

美國全真通訊

The Great Tao Foundation of America

Monthly Review
December 2005

老點傳師賜導

人生於世就如耕種之園地

楊碧珍

詩曰：

園地原來是福田 勤耕力作莫遲延
切勿荒廢無收穫 自得豐登大有年

人之初，性本善，人類剛來到地球上，本來都是一樣純樸至善，就如『無色、無味、無雜質』的純水。但若加了鹽巴，就成鹹的鹽水；如加了糖蜜，就成甜的糖水；如加了泥土，就成了泥漿；如加紅色顏料，則變成紅墨水；如加黑色顏料，則變成黑墨水。正是「近朱則赤，近墨則黑」的寫照，也正說明了「性相近，習相遠」的真義！

故人之降生於世，猶如「種子」播種在「紅塵」泥土裡，生根發芽。同樣是一粒種子，有的結果是大豐收，有的多蟲或欠收成，無好的結果，其原因是「品種」及栽種的園地有關。「品種」為本身前世之善惡，「園地」為今世投胎之父母及家庭。前世若是惡事做太多，則這粒原種品質就不佳，造成今世無法收成之因，什麼種子，就要播在什麼園地也。

所以說，同樣是人，人稟著五常之德以生，為何有的死後其靈性能超脫，為仙為佛為聖，有的轉入地獄輪迴，為人為畜為鬼，這一點值得探討與研究。

人既出自理天來，頭頂天，腳立地，配為三才之一，當珍惜可貴的人身，知命、立命、庶不負得人身一世。古人云：「禍福無門，唯人自招。」或四生、或六道、或成為聖賢，則全在於是否自己堅持到底，自強不息，向正道邁進。

人之命運雖然是前世注定，也能扭轉命運，如今做人，在行為上也可改變。一生行善，樂善好施也可解其危之運。若作惡不斷，邪念不悔過，也會短命，變其命運。故人之命運還是靠自己，要警惕！能把一些壞觀念都改過來，心地自然清淨。古人云：「小富由勤儉，大富由在天」。有福多濟世，福莫享盡，謀事在人，成事在天，時也、命也、運也。

孔子曰：「富與貴是人之所欲也，不以其道得之，不處也。貧與賤是人之所惡也，不以其道得之，不去也。」應該惜福。有其因，必有其果。因果如種瓜得瓜，種豆得豆，半點也不差。如此可見對因果不能自主，聽天由命也。雖是聽天由命，亦是人為，上天很公平公正，前世因，即後世界是也。

人自寅會生人至今已經六萬餘年矣，因受氣稟所拘，物欲蒙蔽變成流浪子，不想回故鄉。人之性在天曰理，賦予人身謂之性，故天命之謂性。性在人在，性去人亡。人若能覺此性，即是大智大賢人，能徹悟人生，有生必有死之日，非久居之所，必須尋覓返本回原之道。古之賢人為此而千里訪明師，萬裏求口訣，求明師指點覺路，可使靈性歸回理天，回歸理天就是仙佛聖也。

可是想要回理天，在有生之年，要積極修煉，人的身、口、意，使三業清淨，人應該好好珍惜有肉體這個階段，善加利用，二六時中反省檢點自己行為，時時保守元神迴光返照，才不枉費白來走一趟。不然：「一失人身，萬劫不復」甚為可惜！

修道分三等人：上、中、下也。老子云：「上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，則大笑之。」任考不倒，上士也，是聖是賢；聞道有疑惑，是凡夫眾生，聞道不信，毀道敗德，天獄有份，絲毫不通人情。苦海茫茫，回頭是岸，知過肯改，知福肯作，知心肯修，作佛不難矣。

修道不離學習以往仙、佛、聖人所遺留下的經典，做為修心養性之教材，當為不言之教，否則一失足成千古恨，盡毀其誠心。子曰：「道不遠人，人之為道而遠人，不可以為道」，若明理之後，知人生非久居之所，萬物亦非我有，生不帶來，死亦不能帶走。如此就能放得開，看得破，不與人計較，自然煩惱就減少，精神自如，一日無事小神仙，人生於世如居天堂。

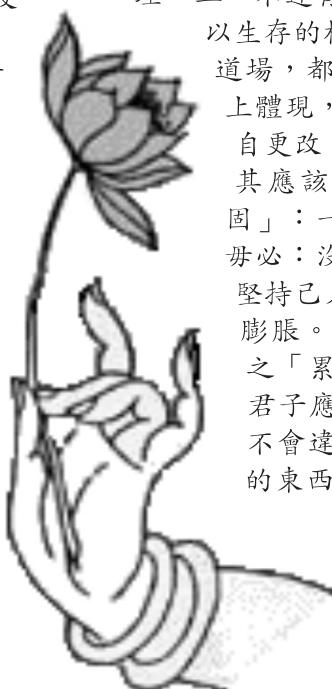
天緣佛堂

溫詠鳳

(續上期) 親履艱難者知下情，備經險易握達物偽。由於人們把手段當作目的，就會跟自己和別人都發生矛盾，而且在這種情況之下，蠻幹一通，彼此會出亂子。意指道理不能混雜，混雜就頭緒多，頭緒多，就會出亂子，一出亂子，必然引起憂患。我們有時像瞎子，明明是自己過錯，偏偏推卸到別人身上，這種作法是缺乏洞察力的表現。「錯」確切有許多盲點，失去了洞察力，看不清任何事物的本質，昏昏噩噩容易衍生禍患。蓋以人的一切行為，活動都牽涉到利害、大小、輕重、緩急....的性質，於是需要事事權衡，有權衡則可沉著遠「禍」；無權衡則「禍」患沈重。權衡的標準是利則保其大，害則保其輕。老子曰：「禍福倚伏，謀於未兆，或者治之於其未亂。」在錯誤還未嚴重時，加予糾正，凡三心兩意對待人與事，都是虛偽，人為就是「偽」。瞭解自我，洞察自我，俾令我們的智慧之眼、心靈的窗戶看到「真我」。「注意自己，把目光從周圍收回來，回到自己的內心」。請多往光明層面看，心靈也是如此，本身心靈要是不「美」，它就看不見「美」。

雁行自有領頭雁，主宰者必是以「德」為「本」，十良駒不及一「伯樂」；主動栽培後學，主動擔當天下道義；具有駱駝精神，心地就是個容器，有多大的心地，就有多大的度量和德行，能夠擺脫小「我」的局限，自強不息，成健進取。把主體道德觀念落實到行動上，以內「德」外施於人，作用在於協調人際關係，要求我們：克己復禮，剛毅忠言，立人達人。把道德的價值模式和目標指向歸結為重「義」貴「和」。「義」是我中華民族品德思想之一，而德最大特點的是一個「和」字。

審時度勢，善於權衡利弊，做出正確的判斷和決策！正權衡就是端正、衡量一切事物，是非的準則，對我們來說是十分重要的。權：量物輕重的秤錘。衡：稱物的器具，類似天秤。人，沒有什麼行動，可以不與衡量事物的準則同在，而受其牽制、約束。秤物的平衡如果調整、調制得有偏差，那麼「重」物懸掛上去，還是仰起來，因此，人們會誤以為所懸掛的重物「輕」；「輕」物懸掛上去，還是低下來，因此，人們誤以為懸掛的輕物「重」，形成人們對輕重迷惑而辨別不出原因。當衡量事物的準則如果出現偏差，那麼「禍」患就寄寓在「欲」求中，而人不能察覺還以為是「福」。「福」寄在主觀所厭「惡」的事物中，而人不能辨別、認識，



反以為是「禍」，這又是人們對「福」與「禍」迷惑不清的原因，也可以說：為什麼團體會分化而不圓融的關鍵在此。人的全部行動，都必定離不開甄別「欲」、「惡」衡量事物的準則，因此拿捏要有分寸，倘若準則本身不正確，無論是「取」還是「棄」，就都不可能是正確了。那麼，什麼是正確的準則呢？儒學大師認為：「道者，古今之正權也！」如果，將「道」理解為事物的客觀規律；如果，將「道」理解人類社會的道德原則；檢驗、判斷一切認知和實踐活動的標準，想必大家會肯定又認同正權衡的永恆指導意義了！

任何事情，都要講求適中，如果一件事物任其發展，而不加任何規範，恐怕好事也會產生壞的結果，以適當的標準，控制事態的發展是處理事務不可缺少的調劑；本分即定位，本分在那裡就要履行義務，大是大非當前應該先保「原則」：一、不違背客觀存在的「原」理。二、不違背社會與人際關係的準「則」。此是賴以生存的根本需要，小到個人生活，大至家庭、道場，都必須有「原則」，讓原則在各種事物上體現，原則一旦確定，任何一個人都無法擅自更改、破壞。因為事關是、非標準，所以尤其應該慎重。其實，君子者應該都有「四固」：一、毋意：沒有主觀感覺的猜疑。二、毋必：沒有必定實現的期望。三、毋固：沒有堅持己見的固執。四、毋我：沒有自我私心的膨脹。俱「無」先「己」之「私」而後天下之「累」，得之不「喜」，失之「安悲」？君子應該是明瞭自然發展之規律的人，當必不會違背自然的規律去與人爭奪。自己喜愛的東西，別人一定喜愛；自己不願意見到的狀況，也不會丟給別人，更何況跟人爭奪呢？君子一旦與人「爭」，本身便進入了凡夫俗子之列。爭個道名、道權，何苦來哉？我們是求「真」，不求「名」的啊！

歲不寒，無以知松柏，事不難，無以知君子。讓別人掀開面具是失敗者，只有自己掀開自己面具才是勝利者；且拋棄形色化，這些被「人」利用的外殼，而恢復人們天性自然的孝、慈，看看：桃李皆誇好，垂柳相映趣。「道」更在於說明事物在對待關係中互相補充、互相發揮，讓固有道德重現世上，讓天地之間充滿浩然正氣，挽救三曹眾生回到理天，返本還源。

更正上期文中：如此罔顧道義，煞是安份守己。正確是：如此罔顧道義，煞是害人害己。

能忍自安

林達雄

能忍自安，能忍一時之氣，則會平安無事，會平安的度過難關。反之，忍不了則會惹麻煩，會大禍臨頭，一生成就毀於一旦，甚至於命喪黃泉，家破人亡。

我們先看看歷史上，能忍的例子，最著名的大概是韓信的褲下之辱。他能忍一時之辱，最後終成為將帥，封王封侯。越王勾踐戰敗被俘，臥薪嚐膽，忍辱圖強，最後復興了越國。劉備能忍，謙卑，禮賢下士，三顧茅廬，終於請出孔明，輔助他治理蜀國，而三分天下。周武王能忍，謙卑，禮賢下士，多次往訪，終於請出薑子牙，打敗紂王，而建立周朝江山。姜太公釣魚，能忍，終於釣到了周武王這條大魚，八十多歲拜相。唐朝時的布袋和尚，忍辱功夫修得最好，笑口常開，打不還手，罵不還口，別人欺負他，他一點都不生氣。

後學有兩個兒子，以前年紀小時，冬天常帶他們去滑雪，一個我們常去的滑雪場是Mammoth，滑了幾年，自認為練成了一身好武藝。有一年鼓足勇氣坐了纜車(gondola)上山頂，最高點，坡很陡，是屬於滑雪專家級的路線，正猶豫該不該往下跳時，這時看到一個牌子以英文寫著：Don't be afraid to say no. Even your friends say yes. 中文意思是：不要怕說不，即使你的朋友們說“跳下去”。迷糊間突然清醒，懸崖勒馬，沒往下跳，找了另外一條比較容易的路下。那時的心情，就像登山專家已經爬到喜瑪拉雅山的聖母峰Mt. Everest下，而說不爬了，會覺得很遺憾。雖然有點遺憾，但是想想，當時若逞匹夫之勇而往下跳，說不定現在就不能站在這兒了。能忍自安。

在我們的日常生活中，最容易受到誘惑而忍不住的事，大概是酒、色、財、氣、賭、抽煙、吸毒。

酒：酒後駕車易出車禍，不僅會傷了自己，而且會害了別人。酒後不要開車，要喝酒在家裏喝，最

好不要喝，沒有太大的好處，酗酒會弄得家庭不安，會誤了正事，沒有什麼好處，最好戒掉，看人喝，能忍住。

色：性是所有生物賴以綿延不絕的原因，人類不像其他動物，是因為有禮教和法律的約束，所以能知節制，不放縱於色。不知節制，就會付出代價。商朝紂王為了妲己而丟了江山。愛德華甘迺迪(Ted Kennedy)的哥哥John做了美國總統，依其家族的聲勢，他做美國總統絕對不成問題，只可惜他年輕時，為酒色所害，有次在宴會後，開車墜河，處置失當，將他車上的女秘書淹死，這件事為其政治生涯蒙上污點，也擋住了他的總統夢。

財：人為財死，鳥為食亡。台灣尹清風命案牽涉到購買軍艦不法回扣，不義之財，而遭滅口，法國也有一位部長因此案而自殺。現在大陸的中國銀行哈爾濱分行出現狀況，分行行長高山和他的小學同學李東哲，內神通外鬼，合夥詐騙銀行十億元，然後一起逃到國外，現正查辦中。若抓到判刑，很可能死刑。

氣：不久前在底特律，NBA職業籃球溜馬隊和底特律活塞隊比賽，球迷幫主隊過份激情，激怒了溜馬隊隊員，上觀眾席追打球迷，結果有一個球員被判禁賽一年，有幾個被判幾天到一個月不等。大家可知道他們的年薪上千萬，一年打八十二場球，一場球賽兩個多小時，值多少錢，十幾萬。

吸煙、吸毒：大多始於好奇一試，一試再試，終於成癮。害己，不僅花錢，又會得肺癌。害人，二手煙會害別人也得癌症，生出畸形的小孩。吸毒雖會得一時的快樂，但對健康卻會有永遠的損害。不僅如此，毒品很貴，吸久，即使家有金山，也會把錢財吸光，然後就走上又偷又搶之路。害人不淺，所以要戒掉。抽煙、吸毒，沒開始的人，要忍住誘惑，千萬別試。

賭：十賭九輸，最後也會弄得

家破人亡。很多人想到拉斯維加斯去發財，但機會大嗎？很小。因為每種賭，贏的機率都在賭場，所以久賭必輸。

聽到中文廣播電臺報導的一個在南加州原是難民的柬埔寨人的故事。這本來是難民創業成功的典範故事，可惜就是為了賭。這人小時候家境很苦，年青時喜歡上一位在柬埔寨有權勢大官的女兒，猛追，雖然女方的家長反對，但他贏得了小姐的芳心。越戰後以難民的身份來了美國，落腳於聖地牙哥。先替人打工，打工的對面有一家甜甜圈donut店，生意很好，就問店主如何開始，店主很好，教他如何做，也替他報名，參加受訓，就開始做甜甜圈的生意了。後來存了點錢，就在橙縣買了家店，自己做起老闆了。他太太及小孩也都投入，成了他的僱員，生意很好。就買了第二家，第三家。他想所有的柬埔寨人都需要工作，何不多開幾家，讓他們也都有工作，所以就開了很多的分店。也因此而變得很有錢了。這時他開始到拉斯維加斯的賭場去玩，覺得很好玩，常去，慢慢的就把他的財富輸光了，又成一文不名的窮光蛋了。賭博，久賭必輸。所以能忍自安，不要染上，有的話，趕快把它戒掉。

有個笑話，世界上有沒有壞人？沒有壞人。不信可以去問監牢裏的囚犯，他們都認為他們是無辜的，沒有一個人會承認他們有罪的。事實上，世界上的人大部份都是好人，偶而會碰上不講理的人，忍一忍也就過了。

家家有本難念的經，經不好念是因為少了句經文「能忍自安」。你每次要對家人念經時，自己先念念「能忍自安」。先念幾遍這四字經文，氣當會消掉不少。記得一個故事：有一個人在遠方做事，遇年時趕回家，路上見到一個人在賣寶物。一件十兩銀子。他想買一件送給妻子了，就付了錢，拿寶物時才發現原來是一首偈語：「向前三步想

一想，退後三步想一想；嗔心起時要思量，熄下怒火最吉祥。」這人回到家時已經很晚了。太太以為他不回來了。所以吃了年夜飯之後就自己先睡了，同時想念他先生，在前放了一雙鞋子，象徵她先生已經回來了。話說他先生回來後，來到房間，找他太太。見床前有雙男人的鞋子，就以為他太太有外遇。怒從中來，拿起菜刀就要殺下去。這時記起他買到的首偈語，就邊唸邊照著做。這時他太太被吵醒了，掀開帳子見到先生回來了就很高興。他先生這才看到床上根本沒有別人。很慚愧，幾乎錯殺她了。能忍自安。衝動時不要做決定，常常會做出錯誤的決定。

修道也是一樣，常會受到一些誘惑，受到很多的考驗。我們要記住能忍自安。在讀者文摘去年五月份的一篇文章 “The Power of Forgiving” 裡說：寬恕能改進情緒，能量和睡眠，這些對健康都很重要。我們體內的賀爾蒙，本來是很好，是我們生長所必需的，但當

我們長時期心中有恨時，卻會產生對身體不好、有害的毒素。所以不要生氣。仇人相見，分外眼紅。氣起來，血壓上升，說不一定，一口氣喘不過，就一命嗚呼了。能忍很好，更好的是能寬恕別人。能寬恕別人，就會得到內心的平靜，就不用去忍了。

有一位女士叫貝蒂 (Betty Ferguson)，她的女兒黛比在1975年16歲時，被她的男英文老師綁架殺了。那老師後來被抓了，也判了無期徒刑。但這並沒有減輕她失去女兒的痛苦，晚上不能入睡，借酒幫助入睡，後來變成酗酒，也忽略了另外四個小孩的教養。直到有一天她看到了一句話：寬恕侵犯我們的人。她開始讀有關寬恕的文章，就覺得也許寬恕就是她能得到寧靜的答案。於是她就寫信給在監獄中服刑的老師，說想跟他見面。在1986年，她女兒被殺11年後，她去看殺她女兒的兇手，她對他說，黛比對她有多重要，這些年來因失去了女兒，她迷失了自己，非常傷

心難過。講著，講著，兩人都痛哭流淚。最後貝蒂告訴那老師，她寬恕了他。心結一解開，心中沒有負荷，立刻變成一個輕鬆快樂熱情的人，也不再痛苦了。

有負擔、有氣、有恨才要忍，一貫道教導我們要超越恨，要寬恕別人。要慈悲對眾生，要戒貪嗔癡。心中沒有恨、沒有負擔，也就不用忍了。

如何忍？如何找到內在的平靜呢？下面幾點可作參考：

1. 別人讓我們生氣，不責怪別人，試著去瞭解原因。
2. 知道原因後，設身處地，易地而處，自己會如何。
3. 看任何事，對事不對人。
4. 寬恕別人。寬恕是為自己，而非為對方，寬恕在自己內心，不需要去告訴對方。
5. 去我相，慈悲為懷。
6. 凡事要看開，錢財死不帶去，生沒帶來。
7. 要戒貪嗔癡。

養生與道

曾戎威醫師

(續上期) 下面再說一說動脈硬化、腫瘤、糖尿病究竟怎麼來的呢？得這些病有二個原因，一個叫內因，一個叫外因。內因就是遺傳基因，外因就是環境因素，得病一定是內因加上外因互相作用。內因是一種遺傳、一種傾向。比如說爸爸高血壓、奶奶高血壓，生出來的孩子長大以後得高血壓機率就比較大；如果爸爸奶奶一個有高血壓，生出來的小孩得高血壓機率就小一些；如果爸爸奶奶血壓都正常，孩子以後會不會得高血壓？當然也會。因為遺傳只是一種傾向，為什麼有些嬰兒生出來就糖尿病，也有剛剛生出就高血壓的，這才是真正的遺傳。其他都只是一種傾向而已。遺傳雖然有一定的影響，但是絕對可以簡單的避過。

人和人表面看起來，高矮差不多，胖瘦也差不多，長相都是人，好像也差不多；其實人和人有天壤之別，而且是千差萬別，比如說人生在世，風風雨雨，每個人都會遇到生氣、著急、或是壓力的一些事，遇到生氣著急不痛快的事：

張三心跳快、血壓高、臉紅、氣得發抖；

李四心跳不快、血壓不高，可是胃疼、胃潰瘍、胃

出血；

王二得糖尿病了；

第四個人生氣著急，既不得心臟病、胃病，也不得糖尿病，但卻得了癌症。

第五個人是遇到壓力，變成精神分裂症了。

第六個人生氣著急，但卻什麼病也沒有。

都是人、都是生氣著急、遇到壓力，差別卻這麼大。這就是人和人不同。人和人心理耐受能力，精神、性格和意志各方面都不一樣，所以表面看來人和人都差不多，其實人和人千差萬別，這就是內因不同。為什麼現在小孩子、青少年就開始患高血壓、動脈硬化呢？因為有遺傳傾向，加上小學生從小就亂吃，自然血壓就偏高，如果再加上肥胖，那個個將來都是冠心病的候選人。為人父母的除了教導小孩做人處事的道理，更要教導小孩養成終身受用的良好飲食習慣。

其實內因並不是造成慢性病的主要因素，可能只佔20%以下，80%以上是外因造成的。所謂外因是內因以外的因素包括飲食、運動、生活、心情。因此可以說好好的注意自己的生活方式，自然就可以減少疾病的發

生，所以說健康是完全掌握在自己手裡。如何避免外因影響我們的身體，這裡有四句話十六個字，第一健康飲食；第二適量運動，第三正常作息，第四心理平衡。

一、健康飲食：

現代資訊發達相信大家都有一套自己的飲食養生哲學；在此我只提出五個字：

綠、紅、黃、白、黑

“綠”是什麼？在中醫綠是肝屬木，除綠色蔬果外，在飲料當中茶最好，尤其是綠茶。綠茶含有抗氧化劑可以去除我們身上的自由基，減緩衰老，越喝綠茶越年輕，這是科學研究所公認的。喝茶能夠延年益壽，減少腫瘤，減少動脈硬化；但是有些人不能喝茶，喝了茶就失眠，因為茶裡含咖啡因可以提神，這樣的體質只要不在下午喝茶即可；還有些人喝了茶胃不舒服，因為綠茶偏寒，越生的茶越寒，你的胃屬寒自然喝了就不舒服。這種情況就暫時不要喝茶，先把胃調好再說，或者可以喝較熟的茶。

“紅”是心屬火，紅色的食物對心臟有益，另外男性朋友二天一個紅蕃茄，前列腺癌減少45%，女性可以預防更年期綜合症，要成熟的蕃茄最好，第二個就是說如果是健康的人少量喝點紅葡萄酒，也可以預防動脈硬化，但是千萬不能喝太多，少量酒是健康的朋友，多量酒就是健康的殺手。還有如果情緒低落，吃一些紅辣椒可以改善情緒、改善睡眠，紅辣椒是改善情緒、減輕焦慮的好東西。

“黃”是脾屬土，紅黃色的蔬果維生素A多，中國人飲食常常缺鈣和缺少維生素A，有什麼表現呢？小孩感冒發燒，扁桃腺炎，中年人動脈硬化，老年人眼花，視力模糊。補充維生素A，可以使兒童抵抗力增強，老人眼睛不花，視網膜好。維生素A什麼食物含量最多呢？胡蘿蔔、紅薯、黃玉米、南瓜、紅辣椒、黃辣椒等紅黃色的蔬菜水果，。

“白”是肺屬金，像白木耳、百合、蓮子、曇花都是對肺很好的食物。另外燕麥片，英國前首相柴切爾夫人膽固醇很高，不吃藥，她就是吃燕麥麵包，每天早晨燕麥麵包。陳立夫先生活到超過101歲，每天早上燕麥粥，真是又便宜又健康。特別是有糖尿病的人，燕麥粥不但降膽固醇、降三酸甘油脂，還對糖尿病、和想減肥的人特別好。還有燕麥粥通大便，很多老年人有便秘的問題，小心如廁時造成腦中風，燕麥的纖維多能幫助清理腸子裡的髒東西。

“黑”是腎屬水，黑色食物大家都知道補腎。我在這裡特別介紹黑木耳，黑木耳這個東西很特別，它不補腎，但它可以降低血液粘度。吃了黑木耳，血液變稀釋，就不容易腦血管阻塞，也不容易心血管阻塞。現在很多年紀老就開始癡呆，其實癡呆症與半身不遂有什麼不一樣呢？半身不遂是突然一根大血管堵了；癡呆是很多細小的毛細血管堵塞了。突然堵塞的血管，血液無法通過，腦缺氧就中風半身不遂，如果是腦血管破了就腦

出血；細小的毛細管慢慢地堵塞，最後腦子一區一區缺氧壞死了，就變癡呆了，這種情況大多數是因為血粘度太高造成的，平常吃些黑木耳可以預防這些問題，一天5克至10克，相當於一斤黑木耳吃50天至100天，一天一次吃一點，做湯做菜吃都可以。我看過一篇大陸發表的醫學研究，北京心肺中心專門研究了黑木耳，兔子、老鼠用5克到10克就能降低血粘度。

二、適量運動・運動也是健康非常重要的要素。醫學之父西克拉底講了一句話，傳了二千四百年，他說：

“陽光、空氣、水和運動是生命和健康的源泉”，你要想得到生命和健康就離不開陽光、空氣、水和運動，這說明運動和陽光是一樣的重要。

什麼運動最好？走路是世界上最好的運動，絕不是高爾夫球、保齡球、游泳。因為人類花了一百萬年，從猿猴進化到人，整個人的身體結構就是為步行而設計的，所以步行運動是世界上最好也最簡單的運動。

還有我要強調，動脈硬化是可預防的，動脈硬化可以由重到輕，從輕到重，從無到有，從有到無，是可逆性的。1960年以前的醫學認為動脈一旦硬化，就不能轉化了，但是近幾年科學家已經証實，動脈硬化是可逆的，動脈硬化由輕到重，也可以由重到輕，從無到有，也可以從有到無，雖不能徹底消退，但可以部分消退。走路就是使動脈從硬化變軟化的一個最有效的方法。研究証明只要有恆心的步行一年以上，對血壓，對膽固醇、對體重的控制都有很好的結果；

如何步行最好呢？三個字：三、五、七。

「三」：最好一次三公里（五英里多）、至少三十分鐘以上。

「五」：一個禮拜最少運動5次。

「七」：是運動的量，過分運動反而有害，那怎麼叫適量呢？就是運動到讓你的年齡心律等於170，也就是年齡加心跳等於170，比如說50歲的人，運動到心跳120；60歲的人，運動到心跳速度達110；70歲呢運動到心跳100。

如果身體狀況較好的人，可以多走一些；身體差一點就可以少走一些，步行運動量力而為行。

除了步行，還有項運動很好，值得提倡，就是太極拳。太極拳這個運動，它是柔中有剛，陰陽結合，練太極拳，可以改善老年人整個身體狀況，更大的用途是改善小腦的平衡能力，練拳三年到十年之後，平衡能力改善，走路絆一下不會摔倒，美國老年體育協會作了這麼一個研究，老年人分兩組，一組練健身房的器材，天天練肌肉，另外一組人天天練太極拳。一年後分析結果對比，練拳的這組，小腦的平衡功能好，走路比較不摔倒，三年後兩組人的平衡感差別更是明顯，摔倒骨折減少50%。科學已經証實，太極拳非常好，所以想要健康，要麼走路，要麼練太極拳，更好的是兩種都來。

(待續)

Thoughts on Karmic Affinity

by Frank Lloyd

Taiwan remembered. Once again I'd like to thank everyone in the I-Kuan Tao community, in the US and in Taiwan, for taking us in and providing a most wonderful and unique experience. Though Derek tried to foretell of the wonderful reception we would receive it just wasn't possible. At times it was quite simply overwhelming! The connection that we felt with everyone, this "affinity", if you will, is what intrigued me most during our visit. The topic of karmic affinity was discussed a number of times by various masters. There was also a wide-eyed curiosity among many that we met regarding how and why we "Westerners" had come to have an affinity with the Tao. I think the answer lies in the understanding of karmic affinity. The following is what karmic affinity has come to mean to me as I travel along my path.

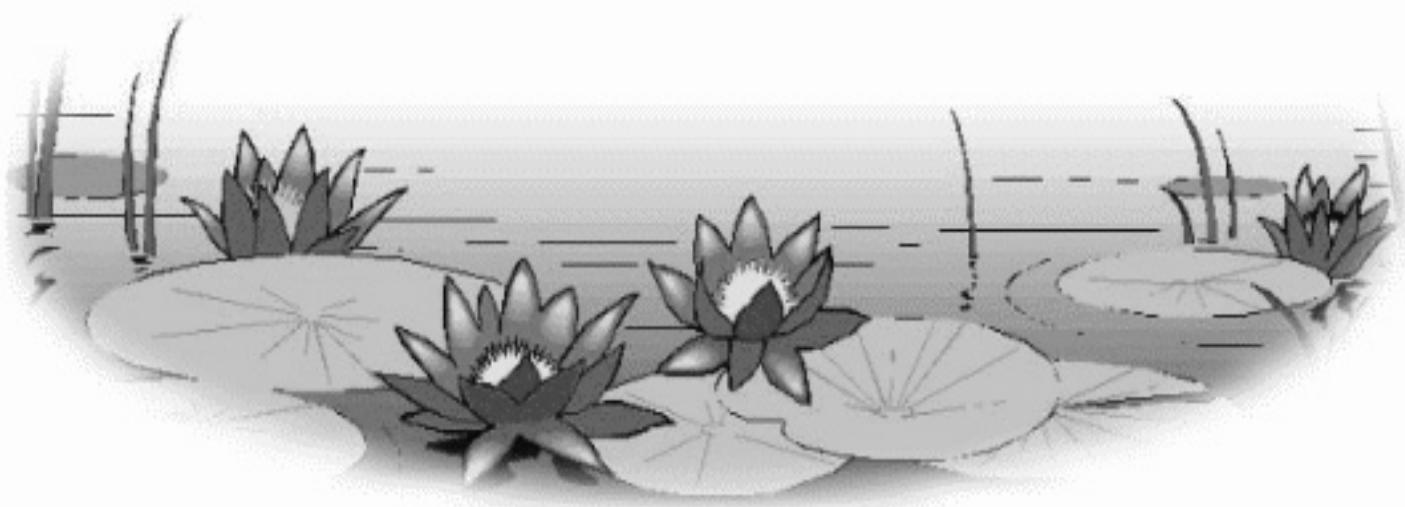
In the spiritual plane, we have this "karmic ocean" of the birth/life/death cycle. In this ocean we are all related and throughout hundreds of thousands of physical life cycle manifestations we've played every part in a universal, timeless epic. We've been father, mother, sister, brother, teacher, lover, ruler and slave to all those with whom we share this karmic affinity. We've all had those moments when we experience an inkling of knowing, a knowing that cannot be explained by the scope of our life experience. This odd and inexplicable knowing is, I believe, something like a soul whisper, a breeze blowing across that vast karmic ocean. It is our infinite soul informing our current life predicament. It is our current karmic affinity that sets us into direct contact with those we have and will meet

during this life cycle. As Tao cultivators we share a karmic affinity of spiritual awareness and exploration. We are here, now, with the opportunity to help one another grow and evolve toward an enlightened existence of perfect harmony, natural balance and loving compassion - a loving compassion directed toward all beings.

As the word "cultivate" suggests, following our path is not a passive pursuit but rather an active process of disciplining and perfecting the mind toward a constant awareness regarding our own true path. We therefore strive, within the spirit of Wu Wei, to keep this awareness connected to the present moment. This is the Buddha Nature that lives inside us all.

I ask this question of myself: How can I be indiscriminatingly, unrelentingly compassionate? Compassionate with that friend in need, that bothersome neighbor or even that driver who has just made me see red. How can I be like the thousand armed bodhisattva, Avalokiteshvara, ready to provide just what's needed at just the right time? I believe I must practice, through my cultivation of the Tao, a well-grounded willingness to meet every challenge head-on without fear, staying firmly in the present moment. And through this practice I'll be able to take control of my karmic responsibilities to myself and to those with whom I share a karmic affinity.

The trip was truly enriching as it provided a foundation of learning and understanding which is constantly helping my personal cultivation of the Tao!



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		經典及專題講座		點傳師賜導
12/04/05	陳彥宏	吳韓衛	靜觀自得	溫詠鳳	一貫之道	林宏容	陳正夫
12/11/05	呂柏欣	溫潔芳	不思善不思惡	陳淑敏	冬 季 大 典		
12/18/05	張永美	吳韓衛	人誠天應	陳民	大 學	郭詩永	楊碧珍
12/25/05			聖 誕 節	長 週 末 停 班			

全真道院經典研究英文班 Tao Study Group 10:30AM-12:30PM

全真道院青年班班程表

日期	10:30-11:30		11:30-12:00	12:00-12:30
	Topic	Instructor	Class Discussion	Master's Conclusion
12/04/05	Are you afraid of collecting Fees? Other fees & donations?	郭詩永	All Class	郭詩永
12/11/05	Propagate The Tao & Registration with Government	辜添脩	All Class	辜添脩
12/18/05	What should we do after becoming Tao Cultivators?	林達雄	All Class	陳正夫

全真道院幼兒班班程表	內 容
基礎ㄅㄆㄇ、看圖識字、中文故事、唱遊	

全真道院兒童班班程表	內 容
孝經、中文寫字、遊戲、音樂天地	

全真道院辦道輪值表

日期	12/04/05	12/11/05	12/18/05
輪值點傳師	溫國基	辜添脩	郭詩永

地方班班程表

12/17/05 天柱佛堂 (6:30pm-9:30pm)		12/17/05 全伶佛堂 (6:30pm-9:30pm)		12/17/05 天緣佛堂 (6:30pm-9:30pm)	
專題：道降庶民 講師：林心正 點傳師：陳正夫 5951 Sultana Ave. Temple City, CA 91780 Tel: 626-614-0669		專題：道妙例證 講師：黃明雲 點傳師：辜添脩 528 Tri Net Court Walnut, CA 91789 Tel: 909-869-5579		專題：修道前後人生觀 講師：張學鵬 點傳師：郭詩永 8624 Ramona Blvd. Rosemead, CA 91770 Tel: 626-572-3652	

天緣佛堂	12/01/05(初一)	金剛經：大乘正宗分第三	講師：陳正夫點傳師	語譯：溫潔芳	道歌教唱：張永美
	12/15/05(十五)	金剛經：妙行無住分第四	講師：李英賢	語譯：呂柏欣	道歌教唱：陳靜嫻
	12/31/05(初一)	金剛經：如理實見分第五	講師：黃明雲	語譯：溫潔芳	道歌教唱：張永美

全脩佛堂	12/16/05(星期五)	行由品研討：一貫道是如何承接「自古佛佛唯傳本體，師師密付本心」的？	參班學員
-------------	---------------	-----------------------------------	------

全真道院週日天廚輪值表

日期	12/02, 04/05	12/09, 11/05	12/16, 18/05
負責點傳師	郭詩永	郭詩永	溫國基
組長	林貞伶 黃明雲	林貞伶 黃明雲	溫潔芳 呂柏欣

櫃檯輪值表

日期	負責人
12/04/05	李寶莉
12/11/05	溫詠鳳
12/18/05	鄭末子



美 國 全 真 道 院
洛 杏 磯

The Great Tao Foundation of America

11645 Lower Azusa Road., El Monte, CA 91732 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

自知不自見
自愛不自貴

老子

西元二〇〇五年十二月一日

發行人：楊碧珍

編輯組：吳鎮娟・林信介

發行所：美國洛杉磯全真道院

地 址：11645 Lower Azusa Rd., El Monte, CA 91732

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)

