美國全真通訊
The Great Tao Foundation of America
Monthly Review
July 2015

點傳師賜導

佛說彌勒上生經（七）

陳正夫 Joseph J.F. Chen

其光明中，有無量百千諸大化佛，皆唱是言：「今於此中有千菩薩，最初成佛名的拘留孫，最後成佛名曰樓至。」

在金色光明普照中，有無量百千諸大化佛，都同時地唱誦著：現在賢劫中，在這個世界，有一千位菩薩與彌勒有大因緣，皆來此會，令諸眾生生起虔信，得以親近。在這千位菩薩中第一位成佛的叫拘留孫，最後一位成佛的叫樓至。

我們現在的這個元會叫做賢劫，過去叫做莊嚴劫，未來叫做星宿劫。賢劫中第二位成佛的是拘那舍牟尼佛，第三位是迦葉佛，第四位是釋迦牟尼佛，第五位是彌勒佛，即是和欲界眾生最親近最有緣的掌盤祖師。

說是語已，尊者阿若憍陳如，即從禪起，與其眷屬二百五十人俱。

當佛神通變化的無量百千佛唱誦了這個賢劫中之千佛，與娑婆世界眾生之間有聞法修持因緣，佛陀正欲宣示第五佛彌勒為當來佛應道機緣，而身放金色佛光，在諸佛說完這話的一剎那間，有尊者憍陳如，這位釋迦牟尼佛最初在鹿野苑所渡化的五個比丘中的一位，馬上從禪坐中起身，帶領弟子和眷屬二百五十人來到佛前。

憍陳如是尊者的姓名，梵文叫阿若多。釋尊當初出家時，淨飯王派尊者等五人隨侍，同修苦行，經過六年未證菩提，尊者等見太子棄苦行，以為釋尊虧志破戒就離去，到了釋尊於菩提樹下，靜觀十二緣起法，歷四十九天，最後夜睹明星，豁然澈悟而成正覺，即離開迦耶前往鹿野苑，見了憍陳如等五人時，先批評苦行的不是，提出自己不苦不樂的中道學說，他說：我是分別論者，非一邊論者。在成立較早的《法句經・泥洹品》說：「法歸分別，真人歸滅」，所以講了八正道把五人說服了，之後，才講三轉四諦法輪，因此，成為釋尊最初教化的弟子。其間釋尊曾問：「誰得解此義？」尊者答：「我已了解。」所以憍陳如以「解」得名。

法輪是比喻，誰能統治全印度，自然會有「寶輪」出現，它能無堅不催，那位得著「寶輪」的統治者便被稱為「轉輪聖王」，政治上的叫做「轉輪王」，思想上的叫做「法輪王」，所以把佛的「說法」稱為「轉法輪」。

尊者摩訶迦葉與其眷屬二百五人俱

迦葉尊者，是佛十大弟子之中，頭陀（苦行）第一。摩訶是大的意思，頭陀是洗淨的意思。他的身相有金光，能飲蔽日月之光，故又稱金色頭陀，他是釋尊左脇，佛滅後第一次三藏結集由他主持，並受如來交代，要將大法親傳於彌勒，故至雞足山入滅，待彌勒下生時金身不壞，從山而出親授與彌勒，度人無量。並協助彌勒佛一起教化眾生。迦葉尊者也帶弟子及眷屬二百五十人來到佛所聽聞佛法，闡述彌勒上生要義。

＊＊＊下期續載

天緣佛堂

譚覃光

周日巧逢初一，我們提前到此練習唱道歌：《法船開》和《屏山書信》的歌詞都是自我勉勵，勤奮修辦道，大家高興的唱起道歌！

今天在仙佛格言的課題裡，和大家一同來分享。所謂格言：就是人們在研究事物的本、末、始、終而發現的道理或規律，後學就套用言簡意賅之名言：「諸惡莫作，眾善奉行」，相信大家都會有準確的理解，正確的運用吧！這句勵志名言，耳熟能詳，說來容易，實踐起來，卻不簡單，就諸如「四惡」之口業：綺語、妄言、惡口、兩舌；每日幾乎會犯上，總喜歡替人起綽號：肥婆、胖妞……，無形中傷了對方的心，而自己卻一丁點兒也察覺不出來。例舉典故：一名青年自幼口齒不伶俐，帶些微口吃；在其成長的歲月裡，無奈總成為他人之笑柄、嘲弄的對象。如斯活在常遭譏諷陰影下，形成幾乎不敢啟齒，愈來愈壓抑、自卑，結果失去了自信，長期承受極大的壓力，致而深深地影響了他的一生！

十分慶幸有緣參班共修，能夠親近佛堂和各位前賢大德們，學習了許許多多在外界所接觸不到的真知灼見，譬如「從心所欲，萬事如意」的新春祝禱語：求得如吾意，未必求得如爾意；合了您意，未必合人意；合了人意，也不是合天意；若合天意，就合自然，合良心了。固此，恆常參班聽道，靜——反省；動——渡人成全。

我們這一輩子，要能夠正確的做對兩件事：「吃飯得吃的香，睡覺得睡的穩」。分析其中因素：世人往往為了名利、貪婪、虛榮、妒嫉……食不下嚥、睡不成眠；上述陋習，有必要修正，學習放下。一切的人我是非，都該全然放下：好好吃飯，夜夜安寢。

恭請徐點傳師賜導「三關九口」的第三堂課：「九九紫陽關」是考證原人的關口，對掛號、呈疏……修道人的原靈接受遵規重道之考證。白陽弟子，對十條大愿是考證重點，其大意：

一、誠心抱守：修道唯誠，行無為之道，精進的有始有終。

二、實心懺悔：無心無念，不生妄心、不起邪見、不動惡念。

三、不虛心假意(真心正意)：常常用智慧、降伏邪心。

四、勿退縮不前(一往向前)：勤行精進、忍辱、布施、持戒、智慧。

五、不欺師滅祖(尊師承祖)：契會祖師之心，領悟大道實義，代天宣化。

六、不藐視前人(敬仰前人)：繼往開來，替先聖先賢肩擔，承繼真理薪火。

七、勿不遵佛規(力遵佛規)：行住坐臥，體悟契合理天中和之道。

八、不洩漏天機(不言天機)：機未契、緣未熟，絕對不開示妙玄。

九、勿匿道不現(弘道而現)：隨緣不變，不變應緣，無緣大慈，同體大悲。

十、勿不量力而為(盡力而為)：消習氣罪業，斷煩惱無明、破我法二執。

大家求道時候，當天誠立之愿，希望一一牢記！愿者：是我們的動力，如引擎發動，有個目標，設法達成宛若寺廟之蓮花池，善信擲入硬幣許願；欣逢生日蛋糕前許願；一霎那流星劃過長空的許願；立愿修行是非常有功用，甚具裨益！某日，弟子好奇地請教佛陀：透過修行最終得到什麼？答曰：「無所得！」而是失去了憤怒、憂慮、悲觀、沮喪與焦灼不安；失去了貪、瞋、痴的自私自利；失去了凡夫俗子一切無知之習氣，障礙；失去了對生、老、病、死之恐懼。

道親們參班論道，想必充份瞭解我們這百年「假」體，只是藉用來修「真」靈而已。因此，要認真、積極修好這輩子本身的脾氣毛病、習性，尤其是口業，到了神陽殿，當考校其咎，考察對籍原靈，是不存僥倖的！必須明白修道人在世，雖然勤勤懇懇行功立德，但後天脾氣剛正、暴躁；主觀執著，堅持己見，不能包容萬物，而無法隨緣自在。另者，太優柔寡斷，深恐得罪人，模稜兩可，不能當機立斷；懦弱懼怕等等……處世往往失去原則。再舉一例，某位前賢，自幼家貧，雙親鼎力栽培成才；焉料其潛意識輕視父母文盲，目不識丁，雖不致於不孝，但一時迷昧，都一一難於通過關口考驗，必然要留在關內，接受磨煉，目的讓其發實心懺悔之意，改過自新，藉以徹底清除其後天沾染習氣，務求達致不偏、不急、不躁、不矜的中和境界。

從中昭示：修、辦道不僅只是「行善、立功」，還要注重「修心、養性」，三業清淨如臨淵、履藩。否則難以通過各關口的考證，料必被貶至化氣關受懲罰。人在世間，保守正規態度行為。對於「孝、悌、忠、信、禮、義、廉、恥」八德，種種人格道德，力求圓滿、完整。

師尊訓諭：修道、證道，貴在乎天真流露；平常行事一切遵理，合於中和，只要不犯執理強橫，時刻克己復禮，則是一名全真之人！靈性純真之士！

道化人生

超凡入聖

溫詠鳳

超凡入聖——超越平凡，邁進聖域。「凡」者，凡人與物遷徙、隨波逐流，人海裡爭「名」奪「利」，都只是過眼雲煙，究竟為了甚麼？凡人求福、求祿、求平安、求順利，而不知反諸「求」己。凡人，私心佔先，朝夕不忘增長自己的欲望，「迷」而不「悟」，總要我「勝」人「負」。由於遍觀一切塵境，引起造作之「業」因，終日斤斤計較，無法擺脫重重煩惱。思想上不曉得謙遜，不願接近善、美有德行之士。即便求道了，亦不願學道、修道，坦言：對「道」了無趣致。由於人錯認百年「假」體作永恆，此軀殼之七情、六慾全部已受感官所掌控，導致對身邊周遭之事、物，淺薄無知；僅僅那一念之差，往往對待有緣來佈道者，總拒人於千里之外……百年之後，敢問：君該往何處去？

「聖」者——具超凡道德才智者，睿作「聖」、明作「哲」。聖人做事像天、地那般廣大。「天」以四時節令，為世所用；「地」以物材，為世所用；「人」以德行，為世所用。聖人瞭解事物像日月皎然；聖人統領萬物像風雨滋潤，如同上天主宰萬物一樣。

2003年洛杉磯舉辦「美西大狀元讀經會考」，全真道院同修們欣逢其會，全程參與。恭聆前人輩賜導：一貫道推動讀經典之意含——讀經即立德，絕對是一名正人君子！感恩上天，有幸道院參班學聖道，學習聖人的精神，透過了古聖先賢的教誨：尊天立人、內聖外王。從短暫創永恆，培養正確人生觀，善用智慧。感謝全真道院楊老點傳師引導大家開發「智慧」：首先要學會做個有善根、良知的人，以尋回失落的良心，讓良心來主宰生命；教愚為賢、改惡向善。一心只想讀聖賢書，立聖賢志。聖以養正——率性之道，就是行中道，「正」乃中道基準、萬事萬物的原則。聆聽聖人的話能修身、正心，行聖人之道。所謂：「聖人無曲行，大道無邪枝」。我們應該瞭解：聖人只求自淨其心。「淨」者，光明磊落、一塵不染。其次，要知足地約束慾望，毋妄心、莫浮躁，時時刻刻良心作主，積極修正自己的觀念與行為。而修道是生活，珍惜時空的人、事、物，以及境界顯現前，當下應對之言談舉止，態度顯現出一個人的修為、氣度。對三綱、五常、五倫、八德，皆明瞭於心。把握聖賢精神以解決現實問題，為了體驗人生，必須以道德來嚴律人格。安定社會在於家庭倫理之健全、亦在於修身、正心的建立。儒家所追求的是一個理想社會，其道德引導，能訴諸於內——良心的約束，感化眾生向善，能夠遵守社會秩序。如果人人將孔、孟思想內化，成為待人、接物、履行、實踐的精髓與指導原則，持之以恆，成為整個社會的風尚，那麼，社會纔得以營造安祥、和樂美景！

「人」不需要思考便能知道，是「良知」；不需要學習便能去做，是「良能」。恰如宋明理學認為：「人性本明，求善不必向外，只須修身，善良乃立人之本也。」君子具備仁、義道德，外表不露驕矜之色，以正確標準要求自己：嚴己、寬人、宅心仁厚。鍥而不捨的度人求「道」，故而能胸襟寬厚，為「仁」愛而奮鬥，亦是此種素質成就了孔子偉大的人格！君子貴賤相輔、兼容並蓄，積極以善良的心，設身處地為他人著想，滿腔熱誠、循循善誘的引導別人同走「正」路，際此功利社會，不含任何目的，實屬難能可貴！君子賢明而能容納疲憊之人；君子智慧而能容納愚蠢之人，君子博學而能容納膚淺之人；如斯和光同塵，度化眾生上法船，「達己達人」。

長育英才皆是賢人具有的心，擁有足夠的智慧和力量，學習聖人大志——人心所歸，唯「道」與「義」！賢者之心，大公無私——「尊天立人」的堅毅精神，以及「內聖外王」的奉獻行為。篤信一貫道，其意志、理性和愛心，都佔有一定的位置，而其組成部份是「耐心」！賢人按照自己生活方式，把自己納入一定的規矩方圓中：由仁愛彼此易地而處；由交換立場上開悟；由開悟而心安；這就是究竟了！正是：於財物見常人，於患難見豪傑，於安樂見聖賢。然可見「仁」的表現，是「道」的極致境界！

聖賢仙佛都是凡人做，俱是由普通人不斷的積累「善」行，達到盡善、盡美境界而成就的。聖人！是有高尚的道德、情操完美的人，先前應該是「心」之嚮往，對「善」有所景仰有所追求，然後具體地去做「善」事，並且不斷的積累這些成就，堅持不懈……這樣實際上就已經不斷的完善自我，一直達到了極致。這種觀點的積極作用，更在於鼓勵普通人要積極向「善」，從而有效的淳化整個社會風氣！藉此恭謹獻上三教聖訓：「儒家」——責任扛起。家務、道務本來就是我們履行的職責，義不容辭。「釋家」——放下、自在。為了圓滿自我，任何考驗，都得忍讓；寬宏大度的，雲淡風輕、海闊天空。「道家」——知止知足。它是人類精神的最終出路，夠用是「富」，不求是「貴」，少欲、少瞋、少煩惱；且做個心靈富翁樂無窮。

想必我同修尚牢記先哲之教化：（一）做人：反省、克己。養成好習慣，時刻反省觀照、克己復禮，人能反己則四通八達、坦途也！（二）做事：用心。用心做事，目光遠大表裡如一。深切；心思細膩的持戒律、守規矩。敬慎；慎重的辨別：何之謂「真」？何之謂「假」？永恆「真」靈；百年「假」體，孰重、孰輕呢？不倦；好學不倦、不懈怠。（三）做學：學以致其道。勤於學習，擅思考、勇探索、敏於創新，努力把自己鍛鍊成為道場可堪大用、能負荷重任的棟樑之材！兼且君子人格是——厚德載物、自強不息。

「人」秉持善心，就有善行；銘記著老師經文聖訓……「善智慧朗朗，立身行道內外功，理正事明天下通……」人人能向「善」，人及人「仁」的世界纔不斷的趨於更完美！

拒絕癌症從你吃的東西開始

張邦彥

常常有很多朋友突然間走了，因為有一個人類還很難對付的東西叫作——癌症。癌症到底是怎麼樣產生的呢？標準答案是——與吃肉的多少成正比。

癌症、禽流感、口蹄瘦、SARS等疾病都與動物肉毒有關係，都是動物在冥冥之中的某種反抗。一個由協和醫院等著名醫師所組成的醫療委員會調查發現，癌症的增長率跟肉食的增長率曲線相似，七成以上的癌症與飲食有關。

英國素食學會的研究報告顯示，素食者早逝的機會只有非素食者的一半，且素食者不容易得心臟病與癌症。主要原因是素食者體內酸鹼度正常，鉀鈉比例合理，血液中壞的膽固醇含量低。

素食者如何能減少癌症的發生？

美國約翰遜博士經過多年的研究，發現一個事實：人體內鉀與鈉的比例是癌細胞形成的關鍵。身體中鉀的含量高，鈉的含量低，則細胞生長正常；如果身體中鉀的含量低，鈉的含量高，則細胞就會向癌細胞發展。一般正常細胞內鉀的含量是鈉的十倍。所以癌症是可以借由飲食的調整與心態的平衡而治癒。

多攝取自然存在于蔬果中的鉀，就可減少癌症的發生。多數蔬果類鉀鈉的比例都大於200。其中大豆粉的比值更高達830，所以多吃蔬果豆類，少吃鹽和味精，是預防癌症，高血壓，糖尿病的重要方法

上天本來就是讓人類吃素

「上天本來就是讓人類吃素」這個說法已經流傳很多年，現在更得到許多著名醫學機構和專家的認同。

從人類的身體構造與肉食動物的比較：

腸子的比較：以老虎為例，它的腸子又直又短，沒有許多皺摺。而人的腸子共經30尺長，是老虎的三倍。因為肉類容易腐壞，尤其是在腸子內的溫度下更易腐壞和發酵，因此由人體的結構來看，人類是不宜吃肉。

從牙齒的結構：人的臼齒發達，適合磨碎食物，也就是說適合吃五穀、豆類。而肉食動物都是門牙尖銳，犬牙交錯。了解這一點，人們或許會明白人類為何百病叢生，因為我們違背了大自然的規律，吃了不該吃的東西。

素食者會營養不足嗎？

首先我們要打破一個成見：肉類的蛋白質會比素食的蛋白質高？

其實許多素食品的蛋白質含量都比肉類更高。比如各種堅果，瓜籽中的蛋白質高達30%，豆類中的蛋白質接近40%是肉類的兩倍，豆皮的蛋白質更高達50%，而且大豆蛋白是完全蛋白，更易為人體所吸收。肉類不僅蛋白質不如豆類多，而且也是最缺乏維生素和礦物質的食物。豌豆、小麥、燕麥所含的鐵是牛肉的兩倍。幾乎每樣植物中的鐵質都比肉類高。

肉類的鈣質也不如素食多。每百克食物中所含的鈣質，鷄肉為5（毫克）、牛肉為8、猪肉為12、魚為30、豌豆為71、香菇125、木耳為207、紫菜為850。肉食的人因為體質成酸性，鈣質大量析出，導致普遍缺乏鈣質。

肉類最擅長的脂肪，也總被素食超過。脂肪酸共有13種，動物性油脂中含有6種，但是植物油脂卻包含全部。動物性脂肪為飽和脂肪，膽固醇含量高，易引發血管硬化、高血壓、心臟病，且容易引起癌細胞的繁殖。植物性脂肪為不飽和脂肪，能促進膽汁酸排泄，降低膽固醇，避免心臟病和各種心血管疾病。

現代科和事實都已證明，多吃高鉀低鈉的天然食物、新鮮蔬果和各種芽菜，保持自然的弱鹼性體質是健康的基礎。只要遵從合理的飲食習慣，各種疾病都能得到改善和復原。

到底吃什麼才健康？

1956年，美國政府公佈了一份全民飲食建議文件，主要內容是建議美國人，必須以高醣、高脂、高蛋白、低纖維為主，並以肉類、奶、蛋為主食。

1961年，事隔不到5年，美國醫藥學會會刊就報導說：素食至少可以預防90%的心臟病，顯然這份報告，已經悄悄地修正之前錯誤的認知。

1981~1987年間，康乃爾大學柯林．坎貝爾（T. Colin Campbell）教授，由他所主持的「中國營養研究」，在中國通過大量調查，涵蓋飲食、生活型態和疾病的調查，而根據這項調查所完成的研究著作《救命飲食》(The China Study)，作出了吃素越多，肉食越少，健康狀況越好的報告，引起美國社會相當大的震憾。但這份報告為時已晚，錯誤的飲食習慣已經根深蒂固，不良影響已經傳遍了全世界。

1991年，國際上許多科研機構陸續公布研究結果：綠色植物和五穀類所含蛋白質、營養成份，皆優於所有動物類食物，從此才徹底糾正了吃肉才能充份補足蛋白質和營養的錯誤說法。

1992年，美國政府再度公布一份新的飲食建議書：理想的飲食，應以蔬菜、水果、五穀、豆類、堅果為主，應佔90%；而肉、蛋、奶的比例也少於

10%，然而過去錯誤的飲食觀念，不知已經害死多少生命。

疾病很多是從食物中的慢性中毒，錯誤的飲食觀念讓我們每天吃進大量的有毒物質。「服毒」怎麼能不生病呢？如果人類能遵守上天賜給我們應該吃的食物，則人類完全可以靠適當的飲食，加上心智的提升，達到身心的全面健康。

素食對人體健康有何巨大利益？

吃素可以減少癌症的發生——美國國家癌症中心指出：食用大量新鮮蔬菜水果，可以大幅降低罹患肝癌、結腸癌、胰臟癌、子宮頸癌、卵巢癌……等癌的危險。大量食用蔬果的人，比不常用食用蔬果的人，患癌的機率減少一半。

吃素對心臟有益——哈佛大學的科學家研究指出，每天多吃一根胡蘿蔔或半粒蕃茄的婦女，可以減少22%心臟病和70%中風的發病機率。

國內也有專家調查國人生活習慣與癌症的關係發現——每週吃蔬菜14次以上者，比每週吃蔬菜2次以下的人，患肝癌減少60%，結腸、直腸癌減少40%。

吃素可以增強免疫力——英國暢銷書《健康百分百》指出，要增強免疫力，專家第一個建議就是：每天至少吃五種蔬菜水果。德國癌症研究中心發現，男性素食者的白血球對抗腫瘤細胞的力量，比男性肉食者強兩倍。

吃素使身體更強健——肉食者有勁，素食者文弱，這種世俗說法已流傳幾千年，但是實際情況卻與傳統觀念正好相反。現在奧運會的金牌卻成為素食表現強勁體魄的好地方，下面就是許多素食者的金牌的主：

1. 穆雷・羅斯（Muray Rose）——著名的素食游泳運動員，他年僅17歲就在同一奧運會中獲得3枚金牌，是奧運會運史上連得三塊金牌的運動員中最年輕的一位，他的速度驚人，耐力超強。他的出現，掀起了西方動員吃素的熱潮。

2. 大衛・史考特（Dave Scott）——六次獲得世界鐵人三項比賽的冠軍，而且訓練過程完全吃素！

3. 卡爾・路易士（Carl Lewis）——世界聞名長跑王，美國田徑運動員，在4屆奧運會中獲得過9枚金牌。他回憶自己的運動生涯時說：「我賽跑成績最好的一年，是我嚴格素食的一年。」

素食者比較不 心歲月催人老

肉類、魚類含有大量動物油脂，與動物蛋白一起，附着在肉食者的皮膚細胞 促使細胞不斷肥大，堆積成墜肉，食肉越多，墜肉型面孔越明顯。還有動物性食物能使血液中的尿酸、乳酸增加。乳酸隨汗排出後，停留在皮膚表面，就會不停的侵蝕皮膚表面的細胞，使皮膚失去彈性，粗糙又容易產生皺紋與班點。尤其現代的肉類中含有很多的毒素，所以肉食者的皮膚也被侵的很厲害，也變得很粗糙，看起來很蒼老。

素食者長期食用鹼性的植物蔬果，血液中乳酸的含量大量減少，自然不會產生有害物質隨汗排出時附着在皮膚表面損害健康的皮膚。素食的食物含有大量的維生素E能使女性皮膚更加嬌嫩。植物性食物中的礦物質，纖維素又能把血液中的有害物質清除，這種淨化後的血液，在代謝過程中能輸送足夠的養份與氧氣，使全身各器官充滿生氣，皮膚自然健康有光澤，細緻而有彈性。

美容界常說：「白嫩皮膚是吃出來的」(You are what you eat)。美國營養學家建議：如果想皮膚變白，最好多攝取富含維生素C的食物，化學實驗證明，黑色素形成的一系列反應多為氧化反應，如加入維生素C時，則可阻斷黑色素的形成。

醫學家推荐的增加皮膚變白的食物是蕃茄、新鮮綠葉蔬果，而不是魚肉類食物。

地球暖化的主要原凶

根據聯合國糧食及農業組織（Food and Agriculture Organization，簡稱FAO）2006年底的報告指出：飼養牲畜是造成氣候變化的最大元凶。家畜造成溫室效應氣體約占整體溫室效應氣體的80%。世界上二氧化碳的排放量牲畜比汽車多18%，一氧化氮排放量65%是來自牲畜，它的暖化能力是二氧化碳的296倍。甲烷排放量37%是來自牲畜。甲烷的溫室效應是二氧化碳23倍。

世界土地面積的30%是用來飼養牲畜，可耕地的33%是被用於種植動物飼料用，根據推算，一公頃的土地可以養活20個吃素的人，卻只能養活1-2個肉食者。獲得種植飼料作物的耕地，最方便的方法就是砍伐森林，這就是為什麼有「地球之肺」的亞馬遜雨林已被破壞得殆盡的主因。目前地球有近10億人正在遭受飢餓和營養不良之苦，儘管如此，世界上卻有1/3以上的谷物沒有供應給人吃，而是用來餵養牲畜。

如何來救治地球暖化的危機？

立即吃素——在不能減少世界人口總量的情況下，扭轉暖化危機唯一可行的方法，就是改變人類肉食的習慣。這是一種不需要付出很大代價的方法。如果大家都吃素，就可以立即減少80%暖化氣體的排放量，而其他方式都難以在短期內奏效。聯合國祕書長潘基文說：「世界上正處於重大災難的邊緣，時間不多了，希望人們能做出明智的選擇。」

目前許多國家、地區的民眾正越來越認同——素食救地球的理念！我們真的要讓肉食習慣繼續破壞自己的生存環境，使地球變成人類和動物的苦海深淵嗎？在全球變暖危及人類生存的今天，少吃一塊肉，換成豆腐！拯救未來，就從我們做起！

The Sad Lady

by Derek Lin

Once upon a time in ancient China, there was a sage who was widely known for his wisdom. One day, he was passing by a village when it began to rain. He went into the village to seek shelter, and that's when he saw the old woman.

She seemed very sad, sobbing uncontrollably, but the other villagers seemed to pay no attention at all. This seemed odd to the sage, so he asked about her. They told him that she was known throughout the village as the "Sad Lady" because she was always crying.

Out of compassion, the sage approached her and asked her what was wrong. She said: "Master, I am sad because of my older son. He has a store selling fans, you see. I worry about him because when it rains, no one visits his store, so his business suffers. I can't help feeling sad when I think about that."

"Bad weather never lasts," the sage pointed out. "Soon the sun will come out again. Everything will be alright."

This seemed to make her even sadder. She wailed: "No, Master! My younger son sells umbrellas. When it is sunny, his business really dries up. I can't help feeling even worse when I think about that."

"I see," the sage thought about this for a moment. "I would like to take a look at his umbrella shop. Can you take me there?"

It was raining heavily when they got to the younger son's store. Many travellers on the road were caught unprepared, so they came into the store to purchase an umbrella before continuing on their way. The more it rained, the more people came through the door. The old woman saw her son busy taking care of one customer after another. The business was good. Slowly, a smile broke through her tears.

Later, when the sun came out, the sage asked her to take him to the older son's store. By the time they got there, there were quite a few people around. It was turning into a hot day, so the older son found himself serving more customers than he could handle. The old woman saw that his business was good, too. She was in a very good mood.

The sage said to her: "When it was raining earlier today, your older son had very little business, but your younger son was doing really well. Now, when it's sunny like this, people are not as interested in buying umbrellas, but they definitely want fans to keep themselves cool. So, no matter what the weather happens to be, just think about the good part, and you will no longer feel so sad."

The old woman took the sage's instructions to heart and changed the way she thought. Soon, she went from someone who always wore a frown, to someone who was constantly smiling and laughing. She became known for this throughout the village, and people began calling her by her new nickname: "Happy Lady."

The Tao

This simple story is reminder for all of us. We can easily see the underlying concept. The old woman only needed to manage her attention. No matter how the weather was at a particular moment, she could always focus on the positive side of it.

Of course, knowing the Tao and walking the Tao are not necessarily the same thing. Although we can all agree that her problem was not a great challenge, we may still fail to apply the lesson ourselves. We may forget to focus our own attention on the positive side of events as they occur.

There is no denying that some events are considered negative by most people. The death of a family member, the end of a relationship, and the loss of employment are all examples of such events. We all suffer through such events from time to time, so we cannot deny that negativity is a real part of life.

How do Tao cultivators handle this negativity? First, they observe and note how people can be incapacitated by negative events. Like the old woman frowning, crying and slumped in an inactive state, people can be so depressed that they have no willpower to do anything. They cannot get themselves out of the depression, and they certainly cannot go back in time to undo the problem — so they are stuck.

We can keep ourselves from getting trapped like this, by first learning from chapter two of the Tao Te Ching:

Thus being and non-being produce each other
Difficult and easy bring about each other
Long and short reveal each other
High and low support each other
Music and voice harmonize each other
Front and back follow each other

If everything produces, brings about, reveals, supports, harmonizes and follows its complement, then the same must also be true for the negativity in life. Regardless of how bad things may seem, there must be a positive side somewhere. You can find it, if you are willing to open your eyes and open your mind.

Thus, the death of a family member can mean the transition of a loved one beyond the material world; the end of a relationship can mean an opening for a more suitable mate to manifest; the loss of employment can mean an opportunity to take a break and reassess one's place in life. Every coin has two sides — and nothing is absolutely, completely negative.

If you can keep the above in mind on a consistent basis, you become like the old woman at the end of the story. You know there will always be sunny days and rainy days in your life. No matter what your "life weather" is like right now, you can always deal with it in a positive way. This gives you more happiness and energy, because you have chosen to bring more lightness and laughter into your world.

In the story, people started calling the old woman "Happy Lady." In your life, people will likewise notice the difference in you. Your happiness is infectious. Everyone around you begins to take on your upbeat outlook, and everything begins to reflect your energy. Soon, even the events in your life begin to turn in a positive direction. All of this is possible, and all you have to do is manage your attention — and direct your focus!

For more discussions on the Tao, please visit 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
07/05/2015	國	慶	日　長	假　期	停　班
07/12/2015	溫詠鳳	郭詩永	般若（二）：杜梅瑞	彌勒法門：林宏容	陳正夫
07/19/2015	陳靜嫻	溫潔芳	白陽天梯：羅孟軍	一貫道義：陳正夫	郭詩永
07/26/2015	呂柏欣	吳韓衛	大　學　：郭詩永	地藏王本愿經：張邦彥	陳正夫

全真道院經典研究英文班 (Tao Study Group 10:30AM~12:30PM)	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
	道德經、中文教學	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	07/05 ~ 07/11	07/12 ~ 07/18	07/19 ~ 07/25	07/26~ 08/01
輪值點傳師	徐翠好	陳正夫	徐翠好	郭詩永

全真道院午獻香/辦道負責人員

日　期	07/12/2015	07/19/2015	07/26/2015
坤	陳品蓉、陳心詒	高子評、盧頌嫻	黃秀孟、陳靜嫻
乾	吳振龍、羅孟軍	陳彥宏、陳卓逸	黃湧竣、史振英
辦道前準備工作	組 長: 高子評	組 員:	黃秀孟、盧頌嫻 陳心詒、陳品蓉

天緣佛堂				
	07/16/2015（六月初一）	清靜經心得(四)	講師：陳淑敏 講　師	班長／道寄韻律：陳靜嫻
	07/30/2015（六月十五）	一貫道義	講師：陳正夫 點傳師	班長／道寄韻律：吳玉萍

全真道院天廚清潔輪值表

日　期	07/12/2015	07/19/2015	07/26/2015
負責點傳師	徐翠好	徐翠好	郭詩永
天廚組長	劉盛妹 陳彥宏	武詩竹 史振英	林貞伶 陳秀珍

櫃檯輪值表

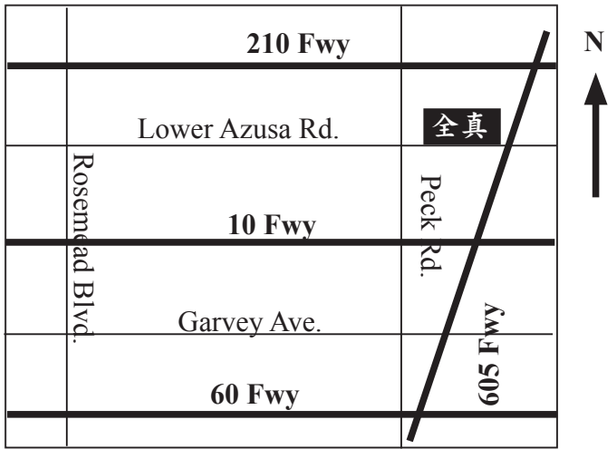
日　期	負 責 人
07/12/2015	楊阿晟
07/19/2015	鄭末子
07/26/2015	楊阿晟

美國洛杉磯 全真道院
The Great Tao Foundation of America
11645 Lower Azusa Road., El Monte, CA91732 U.S.A.
Tel: 626.279.1097・Fax:626.279.1098

Return Service Requested

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

不知師命
辦道無益

～張老前人 培成～

西元二O一五年七月一日
發行人：陳正夫
編輯組：吳鑌娟・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 （一貫道世界總會）
www.GreatTao.org （全真中文）
www.TrueTao.org （全真英文班）
www.TaoUSA.org （美國一貫道總會）