

No. 82

December 2024

Window to the World

博德

Borde

特稿 · Elder's Kindness (Excerpts)

講師要則與講道技巧(下)

Lecturers: Principles and Lecturing Skills (Part 2)

重德道學院特稿

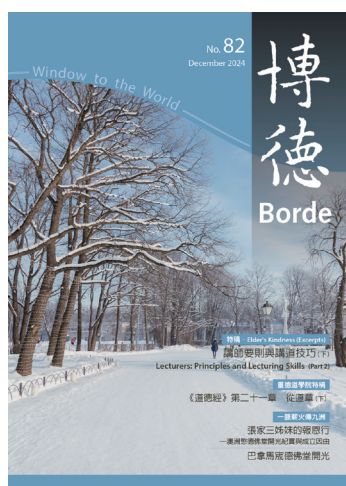
《道德經》第二十一章 從道章(下)

一脈薪火傳九洲

張家三姊妹的報恩行

—澳洲愍德佛堂開光紀實與成立因由

巴拿馬成德佛堂開光



特稿

- 4 講師要則與講道技巧 (下)
◎前人慈悲 ◎編輯組整理

慈語甘泉

- 11 仙佛慈諭 ◎編輯組整理
12 仙佛慈諭 ◎編輯組整理
13 仙佛慈諭 ◎編輯組整理

重德道學院特稿

- 15 《道德經》第二十一章 從道章 (下)
◎澳洲 顏世龍

專題

- 22 2024紐約重德佛堂法會 南海古佛慈賜「安身立命」班
立身處世 ◎侯榮芳
28 心誠則靈與師契 不誠則零真可惜 (下) ◎欣田

— 摘錄自 《誠信修睦》 —

慈悲心腸一條 愛護眾生茫盲
真心本性一片 信賴周遭賢良
守德空間一塊 佛規遵循擔當
慚愧心果一顆 三省己身坦蕩
惜福惜命一點 快馬加鞭堅強
感恩誠心三分 師助七分力量
言行實在一些 言行相詭慎防
勤勞節儉十分 知足樹立標榜
結緣多多益善 信處行證無上
和解和諧和睦 便是心靈良方



一脈薪火傳九洲

- 34 張家三姊妹的報恩行
—澳洲愨德佛堂開光紀實與成立因由
◎編輯組 ◎攝影：美國 秦凱德
- 40 巴拿馬愨德佛堂開光
◎美國 林寶卿 ◎攝影：香港 錢維駿

千手千眼記常州

- 38 顧前人97華誕照片集錦 ◎攝影：重德同修

小品

- 42 修道CE ◎香港 尹國偉
- 48 追夢·圓夢 ◎香港 何家顯
- 52 從心出發—獻給2024全台灣學營輔導員（下）
◎黃彥儒 ◎攝影：黃承祐
- 58 馬來西亞修學行 ◎傅健銘 ◎攝影：黃承祐
- 60 時時觀自在（上） ◎效聖
- 63 生活智慧故事 ◎陳基安

健康二三事

- 65 健康姑姑大集合 ◎編輯組

Elder's Kindness (Excerpts)

- 67 Lecturers: Principles and Lecturing Skills (Part 2)
◎Elder Koo ◎Translated by the Editors

Tao Youths Speak for Themselves

- 70 Weather the storm
◎Winnie Cheung (the U.K.)
- 72 Everyone is Important.. ◎Nancy (Taiwan)
- 73 Famous Quotes ◎Nancy (Taiwan)

- 2 一句話讀博德 Quotes from Borde
- 74 編輯小語
- 封底裡 食譜——
麻油素腰花、大阪燒
◎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。

講師是「師尊師母大百貨公司」的推銷員，
天下所有好的東西，都擺在裡面。
要注意對方需要的東西，每個人有不同的需要，
講師要從心中去領會，才能渡人、講道——看對方要買什麼，
趕緊準備好貨品，才能真正成功一位推銷員。

P.4 《講師要則與講道技巧（下）》

西烏東兔相追逐 古古今今不同路
五湖四海任遨遊 志同道合勞筋骨
一點靈犀貫天地 機應如神理萬物
言中事隱慎獨故 靜動合宜性自如

P.11 《仙佛慈諭》

學道力求甚解，對真理如果能夠深入理解，才能鞏固內在的信心，面對種種境界考驗時，無有退轉。最後，才能破除煩惱習氣，成就佛道，這便是智慧的重要性！所以這一個「信」，是能夠啟發我們內在那一股真正的能量——「智慧」也！

P.15 《《道德經》第二十一章 從道章（下）》

人生，第一要素是要明理，明理才能健康，
第二要素是要安詳，安詳才能平安，
第三要素是要知足，知足才能快樂，
第四要素是要感恩，感恩才能幸福。
接下來才是衣食住行、親情、友情、愛情、金錢和名譽。
如果你還健康，還有父母，還有妻兒，還有朋友，
可以說話、旅行、遊玩，可以親情相伴，
你真的應該知道，你此時此刻的幸運和幸福，
你還有什麼理由不好好活著、不加倍珍惜呢？

P.22 《2024紐約重德佛堂法會 南海古佛慈賜「安身立命」班 立身處世》

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！

修道的CE有如刀刃鋒利的邊緣，
能除去 (Cutting) 障礙修道的界限 (edge)，
破三毒，四相，六識，十八界
等種種業障。

P.42 《修道CE》

我們每一個人都是無限光明，
能放出彌勒的大慈大悲，
這才是最真實的、最重要的事。
今天，
從輔導背心底下的那件衣服開始洗，
從衣服底下的皮膚開始洗，
從這身皮囊底下的心，
從心出發，我們就真的夠資格，
穿上輔導背心，準備上場。

P.52 《從心出發
—獻給2024全台灣學營輔導員（下）》

今天我們修道，就是在修：
讓自己的心時時快樂、時時自在。
所謂「心病還得心藥醫」，
心藥有一帖，保證人人受用，
那就是「時時觀自在」。

P.60 《時時觀自在（上）》

讓步是尊重，更是涵養。
懂得為親人讓步，為朋友讓步，
為愛心讓步，這是我們可能做得到的；
而能為素昧平生的人讓步，
這種「無緣大慈，同體大悲」的胸懷
更是值得我們學習效法。

世界上沒有任何事比你的家人更重要。
多花時間和他們在一起，
「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，
百善孝為先，因為孝順不能等待。

P.63 《生活智慧故事》

What are your favorites in a department store?
A lecturer is a like department store. They have
to know everything. A lecturer is a salesperson
in the Department Store of Patriarch and
Matriarch.

What are your favorites in a department store?
A lecturer is a like department store. They
have to know everything.
A lecturer is a salesperson in the Department
Store of Patriarch and Matriarch.

P.67 《Lecturers: Principles and Lecturing Skills
(Part 2)》

特稿

講師要則

與

講道技巧

(下)

◎前人慈悲
◎編輯組整理

材料蒐集 廣泛多元

講員蒐集材料的方法有哪些呢？可以看道書、看經典，也可以從報紙、書刊、筆記來找，或聽錄音帶抄錄參考前人的講稿等。總之要有計劃性，選擇自己有興趣的內容、經典及書籍來下手研究，一點一點不貪多地掌握重點，從事相、境界中去領悟，並與現實相配合，靈活應用而不固執，使內容要點廣泛地讓大家都能接受，進一步成為其中的專家。搜集時也要多元化，配合各階層人士的需要。但不要講人情道，因為人心是善變的。

宣化時，選擇自己有把握、有心得的講題，所有題材都要精煉確實，自己再加入的補述，要將每一個細節交代清楚，切忌敷衍。每個段落有詳細的分析，又可以全篇連貫，這得靠平日累積的功夫，要多看、多講相關的題材

與資料。多練習不用講義及講綱來講課，利用黑板板書，使聽的人可以抄下來複習。以前的前輩講道就好像背書一樣，沒有講義大綱，一路寫、一路講，一路發揮理路、引證經典，並穿插實證與生活事例，提出自己生活中的經驗，讓聽講者也能跟著接受。所以宣化道義時，記憶力很重要，可以從容易記的開始，慢慢由淺入深。

文辭精要 儀態莊重

如果遇到前一位講道者有所不足，要補充說明，虛的補實，過的抽掉一點。發揮個人議論時，不能離題太遠，或者板書太多、太囉嗦、時間到了沒講完，這些都不恰當。時間調配要適當；文辭應當精要簡單，讓人一聽就了解；聲音的大小適宜，運用語調高低、抑揚頓挫一要提醒大家時，聲調就提高，看看聽眾的反應做調整。可以平平淡淡開頭，然後愈講愈起勁來帶動氣氛，最忌諱的是開頭高昂，卻愈講愈低迷，這樣聽眾就會沒精神。

儀態方面，站在講臺上以嚴肅莊重為主，講課當中可以活潑，但不能太過，以免顯出輕浮的樣子。眼光要環顧四周，視野放寬，甚至看到後方沒有人的地方，讓人覺得受到注視，不能一直低頭讀稿，或是只看到一、兩個人，以便能聚合大眾精神。若內容豐富時，就要使勁推動，發出一股力量，並視聽眾水準做加重或減輕的變化—水準高的可以深入，水準低的慢慢

講，以免曲高和寡。講道時的心態要安寧清靜，不要主觀意見太重，以免造成反抗；或者先入為主地說：我們以前學的是這樣。因為今日的環境、對象已經不同，不能說「要聽就聽、不聽就算」，如果發現有不適用的，就要改變宣化的方式。

有條有理 瞻前顧後

練習口才可以從講故事、唸書及背書下手。像是王老前人背《家鄉信書》，前輩講《達摩寶傳》、《七真史傳》、《觀音傳》等，讓識字不多的同修也可以了解。練習講道時，要注意自己的儀態，再加上手勢與表情來強調重點，音調高低隨著故事轉化，讓人容易吸收。要練習清楚地發音、慢慢地說明，表達流利，不拖泥帶水，聲音清亮，語氣不尖銳、不遲鈍。平日養成說話有條理的習慣，有層次、有順序；也要能瞻前顧後，考慮清楚再講，不能想到什麼就講什麼。

講師對於自己的心態、自己的責任，以及能否掌握班期的重點，都不能夠忽視，更須表現出精誠和敬意；因為即使講得再好，表現出來的舉止如果完全是兩回事，別人便會在背後起非議。所以以前在大陸的講師班，一週兩次，一次對道親講道，一次學講，除了年節之外，沒有休息，還要嚴格要求學好禮節，要求達到齊一的動作。

每一次講師班的「講道實習」，是以

「風度、口才講詞、心理、適應、記憶力、考據舉例、表達、目光手勢、聲調平直高低、分析」等，來作為評分標準。為什麼要安排「講道實習」呢？目的是希望大家能從簡單的題目中，提出精要的義理，從基礎開始，一步一步地了解，將來便能再培訓，進而提昇後進。

（編者按：以下，前人針對若干實習講道的題目講解重點）

了解題意 抓住重點

辭語要恰到好處，像是「如何向一位道親講解尊師重道？」自己要先了解題目的意涵；又像是「請談一談講師的禮規」，不只是針對主講者，還要引導到讓

大家認識講師應有的禮規，以及如何遵守禮規。

若是講「當首領的資格」，在家庭、社會與道場，大家都可能當過首領，要引導大家能夠守住首領的立場。以及像是「一位改過前非人的話」，不是要主講者改過，而是以自己過往的錯誤作為引證，但不能牽動自己不愉快的心，還要讓同修可以引為借鏡；又像是「你講一講什麼是追悔？」這一題，要把自己的心境講出來；「怎樣才能做到莫發著急」，不能只說自己的脾氣太差，要把如何節制的方法提出來；又像是「矛盾是怎樣造成的？」要點出因為一般人好發議論；還有像「應有盡有的境界」這一題，要說出「應有盡



有」是兩面的，一面是本性的應有盡有，真正超人一等，不是平凡的境界；而另一面是擁有財富、地位等的應有盡有，最後便會導致驕傲。

又如「好勝的成果」，「成果」雖然聽起來很好，但好勝的結果卻是失敗，正反兩面都要講清楚。講師的修養很重要，修養不好一定會有好勝心，已經引燃了相爭，結果大家都失敗。彼此應該是助力，要虛心請教他人；即使別人有錯，也是在提醒自己不要犯同樣的錯誤。

像這樣從簡單的幾句話中，把精要提出來。過去可能容易疏忽，但現在認識之後，就可以一步步再提昇，學習抓住重點不離題，學習從個人的智慧去發揮、去應對，達到運用自如、圓融圓滿，不致於因為「不知道該怎麼講」而造成打擊與退志。其實，講師的立場要站穩，不必理會他人的批評，即使被拉下臺，也是對方的眼光和角度不同，無關面子問題。上臺代天宣化，要依經典聖訓，不能以自己的意思曲解，被叫下臺是前輩的愛意，一鞠躬下臺，請前人、點傳師慈悲指正，這樣虛心地請益，對自己有很大的益處。

內容有系統 有重心

選題目或取材，不是隨便談天，講述的內容要有系統、有重心地策劃，可以考慮：是要多講幾個重點？或縮小重點？是全講正面？或全講反面？像是「百貨公司

你喜歡買什麼？」可以正反來講。又曾經在一篇仙佛訓文裡，第一位借竅的仙佛批：「金煙飄渺達雲端，群仙護駕離廣寒，朵朵金蓮皆下凡，散散雲車落中原。」就已把重點說明清楚，心香已上聞天聽，大家的至誠心感動了仙佛降凡，包含的內容簡單又明白，意境也好像一幅畫那樣精采。

「你懂得溝通和阻塞的道理嗎？」重點在人際之間、私心與凡心之間、自心與道義之間的溝通，是否能真正有所體驗？人與人在一起要有默契，否則的話，一有自私、一有人為，就多一個阻礙，束縛了自己。故要多開會、多了解、多溝通，以相互原諒來解決；若是心裡想要「對付他人」，那麼反對你的人，一定是越來越多。這個題目在讓聽眾了解：一件事有很多面，要轉身去看清楚，所有的批評都是在指引我們，所以一定要與人好好的溝通，莫存成見，否則從對方口中說出並傳出負面的話，將會造成更大的麻煩。

「為什麼要成為一位講師去講道？」講道是代天宣化。人為三才之一，要與天地相配，所以自己的立場要先堅定，否則很危險。透過不斷的努力精進，使力量往前推進，能力就能提昇。

「禮節中拜五教聖人，能分析一下它的重點嗎？」現時交通方便，距離縮短，世界有不同的語言、生活、種族，各地有

不同的仙佛應化。老師慈悲收圓，各宗教也要收圓，都不外救世救人。所以師尊要我們拜五教聖人，就是為了打破門戶之見，殊途同歸，讓世人沒有分別之心和煩惱，同時也渡化三天，如此方是真收圓。我們道場拜諸天神聖，是因為他們修行成功。我們要讓人家知道我們沒有門戶之見，這樣才能達到世界大同。

了解聽眾 應機說法

「在百貨公司，你最喜歡買什麼？」講師就是百貨公司，什麼範圍都要懂，喜歡是從需求、從內心來的，心裡不喜歡便不會買。講師是「師尊師母大百貨公司」的推銷員，天下所有好的東西，都擺在裡面。要注意對方需要的東西，每個人有不同的需要，講師要從心中去領會，才能渡人、講道。看對方要買什麼，趕緊準備好貨品，才能真正成功一位推銷員。故講道前，要先了解聽眾的年齡、學識等背景，題目雖然相同，內容要有變化調整，即是「應機說法」，才能把所有的東西推銷出去。

「正法久住請談一談」，這題的重點，是要講師在代天宣化時，身心都必須端端正正，所講的一定要是正法，而且能配合每一個人的生活，使大家不離開道，這樣才能讓正法永遠保持住世。否則顛倒錯亂，正法就不能久住。

「你能講一講放得下的重點嗎？」站到講師的位置，當下要能放下、心中能寧

靜，不能有其他私事或人事的問題摻雜在一起，講辭簡單有力，讓人覺得自己也需要。不要用在錯處，例如顯化，不能隨便講。以前仙佛慈悲現身說法，會賜供果治病，有許多的顯化證驗，講師要拿出理由、證據來，把仙佛的慈悲和眾生的誠心感應講得很圓滿，不能講一定能躲災避難。

靜中生定 排除壓力

又「站穩腳跟用什麼方法？」這題要能掌握講師該有的優點，不因外緣而立場不穩，要有定的功夫，像是銅牆鐵壁。靜中才能生定，悟透才能生智慧，能夠讓我們排除壓力、虛心客觀、截長補短。講師站在最高峰時便是危機，要注意錢財和權位，摔下去就是谷底，不受外來的引誘影響，在修持路途中時時小心，不能一時糊塗、失去方向。平日亦不偷懶，要時時推動自己向前。世事有好壞兩面，心中能明白，便能加以運用，遇到事情讓它融化在無形中，不以己意為主，要廣納意見，讓每個人都能發揮，才是真正的道場。身為講師，要珍惜道緣，把長處拿出來、短處收起來，一心一意地至誠；要寧靜地觀察自我，有沒有每天都以天理良心應事？或是以後天的心？反省自己的言行心態，認清理路，每天為自己講道，這就是修持的功夫。能做到這樣，相信時時刻刻都能成為理想的講師。

「怎樣才能做到莫發著急？」「燥」

與「著」不同，著是固執一邊，燥是暴燥。作為講師不能固執己見，世間法是眾人的，要集思廣義，要細心觀察一切。好像出家人，小沙彌剛開始只能做家務事，慢慢地再參與道場的事務運作，一點一點地學習拜懺唸經，再去行腳禮拜各處名山、朝山參訪，使自己的視野與心願廣大，學習各處道場的優點，也能了解各處風俗民情，吸收這許多以後，最後回到自己的道場，住持還要看他參學後的修習及涵養，才能賦予他職責，給予提昇。

流露智慧 安頓身心

「講道或聽講時，你怎樣知道是智慧的流露或者用聰明？」智慧來自本心，流露智慧時會與聽眾心心相映，讓人人都能接受；而聰明像是做文章，看起來很美，卻讓人覺得太高，難以契及。例如老子講的「道可道，非常道」，就要在生活中做比喻，如果你拿東來解釋西，又拿南來解釋北，反而愈聽愈迷糊；如果你說：「道像是腸子，不通就會生病死去」，講的是自然的道理，這就是道。能分析別人的講道，便能分析自己的講道是聰明還是智慧了。所以口才好，只能像是「說書先生」，應付過去，自己和別人都得不到益處；先天的智慧，再加上後天的努力，就能處處是道，不用害怕。最重要，身體力行才是真功夫，我們平常都不去體會，糊里糊塗過，太可惜。

「如何安頓講師的身心？」一個人若



心不安，身也會不安。現在社會環境變化太大，身心如果不能安定，就會想要搬動、改換；身心若能安頓，處處都一樣。身為講師，如果不能安頓身心，就不能講出好的道理。其實只要老老實實、聽命辦事、心存至誠、做事專一，有塵埃的地方不去碰觸沾染，就不須刻意為身心做什麼事。要時時覺察自心中的塵埃和障礙從何而來，不因外來的得失榮辱而動心，也不起貪嗔痴的雜念，把靜心的功夫培養好，這樣的話，順逆成敗又如何？

最高境界 無為無爭

相反地，如果自己的思想和念頭不能把握住，修什麼道、當什麼講師呢？我們

不能愧對天恩師德、愧對自己的宏愿，天下事是天下人的，公修公得、婆修婆得，管好自己，不能管別人怎麼做，有緣的地方就用得到我，無緣的地方去也沒用。人好容易坐井觀天，所以出家眾都要朝山訪賢、拜明師，看看每個地方的風俗，讓眼界開闊、心胸廣大，要不然，知道的少，就容易網住自己。

「講道的最高境界是什麼？」在講完下臺後，問問別人自己有沒有講錯？在講道的境界上有沒有提昇進步？我們的學識、能力、口才永遠沒有最好，一山還有一山高，知道多少講多少，有多少能力，就盡多少本份，這就是最高的境界。道是無為的，千萬不要有與人相比較的心，一比就是束縛圈套了。

「人之患在好為人師，你覺得如何？」「師」就是專家，作為專家並不簡單，講什麼經典，就要代表什麼宗教的立場，所以就心態上來講，要覺得自己渺小如滄海之一粟；要為己身的愿力當講師，要為眾生著想，自己再好也只是自了漢，能夠成全眾生，才是最重要的。

把握機緣 發光發熱

「講師之光照在哪裡？」把心靈發揮出來就有光，光能迴向天下，雖然是小光芒，如果能夠團結不同的光芒，就能照遍世界需要的地方與黑暗的地方。能學習講道是上天賜給我們的機緣，要好好把握。

因為緣是會變的，好像屈原不得志，就沒有了機緣。所以有機會就不能放過，見到任何人、任何事都要講，把真理灌輸到每個人的心中，這樣道絕對不會沉淪下去。只要真心流露，一定能感動自己、感動他人。

總之，「講師精進班」是一道強心劑，讓有心學講的同修知道如何用心、如何去安定自己的心。因為修道、辦道都要認真，不能馬馬虎虎，既然我們有這個善愿，就要用全副的心意，從「講員守則」開始，再來，對「講道的意義與價值」、「講道的方法」、「講員修養的重要」等等基本認識，都要有概念、下功夫，讓自己一步步地提昇，使自己的講道與修持相配合。相信有朝一日，必能舌燦蓮花，達到講道的最高境界。

好，大家努力！

願愛斯

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
◎二〇二四·五·二十一
澳洲墨爾本 愍德佛堂

西鳥東兔相追逐
五湖四海任遨遊
一點靈犀貫天地
言中事隱慎獨故

西湖靈隱 爾師來了 奉

申命 降至壇都 參叩
申駕 恭喜恭喜會兒徒
活潑應事以德服
師言一段不多述
純青至精爐火旺
祖德傳業永延續

純陽祖師 奉

申旨 來到佛堂 參叩
申駕 來自各方 喜樂洋洋
十方善化 普渡慈航

天生萬物人最靈
一身之君心主宰
形無其形物無物
因心而定靜生慧
先去私心與偏袒
先平己見與自恃
天下仁德順天命
修身為首心治癒
長長老老相扶持
克己復禮以歸仁
格致誠正明理悟
清介合道影隨形
修道養心明本來
謙遜有禮虛懷谷
識道而進非道退
觀善明惡責任盡
不琢不磨鏡難明
認清目標無畏懼

古古今今不同路
志同道合勞筋骨
機應如神理萬物
靜動合宜性自如 吾乃

歡喜辦道明理悟
圓滿順利愍德護
靜待一邊有緣渡 哈哈止
陽回否極泰來光
師留百世聖澤芳 吾乃

一道慈光 照耀賢良
哈哈止

非人最靈實心靈
役使百骸處群情
良知良能受天秉
善將身心歸於正
而後可得共事行
而後可得眾聽云
少私寡慾得人敬
人心得治天地明
孝悌合中上下親
尊師重道圓道名
剛正不阿活潑應
廉而不劇正人君
掃塵拂垢識本性
驕縱傲慢不能成
大直若屈勇而行
扶搖直上靜慧明
不馴不鞭劣馬名
內性修持德養深……



仙佛慈諭

◎編輯組整理
 ◎二〇二四·九·五 美國紐約 重德佛堂

安常處順 愿力恆堅 慎身修永 德護坤乾
 修辭立誠 善業道貫 達觀知命 樂天心安

吾乃

南海古佛 奉

申諭 降來佛壇 參叩
 申駕 賢士均安 靜聽吾言

哈哈止

日光照天群物作
 天人共辦無分別
 德者得也深信念
 良心人格正思惟
 不為物質所動搖
 生活自在勿染著
 雨澤過潤萬物災
 恩寵過禮臣妾災
 情愛過義子孫災
 大中至正無偏倚
 修身養性奉天命
 無為而為如是觀
 最怕生平壞心術
 莫忘祖德積陰功
 若要道行驚世眼
 改過向善行端正
 臨事須替別人想
 待人接物三自反
 善用恩者不妄施
 善用威者不輕怒
 修辦堅勇不退縮
 形正勿求影自正
 德崇不求名自遠
 松柏常青志向大
 鹽梅相成調和融

夙興夜寐覺宜守
 責無旁貸恆誠修
 義以為上護賢儔
 主體開啓聖千秋
 不為聲色所引誘
 惟吾德馨真誠收
 天地無情行有軸
 寵辱皆忘自然修
 衡情酌理義氣投
 德之流行如置郵
 知命立命正見謀
 窮達有命明因由
 命由我做福自求
 居仁由義善引儔
 全憑陰騭正氣收
 近福遠禍合天軸
 論人先將自身修
 處世之道方圓有
 不求回報遠悠悠
 虛懷若谷深調調
 見道成道心和柔
 聲平不求響自柔
 效法歲寒三益友
 胸有成竹三不朽
 水火相濟撐法舟……



仙佛慈諭

◎編輯組整理
◎二〇二四·十·十二 巴拿馬 成德佛堂

天賜我福 感恩萬分 德慧術智 美名永存
菩提心腸 藏世愚昧 薩埵妙心 頓悟根深

吾乃

天德菩薩 奉

申諭 降來佛宸 參叩
申駕 坤乾安康 對道真心 事事順心 不多批云

哈哈止

啟迪心靈見道真 正己奉公培德真
善德知人扶人君 信言行果寬厚君 吾乃

啟善真君 正信真君 同奉

申旨 來到佛庭 參叩
申駕 靜立一邊 不多示云

哈哈止

院至正 長而大 正理教化誠意發 明理心通達
茂林中 田深挖 積善餘慶種善花 識已建功塔

吾乃

院長茂田 奉

申命 降佛家 參叩
申駕 弟妹安好呀 不分你我他 同心慈舟划 咻咻止

觀音水月南海來 菩薩低眉慈悲開
凡身八葉觀自在 金剛心觀月滿台 吾乃

觀音菩薩 奉

申諭 來至佛台 參叩
申駕 賢士安好 道運宏開 正念無礙 心有主宰

喚一小賢士 孝霖前來
吾佛慈語 靜聽乖乖

跪在吾佛前 試說今日心情 止

錢孝霖：……（未答）

起身佛桌上 請一紅棗 與前人 同派分
乖巧活潑 盡心無為 赤子恆發 永護法舟

哈哈止

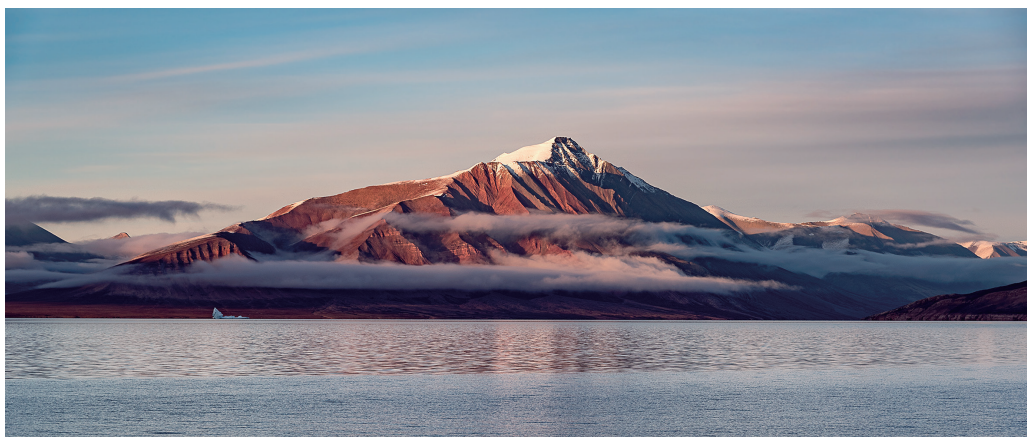
高山無語 靜水流深 屈高就下 利物愛人

智者無言 日月存心 德高望重 心曠神怡

吾乃

靈隱道人 奉

申旨	來至壇宸	參過		
申駕	徒兒真誠	齊心齊力	一壇振奮	
	天降甘霖	事有始終	無我無人	
	各盡其責	上下無分	聽師批文	哈哈止
	眾徒歡喜	齊聚壇中	盡力做事	盡心做人
	認真生活	認真修心	學習親行	步步深臨
	往日經歷	宜須記取	慢走信心	正心為勤
	失之淡然	愈挫愈勇	得之坦然	不伐不矜
	所有好惡	自問自心	正邪是非	無欺無隱
	一切隨順	不爭不悖	見道成道	永護性心
	人生豈能	事事順心	只求真誠	如意稱心
	觀省三四	覺悟如意	定志無求	大志永伸
	人生只是	一逆旅客	各司其職	安分信心
	謙遜和善	為道用心	識道識時	道志雄英
	處世知省	任重道遠	律已知廉	不虧厚仁
	省己知人	是非分明	飲水知源	不忘根本
	正道正考	徒兒寬行	利人利物	各有果因
	世道險途	正己奉公	無為無表	心安神寧……



重德道學院
特稿

《道德經》第二十一章 從道章(下)

◎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。

道之爲物，惟恍惟惚。

道為何惟恍惟惚？恍惚的意思是無形不繫狀，這是因為道「無為」啊！借著「恍惚」也說出了道之本性為「空」也！就如上章有曰：「飄兮，似無所止。」，沒有所住的。

可是反觀世人，心總是有所住，住在那些種種的名相，這又如何去行功培德？有目的的、有心機的、著了相之種種有為法，盡其量也是個福德而已，又談何明性見性？

就如當初達摩祖師從廣州到南京去度

化梁武帝，梁武帝一見到達摩祖師就問說：「我這一輩子造了很多廟，也渡了很多人出家，也供養無數的僧人。我有什麼功德？」

梁武帝這個人，什麼都要第一，所以他見到達摩祖師時，他沒有求法，想盡辦法要達摩祖師給他讚歎一下，來個幾頂高帽子。他唯恐達摩祖師不知道他造寺、度僧、布施、設齋的功德，所以一見面就自我炫耀，好像在告訴達摩祖師說：「我這個做皇帝和其他皇帝可是不一樣的喲，我是專門做好事的、做功德的，是不是有很多功德呢？」

如果是一位普通世人，今天一聽到當今皇帝這麼說，自己就會說：「功德無量啊！真的是功德無量啊！世界上沒人可比得上皇上啊！」可是達摩祖師不是一位普通世人，他是一位有道的聖人，所以他不會花言巧言，不會去奉承，他千里迢迢由印度來到中國是帶著使命而來的，是要老水還潮的；起初來見梁武帝時是想要來救渡他，誰知道看到梁武帝這樣老黃賣瓜的樣子，可是失望極了，最後只能淡淡的說了一句：「沒有功德，實無功德！」

一聽到達摩祖師這句話，可把梁武帝氣死了，狠狠立馬下了一道送客令，把達摩祖師給送走了。

從這一點來看，梁武帝是在修心抑或是在修表面功夫呢？

過了不久，梁武帝本身遭遇了一些變化，他最後的下場是活活餓死的，在餓死之前，才深深體悟到達摩祖師的一番話，但是機緣一旦錯失了，一切也太遲了。

其實，梁武帝追求的是後天之福德，而達摩祖師說的卻是先天之功德，是見性的，平等的，再者梁武帝存有貪念，若是本來有功德的，但是全因這貪念，不是全部抵消了？還剩什麼功德可言？

如何修出真功德？六祖曰：「見性是功，平等是德。」要做到如此，首要條件即是要無為、要空！

要無為、要空（放下），首先自己要先明理，明白這天地之間的大道理，看清實相無相、人生無常，我們才能夠安然的放下，不再執意世間的對與錯、好與壞。

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。

無中有象有物，這是所謂的「空中妙有」也。

道無形無象，是「無」、「空」，雖看不見、摸不著，但是並不代表它什麼東西都沒有，也不代表它就是不存在的；是因世人偏偏著相，因為肉眼看不到、手觸碰不著，就一口的否定掉了它的存在。

換一個角度去想，今天我們還會活著，只因我們可以呼吸空氣，那這空氣看得到嗎？既然它是看不到的，那我們是否就該去否定它的存在！

就如「愛」，我們愛我們的子女、子女愛我們、神也愛我們，但是這一份的「愛」又是否可以看得到？摸得著？相信我們都知道「不行」！但我們都可以很肯定愛的存在，這是因為有「心」，有「心」我們就會感覺得到，這一顆「心」就是你我且有的「真心」，是大家都確確實實感受到的。

故事：

某國想用科學方法宣傳無神，以博群

眾認同。遂在廣場築臺，當眾宣講，並請三位博士擔任講員，第一位是天文博士，當他上臺，解釋許多無神理由以後，便大聲說道：「我用望遠鏡觀察宇宙二十年之久，從未看見過神，所以神一定是不存在的。」他博得大眾不少掌聲。

第二位是醫學博士，講完許多人類絕無靈魂之理以後，結論：「我曾解剖屍體百具以上，細察各部，從未發現靈魂寄託之處。是在心臟中呢？在頭腦中呢？還是在血液中呢？我皆解剖驗過，數十年之久，未曾見到，所以一定沒有靈魂。」又是掌聲雷動。

第三位女博士慢步上臺，她是倫理專家，她說：「人死如燈滅，死就死了，一死就了。絕無天堂地獄，絕無永生審判之事。我曾遍讀古今中外各書，皆無此項記載。」

三位博士講完之後，主席向民衆宣告：無論何人，如對三位博士所講無神理由還有不滿之處，或有辯正的話，均可公開提出討論。等了許久，無人出面反駁，正當要在勝利之中結束此一宣傳大會之時，一位鄉下老太婆走近臺前，對主席說：「我可以反問幾個問題嗎？」主席說：「歡迎之至。」

於是老太婆問第一位博士：「你用望遠鏡望了二十年，你望見過風嗎？它是甚麼形狀呢？」「用望遠鏡如何能看見風

呢？」「世界上有沒有風呢？你用望遠鏡看不見風，不能說世上沒有風。難道你能用望遠鏡望神嗎？你用望遠鏡望不見神，你能說無神嗎？」博士為之語塞。

又對第二位博士道：「你愛不愛你的太太？」博士答道：「我愛我太太。」老太婆道：「請你把你解剖人體的刀子給我用用，我要把你肚子剖開看看，你愛你太太的那個『愛』在那一部分？在肝裡呢？在胃裡呢？還是在腸子裡呢？」說畢全場哄堂大笑。

老太婆又轉向女博士道：「《聖經》說，人人都有一死，死後且有審判，又說信子的人有永生，不信的人必被定罪，你不要以為死了就算完了，要知道死後的事情，比生前更長、更多呢！」

這場無神宣傳會，結果卻適得其反。

今天世人之所以會去否定道的存在，對道有所誤解，是因為世人對「相」有著深深的執迷。如果從另一角度去看「空」，又何嘗不是在指人之「佛性」，由此可見如果這一個「相」不除，就難以「見性」了——有相即無空。

在現象界裡，一切存在皆為相，緊緊的抓住現象界，就是著相。人、我、衆生和時間（壽者），皆稱之為「四相」，若能不著相，便能做到如《金剛經》所說的「無我相、無人相、無衆生相、無壽者相。」



今天學道、辦道、修道，為的是想一心求解脫，解脫的祕訣就是「不著相」。

但是我們得非常小心，不可誤解「空」、「不著相」、「不執著」等即是什麼事情都不做、不動，就一動不動的躺在那裡「等歸天」，像似故作瀟灑豪放狀，這其實是「被法縛」，是另一種形態的執著，因為他執著於「不執著」，因為他的心已念念不忘於「不執著」；極端了。

真正能「空」的人是能自然而息的，肚子餓時就會去吃飯，困了就會抱頭而睡，待人處事都能夠以誠，不造作，但也不會因外在的好壞而左右了自己的心情；平常心也。

道是空、是恍惚，但其中卻有著一股不可思議的能量，就如《心經》曰：「是

諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減」；它沒有生起來，也沒有滅掉；既不骯髒，也不清淨；不會增加，也不會減少；這即是在引述我們人之佛性，因為佛性的本質即是空，所以它不生不滅；反觀世人因為著相，所以無時無刻都在生生滅滅之中，就以人的念頭為例，那也是一種輪迴啊。

什麼是「空」？如在第十一章時就有提出的「埏埴以為器，當其無，有器之用。鑿戶牖以為室，當其無，有室之用。」

世人不會去買一間實心的房子，「空」就是這間房子的特質，因為房子如果不空，什麼用處都沒有了；同樣的世人也不會去買一個實心的杯子，因為實心的杯子能容物嗎？

這就是「空中妙有」了。因為這一個「空」，讓所有的「物」都能發揮出其功能。

「空」的能量很大，因為它可大至無邊無際，大得連整個宇宙都可以放在這個「空」裡面，整個日月星辰全都可以容納在裡頭，只要空得愈徹底，容納就會愈多。

人的心靈也是一樣，如果可以放空，釋放出來的能量也是同等的不可思議，這一份能量也就是我們上半段提及的「德」，此能量可以貫穿天地，可以吸納宇宙很多的真理，同樣，整個日月星辰亦可以容納在裡頭。

反之，如果是實心、不空、著相的，那麼什麼東西都裝不進來，當然德也更不可能發揮出來。

故事：

無根禪師幾日未出定，寺裡的僧友誤以為他在定中圓寂了，就把他的屍體抬出去火化了，葬後幾天，無根禪師的意識終於出定了，可是他四下找不到他的身體。

因此他每天都到寺裡尋身，寺廟裡一天到晚都迴蕩著他呼喚身體的聲音，他總在問：「我在哪啊？」聲音悲切、空洞，聽了讓人毛骨悚然，特別是到晚上時候，和尚們為此苦悶不已，大家安葬他，也是出於尊敬，這一切都是意料之外的事啊！

於是大家商議去找無根禪師的道友妙空禪師，讓他規勸一下，希望大師能早日安魂，妙空禪師問明情況，就對和尚們說：「今晚讓我跟師弟敘敘舊吧。」然後讓一個小和尚為他準備水、火、土各一盆，放到無根師弟圓寂的屋裡，寺裡的弟子安心去睡覺了，妙空邊打坐邊等師弟出現，等到夜深人靜時，找「我身體」的禪師來了，很悲傷的呼喚自己的身體，妙空禪師平靜的回答他：「你在土裡呢。」無根禪師鑽到土裡找了好久都沒找到，就難過的告訴妙空禪師：「土裡沒有我喔。」妙空說：「要不你再去火裡找找，說不定藏在那裡。」無根禪師還是沒找到，又問：「根本就沒有啊，我到底在哪啊？」妙空禪師指著水盆說：「是不是在水裡？」無根禪師又跳到水裡，還是沒找到，這時妙空禪師說：「你能隨意的出入水、火、土中暢遊虛空，還拖著那個礙事、骯髒的肉身幹什麼？」

無根禪師聽完後頓悟，消失於蒼茫之中，再也沒回來過。

看，這空的能量是不是不可思議呢？這卻是人人本有的。

若做得如此，全憑「其中有信」中的這一個「信」；信為中央土，是十字架的中央點、是我們的靈性、是咱們的生死竅門，因此又回到了此章的第二句「惟道是從」，一切由此開始，這是唯一的出路，是正信，相信「道」是唯一的人生之路。

「信」是一種力量，啓發之力量主要在「明」，所謂：明白四達，即以無為為本，有用為用，大澈大悟，不啻於明鏡高懸，無一物可以藏匿，而達到常明常覺的境界。

如何啓信？包含以下幾點：

1. 去蔽生信：每人都有蔽，比如：烏雲遮日，自然黯淡無光。

蔽即是欲，蔽重則其欲重，然則，蔽不容易消退，卻可能遮蔽良知，良知既隱，黑白混淆，指鹿為馬，是非顛倒，不去蔽，如何啓信？

2. 致知了義：每人都有良知，不過有時候需要一些刺激（如考驗、逆境等）及引導，才可以重新跳躍，或是歸零重新出發。

致良知當博學，藉以研閱古聖賢的經典而學習之、實踐之，以古聖賢的言行規範以致良知，從而讓自己的心因而可以澄澈，自性可以提昇。

3. 慎思無礙：對於宇宙人生的問題，當要慎思之。

真理存在深遠的去處，它的來龍去脈，必須沉潛的思慮，由靜中才可得到。

修道以信為入門，信長養了善根，是一切正道助道功德生長之母。

《大智度論》：「佛法大海，信為能入，智為能度。」

信心是學修的入門，也是修道行善的動力，能助我們長養種種的善根功德，而透過智慧的修學，可以幫助我們斷除無明煩惱，以獲得身心清淨，並與真理實相相應。

學道力求甚解，對真理如果能夠深入理解，才能鞏固內在的信心，面對種種境界考驗時，無有退轉。最後，才能破除煩惱習氣，成就佛道，這便是智慧的重要性！所以這一個「信」，是能夠啓發我們內在那一股真正的能量——「智慧」也！

呂仙祖曰：「一般道子必須心有正信。」何謂正信？簡而言之，即是正道的信念。以皈依於道場而修是為正信之行，凡事以理為準是為正信之念；以道德約束己心，而以智慧分析行事，此為具備正信之先決要素。能具正信，遇有人生運程中之波折、挫敗，甚至於情緒之起伏，憑藉著正信的力量，亦可為最基本的支撐。很多修道弟子碰上挫折，動輒消極的逃避，或者求神問卜，此為人情之常，無可厚非，但是不能擇良而請教則易受蔽惑。

至於正信的反面即是迷信，何謂迷信？迷是糊塗，人云亦云，沒有經過自己的驗證，就盲目的跟隨；而正信者卻是相

反。迷信者通常其意識多屬不清楚，所以容易亂性。迷是一種惑力，對於真理無法通澈了悟，因此很容易造成：

1. 欺騙：模糊真理。

2. 愚昧：對真理無法深邃知解，所以曲為解說，導致愚昧也。

3. 災禍：歷史的洪流可以清楚見證，許多災禍起源迷信宗教，導致民生凋零，民心失信，這些都是修道迷亂之結果。

信則堅志，迷則意靡，是以修道要正信，不迷信。

自古及今，其名不去。以閱眾甫，吾何以知眾甫之然哉，以此。

「自古及今，其名不去」，說明了這一個道，自很久很久以前，在天地生成之前就已存在，是永恆的存在。一個人如果能夠得道、修道、悟道、成道的話，他也會跟這整個天地、整個宇宙合之為一體！成就生生世世不朽的聖業！

這一個「古」字，說明了我們的「十字架」，我們的自性也，許多許多劫之前

已存在了，不管曾被冠上了多少個名字，它仍舊是那個最原始、最真的它，從未改變過啊！

「以閱眾甫」，就是養育萬物！如《清靜經》，老君曰：「大道無形，生育天地；大道無情，運行日月；大道無名，長養萬物。」

有句話說：「萬物靜觀皆自得」，得到什麼呢？得到真理，也就是道。仔細觀察自然界的一切生命體，就可以發現到每一種生命體都有他們特別的地方，因為它們都有生氣，而這一個氣就是從道延伸出來的，這包括了我們人類在內。在這一個天地間尚存有許多不為人知的奧秘，而它們的存在無一不是道的顯現。因此，如果我們能夠靜下心，仔細觀察萬事萬物所包含的道，無疑是我們人生做人的大道理，何嘗不是給自己學習的好時機？如果能夠運用在自己的日常生活中，相信我們的人生定會更精彩。

再者，如何「以閱眾甫」？簡單來說，「以此」，即以道也。

（全文完）

2024紐約重德佛堂法會 南海古佛慈賜「安身立命」班

立身處世

◎侯榮芳

處世不當 無以容身

立身處世的真諦在於「安身立命」。所謂「安身立命」，字面上的意思是指：安頓好我們的身心，讓生命有價值、慧命能提升，來運轉我們的命運。

「安身」一辭是出自《呂氏春秋》，其中有個小故事：老燕雀和小燕雀居住在某戶人家的屋樑上，自以為非常安全，不料有一天，這戶人家突然失火，燕雀的巢也跟著遭殃了。這個故事提醒人們：如果天下紛亂、處世不當，就沒有得以容身的地方。

「立命」一辭則是出自《孟子·盡心》，「亞聖」認為：一個人如果能存心養性、遵守天道，那麼他對於壽命的短長

就毫無疑慮，只須專心地修養心性，等待命數，這就是成全天命之道。

後來這兩個典源被合用成「安身立命」，用來指：居處得以容身，生活便有著落，精神上亦有所寄託，方能圓滿這一生。

宋朝有一個著名的禪師叫景岑禪師，是湖南長沙鹿苑寺的開山祖師，後來在長沙一帶說法傳道，人們都稱他為「長沙和尚」。有一次，一個僧人問他：「如果我不站在地上，會怎麼樣呢？」長沙和尚反問他：「那你要在什麼地方生活和居住呢？」景岑告訴人們：人生想要活出意義，精神就得有所皈依，才能腳踏實地的過日子，這就是安身立命的真諦。

而「安身立命」，實際上是指處於天地之間和人世間的人如何建構自己的精神家園，為自己自然的形體和心靈，尋找一個可以棲息和安頓的地方，進而生活得有意義和有價值。

弘揚天道 跨入永恆

儒家的安身立命思想主要在提供動力與能量。「人能弘道，非道弘人。」（《論語·衛靈公》）儒家認為人承擔著弘揚天道的使命，實現這個使命，便能跨入永恆和不朽，從而獲得安身立命的依歸。如何實現不朽？「太上有立德，其次有立功，其次有立言，雖久不廢，此之謂三不朽。」（《左傳·襄公二十四年》）這種精神激勵了一代代儒家知識份子。如北宋張載曾言：「儒者當『為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平』。」（《張載語錄》）

在儒家看來，這不是「為人」，而是「成己」，也就是意味著責任。因為作為人，不僅是以個體的方式存在，也是以群體的一員存在，並承擔著相應的社會責任。人們應當「獨善其身」，更應當「兼善天下」。正是這種責任意識，孕育了儒家「先天下之憂而



憂，後天下之樂而樂」的擔當和情懷，促使無數仁人志士為天下之興亡而努力奮鬥。

用更白話來說，即是：認準自己的人生目標，並努力去實踐。例如：玄奘法師的西行求法、赴日本開荒的鑑真法師、德蘭莎修女、以及道場前人輩修道的恆誠堅篤之情懷，皆是最圓滿的典範。

明理安詳 知足感恩

那麼，我們該如何找出一條「得以安頓身心，值得終身依託與奉獻」的理路呢？建議如下：



一、安身之道

(一) 時時擁有幸福感

想擁有幸福感，得從觀念上來找到真幸福。先聽聽專家如何說：

你永遠不知道你有多幸運、你有多幸福，在這個擁有75億人口的地球上，平均每天有30萬人見不到明天的太陽，全世界有100多萬人躺在醫院病床上，或許醫院就是他們人生最後一站，世界上的戰爭沒有一刻停息，烏俄、以哈，每天至少有8,000萬人被戰爭裹挾、與死神賽跑，有超過15億以上的人口在溫飽線以下，他們每天為一日三餐發愁，衣不遮體，食不果腹，據統計，全球每年約有4,000萬人因饑餓而死亡，約20-25億人口，不得不面對貧窮，其中40%以上的人每年添不了一件新衣服，一年都吃不上一頓好食，有2.8億人餐風露宿、無家可歸。



如果你不是他們當中的一員，你就比他們更幸福、更幸運。你能毫不費力看到這些報導，說明你真的很幸運，全世界有1,200萬人失明，各種殘疾人加在一起約4,300萬，對他們來說，看得見五彩繽紛的世界，聽得見鳥叫，抬得起頭，彎得下腰，走得動路，說得出話，都是神仙一樣的幸福。

不要因為有所挫折，就喪失了信心和鬥志，不要坐在金山上說窮，不要躺在幸福中埋怨生活，人生，第一要素是要明



理，明理才能健康，第二要素是要安詳，安詳才能平安，第三要素是要知足，知足才能快樂，第四要素是要感恩，感恩才能幸福。

接下來才是衣食住行、親情、友情、愛情、金錢和名譽。

如果你還健康，還有父母，還有妻兒，還有朋友，可以說話、旅行、遊玩，可以親情相伴，你真的應該知道，你此時此刻的幸運和幸福，你還有什麼理由不好好活著、不加倍珍惜呢？

（二）惟有修道不誤人

家財萬貫，大富大貴，都是無常而不可依恃的，唯有懂得走上修行路，方是康莊大道。故云：行盡世間天下路，唯有修道不誤人。

（三）明心以見性開悟

身要安，必先安心；而安心之道，在於明心。明心則見性開悟，處處均是最好的道場。

善立慧命 以達天命

二、立命之道：

對於如何立命，袁了凡的四訓是指「立命、改過、謙德、積德」，因為命由己立，命由自作，一個人能做到改過、謙德、積德，自然能創新自己的命運。例如：天仙狀元邱長春「兩蛇鎖口」的餓死相，經修道後，變成「雙龍戲珠」的法喜相；由大飢七十二次、小飢無數次，轉成帝王之師，香積美食，福慧無窮。

宋代理學家張載認為人皆有四條命：天命、慧命、運命、生命，而我們當要做

到：立慧命以達天命，立慧命以制運命，立慧命以化生命。

簡單地講，就是：努力修此慧命，以上通天命、下制運命（「運命」即一般人所說的「命運」）、美化生命，則可與天地同參矣！蓋「天命之謂性」之意，即說天命下貫在我們身上，即稱為「性」；只要我們在心性上下功夫，便能上達天命。

人於修行途中，運命是不足畏的。「死生本有命」，唯有《易經》上所云「天行健，君子以自強不息」的精神，才是我們的準則。故立慧命的修行者，終能克制運命，且要以「變化氣質」來自勵，使生命不斷地昇華，令其不致向下沉淪。因為人的生命，原有一股極大的衝力，如果我們能以慧命去淨化它、提攜它，則這股衝力，將使我們的人性向上無限地開展。此方面孔夫子實為吾輩之楷模。

孔子自述平生求學的工夫是：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩。」（《論語·為政》）

孔子一生由十五歲、三十歲到四十歲的改變，是他在進德修業上，不斷地探索與實踐而來的；也就是他對「慧命」的確立，自五十歲知天命之後，便入化境。其一生可說是經歷過無數次的艱難困苦，但他

終能立慧命而制運命。故而，他在匡國面臨危險時，說：「上天若不滅絕文化，匡人又能把我怎麼樣！」（「天之未喪斯文也，匡人其如予何！」《論語·子罕》）

他在陳蔡絕糧時，也說：「君子即使陷入困境，也不會失去志氣；小人一旦窮困，就會自暴自棄、一蹶不振。」（「君子固窮，小人窮斯濫矣！」《論語·子張》）

這是他「立慧命」，面對困厄不為所懼，仍然繼續奮鬥，打破運命，直到五十歲得悟真理時，他高興地說：「早上得悟真理，就算晚上死也值得啊！」（「朝聞道，夕死可矣！」《論語·里仁》）

他認為進德修業，學道立慧命、化生命，當自強不息、勤勤於茲，所以說：「發憤學習就忘記吃飯，高興起來就忘記了憂愁，不知道自己快要變老了！」（「發奮忘食，樂以忘憂，不知老之將至云爾。」《論語·述而》）

道家同樣認為：不論身在世上的我是富貴、是貧賤、是醜陋、是姣美，只要能把握慧命、向上發展，到最後皆同樣可達到真人、至人、天人之境。（其境界如同儒家所言之聖賢，釋家所言之佛、菩薩。）莊子欲世人能深明此中道理，特別在〈德充符〉一文中，描寫有個長得很醜

陋的人，他缺唇、駝背、又斷腿，可說從頭一直醜到腳，可是由於他內在之德完美，卻使得所有人都自願跟從他，甚至連國君都要把王位讓給他。

由以上可見：能為生民立命，實為自渡渡人、己達達人的良方。

內聖外王 仁為己任

想想世間人，自雞鳴而起，辛勤到晚，究竟是為了什麼？過眼的富貴雲煙，人海的爭名奪利，當然非為人生真諦；而盡忠盡孝、為學做事，其意義究竟又在哪裏？這一切必須有個總寄託，人生才會有意義。凡有志於聖道者，即當找出這個意義所在，來領導人生、鼓舞群倫，使衆生在辛勤奮鬥、心安理得之下，奔向一個盡善盡美的方向，這就是所謂的「找到安身立命之處」了。

張載認為「人人當以聖賢為己任」，然而，希聖希賢並非一味隨俗循例地抱著那古代經典來研讀而已。不錯，書是古聖先賢留下來的，但那終歸只是因時、因地而記錄的一點跡象罷了。至於聖人的那種精神懷抱，和其經綸天下的工夫，卻是無法載之於書本、形之於文字的；而這種至高無上的大學問，竟因承襲乏人，而不能傳承下來，所傳下來的，只是言辭的詮釋、章句的解說而已，這哪裏是第一等學問呢？因此，今天立志求學者，不能一味

地死讀經典，而應該透過書本的啓示，來探求聖哲的真義，使「往聖不傳之學」得以傳承發揚。這裏所謂的「往聖不傳之學」，即是一種尊天立人、善群救世的內聖外王之學，通謂之「道」。

人，本和宇宙同源同體，一般人雖為軀殼所限，無此感覺，但在聖賢境界的人卻無不感到「萬物皆備於我」，與天地自然息息相通。因此，宇宙之事正是我們份內之事，又怎可不自奮勉，以盡其推進發揚的責任呢？

願與諸位大德共勉之！



心誠則靈與師契 不誠則零真可惜（下）

◎欣田

何謂不誠則零真可惜

不誠則零也就是不誠無物的意思，古聖云：「不信不立，不誠不行。不誠無以為善，不誠無以為君子」。

一位君子如果不講信義，就無法在社會立足，不真誠就無法在社會行走（生存），如果不夠真誠，所做的「善」也無法稱之為「善」，一個不真誠的人，不能稱之為君子。

周幽王有個寵妃叫褒姒，褒姒不愛笑，幽王為了讓她笑，用了各種辦法，褒姒仍然不笑。為了博取她的一笑，周幽王下令在都城附近20多座烽火台上點起烽火——烽火是邊關緊急警報的信號，只有在外敵入侵需要諸侯來救援的時候才能點

燃。結果諸侯們見到烽火，率領兵將們匆匆趕到，弄明白這是君王為博妻一笑的花招又懷怨離去。褒姒看到平日威儀赫赫的諸侯們手足無措的樣子，終於開心一笑。五年後，西夷犬戎大舉攻周，幽王烽火再燃而諸侯未到——誰也不願再上第二次當了，結果幽王被逼自刎，而褒姒也被俘虜，這是歷史上著名的、令人啼笑皆非的「烽火戲諸侯」的鬧劇，這就是謊騙、不誠實的下場。修道如果不誠最後一定沒有好結果，像竹籃子打水一樣，一場空。求道以後如果不能誠心抱守，實心懺悔，實心修煉，只是虛心假意，退縮不前，而且不遵佛規，匿道不現，不量力而為、不誠心修煉，就會受到業報和良心的譴責，最後就是一場空，入寶山而空回，真可惜！（愿不能了，難把鄉還），這就是不誠則

零真可惜！

肆、如何落實心誠則靈 契天恩 讚師德

一、明誠於綱常—率性而修 普化群倫

無論社會如何改變，人倫綱常仍然是立國的基礎，修道者若能「事理通達，理路清明」，每一起念皆從良心而出，每一作為皆遵五常八德而行，循天理、合天道，本心用事，行不離道，念頭公正，舉止則合乎中庸，進而立愿渡衆，普化群倫，接引有緣人上岸。

師尊曾說：「修道不修善，未盡人道，道怎成，凡情私慾掃不清，怎能超生返天庭。天道必須修善，人道要圓滿。」

修道在日常生活中，遵道而行，並且要「入乎耳」，聽進去以後要「著乎心」，一定要留在心中；最重要的是「動乎四體」。因為想要成佛，不是在理論的認知；不是懂得很多，經典很熟，造詣很深，最重要的是要踐行。要學聖賢仙佛的知行合一，把它融入我們的心中，實踐在日常生活中，這是修道的基礎。

二、立愿了愿 照愿實行

修道人如果沒有愿力，好比做人，沒有志向一樣，無法砥礪。立愿是初入道門所應恪遵的基本戒律，也是修道悟道的基本原則，慈悲喜捨心的發露，為修行者不

可或缺。恩師慈悲：「有愿在先，力量無邊。」愿大，力就大，只有功德及愿力才抵擋得了業力，況且，愿不能了，難把鄉還。

佛家說：「入道要門，發心為首；修行急務，立愿當先，心發衆生可渡，愿立則佛道可成。」這就是立愿的重要性。

自古聖賢菩薩，無不立愿發心而修道成功。如觀世音菩薩，立十二條大愿，最大者：「渡盡天下衆生。」地藏王菩薩立七十二條大愿，最大者：「渡盡地府鬼魂。」文殊菩薩，立一百四十一條大愿，最大者：「教化諸群生。」

師尊三弘愿：1. 在先天，渡化衆生，達本還源。2. 在後天，移風易俗，實現世界大同。3. 繼往開來，恢復中華道統文化。

因聖賢菩薩，愿大力大，所以才能成就其菩薩之果位。由此證明，如果我們能立愿了愿，照愿實行，那就是未來仙佛神聖的候選人。

大家還記得十條大愿嗎？

第一條、誠心抱守：我們的顧前人今年高齡97歲，除了疫情期間之外，年年繞著地球跑，為了救渡衆生，全球飛透

透，去開荒佈道。有位乾道點傳師，割捨恩愛名利及祖孫的孺慕之情，長期在北越開荒助道。老菩薩及前賢們滿懷歡喜心，去素食館幫忙，來水電維修，整理佛堂大小事，關心訪問組盡心盡力的慰問、幫忙有困難的道親，講員們用心準備課題……等等，大家即便做到汗水淋漓，但做得很歡喜、法喜充滿，這就是做到誠心抱守。相信接下來九條，也一定可以勉勵自己做到。

第二條、(乾)實心懺悔(坤)實心修煉

第三條、不虛心假意

第四條、不退縮不前

第五條、不欺師滅祖

第六條、不藐視前人

第七條、遵守佛規

第八條、不洩露天機

第九條、不匿道不現

第十條、(乾)量力而為(坤)誠心修煉

十條大愿要守好，並力行在日常生活

此外，還有一些愿文，例如：孝順父母、和睦兄弟、夫婦和順、戒除菸酒賭、斷除邪淫、財施、法施、無畏施、辦事員、花齋、報恩齋、清口茹素、量力渡人、逢期必至、始終如一、半聖半凡、重聖輕凡、清修、捨身辦道、開荒下種……。要注意的是立愿之前，一定要了解愿文的意思。大

家可以循序漸進，重要的是，立了什麼愿就要盡心盡力去做、去了愿，更何況愿力是成就道業最大的力量。

三、至誠於天道一行三施 渡有緣登彼

「財施」是以財暗中助道（財施可以量力而為），使大道慈航運行，有四處佈道之功，可以增福壽。

「法施」是辦道，代天宣化，使自己與別人都明理，不造罪業，渡人行功，搭幫助道，為道奔波勞碌之功。

「無畏施」是護道之功，為道犧牲一切身心，可以了苦根，為道效勞之功。

濟公恩師慈訓：「布施並非只有布施錢財而已，真心的布施，不在於錢財多少，在於是否真心。在平常有：心、面、言、身這四種布施。」

心施：心純正沒有惡念，常存感恩的心，也是一種布施。因為心正沒有偏，就不會製造心靈的垃圾，念頭的好壞，會影響外在言行。

面施：就是面帶微笑，帶給別人快樂，自己也會快樂。

言施：盡量以鼓勵，代替苛責、盡量講好話，不要批評別人。



身施：看到別人有難，或需要幫忙的人，去扶持幫助他。

行三施、多布施，渡有緣登彼岸，如此才能自渡渡人。當然布施時要三輪體空（沒有布施的人、沒有受布施的人、也沒有布施的東西。舉例來說，布施當下或之後、心裡不會唸著：我布施給誰、布施了多少東西、做了多少功德，要無住，無相布施，真正的布施，要做到三輪體空，也叫三輪清淨施。）無所求，不求回報才是真正的真誠布施，而能與天地協合。

四、尊師重道 始終如一

我們可以這樣做：

* 體師之心、繼師之志

體師之心——體會活佛恩師，以挽救衆生能夠脫離苦海，同登理天為心，天命

為重，而我們是他的徒兒，也必須時刻心懷救世，以天心為己心。

繼師之志——清代乾隆年間，南昌城有一點心店主李沙庚，最初，以貨真價實贏得顧客滿門。但其賺錢後便摻雜使假，對顧客也怠慢起來，生意日漸凋零。一日，書畫名家鄭板橋來店進餐，李沙庚驚喜萬分，恭請題寫店名。鄭板橋揮筆寫下「李沙庚點心店」六字，墨寶蒼勁有力，引來眾人觀看，但還是無人進餐。原來「心」字少寫了一點，李沙庚請求補寫一點。但鄭板橋卻說：「沒有錯啊，你以前生意興隆，是因為心有了這一點，而今生意冷清，正因為少了這一點。」李沙庚感悟，才知道經營人心的重要。從此以後，痛改前非，最後終於又一次贏得了人心，贏得了市場。

做生意要經營人心，修道要能經營道

心，培養道心，保有初發心，如此繼承恩師以普渡衆生，繼往聖而開未來的志願，始終如一。

* 遵師之訓、效師之行

遵師之訓——《老師的話》多研讀，訓文好好參研，可以參加聖訓班，（現今正在上《實心無為》這本訓文）皆是金玉良言有益修道的真理，我們必須遵守實行。

效師之行——師尊師母為了救渡三曹的靈性，不辭辛勞、走遍天涯海角，受盡各種考磨困苦，我們當效法他們犧牲為衆付出的精神。道中的「考」有時是很不得已的，並不是上天在刁難，故意讓我們在修道的路上跌倒，「劫」、「考」都是衆生共業招感而來（所以有降劫神），因為心中仍有貪執妄取之心，累積成共業。

* 行師之道、了師之愿

替天行道、代天宣化、挽救迷人、化人心為道心，方不負恩師傳道的一番苦心。代天宣化並不只是侷限在講台上，老菩薩在公園運動，也會跟一起運動的人講道理呢，爬山郊遊聚會泡茶聊天喝咖啡時，只要時機對，皆可講道代天宣化。

更要做到身誠和心誠，身誠就是儘量做到逢期必至，每次班期一定要儘量抽出時間參與道務，行功培德。當我們誠心參

與佛堂道務時，一定會增加我們的智慧。再進一步身誠，就是每天抽出一定時間研讀經典，都可以提昇道學涵養，進而明理修道。

再來是做到心誠，就是念念是道，念念天恩師德，每刻都要存道心去人心，一切所為都是天性流露。倘若天道弟子們能夠達到以上所說的身誠及心誠；分分秒秒都存身心誠敬，就可以感受，並確實應驗「道真、理真、天命真」達到至誠。

修道者應尊師與重道，方屬圓滿。

重道：就是處處以道為重，寧可屈己從人（委屈自己也要成就道業）、見道成道，也不私心利己、困窮而敗節，得道後沒有二心，做到三不離。不離佛堂：（就是常回佛堂，可以受到佛光普照，吉祥如意）；不離經典（經典教我們為人處世的道理，進而找回良心本性）；不離善知識（可以做為標竿，使我們明理、明心見性）誠心抱守，以道為重。

恩師慈訓：「徒可知道師愛誰，分憂代勞是哪位，尊師重道行無畏，飲水思源報春暉。」不怕艱辛能尊師重道，替上天恩師分憂解勞的是老師的最愛，一定能受到仙佛菩薩庇佑，聖凡如意！修道人更要知道感恩報恩捨己為衆，應當立定志向虔誠修道，以報答天恩師德。

結語

西湖靈隱慈悲：

人道圓滿天道成 同舟共濟補缺圓
上敬下愛和睦修 以達真誠萬萬年

人道圓滿天道成

能把五倫八德力行於日常生活中，將人道修得圓滿，天道即可不求自得，也就是人道好，必可達天道。

同舟共濟補缺圓

大家同心協力，不怕困難，有著堅定的同舟共濟之心念，能扶圓補缺，共同達成恩師以普渡衆生，繼往聖而開未來的志願。

上敬下愛和睦修

以謙卑恭敬的心，相互敬重、寬容，尊敬長輩、前輩，關愛晚輩、後輩，和樂融融，如此道場便能一片祥和，道務宏展。

以達真誠萬萬年

真心看經典，心中有聖，誠心誦經典，可以清心寡慾，增長智慧，每天參研經典是修持入門的條件。

所謂「精誠所至，金石為開」，道法自然，真誠可以結人緣、結善緣、與佛結緣萬萬年。

最後，分享「一世師生萬萬年」這首道歌。

重下凡 救眾生性靈
披星戴月 苦心瀝血
為啓發原佛子苦海超脫 塵俗勞累
要把心法盡傳 枯幹血淚
千山走遍 盡一口氣仍願把心力來獻
一世師生萬萬年 天恩師德報不完
人人亦能助道 與天心契合
代師分憂不變

徒兒盡明白師尊志未完
真心發願 繼志綿綿
願可渡盡無量眾生 大道同勉
一世師生萬萬年 天恩師德報不完
人人亦能助道 與天心契合
代師分憂不變
一世師生萬萬年 天恩師德報不完
人人亦能助道 與天心契合
同把志愿圓
人人亦能助道 與天心契合
同把志愿圓

一個愿立一真心，一個發心一真誠，就讓我們一如往昔，一心向道，依理前進，滿懷感恩，同把志愿圓。彼此祝福、大家共勉！

(全文完)

張家三姊妹的報恩行

—澳洲愍德佛堂開光紀實與成立因由

酸中帶甜的開荒滋味

垂掛在屋簷下的紫藤花串搖曳著動人的舞姿，亮紅色的綵球與造型汽球在風中擺盪著洋洋的喜氣；古樸寬敞的紅磚屋前，穿著長袍禮服的工作人員漾著笑意，門裡門外地忙碌著。寧靜的墨爾本小鎮，前幾天還不停地飄著細雨；然而此時此刻，天空竟從密佈的烏雲中開出一道藍天，彷彿天界諸神也同聲護持及慶賀著這個期待已久開光禮的到來！

2024年5月21日上午吉時，前人親臨愍德佛堂，九十七歲的前人老，精神奕奕地率領著來自香港、英國及澳洲各地的同修，在歡欣又莊嚴的氣氛中，進行開光、獻供、請壇、道喜等儀式。豐盛的午餐之後恭請聖訓，由於開光日適逢呂祖誕辰，老中慈悲，先由活佛恩師降凡道賀，接著便是呂法律主純陽祖師臨壇慈悲。呂祖慈悲設壇的張家三姊妹要同心同德、無為而為；呂祖還賜下奇異果，慈悲她們從「酸中有甜」的滋味中，明白開荒雖有諸多的艱險與阻礙，但只要無怨無尤、放寬心情，必有仙佛暗中護佑，終能嚐到甜美的成果！

一口氣立了十條愿

香港張家三姊妹原本自襁褓中就受洗為天主教徒，兄弟姐妹都隨母親篤信天主教。張小雲點傳師是張家三姊妹中的大姊，也是家族中第一個求道的。1985年，住在同一棟樓的鄰居帶她到葛前人的雅德佛堂求道，幾天後參加法會，她覺得當時解愿的吳碧華點傳師講得很好，於是便一口氣立下了「孝順父母、戒除煙酒賭」等十

條愿；又因為平日就極少吃肉，覺得吃齋對自己來說應該很容易，自然地也就立了清口愿，所以沒多久便升為壇主。她回想當年，很感謝講師把道理講得很明白，讓她非常喜歡聽道；也覺得回佛堂很舒服，經常回佛堂參班與幫忙。她說原本自己是一個很喜歡打麻將的人，求道之後，她開始學習佛堂的一切，對於自己原本喜歡的「麻將」說放下就放下，從此不再打了。

張點傳師明白了大道的寶貴，求道後不久，就陸續成功引渡了父母親、兄弟姊妹等家人及親戚朋友求道。後來么妹張美麗也配了三才（現定居美國三藩市，於慧德佛堂學習）；大妹張美華是隔年1986年求道的，她參加法會之後，聽講師說吃齋可以減少跟動物結惡緣，再加上也因為平時就少吃魚和牛排，覺得吃齋很容易，所以求道後沒多久就和母親、妹妹同時立了清口愿、升了壇主。由於種種塵緣，當時較少回佛堂。然而身為大姐的張點傳師一直不放棄這個妹妹，不斷鼓勵她。1990年，張小雲點傳師設立家壇，當年還是壇主的她，對修道辦道比以前更加積極了。

父母同時來結緣

張點傳師對父母親非常孝順。她還記得當篤信天主教的母親求道後，哭得好傷心，因為覺得自己原本很忠誠，現在求了道好像背叛了主。所幸點傳師對媽媽說明，媽媽才放下心，專心在天道道場學習。但由於大妹美華與么妹美麗在香港島開髮型屋，離屯門的雅德佛堂太遠，於是，當九龍半島的本德佛堂開光後，葛前人就慈悲她們母女就近到本德佛堂學習。張點傳師的母親已是壇主，也常回本德幫忙煮飯，後來更發心做無畏施；但父親自求道之後，就再沒回佛堂了。



前人與張家三姊妹合照。

由於張點傳師的父親是常州人，母親是蘇州人，基於同鄉的因緣，顧前人與張點傳師的母親特別投緣。葛前人歸空之後，前人常常慈悲鼓勵她們母女，一見面就用各種方法不斷成全。大妹美華回憶說：她自己很喜歡烹飪，也知道前人很會煮菜，所以很想請前人教她。有一次，前人帶張點師和她到美國重德佛堂，住在那裡的三個月中，只要她們一提到「想煮什麼」，好比烤麩、麵筋等，前人馬上起身走到廚房，然後就開始教她們用那項食材來做菜，令她非常感動。後來，只要前人一回到香港，張點師就到天德佛堂煮飯做菜，更多機會接觸到前人。三姊妹都感受到前人的大德。

父母親歸空之後，張點傳師心裡很希望媽媽來結緣。她心想：「媽媽是壇主及無畏施，應該能來結緣。」有一次請示前人：「壇主能

來結緣嗎？」前人說：「可以。」她便在家壇叩了兩年的頭，兩年之後請示前人，前人慈悲同意。到了結緣前一天，前人忽然開口問她們：「妳們請媽媽來結緣，為什麼不找爸爸一起呢？」三姊妹感動地跪了下來。2019年，於前人的慈悲下，她們與哥哥在本德佛堂辦了父母的結緣，從訓文中得知：母親是「理天佛院觀音殿慈雲班侍女」，父親則是天佛院的辦事員。（詳見《實心無為》訓文本，頁326）

水漲船高 父母也沾光

「父親也前來結緣」的這件事，後來也直接成全了大妹美華。因為她的心中一直很想念、掛念疼愛她的父親；當父親歸空時，她曾經傷心到哀痛昏厥。因此，一知道父親只有求道，竟然仍能回天，而且還成為辦事員，她覺得很感動，對天道的寶貴，也有了無比的信心。她想起葛前人曾經慈悲她的母親說：「妳來佛堂行功，妳先生可以得到一半的功德。」原來真的就是姊妹平時常常告訴她的「水漲船高」的道理——「只要我們好好在佛堂行功幫辦，雖然爸爸媽媽歸了空，他們也可以沾光。」

憑著對「水漲船高」的信心，大妹美華開始發心了。但直接促成德佛堂開壇的，是「賣房子」與「移民」的因緣。當時，張點師有很多親戚都還住在中國內地，因為也想渡化這些常州和蘇州的親戚，姊妹們於是想在深圳設佛堂，以方便他們來求道，不用辛苦地跑到香港（那時從內地到香港的手續非常麻煩）。所以早

在20年前，三姊妹連同三位親戚共六個人，便在深圳合買了一間房子，平時渡假就住在那裡，也請前人去看過，當時前人也同意在那裡設家壇。不料沒多久，美華的先生歸了空，大家都不想再回去；姊妹們商量，打算將房子賣掉，這筆錢就送給前人。沒想到前人拒絕接受，繼而鼓勵她們拿這筆錢到澳洲開荒。

真正發心 能眾志成城

會選擇澳洲，是因為大妹美華的兩個女兒很早就到澳洲讀書、結婚與定居，美華於先生歸空之後，便有了移民澳洲、以便就近幫忙照顧外孫的念頭。前人知道後，便鼓勵三姊妹到澳洲開佛堂。一開始，三姊妹異口同聲表示「什麼都不懂，錢也不夠，不可以！」前人說：「慢慢來，這些都沒關係，最重要是妳們真正發心，就一定能眾志成城。」再加上美華還有一個心願，就是想要超拔自己的公公和三位婆婆——公公是基督教的牧師，有三個老婆，都是還沒求道就走了。前人慈悲她：「一次要超拔這麼多人，惟有開新佛堂，功德才夠。」

於是，三姊妹同意在澳洲開佛堂，一方面也是為了報答前人讓父母同時結緣、以及不斷成全她們的恩德。尤其是大妹美華，先前對道的信心並沒有那麼堅定，但後來她告訴前人：「我最感動的，就是您讓爸爸下來結緣，我要報答您這個恩德，所以前人您叫我做什麼，我都會做，因為我很感激前人讓我們知道爸爸能夠在天佛

院當辦事員，證明了天道的寶貴。」她也向上天表白：「雖然自己做不到什麼，但是不論遇到什麼困難，我都要堅持！」

同心齊力 以報大恩

就這樣，在前人的慈悲下，放命大姊小雲為點傳師，大妹美華也立了捨身愿，三姊妹開始籌備開壇的事。美華的女兒住在墨爾本，為了就近照顧，便在女兒家附近找房子，前人看了找到的房子，也慈悲同意。2019年，當一切準備就緒、也找好日子準備開光時，疫情爆發，一切都停頓了下來。這期間，美華一面整理新房子的環境，一面廣結善緣。故雖然未開光，仙佛於2018年已慈賜壇號「愍德佛堂」，也已成功引渡了幾位英文班的同學，由大姊張小雲點傳師辦道。此次（2024年5月）正式開光，可說足足等了將近五年，真的是得來不易！

談起對未來的展望，張點師慈悲說：「感恩 前人給予新的責任，前人的大恩大德，我們無以為報，只有同心齊力、盡力而為。」美華也希望今後姊妹們能一起好好維護師尊師母的道場，跟隨著前人的腳步。她心中對自己捨身的宏愿非常清楚，知道應該做什麼事，她向上天承諾：「自己將依愿了愿，終身不變」！

恭賀張家三姊妹的發心更上一層樓，菩提宏愿與報恩之行終於實現；祝福愍德佛堂：道務宏展、傳承永續！祈願這艘上天的新法船能渡回更多有緣衆生，為彌勒祖師的收圓大事與日後的龍華盛會，再創一番佳績！



顧前人97華誕 照片集錦



◎攝影：重德同修



巴拿馬成德佛堂開光

前人、各位點傳師、各位壇主、各位同修大家好！

感謝天恩師德、前人慈悲，不遠萬里而來到巴拿馬，為成德佛堂開光，多謝前人慈悲苦心成全，多謝各位點傳師鼎力協助，各位壇主、各位同修盡心盡力幫助後學，後學無才無德，無以為報，只有說一聲無限感激！



因緣際會來到巴拿馬，其實源於後學求道在香港博德佛堂，跟隨天德菩薩王彰德老前人修道，她有一句口頭禪，就是要「渡盡萬國九洲」，聽到這句話時，後學一點感覺都沒有，既不明白老前人這句話的意義，也因對道場不太認識，不明白道義的真諦，所以才糊糊塗塗地過了幾十年。

能來巴拿馬開佛堂，也是後學的先人錢家慶成全，其實他是想

◎美國

林寶卿

◎攝影：香港

錢維駿





退休後到巴拿馬定居，更不想浪費時間，想做一些有意義的事，心願一發，在2009年前人到香港時，錢先生在蘇東霖點傳師面前請示前

人，希望在巴拿馬開設佛堂，前人很慈悲，一口答應成全錢先生。

過了10年，錢先生直至2018年才正式退休，還記得我們一家四口專程飛到加州慈化佛堂拜見前人，又向前人舊事重提，向前人請示在巴拿馬開佛堂的事，前人很慈悲，說「我都等了你們10年啦！」錢先生很感動，便一口答應前人，說：「我退休啦！可以做事了！」前人慈悲開乩請訓，承蒙上天不棄，活佛恩師還賜下「宥德佛堂」給後學，所以從2018年就著手籌備。

經過多次來回巴拿馬找地方，最後找到現在的地址來設立佛堂，得到前人的同意，才買下這裏設立佛堂，前人還很慈悲，在2019年親自來到巴拿馬，定下佛位的位置，一切都是上天最好的安排和前人的慈悲，後學根本做不到什麼，亦不懂怎麼樣去做，都是前人的慈悲成全。

由於2019年開始有疫情的關係，又未能啓動，現在因緣際會時機成熟，得到前人慈悲成全能夠開光，皆是前人慈悲，鄧景文點傳師、吳玉穎點傳師的協助。

今天（2024.10.12）各位前賢，有來自美國的紐約、三藩市、芝加哥、侯斯頓、英國、加拿大、香港和台灣的前輩、同修及三才等來慈悲成全後學，前人慈悲帶來各佛堂一大筆的開荒下種功德費，我夫婦倆不知能說什麼，惟有感恩，感恩上天成全！感恩前人慈悲！感恩所有前輩及同修！不管到場的或未到來的，都要衷心向各位說句：「謝謝您們！」

祝願在前人慈悲的帶領之下，常州道務宏展，渡盡五湖四海，萬國九洲，謝謝前人，謝謝各位點傳師，謝謝各位同修，謝謝！謝謝！

再次感恩天恩師德、前人成全！

修道CE

◎香港 尹國偉

有時候，侷限於某些環境因素，會為修道帶來了一些考驗。就地域差異作舉例，生活在現代城市的人和生活在簡樸鄉村的人，在修道路上會遇到甚麼障礙？城市生活緊張，工作壓力大，疲於奔命的生活節奏，使得人們喘不過氣來；相對地鄉間生活樸實，天天規律地日出而作，日入而息，在時間上我們會覺得鄉間生活較悠閒，比城市生活多一點修道空間。就居住環境來看，城市人煙稠密，建築物林立，而交通比較方便，各個社區裡不難看到大大小小教堂、寺廟、佛堂林立，相較於鄉間偏遠地區，這些宗教建築或場所的分佈就非常稀疏，要出行到其他地方不會太方便，因而我們會覺得城市人比鄉間人多一些接觸修道的機會。

就時空差異來說，生活在古代的人和生

活在現代的人，在修道路上又會遇到甚麼障礙呢？若從人類進化的角度看，現代人應該比古人聰穎有智慧，科技領域絕對是現代超越古代。而書籍流傳更有天淵之別，所謂學富五車，古人形容要用五部車去載齊他讀過的書籍；今人只要一個雲端裝置，就足以儲存超過五部車的書籍。然而促使我們挑燈夜讀，徹夜不眠去思考，窮畢生努力也學不完的又是甚麼？是古聖先賢遺留下來的道理！是否今人不如古人呢？

無論如何，說到「大道」，古今中外都是相同，道為萬物之根源，是人性中本自有之，真正唯一的主宰。環境，地域和時空差異不會改變「道」，由古至今大道一如，既是相同無異無別，就不應有古今之分，因此環境，地域和時空的差異不是修道參差的藉

口。持之以恆地修辦至關重要，包括智慧提升和能力再造，突破重重界限，以減輕並緩和我們對「道」的無知，遵道而行，各司其職，超越最低限度，完成使命。

「道」是遙遙的路

道是遙遙的路，不僅是一條遙遠的路，更是一種內心的熱切追求與體悟。這一路上充滿著無窮的智慧與修行，讓人不斷走近真理。修道的旅程中，聖賢仙佛的智慧提供無限的指引與啟發。沿路上必須了解個人實體和周遭環境才可行得久遠，知是關鍵之所在，正如到遠地陌生地方，不論公差或是旅遊，出發前都會做些資料搜集，預先知道了解當地天氣，住宿，交通，飲食等問題，以便穿著合適衣服，找最接近目的地的住宿，可供選擇的交通工具，行程路線和所需時間等。

至於要走修道這一條漫長真理之路，不管是準備出發或是在路途上，比起任何旅途都更加需要深入了解，行走路線和不斷補充資糧，不離見聞覺，長養諸善根以茲砥礪前行，其重點不離對天和人的認知，「知天之所為，知人之所為，至矣！」能知道天地的造化，明白天地演變的狀況條件；知道自己的能力所在，勝任與否，客觀地預判自己足與不足的地方，修之改之，存養心性，使其智慧充滿，以養其知之所不知，窮乎其極，以至於知天，知人，而無不知。

「道」可以傳而不可以受

一份禮物或是一件信物，是可以直接授

予和接受的，當別人送物件給我，我接納下來就是屬於我擁有的東西。我的老師常常贈送典籍給我，送贈的書是屬於我的，可是書中所載的內容還未屬於我，因為書中的智慧和知識，不會隨餽贈書冊可以直接獲得，要受禮物的人翻開書本，通過自己閱讀，領悟和實踐才能獲得書中真義。「道」有其道可以學，有其理可以有序地依循，有其道統可以代代師承，道只可以傳而不可以受，正如衣鉢只是物件可以輾轉託付，而衣鉢所象徵的崇高德行就不能跟隨衣鉢轉託，必須通過繼承者自己的努力和經歷獲得。如明師的一指點，由外而內，啟發求道人性天中本有真宰，並不是直接把智慧植入，不勞而獲，坐享其成！

因應時地之異，每代宗師各存精義，都有其獨特的個人見解和演譯方法去傳遞「道」，例如由老子至莊子；孔子至孟子；釋迦牟尼佛至六祖惠能大師；金公祖師至師尊師母，代代宗師由簡單的寥寥數語，以至精之又精的玄冥妙理，無不在意於提高有志學道者的參悟能力，使真正明白真理，真知才能促進大道之傳承，成就真人，推動「道」以穿透每顆心，如早春催促著新芽，真心如雨後春筍長得又多又快。

大道不二，非人不顯

對道有真知的人，稱之為真人，真人是道的化身，傳道的先驅者，以身作則，除非真正具備德行與才能的人，否則不會在人群中脫穎而出，如孔聖人能盡顯其過人之處，

成為萬世師表，至聖先師，帶引後代無數群眾領悟真道，千秋萬世所尊崇的宗師。

真人之所以頌揚道，目的在促使人去求真也。真者，確信有其事實，確信無疑，有把握，有信心，有理由地確信，以真性自用，不行小道。不真者，半信半疑，似信非信，滿腹狐疑，最終必招致慧命夭亡，中途廢止於遙遠的修道路途上。

真人與天合一而不相互對立，不管其好與弗好，不管人認為是合一或是不合一，天和人都是一體的。其一與天同類，循其自然而已；其不一則與人同類，因物付物而已。莊子：「天與人不相勝」，因物乃偏用於後天的事情，物與物之間相生相剋形成對立，而真人任天順人，不逆寡，不雄成，不謨士，不以其所得寡少而逆道而行，不以其功成而恃強自大；不謀慮名利得失，任順道之自然，無思無慮，保持內心平和與外在環境的和諧共處。

CE

「真」是修道的前驅，修持發展的前沿〈Cutting Edge (CE)〉，前沿(CE)泛指的一個最重要或是最有利進步的位置，一場方程式跑車比賽正式開始之前，會先進行一次排位賽，各車手在一小時內有十二個圈的機會，能做出最快單圈速度的，可以獲得最佳起跑位置，爭取到最前的起跑位置是奪冠的前沿。「真」在修道來講是成道的CE，有真心才有真知，有真知才有真人，有真人

才能夠傳「真」，我們常常講的「道真，理真，天命真」就是修持先天大道的CE。

「真」作為修道的CE，有著更深遠意義，它是追求個人心靈和生活平衡的前鋒，通過真實體現和追求，使內心獲得真正的平靜，以達到與道合一；遵從真實自然規律法則，以達到與理合一；遵於明師天命的真傳，以達到不人為、不偽裝的無為自治，心如赤子，純真無邪，在現實複雜世界中，獲得更深層次的幸福快樂。

修道的CE有如刀刃鋒利的邊緣，能除去(Cutting)障礙修道的界限(edge)，破三毒，四相，六識，十八界等種種業障。身處於前沿時，自然處於領先位置，先鋒地位，超越屏障，把無明業識通通拋離得無影無蹤，不再愚迷，保持著清晰度、一切準備就緒、符合實際情況與客觀環境因素，敏銳地應對，並引發內心中對「道」的無限追求，畢生修持的強烈願景，未來能達到的修道目標。

站在前沿，我們可以前瞻問題與需要，迎向更先進的領域發展，日新其德，以面對無法預期的挑戰。保持前沿優勢，不為外物所牽引，逍遙自在，不為世俗所束縛，不強求，不刻意，簡單化生活，化繁為簡。當一切事情簡單化後，便能容易於掌握，自然活得自在，在一種無拘無束的生活狀態下釋放心靈，使身體和精神獲得真正的自由自在，寧靜與安詳。

相忘於「道」

人之所以不能自由自在，最大的束縛不離生老病死，生死事大，為人生的最大界限。歷來聖賢仙佛無不在開示衆生如何出離生死界限，《心經》：「無眼界，乃至無意識界；無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡」，當中的前沿就是無，並且是無盡的無，不拘泥於眼所觀種種色的外在界限，以至於不拘泥於意識層面的內在界限；不為歷劫以來的無明所拘束，並且超脫無明使永遠不復存在，以至不為老死所束縛，並且超脫老死使永遠不復存在。

現實之中，生死是人生的前沿問題，談何不為老死所束縛，甚至永遠不復存在？莊子為此提出了答案。莊子：「死生，命也，其有夜旦之常，天也；人之所不得與，皆物之情也」，我們都知道人的生死有其命定，有如白天與黑夜般平常的常態，這叫做天意或是自然定律；天律是人力所不能干預的，都是主宰後天物理生住異滅的常情。

再言：「泉涸魚相與處於陸，相向以溼，相濡以沫，不如相忘於江湖；與其譽堯而非桀，不如兩忘而化其道」，因為泉水乾涸，魚相互被困於陸地上，牠們以濕氣相互吹著，以口沫相互保持濕潤，魚失去水而相互奮力相助，希望可以苟延殘喘以活命，然而怎樣奮鬥不懈，都不比得重獲泉水那麼自由自在，如江湖中的魚兒得水，無需刻意相偎相依以求活命，相忘於水中，自由自在各不相干地活著。當世人離了道，便會有聲音

提倡道德重整，呼籲去惡揚善等以規範人的行為，正如世人譽堯帝之善德，批評桀紂的暴政，此類相譽相非的行為有如魚之失去水而相向相濡，真實情況是人離道而不是道離人，因泉水乾涸而被困於陸地，是命運之自然；如果魚是自己跳出水而被困於陸地，這便是違反自然的錯誤行為。人之背道就是一種違反自然的錯誤行為，在錯誤的基礎上分是是非，提倡那樣應該做那樣不應該做，強行相向相濡可以積非成是嗎？絕對不如大道之行於世來得真，來得實，人人抱道奉行，譽堯而非桀變得非必要，渾忘是非，人之得道，如魚得水，彼此不受任何拘束與限制，相忘於道而互不干涉地樂得逍遙。

「道」是吾之所來， 也是吾心之所歸

「善吾生者乃所以善吾死也」，惟生存於世能善道養生，終此一生又何愁之有，造化之安排，似是已有成局，既已有定數，古來的真人，把生死視同一往來之常情，他們不知說生，不知惡死，故沒有所謂老死，不管出生也，入死也都任順自然而不逆，倏然而往，倏然而來而已矣。生死一體，世上沒有可以收藏不失（不死）的東西，不只是人，山河大地無不在不知不覺中被造化默默遷移。得到人身已經欣喜不已，如果我們知道人之形體，千變萬化而沒有極限，這種快樂可勝計算得清楚嗎？所以聖人遊於衆物所不能忘失的境地，這就是萬物的根源，萬物所共此根本而必經之地，一切變化發生所依待的「道」。生從何來，死從何去？道是吾之



所來，也之吾心之所歸，道無窮，而人皆以為無窮就是其終結；道無測，而人皆以為無測就是其極限。彼其物（道）無極也，無極之內是無極，無極之外復歸無極，不生不滅。

無極所表達的是致極無盡的前沿中之前沿，無極之真包含動與靜、言其靜乃是無量清虛，無量者，境界無限，超越一切時間和空間的限制，清虛者，清靜無為，虛無自然；言其動乃是至尊至聖，至尊者，指的是最崇高，至高無上的地位，至聖者，指的是道德與智慧的最高成就。無極於動靜之中貫徹三界十方，照亮著無盡眾生，欲界，色界，無色界，十方無量無邊，無數世界，一切眾生。無極代表一切生靈的最高存在，萬靈真宰，無所不知，無所不能，無形無名的主宰力量。無極代表全能的明明上帝，擁有無量光，明明無盡，眾生蒙受其化育之德，是我們的無生老母，無極老母，無量壽的母親。

方外與方內同於「道」

無極之內是無極，無極之外復歸無極，站在無極的前沿，我們是從內推動，或是從外拉動的呢？



生死大海，生命與死亡如同浩瀚的海洋無邊無際，千生萬死都是大自然造化的一部份，然而生死存亡總是與人一體是分不開的，正如人所不願意的貧窮與疾病，都是無法抗拒的一場造化，唯有逆來順受地聽命於造化的自然。面對這些問題，莊子自若地寓託了三位方外之士，子桑戶，孟子反，子琴張的一段談話：「孰能相與於無相與，相為於無相為，孰能登天游霧，撓挑無極，相忘以生，無所終窮」，誰人能夠彼此相交往，

與以而出自無心；相互合作，為之而不著痕跡，孰能如此，那個人就能夠超脫世俗，如同遨遊於天際雲霧之間，宛轉於太虛，循環於無窮之境，不悅生，不惡死。

不幸的桑戶死了，孔子使子貢往助治喪，子貢去了，見到桑戶的兩個朋友正在編次歌曲，又鼓又琴地相和而唱著，桑戶呀！桑戶呀！你已經回復你的天真，可嘆的是我們還被人身所束縛！子貢連忙上前問道：請問對著已去世的人之身體唱歌合禮嗎？兩個人相視而笑著回答：他怎會知道禮的真正意義。

子貢回來後，告知孔子以上所見所聞。孔子曰：「彼遊方之外者也，而丘遊方之內者也，外內不相及」。「方外」的人，超脫於世俗之外，不受塵世所束縛，精神自由超然，與造物者為伴，混茫一氣，混沌蒙昧，看死生只是一氣之循環，只是偶然之間假四大以和合成人形，更加不會關注到身體有肝膽耳目之分，生生死死，死死生生只是自然地反覆循環，毫無頭緒跡象可尋，無有牽掛地徘徊在塵垢之外，逍遙自在，自然無為，哪管糊糊塗塗地行世俗之禮以示眾人觀看。「方內」的人，生活在世俗之中，受著紅塵世界種種規範，為生活家庭而忙碌，有自己的事業與社會責任，在繁忙的現實之中循規蹈矩，受禮教所約束，好像是

被天懲罰的罪人。外內不相及，其實方外與方內各不相干，方內者有具體形象，細節明確；方外者其概念抽象，無跡可尋。魚相忘於江湖，得水則安；人相忘於道術，有道自然成，方內而不拘於塵俗；方外而不蕩於放縱，方內可以盡性，方外亦可以盡心，其為道則一也。

輪船能乘風破浪穿越重重驚濤駭浪，需要任順自然，隨浪濤起伏浮沉，需要好裝備、好管理，一拉一推的力量使其不斷地破浪前行。雖然身體是疲憊，但心境是安靜悠閒；雖然內心有所嚮往，條件所限又有甚麼不可以；可以見到我與造化同在一起默默推移，即使歷盡劫火餘灰，真我依然，自若以處。無極在天地而言為氣數，無極於人而言為主宰，若人最終能獲得其真正的主宰，雖是不必爭權於氣數，實際上亦非氣數所能傷害，否則死生就是人生中最大的事了。當道心為主宰之時，大化可以載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死，但是不可以繫我以心，以直心順時而安，命由我造，心由境轉則凡夫，境由心轉則聖人。當走到人生盡頭之時，卻是達登彼岸之際，這有別於達觀地等待人生盡頭之輩，皆生於土而反於土而已，可知能夠真正看透生死的人，必有不生不死的道心作為前沿，引進「入無窮之門，以遊無極之野」。

追夢·圓夢

◎香港 何家顯

2024年法國巴黎奧運會及殘障奧運會都早已圓滿落幕，每位運動員，不論是健全或是殘障，永不言敗的拼搏精神令人感動。他們有些從小就離開了父母的懷抱，有些犧牲了自己的學業和事業，離鄉背井，接受每天艱苦的訓練，目的就是為了能夠站上運動員畢生夢想的奧運舞台，也許只是幾十秒或是數小時的晉級入圍賽事，不管是年紀輕輕的小伙子，年過六十的老媽媽或是身體有不同殘障的運動員，大家可以從比賽過程中看得到他們付出畢生的努力和汗水，那種令世人鼓掌的運動堅毅精神，縱使不是每一位都能得到一面獎牌，但他們盡己所能為自己的夢想拼盡無悔，惟有期待下一屆的奧運會繼續努力奮鬥，堅持追尋一生未圓的夢想。

在現實的人生中，每個人都應該懷有夢

想，尤其是對身處在人生汪洋之中的人們來說，夢想就好像一座持續發出微弱燈光的燈塔一樣，指引著我們在重重迷霧之中破浪前進，安全抵達期盼已久的目的地，人生最不堪的不是沒有能力繼續前進，而是突然間失去了目標和方向。很多人都以為圓夢的過程就像是跟阿拉丁神燈巨人許願一樣，只須大聲喊出夢想就能夠心想事成，夢想成真，瞬息之間就能得到所想的一切。但事實上要實現夢想有一套規律的法則跟方式，首先從種下一顆對的種籽，許下一個真心的願望開始，給圓夢之路畫好規劃圖，為理想之巔設立高目標。夢想可以很大也可以很小，只要是真心去追求的，那就是我們的目標。通常隨著年紀愈來愈大，每個人的夢想都會悄悄地改變，尤其是當某一天，當大家開始學習腳踏實地過著平凡的日子之後，這時候還能

留在心中的那些理想，應該就是靈魂真心的渴望吧！當有一天驚覺自己沒有盡情去做想做的事，未能實現自己心中的夢想時，那麼只會留下種種遺憾，所以能夠喚醒我們的並不是鬧鐘，而是我們心中的夢想。人生長夜，宇宙黢暗，誰啓以光明？人生確實有很多選擇，在煩擾的生活中，清淨的心靈早已蒙塵，平日連拂拭的心情都沒有，試問又何有「何處惹塵埃」的了悟？惟有好學深思，方向對了，就不怕路長，有了目標，夢想就離我們不遠了。

人人都聽說過「播什麼種籽，結什麼果實」很顯然，如果我們想活得快樂自在，就得學會播下快樂的種籽，同樣地要想擁有美好人生，就必須在我們的心靈沃土播下善良的心念，我們活著的每一刻都處在無限可能中，可以做無窮無盡的選擇。須知道人生不單只是為了自己色身的享受，拼命賺錢，甚至為了轉瞬即逝的感官樂趣而糟蹋自己的健康。人生無常，時間和生命終結的確是我們最無法掌控之事實，該來就來，我們是否應該把時間花在自己認為最重要的事情上，才不會陷入有求必應的泥淖，不受一些複雜瑣事干擾，才能專注於真正想要的東西。

《莊子》裡有一個故事：有一位師傅替一位王公鑄劍，即使已經高齡九十了，他展現的手藝仍是出神入化，不論多趕，他都不會犯任何一點小差錯。有一天，這位王公問師傅：「像你這麼了不起的鑄劍功夫，是你天生的，還是你有什麼特殊的祕訣？」鑄劍

師傅答道：「訣竅在於將十分精力投注在要緊的事上，我二十一歲迷上鑄劍，自此心無旁騖；除了劍，別的東西我不瞧一個正眼，也不分任何心思。鑄劍成了我熱情之所在，生活之所在；我把所有的精力省下來，用在鑄劍上，這就是我能鑄造好劍的祕訣。」

人要有所作為，生活就必須有重點，能夠找到真正值得追求的人生目標，意味著明白活著是為了什麼，清楚在人生路上該朝哪個方向走，知道一生應該致力於什麼，而不是過一天算一天。有句話說得好：「有目標的人在奔跑，沒有目標的人在流浪，因為不知道要何去何從。」別在不對的地方找你要的東西，努力並不是盲目的投入，而是要知道自己該往哪個方向走。如果你覺得人生迷茫，不想再糾結於現狀，快給自己設定目標吧！今天我們在修行道上，如何把握在短暫的生命裡發熱發光，燃燒自己，照耀他人，如同蠟燭照遍天下每一處黑暗，以生命影響生命，就好像在經典中或是聽到道場中以往的先賢大德們，用其畢生的血汗和精神，時時刻刻堅守自己的崗位，延續百代薪傳之聖業，無怨無悔地成就了多少人的慧命。

人生於世，不管是對待自己還是對待別人，我們都可以踏踏實實、認認真真的奉獻自己之所能，在修辦的道上，與天地接上萬古聖賢之德性，奉道修真，無論遇到多大的困難，也毫無怨言，永不放棄！縱使一般人也許不會理解我們，但我們仍要堅信自己，我們所做的一切都是值得的。在修行路

上如果我們用錯方法，走錯方向，錯用心田，最終只是徒勞無功，現在正是歸正的時候，內在心性的磨煉才是最重要，不要一直糾纏於錯誤的方法，或者一顆心仍是分彼別此，煩惱不休。古佛慈悲：「鬧時煉心靜養心，坐時守心不迷惘，行時驗心言省心，動時制心不張狂。」

一般人往往在名成利就、事事順境後，便覺得生命總是多采多姿。只有部份的人感受到苦痛時，才覺得依循佛法修行是救命良方，為求能在痛苦中解脫，很多人把學習佛法當成藥丸，煩惱不安時，就念念佛號，參禪打坐，看看經典，用這樣的日服量心態來學佛修行，可以說並不是真正學習佛法的態度，因此幫助亦有限。我們要了解清楚，人生為何要依循「佛法」來修行，一天該要服用多少，才可以得到真正的解脫，又應該要用何種方式和心態，來使用「佛法」這個藥物呢？很多人會積極地去做捐獻、鋪橋造路或義工等等，每天到處布施救災，以為這樣能夠積功累德，就是一個學道修行人，如果只知修福報，卻不知“求真正的智慧、解脫之心”的話，也就永遠不會成就佛果。發菩提心是一切諸佛成佛的種子，也就是說，假設你沒有想要求無上的正等正覺、也沒有想要求真正的解脫與覺悟，那就不會有開始，最後也絕對不會開花結果。所以發菩提心可以說是開始，也是最後的結果，所發的心及最後證道的，也就是無上正等正覺的菩提心。如此我們知道，根深柢固是多麼重要的事。大家都知道過往的聖賢仙佛，無一不

是提昇自己內心的清淨和善念而成就道果，所以我們必須學習祂們時刻覺悟觀照。修行不是一味在考慮，要承擔什麼責任才適合，不是一味在選擇，要在什麼環境修才適合，不是一味在計較，要跟哪位前賢修才最棒，我們如果能長期這樣警惕自己，要求自己，從內心深處發出犧牲奉獻的精神，只要專心去做，發心去行，廣結善緣，久而久之，我們會漸漸知道什麼事是該做的，也會很清楚地知道我們該怎麼做。有些人生活過得不安寧，顛顛倒倒，煩惱執著總是難斷難捨，就是因為太照顧他自己了。須知道我們這個臭皮囊、業報身永遠也照顧不了，既然已生於時間的巨輪中，唯有把這個業報身布施出去，以天心用事，渾然忘我，能做到的都奉獻出去，那麼困擾我們的煩惱、執著、牽掛、恐懼自會慢慢地消除，我們的心性隨之也會得到清安自在。

幾年的疫情已經過去，雖然生活一切復常，然而很多同修期待已久的常班、法會或是出外參加的班期，至今暫時未能如期進行，以前往返道場的規律生活好像停擺了，我們會否仍能謹遵求道當天所立下的洪誓大愿呢？古語有云：「修道如初，成佛有餘。」所以大家更加要藉此非常時期，二六時中堅守道心，調伏內心，未成事實，我們更加要踏實，實踐心中的理想，繼續追尋我們的夢想，哪管世情多變依然無忘無懼，恬淡靜心活好每一天，藉此時機韜光養晦，洗滌心靈，為我們未來的願景，好好裝備自己，不懈怠，不放慢腳步，因為「能夠

成功圓夢，永遠是留給有預備的人。」活佛恩師慈悲：「不管如何，不要頓挫了你非凡的心；不要把自己的生命困鎖在混濁的現實中；不要把你的生命埋葬在荒涼的世俗裡；不要把你的理想侷限在短暫的名利中；不要把你的希望建設在浮沉的幻海裡。生命不是求歌頌，而是求生命完美的實踐；修行不是求功德，而是求心靈的純化和圓滿；付出不是求回報，而是求大愛推廣於天下。」

人有夢想，才有遠方，志存高遠，才會努力不懈，不輕易放棄，才有可能達到登峰造極。修辦道只有自己要求自己，才会有好成績，只有自己要求自己，德功火候才会有進步。佛菩薩為什麼受到人人尊重，人人都願意跪拜祂們，願意追隨祂們的腳步，原因並不是祂們有無邊法力，而是佛菩薩從大悲心起，不忍眾生苦，故於生死苦海中，不退怯，到處尋聲救苦，甘願為眾生作牛馬，在生死苦海裡度眾，不為自己求安樂，但願眾生得離苦的偉大情操。我們為人也是一樣，想要成為一個受人尊重的人，並不是看你有多麼強勢、多麼有地位，多麼有錢，重點是你曾為別人做過什麼？願意為別人付出什麼？能否以德服人，以德化人？每一個人內在的自性能夠回復光明，才能踐現我們每個人生命的真實義。就好比前人以九十多歲的高齡，仍然不辭勞苦為道務到處奔波，她

老人家的苦心無不是承接佛菩薩的腳步，以大悲心和大愛去成全我們一眾後學，以身示道，鼓勵我們一眾後學修道從一而始終，時刻抱道而奉行。我們經過多年在道場的認識和學習，法雨的洗禮，彼此都是一師之徒，深知來到這世上是有我們的責任和使命，恩師慈悲勸勵我們：「不到終點絕不放棄，不到最後絕不退縮，不到止渡絕不停止，不到愿了絕不放手，不到彼岸絕不休息，不到成佛絕不罷休。無論霜風雪雨，一片真心付出，流汗流血永不計。」所以不管未來會如何，仍然抱著「老驥伏櫪，志在千里，壯士暮年，壯心不已」的豪邁志向，好好秉持著堅定不移之志願，守好本份，承先啓後，自己心性光明，才能夠影響身邊每一個人，一旦彼此心燈照亮，大放異彩，照破黑暗，便能無礙地繼續走我們未完的修行路。

從觀看奧運會，感悟到參賽的運動員要面對不同的對手，如要爭取一面獎牌便得要將對手逐一擊敗，以達成取得奧運獎牌的夢想。今天我們學道修行的對手不是任何人，而是會令人性墮落的貪婪，令人迷惘的執著，所以我們必須要把這些不必要的思想和慾念逐一擊退，從了悟聖賢所說的道理，自我精進，莫忘初衷，心靈不為濁世所形役，我們便能向光明的坦途進發，以至出輪迴，了生死，甚至更上一層樓，圓滿我們此生的夢想。

從心出發

——獻給2024全國國學營輔導員
(下)

◎黃彥儒 ◎攝影：黃承祐

如何與學員同心

今天我們愛學員，也要學員能感受到。我很愛學員，但學員不愛我，那可怎辦？怎麼與學員同心？希望遇到好溝通的學員，還是期待遇到不好溝通的學員？希望帶到對道場認同的學員，還是希望帶到對道場不認同的學員？什麼樣的人需要我們帶領？已認同道場的學員，還需要我們輔導嗎？值得問問自己。

我們大家都很好，很願意回佛堂，很願意聽仙佛的慈悲、很願意聽前人的慈悲，很願意聽點傳師的話，很願意聽壇主的話、以前當學員也很願意聽輔導員的話，那不願意回佛堂的人呢？不願意回佛堂的人願意聽我們說話嗎？任何孩子都不喜歡被說教。或者要先問自己，不願意回佛堂的人，今天開口

說個話，我們願意聽嗎？我知道說教不好，可是不說不行怎麼辦？從心出發，理解他的心，找出他的正向動機。

看到負面行為，先想想他的正向動機。如學員生氣，輔導員觀察後，先說出「你是善良的」，認同他看到「別人不善良」的情境，選擇了「生氣」，生氣了我們也「接受事實」，不批評他的行為，只是替他感到可惜。情緒緩和後，協助他看見生氣並沒有解決問題，反而「傷人傷己」，陪他一起想想怎麼辦。若先開口說「你不用那麼生氣」、「你先冷靜」等看似委婉、卻沒看見學員正向動機的話，立刻就站在學員的對立面，會讓溝通走向僵局。

「我是努力的，是別人否定我」、「我

是聰明的，是他害我吃虧」、「我在意好形象，對方破壞我形象」，都可能是學員負面行為背後，沒被看見的正向動機。我們勇於猜測學員的正向動機，猜不中也是正常的，如同渡人，不知對方聽到哪句才願意求道，但我們不會放棄嘗試。因此不是介紹一個說話策略，不是去外面的五濁惡世抓到一個方法，帶回道場告訴大家；反而是今天有機會在道場跟大家一起學習，心性提升了，即使踏出了佛堂，面對芸芸衆生，也能學習從不可理喻的話語，找出背後的正向動機。

請輔導員提供最招架不住的一句話，目前實在找不出正向動機的一句話，我們一起練習找到學員的正向動機。

例一：學員說「我不會」。

請問學員遇到事情說「我不會」，我們對他的目標行為是什麼？「他要會」是目標行為？「他要會」是他的正向動機嗎？還是輔導員的想望？是輔導員想要的結果，並非學員的正向動機。目標行為可以是「現在你不會，我們可以試試看」，增加他想嘗試的動力。

學員說「我不想上台」，核心問題可能是「我不喜歡你逼迫我」、「我目前沒有想法」、「我根本不想報名參加」、「我還沒準備好、怕丟臉」，了解學員核心問題，再找應對法是很重要的。以上共同的正向動機是「想把感受告訴輔導員」，這樣的正向動機被說出來，學員會有被接納的感受。如對



性格謹慎的學員可以回應：「謝謝你願意讓我知道你的想法，我知道你現在不想嘗試，還沒準備好就要上台，會讓人很緊張。觀察得出來你是很細心的人，需要一些準備時間。」學員的正向動機能被看見、被說出來，有很大機會慢慢說出更多的感受。我們習慣於沒看清對方正向動機，冒然說「你可以的，你上台沒問題」，想想我們準備佛堂課題，抓不到方針時，被鼓勵「你講課沒問題的、你可以的」，並不會讓人安心，因為沒有看見正向動機的鼓勵，走不進心坎裡。

例二：學員說「拜拜很久很煩，腳很痠」。

會有些一到燒香就躲起來的學員，越要求越會躲，「拜拜很久」更是學員共同心聲。目標行為是否為「了解禮節的尊貴」？單向式教導拜拜的殊勝，講佛規森嚴，並不

能契應這樣的學員，再委婉的說教還是說教。參考回應仍要從對方負面語言中，找出正向動機：「你不簡單！你知道拜拜很無聊，站久腳好痠，都還願意努力拜完、盡量站好，可見你是一個有毅力，能堅持的人。」學員的正向努力宜不斷被提出。

例三：學員說「好想吃肉」。

大家覺得這題很難，想吃肉怎會有正向動機？還是要先設定合適的目標行為，不然跑出佛堂買葷食也不足為奇。目標行為是「讓他清口茹素」嗎？這樣進程未免太快，豈可面帶微笑糾正他：「我們這裡是佛堂清淨地，不能有葷食，要六根清淨」？更恰當的目標行為可能是「讓他在營隊期間願意吃素」，故可肯定他：「注意到你很棒，平常喜歡吃肉，來到這個清靜的佛堂，竟然願意學習吃素，很想吃肉還願意忍耐，學習改變自己的習慣。看你吃第二天而已，氣質變好了，整個都提升了，多回佛堂你以後不得了！」是為看見正向動機，不先說理、不批評他的飲食習慣。

例四：學員說「這組好無聊，我想過去那組，我朋友在那組」。

參考回應：「你是很重視友情的人，也很守規矩，願意主動問我這個問題，有的人就默默不參與，也沒讓我知道，真的謝謝你願意跟我說，有你這樣的組員我很放心，我幫你問問看小組討論的時候，可不可以和他們一起，你也很希望可以和朋友一起在佛堂成長，是很棒的心願，後面還有機會，晚

上你帶我去認識你的好朋友。」

「看見正向動機」應用範圍很多很廣，關鍵在練習，練習從每一句對話，找出對方正向動機，並馬上回覆，思量即不中用。

看見正向動機是仙佛動機

對學員正向的好奇，察覺學員正向動機，說出學員正向動機，相信我們就不會落在輔導員同溫層中，聚在一起只為了抱怨學員。當我們見面跟彼此說：「你知道嗎？去年我帶過一個學員，跟你講的一樣，很誇張！」這叫什麼？「落入是非」。

看見正向動機，並且說出學員正向動機，叫做什麼？「不昧於是非」。相信長久練習，我們都學仙佛菩薩一樣，可以不昧因果；言行舉止不造下惡果，起心動念也不造下惡因。

正向教養也是同樣的道理。我們在家，就是家人的輔導員，家人的修道標竿；我們一言一行，自然也受到家人嚴格的審查。很多前賢，都是善於發掘孩子正向動機的家長，告訴孩子：「哇，今天你在佛堂做了這些，真的懂事！」

去佛堂前，與其做要求和規定，可以和孩子只做正向討論。是什麼班期，班期大概內容，預告孩子能做哪些正向觀察和正向努力，聲明回家很期待討論他們的觀察。當找出孩子正向動機，孩子一離開佛堂，興高采

烈和我們做討論，對佛堂的一切都有滿滿的興致。

因為沒有一個孩子，想成為「爸媽認為我去佛堂都表現不好」的孩子，要的是孩子發現「道場很接受我」，不是要孩子「你們必須接受道場」。同樣的，沒有一個輔導員，想成為「不受學員歡迎」的輔導員。更同樣的，沒有一個學員，想成為「不被道場接受」的學員，當輔導員一句沒有肯定學員的因，可能造成學員認為「道場不接受我」的果。

所以一切都是回歸正向動機，回歸正向動機就是回歸本心真理，人人都有這樣的本性。

真實的打幫助道

放下我見 待機而發
 拿定主意 先機而應

我們知道要放下我見，不能都用自己的角度為主，但要放下我見，又顯得沒主見。我想的不對，該怎麼辦？學員講一句話，我也不知該怎麼辦，前輩講一句話，我也不知該怎麼辦，講師現在說不能說教，我更不知該怎麼辦。透過找到眾生正向動機的練習，我們也能慢慢找到自己看待學員的一個模式，就能有所應對，法無定法，皆令眾生由迷轉悟。

學員有開口，就有成全的契機，學員有

個表情，就有成全的契機；這裡頭就有學員的正向動機。輔導員若沒有從本心出發、從慈悲心出發、從眾生的心出發，就應不了那個機，培養不出那個德。

要知道學員排斥道場、排斥你，就是給你同理和導正的機會；學員抱怨，就是給你機會行功了愿。不是控制學員的行為，來符合佛規喔！而是當學員發出好的心念，在上面澆點水，施點肥，幫助他成長。因為任何一句話，都有正向動機；任何一個人，都有正向動機。差別在，您是不是一個可以看見正向動機的輔導員。

我們能在佛堂正常聽課、正常叩拜、正常幫辦，是因為我們相信「我們夠好」，知道我們在道場的一言一行，自己都有掌控權，我能為自己負責；一個還沒真正認同道場修行理念的學員，是看不見「自己夠好」的，我在這裡幹嘛？我下次不想來了！當他不自覺屬於這個地方，不要談佛規，連常規都沒辦法約定的。

不是說他沒發心，是他被負面的想法控制，不明理。不管他求道多久、回佛堂多少次，還是可能被負面想法控制，我們只要幫助負面想法不會更擴延，就可以把心收回來，我們的陪伴就有了價值，所以我們叫做「打幫」助道，敲鑼打鼓，跟仙佛一起辦事。

眾生轉化之機

當我們見人之是非善惡過患，以為自己



才對的時候，就喪失了機會，什麼機會？化的機會，任何人都有轉化可能，這就是我們幫辦的目標，辦國學營的目的。他本來吃肉的，有一天化成吃素的；他本來愛錢的，有一天變成愛道了。道場中太多這樣的故事，我們每一個都是這樣轉過來的。為什麼？因為仙佛對我們沒有論斷，老中娘對我們沒有論斷，都是原佛子，進來的都給你機會，隨時可以轉化。

如此一來，我們的稱讚就不會有目的性。稱讚如果有目的性，「稱讚你，你就會聽我的話」、「稱讚你，你就會配合營隊」，不異於「稱讚你，你就會花錢買我產品」，你一定有機會得到超乎想像的挫折感。連稱讚學員都沒有目的性，我們本來就看得見對方的正向動機啊！直接理解人心本善就好了。

稱讚你是因為佛性不滅，稱讚你是因為



人同此心、心同此理，你有脾氣毛病又怎樣？那個又不是你，我看見的你就是未來佛，我就是佛印禪師，管你蘇東坡說我像坨屎。不管你是蘇東坡還是潑猴，你有自性，你是老中分靈，我也是老中分靈，我們平等。你今天不講理，那是你還沒明理，明理後，你就會跟我講理了。今天我跟你講個話，你明理了，那是因為你有佛性，自己了悟的，不是我的功勞。所以輔導員不要以為自己做不到，也不要以為自己了不起，如此而已。

改編一句老話：「輔導員本是學員做，



只怕學員心不堅」、「神仙本是輔導員做，只怕輔導員心不堅」！

明明白白修行路 唯用真心

千千萬萬的衆生樣，是由我們的妄想分別，認為別人不可以這樣，產生了成見。別人有妄想是別人的事，我怎麼起了妄想去障礙自己、障礙別人？人人都有正向動機，因為人人皆具佛性，真的如此相信嗎？今天前輩指名我們可以當輔導員，不是因為我們任何外在條件好，是因為我們比學員更相信道，更相信人性本善。當認清這條明明白白的修行路，唯用真心，才有機會成就。

因為真心就能改變。何謂真心？聖人說的「如惡惡臭」可做註解。當衣服不小心沾染了糞便，我們一定會趕快清洗，洗完必定還會聞聞看，萬一還是有臭味，肯定趕快再洗，萬一又臭，換個洗潔精也試試，當衣服終於沒有味道了，心裏才踏實。這才叫真心！真心要改脾氣毛病，修道一定成就。

當我們穿上輔導背心，我們相對會注意自己的心是否有偏好，畢竟身為學員的領頭羊，輔導背心也一定會送洗，當我們脫下這件背心，穿上自己的衣服，髒不髒？不知道。別成為心性沾染各種汙穢不堪，都還不知要去除的人，以為噴噴香水、以為化化妝，做些表面功夫，就以為自己很乾淨。只有用真心，不管怎樣，我要洗乾淨自己的衣服；不管怎樣，我要保持我內心的純淨！這樣的話，不但自己能改變，家庭能改變，學員能改變，道場能改變，社會也能改變，這才是清流，能把世界給洗乾淨的力量。

我們每一個人都是無限光明，能放出彌勒的大慈大悲，這才是最真實的、最重要的事。今天，從輔導背心底下的那件衣服開始洗，從衣服底下的皮膚開始洗，從這身皮囊底下的心，從心出發，我們就真的夠資格，穿上輔導背心，準備上場。祝福大家都能在營隊幫辦中，收穫滿滿，大放光芒！

(全文完)

馬來西亞修學行

◎傅健銘 ◎攝影：黃承祐

本次的馬來西亞交流是後學的第四次參班，還記得第一次2008和後學家兄弟姐妹四人一起同行，頭一次出國對外界的一切都有許多的好奇心，見識到了當地人的熱情及美食文化的誘惑，也就有了想一去再去的嚮往。當然後學每次都是能夠有參與全程的決心，青少年班及幹部班後學都全程參與！



第一次和馬國前賢交流除了新奇外，也覺得是一種很特別的學習經驗，雖然是多種語言混合在一起，卻莫名有種親切感。無論是上下課或是用餐時間，總是能夠感覺到他們積極努力的心態，學習中努力做筆記及詢問不解的求知慾，最讓後學佩服的，就是爭相上台報告分享的熱情，還有穩健的台風。

雖然是抱持著相互學習的想法，沒想到卻被狠狠的上了一課，以後學在心中做了所謂的對比之後，唯有不斷地相互交流進步，才不白費後學有機會能一而再，再而三的前往學習。

除了熱情相伴的道親，最讓後學印象深刻的，確實是當地的美食。還記得第一次吃到與台灣



與眾不同口味的咖哩，因為特別的辣味讓人難以忘懷，還有用餐習慣也是蠻讓後學喜歡的一種，餐盤湯匙叉子就能夠把所有美食盡情的吃進胃中，一盤再一盤，想停也流連忘返！太多在台灣沒吃過的做法及熱帶食材還有水果，都是後學一而再再而三，前往馬國學習的動力源泉。許多台灣難以吃到的進口水果總是吸引著後學，印象最深刻就是用這些食材做成的糕餅果凍，有種「天然的最好」的感覺。後學很喜歡看同修在課後圍在餐桌前吃著點心，相互聊天聯絡情感，以及討論課堂疑問，分享彼此間的心得感觸。更有前輩們訴說著豐富經驗的人生哲學，彼此間交換兩國所見所聞，相互認識彼此的過程，交到一起修道的朋友。

雖然後學沒辦法每年前往參班，但只要有機會，後學都會盡量參與，在道場除了有大家庭的溫暖，也有心安的舒適感。期望能帶去更多不一樣的見識，也



把學到、看到、感受到的帶回台灣，帶回家鄉分享應用。無論付出和收穫，我們都必須透過從前輩們分享出來的體悟，帶回各地區一起感悟，才是真正道的傳承。

時時觀自在(上)

◎效聖

心能自在 才是菩薩

相信很多同修都曾經發現過：我們的心很難靜下來。聽課的時候、叩首的時候，明明知道該專心，但是聽到一半、叩到一半，其他的雜念還是跑出來，克制不了。這全是由於我們累世以來，心中無時無刻就已經習慣生出好多不由自主的雜思與妄念。心是我們自己的，卻無法控制；情緒是我們自己的，也是無法掌握，一有不順心、或想起不開心的事，心情就跟著低落，情緒說來就來。這些念頭、情緒和習性，不但影響了自己的生活和健康，也影響了身邊的人——自己不自在，也使得人家不自在；自己苦，也害身邊的人一起受苦，您說人生是不是好苦呢？

所以，今天我們修道，就是在修：讓自己的心時時快樂、時時自在。所謂「心病還

得心藥醫」，心藥有一帖，保證人人受用，那就是「時時觀自在」。

相信大家對「觀自在」三個字都不陌生，因為《心經》的第一句就是「觀自在菩薩」，什麼是自在呢？自在就是不受拘束、沒有阻礙、感到舒服和快樂；而什麼是「觀自在菩薩」呢？

活佛老師曾經慈悲：「觀自在菩薩」的意思，是要我們問問自己：「你自己自在了嗎？你的心自在了嗎？你的心自在，你才是菩薩；你的心不自在，你就是凡夫。」

受讚受謗 仍顯光輝

日本有一位很有名的白隱禪師，有一戶人家拜白隱禪師做師父，對他極為恭敬。

有一天，主人的女兒跟外面的一個青年談戀愛，懷孕了，爸爸知道之後，生氣地追問孩子的父親是誰，但是女兒哭著不敢講，後來心想：父親平日那麼相信白隱禪師，於是就說：「小孩是白隱禪師的。」爸爸一聽，氣得跑去打了禪師一頓，等到這個女兒生下小孩，做父親的就把孫子抱到寺院裡一放：「這是你的孽種，給你！」白隱禪師一句話都沒說，就把小孩收養了下來。

為了養活孩子，白隱禪師四處去化緣奶水。但是不論走到哪裡，都被人大罵、吐口水，但他全忍了下來，就這樣慢慢地把小孩帶大了。

過了幾年，跟他女兒私通的年輕人回來了，向女孩的父親自首，一家人跑到白隱禪師那裡懺悔，說小孩是他們的，白隱禪師說：「喔！是你們的，那就抱回去吧！」一點不高興的樣子都沒有。

白隱禪師雖然受到村人的誤會和侮辱，但他仍然自在地做他認為該做的事；如果換成是我們，早就無法忍受了，別人這樣對待我們，我們一定很生氣，一定會有很多不自在的念頭和情緒。然而，在白隱禪師的心中，在乎的只是那個小小生命，至於他人的譏諷或讚美，他完全不在意。像這樣能有自己的自在，不需要別人給予自在，別人做什麼也都跟我不相干，這種自性光輝的顯現，才是真正的永遠自在！

還有大家熟悉的活佛老師，從一千多年前到現在，就不斷地有人笑他瘋和尚、酒肉和尚，請問：老師來慈悲我們的時候，他老人家會因為這個稱號而感到不自在嗎？完全沒有，為什麼活佛老師做得到呢？

自性當家 時時觀照

原來，功夫就在這個「觀」字。「觀」就是用心靜靜地看，看什麼呢？我們來看這個「自在」的「自」，大家都求道了，知道明師一指點就在這裡，這裡是我們的自性真我，是上天給予的清淨佛性，也是我們這個身心的真主人，它永遠不變。「時時觀自在」，就是「時時刻刻都要看看自己的自性真主人在不在」。真主人在家，靈明清淨的自性才能做主，主宰身心；如果真主人不在家，就會任由念頭和情緒來主宰我們的身心了。

活佛老師說：「我們每天都有很多好的念頭和不好的念頭，很多好的情緒和不好的情緒，這些念頭和情緒在我們的心中來來去去，就好像家裡面來來去去的客人一樣，會自然地來、自然地走。」也就是說：所有的念頭和情緒都只是暫時的客人、都是無常的，它們一直都在變化——今天不喜歡，可能明天會變得喜歡；但我們往往讓它們當了身心的主人，住了好久——人家說我們哪裡不好，我們可能會氣上三天三夜，甚至十幾年不理對方。為什麼會讓念頭和情緒做主呢？因為主人不在家。

活佛老師慈悲我們：「修道真正難做的

工夫就在：我們的主人要常常守在家裡不要亂跑。」那麼，如何讓主人常在家做主呢？首先要找出誰是主人、誰是客人，請客人出去，主人就回來了。可惜，我們心中的客人往往不是太多，就是留在家裡太久，早就反客為主了；而主人又常常沉睡不醒，或離家太久，所以主客很難察覺出來，這時就要用「觀照」的工夫了。

因此，「觀」的第二個意思，就是「觀照」。求道時得三寶心法，教我們「守玄」一意守玄關，「守玄」就是「觀照」。所以「時時觀自在」的第二個意思，就是要我們常常守玄、返觀內照，才能得到自在。

習性退位 覺性做主宰

日常生活中，當我們遇到周遭的人、事、物，便會出現習慣性的念頭和情緒反應，也會想東想西，或同一件事在腦中不停地分別計較，這些都是習性。如果我們一直用當下的習性來主宰身心，就會產生許多貪、嗔、痴，進而造業犯錯，生生世世輪迴，永不停止。

相反地，如果在起心動念的當下，能馬上用「觀」覺察到：「我現在在生氣、我現在在嫉妒，但那不是真正的我」；能始終分

清楚：誰是主人、誰是客人，主人不被客人所干擾，像這樣用覺性當主人，就算只有一次，念頭、心情和命運都能轉變。

換句話說，當我們一察覺到：我現在有念頭了、我現在有情緒了，當下那個能覺察的就是真主人，而真主人出現的剎那，客人就消失了；很快地，這些生氣、難過的情緒就會不見，而回復到內心原本的理智與平靜，回復到那個真正的自己。正如活佛恩師所慈悲的：「我們的主人、我們的天理良心，面對這麼多的雜念，這些雜念如果不能干擾你，你就成功了。」

有位同修做起事情來總是動作很快，有一次當她一邊做事、一邊守玄時，觀照到自己除了動作快之外，還有一個急躁的、擔心的、慌慌張張的情緒伴隨著自己，她發現原來長久以來，自己在做事情時都帶著這個「急」的習性，卻一直都沒發現。從此之後，每次做事，她一定不忘守玄觀照，一觀照，心就平靜下來，習性就退位，覺性就自然做主，她終於明白：原來「快」可以不用「急」。那種感覺，就好像原本是一桶混濁的水，經過守玄，沉澱物與水很快就分開，這是觀照殊勝的地方。

（未完待續）

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！

趁人之危與成人之美

從英國回來，有朋友問，臺灣和英國的發展相差多少年？

還真難回答，這涉及到歷史、政治、文化和教育……等諸多因素。有一個聽來的故事，或許可以幫助了解一下這個問題。

一位在英國愛丁堡工作了一輩子的退休老夫婦，準備賣了房子到西班牙去養老。英國四面環海氣候潮濕，老人易患風濕症，他在西班牙看中了房子，兩周內必須付款，就在愛丁堡的房屋介紹所，掛了房子說是「急售」。……

一對臺灣年輕夫婦，正在這個城市找工

作，孩子要上學，急著買房。看中了仲介掛出的房屋照片和價格，怦然心動，無論是地段還是房屋的品質，都是他們希望的那樣。

年輕人注意到「房屋急售」的字樣，就電話仲介「可以優惠嗎？」老夫婦想著西班牙已經訂好並急著要付款的房屋。說「可以的。」於是房價被砍了第一刀，年輕人覺得還是有降價的空間。在簽購屋合同的前兩天，突然說這個價格太高不能接受，除非價格上再降一個較大的幅度。沒想到，老夫婦居然在討論後同意了！年輕人大喜過望，差不多白菜價買了一幢難得的好房子，馬上可以打包入住。

搬家那天，很多朋友來幫忙。一直走入院中，大出意料之外，綠草如茵，鮮花盛

開，就想主人才剛剛離開，還保有原貌。

推開房門，年輕人幾乎不敢相信自己的眼睛。房子一塵不染，窗明几淨，桌子上還有鮮花，花瓶壓著一張紙條，上面寫著：「非常歡迎你們入住，這座紀錄了我們幾十年幸福生活的房子。希望你們接下來的生活也和我們一樣幸福安康！」

走進廚房，打開冰箱，裡面吃的喝的都有，冰箱也貼壓紙條，說：「冰箱裡給你們準備了一周的食物，超市要開車出門左拐再左拐，大約二十分鐘可以到達。」

年輕人開始沉思了，房子有這樣賣的嗎？再看電表箱上也有一張字條，上面寫著：「我們已經為你們預留至少一個月的電費，這個時間，可以幫到你們辦理相關更名手續，在英國辦理這一類手續是非常麻煩的。」

年輕人徹底愣住了！他站在那裏呆住許久時間。「成人之美」與「趁人之危」、「錦上添花」與「落井下石」這些概念一時攪得他，目瞪口呆手足無措，這時的他已經沒有喬遷之喜。

如果有一天我們也能做到像老夫婦這樣，我們與發達國家就沒有太大的距離了。



一、讓步是尊重，更是涵養。懂得為親人讓步，為朋友讓步，為愛心讓步，這是我們可能做得到的；而能為素昧平生的人讓步，這種「無緣大慈，同體大悲」的胸懷更是值得我們學習效法。

二、布袋禪師：手把青秧插滿天，低頭便見水中天；六根清淨方為道，退步原來是向前。

三、謙卦六爻皆吉：世事洞明皆學問，人情練達是文章，處事以謙讓為高，待人以退讓為尚；人虧天補，天道好還。

和另一女人約會

結婚二十一年後，我發現一種別出心裁的方法，可以讓愛的火花永保新鮮。

不久前，我和另一位女士約會，其實那還是我妻子的主意；有一天她說：「我知道你很愛她。」我很驚訝，立刻爭辯說：「但我愛的是妳呀！」「我知道，但你也愛她呀！」

我妻子要我去看的女士是我的母親。她已寡居了十九年，然而，我忙碌的工作和身為兩個孩子父親的責任，令我分身乏術，以致很少有時間和她相聚。

那晚，我打電話給她，邀約第二天一起吃晚餐和看電影。「怎麼了？你還好嗎？」她問道。母親是那種會認為晚上那麼晚打電話，又突然邀約她，一定不會有甚麼好事的人。

「我想如果有機會和妳單獨約會，一定很有意思。」我回答。她想了一會兒，然後說：「我非常樂意。」

那個星期五下班以後，我開車去接她時，心裡有一點緊張，因為從來未嘗試過這樣的約會。當我到達家時，我看她對這樣的約會，似乎也有一點緊張。她在門內等著，身上穿著大衣，裡面那件禮服是最後一次慶

健康二三事

◎編輯組

健康菇菇大集合

金針菇

含精胺酸，可抑制腫瘤生長。

鴻喜菇

含有硒，可抑制癌症生長。

秀珍菇

含糖蛋白，可以殺死腫瘤細胞。

白木耳

能夠加強B細胞吞噬癌細胞的功能。

杏鮑菇

含多醣體，是可以抵抗癌症的成分。

香菇

含麥角固醇、香菇多醣，可抑制癌細胞、刺激免疫系統。

巴西蘑菇

含有β-葡聚糖，能調節免疫系統、預防癌症轉移。



祝結婚紀念日所穿的呢！她的頭髮還特意捲了一下，臉上的微笑像天使一般。

上了車後，她得意洋洋地說：「我告訴我的朋友，我要和我的兒子外出約會，他們都好羨慕，迫不及待的要聽，我們約會的情形。」

我們去一家雖不豪華，但十分雅緻溫馨舒適的餐廳。我母親挽住我的臂彎，好像第一夫人般。入座以後，我必須幫她看菜單點菜，因為她的眼睛現在只有大字看得見。用餐到一半時，我抬起頭來，看到母親正在凝視我，嘴角帶著懷舊的笑容說：「記得小時候，總是我為你看菜單。」「那現在正好可以休息，輪到我來為您服務了。」我回答。

一面享用晚餐，我們一面聊天，聊得很愉快，談了許多最近幾年來，各自生命中所發生的一些事。我們聊得太久了，所以趕不上電影。當我送她回到家門口，她說：「我要再和你一起外出，但下次讓我作東好嗎？」我答應了。

回家後，妻子問我：「你的晚餐約會如何？」「非常有意思，比我想像得好多了」我回答。

幾天以後，母親因心臟病猝發而去世，這事發生得太突然了，讓我完全措手不及。

不久以後，我收到一封信，裡面是上次

我和母親約會那家餐廳的一張收據，上面有一張字條寫著：「我已付帳，因為我知道自己可能不再有機會去了，但我還是付兩人份的帳—你和你妻子。你絕對想不到那一晚的約會，對我有多大的意義，我愛你。」

從那一刻起，我深深體會，一定要及時說：「我愛你」，並且要常撥出時間給我們所愛的人。



一、世界上沒有任何事比你的家人更重要。多花時間和他們在一起，「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，百善孝為先，因為孝順不能等待。

二、時間是騰出來的，不是剩下來，要花時間在你所愛的人身上。

三、生命中最後一里路，留下來的不是功名利祿，財富的多寡，而是與你所愛的人同頻共振。

四、九紫離火運，烽火四起，狼煙處處，民心不安。祈願為人子女者：孝順父母，恭敬師長，善根增長，菩提心日日長。為人父母者：無病無災享天年，福壽綿延永康寧。

Lecturers: Principles and Lecturing Skills

(Part 2)

©Elder Koo
©Translated
by the Editors



(The Elder talked about what lecturers should pay attention to when dealing with specific topics.)

The Rules and Precepts of Lecturers: For this topic, you shouldn't merely talk about your own problems or the rules that you need to follow. Instead, you should introduce the rules and precepts for all the lecturers and include ways of following the rules and precepts.

A Person Who Has Turned Over a New Leaf: For this topic, you shouldn't focus on the errors you have committed. Instead, you should use your stories to motivate fellow cultivators and/or prevent them from making the same mistakes. However,

it is important that the topic isn't meant to upset the lecturer.

How to Avoid Haste: For this topic, you shouldn't merely say that you have a bad temper. Instead, you should share some tips of anger management.

What Causes Conflicts: For this topic, you should point out the fact that many people voice their opinions without caution.

A State With Everything: For this topic, it is vital that the two interpretations of "everything" are discussed. One is the completeness in our Buddha nature. It is extraordinary. It is perfect and is complete with everything. The other is the achievement of wealth and status, which in turn leads to arrogance.

The Outcome of Being Aggressive: The outcome of being aggressive is failure. The cultivation of a lecturer is important. When

one doesn't cultivate properly, one will certainly become aggressive. Aggression ignites fighting and hostility. The outcome is mutual failure. We should lend each other a helping hand. We should consult others humbly. Even if others make mistakes, their mistakes serve as a reminder to avoid repeating the same mistakes.

Communication and Obstruction: The emphasis of this topic lies in the communication between people, between selfishness and selflessness, and between attachment and righteousness. As a lecturer, have you seen through the two extremes? If we are blinded by selfish desires and obstructed by our attachment, we have one more hurdle to hinder ourselves. Therefore, it is essential that we have meetings, understand others better, and communicate more effectively. We aim to resolve the conflicts by forgiving each other. If we think about nothing but how to take revenge on others, we will make more and more enemies.



What this topic aims to teach the audience is: There are many sides to the same thing. What we need to do is to move around to take a good look at it from different angles. All the criticisms are guideposts. Therefore, it is necessary that we communicate with others patiently and properly. Also, we should get rid of bias and prejudice. Otherwise, we may perceive others' comments to be negative and selfish. It will then cause bigger troubles.

What are your favorites in a department store? A lecturer is a like department store. They have to know everything. Our favorites come from our needs and our hearts. If we

don't like something, we won't buy it. A lecturer is a salesperson in the Department Store of Patriarch and Matriarch. The store is loaded with all the good things in the world. Everyone has different needs. We need to cater to their needs. A lecturer should connect with others with their heart so that they can deliver others. When they are giving a lecture, they prepare what others need as soon as they understand others' needs. In this way, a lecturer can be a successful salesperson. As a result, it is necessary for us to learn about the background of the audience, such as their age and education levels. A lecturer with flexibility can adjust the contents for the same topic based on their audience.

©Winnie Cheung
(the U.K.)

Weather the storm

Two consecutive storms within two weeks have caused much chaos and disruption throughout the UK and neighbouring countries. The climate emergency has alarmed us continuously in recent years. We are all very aware of what is happening and how we have to face the consequences of our actions. Climate change is complex however, and there is no immediate solution to the crisis, as it is caused by multiple factors and actions.

There are many suggested ideas and policies placed on the table by policymakers and presented in conferences around the world, but to reach agreement is not straightforward, requiring compromise from different countries. Unfortunately, the most vulnerable countries that are impacted the greatest are the under-developed countries. Without the necessary technologies, resources or facilities, these poor countries are unable to cope and have to suffer the majority of the disastrous consequences.

We must do our part and be conscious of the impact of the climate crisis. We can start to change little by little, by looking at our daily life, our lifestyle and habits in different aspects. To start to ask ourselves these questions when we purchase goods and products - is it necessary for us to buy more than we need or afford? Can we recycle or upcycle certain items and products? Is it possible to reuse products and consume products that are durable or sustainable for the environment? Do we need items that are going to be wasted, even though they were seemingly good value at the time? There are countless actions we can take to do our best to reduce or to decelerate the impacts of climate change.

A simple action that most of us could take, or have already taken, is to start with our eating habits, and to consume less or no meat at all. By not eating meat, we have already taken a significant step forward to reduce the impact on the environment. Research has provided

strong evidence a vegetarian diet produces less carbon emissions than a meat diet, concluding a vegetarian diet has a less negative impact on the planet.

Changing our habits, lifestyle, and desires of what we need will take time, and the process of changes will no doubt have its challenges and obstacles. Despite that, change must not

be delayed any longer, and we must act now in order to see any visible permanent results. Our younger generation's future is in our hands. We are to move our thinking with the pace of our modern world, to adapt accordingly, and to apply ourselves based on our basic Tao principles. This will be our base, from which we are able to step forward into a better future and world.

It's Vow-Fulfilling Time!!

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

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

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

Deadline for Submission: **February 15, 2025**

©Nancy (Taiwan)

Everyone is Important..

Have you ever thought who is important in your life? For most people, the answer might be the family members, company bosses, friends, teachers or classmates. They are important because these people are often around in our daily life and have an important influence in our life. But do you think that your neighbors or the garbage collectors in your neighborhood are important in your life since they are also often around in our life. The following is a short story about this questions.

One day a professor came to class and gave his students a surprise test. All the students read all the questions in the test but were surprised to see the last question in the test.

The question was: What is the first name of the woman who cleans. All the students were confused seeing this question and thought that this might be some kind of a joke. The students took the test but all of them left the last question undone.

After finishing the test, one of the students got up and asked if the last question would count toward the quiz grade.

The professor smiled and said, "Absolutely."

Another student asked, "Sir, I have seen her many times but how would I know her name?"

The professor said, "In you careers, you will meet many people and all of them are significant. They each deserve your attention and care, even if all you do is just smile and say Hello.."

The students learned a very important lesson that day.

People seldom think that the cleaners in their surroundings are important, so they seldom talk to them, not even smile at them. But without their help, our surroundings will be a mess. From this story, we can get an idea; that

is, every person is significant and deserves your attention and respect.

The story above makes me recall a case several days ago. At that time, I presided over a meeting in the temple. Some arguments erupted between two people. One was an initiation master, and the other was a lecturer who was just learning to give a lecture in the temple. During the argument, I was thinking about a problem and didn't try to stop the argument. Several minutes later, the argument stopped, and I thought it was all right. After the meeting, when I was home, I received a message from the lecturer, who kept complaining that the initiation master made her very embarrassed in the meeting and she dare not give a lecture any more. At that moment, I suddenly found that I did something wrong because I did not stop the arguments. I didn't stop the argument because I did not place myself in the lecturer's position. What I cared about was just my own problem instead of hers. From this case, I realized I should learn to care about people and try to understand them more.

Famous Quotes

"Be kind, for everyone you meet is fighting a harder battle."

—**Plato**

"We are all different. Don't judge, understand instead."

—**Roy T. Bennett**, *The Light in the Heart*

"More smiling, less worrying. More compassion, less judgment. More blessed, less stressed. More love, less hate."

—**Roy T. Bennett**, *The Light in the Heart*

"All I ever wanted was to reach out and touch another human being not just with my hands but with my heart."

—**Tahereh Mafi**, *Shatter Me*

"Compassion is the basis of morality."

—**Arthur Schopenhauer**

編輯 小語

時光飛逝，2024年已接近尾聲。12月是充滿歡樂溫馨且感恩的日子，編輯組在此要謝謝大家，長期以來將心得感悟化為文字，把感動變成影像，分享各國常州道場佛堂的道務訊息，增強道親的凝聚力。且期許明年，「博德」與您，更上一層樓，加油！

「人間設一間佛堂，天上開一朵蓮花。」今年5月、10月，澳洲愨德佛堂與巴拿馬宥德佛堂，分別舉行開光儀式。承蒙天恩師德，前人慈悲，點傳前輩用心成全，壇主道親無為犧牲奉獻，真誠了愿，再次見證了大道的尊貴，以及天命的殊勝。欣見一個又一個新開光的佛堂，一處又一處新開荒的道場，讓我們藉由恩師仙佛訓文和「澳洲愨德佛堂開光紀實與成立因由」、「巴拿馬宥德佛堂開光」，跟隨前人的愿力腳步，行遍千山萬水，共創新機。

世道紛亂，人心不古，在生命的試卷中，大家要怎麼過關？您我又該如何面對自己的人生課題？當然，顧前人的慈語叮

嚀、殷殷囑咐，向來就是我們修行路上的良方解藥。而在本期的「時時觀自在」、「修道CE」、「追夢·圓夢」，前賢們精闢見解剖析，並寫下心中的感動。對！我們「忙而不亂、累而不疲」；我們「可以快，但不必急」；「與其擔心，不如祝福」，想要降伏內心的起伏？就讓作者告訴您。

「讀好書，可以開拓生活的眼界，讓我們活出生命的智慧。」尤其閱讀經典，得以效法古聖仙佛先賢，修身培德，走向道德智慧之路！本期刊載的《道德經》，作者從哪些故事中有感而發，並體悟出處世哲學與修道工夫？答案有待各位去揭曉。

迎向2025乙巳蛇年，大家有何想望和計畫？有道是：「通透不是沒有雜念，而是明白取捨。」誠如前人於春聯與紅包袋題字「不捨則不得，有捨才有得」、「有捨有得」確實可作為我們的座右銘。

全球常州道親，未來美好的一年，就從閱讀「博德」開始，祝福大家，明年再見！



助印功德林

自二〇二四年九月一日起至二〇二四年十一月三十日止

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
廖碧惠、張明殷	2,000	黃秋益	2,000	林美德	歐元 20	香港玄德佛堂	
陳慧娥	600	荷蘭勤德佛堂		張偉文	歐元 20	王閱	港幣 1,000
江煒、李秀英		張偉文	英鎊 20	張穎珊	歐元 25	阮泳霖	港幣 1,000
(迴向累世冤親債主)	港幣 1,000	英國北愛爾蘭		亡靈張啓賢	歐元 70	香港本德佛堂	
先靈張好、李維、		懷德佛堂		亡靈駱燦林	歐元 50	關妙玲	港幣 1,000
林號	港幣 1,000	方六有合家	英鎊 110	英國倫敦		關妙英	港幣 1,000
故弟李國安	港幣 1,000	石文熙合家	英鎊 20	英慈佛堂		施雪金	1,000
郭碧芳	港幣 200	石耀銘	英鎊 20	江甲娣	美元 62.63	群德佛堂	2,000
黃福全	港幣 200	鍾英蘭	英鎊 50	文英群	美元 62.63	李嘉誠	2,000
蘇鎂洪、黃正昇	港幣 1,000	加拿大滿地可		亡靈彭遠生	美元 62.63	徐以謙	1,500
周慧慈	1,000	成德佛堂		黃影荷	美元 187.88	張翠萍	1,500
林鑫宏、李聿紘、		梁佩珍	加幣 100	劉志堅	美元 187.88	陳慧娥	600
林子涵、林家澤	1,000	荷蘭勤德佛堂		Rate gain	美元 1.37	簡金柱	
李陳花、王黃月、		鄭秀珍	歐元 100	美國波士頓		(迴向冤親債主)	1,000
李承儒等亡靈	1,000	李雪瑩	歐元 50	貞德佛堂		顏盛村、林美言	
信弘佛堂	1,000	鄧離盛	歐元 20	陳懿娜	美元 200	(迴向冤親債主)	1,000
天衢佛堂	3,000	裘筱春	歐元 20	陳懿娜迴向親友	美元 150	許敏郎全家	1,000
陳慧娥	600	鄧忠良合家	歐元 20	陳懿娜迴向		賴瑞真、黃五妹	1,000
黃坤玉、吳麗香		張玉美	歐元 10	亡靈陳梅美霞	美元 50	先靈吳柏仲、	
(迴向冤親債主)	1,000	紅心	歐元 5	阮煜榮	美元 50	胡金花、吳梓右、	
新化高中102、		蔡和合	歐元 5	陳沛霖	美元 50	吳佩禎、吳曼芸、	
104、107、112		海棠	歐元 5	陳銘恩	美元 50	吳婉麗	1,000
任教同學	1,000	周宜友合家	歐元 10	彭綺	美元 50	郭照國、梅碧珠、	
黃彥霖、柳淑雯、		伍宜雅	歐元 50	荷蘭勤德佛堂		郭俊麟、丁盈如、	
黃覺弘、黃琮耀	500	陳珍	歐元 20	亡靈李錦祥	港幣 50	郭品好、郭品言	3,000

郵政劃撥儲金存款單

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

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	□□□-□□	
電話	經辦局收款戳	

◎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

姓名	金額
郭姿吟、蘇毅、蘇韋翰	1,000
蔡林阿仲 (迴向冤親債主)	1,000
蔡梅玉 (迴向冤親債主)	1,000
鄧俐維、鄧昱嘉、莊祐傑、莊祐宸 (迴向冤親債主)	1,000
張進忠	1,000
張腕心	1,000
陳怡廷、陳怡安、李之語、嚴若熙	2,000
簡金柱、林美玉、簡琴南、簡彰治 (迴向冤親債主)	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
廖學禮、林玉英 (迴向冤親債主)	400
賴樹、賴高錦雲 (迴向冤親債主)	400

姓名	金額
鍾宇洋、鍾宇芯、鍾妍甯 (迴向冤親債主)	3,000
黃梅蓉、陳信信、陳東雲 (迴向冤親債主)	500
羅宸佑、許靖佩	1,000
魏英群	1,000
劉秀鶯 (迴向冤親債主)	3,000
先靈吳振榮	1,000
張嘉城、李淑霞、張毓軒、張庭維 (迴向冤親債主)	2,000
余榮展、賴碧珍 美金	200
張廷睿、張佑安、張喬安 (迴向冤親債主)	3,000
吳雲行 (迴向冤親債主)	2,000
先靈吳柏仲、胡金花、吳梓右、吳佩禎、吳曼芸、吳婉麗	1,000

姓名	金額
吳信正、李梅馨、吳浩銘、吳佳玲、吳豐志、吳雲晴、吳昀時、吳宇寬 (迴向冤親債主)	2,000
李王麗花、李宇翔、李欣芸、林建安、林依穎	2,000
先靈	
林炳元、陳黎華	1,000
邱瑞興、林秀虹	1,000
林承賢	1,000
林義吉、蕭慧玲、林美楨、林耕豪、林恩穎、林科勳	1,000
蕭作永、林珺君、蕭晨瑄、蕭榆閣、蕭渝璇、蔡丞祐	
蔡瑀恩	1,000
黃恭婉	1,000
陳茂雄、吳華珠	1,000
無名氏、無名氏	1,000
陳盈廷、王麗苑、陳昱丞	1,500

姓名	金額
陳裕廷、沈育年、陳元泓、陳采筠	2,000
陳政雄	500
吳啓新	500
吳東霖、蘇瑞月、吳宗誠、洪滋德、吳恩宇、吳博軒、吳杰宇、吳建德、蘇卓馨、吳靖洋、吳宣禾、吳家進、郭亭婷、吳軒宇、吳沅娣	2,000

註：若有錯誤，請通知以便更正。

郵政劃撥存款收據

注意事項

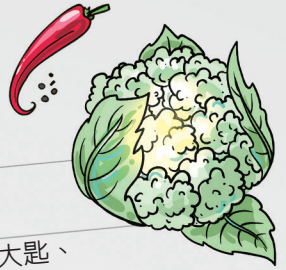
- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

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、圖片攝影：麗芳



麻油素腰花

材料

洋菇600g、黑麻油2大匙、老薑片、紅棗、枸杞、九層塔、豆莢。

調味料

鹽巴。

作法

1. 洋菇去蒂，斜切網狀，汆燙1分鐘，瀝乾。豆莢快速汆燙。
2. 鍋中加油下薑片炒至微捲，下洋菇、紅棗、水，燜煮至入味，下九層塔和豆莢拌炒即可。



大阪燒

材料

高麗菜100g、南瓜25g、素火腿30g、杏鮑菇25g、芹菜15g、胡蘿蔔25g、海苔絲少許。

麵糊

中低筋麵粉70g、水100cc、海鹽1/4小匙、胡椒粉1/8小匙拌勻靜置20分。

調味料

葡萄籽油3大匙、天然海鹽、紅麴調味料、胡椒粉1/8小匙。

A料：沙拉醬。

B料：日式照燒醬：葡萄籽油2大匙、番茄醬70cc、烏醋50cc、醬油20cc、砂糖1大匙、水50cc、地瓜粉水（煮熟放涼）。

作法

1. 食材切絲、芹菜切珠。
2. 鍋中加油，下紅蘿蔔、南瓜，加水拌加杏鮑菇、火腿，炒乾，倒入高麗菜、芹菜珠，加麵粉糊拌勻（由下往上撈）。
3. 鍋中加油一大匙潤鍋，倒入麵糊整形，用中小火煎至金黃色，再翻面，加油一大匙，表面煎至金黃色，盛盤。
4. 塗上B料，劃上沙拉醬、灑上海苔絲即可。

