

博德 Borde

Window to the World

No. 80

June
2024

特稿 · Elder's Kindness (Excerpts)

健康之道 The Way to Good Health

重德道學院特稿

《道德經》第二十章 食母章 (下)

一脈薪火傳九洲

白陽聖廟吳萼偉老前人揭紗典禮紀實





特稿

4 健康之道

◎前人慈悲 ◎編輯組整理

慈語甘泉

11 仙佛慈諭 ◎編輯組整理

重德道學院特稿

13 《道德經》第二十章 食母章（下）

◎澳洲 顏世龍

專題

18 識心作佛（下） ◎加拿大 黃潤東

23 善忘不忘善 ◎美國 盧建德

妙法無言只心會 拈花微笑真機演
一點玄妙山河地 識透人生如夢關
玄妙之妙妙中參 隨境不轉心自寬
磨磚做鏡堪可笑 禪坐成佛身心牽
明道悟道眾生佛 知道行道理相研
迷道困道皆眾生 識透萬相皆如幻
弄花香衣妙法參 掬水自見月自然
古今一般同樣月 光明不滅照凡間

—摘錄自《無我利他》—

千手千眼記常州

27 2024年美加區重德道學院經典精研班心聲迴響

◎朝天 ◎攝影：重德同修

29 2024年美加區重德道學院人才班心聲迴響

◎加拿大 呂素菁、美國 潘婉貞、

美國 司徒瑞榮、美國 曾彩鳳、

美國 鄭孝健、英國 維韋克·奇特蘭

◎攝影：重德同修

41 2024年全台青少年輔導成長營

「身心一貫」參班心得（下）

◎劉濶儀、郭佩欣、吳俊德 ◎攝影：黃承祐

一脈薪火傳九洲

33 謹德佛堂開光紀實與創立因由

◎編輯組 ◎攝影：英國 李兆佳、譚啓良

39 白陽聖廟吳萼偉老前人揭紗典禮紀實

◎鍾權煌 ◎攝影：黃承祐

小品

45 修道KPI ◎香港 尹國偉

49 說一生，話圓滿

—曹正綱先生求道行誼分享 ◎曹珮華

54 一鯨落，萬物生

—修行人士是否能給予人們最後的溫柔呢？

◎鍾權煌

56 服務的精神與實踐（上） ◎美國 李躍龍

59 寫給我的最愛～母親

◎劉品怡、林詠睿、李梓印、劉倩華、陳德峯

64 生活智慧故事 ◎陳基安

健康二三事

48 12種食物緩解6種疲勞

用食物療癒身體的疲累 ◎編輯組

Elder's Kindness (Excerpts)

66 The Way to Good Health

◎Elder Koo ◎Translated by the Editors

Specia Feature

68 Self-Reflection Session for the 2024 Ren Cai

Study Class ◎Vivek Chitran (the U.K.)

Tao Youths Speak for Themselves

70 Commitment

◎Winnie Cheung (the U.K.)

72 The Japanese Master And The Student

Who Was A Thief ◎Nancy (Taiwan)

73 Famous Quotes ◎Nancy (Taiwan)

2 一句話讀博德 Quotes from Borde

74 編輯小語

封底裡 食譜——

芋泥山藥、蔬菜凍

◎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》、《實心無爲》、《善修心行》等聖訓，皆是恩師及仙佛的心血結晶，宜廣爲流傳，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。

修道要心胸開闊、人格高尚：

不居功，不為名，虛懷若谷的自謙品質；
不謀私，不圖利，艱苦奮鬥的廉潔品行；
不爭權，不要官，不結幫，不拉派，
光明正大的磊落作風。

養生的口訣：

吃得好，睡得好，巧煉養，多笑笑，
提得起，放得下，想得透，看得穿，
多奉獻，少煩勞，常用腦，不衰老。

P.4 《健康之道》

三天主考：

三三中庸法真言 天下正道至理傳

主敬中和五求誠 考諸智慧否圓滿

活佛濟公：

活佛降世渡迷頑 迷悟之間一念轉

濟公善化斷私慾 少私寡慾一智禪

南海古佛：

護持法舟 誠恆念堅

世局動盪 性定神安

慈悲予眾 無分貴賤

喜捨無住 自在心寬

P.11 《仙佛慈諭》

沌沌兮，俗人昭昭，我獨昏昏。

俗人察察，我獨悶悶。

彌勒菩薩慈悲：我這個不中用的老人，
穿得破破爛爛的，每天粗茶淡飯，
混飽肚子就夠了，更別說是山珍海味。
衣服雖然破，補好後依舊能遮寒，
不受凍就滿足了。

世間一切是非人我都隨緣，

什麼事都無所謂，不必太計較。

有人罵我老粗不中用，

我就歡歡喜喜地告訴他罵得好！

有人想打我，我就自己倒在地上，

任由他隨意打，打到他手酸無氣力，

累了，自然會自己停下來不再打。

P.13 《《道德經》第二十章 食母章(下)》

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.18 《識心作佛（下）》

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！

忘功不忘過，忘怨不忘恩。
我有功於人不可念，有過則不可不念；
人有恩於我不可忘，有怨則不可不忘。

歲月不饒人，善忘是高人。
無法忘記過去不幸傷痛的人，
往往會連今天的幸福也失去！
無法忘卻昨天的人，
往往會連今天都把握不住！

P.23 《善忘不忘善》

「欲為佛門龍象，先做眾生牛馬」。
我們修行想要成聖、成賢、成佛，
那就得先為眾生服務，
付出一切協助眾生、成全眾生，
這個就是菩薩的精神。
菩薩的愿是：
「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」，
希望眾生能夠離苦得樂，
眼裡只有眾生，沒有想過自己。
宋朝范仲淹說：
「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，
這也是菩薩的精神，
去擔憂眾生所有的苦惱。

P.56 《服務的精神與實踐（上）》

西醫的鼻祖希波克拉底說過：
「並不是醫師治癒了疾病，
而是人體自身戰勝了疾病。」
這是上天送給所有絕望生命的，
也是送給人類最後的一件禮物。

P.64 《生活智慧故事》

I believe it is a very important lesson for all of us to consider benevolence as a key value. It is essential to understand our surroundings, connect with our fellow human beings, and give back in any way we can by providing assistance and helping others. Additionally, it is about being a well-rounded, good human being.

P.68 《Self-Reflection Session for the 2024 Ren Cai Study Class》

It is not a one-off piece work having obtained Tao, for it is a life-long commitment that we bear till we draw our last breath on this earth.

P.71 《Commitment》



健康之道

修道就是為了健康

各位點傳師、各位壇主、各位同修，大家好。

今天講的是健康之道。一個人如果身體不健康、心理不健康，那麼就算你有多大的本事，也沒有用。今天我們修道，就是為了要讓自己身體健康、精神健康，健康對我們的人生非常重要。在修道的路程中，當我們身體不好的時候，就要告訴自己：一定要好好修。過去我們執著於人事的煩惱，造成許多心情上不安定，這就是沒有好好照顧自己的健康。

一個人在世界上，怎樣可以讓自己健康呢？

心胸開闊 人格高尚

一、**心胸要開闊**：一個人心胸廣闊，身體一定健康，因為他不會給人、給自己走狹窄的路，到哪裡都很舒服。君子做任何事情都是坦蕩蕩的，他的心中沒有麻煩，也從來不去計較跟誰有仇、有恩、有怨，從來沒有，他已經將這些去除了，心中非常豁達。

二、**精神要樂觀**：人一定要樂觀，任

何事往好處想、往好處看，能夠這樣，我們的身體就能夠健康。

三、意志要堅強：自己的意念和志向要非常堅強，非常堅強就是要心胸開闊，那麼方才可以。

四、要開明幽默：心地要非常明亮，思想開通不固執，語言應對要讓人覺得你很機智，覺得你這個人說話有趣。

不居功，不爲名，虛懷若谷的自謙品質；
不謀私，不圖利，艱苦奮鬥的廉潔品行；
不爭權，不要官，不結幫，不拉派，
光明正大的磊落作風。

五、人格要高尚：做人要非常高尚，從小的地方著手：第一，對任何事付出，但不要自認為有功勞，也不要認為非我不可，不要有這個心態。第二，不要為了名相，在世間上強取、佔有，因為名利、權位、功勞，這些對我們都不重要，任何與利益有關的事情，都不要去接近。做人要廉潔、要虛懷若谷、不怕吃苦。因為廉潔的品行是從艱苦的奮鬥中得來的，是承受種種的苦難之後，在這些苦難當中昇華出來的。

修道人不可以與任何人爭權奪利，所有的付出都是為了服務衆生，不是為了做官——這個「官」字也不是那麼容易的。不要成群結黨，不要拉攏人作為自己的左

右手。因為人一有牽纏、煩惱，就無法健康，所以很重要。

做人要光明正大、無私坦蕩，不可以過分抬高自己，因為我們是凡人、俗人，大不了給你一百歲、兩百歲，已經是極限了，你有什麼了不起呢？如果你拉幫結派，就要孤立這個、孤立那個，心中太煩惱了。最重要，在這世界上做人，最忌「攬功推過」，不是你的功德你要拉過來，明明是你的過失，卻要推給別人。這些都是對身心不健康的作風。

對人要非常謙和謹慎，人與人之間的相處要非常小心，對人、對己都是，不要小題大作、沒事變有事，這是做人的最高層次，可以達到健康。

仁者必壽 心氣平和

六、仁者壽必高：一個仁愛的人，他的身體一定是好的，也一定是長壽的。所以做人一定要清正廉潔，作風要簡單樸素，要成為世界上所有人的公僕，不貪婪、不奢侈，心中沒有任何私念——私念就是為了自己。如果有了私念，心中就煩惱，煩惱的人就不得健康了。所以非常簡單，想要健康，心中沒有雜念就可以。

如果從道德修養方面去著手，讓自己達到人格高尚的境界，那麼，就算你不要求高壽，壽命也自然會長的。



七、**要心氣平和**：一個人在世界上應該心平氣和，靠的是豁達的胸懷、高深的涵養，遇事能忍耐。如何做到呢？一是以「理」制情，用真正的道理來控制我們自己的情緒。二是以「耐」養性，應該要用耐心來涵養我們的天性。能這樣，遇到事情就能夠忍耐。否則的話，遇到事情就發脾氣、心中不安樂，那麼請問各位：心中一旦不安樂，身體還能健康嗎？不可能的。

八、**情緒要調節**：情緒最重要了，不論遇到任何環境，都會產生情緒，它可以讓你發脾氣，可以令你失敗，所以情緒的調節方面，我們大家都要非常注意。情緒調不好，就形成健康不好，這是很重要的。

遇到困難時，有人會心想：「沒有希望了」或是「我不要做了」，感到消沉、垂頭喪氣、無所事事，理路不通的人甚至會出現自殺或者其他事情。面對這種問題，應該要用實際的工作來調節生活，始終保持樂觀情緒，保持我們做人快樂的道理，在當中找回自己。

與人善處 忘人短處

九、**與人當善處**：在與人相處的時候，要能夠知己知彼，知道自己的長處、短處，也能夠了解別人的長處、短處，做到「嚴以律己，寬以待人」，也就是對自己要有非常嚴格的紀律要求，但對人要有寬恕待人的容量。要以非常至誠的那種熱情，信任任何人、諒解任何人。因為天底下沒有一個人沒有短處，也沒有一個人沒

有任何長處的。所以大家都要互相了解，方才可以與人善處。

人與人之間，大家都是一體的、都是從老中而來，應該相親相愛、關係密切，大家應該始終處在一種良好的人際氛圍之中，每一個人能夠寬待他人，真正的誠心，真心的熱情，對任何人信任，也對任何人諒解。你是人，我也是人，大家在這個世界上要共同維護好自己和他人的立場，要建立好和諧親密的關係。所以修道的好處就在這裡，從不認識變成相識，相識之後變成相好，相好之後變成至親，好像是同一個父母所生，大家相親相愛，始終如一。千萬不要一碰到某人，就好像氣氛不好，想要快點離開，我不要理你，你不要理我，這就好可惜了。

在內心修養當中，應該要非常安寧清靜、樸素自然——自然就是讓每個人都很舒服，如果一個人富有了，就覺得自己不得了；貧窮了，就覺得比不上別人，這些都是自己造成的煩惱、造成的不安全，所以不需要，這點對健康長壽很重要。

我們要做到恬淡寡欲，將心情轉變成安全、安定，將心中所有的慾念都消除，遇到任何事情都能夠打開心門去面對和處理，千萬不要為了一點小事，就憂鬱、傷心，這樣就會被煩惱困住心境、傷害身體。遇到任何事情都要想開一點，要忘記別人的短處，每個人都有短處，你有、他

有、任何人都有，你忘記、我也忘記，就沒有了。我們多數人是忘記自己的短處，記得別人的短處，結果徒增自己的煩惱痛苦，當然天天都不舒服——不要說看到，想到就不舒服，這樣就沒有健康的身體了。你能忘人之短，心中自然快樂。

並且要珍貴他人的長處，不要覺得自己了不起：「我有錢」、「我聰明」、「我當官」，當你有了這些心態，你的心中就會分長短厚薄，這樣心胸就無法豁達、不得開朗了。

最重要，要做到「胸藏百萬兵，肚容萬噸輪」，心胸好像可以容下百萬雄兵，人家怎樣待你不好，你都覺得沒事，肚量大到可以容下一萬噸的輪船，要有這樣的氣度才可以，因為氣度對一個人的身體健康太重要了。

不損本體 巧妙煉養

在外養方面，日常生活起居要能定時定量，做到「多吃帶根開花菜，少吃動物背朝天」。養生沒有其他，以不損失本體為原則。養生的口訣如下：

吃得好，睡得好，巧煉養，多笑笑，
提得起，放得下，想得透，看得穿，
多奉獻，少煩勞，常用腦，不衰老。

吃要吃得好，但不是要你大魚大肉、好多補品，要吃得清淡，要吃對身體有益

的，養生要以「不損體」為本，「我吃了這個東西，對身體好不好？」要先考慮一下；睡覺要睡得好，不要白天不起床，晚上又不睡覺，這樣就不好了，表現不正常了；要用非常巧妙的功夫來煉養我們的身體，每天開開心心。

巧妙的煉養功夫是什麼呢？就是「提得起，放得下；想得透，看得穿」——要煉到你的身體，該用時，提起來可以用；不該用它時，放下就可以停，這樣才可以；千萬不要：該提起時，卻提不起；該放下時，卻放不下。思想要透徹，每件事情要知道它的利與害，與人相處要知道好與壞，想要在世間做人能身體健康，這是第一個條件。

需要清除不好的習慣與毛病，方才可以想得透、看得穿。如果遇到有人惹你，你就發脾氣，立刻就有了對待，有對待就不安樂，不安樂就對身體不好，所以要看得穿。人生在世幾十年，你看得穿嗎？你看穿一點，到九十歲、一百歲，跟一歲兩歲是一樣的。你來這個世界就盡自己的本分，只要你自己不去糟蹋，就一定健康。但如果亂吃東西、事情亂做，這樣就會造成損害了。

其實，我們在世間的機緣早就定下了，你想要增加或減少，都沒有辦法。因為在這個世界的時間有限，所以你要多奉獻一點，人與人之間互相照顧，這就是奉

獻。我奉獻你、你奉獻我，互相都有益處。如果為了一點點事情斤斤計較，那就煩惱了。做人何必要那麼煩惱呢？你看穿一點就好了，退讓一點就好了，忍一口氣就好了。

常常動腦想一想，想清楚後你就不會煩惱了。不煩惱還有一個好處，就是不容易老。不要為了一點事情就想盡方法，為了得到一個東西就不擇手段，這些都是會讓自己不健康的。

活動筋骨 十常四勿

乾隆皇帝曾經留下長壽的秘訣，告訴我們：「吐納肺腑，活動筋骨，十常四勿，適時進補。」要常做吐納，也就是深呼吸，讓肺腑多吐出濁氣，多接受新鮮空氣，身體的手、腳、眼，每個部份都要多活動，你所有筋骨才可以活絡。

還有十常的功夫：

齒常叩，津常咽，耳常彈，鼻常揉，
睛常運，面常搓，足常摩，腹常捋，
肢常伸，肛常提。

牙齒常常上下互叩，常常吞口水，早上起床兩隻手搓搓耳朵；沒事就揉揉鼻骨位置，眼睛常常讓它轉動，常常搓揉臉孔，皮膚自然漂亮，常常按摩腳，多走路，肚皮常常揉揉它，常常伸展四肢，腳趾也要，我每天都是這樣做。還有提肛對身體很重要，尤其是老了之後，大小便不

會失禁，腸胃通氣可以非常好，這是十常。

還有四勿要注意：

食勿言，臥勿語，飲勿醉，色勿迷。

吃東西時不要講話，容易噎到；睡覺前不要說太多話，會影響睡眠；喝酒適量，不要喝到醉；看世界上形形色色的所有一切，都不要沉迷，這就是健康長壽的要點。

征服自己 隨順一切

只有能夠征服自己，做到上面說的這些條件，才能任憑「花開花落、雲卷雲舒」——不管面對的外境如何，我們都可以隨順一切、自然地去應對，這樣身體一定健康，也才可以用我們堅強的生命力，去面對生命中的挫折、疾苦和不幸。如果可以免除一切的煩惱，才能唱出「還想再活五百年」的豪情，真的！如果身體可以健康，我活五百年都不怕。

好像我一樣，我已經九十多歲了，一路走來都很開心、身體健康。我在香港，一位胡教授幫我看病的，他說：「婆婆，您身體得的病好麻煩的。」我問他：「怎麼樣？」他說：「因為西醫無法看的，看不好的。但是有一件好的事情，這個病發作起來很痛的，您怎麼一點都沒事？」那個時候就是常常身體不好、精神不好，沒有其他，上天慈悲，一路到今天都不痛。

但是沒有想到，不痛變成不能走，這個病就沒有想到。

第二次，這個手指突然之間有一個黑點，看香港的中醫，用網路視訊看的，醫生說：「婆婆，你這個是生蛇（帶狀皰疹）喔！」，我一聽嚇一跳，接著跟他說：「這個不怕」，醫生問：「為什麼？」我說我自己會挑的，會醫這個病，不怕的。等我回來，叫明明幫我挑了它，挑了就停止了，不發了，休息三天給他看：「這個已經醫好了。」生蛇（帶狀皰疹）我常常幫人處理，自己從來沒有遇過，原來真的從背後一路長的，好厲害。

總之，一個人不健康，做人有什麼意思？所以我們每個人對於身體一定要愛護，將來能夠將所有一切的困難、煩惱，病苦、事苦、心苦，都要恢復到自然沒病，要快樂、要能夠舒服，到那個時候，再活五百年都不怕。

我們大家都在修道，修道的樂觀主義精神很重要。你說權力有什麼了不起呢？好比你今天當董事長，但是十年後退休了，不是就沒有了？還有財產，你以為你的財產全部都是給你用的嗎？通常是留給後人，你用不到的。唯有健康才是自己的，唯有知識是你本人親自會用到的；以及與朋友相交的情誼是值得珍貴的。你看，我們有那麼好的道親、那麼好的機緣，像是一家人那樣，珍不珍貴呢？

凡事有其自然，遇事處之泰然，
得意之時淡然，失意之時坦然，
艱辛曲折必然，歷盡滄桑悟然。

所有事情的發生都有它的因緣、都是自然的；所以遇到事情要很安靜、很自然地去接受他；當你很得意、很順利的時候，你要看淡一點，這些都只是一時的，你不需要看得太重；當你失意時，落魄到可能當乞丐或者病到將死，你也要處之泰然，應該要自自然然。

人生在世，艱難辛苦、有曲有折是一定的；只有歷經世界上所有滄桑變化，方才能夠覺悟到何為真假。所以我們要學什麼呢？要學會「自得其樂」，並且要懂得「與眾同樂」，這些方才是真正的健康，方才是我們真正的幸福，也一定能延年益壽。

健康全在自己的手中

有一位億萬富翁，因為生病動了大手術，在那個時候他很感嘆地說：「要是一億美元能夠買一年的壽命就好了。」人的一生在世界上歷盡煩惱痛苦，使得精神與身體不得健康，到了最後才會發現：身

心健康才是最大的幸福。

所以如果平常不鍛鍊，到時就後悔了，身體一旦衰敗就什麼都沒有了；我們的身體還可以補救，但是我們的精神在道德、人事各方面如果生了病，我們用任何方法都無法補救的。還有，身體是有形的，就已經那麼重要了，無形的就是心，更加要小心，不可以讓自己的心生病，一旦生了病，我們很難挽回。如果平時不訓練我們的心，一不小心的話，到時就後悔了。

講一句老實話：身體的健康、心靈的健康，全在自己手中，也只有自己才能夠守得住、做得到。我們是修道人，身心都健康之後，我們才有精力去辦事，才可以修養。最低限度，修心方面，我們自己可以作主，修道人就是修心最重要。希望大家都要好好努力、互相照顧，你照顧我，我照顧你，我關照你，你關照我，不要有那種「我看你的樣子」的心態。我們要伸出手、拿出心，來幫助每一個人，讓大家都身體健康、心靈健康，這樣也不枉我們修道一場。

大家努力，謝謝大家。

顧愛斯



仙佛慈諭

啟蒙教授一道理

真行正言一念繫

啟善真君 奉

申命 降臨佛地 參叩

申駕 今來賀喜 無限心怡

善化誘導一身齊

君臣有義一傳奇 吾乃

修辦當要 自強不息

哈哈止

行志始終不逞強

真恆慈愿無人我

行樂真君 吳宇文 奉

申旨 隨佛駕 進佛堂 參叩

申駕 叩見前人 為吾感傷

兄弟姊妹 惜緣互相

今日惜道 證道永長

樂天知命展性光

君吾尊師守規章 吾乃

慚愧般般 恩感久長

共辦佛事 維護道場

恩感恩感 感謝

皇申

哈哈止

三三中庸法真言

主敬中和五求誠

三天主考 奉

申諭 降佛殿 參過

申駕 靜立一邊 不多批言

活佛降世渡迷頑

濟公善化斷私慾

天下正道至理傳

考諸智慧否圓滿 吾乃

迷悟之間一念轉

少私寡慾一智禪 吾乃

吽吽止

活佛爾師 奉

申旨 來到佛堂 參叩

申駕 徒兒均安 樂道修禪

智運慧轉 正己成賢

哈哈止

護持法舟

世局動盪

慈悲予眾

誠恆念堅

性定神安

無分貴賤

	喜捨無住	自在心寬	吾乃
	南海古佛 奉		
申諭	降來佛軒 參叩		
申駕	賢士安好 各司職圓	前後相隨 莫爭後先	
	靜心觀心 吾再批宣		哈哈止
	賢士好鞏固道心	不爲己普渡爲心	
	吉時日普天同慶	佛光照乾坤發心	
	振精神奉獻犧牲	明信條盡力盡心	
	不間斷努力奮鬥	識目標同道同心	
	學日益爲道日損	欲克己先克敵心	
	觀自在無人無我	學無他只求放心	
	身口意常清常靜	定慧持守戒攝心	
	喜捨心不著名利	飛四相掃除三心	
	德能感天地鬼神	善能啓百萬眾心	
	無心作無爲而行	諸賢士善護養心	
	養正氣心安立定	大勇進德培智心	
	養道氣善護有緣	守規矩禮儀信心	
	養善氣無一染濁	好人格感召群心	
	養靈氣千錘百煉	成佛聖始終一心	
	捨一份真誠初心	得無上歡喜樂心	
	捨一份慈悲愛護	得無上願力慧心	
	捨一份無言力行	得一份福氣運心	
	捨一份真正才能	得無上助力勇心	
	捨一份金銀財庫	得無上智慧德心	
	捨一份寶貴時間	得無上菩提妙心……	

《道德經》第二十章

食母章(下)

◎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。

我獨泊兮，其未兆，如嬰兒之未孩。

- 所以老子不敢走向這一步，一直的止於至善，就如詩云：「緡蠻黃鳥，止於丘隅。」般不敢離開大道一步。
- 「泊」有停泊、停靠之意，將心停泊於彼岸之碼頭，道之岸邊，這樣這艘船才不在這紅塵大苦海之中，漫無方向的漂浮著，隨風逐浪，在慾望中浮沈。
- 「泊」也是淡泊，也是萬緣放下、無為之意。

- 「如嬰兒之未孩」即是老子聖人在人群對人對事的態度，心無邪念，像嬰孩一般，就是這麼的單純，不與人爭，也不要弄心術智巧，是好是壞，一切自如如，只因無時無刻都止歸於道，拳拳而服膺。

乘乘兮，若無所歸，眾人皆有餘，而我獨若遺。我愚人之心也哉。

- 在凡人的眼中，老子聖人像是無家可歸，飄無定所，這其實是在引述老子聖人的心境，是心無所住而生其心啊！不

再執著那些事相的東西，所以老子聖人的心是自由自在毫無牽掛的，就如那大鵬鳥啊，怒而飛，一飛，飛出了九霄雲外，飛出了生死輪迴，要到哪就到哪，到了那裡就隨遇而安，多麼的瀟灑。

- 而你我，能嗎？常聽到有人說：「我沒有我的枕頭睡不著的」、「不睡在自己的床好像都睡不好」、「沒有四星級以上的酒店我是不住的」、「不是餐廳的食物我不吃」、「不是名牌的衣服我不穿的，因為太便宜的東西太粗了，皮膚會過敏的。」等等，這一句句不是我們常聽到的世人心聲嗎？
- 我們所謂的自由是真的自由嗎？細想之，好像是被限制住了多過於自由；然而這些的限制不都是來自於我們自己本身？是我們自己所定的呀！
- 我們借酒消愁，自甘墮落，借助毒品麻醉自己，欺騙自己告訴自己說：我自由了！可是真的嗎？還是在逃避呢？說開了這也不過是懦夫的行為而已。
- 為什麼世人會如此？且因我們的心都過於空虛了，和聖人虛空的心可不一樣。聖人虛空了自由自在，不再受事物外境等之束縛，所以能夠展翅而高飛；而世人空虛，卻是自甘墮落，是越墮越深，內心的慾念黑洞，也是越滾越大。

● 聖人虛空看到的是希望，而世人空虛看到的卻是絕望；聖人不執著不爭，而世人卻是苦苦執著不肯放手，怕的是手一旦放開了，自己會落得一無所有，故當面對著世間的名利財氣之時，世人根本無法抵擋著誘惑，也根本不懂得去說「不」，於是費盡心思的去爭奪，誰知道越是爭奪越是滿足不了內心的那一份空洞，也不懂如何去停止內心的這一切，最後落得人財兩空如此狼狽的局面。

● 聖人一無所有，兩手永遠好像空空的，但卻得到了大自在；世人應有盡有，好像有著大財富似的，可是得到的卻是罪業滿籬筐，一點都不自在，更談不上什麼快活。為什麼會如此？理由很簡單，因為世人執著的是物，而物也不過是五行：金、木、水、火、土的結合，總歸一天還是會散離，塵歸塵，土歸土，一切入於空。

● 當初齊天大聖孫悟空被如來佛用五行山壓著，再加上了如來佛的六字真言：「唵嘛呢叭咪吽」紙條，就把孫悟空壓得彈動不了，就算齊天大聖有著再大的本事，也沒有辦法脫身。其實世人不也是如此，總被生活中的種種人事、煩事壓得透不過氣來？

其實，五行是構成萬物的基本元素，這也包括孫悟空本身在內，而我們人也是

一樣。換句話說，孫悟空本身就是五行山的一部分，是這宇宙間的一部份，孫悟空參悟不透，因此又如何能夠逃得出他自己呢？孫悟空就是不懂這道理，只會瞎鬧，所以最後被如來佛輕易抓了個包。

看看世人，會明白這道理？以為可以擁有世間的一切？可是五行的東西都有生滅，不能恆久，所以世人最後反被這些慾望給擺了一道，來去一場空，始終還是無法逃出自己的五行山。

沌沌兮，俗人昭昭，我獨昏昏。俗人察察，我獨悶悶。

- 這一段讓後學想起了一句話：「大智若愚」！
- 彌勒菩薩曾寫過一首偈：我這個不中用的老人，穿得破破爛爛的，每天粗茶淡飯，混飽肚子就夠了，更別說是山珍海味。衣服雖然破，補好後依舊能遮寒，不受凍就滿足了。

世間一切是非人我都隨緣，什麼事都無所謂，不必太計較。有人罵我老粗不中用，我就歡歡喜喜地告訴他罵得好！有人想打我，我就自己倒在地上，任由他隨意打，打到他手酸無氣力，累了，自然會自己停下來不再打。

有人把口水吐到臉上來，不必去擦它，

任由它乾掉就算了。為什麼要這樣做呢？因為你跟他相打相罵，兩個人都辛苦，真是自尋煩惱。任別人打也好，罵也好，吐口水也好，我就是無動於衷，他自然會感到無趣，而自動停下來，這樣他既不辛苦，我也沒煩惱，這樣的人生不是很自在，很痛快嗎？

這是六度波羅密中之忍辱波羅密的最高境界，若能修到這種程度，怎麼還愁不能夠了道呢？

- 聖人總是歛華，世人卻偏偏相反，深怕自己鋒芒不露，時時搶出頭（為的是功名利祿、他人的讚美？），可是鋒芒畢露了之後又如何？招人妒嫉、招人陷害，又如何談得上自在呢？

澹兮其若海，颺兮，似無所止。

- 心無物了才能夠寬闊似海，而海者亦有晦之意，即是平靜的意思。
- 心無物了才能夠平心氣和；平心氣和了，才不會輕易的被外物所困。
- 而欲要做到平心氣和的秘訣即是無為、不爭！
- 海還有一個含意在：性海也！是食母也！與道融為一體。
- 在這裡我們或許會有些疑惑，就是我們

常聽說「止於至善」，但是這裡又說「似無所止」，不是很矛盾？還有的是這裡的「似無所止」與「在紅塵苦海中飄浮不定」，又有什麼不同呢？原來這一個「至善」就像是一個名詞或代名詞，而「似無所止」就是「至善」的形容詞，是其特性，是虛空，是不執著，是不執相，是無可所止的；即如《金剛經》所曰：「心無所住，而生其心」；所以大自由大自在。

- 故，千萬不要被「至善」的這一個「名相」給困住了，以為那是一樣「東西」，把自己的思維都死死的套在那裡、執著而不放，而跳不出那一個框框。

- 「止於至善」是止於虛空，沒有了執著，沒有是非黑白對錯，而生出了其心，原本清清白白的心，是本性的自然流露，雖說「止」，但是其實是「無所止」，因此因已虛空為一體，至善即是虛空，虛空即是至善啊！
- 但是世人的「止」不同，總是止於名相事物上，這就是問題點所在，因為名相事物都不過是世間的五行和四大的結合，不可能會恆久，總歸一天會破滅，然而，一旦破滅時，世人就會恐慌甚至是恐懼，於是拼命的去尋找，「我的名利呢？」、「我的財富呢？」、「誰偷走了我的名利？」、「誰偷走了我的財富？」，沒有人，因為在這世間裡沒有



一件東西是真正屬於自己的，但是世人不明白，就如此的東跑西撲，苦苦的追尋，又往往撲個空，把自己搞得甚是狼狽，傻不傻啊？所以哪有不累的人生？

- 人東跑西撲的，就是希望可以再找到下個「名相事物」，再緊緊抓住它，希望不會再失去它，從中可以找到一些慰藉、一些心靈上的安全感，但有可能嗎？可是世人還是這樣終生盲目的寄生於這些「名相事物」上。
- 這就是執著、是著相，讓自己變成了「名相事物」的奴隸，被束縛著，被操縱著，是「名相事物」的傀儡，這很苦，因為讓這「名相事物」來決定我們是哭、是笑、是絕望、是沮喪、甚至是發狂，所以我們是不自由的，這樣下去，何時才能翻得了身？真的以為這樣可以解脫？

眾人皆有以，我獨頑且鄙。

我獨異於人，而貴求食於母。

- 世人皆有以，以者為也，所以世人總是「有為」的去面對自己的世界。《金剛經》曰：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」說明了世間的一切且是有為的，人生的一切現象，就像夢幻般的不真實，也如水中的泡泡，浮上水面就消失了，又像清晨的

露珠、天空的閃電，現在看到了，下一刻就消失了。

- 這個世界就好像電影中的螢幕，一幕幕不同的景象湊在一起，每一幕都不同都在換變，沒有一幕是可以為我們停留下來，也沒有一幕是永恆。如果我們可以從這個角度切入去認識這一個世界，就會對這世界有著不同的體悟，因為這樣可以更從容的去看待這世界。如果一昧的在追求外在事物，苦苦執著就會如夢幻泡影，撲個空。
- 世間的一切，皆是生滅、無常，心念也是生滅、無常；如果因為執著著不放，我們不是也活在這一個生滅當中？這是輪迴啊！自己是否又願意如此？
- 因此，唯一的解脫之道乃「無為」。無為才能萬緣放下，才能平心靜氣，才能平等的去待人處事、一視同仁、凡事不執著，這也是這一章的重點！
- 「異於人」：不再是凡夫俗子一個了，因為懂得食母，不再為名利財氣忙，也不再因瑣事（不能讓我們見性之事）、凡事而煩惱，輕鬆自在了、解脫了；主人可以歸位，佛也！這是真快活、真聰明！更是真智慧也！

（全文完）

識心作佛(下)

◎加拿大 黃潤東

六根圓通 見性不滅

後學曾經在2016年承蒙 前人慈悲，到台灣參加一間新佛堂的開光。開光請訓時，恩師臨壇現身說法，恩師慈悲邱惠麗點傳師在白板上寫字，當時恩師借天才的竅，邱點師站在天才的背後寫，不小心寫了錯字，老師不用轉頭都知道，請問老師需要用眼睛看嗎？不用的，一根通時，六根都通。

所以我們明白：自性在眼為視物，對眼睛來講，自性就能體現作用。因此，後學跟那位朋友說：你不要以為人死了就灰飛煙滅了。舉例來說，當年波斯匿王問釋迦佛：「世尊啊！您如何證明我們的自性是不生不滅的呢？」釋迦牟尼佛當時用恆河來做比喻。（拿起粉筆）請問大家：看到這支是什麼嗎？（眾答：粉筆）從您開始讀書的時候，就已經能見到、知道這個是粉筆，是嗎？從小時候到現在幾十歲，請問您的外表有沒有改變？臉上

有沒有長出皺紋？當然有啦！頭髮都白了！那麼這個能讓我們看見的那個「見的性能」，從我們小時候到現在，有沒有改變？沒有，沒有多一點，也沒有少一點。有人說：「不是喔！我現在眼睛有老花眼、有白內障的毛病。」但那是器官的問題，把器官調理一下就沒事了——近視的，戴上眼鏡就會很清晰，甚至你換個眼睛，就可以看東西。也就是說：這個能見的性能沒有變。

您的身體會有生、老、病、死，那麼這個能見的性呢？如果我們從出生到年老，這個能見的性都沒有改變的話，那可知有一天，我們死了、這個身體壞了，這個性能會不會毀壞？會不會呢？不會呀！一直到現在都沒變，那麼到死了怎麼會變呢？都不會變的。

直指人心 見性成佛

唐代德山大師俗姓周，因為對《金剛



經》非常有研究，所以人稱「周金剛」。當年他曾經註解《金剛經》，命名為《青龍疏抄》。由於當時禪宗非常盛行，很多北方的學佛者說：「我們干劫學佛的威嚴，萬劫學佛的細行，就算修了好幾世，也沒有辦法成佛；而這些南方的魔子居然說可以『直指人心，見性成佛』，說什麼『當下就可以成佛』！」於是他背著《青龍疏抄》，準備南下踢館了。走到湖南一個村莊裡，肚子餓了，遇到一個賣燒餅的老婆婆，就向老婆婆說：「我想要買燒餅、吃個點心。」這婆婆問德山：「大師，您背的是什麼？」德山說：「《青龍疏抄》」「裡面講什麼？」「《金剛經》」婆婆說：「《金剛經》裡有幾句話我不太明白，您可以解釋給我聽嗎？如果您解得通，我請您吃燒餅；如果您解不通，那就麻煩您帶這些《青龍疏抄》回去吧！請問：過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得，不知和尚您點的是哪一個心？」原來當年德山大師在文字上演

繹，連自己的真心都看不到，三心不可得，三心都不斷地在變化，都不是我們的本來面目！

心光外露 靈光獨耀

德山接著去找龍潭禪師，與龍潭大師一同論道，學習了好幾年。有一天晚上談到很晚，他走出房間準備離開的時候，見到外面很暗，便走回來問龍潭禪師：「外面好暗，可不可以給我一支蠟燭，方便我走回我的禪房？」龍潭禪師遞給他一支蠟燭，他一接過手，龍潭禪師「呼」的一聲，把蠟燭吹熄了，德山當下開悟。請問他開悟的是什麼呢？

德山大師當下見到自己的「靈光獨耀」，他原本見到燭火的光，忽然之間沒有了光、而見到暗的時候，他忽然間看到自己的心光外露，而外露的時候，他看到的不是這些根塵、不是看到這些又是光、又是暗的識塵，而是見到那個能夠顯現有

光有暗的、猶如虛空的自性。好像這個虛空，請問虛空是屬於光？還是屬於暗呢？虛空的本質不屬於任何一物，但祂又能夠顯現一切事物，我們的心就是這樣。因為，如果祂屬於光，那就不能顯現暗；如果祂屬於暗，就不可能顯現光，就好像一塊木頭，它就是木頭，不可能變成石頭。所以心性不屬於任何一物，但祂可以變出任何一物。我們的心就是這樣，能夠顯現一切。

所以當年德山大師見到這些光和暗的時候，他同時見到了：自己有一個自始至終都可以看到東西的那個見性，於是當下開悟。所以第二天一早，德山拿著《青龍疏抄》到大廳堂，用一把火把它們全燒了，接著說：「窮諸玄辯，若一毫置於太虛；竭世樞機，似一滴投於巨壑。」意思是說：即使我們探究了所有的玄理，也就像一根頭髮放在太虛中一樣；不管我們在世間學了多少深奧的事理，也都沒有「認識自性」來得可貴和重要。

春在枝頭已十分

在鼻子呢？能分辨香味。很簡單，如果有一個人跑到你的身邊放個屁，你馬上聞到了，對嗎？你的聞性有沒有出現呢？

（衆答：有）請問聞性和臭味哪一個先出現？是不是因為他這個屁出來，你的聞性才來到？當然不是，當他有屁之前，你的那個聞性就已經在了；而當氣味走了，會不會你的聞性也跟著走了呢？不會的。例

如一個電插座，會不會一件電器插進去才有電？拿走了就沒有電？不會的，電流一直在那裡，本無動搖，本無去來。聞性也是如此。

所以唐朝無盡藏比丘尼有一首詩偈：「終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲；歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分。」這位修行人說：我時時都想要找尋本心本性，穿著芒草做的鞋、翻山越嶺地尋找，但就是找不到；而當我回來的時候，一聞到梅花的香味，當下才領悟到：「原來我自己有一個不生不滅的本性在這裡，為什麼還往外去找呢？」

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。

在舌為言說，其實連啞巴也都會發出聲音，狗也有佛性，所有動物都能夠發出聲音，就算不知道怎麼發音，但他都有發聲的能力，都有佛性的本能。

飢來吃飯睏來眠

唐代大珠和尚（慧海禪師）曾經說過：「飢來吃飯睏來眠」。當年他初參馬祖時，馬祖問他：「來此何事？」大珠答：「為求佛法。」馬祖說：「我這裡什麼都沒有，你求什麼？自家寶藏不顧，拋家散走作什麼？」意思是：「你自己這麼

好的寶藏都不用，你還到處找什麼？」但大珠和尚好有智慧地問：「哪個是慧海我的寶藏呢？」馬祖回答：「即今問我者，是汝寶藏，一切具足，何假外求？」現在正問我問題的那個，就是你的自家寶藏。

所以從無始以來，歷代祖師、甚至佛陀，都是希望我們能夠識心作佛，你做佛不要到處找，我們的心本來就有。

在身為動作，佛性在我們的身上，就讓我們能夠有種種動作一成了佛也是這樣動，你做衆生也是這樣動，大家都是這樣運動的，沒有兩樣。當我們叩頭時，其實就等於「佛正在拜佛」；現在我們洗澡的時候，那就是佛正在為這個臭皮囊清潔色身。

在意為思憶，世間種種的觀念、經驗和創作都不出我們的這個意念，但為什麼我們以前有而不知其有？聖人說：「百姓日用而不知」，所以需要求道，求道其實就是認識我們的佛性，知道佛性不要被我們的意念所污染，不要去分別計較，做回自己。

怎樣保持這個佛性呢？老師教我們「六門常清靜，即是自佛出；六門若污濁，即是自佛滅。」

專心一意 六門清淨

因此，不要再做衆生了！如果我們六

根門頭能時時保持清淨——什麼叫清淨？就是不要被我們的第二念所污染，而沒有相對、分別、計較之念，也就是不要有太多喜歡、討厭等等有所分別的情緒，這樣就是自己的佛出現了。所以修道很簡單，就是做回眼前的事，專心一意。好像我們回到佛堂修辦，前輩說過：「修辦很簡單，就是兩個字——『用心』」。當我們用心的時候，能夠一眼關照十方，很自然的。因為我們的佛性是無處不在的，用即遍一切處，亦不著一切處，可以任何事都用得上，因為無處不在。但你不要這件事沒做完，又去做第二件；做第二件事的時候，心中又掛記著第一件事，這就是污染。請問我們這樣子，事情能做得好嗎？當然做不好，這就叫不用心。所以，六門一眼耳鼻舌身意如果污濁了，也就是自我妄想執著太重，這時，佛性就出不來。

後學再講個故事，大家就容易明白。有位小姐剛搬家，整理東西忙得不得了，誰知整理到一半，突然停電，這時門鈴「叮咚」響，一個小女孩開了門，問：「阿姨，媽媽問妳有沒有蠟燭？」她心裡想：「有沒有搞錯？我才剛搬過來，就跟我借蠟燭？」她的第一個反應是這樣，哪裡知道小女孩背在後面的手拿出蠟燭遞給她：「媽媽說阿姨如果沒有，我們就借給妳。」你看，我們的第一個反應，往往不是想到別人有沒有什麼需要，而是想到「別人想要從我這裡得到什麼好處」。

惟傳見性 當前見佛

最後兩句「誰人解我語，當前即見佛。」讓我們吃了定心丸，你即刻就見到自己的佛。所以做佛不是很遠的事，大家不妨多練習「自己看自己」。我們今天來求道，老師沒有給我們任何一樣東西，只有「惟傳見性法」，歷代祖師一代一代傳下來，都是只傳這個見性法。能保持自性中「常樂我淨」的特色和功夫，修道就很簡單。三祖僧燦大師說：「大道至簡，惟嫌揀擇」，我們的煩惱就是從分別取舍中出來的。其實自性的特色是常而不變、不生不滅，永遠都可以快樂無憂，很安穩自在、很清淨的，自性本來就是這樣。

因此，我們要時時保持自性的「常樂我淨」，當我們有煩惱的時候，我們就告訴自己：「我本來就是佛，本來就很清淨，還有什麼好煩惱的？」本來我們就是不生不滅，是被這些外塵影響到我們有生滅。如果你能一念回歸，當下就能斷除煩惱。

所以佛門有句話叫做「回頭是岸」，我們應該精進向前，為什麼還要回頭呢？

原來一切都在頭那裡，頭就是玄關一點點。

頭為殿堂 心王居中

《涅槃經》說「頭為殿堂，心王居中」，裡面住著心王，回頭是岸就是說：當下我們返聞、返照自己的時候，當下就是彼岸，就是極樂世界。所以修道就是教我們識心做佛，好簡單，但是做起來不容易，為什麼不容易呢？好像古人說的兩句話：「若論成道本來易，欲除妄想真個難。」

我們每個人本來就有光陀陀、圓灼灼的佛性，各個本來具足，很容易的，所以做佛只要返本還原，不要再往外去找一個佛，否則就變成頭上加頭，成了一個怪物。但是要除掉妄想、除掉我們的無明業識，容易嗎？真的不容易，我有我的脾氣毛病，你有你的脾氣毛病；我喜歡吃鹹的，你喜歡吃甜的，人與人之間有那麼多問題，都是因為妄想執著不容易除去。所以今天修道最重要的，就是自己下功夫，努力去做就可以了。

（全文完）

善忘不忘善

◎美國 盧建德

生物學家說金魚的記憶只有七秒，所以在那小小的魚缸裡面，牠永遠不覺得無聊。因為七秒一過，每個游過的地方，又變成了新的天地。

善忘是一種境界，健忘是一種病態

人生，是一本沉重的百年掛曆，翻過去的日子越來越多，剩下來的日子越來越少，還是每天撕掉一張過日子好。這樣，掛曆可以減輕負擔；自己可以輕裝上陣。善忘與健忘不同。善忘是忘記了那些不該記住的東西；而健忘是把該忘的與不該忘的都忘記了。更何況，健忘應該是屬於一種身體的病；而善忘，卻是心境的超脫。

貴人善忘

有個人拿著刀到竹園裡去砍竹子。突然腹痛想要解手，於是把刀放在地上，就在竹園裡解手。忽然抬頭看見園子裏的竹子，說：「家裡面要竹子用，這裡倒有

許多好竹，可惜沒有帶刀來。」他解決後，看見地上他剛才放的刀，高興地說：

「天隨人願，不知是誰遺失了一把刀在這裡。」剛剛選好了竹子想要砍，他又看見了地上自己遺物，便開口罵道：「是哪個人那麼沒家教，差點踩了我一腳。」過了不久，他砍好竹子回了家，在自己家門口徘徊說：「這是哪一戶人家？」剛好妻子看見了他，知道他健忘症又發了，就開口罵他。這個人很悵然，說：「這位娘子有些面熟，但我又沒有得罪你，為什麼開口便罵？」

從記人之惡，忘人之善 到記人之善，忘人之惡

後學是個出租車司機，2009年3月中，從紐約市布朗士區接一位八十六歲的老太婆到皇后區，老人家笑面迎人，身體非常健朗健談，並無護理同行。車程大概三十五分鐘，其間，她問後學姓名、年紀以及家庭狀況，都詳談細問。

一個月後，後學再次有機會接載這位老太婆。一見面她就能無誤地稱呼後學，後學十分驚訝地稱讚她記憶力，不但如此，她連後學的太太、兩個女兒，以及父母親的年齡都能準確說出，甚至能說出後學共有十個兄弟姊妹，家庭中有十六人清口食素。驚歎之餘，她說出她的故事。老太婆家中有五兄弟姊妹，她排行老么所以最受父母及兄姊寵愛；老太婆自小就記憶力驚人，但只記人之惡而忘人之善；只要一句話，一個眼神，一個動作都會覺得有惡意。因此跟家人及親朋戚友的關係都非常惡劣，一味希望盡快離開這個家及這群人，所以很年輕就結婚嫁人。婚後在夫家情況更加惡劣，公婆及兩位小姑就沒有那麼客氣，甚至有時故意借人借事氣她。老太婆因而在出嫁後第一年每天都氣得吃不下飯，晚上睡不著覺，非常折磨，想想往後日子怎樣過？後來想通後，明白改變別人很難，不如改變自己，反正自己記憶這

麼好，何不多記人之善，忘人之惡，從此以後，命運開始翻轉，感覺每個人都對她非常友善，生活就十分愉快！

忘功不忘過，忘怨不忘恩

我有功於人不可念，有過則不可不念；
人有恩於我不可忘，有怨則不可不忘。

歲月不饒人，善忘是高人

無法忘記過去不幸傷痛的人，
往往會連今天的幸福也失去！
無法忘卻昨天的人，
往往會連今天都把握不住！

張大千是有名的美髯公，大概能與關法律主和于右任並列漢民族心目中最有名的三美髯公。某日一位記者問張大千：「您的鬍子這麼長，請問睡覺時鬍子是放棉被裡呢，還是棉被外？」嗚呼，想張大千一世書畫全能，詩文精妙，博通古今，



學貫中西，今日受記者不經意一問，竟半晌說不出話來，蓋張老每日睡覺，未曾留心過自己鬍子安置何方也。回答不了不打緊，回家之後，當晚一夜失眠，總覺得鬍子擺被裡被外都警扭。

《莊子·達生》中有這樣一段話，「忘足，履之適也；忘要，帶之適也；知忘是非，心之適也」。

意思是說：如果忘記自己腳的存在，代表鞋子穿在腳上很合適；如果忘記自己腰的存在，代表繫在身上的帶子很舒適；人一旦忘記了是非糾紛、恩怨情仇，代表你的心已適應了外界的環境，變得坦然平靜了。

古德云：「不能忘身，不可以學道；不能忘心，不可以學道；不能忘世，不可以學道。」善忘，並不是與生俱來的天賦，而是千錘百鍊的領悟。

忘年

忘卻自己的年齡，忘記死亡，擺脫對死的恐懼。

清·袁枚·《栽樹自嘲》：

七十猶栽樹，旁人莫笑癡；
古來雖有死，好在不先知。

忘懷

忘懷即指內心恬淡，不依戀身外之物

和名利，不追懷往日榮寵，不計較過去恩怨，將心中所牽掛的事物一一拋開，擺脫煩惱的羈絆。

「強者寬恕」和「智者忘懷」，都可以作為「君子不念舊惡」的解讀：如果「不念」是「寬恕」的意思，那麼「君子」就是「強者」；如果「不念」是「忘懷」的意思，那麼「君子」就是「智者」。

忘機

忘機：道家語，意為消除機巧之心。常用以指甘於淡泊，忘掉世俗，與世無爭。滌淨與他人計較的心機，心無雜念，養成純真的意念，懂得鬧中取靜，深諳平衡苦樂之道，不以物喜，不以己悲，心境清澈，通達灑脫，氣定神怡，淡然自處。

「鷗鷺忘機」寓言典出《列子·黃帝篇》，內容講述了一個寓言：「海上之人有好鷗鳥者，每旦之海上，從鷗鳥游，鷗鳥之至者百住而不止。其父曰：『吾聞鷗鳥皆從汝游，汝取來，吾玩之』。明日之海上，鷗鳥舞而不下也。」

在那遙遠的海岸上，有個很喜歡海鷗的人。他每天清晨都泛舟海上，和海鷗一起遊玩。海鷗成群結隊地飛來，有時候竟有一百多隻，或停在其肩上頭上。後來，他的父親對他說：「我聽人說海鷗都喜歡和你一起遊玩，你乘機捉幾隻來，讓我也

玩玩。」第二天，他又照舊來到海上，一心想捉海鷗，然而海鷗都只在高空飛舞盤旋，卻再不肯落下來了。

活佛師尊慈悲：人生最悲哀的不是死亡，是迷妄、是執著。要了生死，一定要斷煩惱，我們煩惱由什麼而生？因為有貪、嗔、痴，「貪」，常常貪心不足、憤憤不平，也常常生愛慾，看到什麼愛什麼，愛不得就生痛苦，所以煩惱從三毒來，三毒就是貪、嗔、痴。「嗔」，遇到不如意的事，就忿怒，不高興、生氣，要知道，人生不如意十之八九，哪能事事順心如意？如果事事順心如意就不用做人了，就可做仙佛。衆生就是不能保持常覺的心，如果覺性常保持，就是仙佛菩薩與聖賢。覺就是不迷的心，常常清醒的心，那就是覺，覺就是不迷，常快快樂樂的。如果常保覺性，成道有餘。為什麼不成道？因為衆生覺性，只保持三分鐘的熱度，一經人事的考驗，就黑暗了。

活佛師尊「忘」字訓中訓五篇：
忘貪常足、忘痴常適、忘嗔常平、
忘苦常樂、忘迷常悟。

「忘貪常足」：沒有貪慾的心，就會滿足，就會知足常樂。常常貪心不足、憤憤不平，也常常生愛慾，看到什麼愛什麼，愛不得就生痛苦。

「忘痴常適」：沒有痴心就能安適，沒有痴心執著就叫安適。「痴」，癡心妄

想，想了入迷就叫痴迷，痴的話就愚，痴愚，常常是連在一起的。愚癡就是煩惱的根，就是痛苦的泉源。

「忘嗔常平」：有了嗔心就不能平，心就會忿怒，忿怒就會起波動，那就不能清靜，就會受嗔心牽絆你、左右你、障礙你，所以說要把嗔心給去掉。

「忘苦常樂」：為人要「善忘心」，如果能夠忘，就能夠得到清靜之心，因為你們都不能忘，常常記牢前塵往事，所以常常就受到貪嗔痴愛的苦，如果能夠修「善忘心」的話，忘記苦惱，忘記所有的不愉快，那麼就能夠達到快樂。

「忘迷常悟」：恩師慈悲要忘貪、嗔、痴才能夠「忘迷常悟」，才能夠了苦解脫。悟就是不迷的心，常常清醒的心，那就是覺悟。

物己兩忘

莊子：「忘乎物，忘乎天，其名為忘己。忘己之人，是之謂入於天。」

天地外物是由自己的心顯現出來的，所以忘己，同時也是忘物，物己兩忘。物己兩忘，才可以「入於天」，「入於天」就是順應自然。物己兩忘，才可以忘卻是非，解脫煩惱。

總之，計較，會讓日子漫長枯燥；善忘，能把生活變得美好。

2024年美加區重德道學院 經典精研班心聲迴響

感恩前人大德

後學感激前人菩薩心腸，為道盡心栽培人才，念念記掛著同修們心性提昇未能圓滿，慈悲我們「牧心」。出處「謙卦」初六。

「謙謙君子，用涉大川，吉。」象曰：「謙謙君子，卑以自牧也。」「謙謙」是謙虛更加謙虛的意思。「初六」柔順，甘處下位，才是君子應有的態度，這種態度，就是徒步涉過大河那樣冒險犯難，也會吉祥。象曰：「謙謙君子，卑以自牧也。」謙虛再謙虛是君子用謙卑態度，修養身心。重點在一個「用」字，強調謙虛並非消極退讓，而是積極有所作為。

感謝各位點傳師

感謝邱宜玲點傳師慈悲。有一次法會，後學想起孔聖人有一句話，不太了解，請示邱宜玲點傳師，她很清楚解釋，更提點後學對經文的記憶，謝謝！天恩師德上天慈悲，讓後學在心聲迴響滋味箱環節抽到這題，學習當中，有很多錯漏、曲解、不圓滿的地方，辜負邱宜玲點傳師教導，請她原諒！

感謝邱惠麗點傳師。後學對電腦技術上有問題，她很有耐心，按步驟詳細說明，多次一一教導，直至深夜，耽誤她休息時間，





抱歉後學做得不好。謝謝！

感謝侯榮芳老師慈悲後學去學習簡報（PPT）。後學自知才疏學淺，家中沒有人幫得上，所以隨口答「不學」。「為什麼不學？七十歲都學電腦，為什麼不學？」在疫情期間，後學以兩年時間學會了。謝謝侯老師鼓勵。疫情當中，讓自己學習了很多新知識，感謝天恩師德，上天的安排，就是最好的安排。我們時刻要有感恩的心，感謝天恩師德，前人、點傳師們為道犧牲奉獻，我們應效法前輩的辦道精神，跟隨前人腳步，追隨師尊師母弘道宗旨，跟隨前人為我們安排的修行路，千萬不能離隊，外界引誘很大，風風雨雨，不要受誘惑，一只錯滿盤皆落索，一心一意，貫徹始終，修道如初，成佛有餘。

感謝陳冠雄點傳師用心教導，他好像孔子教導弟子一樣，因材施教，循循善誘。感謝來自台灣的多位點傳前輩，為道奔波，他們學富五車，賜給我們靈糧，使我們心性提昇。

謝謝多位同修

謝謝各位同修參與重德道學院舉辦的課程，讓後學經典道義更加深認識，獲益良多。

祝福語

後學祝福我們敬愛的前人，福壽綿綿，身體健康，道務宏展。祝各位點傳師及各位同修身體健康，聖凡如意！



◎攝影：重德同修

2024年美加區重德道學院 人才班心聲迴響

◎加拿大瑩德佛堂 呂素菁
前人、各位點傳師、各位同修好。

衆生皆應業而來，加上身帶業識，忘卻本自俱足。大家都知道聖凡的佛性是無差別的，只有覺與迷的差別。《孟子·萬章上》說：「天之生此民也，使先知覺後知，使先覺覺後覺也。」所以修道是從心做起，而十五條佛規就成為我們的藍本。衆生大部份都是營營役役，為色身打算而種下罪，所以罪從心起，還從心滅，懺悔也是很重要的。

「千里之行，始於足下」，我們大家要堅持信念、堅守佛規——我們都立過十條大愿，從第一條「誠心抱守」做起，就一定可以始終如一。最後感謝前人設立人才班，感謝台前幕後同修的努力與付出，謝謝大家。

◎美國重德佛堂 潘婉貞
前人及各位點傳師、各位同修大家好。後學每一次回來參班都非常開心，可以與各位同修一起學習。這次聽陳冠雄點傳師慈悲「人才辦事員的殊勝」，有幾句話讓後學回到家還一直不停地想：後學應該多多做到「回佛堂時，心一定要在佛堂」；還有「對

他人要慈悲」，要有同情心，要多幫助需要幫助的人——包括同修和老人家，這些都是後學以後要多多學習的地方。

當內心遇到困難的時候，自己知道自已的心是很亂的——但是後學學道之後，已經進步了一些，那就是「內心沒有那麼害怕」，今後會多學習「靜心」，並且告訴自己「多諒解他人」，因為每個人的想法與背景都是不一樣的，要多去包容對方，這是後學今年最大的收穫，後學會繼續努力學習。

謝謝前人、各位點傳師及幕後的工作人員，後學永遠都會跟隨著前人的腳步，謝謝前人慈悲，我愛您！

◎美國喜德佛堂 司徒瑞榮
前人、各位點傳師、各位同修兄弟姐妹好。今天很高興見到大家，後學將今年所感受到的心得在此跟大家分享。記得一月份的時候，忽然之間覺得走路很辛苦、很痛，大概超過一個禮拜不能走，吃東西也沒什麼胃口，以前從來沒有這樣過。後學突然想起前人，今年97歲了，還能夠回佛堂為衆生



◎美國重德佛堂 曾彩鳳

前人、各位點傳師、各位同修，午安！
前幾天後學問過點傳師：「釋迦牟尼佛是在印度傳教的，為什麼現在印度已經沒有佛教了？」原來很多事是人力沒有辦法掌握的，所謂「時也，命也，運也」，我們能掌握的是什麼呢？就是自己的心。人家的心我們掌握不到，就算是自己的子女，我們說什麼，他也不見得會聽，能掌握的就是自己的心。但是心又很動盪不安，怎麼掌握呢？

幸運地，這次的班期前人答覆了：「最好的心，就是『你好，我也好』，如果你好、我不好，或者我好、你不好，都不是正念的心。」前人這句話讓後學如夢初醒，從現在起，發出了第一念之後，會再想一下：這個心如果是覺得大家都好，那就是好的。我們的這一生多虧求了道，求道之後，我們踏上了修行的路，內心自我覺醒的功夫都是要靠自己，也要靠很多方面，多些返回佛堂，多些看經典聖訓，多些聽課來提升自己；並每天懺悔、感恩、自我覺照，來達到圓滿的人

講道、聽道，給大家機會學習，真的是無畏的精神，若不是親身經歷過的人，是不會知道原來是這麼辛苦的。也想起《易經》所講的：「凡事有好的一面，就有壞的一面；不好之中會有好，好之中會有不好。」仙佛常慈悲：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞。」真的一點都沒錯。今天我們的身體還能走、還能動，就要多回佛堂——若不回佛堂怎麼會有功德迴向衆生？怎麼有辦法回到上天？希望大家不要錯過，否則當我們不能走的時候，想回佛堂也沒辦法。前人今年97歲了，她老都還那麼勞苦、盡心盡力為了我們而付出，我們也要盡自己的心，大家同心協力為佛堂做事。希望大家一起努力！



生。謝謝前人，謝謝各位同修。

——◎美國重德佛堂 鄭孝健

感謝天恩師德、前人慈悲，讓後學有機會在這裡與大家分享。

今年的人才班課程中，侯點師慈悲「修行的典範」，我們看到我們的師尊師母以前修辦道是多麼地辛苦，還有前人老人家也是不辭辛勞，為了成全我們這些後輩能有機會在佛堂裡面修辦。還有台灣的陳點師在第一節課講到人生有四難：人身難得、中華難生、明師難遇、真道難逢。佛規禮節第一條是尊師重道，很重要的，如果在六萬年間沒有道降下來，凡夫根本得不到寶貴的大道；如果沒有明師一指點，我們根本不知道我們的自性在哪裡，下一世還要去輪迴。所以我們要感恩，要尊師重道，要做到三不離。各位同修，我們一起加油、精進學習，一起學修講辦行。謝謝前人的慈悲，謝謝台灣點師辛苦來這裡，謝謝各位同修互相學習、互相包容，謝謝大家，加油加油！

——◎英國英慈佛堂 維韋克·奇特蘭

這次我和我太太能參加道學院的人才班，並且分享我們的學道經驗，在此表達心中的感恩。

對我個人來說，一個很關鍵的改變，就是學到了如何控制我的憤怒。在進入道場之前，我內心有很多憤怒，我和我的妻子以及我的家人經常吵架；但慢慢地，我設法改變了。當我進入佛堂，我聆聽著點傳師和講師們講課，而毛點師和陳點師也給了我們同修練習講道的機會。在這個過程中，我們學會了如何提升自己，我認為這一點對我們夫婦兩個人來說，是非常寶貴的一課。

關於這四天的課程，很遺憾地，我們昨天因為一些技術問題而未能參加；但是在周四的課程中，有一個關於「仁」的專題，我認為這對我個人來說，是一個非常重要的課題。

我的職業是導師，我對學生講的一個重要的事情，就是要有良好的德行，而我強調

的美德之一，就是「仁」。所以這一課引起了我的共鳴。我們討論「仁慈」，以確保我班上的學生不僅對周圍的人、而且對他們的生活和互動的環境，都能培養仁慈和善待對方的態度。

我相信「將仁慈視為人生最關鍵的價值觀」這一點，對我們所有的人來說，都是非常重要的課題——了解我們的周圍環境，與我們的人類同胞建立聯繫，並透過提供支援和幫助他人，盡我們所能地回饋社會，這一點至關重要。此外，它也是讓我們能達成完美人格的重要條件。

這個主題對我來說非常有意義，因為它與我教給學生的內容完全一致。將這些美德融入我的教學和個人生活中，讓我受益匪淺。

再說一次，當我們想起許多美德時，我們往往會忘記實踐它們，只因為我們太過於投入工作環境，我們有壓力——很多壓力、目標和最後期限要達成。在這種情況下，我們可能會忘記或忽略應有的價值觀，而認為其他的成就更為重要。

然而，我想傳達的訊息是：我也告訴我的學生們，儘管有著其他的優先事項，導致仁慈等價值觀可能並不總是處於第一順位，但它們仍然應該受到高度的重視。如此，在您與他人或周圍環境的任何互動和交往中，



您都可以表現出對環境以及同事、家人、朋友和其他人的關心。因此，我認為這是一個強而有力的訊息，我們都應該學會在這些價值觀下，讓我們的人生更為前進。

我還要感謝所有的同修兄弟姊妹分享您們的心得與經驗，這是一件很棒的事情，尤其是在這樣的心聲迴響時段，因為我們能互相學習，這一點非常有幫助。因為分享您的經驗就像按下一個可以影響他人的按鈕，人們往往很可能會透過了解你的故事，而使得自己更有動力、表現得更好、更加提升自己。再次感謝大家的分享。

感謝前人，感謝講師，感謝同修。謝謝。
(此篇為中文翻譯，原文請見本期第68頁)

懂德佛堂 開光紀實與創立因由

天人同慶

「恭喜恭喜！恭喜前人！」

歡欣的掌聲、笑聲與道賀聲劃破了空氣中的寧靜，2024年5月8日上午十點，英國曼徹斯特（簡稱曼城）塞爾小鎮上的一棟嶄新樓房前，七十多位來自世界各地、身著道袍的同修，個個臉上洋溢著燦爛的笑容，懷著雀躍的心情與前人合影。身後大門上的牌匾，「懂德佛堂」四個金色的大字閃耀著亮眼的光輝，似乎也一起奏唱著這天人同慶的歌聲！經過五年多的疫情，這是前人再次出國的第一個行程，能夠看到前人久違的慈容，並親自見證這殊勝的一刻，人人的心中都激盪著無比的喜悅與感恩。

合影之後，前人帶領大家開啓大門、步入佛堂，發爐、安座後，是莊

嚴的獻供、請壇及謝恩禮；接著恭求聖訓，啓善真君葛前人及行樂真君吳宇文點傳師，都前來道賀。新加坡實德佛堂的吳宇文點傳師是大家熟悉的好同修，也曾多次隨駕前人出國幫辦，歸空之後第一次來壇，大家聽聞他證得「行樂真君」的果位，都感到欣喜莫名，也為懂德的開光再增添一分無上的光采與喜氣；而院長大人、活佛恩師亦隨後前來道賀；最後是南海古佛臨壇批示，慈悲大家要「無為而行」、「善養能捨」。其中，「捨一份金銀財庫，得無上智慧德心；捨一份寶貴時間，得無上菩提妙心」，無異是古



佛對懂德佛堂陳可成點傳師的一番表揚，也是陳點傳師一生默默致力於財施與助道的最佳寫照。

誠如古佛慈悲所云：「可成賢士勇擔承，佛事人辦謙德含」，來自香港的陳可成點傳師，實是匯聚一切財力、物力與人力而完成懂德佛堂開光的靈魂人物。海外開荒不易，前後歷經八年，如今能順利完成「懂德佛堂」的開光，對向來尊師重道、平易近人的陳可成點傳師而言，可說已了卻胸中最大的心愿。

細說從頭

陳可成點傳師出生於1950年，年輕時經同事介紹到香港貴德佛堂求道。引保師常鼓勵他回佛堂聽課，當時他因為經營電線工廠，非常忙碌，抽空過去的第一次，聽到講師講五倫八德、仁義禮智的道理，覺得道場講的不是迷信，便產生興趣，一有空就去聽道。後來清口升壇主後，就不停地參加班期、法會和道學院的課程，也多次到國外法會助道，財施更是不遺餘力。他覺得錢財是身外之物，故只要佛堂需要，他便慷慨行功，曾大力資助過香港貴德佛堂、北愛爾蘭懷德佛堂及紐約重德佛堂等。

有一次在英慈佛堂助道參班時，聽香港劉國常點師談起「想在英國曼城設公共佛堂」。只因當時曼城只有兩間家壇，余美霞、李玉冰兩位壇主覺得道親人數目增、空

間不夠用，向劉點師請示，希望開公壇。當時還是壇主的陳可成點傳師一聽，便慨然承諾出錢購屋。不久後在曼城區找到一棟房子，也於2014年請訓時，蒙 活佛恩師慈賜壇名「懂德佛堂」。不料，後來因緣不具足，於請示前人後，暫停買房。

因緣成熟

雖然如此，陳可成點傳師一直覺得自己對成立「懂德佛堂」有一份責任，也曾多次與太太蘇靜雯壇主商量。2021年，陳點師夫人因病歸空，臨走前，鼓勵陳點師要繼續完成買房設公壇的這件事。為了完成太太的遺願，陳點師決定以一己之力負起責任。

恰好，在余美霞壇主家壇常班講課多年的英慈佛堂陳之藩點傳師，也發現了移民至曼城的香港同修越來越多，大家都希望能再增設一空間較為寬敞的公共佛堂，於是陳之藩點傳師便呈報 前人。而這批來到曼城的年輕同修，許多都曾經是陳可成點傳師過去參班認識的，陳點師欣然預見佛堂成立後將有一班發心的辦事人員，於是便接受了前人的授命，請在地的這班同修協助於曼城找房子，準備設壇。

從無到有

上天慈悲，經過大家齊心努力，終於在2022年10月買下這棟位於曼城區商業小鎮的三層透天樓。它最早是一間百年的舊教堂，後來被改成辦公室，鄰近超級市場，前

方就是現成的超市大停車場，不僅車位充足、停車方便，且四周環境寧靜幽雅、設施齊全、購物便利，生活機能良好。其實早在半年前，住在附近的紐西蘭戴壇主就覺得這裡的環境不錯，但因房價超出當時的購屋預算，所以並未提給陳點師參考。半年之後，這棟房子還是乏人問津，同修再次向陳點師推薦，陳點師也覺得很適合，於是決定買下。為此，同修們還戲稱「這棟樓好像就是等著我們去買！」

買房之後立刻進行裝修與擴建。由於陳點師非常注重裝修的品質，故重新裝修的花費幾乎等同買房的費用；後來，同修上網查到：原屋主之前曾經申請擴建，故這次再申請時，很快就得到政府的批准，得以省下許多等待程序的時間；再加上負責裝修的廣州建築師朱先生對各方面都具備豐富的經驗，不到一年，全房就已裝修完畢。

先之勞之

2023年11月開始安放家具。當時曾向大陸工廠訂製佛桌等用具，需要兩個大貨櫃車載運。然而佛堂前的馬路本來就不算寬闊，原本擔心：若再加上私人車輛停在路旁，到時候很長的貨櫃車就無法轉進窄巷內。陳點師於是慈悲幾位同修，大家約定好當日凌晨四點就開車過來，佔住那條路的所有停車位，待貨車到時馬上開走，以便騰出更多的空間。沒想到那天貨櫃車到來，竟然連移車都不需要，就很順利地轉了彎、停在

佛堂前；而且當時的天氣原本非常惡劣，佛堂附近區域都是大風大雨，奇怪的是，惟獨下貨的佛堂地區是好天氣，完全沒下雨；而當下貨完畢時，就開始颳起風、下起大雨了。這情景令所有的同修都見證到天恩師德及眾志成城的力量，心中既驚喜又感恩。

謹德佛堂的成立，真的是眾志成城。有香港浩德佛堂陳國忠同修撥空前來，以一個月的時間協助內部與佛堂的裝修工作；而佛堂剛裝修完畢時，屋內仍舊髒污不堪，北愛爾蘭懷德佛堂的歐陽家兒同修也特地請了兩個星期的假，與黃榮群同修一起來到這裡作清潔。當時沒大門、沒鎖、沒床鋪，兩個人鋪睡袋睡地上，心中卻不感到辛苦；甚至有一個半夜還聽到小偷來偷東西，心裡一想：「這裡是佛堂」，也就不怕了。

又如陳潔貞壇主與先生黃志才、女兒黃詠楠、女婿李兆佳及外孫女等移民來此，全家人原本都是香港佛堂的辦事人才，來到曼城家壇後，一直希望有間公壇，可以讓自己多些時間回佛堂行功了愿。聽聞恩師早已賜下公壇名，也知道了陳點師願意出資，所以熱心地幫忙找房。當佛堂接近完成時，想到當時全佛堂辦事員人數不多，陳壇主原本感到擔憂，恰好今年三月份道學院的經研班，她抽到的題目為：「子路問政。子曰：『先之，勞之。』請益。曰：『無倦』」。陳壇主明白仙佛冥冥之中指點她：治理佛堂要「身先士卒、貫徹始終」，於是更加盡心盡力。

此心安處是吾家

陳壇主的女兒黃詠楠同修，曾經聽鄧昭昌點師慈悲「此心安處是吾家」，這句話讓她感受良多。因為從香港移民來此，原本對一切不熟悉，如今有了佛堂這個大家庭，便覺得很心安，有家人越來越多的感覺，很感恩，希望佛堂能再渡回更多人。

而自小就回佛堂的陳偉康和殷素娥夫婦，1996年幸運地到台灣參加「台港青少年班」，對道場有了更進一步的了解；10年後參加馬來西亞英文班，一起認識了許多志同道合的同修。三年前在因緣際會下，與黃詠楠一家計劃移民，經請示前輩，來到這裡的家壇幫辦，也協助懂德佛堂找尋房子近半年之久，全家更成為護持懂德佛堂的忠實成員。兩家人都希望自己的兒女也可以像自己一樣：在佛堂長大，並且繼續傳承。

前人種樹

駐壇的陳玉雲同修原本從沒想過移民，總覺得土生土長的地方最好，但近年因為英國政府對香港移民有優惠的政策，她於是心中想著：「移民嗎？為了佛堂我才會考慮」。不料動了此念頭之後，陳點師就來問她「是否有意願來此駐壇」。當時陳點師問她：「有沒有放不下的東西？」「有沒有心到海外助道？」她自覺：「沒有放不下的，有心助道」，便答應移民。上天慈悲，一切手續都非常快速與順利。去年10月14日來到懂德等待開光的她，半年來每天以叩頭、

清潔屋子、抄《心經》、看經典等作為靈糧，也常到公園打太極、加入地區的環保義工及參加教會英文班等活動來廣結善緣。開光當日，她就渡了三位外國朋友來求道；之前在超市內見到很多小朋友不懂中文，日後也想在佛堂開設中文班。

另一位捨身駐壇同修何妙華與弟弟何國強，也從沒想過會移民，加上沒來過英國，心中感到陌生和不安。兩人開光前一個月才來到懂德，發現整理妥當的佛堂環境非常舒服，又欣見負責的陳點師原來是香港孟子班的同學，加上陳潔貞壇主無微不至的關照，覺得自己是坐享其成，心中感恩「前人種樹，後人乘涼」。

衆志成城

這些原本分屬於香港博文、賢德、昊德等各佛堂的青年人才齊聚於此，開光當日古佛臨壇時，也特別一點名出來慈悲，除了嘉勉這幾位同修的發心與合作精神外，也指引了今後修辦的方向，對每位同修而言，無異是最大的鼓舞！

開光之日適逢母親節前夕，懂德佛堂的同修感謝前人蒞臨主持開光，還特地舉辦了一個小小的晚會來慶祝母親節。晚會中的歌舞、樂器、合唱、遊戲等表演活動，讓前人與大家共渡了一個充滿歡樂與感恩的母親節，更證明了在「前人母親」的大德領導下，佛堂真正是一個溫馨的大家庭！

傳承永續

落成後的懂德佛堂是一棟寬敞明亮的三層樓建築，一樓設有佛堂、講堂、廚房與前人房，二樓作為寢室，三樓是公共浴廁，地下一樓則是貯藏室與可以彈性運用的小教室。今後除了初一、十五及佛誕日外，週日也將開設常班，開始扮演起成全道場人才與接引衆生的角色。

「自助天助，衆志成城」，懂德佛堂能在短時間內圓滿完成開光的任務，乃是集結了無數的善因緣與妙智慧，在陳可成點傳師及諸位同修的同心協力與堅定的意志力之下，證明了「事在人為」，也再度讓大家見證了天道的寶貴。恭喜上天又多了一艘神聖的法舟，祝福這個曼城的彌勒大家園能傳承永續、道脈綿延！



陳可成點傳師與前人合照





母親節晚會



◎鍾權煌 ◎攝影：黃承祐

一脈薪火
傳九洲

白陽聖廟 吳萼偉老前人 揭紗典禮紀實



時近桐夏，颯爽清風，2024年5月30日上午吉時，來自於臺灣各地的點傳師與道親共同來到台中白陽聖廟，懷抱感恩虔誠之心，見證吳萼偉老前人揭紗典禮，印證了天命流傳的殊勝因緣。





敬天法祖，感恩懷德

前人為辦理吳萼偉老前人的揭紗典禮，特命王明俊點傳師率領台灣點傳師及道親一同辦理揭紗儀式，並由王明俊點傳師為大家說明吳萼偉老前人開創常州道場的時代意義，中華一貫道全球總會王寶宗理事長、中華一貫道全球總會謝遠智副理事長、中華民國一貫道總會黃德勝秘書長以及總統府國策顧問湯文萬總裁也特別參加典禮，共同見證莊嚴歷史。

在莊嚴肅穆中彰顯敦厚修辦精神，在揭

紗典禮中呈現追隨師尊師母步伐的傳承意義。兩百多位所有與會同修深懷感恩之心，祈願今後，皆能為道傳世界各國注入力量，為開創更美好宏觀的道場而努力。



2024年全台青少年輔導成長營 「身心一貫」班 參班心得(下)

◎劉濰儀

感謝天恩師德，前人與點傳師慈悲，讓我有幸參加了這次青少年輔導成長營。

這一次的班期比較特別，在第一天早上開班禮後，我們與美國紐約的重德佛堂連線做了線上請訓，我非常榮幸，是第一次能夠有機會親眼見到恭請聖訓的過程，也是第一次利用視訊的方式。道濟天尊慈悲這一次的班名是身心一貫，希望我們在參班期間能夠專心一致，認真聽講。

這次成長營的主題是「學、修、講、辦、行」中的「修」。而三個課程又分別講述了「修身」、「修心」、「修性」。第一堂課是「說一生，話圓滿——修而不休的生命典範」，曹講師跟我們說了曹正綱伯伯一生的故事，其中我印象最深刻的是曹伯伯在他的求道回顧中寫的「到了人生終點的時候，我希望的是『我對人能做到無所虧欠』在老中的帳簿上，我一生功過『是盈餘而非赤字』，亦就心安理得。這是我求道修行的最低願望」。我們在人際相處中，或許較多是在關注別人是否對自己有所虧欠，而忽略了自己

是否虧欠了他人。但其實虧欠很容易產生，一句話、一個動作、一個眼神都可能在無形之中讓人感到不舒服。所以時時反省自己，檢視自己是否無意間對他人造成了虧欠是很重要的，而既然無心犯下了錯誤，只要肯認錯，並適時地將功補過，將一切圓滿便足矣。

第二堂課是「修——身心大掃除」，講師在課堂的一開始，由生活中常見的煩惱入題，告訴我們很多煩惱其實只要心念一轉，就能夠化為菩提。而「修心」的意義是多存善念，保存良心，放下執著與煩惱，若無法使心無一物，那至少心如明鏡，使歡喜憂愁都不羈絆於心。正如在小組討論時，組內的一位前賢所說「世事本就無常，就好像颶風、下雨本就是再尋常不過的自然現象，我們無法阻止無常的發生，就好像我們不能讓風雨停止，但我們可以保持自身根本的穩固，不讓風使我們的腳步凌亂，也不讓雨淋濕自己。」只要維持好心中清淨，與根本的穩固，那麼任世界如何世事無常，我們也能不受影響。

第三堂課是「越修越歡喜——遇見更好

的自己」，課堂上，講師提到「覺」，期勉我們能時時自省、自我覺察，不要衝動行事。要清楚的知道，我們當下在做的事是什麼，不要常常讓身體「自動導航」。講師問我們，是否知道為什麼來到佛堂？是第一天聖訓中道濟天尊慈悲的「服務衆生，是為目的」？又或者是其他原因。但不管原因為何，最重要的還是要謹記初衷，並且在「修」的過程中，能夠自省自悟，自我超越。

再次感謝天恩師德，前人以及點傳師慈悲，讓我能夠來此參班學習，也感謝所有與會、幫辦的前賢，讓我能夠與各位前賢彼此交流成長。這兩天營隊，使我更加了解青年幹部「不怕聽課、不怕要求、不怕責罵、不怕磨練」的精神與責任，期望未來能在道場上盡自己的棉薄之力。

◎郭佩欣

感謝天恩師德，感謝前人與各位點傳師、講師前輩們與當日所有幕前幕後工作人員用心付出，促成這一場盛會，更感謝同修鼓勵成全，讓後學能藉此機緣再次參班，久違不見身邊的大家，忽感韶光易逝，也藉機問自己：歷經疫情後的我，是否更明白生命可貴？修道修心，當下即是。

前人慈悲讓我們這班恭求聖訓，感謝恩師慈賜班名：身心一貫，讓後學體會身心一貫要從自己做起，平心靜氣覺察自己的心念如何？如果看見自己的是非對錯種種念頭，

先知道就好，無需跟這個念頭糾纏，然後再回到自己身上，不用過度自責或抨擊自己，先放下這個念頭，待自己平靜了，再來思考為何會有這個念頭，持續練習觀照心念，改脾氣去毛病，內外合一，道在自身，妄盡顯真。

批訓時透過視訊看見前人97歲的身影，對道的一份真心深觸後學心中，回想這兩日的課程感受很多，修道不能只有感動，要去看見自己感動的源頭是甚麼？能不能把感動的源頭轉換成對自己的一種期許，並用行動表現出來，進而持之以恆？如此每天都能有所得，但也實無所得。現在回顧自己的日常，都是一連串周而復始的循環，好比跟母親說話總是不耐煩，縱使知道父母關心子女是天性，仍會受限過去習慣的應對模式：

「只要不開心，我立刻爆炸！」，因為太過理所當然，沒有想過是不是可能還有其他更好的方式可以應對，如果自己不想調整，就會隨習氣循環不休，直到某刻大夢初醒，子欲養而親不待，往往時不我予，只剩後悔，因此如果沒有常常覺察自己的心念，就無法看見累世積習至今的習氣毛病，在日常人事應對如同「自動導航」，因為習慣而不自知，生了許多重複的念，做了許多重複的事，如同三毒「貪嗔癡」的運作，但只要看見自己的重複，就是轉機的開始，如同恩師聖訓提及「在看穿不在看見」，期許自己能持續看見自己的起心動念，並看穿自己應對人事時背後的本質為何，往往你會看到你所在意的部分，而這個部分往往是心結處，解

鈴還須繫鈴人，你是自己的鑰匙，有時轉個方向來看或許又不同感受了，都是在日常借境煉心，借相明理，煩惱即菩提。

最後，再次謝謝一切因緣俱合讓大家都共沐佛恩，其實一場活動的圓滿無非全體人員上下一心，每個人的存在都如小螺絲釘，各自了自己的愿與業，成就自己的同時亦是成全彼此，也祝福大家心安健康自在，一世修一世成。

◎吳俊德

「一切有爲法，如夢幻泡影，
如露亦如電，應作如是觀。」

——《金剛經》

這是家母為後學三兄弟上的最後一堂課，後學因此體悟到世間萬物皆是生滅、無常變化的，唯有我們不生不滅的自性才是真啊！

首先要感謝天恩師德、諸天仙佛慈悲，以及各位點傳師、壇主與前賢們的不離不棄，讓後學能有這次這麼殊勝的因緣參加此次的班期。

後學生性頑劣，雖說是常在佛堂聽課、修道，卻是整天顛顛倒倒、迷迷糊糊、認假為真啊～實在慚愧，直到家母離世才徹底反省，開始思考自己為何而來？為何出生百日就能受明師一指？自己又為何而修道？又為



何來佛堂？從此下定志向開始研究經典、努力參加各種班期、不再推拖，不再浪費時間。

後學參加此次的班期，真的有說不盡的感謝，因為想不到第一次參加青年成長輔導營就能遇到道濟天尊來慈訓，更慈賜班名—身心一貫，並以如此白話的聖訓，讓大家都容易的明白此次批訓的內容，還有十切勿、十切要給大家依此修持，老師與諸天仙佛總是如此的大慈大悲，用各種方式來關心我們照顧我們，循循善誘，我們若還不能反省自心、努力修道，豈不是太辜負如此殊勝的因緣了嗎？

各位前賢大德，我們還有多少時間能修道？還有多少時間能研究經典？多少時間體悟自心不生不滅的佛性呢？後學不知道，所以後學只能把握當下。

我們在日常生活中，到底是認【真】？還是認【假】呢？後學在這次班期中，有上台跟大家請教這個問題，因為我們要知道，道在日常，不是在佛堂才是在修道，一離開佛堂就放逸妄為，要認清楚甚麼是真？什麼又是假？才能有正確的觀念來面對一切的事物。

首先要知道我們求了道，就是已經受明師一指，也就是仙佛已經肯定我們是可以修成的，所以先給我們認可，仙佛們也時常要我們【覺】，要覺什麼？其實就是要我們時時覺察自己的本心，也就是我們的自性，六祖慧能大師就說過：【何期自性本自清淨！何期自性本不生滅！何其自性本自具足！何其自性本無動搖！何其自性能生萬法！】其實我們本來就是佛，只是我們都不相信；直到此生因緣具足，老師才能直接明講並肯定我們都是佛，剩下只差我們自己相不相信自己，只差我們自己還沒發覺原來【我】跟【佛】一樣，我就是佛，佛就是我。

我們要知道，一真，一切真。一假，一切假。只差我們是信？還是疑？一念之差，天差地別，你若相信我們自性本心，那就不會再糾結一切的事物中，也不再住於一切的現象中，則不再有煩惱，得到真正解脫；若

懷疑，則顛倒一切，錯把假當真，糾結於一切的事物中，住於一切的現象之中，則煩惱不斷，永墮輪迴之苦。

後學在聽完講師的課程後，體悟到了原來修道就是在日常中，我們是選擇相信【真】來面對一切的事物，還是選擇相信【假】來面對一切的事物；而我們要心隨境轉，還是要境隨心轉呢？，我們真的要靜下心來，好好的體悟，捫心自問該如何選擇？

在此次班期最後，剛好又有機會讓後學立愿清口茹素，真的是非常的感謝老中的慈悲，諸天仙佛的幫忙，後學其實有過一次立愿的機會，但是當時信心不夠堅定以及各種事情放不下，而無法做出這個決定，在此次又能遇到如此殊勝的因緣，後學便好好把握並立定志向好好修道，不要再浪費時間、因緣，要認真的面對此生，不要再讓自己後悔，努力的了愿、修道。

後學不才在家母離世後，寫了一偈勉勵自己，在此也與大家分享：

道不誤人莫起疑，業力現前不容擇，
莫待身乏後悔遲，認真認假自選擇。

最後再次感謝天恩師德、諸天仙佛慈悲，以及各位點傳師、壇主與前賢們的成全，讓後學有殊勝的機會做心得分享，謝謝。

修道KPI

現代人在傳統實體模式生活中加入了數字化，通過數碼計算技術於各個領域優化人類活動，由數字產生來帶動，其實早已融入我們日常之中。按照護理要求，長者家中好多時候會設置一部血壓／脈搏計，定期在家中量度以監察血壓，及早發現血壓的異常變動以便施以適切控制。過去幾年的抗疫時期，除了新冠抗原檢測條外，我們更添置了血氧計和體溫計，用來監控受到感染後的身體狀況。不知不覺中，我們在家裡已經建起了一套生命表徵監察系統，隨時隨地提供血氧飽和度、上下血壓、脈搏、體溫等指數，作為整體健康狀況的關鍵指標。

KPI

所謂「關鍵績效指標」(Key Performance

Indicator，簡稱KPI)用以評核個人、機構團體、或國家於某些活動或工作的效果與效能，觀察其成效最重要的指標，指出是否已達到預期目的，或是未能達到預期目標。從數字產生帶動活動，例如在運動場上教練會按個別學員的體能來設定運動量，每日要運動最少120分鐘、跑步1,500米、掌上壓每組10－15下等等，由時間、距離和次數作為運動成效的KPI，藉著這些數據鍛鍊運動員的體能，以達成所選擇比賽項目上能取得優越成績。在另一方面，先進國家好多時採用國內生產總值(Gross Domestic Product、簡稱GDP)作為國家經濟活動所得最終產品的市價值關鍵績效指標，當中包括個人消費開支[C]；投資額[I]；政府開支[G]；淨出口值[Nx]的總和來計

算， $GDP = C + I + G + Nx$ 數字愈高代表景氣愈好。

亦有非數字表達的KPI，有反映正面的，也有反映負面的指標。《孟子，梁惠王篇》：孟子見梁惠王。王曰：「叟，不遠千里而來，亦將有以利吾國乎？」孟子對曰：「王何必曰利？亦有仁義而已矣！」在雙方交談之中，我們可以發現梁惠王是以「利」作為關鍵績效指標KPI；而孟子則以「仁義」為KPI，並指出梁惠王的KPI好大問題，因為當王問有何利益於吾國的同時；大夫便會問有何利益於吾家，再而士庶則會問於我有甚麼好處，一個國家由上位者以至下位都以利益當頭時，這種利益至上，唯利是圖的風氣只會造成利益衝突，助長爭權奪利，是危國的禍端。其負面關鍵指標就是「萬乘之國，弑其君者，必千乘之家；千乘之國，弑其君者，必百乘之家」。這個預期後果，孟子心中有數。

心中有數

世情瞬息萬變，萬事萬物沒有一瞬間不在變化，能夠掌握即時訊息尤其重要，免得反應過晚，耽誤了修正或救援的黃金時間。數字帶動的特徵是訊息龐大和高效率傳送，但是單從數據所產生的指標並不足以滿足所有要求。例如：根據獲得的數字信息顯示兩間企業同樣出現資不抵債的情況，結果是：一間氣數未盡，可以繼續經營；另一間則氣數已盡，遭清盤解散。同樣的分析數據但出現截然不同的結果，原因何在？

南海古佛：

「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」

企業生命與衆生生命也會遭遇壽夭窮通，因為生命沒有一瞬間不在變化，逝者如斯，生命如水般不斷流逝；盈虛如彼，生命如月般時圓時缺。生命唯一之証明是生命表



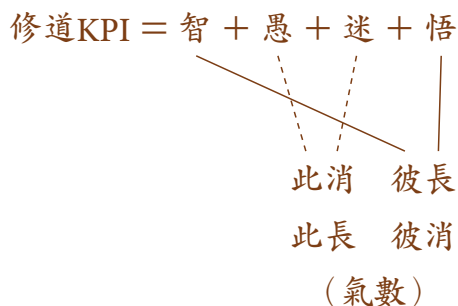
徵，人類的生命徵象就是呼吸、體溫，血壓和脈搏等生理功能；企業的生命徵象就是誕生、成長、壯大、衰退、結束等生命週期。

同是生命為何會有壽夭窮通之別呢？由於氣數不同當然因果有別。氣乃天地陰陽二氣消長的韻律，如二十四節氣有既定程序；數乃代表消長時間的長短、終始，氣與數兩者結合成為生命活動的命運規律，事物榮衰的運數。氣在天而言，乃陰陽之消長；氣在地而言，乃剛柔之並濟；氣在人而言，乃仁義之幹練。因為生命活動的取舍各人不同，種瓜得瓜，種豆得豆，其引申結果我們心中有數。梁惠王以「利」作為生命活動的重點；而孟子則以「仁義」作為生命活動的重點，背覺合塵者以聲色貨利為出發，積不善之家，必有餘殃；背塵合覺者以自性良心為出發，故積善之家，必有餘慶。無業不轉人，因果相續，我們都是帶業而來到這個世界，逝者如斯，而未嘗往也，往事雖然如流水飛逝，但過去所作種種其業報未嘗有一刻離開過我們；盈虛如彼，而卒莫消長也，月圓月缺如福禍相倚相伏，人生高低起伏等交替現象，最終沒有停息的一刻。生命源於陰陽互根，萬物負陰而抱陽，沖氣以為和，要以平衡二氣的中和，使之均平，勿要過與不及，久而久之，自得大中和矣。氣數者「莫非命也，順受其正」，吉凶禍福無不本乎業力所註定，順從去接受正常的命運，知命者不立乎巖牆之下，盡修身之道走完人生的道路而歸者，正命也；多行不義，為非作歹而終者，非正命也。古佛慈悲，成長無限之可

能，活出生命中的精彩人生，要懂得運籌帷幄自如心。

運籌帷幄

要活出生命中的精彩人生，成長無限之可能，需要運籌帷幄，懂得為自己的生命謀劃策略，而修道的關鍵績效指標，提供了智慧生命表徵監察系統。修道KPI：「智」、「愚」、「迷」、「悟」四者從氣數出發，明因識果：



智者能知，不出戶，知天下，正如聖人之知，並非以耳目等器官所接觸的外在事物當作真知，其知有佛道可修、有聖教可學、有明師可求、有善可作、有罪可懺是通過心去思考。心之能思如氣之消長，有智愚迷悟之分，智長則愚消；迷長則悟消，當中智與悟；愚與迷的生起與退除，維持的時間長短，直接影響修道的結果。如顏回不二過的故事，同一樣的過失不會在他身上發生第二次，意思是糾正的速度很快，並且全面消除，愚迷逗留在他身上只是非常短暫的時間，故影響其道心的有害元素，根本沒有機會滋生。如智慧與覺悟之長也，二六時中念念不離，於氣而言，智慧與覺悟之長也，沖

氣以為和，智慧與悟性相互衝擊，相互抵消，形成一種和諧平衡的狀態；於數而言，一整天十二時辰保持至善之沖和，長時間地監察著愚迷的一舉一動，於自性至善的寶地之上，如軍隊在帷幄之中出謀計策，有不善未嘗不知，知之未嘗復行也。

運籌帷幄自如心，有異於耳目，口鼻，四肢之於塵染之中所獲得的感官滿足，感官滿足的多寡因人而異，都是命中註定的，與人之本性無關。而修道者所修、所學、所求、所作、所懺的乃是出於天性良心，正如：「仁之於父子也，義之於君臣也，禮之於賓主也，智之於賢者也，聖人之於天道也」，在一般人眼中認為是命運所註定的，但君子不謂這些是命定，而是存在著吾人自

性之中，因此智者能運籌帷幄，是由自性良心去思考，即使讀過萬卷書，走遍萬里路，心不懂思，還只得等待命運之安排；反之，聖人足不出戶而知天下，能運籌其氣數所使然也。愚笨之人心暗，心性不能彰顯；迷人戀世，隨波逐塵真假不分，兩者只得隨命運安排，不能自主地流浪生死永無出期。孟子曰：「死矣盆成括」。於今之世愚與迷者如盆成括，為人假小聰明，稍有些才能，自以為是，不聽聖人之言。孟子言下的盆成括，「其為人也，小有才，未聞君子之大道也，則足以殺其軀而已矣」，氣數一盡，只得取死！悟者覺知自心是佛，「心即是佛、佛即是心」，心佛眾生三無差別，所悟本心之所俱足，平等無有差別，無人我之分，大開方便之門，見道成道。

健康二三事

◎編輯組

12種食物緩解6種疲勞

用食物療癒身體的疲累

眼疲勞



枸杞

腦疲勞



核桃

心疲勞



紅棗

胃疲勞



山藥

腎疲勞



桑椹

肺疲勞



蓮藕



菊花



巧克力



紅豆



小米



栗子



蓮子

說一生，話圓滿 ——曹正綱先生求道行誼分享



生平簡介

我的父親曹正綱於1922年出生於浙江省金華縣山早村，是個農村子弟。1944年參加遠征軍加入抗日戰爭，開始了他的從軍生涯，直至70高齡才求道，於2020年逝世，享壽99歲。

求道經過

說到父親的求道經過，一定要從他與母親結緣說起。他們兩人自結識至結婚僅有三個月零三天。剛認識的時候，阿嬤（外婆）不會說國語，父親則不會台語，但是母親的父母與兄嫂身上所散發出來的真實與誠樸，卻打動了父親的心。

兩人開始交往時不是去電影院、咖啡

廳，而是傾談各人的身世、近況、抱負與理想，同時亦談了一些為人處世的道理。母親對父親提出了三個問題：結婚後能否同意她繼續工作與讀書？她吃素，共同的生活中能否相容？兩人年歲均已不輕，合得來就速結婚，合不來就早分手。

交往之時，父親並不知道母親修道，後來知道了，還勸母親不要迷信。但母親早就立下了兩個心願，一是要渡父親修道，一是要在家裡開設佛堂。雖然我們都覺得不可能，但是母親還是默默地等待時機到來，一步步地實現她的夢想。

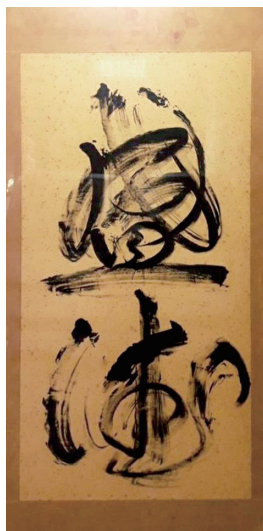
1982年12月，母親請了徐前人來家渡父親，但父親當時對道可說一無所知，雖失

望而回，但卻在父親內心播下了待發的種子。

1990年10月16日，母親特別前往日本東京參加佛堂法會，並請求顧前人能夠渡父親求道。10月24日，母親約父親去高雄機場迎接顧前人，當父親與顧前人握手時，顧前人即對父親說：「你怎麼在台灣？」父親接著說：「你怎麼也來台灣？」感覺兩人好像很熟悉一般。後來顧前人邀請父親參加道場的法會，讓父親了解道的起源、宗旨、信仰等，父親終於在1991年11月17日正式求道。

父親求道之後，1992年即隨著顧前人到東南亞的道場去見學並練習講道。我家佛堂也在同年12月5日正式開光。1994年4月到9月父親又隨著顧前人到澳洲、東南亞、美國、加拿大等21個道場見學講道。同年5月8日母親節，父親在柏斯厚德佛堂立愿吃「報恩齋」三年半，也是父親吃長齋的開始。在馬來西亞的沙巴佛堂講課時，老師賜給家裡

佛堂一張堂名的墨寶，賜名為「盛德佛堂」。



1994年10月盛德佛堂開始開班講道，同時父親也積極邀請親友求道。1996年5月11日恰逢母親節，父

親在澳大利亞立仁佛堂立愿長年清口茹素。1997年起，父親開始回鄉宣道，並在2014年底完成道學院函授課程。然而隨著父親年紀越來越大，父親的朋友下屬也年紀漸長，漸漸無法來上課，終於在2016年（父親95歲）盛德佛堂終止開班。期間由於2003年眷村推動改建，我們所住的眷村從2005年開始跟國防部打了12年官司，一直到2017年確定敗訴，必須搬離明德新村，盛德佛堂也不得不撤收。

父親的求道令許多人跌破眼鏡，許多人會問，父親為何求道？父親自述主要有五個原因：

1. 經長時間的觀察，他明白求的「道」對教化人心、改善社會風氣有極大的助益。
2. 從每一道親的儉樸生活中可以發現道的教化功能。
3. 為善積德，原是祖父的傳統家風，正符合父親家鄉中堂所掛的「善德堂」匾額的宗旨。
4. 父親雖已年近70，自信尚能有時間與精神為社會提供些許貢獻。
5. 受母親、顧前人及親友等長時間的誠意所感召。

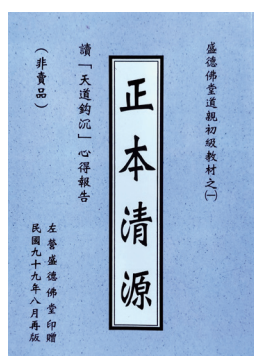
父親求道的過程中，值得一提的就是在1997年到2005年間，父親在道親的陪同下，去了大陸家鄉宣道七趟，共渡了2,956人。

道書著作

父親更編撰了許多道書教材供道親上課

或課後閱讀用。父親為何要寫道書呢？由於有感於新求道人對於道務以及道學經常一知半解，自己也是新求道人，體驗尤其深刻。因此每每看到一些適合新進道親閱讀的道書，就想透過摘錄或心得的方式深入淺出地重新整理、印刷，作為盛德佛堂的研習教材，幫助盛德佛堂的新進道親可以快速了解天道，進而建立求道的信心。

父親編撰的道書分別有：《正本清源－讀「天道鉤沉」心得報告》、《對道的初步認識》、《新求道人的基本修持》、《道心》、《小故事中的人生哲理》、《生活的智慧》、《先賢的智慧》、《小故事大道理》。



特質與理念

父親有一些特質，特別珍貴：

1. **有毅力**：父親律己甚嚴，每日照表操課，早起回春操，從不間斷。只要決定的事情，就會持續做下去。
2. **活到老學到老**：父親退休之後學習《易經》、園藝、電腦、英文、至空中大學上課……。求道以後，為了找尋天道的理論根源，更是不斷地鑽研三教經典、宗教哲學以及中國文化等有關書籍，並以92歲高齡自道學院畢業。

3. **會自省**：道親王怡方在父親的追思集有一篇文章：

“某一年的重德道學院課程，開班前只聽見一陣喧亂，程序上的不周延，有人動了火氣，開車離開了金山道院。

三、四天後畢班心聲迴響，有一位精神矍鑠的長者上台，在數百人的面前懺悔自己做了情緒的奴隸，向前人請罪。”

這個人就是我高齡70幾歲的父親，能夠在眾人面前反省認錯，同時也會修正自己的行為，真的很不容易。

4. **有禮貌**：父親非常注重禮節，我每次打電話回去問安，父親最後一定是以「謝謝妳的關心」結束，對女兒都是如此有禮，可見父親對禮節的重視。現在的年輕人對禮貌越來越忽視，然而禮貌不但是對人的尊重與感謝，更是表現自己的修養與氣度。父親透過禮貌表現出他做人的理念與修持。

父親還有一些對生命的理念，值得我們參考學習：

1. 人人為我，我亦應為人人：我們的生命中，有許多人為我們服務，因此我們也應該要心存感恩，為他人服務。
2. 我以誠對人，人必以誠對我。寧可人欠我，不可我欠人。
3. 生命的長度有限，寬度無限，要好好善用時間做有意義的事。
4. 人生的使命就是承先啓後，繼往開來；所

以父親誨人不倦，著書立言，希望給後世留下榜樣。

父親求道後，個性更加圓融豁達，廣結善緣；同時清口茹素，健康延壽。此外父親修道的期間也同時在陸戰隊學校擔任教官，因此在課堂上不忘宣揚中華文化的美德以教化人心，真正做到修己利人，擴大生命寬度的境界。父親從軍擔任公職45年，擔任陸戰隊教官30年，學道30年，用毅力和不斷地學習反省來貫徹他的理念，把一般人三輩子才能完成的事在一輩子就做完了。

幕後的貴人

父親一生中，一路上有許多的貴人扶持著他，尤其是修道的路上，貴人更是不計其數。然而父親生命中最重要的人應該就是我的母親了。在這裡我也想說說母親的功德。

首先，她從結婚開始就立下心願，要渡父親求道，在家中設立佛堂；結婚25年不改初心，終於讓她願望成真。

其次，母親理財有道，持家有術。我的父親薪水微薄，靠著母親勤儉，買了農地，最後靠著賣地的錢才得以興建佛堂，也是靠著賣地的錢才讓父親晚年因為眷村改建不得不離開原本的住所時，得以另外購屋安身。

我的母親善於審度時勢，在父親求道前，耐心等待父親求道的時機；父親求道

後，讓父親在台前宣道發熱發光，母親只是一路陪伴。父親自求道以來渡了3千餘人，而母親一生只渡父親一人就足矣。

母親晚年雖身體有病痛，不能走路，不能說話，卻神智清明，不埋怨，不生氣，還保有禮節和赤子之心。她不但認得我們，也認得道親，帶給我們極大的安慰。這是母親的修行，也是她的大功德。

上天慈悲

父親求道的過程，處處可見上天的慈悲護佑，在此舉幾個例子跟大家分享：

1. 父親跟著顧前人到世界各地見學，光是機票就所費不貲，幸而當時二妹在長榮航空任職，節省了費用，也帶來許多便利。
2. 房子改建時，本來蓋佛堂的經費沒有著落，到了工程需即刻決定是否要加蓋二樓佛堂的關鍵時刻，原本無人問津的農地，竟有多人來電話買地，而賣地的錢剛好可供加蓋佛堂所需，讓佛堂得以順利興建。
3. 2005年，因為眷村改建開始與國防部打官司。這場官司打了12年之久，無形中也讓盛德佛堂多延續了12年，一直到父親95歲，身體也逐漸無法承擔，才將佛堂撤收，這豈不是這場官司的價值嗎？
4. 父親因眷村改建官司敗訴被迫遷離所住的眷舍，需自行購屋。在打官司的過程中，

我們就開始賣地，但一直賣不出去；最後官司定讞，竟然就來了買主，賣地所得加上國防部的補助款剛好夠買下現在居住的房子，讓父親晚年得以安身立命。

5. 父親臨終前住進榮民醫院，經檢查已是肺癌末期。然而父親每年的健康檢查都沒有檢查出罹患肺癌，也沒有特別不舒服，因此維持了父親晚年的生活品質與生命的尊嚴。父親住院時，母親也同時因尿道炎住院，住院後竟然也發現肺積水，兩人最後同住一間病房，讓身為子女的我們更容易照顧，也讓兩人一起相伴到最後。

6. 父親的告別式在11月11日舉行。因為有道場與陸戰隊的幫忙，盛大而隆重；不但有道親來送行，同時覆蓋國旗、頒發總統褒揚令和旌忠狀，還有陸戰隊儀隊一路相送。就在父親告別式結束後不久，12月初就因為疫情爆發導致政府禁止了所有群聚活動。不得不想父親若是再晚走一些，就無法幫父親好好做一場告別式了。

7. 今年（2024）1月18日，我晚上從台北回到高雄家中，發現母親發燒到39.2度，血氧濃度只有85，緊急叫救護車送榮總急救。若是我晚一天回家，或是母親早一日發病，後果都不堪設想。不禁感恩上天對我們的護佑，讓母親可以平安康復。

結語

父親的身分從軍中的將軍變成陸戰隊的



曹老師、道場的小兵，哪個身分更有價值呢？父親可以從一個軍人變成一個修行人，進而得到菩薩的庇佑，絕非偶然，而是母親堅守信念還有道親身體力行感化父親的結果。父親得以在退伍後春風化雨，求道渡人，最後以「曹老師」的身分備受推崇，比「曹將軍」更有意義。世俗間的得與失，不是當下可以衡量的。

中華文化的美德在社會中漸漸喪失，但在道場隨處可見，這是道場可貴之處，也是支持父親堅守道心的力量。父親臨終前問我：「我應該沒有虧欠他人了吧？」對照他在「我的求道回顧」一文所述：「到了人生終點的時候，我希望的是『我對人能做到無所虧欠』，在上天的帳簿上，我一生功過『是盈餘而非赤字』，亦就心安理得。這是我求道修行的最低願望。」可見父親修道，是真的時時刻刻把道的精神實踐在日常的修持上。求道不但提升了父親的心境，讓父親得以修己利人，擴充生命的寬度，最終，更圓滿了父親的生命。

一鯨落，萬物生

一修行人是否能給予人們最後的溫柔呢？

萬物生命連成一體，息息相關：一具生命的殞落，消失於無形，不妨視之為幻化成其他生命甚至群體的過程，著名的「鯨落（Whale Fall）」，便是一個再好不過的示範。哈佛大學地球生物學家（Geobiologist）Jeffrey Marlow 在紐約客發表文章，紀錄科學家發現及研究鯨落的過程和感懷。

傳說中鯨魚死亡後，在特殊的情況下，會在海洋慢慢落下，沉落到很深的海底，隕落的鯨魚能孕育出無數的萬物，從一而萬，從無到有，鯨魚之死卻是無數萬物的活，我們稱之為一鯨落，萬物生。

「落紅不是無情物，化作春泥更護

花」，鯨落看是無情的死亡，卻德澤了各式各樣海底生物。科學家說，一條鯨魚的死亡，能在寸草不生的深海中，開闢出一個長達百年的完整的生態系統，將萬物連結在一起，息息相關，一具生命的隕落，雖然消失於無形，我們卻可以視之為幻化成其他生命，甚至群的過程，謂之鯨落。

鯨落的出現，是生與死的轉換，能給冰冷黑暗的海底，帶來出一份長達百年的繁榮，鯨落必須滿足三大條件，「大、深與鯨魚」，只有足夠大的鯨魚屍體，落入超過一千米深的海底才能出現，但只要有鯨落，就有數百年無數生命的受惠，看似冰冷殘酷的死亡，卻又是最熱最溫柔的生命延續。

修行人是否能給予人們最後的溫柔呢？鯨落是以死亡來養活萬物，而我們修行的人能給予人們最後的溫柔嗎？後學曾經聽過這樣的一個故事：有一位婆婆跟著子女移民外國，語言不通，待人和善的婆婆，為了生活在市場上擺攤賣蔬菜，用著兩三句非常簡單的外語開始做起了買賣，當然不時也會發生被占便宜，虧錢賣菜，然而婆婆總是開開心心每天關心每一個市場的人，看到弱勢的人，婆婆都是偷偷多塞一些菜給人，浸潤無聲的付出真心，偶爾相視一笑，雙方心照不宣，婆婆雖然無法用語言溝通，卻總能關懷到每一個人。

婆婆就這樣在市場賣了很多年的菜，認識了好多人，漸漸的每個人感受到婆婆的愛心，慢慢地被婆婆度來求道，雖然對外國人來說，「拜拜」是甚麼都不太清楚，但是市場上求道的人一直在增加，直到婆婆去世的時候，只剩下一個市場負責人沒有求道，所有市場的人都跟婆婆來修行。

婆婆告別式的時候，每個人都來參加，婆婆語言不通，人生地不熟，最後的告別式卻是所有人都哀傷地參加，捨不得婆婆的離開，市場的負責人好奇為何每個人都這麼悲傷地參加婆婆的喪禮，一問之下，才知道原來是每個人都被婆婆感動求道了。一想到婆婆能夠感動這麼多人，一定是個美好的人，



也決定求道，最終那個市場中唯一還沒求道的人，被婆婆的告別式感動，成為婆婆死後度成功的人，也達成婆婆把市場所有人都度來求道的願望。

鯨魚死了，照顧了萬物；婆婆走了，留下所有人都求道的成績，身為修道人的我們，能夠如同鯨魚般的照顧萬物嗎？或者像婆婆一樣，不管是活著，還是死後都能用盡我們的心意，度盡所有的人，用最美的溫柔來照顧這個世間嗎？

服務的 精神與實踐（上）

服務的對象是衆生

在修行過程中，我們服務的對象就是一班衆生，而服務的精神，就是菩薩對衆生的精神。為什麼需要了解服務的精神呢？因為在做一件事的當中，如果沒有精神在裡面，那就失去意義了。

有一位父親教他的兒子洗碗，父親問兒子：「你知道洗碗的過程中，最重要的是洗哪一個部分嗎？」一般人都只注重表面，但那位父親說：「最重要不是表面，而是碗底。」為什麼呢？原來當人們端起這個碗，感受到的，是這個碗的底，如果很油膩的話，端的人就知道這個碗不乾淨了。所以，這個碗底所代表的，就是我們的精神。精神看不到，但是人們可以感受得到。在佛堂，

我們每個人各有不同的年齡、能力和背景，而唯一能夠相同的，是什麼呢？就是我們服務的精神。所以一定要好好地保持。

《無量壽經》：

爲諸庶類，作不請之友；
荷負群生，爲之重擔。
以不請之法，施諸黎庶。
如純孝之子，愛敬父母，
於諸眾生，視若自己。

庶就是一般的平民，友就是朋友；不請就是不需要主動要求、不需要祈求，菩薩不需要我們去請求，就會主動幫助我們、服務我們，做我們的朋友——人與人之間有許多的關係，唯獨朋友是比較平等的，所以仙佛

菩薩是以平等心來對待我們。菩薩還能夠將衆生累世所犯下的罪業揷在自己身上，以此來幫助我們，這些都是我們不需要祈求、菩薩就會幫我們去做的。因為菩薩對待衆生，就好像孝順的子女對待父母那樣；菩薩對待衆生，也好像對待自己那樣。

未成佛道 先結人緣

這就是佛所說的「無緣大慈、同體大悲」。同體就是同一個身體。如果你釘釘子時，右手的鐵鎚不小心打到了左手，這時，眼睛是不是馬上會很關心地看着左手，而右手會馬上放下鐵鎚、包住左手？這是一個很自然的反應，這就是同體的反應，是不需要造作的。所以仙佛將我們看成祂自己，就是有同體的表現在裡面。

有句話說：「未成佛道，先結人緣」，佛道一定要在人緣當中去修。如果我們要和衆生結善緣，就必須由「利他」入手，這也是為什麼我們需要服務衆生的原因。

當年世尊帶著兩名弟子，分別是阿難與迦葉尊者。因為天氣熱，世尊請阿難去化緣一個西瓜。阿難到了一個賣西瓜的攤位後，上前說：「可否布施一顆西瓜給我？我口好渴。」賣瓜的小姐破口大罵：「我的西瓜不是免費給你的，快走吧！」阿難化緣失敗，回去向世尊報告，世尊就改派迦葉尊者前去。迦葉一樣到了西瓜攤販前，沒想到賣瓜的小姐欣然地將一顆西瓜布施給了迦葉尊者，非常順利。迦葉回到休息處，阿難覺得很奇怪，就請問世尊：「為何我倆在化緣當



中，會遇到不同的反應呢？」

世尊說：「在很久以前，你們師兄弟曾經走過一條路，見到了一隻死貓，你們兩個見到之後，各有不同反應。阿難，你覺得死貓很臭、令人厭惡，很快就離開了，並沒有理會；但是迦葉就起了憐憫的心，並且將死貓埋葬，還為牠誦了往生經。在這段因緣中，這隻死貓轉世，就是現在賣西瓜的小姐。」因緣是很奇妙的，我們永遠不知道在我們每天所見到的人們當中，是不是跟對方有緣？或者無緣？是善緣？或者惡緣？所以，我們需要學習用服務的精神，去與一切衆生結善緣。

《華嚴經》曰：「欲為佛門龍象，先做衆生牛馬」。我們修行想要成聖、成賢、成佛，那就得先為衆生服務，付出一切協助衆生、成全衆生，這個就是菩薩的精神。

菩薩的愿是「不為自己求安樂，但願衆生得離苦」，希望衆生能夠離苦得樂，眼裡只有衆生，沒有想過自己。宋朝范仲淹也說：「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，這也是菩薩的精神，去擔憂衆生所有

的苦惱。

地藏古佛也發愿「地獄不空，誓不成佛」，這是一個很大的愿力。我們沒有見過地獄，但是我們在人間見到很多人都在受苦，在這個大愿裡面提到「一個也不能少」，為什麼？好比戰亂，我們見到許多的難民會攜家帶眷逃難，會不會留幾個在家中、不帶他走？不會的，這是對家人的心，也是仙佛對衆生的心。所以「地獄不空，誓不成佛」，就是「一個也不能少」的心願。

同時，我們需要的精神是利益大家的，是願意普濟一切衆生，願意代衆生受苦。

有位居士問一位和尚說：「為什麼佛、菩薩一定要對衆生好呢？」和尚就引用《華嚴經》裡的一段話回答，他說：「一切衆生而為樹根，諸佛菩薩而為花果，以大悲水饒益衆生，則能成就諸佛菩薩智慧花果」。原來仙佛與菩薩把我們衆生視為與祂同體，是不分你我的；而當祂們用悲憫的水來灌溉衆生的時候，也才能夠生長出自己智慧的花果。

（未完待續）

寫給我的最愛～ 母親

◎劉品怡

今天要跟大家介紹這一生最愛最疼我和姊姊，偉大漂亮又可愛的媽媽。想起當初媽媽懷胎十個月，身體承受著不適，以及生產過程中面臨不可預料的風險，也要拚命把我和姊姊生下來，看看這個美好的世界。這股愛我們的無限力量，即使媽媽您變老了，我們也不會變，一樣會很愛很愛您。

還記得小時候我和姊姊生病，媽媽總是寸步不離，無微不至的照顧我和姊姊，等我們好轉了，您才會鬆了一口氣，真辛苦呀!!

到了求學階段，媽媽總是盡她最大的力量栽培我和姊姊，讓我和姊姊不會在人生起跑點輸給別人，同時媽媽更是我和姊姊的人



生導師，教導我們做人處事的道理。

在求學與成長的過程中，遇到挫折，媽媽總是以正能量的方式教導我們，告訴我們要學會面對、接受、處理、如何去排解。告訴我們上天為我們關起了一扇窗，也會為我們開啓另一道門，光明溫暖的世界等著我

們，成就我們，因為每一件事的發生都是在成就歷練我們。有了亦師亦友偉大的媽媽，我跟姐姐才能一步一步安穩的成長，繼續朝下一個目標前進。

現今我已長大了，目前在軍中服務，軍旅生涯難免會遇到一些困難與挫折的事，這時我偉大的媽媽是我的傾聽者，會幫我分析許多事情，告訴我要轉念，勇敢面對，有了媽媽的鼓勵與關愛，讓我在每次的低潮安然度過，走出來繼續往前走，謝謝媽媽，有您真好。

然而就在兩年前突如其來的噩耗，媽媽得了大腸癌三期末至四期，醫生告訴我們全家要有心理準備，可能時間剩下不多了，全家人無法接受，每一天都淚流滿面，一個幸福快樂的家一夕之間垮掉了，再也沒有歡笑聲了。偉大的媽媽卻堅強的告訴爸爸、我和姊姊，為了這個家一個都不能少，她會勇敢堅強對抗病魔。

於是媽媽開始接受化療、電療，長達半年的時間。在媽媽接受化療、電療這段時間，我看到媽媽受盡身體的痛苦，整個人瘦了一大圈，變憔悴了，我心好痛，也意會到媽媽老了。

有一天，我看到爸爸跪在佛堂，一直叩頭懺悔，祈求老中、諸天仙佛慈悲保佑，讓媽媽可以平安度過這關，不要讓我們幸福的家垮了。爸爸一直叩頭，終於崩潰了，整個

人趴在拜墊，痛哭流涕，我心都碎了，我抱起爸爸，跟爸爸說會的!! 仙佛會保佑我們媽媽安然過關，健健康康的。

記得長達11個小時的手術，從早上六點半到晚上六點四十五分，真的好漫長，好煎熬! 爸爸、姊姊與我在外面等了一整天，全身都處於發抖的狀態，深怕手術門一打開，是我們沒有辦法接受的事實。

終於醫生出來了，第一句話就說奇蹟，手術一切都很順利，化療電療很成功，連人工肛門都不用裝，可以像正常人一樣生活自如，當下全家人眼淚掉下來，腦海中浮現一句話感謝天恩師德，也想起了濟公老師說的話，修辦道者全家可以平安、健康、吉祥，同時也印證了道真、理真、天命真，道的尊貴。

最後我要感謝，天恩師德的保佑，再次給我們一個幸福快樂的家，也給我們一個健康又可愛的媽媽。而後學同時也要感謝劉連吉點傳師賢伉儷、黃江海點傳師賢伉儷和月琴奶奶、秀卿奶奶、碧雲奶奶、洪有忠壇主、洪福星壇主、柯銘祥壇主、以及在歸仁一起上課的所有道親前賢，在媽媽生病這段期間，次次來家裡探望媽媽，也念經迴向給媽媽，有您們真好。讓我的媽媽有勇氣對抗病魔，讓我和姊姊又恢復以前幸福的時光，謝謝您們!! 最後我跟姐姐要對媽媽說，我們都非常愛您，祝您母親節快樂!! 我和姊姊會好好孝順您跟爸爸。您也要答應我們，繼續陪我們長長久久。

◎林詠睿

後學的媽媽吳麗珠，生於民國54年，在嘉義鄉下長大。家中有三個兄弟，是在很傳統的農業社會家庭下長大的。

在高中時由大舅舅帶去求道，但是從沒接近過佛堂。一直到生下我們三姊弟後，開始學習吃素。

在小時候的印象中，只要假日有空，媽媽都會帶我們去劉連吉點傳師家參加兒童讀經班，後學最喜歡去劉點師家吃點心，從小就種下善的種子，跟仙佛結緣。

上小學後，每到暑假，媽媽都會帶我們參加兒童夏令營，直到國中，在雅婷姊姊的



邀請下，後學和弟弟、媽媽和姑姑開始一同參加前人祝壽表演，從此開啓在青年班幫辦的學習過程。

在成長的過程中，有十幾年的時間，後學的媽媽扮演陪伴的角色，陪我們參與青年班各種活動，舉辦營隊、學禮節、學習講課，我們成長，媽媽也一起成長。

還有一位影響後學很深的人，就是後學的阿公，他一直都是一位嚴以律己、寬以待人的人。時常在佛堂看見他的身影，直到108年（2019），向來身體很健康的阿公，突然生病，大約半年的時間，阿公就離開我們了。

在阿公生病的這段期間，家人曾經問過阿公，我們家那麼多人吃素，有在佛堂幫辦，要不要在家裡設立家壇？阿公答應說好！

直到阿公歸空，在守靈期間，剛好遇到108年（2019）全台青年班前人法會，媽媽代表我們全家，在前人的同意下，立了設立家壇的愿。但是到110年初，媽媽檢查出胃癌，再來就是一連串治療的過程，那時候全家人心裡只有一個想法，要趕快把家裡的佛堂設立起來。

在民國111年（2022）1月1日，劉連吉點傳師慈悲，終於設立家壇，阿公的離開，不但成全了家裡的佛堂，也成全了從來沒有接觸過佛堂的爸爸，也是從設立佛堂那一刻

開始，爸爸才真正的發心跟著點傳前輩一起學習幫辦。

後學在媽媽的身上，看到一位母親願意陪著孩子一起成長的過程，即使現在生病，還願意發心在道場了愿，謝謝媽媽的陪伴，謝謝爸爸的改變，謝謝阿公阿嬤的支持，也謝謝姑姑總是當司機載我們去佛堂，全家人能夠一起走修辦道路，是一件很幸福的事。

◎李梓印

後學真的從未認真想過，母親到底是怎樣的一個人。現在細細想起，從小照顧家裡與田裡工作、背著農藥噴灑器在田裡來回穿梭；嫁給父親後負起妻子的責任照顧家庭，天天準備三餐的家庭主婦。



後學很幸運在母親的肚子裡就吃素，從小就在父母親的照顧中長大，生病時母親總是在身旁無微不至的照顧著，半夜不舒服的小動作，母親也是第一時刻醒來看我和摸摸我是否退燒了，讓後學有滿滿的安全感。讀國小時，因為學校沒有素食，母親也會做便當，送來學校給後學，不管風吹雨打、日曬雨淋，只要有上課的一天，就有母親親手做的愛心午餐。上了國中到了叛逆期，母親一再的叮囑，後學總是不耐煩也聽不進去，母親為什麼那麼嘮叨，而跟母親大小聲。直到高中畢業後，上了大學要住在宿舍，在宿舍與母親道別後說出門在外不要擔心花錢、吃得飽、要穿得暖，後學這時候才懂得，母親一切的叮囑不是嘮叨，而是她對孩子滿滿的愛。

從小就跟著家人在佛堂學習長大，母親也會教導我們做人要有禮貌，有禮待人及問好，這樣的習慣也讓未來不管在學校或職場上不與人交惡而是交善，與大家都很好相處。如果要說母親是怎樣的一個人，我想……她是孝順、純樸、傳統的女性，在道場隨處成全他人、扶圓補缺，哪裡美中不足就去圓滿哪裡，或許對別人來說她不是100分的母親，但對後學來說她是完美的母親，最後祝福我的母親及全天下的母親，母親節快樂，天天都是母親節，天天都要孝順。

◎劉倩華

在後學小時候，母親就過世了，所以後學從小就被阿嬤跟姨婆們帶大。而張省姨婆



總是對後學視如己出，不僅付出了如同母親的溫暖，也是一位善知識老師，總是在後學徬徨時引導後學，就像是大海中的燈塔，同時也是後學可以傾訴煩惱的好朋友，可以互相分享意見，使原本灰暗的心情得以明朗，暢所欲言之際也無感有所隔閡，真可謂難能可貴又得來不易的一位忘年之交，感謝天恩師德讓後學能擁有一位這麼萬能與溫暖的姨婆！

◎陳德峯

後學特別感謝大道場舉辦母親節的活動，讓後學有機會介紹我生命中第一個非凡的女性，這位女性就是後學的母親，也是一位道場的壇主。

後學阿嬤設立的一間先天的佛堂—天水佛堂，大家俗稱這個地方叫做大福街，後學媽媽是因緣際會到這裡幫忙後學三姑做繡花

工作，也因為此因緣求道，而認識了未來的另一半。

男女主角結婚後，我們三個小孩在3～4年內陸續出生了，也是在後學出生那時候，爸爸的事業較有起色，我們全家與天水佛堂搬到了現在的太子廟，搬過去那邊之後，佛堂的空間也變大了，道場的邱前輩很慈悲，只要是佛堂常班開班，都會來使用我們的法船，至今已將近50年。後學非常佩服母親，除了在家庭中扮演著多重角色，是我們的照顧者、教育者和先生的支持者之外，作為道場的壇主，歡喜參辦，助道而行的愿力，無怨無尤的默默付出，不知不覺中成就家庭與道場，非常的不容易。

今天有這個難得的機會對我的母親，表達最深的感謝。她是家中的支柱，不僅是對家庭，對道場亦無為的付出、奉獻，她的精神與愛將成為我們家族最寶貴的資產，激勵我們不斷前進，將這份使命繼續傳承下去。



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！

點燃生命的奇蹟

在美國密西根州，有一位高齡90歲的老婦人，名叫諾瑪，她經歷人生最低潮的一年，不僅失去了老伴，更被醫生診斷出得了子宮癌，她的生命只剩幾個月了。

然而當醫生詢問是否用開刀、放射性或化療等來切除腫瘤的時候，諾瑪的決定讓人感到意外，她對醫生說：「對於一個90歲的人，我想來一趟精彩的旅行吧！可能比任何治療更重要。」就這樣諾瑪踏上了她生命之旅。

她說這輩子有太多的苦惱侵擾，讓她失去了快樂，她現在要做的就是給自己一個快

樂的旅程，她要在最後的時光裡擁有自我的快樂。就這樣諾瑪的旅程開始了。

諾瑪首先去了迪斯尼樂園，體驗著和孩子一樣的純真和驚奇；她登上了從未體驗過的熱氣球，讓自己在空中尖叫；她把自己裝扮成不同可愛的風格，讓看見她的人瞬間的一笑；她置身在國家二戰博物館，感受戰爭的驚心動魄；也在太空中心展開雙臂，遐想自己在太空遨遊的奇妙幻境；她嚐試著那從來都不敢奢望的高熱量食物，甚麼高血壓？管他的，此刻的她就像孩子般那麼任性，那一飲而盡的蜂蜜啤酒，讓她覺得這玩意可真不賴，來！給我再來一杯吧！

她大膽地開始她的第一次公路旅行，長

途跋涉的她，才懶得去想自己的年齡；她在亞利桑那州，欣賞巧奪天工的美麗河谷；在黃石公園，被地質景觀的驚艷所震撼；在珍妮湖前的夜晚，感受生命的靜謐與安閑，她的開心一個接著一個，她說：「對於現在的我來說，這一切讓我看到了，甚麼是最寶貴的？就是每時每刻都要讓時間塞滿我的快樂。」

就這樣，諾瑪帶著歡笑與喜悅一路的旅行，半年的時間過去了，癌症的病情被逐漸緩解，她甚至忘記了這件事，這趟旅行不僅沒有病痛，反而帶給諾瑪無數快樂的回憶，也讓她對生命有了不一樣的體悟。她透露自己遠離病痛的秘訣，那就是把時光變得幸

福，用心讓自己快樂。

諾瑪的事例引起醫界的關注，美國南佛羅里達大學經過研究發現：人在高興的時候，心臟會分泌一種縮氨酸的荷爾蒙，可以神奇地在24小時內殺死95%以上的癌細胞，這救人一命的荷爾蒙，對其他絕症也有極好的療效，當人的情緒越高昂，心情越愉悅，這種癌症的剋星賀爾蒙就越充沛，達到不治自癒的生命奇蹟。

相反的，當人們處在痛苦、擔憂、鬱悶等消極的狀態時，心臟幾乎完全停止分泌這種激素物質，由此看來，千百年來困擾人類的絕症自癒的這張底牌，被徹底的揭開了。

心得及淺見

西醫的鼻祖希波克拉底（Hippocrates）說過：「並不是醫師治癒了疾病，而是人體自身戰勝了疾病。」這是上天送給所有絕望生命的，也是送給人類最後的一件禮物。

你的快樂值百萬，你的快樂成就了你的生命，人生會遇到很多的無奈與挫折，更需學會開心的面對，用心的擁抱生活，快樂至上，才是更好的善待自己。

因此，把身心靈逍遙自在的鑰匙重新掌控在自己的手中，做自己身心靈的帝王，用心若鏡，不將不迎，應而不藏，讓周遭的人、時、地、物，如實如是做自己，寬恕別人的同時，你也解放自己，諾瑪的實例創造她自己的實相與世界，萬法唯心造。

請記住：快樂是送給自己生命的禮物，讓我們做一個快樂的修道人。

©Elder Koo

©Translated by the Editors

The Way to Good Health

6. A person with benevolence is sure to enjoy a long life. A benevolent person is definitely going to have a healthy body, and thus can enjoy a long life. One must have integrity and be righteous. Their lifestyle needs to be simple and plain. They aim to become the public servants for all the sentient beings in the world. They are not greedy and don't live a luxury lifestyle. They don't have any selfish desires. Selfish desires generate worries. A person with worries won't enjoy good health. Needless to say, if you want good health, what you need to do is to eliminate any selfish desires.

If we work on Dao cultivation and the development of virtues, we will achieve the nobility of our character. In this case, even if we don't ask for a long life, we can enjoy a long life.

7. Be composed and tranquil: One should be composed and tranquil. It depends on an open mind, profound Dao cultivation, and tolerance. How can we achieve that? For one thing, we should resort to sense and reason, using the truth to keep our emotions under control. For another, we should strengthen our character with tolerance and cultivate our nature with patience. By so doing, we can tolerate and endure everything, every obstacle. Otherwise, we lose temper and become upset when faced with a problem. Let me ask you: if you are upset, can you still have a healthy body? Impossible.

8. Managing emotions: Emotions are of the utmost importance. Whatever the circumstances, emotions arise. We

may lose temper. Emotions can lead to failures. Therefore, it is safe to say that we need to pay particular attention to emotional management. Poor emotional management leads to poor health. This is crucial.

Some respond to difficulties negatively. They may think, "There is no hope" or "I quit". They feel depressed and are unable to get anything done. In some cases, the negative emotions get the best of some people and they are likely to commit suicide or do something worse. When faced with these problems, what we should do is to regulate our emotions with work, maintain optimistic emotions, maintain our happiness, and strike a balance in our life.



Self-Reflection Session for the 2024 Ren Cai Study Class

©Vivek Chitran (the U.K.)

I want to express my gratitude and appreciation for allowing my wife and me to attend this session and share our experience with the Tao temple.

One key aspect for me personally was learning how to control my anger. In the past, before joining the temple, I used to have a lot of anger within me. My wife and I used to fight frequently, as well as with my family members.

But slowly, I managed to change. When I go into the temple, I listen to the teachings, and the masters at the temple, Master Mok and Master Chan, give us the opportunity to provide lectures to our fellow brothers and sisters. During that process, we also learn how to improve ourselves, and I think that is an invaluable lesson for both of us.

Regarding the lectures and sessions

over these four days, unfortunately, we were not able to attend yesterday due to some technical issues here. However, during the class on Thursday, there was a topic about benevolence, which I think is a very important topic for me personally as well.

I am a tutor by profession. One of the key things I talk about with my students is having good virtues, and one of the virtues that I emphasize is benevolence. This resonates very well with me. We discuss benevolence to ensure that the students in my class develop a clear attitude about kindness and giving back, not only to the people around them but also to the environment they live in and interact with.

I believe it is a very important lesson for all of us to consider benevolence as a key value. It is essential to understand our surroundings, connect with our fellow human beings, and give back in any way



we can by providing assistance and helping others. Additionally, it is about being a well-rounded, good human being.

This topic is very meaningful to me, as it aligns perfectly with what I teach my students. I have benefited from integrating these virtues into my teaching and personal life.

And again, when you think about many of these virtues, we tend to forget them because we get involved in our work environment. We have pressures, a lot of stress, targets, and deadlines to meet. In those instances, we may forget or deprioritize our values, thinking that other achievements are more important.

However, my message, which I also tell my students, is that while benevolence and these values may not always be at the top level due to other priorities, they should still be held in high regard. This way, in any of your interactions and dealings with people or within your surroundings, you can demonstrate your concern for your environment as

well as your colleagues, family, friends, and others. So, I think it is a powerful message that we should all learn to use these values moving forward.

I also want to thank all our brothers and sisters for sharing your knowledge. It is a wonderful thing to share your knowledge and experiences, especially during reflection sessions like this, because we learn from each other. This is quite useful because sharing your experience is like releasing a button that can influence others. That's quite important.

People tend to pick up on your story and, most likely and hopefully, they will be more motivated to perform better and, in the same process, improve themselves. So again, thank you for sharing your knowledge and your experiences.

Thank you to Elder, thank you to Seniors, and thank you to my brothers and sisters. Thank you.

©Winnie Cheung (the U.K.)

Commitment

Do you still remember the day you obtained Tao, and what actually happened, and what we vowed? For each of us, the experience of obtaining Tao would be totally unique and different to that of any other. Some would be aware of what is happening and absorb the moment, remembering the vows we took and following those through, understanding each aspect of Tao and being able to adapt to it in life. Tao followers like me frankly require positive persistent guidance and advice, to be encouraged to attend lectures, dharma gatherings and classes in order to improve effectively.

We all must remember, after obtaining Tao and going through the ceremony, it is only the very beginning of a life long journey. Even if we know where our ultimate destination may be if we choose to follow it, it is not a straightforward path. No one can help us in fulfilling our role to walk our own path towards our ultimate goal. Along the road it requires much determination,

sacrifice and patience to keep going. On many occasions we would like to give up and just let it go and enjoy the short-term/short-lived gains of this world. We are living amongst others drawn to attractive matters, temptations and unnecessary distractions. We would become slaves to our own desires because they are numerous and materialistic (tangible or intangible) and what we long for. At the end we still don't really know what we are trying to achieve in life because we can get easily lost along the way, and it is so incredibly hard to acknowledge that we are so weak and not able to stay focussed and determined.

Life seems to be more complicated than we imagined. There is no one set rule to achieve our goal. Just following without truly understanding the meaning will only make us more confused and doubting about our initial intention. We need to build a solid foundation in knowledge, wisdom and an adamant belief in Tao, yet at the same time Tao followers are required to

be flexible and adaptive in practical life, as like water, appearing in different forms to suit any circumstance.

We might attend all lectures and follow through all the temple rituals but yet we still don't fully comprehend the many basic principles of Tao. Therefore listen carefully to understand, ask questions if in doubt and discuss with Tao members who have more experience and who could share their wisdom

with kindness and humility.

We should direct our focus on the correct place in life and which matters most, and remind ourselves of the important vows and set those as our guiding targets. There are many principles and rules to be learnt and to be adapted and there are no short cuts to this end. It is not a one-off piece work having obtained Tao, for it is a life-long commitment that we bear till we draw our last breath on this earth.



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: August 15, 2024

The Japanese Master And The Student Who Was A Thief

How could we define a good teacher? Should he or she possess the professional knowledge and the enthusiasm to teach, or should he or she love the students from the bottom of heart? I believe most people would agree that all the properties above could be used to define a good teacher. What if a good teacher encounters a student who is a behavior deviation person? Should he or she punish the student or spend time persuading him or her not to act wrongly again? What is the best way to help the student with the behavior problem? Let's read the following Japanese story to see if we could get some ideas from it.

Born into a samurai family, Bankei Yotaku became one of the most renowned Japanese philosophers. Many students from different parts of Japan came to Bankei's meditation classes. During such a course, one of the students was caught stealing. The problem was presented to the Japanese master, and the

request of those who caught him was that the one caught actually be sent home. But, Bankei preferred to ignore the student's deed.

A few days later, the student was caught stealing again, but the problem was again ignored by the Bankei. Bankei's reaction infuriated the other students. They signed a petition demanding the expulsion of the thief from the classes. Bankei read the petition. He called all the students in front of him.

"You are wise," he told them. "You know what is right and what is wrong. You can go elsewhere to study if you want, but this poor brother of ours does not even know what is good and what is evil. Who will teach him if I don't? I'm going to keep him here, even if there's no one left but him."

Tears began to flow down the face of the student who stole. His desire to steal again was gone.

From this story, we saw the difference between Bankei Otaku and other teachers. Most teachers will receive those students' petition and demand the thief student to leave the class or give him some punishment as a way to stop him or her doing the same thing again. These teachers are common teachers because they do what most teachers would do. For Bankei Otaku, what he did is completely different from most teachers because his love for students is not from a teacher's heart, but a parent's heart.

A common teacher like the students who behave well, but the teacher with a parent's heart would never abandon any student, especially the poor or problematic students. If there are more good students in a common teacher's class, he or she would be very happy. But if there are more behavior deviation students in his or her class, the common teacher would hope that these problem students had better leave his or her class, or they may be a bad influence to the good students. For a teacher who treats students with a parent's heart, he or she will be happy for those well behaved students, but will never give up any problem students. Such kind teachers would always worry about the poor ability or bad behavior students' future. Therefore, he or she would rather abandon good students than those problem students, because these teachers think the good students can learn by themselves, but not the problem students. What a great love! No wonder the thief student in the story above was moved and never acted wrongly again.

Famous Quotes

When you are kind to someone in trouble, you hope they'll remember and be kind to someone else. And it'll become like a wildfire.

—**Whoopi Goldberg**

Teachers have three loves: love of learning, love of learners, and the love of bringing the first two loves together.

—**Scott Hayde**

A good teacher is like a candle—it consumes itself to light the way for others.

—**Mustafa Kemal Atatürk**

It's "A teacher affects eternity; he can never tell where his influence stops."

—**Henry B. Adams**

It is the teacher that makes the difference, not the classroom.

—**Michael Morpurgo**

編輯小語

敬愛的全球常州道親，每座城市雖都有獨特的聲音與樣貌，但現今唯一相同的是，我們因「博德」，彼此心連心，更靠近。

「博德」陪伴諸位已經走過20個年頭，感謝大家長久以來的鞭策、支持與鼓勵。未來，仍將持續紀錄、傳達、分享仙佛恩師聖訓、前人法語、道親修道感悟、參班心得、發人深省生活故事．．．讓您在紅塵俗世中，也有動人的溫暖與依靠。

俗云：「健康就是存款，快樂便是利息。」有健康的身心靈，才能擁有一切，世界才會真正屬於自己。我們想要彩繪美麗人生，必須重視養生之道。本期特稿，是前人講演的「健康之道」，開宗明義說：「修道就是為了健康」。她老人家慈悲多帖妙方，並提供乾隆皇帝「十常四勿」之長壽秘訣，更提點：「我們大家都在修道，修道的樂觀主義精神很重要。」前人是我們常州至寶、人生導師，她的一席話，讓人受益無窮。

何謂幸福？有人說：「人生以服務為目的，被人需要是幸福的。」確實，助人就是助己啊！請問：在道場，是佛堂需要我們

呢？還是我們更需要佛堂？尤其年輕人是我們的棟樑、未來希望，肩負承上啓下的責任與使命！因為就是「自己夠好」，才有機會在道場幫辦，服務衆生。千萬不要輕易錯失自身的學習與提昇；更錯過了愿、了業、了罪的大好良機。縱使過程中，遇到困難與阻礙，仍然勇敢接受挑戰，充滿正向思考和正能量，隨時準備再出發再上場！本期「服務的精神與實踐」、「2024全台青少年輔導成長營『身心一貫』班參班心得」，敬請大家用心詳閱。

猶太人有句諺語：「上帝無法到每個角落照顧每個人，所以創造了母親。」可見母親的重要與偉大。相信各位應該看過不少有關母親的感人文章或金句，現在，編輯組邀請您再次欣賞閱讀，多位道化家庭的子女，介紹自己的媽媽，情真意切，圖文並茂，令人動容。

人生有如一道道料理，過程必經的喜怒哀樂愛惡欲，就是調味料；酸甜苦辣鹹種種滋味，點綴豐富了每個人的生活。期盼一年出版四次的「博德季刊」，能開啓您我的智慧，收藏四季的美好，同時引領大家到法喜自在的境界！

更正啓事

「博德」79期，第74頁「編輯小語」，更正如下：

- 3月2、3日舉辦全台青少年輔導營，誤植為1、2日。
- 《性理題釋》誤植為《性裡題釋》。

助印功德林

自二〇二四年三月一日起至二〇二四年五月三十日止

姓 名	金 額
加拿大多倫多	
鴻德佛堂	
羅洪耀	加幣 100
羅家宏	加幣 100
羅家顯	加幣 100
羅家城	加幣 100
羅智軒	加幣 100
河智榮	加幣 100
李堃	加幣 100
HALO KOO	加幣 100
胡權裕全家	加幣 2,200
吳嫻嫻全家	加幣 2,000
麥國歡	加幣 50
亡靈 羅大東	加幣 100
亡靈 林秀雲	加幣 100
亡靈 黃金玉	加幣 100
亡靈 羅智勇	加幣 100
亡靈 胡偉光	加幣 500
美國波士頓	
貞德佛堂	
陳懿娜迴向	
亡靈 林立東	美金 500
亡靈 林陳醒娟	美金 500
黃艷娟	美金 500
美國波士頓	
美德佛堂	
林美珍	美金 500
美國渥太華	
志聖佛堂	
李捷熹	
(迴向冤親債主)	美金 200
林子平	
(迴向冤親債主)	美金 200

姓 名	金 額
林文卿	
(迴向冤親債主)	美金 200
林敏儀	
(迴向冤親債主)	美金 200
美國俄亥俄	
三德佛堂	
文淨珊	美金 200
加拿大多倫多	
允德佛堂	
潘志宏	加幣 100
郭燕葵	加幣 100
曹偉航合家	加幣 200
曹棟祥合家	加幣 300
吳悅華合家	加幣 500
陳棟津合家	加幣 150
加拿大多倫多	
裕德佛堂	
亡靈 廖壽全	
(迴向冤親債主)	加幣 1,200
加拿大多倫多	
仁德佛堂	
鄭偉合家	加幣 500
陳金珠合家	加幣 300
陸衛君	加幣 100
區詠潔	加幣 50
羅浩聰	加幣 50
鄧瑞梅合家	加幣 50
黃安妹	加幣 40
亡靈 瞿產明	加幣 200
亡靈 林貴達	加幣 100
亡靈 林堅	加幣 50
亡靈 黃安平	加幣 100
亡靈 黃錫培	加幣 50

姓 名	金 額
亡靈 劉婉	加幣 50
亡靈 吳啓義	加幣 50
亡靈 嚴學能	加幣 50
加拿大多倫多	
華德佛堂	
麥澤洪	加幣 100
蕭潔華	加幣 100
阮文壽	加幣 200
羅雪屏	加幣 200
阮金美	加幣 100
羅偉勇	加幣 100
楊仁傑合家	加幣 100
洗玉嫻	加幣 200
何鳳琴	加幣 500
胡志堅	加幣 500
宋子賢	加幣 1,000
亡靈 羅少峰	加幣 200
亡靈 廖氏梅	加幣 200
加拿大多倫多	
全德佛堂	
余應麟	加幣 200
楊惠祺	加幣 100
余淑儀	加幣 100
李秀英	加幣 100
黃詠儀	加幣 300
茹務平	加幣 200
茹向平	加幣 300
茹愛平	加幣 100
茹幗平	加幣 100
茹衛平	加幣 100
何婉鴻	加幣 100
黃梓聯	加幣 100
簡蘭卿	加幣 100

姓 名	金 額
甘七妹	加幣 100
何月嫻	加幣 100
李妙玲	加幣 40
陳一冠	加幣 30
陳一喬	加幣 30
蘇儀欣	加幣 500
何成基	加幣 100
應書屏	加幣 100
陳健成	加幣 50
何榮林	加幣 100
林敏慧	加幣 100
劉志明	加幣 50
譚祖賢	加幣 50
董肖英	加幣 50
譚迺孝	加幣 50
黃惠芳	加幣 50
張國瑜	加幣 50
李鉅秋	加幣 50
徐素卿	加幣 50
潘靄明	加幣 50
余文慧	加幣 100
溫淑兒	加幣 100
秦倩瑜	加幣 50
荷蘭勤德佛堂	
李俊偉	歐元 100
陳嘉琪	歐元 25
余春月	歐元 20
黃浣妍	歐元 20
李艷梅	歐元 10
黃啓曦	歐元 3
亡靈 廖崇禮	歐元 50
亡靈 郭田	歐元 20
亡靈 陳長	歐元 10

郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	3	1	5	0	0	6	3	4	金額	億	仟	萬	佰	萬	拾	萬	萬	仟	佰	拾	元
	(阿拉伯數字)																				
	通訊欄 (限與本次存款有關事項)										收款戶名										
											劉連吉										
											寄款人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款										
										姓名											
										通 訊 欄											
										電話											
										經辦局收款戳											

◎寄款人請注意背面說明。

◎本收據由電腦印錄請勿填寫。

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名	
存款金額	
電腦記錄	
經辦局收款戳	

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

姓 名	金 額	姓 名	金 額	姓 名	金 額	姓 名	金 額
亡靈 黃兆榆	歐元 10	陳慧娥	600	先靈李劉李、		無名氏、無名氏	1,000
亡靈 郭文奕	歐元 20	黃坤玉、吳麗香		李淑霞、張毓軒、		陳盈廷、王麗宛、	
楊八華	歐元 10	(迴向冤親債主)	1,000	張庭維	4,000	陳昱丞	1,500
張庭睿	歐元 142	彰化高中		張國吉	1,000	陳裕廷、沈育年、	
黃木娣	歐元 50	201班、217班	1,000	張曾玉釵	500	陳元泓、陳采筠	2,000
楊漢輝	歐元 20	李佳霖、謝麗樺	500	張淑君、魏英群	1,000	陳政雄	500
伍宜雅	歐元 50	蕭匡宏	2,000	魏楊月雲	500	吳啓新	500
陳慧娥	600	張倪欣	200	張進忠	1,000	先靈	
李嘉誠	1,000	群德佛堂	2,000	張腕心	1,000	林炳元、陳黎華	1,000
徐以謙	1,500	李嘉誠	2,000	陳怡廷、陳怡安、		邱瑞興、林秀虹	
施雪金	1,000	張翠萍	2,000	李之語	1,500	(迴向冤親債主)	1,000
群德佛堂	2,000	徐以謙	1,000	林美玉、簡琴南、		林承賢	
張翠萍	1,500	施雪金	1,000	柯美鳳		(迴向冤親債主)	1,000
黃坤玉、吳麗香		天衢佛堂	2,000	(迴向冤親債主)	1,000	林義吉、蕭慧玲、	
(迴向冤親債主)	1,000	賴富旺、賴建霖、		張佑安、張廷睿、		林美楨、林耕豪、	
彰化高中		賴佩伶、賴楷甯、		張喬安		林恩穎、林科勳	
201班、217班	1,000	陳惠琴、廖雪娥		(迴向冤親債主)	3,000	(迴向冤親債主)	1,000
李佳霖、謝麗樺	500	(迴向冤親債主)	3,000	羅昱虔、羅雅宣	2,000	蕭作永、林珮君、	
黃坤玉、吳麗香		賴樹、賴高錦雲	500	李王麗花、李宇翔、		蕭晨瑄、蕭榆閔、	
(迴向冤親債主)	1,000	廖學禮、林玉英	500	李欣芸、林建安、		蕭渝璇、蔡丞祐、	
彰化高中		先靈吳柏仲、		林依穎		蔡瑤恩	
201班、217班	1,000	胡金花、吳祥右、		(迴向冤親債主)	2,000	(迴向冤親債主)	1,000
李佳霖、謝麗樺	500	吳佩禎、吳受芸、		吳東霖、蘇瑞月	2,000	黃恭婉	
信弘佛堂	1,000	吳婉麗	2,000	郭張金統、賴秀英	1,000	(迴向冤親債主)	1,000
李陳花、王黃月、		先靈吳振榮	1,000	陳立軒		賴富旺、賴建霖、	
李承儒等亡靈	1,000	張嘉城		(迴向冤親債主)	300	賴佩伶、賴楷甯、	
林鑫宏、李聿紘、		(迴向冤親債主)	1,000	郭照國、梅碧珠、		陳惠琴、廖雪娥	
林子涵、林家澤	1,000	張浩寬、黃育寧、		郭俊麟、丁盈如、		(迴向冤親債主)	1,200
詹英朝、程雪	1,000	張溥軒、黃筠庭、		郭品好、郭品言	3,000	賴樹、賴高錦雲	200
陳威仲、詹美霞、		曾耘湘、黃晶玲、		郭姿吟、蘇毅、		廖學禮、林玉英	200
陳雨靚、陳均暉	800	曾雋卿		蘇韋翰	1,000		
周慧慈	1,000	(迴向冤親債主)	2,100	陳茂雄、吳華珠	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。

食譜

◎烹飪製作：慈齋 ◎圖片攝影：Arthur



芋泥山藥

材料

1. 芋頭100公克、紫山藥100公克。
2. 亞麻仁油(橄欖油)30公克、煉乳50公克。
3. 優格適量。
4. 生菜一片。
5. 木耳、玉米筍、蕃茄、黑芝麻各適量。

作法

1. 把芋頭、紫山藥洗淨去皮切塊，蒸熟之後加入材料2拌成泥、放涼備用。
2. 將生菜鋪在盤中，放入拌勻的芋泥，淋上優格，撒上黑芝麻粒，再擺上材料5即成。

營養分享

山藥的功效：降血壓、血脂、血糖，預防心血管疾病。抗老化、抗氧化、抗發炎、防失智，消除疲勞、去痰止咳。

山藥的禁忌：有些食物不宜共食，如胡蘿蔔、南瓜及鹼性藥物，如胃藥。



蔬菜凍

材料

- 綠花椰菜1把(200公克)、鮮香菇6朵、玉米筍7支、紅蘿蔔半根、蓮子1把(200公克)、吉利T粉50公克、水1300公克。

調味料

- 鹽適量、醬油一小匙、薑末一大匙、番茄醬兩大匙。

作法

1. 將綠花椰菜洗淨切碎成一小朵，鮮香菇洗淨後用紙巾擦乾，一朵切成四小塊，玉米筍洗淨切成小塊，紅蘿蔔削皮切小塊，蓮子洗淨後備用。
2. 取一個大鍋子加水煮滾，把做法1的食材放進鍋子裡煮熟後撈出瀝乾，放入模型盒。
3. 將1,300CC的水倒入鍋子裡煮滾後加入50公克的吉利T粉攪拌均勻，加入一小匙的鹽，倒入模型裡冷卻後放入冰箱即完成。握成適量大小，約30克之圓球狀，即可食用。
4. 沾醬：取一個小碗，放入番茄醬兩大匙、醬油一小匙、薑末一大匙，攪拌均勻即完成。

