

No. 81

September 2024

Window to the World

# 博德

Borde

特稿 · Elder's Kindness (Excerpts)

講師要則與講道技巧(上)

Lecturers: Principles and Lecturing Skills (Part 1)

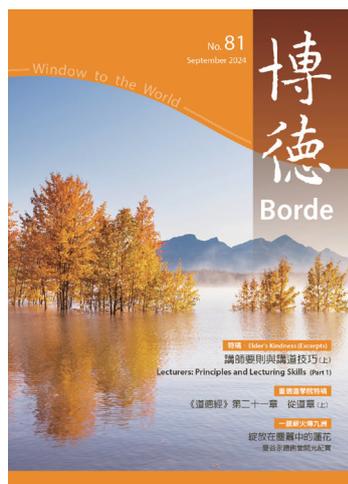
重德道學院特稿

《道德經》第二十一章 從道章(上)

一脈薪火傳九洲

綻放在塵囂中的蓮花

—曼谷永德佛堂開光紀實與成立因由



## 特稿

- 4 講師要則與講道技巧（上）  
◎前人慈悲 ◎編輯組整理

## 慈語甘泉

- 12 仙佛慈諭 ◎編輯組整理

## 重德道學院特稿

- 14 《道德經》第二十一章 從道章（上）  
◎澳洲 顏世龍

## 專題

- 20 如何克服修道障礙 ◎修子  
27 心誠則靈與師契 不誠則零真可惜（上） ◎欣田

何事勞擾苦不休 名利驅入似火牛  
當知造化生前定 莫逞機心啟後憂  
但思往昔英雄輩 不掛功名在心頭  
廣行方便存陰德 為眾區區做馬牛  
觀看世事多演變 行善如流地名抽  
謙道遜德以立身 福慧雙修八德守  
靜觀自得慧心開 爭名奪利遍地游  
行有方寸循規守 若不依道骨消瘦  
行善之人如花香 煩惱拋盡也不愁  
行惡之者如雪霜 冰凍寒冷眾哀求  
苦尋名利幾時休 犧牲奉獻為道謀  
貫徹始終力行道 培德積善樂悠遊

## 道場加油站

- 32 南海古佛慈腸「安身立命」班  
山止川行 ◎香港 鄧昭昌

## 一脈薪火傳九洲

- 34 綻放在塵囂中的蓮花  
—曼谷永德佛堂開光紀實與成立因由  
◎編輯組 ◎攝影：美國 秦凱德

## 千手千眼記常州

- 39 2024重德青少年夏令營照片集錦  
◎攝影：重德同修  
41 學修講辦向前行！ 2024全國學營參班心得  
◎呂沂蓁 ◎攝影：黃銘毅、黃承祐

## 處事錦囊

- 44 從奧運到帕運 ◎戴山

## 小品

- 46 修道CSF ◎香港 尹國偉  
50 服務的精神與實踐（下） ◎美國 李躍龍  
55 從心出發—獻給2024全國學營輔導員（上）  
◎黃彥儒 ◎攝影：黃承祐  
59 道與生活—我的修道心得分享 ◎水叔  
62 心靈SPA ◎諧興  
64 生活智慧故事 ◎陳基安

## 健康二三事

- 54 多吃這些食物 保護大腦細胞 ◎編輯組

## Elder's Kindness (Excerpts)

- 67 Lecturers: Principles and Lecturing Skills (Part 1)  
◎Elder Koo ◎Translated by the Editors

## Tao Youths Speak for Themselves

- 70 Cannot undo  
◎Winnie Cheung (the U.K.)  
72 We All Have Problems ◎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——  
補血蔬菜湯、醋香杏菇  
◎烹飪製作、圖片攝影：麗芳



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 / 顧愛珩前入 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 / 顧愛珩前入 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。

- 講師的基本條件：1. 講師要有修養的功夫和火候……  
2. 講師要有知識……  
3. 講師要運用心理學……  
4. 講師要有口才……

講師除了先天的資質以外，後天也要努力。

P.4 《講師要則與講道技巧（上）》

執左契 聖賢道 司契司徹莫混淆  
善與人無親疏 和光同塵明心寶  
真理義心領悟 言信行果德感召  
君藏器待時動 謙和不露其圭角 吾乃

執善真君

如是我聞 眾善奉行 來禪去禪 不動妄心  
釋生取義 見心成聖 迦葉微笑 悟法覺真 吾乃

如來釋迦佛

P.12 《仙佛慈諭》

修道要老老實實地認真修行，學習忍辱、禮讓，不要輕易的意氣用事。最直接的方法就是「修道四吃」：

（一）吃齋：不吃五葷：蔥，蒜，韭，薤，興渠。

不吃三厭：天厭，地厭，水厭。

戒殺，不吃一切眾生肉，以啓發慈悲心、斷除惡因果。

（二）吃虧：不怕吃虧、上當，不計較。吃虧的好處，人虧天補——  
「人惡人怕天不怕，人善人欺天不欺。」

（三）吃苦：好像什麼事情、生活都不能如意，很是坎坷，總是要承受許多的痛苦或是苦難等。「人之大患，皆由有身，若無我身，何患之有。」「吃得苦中苦，方爲人上人。」

（四）吃氣：（吃氣好像是四吃之中，最難做得圓滿的一吃）

如受氣、被罵、受冤屈。

P.14 《《道德經》第二十一章 從道章（上）》

## 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！

活佛恩師慈悲：

我們是修消冤解孽的道，  
而不是修無病無考的道。  
我們是修智慧覺照的道，  
而不是修一路順風的道。  
我們是修明理通達的道，  
而不是修有求必應的道。  
我們是修了劫還鄉的道，  
而不是修躲災避難的道。  
我們是修超生了死的道，  
而不是修永生不死的道。

P.20 《如何克服修道障礙》

輔導員的先決條件

願用言教 輔助學員 修持內心  
願用身教 引導學員 喚起良知  
發愿成爲輔導員  
既是對天表白 更是自己福氣  
從慈悲心出發  
渡人成全人 是最珍貴的慈悲心愿  
擔任輔導員 是最難得的成全機緣

P.55 《從心出發  
—獻給2024全台灣國學營輔導員（上）》

呂祖純陽慈訓：

若有誠心的付出 即來如期的順利  
若有真誠的修煉 即能明見本來體  
若有誠摯的奉獻 即顯出好的道氣  
若有篤敬的立德 即能了愿抵業力  
若有堅定的意志 即擋得住風和雨

P.27 《心誠則靈與師契 不誠則零真可惜（上）》

What is important to know is that we are not able to undo what has been done in the past. But we can certainly decide on our actions in the present and in the future, on how we live, the actions we take, how we handle situations, all of which will have their own consequences and results.

P.70 《Cannot undo》

修道如是，處事如是，要有恆心才會成功，君子以立不易方，居不易之理而無二心也。履，謙，復，恆純屬個人自主，是可控的。損，益，困，并存在外在因素，非完全個人自主，是不可控的，古人稱之爲天意，險阻，現今的人稱之爲風險。

P.46 《修道CSF》

Expecting the good ones but refusing the bad ones is a way to create worries for ourselves. Buddha teaches us to see everything in the world equally so that the problems will not spring up from our mind, as we will know how to treasure the good side but also accept the bad side at the same time.

P.72 《We All Have Problems》

特稿

# 講師要則

與

# 講道技巧

(上)

◎前人慈悲  
◎編輯組整理

## 代表仙佛宣化

各位點傳師、各位同修，大家好。

今天我們是「講師培訓班」。開這個班，目的是希望一位講師能朝著多元化發展。講師與講員不同，講師已經有學經歷背景的涵養，能夠掌握講道的資料，一站上台就是代表仙佛宣化，所以本身的修持與行為都要與宣化的道理相配合，要能潔身自愛、言行相顧，先正己而後化人。否則失去了引導眾生的先機，日後的修辦就無法順暢了。

身為講師，要能對道義有所貫通，所以要精進研究、多充實自己的道學知識。講道的內容要以三教經典作為依據，以發揚天道為宗旨，宣化倫理綱常，

不離日常生活與修養；同時要與大眾契應，使人人都能由淺入深、明理進步。講道的內容絕不可以干涉政治、天機和機運。因為天機一旦說出來就不是真的，而機運也會隨著世人的造作而變化，所以也不要講顯化。好像九二一大地震，許多佛堂損失微少；但是象神颱風卻淹死了基隆一間佛堂的許多道親，只能說是各人的劫數。

### 道理真實 深入淺出

因此，我們儘量以真實道理來講述。如果想要引用實例、應機點化眾生，那就要講自己的親身經歷或親眼看到的一看得到的才講，看不到的不講。我有一位朋友到英國去，發生車禍的時候動用了三寶，結果人和車都沒有出事，這是可遇而不可求的。

不批評其他宗教、攻擊任何人事物，或是公報私仇。引證需謹慎選擇內容淺近、涵義深遠的故事；不講粗俗或偏激的言語，例如把屠宰殺生的慘狀講得太過詳細，這樣就不好了；也不可以離題太遠，要力求簡單、明晰、淺白，把握深入淺出的原則，合情合理，讓每個人都能吸收，不管哪一程度的聽眾都能受益。

### 誠敬為本 以身作則

講道時要以誠敬為根本，上臺時要注重儀態。例如上下臺鞠躬，發自內心感謝天恩師德，站立時雙腳不搖動等，一些個人小動作要避免，才能顯出莊重。講師是

大眾的模範，對道義要能融會貫通，言教與身教並重，且依據佛規。所以上臺的講師一定要清口茹素、戒煙酒方可，不能為了成全人，隨意讓人上臺講課，必須等到他立定心願、清口持戒，才可以上台講課。因此，當我們邀請外賓致詞時，司儀介紹可以說明是「與大家結緣」，而不說「為大家慈悲」。

講師上課要準時，不能疏忽延遲，必須以身作則，不遲到早退。如果有事無法到場，必定要事先請假，否則鬆弛懶散、不守佛規，這是我們個人的失誤。

上臺講道的意義與價值，是講師將自己所領悟的學修道心得講述出來，與大眾分享，讓眾生了解道的寶貴，指示修行的正確目標與方法、路徑，不致於盲然不知所從；同時以此來提升與糾正同修們的理念，藉助一切的助緣，讓大家在思想上能夠認識「何謂道？何謂德？」，進一步能追求道德；同時，藉由講師的傳述與溝通，可以讓不識字或對道有疑問、甚至誤解者，可以當機排除迷難、破除固執。

### 暮鼓晨鐘 圓滿道場

所以講師對於同修所提出的問題，不能答非所問，可以簡單地拿自己的看法與自身的經驗，來為對方解決問題，讓聽眾都能心領神會。因此，講師不是濫竽充數，而是要能夠如廟宇中的暮鼓晨鐘那樣，來喚醒眾生、提起眾人的精神，使台

上和台下的精神能融合，使大眾的心與意志能團結一致，引導大家從黑暗走向光明。如此，方是成功的講師。

講師講道也能發揮協助道務的價值，也就是藉著宣化，來連繫溝通彼此，並暗中點醒。因此，在真理教化中，要從理路上來分析，讓大眾能夠知道與人共事時結善緣的重要，道理如此，有過失的人便樂意接受，進而把人際之間的障礙除掉，達到同心協力、團結一致，使人人了解：是「辦聖事」的立場，不是「辦人事」。

其實有人就有事，但人心不平，就會起風波，講師要藉著講道，把誤解排開。講錯、做錯能承擔，就是大勇，方才可以提昇，也能更為認識彼此的個性。但牢記「不做裁判」，要藉著聖人經典，配合自己修持的境界，將不圓滿變成圓滿，而達到道場的圓滿。身為修道人，眼光要長遠，要用佛眼來看聖事，方才可以達到境界。

講師更要認識固有的思想與倫理。凡人皆具足靈性，只是被思想雜質所染污。故講師宣化、勸化、渡人時，不能把心中的不平怨氣講出來影響他人。事實上：每個人天生的資質不同，天資好的不驕傲，愚痴的不自卑，以勤來補拙，這才是身為講師應有的心態。

## 基本條件 學習方針

以下是講師的基本條件：

第一、講師要有修養的功夫和火候，好像煮飯的火候那樣。故應時時觀照自己的內心有否暴躁，否則言語不合、一句話不中聽，往往會變成指責。

第二、講師要有知識，對道學和世間法真正了解，而經典與經驗都是多樣化的知識。

第三、講師要運用心理學，了解聽眾的背景與需求，依場合的不同及聽眾的深淺程度，做內容的變化。

第四、講師要有口才，讓人聽道時感覺有條理，多背書、多觀摩他人講課與講稿，可以熟能生巧。

還有講師學習的方針有：

第一、要確定學習的目標，找出自己的缺點，針對自己的缺點改進；並適應不同的文化水平，選擇合適的進修書籍，如《性理題釋》、仙佛聖訓。平時培養看書的興趣與習慣，從中獲得啟發，放下煩惱的心，這亦是養心的功夫。但不能操之過急，要循序漸進，填鴨式的學習也是無用的。

第二、要鍛鍊記憶力，每天持續背誦，不求多，可以每天背四句，但要持恆。

第三、態度要謙虛，同樣一句話，因態度不同，使人聽的感受也不同。所謂「一言可以興邦，一言可以喪邦」，若失言，別人便不配合。

第四、引經據典及選用故事，要能夠考據清楚正確。

第五、態度、姿勢、語言、聲調，要讓大眾聽得舒服、清楚，磨掉尖銳；但亦不能太小聲。

第六、拿到「講題」馬上要能分析其中的重點，如果照本宣科，或者請人代為擬稿，就會與自己不能相契；接著「取材」配合講題，區分成幾個項目，就好比是疊磚砌屋那樣，有一定的次序，搭配成功。「表達」時要配合語調、手勢和表情。

### 不著人情 應緣應機

講師也要學習面對境界、增加經驗。每個人皆有才能，要使其發揮，但不要拿人情來造成煩惱。六祖慈悲「邪來煩惱至，正來煩惱除」，人情就是邪見，會生煩惱，不用人情就是正見，將無煩惱。修道人提得起、放得下，每個機緣都是成長的資糧，有各種不同的方法可以應對，就像是做菜，相同的材料可以有不同的做法。

此外，講師要應機、應地、應人來講

課，可以講道、可以講生活、可以講自然界，處處皆是道，要學仙佛聖訓的靈活，活潑應用，以簡單的譬喻說出深刻的道理。所以要多充實經學及古文的涵養，還要落實到生活當中，身體力行。要慢慢練習到不用寫稿，掌握幾個重點、原則，碰到問題便能夠講道，這才叫真才實學，能時時把握上天所賜的良機。

### 學講十要 勇於反省

講師除了先天的資質以外，後天也要努力。以下是學講十要：

- 一、誠懇地忠心忠事，不忽易、不馬虎。
- 二、溫和的態度，讓人感覺溫暖和氣、可以接近。講道應該要讓聽道的人感覺喜悅，講一句好話會讓人覺得如寒冬中的溫暖。
- 三、柔軟的聲音，不能太過硬梆梆，可以柔中帶剛。
- 四、誨人不倦的精神，要能耐煩，只要對方肯學，一次、兩次、三次都要教。
- 五、講話、評論要正確，不能含糊聽不清，甚或造成聽眾誤解，別人不會自認為聽錯，這樣傳出去便不好。
- 六、不標新立異、與眾不同、好高騖遠。開班講道可以成功是眾人共成，講師

本份就是要把道講好，站穩立場、保護好立場，不能故意表現突出。

七、要教學相長。前人靠後學支持，後學亦靠前人的支持，相輔相成連在一起，佛法平等，沒有高低，不去親身體悟，講得再好也沒用。

八、要針對現實及生活環境的改變。講道可以活潑化，但要遵守佛規禮節的莊重。以前一位管帳的前人，佛規嚴得不得了，椅子要坐三分之一，腰桿挺直，如果要外國人也做到如此是不可能的。所以現在要應時應機，現今社會資訊流通快，大家的見識廣博，若不能應機配合，別人無法接受，就無法為師尊佈道至萬國九州，但亦不能活潑到不守佛規。

九、少用固守的理學，或講太深的道理，要視聽眾的程度做調整，故事、自然界的道理都可以引用，讓眾生成得到啟示，讓古學配合新意，像是舊的一副畫配上新的畫框那樣。

十、弘道要自強，前人、點傳師的協助是助緣，如果不自強就沒有用。

講師要有智慧、要能明理，要了解正反面都是我的教化菩薩，所以要勇於自我反省「自己是否有錯」，不要覺得下不了臺，因為「言行不相顧」才是問題。為人

師是真的不簡單，不能心中有成見、起煩惱。

## 言行相顧 文質彬彬

講師的修養從何而來？所謂「有德者必有言，有言者不必有德。」誠於中，形於外，一個人的眼神、動作、面容都是心意的外在表現，騙不了人的。如果講得頭頭是道，下了台卻做不到，那就不好了。平時要以多反省、改過，來充實自己的內德，否則的話，講道便會空虛而沒有內容，好像會掃地的人，垃圾愈掃愈多；不會掃地的，垃圾都不見了。

孔子說：「始吾於人也，聽其言而信其行；今吾於人也，聽其言而觀其行。」如果講師的言行不能相顧，講得好卻做得少，那是不行的。當然我們不是聖人，可以馬上做得好，所以也不能因為害怕自己短期內做不到便不敢講道，一天天地實行善行，一年累積下來，便可提昇很多，這樣就沒有失掉學習的意義。孔子也說：「文質彬彬，然後君子。」文就是講道，質就是修持，兩者都兼顧了，然後才是一位君子。

所以講師的修養功夫非常重要，所謂「其身正，不令而行；其身不正，雖令不從。」講師的行為不可偏差，別人看見你做得端正，便會跟進。像是站班時清靜莊嚴，別人一看到，不需要命令便會跟著學習；若是不合規矩，一天到晚只叫別人

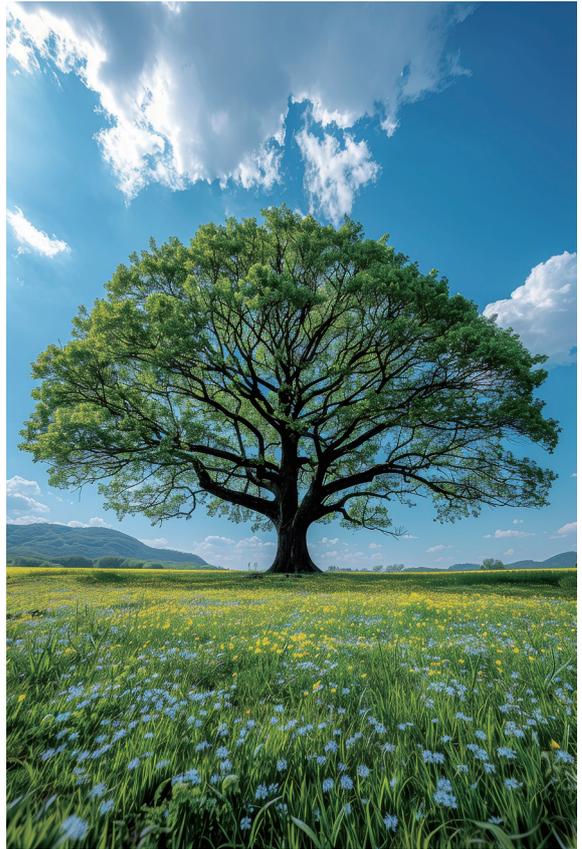
做，別人不會應合的。

## 正心正己 救世救人

弓長老師座右銘曰：「嘗聞修身之道，以正心為本，成人之道，以正己為先。」就是讓天道弟子知曉修養的重要，可以救世救人，成為一切具足的全才。要達到成果不是好勝，好勝超乎能力，一定會垮台的。

故講師從講道到日常行為舉止都是標杆，對外要溝通圓滿，不能講人事或公報私仇，講述的內容豐富如滿漢大餐，雖是短短的一節課，卻能讓人收穫良多。並能把弘道的精神提起，讓大家覺得要天天如此踐行。講述時有靈魂、有重點，讓大家覺得少不了你。

還要注意：不堪提出來的不講。像是有一次到新加坡，佛堂隔壁住了一位利嘴的陳先生，一直質疑為什麼大家叫我前人，我說「暫訂佛規」裡講早一天求道的便是前人。他又說他見過許多宗教都是騙人的，我回答說：「您的經驗好豐富，不僅是宗教騙人，世上所有的人都會騙人，像是夫妻婚後覺得對方變得不同，古時皇帝騙部屬幫忙打天下而後殺功臣，佛堂裡獻供是為了禮敬仙佛，最後供果卻是人吃了。」對方提出無理的問題，就順著他的話講，不要造成對立，害他造口業，最後他便無話可說。辯才無礙要「心通」，不是辯倒對方，有通心才有通人，讓每個人



都認可。

## 將功抵罪 守住本分

六祖說：「有我罪即生，亡功福無比。」來世間是了生生世世的愿和業，上天講行功了愿是鼓勵我們，把應該做的善行行出來，將功抵罪。然而天恩師德讓我們有能力去修辦、能鼓勵大家、讓眾緣和合，這些都是講師該做的，不能稱做功德。試想：若聽眾不來、前人不來時，自己還是不是講師呢？可見每一個修持的境界都很重要。

因為講師是以代天宣化為職責，對於後天的名譽，絕不可加上一絲一毫，一

分功一分果，如果要讓人回報、讚美、給予優待，那就是沒有守住自己的本份，功德也就沒有了。

## 材料配合 一氣呵成

在講義大綱方面，一開始是題目及「講師某某某」—不要寫「報告人某某某」，因為向大眾報告事項是司儀的職責，所以不要用「報告人」。接著前面可以有「前言」；中間的主論部份，要說明為何講這個題目，例如要成立經典班的原因，再來講要學些什麼內容；可以引證聖賢仙佛的聖訓、道統的傳承等，最好有正反面的例證，也要合乎次序邏輯，讓人可以聽得清楚，太囉嗦的部份要去掉；也可以用條列式，一點一點地分析清楚，或以第三者的旁觀立場來做評論，在不同的人、事、環境中如何自處；或是引證自然界現象來比喻，像是「人心如晴時多雲偶陣雨的變化不定」等。總之，要以熟練的智慧，將材料配合好，讓前後一氣呵成，這些必須具有多年的經驗，不斷地從失敗中去調整，經過千錘百鍊而達到成功。雖說「法無定法」，但也仍然要有一定的依循，方才可以。

最後的「結語」或「結論」最為重要，要包括主題的精華，再呼應前面所講的內容，簡明的幾句話抓住重點。可以引用仙佛聖訓，也可以選用押韻的詩偈，或者引證經典、散文等，用活潑的方式，讓人喜歡接受。在引用濟公老師的話語時，

最好用「恩師慈悲」或「師云」，不要用「師尊」，以免讓人與釋迦世尊混淆。

## 起承轉合 段落分明

一篇好的大綱，應該具備「起、承、轉、合」四個部份：

- 1.「起」～有動人的吸引力，可以問問聽眾，讓大眾融入情境，用妙喻或故事，像是「三聖廟」供奉老子、孔子、釋迦，結果因世人的分別心，不能清淨無為、無相無住、執禮守義，把三位聖人的位置移來移去等等。主要在抓住人心，不會讓人聽了打瞌睡。
- 2.「承」～繼續陳述，例如講述病因等。
- 3.「轉」～針對毛病找尋良醫，也就是良師與同修的助力，引起大眾的共鳴，能有改過向善的動力。
- 4.「合」～有如持續保健，未來可走的路，如何聽話辦事、尊師重道、堅持到底等等。

有了講義大綱還不足，還要能夠講得清楚明白，掌握全場的注意力，將全篇的內容盡情地發揮出來。要做到內容豐富、段落分明、理路正確，又可以千折百迴，但從頭到尾不離開根本。

寫稿及大綱時，要注意：分析有條有

理有次序，先講後講有邏輯，陰陽不能顛倒，寫完稿要再增刪，有良好的組織配合成功，最後再收回，一本散萬殊，萬殊歸一本，有連貫性。立論要正確，段落理路分明。

## 有如良醫 對症下藥

取材要注意什麼呢？

1. 聽眾何人？需要什麼？像是有飯給飢人吃，有話送給懂者聽，一點就醒、就到，功效才快，免得人家會錯意或聽不懂。取材要與生活相連，不會遙不可及，因講道有時會有外人來聽，講師就要點到修道的好處，讓外人也可以聽得懂，避免太多譬喻讓人聽不懂。
2. 講道的環境要考慮場所大小、空氣流通、軟硬體設施等情形，聽眾在優雅寧靜處聽講，更加能夠專一。像是臺灣崇華堂的預定地，已經規劃好各個不同的區域，發揮各自不同的空間功能。安排好的環境，讓人更能好好聽道。講師的立場是「良醫」，要認識時令、疫疾，知道什麼是傳染病以及病人的心理，對症下藥，講道成全人用的語辭才能更適切。所以講師要有高深的學理探討，若固守舊有，就會被淘汰；也要有豐富的臨場經驗，技巧手勢高明。因為醫病的責任非常重大，好的講師有如良醫，要能手到病除，關鍵就在於自己能否認清理路。

3. 抓住重點，材料不重覆、不過煩，要精巧地剪裁安排，掌握當場氣氛，配合恰到好處。只怕一粒老鼠屎壞了一鍋粥，說錯一句話，把前面的好處都破壞了，讓人心裡煩雜，沒有得到好處。
4. 考慮聽眾的程度，以先覺覺後覺，懂的人告訴不懂的人，好像是沒有路標時，會看太陽的方位，就不會走錯。熟悉路途就可以講給後來的人聽，帶領每位眾生深入地認識，不能馬馬虎虎，或是高深莫測，像是高空難以契及。要能讓大家認識到、捉摸到，如果講老子腋下誕生，來突顯聖人的特異，現代人便難以接受。或者講燒把香叩頭求爐丹可以治病是事實，但講述時要小心注意，自己的經驗可以講，如果是聽來的、沒有實證的，就難以交待，話不投機半句多。要恰合道體，吃了能回味無窮，馬上消化。

（未完待續）

顧愛斯

編者按：此篇講稿整理自2000年11月15日～19日，前人於「台灣講師培訓班第二年」所慈悲開示之內容。



# 仙佛慈諭

◎編輯組整理  
◎二〇二四·五·十五 泰國曼谷 永德佛堂

執左契 聖賢道  
善與人 無親疏  
真理義 心領悟  
君藏器 待時動

司契司微莫混淆  
和光同塵明心寶  
言信行果德感召  
謙和不露其圭角 吾乃

## 執善真君 奉

申命 來塵囂 參叩

申駕 弟妹安好 祝賀來到

修道明瞭 盡心修造

不多批描

如是我聞

來禪去禪

釋生取義

迦葉微笑

陽光甚好 佛光普照

無分你我 放下心平

哈哈止

眾善奉行

不動妄心

見心成聖

悟法覺真

吾乃

## 如來釋迦佛 奉

敕旨 來到佛宸 參叩

帝駕 誕期同賀 安座開光

善男信女 日新輝光

各自心靜 細聽吾詳

吾佛今日 奉命來壇

異地開荒 並非簡單

尊師重道 修道基石

承上啓下 道脈永薪

居上不驕 爲下不亂

身正令從 名正言順

活潑應事 以和爲貴

謹守佛規 禮節勤演

鮮花佛果 誠敬焚香

立愿永住 至高德尚

哈哈止

同修同聚 歡喜隨緣

同德同行 素位並肩

同登覺路 永護康安

同志念正 發揚宏展

同聲相應 爲道共辦

同理相順 善渡坤乾

同護道場 上下心連

同道爲謀 信誓旦旦



修道修心	誠中形外	同風爲前	不分聖凡
責任負起	犧牲無畏	同心協力	共創道帆
奉天承運	道理宣化	同音笙磬	無尤無煩
護持天命	一體流行	同舟共濟	敬畏有三
聽命而行	自律自謹	同氣相求	各獻真虔
實實在在	誠心修煉	同仁一視	共事滿圓
引迷入悟	三寶心法	同條共貫	悟道守念
見事勿煩	守道永固	同明相照	樂道守帆
世間無常	生死事大	同心無我	了悟明詮
解脫罣礙	十方圓滿	同悟真理	立身行虔
聖道引入	天堂佛國	同垂不朽	美名流傳
天道薪傳	將興將廢	宏道爲念	善護法船……

重德道學院  
特稿

# 《道德經》第二十一章 從道章(上)

◎澳洲 顏世龍

孔德之容，惟道是從。道之爲物，惟恍惟惚。

惚兮恍，其中有象。恍兮惚，其中有物。

窈兮冥，其中有精。其精甚真，其中有信。

自古及今，其名不去。以閱眾甫，吾何以知眾甫之然哉，以此。

## 〈章節要旨〉

這一章為「從道章」，「從」意為跟隨、依順，所以全意為依循真理、大道的精神來作息（行）！為什麼？因為「道」是道路；是世人唯一的出路，是一條可以超生了死、返回故家鄉的路。

「從」還有「自」、「由」之意，也說盡了人本源自於道，是道的一份子；飲水思源，源自於哪裡，回歸於那裡，食母也！這才方能夠保全啊！

這一章延續了第一章，再次道出道之本體是無形無象的，看不見摸不著，但卻

又那麼真實存在我們的週遭，看看那日出日落、花開花落、春夏秋冬的替換、宇宙間的行星們有規律的運行著，這一切的一切，都是萬物依循著道的軌跡在行走！

宇宙間的萬事萬物，都是要跟隨著道之腳步在行駛著、生存著，而人又能否例外嗎？道就是因為無形無象，所以才必須借助萬物、人，去顯現其德體及能量。

## 〈要句註解〉

- 孔：大、空。
- 德：道的顯現與作用。
- 容：運作、形態。

- 唯：獨也。
- 恍惚：音 huǎng-hū，不清楚、無形不繫狀。
- 象：形像。
- 窈：音 yǎo，深遠，微不可見。
- 冥：音 míng，暗昧，深不可測。
- 精：最微小的原質，極細微的物質性的實體。微小中之最微小。
- 甚真：很真實。
- 信：信實、信驗，真實可信。
- 衆甫：(甫，音 fǔ) 衆父也，衆物之始。
- 以此：道也。

### 〈白話翻譯〉

一個有德性的人，定會無所不容，處處謙卑；他也不隨世俗所行，唯道是從。道這一種東西無形無象，恍恍惚惚的，視之不見，聽之不聞，搏之不得；說有又像沒有，說沒有又好像有，就像是無中生有。

而在這恍恍惚惚之中，祂卻具備了宇宙間一切萬事萬物的形象，同時也涵蓋了天地間的一切。

道是那樣的深遠而幽冥，隱隱約約中卻好像隱藏一股無窮盡的力量，可是這卻又是那樣的難以窺測。雖然難以窺測之，但道卻又是那樣的真實和存在；因為沒有道，天地就不能悠久；人若無道，就不能生存。原本這其中含藏著一個非常真實及信驗的東西。

自古以來，道一直存在著，從未消失

過，也在這天地間一直的循環不息，這一切且有跡可尋，也足以讓世人去印證之、體會之；因為道即是這一切的原始。而我又是怎麼能夠明白這一切的呢？就是因為我依循著「道」而有所啓悟、有所發現的啊！

### 〈心得分享〉

孔德之容，惟道是從。

「孔」除了大、空的意思以外，尚有小洞之意，然而，此小洞非比尋常，且因藉由此小洞卻能夠「以閱衆甫」！至於「洞」亦有深孔之意，所以這小洞深不可測，無邊無際，無所不包，只因它有「道」；也因此在這裡道出了「孔德之容」。

《聖經》裡的馬太福音 7:13 有說：「你們要進窄門。因為引到滅亡，那門是寬的，路是大的，進去的人也多；」而 7:14 又說：「引到永生，那門是窄的，路是小的，找著的人也少。」馬太福音這裡所說的「窄門」不就是這一章句裡所說的「孔洞」嗎？是明師的「一指點」，是靈性的正門口、玄關竅啊！

此「孔」雖小，但卻是那樣的精實，含藏著無窮盡的能量，用之不盡，千變萬化，就如《中庸》裡說的：「放之則彌六合，卷之則退藏於密。」通由此小「孔」讓我們與道（上天）結合為一，讓我們迷失的心找到了依歸，找到了自己，回到了

家。它是每個人成聖成賢的必經之路，是回天的無二法門也。

一個有德性的人，他的一舉手一投足一定會合乎於道，處處以道為準則；他能得道、體道、悟道、行道、辦道，也因如此，他展現出來的必然與道二合為一，與大自然、與天地、與萬物皆為一體、皆為一致的，這即是所謂的「玄德」。

道與德本為一體，兩者不可分離矣，可分非真道或真德也；正所謂「有道有德聖佛仙，有道無德易招魔，有德無道難成佛。」所以道與德兩者是互相依存的，關係十分密切；就有如於第十一章所提之「三十輻，共一轂。」，道即是轂，而德即是輻！發揮出來的可以是千變萬化，就有如千手千眼觀世音菩薩，為什麼能夠千手千眼？且因觀世音菩薩無我，能夠自然的展現其內在德之能量啊！但是世人卻不行了，世人發揮出來的盡是貪瞋痴，且是地獄魔。

「道」是宇宙產生之本源、萬物運動變化發展之規律、生化萬物的總根。

道本是無形無象的，如第十章有言：「視之不見，名曰夷；聽之不聞，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可致詰，故混而為一。」但是如果就這樣的話，你說道不存在，那又好像不對，因為道又好像確實的存在，否則這宇宙間的一切行星萬物定會大亂，沒有了定律；既然

無法捉摸那又如何去展現道的光輝呢？讓迷昧的衆生可以轉識成智、放下屠刀立地成佛？就是透過人之行為去展現出其能量的呀！此能量發揮出來時，即有孝悌忠信禮義廉恥等，這也即是所謂的「八德」！因為有此八德，人間尚存微些溫暖與希望。

由此可見，沒有「德」之妙用，那「道」也會因而失去了其功用。同等，「德」也並不能獨生獨立，德從道而來，是道的表顯，也是道的作用。如果說「道」體為靜，那「德」便是動；如果說道是一，那麼德便是二；之所以有說：「一生二，二生三，三生萬物。」

德者，良心所發，天性曰德。道者，順天地自然，無違天地定理曰：道。現在的世界為何變得如此的大亂？災劫人禍連連？且因世人已失去了道德，不能惟道是從，悲矣。其實對一個修道人來說，「修德」是一門非常重要也是必修之課程，因為「有道無德易招魔」！

**修德**，可以挽救人心，改變世界——孟子曰：「天下溺，援之以道。」可以迴向功德給累世的冤家債主。什麼是「迴向」？把自己既得的利益，和衆生分享。

何謂「功德」？「功」是一種力量，「德」是一種修養，把自己的修養發揮成力量，使衆生都可以得到大利益（渡化他們，使他們能夠離苦得樂）的，這即為「功德」。



捨不得迴向的故事：

古時候，有個農夫請無相禪師到家裡為亡妻誦經超度，佛事結束後，農夫問道：「法師，您認為我的妻子能從這次佛事中得到多少功德呢？」無相禪師告訴他：「當然有功德，不只是你的妻子得到功德，一切有情眾生都得到功德。」那農夫聽了很不滿意，說道：「不知禪師能否單單只為我妻子誦經超度，不要把功德迴向給其他眾生？」

無相禪師感慨農夫的自私，嘗試開導他，說道：「把自己的功德迴向給別人，使每個眾生獲得利益，是很好的修行法門。你應該用點燃的蠟燭，去引燃其他千千萬萬的蠟燭，不僅光亮增加千萬倍，蠟燭本身也不因此而消耗光亮。如果大家都抱有如此觀念，則我們微小的自身，常會因千千萬萬人的迴向，而得到更多功

德；何樂不為呢？」

聽了禪師的話，農夫仍然執著，說道：「這個教義很好，但還是請法師破例，我有個鄰居，他經常欺負我，除了他，我願意將功德迴向給一切有情眾生。」無相禪師聽了，不禁搖頭，說道：「既然是一切有情眾生，又如何能排除他？」

這農夫為了不讓別人沾有妻子的功德，因此要求無相禪師不要迴向，後來經過無相禪師講解後，雖然願意迴向功德給他人，卻執著、捨不得把功德迴向給自己的仇人。一燈照暗室，舉室通明，何能只照一物，他物不沾光？

迴向，教導我們的便是「捨得」，更重要的是把自己的「執著」捨掉，才是真正的修行。人性之自私、計較、狹隘，於這位農夫身上表露無遺。

一個人若是懷著執著與分別，內心何以平？何以得光明？如何能提昇？更如何自渡渡人？

一般人都是帶業而來的，六萬多年來，我們也許與其他的衆生結下了不少的冤欠，解鈴人還需繫鈴人，所以今天我們修道、辦道，就是希望借助這一點點的功德，去償還自己累世所堆積下來的冤欠，將這僅有的功德迴向給一切的冤親債主，使他們不再是我們人生的絆腳石，而是我們人生修道路上的護法神；不但不為難，反而還保護我們，一起共辦天事，一起滅冤孽，這不是消冤業的最好方法嗎？也是末劫三曹普渡的好方法，不是嗎？

或許有些可能怨恨結得比較深，他們或許不服氣、不接受，不希望我們有所成就，他們希望有怨的報怨，有仇的報仇；那我們也得歡喜接受，盡自己的力去了結這一切，所以要老老實實地認真修行，學習忍辱、禮讓，不要輕易的意氣用事。

具體來說，我們可以怎麼做呢？最直接的方法就是「修道四吃」：

### （一）吃齋

不吃五葷：蔥，蒜，韭，薤，興渠。

不吃三厭：天厭（天上飛，一切的鳥類），地厭（陸上的走獸），水厭（一切水裡游；魚鱉之類）

戒殺，不吃一切衆生肉，以啓發慈悲心、斷除惡因果。

### （二）吃虧

不怕吃虧、上當，不計較。吃虧的好處，人虧天補——「人惡人怕天不怕，人善人欺天不欺。」

有虧吃時，如何處理？活佛恩師慈示：「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空，有容乃大，吃虧方是福。」

### （三）吃苦

好像什麼事情、生活都不能如意，很是坎坷，總是要承受許多的痛苦或是苦難等。「人之大患，皆由有身，若無我身，何患之有。」

吃苦之好處，磨煉心志、可了因果。孟子：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」

「吃得苦中苦，方為人上人。」人上人——成就自己、超越自己，以成為更好的人；也唯有借助這磨練，去磨掉自己的稜角，以圓滿自己的人生。也唯有從這一些磨練之中，才能讓自己靜下來，找到內在的本性也。

當我們覺得苦時，應如何去做？知足常樂！活佛師尊：「苦而不求，心願也；苦而不貪，心足也；苦而不妒，心寬也；故苦而有識，則能堅忍人生。」

### （四）吃氣（吃氣好像是四吃之中，最難做得圓滿的一吃）

如受氣、被罵、受冤屈。受氣時不能吃氣，有什麼害處？結惡因惡果。

孔子：「一朝之忿，亡其身以及其親。」（意譯：一時的發怒生氣，就忘了自身安危，甚至連累父母親人。）

吃氣的好處？煉心性、了冤孽、化氣稟（怒、恨、怨、惱、煩），這是今天我們修道最重要的一環功夫——改變我們本身的氣質。

受氣時如何去做？反省改過。脾氣要變志氣，意氣要變成才氣；怨氣要變成和氣，生氣要變成爭氣。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。

**修德**，是返天資糧——上天沒有帶罪仙佛。如果還有罪過錯，又如何能夠返天？

這一段彷彿反映出世人的心態，要「大」不要「小」，只想佔盡他人的便宜而都不肯吃虧，因此世人總是要求後天的物質，而忽略了無形的重要與存在。

一位有德之君子不言而人信，不動而人敬，一言一行都足以震撼人心，為民之表率，須知培德之重要，身為頂天立地之人，列為三才之一，本就應以綱常倫理道德來修持自身。如何來培育德行？立德有三：心德、身德、口德：

1. 心德者：存心慈悲教世，公平心，心敬天地，念念體聖賢，尊長上，孝父母，待人無驕、無矜，對眾無怒、無怨，此即為心德也。

2. 身德者：品行端正，修持謹慎，有模有範，中矩中規，修飾質樸，日用儉勤，拜佛虔誠，接物謙和，事上恭敬，待下禮仁，先行後言，此乃立身之德也。

3. 口德者：總要言語益人為要，常談果報，格言勸人，常解聖經，善書警世，不言則已，言則言道，言德，言功，言果。不說則已，說則說經、說法、說妙，此則立口德也。

有云：德者，以正直之心來處事待人。德者，以修持自身而培養內性。德者，以外行其禮而謙恭低下。德者，以遣其心慾而淡泊明志。

一個學道之人若要在修行上有所成，必須以道而行，這是唯一之行徑，沒有任何其他的捷徑，有的那都會是些左道旁門！小心！左道旁門只有造業、敲地獄門的份，不能超生了死；唯有老老實實的依理而行，以道為依歸，才是真實信，才能夠見自本性，才能夠回得了故家鄉。

其實若要明理，就得先問問自己能否「從道」？是百分百的「從道」，這是「信」也，如「其中有信」之「信」，否則定會以人心、慾心去掩飾自己的罪過錯，不可能真心去面對自己，故又何以見自本性？如何明理？

（未完待續）

# 如何克服修道障礙

◎修子

請問各位前賢有沒有參加過考試？遇到很難的題目是不是很著急呢？各位前賢，我們修道就像在參加考試，在過程中總是會遇到難題、考驗、挫折。我們很煎熬，仙佛菩薩也很煎熬啊！深怕我們一個念頭錯誤，一個決定做錯就退道了，就被考倒了啊！

活佛恩師慈訓：

如果不是白陽普渡，多少人將流浪追逐；  
如果不是上天眷顧，多少心靈將無助；  
如果不是緣分特殊，怎會相約在塵俗；  
如果不是因緣俱足，咱們怎能成爲師徒。

老師還告訴我們：人生最大的劫難是輪迴。

我們一世修來一世成，有些人認為沒關係，我先求道先卡位，反正求了道天榜掛號地府除名，我就一定可以回理天了，

修道這種事再說啦！慢慢來！各位前賢，請問棺材裡面躺的是什麼人？(死人)對，棺材裡面躺的不是都只有老人，有的是壯年人，也有小孩的。無常不挑身分，也不看時間，說來就來，就一剎那間；當無常降臨時，怎麼再慢慢修？有人說，沒關係，回理天再修。回理天要看待不待得住，而且我們還有很多的業沒還，清算之後還不知道夠不夠還呢！算完之後說不定還是要再受輪迴之苦償還未了的業報。

沒有人可以保證，再一次的輪迴，我還是人，我還有機會受明師一指，我還有機會求道，我還有機會修辦道！各位前賢，請把握當下！！要不要修？要！要慢慢修還是快快修？快快修！

俗話說：「人生不如意事，十之八九。」在修道過程中，同樣的也會遇到種種困難阻礙，就像爬山一樣，會有好爬的

路，也有不好爬的路。有些前賢會困惑：我求道了，也都有來佛堂，仙佛菩薩應該會保佑我啊！為什麼還會遇到困難阻礙呢？

## 修道為何有障礙？

各位前賢，我們有去過海邊嗎？海浪打到石頭上的時候會怎樣？激起美麗的浪花！我們的生命就像大海，如果沒有大大小小的石頭，就無法激起美麗的浪花！如果我們的生命不曾遇過障礙或困境，我們就無法體會平順、成功的滋味。就像中華民國國父革命十次都失敗，第11次才成功，因為這份民主得來不易，所以大家就格外珍惜。

俗語說：「玉不琢不成器，金不煉不值錢。」玉石沒有經過切磋琢磨，就只能是一般的石頭，無法成為有用的器皿或漂亮的裝飾品；金礦沒有經過烈火的冶煉，就無法提取純度高的黃金。我們每個人就像是玉石、黃金，需要經過考驗磨練，去掉我們身上的雜質，也就是改毛病去脾氣，才能明心見性啊！

佛曰：「不磨不煉不成佛，修道如無考驗，花街柳巷盡成仙。」修道過程如無考驗，那壞事做盡，喪盡天良的人也都能成仙做佛啦！

從小到大，我們有數不盡的考試，大考小考不斷，其實就是學校希望透過考試

制度，來檢驗學生的學習成果。同樣的，上天也是一樣啊，透過障礙困難考驗，檢視我們在道場學修講辦的功夫與火候，看看我們對真理吸收了多少，又實踐了多少。

因此孟子也說：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」如果我們在修道過程中，常常面臨考驗磨難挫折障礙，那我們要開心，因為天將降大任於我們啊！

在一間寺廟裡面供奉一尊菩薩，香火鼎盛，受到衆生尊敬膜拜。有一天，桌上的木魚跟菩薩說：「這真是太不公平了！我們都是同一棵樹木做出來的，憑什麼你就受萬人膜拜，而我就每天被敲頭呢？」菩薩跟木魚說：「你別生氣啊！那是因為我當初是經過千錘百鍊才變成現在這個模樣啊！」所以，勇敢的人，眼前都是路；有智慧的人，知道要走哪條路。

## 障礙的種類

修道過程遇到的困難障礙有哪些呢？通常有「道場」、「吃素」、「家庭」、「事業」、「健康」等方面。

(一) 在「道場」方面，  
我們容易對道沒信心。

### 1. 無法肯定自己

如果已在道場多年，也常回佛堂，上

了許多法會課程，而且佛規禮節也很熟，很會辦事，但對道的信心還是不足，對修道將來結果沒有把握，就容易懈怠、懶散，不能自我要求（這和信心及自我期望有關）。所以要不間斷地參加進修班，道場有活動也要多參與，由參與當中去體會，可開闊視野，更堅定道念。

我們不斷精進，多參考學習別人的經驗；或是常閱讀經典，了解古聖先賢及當代成大仙前賢，他們修辦的歷程，增加對道的信心，並激勵自己。

《華嚴經》：「信為道源功德母，長養一切諸善根。」意思是說，一切的功德跟善法，都是由信所生，由信所長，也由信所滋養的。所以信心很重要，如果還沒有百分之百的信心，遇到不理解的事情，或是障礙挫折，就容易產生退卻的心。

就像一隻跳蚤，原本能跳20公分高，被關在一個10公分高的瓶子。一開始，跳蚤往上一跳會撞到瓶蓋，後來牠學聰明了，只跳9公分。再把跳蚤關到2公分高的瓶子，您猜，跳蚤會怎樣呢？如果牠繼續跳10公分，一定會撞得眼冒金星！但是，跳蚤很聰明，瓶子變成2公分高，牠就只跳1公分高。最後把跳蚤放出來時牠就只能跳1公分高，因為牠被環境制約了！牠不相信自己原本的潛能是可以跳到20公分這麼高的。

各位前賢，我們很多時候是否就像這隻跳蚤呢？我們要相信自己原本就是佛，要肯定自己的佛性，要對道場有信心。

## 2. 怕受束縛

我們來佛堂學習佛規禮節，就是以後要回理天學做仙佛，所以不要怕遵守佛規，怕受束縛。

## 3. 認理不清

有一位前賢平時很發心，只要有法會就來佛堂參班學習。一段時間之後，卻突然跟點傳師說：「我以後不來了！」點傳師覺得奇怪，問她怎麼了？這位前賢回答：「我看大家來佛堂都在講人家是非，遞毛巾給人家淨手的前賢也不會笑笑的，看了就很不舒服。」於是點傳師請這位前賢端著一杯裝滿茶水的杯子，繞著佛堂走一圈。這位前賢小心翼翼地端著茶水走，一滴也沒漏出來。點傳師問她：「妳剛剛端茶水的時候，有聽到別人說是非嗎？」這位前賢說「我很專心在端茶上面，沒有注意到。」

點傳師跟她說：「這就對了！妳只要專心在修道上面，妳就聽不見是非了！」

各位前賢，願前人曾經慈悲我們：要認理實修，不是認人而修，因為大家都還在修，都還不圓滿啊！

## (二) 在「吃素」方面

後學當初因緣很好，是在印尼泗水佛堂參加前人法會時立的清口愿。那時候後學正好在金門離島教書，住在學校宿舍，三餐都是由廚房媽媽幫忙煮。金門吃素很不方便，還好廚房媽媽願意幫忙後學另外準備素食餐點。沒想到後來廚房媽媽因為先生中風，她要照顧先生就沒辦法再撥時間幫忙煮素食，於是後學媽媽在後學回台灣時，就滷一大鍋滷味分成許多小包裝，讓後學帶到金門冰著慢慢吃，後學不會炒菜，就簡單煮水餃、煮麵配滷味。

過了一年之後，後學考上台灣的代課老師，又過了一年，天恩師德，考上正式老師，可以住在家裡且學校午餐有提供素食，吃素就變得方便許多。後學和同事朋友一起聚餐，我們會挑選有葷食也有素食

的餐廳。有時候後學請同事朋友吃飯，會先尋找好吃的素食餐廳，同事朋友吃了也漸漸喜歡上素食，會跟著後學一起吃素。

曾經有一位坤道前賢分享，她要 and 先生交往之前，先講清楚自己是吃素食的，絕不會吃葷，但也不勉強先生吃素。不過前賢不會煮葷食給先生吃，葷食要先生自己煮或自己買。後來先生覺得很麻煩，乾脆跟著前賢一起吃素。

還有另一位坤道前賢，結婚後生了孩子，孩子是胎裡素，平時也是吃素，但婆婆不明理，婆婆認為應該讓孩子自己決定吃素食還是吃葷。這位前賢很有智慧，她告訴婆婆，孩子在肚子裡面吃素習慣了，所以現在還是先吃素，長大後，再讓他自己決定要吃素還是要吃葷。這位前賢



實在是太有智慧了，因為飲食是一種習慣，孩子習慣了吃素，長大就不容易再變成吃葷。

所以當我們決定吃素清口時，或多或少會遇到困難阻撓，我們要面對考驗，用智慧想辦法，堅持到底！

### （三）在「家庭」方面

有些前賢是因為同學朋友成全而求道，其他家人並不贊成；有的是另一半不是道親，會有考驗、阻撓。

別組線的一位道親分享：太太求道來佛堂上課，先生沒有求道強力反對。一次太太參加法會，晚上回家被先生鎖在門外，第二天早上太太沒有大吵大鬧，反而還若無其事的為先生準備早餐，久而久之先生被感動也求道。一次濟公老師臨壇批訓，告訴太太：你知道為什麼嗎？因為上輩子你和先生角色互換，先生去道場，你百般阻擋，先生臨終怨恨，下輩子再碰到，我也要阻止你。太太聽了後，哭得唏哩嘩啦。

所以有時候是因果關係，如果因為別人的阻撓就輕易放棄來道場，反而會讓家人朋友背負阻礙我們修道辦道的罪過。

如果我們可以堅定信念，參加佛堂法會課程，同時也把家庭照顧得很好。這樣

把自己的本分做好，相信家人朋友是可以被我們感動的。

### （四）在「事業」方面，工作不順，經濟不好，生活壓力大。

事業或工作我們既然要做，就要努力去做，盡心去做，以智慧面對，想辦法改善。薪水不夠用時，就要開源節流，量入為出。要有錢的方法就是要存錢，或多或少，慢慢會累積。

另一種情況是工作順利賺大錢，因富貴而消磨了志氣和道心。當我們事業應酬繁忙，會沒有空到佛堂，也沒有心思在修道。但是處於三期末劫，不忙裡偷閒是不能修道的。世間財力不僅是要努力以求得，更需要修福修慧，福慧雙修才是人生一條光明大道。

### （五）在「健康」方面

有些前賢會想：為什麼我誠心修辦道，還是病痛纏身呢？其實有時候是我們自己的飲食出了問題。像後學年輕時愛吃辣的、愛喝咖啡，考試的時候、比賽的時候一天可以喝到4、5杯咖啡，結果等年紀大的時候，胃就出問題了！

有時候病痛是我們的因果討上門，我們必須償還。活佛師尊慈悲：修道人帶三分病痛，可以消冤解孽，覺悟人生。因為有病痛，才提醒我們要把握時間趕緊努力

修辦啊！濟公老師慈悲說：「消業障的地方有二個，第一是在醫院；第二是在佛堂。有智慧的徒兒，你要選擇哪一個？」有智慧的我們，當然是選擇佛堂啊！所以我們要努力堅持到底啊！

## 遇到障礙如何克服？

我們遇到困難障礙時，要如何面對及克服呢？

### 1. 改變自己

恩師慈悲：

徒兒啊！你們的道是怎麼修的？

遇到逆境的時候，沒心情修；

遇到順境的時候，就忘記修；

遇到考驗的時候，又困難修；

經濟不景氣的時候，更沒空修。

改變的關鍵在自己身上，我們要學習轉念，調整心境。活佛恩師慈悲：只有過不去的心，沒有過不去的境。所以我們如果能遇事轉念，常懷感恩的心，就會發現：一切都是上天最好的安排。

很多年前，後學跟著點傳師及其他前賢到印尼泗水佛堂參加法會，從台灣搭飛機到雅加達，要轉機到泗水，但因為時間delay停滯在雅加達機場。原本大家很慌亂，因為人生地不熟，後來大家把心靜下來，英文好的前賢負責詢問班機情況，其

他前賢有的就開始討論夏令營的課程，有的就開始練舞，有的討論活動。

大家各忙各的，不再慌亂。那時候羅智遠點傳師告訴大家一句話：「所有的發生都是最好的發生」，真的，所有的安排都是最好的安排，當下大家轉個念，沒有抱怨，彼此鼓舞，反而充滿了正面的能量與歡笑，後來事情也得到圓滿的解決。

### 2. 堅定的信念

從古至今，每一位仙佛菩薩，都是經過重重的考驗，才得以成就正果。「千魔不改其心，萬難不退其志」，不磨不煉不成佛。所以神仙本是凡人做，只怕凡人心不堅。

唐三藏到西方取經時，一路上遇到許多磨難考驗。有一次唐三藏在沙漠昏迷快死掉時，天魔就在他耳邊說：你再走下去就沒命啦！快回到長安吧，有享用不盡的榮華富貴，又是國師受百姓景仰。何必那麼辛苦呢？唐三藏當下心裡面只有一個念頭：寧向西方一步死，不回東土一步生。天魔非常震撼感動！

最後唐三藏憑著堅定的信念，終於成功到西方取經，回到大唐利益天下眾生。我們就是要效法這樣的精神。

### 3. 多行功了愿，三施並進以消冤孽

活佛恩師慈悲：

我們是修消冤解孽的道，  
而不是修無病無考的道。  
我們是修智慧覺照的道，  
而不是修一路順風的道。  
我們是修明理通達的道，  
而不是修有求必應的道。  
我們是修了劫還鄉的道，  
而不是修躲災避難的道。  
我們是修超生了死的道，  
而不是修永生不死的道。

有了這樣的體悟與認知，我們應該要多行功了愿，三施並進，也就是財施、法施、無畏施，以消冤孽。

#### 4. 三不離：不離佛堂、經典、善知識

我們在修行路上要多接近佛堂、閱讀經典聖訓、親近善知識。

活佛師尊慈悲：佛堂在哪兒？每個人自性中都有佛堂，但是因為你們生活在外面的世界，就必須在外面的世界學習，很有可能會忘記自身內在的佛堂，以致不能約束自己，所以必須藉著外在有形的佛堂來迴光返照，必須常常回到佛堂來研究、幫辦。

什麼是善知識呢？就是前賢、同修、道親。有的前賢修得好，有的前賢修得不好，不管修得好不好，都是善知識。孔子說：「三人行必有我師。」你和人相處，就算這個人不好，那也是你的一面借鏡；看他不好，我要提醒自己千萬不能跟他一樣；看到他好，我們更要見賢思齊，這樣才能精進。

經典是文字，但我們不執著於文字，文字只是一個印證，只是一個形式、形象。經典是讓我們更肯定我們的信心、更堅定我們的路，所以還是要閱讀經典，但是不要執著在文字上！

#### 結語

活佛師尊慈悲：

真道真考古難移，有情無情試根基，  
美玉經琢方成器，堅心方能步雲梯。

我們的人生就是一連串的考驗，人生如此，修道亦是如此，不管遇到什麼障礙，都可以豐富我們的人生。活佛恩師勉勵我們：希望是給時刻積極的人，成功是給堅持到底的人。祝福大家都能夠圓滿自己的人生功課，交出漂亮的成績單！

# 心誠則靈與師契 不誠則零真可惜（上）

◎欣田

《中庸》共有33章，21章以後的12章（佔了一半的內容）都在闡述誠，誠可說是其核心，要讓自己的心性提昇，唯有誠，其他別無法門。所謂不誠無物，如果做人沒有誠的話，那這個人是行屍走肉；處理一件事沒有誠，他就是敷衍了事，（後學社區有請打掃人員，後學觀察到有些打掃人員是隨隨便便的在掃、根本不用心、心不在焉、敷衍了事、沒有誠意的在做這份工作。有些服務生，沒有真誠的心要服務顧客的話，面部僵硬、有氣無力，顧客還得看他臉色，行屍走肉般的態度、看了都會令人難過。）

所以說：心誠則靈、不誠無物。再舉養花為例，種花、養花土乾了才澆水，按時施肥，要知道花適合全日照、半日照，

還是適合陰涼處……等等，要花時間功夫，誠心誠意悉心照顧，花才能長得好，開得漂亮。後學家的小花台，連蝴蝶蜜蜂翠鳥都被吸引，後學還常常說謝謝你們，我的小子弟兵們，謝謝你們讓我賞心悅目、心曠神怡。養花也要以誠好好照顧，才能養得好。《中庸》云：「自誠明，謂之性。」誠是天賦於人的本能，天理的本然。所以~小孩不乖時，在他熟睡時用誠告訴他一些道理，來改變他，因為夜深人靜時，良心、天性顯現頻率高。

交朋友如不能誠心相待，就算再老實的人被你騙過一次，第二次還上你的當，第三次也會識破你，這時你的損失不僅是失去一個朋友，你將失去全部人對你的信任。如果做生意不老實，雖暫時取得利

益，但損失的卻是你的信譽，那是用多少金錢，花多少時間，也買不回來的東西。

你以誠待人，人必以誠待你。想當年劉備三顧茅廬換來的是諸葛亮對劉備的忠誠、忠心，為他打天下。

## 前言

世間真誠最可貴，真誠是人際關係最堅強的支柱。因為人而無信，不知其可。

（一個人如果沒有誠信，真不知道他能做什麼！）

古語云：「反身而誠，樂莫大焉。」只有做到真誠無偽，才可使內心無愧，坦然寧靜，帶來最大的精神快樂，是安慰心靈的良藥。

呂祖純陽慈訓：

若有誠心的付出	即來如期的順利
若有真誠的修煉	即能明見本來體
若有誠摯的奉獻	即顯出好的道氣
若有篤敬的立德	即能了愿抵業力
若有堅定的意志	即擋得住風和雨

我們只要誠心修辦道，就能契天恩（與上天之意契合，事事順利。）這就是誠心的付出，就會有如期的順利。真心誠摯的在修心煉性，就能找回原本光明清淨的本性。參加法會，大家法喜充滿顯露出好的道氣，每一場法會能順利圓滿辦好，

是需要大家真摯誠懇的付出，以及無私的奉獻才能達成的。只有功德抵擋得了業力，所以唯有來修辦道，好好行功立德才能了因果消業障。有堅心定力至誠的心要修辦道，就能克服重重障礙任考不倒。

因此，以誠處事則事成，以誠待人則人化，（被感化），以誠建德則德立，以誠修道則道成，便可坐著一貫法船同登彼岸。

## 何謂心誠則靈與師契？

誠：真誠、忠誠、坦誠、誠心誠意、以誠相待……等，都是誠的定義。

心誠則靈：指用心專一，恭敬於事，虔心誠意，則能獲得靈驗，願望就會實現。

後學每逢家中孩子有重要考試時，後學會誠心叩首、誦經、發願布施……等，祈求他們考試能順利金榜題名，孩子也真的如願考上理想高中、教職，後學更照愿還願，同時帶著他們到佛堂拜拜、叩謝，感謝仙佛菩薩的保佑，這就是心誠則靈。當然更重要的是他們自己要很努力、認真，正所謂自助、人助、天助也！

同樣在道場更是如此！

所謂：天下無難事，只怕有心人；精

誠所至，金石為開；皇天不負苦心人，天道酬勤（酬誠），每一位成道的前人輩們，皆是抱道奉行、努力不懈、吃苦耐勞、披星戴月、無私奉獻，才能了道成佛。

與師契：契是契合、投合、頻率一樣。

聽收音機如果頻道沒有調好，會有雜音，聽不清楚，所以相同頻率很重要。李洋、王齊麟在2021、2024的奧運羽球雙打比賽連得金牌，這是史無前例的，就是因為他們比賽時默契十足，才能有如此耀眼的成績。所以修辦道也要契合天意才能修的好，使道務宏展，聖凡如意。

前人慈悲：「今日修道要與老中默契，我們的道念才不會退轉。相反，若與人契，不是以道為重，變成以人為重，那很危險，容易走上旁門左道。」如果修人情道，誰對你好就跟著走，對你不好就不修了，有私人情感，有厚薄、親疏之別的心態，就不能契合上天之心、師尊師母之心，不可不慎。

契天恩，簡單來說，就是拿出一顆真心來感受天恩之浩大。與師契，就是與師尊、師母之德相契合。

南極仙翁慈訓：

遵荷天命渡三曹，師承恩澤濟英豪，  
恩浩德沐，擔罪為徒。

師尊師母為救渡三曹，人鬼仙之靈性，共同領受老中之天命，倒裝臨凡，降世於娑婆苦海之中，（師尊是濟公活佛分靈倒裝降世、師母是月慧菩薩倒裝降世。）共駕慈舟，犧牲一切，各處尋找皇胎原人，歷盡一切滄桑之辛酸，受盡各種磨難。

師尊晝夜為道奔勞，風塵僕僕，走遍天涯海角，櫛風沐雨，餐風露宿，披星戴月，日夜奔忙。

據《一貫道七大道長傳》裡所描述：師尊在求道之初，為了能夠將道宣揚出去，常常在自己家中招待道親，當時生活頗為艱苦，其子師兄回憶在他幼年時的一段記憶：「先父（師尊）回家時有時已入深夜，有時冰雪連天中，先父同胡貴金道長冒著雨雪，滿身泥水，衣衫盡濕。在霜晨、烈日下，胡貴金道長推著行李來往奔馳著，和師尊共度過一段艱辛的傳道歲月。」

師尊在天津時，最辛苦的一次辦道，還昏倒在大雪中，幸好最後平安無事。根據記載，師尊當時用腳踏車載天才到處渡人，一隻腳的鞋子掉了，都不知道，因為下雪天氣太冷了，腳被凍僵了，沒知覺了。

為了四處尋找原人佛子，可以說是犧

牲一切，歷盡艱辛苦勞，飽受雨雪風霜，但不以為苦。

### 師母之德

南極仙翁慈訓：「春暉廣佈，擔過為徒，自囚餘生，頂劫救世。」師母在大陸辦道的時候，平日吃飯都是吃鹹菜、窩窩頭，接近中午用餐時刻，就足不出門，為的是不要讓弟子們麻煩，以免增加弟子們的經濟負擔。

師母移居臺灣後，臺灣正處於戒嚴時期。很多前人輩都遭到牢獄之災，官考連連，師母聞知此事，曾悲切地說：「你們要關，就關我好了，不要關我的徒弟，既然要折磨，就折磨我好了，不要再折磨我的徒弟。」

師母到台灣以後，幽潛深閉，加上在台灣期間，官考不斷，不忍眾徒受屈受罪，及道場被摧毀，所以發愿頂劫受難，終年足不出戶，自囚色身，替眾贖罪，以自己禁足來頂天道官考的劫，所以在台數十年間都處於隱居狀態。（民國43年〔1954〕到民國64年〔1975〕，22年的時間裡，師母將自己關閉在房子內，除幾位老前人外，不接見任何人，師母言：唯恐人多嘴雜，消息走漏出去會影響道場，在官考嚴重的時候，大家更不好辦了。）

師母念念為弟子著想，為道場著想，

甘願受寂寞，受痛苦過著一般人不能忍受的簡居生活，吃得簡單，穿得樸實，台灣風景秀麗，卻足不出戶，從未享受過，師母在自家佛堂每日不斷跪拜叩首。老人家每天一萬叩首，求上天慈悲，消魔息考，讓眾生平安修道，天天一萬叩首，即使年輕人也無法承受，更何況一位老者。（後學也叩過一萬叩首，但是是用分期叩的方式完成，就是每天叩500叩，總共要叩20天，還畫正字做記號。）官考大劫，由師母一人背負起來，此後官考乃在無形中化解。

因為有師母的每日一萬叩首，承擔眾生罪業，使往後的道務蒸蒸日上，師母的大悲心，就是為了讓一貫道子弟可以平安修道。

郝前人曾經對師尊、師母二人讚嘆：「師尊、師母二位老人家奉天承運、倒裝臨凡，代天宣化，普渡眾生，我等幸遇此時，得逢真道離苦得樂，超生了死，平步青雲實在是三生有幸。父母僅生我肉身養我凡體，已恩重如山，無法報答，但如不得道，乃在生、老、病死輪迴之中，無法脫離，師尊、師母點石成金，救我靈性永脫苦海，天恩師德更重於父母。師尊、師母二位老人家對眾生的恩德，如山之高，如海之深，雖一時不能報答，做弟子的時時刻刻不能不存飲水思源、感恩圖報之心。」（求道除了可以超生了死外，修道

對父母的人生也深具意義，如果能成全父母修道，也是一種生前孝養。）

### 心誠則靈與師契

您有因誠心修辦道而與上天老中、師尊、師母之心靈相契合的時候嗎？

在此提出一些實例與大家分享。

衆所皆知的護道真君（吳秦：吳老前人）從58歲求道到81歲，短短23年之間，對天道深信不疑。聽前輩慈悲過，他在早上五點鐘就起床研讀經典，聖訓，道學造詣高；那時道未開放，他在行道時，常常被警察抓去派出所拘留，在拘留所內藉機向警員訓話，講為人處事的原則；在道務上實踐「出告反面」的典範（出去辦道務一定先稟告前輩，回來也一定會稟告前輩道務進展情形），成為道場的標竿，甚至將台東的財產賣掉，於高雄七賢路設立佛堂，並交代子孫家家設佛堂，渡化衆生。其至誠之心已與天地協合與師契。因

此了道成佛。

正所謂天道酬勤（酬誠），三分誠心七分感應、七分誠心十分的感應。修辦道是一本萬利的事，後學也常常聽到前輩前賢分享因其誠心修辦道，而讓道務如期順利圓滿完成的事例。比如有前賢找課題資料，不知道要翻閱哪本書，很神奇的書櫃的某本書剛好掉下來，一翻資料都在這本書裡。更妙的是，遇到自身安危的事都能化險為夷。有位壇主幫辦道務從來不必設鬧鐘，需要凌晨3點起床就3點自動醒來，很神奇吧！她說就像有護法神在提醒她一樣，有一次幫辦道務時滑倒，碰一聲很大聲，只有瘀青一片，人沒怎樣。還有一次，計程車迎面而來，她趴在引擎蓋上也毫髮無傷呢！後學也有好幾次感應到只要用心備課，仙佛就會加靈加智慧。這正是心誠則靈與師契～契天恩、讚師德。

（未完待續）

## 南海古佛慈賜「安身立命」班

## 山止川行

清·唐甄《潛書·兩權》：

「誠能自固如是，是山止川行之勢也；以戰必勝，以攻必取者也。」

### 一、堅不可摧，行不可阻

「山止」顯示山脈的靜謐，大山是如此的沉默，他一直會待在這個地方，永遠不會前行，代表我們的信念，堅定不移，遇難不屈，遇考不退的堅心定志。

「川行」是指河川水流，永不停歇。河流是不斷的向前奔襲，希望能夠到達更遠的地方。子曰：「逝者如斯乎，不舍晝夜。」古聖釋曰：「川流不舍，年逝不停，時已晏矣！而道猶不興，所以憂歎也。」

### 二、順應天心，自得天助

人生旅途中，定不平坦，就如經歷了許多山坡和河流的穿越，行走在山地和河谷召喚之間是一種辛苦和艱難的體驗。可能會面臨崎嶇不平的山路和波濤洶湧的河流，周圍的一切事物都會因為不同時勢，而變得非常的複雜，讓自己的內心變得更加的不安穩，不知道如何去應對。只有像大山一樣，才能保持內心的穩定和安詳，不被外界的紛擾所動搖；也就像流水一

樣，能夠隨順環境的變化而靈活調整自己。使自己既能安住於山，又能隨順於川，以不變應萬變。

### 三、順逆隨心，性定神安

佛說一切利衰毀譽稱譏苦樂各有前因，致獲現果，現今只宜自懺宿業，何暇怨人乎哉。現今之世，道可行則行，不可行則止，然道之運行，時行則行，時止則止，可行時雖行半步，必行其所當行，止時不可行半步，止必止當其止，不可妄行，始合於道。

煩惱以忍辱為安寧，遇險不亂為定力，處變不驚，當天考人驗關頭，把握修道宗旨，認準目標，抱理緊隨金線，各自站穩崗位，死守善道不二心，不變志自強不息，自覺覺他，自渡渡人。

### 四、至誠無息，不誠無物

「山止川行，風禾盡起」山勢綿延千里，江河不斷萬物繁衍生息不止，但風雲

瞬息萬變，絕不是人可能預測，但如果人信念堅定，能堅韌不拔、無可擋的精神，即使面對各種困難和阻礙，也能用至誠的心，堅定不屈前進，不被任何事物所阻擋。誠者，天人合一，不為物擾，不滯於物，而能物物。這個物，不僅僅指有形物質的物，也可以泛指一切有形、無形的想法、念頭、規劃、計劃等事物。去盡虛偽則謂至誠。法以正為體，心以誠為本，不欺人亦不自欺，故誠者毋自欺。欲修真道必須真心誠意，由信而發心誠者：真實應物而不偏倚矣。

## 五、以戰必勝，以攻必取

《道德經》「知人者智，自知者明；勝人者有力，自勝者強；知足者富，強行者有志；不失其所者久，死而不亡者壽。」

勝利，是屬於最堅韌的人。我自信，故我成功；我可以，我一定可以。一百次心動不如一次行動。只要你不認輸，就有機會。相信所有的汗水與眼淚，最後會化成山花爛漫。所以對感情要不執不捨、隨緣生活。對五欲要不拒不貪、隨遇而安。對生死要不懼不迷、隨心自在。對世間要不厭不求、隨喜而作，才能算是人生勝利者。

## 結論：

修道這條路，是永恆的，人生一定有起跌，又必經過高山低谷，其實，越順遂如意，更難修得成功。看，要看得遙遠，

做人辦事，無長遠目光，始終會一事無成。因為修道難免坎坎坷坷，並非三五七載，一朝一夕即可修成，是要經過歲月的薰陶，經驗的累積，心血的付出，所以在這遙遠的路，做任何事，都要無怨無悔，莫忘初心，若起了猶疑懈怠，就難以達到最後。

院長大人慈悲：

還記得 立愿之際

手抱合同真誠的你

在佛堂裡

觀察你一心一意 三施助道 無為行

有時候

成敗順逆 要學習放下 活潑隨應

一旦陷入困境裡

活用靈機 有方有圓得光暈

成功的條件四大信念 在同個火爐裡

虛心實腹弱 志強道骨 堅毅心專一

未來的每一步一腳印

自強不息 目標前進

路上偶爾風吹雨淋

進道進德戮力同心

未來的每一步一腳印

任重道遠相輔相行

修道要開心 才能真發心

莫因是非擾 有損身心性

鵠的要認清 誠固直心行

修辦之旅程 無愧印天心

謹以此篇互勉，祝大家身體健康，法喜充滿。

# 綻放在塵囂中的蓮花

## —曼谷永德佛堂開光紀實與成立因由

### 佛誕日的圓滿功德

2024年5月15日，陽光普照，泰國曼谷市一棟飯店大樓上層的公寓內，洋溢著歡欣的喜氣與祥和的道氣。藏身在鬧市中的永德佛堂今日開光，潔淨素雅的佛堂擺設與窗外車水馬龍的喧囂，形成強烈的對比，恰如一朶清新脫俗的蓮花，散發著獨特而宜人的香氣，生機勃勃地綻放在紛雜擾攘的塵囂之中。

吉時一到，前人親臨主持開光禮，與來自香港及泰國慈德佛堂、谷德佛堂等約一百多位同修齊聚一堂。此次前人不辭辛勞、風塵僕僕地遠從美國紐約前來，在相隔五年的疫情之後，還能親自瞻仰到前人的慈容與丰采，令在場的每位同修都興奮不已、感動莫名。莊嚴肅穆的請燈、安座、獻供、請壇、道喜等儀節，在誠敬的氣氛中進行；之後恭請聖訓，「執善真君」王龔之王公公特地臨壇祝賀；今日適逢佛陀誕辰紀念日，故釋迦如來佛親臨批示，真可謂稀有的殊勝因緣！佛陀嘉許了幾位開荒點師的無畏精神後，勉勵大家要不分你我、齊心護壇，並慈賜供桌上的桂圓給在場的同修，象徵功德圓滿之意。

### 不如我洗就好了

開荒曼谷永德佛堂，可說是香港執善真君「生前的心願」，而主要承繼這份愿力、一路披荊斬棘、終於「撥得雲開見月明」的，應該就是香港潘貴芳點傳師了。

潘點傳師於1974年在香港修德佛堂求道，隔年，香港明德佛

堂喬遷開光時，潘點師見到負責的王龔之王公公提起「想安排同修夜晚回佛堂洗茶杯」，那年才19歲、剛求道沒多久的她，心裡想著：「為什麼還要找人來洗？太麻煩了，不如我洗就好了！」沒想到這一洗就洗了幾十年——就是這樣一個好簡單的念頭，讓她在明德佛堂從1975年駐壇到現在。許多潘點師的朋友都覺得不可思議，因為她原本是一個喜歡到處玩的人，竟然能夠一定下來，就哪裡都不去！

其實當時是有很多外在的因緣與誘惑的。例如：原本讀夜校的她，因為答應要洗茶杯，得住在佛堂，只好輟學。夜校的老師告訴她：「妳不可以不讀書呀！要繼續讀呀！」她回答：「不行呀！我已經答應人家要洗茶杯了，我真的沒辦法再讀夜校，我不讀了。」儘管當時感覺老師對她很失望，潘點師還是堅持「答應了就要去做」的原則。還有，當時潘點師白天原在成衣工廠負責車衣服的工作，全工廠大概有兩三百個員工，待遇相當好，老板想到新加坡再成立分廠，希望潘點師過去，當時承諾給她一個月3000元港幣，在1975年時算是很高的工資，然而她也想到「已經答應要洗茶杯」，就決定不過去了。

回想當年，潘點師笑著說：「我就是這樣，很自然、很簡單的一個人，其實只要後來有人洗茶杯，我就會回家了。但是因緣就是這麼奇妙，一住就住到現在，沒有改變過。」



潘貴芳點傳師點香。

### 彌勒祖師的慈悲

21歲時，潘點師立下了清修愿，也捨身在佛堂。當年的她就是不想結婚，原本擔心父母親反對，幸好潘點師的母親隨順了她的心願。還記得當時原本有位坤道同修陪她回家，打算一起徵求父母親的同意，讓她立捨身清修愿，但不知道為什麼，潘點師的母親一見到她們就哭了。後來才知道：原來前一天晚上，潘點師的媽媽見到彌勒祖師對著她一直微笑，就猜到 she 下定了決心要住佛堂，心裡覺得不捨，所以一見到她們就掉下了眼淚。潘點師原本還向同修說：「我不知道回家要怎樣跟我媽媽開口，我不知道該怎麼說。」後來真的不需要她開口講，老祖師慈悲，幫了她一個大忙！

不久之後，在一個偶然的因緣之下，潘點師和她的姊妹們（也是同修）開始經營賣花的生意。其實那家花店原本是打算介紹給一位朋友做的，不料朋友歸了空，乾脆接下來自己和家人一起做，從此也有了勞動的資金，並拿賺來的錢，在香港買下一層樓。潘點師的心態是：自己既

然是一個捨身的人，連身體都已經捨了，不管將來怎麼樣，金錢一定也是要捨出去的。所以賣花店賺來的錢，她是不肯動用的，一心一意要拿來辦佛事，只因為她覺得那不是她的錢。自己捨不得花錢，但是用在佛堂的錢，她卻很捨得。

### 第一次開荒的挫折

1988年，潘點師承 前人慈悲，領命為點傳師；隔年，王公公知道壇中兩位同修的先生長期在曼谷工作，心中因而興起了開荒的念頭，想在泰國設壇渡眾。於是1990年年初，王公公開始在泰國曼谷市區找樓買佛堂，也順利找到了一棟興建中的公寓大樓，買下了兩間，預備開佛堂。潘點師知道了這件事後，便和姐妹們商量，把原先在香港買下的那一層樓賣了，拿錢來泰國，一起跟著在隔壁也買了兩間，打算如果能開光成功，就捐給佛堂用。因為曼谷的房子格局都很小，大家覺得要有四間才夠用。

不料，後來泰國發生政變，政府部門管理的人換了一次又一次，分期付款的錢繳了一期又一期，到最後房子竟然因種種原因而停工，錢和房子都拿不回來，成了名符其實的「爛尾樓」，開荒泰國的事情只好中斷。潘點師知道那筆錢是王公公自己的養老金，不是佛堂的錢，居然就這樣白白損失掉，心中感到非常地難過。

### 繼承先人的志願

然而，潘點師心中明白：前人常慈悲

「一位點傳師的責任是開荒下種、救渡眾生」，因此，王公公歸空之後，潘點師與同為友德佛堂的陳玉梅點師在一次的聊天中，兩個人突然想起王公公開荒泰國的志願，想要繼承這個心願，將它延續下去。就這樣，2016年於是請示前人，在得到前人的同意後，開始在曼谷找房子。

一開始找了很多地方，都覺得不合適。因為泰國政府規定：外國人在曼谷只能買賣公寓，而泰國的公寓空間又非常低矮，不適合做佛堂。經過多次溝通後，介紹人終於明白大家意屬的方向，便於2018年，介紹了現在永德佛堂所在的這座商住大樓。潘點師看了，覺得很適合，就拿著大樓的地址，親自遠赴美國三藩市請示前人（當時前人在三藩市開法會）；前人同意後，就將它買了下來，2019年開始進行裝修，籌備開光的事。

### 靈光一閃

其實買房的過程，真的可以說是「天恩師德」。原本介紹人是介紹潘點師買已經裝修好的第49層樓，但因為買裝修好的樓層，得先拆除再裝修做佛堂；隔天起床時，潘點師的腦中忽然靈光一閃，心想：「有沒有還沒裝修的？」後來得知大樓中同樣大小格局的，就只剩下現在永德佛堂的這一間尚未裝修；與老板議價之後，以更便宜的價錢買得，而省下的金額，剛剛好可以拿來作為裝修的費用！

而裝修的過程，也是上天的慈悲。當

時由於遇到疫情，已經動工的裝修工作被迫停工，潘點師走了兩趟泰國之後，就沒辦法再過去了；後來復工時，只能與裝修工人用電話聯絡，語言又不通，很擔心對方裝修錯誤，不適合佛堂使用。因為一開始，潘點師要求佛堂要夠大、洗手間兩間（方便道親使用），房間只有她一人睡，所以小一點沒關係，但裝修工人覺得潘點師這樣的設計根本不適合一般住家使用，多次溝通之後，所幸到後來都能一一如願。再來就是處理佛位，因為缺乏經驗，又得符合佛堂擺設的需求，潘點師原本也感到擔心，幸運地遇到一位裝修先生的老闆，既懂廣東話，又熱心幫忙，將問題都一一解決了。



### 上天慈悲 得遇貴人

由於當時在泰國找人做佛位是很貴很貴的，僅僅一張長桌就 80 多萬港幣，後來那位裝修先生的老闆向潘點師說：「妳不應該在這裡做，應該到中國去找」，於是，潘點師搭機到中國各地找尋，終於在廣東中山找到一家傢俱行，發現到一張尺寸合適、又方便整理的佛桌。潘點師真誠地向老闆表明：自己沒有什麼經驗和能力，所以很多事沒辦法做。那位老闆跟她說：「您不用擔心」，並給了她一個廣州運輸公司的地址和帳號。

原來那位老闆因為開裝修公司、長期訂貨的緣故，跟中國的運輸往來很密切，只要潘點師把費用匯給他，他直接就可以幫忙訂貨，並從他的戶頭轉帳，從廣州將

佛桌等大家俱運到泰國永德佛堂，而且訂到的傢俱，還比外面賣的便宜很多。在泰國人生地不熟的潘點師，自忖：如果不是這樣，就算能夠找到運輸公司、請人運貨到碼頭，她也不懂該如何找人載運到佛堂，所以真的是上天慈悲！至於佛位的香燈爐具等設備，則是由她親自到中國佛具店尋找，一次又一次地帶到永德的。當時的她，為了讓佛桌上的每件佛像、佛具能在視覺上達到協調，常常單單為了一尊佛像，就不停地走十幾家店，一間一間地找到自己覺得滿意的才買。就是這份堅持，才能成就今日風格雅緻的永德佛堂。

### 真心 上天會慈悲

除此之外，香港陳玉梅點傳師及其家人、還有潘點師本人和她的姊妹，都曾經



出資協助過佛堂的裝修；以及一位香港同修，原本想陪潘點師到泰國開荒，不料生了重病，無法成行，歸空之前還給了潘點師一大筆錢，潘點師問她：「我把錢交給妳的女兒好嗎？」她說：「不要，給妳佛堂開光用的」，後來將她的錢買了佛像和爐具，以資紀念。還有來自各方的財施，都在在證明了：一間佛堂的成立，必須集合眾人的力量，而許多同修也能藉此機緣行功了愿。

談起開荒，潘點師深深感受到：「每一件事情只有自己親身去做，感受才會深刻，這樣才叫開荒；而且事情做完之後，也就不覺得苦了。」開光訓文中，佛陀慈悲：「異地開荒，並非簡單」，對潘點師而言，可說是「心有戚戚焉」。先前，

她只知道要修道，心中還沒立定方向；後來領命之後，覺得不應該只有這樣；又見到前人身體力行、奉獻道場的精神——即使在「應該安享晚年」的年紀，為了道場、為了成全一班同修，也仍舊不畏辛勞地親力親為。因此，她勉勵自己「亦當如是」。今後，修辦道的方向和目標已經確立，她將秉持著一片真心及永不改變的心，效法前人的精神，跟隨前人老人家一步一腳印地走下去；儘管很多能力都還不足，但冥冥之中得到許多助緣的她，始終堅信：只要是真心，上天就一定會幫忙、一定會慈悲！

佛云：「人間一處佛堂，天上一朵蓮花。」賀喜上天又多了一朵清淨的蓮花。衷心祝願這朵蓮花能屹立不搖、傳承永續，並化為濟世渡人的白陽法舟，渡化更多的眾生回返無極理天！

# 2024重德青少年夏令營

## 照片集錦

# 千手千眼記常州



◎攝影：重德同修



# 學修講辦向前行！

## 2024全台灣國學營參班心得

今年七月初，後學有幸參加在台南天乾道院舉辦的暑期國學營。在這次參與三天營隊活動的經驗中，後學深受觸動，因此欲將所思、所想記錄下來，將剎那的感動長久留存。

### 天幣流

這次國學營較往常不同之處，在於：自第一天的小組認識活動開始，就採用桌遊「天幣流」的遊戲來進行，這個遊戲很像「大富翁」，讓我們能夠在不同的身份及職業的選擇下，運用各自的薪水，買自己想要的東西；但也可能在無常的侵襲後，喪失所有的薪水，從零開始；但三天中的每個活動—包括用餐、遊戲、服務等，只要付出或配合，都可以賺回天幣。後學這組在剛開始時，就因為無償而負債一千元，因此整組都非常努力地投入在各個活動之中，不僅發現了每位組員都有各自擅長的領域，也因為這樣而凝聚了團



◎呂沂蓁  
◎攝影：黃銘毅、黃承祐



隊的向心力。

後學認為「天幣流」教會我們感恩，過去許多視為理所當然的事情，包含水電、吃飯、課後點心，這次都需要使用天幣才能購買，更不包含其他無形看不到的課程規劃、佛堂禮節安排、文書的手冊、名牌製作……，都是需要仰賴非常多人的努力與規劃，如同前輩慈悲：「歲月靜好，不過是有人替你負重前行。」期許自己能抱持著感恩的心，持續在道場學習。

### 闖關活動

在象徵六度（布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧）的闖關活動中，後學印象最深刻的，是「精益求精」的關卡。因為我們這組雖然疊的高度較遜色於另外一

組，但是當遇到外在的風暴時，我們卻可穩住陣腳地安然度過，讓我明白：外在的許多功名利祿都僅是假象，唯有保持堅定的初心、素樸之本質，方可在此初心下，在修道路上持續堅定地向前。

### 正課

#### （一）說進心坎裡：說與不說之間

說話的藝術是畢生需要學習的功課，如何在說話時，能夠同理並理解對方的感受，這正是說話的功夫所在。而「同情」與「同理」不同之處，則在於：「同情」是從一個高位者的角度向下看，覺得對方可憐，卻不願意出手幫助他；「同理」則是我們願意站在跟對方一樣高度的地方，去理解他的困境，並且願意幫助他。後學認為：若是大家都能夠以一



顆同理的心去看待世間萬事萬物，而不要有太多的偏見、評價，這樣所有的一切都會很美好，人世間的是是非非也就無從存在了。

### （二）行道的腳步

《道德經》：「道可道，非常道」，由此可知「道」是相當高深莫測的，而非僅用簡單幾個字詞加以完整地詮釋，然行道卻可透過生活中的小事做起：行善。後學認為自己過去將「行善」的範疇限縮了，而未能注意到：原來「保持正向情緒、對親人和顏悅色」皆是行善的範疇。這也讓後學反思自己在生活中，常常得之於人者太多，出之於己者太少，或許正是因為自己缺少了行善的「即時」與「勇氣」，也希望在這堂課結束後，時刻提醒自己應及時地行善與行道，將想要做的事付諸實踐，確實地實行於生活中，並成為自己想成為的人。

### （三）圓融的人際關係

圓融是一種和諧的狀態，天地萬物原為和諧一體的狀態，卻因人世間的紛爭與紛擾，導致對立、衝突的產生，人與人之間也出現了分別、你我的差別心。活佛慈悲：「人人皆是原胎原子」，我們可以知道：每個人皆是來自同一處，最後也會回

到相同的地方，因此在去除貪、嗔、癡後，我們跟佛是沒有差別的，我們是佛，佛亦是我們，而「圓融」則是希望世間的每個人都能夠共好，不分彼此，即將對方看成自己，以達到一個善的循環。而我們自身要何以圓融？便可透過外柔內方加以達成，即以柔軟的姿態應對萬物，內在卻仍能有自己心中的度量，遵守佛規禮節，便可在世間逍遙自在卻又不踰越法度了。

### 結語

感謝天恩師德，讓後學有機會參與今年的暑期國學營，也感謝點傳師的陪伴，以及各位前賢的護持，讓這次的活動得以順利而圓滿地落幕。後學覺得：在學習那麼多寶貴的知識後，能夠加以實際地應用才是最重要的。因此，後學在這次活動結束後，決定原諒那個「在滂沱大雨中偷走後學雨傘」的人。如同後學的母親所說：「日行一善，妳得到的福報遠遠超過那一支雨傘的價值。」適時地放下自己的執念，才能在修辦路上走得更長遠而穩健。如同天然古佛所慈悲的：「人生真正的財富，是行善積德。」期許我們大家皆可在修道路上成就他人，並找到最好的自己！

# 從奧運到帕運

◎戴山

2024年奧林匹克運動會（奧運）結束後，巴黎緊接著舉辦帕拉林匹克運動會（帕運，Paralympics）。兩者的差別首先似乎是身體條件，其次是身體範疇。也就是，不只是一般所說的生理的自然差異（高矮、輕重、膚色等），還更是指另一類別的生理、心智、互動能力的不足、缺陷。何謂不足、偏離、缺陷、喪失，其實並沒有絕對的定義，全依社會所需而定，例如依照各行業所需的勞動決定何為正常，或依照學校的課堂秩序、理解及表達、互動需求決定何為學習遲緩。

奧運本身已經區分了一般人與運動員的身體，前者是平均多數者，後者是少數極為特殊、被社會定義為優秀的人。運動競賽因此帶來諸如天份、毅力、英雄、專業等形象，各種世界紀錄代表全人類的生理極限，但只有少之又少的人能趨近。執迷於紀錄、英雄、天才時，往往就忘了誰在分類，誰在規定參賽資格，誰在改變比賽規則，誰在引進精準的判定儀器。

帕運當然無法與奧運相比擬，無論是賽事的規模、政治效益、廣告收益。但，帕運同樣必須分類、分級，要求一定程度的身體障礙程度。這裡區分了一般人與殘障者的身體。後者一樣是人口中的極少數，不只是因為他們的身體條件，更因為他們比其他殘障者，



甚至一般人，更能發揮身體的潛能。不過，顯然人們更在乎的是人類的極限、娛樂、消費、頭條事件，而不是運動專業表現而已。

在這種英雄崇拜、極限崇拜、天才崇拜的風氣下，帕運往往淪為二等賽事。不少人為此叫屈，也有所批評。當法國的柔道金牌得主，Teddy Riner，稱帕運選手為超級英雄，引發爭議，因為這樣的讚美似乎暗指，人們原本並不期望帕運選手能有何等表現，如今他們達到奧運選手認可的程度。登上競技場的帕運選手並不領受這套稱讚，他們希望的是，能被人們認可為專業的運動員，即便有生理上的障礙。而且，如此簡單的願望，也正是反抗大眾媒體將他們的專業成就扭曲為勵志的故事，彷彿沒有一個悲慘的意外、失意、幡然悔改、家庭支持等情節的話，體能訓練、競賽時的心理調適、

教練指導就沒有意義。

我們在生命中逐漸學會，也接受病老殘死皆是必須經受的過程，而且這些階段構成了諸多不同的自我。帕運選手身上的缺陷並不是另一類別的人，而是每個人會經歷的身體過程，在呼吸困難、行動遲緩、常臥在床時，必須使用輔具，或由旁人協助，不就是帕運的選手正面對的限制？另，有人說，後人類的時代已經到來，越來越多的電子、機械、數位的裝置配戴在人的身上，早已難區分什麼是屬於人的軀體，什麼是外來的人工物。這麼看來，我們不就是如帕運的選手一般，坐在輪椅、撐著拐杖，帶著協助視聽的輔具？帕拉林匹克這個名詞的「帕拉」，para，有在旁、並行、一起之意。我們或許可這麼詮釋，強壯、完美、成功的側旁永遠伴隨著缺陷、不足、衰弱。

# 修道CSF

◎香港 尹國偉

一些耳熟能詳的勵志說話，充滿著正能量的鼓勵，失敗乃成功之母；要活出生命；不要讓生命留白……，語出的因由正因為人活著就是一種經歷，生命中包含著許許多多考驗和不如意的經歷，才会有勵志說話的衍生。白天黑夜，寒來暑往，當中幾許春風秋雨；喜怒哀樂，生老病死，當中有說不盡的愁腸。語之所貴者是當中的意義。活出生命，鼓勵人們即使遭逢逆境，不要輕言放棄，好好幹一番事業；藉著修道來為生命賦與色彩，為生命留下真善美，不要讓生命留白；不要灰心喪志，跌倒再爬起來，不要怕，每次跌倒再爬起來就會變得更加堅強，終有一天踏上成功之路。

在道而言，並非講過就當做過，只有真修實煉才有實質的提昇，以心傳非以言傳，以身修非以語修也。鼓勵的話語令人當下感受到暖意，重拾心情，回到正確的修行道上。



## 成功之道

有時候，好話說得太多會使人麻木，不如實際行動來得充實。因此有人提倡成功要以目標為本；或以知識為本；或以人為本；或以思想為本；或以心為本等成功門徑。聖賢仙佛是我們修道目標之本，因為祂們是修道成功的表率者；經典研習是我們善知識之本，涉聖域賢階的最佳途徑；發揮團隊精神以人為本，在艱難中相互扶持，自覺覺他，成就大同；正思維以遏止負面情緒產生，驅走悲觀消極，以勇氣力量面對挑戰；心正則身正，以心為本，心分有三，集起名心，思量名意，了別名識，唯心所現，唯識所變，天堂地獄為是一心。

以上都是一些視而可見，聽而可聞的成功之道，可見者，形與色也；可聞者，名與聲也，故此容易落入一種形色或名聲，對成功的追求，成為一種表面形色和名聲的熱切期盼，卻失去了成功的實質意義。

## CSF

真實的成功需要配合相關的關鍵成功因素CSF（Critical Success Factor），其一過程，其二險阻，其三權衡。《繫辭傳下》第七章曾重複三次，以不同角度剖析六十四卦的其中九個卦，藉以強調其重要性，可以說是進德修業的關鍵成功因素，易道修持的重中之重。

## 過程

三陳九卦在第三次陳述中說明：「履以

和行，謙以制禮，復以自知，恆以一德，損以遠害，益以興利，困以寡怨，井以辨義，巽以行權」。

成功必經的過程首重於履行，對於決心要幹的事篤實而為，履者禮也，循理守禮，不虛偽，不浮誇，唯善是從，和而不流。

履行之後必有所得，有所得時不可以自驕自滿，滿招損，謙受益，所以序卦曰：「有大者不可以盈，故受之以謙」，謙者有而不居，如禮之制定以謙遜為原則，以折服如慢幢高高掛起的憤高心。謙卑者，被開不善者的目光，使高而不危，險阻自遠離，保存屈而能伸的向上力量。

人貴自知，自知者自覺也，以至誠之心復見天地之心，反本還原，歸於本來的自性良知，盡人之性，以盡物之性，以誠存心，出入無疾，朋來無咎。

修道如是，處事如是，要有恆心才會成功，君子以立不易方，居不易之理而無二心也。正如天地常變，但在常變之中不失其常道，故天地常存；人生天地之中經歷萬變，置身變幻莫測的大環境之中不失其本，才不至於誤墮輪迴業識的漩渦之中，使萬劫不復。

以上四項：履，謙，復，恆純屬個人自主，是可控的。以下四項：損，益，困，井存在外在因素，非完全個人自主，是不可控

的，古人稱之為天意，險阻，現今的人稱之為風險。

## 險阻

孟子言下的成功人士，如舜發於畎畝之中，管夷吾舉於士，百里奚舉於市，其成功必不可免於先損然後益，先困然後井的險阻因素。損者：「苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為」，益者：「所以動心忍性，增益其所不能」。困者：文王被囚禁於羑里，身雖處憂患之中，其志不改，不失其本，崇德以安身，終能成功脫險。憂患困於前而井於後者：井，養而不窮。井中水供人飲用，取之不盡，用之不竭。井以比喻人的本性，人人俱足，智慧如井中水用之不竭。損，益，困，井促使人們

從過失傷害中反過來，奮發，振作，不能而能之便是成功。

## 權衡

巽以行權，三分人事七分天；雖說是天意，險阻與風險都要妥善處理。盡人事聽天命，修道，處事的成功與否，只要竭盡自己的能力去做，其他就要看事情發展的情況。

然而非可控險阻發生的機會有高有低，巽以行權，節錄《易經心法與天道》：「巽有順，讓，卑之義，修德之人須要通權達變，逶迤婉約，行權稱物，回應乎天理，順乎人心，不悖乎理，体用權衡，故能順時而行權變，處處合乎進退之功，動靜之道，內外之理，則可通行無礙，圓滿究竟」。



主觀		客觀		異，以行權 (Weighting)			Scoring	
				High	Medium	Low		
成功要素		可免於險阻		順	讓	卑	成功率	
努力	100%	損	30%	100%			30%	56%
		益	25%		50%		13%	
		困	20%			0%	0%	
		井	25%		50%		13%	
		100%						

正如現代社會各界當遇到風險時，便會為所作事項評測風險。假設在可以人為控制的範圍內全力以赴，付出100%努力。在非可控制的客觀環境上，假設不會被「損」和「困」影響的機會率分別為30%和20%；受到「益」和「井」之助力各得25%。再權行一下可免於險阻發生機會之高者為（順）100%，為中者（讓）50%，為低者（卑）0%。

最後，結算出是次努力的成功率只有56%，因險阻造成的不成功率有44%。換句話說，即使付出十分努力，因為險阻關係，成功機會被降低，故如同三分人事七分天之說法契合。

### 知險

其實整部《易經》的內容大部份都是教人知險阻，「夫乾，天下之至健也，德行恆易以知險，夫坤，天下之至順也，德行恆簡以知阻」，乾坤之德性以其平易，簡約使人知道世間上存在著種種險阻。「能說諸心，能研諸侯之慮，定天下之吉凶，成天下之亹亹者」，明白「知險」「知阻」的德性，能夠使人心情大悅，能夠細研思慮，從而判斷天下萬事萬物的吉凶，繼而推進天下萬事萬物亹亹不倦，連續而不倦怠的奮發與努力，在修道路上見證奇蹟，一個個不能而能之的喜悅，如聖人們之能於生死困阻之中寫下永恒的傳奇！

# 服務的 精神與實踐(下)

◎美國 李躍龍

《了凡四訓》「積善之方」裡有十個項目，叫做「濟衆十綱」，對於我們服務的精神非常有幫助。因為我們在服務他人時，有時不知道如何下手；而這十個項目，讓我們不致於產生偏差。

## 一、與人為善

就是以善來幫助他人，不要以惡，任何事情都要替人著想，不要只想到自己。所謂「己所不欲，勿施於人」，我們為人一定要忠厚老實、善良真誠，能夠包容他人、隱惡揚善；見到他人受苦，自己內心也難受，進而想要幫助對方，這就是「與人為善」。

孟子曰：「子路，人告之以有過則喜，禹聞善言則拜；大舜有大焉，善與人同，舍己從人，樂取於人以為善，自耕、稼、陶、

漁以至為帝，無非取於人者，取諸人以為善，是與人為善者也，故君子莫大乎與人為善。」

《孟子》一書記載：舜帝未當上皇帝之前，有天經過一條河，見人們在裡面捉魚，這條河有急流與緩流，大家就拼命搶比較好的位置，當然一些老弱婦孺就搶不到好的位置，身強力壯者搶到好位子、捉了好多魚。舜帝見到之後，覺得很感慨，就決定留下來一起幫助大家。他的做法是：見到大家爭奪的時候不出聲，也沒有說要教他們什麼，而是見到老弱的人抓不到魚，就主動去幫助他們。一年之後，人們變得非常禮讓，也很能為人著想，不會爭搶。原來他們是受到舜帝身教的影響，這樣的教化，就能夠去幫助他人、改變他人。

## 二、愛敬存心

《了凡四訓》曰：君子與小人，就形跡觀，常易相混，惟一點存心處，則善惡懸絕，判然如黑白之相反。

當我們見到一個人，有辦法從他的外表來判斷「這是好人還是壞人」嗎？不太容易，因為好人與壞人的分別在於「存心」——他用的是什麼心？以此來分辨好壞。那麼，一個好人需要用什麼來存心呢？孟子就提到：「君子所以異於人者，以其存心也」；君子存的是什麼心呢？「君子以仁存心，以禮存心」，君子以仁愛的心去對待別人，做到「仁者愛人，有禮者敬人」。因此，我們要以愛人、敬人的心來服務大家。

## 三、成人之美

我們能儘量去協助、促成他人做善事，這就是成人之美。《了凡四訓》提到：「玉之在石，抵擲則瓦礫，追琢則圭璋」，一塊石頭你隨便丟，就好像沒有什麼價值，猶如瓦礫一般；但是一塊石頭也可能是美玉，經過加工琢磨，將石頭變成玉，就會變成很名貴的玉器。這個比喻好像我們對待他人一樣，當見到他人有善心、善意，我們一定要幫助他，不要阻擋，讓他去做應該做的事。

《論語》有句話：「君子成人之美，不成人之惡，小人反是。」在學校，當一位老師見到自己的學生，不知道自己的能力在哪裡、本事在哪裡時，通常都會悉心地引導他、幫助他，使他日後能夠成才、成就，這

就是成人之美的精神。

## 四、勸人為善

《三字經》的第一句說：「人之初，性本善」，我們人一開始都是很善良的，那就是我們的本心、善心，善心就是平常說的良心，也就是佛教裡所講的德性、天性。但是，為什麼人會有惡心呢？只是因為遭受蒙蔽，所以要勸人為善，提醒他人：「我們原本都有良心的，不要失去良心」，幫助他人回頭——回頭是岸。所謂「放下屠刀，立地成佛」，就是回頭的表現。這個屠刀不是殺人的屠刀，而是代表我們的執著與煩惱、分別心，如果我們能夠放下，就能夠解脫。

## 五、救人危急

當他人有急難、危險的時候，我們要盡快幫助他，這是不可以等的，因為等著等著，機會可能就過去了，對方不需要我們的幫忙了。崔子曰：「惠不在大，赴人之急可也。」因此，所謂「幫助他人」，往往並不需要做多大的善事，只要在對方有危急的時候去幫助他，這已經是很好的善行了，這就是「雪中送炭」。

比如當一個人很冷的時候，你給對方溫暖，對方會覺得很受用。現在我們看見最緊急的時候就是戰亂，很多人逃難，逃難是很危急的，他們不會帶很多東西，頂多帶幾件衣服、幾天的食物。後學曾經看新聞報導：在某個城市火車站的月台上，戰火過後，有許多空的嬰兒車放在那裏，嬰兒車裡放著許



多嬰兒的衣服、尿片、奶粉，原來是許多善心人士為了救人危急，將嬰兒用品放在月台，方便逃難的人們一下火車，就可以將嬰兒放在嬰兒車內，不需要抱著小嬰兒、這麼辛苦地逃難，這就是救人危急。我們所做的只不過是小小的善事，但對方的感受卻是非常大的。

## 六、興建大利

凡是有益公眾的事，最應該發起興建。好比古代鋪路造橋，方便村莊裡的人，這叫興建大利。現在這些是政府在做的事情，政府鋪路造橋需要稅收，我們就是納稅人，所以我們平常也已經做到興建大利了。然而，不管是橋還是路，都能讓我們的身體得到方便。但是，很多人的內心當中，往往連

可以走的一條路、一座橋都沒有。所以，我們需要先興建自己內心中的一條路或者一座橋，才可以進一步幫助他人，讓他人的內心也能夠走出來。

尤其疫情過後，很多人的內心比以前封閉許多，我們要如何解封開導他？如何幫助他們滿足內心的需求？這也算興建大利。我們見到紐約市其實很發達的，不管是公路、車子、地鐵、火車，可以說應有盡有，但是，為何還有那麼多人犯罪？有人突然被推下月台，這些精神疾病者是怎麼來的呢？原來這不關城市發展與否，而是我們的內心當中，也是需要去興建大利——人們的內心需要橋樑，我們可以用自己的心，去當他人心靈的橋樑。

## 七、捨財作福

《了凡四訓》一書中提到：「釋門萬行，以布施為先，所謂布施者，只是捨之一字耳。達者內捨六根，外捨六塵，一切所有，無不捨者。」六度萬行當中，以布施為先；從表面來說，是要我們行「財施、法施、無畏施」；但布施的真正精神，是要我們捨去六根、六塵及所有一切，也就是捨去我們的煩惱，不被外在的形形色色擾亂我們的內心，同時也要幫助他人達到這樣的境界，這就是「捨財作福」。

## 八、護持正法

「正」，是指無分正與邪，無分善與惡，乃至超越正邪、超越善惡，亦即吾人中道的佛心；「法」，即是真理。世尊有次講經說法提到「何謂正法」，慈悲說：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」這個正法大家都知道了。求道之後，知道了正法的所在，我們一定要好好護持祂、保護祂，不要讓祂流失—好像我們出門會保護好自己的荷包一樣，怕被偷走。那麼，有什麼可以偷走我們的正法呢？就是六賊「眼耳鼻舌身意」。在形形色色的世界中，我們要小心，不被自己的六賊偷走正法，這就是護持正法。護持之後，進一步要弘揚祂，才能普遍利益一切眾生。

## 九、敬重尊長

我們應當以誠敬的心，尊重家中之父兄、國之君長、以及所有年高德邵、學識豐

富的長輩；「柔聲下氣，便是和氣格天之本」，我們能做到長幼有序，有如四時之有序，這樣才能夠配合上天。

## 十、愛惜物命

凡仁慈之心、惻隱之心、憐憫之心，都是性中之德，都是自性的流露。所以我們不應殺生，要愛惜動物的生命。因為我們有惻隱之心、慈悲之心，我們不忍心見到他人痛苦，不忍心因為自己口腹之慾，而殺生害命。

那麼，應該要怎樣去實踐服務的精神呢？《華嚴經》：「若能成就四攝法，則與眾生無限利。」這「四攝法」就是菩薩幫助眾生的四種方法——布施、愛語、利行、同事，這是外行的方法，內行就是我們說的四無量心「慈悲喜捨」。

四攝法包括：

**（一）布施**—以方便眾生的法門去行布施。例如：「財施」就是我們用錢財或物品幫助他人；「法施」就是我們用真理去幫助他人；「無畏施」就是以無畏的精神幫助他人。

**（二）愛語**—讚美他人的品德、安慰他人的苦難，去除他人的消沉，讓對方得到歡喜、得到鼓舞。

**（三）利行**—以身口意的善行去利益眾

生，繼而令眾生發出親愛的心去接受佛法。

**(四) 同事**——能隨順方便，站在對方的立場同甘共苦。

後學的職業會見到許多病人，剛畢業時，覺得病人有時很造作，時不時就說哪裡痛，時不時就來拿藥，不知道他到底是不是真的不舒服。有一次，不知道怎麼回事，後學的腰突然痛了起來，只能慢慢走路，那時才知道：原來病人走路慢並不是裝出來的，原來腰骨痛是真的走不快。所以我們需要學習「同事攝」，站在對方的立場設想，才能了解別人所受的痛苦及真正的需求，這是服務精神中非常重要的。

午、晚都要敲，提醒大家時間。因為每天敲，所以非常熟練。有一天，住持對小和尚說：「今天要將你換掉了。」小和尚不明白，問：「為什麼？是不是我敲得不夠準時？」住持回答：「並不是，你每天都很準時，但是在你敲鐘的過程中，我感覺不到你的精神在裡面。」因為敲鐘不單只是提醒大眾時間，更重要的，是要喚醒沉迷在塵世中的眾生，要有敲醒世人的精神在裡面，這就是敲鐘的意義。

總之，我們要學習服務眾生的德業，絕對不只是像小和尚表面上做一件事而已，服務背後的意義與精神，就有如撞鐘一樣，與各位大德共勉之。

有個小和尚在廟裡負責敲鐘，每天早、

(全文完)

健康二三事

## 多吃這些食物 保護大腦細胞

◎編輯組

綠花椰菜



菠菜



黑豆



藍莓



蛋



核桃



薑黃





天恩師德，今天是全台灣國學營輔導員訓練，也就是全台灣最強輔導員、道場菁英中的菁英，齊聚一堂。本來已經特別厲害了，還願意透過共同的參學，讓自己更加精進；願意在輔導員職務上，能更加圓滿，令人讚嘆。雖知自己沒有真修實善，但厚著臉皮，也想野人獻曝。

因為這個課題，對輔導員非常重要。輔導員代替上天慈悲學員，是學員的標竿，如果自己在心性上不夠圓滿、不能「從心出發」的話，很容易便耽誤別人生死。因此大家非常慈悲，願意花時間集合在一起，讓自己做好準備，讓自己全力以赴，讓自己在成全年輕人、營隊幫辦上，能更加成熟。讚嘆各位輔導員的發心，也想和大家凝聚共識。

### 我們是身負使命的小仙佛

上天眷顧、前輩慈悲，從接觸青年班開始，後學參與佛堂營隊不曾中斷。過去參加營隊，都要穿著禮服，乾道要是能再套上輔導背心，像極了漫畫老夫子的造型；當時深深覺得，這是一年當中，最拉風的穿搭！非因這樣穿符合個人美感，而是當有機會擔任輔導員，背心一穿上，會覺得自己瞬間變成「前賢」；即使對輔導工作無比焦慮，做各種準備，營隊前仍失眠好幾天，但還是特別開心，因真心覺得套上背心那瞬間，我就是身負使命的小仙佛、我就是能覺悟有情眾生的小菩薩。

大家都當過學員，也進而擔任道場辦事員，相信都有備感光榮的瞬間。所以請問：佛堂營隊當輔導員比較神氣，還是當學員比



較神氣？學員最神氣。為什麼？仔細想想，學員來到國學營，像我們初來佛堂一樣，每位點傳師、每位輔導員都對我們非常慈悲，我們有任何要求都盡量滿足，當然是當學員神氣。

隨著我們當了輔導員，當了辦事員，好像要求就多了一點，而且當一個好的輔導員，也不是我講的，學員都會聽；多半是學員說的，我們輔導員要聽。想想，若再當學員，該多好？非也，我們不斷學習、不斷精進。輔導員職務對後學來說，始終感到非常榮耀，也一直非常珍惜、非常在乎自己到底下了多少功夫準備每次的營隊。因為深刻明白，今天當一個輔導員，所面對的，不是只有看得見的學員，他們的祖先也等著我們，成為成就他子孫的生命貴人。在營隊中的言行，要為自己負完全的責任，也承擔許多眾生的期待，因此我們不要小看輔導員的每一

項任務，我們的使命是偉大的。

### 輔導員的先決條件

怎樣才算是輔導員？後學目前所能領悟的輔導員定義：

願用言教輔助學員 修持內心  
願用身教引導學員 喚起良知  
發愿成為輔導員  
既是對天表白 更是自己福氣

如何用身教，喚起學員良知？一個輔導員隨時會注意到，和修身有關之事，因為是學員的楷模，所以我們不斷向自己做要求，讓言行舉止不會有差錯。身教最怕說一套、做一套，講的頭頭是道，卻不是自己真實修為，這是輔導員所忌諱的。希望學員怎麼做，自己就要做什麼，便是輔導員的身教。

言教呢？我們會講的道理很多，今天學員來到道場，所想要的，不會只是快樂的營隊活動，有這樣的想法也是一時的。長遠來看，道場真正吸引人的，依然是超脫生死。今天學員來到道場，我們身為輔導員，有這麼多小組討論的互動，就有機會引導學員，走向解脫生死的路。一見面，不能只聊凡情俗事，以老學長、老學姊的姿態，教學員一些似是而非的觀念。到底我們要引導學員走向何方？因此目標一定要認清，才有可能把學員帶好。

同時想想，我講出口，真的做得到嗎？所以就算現在做不到，也是我日後目標。我講了，代表我心中有願力，這些道理就是我要努力的目標。所以這麼好的表白機會，是自己的福氣，我們要好好把握住。

## 從慈悲心出發

大家這次想帶到什麼樣的學員？想帶脾氣好的？懂佛規？願意上台分享的？或以上皆是？萬一以上皆非呢？會害怕以上皆非的學員嗎？不害怕的話，恭喜您；如果會擔心，一起了解怎麼從慈悲心出發。

**渡人成全人 是最珍貴的慈悲心愿**  
**擔任輔導員 是最難得的成全機緣**

渡人好不好？好！再好不過了。渡人容易嗎？仙佛庇佑下，說難也不難，但不經一番寒徹骨，還真的不太容易。曾有過很容易的經驗，心想我該向鄰居開口了，電梯一開門就在眼前，一聽說要去佛堂，連聲說好，家

訪一晚後，至佛堂再請點傳師、前賢成全，便一家五口求道，容易不容易？是上天慈悲、是人家佛緣深厚，非經個人努力所致。

但再想想，有沒有更容易的渡人機會？有沒有可能，是連家訪都不去，連一通電話都不打，只要報名回佛堂，來了往這一坐，背心一穿，學員由別人載到佛堂，一個個坐在您面前，別好名牌，等您開講？還不只是「營隊輔導員」這麼簡單，而是有開結班、諸天仙佛護法的「法會輔導員」！點傳師全部坐在後面護持，工作人員全部替我們服務！進行到第二天，很可能前賢說，你們學員有想求道，前輩慈悲請您擔任引保師！渡人有比這樣更簡單的嗎？天底下有如此不勞而獲的事嗎？真的有，就是我們的國學營輔導員。

每每想來都特別感恩。這麼好的機會，我們今天把握住了，我們願意擔任今年輔導員，但有時我們的心念會改變。相信有邀約過年輕人幫辦的話，尤其邀請擔任各地區兒童營輔導員，有時年輕人會婉拒我們。會聽到一句：「我老了」，而講出這句的前賢平均多大年紀？沒多老，常是二十出頭。

這不是年輕人的問題，這反映出世間人的苦擾。一件事做了幾次，就是會有無力感，不管扮演什麼角色，都感到非常辛苦，撐不下去。為什麼沒有力量走下去？也許自己會以為，因為我能力不足、因為我體力不夠、因為我頭腦不好、因為我老了，實則不然。「力行近乎仁」，一個仁慈的人，就有

力量去力行，如同一個母親，對小孩的愛很強烈，就能付出一切，不為母親這個身分感到疲累不甘願，母愛既能做到，更何況我們學的是仙佛菩薩的愛。

## 接受仙佛輔導

每天燒香叩首，與誰最親近？燒香就像在跟仙佛談心、接受仙佛的輔導。燒香跟哪尊佛祖講最多話？跪讀懺文共四段，第一段對老中說，後面三段都是對彌勒祖師說，如果我們像彌勒佛一樣對衆生有慈愛，就會充滿力量。我們每天懺悔佛前，口口聲聲說要改過自新，結果還是顛倒錯亂耶！祖師怎麼還是笑容滿面、興高采烈來渡化我們？怎不說祂老人家累了、老了？彌勒古佛能不老嗎？

我們擔任輔導員，要有力量走下去，需跟仙佛的慈悲心感應，因為仁慈是最強大的力量。我們要問自己的心，有沒有越來越仁慈？當輔導員越多次，是對學員的愛更源源不絕，還是只記了更多學員的毛病？是更願意為道場付出，還是更看見道場的問題？如果心中的愛越來越少，心中的恨便會越來越多，一言一行，別人一眼就能看出來，輔導員也只有越當越不滿、越當越自以為是。即使我們聽了一輩子的道理、渡了一輩子的人、當了一輩子的輔導員，如果心中，沒有充滿仁慈、充滿愛，不能算是合格的修道人。



如何自我檢驗有沒有從心出發？標準便在慈悲不慈悲，而不是社會地位高不高、年紀大不大、口才好不好。輔導員可以一個頭銜都沒有，但是心中慈悲，便是崇高的輔導員。

人最強大的力量，一是愛、二是恨，一是堯舜、二是桀紂，學員追隨最強大的兩種力量，輔導員也可以是暴君，即使在道場，透過各種手段，也可能達成學員聽話的結果，但思考，是否與道相違背？化世界為祥和，才是我們的目標，所以我們把仁慈發揮。問問自己，心中的愛有多少？心中的不滿化掉，找回自己的慈悲心，心也永保年輕。

(未完待續)

# 道與生活

## ——我的修道心得分享

◎水淑

恩師慈語：「生活即道場」。的確，生活就是道，人間處處是道場。真佛，只論家常；「學」在佛堂，「行」在日常。我們說的「修道修道」——這個「修」，果真要在日常生活中見真章！

### 之一～

老天很公平，無論男女老幼，富貴貧賤，一律擁有一天二十四小時，就端看自己如何規畫運用。同樣一天，我可以看電視、玩臉書、滑手機、和朋友line來line去；下午睡個午覺，然後煮晚餐……。一天很快就過去了。

然而，我發現，如果我選擇閱讀佛書經典、備課找資料、上電腦寫講稿……。又是多麼地充實愉悅，那種滿足與成就感，筆墨難

以形容！

有人說過：「每一天都可能是改變世界的起點，每一天都會有一個改變世界的事。你自己也會有，每一天，你也可以改變。所以，要抓住每一天！」誠如老師慈悲云：「聰明的人，爭取時間；懶惰的人，等待時間；愚蠢的人，浪費時間。」捫心自問：「我要成為哪一種人？」

### 之二～

有一天，我去板橋慈惠宮附近辦事，回程時看到一街友在騎樓乞討，便隨手給了他一百元。不料，在等公車的時候，竟然瞧見那位街友，從對面的便利商店走出來，手上拿著一包香菸！我真的有點啼笑皆非。原本想說給他錢，也許當天午餐有著落，想不到

人家要享受吞雲吐霧，快樂似神仙的逍遙。後來想想，又未嘗不可？錢已經是他的，要如何花用，真的不關我的事啊！但，我是在幫他呢？還是在害他呢？

恩師慈示：「為善如登百尺竿，下時容易上時難。」做善事是需要智慧的，與其「錦上添花」做好事，不如「雪中送炭」更棒，且可多多益善！所謂：「地上種了菜，就不易長草；心中有了善，就不易生惡。」總之，自我期許要常存善念，真的可以做到「日行一善」。

### 之三～

有人說：「遇順境要感恩惜福，遭逢逆境更要學會轉念放下！」同樣退休的先生，雖不致於「茶來伸手，飯來張口」養尊處優的地步，但也是很少協助做家事。反倒是我，幾乎包辦大小事務，心中難免抱怨不平。但轉念一想，也就是因為我還算健康硬朗，所以我可以勝任買菜、煮飯、洗碗、摺衣、掃地、倒垃圾……這不也是另一種幸福嗎？

真的，當我們心有所執，心有所偏時，情緒會被干擾，通常就無法做出理性的判斷與正確的行為。此時，務必記住老師的話：「光明黑暗，只在一念之間。」我當好好學習「轉念」這道人生的重要課題。

### 之四～

請問您有沒有如此經驗——望著公車停

在站牌，眼看就要開走啦！好想追趕上去，希望司機再為我多停留一下下；反之，車上的乘客卻想著：「怎麼不趕快開走？好擠耶！」我，曾經，是乘客，有時也會是那個追跑公車的人。

現今，我會自我警惕：「應該試著從不同的角度立場，面對、處理事情，如此，才能學會真正的寬容。」

### 之五～

每個星期五，我會將家裡的一些回收物，拿到里長辦公室做資源回收。有一回，在整理回收物過後，某位男性志工問我：「這個塑膠袋是不是你的？」我看了一眼：「不是。」但覺得袋子容量大又乾淨，可再利用，所以便說：「要不然，給我好了。」沒想到他遲疑了三秒，微笑著說：「不是你的，我看就不要拿好了。」雖有當頭棒喝之感，但也就笑著離開。其實我知道，如果沒有找到主人，那個塑膠袋終究會被丟掉！

坦白說，我真的蠻佩服這位志工的觀念與做法，不屬於自己的物品，無論多麼不起眼，都不可取。當然，平時購物買菜，若店家攤商多找錢給我，我絕對會再退還回去，有些人還會頻頻道謝。「貪嗔癡」這三毒，要如何戒除與排毒，光是第一項，我還要再多多加油！

### 之六～

我的師專班導是中文教授，記得她有一

次教導我們寫作，引起動機就是問我們，看到「紅色」會聯想到什麼？同學們七嘴八舌地回答：「血」、「車禍」、「受傷」……，唯獨我說「喜帖」（因大哥大嫂剛好結婚，家有喜事。）老師聽我另類的回答，還誇獎了我一番，雖已是四十幾年的往事，現今我的嘴角仍微微上揚。

要搭捷運去A方向，若等候的位置已經被人坐滿，我會改坐在往B方向的椅子上，只要車子一開來，我再轉個身就好啦！這就是我偶爾會有的逆向作法。逆向思維，是指改變一般人慣用的思考方式，換個角度，從相反的方向來分析事情，希望有新的發現與突破。大家耳熟能詳的「司馬光砸缸救人」應該就是逆向思考的典範。遇到類似的事情，通常我們會想把人拉起來，讓人離開水。但司馬光卻是讓水離開人，水缸破了，水流走了，人自然得救。雖說他這麼做，也跟他當時年紀、身材有關，他的機智卻無庸置疑。

希望道場佛堂能有更多的「司馬光們」，活潑應事，進退有方，圓融無礙，展現不凡的修辦精神與樣貌。

## 之七~

多年前某天，我借用女兒的電腦上網查資料，準備課題。等事情告一段落，電腦突然出現狀況，桌面的工具列消失無蹤，全部的檔案也都不見了。此時，我這個「電腦白癡」真的心慌了！連忙用手機Google，試圖找出解決問題的方法。就這樣子東弄西弄，竟然花了整整二小時的時間，電腦才恢復正常。晚上，等到女兒回家，我把之前碰到的情形告訴她，她重新操作電腦給我看，未料到相同的問題，她用幾個步驟，花五分鐘就迎刃而解了！

這個偶發事件，讓我感觸很深！因為我不擅於電腦、我不懂、我不會，所以我白白浪費二小時在摸索。原本那天打算可以輕鬆休憩，卻被電腦事件弄得灰頭土臉，生活節奏也打亂了！人生有太多的不確定、意外與未知，行孝和行善皆要及時，修道辦道更應如是啊！

俗云：「人生如瞬」，身為白陽弟子的我們，更要在有限的生命中，過得充實，活得精采。而「口說是教，身行是道。」就讓您我從日常生活中「修道」吧！

# 心靈SPA

◎諧興

## ◎修道四忌：

講道不修道、有過不知改、  
渡人不渡己、口齋心不齋。

心所拴，要役物不要為物所役，要轉境不要為境所轉。」

◎為什麼在修辦當中，會有那麼多的考驗，毀謗與是非？這全都是我們每一個人自己累世的因緣。所以當你遇到順境時莫高興，遇到不如意時莫埋怨，若能換個角度，更要感恩上天給你了願還債的機會。讓你更上一層樓，如果你能在修辦中用心去體會，每一個關卡-障礙，都隱藏著一個寶藏，看我們可以從過程中學到什麼？

◎修道人，一動了不好的念頭，緊接著又做了出來，那就犯錯了。所以起心動念，可要極為小心。因為你已經修道了，知道要從心地下手，不要再意氣用事。遇到事情，就要平心靜氣，不要發脾氣，如果把心修好了，災劫自然大事化小。一個人的個性是不容易改，心容易起伏，但習性卻可以改，可以造就。你看！所有的壞脾氣、過錯，都是你日積月累造成的，如果你肯下定決心、有毅力，終有一天還是可以改掉的。

◎恩師慈悲：「受不了氣就成不了器，忍不了氣就化不了人，要拴心不要為

◎智慧乃是從經驗及錯誤中累積起來

的，修道人不怕有錯，只怕錯而不改，只怕你知道這是不好的還去做。要留意自己的心念，因為心念可以成為思想，思想再形成行為，行為會累積成習慣，最後習慣就決定了你的一生。你今天既然要修道、辦道，你的言行舉止就要代表道，就要以身載道。你學道、修道、辦道有那麼堅貞的志願，但若是少了「省思」的功夫，就只算半個修行人。

◎南屏濟公慈悲囑語：

要用感恩之心—不斷來學道  
 要用思齊之心—不斷來修道  
 要用承擔之心—不斷來講道  
 要用真誠之心—不斷來辦道  
 要發菩提之心—不斷來行道  
 要用聖賢之心—行願的精神

◎欲脫枷鎖，先破執著；

欲躲閻羅，當斷污濁；  
 欲得安樂，應止爭奪；  
 欲成佛果，須明真我。

◎身是用來行道的，非用來造罪業的；

口是用來勸善的，非用來說是非的；  
 意是用來正心的，非用來起無明的。

◎修辦道，要盡量放下名利，但並不是叫你們都不要做事來佛堂。而是堅守自己本位，不要多貪求，多拿取。名

利完全是一場空，不要太執著，人往往一出了名，就受「名」的牽絆，怕破壞自己形象，常常為名所困，又把名利，看得緊緊的，為名利盡失和，你爭我奪，就像呆頭鵝！要想學道，就要先破這些才能夠契機，否則爭這個名，到最後呢？也不過是孤魂野鬼一個，若要求名，當求萬世的名；要求利，當計天下的利。在人生旅途中，難免有高潮，有低潮，有時快樂，有時寂寞，自古聖賢皆寂寞，為什麼呢？因為有時候我所做出來的別人了解，可是一時不了解，以後人家就了解。只是在那一段你寂寞的時候，你如何把它捱過去，如何把它獨處過去，如何把你寂寞的心靈撫平，跨過去？

◎修辦道要認清真理，實地去做。你們若有付出上天自然不會虧待你們，專心去做，上天自然會撥轉，世間的困頓總是會過去，不要讓他來困擾你，人生本來就沒什麼，本來無一物，何處惹塵埃？你慾念越多，心靈的追求就越少，慾望是永無休止的，如果你們一心為道，努力流汗所賺的錢，除了為生活花費之外，你還為眾生花費，同時你的「時間」為眾生，「身體」為眾生，「血汗」為眾生，你處處為眾生的快樂、性命而賣力，那時，你乃是眾生的，同時也是老天的。

# 生活智慧故事

◎陳基安

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！

## 父親的手印

父親年紀大了，走路時都要扶著牆。結果，他曾觸摸過的牆壁都變色了，他的指紋也印在了牆上。我的妻子發現了這件事，經常抱怨牆壁看起來很髒。

有一天，父親頭疼，就在頭上抹了綠油精，因此，行走時牆壁上留下了油漬。

我的妻子，看到這一幕，對我咆嘯。我反過來對父親大喊大叫，粗魯的說話，要他走路時不要碰牆壁。他看起來很受傷，我也為自己的行為感到羞恥，但沒有對他說什麼。

從那天後，父親走路時不再扶著牆，然

後，有一天就跌倒了。他臥病不起，不久就離開了我們。我心中充滿愧疚，永遠無法原諒自己。

一段時間後，我們想把房子粉刷一下。當油漆工來的時候，我的兒子很崇拜他爺爺，不允許油漆工清理父親的指紋，也不讓油漆工粉刷這些區域。

油漆工畫功非常好，很有創意。他們向孩子保證，不會去除牆壁上的指紋手印；會在這些標記周圍畫一個美麗的圖案，並創建一個巧妙獨特的設計。

油漆完工後，這個標記圖案成爲我們房子的一部份，每個參觀過的人，都讚賞我們家獨特的設計。

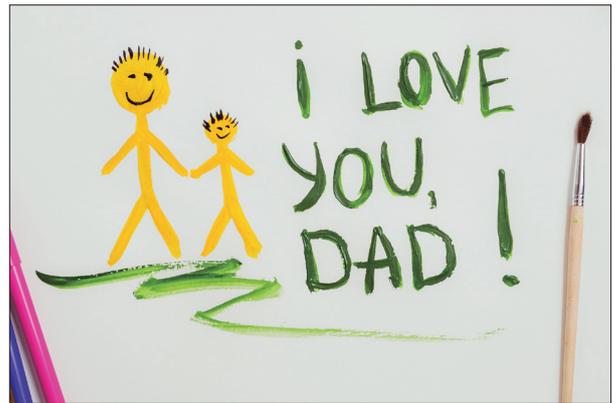
隨著時間的推移，我也變老了。現在我需要牆壁的支撐才能行走。有一天，走路的時候我突然想起，我對父親說了「走路時不要碰牆壁」這句話，並嘗試在沒有支撐的情況下行走。

兒子見狀，立刻過來讓我扶著牆走路，擔心我不扶著會跌倒，我這才意識到是兒子扶著我。我的大女兒也馬上上前，親切地讓我把手搭在她的肩膀上。

我幾乎開始無聲地哭泣。心想，如果我为父親做同樣的事情，肯定他會活得更久。

我的孫女帶著我一起走，讓我坐在沙發上，然後拿出她的圖畫書給我看。

她的老師很欣賞她的畫，也了解圖畫的



意義，給了她極高的評價，她的草圖是牆壁上的「父親的手印」。

老師的評論：「希望每個孩子，能以同樣的方式愛長輩。」

我回到自己的房間，開始大哭，請求已不再人世的父親的原諒。

### 心得 及淺見

我們也會隨著時間而變老，讓我們照顧我們的長輩，並教導我們孩子同樣的道理。

俗諺云：「在生敬一粒豆，卡好死後拜豬頭」。不要等到「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，孝順要及時，才不會終身遺憾。

百善孝為先，問心不問行，問行寒門無孝子。祈願普天之下父母親：福壽永康寧；為人子女者：積善之家必有餘慶。

## 這是我的福氣

秀梅原本在美國工作，公司給她的待遇豐厚，再加上單身，生活過得逍遙自在。前不久，她住在台灣的母親罹患腦瘤，開刀後復原得很慢。秀梅立刻請調回台，找了間公寓，她把母親接到身邊就近照顧。秀梅上有大姊，下有弟弟，但是她放棄原本舒適的生活，承擔起服侍母親的責任。她的大姊偶爾給她一筆錢，當作是孝親費，此外很少露面；更別談關心自己母親的現況，好像出點錢，就可以心安理得地把母親推給妹妹。

我們這些秀梅的朋友看不下去，紛紛提醒她，要找大姊和弟弟談清楚母親的事。秀梅保持一貫的優雅從容，靜靜地說：「能照顧媽媽是我的福氣。」原來為她打抱不平的我，聽了這句話，頓時沉默起來。難怪從來不曾聽她抱怨，自認享有「福氣」的人，怎麼會向人訴苦呢？

她總是耐著性子，找尋適合母親的飲食配方和復健機構，珍惜和母親的相處時光，秀梅忙著張羅都來不及了，哪有閒功夫喊累叫煩哪！在秀梅細心打點下，病情不太樂觀的母親，身體一天天好起來，母親想要康復的意願也啟動了，甚至會離開臥房到屋外走走。原本令人覺得沉重的擔子，因為秀梅懂得惜福，居然化作豐盛的禮物。

現在秀梅成了大家的強心劑，每當我們遇到困難，或者受到委屈，習慣性的退縮、

放棄、抱怨或指責別人時，總會想起她的話。

在我們這一群朋友中，開始流行一句話型：「多做一點是我的福氣。」、「孩子不聽話，耐著性子引導他是我的福氣。」、「搭公車沒位子坐是我的福氣。」……。說這些話的時候，我們多少帶著點嘲笑的意味，有時也是開玩笑，但不知不覺中，我們周遭對人、時、地、物的態度，有了明顯的變化，原來好福氣也會傳染的。



人生的成敗，常常因為一件事，甚至一句話而有決定性的影響。尤其對人口吐蓮花，勝過千言萬語，有道是：美言一句三春暖，惡言一句六月寒。口德、口業、可不慎乎？

古今中外有很多人，因為別人的一句話而深受感動，甚至豁然開朗，由於「一句話」而改變一生的例子，比比皆是，所謂一言足以興邦也，一言足以喪邦也。

俗話說：「吃苦當吃補」「苦難我來擔」這就是「有福氣」。總之，懂得孝順、感恩、惜福、包容、慈悲、喜捨，我們就是有福氣的人。

# *Lecturers: Principles and Lecturing Skills*

*(Part 1)*

©Elder Koo  
©Translated  
by the Editors



## **Unbiased and Balanced Story-Telling**

When we tell a story, we need to make sure it's a true story. If you'd like to cite some examples, you are supposed to share your personal experiences or stories that are absolutely true. If you didn't see it or are not sure whether it's true, it's best you don't use that story. For example, a friend of mine went to England. When she had a car accident, she used the Three Treasures and was saved. Both she and the car were unharmed. This is a true story, so I can use it in my lecture.

We must avoid criticizing other religions, attacking any person, or using the lecture to take revenge on our enemies. When we cite any example, we need to select those that are easy to understand and yet have a profound meaning. We

must avoid rude or offensive language, or extreme opinions. For example, it is inappropriate to provide a detailed, bloody description of slaughtering an animal. That is inappropriate. Also, you are not supposed to deviate from the topic. The principle we need to keep in mind is to be simple, clear, logical, and easy to understand. It is best if everyone can relate to the story. Regardless of the level of the audience, they can benefit from your lecture.

### **Sincerity and Buddha Rules**

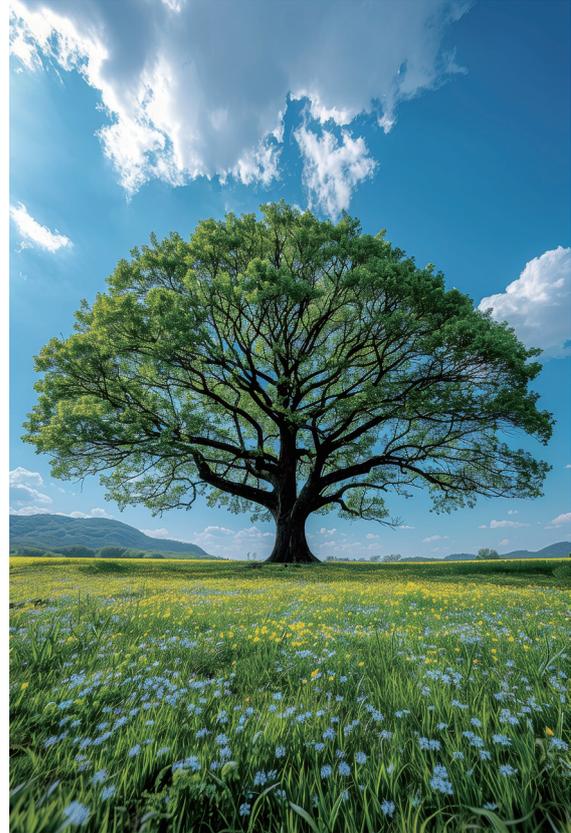
Lecturing is based on sincerity and respect. When we are on the stage, we need to pay attention to our manners and posture. For example, we are supposed to take three bows when going on or leaving the stage. When we do that, we are supposed to express our gratitude towards Heaven and Teacher from the bottom of our heart. When we stand on the stage, we shouldn't shake our legs. We need to avoid our idiosyncrasy

to show solemnity. Lecturers are the role models of everyone. We are supposed to master Dao knowledge. We need to talk the talk and walk the walk. Additionally, Buddha rules require a lecturer to be a vegetarian and quit smoking and drinking. It is against the Buddha rules to allow anyone to lecture on the stage, merely for the sake of giving them an opportunity to deliver a speech. A Dao cultivator must make up their mind and take the vegetarian vow before they are allowed to deliver a speech.

### **A Lecturer aims to Persuade Others, Not Winning an Argument**

Lecturers should know the dos and don'ts. If something is inappropriate, we should avoid it. For example, I went to Singapore once. There was a Mr. Chen, whose tongue was quite sharp. He kept questioning why everyone called me the Elder. I replied that in the book *Temporary Buddha Rules*, the title "Elder" refers to a Dao cultivator who

obtained Dao one day before you did. He also pointed out that a lot of religions lied to their followers. I replied, "you have so many experiences. Not only do religions lie, but everyone in the world lies. For example, when people get married, they find their spouse has changed a lot after the wedding. In the past, emperors lied to their generals. When they secured the throne, they set off to kill off their former allies. The offerings in the temple are meant to honor Buddhas, but they end up in our stomachs." When other people find fault with you, don't fight back. Instead, take their lead and agree with them. Don't cause conflicts. Don't make them commit verbal karma. When you agree with everything they have to say, they will end up having nothing to say. Eloquence relies on "heart-to-heart communication." We do not aim to win an argument. We aim to win their approval. To that end, we must realize that the key to effective communication lies in the heart-to-heart communication.



©Winnie Cheung  
(the U.K.)

# Cannot undo

In the fast-paced life we lead, there is little time to clearly think through as to what we are doing in many aspects of our lives, with there being the expectation each action/decision we take must be quick, efficient and decisive, without any delay or hesitation. Living in a big bustling city does not necessarily encourage a much slower reflective lifestyle, and a more contemplative lifestyle can be seen as being out of date in contemporary society, and can lead to marginalisation. If we think of a number of common situations, for example, when we complain the trains are not running on time, or we moan the traffic lights don't turn to green quickly enough, or we are frustrated when the barista serves our coffee not quickly enough, which perhaps delays us attending a meeting, how do we react? When something goes wrong, and it is not according to our wishes, we then tend to find excuses to blame others, and to shift the responsibility to someone else, with it seemingly never our own fault.

It is clear that all actions/causes have their

results/consequences/effects. In Buddhism it is called karma. We might not see straightaway the impacts or consequences of our actions/deeds, but they will come back to haunt us eventually, and no one can individually bear the consequences of society as a whole.

What is important to know is that we are not able to undo what has been done in the past. But we can certainly decide on our actions in the present and in the future, on how we live, the actions we take, how we handle situations, all of which will have their own consequences and results. Understanding this basic equation in life can help us, and remind us how we need to take each step responsibly.

Meditation, self-reflection and confession are useful methods and tools to help us to slow down our actions, thoughts and minds, to enable us to realise and to calmly reflect on what we have done to improve ourselves. It is a necessary practice for us to cleanse our spirits and move on to improve our lives. Temple

---

rituals, such as bowing, are one of the few routines that we are practising on a daily basis that can help us achieve this goal.

Life is unpredictable and short, and if we ask ourselves truthfully this question, what really belongs to us after our death, is it just our spiritual self, sin and undiminished karma? As we near the end of our life on earth, we have to accept that we cannot bring any belongings with us, no matter how powerful or

rich we are, and that we are all treated equally by death.

If we understand this basic fact, that death is inevitable, we will have the responsibility to treat each day as the potential last day of our lives, and for us to be the best person we can be to ourselves and others, and to act according to our Tao principles, in whatever we do, without any shame or regret to anyone, and it is to this objective we should aspire.

## *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](mailto:multice@ms34.hinet.net)

Deadline for Submission: **November 15, 2024**

©Nancy (Taiwan)

# We All Have Problems

People all have problems, which could be physical problems, mental problems, or relationship problems we have with others. When problems occur, what will we do to solve them? Some might see a doctor, others might consult with a psychiatrist, and others might ask God for divination. The following is a story about a farmer asking Buddha for help.

Long ago, there was a farmer who had problems. He was advised to go and see the Buddha, who was wise and would help him sort his life out. The Buddha asked him why he had come.

"I'm a farmer," he said. "I love farming, but the problem is that sometimes there's no rain, and we really struggle those years. Of course, sometimes we have the other problem, and there's too much rain and the floods destroy everything." But the man didn't stop there.

"I also have a wife, Buddha. I love her,

truly, but sometimes we don't get on. To be honest, occasionally, she gets on my nerves. And my kids! They're lovely kids. They're great. Sometimes, though, they misbehave like you wouldn't believe..."

The farmer went on and on like this. His in-laws were bothering him, he had money worries, he'd often tossed and turned in bed at night wondering about the meaning of life, and his left knee hurt. The Buddha listened patiently, smiled, and simply said, "I can't help you."

The farmer was astonished.

The Buddha continued, "Every person has 83 problems, every one of us. And there's nothing you can do about it. Maybe you can do this or that to fix them, but once one problem is gone, another one springs up in its place. More problems are coming – for example, you will lose your family and loved ones one day, and you yourself will die. That's a problem you

---

certainly can't do anything about."

The farmer, probably beginning to regret his visit, couldn't help but ask angrily, "Well, I thought you could help! What's the point of everything you teach if you can't solve my problems?"

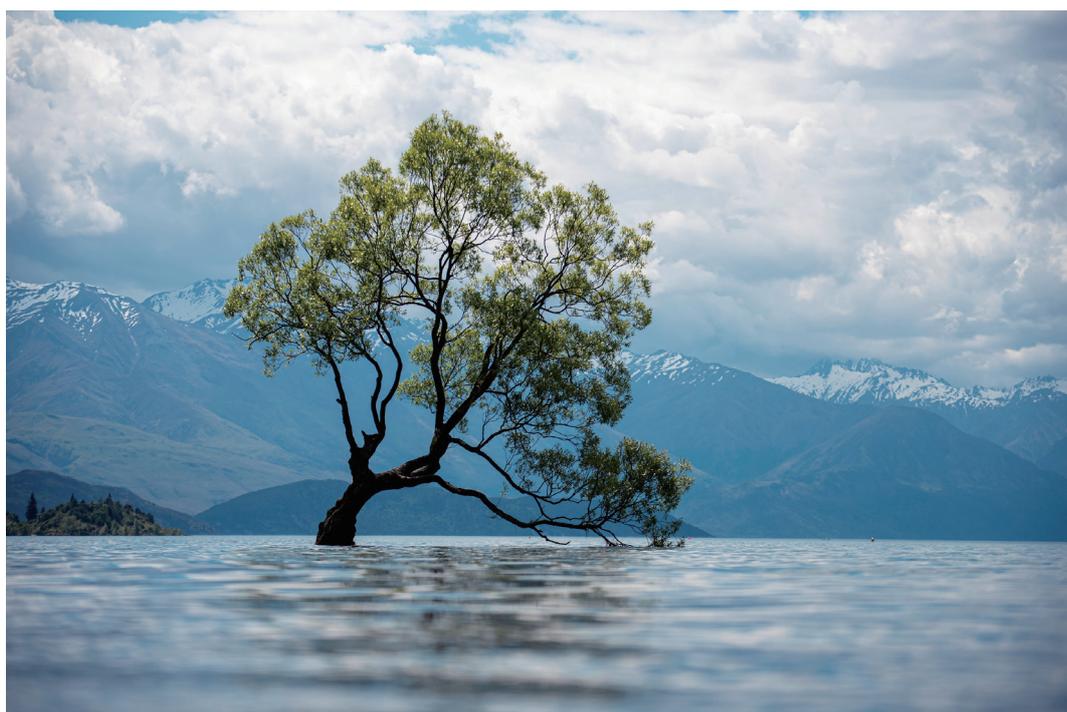
"Well, I can maybe help you with your eighty-fourth problem," he said.

"Eighty-fourth problem? Well, what's that?"

"It's that you want to not have any problems."

From this story, we get a very important

and fundamental idea. That is, what Buddha teaches us is not to solve our problems but to stop creating our own problems. Problems grow from our mind, or we can say, from our irrational greed. When we own something or some relationship, we love the benefits from it but cannot accept the flaws. There are two sides to the same coin. Expecting the good ones but refusing the bad ones is a way to create worries for ourselves. Buddha teaches us to see everything in the world equally so that the problems will not spring up from our mind, as we will know how to treasure the good side but also accept the bad side at the same time. In this way, life is easy, and worries and problems stop growing.



# 編輯 小語

本期特稿，是顧前人於「台灣講師培訓班第二年」慈悲開示的「講師要則與講道技巧」。她老人家希望一位講師能朝著多元化發展，因為講師是代表仙佛宣化，除了瞭解講師的意義，具備應有的認識與條件，更要有「潔身自愛、言行相顧，先正己而後化人」修持的內聖功夫。講稿內容鞭闢入裡，字字珠璣，不單可做為講師的教科書，一般道親亦收穫良多，受益無窮，請大家務必再三詳閱。

在「曼谷永德佛堂開光紀實與成立因由」文中，可以深切感受香港「執善真君」生前愿力之強大，而承繼這份愿力、一路披荊斬棘的潘貴芳點傳師，她在異地開荒的心路歷程，為道場、為佛堂的努力與付出，令人敬佩與動容。祝願永德佛堂道務鴻展，濟渡更多有緣眾生，讓這朵「綻放在塵囂中的蓮花」，屹立不搖、永續傳承！

每個人的人生境遇，難免會遭逢困難、挫折與障礙。然而，正所謂：「玉不琢，不

成器；金不煉，不值錢。」我們也許如玉石黃金般，要經過考驗磨煉，去蕪（身上雜質）存菁，最後才能明心見性。可見，人生碰到阻礙，未必是壞事，這就是「不磨不煉不成佛」啊！專題「如何克服修道障礙」，分享許多故事與實例，值得您先睹為快。

樂見常州道場諸多青年後輩、人才棟樑，長年參與班期法會和活動，在國學營、全台輔導員訓練、兒童夏令營、青年班、等，都可看見他們參班服務的身影。本期有相關的心得感言文章，期待大家慢慢品嚐。

本期生活智慧故事「父親的手印」與「這是我的福氣」，告訴我們：孝順和行善都要及時，把「吃苦當吃補」，懂得感恩、惜福、包容，就是有福氣的人。讓我們彼此互勉。

烹飪可以很時尚，不退流行，讓人置身於美食天堂。有人或許會質疑素食的營養不夠充分，其實只要懂得均衡原則，仍能攝取多種營養素。「博德」的「食譜」，每道菜詳述材料、作法，供道親參閱，希望大家都能輕鬆煮出健康美味的素食料理。

最後，編輯組祝福大家身心安適；更祈願世界和平。

# Famous Quotes

©Nancy (Taiwan)

That's the secret to life... replace one worry with another....

—Charles M. Schulz, *Charlie Brown*

Content makes poor men rich; discontentment makes rich men poor.

—Benjamin Franklin

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

Pain makes man think. Thought makes man wise. Wisdom makes life endurable.

—John Patrick, *The Teahouse of the August moon, Act I, scene I, 1957*

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

## 郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	3	1	5	0	0	6	3	4	金額 (阿拉伯 數字)	億	仟	萬	佰	萬	拾	萬	萬	仟	佰	拾	元
------	---	---	---	---	---	---	---	---	-------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

通訊欄 (限與本次存款有關事項)

收款 戶名	劉連吉	
寄 款 人	<input type="checkbox"/> 他人存款	<input type="checkbox"/> 本戶存款
姓名	主管：	
通 訊 欄	□□□—□□	經辦局收款戳
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

自二〇二四年六月一日起至二〇二四年八月三十一日止

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	蔡清山 (迴向冤親債主)	2,000	陳秀枝	1,000	先靈	
彰化高中 201、217班	1,000	鍾宇洋、鍾宇芯、 鍾妍甯	3,000	先靈吳柏伸、 胡金花、吳梓右、 吳佩禎、吳旻芸、 吳婉麗	1,000	林炳元、陳黎華	1,000
李佳霖、謝麗樺	500	黃梅蓉、陳信信、 陳東雲	500	張廷睿、張佑安、 張喬安 (迴向冤親債主)	1,500	邱瑞興、林秀虹 (迴向冤親債主)	1,000
陳慧娥	600	簡金柱、簡琴南、 簡彰治、林美玉、 簡秀晏、柯美鳳 (迴向冤親債主)	2,000	范姜永宸、陳韋綸、 陳妍希、李彥章、 李盈妍、莊庭葵	1,000	林承賢 (迴向冤親債主)	1,000
亡靈雷錦富、李齊	288,550	鄧昱嘉、莊祐傑、 莊祐宸、鄧俐維 (迴向冤親債主)	1,000	葉木義、莊永妹、 李有明、葉麗鳳、 李沅剛、葉育綸、 王勁楷、葉麗秀、 王卉竹、林志華、 葉育春	11,000	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
張秀純	1,000	顏盛村、林美香、 顏志清、王柔文 (迴向冤親債主)	1,000	鍾宇洋、鍾宇芯、 鍾妍甯	3,000	蕭作永、林玥君、 蕭晨琄、蕭榆閔、 蕭渝璇、蔡丞祐、 蔡瑀恩 (迴向冤親債主)	1,000
李陳花、王黃月、 李承儒等亡靈	1,000	黃秋月、傅芊霓、 黃琛 (迴向冤親債主)	1,500	黃梅蓉、陳信信、 陳東雲	500	黃恭婉 (迴向冤親債主)	1,000
信弘佛堂	1,000	張廷睿、張佑安、 張喬安 (迴向冤親債主)	1,500	張廷睿、張佑安、 張喬安 (迴向冤親債主)	3,000	陳茂雄、吳華珠	1,000
林鑫宏、李聿紘、 林子涵、林家澤	1,000	張進忠	1,000	張進忠	1,000	無名氏、無名氏	1,000
陳慧娥	600	張腕心	1,000	張腕心	1,000	陳盈廷、王麗苑、 陳昱丞	1,500
陳邵鴻、陳皓鴻	各2,500	黃源德、黃天頌	2,000	賴富旺、賴建霖、 賴佩伶、賴楷甯、 陳惠琴、廖雪娥 (迴向冤親債主)	1,200	陳裕廷、沈育年、 陳元弘、陳采筠	2,000
亡母黃鳳婷	5,000	先靈吳振榮	1,000	廖學禮、林玉英	400	陳政雄	500
陳威伸、詹美霞、 陳雨靚、陳均暉	2,600	賴富旺、賴建霖、 賴佩伶、賴楷甯、 陳惠琴、廖雪娥 (迴向冤親債主)	1,200	賴樹、賴高錦雲	400	吳啓新	500
詹英朝、程雪	1,200	廖學禮、林玉英	400	黃秋月、傅芊霓、 黃琛 (迴向冤親債主)	1,500		
周慧慈	1,000	賴樹、賴高錦雲	400				
天衢佛堂	3,000	莊明忠	1,000				
黃坤玉、吳麗香 (迴向冤親債主)	1,000						
新化高中102、 104、107、112班	1,000						
陳慧娥	600						
施雪金	1,000						
李嘉誠	6,000						
群德佛堂	2,000						
詹英朝、程雪	800						
陳威伸、詹美霞、 陳雨靚、陳均暉	2,700						

註：若有錯誤，請通知以便更正。

## 郵政劃撥存款收據

### 注意事項

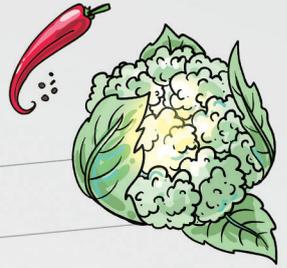
- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

## 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、圖片攝影：麗芳



## 補血蔬菜湯



**材料** 甜菜根2顆、素羹少許、薑絲。

**調味料** 鹽巴少許。

- 作法**
1. 甜菜根削皮，切大丁。
  2. 水煮開放入甜菜根和薑絲，煮10分鐘試吃軟硬度後加素羹，下調味料，試味道後即可。



## 醋香杏菇

**材料** 杏鮑菇250g、鳳梨150g、香菜末、紅辣椒末、冰塊。

**調味料** 麻油1大匙、陳年醋1大匙、砂糖1小匙、海鹽1/4小匙。

- 作法**
1. 調味料加辣椒末拌勻，靜置至10分鐘。
  2. 杏鮑菇切去傘蓋撕成絲狀，汆燙、冰鎮、擠乾水分，鳳梨切小塊。
  3. 將食材加調味料拌勻即可，食用時加香菜末。

