

安頓身心 清流社稷

◎張晃彰點傳師

沾著天恩師德的加被，後

學深感當今社會種種亂象層出不窮，法律束手無策之際，更凸顯我們一貫弟子在社會大眾中所肩負的重責大任，恰似滾滾紅塵中的一股清流，人黑我不黑，人迷我不迷，切實做到李總統呼籲的「心靈改革」，也就是要創造美好的明天。

今天的修道人多半都是聖業與生活要兼顧的，要想明天更美好，首先要做到身心兩方面都能安頓。

一、生理的安頓：

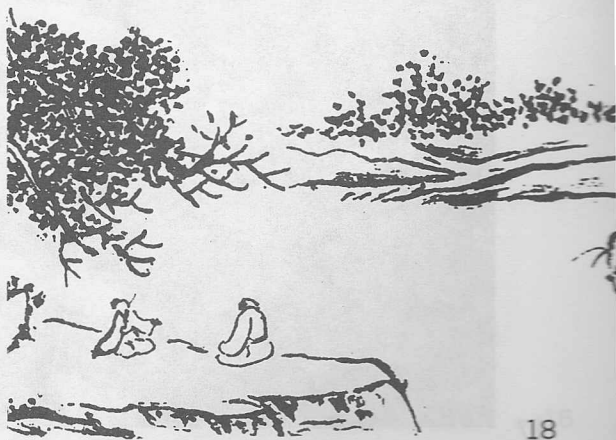
在羽化登仙之前，這個軀殼雖說是臭皮囊，卻也不得不好好照顧，以期能夠發揮正常的功用，借假修真，至少也不要成為修道的包袱累贅。

(一)在生活安定方面：一般而言，基礎先天的道親生活條件並不是很好，常見某些道親生活拮据，對修道卻是信心堅定不移，令後學深為感動。近期臺灣經濟不景氣，失

業率攀高，誠摯期盼事業有成的道親們發揮博愛精神，儘量提攜援助生活較困難的同修，讓大家在生活無虞的情形下得以安心來修道，畢竟我們同為一師之子，一師之徒的啊。

(二)在色身安適方面：若能平日注意保養，少病少痛，身體健康，才好修道。

(1)不要吃得太鹹及太油膩，多吃天然食物，少吃人工合成的東西，酸鹼平衡是





△分明一片開天地。

保健之要。

(2) 素食道親應注意絕不可偏食，三餐營養要均衡。

(3) 很多人喝牛奶會腹瀉，素食者卻不可因此而拒喝，建議買低乳糖低脂肪的奶粉來沖泡，補充營養又不會腹瀉。

(4) 沙拉油能改用葵花油、棕櫚油或椰子油最好，避免膽固醇過高，導致種種併發症。

(5) 四十歲以上的道親要定期量血壓。

二、心理的安頓：

活佛師尊說：「修道修心，辦道盡心」，這八個字已包括了修道的全部內涵，後學認為彌勒祖師的「四無量心」和南海古佛的「四攝法」都是我們效法和學習的殊勝妙法。

(一) 四無量心：慈心、悲心、喜心、捨心。

(1) 慈心：就是予樂，就是無緣大慈。每個人愛自己的父母和子女那是理所當然的，因為父母子女和自己這一輩子有緣來相聚。現在社會上父母心甘情願的為子女作牛作馬者比比皆是，如果能將這種愛心擴大推展，及於那些表面上和我們沒有緣份的眾生，對待年長的像孝敬自己的父母一樣，對待年幼的像疼愛自己的子女一般，給他們幸福，使他們快樂，發出無量無邊的慈心，當能感化無數的眾生。

(2) 悲心：就是拔苦，就是同體大悲。天下眾生皆一體，四海之內皆兄弟，惻隱之心人皆有之，看到世間眾生無明造業以致遭受種種災難困苦，我們要感同身受，有人飢己飢，人溺己溺，悲天憫人的胸懷，

推己及人，犧牲奉獻，「但願眾生得離苦，不求自己得安樂」，發出無量無邊的悲心迴向眾生，撫慰眾多的心靈。

在求道表文中有一「今時眾生塗炭，未得救拯，水火劫煞已到眼前」的警語，我們應當效法老祖師的慈心三昧，大慈無悔，大悲無怨。

(3) 喜心：就是結緣，就是隨喜功德。看到別人有成就，別人家庭圓滿，別人修行善業，別人行功立德，我們非但不嫉妒，反能隨喜讚歎！有這樣的隨喜心，自身沒煩沒惱，不刻意去追求，內心卻常法喜充滿，不可言喻。

從老祖師滿腔歡喜的笑臉，告訴我們彌勒眷屬要有無量無邊的喜心，當可化解一切的紛擾。

(4) 捨心：就是布施，也就是無住布施。「施人慎勿念，受施慎勿忘」，「捨得捨得，不捨不得，一捨就得」，老前人常說：「一

失一得，有形的多了，則無形的損失了」。老子也說：「既以爲人已愈有，既以與人已愈多」，所以我們要勤行三施，功成不居，學習老祖師的大肚能容，了卻人間事，發無量無邊之捨心，拯救無數的苦難。

大喜無憂，大捨無求，慈悲喜捨，人間大愛，這四無量心是諸佛菩薩皆具足的，後學特別以彌勒祖師作爲吾等慈氏弟子向道的標竿，較爲容易領受。

一貫弟子本身具備了四無量心，還要用四攝法門來攝受眾生，這是菩薩慈悲心切，開設渡化眾生的四種方法。攝者

，受也，取也，要想渡人成全，先要攝得對方的心，使他們心目中對我們有好感，有好印象，才有渡化的機會，叫做攝心。

(二) 四攝法：布施、愛語、利行、同事。

(1) 布施：有三施①財施：有能力，不吝惜的布施財物。②法施：指引迷昧眾生一條明路，開啓眾生的智慧。③無畏施：關懷鼓勵，給予信心和勇氣。

人人視情況，視需要而惠施，令眾生易受感化，歸於正途。

(2) 愛語：隨時隨地，視眾生的需要予以安慰、鼓勵、讚歎的言語，使眾生聽了生出歡喜心，樂意接受，易受感化，歸向正道。

(3) 利行：無論身、口、意一切行爲，皆以利益眾生爲出發點，先人後己，給別

人方便，有困難留給自己，先天下之憂而憂，後天下之樂而樂，這種捨己爲人的慈悲心腸，使眾生歡喜接受，心甘情願的接受教化。

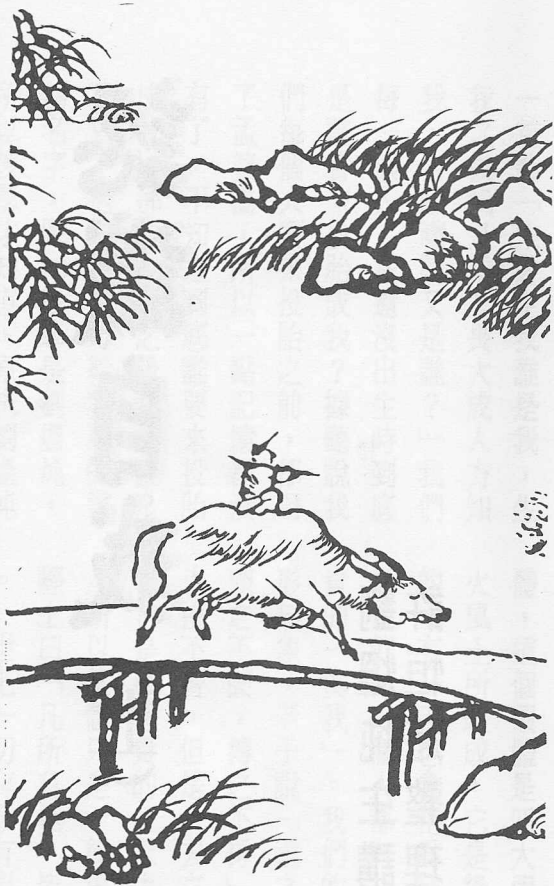
(4)同事：南海古佛現三十二化身，更進一步現同事身，和眾生一起生活，一起工作，一起活動，互相親近，使彼此之間感情融洽

，即可隨機說法。甚至現同類身，化現四生六道，隨緣去渡化眾生。我等道親行同事這個法門，要有在塵出塵，出污泥而不染，和而不流的高風亮節，絕不可隨波逐流，迷失正道。

當今白陽之世，彌勒祖師是掌天盤的祖師，南海古佛是副掌天盤的祖師，故凡一

貫弟子皆應具足老祖師的四無量心以修內德，今日渡人成全誠屬不易，更應善用古佛的四攝法門來修外功，以求內外兼備。後學最大的願望是祈盼道中有大企業家，能設立像馬偕、耕莘或慈濟那樣宗教的綜合大醫院，人們生、老、病、死都在大醫院裡頭，是我們發揮四無量心，用四攝法門最爲適當不過的場所了。在此之前，亦不可停歇腳步，應當深入基層，接觸眾生，廣結善緣，德行感召，渡人成全，宣揚大道，方不辜負諸佛菩薩的慈心悲願。

要創造美好的明天，必須實實在在的把握今天，猶疑蹉跎，不但浪費時間，也是浪費生命，誠盼大家早日安頓身心，改革心靈，己立立人，開展一貫弟子的道德勇氣，匡正世道人心，重建富麗祥和的社會。



△詩思在欄橋……。