

No. 84
June 2025

Window to the World

博德

Borde

特稿 · Elder's Kindness (Excerpts)

修道最法喜——道學院道親班
The Ultimate Dharma Joy Derived From Cultivation

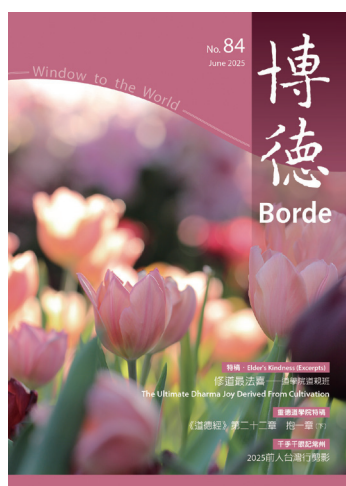
重德道學院特稿

《道德經》第二十二章 抱一章(下)

千手千眼記常州

2025前人台灣行剪影

No. 84
June 2025



特 稿

4 修道最法喜——道學院道親班

◎前人慈悲 ◎編輯組整理

慈語甘泉

10 恩師慈語 ◎編輯組整理

重德道學院特稿

11 《道德經》第二十二章 抱一章（下）

◎澳洲 顏世龍

專 題

18 論精進（上） ◎沈春莉

仁字內中有原因 四劃合成兩個人
一個假來一個真 真假兩個不離身
為何四劃合成仁 就是四勿訓人人
天雨不潤無根草 真道豈渡薄緣人
小人學道而易使 君子學道而愛人
敬事而信泰不驕 節用愛人誠恆敬
氣運循環歲月新 是非顛倒亂為真
時時反觀身心事 哪有功夫論他人

——摘錄自《誠信修睦》

人物專訪

23 一生許道 以誠感天的余網點傳師 ◎採訪組

千手千眼記常州

38 2025前人台灣行剪影 ◎攝影：黃承祐

小品

28 2025重德道學院點傳師德業經進班心聲迴響

◎澳洲 張小雲 ◎攝影：美國重德同修

30 2025重德道學院經典精研班心聲迴響

◎美國 梁雪蘭、英國 歐陽家兒、

美國 李月賢、美國 何惠芳

◎攝影：美國重德同修

33 2025重德道學院人才班心聲迴響

◎美國 曾彩鳳 ◎攝影：美國重德同修

35 2025英國革凡成聖法會參班心得

◎英國 陳偉康、殷素娥

◎攝影：英國 李兆佳、朱天佑

40 革凡成聖 ◎香港 尹國偉

44 試談慚愧心（上） ◎香港 黎鏡波

48 觀自在（上） ◎香港 抒懷

51 放下的智慧（上） ◎香港 何家顯

54 讀書有感 ◎默然

58 2025全台青少年輔導成長營參班心得

◎洪郡心、簡安耘、彭美華、劉倩華

◎攝影：黃承祐

65 生活智慧故事 ◎陳基安

Elder's Kindness (Excerpts)

69 The Ultimate Dharma Joy Derived From Cultivation

◎Elder Koo ◎Translated by the Editors

Tao Youths Speak for Themselves

71 Karma Is Inescapable ◎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——

紫菜糕、紅玉茶凍

◎烹飪製作、圖片攝影：麗芳



連結博德電子書

一世勸人以口 百世勸人以書

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

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

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

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

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

通訊處 / 美國紐約州紐約市曼哈頓區顯利街152~156號 152-156 Henry Street, New York, NY 10002, U.S.A.

電話 / (212) 962-5661 傳真 / (212) 962-5661 E-mail / ptinf_a@pchome.com.tw 網址 / www.cc-borde.org

聯絡處 / 博德雜誌編輯室 地址 / 台北郵政信箱47-91號

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

一點思考

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

「舜何人也，予何人也，有為者亦若是」。
今天我們是人，聖人也是人，我們跟堯帝、舜帝一樣，
應該要懂得「出乎其類，拔乎其萃」的道理，
學習把所有聖人的優點、自己的優點全部提煉出來、凝聚在一起，
不要說「聖人是聖人，我是我」。要知道：你是人，聖人也是人；
聖人有優點，我也有優點，我們將它集合起來，凝聚在一起。

P.4 《修道最法喜——道學院道親班》

道遠知驥識坦途 途徑曲折心有主
世偽知賢德顯護 護道佑民難同扶
月暈知風風從虎 虎變大人觀明數
礎潤知雨雲從龍 龍騰善化恩澤普

P.10 《恩師慈語》

我們花很多時間爭取財富，卻很少有時間來享受；
我們有越來越大的房子，但越來越少人住在家裡；
我們開發了很多新藥，但是健康卻是不再；
我們征服了外面的世界，但對自己內心世界卻是一無所知；
我們擁有了很多的自由，可是一點也不快樂。
逆向思維法是指從事物的反面，去思考問題的思維方法。
這種方法常常使問題獲得創造性的解決。

P.11 《《道德經》第二十二章 抱一章（下）》

呂祖曰：「勸君為善謂無錢；有也無！事到臨頭用萬金；無也有！
若要留君談善事，空也忙！無常一到命歸天；忙也去！」
所以大家不要說忙。
我們要忙裡偷閒，懂得把時間規劃好，才是有智慧的人。

P.18 《論精進（上）》

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！

斬鬼心爲慚，愧者心中有鬼也；
要斬心鬼，慚愧是斬除心中之鬼。
斬去後鬼無處藏，心中無鬼則心無愧。
總而言之，
慚是對所造的惡事，內心感到羞恥，
也是孟夫子所說的「俯不忤於人」；
愧則向別人發露懺悔自己違犯的罪惡，
深感愧疚，
是孟夫子所說「仰不愧於天」。
有了慚愧心，慚者羞人，愧者羞天，
是人所以異於禽獸的特殊處。

P44 《試談慚愧心（上）》

《心經》首四句
「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，
照見五蘊皆空，度一切苦厄。」
不少人只是把觀自在菩薩當作祈求對象，
幫自己度一切苦厄。
細讀中間兩句，
認爲觀自在菩薩，
其實是給世人示範如何度苦厄。
生起那念是苦、那念是樂，
完全是個人內心的選擇。
在離苦的過程中，
即以圓滿的般若智慧爲指導、
修深層的觀照、體證一切事物的空性，
從而相信每個人都能自度一切苦厄。

P48 《觀自在（上）》

穩定的情緒是一個人最高的修持，
一個人情緒穩定的背後，
是實力亦是格局，
簡單事不爭，複雜事不惱，
人生的走向，不在於智商和才情，
而是控制情緒的能力，
少爲不值的人和事生氣，
好讓自己活得輕鬆自在。
所以悟道的人是智慧之心，
沒有悟道的人就是煩惱之心。

P51 《放下的智慧（上）》

哈佛大學的教授James說，
改變心態就是改變生命，
如同我們修道就是要修心，
在煩惱中轉念就能化爲菩提，
時時把我們從那些負面的情緒與態度中
抽離出來，
而走向善解、包容、知足與感恩的人生，
人際關係變好了，自然能廣結善緣，
無論順心或是不順心，
我們都能開心面對。

P65 《生活智慧故事》

This means that karma ripens only when
the right conditions are present. Therefore,
what we should do is to avoid allowing
those negative conditions to come together.

P71 《Karma Is Inescapable》

特稿

修道最法喜

——道學院道親班

◎前人慈悲
◎編輯組整理

學無止境 學而時習

各位點師、各位同修，大家早。

得到上天的慈悲，我們道學院第二期的道親班又開始了。但是在座有很多位都不是道親了，有很多人才，也有很多講師和壇主，可以見到大家學道的心非常難得，這也是道學院的成就。正所謂「學無止境」，也就是《論語》的第一句，是什麼？（學而時習之）大家的精神真的是了不起，恭喜恭喜，我們真正做到「努力、努力、再努力！」

因為每一次的班期、每一次的題目，都有不同的提升境界。今天是我們開班的第一天，第一課，我們學習的是「修道最法喜」。大家要不要「法喜」？（要）如果你們覺得修道不法喜，今天就不會回到道場了。一個人如果不修道，得不到師尊的寶法，是得不到這種「法喜」的。

今天，我們藉著這個題目，先來感謝天恩師德。我們每一位同修，在求道之後，大家相見時的稱呼是什麼？道親。因為求了道之後，我們都是一中所生、一師之徒，這種關係是非常親近的，再親近也沒有了。所以我們求了道、成了道親之後，我們就是一家人，相處在一起。我們的師尊師母，好像是我們大家庭的父母一樣；再下來，我們以前的道長、前人，就是我們的長兄、長姐。由於他們的犧牲奉獻，將這個大道推行到整個世界，而且為了所有未來的修道人犧牲一切，心中從來沒有「我」，這就是菩薩無我的境界，那種精神，帶動了我們一班同修，也使大家感受到大道的寶貴，能珍惜道親之間非常珍貴的相處。

付出十分 歡喜十分

你看，像這種遠道而來的開班，不但要犧牲時間、精神，還要犧牲我們的金錢。從昨天到今天，你們辛苦不辛苦？（不辛苦）為什麼？（開心）法喜嘛！如果沒有法喜，大家願意來嗎？就算拿錢請你來，也一定請不到的。這種法喜，充滿在我們每個人的心中。所以我們講「唯有修道不負人」，讓我們每個人的心中，都感到十分的喜悅，為什麼？因為我們有十分的付出。你要想一想：如果你只付出一分，那麼你的喜悅也就只有一分，人家的喜悅你感受不到。因此，希望我們在喜悅的環境中，能慢慢地參與、慢慢地研究：到底我們為什麼要修道？道的寶貴又在哪裏？

齊其不齊 不美變美

以齊其不齊，不美變為美，不善成為善，但須虛心下氣，死心塌地，痛下工夫，不足以成之，以或輟或作之學，則氣質不能變化，故德潤身，富只可潤屋。

修道的好處，其實就是這個「齊」字。我們任何一個人、一件事情，都沒有辦法可以做到「齊」——我們的個性、我們的家庭背景、我們的學歷，都沒有辦法完全一樣。所以造成世界上的人心都不齊；因為不齊，就會發生高低的危機，發生你我的痛苦，發生意見不同的爭奪。結果造成自己的煩惱，世界也跟著煩惱；我們不安寧，世界也跟著我們的心不安寧。

好像我們今天在這個金山道院，因為大家都要學道、都要修道、都知道「道」的寶貴，所以我們大家都是「齊」，能夠「不美變為美」——你求道之後，如果能有三個月的誠心，常常回到佛堂，那麼三個月之後，你的臉色保證會變得非常美。

我講一件真實的事情給你們聽。我昨天回來之前，跟一班同修一起過冬至，大家一起吃飯，非常高興。其中有一位同修，今年九十幾歲了，住在我們竹林明堂的養老院。有一位同修告訴我，她說：「前人，您看看這位同修，現在她在養老院拿到一個『最佳笑容獎』！」我看看她的臉孔，咪咪笑，從進佛堂一直到我們晚上離開，大家都看到她一直在笑。這不稀

奇，因為她以往的個性不是這樣，早上起來都板著臉孔的。但是修道以後，現在她在竹林明堂養老院，得到這個特別獎，這個是什麼？就是她能從自己的內心去改變，不美也變成美，以前她從來都不笑的，現在真的像一位彌勒佛。這就是在修道之下的法喜，因為我們得到道的寶貴，是大道無形的力量，讓我們改變的。

虛心下氣 死心塌地

人生在世，如果每一件事情都得不到圓滿、得不到一個「好」字，這種人生，你想想看，多麼地苦。但是經過道的潛移默化，他會改變、他會忍耐、他會接受、他會低心下氣，不善也會變成非常善，這個是從什麼工夫得來的呢？就是虛心下氣。要是你的心不虛、你的氣不下降，反而往上升，你就會變成血壓高；要不然就是你的肝氣太盛，就要怒髮衝冠了！這樣的話，你要怎麼把「不齊變成齊、不美變成美、不善變成善」呢？

所以，改變要從「虛心下氣」到「死心塌地」。因為求道以後，道的寶貴與道氣讓我們知道懺悔、知道痛改前非，讓我們所有的一切都願意改變。這個改變不容易，因為改變是非常痛苦的。好比喜歡抽菸的人，要他戒菸，這就是改變，要用很多種方法，也要真的有「砍手指」那樣的決心才可以。但是，改了一段時間，看到人家抽菸，他的嘴還是忍不住動來動去。所以改變一定要痛下功夫。如果我們大家

能夠痛下功夫的話，一定可以成功；但如果你或作或輟，一會兒前進、一會兒後退，這種學道，氣質就無法變化；不能變化，你就是固著在那裏，沒有了本來天性的活潑，遇到事情就會碰壁（撞板）。

道德滋潤 脫胎換骨

但是，如果你能在得到法喜之後，把自己修道的成果表現出來；表現之後，大家能夠公認，公認你有道有德，一切發出的動作、言語都非常滋潤，好像久旱逢雨，令到自己與他人可以成長，可以開花、可以結果。如此，我們這個沒有用的色身，藉由道與德的滋潤，就能讓我們脫胎換骨，變成聖人。到了這個時候，我們才懂得：修道人的富有，就是道德、受人尊敬；如果不修道，我們的富有只是錢財，買一間大屋子來享受享受，你說：能用多少年？所以大家要了解，一個人能夠明理修道，就有這樣的功效，這就是「法喜」對我們的重要。

為什麼叫「法」？很簡單地說一句，就是法則，我們在世間上有一定的規矩、有一定的方法，這種方法，是隨來隨發，隨時都不讓自己受到阻礙的，不是像世間法那樣。

假仁假義 無法長久

孟子曰：「以力假仁者霸，霸必有大國，以德行仁者王，王不待大，湯以七十里，文王以百里，以力服人者，非心服也，力不贍也；以德服人者，中心悅而誠服也，如七十子之服孔子也」。《詩》云：「自西

自東，自南自北，無思不服」以之謂也。

孟夫子是我們中國的亞聖，他所提倡的學術，就是要闢異說邪端。因為世間的人把自己的根迷失掉，往往捨本逐末。這樣子的話，他所走的路，一定是邪而不正、擾亂人心，因為他是以假的「仁義禮智信」來壓制人心，所付出的都是假的，臉上的笑容都是假的；處處用手段、用力量，目的是想要稱霸天下，想要全部歸他所有，不是出自真正的仁愛之心。霸的結果一定有大國產生，但國土雖大，卻無法長久。所以，一個人如果用敷衍、用心機待人，你說多可憐？我們相聚在一起，以道相處，以道共同來學習，開心嗎？會不會去想：他的腦子裏在想什麼？絕對不會，馬上就是發乎自然。

拿這種自然所表現出來的動作，都是一種仁德，非常慈悲，非常有愛心；以這樣來稱王天下的，他從來不會說「我最大」，因為他有愛心。有愛心的人，就是佛菩薩、就是平等，佛法平等，衆生平等，我們的心平等，永遠沒有麻煩。

以德化人 心悅誠服

你看：古代湯王的土地只有七十里，國家只有這麼一點大，文王也只要一百里大，如果拿當時的霸王跟他們兩位來比，不知道要大過多少。但是，你以力來服人，你的力量強過人家，你的國土大過人家，大家沒辦法，只好聽你的，不是心甘情願服從你。好像雞蛋跟石子比，你這個石子打過

來，我這個雞蛋一定破的，所以為了保護我的雞蛋，我只能服從你，總之你不動，我雞蛋不會破掉就好了。但是「以德服人」的人，好比有道的明君，及歷代的聖王、賢王與聖人，他們都是以德行來化人的，每一個人得到你的滋潤，那種內心的歡喜、外表的誠敬，是不能用言語來形容的。

你看看我們的孔聖人，他的三千弟子一包括七十二賢，為什麼都這麼心悅誠服地服侍孔夫子呢？因為孔夫子的德，讓大家真正地死心塌地。所以《詩經》上講：「從西到東，從南到北，凡是一切有思想的，都是十分至誠地拜服。」不是敷衍地順服。這個就是提醒我們：一個修道的君子，應該在任何的環境當中，讓人感到喜悅、法喜與誠服。

當我們學道的時候，我們學得的法，就能點化我們，能夠解開我們的謎團，除掉我們的煩惱，將我們從水深火熱之中拯救出來。然而很多時候，雖然我們覺得道很寶貴、很喜悅，但有時一遇到逆境、遇到不如意，那份喜悅就統統被忘掉。因此，我們要學習、要精進，要把我們未來的聖業、成功佛菩薩的基礎，好好地將它打穩，將來才有「成就佛菩薩」的殊勝機緣。怎樣可以打定我們的基礎呢？我們要有自己的目標和堅定的信心。這個信心哪裏開始？

出乎其類 拔乎其萃

若麒麟之於走獸，鳳凰之於飛鳥，泰

山之於丘垤，河海之於行潦，聖人之於民，亦類也。出於其類，拔乎其萃，自生民以來，未有盛於孔子也。

今天我們大家都是天道的弟子、老中的兒女，是我們濟公老師的徒弟。雖然我們現在還只是一個庶民小子，但由於我們遇到的，是「三期末劫」的佳期良辰，個個都可以脫胎換骨，從凡夫一步步地提升到聖人仙佛，所以我們就像麒麟那樣——麒麟是獸中之王，非常祥瑞，牠雖是走獸，卻和其他走獸不同；也像珍貴的鳳凰，不同於其他的飛鳥；也有如泰山那樣，不同於其他的山丘。你看我們中國的山，高的有，低的也有，唯有泰山跟其他的山不同，有句俗語叫「穩如泰山」，它能力強、站得穩、靠得住，它的土，堆起來就是那麼特別。再看看世界上，三分山有六分水，這個水雖然說是從天上來，但是它的支流不知有多少，能夠由大海流到小川，由小川流到大海，這樣永遠不斷地走，最後形成的大海和江河，與一般的水池、水溝就有所分別了。同樣地，世界上所有的聖人，他與我們普通的民衆有什麼兩樣？如果說聖人頭上長兩支角的話，我們就不覺得稀奇，因為他跟我們不同；但如果他頭上長兩支角，我們就不會叫他是人，叫他什麼？怪物，跟我們是不同類的。你看麒麟是走獸一類，鳳凰也是鳥的一類，泰山是土的一類，江河海洋都是水的一類，聖人和我們都是人類，都是同一類。

有句話講：「舜何人也，予何人也，有為者亦若是」。今天我們是人，聖人也是人，我們跟堯帝、舜帝一樣，應該要懂得「出乎其類，拔乎其萃」的道理，學習把所有聖人的優點、自己的優點全部提煉出來、凝聚在一起，不要說「聖人是聖人，我是我」。要知道：你是人，聖人也是人；聖人有優點，我也有優點，我們將它集合起來，凝聚在一起。雖然說：從古代一直延續到現在，沒有勝於孔夫子的，但我們與聖人是同一類，現在又逢三期末劫的最後一次元會，老師慈悲我們「一世修，一世成」。只要今生今世，大家努力去學，不斷地提升，總有一天，我們可以追上孔子。

有我有私 必有困辱

但現在我們還追不上的原因是什麼呢？原來就因為我們每個人心中都還有一個「我」字。有「我」就有私心，你就要受到困擾、受到侮辱。因為私心會造成異端——什麼叫異端？你要跟別人比，比不上的時候，你的心就不平，你的氣就不服，總是想著如何讓自己獲得好處，然後用盡所有的機心與意識去作亂。這樣一來，自己的心得不到安寧，連帶身體就沒有健康的行動。你說，一個不健康的人，能夠得到什麼嗎？什麼都得不到的。不如把「我」字忘掉，再將私心放下，那你就會非常歡喜、非常法喜，那時，法喜對你的身體、對你的一切，都會有所助益。這不是人家布施給你的，放下私心，你才能擁

有屬於你自己的法喜。從這樣得到法喜之後，我們才算是真正在修道、懂得入道，而且，這種得道的法喜，就可以治療我們很多很多的疾病。

所以我們一個學道、修道的人，要拿出自己的真心，不可以再有一點虛假；我們有了真心之後，與聖人就站在同一個立場了。就看你要不要，你要的話，什麼都有。

人在世間上，不如意的事十之八九，故往往一輩子憔悴於壓力之下。壓力的來源太多太多，來自我們夙世歷劫的恩怨，來自於自己造下的業力，來自於種種的善緣與惡緣。因為我們現在是末劫時期，所以要把一切的冤緣做了結。前世的因，就是今世的果，我們想要成為菩薩，就不能再種因；你再種因的話，那你的果還要受，實在太可惜。因此，今世一切的善緣、惡緣、逆緣、人緣，還有修道的道緣，我們一定要好好地不同的因緣之下，一一去了，方才是條安安全全的道路，方才能夠得到這樣一個讓我們智慧大開，能夠應機、應事、應人、活活潑潑地得到法喜的修道法門。這種方式最安全，也是修道的最法喜。

給予溫馨 法喜充滿

所以在修道當中，要拿出我們的仁愛之心，好像國君「愛民如子」那樣，讓每個人在溫馨的環境中，都能解除種種的壓

力—只要我們的能力能夠做到的：人家要溫暖，我們就給他溫暖；要冷氣，我們就給他冷氣；要凳子坐，我們就讓位給他；他肚子餓，我們就給他飯吃；他口渴，我們就拿水給他喝。這樣的溫馨，我們只要做一點點，做出來之後，我們的功效，可以多過古人一百倍。為什麼？現在的時分，願意付出溫暖的人太少，多數自私自利，從來不會幫人家想，也不會幫道場想。因此，從這個境界當中，因為三期末劫是一個特殊的時代，非常的時分，就要有非常的能力來付出，也要有非常的精神來學習，讓我們把所有一切的煩惱痛苦，一切害我們不能成道的自私、我心，隨著一切的因緣，好好地去了卻；然後跟著我們的祖師，成為一個皆大歡喜、法喜充滿的修道人，讓我們的心，在經過學道之後，能夠把繁雜變成簡單，把困難變成不困難，把「法喜」這兩個字偷偷帶回去，偷到自己身上之後，變成無價寶，別人搶不走，它永遠屬於我們的了。

好像那位老人家，最佳什麼獎？（笑容獎）總而言之，我們是祖師的徒孫，我們的臉孔也要像祖師一樣，永遠都是這樣法喜充滿。人人都如此，那麼我們的道場一定能夠宏展起來，道務宏展，那你的笑臉就會更加厲害。讓我們把這個「道」帶在臉上，永遠人見人愛，好嗎？謝謝大家。

顧愛珩



慈語甘泉

恩師慈語

◎編輯組整理
◎二〇二五·四·二十二
英國曼徹斯特 懽德佛堂

道遠知驥識坦途
世偽知賢德顯護
月暈知風風從虎
礎潤知雨雲從龍

道濟活佛 奉

中旨 降至壇都 參叩
帝駕 會諸賢徒 一心一路

途徑曲折心有主
護道佑民難同扶
虎變大人觀明數
龍騰善化恩澤普 吾乃

心悅誠服 聽吾批書

哈哈止

修養身心先遣慾
妄貪慾念人人有
心若放寬無諍論
人到盛時須謹慎
躬體力行三達德
遇境念轉心覺悟
恬淡無爲君子志
三畏九思常懷念
博學審問慎思惟
善惡可分學至貴
謙謙君子無邪思
綱常倫理八則守
素位而行至中道
人情道情乃學問
處於富貴無驕奢
富有禮讓溫循循
幸得天道拜明師
無爲而爲成大道
超脫世俗名利關
朝聞此道夕死可

動念當下覓本真
知止知足常存心
事必看透自輕盈
境在逆處放下心
三不朽業勤修身
方稱奇賢大智人
成竹在胸日日新
靜中生慧細細品
明辨通達篤行真
反觀自省道念純
浩浩正氣會天人
十五佛規禮節遵
克己復禮而爲仁
恭而處之得安神
處於貧困無嗇吝
貧而無諂樂常春
曲肱而枕歡喜心
抱樸守拙培蓮品
見道成道化緣人
入聖無爲不二門……

重德道學院
特稿

《道德經》第二十二章 抱一章(下)

◎澳洲 顏世龍

曲則全，枉則直。窪則盈，弊則新。少則得，多則惑。
是以聖人抱一為天下式。
不自見故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故長。
夫惟不爭，故天下莫能與之爭。
古之所謂曲則全者，豈虛言哉，誠全而歸之。

窪則盈。

「窪」，代表谷地、低窪的地方，也代表了一個人要謙卑，要虛懷若谷，這樣才能如湖一般，萬德匯集。這裡的「盈」是充實，也有德全圓滿之意。

因為「虛」，內在的智慧才能夠展開，如此才能夠去吸納更多的事物，以成長自己。

在八卦中有一卦為「澤」，即是兌卦；兌之卦象缺口於上，有如開口之狀，開口言謂之說，開口笑為悅，皆悅之象。兌之大象為澤，一般我們常稱兌澤，澤是

水草交接之處，水多成湖泊，草多則成水草區。其為生命之源，人畜皆賴以滋養生命。被引申為恩澤、德澤，恩澤於天下，民受之而悅，故兌為澤，又為悅。

所以一個人如果能夠做到這一點，衆生皆可從此人身上得到生命方向，心靈滋潤，可以超生了死，這是人生的一大樂事；再者「救人一命，勝造七級浮屠」更何況此處言是性命，是九玄七祖皆且可同沾聖光呀！這即是「恩澤於天下」。

而世人卻是往往相反，常以自滿掛帥；一個自滿的人會不自覺的自高自傲起

來，目中無人，會四處誇耀自己的能力，同時也會貶低他人，以取得更高一層的自我滿足。如此自私的人，試問他人又會否親近之？更別談要去渡衆了。

弊則新。

承接上一句的「窪」，在第八章有曰：「水善利萬物而不爭，處衆人之所惡。」；這裡的「處衆人之所惡」，與此句的「弊」同意，是含有水之德，像水一樣願意去衆人不願去最卑下、最骯髒的地方，願意做別人不願做的事情。水可以忍辱負重，任勞任怨，能盡其所能地貢獻自己的力量去幫助別人、成全人。水能如此皆因水是平等的，一視同仁，沒有比較心，沒有分別心，與衆生同一體，不分你我他。所以「弊」是有忘我、忘形之意，也是這一句的重點。

沒有了我執，我們才能謙下，時時看到自己的不足與不是，進而感到羞恥，於是只要是違反良心、道德的事情，絕對不會去做，之所以「恥」亦是八德之一，而且是排在最後，原因就在自己會時而去省察自己，若果無法將前面的七德做得圓滿的時候，會深感愧疚而懺悔反省，鞭策自己進而改之。唯有這樣的人才能夠重做「新」民啊！

一個人若無恥，即是與禽獸無異了。

故事：日本有一位名叫文道的雲水僧，因久仰慧薰禪師的道風，便跋山涉

水，不遠千里的來到慧薰禪師所居的洞窟前，跪著說：「末學文道，素仰禪師高風，專程來親近隨侍，請和尚慈悲開示！」慧薰禪師說：「我居住在洞窟裡，一事無求，不過大地的一切都在我的心中，你跟隨我恐怕不能跟我相應。」文道再三的懇求說：「不管禪師怎樣待我，我都依教奉行。」慧薰禪師就說：「天色已經晚了，好吧，你就先在我這洞窟裡住一宿吧。」

第二天早晨，文道醒來時，慧薰禪師不但已經做過早課，並且也將粥煮好了。由於平日只有慧薰禪師一人住在洞中，從來也沒有人來找過他，所以等到要用餐的時候，一時找不到多餘的碗來給文道使用，慧薰禪師就隨手在洞外拿了一個死人的頭蓋骨當做碗，盛粥給文道。文道一看，躊躇得不知如何是好，心想，如果把這個骷髏頭接過來，用它盛粥吃，實在噁心；不接過來，又恐怕得罪慧薰禪師。

正當這樣猶豫的時候，慧薰禪師就說了：「你毫無道心，不是真正為法而來，你以淨穢和憎愛的妄情來處世接物，你跟隨我又如何能得道呢？」

善惡、是非、得失、淨穢，都是從人的分別心而產生出來的，可是道卻是不思善、不思惡、不在淨、也不在穢，之所以為什麼慧薰禪師會說文道和尚沒有道心了。

一個真正修道之人、弘道之人都豈會

去在意這世間的淨穢舊新呢？記得曾有位前輩給後學講了這麼一個故事：

有一次我們弓長師尊和隨駕幾人，如往常般跋山涉水的，一村走過一村的去渡人傳道。就當他們一伙人來到了一個村口時，師尊突然想到有一位道親就住在這個村莊裡面，於是就決定入村去探訪這一位道親。

這一位道親姓王，在當地是一位打鐵匠，人人稱他王打鐵。在鐵匠鋪子裏，熱烘烘的火爐使得滿屋子非常的灼熱，王打鐵正努力工作著，汗水不斷的流下來，專注工作的他，竟然沒注意到師尊的到來。直到師尊開口說：「王打鐵好久不見了！」王打鐵這時才會意過來：「啊！師尊！」這時看到突然出現的師尊，王打鐵焦急的想找一條乾淨毛巾給師尊淨面，然而簡陋雜亂的茅舍中哪來乾淨的毛巾？王打鐵一急，就把掛在脖子上的毛巾一把抓下來，在腳邊澆鐵的水桶中搓了一搓，恭敬的遞給了師尊說：「師尊您老好！請淨手！」跟隨的人看到那毛巾沾滿了汗污，個個眉頭緊皺，目瞪口呆，正想上前阻止時，師尊已經高興的擦完了臉和手，同時熱絡地和王打鐵談起話來了。

大伙人離去後，其中一人問師尊說：「師尊，剛才的那條毛巾不是乾淨的！」師尊回曰：「沒事，沒事，在我的眼裏，這是一條最潔白的毛巾，因為它包含著王

打鐵誠摯的禮敬！」

反觀世人，內心充滿著分別心等污垢，常以有為心看待世間事，所以又怎麼說他的心是善、是新的？

少則得，多則惑。

人到無求品自高。世人又如何能夠明白？世人有著貪慾，迷戀著名相，所以只懂得向外去追逐，拼命的向外去抓，想說抓得越多就越好，這樣才能夠心安。然而問題是多少才算是個「心安」？就算讓我們抓夠了，但是我們又是否可以確保這些「外來物」不會再從我們的手中溜走？所以是否還能得到真正的心安？

這裡的「少」是我們如果少了慾望我們就能「得」，得什麼？得自在、心安、知足、滿足、感恩，因為無憂了；可是世人偏偏就是要追求得更多，這一個「多」，並沒有帶給世人更大的快樂，反而是求得越多迷惑越多、煩惱越甚，其實難道世人都不知道嗎？因為世人都身歷其中的，或許應該說是世人根本都無法接受這一個事實，只是想一再的給自己藉口、安慰自己、欺騙自己，為了面子死撐著下去而已。

故事：有一位禁欲苦行的修道者，準備離開他所住的村莊，到無人居住的山中去隱居修行，他只帶了一塊布當作衣服，就一個人到山中居住了。後來他想到當他要洗衣服的時候，他需要另外一塊布來替

換，於是他就下山到村莊中，向村民們乞討一塊布當作衣服，村民們都知道他是虔誠的修道者，於是毫不考慮地就給了他一塊布，當作換洗用的衣服。

當這位修道者回到山中之後，他發覺在他居住的茅屋裡面有一隻老鼠，常常會在他專心打坐的時候來咬他那件準備換洗的衣服，他早就發誓一生遵守不殺生的戒律，因此他不願意去傷害那隻老鼠，但是他又沒有辦法趕走那隻老鼠，所以他回到村莊中，向村民要一隻貓來飼養。

得到了貓之後，他又想到了：「要吃什么呢？我並不想讓貓去吃老鼠，但總不能跟我一樣只吃一些野菜吧！」，於是他又向村民要了一隻乳牛，這樣子那隻貓就可以靠牛奶維生。

但是，在山中居住了一段時間以後，他發覺每天都要花很多的時間來照顧那隻母牛，於是他又回到村莊中，他找了一個可憐流浪漢，於是就帶這無家可歸的流浪漢到山中居住，幫他照顧乳牛。

流浪漢在山中居住了一段時間之後，他跟修道者抱怨：「我跟你不一樣，我需要一個太太，我要正常的家庭生活。」修道者想一想也是有道理，他不能強迫別人一定要跟他一樣，過著禁欲苦行的生活。

這個故事到最後，也許是半年以後，整個村莊都被搬到山上去了。這其實正是

發生在我們每個人身邊的故事，欲望就像是一條鎖鏈，一個牽著一個，永遠都無法滿足的。

我們花很多時間爭取財富，
卻很少有時間來享受；
我們有越來越大的房子，
但越來越少人住在家裡；
我們開發了很多新藥，
但是健康卻是不再；
我們征服了外面的世界，
但對自己內心世界卻是一無所知；
我們擁有了很多的自由，
可是一點也不快樂。

從以上六點來看，這何嘗不是我們現時代的「逆向思維法」？逆向思維法是指從事物的反面去思考問題的思維方法。這種方法常常使問題獲得創造性的解決。

故事：印度有一家電影院，常有戴帽子的婦女去看電影。帽子擋住了後面觀眾的視線。大家請電影院經理發個場內禁止戴帽子的通告。經理搖搖頭說：「這不太妥當，只有允許她們戴帽子才行。」大家聽了，不知何意，感到很是失望。第二天，影片放映之前，經理在銀幕上映出了一則通告：「本院為了照顧衰老有病的女客，可允許她們照常戴帽子，在放映電影時不必摘下。」通告一出，所有女客都摘下了帽子。

試問有誰願意承認自己是個病患呢？

經理的作法沒有得罪任何人，但卻把問題圓滿解決了。

逆向思維法就是利用事物的缺點，將缺點變為可利用的東西，化被動為主動，化不利為有利的思維發明方法。在修辦道上，就是如何把人生的絆腳石轉化成自性昇華的墊腳石。這種方法並不以克服事物的缺點為目的，相反，它是將缺點化弊為利，找到解決方法。同時從以上六種相對，無論是好是壞，一切都決定於各自的「心」，正如一句話說：「心正了，任何宗教的教義都是正法；心邪了，一切皆是邪魔外道。」絆腳石也好、墊腳石也好，事物是死的，一切的變動，全取決於己心。

是以聖人抱一為天下式。

「一」是最少之數，但也是最多之數；所謂一本散萬殊，萬殊歸一本。

觀世音菩薩也是單憑「一」顆慈悲心，這不二法門，造就了千眼千手觀世音菩薩的呀！

「抱一」即是能夠效法大自然無我、無私的精神；那是因為此時已能體悟到「道」所展現出來的特性。

「多」則複雜、煩惱，「一」則為清靜無礙，所以兩者是对比的，難怪聖人願用其一生來守其道，而作為天下眾生的標杆模範。

不自見故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故長。

接著老子聖人提出了四點：不自見、不自是、不自伐、不自矜；這四點即為聖人抱一為天下式的四種處世的態度。

這四點「不」，其實也是「不爭」之表現！

「自見」就是自滿、愛表現、愛出風頭。其實一個人又怎麼能把自己看得一清二楚呢？所以必須學習謙下，寬容的接受他人的批評指責，所謂忠言逆耳，如此我們才有改善、進步及提昇的空間。當局者迷，旁觀者清，若是一味的自滿，自性又何來的光明？

「自是」是自以為是，固持己見，總以為自己的對是理所當然的，懷著太重的私心，德光又如何來照耀三千大千世界？

「自伐」是自我誇耀，一直的推銷自己，是個老黃賣瓜，自賣自誇的典型，就算自己不厭煩，他人卻早已退避三舍了。因此要學習謙讓，就如前面所說的「窪則盈」，不邀功不自滿，反得天下心。

故事：馮異，字公孫，潁川父城（今河南寶豐東）人。他是最早投奔到東漢光武帝（劉秀）的人之一，並成為東漢的開國功臣，也是後來鼎鼎有名的「雲台二十八將」其中一位。

在劉秀兵力最弱、處境最困難的時候，其手下的將士紛紛的反叛或逃亡，馮異卻毅然去投靠。當時的糧草供應相當的窘迫，即使是將軍，有時候也吃不飽飯，更別提一般的士兵了。

有一次，劉秀率兵襲擊饒陽（今河北省饒陽縣），結果遇上了嚴寒的天氣，而且戰亂之後人煙稀少，四處找不到食物，以致劉秀也兩天沒吃上飯。這時候，馮異竟然設法為劉秀討來了一碗熱湯飯，才使得這位未來的東漢開國皇帝沒有被餓死。再後來由於馮異屢立戰功，劉秀很信任他，就讓馮異帶領一部份的軍隊。不久馮異便憑著自己的驍勇善戰和用兵如神，立下了赫赫戰功，被劉秀封為應侯。

每次戰爭勝利之後，劉秀都照例為將軍們進行論功行賞。由於馮異救過劉秀的性命，而且又有很大的戰功，因此深得劉秀的信任。然而，當其他的將軍都為爭頭功而大喝小叫，吵得天昏地暗的時候，馮異卻從來不爭功爭賞，而是喜歡獨自跑到大樹下坐著，任憑劉秀評定功勞大小。因此軍中都稱他為「大樹將軍」。

正是由於馮異從來不自我誇耀，也不爭功，所以其他的將領都不跟他爭，反而都佩服他。後來馮異被任命為征西大將軍，所向披靡，又立下赫赫戰功。但即便這樣，馮異依然不居功自傲，而是一直保持低調的作風。這又使得劉秀越來越欣賞

他，而其他的將領也越來越敬重他。

像馮異這樣參透「富貴在天，生死有命」的道理，秉持作而不求的豁達人生觀，歷史上能有幾人？

至於「自矜」，是會去誇耀自己的長處，也有我慢之成份在。無論是認為自己比別人優越，比別人低劣又或是跟別人相同，這種種心態都可以被稱之為「慢」，「慢」會導致對自己或對別人都不尊重，而產生痛苦與煩惱。「慢」也是五毒和六煩惱其一。

有位老禪師說：慢比貪嗔癡三毒更毒。前三毒雖毒，終有休時，獨我慢一毒，在人道慢人，在鬼道慢鬼，在畜道慢畜，任居何處，有處生慢。其義云何？如在人道慢人者，如俗人唱歌，一聽，這歌不好聽；鬼道慢鬼者，大鬼弄人太慢，小鬼即嫉曰：我比你還弄得快些。畜道慢畜者，如豬子初來，大豬一口含住小豬一甩；又如羊子新來，慢小羊者，大羊就欺小羊；一角甩多遠。

對一般人來說，自以為是的我慢很不容易識破，極難覺察，無孔不入，一不留神，就落入自以為是的我執之中。有一笑話，說當官的都喜歡奉承，但某高官自稱：「我就不喜歡別人奉承」，但旁邊人說：「確實，唯有您不喜歡被人奉承」，高官聽了很是高興，不以為然的回說：「那當然！」

夫惟不爭，故天下莫能與之爭。古之所謂曲則全者，豈虛言哉，誠全而歸之。

以上所言之「四不」（亦稱四戒）仍是不爭四德。

「不爭」，絕對不是什麼消極、悲觀的態度，而是一種更高的情操。水是不爭的，所以我們可以看看那些流水，是多麼的柔軟，遇到石頭阻擋，就好像我們一般世人遇到阻攔時一樣：「好！我不會與你爭，你要阻擋，沒關係，我可以繞啊！『山不轉，路轉；路不轉，人轉。』」對不對？人不轉，就心轉啊！

『山不轉，路轉；路不轉，人轉。』」對不對？人不轉，就心轉啊！

「爭」，這一個字害死了多少世人？因為它多少世人沈沒於這苦海追逐當中，而始終無法自拔、覺醒？爭，爭到了最後，得到的都是後天那些有期限的名與利，終歸一天都會幻滅，又何苦呢？

「夫唯不爭，故天下莫能與之爭」這情操真的是當一個人，已了悟了世間的真理實相之後，明白了自己先前的愚昧，因此不再跟著一般的衆生在紅塵苦海中顛三倒四了。

憑著一個「誠」字，讓自己回歸到自己自性處也。誠乃人道之本、天道之性，正所謂至誠無妄；無妄者，正也。妄，亂

也；無妄，不可妄行非正之意。

《易經》六十四卦的第二十五卦無妄卦（天雷無妄）中有曰：「無妄，元亨，利貞。其匪正，有眚（音shěng，過錯），不利有攸往。」

假如不妄為，那麼一開始就亨通，有利於所問的事。假如不守正道，那就有災禍。再前行的話，肯定是不利的。

無妄者至誠也，至誠者天之道也。天之化育萬物，生生不窮，各正其性命，乃無妄也；自然而然，本來如此，無思慮，無目的。

人能合無妄之道，則所謂與天地合其德也。無妄有大亨之理，君子行無妄之道，則可以致大亨矣。無妄，天之道也。

每一個人都希望平平安安無災害，但是我們總是期盼著，好像一切好的事物會從天上掉下來給自己一樣，不需要任何的付出或是努力，因此一直以來總是放縱自己，從來不懂得去付諸於行、去改變自己，而這一段就告訴了我們，若要平安無災害，那就要懂得不爭、無妄也。

（全文完）

論精進(上)

◎沈春菊

壹、前言

在大海中必須靠船，才能上岸；而人在紅塵苦海中，也必須靠法船，才能由苦海的此岸，到達極樂的彼岸。想要到達西方極樂，有六個修行法門，就是：佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。而其中之一的精進法門，可說是一切善的根本，能成就一切善業。

貳、何謂精進

精：純一不雜，把多餘的、不好的去掉。像一棵樹、一盆花，若是葉子太多，就必須把黃葉去除掉，樹木才長得茂盛，才會開花。金子也要去掉沙、雜質，才能成為純金。

進：向前不退。

精進：自我反省檢討未能明白的道

理。

故「精進」就是：未做到的事情，自我要求做到；未了的愿，自我要求能了愿；未證實的，必求證實，就是親自去做來證實；未改進的，確實改進，就是趕緊去掉不好的脾氣毛病，心平氣和，使心性提升；自覺不足就努力學習。活到老，學到老，永不止息，要求自己「好，還要更好」，努力不懈。

我們常常要求仙佛給我們加靈、加智慧，但首先我們必須自己努力，自助人助，才能天助啊！但我們總是難免會懈怠、懶惰。所謂「鐘不敲不響，人不喚不醒」，所以佛一次又一次叫醒我們。但佛有智慧，不直講懶惰懈怠，而是叫我們要精進。因為「幼而不學，長而沒有能力；壯而不學，老而憂也。」

以下分享幾則故事，與大家互相勉勵精進。

(1) **龜兔賽跑**：這則故事大家都知道。雖然兔子比龜跑得快，但因驕傲、貪吃、貪睡、懈怠，最後卻輸給了一步一腳印、慢慢爬、不懈怠的烏龜。我們也需要一步一腳印天天做，不偷懶。比如牛奶天天擠就能天天有，一段時間不擠就沒了。

(2) **吐故納新**：把過去不好的習性、不好的脾氣、不好的習慣毛病改掉，吸收好的行為、觀念，變化氣質，重新做人，成為一個品德高尚的人。《禮記大學篇》這麼說：「苟日新，日日新，又日新。」如果能夠這樣日日精進改善，那麼道德修養、身心方面，也就能一天一天地進步。前人慈悲我們要「動渡人，靜渡己」。有如疫情期間，我們正可以靜下來，往內性去修持。

(3) **突飛猛進**：就是一下子進步很多的意思。修道不怕慢，只怕站。雖然慢，只要有一天覺悟了，發心了，就能像大鵬鳥一樣一飛沖天，讓人刮目相看。

(4) **揚眉吐氣**：掃去憂悶、出人頭地的意思。就要靠努力用功。師云：「擁有良田而不耕，倉庫必虛；藏有經書萬卷而不教，子孫必愚；遇有佳期良辰卻餒志，千古遺恨。」得之不修，如入寶山

空手回；修之無恆，如逆水行舟，不進則退。所以修道辦道，千萬不可「一二年佛在心中，三四年佛在半空中，五六年佛就不見了」。

佛云：「學道如初，成佛有餘」，所以我們修辦道不可半途而廢，要修到最後一口氣，學習「春蠶到死絲方盡」。我們要信守當初求道時所立十條大愿的其中一條「誠心抱守」，學習顏回「得一善則拳拳服膺」，不敢放棄；更應效法天地：一年四季春夏秋冬、日月交替，從不懈怠休息（若休息就危險了）。

古德云：「勤有功，戲無益」，因「天道酬勤」；又云：「在家懈怠，失於俗利；出家懶惰，喪於法寶」，在道場若是懶惰，道業就無法有成就；及「飽食終日，無所用心，難矣哉！」一個人要是整天吃飽、遊手好閒不做事，要想成功是非常困難的。

要知道：安樂是毒殺志氣的毒餌。沒有天生的世尊，沒有自然的彌勒，每位仙佛菩薩，都是一步步精進努力修成的。一日有修一日功，一日無修一日空。我們做一日聖事，就是一日的聖人。

聖賢云：「勿言我今日不學，還有來日；今年不學，還有來年。日月逝矣！歲不我與。」時間是不等人的，錯失時機，



後悔莫及。故必求「今日事，今日畢」，明日待明日，萬事成蹉跎，浪費生命、虛度光陰，便會百事無成。

我們常遇到邀請道親來佛堂參班研究，如果道親不想來，都會回答說：「很忙，沒時間」，其實真的很忙嗎？不一定全是。了解一下後，其實有人的忙是忙著享受、到處去玩，忙著看連續劇。

凡夫沉迷凡情，短短幾十年的享受，得來的便是「輪迴」；佛為千秋聖業而忙，得來的即是「了脫生死，免受輪迴」。大家都在忙，而忙得不一樣，最後

結果也不一樣。其實，關於懈怠，以前後學也曾經犯過，但仔細想想：「怎麼可以這樣浪費時間？」雖然人在家裡，但良心不安，想了想，「還是去道場比較好！」所以常說「不要」，就會找藉口、找理由；若是想「要」，就一定會想辦法，不是嗎？

呂祖曰：「勸君為善謂無錢；有也無！事到臨頭用萬金；無也有！若要留君談善事，空也忙！無常一到命歸天；忙也去！」所以大家不要說忙。我們要忙裡偷閒，懂得把時間規劃好，才是有智慧的人。

也有些人會說：「我很笨，學不會，聽不懂。」所以他以後就不來佛堂了。

《中庸》云：「人一能之己百之，人十能之己千之。」別人學一次就會，可是我們不會，所以我們就學十次；別人學十次就會，可是我們不會，所以我們就學一百次。因為「一回生、兩回熟」，多幾回就會了。顏夫子說：「舜何人也？予何人也？有為者亦若是！」人人可做堯舜。

例如：世尊有一位弟子叫「周利槃特伽」，人雖笨，但只是每天一句「掃塵除垢」，最後就讓他見性了。因此，就算一個再笨的人，只要能夠找到適合自己的一句道理，下功夫精進不懈地依照那句道理去修，到最後一樣能打開智慧之門、開悟。

見性啊！所以我們要發精進心，努力學習。平時多看書，不明白的多問、多請教，智慧自然增加。凡事都是來自「我要！我願意！」如果你不要、不努力，仙佛也沒辦法幫助你。

參、發精進心應有的認知

一、要相信道的尊貴，才會發心

信為道源功德母，能長養一切諸善根。做生意有賺有賠，但「信道」是穩賺不賠，而且是一本萬利的。若不相信，就可能悟道不徹、認理不真，而產生疑問，難發精進心，所以一定要相信。相信才能發心、才能看到美好，不要等看到別人的美好才來相信，那就來不及了。

相信什麼呢？信道的尊貴。在有天命的道場，就有天命的護持。只要求道後不胡為亂做，受明師一指，就能地府除名、天榜掛號，就能了脫生死輪迴。但若在世不精進，不修不辦，縱使能回天，還須在天佛院補修。補修是很辛苦的，因為已經沒有肉體了。所以我們是否能不再浪費時間、好好把握，趁著肉體還在，好好利用這身體努力用功呢？

二、信天道的尊貴能盡孝道、庇蔭玄祖

孝是八德之首，是做人的基本條件，為人子必盡之事。孝有小孝、中孝、大孝、至孝。

小孝：以物養親，使父母衣食無缺，謂養身。

中孝：悅色父母，使父母放心高興，是謂養心、色養。

大孝：喻親於道，勸父母進道場。

至孝：立身行道以顯父母。庇蔭玄祖。

父母在世時可奉養盡孝，但若不在時如何盡孝呢？在道場幫辦是行孝最好的方法。老師慈悲我們：「祖先若沒求道的，可在地藏王處聽經；祖先有求道而沒有進修的，子孫愈精進，祖先便可由一級亡靈升至超等亡靈。」可見我們來參班，祖先都可沾光。

最重要的是能孝敬我們靈性的中親。老中云：「不要兒的金，不要兒的銀，只要兒的一顆好心田。」好心田就是渡化原胎佛子、歸根認中。

三、信天道的尊貴能改命運

命與運合為命運。命是前生所造，叫做生辰八字命；運是今生所做，運好命就好。大家想不想得到好命、好運呢？是不是去給算命先生改命運呢？不是的！是靠自己！自己怎麼改命運呢？只要自己精進，往自己的心性下功夫。首先改變自己的思想，使思想正確，沒有貪嗔癡慢疑；思想改變，行為就改變；行為改變，習慣就改變；習慣改變，個性就改變；個性改變，命運就改變了。命運變好了，業消

福增。所以「精進道業」可以「改變命運」。

四、信天道的尊貴能避劫難

如今科學發達，而人類崇尚科學，追求物質享受，人心險惡，共業成熟，致使災劫很多，各國天災人禍，死傷慘重。例如土石流、地震、森林野火、海嘯、疫情等。若要躲災避難，唯有靠「精進行功立德」的方法。所謂「皇天無親，唯德是輔」，上天並不會對誰較好、對誰較不好，對大家都一樣。但是災劫來時，上天保佑有修、有德之人。所以趕緊精進，渡人、成全人，你每天忙著幫上天渡人、成全人，自然你的事，上天也會幫助你，遇有劫難時，上天可以幫你大事化小、小事化無。

老師慈悲我們：當業力現前時，老師總是替我們求情解圍；但必須有功德，老師才有籌碼去跟冤親債主討情。所以我們必須未雨綢繆，若是臨渴才掘井，災劫來時，如何逃避？只要我們發心精進，仙佛自然慈悲保佑。例如天仙狀元邱長春真人就曾慈悲：「天下修道士有七分修持，吾願七分感應。有一心不退者，吾願隨時照臨。」

五、要明白因果業力

菩薩畏因，所以謹慎行事；眾生畏果，待業力來臨時，才感到害怕。我們來人世間已不知輪迴幾世，而在輪迴當中，多多

少少都有因果，所以人生境遇就有順有逆。尤其是在修辦道過程中，各人有各人的因緣，有順有逆，但不管順或逆，都是在成全造就我們，只是看你如何看待。因此，當我們遇逆境時，要勇於接受，不埋怨上天，不責怪別人，明白這是自己業力的牽引，明白這是上天的考驗，能將受苦當作吃補，逆來順受。千萬不可有懈怠心，要趕緊建立功德；否則業障會乘虛而入，使你退志，退志後，業力更容易來纏，若不修、不精進，就會更苦。若能接受逆境，而愈加堅強，業障就消失了。業障消一層，成就就多一層。所以說「生於憂患，死於安樂」，憂患的時候反而容易進步，安樂的時候卻容易忘了自己，喪失道念。

其實，逆境好修道，因為逆境中知道：要懺悔、要檢討自己，才能撥轉業障；而順境好辦道，遇順境就是有福報，故順境中要感恩、要知福惜福，快快精進。可惜人往往遇順境時不知修道，隨波逐流，貪圖享受。

仙佛慈悲：「修道如逆水行舟，不進則退」，所以不可忽進忽退，遇難藏身，不來道場。老中慈悲：「望我原佛子早些快醒，貫徹始終，定然成真。」一個精進的人，任何環境皆可修可辦；不精進的人，任何環境都無法修、無法辦。

（未完待續）

一生許道 以誠感天的 余綢點傳師



道很寶貴

走入台灣高雄金山道院，總能見到一位身材嬌小、笑容滿面、和藹可親的坤道點傳師。或在廚房挑菜、洗菜；或於佛堂中站班禮拜，神情肅穆誠敬；或親切地招呼道親、成全同修。今年已九十多歲的她，依然耳聰目明、行動自如，精神奕奕地在佛堂中忙裡忙外，噓寒問暖、送往迎來；於一抹羞澀的微笑中，自然流露出的真誠樸實，給人留下深刻的印象。她，就是捨身在金山道院的余綢點傳師。

余點傳師出生於台灣台南，1959年求道。被問到求道的因緣，她憶起那年她33歲，有一天，家中的三妹問她：「姐，妳不是很喜歡拜佛嗎？我帶妳去拜拜好不好？」當時的她馬上就答「好啊！」原來妹妹在工廠工作時，被同事帶去求道，沒多久，想起這位喜愛拜佛的大姊，便想邀請她去求道。於是，余點傳師抱起當年才四個多月的小兒子，一同跟著三妹到台南公共佛堂「仙公廟」求道。三妹只告訴她：「拜這個很好耶！可以得到三寶。」雖然沒有多講什麼，但求道之後，余點師心中就只有一個念頭，就是「道很寶貴」。

孜孜不倦 見人就渡

因此，自從求道之後，余點師便開始回佛堂參加研究班。每次出門前，她總會叮嚀家裡的孩子：「你們要出門可以，但是不要鎖門，我回到家才能夠進門。」因為每次研究都是從晚上八點到十點，如果錯過了最後一班十點多的公車，就沒有公車可以回家了。所以每當研究班一結束，余點師就匆匆地趕往公車站；有幾次錯過了公車，她便自己一個人走路回家。回憶起當時，她說：

「那時已是深夜，馬路上靜悄悄，連個人影也沒有。我一個人傻傻地走，也不覺得害怕，一心就覺得道很好，告訴自己要繼續這樣下去。」有時她也騎腳踏車，騎一個多鐘頭到台南仙公廟上課，沿途都是石子路，旁邊就是大水溝，一個不小心就會掉到水溝裡去，但她也不害怕。回到家已經是深夜十一、二點，孩子們都睡了，她仍然孜孜不倦，從不間斷地參班研究，以及渡人求道。

余點師的兄弟姐妹共有八人，身為家中大姊的她，自求道之後便陸陸續續地帶家人回佛堂去求道，往往一次帶兩個。例如第二次就帶了大兒子（即現在的台南黃江海點師）與小外甥一起求道，後來全家人都求了道。除此之外，所有的親朋好友、街坊鄰居，她幾乎見人就渡，但也因此遭到鄰居家人的不諒解。有個鄰居太太原本身體很不舒服，一聽到余點師說要帶她去求道，身體竟馬上好起來，於是余點師便帶著她到台南仙公廟求道。後來這位鄰居的先生一見到余點師就開口罵她，說他的太太身體不好，余點師還帶著她四處去；並告訴那些鄰居：「千

萬不要到綢仔（即余點師）她家」。雖然被罵，但是余點師一點兒都不介意，只是笑一笑，告訴自己：「他不知道道的好，要罵就讓他罵，沒關係。」余點師也安慰自己：「我是做給佛看的，不是做給人看的。」

守節守寡 敬上愛下

自奉儉樸的余點師，心中從來沒想過要貪求些什麼，從年輕到老，也從沒想過要去逛街、看電影。當時家境不好的她，一看到有人上山撿柴回來賣錢，就非常羨慕，直想跟著人家一起去。有一次在開班時，徐前人鼓勵大家發願，那時余點師對老中說：「弟子渡了一些人，但是我沒有能力成全他們，只能傻傻地渡人。」就是這份忠厚和老實，無形中得到上天特別的眷顧與多次的撥轉。

35歲那年，余點師的先生歸空，年輕就守寡的她，一個人撫養五個孩子，除了張羅兒女們的生活費與教育費外，還得承擔先生在世時，投資大卡車生意失敗負債的一大筆債款。許多人勸余點師改嫁，她卻甘願守節守寡，並且恪盡孝道、奉養公婆，盡心盡力。余點師的長子黃點師至今還記得爺爺最愛吃媽媽煮的可口素食，他說：「老人家愛吃溫熱的食物，媽媽總是細心準備既可口又溫熱的素食飯菜，讓爺爺喜歡來家裡吃素菜。」余點師恪守五常之德，平日敬上愛下、妯娌和睦，待每個人都很好。有時生活困苦，不得已向人借錢時，親戚們也都願意幫助她。

天佑善人 聖凡兼顧

儘管如此，余點師的兄弟姐妹仍然擔憂



著她的經濟情況。那時候台灣的素食店很少，也曾經有人建議余點師開素食館。然而她心想：「若是開素食店，時間就被綁住了，哪裡還能回佛堂參班？」所以為了能夠「逢期必至」，她就再也不考慮開素食店的事。後來，有人介紹她去賣面霜，她答道：「我又不懂推銷，怎麼賣？」沒想到那位出貨的老闆竟然說：「會啦！如果妳去賣，肯定會有人買的。」於是，余點師從那時候開始，每天提著兩袋面霜出門，挨家挨戶拜訪，見到年紀大的坤道長輩就說：「阿姨，您的臉上有黑斑，這個補藥丸跟化妝油很有效，而且吃了對眼睛和經絡好，您要不要買？」之後再邀對方來求道。沒想到很多人吃了、用了以後，身上的毛病一例如全身酸痛、臉上有黑斑等等，竟然都痊癒了，所以紛紛繼續購買，更因此引渡了許多人來求道。而在渡人時，上天還特別賜給她一種感應，就是如果宣化了很久，對方還是不願意求道，同時她的背脊還會感到一陣發冷時，她就知道這個人不能再講了，與佛無緣，因而省下不少時間。「天道無親，常與善人」，這份聖凡兼顧的工作，似乎便是上天對余點師的一份慈悲與護佑。



台南仙公廟是徐前人早期傳道開設的大廟，樓下拜氣天神，樓上設佛堂，以方便接引衆生。有一次，余點師在仙公廟求呂祖賜籤時，呂祖指示她要「早晚燒香達上蒼」，從此她便每天早晚在家中朝著仙公廟的方向燒香。由於余點師的這份誠心，也開啓了日後設立家壇的因緣，成全了她早晚燒香的心愿。設壇之日，恩師慈賜壇名為「天貞佛堂」。那時，余點師常邀請新求道人過年時來家壇拜拜，有人說：「好喔！我要去吃壽麵。」余點師心想：「哪來的壽麵？」對方說：「廟裡不是都會煮壽麵給人家吃嗎？」從那次以後，每逢過年，余點師就會煮好一大鍋的壽麵等著大家，也總會有許多人到余點師的家壇來拜年，有些街坊鄰居更直接說要來拜「網仔」。余點師就是這樣地隨順衆生，而得到大家的信任與尊敬。

修道有志氣 魔考退去

然而，台灣傳道初期，官考嚴重。有一次，余點師家壇開研究班時忘了關上門窗，被一位巡邏的警員發現了講道的王跳點傳師。當時因為每個村莊裡的人口並不多，所以警察對村民大都熟識。因此，當警察認出王點傳師是外地人時，就起了疑心：「這個外地人來做什麼？」幾天之後的一個晚上，兩三位警察過來，踏入余點師家開始蒐查。警察問道：「你們在做什麼？為什麼這麼多人？」余點師說：「我們在標會，人家來收會錢，這位王先生很會講道理，所以我請大家來聽他講故事。」但警察不相信，過了幾天又來到余點師家，有的蒐查客廳，有的走到房間和浴室，甚至還有一位警察一路尾隨著余點師，從廚房走到佛堂，再走到房間。當時余點師心中一點兒也不怕，因為心裡明白自己並沒有做壞事，不用害怕，她心想：「如果是為了道場、為了拜佛，而被抓去關，也沒有關係，就算鄰居們可能會在背後議論『那個網仔拜佛祖拜到被人抓去關』，也不用怕！」

那時期，如果有人到警察局去告密，抓到一個人可以賺40元，也曾經有道親當她的面恐嚇她「要去告密」，如此的考驗，她也不害怕。惟一擔心的，就是一班聽課的坤道同修。原來余點師家壇旁是一個工廠，那時渡了十多位在工廠工作的坤道同修，她們每逢初一、十五都會過來獻供與研究，大多不打算結婚，所以就一同住在余點師四合院的大宅院內。如果當時身為壇主的余點師被抓走，那麼很可能全部的人—包括這些坤道同修也都會被抓進警察局，而遭到其家人的不諒解，從而阻止她們日後的參班。所幸上天慈悲，後來總算「大事化小、小事化無」，平安度過。有次活佛恩師來批訓時，第一個點名余點師，說：「余網，妳修道有志氣，魔考會退去！」真的應驗了。

領受天命 捨身助道

1976年，王老前人來到台灣，第一次見到當時還是壇主的余點師，便希望余點師能夠領受天命。余點師因為自己不識字而婉拒，老前人說：「我也不識字。」余點師還

是不敢領命，覺得

「兩個妹妹講道都講得很好，比自己更適合領命」，於是不斷地推辭。隔年，老前人再度來台，又叫余點師領命，余點師還是推辭。老前人後來跟徐前人說：「這位太太會辦事。」再隔年1978年，老前人



命人請余點師過去，又成全她領命。老前人問她：「妳修道有什麼目的？」余點師回答：「為了要超生了死、救度衆生。」老前人說：「對呀！」後來有位王先生告訴余點師：「老前人要您擔天命，您若不接，有一天您走了，這個佛堂就沒有人承接了。」余點師聽了王先生這樣說，這才同意領受天命，之後就非常努力學習講三寶、學習怎麼點道。

由於余點師年幼時逢日據時代，只讀私塾，沒上學唸書，遇到不懂的字，她老就問兒子「怎麼讀？」然後記下來，就這樣靠著努力勤背，學會了點道詞及三寶道義。

余點師曾經答應過老前人：若孩子大了，就捨身到佛堂。於是，當長子（後領命為黃江海點傳師）於1979年結婚、徐前人1989年歸空之後，1990年，她就捨身到金山道院。過去，她也曾陪著徐前人來勘查過金山道院這塊地，可說很早就結下了善因緣。到了金山道院後，勤奮的她每天一大早就起身，洗菜、煮飯，做許多無畏施的工作。別人見她辛苦，她卻能時時自在、時時法喜。有時四下無人，她老便會自己持誦經典，二六時中，總是有事辦事、無事守玄。

任考不退 真修實煉

其實年紀漸長的她，在金山道院曾經跌倒過好多次，也曾經生過幾場大病。第一次大病是在她七十歲那年，突然感到不舒服、全身癱軟、四肢無力，到醫院檢查，醫師查不出原因，說她沒病，不讓她住院，後來只

好回家，求仙佛菩薩慈悲，喝供茶，慢慢就恢復了。那時適逢年底，前人將來臺灣金山開法會，余點師直掛心著身體，希望趕快好起來、服務前人，因為這是她的心願。還有一次是八十歲那年重感冒，到診所拿藥吃，吃了很久卻一直未見起色，轉到大醫院檢查，才知道得了「非感染性肺結核」，經過一段時間的隔離治療後，所幸完全康復。最近一次是九十歲那年，她不小心在廚房裡跌倒，肋骨斷了三截，醫生建議手術，後來考慮她年紀太大，不敢開刀，只好手臂吊著三角巾找國術館復健，不到半年後竟全部痊癒。

這一切的奇蹟，可能就是因為：在她老的心中，只相信大道，心心念念就是「道最好」，以及「服務前人、服務大家」之心願，其他心念完全不存，方能承蒙天恩師德、菩薩慈悲，令大事化小，而一關一關地過。除此之外，人事上也曾有多次的波折與考驗，但她的心中始終充滿感恩、堅持不懈，還能以自身的經歷，鼓勵身邊的同修，對周遭的人給予溫暖的關懷，與正向的法語滋潤。

這樣一位「以身示道」、「以誠感天」的前輩，稱得上是後學們的修辦模範、道場的標竿。「疾風知勁草，路遙知馬力」，余點傳師安守本份、真修實煉、任考不退的一生，也證明了「心性用功夫、修持圓滿」，方能步入修道辦道的無上成就！衷心祝福余點傳師，能誠如院長大人親賜給她的「壽」字墨寶一樣：老而彌堅、福壽綿綿。

2025重德道學院 點傳師德業經進班 心聲迴響

◎澳洲 張小雲
◎攝影：美國重德同修

後學有一個很好的因緣，在今年一月份，就到重德佛堂探望前人，也剛好有很好的機會，來參加這次重德道學院點師班。這次的班期，在「前人開示」那一節，後學得益不少。前人提到點傳師的責任，很慈悲地告訴我們：她也是跟隨著師尊師母去辦道的。而我們作為前人的後學，也是追隨前人的腳步，在師尊師母的道場中盡心盡力。既然是代表師尊師母，前人告訴我們「點傳師應該有的責任」，以及「應該要遵循的原則」。在法會中，也請到台灣的前輩來開示我們。後學記得第一節課，講師就慈悲我們「點傳師的時代使命」。過往的時代和現在的時代不同，當時前人跟隨前輩出去辦事是很辛苦的，現在我們的辦事呢？好像在前輩們的努力下，我們是坐享其成的。例如在澳洲慇德佛堂，以前很多事，前輩們都是親力親為，

但後學在慇德佛堂開光之前，人力、財力與物力都有了，跟以往有所不同。雖然年代不同、環境不同，但是我們所承擔的使命與辦事的宗旨，卻是不變的。感謝講師們都會從三教經典上的印證來慈悲我們，傳授我們身為一位點傳師應該有的認知。因為如果我們負責一個佛堂，卻對經典不熟悉，那麼如何去成全人？如何與人溝通呢？所以法會中的每一個課題，都包含著三教的心法，幾位講師都講得很好。其中有一題，講到天道道場的殊勝，就是三寶心法的殊勝，後學聽了很開心，裡面的資料，後學真的從來都沒聽過。所以這次來參加點師班，自己得益不少。

最後一節也講到「點傳師應有的修道精神」，這也是我們之所以能分擔師尊、師母及前人聖業的關鍵所在，對我們每位點傳師來

說，是非常重要的。在使命中，我們要忠誠實行，道脈才能夠延續下去，這些就靠我們一班牧羊人去帶領了。

因為有一天，我們的年紀都會慢慢變老。有一位前輩講師就說到：他很年輕就領命，後學是68歲領命，今年71歲了，到底還有幾年可以去行呢？當後學領命時，後學請示前人「後學要怎麼做呢？」前人只給很簡單的五個字，就是「不要發脾氣」，但這五個字對後學已經是終身受用了。前人真的有慧眼，看穿了後學是個容易發脾氣的人，所以前人勉勵後學不要發脾氣，沒有其他。如果這一點做到，什麼都是好——不發脾氣，樣樣都好；一發脾氣，樣樣都不好。雖然好簡單，能不能做到呢？所以後學會繼續鞭策自己、修養自己。剛好今年課程的第二節，就是用《道德經》來講修養，讓後學去覺察「自己的修持有幾分？圓融、通達了幾分？道的寶貴在自己的身上示現了幾分？」這些都是要靠自己一步一腳印去體證的。前人與前輩的修持，都是我們學習的對象，但怎樣去修持，還是得靠自己才可以的。如果不是的話，就如鄧點師所講的「如何以道為進？」

我們知道：除了三寶之外，每位道親都是我們的寶。前人也當我們每個人都是寶，那我們有沒有當後學是寶呢？我們作為一位牧羊人，對自己的使命、應該有的精神，後學真的要去承擔。當前人命後學到愍德佛堂時，後學



請示前人「應該怎麼做？」前人說：「盡心盡力就可以了。」後學對前人說：「後學盡力而為，做多少、行多少，一直到做不到為止。」這個使命與精神都要靠自己，更靠我們大家的同心同德。

2025重德道學院 經典精研班 心聲迴響

◎攝影：美國重德同修

◎美國 梁雪蘭

這四年來後學學了很多，但都是印在心裡面，不懂得怎樣表達出來。《金剛經》的「凡所有相，皆是虛妄」，要我們學習「破相」。但後學還是凡夫，也知道每一刻、每一秒的起心動念都是妄想、都是過錯——例如在佛堂或工作時，受到人家的指正，雖然臉上沒表露出來，但心裡面還是一陣一陣的痛，很不開心，這種壞心情以往會留在心裡面很多年，也會認為都是別人的錯。但讀了《金剛經》以後，發現《金剛經》教會了我很多，要我離相、無住，遇到不好的事情時，最多停留一個星期，或一天，或一刹那；同時也學會了反省和懺悔，嘗試著放下。現在後學時常對自己講：學習入流亡所，不可以有「能所對待」，讓這件事在心裡面發臭。

以前如果後學引渡朋友回來佛堂求道，會有一種無法形容的喜悅心情：「這是我帶來的」，又有了「能度所度」的心顯現出來；現在知道自己妄念又來了，會趕快用《金剛經》的「應無所住，行於布施」——不執著有，也不要執著空；衆生自性自度，只不過是借助我跟他們的因緣罷了！

真的很感謝上天的恩典降道，前人慈悲開這個經典班，也很感謝鄭龍波壇主鼓勵後學參班。當初很擔心上台要講五分鐘，後學做不到，鄭壇主就鼓勵後學：「大家講五分鐘，你講兩分鐘也可以，不一定要講五分鐘，只要用心去學就可以了。」就是這句話，後學信心大增。如果明年還開經典班，後學會繼續留班讀《金剛經》。

◎英國 歐陽家兒

四年下來，後學覺得《六祖壇經》上所講的，真的很契合現代的人，很生活化，這是自己感受到的。尤其是這幾個禮拜，後學在工作時候跌下樓梯，扭傷了腳，原本以為「糟糕了！這樣一來很多事都很麻煩！」但是既而一想：「不對喔！剛好下個禮拜有經典班，連假都不用請了！」後學可以拿到公傷假，在家裡休養，也可以在家裡上網聽課，不用再請假了。所以這不正是「煩惱馬上變菩提」了嗎？因此後學覺得六祖所講的，真的是真理。

上課中，感謝邱點師苦心的教導，她很有耐心地指導我們「如何把壇經裡的道理行出來」。好像「若真修道人，不見世間過」，一個能見到自己本性的人，遇到事情時，只會認為一切都是自己的過錯，這是我們每位學壇經的人都要學習的。

還有一件事，也讓後學在這次的學習中另有收穫。前兩天「實習講道」，一開始剛好家裡停電，沒有電要怎麼聽課呢？於是便馬上與媽媽一起叩頭，一叩完頭，竟然真的馬上就有電了。電來了之後，後學立刻打開電腦，一登入課室，竟然就聽到抽中後學的名字，當下感覺自己的心很亂，知道原來自己「戒定慧」的功夫修持得很差，心性的功夫真的一點都沒有。所以希望如果還有機會，後



學會繼續學習《六祖壇經》的內涵真義，不只是學文字，而是在生活中都能夠真正地行出來。

真心感謝前人慈悲，開設這個班，讓大家能夠一起學習。感謝各位導師，感謝邱點師和黃點師，謝謝大家。

◎美國 李月賢

以前後學從未接觸過經典，在這四年的學習之中，意義很深刻，明白到自己已有一個不生不滅的靈明自性。佛陀千言萬語告訴我們：「一切世間有為法，如夢幻泡影，皆是虛幻；若見諸相非相，即見如來的真諦。」我們要遵照佛陀的教導，做到「應如是住，如是降伏其心」，後學要繼續努力學習，破除一切的假相——我相、人相、

衆生相、壽者相，都要一一摒除，回到清淨的本心。

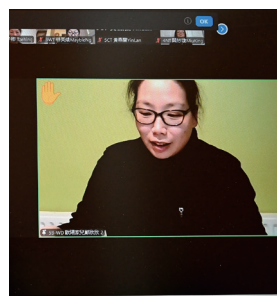
後學非常感恩侯老師的悉心教導，後學明年會繼續參班學習，謝謝大家。

◎美國 何惠芳

後學求道之後，雖然聽了很多道理，但真正做事的時候，卻沒有應用這些學來的道理；而且自己靜心的功夫不夠，在工作也好，或辦事也好，心中總是焦急不平靜，所以常常做錯事。

後來參加經典經研班，四年來，常聽講師前輩慈悲：「二六時中，不離這個，要實踐在日常生活中」，後學開始慢慢學習。也學到《金剛經》的四大宗旨：斷疑生信、離相為宗、無住為體，空理為本。讓後學最為受用的，就是「無住」的功夫。後學明白了：「住」就是被綁住，心中有貪、瞋、痴等種種問題；無住就是不執著，能離開形象、不執形相，緣來則應，緣去則滅；未滅的時候知道是假的，一定會滅，所以不住，沒有煩惱，心就清淨，回到本體。以及「空理為本」，空即是道，空理是性理，有如《心經》云：照見五蘊皆空。

我們要相信自己不生不滅的佛性，佛性一生信心，發揮出來的力量很大，如果我們對佛性的信心不足，力量就發揮不出來。因為前人開這個班，是希望大家在辦事過程中，能學習聖賢，發揮犧牲奉獻與互助的精神。現在的人



心跟往聖先賢的境界差太遠了，所以我們要學習經典的義理與內涵，來修養自己、落實在自己的言行舉止中。在日常生活中一切從自己做起，就能慢慢影響他人。

慚愧的是自己疏懶，辜負了前輩的苦心成全。今後會更加努力，謝謝大家。

2025重德道學院 人才班 心聲迴響

◎美國 曾彩鳳
◎攝影：美國重德同修

生活上有很多未爆發的彈，隱藏在你我的家庭中，還有和朋友、鄰居、同事及親戚之間，甚至，已經爆發了。這麼多年來，可能都不知爆發多少次。向來，情緒控制著我們的生活，很困擾、很煎熬。

究竟引爆的計時器，何時歸零呢？心魔、情緒、感覺……混亂一齊，互相糾纏。

從前好狂妄，別人如何攻擊我，我就如何攻擊人。現在呢？即使受傷，也懂得用道的光，去療癒自己。又當覺察不好的念頭出現時，一念即轉，提醒自身本具內在的能量，好與佛心頻率共振。

從前的我，當外境外緣符合自己期盼就開心，不符合自己心意就不開心，這就是著

了相，就是自尋煩惱。究竟是自己的貪心過多呢？還是累世的業障太深？道場的學習告訴我們：「凡所有相，皆是虛妄」，不要執著於外境外緣的任何形相，現在學道了，要知進、知退、知止。

原來我們的自性良能從來沒有失去過，只是一時被扭曲、被污染。仙佛菩薩、古聖先賢，我們的肉眼無法看得見，但是，留下來的精神及那「道光」，好似如影隨形，只要你想，道光佛力就在你左右身邊。

後學好喜歡「道」這個字。「道」讓我們知道：原來我也是佛，其實人人都有佛性——人人心中有自性佛！有時候，我們會被貪、嗔、痴、慢、疑的逆流衝擊，令我們感

受到阻礙與不安，合情又未必合理，合理又未必合情。

修道人的方向，就是學習越放下。打開格局，用道的光，漸漸去銷融人生的千千結，不願如一般「我執」強烈的人一樣，情緒愈糾結，人生愈苦，不斷沉淪……。若果發現自己壞情緒出現，就要讓它像泡沫一樣，自行消失。

學道之人，不需要別人特別去慰解，只因為自悟自渡、自得其樂，就像一顆童真的心。道的智慧光，引導我們的人生方向，借假修真，契合佛心，憑著道的力量過生活，再不想像從前，那麼地妄動、嫉妒、嗔恨，在人生八苦中掙扎。現在，已能慢慢練習「率性」，練習同自己的自性佛做好朋友——一切交託給本心，我該如何就如何！佛不離心，心不離佛，實事求是，簡單心、平

淡就是福，怨天尤人就活在地獄之中！

現在，已能提醒自己「提起正念」，內心觀照，然後接受，放下，「事來則應，事去則靜」。回佛堂聽道不再是來求福報，而是學習：

「修」—自我改變，願意改變不良的心態和意念。

「行」—真理絕對不變，只有人的心常變。

「心空」—心向外求，就陷入情境，易受波動及困擾，只有空出的心，才會坦然自在。

「意靜」—內心清靜，就是正確感受；不肯釋懷，執著地追問：為什麼？為什麼？只會令自己的妄念團團轉。

人得天道，就要同天接靈契合！與大家共勉。



2025英國革凡成聖法會 參班心得

◎英國 陳偉康、殷素娥
◎攝影：英國 李兆佳、朱天佑

事前準備

天恩師德，前人慈悲，點傳師的成全，本年度常州道場的第一場法會在英國曼城懂德佛堂開設。這是疫情之後，前人首次出外主班，更是首次在線上與英慈佛堂、懷德佛堂、勤德佛堂四地同步舉行的聯合法會。當我們知道了有此安排時，心中又驚又喜。喜的當然是自疫情以來，一直期盼的法會終於重開，可以恭請到前人及一班前輩來開示，大家又可以聆聽到聖音；驚的是懂德佛堂當時只有一家網路供應商提供慢速的網路服務，根本無法支援聯合法會的安排。當我們都在商量對策之際，上天的慈悲，法會前兩個月終於有光纖服務覆蓋到佛堂，能夠提供穩定及良好的網速，解決了線上法會的一大困難。

經過幾個月的籌備，終於等到前人及前

輩們一行到達，當天幾乎所有辦事人員都很緊張。因為這是懂德佛堂首次舉辦聯合法會，一班同修都沒有太多的經驗，擔心會錯漏百出，有失法會莊嚴及招待不周等等。

招待前人及前輩們

待前人、前輩們到達佛堂時，我們都緊張得生硬起來，直到一群小朋友衝去擁抱前人的那一刻，我們才卸下緊張的情緒。前輩慈悲我們：法會是喜慶大事，我們應該要歡喜地去接待、去幫辦佛事。經過此次法會，雖然有很多不足的地方有待改善，但我們真的都得益不少，同修們都同心同德、互相包容配合，這是靈糧提升以外的收穫。

最令我們難忘的是：一眾小小辦事員熱情地幫忙招待前人前輩們。前人總會慈愛地

看著他們，而且還抽空和年輕人座談，分享自己的修道歷程，勉勵大家好好學道修道。

法會請訓

到了法會的第一天，恩師臨壇慈悲班名為「革凡成聖」，要眾弟子「修養身心」及「知止知足」，並且勉勵了一班點傳師及辦事人員。請訓期間出現了一次很特別的經歷，但亦都顯示出我們的定靜功夫實在是有所不足。

事緣當天前人因身體太勞累，一直在房間休養，由鄧昭昌點傳師代為主理開班及請訓事宜，但恩師臨壇時卻詢問前人：「有什麼事需要報告？」於是乎鄧昭昌點傳師向前人匯報了情況，前人便立即起床梳洗整理。

在等待的期間，恩師感受到一班弟子不平靜的心情，故在止筆等待前人時，再次動筆慈悲開示我們：需要「靜心寧神」及「靜定安神」。請訓後前輩慈悲我們「這情況很罕見」，我們都覺得很慚愧。在前人出來請示班名後，恩師亦很慈悲賜下以蘋果、黃耆、紅棗、桂圓作為湯水，可以讓前人「益精安神補氣血」。

請訓的最後，恩師稱讚一班小小辦事員，希望他們能夠好好地讀經，以能成為道場的未來棟樑，更賜下「提子」給眾弟子，事後前輩慈悲：提子有提攜幼子的意思，寓意亦是指要好好培育他們。

法會課程

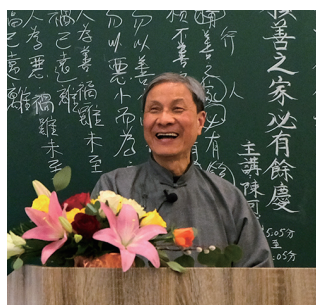
法會期間，前人及前輩們都十分慈悲，讓我們獲益良多。前人在「法會因由」之中，勉勵一班後學：修道最重要是管好自己，管好自己的心。這樣，便不會產生妄想，便不會在身口意三方面作惡。

法會的第一堂課是由陳可成點傳師慈悲的「積善之家必有餘慶」，陳點傳師以多個例子及自身的經歷去說明其中的道理，勉勵我們要「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」。最後，更以懂德佛堂成立的經歷去證明：這個積善之家不單指家庭，佛堂之中亦都要不斷積善，故我們需要不斷行善，好把道場傳承下去。

「煩惱即菩提」由鄧昭昌點傳師慈悲，鄧點傳師首先笑說已學習了這課題三十多年，但煩惱仍是煩惱，還未能變為菩提。之後再以不同世代的人，為了生活，各有各個不同的煩惱，但只要依從壇經中的「前念著境即煩惱，後念離境即菩提」，即可從境之中大澈大悟。

第三課是陳之藩點傳師慈悲的「壁立千仞，無慾則剛」。雖然課題是指無慾，但慾是有正慾及人慾之別，我們應當以戒定慧的功夫去除人慾，但同時亦要追求正慾，有如法會的課主題「成聖」一樣。

緊接的是林美珊點傳師慈悲的「能捨即捨，放下自在」。林點傳師慈悲我們：應當



認清何者為真，何者為假，那麼便知道什麼是重要，什麼只是虛幻，應捨則捨，便能夠做到放下自在。

第五個課題是蔡瑞珍點傳師慈悲的「入聖登真，當下用功夫」，這個功夫首先要做到修道三不離、懺悔我們所造下的業障與向內反觀自照，當然，更加要行功了愿。

法會總結，前人慈悲了我們修道的五個要訣：要有熱忱、機緣、反省、寬容以及聞善奉行。

立愿

感恩這次法會中有很多同修立愿，包括設立家壇及清口茹素的大愿；另有初發心的同修及小朋友立三年半報恩齋，讓這次「革凡成聖法會」更加圓滿。

總結

感謝前人及前輩們在法會期間的慈悲，這一次的法會感受良多。以往總是覺得法會每年都會舉辦，成為每年的例行公事，沒想到六年後的今天，好不容易又可以再次參加法會，故比以往更加珍惜參班的機會，期盼來年能夠繼續聆聽聖音。



2025 前人台灣行剪影



全台經理會全體合照

◎攝影：黃承祐



全台經理會議（前人與翻譯黃銘揚點傳師）



邱朝琴點傳師結緣慈悲



升壇主禮—乾道新壇主謝恩



升壇主禮—坤道新壇主謝恩



放命禮—前人讀表文



放命禮—前人焚表



放命禮—新點師謝恩



廖鄭順壇主家壇開光合照



絲柏清壇主家壇開光合照



絲柏清壇主家壇開光前人請燈



台北青年班與前人歡慶母親節



前人離台於機場

革凡成聖

◎香港 尹國偉

「革凡成聖」，革以惟新是圖，不恤其舊，徹頭徹尾的變化，如獸皮治去其毛成為皮革後，外貌完全改變，不復舊樣，其用亦有所異，革性變得堅韌；凡夫修道既能徹始徹終的改變，亦如革之堅韌，剛中以正，中堅不拔，強用以興，逆取其大，其能成就聖人乎？未卜而知焉！《孟子，萬章下篇》：「伯夷，聖之清者也；伊尹，聖之任者也；柳下惠，聖之和者也；孔子，聖之時者也。」諸聖，包括為人所認識的，不為人所認識的，或者已經被人遺忘的，其精神永遠與道長存，他們遺留下來的妙巧智慧，於不知不覺間已經和衆生融會一體，在時間與歷史的長河中，總是歷久常新，由始至終條理分明，為後代千秋萬世，芸芸衆生創造無限幸福與生命力。

西湖聖僧〈歲次乙巳二月初一日〉

革邪反正心易行 鼎新調和道場興
凡胎肉眼求不得 斷除迷妄性開明
成己成物成人美 識道無爲仁者親
聖途同歸一理貫 君子豹變無慾平

革邪反正心易行 鼎新調和道場興

革者變也，窮則變，變則通，當事物發展到某個飽和點就會停滯不前，再前進的話，須要發生某些改變，唯有改變才可以打破停滯不前的局面，促使事物暢通無阻地繼續發展。正如人的行為，經過了一段時間的環境薰染，習慣漸漸養成，對某些事情或某些現象都已覺得很平常，近朱者赤，近墨者黑，如入鮑魚之肆，久而不聞其臭，警惕性降低，積習與環境形成飽和狀態。正如在一定溫度和壓力下，溶液的溶質量已達到最高

極限，形成飽和狀態，其溶解力會自然降低。相對修道到了某個個人範圍的最高限度，形同飽和就會停滯不前，面對變幻莫測的世界，不進則退，久了容易墮入迷妄，積非成是，邪說異端從中而起。飽和的溶液可以利用溫度，壓力和劑量的改變，以回復其溶解能力。於飽和的修道狀態而言，從心念、行為、言語、習慣上改變，由心上反省過來，提升智慧的高度，使能突破重重環境人士變遷所帶來的影響。革邪反正，因應環境時代的改變而改革更新，修行之路自然容易暢達。

革卦是2025年的值年卦，象曰：「澤中有火，革，君子以治歷明時。」澤中有火，水盛則熄火，火盛則熄水，志不相得，水火相息。因此須要改變這種現象，由水火相剋變成水火相生，君子有見於此而製成曆法，明確了時間的推移，年、月、日、時；元、會、運、世；四時、十二月、廿四節氣、七十二候；望月朔月、三年一閏、五年二閏等……，使士農工商的生活起居有所準則，古時按曆法春耕夏種，秋收冬藏；現代按日曆和時鐘早出晚歸，五天，八小時工作，放寒假，暑假，春假等等，都是用時為準則以規範人類生活行為。而更進一步可以運用時曆了解時代的變遷，宇宙萬有，無不在變化之中，其盈虛消長，往復循環，都是天道之所使然，適時適切最為關鍵。參考過去歷史的經驗，識天時，握天機，量力，審勢，在歲月推移的歷程中，觀察，分析，數算事物的發展過程，

適時地做到盡善盡美，正如恩師如下所言：

二零二五 改造革新 自然擁護
仁者親鄰 順應天命 合理合情
能捨即捨 莫可分歧 行盡無私
十方圓融

是年歲次為乙巳，卦辭：「革：巳日乃孚，元亨利貞，悔亡。」改革須待時機成熟的日子，以及得到人們普遍相信支持才可以實行，天視自我民視，仁者親鄰，自然獲得擁護，適當的時機須要順應天命，合理合情，方可行之誠實有信，十方圓融。

破舊維新乙巳年 因循守規凶多險
佈局圓滿善溝通 道場興旺整心田

乙巳地支為巳，巳午屬火。革、上兌下離，離火得巳火相助，正為破舊維新加一把力，因勢利導，切莫因循苟且，沿續舊習，敷衍草率，不思改革。當要佈局圓滿，多方面完善溝通，由各自的心田革邪反正做起，道場自然興旺。

反過來看，同修們若能夠革邪反正，另一方面是推動道場興旺的原動力，齊心協力，一心一德，代天宣化，普渡有緣。革舊必須配合鼎新才有意義，時代的進步有賴於此，道場興盛以及個人提升都是如此。《詩》曰：「周雖舊邦，其命維新。」周朝雖然是古老的舊邦國家，文王之德之純，配

天而得天之明命，都是基於革舊法行新政，使人民得以長治久安。



把革卦倒過來看便是鼎卦，讓我們從另外一個角度去思考事物的發展變化，以明確所行的改革是否符合多方利益。鼎是古代用金屬鑄造的大容器，革物者莫若鼎，於鼎下面起火用以烹飪，置食材於鼎內，調和五味，用以烹飪食物以供眾人享用。

鼎卦之象辭曰：「木上有火，鼎。君子以正位凝命。」木上有火，象徵以鼎烹飪福祿。聖德之人明白烹飪之道，烹飪祭品以祭祀上帝，以大俸祿以養聖賢，以和順，謙卑，恭遜的態度，順天應人，耳之所聽，目之所視，無不做到事事通達，柔順而向上前進，中和以居天下之正位，剛健以守天命，因而得到大通大吉，貫徹革變與鼎新。道場的興旺有賴五味調和，自能通達順利地發展。

凡胎肉眼求不得 斷除迷妄性開明

《金剛經》云：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」凡胎肉眼所見的只是色，所聽到的只是音聲，如果想以色相見如來，或用音聲求如來，這是走入邪道，不能正見如來實相的。同樣「革凡成聖」並非單單從事相上革舊鼎新，最重要

還是心的革舊鼎新。

心邪走火入魔道 心妄夢想顛倒顛
心偏蔽情昏暗昧 心迷誤道喪性田

革凡成聖當要自我振作，革新自己，除舊佈新，作新民，除迷妄，格身物與心物，致其良知，誠其意，正其心。以無著的心念上契佛道，無著使心不偏，不偏心自正，以正心覺悟，性自開明。

成己成物成人美 識道無為仁者親

革變目的當然要革新成功，最美好的成就是能夠成己，成己者仁也，仁者可親。同時也要成物，成物者知也，知者識道。再而推己及人，不斷完善提升自己，才能夠更好地服務他人，成就他人，相互的成功才能締造美好的世界。

累絲至匹織成衣 累土至山志勇堅
累業至聖善德捐 累靈至真應萬變

羅馬不是一天造成的，成就需要時間和持續的努力，積少成多。成己成物成人需要堅韌如革，製成一件衣服，也需要經過一條一條細絲編織成布匹的繁複過程；志勇堅的精神要有累土成山的偉大決心；德業的累積達到聖人的境界，其善德便會自然流露；世事變化莫測，唯有不斷的真心靈修持才可以抵禦重重難關。識道之人，明白為而不恃，功成弗居的道理，親親而仁民，仁民而愛物，其愛心普及眾人，推及萬物。

聖途同歸一理貫 君子豹變無慾平

天下同歸而殊途，千千萬萬的修道途徑，不離三個方向，聖凡雙修，重聖輕凡，革凡成聖，在塵俗中修聖，或是修聖中度凡，目的都是超凡脫俗，一步一步踏上聖者之途。理無不貫，不管來自五湖四海，由質悟氣，由氣悟理，返本還元者，皆聖賢仙佛也！



革、上六爻（○），爻象曰：「君子豹變，其文蔚也；小人革面，順以從君也。」上六陰爻居陰位，得其位而代表改革完成，已到終點。君子豹變，其文蔚也，表示君子以其真功實德順從君主改革，成功的光輝就像豹的斑紋一樣文采華麗，蔚為大觀。小人只是表面上的改變以順應時勢而服從君主之改變。

羊質虎皮功不就 鳳毛雞膽事難圓
牛步蝸行拖泥水 偃鼠飲河求腹滿

君子之豹變有如豹一般勇敢果斷，行動

迅速，自然而為，直心應物，不存在任何私慾，在公平團結的情況下完成改革。不似那些小人，羊質虎皮，虛有其表，何來行功立德？鳳毛雞膽，外表英武其實怯懦，船頭驚鬼，船尾驚賊，終歸一事無成；牛步蝸行，拖泥帶水，行動怠慢，應快不快，失機而悔！偃鼠飲河，要飲水對於一隻小小的偃鼠來說，再大的江河之水對牠意義不大，只求腹滿，很小量的水已經飽腹。正如修道，所求不多，一顆真心就夠。



革卦上六爻動，由陰爻變成陽爻，變成天火同人卦，天火同人之卦辭曰：「同人于野，亨。利涉大川。利君子貞。」同人、與人相同。於野、與外野的人皆相同。這是天下為公的大同世界。人人同心同德，必有利於橫過水流洶湧急湍的難險大河川。天上火下，火代表光明，外剛健，內麗明，光明磊落，更加有利君子堅守其正道，中堅不拔，於濁世洪流之中，荷擔使命，革舊鼎新，逆取其大，革凡成聖之功達矣。

試談慚愧心(上)

◎香港 黎鏡波

何謂慚愧心？

《左傳》云：「人誰無過，過而能改，善莫大焉。」意思是：試問誰沒有過失呢？若知錯能改，這修養更可貴。指出一個人犯錯後能夠改正，是一種善德。可惜對一般人來說，不承認自己犯錯，甚至別人勸勉後，總有點心不情願，故老是躲躲閃閃，加以掩飾。於是，小錯不改，一錯再錯，終至鑄成大錯。故有《論語·衛靈公》孔子：「過而不改，是謂過矣！」的說法。犯錯是聖賢都不能避免的，因此犯過錯，也是常情，而能自省，知道慚愧，改了就對了。

現代人最大的毛病是不知自己有錯，缺乏慚愧心，總認為做錯事被原諒是理所當然；一旦被責怪就自怨自艾，認為對方心胸狹小，容不得人，被人看不起，故意挑起毛

病令人難堪。

其實是自己不知反省，反瞋怒別人不夠寬容。在街上有這麼一幕，兩人對峙，滿臉怒容，僵持不下。只聽甲說：「你這個人真蠻橫，撞到人，連一句對不起也沒有，還要我賠償醫藥費，真是豈有此理！」乙摩拳擦掌地憤然道：「是你自己走路不長眼睛，不認錯還理直氣壯地說我礙著你走的路，當然要你賠償損失。」

誰是？誰非？圍觀的路人七嘴八舌也說不出個所以然來。總之，一句「對不起」難於出口，爭執也就越鬧越大了！我們學道，得到聖賢仙佛教導，人要懂得慚愧自己有所不知，慚愧自己有所不淨，慚愧自己有所不能，慚愧自己有所不善。

「慚」的定義

「慚」是善心所行，就是一種羞恥心，一種反省，自覺的心態。曾子云：「吾日三省吾身，為人謀而不忠乎；與朋友交而不信乎；傳，而不習乎！」曾子言以忠信來反省自身行持是否有不合道的地方。每天反省自己的身、口、意三業，是否有違背倫常之處，是否有不合道德，若有則反省而生羞恥心，這就是「慚」。

《成唯識論》卷六云：「云何為慚？依自法力、崇重賢善為性。對治無慚，止息惡行為業。」

「依自法力」，依自是指自己，法力是指自性佛。意為依自己的清淨本性和佛法相應，推崇恭敬一切賢人，尊重一切善事，由此可止息一切惡行。以上說明，生起慚心的原因以及有了慚心之後的效益。也就是說，既有幸得為人身，這是何等高貴尊貴之事，不但具有清淨佛性，且能求得大道，聽聞無上甚深的微妙殊勝道理；不去行善就夠可恥了，怎可再去為非作歹呢？從對自身以及佛性生起「尊貴」之心，羞恥心也跟著生起了。

「慚」的二種效益

- (1) 崇尚敬重賢善——對一切善人、賢人、有德之人，皆恭敬、尊重、待之如兄、或師長。
- (2) 羞恥過惡而不敢為——由於凡事檢討、反

省、「有過則改，無則嘉勉」。就不會去犯錯造惡，與世人隨波逐流。

明滿益大師云：「不見己短，愚也；見而護之，愚之愚也；不見人長，惡也；見而掩之，惡之惡也。」

「愧」的定義

所謂「愧」，就是以自己所造之罪面對他人，時引以為恥之心為「愧」。《大般涅槃經》卷十九所載，「慚」為在自心中感覺羞恥，「愧」是自身之罪向他人披露而感覺羞恥。這種羞恥心是來自於對世間輿論的顧慮，所以嘗言「慚自」，「愧他」。

《成唯識論》卷六云：「云何愧？依世間力，輕拒暴惡為性，對治無愧，息惡行為業。」我們處在這個眾緣和合的世間，我們的行為、言談舉止，需處處考慮到別人，要尊重公共道德，遵守公共秩序。若有人不遵守這個大眾所訂的法律、公理，任性而行，就會引起群眾的厭惡，招來輿論的攻擊。所以說依世間輿論的譏訶，與他人的嫌惡而生起的羞恥心，稱為「愧」。

有了這種愧的羞恥心，就會產生二種效益：

- (1) 輕拒暴惡——輕視並拒絕殘暴的惡人，並羞於與之為伍。
- (2) 羞恥罪過而不敢——有此愧對大眾的羞恥

心，自然不會去作殺、盜、淫、酒、妄等為害眾生的惡行。

有了「慚自」與「愧他」的心，才能培養高尚完美的人格；人人都有慚愧心，這個社會就能和平安樂，人人幸福美滿。

慚愧心的效益

斬鬼心為慚，愧者心中有鬼也；要斬心鬼，慚愧是斬除心中之鬼，我們心鬼真的很多，一反省就無地自容。斬去後鬼無處藏，無處生，心中無鬼則心無愧。總而言之，慚是對所造的惡事，內心感到羞恥，也是孟夫子所說的「俯不忤於人」；愧則向別人發露懺悔自己違犯的罪惡，深感愧疚，是孟夫子所說「仰不愧於天」。有了慚愧心，慚者羞人，愧者羞天，是人所以異於禽獸的特殊處。

古今聖賢皆知慚愧一法，近代高僧印光法師，道德高尚，然而大師從來以「慚愧僧」自認，常慚愧者常斬鬼也，邪氣就不敢近身。

然而可悲的是如今懂得慚愧的人太少了，甚至很多自認為修行人，熱衷於什麼佛學貫通，練什麼功，拜什麼大師，神靈，佛菩薩，卻偏偏忘了修行的根本一法——常慚愧，這是什麼緣故呢？就是心中的鬼氣太盛，甚至讓鬼做主，鬼若做了主，還肯斬鬼麼？不知慚愧而言修行，修邪魔外道也。

蘇洵是「唐宋八大家」中之一，他的發憤勤學是慚愧心生起的成功典範。少年時的蘇洵，聰明又有才氣，看書一目十行，下筆千言，縱談高論。雖有才華卻恃才傲物，不肯精益求精，把大好光陰都用於彈琴、射箭、下棋、交友、郊遊等遊樂活動。十幾年中寫了不少文章，一些圍繞在他身旁的朋友盡是吹捧奉承，他不但看不到自己的缺點，反而洋洋得意。

二十七歲那年，蘇洵第一次參加考試，他志得意滿地以為能夠一舉奪魁，哪裏想到竟然名落孫山！這個打擊相當大，一下子把他從醉夢中震醒了。他連續好幾天不再出外，一個人在書房中反省，自責往日的放蕩，自負而感到滿心的羞愧。於是痛定思痛，下定決心要重新做人。他想到先賢陶淵明的遺教——「悟以往之不諫，知來者猶可追。」如此一來信心更加堅定，於是將以往所寫的文章一把火給燒了。他的夫人嚇壞了，以為他承受不了打擊，瘋了。他笑呵呵地撫慰她：「別擔心，舊的不去，新的不來，我這是烈火燒晦氣，銳意求新風啊！」

從此他閉門謝客，早起晚睡，專心致志，苦讀深研。他虛心吸取前賢名家的經驗，特別欽佩柳宗元。有一天，他讀到柳宗元的《答韋中立論師道書》中的「始吾幼且少，為文章，以辭為工。及長，乃知文者以明道。是固不苟為炳炳烺烺，務采也，誇聲音而以為能也……。」這一節時，不禁撫案驚呼：「這話是專為我而言的啊！」

他根據柳宗元「取道為文」的讀書心得，讀《書》以求其質，讀《詩》以求其恆，讀《禮》以求其宜，讀《春秋》以求其斷，讀《易》以求其動，參《老》《莊》以肆其端，參《國語》以博其趣，參《離騷》以致其幽，參《大史公》以著其潔等的研習經驗，而對古史經籍廣泛地研究，反覆揣摩，思考，務求領會其精神實質，文章的風格特點。七、八年不懈怠的努力，終於對諸子百家的文心文道，心明眼亮，境界大開，下筆為文就能「思接千載，神馳宇內，籠天地於形內，措萬物於筆。」

四十七歲時，帶著兒子蘇軾、蘇轍到京城遊學應試，拜訪了當時的文壇領袖翰林院學士歐陽修，歐陽修讀了他的二十多篇文章，讚不絕口，極力向皇帝以及京中要人推薦，從此蘇洵就成了名重天下的文學家。

《三字經》中有這麼一段話：「蘇老泉，二十七，始發憤，讀書籍。彼既老，猶悔遲，汝小生，宜早思。」這一段話即在勉勵後學，要及早省思，有慚愧心，頓悟前非，發憤勤學，不管是什麼時候，都不會遲。以上是反省生發慚愧心後的好處，令蘇洵成為名重天下的文學家。

現實生活中，無憂無慮的日子幾乎不曾存在過，只因為我們對未來有太多期許，處心積慮所規畫的人生目標常常達不到，當理想失敗，計畫落空時，所有的煩惱與苦悶便襲捲而來。所以，要拒絕煩惱侵犯身心，首

先要認清煩惱的真實面目，積極迎向難關，克服一切不良習慣，才能品嚐更充實的人生、體會真正內心的清涼。

「人心」是看不見的，所以只要周邊無人，世人就會錯覺以為無人識出自己的過錯，「天理、良心」也是沒有形體，看不見，不知天知，地知，仙佛知，而自己不知；但人一生，是禍是福，仍然根源自身的因果循環。

無慚無愧的人，不知內心譏曲，甚至做了邪惡的事也不覺怖畏，愚昧無知。分享兩則趣談，摘錄如下：

1. 有兩個年輕人想戲弄一個趕著兩頭驢的老婆婆，便說：「你好啊，驢子的母親，你辛苦了。」老婆婆看了那兩個年輕人一眼，心平氣和地說：「你們好，我的孩子。」
2. 一輛汽車闖紅燈，被交通警察攔下，警察問司機：「你難道沒看見紅燈嗎？」司機答：「有，我看見紅燈，但是沒看見你……。」

前者是對長者戲言和不敬，對己過無羞恥心，是「無慚」的心態；後者做著犯法之事，不知反省，不顧世間法律而恣意行惡，不生畏懼，不感慚愧，這是「無愧」的心態。

（未完待續）

觀自在(上)

◎香港 抒懷

《心經》是佛經裡面經文最短的一部，只有二百六十個字，而它是涵蓋了六百卷《大般若經》裡面「般若空性」的精華，所以《心經》正是《大般若經》的核心和精髓。

《心經》首四句「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」的真正意義是什麼？不少人只是把觀自在菩薩當作祈求對象，幫自己度一切苦厄。細讀中間兩句，認為觀自在菩薩其實是給世人示範如何度苦厄。生起哪念是苦、哪念是樂，完全是個人內心的選擇。在離苦的過程中，如果依觀自在菩薩所為，即以圓滿的般若智慧為指導、修深層的觀照、體證一切事物的空性，從而相信每個人都能自度一切苦厄。

《心經》是《大般若經》的心要，經文只有二百六十字，是《大般若經》的濃縮版本，《心經》並不只是一部讓我們背誦和抄寫的經文，而是一盞智慧之燈，透過般若智來破除無明和煩惱，好讓我們洞察人生的迷惑和痛苦，徹底放下一切對虛幻假有的執著，最終達到解脫和自在的人生。

我們在現今生活環境中，當要面對壓力與焦慮時，常常會不自覺地被各種情緒牽著走，可能是一句不順耳的話，一個看似輕視我的眼神，一件想擁有的東西，一件未完成的事……，就會讓我們整天心緒不寧，腦中思前想後，大家有否在深夜裡輾轉反側不能入睡，問自己：為什麼我總是這麼煩？我到底怎麼啦？我們試圖尋找解決的方法，好比聆聽令人安睡的音樂，做睡前瑜伽、深呼

吸、打坐等等，想透過外在的環境來改變內在的感受，但可惜往往總是事與願違！其實終究真正的關鍵不在於外來的境遇，而是被自己的主觀意念所左右。《心經》中的一句「照見五蘊皆空，度一切苦厄」真正給了我們一個確實的答案，打開我們內心能夠自在的鎖匙。「五蘊」就是構成我們身心的「色受想行識」，其中後面的四蘊，幾乎都是編寫我們心中無止境的戲劇人生。

「色受想行識」其中「色」是我們的身體、外在物質和環境，屬於物質部份，而「受想行識」這四蘊是我們的感受、思想、行為和意識活動，屬於精神部份，這四蘊加起來，組成了我們內心的苦樂世界，是我們每天被外物影響而產生煩惱、焦慮、情緒波動的根源所在。佛陀在《雜阿含經》中說：「若見五蘊空，即見佛法」，大概的意思是說，若能看清楚這五蘊的虛妄性，知道它們都是因緣和合、非我、非永恆的，就能瞭解人生的真相，也就能走向真正的解脫。特別是四蘊「受想行識」，雖然看不見摸不著，但每天都在主導我們的情緒與行為，我們的喜怒哀樂，其實都不是來自外在的人事物，而是源自這四蘊如何運作，它們是我們內心劇本的製作團隊，一不留神就把自己困在角色裡，忘記了我們其實可以抽身跳出這個自編自導自演的劇本和角色。所以，《心經》強調照見五蘊皆空的「照見」，不是讓我們去否定五蘊的存在，而是提醒我們，不要執著於這五蘊裡面，尤其是四蘊的心念活動，因為它們是變化無常的，不是真正的我，當

我們明白四蘊只是暫時的心理現象，五蘊亦不是永恆不變的實體，我們就可以慢慢地從執著中放下，放鬆壓力與焦慮的情緒，這就是佛法裡「空」的智慧，不是什麼都沒有，而是看清世間一切的本質，從而不再被困住在裡面。現在，讓我們一起深入觀照四蘊，學會在日常生活中，覺察四蘊的出現和如何改變，讓我們由內心的慢慢轉化，漸漸活得輕鬆自在，真正度一切苦厄。

一、受蘊：在《雜阿含經》中，佛陀說：「緣觸生愛，緣受生愛」，意思是說我們的六根(眼耳鼻舌身意)接觸外在的六塵(色聲香味觸法)就會產生感覺，也就是「受蘊」，分別有樂受、苦受、不樂不苦受三種，這三種感覺就好像天氣一樣不斷變化，問題在於我們太相信自己的感覺，甚至把感覺當成事實的真相。但佛法提醒我們，「受蘊」只是短暫的心理反應，不是真實的全部。我們因為一句話感到被傷害，雖然當下很生氣，但過幾天回想，卻又覺得沒什麼，這代表我們的感覺是會變的，是不可靠的。佛法教我們學會照見「受蘊」，清楚觀察自己的感覺，承認它、看透它、放下它，只要靜靜地觀察它來、觀察它去，就能夠超越它，那些起伏不定的情緒，只不過是心內短暫的感受，它會隨著時間而消失，我們沒有必要「住」在虛妄的感受裡面，這就是佛法給我們最真實的安定力量。

二、想蘊：在《雜阿含經》中，佛陀說：「衆生因想起惑，由惑起愛，從愛起

苦」，大概的意思是：我們的很多煩惱，其實都是自己想出來的，當我們對人事物起了愛憎的想法，內心就會生起貪嗔痴，最後導致不斷循環的痛苦，而問題在於我們不曾懷疑自己的想法，以為它一定是真的，其實有否想過：它可能扭曲、可能放大、可能虛構，結果讓我們陷入不必要的痛苦當中。佛法教我們學會照見「想蘊」，明白到「想」這個編劇不是真正的我，它只是暫時的心念活動，提醒自己不一定是真的，只要一念放下便獲得輕鬆，當下這份清明是佛法給我們的真正自在。

三、行蘊：在《阿含經》中，佛陀說：「諸行無常，是生滅法」，大概的意思是一切由意識推動由因緣產生的外在活動，因為我們長期的習慣累積，變成了自然反應。例如有人面對批評會即刻解釋，面對不公平會生氣，面對壓力會失眠，這都是「行蘊」在背後運作，就好像一個電腦程式，一按開關就會自動啟動，讓我們在不自覺中重覆痛苦的劇情，而它藏得很深，讓我們不容易察覺。有時候我們以為自己已經放下了、改變了，但當某個壓力點出現時，舊有的習氣又會瞬間冒出來，讓我們驚覺，原來根本沒有放下過、沒有改變過。佛法教我們觀照「行蘊」的運作，《法句經》中有一句：「調禦其心猶如調馬」，就如訓練一匹烈馬一樣，慢慢調教自己的言行，不要讓它任意妄為，

而要讓它改變成柔和和平靜，修行就是重新編寫「行蘊」的程式，透過止觀、念經、持咒、修慈悲心這些法門，一步一步地修正舊有的習氣，做到「知所行止，收發從心」的自然反應。要知道「行蘊」是我們長久習氣的反射，不是真正的我，這個覺察的瞬間，就是佛法帶來的力量，也是真正轉化的開始。

四、識蘊：佛陀在《楞嚴經》中說：「識心緣塵，因塵有識」，意即我們的「識蘊」不是固定存在的本體，而是依靠外境而生起的。如果沒有眼前人事物的刺激，我們的意識也不會有反應，這說明「識蘊」其實都是會變動的。世間所有的一切皆是因緣條件所產生的，但我們卻總是誤認「識」為我，彷彿這一切的感覺與想法就是自己的一部份而不可以分割，這就是佛法中所說的「我執」，問題就在當我們抓著這個「識」不放，就會不斷自我強化煩惱和痛苦了。佛法提醒我們：識是無常的、是虛妄的，是一連串由經驗情緒與記憶堆疊而成的意識活動，如能觀察這一點，我們就不再被「識蘊」牽著走。修行就是學會在念頭生起時，不要急著認同，而是靜靜地去覺察，這樣的「觀照」，讓我們不再被意識所影響，顯現出那個真正寧靜清明、超越一切的本性。

（未完待續）

放下的智慧(上)

◎香港 何家顯

悟入內心 喚醒良知

「學會放下，比努力更重要。」這兩句話，正是八十三期博德季刊人物專訪裡林道代點傳師，在她一生的修辦過程中所體悟到的境界：學懂隨順因緣，學會接納，學會適應，學會轉化，學會靜下來，超越自己修行的瓶頸，可以讓自己的心超越無形的束縛；若是跟因緣對抗，試問又怎能破業改命？前人慈悲：「有捨才有得，不捨則不得。」當你捨得在最迷最亂的當下，不逃不怨，不求外力加持，只是靜靜坐下來與心對話：我願意承擔！這不是神通，也不是玄學，而是修行者的渡口。勿在他人心中修行自己，勿在自己心中強求他人，只有悟本心、轉心性。若不明瞭自心，縱使誦經萬卷、拜佛千尊，也只是落在文字戲論、假相輪迴。真道無言可說，真修只在當下。在整過漫長的人生旅

途上，總是「苦樂交融」，雖然每個人都想趨樂避苦，但往往突如其來的「失去」，不免是避無可避，當這些重大的打擊出現時，忽然失去了我們身邊所有的一切，必然會感受到痛苦、難過、生氣、沮喪，人生的經歷本來就像「一時風、一時雨、一時浪」的過程，自古以來無人不遇，我們是否仍有許多放不下的人、放不下的事，放不下的物，困擾著自己呢？修行最怕的是：「不良思想佔盡整個心靈空間」和「沒有用心耕耘自我心田」，心中又怎會有道呢？惟有把世情看清、看淡、看透才能明白到「放下」，是一種坦然面對的生活智慧，更是我們修心煉性的一門心靈學問。

除諸迷執 水清見月

佛法經常勸說修行要懂得放下，究

竟真正要放下的又是什麼呢？過去，有一位梵志，手捧一束名貴的鮮花前來供養釋迦牟尼佛。釋迦牟尼佛問他：「你來供佛，有何希求？」梵志回答：「世尊，我不求世間上的富貴、名利，我只希望能夠悟道、成道。」佛看他很虔誠、很恭敬，還拿了一束鮮花來供養佛，就說：「放下。」梵志放下花以後，恭敬地合掌準備聆聽佛陀的開示，希望佛能對他說無上妙法。佛就說：「還要放下。」梵志於是將合掌的雙手也放下。放下雙手以後，梵志等待著，心想：「世尊一定是要跟我說微妙法。」正這麼想著的時候，佛又說：「還要放下。」梵志覺得很奇怪，不禁問道：「世

尊！我現在什麼都沒有了，我還要放下什麼？花也放下了，合掌的手也放下了，還要放下什麼？」佛說：「你期待佛對你開示的那個心也要放下。」梵志通身放下，當下就開悟了。「放下」，並非「放棄」，而是放下心中的執著和成見、放下自己的主觀看法、喜好與擔憂。我們與其說因為種種的放不下而煩惱，倒不如說是「放不下自己的執念」來得最真實吧！

人之所以生活覺得苦困，皆因執著於虛妄不實之物，可以為了一個人、為了一件事、為了一句話、為了一個臉色、為了一樣東西，執著越深，苦痛越濃，心裡的空間給煩惱佔據，生活就要愁悶得喘不過氣來。所以做人要像一只皮箱，該提起的時候就提起，該放下的時候就放下。要出門了，就把皮箱提起；上了車，或是抵達目的地，就把它放下來，不需老是拿在手上，久久都不放下。在佛的眼中，每一段因緣都有其深義，每一場離別都非偶然，從佛法的體悟一切皆有因果，所有相遇皆有目的，每一次分離都是一種圓滿。

無論是誰，面對人生只要能夠看得開，並且懂得放下，就能夠活得更自在無憂，也更能夠敢於面對瞬息萬變的人生。真正困擾我們的往往不是別人，而是我們自己的執念，真正能夠改變自己，幫助自己跳脫人生泥沼的也是自己。人最強大的時候，不是堅持的時候，而是放下的那一刻。別讓誘惑綁架你純潔的心，放下包袱，好讓心靈暫且輕



裝前行。修行從來不是外在的功夫，而是內心的轉化。當你決心放下，你不會失去任何東西，反之消失的只有煩惱與不安。《道德經》：「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為。」學問是人為的增添，而真正的修行是不斷地去除執念、分別心，修行不是獲得，而是不斷剝落，不斷捨離，直到只剩那個本來清淨的我。

活佛恩師慈悲修行三要：「無念」、「無住」、「無相」，所謂無，並不要你捨棄，而是作不存之想，故應以無念為本，無相為體，無住為根。有念來時，但作幻念，不存於心，心便清淨。至於無相，相無實體，變幻無常，不應放在心內，而生非非之想，又無念就是前念不思、後念莫量，如此當可空此一切。否則前念、今念、後念，念念不忘，心中一定成了死結，一定念念貪瞋痴，試問又如何了結世間種種的煩惱塵緣呢？惟有放得下人心、私慾，才能契入無為修行。

能夠真正「放下」確實很難，我們總以為煩惱來自外在的境遇，卻忽略了真正困惑我們的是內心那一場又一場的戲，從色身所受的感覺、想的判斷、行的衝動到識的執著，這五蘊每天在我們心中不斷上演，讓我們被情緒牽引，被念頭控制，忘卻自己本來的清明與自在。不論如何，只要我們真心想改變、想要讓自己不再落入無止盡的痛苦循環之中，我們總是有選擇權，如果我們持續保持用「正念」和「覺察」去面對一切境

遇，放下顛倒夢想，讓這些情緒能夠被消化和釋放，那麼終有一天，當我們發現身體是變化的，感受是生滅的，念頭是流動的，意志是無常的，意識是依緣而起的，我們就可以把這些巨大的打擊化為養分，讓自己更加茁壯和自在。

人生旅程說長不長，說短不短，沒有人能夠預知明天會將發生什麼事情，那麼又何必事事都跟自己過不去呢？人生無常，世事常變，「無常」兩字道盡了宇宙萬象的真理。每個人都有自己的缺憾，如果我們可以從不完美的人生醒悟過來，活好當下，改掉一個習慣，勝過十年吃齋，放下一分執著，勝個百世持戒，我們才能更好地擁抱未來，迎接每一個嶄新的明天。

智者解決問題，愚者發洩情緒，弱者易怒如虎，強者平靜如水，一個真正懂得修行的人，早已洞悉情緒所帶來的不良後果，因為情緒就好像洪水猛獸一樣，如不善於控制它，它就會把你吞噬，把你折磨。穩定的情緒是一個人最高的修持，一個人情緒穩定的背後，是實力亦是格局，簡單事不爭，複雜事不惱，不爭是一種慈悲，不聞是一種智慧，人生的走向，不在於智商和才情，而是控制情緒的能力，少為不值的人和事生氣，好讓自己活得輕鬆自在。所以悟道的人是智慧之心，沒有悟道的人就是煩惱之心。

（未完待續）

讀書有感

◎默然

每回輝達總裁執行長黃仁勳來台訪問，就會刮起人工智慧的旋風，表示這個江湖已不是一個人的江湖，想要成功需要很好的團隊合作。而團隊合作首重彼此的默契與良好的互動關係，如何讓身邊的朋友願意接納我們，並形成一個團隊呢？這需要廣結善緣與良好的人際關係。而好的人際關係與學識、財富、能力都沒有關係，最重要的是我們的心念。

記得有一個故事「誰搬走了我的乳酪」，裡面描述兩隻小老鼠與兩個小小人尋找、得到與失去乳酪的心路歷程。小老鼠的頭腦簡單，生活型態是饑來吃飯睏來睡，都依自性率性而為，這種能力是人人與生俱有不用學就會的，尋找心愛的乳酪僅憑直覺。而小小人的頭腦較為複雜，對週遭事物的變

化充滿著許多情緒，雖然跟小老鼠一樣都是饑來吃飯睏來睡，但是多了一點習性，就是凡事都會經過千思百慮與瞻前顧後，對於乳酪特別喜歡Apple、Nike、LV、Bens、BMW等公司出產的，認為這種乳酪最能帶來快樂與優越感。儘管小老鼠和小小人的習慣不盡相同，但每天早晨都會穿上慢跑鞋，在猶如迷宮的紅塵俗世中，尋尋覓覓自己夢寐以求的乳酪。

迷宮中的每一條路都是一種選擇，有的路會通往充滿光明希望的房間，裡面充滿自己心愛的乳酪，也會遇到願意幫助我們、關心我們的好朋友，更會有許許多多開心的事情發生；然而，有的路會引導我們走向陰暗的角落，裡面不但沒有我們心愛的乳酪，還充滿著許多令人傷心難過的事物，偶而還會

遇到時常誤解我們或是找我們麻煩的人。但是為了自己心愛的乳酪，為了自己美好的願景，大家依然前仆後繼地往前衝。小老鼠尋找乳酪的辦法很簡單，就是不斷摸索與嘗試，想當然耳，這樣一定時常迷路並走錯方向，但是只要意志夠堅定，經過一番摸索仍然可以如願以償。而小小人在尋找乳酪時，就懂得用心意識思考並根據以前的經驗，重新規劃路徑而收穫頗為豐富。但有時會因為過度執著自己的意見與想法，當遇到不如意的事情時，又容易情緒化而被周遭環境所蒙蔽，導致看不清楚實際情況。

有一天，小老鼠與小小人都在某條道路的盡頭找到了夢寐以求的乳酪，但是小老鼠依然跟往常一樣，每天準時起床做好早操並穿好慢跑鞋，走同一條路徑穿過大街小巷，來到充滿乳酪的角落後，再將慢跑鞋脫下來掛在脖子上，方便需要慢跑鞋時隨時都能再穿上，這時才開始享用乳酪。而小小人剛開始也是準時起床，束裝整齊一路飛奔到充滿乳酪的角落，但是好日子過久了每天都會晚一點起床，再慢慢走到乳酪站，收起慢跑鞋換上舒服的拖鞋，悠哉的享用美食，覺得這些乳酪足夠吃一輩子，應該好好享受人生。就這樣過了一段時間，小小人的信心水漲船高，覺得這一切都是他們應得的，對身邊的一切逐漸傲慢起來，而沒有注意到眼前的變化。

春去秋來日升日落，有一天的清晨，當小老鼠跟往常一樣來到了供應乳酪的角落，

發現乳酪消失了。小老鼠並不覺得訝異，因為早就發現乳酪的供應量一天比一天少，最後將會完全消失，這時馬上取下掛在脖子上的慢跑鞋，隨即展開尋找新乳酪的旅程。反觀小小人依舊睡眼惺忪，慢條斯理地走到了往常充滿乳酪的房間，突然很驚訝地發現乳酪消失了，大喊「誰搬走了我的乳酪？」便開始抱怨上天不公平，心情越來越鬱悶，他們的未來全都要靠這些乳酪來實現，現在怎麼會發生這種事？為什麼沒有人警告他們？實在沒天理，事情不應該是這樣的。可見「乳酪對你越重要，你越想抓住不放」，但是抓住不放就不會逐漸消失嗎？例如我們的財富、地位、知識，或者是青春美貌，一直緊握在手有用嗎？若是有用，詩仙李白也不會感慨「君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪。」

我們本來就生活在一座大迷宮裡面，處處都是十字路口，時時充滿著選擇。當心愛的乳酪消失時，小小人的選擇是在於原地不斷的抱怨，但是小老鼠赫然明白乳酪並不是一夕之間就消失的，乳酪本來就會越來越少，因此慢跑鞋掛在脖子上，隨時因應突發狀況，當事情發生時就不會措手不及。我們的生命、青春、美貌與財富也是如此，一天天正悄無聲息的流逝著，這就是世間生住異滅的法則。

古今聖人發現人生的無常，窮極畢生的心力找尋那常而不變的自性本心，對於世間的變幻無常不著於心而發心修道，尋回自己



身上的那一點良心。《大學》有記載著商湯在洗臉盆裡所刻的文字「苟日新，日日新，又日新。」這就是告訴我們要不斷的學習，學習什麼？學習改變自己，為什麼要改變自己？因為我們所處的環境一直改變，在順利的環境中事事都得心應手，我們會覺得很開心；哪天身處惡劣的環境中，而令我們的身心遭受打擊時，就會覺得很難過。所以要學會改變自己的心念，快樂是掌握在我們的手裡，不要被環境、身旁的人所影響。

應該如何改變呢？就是要時時省察自己的內心，當遇到不如意的事情時，問問自己，我為什麼要難過、要傷心呢？我們要了解一件事情，遇到不如意的事太過情緒化的人，很難有人願意靠近我們，這樣一來就會失去很多的助緣而無法維繫好的人際關係，更別說要廣結善緣。好的人際關係不但對我們自己有好處，也深深影響著我們周圍的人，例如家人、朋友、同事與鄰居。

美國的知名作家戴爾·卡內基博士提到

好的人際關係需要做到三個不，哪三個不？就是不批評、不責備、不抱怨。每個人其實都有缺點，誰沒有缺點呢？無論是身邊的朋友，甚至於我們的父母也一定會有缺點，可是你願不願承認身邊的朋友有優點，自己的父母親也有優點。後學記得前幾任台大商學院的院長講過一句話，他發現那些成功的人，都是常常在別人身上找優點的人，如果我們常常留意的是優點，我們的批評就會比較少，國父孫中山先生講過「人生不如意的事，十有八九。」可是那些成功的人常常會留意其中的一二，這一二是如意的。常常想我們怎麼那麼幸運，我們要感恩，這樣的人後來就容易成功。

批評、責備與抱怨，最大的缺點就是會傷害到一個人寶貴的自尊，好比我們跟一個人講「你怎麼那麼笨」，有時候會說「你到底會不會打球，不會打就離開球隊」，這些常常會傷到對方的自尊。有一天我們也會成為他人父母、師長或是長官，能力強的人對待能力弱的人更要特別注意。

後學看過洪蘭教授寫的文章，她說抱怨就像是騎木馬，我們的抱怨會讓我們保持忙碌，讓我們一直有事情做。例如父母親常對小孩講「你看我每天回來都要煮飯、洗碗、洗衣服、擦地板、倒垃圾，你為什麼不趕快去洗澡呢？」或者，小孩常對父母親說「我每天回來有很多作業要寫、明天還有考試要準備、等一下還要跟朋友去打球，你不知道我又忙又累嗎？」我們在生活上常常一天到晚都在抱怨，一天到晚都把注意力都放在不如意的事情上，我們常常覺得自己沒有責任，我們不需要改善，我們不需要越來越進步，就像故事中的小小人一直在抱怨，總覺得世界上的人都對不起他。

有一位現代心理學之父，哈佛大學的教授James說，改變心態就是改變生命，如同我們修道就是要修心，在煩惱中轉念就能化為菩提，時時把我們從那些負面的情緒與態度中抽離出來而走向善解、包容、知足與感恩的人生，人際關係變好了，自然能廣結善緣，無論順心的事情或是不順心的事情，我們都能開心面對。這樣一來，我們身邊的親人、小孩、同事、父母、老師與道場的道親都會受到我們的影響而開心，這種修道人生有多美好。

現在的青少年為什麼不太想接近爸爸媽媽，因為爸爸媽媽見到他們常常是以命令的說「你怎麼還不去洗澡」、「還不趕快去整理房間」、「你還不趕快去做功課」，這個常常就等於是一種批評、責備、抱怨。要有

好的人際關係並廣結善緣的另一重點，是给对方真誠的讚美與感謝，但要記得，這是給，不是交換。例如後學的上司曾對後學說「你是我們同事當中最有責任感的一個人，我好欣賞你，可不可以寫一篇技術報告給我。」這個就不是給而像是一種謀略與交換，讚美與感謝要發自真誠與誠實，而不是講客套話或是奉承的話，虛假的讚美就像一張偽鈔，有一天會被識破的。

卡內基博士發現每個人都有一種需求，什麼需求？就是渴望被肯定。記得後學小女兒還在念小學時，有一天回來興高采烈地對後學說「爸爸！你猜我今天考幾分？我考了95分。」後學忙著煮飯，只冷冷地回了一句「為什麼沒有考100分？」女兒這時哭著進房間，好幾天都不跟後學講話。經過後學夫人的提醒，才知道剛才失言了，後來每遇到小女兒報告考了不錯的成績，後學就說「妳好棒，是怎麼做到的？妳一定很努力才辦到的吧！」女兒從此以後，放學回來總是在我身邊吱吱喳喳，把學校的趣事講個沒完，親子關係就此改善了。

試著回想一下，我們跟家人、跟孩子、跟另外一半，甚至於跟父母，當我們自然說出一句真誠的讚美話語，彼此的關係就會往善緣的方向發展。讓別人知道自己對家庭、對公司、對道場是很重要的，這是一種最強而有力的精進力量，想要改善人際關係、廣結善緣，就須以凡事真誠的讚美與感謝為前提。

2025全台青少年輔導成長營 參班心得

◎洪郡心

溝通的本質：不只是說話

這次課程讓後學重新認識到：「講」不只是單向的傳達資訊，而是雙向的交流與影響。後學學習到：好的溝通應該是清晰、真誠且能夠引發共鳴的，在與人談道或分享心得時，關鍵不僅在於內容的完整性，更在於能否理解對方的需求，並用適當的方式回應。

要成為一個好的講者，首先要學會傾聽，不單單只用耳聽，更要用心聽、用眼觀察。後學從課中體會到真正的溝通不只是表達自己的觀點，而是要用心聆聽對方的想法，並且站在對方的立場去理解問題，這讓後學明白，若沒有足夠的同理心，即使講得再好，聽者也未必能接受。

表達的技巧與心法

在「講」的技巧上，課程教授了許多實用的方法，例如：如何用故事引起興趣、如何掌握語速與語調來增強說服力，甚至如何運用肢體語言來加強表達的效果。此外，後學也學到了「以心傳心」的重要性，真正打動人的話語往往來自於真誠，而非技巧。

其中，講師特別強調：「求人求佛，不如求己」，這句話讓後學深有體會。在與人溝通前，後學們首先要與自己對話，確保自己的內心真正理解並認可所說的話。如果自己都說服不了自己，又怎麼能夠感動他人、渡化衆生呢？這讓後學明白，真正有力的話語來自於自身的修行與體悟，而不只是文字的堆砌。

講的實踐與挑戰

「不管別人有無看到，做自己應做之事，在自己的位置上盡心盡力。」這句話給了後學很大的啟發。說法、行道的目的，不是為了獲得別人的認同，而是為了履行自己的責任，讓自己無愧於心。當專注於自己該做的事，自然會影響到身邊的人。

營隊的收穫與展望

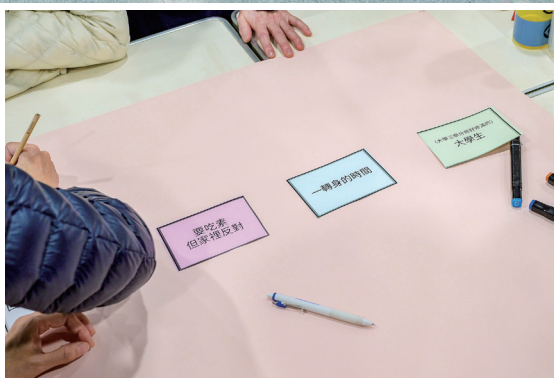
這次營隊不僅讓後學在「講」的能力上有所提升，也讓後學更加體會到修辦的責任。未來，在日常生活中，後學希望能將這些所學應用於與人的對話與分享之中，無論是對內提升同修間的理解，還是對外讓更多人認識「道」，這些都將是後學努力的方向。也透過這次學習，後學更加明白：「講」不只是說話的藝術，更是一種發心與承擔。希望未來能夠持續精進，讓自己的講更具影響力，真正做到「以道為本，利益衆生」。

◎簡安耘

今年輔導成長營的主軸是「學修講辦行」的講，以課程「輔導員的榮耀」拉開序幕，為我們這些後學提供參與營隊的心態指引，孫點傳師開宗明義提到：天命傳承的使者均肩負輔導員的使命，「上求佛道以成己，下化衆生以成仁。」，而天命傳承的使命正是輔導員的榮耀，不為名號上的短暫假象，而是從盡心承擔的捨我無我而來，是由自性生發出的愿行，即是自身賦予之無為無上榮耀。

榮耀不是高高在上、他人自我評價所得，是須兼併世間及出世，惜存福德資糧，從人際互動的關係中廣結善緣，並從中看見自己需要圓融的部分，藉人事物激勵自己、警惕自己、煉化自己及找回自我。著名心理學家榮格：「所有沒有被覺察到的潛意識，都會操控你的人生，而你卻稱它為命運。當潛意識被呈現，命運就被改寫了。」當我們能借鏡外界環境，察覺我們內心「心鏡」是否映照出自然如實，便是迴光返照，察覺到自己的自動化反應及隱微處（潛意識），從而煉化之，即是藉事煉心，也就是前人常提醒我們的「改脾氣、去毛病」。課堂這部分，孫點傳師以深入淺出的方式說明「明心見性」，情緒妄想執著均為有起有滅，紛飛擾亂則為緣起緣滅的聚合，當撥開這些烏雲「明心」，才能有契機「見性」，孫點傳師精彩的講解真的是令後學拍案叫絕，非常法喜！

接下來是以今年的主軸「講」做展延，「說故事」能把較為艱澀的內容，轉為生動有趣的故事，自然融入聽衆內心並與之共鳴。例如佛經《百喻經》集錄寓言故事，隨時方便訓誘及勸進衆生，以達弘道傳法之目的。既然說故事有助於弘法利生，如何說好故事便極為重要，第一堂提供我們三項要點，一是瞭解聽故事的受衆，故事的取材與深淺取決於受衆的年紀背景，「及古出新」不失為契合現代聽衆的好方法，同樣的煩惱，古聖先賢皆有之，同樣的道理，歷史也會不斷重演，現代故事亦可有相同精神。二



是釐清說故事的目的，以及想帶給聽眾的啓示。三是如何講好故事，課堂上利用活動讓我們試著說故事，圍繞主題並善用起承轉合，以上三大要點方法提供我們方向可做精進。

第二堂「聽得懂才能說得好」，最啓發後學的是：跟自己與眾人溝通，要先瞭解自己的需求，理解對方的需求，才能進行溝通。例如：或許我以為自己是因為成績不好而生氣，但真正自己的需求，其實是努力付諸流水、投入無法有結果的徬徨，所以實際上的情緒或需求是「無助焦慮」，而非表現

上對成績結果感到的「憤怒」，只有「理解及溝通自己」，並且如其他前賢分享的「傾聽與完全認同對方」，認同對方的背景脈絡，認同對方感受到的情緒，認同對方意志選擇的方案，才可能用宏觀的第三方視角包容雙方，溝通價值、情緒、考量及選擇，扶圓補缺合天心。

第三堂課回扣德的重要性，雖今年主題為「講」，然並非為講而講，而是要回到原本的道德，按照「道」所行的便是「德」，講道可以不限於用口講道，時時有道，以德為本，自然能「以德服人，不令自從」。最

近看到香港葛太太的故事，前人提到葛太太平日總是笑臉迎人，請她上台講課，她只是站在台上笑稱自己不會講課，台下聽眾卻看著她笑而心生喜悅一同發笑。鍾點傳師舉例韶樂與武樂，兩種均是氣勢磅礴的演奏曲目，孔子卻僅對韶樂有嚮往之心，緣由在於韶樂講述堯舜仁慈，武樂則是武王殺伐，故當我們行住坐臥蘊含「愛」，「走入佛堂，行在日常」，便是身體力行講道。

後續的滋味箱及專業分工培訓，相信每個人都在其中有所體悟，輔導成長營的用心準備真的令後學感動，在參班期間能吃飽睡暖，又有道理可以學習，處處感受到體貼及關照，實在是感謝天恩師德，各位點傳師及前賢的慈悲厚愛，我們才能在優渥舒服的環境下成長。這讓人不禁深思面對，前賢們用他們的榮耀照耀我們，我們是否能承接責任與使命呢？

—— ◎彭美華

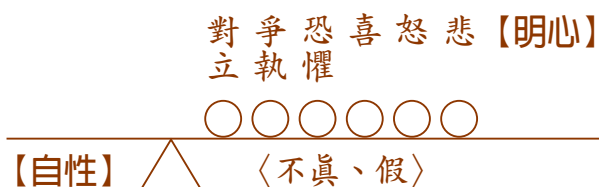
感謝天恩師德，點傳師慈悲成全，讓後學有機會可以參加2025年常州崇華堂全台青少年輔導成長營幹部訓練課程。

第一堂課：

孫浩榆點傳師慈悲《輔導員的榮耀》

今年主題著重在「學修講辦行」的「講」，在這堂課中，孫點傳師引用自身是較文靜的個性，初次擔任輔導員的他也是很緊張的例子來鼓勵後學們，接著說，輔導就

是天命傳承，「越是沒人要做的事，越是說『我來』」，「只要我做得到的，我就做」。課程中讓後學印象深刻的是以下之圖：



我們生活在娑婆世間裡，當逆境來襲時，如何藉事煉心，六祖惠能告訴我們：「常自見己過，與道即相當」，我們要時常迴光返照，檢點自己的過愆，看見他人的短處，來看見自己的缺失，修正自己；所有的對立、爭執、恐懼、喜、怒、悲，一切皆為不真、假象，如《金剛經》所言：「凡所有相皆是虛妄」，這些起心動念的事情，是在告訴我們甚麼？是讓我們學會甚麼？事情沒有絕對的好也沒有絕對的壞，天不言，地不語，活佛師尊甚麼都不要，只要我們一顆真誠的心，心誠則靈，自性智慧隨之流出，心態轉變，煩惱自然消失。最後，點師再提醒我們得道有四難：「一、明師難遇；二、人身難得；三、中華難生；四、真道難逢」。所有的天道都是從人道開始的，珍惜我們還有肉身的時候可以搭幫助道，積功累德。

接著我們在享受，豐盛又美味的午餐同時，學員們要抽出晚上「滋味箱-即席演講題目」，每個學員都好緊張，當大家都抽完題目時，組員關心著彼此抽到的題目，當後學抽到自己所要講的題目時，後學完全不知

道要如何回答這題題目？頭腦裡一片空白，此時，汪點師請大家安靜，汪點師用她自身的例子來鼓勵後學們，汪點師回憶著說：「二十四歲的我就領點傳師命，自己也是非常惶恐」，汪點傳師說她看見陳富美點傳師，為道場奉獻的點點滴滴，於是，汪點師就在心裡告訴自己：「陳富美點傳師可以的，我也可以」。接著說：「請大家好好利用三分鐘，種下一顆道的種子『靜心』想一想，如何代天宣化？」後學才把自己的心沉澱下來，不再去尋求答案了，唯有真心與天合。

第二堂課：

陳桂嵐講師慈悲《說故事讓法輪常轉——如何準備、技巧與啓示》

陳講師教導我們利用講故事的方式，來觸動人心。《論語·衛靈公》：「人能弘道，非道弘人。」說故事是一門充滿溫度的藝術，它能連結人心，傳遞價值觀。

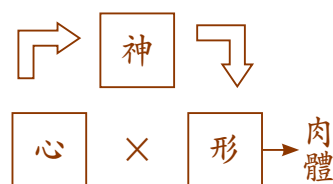
第三堂課：

陳虹臻講師慈悲《聽得懂才能說得好——談溝通》

陳講師與後學們分享徐前人常說：「識人、學言」，要在細微處先觀察及傾聽對方的想法，之後，以對方聽得懂的方式來與他互動溝通，進而達到學會說話，方能度化接引衆生。

第四堂課：

鍾權均講師慈悲《一語破的一契入本心》



鍾講師畫了這個圖，我們的『心』都關心身體被身體所『綁』，如果良知、良能，由神識來主導身體。心學大師王陽明說：「人人自有定盤針，萬化根源總在心」，人心中的「定盤針」，就是人的良知，就是人天然的本心。人的惻隱、羞惡、辭讓、是非之心，就是心靈保持天然本心不被誘惑所牽絆，不被情緒所控制，不被利益所扭曲變形的堅固保障。活佛師尊慈悲：「走入佛堂，行在日常」，是明示我們修辦道的方針，及日常生活的行持依據，把在佛堂所學的道理運用出來，同道為親，家家同修為友，修身完成天命，以達契入本心。

第五堂課：

楊慶和點傳師慈悲《滋味箱——即席演講題目》

終於來到第五堂課，學員們各個正襟危坐，內心忐忑不安，不知那位「天選之人」，可以上台即席演講自己抽到的題目，雖然後學沒有機會上台分享，心中卻很感謝上台分享的前賢們，讓我們有學習的機會。後學也在想這些問題若換作是後學，後學會如何回答呢？我們生活在娑婆世間，遇到挫折困難，酸甜苦辣的滋味，當逆境來臨時，我們要有顆感恩的心，上天藉著種種的境來考驗著我們，提升我們靈性的覺悟，讓我們

學習、反省及承擔。

「滋味箱」的題目總共是115題；後學大致上從24題中列出5題。

1. 你的「活靈靈的上帝」在哪裡？
2. 你所認知的「使命」是什麼？你具有嗎？
分享之。
3. 你獨自一人時，如何自處？
4. 談談～你對「懺悔」的見解，如何落實生活中？
5. 你會如何審視自己無形的存款簿？

第六堂及第七堂專業課程—輔導組：

蔡勝隆點傳師慈悲《找回修辦的原動力》
吳昱璵講師慈悲《輔導員心法（談談在營隊可能遇到那些問題）》

蔡勝隆點傳師讓我們每個人玩「日本劍玉童玩」，看似簡單的童玩，但自己操作起來卻是不斷失敗，後來，藉由觀察其他學員的成功法或去請教有成功經驗的學員來指導自己，調整手握的姿勢才迎向成功。這個遊戲讓後學深刻體驗，他人的成功經驗可以提供參考，但最終還是要找到屬於自己的成功方法，這讓後學想起，聖嚴法師108自在語：「大鴨游出大路，小鴨游出小路，不游就沒有路。」

吳講師最後請每位學員分享一個字來看待輔導員，學員們分享「誠、捨、水、學、穩、定……等等」，大家都分享得很好。後學分享「惜」——後學珍惜這與大家一起的

時光，因為每一次的同一組也是最後一次的同一組了，如蔡點傳師分享哲學家尼采：「人只要知道自己為了甚麼而受苦，便能承受所有的煎熬。」

總結心得

後學是年過三十歲之後，才有求道的因緣，一路走來後學非常感恩身邊許多點傳前輩，講師、壇主及幹部人才，時常關心鼓勵後學，法語甘露即時滋潤後學心田，讓後學「道」的種子慢慢地發芽長大。更感謝後學的另一伴及家人，讓後學可以順利在修道路途上，沒有罣礙的向前行，感恩自己和家人慢慢地一同搭上這艘「愛的法船」，迎風破浪不再孤獨及惶恐，緊緊手握金線，因為「一個人走的快，一群人走得遠」。活佛師尊慈語「修道三不離，不離道場、不離前賢、不離經典」，後學珍惜搭上法船的機緣，汪洋大海人生方向不再迷茫，勇敢迎向自性光明。

——◎劉倩華

非常幸運，今年可以再回到熟悉的金山道院，參加2025全台青少年輔導成長營。猶記得去年為班名請訓時，濟公活佛老師慈悲的藏頭詩，「青年幹部，訓練成長」能有此機緣再次回到全國性營隊，跟來自各地的道親一起學習、充電、聆聽法語的滋潤，使行前的後學倍感期待。

第一天風和日麗，我們到五樓佛堂陽

台，享受陽光的洗禮及群山的簇擁，似乎在歡迎大家的到來，在歡快的氣氛裡，我們完成了與仙佛的大合照後，便下樓準備上第一堂課「輔導員的榮耀」。擔任輔導員是一份殊勝的職務，是一座方便接引有緣眾生的橋樑，也是跟同修培養默契的機會，輔導員就像學員們那2、3天的母親，需要照顧帶領學員，也可以把彼此當成朋友分享喜怒哀樂，以及如同大哥哥大姐姐一般地鼓勵學員參與課程。猶記得後學在國小第一次參加兒童營，回家後仍然以臉書跟輔導員保持聯繫，覺得營隊有趣好玩，往後年年都有參與營隊。因此在營隊中，有時候輔導員反而是被成全與感動的一方，若能將與學員的熟絡和緣分在往後的營隊延續下去，便有多人能夠認識道場，甚至搭上法船，真是一件再可喜不過之事。

在專業分工課程中，後學到司儀組學習如何當一位有道氣的司儀，後學學到司儀首重經驗以及臨危不亂的能力，在平常便須對禮節及壇務熟悉，語速須緩慢適中，若遇突發狀況，例如地震或設備故障，也得發揮定靜的功夫，請示主班後再果斷處理，更須安撫躁動的人群，以達莊嚴之效。記得小時候跟外婆一起搭乘電梯被困住時，外婆首先沉穩地叮囑後學莫驚莫慌莫害怕，不慌不亂地撥打電梯電話跟外界聯繫，這是後學上的第一堂「定靜」。擔任司儀時，眾人的目光都在自己身上，難免緊張腦袋空白，但五教聖人在《聖經》，說過最多的一句話便是“Don't be afraid”，因此，我們不管遇到

什麼事都不用害怕與緊張，以平常心應對準沒錯！本堂課的講師及同學皆具備十足的領袖氣質，示範了許多臨時狀況及肯定、穩重的語速、音調讓我們學習，希望後學能將前輩的教導牢記，並在道場中運用。

本次主題是『講』，因此在課程中有一個彩蛋—滋味箱，也就是即時抽題練講，由點傳師們在仙佛面前抽出代表上台的天選之人，後學很幸運地被抽中了！仙佛慈悲，後學抽中的題目剛好是稍早前請教過點傳師的題目，想必仙佛希望後學更了解自己在道場中最常幫辦哪一部分，現在很流行斜槓一詞，而後學地方的道場因為老一輩的道親很多，所以青年有許多服務學習的機會，因此後學也是跟隨點傳師的指示，什麼都做、什麼都學，但還是以幫辦文書的部分居多，所以還有其他不熟悉的職務，例如視聽、廚務需要後學再精進，並且往成為通才的方向努力。

本次營隊是後學參加過最充實的輔導成長營，因為有許多上台講話以及擔任禮節人員的機會，在在皆考驗保持平常心及淡定的功夫。能夠有機會聆聽前輩的心得汲取經驗，以及跟全台同修共聚一堂學習，是非常難能可貴的體驗。更感謝仙佛賜予、前人及點傳師慈悲開創如此優質的環境，亦感謝諸位無名英雄們的護持，也謝謝外婆在工作繁忙之餘，仍然陪伴後學一起參加此次的營隊且到廚房幫辦，法喜的她更是邀約了朋友下次再一起參加呢！

生活智慧故事

◎陳基安

有人說：有書陪伴的孩子，加倍幸福！
 也有人說：我們每一個人本身，就是充滿一連串驚奇的故事！
 如果人生是一本書，我們希望故事如何展開？
 故事可以讓我們成長，開闊視野，豐富生命，體驗人生。
 本單元就是希望藉著一個又一個故事，提供大家心靈良方！
 且成為您生活的「指南針」，引領您抵達生命的綠洲！

他人之惡・不上我心

我從醫的初衷源自父親，我來自雲南香格里拉藏區，是西藏人，曾在拉薩出家二年，自幼即對源於佛學的藏醫藥學特別感興趣。十三歲離開青山環抱的家鄉，到外地求學，曾到印度聖菲洛梅娜大學（St. Philomena College）攻讀物理系，後來以交換學生的身分，前往文藝復興時期創建的德國佛萊堡大學（University of Freiburg）進修，也是學物理。

2000年因緣聚會來到臺灣，實現兒時的從醫夢，考上國防醫學院醫學系，學習西方醫學知識的同時，也繼續研究東方的藏醫藥學與中醫養生概念。

輾轉流連許多地方之後，希望能建立一座結合中、西、藏醫的教學醫院，這一切皆源自父親對我的影響。

唐朝文成公主入藏，帶來中國儒家文化與印度佛學，直至今日，九成以上的西藏人篤信佛教，一舉一動、一言一行都脫離不了佛法；而我也出生在以和為貴的佛教家庭，父親常提醒我：「做人不光只是自己開心就好，要讓大家都開心，對社會有貢獻。」

家裡有些親戚是藏醫，小時候看他們幫助許多愁苦的病人，恢復健康與笑容，讓我崇拜；那時候我很單純地想：「我也要當醫生，這樣可以讓大家都開心，父親也會因此感到高興。」

印象中，我從沒見過母親生氣、不曾被父親罵過，甚至我還懷疑，他們夫妻倆根本沒吵過架。兩老整天笑咪咪，不像是有本事吵架的人。

認識我也幾乎沒看過我發脾氣，很多人覺得很神奇，「如何能一直心平氣和？」其實來台灣之後，我才覺得大家更厲害，情緒起伏大、衝動、容易生氣，難道不覺得累嗎？

對我而言，生氣超累的，不但耗損精力，還會降低智商，聽著病患訴苦，我常納悶，大家到底哪來這麼多事可以煩心，煩到晚上睡不好？

看新聞，現在的小朋友，被同學打一下，家長氣沖沖怒告學校，嚷嚷著要討公道，要求老師道歉、對方家長認錯，在我的家鄉幾乎不可能發生這樣的事。

西藏的小孩很頑皮，平常在外面玩得一身土、一身泥，男孩子追逐打鬧稀鬆平常，甚至還拿石頭丟來丟去，我現在手上還有小時候被石頭割到留下來的疤痕呢。

由於家訓之一為：「他人之惡，不上我心」，所以當時我手流血了，跑回家「告狀」，還來不及說玩伴的不是，父親便先趁機教我「如何原諒」，沒有顧好自己，是自己的責任，不能隨便責怪別人；就算別人有



心或無意做了不好的事情傷害你，也沒必要往心裡去。

積怨是對自己二次傷害。真的沒必要跟人家生氣、賭氣，還不如包一包紮傷口，趕緊繼續去玩。

樂觀，能提升身體免疫力。念了醫學院，讀了許多論文後，我才知道積怨真是要不得，很多病都是由積怨來的，煩人、惱人，傷的是自己身體。

為什麼你討厭的人沒事，自己的健康反而出了問題呢？要從免疫力說起，樂觀、懂得轉念的人，確實可以轉病為福，因為他們體內有較多的輔助T細胞（Helper T Cells）是一種在人體免疫反應中，扮演重要角色的淋巴細胞。

樂觀的人，輔助T細胞消滅癌細胞的效能強大；悲觀、厭世，長期壓力大且不懂得釋放的人，往往免疫力低下，一旦生病、開刀，不僅復原速度不如樂觀的人，疾病復發率也較高。

大我與小我無二，因果終將回歸自身。佛教哲學把繁雜的宇宙萬物簡化為最基礎的五種元素，將人（小我）視為由地、水、火、風、空五元素構成的小宇宙，包含萬物的大宇宙（大我）也由相同的五元素組成，大我與小我的基礎「成分」其實無二，大我有的東西，小我通通有，並且會

互相影響。

「一花一世界，一葉一菩提」從一粒微塵中能看到整個世界，也能看自己，就是這樣來的。然而，哲學的話語對一個未開智慧的小孩來說，實在艱深，父親嘗試用最簡單的方式告訴我：

「如果你對每一個人都很好，那每個人都會對你很好。」自我與他人之間是雙向互動的，你對人生氣、罵人、打人，這些氣，難聽的話最終會回到自己身上，這是因果；相反的，如果你放生，用仁慈的心做一件事，自然會得到好結果。

「菩薩畏因，衆生畏果」，用正確的想法去做正確的事，就不用擔心壞事厄運纏身。利他，受益最多的是自己。

我現在出書，在廣播、電視、演講場合中，經常告訴大家「利他」的觀念，就是父親教我的。

研究預防醫學後，我發現只治療某個生病的器官，是「見樹不見林」的作法，只能暫時救急，這只是治標；若要讓人身心靈得到完美的健康平衡，學會「利他」才是治本的關鍵。

從預防醫學的角度來看，人我關係的緊繃、疏離對養壽不利，而感覺被愛、願意付出愛，尤其是不求回報的老人家，罹患阿茲

海默症的比例特別低。

研究證實，付出愛心、利他、交朋友能保護大腦，避免早衰。從前父親叫我利他，我調皮回嘴：「我什麼都沒有啊！怎麼利他？還是等我發達了，再來好好利他吧！」見我耍賴，父親依舊笑咪咪，不溫不火地回答：「不一定要給人家很多錢或很多好吃的，講一句好話就是利他，跟人家分享你會的事就是利他。」

「正念」療法做自己的良醫。這幾年我接觸至少上千名病患，根據我臨床經驗，大膽地把「健康」、「快樂」、「利他」之間劃上等號。

除了正規的醫療流程外，我還加上「正念」（Mindfulness）療法，讓病患每天做一點改變：

愛心多一點、情緒少一點、多講一句好話、少吃一碗白飯、多為自己做件開心的事、少抱怨他人一句、多睡好覺、少煩工作、多原諒一個人、少罵人幾句、多分享知識、少說八卦……等等。

讓情緒轉好，保持心情愉快，使快樂指數升高，能大幅提高免疫細胞的活性。正念、正思維過生活，只要願意改變一點，六個月再來看，心寬、身體因長期壓力累積出來的慢性病，皆獲得良好控制。

利他不難，自然而然放鬆，想要不生病，更是一點都不難，透過身心靈全面關照的預防醫學，從學習利他做起，人人能成為掌握自身健康與幸福的良醫。（本文摘自洛桑加參醫師學會「正念」療法，提升免疫力）



一、上醫治未病，下醫治已病，君臣佐使，大君在位，統御六部大臣，文武百官，五臟六腑各器官、各腺體、紅白血球、各細胞，安位定坐。《黃帝內經》

二、洛桑加參醫師的理論與量子糾纏不謀而合，調身之前先調心，即是預防醫學。身心靈全宇宙醫學，洛桑加參醫師為我們樹立典範。

三、孟子曰：「存乎人者，莫良於眸子；眸子不能掩其惡。胸中正，則眸子瞭焉；胸中不正，則眸子眇焉。聽其言他，觀其眸子，人焉廋哉！」與洛桑加參醫師的觀念異曲同工，即古德所言，心不離貌，貌不離心，外相是你內心的投射。

The Ultimate Dharma Joy Derived From Cultivation

© Elder Koo
© Translated
by the Editors



The benefits of Dao cultivation lie in “equality.” No one and nothing can achieve equality. We have different personalities, different upbringings, different educational levels. Nothing is the same for any two persons. The inequality in turn causes all kinds of conflicts and sufferings—highs and lows, you and me, viewpoints and opinions. We bring worries upon ourselves and upon the world too. The unrest at our hearts spreads to all the corners in the world.

We have come to this temple because everyone here realizes how precious Dao is and how important it is to cultivate Dao. In this regard, we achieve equality. We can thus turn “un-beauty” into “beauty.” If you can maintain the sincerity of returning to the temple often for three months, a newfound beauty will definitely spread across your face.

Let me tell you a true story. Before I came here yesterday, I spent the Winter Solstice with another group of fellow cultivators. We had lunch together and had a great time. One of the cultivators, who is in her nineties, lives in the nursing home at the temple. Another cultivator said to me, "Elder, look at the lady. She just won the Best Smiles Award." I took a look at her face, and she was all smiles. From the moment we entered the temple to the moment we left at night, everyone saw her smiling all the time. But she wasn't like this before. Before she lived in the nursing home, she always wore a long face. But she dedicates herself to Dao cultivation and won this special award in the nursing home. Why? That's because she changes herself from the bottom of her heart. The un-beauty has dissolved into beauty. In the past, she never smiled. Now she looks just like Maitreya Buddha. This is the Dharma Joy derived from Dao cultivation.

Through the influence of Dao, we will change, we will endure the hardships, we will accept our fate, and we will be humble. In this case, evil will turn into good. Why? It's

because we become humble. If we are not humble, the Qi will rise and cause all sorts of problems, such as high blood pressure or damage to the liver. Arrogance hurts not only others but also ourselves.

To change ourselves, we should start off with humbleness, and persist with total commitment. After we obtained Dao, we come to realize the importance of confession and repentance. We pledge to be a better person. We vow to change everything about ourselves. The change is not easy at all, and sometimes can be painful. Take smoking for example. Quitting smoking is a change. It requires various methods and sometimes a will of steel. Still, the smoker may fall back to the old habit when they see others smoking. If they can't resist the temptation, everything goes down the drain. So, if we set our sights on Dao cultivation, we can't do without determination. The drive will lead to success. If we often let down our guard and relax, we cannot develop Dao Qi. We are stuck and don't take advantage of the flexibility that accompanies our Buddha nature. We are then more likely to run into obstacles.

©Nancy (Taiwan)

Karma Is Inescapable

The Avatamsaka Sutra says: “Even after hundreds or thousands of lifetimes, the karma we create does not disappear. When the right causes and conditions come together, we will receive the results ourselves.” This verse teaches us a very important truth: whatever we do—whether good or bad—will eventually bring results. If we plant good seeds, we will harvest good fruit. If we plant bad seeds, we will harvest suffering. This is the natural law of cause and effect, a truth that never changes. But many people in this world don’t understand this. They often think, “Maybe I can get away with it” or “No one will know.” They don’t believe in karma and think they can escape the results of their actions. Now, let us read the following short story from the Buddhist scriptures. It is about karma and the results of our past actions. Let’s see if the king in this story escapes the karma he created?

King Suppabuddha was indeed not an admirer of the Buddha. He had not forgotten

how the Buddha, while he was still a prince, had abandoned his beloved daughter Yasodhara for the renunciant’s life.

One day, knowing that the Buddha and his disciples would be entering the city for alms food, the king got drunk, and the wine in his veins made him brave enough to go and block the Buddha’s way. He would not let the Buddha pass, saying that he, the king, could not make way for someone younger than he was. Not protesting, the Buddha and his disciples turned back. King Suppabuddha then ordered one of his men to spy on the Buddha and report back to him whatever the Buddha said.

Once back at their monastery, the Buddha said to Ananda, “The king has created bad karma by blocking the way of the Buddha and soon he will have to pay for it.” This was reported to the king who became determined to prove that the Buddha didn’t know what he was talking about. He commanded all of his

attendants and guards to be extra vigilant in protecting him, while he himself would take special precautions.

The news of the king's increased efforts to protect himself from harm reached the monastery where the Buddha was staying. The Buddha said that it didn't matter whether the king lived in a tower, in the sky, in an ocean, or in a cave, because he couldn't escape the result of his karma. Nobody could.

Several days after the road incident, the king was sitting in his room when he heard his favorite horse neighing and kicking about wildly. He became so worried that he immediately went to see what the matter was, forgetting what the Buddha had predicted for him. As he rushed out of his room, he tripped and fell down some stairs and died. When he was reborn, he was reborn in hell. So no matter how hard he tried, the foolish king was unable to escape the effects of his evil karma. That is how the law of karma works."

From the story above, we can understand that no matter how carefully we try to avoid it, the negative karma we ourselves have created will eventually lead to negative results. However, if it were true that there was absolutely no way to escape these consequences, then there would be no need for religions to exist in this world. People could simply live according to

fate and do nothing to change their future. But that is not the case.

Buddhism teaches a very active and positive approach to lead life. As the Avatamsaka Sutra reminds us, "When causes and conditions come together, we will receive the result." This means that karma ripens only when the right conditions are present. Therefore, what we should do is to avoid allowing those negative conditions to come together. For example, if a person's parents both have diabetes, medical research shows that this person has a high risk of developing the disease. If he continues to drink sugary beverages, eat sweets, and fails to control his weight, then all the conditions for diabetes are present. The causes and conditions have come together, and the result is that he will most likely develop the illness. However, if he makes effort to change his diet, exercise regularly, and take good care of his health, then the conditions necessary for the disease to manifest are not complete. As a result, he may avoid developing diabetes, even though genetically he was considered high-risk. This is a clear example of what Buddhism teaches: when the causes and conditions are not complete, the result will not arise. By practicing mindfulness, self-discipline, and making wise choices in our daily lives, we can prevent negative karmic results from ripening. In this way, we actively protect ourselves and transform our future.

Besides, If we can regularly perform good deeds, make offerings, and sincerely repent for our past mistakes, then the power of our good karma will grow. Good karma brings good results, and this can reduce or even transform the effects of bad karma. It is just like when a great earthquake occurs—people may expect a tsunami to follow. If they move to higher grounds early, they might still lose their belongings, but at least their lives will be safe. On the other hand, if they make no effort and just wait for the tsunami to hit, the consequences could be fatal. Once we understand this universal truth of cause and effect, we will also understand why the Bodhisattvas teach us:

“Do no evil, and cultivate all good.”

Famous Quotes

Carry out a random act of kindness, with no expectation of reward, safe in the knowledge that one day someone might do the same for you.

—**Diana Spencer**

Getting money is not all a man's business: to cultivate kindness is a valuable part of the business of life.

—**Samuel Johnson**, *English author, critic, & lexicographer (1709 - 1784)*

Truth will always be truth, regardless of lack of understanding, disbelief or ignorance.

— **W. Clement Stone**

Men are not prisoners of fate, but only prisoners of their own minds.

—**Franklin D. Roosevelt**, *Pan American Day address, April 15, 1939*

That consciousness is everything and that all things begin with a thought. That we are responsible for our own fate, we reap what we sow, we get what we give, we pull in what we put out. I know these things for sure.

—**Madonna**, *O Magazine, January 2004*

編輯小語

革邪反正心易行 鼎新調和道場興
凡胎肉眼求不得 斷除迷妄性開明
成己成物成人美 識道無爲仁者親
聖途同歸一理貫 君子豹變無慾平

2025年恩師慈賜班名「革凡成聖」。前人為方便後學瞭解班名真實義並參悟研究，提出五個課題：『積善之家必有餘慶、煩惱即菩提、壁立千仞無慾則剛、能捨則捨放下自在、入聖登真當下用功夫。』期勉常州白陽弟子依循目標和指針，行善積德，精益求精，修己渡人，共證大道！

佛堂是「天堂的介紹所；功德的加油站。」具有傳道辦道、開班教化、方便日常修行精進，甚至躲災避劫…種種功能與庇護作用。本年度常州道場的第一場法會，在英國曼城懂德佛堂開設；並首次在線上與英慈佛堂、懷德佛堂、勤德佛堂四地，同步聯合舉行。在「2025英國革凡成聖法會參班心得」文中，提到前人慈悲修道的五個要訣：有熱忱、機緣、反省、寬容與聞善奉行。我

們當信受實踐，更要積極努力行功了愿，好返理天仙鄉。

2019疫情之後，今年前人首次出外主班法會，第一站來到英國曼城的懂德佛堂，接著是台灣、日本、澳洲…98歲老人家，為道場，為衆生，搭飛機繞了半個地球，風塵僕僕，披星戴月，奉獻犧牲的大無畏精神，令後學晚輩萬分敬佩感動，更覺得汗顏！就誠如前人在「道學院道親班」慈悲「修道最法喜」中提到：「付出十分 歡喜十分」。大家於「2025前人台灣行剪影」中，可以深刻感受到她老人家用具體行動告訴我們—這是菩薩無我的境界啊！

一篇文章、一則故事、一張照片、甚至是一道素菜…能否觸動您的心靈？《維摩詰經》：「心淨則國土淨」。希望透過「博德」的文字、圖片，讓大家找到淨土，得到啓發，充滿法喜。本期「特稿」「專題」「人物專訪」，「小品文」中佳作，以及多篇參班心得、心聲迴響…都值得您細細品嘗閱讀。

最後，編輯組與常州道親分享共勉：
學道—明心。

修道—用心。

講道—真心。

（今年全台青少年輔導成長營主題）

辦道—盡心。

行道—誠心。

助印功德林

自二〇二五年三月一日起至二〇二五年五月三十一日止

姓 名	金 額	姓 名	金 額	姓 名	金 額	姓 名	金 額
林錦蓮	1,000	楊蘇曼娟	歐元 50	加拿大多倫多		黃穎希	港幣 1,000
陳慧娥	600	林美德	歐元 40	允德佛堂		梁 九	港幣 500
黃坤玉、吳麗香		李志良	歐元 70	周子毅	美元 100	黎 好	港幣 500
(迴向冤親債主)	1,000	海 棠	歐元 10	香港天善佛堂		陳文英	港幣 500
新化高中102、		鄧根楠	歐元 10	天善佛堂	港幣 3,000	鐘亞彩	港幣 500
104、107任教同學	1,000	紅 心	歐元 10	梁 牛	港幣 1,000	梁水妹	港幣 100
李嘉誠	6,000	B. Van Doesburg	歐元 25	梁麗華	港幣 500	大 衆	港幣 300
群德佛堂	2,000	楊漢輝	歐元 30	陳水明	港幣 300	徐麗兒	港幣 500
張翠萍	1,500	黃寶貝	歐元 50	梁轉味	港幣 1,000	冼雪梅	港幣 200
徐以謙	1,500	李雪瑩	歐元 20	周鈺娟	港幣 500	冼偉明	港幣 200
新加坡實德佛堂		廖 萍	歐元 10	謝啓熙	港幣 500	馬恩豪	港幣 200
李留妹	新幣 1,000	蔡和合	歐元 10	謝恬頤	港幣 1,000	陳美冉	港幣 200
洪玉坤	新幣 50	Alwin	歐元 10	許裕民	港幣 1,000	馬凱晴	港幣 200
李顯明	新幣 30	英國北愛爾蘭		王志強	港幣 200	林月如	港幣 500
亡靈 羅才松	新幣 10	懷德佛堂		彭佩芬	港幣 200	林月玲	港幣 500
亡靈 鄧美鳳	新幣 10	方六有合家	英鎊 120	樊金娣	港幣 150	梁麗雲	港幣 100
亡靈 陳書華	新幣 10	石耀銘合家	英鎊 30	梁雪珍	港幣 150	梁麗芬	港幣 100
亡靈 李 秀	新幣 10	歐陽家兒	英鎊 50	李文軒	港幣 100	黎有妹、陳鏡鴻、	
亡靈 蘇 妹	新幣 10	加拿大多倫多		梁金好	港幣 200	陳婉嫻	港幣 100
亡靈 蘇 甸	新幣 10	鴻德佛堂		陳添娣	港幣 500	馬麗霞	港幣 200
無名氏	新幣 2	吳珊珊	加幣 1,000	張金水	港幣 500	馬恒興	港幣 200
加拿大成德佛堂		潘巧麗	加幣 1,000	梁國華	港幣 500	亡靈 陳佩瓊	港幣 500
馮惠兒	加幣 100	亡靈 胡偉光	加幣 1,000	梁少娟	港幣 500	亡靈 陳 開	港幣 300
周巧文	加幣 100	胡權裕合家	加幣 500	梁梓淇	港幣 500	亡靈 梁 女	港幣 300
林鑫宏、李聿紘、		羅衛寧合家	加幣 300	梁裕銘	港幣 500	亡靈 周 珍	港幣 500
林子涵、林家澤	1,000	加拿大多倫多		梁曼淇	港幣 500	亡靈 盧金妹	港幣 200
李陳花、王黃月、		仁德佛堂		梁官好	港幣 300	亡靈 陳 勝	港幣 200
李承儒等亡靈	1,000	劉宇萌	加幣 100	陳至德	港幣 300	亡靈 吳大喜	港幣 200
信弘佛堂	1,000	陳金珠	加幣 100	吳瑞英	港幣 500	亡靈 冼灶帶	港幣 200
黃坤玉、吳麗香		李翠金	加幣 100	梁滿權	港幣 300	亡靈 陳 彩	港幣 200
(迴向冤親債主)	1,000	陸衛君	加幣 100	馬文花	港幣 300	亡靈 冼詠梅	港幣 200
新化高中102、		許雪梅	加幣 100	梁健聰	港幣 300	亡靈 梁 根	港幣 100
104、107任教同學	1,000	鄭 偉合家	加幣 80	梁桂艷	港幣 100	亡靈 張蘇金	港幣 100
陳慧娥	600	何壽華	加幣 50	蕭愛兒	港幣 500	亡靈 梁帶喜	港幣 100
香港唐鳳瓊	4,910	王月娥	加幣 50	馬恒俊	港幣 200	加拿大多倫多	
陳永誠	10,000	區 潔	加幣 50	黃素仰	港幣 1,000	鴻德佛堂	
天衢佛堂	3,000	林 東	加幣 50	馮麗芳	港幣 1,000	羅洪耀	加幣 100
周慧慈	1,000	林 鳳	加幣 50	黃永健	港幣 1,000	羅家宏合家	加幣 200
荷蘭勤德佛堂		亡靈：瞿產明	加幣 200	黃永康	港幣 1,000	羅家灝	加幣 300
伍宜雅	歐元 50	亡靈：林貴達	加幣 100	王玉玲	港幣 1,000	羅家城	加幣 300
鄭秀珍	歐元 70	亡靈：黃安平	加幣 100	林蔚雯	港幣 1,000	亡靈 羅大東	加幣 100

郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	31500634	金額 (阿拉伯數字)	億	仟	萬	佰	萬	拾	萬	元	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	

姓 名	金 額	姓 名	金 額	姓 名	金 額	姓 名	金 額
亡靈 林秀雲	加幣 100	陳一冠	加幣 30	鄧昱嘉、莊祐傑、		賴樹翁、賴高錦雲	400
亡靈 黃金玉	加幣 100	陳一喬	加幣 30	莊祐宸、鄧俐維	1,000	鄧昱嘉、莊祐傑、	
亡靈 羅智勇	加幣 100	李妙玲	加幣 40	先靈吳柏伸	1,000	莊祐宸、鄧俐維	
加拿大多倫多		董肖英	加幣 100	胡金花、吳梓右、		(迴向冤親債主)	1,000
允德佛堂		張嘉城、李淑霞、		吳佩禎、吳曼芸、		林美玉、柯美鳳	
曹少貞合家	加幣 530	張毓軒、張庭維		吳婉麗		(迴向冤親債主)	1,000
吳悅華合家	加幣 300	(迴向冤親債主)	5,000	(迴向冤親債主)	1,000	郭照國、梅碧珠、	
陳棟津合家	加幣 200	張廷睿、張佑安、		賴富旺、賴建霖、		郭俊麟、丁盈如、	
潘志宏	加幣 100	張喬安		賴佩伶、賴楷甯、		郭品妤、郭品言	3,000
郭燕葵	加幣 100	(迴向冤親債主)	1,500	陳惠琴、廖雪娥		郭姿吟、蘇毅、	
吳炯俊	加幣 100	黃秋月、傅芊霓、		(迴向冤親債主)	1,200	蘇韋翰	1,000
加拿大多倫多		黃琛	1,500	廖學禮、林玉英	400	陳茂雄、吳華珠	1,000
全德佛堂		李王麗花、李宇翔、		賴樹翁、賴高錦雲	400	無名氏、無名氏	1,000
何成基	加幣 100	李欣芸、林建安、		胡大鐘、蕭秀款	1,000	陳盈廷、王麗苑、	
余應麟	加幣 100	林依穎	2,000	莊明忠、莊焜堯	1,000	陳昱丞	1,500
楊惠祺	加幣 200	蘇燦煌、蘇幸樺、		張廷睿、張佑安、		陳裕廷、沈育年、	
余文慧	加幣 100	蘇玖陵、黃梅香、		張喬安		陳元泓、陳采筠	2,000
余淑儀	加幣 100	鍾志偉、鍾宇洋、		(迴向冤親債主)	1,500	陳政雄	500
譚祖賢	加幣 100	鍾宇芯、程妍甯、		張進忠	1,000	吳啓新	500
譚迺孝	加幣 100	蘇洛慧、程良智、		張婉心	1,000	先靈林炳元、	
李秀英	加幣 100	蘇毓樺	3,000	鄧昱嘉、莊祐傑、		先靈陳黎華	1,000
朱影紅	加幣 100	黃梅蓉、陳信信、		莊祐宸、鄧俐維、		邱瑞興、林秀虹	
林敏慧	加幣 100	陳東雲	500	鄧淑沂		(迴向冤親債主)	1,000
何榮林	加幣 100	賴富旺、賴建霖		(迴向冤親債主)	1,000	林承賢	
張國瑜	加幣 100	賴佩伶、賴楷甯、		吳豐志、吳昀時、		(迴向冤親債主)	1,000
黃惠芳	加幣 100	陳惠琴、廖雪娥		吳宇寬	2,000	林義吉、蕭慧玲、	
李鉅秋	加幣 100	(迴向冤親債主)	1,200	簡金柱全家		林美楨、林耕豪、	
林美書	加幣 100	廖學禮、林玉英	400	(迴向冤親債主)	1,000	林恩穎、林科勳	
勞淮寶	加幣 100	賴樹翁、賴高錦雲	400	黃秋月、傅芊霓、		(迴向冤親債主)	1,000
張艷芬	加幣 50	張國吉	500	黃琛	1,500	蕭作永、林玥君、	
黃詠儀	加幣 200	魏英群	500	廖欽峰	2,000	蕭晨瑄、蕭榆閔、	
應書屏	加幣 100	涂再傳、李淑珍		賴富旺、賴建霖、		蕭渝璇、蔡丞祐、	
簡蘭卿	加幣 100	(迴向冤親債主)	2,000	賴佩伶、賴楷甯、		蔡瑀恩	
何月嬋	加幣 50	先靈吳振榮	1,000	陳惠琴、廖雪娥		(迴向冤親債主)	1,000
甘七妹	加幣 50	郭秀美、余燦炎、		(迴向冤親債主)	1,200	先靈黃恭婉	1,000
陳健成	加幣 50	余受曉、余秉謙、		廖學禮、林玉英	400		
歐兆瑜	加幣 100	洪逸如、		張廷睿、張佑安、			
溫淑兒	加幣 100	先靈歐陽啓東	6,000	張喬安			
秦倩瑜	加幣 50	許靖佩、羅宸佑	2,000	(迴向冤親債主)	1,500		

註：若有錯誤，請通知以便更正。

郵政劃撥存款收據

注意事項

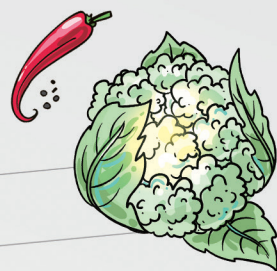
- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請 寄 款 人 注 意

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

食譜

◎烹飪製作、圖片攝影：麗芳



紫菜糕



材料

長糯米3杯、圓糯米1杯、海苔10片、水3.5杯、薑片4片、模型。

調味料

葡萄籽油60cc、醬油90cc、砂糖1小匙、胡椒粉1/2小匙。

作法

1. 將米泡水3小時後，加海苔泡水1小時（撕碎）瀝乾水份，
2. 鍋中加油下薑片炒至微焦，加米炒乾水份，加調味料，拌勻，倒入電鍋內鍋中，外鍋2杯水，蒸熟。悶10分鐘。
3. 模型抹油，將蒸熟的食材趁熱倒入模型中，整形，待涼後切塊。



紅玉茶凍

材料

紅茶包4包、茶凍膠 100g、二砂糖 140g、開水 2000cc、茶凍模型。

泡茶方法

將水煮開關火，泡入全部茶包；浸泡10分鐘後取出。

作法

1. 先將茶凍膠及二砂糖拌勻，再徐徐拌入茶湯，需不停攪拌。
2. 取模型盒，倒入稍涼之茶凍靜置成形，待冷卻後放入冰箱。

