

美國全真通訊

The Great Tao Foundation of America

Monthly Review
November 2006

老點傳師賜導

何為末後一著

楊碧珍

(1) 末後一著昔未言，明人在此訴一番，愚夫識得還鄉道，生來死去見當前。

(2) 末後一著收圓大事，乃是萬法歸真，千古空前絕後之聖業。

(3) 末後一著，清濁分明，善惡分班，玉石分判，即在三期應運此刻。

(4) 末後一著，乃是白陽千真萬聖之命脈，非有德者不載，無緣無份者，難使信受。

今值午未交替之際，午時氣足滿，世上物質文明，科技精妙到了極點。萬物齊發，已達到空前未有的繁榮景象。但是物極必反，陽盡陰生，時機已每況愈下。老前人曾說過，識時務者，要從識「天時」著手，氣數終有盡，而靈性永不滅，要認理歸真，要臻於至善。有緣者，能幸運踏上白陽的法船。在傳道儀式中，跪讀末後一著，可聽到點傳師唸「末後一著昔未言，明人在此訴一番，愚夫識得還鄉道，生來死去見當前」，求道人是何等的福份。千載難逢，今已逢；難得者，今已得。得之者，只要肯修，人人能明。天命寶貴，此時正值末後一著，為化婆婆世界為蓮花邦之時，是收圓之際。

末後一著與三期之時運：

一、山西省大同府汾陽孝義莊馬營村七聖宮女媧娘娘天機文：「中定三陽渡原人，復始義皇降道源，臨初太公闡聖王，泰來天真辦收圓。」證明了三陽開泰，收圓大事。今為白陽天，由師尊（天然古佛），師母（中華聖母）二老人辦理收圓。

二、龍華經云：「弓長出世幾人知，渡盡萬教齊歸一，起馬點玄時午至，渡脫皇胎早出期。」

三、古聖之預言，如劉伯溫懺文中：「弓長領旨下天堂，土八小子為帝王，三期末劫道普降，文武百官哭一場……口授心印找弓長。」意即三期末劫年，須尋訪弓長祖師，即當代普渡眾生之明師。

四、彌勒經亦云：「天真收圓掛聖號，等待時至點神兵。」亦證明師，師尊、師母二老人領受天命，來辦理末後一著大事，了解師尊、師母擔當上天收圓的使命，身為一個修道者，應有所體認。

三曹普渡的探討

天道普傳，上渡河漢星斗、氣天諸神；中渡世間芸芸眾生，下渡地府幽冥鬼魂，此乃三曹普渡。上天老中慈悲

派彌勒祖師、濟公活佛、月慧菩薩，三佛來辦理三曹普渡之大事。過去修行者，以及忠臣、孝子，死後雖可昇天，享幾百年的清福，福報一世，也難脫輪迴。故氣天諸神常會隨著仙佛到壇顯化，找尋累世有緣之人，擔任引保師，借竅點玄，才能返回理天。人生在世，以孝悌之本，修持大道，行功積德，可超拔祖先。

故知曉三曹普渡，我們應戰戰兢兢，真修實煉，佛云：「神人共駕救生船」救渡眾生。但傳道並非個人之所能，藉由請壇、諸天神聖、二十八星宿、天龍八部、四大金剛來護法，辦理生與死之大事。天不能言，地不能語，須依靠人與諸神協辦，扶助三佛辦理歸根復命。

推展道務的力量

老前人曾說過：道務不是一人能成當，要大家出錢出力，需要有很多善心之人，一起來犧牲奉獻，「道」才辦得開。今天的「道」已傳到各國，是因道中有很多有心之人，肯付出時間、精神、物力等等。能犧牲小我，成己成人，努力推展道務，把真理傳到世界各地，讓眾生有所感悟。

上天不辜負有心的人，要成一個聖人、菩薩，定要付出三施。世上沒有不勞而獲的事。道務就像一顆菩提樹，這顆樹在成長的過程中，必須要付出喜愛的精神，以心血、勞力的照顧，才有一粒甜美之果，裡面隱藏著是辛勞的付出，有勞力才有代價，先苦後甜，才能完成一個聖人。

奉獻的精神

老前人曾說過：他本身辦道的寫真、實情。道務的成就是血、汗、淚換出來的。第一是用血：大家貢獻的精力換來的。第二是汗：汗就是努力（勞力），日日為救渡眾生著想。第三是淚：欺侮（委屈），不怕人家講短講長。「不為自己求安樂，願眾生得離苦海。」大家明理之後，能奉獻一些心力，先天果，後天定，始終如一，百歲善終，必成證果。

同修們既然明白了，萬法歸真，千古難逢之聖業。我們應當隨著前人的腳步走，把這個擔子挑起來。請各位點傳師、壇主、講師、辦事人員及道親們，一起擔起在我們肩負三曹普渡的大任，勇敢的承擔。古云：「拿東方之財，買西方佛地」，可說「一本萬利」。勿因善小而為，能量力而為，積久成多，修道行道，將來可安定其位，為仙為佛之證果也。

天緣佛堂



師雲、方後兩專：降
點明、地先帶來個
黃明、為班帶個
與師、為班帶個
主講、為班帶個
班點、為班帶個
主與、為班帶個

「大道降世原因」、「得聞大道是幸運者」。

「人」活在這世界上感覺世界太豐富了，誘惑力也太大了，所接觸的盡是功名、利祿、爭執、格鬥而忘「本」求「末」；貪戀紅塵假景，忘了自身本具有「常」而不變的「理」性。君不見貪慕虛榮者見「利」忘「義」，橫行無忌，埋沒了仁義道德，人心敗壞，負面新聞天天上報，頭條報導觸目驚心，歸咎於世人不遵天理，不守道德，惡氣沖天，從而釀成浩劫，不斷的天災人禍，劫煞重重！印度的大旱、非洲饑饉、印尼地震、內陸洪水為患，伊拉克戰火綿延。近日，北韓試核爆……可憐那身陷水深火熱中的人們呀，飽受煎熬，苦不堪言。

「劫」由人造，「道」因劫降，天下溺，援之以「道」。上天慈悲，降「道」拯救善信。今應彌勒收圓，儒家應運救世。正如孟子所說：人之所以能夠善良，是因為本性善良。這是人人所固有「自性」「真人」，它是至靜不動。人心妄動，便會產生許多變化，亦由於喪失了善良本性，失去主宰，才放逸變壞、變惡。以致這條「真」徑正路，荊棘滿途，無法找回這個良心、本性，故而必須求「道」。主要是有身擔天命應時應運之明師指點，方知各事、各物皆有其原則，人當自救，唯「道」可以找回放失本心！保留那一點根本，讓身合「道」，時刻安住本位，守住良心。凡事勇於反省，把一切私慾、

雜念革除掉。能去人心，恢復天心，我們就有正確的認識，對「道」不僅能明察，而且也能去實行，這才真正體會了「道」。在不通路徑之地，是開拓者閃亮的心靈照亮自己前進的路。亦說明自性光輝與時俱進越來越亮，從假景中頓然醒悟過來，以性「善」挽狂瀾，寶貴就在於改「惡」向「善」，達致從「善」向「善」的願景，可望挽回天心，劫難將消弭於無形。所謂平安是回家的路，一貫真傳是回天之路！假設不求道又不修道，失去本來靈性主宰，百年之後身歸何處覓啊！因此有幸生逢白陽，求得大道，應該趕緊渡化周遭親朋好友來求道，裨令人人明理同修，呈現出一片祥和正氣，災劫自然遠退。

感謝天恩，師尊、師母承天德領了天命，荷負普渡三曹重任，天、地、人都期待得「道」超生了死，脫輪迴，惟「道」顯或隱，世人難測。即使氣天真仙，地府鬼魂各皆顯化於人間。以下的典故供大家細加參詳。早於十數年前，家住基隆的李國鵬，下稱李兄，岳家開設啟化佛堂，當初言及女兒只許配道親，促使李兄為締結良緣求了「道」，但是總藉故瑣事繁忙，只限一年一度春節團拜才參與。某天，李兄突發高燒，消炎針、退燒針，屢試無效，嚴重到送至長康醫院急救。經過詳盡檢查還是毫無起色，高燒不退，目光呆滯又失聲。李母以為是沖煞，四處求神、問卜，以圖解危。一日驟聞李兄頻喊「媽媽救命」，哀聲中在掙扎，拒絕把他送往地下室，即「太平間」。同時央求謁見老點傳師，直俟至前輩抵達，病人李兄的嗓子立刻轉變了老頭子的聲音，自稱乃國鵬五百年的前師父，迄今找到徒兒，欲憑師徒情緣之關係，揚言可以求「道」，才甘罷休，基於事關重大，老點傳師得回去請示前人，

溫潔芳

並囑其靜候回音。李母以為其子病傻了，愛子心切之下，又去找來茅山術士，施法抓妖。反遭病人厲聲叱喝：「休得無禮，論法力，我當在你之上，還不速速叩謁師祖」。並且不知那裡來的力氣，只稍一指把對於揮舞中的佩劍「颯」之一聲，居然飛插天花板上，嚇得術士拔足遁逃。次日總算盼到老點傳師的回音，表示現今已不再超度大仙了，唯一辦法是希望讓住院已超半月的李兄無恙回家，亦承諾將勤行功立德，以功德迴向其師。若此擾纏下去，於事無補，說也奇怪，一經妥協後，李兄霍然痊癒，亦迅速地實踐諾言，度人成全來擊誠迴向。那一段時間，適逢是春節，李兄發覺自己獨具慧眼，晚間看到三層樓高的啟化堂，仿似閃亮耀眼的山崗，外邊跪滿了道親的九玄七祖來聽道理，堂內不單點傳師，連每位道親頂上都有光環，尤其當大家恭謹接駕張老前人，更發現老人家所展現的光環更大更明亮呢！彷彿滿天星斗都下世。

去年聖誕，一位同事身懷六甲，據聞其胎位不正，憂心如焚，虔誠上佛堂參班祈求庇佑，待至回家途中，遇到兩名歹徒搶劫，錢包被拉拉扯扯之間，警察及時到場，事主不失分文況且經過健保檢查，胎兒居然正常，安全無虞，費盡所思之餘，喜出望外，深信佛光普照，趨吉避凶。

台灣點傳師泰國傳道患上病毒，昏昏噩噩沈睡了八日八夜，佛堂同修們燒大把香默禱上天，待他甦醒過來，吐露曾被拖到十八層地獄，要討業債，周圍盡是病魂纏身。幸賴佛前許諾：對於累世冤孽，當以「德」酬還。冤孽只要還清，方可脫「苦」，返「本」還「源」。業力還罷，功德圓滿，寄語同仁，今世修好，回家好走！

道化人生

惜福修福

陳彥宏

一、福是什麼？

根據「辭海」的解釋，「福」是吉祥如意的意思。每年過年的時候，後學發現有很多人都喜歡有「福」字的月曆。為什麼呢？因為每一個人都希望福氣能降臨在自己的身上。

後學去年回台灣時，沿路看到大大小小的寺廟好多家，善男信女人都去廟裡燒香祈福。一般來說，大家都是祈什麼福呢？相信各位前賢應該有聽過「五福臨門」這句成語。「五福」源於《書經》，是哪五福呢？

(1) 第一福是「長壽」：是指命不夭折而且福壽綿長。長壽主要是有慈悲心，受孝道所感應的結果。

(2) 第二福是「富貴」：是指錢財足而且地位尊貴。富貴主要是施捨和恭敬心所感應的結果。

(3) 第三福是「康寧」：是指身體健康而且心靈安寧。康寧是清淨心所感應的結果。

(4) 第四福是「福德」：是指時常行善而且廣積陰德。福德是廣結善緣，多積好德，鍛鍊心智的結果。

(5) 第五福是「善終」：能預先知道生命何時會歸天，而且臨終前無遭到橫禍，身體沒有病痛，心無掛礙和煩慮。稽考壽終，安詳自在離開世間。善終是由於住世歲月行善積德，實行五倫八德，功果圓滿的果報。

「五福」當中，以求「善終」為最難。因為唯有今生廣積陰德，功圓果滿才能蒙受「善終」。擁有些「富貴」、「長壽」的人則不一定能「善終」。例如有些人今生雖然長壽、富貴，那是他過去修德的結果。可是今生不好德的富貴人家，身心不一定能康泰安寧，將來一定很難安詳而終。

很多人到寺廟去求富貴、功名，如果願望沒有實現，就怪菩薩神明不靈。有一個故事是這樣的：有一位當兒子的一直要求媽媽買一部野狼125的機車給他騎。野狼125在多年以前的台灣算是重型機車了，機車買了以後，這位媽媽特地到附近關聖帝君廟求了平安符，放在車把前面，以保騎車安全。哪知道三天後，不幸的消息傳來，她的兒子車禍喪生了。這位媽媽氣沖沖地找廟祝理論說：「我如此誠心，關聖帝君為什麼沒有保佑我的兒子呢？」廟祝很無奈的回答：「野狼機車時速一百二十，關聖帝君的赤兔馬時速只有六十，怎麼會追得上去救他呢？」我們聽到這位廟祝的回答，可能會覺得很好笑。但是我們來想想，禍福都是自己累世造來的，該享受的自然能享，該還的逃也逃不了，即使仙佛法力無邊，對於業力也無法消除。

二、惜福：

惜福通常是指已經有了的福，需要好好的珍惜。如果不把握住，則到手的福也會失去。我們常聽到有一句話「人在福中不知福」這句話也有叫我們要惜福的意思。因為只有「知福」的人才懂得「惜福」，人在福中而不自知又怎麼曉得要珍惜呢？

在報紙上看到一則新聞：一個因為意外而被壓斷雙手的人到醫院後，醫生忙中有錯，不但只接回他的一隻手，而且錯把右手接到左腕上。他做事情都很不方便，但是他笑笑說：「總比沒有手好。」後學也曾經在電視上看到一位沒有雙手雙腳而用嘴巴去畫圖的畫家。這些人並沒有因為身體上的殘缺而怨天尤人，反而認為比我更可憐的還有別人，我應該要知福惜福了！

其實很多人都是在身體有病痛，或者是失去了某樣人、事、物之後才曉得知福、惜福。

福的相反義是「禍」，禍是各種災害的總稱。《太上感應篇》太上老君開宗明義說：「禍福無門，惟人自召，善惡之報，如影隨形。」這四句話的意思是：人的禍福，本來就沒有有一定，全部都是自己招來的；善惡的報應，就如同影子跟著身體一起，人到那裡，影子也就跟隨到那裡，永遠都不分離的。

「禍福無門，惟人自召」就是在提醒警惕世人，注意小心自己的起心動念，其中若有絲毫的差錯，那麼禍福的果報就會天差地別了。

三、如何修福？

五祖曾對弟子們訓示說：「世人生死事大，汝等終日只求福田，不求出離生死苦海，自性若迷，福何可救？」那麼我們要如何來修福修道呢？簡單地說，就是要渡己渡人，修內聖外王之功。

(1) 內功：自己要正心修身，克己復禮，修復圓明本性。

平常自己要多讀經書，充實道學常識，明白事理。時時要求自己「去三心，掃四相」，要做到「三省四勿」。更要做到「空五蘊、去六慾、掃七情、除十惡」。自己必須保守本性中原本就有的五常之德，並且發揮五常之德以涵養浩然正氣。另一方面，我們要去脾氣、改毛病，除掉一切不良嗜好，隨時隨地檢點身心。

*三心—過去心、現在心、未來心。

*四相—我相、人相、眾生相、壽者相。

*三省—與人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？

*四勿—非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動。

*五蘊—色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。

*六慾—眼貪美色、身貪好音、鼻貪肉香、舌貪五味、身貪淫穢、意貪錢財。

*七情—喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲。

*十惡—殺、盜、淫、惡口、妄言、綺語、兩舌、貪、嗔、癡。

*五常—仁、義、禮、智、信。

(2) 外功：救渡眾生，代天宣化，闡揚真理天道，並且積極行三施助道，廣積三千功果。

後學簡單地解釋一下三施：

*財施：拿錢去印善書，把錢財花在辦道開荒的食、衣、住、行等費用，這些都屬於財施。但是，財絕不能勉強，量力而為就好。

*法施：說法渡人，成全天下眾生行善修道就是法施。

*無畏施：例如清掃佛堂，接待道親，煮茶、洗碗、廚房洗菜、煮菜等等都是行無畏施的表現。

四、立德：

立德也是修福修道中很重要的課題。德者樹立品德。顯化大帝說：「有功無德變成魔（因為自高妄大）；有德無功道難成（因為冤孽業障不消）。所以功與德要相輔相成。

1. 心德：心存慈悲，處世公平，有禮讓，與世無爭，誠心敬天地，孝父母，待人不驕傲，不嫉妒，不憤怒，不怨恨。

2. 身德：品行端正，修持謹慎，戒除殺、盜、淫，為人模範，樸實勤儉，事事平和，對上以敬，待下以慈，言行相顧，就是身德。

3. 口德：忠言勸世，講解善書以勸化世人，講出

來的話要對人有幫助，言行一致，不說別人的是非短處，這是口德。

五、修慧：

後學聽老前賢們常說要修福也要修慧，只有福慧雙修，才能渡己渡人，自性圓滿。「慧」是什麼呢？就是智慧。有的人雖是有福，生活經濟很富裕，過得安樂自在，但是卻沒有智慧。一個人有福沒有智慧，對事理就不能看透徹明了。一個人學問很好，天文、地理、人事樣樣都精，可是他的一生孤苦又生活潦倒，或者雖有家庭，但是兒女、太太也都要跟著受苦。為什麼呢？因為他沒有福，所以生活很苦。由此可知，單有福或單有慧都不好。有福有慧，事理才能通達，才能渡己渡人。

六祖曾說過：「迷人修福不修道，只言修福便是道，布施供養福無邊，心中三惡元來造，擬將修福欲滅罪，後世得福罪還在，但向心中除罪緣。各自性中大懺悔。」人如果不修道，就永遠沈淪在這個禍福因果的苦海中。

今天我們有幸求道，應該要惜福、修福、修慧，積極地修道辦道，行功立德，方能道成天上，名留人間。

感恩的心

施 不

後學所要感恩的人，是日前在美國洛杉磯一貫道世界總會，全真道院的楊碧珍老點傳師。話從民國六十三（一九七四）年一月十六日說起，這是我帶先生到楊老點傳師家求道的日子。後學本身求道於民國五十八（一九六九）年三月二十四日，在此非常感恩老點傳師，自從我先生求道的那時起，楊老點傳師無時無刻的關心，從我們的生活環境關懷起，使後學夫妻始終難忘這份恩情，也自此進入人生的另一個旅程。

後學結婚後，與先生從鄉下到台北打天下。人生地不熟，先生家境不好，又是長子，賺錢要寄回家，先生是非常孝順的人，因為我們是在傳統思想的社會背景長大的，比較保守，心地單純，不會想賺大錢，可以說生活勤儉。求道後，老點傳師無微不至的關心，讓我非常感動，因為老點傳師家境非常好，她沒看不起我們，反而更加關心我們，對我垂愛有加，只因求道成為道親，以道為親。求道之前對老點傳師並無熟識，只是因為妹妹牽緣求道而已，竟然能讓老點傳師如此費心的成全。起初沒聽道

理，什麼也不懂，後來因為老點傳師的鼓勵，漸漸進入道場，才瞭解老點傳師的用意，不斷的努力精進為自己種出來的道苗，肩負起成全的責任。

楊老點傳師的笑容及行動，有如彌勒祖師與濟公活佛，臉上的笑容，行道的作風，不得不令人佩服，心量寬廣，行道不分彼此，後學這顆懈怠的道苗，受到老點傳師的栽培，也慢慢成長。知道得道之後，要辦道、修道、行道，所以也一直追隨老點傳師全省走透透。也因為這些修辦的過程當中，親眼所見，親耳所聽，老點傳師為道是如何的在付出心力，一心向道，關心道親比關心家人還多，因為她深知領受天命辦道，責任重大。因緣前生定，今生不了何時了。因此在老點傳師帶領之下的道親，道苗枝枝葉葉又開芽，在她去美國開荒之前，就有五十幾間佛堂了。

如今她去美國十幾年了，後學真的非常懷念她的那種辦道精神，使人敬佩，那段難忘的時光，深深印在我內心，值得後學效法。老點傳師對後學夫婦的栽培，後學沒有

忘記。記得後學不會講道理成全人的時候，您總會給後學機會，比如出去成全時叫後學準備素料，去幾個地方就準備幾份，讓後學有行功了愿的機會。尤其讓後學做地方聯絡人員，這更要感恩，因為這個工作後學從此廣結善緣。還開訓練講師班，也給了後學學講道的機會，關照後學這些點點滴滴，一時也說不完，光這些情份就遠勝親朋好友了。後學一家人能在道場學做人，瞭解聖人經典，道苗的成長，這些都歸功於老點傳師的關心成全。

最讓後學難忘的就是，您有彌勒祖師的肚量，濟公老師的行「濟公」。常把素料送給了別人的後學，自己不夠再去買，路過後學的住處，也一定會進去關心一下，不分彼此的心是讓後學永遠要學習的地方，素料雖輕，但仁義重。同樣一中之子，一師之徒的同體心，老點傳師您也做到了，讓後學點滴在心頭。感恩的心，敬愛的意，懷念的情，說也說不玩，就讓它留在心中吧，後學在此祝福您在美國道務弘展，身體健康，再次祝福您，感恩！

養生之道

冬季養生

曾戎威 醫師

冬季是從立冬之日開始（今年為十月二十四日，農曆九月初三），經過小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等五個節氣，直到立春的前一天為止。這一節氣陽氣潛藏，陰氣盛極，草木凋零、蟄虫伏藏是自然界的萬物閉藏的季節，以冬眠狀態，養精蓄銳，為來春的生機做準備。

《黃帝內經·素問·四氣調神大論》中指出：「冬三月，此謂閉藏。水冰地杼，無擾平陽。早臥晚起，必待陽光。去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟存。此冬氣之應，養藏之道也。逆則傷腎，春為萎厥，奉生者少。」意思是說，冬季的三個月，陰氣極盛，萬物潛伏，自然界呈現閉藏的現象。水冰地裂，萬物的生機沒有受到干擾，而是都潛藏起來，人們應當早睡晚起，等太陽升起後才起床。應該讓自己身體保持溫暖，並避免出汗過度，而損耗陽氣，這就是順應冬季“養藏”的特點，才是正確的養生之道。

何謂陽氣？陽氣就好比天上的太陽，給大自然光明和溫暖，如果沒有太陽萬物便不能生存。而人體若沒有陽氣，體內就失去新陳代謝的活力，無法供給能量和熱量，生命就會停止。有些人尤其老年人在冬季往往容易感覺手足冰冷，身體畏寒，這即是「火力不足」，是中醫學所說的「陽氣虛」；故而在冬季不起居應注意避免感冒受寒，因為受寒（即受到寒邪侵襲），也會損耗人體陽氣，使陽氣更加虛弱，就會產生一些症狀：如畏寒發燒、身體關節疼痛…等。所以預防感冒、補充陽氣是身體較弱者在冬季的保養重點。

冬日睡覺前，先用溫水泡洗雙腳，然後用力揉搓足心，除了能防治感冒、禦寒保暖以外，還有補腎強身、促進睡眠、降低血壓的功能。如果在泡脚的水當中加些適當的中藥如紅花、桑枝、伸筋草等還可預防及治療關節炎，並促進全身血液循環。另外唐代大詩人白居易十分推重“負日之暄”這一養生之道，他在《負冬日》一詩中，描繪了他在冬天曬背的親身體驗，詩云：「負暄閉目坐，和氣生肌膚。初似欽醇膠，又如蟄者蘇。外融百骸暢，中適一念無。曠然忘所在，心與虛俱空」。傳統的醫學理論認為常曬太陽能助發人體得陽氣，尤其是在冬季，大自然處於“陰盛陽衰”的狀態，而人體應呼自然，也是陰盛陽衰，故冬天常曬太陽，能有壯人陽氣、溫通經絡的作用。唐代名醫孫思邈在《千金藥方》中說：「凡天和暖無風之時，令母將兒於日中嬉戲，數見幾日，則令血凝氣剛，肌肉勞密，堪耐風寒，不致疾病。」這說明了日光浴對於兒童有促進發育及防治疾病的作用。

中醫學認為冬季是飲食進補的最好季節，所謂「冬季進補，開春打虎」。尤其是冬至日以後進補最好，因為冬至是冬三月節氣轉變的分界，冬至後陰氣開始消退，陽氣逐漸回升，此時進補更容易發揮其效能，是虛弱體質調養的最好時機。

適合冬季的飲食很多，但不可缺少且應常吃的有：核桃、栗子、地瓜、黑木耳。

從中醫學五行理論來說，冬季屬腎水，腎水克心火，而腎主鹹，心主苦，所以飲食調養應“少食鹹，多食苦”。《四時調攝籤》裡說：「冬月腎水味鹹，恐水克火，故宜養心。」因為冬季是腎經旺盛之時，鹹味吃多了，會使本來就偏亢的腎水更亢，而使心陽減弱，所以適當的增加一些苦味的食物，以助心陽。

核桃，又名胡桃，胡桃樹可連續存活與結果數百年之久，核桃本身營養豐富有強腎補腦的作用，經常服食令人長壽，故其素有長壽果之稱。核桃含有大量脂肪與蛋白質，熱量遠高於一般糧食，故冬令常吃核桃可以加強火力，保暖身體，對健康非常有助益。

以下介紹兩個最簡單又適合冬季食用的藥膳，可以多加利用，由於冬季天冷，身體需要較多的熱量，所以推薦這一甜食，糖尿病、或血糖高者，應減低或去掉糖的份量。

核桃芝麻糊

材料：核桃100克、黑芝麻30克、蓬萊米半杯、糯米半杯

作法：將兩種米混合，泡水6~8小時。將核桃、黑芝麻炒熟或烤熟，將米放入果汁機加水至果汁機容器3/2杯，打五分鐘後加入核桃、芝麻，再一起打五分鐘。另外鍋子燒水半鍋，水煮開後將徐徐到入，一面攪拌，待黏稠後，加入冰糖或砂糖。

功效：補益肝腎，滋養五臟，並有預防早衰的功效。尤其老年人氣虛便秘，可加大核桃、黑芝麻的份量，有十分好的治療作用。

※ 太稠可再加開水，直到適中的黏度。所有材料的量可以自己斟酌加減。

補中益氣茶

材料：黃耆12克、枸杞10克、高麗參3克、紅棗6粒、當歸3克、桂圓10克

作法：將以上材料一起放入磁壺中，沖入滾燙的熱水，浸泡十分鐘即可。可重複沖泡，一日當中隨時飲用。

功效：補中益氣。

※ 此一方劑，對於冬季氣血不足、手腳冰冷者十分有效，尤其對氣管、鼻子過敏者長期飲用更有治療的作用。

※ 高血壓者要去掉高麗參。

※ 熱性體質者去桂圓肉。高麗參改西洋參。

※ 小孩鼻過敏去當歸、桂圓，高麗參改西洋參（連續服用三週後即可見效）。

THE AX (PART I)

by *Derek Lin*

The emissary returned to the palace and reported that he completed his routine task of message delivery to the neighboring kingdoms. "Excellent," the king approved. "While you were traveling, did you see or hear about anything interesting?"

"One item, Your Majesty. Many days ago, in the Kingdom of Ying, I stopped at a country inn to have supper and saw a most extraordinary martial arts demonstration.

"The inn was undergoing renovation, so there were many workers around. One of them, an old carpenter, was a bit careless and got some lime on his nose. It was just a tiny bit of lime, as thin as the wing on a fly. But still, it was unsightly and distracting. I thought he would simply wipe it off, but he called out to one of the masons and said, 'Hey, want to practice your special skill?'

"The mason said, 'Sure!' He looked happy as he brought out a large ax. He hefted it and waved it around. I saw this and could not help but wonder - what were these two planning to do with such a fearsome weapon?"

"After a few more practice swings, he asked the carpenter: 'Ready?'

"The carpenter smiled casually and replied, 'Whenever you are.' He seemed completely at ease, which only increased my puzzlement and curiosity.

"The mason concentrated and suddenly swung the ax. I jumped, completely surprised, because I thought he would surely chop his friend's head off.

"The carpenter did not move at all. The ax passed right in front of him. The lime was gone but his nose was completely unharmed. His expression was composed, his breathing was normal, and he seemed just as relaxed as before.

"I could not believe it, Your Majesty. I had never witnessed such an amazing display of ax wielding skill."

"Incredible!" The king exclaimed. "I want you to find the mason and bring him to me. I must see this for myself."

The emissary embarked on his new mission. He returned to the country inn and found the mason. After some effort and persistence, he was able to talk the mason into returning to the palace with him.

As soon as they reached the palace, the emissary took the mason to the king. "You must be the legendary ax master," the king said. "I have heard about your special

skill. You are able to remove a thin coating of lime from another man's nose without harming him. Is this true?"

"Yes, Your Majesty. I have practiced that skill for years."

"Excellent," said the king. "I want you to perform it for me. If you can do it, I shall reward you most handsomely."

The mason seemed hesitant: "I am sorry, Your Majesty, I... I cannot do it."

"What? You are not interested in my rewards?"

"Yes, Your Majesty, but I can only do it with my partner, the carpenter."

"Oh, I see. Why didn't you say so? We will simply have to bring him here."

"That is not possible, Your Majesty." There was a note of infinite sadness in the mason's voice. "My partner has passed away. I am afraid... the special skill... is lost forever."

By now, we have enough experience with Chuang Tzu's stories to realize that this story is also not what it appears to be. Chuang Tzu is once again using symbols and metaphors to describe an essential aspect of humanity.

The ax represents the interaction of human beings. This covers all the different ways we communicate with one another - verbally, physically, mentally, and so on. An easy way for us to understand this is to think of the ax as the words we use.

Just as the ax has sharp edges, our words have the ability to hurt. When we engage each other in conversation, it is as if we are swinging axes around. One wrong move and we can wound someone's pride, offend people inadvertently, or perhaps criticize the other person without meaning to.

For the sake of safety, most of the time we keep our axes covered up. We use polite phrases and politically correct words to wrap around the sharp edges of the ax. Although this works well in social situations, our protective measures can also get in the way when we wish to communicate openly, directly and honestly.

(To be continued).....

*For more articles 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		經典及專題講座		點傳師賜導
11/05/06	陳彥宏	吳韓衛	尊重生命	黃東山	秋 季 大 典		
11/12/06	鄭末子	溫潔芳	給的價值	陳秀真	道 德 經	辜添脩	陳正夫
11/19/06	溫潔芳	吳韓衛	耐煩有恆	溫詠鳳	大 學	郭詩永	辜添脩
11/26/06	感 恩 節 長 週 未 休 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	內 容	主 講
	佛規禮節	池家鴻、陳秀真

全真道院幼兒班班程表	內 容
	基礎勺勺口、看圖識字、中文故事、唱遊

全真道院兒童班班程表	內 容
	孝經、弟子規、遊戲、音樂天地

全真道院辦道輪值表

日期	11/05/06	11/12/06	11/19/06
輪值點傳師	辜添脩	郭詩永	陳正夫

地方班班程表

11/25/06 天柱佛堂 (6:30pm-9:30pm)	11/25/06 全伶佛堂 (6:30pm-9:30pm)	11/25/06 天緣佛堂 (6:30pm-9:30pm)
專題：見賢思齊 講師：李寶莉 點傳師：辜添脩 5951 Sultana Ave. Temple City, CA 91780 Tel: 626-614-0669	專題：見賢思齊 講師：鄭末子 點傳師：郭詩永 528 Tri Net Court Walnut, CA 91789 Tel: 909-869-5579	專題：見賢思齊 講師：溫潔芳 點傳師：陳正夫 8624 Ramona Blvd. Rosemead, CA 91770 Tel: 626-572-3652

天緣佛堂	11/21/06(初一)	圓覺淺言(五)：一貫道之宗旨	講師：李英賢	語譯：張永美	道歌教唱：陳靜嫻

全脩佛堂	11/05/06(星期日)	六祖壇經般若品(十一)	參班學員

全真道院週日天廚輪值表

日期	11/03, 05/06	11/10, 12/06	11/17, 19/06
負責點傳師	郭詩永	陳正夫	辜添脩
組長	林貞伶 黃明雲	溫潔芳 呂柏欣	郭海明 陳秀真

櫃檯輪值表

日期	負責人
11/05/06	溫詠鳳
11/12/06	李寶莉
11/19/06	鄭末子
11/26/06	停班



美國全真道院
洛杉磯

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

圖難於其易 為大於其細

老子

西元二〇〇六年十一月一日

發行人：楊碧珍

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 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)

www.TaoUSA.org (美國一貫道總會)

