

# 美國全真通訊

The Great Tao Foundation of America

Monthly Review  
November 2005

老點傳師賜導

## 修行要修什麼

楊碧珍

前人嘉語——同修們我們修行要修什麼？修一條正確之路徑，找回本來的佛心，返本還原。

人生在於世，便是一個奇蹟。在林林總總的四生六道輪迴中，得個「人身」何等不易；要在芸芸眾生中，得逢三曹普度、明師傳授真理大道，更是何等的緣份。在修行當中，時時思過反省，真正身修、心正、意誠，規矩戒律嚴守，品行足堪作為教育社會的典範。正己自能正人，能時常返觀自照，戒慎恐懼如臨深淵，如履薄冰，以修清高品德，樹立一貫道清新的形象。

修什麼？時常回顧檢討三思，或其他德行方面有所增進。然而堪嘆的是，現今世人只知私物利己，都在有形外表上去用功夫，對於最根本的赤子之心、靈明本性，卻絲毫未下心力投注，實在是捨本逐末。

人生一輩子只有數十寒暑，總得知修、知行、知悟、惜福、造福，才能修得自性光明。如果不知何所歸宿，則永遠沉淪在五花八門苦海裡頭。

人生在世希望身體要能健康，沒有障礙病痛，心靈上比較麻煩是壓力過度會有苦惱，會有貪、嗔、癡、慢、疑。當痛苦來的時候，有時真的痛不欲生，苦不堪言。

所以，修行最主要的，就是要修得解脫。人生本是很清雅，但被苦惱的壞習慣所束縛，希望能從三寶心法來深造德行，能夠真正與上天老中相應，發揮自性的光明。

光明佛性人人都有，所以要成聖成佛並不難，之與修行，才是成就與否的關鍵啊！

用心修行，開悟是起點，不是終點。在得道後的認

同修們已是得到「正法眼藏」的人，請問各位有沒有感覺出自己的福越來越多時，也很容易失去道心，失去來佛堂禮事建功難。」你我有沒有功？你我的德這是絕對的。

請不要忘記，要有始有終，勤修多言：「同舟共渡，要修五百年。」有緣機緣。《金剛經》云：「不於一佛二萬佛所，種諸善根。」是佛說的「不可思上的。

想要學佛與成佛，要有精進心，而後才能實相修行的階段，顯現一片清淨心、一塵不染。如放下身段，逍遙自如，覺菩提自性，以證菩薩。

修什麼？修「無上正等正覺」，即是「道」。「道」是無形的，不是道家的「道」是有形的。識透本來面目，修心養性，了悟心靈清淨。達至究竟，三寶心法，是無價之寶。教外別傳，「不生不滅」曰菩提。是與生俱來的佛性。初祖達摩祖師的一句話「迷是眾生，悟即是佛。」所以要用自修與共修，相資相融，資糧集聚，而共同完成菩提大業，亦共成焉。

一個人若能夠透視人生觀，澄淨心念，凝聚心神，專心服務聖業，即能所辦易成，所遇吉祥。蒙佛加佑，醒覺人的意義，勤行六度（佈施、持戒、忍辱、精進、智慧、禪定），這是高超行菩薩道。

人先要覺悟而後領悟，六祖惠能曰：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。」

你我心中有三寶嗎？

你我要學菩薩道嗎？

修行要修什麼？

心靈清淨蓮花開，無有煩惱無塵埃。

世無珍寶堪比擬，了悟自在證本來。



真修實煉久了，就會有福慧雙修的福報。多、越來越順心了呢？但是在享福的同佛的精進心。古云：「有事建功易，無夠不夠？若沒有功德，很難明心見性，

耕耘，未來才會有成就果實。前人嘉和師尊師母的法船共渡，是千載難逢的佛，三四五佛，而種善根，已於無量千議」啊！記得否？我們都是在同一條法船

得到自如。最後再進入心中有佛的階段，進入有看淡今世色、名、利、慾，盡心盡力鼓勵自己，

# 天緣佛堂

溫詠鳳

闊別洛城五年的潘風明點傳師，精神奕奕風采依然，蒞臨故地先後予全真道親、忠恕學員帶來了兩場心靈饗宴，精采絕倫，受益良多。尤其是「辦事員職責所在」的開示，發揮得淋漓盡致，以「理」服人，直讓我同修回味再回味，金玉良言以作為座右銘，有則改之，無則加勉。欽佩點傳師觀察入微，瞭如指掌，大家應該有所啟示感悟才是。同時藉「隨處見真」拙文作為少許心得回應，以示報答知遇之恩。

世間最大的是人心，大的如天地遼闊，可以丈量；最小的也是人心，人心雖小卻寬不可量，深不可測，人心可以起波瀾，讓人不寧。及長，踏入社會大學，明顯看出人心的險惡，它超過了山川。瞭解一個人，的確比瞭解「天」還難，只以人的外貌像厚厚的外殼，深深地掩蓋著「真」。

「真」是絕對的「真理」，沒有高下、貴賤、深淺...等的差別；不虛幻、不變異，「真」應該是行世準則，都沒有建立在虛偽的基礎上。古之有「道」者，內不失「真」。人以「道」行，不以「道」難以行；

「真」它不依於心，不緣外境，了一切境，皆如「真如」，故能符合「真理」。自然心中就有「真理」在，「真理」離不開日常的心。

大道平等。「道」猶如浩大的空間，很廣闊、空寂，是一種圓滿的絕對「真理」；最高的究極境界。

儒家：「道」是軌道，是行走的道路，自然運行有道，人類社會運行也有「道」。

佛家：如來藏「自性」清淨心，僧家自然者，佛家本性也。不認識「真我」，「本性」就是苦海中的眾生。認識了「真我」，本性就是脫離苦海的「佛」。佛性要向本心中尋求，不應該向外在色相、名相去求。

道家：自然就是天然，它不假雕琢的本然原生狀態，人的自然本性就是心性的本然狀態，是不受任何意念、欲望、情緒影響，而保持本色的原始心境。「道」以它自己的狀況為依據。

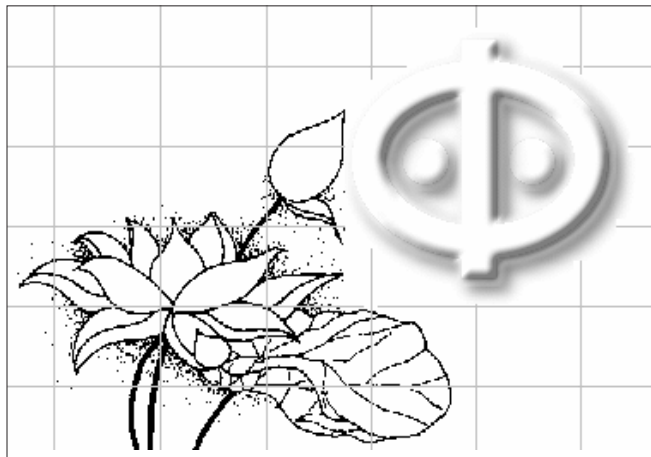
「道」是自然運行的規律，人世上之道與它是相通的，像社會的發展人事運作，就無處不有規律在，無處不有「道」。

總括：就事物的客觀性來說，它的內在規律就是「道」。從人的行動處事來說，人依循事物內在規律就是「理」。我們必須遵循事物即「人情倫理」發展的必然規律，也是世事運行的規律，小事須小心，大事須謹慎的腳踏實地。一則親身實例：

去年初夏，值交通繁忙時段，下班按常理開車，氣

定神間，緩緩前進，遠眺綠燈乍現，車子亦同時切入中線，以備左轉，素來對於左轉從不掉以輕心：赫然一輛廂型車正來勢兇兇的迎面撲來，非法沿中線，明顯又超速越車，風馳電掣般，左閃右避它朝其S線，夾道穿梭狂竄，千鈞一髮，險象環生，如此的三部車擠迫兩條車道上，更幸虧兩旁都穩操方向盤，僥倖逃過一劫，否則失衡，後果堪虞！如此罔顧道義，煞是安份守己。道義即道德和法律的原則，人依「常」理則動靜相宜。「常」理：萬物運動的永恆性，然而任何事物的出現，都有其不變的規律，事情有變化，又必有固定規律的道理，就稱作「常」。人，不依「常」理亂變，就見「無常」了！

修「道」要明「道」，保持自己的天性，赤子心來處事應物。明白人生的能為，必要為，不可為，不必為。道理是說「一」則「一」，該「二」當「二」。默默地牢記著宇宙和人生的大道規律，使自己的言行舉止都能合乎聖賢的標準，從而完善自己的人格，這才是學習的目的。



佛法中告訴我們：對於某些令人困擾的事情，以及人世間各種苦惱來言，並不見得要迴避、拋開，有些事情，要迴避也避不了，要拋也拋不掉；事情既是衝著自己而來，必要勇敢面對，消除苦惱實現聖人之道的幾個步驟是：正確的見解、正確的思考、正確的決定、正確的努力、正確的言語和行為，誠則我們對一切人和事，為了大局著想宜採取平和的態度，把吃虧當作是自

所當然的；刀鞘保護刀的鋒利，它自己則滿足於它的遲鈍。但是，在做人事上，要有一定的宗旨與基本法則，什麼都可將就而不能超過自己畫好的界線，正是操千曲而知音，觀千劍而知器。人生中充滿了矛盾，正因為有了矛盾，經過磨難、鍛鍊才會有矛盾消除的時候。

自古以來，「真理」總是實事求是的人們所發現。一切形相只不過是「真理」的影相、鏡中花、水中月，來者即照形，去者即無影，「真理」為本體，形相是本體的顯現。要打破形相上的固執，才達到修「真」的目的。自然無為是理想社會，智巧「人為」是社會的危害。環顧一般世智辯聰的小聰明，那些皆從眼、耳、鼻、舌、身、意之有限的感知水平上，對於大量幻象概括推理出來，由於認「知」領域的狹窄，而且並不知道狹隘，往往把一些片面的認「知」當了「真理」。謬誤之事酷似「真理」，以致聰慧之士，竟然也在關鍵點上，信不過自己，不信「恆真」和對錯，自然地傾向為

所欲為，以一己的利益為「對」「錯」的唯一選擇方法。須知「真理」必先於道德的存在，沒有「真理」，就無從談什麼道德。四「勿」是真理，「非禮勿動」...而您偏偏要「動」，只原道德不可能不是「真」的，如果沒有真實和真理，請問還有什麼法則可言？人的行為，若沒有什麼「對」與「錯」、應該或者不應該，於是「人」便可以循一己的「喜」「惡」作為處事的反應，自由地為所欲為。

一時強弱在於力，千秋勝負在於「理」。唯有「真理」，歷經歲月洗禮而流傳千秋萬代！

世上某些人只看到事物的表層，便以為洞悉事物的「真」相，或一知半解，強不知以為「知」，這在求「知」態度上欠缺真誠，所以說犯了妄謬的病。求「知」過程中要能做到心智上的真誠，誠實的檢視自己，以求自我改進。再說病從淺中醫，對症下藥，藥之

為藥，總是求其有效而不生副作用的中正平和，倘若缺乏「誠」，那麼，所謂「仁義」都會變味。別小看這一個「誠」字，它是牽一髮而動全局的關鍵所在。只要達到了這個「誠」字，唯「仁」之為守，唯「義」之為行。守「仁」來施行恩惠，行「義」來建立條理的行「仁」仗「義」。「仁義」兩個字，是儒家的主張，用來衡量一個人的標準，道德亦正是通過人的行為表現出來的。修養的本質如同人的性格，最終還歸結到道德問題上，它對家庭、對社會，都起了巨大的維繫和調節作用。道場上看待道親，以「真」換「真」，以「誠」換「誠」；處人不可憑「己」意，要悉人之「情」；處事不可憑「己」見，要悉事之「理」。待人接物必盡去虛偽，理應細心觀察，為的是理解；當努力的理解，為的是行動，不臨瀾泉焉知沒溺之患？

(未完待續)

## 重陽話菊

吳韓衛

「獨自異鄉為異客，每逢佳節倍思親，遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人。」十月九日，楊老點傳師以古詩一首，揭開了全真道院二〇〇五年重陽節敬老慶祝活動的序幕。一場帶著濃厚中華文化的歌舞會，歷經二小時，在慈恩學子、長青團員和全體來賓的歌聲、掌聲和笑聲中順利完成。以此，再次展現了全真道院的優異宗風，同時使道親更進一步瞭解一貫道「尊老攜幼」的傳統精髓。後學情不自禁，還來就菊花……

菊花，多年生宿根草本花卉，屬菊科類，別名：菊華、秋菊、九華、黃花、帝女花。菊花生在文明古老的華夏，據文獻記載已歷三千餘年。戰國詩人屈原的《離騷》中有「朝飲木蘭之墜露兮；夕餐秋菊之落英」的名句。歌頌菊花秉性高潔，不同凡響。在光輝燦爛的中華文明史上，菊花與人們的生活和民族文化結下了不解之緣。菊花，花中四君子之一，它不僅清麗淡雅、芳香襲人，而且具有艷於百花凋謝之後的特徵，她既不與春花爭妍，又不奪夏綠風采，定格在用畢生矢志不改的節，固守住至死不渝的香。

然而，在十二世紀時，菊花開始外流。十七世紀後傳入歐洲，後經英國，傳入美洲。在那滄桑的歲月里，菊花以燦爛質樸的精神從巨石堆中長出，昂首綻放，微笑於風雨飄搖之中。以平凡而樸素的魂立起了深秋最偉大的一塊豐碑。菊花韜光養晦的高尚品格，影響和鼓勵著中外護花使者的辛勤護助，以致菊花已發展成世界上造型最豐富的花卉。因為菊科植物果實的傳播能力極強，從而抵抗逆境的侵襲，且生氣勃勃地挺立於世。所以幾乎全世界均有她的蹤跡，並輕易地在我們的四周環境發現她。

藍天下的菊花朝著白雲說：我不求名人的調色，也不借權者的靈光，只求自己奉獻自己，任我意志在清氣中徜徉。中國人非常喜愛菊花。文人愛菊，愛其端莊文雅；武者愛菊，愛其不畏刀霜；官者愛菊，愛其清風兩袖；商者愛菊，愛其求利不黑心腸。於是，東籬有菊，西籬有菊，南籬有菊，北籬也有菊；香了城市，香了郊鄉，香了茅舍，也香了殿堂，成為人間一獨特的風光。

紅暈的晚霞，照映著大地上的菊花。千千萬萬朵菊花，有金黃色的、有粉紅色的、有乳白色的、甚至還有墨綠色的和紫蘭色的。在這薄暮的夕陽下，世上還有什麼樣的花能開得如此的艷麗？不是偏愛菊花，因為秋天本來就屬於她的。菊花不畏黃昏，依然芬芳著清雅的香，散發於熙熙攘攘的人間。

孔子曾說：「君子修道之德，不為困窮而改節」因此，在道德人格、立身處世上，應當學習、效法菊花的淡雅。菊花盛開在秋風肅瑟、百花凋零的季節，不論是淡淡的色，還是素貧的清雅，照樣體現出她高風亮節、強韌不拔的生命力。菊花具有「素心常耐冷，晚節本無瑕」的內涵，故古人常以菊花，比喻人的德行圓滿。例如，陶淵明隱居田野，乃受之於菊花「君子無爭，隱士無求」的品格所影響，而寫出「採菊東籬下，悠然見南山」的不朽詩句。清風送爽，菊桂飄香，又是一年秋到來！



## 養生與道

曾戎威醫師

按照世界衛生組織所定的標準：65歲以前算中年人，65歲至74歲算青年老年人，75至90歲才算正式老年人，90歲至120歲算是高齡老年人；那麼到底人的生理壽命應該是多大歲數呢？按照生物學的原理，哺乳動物的壽命是它生長期的5倍至7倍。人的生長期是用最後一顆牙齒長出來的時間（20歲至25歲）來計算，因此人的壽命最短100歲，最長175歲，公認人類的壽命正常應該120歲。而在這個120歲當中應該是健康7、8、9，百歲不是夢；70歲、80歲沒有病，90歲也很健康，活到100歲不是夢，人人都應健康100歲，這是正常的生物規律。可是現在的情況是應該平均活120歲卻只有70多歲，整整少活將近50歲；本應該70、80、90歲很健康，好多人40多歲就開始不健康，50多歲高血壓、高膽固醇、高血脂、高血糖，60多歲糖尿病、心腦血管病等等，整整提前得病50年。提前得病，提前死亡，成為當今社會普遍現象。

今天我們來討論一個問題。為什麼現在物質及生活水準很高，科學、醫學這麼發達，藥越研發越多、藥效也越強，可是人們的病不但沒減少反而更多。有人以為現在心腦血管病多，肝腫瘤、糖尿病多，都是因為經濟發達，生活富裕造成的。其實完全錯了！這些病並不是因為物質生活富裕所造成的，而是因為健康知識的缺乏所造成的，以美國人所做的統計，平均教育、知識、生活水準較高的族群，其得高血壓、冠心病、腫瘤的比率明顯比受教育少的勞工階層要少，壽命也更長。這說明什麼呢？因為受教育高的人有較好健康知識，自己知道怎麼生活才會健康。因此，現在我們得病越來越多，並不是因為經濟好、物質豐富，而是個人的養生方式有問題，如果我們提高了養生保健方面的知識，那麼我們就可以在經濟發達的同時更健康，而不是病更多。所以大家要清楚明白，病越來越多絕不是社會進步、物質豐

富的結果，而是因為養生保健的知識太缺乏了。

現代的人主要是有些什麼病呢？在美國心血管疾病佔第一位，在台灣則是肝腫瘤佔第一位。2001年全世界死於心腦血管疾病的人是1530萬人，佔整個總死亡人數的四分之一是全世界危害最大的疾病。而心腦血管的病只要採取預防措施就能減少一半以上的死亡，也就是說有一半以上的死亡是完全可以預防。在我看來許多人不是死於疾病，而是死於無知，因此再三提出告誡，不要死於愚昧，不要死於無知，因為很多病是可以不讓它發生，絕對可以避免的。有一個例子：有位病人，明明知道他有冠心病，一定要避免緊張著急或突然地用力，有一次他去搬書，因為小孩學校畢業，找到工作搬出去，空出的房間要做為書房用，很重的書，其實一回搬二本三本書，也不會有事，可是他一次搬一整箱，一用力，當即心跳停了，經過全力搶救以後，心臟回來了，可腦子死亡了，變成植物人。如果他有一些養生保養概念，知道老年人不能憋氣、不能突然用力，而不性急的一次要搬一整箱書，就不會變成植物人了。如果他有健康養生觀念，知道平常不太活動的人不能突然之間活動太大，就可避掉這個災禍。

還有，很多人白天好好的，突然昨夜中風了，怎麼回事？原來他夜裡起床上廁所太快了，突然一起床，腦缺血，體位性低血壓。腦缺血頭暈摔倒，有的頭骨摔碎了，有的心臟驟停了。有的人上廁所因為前列腺肥大，小便太用力、或著便秘大便太用力，心臟驟停，或者中風。

醫學從24小時心電圖發現，很多人白天心電圖正常，但晚上老是心肌缺氧，是什麼道理呢？後來發現因為半夜起床太快，一下子血壓太低，而造成心肌缺氧，進而引發心肌梗塞，或腦中風。

所以我經常強調一句話，老年人要注意三個半分鐘、三個半小時。所謂三個半分鐘：醒過來不要

馬上起床，在床上躺半分鐘；坐起來坐半分鐘；兩條腿下床在床沿又等半分鐘。經過這三個半分鐘，就避免掉心肌缺氧、腦缺血的問題，減少了很多不必要的心肌梗塞、不必要的腦中風。

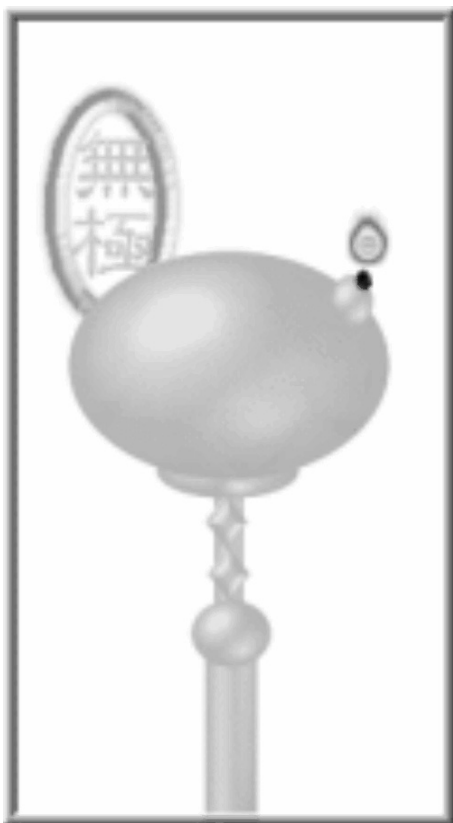
何謂三個「半小時」？一、每天早上起來運動半小時，打打太極拳，走走路，但不能少於三公里，或者進行其它運動，但要因人而異，運動適量。二、中午睡上半小時，這是人生理時鐘的需要，古代養生學家有一句話「子午眠龜鶴壽」中午一定要休息，下午精力就會特別充沛。尤其老年人更需要補充睡眠，因為早上起得早，晚上又睡的少，中午非常需要休息。三、是晚上6至7時慢步行走半小時，使老年人晚上睡得香，可減少心肌梗塞、高血壓發病。

另一個老年人的問題是高血壓，對於高血壓的控制，很簡單，一天一片藥，可以減少腦溢血，中風。要真的中風就是救活了也多數是半身不遂。有個人高血壓12年，他的血壓很奇怪，高壓200，不會難受，可是一吃降壓藥倒反而難受，所以他老不吃藥，他打聽了兩個醫生，一個醫生說，你必須吃藥；另一個醫生說，你既然吃藥難受，你就別吃藥吧，他就不吃了。12年下來，得了動脈硬化、尿毒症，還要洗腎，一個禮拜換三次血，雖然不用自己掏腰包，但是你知道嗎？洗腎洗了五年，可憐的老婆照顧他整整五年，家裡沒有收入，他整天坐在輪椅上，浮腫貧血，人生沒有一點品質可言。其實呢，一天一片藥，簡簡單單就把高血壓控制住，後悔來不及的結果就不會發生了。

當然，吃藥是不得已的治療方法，預防才是最重要。再怎麼說，發達的醫學絕對遠不如預防得好。其實預防疾病很簡單，就看要不要花一點心思而已，我們要知道現在這麼多的各種各樣的疾病，歸根到底就是飲食及生活方式不對所造成的，如果我們有一些養生保健的概念，就可以避免很多的疾病，尤其是一些慢性病。（未完待續）

# Fish Out of Water

*By Tommy Datzman Jr.*



After a lifetime of waiting, it was finally happening. There I was, elbow-to-elbow with my fellow Tao Cultivators, jam-packed with luggage in a mini-van. After what seemed like a lifetime of waiting, we were officially on our way to Taiwan. With food being served and stories being shared, it truly was a joyous occasion. We were on the highway, driving towards the Los Angeles Airport

and the excitement in the air was almost measurable. I looked over and saw two cop cars in the right lane, following a convertible. To my amazement, they weren't trying to enforce traffic laws; they were protecting the convertible it so it could be filmed for a movie! Suddenly, I was no longer in that mini-van. I was the star of a new Hollywood movie. "Just imagine it," says the writer. "This kid from Indiana goes halfway across the world to seek spiritual knowledge. It'll be a fish-out-of-water story," says the writer, "and it's got 'box-office gold' written all over it!" Apparently, those writers didn't plan on the I-Kuan Tao or its Tao cultivators to keep this fish surrounded by water. My time with the I-Kuan Tao can be summarized by two main ideas: appreciation and humbled by opportunity.

My name is Tommy Datzman Jr., I am 21 years old and I live in a suburb of Indianapolis, Indiana, USA. I am a senior at Indiana University, Purdue University, Indianapolis, and am studying for a Bachelor of Arts Degree in Psychology. I am a 1st-Degree Black Belt in Tae Kwon Do (Korean Karate) and serve as my master's assistant instructor. I started at the age of five and it was at this time that the seeds of my future were being sown.

Since May of 2004, I've studied towards my 2nd-Degree Certification and thoroughly enjoy teaching and being taught by the diverse group of people who study Tae Kwon Do under my master.

It was mostly by chance that I even encountered the I-Kuan Tao. On Saturday, May 28, 2005, I was reading the newspaper. Generally, I only read the front page and the sports section. For some reason, I decided to read the whole newspaper that day. In the "Faith and Values" section, I read about a Taoist shrine opening in my hometown. I had studied the Tao during the previous semester and I knew this was an opportunity I could not miss. Right then, I picked up the phone and called the host of the ceremony, Mr. Bill Bunting. He politely gave me his home address along with his humble invitation to come learn about the Tao.

The next day, I made my way to Mr. Bunting's house and found myself amongst an eclectic group of people. I found a seat and listened to Derek Lin, Director of Tao Studies, speak about the Tao. It was so uncanny because most of the I-Kuan Tao's basic pillars of wisdom reflect my own personal philosophy. I have always believed in Karmic Affinity and being non-judgmental, among other things. I pride myself on seeking harmony and balance and I knew the I-Kuan Tao was seeking the 'core spirituality' for which I have always sought.

I was impressed that so many Tao cultivators traveled from California to Indiana simply for the opening ceremony. They were constantly cooking, cleaning and helping out to ensure the day was running smoothly. Derek and his wife, Janice, politely answered all my questions and did whatever they could to make me feel as though I were with family. I was overwhelmed by the situation and did not think things could get any better but they certainly did. My ears perked up in interest when Derek began to mention a trip to Taiwan to be tested on our knowledge of the Tao, called the Great Scholar Examination. I had never traveled farther west than Texas, let alone left the country! (And if I was going to travel, could I have picked a better destination or group of people to go with?) I was simply amazed that the I-Kuan Tao was so willing to invite a total stranger to come with them halfway around the world. When the time came to decide whether to become affiliated with the Tao, the choice was already

made in my heart. It was an even easier decision to attend the Great Scholar Examination. That day, I left with new wisdom, new friends and a beginning to a new chapter of my life.

A metaphor I thought of while in Taiwan was very appropriate for this situation. I felt like a grain of sand on a beach: by myself, I could do very little. With the help of the others though, I was strong enough to resist the tides of turmoil. Ironically, one of the Tao Masters used this exact analogy during a speech on the tour bus.

While I was overjoyed to be going, I never expected to receive a spiritual epiphany while in Taiwan. There was no doubt I would receive many good ideas, see many things I have only dreamt of, and eat foods I could have never imagined. While I admired the beauty of all the temples and was amazed by the various statues, the friendships I made and the people I shared my experiences resonated much more deeply. I do not claim to know them in their entirety but Carmen, Alicia, Frank, Bill, Sally, Peter, Alan, Janice and Derek (among many, many others) struck me as kind, caring people trying to find a correct path in this modern world. While I never received an epiphany, I did leave Taiwan a changed man; I see the world in a broader sense, I left Taiwan with friendships I could have never predicted, and was rejuvenated by the knowledge that, with a little assistance, I can make a huge impact in this world.

I did many things and lived many experiences that not many can claim. And for that, I am blessed by the opportunity presented to me by the I-Kuan Tao. I was fascinated by all the different temples, leaders and philosophies and how they resembled a loose confederation instead of a hierarchical pyramid. I took a picture of a gray Maitreya Buddha and I felt it could not be more representative of the I-Kuan Tao: nothing in this world is black and white and any viewpoint that tries to convince you otherwise is something I blissfully disagree with. This Buddha reminded me to be grateful for independent thought and it also demonstrated the importance of holding back judgment.

Our trip can be accurately described as a whirlwind of activity that did not allow a lot of time for reflective thought. It is for that reason why it is taken me weeks to write this essay. In retrospect, the feelings that stuck out in my mind most were those of being overwhelmed by hospitality, exhausted from activity, amazed by the character of my fellow cultivators and eternally grateful for the opportunity of a lifetime. Most of the Tao cultivators awoke early, after only a few hours of rest, ready and willing to help out in whatever way they could.

Everyone kept a smiling face and not once did I see an argument. In fact, I never once heard someone raise his or her voice in anger during my time in Taiwan. Everywhere we went, we were greeted warmly and showered with kindness. This truly humbled me and instilled feelings of gratitude deep within me.

Throughout my time with Mr. Bunting in Indiana, Master William in Los Angeles and the other Tao cultivators in Taiwan, the word “appreciation” kept coming to mind. As I began to discover, Tao cultivators appreciate both life and death and all the interdependent aspects of the two. It was refreshing to find a religion that does not try to over-simplify things or arrogantly believe they hold a truth unknown to others. However, it is unfair to call the I-Kuan Tao a religion. It truly is a way of life because it doesn't focus on dogma or how to prepare for the afterlife. Rather, it is more concerned with using some basic principles in an everyday, practical manner. It was only after I saw these practices in action did I began to understand the responsibility and duty that is inherent to being a Tao cultivator.

The last lesson that I will speak of is being centered inside oneself. Before I left for Taiwan, I went to Mr. Bunting's house and we shared our thoughts about our upcoming trip. I expressed some anxiety about leaving the state I have known for all of my life but as I look back, I almost laugh at how unfounded my anxiety was. Mr. Bunting told me, “If you find your center, you can go anywhere in this world and always be at home.” I had to repeat that to myself because it made so much sense. At times, whenever I feel tired or sad, all I have to do is put my hands together, bow my head and concentrate on my mystic portal to find the center inside myself. And suddenly, I don't feel so fatigued or unhappy. I feel content and at peace because I know I have the Buddha Nature within me, just like it is in every one of you.

One could call it anxiety or pre-flight jitters. While I was concerned about being a fish out of water, luckily, I was never eaten by a bigger fish or caught in a net. In fact, I was as free as a dolphin in a clear blue ocean! While most would be intimidated or overwhelmed to be the star in that Hollywood movie, those same writers could have never predicted that with the help of my fellow Tao cultivators, during my time away from home, I never once felt like a ‘fish out of water’. I am so appreciative and grateful to have had this experience. I am so humbled that the Tao provided me this opportunity and made my dream of visiting the Orient a reality. It truly was the experience of the lifetime and is not something that I will ever forget.

## 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 |
|----------|-----------------|------|------|-----|---------|-----|-------|
| 11/06/05 | 張永美             | 吳韓衛  | 觀心之道 | 林達雄 | 道 德 經   | 辜添脩 | 溫國基   |
| 11/13/05 | 陳彥宏             | 溫潔芳  | 明師指引 | 吳鎮娟 | 心 經     | 陳正夫 | 郭詩永   |
| 11/20/05 | 李寶莉             | 吳韓衛  | 迷悟之間 | 陳彥宏 | 大 學     | 郭詩永 | 楊碧珍   |
| 11/27/05 | 感 恩 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 |
| 11/06/05 | What are the leading ideas and purpose of our Tao?                                             | 陳正夫        | All Class        | 陳正夫                 |
| 11/13/05 | What are the rules and regulations of our Tao temple?                                          | 李勇志        | All Class        | 陳正夫                 |
| 11/20/05 | The processes to be a Tao cultivator.<br>The meritorious fee.<br>The appropriation of the fee. | 陳正夫        | 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   | 11/06/05 | 11/13/05 | 11/20/05 |
|-------|----------|----------|----------|
| 輪值點傳師 | 郭詩永      | 楊碧珍      | 陳正夫      |

## 地方班班程表

| 11/19/05 天柱佛堂<br>(6:30pm-9:30pm)                                                                  | 11/19/05 全伶佛堂<br>(6:30pm-9:30pm)                                                          | 11/19/05 天緣佛堂<br>(6:30pm-9:30pm)                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 專題：修道前後人生觀<br>講師：張學鵬<br>點傳師：楊碧珍<br>5951 Sultana Ave.<br>Temple City, CA91780<br>Tel: 626-614-0669 | 專題：道降庶民<br>講師：陳彥宏<br>點傳師：陳正夫<br>528 Tri Net Court<br>Walnut, CA91789<br>Tel: 909-869-5579 | 專題：道妙例證<br>講師：黃明雲<br>點傳師：溫國基<br>8624 Ramona Blvd.<br>Rosemead, CA91770<br>Tel: 626-572-3652 |

|             |              |             |           |        |          |
|-------------|--------------|-------------|-----------|--------|----------|
| <b>天緣佛堂</b> | 11/02/05(初一) | 金剛經：法會因由分第一 | 講師：郭詩永點傳師 | 語譯：溫潔芳 | 道歌教唱：張永美 |
|             | 11/16/05(十五) | 金剛經：善現啓請分第二 | 講師：溫詠鳳    | 語譯：呂柏欣 | 道歌教唱：陳靜嫻 |

|             |               |                                   |  |        |  |
|-------------|---------------|-----------------------------------|--|--------|--|
| <b>全脩佛堂</b> | 11/01/05(星期二) | 六祖壇經：印宗聞說……歡喜作禮而退。                |  | 講師：陳淑敏 |  |
|             | 11/15/05(星期二) | 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    | 11/04, 06  | 11/11, 13  | 11/18, 20  |
|-------|------------|------------|------------|
| 負責點傳師 | 辜添脩        | 郭詩永        | 溫國基        |
| 組長    | 郭海明<br>陳秀真 | 林貞伶<br>黃明雲 | 溫潔芳<br>呂柏欣 |

## 櫃檯輪值表

| 日 期      | 負責人 |
|----------|-----|
| 11/06/05 | 李寶莉 |
| 11/13/05 | 溫詠鳳 |
| 11/20/05 | 鄭末子 |



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

# 篤信好學 守死善道

孔子

西元二〇〇五年十一月一日

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](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）

