

No. 83
March 2025

Window to the World

博德

Borde

特稿 · Elder's Kindness (Excerpts)

牧心——道學院經典精研班
Shepherd Our Heart

重德道學院特稿

《道德經》第二十二章 抱一章 (上)

一脈薪火傳九洲

加拿大渥太華恩德佛堂成立因由

Insights

The Essence of Patience: A Virtue Rooted in Wisdom and Resilience (忍)



特 稿

4 牧心——道學院經典精研班

◎前人慈悲 ◎編輯組整理

慈語甘泉

10 恩師慈語 ◎編輯組整理

重德道學院特稿

12 《道德經》第二十二章 抱一章（上）

◎澳洲 顏世龍

專 題

17 2024紐約重德佛堂法會 南海古佛慈賜「安身立命」班

此心安處是吾家 ◎加拿大 黃潤東

25 重德道學院人才班

修道從心修起 ◎梁保中

多欲之人求利名 苦惱甚多理難明
少欲之人無住心 免此禍患身心清
是故雖降百寶雨 人心不滿慾貪盈
人心不足蛇吞象 去甚去泰安其心
覺他無心心自在 六度引渡深力行
正己成人無所別 六根清淨合道凝
善修身心性歸一 捨凡存誠固本靈

——摘錄自《實心無爲》

人物專訪

32 學會放下，比努力更重要

——林道代點傳師的修辦心路歷程 ◎採訪組

千手千眼記常州

39 點傳師德業精進班照片集錦

◎攝影：吳宇樺、李長璟

一脈薪火傳九洲

40 加拿大渥太華恩德佛堂成立因由

◎加拿大 劉國堂 ◎攝影：加拿大同修

小品

42 簡能 ◎香港 尹國偉

46 2024重德道學院經典精研班參班心得

◎馬來西亞 劉佳倩 ◎攝影：吳宇樺、李長璟

49 2024重德道學院人才班參班心得

◎馬來西亞 黃映真 ◎攝影：吳宇樺、李長璟

52 時時觀自在（下） ◎效聖

56 花開的時候 ◎何筱敏

59 小天使班冬令營學習心得 ◎郭明賢

60 生活智慧故事 ◎陳基安

健康二三事

62 話「蛇」添福·慈悲喜「蛇」 ◎林芝

Elder's Kindness (Excerpts)

65 Shepherd Our Heart

◎Elder Koo ◎Translated by the Editors

INSIGHTS

67 The Essence of Patience: A Virtue Rooted in Wisdom and Resilience（忍）

◎Big Sam (the U.S.A.)

Tao Youths Speak for Themselves

71 To Make the Time to Take the Chance

◎Winnie Cheung (the U.K.)

72 Build like a Child ◎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——

山藥佐鳳梨、雙色地瓜燒

◎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》、《鵠的誠固》、《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。

治理存養 照顧此心

什麼是「牧心」呢？它有三種意義：

1. 牧就是治理。 2. 牧就是養。 3. 牧就是看管照顧的意思。

因此，牧心有治理、存養、看管、照顧此心等等之義。

P.4 《牧心——道學院經典精研班》

革邪反正心易行 鼎新調和道場興

凡胎肉眼求不得 斷除迷妄性開明

成己成物成人美 識道無為仁者親

聖途同歸一理貫 君子豹變無慾平……

二零二五 改造革新 自然擁護 仁者親鄰

順應天命 合理合情 能捨即捨 莫可分歧

行盡無私 十方圓融 肅立靜心 稍再批云……

P.10 《恩師慈語》

曲則全，枉則直。

委曲求全、受人冤枉還要忍氣吞聲，對一個平凡人來說談何容易？

今天修道，我們就是要從困境中走向一條康莊大道；

倘若要做到以上兩點，必須具備以下幾個條件：

1. 有遠見：爲了大局、爲了道、爲了圓滿道場，肯犧牲自我。
2. 有包容心：沒有包容心又如何去接納世人的愚昧、無知與批評？

P.12 《《道德經》第二十二章 抱一章（上）》

恩師慈悲：樹若無根，枝葉難生；江若無源，瀚海難成；

人若無根，浮游飄塵；心若無燈，自性難成。

論人之所歸，不談其心，而論其身，亦若捨本而求末之愚也！

心之所歸，當止於何，能明乎此，方明身之所歸也。

心止於何？各徒定能瞭若指掌焉！得一歸一，明本返本，止於至善也。

P.17 《2024紐約重德佛堂法會 南海古佛慈賜「安身立命」班 此心安處是吾家》

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！

修道修心有五個步驟。

1. 修習性。
2. 修容。
3. 修念。
4. 修神。
5. 修性。

總而言之，「心」是一切禍福的種子。

如果我們能把心修好，

心中有了目標，不受到一切外物的誘惑，
能夠以良心作主，不造諸惡，常修諸善，
依照佛的行為來作事，
立下成仙作佛的大願，
相信每一個人必定都能成佛。

P.25 《重德道學院人才班 修道從心修起》

經典精研班，學習《中庸》這一部經典。

以下五點特別印象深刻，與大家分享。

1. 道也者，不可須臾離也，可離，非道也。
2. 君子慎獨。
3. 不要怪別人，君子反求諸己。
4. 君子素位而行。
5. 擇善固執，得一善則拳拳服膺。

今天我們有幸求道，

不管發生什麼問題、衝突或者磨難，

我們都要堅持走下去。

修道，要認理實修，我們要懂得看破放下，
時刻謹記，唯有修道不誤人，
並且堅信道真、理真、天命真，
認準金線就絕不放手。

P.46 《2024重德道學院經典精研班參班心得》

觀照的步驟如下：

1. 轉雜念為正念
2. 由正念達止念
3. 從止念到無念

恩師慈悲：

二六時中不忘本，心性用功止觀深；

活在當下行無住，念念自在入聖門。

願我們都能「時時觀自在，人人入聖門。」

P.52 《時時觀自在（下）》

True greatness often requires enduring hardships, criticism, and sacrifices that others may avoid. Small moments of patience can prevent greater troubles and create lasting peace.

P.67 《The Essence of Patience: A Virtue Rooted in Wisdom and Resilience（忍）》

Please don't delay the time when we can learn about Tao. Make time for it.

P.71 《To Make the Time to Take the Chance》

Go ahead and build your dreams, but build with a child's heart. When the sun sets, and the tides take – applaud. Salute the process of life and go home with a smile.

P.72 《Build like a Child》

牧 心

——道學院經典精研班

◎前人慈悲
◎編輯組整理

猛獸易伏 人心難伏

各位點傳師、各位同修，大家好！

今天要分享的是「牧心」。這個題目對修道人來說，是非常貼切、實在、而且重要的。一個人修得好不好，就看他對「自己的心」有沒有下過真功夫。奈何心如平原走馬，易放難收；又如猿猴跳動不停，所謂「猛獸易伏，人心難伏；深坑易填，慾望難填」。想要掌控這顆心、安頓這顆心、擺平這顆心、做心的主人，實在是一樁大工程。

一切經藏不離談心—佛家三藏十二部經；道家《道德經》、《清靜經》、《南華經》；儒家四書五經，都離不開這顆心。所以，天之高不可測，吾心猶在天之上；地之厚不可量，吾心猶在地之下。此心，放之則彌六合，卷之退藏於密，無形體、無色相，非青黃赤白，視之不可見，聽之不可

聞，無聲音、無氣味，來無影、去無蹤，不可捉摸。心的本「體」就是這樣的真空，但其「用」卻是實實在在的，微妙莫測。一個人的痛苦與快樂感受，都在於心：快樂時光，日子過得特別快，十年如一日；痛苦的時候，日子過得特別慢，度日如年。這些都是心的感受，儘管時間的運轉其實是沒有兩樣的。

治理存養 照顧此心

什麼是「牧心」呢？它有三種意義：

- 一、牧就是治理。例如「牧民」，《管子》這本書的第一篇就叫「牧民篇」。
- 二、牧就是養。《易經》謙卦說：「謙謙君子，卑以自牧也。」這裡的注釋就是「恆以卑，自養其德也」。
- 三、牧就是看管照顧的意思。例如「牧羊」。

因此，牧心有治理、存養、看管、照顧此心等等之義。

修身之法 理心為本

為什麼要「牧心」呢？在師尊慈賜的座右銘中，師尊曾慈悲我們：「嘗聞修身之法，以理心為本，成人之道，以正己為先。斯知法源心會，道在身藏。苟捨心而求法，何異望空而撲光，枉己以成人，不啻瞽者而笑盲。故大學有明德新民之句，

本末先後之章」等，由師尊的這一段慈示，就可以見到「心」對修行人的重要。

有間寺廟的上聯這樣寫：「天堂與地獄為鄰；只在心行形異趣」，意思是說：天堂和地獄好像鄰居一樣，隔著一道牆而已，差別只在於你內心的念頭和想法不同，而產生了不同的行為。好比每個人有不同的興趣：有的喜歡賭博，有的喜歡喝酒，有的喜歡財，有的喜歡名，有的喜歡權勢，有的喜歡行善，有的喜歡聽經聞法等等，都是來自心中不同的念想和喜好，最後的去處當然也就不一樣了。

寺廟的下聯是：「佛性和衆生平等，皆因迷覺顯殊途」，佛的本性和衆生的本性是一樣的、平等而沒有差別的。所謂「其上不皦，其下不昧；在聖不增，在凡不減」，但是因為有的人心中覺醒，知道學佛修道；有的人心中迷昧，認假為真、迷真逐妄，甚至胡作非為、自甘墮落，因此才顯現出不同的路線——有的人成就佛道、成菩薩、成聖成賢，有的則成餓鬼、成畜生。

制心一處 無事不辦

大珠慧海禪師有段話這樣說：「楞伽經云：『心生則種種法生，心滅則種種法滅。』維摩經云：『欲得淨土，當淨其心，隨其心淨，則佛土淨。』遺教經云：『但制心一處，無事不辦。』經云：『聖人求心不求佛，愚人求佛不求心；智人調心不調身，愚人調身不調心。』佛名經云：『罪從心

生，還從心滅』。故知一切善惡，皆由自心，所以心為根本。若求解脫者，先須識根本。若不達此理，虛費功勞；於外相求，無有是處。禪門經云：『於外相求，雖經劫數，終不能成；於內覺觀，如一念頃，即證菩提。』」說明心念才是成佛的關鍵，修道一念覺悟，就能證得佛果。

萬法唯心所現，一切唯識所變：心能作天堂，心能造地獄，心慈是天人，心惡是羅刹，慈悲即觀音，喜捨名勢至。心是禍福的種子，心是善惡的分水嶺，心是佛魔之顯示鏡等。

一念輕忽 墜入深淵

六祖云：「善知識！不悟即佛是衆生；一念悟時，衆生是佛。故知萬法盡在自心，何不從自心中頓見真如本性？」要知道：每一個心念的轉變，都可以決定我們的昇與降，往往一念輕忽，就墜入了深淵，哪裡可以不小心謹慎我們的心念呢？

心念既然如此重要，那我們如何做到「牧心」呢？其實「牧心」的方法很多，各家有各家的法門，每個人有每個人的工夫。例如唸佛誦經、打坐持咒等等，可以說不勝枚舉。建議方法如下：

不識本心 學法無益

一、識自本心

五祖云：「不識本心，學法無益。」

不能認識自己本來清淨的心，就算學了再多的法門，對於解脫生死、成就佛道，也沒有半點的幫助。

五祖最上乘論說：「三世諸佛，無量無邊，若有一人不守真心得成佛者，無有是處。故經云：『制心一處，無事不辦。』故知守本真心，是入道之要門也。」又曰：「三世諸佛，皆從心性中生。先守真心，妄念不生，我所心滅，後得成佛。故知守本真心，是三世諸佛之祖也。」

禪詩云：「學道之人不識真，只為從來認識神，無始劫來生死本，癡人喚作本來人。」意思是說：修學佛道的人，不能徹底了悟自己的真心，就是一直以來，都用自己的意識心、人心在造作，因此才有無量劫以來的生死輪迴。所以根本問題，就是「錯將那處處作主、時時作主的第七識末那識—這個『我執』，當作是真正的我」。如此，雖然辛苦修行，也是徒勞無功，沒有辦法得到究竟解脫。

因地不真 果招迂曲

經云：「未知真實法，不名為布施；未知真實法，不名為供養。」以此延伸，可以說：未知真實法，不名為學道；未知真實法，不名為持戒；未知真實法，不名為禮拜；未知真實法，不名為誦經；未知真實法，不名為念佛；未知真實法，不名為持咒；未知真實法，不名為修觀；未知

真實法，不名為懺悔等等…。這就是佛經上所說的「因地不真，果招迂曲」，以及「欲修大行，須知因地法行」了。

什麼是「真實法」呢？就是我們的真心。真心與妄心的差別，在於真心始終保有覺性，所以叫做「佛性」；真心是萬法的根本，所以叫做「法身」；真心永遠不變，所以叫做「真如」；真心本性並非虛妄，能生種種妙有，所以又叫「實相」；真心無所不知，所以又名「菩提」（菩提是正智，故無所不知）；真心寂靜不動，所以亦是「涅槃」；真心是萬法的本性，所以又名「法性」。這些種種的名詞，都是我們「真心」的不同名稱，人人本有，個個圓成，近在心內，無勞遠求。成佛作祖，就在此一心。

真心自體 不起分別

永明禪師云：「真心自體，非言所詮，湛若無際之虛空，瑩若圓明之淨鏡，毀讚不及，義理難通。」我們的真心如來藏，是萬法的根源，前七識及六塵萬法皆從祂而生，無始以來心體常住，是不生不滅的常住心。真心是離開「見聞覺知」的，所以不會去分別六塵萬法，故六塵萬法雖從祂而生，祂卻對它們從不思量，亦不作主，無愛憎取捨，無善無惡，無貪無瞋——你中了樂透一億元，祂也不會高興；你被朋友責罵，祂也不會生氣，總之就是不起分別對待。真心，是中道體性的。

當我們明白真心的體性狀態後，就要將善於分別、處處作主的第七識妄心回轉，一切以自性清淨心為依皈，也就是以道心和真心來降伏人心。

二、外息諸緣

「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。」是達摩祖師的智慧名言。意思是說：修行的人必須放下外在的一切塵境，不論是順、是逆，都不起攀緣心，有如孟子所講的「養心莫過於寡欲」，這樣內心才不會上下起伏不定、才不會受牽動。心也要如銅牆鐵壁那般地堅固，使任何緣境都無法入侵。如此，才能與道契合，才能契入真心。

三、專心一志

以前禪宗師父教導徒弟時，都會要求他們的心念要能如貓捕鼠、如雞抱卵般地專注，念茲在茲，透過專心一志的投入，神智才能清楚，思慮才能深入，處事才有條理。透過專注的訓練，心也才能夠專一，精神也才能夠集中。所以修行人的生活之中，要時時能夠如此專注——專心地吃飯，專心地禮佛，專心地聽課，專心地工作，專心地睡覺，方才可以。

四、手抱合同叩首

時常叩首，可以將我們放逸的心，從許多的妄想之中收攝回來，所以合同是「求其放心」的工夫。

五、意守玄關

二六時中意守玄關，隨時將心收回到智慧眼、心眼，如此，我們的妄心才能夠被降伏，心念才能夠常安定，不致受外面境界所干擾而向外馳求。

六、持念十字真言

十字真言是「南無天元太保阿彌陀佛」，只要真心懇切地持念，持之以恆，便可以漸漸達到「制心一處，無事不辦」的境界。而且久而久之，可令心念銷向自性，所以持念真言是一心不亂的工夫。

七、六時修心

修心的功夫可以在六種時間之下來進行：

1. 鬧時練心——也就是當我們正處在熱鬧或吵雜——如繁華的都市、燈紅酒綠、物質誘惑琳琅滿目、卡拉ok歡唱等等的環境中時，便可以借著這個時空來鍛鍊我們的心，這正是儒門所謂的「收視返聽」之功夫，即「意守玄關」——反聞聞自性，反觀觀自性。

2. 靜時養心——也就是當我們正處在清靜、無人打擾的環境中時，也要好好地涵養我們的心性。這個時候可以靜坐，坐姿不拘，全身肌肉放鬆，先從頭頂慢慢地放鬆，往下從眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵、頸部、雙手、五臟六腑等，直到腳底，可加默念十字真言或其他佛號，緩緩吸氣時唸

一句，緩緩吐氣時再唸一句；亦可以觀想氣從玄關入、從玄關出。或者誦經，或者靜慮，都可以隨各人因緣，目的是不打妄想、不昏沉。

3. 言時省心——講話的時候要省察我們的心：這句話是出自我們自性良心的話呢？還是落入人心的對待、有利害關係、親疏偏袒的話？或是生氣的話？言語是人與人溝通的工具，也是代天宣化、講道說法、破迷開悟的重要助緣。師尊慈悲：「利刀割體痕易合，惡口傷人恨難消」，一些誤會與是非的發生，往往是由「言者無心，聽者有意」所造成，故應「當言則言，不當言則止」，話不要亂說，亂說就惹麻煩。反之，如有人指正我們，或講我們的不是，則不可遷怒，應當自己好好反省、敦品立德，這樣便可以漸入聖賢之門了！

4. 行時驗心——行走或行動的時候，要檢驗我們的心。好比走路專注嗎？開車、騎車專心嗎？有否人車一體？若是漫不經心，或是心不在焉、視而不見、聽而不聞，這時候是很容易出車禍的。走路的時候，我們也可以持念十字真言，一步一字，也能幫助心專注。

行動的時候，我們也要檢驗我們的心：是否越規越矩？是否輕浮不莊重？是否不離道心本體的作用？是否率性而行？

5. 坐時守心—坐的時候要守住我們的心念，意守玄關，不使妄念紛飛，不致空思妄想、心不住本位，不可以「人坐在這裡，心不知跑到哪裡」，若是常常如此，就表示我們沒有將心守住。所謂「拴心猿、鎖意馬」，玄關就是我們每個人最好的「心猿拴、意馬鎖」！

6. 動時制心—當我們的心動盪不安的時候，要趕快制止我們的念頭，使它恢復平靜。師尊慈悲：「修道之目的，是要『鍛鍊身心、淨化惡習』，達到『明心見性、超生了死』的境界。」所以，當我們心中有怨恨時，就應即時把它斥退；當心中有貪婪時，更應即時把它根絕。因為人的心思，就像海浪動盪不安；人的意念，如同風枝搖晃不定。所以身為一個修道者，必須洗盡物慾之心、浮華之心、驕矜之心、雜思之心，應該做到言語清淨、自性清淨、心靈清靜。恩師又云：「修道的阻礙，不是外來的，而是自己本身考驗自己，所謂『外魔易治，心魔難治』；難管的是任意，難防的是慣病；心中的衆生：嫉妒心、邪見心、好高心、狂妄心，慢人心、自是心、一切不善的心，若不革除，則是修持上的絆腳石。」

隨事煉心 隨時觀心

因此，要管別人，先管自己；要管自己，先管自己的心。收得心住，就可慎獨；放得心下，便可做人；忍得氣住，就可處世；化得氣下，便可成事。鏡要無

塵，才能照出黑白；心要無私，才能明辨是非；玉要無瑕，才能光澤耀人；心要無慾，才能悉通天地。莫使物動心之靜，莫使意亂心之寧；莫使慾擾心之安，莫使情困心之靈。凡事要看得開，道理要想得開；迷惑要解得開，瞋恨要化得開。

所謂：此身常放在閒處，
榮辱得失誰能差遣我？
此心常安在靜中，
是非利害誰能瞞昧我？

所以我們要做到隨事煉心、隨處調心、隨時觀心，方才可以。

百千法門 同歸方寸

四祖道信禪師云：「百千法門，同歸方寸，河沙妙德，只在心源。」修道的關鍵處，就是：身處虛幻的人生，要保持「積極的愿力」；時時觀照自己、修正自己，真正做到「用有限的時間，做最有效之事」，而達到「心法兩忘」——心無可調，法無可用，明月當空，靈光燭耀。

活佛恩師慈悲我們：「點開玄關見真佛，執著玄關跟人走，忘了玄關已成佛。」今天，我們都已經見到了真佛，希望大家都能好好「牧心」，走上成佛的路，將來個個都成仙作佛！謝謝大家。

顧愛珩



慈語甘泉

恩師慈語

◎編輯組整理
二〇二五·二·二十八
美國紐約 重德佛堂

革邪反正心易行
凡胎肉眼求不得
成己成物成人美
聖途同歸一理貫

西湖聖僧 奉

中旨 降來佛庭 參叩
申駕 徒眾諦聽 切莫分心
二零二五 改造革新
順應天命 合理合情
行盡無私 十方圓融

鼎新調和道場興
斷除迷妄性開明
識道無爲仁者親
君子豹變無慾平 吾乃

哈哈止

破舊維新乙巳年
佈局圓滿善溝通
羊質虎皮功不就
牛步蝸行拖泥水
心邪走火入魔道
心偏蔽情昏暗昧
首除迷妄無爲修
心念無著契佛道
修道法門但直心
馳志六慾百病侵
道真理真天命貴
舉世皆從忙中老
多少英雄多少淚
將心比心無自我
一絲一毫多感念
累絲至匹織成衣
累業至聖善德捐

因循守規凶多險
道場興旺整心田
鳳毛雞膽事難圓
偃鼠飲河求腹滿
心妄夢想顛倒顛
心迷誤道喪性田
格致誠正入道虔
正心覺悟性自圓
心有偏倚六慾貪
四大五蘊放下安
幾人識修抱道虔
有誰死前休一番
危難之中識奇賢
放下身段爲道圓
艱辛了道真奉獻
累土至山志勇堅
累靈至真應萬變

萬里之涉累足達
積土成山風雨興
行小者大事有成
德厚至高色澤洽
愛珩賢徒否有事

千里之行足下先
積水成海蛟龍現
積微成著善名傳
行盡至真聲聞遠
不妨壇中細表言 止

前人： 恩師慈悲，今年有幾個地方想開法會，懇求恩師慈賜班名。另外，台灣李進壽點傳師和董武良壇主已共同在越南平陽省開設臨時佛堂，以及台北承德佛堂王惠中點傳師有道親阮榮定夫婦想在越南永福省開設佛堂，以上兩個地方懇請 恩師能慈賜壇名，謝謝 恩師慈悲。

跨龍騎虎五五念
修辦服務為目的
革凡成聖班名賜
奕德並德為壇號
道是靈明之動向
無為而行至高德
愛珩賢徒一邊靜
人事好壞虛與實
心中不著一塵垢
般若善導五度伴
諸位點傳細聆語
寬厚明通養心量
心理安妥平常應
事理通達善化度
相敬表露好德行
識心識佛內聖煉

事雖勞心有補全
見道成道相扶圓
鍥而不捨金石穿
精神抖擻道志堅
心體標準行為端
永存無為美名遠
費心護道乾坤安
直道事人分天淵
虛衷御物事事圓
放下自在菩薩愿
謙卑善下德化賢
無為付出識本顏
文理不紊意綿延
道理明悟代天宣
相爭引發惡循環
以身示道仁親賢……

重德道學院
特稿

《道德經》第二十二章 抱一章(上)

◎澳洲 顏世龍

曲則全，枉則直。窪則盈，弊則新。少則得，多則惑。
是以聖人抱一爲天下式。
不自見故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故長。
夫惟不爭，故天下莫能與之爭。
古之所謂曲則全者，豈虛言哉，誠全而歸之。

〈章節要旨〉

這一章為抱一章，一者道也，抱一是為抱道、守道，如顏回聖人的「得一善，則拳拳服膺而弗失之矣。」唯恐自己的一思念一投足會離道一刻。因為秉持著這一份對道的堅持，才能夠如上一章所言，道全德備，言行一致。就憑著這一份的堅持，所以能夠虛心體道，放下自我，不再與物爭，故衆德交歸也。

這一章開始就如第二章般，即引述了六個相對，即委曲和保全、弓屈和伸直、不滿和盈溢、陳舊和新生、缺少和獲得、貪多和迷惑。

這六個相對在凡人的眼中是這麼的反常、矛盾與不解，比方說A是代表白的、對的、好的、正的，而B卻是黑的、錯的、壞的、邪的；那在凡人的眼中A就是A，B就是B，是相對的、平行的，不會有交錯點，互不相干，清楚分明，因為對凡人來說，你是你，我是我，對的就是對的，錯的就錯了；白的不會是黑，黑的絕對不會是白；吉就是吉，凶就是凶，一切就如此的定了案，沒有任何扭轉或是妥協的空間。

而在老子所提出的六個相對裡，A並不是百分之百等於A，因為它可以是B；

而B者同樣也可以是A，並不一定完全會是B；世事沒有絕對，有時候看起來是吃虧的事情，暗地裡卻是個佔便宜的上上位啊！

有曰「福兮禍所伏，禍兮福所依」。

這世界本是相對的，一陰一陽，但也是相依著，有好的必有壞的；陰極就陽生，陽極就陰生，陰長陽消，就是這樣的相生相剋著，所以何來一個絕對？

曲、枉、窪、弊、少全都是世人最不想要的東西，唯有多是世人最喜歡的；可惜的是前五者最為世人厭的，成就了自己最多，反而是最為世人喜歡的多，卻是會讓自己失去的更多。可悲的是，又有多少人看得懂老子聖人此般的用心良苦呢？

明白了這六相對，何嘗不是老子聖人一直以來所提倡的「不爭」、「無為」？委曲求全，全是成全了他人，但同時也是成全了自己、成長了自己？曲中有全，之所以世人不曉老子聖人的用心，全因世人只看事物的表相，卻看不到事物的實質啊！

〈要句註解〉

- 曲：委曲。
- 全：不自見其明則全。
- 枉：wǎng，屈、彎曲；屈己從人。
- 直：伸。
- 窪：wā，凹陷的地方、衆水凝聚的地方，地之最下者。

- 盈：滿、道高德重。
- 弊：bì，同「蔽」，破舊、破損的意思。
- 一：道。抱：抱守。
抱一：抱道、守道。
- 式：法則，模範。
- 見：xiàn，同現。智巧炫耀於外之意。
- 彰：盛德顯於外。
- 伐：fá，自誇。
- 矜：jīn，自尊、自大、自誇。
- 長：才能、長久。

〈白話翻譯〉

一個能夠忍受委曲而不動搖的人，一定是很謙卑的人，他的德性光輝也會是非常圓滿。

一個能夠涵受冤枉的人，他的心性也會是最光明、率直、坦蕩蕩的，因為他懷有一顆包容心。

一個能夠低心下氣的人，他的心靈一定充盈圓滿，因為他的心能夠處於最卑下，故能萬德聚匯，德無不備。

一個能夠忍受破舊的有德之人，他的心地一定非常清新，因為他能夠忘形去智，且看到了自己的不足，時而反省改過，所以能夠苟日新、又日新、日日新。

一個曉得去減少自己欲望的人，他定能專心於一，抱道而行，自然能夠知足自得。

反之，如果是一位貪求外在物質的人，他的內心會是最迷惑的，因為他已喪失了自己的本性，終日只懂得在茫茫紅塵苦海中浮沉。

聖人的心境是充實的，因為他抱持的是心的原點、是無上聖道、是咱們的自家佛，單憑這一點就足以為天下人的模範了。

所以說，不固執己見的人，他的心才會是最光明的。

不自以為是、高傲的人，方才能夠把德性展現出來，將道宏揚出去。

一位不誇耀自己功德的人，才是最有功德的人，因為他會將功德保全於自性之中。

一位不誇耀自己才能的人，才能之所以能夠長久，正因為他不驕傲不自滿，方才受更多人的尊敬。

故此我從來不會和他人爭，因為不爭，所以根本沒有什麼事情或東西可以讓他人與自己來爭奪。

至於像古人常說的這一番「委曲求全」等等的叮嚀語，又豈是那些虛偽好聽的話語？就因為能夠謙下、無我、不爭，所以誠於中，行於外，我們的德性才能夠得以保全，天下才會自然的歸向於我們。

〈心得分享〉

曲則全，枉則直。

委曲求全、受人冤枉還要忍氣吞聲，對一個平凡人來說談何容易？是不是每個人都能夠接受呢？今天修道，我們就是要在這絕望中創造希望，從困境中走向一條康莊大道，這是要自我去改變、自我去提昇；而倘若要做到以上兩點，必須具備以下幾個條件：

1. 有遠見：為了大局、為了道、為了圓滿道場，肯犧牲自我；這也是慈悲心的展現。因為他內心深深知道，他辦的是上天三曹普渡大事，不是屬於個人的任何小事業；這一件事不是一世的事業，而是生生世世不朽的聖業。他是為上天老中辦事；是為了老祖師、師尊師母辦事；也是為了無數劫以來的衆生而辦事；他的犧牲奉獻為的就是要成全大我。

2. 有包容心：沒有包容心又如何能夠接納他人的冤枉？沒有包容心又如何去接納世人的愚昧、無知與批評？

其實，為何他人會對自己加以批評與陷害？是否自己太強了，鋒芒畢露，招惹了他人的妒嫉？也招惹了不必要的麻煩？所以自己是否應該收斂一些？但這不是叫我們要自我放棄，只是換個方式去善用自己的才能，來去幫助衆生；重點是方式改變了，路也會因改變而更好走，更順暢。

3. 無我：沒有了我執，面對他人的無理要求、冤枉又奈得了什麼？就如彌勒祖師的「忍辱行」曰：

有人罵老拙，老拙只說好；
有人打老拙，老拙自睡倒。
涕唾在面上，隨他自乾了；
我也省力氣，他也無煩惱。
這樣波羅蜜，便是妙中寶；
若知這消息，何愁道不了。

世人我執太重，會太在乎別人怎麼看自己，如果別人稱讚了自己，自己可能開心了三天；如果有天別人與我們惡意相對、批評我們，我們可能痛苦了三個月，怎麼痛苦法？茶飯沒胃口，夜晚睡不著，終日胡思亂想！是不是如此呢？

4. 忍辱波羅蜜、慈悲心：就如以上所言，忍辱波羅蜜其實不簡單，遇到逆境，尤其他人的傷害，心能定靜不亂、不動，默默包容，希望從中能夠藉機點化，期望浪子回頭，倘若沒有智慧與慈悲心，如何做到這一點？

故事：一日，七里禪師正在禪坐修行，一個強盜闖了進來。「錢在哪裡？」強盜手持尖刀，大聲喝問。「錢在抽屜裡，你自己拿吧。」七里禪師溫和地說。強盜打開抽屜，果然有錢，拿起正要走，七里禪師說：「給我留點吧，我也要吃飯啊。」

強盜一怔，心似乎被什麼觸動：眼前

這位禪師清靜祥和，看不到慌亂恐懼，也沒有任何仇視敵意，和自己說話的語氣就像是一對熟識的朋友，非常友善地與自己商量著。

強盜被禪師身上的某種力量征服了：「是呀，他也要吃飯啊，自己做事何必那麼絕，也給他留條生路吧。」於是拿出一些，又放回了抽屜。定定心神，開始往外走。

「朋友，拿了我的錢，總該說聲謝謝吧？」七里禪師又說。

強盜再次一愣，不知禪師葫蘆裡賣的什麼藥，或許是怕這位禪師真的有高功夫，打鬥起來自己不一定是對手，或許是被禪師的威德所懾服，強盜遲疑一下，還是順從了禪師，說了聲「謝謝」，然後走了。

過了些日子，強盜行竊時被抓，招供出自己曾於七里禪師處行竊。差役請七里禪師指證強盜的罪行，七里禪師說：「他並沒有偷我的錢，是我讓他拿的，他還對我言謝感恩，所以不能算偷。」

禪師的話讓強盜減輕了罪行，而且更觸動了強盜的心靈。禪師發自心底的善意化作巨大的能量，瞬間淨化了強盜的心靈，他開始對自己以往盜竊、傷害別人的罪行真心懺悔，並決定改過自新，成為像禪師這樣受人尊敬的人。

強盜刑滿獲釋後，來找七里禪師，請求禪師收他為弟子。禪師不肯，他就長跪三天。禪師被他的誠意感動了，最終收他做弟子，開始了修行向善的斬新人生。

七里禪師用慈悲心面對強盜，最終將惡緣轉化成了美好的善緣。正是這種慈悲的力量，開啓了強盜的善心，讓強盜幡然醒悟，離惡向善。

正如金菩提禪師在《慈悲的力量》中開示的：慈悲就是能量，能感動你最深層的精神層面。它能使生命延續，也能使枯萎的生命發出新芽。

忍辱就是可以把自己放得很低，很低，有如水一般，而在那低處沒有了自我；因為可以放得最低，故在精神的提昇上才能跳得更高更遠，也才能進階的從忍辱波羅蜜做到下一階的「精」與「進」啊！

從以上幾點來看，世人卻是相反，受了委曲、吃了黃蓮，就一定要去平反，誓為自己討個公道回來，所以往往硬碰硬，造下了許多人間悲劇出來，不是嗎？常聽言朋友與朋友之間有了一些誤會，彼此之間不再信任，也可以不顧一切的隨時就亮起了刀子結束了對方的生命，像這樣的事件在現今社會裡，可以說是層出不窮；但是理直就一定要氣壯嗎？前人慈悲說理直

可以氣和的！有句話說：「清者自清」上天是公平的，有朝一日事情定會真相大白，水落石出。同等，擁有害人之心，總歸一天亦會自食其果，這是因果定律，屢試不爽。

什麼才是真正的委曲與冤枉呢？就是得了人身，卻不懂得把道尋，拒道於千里，自甘墮落、自作孽；這就是真正的委曲與冤枉！

那什麼是天大的委曲與冤枉？即是得了人身，遇了明師，聞了大道，求了大道，但是卻不懂得要把大道修，虛渡了光陰，也曠廢了人生，最終一事無成，這就是真正的天大委曲與冤枉，這也是自己給自己莫大的污辱呀！

因為在生命的盡頭，才發現到「一失足成千古恨」，一切已無法回頭，良機早已錯失，一切都太遲了。

原來世間上最大的委曲與冤枉都不是來自於外，而是來自於自己，是我們自己陷自己於不義，因此我們已喪失任何的權利來埋怨了。所以為了不讓自己再走冤枉路，辜負自己、委曲自己，不知道前賢們從這一刻起，是否已曉得該走向哪一條路了呢？——「道」路也。

（未完待續）

2024紐約重德佛堂法會 南海古佛慈賜「安身立命」班 此心安處是吾家

◎加拿大 黃潤東

萬里歸來顏愈少，微笑，笑時猶帶嶺梅香。
試問嶺南應不好，卻道：此心安處是吾鄉。

～蘇軾

話說宋朝文學家蘇東坡因「烏台詩案」被貶官，同時也連累了许多朋友。其中一位叫王鞏的好朋友被貶到嶺南。王鞏

家中的一班歌女全部離去，只有一位出身書香世家、卻因家道中落而淪為歌女的寓娘，跟隨王鞏一起到嶺南。三年後，蘇軾與王鞏被皇帝召回京城，三人見面把酒暢談中，蘇軾試問王鞏與寓娘：「在嶺南這個蠻夷之地，應該不好過吧？」只見寓娘輕答一句：「此心安處是吾鄉」。蘇東坡聽了很受感動，想不到一位歌女在惡劣的環境之下，竟仍有如此豁達與平淡的心境。於是便寫下了以上這闕詞。

心若無燈 自性難成

每個人都希望有一個安穩的家鄉，這個家就是我們的休息處。在佛門，家可以叫做休歇處，是可以讓我們身心休息的地方。然而，我們現在想要找一個安樂的家，容不容易呢？就算我們有一個安樂的



家，周圍的環境又如何呢？打開報紙，種種社會上的亂象，真的應了〈證道歌〉裡所說的「魔強法弱多怨害」！

為什麼會有這些出現呢？恩師曾慈悲我們：

樹若無根，枝葉難生；
江若無源，瀚海難成；
人若無根，浮游飄塵；
心若無燈，自性難成。

木有本，水有源，才能夠永久。人也一樣，如果我們人忘卻根本，就會在生死輪迴裡飄飄浮浮——不必等到死後，現在做人就已經沒有目標，整天吃喝玩樂而已了。有如莊子所說的「終身役役而不見其成功，忡然疲役而不知其所歸，可不哀邪？」人們勞勞碌碌，為家庭、為名利、為生活，由朝忙到晚，到頭來不見有什麼成功——煮好一頓飯，家人上了桌，個個盯住手機；賺了錢，子女跟你爭奪家產，對不對？如此困頓，做到了七勞八傷，辛辛苦苦，最終歸於哪裡？養老院那張床？我們這麼辛勞，都不知道最終的歸宿在哪裡，是不是很悲哀呢？其實，人生就是這樣。

今天很幸運，遇到引保師，帶我們回到佛堂求道。那麼求道之後，究竟我們的心應該「安住於何方」呢？

得一歸一 止於至善

1983年在香港博德佛堂，恩師曾經慈悲一篇訓文，恩師說：

論人之所歸，不談其心，而論其身，亦若捨本而求末之愚也！心之所歸，當止於何，能明乎此，方明身之所歸也。心止於何？各徒定能瞭若指掌焉！得一歸一，明本返本，止於至善也。

恩師慈悲：說到人的歸宿，如果只講身不講心，就是捨本逐末。《六祖壇經》提到「色身是舍宅，不可言歸」，我們的身體只不過是一間房屋，我們的色身沒理由歸向房屋自己。所以老師說：「得一歸一」，我們每個人具備了「性、心、身」，身之外還有「物」。現在，讓我們來看看誰是本？誰是末？

身與物相比，身是本，物是末。有人來搶劫時，要錢還是要命？當然要命啦！發生火災，我們一定先逃跑，不會說「我要留下來保護這間房子」，不會的，在這個時候，身是本，物是末。

身與心相比，心是本，身是末。所以有時候我們的心要做的事情，不理會身體的，我喜歡就好了，對不對？明知道抽菸不好，但是我的慾念、菸癮一來，就不理會這個身體了。這就是心為本，身為末。所以由誰來主宰這個身呢？我們的心——我

要舉手，我要放下；甚至可以「殺身成仁」——這個仁就是我們的心，可以捨去這個身，去成全這顆心。

起心動念背後的主宰

其實心都還是被動的。原本看到這個人得罪我，心想要報仇，突然想到現在修道了、學道了，這樣不好，不要做了一你會想要放下這個惡念，等於這個心念有生有滅，誰主宰的？起心動念時，是誰要自己起善念的？是不是背後有一個主體？這就是性，就是本，知善知惡是良知。

所以性與心，性是本，心是末。老師說「得一而歸一」，就是要我們認識回歸最根本的那個。因為心跟身都是變化無常的，心念也是相對的，有喜怒、有生滅、有善惡、有美醜，唯有一個絕對的——真法界，就是這個我們本源的天性，是絕對不會變化的。

自古聖人和仙佛菩薩都希望我們能明白「性」這個根本，因為「物、身與心」都是末，都會變化的。就算是「仁義禮智信、孝悌忠信禮義廉恥」，這些都是心所顯現出來的，但是背後由誰主宰呢？就是由我們的「天性」——這個不生不滅的主體去流露出來、發揮出來的。

色身雖老 見性不變

當年波斯匿王六十歲的時候已經覺得

自己很老了，他跑去見釋迦佛，說「我越來越老了，怎麼辦？」

釋迦佛就開示他：「請問你幾歲見過恆河？」

他答道：「我三歲見過恆河。」

「那你第二次見又是幾歲呢？」

「我三十歲見過恆河。」

「那你最近什麼時候見過恆河？」

「六十歲。」

「那麼讓你在三歲、三十歲、六十歲都能見到恆河的那個，有沒有變過？」

釋迦佛開示他：你三歲、三十歲、六十歲的樣子有沒有變過？有，不管是年齡、長相、身體等等，都不同了，但是這個「見」的能力——也就是「見性」，有沒有不同？沒有啊，你就是這樣見了，小時候這樣見，老了也是這樣見，這個見性的能力沒有變動過，他從頭到尾都是不生不滅。換句話說，這個身體給我們頂多只是百歲壽，但是這個能見的本性是「無量壽」，為什麼你不認取那個不生不滅的自性，而去貪戀這個有限的色身呢？

從這個故事，我們就知道：誰是本？誰是末？什麼是最重要的？所以老師慈悲我們：如果本末倒置的話，就很愚昧了。那麼，心之所歸應該歸於何？我們的心有變化，最終要懂得歸向我們的玄關一竅。

求道當下，老師一指點，點完之後撥一撥，讓我們的靈性——主人翁自己當家作主。這個一指點就好像一塊蒙了塵的鏡子，被老師點一點、抹一抹，就可以看見鏡子裡的這一小塊是如此清晰明亮，至於其他地方的不淨，就得由我們自己去努力了。

心念休歇 降妄返家

這個一指點，就是我們修道的下手處，知道這個止處在那裡。當年神光大師

說法，提到「萬法歸一」，達摩祖師便問他：「萬法歸一，一歸何處？」萬法歸於我們的心，但是心都有變化的，心用完之後，回到哪裡呢？神光無法回答，最後上嵩山少林寺去拜見達摩時，他說：

不知到底一歸何，是以神光拜達摩，
立雪少林爲何事，只求一點躲閻羅。

現在少林寺的祖師堂，都還留有這個典故。

等於我們開車，由車庫開出去買東西，最終都知道要回到車庫裡；又比如我們今天下課後，大家會去哪裡？一定是回家。那麼，請問心用完時，要回到哪裡？又平時我們想很多事情、很不開心、心念



妄動不止的時候，我們如何降伏這個妄心、讓心回到祂的家呢？

《金剛經》說：應如是降伏其心。求道之後，我們知道：心應該回到明師一指點的這個「家」，它是心念的休歇處——其實我們的靈性是很清淨的，我們的佛性是很完美的，我們的自性包含一切萬法，讓我們有反省、觀照及處事等等一切的能力，問題就在我們的心不夠靜；當我們的心一靜，就能回到這個清淨、完美、一切具足的家。所以「休歇」就是停一停、靜一靜。

我欲仁 斯仁至矣

因此，老師給我們一指點，讓我們得一歸一、明本歸本，能止於我們至善的寶地。什麼是止於至善呢？《道德經》說：古之所以貴此道者何？不曰求以得，有罪以免耶？故為天下貴。意思是說：不論你貴為天子也好，不論你有多少權力財富，都不如坐進此大道，也就是找回自己的自性。為什麼自古以來，有那麼多人珍貴這個大道及我們的本性呢？那是因為人人本自具足，只要你一求就可以得到。為什麼叫求以得？我要回佛堂，我要行功了愿，我要回佛堂做一個盡責的點傳師、稱職的壇主；回到家我要做一個好爸爸、好媽媽，需要人家給我們嗎？這些能力、能量，是誰給的？自己給的，問題只在我們願不願意。所以這一

切不是別人給的，我們自己願意去做就可以得到了。

《論語》中也提到：「我欲仁，斯仁至矣」，我好喜歡仁德，只要我將這個仁愛的心發揮出來，這個仁愛立刻就示現了，需要人嗎？不需要。我們在家，手機壞了，請小朋友幫忙看，小朋友還會不耐煩，你求家裡人，你求兒女、求先生，或許還會埋怨你「不會用，就不要買那麼貴的」，但是求自己就不同了，求了立刻就有，寶貴嗎？真的太寶貴了。

良心懺悔 有罪以免

還有一樣更寶貴：我們做錯事，最常責怪自己的是誰？就是我們自己。為什麼有些人做錯事，晚上會睡不著？內心有陰影，因為受到良心的譴責。因此，若是我們現在明白錯了、懺悔了，首先就要我們的良心原諒自己，接著才會在佛前懺悔：如果我們自己都不承認有錯，怎麼可能會在佛前懺悔呢？所以要自己先跟自己的良心懺悔，自己去免自己的罪，這才是真懺悔；如果連自己都不放過自己，那就很難了。

曾經有位坤道非常積極修行，也發心辦事，但是內心一直有件事情放不下，就是很怨恨她的先生。以前先生窮苦的時候，她毫無怨尤地跟著他一起扛生活，沒想到現在家境變好了，先生卻移情要跟她

離婚，她覺得先生這樣做很不應該，所以唯獨這件事讓她很不開心。有一天，她原本安排好一天的行程，打算什麼時間做什麼事情，但想想又決定改變，想東想西。突然之間，她發覺自己的心念不斷在變化，她對自己說：「連我自己的心念都是這樣無常不定，怎麼怪得了先生呢？」於是當下就將這麼多年的仇恨放下了，你說這樣寶貴嗎？

有些人天生就容易與自己過不去，自己不放過自己，是「自刑」的性格。但是我們現在修道了，心境就轉變了。所以老師說我們有這麼好的「至善之地」，為何不歸呢？

心能有主 若身之君

恩師又慈悲：

心能有主，若身之君，宰於百骸言動，莫不適然而從之。心有其主，若國有其君，若百工從焉，萬臣助焉，則能應物如刃解矣。

老師說：我們的內心如果有個主宰，這個色身就有了君王。大家得到了一指點，就等於主人翁返回了自己的本位，去主宰我們的六根。所以當我們的心很清明、清淨，時常念茲在茲的時候，一定不會踩到香蕉皮、狗屎或者撞路燈。好像我們做執禮的時候，為什麼會錯？不是不

會，而是心裡在想其他事情，心無法作主，不得清淨。

明君當領導，就不是小人當道，而其他的百工，如宰相、官員等等，就能夠幫助國君，遇到事情就能迎刃而解。所以當年王陽明有位學生問他：「孔聖人三千弟子，為何他對每一位弟子的問題都能夠對答如流？聖人是預先知道答案嗎？」這當然是不可能的，聖人只是將自己的心清靜下來，好像一塊明鏡，事來則應，事去則靜，胡來胡現，漢來漢現。佛家也有句話說：

一燈入室，久暗頓明；
一佛當令，群魔退聽。

拿一盞燈進入一間房，縱使房內黑暗很久，也會立刻光明；同樣地，我們的自性佛一當令，其他遊思妄想都會離開。大家可以試試，當你很煩惱的時候，不妨守玄，或念一句佛號，不管什麼佛號都可以，但絕對不可以默唸五字真經。藉著這個佛號，來喚醒自己內心的自性佛，自性佛一現前，當下一切煩惱都會消失。這就是回歸於自己的自性、回到我們內心的家。只要願意這樣做，那麼我們內心的家就可以馬上恢復到清淨、平淡；我們把心修好，有形的家自然和諧。

止陰命 就能長天命

今年古佛慈賜的班名是「安身立

命」，我們懂得「歸家」，就是懂得「安身」；安身之後，應該如何立命呢？

孔子說：「不知命無以為君子」，君子是上達，一路要求自己向上提昇；小人就是下達，我喜歡怎麼樣就怎麼樣，你不要管。君子若想上達，就要修道，就要先認識這個「命」。

命有陰命、宿命和天命三種。天命就是我們本然的天性，是上天給予我們的理性，也是我們的天職與本份，每個人都一樣的。宿命就是我們從無始以來，一念妄動而起無明，起了無明，心受到污染之後，於應對一切人事物時所做的一切，形成了所謂的業力，成就了今天的性格；而性格帶動命運，繼而成為宿命。因為人人宿命不同，所以貧賤富貴、壽夭窮通，個個都不同。又當我們來到這世間，有了自己的身體，加上業力驅使，就希望這個身體什麼都好，衣食住行都給它最好的，養成了吃喝玩樂、酒色財氣等一身壞毛病，這個叫做「陰命」，也是每個人都不同的。所謂「人心不同，各如其面」，指的就是我們的宿命和陰命，其實都是心念所變化出來的。

求道時，點傳師常說我們現在先得而後修，得了道之後還要修，怎麼修？「改脾氣，去毛病」。上天賦予我們的理性每個人都相同的，唯獨宿命（氣性）和陰命



（質性）就不同，有清有濁，修道就是修這兩個一宿命跟陰命。所以我們修道，越修越好的時候，就能變化氣質。

莫非命也 順受其正

例如我們立愿「戒除菸酒賭」，了斷我們的毛病，從今後不要再去做它，慢慢就能止住我們的陰命，於是我們的命運便開始改變，根本不需要花錢去改什麼風水，就看我們自己願不願意去改變習氣毛病罷了。

大家玩過骨牌遊戲嗎？手一推，骨牌就一路倒，如果不希望後面的骨牌倒下，只要從中間拿起幾個骨牌就好了。這就好

比：雖然我們前生種了因，但是我們今生卻可以改變果。比如我命中註定有這杯水可以喝，但是喝與不喝，幾時決定？就在當下，與前世無關，就在這一刻，我們能提起正念和覺性，讓主人翁當家，事情來的時候就能有正確的應對。好像後學以前出差，遇到很多異性，一入飯店就有電話打來問「先生要找朋友嗎？」如果後學相信「時也命也」，心術不正，那後果就不堪設想了。

所以孟子說：「莫非命也，順受其正」，雖然沒有一樣遭遇不是命運，但是如能「受之以正」——在接受這件事情的時候，心念純善至正，就一定能夠轉變厄運。所以修道真的可以改命。

心能改相 愿能轉命

唐朝有位賢人叫做裴度。他曾在上京趕考前遇到一位一行禪師，禪師看了他的面相，說他是「騰蛇入口」相，做不做官都無所謂，因為將來都會餓死。後來，他到寺院上香，拜過佛之後，在一座涼亭休息，忽然看見一條玉帶，看起來非常珍貴，他撿了起來，心想：這麼珍貴的玉帶，一定是有人遺失了，如果被心術不正的人拿走了，等一下一定找不回來。於是便在那個涼亭等待。幾個時辰之後，終於有一位婦人慌慌張張跑過來，詢問玉帶的下落，原來這條玉帶是這位婦人準備幫丈夫上京平反的物證，最後這條玉帶救回了

五條人命。之後，當他再見到一行禪師時，一行禪師道：你的面相改變了。後來裴度官至唐朝宰相。

因此，一行禪師便說了幾句話：

七尺之軀，不如一尺之面；
一尺之面，不如三寸之鼻；
三寸之鼻，不如一點之心。

我們求道後知道了，由鼻子慢慢往上推，推到哪裏？玄關一竅——三寸之鼻不如一點之心，原來一切都是我們心的變化，而「性為本，心為末」，從本不從末，這才是我們真正可以改變命運的關鍵。

以前曾經也有人幫前人看相，說前人只能活到三十歲，果真前人三十歲的那年，在香港生了一場大病，醫生告訴她：「妳想吃什麼就吃什麼」，讓她回家，前人躺在床上，對自己說：「與其睡在床上等死，還不如辦道死」，意思就是：我寧願辦道辦到死，也不要躺在床上等死。一念一個愿，前人那個時候，生活真的很窮，吃個雞蛋都好難，所以她老就藉著叩頭、懺悔、守玄靜坐，不斷這樣做，請問前人老人家現在幾歲？97歲，這樣就是改命運了。所以院長大人說過：我們了愿了業有兩個地方，一個是佛堂，另一個就是醫院。大家想在佛堂了呢？還是在醫院？請大家自己選擇吧！

重德道學院人才班 修道從心修起

◎梁保中

能永遠快樂的是道

如果有人問您：「想得到快樂？還是痛苦？」相信每個人都希望得到快樂。如果再問：「那麼想要得到的，是三天的快樂？還是三個月的快樂？」相信多數人都會想得到永遠的快樂。然而，一個人想得到永遠的快樂，可能嗎？



古時印度的悉達多王子，原本在王宮裡過著幸福快樂又美滿的日子。有一天，當他出城遊玩，見到真實世界「生、老、病、死」的痛苦時，心中開始生起煩惱：「我雖然現在身為王子，生活美好，可是有一天，我也必須面對人世間的『生、老、病、死』，就算將來貴為國王，擁有了權柄與名利，但生死的問題還是沒辦法解決。眼前的快樂，竟然是如此地短暫！」於是悉達多太子便離家出走，到處參禪打坐、勤修苦行，最後坐在菩提樹下、夜睹明星而開悟，領悟到能夠讓自己永遠快樂及超越生死的那個，就是「道」。

他所悟到的，就是「衆生皆具佛性，衆生畢竟成佛」。什麼叫做佛性呢？原來我們求道的時候，點傳師一指點的那個才是真的，這個身體是假的，但我們都一直

認假為真、迷真逐妄，其實真正的我不是這個肉體，而是那個佛性。可是有幾個人相信、幾個人肯定呢？

性理才是真正的我

那什麼叫做道？請問各位前賢：您是誰生的呢？是父母生的，那請問你的父母又是誰生的呢？父母的父母生的，以此類推，一直推到第一個源頭，就是道生的。這個道祂生天、生地、生萬物，所以道賦予物叫做物理，賦在天就叫做天理，賦在地就叫做地理，在事叫做事理，在人與人之間的就叫做倫理，在我們自己身上的就叫做性理。我們求道時，點傳師就是告訴我們：「這個性理才是真正的我」。

那什麼是佛性呢？現在我們做個比喻：如果我們的右手邊放一個球，左手邊也放一個球，二個球在同一條線上向中間滾，請問會不會相撞？會相撞的。但如果現在有兩個人，一個從右邊走過來，一個人從左邊走過來，二個人在同一條線上向中間走，請問他們會不會相撞？不會的，為什麼？因為他們懂得避開。

為什麼懂得避開？有人說是因為他們有眼睛，但如果我把這個眼睛放在A球的上面，再把這個眼睛放在B球的上面，然後兩個球一樣向中間滾，請問會不會相撞？還是會呀！為什麼？因為能看的不是眼睛，而是我們的佛性。那麼，既然我們

都有佛性，為什麼不能成佛呢？釋迦牟尼佛開悟時說道：「衆生皆具如來佛性，衆生畢竟成佛，只因妄想執著，不能證得。」我們就是因為被妄想跟執著迷住了，所以不能成佛。妄想與執著就是我們的習性。

心一改變 業就消除

有一次仙佛臨壇，問大家：如果一棵樹本來是直的，我們卻想讓它變得彎曲，容不容易呢？不容易對不對？因為你將它彎曲之後，手一放，它馬上又彈回去，再試幾次也是如此，這個叫做習性。我們都習慣用自己的角度來看事情，修道修心，就是要改變習性。當我們的心懂得去提升、懂得去改變時，態度就會跟著改變。因為心情會影響一個人的感覺—有如杜甫的名詩所說的：「感時花濺淚，恨別鳥驚心」，當我們傷心的時候，明明只不過是下了一場雨，看到花，你會覺得花也在掉眼淚。

所以心理學家說我們人的心念非常重要。心懂得改變，我們的態度就會改變；當你的態度改變，你的習慣就會跟著改變；習慣改變了，性格也自然會跟著改變；當你的性格改變了，你的人生就會改變。佛家講「心開了」，也就是說你的心一改變，業就會消除；業一消除，災禍就會消失，福氣就會來，你的心地就會光明，所有的煩惱就會不見。所以心能作天堂，心能作地獄，心能作佛，心能作衆生。

迷即衆生 悟即佛

以前有位將軍去請教白雲禪師：「真的有天堂地獄嗎？」白雲禪師看一看這位將軍，反問他：「你的職業是什麼？」這位將軍十分自豪地說：「我是一位將軍！」白雲禪師接著說：「怎樣看都不像將軍，倒有一點像屠夫呢！」這位將軍聽到這種瞧不起他的話，怒火中燒，拔出身上的佩劍，就要刺殺白雲禪師，禪師即刻雙手合十，向這位將軍說：「你所問的地獄之門，由此打開了。」將軍一聽此語，猛然警覺，趕緊收回寶劍向白雲禪師道歉：「對不起，請原諒我的失態。」禪師看到他轉為心平氣和，接著再說：「天堂之門由此敞開了！」這就是「心能作天堂，亦能作地獄」的實例。

那麼「心能作佛、心能作衆生」又怎麼說呢？如果你的心受到酒、色、財、氣、貪、嗔、痴、愛等所迷，那麼你就是衆生；但是你如果能覺悟，能了悟「凡所有相，皆是虛妄」的道理，那麼你當下就是佛了。其實佛與衆生只是迷和悟的差別，所以說「心、佛、衆生」三無差別。佛和衆生的不同，只在於心的迷悟之間，一念不覺，就是凡夫，一念悟就是佛。所以六祖說：「迷即衆生，悟即佛。」

其實，心念不但影響我們自己，而且也最容易影響天地，所以宇宙間最具有決定性作用的，就是我們的心念。

齊婦含冤 三年不雨

《幼學瓊林》這本書中記載著這麼一段話：「齊婦含冤，三年不雨；鄒衍下獄，六月飛霜」。齊婦是指漢朝東海齊國的一位婦人。她結婚不久，先生就過世了，但她非常孝順，發誓要為丈夫守節，並全心全力孝敬長年臥病在床的婆婆。但是她的婆婆不忍心她年紀輕輕又這麼乖巧，為了自己而浪費青春，所以一直勸她改嫁，媳婦堅持不肯，後來這位婆婆為了成全媳婦改嫁，便懸樑自盡身亡。不料老太太那已出嫁的女兒回娘家奔喪時，竟指責兄嫂逼死母親，一狀告上官府，當時的太守是一個貪官，沒有多久就將齊婦判刑處死。由於齊婦含冤莫辯、怨氣衝天，造成該地三年無雨、乾旱鬧飢荒。後來東海換了位清廉的新太守，探訪民情得知實情後，準備了豐富的牲禮在那位婦人的墓前祭拜，平反她所受的冤屈，表揚她的貞節，才終於天降甘霖。

而鄒衍則是戰國時代理學「陰陽家」的代表人物。他精通陰陽五行八卦之理，也就是精通《易經》，來跟他學習的門人比孟子的學生還多出幾十倍。也由於他的名氣太大，樹大招風，故遭受惡人的陷害，被燕惠王關入大牢。他因為含冤莫白，只得仰天大哭，由於真情流露，在酷熱的六月天裡，竟然風雲變色，下起霜雪來。

由這兩則故事可知：心不但能左右自

己上天堂、下地獄，更能影響天地。其實宇宙之間，上自諸佛菩薩，下至地獄鬼神，也都是由這個心所化現而來——換句話說，無論是上升光明的天堂，或是墮落黑暗的地獄，都是因為「心」的緣故。所以修心對進德修業的人來說，實在是太重要了。

除去人心 返回道心

那我們應如何修心呢？

簡單來說就是「去人心、返道心」。道心就是我們所說的真心，是父母未生前的本來面目，也就是我們的本性。我們的本性原本是沒有煩惱、沒有污染、清清淨淨、沒有對待的，就如《心經》所說的「不生不滅，不垢不淨，不增不減」，這個沒有雜念、沒有邪思、沒有妄想的本來面目，也就是人的本心。因為本心沒有生死，所以說它是真心。

什麼是人心？有句話說「人心無常」，無常就是善變，它能作善，也會作惡。「道心」原本是一直心（卍），因為被後天的七情六慾——「喜、怒、哀、樂、愛、惡、慾」及「色、聲、香、味、觸、法」所牽引，所以漸漸歪斜，逐漸變勾「心」了。就因為道心被物慾（六慾）所迷，被情愛（七情）所溺，所以逐漸失去本來正直的心，而生出原本沒有的貪妄心、虛假心、巧詐心、惡毒心等等。

「心」字多出來的這一點（丶），就是「多心」，也就是妄心。

貪嗔痴是妄心的根本

如果我們的心受到「酒色財氣、貪嗔癡愛」所迷，那就會昧真心而起妄心，就是衆生了。其中「貪、嗔、癡」就是妄心的根本。

從前有兩個修道人，一個三十九歲，一個五十歲，這兩個人是師兄弟，先學道的是這個三十九歲的，後學道的是五十歲的，他們修了幾年之後，發願要到印度的一座聖山去朝聖。為了表示虔誠，他們以三步一跪、五步一拜的最高禮儀，預計用一個月的時間爬到山頂上。就在他們走了二十七天、只剩下三天就可以到達山頂時，因為他們的真誠感動了山上的聖者，聖者派一名使者下來，對這兩位虔誠的修道人說：「我們的聖者有『他心通』，知道你們這一份的誠心，所以非常感動，他要送你們禮物，只要第一個人發出他的願望，一定讓他達成，而第二個人是第一個人的兩倍。」

這時候年輕的對年長的說：「師弟，你年紀比較大，讓你先講你的願望。」年長的師弟說：「不對！不對！你比我先學道，你是師兄，應該由你先。」兩個人互相推讓了半天，使者開口了：「對不起，你們只有五分鐘的時間，五分鐘以內有

效，超過時間，這個機會就沒有了。」年長的師弟很生氣，說：「好！那我就先講了，如果可以達成願望的話，我想瞎掉一個眼睛！」

因為他原本起了「貪」心，以為可以得到兩倍的好處，現在得不到了，生氣了，於是就有了「瞋」心，接著就做出了不智的決定，這就是「癡」了。所以當他一個眼睛瞎掉之後，他師兄的兩個眼睛也跟著瞎掉了，多麼可惜啊！本來是可以雙贏的，現在變成雙輸了。由這個例子，我們很明顯地知道：真正的煩惱只有「貪、瞋、癡」這三樣；歸到根本，其實都是因為貪心造成的。

一念瞋心起 百萬障門開

講到瞋恨心，有一個故事是這麼說的。有一個富翁，人人稱他大慈善家，十分熱心公益，修橋造路，救災濟貧，一生行善無數。可是當他年老生病的時候，忽然業障現前，跟家人吵著要宰豬來吃。家人沒辦法，就殺了一頭小豬，肉都還沒煮熟，富翁就死了。

富翁去世後，來到閻王府，閻羅王拿出生死簿一看，發現他一生做了很多的善事，正預備讓他回人間做有錢人、享受榮華富貴時，忽然跑出一隻小豬，向閻羅王抗議道：「我出生不久就被他害死，請他還我一條命！」富翁申辯說：「是家人殺

死的，與我無關。」閻羅王說：「你雖然沒有殺死牠，但牠卻因你而死，照道理，你應該分一半的福報給小豬，讓牠也去投胎做人，享受富貴的日子。」富翁心想：我辛苦一生才得來的富貴榮華，為何平白無故要分一半給人？雙方僵持不下，閻羅王又說：「既然你不願意，那你就去投胎做一次豬，來償還牠的債。」富翁心想：反正只做一次的豬，只要福報還在，依然還有享受榮華富貴的一天。所以就答應了。

投生為豬的富翁，由於過去世所修的福報善業，而受到主人的疼愛呵護，不但吃上好的飼料，還住在冷氣房裡。有一天，一隻雞跑來偷吃牠的飼料，牠趕緊用頭蓋住飼料的槽口，不肯給雞吃，不一會兒，飼料沾滿牠的頭，貪吃的雞又去啄牠頭頂上的飼料，因此，豬一念瞋心起，就把雞咬死了。

就這樣，由於吝嗇的富翁又起了瞋恨心，所以生生世世不斷地投胎，做雞、鴨、牛、馬等。所謂：一念瞋心起，百萬障門開，富翁的一個心念，為自己的命運豎立起一座高牆，換來無窮無盡的生死輪迴；而他念念不忘的富貴榮華，就有如一張空頭支票，永無兌現的一天。

修心必先除慾念

所以修心必須先除去慾念。因為一個

人私慾越大，貪求就越多；貪求越多，他的度量一包容與寬諒別人的程度就越小，就會處處與人計較，這樣煩惱就越多。所以物慾越多，成佛就越難。《清靜經》說：「常能遣其慾，而心自靜，澄其心，而神自清，自然六慾不生，三毒消滅」，意思就是說：如果我們能永久地將一切私慾雜念除掉，我們的心自然會平靜，不會妄動；心不妄動，再加上澄清的功夫，這樣我們的元神本性便能圓明清淨；本性一清淨，就能夠向內觀照，六慾一色、聲、香、味、觸、法就不會再生出來，貪嗔癡三毒也就消滅無蹤了。

要如何戒掉貪、嗔、癡呢？就是要修菩薩行，也就是「六度萬行法」—藉由財施把內心的「貪」捨掉，而成就「戒」；行法施，捨法利益衆生，等於把內心的愚「痴」捨掉，而成就「慧」；對衆生我們捨無畏施，即捨掉我們內心的「嗔」恨心而成就「定」。所以行「財施、法施、無畏施」，就是捨掉「貪、嗔、痴」，而成就「戒、定、慧」。

善修習性 遇事從容

修道修心有五個步驟。第一個步驟，叫做修習性。為什麼要修習性呢？因為羅馬不是一天造成的，我們會有一些不好的習性，讓我們的心不能安定，我們要把這些不良的習慣改掉，要勇於轉變習性，懺悔改過，這是修道修心的第一

個步驟。閩南話有一句俗語「你的個性若不改，這世人就缺角」講得非常好，意思是說：你的脾氣這麼差，別人都受不了，如果再不肯改的話，就好像杯子的口缺了一角，等於是垃圾，沒有用，那你這一生就完了。

第二個步驟，叫做修容，要修我們的容貌：遇事從容，處變不驚，鎮定自在，常保微笑，不被激怒。這是修道修心的第二個步驟。當然我們不是聖人，一定還會有很多不圓滿的地方，但你要學會不管遇到高興或生氣的事情，都不要馬上從你的臉上看出來。譬如說你成績考得很好，不要馬上得意忘形，給人家覺得你是傲氣凌人。對於高興的事，要本著感恩的心；對悲傷的事，也不要驚慌失措，要從容鎮定、處之泰然。你能夠有這種修養，代表你在修心方面已經進入了第二層功夫了。

無動於衷 火中栽蓮

第三個步驟，叫做修念。要修我們的心念，做到安頓身心，並能夠隨時關心別人，也能關心自己，而不是濫用我們的情感。進入這第三個境界，叫做聖人的無情境界，即是做到四個字：「無動於衷」。衷，就是內心的深處，不管碰到了順境，或是碰到了逆境，念頭都不為所動—所謂喜憂不上心頭，因為很多修行境界很高的人，他已經了悟人生，知道世事無常。故要能夠學會靜觀萬物，學會以理智來處理

事情，生可以活得很自在，死也會走得很安然，達到生死無憂。

第四個步驟，叫做修神。因為在修道的過程，有好多的干擾與魔考會來敲門報到，要學會「火中栽蓮」，領會「煩惱就是菩提，生死即涅槃」。能夠做到這樣，那麼心神就能安寧了。我們這個時代修道叫做半聖半凡，好多的考驗、好多的誘惑，所以要學習蓮花「出淤泥而不染」的精神，心中能有足夠的定力，看得開、放得下，一切順其自然，且不貪求、不居功、不戀功，如果有這一份的能耐，就可以自然而清淨、安詳而自在。禪詩講：「百花叢中過，片葉不沾身」，在這個五花十色的世界，就可以來去自如，不被外面的相綁住。

寂然不動 感而遂通

第五個步驟，叫做修性—佛家叫做明心見性，儒家的定靜安慮得。進入了修性的境界，方能達本還源。修道之要，首在明心見性，心不明、性不見，就一定不明理；不明理，要如何修道呢？而明心之本，在於先證入心性。

修心性就是證入道心，達到無念無欲，一性圓明，寂然不動，感而遂通。道心乃清靜靈妙之真心，即先天之性理，一理所生，由天所賦。《中庸》曰：「天命之謂性，率性之謂道。」上天賦予人的

靈光謂之性，依循著天理良心行事謂之道，由本性發用的天理良心即是道心。如六祖所言：「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅。」因此道心是純淨無染的。

隨其心淨 則佛土淨

唐代龐蘊居士曾寫了一首偈語：「一念心清淨，處處蓮花開；一花一世界，一葉一如來」，意思是：當我們的心中生起一念清淨心，便可使心智頓開，有如一朵清淨的蓮花盛開，可以從花瓣之中，看到三千大千世界；也可以從一片樹葉裡，就窺見如來的法身。有了清淨心，則「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身」。《金剛經》亦謂：「一念淨信，能滅八萬四千無量劫重罪」，一念清淨的慈悲心起，則東南西北無處不是淨土。如《維摩詰經》所說的「隨其心淨，則佛土淨」。所以我們修行學道，必須時時調整自己、淨化自己的心念。一念清淨心起，哪怕是一花一葉、一沙一微塵，都可以從中看到如來的般若妙意！

總而言之，「心」是一切禍福的種子。如果我們能把自己的心修好，心中有了目標，不受到一切外物的誘惑，自己能夠以良心作主，不造諸惡，常修諸善，依照佛的行為來作事，立下成仙作佛的大愿，相信每一個人必定都能成佛。我們共同勉勵。

學會放下，比努力更重要

——林道代點傳師的修辦心路歷程



求道種子的悄然萌芽

林道代點傳師出生於1944年（民國33年），台灣台南市人，家住著名的「清水寺」旁，寺廟鐘聲與香火繚繞的氛圍，成為童年最熟悉的記憶。

「小時候，每逢農曆七月盂蘭盆會，寺廟都會懸掛『十八層地獄』的紙卷。那些畫面讓我害怕極了，深怕自己一旦犯錯，將來會墜入地獄受苦。」寺廟裡的阿姑時常叮囑：「不能做壞事，否則會下地獄。」這句話深深刻在心裡，讓林點傳師幼小的心靈，對因果報應產生強烈的敬畏。

16歲那年的中秋節前一天，林點師幫忙台南「赤崁餅舖」趕製月餅紙盒。到了半夜，突然聽到陣陣鐵鍊的聲音，一抬頭，竟然看見從對面台南醫院前，走來五鬼拖著鐵鍊，還有黑白無常的身影。當時的她以為是戲班演員還未卸妝，沒放在心上。後來，在媽祖遶境的隊伍中，看到類似的裝

扮，聽身旁的母親解釋才知道：原來那次竟親眼看到了地獄的五鬼和黑白無常！

一念決定一生方向

這次的經歷，讓林點傳師對靈界的存在更加深信不疑。於是隔年，一位同學帶她去佛堂，告訴她：「求道後，地府抽丁，天榜掛號，以後不必再墜入地獄」，她馬上回答：「那好啊！我要求道！」於是，1961年，林點傳師在台南「孝德佛堂」求道，那一年，她十七歲。

當時，她還不懂太多道理，只覺得佛堂的環境乾淨整齊，佛堂裡的人親切和善、非常有禮貌，好像一家人般，所以沒多久，她就愛上了佛堂，常往佛堂跑，也學習渡人求道。當時的她雖然只能簡單地告訴人家「求道後不用下地獄」，但這句話卻也成功地引渡了許多親友。

然而，那個年代政府對宗教活動有所限制，甚至會有警察臨檢、驅散的風險。「有時候，我們聽到警察來了，就立刻把佛堂的桌椅收起來，裝作沒事的樣子。但不管環境多艱難，我們的信念從未動搖。」

困難擋不住前行的心

求道那年的年底，林點師就開始茹素了。其實，小時候的她就對鮮血感到極度恐懼。家裡養的雞，每次要宰殺時，她總會偷偷放生；而且不知為什麼，也不敢吃蔥蒜韭菜。這些天性讓林點師很容易就決定吃素了。

然而，家人對這個決定卻無法接受。父母擔心這樣的飲食會影響健康，甚至影響未來的婚姻，所以一開始在家中只能白飯配醬油，最多自己偷買花生。家人以為過了一兩週之後，她就會知難而退。沒想到林點師仍然堅持。所謂「天下父母心」，有一天，母親心疼她，特地為她煎了一道豆腐加醬油，希望她吃得營養些。多年後，這道紅燒豆腐的味道，仍是記憶中最美好的溫暖，更成為林點師心目中的世界名菜。

24歲那年，林點師結了婚，隔年生長子，30歲時已是三個孩子的母親，同時還與丈夫白手起家、共同創業。面臨經濟壓力與家庭責任，使得修道之路更加不容易。但林點師心中對修道、辦道的熱忱，從未被現實打倒，仍然勤回佛堂。喜愛看書的她，同時也參加了道場的各種班期和培訓，並學習上台講道。

做得越多 學得越多

例如她曾參加徐前人的「道德經班」，當時由徐前人先挑選18個班員培訓，這個禮拜由徐前人講，下個禮拜就由這18個班員輪流講。畢班之後，徐前人告訴他們：「以後你們就是人才，人才就是要幫忙壇主的，所以你們到了壇主那裡協助辦道的時候，要幫壇主招待道親和做佛堂的事，不是去讓人家招待的。」

因此，林點師直到現在，不管到哪個佛堂都會主動地「扶圓補缺」，謹遵徐前人的叮囑。她還記得徐前人慈悲大家：「做得越

多，學得越多。人才不要怕做事，有事情就要做。」以及「當你在做事情的時候，如果有人來你的旁邊說『這個讓我做就好』，你就說『好』，然後讓他做，你再去找別的工作，不要跟他搶工作。」這些一點一滴的學習，都深深地影響著林點師的一生。

勇敢承擔 義無反顧

1974年，徐前人希望台南地區能有坤道點傳師，於是前輩陳清榮點傳師推薦了她領命，那年她三十歲。早期弘道的日子充滿挑戰。「當時交通不便，我們騎著腳踏車到壇主家開班講道。冬天寒風刺骨，前輩們還教我們在衣服裡塞報紙取暖。」回憶起這段過程，雖然辛苦，卻也是修行中最珍貴的體悟之一。

不管是在道場或家庭，林點師覺得自己一向很認命，只要是該做的、能做的，都會盡心盡力做好它。但是在做的當中，以前心裡總有「不服輸」三個字，不管多麼辛苦、事情多麼困難，她也會積極地直想把它做好，不肯放下。後來發覺：當因緣不成熟、但自己卻仍執著、放不下的時候，考驗就來了。例如和別人一起做事，大家還未產生共識，就是因緣還不成熟。如果這時覺得自己已經努力付出了，卻仍然遭受到別人的不諒解與不公平對待，往往令她心生不平，不平則鳴，一說出來，事情更加不圓滿了。

不懂因緣 自己考自己

然而現在的她，已能夠深刻地體悟到：世間法一切都是因緣，因緣到了，那個地方

就自然是這樣。「好比青陽期結束，就自然是紅陽期；紅陽期結束，自然就是白陽期，能說誰對誰錯嗎？」所以她覺得：身為修道人，對因緣法一定要了解，要能隨順因緣，不要跟因緣對抗。隨順因緣，可以讓自己的心超越一些束縛；若是跟因緣對抗，那就會遭受考驗；但這不是別人考你，而是自己考自己。

所以對「考驗」這兩個字，現在的林點師不會解釋為「上天在考我們」，她覺得其實都是自己未完成的課題，是上天藉著這件事來讓我們做功課，看我們能不能成長。以前當她看到別人做事不太圓滿的時候，偶爾心裡會想「怎麼會這樣？」現在林點師體悟到：每個人都有他自己的立場，只因為對方站在現在的立場，認為這樣做是對的而已，沒有所謂的「誰對誰錯」。再加上我們自己在修道過程中也常是如此，所以更應該拿出同理心來包容對方。

故現在的她，學會在看事情時，將它拉長來看—很多以前想不透的事情，有時只因為當時還看不清楚事情的真相；但是隨著時間流逝，我們看到真相了，再怎麼放不下的事，我們也會放下。當初覺得應該那麼認真，到現在才發覺那時候錯了，沒有隨順因緣。

真真假假 假假真真

其實早在好幾年前，前人就曾經告訴過她：「妳不要那麼認真可不可以？」當時的她無法接受，心想：「做事情不是要認真嗎？為什麼不能認真？」經過好幾年之後，

有一次，林點師跟著前人一起到美國學習，四個人坐在車子裡，林點師和美國文少碧點傳師坐在後座聊天，聊到修道的歷程，林點師說：「以前我會覺得事情怎麼是這樣？會很認真，但現在我想的是：世上的事情就是這樣，真真假假，假假真真，所以不必太過認真。」她說沒想到坐在前座的前人竟然轉過頭來說：「小姐，妳到現在才知道！」原來我們在意的是現象的事，但其實那些都是假象，而前人看的卻是背後的實相。

所以現在林點傳師的體會就是：「學會放下，比努力更重要」。一個人不懂得放下，那麼就算做對的事，也會變成錯事，因為時機不對；一旦因緣成熟，那就是「順水推舟」，我們要做的是順勢而為：當因緣不具足的時候，我們再怎麼努力都沒有用的。然而話說回來，也不等於「什麼都不做、不努力」，因為講「放下」一定應該有個前提，就是要先提起來。只不過當我們提起一件事、承擔一件事時，若發覺因緣尚不成熟，那麼，該放下的時候就要放下，放下才能自在。其實世界上的事情沒有放不下的，只是自己的心不甘願罷了。

沒有人做 妳就去做

問起跟隨前人的感動和心得，林點傳師對徐前人最深刻的印象，就是他老非常體恤後學。有一次徐前人打電話給她，問：「林點師，妳有空嗎？」當時店裡正好有客人，她答：「前人，後學現在有客人耶！有什麼事嗎？」前人說：「沒有沒有，沒什麼事，妳有客人，妳趕快去忙！」電話就掛斷了，

等到客人離開，她回撥時，徐前人說：「沒什麼事了，妳安心照顧生意。」

原來徐前人不敢勞動後學，已找其他人幫忙，所以後來她也學會了改為回答：「沒忙什麼事，前人，請問有什麼吩咐？」徐前人才開口請她幫忙做事。徐前人從不勉強後學；而這份慈悲與體恤，下次他老一提起要做什麼事情，後學們自然就會一口答應，且更加貼心了。

還有就是：平常如果後學不開口問，徐前人不會講；但是如果有人問他，他就會給對方很清楚的答案與方向。當初林點師領命的時候，曾經問徐前人：「後學領命以後要做什么？」徐前人回答：「妳去辦道、去學習，就是去看看哪個地方沒有人做；沒有人做，妳就去做，就是這樣而已。」從這裡也可以看出徐前人的平易近人，以及對於「道在平常」的體證與實踐。

她喜歡就好 我不會阻擋

徐前人於1989年歸空之後，顧前人來台灣，當時的林點師常與其他點傳師輪流擔任翻譯。有一天，顧前人告訴她想到她的家裡走走。到了之後，前人看完了佛堂、講堂，回到1樓坐下聊天時，前人問林點師的先生：「王先生，林點師常常跑道場，讓你很忙，是不是？」林點師的先生說：「沒辦法呀！她什麼都不愛，就只喜歡跑佛堂，我也不能再說什麼，她喜歡就好了，我也不會阻擋！」前人笑笑地說：「對啦對啦！雖然你比較忙一點，但她就是跑佛堂，也不是跑

去別的地方做不好的事。這樣很好，你這樣很體貼。」前人接著也表示希望林點師能夠跟著出國走走。離開之後，前人對林點師說：「我就是要妳先生這句話！」原來前人要用一個人，會先去了解對方家裡的狀況是否方便。從這裡就看出前人的細心、智慧，以及做事的圓滿。

接受服務要有回饋的心

於是林點師從1993年開始隨駕前人到世界各佛堂開法會。第一次隨前人出國只在國外待兩、三個月，先到印尼，再到澳洲。隔年，前人問她「妳去年去了這麼多地方，有沒有什麼心得？還要不要跟我去美國？」林點師回答：「前人慈悲，有這個機會能夠出去學習，實在是很歡喜，但是也很不自在、不習慣，因為後學在台灣大多在廚房，很少像這樣被人家奉為上賓，所以非常不自在。」

前人安慰她：「這是佛堂的佛規禮節，我們點師也要成全人才。所以，當我們接受服務的時候，就要有一種回饋的心，知道對方也是在了愿，要如何成全他，讓人家了愿？很重要的一點，我們有什麼值得人家學習？」前人還慈悲說：「我們出來就是在學習人家，我們有不足的地方、不圓滿的地方，在別人的身上，我們學到了，這就是最大的收穫了。那麼我們有什麼可以讓人家學習呢？」句句都令林點師謹記在心。

哪裡需要哪有我

2001年年底的人才培訓班，林點師抽

到的練講題目剛好就是「怎樣去追隨前人的腳步？」她知道要跟隨前人的愿，而前人的愿就是「哪裡需要哪有我」，所以幾十年來，她不斷地告訴自己：「只要我可以，只要道場有需要，我就會努力去做」。因此，有很長一段時間，她年年隨駕前人到國外開法會，「跟隨前人的愿力」成了深植在她心中的一個理念。「當然我沒辦法做到像前人那樣，萬分之一都沒有。」她謙虛地補充道。

林點師後來還隨駕去了泰國、新加坡、美國等地，那時50多歲的她，每年都會出國兩三個月，直到1999年緬甸開荒毛淡棉佛堂，前人慈悲林點師先過去緬甸幫忙打點。林點師還記得開光的時候，大家全病倒了，因為水土不服，臥房裡躺了一整排打點滴（即「吊鹽水」），就只有她因為有了先前的經驗，只敢吃從台灣帶去的簡單食物，所以沒事。那次前人後來還命她留下來成全新求道的道親，從此每年都會過去，一住就是三個月。

那時佛堂還不能住，就住在郭章壇主的工寮。有一次，她和蔡素英點師住在工寮上方的閣樓，她們找一個角落睡覺，不料到了半夜，全身都濕了，一醒來，整件棉被都是濕的，她把睡在身旁的蔡素英點師搖醒，才發覺外面下著雨，雨水從牆角滲透、滴了下來，因為她們睡在牆角，所以棉被也濕了。兩個人坐起身來，覺得好笑：哪裡不好睡，偏偏挑這個牆角睡覺！但心中仍然很歡喜。這算是開荒時遇到的趣事。



感恩子女的體貼成全

後來林點師的前輩陳清榮點師歸空，緬甸也有了新領命的張點傳師前往，林點師就留在台灣。再加上2003年，林點師的先生病了，為了照顧先生，便停了幾年沒出國。有一天，林點師的孩子鼓勵她再度出國了愿，那時候林點師答道：「你們的爸爸生病了，我如果還出去，你們會認為我修道修到無情無義，沒有責任感，而且我出去，你們會很忙。」

孩子說：「我們看到這幾年來，媽媽您真的是盡心盡力，為了這個家不斷地付出，但是我們不希望看到您不快樂。您若想出去的話，一年可以去幾個月。您要出去，我們才能夠學習怎樣照顧父親；您要讓我們也盡一下心。」孩子們的貼心，讓林點師覺得很感恩，於是便報告與請示前人，繼續隨駕出國助道。



有心 上天自然會安排

2009年，負責日本道場的邱文進點師因年邁無法再出國，前人問林點師可否代為到日本去，林點師心想到哪裡都一樣，便奉命前往。還記得那一年從日本回到台灣時，孩子們告訴她：「媽媽現在到日本很好，因為如果像以前每個星期都在不同佛堂，萬一爸爸有事，都不知道您在哪裡，所以壓力很大；現在上天慈悲，知道我們的心愿，讓您可以固定在比較近的日本，我們放心許多。」這讓林點師體會到：「如果我們有心，上天真的會成全，就算我們不去要求什麼，上天自然會給我們一個圓滿的結果。」



算不能長期出去，至少也可以短期，只要肯出門學習，就一定有收穫。發了心就不要等待，因為等到真正想做、能做的時候，或許已經沒機會了，機會是不等人的，所以一定要把握。而且不要怕，只要我們有心，上天都會慈悲。」她也想這樣奉勸投入道場的每一位同修。

隔年2010年，日本發生「311大地震」。林點師猶記得那天下午三、四點鐘，她與同修在日本天音佛堂後方研讀《六祖壇經》，忽然開始劇烈搖晃，兩人躲在桌下時，她的腦中浮出了一個念頭：「如果就在這個時候，房子突然塌下來，讓我就這樣走了，我真的沒有遺憾嗎？我真的自在嗎？」這個念頭給了她一個很大的醒悟，那就是：面臨生死關頭的時候，別人曾經對我們怎麼樣，或做了什麼事，跟自己一點關係都沒有，原來人最終要面對的只有自己。於是那一刻她真的放下了，也才真正地領悟到什麼叫做「放下」。對此，林點師心中非常感恩。

有機會一定要把握

2019年，林點師的先生歸空，前人慈悲她稍微調整一下心情，日本的道親也希望她之後過去可以住久一些。沒想到2020年2月就爆發了疫情，直到現在。她很慶幸自己當初能把握機會出門學習，讓自己的心中沒有太大的遺憾。「只要有機會，一定要把握，不能等，就

現在的林點傳師，除了在台南南華道院和台南道務中心幫辦道務工作外，閒時還勤研自己最喜愛的經典，並多次受邀於各道場中講課，分享修辦心得。回首這一生，林點傳師從求道、茹素、修道、結婚、相夫教子到領命、出國幫辦，不論聖業或凡業，每一個經驗和歷練，都化為她成長中的最好養分；每一步履，都是後輩們「學、修、講、辦、行」的最佳典範。她的成功，來自努力，也來自放下，而「學會放下，比努力更重要」的智慧，今後也將閃耀在每位有緣人的生命之中。



2024重德道學院 點傳師德業精進班照片集錦

千手千眼記常州



◎攝影：吳宇樺、李長璟

加拿大渥太華恩德佛堂成立因由

感謝天恩師德、前人慈悲，2024年8月23日，前人親臨渥太華恩德佛堂主持開光典禮。在莊嚴的獻供、請壇及燒香、道喜等儀式進行中，人人內心都洋溢著無比的欣喜與感恩。多年未見到前人，到壇的加拿大點傳師及壇

主、同修個個感到興奮莫名，對於疫情之後終於能再與前人共聚一堂，大家都歡喜無比、其樂融融。而前人的致辭勉勵：「要手拉手，整頓好身心，修持好品德，充實好我們的靈糧，團結一致，振作精神，齊一力量，孤掌難鳴，獨木不成林，大家共同努力，讓道務更加宏展！」也迴盪在每個人的心中，久久不去。



劉點傳師夫婦與前人合影。





恩德佛堂乃是緣起於後學的次子（亦是道親）發心借出位於加拿大渥太華的房子，經前人批准之後，作為臨時佛堂運作。2018年，前人在滿地可成德佛堂主持完法會後，與二十多位同修一起到渥太華考察。前人覺得渥太華這個地方的環境很適合開設佛堂、接引衆生，於是2020年買下恩德佛堂的房子作公共佛堂之用，並求得上天慈賜壇名為「恩德」。當時溫尼柏旺德佛堂壇主林佳同修也獲得前人的批准，得以住在恩德佛堂作無畏施燒香。

不料同年爆發疫情，無法順利開光。然而，雖有疫情阻礙，在前人批准下，恩德佛堂於疫情期間，暫時仍可以臨時佛堂的形式來辦道，以及每個月能以座談的方式研究真理一次。所以在三年的運作之中，也成功渡化了四十人求道；同時得到上天開恩、前人慈悲，產生了基本的辦事員。



前人慈悲，並慈賜恩德佛堂對聯如下，以作留念：

恩澤大地 眾生皆成菩薩
德化紅塵 佛子共證品蓮

上天慈悲，開光當日，到場幫辦與祝賀的同修共有100多位，求道人有21位。好的開始是成功的一半，後學再次感恩天恩師德、前人慈悲，以及所有幕前幕後、出錢出力的諸位點傳師與前賢同心協助。希望恩德佛堂這艘莊嚴神聖的新法船，在大家的齊心努力下，能成功引渡更多的有緣佛子，一起航向光明燦爛的彌勒家園！

簡能

◎香港 尹國偉

日常工作當中，都會通過不同渠道搜集有關工作事項的資料，目的在於有效地掌握工作發展流程和步驟，為問題預早找尋答案，免得有問題出現之時，才到處張羅搜尋解決辦法，而弄得手足無措，甚至造成失誤而惶恐不安。

燙手的山芋

以上的安排很理想，可惜事實在運作的時候並不如你想，若果答案或解決方法可以預知的，根本就不算得是真正問題。真正的問題總會是燙手的！問題可能根源於以下幾點：第一、可能是時間不足夠，因為事情已經迫在眉睫，需要在極短的時間內作出重大決定或行動；第二、可能是未有及時發現，很多時候危機都是隱隱藏藏，一直存著在身旁，卻又不為人所察覺；第三、可能是意料

之外，問題已經在密切監控之中，好可惜在監控過程中出現了變數，使原本的問題變得複雜，變得罕見，變得失控。稱得上問題大多是使人手足無措，從而造成極大心理壓力的燙手山芋。

壓力

「問題」這個燙手山芋每個人都有機會遇到，不分年齡，不分社會階層人士，只要是活在同一天空下，就無人可以避免。因為燙手所以無人願意接手，只得當事人自己默默承受，於是壓力隨之而來，壓力不單單來自工作，壓力基本是日常生活的一部份，林林總總：有生活問題就有生活壓力、有家庭問題就有家庭壓力、有社會問題就有社會壓力、有收入問題就有財政壓力，有功課問題就有學業壓力、有成績問題就有考試壓力，

有情緒問題就有精神壓力，有魔考問題就有修道壓力……。

壓力的影響可以是正面，可以是負面。正方面視壓力為一種動力，一項挑戰，在壓力的限制約束下，迫使受壓的一方只得朝著限制的框架去做某些事，在壓力作用的影響下，迫使受壓方在短時間內完成困難的任務；又或是在別無選擇的壓力情況下，迫使受壓方提升能力去達成艱辛使命。

負面影響會視壓力為一種騷擾，一種挫折，因為日常生活和個人感受會受到壓力的侵擾、產生不必要的煩惱，不是樣樣事情可以用壓迫去勉強得來。有侵害性的壓力會做成傷害，加劇問題的嚴重性，違背了自然定律，即使一時間達到了目的，但長遠來看都只是治標不治本的方法。

內壓力

小心「壓力」變種為「內壓力」，「壓力」偏向於來自外部，外界所施加的壓力，而「內壓力」針對的是來自身體或心理上的內在壓力。內在壓力只會帶來負面影響，只有害處，沒有好處。

看看以下兩位人士「壓力」和「內壓力」的談話。

壓力：「昨天好大壓力啊！剛上班就接到一個非常重要的任務，還要在下班前完成，因此我沒有吃午飯，整天沒有離開過工

作室，聚精會神地翻閱資料檔案，不停地按著電腦鍵盤，眼花撩亂，手指都麻痺了，真想不到，在短短的八個小時內，完成了這個艱辛任務。感激身邊同事齊心合力參與，達到最高標準的漂亮完成。到下班時感覺良好，還約了太太和兒子出外晚膳，放鬆一下。」

內壓力：「昨天好大壓力啊！剛上班就接到一個非常重要的任務，還要在下班前完成，我連吃飯都沒有胃口，整天不敢離開工作室半步，打開資料檔案翻閱時就頭痛，手指僵硬得按不動電腦鍵盤，我好擔心，今次多虧同事們幫忙可以準時完成，下一次就沒有這般幸運了！下班時只有帶著疲憊的身軀回家，所有人都迫不及待下班了，只剩我一個人搭乘電梯下樓，關了門後電梯動也不動，被困使人極度煩躁，我手腳並用教訓了它一頓，忽然通訊器有人大喊著：不要惡意破壞電梯，請按G字下樓！」

每個人總會在一定程度上經歷過壓力，但是每個人的受壓能力和傾向都不同，某些方面可以輕描淡寫，輕鬆地隨它來隨它去；但在另一方面卻刻骨銘心，難捨難離。天天好像背著一個壓力煲，隨時因壓力過大而爆炸，本來只是一些小事情，卻演變成為大問題，繼而造成生理和精神創傷。公車延誤到站，便氣憤把司機罵一頓；被困在電梯內，就把電梯門揍一頓；孩子考試一個星期，就坐立不安了一個星期。這些情況不可輕視或置之不理，過份憂慮，心情煩躁不安，情緒



不穩定，會引致食慾不振，疲勞，失眠；久而久之，頭痛，身體痛，高血壓，體重增加，消化系統失調、免疫系統失常，心臟毛病等疾病便隨之而來。

放下、轉身、離開

壓力之下，人和事物被擠壓在一起相互摩擦，繼而產生負面情緒，好像把所有東西擠進攪拌機混凝，然後用榨汁機將結果連同負面情緒擠兌出來。這樣出來的效果當然不理想，為免進一步惡化，急需梳理，最簡單的解壓方法就是放下、轉身、離開，放低那燙手的壓力煲，從一個有壓力的地方轉移到另一個沒有壓力的地方，離開壓力現場，這樣就不會受到壓力的傷害。

另一方面，如果條件不容許放下、轉身、離開又怎麼辦？因為職場，學校，家

庭，佛堂，社會等環境是不可能離開的，這些環境內每個人都肩負起一些責任需要履行，群體社會需要互助互愛，相輔相成，正如人倫社會之中，君臣、父子，夫婦、兄弟、朋友都是不可分離的密切關係，當中存在著千絲萬縷，糾纏不清的問題，都是放不下，轉不走，離不開的壓力範圍。

山不轉、路轉；路不轉、人轉；人不能轉、唯有從心念上轉，從心上放下、用意志去轉念、讓精神離開，簡單而能夠不受限於任何時間環境因素促使即時舒壓。

一位參加考試的考生，經過了五年多的分級別公開試，今天終於到了應考執業試的最後一科，當然心情十分緊張。因為今次考試是雙試卷，早上作答卷一，下午作答卷二，若果今次考試不合格，須要重考整個第

三級別，即是之前合格的同級別科目都不獲承認，內心承受著莫大的壓力。考試時間到了，開始步入試場準備應考，人人魚貫進入試場之際，就在手一指，頭一望之瞬間，豈料天意弄人，一不留神滑倒在操場旁邊的一個水窪裡，渾身濕透，當下思想混亂，內分泌失調，焦慮無助之情難以想像，心知不妙，必定凶多吉少！就在拼力站起來的時候，他心中忽然泛起一個念頭，我要轉念，我要轉念，我要當下轉走焦慮恐慌，不要被焦慮恐慌耽誤，直至黃昏在衣衫仍濕的情況下完成考試。

簡能

凡事簡易就能夠容易完善，千鈞一髮之際，牽一髮動全身，以一縷之任繫千鈞之重，上懸無極之高，下垂不測之淵，在旦夕之間降伏忐忑不安的情緒。

簡而能之之一、要放下，囤積的東西越多，受壓後的壓縮密度就越高，停滯阻塞的機會就越大。若是能夠把萬緣放下，在零意識、零念頭的情況下，就沒有可以壓縮的東西，真空的狀態，憂慮、焦急，不安、恐懼

等情緒，便沒有可以依存的機會。

簡而能之之二，焦點專注，一心一意放在當前最急切，最重要事項上，重道的人，為道忘軀，專注一心為道，千魔萬考不擾其心，任憑壓力和焦慮在前，也不為所動。

簡而能之之三，簡單生活由呼吸開始，生存活著包含各項活動行為，深長呼吸可以緩和身心，消除緊張，提升深層思維，破除潛意識的不安感和恐懼感。

簡而能之之四，達觀是一種復原力，可以反彈壓力和焦慮等情緒。多接觸大自然，天空、海洋、高山、草原；太陽、月亮、繁星；花草，樹木，都是天賜的自然元素，使人胸襟廣闊，平復心情，宇宙人心，梵我合一，以正思維，自萬物實在的本源透澈種種變遷。

簡而能之之五，珍惜、善用時間，「時止則止，時行則行，動靜不失其時，其道光明。」

2024重德道學院經典精研班 參班心得

◎馬來西亞 劉佳倩
◎攝影：吳宇樺、李長璟

承蒙天恩師德，前人以及點傳師的慈悲，後學才有機會在2024年參與第廿五屆經典精研班，並通過線上學習《中庸》這一部經典。

《中庸》的序，開宗明義：不偏不倚為中，常而不變為庸，即做事要以道為依歸與標準，不偏不倚，並且當永遠循著這個原則去待人處事。

幾天的學習，後學有以下五點特別印象深刻，與大家分享。

首先是「道也者，不可須臾離也，可離，非道也。」

道，是這天地之間運行的規律，這世界

上的萬事萬物都充斥著道，也離不開道。道和我們是無法分割的，如果我們不依道而行，那就是走在自我毀滅的道路上。道就猶如呼吸，我們天生就會，自自然然地，我們有一天要是不呼吸了，便是死期至了。古人有句話說：「德不配位，必有災殃」，這也實實在在地告訴我們，如若我們做事不依據道理而行，當惡貫滿盈時，就會招來禍端，所以無論何時何地，我們都必須抱道奉行。

第二點，君子慎獨。

在別人看不見的地方，我們是否依然光明磊落？或者表裡不一？當獨自一人時，念頭是否也是正確的、一點邪念都不起？其實，我們內心的陰暗，才是最危險的。別人



不會知道我們的內心所想，但是天知、地知、自知。慎獨，其實也是提醒自己，不要自欺，不要有僥倖的心態，既然立志要修行，就要修得徹徹底底、乾乾淨淨，不留一點瑕疵。

第三點，不要怪別人，君子反求諸己。

學道修道，要修理自己，不是修理別人；是要求自己，不是要求別人。要求別人、修理別

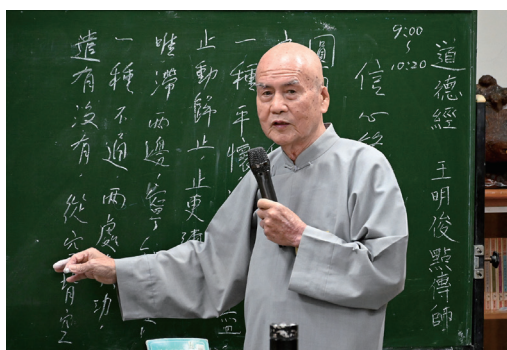
人，是浪費時間，也是浪費精氣神。與其浪費時間去爭執、去計較，倒不如回頭想想：要怎麼去化解、去圓滿，我們該如何才能做得更好。

對後學來說，一切都是上天最好的安排，所有的困境和衝突，都是上天給予我們的功課，讓我們能夠提升智慧與能力，方能在未來能夠更好地渡化自己與衆生。不管發生什麼事，自己才是那把解鎖的鑰匙，也不要怨天尤人，要懂得轉念，那麼一切事情都可以解決。若是真不能解決，那就去叩頭，求上天慈悲，只要我們心是正的、意是誠的，上天必定會為我們撥轉。

第四點，君子素位而行。

自己的位置是什麼，就做自己位置





的事，不要逃避責任，也不要多管閒事。在道場中，該請示的事情就去請示；該扶圓補缺的時候，就去扶圓補缺，我們做好自己的本份，也進一步地引導身邊的人一樣素位而行，自動自發地做事。一個團體，如若每一件事情都需要領導指揮才能運作，這並不是一個成功的團體；一個成功的團體，是不需要領導指揮，都能夠不逾矩、知分寸，互相配合、互相扶持，大家各司其職，個個發揮所長，人人都是先鋒，這就如同《易經》所言：「群龍無首，吉」。

最後一點，是擇善固執，得一善則拳拳服膺。

今天我們有幸求道，真是太幸運了。要告訴自己，不管發生什麼問題、衝突或者磨難，我們都要堅持走下去。修道，要認理實修，不是道不好，而是人有問題，我們要懂得看破放下，時時刻刻謹記，千條路、萬條路，唯有修道不誤人，並且堅信道真、理真、天命真，認準金線就絕不放手。



2024重德道學院人才班 參班心得

◎馬來西亞 黃映真
◎攝影：吳宇樺、李長璟

感恩前人慈悲，讓後學有機會參與今年的人才培訓班。後學很感恩前人，雖然前人沒能來到金山道院，但通過科技的發達，前人也如同在現場一樣，給大家加油鼓勵。再來也要感謝幕後一同籌備的點傳師、前賢與無畏施們的辛勞付出，讓我們得以在如此舒適的環境中安心學習。

今年，馬來西亞共有23位同修參與人才班，還有幾位同修透過網路一起學習。後學上一次來到金山道院，已經是十多年前了。這次能夠再度歸來，並見到許多熟悉的面孔，內心倍感親切與感動。

以下是後學對每一堂課的心得體悟，願與大家簡短分享：

第一堂課：

陳冠雄點傳師慈悲《人才辦事員的殊勝》

陳點傳師提醒我們：作為道場的一份子，必須明白自己的責任與使命，隨時調整自己的定位。不論在何種場合、何種身份，我們都要光明磊落、頂天立地。身為人才辦事員，我們其實是在為天地做「代言人」，承擔著改善環境的責任，透過自身努力展現「道」的精髓。這是一種榮幸，也是一份無上的殊勝使命。

第二堂課：

王明俊點傳師慈悲《學修講辦行》

當我們明白了使命後，就要通過「學」與「修」來實踐。尤其是修去心中的「比較心」和「計較心」。



我們每個人都習慣與別人比較，甚至常常不自覺地對自己的成就、能力或付出有所計較。然而，這些心念會讓我們忘記了修道的初心，也容易因為執著而忽略了自己的提升。道場是一個成全自己與他人的地方，我們要學習用包容的心態，去接納別人的短處，同時學會欣賞別人的長處。當我們能不斷地「學」與「修」，就會漸漸感受到：這不僅是在幫助別人，也是成全自己的一種方式。從每一件事、每一個人的身上，我們都能學習到不同的道理，而這些經驗都會成為我們成長的重要動力。

第三堂課：

陳慶助點傳師慈悲《人才如何尊師重道》

陳點傳師進一步教導我們「尊師重道」的重要性。他特別強調，「尊師」並不僅僅是外在的禮節，更在於不欺瞞、謹言慎行；「重道」則在於將道的精神融入生活，時刻實踐。「尊師」與「重道」是一體兩面，缺

一不可，只有做到尊師重道，才能真正傳承這份道業。

第四堂課：

吳國靖點傳師慈悲《修道的四門功課》

修道有「四門功課」：品格、功德、火候、禮節。雖然課題看似簡單，但內容卻足夠讓我們學習一輩子。吳點傳師特別提醒我們要時常懺悔、反省與忍耐。後學曾一度疑惑：為何要我們忍耐，而不是要求別人忍耐？後來明白，「忍」並非懦弱無能，而是一種力量、一份慈悲，更是一種智慧的展現。

第五堂課：

梁保中點傳師慈悲《修道從心修起》

修道應從人心走向道心，做到「無我、不固執」，更要懂得彈性與包容。在事情發生的當下，如何轉念是關鍵。梁點傳師以滿滿十頁的講義，用一個小時將內容講得清晰



透徹，且時間掌控得恰到好處，實在令人佩服，特別是對我們這些在學習講課的小後學來說，更值得學習。

第六堂課：

侯榮芳點傳師慈悲《修道的典範》

侯點傳師讓我們通過歷代前人、點傳師、前輩和父母的犧牲與奉獻，看到了修道的榜樣。他們的經歷讓我們深刻體會到：在現今社會和環境中，修道是何其幸福。雖然我們無法改變歷史，但我們能夠經由自身努力，傳承道脈，弘揚道義，開創未來。

總結心得

無論是作為道的「代言人」，還是作為前輩偉業的「繼承人」，我們都需要從自身做起，以身作則，修己安人，盡心了愿。



時時觀自在(下)

◎效聖

降止妄念 妙智慧開展

觀世音菩薩也慈悲我們：「『觀』是觀於自在，觀自己的真主人中，你才有所止，若不觀就無法止，也就是『止』當中能夠『觀』，觀跟止其實兩者是並存。今日賢士們既得明師一指，那就應該要好好地參，無時無刻能夠止念，才能夠在此當中有所定、有所得，不止就難以得、難以定哪！在止跟定當中，才能夠參悟到你的真智慧。」

由於我們每天妄念不斷，而自性真主人本來就具備覺悟、觀照的能力，能幫助我們分辨是非、善惡、好壞，停止妄念、生發妙智慧。所以，在我們守玄的當下，自性的光會好像手電筒一樣，照亮內心的種種念頭，念頭被這麼一照，馬上看得一清二楚，而且這些妄念會馬上消失，這就是「念起即覺，

覺之即無」。

有一位同修，開車時原本很專心，忽然前面的車子停了下來，差點撞上去，這時，習性出現了一首先是嚇一大跳，趕緊踩剎車，接著是起嗔心罵人「做什麼？會不會開車呀！」自從學了守玄之後，他一邊開車、一邊守玄（專注開車，且了了分明），有一次發現到：前面的車一樣突然停了下來，但這次他只是本能地踩了剎車，一點都沒有情緒，心情很平靜，因為那一刻，他覺得自己跟前面的車子是一體無分別的，在踩剎車的那一剎那，腦中跳出的念頭是：「小心！這樣很危險喔！」

為什麼同一個人遇到同樣的事，前後差別這麼大呢？因為當我們守玄時，會自然流

露出良知良能—良知就是知道所有一切—包括自己這個色身、我的車子、前面的車子、當下的環境與事件等等，都是應緣而作，一切都是隨緣而來、也會隨緣而去，對未來不再執著與恐懼；良能就是能夠本能地保護住自己，也能像仙佛一樣自然流露出慈悲心，關心對方。這些良知良能都是本性具足的妙智慧。

在遇到難以解決的困境時，很多同修都試過守玄或叩首，因為一觀照、一叩首，心平靜下來，在迴光返照的狀態下，靈光一閃、靈感出現，答案就想出來了。這也是在「止」和「定」當中，所參悟到的妙智慧。

制心一處 無事不辦

平時我們因雜念太多、東想西想，做起事情來常是顛倒錯亂。好比走到廚房，卻忘了要拿什麼東西，叩五百叩首，叩到一半，忘了現在是第幾百叩。而當我們守玄觀照時，就是把心念集中在玄關處，專一心念不散亂。師尊師母的三寶心法，就是讓我們能收萬念歸一念，再把這一念放下來，那就是我們的本來面目。

在專注一念之時，對自己的內心與外在的環境變化都能了了分明，這時，做任何事都容易成功。例如叩首時，如果能加上守玄，叩了幾百叩一定清清楚楚，不會顛倒錯亂；聽課時，如果能加上守玄，講師講的話一定字字聽得清楚明白，學習效果加倍。

反省懺悔 改過即行深

當我們常意守玄關、常以自性真主人做主時，當下很容易就能清楚觀照到自己的念頭，如果發現到自己有不好的念頭，在天理良心的監督下，會感到不自在，會自動想要懺悔改過。

例如剛才那個開車的例子，在我們未學道時，會認為在別人阻礙我們的情況下，生氣罵人是很自然的反應，哪裡有錯呢？但學道之後，我們知道罵人不對，會造口業，所以罵出了口會感到後悔；而學了守玄之後，自性真主人一覺察到我們已經動了生氣的念頭、習性快出來了，會有個聲音突然告訴自己：「這句話不能講」，馬上就把話吞了下去，馬上就懺悔剛才不對的念頭。

這樣一次一次，覺性越來越高時，就能時時刻刻看到自己的起心動念，進而降伏它。這就好像在明亮的房間裡，我們看不到塵埃，還以為房間很乾淨；但關了燈後，用手電筒一照，才發現房間裡好多灰塵一樣。而當我們願意馬上懺悔改過時，自私偏差的念頭和行為就會越來越少，直到天心、公心一片，這就是行深的功夫。能這樣，罪、過、錯一定越來越少，當然能越來越自在。

恩師也慈悲我們：「要怎麼樣才會觀自在？就是要『行深』呀！把你看到的經典、善書、道學去『行深』，它裡面怎麼教你，你就怎麼做，真正地時時刻刻迴光返照自己，做任何事情以自己的自性佛去處事，而

不要用你的自私心去待人。」

時時歸零 放鬆也放空

《心經》的第一句「觀自在菩薩」，也是說：「觀眼前虛空，即是自在菩薩」。當我們意守玄關、用本性來觀照時，萬念放下，自己的種種妄想與情緒當下就能「空」去，也能回返自身的「空」——小無極（無到極點），即是所謂的「歸零」，讓自己當下回到原點、回到初心。

所以，一個人如果能時時守玄，心裡面很多凡情俗世的阻礙和牽掛，就會慢慢放下，久而久之，功夫純熟後，很容易就能時時回歸本心；雖仍然會有煩惱，但一迴光返照，很快就能轉識成智——把自己的主觀想法化成客觀、理性與智慧，不會讓煩惱困住自己。這是因為我們的心念也有慣性作用的緣故。

一位同修原本和其他同事一樣，也會要求這個、批評那個，經過守玄一段時間後，遇到事情，她很自然地告訴自己：盡本份就好。她發現自己不再和以前一樣愛計較、愛比較、總是起分別執著，也因為自性的「無」常常做主人，她慢慢地學習做到「無求」與「無為」——因為無求，所以無欲無貪；因為無為，所以不擔心、不害怕，一切隨順自然，事來則應，事去則靜。和其他人相處時，她則告訴自己：盡了心就好，要與人為善，不要結惡緣，所以也不再像以前那麼容易生氣、抱怨和記恨，內心比以前自在許多，人緣也變得越來越好。

很多晚上原本睡不著的同修，守玄觀照之後，也發現它是最好、最安全的安眠藥，能讓我們放下心中的憂慮，全身放鬆放空，很快就能入睡。

調和身心 健康又長壽

心念帶動情緒，情緒帶動身體。一個人七情六慾太過，就會導致疾病。前人慈悲：「念多傷身，腦子裡沒有了念頭，心就能靜；在靜當中，人的氣血就會平，就不會起風浪；氣平，呼吸就會好自然、好平穩，這就是所謂的『平心靜氣』。」您說，這是不是自在呢？

前人八十歲中風，手不能動，腳不能走，讓前人領悟到「原來我們人的呼吸一動、心念一動，就有關我們的生命。所以一定要把心保持平穩，才會消災延壽。」因此，前人靠守玄觀照與睡覺前的攤屍法，每天時時放下所有雜念，把自己的心身全部放鬆；身體一放鬆，全身的血液循環打通，每一個地方都這樣讓它放得自然，不但治好了自己的中風，到今年九十八歲了，身體還是很健康。

如果自己的心靜不下來，不妨試試每天練習放鬆靜坐，一天一、兩次就可以；慢慢做到在行、住、坐、臥中都能守玄觀照，收束身心，取念於前，念念不離而相續。把心念輕放於玄關處，自然不起邪念和妄想。如果覺得靜坐不容易做到，也可以用叩首代替。

觀照的步驟如下：

一、轉雜念為正念

一開始學守玄時，當我們觀照到自己的念頭、發現心有雜念及負面想法，就要將它先轉為正向思考。例如把擔心轉為祝福，把嫉妒轉為隨喜，把埋怨轉為感恩。由於我們的自性原本清淨光明，因此，在觀照中，很自然就可以做到轉念，在生活中可以隨順因緣、樂觀自在，不畏萬難。

正就是止一，所以正念也是專心一念，其實就是放下，做到「人在哪裡，心在哪裡」，現在在上課，就專心聽課，不要想昨天或明天的事；不管事情再多再雜、外境再艱難，永遠只專注眼前一念，做好眼前這件事，活在當下。

二、由正念達止念

雖然正念已經很好了，但它還不是我們的本來面目。因為任何念頭都是外來的客人，如果我們不斷招呼它、拉住它，它就不走了，好像一個朋友來到我們家，我們若不斷招呼他，他慢慢就霸住了我們的房子，到最後連主人都不知道要住哪裡。所以，只要當下知道它是客人，就要做到「不理它、不隨它、不續它」這三個功夫，它自己就會離開。佛家云：「念起是病，不續是藥；不怕念起，只怕覺遲。」念頭一生起，就趕緊用清明的自性照住它，一照，它立刻就會消滅。

三、從止念到無念

何謂「無念」？前念已滅、後念未生之際，即是「無念」。恩師慈悲：「心念是千變萬化的，它可以讓你成佛，也可以讓你成魔、入地獄、入四生六道，心念很可怕，所以六祖才說『無念』，無念不是把你萬念都絕掉，而是不執、不著、不染，那叫無念。」也就是不要去執著「這個好、那個不好」，做到「全然接受一切，而不作任何分別；全然覺知一切，而不作任何判斷」。事情來時，不去做任何好壞對錯的評斷；事情過去了，也不要再去想它的成功或失敗，做到一切處無心、完全隨順自然，便可以達到無念了。

念念自在 必入聖門

前人曾慈悲：「千經萬典立本心」，所有的聖賢經典，都在教我們好好地修回自己那顆永遠不變的、靈明清淨的本心。只要我們時時讓這個佛性做主，做到「時時觀自在」——以守玄觀照的功夫，讓自己的真主人永遠常在，心念與情緒一定能自己控制，身體一定健康，智慧一定增長。如此一來，一定天天自在，時時都自在！

活佛恩師慈悲我們：

二六時中不忘本，心性用功止觀深；
活在當下行無住，念念自在入聖門。

願我們都能「時時觀自在，人人入聖門」，祝福大家！

（全文完）

花開的時候

◎何筱敏

花開的時候

我愛花。

一朵小花，一樹繁華，我都愛。

花開的時候，觸動了生命最底層的力量。

那是心裡最原始、最豐盛的地方。

只是常常忘了！需要轉身，看見。

追著花跑的人們，其實在追著什麼呢？

昔日，世尊拈花，迦葉微笑，著實耐人尋味。

那朵花指向了何方？

我的心裡也有一座花園。

心花開時，最美！不用追、不用趕。

只需轉身、看見，微笑。

歸零·微笑——海芋和櫻花

日前，甫從陽明山歸來。夜裡，捧了大把大把的海芋直奔上課的教室。和同學們分享了山裡來的花，很是歡喜。

今日，有朋友告訴我：海芋的花語是「歸零」。心頭一震，多麼神妙的意涵！若能如是，日日都是新生！時時都是唯一。

應朋友邀約，拜訪陽明山的那天，又是風又是雨的，冷颼颼、濕答答，絕對不是出遊的好日子！但縹緲的雲霧、粉嫩的櫻花、大片大片的海芋，還有朋友的盛情，都為我們留下微笑的記憶——聽說：櫻花的花語是「向你微笑」！

生命中有時時歸零的心態；常常記得對自己微笑，也向他人微笑。那還有什麼好憂愁的呢？

向那風雨中的海芋和櫻花致敬！並為那

充滿勇氣、吐露著芬芳，盛放在山林裡的花兒，記下這令人感動的一刻。

單純的力量——粉蝶花

如果您有一座花園，您會種滿各式各樣的花草？還是只種一種？

這一天，來到茨城國營海濱公園，看到山坡上嬌小可愛的藍色粉蝶花，以千軍萬馬之姿橫掃山丘，向天空無限延伸，和藍天連成一片，才了解單純的力量，原來如此巨大！設計這座公園的人，是試圖打造一條通向天堂的花路嗎？

粉蝶花其實是一種一年生的草本花，常在路邊住家門口就可看見。一小盆，也許並



不起眼。但是，一整片，可就壯觀了！它的英文名字叫「Baby blue eye（嬰兒藍眼睛）」。光從這命名，就可以想見這小花的藍，是多麼純淨迷人了！

我們的人生也是一座花園。栽種一種喜歡的花，直到成為專家；或是栽種各式各樣的花草，欣賞不同美麗的模樣，都是豐盛的！只要記得灌溉、施肥、除雜草。從一朵小花可以看見天堂～因為保有單純的赤子之心。

無保留・無眷戀—櫻花

據說：櫻花的含義很矛盾。它象徵著生與死、美麗與暴力。如同春天的到來預告了新生，她的盛開帶來了生機和活力。同時，短暫的花期提醒人們：生命稍縱即逝。

坐上京阪線的列車，在淀站下車。走一小段路，就會發現河岸兩旁盛開的櫻花，綿延1.3公里，是一段與櫻花同行的河岸步道。此時，櫻花已經在飄雪了！樹上冒出了嫩芽，地上鋪滿了落下的花瓣。生與死都在這一棵樹上。瞬間的美麗、瞬間的凋零，抓不住的。

就是只能在當下，凝視、隨喜。隨喜櫻花的美麗與勇悍！以美麗供養天地，毫無保留的給予，再勇悍斷然地離去。沒有眷戀！

人生當如是。

漫遊在櫻花河岸，

一步有一步的美麗，
一步有一步的喜悅。
因為，我在。

旅行「花」現生命力

旅行中的大山大水，總令人讚嘆！但路上的小花小草，同樣吸引我的目光。尤其是從岩壁上開出來的小花、石頭縫中鑽出來的小草，都會讓我忍不住為他們強韌的生命力大大喝采！並深深禮敬！

明明是那麼艱難的環境，他們卻自己把自己照顧得這麼好！明明可能沒有人會注意到她，但她依然美得如此燦爛！強大的生命力和她小小的身子也許不成比例，但就是充滿了勇氣！充滿了力量！和高聳的山脈，澎湃的瀑布比起來，絲毫不遜色！

在準備寫這篇分享的時候，正好在一座醫院的停車場準備把車開走。見到一個也許是病中的年輕人癱坐在路邊，他前面的長者（應該是他的醫生）轉頭跟他說：「站起來，你要自己幫助自己！」沒過一會兒，那位年輕人站起來，向前走去！我目送著他們的背影，耳邊不斷響起剛剛那句話：「你要自己幫助自己！」

每個人都是一朵花。

每個人的心中都有你意想不到的美麗。
綻放自己最真、最有生命力的姿態，
這世界就會多添一份美好與精彩！

小天使班冬令營 學習心得

◎郭明賢

114年1月18日，台東天震佛堂舉辦一年一度小天使班冬令營，而我是第一次參加這種活動，我擔任輔導員這項職務，剛到新環境的當下是有點期待和畏懼的，期待能學到許多東西以及畏懼新的人、事、物，但我發現佛堂裡的每個人都很和善。

一到佛堂，大家開始享用美味早餐，並且話家常，這時輔導員就要負責清點人數以及幫小天使掛身分牌。當時看到新環境是有點不知所措的，也不敢去和小天使互動，但小天使個個都很活潑會主動找話題，慢慢的我也漸漸融入這個團體。接著迎來了第一個課程：知足。人的本性就是貪心的，明明只能吃一碗飯，但卻想拿兩碗飯，這堂課也讓我有所感悟，吃多少拿多少，不要浪費也是對食物的一種尊重。

課程結束後，就到了午餐時間，午餐相當豐盛，小天使們陸陸續續的洗好手，就井然有序地盛飯，飽餐一頓後，大家就要準備前往史前博物館。

到了史博館，整個隊伍分成兩小隊，由輔導員領耳機以及幫小天使們掛上。看了大大小小的古物後，就準備去DIY手作。後學做的是一串手鍊上面有兩顆用黏土做的珠珠，每位小天使做的都不一樣，都別具特色。做完以後，就要告別博物館前往佛堂。

約莫二十分鐘的車程到佛堂，接著便迎來了第二個課程：感恩。人的一生無時無刻都在接受他人的幫助，當然別人幫助你不是理所當然的，所以要抱著感恩的心，去感謝幫助你的每位恩人。終於來到了每位小天使們最愛的晚會活動，過程也是相當的刺激，每位小天使都盡自己所能去用心對待每場活動，最後圓滿結束這美好的一天。

這次的冬令營活動讓我學到了很多，不但更了解佛堂的佛規禮節，也讓我知道該如何融入大團體，這是一次非常好的體驗，謝謝佛堂給我學習的機會，由衷感恩大家所給予的溫暖。

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！
且成為您生活的「指南針」，引領您抵達生命的綠洲！

媽媽的眼淚

第一次參加家長會，幼稚園的老師說：
「你的兒子有過動症，在板凳上連三分鐘都
坐不住，你最好帶他去看醫生。」

回家路上，兒子問他的老師說了些甚麼？她鼻子一酸，差點流下淚來。因為全班30位小朋友，唯有他表現最差；唯有對他，老師表現出不耐煩。然而她還是告訴兒子：「老師表揚你了，說寶寶原來在板凳上坐不到一分鐘，現在能坐三分鐘了，其他的媽媽都非常羨慕我喔！因為全班只有寶寶進步了。」那天晚上，兒子破天荒吃了兩碗飯，並且沒讓他餓。

兒子上學了。家長會上，老師說：「全

班50名同學，這次數學考試，你兒子排48名，我們懷疑他智力上有些障礙，妳最好帶他到醫院做檢查。」

回家的路上，她流下了淚。然而，當她回到家裡，卻對坐在桌前的兒子說：「老師對你充滿信心。你並不是笨孩子，只要能細心些，會超過你隔壁的同學，這次你的同學排名21名。」說這話時，她發現，兒子原本黯淡的眼神，一下子充滿了光亮，沮喪的臉也舒展開來。她甚至發現，兒子溫順得讓她吃驚，好像長大了許多。第二天上學時，去得比平時還要早。

孩子上了國中，又一次家長會，她坐在兒子的座位上，等老師點她兒子的名字，因為每次家長會，她兒子的名字，總在問題學

生的行列中，總是被點到。然而，這次卻出乎她的預料，直到結束，都沒有聽到老師提到兒子的名字。她有些不習慣，臨走前，去向老師請教。老師說：「依照妳兒子目前的成績，考上公立高中有點危險。」她懷著驚喜的心情走出校門。此時她發現兒子在等她。

路上她扶著兒子的肩，心裡有一種說不出的甜蜜，她告訴兒子：「老師對你非常滿意，他說只要你努力，很有希望考上公立高中。」

高中畢業了。大學錄取通知放榜時，學

校打電話請她兒子到學校去一趟。她有一種預感，她兒子被清華大學錄取了，因為在報名時，她給兒子說過，她相信他能考取這所學校。

她兒子從學校回來，把一封印有清華大學四個大字的牛皮紙袋交到她手上，突然轉身跑到自己的房間裡大哭起來。邊哭邊說：「媽媽，我知道我不是個聰明的孩子，可是這個世界上，只有您能欣賞我……。」

這時，她悲喜交加，再也按耐不住，十幾年來凝聚在心中的淚水，任它打在手上的信封上。



一、俗話說：「好話一句三冬暖，惡言一句六月寒」，一句好話，不但可以改變一個人的觀念和行為，甚至可以改變一個人的命運。

二、德國教育家福祿貝爾曾說：「教育無他，愛與榜樣而已。」誠哉斯言，孩子有無限潛能，期盼父母及師長們的耐心栽培及啟發。

三、台灣黃美廉老師是腦麻者，靠著牧師父母和老師的鼓勵與讚賞，終能突破層層難關，獲得藝術大學博士學位。當學生問起，黃老師何以致此，黃老師回答：「我只看到我生命擁有的，從不去看生命所沒有的。」真是金玉良言！

四、「總是拿到缺一角的奶油蛋糕」作者盧思偉老師，智商只有72，7次才考上警察大學，終其一生，幫忙無數弱勢團體，斯善行足為周遭人表率，並足以勵來者。

五、二十一聽障者，表演千手千眼觀世音，激勵人心，來台表演，記者問：「何以致此？」手語回答：「雖然外表殘障，內心是健康的。反觀世界上有多少人，外表健康，內心卻是殘障。」實肺腑之言。

話「蛇」添福・慈悲喜「蛇」

◎林芝

2025年（乙巳年），我們踏入充滿希望與喜悅的蛇年！談到「蛇」，這個古老而神秘的圖騰，牠不僅只是生物學上冷血動物的代表，在醫學領域中，牠也扮演著神聖的角色。從古希臘醫神—阿斯克勒庇俄斯（Aesculapius）手持的蛇杖，到蛇蛻皮所象徵的重生，都蘊含著治癒與恢復的深層意義；從醫衛的立場來看，寓意著生命力和再生力的「蛇」，當前除了在生肖上奉職太歲外，也肩負著健康守護者一職。

那麼，在新的年度、新的共學中，學習「蛇」的智慧與靈活，注重身心靈的平衡，便可以成為我們修學行道者的年度目標。以下，筆者茲摘要整理四項要點，提供讀者參酌依循；即便只想擇用其一、二的讀者，倘能用心而長期地實踐於日常，定能在新年度的生活中，為自身的「身」、「心」、「靈」三大向度帶來平衡、泰然、安康等諸大利益。

一、保持身心彈性：「蛇」一生都有蛻皮變化的生理現象，這一現象提醒著我們，



在科技日新更替月異的時代中，我們的身心也需要定期更新，蛻去舊有束縛，持續更新自我，才能不斷迎對各種挑戰。達成此目標的方式，可以透過規律運動、瑜珈伸展、太極內功、正念冥想……等方式，放鬆緊張情緒，舒緩過度壓力，保持身心平衡。

二、注重飲食健康：「蛇」雖然以動物為食，卻能維持生理運作正常，因其有著特殊的屏蔽功能及防毒構造，這一現象提醒著

我們，平日三餐應當注重和慎選入口的食物，所謂「病從口入」，從古而今大抵相同，錯誤飲食可能造成急性或慢性中毒，帶來諸多惱人的疾患；未免身體受殃吃苦，飲食有度且合理揀擇，可以幫助我們滋養身心、預防疾病；此外，食材若能正確搭配藥材，亦可調整體質、療癒身心疾患。因此，營養和安全的考量，是達成此目標的第一訴求，避免過多的加工食品和垃圾食品，以天然而合乎時令的食物為主，減少對於奇特美味或是昂貴價格的追求，是維持飲食健康的不二法門。

三、提升免疫能力：「蛇」擁有強大的先天性免疫系統，這使其能夠在充滿病原體的環境中生存。雖然蛇類與人類的免疫系統存在差異，從中可以提醒我們和學到一些共通原則：

(一) 先天性免疫部分→

1. 蛇類的先天性免疫系統非常活躍，能夠迅速對抗入侵的病原體。
2. 人類的先天性免疫系統，也扮演著第一道防線的角色，包括皮膚、黏膜、免疫細胞等。
3. 透過均衡飲食、充足睡眠和適度運動，我們可以強化自身的先天性免疫系統。

(二) 後天性免疫部分→

1. 蛇類也具有一定的後天性免疫能力，能夠對特定的病原體產生記憶。

2. 人類的後天性免疫系統則更為複雜，能夠產生抗體和記憶細胞，提供長期的保護。
3. 疫苗接種，是強化後天性免疫系統的科學實證方法。

(三) 實證醫學&健康促進在提升免疫力上的有效方法→

1. 均衡營養：①攝取富含維生素（如維生素C、D）、礦物質（如鋅、硒）和抗氧化劑的食物，有助於維持免疫細胞的正常功能。②多攝取蔬果、全穀類、豆類、堅果等天然食物。③避免過度攝取加工食品、高糖食物和飽和脂肪。
2. 適度運動：①規律的運動可以增強免疫細胞的活性，促進血液循環，有助於免疫系統的運作。②建議每週進行至少150分鐘的中等強度有氧運動，如快走、游泳或騎自行車。
3. 充足睡眠：①睡眠不足會影響免疫細胞的功能，增加感染的風險。②建議成人每晚保持7-8小時的睡眠。
4. 減輕壓力：①長期壓力會抑制免疫系統的功能。②透過冥想、瑜伽、深呼吸等方式，學習放鬆身心，減輕壓力。
5. 維持腸道健康：①腸道是免疫系統的

重要組成部分。②攝取富含益生菌和益生元的食物，有助於維持腸道菌群的平衡。例如：優格，或是天然發酵食品。

6. 疫苗接種：①疫苗接種是預防傳染病最有效的方法之一。②按照衛生部門的建議，接種流感疫苗、肺炎疫苗等。

7. 補充維生素D：①維生素D在免疫調節的環節中（維持骨骼健康、免疫系統功能以及整體健康），扮演著關鍵作用。②素食者可以從飲食中攝取維生素D的來源，例如：植物奶（如豆奶、杏仁奶、燕麥奶）、穀物、菇類、補充劑等。③人體可以透過陽光照射自行合成維生素D，每天曬10-15分鐘的太陽，有助於身體產生足夠的維生素D。

「免疫力（immunity）」是我們身體最堅實的防護盾，也是對抗疾病的強大盟友，但它並非一蹴可及，屬於長期累積和綜合反應的過程，也像是我們在日常生活中，點滴儲存的健康資本；它也如同軍隊，鬆懈則難以抵禦細菌病毒！提升免疫力以及強化防禦力，肯定是我們最值得的健康投資，透過均衡飲食、運動、睡眠、減壓及腸道保健等方法，才能有效打造出精良的免疫防線。將良好習慣融入日常生活，「免疫系

統（immune system）」才能如堡壘堅固防禦，守護身心健康。

四、重視靈性修養：「蛇」的靈敏度很高，這一現象提醒著我們，靈性修養格外重要，因為靈性的恬適安樂，是維繫身心健康的基礎要環。惟有積極透過靈性的提升修養，我們真正能找到內心的平靜和舒寧；同時，正因為能享有平靜和舒寧，我們更懂得感恩與珍惜，願以無私利他之心，迴向法界一切有情。達成此目標的方式，可以透過聞法共學、冥想祈禱、讀誦經典、服務他人、親近自然等方式，提升自我靈性高度。要言之，在充滿利誘、困惑和不確定的年代裡，靈性修養可以幫助我們保持正向樂觀，調整掌握步伐，跨越重重難關！

活著，不難；好好地活著，卻是相當不容易呢！生活中的煩惱執著，總是千絲萬縷……「蛇」的靈動，啟示著我們，人生的挑戰總是層出不窮，也常常意想不到，即便短暫身處低谷困窘，也得沉著冷靜、保持韌性，以慈悲柔軟化解干戈，以靈巧智慧化解難題！

「蛇」年，是身體健康的期許，亦是心靈成長的契機；願我輩修行人同發大愿，戮力前行，在新一期的流年歲月中，「身」「心」「靈」皆得和諧自在，優雅行走人間，活得智慧健康，活出意義非凡！（作者為NHRI國家衛生研究院群健所研究人員）

Shepherd Our Heart

© Elder Koo
© Translated
by the Editors



To shepherd our heart is to govern, to nurture, and to take care of our heart.

Bodhidharma kindly advised, "Settle down all external dusts. Quiet down the internal desires. The heart is like a wall. In that case, you are able to enter Dao." That is to say, a cultivator must let go of all the situations outside one's heart. Whether it's a favorable situation or adverse situation, we are not attached to it. Mencius once said, "The best way to cultivate one's heart is to minimize the desires." By so doing, our hearts are not subjected to the ups and downs in our lives. Our hearts are not affected by what happens to us. The heart has to be strong and solid like a concrete wall. No external situations can penetrate the wall. Only when we achieve this can we align with Dao.



Complete Concentration

In Zen cultivation, concentration is crucial. In the past, a Zen master would cite two examples to train their disciples: the disciples must achieve the same level of concentration as when a cat is ready to catch a mouse, or when a chicken is hatching its eggs. It requires absolute concentration. Through focused commitment, the mind will clear, the thoughts will be profound, and we will be organized when dealing with others. Through concentration training, the heart and mind can stay focused. We cultivators also need such levels of concentration. We must concentrate on

eating, worshipping, listening to lectures, working, and sleeping.

If we often kowtow, we can reclaim our lost heart from numerous evil thoughts. Holding the Hand Seal is a way to restore one's lost heart.

We need to learn to focus our thoughts at the Heavenly Portal at all times. If we are able to focus our mind on the source of wisdom, our evil thoughts will be conquered and our mind will be at peace. Thus, we will not be distracted by any situation and will not engage in external pursuits

©Big Sam (the U.S.A.)

The Essence of Patience: A Virtue Rooted in Wisdom and Resilience (忍)

In the modern era, patience often feels like a forgotten virtue. The pace of life, driven by rapid technological advancements, constant demands, and instant gratifications, leaves little room for introspection or endurance. Yet, as the teachings in The Morning Bell Primer of Constant Principles (晨鐘——綱常淺說) illustrate, patience is not only vital for personal growth but also serves as the foundation of moral character and societal harmony. Through allegories and philosophical reflections, we need to rediscover the transformative power of patience in navigating adversity, achieving goals, and fostering balance.

活佛恩師慈悲：

繩鋸木斷水穿石 忍辱負重使命擔
忙中不亂閒中靜 語默動靜合中端

Master Ji-Gong Buddha's Kindness:

*With a rope sawing, wood is cut;
with water dripping, stone is worn.*

*Endure humiliation and bear heavy burdens
to fulfill the mission.*

*Amidst busyness, remain composed;
in stillness, stay calm.*

*Balance speech and silence, movement
and stillness, with moderation and integrity.*

Patience in the Face of Adversity

Life presents challenges that test the limits of human resilience.

處險境必須謹慎，處逆境必須忍耐。

When facing dangerous situations, caution is crucial. It is important to carefully assess risks, consider potential consequences,

and take deliberate action rather than acting impulsively. In times of adversity, patience and endurance are essential. Developing perseverance and resilience enables one to endure difficulties without losing hope or giving up.

Awareness is key—understanding the nature of the challenges, whether they involve danger or adversity, helps make informed decisions. Maintaining **composure** is equally important—keeping a clear and calm mind prevents rash decisions driven by fear or frustration.

Building mental toughness is vital—strengthening psychological **resilience** allows individuals to withstand challenges and continue progressing despite obstacles.

By combining caution, patience, awareness, composure, and resilience, individuals can better navigate both dangerous situations and prolonged hardships, emerging stronger and more capable of facing future challenges.

Enduring What Others Cannot Endure

Enduring what others cannot is the key to achieving what others will not. Great achievements often require withstanding hardships, setbacks, criticism, and even

humiliation—challenges that most people would avoid.

能忍人不能忍之觸忤，
始能爲人所不能爲之事功。

Patience is a critical factor for success;

those who embrace challenges and overcome difficulties that others evade are more likely to achieve greatness. Mental resilience is equally vital; developing the strength to endure discomfort, failure, and judgment is crucial for unlocking one's full potential.

Significant accomplishments demand sacrifice; achieving extraordinary goals often requires enduring pain and making sacrifices that others are unwilling to make.

The Balance of Patience and Contentment

Patience and calmness are essential for overcoming difficulties and making wise decisions. Enduring a moment of discomfort can prevent prolonged troubles, while maintaining composure can help control actions and prevent unnecessary struggles.

片刻不能忍，煩惱日月增，
一忍以擋百勞，一靜以制百動。

Developing patience prevents issues from escalating and allows for more effective

responses to challenges. Staying calm, especially in difficult situations, promotes clearer thinking and leads to better decision-making. Avoiding impulsive reactions is crucial, as impatience and rash actions often result in further complications and additional problems. Cultivating **patience, calmness,** and **self-control** helps navigate challenges more efficiently and reduces the risk of making situations worse.

The Balance of Mind

When facing setbacks, frustrations, or losses, one should respond with patience and composure rather than reacting with anger or despair. Similarly, it is wise not to become overly excited or attached to moments of joy and success.

失意事來，治之以忍，
快心事來，處之以淡。

Maintaining emotional balance in both positive and negative situations is key. Cultivating resilience during adversity helps endure disappointment and challenges without succumbing to negativity. In times of success, humility and caution are crucial to avoid arrogance or obsession with achievement.

A **steady mindset**, resilience in hardship, and modesty in triumph ensure long-term

stability and personal growth.

The Power of a Moment's Patience

A **single moment of** patience, **self-restraint**, or **tolerance** can become the source of long-term peace and happiness. Even brief acts of patience can create a ripple effect, leading to lasting positive outcomes.

一瞬間之忍耐，為十年安樂之源泉。

Patience holds enduring influence—what may seem like a small decision to endure or remain calm can have profound and long-lasting benefits. Practicing self-control fosters peace, as choosing restraint over impulsive reactions lays the foundation for enduring harmony and well-being. Small actions matter—seemingly insignificant moments of patience can significantly impact a person's future happiness and overall quality of life.

The Strength of Endurance: True Heroism in Patience

Endurance is often the defining trait of true greatness. Heroes are not solely measured by their talents, power, or courage but by their ability to persist and remain steadfast during difficult times.

英才之者，即忍耐力之別名。
不能變更之事，不能不忍耐。

When faced with situations beyond our control, acceptance and patience become vital. Life inevitably brings challenges and hardships; the capacity to **endure** and **overcome** these difficulties is the true mark of **strength**.

Accepting what cannot be changed and facing adversity with resilience shapes individuals into true heroes. Patience and perseverance lie at the core of genuine power and lasting success.

Summary

Patience, endurance, and resilience are the keys to navigating life's challenges and achieving lasting success. In dangerous situations, caution is necessary to evaluate risks and act thoughtfully. During adversity, persistence and mental strength help overcome suffering without losing hope.

True greatness often requires enduring hardships, criticism, and sacrifices that others may avoid. Small moments of patience can prevent greater troubles and create lasting peace. Emotional balance is vital—remaining calm in both difficulties and success prevents rash decisions and arrogance. Acceptance is essential when facing uncontrollable situations, as resisting only leads to greater distress.

Heroes are defined not just by talent but by their ability to endure and persist during tough times. Self-control and patience can turn brief discomfort into long-term happiness. Ultimately, strength lies in facing difficulties with composure, embracing challenges, and advancing with determination and humility.

活佛恩師慈悲：

百行之本忍爲上 修行和睦讓爲高
難忍該忍還須忍 不忍非人事難調
處世本來路崎嶇 忍辱負重善機巧
莊敬自強懷抱負 虛懷若谷德行超
忍氣吞聲斷俗緣 刻苦耐勞信固牢

Master Ji-Gong Buddha's Kindness:

*The foundation of all actions lies in endurance;
cultivating harmony with tolerance is supreme.*

*Endure what is hard to endure, and still,
endurance is needed; without endurance,
human matters are hard to reconcile.*

*Life's path is inherently rugged,
bearing humiliation with skill and
perseverance is virtuous.*

*Be dignified and self-reliant with aspirations
in mind, stay humble like a valley,
and one's morality will excel.*

*Swallow anger and sever worldly ties,
with hardship and diligence,
trust becomes steadfast.*

©Winnie Cheung
(the U.K.)

To Make the Time to Take the Chance

Each day is a new journey for us, to renew our vows, to reset the pace in what we are trying to achieve, and to remind ourselves of what our ultimate goals are. Life can be so unpredictable and hectic that we can forget what we are aiming for; sidetracked by events we encounter, by losing our faith, and eventually hope seems to be fading away with regrets, disappointment and self pity.

It is exhausting to lead a modern life trying to get the balance right and to please everyone. When we finally reach a certain age, we suddenly realise we don't need to please others. We respect others' choices but at the same time we know what should be best for ourselves and to have a "Just go for it" attitude. We should be mature enough to avoid any doubts and just act upon what we think is right

to do. We don't mind anymore whether others will judge us for what we strive for. To achieve a healthy and happy life can be very simple, being solely aware of what is important and crucial for us - how much time we choose to spend with people we cherish and love - how much time we spend on our self care.

My Tao friends, please take every opportunity which comes our way. Try to experience the best of what we have at the moment. Don't wait to reach out to people we care and love. Don't wait for the best day to wear our favourite clothing. Take the initiative to act on what we believe is right. Please don't delay the time when we can learn about Tao. Make time for it. Take each chance we come across in life to make every moment count.

Build like a Child

A child's world is simple. When they have a toy and it gets taken away, they might cry for a while but soon forget about it. In contrast, when something cherished is taken from an adult, they may dwell on anger and regret, even wishing they could turn back time to prevent it from happening. The following story illustrates the different ways adults and children react to loss. Let's take a closer look at these differences.

On a warm summer at a beautiful beach, a little boy on his knees scoops and packs the sand with plastic shovels into a bucket. He upends the bucket on the surface and lifts it. And, to the delight of the little architect, a castle tower is created. He works all afternoon spooning out the moat, packing the walls, and building sentries with bottle tops and bridges with Popsicle sticks. Finally, with his hours of hard work on the beach, a sandcastle will be made.

In a big city with busy streets and rumbling traffic, a man works in an office. He shuffles

papers into stacks, delegates assignments, cradles the phone on his shoulder and punches the keyboard with his fingers. He juggles with numbers, contracts get signed and much to the delight of the man, a profit is made. All his life, he will work. He was formulating the plans and forecasting the future. His annuities will be sentries, and Capital gains will be bridged. An empire will be built.

The two builders of the two castles have very much in common. They both shape granules into grandeurs. They both make something beautiful out of nothing. They both are very diligent and determined to build their world. And for both, the tide will rise, and the end will come. Yet, that is where the similarities cease. The little boy sees the end of his castle while the man ignores it. As the dusk approaches and the waves near, the child jumps to his feet and begins to clap as the waves wash away his masterpiece. There is no sorrow. No fear. No regret. He is not surprised; he knew this would happen. He smiles, picks up his tools and takes his father's hand, and goes home.

The man in his sophisticated office is not very wise like the child. As the wave of years collapses on his empire, he is terrified. He hovers over the sandy monument to protect it. He tries to block the waves with the walls he made. He snarls at the incoming tide. "It's my castle," he defies. The ocean need not respond. Both know to whom the sand belongs.

From the story above, we can see that children do not dwell on gains and losses for too long. Once something happens, they either accept it or forget about it. In contrast, adults struggle to face loss with ease. They try

everything to prevent it, and if they fail, they curse and complain. When nothing can be undone, they blame the world and become trapped in their sorrow, sometimes to the point of harming their physical and mental health. We often envy the happiness and innocence of children, yet we fail to realize that what we truly need to learn is their ability to let go of attachment to gains and losses.

Go ahead and build your dreams, but build with a child's heart. When the sun sets, and the tides take – applaud. Salute the process of life and go home with a smile.

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**

編輯 小語

所謂「一切唯心造，諸相由心生。」
「心生則種種法生，心滅則種種法滅。」
本期特稿「牧心」，前人於道學院經典精研班慈悲：對一個修道者而言，修得好不好，就看他對「自己的心」有沒有下過真功夫。這是非常貼切實在，且重要的課題；與專題的「修道從心修起」，我們都務必仔細參研。

「放下」是一門心靈學問，懂得學會「放下」，更是一種生活智慧。「人物專訪」——採訪林道代點傳師，她有很長一段時間，年年隨駕前人到國外開法會，「跟隨前人的愿力」成了深植心中的理念。欽佩林點傳師「學會放下，比努力更重要」的智慧，她一生的「學、修、講、辦、行」歷程，更是後輩們效法的楷模與典範。

活佛恩師慈悲我們：「二六時中不忘本，心性用功止觀深；活在當下行無住，念念自在入聖門。」在「時時觀自在」文中，作者提供守玄觀照三個步驟方法：轉雜念為正念、由正念達止念、從止念到無念。我們若能真實確切做到，何愁不能天天自在、時

時自在、念念自在？

本期有數篇參班心得與感想，無論是「經典精研班」「人才培訓班」或是「冬令營」的學員，不約而同感謝天恩師德、前人、點傳師以及眾道親前輩的慈悲成全，才有機會參加課程和活動。是的，能服務他人是一種幸福，不是苦差事；利他也是通往幸福之門的鑰匙。想必這些道場人才棟樑，在參與當下充滿法喜，並且正朝著幸福的方向邁進！

「花開花落終有時，相逢相聚本無意」，花落花開是大自然的法則定律，教我們要隨順因緣，隨緣自在。小品文「花開的時候」，意境美得像一首詩，也有如一幅畫。作者從旅行中「花」現生命力，並分享她的所見所聞所感，令人賞心悅目，餘味無窮。不禁想起唐朝龐蘊居士的「一念心清淨，處處蓮花開；一花一世界，一葉一如來。」有異曲同工之妙呢！

「健康二三事」單元，筆者建議大家學習「蛇」的智慧與靈活，注重身心靈的平衡，可以是我們修學行道者的年度目標。並整理四項要點：保持身心彈性、注重飲食健康、提升免疫能力、重視靈性修養，內容豐富實用，絕對不容錯過。

在新的一年，編輯組祝福全球常州道親，什（蛇）麼都好，什（蛇）麼都自在。

Famous Quotes

©Nancy (Taiwan)

It's not what you have lost but what you have left that counts.

—Hubert Humphrey

Do not grieve over what is past. Let it go, for it is gone.

—Arabic Proverb

The greatest glory in living lies not in never falling, but in rising every time we fall.

—Nelson Mandela

Loss is nothing else but change, and change is Nature's delight.

—Marcus Aurelius

When one door closes, another opens; but we often look so long and so regretfully upon the closed door that we do not see the one which has opened for us.

—Alexander Graham Bell

郵政劃撥儲金存款單																		
收款帳號	3	1	5	0	0	6	3	4	金額 (阿拉伯數字)	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
	通訊欄 (限與本次存款有關事項)								收款戶名	劉連吉								
									寄款人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款									
									姓名	主管：								
								通訊欄	□□□—□□									
								電話	經辦局收款戳									
虛線內備供機器印錄用請勿填寫																		

◎寄款人請注意背面說明。 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫。	
郵政劃撥儲金存款收據	
收款帳號戶名	
存款金額	
電腦記錄	
經辦局收款戳	

助印功德林

自二〇二四年十二月一日起至二〇二五年二月二十八日止

姓 名	金 額
新化高中102、104、107、112任教同學	1,000
紐西蘭昶德	
陸詠娟	紐幣 100
吳錦麒	紐幣 100
吳碧芝	紐幣 100
吳碧茵	紐幣 100
吳錦輝	紐幣 100
黃秀琴	紐幣 100
李藕開	紐幣 100
李馬田	紐幣 100
李海棠	紐幣 100
陳楚君	紐幣 100
余佩芳	紐幣 60
趙浩泉	紐幣 60
陳 漢	紐幣 50
林貴梅	紐幣 50
余佩貞	紐幣 50
趙秀瑤	紐幣 50
陳東弟	紐幣 50
蘇瑞吟	紐幣 50
庾詠鈺	紐幣 50
葉荔青	紐幣 50
李志奇	紐幣 40
潘月麗	紐幣 40
鄭美柔	紐幣 30
蕭鳳英	紐幣 30
映德佛堂	1,500
陳慧娥	600
美國佛州Kevin Eng	500
周慧慈	1,000
陳慧娥	600
李陳花、王黃月、李承儒等亡靈	1,000
信弘佛堂	1,000
林鑫宏、李聿紘、林子涵、林家澤	1,000
黃文端（右腿酸痛迴向冤親大德）	1,200
黃秋香	2,000
蔡錦珍（迴向先人蔡榮軒）	3,000
天衢佛堂	3,000
詹英朝、程雪	1,000

姓 名	金 額
陳威仲、詹美霞、陳雨靚、陳均暉	1,200
香港儉德	
陳洪榮	港幣 300
陳乙榮	港幣 300
周卓敏	港幣 300
廖偉南	港幣 300
李連喜	港幣 10
李淑珍	港幣 10
李嘉敏	港幣 10
李婉婷	港幣 20
詹炳南	港幣 650
詹雲妹	港幣 650
任學熙	港幣 390
任瑋嫻	港幣 390
張勵雯	港幣 130
史凡孚	港幣 130
史翊安	港幣 130
任學熙祖先	港幣 130
詹惠芬祖先	港幣 130
詹偉良	港幣 130
詹雲妹祖先	港幣 130
詹偉康合家	港幣 130
陳月芬合家	港幣 130
譚國權合家	港幣 130
郭皓文	港幣 650
吳金喜	港幣 650
羅永業	港幣 240
趙朗鋒	港幣 240
胡馨玥	港幣 120
周灝彬	港幣 300
周婉暉	港幣 300
黃淑鎰	港幣 300
黃禮謙	港幣 300
麥梓如	港幣 120
麥志堅	港幣 120
李佩珠	港幣 120
麥燕萍	港幣 120
江卓恩之嬰靈	港幣 50
梁小連	港幣 50
梁詩欣	港幣 100
譚月蓮	港幣 220
何建業	港幣 220
何偉業	港幣 220

姓 名	金 額
譚揚	港幣 220
陳妹	港幣 220
何紹賢	港幣 220
何紹榮	港幣 220
何紹鏗	港幣 220
何梓程	港幣 220
何懿筠	港幣 220
何懿青	港幣 220
劉卓泓祖先	港幣 500
鄧建彰祖先	港幣 500
鄧培大（亡靈）	港幣 500
莫錦蓮	港幣 500
劉樹挹（亡靈）	港幣 500
盧月明（亡靈）	港幣 500
劉瑞蘭	港幣 500
鄧曉彤	港幣 500
鄧建彰	港幣 500
梁珮彩	港幣 500
李子康	港幣 290
李子熙	港幣 270
李子琳	港幣 270
吳子樂	港幣 270
吳 瞳	港幣 270
陳允熙	港幣 270
陳允靖	港幣 270
陳朗軒	港幣 270
陳朗峯	港幣 270
許雅琳	港幣 270
許庭瑋	港幣 270
林棋婉	港幣 300
林浩陽	港幣 300
林鈺晏	港幣 300
林鈺延	港幣 300
林鈺耀	港幣 300
田家蔚	港幣 300
林福祥	港幣 200
曾仕英	港幣 200
謝建媚	港幣 200
林國棟	港幣 200
黎映蘭	港幣 300
馮頌軒	港幣 150
馮頌珩	港幣 150
無名氏	港幣 690
伍樂晴	港幣 240

姓 名	金 額
趙梓淳	港幣 240
林崇昇合家	港幣 810
蕭匡宏	1,000
陳美雪	18,880
陳慧娥	600
黃坤玉、吳麗香（迴向冤親債主）	1,000
黃覺弘、黃琮耀	1,000
新化高中102、104、107任教同學	1,000
吳朋南	2,000
黃源德	
（祈求金榜題名）	2,000
張廷賢、張佑安、張喬安（迴向冤親債主）	3,000
澳洲阿德雷德駱東漢	6,000
郭照國、梅碧珠、郭俊麟、丁盈如、郭品好、郭品言	3,000
郭麥吟、蘇毅、蘇韋翰	1,000
黃源德	美金 100
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、林恩廷、林科勳	1,000
蕭作永、林珩君、蕭晨瑄、蕭榆閔、蕭渝璇、蔡丞祐、蔡瑞恩	1,000
先靈黃恭婉	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
陳裕廷、沈育年、陳元泓、陳采筠	2,000
陳政雄	500
吳啓新	500

註：若有錯誤，請通知以便更正。

郵政劃撥存款收據

注意事項

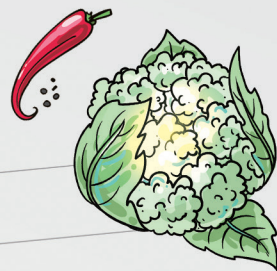
- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

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



山藥佐鳳梨



材料 蔭醬鳳梨4片、山藥、鳳梨250克、枸杞、薑末、地瓜粉、冰塊、蔭醬鳳梨汁、水200cc。

調味料 葡萄籽油3大匙、砂糖2小匙。

- 作法**
1. 蔭醬鳳梨4片切碎，山藥切成3公分長條然後汆燙冰鎮，枸杞泡水。
 2. 鍋中加油炒薑末，蔭醬鳳梨炒香加醬汁加糖加鳳梨加水煮滾，用地瓜粉勾芡，拌山藥枸杞即可。



雙色地瓜燒

材料 綠茶粉3/4小匙、地瓜300g、奶油20g、蔓越莓、塑膠袋、烤箱。

調味料 天然砂糖40g。

- 作法**
1. 地瓜蒸熟壓泥，趁熱拌入奶油拌勻，放入鍋中用小火炒，收乾水分成團，一份加入綠茶粉，另一份原味。
 2. 雙色地瓜各20g，搓成球再黏合，用塑膠袋包起，捲成造型再放入烤箱烤5分鐘（上面蓋上錫箔紙），烤好後放盤上，以蔓越莓裝飾即可。

