

# 博德 Borde

Window to the World

No. 76

June  
2023

特稿 · Elder's Kindness (Excerpts)

松心竹節冬不凋  
斬草栽樹培道苗

——美國重德佛堂常班

Pine and Bamboo Don't Wither in Winter;

Hacking Down Weeds and Nurturing Trees to Cultivate Dao Saplings

重德道學院特稿

《道德經》第十九章 返樸章 (上)







## 特稿

- 4 松心竹節冬不凋 斬草栽樹培道苗  
——美國重德佛堂常班  
◎前人慈悲 ◎編輯組整理

## 慈語甘泉

- 11 恩師慈語 ◎編輯組整理  
13 仙佛慈諭 ◎編輯組整理  
14 恩師慈語 ◎編輯組整理  
15 恩師慈語 ◎編輯組整理

## 重德道學院特稿

- 16 《道德經》第十九章返樸章（上）  
◎澳洲 顏世龍

修去雜枝新芽生 細心培育花果馨  
修去煩憂歡喜心 待人接物仁親親  
修去無明菩提生 見道成道無我人  
修去執著無為恆 格致誠正心行深  
修去貪嗔定靜生 悲智雙運化乾坤  
修去一切不善事 轉識成智入佛門  
修去自是謙德生 抱樸守拙行深深  
修去自矜厚德生 圓融十方萬事存  
修去自伐聖德生 功德圓滿濟迷群  
善修一切功德真 自觀自在自化純

——摘錄自《實心無爲》

## 專題

- 21 道劫並降 ◎美國 吳曼儀  
29 感恩心 精進行 ◎古月

## 千手千眼記常州

- 37 重德道學院美加區面授課程照片集錦  
◎攝影：重德同修  
39 溫馨感恩五月情  
——記「2023台北承德佛堂母親節感恩活動」  
◎李淑霞 / 攝影：黃承祐、黃承堯

## 緬懷與追思

- 42 智慧的燈塔  
——憶前輩鄭玉鶴點傳師 ◎魏境鴻  
45 鄭玉鶴點傳師生平事略 ◎天節後學  
46 無盡的思念  
——永懷鄭前輩玉鶴點傳師 ◎謝孟欣

## 小品

- 48 天地有情——久于其道 ◎香港 尹國偉  
52 凡聖一念 積功累德 ◎馬沙  
57 心靈SPA ◎諸興  
60 生活智慧故事 ◎陳基安、大衛

## 健康二三事

- 56 眼科醫師推薦7種護眼的夏日水果 ◎編輯組  
59 午睡有5大好處 ◎編輯組

## Elder's Kindness (Excerpts)

- 67 Pine and Bamboo Don't Wither in Winter;  
Hacking Down Weeds and Nurturing Trees to  
Cultivate Dao Saplings  
◎Elder Koo ◎Translated by the Editors

## Tao Youths Speak for Themselves

- 70 The Light of Hope in Uncertain Times  
◎Winnie Cheung (the U.K.)  
72 The Weight of Glass ◎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——  
涼拌豆薯、香蕉無花果馬芬蛋糕  
◎烹飪製作：慈齋  
◎圖片攝影：Arthur



連結博德電子書

## 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。

人能無愧無怍、主敬存誠、大同無我，  
則心實。  
心實則富貴不能淫、貧賤不能移、  
威武不能屈，  
臨事不懼，遇難不憂；  
吉凶禍福，境遇在彼，造命在我矣。

P4 《松心竹節冬不凋 斬草栽樹培道苗  
——美國重德佛堂常班》

天地以無心而運化 聖人以無為而教民  
天地以不言而善應 聖人以寂靜而感通  
待人處世 謙和為要  
人生在世 寬容為先  
一個懂得謙和的人 定能廣結無數善緣  
一個懂得寬容的人 格局定會比較遼闊  
在道場之中 點傳猶如良田開拓者  
壇主則如勞心耕耘者  
人才便如慇懃灌溉者  
三者若能寶塔合尖 道場定能宏展開來...

P.15 《恩師慈語》

老子聖人同樣的  
也為了自性亮起紅燈的世人，  
開出了兩帖藥方，以拯救世人的靈性。  
這藥方即是三絕三棄，  
是讓世人可以「返樸」的靈帖！  
此三絕三棄即為：

○絕聖棄智 ○絕仁棄義 ○絕巧棄利

P.16 《《道德經》第十九章 返樸章(上)》

關法律主也慈悲：

「大道降世挽皇原，玉石分判還英賢；  
眾志虔虔揚道風，立下宏愿表上天；  
一心一德無二念，抱定宗旨心志堅；  
心心相印啓玄關，天人合一揚道宣。」

P.21 《道劫並降》

要落實感恩心，分享以下五點：

- 1.感激傷害你的人，因他磨煉了你的心志。
- 2.感激欺騙你的人，因他增進了你的智慧。
- 3.感激中傷你的人，因他砥礪了你的人格。
- 4.感激遺棄你的人，因他教導了你該獨立。
- 5.感激斥責你的人，因他提醒了你的缺點。

P.29 《感恩心 精進行》



# 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！

聰明的修道人：三不管、四不說、五不幫。  
三不管：不管閒事、不管情事、不管家事。  
四不說：不說壞話、不說狂話、不說怨話、  
不說空話。  
五不幫：(1)不幫超出自己能力的忙。  
(2)不幫傷害到另一個人的忙。  
(3)不幫替別人做重大決定的忙。  
(4)不幫涉及金錢利益的的忙。  
(5)不被感激的忙別委屈自己去幫。

P.52 《凡聖一念 積功累德》

我們要不斷的透過自己的專注，  
來保持著與修道美好並行的關係  
成就自己的德性。  
永遠不要讓一個無關的人，  
來決定自己未來的昇降。  
我們的人生只能自己負責！  
真正的修道是自己用心，  
而不是外在一切的因素！  
所有的原因全都是自己造成的。  
只要我們保持初發心，而且堅持到底，  
即成佛有餘。

P.60 《生活智慧故事》

找人好處我最愛	認己不是非大呆
沒有理由脾氣壞	沒有藉口不和藹
身作則 莫等待	讓自己從此超脫苦海
勇於承擔的氣概	人大我小之胸懷
大事化小真不賴	幽默二字善用哉
不執著 不罣礙	讓自己天天安然自在
吃苦受累笑哈哈	福氣尊榮跟著來
多言管人斯為害	謹口勞作可消災
要精進 莫懈怠	讓自己建築九品蓮台

P.57 《心靈SPA》

When one has no regrets and shame, uphold  
reverence and sincerity, eliminate the ego to  
achieve Great Harmony, one's heart is solid.

P.68 《Pine and Bamboo Don't Wither in Winter;  
Hacking Down Weeds and Nurturing Trees to  
Cultivate Dao Saplings》

No matter what happens during the day, put  
all our burdens down in the early evening.

P.73 《The Weight of Glass》

◎前人慈悲

◎編輯組整理

# 松心竹節冬不凋 斬草栽樹培道苗

## ——美國重德佛堂常班

各位點傳師、各位同修，大家好。今天又輪到我來跟大家互相討論。這兩個題目叫做「松心竹節」和「斬草栽樹」。

### 松心竹節

#### 心實節堅 效法松竹

松心實，竹節堅，故遇冬寒而不凋。

松樹的心非常紮實，竹有一節一節，竹節非常堅固。所以遇到冬天的寒冷，松樹與

竹子從來不會凋落。我們修道人修的就是心，心千變萬化，但是我們要將心修得實實在在，一點都沒有虛假，好像松樹的心一樣；我們的志節也要像竹子這麼堅固。這「心」與「節」兩個字，就可以定我們的終身。修道人如果心不實、節不堅，就會動搖不定，修道不會成功，所以這兩個字最重要。

人能無愧無怍、主敬存誠、大同無我，則心實。

心實則富貴不能淫、貧賤不能移、



威武不能屈，臨事不懼，遇難不憂；  
吉凶禍福，境遇在彼，造命在我矣。

一個人如果做人光明正大、問心無愧，並且內心能恭恭敬敬，時時都存著一顆至誠的心、存著一片公心，從來沒有用私我來作為標準，能做到無我，這樣他的心才能叫做「實在」。心能實在，不隨外境變動，那麼就算你榮華富貴，心也不會起任何變化；就算處在最窮困、最貧賤的環境，心也不會有一點動搖，總歸始終如一；而且，不論你用任何力量，都不能使他屈服，遇到任何事情也不害怕。

### 境遇在彼 造命在我

因為他的心已經達到「無我」，所以遇到困難不會憂慮，遇到不幸與災禍、或者有好事降臨，一切禍福的環境當中，都能達到：環境和遭遇是它的事情，但是命運是在於我——也就是說：「要不要接受」在於我自己的決定，任何榮華富貴、吉凶禍福，都是自己的心造出來的。所以修道的目的，就在於主宰自己的人生、自己的命運。

人能持身制事，止於其所，立不易方，  
則節堅。  
節堅則非禮不履、非道不處、非義不行，  
可苦可甘，可上可下，可生可死，  
常應常靜，不為物移。

每個人在世間做人、做任何事情，如果能停在應該停的地方，信念不會隨意移動，那麼他的志節就會非常堅定。如果可以做到道志堅定的話，則任何不合禮的地方都不會

去、不合禮的話都不會講、不合禮的事也不會去做；只要沒有道理、沒有忠義的事，都絕對不會去做；可以受苦，也可以接受甘甜；可以往上、也可以往下；可以生，也可以死——你來什麼，他都可以接受、可以應付，而且是非常平和地應付、非常平靜地處理，處理過後，心就回到原來的平靜，不會為了小事，就離開他的中心點，而有所變動。

### 變通無礙 方圓不拘

心實節堅，可以處平易，可以處危險，  
可以動可以靜，可以變通無礙，  
方圓不拘，縱橫逆順莫遮攔矣！

所以當一個人的心可以實實在在、志節可以非常堅定——好像松心竹節一樣的時候，對於平時的事情可以簡單處理，遇到危險的事情也可以簡單應對，心中自有分寸；心能動能靜，遇到任何事情都可以應變，不會心生煩惱，內有原則、外能圓融，不管任何事情，圓滿也好、不圓滿也好，都不會發生問題。雖然說世事總不免有橫有豎、有順有逆，所有事情好多麻煩，但從來不會產生問題、發生阻礙。修道人的心節，如果可以像松竹一樣，就能像這樣隨心所欲。

可惜我們不是，遇到心有事情、煩惱來的時候，就隨著自己的心情去變化了，所以修道才會有這麼多煩惱痛苦。你想想：世界上的事，總歸有吉凶禍福，隨時隨地，每天都會發生，每個人都會遇到，如果一遇到吉與凶，我們就改變自己的意志，哪能不產生

這許多的煩惱痛苦呢？所以修道人最重要的，是我們的「心」與「節」，「心」與「節」如果能夠實實在在、堅強起來，那麼遇到任何事情，我們都不會發生困難。因此，修道人應該明白自己的「心」、自己的「節」，在遇到任何的環境中，我們的「心」與「節」都不可以動搖。

## 斬草栽樹

### 斬草挖根 栽樹培本

斬草必挖根，根不盡則復生；  
栽樹必培本，本不固則即枯。  
吾之觀此，因悟的去假修真之道矣。

另一方面，「斬草栽樹」也是一個要下的功夫。

為什麼要斬草？因為亂草太髒亂、太麻煩，所以隔幾天就要剪草。平時我們斬草，一定要將草的根去除乾淨。因為亂草生長、蔓延得很快，所以當我們在花園、門前或者其他地方發現了雜草，就必須要斬除。但是大家要了解，如果我們只是剷除或者剪掉看得到的雜草，土裡的根沒有去除的話，草還是會再生的，不是究竟。所以斬草必須要挖根，將雜草的根全部挖除；根不斬盡，它就會再生。

但是種一棵樹又不同了，一定要將根本培植好，根本如果沒有培養好，一定會枯萎的。好像我們在花盆裡種樹，可以成功嗎？沒有辦法，要想成為一棵大樹，一定要種在地上，土要挖得深、挖得牢，方才可以長久。如果樹木的根本沒有培養到非常堅固的話，不到一年就會死掉。





這個道理讓我領悟到什麼呢？就是「去假修真」之道。好像我們修道人一樣，要將假的去除，要修真的道理。假的是什麼呢？虛偽的、不實在的，所以它無法長久；但是如果我們不除去它的根、不讓它枯死，來年逢春又會再長出來。同樣的道理，我們今天修道，自己的脾氣毛病、或者自己的個性、或者遇到不如意的事，這些都是我們的煩惱；若是希望沒有這些煩惱，就要實行「去假修真」之道。所以修道要去掉假的，說話要說真心話、要合情合理，一旦有虛偽、有假，就離開了「真」的道理。

### 習氣為假 本心是真

人之私欲習氣皆假也，假猶草也；  
本性天良即真也，真猶樹也。

人的私欲和習氣都是假的。當我們心中一有私欲，自己就會知道這些言語、行為見不得人、不能公開，好像雜草一樣—你想：雜草有用嗎？所以在人生當中，尤其我們修道，處處要以真為標準，千萬不要用假，用假去換回來的，都是假的，不會變成真的。那麼我們修道要修什麼呢？就是修「樣樣皆真」—天性、天良、本心就是真的，好像地上種的樹，它是真的、永遠不變的。

去假必須將一切私欲習氣連根挖盡，  
方不復生，若稍有絲毫滓質存留，  
久而潛生，由少而多，為害最大也。

想除去假的，就必須將我們一切的私欲習氣連根挖盡，這個不容易。因為我們人，

多數虛偽，實實在在的很少，所以上天慈悲降下天道，要我們修，就是要除掉我們人身上一切的私欲，一定要連根拔起，讓它們從今之後不會再復生、不會再長出煩惱。如果還殘留絲毫的渣滓雜質，就會好像種子掉在地上、久而久之生長出來一樣；一生出來，就會越來越多，帶來的危害也更加多，到最後甚至於遍布滿地，危害一生。

### 脾氣毛病 拔除乾淨

我們修道修了幾十年，都還是覺得自己沒有辦法修好，甚至於有人修了一世也修不好，因為人心實在太反覆無常了，不能完全靜下來，只要有一點點的種子落下，久而久之，就會產生影響。因此，小朋友從小任何一點小事，父母親都要教好，如果小的時候不學好，長大就不得了了。好像我們修道人發脾氣，一開始心裡想「不怕的，下次小心」，但是抱歉了，因為容易讓我們發脾氣的事情太多了，讓我們無法控制、防不勝防，一件事不理，就變成兩件事，這樣不斷重重疊疊地長出來，由少而多，這個危害實在太大。所以，平時就要把我們的心保護好，連一點點的脾氣毛病都要拔除乾淨，否則的話，今天一點、明天一點、後天一點，一個月下來累積多少呢？那就不堪設想了。

### 真修本固 後患永除

修真必須將固有天真原本時時照應、  
刻刻培植，神水澆灌，真火溫養，  
不教動著，不教搖著，百般護持，  
萬樣顧救，

培植到根本堅固、氣足神全處，  
方能不為萬物所移、萬事所累，  
後患皆無矣。

我們修道修的就是「真」，必須將我們原本固有的、與生帶來的天真，時時刻刻栽培好、照應好。不要以為「發個小脾氣不怕的，明天就不發脾氣」，但是明天有明天的事情，所以時時刻刻要把心照顧好、把心擺正；要用神水——非常名貴、有神奇功效的水來灌溉；用真火來溫養我們的身心，不要讓我們的心起伏動盪，這樣才可以將我們的脾氣毛病、所有一切不好的意念和行為，統統帶走，不讓它們在身上動搖。要用盡各種方法來保護和照顧，不斷來警醒自己，這樣下了功夫之後，方才可以堅固我們的本心。

因為「道」就是我們最重要的元神支柱，自己一定要保護好，保護到元氣充足、元神飽滿時，自然就能不被外境的一切事物所影響，外在的一切不會變成麻煩和累贅，將我們往後拉，能讓我們修道路好走，讓我們沒有任何後患。

故去假必至於無一毫之假，  
如斬草必挖根盡絕；  
修真必至於無一毫不真，  
如栽樹必固本深厚。

因此，若要將假去除，就必須不留下一絲一毫；只要有一絲一毫，就會慢慢再生，再生的話，生活當中就會起波折煩惱，讓我們的心情永遠不得安定，造成人生的麻煩。所以去假一定要一點都不留，好像除草一

樣，雜草生長是無限量的，要斬除不容易，必須把根都挖乾淨。我們修道的人，修真就要修到沒有任何一點的虛假，真心真意，好像栽種一棵樹，要將根本保護深厚，否則的話，想要它長大，就很難了。

大家想一想：我們人生的亂草有多少？煩惱有多少？可以說斬之不盡、除之不完；但是我們種的樹卻很少，只種一棵、兩棵，因為不肯用心，所以要想成仙、成佛，很難。如果我們修道想要成功，就一定要栽樹——那裡要開佛堂，我一定要盡心盡力；那裡要講道，我一定要盡心盡力，用這樣的信念來辦道修道，就是真，就不會發生問題。修道、辦道與人無關，只要你講的是道、說的是道、聽的是道，你以道理來灌輸你的腦、洗淨你的心，煩惱就不會產生，將來一定成功。

我們人常常自找煩惱，以為自己好聰明，其實好笨，不需要煩惱。上天自自然然要我們斬草的時候就斬草，要我們心實的時候就心實，修道的時候修道，做事的時候做事，依照規矩修行，這才是真的。其他的煩惱、痛苦、是非，都是修道的阻礙，不要去沾染它。

## 陰氣除盡 陽氣護緊

古經云：「一毫陰氣不盡，不仙；  
一毫陽氣不盡，不死。」  
真實不虛也。

古代經典上說：我們人身上有陰陽二



氣，陰氣如果不除盡的話，要想成仙成佛好難，因為你還有陰氣在身，就無法成仙。好像我們發脾氣，是什麼？是陰氣。所以當你發一次脾氣，你就少做一次仙人，你還發不發？而且，在發脾氣當中，明發還好，暗發不得了一表面上不發，心裡卻憤恨難消，這個後患更加嚴重。

如果人身上還有一絲陽氣不盡，就不會死。好像我一樣，雖然腳沒辦法走，但是氣沒有斷，所以我還在，沒辦法走，但是還可以坐、可以講，因為有陽氣在；如果一口陽氣不來呢？那麼怎麼辦？對不起啦！怎麼樣都沒有用了。

所以我們人生在世，要能夠將自身保護好，不要讓我們的陽氣損失，不要讓陰氣增長。老實講，人生的命、運，都是發乎我們自己本身，全看你願意與不願意而已。我相信「善、惡」兩個字，連小朋友都懂的，知道自己做錯事了，會嚇得不敢開口，所以任何人都知道什麼是善、什麼是惡，但就是不知道避開。這是我們的病，認為只是小小事情，不怕的，為了這句「不怕的」，將來就氾濫成災。

### 既然要修 就要真修

希望我們各位同修，既然要修道，就要真修，不要欺騙自己。我們在佛堂修，不斷地成長，成長什麼？成長的是地位嗎？從新道親到老道親、到辦事員、壇主、點傳師、道長？我們常常心中希望的就只是地位，而忘記了真實的修持功夫。所以我們要斬草、要栽樹，要能合其時、合其命，真正地從根

本上下功夫，這就不會錯，這樣才叫真正的修道人。相反地，如果修道還是糊里糊塗、自以為是，還要用是非、你我、人事，那就一定煩惱多多。老師要我們修道，修就是改，將自己所有不好的地方改正過來。要是我們越修是非越多、煩惱越多、心思越多，這樣還能成就嗎？非但不能成就，最要緊的，是我們好慚愧。

我從十四歲修道，一路走來，到六十歲有點懂了，懂得去修；到八十歲方才真正了解什麼叫做「修」，方才將所有的脾氣毛病統統改掉。今年已經九十三了，但是我的脾氣還沒有改盡，還要改，改什麼呢？聽得進的，聽；聽不進的，眉頭皺起來，不聽，這些都是個性，就是脾氣。不管好或不好，天下的事都要聽，聽了之後，自己心中應該有個聲音：「他是你的老師，他在指點你，原來不應該發脾氣的，你發了脾氣有用嗎？沒用，非但沒有幫助，反而更加厲害。所以你要想，他就是當老師，教你不可以發脾氣，要怎麼樣去好好地改除這個大毛病，方才是真的修道。」修道叫做修自己，將心結、將煩惱解除，這才好；不是忍，忍沒有用的，忍了之後禍根更加大。所以我們不好的要斬，好的要培養，這是修道的根本。

### 明知故犯 氾濫成災

總之，這個課題就是要我們學松樹的心，非常實在；學竹子的節，非常堅定。現在我們大家每一個人的心都不實在，所以到後來發生了許多事情，怎麼樣呢？被富貴名利引誘，氾濫成災，臨事樣樣都怕，遇難就非常憂慮，好像其他的花草，遇到寒冬就要



凋謝一樣。其實世界上的事情，在於我們自己做不做，不管吉凶禍福，種種境遇已經擺在眼前，你心實節堅，就明白事情做了是怎樣的後果？如果不這樣做，是怎樣的後果？可惜我們往往明知故犯，為了小事就變節，達不到修道人應該有的境界。

因為修道修真，不可以有絲毫的不真，修道不可以讓心中的亂草長不停，長不停是自己苦，修得不真也是自己苦，不要將目標弄錯，將來受苦的還是自己。我們要把自己真正的功夫保護好，樣樣照顧好，培植到根本堅固。用的功夫是什麼呢？一個斬草，一個栽樹，我們修道，最重要就是這兩點——在修持上，我們心中的亂草一定要斬，我們真修的根本一定要培養，我們的心一定要實實在在，我們的志節一定要非常堅固。這兩個功夫，是我們要非常小心的。

### 修去後天 回返先天

希望我們同修，大家用真心來修道，不論多艱苦，在修道這條路上，要有始有終，不要隨便放棄，那太可惜了。我們的目標是修，拿初發心來修道，修去後天，慢慢回返先天，不要辜負大家在世間幾十年的光陰。尤其這幾年，這個世界讓我們看見：全世界的命運只有一條路，沒有第二條，逼到大家在家裡要修，現在才懂得天意，沒有其他。所以我們的福氣最好，雖然遇到好多不堪忍受的事，耳朵聽見、眼睛看見不好的事，但是可以警告我們「修道的重要」，了不起！

大家好好保持、好好努力，以修持為原則，謝謝大家。

顧愛新



# 恩師慈語

隨心自靜 以言有物 靜而生慧 持之有恆  
我心自寬 持道有範 寬而生信 德量有終

吾乃

爾師濟公 奉

申命 降來壇中 參叩  
申駕 今日班期會賢童  
歡喜同心志相謀  
細聽師談銘心胸  
省悟人生顛倒顛  
天災人禍變多變  
四大假合壞即壞  
道念堅持勇愈勇  
癸卯靜心真實煉  
多言數窮宜守中  
躬行實踐宜守護  
言行相顧德行並  
當明自身為何修  
先去私心治公事  
局外莫評人是非  
不卑不亢虛心懷  
修道宗旨明理先  
道高益安上下合  
徒童明白修為何  
時勢非凡道志定  
靜養身心不退卻  
心口如一不退轉  
今日無心了悟明  
各司其職不爭亂  
愛珩賢徒有事言

發心發愿精進猛  
不為己安道念同

哈哈止

是非黑白圓非圓  
地水火風演又演  
瘟疫肆虐染又染  
不偏不倚賢中賢  
順天應人循自然  
語重心長銘心間  
行不由徑立標杆  
同心協力護法船  
當了己愿任重遠  
先平己見聽真言  
事後不談人長短  
不爭不悖德智全  
不急不躁事辦圓  
勢高益危引諸難  
必能靜心悟道源  
清心寡慾守心玄  
逆水行舟勇猛前  
前後相隨了己愿  
斷疑生信慧運轉  
道法自然汝參詮  
不妨師前真語宣 止……



天淨佛壇師賜下  
自在修行無爲己  
賢徒起身靜一邊  
念心心念止於一  
此時時變徒眾安  
三時燒香誠叩首  
累世不知多少過  
朝夕誦經靜心弦  
依經而行身心定  
修道法門守靜玄  
世道人心且不古  
爾徒念日得聞道  
趁此時機靜心修  
壇中徒童各盡心  
切勿心起有勾心  
道場猶如大家庭  
把握當下靜心修  
師語真實徒細參  
不思善惡明本心  
諸徒發心護道場  
日省月試不執著  
徒兒靜心心隨緣  
研道究義深行踐  
爲師今日甚愉欣  
汝明爲師心慈憐  
今日批此不多告  
班期心靜用心聆  
返理天

申駕

淨心爲妙宏道宣  
正念正心無念前  
宏法利生爲眾賢  
經心心經化大千  
安頓身心莫倚偏  
跪讀愿懺謹心田  
多少業力纏身邊  
不困迷網自在前  
不受外在擾心田  
以真印真師助勉  
各存念想私利偏  
此是寶貴緊握全  
善觀內心否圓滿  
責任負起護法壇  
平心靜氣揚道帆  
莫起紛爭亂性田  
遵前提後永固綿  
用心了悟經中典  
實修不改初衷愿  
全心不變表真虔  
爲道犧牲證妙蓮  
依道合理德固兼  
以身示道達圓滿  
久而未見諸徒賢  
抱道奉行德志堅  
立愿了愿不退轉  
以心印心活潑延  
諸徒明道念念觀

辭叩

哈哈退



# 仙佛慈諭

慈眉善目喜相逢 大量能容志氣豪  
心存感恩受尊崇 不動聲色道行高  
佛性人性本無二 謙遜低心和眾好  
壇殿弟妹必遵守 恭儉溫讓五常道 吾乃

院長茂田 奉

申旨 降來塵囂 參叩

申駕 再為推敲

啞啞止

修道指南針 快樂是一個人生命中的泉源  
時時保有快樂的心 隨份過日 隨緣生活  
養心寡慾 首先要把自己的心擺平

要管別人先要管好自己

要管自己先要管好自己

凡夫的心猶如猴子和馬

求道之後鎖心猿拴意馬 復歸本來真面目

學道四迷惑

無知者事理不通 無明者心性不明

執著者為相所困 妄心者虛幻不實

行道四要訣

收得住心就可慎獨 放得下心便可修行

忍得住氣就可處世 化得了氣便可成事

辦道四明確

鏡若無塵才能照出黑白 心若無私才能明辨是非

玉若無瑕才能光澤耀人 心若無欲才能天人合一

修道辦道切莫跟人比 活在當下自己和自己比

古人云 寸有所長 尺有所短 慎思慎思……



# 恩師慈語

◎編輯組整理

◎二〇〇七·七·七

台灣高雄

金山道院

稻有稻田  
歸在人心  
人之方寸  
歸根認申

### 南海古佛 奉

申諭 來到金山 參叩  
申駕 賢士向安 吾不多言

斯時尚有生機現  
認清自己之荷職  
千里駿馬當鞭策  
各負千斤力已竭

### 活佛師尊 奉

申敕旨 來到佛庭 參叩  
皇申 徒兒均安 為師批云

教之以正 導以禮  
人心血心 須分清  
以身啓化 歸其性  
作為道場 之棟樑  
尊師重道 執其中  
提起放下 依道心  
青青幼苗 欲成長  
學而時習 復初性  
謹慎辦事 三思行  
慎重考慮 指南定  
孝字為高 守其性  
父不父來 子不子  
教師人才 青年班  
明德親民 率性道

道有道田  
則有心田  
本是寶田  
修耕良田

吾乃

哈哈止

快馬加鞭多勤奮  
何勞師長時催諄  
駑馬之跡莫遵循  
蟻載一粟已盡心

吾乃

哈哈止

師表巍巍循理進  
才德兼備是賢英  
身清心靜性即明  
則以規矩達至臻  
前輩提攜勿三心  
後人稱讚師歡心  
年年更新心自定  
子欲養兒待親親  
言語待人謙其心  
行得自在無為盡  
順天辦事堅信心  
母親偉大子孝敬  
今日有緣壇前聚  
方針穩定天榜登……





# 恩師慈語

◎編輯組整理

◎二〇〇七·七·卅一

美國夏威夷

松德佛堂

千山萬水天涯途  
歷經風霜與雨露  
都能圓滿幸福  
輕輕喚聲吾愛徒  
用心實踐與感悟  
啓開心燈無數

南屏和尚 奉

申旨 降來佛台 參叩  
吾申 再為批排

千曲百折人生路  
只為心中藍圖  
跟隨爾師之腳步  
仙佛慈悲流露

吾乃

哈哈止

天道貴虛不貴盈  
虛則有容物之妙  
銳者當守之不用  
富貴當戒之於驕  
聖人以謙退自處

神清氣足道理全  
盈者有傾失之患  
盈者當戒之矜滿  
金玉當戒之於貪  
君子以卑下自安

在上位者 要以互相關懷、包容之心對下  
上情必得下達

在下位者 要以恭敬、感恩、忠誠之心對上  
下情必得上達

老子曰 天地以無心而運化 聖人以無為而教民

天地以不言而善應 聖人以寂靜而感通

待人處世

謙和為要

人生在世

寬容為先

一個懂得謙和的人

定能廣結無數善緣

一個懂得寬容的人

格局定會比較遼闊

在道場之中

點傳猶如良田開拓者

壇主則如勞心耕耘者

人才便如慇懃灌溉者

三者若能寶塔合尖

道場定能宏展開來……

# 《道德經》第十九章 返樸章(上)

◎澳洲 顏世龍

絕聖棄智，民利百倍。絕仁棄義，民復孝慈。絕巧棄利，盜賊無有。  
此三者，以爲文不足。故令有所屬，見素抱樸，少私寡欲。

## 〈章節要旨〉

- 上一章第十八章談的是大道廢棄之後，社會所產生出來的種種病象，而這一章談的是返樸章，可見「返樸」是對社會病象下藥的藥方，也就是對這變了常態的社會之治理方法。
- 現代人有三高：高血壓、高血脂、高血糖；這三高使人的健康亮起了紅燈。因此犯上了，世人就得要來個三少：少鹽、少油、少糖；嚴重的可能要由三少變成了三去：去鹽、去油、去糖！
- 而在這一章，老子聖人同樣的也為了自性亮起紅燈的世人，開出了兩帖藥方，以拯救世人的靈性。這藥方即是三絕三棄，是讓世人可以「返樸」的靈帖！此三絕三棄

即為：

- 絕聖棄智
- 絕仁棄義
- 絕巧棄利
- 說是治理變了常態的社會，然而從另一個角度看，老子聖人何嘗不是在告訴我們，欲改變外面的世界，要先改變我們內在的世界？
- 變了常態的社會，不也是我們那變了心態的縮影？

## 〈要句註解〉

- 絕聖棄智：拋棄聰明智巧。此處「聖」不指「聖人」之意，而是自作聰明。

- 此三者：指聖智、仁義、巧利。
- 文：條文、法則。
- 素、樸：本質。人的本性、自性、根本、真面目。
- 樸：沒有雕琢的木。
- 見素：見自本性、識自本性。
- 抱樸：抱道。
- 見素抱樸：保有的自然原來之本質。
- 私：私心、妄念。

### 〈白話翻譯〉

- 絕棄了所有的聰明與智巧，那些也只不過是滿足自己慾望的手段而已，絕棄了，人民不再因而爭奪，自然獲利百倍。
- 絕棄了所有的仁義的虛名，這樣人民才有辦法恢復孝慈的天性。
- 絕棄了所有的巧詐與貨利，不再生起貪取之心，那盜賊也就不會存在了。
- 聖智、仁義、巧利三者，只不過是世俗裡、外在的一種粉飾虛文，是不足於用以治理這世界。
- 天地間最高的治世理則，是讓眾人的心有所歸屬，這歸屬不從外邊找，卻是讓眾人

自己能夠去發現到自己內心的那一點真、那一點純，因而時時的抱守著這一顆真與純之心，如此，自然而然的一個人之私心慾念就會逐漸減少，也因如此才能免於憂患。

### 〈心得分享〉

絕聖棄智，民利百倍。

- 看了這兩句，聯想到一篇文章：

A曾經養過一隻很特別的狗—以色列沙皮狗。寵物園老板說，這隻狗很聰明，A不一定能養得活。這話讓A起了挑戰心，於是A偏偏抱了一隻回家養。

小狗只有兩個月大，剛抱回來時拒絕吃東西，整夜都睜著眼睛，警覺地注視著周圍的一切，一點兒風吹草動就會緊張萬分，躁動不安地用牙齒撕扯著給牠的一只小枕頭。

抱來半個月了，小狗依然對人十分冷淡，確切地說，是躲避著所有人，像是患了孤獨症。起初A以為牠得了病，回去問老板。老板給A看一本介紹狗的書，翻到以色列沙皮狗那一頁，A嚇了一跳，書中這樣描繪：「以色列沙皮狗，因為絕頂聰明而非常多疑，甚至會陷入深深的憂鬱。生人餵食一律不吃，新的環境一定不睡，一生只能居住在一個環境，並且只跟定一個主人，因此存活率很低。世界上多用於軍事偵察……」

幸虧，這隻沙皮狗到A家時還很小，居然



慢慢也被A養熟了。牠在A家待了7個月，終因A生病住院，牠拒絕進食而死去。

A為牠的短命而悲傷。A深感奇怪，天下怎麼會有這樣的狗。牠的聰明的確給A留下了極深的印象。早起的時候，知道A要做的第一件事是什麼，會把襪子叼到A的眼前，為A推開廁所的門。停電，會使牠地對著某個抽屜叫個不停，A打開抽屜，裡面一定放著手電筒……

幾年之後，A又養了一隻法國金毛狗，虎頭虎腦的。抱來的當天，就和A的一家人成了朋友，不是跳進這個懷裡，就是跳到那個膝蓋上。來了生人，也把人家當做自家人看，誰給什麼都吃。睜開眼睛就跳啊蹦的，躺下就呼呼大睡，一出門就撒歡兒。天下的狗都是牠的朋友，也不知道人家喜不喜歡牠，就追著人家屁股後頭跑，有時會被人家咬上一口。咬了也不在意，敵友不分，簡直就是一條傻狗。

兩隻狗，A悲憐那隻沙皮狗，更喜歡這隻法國金毛狗。從生命的角度看，以色列沙皮狗活得聰明、智慧而神經質。但，又是聰明束縛了牠，讓牠的命運變得很不幸，過分警覺和多疑，很少有快樂的時候。法國金毛狗沒有頭腦，傻乎乎的，倒是有些傻人傻造化的樣兒，一生都是快樂的。歲月蹉跎，隨著年紀的增長，A漸漸悟出，人生的許多福分，是聰明解決不了的。人生的大福分，其實是包含在愚鈍中。許多不幸的人，往往是因為太過聰明。

做人簡單一點，寬厚一點，愚鈍一點，有時反倒全有了。

- 常聽言「聰明一世，糊塗一時」，人一世的聰明，卻往往把自己陷進去了一個死胡同裡，有時在想，這真的是聰明？還是糊塗呢？因為如果是真聰明的話，那為何會給自己設下了一個陷阱，讓自己掉陷下去？這不是很矛盾嗎？難道這是所謂的「聰明反被聰明誤」？這不是自討苦吃嗎？
- 人們常說「做人不聰明一點，一定會吃虧，一定會被人欺負的。」就以這一點去作反思，就會發覺到人啊原來就是怕吃虧，所以一直告訴自己，若要活存於這世界上就得要去耍聰明，可是一直的耍下去又如何？罪業一直無止盡的造，坑越挖越深，自己何時何日才可以爬得出來？
- 老實說，聰明有時還蠻惹人討厭、憎恨的；因為心智聰明，必然會投機取巧，而投機取巧的，又哪有不傷害別人的道理？
- 自古以來，耍聰明吃大虧的典故數不勝數，因為「機關算盡太聰明，反算了卿卿性命」（紅樓夢第五回）；這一句話出自於紅樓夢十二曲中的一曲：「聰明累」（即是受聰明之連累、聰明自誤的意思）。句子的大意為費盡心機，策劃計算，聰明過了頭，反而連自己的性命也給算掉了。
- 故事：有一隻聰明的母老鼠生下了一個漂

亮的女兒，牠總想找一個有權勢的女婿。看到太陽很非凡，就巴結太陽說：「太陽啊！你多麼偉大、能幹，萬物沒有你，根本就無法生存，你娶我的漂亮女兒作妻子吧！」太陽客氣地回答：「我不行，因為烏雲能遮住我，把你的女兒嫁給烏雲吧。」

老鼠又去找烏雲，對它說：「你娶了我的女兒吧，你有這樣神通廣大的本領，我真的非常敬慕你。」烏雲說：「不行，我沒什麼本領，我比不上風，風一吹，我就被吹跑了。」

老鼠一聽，原來風比烏雲更有本領，就找到風，對它說：「風啊！我可找到你了，聽說你很有本領，我願將我美麗的女兒嫁

給你。」風一聽這無頭無尾的話，緊鎖雙眉說：「誰稀罕你的女兒，你去找牆吧。他比我厲害！」

老鼠一聽，又決定去找牆，牆偷偷地說：「我倒是怕你們這些老鼠，你們一打洞，我可就危險了。我不配作你的女婿。」老鼠一想：牆怕老鼠，老鼠又怕誰呢？牠忽然想起了祖宗的古訓，老鼠生來是怕貓的。牠就趕緊去找貓，點頭哈腰地說：「貓大哥，我總算找到你了，你聰明、能幹、有本事、有權威，作我的女婿吧！」貓一聽，倒是爽快地答應了：「太好了，就把你的女兒嫁給我吧！最好今晚就成親。」老鼠一聽，十分高興，心想總算給女兒找到了如意郎君，於是喜滋滋地跑回家去。



老鼠當晚就把女兒打扮起來，還請來了一支老鼠儀仗隊，打著燈籠、涼傘、旗號，敲著鑼鼓，一路上吹吹打打，把女兒用花轎送到了新郎的住家。這隻聰明的老鼠萬萬沒有想到，老鼠新娘的轎剛一進門，還未等新娘下轎，新郎就撲了上去，一口將可愛的新娘吞進肚子裡去了。

這隻老鼠真是聰明過頭了，如意美夢不但沒有使女兒幸福，反送掉了女兒的性命。生活中就是有這樣一些人，像童話中的老鼠那樣盲目無知耍聰明，總是自以為聰明而逞能，耍點小手段、小心計、小伎倆，往往是沒有看到客觀事物的全貌，偶爾一兩次僥倖成功，最終卻是洋相百出，和他們的初衷大相逕庭，自討沒趣。

- 人活得很累可是有原因的，主要因為「太過於聰明」，因為自己今天若能費盡心機，策劃的去陷害他人，難道別人就不會？不要太高估了自己，而低估了他人；自己聰明別人也不傻呀！再者，人之所以會累，就是因為不時都在忙著耍心機，同時，也要不時的忙著提防他人之陷阱；這可是精神上的折磨！真的，不累才怪！
- 「聰明反被聰明誤」，一切不就像是那輪迴般，不斷的輾轉著？今天走在修道的路上，為的不就是要去終止這一種反覆性的痛苦？然而，很實際的一個問題，就是自己又是否肯放手？

- 這裡說的是「聰明一世，糊塗一時」，可是佛家又有說「難得糊塗」，其實此兩者是有差別的，前者的「糊塗」是因聰明智巧而誤了人生，而後者的「糊塗」卻是老子的「大智若愚」啊，這一種的糊塗非同小可，並不是那麼簡單，也不是每一個人都能夠容易辦到的，因為它是從「無」中去「得」的，而前者的糊塗卻是從「有」之中去貪求的。
- 老子聖人的「糊塗」，是一種不斤斤計較、不吹毛求疵的大度（胸懷開闊、氣量寬宏）；是一種超脫物外，不累塵世的高潔；是一種行雲流水，無欲無求的瀟灑。
- 人生在世，曇花一現，短短的數十年眨眼就過，回想一下，有什麼東西是值得我們認真去在意的？是否該學學師尊老大人「笑看人生」的胸襟？說不定我們可以綻放出更精彩的人生。
- 老子聖人在這一章中要我們絕棄聖智、仁義、巧利，細想之，原來此三者只不過是名相與物質上的東西而已，老子聖人要我們去絕棄它們，即是要我們將它們「放下」，唯有放下此三者，咱們才能夠放下煩惱禍患，才能夠獲得真正的自由，豈達致內心的自在，方才能夠化煩惱為菩提、見自本性、識自本心。

（未完待續）



# 道劫並降

◎美國 吳曼儀

在永嘉大師的〈證道歌〉中，有這麼一段：

嗟末法，惡時勢，眾生福薄難調制；  
去聖遠兮邪見深，魔強法弱多怨害。

末法時期的今日，到處充斥著邪惡的氣氛。在此時勢下的眾生，大部分都是福份淺薄、難以調教的，因為離開聖人的時代遙遠，可以接觸聖賢道理的機會也少，又滋長了不正確的見解及觀念，邪見日深，修道就更難了。為什麼呢？因為有許多內魔外考——我們心裡面沒有正見就是魔，我們的脾氣毛病就是魔，外面一切種種形形色色的引誘、考驗、困難，種種的逆境，在這樣的環境中，真正要提起正法來修道，實在很難；也可能會遭遇到很多的壓力，遭遇很多的困苦，你才能修道。除非像我們已經求了道的天道弟子，得到三寶心法，知道這條路怎麼去走、怎麼去修，我們就容易很多，沒有那麼容易被邪魔所影響，也不會被這個濁世影

響到我們的內心世界。

## 浩劫形成的來由與因應

大道降世無非就是要挽化人心，所有的惡都來自於人的心，而累積了惡氣之後，就變成了災難與劫數。由於有災難和劫數，所以我們受了很多的苦。但是人們知不知道自己受很多的苦呢？人心很多的災難是如何形成的呢？後學舉出以下幾點，跟大家一起學習。

### 一、心靈空虛，道德淪喪

現今由於人心不古，我們所做出來的事無法依循自己的良知良能、無法守住道德，所以大家可以見到很多的暴力、反叛、仇恨及犯法的事情。很多人生存在幻覺之中，追求一切的刺激，人與人之間的搶掠、謀害、縱火、綁架、勒索、淫亂，種種做盡，可謂「人心險惡」。大家每天看新聞，請問有幾件事情會讓您覺得：「真好啊！這件事做得真好」？大多是讓人感到恐怖的。許多暴力

事件令很多女性都不敢出門，就算不得已要出門，也是跟家人一起，失去了我們平時的安逸與自由。還有很多人在暗地裡想著要怎麼犯法、害人來賺錢，做了詐騙、偷盜等等很多不敢讓人知道的事。當人心變得如此，我們的道德就崩壞，暴戾之氣充斥四方，讓我們見到這個世界是一片混亂。因此浩劫的形成，皆由人心造惡招感而來。

這些種種的罪惡，皆起於衆生不明白人生的根源，不了解人生的真義，也不了解因果，不明白人與人之間是要互助互愛的，故而大家互相仇視。

所謂「萬法惟心造」，除惡要由心地下手。如果我們不能夠除去衆生內在的惡心，不能夠從這裡下功夫的話，那麼「斬草不除根，春風吹又生」，就算面對一件事，可以立一個法案去控制，但是很快其他的罪行又會跟著出現。由於萬法惟心所造，希望我們一班能夠求道的兄弟姊妹，天道無親，常與善人，大家多多行善，我們就能夠安心平靜。

## 二、科技文明，自作自受

科技的成就提高了人類生活水平，然而也引發了許多前所未有的新問題，讓人類飽嚐自作自受的苦果。例如科技的發達，使得地球資源及能量消耗得很快，同時也讓地球產生很多的變化，都會影響到我們自己以及下一代。好比隨意放出過量熱力持久不散的氣體，及大量工廠、汽車所排放的化學物質，造成空氣污染，結果使氣候日益惡化，

使自然界失衡，臭氧層受到破壞，皮膚癌的威脅增加，很多人的身體健康就會受到影響，小動物的體內基因產生突變。還有為了蓋房子，森林大量被我們砍伐，二氧化碳增加，溫室效應越來越強，氣溫不斷上升，破壞了自然環境以及地球生態體系的平衡，造成了很多的問題，威脅了人類的生存。到最後資源不夠的時候，大家就會爭奪。

所以，我們若想化解自己在地球上造成的劫難，就必須和大自然共榮共存。例如做好環保，就真的很重要。同修曾經跟後學說：「吳姑娘，妳用『畫布膠』，可能等妳以後回天，那個膠還在地球上，會害到將來的人。」後學心想：「對呀！我怎麼沒有想過這個問題。」我們很多時候都圖方便，方便就好，沒有考慮其他的問題。其實修道人在人事物各方面都要留意，這也是我們人類的當前急務。

## 三、戰爭危機，層出不窮

第一次世界大戰死了很多人，第二次世界大戰死的人比第一次又多出四、五倍，現在是核武時代了，隨便一個國家按了那個鈕，後果就不堪設想了。為什麼會這樣？因為國家與國家之間互相競爭，想分出勝負，無法互相支持、互相學習。然而，很多過去曾經發生過戰亂的國家，經過代代相傳，人民的身體狀況到現在都還未好轉，乃是當年發生戰爭時的後遺症。

對我們修道人來說，面對戰爭，只能夠用內心的慈悲，以及做好我們自己，加上無

限地祈求上天的慈悲恩典，希望人心可以轉化。如果不是這樣，我們一個修行人真的很難去改變。

#### 四、宗教亂象，正邪混淆

末世的時候萬教齊發，現在很多的宗教，說這裡好、那裡好，引誘我們一班兄弟姊妹去接近。但是我們千萬要小心，雖然很多宗教都有自己的教義，但是有沒有道在裡邊呢？宗教負責的是教化，勸人向善，真正的大道是從師尊師母傳下來的，讓我們將來可以返回無極理天。教化不是壞事，但是我們真的要把握真道以及真的天命，我們不要再跑到其他地方，因為魔也會藉著這個機會去考驗人的智慧，面對種種術流動靜及顯化，我們未必有智慧可以通過考驗。今時今日，我們的心應該收回，回到自己的內心去下工夫。而在末世的宗教亂象中，也啓示著我們：應當不求不貪，尋找內心之中的真常之道。

《六祖壇經》提到：「菩提只向心覓，何勞向外求玄；聽說依此修行，天堂只在目前。」真正的天堂在我們內心當中。當我們的心可以自在安穩的時候，就是天堂。現在大家已經得到師尊師母傳給我們的道，就應該好好把握，安分地、老實地好好修道才是。

#### 五、人類空前，殺生食肉

古德曾說：「千百年來碗裡羹，怨深似海恨難平；欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」

後學記得剛求道的時候，常常會聽到這首詩，也是因為這首詩，後學立了吃長齋的愿。當時並非因為宗教關係，只是單純覺得不忍心，覺得動物也是一條性命，跟我的性命一樣，我有父母、兄弟姊妹，牠們也一樣都有，為什麼我們沒有問過牠們的意願，就奪去牠們的生命呢？而且在人世間，有那麼多東西可以吃，我們何必非吃這些衆生不可呢？

不知有沒有同修去過屠房？要不要真的去參觀一下？讓自己的心靈稍微醒覺？我們想一下，我們吃吃吃、切切切、剝剝剝，做這個、做那個，後學聽其他人說一條魚還要這樣切、那樣切，哇！那種痛、那種苦，還有怨氣，是永遠難以磨滅的。所以我們人認了假的東西，以為是享受，這些大家真的要去轉變。由於殺生害命實在太多太多，您想，全世界一天殺了多少衆生？我們想一下，每當有豬瘟、牛瘟或者雞瘟，在香港叫作禽流感，大家知道人類怎麼做嗎？人類是殺殺殺……，全部殺掉，不管有沒有感染，全部撲滅。到了今時今日，我們自己人類遇到covid19，遇到疫情了，我們怎麼樣？我們都很怕死，趕快去注射疫苗，一劑打完，第二劑，然後第三劑，不管幾劑，先保住生命要緊；但當我們去對待其他衆生的時候，我們有沒有同樣愛惜生命的心呢？所以我們修道若有慈悲心與愛心，首先一定要清口，在末劫的時候已經無法讓你慢慢做了，要自動自覺地去清口，不要再跟衆生結惡緣，不要再起殺心了。

《三官經》云：「世人殺生害命，罪積

如山。若不早日猛醒回頭、清淨齋戒、懺悔改過，則三災八難，其劫難脫。」我們想脫劫避難，就必須吃素，因為堆積如山的怨氣與怨恨，已經跟著我們很久了，這時若還放不下屠刀的話，三災八難真的無法去除了。大家想一想：一天吃了多少肉？十天吃了多少？一年吃了多少？到你六十歲又吃了多少？是不是要向衆生有一個交代？

《心地觀經》云：「彌勒菩薩慈氏尊，從初心以來，不食衆生肉。」我們老祖師從祂初發心、希望修道的時候，祂已經發了慈心，自動發心不吃肉，因此，老祖師又稱為「慈氏佛」。今天我們是祂的徒孫輩，應該怎麼做呢？當然都要追隨老祖師的慈悲心，早日清口茹素才是。

## 六、人心敗壞，三毒熾盛

人心的敗壞，在佛家裡就說得很清楚了，人的心裡有「貪嗔痴」三毒。前面五點所講的，其實都是受了三毒所影響。

第一點就是貪。什麼叫貪心呢？貪慾指的是渴求，依凡夫的習性，對於自己所喜愛的人、事、物，想要佔為己有，這就是「貪慾」。貪慾意味著內心空虛，總覺得不夠、不能滿足，所以必須向外追求，以滿足此渴望。因此，當我們學道明理的時候，我們學到「知足常樂」；當我們能知足、能安貧樂道，還會想要追求那麼多嗎？自然不會了。老實講，人們生活最基本需要的東西，就是我們真正必需的；其餘那些心裡想要的東西，都是我們給自己的包袱。究竟我們修道

是要返回簡單、簡樸的生活，追求內心的充裕？還是要像世俗人一樣，在外面找一堆的物質，享受一堆物欲，而令自己內心空虛呢？我們應該要好好地思考與抉擇。

貪慾的表現是由渴望到追求，由追求到佔有，然後佔有欲又繼續增長、擴大，無非都是我執的形成。當我執能夠放下的時候，其實我們都沒有那麼多的貪念。

貪欲的基本渴求有兩種：一種是感官享受的渴求，好像電視機一樣，由24吋到32吋，到現在57吋，後學聽過有位同修買103吋的，如果他買來聽道就好了，開班的時候拿來用就好了，但我們是拿來做什麼呢？打遊戲、上網追劇，那麼這邊你聽道理，另一邊看戲劇，弄得我們的八識田不知道要怎麼樣才好，對不對？有時候是那種貪便宜的小貪心，去買東西，買十送一，就肯定會去，買的時候不會想到「我應該留一些給下一個人買」，通常是全買回來，尤其是我們有倉庫的同修，有很多空間可以放，結果常常東西都放到過期。所以只要是「貪」，就是一個不正確的觀念。

第二就是對生命延續的渴求。我們都希望事業順利、身體健康、壽命增長，對不對？但是有時候我們過分的追求，反而會影響我們的身體。例如休息的時間減少、想事情的時間變多，過份擔心、想太多睡不著等等。所以在我們的意識當中，對追求這些慾望，變成一種貪執，不能夠放下，進而產生了種種煩惱。因此，人類最大的危機，就是



我們自己的貪念。

第二就是嗔心了。對於不順己意的人、事、物產生排斥，甚至厭惡；以及貪欲得不到滿足時，心中生出忿、恨、惱、害、嫉等無明與煩惱，都是嗔心。大家都知道，「一念嗔心起，百萬障門開」；「一把無明火，燒盡功德林」，當他人帶給我們不順心的時候，就會怎麼樣？煩躁、發火、給人臉色——就算不罵出口，但也都會從我們的臉色看出來那種存在內心裡的惡意，就是不友善的心、一種不善的見解，就算表面做出來是和善的，但是內心不滿，這些其實都在困擾自己。

佛經裡面提到：你過度的不滿或者太生氣的時候，你的怒火燒不燒得到對方？燒不到，是燒到我們自己。這種火燒到我們自己，就好像地獄之火一樣，我們為什麼要這麼笨呢？一個人發脾氣最先傷害到的是自己，我們的五臟六腑好像被火焚燒一樣，何必呢？

第三就是愚痴，這是最難解決的。愚痴是什麼呢？愚昧不明道理，所以才會做愚痴的事情，簡單來說就是佛家提到的無明，也就是我們內心產生許多不正確的觀念與想法，叫做邪見、偏見、不正見。出於自己的個性與習性，凡事都憑一己好惡——合自己心意的就開心，不合意的就發脾氣，完全不能在道理上轉念、不能在事情上轉念，讓自己平淡平和，這樣不明理的人，我們就稱呼他為愚痴的人。

所以今天我們求了道，開始修道了，處事應該會比較理智，我們的理性以及理念，應該藉著學道修行去增加，讓我們的無明可以減退。

無明有兩個意思，一是不知道哪裡來的；第二就是錯誤的知見，就是「我以為是這樣的，我認為是這樣的」，有什麼問題全怪別人，有什麼不好都是別人的問題，永遠都不會說「是我的問題」，不能理解究竟是什麼原因。所以這個愚痴就代表「我執」，就是對於我的身體以及思維、觀念，有著錯誤的認識，產生很多邪見。

邪見就是不正確的見解。人們的第一個邪見，就是「將無常的事認為有常」。無常就是隨時都會變的，不知道什麼時候變，總之就是不穩定；有常呢？時時都一樣，是永恆的，好像大道是永恆的，自己內心的良知良能是永恆的。那麼什麼是「將無常的事認為有常」呢？好像我們對待這個身體，我一定要買一件衣服，我一定要穿喜歡的顏色，我一定要吃這個東西，我一定要剪這個髮型，我一定要怎麼樣怎麼樣……。其實這個色身是最無常的，可是我們卻常花費很多時間、心力和金錢去追求、去滿足我們的色身，以及這個色身的感受，我們還以為一切是真的，我們沒有想過回歸淡泊的生活，令自己的內心能夠得到存養與平靜。我們看看前人，她老人家坐輪椅兩年多了，但是她講話、做任何事情都很自然、平常，很有智慧，是我們大家要效法的對象。也就是「發自內心的快樂」，才是值得我們追求的。



第二就是將痛苦的事情認作快樂。今天賺錢了、發薪水了，出去吃個海鮮，點了好多菜，不知道殺生了多少，覺得這是人生的快樂享受。然而這種享受只是經過你三寸舌頭的感受，而殺生害命卻是無數，每時每刻所吃的，你還都還不完，還要你的子孫幫你還，那我們是不是將痛苦認作快樂呢？

第三就是將「無我」認為「有我」。其實我們這個身體、這個環境、今天或者這一生我們所擁有的東西，都是暫時讓我們用而已。總有一天，這些東西都不是我們的，我們將帶業往生；出生的時候光溜溜，什麼都沒有。所以請問大家：我們究竟可以帶什麼走呢？對不對？你有四、五間房，有很多車，你帶不帶得走？你戶口的號碼帶不帶得走？我們自己真的要清醒一點。

痴就是愚痴，是三毒中最根本的。由於

我們想錯了、觀念錯了，所以產生了貪慾和嗔心；如果沒有三毒的痴，可能貪和嗔就沒有那麼容易產生。所以佛教強調了一切煩惱與痛苦的根源，就是這個愚痴。

### 上天降道的原因

那麼，怎麼樣可以挽救這個貪嗔癡呢？怎麼樣可以改變我們心中種種的觀念，以及我們所造下種種的惡？上天慈悲，惟有降下大道來挽救人心。所以孟子說：「天下溺，援之以道」。在天下人都沉溺、無法道德分明的時候，道可以幫助我們。故孔聖人說：「朝聞道，夕死可矣。」

### 關法律主也慈悲：

「大道降世挽皇原，玉石分判還英賢；  
眾志虔虔揚道風，立下宏愿表上天；  
一心一德無二念，抱定宗旨心志堅；  
心心相印啓玄關，天人合一揚道宣。」

關法律主慈悲：上天降下大道，無非就是要挽救我們一班原佛子，在這個正邪善惡之中分班；希望我們大家爭一口氣，都能夠成為聖賢。不單是自己修，眾志成城，一起行出道風，你修、我修、大家修，大家一起學道修行、一起吃素。當大家一起拯救世間的時候，自然就會有一股風氣，影響身邊的家人、朋友、社會。我們今天有幸得聞天道，人人都已立下宏願、對上天表白，什麼宏願呢？我們不能將道藏起來，要將道傳播給所有有緣的眾生，讓他們都跟我們一樣，能夠有這麼幸福的機緣，可以去修、去辦。所以我們求了道之後，就一心一意好好修道，將自己道心抱守好；當我們抱定自己的宗旨，我們道心就能穩固，就不會動搖，能夠平平靜靜，能夠產生一種定力，好好地修行。點傳師代表活佛老師，指開我們的玄關，我們的本來面目已經出現，只因為六萬多年來的輪迴、業力所致，我們還沒辦法很快就認清一切；但是當我們願意回佛堂去叩頭、去學習、去了愿的時候，自己的理念就能夠慢慢清晰，我們的心就能與上天的心相通，能夠好好地將道傳播出去、宣揚出去。看看前人，看看許多點傳師、壇主、前輩的辦道精神，這是我們要學習的。

### 天時緊急，快快修持

今時今日，我們所得的大道是先得後修，所以大家一定要聽道、明理，自己多進修。以往聖賢仙佛很認真地修，才能得道；但是我們今天藉著三緣四難，我們很容易就得到這個道了；得了道之後就必須要修，更何況現在天時緊急，是末後一著、最後的機

會了，我們一定要把握人身好好地修道。在道劫並降的今日，我們要如何修道呢？

第一就是抱道奉行。當我們求了道之後，千萬不要忘記或放棄這個道；要時時抱守這個道，在日常生活當中，很專注地將道行出來，這是我們天道弟子的功課。

第二是誠心無妄，保持我們的初心。「修道如初，成佛有餘」，上天只要我們將當初修道的發心，能夠時時保護好就好了。可惜很多時候不是，連叩頭的時候都念頭紛飛，好多妄念妄想，常感內心煩惱。上天慈悲我們：若能夠保持最初學道修行的那份誠心，妄心一定慢慢會退的。

再來要時存理念與覺念。什麼是理念？學道的人有一種理念，當我們能明白道理的時候，很自然地，就會將理念拿出來，思考與分析一件事情的是非對錯；當我們犯錯的時候也會有覺念，能發覺到：「原來我這樣想是錯的」，馬上就會轉念，立刻放下這個不對的念頭，去做對的事情——我是修行人，道在身藏，我不能做違背道德的事；當我不明白的時候，等一等，問清楚之後才去做。這樣的理念對我們來說很重要。

相反地，如果今天我們不看道書、不聽道理，又或者平時不迴光返照自己剛剛做了什麼事、說了些什麼話、動了什麼念頭，那我們就沒辦法心存理念與覺念。所以在這種念頭之中下功夫，是很重要的，它能夠讓我們在求道、修道之後，真心保持不變。如果

修道只想做表面功夫，其實很容易，回來佛堂鞠躬一下，前人慈悲，某某點師慈悲，要我們怎麼做，我們就怎麼做。可是回到家之後呢？罵完這個罵那個，或者從走出佛堂門口罵到回家，對不對？後學見過很多同修，拿起電話好像變了一個人。所以我們要有真心，這個真心就是我們自己給自己的承諾，什麼叫真？「毋自欺」叫真，今天起床，我的道心有沒有改變？我是不是一個修道人？我今天應該要做什麼？我對人應該要怎麼樣？對自己應該要怎麼樣？對事情應該要怎麼樣？給自己來一個指導，引導一下：我今天有沒有做錯什麼？我有沒有迴光返照？對人是否虛偽？我是不是真心不變？

我們希望真心不變，其實有方法的，道場常提到的三不離——不離佛堂、不離經典、不離善知識，就是說我們一班兄弟姐妹、好同修，我們有佛堂的兄弟姐妹可以一起修行，可以打電話請教前輩，可以善用自修的時間，多多研究經典。還有道場的訓文集，全是聖賢仙佛慈悲法語，視為人生座右銘，我們時常翻閱，會給自己很多幫助。

接下來是「克念作聖」，這是最重要的功夫，也就是克制、觀照、調整我們自己的每一個念頭——每個念起時，我們去觀照它、看著它，觀照這個念頭是不是對的？好還是不好？好的時候保持，不好的時候就不要繼續下去。尤其是自己的脾氣毛病、習性，時時要拿出來對照，不要等到月懺的時候才慢慢回想；要時時刻刻，每個念頭都存一個善念、存一份慈悲——當你有善與慈悲

的時候，當你時時有道德在心裡面的時候，所做出來的事就合理了。我們常說我們求的是性理天道，就是從我們的每一個念頭中去下功夫。道是在日常生活當中去修，每一個念頭、做任何事，有沒有合乎道？能這樣，我們一定能慢慢跟上聖賢仙佛的步履。

## 結語

總之，道劫並存的今日，上天降道，乃是為了救渡世間善男信女，為了挽化災劫，這是一個氣數，也是讓我們大家將自己內心的累贅以及所有的惡——化解，將良心顯現出來，拿出自己的道心及佛性，不要再繼續做惡造業。其次，我們要知道：上古道傳君王，中古道傳師儒，下古道傳庶民百姓。今天在火宅之中傳授真道，我們每一個兄弟姐妹都有責任傳承大道。如果我們自己求了道，也都希望父母、家人、朋友、鄰居、我們認識的善人都有機會求道，所以我們自己必須要學道，感應真道在哪裡，自己的良心在哪裡，記住十條大愿，好好抱守這個道，真正地下功夫，把握住這個好的因緣，好好去研究道理，不要辜負我們的大好因緣，不要求了道，又失去這個道。

學道是分分秒秒，每一個念頭、每一日、每一年都要繼續下去，不斷增長我們的智慧，消磨我們的貪嗔癡，戒除自己的習性，改變我們的脾氣毛病，去幫助道場，去幫助其他的衆生。有朝一日，當我們達到功圓果滿的時候，可以歸根認中，真正找回自己的本來面目，這才是報答上天降道最好的方法。



# 感恩心 精進行

◎古月

感恩是心存感恩上蒼、感恩前賢賜給我們有修辦的機會。精進是身體力行，綿綿不斷，以誠心、恆心、堅心的精神，來學、修、講、辦、行道。

## 壹、前言

有道親看到天地之恩、國之恩、師之恩、家之恩等等辭彙，無法體會到「恩」的實感，因此去請教前輩：「恩是什麼？」前輩回答說：「從現在起，經過十年或二十年之後，你會忽然想起過去的種種，而從想起的事件裡，你會感到很懷念，這種感懷，就是恩吧！」可見「真正的恩」，應該是由心底自然湧現出來的，一種人情味的懷念！

師尊慈悲：「受恩容易知恩難，知恩容易報恩難。」一般人都以為自己並未得到他人的恩惠，其實仔細思索，會發現在整個社會中，不論食、衣、住、行各方面，及其他一切事物，每個人都是受之於人，乍看之下好像毫無關係的人，事實上或許正是有恩於

你的人呢！《大智度論》：「知恩是大悲之本，是開善行的大門；不知恩者，其惡甚於畜牲。」不知報恩的人，他的作風就比畜牲還不如了。

師尊慈悲：「初發心易生，精進心難維持。」做任何事情一定要發精進心，才會成功。若無恆心、精進、毅力，中途停止，一定不會收到實益；常聽人家說：「五分鐘熱度。」若沒有恆常的精進，只有五分鐘的熱度，怎能成功？

## 貳、何謂感恩心？何謂精進行？

感恩圖報，飲水思源。

古德云：「得人恩典千年記，得人好處莫忘恩。」我們每天承受來自各方的恩澤何其多，然而能知恩感恩的又有幾個人？一個人往往心想的比實際美好，最後結果是，應該得到的為何沒有得到，應該擁有的為何會缺乏？大家應該時時捫心自問：自己何德何

能，能生存於宇宙世間，接受種種供給，不虞匱乏？因此每一個人都要抱持受恩的胸懷，感念世間種種的給予。受人點水之恩，當湧泉以報。感恩的人生才懂得付出，感恩的人生才充實多采。感恩的人就是一個有情有義者，是一個內心富有者。

### 常懷一顆感恩的心，則無愧悔。

一枝草、一點露，一朵花、一杯土，萬物的生長是受著天地化育與滋養而成的，我們除了受到天地所賜的恩惠外，「一日之所需，百工斯為備。」在日常生活中，食、衣、住、行，例如：吃的飯，不是自己種的稻；住的屋，不是自己蓋的；每一項都是由許多人分工合作，流血流汗用心完成的。今天，我們能夠快快樂樂的生活著，是父母生養教育的大德大恩，以及老師的諄諄善教，朋友的相互扶持，長輩前賢的提攜成全……。因此，我們應當常懷感恩的心。

感恩是自然地發自內心，不能以言語或文字表達，這就是人性應有的美德。感恩的心靈裡，蘊藏著豐富的寶藏；有感恩的習慣，是做人處世的榜樣。人應該心存感恩，時時感恩，自然心中沒有愧悔。

### 精進即不可中斷，始終如一。

純一無雜謂之「精」，鼓勇直前謂之「進」。（古代戰爭時，搥鼓為前進，打鑼則後退，如鳴金收兵。）精者生生不息，精微的，一點一滴的累積。俗語：「水滴石穿」。很多功夫學問都是慢慢累積而成的，

不能揠苗助長；因其「進銳者，其退速」，欲速則不達。

佛陀弟子阿那律是天眼第一，有一次佛陀講經說法，阿那律竟然打瞌睡，被佛陀叫起來：「大家都讚美你不為女色破壞修行，但很自滿，在我說法時竟也在睡覺。」阿那律很慚愧，當場發願說：「請佛陀原諒我的懈怠愚癡，從今以後，有生之年，不再睡眠！」過了一段時間因缺乏睡眠，眼睛病了，佛陀很不忍心，勸他說：「耳以聲為食（聲音為主），鼻以香為食（香臭為主），舌以味為食（酸甜苦辣），身以觸為食（觸摸），眼以睡為食（閉目養神），涅槃以不放逸為食，不放逸是無為的境界，也是要以禪悅法喜為食。」阿那律不違背自己的願，眼睛終於失明了，佛陀很傷心，也很敬佩，親為阿那律縫製三衣。

三衣是指：一、作務衣，起床工作所穿的袈裟。二、入眾衣，廟寺內與大眾做法事、坐禪時用。三、福田衣，於托鉢化緣時或大場面做法事、講經說法時所披的大紅棗衣。因僧服念有多義，故又名離塵服，斷離六塵故。名消塵服，割煩惱故。名蓮華服，抵擋污染故。名忍辱服，當持柔和忍辱心，以防外障故。所以著衣主要的用意是持戒，也就是看破六塵。

大家想想，佛陀其實也不願弟子為某個願立而終日不食，終夜不寢呀！今天如果我們老是開夜車，抱佛腳，就算是為道務的修辦奔忙，恐怕也是有違自然！道務的修辦不

能急、不能慢、不能停；總是一步一腳印，按部就班去做就是了。

**精進是專心一致求進步——制心一處。**

專心可使力量集中。農夫種水果常在開花結果時，篩掉一些數量，是為了讓果樹的水分、營養能夠集中，果粒較大、較美。準備功課博而不精，一個晚上準備三、四科，備多力分，效果就不好。是所謂：「螭蛇無足而飛，梧鼠五技而窮。」

俗話說：「樣樣通，樣樣鬆。」精進是時時保持積極心態與行動的功夫，可以化解學習的懈怠。只要精進，不論聰明愚拙皆可成長、成功。精進於學，則學亦成，可隨著歲月積累，不論才學、道學、人情世故、應對進退，日久天長便能既廣且深。

**行，是未通務通，決心探究。**

《中庸》云：「博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。」所以，要「學非博學無以極其知」，不學便罷，學了不達目的，便不歇手；「學非審問無以窮其理」，不問便罷，問了非問到完全明白為止；「學非慎思無以得其精」，不想便罷，想了非想到有心行才罷休；「學非明辨無以決其疑」，不辨便罷，辨了一定辨到徹底明白；「學非篤行無以選其實」，不做便罷，既然做了，不做出一個結果，絕不停手。

**行，是未行務行，努力實踐。**

人一能之，己百之；人十能之，己千之。果能此道矣，雖愚必明，雖柔必強。不學道、不修道便罷；既已明理而想修辦道，非修出個結果來，才肯罷手。能依這個道理



去做，則一切事理、道理都能透徹、明瞭；雖愚笨者也一定會明理；雖是柔弱者，也一定會堅強，自強起來。精進不懈，由「精益」開始到「求精」，圓滿如一。

**行，是未證務證，證得精進波羅蜜。**

師云：「未窮理盡性絕不懈怠，未超生了死絕不退縮，未世界大同絕不停止，未實行圓滿絕不罷休。」白陽弟子理應奉為圭臬。

### 參、日常生活中， 如何落實感恩心？

仙佛慈悲：「天恩師德浩無邊，感恩應當誠表前，上天恩懷豈報盡，量力行功志誠虔。」

天恩師德報不完，人當一善還報天。何況，一日之師終北面，一世師生萬萬年。佛云：「天恩廣浩瀚，師德重如山；前人恩德重，粉身報不完。」

開台尊王曾講過一段話：「三輩子有修才能得明師一指點，五輩子有修能夠開法會，七世有修能夠住佛堂，十輩子有修才能立清口愿。」我們如果沒有福報好、根基好、佛緣好，能有機會來參加法會、擔天職的又有多少呢？光憑這一點，我們能看輕自己嗎？我們每一個人都是有使命、有任務的啊！要了解，道與教不同，能得明師一指點，是得天獨厚，多麼的殊勝！

老師說：「每一個修道人應該存著一份

感恩的心，感謝天地之恩，國家保護之恩，父母養育之恩，兄弟互敬之恩，師長教授之恩，前賢提拔之恩，同修互助之恩，這得要你心中有一份愛，此愛非人間牽纏之愛，乃無為慈悲之愛，才能產生真正的感恩。」

我們每天存著感恩的心，感恩是生命和心靈的養份，感恩就是存好心，是善養內心的德性。我們每天都會遇到不同的人，遇到開車者，祝福他開車平安、家庭幸福美滿。遇到路上的行人，祝福他身體健康、事事順利。我們每天都有這樣好的心念，心想事成，這是最好的布施，助人就是助己。善的力量就在內心流動，行日久，身心靈漸漸健全，必能提昇心靈境界。

要落實感恩心，分享以下五點：

#### 一、感激傷害你的人，因他磨煉了你的 心志。

「人鈍在事上磨，刀鈍在石上磨。」戰國時代的蘇秦，在矢志時曾感嘆：一個人窮了，妻不以為夫（看不順眼），嫂不以為叔（瞧不起目），父母不以為子（不認定他），夫復何言？後來他發奮上進，六國封相，帶六國帥印：齊、楚、韓、趙、魏、燕。龐涓害孫臏、周潤發起初是泊車小弟，被取笑，最後成為大明星。故要感激造就你的人，因他煉成了你的心志。當珍惜每一個造就自己的淬鍊。

#### 二、感激欺騙你的人，因他增進了你的 智慧。



上一次當，學一次乖；不經一事，不長一智。在知識爆發的現代，確實每天有許許多多的資訊傳到我們的耳中，使我們一時辨不出真假，不知如何去判斷，結果經常為不正確的消息所迷惑，而吃盡了苦頭。如「賺大錢的捷徑」、「治療絕症的秘訣」及金光黨於車站，甚至在醫院也有不誠實的騙術，還有其他種種……都要用智慧去分辨。老師說：「修道沒有特別之處，只是心存厚道誠實，時時刻刻懺悔、感恩，你能有懺悔的心，你就有智慧，這便是厚道。」

### 三、感激中傷你的人，因他砥礪了你的 人格。

明槍易躲，暗箭難防。人心隔肚實難測。有品德的人能夠守住節操，不斷向上，能夠克盡職責，對自己的家庭、社會國家貢獻愛心與才能，最後自然贏得眾人的仰望。因他認為你是一個可造之才，不斷地鼓勵你上進。

### 四、感激遺棄你的人，因他教導了你該 獨立。

《大莊嚴論經》：在釋迦牟尼佛於舍衛國，祇園精舍集合很多人說教的時代，有位年輕人家裡世世代代原是有錢人，到了他這一代才變成窮人，由於沒人願意理睬他，他決定離開故鄉到別處去圖謀發展。他離鄉背井，認真奮鬥去開創前途，年老時，終於變成一個大富翁。

在他衣錦榮歸那天，聽到消息的親族朋友，都不約而同地跑到村莊口去迎接他，得

知這個情況之後，他故意穿得破破爛爛的衣服回來。親族們不曉得他打扮成這個樣子，就問站在行列前的他：「立功回來的富翁在哪？」他回答：「就在後面。」然後就走開了。

他的親族們苦等很久，卻不見蹤影，其中一個就問後面的人：「那位富翁到底在哪？」那人回答：「你問的人，就是剛才站在行列最前面的那位。」聽到這句話，所有的親族都往回頭走，好不容易找到他，就問他說：「我們熱誠地歡迎你，你為何要說自己走在後面？」他泰然地說：「我在窮苦潦倒時，你們為何遺棄我，不保護我，現在知道我變成富翁才來歡迎我，你們所看到的，不正是在後面駱駝背上的財富嗎？」

### 五、感激斥責你的人，因他提醒了你的 缺點。

別人之過在眼前，自己之過在後面，有關心，才會向你提醒。感恩你的競爭對手，他令你拼搏奮進。錦上添花，得到的是短暫的歡喜；雪中送炭，得到的是永久的感激。希望大家都能學會凡事感激，笑對人生種種的煩惱，生命就會在充滿感恩的心中，不斷的昇華。

### 肆、日常生活中，如何精進行？

為學當要精進，但不只是求得一技之長，也不是練就更好的專長，來滿足個人的一己之私，而是不斷的開拓新視野，開創新生命，用來實踐人生服務，事事關己，必然全心真誠參與；即便事不關己，也要盡心關



愛給予必要的協助與服務；修道人要懂得充分利用時間，善用生命，時時精進，就連服務衆生，引入賢關聖域的工作也要精進。

精進服務者，不浪費生命，也才是真正講道德、行道德、積功德、造福德的實踐者。精進服務力行不怠，純熟自然，必須時時心存感恩才易落實。

### 一、「學無止境」：我們不知道的，永遠比知道的多的多。

西方哲學家蘇格拉底曾說：「我唯一所知道的，就是我一無所知。」有些人總是妄圖征服大海、大山，結果卻常常發生海難、山難；我們越接近大自然，越能體會到人真的不能「勝天」。俗云：「書到用時方恨少。」為學日益，像個無底洞永遠填不滿

的，外在的學問、知識，浩如煙海，那是學不完的。

荀子就說過：「學不可以已，學至乎而已矣。」學習的終點是隨著我們的一口氣呀！古人說：「為人是活到老學到老，雖然學到老也學不了。既然學不了也學不少，縱然學不少總比不學好。」今人要說：「學到老才能活到老。」

學問知識雖學不完，但學到了畢竟人家偷不走，今人卻以為「錢到用時方恨少」：房子永遠少一間，衣服永遠少一件，鈔票永遠少一千，因此汲汲於財富的追求。生、老、病、死是人生八大苦之一，是否每一個人都會老呢？不一定哦！不是常聽人說：「莫待老來方學道，孤墳都是少年人」嗎？

有些人活得長，又有些人來不及見到世界的美與醜、善與惡。

身為現代人要學到老，才能活到老。否則很快就會被淘汰。現代人的三件寶：1.各種語言刮刮叫：請問你會哪一樣？不懂別人的語言，你就只好老死家鄉。2.電腦上網少不了：不會電腦，再好的物質你也不能用，看著冷氣直搖扇子，看著電視不會打開，要與親朋好友相見，上網視訊你會用嗎？手機會不會Line？3.自在開車到處跑。

老師說：「懂得精進的人就會自我教育，及積極主動的學習與參辦。」所謂：「燈不點不亮」，人若沒進取心，心燈就很微弱，生命會很無力，所以要把學習的心播種下去，經過「真理」的啓蒙、滋養，才能使身心得到一種大自在。因此荀子說：「學不可以已，學至乎而已矣。」

## 二、精進的愿力可以改變現狀。人有善愿，天必從之。

別以為自己是老古董，腦袋太差，永遠學不會東西。從前波斯國有個王子，生來駝背，很自卑，他在花園造了一尊英挺健壯佩箭騎馬的王子塑像，每天在塑像邊轉呀轉呀地依望，不知不覺的一、兩年過去了，王子的身軀腰桿竟然也慢慢挺起來了。人呀！只要肯發愿，人有善愿，天必助之。

「若要功夫深，鐵杵磨成針。」精誠所至，金石為開。天下無難事，只怕有心人。俗云：「成功是九十九分的努力，加上一分

的天才。」一個人無論多有才華，也要靠努力才能擁有成功。就像歷史上的大詩人李白，雖他的天賦不錯，如不努力也難以成為有名的「詩仙」。

## 三、普賢菩薩警世偈：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？大眾，當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸。」

生是死的準備，生是死的連續，生是緣生，故有。死是生的開始，緣滅，故無。

溫水煮青蛙，青蛙不知死之將至。有詩云：「昨日街頭猶走馬，今日棺內已眠屍。」所謂：「閻王註定三更死，絕不留人過五更，無常迅速。」因此，我們更要精進，因為：一日修來一日功，一日無修一日空。天行健，君子以自強不息。

許多人的成功，都出於自修的努力，出身微賤而能爬上最高峰的，都是自己的力量所造成，這種自求進步的原動力，就是自強不息的精神。反之，天資雖高，環境雖優，假使沒受過自我的訓練和培植，一生總只是卑微平凡而已。故要使自己的天賦、才能，全部發揮；惟有努力上進，鏗而不捨，將來定是人生戰場上的勝利者。否則，現代生活競爭日烈，情形也日趨複雜的環境之下，若無充分知識和鍛鍊，斷難適存於世界上。

師云：「徒兒啊！天時不允許懈怠拖延，要精進，千萬不要辜負諸佛的造化與恩德。」又云：「珍惜年華大道修，時光瞬息不停留，

人生短促東流水，立德行功解苦愁。」

#### 四、精進之道：內外並修，言行一致。

內在的精進，是除卻脾氣毛病，一切惡習，使自己心性光明，做到戒慎恐懼，以圓融本性。外在的精進，則是言行一致，濟世化人，挽世界為清平，化人心為良善，冀世界為大同。因為：一言不正，可啓萬人之譏；一行不正，可引萬人之責；一身不正，可惹萬人之厭。

說十句話中，說對了九句不算稀奇，如有一句說錯了，會招人家許許多多攻擊與責難。作十件事，有九件順利未必就有功，如有一件事不成功，就會惹起人家批評和誹謗。

自身行為、舉止不正，當然會引起眾人對他厭惡。師云：「從言行舉止中行出道，這叫無為的力量，你攝受眾生時就不須用太多的言語，只要誠懇成全，馬上就能契入道。徒兒若能身體力行，何愁大道不能辦？」如中壢黃寶玉壇主遇颱風天，仍幫忙陳阿通壇主亡妻做旬，這種不畏風雨、為眾生的精神，感動陳家兒子行道。故君子處世，要言行一致。

#### 五、具備四心。

決心：志向目標固定，三心二意很難成事。專心：使力量集中，不分散，全神貫注。熱心：歡喜做甘願受，可減輕挫折帶來

的痛苦。恆心：有毅力，有恆為成功之本，堅定的意志是解除一切困難，成就一切事業的利器。

總而言之，發心精進，是改造自己懈怠的因循。精進的目的是在對治懈怠的習氣。做任何事，一定要發精進心才會成功。否則一曝十寒，懈怠不前，無論學業、事業、道業，都無法成就。

仙佛云：「常思苦海浮沉，則懈怠不起；若念無常迅速，則精進不已。」欲精進，就得吃苦耐勞，放下身段，以身作則。俗語說：「吃得了苦，苦一陣子；吃不了苦，苦一輩子。」因為「沒有過不去的難關，只有放不下的身段。」所以我們要把「吃苦」當作「吃補」。社會上成大功、立大業的人，都是經過一番辛苦努力，精進用功所得來的成就。

#### 伍、結論：

精進即不可中斷。子曰：「學不厭、教不倦，始終如一。」為了成菩薩，功課不可中斷；行菩薩道，一定要精進，才能達妙樂之境。如果不修精進，將使菩薩道退失，難得如來境界，本來可以成就仙佛，結果卻退到凡夫。所以成功的秘訣不在方法，而在於不斷的努力，不斷的精進。最後以關聖帝君慈悲的：「修道崎嶇受人欺，忍辱精進志不移，多少恩怨莫計較，六道輪迴早脫離。」與大家共勉。



# 重德道學院 美加區面授課程 照片集錦

## 經典精研班





# 點傳師班



# 道親班





# 溫馨感恩五月情

——記「2023台北承德佛堂母親節感恩活動」

父母之恩 寸草難報  
溫馨五月 陪爸媽回佛堂  
誠敬奉茶 由衷感謝

在充滿慈愛光輝、康乃馨綻放的五月，台北承德佛堂為祝福偉大的母親佳節愉快，特別精心策劃，舉辦感恩慶祝活動。

5月14日母親節當天早上，媽媽們以及許多道親前賢，個個精心打扮，盛裝出席，服務人員也為每位笑顏逐開的坤道前賢，送上一束

盛開的康乃馨，整個會場更顯溫馨燦爛。

在大家報到的同時，除了領取參加奉茶組的號碼牌〈兌換禮物用〉，亦可先至會場的各個角落，拿著拍照小物留下美麗的身影，上傳分享親朋好友，並且獲得一份精美禮品。

這個「打卡換好禮」暖身活動，是工作團隊的小巧思，卻帶來意想不到的大效果。看著媽媽們與家人，分別拿著寫有「永遠的18歲」、「我是女神」、「阿母我愛你」等打卡









小物，臉上盡是滿滿的笑意和幸福。當然，我們不能忽略了乾道父親平時的奉獻和付出，所以「低調炫父」小物也很搶手喔！

9時30分起，一連串的精彩活動正式展開。

### 「大手牽小手」

——有多久，沒有緊握媽媽的手了？  
母親的手，何時變得如此粗糙？  
牽著媽媽的手，真實感受到溫度。

### 「媽媽桑一下」

——媽媽，您辛苦了，讓我幫您按摩。  
媽媽，您也要寵愛自己，  
好好「輕鬆」一下！

由國際級教練的前賢熱情帶動，台上台下可說玩成一片，其樂融融，笑聲不斷。

緊接著，本次活動的重頭戲「孝親奉茶」終於上場。當主持人說「請奉茶」時，子女們單膝跪下，雙手奉茶給母親大人。有媽媽開心接收，歡喜的喝；有媽媽已熱淚盈眶；更見一對母子深情擁抱，低頭啜泣……，現場畫面真是幸福溫馨，令人動容啊！

進行「唱給媽媽聽」活動同時，節目的另一高潮——慶祝母親節大蛋糕出場了。請主辦點傳師與德高望重的媽媽們齊力切蛋糕，並與在座的道親們一同享用。

眼看活動即將進入尾聲，我們除了謝謝當

天參與盛會，共襄盛舉的道親前賢，更要感謝天恩師德、前人慈悲、點傳前輩成全，才有這麼難得美好的因緣。因此，最後全體人員上8樓佛堂「祈福感恩叩」，為今天活動畫下圓滿的句點。若有機會，期待明年唷！

### 後記：

所謂「一日之所需，百工斯為備」，人要懂得飲水思源，要知道感恩，因為我們活在這世上，人與人之間彼此依賴，互相學習，分工合作，不但自己進步成長，亦能將事情做到盡善盡美。從本次母親節感恩活動，更印證大家群策群力，同心協力，合作無間的成果。

此次活動，除了協辦經理與兩位前賢負責協辦，籌備與規劃，工作團隊亦設有：服務組、佈置組、節目組、攝影組、音控組、交通機動組、膳食組……。此外，還有好多好多的道親前賢，自動自發的場地佈置、提供素材、製作康乃馨花束，分享早餐、點心、補湯、麻糬、蛋糕與大家結緣，可說是出錢出力，無住無為，真的讓人好感動，好感恩哪！

某位媽媽於活動後感言：「雖然活動時間不長，但內容是充實的，有感染力，感謝團隊的用心、貼心、愛心。」是呀，若道親的感受是不錯的，代表工作團隊的努力有了回報，非常開心。我們由衷期盼：藉著舉辦類似動態活動，凝聚道親的道心，同時引領道親家人、子女能常回來佛堂。當他們樂意、歡喜踏出第一步，再慢慢循序漸進的加以成全、鼓勵，最終將道傳承下去，繼而發揚光大！

# 智慧的燈塔

## ——憶前輩鄭玉鶴點傳師

◎魏境鴻

後學幼年時隨著母親的因緣而求道，但是卻一點記憶也沒有，佛規禮節完全不會、不懂，在成長過程中也從來沒有親近過道場，印象中和鄭前輩似乎也僅有幾面之緣，更遑論三寶與經典。服完兵役後，要到台北繼續進修學業，母親才帶著後學再次求道。一晃眼二十幾年過去了，直到四十九歲這年，因為工作上的日夜操勞與長期的菸酒等不良習慣，身體終於抗議了！「急性胰臟發炎」讓後學急診後住院，透過身體檢查又發現「壺腹癌」(十二指腸、胃、膽及膽管、胰臟及胰管交接處)，開腸剖肚動了九小時多的手術，整個消化系統潰不成軍，當然所有的惡習不戒也得戒了。正如一生行醫、卻罹癌成道的道證法師語重心長所言：「少忙理化數學，拼來獎狀一疊；壯忙理想事業，拼來病歷一疊！臨終奄奄一息，救我除佛其誰？」聽來格外令人感嘆與唏噓。

治療期間，母親非常擔心，於是祈請佛堂鄭前輩及各位點傳師和前賢的幫忙，每日求供



茶給後學飲用；臨手術前，還燒把香叩首祈求明明上帝、彌勒祖師及諸佛菩薩、師尊、師母慈悲護佑平安。當時後學懵懵懂懂，並不瞭解其意義，一出院，手術傷口還沒復原，母親就急忙帶著後學到佛堂謝恩，後學才終於明白自己過去的荒唐無知。看到鄭前輩及多位點傳師、前賢等老菩薩，佝僂著身子，動作遲緩地為了一個素昧平生的小夥子，忍著痠痛一叩…一叩…叩著頭，剎那間熱淚在眼眶打轉，心想：「你怎麼好意思讓這些長輩為自己這樣地叩著頭呢？」殊不知，這是鄭前輩為後學種下爾後學道、修道及開啓智慧的一顆種子。

然而，可能是因緣尚未成熟吧！父、母親每次參班或參加法會，後學仍只是擔任司機的角色，過道場其門而不入。如此又過了三年半，後學決定辦理退休，想多陪陪年邁的雙親頤養天年，現在想來，真的是因緣和合、半點不由人，感謝天恩師德，讓自己當時能做這個決定，因為退休後兩年，父親在睡夢中成道歸空，這兩年總算能陪在父親身邊稍微盡一下孝心。在父親停柩期間及告別式時，鄭前輩、吳點師、李點師及佛堂的老菩薩們又辛苦地到式場來頌經助念，霎時百感交集，「受人點滴，當湧泉以報。」覺得自己受了鄭前輩及諸多前賢如此大的恩惠，後學到底能夠回報些什麼呢？

省庵大師的《勸發菩提心文》中有言：「此菩提心，諸善中王；必有因緣，方得發起。今言因



緣，略有十種。何等為十？一者念佛重恩故；二者念父母恩故；三者念師長恩故；四者念施主恩故；五者念眾生恩故；六者念生死苦故；七者尊重己靈故；八者懺悔業障故；九者求生淨土故；十者為念正法得久住故。」現在想來，後學初發心的因緣，竟已含括其中一半以上了，也是鄭前輩在五年半前所種下的那一顆種子，現在正在發芽。以往佛堂開法會時，都是父親和母親作伴，而且彼此照顧；現在陪伴、照顧母親的這個任務，就擔在後學的肩上了。感謝天恩師德，後學的因緣與時機終於成熟了，第一次參加法會後，後學就確定知道自己該做些什麼及為誰而做了！也正式開啓後學的另一段人生。

首先逢期必至，不管班期或是行功了愿，都能排除萬難地參加，鄭前輩看在眼裡，曾殷殷期盼地對後學說：「看來你是玩真的，是不是怕趕不上前賢啊？身體也要照顧好喔！只要能覺而發心，永遠都不





嫌遲。」於是後學再從基本功的佛規禮節開始，感恩黃益順壇主指導後學連續一年的禮節，從參駕、辭駕、常禮、請壇、末後申請詞、辦道禮，每一個星期日兩個小時學習禮節，鄭前輩要後學把請壇經、末後申請詞、愿文、龍天表等，都要用筆抄寫一次，邊寫邊記，但是鄭前輩從來都不驗收，只是在佛堂默默地微笑看著我們。如今，想再看到鄭前輩的笑容，卻已了不可得了！嗚呼！

突如其來的疫情，打亂了全世界的運作，母親也在父親歸空後的兩年一個月，到理天和父親相聚了。此時的鄭前輩，卻如鎮海神針一般，發揮了穩定人心的作用，前輩忘了自己已經來來回回進出醫院無數次的身體，也是如往常般，一通又一通的電話，和道親們互動或是家訪。疫情在一年半後有段期間稍為緩和，在決定召開天節佛堂法會後，鄭前輩又急診住院了，醫院的疫情管制仍然非常嚴格，探病一次只能一人，連看護都會詰問探病者的身份及有沒有注射疫苗或篩檢的證明，後學因為沒有注射疫苗，只能採取快閃的策略，鄭前輩見到後

學的第一句話，竟然是「你趕快…趕快到我的房間裡，把一本聯絡簿和手機幫我拿來醫院，後天要開法會了，要趕快聯絡道親，趕快去…趕快！」於是後學被趕出來了！只是這一次…這一次不一樣了，後學連被您趕的機會都沒有啊！您就走了…幾天前，後學到房間向您參駕，您說：「今天有上課喔！你辛苦了！」竟然成為您對後學說的最後一句話。

還記得有一次後學到醫院探視鄭前輩，前輩憶及往昔，有感而發地說：「以前我們都好辛苦喔！」才使後學覺得應該珍惜目前所擁有的一切。

前輩，這一次您已經功圓果滿了，不用再辛苦了，辛苦的事讓後學來，您「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」的菩薩行，您為人處事、待人接物的風範與智慧，永遠是後學心中的燈塔，給予後學光明，指引後學方向。該擦乾眼淚了，鄭前輩應該希望後學「就算流汗，也不要流淚」、「任重而道遠」、要加緊啊！循著鄭前輩的腳步，智慧的燈塔將愈發光明！



## 鄭玉鶴點傳師生平事略

◎天節後學

鄭前輩玉鶴點傳師，民國廿四年出生於嘉義義竹東亞農場，原籍台南將軍後港，上有二姊，下有一弟，三代齊家修道。

民國四十二年，十九歲的鄭點傳師自嘉義來到台南，幫助大姊照顧幼小的外甥侯榮芳（現為點傳師）；次年，由大姊引渡，與外甥同一天求得大道，聰慧過人的她，即刻領悟大道玄妙，發心清口，隨之立下捨身清修愿，步上修行之路。自此，鄭點傳師便戮力修辦渡眾、慈悲喜捨、成己成人，數十年如一日。

民國六十年，點傳師在天恩師德及前人慈悲下，於台南開設天節佛堂；數年之後，參修者日多，原佛堂空間已不足以容眾，為了讓這一班捨身清修的後學有棲身和修行之所，遂於民國九十四年，將佛堂喬遷至台南市東區東門路的七層樓獨棟大廈，並恭請前人蒞臨，為新佛堂安座開光。

為落實佛堂度化教化的神聖使命，鄭點傳師提倡於佛堂現址成立「社團法人同恩經典學會」，勉勵所有同修研讀三教經

典，以啓迪妙智慧、鼓舞風氣、宏揚道場文化。每年還舉辦捐血、關懷老人、贊助育幼院等活動，實踐「道場生活化、生活道場化」的人間淨土理想！

民國九十年，前人命鄭點傳師以最資深的身分領眾，照顧全台的捨身人員，鼓舞其修行正念，貫徹犧牲奉獻的修辦理念。

民國一百零八年，鄭點傳師積勞成疾，多次進出醫院，卻仍堅持：只要人不在醫院，佛堂的經典班期，必定親臨主持，身教言教，慈悲化眾，從不含糊。在鄭點傳師的德風感化下，成全了大批人才，眾後學們可謂「頑夫廉，懦夫有立志」，個個發心精進、明理實修。

民國一百一十二年四月廿日，鄭點傳師溘然長逝、功圓果滿、了愿歸天。她老「為道忘軀」的一生，及「苦口婆心、慈憫護愛眾生」的身影，留給後學們無盡的追思與感恩。後學們以萬般不捨的心情，誓志永遠追隨前輩的宏愿與遠志，將更努力地在學修講辦行的修道路上，大步前進、始終如一！

# 無盡的思念

## ——永懷鄭前輩玉鶴點傳師

◎謝孟欣

天節佛堂的大家長——我們敬愛的鄭玉鶴點傳師，於民國112年4月20日，功圓果滿回天繳旨，留給眾多後學們無限的追思與懷念。

後學自小被母親帶來天節佛堂求道，那時其實是什麼都不懂的國小年紀，只知跟著媽媽來佛堂（當時是在台南市仙公廟），每次來都會有一位慈祥的長輩給後學糖果及餅乾，後來上了高中，才知道原來這位長輩就是鄭玉鶴前輩。

上高中時，因為要準備聯考，所以很少到佛堂，當時的鄭點師為了成全後學的兄弟姐妹，還特地請了黃茂琳壇主及吳秋文講師，帶著當時最好的播放設備--幻燈機及幻燈片，就在後學家客廳牆壁投影播放，用很多的天文奇景實例來告訴後學：「道是一切萬物的根源」。當時的後學只是感到新奇，並沒有特別的想法；後來在佛堂幫辦，有次與鄭點師聊天時才知道，原來她知道後學當時是選自然組，讀的是物理化學，才會大費周章地請人用天體運行的例子，來啟發後學對天道探究的興趣。當她說起這件事的時候，有如閒話家常般地自

然，殊不知後學心裡感受到的，卻是鄭前輩滿滿的用心與重視！因此，在後學日後的學習幫辦中，有時做得不好，就算前輩的口氣嚴厲了些，後學也不曾因此動念推託，因為已經知道前輩是真的用心在指導我們。

每一週、每一個月，天節佛堂定期開班，研究三教經典，鄭前輩必定親臨指導。後來，在生病的這段日子裡，佛堂開課時，只要身體狀況還行，就會看到她老坐在輪椅上、親切地迎接到親的身影；午香或開班禮時，也都必定親自下輪椅跪拜點香。後學曾向點傳師建議：請鄭前輩在佛堂監班即可，不用這麼辛苦。但點傳師們苦笑回答：「前輩執意如此，她老要做榜樣給後學們，看看什麼是修道人的志節、修道是沒有退休年限的，大家也只好由她了！」鄭前輩所展現的風骨，後學是深刻地感受到了。

前輩也時常親自率領後學們前往育幼院、養老院關懷慰問，物資贈送、捐款協助；並多次舉辦捐血活動。每當有道親歸空，她老總是不辭辛勞，就算三更半夜、刮風下雨，也一定立即獻上大把香，叩求仙佛慈悲，將其真靈帶

回上天；隨即前往復習三寶—不管停靈在家、或於入殮室、冰櫃，都是一一前往，惟恐道親忘失三寶，無法回天—「救人要救回天」，這是前輩平日對後學們的一再叮嚀。

有一次，後學跟著前輩出門，是為了第一時間趕赴一個道親家裡，為其親人入殮前重新複習三寶並安慰道親。回程時後學在車上問鄭前輩：「很多人對死亡都有所忌諱，您一點都不怕就算了，怎麼願意第一時間就趕去喪家，甚至與大體接觸呢？」她說：「求道之後，對生死早就看破了，別人覺得晦氣，我可一點都不怕，能將道親帶回理天最要緊，同時能讓他們的親人看到『過身（歸空）後』身軟如棉，更能印證天道的寶貴。」

在後學的心目中，前輩向來都是堅強剛毅、為道忘軀的，就算病痛纏身，前輩也未曾向人訴苦。聽點傳師說：有次，前輩才剛從醫院完成手術，卻仍然堅持前往教導誦經團的後學們誦經；還有一次在住院中，卻仍不顧一切地請假回佛堂，主持開班。四年前，前輩在加護病房病危之中，三十六位同修以合力恭誦《彌勒救苦真經》一〇八次的功德迴向；上天慈悲，那一次，我們幸運地向上天請回了前輩，每位後學都好開心。沒想到，今年的四月十五日，前輩還親臨天恆佛堂主持班期，兩天後就因身體不適急診送醫；三天之後就溘然辭世、成道回天了！

鄭前輩走完了一生，留下的

是一位「真修者」展現的風骨與志節。耳畔此時響起她上課時常叮嚀後學們的話：「不讀聖賢書，難體聖賢志；不體聖賢志，難辦聖賢事；不辦聖賢事，難成聖賢德。」「天時緊急，真道難逢，彌勒祖師應運，讓我們追隨彌勒祖師大愿，也把還沒求道的親朋好友找回來，一起回老中娘身邊好不好？」這些以前常聽到的叮嚀，以後再也聽不到了。

走筆至此，點開告別式上播放的「理天一定很美」影片，看到裡邊的一段歌詞，眼眶又紅了。

「前輩是天上的星星，眨著眼睛，  
在後學迷失的黑夜指引我前行；  
彼時有您陪伴後學身邊，  
此時您我已是天上人間！」

青山常在，思念永存，僅以這首改編的歌詞獻給最敬愛的鄭前輩。今後，後學們將恪遵您的嘉言懿行，繼聖效賢，同心同德，共護法壇，不辜負您的諄諄教誨與期盼。



# 天地有情 ——久于其道

結婚是人生大事，兩情相悅然後決定結伴同行人生路上，看結婚誓詞就知道雙方堅定的決心。結婚誓詞：「我願對你承諾，從今天開始，無論是順境或是逆境，富有或貧窮，健康或疾病，我將永遠愛你，珍惜你直到地老天荒，我承諾我將對你永遠忠誠。」

## 路遙方知馬力

當日的海誓山盟，今日可有堅定不移？就在我們身邊的長者們可以作為見證，七十年的白金婚；八十年的橡樹婚，都是信守承諾的代言人，切切實實的長相廝守，白頭偕老。有些長者從小時候跟父母遷居到他方，非其成長地，生活非常困難，身無長物，基本上是從零開始。雖然生活艱辛，結婚之後，這麼多年來兩口子只管密密耕耘，埋頭苦幹，直到孩子、孫兒們都長大成人，到現在兩位老夫老妻依舊

相互扶持，遇困難時依舊互相鼓勵，彼此分享生活的樂趣，過著簡單樸實的生活。

## 日久方見人心

保持恆常心，是一種恆定的常態，對於家庭和諧有著重要元素，恆常心表現在負起家庭責任、教育子女、規律生活、應對問題和種種外來變化時，可以保持心態穩定，減低暴躁、不安、焦慮、悲觀等情緒出現。盡心做好自己能力範圍內的事，做好為人丈夫、兒子、父親的責任；做好為人妻子、女兒、母親的責任，已盡其所能，就不會有所遺憾。夫婦是最佳的合作夥伴，所謂夫唱婦隨，奮進配合柔順，有如雷風相薄，雷鳴而風迅，聲勢相互，相輔相成。社會上有很多中小微企業，都是由兩夫婦合作經營，小小的餐飲店、蔬果、雜貨、小規模公司等，分佈在大街小巷、工商業地區，經

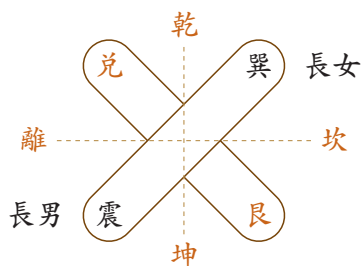


營日子久了，有些更發展成為大型家族企業。道場中也有不少夫婦同修的模範，二人同發心於道場，開荒下種，設立家壇，推動發揚天道，真是不勝枚舉。

夫婦和合有如雷風相薄，相輔相成；但當夫婦不和可能變成雷暴風暴，對家庭和成員造成不可挽回的破壞與及傷害，其破壞與傷害有如雷電可引發大範圍火災；如風暴帶來滂沱大雨或冰雹，暴雪造成環境災難。一把無明火，一念貪嗔痴，喋喋不休的埋怨，無休止的比較與批評……，都是家庭問題的導火線。可能日子久了，心變了，昔日的情義、結婚的誓詞也忘得一乾二淨了。

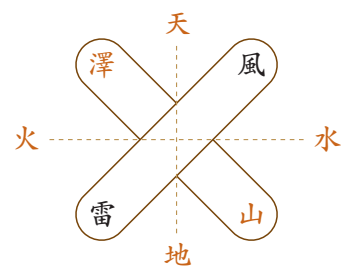
## 恆

《序卦傳》：「咸者，感也，相感則為夫婦，夫婦之道，不可以不久也，故受之以恆。恆者，久也。」《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，與及恆卦，觀其所恆，可以見天地萬物之情。



能夠成為夫婦，其中一個條件就是良好感情，男女相互感通，相互了解，相互投緣，情意相合，才成為夫婦，俱備以上種種利好的條件，夫婦相處之道是沒有不長久的理由。故此夫婦始於咸卦「少男，少女」的無心之感，而終於恆卦「長男，長女」的恆久不變，所以便有百年好合，永結同心。

卦辭曰：「恆：亨，無咎。利貞，利有攸往。」持之以恆，滴水穿石，鐵柱也可磨成針，能夠保持恆心幹事必有所成就，故必亨通，不會有功敗垂成的遺憾。利者義之和也，貞者事之幹也，正也，恆久於正義之行，必然有大利益。



夫婦之道，其利來自能夠恆久的和諧與貞正，相依相助，相輔相成。震為雷，巽為風，雷風相薄。當雷和風相互同行之時，相輔相成之勢不可擋，雷厲風行的力量使石破天驚，其成果往往是出人意表，甚至驚天動地。象曰：「雷風恆，君子以立不易方。」仁人君子，立身處世以恆久不變的道心，敬正直於內在，義以方外，其德之盛，感格天下蒼生歸於正道，有如雷鳴風迅，歷久不衰。正如孔聖人能成為萬世師表，老子之為古往今來歷代人們所推崇，皆因其對道的立場永久不變。

## 天地有情

彖曰：「恆，久也。剛上而柔下，雷風相與，巽而動，剛柔皆應。恆，恆亨，無咎，利貞，久於其道也。天地之道，恆久而不已也。利有攸往，終則有始也。日月得天，而能久照；四時變化，而能久成；聖人久于其道，而天下化成。觀其所恆，而天地萬物之情可見矣！」恆者，長久也。上卦為震為陽剛，下卦為巽為陰柔，雷風相互協同，風順配合雷動，一剛一柔相輔相成，正是恆常之道。可久者必是亨通，亨通則能致之遠大無窮，無往而不利，不息的到了終點又回到起點。如太陽與月亮合同天地的氣數，終則有始地交替長照著每個日與夜；春夏秋冬終則有始地使寒冷與暑熱長久地變化。聖人合同天道的運行，終則有始地契合天性與天下的生命。天地萬物因其恆久不已，使我們察見其存在的情形。



天地萬物可見之情不單單限於學問技術的層面，更是道的層面，包括：品性、德行、智慧和道心，同修們合同修道的志向，終則有始地抱守合同，拳拳服膺，永久不失。合同天地的氣數，我們掌握之中有十天干，十二地支，

天干與地支相合成六十甲子，六十甲子始於甲子，終於癸亥，然後又周而復始另一個六十甲子，循環不息地見證著宇宙時空中每一段歷史過程，人生的每一個變化經歷。正如去年壬寅年見證了同修們至誠修道的心未有在佛堂因應限聚而有限度開放而懈怠，今年癸卯年又見證了同修們修道的心在佛堂如常啟動後同樣熱忱。今天回望佛堂暫停開放，成為我們生命中的又一次變化經歷，儘管物換星移，舊我消失了，繼之而是新我取代存在。天道往還，到了終點又是開始，天道「終則有始」地引領我們前進，「雖變不失其守，雖眾不紛其心」讓我們見證修道人生的真善美，合同天性與生命，恆久而不已也。

合同是一個手印，標示著吾心對道的嚮往，傳遞著修道者默契心通，純而無雜的「無心之感」，感應於冥冥之中，復性之極，正如上天之造化萬物，在無聲無臭中達到至極；有如結婚誓詞，合同是一個契約，表達著吾人修道的決心，永恆不變地「久於其道」，至誠無息。

## 久于其道

恆久在於堅持，而堅持有一定原則。有一天，一位初發心持齋的朋友對師父說，我決心遵守戒律不茹葷食，為表示堅決的恆心，家中已更換全部新廚具。師父笑道，廚具換新，你的牙齒是否也該換新！簡單的一段對話導出了一些原則性問題，這位朋友更換全部新廚具，只是剛剛開始就大幅度改變，有點急進，恐怕始勤而終怠，影響持齋的決心；師父取笑連牙

齒是否也該換新，是平衡中道的反省，要恰如其分；重點是持齋的美德而不是持齋的行為，重內在的修養而非外在的表現；應當自我設定創造有助成就持齋的適合環境條件，例如家庭、工作處所等配合；當心恆極至反，一番熱情去到沸點之後回落，意志被動搖。

恆卦爻辭提出了一些引致不能恆久的原因，其一是「過」，其二是「不及」，做得過份或做得不夠，都是不好。何謂過，過深、過高、過剛、過柔也；何謂不及，不中、不正、不剛、不柔也。恆卦六爻無善辭，皆是一些惕勵之誠：

初六：「浚恆，貞凶，無攸利」。一開始就急於深入求得恆久（過深），強求者，欲速則不達，不宜堅守急進，因無所利益。

九二：「悔亡」。能久於中道的人，能執中用中，剛柔相輔，不偏不倚，無過與不及，合乎中道，立身處世才能無有悔咎。

九三：「不恆其德，或承之羞，貞吝」。雖得其正位，但因自己太剛不能容物，或是人人皆剛未能相容，（過剛）而（不中）者，不能恆久保持美德，為人所鄙棄、羞辱，至無地自容的境地，因其（不正），不專其德，獨往獨行，而招致悔恨。

九四：「田無禽」。久非其位（不中），恆居不當之人，如在不適合的環境條件下田獵，安能獵得禽獸，進則無功，守也無利，只

得一事無成的結果。

六五：「恆其德貞，婦人吉，夫子凶」。天地之道，剛柔互用，不可偏廢一邊，如「春雷動而萬類向榮，和風吹而衆生孳長」，震巽合德。夫婦之道，正是一剛一柔相互作用，宜柔則柔，宜剛則剛，才是恆德。婦人柔順，守其貞德，從一而終，是吉祥的美意。乾剛而健行，但當男性身擔重任，面對大時代變遷的環境以陰柔（不剛）婦人之見來定制合夫天道義理，適乎人情等事情，那就不大適宜了，是不利的，其凶必至。

上六：「振恆，凶」。物極（過高）必反，因此高而不可自亢自傲，尊而不得自崇自大，恆極動搖，並非好事，這樣即使位再高也無可作為，勢再大亦無所用處，因為振動無常，使不能恆久，只得落於一事無成，大无功也。

恆久不易，堅持守固，非強行而為的，是強求不來的。夫婦之道以至處世之則，皆法乎自然，觀乎天地之情，依乎日月之照，則乎雷風之德，剛柔並濟，中道而行，時久而位中，道至而德大。恆久並非不變，昨日的少男少女已是今日的老夫老妻，變才是恆；恆久並非故步不前，夫婦同心，解決阻困，前進才是恆；處變而不失其常，奮進而隨順有方，乾剛坤柔是常道，夫婦始終不變是夫婦，能順其變而循序漸進不失其常才是恆。世事多變，困阻每每來自時與位之不恰當，日子久了，人事遷移，惟有恆者獲得最後成功；惟有恆，方能不與於吉凶，不束於數命。

# 凡聖一念 積功累德

## 壹、前言：

修道不辦道難成道，辦道不修道入魔道。現今是一念定昇降！仙佛不看成績，只看真心，故只有「行道」才能成道。

## 貳、何謂凡聖一念？

何謂凡？凡者煩也，小我也。一般指獨善其身，一心只為追求個人的名利富貴，妻恩子愛，功成名就而努力。為己則煩，故碌碌一生，汲汲追求，流浪生死，永失真道。何謂聖？聖者勝也，大我也。一般指兼善天下，以「濟人出苦，予人為樂」為職志，以法喜心從事己立立人，己達達人的德業。犧牲奉獻，甘願歡喜，解脫自在，無生無死。

當你每次面對該來佛堂參班、幫辦，或留

在家裡陪家人，做私事的兩難時，聖凡一念，你是矛盾？果斷？或者兩者硬撐？或者隨波逐流？你經常處於身在凡而心在聖？或身在聖而心在凡？或在聖凡的衝突中不得解脫？這就是聖凡一念。

## 參、如何處理聖凡，運籌帷幄？

岳法律主慈悲：「明志自當淡泊，凡事以道為重，聖凡兼修是起步，重聖輕凡是過程，超凡入聖是目標。」

### 一、重凡輕聖

當我們為凡業努力時，凡業猶如捆仙索，將眾生綁得不得自由，不得解脫。然而，大廈千間，夜睡八尺；田園萬頃，日食三餐。千年田園八百主，死後江山換別人。



## 二、聖凡兼修

今逢三曹普渡，道降火宅，可「在家修道，在家成道」。聖凡在心態上是一體的，面對每一件事，聖凡都可以進行，只有「先後緩急」之順序，卻無「輕重貴賤」的差異。恩師慈悲：「有志不論在家或出家都能修！有志者，以性命為重，以道德為尊，借住世法修出世法。無志者，世事看不破，重其假而輕其真，不知性命生死事大。」

世間有菩提，如何覓？以凡養聖。如何養？於一切時，一切事，心存平等、慈悲。常心存感恩，心甘情願地去面對事情，縱然凡業現前，亦懂得「轉念」，方能「轉凡為聖」，從凡業中成就聖業。

## 三、重聖輕凡

重聖就是以大體為主，利益眾生為重。重凡就是以個人為主，小我為重。真正重聖輕凡的人，不會只顧慮到別人對自己的喜愛，其存心一定以「利益眾生」為主，其行事一定以「考慮大體」為重。現今道降火宅，人人皆可得道，修道，辦道而成道，更可以在家出家，不誤凡事。故當有機會去助道，護道，渡人辦道時，要當機立斷盡心盡力。有事建功易，無事建功難！只要肯修肯辦，每個人都有機會，錯過了，欲再逢就更難。

## 四、超凡入聖

菩薩從來不捨棄任何一個眾生，常示現千萬種的凡夫相，與眾生為伍，隨緣應化，不外是為了引導眾生由迷入悟。故一個真正的超凡

入聖者，他就像一個在世的菩薩，他是無人無我，無相無心，在塵不染塵，常活潑權巧的渡化人間。

## 肆、為何要積功累德？

師尊慈悲：「不知師命，辦道無益；不培內德，行功無益。」如果不明理，有所執著，縱然行很多功德，仍然無所助益。就因果關係來講，命運只是累世所積的果，想求得好的果，須從改變產生此果的因開始，只要種好因，必有好的果。修持天道，從心性上去惡揚善，將來必得好報。人都喜歡做好事，也都期望在這一生當中有所建樹，有所成就；而往往因循苟且，不能奮發而墮落。像袁了凡年少時，孔老先生為他算命，很準，就不再努力。後來遇到雲谷先生告知：「命由己作，福由心生，福禍無門，惟人自召。」並指點他修身立命及行功立德的方法，了凡從此誠懇接受，並發願做一千件善事，結果命運改了。

了凡先生第二次發願行三千件善事，精進努力，三年就完成了。從了凡先生的故事證明，修行積功累德是可以改變命運的。

積功累德的好處：

**1. 化解業力的牽纏：**因緣果報及業力，是無法改變的，要想消解業力冤欠的牽纏，唯憑「真功德」也就是用真誠與行動，做到感動天人，冤孽、業障才有化解的可能。

從前有一位年輕的夫人有憂鬱症，又碰上

嘮叨的婆婆，因此婆媳之間的關係非常不好。一天，夫人找來相命先生，請教婆婆何時才會往生？但是相命先生說「您婆婆的壽命很長，時間還很久。」繼之，夫人又請求有何方法可以讓她早一點往生？即使再困難都願意配合。相命先生說：「好！方法很簡單，但您一定要依著我教的方法去做。只要您每天煮地瓜加薑來侍奉她，而且由您親自端去給她老人家吃，很快就可以如您的願。」夫人非常的高興，眼看她心中的大石頭很快就可以移除。經過數月，夫人卻又悶悶不樂來找相命先生，希望能再傳授讓她的婆婆活得更長壽的秘方。

為什麼？由於媳婦每天孝心感動了婆婆，婆婆也因與媳婦日日的接觸發現她更多的優點，不但不唸她，反而稱讚、欣賞她可愛之處。這則故事給了我們很大的啟發，說明了「心念」的重要性，當我們起瞋恚心時，看所有的人事物都不順眼；而當忍辱波羅蜜生起時，再大的困境同樣可以越過。心念改變時，一切就跟著改變。

在這五濁惡世，每天會面臨諸多的境界來考驗我們的修行功力，如果能轉念，很快即能化險為夷，逢凶化吉。因此，賺「功德」財，說簡單也簡單，說難也是難。只要您願意時時的「轉念」，一定可以很快的「積功累德」，累積您成佛的「功德」，我們何樂而不為？我們能將這方法，運用在日常生活中，表現在身、口、意三業上，無形之中就已經度很多人，如此自利利他的善業，也要靠發心去做才可以得到，期望每位菩薩都能由自己開始，一傳十，

十傳百，百傳千，千傳萬……不斷地散播好的種子，讓佛法道業更廣為流傳，法輪常轉。

**2. 解脫莫名的煩惱：**要化解莫名的煩惱，貪嗔癡慢疑，需透過精進不懈的積功累德，德一立，則至道凝聚，真性顯露，無明煩惱才可化。

法師帶著弟子到一戶貧苦人家化緣，這家的主婦做了一碗麵疙瘩來供養。這時法師問弟子：「你知道碗裡的是什麼嗎？」

弟子回答：「這是麵疙瘩啊，師父。」

法師搖搖頭，莊重地回答：「不，這是阿彌陀佛的無量功德。」

這個婦女頓時跪拜在法師身前，泣不成聲。原來她在做麵疙瘩時，每做一個就會虔誠地念一句「阿彌陀佛」！

不是做幾件好事，去寺廟捐點錢才能積累福報，也不是只有念經才是功德。真正的功德福報在於我們的發心。如果心裡懷著虔誠與慈悲，心裡裝著一切眾生，那麼，每一個言談舉止都有無量的功德。

**3. 了脫生死的輪迴：**六道輪迴不休，皆因不知要積功累德，將功補過，所以白受輪迴之苦。生命是公平的，但人往往不注意自己的所作所為，如殺生以飽口慾，害人以圖錢財等損人利己的事，最後還是自己來承擔。至於有些



人做壞事，仍平安無事，那不事不報，而是時候未到。

我們一生當中，會受業力和因果的影響，有的人因遭受不幸就認命以待，最後墜入生死輪迴中流浪，這是何等可怕。唯有我們自己把握當下，轉個念頭，以積極樂觀的心態去面對，欠債還債，千萬不要到了人生終點時，還帶著一堆債離開今世。我們如能在平時多積功累德，業力債務就會很快的消失，往後的人生自然光明。透過積功累德借假修真，不但生死可了，且回天有期。

**4. 立愿了愿的達成：**人來世間，並非生老病死虛度一生，而是為了圓滿人生真諦，人生真諦只在「渡化衆生、治理世間」的大愿。憑藉著不斷的積功累德，方不致忘了來人世間的愿立初衷，愿了方能回故鄉。

## 伍、如何積功累德？

恩師慈悲：「內功，是內心修持的功夫。外功，要心甘情願去做才叫功德。功德要真心奉獻，是來自你的誠意，如果有所求就不算是功德。」如何實行？就分內功與外功。恩師慈悲：「成就聖佛的路徑，就是清口、渡人、講師、設壇、開荒、三才、三施並進。」這七項是成佛的捷徑，也是積功累德的方法。

### 內功：

**1. 勤修內德：**守五常德：守仁義禮智信。

放下三心：「隨緣消舊業，莫再造新殃。」

放下過去心，現在心，未來心。

修道四門課程：品格，功德，火候，禮節。

除十惡：心三毒：貪瞋痴。口四惡：惡口、兩舌、妄言、綺語。身三惡：殺盜淫。

三省四勿：三省：為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？四勿：非禮勿視，

非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。

2. **圓滿人道**：遵守三綱五常，實踐五倫八德，人道全則天道達。

3. **聰明的修道人**：三不管、四不說、五不幫。  
三不管：不管閒事、不管情事、不管家事。  
四不說：不說壞話、不說狂話、不說怨話、不說空話。

五不幫：(1)不幫超出自己能力的忙。  
(2)不幫傷害到另一個人的忙。  
(3)不幫替別人做重大決定的忙。  
(4)不幫涉及金錢利益的的忙。  
(5)不被感激的忙別委屈自己去幫。

4. **養慈悲心**。

**外功**：

1. **三施並進**。
2. **培育人才**。
3. **開荒設壇**。

修積功德不容易，因為一不小心就墮落了，苦不堪言，所以要求道，修道，回到彌勒淨土比較穩當，因為不必輪迴。

**陸、結論**：

恩師要我們步聖途，而不是貪凡福。要我們修天爵，而不是求來世福。恩師：「現在是整頓的時候，不要被淘汰。要盡力去做，做得太少，冤欠來時都有跡象，老師要擋都擋不住。勿坐以待斃，六萬年僅此一次。」天時緊急，有德方能躲劫，真功實善方能回天。

健康二三事

◎編輯組

眼科醫師推薦

## 7種護眼的夏日水果

第一推薦



**藍莓**

幫助眼睛抗氧化



**奇異果**

預防夜盲症



**小番茄**

保護眼睛血管



**蘋果**

協助細胞修復、維持健康

第二推薦



**木瓜**

保護眼睛粘膜、預防乾眼症



**火龍果**

幫助抗氧化

第三推薦



**葡萄**

抗發炎、抗氧化

資料來源：和欣視光眼科診所



◎諧興

# 心靈SPA

◎培養耐心學習忍辱  
 培養清靜學習寡慾  
 培養善緣學習慈愛  
 培養道氣學習規矩  
 培養尊重學習謙卑  
 培養能量學習吃苦  
 培養德性學習柔和  
 培養妙智學習圓滿

◎坐如鐘 血液循環好暢通  
 立如松 一般正氣貫瑤宮  
 行如風 精進之道在其中  
 臥如弓 身心安泰最輕鬆

◎存好心 自然天天都開心  
 說好話 人人愛聽你講話  
 做好事 貴人會與你共事

當好人 頂天立地人中人  
 能樸實 淡中滋味才真實  
 能耐煩 性情穩定少麻煩  
 能懺悔 日後必定不後悔  
 能改過 提醒自己不貳過  
 不計較 傻瓜才會愛比較  
 不生氣 智者珍惜好福氣  
 不虛榮 不貪不求才光榮  
 不絕望 充滿信心有希望  
 會行善 所遇之人多良善  
 會積德 以身作則乃大德  
 會自愛 鬼神護佑人敬愛  
 會感恩 時時刻刻承天恩

◎要說好話 要說有道氣的話  
 要說給人信心 給人鼓勵  
 給人希望的話 更要說誠懇的話

這樣人生才能美化 生活才能道化  
也才能受到仙佛的顯化  
以及上天的助化

◎在天上沒有堅定的誓言  
在人間就沒有不斷的磨練  
當自己內心無明不見  
美好自然會出現

◎修道是當然的  
每日應行之不輟 切莫認作假  
權貴是偶然的  
有朝定棄你而去 萬勿當成真

◎有錢有權 不如知足知止  
講究體面 不如注重廉恥  
成群結黨 不如立誠立信  
求取聲名 不如行善積德  
多言多語 不如韜光養晦  
作威作福 不如克己復禮  
好大喜功 不如儉約樸實  
藥物滋養 不如怡情悅性

◎立志吧 做一個好人才  
謙卑是我的姿態 明理是我的風采  
學習包容與忍耐 沒有習慣情緒壞  
不計較 不無奈 讓自己有個靈明主宰

找人好處我最愛 認己不是非大呆  
沒有理由脾氣壞 沒有藉口不和藹  
身作則 莫等待 讓自己從此超脫苦海

勇於承擔的氣概 人大我小之胸懷  
大事化小真不賴 幽默二字善用哉  
不執著 不罣礙 讓自己天天安然自在

吃苦受累笑哈哈 福氣尊榮跟著來  
多言管人斯為害 謹口勞作可消災  
要精進 莫懈怠 讓自己建築九品蓮台

◎利於眾人者 則要費思量  
利於私己者 何必用心機  
利於萬世者 應該多努力  
利於一時者 毋須強謀求

◎減少慾望才會有智慧  
心平氣和才會有智慧  
心念清靜才會有智慧  
心胸寬大才會有智慧  
篤行倫常才會有智慧  
盡己本分才會有智慧  
循規蹈矩才會有智慧  
遵守禮義才會有智慧  
不失良善才會有智慧  
堅持道念才會有智慧  
合群容眾才會有智慧  
為人著想才會有智慧

◎控制不了自己的口  
就無法得到別人之尊敬  
控制不了自己脾氣  
就無法改造自己之命運  
控制不了自己的心  
就無法跳出苦海之輪迴

◎徒若常看別人不好  
 那表示徒的修持要再加強  
 徒若常講別人不對 後面亦有眾人批評  
 徒若常找眾生好處 常讚嘆別人  
 那麼你的修持就有進步  
 背後也一定有人在讚嘆你  
 這個道理了解嗎？

◎一個心亂的人 盲目無定  
 一個心高的人 高傲自滿  
 一個心定的人 事理通達  
 一個心美的人 物物皆美

◎治心功夫在定靜 治人功夫在誠信  
 治事功夫在精規 治身功夫在涵養

健康二三事

◎編輯組

# 午睡有 5 大好處

## 降低心血管疾病風險

研究：男性每天午睡30分鐘的人死於心臟病的機率比不睡的人低37%。

## 提昇免疫力

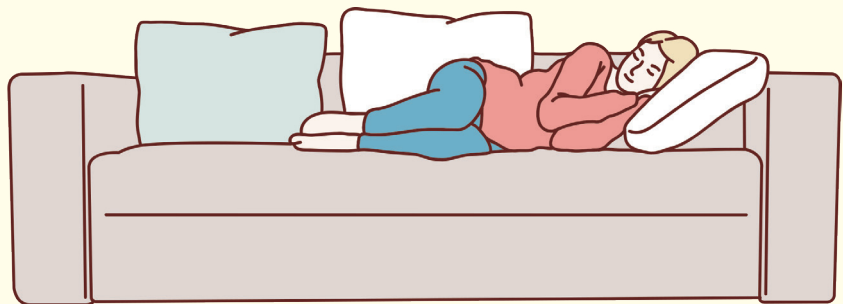
下午1點是白天人類的睡眠高峰，這時間睡覺可刺激體內淋巴細胞，增強免疫細胞活性。

## ★午睡時間點

中醫認為「午時」，也就是中午11~13點是「心經」值班的時間，這時間午睡最能養心。

## 保養眼睛

午睡讓勞累一上午的眼睛睫狀肌得到休息，同時淚腺分泌也能滋潤乾燥的眼球。



## 修復腦細胞、提高記憶力

午睡能促進大腦細胞修復，給大腦充電，激發創造力。

## 改善腦供血不足、預防中風

午睡能改善腦出血，預防腦中風。



## 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！

### 醫師與獨居阿伯

那時，我正在打一場醫療官司，同一時間，我有一個棘手的病人，屏東牡丹鄉八十幾歲的獨居老人；他的下腹部全都潰爛了，每天要花六小時來回車程，到高雄市來找我看病。

對任何人而言，六小時的來回車程，都是難以忍受的折磨，更何況是八十幾歲的獨居老阿伯；於是我向健保局申請住院給付，讓老人不再每天來回奔波，但被健保局退件了，對方認為屏東牡丹到高雄的來回車程，是四小時不是六小時。

這時我有兩個選擇：

一、健保局說了算，況且我已經努力過了，我應該把全部的精力拿來處理官司問題。

二、再努力一次，阿伯沒有親人，每天六小時的來回折騰會要他的命。

最後我選擇放下官司，為阿伯再努力一次，我向健保局解釋，阿伯是獨居老人，沒有人可以開車送他，只能走路—公車—走路—公車轉來轉去的結果，一天就是要花上六小時的時間，結果再一次被健保局退件，因為解釋不清？於是我決定，實際跟著走一趟老人搭車路線。

前一晚到老人家，清晨陪著老人從家裡出發，首先搭上第一班車……鉅細靡遺的紀錄老

人走過的每一寸路，拍照、錄影……留下真實影像，過程中我強迫自己不可以牽老人的手，不可以扶老人上車，我要真實的影像畫面。就這樣，我幫阿伯的案子，第三次送健保局，我有一種參加紀錄片的荒謬感……。

當然啦，這之間被我擱在一旁的醫療官司，依然沒有放過我！有一次；被官司搞得心神大亂的我，出席某某醫療活動，有記者好像知道我是誰，故意朝我遞出了麥克風，我想完了！對方一定要問官司的問題，沒想到她一開口問的是屏東阿伯的事情，瞬間我緊繃的臉完全鬆懈下來，因為昨天健保局才通知我，阿伯的住院給付審核通過了，那一刻我熱淚盈眶，健保局終於可以全額給付了。

人生就是這麼神奇，隨著阿伯的事情搞定，那件我一直擺不平的官司，居然在屏東阿伯的故事上了報紙之後，跟著完美落幕了。

這一路上，跟健保局來來往往打交道的過程中，我一直以為是我在幫阿伯，沒想到最後結局大逆轉，是阿伯的故事，反過來幫了我一個大忙！

## 心得及淺見

你現在所做的每一件事，將成為未來人生的伏筆，每一滴為別人流過的眼淚，都會變成珍珠回來找你。

贈人鮮花，手留餘香；幫助別人的同時，也會淡化生活中的苦難。

泰戈爾詩文：「用生命影響生命，把自己活成一道光，因為你不知道，誰會藉著你的光走出了黑暗。」

請保持心中的善良，因為我們不知道，誰會藉著你的善良，走出人生幽谷。



## 浮生若茶

一個屢屢失意的年輕人千里迢迢來到普濟寺，慕名尋到老僧釋圓，沮喪地對老僧釋圓說：「像我這樣屢屢失意的人，活著也是一天過一天，有什麼用呢？」

老僧釋圓依然坐著，靜靜聽著這位年輕人的歎息和絮叨，什麼也不說，只是吩咐小和尚說：「施主遠途而來，燒一壺溫水送過來。」小和尚諾諾著去了。

稍頃，小和尚送來了一壺溫水，釋圓老僧抓了一把茶葉放進杯子裏，然後用溫水沏了，放在年輕人面前的茶几上，微微一笑說：「施主，請用茶。」

年輕人俯首看看杯子，只見杯子裏微微地嫋出幾縷水氣，那些茶葉靜靜地浮著。年輕人不解地詢問釋圓說：「貴寺怎麼用溫水沖茶？」

釋圓微笑不語，只是示意年輕人說：「施主請用茶吧。」年輕人只好端起杯子，輕輕呷了兩口。

釋圓說：「請問施主，這茶可香？」

年輕人又呷了兩口，細細品了又品，搖搖頭說：「這是什麼茶？一點茶香也沒有呀。」

釋圓笑笑說：「這是閩浙名茶鐵觀音啊，怎麼會沒有茶香？」





年輕人聽說是上乘的鐵觀音，又忙端起杯子吹開浮著的茶葉呷兩口，又再三細細品味，還是放下杯子肯定地說：「真的沒有一絲茶香。」

老僧釋圓微微一笑，吩咐小和尚說：「再去膳房燒一壺沸水送過來。」

小和尚又諾諾著去了。一會兒，便提來一壺吐著濃濃白氣的沸水進來，釋圓起身，又取一個杯子，撮了把茶葉放進去，稍稍朝杯子裏注了些沸水，放在年輕人面前的茶几上。年輕人俯首去看杯子裏的茶，只見那些茶葉在杯子裏上上下下地沉浮，隨著茶葉的沉浮，一絲細微的清香便從杯子裏溢出來。聞著那清清的茶香，年輕人禁不住欲去端那杯子，釋圓微微一笑說：「施主稍候。」

說著便提起水壺朝杯子裏又注了一縷沸水。年輕人再俯首看杯子，見那些茶葉上上下下沉沉浮浮得更嘈雜了。同時，一縷更醇更醉人的茶香嫋嫋地升騰出杯子，在禪房裏輕輕地瀰漫著。

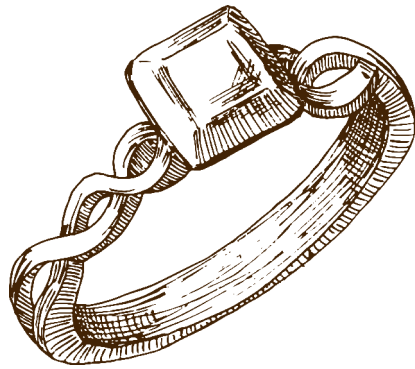
釋圓如是地注了五次水，杯子終於滿了，那綠綠的一杯茶水，沁得滿屋津津生香。釋圓笑著問道：「施主可知道同是鐵觀音，卻為什麼茶味迥異嗎？」

年輕人思忖說：「一杯用溫水沖沏，一杯用沸水沖沏，用水不同吧。」

釋圓笑笑說：「用水不同，則茶葉的沉浮就不同。用溫水沏的茶，茶葉就輕輕地浮在水上，沒有沉浮，茶葉怎麼會散逸它的清香呢？而用沸水沖沏的茶，沖沏了一次又一次，茶葉沉了又浮，浮了又沉，沉沉浮浮，茶葉就釋出了它春雨的清幽、夏陽的熾烈、秋風的醇厚、冬霜的清冽。世間芸芸衆生，又何嘗不是茶呢？那些不經風雨的人，平平靜靜生活，就像溫水沏的淡茶平穩地懸浮著，瀰漫不出他們生命和智慧的清香，而那些櫛風沐雨飽經滄桑的人，坎坷和不幸一次又一次襲擊他們，就像被沸水沏了一次又一次的釅茶，他們在風風雨雨的歲月中沉沉浮浮，於是像沸水一次次沖沏的茶一樣，溢出了他們生命的脈脈清香。」

## 心得及淺見

諸位前賢，浮生若茶，我們有幸求道走進佛堂，何嘗不是一撮生命的清茶？每次我們來來去去進出佛堂上課、參班，我們又何嘗不是一壺溫水沏的淡茶懸浮著？茶葉因為沸水才能釋放它們本身深蘊的清香。在修道的過程中，如果我們願意承擔責任，願意犧牲奉獻，不怕遭遇一次次的挫折和坎坷，才能在修辦的人生中釋放出深蘊的清香，今天大家來參班，希望坐而言起而行，避免將來空手回到老衲身邊。



## 一枚戒指

計程車司機詹姆斯最大的願望，就是賺足夠的錢，把心愛的女兒從老家接到紐約。可是幾年過去了，存款仍寥寥無幾，更糟的是，還因為一個老婦人變得更少……。

那天詹姆斯接到了一個叫車的電話，等他趕到時，一個老婦人已經在公寓門口等他。他小心翼翼地把她安頓在座椅上，詢問她要去哪裡？老婦人遲疑一下回答：「醫生說我的時間不多了，我想去天堂養老院看看，我沒有甚麼親人，還好有它陪著我。」說完，枯瘦的手撫摸著胸口的一樣東西，眼角泛著淚光。這時詹姆斯才發現，她的脖子上掛著一枚鑲嵌著鑽石和蛋白石的黃金戒指，只是很小，應該是小孩佩戴的童戒。直覺告訴他，這枚戒指對於老人很重要，但他不便多問。

到達養老院後，老人掏錢付費，詹姆斯卻拒絕了，儘管他很缺錢，但在聽到那句「我的時間不多了」的一瞬間，他就決定免費送她這一程。詹姆斯看著老人和她脖子上的戒指，緊握了她的手離開了。

幾天後，詹姆斯又接到了老人的電話，等

他到達時，老人卻沒有在樓下等候，而是請他上去。進屋之後，他看到室內所有傢俱的門都敞開著，老人腳下是一個打開的手提箱，最上面是幾張泛黃的照片……。

老人憔悴的臉上寫滿沮喪，渾濁的眼睛透著焦灼，似乎在翻找甚麼？看到詹姆斯，老人急切地哭訴：「那枚戒指不見了，我找了所有地方，還是找不到，一定是掉落在你車上！」

被冤枉的詹姆斯有些惱火，他清楚地記得那天離開時，戒指就掛在她的脖子上。他想說出真相，但看著老人傷心的樣子，話到了嘴邊又嚥了回去，看詹姆斯默不作聲，老人更加篤信自己的判斷。為了懇求歸還戒指，她絮絮地講述起來：很多年前，婚姻失敗的她與女兒相依為命。儘管每天忙碌，但有乖巧的女兒陪伴，她忘掉了疲累，生活漸漸有了起色。

在女兒九歲生日時，她買了一枚鑲鑽金戒，送給孩子做禮物。可是幾個月後女兒突遭車禍，等她趕到時，奄奄一息的女兒用微弱的聲音說：「媽媽，我不能陪您了，您要好好活下去，這枚戒指我很喜歡，就讓它陪您吧！……」她悲傷欲絕，想隨女兒而去，可是孩子臨終的話語，卻讓她選擇了堅強，用自己的生命替兩個人活下去。

從此，那枚戒指就掛在她的脖子上，貼著她的胸口，慰藉著她的心。詹姆斯的眼淚不由自主的流了下來，他已然明白那枚戒指是她生

命的支撐，當下決定要扛下黑鍋，用最短的時間「還給」她一枚一模一樣的戒指。

他寬慰老人說：「您的戒指一定是掉落在我車上了，找到後馬上給您送來。只是我已經記不清楚戒指的樣子了，您有照片嗎？」老人蹣跚地從手提箱找出一張照片，上面的小女孩一臉燦爛地笑容，手指上戴著那枚戒指。詹姆斯安頓好老人，拿著照片驅車來到曼哈頓最大的珠寶店，說明來意後，滿懷希望地等待著。店員拿著放大鏡仔細研究後說：「這是幾十年前的老款童戒，早就斷貨了，只能單獨為你訂製。但鑲嵌的蛋白石來自匈牙利、鑽石產自印度，還要進行做舊處理，最快也得三天，並且價格會高很多，大概要二萬美元。」此刻的詹姆斯想的不是錢，而是老人焦灼的面容，他當即答應下來。

三天後，詹姆斯拿到訂製的戒指，以最快的速度還給了老人。她拿著戒指仔細端詳，臉上是一種無法用言語形容的激動神情，抱住詹姆斯泣不成聲。

詹姆斯用辛苦賺來的一半積蓄，換得老人的喜極而泣，他長舒一口氣，在他看來，錢沒了可以再賺，而善良丟了才是可怕的事情。他更加拼命的工作，繼續做著與女兒團聚的美夢。

一年之後，一位律師找到詹姆斯，交給他一份遺產清單和一封信，信上寫道：「親愛的詹姆斯，我是喬伊，脖子上掛戒指的那個老太

太，拿到您找回的戒指時，我就知道不是我女兒的，您忽略了一點，那戒指的內側有我女兒名字的縮寫，這些都無關緊要了，您對老人所做的，除了善良沒有其它的解釋。你讓我在生命的最後，深深感受了一個陌生人的溫暖，當你看到這封信的時候，我已故去，律師會把我的全部遺產，包括您所知道的公寓，還有郊外的一棟別墅贈予您。此外，還有兩枚戒指，一枚是您訂製的，一枚是我女兒原有的，我在手提箱裡找到了。」

幾個月後，詹姆斯帶著女兒來到一處墓地，對著墓碑深深鞠躬，父女倆的脖子上各掛著一模一樣的鑲鑽戒指。

## 心得及淺見

在這個故事裡我們看到了，有時候善良比聰明更難能可貴，聰明是一種天賦，而善良卻是一種選擇。

一個人有沒有福氣，要看他是不是善良，所謂「積善之家必有餘慶」。

善良的人，人欺天不欺，人害天不害，無論遇到甚麼困境，都會有人出手相助，所謂：「天道無親，常與善人」。

善良的人，行善不欲人知，幫助他人，不求回報，無私無我，三輪體空，讓我們都能做一個善良快樂的人。

## 專注修道

有一位坤道向點傳師抱怨說：「我不會再參加佛堂的任何法會了。」

點傳師關心的問說：「我可以問您為什麼嗎？」

她說：「在佛堂我最常看到的是，人在道場卻還一直在滑著他們的手機，在佛堂很常聽到閒聊是非對錯，有的更只是自顧自己！像這些全部都是假的修行人。」

點傳師沉默了一會兒說：「好的，但我可以請您在做這決定之前，來做最後一件事情嗎？」

她說：「是什麼事？」

點傳師說：「請您拿滿一杯水，到佛堂的周圍走2圈，但杯裡的水不能讓它滴出來。」

她說：「好的，我能做到！」過了一會兒，她回來說：「我已經完成我的任務了。」

點傳師就問了她三個問題：「一、您剛剛有看到任何人在滑手機嗎？二、您有聽到別人

在說閒話、講是非嗎？三、您是否有發現其他任何人的過錯，而不是真正的修行人？」


她說：「我完全沒有看到任何東西，因為我一心只『專注』在這個玻璃杯上，這樣水才不會滴漏出來！」

點傳師告訴她：「當您來到佛堂時，您只需要專注於修道，您就永遠不會看到別人的缺失和問題了！這樣的人，才是真正的修行人，不要讓自己與修道的關係，因為別人的問題而疏離，障礙只因為一個無關的人，而就做出了世俗不智的決定。」

### 心得及淺見

我們要不斷的透過自己的專注，來保持著與修道美好並行的關係成就自己的德性。永遠不要讓一個無關的人，來決定自己未來的昇降。我們的人生只能自己負責！真正的修道是自己用心，而不是外在一切的因素！所有的原因全都是自己造成的。只要我們保持初發心，而且堅持到底，即成佛有餘。





©Elder Koo

©Translated by the Editors

## *Pine and Bamboo Don't Wither in Winter; Hacking Down Weeds and Nurturing Trees to Cultivate Dao Saplings*

**Pine trees and bamboo nodes are solid and sturdy, which is why they don't wither in the winter.**

Pine trees are not hollow, while bamboo have sturdy nodes. That is the reason why pine trees and bamboo will never wither in the bitter cold of the winter season. What cultivators need to cultivate is the heart. The heart constantly changes. But what we need to do is to cultivate and solidify the heart, removing any trace of falsehood, just like the solid pine tree. Our vows and integrity must be sturdy, just like bamboo. The solidness and integrity will determine whether our cultivation is a success or failure. If a cultivator is not solid and has no integrity, he/she will waver and his/her cultivation will not succeed.

When one has no regrets and shame, uphold reverence and sincerity, eliminate the ego to achieve Great Harmony, one's heart is solid. When one's heart is solid, fame and fortune will not corrupt him/her; poverty and despair will not make him/her swerve from principle; threats or forces cannot subdue him/her; he/she has no fear when faced with hardships; he/she has no worries when faced with difficulties. Whether it is blessing or curse, he/she creates his/her destiny regardless of the circumstances.

One's heart is solid when he/she fulfills all the following requirements. He/she must be absolutely honest and have a clear conscience. He/she can be truthfully respectful and upholds a heart of utmost sincerity at all times. He/she always keeps in mind the well-being of the public and never looks at anything from the perspective of the self. Most importantly, he/she can become "selfless" or without ego. If all of the above requirements are met, he/she has a solid heart. If one's heart is solid, he/she will not

be swayed by external forces. In that case, fame and fortune cannot sway one's heart. Even if one suffers extreme poverty and is at the lowest state, one's heart will not be swayed. The heart always aligns with One. In addition, no matter what forces you exert upon him/her, you cannot subdue him/her. And he/she has no fear no matter what.

Because he/she has already achieved "selflessness", he/she has no worries when faced with difficulties. When tragedy or disaster strikes, or a blessing falls upon him/her, he/she remains the same: what I experience and encounter is not decided by me. It just happens. But my destiny is under my control. That is, I can decide whether I accept my (previous) decisions. Everything—blessing or curse, fame and fortune or poverty and despair—is created by my heart. The goal of Dao cultivation is to regain control of our life and our destiny.

When one is able to cultivate oneself to deal with every occurrence, rest in the perfect



goodness, and conduct himself/herself without sacrificing the principle, his/her integrity is maintained. When one's integrity is maintained, he/she doesn't violate propriety, doesn't contradict Dao, doesn't counter righteousness. In addition, he/she can accept sweet and bitter, ups and downs, and life and death. As such, he/she is always tranquil, and not swayed by external forces.

If everyone rests in where he/she is supposed to rest, and his/her belief doesn't waver, his/her vows and integrity are solid and

sturdy. If one's Dao aspiration is solid and sturdy, he/she will not go anywhere that violates propriety, say anything that violates propriety, or do anything that violates propriety. He/she will never engage in anything that violates propriety or righteousness. He/she can accept bitter as well as sweet. He/she can go up or go down. He/she can handle life as well as death. Come what may, he/she can accept it, handle it, in a very peaceful and tranquil way. After he/she tends to the business, tranquility returns to his/her heart. His/her heart will not deviate from the center due to such trivial matters.

# The Light of Hope in Uncertain Times

The month of May in the UK is usually an extremely busy month, with two bank holiday Mondays (public holiday), and with the start of the exam season for the students in schools and colleges. This May was an extra special one, as we had an additional bank holiday for the nation, to witness and to celebrate and enjoy the coronation of the new king, Charles III. It was a truly historical moment for the vast majority of the UK, to be able to watch for the first time a Coronation, be it live on TV or as a member of the public on the streets of central London.

There were many strong and divided views and opinions regarding the money that was spent on the Coronation, as not all citizens of the UK agreed that such a considerable amount of public money and the time and effort offered by the armed and emergency services should have been

spent on an event they felt has little relevance in contemporary society, and is unjustified, when millions of ordinary working class people are struggling and suffering financial hardship. Nevertheless, the Coronation ceremony has been a part of the British historical heritage and culture for centuries, and it was certainly worthwhile to watch and to witness, putting aside the financial argument. Perhaps the timing of the Coronation was not perfect, with the ongoing protests and demonstrations from various interest groups, who are demanding immediate responses and solutions from the government on issues such as the environment, education and the health sector.

With the ongoing strikes in many public and industrial sectors, combined with high inflation and rising interest rates, the economic outlook



---

appears grim at this moment. The majority of people in the UK continue to struggle to cope and to keep up with their past living standards, and the health sector is facing a backlog in waiting lists and treatments, with the continual industrial disputes and disruptions.

Public patience is being tested, and it is understandable we are losing our faith and our belief in a better world, and that it is merely an illusion. A better world seems an unrealistic dream, and to be able to visualise the crucial issues that our world now face can be resolved, brings on a sense of fatigue and weariness.

We can feel we lose the power to control and to determine our fate and our life, and that things have gone from bad to worse, and the challenges and struggles we face are like a tsunami wave, in an ocean that is not calm.

At difficult times like this, our having a strong and determined mind and a faith and optimism in humanity is the only way to build a positive path towards a better and improving society. Based on what we learnt through Tao and the basic principles of Buddhism, compassion, kindness and forgiveness will help to ease the rocky road that lays ahead of us all.



# The Weight of Glass

©Nancy (Taiwan)

To maintain health, many experts recommend that we should eat healthy food and do exercise regularly in our daily life. But nowadays, many experts and doctors begin to suggest that our emotion is also a very crucial factor in determining if we can stay healthy or not. Let's read the story below to see why our mood will affect our physical health.

Once upon a time a psychology professor walked around on a stage while teaching stress management principles to an auditorium filled with students. As she raised a glass of water, everyone expected they'd be asked the typical "glass half empty or glass half full" question. Instead, with a smile on her face, the professor asked, "How heavy is this glass of water I'm holding?"

Students shouted out answers ranging from eight ounces to a couple pounds.

She replied, "From my perspective, the absolute weight of this glass doesn't matter. It all depends on how long I hold it. If I hold it for a minute or two, it's fairly light. If I hold it for an hour straight, its weight might make my arm ache a little. If I hold it for a day straight, my arm will likely cramp up and feel completely numb and paralyzed, forcing me to drop the glass to the floor. In each case, the weight of the glass doesn't change, but the longer I hold it, the heavier it feels to me."

As the class nodded their heads in agreement, she continued, "Your stresses and worries in life are very much like this glass of water. Think about them for a while and nothing happens. Think

---

about them a bit longer and you begin to ache a little. Think about them all day long, and you will feel completely numb and paralyzed — incapable of doing anything else until you drop them.”

From the story above, we can conclude that the negative emotion is like the weight of glass held in our hand. The longer we hold it, the more

it will destroy our mental and physical health. Therefore, we should always remember to let go of the stresses and worries. No matter what happens during the day, put all our burdens down in the early evening. Don't carry them through the night and into the next day with us. If we still feel the weight of yesterday's stress, it's a strong sign that it's time to put the glass down.



## *It's Vow-Fulfilling Time!!*

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

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



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

Deadline for Submission: **August 15, 2023**

# 編輯 小語

本期「慈語甘泉」，有美國紐約重德佛堂於今年3月為道學院道親班班期，恭求活佛恩師慈悲之聖訓。老師在訓文中談到「靜心」達11次之多，可見，今年我們的重要功課之一，就是要學習修持自心，把心靜下來。誠如元朝羅天益醫學家所言：「心亂則百病生，心靜則萬病息。」萬物靜觀皆自得，修道人懂得收心息念，自然能生發妙智慧。

願前人在重德佛堂常班慈悲兩道課題「松心竹節」與「斬草栽樹」，言淺意深，直指人心。她老人家更指出，這幾年疫情「這個世界讓我們看見：全世界的命運只有一條路，沒有第二條，逼到大家在家裡要修，現在才懂得天意，沒有其他。所以我們的福氣最好，雖然遇到好多不堪忍受的事，耳朵聽見、眼睛看見不好的事，但是可以警告我們『修道的重要』，了不起！」身為常州白陽弟子，千萬記住前人的叮嚀囑咐：「大家好好保持、好好努力，以修持為原則。」

放眼現今世界，天災人禍頻仍，人心不古、道德淪喪，社會脫序、生活亂象叢生……我們還不覺醒？不加快腳步、精進修持嗎？在

道劫並存的現今，上天降道，乃是為了救渡世人，而能用慈悲心、愛心、感恩包容的心，去關愛感化人，可說就是人間活佛！專題「道劫並降」以及「感恩心精進行」，請大家務必參研。

修行是一條艱辛的路，也可以是一條成佛之路。我們遭遇橫逆或考驗，要有勇敢面對的信心和勇氣。許多前輩前賢效法天地、仙佛聖賢的精神，道念矢志不渝，堅守使命職責，甚而為道忘軀，讓人由衷愛戴感佩。本期「緬懷與追思」，道親為文悼念台南鄭玉鶴點傳師，篇篇情真意切，令人動容。尤其是「前輩，這一次您已經功圓果滿了，不用再辛苦了，辛苦的事讓後學來。」深刻感受到後學們對鄭點傳師滿滿的敬意與不捨。「哲人日已遠，典型在夙昔。」有這座「智慧的燈塔」，想必大家會以前輩為典範，讓自己成為真正的修道人。

吃素是環保、救地球，也是慈悲心、平等心的具體展現。我們不只要茹素，更要清口齋心。每期的「食譜」，示範多樣性的佳餚，供大家學習素食料理，有朝一日，全民「素素看」，是我們的想望！

最後，以南海古佛慈訓，與大家共勉：

「願修者，能以感恩而學道；  
願修者，能以仁慈而修道；  
願修者，能以愛心而講道；  
願修者，能以鼓勵而辦道；  
願修者，能以信心而行道。」



# Famous Quotes

©Nancy (Taiwan)

“Worry never robs tomorrow of its sorrow,  
it only saps today of its joy.”

—Leo F. Buscaglia

What worries you masters you.

—Haddon W. Robinson

Worry a little bit every day and in a  
lifetime you will lose a couple of years. If  
something is wrong, fix it if you can. But  
train yourself not to worry. Worry never  
fixes anything.

—Mary Hemingway

If you can solve your problem,  
then what is the need of worrying?  
If you cannot solve it, then what is the  
use of worrying?

—Shantideva

Cherish your own emotions and never undervalue them.

—Robert Henri

## 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	<input type="checkbox"/> 他人存款	<input type="checkbox"/> 本戶存款	主管:
姓名			經辦局收款戳
通訊欄	□□□-□□		
電話			

◎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

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

# 助印功德林

自二〇二三年三月一日起至二〇二三年五月三十一日止

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
黃坤玉、吳麗香 (迴向冤親債主)	1,000	李佳霖、謝麗樺	500	范姜復順、范姜士勳、 范姜永宸、羅玉燕、 陳韋綸、陳妍希、 陳亭妤、李彥章、 李盈妍、莊庭葵 (迴向冤親債主)	1,000	陳怡廷、陳怡安、 李之語	1,000
彰化高中 101班、117班	1,000	蔡有亮、蔡慈恩	500	賴富旺、賴建霖、 賴佩伶、賴楷甯、 陳惠琴、廖雪娥 (迴向冤親債主)	3,000	魏英群	1,000
蔡友亮、蔡慈恩	500	黃坤玉、吳麗香 (迴向冤親債主)	1,000	黃朝立(先靈)、 林銀綏、黃銘揚、 吳梓右、吳珮慎、 吳曼芸、吳婉麗 (迴向冤親債主)	1,000	張國吉	1,000
李佳霖、謝麗樺	500	彰化高中 101班、117班	1,000	黃秋月、傅芊霓、 黃琛 (迴向冤親債主)	1,500	郭照國、梅碧珠、 郭品妤、郭品言	3,000
陳慧娥	600	李佳霖、謝麗樺	500	張佑安、張廷睿 (迴向冤親債主)	1,000	郭姿吟、蘇毅、 蘇韋翰	1,000
楊懿慈(迴向 波斯貓泡泡)	1,000	蔡有亮、蔡慈恩	500	林美玉、簡彰位、 柯美鳳 (迴向冤親債主)	1,000	陳茂雄、吳華珠	1,000
美國波士頓 貞德佛堂		陳慧娥	600	范姜復順、范姜士勳、 范姜永宸、羅玉燕、 陳韋綸、陳妍希、 陳亭妤、李彥章、 李盈妍、莊庭葵 (迴向冤親債主)	1,000	無名氏、無名氏	1,000
陳懿娜(迴向)	美金 500	楊懿慈(迴向 波斯貓泡泡)	1,000	張佑安、張廷睿 (迴向冤親債主)	1,000	陳盈廷、王麗菀、 陳昱丞	1,500
無名氏	美金 100	吳柏仲、胡金花、 吳梓右、吳珮慎、 吳曼芸、吳婉麗 (迴向冤親債主)	1,000	林美玉、簡彰位、 柯美鳳 (迴向冤親債主)	1,000	陳裕廷、沈育年、 陳元泓、陳采筠	2,000
無名氏	美金 100	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、羅玉燕、 陳韋綸、陳妍希、 陳亭妤、李彥章、 李盈妍、莊庭葵 (迴向冤親債主)	1,000	陳政雄	500
江煒、李秀英		蘇燦煌、鍾宇洋、 鍾宇心、鍾研甯 (迴向冤親債主)	2,500	張佑安、張廷睿 (迴向冤親債主)	1,000	吳啓新	500
迴向累世冤親債主	港幣 2,000	黃鈺惠、陳亭方、 陳冠綸 (迴向冤親債主)	500	林美玉、簡彰位、 柯美鳳 (迴向冤親債主)	1,000	先靈林炳元、 陳黎華	1,000
亡靈張好、李國安	港幣 100,000	魏英群	1,000	范姜復順、范姜士勳、 范姜永宸、羅玉燕、 陳韋綸、陳妍希、 陳亭妤、李彥章、 李盈妍、莊庭葵 (迴向冤親債主)	1,000	邱瑞興、林秀虹 (迴向冤親債主)	1,000
群德佛堂	2,000	林美玉、簡琴南、 柯美鳳 (迴向冤親債主)	2,000	張佑安、張廷睿 (迴向冤親債主)	1,000	林承賢 (迴向冤親債主)	1,000
徐以謙	1,500	先靈吳振榮	1,000	張佑安、張廷睿 (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
張翠萍	1,500	羅科顯、羅昱虔、 羅雅宣、黃毓婷 (迴向冤親債主)	3,000	張佑安、張廷睿、 張喬安 (迴向冤親債主)	3,000	蕭作永、林玥君、 蕭晨瑄、蕭榆閑、 蕭渝璇、蔡丞祐 (迴向冤親債主)	1,000
施雪金	1,000	廖祐成 (祈求考試順利)	2,000	張喬安 (迴向冤親債主)	3,000	黃恭婉 (迴向冤親債主)	1,000
洪蔡足花	35,721	魏英群	500	先靈吳振榮	1,000		
李姝嫻、林玉國、 林子涵	500						
信弘佛堂	1,000						
李陳花、王黃月、 李承儒等亡靈	1,000						
天衢佛堂	2,000						
周慧慈	2,000						
陳慧娥	600						
黃坤玉、吳麗香 (迴向冤親債主)	1,000						
彰化高中 101班、117班	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

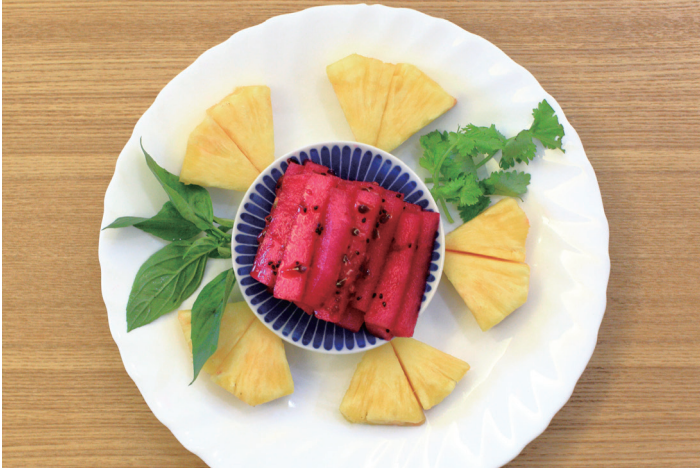
- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

## 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為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 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。帳戶如需自印存款單、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、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

# 食譜

◎烹飪製作：慈齋 ◎圖片攝影：Arthur



## 涼拌豆薯

### 作法

1. 豆薯10兩，去皮切條狀入開水汆燙約10秒鐘後撈起。
2. 再泡入冰開水冷卻後撈起，瀝去水份備用。
3. 百香果五顆、冰糖三大匙、檸檬汁兩大匙、柳橙汁三大匙、鳳梨汁三大匙，攪拌後將1料再拌勻。
4. 入玻璃罐中冰起來，第二天或第三天即可食用。

### 營養分享

豆薯營養豐富，含有人體所必需的：鈣、鐵、鋅、銅、磷等多種元素。它還有降低血壓、血脂等功效。



## 香蕉無花果馬芬蛋糕

### 材料

低筋麵粉150g、香草精一小匙、鹽1/2小匙、無鋁泡打粉6g、三溫糖80g、無花果（切丁50g）、熟香蕉100g（剝皮後重量）、全蛋一個、無鹽奶油80g、冰牛奶50g

### 作法

1. 烘烤前10分鐘將烤箱預熱170度（上下火）。
2. 熟香蕉100g搗成泥狀。
3. 將無鹽奶油微波或隔水加熱，融化呈液狀（微波時記得蓋保鮮膜）。
4. 將奶油、砂糖、全蛋、香草精、香蕉泥和鹽巴拌勻。
5. 無花果50克先切丁。
6. 將過篩的低筋麵粉與泡打粉、無花果丁放入一起拌勻。
7. 將麵糊倒入紙膜中約8分滿。
8. 放進烤箱中層以170度烤30分鐘即可。

### 備註

家庭烤箱規格各異，溫度、時間請自行調整斟酌。

