

博德 Borde

Window to the World

No. 79

March
2024

特稿 · Elder's Kindness (Excerpts)

善護真理自律謹 念心歸一無為行 (下)

——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 (中)

千手千眼記常州

2024年全台青少年輔導成長營「身心一貫」班參班心得 (上)



特 稿

- 4 善護真理自律謹 念心歸一無為行 (下)
——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 恩師慈語 ◎編輯組整理

重德道學院特稿

- 13 《道德經》第二十章 食母章 (中)
◎澳洲 顏世龍

專 題

- 20 識心作佛 (上) ◎加拿大 黃潤東
26 心行平等 (下) ◎禾雨

面上掃開十層甲 眉目才可無憎
胸中滌去數斗塵 語言方覺味真
眼光放遠逆不煩 觀機而來動誠
心靈淨化貪嗔痴 戒定方可慧生
諸相對道理 應自悟明懂
法無高下之分 契機者妙用
藥無貴賤之別 對症者良品
佛佛道同德同 法爾如是行
修道無別一視同 自覺覺他妙善容

——摘錄自《實心無爲》

緬懷與追思

- 31 緣起緣定與緣續
——敬悼吳得三點傳師 ◎陳虹臻
- 34 無盡的思念與感恩——獻給敬愛的吳得三點傳師
◎呂佳玲、邱愛惠、許芸榕、廖文賢、邱淑瑛、
林冠伶、廖靜茹、蔡勝隆

千手千眼記常州

- 38 2024重德道學院點傳師德業精進班照片集錦
◎攝影：重德同修
- 40 輔導員的信愿行證
◎孫浩榆 ◎攝影：黃銘毅、黃承祐
- 44 2024年全台青少年輔導成長營
「身心一貫」參班心得（上）
◎楊懿慈、蔡瑞霖、簡安耘、鍾佳蓁、陳彥儒

處事錦囊

- 52 知識、分類 ◎戴山

小品

- 54 修道FAQ ◎香港 尹國偉
- 58 書藝首展感言 ◎陳桂嵐
- 60 「為學日益，為道日損」
——遇見更好的自己（下） ◎如心
- 63 心靈SPA ◎諧興
- 64 生活智慧故事 ◎陳基安

健康二三事

- 57 春天必吃 逆轉肝代謝 ◎編輯組

Elder's Kindness (Excerpts)

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

Tao Youths Speak for Themselves

- 70 Praise Our Growth and Change
◎Winnie Cheung (the U.K.)
- 72 Changing Appearance vs Inner Self
◎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——
芥藍炒飯、青花椰菜薯球
◎烹飪製作：慈齋
◎圖片攝影：Arthur



連結博德電子書

一世勸人以口 百世勸人以書

恩師慈語、仙佛聖訓是上天賜予每一位白陽修士的寶典，《心燈傳燈》、《同心協力》、《無我利他》、《願行愿行》、《精益求精》、《安貧樂道》、《誠信修睦》、《鵠的誠固》、《捨凡存誠》、《圓我融群》、《智圓德方》、《揚善圓道》、《靈靜性圓》、《心止一境》、《實心無為》、《善修心行》等聖訓，皆是恩師及仙佛的心血結晶，宜廣為流傳，善緣才能廣結，也才不負仙佛苦心。

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

發行者 / 美國紐約重德道學院 出版者 / 美國紐約重德道學院 創辦人 / 顧愛珩前人 院長 / 連振和 副院長 / 侯榮芳
顧問 / 曹臨川、戴泉清、呂芝芬、葛洪開、馮德明、洪玉、吳錦鳳、劉泰泉、吳碧華、溫燦堅、毛松發
發行人 / 顧愛珩前人 社長 / 劉連吉 編輯 / 編輯組 美術編輯 / 林秀虹 攝影 / 黃承堯 影像處理 / 陳俊儒
E-mail / ptinf_a@pchome.com.tw 網址 / www.cc-borde.org
聯絡處 / 博德雜誌編輯室 地址 / 台北郵政信箱47-91號
電話 / 02-28832511 傳真 / 02-28123316 E-mail / multice@ms34.hinet.net

一句話讀博德

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。

謙和禮靜儉與淡，正勤裝忍信與寬；
若能悟透十二字，不發怒火一生安；
善修心田靜為先，平常心修不怠倦；
以身示道平常功，永護心念和睦圓。

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

青天白日心坦坦	訓格正言步步禪
年華錦瑟品德培	練識通才眼界寬
幹霄凌雲始終貫	成人正己好才賢
部份調節英才教	長幼有序缺扶圓
十切勿當記心田	切勿當兒戲玩焉
一切勿畏首畏尾	二切勿分別逆反
三切勿嫉妒私心	四切勿虛假敷衍
五切勿妄自尊大	六切勿捨近求遠
七切勿真假不分	八切勿是非謗言
九切勿藐視無理	十切勿忌惡自滿
十切要深住心弦	一定要恆久持堅
一切要光明正大	二切要佛規謹嚴
三切要知足感恩	四切要省身格嚴
五切要身先士卒	六切要獨當一面
七切要謙恭和藹	八切要品德培先
九切要當仁不讓	十切要包容圓滿

P.10 《恩師慈語》

人之所畏，不可不畏。
人之所畏，畏的是什麼？
這裡的「人」指的是聖人，
畏的就是畏懼那些塵世間的名利財氣，
記得嗎？「五色令人目盲；
五音令人耳聾；五味令人口爽」，
為了這些東西，
世人都把良知良能都給遺忘掉了。
這一個遺忘可大可小，
因為這一個遺忘，世人都回不了家，
也成了流浪紅塵的孤兒，
難道還有不畏懼的道理嗎？

P.13 《《道德經》第二十章 食母章（中）》

一佛一眾生，眾生自有佛，
自佛在性中，何勞向外覓？
性從何處見，六門常出入。
在耳為聽聲，在眼為視物，
在鼻為辨香，在舌為言說，
在身為動作，在意為思憶。
六門常清靜，即是自佛出；
六門若污濁，即是自佛滅。
誰人解我語，當前即見佛。

P.20 《識心作佛（上）》

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！

從知到悟，「心隨自然無所住」，
問題沒有任何前設界線，
不是要求樣樣都識，
而是要懂得分析，切忌以偏概全。
一個人的力量有限，
發問的目的唯是集思廣益，
滴水激起千層浪，
從一指點開始，
「以真心寂照應萬緣，湛然無際應萬千」，
不故步自封，廣博行遠。

P.54 《修道FAQ》

如果我們不斷的遷善改過、懲忿窒欲，
每天進步一點點，
就能讓自己品德提升。
不要小看這一點點，
經過一段時間，差別就很大。
總之，透過「為學日益，為道日損」，
一定會讓自己身心靈更健康，
會愈來愈喜歡自己，愈來愈快樂，
遇見更好的自己！

P.60 《「為學日益，為道日損」
—遇見更好的自己（下）》

不要看輕自己，
重新立個目標、方向，依著目標去做，
有時難免會遇到困難，
但不管以後你怎麼走，怎麼做，
老師希望你們依理去做，
拿出你的智慧去分辨、評判，
所謂有理行遍天下，
相反的，無理就寸步難行了。

P.63 《心靈SPA》

So the first priority of cultivation is
mindfulness and caution.

P.68 《Guard the Truth Properly with Self-Discipline;
Concentrate the Attention on One and Practice
without Attachment》

The growth and change of nature serve as
a useful reminder to us that life is a cycle of
the changing seasons, and it is so important
to cherish each moment of time whatever
circumstance we are facing.

P.70 《Praise Our Growth and Change》

◎前人慈悲
◎編輯組整理

善護真理自律謹 念心歸一無為行（下）

——美國重德佛堂「護念行深法會」

善護己念 無為真行

賢士善護己心念，念茲在茲如如心；
修道妙法心恆固，不受外境擾動引；
念念歸一不執相，破相明理善修真。

古佛慈悲我們一班賢士，應該要好好愛護自己的心念，時時不忘讓念頭在（明師一指點）這裡，心念保持如如不動；修道沒有其他，就是要有恆心與堅固的心，不受外邊花花世界的影響；最好的修道

方法，就是讓每一個念頭回歸到明師一指點的地方，不執著於事物的外相，要能破除形相、明理修真。

諸位賢士細聆聽，行真當斷三毒心；
若有執念終難明，匿道不現罪亦深；
今日歡喜來結緣，班名參悟深用心；
力行無為持慧運，至誠虔意永護凝。

各位賢士，請大家仔細聽清楚：修道要想修得真，就應該要斬斷三毒心。因為

一個人如果有了任何執著的念頭，修到最後，心總歸很難達到清明；如果匿道不現，沒有將大道示現出來、渡有緣者求道，這也是一種罪。古佛說今天很歡喜來到佛堂與大家結緣，這個班名，大家應該要好好地去研究一下，要深深地用心，並且盡心盡力去做；要無為而為，不要有私心作用，這樣才可以保持智慧的運轉；你的至誠、你的虔心真意，也才可能永遠保護起來。

不分彼此 同心協力

道場本是大家庭，莫分彼此仁愛親；
法船撐起同協力，識心作佛無為心；
吾佛今日不多評，各自安神靜修心；
辭叩 申駕返理天，悟透人間依真行。

道場原本就是個大家庭，每個人都有一份，你看，世界各地的同修有這麼多人，這個家庭大不大？但是我們要真正發揮大家庭的作用，那就得做到「不分你我」，並且做到「仁、愛、親」，這三步功夫很重要。因為佛堂好像一艘大法船，大家在同一艘船上，就要同心協力撐起這艘法船；在認識了自己的本心之後，應當以無為的心來做佛事——因為有所為就有私心，無所為才是真心。

最後南海古佛不多說了，要我們各自安神、各自靜心，好好修道。退叢之前，古佛再慈悲我們：應該要真真實實地悟透

人間，並且依著自己的真心去做，不要敷衍了事、不要走錯路，這些都是南海古佛的慈悲叮嚀。

這次的班期，古佛對我們的期望很多，我們每個人都要好好地接受。大家這麼辛苦地回來參加班期，人事、精神、錢財，各方面付出，都是為了讓事情可以成功——成功什麼？成功我們真正明理修道，不是為了其他；你不明理、不真心修道，實在太可惜。

雖然只有短短幾天，我相信各位對於研究方面，大家真心、用心去接受的話，每個人一定都能接受很多。修道修道，我們修的是什麼？

修道修心 謹言慎行

修的是心，這個心因為是好容易動亂的、好容易不正常的，所以一定要修。不修的話，聽見一句好話就開心，聽見一句不好的話就發脾氣；一句好話就成全了人、成全了自己，一句不好的話就讓別人、讓自己走錯路，對不對？所以修心非常重要。但是我們從來沒有去研究過一句話應該怎麼說，造成我們失察的地方太多——失察就是我們疏忽了、忘記了、犯錯誤了，所以「修」就是要小心、謹慎。

小心我們的言行，小心我們的心。幾十年光陰很快，你在做人的當中如果失察，就會發生很多不需要的麻煩，讓我們

接受到不需要的痛苦。所以我們要學道、要修道，就是修我們的短處，將長處拿出來，可惜我們往往不是這樣。好比有時候說話太直，人家勸我們改，但好多時候，我們不肯接受勸告，也不願意去改。所以世界上的煩惱、世界上的痛苦，都是無意中發出來的；自己不知道，造成自己的痛苦、他人的痛苦，你煩、我煩，大家不得安定。

現在的世界，我們看一看，為什麼這麼壞呢？不是我們人做的嗎？都是我們人做的，不是父母生養的嗎？都是父母生養的，進而教育，為何人心會那麼壞呢？壞到無法想像了。就為了一個糊塗——我們的心糊塗，在糊塗當中，造下許多罪孽，受苦的是誰？也是自己。你糊塗不怕，受苦的時候你就知道了。

所以在這個人生當中，煩惱也是自己造出來的。你看現在的小朋友、現在的大人，都變了，變化的原因是什麼呢？為了滿足自己的心，為了讓自己稱心如意，想到什麼做什麼，人的煩惱就是從這個當中發出來的。修道無他，好簡單，就是將我們的良心好好地扶正它，不要人家一句話、或是事情一來，自己的良心就走來走去、受到影響，造成許多麻煩——你如果能無憎、無怨的話，絕對沒有麻煩的。

利益讓人 吃虧是福

我不是說大話，我這一生從來不聽是非的，我覺得是非最麻煩。與他人爭是沒有用的，與自己爭才是真的。你想要稱心，你先稱自己的心，你稱心了沒？你認為什麼是稱心？你得到利益就是稱心嗎？你忘記了：人與人相處，你不會永遠是勝



利者，你想要得益，其他人也想要得益；如果你能先讓他人得益，大家分工合作之下，事情完成，自己也得益，這樣就圓滿了，就不會煩惱了。相反地，如果只想讓自己一個人得到利益，請問這樣到最後有什麼用？為什麼只讓自己一個人得益呢？

所謂「吃虧讓人就是福」，大家願意嗎？可惜我們往往不是這樣，只想爭取自己的利益，不理會他人如何，自己最重要。你不要以為自己得益了，其實得益就是失敗，因為你開心，別人就不開心，人生的煩惱就在這裡。所以，天下的事不是你得益就可以，要人人得益才有用。

一團和氣 就能開心

今天師尊師母代表上天，降下大道讓大家求道，求道的原因是什麼？去毛病、改脾氣，將這個世界的煩惱、痛苦、是非，通通除去，變成一團和氣。你的事就是我的事，我與你不分，這樣多好呢！每個人開心，大家沒煩惱，我見到你開心、你見到我開心。

我小時候最怕煩惱，十二歲的時候見到佛堂修道的人，好像很特別，大家對你好熱忱，見到你，一杯茶、一鞠躬，見到我們小朋友，趕緊拿花生、糖果：「妹妹來，你來這裡。」因為當時是小朋友，不懂事，常跟著大人一起，服務的同修帶著我到一個另外的地方，有點心、有東西玩，大家一起好開心，是因為這樣修道

的。因為小孩子不懂事，只要可以開心就好。

由此可見：一個人會為了一件小事，或是為了得到一點點的小便宜，就願意去佛堂；也可以見到小孩子的心很容易滿足，要求很小。但是我們大人呢？常常為了滿足自己的方便，要求小朋友聽話，樣樣要順從，好像我們現在年紀大了，都是這樣，所以修道好難。

修道的人，心要清、要靜、要淡、要定，可惜我們都不是，相處得好的，就好得不得了；相處得不好的，就不想理他，這是不可以的。希望我們能夠真正達到修道的境界，沒有這些分別的心。

修道之中，靜坐非常重要。如果能有靜的功夫，學會之後，雖然沒有什麼，但是對身體真的很好。我們不是練打坐，我們是學老師的功夫，讓自己天天都開心，能將事情解決、處理妥善。只要天天能靜坐，不需要很多時間，一年下來，你的身體、精神一定會好的。

煩惱都是自己找的

你們看我，中風過兩次，小時候一次，小兒麻痺，本來是會癱的，沒辦法走的，後來好了；八十幾歲的時候又一次，本來中風是不能走的，一動也不能動的，但是到了現在，看起來不像，沒有什麼後遺症，就只有走路不行，因為風濕問題，

現在兩隻腳這樣（前人從輪椅上站起來，大家拍手），兩隻腳不能走；我病了四年了，沒看醫生、沒吃藥，除了不能走，其他樣樣好—頭腦好，眼睛也好，看得清清楚楚，耳朵也不錯，今天還能活到九十六歲！我覺得上天真的好慈悲我，所以我的心情每天都非常好，好開心，天天開心，去到哪裡都開心，不知道為什麼。

所以一個修道人要從哪裡修？從內心，讓心平靜，沒煩惱，沒痛苦—世界上的事本來就是煩惱痛苦，你來人世間，是要來增加自己煩惱的嗎？不是的，你如果自己增加自己的煩惱痛苦，如果修到後來煩惱痛苦多得不得了，那真的太可惜，那樣就不是修道了。修道的人是沒有煩惱、非常開心的。

怎樣勸自己開心呢？你說一個人在世界上，中風兩次，其他病就不說了，但是今年九十六歲了，這幾年看我，像個生病的人嗎？我覺得都還好，上天慈悲，這麼大的年紀，如果飲食、其他動作不行，困在床上不能動，那就不得了；我沒有，就只是走路困難—我說個笑話，老天不讓我動、不讓我走，我覺得是要我記住：世界上的人，走得多就是非多、煩惱多，我走得少一點，煩惱就少一點，是非就少一點。

所以修道有修道的好處，好處在哪裡呢？就是讓自己沒有煩惱，你的煩惱

都是自己造出來的，你的病都是自己造出來的，你的心要平平靜靜。我這幾十年，心中沒有煩惱、痛苦，也沒有你、沒有我，天下的人一樣的，沒有兩樣，我痛，你也會痛，一樣要痛的，為什麼要去煩惱呢？早一點跟晚一點而已，你何必理他呢？

所以世界上的苦都是自己招來的，自己怕東怕西，一怕，煩惱就要來；煩惱都是自己找的，千萬不要自找煩惱，一定要開心。你看上天多好，給我們那麼大的機會了愿，在這個環境當中，還要不開心？真的太可惜。

知福惜福 無煩無惱

尤其現在上天降下許多劫難，每一個地方都在變化，大家都在新聞上見過，而我們還能夠開開心心、舒舒服服、自自然然地生活，你看我們多有福氣！想到這裡應該要開心，應該要快樂，應該要互相愛護。不管怎麼樣，我都覺得上天待我們特別慈悲，在這種種的劫難當中，讓我們有這麼好的享受，還有這麼寶貴的道可以聽，又點開我們的玄關竅，除去我們生死輪迴的痛苦，所以我真的開心得不得了。

有人問我：為什麼那麼開心？兩隻腳又不能走，我說沒事，不能走就不能走嘍！但是我的心可以自由活動，讓我還可以做事，兩隻腳不能走就不要走，改用電動輪椅推來推去，也很好呀！

我們人要知福，不要不知福，在這種環境當中，今天我們還能夠安安靜靜地研究道理，大家可以開開心心聚在一起，真是了不起的福氣。希望我們兄弟姐妹千萬千萬不要失去。

謙和平靜 忍辱信實

這次仙佛批的訓，你們看了嗎？很多妙理顯示在裡面，你們可以看一看。其中有一段：

點傳賢士至壇前，諦觀地面一慈蓮；
蓮蓬中有二十一，涵意深遠道志連；
靜慈謙柔真善美，清淨安定忍信堅；
公正平直明慧悟，二一妙心用心參。

這是南海古佛賜給道場中點傳師的，共有二十一個字。古佛慈悲點傳師：心要靜，要慈悲，要謙虛，要柔軟，要真善美，要非常清淨，像河裡的水一樣見得到底，乾乾淨淨；心也要能安、能定，要能夠忍辱、信實、堅毅。這幾樣，身為點傳師要完全達到，方才可以。下面還提到要「公公正正、真真實實、平平直直」，不可以彎來彎去；要能夠明明白白、能夠有智慧，並且有「悟」的能力。點傳師們應

該要有這些風度及修持功夫。

接下來古佛也賜給壇主、人才、道親十二個字：

謙和禮靜儉與淡，正勤裝忍信與寬；
若能悟透十二字，不發怒火一生安；
善修心田靜為先，平常心修不怠倦；
以身示道平常功，永護心念和睦圓。

古佛要大家能「謙、和、禮、靜、儉、樸、淡泊、正、勤、裝、忍、信、寬」，這些是我們一班壇主、人才、道親應該要明白的。所以，這次法會，古佛慈悲給點傳師的二十一個字、給壇主道親的十二個字，我們每天拿出來看一看，自己能不能守住？如果能夠守得住，那麼上天慈悲，我們就不需要擔心自己的修持功夫了。

總之，希望我們大家不要辜負上天的慈悲，不要辜負我們自己立下的愿，請大家珍重，不要放鬆；大家努力，你拉我，我拉你，前拉後，後拉前，大家打成一片，好不好？（眾答：好！）好，大家努力！

（全文完）

顧愛珩



慈語甘泉

恩師慈語

◎編輯組整理

◎二〇二四・三・一

美國紐約 重德佛堂

青天白日心坦坦
年華錦瑟品德培
幹霄凌雲始終貫
部份調節英才教

訓格正言步步禪
練識通才眼界寬
成人正己好才賢
長幼有序缺扶圓 吾乃

道濟天尊 奉

中旨 降來佛壇 參叩

中駕 會見諸徒賢 精神振奮先

今日不同點 跨國一線連

靜心稍久站 字句聽明詮

哈哈止

爲師今日	淺淺而談	徒兒明白	清楚簡單
來到佛堂	爲什麼事	當下思量	靜問己先
服務眾生	是爲目的	茶水毛巾	眉開笑眼
第一謹記	參辭駕禮	幹部應要	佛規熟練
佛規禮節	重要內涵	理路清明	正確觀念
禮儀規範	貴在平常	專心致志	獲福無邊
佛堂像是	改造學院	脾氣毛病	慢慢改變
刻板印象	切勿執念	舉止言行	大方自然
雖感束縛	不能隨便	卻可雕塑	成己成賢
欲要成爲	諸佛龍象	先做眾生	牛馬卑謙
生活細節	應對進退	爲人處事	合中道圓
誠中形外	善結人緣	踏實學習	基礎穩健
不怕聽課	不怕要求	不怕責罵	不怕磨練
時時懷抱	刻刻謹守	真實反省	心心相連
曾子三省	顏回四勿	君子慎獨	省身律嚴
小兵也能	立大功德	小小螺絲	功用非凡
物有不足	智有不明	寸有所長	尺有所短
數有不逮	神有不通	責任負起	輔佐點傳
和衷共濟	不分你我	先人後己	美德風範

靜而生慧 安而無辯 同心協力 共創圓滿
愛珩賢徒 身疲心安 有事先云 表白明證 止

前人： 恩師慈悲，今天是台灣全台輔導成長營第一天，懇請 恩師慈悲成全一班參班的青少年學員能發心精進，進而提昇為道中的棟樑人才，幫辦道務，協助前人及點傳師弘展大道，並恭請 恩師慈賜班名。謝謝 恩師慈悲。

愛珩賢沉心靜氣	先起身師再敘言
此班期靜心寧神	班名賜身心一貫
眾徒童寄語祝福	寬心胸歡喜參班
兩天裡專心一致	細聆聽講師釋演
惜此緣握機勿怠	怕心懶不怕事難
欲登高必行自卑	欲騎馬切莫怕山
水至大漫不過船	手再大遮不住天



十切勿當記心田
一切勿畏首畏尾
三切勿嫉妒私心
五切勿妄自尊大
七切勿真假不分
九切勿藐視無理
十切要深住心弦
一切要光明正大
三切要知足感恩
五切要身先士卒
七切要謙恭和藹
九切要當仁不讓
樹不修生長不直
心不誠仙佛難護
活潑潑白陽天使
應時機各了己愿
諸徒兒靜心凝神
各明道立德行功
一步錯千年悔恨
師今語不多批示
同德心爲道發展
真心愿恆久不變
返理園
保身心永得康健

申駕

切勿當兒戲玩焉
二切勿分別逆反
四切勿虛假敷衍
六切勿捨近求遠
八切勿是非謗言
十切勿忌惡自滿
一定要恆久持堅
二切要佛規謹嚴
四切要省身格嚴
六切要獨當一面
八切要品德培先
十切要包容圓滿
草不除花朵不顯
在看穿不在看見
是道進非道則遠
身心合示道風範
爲師語不多再喚
大事圓循序明前
一步正永德芳蓮
深悟研訓中慈言
上下誠永守道園
師徒連脈脈薪傳
別徒兒即時離線

辭叩

哈哈退

——台灣全台青少年輔導成長營

《道德經》第二十章

食母章(中)

◎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。

唯之與阿，相去幾何。

善之與惡，相去何若。

● 唯之與阿：

○ 唯：有道直者應答輕聲細語。善之本。

○ 阿：無道曲者應答粗鄙喧嘩。惡之本。

● 唯與阿、善與惡，這之間的差別在那裡呢？即是有道與無道，也即是佛家所說的迷與悟之差，其之間只有一線之距離而已。

● 從道者悟，從慾者迷。

● 而又是什麼造就了這一個距離呢？
「心」也！我們的心。

● 一念善即天堂，一念惡即地獄；雖然差之毫釐，卻是謬以千里。

● 這一句的重點就是我們的那一顆「心」。一切唯心造，心可作天堂亦可作地獄。

● 這一句同時也延續了第二章的「天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，

斯不善已。」如果表面上看似在做著一件善事，但是內心卻是充滿了重重的心機與陰謀，那這樣的一個善，還會是真善嗎？還是叫偽善（惡）了？這不就像是一隻披掛著羊皮的狼？

- 唯與阿、善與惡，只不過是一些符號、音聲，可是聽在眾人的耳裡卻執於了兩端，也陷入了對待之中，成為了境相的奴隸。這都是因為世人的心都有物，所以一擊即中，甚至不堪一擊。如果心中無物，不管一切好的、壞的、善的、惡的，都一定能夠像恩師一樣，什麼都會任其穿腸過！根本沒有所謂的好與壞，管它外面的世界如何？是晴天還是刮風下雨？一切自如如。

- 故事：
在一次討論會上，一位著名的演說家沒講一句開場白，手裡卻高舉著一張20美元的鈔票。面對會議室裡的200多人，他問：「誰要這20美元？」一隻隻手舉了起來，他接著說：「我打算把這20美元送給你們中的一位，但在這之前，誰准許我做一件事。」他說著將鈔票揉成一團，然後問：「誰還要？」仍有人舉起手來，他又說：「那麼，假如我這樣做又會怎麼樣呢？」他把鈔票扔到地上，又踏上一隻腳，並且用腳碾它。爾後他拾起鈔票，鈔票已變得又髒又皺。「現在誰還要？」還是有人舉起手來。「朋友們，你們已經上了一堂

很有意義的課。無論我如何對待那張鈔票，你們還是想要它，因為它並沒貶值，它依舊值20美元。」

- 鈔票：被揉、踏、踩、碾－價值不變。由此推出：人遭遇打擊、挫折，但是信心、能力、才華並沒降低。
- 鈔票：又髒又破－價值依舊得到肯定。由此推出：人外表不光鮮、生活不體面、地位不顯要，但是內在品質、能力仍能得到肯定。
- 無論別人如何讚揚或批評，都不會改變事實，因為關鍵點就是自己是什麼？
- 這世間本就是陰陽對待的對立世界，有好有壞，有善有惡，但是好的就永遠會好？壞的就永遠不好？月圓月缺，就如在一場球賽之中就有輸與贏，輸的永遠就不會贏？贏的永遠就不會輸？因此，不管我們苦苦執著於那一端，其實對我們一點好處都沒有，因為我們已離了中心點；況且好與壞，其標準在那裡？又由誰人定？自己呀。
- 坦白說，要做到這一點談何容易？且因世人的心有著太多的放不下了，但是若果不去開始自我改變、學習放下，那怕就只是那一點點，也要由此開始，借此去提昇，否則自己真的會永遠卡在輪迴

的死胡同裡，沒路可走，也無路可退。

因此下一句說的是「不可不畏」啊！

人之所畏，不可不畏。

- 人之所畏，畏的是什麼？這裡的「人」指的是聖人，畏的就是畏懼那些塵世間的名利財氣，記得嗎？「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽」，為了這些東西，世人都把良知良能都給遺忘掉了。這一個遺忘可大可小，因為這一個遺忘，世人都回不了家，也成了流浪紅塵的孤兒，難道還有不畏懼的道理嗎？

- 這一句話，還有另一個意思，即是世人執迷不悟，執於兩端，世人要聽到和要看到的都是好的，因此我們的一言一行不得不小心，否則說錯了話傷了人與人之間的和氣，一切若要補救，只怕為時已晚了；尤其在修道辦道上，一切以圓融為主。

- 凡人之所以為凡人，因凡人的所作所為、思維都是與聖人的反方向朝去（道理很簡單，如果能與聖人同一方向，今天又會是凡人？）；那是一個什麼樣的方向呢？那是聖人都所畏懼的方向啊，在那裡充滿著執著、自私、嫉妒、恐懼、徬徨、傲慢、貪婪、爾虞我詐、絕望與瞋恨等等。一旦淪落了，只有墮落的份兒，但是又有多少人會畏懼它呢？反而誤認那裡是天堂呢！

- 若不明理，世人很難去理解聖人的思維，因為對他們來說，那些是多麼不可理喻的，很不合邏輯，如果依此而行，世人可是要吃虧多少？損失多少？因此很多人聽罷都是大笑之，更談不上什麼行不行了；唉呀！偶爾拿香拜拜，初一十五吃個齋就好了，何必這麼麻煩？原來這一切（聖人的道理）根本就是超乎了世人的想像與理解。

- 然而，後學卻覺得這是今天我們修道的轉折點，不管自己內心天人交戰得有多強烈，有多麼矛盾和衝突，自己是否能夠全然的相信聖人的教誨，義無反顧、照單全收的往真理那一方走去？唯之與阿，相去幾何？不就是差在那一念而已嗎？

荒兮，其未央哉。

- 道大理微，廣漠無邊，無窮無盡，豈又是世人的少知少見就能盡了解的？

然而人的慾望、七情六慾也是無窮無盡的！真的是一切唯心造，一念可以天堂也可以是地獄，修道修心，心收了回來就是天堂，心放了出去就是地獄（第十二章：馳騁畋獵，令人心發狂）。修道不往己心著手，不去脾氣毛病，那永遠只不過是紙上談兵，在門外徘徊而已。

- 有一句話說：「習武之人，貴在能夠控制自己。」而修道之人，不也更應該如

此？修道之人貴在能夠「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。」時時去收斂自己的心境，不讓自己的心馳騁出去，也時時警惕自己以避免陷入了貪瞋痴三毒的陷阱。之所以「道也者，不可須臾離也；可離，非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。」因為心奔馳了出去，貪欲妄想就會入侵我們的心靈，心田就會雜草叢生開始荒廢了，因此不得不謹慎之。

眾人熙熙，如享太牢，如登春臺。

- 世人愚昧，就只懂得一直沉醉在酒色財氣之中，醉生夢死，以為這一切的物質享樂就是無上之道，忘道逐物，最終把良知都給遺失掉了，但卻無法覺醒，只因那顆自性早已被這些物慾蒙蔽了，因此無處可逃，沒有出路可尋，最後唯有如此的自甘墮落下去，實在危險。
- 世人真的好快活，就如享太牢，吃的是山珍海味，喝的是高粱美酒，又如登春臺。可是在這些快樂的表面，世人暗藏著多少的空虛？亦藏盡了多少煩惱與憂愁？是否就這一些空虛，讓世人一昧的想假借那些外在的酒色財氣來麻醉自己的心靈呢？否則哪來那麼多的酒不醉人、人自醉？
- 快活過後，心可否解脫了？超越生死了？人生真的可有變得更美好？又抑或是痛的更痛？煩的更煩？憂愁的加倍憂

愁？答案相信大家都很清楚，但是偏偏世人卻一頭栽進去。

- 更能肯定的是，在這些快活之後，世人的罪孽可是有增無減呀，不是嗎？山珍海味，多少條生命就因而斷送在我們的口慾之中？要流下了多少的血淚？歷盡了多少恐懼痛苦？結下了多少怨恨？捱過了多少「刀兵劫」才烹煮好的？問題是一旦這些惡因惡果成熟之時，誰人又能敢擔當？

- 有一篇「日本一老兵當年殺人如麻，如今全家死於非命。」的文章，才知道原來殺人也可以殺上癮的，實在太恐怖，太難以置信了，最可怕的是在這種的快感之後，因緣果報，不是每個人都可以面對的。俗云：「積善之家，必有餘慶；積惡之家，必有餘殃。」原來我們的所作所為，不只要為自己負責，也要為我們身邊所有人負責。

為此，後學特別收錄以下文章：

我(日本老兵)此刻已是一個87歲的老人，孤身一人住在紐約布朗士區的一幢房子里，身邊沒有一個親人。我已到了胃癌晚期，在世的日子屈指可數了。我一直盼著解脫的日子能夠早一點到來，因為我是個罪孽深重的人。能活到87歲絕不是福祉，而是神對我的懲罰——祂不讓我早日解脫，而是讓我的良心每

日都在文火的煎熬中度過。我對自己的生命早已不在意了，但是去死的渴望卻難以如願。多少人刻意求高壽不成，我卻是求死而不能如願。我46歲時皈依了佛教，而佛教戒律讓我不能自殺。

神對我的懲罰包括讓我的妻子在23年前離奇失蹤。那天早晨，她只是照例去附近的雜貨店買東西，卻再也沒有回來，至今生死不明。6年前，神又讓我唯一的女兒杞子和她的丈夫雄本禾田以及他們的兩個孩子，在泰國度假時溺水而亡。當時並沒有任何風浪，救生員也並非沒有及時趕到，可是他們一家四口卻無一生還。得知消息後我欲哭無淚，知道定是自己早年在中國殺人的罪孽在我的家人身上得到了遲來的報應。他們活著的時候，我無論如何也不敢對他們講出那段經歷，連嘗試的勇氣都沒有。

從表面上看，我早年有一個體面和睦的家庭：我是個受人尊重的牙醫，對所有的人都彬彬有禮、恭敬謙卑；我太太在的時候是個賢慧知禮的女人；女兒女婿都是研究生畢業，有兩個可愛的孩子。可是這一切光鮮的存在都只是暫時的和表面的，都只是虛妄的影子，該來的總會來，沒人能夠逃脫。雖然這些災難讓我痛不欲生、五內俱焚，但在內心深處，我清楚地知道這是我早年的罪孽在發酵，所以神會在我最幸福的時候讓一切化為烏有。如果我當初戰死在中國也

許會更好；後來得到了一切再驟然失去的痛苦，豈不是更讓人無法承受？神用讓我親眼看著家人突然消失的殘酷方式，讓我體驗自己當初給中國人帶來的、奪取他們生命和毀滅他們家庭的永恆之痛。

啊，不堪回首的往事，我多麼希望它們從來沒有發生過。1937年，我作為增補入伍的新兵，加入侵華戰爭。離開家鄉時我幾乎沒有任何不捨之情，因為我們之前受到天皇的感召，相信天皇是上天的兒子，天皇一定要統治全世界，而要統治全世界，就先要佔領中國。天皇宣揚的武士道精神已經融進了我們沸騰的年輕血液。我所在的部隊是日軍第9師團富士井部隊，在多日的狂轟濫炸後，我們首先攻陷了中國南方古城蘇州。我們踏著一地的血污和屍體佔領了蘇州，一路能燒就燒，能毀就毀，能殺就殺。作為一個新兵，我竟然用槍打死了4個中國人，用刺刀挑死一個還沒咽氣的布店老闆和一個推板車賣西瓜的男人。我們得到的命令就是：殺、殺、殺，見到一個中國人就殺一個。

而在參軍之前，我從小到大沒有殺過任何人，連雞也不敢殺，甚至沒有虐待過蟲子。我的兩個姐姐總說我膽小得像個女孩，所以她們應該無論如何也不能想像我在中國殺人的景象。到處都是在幾天的轟炸中被炮彈炸死的中國人，遍地

的屍體碎塊和令人作嘔的血腥使每一個在現場的人都想發瘋、發狂。多數人都知道吸食毒品會上癮，而只有上過戰場的人才會知道，殺人也會上癮，那才是最殘忍的癮，它能讓你產生一種屠戮的快感和控制別人生命的自豪感，是最刺激的人間遊戲。當殺戮不但被允許且成為必須做的事時，我們都成了殺人狂。

我們抓來了200多個沒有跑掉的婦女，有的很年輕，也有不太年輕的和幾個老年人，她們都被關在一座廟裡。我們不許她們穿衣褲，任憑我們的人隨意姦淫。最後這些婦女都被機關槍掃射殺害，倒在虎丘旁。我和幾個人奉命去檢查有沒有漏網沒被打死的，並被要求一個也不能活。當我用刺刀刺向每一個還在蠕動的白色肉體時，我感到自己就像在廚房裡切菜，已經不覺得那些倒在地上流著血的女人是人了。對那時的我來說，她們是一種東西，任何東西，比如需要被切碎的白蘿蔔。原來人的內心都潛藏著最野蠻的魔鬼，戰爭必定會把它召喚出來。我在侵華戰爭期間，親手殺死了28個中國人，包括男人和女人，姦汙了17個中國女人。

戰爭結束後，我回到了日本，卻再也找不回從前的安寧。我晚上總是噩夢纏身，睡覺時經常大聲喊叫，結果我被家人送進東京的一所精神病醫院治療了一

年，又去北海道休養了一年，這才基本恢復了正常。我帶著贖罪的心情小心地對待每一個人，但是我做過的事還是會在夜深人靜或我一個人獨處時突然冒出來。那些被我殺害的中國人在臨死前瞪著我，眼睛裡充滿了令人顫慄的仇恨——我知道，如果當時我手裡的刀在他們手裡，我會變成什麼。

從那時起，我皈依了佛教；我必須依靠一種精神上的寄託才能繼續帶著那種記憶活下去。後來，我去東京醫學院學了好幾年牙醫，畢業後娶了老婆，開了一家小診所。我發誓要洗心革面，重新做人。自從有了女兒杞子之後，我以為我不會再想起自己那段充滿罪惡的歷史了。可是每當杞子問我有關中國、中國文化和中國人的事情時，我立刻就會滿臉充血，心跳加劇。她不懂我為什麼會變成那種奇怪的樣子。於是，我決定全家移民去美國，好讓杞子在另一種文化生長，遠離我認為充滿了虛偽和血腥的日本文化。

到美國後，我經過努力在紐約的布朗士區開了一家私人牙醫診所，生活過得還可以。杞子每天上學，我太太就在家裡幫襯。我從來都不敢把我生命中的這段歷史告訴我太太、女兒和後來的女婿，當然更不敢告訴我的外孫和外孫女了。在他們眼裡，我是個安份守己、認真而勤奮工作的人，是個努力養家的人，是

個慈愛的外公。我不能想像我告訴他們我的過去後會發生什麼，我想如果那樣，我還不如去死。儘管如此，讓我萬萬想不到的是，我還是沒有逃脫命運的懲罰。那些被我奪去生命的中國人的魂魄從來就沒有放過我，它們追隨著我漂洋過海也來到了美國，並潛伏在我看似幸福的家庭裡的每一個人身後。

現在，我在世上沒有一個親人了，他們都像浮雲一樣忽然消失了。有時我懷疑他們是否真的存在過，彷彿一切美好的回憶都只是一個夢。這是報應，是我罪有應得，是我當年在中國作下大孽的報應。我去問過一個法師，他說我今世罪孽深重，不能洗盡。我只能在彌留之際，把這些罪孽說出來，並誠心祈求寬恕。

我對不起被我殺害的中國女人和男人們，以及他們的家人，我罪該萬死。幾十年前在中國境內，我幹了一個日本軍國主義士兵能幹的一切，我不能迴避，也不能粉飾，因為那是戰爭，是一場侵略戰爭，我不可能不參與製造罪惡。我們去那裡就是去製造罪惡的。我自知罪孽深重，所以希望我死後，能有人把我的骨灰拿到中國去，撒在天安門廣場，讓成千上萬的人用腳踩我，就算是我的贖罪吧。

- 87歲，多少人所期盼的長壽？可是對這故事中的男主人翁來說，87歲不是

什麼的好命或是福報，而是一件多麼痛苦、煎熬的事啊，是一種活受罪。世人在世，也不是那樣？苦苦執著，盲目的屠殺以滿足個人之慾望，又或以延續個人的性命；然而，到最後一旦病痛、冤欠、果報等統統來報到時，還不是一波又一波的折磨？此時此刻，長壽又如何？渾渾噩噩（不明理）的過日子，真的就是快活些？

- 過份的享受，不明理的驅使，往往讓世人都瞎了眼，蒙昧了各自的良心，不只讓我們的身體，甚至是心靈都帶來莫大的痛苦及煎熬，也加深了自己的罪業，更可怕的是，從以上故事可以知道，不只是自己要去承擔自己所造下的一切，甚至還會禍及身邊的至親，這真的是我們所要的嗎？
- 是不是在每個人華麗的面具之下，都隱藏著自己最醜陋、最不為人知的一面？這一章後面有說到「俗人昭昭」，每個人都想風風光光的，那是外表的風光，但是內心呢？又是否可以風風光光？光明正大？還是都是充滿著邪惡的念頭，以及那不可告人之秘密？
- 所以什麼是真正的快活？如享太牢？如登春臺嗎？差矣！是靈性上的自由自在也！是那鵬鳥可以怒而飛啊！

（未完待續）

識心作佛(上)

◎加拿大 黃潤東

自心有病心不知

有一個叫小王的年輕人，見公司附近有乞丐，於是每天下班經過那個乞丐的時候，都會給他100元；過了一段時間之後，改為50元，再過一段時間，每天只給10元。這個乞丐心裡覺得很奇怪，有一天終於忍不住，就開口問他：「好心人，不好意思，我想請問你，以前一開始你給我100元，後來給我50元，現在只有10元，為什麼越來越少呢？」年輕人說：「不好意思，我給你100元的時候還單身，所以可以給你多一點；後來結婚了，開銷變大，只能給你50元；最近我生了小孩，開銷更大了，所以只能給你10元。」這乞丐聽了馬上發火，道：「你怎麼可以拿我的錢來養你的老婆小孩呢？」

這個乞丐是不是很有趣？其實我們不要取笑他人，很多時候我們的貪嗔痴也是像這樣出現的，只是狀態不同而已。環顧

這個世間，真的就是這樣地是非顛倒、善惡不分。在這樣的惡時勢裡，我們很幸運可以到佛堂來學道，就不致於像這個乞丐那樣，因為不明白自己的心，而製造出許多的問題來。

南海古佛就曾經慈悲我們：「自身有病自心知，自心有病心不知」。我們的身體一有毛病了，會趕快去找醫生，但是心裡有毛病，自己知道嗎？不知道的。所以我們今天希望能夠作佛，其實很簡單，第一件事就是要「識心」—要先認識自己的心。請問大家：有多少人可以認識自己的心、了解自己的心呢？沒有，因為我們都還是凡夫。我們今天實在很幸運，有我們的引保師帶我們來佛堂，讓我們從聽道當中，知道有福可積、有道可修、有佛可成；不然的話，我們的人生其實很苦惱。

惟求作佛 不求餘物

因此，我們回到佛堂學道、聽道，就



是幫我們自己解毒——佛堂有如戒毒所，什麼毒？貪嗔痴慢疑，每一個人都有這些毛病、這些問題，所以我們要多回佛堂聽道，並且要常常問自己：「我為什麼要回佛堂？」好像當年五祖問六祖：「你來這裡做什麼？」六祖回答：「惟求作佛，不求餘物。」自古聖賢都不是希望我們發財發達、一本萬利，而是希望我們能夠返本還原、回復自己的天性，也就是作佛。

曾經有位同修問後學：「黃點師，您常說我們要成佛，會不會很貪心？連好多佛教徒都不敢說他想成佛，佛這麼崇高，我們怎麼能做？」大家有沒有想過這個問題？其實不貪心呀！後學跟她說：「如果您前天1000元不見了，那麼今天您把這1000元找回來了，有沒有多了什麼？沒有呀！本來就是您的東西。」所以不是貪心，是我們每一個人本有的。

今天我們修道，老師就是要我們肯定

自己「本來就是佛」，從第一天求道就已經告訴我們：玄關一指點裡面就有一尊佛——我們每個人都是原佛子，所以不要妄自菲薄。故修道首先就是要肯定自己、了解自己：原來我們每個人都有一個完美的佛性。老師在2019年多倫多的法會中曾經慈悲我們：「為師盼望諸賢契，明道識心理參研」，也是這樣的期望。

明道識心 莫向外求

一位同修曾經告訴後學：有一天，一個年輕人來到他家維修，這年輕人是很虔誠的基督徒，和他聊天時，說：「我百分之百相信我有一個真主和真神！」這位同修說：「你真好！我來佛堂這麼久，都還不敢百分之百地相信道是真的，我還都只是百分之九十九！」後學跟他說：「虧你吃素這麼多年、當壇主這麼久，連自己求的道真不真，你都不能篤信？」後學問他：「你的心真不真呢？你現在跟我說話，我在聽，你在講，這個心真不真？你

要先問自己的心真不真！」所以老師希望我們回到佛堂，不只是行無畏施、做好事而已，最終的目的，是希望我們能夠藉著做這些事，而達到「明道識心」。

所以大家回到佛堂要有一個基本的理念：今天我們都求道了，那麼「道」到底是什麼呢？道者，理也，道就是看不到的一股真理，雖然是無象、無情、無名，但祂能夠生育天地、運行日月、長養萬物；所以當道生了天地萬物之後，就在天地萬物裡面主宰著天地萬物，而成為「理」。因此，天有天理，地有地理，物有物理，在人就是性理。我們每個人都有一個性理，有五常八德在裡面，本自具足，這個本性運用出來就是心了。所以道者理也，理者性也，性者心也，這是我們每一個人本來就有的。希望大家都能明白「怎樣去作佛」——識心就可以了。

五祖曰：「不識本心，學佛無益；若識自本心、見自本性，即名丈夫、天人師、佛。」六祖也說：「佛向性中作，莫向身外求」。不管我們看了多少經典，都不外乎要我們認識自己的心，因為我們的心本來就是佛，因為一切的法不離自性，所以我們要學佛，首先一定要認識本心。所謂「心為身之主，身為心之用」，一切我們的思想行為，都是由心所生；古佛也慈悲：不管世間或出世間，所有一切法都不離開我們的心；原來聖人說的所有道理也是這樣。所以學道很簡單，老師一指點

就是希望我們回到自己的本心，作佛不是往外找，就在這一指點裡面。

離此心外 無佛可成

高麗普照禪師〈修心訣〉裡有一段這樣說：不識自心是真佛，不識自性是真法，欲求法而遠推諸聖，欲求佛而不觀己心，若言心外有佛，性外有法，堅執此情，欲求佛道者，縱經塵劫，燒身鍊臂，敲骨出髓，刺血寫經，長坐不臥，一食卯齋，乃至轉讀一大藏教，修種種苦行，如蒸沙作飯，只益自勞爾。但識自心，恆沙法門，無量妙義，不求而得。故世尊云：普觀一切眾生，具如來智慧德相。又云：一切眾生，種種幻化，皆生如來圓覺妙心，是知離此心外，無佛可成。

如果一個學道、修道的人不明白自己的自性是真佛，不明白一切的世間德行如真善美，都是由我們的自性所流露出來、本自具足的，想求法，卻向外去找古聖先賢；想求佛，卻不回來觀照自己的心，那就很難達到了。所以每個人都可以成為大覺者，因為每個人都有覺性、都有反省的能力。

上個月後學向一位新朋友宣化的時候，她講了一個故事給我聽。她說她原本每天都覺得很苦、很煩惱，常覺得做人沒意思，死了最好。有一天去超級市場買東西，付錢時，見到前面那個收銀員原本好開心，輪到跟她收錢的時候，這個收銀員

的樣子馬上改變，她心想：有沒有搞錯？為什麼會這樣？她回到家裡照照鏡子，發現自己的臉上有一個「喪」字——好像死人一樣，她說從現在開始我要學笑了。我跟她說：「你好有智慧喔！懂得反省自己」，不然的話，我們人就會不斷地累積煩惱：你這樣對我，我下次也這樣對你；你算計我，我下次算計你。幸好這位朋友知道反省，其實這是每個人都有的。

因此，心外求道、心外覓法，這些都稱為「外道」，因為我們離開了心。所以說「身外有佛、心外有法」，都是不可能的。如果我們執著這樣的心態去求佛道的話，就算經歷很多世、修種種苦行，到最後就好像蒸沙做飯一樣，是不可能成功的。

無量法門 不離自心

修道要有一個正確的觀念：我們常說「修道修心」，好簡單的，一切法其實都不需要去學，因為自性本來就具備一切美好的德行，而做人本來就應該有這些道德，你要這些法來做什麼呢？好像我們香港有一對很誠心、很發心的壇主夫婦，跟人家去學靜坐。有一次我回香港找他，他一直說：「學這個很好喔！我學靜坐，可以看到門外的人，知道會有兩個人從山下上來找我，我可以倒好兩杯茶等他們。」我問他：「你學這個做什麼？他上來敲門，你就知道有兩個人，你遲早都會知道的，起這種未來心有什麼用呢？至人用心若鏡，不將不迎。」學這些術流動靜只是讓

自己疲勞而已。只要能夠認識自己的心，那麼，所有無量無邊的法門，都在我們的自心裡面；無量的妙意可以不求而得。

所以世尊說：「一切衆生都有如來智慧德相，只因妄想執著，無法證得。」因此，學佛只要除去妄想執著，就一定能成佛。原來所有幻化——即十法界裡顯現的四聖六凡，都是從我們的本心所顯現出來的，故離開此心，無佛可求。希望大家能夠明白「即心即佛」——每一個人的心本來就是佛。

《楞嚴經》裡，釋迦佛曾經慈悲阿難：「善哉阿難，汝等當知，一切衆生，從無始來，生死相續，皆由不知常住真心，性淨明體，用諸妄想，此想不真，故有輪轉。」

六塵緣影 業力牽引

阿難是釋迦牟尼佛的堂弟，佛陀告訴他：「你要明白，一切衆生不知從何時開始，生生死死，輪迴流轉，都是因為不知道我們有一個常住真心，不知道那個永恆不變、不生不滅的真心就在我們自己的自性裡面，本來是光明清淨的，卻用了種種的妄想。」這個妄想是什麼？在《圓覺經》裡說是「妄認」。我們衆生最慘的一件事就是「妄認」，你問十個人：「誰是你？」相信有九個會跟你說「我的身體、思想、我的性格就是我」，我們衆生妄認四大的這個身體為自身相，但這個身體是

會變化的。另一個是「妄認六塵緣影為自心相」，認為六塵緣影就是我們。什麼叫「六塵緣影」？就是六根接觸了外面的很多色、聲、香、味、觸、法之後，還留下一個影子在那裡。

後學做一個比方，現在假如有一隻蒼蠅飛過來干擾我，我揮手趕走他，揮完了，手應該要放下，但是如果你見到我的手還不停地在這裡揮動，你會不會覺得我很愚痴？蒼蠅都走了，幹嘛手還一直在這裡揮？這正常嗎？當然不正常。我們的心其實就是這樣，當事情過去了，我們的心還在那裡；有人罵我們，那個聲塵已經過去了，那個人已經走了，但是我們的心還是停留在那裡，我們的心依然為了那句話，可能一年、兩年，一直還留在那個情境，等於在不斷地做這個揮手的動作，這就是六塵緣影。常常我們一靜下來的時候，腦海中好多東西跑出來，全部都是我們曾經經歷過的影子，在那裡走來走去，請問這樣苦不苦呢？

而當我們不停地做這個動作的時候，就形成了一種業力，這業力好大好大，連佛都扯不動，我們就是被這種業力拖住我們去輪迴生死的。佛經裡講：曾經有個婆婆，臨死的時候很掛念她的孫子，後來投胎為一個女孩子，長大後嫁給她的孫子，變成孫子的老婆來照顧他，這就是業力。我們身邊的人可能都是因為這樣的關係才認識的。我們要明白：衆生之所以會有業

力產生，都是因為不知道我們有一個常住真心。

衆生即佛 佛在性中

五十多年前，恩師曾經在香港舊博德佛堂慈悲了一首「自佛偈」，刊登在《仙佛聖訓》一書內，內容是：

一佛一眾生，眾生自有佛，
自佛在性中，何勞向外覓？
性從何處見，六門常出入；
在耳為聽聲，在眼為視物，
在鼻為辨香，在舌為言說，
在身為動作，在意為思憶。
六門常清靜，即是自佛出；
六門若污濁，即是自佛滅。
誰人解我語，當前即見佛。

老師慈悲我們：「一尊佛就是一個衆生」，因為佛與衆生是一體兩面的，等於有手背就有手心一樣。在先天本覺的一真法界裡面，根本無佛無衆生，只因為我們迷失了，就由佛轉為衆生。所以佛是醒悟的衆生，衆生就是睡著的佛——就好像有一個村莊，每個人對父母都非常地孝順，大家都行孝了，還需要跟他們講什麼是孝道嗎？但如果突然有個忤逆子出來，分別之下，才會有所謂的孝子和不孝子。同樣地，佛與衆生的名稱就是這樣出現的。

明師一指 點出佛性

所以有佛就有衆生，有衆生就有佛。

每個衆生都有個佛性，這個自性佛是不生不滅的，在哪裡呢？就在我們的靈性裡面，在我們的心性裡面，不用辛苦地向外去找。這個性可以解釋為性能，現在大家能夠看到後學、後學能講話，這一切都是我們自性的作用。所以性從何處見呢？就在六根門頭——「眼、耳、鼻、舌、身、意」中，時常出出入入，佛就在那裡走來走去。古聖人造字好妙，「尸」字的本意是死人的軀體，加上一點成了「戶」，就是有人住在裡面。所以得道就是得這一指點，老師給我們這一點，幫我們把這個佛性找出來，讓我們可以醒過來。

很多人覺得做人這麼苦，不如死了之後灰飛湮滅，好自在。對不起，不行喔！因為裡面還有一個不生不滅的自性，你更不要都不行，祂會一直跟著我們；有了這個自性，我們才會來人世間投胎。老師說這個佛性在耳朵的作用是讓我們可以聽到聲音。好像一棟房子有六扇窗，有一個人住在裡面喊「喂」，這個聲音會從哪裡出來呢？從六扇窗出來，所以佛性在六根門頭都會發生作用。

本不生滅 本無動搖

現在我們來做一個實驗。後學手裡有一個鈴(搖鈴)有聲音嗎？(衆答：「有」；不搖鈴)有聲音嗎？(衆答：「無」；再搖鈴)現在聽到嗎？(衆答：「聽到」；靜止)現在聽到嗎？(衆答：「聽不到」)，聽不到？(靜止數秒)大家聽到現在好靜、無聲

是嗎？不管聽到有聲或無聲，都是我們那個能「聽」的「性能」在起作用。所以我們為什麼是衆生？因為我們就是隨著外面的六塵——色、聲、香、味、觸、法而迷失了自己，跟著六塵走動，自己沒辦法做主，從頭到尾不知道自己有一個不生不滅、本無動搖的性在那裡，從來沒離開過。

當年觀世音菩薩聽潮聲悟道的時候，坐在那裡，不斷地聽著好大的潮聲拍岸，祂聽著這個聲音來來去去。有一天，祂「返聞聞自性」；不向外聽，而是返過來，向內觀，這時祂才發現：原來自己有一個從頭到尾無來無去的自性在——不會因為那個聲音，這個性才生出來；也不會因為沒聲音，這個性就離開，而是始終常住在那裡，從來沒離開過，不生不滅。

所以觀音菩薩的名號為什麼叫「觀」音，而不是「聞」音？本來用耳朵聽聲音叫「聞」，用眼睛是「觀」；但觀音菩薩因為耳根圓通了，一根通之後，六根都通。我們說一個人有神通，可以用手、用耳朵來看，用眼睛來聽，因為他六根通了，所以沒什麼特別，只是他不被器官功能所局限而已。例如：盲人用手摸讀點字，跟一般人用眼看字的結果是一樣的，因為手指和眼睛只是工具而已，能明白其中意思的，是我們的「心」。

(未完待續)

心行平等(下)

◎禾雨

五、如何轉化心行平等難

既然心行平等如此重要，但是很難做到，那我們要如何落實加以轉化呢？證嚴法師在她的書中說：「佛說人有二十難，心行平等十四難，天生我材必有用，自古行行出狀元，生命原來本同源，何必區分貴與賤，怨親一如無分別，心行平等亦不難。」

後學將她的話，分享幾種方法如下：

1. 去除分別心

我們一般人常著在相中，喜歡以自己的出身、學識、長相來分彼別此，過去中國南北朝時代，就有門第之別，時至今日，分別心態隨處皆有，貌醜或髒亂或清貧的人，就受嘲笑排擠辱罵，大人如此，小孩子也是，學生缺乏聖賢教育的薰陶，也會任意嘲笑同學，甚至連老師也被嘲笑，像後學就因長相常被學生笑是暴牙，還有的班級學生看到後學脖子很長，從此以後就多了一個長頸鹿的封號了！

六祖大師當初去見五祖希望能作佛時，五祖就說他既是嶺南人又是番民，如何能作佛呢？沒想到六祖就很有智慧的回答說：「人雖有南北，佛性本無南北，獼獠身與和尚不同，佛性有何差別？」是的，或許番民的長相和師父們不同，但那人人俱足的佛性，是沒有地域差異或長相分別的，因此，我們要行平等心，就要打破相對的分別對待，進入絕對的自性中！

那麼我們要如何打破分別對待呢？我們今生何其幸運能求道，得蒙恩師指點，開啓我們自性的源頭，找到我們本自具足的佛性，這就是打破分別、直入本心的根本之法。

只是我們累劫以來習性的根仍重，人我分別的意識心不容易去除，因此，我們要常用三寶心法，護住我們的真心，當我們二六時中時刻守玄觀照，就會生起我們

的清淨本心，我們若能時刻以此天性良心出發，就能對宇宙萬物行持平等，不起分別，能如此行持不斷，當我們在面對所有有緣衆生時，便會很容易覺察自己，是否常住真心，才不至於又落入人心的分別對待中！

我們的老前人天德菩薩，她為什麼會稱呼每位前賢是好哥哥好姐姐呢？因為她是真心發露，看到的是每個人的自性佛！但是一般人對於和他無良好關係的人，往往說不出好話或只做表面工夫，因為內心的那份真誠平等心不見了。

但是，我們今天來修道就不同了，我們修道常說要不離道場，就是要我們修道能不離自心本性的佛堂，則外在有形的佛堂就是展現真平等的場所。

我們顧前人曾說，當時她之所以會來佛堂修道，就是因為佛堂不會因為她年紀很小就看輕她，反而照樣禮遇她，打毛巾給她，讓她受到敬重；相信各位前賢來佛堂從一進門，服務人員在門口遞毛巾開始，我們不分年齡、職業、貧富、貴賤，都被親切的問候著，因為服務人員以天心來應事，道親們就能感受到那股祥和之氣，這種從自性良心出發的尊重態度是會感動人的！

2. 遠離我相等相的執著

雖然我們今生已經修道一段時間了，

但我們六萬年來累積的執著意識更深，尤其是我相，當我相產生後就會有人相、衆生相、壽者相的分別，心自然就不平等了！

老子聖人說：「吾所以有大患者，為吾有身」，原本我們是理天的原佛子，有此身體只是要我們暫時借用來協治理天下的，而這個身體需要的也很少。但是有一天，人的慾望增加了，意識心作祟，這個世界就開始變了，因此老子聖人才說我們最大的憂患是這個身體，我們的良心本性被遮蔽了，取代的是身體的意識心。因此，我們要徹底認清這個身體是假我，世間的一切有形終究幻滅、切莫執著在夢中。

所以，我們要時常觀照假我是空，面對色身的衰老變化，能平靜面對而不執著，也不起煩惱無明，不要像嫦娥一樣每天照鏡子還嫌自己醜，也不要像中國的秦始皇一樣想長生不老，派人四處求仙丹，要謹記「凡所有相皆是虛妄」，並且學習《金剛經》所言：「菩薩應離一切相，發阿耨多羅三藐三菩提心，不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應無所住而生其心。」我們的心要離開一切相，不固著在色聲香味觸法等六根上，才能生出無上清淨佛心，能如此，面對一切的寵辱才能圓通無礙自在解脫！

我們以佛陀的修行事蹟來闡釋這個道理：話說佛陀在前世當一名僧人，在山中

修行，當時，殘暴的歌利王帶著眾妃宮女也到山中打獵，打獵回來的歌利王，發現妃子和宮女都不見了，便四處尋找，後來在山洞發現一位僧人正為妃子們說法，歌利王大怒，指責他勾引婦女，僧人說：我實在沒有慾望。歌利王又質疑為什麼看到美色沒有慾望？僧人說：我在持戒！

國王再問：什麼是持戒？僧人回答：就是忍辱！國王一聽怒而拔刀砍下僧人的手，問他：你會痛嗎？僧人回答：實在不痛，國王更生氣，怎麼可能不痛？就用刀把僧人的手腳節節分解，並問他：你恨我嗎？僧人回答：既沒有我何來恨呢？這樣的忍辱可以說到極點了，這時如果起了我相，一定生起瞋恨心，必結成苦果，就談不上忍辱了，這種忍辱的功夫，就是我們要達到的最上乘的境界！

相較佛陀遭此身體被支解的劫難，後學之前所受的嘲笑實在太輕微了！後學很慚愧自己的我相還是很重，雖然知道要行持忍辱，甚至學觀音菩薩的「耳根圓通法門」，觀想這些聲音如同海潮拍打一般，有時還是不免因學生的嘲笑而生氣，但自從看到佛陀說的：「生起瞋恨心，必結苦果」，後學深刻反省自己，也許過去世後學與他們已經結過惡緣，今生若再為此我相，與這些人結下惡因，真的就是造成地獄的根！因此，今後，不管他人是否又再嘲笑，後學的我相若能在這個過程中遠離再遠離，都要感恩這些菩薩的考驗成全啊！

3. 學習常不輕菩薩，放下我慢我見

另外，對我相的執著所導致的我慢、我見，也必須去除，對人事物才能真行得



了平等心，以下讓我們一起學習常不輕菩薩的做法，來放下我慢我見：

話說世尊在過去世的時候，有一群增上慢比丘我慢心很重，但從不知道慚愧反省。世尊便化作一位菩薩比丘，名叫「常不輕」。凡是這位比丘所見的對象，全部都禮拜讚歎，並說：「我深深恭敬您們！不敢輕慢。為什麼呢？因為您們都行菩薩道，一定能成佛。」

但是增上慢比丘等四類衆人卻不知反省，反而惡口謾罵，甚至拿木棍瓦片石頭打他丟他，常不輕菩薩從不生瞋怒心，雖然一路被罵被打被趕，但是口裡卻一直說：「您們一定成佛。」這是世尊發菩提心，行菩薩行的道範，最後也降伏了他們。

我們有志修道，要隨時隨地以「常不輕」的德行來檢視自我，我們也不要因為新道親剛來佛堂，就一副高高在上，什麼都要聽我的態度，把自己變成老油條是修道最忌諱的，因為其中的我慢心就生出了！

六祖大師也提到，不可輕於初學，當時，惠能聽見了神秀師的偈詩後，就請張別駕替他寫偈詩。張別駕見他地位低下，只是做些劈柴舂米的工作，便說道：「你也要作偈詩，真是件稀奇的事！」惠能便回答他：「欲學無上菩提不可輕於初學，下下人有上上智，上上人有沒意智。若輕

人即有無量無邊罪」，六祖大師的一番話，正是提醒我們，要有尊重每個人的平等心。

其實，我們在道場的修行是全憑個人的根基，而不是論道齡、職業、身分，即便年紀輕、新道親，或只是工人或書讀得少，也許也有如六祖大師般的智慧呢！所以我們都要平等尊重，而在佛堂打毛巾的服務，就是尊重每個人都具足的佛性。有一位老壇主每次開法會，就去打毛巾，歡喜服務迎接每個人，人家問他，您年紀這麼大了，怎麼還替年輕人服務呢？他說：您不知道，他們不是年輕人，他們是未來佛啊！這是多麼有智慧的話啊！

另外，「叩頭折我慢」也是非常好的方法，我們每次的叩首，除了向仙佛菩薩學習祂們的行誼，也藉著叩首學習降伏我慢心，我們如果能確實彎得下腰，低得下頭，就能謙虛為懷，不恃己功，我慢我見就會放下放下再放下，所以，仙佛要我們多叩首，不是沒有道理的！

4. 學習諸佛菩薩與大德者的無緣大慈、同體大悲的胸懷

我們還要更積極的學習諸佛菩薩的胸懷，那就是無緣大慈同體大悲，菩薩的大慈大悲，就是真正行持平等心，是沒有條件的大愛，有了大愛，冤親是平等的，我們的天德菩薩老前人、正覺帝君徐前人乃至現在的顧前人和諸多點傳前輩們，就是

以這種大愛的精神在帶領著我們這些後學，才能建立常州這片大道場！

所以，我們要做的就是，讓自己建立已久的執著分別的高牆倒下，既然我們的使命是要代替師尊師母辦理末後收圓大事，就要跳脫我們小我的舒適圈，進到大我中，不斷親民渡衆。相信大家都聽過日本壇主末廣亮的事蹟，他為什麼能一家一家的敲門，因為，他沒有人我設限的分別，憑著一分至誠，展現菩薩的胸懷，義無反顧的做這件大家覺得不可能的任務，最後在敲十八萬戶的過程中，感動天地，甚至土地公還幫他種出了又大又白的蘿蔔，讓他沒有後顧之憂，可以安心去渡人，最後還能超拔一千三百多年前，他的唐朝時代的祖先，這樣真摯的平等心，確實是我們學習的典範。

5. 吃素戒殺

我們吃素戒殺，正是從日常生活中展現菩薩慈悲心懷，真正實踐平等的精神，因為我們體認到人的靈性與動物的靈性本就相同的！動物並不是上天創造要給人類吃的，而是要來幫助人類的。試想牠們在鍋中被烹煮的感受，是多麼痛苦。最近，有朋友發給後學一段視頻，裏頭就有一隻魚在鍋裡被油煎，身體還不斷跳動，甚至到了身體都已經皮開肉綻了，還在跳動掙扎，這是多殘忍的一幕，讓人都不忍再去看下去，試想，我們過去世也許也遭受過這樣的苦難，就不要讓因果繼續輪迴下去。

宋代愿雲禪師說：『千百年來碗裡羹，怨深似海恨難平，欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲！』希望大家都能感同身受，不要再把我們的胃，變成動物的墳場，因為累積的怨恨層層疊疊，導致我們末後災劫不斷，實際的例子很多！希望我們能進一步也多勸化身邊的親朋好友，能夠漸漸改為蔬食，如此，人類的浩劫才有救拯的機會！

六、結語

最後分享六祖大師的慈語互勉：「若修功德之人，心即不輕，常行普敬，心常輕人，吾我不斷，即自無功；自性虛妄不實，即自無德」六祖大師提醒我們真正的功德，是回歸人人本具的佛性，能夠尊重敬愛大地一切萬有，並且去除我執與分別，自然能行平等心，否則，我相很重，是毫無功德可言的！希望我們一起互相惕勉，今天既然知道去我相與分別心，要學菩薩修平等心，就要即知即行，當下心念很重要！活佛恩師慈悲：有些事要看你的『心』，不是你不能做，而是你想不想做的問題。這人生無常迅速，誰能夠躲得過？

祝願各位前賢，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！

（全文完）

緣起緣定與緣續

—敬悼吳得三點傳師

◎陳虹臻

聞悉您歸空 心中剎時難以接受
百感交集 感觸萬千……

原本內心還期待著
今年度台中青年班再度開班
當您看到重新粉刷整理
嶄新明亮的匯德佛堂時
那燦爛欣慰的笑容
但 這一切 再也無法實現……

〈回憶〉這首歌的歌詞裡 寫著
記得當年楊柳青 長征別離時
連珠淚 和針黹 繡征衣
繡出同心花一朵……

是的 想當年 我們這群小後學
真的「年紀輕輕」
就如同這歌詞中的「楊柳青青」般……

敬愛的吳點傳師
您 帶領著我們這群後學



三十幾年來 雖不是出兵打仗
卻也是 從不間斷地 提醒我們
要征服內心的
無明 習性 怠惰 恐懼 分別心……
要時時修心煉性 同心同德
好好地學修辦道

這朵同心花 一繡 就是三十四年……

緣起

憶起1989年

汪嫻誼 曾瑞琴兩位點傳師

及台南諸位前賢

帶領著後學與張姐瓊月

和您及黃義正點傳師 會晤在桃花源茶藝館

這次的約見 意義非凡

因是帶著徐前人

對中部青少年的期盼 與無盡的愛

徐前人生前在病榻中

仍記掛著 中部這群青年同修

期許中部這些小後學

也能如同台南、高雄同修般

在青少年班共同切磋琢磨 學習修辦

就是這樣的因緣 讓台中小後學們

此生 與您結下 這份密不可分的深緣

也讓中部青年同修有機緣 由區域道場

邁向全國、全球大道場 共同學修

緣定

就此 您帶領後學們 緊鑼密鼓地展開

一連串 成立青年班的準備工作

如拜訪中部的點傳師、壇主、青年同修

馬不停蹄地規劃、討論、運作、修正....

經過不斷的用心與努力

1990年3月29日

終於在全台點傳師、前賢、青年同修

的見證下

於台中中國國學研究會（現崇華佛堂）

正式成立了台中青年班

這是個特別且殊勝的日子

這個成立大會 意義非凡

可說是 完成了徐前人生前賦予的使命

亦是 道務的新傳

更是 徐前人對眾生的慈愛

緣續

台中青年班成立後

每週 除了兩次的道學研究外



另有會議 道親拜訪

還有國樂班來陶養心性
每年農曆新年 還舉辦三天的二水成長營
讓每一個青年同修

能從文武兼備 邁向內聖外王

2003年11月 在顧前人慈悲下

更設立了匯德佛堂及伙食團
讓青年同修 也能在道化生活中學修
這種種一切的過程

都有您的身影 都有您的陪伴
都有您的指導與疼愛

34年來 一萬多個日子不算短

您從後學們

都還是 青澀不解世事的 在學學生
一路陪伴我們：

步入社會 就業 成家立業 為人父母
甚至到新生代 也長大畢業 步入職場
最後 直至上年度青年班
所有課程圓滿畢班

這一切的點點滴滴 感謝、懷念 全上心頭
不知如何訴說……

見到您 總是 如彌勒佛般
笑口常開（這是您的招牌）
您總是 帶給人滿心歡喜
您更是位

熱心腸 隨和 不擺身架的 好長者

您學會了原始點

就自己研發了 無數的自助按摩器
分送給海内外同修 讓同修身體更康健

看到同修身體不適

總是義不容辭地 幫大家做原始點按摩

早期 青年班有些同修 剛入道場不久
聽到社會上的人 總是叫您「阿三哥」
還不懂佛規禮節的年輕同修

見到您 也叫您「阿三哥」

您仍然 歡喜地招呼大家

一點 也不在乎頭銜與稱謂

這 就是平易近人的您

永遠感念

感恩您 對青年班同修及小天使的

疼愛 支持 關愛 付出 提攜與相伴
謝謝您 用盡了半輩子的生命
陪伴我們這群小毛頭 小後學
有您在

總會覺得青年班這個大家庭 家中有大人
帶給我們這群小後學 安全與平安

如今 您功圓果滿 回天朝中顏
也期望您別忘了

多回頭看看 這班 您所關愛的後學
暗中助我們 能更精進更發心 道務更宏展

不肖後學們 永遠

想念您 思念您 敬愛您……

無盡的思念與感恩 ——獻給敬愛的吳得三點傳師

◎呂佳玲

在後學的印象中，吳點師總是笑咪咪地像個彌勒佛，後學的爸爸稱呼他「阿三哥」，吳點師和爸爸無所不談。

後學有幸能開始接觸點師，應該是在協助兒童營文書的時候。當時做好手冊先請點師過目，點師雖然看字辛苦，但他總會一字字、一行行仔仔細細地看過，然後再委婉地指出需要修改的地方，給後學意見。

每當在台中崇聖寶殿上經典班遇到吳點師時，他總會笑咪咪地問道：「小朋友最近好嗎？怎麼沒一起出門？怎麼沒看到你們去上課？」殷殷期盼青年班常班的時候可以看到我們全家到齊，儘管後學有事情耽擱或找各種藉口沒去上課，他總會不斷地邀約後學帶家人一起去佛堂上課。記得點師總是說：「每個人都有兩隻手，只要一年之中，兩手再各多帶一個人，明年來佛堂的人就會增加。」

去年後學父親歸空，還記得當時靈堂都還沒安設好，吳點師和台中其他幾位點傳師就來到後學家關心，並對後學說：「阿玲啊！保重！要好好照顧媽媽唷！」在那段忙亂的時間裡還有點師的支持和鼓勵，令後學很感動。

去年12月，吳點師還和青年班同修一起去露營，儘管我們動作慢，來不及煮好晚餐，但點師依然笑咪咪地看著我們，完全不會催促我們。和藹可親的點師給我們安定、自在、自由的發揮空間，對後學們也是百分之百的支持和肯定。

敬愛的吳點師，衷心地謝謝您！

◎邱愛惠

吳點傳師在後學的心目中，是一位親切和藹又時時喜歡結善緣的長者，只要有機會就會講道理成全年輕人，還會常常以摸摸頭、拍拍肩膀來鼓勵後學。

後學永遠記得青年班在吳點師家上課的那段日子，吳點師及吳媽媽總是很高興地陪伴我們上課、吃飯；後學若單獨去點師家，點師也會先問「吃飯了嗎？要不要喝茶、喝咖啡？」離開時也會親自送到門口，囑咐騎車要小心，面帶笑容看著後學離開。

印象中的吳點師都會與我們分享他的日常，固定去二水佛堂講課，也很有耐心地照顧彰化佛堂一群身心障礙的小菩薩，更時常去徐前人紀念堂，並常邀約青年同修一同過去整理，述說他對紀念堂周圍建設的理想。不論何時打電話給吳點師，都一定找得到他，他總是以身教示現給後學們看，開朗、慈祥、認真地面對一切人事物。

親愛的吳得三點傳師，後學真的真的很想念您……。

◎許芸榕

吳點師總是笑容滿面，不管是大人、小孩、老人或是青少年，吳點師都可以跟他們寒暄、話家常；吳點師也飽讀詩書，經常出口成章，俚語、古詩，他老常是朗朗上口，幾乎完全不用看稿；板書之後，馬上就能作為材料來慈悲我們，這是後學很佩服吳點師的地方。

從青年班成立到現在，每個班期、活動，他總是陪著我們，不管是上課或開會，不管上山或下海，不管到多晚，始終保持精神飽滿、開心地全程陪著我們這群年輕人，

從沒聽他喊過一聲「累」，那種精神，連我們年輕人都自嘆不如。當我們做錯事或做得不好時，吳點師總是很包容我們，說「沒關係呀！做得很好啊！」而跟年輕人接觸時，他老一點兒也不像點傳師，親切地就像是自己的爸爸媽媽，讓我們都覺得很自在，有時甚至忘了基本的禮節。感謝吳點師給我們很大的空間。

點師也很有愛心，常到彰化鈞德佛堂，成全那裡身心障礙的小朋友。有次後學分送小包的豆乾給大家，點師就問後學：「這豆乾要到哪裡買？」他說他要帶去給那裡的小朋友，點師也分享：「站在那些孩子的旁邊要很小心，有時候看起來好好的，無緣無故可能就會揮拳過來，出其不意地對人攻擊。」後學聽了，很佩服他可以在這種需要更多耐心與愛心的地方付出。他也常常騎著摩托車到徐前人紀念堂整理山坡、除草，一心一意就是想把徐前人紀念堂整理得更加完善，那種堅持不懈的毅力和決心，是後學們要學習的。

◎廖文賢

後學覺得吳點師很慈悲，只要是請示他的事情，他都說「ok」，幾乎沒反對過；平時不管講話或做事，也都很圓融，對道親總是諄諄教誨；道場中，他能力所及的每一件事，真的如愿文中所說的「赴湯蹈火，在所不辭」。例如開車到二水佛堂開班講課、帶動台中青年班、小天使班等，可說始終如一，從不缺席，就算身體不舒服，也一定會

出現陪伴我們。敬愛的吳點師，後學非常敬佩您，也非常感謝您！

◎邱淑瑛

後學最感動的，就是吳點師的那種陪伴的功力。其實我們一般人參與一件事或參與一個團體，都會很希望在這個團體裡面有一種存在感，後學覺得吳點師把這種執著都放下了。常常我們開會的時候，吳點師總是在旁邊看著我們，如果我們請示他老，或是要請他給我們一些指導，他幾乎都說：「你們這樣子就好了」，他就在一旁看著我們、陪著我們，二、三十年如一日，後學覺得不是一般人都有這種陪伴的功力。

第二點令後學感動的，是吳點師對青年班同修的寬容與包容，允許每一個來這裡的人說錯話、做錯事，他從來不會嚴厲指責——以前後學覺得對一些不應該發生的事，他應該說說話，可是現在後學回想起來，也許點師覺得眾生還是要靠自己覺醒，任何外力的指正其實是沒有效果的，吳點師可能就是相信眾生會自己覺醒。後學覺得這個功力很不簡單，謝謝吳點師的示現，感恩有您。

◎林冠伶

後學在高中的時候加入青年班，發現青年班的學員大多是國、高中生的年輕人，所有的活動都是比較活潑的，甚至會到一些比較遠的地方辦活動。那時讓後學印象深刻的，是吳點師很厲害，都會跟著我們這些年輕人到處跑，甚至像去露營、玩闖關遊戲等

等的活動，點師都會一起參與，或在旁邊陪伴。其實以點師的年紀，應該是要在家含飴弄孫、好好休息的，沒有必要這樣奔波，所以很敬佩他有這樣的精神和體力。

點師給後學的感覺，就是一位很慈祥的爺爺，因為他在講話時，會讓人家感覺很溫暖，每當看到我們這些小後學，都會問我們：「有沒有吃飽呀？有沒有睡好呀？」非常關心我們；對青年班所有的事務，他也非常寬容，從來不會嚴厲地指責。因為後學學習當班長，常常需要向點師請示：「這些資料能不能公佈？」或者「這些事情要怎麼處理？」每當後學向他老請示時，點師都會耐心地、慈祥地回答所有的問題，不會因為他是點傳師而讓晚輩們很有壓迫感；就算做錯了，他也不會責備，而用鼓勵的語氣說「沒關係，下次再改進」。這是後學特別感恩吳點師的地方。

◎廖靜茹

吳點師給後學的感覺，就是一位「以身作則」及「以身示道」的長輩，同時也是很親近的家人。只要是青年班有開會或班期、活動，即便是打掃，他都會陪伴我們；而且遇到任何一個人，他總是能開口就講出道理，希望成全每一個眾生，告訴他道的寶貴，希望大家能接近道場，不管眼前這個人是剛認識，還是認識很久的，他總會諄諄教誨，宣導道的好處。

感謝吳點師為我們做了很好的示範。

◎蔡勝隆

後學感念吳點師的大德，他展現出三種德行：第一就是他的「包容」。吳點師包容所有的人、包容每一個人所犯的錯誤。好比有些人對他比較沒有禮貌，或是後學們忘了請示他，或者在請示的過程中有所遺漏，他從來不會跟後學們計較。

第二，點師在青年班所扮演的角色，就像是撐起一把傘，為青年班的小後學們遮風擋雨——不管我們做任何事情，都能感受到吳點師在背後支持、甚至保護我們，讓我們不用擔心「做了錯事，是否得獨自去面對那個場面？」。記得我們以前辦了很多活動，只要向吳點師報告，點師都會很快處理好，主動跟我們說他已經跟負責的前輩講好了。他總是這樣走在最前面，幫我們承擔一切，讓我們只要做好事務性的工作就好——有如一路開了綠燈，我們只要慢慢地把車開過去就好。

第三，吳點師給青年班同修很大的自由度，因為這樣，在學習的過程裡面，老實說，我們學到的更多、更深入，而且更廣泛；因為有吳點師充分的信任與授權，充分地讓我們去發揮，讓我們體會到：原來前輩這麼放心我們，我們不能夠糟蹋前輩對我們的信任。雖然過程中有時候也會跌



倒、會有挫折，但是我們所學習的，反而更紮實，那個經驗值反而更確實。

今日我們所得的一切，都是吳點師給我們的，後學覺得這就是「德行」。在此，後學要對吳點師表達謝意：感謝您對我們的提攜與照顧，謝謝您！

2024重德道學院 點傳師德業精進班 照片集錦





輔導員的信愿行證

感謝天恩師德，讓我們在這裡相遇，世間上的人對輔導的認識，是指受過專業訓練的人，以其專業協助受輔導的人達到設定的目標。從這裡看輔導就有高低程度的差別，但是我們今天來道場，學的是無為法，所以今天我們從另一個角度來看輔導這件事，更深入認識輔導的義涵。

首先後學要讚嘆各位，願意選擇輔導組，這個許多人避之唯恐不及的工作，各位卻願意挺身投入，真是非常了不起。

上一堂課，黃點師從世間法讓大家體驗輔導員和團隊之間透過團結合作、分享經驗、接納異見，學習放下自我的執著，體驗輔導常會遇到的狀況。這堂課請大家先討論三個問題，待會後學再分享對這些問題的淺見。

1. 輔導員須具備哪些能力？
2. 我希望學到什麼？
3. 輔導員和修道有甚麼關聯？





首先後學先對「輔導員」做個廣義的定義：凡是能上求佛道，下化衆生的人，都可以稱為輔導員。我們往往會將輔導這件事，著重在渡化衆生之上，但衆生都是衆業所生，煩惱千奇百怪，輔導員自身若是不能對真理有明確的認識，是難以處理這些問題的，所以只有熱忱是不夠的，需要不斷的充實自己，讓自己成長，方才能夠接納更多不同類型的衆生。

我們想想，在下化衆生的同時，又要能夠上求佛道，最需要的不外就是「自覺」的能力，若是一個人連自己都覺悟不了，又如何能夠輔導他人？好比我不會游泳，能教人游泳嗎？同樣的，我們也絕對不會找一位不會開車的人教導自己開車，世間法且是如此，更何況出世法要解脫生死，更是不能草率馬虎，便宜行事，因此對一個立志要荷擔如來家業，替師尊師母分憂解勞的輔

導員來說，先自覺而後覺他，方才不會自誤誤人。

佛法常說要自覺，自覺是從哪裡開始呢？佛經已經告訴我們：「佛法大海，信為能入」。信，才會有後續的發生；不信，則起不了後續的作用。好比有人告訴你，投資一百萬，一年後連本帶利都可以回收，相信了就會做，不相信就不會動心；又好比有人告訴你「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」信的人會想要一探究竟，不信的人則是嗤之以鼻。六祖惠能也就是聽到有人念《金剛經》，生出信心，不遠千里求法。所以在修道路上，要想自覺，必定是要先對道生出信心，才會繼續修下去。

各位，今天為什麼在專業分工課程中選擇輔導組，這個營隊中最辛苦的任務？如果內心成佛的種子沒有萌動，渡化衆生的心沒有生起，就不會選擇最貼近芸芸衆生的輔導組來學習了愿。我們心裡面一定是希望能來道場為衆生做一點事情，真正願意付出自己的真心幫助衆生。

要知道，萌動的心就是信心，也是常說的初發心，可是這顆心來得快，去得也快，往往我們還沒有清楚認識在熱心什麼，就已經開始慢慢冷卻，就好像今天大家抱著熱忱來到輔導組，但實際與衆生接觸，或是當了輔導員之後，發現衆生怎麼這麼難教化，就

會打退堂鼓，這時候就需要一個東西來支撐，從歷代仙佛的事蹟觀察，不外是立下各種洪誓大愿督促自己勇往直前。

我們知道愿是原來的心、是目標、也是希望，有了愿當後盾，信就進化成信仰、信念，這種堅若磐石的心，是不會輕易改變的。從歷史的證據中顯示，許許多多的衆生，為了堅守信仰，頭可斷、血可流，也不會變心。根據《左傳》記載，崔杼是齊國大夫，他殺害了齊莊公，齊國太史寫下了「崔杼弑其君」，崔杼殺死太史，太史之大弟再繼續這樣寫，崔杼又殺了大弟。太史的二弟也這樣記載，崔杼只好放過了他。文天祥《正氣歌》的「在齊太史簡」即指此事，可見信仰亦可化為浩然正氣，充沛天地，產生無比巨大的力量。

我們常常會受到事情的感動，生出初發心，加上愿力之後，初發心即可常保，仙佛常說「常保初發心，成佛有餘」，像成佛這種原本遙不可及的事，瞬間變得容易許多，當然不容輕易錯失，徒留悔恨。

愿要怎麼立呢？絕不是「我想要…」就算立愿，好比我想當菩薩，只是這樣的念頭不能算是立愿。剛剛說過愿是原來的心，每個衆生與生俱有，不是思考而來，我們要做的工作就是去發現祂，把祂找出來，善加運用。靜下心來，仔細傾聽心聲，是發現原心

最簡單直接的方法，熟練之後，我們會發現原來喜怒哀樂都可以是愿的開始。《孟子》記載齊宣王因不忍心看到牛被殺，被孟子稱讚「憑大王您有這樣的仁心，就可以統一天下了。」由此可知，所有的愿不離自心，能掌握住心的變化，見到赤子之心就不是困難的事情。

一個有信有愿輔導員的誕生，不是一件小事，這意味著一位菩薩的到來，所以要恭喜大家，讚嘆大家，都是懷著菩薩心腸來到這裡渡化衆心。也許有人會覺得現在就恭喜會不會太早，畢竟菩薩的修持還需要行和證才會圓滿。確實沒錯，菩薩的修持離不開信愿行證，只不過當一個人有信有愿，開啓了通天大門，行和證就是自性中的事，不用刻意，就會明白什麼是該做、要做的事。《中庸》有說「不勉而中，不思而得，從容中道，聖人也。」從有信有愿跨出修道之路，原來就離聖賢不遠了。

有信有愿，行不是問題，但是人的一生有限，還是要挑重要的先做，輔導員是在推廣道務，要將道務推廣最重要的事是什麼？話術、技巧、恩惠還是德行？活佛恩師說過：「人才惟德道方弘」，《西遊記》裡孫悟空怕被無常束縛，所以千里訪名師求道，我們今天都已求了道，接下來的當務之急是修德，以德親人，他人自然心悅誠服地接受，至於其他的方法不是不需要，畢竟衆生

形形色色，需要的法門千千萬萬，只是萬變不離其宗，德才是一切行為的根本。所謂本立則道生，有了德，說的話人人愛聽，就是最好的話術；做的事都有最好的效果，就是最好的技巧；真誠待人，就是最好的恩惠，這些渡化人的能力不求自得，像佛家所講的慈悲，儒家所講的忠恕，都是內德的流露，這才是我們所要學習的事。

以上這些條件都俱足了，成為我們生命的一部份，時時刻刻都能反思：做為一個輔導員，有沒有盡到自己責任，有沒有辜負他人，怎樣發現自己的缺失，怎樣看到衆生的苦難，不斷地觀察，不斷地思考，愈看愈仔細，愈思愈入微，從大（粗）看到小（細），再從小（外物）看到大（心性），即是真修實煉，滴水穿石的功夫用久了，始終如一，不敢懈怠，真功實善從此建立，明心見性，解脫生死的無上法門就會打開，成為一個貨真價實的菩薩，而這些和我們有緣的人事物，都將是未來的菩薩淨土，共同建立莊嚴佛土，接引更多衆生登岸。這個過程就叫做實證，也印證最初的信是正信，從最初點再創造另一個不思議的開始，無有邊際，無有終止，生生不滅，最圓滿的輪迴。

我們有沒有自認個性很害羞、有社會恐懼症、看到陌生人很緊張、進到陌生環境就不知所措？可是又真切的明白，佛道未成要先結人緣，那麼來這個營隊當輔導員就對了，不敢開口卻不能不開口，許多善緣直接送到我們面前，又有很多資深點師前賢在旁護持，隨時有救兵協助，一點都不需要擔心做不來，只需一顆真心現前，這樣就足夠了，原來機會一直都在，只差在自己的信心能否生起。

因此最後一個問題，輔導員和修道有甚麼關聯，答案非常明顯，願意放下身段、願意為衆生付出、願意上求佛道，下化衆生的人，都是真實的修道人。

相信大家都能夠明白，廣義的輔導員不僅僅是一年抽出個三、五天陪伴道場的初學，而是要時時藉事煉心，藉著下化衆生的緣來上求佛道，成就別人的同時也成就自己。我們看道場有很多的老菩薩，可能從來不知道輔導是怎麼一回事，卻一輩子照顧身邊的人，服務每一個道親，他們積極、樂觀、從不厭倦，默默在一旁守護，就像疼惜自己家人一樣，這就是真實輔導員的典範，更是我們要努力的目標。



2024年全台青少年輔導成長營

「身心一貫」班 參班心得(上)

◎楊懿慈

前言

天恩師德，前人及點傳師慈悲，後學才有機會再次參加，台灣全省青少年成長營。

藉著法會、聆聽法語，實踐三不離，不離佛堂、不離經典、不離善知識，提升心性，而今年學修講辦行，進入「修」，修什麼呢？人生的真諦又是什麼？讓所有學員反思自己的學道過程，修道其實就是在日常生活中，修持不離觀照本心本性，不改初發心，認清人生的真諦，深信無礙的道，靜心、恆常的心態，去面對修道種種順境、逆境。

跨國，恭請聖訓

第一天課程，因要恭請聖訓，所以台灣的課表調整提前半小時開始，顧前人高齡97歲，美國紐約重德道學院才剛開班，肯定疲憊不堪，為了我們這群台灣的小小後學們，紐約時間晚上約7點半，台灣時間早上8點半，緊接著跨國連線，恭請聖訓。

後學從大螢幕看見顧前人，腿腳已經不方便，需要坐著輪椅，被攙扶、撐著，後學

忍不住眼眶泛淚，期許自己要更加努力提升，學習顧前人修辦的精神，顧前人就跟菩薩一樣，捨身忘己，雖身疲卻心繫大家，總是看見眾生的需要，大慈大悲、苦口婆心，渡化眾生，以身示道。

後學首次看見美國重德佛堂三才批訓，並首創網路連線至台灣天乾道院，臨壇的仙佛，道濟天尊，老師慈悲，恩賜班名「身心一貫」，老師恩賜班名前，已慈悲5次，「靜」這個字，後學當時就在想，確實我們身處在五濁惡世中，還是不夠靜，慈悲我們靜心寧神，第一謹記，佛規禮節，也就是遵守佛規次序，極其重要，禮規貴在平常，要惜此緣握機勿怠，登高必自卑，要有堅定無畏的精神。慈訓中，十切勿與十切要，字句淺白，但要徹底執行，真的要誠心抱守，老師慈悲，字字句句像在話家常，實則慈悲叮嚀，要我們深悟研訓。

《論語》中，子曰：「參乎！吾道一以貫之。」班名「身心一貫」，希冀我們這些徒兒們，身心合一，展現道風，真心不變，誠恆堅，持續修辦。



課程一：說一生，話圓滿—— 修而不休的生命典範

課程目標「修身」，由曾珮華講師慈悲，講述她的父親—曹將軍的修辦人生，激發青年學子，對道的信心。曹將軍將近70歲高齡求道，求道後，修己渡人，擴大生命的寬度，天時、地利、人和，回大陸辦道渡人，渡了將近3,000人。後學不羨慕渡的人數多寡，後學震撼的是曹將軍，那份始終不變的誠心，感動這麼多人求道，廣結善緣，且自律、鍥而不捨，立愿設佛堂、渡親友、去惡向善，是曹將軍一生致力的目標，也用整整30年的時間，利人而非利己，保持「仁、愛」的美德。激勵我們所有青年幹部，遠大目標的世界大同，須效法曹將軍，成為一個合格的修道人，在人生終點的時候，無虧良心本性，回天面見老中時，自然心安理得。

這堂課還有一位修道典範，曹夫人，曹

夫人不改初心，用心、耐心、誠心、恆心，渡曹將軍求道，耐心等待50年，這份毅力不簡單，甚至在曹將軍開始發心向道後，默默一路陪伴，讓曹將軍發光發熱。後學深刻感受，曹夫人就像師母，慈愛關懷，隱名於人間、隱相於三曹，隱功德於天地的胸懷，忍辱負重為顧全大局的偉大與盛德，呼應了天然師尊叮嚀心語中，第67則：要學師母的隱。相信曹夫人的事蹟，啟發所有參與此班期的青年學員們，放大格局，犧牲奉獻，學習師母與曹夫人的隱德，顧全大局，珍惜三曹普渡這場大因緣。

課程二：修一身心大掃除

課程目標「修心」，施至柔講師一開頭用問答方式，從生活、態度、靜心，三個層面，引導大家，煩惱即菩提，放下所有執著妄想，無論歡喜或是憂愁都不會羈絆於心，重點在於觀照回歸良心，問自己是一大重點，也就是自覺的功夫。

《中庸》：「博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。」強調學思並重，後學認為慎思就是自覺的根基，自覺是靜下來，孫點傳師慈悲，不是都不想，而是慢慢地想，靜下心，去思考。人生中，外面的風吹草動，乃常事，不要受影響，最後還是要認理實修，不明白道理，盲修瞎煉，著實可惜，就像十七代金公祖師考驗眾領袖，請「大家吃肉」其實也是在驗證，是否認理實修？有沒有自覺？有沒有思辨的能力？後學就想到早上恭請聖訓中，道濟天尊慈訓，十切勿中，三切勿嫉妒私心、四切勿虛假敷衍、五切勿妄自尊大，都在講我們的這顆心，不要人心去看待一切，修心就是回歸至自性良心，用天心來行事，流露出的相貌就是道理，自然能像第一堂課的曹將軍一樣，身上有道味，吸引許多有緣眾生，自覺覺他。

課程三：越修越歡喜—— 遇見更好的自己

課程目標「修性」，主講蔡勝隆點傳師，課程開始先由2位講師慈悲體驗活動，開頭讓學員們樂在其中，大家可以拿出自己的手機，自行輸入，回答講師提出的問題，例如想對代理主班營主任，劉連吉點傳師說什麼？大家都很開心的表達，這過程後學看見同組的學員，表情都法喜充滿，如我們都能時時正面思考，以慧眼看世界，拿得起，放得下，活在當下，自然就可以越修越歡喜，所有前人輩、講師，講得再精采，再讓

人欽佩，我們不能只是感動一時，也還是得自己修，找到為什麼留在道場的理由？不管是何時求道？道一代、道二代，甚至已經道三代、道四代，生命的意義是對內在自我的認識與省察，自性自悟、體悟實證，把握每時每刻，相信大家都可達歡喜自在的人生。

修身、修心、修性，三大主軸，回歸的就是靠自己修持。

彌勒祖師慈語：

自己立愿自己了 自己吃飯自己飽
自己功德自己做 自己果位自己建

沒有人可以代替自己，立愿了愿，個人功德自己建，改變自己他人信服，冥冥就是真修自渡。

師母慈悲：

不怕人說壞 就怕自己作壞
不怕人說好 但求自己作好

後學提醒自己，日用平常磨煉心，隨順因緣，把握當下，我們不是信徒，而是一位時時覺察生命的白陽修士，將祖師的歡喜、老師的瀟灑、古佛的慈悲，帶給眾生，無線（限）傳播，感染自己，傳達十方，相信仙佛菩薩就在我們身邊，天恩師德，前人及點傳師慈悲，願這修辦時光不凋謝，朵朵蓮花在人間。

◎蔡瑞霖

感謝天恩師德、前人大德，諸位點傳師的慈悲。
2024年常州崇華堂全台青少年輔導成長營，於三月二、三兩日於台南新化虎頭埤天乾道院舉辦。身為地主的台南青年班，在諸位點傳師及前賢的帶領之下，早在幾個月前，就開始緊鑼密鼓地準備著；而身為工作人員的後學，跟隨著青年班的諸位點傳師和前賢們開會協調，溝通各項成長營事務。後學發現雖然只有短短兩天的成長營，但一些事前的籌備工作實在是不少，更能深入體會工作人員辛苦的一面，也感受到之前身為學員參班，是多麼的幸福！著實讓後學更為感恩之前所受到的他人的照顧。

此次成長營承蒙前輩陳冠雄點傳師的慈悲請示，在前人慈悲恩准下，進行遠距視訊恭求聖訓。訓文中，恩師慈悲我們：

來到佛堂 為什麼事 當下思量
靜問己先 服務眾生 是為目的

後學當下看到「服務眾生」，覺得恩師形容得非常貼切，除了好像後學此次學習工作人員、服務參班的學員以外，身為白陽天使的我們，也應該將我們在佛堂中所聆聽、所學習的諸佛菩薩道理，深入內心消化，再轉化為德行的馨香，去服務與我們有緣的眾生。

恩師也在訓文中提到：

欲要成為 諸佛龍象 先做眾生 牛馬卑謙

乃是慈悲我們：欲成就佛道，須先放下自我驕



慢的意識心，無我無私地謙卑低下，以任勞任怨來服務眾生。後學自覺不太容易做到，但願意時時提醒自己，一步步向前邁進。

恩師還在訓文中提到「小兵也能立大功德」，勉勵我們要看重自己，不妄自菲薄，一定也能成就大功德；而這一句竟與後來課程中曹珮華講師述說其父親曹正綱將軍自稱為「戰場上的將軍，道場裡的小兵」不謀而合，真是令後學大為讚嘆，太神奇了！

兩天的營隊，後學收穫滿滿，不僅讓心中的道苗更為成長茁壯，也相信日後自己更有信心與愿力，來面對未來的人生道路。

衷心感謝天恩師德、前人大德，及諸位點傳師的慈悲！

◎簡安耘

感謝天恩師德、前人及點傳師慈悲，讓後學有機會分享參班心得。後學在打第一句文字時，便有深深地感觸，從小在修道家庭長大，不知道聽、講多少遍「感謝前人及點傳師慈悲」，惟越長大越體悟到上天、老師及點傳師前輩們的慈悲恩澤，此次參班亦獲益良多！

為了勉勵我們這群小後學，前人及點傳師們恭求仙佛降鸞批訓，後學有榮幸第二次參與殊勝的批訓過程，此次批訓極為特殊，為首次視訊連線，第一次見到三才在螢幕上而非現場，著實異常新奇，且相較第一次抱著獵奇崇拜地心態，更多的是平靜與感恩，懷著深深地崇敬感謝老師慈悲批訓。

老師開宗明義問醒我們來到佛堂所為何事？尤其對我們這些傻傻跟著長輩來的二代道三代、拿著香跟著朋友同學及伴侶拜的年輕人來說，無疑是暮鼓晨鐘。老師接續很慈悲提供我們一個目標：「服務衆生」，並以淺白文字提點我們佛規禮節的重要性及不

怕苦累的精神，想想都覺得汗顏，老師肯定體察到年輕人不免毛躁與嬌氣，最後更為慈悲的是特別幫我們這群小後學們劃重點，歸納出十切勿與十切要來勉勵我們，句句透露出殷殷期盼，著實深切感恩！

第一堂課是曹講師講述其父親曹正綱將軍的故事，後學聽講時多次被曹將軍的言行所感動，曹將軍是位率直得可愛的道場小兵，因對自己也率性坦蕩，故而在六十幾歲機緣成熟求道後，便能直面自己的人生，將心力投注在道場；知道自己中晚年才修行，便直面事實下定決心保持身體健康；有初入道場之自覺，便能放低身段願意自省。正是有如此毅力、行動力、坦蕩剛正及擇善固執的特質，才能於臨終前問心無愧，敢於直面並看淡生死，僅在乎是否有虧欠他人，後學聽到這段，不免偷偷拭淚，也對此率真坦然的精神肅然起敬。

第二堂課施講師相當有巧思地先讓我們思考，人生中的煩惱如何轉換成菩提，使我們意識到，煩惱與菩提為一體兩面、同一顆心生成，那這顆心要不斷生轉菩提嗎？該如何自處呢？「諸惡莫作，衆善奉行，自淨其意」為打掃身心的處方籤，不僅是煩惱，進而連菩提意念都清淨。施講師分享一個妙故事，每日做夢夢見老虎（煩惱），仙佛來夢中化為武松（菩提）並非長久之計，直接了當打醒（覺）我們才是永久之道，讓我們自

覺到自性本性，如同道家的結聖胎（儒家所言「信」），為了存養聖胎，會小心餵食、顧慮自己的言行（仁義禮智），聖胎則更加茁壯，內外相輔相成，展現光明本性，故而無論是六祖的菩提本無樹，或是神秀大師的時時勤拂拭，目的皆是帶領我們看見那輪月亮，最後結論緊扣脈絡，後學心生法喜，摩拏羅尊者慈悲：「心隨萬境轉，轉處實能幽，隨流認得性，無喜亦無憂。」

第三堂課，後學最印象深刻的是蔡點傳師提到的自動導航，諾貝爾經濟學獎得主丹尼爾·康納曼於《快思慢想》這本書將自動導航模式歸類為快思，也就是俗話說的「不經大腦思考」，對於大腦來說，能量資源需

要有效分配在更重要的事項上好好想、慢慢想，所以會將一些習慣性及瑣碎的事情自動化，但不管是快思還是慢想，都是我們後天所思所想，運用的是自己後天秉性、經驗、情緒及妄念等，我們修道參班則是學習覺察心念，活在當下知道自己每刻的所思所言所行，正所謂「活得明明白白」，覺知成自然，慢慢達到念而無念境界，五祖弘忍大師：「思量即不中用。」，不思考而依循自性本心，每時每刻皆歡喜自在。

除了正課以外，此次輔訓亦有各項專業分工培訓，謝謝各位講師更加深入探討其中的道學與通用技巧，並提供許多實作機會，例如後學所在的活動組，課程聚焦於團康主



持的學習，藉由現場帶活動做中學，可貴得是講師們不執著於活動技巧，常常教導我們應以底下觀眾的情緒及感受為主，雖然我們並非專業團康活動人員，但應大方自然、以誠待人及與觀眾同樂。後學認為佛堂無論學習哪個崗位，都可切實體會中和之道，宗旨合於道，並能與眾生和光同塵，真正是最好的修煉所。

課程到了尾聲，點傳師回饋我們的心聲迴響滿懷慈悲，給予我們滿滿的鼓勵，王點傳師藉由小故事點出，知道上帝的人領受天恩師德，愛上帝的人佈施自度，但我們要成為上帝，自覺覺他，「萬法歸一，一歸何處？一歸眾生。」契合老師慈悲：「服務眾生，是為目的。」孫點傳師則勉勵我們將佛堂帶入家中，「禮儀規範，貴在平常」，孝道是發自內心的真情流露，沒有一絲不耐煩，對父母常持和顏悅色是很困難的，而來到佛堂有許多學習的機會，「佛堂像是，改造學院，脾氣毛病，慢慢改變」，期許我們能持續在佛堂修持，改造身心，散發自性，造福眾生。

最後，後學要深深地感恩服務我們的各位前輩們，膳食、就寢、課程、交通、醫護、文書等等，亦深切感謝前人及各位點傳師對我們的厚愛，如此慈悲溫暖殷殷期盼，另特別叩謝天恩師德，為我們迷糊的眾生付出辛勞，盼望我們都能成為白陽天使，同心協力，共創圓滿！

◎鍾佳蓁

後學很幸運能用這種方式表達這一次的感想，從小算是在佛堂長大的我，從來沒有思考過自己為什麼在這裡？也沒思考過來到這要做甚麼？

這一次有幸能夠聽見道濟天尊講訓，訓文裡第一句就問了我們為什麼會來到佛堂，老實說我思考了很多，我在這到底是因為從小習慣？還是因為奶奶的關係才在這裡？

我家雖然不是道親家庭，但是我奶奶卻是很虔誠的道親，後學從小被奶奶帶在身邊，看著她在佛堂忙進忙出，總是和藹可親的對待他人，我也從一個不愛說話、總是冷冰冰的對待不熟悉的陌生人，變成即使不熟悉也會保持禮貌地對待他人的孩子。奶奶帶著我學習佛堂禮節、認識很多前賢大德，例如這次第一節課上到的「曹將軍」，在上課時我一直在思考，這位曹將軍究竟是不是我印象中那位，只記得年幼時，奶奶常帶我去眷村找一位曹奶奶，但是對他們印象不深，直到這一次有機會能聽見曹珮華講師和我們分享曹將軍的故事，我才知道原來我小時候就認識如此了不起的人物！

雖然我奶奶在2019年時離開了，但後學很感謝她能帶著我走進佛堂，在這裡和大家一起學習，第二天講聖訓時心裡突然非常難過，第一是因為想起自己在奶奶歸天時對



她說的話，我說：「從今以後，您在佛堂沒走完的路我會繼續幫您走，您在佛堂沒做完的事，我也會繼續幫您完成。」我始終記得我奶奶立過「無畏施」的愿，所以從後學記憶以來她都是佛堂在哪，她在哪，哪裡需要她，她都會無條件的去幫忙。第二是因為看見聖訓裡說的：「來到佛堂 為甚麼事服務衆生 是為目的」讓我當下胸口一悶，反覆詢問自己開頭所說的問題，雖然到現在依然沒有正確解答，但我也給自己一個目標，希望讓自己能做到真正的「三不離」，從而親身去驗證做到「三不離」之後的自己。

◎陳彥儒

後學在這次成長營的專業分工培訓，學習輔導，對輔導員有新的認知，也從中運用在自己生活。第一堂通天寶塔平地起的活動體驗，一心只想做最好，把義大利麵接的很高，卻忽略義大利麵最上方還需要承受棉花糖的重量，最終因為無法持續站立導致失敗，以往後學心情會失落很久、懊悔，沈溺

在自我打擊之中，但這次發現如果以輔導員身分和角度思考，運用聆聽、耐心、善解，負面狀態很快就調整回來，不因失敗而生氣，因為知道失敗是成功的階梯，知道什麼是錯的，就離成功更進一步，哪怕這次沒有漂亮成績，在過程中內心卻有滿滿的收穫。

第二堂通天寶塔心地起，學習到把心靜下來觀察自己每個當下所產生的念頭，學會察覺每個開心與不开心時自己在想些什麼，像這次回到家跟媽媽有小爭執，以往被媽媽噓，後學都直接回嘴，但這次靜下來後，觀察到自己念頭，發現可以控制情緒，後學就靜靜聽媽媽把事情說完，才知道根本就沒有什麼事情，以往都是爭執後冷戰，然後內心難受好一段時間才發現何苦？從這件事後學心得是，生活每天都有喜怒哀樂不斷出現，重要的是每個當下自己是否有察覺到為何開心，為何難過，好好體驗這些感覺，並且把每件事情處理得圓滿，就是後學參加這次成長營最大的收穫。

知識、分類

◎戴山

如果有什麼偉大的活動能將市民們凝聚起來，倒垃圾必定是其中之一。而且，這件事是所有人皆意識到的，是有意為之的：我看著別人的垃圾，看如何綁，如何倒入回收袋。不過，僅有十分鐘的集體行為可不只是為了衛生或市容的目的，已經有不少人將此視為台灣特有的城市文化，有人研究垃圾車的收集點與路線，畫出一幅另類的城市地圖，裡頭沒有高聳的建築物，也沒有兒童樂園、美食街，只有一幅幅等待、打招呼、丟棄、監督、收工的景象。但，對於選舉時候選人來說，十分鐘是千金難買，可以發完所有的傳單、小贈品，並講完政見；對於市政府來說，這十分鐘足以宣傳疾病防治、各種福利津貼政策、文化活動；對於靠撿拾及分類的人家來說，別人手中可回收的紙箱、鐵

器可換來一頓溫飽。倒垃圾，一個簡單的社會活動，醞釀出短暫的生態圈，直到垃圾車離開。

不過，倒垃圾還有一個微觀層次的道理。大部份人一開始丟分類垃圾時很有可能被清潔隊員糾正，即便自己事先閱讀過分類回收的說明。這是因為宣導單子上只講了類別、原則，至於無奇不有的廢棄物該放入哪個袋子，只有清潔隊大哥知道。所以倒垃圾是一個學習過程，學會如何結合抽象原則與實際操作，以符合他人（或公共）的認知，通常我們也將這樣的綜合能力成為公德心，或者稱為通情達理。在社會科學裡則稱之為默會知識，一種不需明說而被視為理所當然的（背景）知識，就像上下車的順序、伴手

禮、菜市場殺價。這類知識常能加速互動，但雙方皆不自知，直到有人違反，才顯示其重要性。進一步說，倒垃圾的默會知識可以用來辨識陌生人，例如新搬進社區的鄰居、剛在附近租房的學生、或北上小住幾日的親戚。他們是外人，一時還無法熟練分類，也無法得知清潔隊員的容忍程度。

默會知識很容易助長小型群體的認同，也就是區分我群與他群、在地與外來。人們在日常生活中常常不自覺地學習這種「理所當然」的社會技能，事實上也不得不學習，否則得面對周遭的抵制。人類學家觀察到，有些部落會依照親屬關係分配地理位置，並劃分出遠處一塊範圍，供作與外族交易之用。在這個地理範圍裡時常發生欺騙、暴力，但不會往內影響內部的社會秩序。也就是說，一個社會秩序採取了兩種不同的對待標準。在日常生活中，默會知識形成的小團體往往也如此對待陌生人、移民者、難民、弱勢者。這也就解釋了為何歐洲一些國家長期致力於改善移民者的生活條件，鼓吹人

權，但調查卻顯示許多受訪者有遭遇歧視的經驗。

默會知識是必要的，但我們仍得時時警惕，這些知識都是人為的結果，但往往被貼上「習慣」、「傳統」、「文化」之類的標籤。從歷史來看，由此產生的排除後果並不會消失，而只會潛在地累積，成為各種類型的衝突。



修道FAQ

歲晚和新春的日子，氣氛比較其他節日氣氛來得濃厚，到處洋溢著愛與喜悅，人們相互祝福問候。問好之餘話題總是環繞著過年的樂事，如辦年貨、穿新衣、買年花、賀年食品、賀年禮物，過年好去處或回鄉探親等等、多不勝數的過年事項。除此之外，因為我們吃素，談話的焦點又會轉移到煮齋茹素等話題上，因為大年初一普遍家庭都會以齋菜作為主食。歲晚接著就是新年，另一個循環的開始，予人一種汰舊換新的感覺，生機無限的期盼，正如賀年揮春常言迎春接福，寄語於未來日子裡各方面會有更好改變，於是話題又會轉到關於新年運程，行大運，到廟宇拜拜求福等過年活動。以上都是過年時候的傳統，年年復年年的老生常談。

FAQ

講到老生常談，一些不時說而又沒有多大新意的說話，正如很多公共機構每天都會接收大量諮詢，當中大部份是重複性問題，之前已經被問過無數次，而解說都是大同小異的答覆，於是機構把這類查詢歸納為常見問題（Frequently asked questions），再通過不同媒介把答案公開給大眾瀏覽。例如某些大城市的稅務局、移民局、銀行等網頁都有特設FAQ專欄，列出所有常見問題並附上答案解釋供公眾人士查閱，因為每日都有為數不少的人查詢同類問題，所以設立這些公開專欄，既有效率又方便大眾隨時隨地找到問題的答案。

天道有一本名為《性理題釋》的代表性

典籍，有別於一般經典，書中內容就是地地道道的FAQ，歸納了九十個修道常見的問題，在書中記載了由活佛師尊出題，命前賢分別解答，整理，復經師尊降鸞修正，並由師尊自答十餘題。雖是修道的老生常談，恆久不變的至理，卻以釋義簡明，言詞淺近的模式使學者容易掌握。濟公活佛自序「道者理也，不明理，焉修道……余之目的，使修道者觀此，徹悟真理，而為進修之指南。慕道者閱之，疑釋理明，而作求道之門徑。人人若能照言實行，縱不能登峰造極，亦可消夙世冤愆，齊脫苦海，共登覺路，是余之厚望焉。」

有疑必問

修道之初往往會憑藉感覺或是感受而修，法喜充滿的感覺，以及人生無常的感受，一拉一推地把我們引進修道的門，希望藉由修道可以獲得解脫，離苦得樂。感覺與感受越深越是虔誠，全心全意地投入信仰修道的態度。奈何虔誠不單是一種態度，誠於中，形於外，虔誠更是心靈覺醒的流露。動之以情，使我們心動的是人世間的悲歡離合之情；曉之以理，使我們共登覺路的是出世間的自性良心之理，修道是憑性理之自然而修，不明理，焉修道！

然而道大理微，要徹悟真理絕非易事，唯一方法，邊學邊做邊問，凡事有疑必問，是前進的動力，但問題是怎樣問？問甚麼？提問也是一門學問，問得越到位，答案就越接近真相；假如問得不清不楚，答案自然不

明不白，似是而非。懂得問，可讓我們確認和接近問題的核心，避免錯誤陳述；若提問與被問者對問題獲得理解，雙方溝通的內容就能夠切題；獲得的資訊答案須要經過觀察、分析、比較以評估其合理性；斷定了結果的恰當性後，還要了解其持續性，因為真實的道理應該是一真一切真，放諸四海皆準，歷久而不衰。

《性理題釋》，書中刊載了濟公活佛對道精握的提問，條理分明地導出道與人的關係，人人必由之路，君子所樂而終身弗失之道，作為吾們修道的條目釋義及行持指引。

問題大概分為三類：一、就大道而言；二、就天道而言；三，就修道而言。

性理題釋

題釋的第一題問到「道的真義」從大道而言，題目既具有代表性，亦是老生常談。但是答案非常前衛，把抽象、空泛的大道，用「圈、一、點」結合了理性自然生動有趣的描述，亦留給讀者無限創意和思想空間。道名天地元始，渾然一團，無聲無臭，至虛至神，強以圈形之；「圈動一生，一縮為點，點伸為一。圈、一、點，實為動靜伸縮，變化無窮」。

當一點水滴在平靜如鏡的水面時，一個一個水圈以水滴的位置為中位向外擴散。無極比喻為水平如鏡的狀態，元始而沒有動靜；太極比喻為水滴，宇宙的第一推動力，



由一點的力量向四面八方層層擴散，造成漣漪效應；一點伸為線，從中央一點向四面八方連起來，可在層層疊疊的圈上畫出等分線，天地的經緯，四季，二十四節氣，七十二候；四象，二十八宿；四正卦，六十別卦；年，月，日，時；彌綸天地之道，貫通世間的萬有，井然有序的呈現眼前，但當元會運世事過境遷之後，復歸無極，如水回復平靜如初。

自性本元清淨，真空妙有，一指點，有如水滴進我們的心靈，打開自性之門的第一推動力，使良知良能以自性為中心向四面八方層層擴散，廣大而無有邊畔。「其點統四端而兼萬善。惻隱之心，仁之端也。羞惡之心，義之端也。是非之心，智之端也。辭讓之心，禮之端也。仁義禮智，其中有信。」一點伸為線時，心生法生，萬法盡由自心中生起，由四端擴展至萬善之德。故曰「千經萬典，不如明師一點」。德性從一指點的源頭順應自然而流動，自然無為與外界所有真理融為一體，自性與大道相同，「大而無外，

小而無內，無所不貫，無所不包」。

請壇詞讓我們看見一個形而上的道場，壇詞所言：「八卦爐中起祥煙，育化聖母降臨壇，關帝居左純陽右，二十八宿護法壇。老中至壇，諸神儼然，右指呼叱，左指呵鞭，雷部、風部、虎部、龍部，各顯威嚴……見道成道，運轉坤乾，十二元辰，各俱其天，時勢將至，毋違特宣」。由老中至壇予以第一推動力，有如水滴的漣漪效應，無形的道場由諸天仙佛護庇而向四方八面擴建，其情形有如《六日七分圖》，一環一環層層疊出。

有了第一條問題作為第一推動力，其他八十九條問題就自然展開，個別深入探討天道和修道的微言大義，如六「何謂超生了死」；十四「何為三曹普渡」；十八「何為三期末劫」；二十七「入了道有甚麼效果」；二十八「效果也有證驗嗎」，一些只屬於先天大道才有的特定問題。又如五十「因果二字怎樣講說」；五十一「何謂五常

五戒五行其理同否」；五十六「慈悲二字之意義」；六十六「諸經中那部最好可看」；九十「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中，為堯舜相傳心法詳解如下」都是一些跨越時代、跨越地域，從古至今不同賢聖走過的歷程和倡議，普及而廣泛被各界認同採納，為同道人確定方向，修正錯誤，促進提昇。

懷疑態度

以上的問題雖是舊瓶新酒，但不論從事學問，專業，修道的研究，常常保持懷疑態度的精神，可以促進對真理作出更深入更正確的判斷。萬事萬物的複雜性，往往不會單純用好壞真假分辨，唯有虛心不恥下問，專心致志於道，才有所領悟。雖然修天道是上乘之法，但不保證求道必能了道，因為修道過程並不會一帆風順，前路滿是阻困與荊棘，統稱為魔考，慧命的殺手，埋伏在暗室之中，乘虛施襲，逃得過叫有智慧，逃不過

叫不夠智慧。奈何要幾多智慧才是足夠？除平生所學的道理要好好善用，還要經常保持懷疑態度，以作警惕。警惕之心並不是無差別的杯弓蛇影，要做一個理性自然人，行為必須相同於任意一個自然人在相同情況下應做的正常行為。在道場裡或在其他教門有時候會遇見一些行為怪異的信徒，可能是基於某方面的執著或狂熱，或是對道理的偏見或誤解，都會產生異常行為，問題出現而不自察覺。作為修道的一部份，保持合理懷疑態度，可以發現問題，從而配合正確的解決方法，修道自得圓滿。

從知到悟，「心隨自然無所住」，問題沒有任何前設界線，不是要求樣樣都識，而是要懂得分析，切忌以偏概全。一個人的力量有限，發問的目的唯是集思廣益，滴水激起千層浪，從一指點開始，「以真心寂照應萬緣，湛然無際應萬千」，不故步自封，廣博行遠。

健康二三事

◎編輯組

春天必吃 逆轉肝代謝

竹筍

多酚類
多種礦物質

排毒、養肝氣，
平衡體內多餘熱
氣。

豌豆

鎂

有助於排毒，
保護肝臟，提高
肝臟解毒功能。

高麗菜

抗氣化物質
植化素

降低發炎反應，
提升抗氧化力，
保護肝臟。

蘆筍

天門冬胺酸
芸香

消除疲勞，提升
代謝，強化血
管，改善血流。

書藝首展感言



記得在2005年活佛恩師慈訓「萬事如意」有一篇訓文，現摘錄其中兩小段：「一個一個的試題，輕輕放在你的生命裡，修道人遇到問題，你是習慣平心靜氣感恩珍惜，還是習慣滿腹怨氣埋天怨地？」

如果你對上天的一切安排，人生的所有際遇，都心存感激滿懷謝意，相信你所面臨的壓力，必將啓發你無窮的潛力。」

是的，在人生考卷上，後學常常以為自己扛不住壓力，幾乎要卸甲投降了，感謝上天的撥轉，柳暗花明又一村，關關難過關關過，只要你有信念，「你所面臨的壓力，必將啓發你無窮的潛力。」

2024/1/26-2/1，後學在台北市蕙風堂藝廊舉辦了第一次「馳蓬硯遇書藝首展」，紀錄了後學來台灣的書藝學習歷程。感謝二位點傳師及佛堂同修們攜家帶眷蒞臨指導，給後學很多關愛與珍貴的陪伴。

在佛堂學習修道的過程中，後學深深體會到書法創作與修行之間的共通之處，創作就像擠牙膏一樣，有時候我們以為已經沒有了，但當我們用心剪開的時候，卻發現其中還有更多的可能性，不斷地挑戰自我。每一張宣紙都是一個階段，每一筆墨都是一種體悟，每一篇講稿都是嘔心瀝血，但常常達到終點前的那段路，是最艱辛的。正是在這時候，需要夥伴的搖旗吶喊、加油，就如同佛



堂同修之間的互助和支持一樣——「若要道場興，便須互讚稱。」

感謝蔡明讚老師的幕後推手，他的言行之間充滿著謙虛與敬業，總是激勵著我前進。他的口頭禪「我是教練，我教，你們練」，讓我明白成功背後需要不斷的努力和堅持。杜忠誥老師、王心怡老師等書法啟蒙者，更是我學習路上的恩師，他們的指導和教誨，使我更加深入地理解書法藝術的浩瀚精髓。

常常聯想到道場上的多位點傳師、前輩、講師、同修的「牽教」，循循善誘，修道的基本功跟書法筆墨間架有異曲同工之妙，筆筆不可苟且。



在這段旅程中，也感謝家人的支持以及書法班同學、佛堂同修的鼓勵。你們的陪伴和鼓勵，讓我在困難時刻有了堅強的後盾。願我不忘初心，始終保持著對書法藝術的熱愛和對修行的虔誠，讓筆墨隨心意流動，繪就更加美好的人生篇章。

「為學日益，為道日損」 ——遇見更好的自己(下)

二、為道日損：損是減損，如何減損？

方法是：斷、捨、離。

（一）斷，就是不要再進來。房子裡的物品，不需要用到的，再便宜也不要買進來。靈性裡面印記的，與人接觸種種負面的事件跟想法不要再寄存入自己的八識田中。

（二）捨，就是把自己擁有的財物，可以布施分享出去。送合適的人或救濟窮苦的人，也可以變賣成金錢來幫助別人。除了錢財布施以外，捨出自己的時間去分享心得，做佛事或是安慰人，給人一句好話、一個笑容，更捨出自己的心，為大眾祈福，所做功德迴向給大眾。

（三）離是不再對物質貪求，也不再執著自己所擁有的一切，包含觀念與生命。

心靈的一些過去印記，讓我們受傷的，讓我們害怕的，可以透過誦經、靜坐、守玄、叩首，讓慈悲偉大的上帝與諸天仙佛的慈光，將它消融於無形。在《前世今生》書裡面提到，假如現在一直害怕某種東西，例如：現在怕水，一直不敢下水學習游泳，原來他前輩子溺水過。經過催眠師除掉他以前的印記，結果就不再怕水了。

六萬多年來的習氣與印記，讓我們處在種種罣礙、恐怖、顛倒、夢想裡面，透過一次次的叩首、一次次的守玄，一次次的靜坐，讓八識田中汙染的印記清除，讓我們面

對人事物的時候，了了分明。

《周易象傳》：「損，君子以懲忿窒欲。」懲作止字講，忿是忿怒，窒是窒塞，欲是貪欲。

生氣只是人與人之間的內耗，而且把時間花在生氣上面，正事就沒辦法好好的做，思想也會閉塞不通！有一家餅店，住著一對夫妻，他們時常吵架。有一天，為了一件事吵嘴生氣。丈夫說：「再講就打你喔！」妻子說：「你打呀！沒良心的，老娘跟你拼了！」丈夫說：「好！你敢跟我拚，我就殺你！」妻子說：「老娘不怕你殺！」

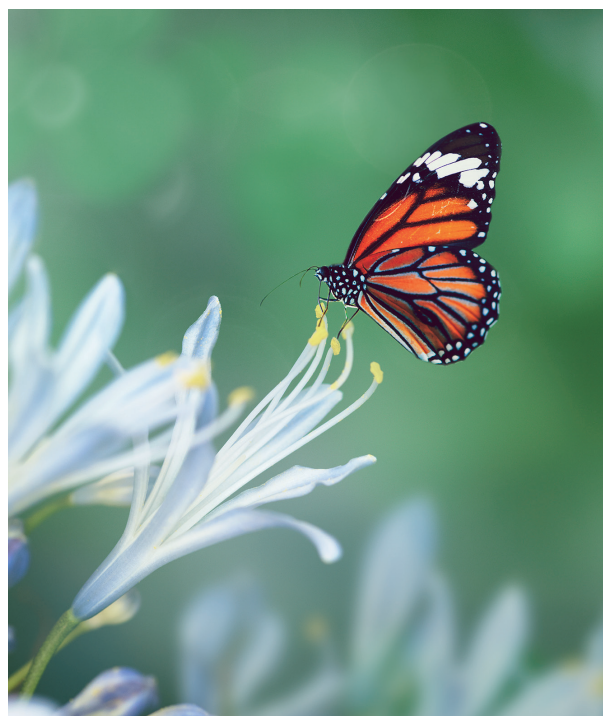
這時，客人中有一個老者勸架：「你看那麼多人在看你們打架，正經點，有什麼事我來替你解決。」他們兩個夫妻不聽，反而打得更兇，老人見勸誡無效，於是走到店的前面：「來呀！鄉親們！這些糕餅要吃儘管拿去吃吧！」老闆說：「ㄟ！老人家做什麼？那是我的東西喔！」老者說：「你剛才不是說要殺死太太嗎？我想，殺人之後，你也不能活了，既然兩個人都要死，這店裡的東西就不需要了，我特地替你們布施，做些功德超渡你們！」老闆說：「不行，店裡的東西要是給人家，我們明天吃飯吃什麼？好！好！我們不打架了！」老者哈哈大笑，客人們也哈哈大笑。

大家是否常常浪費時間在一些無意義的事情，爭執是非對錯？即使嘴巴不說不做，

但內心也是憤恨個不停，我們是不是也像這對夫妻一樣，需要一個返照自我的老人來為我們點清說破，才能按下生氣的停止鍵呢？

損，除了停止憤怒以外，也要減少慾望。老子教我們少思寡欲，才可以見到我們樸質的本心，就是本來的自己，最真善美的自己。

心裡面有貪，例如：過年大特價，貪便宜就買了很多。還有嘴巴想要吃特別好吃的口味，這些眼睛看的、嘴裡吃的…種種的慾望讓我們的心一直追逐、迷失了自我。追求五慾之樂有後遺症，不僅花錢而且一直追求刺激，不一樣的變化，享樂過後，心還是不得自在。



有一個學校老師，因為平時教學生覺得很煩。寒暑假一定要到國外去旅遊十幾天，期間，非常的開心。可是開學以後，看到學生還是很煩，很不開心。如果他有往內心去修，去學習法樂，那麼他看到難以管教的學生，會讓自己的心先平靜下來，再智慧的處理事情，而不是靠十幾天旅行，開心十幾天，回來還是一樣不快樂。

有一個同修法會下課後，曾經問講師：「為什麼把時間拿來佛堂上課比把時間拿去逛街，就比較清高、比較好？去逛街一樣快樂啊！為什麼就比較不好？」講師回答：「享五慾之樂過後，心還是不得自在。來佛堂上課讓自己的心更清淨。即使聽了忘記了，但是心靈一次一次的洗滌，會越來越輕安自在，遇到什麼事情不容易起心動念發脾氣。」

另外一種慾望叫做「不滿足」。賺九萬的人他就不滿足一萬，想要有十萬。可是當他賺九百萬的時候，他的不滿足是一百萬，因為他想要有一千萬。這些叫做「窮的富人」。

除了錢財不滿足以外，還有不滿足的是，想要自己的孩子比別人好，跟人家比較，比成績、比工作、比學歷。如果一直壓

迫孩子，最後可能不會有好結果。有一個醫生他要他的孩子也是一樣讀醫學院。但是孩子就是考不上，考了七年終於考上了，可是就寫了遺書跳樓自殺了。父母以自己的慾望來要求孩子，沒有讓他做自己，這種慾也是要減損。

如果我們不斷的遷善改過、懲忿窒欲，每天進步一點點，就能讓自己品德提升。不要小看這一點點，經過一段時間，差別就很大。神奇的勵志公式，源於日本某小學貼的一張海報，目的是讓孩子們懂得努力。

$$1.01 \text{ 的 } 365 \text{ 次方 } = 37.78343433289 > 1$$

$$1 \text{ 的 } 365 \text{ 次方 } = 1$$

$$0.99 \text{ 的 } 365 \text{ 次方 } = 0.02551796445229 < 1$$

365次方代表一年的365天，1代表每一天的努力，1.01表示每天多學習0.01，0.99代表每天少學習0.01，您看差別太大了，365天後，一個增長到了37.8，一個減少到0.03！

總之，透過「為學日益，為道日損」，一定會讓自己身心靈更健康，會愈來愈喜歡自己，越來越快樂，遇見更好的自己！

（全文完）

心靈SPA

- ◎不要看輕自己，重新立個目標、方向，依著目標去做，有時難免會遇到困難，但不管以後你怎麼走，怎麼做，老師希望你們依理去做，拿出你的智慧去分辨、評判，所謂有理行遍天下，相反的，無理就寸步難行了。
- ◎要勇敢面對以後上天所給你的任何考驗，無論是甜的、苦的，總要去嚐嚐看，人生過程雖短暫，但過程不能讓它空白，要留下圓滿的句點。
- ◎身體所有病痛，不是別人給你的，是你自己給你自己的，為何身體有那麼多病痛，因為「病從口入，禍從口出」，自己身體的病苦，就要忍下來，苦是提煉你對人生更加堅強，更加有信心。
- ◎不要在遇到困難、困境時，就想趕快解脫，那不是辦法，當你心平氣和時，常以一顆很樂觀的心去面對、珍惜，一旦遇到逆境時，你才能夠體會原來順境是什麼？就如在你吃到苦的時候，才知道甜叫什麼？上天要讓你們吃一點苦，是要增長你們的智慧，那並不代表苦。
- ◎當你面對挫折的時候，要用無限的勇氣去面對，用你的真心表達真情，好好地去向前衝，不管徒身在天涯海角，為師時時刻刻地陪著你們，所以你們要乖乖，人難免會有不如意的時候，不要埋怨別人，不要發脾氣，想想為師好不好？
- ◎對自己要慈悲就要慈悲得有意義，不要捨不得，讓自己的肉體多吃一點苦，對自己太過慈悲，那你會有什麼成就呢？人啊！要吃得苦中苦，方為人上人，要修心養性，要忍人所不能忍，你們都不能忍人所不能忍是因為有個性、有脾氣，現在主張的都是自己的個性，但是若太固執你自己的個性，那就會害了你一生喔！
- ◎一個人如果被迫做出不自然的動作，那就不會有靈活的天性流露，因而不會有智慧，因為不能夠投入，而生不出經驗，生不出靈感，所以人在不自然的時候，就很容易迷失自己。

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！

賣梳子給和尚的智慧

有一個營銷經理想考考手下。就給他們出了一道題：「把梳子賣給和尚」。

第一個員工：出門就罵：出這個爛題目，和尚都沒有頭髮，還賣什麼梳子？找個居酒屋喝起了悶酒，睡了一覺，回去告訴經理，和尚沒有頭髮，梳子無法賣！經理微微一笑。和尚沒有頭髮，還需要你來告訴我？

第二個員工：來到了寺廟，找到了和尚，對和尚說：「我想賣給你一把梳子。」和尚說：「我沒用」。那員工就把經理的作業說了一遍，說：「如果賣不出去，就會失業，請你發發慈悲啊！」於是和尚就買了一把。

第三個員工：也來到了寺廟賣梳子，和尚說：「真的不需要」。那員工在廟裡轉了轉，對和尚說，拜佛是不是要「心誠」，和尚說：「是的」，「心誠」是不是需要「心存敬意」，和尚說：「要敬意」，那人說：「你看很多香客從很遠來到這裡，他們十分虔誠，但是卻風塵僕僕、蓬頭垢面，如何對佛表示敬意？如果廟裡買些梳子，給香客把頭髮梳整齊了，把臉洗乾淨了，不是對佛的敬意？」和尚聽了覺得有理，就買了十把。

第四個員工：也來到了寺廟賣梳子，和尚說：「真的不需要的」。那人對和尚說：「如果廟裡備些梳子，作為禮物送給香客，又實惠，又有意義，香火會更旺的。」和尚想了想有道理，就買了一百把梳子。

第五個員工：也來到了寺廟賣梳子，和尚說：「真的不需要的」。那人對和尚說：「您是德高望重的高僧，書法造詣不凡，如果把您的字刻在梳子上，刻些「平安梳」、「積善梳」送給香客，是不是既弘揚佛法，又弘揚書法」，老和尚微微一笑，善哉！就買一千把梳子。

第六個員工：也來到了寺廟賣梳子，和尚說：「真的不需要的」。那人對和尚說了一番話，卻賣出了一萬把梳子，到底那人說了些甚麼？

他告訴和尚，梳子是善男信女的必備之物，經常被香客帶在身上，如果大師能為梳子開光，成為他們的護身符，既能積善行善，又能保佑平安，很多香客還能為自己的親朋好友請上一把，保佑平安，弘揚佛法，傳揚寺廟之名，豈不天大善事？大師豈有不為之理？阿彌陀佛，善哉！

大師雙手合十，施主有這番美意，老衲豈能不從。就這樣，寺廟買了一萬把，取名「積善梳」、「平安梳」由大師親自為香客開光，竟十分興隆。當然，開光所捐之善款，也不菲啊！

心得及淺見

第一位：受傳統觀念的束縛太深，用常理去思考，所以無法行銷，選擇放棄。

第二位：是在賣同情。這是最初級的行銷，又叫叩頭行銷，是不能持久的。

第三、四位：為客戶著想，可說是「顧客滿意策略」，自然會有好的效果。

第五位：不僅能夠讓顧客滿意，還能迎合顧客心理，自然就略勝一籌。

第六位：已經達到物我兩重天的境界，不是賣梳子，而是在賣護身符，把顧客的價值最大化，大成功自然就不足為奇了。

故事印證了：聰明可成事，智慧更圓滿；成事與圓滿，高下費思量。
單純誠可貴，多元展鴻圖；可貴與鴻圖，格局見軒輊。

日日行善

話說多年前，洪蘭教授去山地服務，與一位電子公司的副總裁同行。雖然她們已經認識很久，但卻不曾跟她聊過私事。只知道她是白手起家，但過程並不清楚。

當天因為山路很長，副總裁就訴說起她的故事：

她高商畢業以後，考進一間公營企業做會計。她母親過世時，她回鄉奔喪，因為辦喪事要用錢，所以下了火車便去ATM提款。沒想到因為太過疲累，精神恍惚，她領完錢，抽出提款卡後，卻忘了拿錢，便匆忙回家了。等到要用錢時她才猛然想起，錢還留在提款機上。

她飛奔去車站，一邊跑一邊哭，心想凶多吉少，站前的提款機是最繁忙的，無主的錢誰不要。

想不到她跑到提款機前，看到一位農夫，褲腳是捲起來的，腳上還有泥巴，手上拿著她的三萬元，她感激得涕淚縱橫，幾乎要跪下答謝。

她問老農夫：「如果我沒來，會在那裏站多久？」老農夫說：「三萬元不是一個小數目，它的主人一定會回來找的」，她說：「老農夫看到她出現時，好像比她找到錢還要高興。」她瞭解原來這就是做好事的快樂；於是她立下心願，每天一定做讓別人快樂的好事。

她銷假去上班後，便主動去幫助別人，



看到事情就去做，而且是心甘情願地做；公文開始電子化後，勞委會開辦了電腦職訓班。她的主管替她爭取到名額，告訴她這是新興的領域，學會了電腦，不怕沒飯吃。她知道比她有資格的人多的是，是主管力薦她，給了她這個機會，所以她非常珍惜，努力的學習，因而得到授課老師的青睞。

這位老師鼓勵她晚上去上課，希望她能拿到正式文憑，後來她嫁給了這位教師。當時男方家長非常反對這門親事，但她先生很堅持，對父母說：「我在她身上看到為妻的一切美德。」她深受這句話感動，所以兩人剛出來創業時，雖然很辛苦，但是她從無怨言。

其實，人不必管美醜，潔身自愛、努力上進是最吸引人的條件。她到現在還是每天要做讓別人快樂的事。

她說，她深深感受到「施比受更有福」，她最令我感動的是她富而不驕、誠樸勤儉。

有一次，我們下山時肚子很餓，那時還沒有高鐵，回到台北至少得花三、四個小時，所以我想在埔里吃點東西再走，我看到一家飯館，正要進去，她拉著我，眼睛四處搜尋，看到對街有個麵攤，就要我過街去吃麵。她說，兩個人吃飯，兩菜一湯，三百元跑不掉，吃麵一碗才五十元，我們可省下兩

罐奶粉的錢。

因為有善心人士介紹，我們去買凹罐奶粉，給山上的孩子添營養，一罐才一百元，奶粉並未過期，只是罐子不好看而已。我沒有想到一個家財萬貫的人，會這麼節省，心中真是感動。

心得及淺見

洪教授的父親常說：「廣廈千間，夜眠八尺。山珍海味，僅能果腹。」住再大的房子，晚上也只能睡一張床。人不要做守財奴，錢要花在刀口上；但不可以小氣，該花的就要花。

每天做一件好事並不難，而且又會使自己快樂。做好事最大的受益者是自己，因為從幫助別人，看到了自己存在的價值，知足常樂、行善最樂。愛出者愛還，福去者福來，施受不二。

古云：「富不過三代，唯德配位，方足以祖德流芳。」《易經》：「積善之家必有余慶」，副總裁以身教，為週遭人樹立典範。

©Elder Koo

©Translated by the Editors

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

We talk about Dao cultivation all the time. So what are we cultivating?

Dao cultivation aims to cultivate one's heart and be mindful of one's words and behavior.

What we cultivate is the heart. The heart is treacherous. It can deviate from the norm easily. Thus, we must cultivate it. If we don't cultivate it, we are happy when hearing a compliment and we are angry when hearing criticism. A compliment motivates you and me toward Dao cultivation, whereas criticism can discourage you and me. Is that right? From this, we know that it is important to cultivate the heart. If we never learn how to speak properly, we will fall victim to carelessness. That is, we overlook, forget, or make a mistake. So the first priority of

cultivation is mindfulness and caution.

We have to be mindful of our words and behavior. We have to be mindful of our heart. Time flies. If you are careless in the life journey, it will cause lots of troubles that could have been avoided, which in turn subject us to pains and sufferings that could have been avoided.

Dao cultivation is to eliminate our weaknesses and bring out our strengths. Unfortunately, it's often the opposite. For example, we may be too outspoken. Others suggest that we rectify this flaw. But oftentimes, we refuse to listen to their advice and are unwilling to rectify it. As you can see, the pains and sufferings in the world arise unconsciously. We are not

aware that we have caused our sufferings and others' sufferings. You are upset and I am upset. Nobody is tranquil.

In the life journey, we create our own worries. Look at the children and adults nowadays. Everyone is changed. What is the reason behind the change? To satisfy our heart. To make us have whatever we want. Whatever we want, we just do it. It leads to the worries we suffer. Dao cultivation is simple. Dao cultivation is nothing but restore our conscience. Don't let other people's remarks or any occurrence affect our conscience or heart. Don't let other people's words or any occurrence cause any trouble. If you don't hold any grudge or complaint, there won't be any trouble.



Praise Our Growth and Change

©Winnie Cheung (the U.K.)

It is once again, the hopeful time of Spring, with the colourful surroundings of nature beginning to appear, transforming the excitement of new life, with the growing trees, plants and flowers around us, adding vibrance into our uncertain and broken world. With wars ongoing in many different parts of our world, we are desperate to find tranquility to balance out the sadness and despair that is felt by so many. I wonder how many of us have spontaneously acknowledged these beautiful changing scenes of nature, or have we just passed these by, without noticing these changes, and missed out in enjoying these extraordinary moments of transition, in the context of our troubled world?

The growth and change of nature serve as a useful reminder to us that life is a cycle of the changing seasons, and it is so important to cherish each moment of time whatever circumstance we are facing. Living in a modern society we tend to be too busy, with our

daily schedule full of endless activities, goals/ deadlines that we need to meet, and neglecting the simple and true meanings of our life journey.

Let us ask ourselves whether we do take sufficient time to enjoy the beautiful scenery that nature provides, and to assimilate those experiences, and to create the loving memories, and absorb each and every little moment during our life journey? To accumulate those special times, those so very simple moments of spending time with our love ones, and to share precious moments together, are absolutely achievable; but we just need to be organised, and to plan and execute them in our daily life. Understandably, different stages in life come by, which require different responsibilities and priorities, but that does not mean we should eliminate what is truly important to us, and ignore the connection between ourselves and others who are dear to us.

We emphasise too highly the importance of achieving our goals and deadlines, with the objective of our personal achievement, based on our financial wealth, money, fame or power. Our focus should be on counting on the more humble things we can do to make ourselves a better person, for our loved ones and for our society.

We need to have a correct mindset, a healthy physical body and sound brain, a compassionate heart and unlimited wisdom, in order to achieve a better balanced life for us to start to develop the love of living, taking part in the great opportunity of our making our surroundings a better place, and for us to rely on our mindset and our actions to achieve this dream.



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: May 15, 2024

Changing Appearance vs Inner Self

©Nancy (Taiwan)

On the road of Tao cultivation, how should we change ourselves to become wiser and finally get enlightened? Many people might change their appearances to make them more like cultivators because it is an easy way to start the life of cultivation. But if we put all of our efforts into this aspect, is it possible for us to get enlightened? The following story might give us some hints about this question.

A young disciple wanted to learn Wisdom so he went to the Zen master and requested him to accept him as his disciple. Master accepted him. The young disciple used to admire his master a lot. So he decided to observe his behavior minutely and believed that if he did everything the way his teacher did then he would be able to acquire the same wisdom as his master. So he started imitating his master working and doing things as his master did.

Firstly, he started to wear white clothes,

as his master used to wear white clothes. Secondly, he started sleeping on the straw mattresses as his master did. Thirdly, the young disciple was non-vegetarian but when he noticed that the master ate only vegetables and herbs, he replaced his diet with vegetables and herbs. He started eating similar to what his master ate.

His master noticed all these changes in his disciple's behavior and understood what was going on so he called him to his room. When the disciple came the master asked, "Why did you change?"

The young disciple replied, "I am climbing the step of initiation. Color of my clothes shows the simplicity of me, Vegetarian food purifies my body and lack of comfort brings me close to nature and spiritual things."

The master smiled and took him to a field

where the horse was grazing and said, “Look at horse. He has white skin and eats only grass and sleeps in a stable on a straw bed. Do you think that he is a teacher or saint??” The master continued, “All this time you spent was on the outside of yourself but what matters most is the inner self.”

The disciple understood what master said and continued to work hard for spiritual enlightenment not from just outside but inside from his heart.

Just as the disciple in the story, most of us often focus on the changes of outer appearances instead of our inner self. We use our senses to observe the world, and also spend

most of our energy changing our appearances or the environment where we are. We often think if we act like cultivators, then we are cultivators. Actually, this way of cultivation is just in the early beginning of cultivation, and we still do not catch the true meaning of cultivation. The true meaning of cultivation is in our heart instead of our outer appearances. Cultivation with true heart will not be limited by the environment where we are. That is, we can cultivate ourselves no matter where we are and what we are doing. As long as we set our heart on the cultivation, we are on the road of getting enlightened. So from now on, start to change our inner self and make it like a Buddha heart. If our hearts become Buddha hearts, then, we also become Buddha.



編輯小語

本期特稿，是前人於美國重德佛堂「護念行深法會」慈悲的「善護真理自律謹 念心歸一無為行（下）」。

她老人家諄諄教誨，苦口婆心，囑咐大家要：善護己念 無為真行；修道修心 謹言慎行；利益讓人 吃虧是福；謙和平靜 忍辱信實。我們若真能做到：不分彼此 同心協力；一團和氣 就能開心。此外，前人也慈悲說「煩惱都是自己找的」，所以更要懂得「知福惜福」，如此就可以「無煩無惱」。前人的智慧法語，常州白陽弟子理應深思、體悟、參透、力行。

今年3月1日、2日在台南天乾道院舉辦「台灣全台青少年輔導成長營」，首創遠距視訊一恭求聖訓。恩師慈賜「身心一貫」班名，並成全慈悲這班道中棟樑人才「十切勿」與「十切要」。參班青少年學員應深悟研訓，更發心精進，協助點師前輩幫辦道務。請大家用心詳閱「慈語甘泉」以及「『身心一貫』班參班心得」（學員心聲迴響，反應熱烈；因來稿踴躍，故分兩次刊登。）

身為老師徒兒，應該都知道《性理題釋》一書，內容深入淺出，以問答方式闡明

道統、道義、修持方法，並且解答種種疑難問題，係由活佛師尊主導編著，可說是大道佈世的教科書。各位想重新溫習嗎？或者更進一步了解？「修道FAQ」一文，您絕對不能錯過！

曾經，恩師如慈父般的叮嚀我們：第一、必須保重自己，有健康身體。要辦大事救渡衆生，要有健康身體。健康在食物方面，吃要注意，即要素食。……第二、心情保持愉快，這是健康之祕方。確實，心思越簡單，身體就會越健康，養心是最好的養生之道。活佛師尊也說要學好修行功課，之一就是學會煮素菜。「健康二三事」、「心靈SPA」與「食譜」單元，提供多元資訊、素食，保健守護滋養大家的身心靈。閱讀「博德」，能滿足所有的需求，是嗎？。

「馳蓬硯遇—陳桂嵐書藝首展」，乃常州台北道場資深優秀講師個人首展，紀錄她來台灣的書藝學習歷程。陳講師道學深厚，才德兼備，多年來台北承德佛堂，大樓六至八樓的門聯，都是由她代筆書寫。在「書藝首展感言」文中，更可見陳老師如何將書法、修道融合為一，舞墨人生！各位可以先睹為快。

新年伊始，編輯組在此祝福大家：「龍」平安喜樂，萬事「龍」順心，道務「龍」圖大展！

Famous Quotes

©Nancy (Taiwan)

The most important person you meet in life is your higher self.

—Matshona Dhliwayo

Your true worth is determined by what you carry in your soul, not in your hands.

—Matshona Dhliwayo

One who only sees beauty in others has inconceivable beauty in himself.

—Matshona Dhliwayo

The most valuable real estate in the universe is inside your soul.

—Matshona Dhliwayo

It is imperative you stay in touch with your inner self so you don't lose the essence of who you truly are.

—Omoakhuana Anthonia

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

自二〇二三年十二月一日起至二〇二四年二月二十九日止

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
李佳霖、謝麗樺	500
蔡有亮、蔡慈恩	500
陳慧娥	600
李嘉誠 (迴向冤親債主)	1,000
李香樺、李宗翰	10,000
信弘佛堂	1,000
李陳花、王黃月、 李承儒等亡靈	1,000
林鑫宏、李聿紘、 林子涵、林家澤	1,000
周慧慈	1,000
黃坤玉、吳麗香 (迴向冤親債主)	1,000
彰化高中 201班、217班	1,000
李佳霖、謝麗樺	500
陳慧娥	600
施雪金	500
群德佛堂	2,000
徐以謙	1,500
張翠萍	1,500
李嘉誠(迴向累世 冤親債主)	1,000
陳美雪	18,888
黃坤玉、吳麗香 (迴向冤親債主)	1,000

姓 名	金 額
彰化高中 201班、217班	1,000
李佳霖、謝麗樺	500
陳慧娥	600
鄭義憲(點燈)	100
許應乾	1,500
印尼映德佛堂	1,500
先靈吳柏仲、 胡金花、吳祥右、 吳佩禎、吳受芸、 吳婉麗	1,000
賴富旺、賴建霖、 賴佩伶、賴楷南、 陳惠琴、廖雪娥 (迴向冤親債主)	3,000
亡靈賴樹、 亡靈賴高錦雲、 亡靈廖學禮、 亡靈林玉英	1,000
張佑安、張廷睿、 張喬安 (迴向冤親債主)	3,000
張進忠	1,000
張婉心	1,000
吳豐志	2,000
黃晶玲、黃晶翠、 黃碧玲、黃睿玲、 黃中彥、黃木賢	1,200
莊祐樑、莊祐宸、 鄧俐維、鄧昱嘉 (迴向冤親債主)	1,000

姓 名	金 額
胡大鐘、蕭秀款、 胡嘉宏、胡嘉豪、 胡淑真 (迴向冤親債主)	2,000
黃彥霖 (祈求學業進步)	2,000
張國吉	1,000
張淑君	1,000
魏英群	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、 陳柏任、陳禹恩	1,200
邱益興、蔡梅玉	1,000
郭照國、梅碧珠、 郭俊麟、丁盈如、 郭品好、郭品言	3,000
郭姿吟、蘇毅、 蘇韋翰	1,000
陳茂雄、吳華珠	1,000
無名氏、無名氏	1,000
陳盈廷、王麗苑、 陳昱丞	1,500
陳裕廷、沈育年、 陳元泓、陳采筠	2,000
陳政雄	500
吳啓新	500
先靈	
林炳元、陳黎華	1,000

姓 名	金 額
邱瑞興、林秀虹 (迴向冤親債主)	1,000
林承賢 (迴向冤親債主)	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
蕭作永、林珮君、 蕭晨瑄、蕭榆閔、 蕭渝璇、蔡丞祐、 蔡瑀恩 (迴向冤親債主)	1,000
黃恭婉 (迴向冤親債主)	2,000
黃梅蓉、陳信信、 陳東雲	500
鍾志偉、鍾宇洋、 鍾宇芯、蘇泓慧、 程良智、程妍甯、 蘇毓樺	3,000
張廷睿、張佑安、 張喬安 (迴向冤親債主)	3,000
簡夢南、柯美鳳 (迴向冤親債主)	2,000
黃秋月、傅芊霓、 黃琛 (迴向冤親債主)	3,500

註：若有錯誤，請通知以便更正。

郵政劃撥存款收據

注意事項

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

請 寄 款 人 注 意

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

食譜

◎烹飪製作：慈齋 ◎圖片攝影：Arthur



芥藍炒飯

材料 紅蘿蔔60g、馬鈴薯85g、芥蘭菜300g、素火腿30g、五香豆干30g、白飯3飯碗、薑末適量、紅棗數顆。

調味料 橄欖油、素肉燥、素蠔油、冰糖粉、香菇粉、香油、花椒油、白胡椒粉。

作法

1. 紅蘿蔔、馬鈴薯各去皮切細丁，素火腿、五香豆乾各切丁，香菇泡軟擠去水分切丁，芥蘭菜洗淨切細丁，以上分別以橄欖油炒香備用。
2. 香油炒香薑末，素肉燥、素蠔油、冰糖粉、香菇粉，炒勻加入白飯炒香，加胡椒粉續入做法1拌炒均勻後，再入花椒油及香油炒勻即可盛盤。最後擺上蒸好之紅棗及青花椰菜薯球即成。

營養分享 入秋後至冬春之際為芥藍菜的產季，芥藍菜是十字花科，含有豐富的膳食纖維，能夠促進腸道蠕動，鈣的含量高。

青花椰菜薯球

材料 馬鈴薯300g、胡蘿蔔40g、青花菜100g、起司2片。

調味料 橄欖油10ml、鹽1g，黑胡椒粉、白胡椒粉、香菇粉各適量（隨個人口味增減）。

作法

1. 馬鈴薯洗淨去皮，胡蘿蔔洗淨各切細丁，蒸熟後壓成泥備用
2. 青花椰菜洗淨，留花入滾水中燙熟撈起，切細丁備用
3. 將以上拌勻，加入起司片和調味料拌勻。
4. 握成適量大小，約30克之圓球狀，即可食用。

營養分享

1. 馬鈴薯為全穀雜糧，含豐富的維生素C、鉀和礦物質。
2. 青花椰菜富含維生素A、C，也富含吲哚類化合物，有抗癌的效果。

