心性

宗旨道義須明清
壇中人才職責盡 吾乃

道濟禪師 奉

申諭 喜氣洋洋 恭喜恭喜 法舟設立 參叩

無皇 為師示言 哈哈止

佛光普照天藍藍
法船設立愿力行
三心四相人人存
法雨頻頻渡原靈
清心寡慾道中庸

清風徐徐拂面來
凡塵俗事掃而清
否有幾人真行深
煉性修身妄念定
尊道貴德明本性

佛心道心與人心
人生數十修天道
返本還源行真理
法船上無幾人
五常五倫八德進
仙佛金語否明白
各修各得性靈清
喜氣洋洋抱佛道
事有終始本末至
徒兒全心助佛堂
年年成長道興盛
凡事豫立不豫廢
一也盡心修天道
三心全心助道展
五也靜心六塵除
五倫八德人人守
恭喜同修聚一堂
語言真誠望徒參

擇選何樣心自明
含德之厚比赤子
明道若昧德行深
得道修道否誠心
四端仁義合中庸
真道即在日常中
壇中徒兒速精進
同修相處圓滿進
九層之台寸土成……
玄關一竅天榜懸
心連心也手牽手
達本還源成佛仙
二也誠心拜佛神
四也淨心五蘊空
六也入道表心誠
達本至境復天真
金言玉語告一段
同心同德玄宗揚……



仙佛慈諭

同心協力弘道宣
同理合宜彬彬賢

同心同德事周旋
同舟共濟駕法船 吾乃

院長大人 奉

申旨 臨佛壇 參叩
無皇 弟妹均安 候師臨壇 靜靜心神 止

雄糾糾 氣昂昂 乘鳳跨鶴臨佛堂
掃三心 飛四相 清心寡慾喜洋洋 吾等

關張岳呂四位法律主 奉

申諭 隨佛駕 臨壇中 參叩
申駕 大眾肅靜 勿可喧嘩 止

慈悲為懷吾之心 海市蜃樓迷蒼群
尊道貴德修心性 明理修道煉成金 吾乃

南海古佛 奉

申旨 來到佛樓 參過
申駕 執筆宣文 候師臨壇

慈悲喜捨 渡盡蒼生 哈哈止
紫竹林中有真人 曇花一現性靈明
佛道人道合天道 禮節儀度表端重 吾乃

濟公禪師 奉

申旨 來至佛堂 參叩
申駕 賢徒均安 想想為師 苦口婆心

成全群生 法舟設立 非比尋常
天堂開朵蓮花 師示金言 靜靜詳聽 哈哈止

禍福臨門自擔承 明心見性復本源
菩提自性本清淨 何處染塵心不安
為師歡欣徒眾虔 誠心誠意傳道宣
壇主人才責任盡 凡事合理為模範
佛堂之中心重重 迷心迷性恐慌焉
前人苦心把道辦 後人傷心不誠虔
明德親民止善處 學道修身性心煉

三不朽業行功德
法船設立點傳薪
逆境不退己心志
性心身意合一體
紅塵俗事擾身心
行直心淨合道修
師心苦苦勸賢徒

心口如一建功端
合力同心道盛展
堅持到底辦道盤
心猿意馬拴緊焉
性若不定何修禪
自作主張何模範
攜手辦道不倚偏……



大道廢，有仁義，智慧出，有大偽。
六親不和，有孝慈。國家昏亂，有忠臣。

《道德經》第十八章 四有章（見真章）（下）

◎澳洲 顏世龍

智慧出，有大偽。

- 這裡所說的智慧，並不是自性所展現的智慧或是良知，不是讓我們可以求解脫的智慧，而是指一般人之機智心術、技巧計謀、假聰明，是人之欲心。
- 偽字人為也，不自然的，假的，假心假意，有目的的。
- 「正人行邪法，邪法亦變正，邪人行正法，正法亦變邪。」
- 心若錯用了，正的都會變邪，為什麼老子聖人如此反對用仁義，因為一旦人的心術不正，錯用了，仁義就變成了假仁假義，也變成了滿足各自慾望的道具。看看現今社會，如果有人出了意外，人

們不敢去幫忙，是因為仁義道德很多被扭曲了，幫了忙可能還會被人告，也有可能是一個騙局，這樣有誰敢出手幫忙？甚至也有一些詐騙集團，利用人性的慈悲心，騙取了很多人的錢財，而且手段層出不窮，遠遠超出了大家的想像力，不是嗎？

- 慣用技巧計謀的人，整天只知道爭名奪利，不顧仁義禮智，一味貪嗔痴愛，終日沈淪酒色財氣，自認聰明伶俐，豈知世間名利盡是虛花假境，物質享受皆是一時慾望，反而一味的去造罪種冤愆。
- 在這樣的世界裡，您不覺得恐怖嗎？難怪老子聖人說「智慧出，有大偽。」這不得不由世人去謹慎啊！

- 每一次的世界性金融風暴都是誰造成的？都是那些所謂的CEO，所謂的高級行政人員啊！而這一班人通常擁有的不是碩士學位就是博士學位，由此可見，學識並不代表一切，可是偏偏世人卻是非常崇拜這一種的「假智慧」，認為這一種的「智慧」才是一切，才是至高無上的，悲矣。
- 一個人擁有良好的品格，才是真正的勝於外在之一切，而要培養良好的品格，首要條件是保有一顆懂得「愛」的心；而這樣的一顆「愛」心是內心的自然流露，是真誠無妄的，無法偽造。
- 故事：從前有一位學歷不高的年輕人，結婚不久，太太就生了一個可愛的寶寶。年輕人當了父親後，決定更要努力工作，讓小孩能接受最好的教育。由於他沒有一技之長，只好做個小本生意謀生。他在公園旁邊擺了一個攤子賣香腸。

一開始，他只有一台小推車，沒有錢買任何其它的道具，所以只好每天以宏亮的聲音叫賣：『香腸、香腸、好吃的香腸！』來做宣傳。後來他的生意越做越好，就用賺來的錢買了一台小卡車，掛上幾個招牌，繼續用他熱忱的聲音叫賣香腸。由於買香腸的人越來越多，不久後，他又買了一些桌椅給客人坐，並換了一台有活動廚房的大卡車。這位父親把賺來的錢，都省吃儉用的存起來給兒子當學費，在兒子長大後，讓他去一流的大學念企管營銷。

兒子自名校商學院畢業後，理所當然認為

自己可以用專業的角度，為父親分析市場現況及經營策略。根據他的分析，他建議父親要改賣其它更新穎的食品，因為香腸已經落伍了。而且要盡量節約，因為飲食業競爭激烈，以他父親的生意規模，絕不可能讓業績持續成長，不衰退就很不錯了。父親聽到後，想想自己沒受過什麼教育，應該聽聽兒子的專業意見。他就開始減少庫存，把大卡車賣了，換成以前的小卡車，甚至不再叫賣：『香腸、香腸、好吃的香腸！』因為兒子說，香腸是個落伍的食品，大聲叫賣有點丟臉。當然他的客人也越來越少，業績一落千丈。

終於有一天，父親垂頭喪氣地回到家裡，兒子就問道：『爸，你怎麼了？』父親回答：『你的分析很對，外面競爭太激烈了，我根本不是對手，我決定要把香腸的生意結束掉！』

- 賣香腸的父親，因為太在意兒子的專業剖析，而忘記了過去為家人打拼的那份熱忱，內心的那一份真誠，才會從市場競爭敗下陣來。如果賣香腸的父親也能體會到：再微薄的工作，只要用心對待，也會有傲人的成績；他就不會患得患失，被專業評論嚇得心驚膽跳。也就是說，只有積極的意念，才能幫助我們度過生命當中一個又一個的關卡。
- 其實很多事情，很多時候，我們都敗給了後天所謂的機智心術與學識。
- 俗話說『心想事成』，並不是指我們要的

東西只要靠想像就會得到，而是要強調我們的態度會深深的影響我們的行為，而我們的行為更會決定我們的命運，而態度卻是取決於我們的心。

- 後學常在想，住在鄉下的人其實都沒有什麼娛樂，學識不高，懂的也不多，傻乎乎的，但是就是很快樂，為人真誠沒有心機，交往起來很舒服，因為不需顧慮太多。相反的，與城市人交，真的辛苦多了，說的每一句話都得小心，還得修飾，否則可能會隨時招惹麻煩，而您也永遠想不透他們的心到底是在想什麼；書讀多了，學識多了，擁有的多了，為何也不見得他們就是比較快樂些？反而內心的距離更是越來越大，心中的猜疑也不斷的變強，不是嗎？在城市裡，有憂鬱症、有自卑感的人，應該是比鄉下的來得多，可見有了機謀，有了學識，不見得就代表一個人心靈、品格就會提昇與安定。

六親不和，有孝慈。

- 六親不和：即父不慈、子不孝、兄弟不友愛的時候。而通常在六親不和的狀況之下，就會有孝慈的人物出現了。如果是個美滿的家庭，一團和氣，大家和睦相處，那麼個個都是孝子賢孫，根本用不著特別標榜誰孝誰不孝。
- 像舜帝一樣，父頑、母嚮（音yín，奸詐的意思）、弟傲；所以舜的出現，為克盡孝道。

大舜的父親頑古不化，名叫瞽叟（音

gǔsǒu），意謂他雖然有眼睛，但如同瞎子一樣，不認識黑白是非、曲直善惡，自己有個好兒子，卻不知道。大舜的後母，淫亂陰險，不講道理，很是偏見。大舜的後弟（象），非常傲慢，不恭敬大舜。大舜雖然生在這樣的家庭中，但他還是盡孝道，孝順父母，友愛弟弟。

當時，大舜的後弟與後母就想把他害死，有一天叫他去收拾穀倉，等他進去倉房之後，象即刻點火燒燃倉房。整個倉房熊熊火勢，他以為把舜燒死了，就回去家裏，歡心暗喜，但不久舜也回來了，象非常驚訝地問：「你去收拾倉房，怎麼沒被燒死？」舜說：「我眼見火起了，就拿了兩頂草帽從倉房上邊跳出來，所以也沒有摔傷，也沒有燒著。」於是這件事就這麼過去了。

又有一次，舜去淘井，他們又想把舜害死。當舜下井之後，他們三人就用一個大石頭把井口堵住，他們以為這回舜一定會死掉（「落井下石」的典故就是由此而來的）；可是偏偏井旁有個窟窿，所以舜得以從井旁的地道出來。（有一說這地道是有隻白狐狸鑽出來的，所以把舜帝救出來）雖然他們處心積慮想把舜害死，但舜一點瞋恨心也沒有，仍然照常孝順父母，友愛弟弟。

當象以為舜已經死了，就要和父母分家，他說：「牛羊父母，倉廩父母；干戈朕，琴朕，張朕，二嫂使治朕棲。」他的意思就是「牛羊給父母，倉房裏的糧食也分給

父母，我不需要。可是舜的五弦琴、吹笛、練武用的干戈，我都要。舜的兩位妻子，我也要，教她們來侍候我。（帝舜的兩位太太是娥皇、女英，是帝堯的女兒，特意許配給帝舜，來服侍帝舜。）象說完之後，就到舜的房間去，可是一看，卻見到舜坐在床上好好的。象這回嚇壞了，以為舜的冤魂不散，回家來了。但是舜卻沒有怪罪他，反而安慰他不要害怕。

- 孝慈本是自然的，沒有任何的刻意，然而孝慈的出現，就是要去化解六親不和或是有衝突的狀況。
- 有所謂太樸未喪之世，乃是把孝慈忠烈等視為人所必行之日常事，由習慣習成自然，把他養成平庸化和生活化，人人都是這樣，故雖有孝慈忠烈等亦不顯得有什麼新奇突出了。
- 這就是太上太樸未喪之世態。
- 看看現在的社會，家裡有人歸空了，家人會請一大堆的陌生人來「哭喪」，希望他們哭得越大聲越好，因為這樣就代表這一家人的孝心越大，其實孝心大不大，自家和來參加葬禮的人心裡都非常清楚，根本不需要這樣的自欺欺人。這也就是孝慈有了名相，人心錯用了，什麼奇奇怪怪的招數都會出現。
- 捫心自問，真正的孝真是如此？真正的慈又真是如此？如果親人在世時，多陪陪他們，不管是父母，還是小孩，就算是簡簡

單單的喝喝茶，隨意的聊聊天，到公園散個步，真的不需要特別的話題，只要聆聽彼此的聲音，也不需要任何的山珍海味，就算是粗茶淡飯，只要真心的陪伴，相信這一切就足夠了，一切都心滿意足了。

- 曾經看過一部短片，片中有四位老婆婆圍在老人院的一張桌子聊天。其中一位婆婆開始炫耀自己的女兒多能幹，第二位就說自己的孩子是醫生有多厲害，第三位也不甘示弱說自己的孩子是多棒，都和劉德華等等大明星合作拍電影什麼的，唯有最後一位沒有炫耀什麼。可是就在此刻，忽然有車子聲響起，車子不是什麼名牌大車，只是一部普通的小房車而已；原來是第四位婆婆的兒子來了，那天是假日，所以載了婆婆的媳婦孫子們，想說要來接婆婆一起到郊外遊玩去。最後車子駛走了，留下三位很失望的老婆婆們，默默的搖頭嘆氣。
- 子女有多能幹，但是卻不能守在您身邊，那又如何？一切都是假的、空談罷了。
- 某一監獄的牢房中關了四名重刑犯。有一天，大夥翻著彩色的雜誌在那裡閒聊，其中一名犯人指著雜誌中的珠寶圖片感嘆地說：「我母親如果戴上這些首飾，一定很高興。」另一個則指著上面的房屋圖片說道：「我的母親如果有這麼一間漂亮的房子，多好。」又一個犯人說：「要是我的母親有這麼一輛車子，就可以常來看我了。」後來雜誌傳到最後一個犯人手中，他拿著雜誌良久未言，卻流下眼淚說：

「如果我的母親有個好兒子就好了。」大家聽了，都沈默無語。

- 一個孩子若是能夠守份守己、盡孝道，不使父母親受辱，已經遠遠勝出一切物質金錢的供養了。

國家昏亂，有忠臣。

- 當一個國家在戰亂的時候，奸臣就會賣國求榮，而忠臣卻會盡其大公之心，捨身報國，成就萬古不朽的忠臣之名。在那時候，哪個是忠臣？哪個是奸臣？就可以很容易辨別出來。反之，在天下太平的時候，就很難顯現出誰是忠臣？誰是奸臣了？
- 南宋時，國家很亂，奸臣秦檜把岳飛害死。岳飛流芳千古，而秦檜則遺臭萬年。「流芳千古」與「遺臭萬年」都是名，但一個是好名，一個是壞名，全都在一線之差而已。
- 在一個政治修明的國家裡，居住在那裡的人民都會直心共事、各守崗位，雖各守崗位而無忠烈之顯出，但其朝綱正是樸實正常；然一個昏亂的國家，雖然時有忠臣良相之出現，但也證明了這國家已經處於昏亂之狀況。
- 一個國家若不要昏亂，必須做到上一章的「不知有之」，如此人民才能夠生活在一個安定的國度裡，每一個人都能夠自化，

也沒有所謂的什麼忠臣抑或是奸臣了。

- 故事：虞、蕤兩個國家，常常為了爭奪邊境的一塊地，鬧得不可開交。雙方聽說當時周國國君周文王是智慧的仁者，於是決定邀請周文王來仲裁。

當兩國的國君入了周境，看到農夫互相禮讓田界，路人相互讓路，到了周都，看到周的士人相讓大夫的官銜，大夫禮讓卿的官銜。見此狀，兩國的國君說：「我們兩個小人，怎麼還有臉面會見周文王呢？」於是兩人就各自回國，並放棄對該土地的爭奪，最終該地便閒置在那兒。

孔子知道了這件事，對學生說：「周文王的確是治國高手，不必下令，人民就聽從，不必說話，就能完成教化，我實在想不出怎樣能比這個更好。」

- 換一個角度去看，世人何嘗不是像昏亂的國度一樣？為了爭名奪利，自己內心世界弄得天昏地暗一團糟，有時天堂（忠），有時地獄（奸）；有時光明，有時黑暗；時好時壞？
- 這是因為我們尚未能夠完全的格物，造成了我們內心終日都在起掙扎，時時天堂地獄兩邊跑，這樣的人生不累嗎？唯有學習萬緣放下，自心才能夠自在、定靜，內心才不會再起昏亂。

（全文完）

始終如一

◎美國 李萬機

「始終如一」就是從開始到結束都是同一個態度，同一個目標，能堅持不間斷。

相信各位同修自求道以來，經過多年的學道、修道與辦道，天道的尊貴已深植在每個人心中，大家都是以真功實善來了罪、了業、了愿，並以「見性成佛、超生了死、渡世化人」為畢生目標，願意始終如一，且樂在其中。

然而，經過一段時間，有些同修卻改變了，可能認為修道理念不對、佛堂不對、前賢不對、環境不對、方法不對、或是自己的心念不對。於是，有人因此就疏離了道場，甚至離開道場、不再修道，過著隨波逐流的生活。以前看別人被考倒，現在自己也被考倒，這種情況不在少數。修天道為何不能始終如一？此時此刻需要加以省思。

所謂「事出必有因」，在修辦道的過程中，心中如果暗藏不純正的念頭，或某種偏

執、不平、不甘的心念，待適當的時機總會浮現出來，而成為修行的障礙。

一、動機未純

當初為何求道？為何修道？可能修辦多年的道親都尚未加以深思；有的為了治病，病好了就說道好，對道之宗旨並無體悟，忽略了懺悔與真功實善之心，甚至後來也投入了其它教門，致力於治病；有的為了超拔親恩；有的為了引保師人情；有的為了天時緊急躲災避難；有的為修福享受。因此，當超拔辦了、恩情報了、人情還了，對道就鬆懈了。試問：自古聖賢仙佛焉有享福者？大部分都是捨家業、棄安樂，為衆生頂劫受難。反觀現今修行者真正能吃苦、能吃虧的有幾人？

二、著形著相

道本無形相，於天運行日月，在地長養萬物，使人知覺運動。既得根本，一切皆屬有為方便法，為渡一切衆生，使人人借假修

真、達本還原。稍有不慎，常因個人偏好，而不得中庸。如喜好幻術者，不聽人講道，專好仙佛顯化，平常未能照經訓實行，遇事只顧拜拜求仙佛，自己幾乎沒有主張；有的是平常脾氣毛病不予反省檢討，忽略真功實踐、老實修行的原則，沒有將道落實生活中，如此，自然無從肯定道的尊貴，只有期待更奇特的顯化感應，方覺道味。此類修行者，易遭旁門左道之顯化拉走，或自己半途而廢，實是可惜！

三、聖凡不調

「聖凡兼修」一詞，大家都耳熟能詳，若迷於凡業內，而忽略聖業精進，到頭來萬般帶不去，必將後悔。然而，是否馬上拋凡就聖呢？別忘了：聖中有凡、凡中有聖。有的人一個月僅到佛堂一次，他是凡業暫難調度，卻能把握難得一次回佛堂的機會，且平日精進，拳拳服膺，能將道落實於工作中，渡己渡人，你能說他不誠心嗎？有的人是工作輕鬆，甚至無工作、無家庭之操勞，終日悠閒，卻周旋於道場人情是非當中，與當初回佛堂的初衷大相逕庭，最終亦可能因人情或人事而考退其他同修，甚至考退自己，德業不進反退，實是可惜！

四、理未貫徹

有些修辦者對生死輪迴、三災八難、因果業力有些概念，但平日生活細節卻不謹慎自重。在佛堂中學修講辦流於形式，道理大多聽不進去，禮節只是動作，缺乏誠敬，只修於概念中，而未能落實於「行深悟證」，整個修行路充滿盲點與失落，如此亦難保持

修辦初心。

五、苦樂參半

樂是苦中求，逆境爭上游。人生既是苦，受謗是苦，受責是苦，被譏是苦，逆修是苦，但總不能死後才修道。有的是修道之前，為所欲為，求道、修道後，發現處處約束、不自由，於是便不精進，又心感不安，因此後悔來求道，慢慢地對修道的心冷卻。此時，應調整自己的心態，改為對自己良心交代，而感到快樂，為自我督促精進而與修行拉近。

有的是修行前不曾被責難欺負，入道後卻常因犯錯受責，或無過卻受欺謗，終究脾氣爆發，事後再悔，如此反覆發生。這時，當換個角度想「聖人多過，賢人少過，凡夫無過。」別人把我們已當成聖賢了，標準層次提昇了，小錯不應該了。當今社會「欺善怕惡」，我們既入佛門修「善」，即使在修行當中被欺謗、被責罵，也沒什麼奇怪，不但要適應，還要進一步忍辱負重。

六、信心不足

一開始靠顯化、靠恩情、靠人情、靠時運等，而對道產生信心者，亦需小心，當顯化少了，恩情淡了，人情不在了，此時信心會動搖嗎？要知道：修道路是要長久走下去的，可不是有了變化、出了狀況，就換跑道、換道場，甚至退道。修天道要始終如一、信心肯定。多少次的顯化、仙佛訓勉，那麼珍貴，闡發五教聖人奧旨已了然分明，若是獨缺實行印證，則諸多盲點都是退道誘

因。當務之急即要強化自信心，回顧入道以來，慈悲心已增些許，脾氣已改善些，毛病已刪部份，缺點已漸能自覺反省。諸多現象，足以肯定以前的犧牲沒有白費，只要百尺竿頭，修行路勢必光明漸露。也就是說：對顯化、恩情、人情、時運等所造成之信心，必須建立於明理真修之基礎上。

七、積習未除

明知成佛解脫需勤修勞辦，卻常有「有心無力」之感。何以如此？乃是累世所積之習性使然。諸如壞脾氣、使臉色、小肚量、慳貪心、嚴待人、寬待己、懶惰性、好口慾、好奇心、強鬥心、固執自恃、勢利眼等等，惟獨漏了「道心」。有的人辦道積極，但習性卻不與日改善，在同修面前敬人、自敬，尚能抑制壞習氣；時日久了，則暴露無遺。事實上，修行路是漫長的，若當下即功德圓滿，何用自覺覺他呢？所以「渡人如渡己」，當成全他人時最能謙卑、忍讓及犧牲，最能得大自在。故工作之餘，應多參班、多研讀仙佛訓文、學習五教經典、多渡人、多擔聖責、多關懷道親，劣根習性自會匿跡，無從發芽；反之，要是生活過於安逸，心神渙散，則易招魔侵入。試問：修道人如果習性不除，自性能光明嗎？修道能始終如一嗎？

八、涉入是非

修道必有考驗，天借人考，考驗修行人的耐心與毅力，考驗修行人的修為和火候，然受考者往往不易察覺。平時在佛堂溫室環境下，未經磨練，容易養成故步自封、孤芳

自賞的性格，看到同修做得不合自己心意，便看不慣、氣不過，責難批評，不知不覺涉入人事是非當中。平時自認最誠心、最清淨、最明理者，卻是最容易受考或考倒他人而不自知的。六祖云：「若真修道人，不見世間過；若見他人非，自非卻是左。」提醒我們：自己要好好修行，要真正懺除業障、嚴守戒律，不要批評別人、瞧不起別人，也不要說別人過失。舉凡涉入是非，自己就有過失，跟慈悲喜捨背道而馳，終日周旋於是非當中，修道定不進反退。

那麼，如何做才能「始終如一」呢？

一、不忘初心

「不忘初心，方得始終」，「初心」就是最初發起的心願，是自己對自己的承諾；而「始終」即是有始有終，即是圓滿。不忘初心就是不迷失吾人本心，安住在真如本性中，才是圓滿的境地。所謂「學道如初，成佛有餘」，《華嚴經》云：「三世一切諸如來，靡不護念初發心。」學道修行最要緊的，是要記住當初為什麼要信佛、學佛與修行，我們必定有一個最初的發心，當時也必有無限的勇氣，毫不猶豫就進入了佛門，這份初發心必須好好護持。誠如當年六祖惠能來至黃梅禮拜五祖時，回答五祖的「惟求作佛，不求餘物」，六祖始終未曾忘記，最後終於得受五祖真傳，成為一代祖師。

不過，進到佛門裡，也不是一下子就進入天堂，初心易發，始終難守，我們還是需要苦修、苦學、苦練的。若是一見到道務繁

重，一見到各種的無畏施工作，就灰心地想：「早知道學佛要這麼辛苦，何必來修道呢？」或是心想：「在社會上可以自由自在，可以拿薪水待遇，可以吃喝玩樂，來佛堂修辦何苦來哉？」那就可能半途而廢、退道卻步，忘記了最初的發心，而離道甚遠了！如人家說的：「學佛一年，佛在眼前；學佛兩年，佛在大殿；學佛三年，佛在西天。」真是無限可惜。

我們也可學習《華嚴經》中善財童子五十三參，只因菩薩慈悲講一句「不忘初心」，善財童子就牢牢記住，一生奉行不渝。因此，每當善財童子見到善知識，除了表示自己學習的決心外，同時還會不斷地提醒自己：「我是發了菩提心的人，但我還不知道要如何修學菩薩道，我要對我的『初心』負責任啊！」終於最後證悟成道。我們修行的初心若能一直保持不變，誠懇地精進修持，一定能成就圓滿佛果。

二、不怕犧牲

(1)不怕犧牲眼前的美食，能學吃齋：

詩云：「美味可口剎那間，須臾得意孽如山，過喉入腹美何在，冤仇結在日三餐。」市面上的肉食材料，經過浸泡、烹煮、種種調味料理，擺放在人前，看似非常美味可口，然而在吃的當下，自己所造的冤孽就像山那麼高，所以我們要非常謹慎。我們都知道「動物皆有靈性」，我們殺牠來滿足口腹之慾，真的忍心嗎？牠們的生命理應和我們一樣寶貴。天有好生之德，以仁慈為本，仁即是命之根，亦乃德之本性也。現今

正值末劫大清算，我們若能持齋、不食肉，不但能流露仁慈之心，且能斷絕冤欠阻撓，使修道路更順暢。

(2)不怕犧牲眼前的利益，能學吃虧：

一般世人大多想佔人便宜，不想吃虧，唯有修道人才明白「便宜不可佔盡」。什麼是「虧」呢？凡事不能求滿，才能容納一切人、事、物，與人不計較。我們要以無所求、無所怨的心來學道、修道、講道、辦道。所謂：人虧天補，吃虧得福，吃虧成德。《道德經》云：「上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。」我們要學習水的德性，遇到礁石就繞過，不與礁石爭；我們亦要不與人爭長短，彰顯修道的風範，發揮至真、至善、至美的德性。修道、學道，能忍別人不能忍的事，就能達到無人我之真心實相，自然心中不產生歡喜、嗔怒、憂愁等等起伏，更能退一步，與人和平共處。如此，於道場中修辦，自然能始終如一，成就大器。

(3)不怕犧牲眼前的享樂，能學吃苦：

「上根之人，吃苦感恩；下根之人，吃苦怨嗔。」天下沒有跳不出的逆境，只看你能不能吃苦而已。當我們學會吃苦後，一切的橫逆、挫折都能夠忍受。恩師云：「沒有揮汗的耕耘，哪來含笑收穫？」修道一定要吃苦，不管環境好壞、人情冷暖，我們的心都不為所動，能付出心力和勞力為眾生服務；好的，我們不貪求；壞的，我們也不起任何瞋恨，歡歡喜喜地全部接受、盡心盡力、任勞任怨。我們為自己了愿，在學修講

辦行的過程中，吃苦當做吃補，勇於挑戰困難與挫折，把阻緣化成助緣。「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？」苦根不盡，智慧不生；不經過風雨，就看不到彩虹。

(4)不怕犧牲眼前的榮辱，能學吃氣：

或許吃齋、吃虧、吃苦還比較容易，但是吃氣就比較難了，遇到了事情真的忍不下去，社會上的人常常為了一口氣吞不下而吵架、打架，甚至殺人。「忍」字頭上一把刀，真難受，但這可是修道的一門重要功課，因為修道人的火候是非常重要的，不要「千日打柴一火焚」而前功盡棄。我們往往會因別人對我們的侮辱與冤屈而生氣，心中產生了怨恨，而忘了：有智慧的人主宰自己的喜怒哀樂，只有愚昧的人是交由旁人的言行來主宰。

修道就是要從吃齋、吃虧、吃苦、吃氣當中來磨煉，學習將脾氣轉化成學道的志氣，將意氣轉化為修道的才氣，將怨氣轉化為辦道的和氣與道氣。古德云：「念自己有幾分不是，即我之氣平；肯說自己一個不是，即人之氣平。」我們要處處反求諸己，時時靜思己過，心不敢起妄念，身不敢作妄行，口不敢說妄語，身心清淨，動靜合宜，方能始終如一。

三、不畏魔考

俗話說：「自古成功多磨難。」一個人要成仙、成聖、成佛，如果在修行的過程中，沒有經過魔考的磨煉，那是絕對不可能成就的。所謂「考」，是「明測」，比較容易

識透而通過；而「魔」，則是「暗試」，那就不容易防範了，因此往往容易被考倒。不管遇考還是遇魔，我們都應該心存感激，以成熟的智慧，抱著如臨深淵、如履薄冰的態度，好好地去應考。平日修道一定要認清目標、謹言慎行、認理實修、不怨不尤，常生懺悔和感恩的心，必能通過各種考驗。

四、不起紛爭

修行人想達到始終如一，群我關係一定要融洽，多去關懷別人；能感受別人的存在，自己才能存在。在此，分享四點人與人相處之道：

第一、了解別人是群我之道：所謂「知己知彼」，對於別人的性格、習慣與需要，我都能了解，才能成為知交。春秋時代的管仲和鮑叔牙，之所以能結成「管鮑之交」，主要就是他們相互知心、相互了解。但是反觀現在的社會，有很多夫妻、戀人之間，常常因為不了解而結合，因了解而分開，令人傷感。所以，我們應該是「因了解而結合，因了解而互相幫助、互相體諒」，這才是群我相處之道。

第二、寬容別人是和睦之道：人和人能夠認識、相處，皆因有緣；既然有緣，就應該和睦相處。和睦之道，在於一顆寬容的心。例如，當別人有不合己意的地方時，你要包容他；當別人與自己意見衝突時，你要寬容他。所謂「有容乃大」，就像大地普載萬物，大地才能給世人讚美；虛空能包容萬物，虛空才能成其大。所以我們要讓自己偉

大，應該學會對別人寬容，這也是人際之間的和睦之道。

第三、接納別人是體諒之道：人難免有智、愚、賢、不肖之別，對於他人的不足與缺失，我們能接納他，就是一種體諒之心。有些人對人完全不懂得體諒和包容，一天到晚怪這個人做事太慢，嫌那個人說話不中聽，甚至覺得這個不好、那個不對。若對別人沒有一點體諒之心，自然容易心生排斥、無法接納。

第四、關懷別人是友愛之道：我們都希望獲得別人的關懷，尤其當失意、困難的時候，適時表達一句關懷的慰問，提供一個關懷的協助，就可以激發他人的信心，使人重燃希望。關懷別人，就是表達善意，你能不吝嗇地關懷別人，一定能獲得對方的友誼，

所以關懷是彼此友愛之道。當用愛心與智慧感化十方衆生，使之得聞先天大道、性理真傳，使其變化氣質、去惡向善，繼而了脫生死輪迴，超凡入聖。

五、不著名相

著相修行百千劫，無相修行剎那間。修行的重點，就在於離相；沒有心性功夫，不但無法斷煩惱，還可能愈精進卻離佛愈遠。梁武帝問達摩祖師：「朕一生造寺供僧、布施設齋，有何功德？」達摩言：「實無功德。」何以故？功德乃發自內心、清淨心、無所貪著心，倘若布施可積功累德，成佛豈非變為買賣交易？本性是不增不減，功德若能累積，則已落入數量觀，此是福德而非功德。六祖惠能大師慈悲：「見性是功，平等是德」，可惜人們總是拜佛求消災、念佛求見佛，而不知自性本是佛。未悟到平等



圓滿的覺性，如此有所求的著相之行，不僅背離清淨無為的本性，甚至容易退失道心；更有甚者，走火入魔亦時有所聞。此即是《六祖壇經》裡所說的：「無端起知見，著相求菩提；情存一念悟，寧越昔時迷。」在色身上用功夫，其實是「一具臭骨頭，何為立功課？」萬法本不可得，道由心悟，豈在假相上做功夫？猶如未打地基而建高樓。心外求法，恰似新手駕駛，超速疾馳，未達目的地已車毀人亡。切記！著相修行百千劫，無相修行剎那間。

六、不存僥倖

《中庸》云：「君子居易以俟命」，君子安於平淡，安住在當下，做當下該做的事，所有的福報全在裡面。那小人呢？《中庸》又說「小人行險以僥倖」，一般人往往會存有僥倖的心態，凡事計較，覺得娑婆世界沒有那麼苦，或覺得人生漫長，晚一點才修道還不遲，或覺得不用修也可以，可拜託活佛老師將來帶自己回理天，這亦是令我們懈怠、未能始終如一的原因。要知道天意難測，人生無常，故不能心存僥倖，求佛菩薩保佑，認為這樣就可以超生死、躲輪迴了，那是絕對不可能的。

從前有一個小男孩見到上帝，問上帝：「一萬年對於祢來說有多長？」上帝回答：「像一分鐘」。小男孩又問上帝：「一百萬元對於祢來說有多少？」上帝回答：「像一塊錢」。小男孩再問上帝：「全能的上帝請祢能給我一塊錢好嗎？」上帝回答：「當然可以，請稍等一分鐘。」但這一等便是一萬

年，小孩沒有靠自己努力，他心存僥倖希望不勞而獲拿取一百萬元，到最後空歡喜一場。

七、不離佛堂

花草樹木的培植不離陽光、空氣、水份，修道人在修行路程上，如欲「始終如一」，也有個三不離：不離佛堂、不離經典、不離善知識。詩云：「教化不行靈性昧，物欲放縱墜輪迴；轉識成智出苦海，修心正道故家歸。」佛堂是求道、學法的共修場所，也是行功了愿的地方。來佛堂參班研究可開啓智慧，來佛堂行功立德可消轉諸惡業，所以佛堂是一個很重要的修學場所，有經典在、有善知識在，同修互勉，容易精進，避免懈怠。

除了有形的佛堂之外，亦有無形的佛堂。佛云：「直心是道場」，而明師一指點的方寸寶地，即是我們修道的下手處，它是一個清淨莊嚴地，所謂「人人有個靈山塔，好向靈山塔下修」——我們不離佛堂，亦即是不離自性。我們如能事事本著良心本性，時時點亮自己的心燈，修道一定能始終如一。

八、不離經典：

「深入經藏，智慧如海。」一切經典，皆是古聖先哲遺留下來的真理，讓我們藉此仿效聖賢仙佛之腳步。誦唸與參研經典可以溫故而知新，明白「一以貫之」的道理，故務必持之以恆。經文不單要勤加背誦，還要多加參悟與實踐，以達到「心中有經，經中有德」的境界。

其實「經典」不僅指有形的文字而已，還有「無形的經典」更為重要。詩云：「讀破金剛經，唸徹大悲咒，不遇明師指，永在輪迴受。」這部無形的經典是由覺醒、覺察、覺悟而來，雖非有形，卻真實不虛。偈云：「心外求經路便差，水中月影鏡中花。」道充天地、法遍虛空，何處非道？何處非法？六祖惠能大師云：「何期自性本自清淨，何期自性能生萬法。」因此，我們更應當奉行這無形經典，也就是「大道」，在日常生活中順應一切的自然法則。

九、不離善知識：

孔子曰：益者三友：友直、友諒、友多聞，就是要我們結交爽直、信實及見聞廣博、能實踐仁義道德的朋友。所謂「見賢思齊，見不賢而內自省。」同修們彼此關懷，發揮團結友愛的精神，藉著互學共勉，讓放失的心收回來，此即「三人行必有我師焉，擇其善者而從之，其不善者而改之。」再者，白陽期修行法門乃是「以入世法修出世道」，及效法「上士聞道，勤而行之」的精神。基於此，當與天下眾生清濁並容、和光同塵，並學習彌勒祖師、觀音菩薩的慈悲喜捨——「大眾之苦即我之苦，吾常切切於此。」使自己的心與佛菩薩合而為一，以堅定的信念和熱誠，負起終身化渡眾生的責任；如此永恆精進、自利利他，隨緣引渡，必可完成上天交付之艱鉅使命！

十、不離方寸：

六祖惠能大師在《壇經》中說：「一切福田，不離方寸。」說的就是自性。惠能大師說每個眾生原本具足清淨自性，即佛性，只因心起妄念，對自身和他處起分別念，而蒙蔽了方寸之靈，損毀了功德福報，故不得解脫與證悟。心是一切的因，無明之人不知本心圓滿具足，到處向外攀緣。偈曰：「智者修心不修身，愚者修身不修心。」修行人須如如不動，不理他人是非好惡，如老子說的：「善者吾善之，不善者吾亦善之。」自能打破煩惱。寶誌禪師說：「煩惱因心故有，無心煩惱何居？不勞分別取相，自然得道須臾。」愛憎好惡都與自己真性毫無交涉，這才是真正的天下太平！

結語

我們有幸在末劫、無常之間，求得自古不輕傳的大道，應當不忘初心，由始至終都秉持同一個態度與目標，堅持不間斷；既不怕犧牲，又不畏魔考，更有一顆感恩包容的心，不見眾人之惡，亦不起分別妄想紛爭，心不著名相，亦不存僥倖，一心唯求作佛修行，不離佛堂，不離經典，不離善知識，更重要的是不離自性。我們也應當效法老前人天德菩薩「始於學道修道，終於學道修道。」的典範，最後道成天上、名留人間，這正是修道辦道始終如一的精神！

煩惱即菩提

◎解淑珍

請問各位前賢，心中有煩惱的事嗎？不管在修道還是在工作，家庭，多少都有令我們擔憂煩心的事和人，尤其是近幾年在世界肺炎疫情的嚴重，讓大家心很恐慌煩惱，生命，經濟都受到巨大衝擊。如何把自己的煩惱心轉化，不被困住，還可以過得自在、並在其中收穫修道的法喜，這不僅是每個人所希望的，更是修道修心重要的一個訣竅。

大家都有受明師一指，這個明師一指就是蒙受佛的授記，我們光明清淨的「佛性本體」已經顯現出來。在《涅槃經》裡面有提到～佛者又稱為覺悟者。祂是同時有自覺的能力，還能夠幫助眾生覺悟其自身的佛性，格局是不一樣的。

要佛性成就的方法，慧能大師就告訴我們，是在人世間完成。在我們生活相處的人和事裡面去歷練，去完成自證。如果想要避開人間的種種麻煩事，另外尋找解脫和清靜，這樣的想法和行為，就好像在兔子的頭

上找角一樣，不但奇怪還不可能成功。

煩惱和菩提之間的關係與如何自證？

煩惱——大家對於煩惱都挺有感覺，但煩惱是怎麼產生的呢？在《大般若經》中有告訴我們，當起了貪慾的心，生氣的心，沒有智慧的邪見時，這些就會使我們明亮的心鏡霧茫茫一片，心煩意亂，身心不安定，這就是煩惱。但是這些煩惱有心理學家統計，有40%根本不會發生，或者，在我們活著的時候還不會發生。

例如十九世紀要跨到二十世紀的時候，當時好多人都擔心世界末日，有變賣家產，囤積糧食，武器，挖地下避難室等等，可是到那一天沒事啊！這樣子煩惱不就是多餘的嗎？這叫杞人憂天。

另外30%的煩惱是已經成為既定事實。例如說有一位坤道，她到了煮飯時間心情就

莫名的火大，煩躁。因為要面對那個老舊的抽油煙機，馬達的聲音非常大，吵得她心煩意亂、火冒三丈，然而，又捨不得換新的，無法改變這樣的事實，但又讓自己在這裡面被牽著鼻子走，這個叫做自找麻煩。

還有30%是無關緊要的事情也來憂心掛慮。例如說有一位乾道的朋友，他很想要交女朋友，但是到現在都還沒有對象，聊天當中就無端發了煩惱妄想心，要怎麼跟女孩子相處，這叫做自尋煩惱。

從以上提到的例子，有沒有看出來都陷入了貪瞋痴三毒的迷惑中，使得我們的色身不安，情緒起伏混亂？由此我們可以警惕自己，我們常在不知不覺當中，掉入自己所設計的陷阱而且不斷地自我折磨。因為煩會生憂鬱，想不開，怒會生火氣，火燒功德林，傷身傷心更傷慧命，我們的善根沒有辦法超越凡心入聖心。

菩提——菩提的意思是「覺」。是指我們的覺性，它具有～悟的能力，有～照的能力，與諸佛一樣。舉例：就像水，是清透，能靜的，能照物的，這個覺性能發出原本有的妙智慧。既然是本來就具有的，那為什麼我們感受的都是煩惱不如意？那是因為我們都是在用六根在感覺在接收，而不是從佛性本上去照去悟，從六根的感覺接收，是看不清真相的。就像水起了波瀾，沒辦法照物一樣，所以要讓這個覺性能常常顯明出來，我們就容易離一切相，「離」是不起分別，不罣礙，不被影響，不落入煩心憂苦之中的

意思。慧能大師告訴我們，這個菩提覺性是要往我們內在的佛心本性裡面去找，不要往外去找去看去聽，這只會增加更多的迷失憂患和煩惱啊！

覺——可以讓煩惱變得有價值。人生如果沒有煩惱是最好，但是好像不可能，煩惱既然避免不了，濟公老師有教我們，要開發出它的價值，就好像廢物利用，祂慈悲說：「看人生的苦，煩惱轉化成一種體驗，一種學習，是生命成長的過程，經歷轉化，則可以開發出潛在的智慧，那是每個人都有的妙智慧本心。」

為什麼說是一種體驗，一種學習，一種生命成長的過程呢？

因為體驗人生的苦，也就會知道眾生的苦；學習怎麼離苦得樂，也就可以幫助自己和眾生離苦得樂，這是能使生命越來越走向光明，越來越走向積極的成長。

舉例來說，仙佛菩薩為什麼不斷的乘願再來度化眾生，因為眾生無邊誓願度，法門無邊誓願學，在每一次經歷中，靈性的成長妙智慧越來越無限大，越來越無限光明。

這在《維摩詰經》，維摩詰居士也有同樣的說法，他說「不入煩惱大海，則不能得一切智寶。」都是一樣的意思。由此看來，我們所認為不好的這一些煩惱，在覺悟者的眼中並不是如此，反而說一切煩惱，都是幫助成就我們邁向佛道成功的因緣。

維摩詰居士告訴我們：不潛入這個煩惱大海，就不能得到藏在大海深處一切珍貴的智慧寶藏，那為什麼我們不能拿到呢？原因是我們不「入」，而是「浮」在大海的表面，浮在海面就只會看到一波一波的大浪，推過來打過去，浮在六根表面的感受當中。

如果能潛水深入到大海，就會知道，深深的海底是安靜無聲的，這一個「入」就是要我們能夠穿越事情的表面現象，穿越六根的感受，回歸在本源深處，安定，不動。而這個根本源頭在哪裡？在我們的玄關本心，只有在這裡能夠使我們的心念專一，寂然不動。就像鏡子非常的光亮，水非常輕透，能夠照出起心動念的錯誤點在哪裡，而且煩惱的心瞬間就能夠清涼，能夠看得清煩惱的本質，就像波浪的起落，都在變化，是虛幻，不實的。如此，透過煩惱的歷練，能夠化解在我們內心深處的衆生小人於無形，顯露出來的是自家智慧，這樣實在就已經拿到了這一個大智慧寶藏了，這就是煩惱的價值所在。

所以師尊老人家慈悲說：「人世間一切的煩惱不是真煩惱，自性不能光明覺照才是真煩惱。」

菩提如何能夠時常顯明發露呢？

1. 仙佛慈悲告訴我們說～

世間無愛物，煩惱不相隨。

這個愛物是什麼呢？就是我們心中有所喜愛的任何人事物，比如說喜歡名聲好，喜

歡錢財多，喜歡人家都聽他的話，喜歡車子，珠寶，漂亮的衣服，帥哥美女等等。

以前後學有一位同事專門喜歡收集各式各樣的酒瓶，他說這個酒瓶可以當成古董來做交易買賣，從中可以獲利，當他外出時，全部注意力永遠都在搜尋酒瓶，所以他最常跑資源回收場。這就是衆生在心中不同的愛物。一有了這喜歡的物，心裡眼裡都是它，煩惱就隨之而來了，會被牽著鼻子走，看不清自己所求得，竟然是落在煩惱的大海。

有一個媽媽很擔憂自己的小孩成績不好，考不到好的大學，找不到好的工作，那將來的日子怎麼辦呢？大環境社會的氛圍，似乎讓所有的父母對孩子的將來，陷入這樣子的焦慮煩惱。有一位點傳師就告訴這一位媽媽，如果你只是求高學歷，高收入，那麼你有沒有看到可怕的另一面呢？有沒有聽過憂鬱症，有精神壓力大到要看精神科，過勞，身體產生疾病的，這一些會是你想要的嗎？這個媽媽說這一種不要。

點傳師說：其實你對孩子真正的希望是什麼？

第一：健康長壽，廣結善緣。健康長壽之外，不能做一個長壽的討厭鬼吧！還要人人喜歡他，有善緣，那麼沒有錢也過得下去。

第二：要能夠財富豐盈，善名流布，要有財富過日子，那光是有錢還是不行啊，不

能做一個吝嗇小氣的人，要能夠樂於助人。是一個大善人，有這善的名聲能夠留在人間。

這個媽媽聽到這裡就說，這樣夠了夠了，很好很好啦！不能再貪心了，點傳師說沒關係，你再聽看看，說不定是你還沒想到呢！

第三：婚姻美滿，妻子愛敬。家庭生活很美滿，老婆孩子都很尊重你，愛你。

第四：智慧超越，一言九鼎。有如此的福報，不能是一個糊塗蟲吧，要有智慧還要有說服力，能一言九鼎使人信服。但是，這一些都是暫時的。

第五：這一切的功德能永保不失。

以上所講的這一些，是不是比你那一個高學歷、高收入要好很多呢？這個媽媽若有所思地想，確實是啊！人生如此，夫復可求！

其實這些都是佛陀所告訴我們的，而且是我們本來就都具足的福報，但為什麼我們不能擁有這樣的福報？因為我們犯了殺盜淫妄酒，折損我們的福德。因此，我們要健康長壽、廣結善緣，只要做一件事，不殺生。要財富盈豐盈，善名流佈，只要不偷盜。

要婚姻美滿，妻子愛敬，只要不邪淫。要智慧超越，一言九鼎，只要不妄語。要一切的功德永保不失，只要不飲酒，因為飲

酒，性就亂了，什麼功德全都破功了。

所以精持五戒，就是讓我們往外慾念的心，停息下來。身不亂作，口不亂說，意念不亂想，如是安定清淨自律，沒有出於私心的妄求，上天對這樣無私的人自然是常護持；我們心能常清淨，安定，自然能看清楚妄為。這樣菩提覺性怎麼會茫然，被煩惱所障礙住呢？

2. 佛與眾生不同的地方

就在於存心的不同

趙州禪師上堂說法，他說佛是煩惱，煩惱是佛。座下的弟子，聽了嚇一跳，既然如此，那我們還修什麼呢？其中有一位弟子心裡想：佛的煩惱可能跟眾生的不一樣吧！他就問禪師：「那佛的煩惱是什麼呢？」禪師說：「佛的煩惱和一般眾生一樣啊！」弟子又問：「佛如何避免呢？」禪師說：「何必避免。」

我們以為佛沒有煩惱，如果是這樣就不會有觀音菩薩聞聲救苦，沒有濟公老師的眼淚，地藏古佛地獄不空誓不成佛的悲願了。因此佛和眾生不同的地方就在於存心的不同！

所以我們要問自己：存的是什麼心？是本性佛心的展現，還是人性妄心。這一個意思在孟子聖人，也同樣有告訴我們，一個君子，學道修道的人和眾生不同的地方，在於君子能常保仁愛禮義的心，為何這樣的心很重要，一定要保住呢？

因為仁，就像我們人所居住的房子，可以保護我們不受風吹日曬之苦。可以住得很平安。而這一個義呢！就好像我們所走安全的大馬路，不要去走有野獸危害的路。可是衆生不明白這樣的道理，捨棄這安全的房子不住，光明的大馬路不走，讓自己陷入危險之中，人如果不循著仁義這個本心而做，那麼良心菩提覺性會用不平安的感覺來告訴我們、警惕我們。

舉個例子：有一位坤道前賢搭公車上下班，每次人擠人心情有夠煩，結果有一次有座位可以坐，才剛坐下沒多久，下一站上來了一位孕婦帶著一個小孩，她當下直接反應是站起來要讓座的。

可是還等不到身體的動作執行，馬上又轉了念頭，心想這個時間人本來就多，為什麼非得要這個時候出門，還手牽著一個小孩，肚子又一個很危險，活該沒位子坐。她很生氣就不讓座了。可是這一位坤道前賢一整天都悶悶不樂，她問點傳師：人為什麼會這麼痛苦會生氣呢？點傳師跟她說：你是不是該做的沒有做，不該做的做了呢？什麼是該做的？是仁義禮智信，什麼是不該做的？是貪嗔癡慢疑。這位坤道前賢該做的仁義禮智已經發動，但沒有信，去付諸行動，用種種理由來掩蓋，結果也弄不明白自己氣了自己一整天。

濟公老師慈悲說：「在求道的當下，我們已經明體，明體後還要達用。這是一個佛菩薩行者的作為。」我們受明師一指，光明

的自性已經顯露出來，但是我們還要會去達用。從付出中去實踐本性中的光明面，仁愛心，義行，智慧本體，信守於本有的良能，這是我們該做的。但人心作主時，就變得沒有勇氣，反而做出貪嗔癡這一些不該做的，讓自己陷在良心不安之中。所以，學道，修道，就是需要學著把心守住，安在這一個本心，如此，在行道過程裡面不斷去修正，把人心煩惱轉化成法喜自在。所以有人說得好：「世間人都是看表象，而我卻是看內心。」我們也要常看自己的內心那個源頭——菩提覺性。

3. 修道人要常有懺悔的心，

能幫助我們淨化憂煩，

還能幫助我們菩提常顯，智慧常明。

人最尊貴的是能看見自己的不足，還有不對之處。而不是專門找別人的不足，不但對於自己沒有幫助，還會生出許多煩惱。當我們看到人事物不順眼的時候，這是因為我們覺得自己的要求是合理的，所以會生氣也是視之為理所當然。但是心中一直存著這樣子的一個不正見的心結在啊，就會破壞了心平氣和這個平衡，那就掉入了煩惱大海當中。所以惠能大師說，我們的念頭要趕快往回走，回到一念，不是二念。在這一念當中絕對的至善，不是相對的。雖然偶而可能會有二念，雜念的干擾，但是只要越懂得反省懺悔，火候越深就越能夠澄淨自己的心念，超越自己的格局限制。這就是成長。

分享一個故事。星雲法師說他童年的時候，生活過得很辛苦。他祈禱佛祖說，請佛

祖給我聰明智慧，讓我出人頭地。長大了就改成跟佛祖祈求，保佑我父母身體健康，師長福智如海，信眾大家平安。他在心中想想覺得不錯喔！都是在為別人祈求，沒有為自己，不自私的。

到了40多歲，覺得這樣子不太好，雖然都為別人祈福，可是天天都叫佛祖給我的父母，給我的師長，給我的信徒什麼什麼，那麼我自己是幹什麼的呢？能做什麼？於是，他改了，改成佛祖啊請您讓我來為眾生服務，苦難都給我來承擔吧！試問，我們的心有沒有這樣的體悟格局呢？

濟公老師：我們人人本具有的自性佛能有千百億化身，能慈悲便是化身為觀音，能

喜捨便是大勢至菩薩，能夠清淨就是釋迦牟尼佛，心平包容就是彌勒佛，忠義即是關公，公心即是濟公。如果我們都有這些美好的心，那麼就是諸佛菩薩的千百億化身，哪來有空，起煩惱憂心呢？

人的煩惱可以說是由執著心而起的。我們靜下來好好體悟，其實就是不甘願，不肯放，太精明。師尊老大人：如果無法真正瀟灑，是被煩惱困住，因此不要有你的最愛，你的最愛就是你最大的障礙。唯有菩提覺性才能化解煩惱於無形。重新看待人生的事物，心念轉動了，當下即是天堂。

最後，祝福大家菩提常顯，身心安樂。



2023 全台輔導成長營 照片集錦









2023 全台輔導成長營 參班心得

◎劉文賢

首先感謝天恩師德，前人、各位點傳師以及諸位前賢的提攜成全，讓後學可以再次參加這麼殊勝的法會。一如以往，得帶著不斷學習的精神，來到了莊嚴且寧靜的天乾道院。

今年可以說是後學道場學習的小小突破，以往參加成長營，後學的角色定位就是學員，而今一切似乎不太一樣，有幸可以以講師的身份，來突破舒適圈，進而跟大夥一起學習。準備的過程只有短短的幾個月，但密集的集訓卻是很棒的過程，讓這一切呈現在大家面前是如此的自然，更讓後學上台增加了無比信心，也深深體會到「事前有準備、事來不怕廢」，讓自己以一個不怕苦、不怕難的精神，學習未來更多的事情。

這兩天還有一個活動教育的課程，後學也覺得很棒。以往參班都是被服務的那群，但在舒適圈一久，就容易忘記真正重要的事，佛堂

的一切不是憑空出現的，因為有一群前賢無私奉獻，才能讓法會順利圓滿，在此向默默付出的每個人深深一鞠躬。

這次印象最深刻的是莫小秋點傳師帶來的：學習的拱頂石，其中影片是後學第一次看過，影片是這樣的：上帝把十字架託付給一個人，要他不論如何都要等祂回來。這個人接到任務後，不管風吹日晒雨淋就是不肯放手，雖然過程因為風大而倒地，但是最終還是去把十字架扶起來，繼續完成對上帝的承諾，影片最後也如期等到上帝的出現，並順利的完成任務。這部影片給後學帶來的啟示是：上帝任務交付的時候，就是給予一份責任，至於扶十字架的人，就是願意承擔責任的那個人，雖然過程很辛苦，但結果卻是甜美。

希望我們每個人都能早日明白老師的用心，早日踏上修道這條路，時時覺察自己每個起心動念，達到自覺覺他的境界。

◎王思方

成長營的活動多是選在228連續假期，剛好是後學的生日，做為生日禮物再好不過了。這是第二次參加營隊活動，如果說第一次的禮物是得到一顆種子，名為修道就是修心；那麼這次就是替它灌溉、澆水，落地生根，長出名為平常心的根。

因此，學習用平常心看待任何事物，如同《易經》裡說到有陰就有陽這件事情，遇到任何外境的時候，事實上它本身並沒有絕對的對與錯，是我們的心給予了它念頭，所以做出了對應的反應與行為。如果能夠理解這些道理，我們就能學習好《中庸》裡所說的中道，並於日常生活中使用，用這顆澄澈的赤子之心，不偏不頗地、一步一步走下去。

另外，後學也非常喜歡「學」一齣人生大戲——學習聖賢的步伐這堂課，尤其課前活動——

夢想拍賣會，也讓自己深刻了解到如果有任何欲求，對於未來的想望，心就不可能安定下來，因為有求皆有苦，如此而已。

這讓後學想起禪宗公案裡面的一個故事，小和尚吃饅頭。明明吃四顆饅頭就會飽了，可是看到別人有六顆饅頭可以吃，就想著也要一樣的數目，結果就把自己吃撐了。我們的心總是向外求那有形有相，但其實應該顛倒才是，要向內求。人心就像流動的水一樣，永無止境；而本心如同止水一樣，澄澈乾淨。

《心經》開頭就告訴我們「觀自在菩薩。行深般若波羅蜜多時。照見五蘊皆空。」意思是在日常生活當中，隨時要往內去看自己的菩薩在哪兒，並且知道多少道理就做多少，就能轉念、看見自己的道性所在。故知一切皆由心，心外別求，終無是處，唯有觀心，觀照己心，方能明瞭自心的本性。



牧羊人牧羊

——司儀之心得分享

◎默然

承蒙天恩師德，前人與點傳師的慈悲，才有這次機緣，學習擔任全台青少年輔導成長營的司儀一職。想起正覺帝君慈訓：「職責使然識使命，敢不盡心徒虛名。」實是誠惶誠恐，僅能竭盡心力以報天恩。

有一位牧羊人依照造物主的囑咐牧養著一大群羊，一大清早即以一首充滿希望的歌聲喚醒沉睡中的羊群，再一句句交代覺醒後要去哪裡吃草，看著每一隻羊都吃得心滿意足後，又小心翼翼地趕著所有的羊群前往山頂，接受造物主溫暖陽光的普照。接著帶領所有羊群前往一個個的羊圈，每一羊圈內的活動都是經過造物主精心規畫過的，這些活動旨在啓發內心的良知與良能，但是這些沉浸在學習與歡樂中的羊隻卻毫無察覺，在每個學習的過程中，每隻羊都逐漸發覺到自己的專長與趣向。隨著每一個活動的開始與結束，牧羊人趕著一群群的羊從一個羊圈到下一個羊圈，無論羊圈內的羊群多麼喜歡這活動，無論這羊圈內的水草有多鮮美，時間一到，又要趕著羊群到下一個羊圈去。牧羊人雖有百般的不捨，為了讓每一隻羊都能順其性而成長，僅能遵照造物主所訂下的規則



與時程，如同大道運行著日月，無情驅趕著每一隻羊前往下一個羊圈。隨著時間不斷的流逝，牧羊人一直站在羊圈的一隅，默默望著圈內逐漸茁壯的羊群，雖然身體越發疲累，但是內心一點都不覺得累，體力逐漸耗盡，但是心靈越發清澈，因為牧羊人曾經答應過造物主，無論外在環境有多艱險，都要小心呵護羊圈內的每一隻羊，每天都要站在崗位上為每一隻迷路的羊指引方向，希望圈內的每一隻羊都能快樂的學習，都能順利地長大，都能體察造物主的用心。

人工智慧

◎戴山

人工智能程式ChatGPT開放大眾使用之後，更加證實我們長久以來對科技的看法：科技是中性的，關鍵在於人心。有人拿它解數學題，有父母親要求它說童話故事，有大學生靠它在幾分鐘內完成一份簡報，公司也可以靠它畫出特定風格的產品宣傳海報...。幾年前人們還擔心，人類在圍棋比賽上輸給電腦，讓出了理性計算的寶座，一個人類與其他動物的根本區別，如今，已少有人這麼看人與機器的關係，反而，對機器的崇拜成為趨勢，甚至稱人類已經變為賽伯格（Cyborg），身體被附加上或植入機械裝置。手機不離身，證明現代人的存在必然圍繞著數位化資料，離賽伯格不遠矣。說得極端一些，人就是人工智慧機器。一方面，看似與人不同的人工智慧產品，不斷逼近人的行為模式，另一方面，人開始跟著人工智慧

學習，分析它，模仿它，以提供學習效率。科技不再是中性的，人越來越將自己技術化、數位化。

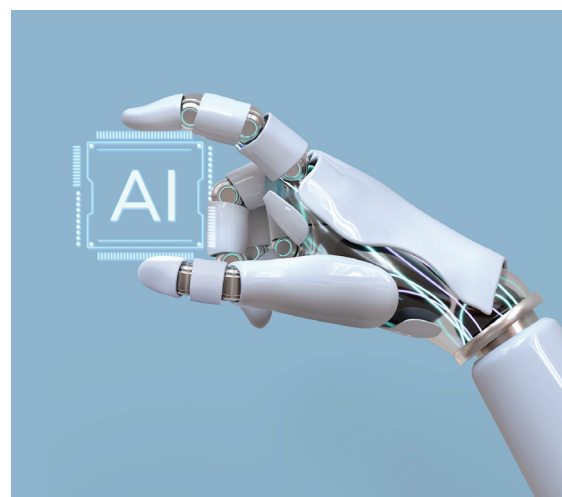
所以，使用這類聊天程式的人常有個錯覺，人工智慧機器越來越“聽得懂”人類的語言，也越來越能“正確”回答問題。情況毋寧是，人們為了技術設備，不斷裁剪、修改語言、臉部表情，想想自己如何為了迅速發一則簡訊而在句子裡摻雜表情符號、縮寫，久而久之，還習慣了單句表達，捨棄標點符號、章節段落。欣賞一幅畫時，我們習慣問派別、風格、作者、時代趨勢，以表現出自己對作品的掌握能力，而很少以沈默回應作品，靜靜感受接觸作品刹那被引發的心理狀態。運動時，我們注意的是可測量的生理變化，而很少在意身體運動與自然、宇宙

規律的關係。早在人工智慧的程式之前，我們差不多已經以數據化、模式化的角度對待自己。這一切的生活習慣又可回溯到一個更深沉的焦慮：控制。控制話題，控制理解，控制身體，控制人際關係。

這麼說來，我們就得謹慎看待人工智慧程式、機器人的陪伴功能。不論人口老化、少子化，還是數位技術帶來的虛擬化，都讓人擔心未來的社會關係是否變得脆弱？人對於陪伴的需求是否更強烈？如今一個具有交談能力的機器人已可預見，彷彿它可以取代親人、朋友、陌生人，就像我們對著手機上的智慧助理程式講話後，總能得到一個我們（不）可以接受的答案。但，它並不是與人溝通，因為它不會自覺說錯話而感到尷尬，也不會因為讀一首詩而改變對周遭空間的感受，也不會突然恍神而聽著戶外的鳥鳴聲。它之所以看似能與人聊天，產生人際關係，其實是來自人們的經驗投射。人孤獨地依照一部分的、有限的自己創造出一個陌生人，然後向這位陌生人學習，如何創造社會關係，如何解決孤獨。我們可以說，現代人過於迷戀自己，或說，過於迷戀對溝通、社會

關係的控制。

當人工智慧機器給出一個可接受的答案時，我們雀躍不已，因為又往控制邁進一步，對它的好奇心也隨之升高。但，當一個牙牙學語的小孩說出一句話時，我們可能覺得既理所當然又不解，他或她是集生理神經系統、大腦、心理、精神、行為於一身的主體，會如其他人一般逐漸成長，但越是成長，他或她就越像是一個小宇宙，可以與任何人建立獨特的社會關係，豐富彼此的生命經驗。他或她才是智慧的化身，而所謂的人工智慧只是人工控制。



天地有情 ——無心之感

全世界經過了三年抗疫的艱苦日子，現時社會已開展了復常之路。今天你我還有緣相聚，生活依舊美好，要感謝各方的努力、犧牲、奉獻，以最大愛心，發揮人類互助互愛精神，嚴陣以待守護生命。經歷過這一場全球災難性危機，方知生命脆弱，方知情深義重，要懂得珍惜。今年是癸卯兔年，正值雙春兼潤月，傳統的嫁喜好年，二月份更是中外情人節同在一個月，別有一番濃情愛意。

「醉過方知酒濃」

抗疫的經歷，使我們感同身受到世界上某些地方人民，正受著戰火和地震等災害吞噬的慘況，家園被毀以至顛沛流離，生靈塗炭造成生死別離，他們重建家園的復常之路更是遙遙無期。歲月蹉跎，生命充滿著無常與無奈，「天若有情天亦老」，如果天是有感情的，天

也會隨著這些坎坷歲月而老去。

「愛過方知情重」

世界充滿愛，愛得越深，內心感情越重，正如父母與子女的感情最為情重。他們愛子女的心是非常深遠，不單純在於子女現時的健康、衣食住行、學業等事情而張羅旗鼓，更無限伸延到子女長大成人之後，未來成家立業、養兒育女等事情上為子女未雨綢繆。一位認識的老婆婆，每天為人送外賣，晚上還四處收集廢紙變賣，最初我以為婆婆是為了生計而過著艱辛生活，見面多了，閒談之中才了解婆婆有一個兒子，兒子已婚，育有一個小孩子，婆婆讓出自置的房子給兒子一家三口居住，希望媳婦孫兒們有個較安樂環境生活，自己就另覓地方居住，婆婆在銀行有足夠儲蓄，不愁生活，但是她說：「反正空間，工作可以賺多點錢來存入

兒子戶頭作不時之需。」可見父母愛子女之情有多重，純然是一種無私的大愛，從來沒有要求過回報，看見子女幸福就是生命中最快樂的事情，親情源自愛情，婆婆年輕時與丈夫兩情相悅，結成夫婦，成家立業，生兒育女。她的兒子現在同樣踏上為人父母的路途，參與生命的奧秘，傳授生命的任務，養育、教導子女，不管將來會是甚麼結果，都同樣欣賞，同樣心醉。因為有愛，才有情深義重，才有生生不息的世界。

天地有情

彖曰：「天地感而萬物化生，聖人感而天下和平，觀其所感，而天地萬物之情可見矣。」天地和聖人之情本自無私的大愛，天無私覆，地無私載，萬物之所以能夠生長化育，是來自天地之相互交感，天下之所以和平，來自聖人感天地之德以無私大愛感動人心，使天下人人相與相親，而達於感化天下蒼生臻於至善，家齊、國治、天下平的大同世界。觀察整體宇宙，衆生、萬事萬物的相互感應，陰陽、剛柔、上下、動靜等相互運轉，天地萬物的真實情形，可以一目了然。

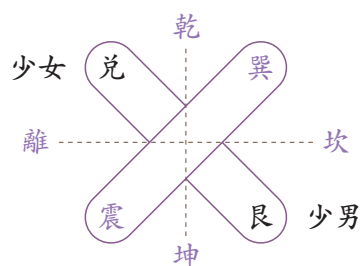
《序卦傳》：「有天地然後有萬物，有萬物然後有男女，有男女然後有夫婦，有夫婦然後有父子，有父子然後有君臣，有君臣然後有上下，有上下然後禮義有所錯。男女之道，不能无感也，故受之以咸，咸者感也。」天地定位，始於陰陽互根，相互依存，相互依賴，有乾天坤地才有萬物化生；萬物賦予人類生存條件，有乾男坤女才能結成夫婦，組織家庭，生兒育女，緊緊相隨就衍生出父子、兄弟等關

係，對外在鄰里社會不同階層與人結交，與人共事，成為朋友、君臣等關係，各種關係錯綜複雜，當中以禮義而相互融和，夫婦有別，父子有親，君臣有義，井然有序的人倫大統。

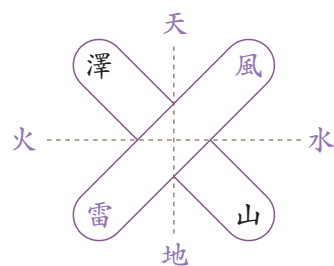
「君子之道造端乎夫婦」，夫婦之道來自男女，而男女關係之維繫不能不說男女感情，而最真摯的感情來自「感」，感者無心之感。

無心之感

《易經》上經開始以乾坤兩卦為首，說明陰陽之分，天地定位。下經開始以咸、恆兩卦為首，說明陰陽之合，咸卦由兌上艮下相合，形成山澤通氣。恆卦以上震下巽相合，形成雷風相薄。咸恆兩卦相綜，從咸卦，觀其所感，以及恆卦，觀其所恆，可以見天地萬物之情。



卦辭曰：「咸，亨利貞，取女吉。」咸者，無心之感，有如少男少女純真而真摯的愛情，不計較，天真良善的感情。艮為少男，兌為少女，陰陽融和，兩小無猜，天真無邪，自小青梅竹馬，純真無雜的深厚感情，以至結為夫妻，是最合宜的事情。



象曰：「山上有澤，咸，君子以虛受人。」艮為山，兌為澤；澤在山上為咸。山澤通氣，崇山峻嶺，山高崖峭，澤為水之積聚，水性潤下，滿盈的水承其山勢洶湧而下，一瀉千里，百川匯流通過廣闊山谷各地遷移，其勢源自山澤無心之感的自然力量。盛德君子，廣闊胸懷有如山谷，心量廣大猶如虛空，能夠包容、接納，無分彼此，賢與不肖，皆一視同仁。

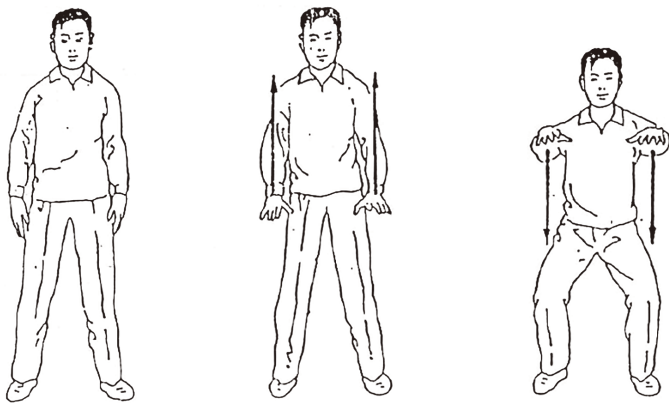
由天地、聖人、男女、君子之感應，以至於個人的感應，咸卦六爻，聖人指出身體不同部位的感應，感從身知達到心知；從心知達到無心知。現假借太極運動的第一式，起勢調息，作簡單表述，通過調身、調息、調心達至無心的修持。

爻辭：

- 上六，咸其輔頰舌
- 九五，咸其脢，無悔
- 九四，貞吉悔亡，憧憧往來，朋從爾思
- 九三，咸其股，執其隨，往吝
- 六二，咸其腓，凶，居吉
- 初六，咸其拇

起勢調息：

- 動作六，頂頭懸
- 動作五，含胸拔背
- 動作四，形隨意走
- 動作三，裹臀
- 動作二，擴膝
- 動作一，開步



第一式：起勢調息

初六，所感尚淺，未動於心，因此沒有所謂吉凶吝悔可言。

正如太極第一式，起勢調息中第一個動作，立直，兩手自然垂下；開步，左腳向左橫伸，會感覺到「拇」，腳的拇指輕輕觸地的感覺，然後雙腳平肩跨步直立。

六二，不可越分，躁動必凶，靜居為吉。

第二個動作，擴膝，膝關節微曲向左右擴張，十根腳趾像吸盆抓牢著地面，會感覺到「腓」小腿背後肌肉收緊，而腳微曲時，膝蓋不能超出腳趾尖，否則膝蓋因承受身體重量而受損。

九三，心志不可以只是盲從地跟隨別人，執著其事而行必有所遺憾。

第三個動作，裹臀，捲縮起臀部，會感覺到「股」臀部肌肉收緊，股並不盲從足部的活動，裹臀是通過捲縮下拉尾椎骨，配合上六爻頂頭懸而放鬆整條脊椎。

九四，是本卦卦主，守正則

吉，悔恨自然消除。若心神搖擺不定，不能順其自然，以私心之感要求別人遵從你的意思，就不能固守其中正是道。

第四個動作，形隨意走，所謂親如手足，手足是我們最忠實的朋友，朋從爾思，心存善意，手足就會做善事，心存惡念，手足就隨著做惡事。要以誠相待，心正則身正，立身中正；不將不迎，鬆腰鬆跨；心繫天地，貫穿上下；不偏不倚，平衡左右；隨曲就伸，活如車輪；太極運動本自先天自然之能，而非後天之力。

九五，當陽剛中正之位，雖然位尊，但未有因其位尊而大感天下人心，交感之志尚還短淺，只得無悔。

第五個動作，含胸拔背，雙手掌心向下緩緩向外提升至平肩膀，同時緩緩腹式吸氣，因雙手向外伸直時與背部相互牽引，會感覺到「膈」背部肌肉收緊，吸氣推掌內藏剛勁，「心與意合，意與氣合，氣與勁合。」九五爻陽剛中正，勁力十足，但勢不可以使盡，太極陰陽互根，一剛一柔，一動一靜，要知反。

上六，感極必反，只以說話言語感人，吉凶難測。

第六個動作，頂頭懸，沉肘把雙手緩緩收回至腹前，雙掌如抱球，臀部同時下蹲，緩緩呼氣，頭豎直，頸椎拔展，舌頂上顎（輔），感覺到面頰兩旁口水線分泌出口水（津液），氣越強，分泌越盛，嚥下津液可潤五臟六腑。上六爻配合九五爻一剛一柔，完成起勢調息的動作。

咸，無心之感，直接、真實、至誠的接觸。於無雜無染，離形去相之默契心通，乃先天之感應。天地無心之感達至山澤通氣，聖人無心之感達至天下和平，少男少女無心之感締結良緣。個人而言，這是一種意念活動，結合身體，氣息呼吸，精神集中專一，意氣相合，肌肉放鬆，情緒平靜，身體外在的行為感應以及心意內在的精神感應，通過調整身體活動，調整呼吸，調整意識，全面地自我控制，把身心從現實環境的緊張繁亂中解脫出來；平衡身機，平靜心靈，身體處於高度放鬆狀態，於內心排除一切感官慾望，把小我從自心的執著中揪出來，把心掏空，以旁觀者的角度觀察雜念如何進出心扉，平靜的呼吸啟動平靜的心靈，身體和心靈中像是沒有了我的存在，我不再住於心，沒了心的藩籬，面向無量虛空，自性復明，正是「一羽不能加，蠅蟲不能落，人不知我，我觸知人。」

覺醒與良知

世上有好多滿口仁義道德之人，他們所謂道德，往往充滿著矛盾。一般社會道德的標準，因人而異，因時而異，隨時隨地不斷調整。像三十年前有女士改嫁是會被人唾棄的，今日社會已視為平常。

如果按現今的道德標準，人生只被籠統分為「善」與「惡」，「道德」與「不道德」，這種籠統的判別，反映著現今人對人性缺乏深刻的認識。

道德標尺的釐定，應該是本於操守，各正其位。我們修「天道」，而所謂良知鑒定，在於覺醒，而良知是覺醒後的作用。

假使我們良知發揮出來，絕對有覺有知，不會對別人隱瞞任何東西，一個人完全醒覺，

即具良知之時，是不會自欺欺人，因為一切事情的真相，在靈性裏完全表露出來。

《中庸》云：「天命之謂性，率性之謂道」，求道明白了性是本然具足。孟子云：「人之初，性本善」，在靈性本善的覺醒，良知流露了，就不會愚昧不負責任地縱容負面情緒（即發脾氣）或見利忘義，或貪慾好勝；這些負面情緒都是在「不知不覺中」發洩而坐大。譬如見到一起長大的同學，事業有成，自己有所不及，不禁產生妒忌而憤怨，心有不甘的不良思維，不是偶發性魯莽，而是迷昧良知生發出來的。

良知的醒覺，能讓一個人保持清醒，所謂天良不昧，就會對自己的行為以及後果有清晰的認知，知道要負責任，不敢胡作妄為。這個

不敢，並不是怕因果，不是畏懼法律刑罰，不是人言可畏，而是性本善的自然流露。所以覺醒是在性理而言，良知是在道德而言。

後學出差工作時發現，日本很多地區非常清潔，街上沒看見垃圾，亦沒有看到有垃圾桶，原來市民自覺性將垃圾帶回家；新加坡也非常清潔，原來亂丟垃圾要罰錢，被人告發丟垃圾都會入罪，所以市民因畏懼罰款，街道很整潔；香港就遭透了，每條街道都是垃圾桶，有所謂環保桶，但滿街垃圾，香港變成臭港。三處地方，你喜歡那一處？日本潔淨是本覺所然，新加坡的潔淨是罰款所然，香港滿街垃圾是不知不覺所然。你喜歡那一處？證明良知的醒覺而自律很重要。

良知發露時，再不能對自己隱瞞任何事情，譬如定靜功夫修持得不好，白天忙亂時辦事犯上了錯，一時不覺察，夜深人靜時回想，撫心自問，逃不過良心責備。所以良知是靈性的覺醒，一種自我監察，昭然若揭，發自內心的聲音，這個聲音源自於覺醒，便是智慧。

後學好多時做錯事，例如講錯話，或行為舉止上得罪了人，或在道義上虧欠了別人，即使一時不察，良知蒙蔽了，及後退而反思，逃不掉內心譴責，天人共鑑，立即懂得懺悔。記得活佛恩師慈悲：「閒中檢點平常事，夜裏思量日所為；常能一心行正道，自然天地不相虧。」這便是良知覺醒的可貴。

有幸得到明師一指點，當知操守在存養。孟夫子云：「存其心，養其性，所以事天也。」作為修道人，生於天地之間，不明天之所本然，不覺自覺之所本然，恍如空具形骸，空度歲月，誠可惜也！

現在三期末劫，好些人久已不聞良知呼喚聲，因為精神而麻木，慾念的澎湃將本性遮蓋了，貪嗔癡將腦袋沖昏了。甚至也明知故犯，以為神不知、鬼不覺，瞞天過海，愈做愈放肆狂妄，不能自制，將因果業報拋諸腦後。

這幾年得到前人慈悲恩准，後學有幸跟隨前人到美加佛堂開法會，獲益良多。每間佛堂在法會中，都有恭請聖訓，得到活佛恩師、南海古佛臨壇慈悲弟子，耳提面命，前人慈悲每年結集聖訓，感受到仙佛慈悲，不厭其煩，一年又一年的鼓勵及勸勉。仙佛的苦口婆心，知道眾生帶業投生，脾氣，毛病好多，希望在法會中立愿了愿，償還六萬多年業債，隨緣消舊業，莫再作新殃。今年改不了，希望明年；明年改不了，希望後年，直至能改好為止。

一個人最害怕的是什麼？小和尚問師父：「師父，一個人最害怕什麼？」「你以為呢？」老和尚含笑看著徒弟。小和尚：「是孤獨嗎？」師父搖了搖頭：「不對。」小和尚：「那是被人誤解？」師父：「也不對。」小和尚：「絕望？」師父：「不對。」

就這樣小和尚一口氣答了十幾個答案，師父都一直搖頭。「那師父您說是什麼呢？」小

和尚沒想法了。師父說：「就是你自己呀！」

「我自己？」小和尚抬起頭，睜大了眼睛，好像明白了，又好像沒明白，直直地盯著師父，渴求點化。

「是呀！」師父笑了笑：「其實你剛剛說的孤獨、被誤解、絕望等等，都是你自己內心世界的影子，都是你自己給自己的感覺罷了。」

你對自己說：「這些真可怕，我承受不住了。」那你就真的會害怕。同樣，假如你告訴自己：「沒什麼好怕的，只要我積極面對，就能戰勝一切。」那麼就沒什麼能難倒你。何必苦苦執著於那些虛幻事相，所以，使你害怕的其實並不是那些想法，而是你自己啊！」小和尚恍然大悟。

亞歷山大大帝過去曾經統治歐洲，有過輝煌的歷史，說過一句名言：「克服自己，比征服天下難。」王陽明夫子也曾說過：「捉山中賊易，破心中賊難。」每個人心中都有一線門，都有一把無縫鎖，即使最親密的人，也不能打開這把鎖；家裏也有上鎖的大門，用意是把賊擋在外邊；自己心靈的大門，卻把賊關在裏面。誠然，一個人的所作所為，皆心有主宰，如果我們能嚴格的省察自己的意念，言行，就會發現一個可笑的事實，是我們原諒別人的次數比原諒自己少；即是說自己犯錯容易寬恕自己，別人犯錯嚴以責人，真是自欺欺人。

儒家的「慎獨」功夫，精闢而透徹。什麼是慎獨呢？意思說，暗室不欺。有修養的人在大庭廣眾如是，獨自一人自處亦如是，不會在



大庭廣眾時道貌岸然，是正人君子；獨自一人時敷衍卸責，仍能謹慎遵守準則，不做有違天理之事，以良知用事，不生邪念，與平常的操守，嚴格自律分不開。

歷史記載有一事例，名四知堂。東漢年間，有一位清官楊震，他任荊州刺史時，發現一個叫王密的人，才華出眾，便向朝廷舉薦，委任王密為山東昌邑令。王密對楊震知遇之恩，十分感激。楊震巡視山東時，在晚上，他私下拜訪楊震，送上十兩黃金以表謝意，並低聲說：「黑夜裏，無人知道，您就收下吧！」楊震臉色一沉，斥責道：「你送黃金給我，有天知、地知、你知、我知，怎麼說無人知道呢？自古以來，君子慎獨，哪能以無人知道，就做出違背良知的的事情呢！」王密聽後，非常羞愧，急忙起身謝罪，收起黃金走了。暗室不欺，從楊震拒絕黃金的故事中，已經講出慎獨的含意。

相反地，南宋時的宰相秦檜，歷史記載前生為地藏庵的香燈師，因前世福報所積，投生為宰相，但又因當世造惡業，以莫須有罪名陷害岳飛，故下地獄。地藏王菩薩每念及他曾為

地藏庵內的香燈師，在巡視地獄時，都會時時特別到秦檜面前，希望他能念一句佛號或菩薩的名號，可為他解脫地獄之苦，奈何秦檜始終不肯開口。地藏王菩薩用另一方法，在自己手掌心寫一個「佛」字，問秦檜會不會念這個字，（因為只要能念一次佛字，亦能憑佛力加庇而減輕罪孽。）秦檜冷笑著說：「我秦檜乃堂堂大宋宰相，怎會不知道這個字呢？我才不屑念！」地藏王菩薩搖頭感嘆道：「眾生業力竟不可思議到如此地步！」儘管如此，地藏王菩薩對於地獄罪苦眾生，從未失望過，他仍然耐心地循循善誘，因為人人都具有覺悟的佛性，故無時無刻努力救拔，不放棄任何一位地獄眾生，並發大誓願：「地獄不空，誓不成佛。」菩薩相信總有一天會覺醒，但是最難喚醒是一個裝睡的人。

感恩活佛恩師慈悲，經常在沙盤木筆，耳提面命提醒，讓我們能經常保持覺醒，對自己的念頭及行為負責任。良知醒覺而流露的智慧是最寶貴的，不但自律甚嚴，不敢因循苟且，又時常保持澄明覺照，言行舉止持重、嚴謹，是以良知醒覺作為操守。希望我們都成為懂得「覺醒」的人。

淡化自我

每個人都有自我性格，這個自我性格可以說是從無始以來的習性，及至現世生活環境所養成，造就每個人獨特的自我意識，建構屬於自我的價值觀。然而，也由於人人自我意識的分別，執著地認為別人都是錯誤的，而自己永遠都是對的，致使面對人與人、人與事產生諸多的問題煩惱。因為人們常依於外在表象，所謂親眼所視見，親耳所聽聞，憑藉著自身僅有的知識經驗，或人云亦云，從而以自己的想法、思考判斷，直覺地下結論或做抉擇，這都是自我意識、主觀的。不論是理性的，或是感性的，若然起心動念都是自我的觀點想法，總是以自我為中心，往往就會有很多的缺失，結果不是傷害別人，就是傷害自己。

我們一般人因陌生，不熟悉，擁有的知識經驗不足，直接就做判斷，結果很容易出偏

差，或做出錯誤的決定，而這一切無非是因人自我意識強烈之緣故。因此，要淡化自我就必需從不斷地反覆比較、選擇，運用思想和發揮智慧，才能作出適宜的決策。在作出任何的決策時，非僅以單一之個人層面觀點來看，必須基於各種不同角度、不同觀點、多元化且高瞻遠矚的視野格局，全方位深入研究、分析、認識、思量，以作出周全圓滿之決策。只憑直覺的決策，可想見其結果必定是充滿缺失與傷害。

淡化自我的功夫，就得要放下時間的認知，因為自我是由過去的記憶認知所形成，死抓住自我不放的原因，就是放不下過去的記憶，未來的預期而已，淡化自我，就是需要跳出時間的認知束縛。束縛是什麼呢？束縛就是我們這些思考僵化又自以為是的無形觀念，它

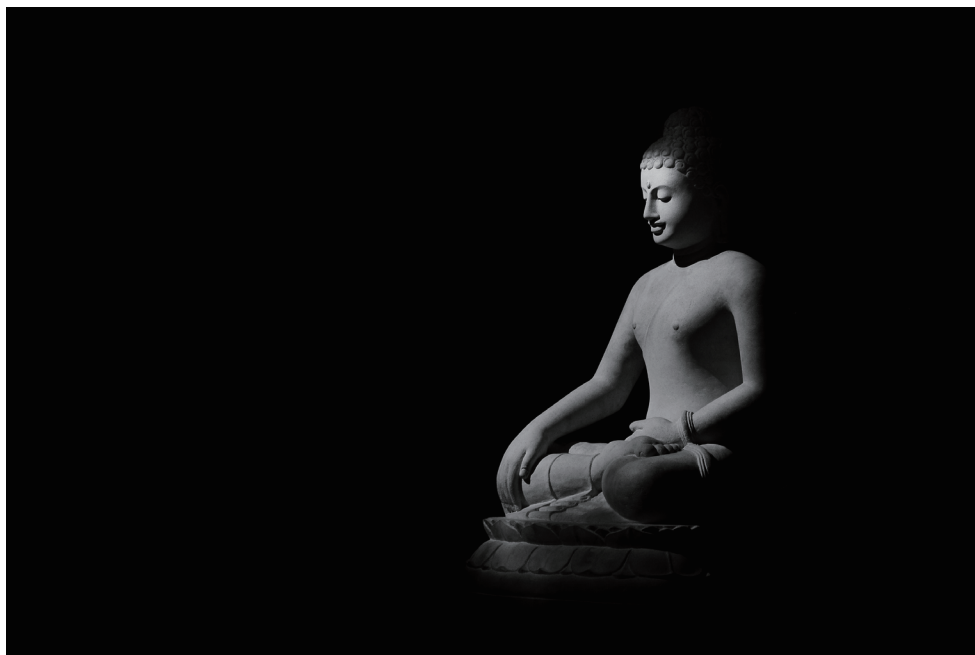
像繩索一樣捆綁著我們的心，讓我們久久走不出煩惱憂鬱的枷鎖。

我們現在走上修行的道路，最終的目的到底是為了什麼？是離苦得樂、超生了死、成佛、成菩薩？以上種種，真的能夠如大家所願嗎？大家以為常返佛堂拜拜，參加常班和法會，幫助佛堂辦理事務就已經是修道嗎？大家在平常的日子裡，還有苦惱和不安嗎？人我是非嗎？

人的幸福源自於內心的充實，所以學習佛法最核心的內容就是破執著，破什麼執著呢？就是破對「我」那個觀念很強的執著，學道修行主要就是放下身段，謙卑自牧，要把那個膨脹的自我，幫他瘦瘦身，自我的觀念要越來越淡，目的就是讓自我消融與法性相應，把整個

宇宙、一切衆生合而為一。舉一個例子：佛菩薩是個什麼樣的人呢？佛菩薩是能夠把自我觀念淡化的人，終極的說法就叫破我執，將自我的執著打破了，表現在生活當中，與人為善，絕不計較，處處歡喜付出，不求回饋，清淨無為，這樣的人他的生活能不幸福嗎？一般人為何幸福感那麼低？是因為我們有太多的計較，需索無度，我們只要付出一分，就希望得到十分；我們播一粒種子，就希望收穫一大片莊稼。假如所有的付出，沒有得到相應的回報，就用一生的時間去抱怨，當然，我們的幸福感就會一天一天地不斷縮減下去啊！

佛家淨土宗很明確的說，唸一句佛號就是上等智慧，對一般不相信的人來說，就會認為傻瓜才會這樣做，但是對相信的人而言，這就是全智能的修行方法，憑一句佛號，所有修行



程序全部完成。我們雖知修行不在於所學的教理多寡，而是在於受用行持上痛下功夫，能夠這樣一門深入，大智若愚，老老實實，本本份份，一句佛號念到底，直至離開人世的時候，仍能清清楚楚，瀟灑自在，了無牽掛，清安自在。

一般社會大眾，凡夫俗子所理解的智慧，就是運用種種技巧、種種心計、種種手段，獲得個人的利益，達到別人無法達到的目標，這是屬於聰明的範疇。我們學道修行要先得分清楚，因為修行的過程中「心」要認準，要讓「心」實實在在，不要試圖去玩弄心計，我們要讓「心」慢慢地沉實下來，當「心」靜下來，就能生發智慧；自我觀念淡化之後，對眾生的慈悲心也自然而然流露了。修行無非兩件事，就是「智慧」與「慈悲」，智慧從哪裡培養呢？從淡化自我而來，而慈悲又怎麼能顯現呢？從忘我而生，自我觀念過重的人，很難表現出真慈悲，因為這些人自我中心太強，只知有我，不知有人。他自認為所作的事情是比任何人都完整和優秀，一旦有別人比他更有能耐，做事比他更出色，甚至超越了自己的時候，心中便會鬱悶，所以無法真正地把慈悲心徹底顯現出來，這種障礙就是那個「我」，就是貪、嗔、癡、慢、疑、我見等心理活動，產生了「我」及「我所」的執著，結果自己做不了自己的主人翁。

一般人如果沒有修行的功夫，每天都以自我中心來衡量人、要求人、評斷人、支配人，根本不知道「我」究竟是什麼，雖然每天都在

講，我的這個……，我的那個……，但事實上根本不清楚「我」是什麼，還以為那一連串的妄念，以及每天看到的自己的影像，或是每天接觸到的環境，就是「我」。實際上那並不是「我」，而是「我的」；我的妻兒、房子、金錢、名譽、地位一切種種，殊不知這些身外之物，都會在時空中變化無常，既然是變化無常，那它就不是「我的」了吧。更加不會是真的「我」，只是假的「我」，暫時的「我」。

其實從進入修行的生活中，都是從有我開始的；「有我」是個著力點，即使說：「我願無求」，也還是要有一個「我」來發這個願；或是有人說：「我的煩惱很多，希望能除煩惱而證菩提，達到無我的境界。」這個無我的還是我。所以無論如何，一定要從「有我」開始才能達到「無我」境界。

活佛恩師慈悲：

遇眾生要渡化，以真誠心才能感化。

遇人事要消化，以平常心才能理智。

遇考驗要轉化，以無為心才能提升。

遇煩惱要淨化，以堅定心才能放下。

在每一步的顛簸；在每一世的墮落；在每一次的承諾；在每一生的成就，皆以四化才能給心靈成長的空間，才可渡化、消化、轉化、淨化生生世世的無明，放下層層疊疊的包袱，才能真正活得自在瀟灑。

佛菩薩祂們那種廣大無邊的慈悲與智慧，是從修持中勘破這根深蒂固，與生俱來的無明

業識，達至無人、無我、無相、無智亦無得的清淨境界，無論處於任何境緣中，沒有我要做什麼，不要做什麼，要救渡什麼，不要救渡什麼的念頭，不拘一格，可收可放，不拘善惡、好壞，能大能少，能屈能伸，非常有彈性，沒有距離，跳脫於相對觀念以外，這個才算是真正的「無我」。「無我」並不是在宇宙中消失，也不是在時間和空間中不見了，「無我」是指這個「我」一切的煩惱已經淨化了，也可以說是自我的真正完成和成長，靜者恆靜，動者恆動，運任自然，隨順衆生，隨緣渡化。

前人慈悲：「一般人都是用顛倒的方向看世界，之所以顛倒的原因，全因自私心作祟；如果我們不以自私心看世界，就不會有煩惱苦痛，也不會自以為理所當然地向這個世界有所要求。」當每個人生命中沒有過多的要求，依本份做人做事，便會過得很快樂，前人說這樣的觀念讓她一生受用不盡。讓我們從現在開始，在修行生活中學習自我成長，自我消融，對生命、對外在的世界沒有過多的要求，簡簡單單地活著，以感恩和懺悔的心活好每一天，負起對生命的責任。學習前人所說：「哪裡需要哪有我」的悲願，打破時間、空間、地域的界限，盡心盡力，修道辦道。如果能依此而行，雖然我們現在還未達至佛菩薩的境界，但總要有信心今天得蒙上天恩典，讓我們能夠求道、修道、辦道，盡己所能為未來的大同世界出一分力，那麼可以肯定，我們已經走在未來成佛、成菩薩的道路上。



健康二三事

◎編輯組

植物的營養價值 高到我們無法想像

每100公克 食品營養含量表

數據來源：

衛生署食品衛生處 2022台灣食品成分資料庫

蛋白質

黑豆	37.0
黃豆	35.6
花生	28.8
紫菜	28.1
豆皮	25.3

(單位：公克 / 每100公克食品)

鐵含量

紫菜	56.2
黑芝麻	10.3
紅苜菜	8.5
黑木耳	7.6
萵苣	5.8

(單位：毫克 / 每100公克食品)

鈣含量

黑芝麻	1479
燕麥奶	1142
紫菜	342
芥藍菜	181
青江菜	122

(單位：毫克 / 每100公克食品)

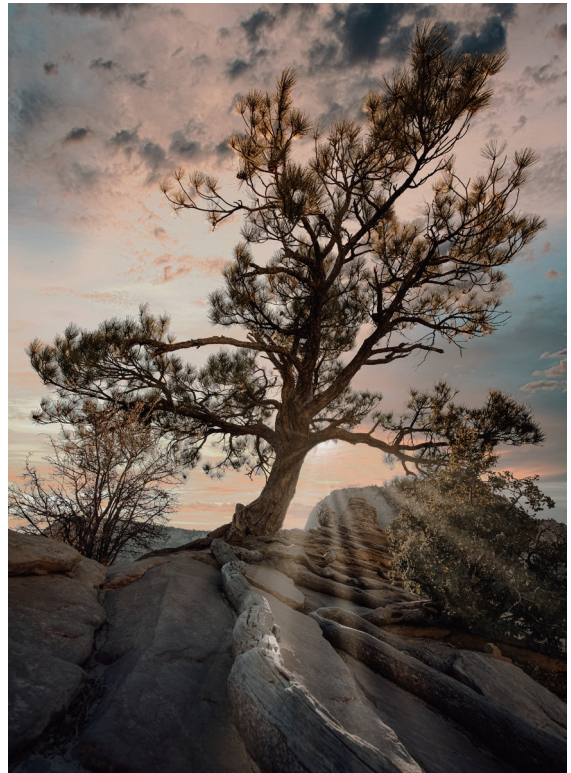
心靈SPA

◎不聞過是最大的病 不知恥是最大的辱
聞過則喜心領受 力行改過方賢哲
不張人短 不炫己長 受辱不怨 受寵不驚
富貴不能淫 貧賤不能移 威武不能屈 方稱大丈夫
不苟且 不偷安 不存僥倖
凡事反求諸己心 合理則進 不合理則退
不以善小而不為 不以惡小而為之
善不積不足以成名 惡不累不足以滅身
福緣善慶 禍因惡積 立定目標 真心實意往前衝
黑暗過後 就是黎明 守德真志 自然事事如意

◎修道人要懂得提攜人、照顧人、愛護人，
讓人跟你一樣，甚至比你更好。
有這個肚量、這個胸襟，
你正在走的大道，才是名符其實的像個大道！

◎真修十六條

1. 有參與才會感受修辦之意義
2. 有理想才會開拓生命之奇蹟
3. 有學習才會增加內涵之豐裕
4. 有努力才會開創美好之佳績
5. 有修道才會提昇心境之造詣
6. 有用心才會契入智慧之道理
7. 有考驗才會顯出當下之堅毅
8. 有承擔才會培養寬闊之氣宇
9. 有施予才會累積未來之福氣
10. 有大愛才會發揮心靈之美麗
11. 有諒解才會維繫彼此之情意
12. 有溝通才會解開心中之難題
13. 有衝勁才會達到最終之鵠的
14. 有信心才會登上成功之階梯
15. 有感恩才會充滿無限之法喜
16. 有犧牲才會散發聖潔之光煜



◎真正的成功，

是要收拾眼淚，大家好好出去發揮；
真正的感動，
是要你們以前做過的錯不能夠再犯。

◎珍惜每一個可以成就自己的考驗，
尊重每一個眾生的看法和批評，
也學會接受別人的指點和苛責，
都以圓融歡喜的心胸去接納。

◎修道很簡單：

1. 將不好的習慣改掉。
2. 要捨己為人，不求回報。
3. 雖遭受人情冷暖，仍然熱情澎湃，
濟世救人。

◎把是非當教育，把讚美當警惕，
把錯誤當經驗，把嫌棄做反省。
日日提醒、反觀，心性自能提升。

◎修道的阻礙，其實不是外來的，
所謂：「外魔易治，心魔難治。」
難管的是任意，難防的是慣病。

◎生活不是求歌頌 而是求生命完美實踐
學識不是求文憑 而是求智慧透徹昇華
修行不是求功德 而是求心靈純化圓滿
付出不是求回報 而是求大愛推廣天下
辦道不是求擁有 而是求眾生達本還原

◎顛沛拂逆生厭惡之心 奮起忍耐之力
意志萎靡生衰竭之心 奮起鼓舞之力
爭新好奇生疑道之心 奮起執持之力
急遽疲勞生苟且之心 奮起敬慎之力
傲慢亢高生驕縱之心 奮起謙益之力

◎凡是心存誠懇 而不虛情假意
凡是心存恭敬 而不藐視他人
凡是心存謙讓 而不亢高我慢
凡是心存感恩 而不自讚己功
凡是心存和樂 而不厭煩暴躁
凡是心存慈憫 而不幸災樂禍
凡是心存法喜 而不貪戀物慾

◎有福莫享盡 當存布施之心
有樂莫過盡 當存思危之心
有才莫展盡 當存謙虛之心
有言莫道盡 當存謹慎之心
有勢莫使盡 當存積德之心
有苦莫怨盡 當存感恩之心
有過莫掩盡 當存悔改之心
有名莫炫盡 當存韜藏之心
有功莫佔盡 當存回饋之心

◎一慎心念躁動於隱微處
二慎疏忽大意於細節處
三慎敷衍惰失於鬆懈處
四慎寡行禮廢於怠慢處
五慎修德立功於篤勉處
六慎亂世邪風於喪性處

◎看不破執著 難脫俗事之牽纏

學不會內斂 就不懂卑下謙涵
衝不破考驗 連累自己眾誤耽
言不符實踐 欲求人和怎融圓
息不了心氣 惡性循環對待間
若不止慾念 惹動群魔種惡緣

◎控制不了自己的口
就無法得到別人的尊敬
控制不了自己的脾氣
就無法改造自己的命運
控制不了自己的心
就無法跳出苦海的輪迴

◎一個修行人就是要時時謹慎自己，
不能讓自己太過方便。
修行的意義並不是了解多少法，
有什麼神通，而是利益多少人。

◎認理來實修，實修還不夠，
還要實心、實地、實意地去做，
你們必須好好珍重，
好好盡自己的責任修辦。

◎人要在事中磨，更要在人中磨，
因為各個都有角，要在人中磨，
才能成佛。
你退開人事，撇開人群，
那就永遠也沒辦法成就了。

◎好的自性，道德良知，
這些才是我們的真面目，
要快點把它找回來。

越修越光明，越能帶動眾生，
自己要警惕，
任何事情要反求自己。

◎人啊！往往被時間、空間所迷惑，
都會受時間長，空間的不圓滿，
環境的不優越，
而把自己給障礙住了。
如果你能把它超越了，
不要把它看得這麼近，
拿遠一點看，
或許這個事情也不過是這樣，
有什麼好計較的呢？
有什麼好吵，有什麼好痛呢？
就算會癢，抓一抓就好。

◎當你遇到考驗的時候
是否還是保持這份真心？
當你遇到挫折的時候
是否還是保持這份信心？
當你遇到坎坷的時候
是否還是保持這份恆心？
當你受到委曲的時候
是否還是保持這份誠心？
當你受到種種不如意的時候
是否還是保持這份道心？
當你遇到疲憊的時候
是否還是保持這份感恩的心？

健康二三事

◎編輯組

要命的「久坐」！

1. 久坐傷腦：致老年癡呆
2. 久坐傷心：心臟機能衰退
3. 久坐傷血管：動脈硬化
4. 久坐傷神：頭暈眼花
5. 久坐傷骨：頸肩腰背痛
6. 久坐傷肺：影響心肺供血
7. 久坐傷胰臟：糖尿病
8. 久坐傷胃：食慾不振
9. 久坐傷腸：結腸癌
10. 久坐傷命：肺栓塞



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！

禮貌咖啡

我的朋友因工作需要，去了一趟法國，回來說了個故事。

他剛到法國沒多久，一位老師就邀請他去一家咖啡店敘舊。他欣然受邀，連忙趕到咖啡店，那是一間不論外表還是招牌，都很普通的咖啡店，名叫「席拉」的小店。

雖然整個空間裝潢簡潔，但充滿了溫馨的格調，顧客絡繹不絕，人氣旺盛。他還未點咖啡，就被法國人的熱情奔放所震攝。旁邊一位胖胖的男士剛入座，便毫無徵兆地去擁抱鄰桌一位女士，那位女士也很開心地迎上前去。

隨即，那位胖男士點了一杯咖啡便坐下

來，他親眼看到服務員過來只收他1.4歐元。一杯咖啡居然這麼便宜，難怪這家店生意興隆，他驚訝這家普通的咖啡店，竟然有這麼多匪夷所思的地方。

待朋友進來後，他逕直走到服務台點咖啡，用那不流利的法語對服務生說：「我要一杯咖啡。」服務生略顯驚訝地看了看他，問了一句：「麻煩再重複一遍，剛才說的話，好嗎？」

他以為服務生沒聽懂，便又怯怯地重複一遍：「我要一杯咖啡。」這次服務生沒有再說甚麼，迅速遞給他一杯咖啡，並告訴他說：「這杯咖啡7歐元，先生。」

他有點不敢相信自己的耳朵，又問了一

遍，確認還是7歐元後，雖然對剛才那位胖男士的咖啡價格耿耿於懷，但終究不好意思追問，只好無奈地付了7歐元。

回到座位上，他就跟朋友抱怨起來，「這怎麼回事？為什麼同樣一杯咖啡，只收你1.4歐元，卻收了我7歐元？這不公平！」朋友笑得很狡猾，說：「你繼續看下去就知道了。」

不一會兒，又來了一位優雅的女士，對服務生說：「請給我準備一杯咖啡，好嗎？」服務生馬上遞給她一杯香濃的咖啡，收了她4.25歐元，他特別注意了 she 點的也是和他一模一樣的咖啡，難道說這家店看人收費？可是剛才那位男士沒甚麼特別之處啊！

陸陸續續地，他發現同樣一杯咖啡，竟然有1.4歐元、4.25歐元和7歐元三種不同的價格！他心裡開始對受到7歐元的 unfair 待遇，感到憤憤不平。

這時他的朋友哈哈大笑，說出真相：「你有沒有注意到他們對服務生說的話呢？」如果你只是對他們說：「來一杯咖啡！」價格是7歐元；你若說「請給我一杯咖啡。」價格是4.25歐元；但是你要是說：「您好，請給我一杯咖啡，好嗎？甚至給陌生人一個擁抱的話，咖啡就是1.4歐元的價格。」

聽完了解釋，他瞬間恍然大悟，感慨於這家咖啡店獨特的創意。對於自己習慣了在國內對服務生不客氣的語言，不禁有些羞愧難當。



朋友接著說：「在電報剛興起的時候，法國人就一個『請』字，一年就花費了將近200萬歐元，即使這樣，法國人也堅持發電報要說『請』字，法國人對禮貌待人的執著可見一斑。」

一杯「禮貌咖啡」，既給大家帶來溫馨的氛圍，又巧妙地讓大家體會到「禮貌」的樂趣，一個民族的優雅，在此被體現得淋漓盡致。

心得及淺見

勿以惡小而為之，勿以善小而不為；滴水穿石，春風化雨。「禮」落實在生活中，寓教於樂，真接地氣。

言為心聲，外顯內隱，店主用三種價格，行無言之教，循序漸進，移風易俗，值得讚賞。愛的福音、善的循環，在喝咖啡裡，更令人省思。

相信我，真的有用

有一個人沙漠中行走了兩天，途中遇到了沙塵暴，一陣狂沙吹過之後，他已認不得正確的方向，迷失在大沙漠中。當快要撐不住時，突然發現了一棟廢棄的小房子，他拖著疲憊的身子走進屋內，裡面堆著一些枯朽的木材，他幾近絕望地走到後院，卻意外發現了一台抽水機。

他興奮地上前汲水，可是怎麼抽也抽不出一滴水來。當他頹然坐地，打算放棄時，卻發現抽水機旁，有一個用軟木塞堵住瓶口的小瓶子，瓶上貼著一張泛黃的紙條，紙條上寫著：「你必須用水灌入抽水機才能引水，但是不要忘了，在你離開前，請將水裝滿這瓶子！」

他急忙拔開瓶塞，發現瓶子裡裝滿了水。此時，他內心卻天人交戰，如果自私點，只要將瓶子裡的水喝掉，他就不會渴死，就能活著走出這間房子；如果照紙條上所說的來做，把瓶子裡僅有的水倒進抽水機內，萬一抽不出水

來，他將會渴死在這個地方……，到底要不要冒險？

最後，他決定把把瓶子裡僅有的水，全部灌入那台看起來破舊不堪的抽水機裡，然後用顫抖的雙手汲水，水果然真的大量地湧了出來！這個旅人喝足了水，又將瓶子裝滿水，用軟木塞封好，然後在原來那張紙條後面，加了他自己的留言：「相信我，真的有用，在取得之前，要先學會付出。」

心得及淺見

好一個「相信我，真的有用。在取得之前，要先學會付出。」相信就會看見，人若完全沒有挑戰冒險的精神，也是一種風險。「板蕩識忠奸，時窮節乃見。」唯有危急時，能洞察人心。尤其在獨處時，如何覺察自己的良知良能，真是一門重要的功課。



三道考題

最後一節課，老師說要考試。「三道題目都很簡單。」老師笑咪咪地說：「記得父母生日的同學請舉手！」片刻，女生幾乎都舉起了手，有幾個男生畏畏縮縮地舉起了手，又放了下去。

老師繼續問：「教學樓裡有三個清潔工，誰能叫出其中兩個人的名字？」這下大家都傻眼了。三年了，怎麼從來沒留意過她們？

老師接著拋出了第三道題：「你是否打過自己的耳光？」這一回，所有的學生都撲哧地笑了起來。打自己耳光，恐怕只有傻瓜或瘋子才幹得出來吧？

嘈雜的議論聲漸漸平息下來了，老師說話了：「『人生』這門課程，旨在引導我們樹立正確的人生觀和世界觀，教導我們今後如何立身處世、如何成人成才。今天的三道考題，可以說是對同學們做了一個大概的檢驗。」

「第一題——記住父母的生日。」

老師在黑板上重重地寫下了「孝道」兩個字，「孝道教人善良，心存孝道的人，必定具有善的根苗，有善的根苗，才可能開出善花，結出善果。」

「第二題——記住你身邊每一個人的名字。」

老師又寫下了「尊重」兩個字，「記住別人的名字，是尊重別人的表現之一，尊重別人才得到別人的尊重。尊重使人寬厚。基石寬厚方能負重，人心寬厚方可立業。」

「最後一題——如果你不記得父母的生日，又叫不出清潔工人的名字，那麼，你就該打自己一記耳光了。」

老師又在黑板上寫下了「反省」二字，「反省使人進步，有反省才有悔悟，有悔悟才會有進步，才會有成才的可能。」

此時，教室一片靜默……

心得及淺見

這三道看似簡單的測驗題，實則蘊含著豐富的人生哲理。教導大家要實踐「孝道」以及學會「尊重」與「反省」。因為：一個人善良與否，決定了他將來是否有用；寬厚與否，決定了他將如何發揮作用；而能否不斷反省、不斷進步，則決定了他是否能持久向前，愈來愈有用！

各位前賢同修，我們捫心自問：這三道考題，自己能考幾分呢？

©Elder Koo

©Translated by the Editors

No Attachment to Guard Truth and Kindle Tao Lamp; the Sanctity of Holy Point Will Be Forever Passed On (Part 2)

Some say, "I am proud because I am rich." Some say, "I am well-educated so I am proud." Some say, "I am proud because of my exceptional abilities." Is that true? I don't think so. Maybe only those people are proud of themselves. In the world, there is always someone better, stronger, or smarter than us. Therefore, it is essential for the cultivators to learn "softness." Take water for example. A knife can slice open water. But when the knife is removed, the water comes back together again. You can't cut the water open. Also, learning Dao emphasizes "clarity." Clarity brings about a better understanding. Why are people suffering? Because they don't have a clear understanding. Their judgment is clouded. They've lost the clarity. When they lose clarity, they make mistakes in their speech or deeds. Many problems arise as a result.

The characteristic of Dao is emptiness and void. For a cultivator, if you have Dao, you can demonstrate good cultivation, be it in your deeds, speech, or everything about you. What can we do to achieve this level? What would happen if I can't achieve it? Fear not. There is a good way to achieve this—letting go of our ego, or no ego. Are you willing to do it? If you are, you can feel and achieve thorough understanding. No path is obstructed, and you can attain Dao. However, if you don't let go of your ego, you will be hindered by obstructions wherever you go. If one is willing to let go of ego, one is sure to possess metaphysical wisdom, which transcends everything.



As Winter Turns to Spring, May Hope and Peace It Bring

©Winnie Cheung (the U.K.)

Spring is on its way to greet a new beginning in nature and life. The last days of winter have not been particularly easy for many countries, and we think with great sadness of Turkey and Syria where the earthquake has taken the lives of more than 50,000 people. Undoubtedly there will be more uncounted losses of life that will take time to be accounted for. Sadly no matter how advanced our technology, our modern society cannot prevent such natural disasters which can take place at any time and anywhere. What we could do as citizens of the world is to help out in whatever way we can to try to rebuild the communities that have been devastated and their infrastructures, so the victims affected can begin to eventually establish their "normal" lives again; but their lives will never be the same again after what they have experienced and witnessed.

War, which is a man made disaster, is always avoidable. Human beings never seem to learn

the lessons from history. Unnecessary deaths and the destruction of infrastructures, buildings and people's ordinary daily lives will always be the inevitable sacrifice of any wars. The ongoing war in Ukraine with Russia's invasion reached its one year anniversary yesterday. As the situation stands right now, there is no apparent hope or progress towards a ceasefire and peace in the near future. It is particularly concerning for Europe with this conflict being at its centre. Ordinary citizens from both countries will continue to suffer from this war, as do the neighbouring countries, who face the fear and strain from all sides within their societies.

External factors that have caused all these events around the world cannot be controlled by ourselves. But as a Tao follower we can do our part to build in our world a better, more peaceful society. The fundamental principles of Tao are harmony and peace. As Tao followers, have we

asked ourselves to follow a patient, simple and compassionate path that can lead us to restore peace and harmony to our unbalanced, disunified and destructive world? The simple way to start is with our own families and have positive influences on our love ones.

Reaching the perfect world won't be easy without someone taking the first step. By following the guidance of the righteous moral literature and seniors's teachings, eventually we will be able to progress towards a better world with a brighter future.



It's Vow-Fulfilling Time!!

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

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



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

Deadline for Submission: May 15, 2023

The Tiger's Whisker

©Nancy (Taiwan)

In our daily life, we may often complain about our life, our family, or our living environment, and we often hope to change others or the physical environment to meet what we need. Most people might think that we would gain much happiness if everything goes in the way we desire. But is it really the right way for us to achieve the goal of feeling happy? The following is a story about this situation. Let's see what people could do to deal with the situation which they would not like.

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

When one ailment or another bothered

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

As Yun Ok approached the hermit's hut, she saw the door was open. The old man said without turning around: "I hear you. What's your problem?"

She explained the situation. His back still to her, he said, "Ah yes, it's often that way when soldiers return from the war. What do you expect me to do about it?"

"Make me a potion!" cried the young wife. "Or an amulet, a drink, whatever it takes to get my husband back the way he used to be."

The old man turned around. "Young woman, your request doesn't exactly fall into the same

category as a broken bone or ear infection."

"I know", she said.

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

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

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

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

That night Yun Ok tossed and turned. How could she get a whisker from a live tiger?

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

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

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

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

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

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

Then she knew the time had come. The next morning, very early, she brought with her a small knife. After she set down the fresh bowl and the tiger allowed her to pat its head, she said in a low voice: "Oh, my tiger, may I please have just one of your whiskers?" While patting the tiger with one hand, she held one whisker at its base and, with the other hand, in one quick stroke, she carved the whisker off. She stood up, speaking softly her thanks, and left, for the last time.

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

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

"Yes!" she said.

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

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

"Yun Ok", the hermit said softly, "you no longer need the whisker. Tell me, is a man more vicious than a tiger? If a dangerous wild beast will respond to your gradual and patient care, do you think a man will respond any less willingly?"

Yun Ok stood speechless. Then she turned and stepped down the trail, turning over in her mind images of the tiger and of her husband, back and forth. She knew what she could do.

From this story, we saw a woman looking for a treatment to cure her husband's post-traumatic stress disorder from the war with the help of a hermit. The hermit asked the lady to pluck up a tiger's whisker as one of the ingredients for the medicine. In order to achieve the goal without hurting her own life, she had to earn the trust from the tiger. In the process, she overcame her own fear, learned to get along with the fierce beast, and most importantly, she made the tiger get used to her existence so that it wouldn't hurt her when plucking up the whisker from its body. After she finished the mission impossible and took the whisker back to the hermit, to her surprise, the

hermit did not make the medicine for her. Instead, he told the lady that she had already had the ability to get along with her own husband.

Why is it? The reason is quite obvious. When the lady learned how to get along with the fierce beast, she changed herself at the same time. She became brave, as she tried to get close to the terrifying beast. She became understanding because she needed to communicate with the tiger, which could not speak any human language. All she could do was try to understand how the tiger felt or what the tiger might think. If she had the ability to be with the fierce tiger, why didn't she have the ability to get along with her own husband, who could talk to her directly. Therefore, from this story, we learn the lesson that we have to change ourselves first if we want to change other people or any bad situation for us. Changing ourselves is easier than changing others, as we can decide our own thought and reaction but not others.

Famous Quotes

Only I can change my life. No one can do it for me.

—**Carol Burnett**

He who rejects change is the architect of decay. The only human institution which rejects progress is the cemetery.

—**Harold Wilson**, *Speech to the Consultive Assembly of the Council of Europe, Strasbourg, France, January 23, 1967* (1916 - 1995)

Things do not change; we change.

—**Henry David Thoreau**, *Walden* (1970)
US Transcendentalist author (1817 - 1862)

It's not that some people have willpower and some don't. It's that some people are ready to change and others are not.

—**James Gordon**, *M.D.*

The only way you can sustain a permanent change is to create a new way of thinking, acting, and being.

—**Jennifer Hudson**, *I Got This: How I Changed My Ways and Lost What Weighed Me Down*, 2012

編輯 小語

全球常州道親大家好！在新的這一年，讓我們多多學習：給別人一個微笑，給生活一份感激。同時，「博德」會持續陪伴您，看文章、讀心、閱塵世。

所謂「道大理微」，前人在「道燈傳承法會」慈悲「**無為守真顯道燈 一點馨香永傳承**」，精闢闡述剖析六道課題：「道之真諦、靈修與靈糧、人心轉道光、師教香藏密、一點更馨香、真善美」，深入淺出，直指人心，您我務必精研與實踐，以報天恩師德，不辜負老師的期望！

我們有幸求得自古不輕傳的大道，就應一本初衷，立定方向與目標，效法天德菩薩「始於學道修道，終於學道修道」，始終如一的學修講辦行道精神。縱使修辦過程中，遭逢橫逆阻礙和考驗，煩惱叢生，仍然要堅守道心，放下執著，並學會轉念、換位思考。本期專題「始終如一」「煩惱即菩提」，還有小品文「淡化自我」「覺醒與良知」，分別提供修心良方，值得大家咀嚼品嚐。

衆所皆知，持齋素食可以培養慈悲心，尊重一切生命，不與衆生結惡緣冤仇。博德「食譜」，每期提供色香味俱全的素食料理，無論是美饌佳餚，或是家常菜，希望有心道親能獲得一把鑰匙，開啓慈悲美味之門。與家人朋友分享，甚至是成全大眾，都是最棒的選擇！

前人慈悲說：「人的心肝脾肺腎都要保健，都要給它糧食。五臟的氣若想補足，就需要靈修與靈糧，五臟的糧食就是五常：仁義禮智信」。的確，食補藥補，不如五常靈糧補。然人必須借假修真，照顧保養好身體，更能在道場佛堂幫辦聖事，濟渡衆生。不容否認，身體健康是人生最大的財富，是一切的基礎，本期的「健康二三事」單元，又帶來什麼健康資訊？請大家不要錯過。

編輯組要向曾經助印本刊物的海外道親，由衷說聲「謝謝」，同時也深感抱歉。這幾年全世界由於疫情關係，國際航班大受影響，以往前人主辦全球各地法會亦暫停，道親前輩財施捐助因而有所延宕，以致名單遲至本期「助印功德林」公布刊登，在此予以說明。最後，借用有「經營之聖」美名的日本企業家稻盛和夫，說過的一段話：「人的磁場很重要—你感恩，就順利；你付出，就得到；你有愛心，就有人愛你。一切美好，皆源於一顆善良感恩的心。」與各位共勉。祝福大家！

食譜

◎烹飪製作：慈齋 ◎圖片攝影：Arthur



黑芝麻餅乾

材料

米穀粉80g、杏仁粉80g、玉米粉40g、黑芝麻粉20g、三溫糖60g、鹽一小撮、玄米油80g、天然豆漿40g。

作法

1. 將材料放入調理盆內，以雙手畫圓的方式拌勻加入玄米油，以雙手摩擦搓揉混合，使成散沙狀加入豆漿，雙手持續攪拌直到質地變得均勻且濕潤，接著再以雙手將其集中成圓狀。
2. 最後將麵糰推揉成棒狀（長約32公分，直徑約3.5公分）以保鮮膜包起來，靜置冰箱冷凍（約30分鐘到50分鐘）。
3. 取下保鮮膜切成每片7-8mm後，排列於烤盤內放入烤箱（以180度的熱度）烤15-30分鐘左右。（請以家裡烤箱為烘焙標準）

備註

三溫糖是日本特有的糖類之一（烘焙店均有販售），因為呈現漂亮的黃褐色，具有獨特焦香味，適合用於燉菜、熬煮醬汁或是製作甜點。



綜合水果奶昔

材料

蘋果240g、腰果50顆、雪蓮子60g、鮮奶500g、香蕉240g、檸檬汁、柳橙汁各適量。

調味料

蜂蜜八大匙。

作法

1. 蘋果去皮去籽，切塊備用。
2. 腰果先用烤箱120度烤熟後，放入果汁機加入鮮奶、煮熟之雪蓮子及蘋果打均勻。
3. 打均勻後，再加入切好塊的香蕉，打成泥狀。
4. 最後加入檸檬汁、柳橙汁及蜂蜜拌勻即成。

營養分享

1. 香蕉幫助消化，富含鉀及纖維質、寡糖，可滋養腸胃道，安定情緒、緩解壓力。
2. 雪蓮子含豐富的皂苷、異黃酮等成分，其中皂苷是抗氧化物質，能強化免疫力。
3. 建議現打現喝，適合早餐搭配小黃瓜棒、紅蘿蔔棒與芝麻餅乾一起使用，營養更加分。

