

# 美國全真通訊

The Great Tao Foundation of America

Monthly Review  
February 2012

點傳師賜導

## 談魔考

陳正夫

曰：「苗而不秀者有矣夫；秀而不實者有矣夫。」孔子說，一棵禾苗成長後不開花，或是開了花而不結果者，其乃是受到氣候、土質、蟲害……等等的影響，因為經不起惡劣環境的考驗，而不開花或是不結果。同樣的道理，我們得道後，由修行到成道，其過程就猶如一棵禾苗之成長一般，有的誠於一時，卻半途而廢，不能有始有終；有的雖然行功立德很多，但是多為表面功夫，不是真修實煉，最後終不能結成道果。如此實在可惜，推究其原因，乃是經不起魔考的考驗，所以修道人一定要認識魔考。

為什麼修道會有魔考呢？因為我們修道乃是學佛，學佛便是效法聖佛，以期成聖成佛，目的在求超生了死、脫離六道輪迴。既然要修超生了死的真天大道，一定會有魔考，才能借以消解我們的冤愆，考驗我們的真志，增益我們的良能，而完成我們無上的聖業。俗語說：「玉不琢，不成器；金不煉，不值錢。」道家說：「不煉不成真。」儒家說：「不考不成聖。」佛家說：「不磨不煉不成佛。」不管是玉石也好、金礦也好，如果不經過琢磨、冶煉，絕對不能成就寶器和金器。一個人要成真、成聖、成佛，如果在修行的過程中，沒有經過魔考的磨煉，那是絕對不可能成就的。

所謂「考」，是「明測」，比較容易認識而通過。所謂「魔」，是「暗試」，那就比較不容易防患，因此往往比較容易被考倒，故修道人不可不慎。院長大人曰：「困窮與患難正是上天磨煉一個人的品格之最高學府。此學府非盡人皆能入，幸遇之者乃是上天厚我之甚也；若不於此求得精益，而自性受用者，乃辜負天恩。」所以我們修道，如果遇到魔考，那正是上天造就我們、成全我們，也正是我們進階的時候，我們應該心存感謝天恩的心情，以成熟的智慧，抱著如臨深淵如履薄冰的態度，好好的去應付魔考。

魔考的意義，可分為下列四點：

(一) 分真偽，考驗真實，以顯真心。語云：「真金不怕火，見火便超塵。」在金礦中，真金與塵土是互相混合，不容易分清楚。然而，真金有不怕火的特性，所以可以借火加以冶煉。真金遇著火煉，毫不變色；但是塵土遇著火煉，便瓦解而退散了。也就是說，真金也只有借著火煉，才能超塵而出，才能成為寶器。修道人就好比是金礦；火煉就好比是魔考；真金就是認理實修、真修實煉的修道人，不怕魔考，越考越勇，最終可成就成佛作祖的大器材；而塵土就是根基淺薄、盲修瞎煉、虛心假意之輩了。現在天時緊急、收圓在迫，而一般修道人，仍然良莠混淆、真假難分，更有一些修

士，假公濟私、順人情悖天理、妄造黑白、無事生非、心性陰險，不是真正真修實煉的修道人。因此天降魔考，以選拔真心修煉者，而淘汰虛心假意之不良者，以分出真偽，來辦理三期收圓之事。

(二) 消冤孽，除業障。我們在六萬多年來，在無窮的生死輪迴中，所結下的冤愆業障，如山似海。皇天慈憫，降下魔考，切磋琢磨，以見真志，以了宿業。凡經一次考驗，必了一次冤孽。

(三) 化稟性，以達本還原。人落於凡塵，由於氣拘物蔽，早已失去原來純真清靜之本來面目，如好色、好吃、好玩樂、易瞋恨、愚痴、暴躁、粗心大意、好高騖遠等等，都是不合中道的行為。經過幾回的魔考，自然經一事長一智，終達私慾淨盡，天理流行，清淨本性則顯矣。

(四) 定品位，選精拔萃，以證品蓮。三期末劫，大開普渡，真道真考見真心，將來龍華會上，上天以我們的志向、見解、意志、毅力、誠心的程度和智慧的造詣，而定品位。

魔考的種類很多，方式更是千奇萬異，其原因是各人所種的業因不同，所結的冤愆也不同，大概可歸納為幾項：(一) 內考，凡是生瘡害病，久纏不解，水火之災，盜賊之患，都有其因果；必要把定真心，感之以誠，惟德是輔，無形中自然會化解。(二) 外考，親友毀謗，鄰里譏笑，官府不容等等；此時應當將世欲看淡，生死由命，不屈不饒，不畏魔考。(三) 氣考，有恩不報，反倒成仇，不白之冤，怒氣填胸；此時要有廣大的胸襟來度過難關。(四) 奇考，傾家敗產，夫離子散；此時必須看淡一切，人生如夢。(五) 順考，妻恩子愛，名利雙收，前人獎勵，後學附和，使你驕傲放肆，趾高氣揚，不知不覺中，喪失了道心；此考最難防，要時時刻刻臨淵止步，誠心抱守，反省懺悔，戰戰兢兢。(六) 逆考，父母妻子怨恨，環境艱難，衣食困苦，憂鬱身心，前人無情，後學鄙視，使你心灰意冷；此時必須逆來順受，安份守己，把定道心，矢志不退，反求諸己，承上啟下，報恩了願。(七) 道考，左道旁門，種種法術，無奇不有，使你目花神亂，難辨真假，稍有貪妄心，即會誤入歧途；此時一定不貪不妄，認理歸真。

魔考的種類很多，不勝枚舉，但是不外乎天考人驗、明考暗魔。修道一定要認識魔考，謹慎修行，意志堅定，抱以至誠，認理實修，不怨不尤，以懺悔和感恩的心，通過各種考驗，才不辜負此生適逢三期普渡，以及上天降下魔考之慈懷與用意。

## 天緣佛堂

溫詠鳳

時序進入仲冬，徐點傳師主講課題「三不離」。人之生存需要空氣、陽光、清水，而花草樹木的培植亦如是之三不離。須知修道人在修行路程上，也有個三不離：一、不離佛堂；二、不離經典；三、不離眾生。

一、不離佛堂：分別是有形、無形。前者的佛堂依循一貫道擺設，稍舉燈、桌，就各具蘊涵。佛燈——居高、居中、居內的中燈，代表老中，即「道」，居下、居外、並列左右的兩儀燈，代表陰陽、日月、即師尊、師母；憑此三盞明燈照耀，足以燃亮我們的心燈，予啟發智慧。佛桌——上桌為天、下桌為地，而拜墊為人揖拜之所。《道德經》有云：人法地、地法天、天法道。既然「人」是活在天地之中，就以天地、日月滋養萬物的美德為榜樣；效法天地與天地相結合一致；強調著世界萬物互相之間，具有此般的關係，構成完美、和諧。毋論天、地、人，它都必須遵從大道這一個最根本的世界運轉之規律。

後者指自身佛堂，即靈性，一種不教而化的力量，契合仙佛慈悲覺性之心靈。論及佛堂其功用，它不僅是學佛的改良所、培養品德之大學堂，更是苦難眾生作庇護的房舍。且舉二零零九年台灣經歷八八大水災事例之印證。

例一：李氏佛堂建築於山坡上，肇因水災引發嚴重土石流，由山上往下直沖，經過佛堂，天恩師德護蔭，竟然是拐個彎，繼續衝擊南迴鐵路，導致所有田地以及農作物，全遭淹沒。抑且，道親緊鄰之幾戶人家，其家居都安然無恙，倖免於難。

例二：坐落於娜瑪夏鄉，八月初設壇的顏氏佛堂，事發當夕，佛堂後山全座崩裂，宛若海嘯般狂風怒吼，從佛堂中點兩邊劈開，原本的小水溝由於土石流坍方傾瀉驟變，形成既深且闊的排水巨渠，奔流洶湧，瀕臨佛堂距約三百公分，千鈞一髮之際，奇蹟似地轉向朝北奔騰……萬分感恩上天慈悲顯化撥轉，否則佛堂連同村莊將遭滅頂，後果堪虞矣！正是：天道明燈出苦海，設立佛堂而拯救了全村原住民，其顯化事蹟證「道」——上天慈光普照災區，愛心藉著大道傳遍遠近；仙佛庇佑躲劫避難，不脛而走；頓令原篤信耶穌之鄰近村民們，都扶老攜幼，不約而同踴躍求道開智慧，近四佰之眾場面感人之至。

二、不離經典：包括有形、無形。白紙黑字經典是「真理」，為人處事的基本原則，人類進步的階梯。經驗、教誨之傳承，必須依靠文字、言語，引用又是講經、說法的重要法門。大家讀白陽期經典：統括儒、釋、道的佛書、慈訓，祂們均以立德、利人為樂事，藉以仿效聖賢仙佛之腳步、作為。誦唸經典可以溫故而知新，明白一以貫之的道理；務必持之以恆，經文不單勤加背誦，還要多加思索；心中有經，經中有德，絕對是一名正人君子。肅此，恭謹敬錄《濟公活佛救世真經》片斷，誠邀同修分享之！只以經文字裡行間，皆歌頌大道至尊至貴，教人讀後倍感動容不已。開經讚：「濟」世群生照三千，「公」正無私可達天，「活」用真經傳萬世，「佛」法無邊化大千。經文：真經應運出，災消劫除大道尊，修身化世立功勳……萬邦咸養運大同，家家佛光照，靈山如來靜觀招，吾師指點路一條，千經萬典有，聞真經說因由，有緣明師會相求，開泰白陽運……。以上恩師經文，全真道院、天緣佛堂皆齊備，歡迎大家恭誦是幸！

無形經典是「道」。日常生活俱順應自然法則：夫婦互敬、互諒，鄰里和睦相處，工作同事提攜、關照，自然就是「道」。彼此心同氣和乃人事相處奧妙之理能如是與「道」相符，看到和諧，也是大自然生生不息之道理。所謂：道法自然。自然則順，「過」與「不及」，必生弊患矣。

三、不離眾生：道親彼此事事關懷，發揮團結友愛；愛是人間、社會的最高基礎，能夠對我們愛的眾生之生命和成長，主動的關心，這是我們的職責。佛堂、道場，就是理天，修、辦是至神聖、最清靜之淨業；皆志於「道」，據於「禮」，一心向「善」，慕「德」而進，藉著同修互學共勉，見賢思齊，俾令放失的心收回來。再者，白陽期修行法門「以入世法修出世道」，且效上士聞「道」勤而行之。基於此，大家與眾生要清、濁並容，和光同塵；學習彌勒佛、觀音菩薩的慈悲喜捨：「大眾之苦即我之苦，吾常切切於此」；自己的心與佛菩薩合而為一；思想和心靈樹立堅定的信念，懷著極大之熱誠；負起化渡眾生為終身的責任；如此永恆精進、自利利他，隨緣引渡眾生，以完成上天交付之艱鉅使命！

## 道化人生

# 佈施的意義

林達雄

佈施是一種付出，為了利益他人，捨己為人，把我們有的東西給予別人。佈施是六度萬行法中的一度——佈施度貪慳。

貪慳是貪心吝嗇。一般人因為有私心、貪心，處心積慮的就是為了色身、錢財、名利、權勢，所以在生活中，便有很多的貪求，求不到時很煩惱，求到了又害怕失去，一旦真的失去了，更是痛苦萬分；貪求越多，煩惱痛苦也就越多，因此經常生活在煩惱痛苦當中，所以當我們不再執著於貪愛，人生就會無比的快活自在。要去除貪，最好方法就是行佈施。

過去，有一個人貪慳的習性很重，對於任何他喜歡的東西，總是要，從來沒有說過我不要。有一天在佛陀托鉢回來時，這個人遇到了佛陀，向佛陀求鉢中的歡喜丸，佛陀告訴他：「你要歡喜丸可以，但是有個條件，我給你兩顆，然後你必須把當中的一顆再還給我，並且說，我不需要這顆歡喜丸。」

為了得到歡喜丸那人欣然答應了，但是當他要把手中已拿到的歡喜丸再拿出來時，就顯得很困難。因為他這一生，從來沒有把拿到手的東西再拿出去過，他很掙扎的拿出一顆，結結巴巴的說：「我…我不……不需要這顆歡喜丸。」旁邊的弟子看了都覺得好笑，好奇的問佛陀，為什麼要這樣大費周章的給一顆歡喜丸。佛陀慈悲的說道：「這個人貪慳的習性已經很久了，從來未曾有過一點想要布施的心念，如果再這樣下去，未來必定是在惡道中輪迴，所以我要在他的心念中種下一個佈施的因緣，不要小看今天這樣小小的一個善念，將來這個因緣成熟了，他就會脫離惡道，開始修行，永斷煩惱。」佈施像播種，播下了善種子，他日會開花結果。

真正的佈施是無條件，不會選擇對象的。做了，內心會很快樂，也就是為善最樂。對一切眾生要有愛心，慈悲心，樂意幫助任何人，心中要有這種博愛精神，不考慮任何附帶條件。要有恒久的愛心，不是一時衝動。佈施的範圍很大，一般人都把佈施想得太窄小了，以為到寺廟、佛堂、教堂去捐一點錢，這就叫佈施，其實不全對。佈施的真正意義，是一種付出，而在付出前要有捨己為人的發心，為了利益他人，付出自己喜愛的，佈施就是要做及時的雪中送炭，助人於貧病苦難之中。幫助修道人，助人讀書求知識，勸人為善，傳授人知識，渡人成全，救濟孤寡老人、孤兒、病患。

很多人都會說，我是一窮二白，一無所有，如何佈施呢？其實我們每個人都很富有，不論貧富，每天都有一樣的時間，有個好身體，有頭、手、腳、臉、嘴巴、耳朵。這些都可以用來行佈施，例如，聽到壞

話、是非，打住不轉口，就不會製造糾紛，幫忙接電話，煮飯，清掃…等，把我們了解的佛法告訴他人，也是一種佈施。很多佈施是舉手之勞，不費分文，像一個微笑，一個善心的關懷…等等。

佈施行善，主要是自己修「捨」心。要隨緣去做，沒有緣，難以做成。行佈施就是讓我們放下貪愛執著的心。一旦不執著、不貪愛，便不會煩惱。同時藉著佈施還能幫助比自己更需要的人，是自利利他，修善積福的無上法門，也是行菩薩道的根本，藉著佈施去除貪心、增長慈心，與眾生廣結善緣。

佈施分為三類，一為財佈施，二為法佈施，三為無畏佈施。財佈施能得富貴，法佈施得智慧聰明，無畏佈施得健康長壽。

### 一、財佈施：

財施是指錢財的佈施。如前所說，到寺廟、佛堂、教堂去捐一點錢，捐款給慈善機構做公益，都是財施。別人生活上有困難，盡自己所能捐助食物衣服，在法會中送點心等。佛祖教我們修財佈施，目的是幫我們斷慳貪，我們自己要量力而為。如果我們有家庭，有負擔，一定要考慮家庭生活的需要，有多餘的，這才可以佈施幫助別人。如果我們完全不考慮自己，全都佈施掉了，變成身無分文，無家可歸，自己反而遭遇困難，那不是佛祖教我們的本意，是我們把佛祖的意思誤解了。並非捐贈任何東西都屬圓滿的佈施行為，布施物品必須來源清淨，並非偷來或以造惡業所換取來的。此外，必須恰當，譬如說對吃素的人給予肉食或給別人壞了的食物，便是不恰當的佈施品了。給予武器或毒藥，導至傷害其他眾生或自己，也是屬於不當之列。這一世貧窮跟前世未修財佈施有很大的關係，而今世富貴的人，就是前世勤修財佈施來的，所以在這世要多佈施，累積功德！

佈施功德大小與所佈施金錢的多少，並沒有關係，要看佈施時有沒有菩提心。下面是一個佈施得福報的故事：隋朝的時候，終南山有一位高僧，法號叫普安，凡是他所到的地方，大家都爭辦素菜來供養他。有一天這位高僧來到了大萬村。村子裏有一位叫田遺生的窮人家，實在很窮，住的房子只有四面牆壁，連屋頂都不全。田遺生有四個女兒，每個女兒都穿得破破爛爛的，長女叫做華嚴，已經二十歲了，她看到村人都在設齋供養師父，感歎自己除了兩尺粗布以外，沒有任何東西可以佈施種福。正當她仰頭面對牆壁悲歎時，突然間發現梁木的空隙有一束稻草類的東西，拿下來後檢到了十粒黃粟。她把這十粒黃粟的硬殼磨掉，想連同那兩尺的粗布供養高僧。她想到自己的衣服破破爛爛，不能白天出門，於是她利用夜晚

來到了普安大師住的寺院裏。她把粗布捆好，從遠處投進僧房。親手把那十粒黃粟放在寺院的飯鍋裏。並且默默地祈禱：「因為我前世吝嗇和貪心，所以今生才受這窮苦的報應。現在我在佛的前面，誠懇地哀求佛能接受我的懺悔。雖然東西粗賤，但供養眾僧的心，是誠心誠意的，希望我貧窮的業報也從此結束。也希望明天寺院裏所煮的米飯，會因為黃粟而變成淡黃色！」祈禱完畢以後，田華嚴就帶著淚回到家裏。第二天上午寺院裏所煮的米飯果然變成淡黃色。大家打聽之後，知道事情的真相，於是有許多善心人士，都捐獻財物來救濟田家，此後，田家就不再窮困了(以上故事摘自學佛網)。所以說只要我們真誠的佈施，就會得福報的。

## 二、法佈施：

在未遇正法前，眾生是痴迷不悟的，分辨不出善與惡。像古代羅馬的競技場，專門用來做人獸的格鬥，供皇帝大官們的觀賞。現在在西班牙、墨西哥仍然盛行的鬥牛，活生生的把牛殺了，仍然有很多人覺得好看，並不覺得殘忍。他們不斷作惡，以致墮入三惡道中受苦，萬劫不復。法佈施便是對眾生宣說佛法，講道理，因果與業力，令迷者醒悟，或勸導別人戒殺，或引導他人求道、行善、勸人改邪歸正，助人解脫煩惱。唸經時，若令附近的人、牲畜、昆蟲等聽到，贈送經書、善書，寫文章，通過文字因緣，使人向善修道這，都是法佈施。所以，任何人都可以行法佈施，並非只有大法師之輩，才可行法佈施。

## 三、無畏佈施

做義工，這裡需要幫忙，我們到這裡來幫忙，這是用我們的體力、能力、智慧來佈施。替人治病，天廚幫忙，保護別人免於災難，引導別人走出困境，救人於危難之中，捐血救人生命，放生，安慰話或表示我們的關懷，人家做好事，給點掌聲、一個善意的微笑，一句體諒的話，可使人過得愉快點，這些都是屬於無畏佈施，所以無畏佈施，人人都可以做得到的。

人生在世必須有福德資糧，福德是我們過去種的因，現在得的果報。善業福德的果報，對做任何事情都有助緣，也容易成就。相對的，福德善法不夠，做任何事都是障礙，就算有再好的才能都難有所成。過去種慳貪的因，沒有一點善法利益他人，跟眾生沒有結任何善緣；缺乏助緣，果報成熟了，便是貧窮下賤。所以想要人生順遂，沒有障礙，便要有福德資糧。

以前有位沙彌，非常的懶，在大家都忙於建設韋陀殿時，沙彌只願意搬兩塊磚頭，後來在其他因緣下離開了。過了幾年後又回來，想要在此掛單，當時知客處不給掛單，這位沙彌很難過，在韋陀殿前的樹下躲雨，坐在兩塊磚頭上，開始想起當時建立韋陀殿時，自己很偷懶，不肯布施、不肯付出，今天才會遭到如此果報，為此深深懺悔。這時韋陀尊者顯化出現在沙彌面前，並對沙彌說：「如今你還能有兩塊磚頭能席地而坐，避點小雨，就是因為你當初有搬了這兩塊磚塊。」沙彌知道後，更加慚愧，並向韋陀尊者大大懺悔。天亮

後，知客師父看到沙彌就問：「你還在這裡？你不是要掛單？跟我來吧！」小沙彌一念真誠懺悔，業力就因此消掉了，不可思議吧！

如果我們行了佈施，天天便念著自己做了件好事，期望別人有好的回應、或者希望馬上有好的果報。一旦事情不如己願，馬上又哀天怨地，這樣有所求的佈施，仍然是一種貪著，仍然離不開貪求的煩惱痛苦。佈施時要心無貪著；佈施後，也不要執著期望來生的果報，如果這樣的話，那麼佈施得到的福德，自然會大大的增加。《金剛經》上佛祖就是這樣說的：「應無所住，行於布施，……不住相布施，其福德不可思量。就像東西南北四維上下的虛空，如此之大，如此的不可思量。」佈施之果報：

在《佛說布施經》上說：佈施可得五種利益：1、身相端莊 2、氣力增盛 3、壽命延長 4、快樂安穩 5、成就辯才。遠離煩惱，消除貧窮，帶來福報，成就無上道，圓證無上菩提果位。佈施是在創造可以帶到來世的善業。

佈施為何會帶來福報？在佛法中，這是業力因果法則，例如在《了凡四訓》中，袁了凡居士由於努力行善而改變了命運。善心與善行改變人的度量和氣質，使人樂於親近，事情也能隨順因緣而自然成熟。

有些佈施，不需要花錢！有時候什麼事都不做，也是在行善佈施。下面有個在網路上讀到的故事：美國的海關裡，有一批沒收的腳踏車，在公告後決定拍賣。在拍賣會中，每次叫價的時候，總有一個十歲出頭的男孩喊價，總是以五塊錢開始出價，然後眼睜睜地看著腳踏車被別人用三十、四十元買去。拍賣中途休息時，拍賣員問那小男孩，為什麼不出較高的價格來買，男孩說，他只有五塊錢。拍賣會又開始了，那男孩還是出同樣價，然後眼看著被別人以更高的價錢買走。後來參與拍賣的群眾，也開始注意到這事，到拍賣會快要結束時，只剩最後的一輛腳踏車，這車車身光亮如新，有十段變速、速度顯示器和一套夜間燈光裝置。拍賣員問：「有誰出價呢？」這時，站在最前面，那個小男孩輕聲的說：「五塊錢。」拍賣會場鴉雀無聲，停下來在那裡觀望著，所有的人全部盯住這個小男孩，沒有人舉手，也沒有人喊價，直到拍賣員唱價三次後，大聲說：「這輛腳踏車賣給這位穿短褲的小夥子！」此話一出，全場歡聲雷動。那男孩拿出握在手中僅有的五塊錢，買了那輛他心目中是最漂亮的腳踏車，臉上流露出燦爛的笑容。在我們的生命中，除了要勝過別人之外，我們能不能同時也帶給別人一點點的陽光呢？我們很佩服小孩不肯放棄最後一絲希望的決心。同時更佩服那些不願意出價的可愛的群眾，很有默契地幫助男孩完成他的心願，這不就是人性可愛又溫暖的一面嗎？雖然什麼事都沒做，這不就是一個很了不起的佈施嗎？

每天我們開著生命之窗，迎進滿室的陽光，更希望有一天，我們也會成為給予別人陽光的太陽！

## 養生健康飲食系列

## 健康營養早餐

曾戎威中醫師

很多上班族，早晨匆忙準備上班，早餐隨便解決甚至不吃早餐，長期下來對身體影響甚大，不可掉以輕心，以下是既簡單又營養的高蛋白營養早餐製作方法，只要造米飯事先煮好，大概十分鐘以內就可以搞定，保證一天精神奕奕。

## 1. 高蛋白營養餐

材料：有機糙米、亞麻子仁（flex seed）、蕎麥（buck wheat）、核桃（或黑芝麻）、有機高蛋白粉、蘋果、葡萄乾（棗子 plum）。

作法：糙米一杯、亞麻子仁1/3杯、蕎麥1/2杯，如同煮飯在電鍋煮熟後備用（放冰箱可用多日）。

二人份：每次1/2 ~ 3/4 碗飯，核桃一小把（約10 ~ 15 公克），蘋果 1/3 ~ 1/2 個，葡萄乾 10 粒（棗子 3 ~ 5 粒，大便不順者可加多幾粒）、有機高蛋白粉一匙半。

以上食材放入果汁機（Vitamix）加入溫熱水開機攪拌即可，熱水量可依個人對濃稠度的喜好而加減。

由於多數人因為飲食不當，常引起身體的濕氣偏重，而會有一些像：下肢水腫、身體關節肌肉到處疼痛、早晨起床身體僵硬活動後緩解、大小便不順暢、胃脹消化不良，等等的現象，以下是一個祛濕健脾的食療方法，可以改善濕性體質。多食延年益壽。

## 2. 健脾祛濕養生早餐

材料：薏苡仁10g、紅豆10g（或綠豆10g、或兩者減半都放）、白扁豆10g、蓮子10粒、紅棗4 ~ 6 粒、枸杞子10粒

作法：以上食材除枸杞外全部洗乾淨泡水四小時以上（或隔夜）後，用沙鍋煮至軟即可（約40~60分鐘）不鏽鋼鍋亦可。

註：白扁豆為中藥的一種，可在參茸行中藥店買到。

## 小故事大道理

## 暫失天地的福祐

《摘自修道故事小品集》

春秋戰國時代，齊國有一年鬧大飢荒，黔敖在路旁準備了一些食品，等候飢餓的人來取用。

有一飢餓的人，用袖子遮著臉，腳步蹣跚，垂頭喪氣的走來；黔敖左手拿著食物，右手捧著飲料，招呼著說：「唉！可憐的人，你來吃罷！」

那飢餓的人聽了，勉強抬起頭睜著眼說：「我就是因為不吃別人可憐我的食物，才餓得這樣枯槁瘦弱的。」

黔敖知道自己失禮，連忙向他賠罪，但他仍舊不吃，最後終於餓死路旁。

曾子聽到這件事，感嘆的說：「唉！何必這樣堅持呢！當黔敖說：『可憐的人，你來吃罷！』時，固然可以拒絕，但是後來他既然道歉了，那就可以接受了呀！」

——《禮記·檀弓下》

在一般人世間的認知上，任何人都有自我的尊嚴；「自尊」是平等的，是不可忽視的，也是應予尊重的。再進一層說：它類似西方人所說的「基本人權」，不論貧富賢愚，不論老弱婦孺，「人權」是生來就俱有的，誰也不能剝奪它。

中國神州浩瀚數萬里，北有寒地，西有旱漠，再加上黃河經常氾濫，以農立國的歷史上，饑饉荒年經常發生；而政治制度的不健全，也造成貧富懸殊的現象。一般平民和農人是歷朝最受迫害的一群人。

富人在荒旱中佈施粥飯，也算普濟眾生的義行善

德；只是若太於驕縱蠻橫，未能體現悲天憫人的慈濟胸懷；傷人自尊，視困頓人如草芥，則難免引人反彈，真可謂功德未全。老子云：「上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德。上德無為而無以為，下德無為而有以為。」

人類勿以自我的意志去干擾萬物，這才是最高的德全。憐憫是德，順德則亦應有平順的心去對待他人。

時至今日，每年歲末寒冬，各慈善機構也常舉辦濟貧布施，嘉惠貧病殘疾或無依的街頭遊民。這是無量悲願力，也是播種無上的福田。而在布施之中，發自內心憐憫眾生的愛心，在一言一行時，更應戒慎與尊重這些可憐的人。必竟貧窮不是罪過，他們只是暫時失去天地福祐罷了。

## 活佛師尊慈示

犧牲就是奉獻，渡人即是渡己。

造福別人就是造福自己，捨去有形有限的，卻獲得無形無限的。

而性命掌握在自己手上；回家的路，不去走，就會長出荊棘雜草。

這些雜草也都是自己養出來的，不是上天故意要阻撓的。

奉獻是功德，而布施更是放下心中的一一

偏見煩惱、我慢執著、嫉妒怨恨、貪嗔痴愛、酒色財氣，以及一切不良的種種意念。

## The Frog in the Well (Part 2)

*by Derek Lin*

This story, like many other stories from Chuang Tzu, is infused into Chinese culture. Chinese people often describe someone blissfully unaware of his own ignorance as a frog in the well. The idiomatic expression they use comes from this story.

The usefulness of the story goes far beyond the above. It contains profound lessons, not only as a cautionary note but also as a direction in life. It uses metaphors to ask important questions: What are you? Are you the tadpole? The frog? The turtle? Where are you in life? Are you in the abandoned well, or the limitless ocean?

The tadpoles are people who possess little or no understanding of spiritual matters. Like the tadpoles never venturing outside the well, they are the ones who never look beyond the material to ponder the deeper issues of existence. They are the lowest common denominator.

The good news is that simply by reading the story and making it this far into its dharmic discussion, you have elevated yourself above the level of the tadpole. At minimum, you have an affinity with the Tao, and a curiosity to learn more about it.

You may not be the turtle yet. The turtle is a cultivator of the Tao who does not just read about the teachings, but puts them into actual practice every day. Such a cultivator is constantly immersed in the great Tao, like the turtle living in the vast ocean. This state of being is a worthy aspiration for all of us.

The frog, on the other hand, is a state of being we can do without. This is someone who becomes full of himself upon gaining a little knowledge. It is a feeling of superiority that is illusory, and it gives rise to a feeling of happiness that is also illusory.

Chuang Tzu describes the frog as being completely unaware of his own shortcomings. This is a deliberate point, highlighting the possibility that we, too, may be unaware of being the frog, even as we laugh at his folly.

One way to tell if you have unknowingly become the frog is to examine the kind of teaching you come across. The wrong kind of teaching can manifest as academic trivia about esoteric distinctions that have no impact on your life, and zero practical value. People study such papers in order to feel superior over those who have not. They do not know that ivory towers can in fact be abandoned wells, and the water in it is stagnant and stale.

The right kind of teaching is the dynamic Tao that lives and breathes. It is all about connections and relationships with people, and not about categories, definitions, labels, theories and similar dead things – what Chuang Tzu calls the leftovers of the deceased. Connecting with this dynamic Tao is like being immersed in the ever-shifting currents of the great ocean, where everything is always different and always interesting.

This is the ultimate message of the story: book knowledge is finite while the Tao is infinite. The years of rain and drought that the turtle described were finite quantities. You cannot change infinity by adding or subtracting finite quantities. Thus, one simply cannot compare the limited water of the well to the unlimited water of the ocean. Similarly, one cannot compare the limited happiness of the well to the unlimited joy of the ocean.

This means it is time for us to stop hopping around the well and embark on a journey. Do not make the mistake of the frog in comparing yourself with tadpoles. Instead, look to the people who inspire you as your yardstick to better yourself. See how they immerse themselves in the Tao, and resolve to do the same.

Before you know it, the ocean will come into view. The joy of the Tao will be right front of you as you get closer to the beach. Soon, you will be able to dive into the waves.

Surf's up!

*For more discussions on the Tao, please visit [www.TrueTao.org](http://www.TrueTao.org)!*

## 全真道院週日班班程表

開班時間：每週日10:30AM- 12:30PM

日期	班長	道寄韻律	道化人生	專題講座	點傳師賜導
02/05/2012	溫詠鳳	林心正	上善若水：張邦彥	求道心得：林心正	陳正夫
02/12/2012	陳秀珍	溫潔芳	消冤解孽：林達雄	彌勒真經：陳淑敏	郭詩永
02/19/2012	呂柏欣	吳韓衛	養生之道：宋麗娜	道德經：辜添脩	辜添脩
02/26/2012	譚覃光	吳韓衛	學道階梯：羅煥瑜	大學：郭詩永	陳正夫

<b>全真道院經典研究英文班 (Tao Study Group 10:30AM~12:30PM)</b>	負責人(Moderator) 林信价(Derek Lin)
--	----------------------------------

全真道院道德培育班班程表	內容	負責人
	中文讀經、禮節、道歌、道化人生	吳振龍、游士慶 Allen Chen、Eric Chen

全真道院兒童讀經班班程表	內容	負責人
	大學、成語故事、中文報紙、中文寫作	陳淑敏、杜梅瑞

全真道院幼兒班班程表	內容	負責人
	唐詩、基礎ㄅㄆㄇ、節奏、勞作	高子評

## 全真道院辦道輪值表

日期	02/05 ~ 02/11	02/12 ~ 02/18	02/19 ~ 02/25	02/26 ~ 03/03
輪值點傳師	陳正夫	郭詩永	徐翠好	辜添脩

## 全真道院午獻香/辦道負責人員

日期	02/05/2012	02/12/2012	02/19/2012	02/26/2012
坤	譚覃光、武詩竹	吳鑽娟、高子評	林貞伶、陳秀珍	溫詠鳳、卓秀鳳
乾	陳恩弘、郭禮嘉	林達雄、易榮熙	吳振龍、陳柏瑋	羅煥瑜、溫佳源

<b>天緣佛堂</b>	02/06/2012 (正月十五)	一貫道義	講師：陳正夫 點傳師	班長/道寄韻律：陳靜嫻
	02/22/2012 (二月初一)	道之尊貴	講師：郭詩永 點傳師	班長/道寄韻律：史振英

## 全真道院天廚清潔輪值表

日期	02/05/2012	02/12/2012	02/19/2012	02/26/2012
負責點傳師	郭詩永	徐翠好	辜添脩	郭詩永
天廚組長	林貞伶 陳秀珍	武詩竹 史振英	吳韓衛 張書興	林貞伶 陳秀珍

## 櫃檯輪值表

日期	負責人
02/05/2012	鄭末子
02/12/2012	楊阿晟
02/19/2012	鄭末子
02/26/2012	楊阿晟



美國 全真道院  
洛杉磯

**The Great Tao Foundation of America**  
11645 Lower Azusa Road., El Monte, CA91732 U.S.A.  
Tel: 626.279.1097 · Fax:626.279.1098

Non-Profit  
Organization  
Presorted STD  
U.S. Postage  
**PAID**  
El Monte, CA  
Permit Number 437

Return Service Requested

**一燈能除千年暗**  
**一智能滅萬年愚**  
~六祖惠能~

西元二〇一二年二月一日  
發行人：陳正夫  
編輯組：吳鑽娟·林信价  
發行所：美國洛杉磯全真道院  
地 址：11645 Lower Azusa Road., El Monte, CA91732  
電 話：626.279.1097 · 傳 真：626.279.1098  
網 址：[www.with.org](http://www.with.org) (一貫道世界總會)  
[www.GreatTao.org](http://www.GreatTao.org) (全真中文)  
[www.TrueTao.org](http://www.TrueTao.org) (全真英文班)  
[www.TaoUSA.org](http://www.TaoUSA.org) (美國一貫道總會)

