

# 美國全真通訊

The Great Tao Foundation of America

Monthly Review  
February 2009

老點傳師賜導

## 轉心的重要

楊碧珍

「轉大人」是台灣人稱小孩子到了青春階段的轉型期，以後才能更成熟。一位舞台表演者到了某個階段，為找尋突破，也有所謂「轉型期」，才有更大的演出舞台。人生要「轉」才能成長，修道人的心也是要「轉」才能契入祖師心法。人生都有瓶頸，所謂轉個彎生機再現，瓶頸總是在觀念上轉不過來的原故。到底在生活中如何轉心？讓人生更燦爛。以下四點方式，可以自我修練之：

(一)、轉貪心為喜捨：貪的習氣會讓我們對於外在一切人事物、感受、財富、名位等，無有厭足，奔馳追逐，惹得身心不得止息清淨。如果能轉貪心為喜捨心，就能分享給大眾，廣結善緣；能捨去慳貪之心，就會無所罣礙，獲得自在。道場開班的目的是讓真心顯露，自然私心消失，如此貪心消，喜捨長。

(二)、轉抱怨為仁慈：心有不平而積累的情緒是為怨。怨氣會引生恨意，怨言常招致誤會。常抱怨的人，損人不利己；常哀怨的人，自憐不討喜；不但無法解決事情和問題，可能會愈演變愈是糟糕，可以說是一無是處。另一個角度來看，一個人把眼光看遠一點、把心胸放大一點，將會以較大的整體來考量，則抱怨在不知覺中轉為仁慈，當人一慈悲了，心地也柔軟了，智慧就會生出了，所謂「慈悲無障礙，智慧遍十方」，一定可以化解許多問題。坤道是家庭的孕育者，家的成敗起落重要支持者，每天家人回到家，除了一份熱騰騰的餐，還得當收音機、垃圾桶，分享家人帶回來的喜、怒、哀、樂情緒，讓家人回到家化掉抱怨不平，重新迎接美好明天。

(三)、轉懶惰為勤勞：懶惰是一種病，有許多經常犯的過錯，如散漫、閒逸、嫌惡他人、內心寂寞不知所措、目標無所著落等。反之，勤是精進不懈，勞是付出努力，如古德所云：「衣不天降，飯不地湧；一衣一食，皆必出自勞動。」因此，若一個人常不動，就會養成習性；若常勞動，便會愈來愈動，則將轉懶惰而勤勞，進而會受人肯定，受人尊重，則懶惰病除矣。故百丈懷海禪師在修行，首先實施生活制度，規定禪院上下均力，一齊勞動。他發揚了馬祖平常心是道，行住坐臥都修禪的思想，將禪學運用於勞動實踐，百丈禪師躬身實踐「一日不作，一日不食」

的農禪生活，每日除了領眾修行外，也親執勞役，勤苦工作，甚至連日常瑣事也不肯假手弟子。一直到禪師老年之際，他仍是堅持要親身從事粗重的工作。弟子們不忍心禪師已經一把年紀了，還上山擔柴、下田耕作，便將他工作用的農具藏起來了。百丈禪師知道了，便以堅決的口吻說：「我無德勞人，人生在世，若不親自勞動，豈不成為廢人。」並真的便不吃飯了。弟子們不得已，只好將農具還給禪師。這時，百丈禪師又歡喜地和眾下田、吃飯、生活。「一日不作、一日不食」成為禪院的精神，而百丈禪師成為叢林的楷模。百丈禪師「一日不作，一日不食」的精神，可謂給那些高空放言的論禪者一個棒喝。參禪不一定要絕棄生活，在生活事務中處處充滿禪機，即使是挑水、種田的勞動工作，都涵蘊著深深的體悟境地。在一貫道中行無畏施的前賢，於返駕歸天受 皇 冊封為大仙，正是讓我們明白，三期白陽道場「勤行勤作」是根本。在家裡，家務事理同樣要處理好，所謂聖凡雙修，是佛堂事、家裡事都要懂得規劃處理得當，缺一不可。

(四)、轉執著為明理：執是由虛妄、分別之心，對事物或事理固執不捨所造成，又稱迷執、執著、計著。它會讓我們無法認清事情之真相，也不能認識真理的義理內涵，因而凡事為妄想所繫縛，而生種種煩惱，難以解脫。假如我們能放下一分執著，就少一分癡迷；少去一分疑迷，就增長一分明理，人生也就多一分智慧與圓融。精進道義，是以明理來轉執著的好途徑。天時二十四節氣，古農人利用天時來耕種蔬菜水果稻米，出海的人沒有現代精密導航系統，憑著經驗看風向來出海，今天修道有古聖賢的經典可為指標，經是「徑」，作為自覺覺他的工具，讀經要轉經，並能明理實踐，不要執著空相。

「轉」字是創造人生的好方法，如稻田轉作之後，可以增加農民的收益；峰迴路轉之後，柳暗花明又一村，會有另一片新天地。所以修道人心一轉，人生有無量的可能，未來有無窮的希望，生活有無限的機會，心靈有無邊的空間。「轉心」，會使我們有不可思量的力量。

# 天緣佛堂

溫詠鳳

元旦裡的晚空，夾道之聖誕燈飾仍閃爍著璀璨光芒，室內暖洋洋的，師徒聚首，互賀新禧。更令大家興高采烈的是歡迎一對跨州參班的道侶。正道是：有朋自遠方來，不亦樂乎！且看今夕抒懷的道聲韻律，一曲接一曲；掌聲響起一陣又一陣；歡笑聲一波連一波的在空際迴盪……加上宋麗娜同修之絕佳翻譯，形成一個多麼溫馨、融洽的夜晚啊！

感謝天恩師德，老前人慈悲，全真大家長：敬愛的楊老師、點傳師以及各位前賢大德的扶掖提拔、不遺餘力，秉持著一貫的以「德」化人、以「道」律人，昭示著我們從「心」「性」著手，莫管攀援虛榮。更要感念全真的一群幕後無名的精英，銜命來輔助地方班學正理、習禮節、行無愧心；居上位的護持後學，居下位的虛心受教。毋忘佛前荷負的大愿，宏大志去濟世渡人，以救拯迷眾生，出由正戶了生死。「真理」是在生活的具體實踐中，體驗和印證的。因此，大家要低心下氣遵循前賢教誨，只循循善誘提攜後學，彼此拿出真心，好趁佳期毅力行，勿辜負了師心、中情吧！

以下就是「遵前提後」之最佳寫照，敬邀嘉賓發言：帥氣十足的白人Michael難掩別後重逢的喜悦，萬分抱歉當年不曾向同修一一辭行。由於當時面對工作上的調動，魚與熊掌，難以抉擇，唯有臨別依依……今日而言，終究是正確的決定，畢竟那兒靠近故家園。回顧過往在洛城的歲月，總教我難以忘懷，尤其是在全真道院共修的日子裡，師長悉心引導下，從中學習了許多寶貴的道理，例如：謙恭、忍讓、仁愛、寬宏……等等，它可以完善您的品德，提高您的修養、豐富您的內涵，全心全意去接受別人，潛移默化，無形中改變了我的一生。當不曾失落任何東西的時候，彷彿擁有一切的了無遺憾，幾乎整個世界都是您的。強調日常生計裡，只要應付基本上之需要，不曾佔取許多物質的享受，已充份感覺至內心豐盈與富足。相對地，意識到世俗上一般人士，即便可以維持生計，衣食無缺，當去千方百計奢求，豪奪更多之身外物，迷於物質世界裡，其慾望總是無窮盡……猶如取父親之訓諭：「且莫感懷身世，抱怨自己沒有皮鞋穿，且轉頭注視街上還有哪沒有腳的人。」上述一番話觸令我學會感恩，知足，懂得滿意現狀；無論您處於某社會階層，自必有人屈於您所屬之下。處在生有活艱辛現實中，難免發生不幸事故；惟是對事物有必然規律的正確認識，才能夠對任何逆來之事，無所畏懼，而去坦然勇敢面對，終將獲致圓滿，也算是一個美好的結局。如此的對「心」對「物」，不憂、不煩，知足常樂！說明了對「真理」的熱愛，就體現出「知道怎麼的去發現和珍惜每一事物的好處。」況且，懂得自我滿足的人，人生何處不是樂土呢！本身和妻子均服務於教育界，屬同一所學校。去年初，曾在現居地——密西根，開設網站，成立互聯電郵，當個發起人；俾令更多有心的當地人，藉聚會討論道，來熟悉這尊貴大道。本著弘「道」的抱負，這是使命與期待，更多有緣人

來覓得真理大「道」。誠然進度緩慢，終歸總算平穩，還滿具信心的有感而發：「萬事起頭難是也！」詢及如何來學習「道」？Michael坦言：以前在全真道院跟點傳師們及學長們所學習到的道理，已毫無保留的把它帶回家鄉和有緣人分享。同時，由衷的仰望所有道親們虛心向「道」，總有許多功課，以供大家來學習；跟「道」配合出來的作用，其實就是「德」。毫不諱言今趟遠道前來，準備向全真尋求贊助一部份有關道學書籍，以助研討之用。計劃次晨動身回家，趕及五號學院開課在即。此次的跨州之長途跋涉，輪流駕車需要服用大量的「咖啡因」來趕路；對真理和知識的熱衷追求並為之奮鬥，是人類最高品質之一，聞者皆動容！

接著，Michael禮貌的介紹大家認識結褵快三載的非裔伴侶賈琪琳。親善又帶著甜美笑靨的她，落落大方，答謝適才享用的佳餚，坦誠表白：人與落人之間，可貴就在於互相尊重，期盼大家對天下間所有的生命，都毫無分別的一種尊重，好讓大地上萬物和諧而快樂的共同成長。自幼即是基督徒，頗認同「道」的內容，談論之「真理」，部份在其他宗教同樣具備；「真理」面前，不感覺別人比您高，抑或是您會比別人矮。相信「真理」，認識「真理」，乃人性最高的美德。她深信「道」的古老文化素養，相較比起基督教來的更早，其之於較所有宗教之前，便已擁有。篤信基督徒與求「道」之間，幾乎沒有任何衝突，故而毫不猶疑就把握了千古難逢的機緣，睿智的儘早求道、修道。只要擺脫六根、肉體的束縛，才可以用純潔的靈性來掌握「真理」。屢屢透露著多麼的願意來學習「道」的知識，樂意勤習禮拜仙佛，慇懃誠邀大家途經密西根，莫忘上她家作客。

最後，陳點傳師請郭點傳師介紹Michael之因緣：七年前，他是全真英文班的優秀學員之一，體悟「道」實在太好了，而不獨善其身，素有普濟蒼生的抱負；曾懇求向上請示，徵得陳點傳師同意，往洛城南傳「道」去；身為生力軍的他，每一個周末陪同準時報到，如斯臨時佛堂辦道，維持了大半年載，無奈引起當地宗教地盤部份基督徒之不悅，向房東施壓；陳點傳師恐引起誤解危及同修安全之虞，認為時機尚未成熟，於是傳道暫告一段落。回抵家鄉——密西根之後，Michael仍念念不忘道場，經常保持聯繫，可見「道」在其心靈深處已滋生了「道」苗、「道」根，終於開花結果。當時帶著幾位友人，開著相距六個小時的車程，到印第安那州的全一佛堂當個引保師，而其中一位求道者正是未婚妻賈琪琳，總祈求彌勒祖師尊前得到祝福，積極度了未婚妻來求道。此次攜妻子重回全真道院拜訪，來回車程共開了三千英哩，專誠帶回去三個拜墊作為禮佛之用，伉儷早已茹素，為了計劃開佛堂，事前已經作好完善的準備，藉此祝愿不久之將來，佳音捷報，道務宏展，貫徹西東！

## 道化人生

# 循理漸進

林達雄

「循」是依的意思。「理」是道理，法則。「漸」是漸漸，有慢慢的，一步步的意思。「進」是前進，運行，修行的意思。「循理漸進」就是凡事皆遵循道理，規矩，法則去做。

大自然有其運行法則，在太陽系中，地球會自轉，同時也繞著太陽轉。月亮繞著地球轉，因此有日出日落，白天黑夜，漲潮退潮，初一十五，月有盈虧，有春夏秋冬四季，日復一日，月復一月，年復一年，週而復始，生老病死，自然界就這樣循序而進，不停止的往前走。風調雨順，萬物生生不息，地球和宇宙已存在了幾千萬年，幾億年，是因為自然界有其法則，自然界遵循它的運行法則，遵循其理而運行，故能長生，故能天長地久。

現在人不遵循大自然的運行法則，所以天災人禍不斷，濫伐濫墾濫挖濫蓋，人與河爭地，與湖爭地，河床湖面變小，一下大雨就泛濫成災，像紐奧良大部分都市房子，蓋在水平面下，又在海邊，怎麼會不淹水。墳墓高出地面幾尺為其一景。去年辛樂克颶風重創台灣南投廬山溫泉區，多家溫泉業者因為違法蓋旅館在河川地上，因河水氾濫造成崩塌意外。環境汙染，氣溫上升，冰川溶化，氣候變得異常，九十年代的颶風Andrew，幾年前的Katrina，一兩年前的印尼大地震，東南亞海嘯，去年的緬甸風災，大陸四川的大地震，大自然已發出對人類不滿的警告。

在北京奧運，原來被看好會得金牌的美國男子和女子四百公尺接力賽隊伍都輸了，都在第三棒交給第四棒時棒子掉了，金牌就這樣飛走了。這件事告訴我們，做事要循理而進。接力賽的理是要先接住棒再跑，沒棒子即使跑到終點也是輸。奧運比賽也有其理，就是公平的競爭。有些人投機服用禁藥，不公平的增長肌肉增強體能，被抓到就會被取消資格，並且禁止參加比賽。

戰國時代，一位宋國農夫因為想要自己田裡的稻苗長快一點，好早點收成，於是到田裡將全部稻苗拔高一些，然後拖著疲倦的身子回家，告訴家人說：「今天累壞了，但我已幫田裡的稻苗長高了許多。」他的兒子一聽，趕快跑去一看，發現所有的稻苗全枯死了。揠苗助長，人急著要求得到成果，而作出違背自然、違反常理的事情來，結果是欲速則不達，反得其害。農夫想要苗長快一點，好早點收成所以每天去拉拔稻苗。有沒有用？沒有用。因為道理不是這樣的。

提到「揠苗助長」就想到一個發生在很多有小孩子家庭的故事——「家有中等生」。有個女孩兒，她的同學都叫她「二十三號」。她的班裏總共有五十個人，而每次考試，她都排名二十三。久而久之，便得了這個雅號，她也就成了名副其實的中等生。她父母覺得這外號刺耳，而她卻不以為意，欣然接受。她爸爸發愁地說，一碰到公司活動，或者老同學聚會，別

人都對自家的「小超人」讚不絕口，他卻只有聽的份。別人家的孩子，不僅成績出類拔萃，而且特長很多。唯有他們家的中等生，沒有一樣值得炫耀的地方。後來，看到一則九歲孩子上大學的報導，他很感傷地問女兒：「孩子，你怎麼就不是個神童呢？」她女兒笑笑說：「因為爸爸你不是神父啊！」她爸爸只好苦笑，無言以對。

中秋節，親友相聚。眾人天南地北的聊，話題也漸漸轉向各家的兒女。要孩子們說說將來要做什麼？明星、科學家、工程師、政界要人，孩子們毫不怯場。人們忽然想起，只剩他這十二歲的女兒沒說了。在眾人的催促下，她認真地回答：「長大了，我的第一志願是，當幼稚園老師，帶著孩子們唱歌跳舞，做遊戲。」眾人禮貌地表示讚許，緊接著追問她的第二志願。她大大方方地說：「我想做媽媽，穿著圍裙，在廚房裏做晚餐，然後領著我的孩子在陽臺上看星星，講故事。」親友愕然，面面相覷，不知道該說些什麼。她爸爸的神情，極為尷尬。

回家後，爸爸歎著氣說，我們真打算讓女兒將來當個幼稚園老師？咱們真的眼睜睜地看著她當中等生？為提高她的學習成績，請家教、報補習班、買各種各樣的資料。孩子也蠻懂事，漫畫書不看了，剪紙班退出了，週末的懶覺放棄了。像一隻疲憊的小鳥，她從一個班趕到另一個班，卷子、練習冊，一樣樣地做。

但到底是個孩子，後來身體挺不住了，得了重感冒。進醫院吊點滴，在病床上，她還堅持寫作業，最後引發了肺炎。病好後，孩子的臉小了一圈。後來一說要考試，她就開始厭食、失眠、冒冷汗，再接著，期末的成績，考出了令他們瞠目結舌的三十三名。不進反退。她父母悄無聲息地放棄了這轟轟烈烈的「揠苗助長」活動。

英雄人人想當，但當英雄路過的時候，總要有人站在路邊鼓掌。這世間，有多少人，年少時渴望成為英雄，最終卻成了世俗紅塵裏的平凡人。如果健康，如果快樂，做一個善良的普通人，又有何妨。

後學小孩小時候學過鋼琴，請了一位老師來家裡教他們，老師也同時也教鄰居的一個小孩，那小孩非常的有天份。老師吩咐每天練琴半個鐘頭，開始幾分鐘還聽到一點琴聲，慢慢的聲音就不見了，探頭一看原來在那兒玩節拍器，後學那時就知道他們只是個中等生，內人還不死心，還常常問老師：「某某人學到那裡了？」老師就很客氣的說：「你就不要再問了。」

依循的是什麼？理。

在北京奧運，中國大陸得了51面金牌，共100面獎牌。空前的成功。比第二名的美國36金牌，多15面金牌。成功之道是選拔有天份的小孩，自小一步一步的訓練培養上來，終於在這次奧運開花結果。從以前

被稱為東亞病夫，變成體育強國，這是循理漸進的一個很好的例子。

為人處世的「理」是什麼？

人法地，地法天，天法道，道法自然。宇宙有其運行法則，國家有法律，交通有交通規則，開車的人遵循交通規則，修道有佛規，依循佛規，道理而修，而行。

修道有頓悟有漸悟，資質高的，悟性高的像六祖，雖然不識字，卻能頓悟。資質平常的，中等生，就腳踏實地的，一步一步的修，循理漸進的修，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。

老子《道德經》中告訴我們很多為人處世的道理：上善若水，水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。夫唯不爭，故無尤。持而盈之，不如其已；揣而銳之，不可長保；金玉滿堂，莫之能守；富貴而驕，自遺其咎。功成名遂，身退，天之道。

以前皇帝擁有江山，子孫卻守不住，所以歷史上不斷的改朝換代。加州中部有座赫氏古堡，裡面裝飾都是由歐洲運來的古董，至今也僅三代，子孫也守不住，把它捐給政府了。

好漢不怕出身低。在谷底時，不要洩氣喪志，要堅定毅志，由低處往上爬。英國當今最有權勢的女性內閣閣員們，雖然現在坐擁豪華辦公室、公家配給的座車與司機，還有一堆人可供使喚，年輕時卻都吃過苦，甚至當過廁所清潔工。現在45歲的內政大臣賈姬·史密斯，透露她80年代時曾經在輪船上掃廁所打工，以賺錢就讀牛津大學。交通大臣露絲·凱利也曾打掃過輪船客艙和廁所。如果你現在就和當年的她們一樣困苦，看看她們你就可以告訴自己：「有為者亦若是」。

諸惡莫做，眾善奉行。好事多做，不好的事不要做。

戒貪嗔痴，不戒則欲壑難填，最後就是身敗名裂。唐朝有個人叫宗楚客，是武則天堂姐的兒子。宗楚客原先做個小官，後被武三思(武則天侄子)引薦為兵部尚書。當時中宗韋后干涉朝政，宗楚客為了向上爬升，便趨炎附勢效忠韋氏和安樂公主，與她們朋比為奸，不久升遷為中書令。宗楚客當了中書令，相當於宰相，他還時常對親信說：「我當初職位卑微時，特別想當宰相，等當了宰相，又想當皇帝了，我如果能面南而坐，接受萬人朝拜一天就足夠了。」宗楚客建房子時極盡奢華，用文柏作梁，用沉香和紅粉作牆壁，用瑪瑙作階梯，太平公主感慨的說：「看那宗楚客的一切享受，我身為公主也遠比不上他。」後來韋后的陰謀暴露，宗楚客自然也一併被誅殺。人如果不對慾望加以節制，就會被它所奴役，為它生，為它死。人們用「欲壑難填」來形容人的慾望像深谷一樣，永遠也填不滿。貪得無厭之人，遲早會給自己招來殺身之禍。宗楚客不就是這樣嗎？他最終為了那生不帶來，死不帶去的權力慾望而丟掉了性命。就像《不知足》詩中說的：

終日奔忙只為飢，才得溫飽又思衣；  
衣食兩般皆足夠，房中缺少美嬌妻；  
娶了嬌妻並美妾，又無田產作根基；  
置下良田千萬頃，因無官職怕人欺；  
三品四品還嫌小，一品二品仍覺低；  
一日當朝為宰相，又想帝王做一回；  
做得君王猶不足，還把長生不老期；  
欲壑未滿夢未醒，一棺長蓋抱憾歸！

物極必反。人，只有知足才能常樂；人，只有返璞歸真，才是做人的真正道理。

人生的「理」是什麼？

在去年八月十六、十七日法會中，翁嵩慶點傳師說：「有人問老婆婆為什麼要生活？」老婆婆說：「人生我，我生人。好像也有點道理，繼往開來，人類才能綿延不絕，但是就這樣嗎？」人生不變的理是會生老病死。像大自然一樣，有白天黑夜，春夏秋冬，週而復始不停的循環；人會生老病死。死了又生，然後又是生老病死，輪迴，生生死死，死死生生…，永無止境的輪迴下去。

人生是苦海，人就這樣永遠在苦海中浮沈嗎？生命不應該只是變老，它必須成長，人身難得，生命是上天給予我們的一個寶貴的機會，應善用這機會，借假修真，趁此次得人身的機會求道修道，來跳脫輪迴，來脫離這無邊無際的苦海，來了斷這永無止境的輪迴。引用上次法會何仙姑的訓詞：「了悟只在一瞬間，不斷永在輪迴裡。」



## 2009年美國全真道院祈福祈慧 己丑年新春聯歡會

時間：2009年二月一日(星期日)  
上午十時至下午四時

### 活動內容：

安太歲	新春團拜
祈福祈慧	求道紅包
春聯書法	中國棋藝
泡茶話舊	賀卡創作
風箏製作	摺紙藝術
新春歡唱	新春祝福
猜燈謎	迎財神

～ 歡迎道親帶家人、朋友回來道院 ～  
祈福祈慧，歡度新年。

## 小故事大道理

# 放之自然

《摘自修道故事小品集》

孔子有一次在呂梁山看瀑布。只見瀑布水高三丈，沖向河底，濺起的水花迴流了三十公里。連魚都沒法游過去。

突然，看到對面一個人，不顧大水的危險，跳入瀑布水中，孔子看了十分驚嚇，趕快叫弟子站在岸邊來拯救他。

沒想到，在約一百步的水花外，他又冒出面，走上了沙洲，披散著頭髮，還悠然自得的唱著歌。

孔子走上前去問他說：

「這瀑布水這麼急，我以為你是跳水自殺，還要弟子去救你，你怎麼反而若無其事；披髮唱歌，還真像個水鬼呢！請問你潛水有什麼秘訣？」

「沒有呀！那有秘訣；我只不過著水性保住生命而已。當水翻騰時，我跟著翻騰；當水下沉時，我跟著下沉。順著水性不要違背它，這就是我的秘訣。」

「其實也很簡單，人就是要任其真性，隨遇而安；生長在山陵就安於山陵生活；生長於水邊就安於水上生活；也許並不知道為什麼生活卻這樣生活下去，這就是最真誠的生活——放之自然。」

《莊子·達生》

老子說：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」

芸芸眾生，生於斯土，當歸於斯塵；順其性，應其命。返回本源，安靜下來。

老子還說：「知常曰明，不知常，妄作凶。」

生是蝴蝶，就是蝴蝶，如何能改變成大鳥？

生是游魚，就是游魚，如何能妄想成奔馬？

生在官宦之家也好，生在市井小民也好，又何需怨嘆終日，徒羨他人？要知道，天生我材必有所用，每一個小螺絲釘才能組成一部大機器；只要我能盡守本份，亦能成就一份自我的大業，又何必妄自菲薄？

何況本份不守，只想好高騖遠，人外有人，天外有天，妄想自我膨脹，終有破滅的一天。

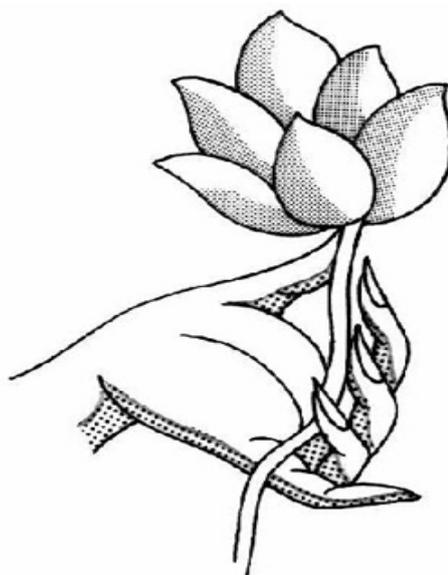
《莊子德充符》仲尼曰：「人莫鑑於流水，而鑑於止水，唯止能止眾止。」

人不在流動的水面上照自己的影子。只有平靜的水面才能照見自己。天下萬物，唯有自己靜止靜心，才能讓其他人或物也跟著靜止靜心。

道也是如此，能守份，不妄為；對己是道，對他人也才是道。

活佛師尊慈示

道在日常生活中，看不見，摸不到，聞不著。天如果無道則不清。地如果無道則不平。國如果無道則不寧。家如果無道則不興。人如果無道則不生。事如果無道則不成。君如果無道則不明。臣如果無道則不忠。修道如同吃東西，要慢慢吃，愈嚼愈有味；否則吃太快，狼吞虎嚥，容易搶到。所謂：「禪中自定玄，玄中自理參。」性理乃在自身。慢慢理解，總能參透。



# The Chef Cuts Up the Ox (Part 1)

by Derek Lin

It was late afternoon in ancient China. Duke Wen Hui walked into the kitchen to inspect the preparations for dinner. He saw that the royal chef was cutting up the ox for the main entree. Everything was as he expected.

The Duke was about the exit the kitchen when a movement of the chef caught his attention. There was something about it that was surprisingly smooth and graceful. The chef's hands were gentle and confident as he touched the ox and leaned against it. Even the placement of his feet and knees seemed practiced and assured. There was an art to it that the Duke did not expect at all.

In fact, the Duke thought, this man moved in a way that reminded him of the Mulberry Woods Dance. As he slashed his blade in and out, he made sounds that never fell out of rhythm, as if he was playing music with the blade as his instrument. His attention was focused; his expression serene. Everything about it felt artistically choreographed - although butchering seemed like the farthest thing in the world from such sophisticated refinements.

The Duke stared transfixed. When the cook was done, he could not help but applaud. "Excellent!" He called out: "I never imagined I would see such a transcendent skill applied to such a mundane task. Excellent!"

The chef put down his knife and turned to the Duke to bow deeply, "Your Highness."

"How did you do that?" The Duke had to ask: "How did you advanced your skill so such an incredible level?"

"It is not a skill, Your Highness," the chef replied. "What I follow is the Tao, which goes beyond all skills."

The Duke did not understand this answer at all. "I know about the Tao," he said, "but I fail to see any connection between the Tao and what you do. Please explain."

The chef collected his thoughts: "Your Highness, one of the foremost lessons from the Tao is to look beyond the physical. In the beginning, when I first started doing this, I did not understand this lesson and saw the ox just as most people would. After three years, I mastered the lesson and began to realize what it meant to not look at the ox in the conventional way."

"I know of only one way to look at it - with the eyes!" The Duke asked: "What other way is there?"

"With the mind, sire," the chef told him. "The eyes are only a small part of perception, so I meet the ox with my mind rather than my eyes. In fact, when I reach out with my feelings and direct my mind's movement, my physical senses are inactive."

"I see," the Duke mused. "How about your hands? Do you also guide your hands with your mind instead of your eyes?" "Yes, Your Highness," the chef nodded. "When the mind is in tune with the totality of the situation, the hands will move in accordance to natural laws. They intuitively know where to seek the large gaps in the structure of the ox. These are the places that come apart easily, almost without resistance."

"Well, the lack of resistance is due to the sharpness of your blade," the Duke pointed out. "You can't give all the credit to your mind."

"I can, in a manner of speaking." The chef explained: "An average cook goes through one knife a month, because he hacks. A good cook goes through one knife a year, because he cuts. I have used this knife for nineteen years. It has butchered thousands of oxen, but the blade is still as sharp as new."

"How can that be possible?" The Duke shook his head. "You cut through large animals, and they are hardly made of paper. Even you must encounter bones every now and then."

"Indeed I do, Your Highness," the chef admitted. "But the bones have joints and the joints have openings, which are huge compared to the thinness of the blade. With precision, the knife can swish right through such an opening with room to spare."

"So that is why your knife is as good as new after nineteen years!" The Duke laughed, delighted by the new insight.

"Let us be careful to not make it seem simpler than it really is." The chef continued in a solemn voice: "Joints can be quite complex, so every time I come across them, I note the parts that can be tricky. I make use of caution by focusing my attention and slowing down my movements. Sometimes, it takes only one small, exact movement of the knife. The ox comes apart, and may not even realize it's dead as it hits the ground."

"You certainly seem to enjoy this work," the Duke observed.

"Yes, sire." The chef reflected: "When I'm finished, I survey my handiwork knowing it was a job well done. I put away my knife and feel a profound sense of satisfaction I cannot easily put into words."

"Thank you," the Duke clasped the chef's hand. "You have given me much to think about with your words. What we have discussed here goes beyond cutting up the ox. Today I have learned a priceless principle about living life!"

*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	講師	專題講座	講師	點傳師賜導
02/01/2009	新春團拜暨聯合辦道						
02/08/2009	溫潔芳	卓秀鳳	修道生活	吳韓衛	內外修持	林心正	陳正夫
02/15/2009	張永美	溫潔芳	認理實修	陳彥宏	知命立命	黃東山	辜添脩
02/22/2009	呂柏欣	吳韓衛	五戒修持	張邦彥	蓮華經	林宏容	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)
--	----------------------------------

### 全真道院青年班班程表

10:30 ~ 11:15	11:15 ~ 12:00	12:00 ~ 12:30	負責人(Moderator)
禮節	論語	道歌	陳秀真、吳振龍
Etiquette	Analects	Tao Songs	Jen Koo、Rafel Wu

全真道院幼兒班班程表	內容	負責人
	基礎ㄅㄆㄇ、看圖識字、中文故事、唱遊、唐詩	徐翠好

全真道院兒童班班程表	內容	負責人
	論語、成語故事、中文報紙	陳淑敏、杜梅瑞

### 全真道院辦道輪值表

日期	02/01 ~ 02/07	02/08 ~ 02/14	02/15 ~ 02/21	02/22 ~ 02/28
輪值點傳師	陳正夫	辜添脩	辜添脩	郭詩永

### 忠恕學院洛杉磯美國全真分部中級部一年級課程表

日期	課程	主講
02/13/2009	古之欲明明德於天下者~其所薄者厚未之有也	林宏容講 師
02/27/2009	康誥曰:克明德~是故君子無所不用其極	郭詩永點傳師

### 忠恕學院洛杉磯美國全真分部中級部二年級課程表

日期	課程	主講
02/13/2009	第一品行由品(一、二)	陳淑敏
02/27/2009	第一品行由品(三、四)	陳淑敏

### 全真道院午獻香/辦道負責人員

日期	02/01/2009	02/08/2009	02/15/2009	02/22/2009
坤	溫潔芳·武詩竹	陳秀真·趙淑娟	陳靜嫻·林勤娟	陳淑敏·陳心詒
乾	吳振龍·陳彥宏	盧清明·盧威瓊	郭海明·張邦彥	陳彥宏·陳柏璋

### 天緣佛堂

02/09/2009(正月十五)	重聖輕凡	講師:余月華講 師	修道心得:余月華	語譯:賴秀芝	道寄韻律:陳靜嫻
02/25/2009(二月初一)	謙恭和藹	講師:溫潔芳講 師	修道心得:賴秀芝	語譯:譚覃光	道寄韻律:林月慧

### 全真道院天廚輪值表

日期	02/01, 27/09	02/08/2009	02/13, 15/09	02/22/2009
負責點傳師	郭詩永	辜添脩	辜添脩	郭詩永
組長	武詩竹 林貞伶	郭海明 吳韓衛	趙淑娟 張書興	譚覃光 陳秀珍

### 櫃檯輪值表

日期	負責人
02/01/2009	鄭末子
02/08/2009	楊阿晟
02/15/2009	鄭末子
02/22/2009	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

# 通於天者，道也 順於地者，德也

莊子

西元二〇〇九年二月一日

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 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)

