

博德 Borde

Window to the World

No. 77

September
2023

特稿 · Elder's Kindness (Excerpts)

瓶滿瓶半免招損 空谷傳聲虛養神

——美國重德佛堂常班

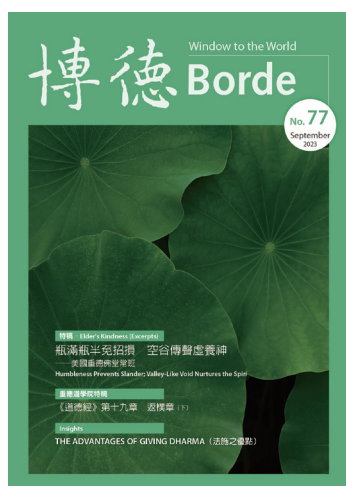
Humbleness Prevents Slander; Valley-Like Void Nurtures the Spirit

重德道學院特稿

《道德經》第十九章 返樸章（下）

Insights

THE ADVANTAGES OF GIVING DHARMA（法施之優點）



特稿

- 4 瓶滿瓶半免招損 空谷傳聲虛養神
——美國重德佛堂常班
◎前人慈悲 ◎編輯組整理

慈語甘泉

- 10 仙佛慈諭 ◎編輯組整理

重德道學院特稿

- 12 《道德經》第十九章返樸章（下）
◎澳洲 顏世龍

專題

- 18 心念轉個彎，生命無限寬 ◎陳桂嵐
26 金線的源流（上） ◎加拿大 呂幼怡

過去現在與未來 三心不執見本尊
人我眾生與壽者 四相全無有主神
調心攝意無散亂 六塵不染賊難侵
明白本來無一物 當下自在證金身
既得天道當珍惜 難逢已逢力行深
任勞任怨心歡喜 難忍能忍大智人
心細膽大猛勇進 難行可行圓滿心
一念不純怎悟道 難捨當捨正法存

——摘錄自《心止一境》

道場加油站

32 言有物 持有恆 ◎香港 鄧昭昌

處事錦囊

34 禮讓行人 ◎戴山

千手千眼記常州

36 善修心行——2023年重德佛堂青少年夏令班

◎前人慈悲 (摘錄)

37 2023年重德佛堂青少年夏令班心聲迴響

◎英國 朱妙慧、美國 Zoey、美國 Avery

/ 攝影：重德同修

39 2023年全台暑期國學營心聲迴響

◎台南 劉濶儀、台南 吳麗蓉、

新竹 羅雅茹、台中 邱語柔、

台北 黃源德、台東 洪郡、

台東 羅子齊 / 攝影：黃承祐

46 小天使兒童夏令營參班心得

◎鄭欣妘、鄭欣鄺 / 攝影 卓姿吟、卓姿辰

小品

48 天地有情——大者正也 ◎香港 尹國偉

53 我們的未來 ◎佚名

54 憶母親 ◎李淑霞

56 生活智慧故事 ◎陳基安

健康二三事

58 素食主義者必看

值得吃的九種植物性蛋白 ◎編輯組

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》、《鵲的誠信》、《捨凡存誠》、《圓我融群》、《智圓德方》、《揚善圓道》、《靈靜性圓》、《心止一境》、《實心無為》、《善修心行》等聖訓，皆是恩師及仙佛的心血結晶，宜廣為流傳，善緣才能廣結，也才不負仙佛苦心。

眾生若有需要，請您與他結這份方便善緣；您若有需要，請讓博德與您結下這份清淨法緣，感恩您。

Elder's Kindness (Excerpts)

60 Humbleness Prevents Slander; Valley-Like Void
Nurtures the Spiri

◎Elder Koo ◎Translated by the Editors

INSIGHTS

62 THE ADVANTAGES OF GIVING DHARMA

(法施之優點) ◎Big Sam (the U.S.A.)

Special Feature: Chung Te Youth Group Summer Class 2023

66 Excerpt from Chung Te Youth Group Summer
Class 2023

◎Elder Koo ◎Translated by the Editors

68 Chung Te Youth Group Summer Class 2023:

Feedback ◎Natalie (the U.K.),

Zoey (the U.S.A.), Avery (the U.S.A.)

Tao Youths Speak for Themselves

70 A Communication Rebirth

◎Winnie Cheung (the U.K.)

72 Five More Minutes ◎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——

辣味塔香素小炒、

芒果鮮奶酪

◎烹飪製作：慈齋

◎圖片攝影：Arthur



連結博德電子書

發行者 / 美國紐約重德道學院 出版者 / 美國紐約重德道學院 創辦人 / 顧愛珩前人 院長 / 連振和 副院長 / 侯榮芳

顧問 / 曹臨川、戴泉清、呂芝芬、葛洪開、馮德明、洪 玉、吳錦鳳、劉泰泉、吳碧華、溫燦堅、毛松發

發行人 / 顧愛珩前人 社長 / 劉連吉 編輯 / 編輯組 美術編輯 / 林秀虹 攝影 / 黃承堯 影像處理 / 陳俊儒

E-mail / ptinf_a@pchome.com.tw 網址 / www.cc-borde.org

聯絡處 / 博德雜誌編輯室 地址 / 台北郵政信箱47-91號

電話 / 02-28832511 傳真 / 02-28123316 E-mail / multice@ms34.hinet.net

一句話讀博德

一點思考

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

在世做人，不可自滿，
不可恃才恃能、有己無人、心高氣傲；
要能自卑自下、饒人讓人、
知足知止、知進知退，
謙受益，滿招損，滿不如謙之貴也。
這幾句是我們在修道路程上，
最重要、最重要的座右銘，要時時記住。

P.4 《瓶滿瓶半免招損 空谷傳聲虛養神
——美國重德佛堂常班》

時機未到莫怨念 一怨便入苦海淵
且忍且容心堅定 水到絕境風景鮮
時機到了莫貪傲 自大一點臭沖天
當穩當靜心隨緣 人到絕境重生延

P.10 《仙佛慈諭》

少私寡欲，方才能夠見素抱樸。
「私」與「欲」有如烏雲，
遮蔽了自性光芒，蒙蔽了智慧。
「少私寡欲」即是去撥開那一層層的烏雲，
讓自性光芒、智慧可以重現，
恢復到原本純真的本性、本有的光輝。

P.12 《《道德經》第十九章 返樸章(下)》

心念轉個彎，生命無限寬；
討厭變喜歡，悲觀變樂觀；
轉念的智慧，
才能讓自己在生活中「離苦得樂」！
「山不轉路轉，路不轉人轉，
人不轉心轉，心不轉念轉。」
生活中，有許多情非得已的事，
就算我們再努力，卻也無力改變。
此時，與其鑽牛角尖，不如放下執著，
也許，柳暗花明又一村，
解決事情的辦法，就在你轉念的一瞬間。

P.18 《心念轉個彎，生命無限寬》

費破慈腸操碎心 及門 為諸癡迷勞盡神
只因天時多變化 可怕 顧慮弟子無方針
金線微芒若再斷 堪嘆 一失永恨關係深
及時切宜遵母訓 當慎 能不實踐報天恩

P.26 《金線的源流（上）》

省悟人生顛倒顛 是非黑白圓非圓
天災人禍變多變 地水火風演又演
四大假合壞即壞 瘟疫肆虐染又染
道念堅持勇愈勇 不偏不倚賢中賢

P.32 《言有物 持有恆》

Quotes from Borde

一個行動

人就像一支手錶，要以行動來決定自己的價值。
而當你採取行動後，我們修辦道的層次又往上提昇一步！

「善修心行」是一種功夫，
以前的人是不出聲地做，
認為本來就是該做的，
而現在天天喊、天天講，
都沒有人可以真正實行。
所以希望人人拿出真心來實踐，
大家多做善行，方才可以免災免難；
否則世上的劫難真的越來越多。
大家知道大道的寶貴，就要「善修心行」，
個個去做，同心同德，
才能挽救劫難、改變世界。

P.36 《善修心行》
——2023年重德佛堂青少年夏令班》

滿招損，謙受益，懇求禮中的百叩首，
最是謙卑地懇求，
懇求明明上帝慈賜世界和平，百叩首。
歲月循環，春耕冬藏，
沒有冬天把種子收藏，
何來東西春天生長，
有生長才有延續，
才有收藏的意義。
為之先，亦為之繼，在其後，亦居其前。

P.48 《天地有情——大者正也》

一張當票的啟發，一個不經意的動作，
往往滋養其他人一生的養分，
珍惜每一次聚會，珍惜每個緣分，
因為你我永遠沒辦法估計，
自己會給他人的人生帶來甚麼樣的影響。

P.56 《生活智慧故事》

The key success factor of world-class champions is not solely about their physical talents; rather, it is mental toughness (endurance). If you want to be good at giving dharma to others, you must uphold this mental toughness with its endurance to constantly learn, practice, and improve oneself.

P.64 《THE ADVANTAGES OF GIVING DHARMA
(法施之優點)》

I truly hope that young cultivators can learn from my personal experience to cherish every single learning opportunity and not take it for granted so as not to have any regrets in the future.

P.68 《Chung Te Youth Group Summer Class 2023:
Feedback》

瓶滿瓶半免招損 空谷傳聲虛養神

——美國重德佛堂常班

各位點傳師、各位同修，大家好。今天這一課要來研究幾篇。第一篇要講的是「瓶滿瓶半」。

瓶滿瓶半

滿瓶外溢 半瓶無漏

水滿瓶則外溢，溢則有虧；

水半瓶則無漏，無漏常足。

吾之觀此，因悟的盈虛禍福之道矣。

我們把一個瓶子裝滿水，多出來的水就會溢出來；如果水流到外面，就有了虧損，就不圓滿了。但是，如果水只有半瓶，就還可以再裝，瓶裡的水不會流到外面、不會漏出來，這個瓶子自己就能常常保持充足。

人也是這樣。一個人有才、有學、有能力，都不要顯現出來，這種功夫最好；如果你一心一意要顯露自己的能力、要表現出自己比他人厲害，那就像瓶子一樣，水一裝

滿，就要漏出去，這就不是好事了。因為水滿瓶就往外溢，溢出來就變成「有漏」、就有損失了。相反地，如果只有半瓶水，那就永遠不會流失，沒有漏就事事常足，你還可以往內加，有地方可以讓你一直加上去。

這個現象可以讓我們領悟到「盈虛禍福」的道理。盈就是滿，虛就是空，禍就是不祥，福就是吉祥的。這上面有四種分別，讓我們自己選擇。

人生沒有永遠向前

凡人自足自滿，恃能恃才，
知進而不知退，知強而不知弱，
有己無人，心高氣傲，
久則招禍，而滿無所用。

凡是那種自以為得意、感到滿足，而常常表現出自己的能力和才華的人，他們只知道前進而不知道後退，只知道自己的堅強，而不知道自己的弱點；心中只有自己，沒有他人；因自視過高，而用傲慢的氣勢想壓過別人。時間一長久就會招來災禍，這時多滿都沒有用了，因為你太過分了。

要知道：雖然每個人都希望自己的人生能夠十全十美，但是人生沒有永遠向前，也沒有永遠向後，人不可以只知進而不知退。天底下有無限的人，成功不是你一個人的，你自己也只有一個人。所以人的心氣不可以太高、太傲。

自卑自下 終必致福

凡人自卑自下，饒人讓人，不滿不盈，
有功不伐，有才不矜，
常搜己過，尊人之長，
知足知止，知進知退，
終必致福，而自卑登高。

反過來，一個人如果不管才華、能力有多高，卻從來不顯露，好像一個沒有用的人一樣；別人做錯事，就寬恕他，好多地方謙讓給別人；不會感到自滿，做人做事不會太過；有功德卻不誇耀自己，有才能卻不驕傲；平日能時時檢查自己的過失，及尊重他人的長處，會問問自己：「別人做得到，我為什麼做不到呢？」並且能對自己已經擁有的一切，感到滿足，對自己心裡的私欲，到該停止的時間就快點停止，不會太過；明白自己什麼時候該進、什麼時候該退，懂得選擇和取舍。

如果人能夠知足知止、知進知退，在這個環境當中，到最後自自然然就一定能得到福報，而能從原本的低下，達到高尚的身分和地位。所以，一個人不要進退不明，那樣就要犯錯了。

謙能受益 滿必招損

故曰「謙受益，滿招損」，
滿不如謙之貴也。

「謙」是謙謙君子，不管走到哪裡，謙虛有禮的人都一定會得到好處，受到他人的

認同與歡迎；你自滿反而要招來損失。做人千萬不可以自滿，因為任何事物，小到一個碗也好、盆也好，一滿，總歸要溢出來，就有損失了。所以我們做人應該要知道：自滿不如謙虛高貴，謙謙君子永遠裝不滿、永遠覺得自己還要再學習，這就非常珍貴。

所以我們要虛心接受他人的教導，因為「謙受益，滿招損。」謙，總歸有空出來的地方，讓人加分；但是滿了之後，一滴水都不可以多，多就要溢出來。做人最重要的，要知道「瓶滿瓶半」的道理。你要滿瓶可以，但是滿就要溢出來，瓶半永遠都是接受，這個很重要。

器皿粧飾

粧飾造作 遺失本質

器皿之物，各有本質，無故而造作，
粧之以五色，鑲之以金玉，
雖曰莊嚴，卻失本質。
吾之觀此，因悟的反樸歸醇之道矣。

接下來是器皿粧飾。器皿就是物件。但凡每一個物件，都各自有它本來的性質，但是我們不用它的本質，無緣無故地讓它多出東西來：添加了五顏六色的裝飾，並且用黃金和玉器加以打扮。雖然說看起來非常好看，但是它原本真正的性質，已經沒有了。

我看到這樣的情形，就想到「反樸歸真」的道理，任何事物都應該要回到它原有

的本質。就像器皿不需要裝飾，應該要用它的本色；如果你用金、銀來裝飾它，便會失去它本來的樣子了。

人生本質，原有純白無玷；
交於後天，根塵俱發，知識大開；
加之積習染著，
好酒者迷於酒，好色者迷於色，
好財者迷於財，好氣者迷於氣，
好富貴者迷於富貴，
好遊戲者迷於遊戲。

人生的本質是什麼呢？是一張白紙，純白一片，沒有任何一點污染。但是，進入到我們後天的人身之後，變成累世所染著的塵埃，都發了出來，猶如小朋友變成大人一般，什麼都懂、什麼都要。加上這些後天累積的習慣，各種脾氣毛病就出來了：喜歡喝酒的人，就沉迷於美酒；好色的人就沉迷景色；好錢財的人沉迷於錢財；喜歡逞氣的人就沉迷於脾氣；有了富貴就執著於富貴；喜歡遊戲的人，就當天下事兒戲一般，做人好像開玩笑那樣過日子，樣樣事情都沾染一點。

以苦為樂 招災惹禍

千謀百智，以遂其心，
明欺暗昧，以順其欲；
所作所為，盡逐於假，
以苦為樂，以砒為藥；
原來本質，全然埋沒，
甚至喪身隕命而不顧，
招災惹禍而不知。

人人用盡一切的聰明跟方法，來順自己的心；擺明的欺騙，暗中還要做出違背良心的事，來滿足自己的欲念；一切的行為，都在追逐假象，不是真心真意。做事應該以「真」為原則，但是一拿出聰明就沒有了，做任何事都以假為真了。大家將痛苦當作快樂——世界上好多事情，一開始大家以為是快樂的，但到最後的結果，都是痛苦。所以不明白的人，就會把痛苦當作快樂。好像喝酒、賭博，贏了就開心，輸了就苦。將有毒的砒霜當成醫病的解藥，最終只會害死自己。

這樣一來，就將人本來有的、純真的本質，全部埋沒、完全忘記；甚至於傷害了自己的身體、損害性命都不怕；招來世上好多災難，惹出許多禍根，他自己都不知道。

明善復初 反樸歸真

故古聖教人明善復初，
反樸歸醇，以還本來面目耳。
還其本來面目，淨保保，赤灑灑，
絲毫無染，塵緣脫盡，
便是聖賢胚胎、仙佛種子，
所謂真人者是也。

所以古聖人教導我們：要回復到本來，明白真正的本性，方才可以回復到本性中原有的良善。現在我們人所做的，統統不太圓滿；要回復到本性中原來的真誠和簡單，回復到我們的本來面目，不需要任何的裝飾來掩蓋。我們的本來面目應該是清清淨淨、簡簡單單、絲毫無染，對紅塵世界一無所染，

是天真爛漫的。「赤灑灑」就是一點都沒有沾染到紅塵的任何煩惱。到這個時候，將紅塵的緣分、將後天的凡心，全部脫離，才算是聖賢的胚胎，這個才是根本，才能回復到仙佛的種子——大家都是仙佛種子，自己忘記了。這樣做也才是一個正人君子，也才是我們真正做人的道理。

原來，世上的器皿和粧飾，都是世人所喜歡的，卻反而因為加了太多東西在身上，將自己原本很天真、很自然的本性喪失掉、迷昧掉，非常可惜。所以，希望我們大家要明白：做人的真正價值，在於「反樸歸真」，一個人回歸本來的天真就是最好的，任何的造作都是多出來、都是有害的。

空谷傳聲

空谷傳聲 虛中養神

空谷之中，人聲喊叫，
即有聲傳，俗名谷神；
以其有聲而無形，故以谷之神名之。
吾之觀此，因悟的虛中養神之道矣。

再來是「空谷傳聲」。站在空曠的山谷中，人一大聲喊叫，就有回音傳出：你在另一邊喊「喂」，我們在另一邊聽得到；你喊「嗨」，聲音傳過來就是「嗨」，一般人稱為「谷神」。又因為在空谷之中，大家只聽得到聲音，看不見形狀，所以用「谷神」當作祂的名字。我看見這個情形，明白到「在虛空當中，能將自己的精神培養到最好。」的道理。



人能虛中，即谷也；
 虛中即有一點靈氣，暗藏於內，即神也。
 是谷也，寂然不動；是神也，感而遂通。
 惟谷能神，無谷不神，
 神之爲妙，在於谷耳。

人的心如果能夠「虛」，就是「谷」了。虛就是虛空，虛中有空，空中才有谷。雖然看不見，但是虛空中有一股非常靈敏的氣氛，暗藏於山谷當中，就叫做「神」——有「神」方才有「聲」出現。這個「谷」，平時是安靜不動、寂靜無聲的；這個「神」，一旦有所感，就能反應，而通達所有萬事萬物。只有這個「谷」才能發出真神，沒有

「谷」就沒有神，有神之後，方有玄妙，這是一般人做不到的。因此，神靈的道理在哪裡呢？就是這個「谷」字，很重要。

私欲塞竅 靈氣全消

舉世之人，私欲堆積，茅塞靈竅，
 穢污百端，焉得有谷？
 既無其谷，迷悶到底，如醉如夢，
 靈氣全消，焉得有神？
 既喪其神，雖生如死。

現在因為全世界的人都為了自己，私心和私欲不斷一點一滴地堆上去，欲念越堆越多、越積越深。在這個情形之下，好像被茅草阻塞的山路一樣，我們那一點靈光的靈竅已經阻塞了，那些各式各樣不乾淨的東西越堆越多，污穢不堪，讓自己煩惱得不得了，哪裡還有空谷呢？所以我們每一個人都沒有「谷」了！這個「谷」一失，主人沒有了，迷昧了，糊糊塗塗了；好像喝醉酒，也好像在睡覺作夢，將先天的靈氣全部消耗掉，這樣一來，哪裡還有谷神？沒有谷，就連神都沒有了，將自己天然的正氣都喪失了，雖然人還活著，但就好像死了一般。

掃盡萬緣 至靜至虛

果能掃盡萬緣、瀉去積滯，
 淨潔、赤灑灑的，一無所有，
 自然空谷之中，恍兮惚兮，有物有精，
 不神而神，聲叫聲應，至靈至聖，
 放之則彌六合，卷之則退藏於密，
 可以上下與天地同流矣。

如果我們能將塵緣、凡緣一樣一樣地掃乾淨，將累積、滯留下來的東西全部清除，保持得非常清靜與乾淨，一點麻煩都沒有，那麼，自自然然在空虛如山谷的心靈當中，就會有那混沌不清、恍恍惚惚、好像有又好像沒有的東西出現，有祂的精華在那裡；雖然說並沒有想要祂做出什麼神奇的發展，但是，祂自己的神氣就發動；到時候你叫祂，祂也會回應你，非常靈妙、非常神聖，無論在什麼時候，都會回應；如果放出去，可以充滿宇宙上下，天地間的所有一切，都包含在其中；將祂卷起來，可以收到非常隱密的地方，讓你找不到。到了這個時候，就可以與天地同流了。

因此，有了谷神，方才有這樣的靈氣。可惜現在我們無法時時有「空谷傳聲」的能力，因為自己的心太複雜、太煩惱。所以，我們修道人要能常靜，在清靜之下，方才有好像通靈的這種境界發出；你不到這個靈妙的境界，想要修成功，很難。好像靜坐一樣，你能靜坐到「至靜」，你才能發現真靈；如果還未到至靜，你發現不到你的真靈。所以希望大家能夠明白這個道理。

低三分就有三分退路

以上三篇就是告訴我們：人的煩惱從哪裡來？你看「瓶滿瓶半」的道理，想一想：人都希望越多越好，但是，滿了有沒有好處？沒有，一滿就往外流，流出來的是什麼

呢？多餘的，我們很多時間就被它浪費掉——因為溢出來一定是多餘的，多餘就不好了。所以心中的這個瓶子一定不要讓它太滿，只給它一半，這樣還能裝東西；一滿呢？多一滴都會流出來，流出來非常無益，就是糟蹋、無用，對於我們更加有損失。

從這個情形看起來，我們在上世界上，要任何事情，心就要謙，好像一瓶水保持一半，才可以再增加；如果滿出來就不行了，不滿就不會漏。故所以凡事都要明白「謙受益，滿招損」的道理，自己低三分，還有三分的退路，你一分都不低的話，那就慘了，沒有任何退路可走。做人這樣不可以的。

各位同修，今天雖然短短時間，講這些很簡單的道理，但是這些道理對修道人都非常重要，教我們：在世做人，不可自滿，不可恃才恃能、有己無人、心高氣傲；要能自卑自下、饒人讓人、知足知止、知進知退，謙受益，滿招損，滿不如謙之貴也。這幾句是我們在修道路程上最重要、最重要的座右銘，要時時記住。如果能夠明白到以上這些的人生道理，那麼我們做人就會有分寸，不容易犯錯了。我們一起努力，謝謝大家。

顧愛新



慈語甘泉

仙佛慈諭

◎編輯組整理

◎二〇二三·八·一

台灣台南虎頭埤

天乾道院

時機未到莫怨念
且忍且容心堅定
時機到了莫貪傲
當穩當靜心隨緣

一怨便入苦海淵
水到絕境風景鮮
自大一點臭冲天
人到絕境重生延 吾乃

南海古佛 奉

申命 降臨佛堂 參叩
申駕 賢士均安 靜聽吾言

哈哈止

人生不過三萬天
生命本來無永恆
該老即老走的走
不過只是一過客
當斷不斷反受亂
當舍不舍反受纏
當離不離反受難
大道至簡真性現
善將己心先修正
良禽擇木而棲息
修行應行斷舍離
不以物喜心恆定
老實修行不馬虎
隨順因緣不念舊
功者難成而易敗
時者難得而易失
工欲善事先利器
才多好謙溫循循
善行無為培德功
反璞歸真身無辱
愛珩賢士否安好

借副皮囊遊世間
無常一到就走遠
臨終空空業隨牽
何必執念戀人間
該斷即斷性圓滿
該舍即舍心泰然
該離即離身自安
衍化至繁閉靈玄
去妄存誠大事圓
賢臣擇主事辦全
放下執念如是觀
不以己悲處淡然
見道成道靈光顯
建功培德識道延
心寬事小志綿綿
心小事繁得其反
藏器於身待機前
以戒為師自律嚴
成人成己美德闡
啓迪人心復靈原
有事不妨表明詮 止

陳冠雄點傳師代轉述：古佛慈悲，今天是癸卯年六月十五日老中娘夏季大典的吉日，因剛好三才也在天乾道院，弟子承前人之命代向古佛稟報、懇求，這次全球疫情減緩後，前人為成全帶動一班後學，希望大家能提起精神更加努力修辦，特預定於西曆九月七日起，在紐約重德佛

堂開始開班研究，懇請古佛慈賜班名，指點迷津，讓大家都明理進修，始終如一，謝謝古佛慈悲。

賢士起身一旁聽
內心謙下培功名
佛乃一切智慧燈
念心歸一無為心
護者善護勿執著
念者心態不倚偏
行者無為自律謹
深者精研不煩躁
生命唯一之証明
成長無限之可能
日日祈求三百叩
靜心救危誠逆轉
以真應物誠相待
不著一物失本來
修道不是口符令
絕不盲從要從容
心若不正理不通
身若不正行不通
善行無我格心物
賢士善護己心念
修道妙法心恆固
念念歸一不執相
諸位賢士細聆聽
若有執念終難明
今日歡喜來結緣
力行無為持慧運
道場本是大家庭
法船撐起同協力
吾佛今日不多評
返理天

申駕

寬裕果斷至貴尊
外行於禮德化民
戒是無上菩提本
護念行深為班名
抱守真理力行真
正路安宅仁義存
不諂不佞煉於身
深藏若虛乃賢真
須明氣數與果因
運籌帷幄自如心
至今為止不再行
動心惹禍自害損
同氣連枝道場興
依道據理德固凝
心若不真修不成
轉識成智慧行深
理若不通心即紊
行若不通怎修成
定靜功夫第一門
念茲在茲如如心
不受外境擾動引
破相明理善修真
行真當斷三毒心
匿道不現罪亦深
班名參悟深用心
至誠虔意永護凝
莫分彼此仁愛親
識心作佛無為心
各自安神靜修心
悟透人間依真行

辭叩

哈哈退

《道德經》第十九章 返樸章(下)

◎澳洲 顏世龍

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

- 這章所談的「絕棄」，是個重點，因為這即是「修」的功夫，是化鯤為鵬；絕棄即是杜絕了那些邪惡及不正之念頭，把那些阻礙我們提昇的障礙物統統清除掉，不讓它們在心田中滋長，使自己能夠因而前進。
- 唯有杜絕了一切不好之習氣，一個人才有辦法去自新，才有辦法去化鯤為鵬。
- 人一旦落入了名相就會陷入對待，煩惱當然就會相對而生，是非也會相對而起，混亂因此而成；放眼現今的社會，不也就是如此？
- 「絕棄」了所有的名相，是以進入「無為」的境界——也就是老子聖人所謂的至高、最理想的境界了。
- 老子之所以在上一章說出了「智慧出，有

大偽」，即是要世人把聰明智巧拋棄掉，因為執著了「聖」與「智」產生出來的只不過是法制與巧詐而已，那是「有為」之政策，亦可以說是一種手法或是手段，並非什麼心法；如果用以治國，肯定必會擾民，使民不安，對社會對國家百害而無一利，如此也達不到第十七章之「太上不知有之」之成效了。

- 現今，人人都說社會進步了、社會文明了，因為大家都有書讀、有房子可住；可是大家真的都安居樂業了？看看全球性的經濟風暴，多少人的就業產生了問題？多少的家庭出了狀況？各地房價的暴漲，又是多少人可以負擔得起？有人說提高社會的競爭力也會推動社會的經濟效益，可是在這乍似光亮表面背後，其真正的事實卻是您若無法競爭，那您就註定無法在這社會生存下去，而被社會淘汰！

- 為了提高生產力、生活水準，於是物品大量的生產、濫殺無辜、手法慘無人道、濫用了資源、破壞了環境，把全球的生態、氣候都推向一個無法回頭的自我毀滅狀態，這水準誰人定？還不是那些世人自認為有聰明、有智慧的人？說穿了，就是自我滿足慾望的手段，不是嗎？
- 為了在這社會生存下去，世人不得不使盡手段，就如後學最近看到的一則新聞報導，在印度，那裡的人們為了讓孩子們受到更高的教育，期望往後可以換取更好的生活環境，因此父母們竟公然的在考場外幫孩子們作弊，如從窗口外拋紙條、爬牆至兩、三樓高的窗戶外，光明正大的把答案紙條遞進去。又或者是賄賂學校人員把答案紙條公然送進去給在考場內的孩子，這到底是個怎麼樣的世界？算是一個更好的社會？
- 現今的生活水準真的有提高嗎？我們現在吃的每一口食物，誰人敢百分百的肯定裡邊不含有任何一點的毒素？看看香港水管還會致病、中國奶粉能得大頭症，就算在澳洲售賣的入口冰凍藍莓也可以患上肝炎，不是嗎？現在這地球，有那一處是可以讓人住得安心？吃得安心？活得自在的？
- 人人都有書讀了，但是讀完了，您就會得到一個安定的就業機會？未必，因為現今的社會實在太亂了，如果你不比別人奸詐，你就會被別人欺負；所以欲上位，要先懂得怎麼耍詐！我們到底留給下一代什麼樣的未來呢？世人難道不擔心嗎？
- 這一些不是老子所說的「民利百倍」，這是「民禍百倍」，因為「民利百倍」是讓大家都能夠安居樂業，安份守己，不需提心吊膽的過活；可是現在的社會，有如此嗎？
- 如果套在佛堂來說，自己的所作所為，可又是民利百倍？還是民禍百倍？
- 現在的人，口頭說的都是「我是修道人」，可悲的是，著名相、耍心機、弄手段的也不少，是不是？原來老師常說的：「求道如牛毛，成道如牛角。」不是沒有道理的。這些東西若不放下，自己不可能有所提昇，始終還是困在對待裡，所以必須三思！
- 印度有一部電影叫「來自星星的傻瓜」（PK），劇中有一段頗有意思，是男主角對一個神棍說：「世上是有兩個神，一個是創造我們的神，另一個是被你們這樣的人所虛構的神，我們對造物主一無所知，但你們所虛構的神就像你一樣是騙子，以表演給予虛假的承諾，重視富人，忽視窮人，數錢數得高興，而人們甚至害怕說話。我的正確號碼其實很簡單，只相信我們的……造物主，而你們創造的假神，通通毀掉」。
- 正所謂「遇魔殺魔，見佛殺佛」這就是要我們毀滅掉內心中所有的假相、名相。在日常生活中的自己，是否也常以「修道

人」的美名去招搖撞騙？以滿足自己的虛榮心？這是「魔」也！

- 當很多事情都不能順心順意，而生起煩惱時，這即是魔；看到喜歡的，心生歡喜，即為順境，便是佛。但是對於修道人來說，不管是順的還是不順的，都要及時的把它們從我們的內心中清除掉，不讓這一顆心受到外面的境染。沒有了執著才沒有染污，這樣心才能夠清淨，這即是「殺」。
- 有句話說：「若要成佛，首先就是要先把『成佛』的念頭先放下！」這是要把「成佛」的名相先放下，這樣才能真正的成佛；就有如「空」，空了之後還要無，即是把空之相空掉，如此才能進入真空，即是無也。正如《清靜經》曰：「觀空亦空，空無所空。所空既無，無無亦無。無無既無，湛然常寂。」
- 就以「以戒為師」和「以覺為師」兩句話來說，差別在那裡呢？差別就在於「戒」與「覺」，一個是外在的、一個是內在的。「戒」仍是種種所定下的戒律，用以規範自己的行為，不使自己犯下不正當之行為，進而使心靈淨化，易於覺悟，還有個「戒」的名相存在。至於「覺」就不一樣了，「覺」比「戒」更勝一籌，「覺」是內心的自我覺悟，不再需要借助外在任何的戒律，因為那些戒律早已落實於心中成為了「心戒」，二六時中都落實自己的舉手投足之中。口頭上說要守的「戒」很多，但是若無心去守，這一切都只不過是

表面功夫而已，而再多的戒律也是於事無補，反而可能變成是自我炫耀的一種手段。

- 心戒不同，心戒一生，不再需要任何外在的戒律，因為心戒仍覺，是覺無我，且因這是覺佛覺性，是自覺覺他呀！是佛菩薩之表現，也是良心的顯現，不只成就自己，也成就一切的衆生。
- 《金剛經》曰：「凡所有相皆是虛妄」，塵世間的一切皆是虛幻，就如夢幻泡影，像是清晨的露珠，日出即散；如雨夜的閃電，瞬息即逝。一味的執著，痛苦的肯定是自己，因為這樣自己就會一直活存在陰陽對待的漩渦之中，正所謂有苦必有樂，同等，樂極悲即生。
- 這一點若不能看清，一切難以放下，更談不上什麼超不超越了。
- 以前孔子聖人在世，造訪了許多國家，可是卻不被那些國家重用，然而他卻沒有因而自暴自棄，反之繼續以聖人之行為，盡心盡力的去完成自己的使命，這之中，從未曾以聖人之名而自居，卻也因為如此，反而讓他的聖名流傳千年。
- 孔子聖人絕棄了一切的智巧、一切的心機，他的偉行千年來成為了人們的模範，修道人學習的對象，這不是民利百倍，又是什麼？（所以這裡的利是大利，是超生了死的大利益，於第十一章有細說過。）

絕仁棄義，民復孝慈。

- 這裡的「絕仁」是絕其私恩小惠的人，「棄義」是棄其賞罰不正之義。
- 絕棄那一切偽君子的假仁假義吧！（注意：這裡所說的仁義，和儒家說的仁義不同）把這些的假名相都棄絕了，本性的那一份自然能量才能夠展露，才能夠做回自己。什麼樣的自然能量？孝慈也！孝慈是自然的，悌忠信禮義廉恥同等也是自然的，日常生活中每一次的待人接物，也同樣是如此。
- 絕棄那一切假仁假義，不可藉以滿足各自的慾望與野心，那是邪人行邪道，不得不三思！今天自己的付出、表現、修行是為了得到他人的讚賞？今天自己對別人好只因為了要的是別人的肯定？進而可以讓自己登上更高的位子？有人在或是沒人在的場合裡，自己是否判若兩人？如果沒有了別人的讚賞與肯定，自己何去何從？還會繼續在道之路上走下去？修下去？
- 我們的良心是否還在？抑或只剩下那只有仁義的虛殼罷了？修道的目的、為的是什麼？是否早已淡忘了呢？如果說是為了「仁義」，但自己卻是否一直的只徘徊在名相之中？自己表現的「仁義」是否都懷著一個目的？為了「仁義」，自己是否變了「不仁不義」？
- 以前讀書時期，帶堂表姊妹到馬來西亞檳城的一間大寺廟，寺廟後面有座寶塔，從小就很喜歡到寶塔裡面去，因為每一層的

牆壁都刻滿了許多的佛像，很喜歡這樣一層層拜上去，手中沒有拿香就雙手合掌的拜拜，從底層拜到最高那一層，感覺很好，好像一層層的提昇上去。

那次同樣要和一班弟妹們進去，而塔的正門正好坐著一位女師父，後學問師父入塔有沒有收門費？師父指了指旁邊的捐助箱，後學看一看，上面寫著「隨緣捐助」，因為還是一名學生，沒有什麼錢，但還是很歡喜的掏出了五塊（馬幣）投進了那個捐助箱，然後高興的對弟妹們說：「走，我們可以進去了！」誰知這時這位師父開口說話了（之前她都沒有說話，後學還以為師父在修默擯），她說了一大堆，很模糊的，我們都沒有聽清楚，只是不幸的聽到了一句「捐得少就會下地獄，捐得多才能夠上天堂」，這一句講得最清楚，真的，這一句話把大夥兒的心，頓時從歡喜心變成了失落心，真的彷彿從天堂掉入了地獄，那時後學便想：出家人怎麼這樣子說話？不是應該讓人心生歡喜嗎？為何卻是詛咒他人下地獄？怕人捐得少，為何不直接標明、定價入場費，不就行了嗎？為何要標榜一句「隨緣捐助」卻詛咒他人下地獄？後學認為佛菩薩肯定是不會這樣想的，於是不管三七廿一，就拉著弟妹們往佛塔上跑去了。

- 多年後想起那一次的經歷，一句「隨緣捐助」，讓自己看出了什麼是一位出家人？什麼是生意人？覺得實在太有意思了。現今的社會，假借仁義之名，來奪取更大、不正的利益之例，實在太多了。

- 又好比有句話說「要殺死自己的敵人」，像是很有正義感，好有英雄的氣勢；然而偏偏這一句話，短短的幾個字，卻是犧牲了多少性命？挑起了多少的戰爭？讓多少人多年來都過著痛苦恐懼的生活？這是多少人為了滿足個人的利益，假藉此話後而造下的災禍？

- 有時候在佛堂，我們或者會聽到有人說：「我這樣子做，就是要考考他呀！」真的是如此？抑或這只不過是一個安慰、掩飾自己的藉口而已？「考考人」？憑什麼？是以德還是以霸氣？要知道「考人」可是三官大帝的事情，不是我們的事，所以，我們憑什麼來考人呢？

- 渡人以理，貫之以理，世人若能明理，心中自然存有仁義，自然會行孝慈，因為那是本性，是本來就具有的，不需特別的標榜與推廣，也不需要假冒。就這麼簡單，是不是我們人都想得太複雜了？

- 這一句道出了一個重點，即是「復」，恢復本來的真面目；絕棄了一切的名相，才能找回本來的自性，並可以把那隱藏許久的光輝發揮出來。

絕巧棄利，盜賊無有。

- 「巧」仍是以權治民，而「利」即是以貨財足民，滿足人民（甚有賄賂的成份）。

- 「巧」就如第十七章裡所言「其次侮之」。以權治民，以權壓眾，如此又能夠維持多久？物極必反，以權壓眾，總有一

天，民衆一定會起鬨造反，就以馬來西亞現在的政治狀況來說，就是最好的例子了；貪污的政府，壓得民不聊生，最後搞得萬人起義。

- 在佛堂就常聽前輩們說，我們可要以德化人啊！

- 以「利」足民，同樣的又能夠持之多久？世人貪得無厭，貪念一生，就有如開啓了黑洞之大門，任我們怎麼填也無法填盡，可是一旦停了手，又有可能隨時反遭其害，而被那黑洞吞食，困於其中。要知道進了黑洞，要拔身出來，可不是一件簡單容易的事情，因為若無智慧談何容易？否則世間上何來那麼多痛苦的人們？

- 有一則故事：A的便當裡常有一顆滷蛋，A不喜歡吃滷蛋，所以都會給B，B開始時都很感恩。一段時間下來，有一天A忽然把滷蛋給了C，B看到了之後很生氣，甚至與A絕交了。

- 這就是以貨財足民，一旦給了，久而久之，感恩也變成理所當然、是應該的，沒有了這「應該」就會變成了「不應該」，是A的不對，不是B不感恩了。

- 這「應該」逐漸的變成了「佔有」，佔有心不能夠得以滿足之時，也就開始會去「霸有」。為了「霸有」，就會使盡心思技巧與手段，即便是用騙、搶、偷、盜或竊，為的就是滿足各自的佔有心而已。

- 因此，唯有「充其腹」，使衆人都能夠明理、知足，方才能夠「盜賊無有」，人心安頓，社會方能安定。

此三者。以爲文不足。故令有所屬。

- 此三者即是聖智、仁義、巧利，只不過是世間一些外表上的文飾，並非真實恆久的，也不是樸實之道，因此不足以化天下，也不足以成大事。今天修道，也不過是要去圓滿成就我們的人生大事；反之，如果只一味的執著於這些外表文飾的話，成就又會是什麼？可想而知。
- 人們會一直執著此三者，且因心無歸屬、心無所託。心無歸屬，再多的「三者」，心始終也是徘徊在空虛邊緣之中，前後都無法到岸。
- 歸屬是在歸於何處呢？是歸於道、歸於真理、歸於自性。而世人的問題點，就在於我們都歸於名相、歸於利益、歸於物質、歸於私慾。難怪世人一生當中，哪有不失落、不痛苦、不煩惱、不絕望、不無助、不疲憊的道理？
- 我們該如何去轉變？去自我提昇？如何在絕望的黑暗國度中，去尋找那生命中的一絲曙光？老子聖人很慈悲，就告訴了世人說，功夫就在於下一句的：「見素抱樸，少私寡欲。」

見素抱樸，少私寡欲。

- 這一句其實就是此章的要點，也是身為一位修道人首要的入門功夫，老子聖人真的

非常慈悲，指出了這一門功夫，讓世人可以直接的切入，從自心中去下功夫，直接了當，沒有轉彎抹角，聖人的用心，世人可又能夠明白？

- 見素抱樸，是見自本性，識之本性，又有如顏回夫子般得一善而拳拳服膺，二六時中都不離那裡。
- 當然要達到如此，必須要有一個前提，此前提即是「少私寡欲」。
- 少私寡欲了，方才能夠見素抱樸。「私」與「欲」有如烏雲，遮蔽了自性光芒，蒙蔽了智慧。「少私寡欲」即是去撥開那一層層的烏雲，讓自性光芒、智慧可以重現，是「復」也；恢復到原本純真的本性、本有的光輝。
- 有關「素」與「樸」，在前幾章都有探討過了，在此不再贅述。至於「少私寡欲」，私即是少缺了各自的慾心慾念。有「私」的心（為自己、為慾望），無時無刻都會向外去尋求；無「私」的心（即公心、為民為衆），總是無求的。
- 總而言之，沒有了這些外在的文飾，世人才能夠真正的安居樂業。

（全文完）

心念轉個彎，生命無限寬

◎陳桂嵐

點傳師、各位前賢大德，大家晚上好！承蒙天恩師德、祖師宏慈、點傳師的成全，非常的開心，我們又線上見面了。在這三年多疫情期間，我們沒辦法回到佛堂開班上課，大家心中難免擔憂，但「心念轉個彎」我們將實體課改成線上上課，網路無國界；各位平日要上班很忙，或者交通上不太方便到佛堂參班；而台灣方面，好多位講師難得有機會到印尼慈悲，也都在線上露臉，大家在線上，台灣印尼相見歡，真的是應驗了「心念轉個彎，生命無限寬」。

壹、前言：

心念轉個彎，生命無限寬；
討厭變喜歡，悲觀變樂觀；
轉念的智慧，才能讓自己在生活中
「離苦得樂」！

我們現在沾了天恩師德，白陽應運才有道可得。因為得道才叫做白陽天道弟子，既

然走上修道的路，我們是先得而後修，不像青陽期、紅陽期先修而後得，我們要內聖、外王並進，「內聖」就是修自己，「外王」就是渡衆生。修己，用心修道做自己的主人，還要盡心辦道當衆生的貴人。因為修道是修自性、學真理，為自己了生死，所以在修道過程中，我們要廣結衆生歡喜緣，在修道的路上，難免會碰到一些不如意的事情，我們就要學會「轉念」才能超凡入聖，提升心性的修持跟涵養，因為「心念轉個彎，生命無限寬」，「討厭變喜歡，悲觀變樂觀」；心性的超凡，人生就變達觀。

接下來說個《轉念的智慧》故事：

有位很虔誠的信徒，抱著快樂喜悅的心情去廟裡拜拜，他很誠敬地向佛祖祈求，希望能夠事業順利、平安快樂！正當他準備要去插香時，整個香爐幾乎插滿了各方信徒的香，所以，他一不小心被掉落的香灰燙傷了手。

當下遇到這種狀況，如果是一個正面想法的人，內心當然不會出現執著心，也不會多想或多慮；但相反的，如果是一個負面觀感的人，當下內心可能會出現抱怨心，抱怨自己這麼誠心來到廟裡拜拜，為什麼還會這麼倒楣，竟然被香灰燙傷手呢？甚至於還可能出現執著心，為什麼佛祖與神明沒有保佑？心中很生氣，以後不想再來拜拜了。

請問您是那個抱持負面思維的人嗎？那麼快快來學習「轉念的智慧」，才能讓自己在生活中「離苦得樂」！

「轉念」，並不光是用一個想法取代另一個想法，而是懂得用更寬廣的角度看事情，讓身心得以更自在，家庭更和諧，生命更美好。

「智慧」從哪來？智慧是我們天賦自性的流露，不起妄心執著，用這智慧提昇自己的道德素養，改變自己。智慧也有從生活體驗中得來，當你面對人事物，在應對之中也要有冷靜的頭腦，靜中才能生智慧，所謂「萬物靜觀皆自得」。

《六祖壇經》：智，如日。有如陽光的照耀，能夠看見光明。智慧人人天性中本來就有的，也就是孟子所謂：「不慮而知，不學而能的良知良能。」所以有智慧才能轉煩惱為菩提。當逆境來時，只要一念轉「當下即是」。

《六祖壇經》：「凡夫即佛，煩惱即菩提。前念迷，即凡夫；後念悟，即佛。前念著境，即煩惱；後念離境，即菩提。」



「前念迷」，是因為「著境」，我們的心被那個事情的情境繫絆住了，在那裡打轉，在那裡糾纏，所以就有了苦惱，種種情緒隨之起伏，而無法解脫。

「後念悟」，悟了，就「離境」了，就是「菩提」了。

「悟」這個字，就是「吾心」，心回到自我內在的本源，而後觀照到眼前的情境，在觀照的當下，你的心就會離開那個境的羈絆，就不會因之而苦惱了。

好比我們看電視劇、看電影、看小說，看的當時，心思總隨著劇情故事起伏，而產生各種情緒，跟著一起掉淚、一起大笑。

當你關上電視、離開電影院、闔上書本，如果你的心還隨著其中的情境打轉，那麼就是「著境」而迷失了；如果你從夢境醒來，知道這些故事劇情都是虛假不實，而不受其影響，那麼就是「覺悟」了，當下就是「離境」了，就自然清淨清涼而沒有掛礙。看電視的時候，自在悠遊其中，隨之喜怒哀樂；看完了，清楚覺知這是幻境，不受影響，心無掛礙。

看電視是如此，生活中、人生中，也時常學習這種「暫停—後退—觀照」的方法，就能夠保持超然，自在，而得到喜樂平和。

《物來則應，過去不留》故事：

徒弟擦一面鏡子，邊擦邊說：「這鏡子可真是便宜貨，幾十元買了這麼一大面！」師父笑著說：「你可別小看了這鏡子啊！它可以當你的老師呢。」「哦？」徒弟也逗趣說：「不知這鏡子老師將何以教我啊？」師父問：「不管什麼東西，只要放到鏡子前面，它都映得出嗎？」「當然」

「那麼東西移開後，鏡子裡還留有餘影嗎？」師父問。徒弟回說：「那怎麼會呢？」「這就是智慧啊！」師父又說：「這叫『物來則應，過去不留』。徒弟，你在生活中能做到『事來則應，事過即忘』嗎？」

「不能。」徒弟說：「想不到這鏡子還有點門道，還有嗎？」「多得是。」，師父說：

「比如孔孟先師或帝王將相來照鏡，你說鏡子會因為高興加倍細心嗎？」

「不會」徒弟答。「如果乞丐、棄兒來照鏡，鏡子會因厭惡而應付了事嗎？」「不會。」「這就叫『在聖不增，在凡不減』。又叫與聖人居而不喜，與凡夫居而不憂，你做得嗎？」。徒弟興沖沖地問「做不到！還有嗎？」。「當甲物體正在照鏡子時，鏡子會一邊照甲又一邊惦念乙嗎？」「不會。」「這叫把握當下，而無所住。你做得嗎？」

「做不到！還有呢？」徒弟窮追。「鏡子映現紅色物體時，其本身會不會也變成紅色？映現綠色時會不會本身也成綠色？」

「不會。」「鏡子本身雖不變色，卻仍能紅來現紅，綠來現綠，是不是？」「是，這

叫什麼？」徒弟問。「這叫"隨緣不變，不變隨緣"。你做得到嗎？」「做不到，還有嗎？」徒弟繼續追問。

「鏡子映人映物、映狗、映水、映火、而本身玻璃的本質卻始終不變，這叫做"體不動而用常顯，用常顯而體不變"你明白嗎？」「明白了。」徒弟感嘆地說：「想不到一面小小的鏡子，竟蘊含了這麼多道理！真是物物皆可為師。」

希望大家也能從上面小故事中有所領悟，「事來則應、事去不留，本質不變」幾個重點。

貳、遇逆境要學會「放下」。

想開看透是真學問，跳的過才是真功夫。修行的目的就是取得內心平靜與心靈快樂，想要快樂修行，必須學習從「轉念」開始。

生活中，每個人都期盼能夠健康快樂，無憂無慮地過日子。人這一生，活著不容易，家家有本難念的經，人人都有不順心的事。凡事只要想開了，看透了，每一天都是快樂的，只因快樂永遠掌握在自己的手裡。儘管有很多事情不盡人意，但只要放寬心態，看開點，看透些，一切都會好起來。世上沒有完美的人生，也沒有十全十美的人，也許正是因為人生的不完美，這個世界才更加五彩繽紛，各有千秋。

生命中，可遇不可求的事情太多了，也許選擇「放手」也是一種收穫。當你看開

了，看淡了，不再執著了，再回頭看看，當初覺得很重要的一件事也就真的不重要了，無所謂了。

常言道：「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉，心不轉念轉。」生活中，有許多情非得已的事，就算我們再努力，卻也無力改變。此時，與其鑽牛角尖，不如放下執著，也許，柳暗花明又一村，解決事情的辦法，就在你轉念的一瞬間。

路，走不通，就繞著走；事，想不通，就換角度。對於可以改變的事情，盡力而為，不能改變的事「放手」吧！人生沒有所謂的標準和定式，生活中，很多遇見和發生，其實都是上天安排的一場意外，凡事看淡點，不要太執著，心要放寬些，日子才能輕鬆自在。

茶葉，只有兩個姿態，沉跟浮。喝茶，也有兩個動作，拿起、放下。人生如茶，沉時坦然，浮時淡然，要拿得起，也要放得下。

接下來再分享一個《只是散散步》的故事。

有一位白手起家的建築商，賺了許多的錢，後來因經濟不景氣，讓他負債累累，於是想不開企圖跳河自殺。

某個三更半夜，他來到了河邊，突然看見一位少女哭哭啼啼的，這位建築商便

問她：「小姐，三更半夜的你來這裡做什麼？」那位小姐回答：「我被男朋友拋棄了，沒有他，我不想活了！」建築商一聽對她說：「奇怪了！在還沒有男朋友之前，你是怎麼活的啊？」少女一聽好像被電到一樣，恍然大悟，我以前不就一個人活得好好的，心結一打開也就不想尋死了。當下建築商心想：「在我沒有這麼多錢以前，我是怎麼活的？我不也是白手起家的嘛！」這時，少女也問建築商：「三更半夜的，你來這裡做什麼呢？」建築商回答：「沒做什麼啦！只是來散散步。」

想到絕望不一定是絕望，只是你還沒有找到對應這種絕望的辦法。其實一轉念就是另外一番風景，一轉念就是另外一種人生。

我們的「心念一轉」，世界可能從此不同，人生中每一件事情，都有轉向的能力，就看我們怎麼想，怎麼轉。我們不會在三分鐘內成功，但也許只要花一分鐘，生命從此不同。

參、快樂就從「轉念」開始。

真正快樂的泉源，在於幫助他人、利益衆生；利益他人的同時，我們更能成就自己。希望衆生離苦得樂的心願，就是「慈悲心」，一旦能將慈悲心化為具體行動，快樂也將接踵而來。

在修道過程中要珍惜有限的歲月，擴大生命的價值。人總以為來日方長，卻忘了世事無常，看到別人也想到自己。

佛堂前輩常教導我們：來佛堂學修講辦不單只為了個人，應該是為衆生而修，耽誤自己就是耽誤衆生，以利益衆生為出發點，那慈悲心就已在內心發芽了。

《只不方便三小時》故事：

有一天，一對夫妻幸運地訂到了車票回婆家，上車後卻發現有位女士坐在他們的位置上。先生示意妻子先坐在旁邊的座位，卻沒有請這位女士讓位。妻子仔細一看，發現那位女士的右腳有點不方便，才了解先生為何不請她讓出座位。

那位先生就這樣從嘉義一直站到臺北，從頭到尾都沒向女士表示這個位置是他的。下了車後，心疼老公的妻子說：「讓位是善行，但從嘉義到臺北這麼久，你大可在中途請她把位置還給你坐一下。」先生卻說：「人家不方便一輩子，我們只是不方便三小時而已。」聽完後，妻子相當感動，這麼一位慈悲、為善不欲人知的好老公，讓她覺得世界變得溫柔許多。

修行要修心，要懂得「轉念」，轉化心境與心靈，身體的病痛會影響心靈的狀態，身體的狀況越舒適，心靈狀態就越悠閒自在，快樂也就不求自來了。千萬不要等到無常來奪命之時，才捶胸頓足，才後悔、悔恨，已經是來不及，因為「千金難買早知，後悔絕無特效藥」。

記得在2017年印尼天印佛堂的仙佛聖



訓，有一句「無常奪命恨難填」，所謂的人生三無，就是「歲月無情，生命無常，世事無奈」，古德云：「三寸氣在千般用，一旦無常萬事休」，究竟是「明天」先到，還是「無常」先到，無人會知道，「黃泉路上無老少，孤魂多埋少年魂。」所以我們要把握活著的每一天，分秒不空過，步步踏實做，在修辦道的路上，克盡自己的天職、使命，素位而行，好好來行功、了愿。

「無常」本是自然現象，為什麼「恨」難填？因為抱著一個執著、不平，好比「我都修道了、我都吃素了，為什麼還發生那麼多的挫折、考驗？」於是怨天尤人，在修行路上產生障礙卻不知道「轉念」，不明白其中「重報輕受」的道理，因為心念沒有轉個彎。本來「無常」要你的命，現在只是撞斷一條腿，上面這「撞斷一條腿」這是台北前

賢的分享，他個人的親身經歷；所以修道悟心明理很重要，要用智慧。

因為每個人的終點都相同，在人生的過程中，免不了有生老病死，但是有的人，會把握人生短暫的生命，會珍惜著有限的歲月，來擴大生命的價值，了悟人生的真諦。

修道最終，我們還是要回歸，回歸寧靜的自性原點，回歸清淨自在的心園，那是一個沒有紛擾、執著、對立、牽掛的寧靜世界，不需要離開喧嘩的紅塵，而在精神生活的當下，就能使我們感受到生活的喜悅，與生命的活潑，且讓自己做個快樂的修道人。

肆、轉念之間，轉念就能轉運。

人的一生中，都會遇到大大小小的挫

折，這時候應該怎麼辦呢？當然要懂得自我調整，並且要有勇氣再站起來，積極面對問題、接受問題、承擔問題，才能解決問題，進而通過難關。面對挫折、打擊、困難，當成一種試煉的機會，轉念面對一切會很好。轉念就能轉運。

有些人在生活中遇到一些挫折，有可能會走向絕路，如果當下懂得轉念，那麼，人生將會產生180度不同的轉變，一切只在「轉念」之間。以下的故事可以說明轉念的力量有多大！

《學會了替換，就能放下一切執著》故事：

徒：師父，佛教是否勸人放下一切？

師：不是。

徒：但常聽人說要萬緣放下呢，如果放下一切，錢從哪裡來？衣食何來？人人都不工作，世界該如何運轉？

師：什麼都放下，將導向消亡，放不下亦如此。

徒：那該如何是好？

師：替而換之。

徒：求師父賜教。

師：你能讓乞丐甘心的放下手中的石頭嗎？

徒：不能。

師：你能拿石頭換取乞丐手中的錢嗎？

徒：不能。

師：為什麼？

徒：因為錢比石頭值錢。

師：如果你用的是金子呢？

徒：那就行。

師：為什麼？

徒：因為金子更值錢。人們之所以放不下，是因為沒得到更好的。

用素食替換肉食，就放下了屠刀；
用布施替換索取，就放下了貪婪；
用信仰替換空虛，就放下了寂寞；
用智慧替換愚癡，就放下了執著；
用正念替換雜念，就放下了妄想；
用忍辱替換報復，就放下了嗔恨；
用慈愛替換貪戀，就放下了不捨。
學會了替換，就能放下一切執著。

伍、結論：

心隨境轉是苦，心能轉境是樂。

轉念就能開拓新視野。

轉個身看到視野的另一邊，

轉個念看見生活不同面。

「當命運交給你一顆酸檸檬，你要想辦法把它做成一杯可口的檸檬汁。」——溝通大師戴爾·卡內基（Dale Carnegie）

後學有一位同事，原先計畫在孩子出國念書後，把小孩臥室改成自己的畫室。多年來，她為了這個目標，每個月存一千元。想不到當孩子出國了，她開始著手改建時，才發現她存的錢根本不夠，而且不是少一點，是少了一個零。失望之餘，她改變心念，請室內設計師來把房子重新布置一下。

完工後，她邀請我們去參觀成果，一進門，大家都眼睛一亮，空間變大了，牆上的鏡子把對面森林公園的綠意請進來，客廳變得舒適了。她說設計師告訴她，房子是給人住的，不是物品展示場，在扔掉百分之八十的東西後，客廳果然寬敞起來，不一樣了。

後學聽了很感慨，我們常把不需要的東西塞在心裡，讓自己過得不愉快，其實很多是可以扔掉的。阿里巴巴創辦人馬雲有個比喻：「鄉下人吃飯，碗裡塞滿了食物，堆得高高的；法國人吃飯，大大的盤子裡只有中間一點點食物，他說這叫品味。」

空間是個很主觀的東西，所以心態很重要，星雲大師說：「杯子滿了裝不下水，房間滿了住不了人。」人只要轉念一想，天地自大，人生就快樂了。

人生的改變，從修道開始，修道的圓融，由轉化入手，若無改變，就難以見真，

若無轉化，又怎能成就。改變是心念的調整，轉化是智慧的提昇，修道希望能得身心自在，就必須少私寡慾，因為心境會影響處境，「心念只要轉個彎，生命就無限的寬」。

恩師慈示：「修道修心，心是吾人行為的主宰，也是昇降、成敗的關鍵，心更是成就佛道的樞紐，想要過著有意義的人生，唯有跨步邁向聖道旅程。」

在順境中把握當下是一種功夫，在逆境中活在當下更是一種境界。固執己見，容易進入死角，產生心理壓力，增添身心包袱。轉變一個念頭，容易使人柳暗花明；轉變一個角度，則給思維留一點空間；轉變一下思維，就可以使人絕處逢生；轉變一下心態，就可以使人以心轉境。

我們的命運就在自己手中。讓我們彼此加油，一起努力！

金線的源流（上）

◎加拿大 呂幼怡

一、引言

求道之後，經過參班研究，我們知道有道脈、有天命明師，知道因為有師尊、師母、點傳師們的犧牲奉獻，我們才有機會求道和修道；而現在天時緊急，我們更加要緊握金線。

在師母慈悲的《慈諭與慈訓》一書裡，師母老人家也不斷地提醒我們：

費破慈腸操碎心 及門 爲諸癡迷勞盡神
只因天時多變化 可怕 顧慮弟子無方針
金線微芒若再斷 堪嘆 一失永恨關係深
及時切宜遵母訓 當慎 能不實踐報天恩

由於當時道場面臨許多官考和假金線的考驗，師母老人家很擔心我們一班弟子會失去方針，因為金線只有一條，大家一定要記住，若要我們再求道，那都是假的。今日也是天時多變化，我們不要因為疫情，而忘記我們的金線。雖然沒辦法回佛堂，但是不代

表我們的心不在佛堂。所以我們要遵循師母的慈訓，要謹慎，並能去實踐，以報答天恩師德。

《中庸》上說：「道也者，不可須臾離也，可離非道也。」我們每個人都求了道，道是什麼？道是宇宙的主宰，也是我們的本心，我們一點都離不開祂，所以說「不可須臾離也」，能離開就不是道了。《論語》中也提到「子曰：『參乎，吾道一以貫之。』」所以我們的道是一，是不二。

所以我們叩頭，一路地叩頭，不是「一二三四」這樣叩，是「一再三四」這樣叩，是用「再」字，是沒有二心地在道場。所以「吾道一以貫之」是關乎宇宙、通覆萬理、渾然一體；在道場，我們常常說「萬殊歸一本」，這就是用「一」來貫之。

曾參夫子也很有智慧，就回答了一個「唯」；這個「唯」是一個很妙的答法，是

他真的明白老師所說的話。而當年佛陀在靈鷲山拈花，在座弟子中，也只有迦葉尊者意會而微笑，所以佛陀接著說：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」

其實大家求了道之後，都知道正法眼藏是什麼，也明白涅槃妙心是不生不滅的。你說它看得見嗎？又見不到，但是又實實在在地存在。所以實相無相，這個法門很微妙，以心傳心，不立文字。因為文字經典是幫我們開悟、讓我們明理，重點不是這個文字，是我們的心。前人常常慈悲我們「修道修心」；而「教外別傳」不是教導，是妙法，佛陀提醒了弟子。其實我們求了道，與古聖先賢代代相傳的，是同一個心法。

二、道統簡介

道是宇宙的本體、衆生的本心，以這個「道」為傳承的系統便稱為道統。道統是代代相續不斷，要有大德的聖人（天命明師）才能擔此重任，一脈相傳，將大道傳承延續。

那麼是什麼時候開始的呢？就是伏羲氏一劃開天，見龍馬負圖、神龜負書，然後有了河圖洛書。後來從河圖洛書，創造了八卦，就此揭開天地奧秘，這便是大道降世之始。

伏羲氏是第一代道統的祖師，其實在伏羲氏之前，還有有巢氏、燧人氏。因為以前的人睡在地上，但是睡在地上容易遇到野獸騷擾襲擊，所以「有巢氏」顧名思義就是教大家築巢，讓大家有個可以安居的地方；燧

人氏就是教人鑽木取火，從燧人氏開始，大家知道原來食物可以吃熟的，不必像以前一樣茹毛飲血地生吃。

到了伏羲氏就創造了八卦。伏羲氏是第一代道統的祖師，相傳之後就由神農氏、軒轅黃帝、少昊、顓頊、帝嚳、帝堯、帝舜、夏禹、伊尹、商湯、姜尚（姜子牙）、文王、武王、周公、老子、孔子、顏子、曾子、子思、孟子，是為東方十八代祖。

第一代道統祖師伏羲氏。伏羲氏姓風，教人民結網漁獵、飼養家畜，並制定嫁娶等家族制度。伏羲祖仰觀象於天，俯觀法於地，觀鳥獸之文與地之宜，近取諸身，遠取諸物，始作先天八卦，以通神明之德，繼而闡揚道宗，令道脈一線相傳。

第二代祖師神農氏。神農氏姓姜，開始教人耕種，以及使用器具、播五穀，定了日市，開始知道以物易物，有了交易。神農並嚐百草，製藥做書，到了這裡就稱為新石器時代。所以舊的石器時代，就是後學剛剛提到的燧人氏、有巢氏。

人類世界就這樣慢慢從一個沒有文化、沒有秩序的社會，開始懂得穿衣、耕種、制度、嫁娶等，一步步邁向文明。

第三代祖師軒轅黃帝，姓公孫，是中華民族建國的開始。當時有許多發明，如日常所需之宮室、貨幣、醫術、養蠶、舟車、弓箭、指南車、曆數、天文、音律等發明，都

是由軒轅黃帝這個時代開始的。也開始有原始的文字，並且禮明樂備、男女有別、尊卑有等、長幼有序，即人類的生活法則，在中國真正的建立起來。所以我們看中國歷史，以前的聖人，真的為了社會而付出，貢獻很大。

第四代少昊，第五代顓頊，顓頊就是黃帝的孫子，接下來是帝嚳、帝堯、舜帝、禹帝，相信大家都聽過「夏禹治水」與「舜帝的大孝」；接著伊尹、商湯、姜尚。姜尚就是姜太公，大家看《封神榜》，他最出名、最廣為人知的就是「渭水釣魚」，因為他釣魚的魚鉤是直的，直的不叫鉤了，那要怎麼釣魚呢？所以俗語有句話說：「姜太公釣魚，願者上鉤。」其實姜太公不是在釣魚，他是在等人；我們也常常聽到一句話就是「姜太公八十遇文王」，他說：「寧向直中取，莫向曲中求；不為錦鱗設，只釣王與侯。」他釣魚的目的不是在魚，就算是錦鯉那麼漂亮，也不想釣牠，一心只想得到王侯的重用。那麼「莫向曲中求」的意思呢？我們常常聽到一句話：直心是道場，有沒有聽過「曲心是道場」？沒有，我們要的是純一不二的心，這個直心才是道場，不要去做趨炎附勢的事，或走捷徑來修成，是不會成功的。這是其中一段姜太公比較有名的典故。

東方十八代祖師傳到了孟子之後，道脈就西遷了。

孟子以後，儒家的心法在東方無法繼續

傳承，道脈輾轉到了西域的釋迦牟尼佛。釋迦牟尼佛之後就是摩訶迦葉尊者，一路到達摩祖師，為西方二十八代祖。

釋迦牟尼佛降生於西元前六二三年，他的名字叫做「悉達多」，是淨飯國國王的孩子。悉達多的名字是吉祥以及一切功德成就的意思。他一出生，就往前行走七步，腳踏之處，現出七朵蓮花；且舉目四顧，一手指天，一手指地，說出了：「天上天下，唯我獨尊」。

釋迦牟尼佛後來到了民間，發現到人要經歷生、老、病、死的苦，他思考著：「人生的真理是什麼呢？」經過這一連串的事情，終於在二十九歲那年的一個月圓之夜，他下了很大的決心，拋棄了王位、財富、父母、妻子，離開皇宮，到深山曠野去追求痛苦的解脫與人生的真理。他出家之後，自己剃掉頭髮，披起袈裟，於菩提樹下鋪好了草，在草地上靜坐，並且發出了很堅強的誓願：「我不成正覺，誓不起此座。」佛家稱此為金剛座。到了三十五歲時的一個夜晚，釋迦牟尼佛在菩提樹下看見明星出現，就豁然覺悟了，他說：「奇哉！奇哉！大地衆生皆有如來智慧德相，但以妄想執著，不能証得。」原來人生的真理是這樣的。祂明白了無上正等正覺而成佛，所以世人尊稱祂為「佛陀」。後來於八十歲圓寂，一生說法整整四十五年。所以我們要知道：「妄想、執著」這兩樣東西真的會影響我們，是修道的絆腳石、致命傷，如果我們不能去除妄想執著，是無法修成的。

釋迦牟尼佛之後，傳了二十八代，第二十八代是菩提達摩祖師。這是中國梁武帝的時候，達摩來到中土，將道帶回中國，叫做「老水還潮」。達摩在中國，將真道一脈相傳，一共傳了十八代，叫做「東方後十八代」——大家加一加就知道總共是六十四代，這就是剛剛我們說到的六十四卦。所以我們現在只有十八代祖，如果有人說哪裡有十九代祖，千萬要小心，因為那是假的。曾經有段時間，出現了假彌勒、假祖師，說自己是十九代祖，這些全部都是假的。我們要跟隨好金線，求了道之後，跟好師尊、師母、老前人、前人的這條金線。

達摩為初祖，然後神光、僧燦、道信、弘忍，到六祖惠能大家都非常熟悉。達摩祖師來中國的時候，留下了一首詩偈：

「達摩西來一字無，全憑心意用功夫；
若要紙上尋佛法，筆尖蘸乾洞庭湖。」

意思是說：其實達摩來中國傳法是不需要用文字的，如果要用文字的話，你的筆尖就算蘸乾洞庭湖的水也寫不完。所以又回歸到修心。

達摩祖師之後是二祖神光。當時神光法師（慧可）非常想拜達摩祖師為師，他在達摩祖師的座前跪了很久，那時雪已經下到腰旁了，由於達摩祖師先前問過他：「萬法歸一，一歸何處？」神光不知道如何回答，所以有首偈說：「不知到底一歸何，是以神光拜達摩；立雪少林為何事？只求一指脫閻

羅。」求一指脫閻羅就是為了脫生死輪迴。後來達摩祖師便對神光法師說道：「欲求正法須去左旁，等你見到紅雪齊腰，我就將道傳給你。」神光法師誤聽，於是將自己的左手臂（左膀）斬斷，血噴濺到地上便成為紅雪齊腰。達摩祖師見到他的誠心，就將道傳給了他，賜號「慧可」。

到了六祖，留下了《六祖壇經》，六祖之後就不再傳衣鉢，因為五祖弘忍大師傳法時，對六祖說：「汝為第六代祖，善自護念，廣渡有情；流布將來，無令斷絕。」意思是說：你好好保持、護念這個道，要廣度有情，你一定要念及有許多衆生要渡，不是只有你自己，任重道遠，千萬不要懈怠，要發大菩提心，渡所有有情衆生，這是一個無上的心法，要默默相傳，千萬不能斷絕，就好像我們的金線不能斷一樣。

接著弘忍大師便對六祖惠能說道：「昔達摩初來此土，人未之信，故傳此衣以為信物，代代相承；法則以心傳心，皆令自悟自解。自古佛佛惟傳本體，師師密付本心，衣為爭端，止汝勿傳。」

就是說：自古以來，心法都是以心印心，所以當時五祖傳法給六祖時，也是以袈裟遮圍、不立文字、教外別傳的功夫，這個是我們的根本自性——歷代祖師是應機密付，是傳一心，無二法的。五祖說：當年達摩祖師初來時，因為各方面原因，沒有人相信他，又是西域人士，長相與東土人士也不同，當時的人是不相信他的，所以無計可施

之下，便有了信物；但是到了六祖以後，就不要再傳了，如果繼續傳信物，以後大家便會在形相上追求，好像拿了權杖就可以號令天下一樣，其實不是，只有心法才是對的。

所以，六祖之後衣鉢不傳，道降火宅。白馬續為七祖，羅尉群繼任八祖，黃德輝九祖，吳紫祥十祖，何了苦十一祖，袁志謙十二祖，楊守一及徐吉南十三祖，姚鶴天十四祖。一路到了光緒三年，王覺一繼任十五代祖。

王覺一夫子的另一個稱謂是「北海老人」，他出了數本書，如《理數合解》、《歷年易理》，都是易學方面的書。十五代祖奉命以儒教來闡揚先天道義，教人格物致知、涵養心性，迄光緒十年王祖歸空時，大道已傳遍大江南北，其後由十六代劉祖清虛接掌道盤。接下來就是我們更加熟悉的十七代金公祖師以及十八代師尊、師母了。

上天降道分為三期，分別為青陽期、紅陽期、白陽期，而應運掌天盤的，青陽期為燃燈古佛，紅陽期為釋迦牟尼佛，白陽期為彌勒古佛。道的傳承總共有六十四代祖師，青陽期「道在君相」，天命在君王，由伏羲氏到周公；而紅陽期「道在師儒」，天命在聖人，由老子到第十六代劉祖清虛；白陽期「道降庶民」，天命在天道明師，任何善男信女只要有愿，都可以求道，而白陽期祖師就是路祖與師尊、師母。

每一期都有劫數，三個期加起來就是一百零八劫，青陽期就是「龍漢水劫」，總

共九劫；紅陽期就是「赤明火劫」，共十八劫；到現在就是最多了，我們看看過去這十年，有多少災劫，名「延康風劫」，共八十一劫，這是一個大概的數字。

十七代金公祖師路中一，是彌勒古佛的分靈轉世，山東濟寧人，生於1849年。年幼時便失去雙親，所以年少時過得很苦；之後去從軍，在夢中受到指引，命他應去清虛祖處尋道，於是，他拿出多年積蓄剛剛好一百紋銀去求道。這算是一筆大數目，可見以前的人很純樸，知道這是好的，一旦決定就會去做。於是路祖便在劉祖處修道、打掃，苦修實煉。

到了1905年（清光緒三十一年）三月的時候，路祖奉天命接掌白陽道盤，普渡眾生，然後與胞妹一起回到山東省，將道宣揚給有緣眾生。金公祖師在1925年的二月初二歸空，享壽七十六歲。金公祖師是童顏鶴髮，我們可以看看金公祖師的相片，好像小朋友的臉，但頭髮是白的，皇中封他為金公祖師。歸空之後，又於三月三日借山西楊春齡顯化一百天，口吐「金公妙典」，又說「彌勒真經」救世，就是我們每天唸誦的《彌勒救苦真經》。

十八代祖是師尊，姓張，諱上奎下生，字光璧，道號天然，乃為濟公活佛分靈轉世，山東濟寧人，於清光緒十五年（1889）七月十九日誕生。

師尊誕生時，天有異相，當時天壇失

火，紅光滿天，而且黃河澄澈（黃河的水原本都是混濁的）。師尊生有異稟，平頂方頭，二目重瞳，天縱睿智，秉性淳厚。

師尊於民國四年遇耿老師，得受大道，從此開始修辦道。當這位耿老師歸空之後，師尊得蒙路祖器重，親炙德輝。

到了1925年路祖殯天，當時上天慈悲，命路祖之妹路姑代理。師尊當時聽見這個消息，並沒有覺得「為什麼不給我？」師尊非常遵守上天的命，這個天命，不忤不求，就是一點都沒有妒忌，也沒有去貪求不屬於自己的名分或者任何東西，很誠懇地去謹守這個命。

1930年，維皇降訓，命師尊師母同領天命，接續道統，普渡三曹，辦理末後一著。

兩位老人家承接天命之後，可以說是「忍辱負重」，而且道務越來越興旺，至1945年，道務已遍佈全國了。因為恩師一生為道奔波，奉獻了許多，於1947年八月十五離開了我們，享壽五十有九，老中封為天然古佛。

師母姓孫，諱上素下真，又名明善，道

號慧明，為月慧菩薩的分靈轉世，也是山東人，生於1895年，於1918年得道。師母非常慈悲，願力也很深。

民國十九年（1930），當時局勢大亂，師尊師母同領天命，有夫婦之名，使男女平等，但只是掛名夫婦，只為了方便辦道。

但是在當時也是有人說「你終歸是個女人」等等之類的話語，雖然師母始終背負了名節之屈辱，卻一點也不計較，因為萬事以道為重，謹守上天的命，輔助師尊繼續去辦道。師母的德行令許多坤道也能一起加入修道辦道，巾幗不讓鬚眉。

到了1947年師尊示寂，師母繼承統緒，繼續辦事，直至1949年遇到考驗，師母便到香港避難。1954年師母到了臺灣，來到臺灣雖然有頂劫、有受難，但是師母希望什麼呢？希望以後道場能夠順順利利地辦道，也是為了保護道親。

到了民國六十四年，也就是1975年，師母回天，享壽八十有一，皇中封為中華聖母。

（未完待續）



言有物 持有恆

◎香港 鄧昭昌

恩師慈悲：「隨心自靜以言有物 靜而生慧持之有恆」

節錄自癸卯年閏二月初三日聖訓

疫情時間沒有跟大家在「博德」中見面，現在疫情稍為喘定，先向大家問好，盼別來無恙，祝願大家身體健康，永遠充滿正能量。

拜讀活佛恩師聖訓中的教誨，感受良多，藉此跟大家分享。現今世界經過三年疫情後，慢慢看似續漸恢復正常，可惜元氣已經大傷，要待何時才能重整呢？尚在未知之數。在重整期間，百廢待興，不論在聖在凡也是如此。在這段日子中，不難發現人生無常，明日會發生什麼事不可預料。就如香港2003年也曾經爆發SARS(非典型肺炎)，當時香港那段時間都不能返佛堂進修，情況就如今日一樣，不同者，當年疫情歷時相對短暫，而且是地區性、而非世界性；今次全世界都遭受疫情破壞，不論國家經濟、道場，民生、連個人健康都深受

影響，在這個惡劣的處境中，究竟如何自處，恩師在訓文給了我們重要啓示，就是要避免災禍，必須守持正道，不可懈怠，從靜中自參自悟，用大智慧守持住自己的德行，有德則有恆，無德則無恆，天考人驗，遠離大道，而被這社會洪流淘汰。

《易》曰：「君子以言有物、而行有恆」，簡單說就是言出必行，行動是最好的言語，而行為有恆，有規律可循，不會朝令夕改，一個人的言行舉止所作所為決定了他的禍福榮辱，一念善可以感天動地，一念惡也會天怒人怨。孔子曰，「可不慎乎？」對於他人，我們要「聽其言，觀其行」，對於自己，我們要「言顧行，行顧言」，方能躲劫避難，我輩整天求上天慈悲，可惜總不懂自求多福，怎能不令人惋惜。



訓文中恩師慈悲：

「省悟人生顛倒顛 是非黑白圓非圓
天災人禍變多變 地水火風演又演
四大假合壞即壞 瘟疫肆虐染又染
道念堅持勇愈勇 不偏不倚賢中賢」

環觀現今世界，善惡不分，好壞也沒有標準，生逢亂世，目標不明確，究竟有幾多人能否分辨自己未來的方向，對是非黑白有否顛倒，圓缺是否一如自己所看到的。現今人心敗壞，疫情雖然已經緩和，但是天災卻沒有停下來，水火刀兵劫殺全部仍在我們身邊，有些身處險境，有些擦身而過，但都是身同感受。天災人禍實在很多變化，不能預料，地水火風不斷演變，不知幾時來回，人生之無常，四大假合要變就變，要壞就壞，非我輩預料得到的。瘟疫暫時緩和，但不知幾時又會捲土重來，現

在驚聞病毒又變種，我們究竟可以過度幾關，無人可以解答。唯一方法，就是我們堅守道念，明白人生無常，修道不代表災難不發生在自己身上，但萬般帶不走唯有業隨身。盡力修好自己，做好每一件事情，活在當下，靜養身心，雖處於逆境，心不恐不懼，處變不驚，用正能量去衝破、克服內心恐懼。

活佛恩師慈悲，道場像是一個大家庭，我們應把握時機靜中修煉。大家都是家庭一份子，應互相扶持，互相關懷，對一切無私付予，無分彼此，效佛慈悲，發揮自性中的智、仁、勇，只要信心不失，黑暗後自有黎明，自能達到圓滿境界。借此文跟大家互勉，攜手共度時艱。

禮讓行人

◎戴山

台灣自從交通部於今年6月30日開始對未禮讓行人的駕駛處以重罰之後，各方皆有不同的期待與評價。不論日後駕駛人的禮讓意識是否提升，行人的傷亡率是否下降，禮讓行人這個呼籲的背後仍舊有一些值得思考的人文問題。

當一個人走在路上時，要被稱為行人，還是健走者、漫步者、散心者？一位機車騎士靠近人行道斑馬線時，他將自己視為分秒必爭的快遞員，還是載著小孩上學的父母、或是準備與朋友假日環島的學生？一個人身上總有諸多身份，走一段路可以切換幾個身分，例如，路上遇見朋友駐足聊天，或在路邊攤旁停車買水果，或在捷運上談論公事，玩手遊而錯過下車。再者，汽車、機車、自行車，這些交通工具究竟是被視為工作所需，還是為了展示社會地位，或為了環保減

碳、健康？一條馬路上有千百個動機發生著。每次移動、駐足都有某個動機，它指向一個對城市空間的期望、想像，因此有人倡議，週末時將街道還給兒童，封街數小時，就能讓人擁有不一樣的空間與視角，並意識到，隨著空間利用的改變，人際關係、鄰里關係、家庭關係也會隨之改變。

除此之外，不時有社會團體為自行車、行人專用道、兒童公園、寵物公園請命，最終雖然不一定能實現成為政策，但已有社會啓蒙之效。再者，也有為特定興趣而成立的活動空間，參與的民衆藉社群平台找到志趣相投的朋友，一起改造廢棄的空間，供社區老幼活動、安親之用；或將荒蕪的庭院加以綠化，供人認養耕種養殖；或是將空間轉變為大型廚房，供來自城市各地的愛好者相互切磋，共煮共食。可見，以功能使用為主的

物理空間已無法規定人對空間的想像與需求，而且是一種對人的社會關係的需求：找到同好者、傾聽（訴）者、共同勞動者。在一個虛擬的社群空間越是發達的時代裡，人們越是需要彼此共同在場，確認自己真實存在。從使用者期望的角度來說，都市的空間變得稀少（即便未來的人口減少），改造空間的需求變得多樣，同時，對於空間的爭端也隨之增加。

都市居民看似在一張地圖的某個定點上活動，但這並不代表他的存在，也不是他對自己當下所處空間的感知。反而，較合理的說法是，他的活動、需求、社會關係會引發對於空間的定義。行人在街道上，包括穿越人行道，可能專注於來往車輛、行人，也可能基於日常習慣而主張道路應當是對銀髮婦幼友善的。相對地，汽車駕駛者則基於車子的高性能、對駕駛的自信、地上的專用標示而無法將行人、機車騎士視為空間的使用者與創造者。

重懲之下，當然能即刻收到禮讓行人的效果，但行人的擔憂並未減低，因為這只是從擔心無法過馬路，轉為擔心哪幾輛車會禮讓以及禮讓到何種程度。一旦發生行人相關

的交通事件，問題便窄化為法律問題，歸因於肇事者個人，行人、騎士在此只是一個法律主體，他們的生活、空間意義瞬間隱匿。相應地，駕駛者在乎的是保護自己的交通權益，購買一輛具有智慧功能的，能辨識行人的汽車遠勝於隨時保持清醒，謹慎慢駛，讓行人有安全感。所以，看似有效的交通政策可能更使得行人、騎士、行動障礙者難以被承認是空間的創造者。

也許要等到城市裡所有人都承認各自想像及創造的空間時，我們才能自在地行走。



善修心行

——2023年重德佛堂青少年夏令班



各位同修
大家好！

今天是青
少年班，為什
麼要開青少年
班呢？因為人
生在世，年輕

的時光最重要，這是發芽的開始，這時候如果不把基礎打好，以後就會好辛苦。

今年的主題是「善修心行」。善是非常圓滿的，就是「對自己好、對人也好」的事。大家想想：我做的事有沒有向善的一面走呢？善是重要的基礎，所以要下功夫來修我們的身心，儘量讓自己終生的行為，都能走向美善的一面。

好像每個人都希望把事情做圓滿，但為什麼還有不圓滿的地方呢？就是因為自己一開始就有了私心。如果你只是為了自己，那就是自私，那就不善了。請問大家心中有沒有自私的念頭呢？人常常都是自私的，這是無意中、每個人都有的；然而，你如果能發乎公心，那就是「善」了。所以做事之前要詳細考慮，想清楚了再做，錯誤就會少一點，也不容易做錯。

還有，我們做任何事，都要「善與人同」，要往好的地方走，要和所有人配合，和每個人都合得來，不要各走各的路，這樣做事就不會有煩惱。最重要，要身體力行，只說不做，一點用處都沒有。

修道要用智慧。什麼是智慧？就是做到「損己利人」——真正的修道人要「損己利人」。現在人心變化太厲害，我天天看報紙，發現到損人利己的事實在太多，以前千年難得一次的，現在天天都有。我們修道人要與後天的人相反。現在我們之所以覺得修道很難，是因為我們損自己少，而讓人家損失的多，所以心是兩樣的。今天，我們名義上是一個修道人，難道不該拿出修道人的精神來嗎？

尤其現在的社會，人心顛三倒四，因果律已經好厲害了，好像這次班名「善修心行」是一種功夫，以前的人是不出聲地做，認為本來就是該做的，而現在天天喊、天天講，都沒有人可以真正實行。所以希望人人拿出真心來實踐，大家多做善行，方才可以免災免難；否則世上的劫難真的越來越多。大家知道大道的寶貴，就要「善修心行」，個個去做，同心同德，才能挽救劫難、改變世界。

2023年重德佛堂 青少年夏令班心聲迴響

◎英國 朱妙慧

感謝天恩師德、前人慈悲、各位點傳師成全，令後學有機會再次參加重德佛堂的夏令班。

前人慈悲我們修道須趁年輕，因為年輕是學習最好的時機。年輕學道最易有成。萬丈高樓由地起，千里之行始於足下。一切都要由基礎開始，要從小開始培養。

驀然回首，十分感恩前人及各位點傳師的苦心成全，令後學從小到大有好多學習機會。

由參加兒童班開始，先學習遞巾、叩頭；再長大、懂事些時，點傳師安排後學學習佛規禮節，現在還有機會可以學習講道。承蒙 前人的慈悲，讓我們有很多參班的機會，又可以參與不同的網課學習。

說來慚愧，後學一直十分疏懶，又一直只流於表面的學習。在道義方面從沒有精進自己，沒有認真了解什麼是天道，所以未能感受道的尊貴及殊勝，也不知道古人從前聞道要「千里訪明師、萬里求口訣」的艱辛。





幸運的是，在數年前得到一位點傳師慈悲成全，令後學有所啓發，開始認真學習道義，並重溫三寶的意義，而證明天道的寶貴。雖然遲了一點點起步，但還是會跟隨前人的腳步學習，以「學修講辦行」為目標，不辜負前人及各位點傳師多年以來的苦心成全。亦希望藉著後學的例子，讓各位年輕修道人引以為戒，好好珍惜每一個學習機會。因為前輩給予的學習機會，並不是一件理所當然的事情，所以不要讓自己後悔。

這次夏令班課程的所有課題，都是關於修心的功夫。其中Elsie姐主講的「如何一念不生，寂然不動」一課，讓後學特別有感受。因為最近後學剛好遇到一件困難及具有挑戰性的

事情，但最後結果未如人意。起初覺得很不開心，漸漸變成不甘心。所以聽到Elsie姐在「如何一念不生，寂然不動」一課中，不停提到的“let go”「放下」，如醍醐灌頂，點醒了後學，原來自己放不下對結果的執著，未能平心靜氣接受發生的一切，因此才出現了這些負面情緒。從這一課中也讓後學學習到：遇到逆境、不順心的事情，要慢慢學會放下念頭和情緒，最後達至「不隨物轉、一切皆淡然」的境界。

最後，後學想以馮點師曾經慈悲的一課「緣來如此」，做最後的總結。後學希望可以和各位前賢大德一起把握一切善因緣，一起感謝過去的因緣，珍惜現在的因緣，還有把握當下的因緣，大家一起努力學習。祝各位法喜充滿，道學精進。謝謝各位！

◎美國 Zoey

謝謝前人、點傳師們以及所有讓這個班能夠成功開辦的人。當我在家中上網路課時，看到每個人都走上講台進行心聲迴響，感覺非常懷舊和超現實。感謝您們使這一切成為可能，儘管我們在不同的時區。新冠疫情帶來很多艱難，儘管有一半的學生在網上上課，但這次夏令班的舉辦卻能給人一種恢復正常的感覺。希望明年我能夠和紐約的每位同修一起上實體課。再次感謝您們！

◎美國 Avery

大家下午好。首先我要感謝前人、點傳師們以及所有的參與者，讓這個夏令班得以舉辦。我希望明年能見到大家。

2023年 全台暑期國學營心聲迴響

◎台南 劉濰儀

感謝所有點傳師、講師、工作人員、輔導員等等所有共同協助籌辦此次活動的人，也謝謝籌畫團隊巧妙的將這次國學營的主題「學、修、講、辦、行」融入此次的課程及遊戲中。

在學習知識之前，我們需要先有判斷所學知識對錯的能力，因此在第一天的分站教育「我學故我在」，首先告訴我們，很多問題沒有標準答案，一個問題在不同的形況下，通常可以有多種不同的解答，所以我們應該認理而非認人，不能盲從他人，要理性的三思過後再下結論，否則可能導致判斷失準。

接著就進入「全神關注（槿糖遊戲）」這個遊戲中，大家會拿到或簡單或困難的槿糖，我們需要切割出我們拿到的圖形，而在切割過程，會遇到類似槿糖斷裂等等的各種意外。這就好像我們的人生，如有繁有簡的圖案一樣，充滿不確定和意外，但無論遇到何種困境，選擇放棄永遠都是下下策，完美的完成固然很好，但明知結局或許已經不完美，卻依舊堅持到底的精神也同樣值得嘉許。

若遇到無法預見的意外，像本次活動因為午後突然的一場大雨，而臨時增加的「把握當下」。如關卡名稱，遇到意外時，我們應該



第二天的靜態課程「改變的起點」講師提到：改變之前，首先要有面對問題的勇氣。然後，決定要做的改變、確定要做的事情，就一定要堅持到底，不可以半途而廢！當然，改變需要循序漸進，在這個過程中，我們需要時時反省自己，是否有做甚麼過度的行為，並適時的調整。

小的改變成功過後，我們試著做自己的「人生建築設計師」，畫出自己的人生藍圖、去暢想自己的未來。實在對於未來沒有頭緒的話，講師說「投資自己，把自己活成一道光。」就像印度詩人泰戈爾曾說過的「把自己活成一道光，因為你不知道誰會藉著你的光走出黑暗。」只要我們有能力，就一定會像光一樣被需要，也會在不知不覺中，幫助那些或許與我們素不相識的人，所以當還不清楚要做甚麼時，就先充實自己，儲備好抓住每

次機會的能量。

有了明確方向後，在我們實行的過程中，要記得自己的初心，時時覺察自己的起心動念，不要讓自己的行為被心中的貪嗔癡所左右。有時候靜下心來、拋開雜念，適當的關注當下的自己，才可以讓自己最珍惜的東西得以綻放。「心美」、「話好」才能化人生。

隨著動態與靜態課程結束，本次活動也來到了尾聲，第三天起床吃過早餐之後，是我印象最深刻的課程「感恩與回饋」—立意是感恩所有參與的人員，讓我們能在一個舒適的環境裡安心的遊戲、上課，並回饋他們無私的付出。我們除了滿載著收穫回家，更要時刻謹記，所有的一切皆是得來不易，若有機會，也要利用我們的所學、所悟，回饋佛堂和舉辦這次活動的工作人員、大哥哥大姊姊們。



◎台南 吳麗蓉（大專班）

在這次營隊中，令後學印象比較深刻的，是「心美話好畫人生」這堂課。吳慧玲講師在分享的時候告訴我們：「要是我們今天脾氣不好、講出來的話不好，就算是心地再好，也不能算是個好人。」這句話深深地烙印在後學心中。因為常常自己的出發點是善意的，但由於太過衝動，說出來的話卻變成了惡言相向。聽了這堂課之後，後學希望自己日後能好好觀察自己：今天對這個人這樣講，到底是真的關心她呢？還是只是希望對方照自己的意思去做？因此，這次國學營給自己的期許，就是希望能好好觀察自己的內心、觀察真正的自我，再去實踐「學修講辦行」。

另外，因為這次後學腳受傷，得到很多前賢的關心和照顧，非常感謝。其中，我想特別感謝我的輔導員惠美姊，因為她一直陪著我搭電梯，而且還跟後學說她自己也很想搭電梯，不會給後學很大的心理壓力，覺得自己好像造成別人的負擔。最後，謹代表坤二組向整個營隊的大家說「謝謝」。



◎新竹 羅雅茹（大專班）

我很感恩這次能夠沒有阻礙地來到國學營，參加三天兩夜的活動。從第一天的闖關開始，我覺得每一站不單單是活動，還帶給我們很多做人的道理和方式；還有破冰活動和晚會，內容也很豐富，更見到大家的團隊精神，真的很棒！

第二天，每位講師們用心準備的課程非常精采，期許自己要落實做到二十一天的「改變」，雖然那是最難的，包括自己說話的藝術和內在的涵養。晚上的骨牌活動讓我很感動，因為大家一起完成作品；在推倒的那一剎那，很振奮人心。而在堆骨牌時，我也看到了生活中、過程中的自己：當下自己覺得自己很認真、很用心，一心想堆好骨牌，但是當摻雜了很多人指導的聲音時，確實會越來越迷茫地不敢肯定自己。在現實生活中，我是店長，我用了自己的標準帶領同事，不斷地給出指令，而忘了應該站在對方的思維看事情。所以，經過這次骨牌活動的换位思考後，我才知道在以往的領導過程中，自己缺少了什麼。原來，在骨



牌這個遊戲裡，我可以得到「同理」這項禮物，真的是很棒的收穫。

更要感謝帶我來到這裡的人，感謝在每一刻中，輔導員、各位工作伙伴、各位點傳師及講師所帶來的養分跟照料，更感謝在座的每一位伙伴來到這裡，讓今年的國學營這麼圓滿地完成，謝謝大家。

◎台中 邱語柔（高中班）

很開心來參加這次的國學營，首先我想謝謝所有為國學營盡心盡力、無私奉獻的前賢們，因為有你們，才能讓我們在這次的營隊擁有舒適的學習環境，有趣味和深具意義的遊戲可以玩；最重要的，我們還聽到許多有關「學修講辦行」的課程，讓我們可以學習改變自己原本不好的習慣，安頓自己的起心動念，學習知足並保持善良，讓我們一起做個「心美話好」、照亮自己也照亮他人的人！

◎台北 黃源德（高中班）

這次闖關活動有一站叫「一步一腳印」告

訴我們很多道理，讓後學學到：人生有很多的選擇要面臨，過程之中有許多的挑戰，旁人也會給許多建議，但最終的選擇還是要靠自己。另一個比較有印象的是第一節課「改變的起點」，上課中的影片很有趣，也很有啟發性；再來是「心美話好畫人生」這堂課，我覺得這節課很重要的一個重點就是：做什麼事情或是說什麼話之前，都要先想清楚，要遵循自己內在那個最善良的心，來引導自己做正確的事，才不會跟別人發生衝突。

最後要感謝所有的輔導員、工作人員及主辦單位的前輩。謝謝大家！



◎台東 洪郡

感謝天恩師德、前人、點傳師慈悲。

後學第一次參與國學營是在民國106年，當時後學還是個青春洋溢的高中生，因為有莫點傳師（後學的高中老師）成全，才有了持續接觸道場的契機。時光飛逝，後學以學員身分參與國學營至今已六年，這回是後學初次以輔導員身份參加。而擔任輔導員的經驗，成為人生中難忘且豐富的一頁。此次國學營使後學有機會深入參與教育和引導，與前賢們一同學習、成長，建立珍貴的回憶和感動，同時也讓後學更深刻地體會到道場的價值，以下心得與大家分享：

1. 營隊前期籌備：

在營隊籌備期間，後學感受到籌備團隊的謹慎，包括研讀相關教材、整理教育活動和遊戲，以確保能夠為學員帶來有意義的經驗，所有考量都以學員為優先，而其中透過輔導員的活動事前體驗來進行內容調整，更是營隊成功的關鍵。後學深知作為一名輔導員，將在營隊的過程中扮演重要的角色，這使後學更加用心地準備，希望能夠給予學員積極影響和啟發。

2. 領導和教育的挑戰：

在營隊期間，後學主要負責帶領小組學員參與課程活動後的討論，並從中鼓勵學員踴躍發言，這無疑充滿挑戰，有些學員從初始的內向害羞，到後期的侃侃而談，後學深刻體會到是一個充滿樂趣和成就感的過程。後學從中學會了如何激發參與者的創意思維，如何引導他

們在合作中學習和成長。

3. 價值觀的傳遞與啟發：

國學營的核心目標是培養學員的道德價值觀和品德修養，課程中透過故事、討論、角色扮演等方式進行，適時以幽默的方式呈現，是為了更貼近生活以增加學員的接受度。在這個過程中，後學見證了部分學員的心態轉變，有些學員起初認為自己是被逼來的，慢慢轉變為既來之則安之，後學認為這就是在修道路上自我成全的過程。道場所傳遞的價值觀和知識，可能影響學員的未來，同時也在某種程度上影響著社會的進步。

4. 團隊合作與應變能力的培養：

在營隊中，後學看到眾多前賢齊心合作，共同確保營隊活動的順利進行，例如活動過程中，需要迅速應對各種情況，如天氣變化（雨天備案）、活動時間的調整等。正所謂天有不測風雲，後學認為隨機應變的能力是人生的必修課，人生遇到的課題就是得不斷調整應對，以晚會中的骨牌為例，後學認為此遊戲除了合作以外，更考驗學員遇到意外倒牌時的應對，是提前作隔斷預防？還是果斷及時止損？亦或是原地尖叫？每個決定都可能不同結果。

5. 對未來的啟示：

國學營只有三天，離開營隊後即回歸社會，有人說其實社會很單純，複雜的是人，所以只靠三天要真正成全他人或自己屬實困難，但後學認為修道這條路上，偶爾遠離世間喧囂，放寬心在道場進修也是好事一樁。後學相



信這段經歷，將在後學人生的道路上持續影響著後學，鼓勵後學不斷學習、成長，為社會和他人創造正面影響。

擔任國學營三天營隊輔導員是後學人生中寶貴的一段經驗。這次經歷讓後學在教育、領導和價值觀傳遞方面成長了許多。修道路漫長，會繼續以學修講辦行提醒自己。

◎台東 羅子齊

這一次去國學營是我難忘的一次體驗，玩了許多的小遊戲，最主要還是認識了許多的朋友，我們白天一起玩，一起聊天，晚上一起玩遊戲，國學營的輔導員人也很好，會和我們聊天，也學會了很多為人處事的道理，還找到了和我志同道合想讀軍校的朋友，讓我感覺很溫暖。

讓我印象最深刻的就是推骨牌遊戲，我們與其他組合作，排了一個很酷的骨牌，花了一個多小時左右，雖然最後推倒骨牌時，骨牌倒到一半就停了，但還是很震撼，讓人感覺到努力的成果，而且環環相扣的效果。此外，還有一個活動是使用手機將答案打在大屏幕上的遊戲，那個更是讓我感覺到了科技的進步與有趣的體驗，國學營的課程及活動設計都很用心，明年的國學營無論在哪舉辦，我一定會去參班！

小天使兒童夏令營 參班心得

◎鄒欣媛

我覺得這次夏令營蠻好玩的，首先就是第一天的戶外教學，我以為只會去兩個地方左右，結果居然那麼多，而且原來台東還有那麼多地方是我沒去過的。去了好多地方，還吃了冰，雖然很累，但也很好玩。晚上的晚餐也是超級好吃的，真是謝謝廚房的前賢們了。晚上的晚會每個遊戲都準備得很用心，還有辛苦的工作人員穿著布偶裝，辛苦了！我印象最深刻的是比手畫腳遊戲，因為我真的太激動了。不過因為我們是國中組，都是成語，所以很難比也很難猜，第一天真的非常的有趣，所以晚上睡得超熟的。到了第二天，早早的就起來燒早香了，我是獻供人員之一，第一次當獻供人員真的會緊張，不過幸好有參加國學營，也有擔任過禮節人員，所以就不會那麼緊張了，是個

很不錯的經歷！第二天有上兩節課，我記得第一節課影片裡面的男孩本來是不喜歡那隻斷一隻腿的狗狗，結果他看到牠的努力，就已經動心了，最後他就跟狗狗一起去玩球，他站起來的那一瞬間，我才知道原來他也少一隻腿，狗狗都那麼努力了，自己也要加油呀！第二部是海鷗偷蚯蚓，小狗拼命阻止，直到小狗看到海鷗是為了養小孩，牠才把蚯蚓全部都給了海鷗，海鷗拿了蚯蚓之後，也回報了很多魚給小狗，果然就是好心有好報，你有心幫助他人，就會有一定的回報。最後的比賽分數結算，我們是第二名，我覺得已經很棒了！獎品的部分我也認為很實用！最後我要感謝我們C組的輔導員，辛苦了，因為我們這組有點小叛逆，還有感謝各位工作人員，沒有你們就沒有這個夏令營，下次也希望可以來參加！





◎鄒欣鄺

在兒童夏令營活動的這兩天，我學到了很多事情，不管是《仁》還是《義》，都是學習的好方向。很開心能和大家一起參加這次活動，很多小小朋友真的很可愛，第一次感受到能當一個大姊姊讓小朋友依靠真的很有成就感。戶外活動大家都很認真聽講，都很棒，雖然太陽很大但是很好玩。晚會很有趣，能让大家一起跳舞，開開心心的就夠了，真的很歡樂很開心，很多遊戲真的很刺激又好玩。這次活動組讓我帶大家玩圈圈叉叉的遊戲真的很有體驗的感覺，我也很緊張，第一次在大家面前介紹遊戲，在製作道具的時候，紙板真的很厚超難剪，我的手直接破皮，幸好大家玩的開心，我才沒有白費。

睡覺的地方很舒服也很舒適，在辛苦的一天下來又可以睡在舒服的床上，真的很幸福。晚上也有提供宵夜，真的很貼心，就算我已經很飽吃不下了，點傳師也拿很多水和舒跑給我們，擔心我們半夜口渴，真的很貼心很感動！再來是這兩天幫我們大家煮很美味的早餐、午餐及晚餐，廚房前賢一大早起來就

要準備我們的餐點，很感恩，每一道菜都是前賢們辛苦煮出來的愛，難怪那麼好吃，吃的很飽很飽。

在台南參加國學營學習獻茶時，我的手都在發抖，因為那是全省的活動，參加的學員及工作人員真的很多，我很擔心會出錯。因為有上次的經驗，這次在台東就沒那麼緊張了，希望我以後能更進步！拜拜時跪的時候腳很痠痛，但是可以讓我們學會堅持，小組競賽也是一樣堅持到底，輸家贏家樣樣好，努力的人就是棒！

到了要分開的時候，大家都很捨不得，希望能再參加更多活動！很感恩主辦人員，辦這場活動花費了很多心思準備，廚房前賢做的菜好好吃很感恩，很感謝輔導員，謝謝她們兩天的照顧，感謝司儀一直為我們指導，感謝醫療組每天幫我們量體溫，感謝攝影組幫我們拍很多醜照，感謝輔導組和活動組的精神與活力，感謝導遊大熱天帶著我們介紹很多植物，別忘了司機，也是我的爸爸，帶著我們去戶外活動，大家都辛苦了！謝謝！

天地有情 ——大者正也

正逢夏季，過去三個多月，時不時收到天文台發出的雷暴警告，一些戶外活動因此而受到影響或取消。

「其勢莫犯，其進莫禦」

香港天文台：「閃電和響雷是雷暴的特徵。在不穩定及潮濕的大氣中，雲層內的水滴及冰粒在對流活動中產生電荷。當電荷累積而形成的電壓過大時，雲與雲之間或雲與地之間就會出現閃電放電現象，放電通道周圍的空氣會急遽膨脹而產生隆隆雷聲」。

閃電和響雷，其勢莫犯，其進莫禦，因為伴隨著雷暴而來的狂風或強烈陣風，其風勢會猛然增強和突然改變方向，造成風切變現象；於某種環境配合下，伴隨雷暴的旋流更能形成所謂的陸龍卷及水龍卷，雷暴中的積雨雲更會產生堅硬的冰雹。

因此要發出雷暴警告，預警區域內活動的人員、航行的船隻、升降的飛機、農作物、不太堅固的建築物、汽車、樹木等要做好相應防範行動，避免意外發生。

「天道忌盈，人道尚謙」

雷暴災害來自壯大而滿盈的風雷雨電等自然力量，承勢之盛，前所未有可以匹敵的東西，所到之處沒有可以抵抗的力量，在天地間任意而行，到處肆虐，造成破壞。

如同以上的自然災害，盈滿之咎亦是修道的大忌，因學識廣而恃才傲物，因地位高而恃勢欺人，因受重用而恃寵生驕，恃修道之名而善霸功德，恃於某方面的強而恣意妄為。皆因身口意三業之滿盈，三業在個人或人與人之間肆虐。身業之殺盜淫；口業之妄語、惡口、兩舌、綺語；意業之貪嗔痴，有如閃電、狂風和暴

雨伴隨著身口意之滿盈而來，構成修道危險，身業和意業如同閃電可造成直接電殛，導致慧命傷亡，損毀回鄉覺路；口業如同接觸到受雷電影響的導電體或電器而間接遭到電震，要知道信口開河，以為口說無憑，不足為據，隨口亂說是以口間接傷人，其結局是因果自負。

滿招損，謙受益，懇求禮中的百叩首，最是謙卑地懇求，懇求明明上帝慈賜世界和平，百叩首時不見代表完滿的十，最大只數到九，十被藏起來，於是數不會滿盈地不斷加大，而當中的數又循環不息，一再三四五六七八九一，一再三四五六七八九再，一再三四五六七八九三，……，一再三四五六七八九百叩首。再百叩首，三百叩首以至千叩首，在不斷一至九的循環中增長而又不滿盈。

歲月循環，春耕冬藏，沒有冬天把種子收藏，何來東西春天生長，有生長才有延續，才有收藏的意義。為之先，亦為之繼，在其後，亦居其前。

故此人道尚謙，有所謙，才有所提昇的空間，有提昇，才有東西藉得收藏，有珍藏，才有不自炫耀，大巧若拙的謙虛。「去來者道，往復者理」，冬去春來，歲月往復，在悠悠歲月裡，幾許滄海桑田，桑田滄海，在去來往復的道理中，我們覺悟人乃是寄居紅塵中的一個過客，一生中遇到的人和事總是來來去去，唯有當下最真實，風塵僕僕，還有甚麼不可一世。

大壯

謙而不遜，《序卦傳》曰：「物不可以終

遜，故受之以大壯」。修道不爭是一種謙德，但不代表不爭取，爭取提昇的空間，有提昇才可以鞏固修道的根基，根基鞏固是強壯心靈的奠基石。

卦辭曰：「大壯，利貞」，大壯卦，震上乾下，雷在天上，震雷迅奮，而乾天剛健，其相合時表現剛強，故有大壯之稱。大壯者俱備一種中堅的作用，偉碩而莊嚴之象，如宮室的基本結構上棟下宇，是仿效大壯，棟用來支撐屋頂上房瓦所用的橫樑，宇是在下面支撐著上棟的房柱房樑。利者和也，貞者正也，上棟下宇建立於宮室的正中和四方，形成中堅作用，上棟下宇之和合構成堅固的宮室，中和的力量使宮室壯大得可以抵擋風雨，又不失其宏偉，莊嚴廣穆的精神。

天地有情

彖曰：「大壯，大者、壯也。剛以動，故壯。」大壯：大者陽也，壯者盛也，四陽爻在下，二陰爻在上，四陽爻正在其陽盛之時，其勢盛而可進，其位高而可得，其時大而可乘。剛以動：乾天主內，本乎剛健之性；震雷主外，發乎振動之情。雷動於天上，無與敵，無與抗，壯之極也，如日中天，普照天下，廣育萬物，生機勃勃，欣欣向榮，所以稱之壯也。

又曰：「大壯利貞，大者正也。正大而天地之情可見矣！」大壯利貞：物極必反，大壯則止，大道往復，如潮汐之漲退；天道不平，如綠水之波瀾，在往復不平之中「道」按其時而有所自復。若人不自量力，不知進退，以抱打不平的心去平不平的事，其平也不平，此時

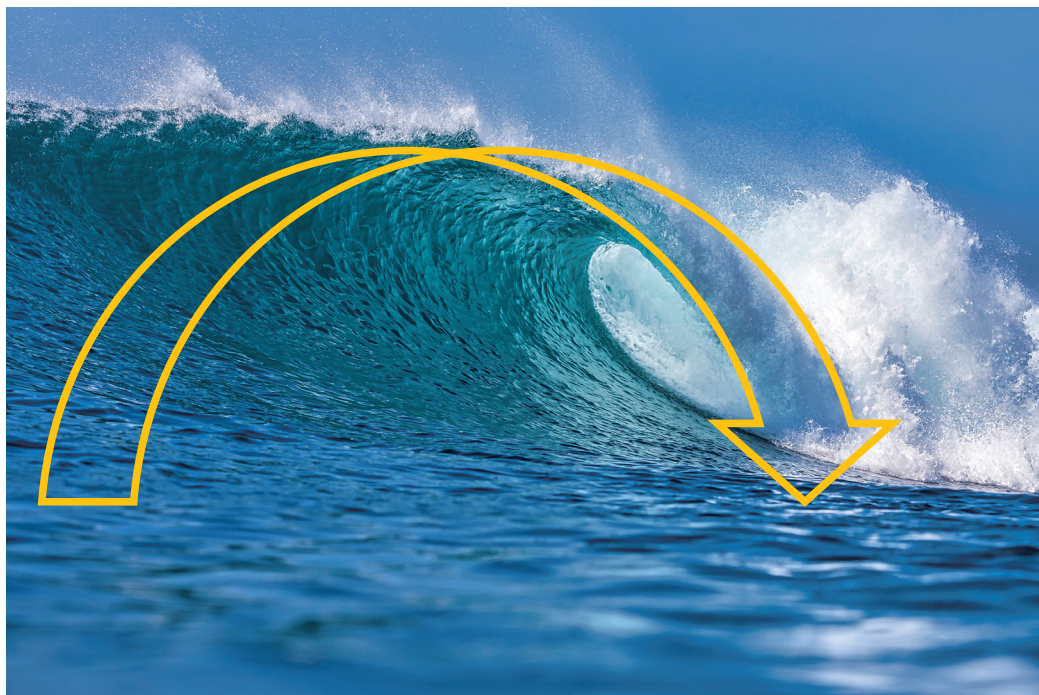
更是進退兩難。故求其平者，切勿自討苦吃，因此應用大壯之時，最好仿效坤之貞德，「利牝馬之貞」，以包容，去育化，以厚德，去載物，剛柔並濟。大者正也：惟天惟大，順從天道之自然，以去來往復的道理來保持其大壯；正人君子，則之以非禮弗履，行乎中道，知所進退，知所強弱壯衰，知所剛柔動靜來保持其心靈的大壯，故其大正也。《易經證釋》：「蓋一平一陂，一往一復，天地之情，去而又續，惟人道志乎至中，不求其過，乃無不足，故以利貞為辭，俾學者无矜无忽耳」。

大者正也

今之修道者普遍聖凡雙修，在聖修出世心，在凡幹入世事，要做到聖凡清就須要知天時，地利，人和。大壯于時為大，于位為高，

于行為進，代表其壯大已恰當到至極的狀態，有能力，能夠幹一番大事業者，但要做得正大光明。正者不會偏斜，合乎道，據乎理，大而不忘其小，高而不忽其卑，進而不失其止。正以中和，進而能退，失而不哀，曉人生之難。

觀瀾如觀難，看看海上洶湧澎湃的波濤，此起彼落，日以繼夜，奮發淬礪不停地力爭上游，傾盡全力把海水推高，但當海水推升到最高點時，力量被耗盡，海浪分散成浪花，落回水裡，剛才所見的浪濤消失了。不一會兒，另一個浪濤已順勢而起，再遠看海洋之中，有著無窮無盡大大小小的波濤，都是同一命運，跟隨著浪花消散，困在海洋之中，為每一個沒結果而洶湧著。



人生難，終日碌碌無為，雖有凌雲壯志，總覺懷才不遇，最後被消磨殆盡於現實之中，十年窗下，可有幾許艱苦能夠換來成功；松枝掛劍，只恨緣慳命蹇作弄人；以為盡心盡力，結果都是不被認同而告吹，期望與現實有著巨大落差，一切努力化作浪花，瞬間消逝。

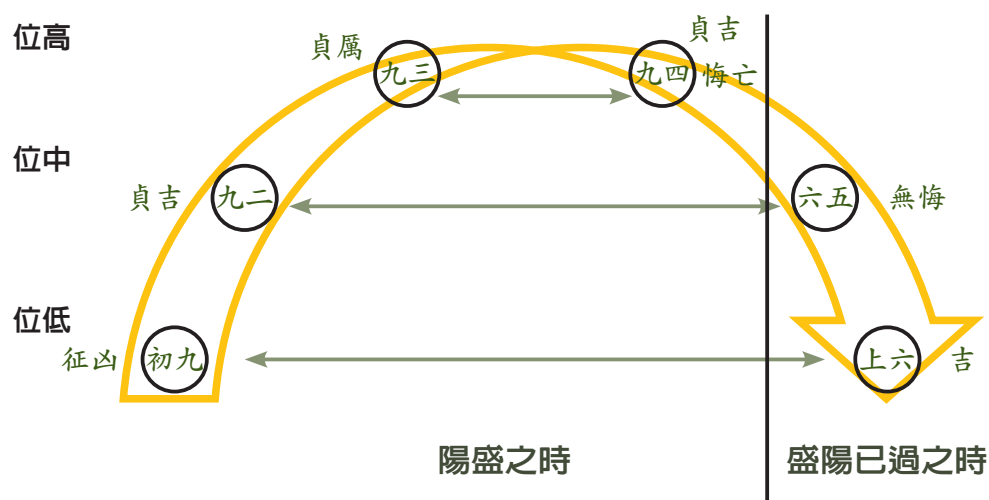
大壯爻辭有如雷暴警告，警惕世人當時得令之時，如浪濤澎湃，切忌意氣風發，被勝利衝昏頭腦，為求達到目的而不循正理，不走正道，使陷入困境，進退兩難。另一方面又鼓勵世人，雖然盛壯之時已過，大壯如同浪花消散，只要堅守正道，艱困是不會長久的。

聖人以羊比喻陽，陽者大也，大者壯也，一只大壯的羊。前四爻由初九至九四是羊在之時，代表陽盛大壯的時候；後二爻由六五至上六是羊已失掉之時，代表盛陽之時已過，不復大壯。

以下是試從「時」，「位」，「行」以分析六爻所處之境，以比喻人於大壯之時應如何自處的六個情況。

開始大壯之時，因時機尚未成熟，不利遠行。初九：「壯於趾，征凶，有孚」。陽德既盛於趾，言其壯之初階，腳趾是站立之基礎，壯於趾即其壯已有自立的根本，具備前行的能力，唯獨是其位之低下，其時之尚早，只適宜自守其壯，躁進恐怕招致壯之挫折和屈撓。

繼而用壯乎中庸之道，必得吉祥順利。九二：「貞吉」。坤之主位在二爻，乾之主位有五爻，現恰恰相反，九二陽爻居陰位，正好應對了兼備的道理，剛而兼備柔之用，陽而兼備陰之行，以柔濟剛，以陰協陽，成就中道而行，已經超越了單靠時和位的後天因素。人道以時中為大，時中者：恰中，合乎天時與地利，因此「貞吉」，貞者乃坤之德，



用壯而能體乾用坤，體剛用柔，事事無過，無不及。

到達盛壯之時，當朝夕戒懼，審慎警惕。一些重要事情，須要有能力的人去擔當，當然是位高權重，其影響之廣，之深遠，一時難以估計。九三：「小人用壯，君子用罔，貞厲；羝羊觸藩，羸其角」。九三是位高時就的時候，其壯尤甚。小人會乘勢之盛壯，不顧一切的為所欲為，只貪圖目前的利益，而忘卻日後無窮之憂患。君子用罔，不輕舉妄動，因世事多變，務必謀於幾微，忠誠堅守，保持中和，以長期保護其大壯，恪盡職守，尤其是心懷崇德，身負天職，代天宣化，替中分心的修道人。切勿「羝羊觸藩」，像肥壯的羊有恃無恐，不自量力地撞向藩籬，最終羊角被纏繞而自困。

到達盛壯而又無缺無礙之時，其往而無不吉利，因為所有禍害已經消除。九四：「貞吉悔亡，藩決不羸，壯於大輿之輹」。大壯至九四為極點，因為之前所觸碰的藩籬已經決開，之前脆弱的部分如今已經圓滿無缺，盡得天時，地利，人和，得輿輹之利，輹為車輛內部，上承擔車身，下架住車輪的堅硬木塊，其重要性是決定車輛能否在路上自由行駛的關鍵。

人無百日好，花無百日紅，大壯總有消失的一天，亦是天理之循環，無有悔尤。六五：「喪羊于易，無悔」。易是放羊的地方，而非關守羊的場所，羊走失是預料中事，無有悔尤。羊喻陽，陽者大也，大者壯也，喪羊之喻大壯之消失。正如澎湃的浪濤最終變成浪花而

消散，是天道自然循環的道理。

「上帝在關上一扇門的同時，一定會再打開一扇窗」。上六：「羝羊觸藩，不能退，不能遂，無攸利，艱則吉」。聖人再三提及「羝羊觸藩」，此爻是全卦之終，一般來說，上爻多是不可用的，如乾上九爻「亢龍有悔」；坤上六爻「龍戰於野」，皆言強盛已到了極點，數極則變，由好變壞。大壯上六反而說「吉」。這是人之常情，往往把重點放在大壯和羝羊，因為大壯和肥壯的羊才有能力翻越阻困，因而忽略了艱困才是正道「艱則吉」。失敗乃成功之母，好多時做事不成功，因為不能接受失敗，往往遇到失敗便頹喪、放棄，斷絕了來日成功的機會。現實中每每發生很多「羝羊觸藩」的事情，使我們不知進退，只懂用壯而忽略了羸弱，只知有肥壯的羊而忽略了藩籬。之所以不能退，不能遂，其根源是事前未有經過深思熟慮的參詳，做了不明智的決定，覆水難收，以致進退兩難的地步。然而觸藩的困難可是一時間發生，時移位易，解決問題的方法會基於某些因緣際會而浮現。凡事豫則立，機會是留給有準備的人，能夠堅守正道，不偏不倚，真知真行，才是大壯的原動力，經過艱難困苦之磨鍊，一番脫胎換骨，才可以成就大器。《易經證釋》：「上六之得吉，正以終能艱貞自矢，又恰遇陰爻在上，所謂高明柔克者也，柔足服剛，且足正下，時地固嘗變易，而德用亦克改悔，人天既合，神心永孚，則終大壯」。天時與地利變幻無常，解鈴繫鈴，惟在一心，唯有人的善德才能攻破，人心合乎天心，人天感應有賴恆久致遠的誠正心，誠則形，形則著，著則明，明則動，動則變，變則化，唯天下至誠為能化，化弱小為強大。

我們的未來

大年初八，佛堂辦道。一早驅車南下，濛濛山雨中，略感寒意。

已經不記得有多久沒見到老點傳師了，每回總匆匆來去，心裡還清楚記得，高中時老點傳師為我複習三寶的情景。不是每次研究、辦道都在老點傳師家，所以對老點傳師的印象仍一直停留在身體不適後，拄著拐杖的模樣，直至今今天……

下樓到廚房，請前賢上佛堂當愿，恍惚聽到混雜不清、音義難辨的嘶啞聲，幾乎聽不懂的音波不停與耳膜激烈共震，雙腳在好奇心的驅使下，不由自主的，尋著聲音來到門前……

映入眼簾的是——膚色黝黑、略通國語的外籍看護正忙著，一位不曾謀面的道親站在旁邊，看著枯瘦蜷縮在床的老點傳師。從您模糊空洞的眼神中，您可能沒有看到小後學，也或

許您看到了，但已經忘記後學是誰。站在門前那幾秒鐘，我弄清楚了，剛剛您發出的聲音在告訴他們三件事：我不要吃飯、我要喝水、我想躺下。

因樓上佛堂仍在辦道，前輩交辦的事還未完成，也因為不忍再看下去，旋即轉身上樓，將內心感傷的情緒暫且按下。辦道儀式圓滿後，回程路上手裡握著方向盤，心裡卻細細思惟起老點傳師的示現。

在您蒼白乾瘦的身軀中，讓人領悟到青春美麗、壯碩俊俏的短暫；不良於行，臥病在床的您，讓人體悟到，還能寫板書、還可以上台講二句話，是多麼的不容易。天時緊急，人身難得，有一天，我們的未來都會和您一樣。

當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸……但念無常，慎勿放逸……

憶母親

我的母親——李劉李老太太，長久以來，歷經多次進出台大醫院治療、急診，飽受病魔折騰，看在家人眼裡，盡是心痛不捨。如今，這一切的一切，已在日前嘎然而止。母親獲蒙皇中恩召，安息中懷，同時留給家人無限的遺憾與思念。

母親個性善良樸實，待人誠懇有禮。年輕時侍候公婆至孝，用心教養子女，勤儉持家，對家庭可說任勞任怨，全心全意的付出，是大家口中的好媳婦、好牽手、好媽媽、好婆婆，以及好阿嬤。

她老人家擁有精巧的好手藝，記得我小時候的頭髮，都是她親手修剪打理；還有過年時要外出穿的新洋裝，或是外孫女玩偶娃娃的衣服，她都能裁縫設計，遊刃有餘。此外，更常

烹煮製作美味可口的小點心，素蚵仔煎、麵疙瘩、豆花、愛玉……，讓家人品嚐享用。這記憶中的美食，阿嬤的味道，是永遠再也吃不到了。

話說媽媽於民國64年，經由故李玉枝點傳師的成全而求道。自此之後，她不再只以家庭為重心運轉，而是開啓、踏上了另一個不一樣的人生旅途。

最令我感動、讚歎與佩服的是母親她對道的「誠、恆、堅」，一路走來，始終如一。從承德大樓（承德佛堂）的博德素食餐廳草創之初，以至後來正式營業，每個禮拜，她都會固定前往幫忙，洗碗、洗菜、做拿手的「手路菜」……，自始至終，「歡喜做，甘願受」，樂此不疲。

此外，道場有班期，她幾乎逢期必至，尤其每個月2次的「長青班」，充滿法喜，是她最期待的歡樂時光。平時在家，家母喜歡誦唸經文、閱讀善書，如遇有不認識的字，或不懂其意義，必定標註起來，先問家人，或再去請教博學多聞的道親前賢，直到晚年，即便身體已不能作主了，仍然好學不倦，真是「活到老，學到老」的最佳榜樣。



猶記得有一次回娘家看媽媽，看護進去房間告訴她說：「小姑姑回來了！」後來推著坐在輪椅上的媽媽出來，媽媽拍著雙手，眉開眼笑的說：「小姑姑回來了！」我真的萬萬沒想到，母親是如此的期盼我這個小女兒，每一次回去的探望。走筆至此，我的淚水不聽使喚的流下來了……。



更值得一提的是，母親非常喜歡我分享道場、佛堂的相關事情，總是聽得津津有味，意猶未盡。雖然晚期因身體健康因素，沒有再到佛堂參班，然其道念始終堅定不移。更常鞭策、督導後學，假若後學在道場有課題、有任務……，她老人家倍感欣慰，還常叮嚀交待：「你不能讓老師漏氣（台語）」。意即：身為老師徒兒的我，不能丟老師的臉呦。

媽媽，現在的您，已無病無痛，人間責任使命完成，功果圓滿，您就安心地跟隨著老師、仙佛，證道歸家見中。謝謝您

留給我這麼多美好難忘的回憶，您會永遠活在我的心中……

後記

母親深蒙 皇中恩典，認理歸真，已了無罣礙的走完人生。在入歛當天，母親面容安詳，身軟如棉，再次印證 皇中浩蕩恩德。

在母親住院、生病期間，以至告別式當天，承蒙諸位點傳師、壇主、前賢大德關心、協助、唱經助唸，禮誦祝禱，送母親最後一程，後學與家屬在此致上最誠摯的謝意。

生活智慧故事

有人說：有書陪伴的孩子，加倍幸福！

也有人說：我們每一個人本身，就是充滿一連串驚奇的故事！

如果人生是一本書，我們希望故事如何展開？

故事可以讓我們成長，開闊視野，豐富生命，體驗人生。

本單元就是希望藉著一個又一個故事，提供大家心靈良方！

且成為您生活的「指南針」，引領您抵達生命的綠洲！

派克鋼筆有情天

有位當舖老闆說：「我經手典當交易背後，有許多感人的故事，有些情節我們一輩子都不會遇到，有些事則天天發生在我們生活週遭。光顧當舖的客人大多是為了利益，但卻有少數朋友，從當舖找回了溫情。」

民國77年某日下午，他在舖子裡忙著，一位老先生推開大門走了進來，從懷裡掏出一支派克鋼筆，表明要典當；派克鋼筆是美國製品，在50、60年代曾經盛行，是一種身分的表徵。

他端詳這位老生，雖然年近古稀，但是散發一股文人氣質，感覺很投緣，於是便請老先生到辦公室裡坐著歇歇腿，沏壺茶請他喝。

才一坐定，老先生便將鋼筆遞給他，在燈光下筆身透出長期在指尖摩挲特有的光亮，雖然有些碰撞的痕跡，還是看得出主人愛惜之心，再轉到背面，看到筆桿上刻了「楊老師惠存」五個字，一問才知道，眼前老先生就是楊老師，他的老家在山東，大學還沒畢業就隨著部隊來到台灣，由於當時台灣教育水準還沒有提升，一個大學肄業生，已經是不可多得的知識份子了。

楊老師退伍後轉任代課老師，周遊在各學校之間。他一聽是同鄉，親切感油然而生，便忍不住多聊了一會兒，便接著問：「為什麼要典當這支筆？」老先生回答說：「我年事已高、眼力又不好，沒辦法寫東西了。與其放在身邊，不如換點錢，落在有緣人手上，至少可寫字，延續鋼筆生命。」

聽完前因後果，他感念老先生愛筆惜物的儉樸美德，雖然一支中古派克鋼筆值不了多少錢，而且被買走的機會也不高，但還是馬上寫了當票，付800元，由於老先生無意贖回，所以三個月後，這支鋼筆就流當了。

他把鋼筆從庫房拿出來，擦拭乾淨後放進玻璃展示櫃中，等待有緣人青睞。一年多來，別說賣掉，連一個詢問的客人都沒有，漸漸地他也忘了這支鋼筆的事了。

某日下午五點多，有個先生恰巧在當舖門口的公車站牌等車，閒著沒事四處張望，無巧不巧就瞄到流當品的玻璃櫃，定眼看了看，馬上走進店裡問：「老闆，櫃子裡那支鋼筆可不可以看一下？」他說：「當然可以。」從外表和談吐推算，也應該是個讀書人，他招呼讀書人到屋裡坐會兒。讀書人拿起鋼筆反覆細看，愈是端詳，表情愈是複雜。看到筆桿上的題字時，神色大變，突然流淚哽咽問：「請問這支筆的主人，是不是一位楊某某老師？」一個大男人在他面前流淚，嚇得他趕緊翻閱典當紀

錄，果真來典當的人名就是他所說，讀書人一聽情緒更加激動，鼻涕眼淚彷彿從臉上所有毛孔湧現一般。

他一面勸說喝點茶穩定穩定情緒，一面問是不是想起甚麼傷心事，這個讀書人抹了抹涕泗縱橫的臉，娓娓道來：「我爸爸是伐木工人，每天用勞力換取家裡的開銷。我讀羅東高中三年級時，爸爸意外過世，只剩媽媽賺錢，家庭頓失經濟支柱，眼看聯考即將來臨，媽媽收入有限，實在無法養家，為了幫忙家計，我只好輟學。

當年楊老師教我們一年國文課，知道我的處境，心疼我就此失學，竟然執意幫我出學費，堅持要我把高中讀完，我拼命讀書，最後終於考上台北工專（台北科技大學前身），後來也回到台北工專任教，總算沒辜負楊老師的期盼。

雖然楊老師只教我們一年，但是同學對老師印象深刻，老師的山東口音特別重，一開始



全班沒人聽得懂他在教甚麼，一段時間後，同學習慣了山東腔，才發現老師國學底子深厚，能把枯燥的古文講得生動有趣。高中畢業時，全班湊錢送老師一支鋼筆，就是我手上這支。」

他聽完故事，非常動容，沒想到一支不起眼的派克鋼筆，竟然隱藏著一段廿年的師生情誼。

讀書人問：「鋼筆多少錢？我想將它贖回。」他聽了連忙搖手說：「這支鋼筆對你的意義重大，你要給我錢，我也不知道怎麼收啊？而且也收不起，就當我送給你吧！」

接著，他趕緊找出一年多前，楊老師登記的地址，囑咐讀書人有空趕緊去探望老師，好好敘舊。

最後，讀書人找到楊老師，幾年後更召集

三十幾位受過楊老師教誨的同學，舉辦〈同學會*謝師宴〉還特地邀請他去參加。當天的場景溫馨感人，他至今難忘。

心得及淺見

楊老師當年春風化雨，讓這位讀書人有機會繼續深造，進而改變他的一生，若不是他始終心存感恩，感念老師的提攜協助，恐怕就沒機會連結廿年前的師生情誼。

一張當票的啓發，一個不經意的動作，往往滋養其他人一生的養分，珍惜每一次聚會，珍惜每個緣分，因為你我永遠沒辦法估計，自己會給他人的人生帶來甚麼樣的影響。因為你不知道影子會落在何方，愛出者愛返，生於其心之所不能已，非求其為報也。

健康二三事

◎編輯組

素食主義者必看

值得吃的九種植物性蛋白

每份100克

黑豆

451卡・28克蛋白質

花生

567卡・20.5克蛋白質

南瓜籽

446卡・19克蛋白質

豆腐

76卡・17克蛋白質

去殼毛豆

125卡・8.5克蛋白質

花椰菜

25卡・4克蛋白質

豌豆

81卡・4克蛋白質

菠菜

23卡・3克蛋白質

蘑菇

22卡・3克蛋白質

牆上的咖啡

一日，和朋友在洛杉磯一家有名的咖啡廳閒坐，品著咖啡。這時進來一個人，坐在我身邊的那張桌子旁。

他招呼服務生說：「兩杯咖啡，一杯貼牆上。」他點咖啡的方式令人感到新奇，我們注意到只有一杯咖啡端上來，但他卻付兩杯的錢。他剛走，服務生就把一張紙貼在牆上，上面寫著：「一杯咖啡。」

這時又進來兩個人，點了三杯咖啡，兩杯放在桌子上，一杯貼在牆上，他們喝了兩杯，但付了三杯的錢，然後離開了，服務生又像剛才那樣在牆上貼了張紙，上面寫著：「一杯咖啡。」

似乎這種方式是這裡的常規，但卻令我們感到新奇和不解，不過由於事不關己，我們喝完咖啡，付了錢，就走了。

幾天後，我們又有機會去這家咖啡店。當時我們正在享受咖啡時，進來一個人，此人衣著與這家咖啡店的檔次和氛圍都極不協調，一看就知道是窮人。他坐下來，看看牆上，然後說：「牆上的一杯咖啡。」服務生以慣有的姿態恭敬遞給他咖啡。

那人喝完咖啡沒結帳就走了，我驚奇的看著這一切，只見服務生從牆上揭下一張紙，扔進字紙簍。此時真相大白，當地居民對窮人的尊敬，讓我們感動得熱淚盈眶。

咖啡既不是社會的基本需要，也不是生活的必需品，但需要指出的是，當我們享受任何美好東西時，也許我們都應該想到別人，有些人也喜歡這樣東西，但卻無力支付。

再說那位服務生，在為那個窮人服務時，一直都是面帶笑容，而那位窮人，他進來時，無須降低自己的尊嚴，討要一杯免費的咖啡，他只需看看牆上。

多付款的那杯咖啡叫待用咖啡；你付錢，但並不知道誰會享用它，這就是一個愛和美的世界。

註：人們提前買了咖啡，讓付不起的人享受溫暖。這開始於義大利Naples，現已傳遍全世界。

心得及淺見

曾國藩說：「風俗之厚薄奚自乎，自乎一二人之心之所嚮而已。」一種美德之形成，在於一二善心人士的倡導，蔚為風氣，久之便成了一種當地的文化特色。

有為之施萬金無功，無為之施一粒萬鍾，俗話說：「真布施不怕假和尚。」記得：無相布施，三輪體空，為善不欲人知，不求回報；愛出者愛返，修道修心就是修這個菩提心。

©Elder Koo

©Translated by the Editors



Humbleness Prevents Slander; Valley-Like Void Nurtures the Spiri

When a bottle is full of water, the water tends to spill out and is lost. Thus, it is not full anymore. In contrast, when a bottle is half full, you can fill the bottle. The water in the bottle won't spill out. The bottle is likely to remain full.

The same principle applies to humans. Anyone who has unusual abilities shouldn't show off their abilities. This is the best cultivation. If you insist on showing off your abilities and showing that you are better than others, you are like the full bottle. The water will spill out. The leakage is not good for you, because you no longer have perfection. Instead, you suffer the loss. In contrast, the water in a half-full bottle can never spill out. Without the loss, everything you do is blessed with perfection. You can keep adding water to the bottle, because there's still room inside.

For those who have the following personality traits, disasters will come to them eventually—those who are self-conceited and are full of themselves, those who always show off their abilities, those who know only to advance and not to retreat, those who only recognize their own strengths and refuse to acknowledge their own weaknesses, those who care only about themselves and care nothing about others, and those who are arrogant and emphasize their values over others. No matter how full the bottle is, disasters are sure to strike. That is because they have gone too far.

In contrast, blessings will come to those with the following personality traits—regardless of their abilities, they never show off; those who are ready to forgive and give away the benefits to others; those who are not self-conceited and won't go too far; those who enjoy numerous merits and virtues but never brag and those who have talents but are not arrogant; those who can reflect on their flaws and respect the strengths of other people, asking themselves, "Why other people can do it, but I can't?"; those who are satisfied with everything they possess



and those who can eliminate their desires at the right time; those who know when to advance and when to retreat and know how to make choices and the principle of give-and-take.

For those who have these personality traits, blessings will naturally come to them. They were at the bottom, but will be raised to the top. To sum up, if we don't know when to advance and when to retreat, we will definitely make mistakes.

©Big Sam (the U.S.A.)

THE ADVANTAGES OF GIVING DHARMA (法施之優點)

Gallup, which is an internationally renowned social research organization, recently published a depressing trend. Annually, Gallup asked adults in 122 countries and areas if they had five different negative experiences on the day before the survey and compiled the results into an index, which is called Negative Experience Index. These five emotions include worry, stress, physical pain, sadness, and anger. Higher scores on the index indicate that more of a population is experiencing these negative emotions. Thus, higher score is worse and lower score is better.

Gallup reported that in 2022, the worldwide Negative Experience Index was at 33, which is at the highest level depicted in its long-term chart during the time horizon between 2006 and 2022, when the index was at 24 in 2006. Thus, the index

has deteriorated nearly 50% from ten years ago.

Perhaps it is not unexpected given that we just finished three terrible years of pandemics. However, if we returned to the year of 2019, when before pandemics happened, the index was still at 31, which was at an all-time high (i.e. worst) between 2006 and 2019. So, the worsening trend was not solely ignited by the pandemics while the pandemics made the depressing trend even worse.

The statistics are unexpectedly shocking. Over the last two decades, human civilization seems to have achieved so much across many measures. Innovations in computing, energy, space, communications, medicines, etc. have advanced rapidly and tremendously over that

time period. Economies, living standards, job prospects, and education have all improved by many measures. Based on these sentient indicators, the world population should have felt more positive experiences and less negative experiences. Unfortunately, the opposite is reported by the world population, continuing the worsening trend starting from 2006.

Instead of focusing on all the possible causes for the disheartening trend, I would like to focus this writing on how we can all help.

In the book called "Morning Bell (晨鐘)" that can be found commonly at Tien-Tao temples, we can leverage the learnings from the chapter called "The Advantages of Giving Dharma (法施之優點)." Now is a critical time to awaken others with wise words of Buddhas. Wise words of Buddhas can guide stubborn sentient beings to return to the true path and the way of returning to Heaven.

The translated text of the chapter of "The Advantages of Giving Dharma (法施之優點)" can be summarized as the following:

- Improve oneself's knowledge
- Increase oneself's wisdom
- Learn from seniors to understand the truth
- Readily and promptly explain the righteous ways to others for deliverance, achieving immeasurable merits and good deeds.
- Can elevate ancestors' spirits.

- Long-lasting credible reputation.
- Correct oneself, cultivate deeds, as role-model for others.
- Intelligence, self-enlightenment, know the future before others.
- Connect with the Golden Thread; start and finish as one.
- Righteous hearts and harmonious words; transform world with kindness and compassion. No greed and no selfishness. Establish goals with determination. Join with sentient beings to ferry them from the Sea of Suffering.

Giving dharma, truth, and knowledge to others are the right things to do, yet it is very challenging to do them effectively. Often, we don't want to speak about Tao, its truth, cultivation practices, and words of saints and buddhas with others. It is not because we don't want to; it is because we don't know how to do it right; and sometimes we lack the confidence to assure ourselves of sharing the right knowledge.

We must improve ourselves and strive to be proficient in the areas of giving dharma. Words can help others. They can guide others to the righteous path and motivate them with energy and encouragement to walk the path of cultivation. Our words essentially cost nothing. You must motivate yourself to learn the truth, practice the dharma, and speak with others. An important benefit of striving to be proficient in sharing the truth is that you achieve the confidence by having

concrete understanding of the truth.

As reported in Harvard Business Review, a sports psychologist, who is a consultant to Olympic and world champions, did researches on how athletes achieve high performances in their sports. His research found that elite performers are not born but made. The key success factor of world-class champions is not solely about their physical talents; rather, it is mental toughness (endurance). If you want to be good at giving dharma to others, you must uphold this mental toughness with its endurance to constantly learn, practice, and improve oneself.

The research report summarized that elite, high-performing athletes commonly share the following characteristics:

- They constantly improve,
- thrive on pressures,
- plan and achieve short-term and long-term goals,
- leverage competition for improvements,
- reinvent continually,
- celebrate milestones, and
- the will to succeed.

Constant Improvement (Diligence). is one of the Six Paths (Six Paramitas) of Buddhas. It asks us to be diligent in learning, to improve our weaknesses, and to solidify our strengths. Our mind is bombarded by information received via our senses at all times. If we don't diligently and constantly feed learning and knowledge into our mind, it could easily be overwhelmed by sentient distractions and materialistic desires.



Thrive on Pressures. You can't achieve the ultimate goal (whatever it is) if you are not comfortable in high-stress situations. It is the elite performer's ability to remain cool under fire. You can love the pressure – for driving you to perform better than you ever thought you could.

In daily life, academic competitions, music competitions, and sports competitions are all good and common examples of how we can thrive on pressures. In schools, we have quizzes, tests, examinations, regional contests, etc. which are examples of keeping students on the edge in the paths of learning. In temples, when you are learning and practicing to give temple lectures, there will be a lot of pressures. When you are learning and practicing ritual administration during kowtow ceremonies, the pressure of commanding the actions of everyone at the altar is indeed nerve-wrecking, but this pressure is what pushes us to be careful, diligent, and precise.

You have to first make a choice to devote yourself passionately to achieve self-improvement. An Olympic gold medalist in rowing once said: "I never made any sacrifices; I made choice." In our cultivation life, we never made any sacrifices of giving up meat; we made a choice to give life to all animals by not killing and eating them. We never made any sacrifices of giving up sleep-in on Sunday mornings; we made a choice to wake up early on Sundays and attend temple services

so we can learn, cultivate, speak, propagate, and practice Tien-Tao.

Top sports performers don't allow themselves to be distracted by others. In contrast, nowadays we spend more time interested in others' lives and our own lives. e.g., spending hours binge-watching TikTok or death-scrolling Facebook feeds.

They concentrate on what they can control and forget the rest. When things go awry, sports superstars dust themselves off and move on.

活佛恩師慈悲：

順也逆也 順逆不住

真修真行心老實

難行能行 難捨能捨

難忍能忍擔聖職

Master Ji-Gong Buddha's Kindness:

Favorable circumstances and unfavorable circumstances. Don't attach to good times and bad times. True cultivation and true practice; heart must be honest.

Progress forward despite adversity; can let go even if it's hard to let go. Patience under more difficult situation; shoulder divine duties.

..... to be continued

Excerpt from Chung Te Youth Group Summer Class 2023

©Elder Koo ©Translated by the Editors

Hello fellow practitioners!

Today is the Youth Group Summer Class. Why do we have a youth class? Because in life, the time in your youth is the most important. This is the beginning of your development. If you don't lay the foundation well at this time, it will be very difficult in the future.

This year's theme is 'Cultivate Goodness at Heart and Deeds'. Goodness is completely perfect. It is something that is 'good for yourself and good for others'. Think about it everyone: Is it toward goodness in what you do? Goodness is an important foundation, so we must work hard to cultivate our body and mind, and try our best to make our behaviors throughout our lives toward the side of beauty and goodness.

It seems that everyone hopes to do things

perfectly, but why are there still things that are imperfect? It is because there is selfishness from the beginning. If you are only doing it for yourself, that is selfish, that is not goodness. Do you have any selfish thoughts in your mind? People are often selfish, that is unintentional, and everyone has it. However, if you can express your heart (fair and just), that is 'goodness'. Therefore, think carefully before doing something. If you think about it clearly before doing it, you will make fewer mistakes, and it is less likely to do it wrong.

Also, in everything we do, we must 'Cultivate Goodness at Heart and Deeds'. Advance toward a good place, to cooperate with everyone, to get along with everyone, not to go our own way. In doing things this way, there will be no trouble. The most important thing is to do what you say. It is useless to just talk about it but not do it.



Cultivation requires wisdom. What is wisdom? It is to 'benefit others at the expense of oneself' — a true cultivator must 'benefit others at the expense of oneself'. People's hearts and minds are changed so much now. I read the newspapers every day and find that there are too much news that people harm others and benefit oneself. In the past, it was rare instance (once in a thousand years), but now it happens every day. As cultivators, we should be doing the opposite of the acquired people.

The reason why we now find it difficult to cultivate Tao is because we commit ourselves less and let others suffer more, our mindset is different. Today, we are a cultivator in name. Shouldn't we show the spirit of a cultivator?

Especially in today's society, people's hearts and minds are turned upside-down, and

karma (the law of cause and effect) is already very severe. Just like this class theme: 'Cultivate Goodness at Heart and Deeds', it is a cultivation method. People in the past practiced this in silence, thinking that it ought to be done. But now we shout and talk about it every day, but no one can really put it into practice.

Therefore, I hope that everyone will show your sincerity and put it into practice. Everyone does more good deeds, so as to avoid disasters and calamities. Otherwise, there will be more and more catastrophes in the world.

We all know that the Tao is precious, and we must 'Cultivate Goodness at Heart and Deeds'. Only by doing it together and with one heart and one mind can we remedy catastrophe and transform the world.

Chung Te Youth Group Summer Class 2023: Feedback

©Natalie (the U.K.)

Gratitude for Heaven's grace, Master's virtue, Elder's kindness, and all Seniors' kind assistance which allows me to have the opportunity to participate in the Chung Te Youth Group Summer Class once again.

Elder has taught us that we should start to cultivate Tao while we are young because youth is the best time for learning. Take advantage of this golden opportunity to cultivate has the greatest chance to succeed. A ten-thousand-foot tower starts from the ground, and a journey of a thousand miles begins with a single step. Everything must start from a solid foundation and be nurtured from an early age.

Looking back, I would like to present my sincere gratitude to Elder and all Seniors for their kindness and guidance, which have

provided countless learning opportunities for me from childhood to adulthood. Starting from participating in the children's class and learning how to hand over a towel and kow-tow. When I grew older and became more mature, Seniors have taught me more about Buddhist discipline and propriety. And now I even have the opportunity to learn preaching. With Elder's kindness, we have had many opportunities to attend different classes too.

I confessed to being lazy and remaining superficial in learning Tao. I have never deeply explored what Tien-Tao is, thus I have not been able to feel the nobility of Tao, nor do I know the hardships of the ancients to encounter the True Tao.

A few years ago, I was fortunate to have the advice of a Senior, which inspired me to

start learning Tao by reviewing Three Treasures, thus affirming the preciousness of Tao. Although I was a little bit late to take learning Tao seriously, I will still follow in the footsteps of Elder, aiming to cultivating Tao and propagating Tao, so as not to let down the years of hard work and dedication from Elder and Seniors. I truly hope that young cultivators can learn from my personal experience to cherish every single learning opportunity and not take it for granted so as not to have any regrets in the future.

All the lecture topics in this summer class are all related to the practice of inner saint. In particular, Elsie's lecture on "How to Uncreate Thought and Undisturb Calmness" deeply awakened me. Recently, I encountered a difficult and challenging situation that didn't turn out as I expected. Initially, I felt unhappy, which gradually turned into dissatisfaction. Therefore, when Elsie repeatedly mentioned "let go" in the lecture, it was like a revelation, reminding me that I didn't let go of my attachment to the outcomes and I failed to face any obstacles with an inner peace. This resulted in the negative mindset I experienced. Furthermore, I have learned that when facing adversity and unpleasant experiences, I ought to learn how to let go of attachment to outcomes for achieving greater peace and cultivate mindfulness and presence of non-reaction in every moment.

Finally, I would like to make a final conclusion with Senior Fung's lecture on "Fate Comes Like This".

I hope that together with all venerable and virtuous people we can seize all good affinity, be grateful for the past affinity together, cherish the affinity in the present, and seize the affinity in the current moment. We study diligently together. May all of you be filled with the joy of dharma and make great progress in Tao learning. Thank you.

©Zoey

Thank you Elder, Seniors, and everyone who has made this camp possible. It feels very nostalgic and surreal to see everyone go on stage and give their self reflection when I'm at home instead. Thank you for making this possible even though we have various conflicting time zones. Covid has been hard and this camp happening is like giving back a sense of normalcy despite half the people being online. Hopefully next year I'll be able to join everyone in New York. Thank you again!

©Avery

Good Afternoon everyone. First of all I'd like to thank Elder, Seniors, and all the participants to make this camp possible. I hope to see everyone next year.

A Communication Rebirth

©Winnie Cheung (the U.K.)

In our fast-paced world, it is hard to establish what exactly we need to work upon so as to keep up to date with the changes we face in our society. The world has become increasingly demanding for basic survival. What kind of skill sets do we need to develop to enable us to sustain our living standards and promote continuous improvements?

After the few years of pandemic disruption and the unusual arrangements we encountered in all sort of settings and environments, some valuable life skill sets are being lost or undervalued, and it is essential to catch up and focus on developing these basic skill sets that are urgently needed.

For example, most of us have started to realise it is crucial to develop better social skills, the soft skill set that is relevant for everyone regardless of their background or education. The lack of general communication and socialising skills after the social distancing we experienced is having a huge, mostly negative impact on our mental well-being and general health in the modern world.

Since the lockdown and the social distancing measures, many people have suffered tremendously in different aspects. People are generally facing issues and difficulties of how to communicate effectively and how to express themselves in a social environment.

We are fortunate enough that our daily life has now gone back to normal, and that most of us are able to attend temple again for lectures and ceremonies. Our temple is not only a worship place, where people can gather to learn the Tao teaching, but it is a place where we can genuinely use our communication skills, practise our Tao living and apply essential values, and most importantly passing on our Teacher's enlightened wisdom to others.

Effective communication is a key factor, a critical skill and an essential tool that we have to use, so we are able to spread the right messages to those around us throughout our daily life, and to help others to reach the righteous path, both now and until we take our last breath in this world. It won't be an easy step forward for some, following the long term

of isolation and the still existing hesitation to go out after the pandemic. We can actively reach out to those who are still at risk of going out and try to engage them through the different forms of social media so they are able to be connected to the temple.

We should appreciate that we can use technology to communicate and to help others, and we are so privileged if we can continue attending the temple or simply passing our positive messages regarding Tao teaching through the different pathways available.



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: **November 15, 2023**

©Nancy (Taiwan)

Five More Minutes

What is the most important part in your life? If you are not sure what your answer is, just see what you make most efforts on, or think about what you will choose to face first when two or more things happen at the same time. Then you might be able to get the answer. Life could be both very complicated and simple. Just look at the priorities in your life. The following is a very touching and sweet short story. Let's read and consider how you will spend your life.

It was a cozy morning in the winter and sun rays were having soothing effects on the body. Robert took out some time from his busy schedule and went to the park near his house. His five-year-old daughter Claudia insisted that she play in the playground of the garden.

They arrived at the park and Claudia started playing on the toy bike in the garden. Robert sat on a bench near the playground and started observing his daughter. After half an hour, a young woman came and sat down next to Robert. Robert was feeling quite happy while he was looking towards her daughter. The lady sitting next to him smiled and said, "That's my son over there". She

pointed to a little chubby boy in a blue sweater who was gliding down the slide. "He's a cute looking boy", Robert said. "That's my daughter on the bike in the pink dress."

Then, looking at his watch, Robert called to his daughter. "What do you say Claudia? Shall we go now". Claudia pleaded, "No, Just five more minutes, Dad. Please?..... Just five more minutes." Robert nodded and Claudia continued to ride her bike to her heart's content.

Fifteen minutes passed and Robert stood and called again to his daughter. "Come on Claudia, It's time to go now." Claudia again pleaded, "Five more minutes, Dad..... give me just five more minutes." Robert smiled and said, "Okay, sweetheart". Claudia continued playing. She was really enjoying herself and Robert was smiling and watching her. His eyes were filled with happiness.

After 15 minutes or so, the same thing repeated. Robert called Claudia and she pleaded to allow her to play for a few more minutes. Robert happily permitted her to play for some more time.

The woman sitting next to Robert was observing all this and was quite surprised with the behavior of Robert. She said, “You certainly are a patient father. I appreciate your efforts to fulfill your daughter’s request again and again with a smiling face. If I were you, I would have certainly got mad.”

Robert smiled and then replied, “Her older brother John was killed by a drunk driver last year while he was riding his bike and coming back home. I never spent much time with John and now I would give anything for spending just five more minutes with him. I’ve vowed not to make the same mistake with Claudia. She thinks she has five more minutes to ride her bike. The truth is, I get five more minutes to watch her play.”

In today’s competitive environment every one gives more priority to career and work. People have hectic schedules to achieve their goals in the professional life. You should always be sure to maintain a good work life balance. Spend some time with your family members and friends. In the story, Robert learned in the hard way to prioritize his family on top of all others. No matter how busy things get, don’t forget to spend time with people that matter to you!

Another great message conveyed through this story is to learn from your past mistakes. Accept them and be sure not to repeat them in the future. Life can only be understood backwards; but it must be lived forwards.

The story also conveys the importance of living in the present moment. Robert embraced this in his life and understood the importance of the present moment. He was not only noticing the happiness of Claudia after getting five more minutes, but he also had self awareness that actually he was giving five more minutes to himself to watch her daughter playing.

I have found that most of the people say they are earning and doing hard work for their children. I agree that money is an important aspect for their education and other needs, but be sure to spare some time out of your busy schedule to spend along with them. Be it playing along with them, going to movies, staying in the play zones in malls or cycling along with them—it all will help you strengthen family bonds and also relieve your stress.

Life is a race. It’s all about deciding on priorities. Do you have five more minutes? Give someone you love five more minutes of your time today and see the difference, no matter how busy you are. You will have no regrets forever.

Besides your work and your family, do you have five more minutes for your own life also? Give it a thought about what life means to you and how you will spend your life? Life is not only for the material life or the family life, but also for the eternal and true meaning life. No matter how busy you are, if you can think about these problems deeply, you will surely find out your life direction.

編輯 小語

全球常州道親同修，大家平安。

本期「慈語甘泉」，是今年八月一日臺灣台南虎頭埤天乾道院，為紐約重德佛堂法會班名事恭求之聖訓。前人為成全帶動一班後學，更加努力修辦，預定九月初開始開班研究，南海古佛慈悲，慈賜「護念行深」為班名。而今年重德佛堂青少年夏令班，主題是「善修心行」。誠如前人開示：「善是非常圓滿的，就是『對自己好、對人也好』的事。」有道是「說一尺，不如行一寸。」重點在「做」啊！要「心行」，還要「行深」，讓我們一起努力加油。

有人說：只想用一種態度行走天下，可能會處處碰壁。學習因地制宜，因人而異，則四海通達。聰明的人會轉念，厲害的人知道放下，有智慧的人，懂得逆向思考。在「心念轉個彎，生命無限寬」文中，作者分享多則故事，提供「離苦得樂」良方給大家參考。確實，我們要試著用不一樣的思維，不同的角度看人生，便有路可走！

日本「經營之聖」稻盛和夫有不少的佳句名言，他曾說過：「人的磁場很重要。和善良的人在一起就是養心；和正直的人在一起就是養德；和快樂的人在一起就是養顏；和趣味相投的人在一起就是幸福。」值得回味再三。尤其對照常州道場幾乎年年辦理的「全台青少年國學營」，更深有所感！能與志同道合的營隊、學員、道親共聚一堂，主題上課、設站遊戲、動中悟道、分組討論、心得報告……真正體現了「學修講辦行」道，實在是太幸運太幸福啦！無怪乎有學員說：「明年的國學營無論在哪裡舉辦，我一定會去參班！」本期有多位參班（包括重德佛堂青少年夏令班、小天使兒童夏令營）的莘莘學子，發表感言心聲，真情表露無遺，歡迎大家先睹為快。

我們都曉得，人生只有單程，沒有往返。前人慈悲說：「為什麼要開青少年班呢？因為人生在世，年輕的時光最重要，這是發芽的開始，這時候如果不把基礎打好，以後就會好辛苦。」發芽了，還要記得用心施肥、澆水、曬曬太陽……。您我理應趁著還有肉體色身時，好好把握時機，修己成人。看「我們的未來」一文，帶給我們當頭棒喝與無限感慨。

本期還有數篇小品、道場加油站以及生活智慧故事，期待諸位前賢參閱。最後，分享一帖人生七味藥：心善、心寬、心正、心靜、心怡、心安、心誠。祝福大家都能：聖凡如意、輕安自在。

Famous Quotes

©Nancy (Taiwan)

The first step to getting the things you want out of life is this: Decide what you want.

— Ben Stein

Our choices add up; each one influences others, and cumulatively a series of delightful short-term choices can leave us much worse off in the long run.

—Daniel Akst, *We Have Met the Enemy: Self-Control in an Age of Excess*, 2011

Life is a foreign language; all men mispronounce it.

—Christopher Morley,
US author & journalist (1890 - 1957)

I think that somehow, we learn who we really are and then live with that decision.

—Eleanor Roosevelt,
US diplomat & reformer (1884 - 1962)

A person has three choices in life. You can swim against the tide and get exhausted, or you can tread water and let the tide sweep you away, or you can swim with the tide, and let it take you where it wants you to go.

—Diane Frolov and Andrew Schneider, *Northern Exposure, Northern Lights*, 1993

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										

◎寄款人請注意背面說明。
◎本收據由電腦印錄請勿填寫。

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

助印功德林

自二〇二三年六月一日起至二〇二三年八月三十一日止

姓 名	金 額	姓 名	金 額	姓 名	金 額	姓 名	金 額
黃坤玉、吳麗香 (迴向冤親債主)	1,000	陳慧娥	600	簡琴南、柯美鳳 (迴向冤親債主)	1,000	黃鈺惠、陳亨方、 陳冠綸	500
彰化高中 101班、117班	1,000	楊懿慈(迴向 波斯貓泡泡)	1,000	簡金柱 (迴向冤親債主)	1,000	黃秋月、傅芊露、 黃琛	1,500
李佳霖、謝麗樺	500	陳威仲、詹美霞、 陳雨韻、陳均暉	1,400	張國吉	1,000	郭照國、梅碧珠、 郭俊麟、丁盈如、 郭品好、郭品言	3,000
蔡有亮、蔡慈恩	500	詹英昭、程雪	1,000	魏英群	1,000	郭姿吟、蘇毅、 蘇韋翰	1,000
黃覺弘	300	茹世昌	港幣 3,000	吳柏伸、胡金花、 吳梓石、吳佩祺、 吳曼芸、吳婉麗	1,000	張國吉	1,000
陳慧娥	600	張柏衍	港幣 300	范姜復順、范姜士勳、 范姜永宸、羅玉燕、 陳韋綸、陳妍希、 陳亭好、李彥韋、 李盈妍、莊庭葵 (迴向冤親債主)	1,000	魏英群	1,000
徐以謙	1,500	蔡佩華	港幣 1,000	范姜復順、范姜士勳、 范姜永宸、羅玉燕、 陳韋綸、陳妍希、 陳亭好、李彥韋、 李盈妍、莊庭葵 (迴向冤親債主)	500	陳茂雄、吳華珠、 無名氏、無名氏	1,000
施雪金	1,000	馮潔雅	港幣 500	張佑安、張廷睿、 張喬安 (迴向冤親債主)	3,000	陳盈廷、王麗苑、 陳昱丞	1,500
群德佛堂	2,000	馮偉葉	港幣 500	蘇瑞月、吳東霖 (迴向冤親債主)	1,000	陳裕廷、沈育年、 陳元泓、陳采筠	2,000
張翠萍	1,500	馮偉君	港幣 500	先靈吳振榮 (迴向冤親債主)	1,000	陳政雄	500
周慧慈	2,000	馮偉基	港幣 500	李之語	1,500	吳啓新	500
李妹嫻、林玉國、 林子涵、林家澤	500	唐鳳琴	港幣 5,000	蘇燦煌、鍾宇洋、 鍾宇芯、鍾良智、 程妍甯、蘇幸樺、 蘇玖陵、鍾志偉、 蘇洛慧、蘇毓樺	3,000	先靈	
李陳花、王黃月、 李承儒等亡靈	1,000	黃朝立(先靈)、 林銀綬、黃銘揚、 吳慧玲、黃天頤、 黃源德、吳助雄、 黃鳳琴 (迴向冤親債主)	5,000			林炳元、陳黎華	1,000
黃坤玉、吳麗香 (迴向冤親債主)	1,000	賴富旺、賴建霖、 賴佩伶、賴楷甯、 陳惠琴、廖雪娥 (迴向冤親債主)	3,000			邱瑞興、林秀虹 (迴向冤親債主)	1,000
彰化高中 101班、117班	1,000	張國吉	1,000			林承賢 (迴向冤親債主)	1,000
李佳霖、謝麗樺	500	魏英群	1,000			林義吉、蕭慧玲、 林美楨、林耕豪、 林恩穎、林科勳 (迴向冤親債主)	1,000
蔡有亮、蔡慈恩	500	黃秋月、傅芊露、 黃琛 (迴向冤親債主)	1,500			蕭作永、林珮君、 蕭晨瑄、蕭榆閔、 蕭渝璇、蔡丞祐 (迴向冤親債主)	1,000
黃彥霖	200	范姜復順、范姜士勳、 范姜永宸、羅玉燕、 陳韋綸、陳妍希、 陳亭好、李彥韋、 李盈妍、莊庭葵 (迴向冤親債主)	1,000			黃恭婉 (迴向冤親債主)	1,000
陳慧娥	600	張進忠	1,000				
信弘佛堂	1,000	張腕心	1,000				
楊懿慈(迴向 波斯貓泡泡)	2,000						
天衢佛堂	2,000						
黃秋益	5,000						
黃坤玉、吳麗香 (迴向冤親債主)	1,000						
彰化高中 101班、117班	1,000						
李佳霖、謝麗樺	500						
蔡有亮、蔡慈恩	500						
黃覺弘	200						

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。



要學習王維「行到水窮處，坐看雲起時。」的精神，我們不必因為突然的意外感到慌張，因為任何時候，都一定會有美好的風景等著我們去發現，意外時說不定能夠有意外的收穫，所以意外不一定全然都是壞的，靜下心用樂觀的角度面對，才能得到學習與成長。



食譜

◎烹飪製作：慈齋 ◎圖片攝影：Arthur



辣味塔香素小炒

材料

香菇3朵、猴菇3塊、素火腿3片、豆乾3塊、西芹半碗、牛蒡1小節、杏鮑菇1支、紅甜椒半顆、辣椒1支、薑絲半碗、九層塔1把、白芝麻及香菜各適量。

調味料

1. 葵花油3碗。
2. 橄欖油1碗。
3. 素沙茶1大匙、辣豆瓣醬2大匙、素蠔油、醬油、紅冰糖（細）各適量。

作法

1. 香菇洗淨切條，猴菇、素火腿、豆乾，各切條，牛蒡去皮切條，杏鮑菇撕成條狀。
2. 紅甜椒洗淨去內籽切條，西芹洗淨切條以上汆燙備用。
3. 炸鍋入葵花油，依序將作法1之食材各自炸香撈起，瀝去油漬備用。
4. 另備炒鍋倒入橄欖油、入薑絲、辣椒丁炒香後加調味料3，炒勻再入作法2和3炒勻，入九層塔拌炒盛起，撒上白芝麻和香菜即成。



芒果鮮奶酪

材料

1. 鮮奶1620克、吉利T 40克、砂糖162克。
2. 愛文芒果2顆。

作法

1. 先將吉利T與砂糖攪拌均勻。
2. 鮮奶煮開後加入作法1攪拌均勻。
3. 趁熱分裝於模型，靜置冷卻約10分鐘後放入冰箱冷藏。
4. 食用前，把一顆芒果用果汁機打成泥狀，淋上鮮奶酪上面，再把另外一顆芒果切丁放在上面即成。

備註

第76期涼拌豆薯新增食材：火龍果半顆（切丁），特此更正。

