

博德 Borde

Window to the World

No. 78

December
2023

特稿 · Elder's Kindness (Excerpts)

善護真理自律謹 念心歸一無為行 (上)

——美國重德佛堂「護念行深法會」

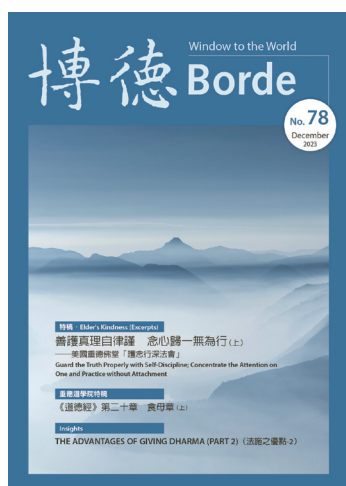
Guard the Truth Properly with Self-Discipline; Concentrate the Attention on
One and Practice without Attachment

重德道學院特稿

《道德經》第二十章 食母章 (上)

Insights

THE ADVANTAGES OF GIVING DHARMA (PART 2) (法施之優點-2)



特稿

- 4 善護真理自律謹 念心歸一無為行 (上)
——美國重德佛堂「護念行深法會」
◎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

- 11 《道德經》第二十章 食母章 (上)
◎澳洲 顏世龍

專題

- 18 金線的源流 (下) ◎加拿大 呂幼怡
22 心行平等 (上) ◎禾雨

道場加油站

- 26 南海古佛慈賜「護念行深」法會 2023年9月美國重德佛堂
禪養、靜心 ◎香港 鄧昭昌 ◎攝影：重德同修



佛性無分平等觀
猿猴上山帆須水
欲乘寶筏渡苦海
捨身容易捨念難
見善修然以自存
菩提念正善為寶
有念念邪因著染
有無不用直心辦
修道途徑有易難
如何併作一般看
切莫尋常被眼瞞
正念護持第一關
不善愀然自省觀
修羅念邪惡行鑽
無念念正淨心安
長御白牛心佛參

——摘錄自《靈靜性圓》

緬懷與追思

- 29 父親追思文 ◎盧明德
31 盧凱諒點傳師生平事略
32 點滴在心頭——後學們對盧點傳師的追思
◎林鳳環、李清玉、王淑芳、王文良、包亞平、
洪紫彤、曾素娥、李淑幸、陳桂蘭、劉德勝、
施至柔、黃美珠、李香蘭、孫浩榆、林石燦、
吳翠菊、古鳳朝、彭意晴、黎恩榮、陳彥儒、
李錦娟、彭婷郁、施芄菁、張堅泉、明德、
李秀雲、盧桂敏、家屬

千手千眼記常州

- 38 顧前人96華誕照片集錦 ◎攝影：重德同修
40 徐前人成道三十五週年追思紀念
◎前人慈悲 ◎攝影：黃承祐

小品

- 42 天地有情——聚以正也 ◎香港 尹國偉
47 省思死亡 積極人生 ◎香港 何家顯
51 「為學日益，為道日損」
——遇見更好的自己（上） ◎如心
56 112年台北承德佛堂兒童夏令營參辦心得
◎張腕心
58 心靈SPA ◎諧興
60 生活智慧故事 ◎陳基安

健康二三事

- 46 眼壓高當心青光眼
護眼3穴位降眼壓 ◎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》、《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。

Elder's Kindness (Excerpts)

- 63 Guard the Truth Properly with Self-Discipline;
Concentrate the Attention on One and Practice
without Attachment
◎Elder Koo ◎Translated by the Editors

INSIGHTS

- 66 THE ADVANTAGES OF GIVING DHARMA (PART 2)
（法施之優點-2） ◎Big Sam (the U.S.A.)

Tao Youths Speak for Themselves

- 70 Reflections on Autumn Leaves
◎Winnie Cheung (the U.K.)
72 Working Smarter: A Lumberjack Story
◎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——

醋泡生薑、五香芋頭三菇卷

◎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。

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。
人生不過三萬天，借副皮囊遊世間；
生命本來無永恆，無常一到就走遠；
該老即老走的走，臨終空空業隨牽；
不過只是一過客，何必執念戀人間。

P.4 《善護真理自律謹 念心歸一無為行（上）》
——美國重德佛堂「護念行深法會」》

「眾生學平等，心隨萬境波，
百骸俱捨盡，其如憎愛何？」
學佛的眾生都知道要學平等的清淨心，
可是，這個心卻把持不住，
老是隨著外在境遇的得失榮辱，
而高低不平地波動著。
如果來日只剩下散盡在塵土的骨骸碎末，
我們平時耿耿於懷的愛戀又何在？
憎恨又在哪裡？

P.22 《心行平等（上）》

佛法千用無字留 如來傳性玄妙觀
佛法世法本不二 菩提羅刹一體參
不為法縛得自在 不求法脫心隨安
正心無為了道去 自然魔退佛自顯

P.10 《仙佛慈諭》

老子聖人就是借此章，
要世人徹底明白 人生該為何而憂？
人生該看重的又是什麼？
不要盲目的追求，
恨的是自己到最後卻是虛渡了光陰。

P.11 《《道德經》第二十章 食母章（上）》

恩師慈悲：「隨心自靜以言有物，
靜而生慧持之有恆」。
《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。
這是寧靜致遠的意義。

P.26 《南海古佛慈賜「護念行深」法會
2023年9月美國重德佛堂 禪養、靜心》

Quotes from Borde

一個行動

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

人為什麼找不到自己的缺點？
世界上什麼事最難？認識你自己最難。
因為一般人都注意別人的毛病、
說別人怎麼樣；
其實這些「怎麼樣」自己全部都有！
所以修道人如果不反省自己、不改善自己，
就原地不進步。
修道人首先要「反省自己」，
不要都說別人不好，
要明白——問題是在自己。

P.58 《心靈SPA》

「尊重」絕不是社交場合的「禮貌」，
而是來自人心深處，
對另一個生命深切的理解、關愛與敬重，
這樣的尊重絕不含有任何功利色彩，
也不受任何身分、地位的影響，
能真心平等對待人，
才是值得人們所尊重的，
而懂得尊重他人，
他人也必定尊重自己，
愛出者愛返，施受不二。

P.60 《生活智慧故事》

The road to long-term success is paved with small goals and their achievements. Achieving small goals consistently helps us eventually achieve a greater milestone and the long-term success.

P.68 《THE ADVANTAGES OF GIVING DHARMA
(PART 2) (法施之優點-2)》

Let us remind ourselves that the most important part of our teaching emphasizes peace, and in order to achieve this ultimate goal of peace, we must start and take a step further within our own enclosed community by building a healthy relationship with others based on mutual respect and tolerance.

P.71 《Reflections on Autumn Leaves》

If we take a moment to make ourselves better, for example, spend some time focusing on ourselves, we would feel more alert and focused.

P.73 《Working Smarter: A Lumberjack Story》

◎前人慈悲

◎編輯組整理

善護真理自律謹 念心歸一無為行（上）

——美國重德佛堂「護念行深法會」

災難不斷 方知修道

各位點傳師、各位同修，大家好。

今天是開班的第一天，我們大家得到上天的恩典，能夠有這麼好的機會來開這個班期，藉著班期來增加我們的道學，明白：道的真諦在哪裡？道的修法在哪裡？修道的結果是怎麼樣？全靠我們真心真意與仙佛相通，這叫「歸道」。這條路是非常長遠的，但是也非常容易，就在生活當中，希望我們每個人都能夠接受，能過修道的生活。

上天慈悲，在這個紅塵當中，我們這一代可以說很有福氣，但是考驗也相當多——如果從「福」和「難」這兩個方面來分析、來檢視，我們這一世真的沒有白活，因為我們的人生過程中，捨、福、病、亂等等滋味，都讓我們嚐到了。好像這兩年當中，我們所看見、所得到的消息，不是殺、就是禍，這些災難，每個人都可能會遇到，連走在路上都會遇到，不管你在哪裡、不管你是窮是富，都可能讓你經歷各種生離死別，知道人生的痛苦、人生的煩惱；但也是在經過人生的辛苦當中，我們方才懂

得珍惜，方才知道要修、知道要追根，也明白修道的寶貴，明白如何讓我們的人生過得有意義，如何讓大家從這當中得到人生的真諦，不會糊里糊塗、渾渾噩噩。如果一切太平的話，大家安安樂樂，絕對不肯修道的。所以我們很有福氣，更加難得的，是能夠得到寶貴的大道，得到師尊師母的慈悲，能夠超生了死、救世救人。

一抱怨 就入苦海

所以恩師慈悲，這次我們紐約重德佛堂的法會，得到南海古佛的指示，班名叫做「護念行深」，這是在臺灣虎頭埤天乾道院請的訓文。「護」是保護的護，「念」是念頭的念。古佛慈悲我們：要好好保護每個人的念頭。但是保護不是這麼簡單的，要有深刻的行動才行。訓中提到：

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。

古佛慈悲我們：時間還沒到，你不要抱怨，不要「這樣不對、那樣不對」，好像樣樣都不對，你這樣怨有用嗎？沒用的。你要記住：你一旦抱怨，便會陷入人生的苦海。你看，你一抱怨：「哎呀！這天氣怎麼這樣？好好的天氣為什麼要下雨、颶風，還有其他麻煩？」這時，你的心就會跟著煩、跟著亂。其實，一切都是因緣，你要儘量忍耐、儘量寬容，你的心要堅定，不要一下開心、一下不開心。我們處

在這個世界，如果還不能拿出真正出世的精神來待人待己，我們所得到的就會是痛苦、就會是煩惱、就會一切都不順利，連上天都不會幫我們的忙——應該是晴天，變成下雨天；應該是好天氣，變成壞天氣。在這個當中，你的心永遠就不得安寧。

最近這幾年，我們都體會到天氣的苦惱，水、火、風、雨，樣樣都來了，使人們的生活、住所，都不得安定——從這裡搬到那裡，又說這裡好、那裡不好，總之是麻煩；但是，你的心不要起煩惱，一定要忍耐，一定要寬容，一定要有堅定的功夫。你看：當水流到了盡頭，已經沒有路了，就會從懸崖上面流下來，成為瀑布，變成美麗的風景。所以水到了絕境，雖然是困難，但只要堅定地往前走，接下來就會變成好風景。也就是說：當時機還沒到的時候，要保護自己的心念，讓心志能堅定、能包容一切；等到時間到了之後呢？你不要貪、不要驕傲，不要認為「我好厲害」或者「我很了不起」等等…，要知道這樣的後果。如果不合我們心意的時候就怨天怨地，一點事情做錯，心裡就不開心，老是想著：「怎麼會這樣？」而當我們開心的時候卻忘了感謝上天，這些都叫「自大」。自大一點是什麼？（臭），對，就變成了「臭」字，你喜歡臭嗎？沒有人喜歡的。

到了絕境 一定重生

所以我們要時時平靜自己的心情，應該要穩穩當當的，心要隨緣，不要太執

著、太驕傲；能夠這樣，當你覺得絕望的時候，反而會激起你新的能力，讓你的生命產生新的變化。所以心要隨緣，一切都是上天賦予我們的，不管好、壞、多、少，這都是我們的時運；但是要記住：人到了絕境一定會有重生的機會，所以你不要痛苦，也不要不開心，不論處在什麼環境，都要合時、合機，順其自然方才好。

接著南海古佛參駕 老中之後，問問我們一班衆生好不好？要我們靜靜地聽祂說。

人生不過三萬天，借副皮囊遊世間；
生命本來無永恆，無常一到就走遠；
該老即老走的走，臨終空空業隨牽；
不過只是一過客，何必執念戀人間。

古佛說：人活在世間，最多可以活到三萬天。三萬天有多少呢？聽起來好像很厲害，我算一算大約可以到82歲左右，但也不過是借著這副臭皮囊，讓我們在世間遊歷一番而已。生命本來就不是長久的，總歸有限制，尤其在以前，七十幾、八十幾已經很難得，現在不同了，八十歲已經不稀奇了，甚至九十歲都有，我都九十六了一雖然我自己感覺好像還沒這麼老。借著這個臭皮囊，借著這個世界來遊玩，但是生命並不是永恆的，沒有人可以一直活下去，無常一到就被勾走、離開人身了。

該斷就斷 該捨就捨

所以古佛慈悲：應該老的就會老，應

該要走的就會走；等到臨終的時候，有什麼可以帶得走？帶走的不過是一身的罪孽罷了！因此，我們來這個世界就只是個過客，好像住旅館一樣，何必眷戀呢？

當斷不斷反受亂，該斷即斷性圓滿；
當舍不舍反受纏，該舍即舍心泰然；
當離不離反受難，該離即離身自安；
大道至簡真性現，衍化至繁閉靈玄。

古佛慈悲：應當要走的時候、應該要斷的時候，如果你不肯斷，反而會受到病魔的侵擾，受那些苦惱；該走、該斷了，明白應該要償還了，就要走、要斷，大家圓圓滿滿；應該要走的時候，你若是還因為生病、心中牽掛而不走，就會受到苦難；該捨下的，時間到就得走了，不論是物質或生命都一樣，要捨就捨，不要捨不得，捨不得沒用的，反而受煩惱。所以，應該離開的時候你不離開，你會生病、會有紅塵世界的困擾，應該離開就快點離開，自然就能心安。人生在世，當離就離，當走就走，這種道理很簡單，這就是真性發現；如果到了這個時間煩惱、痛苦，對你本身的靈妙本性是沒有好處的。

善將己心先修正，去妄存誠大事圓；
良禽擇木而棲息，賢臣擇主事辦全；
修行應行斷舍離，放下執念如是觀；
不以物喜心恆定，不以己悲處淡然。

在這個世界上最重要的道理是什麼呢？將自己的心修好、修正、去除妄想，

世界上好多無謂的事情，不要再去做，應該存著非常至誠的心，將每件事都辦得圓圓滿滿。

你看，優秀的禽鳥會選擇一個好的地方來棲息，賢臣也會選擇一位主事、辦事圓滿的人和地方來學習、來發揮。修行也是一樣，應該要行的就行，要斷的就斷，要捨的就捨，要離的就離，放下自己一切執著的念頭，積極地去利益衆生，這才是我們應該要做的事。不要為了外在的事物而心生歡喜，心要保持恆定；也不因自己有悲傷之處而心受擾動，要處之淡然。

功者難成 時者難得

老實修行不馬虎，見道成道靈光顯；
隨順因緣不念舊，建功培德識道延；
功者難成而易敗，心寬事小志綿綿；
時者難得而易失，心小事繁得其反。

古佛要我們老老實實修行，不可以馬虎、不可以緊張，要能夠見道成道，發揮自己靈性的光輝，這個就是我們修道人的功夫。可惜有時候遇到需要我們的地方，我們反而血心用事，用了自己後天的心，不肯成全，這樣只會讓自己辛苦而已。

應當隨順著自己的因果和緣分，不理會一切過往的好壞得失；應該要建功立德，要明白道的根本在哪裡，才能將道脈延長下去。「功德」是最難成就的，好多時候要在艱難中方才成就功德，然而一個

不小心，卻很容易失敗；但是只要放寬心胸，心胸一寬，大事就變成小事了，如此，修道的志向便能綿延不絕。

做事的好時機以及每個人的好時運，總歸是很難得的，要想得到不容易，而且容易流失；你若是心量小，把事情變得繁瑣複雜，就會適得其反，你想快就變慢，想好就變壞。

工欲善事先利器，藏器於身待機前；
才多好謙溫循循，以戒為師自律嚴；
善行無為培德功，成人成己美德闡；
反璞歸真身無辱，啟迪人心復靈原。

一位工匠想要把工作做好，一定要先使工具精良；要開始做事以前，也要先將所有的器具準備好，如果沒有準備好，就容易出錯。好像我們想要洗澡，要就得準備水，不要嘴巴喊著「要洗澡、要洗澡」，你都不準備；到了時間，水也不熱，火也沒有，那就頭痛了。做任何事也一樣，也都要有充足的準備才行。

今天我們想修道、辦道，充足的準備又是什麼呢？古佛說：一個人才能多了之後，應該要溫和、謙遜，並以戒律作為自己的老師，自我管理要非常嚴謹。還有，做任何事情，都要以善為標準，無為地去做，不用任何心機，自己培養自己的功德，成功自己，也成功別人，這個美德很重要。

總之，回復到自己的根本以及最原始

的天真，就可以處處順利、處處行動方便，不會受到阻礙；更能夠啟發人心、幫助大家，也可以恢復自己靈性的本原。

內心謙下 外行於禮

賢士起身一旁聽 寬裕果斷至貴尊
內心謙下培功名 外行於禮德化民
佛乃一切智慧燈 戒是無上菩提本
念心歸一無為心 護念行深為班名

南海古佛好慈悲，告訴我們：一個人在世界上，要能夠寬裕待人、能夠果斷處世，這種德性是至貴至尊的，這些也是內心的功夫。一個人內心不下功夫，就不懂謙下，不懂得謙下，就無法培德立功，無法獲得好的名聲。對外的行為要處處循禮、合禮，以德來化人，不是以力量來支配人。佛是用智慧來照亮眾生的，而戒律則是成就一切菩提的根本——我們要守很多的戒律，要戒酒、菸、賭等等，將不好的習性戒除，方才能修成佛；要將心念歸於一，一是什麼？就是無為的本心，不管做什麼，念頭都能純一自然，才可以隨時應機而變化，可以隨時接引眾生。

古佛慈悲：這次的班名是「護念行深」，護就是保護，保護我們的念頭，要能夠非常深切，因為我們的念頭好重要，一念可以昇天，一念也可以下地獄，所以要好好保護心念。

護者善護勿執著，抱守真理力行真；

念者心態不倚偏，正路安宅仁義存；
行者無為自律謹，不諂不佞煉於身；
深者精研不煩躁，深藏若虛乃賢真。

護，就是要好好保護心中的至善，但不要執著，一執著就有失；如果你能時時守住真理，就能夠努力去行出真理了。念，就是念頭跟心態要不偏不倚，不會重於誰，也不會有所偏見，全部平等的。如此，就能走在仁義的大道，你走的人生路一定非常端正、非常安全。行，就是做事要無為，不會說「我做這件事想要有所收穫」、或者有所求，也要非常自律、小心，不說謊話及討好他人的話，以言語正直和實在——不要太過也不要不及，來鍛煉自身。

深，就是要下功夫去做。如果能仔仔細細地在自己的念頭上用心研究，就不容易心煩氣躁；一個人能深藏不露，那麼所有言語動作就能非常穩重，表面上看起來很普通，但是拿出來樣樣都是，能做到沒有人可以做到的事，這樣就是真正的賢才了。

靜心救危 動心惹禍

生命唯一之證明，須明氣數與果因；
成長無限之可能，運籌帷幄自如心；
日日祈求三百叩，至今為止不再行；
靜心救危誠逆轉，動心惹禍自害損。

在生命中唯一的證明，大家要明白，



就是世間所有的氣數與因果。氣數是一定的，氣數過了，就是沒了；氣數未到，也沒有用，要恰到好處，這些就是因果的關係。但是我們在這樣的環境當中方才可以成長，我們的成長有無限的可能，不受限制的，從我們的真如本心去安排、去實行，事在人為，一定能夠成就。

古佛說幾年前慈悲我們「每天叩三百叩」，現在可以停止不再叩求了，因為從現在起，你如果能夠靜下心來，就可以用自己的真誠來拯救危險，能夠以至誠之心，挽回這個逆境，讓事情變得順利；相反地，如果任意起心動念，那就會惹禍上身。簡單地說，你的心亂得不得了，災難就會臨身，自己害自己。

以真應物誠相待，同氣連枝道場興；
不著一物失本來，依道據理德固凝；
修道不是口符令，心若不真修不成；
絕不盲從要從容，轉識成智慧行深。

古佛慈悲我們：要以真心來應事應物，以誠心來相互對待；大家能夠情同兄弟姊妹地相處，道場自然興旺。心裡不要執著一個東西，這樣會失去我們的本來面

目，要跟著道理去做，你的德性就會鞏固起來。修道不是嘴巴講講就算，你的心如果不真，是永遠修不成功的。

修道人也絕對不要盲目地跟從他人，不要事情還沒聽清楚，你就傳來傳去，要從容不迫地做到事事合道；更應該要將自己的煩惱轉化，方才可以顯露出你的智慧。

心若不正理不通，理若不通心即紊；
身若不正行不通，行若不通怎修成；
善行無我格心物，定靜功夫第一門。

如果你的心不正，道理永遠都不會通達，只是白費心機；你的道理為什麼不通呢？因為你的心已經紊亂到不得了了。好像一個人的身體不正、前傾後仰，不懂得控制，要怎麼走路呢？身體不擺正會怎麼樣？就會倒下去，坐立難安。你的身不行正道，你的理就不通，到哪裡都寸步難行，如何修道呢？

身心如何才能正？就要做到無我。無我的功夫是什麼？格除心物。心中有東西，就會有各種煩惱，所以要格心物；想要格心物，就要心定。所以修道人，定靜是第一步的功夫。

（未完待續）

顧愛珍



慈語甘泉

仙佛慈諭

◎編輯組整理

◎二〇一三·九·七

美國紐約 重德佛堂

佛法千用無字留
佛法世法本不二
不爲法縛得自在
正心無爲了道去

南海聖宗 奉

申命 降來佛壇 參叩
申駕 賢士平安 無爲而前
了愿信堅 聽吾示言

迷糊度日又一年
心中有事天地小
修道先要問自己
再行觀照識己心
三思不躁靜動宜
明理通達四聖諦
時行運順心感恩
桃花秘境皆自由
鳶飛魚躍心玲瓏
超凡入聖始出頭
心性圓融功夫煉
見色聞聲莫思量
養性不操凡人事
禪心如水不染著
處事著手心至公
觀人善處光明處
靈山本在汝心頭
地獄只在汝念頭
佛佛魔魔一線隔
去妄存真不沾染

如來傳性玄妙觀
菩提羅刹一體參
不求法脫心隨安
自然魔退佛自顯 吾乃

哈哈止

歲月隨風景色遷
心中無事一床寬
善護心靈不倚偏
恆念孜孜不怠倦
真行無爲自然捐
臨深履薄二六嚴
常得自在至行虔
自在安頓菩提園
無拘無礙活潑獻
破迷覺悟般若闡
見月見佛清靜先
佛魔法魔障道藩
養心不著凡俗緣
不思善惡不動遷
見事貴乎明理前
打開心門隨喜虔
以心自照吉凶現
以念觀照正邪判
慧慧愚愚一性天
見我天真性光圓……

《道德經》第二十章 食母章(上)

◎澳洲 顏世龍

絕學無憂，唯之與阿，相去幾何。善之與惡，相去何若。人之所畏，不可不畏。
荒兮，其未央哉。眾人熙熙，如享太牢，如登春臺。
我獨泊兮，其未兆，如嬰兒之未孩。
乘乘兮，若無所歸，眾人皆有餘，而我獨若遺。我愚人之心也哉。
沌沌兮，俗人昭昭，我獨昏昏。俗人察察，我獨悶悶。
澹兮其若海，飂兮，似無所止。
眾人皆有以，我獨頑且鄙。我獨異於人，而貴求食於母。

〈章節要旨〉

- 這一章為「食母章」，何謂「食母」？就像嬰孩一樣，無時無刻都要吸食母乳，以保全性命，並得以安然成長；如果失去了母乳的支撐，嬰孩隨時都有生命的危險。
- 您看，嬰孩餓了懂得要找母乳，反而是我們人，當自性迷失、心靈饑荒的時候，我們又懂得要以何作為依歸嗎？金錢？煙酒？電動？毒品？還是食物？還記得第十二章嗎？裡邊提出了「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽」？那些所謂的身外物，真的可以讓我們在汪洋大海中找到指引的燈塔？不行啊！在那一章中，老子聖人告訴我們說，那些身外物只不過會讓世人的心更加發狂而已！
- 不是嗎？很多人在心情不好的時候只懂得發狂的去購物，或者失心瘋的吃吃吃死命的吃，再不然就是拼命的喝酒，麻醉自己，灌醉自己。最後失落的照舊失落，墜落的仍然墜落，最終使得各自的

精神、心理、生理等各狀況都亮起了紅燈。

- 這一章「食母章」，老子聖人再次的呼喚愚昧的世人，醒醒吧！不要再自我催眠了，終日於名利中沉淪、追逐，還自以為很了不起、聰明的很，其實那只不過是慢性自殺，最後還不是淪落在苦海中打轉罷了，何年何日才能重見光明？自由自在？
- 要明白人身難得，北海老人說：「萬劫千生得此身，幾回出沒幾回循，此身不向今生渡，更待何時渡此身？」錯過了這一生，又要等到何時才能回頭？
- 有人說：人生最大的懲罰即是「後悔」！這「後悔」最甚的是當一個人走到人生的盡頭時，才發現到這一世的人生虛度了、荒廢了，但是為時已晚，因為一切已回不了頭。
- 人生不如演戲，因為無法再重來，無法再NG。
- 故事：一天，老和尚坐在寺廟裡。傍晚時分，弟子們靜靜地坐在他的身邊，聽老和尚開示。

老和尚看著弟子們，慈祥地說：「世界上有四種馬：第一種是良馬，主人為牠配上馬鞍，套上轡（音pèi）頭，牠能

日行千里，快如流星。尤其可貴的是，當主人一揚起鞭子，牠見到鞭影，便知道主人的心意，遲速緩急，前進後退，都能夠揣摩得恰到好處，不差毫釐。這是能夠明察秋毫的第一等良馬。」

「第二種是好馬，當主人的鞭子抽過來的時候，牠看到鞭影，不能馬上警覺。但是等鞭子掃到了馬尾巴的毛端時，牠也能知道主人的意思，奔馳飛躍，也算得上是反應靈敏，矯健善走的好馬。」

「第三種是庸馬，不管主人多少次揚起鞭子，牠見到鞭影，不但毫無反應，甚至皮鞭如雨點般地抽打在皮毛上，牠都無動於衷，反應遲鈍。等到主人鞭棍交加，打在肉軀上時，牠才能開始察覺，順著主人的命令奔跑，這是後知後覺的庸馬。」

「第四種是駑（音nú，劣馬、走不快的馬的意思）馬，主人揚鞭之時，牠視若未睹；鞭棍抽打在皮肉上，牠仍毫無知覺。直至主人盛怒之極，才如夢方醒，放足狂奔，這是愚劣無知，冥頑不化的駑馬。」

老和尚說到這裡，突然停頓下來，眼光柔和地掃視著眾弟子，看到弟子們聚精會神的樣子，心裡非常滿意，繼續用莊嚴而平和的聲音說：「弟子們，這四種

馬好比四種不同的衆生。第一種人看到自然無常變異的現象，生命殞落生滅的情境，便能悚然警惕，奮起精進，努力創造嶄新的生命。好比第一等良馬，看到鞭影就知道向前奔跑，不必等到死亡的鞭子抽打在身上，即將喪身失命時才後悔莫及。」

「第二種人看到世間的花開花落，月圓月缺，看到生命的起起落落，無常侵逼，也能及時鞭策自己，不敢懈怠。好比第二等好馬，鞭子打在皮毛上，便知道放足馳騁。」

「第三種人看到自己的親族好友經歷死亡的煎熬，肉身壞滅，看到顛沛困頓的人生，目睹骨肉離別的痛苦，才開始擔憂驚懼，善待生命。好比第三等庸馬，非要受到鞭杖的切膚之痛，才能恍然大悟。」

「第四種人當自己病魔侵身，四大離散，如風前殘燭的時候，才悔恨當初沒有及時努力，在世上空走了一回，好比第四等驚馬，受到徹骨徹髓的劇痛，才知道奔跑。然而，這一切都為時已晚了。」

- 從這故事中自省，自己是屬於那一種人？名利恩愛真的把我們都麻醉了嗎？還是我們都自甘墮落不願醒？聽了這則故事，再看看聖人們的用心良苦，是時

候對自己的人生負責任？該給自己一個轉變了？唯有學學老子聖人以道為重，以道為依歸，這，方才是上上策啊！

- 這一章只有一百二十八個字，老子聖人卻道出了自己的獨特行為方式、思維方式以及生活方式。
- 透過「唯之與阿」更說出了聖人與凡人之間的差異，原來只在一念之差而已，真的一點都不遠；正所謂「心可作天堂，亦可作地獄。」
- 而後面部份，老子聖人也透過五種對立的例子，亦說明了聖人與凡人的差異之處在那裡。

〈要句註解〉

- 唯：恭敬地回應，也是晚輩回答長輩的聲音。
阿：怠慢地回應，也是長輩回答晚輩的聲音。
唯之與阿：區別尊貴與卑賤的用語。
- 畏：懼怕、畏懼。
- 荒兮：音huāngxī。廣漠、遙遠的樣子。
- 未央：未盡、無邊際、無窮無盡。
- 熙熙：音xī。和樂的意思，形容縱情奔欲、興高采烈。也是熙熙攘攘於名利恩



愛之中的意思。

- 太牢：古時的人把牛、羊、豬事先養在牢裡，以準備在有宴席之時用來烹飪。所以「享太牢」即是參加豐盛的宴席之意。太牢也是古時皇帝祭天地之大禮，牛、羊、豬二牲具備也叫「太牢」。
- 春臺：豪華的娛樂場所。
- 我：二解；一為老子自稱，二為體道之士。
- 泊：淡泊、恬靜、無欲、停泊。
- 未兆：沒有徵兆、沒有預感和跡象，比喻無動於衷、不自我炫耀的意思。
- 孩：如同「咳」，是形容嬰孩的笑聲。未孩：比喻無欲、無念、無慮、未受被染塵、天真無邪。
- 乘乘兮：若動若不動；疲倦閑散的樣子。形容萬緣放下、無牽掛，逍遙自在；對世間的一切毫無牽掛、心無所住之意。
- 有餘：有著豐盛的財富。自滿也。
- 遺：不足、不盈（不滿）的意思；自謙。
- 愚人：純樸、直率。
- 沌沌兮：混沌（dùn），不知、不清楚的意思。

- 昭昭：音zhāo。明也；智巧聰明外露，謀慮多端。
- 昏昏：暗也；愚鈍暗昧的樣子，是韜光養晦之意。
- 察察：清也；錙銖必較；嚴厲苛刻的樣子。
錙銖必較（zīzhūbìjiào）：錙、銖都是古代很小的重量單位。形容非常小氣，很少的錢也一定要計較。也比喻氣量狹小，很小的事也要計較。
- 悶悶：濁也；見德忘物，純樸誠實的樣子。純一不雜。
- 澹兮：音dànxi。遼遠廣闊的意思。
- 颺兮：音liùxi。高風，風疾速的樣子。
- 有以：有用、有為、有本事。
- 頑：愚也。鄙：陋也。
頑且鄙（bǐ）：形容愚陋、笨拙。
- 貴食母：母即比喻為「道」，「貴食母」即是指以守道為貴。

〈白話翻譯〉

- 己才能夠逍遙，才能夠無憂無慮無煩惱。
- 很簡單的兩句，一句是「唯」，一句是「阿」；「唯」是輕輕和氣的回答，而「阿」卻是不耐煩之回答。這兩句話同樣是聲音，音聲也沒有相差多少，但是聽在人們的耳裡，感受卻又是那麼的不同，人們對此兩句的反應，也是極之兩端，差距很甚。
- 像是美好與醜惡，比如人家的評價是善的，又或者是惡；一種是感覺很良善；但另一種就覺得是存有惡意的；其實這兩者之間的距離相差多少呢？但表露出來的卻是有著很明顯的差別。
- 因此人們所畏懼的，自己不能不畏懼啊；這是什麼道理呢？原因就在以下幾點：
- 道大理微，是人之根本，然而世人卻不懂得去守護它，只懂得把頭一味地往名利恩愛之大染缸栽去，最終就落得在那慾望黑洞裡，無止盡的翻滾著，荒廢了心田，也找不著個依歸，整日在紅塵苦海中浮沈、漂蕩、流浪，靈性找不到一個停靠處，又豈有叫人不畏懼的道理？
- 世人貪得無厭，熙熙攘攘，每天像是沉溺享受於那些豐盛的筵席一樣，又像是
- 絕棄那些所謂後天任何之學識、名相、智巧、心機、手段吧！絕棄了它們，我們才能找回真我，沒有了分別計較，自

在春天時登上那高台，遠眺美景一樣，十分快活、好不熱鬧。

- 唯獨我自己淡泊名利、寧靜自守，起不了什麼兆頭，也沒什麼看頭，我，寧靜致遠，就像那些天真無邪的嬰孩般，總是安祥臥睡在媽媽的懷抱之中。
- 我，若動若不動，悠哉悠哉似的，沒有什麼思欲，也沒有所謂的煩惱，就像是不食人間煙火，又像遊子般的沒有任何定所。
- 而世人卻總是有著打不完的算盤，尤其是在功名利祿上的自滿得意，也彷彿擁有使不盡的才智、技巧與能力。反觀我自己，在這一方面，就永遠不及世人，空空洞洞的，像是有著許多的缺陷。
- 我可能像似傻瓜一樣，可是我要守護的，只是自己內在那顆純真無知的心。
- 我這是真傻嗎？不是呀！我看似渾渾沌沌的，只因我與世人無爭啊！
- 世人追求的總是那些烜赫（音 xuǎnhè）顯耀的東西，他們謀慮多端，是多麼的明銳，而我卻就是這麼的昏昏昧昧，那是我唯獨鍾意默默無名。
- 世人那精打細算、斤斤計較的樣子，對著功名利祿總是忘也忘不了，也有著怎

麼說也說不盡的是非八卦。至於我無知得不懂如何去分別與計較，只曉得一心向道無二心，盡心盡力的去修心培德。

- 故此，我的心才能夠平靜下來，就會像那大海般的深闊廣大、永無邊際；心也因而沒有了雜念，像是無有止歸，有如長風般的飄搖，自在而太虛，自然無為，一切無所止（無所住），就是那麼的泰然。
- 世人各個都好像懷著大本事，看上去是那麼的能幹精明靈巧，大有作為；可是我卻如一位愚頑又鄙陋的粗人，無所事事的固守自然。
- 為什麼我會與眾世人不同？關鍵點就在於因為我早已覺悟到了道的重要性；坦白說，我表現出來的或許和眾人有所不同，可是暗地裡彼此又有什麼不同呢？且因萬物都為一體；可惜的是眾人只曉得往外去尋求自我，而我卻明白了要向內自求、自守；因為道在自身，這麼做，就有如那要吸食母乳的嬰孩一樣，回到母親的懷抱，得到了母乳，性命方才可以保全，否則性命就有危險了。

〈心得分享〉

絕學無憂。

- 絕學有兩個含意在：

○即之前（上一章之三絕三棄）有說的要絕棄後天的假仁假義、智巧、心機、假相等後天的學術（強調一下，這裡的仁義與儒家所說的仁義是不同的），絕棄了這一些後天的學術之後，才有辦法無憂無慮的自在飛翔。

○即是成聖成佛的無上菩提學，也就是「為往聖繼絕學」的絕學（此乃心法也；佛陀講經說法49年，最後臨終前卻說：「未曾說過一次法。」）。其實真正的無上菩提絕學也莫過於明師一指點啊！有了明師一點，為何就會無憂？因為明師的這一點可以讓我們跳出生死苦海淵，不再輪迴紅塵苦海啊！生死事大，六萬多年來常常在生死大門外徘徊了多少次？如今，人身難得我們都已得，中華難生我們都已生，大道難逢我們都已逢，最後的明師難遇也讓我們遇到了，請問夫復何求？還有什麼不能讓我們放下的？

「人生王苦，苦的是慾望太多。」

無憂，就如孔子聖人說的：「朝聞道夕死可矣！」，知道了前面回家的路

怎麼走，不再是隻迷途的羔羊，所以又還有什麼憂慮的？

- 世人何憂之有？來來去去無非是：為了錢憂、為了幸福憂、還有為了夢想憂。然而世人往往都用錯心，以智巧為重，以名利為要，把自己的人生複雜化，因此很奇怪，難免總是會為了一些無痛病癢的事情憂愁，恐怖起來借酒消愁、以毒品迷亂自己，可惜的是，最後卻反而落得愁更愁。坦白說這些都只不過是在自我麻醉、自我逃避而已，因為那些都不過是短暫的解脫罷了。為什麼說無痛病癢？且因這些事，根本就無法幫助我們超生了死啊！
- 當生命走到盡頭時，才發現世間的一切有如水中月，都是虛幻而已，執著它們也只有讓自己更加難以解脫，痛苦不斷。
- 老子聖人就是借此章，要世人徹底明白人生該為何而憂？人生該看重的又是什麼？不要盲目的追求，恨的是自己到最後卻是虛渡了光陰。

（未完待續）

金線的源流(下)

◎加拿大 呂幼怡

三、常州道脈金線源流

1939年，大道由天津的道德壇傳到上海，成立壇名為基礎壇，由張漢章前人與馮月干前人負責開荒渡人，兩位前人之後，就由李廷崗前人承接。

李前人1939年於天津道德壇求道，後奉楊灌楚前人之命，配演人才；1941年由師尊提拔，領命為點傳師。他生平好學，鑽研易經卦理；1946年馮月干前人歸空，各位前人推選李前人為基礎壇領導前人。1976年農曆二月初八歸空，享年六十八歲，敕封慈佑帝君。

1909年，吳萼偉前人出生於江蘇省常州，由於在家中排行第五，日後被尊稱為「五前人」。

1940年吳萼偉前人於上海的「基礎壇」求道。後在南海古佛慈悲渡化下，感天恩浩大，立志發揚天道，於1941年蒙

馮月干老前人慈悲應允，回家鄉常州開荒辦道。

由於吳府乃常州望族，故道務推展順利，加上四嫂王老前人的鼎力相助，故道務在短短的五年內，在常州開荒出三百餘間佛堂、十多萬的道親，求道人數佔全縣人口的四分之一。

1943年師母大人曾二度到常州視察道務，評定常州道務為「道場楷模」，並賜名「崇華堂」。年底，師尊駕臨上海，吳老前人、王老前人（當時是點傳師）奉命率馬萬青等30餘位人才，赴上海謁見恩師，並授命36位點傳師及2位天才；師尊並指示：從當日起，功德費不必再由基礎轉繳，直接交付師尊設於上海的公館。從此，常州的道務正式由基礎分出，獨立成為新的單位「常州組」，而吳老前人、王老前人便由此刻成為常州組的領導前人。

當時吳老前人將上海開設的印刷廠奉獻給師尊師母，成為一貫道場道書、文宣、經訓的印發中心。

1952年，因大陸風考，師母老大人宣佈道務停辦，但為了維持道場經濟，讓道脈永存，開荒至香港的五前人轉業燈泡廠，將常州道務轉交王老前人主持。吳老前人一生為道犧牲奉獻，功圓果滿，1987年歸空，後敕封「正德天尊」。

王彰德老前人出生於光緒二十七年（1901）三月二十七日，江蘇省常州人氏；於虔誠佛教家庭中成長，八歲開始茹素，並曾受菩薩戒；及長，許配常州殷商吳祖蔭先生，王老前人之先生排行第四，被尊稱「四前人」。

1942年師母駕臨常州，賜與天命後，王老前人即隨師母駕至老師北京公館；1943年王老前人返回常州，幫忙發展道務，開班成全人才，莊嚴佛規；1949年王老前人奉命赴港開荒，初設佛堂於九龍尖沙咀，壇名澤化；1974年「博德佛堂」正式成立；1986年加拿大多倫多「全德佛堂」開光，1979年於紐約成立重德佛堂，1993年重建開光，2013年重德道學院大廈落成。王老前人於1996年移民到加拿大，住在加拿大仁德佛堂，99歲歸空，老中賜了「天德菩薩」的果位。

顧愛珩前人出生於民國十七年

（1928）十月十五日，江蘇常州人，十四歲（1942）正月求道，同年五月配練天才；1944年領天才命，追隨吳老前人、王老前人在常州辦道，接引原人。

前人1973年赴美開荒；1979年於紐約成立重德佛堂；1988年從王老前人手中接下常州道脈的重任。前人每年馬不停蹄，到世界各佛堂開班成全，不斷在各地開荒，接引原人，1996年成立重德道學院，培育全世界道場人才，更為了下一代費盡許多心力，成立青少年夏令營，至今已20周年。

四、天命明師 犧牲奉獻

《大學》中提到：「《康誥》曰：『克明德。』；《太甲》曰：『顧諟天之明命。』；《帝典》曰：『克明峻德。』皆自明也。」「克」就是我們要能夠明白自己本來的光明德性，更加要發揮出來。所以說「天之明命」是上天賦予我們的明命，每個人都有的，「明命」之後就要「明德親民」了，這就是我們要實踐出來的。

故「天命」是「使命」。「天命」的傳承，自「道降帝王」的尚書時代，到「道降師儒」的孔孟聖賢時代，到現今「道降火宅」的普渡收圓時期，「天命」從未因人、因時、因地而有所變異；而一貫道殊勝之所在，即是此明師一指的「天命」傳承。

《天命金線》云：「有天命金線的道，才是真道，而天命金線自古以來就是修道人的命脈。」天命金線即指天命的道統傳承脈絡。《中庸》所說之「天命之謂性，率性之謂道」最能詮釋「天命」的實質內涵；即所謂有天命的人，就是一個能將良心完全發露出來的人。

好像前人常慈悲說的：修道是你的份內事，是大家份內事，不是額外要做的事。在經明師一指點的同時，「天命」頓開慧命，使我們本有的良心一分分、慢慢地自然流露，所謂率性而行，從此「良心」真正當家做主，「天命」落實在生命中，所以人人皆有天命，只是每個人的天命不同，上天只要人人各盡本分良心，完成天賦使命。

當然現在有點傳師、壇主、人才、講師，每個人都要去落實天命。

明師乃是擔負「祖祖相傳」之天命、能指點衆人超生了死之道、脫出生死輪迴者。「天命明師」領受上天之命，倒裝降世，接續道統，傳我真宗大道之聖神仙佛，乃奉天承運之天命明師。所以才說「非時不降，非人不傳」。

每一位明師都是犧牲奉獻，為道忘軀，夙夜匪懈，披星戴月，櫛風沐雨，任勞任怨。師母在台期間，為頂道場官考之劫，而禁足自囚二十年，也從此師母原本

健朗的身體，開始受種種痛苦侵襲而日漸衰竭。但也是師母說了「不為自己求安樂，但願衆生得離苦」這句話後，種種官考刁難在無形中化解了。

為了令道脈延展下去，為了解脫徒衆們的痛苦，叩了一萬叩首！我們想想看，一萬叩自己可以嗎？再看看前人，一路奔波，哪裡需要哪有我，不管什麼時間見到前人，前人看起來都很開心，所以在道學院的校歌中，有一句歌詞是這樣寫的：「春風時雨，以應使命，英才綿綿出。」這個就是前人的心願，希望道學院的人才能夠「為往聖繼絕學、為萬世開太平」，就是要大家同心同德，始終貫徹。

五、天時緊急 緊握金線

天時緊急，表文中也提到「水火劫煞已到眼前，所以立下此會」。大家都看到這幾年的新冠疫情，因為後學在醫院工作，所以有時也會見到染疫的病人。當後學進到加護病房的時候，心裡是很難過的，因為知道病毒直接傷到病人的肺，病人無法呼吸，必須將病人翻身，但翻身也是很辛苦的，往往最終仍然無法搶救——好像前人慈悲說的，為什麼會有這些苦呢？其實是衆生的共業所造成的。

在呂祖玄機妙文中提到：

「土地產業毋貪戀，心中立志定不移；
多少金銀成幻景，小名小利速拋棄。」

十幾年前日本發生海嘯與地震，我們看到船都被沖上岸了，在那個當下，你可以帶走多少東西呢？那些東西都已經是假的了。所以天時是很緊急的，我們得了道要緊握金線，緊握回天的三寶，憑此三寶之天命真傳、道統真傳、心法真傳，抱道奉行，須臾不離，繼續做正人君子，跟著道，抱道奉行，諸惡莫作，跟著這條路就不會斷，就是金線不斷。

我們今天所得的道，即是一脈相承之天命金線，憑藉著這一條金線，引領著我們踏上這回天之路，如果我們能「體天心、知天時、辦天事」，便是順應天命、承擔天命，這是我們身為天道弟子都要好好去落實的。

活佛恩師慈悲我們要三不離：「不離佛堂，不離經典，不離善知識。」要做到：內修己，外渡人，以身示道，認準金線，護持天命；不只是正知正見的深植內心，更要真知力行的實踐，才能維繫一貫真傳，宏揚久遠，千秋萬世，永續傳承。

六、總結

當我們明白了金線源流之後，要相信「道真理真天命真」，這條金線是真的，這是我們的起步，要以「維護金線綿綿不斷」為目標；護持天命，貴在追隨與實踐，方能建立永久道場。在萬教齊發中、在災劫疫情中，都讓人容易迷失、錯亂，對道失去信心。這時，我們必須以大智慧認準金線，以仁義存心，救渡群黎；以剛毅之精神，勇於承擔，以「誠、恆、堅」之志，使天命永昌，源遠流長。不可以放棄，也不要氣餒。

2017年重德道學院英文緊握金線班中，前人慈悲總結，說道：「每組只有一條金線、一個前人，金線對弟子的修道辦道很重要，如果我們不遵守佛規去辦，金線就沒有了。」所以這就是禮規的重要性。修道人要依道而修、依理而進，道是本，理是路，根本道理通，我們的思路才會通。修持要尊天命為重，天命是應時應人、按道理去做。就讓我們一起：緊握常州金線，永遠追隨前人！

（全文完）

心行平等(上)

◎禾雨

一、前言

看到「平等」二字，在後學心中卻浮現很多不平等的現象，比如後學的大哥，因為輕度智能障礙只有國中畢業，到社會工作幾年後，遭人欺負，後來大哥失業，在家自暴自棄，經常酗酒，後學的爸爸常生氣罵他，最後上演父子大戰，媽媽居中勸架也沒辦法，當時念國中的後學只能痛苦又無奈地面對這種無盡的爭執，不能理解這個小時候對我不錯的大哥，怎麼變了一個人？

只會念書思想單純的後學，在畢業後到偏遠國中教書，又受到震撼教育，彷彿進到黑社會，一個班級中各類人都有，行為囂張的惡霸把同學的頭打到腫起來，被揍的同學都不敢說實話，最後，後學這個菜鳥完全無法掌控班級，很慚愧，只好敗下陣來！

此後的教書生涯，還是常遇到種種不

平等的事，好像這些不平等的對待，從來沒有停止發生，而後學也無力制止！面對這些問題，後學也會反省自己，難道對人都能一視同仁嗎？

有一句話說「天上星多月不亮，地上人多心不平。」人心因為不平，事事就不平，造成的結果是，小則人與人之間的比較競爭與攻擊，大則強國欺負弱國，現在又是三期末劫年，那麼，身為天道的弟子的我們，面對人心不平帶來的惡業，我們該如何自度與度人呢？

師尊在慈賜座右銘中開宗明義說：「嘗聞修身之法以理心為本。」告訴我們，要走在修道的這條路，一切還是要由我們的心著手，因為，要成佛是祂，要成魔也是祂，在2019年，恩師慈賜了「善修心行」班，要我們越在末世越要好好護持這顆心，把心安頓好了，就能面對外在一切複雜的變化！

二、不平等的原因

俗話說，「一粒米養百樣人」，在這個有形的世界中，本來就有富貴貧賤、美醜、善惡、智愚優劣的存在，是自然現象，但是人心就因分別、執著我相、我見產生了不平等，想要追求富貴而厭棄貧賤，讚揚聰明優秀，鄙視愚笨拙劣！

我們想想自己，是否也會不自覺就這樣的分別呢？我們是否曾因為自己的孩子事業成就很高或書讀得好，就很得意，逢人就說；對於自己的孩子只當個作業員或送外賣、書讀得不好就覺得沒面子呢？有這樣的優越感或自卑感的區別心態就不是平等心了！

當然，我們合理的追求富貴美善那是人之常情，但是如果產生忌妒或輕視他人，甚至傷害他人，就是災難的開始了，剛才提到的那些學生的行為，到發生至今的烏俄戰爭，都是這種不平等的心產生的可怕結果！

三、平等的真義

首先就相上來談：

我們要明白世界上的所有人事物，最後都畢竟回歸為空，如《金剛經》說：「凡所有相皆是虛妄」，相既然是虛妄不實的，則人世間的富貴貧賤，聰明愚笨，美麗醜陋，親愛怨憎，其實並沒有分別！都是平等的！那麼又何必執著於天平的另

一端，讓煩惱妄想纏繞身心呢？

再來就理上談：

我們要覺悟衆生與十方諸佛、菩薩都是同一法身，真如法性是平等的，只在覺與迷的不同，只要去掉妄想執著，皆可證得阿耨多羅三藐三菩提！

簡單來說，我們的靈性與諸佛菩薩都是一樣的，都來自理天！不會因為外相的不同而有差別對待！而此靈性就是我們的身體真正主人，南朝的傅大士就說的很貼切，他說：「夜夜抱佛眠，朝朝還共起，起坐鎮相隨，語默同居止，纖毫不相離，如身影相似，欲識佛去處，祇這語聲是。」原來我們時刻與自性真佛同在，但是，沒有求道，早就忘了這個真主人，這樣就很難做到平等了！

就因果律來談：

我們要悟透因果是最公平的，一分耕耘，一分收穫，因果從不錯亂。《三世因果經》說：「欲知前世因，今生受者是，欲知來世果，今生作者是。」受苦必有前因宿業所招，遇緣就成熟了，必然要承受。所以不用羨慕或嫉妒別人的富貴，那是對方過去世修來的福報，也不用輕視他人的不堪，那也是必有前因而造成。

而一切因果就是由心所造作，《華嚴經》：「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造」。我們今天走在修

道路了，就應當努力珍惜今生，守住心猿，拴住意馬，認真踏實而修，當我們此生修道的真誠行到哪個層次，未來自然感召到理天的哪裡，這就是我們自作自受的果報，就是真平等。

這次的修道因緣不易，白陽大開普度之門，上天慈悲，只要有求道記得三寶，都能回理天，但是最後成就多少功果，就是每個人努力的不同了！

四、何謂心行平等

觀世音菩薩教導我們持大悲咒要用十種心，這十種心是一切衆生成佛的基礎，平等心就包含在其中！

心行平等的意義，簡單而言就是：我們的心要行持在平等上，對人對萬物無高低，貴賤，智愚，優劣，美醜，甚至沒有怨親等分別差異；要用真心、愛心、慈悲心、清淨心去對待每個人事物。淨空法師說：「這種清淨、平等裡頭的愛是真愛，為什麼？因為真愛沒有條件。是無緣大慈，同體大悲，無緣就是沒有任何因緣的，我跟你並沒有什麼關係，這個愛心是自然的，真誠的，人人都有。」

就好比我們走在路上，看見一個孩子從馬路突然衝出來到我身邊，快要被車子撞到了，我們會伸手去拉住他那麼自然。在當下，當我們把我見放下之後，自性裡面的真誠的愛心就生發起來了。這個愛心

叫慈悲心。

一般人講愛，是有條件設定的，我愛他，因為他是我的兒子；他是我的父親、家人，真正無條件的，是冤親債主也一律平等。這個人毀謗我、侮辱我，甚至還想殺害我，我對他依然是平等的愛心，沒有絲毫差別。如果對方有難，依然救他。這就是菩薩。因為菩薩是沒有分別心的。

我們以文殊菩薩的真實故事，來體認真正的心行平等。話說中國在南北朝時代，五台山的靈鷲寺，每年到春天三月，都會舉行無遮齋會，不論身分，都可以平等隨意參加，飽食一餐，毫無條件限定，表示佛法大慈大悲，平等對待一切衆生。

一天，來了一位相貌窮苦的女人，抱著兩個幼兒，後頭還跟著一條狗，身無多餘之物，來到了齋會現場，當時尚未到用齋的時候，她就剪下頭髮並交給住持說：「我只有這些頭髮供養三寶了，請勿拒絕！」住持說：「好的，那就收下了！施主是打哪兒來的呀？」她回：「從來的地方來。」住持法師聽了，心裡有些奇怪。不料這個女人就開口要求：「我還有急事要到別的地方去，能否先分一些飲食給我呢？」

雖然開齋時間未到，但施主的要求還是不能拒絕的。於是住持法師從裡面取出三份食物，讓女人和兩個幼兒都能飽食一

餐。但是用過食物，女人又說：「還有我這隻狗，牠也得吃一些東西才行啊！」

住持法師無可奈何地，又從裡面搬出一些食物，勉強地交給她。女人又說：「我肚子裡還有小孩，也需要分一些食物來吃。」這時，住持法師忍不住了，怒斥著說：「你來這裡求出家人佈施齋食，卻貪得無厭，是何道理？你肚子裡的小孩，根本都還沒有生出來，難道說他也能進食？可是你卻索求再三，濫貪美味之心，不覺得太過份了嗎？」

被斥責的貧女，這個時候竟說了一首偈語：

「苦瓠連根苦，甜瓜徹蒂甜，
三界無著處，致使阿師嫌。」

意思是說：一個充滿貪瞋痴習性的衆生，他的心內全是痛苦！就像苦瓜一樣，連根都苦；而一個慈悲對待衆生的修道人，知道利他就是自利，自然法喜充滿，就像甜瓜，連蒂頭也是甜的。你出家修道，不是要看破放下，空諸所有，不執著三界嗎？法師你現在怎麼嫌棄無所執著的菩提正見，反而執著於貪瞋痴的妄想之中了呢？

說完了這首偈，立刻騰身湧上了虛空，示現出文殊菩薩的莊嚴德相，這時那狗便化為祂座下的獅子，兩個孩子竟是祂身旁的二位侍者。這時，祂又再度於空中

說了一首偈語：

「眾生學平等，心隨萬境波，
百骸俱捨盡，其如憎愛何？」

意思是說：學佛的衆生都知道要學平等的清淨心，可是，這個心卻把持不住，老是隨著外在境遇的得失榮辱，而高低不平地波動著。如果來日只剩下散盡在塵土的骨骸碎末，我們平時耿耿於懷的愛戀又何在？憎恨又在哪裡？

當時參加齋會的大約有一千多人，都親眼見到了文殊菩薩的聖蹟，聆聽菩薩警示的偈語，都心生懺悔，紛紛向空中頂禮，此時，空中又再傳來了偈語說：

「持心如大地，亦如水火風，
無二無分別，究竟如虛空。」

告訴我們：平日我們修持心地，要認識我們本有的覺性，跟大地、水、火、風都是一樣的，衆生仙佛原是本體相同，聖凡無分別，好像虛空，毫無分別計較，也沒有界限，這才是真平等，真清淨啊！

文殊菩薩的示現因緣，就是在啓發我們要真正行持平等心，才是真修道人！否則所做的一切也只是圖個表面功夫！枉費我們的一生修持！

（未完待續）



南海古佛慈賜「護念行深」法會
2023年9月美國重德佛堂

禪養、靜心

◎香港 鄧昭昌 ◎攝影：重德同修

「心」：萬法唯心，其實一切都是自己的心所創造。我們的行為取決於內心的想法。世界上最大的監獄，就是自己的內心，走不出自己的執念，到哪裡都是囚徒。所以修行不可外求，要從心上下功夫，向內求一尺，智慧長一尺，向外求一丈，煩惱多一丈。在人生中，所有煩惱都是自尋的，如果我們能夠將自己的心修煉得清靜無為，那麼就不會再有任何煩惱的存在。然而，人的內心總是非常複雜，全因我們的心念很多，千迴百轉，千變萬化，聖人云：「人心唯危」。總是那麼不安，既是不安，究竟我們該用什麼功夫安心呢？

「禪」、「養」、「靜」都是修行功夫。「清淨」即是「禪」心。「寡慾」就是「養」心。「寧靜」則是「清」心。因此，「禪」、「養」、「靜」實際上只是層次上不同的修行功夫。

中，就有一個會患憂鬱病，只是程度、病況不同而已，起因無非是緊張、迷惘、憤怒、衝動、矛盾、壓抑、焦慮、恐懼等，所以用禪（安定）、養（修身）、靜（清淨）來化解內心種種不安的情緒，達至寧靜境界，所有心病自然消失於無形，回復本來面目。

「禪」：靜慮、靜思、自然清淨。透過清淨的狀態而產生智慧。《心經》云：「行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」。所謂「行深」，實際上指的就是「禪」。觀世音菩薩在禪定的狀態中，觀照五蘊一切的空相，從而透過這空相，得到解脫煩惱，而證悟到大乘佛法。外不著相，自然內不動心。心念清淨安定，自能處變不驚。生逢亂世，三災八難齊現，可能身處其境，可能擦身而過，但都身同感受，總帶不安，《大學》云：「定而後能安」；故禪是動中求靜的功夫。

據專家分析，現今都市人，十人當

「禪」能夠使我們心靈清靜，令我們



去除分別心、取捨心、愛恨心、得失心，從而獲得快樂與祥和。人本來是自然的，而「禪」正是自然的回歸。那麼，什麼是自然呢？自然就是無牽無掛，就好像平靜的湖水，萬里無雲的晴空一樣。然而，當我們境隨根塵，心念有所起伏，湖水就泛起了陣陣漣漪，天空亦滿佈烏雲。所以，唯有藉著禪定才能讓我們有一個靜止的心，從而達到清淨的境界。

「養」：教導、教育、修養，潔身養廉、修身養性。猶如小童，初生什麼都不懂，不懂執念，不懂放下，要靠成長中的教化、培養；所謂近朱者赤，近墨者黑。所以「養」是透過教化而來。我們修道就是為了要接受教化，將動盪、不羈的心，接受教化，修改控制我們的惡念和慾望。

孟子曰：「養心莫善於寡慾。其為人也寡慾，雖有不存焉者，寡矣；其為人也多欲，雖有存焉者，寡矣。」修道就是如

此，教養的功夫，就是將心推向至善，立愿了愿都是修心養性的功夫。人這一輩子，就是個過程，沒有永恆的生命，也沒有不老的青春，時間已到，該老的老，該走的走。失之東隅，收之桑榆。欲望是痛苦根源，求之則不得，所以放下自在，不是原諒別人，而是放過自己。追求，就會有失望，活著，就會有煩惱，大千世界，人無完人，所以對人以真，對事以誠，盡人事，聽天命，得之我幸，失之我命，則無憾矣。順境思無常、逆境思因果。一念天堂，一念地獄；把心放平，上善若水；把心放輕，自在如雲；所以修道養心不是為了得到什麼，而是為了懂得放下什麼。

「靜」：清靜、無染，寧靜致遠。真正的靜就是圓滿的境界。修身、立志、治學皆以靜為本。《大學》：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」「得」是指什麼呢？最終就是獲得內心的寧靜。寧靜的心就是

質樸無瑕，回歸本真。因為歲月不會重來，我們的內心之所以不寧靜，除了因為慾望之外，還有來自自己內心的不平。

《金剛經》：「凡所有相，皆是虛妄。」既是虛妄，即本來無物，一切名利恩愛，皆子虛烏有，無欲自無求，自能清心自在，不失本來人。究竟在我們的人生旅程中，是否只為了爭名逐利？是否只為了追求一些不切實際的理想而虛度數十年的光景呢？「舉世皆從忙裡錯，幾人肯向靜中求？」自我醒覺之路，需砥礪前行，默默耕耘自有天知。

恩師慈悲：「隨心自靜以言有物，靜而生慧持之有恆。」《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。這也是寧靜致遠的意義。

「閉戶拒來人，痛念無常將至；專心修淨業，深慚道業未成。」南海古佛慈悲：「人生不過三萬天」，「人難百歲壽，枉作千年謀」，在得到和失去之間，自己又有否衡量過當中的比重呢？人是帶業往生，因果輪迴是必然的，所以眼見未為真。若真的要看，也不是看別人，而是看好自己，這邊日出，定然那邊日落，天理循環，絲毫不爽。切慎之！



父親追思文

◎盧明德

回想，從六月九日到今天，
我彷彿做了一場好長好長的夢，
以往，夢醒了，回到家裡，
就可以看到您在老舊的辦公桌前，
忙碌的身影，
而如今，這個熟悉的身影，再也看不到了。

昨天，為您將陪棺的四套衣服，
一件一件地摺好，
從磨破的衣領上，才看到您
辛苦流汗地付出與苛刻自己的節省。

原來，在不知不覺中，
在老舊的辦公桌和破舊的衣服上，
有您為家庭、為道場、為您的志向，
所刻畫的生命軌跡。

還記得，在老舊的辦公桌上，
有您陪我讀書，有您閱讀經典，
處理生意業務，
為孩子、為精進、為生活，所留下的刻痕；
更體會到，在破舊的衣服上，
有您為道場、為家庭、為四個不成才孩子，
所流下的心血。



您辛勞地付出，無非是要鼓勵我們，
不斷努力前進，去開創屬於我們的天地，
而當我們快樂前行時，
卻忘了回首，看看父親您，
看看那已漸漸年老的身軀……

六月十五日，八點四十三分那一刻，
您靜靜地離開我們，
才驚覺那雙支撐著我們的臂膀鬆手了，
原來沒有您的啓發，
我們不懂得往何方前進，
原來能走得這麼遠，
是有您一路在背後默默地陪伴與付出，

是我們自私地不斷前行，
而忘了回首看看您辛勞的慈顏，
是我們只顧自己的茁壯，
忘了與您共同承擔所有的辛勞，

這一路，您真的非常辛苦，
而我們卻來不及對您道出感謝並付出回報。

謝謝您在相處的五十年中，
扮演慈父也扮演嚴師，
既像父親也像朋友，又是道長也是園丁，
在我們四個兄弟的心中，
為我們不斷地耕耘，種下福報的種子。
讓我們學會看懂無形的價值，
因為它往往比有形的價值，更值得追求。
讓我們學會樂於助人，
瞭解犧牲不是吃虧，奉獻並非失去。

爸爸，謝謝您！
有您的教誨，一生受用不盡。

爸爸，謝謝您！
也請您安心與安息，
我會做好自己該做的榜樣，
攜手三個弟弟與家人，
就像您仍在世一樣，

一起同心把共同的家照顧好，
並把您給我們的精神延續下去，
不辜負您苦心的栽培與養育之恩。
也感恩您，
將我們四個兄弟生在修道家庭中，
讓我藉由一首改編的童謠，
描述我對修道家庭的生活體會：

天這麼黑，風這麼大，
爸爸修道去，為什麼還不回家？
聽狂風怒號，真叫我們害怕。
爸爸！爸爸！我們心裡多麼牽掛。
只要您早點兒回家，就算無功無果也罷！

我的好孩子，爸爸回來啦！
你看法船裡，裝滿平安和喜樂。
努力就有好收穫，大風大浪不用怕。
快去告訴媽媽，爸爸已經回家！

爸爸，很想您，也再一次謝謝您！
我們已經不再害怕，也請您好好安歇，
若您再回來，
讓孩兒們能再與您促膝長談，共享天倫，
這一次請您放心，我們不會再任性調皮了。

不孝子們謝恩泣叩

盧凱諒點傳師 生平事略

盧凱諒點傳師於民國三十二年出生於新竹市南寮，上有三個姊姊、下有一個妹妹及一個弟弟，由於家境清苦，從小除幫忙父母賣菜外，常利用閒餘時間打零工補貼家用，也因此小學未畢業即輟學工作，由於勤奮負責，十七歲即升任廠長的職位。

適逢常州道務在新竹開展，於民國四十九年經表姐彭洪錦珠壇主引保，求得一貫天道，並開始茹素。求得天道後，即跟隨在新竹領辦王銓禧點傳師身邊，一邊學習禮節、研讀經典，一邊幫辦道務、四處渡人。

在家庭方面，於民國五十九年與廖秋亮小姐結為連理，並育有四子，除了對教育子女竭盡全力，夫婦二人服侍雙親亦無微不至，真正做到聖凡雙修，將修道實踐在日常生活之中。

由於幫辦道務任勞任怨、竭心盡力，於民國六十四年承蒙上天慈悲領點傳師天命，協助拓展桃園、新竹、苗栗等地區道務。民國七十五年王銓禧點傳師歸空，前人將桃竹苗地區之道務交由盧點師領辦，因大家齊心協力，於民國七十六年在苗栗設立天妙公共

佛堂。新竹道務在大家共同努力下，原天恩公共佛堂已不敷使用，在顧前人慈悲及秉善真君藉機多次顯化暨秉善仙母的鴻愿感召下，全家族將市價不菲之現址佛堂土地捐贈予常州金線，而促成天恩道院於民國八十八年開工，期間盧點師事必躬親，在他一絲不苟的監督下，天恩道院終於民國九十二年十二月十四日由顧前人開光啓用。除了新竹的道務，盧點傳師更是承前人之命，將礙於種種法規、擱置了二十多年遲遲無法興建的臺南虎頭碑天乾道院土地，成功變更為宗教用地，這其中經歷的困難及不可思議，是前人大德，也是眾點傳前輩、盧點傳師一顆至誠、至恆、至堅的心感動人天，共同助道成就。

盧點傳師就算已八十多歲，但道親一有需要，不論早晚，車子一開就出門，他的那顆為眾、為道之心，常讓後學晚輩們十分感佩，然而…敬愛的盧點傳師已於民國一一二年六月十五日蒙天之召，返理歸天，縱有萬般不捨，但也知曉您是回到老中娘身邊繼續打幫助道，後學們在此懷著萬般的感念，致上最誠敬的追思與祝福！也將抱持著您的精神，繼續在修道路上精進！

點滴在心頭 ——後學們對盧點傳師的追思

◎林鳳環

記得後學剛從花蓮來到桃園，點師和捨身的古小姐，從桃園火車站走了三個小時來到後學家，從此引領著後學進入新竹道場，這份恩德後學從未忘記。還有在後學先生歸空的時候，點師和夫人不知來探望後學多少次，協助後學處理大大小小的事情，讓後學安然渡過最傷痛的時刻，後學感激不盡。

◎李清玉

後學在2018年及2022年夏，都因不小心分別造成左、右手肱骨受傷，盧點傳師在後學開刀手術前就已抵達醫院，手術後更是叮嚀囑咐後學要多多休息，住院期間，因素食膳食不方便購買，還請天妙佛堂古壇主三餐準備素食餐點送至醫院，讓後學非常地感動。他老人家一生馬不停蹄地為道奔忙，真是印證了活佛師尊所云：沐雨櫛風走風塵，臥薪嚐膽苦衷盡，只為原人一點性，認中為根返本真。

◎王淑芳

後學求道至今將近37年，只見他老人

家馬不停蹄地為道務在奔忙，從不喊累！曾經兩年期間，後學由於工作勞累，身體累出病來，盧點傳師和夫人多次專程從新竹開車來到後學苗栗後龍的家中等後學下班，載後學去新竹給老師傅推拿治病，然後準備晚餐再送後學回到苗栗住處，真是讓後學非常感動與感恩。盧點師就是這樣沒有架子，永遠把後學們的事擺在第一位，讓人懷念的前輩者。

◎王文良

後學最肯定的是：盧點師很勤儉、對道親的關懷真的很週全。這兩點是我最佩服、最要學習的地方。

◎包亞平

後學是在日本天音佛堂求道，回台後，盧點師對後學家庭關懷有加，當時後學對新竹不熟又不會開車，二個兒子還很小，盧點師夫婦倆就常常來後學家訪問，並且一直鼓勵後學學道、修道，日後又鼓勵進講師班學習，同時鼓勵後學的先生求道，雖然錯過了好幾次機會，最後也是感恩盧點師的不離不

棄得以順利登上法船。回顧往事，盧點師的傳道精神永遠留在後學們心中。

◎洪紫彤

後學十幾歲求道，那時只要有研究班，盧點師就騎著機車，風雨無阻地來到佛堂講課，有時就算只有後學一個人，他也一遍又一遍講給後學聽，從不厭倦。而且他參班上課數十年如一日，從來不缺課，非常讓人敬佩。點師的觀察力和記憶力都很好，上課後的講評都能說出重點，他的字也寫得非常漂亮，完全不輸給讀了很多書的人。點師心胸大器，不會記恨別人，有什麼事過去就算了，是個有德行讓後學敬佩的人。

◎曾素娥

後學從小父母就不在身邊，從來沒有盡孝的機會，第一次來到佛堂時，素昧平生的點師告訴後學，坤道來到佛堂，過世的父母翁姑都可以跟著來，就是為這句話，後學再苦再累，都強打起精神勉勵自己，修道這條路一定要堅持走下去。

◎李淑幸

後學是捨身人員，跟隨在點師身邊好幾十年，看到點師照顧每一個道親的無微不至，其慈悲喜捨及廣大的心量，有太多讓人難以忘懷之事。點師只要知道道親發生了什麼事情，不管在什麼地方，在什麼時間，必定趕赴現場打理一切。而且點師非常好學，那時後學常跟著點師到桃園參加當地的研究

班，下課都很晚了，再搭火車回新竹，點師在車上都在背誦《修身要覽》，也要後學一起背，再互相背給對方聽。

後學去年健檢出現嚴重警訊，點師當時正在台南為道務繁忙，聽到消息後火速趕回新竹，安排後續一切醫療事項，在每次住院期間，點師幾乎每天都到醫院探望、關懷，慈愛之心溢於言表，千言萬語道不盡對他的思念。

◎陳桂蘭

記得先生無奈地離開後，後學對道失去信心，不願意走出去，怪老中不慈悲，不願意給先生機會，在萬念俱灰下，是盧點師及盧太太不斷地開導，讓後學再回道場，盧點師的恩惠後學難以回報，僅以此文表達對您懷念感恩之心意。

◎劉德勝

回想進入道場的這些日子，從一個什麼都不會、大字不識幾個、一切為零的一個人，您不辭辛苦的教導後學佛規禮節、辦道執禮。其他人學個幾次就非常上手，後學卻要比他人多花更多時間。是您對後學說：慢慢來不要急。您說遇到事情急，但心不要急，心一急成不了大事。

還記得您曾對後學說過：「在學修講辦行的過程，把它當作頭路（台語，意為職業）來做。」

您教導後學的事情、說過的話，後學會記在心中，也會盡力去達成。您永遠在後學的心裡，感謝您的慈悲教導。

◎施至柔

盧點傳師，您老一生做事嚴謹，事事以佛規為依歸，每當後學登台學習講課，您總是會指點幾項講道技巧：如何能讓聽講者更加明白？如何能使內容更加有道味？您老無論身處何時何地，總不忘把天恩道務打點得妥妥貼貼，讓後學們有一個舒適的修道環境。您老一生為道付出甚多，如今已證道回天，心情想必如同陸游的一首詩「死去原知萬事空，但悲不見九州同，王師北定中原日，家祭毋忘告乃翁。」明明知曉肉身殞落，一切將歸於空無而不可執著，但是無法再代天宣化，使九六原子同歸於大道，總是令人悲從中來，但願彌勒祖師能早日降臨人間，帶領大家一同回歸理天啊！

◎黃美珠

感謝您對天恩道院及道親們的付出及奉獻，去年我先生去世，您得知消息第一時間趕來關心，並帶領著道親為我先生助念及參與告別式，心中真是萬分感恩。記得30多年前家裡要設立佛堂，您也是不辭辛勞新竹桃園間奔波協助，現在您已跟隨彌勒祖師修行，願您在另一個世界成仙成佛，逍遙自在。

◎李香蘭

記得45年前，剛從東部來到人地生疏

的竹北，那時不懂得什麼叫得道，因為婆婆的引薦，認識了盧點傳師，並且協助我們走進莊嚴的道場共修學習。盧點傳師苦口婆心，教導我們為人處事的種種道理，更感謝盧點傳師對我們家人的照顧，多年來感恩在心，後學在此表達永恒的思念與祝福。

◎孫浩榆

如果要後學指出一位尊師重道的代表人物，盧點師當之無愧，在領導天恩道務的幾十年間，真正把前人交付的每一件事當成聖旨在辦，一絲不苟的態度，讓後學敬佩萬分。點師常說，經手佛堂公款一點都不能馬虎，每個月的月結表，點師都要親自計算三次才放心。每次要參加中心舉辦的各項法會、活動，點師都會優先安排道親搭乘佛堂交通車，人多坐不下時，一定是自己帶著捨身人員去搭乘大眾運輸工具。

◎林石燦

後學參加道學院課程，要去紐約參加結業式，對於美簽辦理完全陌生，點師帶後學去AIT面談，還先幫後學帳戶存夠一筆足以通過審驗的存款，讓後學得以順利成行。點師也帶著後學前往柬埔寨辦道，只要是道親有需要、對道務有幫助的任何事，點師從來都是二話不說，帶頭往前衝。

◎吳翠菊

點師苦口婆心的成全，讓後學在民國七十九年設立家壇。在先生病倒後，點師更

是常常來到後學這裡關心先生的病情，直到點師離開人世，這期間足足有五年的时间，前些日子後學先生也跟著離開了，希望他能好好跟隨盧點師的腳步，好好修道，不要辜負點師的一片苦心。

◎古鳳朝

記得有一次後學因病住院七天，點師每天早上帶著早餐來看後學，他對每一個道親都是這樣，只要他知道道親有任何需要幫忙的事，馬上就會出門。讓後學呼喊一次：恩公啊，後學永遠懷念您！

◎彭意晴

後學初至道場，對於擔任禮節人員是害怕且排斥的，但盧點師不斷給予後學信心，讓後學有了嘗試的勇氣。每個初一、十五在盧氏佛堂的不斷演練，讓後學慢慢的從生疏到熟悉。練習過程中，盧點師嚴格且確實的指正，讓後學更戰戰兢兢的學習每個動作，因此當後學在法會被指派為禮節人員時，也不再像從前會緊張萬分，對於培育道場人才，盧點師總是不遺餘力。

◎黎恩榮

盧點師對後學們猶如一家之長，不管是道場大小事，都親力親為，非常積極、用心。後學有次受風寒，或許是服用的中藥藥效過重，於凌晨感受到身體極度不適，拳頭緊握，精神恍惚。後學的太太萬分緊張，不知所措，最後便想到盧點師，結果深夜一通

電話，盧點師立刻驅車前來，並及時將後學送醫。這種「護愛關照道親」的精神，如父母呵護孩子一般，是後學們的學習榜樣。

◎陳彥儒

對盧點師的印象是溫暖、慈祥真誠、笑臉迎人。有活動都邀請後學及後學家人一同參加，熱情接待。還記得好久以前，有一次在點師家，點師拿出紙筆寫了一個「道」字，講述其中道理，以鼓勵後學及媽媽初一、十五要回佛堂獻供參拜。

◎李錦娟

回憶起後學小孩在就讀國小、國中階段，到佛堂獻供拜拜時，您總是面帶笑容耐心教導獻供禮儀、禮規，並適時引述勤勉做人道理，在您勉勵薰陶下，後學小孩奠定佛堂獻供禮儀、禮規之基礎及一些做人道理，在獻供結束後，盧點師夫人必準備美味點心，您都會叮嚀大家多吃一些，讓我們感受到如家人般的溫馨，您和藹可親的笑容及祥和氛圍的場景，深刻地在腦海裡永遠不會忘記！

◎彭婷郁

敬愛的盧點師，還記得後學小時候，晚上都會與父母親到您家裡的佛堂獻供，您總是不厭其煩的教導我們禮節，像爺爺般親切地陪我們聊天，每每能感受到您親切的關懷。很難過如今不能像往常一樣看到您慈祥的笑容，但相信現在您在理天一定過得很自

在，並會像以往一樣關懷、保佑著我們。真的很感謝您這一路以來溫暖的照拂！

◎施芃菁

後學承盧點師的恩惠，除了設佛堂點師不辭辛勞打點幫助之外，後學曾經跌坐在地，寸步難行，盧點師知情時，趕緊帶後學看針灸骨科，又請李淑幸小姐在身邊照顧。再有，小兒服兵役期間，放假回家時卻發生意外，腿腳骨受傷，醫生囑咐要小心不能動到傷口，以免後續不良，但當時規定必須先回營報到才能再請傷假，盧點師知情後，二話不說，立即載小兒及後學回營處理。還有，家母去世時，也是盧點師召集道親幫忙完成出殯儀式。

◎張堅泉

點師非常有耐心又好學。後學高中畢業後才回到道場，那時什麼都不會，點師就安排時間幫後學一個人上課，記得是上《修身要覽》和《圓覺淺言》，一對一教了好長好長的一段時間。有一回道親說，台語沒有拼音的方法，點師就去找，找到了彙音寶鑑，他自己先去學會後，回來教道親，現在道親們很多人都會使用台語拼音。之前還在想是不是有機會再聽點師講《基礎道學》，沒想到點師走了，而且走了很遠很遠，再也看不到了。

◎明德

您個性堅毅，

因此，經歷的困難總能一一克服。

在整理您留下的生命軌跡時，
才理解您的肩膀是如此寬厚，
承載家庭所有的重擔，
直至您生命的終點。
眼前的路，不一定平坦，
但相信您在天會給大家力量，
一切總會如往昔一般，一一克服，
也請您放心。

◎李秀雲

感謝有您，在後學最無助的時候，給了一份安定的力量，這力量一直持續到現在。

◎盧桂敏

萬萬沒想到，最尊敬、最慈祥的盧經理就這樣離開我們，道親們思念且不捨，有說说不出的痛。民國七十六年，盧經理來寒舍開導後學還鼓勵設家壇，親自設計並馬不停蹄的帶後學去大溪請神桌、鶯歌請佛像。還有一次正值寒冬，後學搭火車錯過車站，一通電話，盧經理立刻開車來載後學。去年盧經理來後學家壇，看見佛桌的圍巾舊了，馬上訂做後送過來，他這樣為道場犧牲奉獻的精神令人敬佩。

◎家屬

感謝前人，遠在美國，仍不辭辛勞地為家父籌辦治喪事宜，並惠賜輓聯，表彰後學的父親，也鼓勵我們要成為棟樑之才，學習為眾生奉獻與付出，感謝您的用心良苦，後學們會將您的教誨銘記心中，謝謝您。

感謝陳冠雄點傳師，在治喪期間南北奔波，除關心慰問我們，也仔細地安排與操持告別式流程，讓儀式莊嚴肅穆，順利完成，心中十分感謝。

感謝道親們，在家父病危的時候，發動為家父助唸祈福，雖然生死乃是天命，但大家的這份恩情永遠記在我們心中，謝謝您。

感謝在告別式當天，遠道而來送我父親最後一程的道親們，有您們的參與護持，讓儀式溫馨隆重，謝謝您。受限於新竹的場地，對於招呼不周之處，敬請見諒。

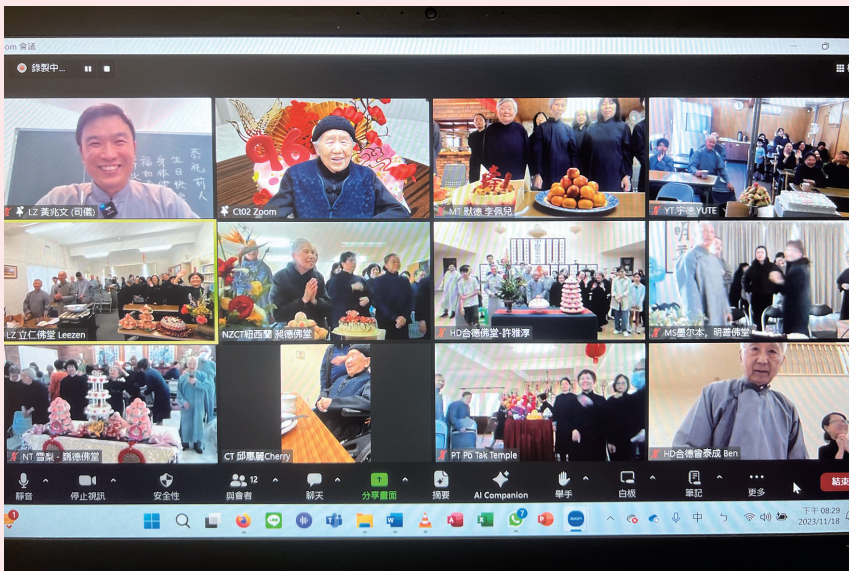
對於每一位，我們心中的感恩，永不止息。



誕華96人前顧

照片集錦





徐前人成道三十五週年 追思紀念



各位點傳師、各位壇主、各位同修，大家好。

今天大家為了 徐前人的追思會而來，是很有意思的，每年只有這一天，大家共聚一堂，所以，今天我想到我的心，也是和徐前人差不多，大家都是為了道、為了自己的愿，負起責任，讓所有的道親都是一條心。如果心沒有團結的話，修道是很難成功的。但三十幾年來，大家還是這麼團結，這是很難得的，所以今日我有所感觸。

徐前人啊！光陰似箭，過得太快了，您離開我們已經35年了！今日是大家的追思紀念，這個機緣是很難得的。想到您為道所受的苦難，全在度己度人；您的修為，可說是「以自在力，說平等法，現大智慧，始終如一」；您成道而去，名留世間，流傳千



古。但是，我們在這千變萬化的花花世界當中，只能「以不變應萬變」了。祈求您：暗中助力，度過這個難關。

師兄啊！您放心吧！千魔不退，萬考可矣，常州道場將始終站穩！（2023/11/12）



天地有情 ——聚以正也

現代科技日新月異，資訊、物流等範疇相對發達，把人與人的距離拉近，天涯若比鄰，即使相隔千里，通過視訊通話可以即時與遠方的親友見面問好。集乘、集運帶來快捷與便利的旅途，減輕舟車勞頓，隨時隨地可以遠渡重洋，人與人跨地域往來變得頻密，促進了世界各地人類不斷交換流動，迎來送往成為某些人的日常。朝東暮西，萍蹤處處，相聚的機會多了，為人生帶來無限的幸福和歡樂。

「物以生之宜而聚」

物以生之所安而聚，萬物因應其存在環境之適宜而聚在一起。如動物，因應氣候、食物、水源、棲息地、繁殖等原因而聚在一起，常見的候鳥大遷徙、成千上萬的牛羚、

斑馬、各類羚羊隨著旱季、濕季齊集在大草原上移動。植物也會因應不同生態環境而聚生，仙人掌多生於沙漠等乾燥少雨的環境、紅樹林多聚生在濕地生態環境。非生物如岩石都會因應環境積聚成不同石質的山脈，如石灰岩、疊岩、花崗岩等。

「人以情之適而聚」

人們會因應不同情況而結聚，有因為適逢其時而聚合，四海之內，皆兄弟也，有緣與人相聚的時候，即使是陌生人，能敬人以禮，人恆敬之，可能只是路過的一刻，或同乘一班列車的幾個站時間都是一種相聚。有因為群眾集結而成聚，如一個國家裡的人民，工作場所中的同事們，校園裡的同學們，宗教場所、社交場合都是人們聚集的地

方。也有因為某些事情而結聚，例如一些慶典、廟會，祭祀活動；工商、市集的往來交易，都會見到人群聚集。也有為了完成某些共同目標而聚在一起，如研討問題、商議計劃等。於今之世，社會不斷進步提升，士農工商各個領域皆求才若渴，國際大都會裡人才薈萃。

萃

卦序：「姤者遇也，物相遇而後聚，故受之以萃，萃者聚也」。凡是事物形成的現象，總有其起始與結果的程序。緣於之前相遇之因，故生之後萃聚之果，相互有既定次序的聯繫，亦有相互轉化的程序。萃卦上兌下坤，以水土之和成其用。水儲積在土之上，水因有土隄之防而聚成澤，水澤是生物賴以滋育的源頭，水澤為交通運輸提供便利，舟楫所至為眾群集中聯繫起樞紐作用。情柔性順是萃卦之德，外喜悅而內順隨，能通於一切，為人生不可或缺的精神要義。坤順於內而兌柔在外、一順一柔能夠隨方就圓，處事順變，待人隨和，自然廣受大眾遠來親近，所到之處如草般聚合起來。說文：「萃，草貌」。草是聚生能力非常強的植物，不論繁茂的田野，或是了無人煙的荒郊都會有草聚生的蹤跡。萃聚代表一種團結精神，聚集賢能，聚集財富，聚集力量，讓萬眾一心化成天下和平。

當一個地方能夠多方薈萃，自然生機勃勃，繁華豐盛。領導者會竭盡所能疏導這些聚集的人才力量，引導他們正確方向以保持

賢路通暢，自然人才輩出，利見大人。「王假有廟，利見大人」，古之王者利用祭祀，通過敬天地，禮神明，拜先祖，以禮來感格人們致孝之道，使他們知本歸根，立人之本，以成就大人，以成就王者之基業，因此會隆重其事，豐備三牲大禮作為祭祀盛典的獻供上品。繁華豐盛的地方，當然會水漲船高，利益成為紛爭的根源，亦會吸引更多慕名而來尋找機會者加入，人多事眾，良莠不齊，所聚的環境變得越加複雜，混亂情況會隨時發生，不得不加緊提防，國防設施要妥善準備，以備制止混亂。

天地有情

觀其所聚，而天地萬物之情可見矣！

「順以說、剛中而應」，柔順與喜悅是接引眾生的最佳法門，促進萃聚時人數的數量，而萃聚的內涵就須要以剛直和中和相互交流。益者三友，損者三友，人與人之聚要當心選擇，非其類不聚，合理之地聚合理的人，非理之地聚非理的人。並非但凡土地都適合耕種，並非但凡植物都適合食用。「聚以正也」，只有中正可以作為人道之基礎，合于道，據于德，適于時，而利于聚。「順天命也」，人法地，地法天，天法自然，中正以其不偏不倚，無過與不及地順乎天命之自然，天命者，天所賦予人與生俱來的自性，良知，因此萃聚以正乃順性之自然，參天地，化萬物。

聚以正也

世道人心如草之與風，草隨風倒，聖人

順情之適，由隄之義，制民以坊，教人聚以正道，移風易俗，改變舊有不良風俗習慣，不正而正之使人生完美無咎，無咎者，「知其所過，而善補其過」，萃卦六爻皆言無咎，於來自不同環境的相聚所存在問題與存在風險提出了以仁義之治，知過而善補的王道思想。

萃卦由二陽四陰組成，陰陽交孚之情，同志而相應，以能夠達成合理的萃聚為各方的志向。六爻分內外，內卦坤的三爻各別上應外卦兌的三爻，初爻對應四爻、二爻對應五爻、三爻對應上爻，從相對應的組合，結算出正與不正，中與不中。所謂「立天之道曰陰與陽，立地之道曰柔與剛，立人之道曰仁與義」，六爻以剛柔之說來分辨人所處之境合義與不合義，針對不中或不正的萃聚，提出了合理的補過方法。

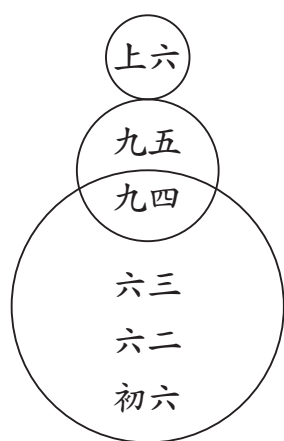
初六：「有孚不終，乃亂乃萃，若號，一握為笑，勿恤，往，無咎」。初六陰爻居陽位，以陰履陽，九四陽爻居陰位，以陽履陰，兩者皆不當正位；兩者亦不是上卦或下卦的中間位置，故亦不中。不中不正彼是烏合之衆，聚也不長久？「乃亂乃萃」於半信半疑之間，其實一剛一柔還有協調的空間，只要兩者真誠的呼號以協應，只要一握手之間便重現笑容。

六二：「引吉，無咎，孚乃利用禴」。六二陰爻居陰位，以陰履柔，並且居於下卦之中，中而得正，上應九五亦是得中得正，剛柔相諧，相互牽引是吉祥之兆。然而萃聚必以誠信，誠信貴乎心，只要守正的心不變便是無咎，彼此付出多寡並不重要，如夏禴之時祭雖以薄禮，其誠心不下於隆重的三牲大禮。

兌				上六
			九五	
		九四		
坤				六三
			六二	
		初六		
		剛柔相協（有應）	剛柔相諧（有應）	重柔相擾（無應）

六三：「萃如嗟如，無攸利。往無咎，小吝」。六三陰爻居陽位，以柔履剛，無應於上六其亦不中不正，六三與上六同是陰爻，重柔相擾而多憂不利於聚，只好萃如而嘆求聚而不可得；嗟如而只得嗟嘆感慨。既然如此，唯有另覓可以合作的空間，而九四就在附近，剛柔相應有符合合作的條件，唯獨美中不足的是九四亦不中不正。

以下試從外卦應對外界環境時，如何做到無咎之相聚。



九四：「大吉，無咎」。九四陽居陰位，以陽履陰，位不當也，但九四卻處於當聚之時，如大臣上佐九五之君，下乘三陰之眾，所謂一人之下，萬人之上，位高權重。為何九四無位未能正聚，卻有大吉之稱？是因為九四背靠九五之尊獨得其勢，下乘三陰得其所據，為萬民所倚賴者，其重要性不言而喻。各爻皆言萃，唯獨九四爻不言萃，九四是連接上下的橋樑，雖不言萃，實介於上九五之尊下三陰眾民之間，一時權勢，「猶人之咽喉，室之門戶，出入之要道，呼

吸之專司」，因此九四存在「控制風險」，其行為舉止必當戒慎恐懼大公無私，若以私心自用，借勢以一己之私而為所欲為，當其失控即如洪水猛獸，為害之極可以千秋萬世，務必謹慎嚴防自得無咎。

九五：「萃有位，無咎，匪孚。元永貞，悔亡」。九五得上卦之中位，以陽履剛，剛中而應，聚以正也，故此無有咎過。唯九五下連九四上近上六，為一陰一陽所隔，位尊而勢危，如雲蓋日，障蔽光明，因此九五存在「偵察風險」。此非關其帝位出現問題，只因小人當道，朝臣弄權的時候，正邪難辨，是非不分，雖然統領天下，實與天下相距甚遠，民情不察，匪孚而使孚而不孚，君主的善政未達於誠信於天下，未能真正與天下萬民苦樂與共，其志未能光大。九五知所不足以補其過，唯以善之長也，長久而貞正地反身修己，德位並重，其尊為天子，其德要配聖人，其富要予天下共有。

上六：「齎咨涕洟，無咎」。上六以陰履柔，當位而無應，居上之極而自成一體。上六位於九五之外，與群眾分隔亦遠，求聚不得，感而悲傷哭泣，未能安心居於上位。位高而勢孤者，如一些遠臣孤立無援，一些失寵的庶子不得親君，因此上六存在「固有風險」是必然而不可逃避的，可見其求聚之切，其心之憂，惶惶不可終日。但對於有德行、智慧、道術、才知的人而言，憂患困境反而成就了他們恆久長存，孟子盡心上：

「孤臣孽子，其操心也危，其慮患也深，故達」。因此上六齋咨涕洟代表內心已經意識到憂患而悲傷哭泣，是喚醒自性良心的原動力，心若覺醒便是無咎，雖身與眾分隔，但心靈卻是同在，自能安心於上矣！

無垠之聚

萃卦所言的王者有廟，廟是一個澤地圍堤範圍內的和諧萃聚。而剛中而應，剛柔相諧是順天命自然沒有界限規範的和諧萃聚，而天命乃天所賦予人與生俱來的自性，良知，因此表面是人與人的萃聚，其實是心與心的無垠之聚。

學天學佛學自然

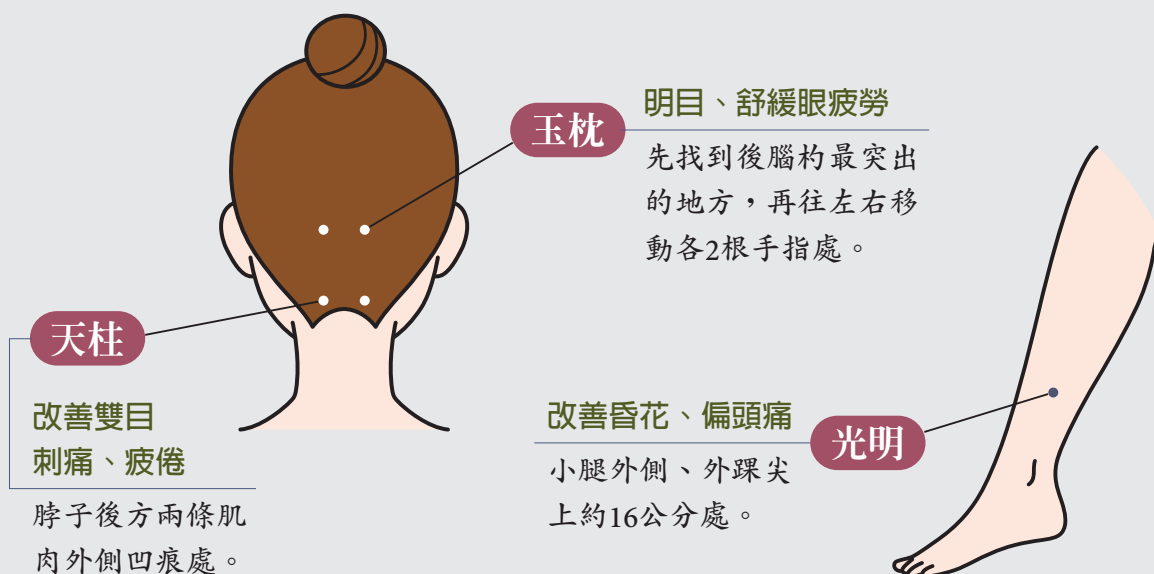
天地有情一共學習了四期，共引述了四個卦，四種自然現象，澤山咸，雷風恆，雷天大壯，澤地萃。

大壯以天地之情為依附：大壯以觀其正大，見其情之剛強奮動，非禮弗履而不妄動。咸、恆、萃均以天地萬物之情為託付：咸以觀其所感，見其情之感而遂通，以感人心而天下和平。恆以觀其所恆、見其情之久而不變，以久于其道而天下化成。萃以觀其正聚，見其情之聚而益生，以順天命之自然。

健康二三事

◎編輯組

眼壓高當心青光眼 護眼3穴位降眼壓



省思死亡 積極人生

死亡如同生命的誕生一樣，不分貧富、不分貴賤、不分強弱，不論男女老少，死亡對任何人都是「一視同仁」的。世界上最長壽的人，也不過活到百來歲，古佛慈悲：「人生不過三萬日。」與歷史的長河相比，它總是短暫的一瞬間。所以，死亡作為生命的過程，實際上是最偉大的平等。每個人的生命中總離不開生老病死這四個範疇，而生命過程中的老、病、死為我們帶來的是憂戚恐懼，還是讓我們有所抉擇和醒悟，省思生命的真諦不是為了產生恐懼或驚嚇，而是透過努力修習來接受生命中的一切，有助於重新思索生命的優先次序。

人活著只在呼吸之間，一口氣不來，生命就完結，我們要有心理準備；健康非必

然，生命的長短亦一樣，我們要有無常的準備，把每日都當成是最後一日，當下需要做什麼就即刻做，有什麼需要說就盡早說。須知生是死的開端；死，是另一生命的始點。如果人能徹底接受生命輪迴的觀點，自然會努力學習如何面對死亡，如果能清楚瞭解人生苦短，人生無常的真正涵義，自然會學習珍惜生命，甚至終其一生來實修實證。

一般人對依附或愛戀的對象，所產生的不捨與放不下形成貪生怕死的觀念，一旦遇上不明朗或者困惑的境遇就到處求神問卜，命運的決定就將它交予鬼神或命相師。大多數的人總有一種想法，認為自己還有很長的時間，總想著「等明天」、「等以後」、「等有空」、「等退休」再看看如何吧！試



看看三年前新冠疫情席捲全球，確診病例數以億計，而死亡人數則數以百萬計，可見人的生命是何等脆弱與無奈，當我們明白到人生只能活一次的前題下，我們到底仍是主張人生苦短應及時行樂，還是要在修行的法門上善加努力，尋找生命中更好的導向。在修行的法門，省思是非常重要的方法，就好比當年佛陀身為太子，在皇宮外的城門看到老人、病人、死屍而深受震撼，特別是看到死屍，提醒了他，人從有生命第一天開始，就必須面對未來死亡的一天，因而決定出家修行，最終證悟成佛。恩師大人慈悲：「生老病死誰可免，生之為人豈不同。」正是提醒我們生命的脆弱，人生之無常，要速速醒悟，莫再磋砣歲月，虛耗光陰。

死亡是生命中無可避免的一枝箭，不論你我是誰也必然會命中，今天我們在這場修

學中所祈求的，應該是我們有智慧能力去接受不可能改變的事實，面對眼前發生的種種，都能懷著祥和與安靜的心，月亮是否明亮，人生是否完美，只在乎我們自己如何看待，與月亮本身無關，同樣見山是山，見山不是山，見山仍是山，關鍵並不在於山，而是我們的閱歷和態度，做人如果時刻固執堅持，這樣只會跟自己過不去，為何人不能接受死亡呢？

在《法句經》裡記載：有一位印度婦人，迦沙喬達彌與她唯一的兒子相依為命，有一天她的兒子死去了，迦沙喬達彌痛徹心扉，像瘋子一樣到處求人救活她的兒子，後來得到一位長者告訴她只有佛陀才可以救活她的兒子，於是她帶著兒子的屍體，經過一番路途最終找到佛陀的所在地，請求佛陀救活她的兒子，佛陀就對她說，我願意幫助妳

解決煩惱痛苦，可是妳要先行到城鎮裡向每一戶人家乞求一粒芥菜籽回來，條件是這戶人家必須要從來沒有家人過世，只有這樣的芥菜籽我才可以救活妳的兒子。然而，喬達彌無論去哪一戶得到的答案都是一樣，每戶人家都跟她說我家曾經有人過世了，實在沒有辦法給妳一粒芥菜籽，就在這最後一刻，喬達彌終於明白到死亡是一個躲不掉的事實，而佛陀對她所提出的要求是她沒辦法完成的，她傷心欲絕回到佛陀跟前，實在沒法完成佛陀的要求，佛陀此時見因緣成熟便為喬達彌應機說法，宇宙中的有為法都是無常的，人世間的生老病死，成住壞空，一切都是必然的過程，如今妳已明白這個道理，就應該放下妳心中的執著，好好學習佛法求得解脫才是，也只有妳自己先得到解脫之後，才可從六道輪迴中將妳的兒子真正的救活出來，於是喬達彌在佛陀善巧方便下出家為尼，最後學得無上正法得以開悟。

從這個故事中可見親情最令人動容，令人牽腸掛肚的無非是親人之間的親情，無論父母對子女的愛、兄弟之情、夫妻間恩愛之情，只要感情用得深，往往在一方失去另一方之時，就會換來撕心裂肺的痛苦，這些都是有情衆生輪迴世間常見的現象，為什麼會這樣？說穿了在有情衆生的世界，無非是那股我們腦海中追思記憶的力量太過強盛，內心太過執著而已，有生必有死，有生必有滅，在字面好像很容易理解，可是到了事到臨頭，自己卻偏偏拋不開，放不下，痛苦不已，這是人之常情，是人道中衆生的愚癡跟

無奈。

分享《菩提道次第廣論》面對死亡的三個根本反省、九個理由和三個決定：

第一個根本反省：思惟死亡是必然的。

理由一：因為死亡必然來到，所以無法避免。

理由二：因為生命不能延伸，因此我們不停地向死亡靠近。

理由三：就算我們活著，也少有時間修行。

據此，第一個決定是：我必須修行。

第二個根本反省：思惟我們無法確知自己何時將死亡。

理由一：因為我們無法確定自己的壽命長短。

理由二：致死的因緣很多，續命的因緣卻很少。

理由三：因為人身是極為脆弱的。

據此，第二個決定是：我必須現在修行。

第三根本反省：思惟臨終時，除了修行之外，一切都無助益。

理由一：因為臨終時，朋友幫不上忙。

理由二：因為臨終時，財富幫不上忙。

理由三：因為臨終時，身體幫不上忙。

據此，第三個決定是：我將修行不執著於此生任何美好的事物，為我們未來世做好準備，修善避惡，累積功德與善業，讓自己在此時此刻就開始精進努力，唯有踏實而深刻的修行，才能更深入覺知緣起，了解萬事萬物是密切連繫的，如此便能理解他人的痛苦，慈悲也就油然而生，減少貪、瞋、癡、痛苦與恐懼，一旦無常現前，心也能夠處於寧靜安樂中。

有一位禪師對生命的流轉有以下的教導「A Cloud Never Dies（永不消逝的雲端）」，它會轉化雨、雪、露珠。雲沒有固定的生日和死期，永遠隨著大自然的因緣和合延續於此世間。當我們擴大觀點，將生命之流往前往後延伸，就會發現死亡只是一個概念，每個人都會死，但沒有人真的死。生命沒有生滅，形式的無常變化皆是不斷地延續與新生，當我們深入觀察，就會看到自己是父母，先祖和衆多因緣的延續而已。

常言道，珍惜生命，活出美麗的人生，活在當下，不如活好當下，人生是活動在生與死之間，離開了生與死就談不上有人生，對於生死的看法，凡夫視一切以有為根本，起顛倒想，因而醉生夢死。二乘羅漢以空為根本，厭離生死，追求了脫生死，大乘菩薩

視一切非空非有，即空即有，無所罣礙，以無我心做一切事，以衆生的心為心，故視衆生苦為己苦。為度衆生不住涅槃而無畏於出生入死。雖然我們不知道生命的長短，那我們便應該好好把握機會，把握有限的時間，不要讓自己繼續懷緬過去，停留過去而無法向前，警惕自己再沒有多餘的空間去頻頻犯錯，更加沒有時間讓我們苟且度日，應該為自己積聚菩提資糧，以堅毅的精神，廣行六度，修其心、嚴其身，在生死海中鍛鍊身手，在煩惱滾滾的紅塵世間，能為一切衆生而修學，悲智雙運協助衆生消除煩惱，從人間正行而漸入佛乘，這才是修行者們的無得正觀，才是生活中的六度。

詩云：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」面對生死關口，我們要處理的是我們的心，從認識無常，了解無常，洞悉人生因為無常，所以一切都會改變，從過去的不覺到醒覺，由關懷我們的自心開始，學習不執迷於「色身」的物質層面，培養智慧覺醒之心，去分辨哪些是不能改變的事實，哪些是可以改善和優化的情況，培養慈悲之心，播下善良種子，把握生命，廣結善緣，行功了愿。讓我們大家珍惜生命此刻，明白和接受自然法則，無礙於生死，無悔於生死，這樣我們的人生必能達至生死兩相安。

「爲學日益，爲道日損」 ——遇見更好的自己(上)

有一個社區大學的教授，要已經在職場工作的學生，交一項作業：寫一封信給五年後的自己。

學生寫的信分成四大類。第一類是五年後自己容貌更加美麗身材更好。第二類是擁有更多的錢，能夠年薪百萬。第三類是希望自己更健康不要常生病。第四類是希望自己的能力更好，可以做更多事。

比較特別的是，有一個人寫下希望自己有更好的品德。

的確，有人花了大量的時間跟金錢在除一條皺紋、少一個臉上的斑點、少一點肚子的脂肪或甩掉蝴蝶秀，因為希望自己容貌更

美、身材更姣好，永遠保持青春美麗，到8、90歲的時候，能像英國的女王96歲依然風采迷人。可是老師問他們一句話：你的身體會永遠存在嗎？身體沒了，靈魂到哪裡去呢？

第二類的學生想要賺更多的錢。的確，錢不是萬能，但是沒有錢萬萬不能。不僅日常生活要錢、幫助別人也要錢、道場辦道更要錢。老師給他們寫了一段《聖經》的話：「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有什麼益處呢？人還能拿什麼換生命呢？——馬太福音16:26」

世界知名的籃球明星身價億萬，因為迷失了自己，逐漸走向了墮落，無力抵制誘惑，上億家產被敗光，如今下場可悲。

第三類的學生想要身體更健康。確實，身體健康是1，其他的能力、財富、地位都是後面附加的零。但是教授回應：身體健康的前提是什麼呢？是心理健康與業力無虧。還說一個故事：孔子的一個學生剛開始學道的時候，氣色很不好，很像生病了。後來漸漸的，變得健康紅潤。有同學問他怎麼有這樣的差別呢？他說：「剛學道的時候，雖然學道很快樂，但是看到外面大官的車馬富貴，覺得很羨慕。因此，不知道學道比較好，還是去做官得富貴比較好？心裡很猶疑徬徨，所以身體跟著不舒服。漸漸地，後來覺得修道很快樂很自在，就不再羨慕富貴的人了，一心修道，所以身體就健康了。」

師尊也慈悲：慾望太多、念頭太多就容易生病。…因為你心裡不夠滿足。…所有的貪嗔癡，你的一切憤怒，都會引起你的病，

然後就會有無明之火。可見，想健康，前提是心理健康與業力無虧。

第四類學生希望自己能力更好可以做更多事。教授提醒：如果沒有好品德當基礎，做出的事可能損人利己，最後卻害了自己。孟子說過：「修天爵而人爵從之。」好好孝順父母、友愛兄弟、盡忠職守、信實朋友、做好事，自然可以得到人間的福報。師尊也慈悲：「入我門不貧，出我門不富。」「我」指的是「道」，依照道而行，不會貧困潦倒，不依道而為，最後也會失去財富。佛經上也說「要富貴得富貴，要長壽得長壽」以上的重點是我們要有好品德。

所以如果能夠好好修養品德，富貴、健康、能力就會跟著來。那麼如何有更好的品德，讓自己更好呢？後學淺見，從二點做起：



一、為學日益：就是每天學習而進步一點點，像《論語》裡面子張所說：「日知其所無，月無忘其所能，可謂好學也已矣。」

我們每天多吸收一些、學到一些，我們所不懂的道理，一個月也不要將所學的忘記，這樣是好學的。重點是學習什麼呢？儒家告訴我們的是學習做人做事的道理，學習聖賢之道。現代人的語言則是：學習有益身心靈健康的方法。

佛家則是依「聞思修」而得。

（一）聞：多聽聞正法，才能趣入佛道。

有一個同修，她很會利用零碎時間：搭公車上下班的時間，她就每天抄一章《老子》，從第一章開始一章一章的背，接著《大學》、《中庸》、《論語》、《孟子》、《易經》…十幾年下來，仙佛的訓文裡面如果有經典的詞句，她都能夠一目了然。她在切菜、等湯滾的時候，在掃地、拖地的時候，也會聽一些侯點師錄製的「慧命的提升」法語滋潤，慢慢地，她就了解很多各大經典的意思，而且明白很多仙佛聖賢所說的道理。

另外一位同修很認真聽線上課程，以及道場的法會，還做筆記，有重要的詞句，他就是利用開車上下班的時間，寫一張紙條放在座位旁邊，每天背幾句仙佛詞語、一首短詩或勸善的日曆內容。久而久之，智慧大開，遇到內心煩惱或是困難，就會用聖賢仙佛的詞句讓內心平靜。

有一個新道親請問這位同修：「為什麼要記那麼多經句？如果需要什麼資料，上網一查就會提供很多經句與解釋，何必花時間背經句？而且現在機器人（AI）這麼發達，如果你丟給它一個主題，它就會幫你寫出一篇論文。講道的講稿很輕易就可以幫你處理好了，何必自己辛苦背經句？更何況經典很深奧，現在用白話文很方便，日常生活又沒在說古文？」

這位認真讀經書的同修回答：「《易經》大畜卦象傳：『大畜。君子以多識前言往行，以畜其德。』意思是一個進德修業的君子，應當努力學習領會前代聖人君子的言論和行為，以此充實自己，培養美好的品德和積聚廣博的知識。雖然資料要查就有，但是我們記在心裡面的善言語，隨時隨地可以拿來勉勵自己，遇到事情隨時有智慧對應，就像藥到病除一樣。而且透過善言語不斷的累積與修煉，心性會一直提升喔！」

（二）思：聽聞善知識的道理，聽完了以後還要「思」——正思、善思、淨思、細思。

《論語》：「學而不思則罔，思而不學則殆。」只有一直學習，去讀很多善書、聽很多法語，但是你都不思考它的意思是什麼？怎麼跟生活連結？記很多聽很多，也是沒有辦法讓自己變得更好，這樣就枉費去學了。相反的，如果自己一天到晚一直想，都不聽善知識的法語以及依經句實證，那很容易發生危險，思想走偏了也不知道。

例如：印度有些外道，有要學牛吃草的，因為他看牛吃草，死後生天，他就學牛吃草。還有一種就是拔自己頭髮的，他們不用剃刀。為什麼不用剃刀剃呢？剃刀剃頭髮，會殺死很多頭髮上的不管是細菌也好、寄生蟲也好，因為他們很少洗澡，可能有很多蝨子、還是什麼的，為了不傷害頭髮裡面的衆生，就用拔的，拔頭髮，這樣就不會殺生了，這些沒有學習佛的正知見，沒有行中道，只依照自己思考的去修行，是非常危險的。

所以我們學習以後，要思考如何去運用，然後還要去修。

（三）修：就是在日常生活中去實踐。

我們去實踐聖賢仙佛的法語，我們會非常開心，讓自己修道的路越走越寬，而不是越走越窄。由靈修而心轉而身體越來越舒服，帶動自己各方面越來越好。

有一個坤道同修，她跟先生都是老師，兩個人自尊心都很強。常常為了一些觀念不同而爭辯，他們也都上過了輔導心理與教育心理，但是還是常常各持己見，誰也不聽誰的。這位坤道同修，她在道場上修辦幾年後，漸漸的了解～師尊慈悲：「修道不是在佛堂修道，不是在人前辦道，而是在你獨處的時候，在你面對每一件事情的時候，那才是修道。」

於是她下定決心，體悟修道不是去聽聽課、辦辦佛事、讀讀經書就好了，還要在生

活中、在起心動念上，真的有改變。她不要過這種生氣不愉快的日子，不然枉費吃素又在佛堂學修講辦。有一天，她先生幫忙買午餐與丸子，嫌惡的噁她：「冷凍庫的東西都塞滿了，兩包素丸子沒地方冰…。」還數落她都不會盤算，如何把冰箱裡的東西煮一煮…。一直噁噁噁！

她一開始聽到很不高興，回嘴說：「有啊！我都有在處理冷凍庫裡的食物，只是又買了一些新的…」

先生更不高興了：「平時冰箱就要保持一些空間，要會鋪排打理…」本來她還要回嘴，但是想到師尊慈悲：「有時候多讓人一分，別人講話快的時候，你們就要緩和氣氛，別人在生氣的時候，你們就要越平和越溫柔，來化解這一場暴力的氣氛。」

於是她轉念：為什麼要生氣？回嘴了？如果我有盡力在做，他嫌棄的話何必在意？如果先生講的話雖然口氣不好，但是有道理就接受，而後可以更好呀！所以她就離開現場半小時，去做家事後，再去跟先生溫柔的讚美說：「謝謝你幫忙買回丸子，買的午餐也很好吃喔！」她先生竟然就笑了。所以，我們只要真的有在日常生活中修，把以前原本的習氣改一改，日子就會過得很美好、很快樂。

聞思修就是可以日日受益，讓自己更好。而為學日益的益，在《周易·象傳》：

「益，君子以見善則遷，有過則改。」

「以」在這句子裏解作賴以成全、必定的意思。「遷」，遷移，引申指仿效、學習而有所改變。全句的意思是：君子見到別人的善行，就向他們學習；發現自己有過錯，就自我改正。

什麼是善的呢？就是好的。心地純潔、對人不存惡意，這種善良的言行舉止能使自己的身心受益良多，最終得到善的回報。與人同善就是與己同善。如何改過？改過談何容易？我們大部分的人都不自覺自己有過失，只有最親近的人，才會毫無保留地說出我們的缺點，但是偏偏忠言逆耳，我們不想聽，用一堆理由不想改。

有一個同修，父母是壇主，他從小在道場出入，也很積極行功了愿。有一次前人慈悲懺悔班，他覺得自己很精進修持，沒有什麼好懺悔的，但是幾個人在懺悔時，有的香一直燃燒了快盡了，就只有一支香沒有繼續往下燃燒，前人就慈悲：「還有人沒有真心懺悔。」後來他就真心的懺悔：「可能無形中自己犯了錯，傷害到別人不知道。」然後，這一支香才繼續燃燒了。

在生活上有人願意跟我們講，哪裡有缺點，那真的要聽進去，因為在外面的人都會講好話、讚美你、講你的優點，如果有人願意講我們的缺點，那人就是幫助我們成佛的

提婆達多，我們真的改了，就會大進步。

有一種改過，是自我的反省，從自己會不舒服、不開心的地方反省。可能有人常會說：「那是某某做錯事，讓我不開心，所以我生氣。」別人做錯事，我們不開心嗎？那就是我們的心量不夠大，如果我們心量大，就會處理事情，而不會有情緒。還有一種不舒服，要反省改變的是我們的心裡有嫉妒、驕慢、煩惱…等等的習氣。

有一個同修在上經典課的時候，表現優異，經常上台複習解釋經文，私下同學不懂的也都喜歡請教他。有一次，教授師要複習的時候，叫了另外一個比較不善表達的同修複習，他就不太高興，我講解得比他好，為什麼叫那個同學上台，而不是叫自己？這位同修心裡很不舒服，但是他就想到老子說的：「知其榮，守其辱」所以他想：上台報告固然光榮，但是靜默坐在底下也是要沉得住氣。他正是用經典的句子讓自己提升，遇事有更平靜的心。

所謂「家家有本難念的經」如果我們在有煩惱的時候，會焦慮、緊張，然後思慮不清淨，這就是我們要提升的時候。趕快去叩叩首、恭誦《彌勒真經》、守玄…讓自性發揮力量，而生出智慧解決事情。

（未完待續）

112年台北承德佛堂 兒童夏令營參辦心得

感謝天恩師德，祖師鴻慈，前人慈悲，點傳師們的指導帶領，疫情趨緩三年後的今日，睽違已久的兒童夏令營，終於在112年8月19、20日在台北承德佛堂順利開辦。在營隊開始之前，各組經過無數次的會議討論與溝通協調，且在營隊前兩周的行前輔訓，每位前賢期許更加熟悉自己所學習擔當的職責。

台北兒童夏令營這幾年的籌辦模式，除了邀請國小孩童報名參加，還會同步邀約國高中生的莘莘學子，利用暑假期間參與營隊小志工的學習行列。後學今年學習的組別是小志工組組長，從一開始的組員招募，很感謝佛堂的前賢們大家合力協助邀約適合的人選，最終共有15位小志工一同參辦。

佛堂開班禮儀式開始，正式敲響營隊的序幕，在這同時講堂同步是學員報到，有安排小志工學習電梯引導、協助學員報到與引導入座。第一天學員有三堂的靜態課程，今年營隊主題是「上善若水」，小志工們也另有安排三堂體驗活動，分別是服務禮節實作、趣味團康、志工的使命與心態。今年15位莘莘學子都是第一次報名參加小志工組，所以在服務禮節實作中，由組長帶領小志工們學習如何摺毛巾、遞送毛巾與茶水服務，小志工們都很認真反覆練習每個微禮細節，並在營隊中直接登場實務操作。回想起慈祥的顧前人曾慈悲說：「看過不如做過、做過不如錯過」，果真實然！除了有服務禮節實務操作外，小志工也學習整理寢具、打飯洗碗、倒垃圾與環境清潔……等等，觀察到小志工

們大家都很努力完成每個環節被分配到的任務，發揮團隊精神，盡心盡力扶圓補缺。

小志工在營隊充分實踐無畏施的愛心行動，也有安排一堂志工的使命與心態課程，透過影片欣賞與心得分享，讓小志工在心得討論交流中，慢慢體會飲水思源，從愛己、愛人、愛萬物，了解每個人的存在都是重要的螺絲釘，一艘船能順利啓航是需要每個零件都有功用，都能發揮各自價值。營隊的尾聲有請芸希小志工代表上台心得報告，聽到小志工分享她以前當學員是被服務的角色，三年後的今天首次來服務大家，雖然在營隊中付出體力很辛苦，不過只要心態轉念，歡

喜做甘願受，辛苦就化為幸福，一切就覺得值得了，很感恩。

天恩浩大，運轉白陽，大家有緣齊聚一堂心同德同、共修共辦，感受到天人共辦的殊勝，很恭喜今年有小志工順利求道了。萬分感謝小志工們願意參與，默默付出自己的時間與精力讓營隊更加圓滿，相信在這兩天的學習之旅，豐富著生活的點點滴滴，這趟修辦旅程不是結束，而是一段嶄新的開始，將成為每位志工生命中，發揮無限價值的智慧光，引領走向更有意義的人生道路，持續讓這份道苗延續下去，讓白陽旗幟在空中傳揚。



心靈SPA

要常自見己過

人的一生什麼最難？認識自己最難。

自省就是攬鏡自照，它讓我們清清楚楚看到身上的缺點。唯有日日反省，不斷成長，才能遇見更好的自己。

孟子曰：「行有不得，反求諸己。」一個人唯有懂得反觀自省，才能主宰自己的心靈和命運。常思己過，少摔跟斗，少走彎路。而不自省的人，常為自己找藉口，然後不斷沉淪，最後連失敗的原因都不知道。

不自省難以自明，難以改變，只能在失敗的圈裡打轉。抱著一切都是我的錯，認錯。每改進一個問題，每補上一個漏洞，人

生的台階就會往上升一層。

懂得反省是一種智慧，修道要有點成就，就是要注重自我反省，檢討自己的內心。反省是一面鏡子，它能將我們的錯誤，清清楚楚的照出來，使我們有改進的機會。

《論語》：「小人無過，君子常過。」小人永遠覺得自己沒有錯，錯的是別人。君子則常常自我反省，自己是否有過錯。一個不懂反省的人，很難有未來！因為他永遠都在抱怨，在他眼裡過錯都是別人的，其實最大的問題是自己。修道人每晚反觀自省是在幫助我們把自性不斷的提昇進步。你做了嗎？

你若心懷善念，就自然遠離禍端。你傷

害了誰，你給別人的一切，都會回到你身上。

人為什麼找不到自己的缺點？

世界上什麼事最難？認識你自己最難。

因為一般人都注意別人的毛病、說別人怎麼樣；其實這些「怎麼樣」自己全部都有！只是某部分重一點，某部分輕一點。所以修道人如果不反省自己、不改善自己，就原地不進步。修道人首先要「反省自己」，不要都說別人不好，要明白——問題是在自己。

為什麼要認錯是不容易的，因為人們從小就被訓練成只往外看——只看到別人的缺點，而看不到自己的過錯，既然看不到過錯，何來認錯？即使有過錯，也認為是別人所引起的，所以，還是錯在別人。這種錯在別人的觀念若不破除，修道是很難成長的，修道要往內觀察自己的過錯，不要整天去看別人的缺失。六祖慈悲：「世間若修道，一切盡不妨，常自見己過，與道即相當。」因此，想要修道提昇自己，首先就是要時時「常自見己過」。不見己過，無從進步。表面看來，「常自見己過」是老生常談，毫不起眼，但是大部分的人都看走了眼，不知道「常自見己過」是修行的關鍵所在，試看很多長年修行者難以突破修行的瓶頸，說穿了，就是不能「常自見己過」。它是修行的起點和基點，起點若錯，後面的努力只是枉

費功夫；基點若不穩固，修了再久，自然看不到進步。進一步來看，道場每天燒香一再強調懺悔的重要，如果看不清自己的過失，那麼如何懺悔呢？如果只口頭念懺文，不知道罪在何處，那麼如何去滅罪呢？所以，六祖慈悲：「何名懺悔？懺者終身不作，悔者知其前非。」此處明確指出，對自己的「前非缺點」必須清楚明白，而後終身不作，如此才算是真正的懺悔。因此，「常自見己過」，是要修道人先面對自己，觀察出自己的「前非」，而後痛下決心，不再重蹈覆轍，如此才有可能達到真正的懺悔，才有可能提昇自己。

是非只為多開口，煩惱皆因強出頭

世間的煩惱從那裏來？從我們不認輸、不肯吃虧的爭強好勝心而來。人的根本煩惱，有貪欲、瞋恨、愚痴、我慢、懷疑、不正見六種，它會障礙我們的清明自性，是無明煩惱的根源，一切禍端都由它而來。要如何避免煩惱呢？好比拳頭不輕易打出去，眼淚不輕易流出，等待養深積厚，自然會產生力量。因此一個人要懂得深藏，要能包容，就不容易有煩惱、是非。

有時，我們難免有無明，貪妄，我們自己不自知，所以我們才要藉著每一天睡覺以前，懺悔今天的過失，迴光返照，然後閉目養神5分鐘，我們祈求上天慈悲，保佑道場平安，保佑社會平安。

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！

心靈的力量

哈佛教授證實：身體竟然隨心念改變，心靈由自己來主宰；你可以把天堂變地獄，也可以把地獄變天堂。

你知道嗎？我們的身體擁有強大的自我修復能力、自我療癒能力、自我適應能力、自我救贖能力及自我覺醒能力。

人體相當於一個小宇宙，本自俱足、每個人都擁有強大的潛能、每個人都是一個蘊藏寶藏的寶庫。而打開這個寶庫的鑰匙，就是每個人對自己發自內心的深信切願。

一、心念有多大，你的宇宙就有多大：

就如一個跳高選手，只要他相信自己跳的過，他就一定能跳過去，俗話說：「頭過，身就過」；你認為自己不行時，你真的就不行了，當你覺得自己病倒時，你真的起不來了；當你認同醫院的判決，只能活三個月，三個月就是你的死期；這是一個看似很荒誕但卻又很現實的事實。有人得了不治之症，非常害怕，不久就嚇死了，不是死於疾病本身，而是死於對疾病的恐慌、擔憂和畏懼。而有的人得了同樣的病，卻根本沒往心裡去，結果卻多活了很多年，甚至還完全痊癒了。這不就是信念的力量嗎？

所以在現實生活當中，如果你的人生不順利，身體不舒服，千萬不要心灰意冷，千萬不要悲觀，也不要到處訴苦。



別人問你的時候，你永遠只須回答：「很好」就可以了。千萬不要到處跟人講你家裡那些糟糕的事，更不要去抱怨，不然那樣的話，你自身周圍只會積蓄越來越多的負能量。

事實上，真相是：「當你有堅強的信念不被負面情緒牽動；堅定地保持意念不倒時，一切都能夠逢凶化吉。」

二、你的心，足夠堅定嗎？

國立台灣大學病理科教授李豐，年輕時在加拿大留學被發現患上癌症，只能活六個月，在經過手術、放療和化療後，療效不佳，於是她決定暫時放棄，依靠內心觀念的修正、飲食生活的調整、身心健康的訓練，來讓生命重換生機，結果至今她已經多活了30多年了。

現代著名的佛教法師夢參老和尚，在他80歲的時候查出盲腸癌。術後，醫師斷言他最多活不過五年，但他並未在意，仍然心

態平和地做好該做的事，結果直到107歲在五台山安祥圓寂。

我們與生俱來就有身心靈療癒的大能，信任身體的大能就可以療癒我們身心的各種問題。管好你的心念與情緒才是長壽秘訣。

心得及淺見

一、千萬不要小看一個小小的念頭，它真的會產生非常巨大的力量。

二、只要你擁有積極樂觀向上的心態，你就完全可以扭轉人生的命運。反之，多疑、瞋恨、憂慮……等負面的能量過重，則一定會損耗你的好運。

三、「世間萬法皆由心所生」，你的心中藏著甚麼？你就會收到甚麼？

四、李豐醫師、夢參老和尚皆現身說法，為紅塵萬丈的我們，指出身心靈修復之路。

以客為尊

一家生意很好的點心店，門口來了一個乞丐。

他衣衫襤褸，渾身散發著一種怪味，當他畏縮著走到蒸點心的大爐子前時，周圍的客人都皺眉掩鼻，露出嫌惡的神色來。招待人員急忙呵斥乞丐要他滾開。

乞丐卻拿出幾張髒兮兮小額鈔票，說：「今天我不是要來乞討的，我聽說這裡的點心好吃，我也想嚐嚐。我已經想很久了，好不容易才湊到這些錢。」

店老闆目睹這一幕，他走向前十分恭敬地將兩個熱騰騰的點心遞給乞丐，並深深地向他鞠了一躬，說：「多謝關照，歡迎再次光臨！」

在這之前無論多尊貴的客人來買點心，店老闆都交給伙計招呼；可是今天他卻親自招呼客人，對他畢恭畢敬，而這個客人居然是一個乞丐！

老闆解釋說：「那些常來光顧我們店的顧客，當然應受到歡迎，但他們都是有錢人，買幾個點心對他們而言，是一件很容易很平常的事。」

今天來的這位客人，雖然是乞丐，卻是與眾不同，他為了品嚐我們的點心，不惜花

很長時間討得一點點錢，實在難能可貴，我不親自為他服務，怎麼對得起他的厚愛！」

「既然如此，為什麼要收他的錢呢？」旁邊的孫子不解的問。

老闆笑笑說：「他今天是作為一個客人來到這裡的，不是來討飯的，我們應當尊敬他。如果我們不收他的錢，豈不是對他的侮辱？」

我們一定要記住，要尊重我們的每一個顧客，哪怕他是一個乞丐；因為我們的一切都是顧客給予的。」

這個店老闆就是兩次被《富比士》評為世界首富的日本大企業家提義明的爺爺，他對乞丐的鞠躬之舉，深深地烙印在當時只有十歲的提義明的腦海裡。

心得及淺見

「尊重」絕不是社交場合的「禮貌」，而是來自人心深處，對另一個生命深切的理解、關愛與敬重，這樣的尊重絕不含有任何功利色彩，也不受任何身分、地位的影響，能真心平等對待人，才是值得人們所尊重的，而懂得尊重他人，他人也必定尊重自己，愛出者愛返，施受不二。



©Elder Koo

©Translated by the Editors

Guard the Truth Properly with Self-Discipline; Concentrate the Attention on One and Practice without Attachment

Heaven's Grace, in the mundane world, our generation enjoys lots of blessings. In the meantime, we face numerous tests and trials. In terms of blessings and hardships, we haven't lived in vain. Throughout the journey of our life, we have experienced everything—letting go, blessing, illness, and chaos. It seems that for the past two years, what we see and what we learn is either killing or disaster. These disasters can fall on anyone. They may fall on you even when you are just walking. No matter where you are, whether you are rich or poor, you may go through the separation in life and parting in death, learning about the sufferings and worries in life. On the other hand, it's due to the hardships in life that we become better persons. We cherish what we have. We realize that cultivation is a must. We know we must pursue the root. We are aware

of the values of Dao cultivation. We learn how to lead a meaningful life. We are enlightened about propagating the truth of life to others and delivering others from the rat race. If there is only peace, everybody is happy and nobody will cultivate Dao. So we are blessed with the hardships. More importantly, we are blessed with the opportunity of obtaining Dao, of receiving the kindness of Patriarch and Matriarch, of being able to transcend life and death, of being able to delivering others from the sea of sufferings.

A single complaint plunges one into the sea of sufferings

With Teacher's kindness, the Dharma Gathering in New York CTI this year is blessed by the Ancient Buddha of the South Sea. The Dharma Gathering is titled "Protect Thoughts with Profound Cultivation" The sand writing was conducted in Tainan, Taiwan. The Ancient Buddha of the South Sea kindly instructed that we need to protect our thoughts properly. The protection involves profound levels of Dao cultivation.

The sand writing says:

No complaints before the time is ripe.

A thought of bitterness plunges one into the sea of sufferings.

We must endure and tolerate with determination.

When water reaches the end, it creates a spectacular sight.

When the time is ripe, don't be greedy and arrogant.

Arrogance leads to stench soaring to the skies.

We must be composed and tranquil.

Our heart must not be attached to anything.

When one is plagued by despair, one is endowed with rebirth.

The Ancient Buddha of the South Sea kindly reminded us not to complain before the time is ripe. Don't criticize everything. Do your complaints and criticisms get you anywhere? They get you nowhere. Remember, once you start to complain, you will be plunged into the sea of sufferings. For example, you may complain: The weather is awful. I just want the perfect weather. Why is it raining? There is even a storm. When you complain, you are upset and you are in a mess. Actually, everything is related to your previous karma. You must endure and tolerate. You must keep your heart under control. Don't have mood swings. Living in the mundane world, we will get nothing but sufferings and worries if we are not committed to altruism to cultivate ourselves and propagate Dao to others. In turn, everything goes against our will. Not even gods can help us. A sunny day can turn into a rainy day, and good weather can turn into bad weather. Faced with the adversities, your heart will never be at ease.

In recent years, we have experienced all sorts of problems in the weather. There are floods and droughts, hurricanes,

tornadoes, and so on. A lot of people and their houses are affected. Some are forced to move. Some choose to move. It causes a lot of troubles. The important thing is that you have to prevent your heart from having worries. You must endure and tolerate. You must have the perseverance to hold onto your heart. As you can see, when water hits the end, it flows over the cliff and becomes a waterfall. It becomes a beautiful sight. Even when water is hindered by adversity, it can turn into a spectacle with perseverance. In other words, when the time is not ripe, we have to protect our thoughts, with perseverance and tolerance. What if the time is ripe? Don't be greedy or arrogant. Don't think "I'm incredible" or "I'm amazing". Instead, you need to be aware of the consequences of being greedy and arrogant.

If we complain about everything when things go against our will, if we are upset because of a minor problem, dwelling on the imperfection, and if we forget to be grateful to God when we are successful, we commit the sin of arrogance. Arrogance is like a stench. It drives people away. Are you attracted to someone stinky? No one is.

©Big Sam (the U.S.A.)

THE ADVANTAGES OF GIVING DHARMA (PART 2)

(法施之優點-2)

Cited in the 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.

In the previous quarterly's article, we learned the importance of practicing Constant Improvement (Diligence) as well as Thrive on Pressures. We will continue to learn the insights of the next few attributes.

Plan and Achieve Short-term as well as Long-term Goals. Much of star athletes'

ability to rebound from defeat comes from an intense focus on long-term goals and aspirations. Without an intensive fixation of one's important long-term goals, short-term obstacles could derail one's journey to the destiny.

Master Lui (呂法律主) had an insightful story illustrating the importance of staying focus on one's long-term goal. In short, one day Master Lui returned from a trip, and he discovered that his home's properties were all stolen. Master Lui did not become angry or upset. He also did not have any thought of worrying about gains nor losses.

In our sentient life, we often pay more attention to our materialistic gains and losses.

People are addicted to looking at balances of their stock investments constantly, especially when the stock market fluctuates. We must remember that we should not waste time as life is only a temporary stay--sojourn. Materialistic possessions ultimately become nothing, i.e. emptiness, since we cannot bring them with us to the afterlife. In fact, the value of any materialistic or financial asset in the world is determined by a simple relationship of supply and demand. For example, if you are in a desert and you are thirsty at the edge of life and death, at that instant moment, water is worth more than diamond, although in other parts of the world at the same time, diamond is worth more than water. The substances of water and diamond remain the same everywhere, but their values can be seen



drastically different. As you can see, reality in the sentient world is not a constant.

Three Poisons (greed, anger, stubbornness) are the root causes leading us to waste a lot of time and lose many opportunities to achieve greater good for all beings. There was a story about President Lincoln and a kid. The story started that President Lincoln had a leisurely stroll with a young child not too far from the White House. As they walked towards the White House with about one mile to go, President Lincoln decided to play a game with the child. President Lincoln told the child, walking from here to the White House, that he can pick up any rock from the pavement. At the end of the walk arriving at the White House, President Lincoln would reward the child with a gift based on the size of the rock on his hand. The only one rule was that he could pick up any rock he wanted and changed his rock any time he wanted, but he was not allowed to pick up a rock that he dropped. As the child kept walking towards the White House, he picked up bigger and bigger rocks. Right in front of the White House, he saw a really big rock, and he was excited to soon expect getting a really big gift. After he let go of the rock on his hand, and when he got ready to pick up the big rock on the ground, he did not have enough strength to lift up the rock as the rock was too heavy. However,

there was no other rock left around him. The child now learned that greed could lead to failure and, in this case, a total loss.

活佛恩師慈悲：

心物滋蔓貪嗔痴 身物昭著行爲亂
格心物蔽復性初 驅身物慾覺心源

Master Ji-Gong Buddha's Kindness:

Desires grow greed, anger, and
stubbornness.

Attaching to materialistic desires confuses
one's deed.

Eliminate desires to restore our soul to its
original nature.

Rid of materialistic desires to enlighten the
origin of heart.

Given that human lifespan is very limited, we must complete our divine missions without wasting precious time, then we will not worry about gains nor losses.

The road to long-term success is paved with small goals and their achievements. Achieving small goals consistently helps us eventually achieve a greater milestone and the long-term success. A million-mile journey starts with one's first footstep. For example, with Qian-Ren's kindness, we have weekly temple classes, periodic seminars, and annual Dharma Gatherings, and these are valuable learning opportunities to help us achieve

wisdom and knowledge one small step at a time. All these small steps, when combined, create a giant leap for us.

At my high school years, I was fortunate having a moving experience. My class had a field trip hiking a tall mountain. The mountain was about 5,000-feet tall. A typical ascending hike would take about three hours while descending would be about two hours. While the altitude of the mountain did not scare us, our class of twenty-five teenagers gasped for air when we arrived at the foot of the mountain in the very early morning. Our class had a student who was wheelchair-bound.

While we all looked up at the peak of the mountain, we also puzzled how we could get up to the top realistically. Our teacher gave the class three choices to consider: (1) we could return home without hiking, (2) only some of us would hike up while others stayed behind, or (3) we could hike up together however way we chose. Defying common logic, all twenty-five of the class decided to commit that we all hiked up together.

During the hike, three students would carry the student with disability. Every twenty minutes of hike, another three students would take turn carrying the student

with disability. Our class took more frequent rests while our hike was slower than average. The journey was full of sweat but also full of smiles. However, we constantly reminded ourselves that we would not give up until we got to the peak. We never lost sight of the beautiful scenery that was only available at the destination. Although it was not an easy hike, after six hours, all twenty-five students of the class ascended to the peak of the mountain. The view was beautiful, the experience was wonderful, and the joy of teamwork was priceless. We helped each other, we encouraged each other, and we trusted each other. At the end, we were all role-models and we all succeeded together.

活佛恩師慈悲：

千里之行始足下 圖難於易堅其恆
爲大於細目標立 以身作則標杆行

Master Ji-Gong Buddha's Kindness:

Long journey starts with a footstep.

Difficult project starts with easier tasks;
persistent and determined.

Great accomplishment is achieved by
focusing on details; establish goals and
objectives.

Oneself is a role-model; practice as a
guidepost.

..... to be continued

©Winnie Cheung (the U.K.)

Reflections on Autumn Leaves

Who can imagine how time has ticked by so rapidly, as we continuously race against the clock, unable to keep up with all the matters we need to manage and with what is expected from us, by ourselves and others?

We are approaching the end of another year, with the autumn leaves floating in the wind before layer upon layer settle on the streets forming a sea of vibrant and spectacular colours. The almost bare branches on the trees make a bold statement, signalling the end of this season, transiting into a possible bitterly cold winter.

Reaching towards the end of the year is the time of many festive celebrations, and also for some, these are the moments of self-reflection, on our regrets, happiness, gains, losses, failures and achievements. In contrast, for others, life is unchanged, as if being immune to change, with no alteration, as every day follows the same routine and mindset. No extraordinary occurrences and no expectations to look

forward to, which could be described as a monotonous life. Everyone views life in different ways. Some live to enjoy each moment, while others just live to survive. Having the correct mindset and attitude will definitely help us to maintain our self-worth and existence as a human.

Without doubt, our faith in the goodness of humanity and with overall society has been shaken. The media news and headlines are full of much negativity with little we can celebrate or value. There are wars, old or new, ongoing in different corners of the world, where people just try to survive or to seek refuge, to escape in the middle of a devastating conflict and maintain a basic human right and existence and seeking a just, peaceful land.

While there is little we can do as ordinary citizens to prevent such conflicts and the man-made disaster of war, we must not forget to count our blessings and appreciate what we have got, when others have so little. We have

the privilege to enjoy so much in the part of the world in which we live, and can easily forget how others don't even have the basic resources, facility or environment to live or to survive.

Peace must seem the most essential desire for those who want to survive and escape the ongoing wars. Let us remind ourselves that the most important part of our teaching emphasizes peace, and in order to achieve this ultimate goal of peace, we must start and take a step further within our own enclosed community

by building a healthy relationship with others based on mutual respect and tolerance.

Practicing gratitude and respect towards others around us is an incredibly powerful tool to improve our general well-being and to build emotional resilience. We lead a very demanding life, but we can still try to manage our stress, to be appreciative, to strive forward on our path, little by little, step by step, to promote and to reach our ultimate goal, of peace in our mind, peace in our world.

It's Vow-Fulfilling Time!!

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

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

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

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

©Nancy (Taiwan)

Working Smarter: A Lumberjack Story

Well goes the saying, all work and no play makes Jack a dull boy, which means that only work and no play will make a person bored and boring. Apart from being bored and boring, what else will happen to our work and life? Let's read the following story and figure out the impact of not taking a break on our life.

A long time ago, two lumberjacks, Pete and Jack, walked into the woods to start their day of logging. On the way, Pete turned to Jack and asked, "Want to bet on who can cut down the most trees today?" Jack agreed, and they set off to their respective areas of the forest.

Pete was full of enthusiasm and adrenaline, and he started cutting trees immediately. He worked all through the day, barely taking time to catch his breath or to grab food and water. He felt more and more confident with every tree he felled because he believed that he had superior strength and stamina. He could hear Jack working in another part of the woods and this made him even more sure of his win. At regular

intervals throughout the day, the noise of falling trees coming from Jack's area would stop. Pete assumed that Jack was taking more frequent breaks because he was too exhausted or weak to keep going. Pete knew that his strength and stamina would win him the bet.

As the day came to a close, the men walked through the woods surveying their piles of logs. Pete was amazed that Jack had a much bigger pile of logs, yet Jack looked much less tired. Stunned and stung from the defeat, Pete turned to Jack and asked, "How can this be? I heard you taking breaks throughout the day while I worked continuously. How could you possibly have beat me?"

Jack smiled and said, "I was not wasting time. I was stopping to rest, sharpen my saw, plan which trees to fell, or eat a snack, and so the work that I did was more productive."

I personally love the story of the two lumberjacks because it conveys a message. That

is, sometimes the key to success isn't powering our way through a situation, but rather thinking of a smarter way around it. Additionally, I feel it also emphasizes the importance of studying those who came before us. People become experts in their craft for a reason. It's not just a title to flaunt around. We can stand on the shoulders of giants who came before us. I believe, in terms of work, most of us often deal with problems headfirst trying to use brute force and will to overcome challenges. Ironically enough, it is when we get tired and take a step back that a potential solution makes itself known. I do understand the desire to get a problem done fast, but sometimes we may expend less energy and resources by simply

taking things a little slower and get back a surprising outcome.

Last but not least, we can also learn another lesson from this story. That is, to focus on ourselves, or we also can call it self care. If we take a moment to make ourselves better, for example, spend some time focusing on ourselves, we would feel more alert and focused. By doing so, we would tackle our tasks more quickly and efficiently without trying to find a zillion ways to procrastinate in between. That little bit of time saves us hours later and makes our tasks a little easier. Sharpen the saw, and we will become more productive.



編輯小語

眼看一年一度的銀色歡樂聖誕、2024新年與農曆春節即將陸續到來，您可曾想過：為家人朋友挑選禮物，或慰勞犒賞自己？這本「博德」可說是給自己和受禮者最誠摯溫暖的祝福。

本期特稿，是前人在美國重德佛堂「護念行深」法會慈悲「善護真理自律謹 念心歸一無為行」。前人勉勵提醒大家，必須確實依循遵照南海古佛的慈示：要好好保護每個人的念頭。但是保護不是這麼簡單的，要有深刻的行動才行。內容精采富哲理，可謂字字珠璣，充滿大智慧。身為常州弟子，該怎麼保護心中至善而不執著，如何下功夫去做？前人的慈悲法語，我們務必用心體悟詳閱。

所謂「人生如戲」，每個人都可能拿到獨一無二的人生劇本，在生命歷程中，會扮演很多不同的角色。有人像磁鐵，吸引別人到身旁；有人如陽光，將溫暖送給大家。看似平凡的小人物，卻是他人的大英雄！和睿智的人在一起，遇事就不迷茫——是的，我們說的就是盧凱諒點傳師。他一生修辦道數十年，犧牲奉獻，始終如一，為後學的楷模典

範。在「緬懷與追思」，有許多道親為文悼念盧點傳師，在在表達敬佩、感激與不捨。盧點師已功圓果滿，返回理天，其身影與精神會永遠留存在大家心中。

古佛慈悲：「人生不過三萬日」，大家應當思考：在有限人生旅程，如何讓生命更完整，生活更圓滿？把內在自性的「寶」充分流露發揮出來，改善自己、他人、環境與社會。在「省思死亡，積極人生」、「禪養、靜心」，以及「為學日益，為道日損——遇見更好的自己」文中，相信能解惑並給予我們答案。總之，誠如「心行平等」有言：「在修道的路程上，我們一起帶著自己的平等清淨心上路，目標要回理天，路就在我們自己腳下！每邁出一步，都是我們最真實的收穫！」

迎向2024甲辰龍年，前人祝福全球常州前賢同修：「龍天護佑昌道宏」。

一年四季各有滋味風景，「博德」編輯組衷心期盼這本刊物，有如相知相惜的知己，陪伴您度過生命中每個重要時刻，給予身心靈溫暖舒心的療癒時光。

期待每一期的精彩相遇——我們明年見！



Famous Quotes

©Nancy (Taiwan)

This art of resting the mind and the power of dismissing from it all care and worry is probably one of the secrets of energy in our great men.

— Captain J. A. Hadfield

No matter how much pressure you feel at work, if you could find ways to relax for at least five minutes every hour, you'd be more productive.

—Dr. Joyce Brothers

During [these] periods of relaxation after concentrated intellectual activity, the intuitive mind seems to take over and can produce the sudden clarifying insights which give so much joy and delight.

—Fritjof Capra, physicist

Take rest; a field that has rested gives a bountiful crop.

—Ovid, Roman poet (43 BC - 17 AD)

If a man insisted always on being serious, and never allowed himself a bit of fun and relaxation, he would go mad or become unstable without knowing it.

—Herodotus, The Histories of Herodotus Greek historian & traveler (484 BC - 430 BC)

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

自二〇二三年九月一日起至二〇二三年十一月三十日止

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	彰化高中 201班、217班	1,000	范姜復順、范姜士勳、 范姜永宸、羅玉燕、 陳韋綸、陳妍希、 陳亭妤、李彥韋、 李盈妍、莊庭葵 (迴向冤親債主)	3,000	陳盈廷、王麗菀、 陳昱丞	1,500
彰化高中 201班、217班	1,000	李佳霖、謝麗樺	500	先靈吳振榮	1,000	陳裕廷、沈育年、 陳元泓、陳采筠	2,000
李佳霖、謝麗樺	500	蔡有亮、蔡慈恩	500	黃秋月、傅芊霓、 黃琛 (迴向冤親債主)	1,500	陳政雄	500
蔡有亮、蔡慈恩	500	黃覺弘	200	蘭金柱、蘭琴南 (迴向冤親債主)	2,000	吳啓新	500
黃覺弘	200	周慧慈	2,000	張進忠	1,000	先靈	
陳慧娥	600	天衢佛堂	2,000	張腕心	1,000	林炳元、陳黎華	1,000
張秀純 (迴向 個人冤親債主)	500	信弘佛堂	1,000	陳怡廷、陳怡安、 李之語	1,500	邱瑞興、林秀虹 (迴向冤親債主)	1,000
黃立忠 (迴向 個人冤親債主)	500	李姝嫻、林玉國、 林子涵、林家澤	500	羅雅宣	500	林承賢 (迴向冤親債主)	1,000
黃乃芳 (迴向 個人冤親債主)	500	李陳花、王黃月、 李承儒等亡靈	1,000	張佑安、張廷睿、 張喬安 (迴向冤親債主)	3,000	林義吉、蕭慧玲、 林美楨、林耕豪、 林恩穎、林科勳 (迴向冤親債主)	1,000
張庭福 (迴向 個人冤親債主)	500	蕭匡宏	2,000	張國吉	500	蕭作永、林玟君、 蕭晨瑄、蕭榆閔、 蕭渝璇、蔡丞祐、 蔡瑀恩 (迴向冤親債主)	1,000
張富翔 (迴向 個人冤親債主)	500	澳洲雪梨楊國麗	港幣 200	魏英群	500	黃恭婉 (迴向冤親債主)	1,000
張庭福 (迴向張氏祖先)	500	黃坤玉、吳麗香 (迴向冤親債主)	1,000	羅昱虔	500		
荷蘭張氏家壇亡靈		彰化高中 201班、217班	1,000	程妍甯	3,000		
張啓思	美金 200	李佳霖、謝麗樺	500	黃梅蓉、陳信信、 陳東雲	500		
加拿大多倫多 允德佛堂		蔡有亮、蔡慈恩	500	簡金柱 (迴向冤親債主)	2,000		
吳悅華合家	加幣 300	黃覺弘	200	郭照國、梅碧珠、 郭俊麟、丁盈如、 郭品妤、郭品言	3,000		
加拿大賈隸祥合家	加幣 300	陳慧娥	600	郭姿吟、蘇毅、 蘇韋翰	1,000		
加拿大潘志宏	加幣 200	群德佛堂	2,000	陳茂雄、吳華珠	1,000		
加拿大陳隸津	加幣 200	施雪金	1,000	無名氏、無名氏	1,000		
加拿大彭明	加幣 100	徐以謙	1,500				
加拿大多倫多 華德佛堂		張翠萍	1,500				
蘇仁祥、馬笑娣	美金 500	賴富旺、賴建霖、 賴佩伶、賴楷甯、 陳惠琴、廖雪娥 (迴向冤親債主)	3,000				
群德佛堂	2,000	張佑安、張廷睿、 張喬安 (迴向冤親債主)	3,000				
施雪金	1,000	莊祐樑、莊祐宸、 鄧俐維、鄧昱嘉 (迴向冤親債主)	1,000				
陳慧娥	600						
黃坤玉、吳麗香 (迴向冤親債主)	1,000						

註：若有錯誤，請通知以便更正。

郵政劃撥存款收據

注意事項

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

請 寄 款 人 注 意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單、各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收

食譜

◎烹飪製作：慈齋 ◎圖片攝影：Arthur



醋泡生薑

材料 嫩薑、鎮江醋、鹽。

- 作法**
1. 嫩薑洗淨後，用冷開水沖洗後加少許鹽拌勻，放一晚之後去掉水漬，再以冷開水沖洗一遍，瀝去水分備用。
 2. 將作法1裝入已消毒好之玻璃瓶中，倒入適量冰糖，再入鎮江米醋（米醋一定要蓋過嫩薑），密封放陰涼處即可。

用法 每天早餐後，享用兩片嫩薑。

- 保健分享**
1. 醋可以活血，泡上生薑則可以防止嫩薑過辣，而醋和糖的混合，在中醫有句話叫「酸甘化陰」，可以潤燥又可增進食慾增強免疫力。
 2. 薑含有薑辣素，可以促進發汗、活血、除濕又能溫胃、暖胃，增強免疫力。

五香芋頭三菇卷

材料 香菇一碗、金針菇一碗、鴻禧菇一碗、芋泥兩碗、薑絲半碗、芹菜半碗、紅棗數顆、綠花椰數小朵。

- 調味料**
1. 五香粉、胡椒粉、香菇粉、糖、鹽、香油各適量。
 2. 橄欖油100 CC。

- 作法**
1. 香菇洗淨，加適量鹽、胡椒粉拌勻，放入冰箱冰一晚切絲。鴻禧菇撕成絲，金針菇切半。
 2. 芋頭去皮切片，蒸熟後搗成泥。
 3. 橄欖油入炒鍋，炒香薑絲、香菇絲、鴻禧菇、金針菇，再入調味料炒勻後，入芹菜末炒香熄火，拌上芋頭泥及香油即成餡料。
 4. 紅棗洗淨加水（淹過食材）蒸熟。綠花椰洗淨汆燙（水中加適量的鹽還有香油）。
 5. 腐皮放上餡料捲起，用麵糊封口。再入少量橄欖油入煎鍋，兩面煎香。食用時切小塊，擺盤周圍以綠花椰、紅棗裝飾。

貼心小語 每天飯後吃三顆紅棗，有益健脾養血。

