

美國全真通訊

The Great Tao Foundation of America

Monthly Review
September 2007

老點傳師賜導

第七代兩祖師 白玉蟾尊者、馬端陽尊者

楊碧珍

白玉蟾七祖名號白衣居士，乃南嶽大帝化身，三月十四日降生於興東曹溪人氏，按《奉承運普渡收圓·正宗道統寶鑑之記載》，六祖惠能承授至道心法，以口傳心印及衣鉢後，五祖便告曰：「昔日達摩祖師見神光，求法心切，誤去左膀，故傳此衣鉢為信證，代代相承，但今衣鉢之爭端，止汝勿傳，若傳此衣鉢，命如懸絲，只好傳法以口口密傳，皆自悟自證，自古，佛佛惟傳本體，師師密付傳見性心法，惠能汝緣在南方，速去不悟，恐人害汝。」

惠能即去後，有數十惡人尋追，欲奪衣鉢，幸過白玉蟾在田中彼犁田，在田中用稻草及衣服蓋著，後迎祖隱於家中，常探討大道真理，住在他家中三載，玉蟾素性好讀，天地萬物造化之妙理，時常觀看天上的星辰，足證天地之源出於道。

有位沙門僧，名叫馬端陽常至玉蟾家中往來，兩人常談天上星辰的定位，又談宇宙造物主的微妙，但不明天地人的造物蘊奧之玄機。

有日白玉蟾與馬端陽兩人，請教六祖開示！

「何謂道之元？」

六祖答曰：「溯自鴻濛，天地混沌，日月不分，陰陽未判，唯曰無極。道本無名，強名曰道。道者天地之根，萬物之源，亦為吾人之靈根，須知『道』本無形無象，此乃指其本體也。道之作用卻能生育天地人物之機，機出於玄妙，玄之又玄，人物受之生存有命，行乎自然真常之道，須臾不離方寸間，履乎天之明命，明性之本，復初之源也。」

玉蟾又問曰：「何謂一者？」

六祖答曰：「一是天地人及萬物之根源，其理何在：天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，人得一以聖，谷得一以盈，萬物得一以生。故曰，一本散於萬殊，萬殊歸於一本，萬事萬物不離乎一，一即曰『道』。」

玉蟾又請曰：「何謂兩儀？」

六祖答曰：「一陰一陽，在天日月，在地乾坤，在人二目，有了陰陽，能生萬事萬物而成。」原由無極之元始，一動而生太極，太極含兩儀陰陽，氣之動為陽，氣之靜為陰，陰陽二氣交合，而生化三才四象五行，故曰：原靈下凡為眾生，而上帝造化天地人得生，萬物育生。

六祖見白玉蟾與馬端陽，德慧雙佳，佛性不昧，善根甚深厚，見性有天緣湊合，實屬載道之器，觀察三載後，遂將上天老中的心法，指開玄牝

之佛性，傳以他兩人後，白玉蟾與馬端陽兩人心歡意暢，喜出望外，感恩叩拜，報天地覆載恩，報日月照臨恩，報父母養育恩，報師傳聖道恩，跪恩三千叩首後，誠接為第七代祖師，承其兩儀道統，囑以火宅修煉修行，苦磨六度萬行法，後來在廬山、江西一代開示度化，常說眾生，必須覓源追根，才能見性成佛，離源離根，道難修成。

六祖曰：「渾身是假，唯有玄關一竅是真，時時觀想此一真，而不讓六賊亂真，則久久神氣全，觀而自照，則六根常靜常應，而超脫生死，不受六道輪迴，修持磨煉的工夫，操在平日之中。」

六祖對白玉蟾與馬端陽兩人開示。善知識，後代得吾法者，將此傳頓教法門，於同見同行，發願，受持如是之處，不打禪座，須傳授上乘口傳心印之心法，默傳吩咐，不得匿其正法。

白玉蟾祖云：能凝神靜定，念中無念終日，默默修持，如雞抱卵，則神歸氣復，自然見如來佛性。後來玉蟾尊者，勤修道德，兼有悠久度眾說法，迨至功果完滿，陽壽七八年六月十三日成道。遂將道統傳授羅祖執掌。

馬端陽七祖名號道一居士，乃西方第十二代祖師，馬鳴尊者化身，四月初九日降生於曹溪，為般若寺沙門僧，住持法院，但常來白府研讀，生死之門，性理心法之根源。

古聖仙佛他們都是單傳獨授，古人得道非常不容易，必須長期的苦修苦練，直至功果圓滿才有機緣得道。過去為了教化庶民，不得不拋一切榮華富貴，為追求超越六道輪迴，幾乎跑遍天下，涉盡山水，不知拜了多少俗師，磕了多少頭，跪了多少拜，還未得道性理之正門。白、馬兩祖常說，上天降明師天命也，受天命也非不容易。然不可盲修瞎煉，道若修無成，落個自了漢，真是冤枉，可惜可嘆，故不可不慎。

六祖見白祖與馬祖，為生死一大事之急，謹口追問，慎重考察，誠心向道，信道有篤，行之有恒，為生死常忘吃忘睡，勤修善果，廣種福田，頗為載道之棟樑，於是傳授心法於二人，同囑以火宅修煉，禁渡殺生惡業，白祖與馬祖兼掌一脈道統。後來兩祖俱隱跡於廬山、江西，在廬山有佈置一百零八個靜室，啟說渡人，乃遍遊訪道，歷盡山川，備嘗磨煉，後來十六年功果完滿，遂將道統傳授羅蔚群居士執掌。

天緣佛堂

溫詠鳳

六月十五日經典講座，請郭點傳師賜導《論語》——「子曰：君子食無求，飽；居無求，安；敏於事而慎於言，就有道而正焉，可謂好學也已！」《論語》解讀如下：二千五百年前，至聖先師孔子教學的生活點滴，由其弟子再傳弟子們，聚首回憶先師在各種問題上的論述、教誨，定位在於普及和現實應用，以簡約語言來點出人生大道，俾予大家怎樣能夠過上我們心靈上所需要的那種快樂生活。孔子說：君子者，乃善良有道德之士，應該樸素又和諧的。「食」不在於滿漢全席，而在於安飽、裹腹；居不在於極盡豪華、奢侈，而在於安棲身。樂其日用之常，凸顯出生活中真正的快樂是心靈的快樂，存在於每一個人，都可以從當下做起，皆從內心完善做起，為真理純潔而謹慎。譬如：一個人能夠聽您講道理，但是我們卻沒有積極向對方講，這叫「失人」。換言之，假如這個人根本就不可理喻，而我們偏偏要和他理論這叫「失理」。從中教導我們對人生世事方面要積極進取，理想之道在於給我們一個平淡又堅定為起點的悠然自得。「道」萬善之融合；「道」這個字，從「首」從「辵」（走），凡事全以良心來做主宰，一切俱用自己的良心來端正自己行為；而非隨情慾驅使，任由眼、耳、鼻，官能的欲望牽著走，這就不善，亦即小人也！

一貫道注重「守玄」，事事用良心反省，當自己的判官：審思、觀察自己的行為。「道」的珍貴在於無「私」無「我」，一切歸零。宜親近有德行之人，親近修道人，以此為借鏡、為表率，視乎其道範來修正自己。其次，最重要還是回歸自己的良心，用「本性」來檢驗言行、舉止，就是「有道的而正焉」，意思是說：用「道」修正自己所講的話，端正自己所做的事；亦即是我們所求的這個「道」、我們所修的這一個「道」。不管那只是一句話，抑或待人接物，身、口、意都對得起本性、良心，是重要關鍵，好讓大家都擁有一個淌亮的心懷！師尊云：「日用倫常中，行正稱君子。」培養人生精神，必須要虛心學習，學而不厭，持之以恆。「好」的學習是導致行為改「善」的學習，讓我們整個人生價值體系重塑。郭點傳師一再強調，智者：知也！求「知」欲發展下去，就是修養。知有道可修，知有聖教可學，學了《論語》，教我們每一個人都可以成為君子，這對今人而言，確切具有其借鑒意義啊！

修道心得：蔡林月慧學長一開始，以歡欣又幽默的表示，等待了好久，終於輪到自己上台作報告。好一位道場楷模，永遠是笑容可掬，令人如沐春風，這句坦率之開場白，聽來份外親切、可人。焉料卻是予大家帶來了一段鮮為人知的淒酸往事：十數年前，其夫病逝，遺下兩名稚齡兒女，大的七歲，小的五歲；悼心失圖，生活頓時陷入了絕境，賣房子、賣車子，萎靡不振形工作亦荒廢，精神渙散幾致崩潰……，自嘆寡鵠孤鶩，命途多舛，顧影自憐，天天以淚洗面，同時還得要擻精神來照

料其因中風不良於行的八旬高齡娘親！於夫歿後七七四十九天搬離傷心地，居所靠近佛堂。

某日公園散心，蹣跚而行，巧遇其引保師溫太太，帶領到佛堂求道，孩子也隨同參班，上附設的周末中文課。

追憶自一九八〇年抵達美國，本身投入繡花行業在一家頗具規模的公司裡工作，長達十四年自問盡忠職守，勝任愉快。直到不幸家變無奈迫致歇工，惟是自從初一、十五上佛堂聆聽道理之後，精神有所寄託，沉重心情稍見改善，冥冥中感應上天在保佑，境遇逐漸日趨順利，以申請政府房子為例，別人起碼要等上八年、十年，然而蔡家只不過短短兩年時間，竟予優待，批下來了！再談工作方面，幸獲洋人老板特別通融，每周攜帶產品回家加工，以便就近照料上、下老幼，像此般輕易便解決了經濟來源，非事前所預料的困難。如斯茹苦含辛，手足胼胝十年之長，俟至其母九旬離世，子女已屆成年（十五歲以上）之年，方才恢復上班族行列。在每日兩個鐘頭來回巴士上「動」中取「靜」用「三寶」，欣慰的是兒女對「三寶」也念念不忘。尤其於考試時段運用，至感靈驗，迄今，長女肄業大三，幼兒今夏甫上大學，總算撥雲見月，苦盡甘來，由衷感恩上天老中庇佑。尚要提及的是於新紀元年初，體康因困苦勞頓致而不堪負荷亮起了紅燈，曾經住院接受大手術，治療期間，深蒙楊老點傳師頻送湯藥、補品，病榻前更噓寒問暖，關懷情切猶若再生父母！畢生難忘感激涕零當下向席上楊老點傳師躬身行禮，聊表其慇懃謝忱！此景，聲淚俱下的林學長直讓課堂上同修們感動至人人眼眶紅了一大圈，一灑同情之淚。藉此附筆一提：早年認識客戶馬來西亞華裔蔡家，言談間，倆老總一致對其長媳的賢慧，誇獎有加，原來翁姑心目中淑婦，正是今日道場備受大眾愛戴，你、我身邊共修的蔡林月慧學長，與有榮焉！

恭請楊老點傳師慈悲賜導：人生坎坷，世上苦的人兒何其多，佛堂聽課，洗心滌滌，潛移默化，善人同處，則日聞嘉訓特別啟發我們良知、良能，累積善心、善念可以去「苦」得「樂」。惋惜世人啊！不諳求道、修道的好處，失之交臂，至感遺憾！十分抱歉對林學長先前的淒涼際遇，毫不知情，無從及時施予援手。今猶慶幸其在沉澱歲月，變得如此之睿智；矢志修道，有決心、有毅力，終於克服一切困難。一再讚蔡太太懿行是道場標竿——百忙之中，按時接送眾道親參班，服務義舉摯誠感人；經年累月，採摘其家園培植之各類香菓，紫蘇、九層塔……等等送至天廚料理之用；逢年過節，更親手巧製各式糕點、甜湯，俾予道親分餐。所謂得道多助，上天佑之愛的存款。欣聞蔡家子弟孝義、上進、積善之家必有餘慶，即時，博得同修熱烈的掌聲喝采！隨後，楊老點傳師更語重心長的鼓勵大家，立志修道，了悟真性回理天，超生了死，永不再投入輪迴之苦。

談一貫道心靈改革

黃明雲

儒家思想的正心功夫一起心則亂，動念則錯

一貫道所提倡的修持，是《大學》首章所說：「自天子以至於庶民，壹是皆以修身為本。」

心正而后身修——《大學》。修道是不分階級身分地位的，依時代的不同修持方式也不盡相同，以前修行多數是離家遠離塵世入深山叢林，隨著時代變遷，現在一貫道的修持法門是遵循白陽的齊家合修，所謂似僧有髮，似俗無塵，都市即叢林的正心隨緣修行。如何二六時中守住「起心則亂，動念則錯」是一門艱深的功課，所以鼓勵道親設立家庭佛堂，幫助自我在早中晚獻香叩首中收回外放的心猿意馬。

有一則故事說一位老和尚帶一位小和尚出山雲遊，小和尚初見寺外世界不禁深受震撼，心想人是如此渺小，何德何能贊天地之化育，當下發願廣渡蒼生，不久行經一處山路，見雨後一窪地積水中有許多小螞蟻在水中載沉載浮，心念轉此小螞蟻亦是蒼生，乃俯身以葉片逐一將水中螞蟻一一撈起，完畢後，全身疲憊不堪，不禁又動念僅少數螞蟻就如此疲憊，更何況是天下蒼生如此多從何渡起，頓時心萌退意；可是又走了幾步路，看見路旁枯木，猛然覺醒人生短暫數十春秋，若不精進百年後與草木同朽罷了又轉念，初發心不再退轉。他初念發時雖尚未實踐，但發心功德已貫通雲霄，而當他心生退念時，此時又成一介凡夫。終究，再回到原心，又再度成就了自我。

當我們在這場上學習。處處見到前賢大德為道所作犧牲奉獻，那種大無畏精神時，就會不斷地自我砥礪見賢思齊，可是一旦遇到挫折或考驗又心生退意，心想還是在家自修吧！就這樣在這種起伏不定的心態下，猶如大海裏迷航的小船漂泊不定。一路過來，幸好老前人大德，設立了忠恕學院及地方班次，讓像小後學這種根基淺薄的，可以逐漸漂白浮華不定的心。在浮繪人世間不同的因緣業力，如蜘蛛網般錯綜複雜，隨因緣成熟業力即現前，沒有真理的薰涵隨即就墜落入紅塵陷阱，無法自拔。

曾經在報紙看見一則新聞，有位法師覺得自己的修行定力，已達到相當高深境界，百毒不侵，有人聽後戲稱，如果你吸毒不上癮的話我就相信，這位法師竟然以身試毒來證明自身功力，不幸的是，染上毒癮無法脫身。一念一輪迴呀！《六祖壇經》也有一段「風動幡動，皆為仁者心動」的故事。孟子曰：仁，人心也。義，人路也。舍其路而弗由，放其心而不知求，哀哉！人有雞犬放，則知求之；有放心，而不知求。今日的社會種種百態，皆實實在在的印證了二千年前孟子所痛心疾首的，孟子曰：「今有無名之指，屈而不信，非疾痛害事也，如有能信之者，則不遠秦楚之路，為指之不若人也。」在二千年後依舊如是。高科技下醫學美容可以把人改造成超級美女、超級帥哥，可是人心變壞了，誰來將它整型呢？

一貫道以真理洗滌人心污染，從內心來改造，當回到佛堂參班研究時，內心平坦如水面靜止無

波紋，一回到家中，煩事不斷是否就不由得火冒三丈，好比溪旁水中鵝卵石，從山上滾下來經歷多少碰撞，把自身的鋒角磨掉後，才得以又光又圓滑，如何轉念看待家中同修，能做一家人也是緣份，所謂「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。」

學習打開心靈的門窗

道在師傳，修在己。所謂師父領進門，修行看個人。今日求得大道，只在心裏面領受，不在文字上下功夫，三教聖人傳道也不在文字上，認真修辦方為道。「人類的第一主宰是靈性，第二主宰是心。」靈性受師指點，靈性復活，應當做的事情去做，不應當做的事情不做，主宰在靈性。陶淵明不為五斗米折腰，岳飛風雨亭遇難，忠心不改，也是靈性在支配他，所以道場的希望，在每位真修實煉白陽修鍊士的身上，不光是聽道理學而時習之才重要。

如果任意這三惡貪嗔痴積壓在心中，一旦爆發，殺傷力其大無比。十年前在清華大學研究所發生一樁命案，兩女為爭奪一男友，其中一人將另一人殺害後再用王水毀屍。漢高祖寵幸戚夫人，呂后非常嫉妒，後高祖崩逝，呂后遂斷戚夫人手足，去眼，燬耳，使飲瘡藥，居廁中，稱為「人彘」。見《史記·呂后本紀》。不能打開心靈的門窗，易生巨禍終釀悲劇，害人又害己。

能夠打開心靈的門窗去接納他人的缺點，欣賞別人的優點，紛爭自然就少了。社會中有著各式各樣環境和不良習慣，初見到時會不習慣，但日積月累薰陶漸染往往自己被污染改造了而不自覺。後學剛來到美國，最不習慣的是這裡人洗手後，拿紙巾擦手，嘩啦啦一拉好長好長，擦一下就丟非常浪費。幾年下來，有一回後學擦手時，發現自己也在浪費紙巾，當下自我警惕勿再犯貪心；孔子說：「君子有九思，視思明、聽思聰、色思溫、貌思恭、言思忠、事思敬、疑思問、忿思難、見得思義。」

吳靜宇前人慈悲：修道、辦事更要以上所述九思：

「視思明」者，就是觀察萬世萬物要清楚明白，處理事情才不會錯誤。

「聽思聰」者，聽到話語要耳聰詳細，道場分為寶光、基礎、興毅、發一、蒲光、金光、常州、哈爾濱……等組線，各辦各事，所謂魚目不能混珠，不要聽那風風雨雨的是非，聽那經典道義，修辦金言，對心性才能提昇，對後學才能導正，耳朵聰明能分辨是非也。

「色思溫」者，待人處世要和顏悅色，顏色溫和得人緣，辦事人助、天助一定能成功。

「貌思恭」者，容貌要公正嚴肅、禮尚往來、互相尊敬，以溫和有禮貌的態度互相往來。

「言思忠」者，講話要忠直，不可欺上瞞下，要老老實實講話，處世不對叫做錯，錯多就是過，過錯無數就變成罪，要謹慎為要。

「事思敬」者，做任何事情要有恭敬心，孔子曰：敬神如神在，敬人者人恆敬之，拜神敬天如果沒

有誠敬的心，上天神明是感應不到的。

「疑思問」者，遇到疑問的地方一定要問得清清楚楚，要不恥下問也。

「忿思難」者，人都有生氣的時候，一生氣時要想到會遇到困難，所謂忿欲俱生一念中，聖賢本亦與人同，但須小忍便無事。吾道力行方有功。脾氣發起來與人相爭而打官司，傾家蕩產者有之。所以忿時要思難也。

「見得思義」者，不貪取，見到屬於我的東西，不貪求、貪取才是真君子也。

總之，視思明者：見微；聽思聰者：聞遠；色思溫者：不猛；貌思恭者：不驕；言思忠者：不欺；事思敬者：不怠；疑思問者：不疑；忿思難者：後患；見得思義者：義然後取。以上前六條是「存心治身」，後三條是「克己復禮」之功夫。

吳靜宇前人慈悲：除了九思修道應注意四進、四退、四了。

四進：格心物，念念不離，慎防污
致良知，窮理盡性，啟實智
誠其意，天知地鑑，不自欺
正其心，陰霾散盡，朗乾坤

四退：忍一旬，是非煩惱無蹤跡
耐一時，火坑化作白蓮池
退一步，才是真正修行路
讓一著，切莫與人爭強弱

四了：一忘不了，天恩師德要銘心

二明白了，性理心法反求身
三證住了，末法當前沙中金
四覺悟了，認性為我認理為真

天性良心是道德。修天道，做事要合天心，四季春、夏、秋、冬，自古以來不變，這是天理，誰都不能改變。台灣、美國的地理位置是固定的，誰也不能改變它的地理位置，這叫做地理。人有性命，動物有生命，植物有生機，這是一定的道理。天性良心是道德，良心就是道心，良心是本性的動態，良心的靜態叫做道。天道的興衰在我們的身上，元始天尊有二位弟子，一位是姜子牙、一位是申公豹；鬼谷子也有二位弟子，一位是孫賓、一位是龐涓；如來佛也有菩提達多、阿難尊者兩位弟子，以上弟子都有一善一惡、一忠一奸、一是助道、一是考道。

吳靜宇前人慈悲：我們得的道就在每人身上，道英文名字是「TAO」，TAO就寫在臉上、清清楚楚的，《大學》裡的八條目：格物、致知，正心、誠意、修身、齊家、治國、平天下，這是八條目的內聖外王修道法則，一定要信受奉行。容納別人的意見，所謂下人有上上智也，沒有傲慢嚴酷的容顏，有寬大公正的服人德性，吾人修道就是一個真。

去人欲存天理，明心見性，立地成佛。君子者，學道修道之心術，凡所宜養者，我們要明其心，則無蔽。人心之所以不能正其心者，以不能明其心而為內欲與外物所蔽耳。此心湛然，則自靈明不昧；此心朗然，則自清明在躬，鑑照明覺而無遺。心明則理明，理明則事明，理明諸明，朗如日月，則自良知決然，逐處皆通，而修身、齊家治道場如反掌矣。

養生之道

微循環與健康

曾戎威 中醫師

人體全身各處的皮膚或體內的五臟六腑任何一處有損傷，都可以見到血液流出來，可見血液是遍佈全身的，那裡有血液，那裡就有微循環。心臟收縮，推動血液流動，經動脈系統的血管把營養物質和氧氣輸送到人體各臟器的細胞中去，細胞之代謝產物和二氧化碳等廢物，隨血流經靜脈系統的血管又回到心臟來，血液中的代謝產物經尿或汗腺排出體外；二氧化碳由肺臟呼出，如此周而復始，稱之為血液循環。

而微循環則是循環系統最基本的單位，是動脈系統的末梢端，和靜脈系統的起始端，兩者之間由網狀毛細血管結構所連結，由於這部分的血管肉眼是看不到的，只有在顯微鏡下才能辨認，因此稱之為微循環。

人體是一個複雜而又奇妙的機體，僅靠心臟有限的收縮力是不可能將心臟內的血液輸送到全身組織、細胞，而必需靠微血管自身的節律運動，才能將血液灌注進入組織、細胞，而且，微血管的自律運動與心跳並不同步，有著它自己的規律，因此，微血管就起到了第二次調節供血的作用，所以，微循環又可稱為人體的第二心臟。

微循環的血管很細，其直徑大約只有一根頭髮絲的二十分之一；其血管管壁極薄，厚度約為一張

紙的百分之一，毛細血管內壁只有一層內皮細胞，小分子物質可以自由進出。微循環的血管很長，其總長度達96558公里，而毛細血管交織成網，全身毛細血管總面積大約為6300平方米，如此才有足夠的面積來實現細胞代謝所必需的物質交換、能量及資訊傳輸，擔負著血液流通、血液分配和組織灌注。

微循環的血流極其緩慢，每分鐘只走0.4~1毫米，只有如此血液中的氧氣和營養物質才能從毛細血管透出，輸送到周圍的組織和細胞；而身體的組織和細胞代謝所產生對人體有害的產物，如二氧化碳、肌酸、乳酸和其他廢物又被血液帶走，然後由身體的排泄器官排出體外，因此，微循環是人體新陳代謝的場所，是維持體內環境穩定的保證，亦是人體生命活動的最基本的單位。

人體的任何器官包括心臟在內，都必需有一個正常健全微循環，否則就會出現相應器官的病變。微循環本身，細而長的血管，若不保健預防，則容易發生故障；血管壁菲薄，若發生微循環障礙，微血流中的水份或有形物質容易注入組織間隙而出現水腫，微循環周圍的感覺神經末梢亦可感知，而發生局部酸痛、麻木、發冷、蒼白等；血流緩慢極易發生血液瘀滯，如腫瘤、炎症、休克、燒傷等均會

產生微循環障礙，還會有瘀血、水腫等一系列病理變化。所以，很多疾病的發生與微循環障礙有密切的關係，例如心臟的微循環有障礙就可能引發心肌梗塞而突發死亡，腦部微循環有障礙就可能發生老年癡呆症、帕森金氏症等疾病，應用改善微循環的療法，如中藥的活血化瘀，就有助於疾病的康復。

人體微循環與健康和壽命有密切相關，如果我們能在微循環開始有障礙前就運用一些方法維持微循環的流暢，不僅可以增進健康，還可以延緩衰老。大家都知道要活就要動，為什麼要動？無非就是要增加身體的血液循環。維持身體血液循環流暢有主動與被動的方法，主動的方法有：運動，包括

走路、散步、游泳、打球等，氣功，包括各家內外功法，太極拳、及簡易有效的在身體各處及四肢拍打等；被動的有：針灸、拔罐、按摩、推拿以及運用中藥的外洗內服等。只要運動就有助於身體四肢的血液循環，至於身體內五臟六腑的微循環卻常常為一般人所忽略，別忘了人體內各個器官也有微循環，五臟六腑的微循環其重要性遠勝於一切，透過一些養身功法就可以達到維持內臟循環功能的健全，除了內功的功法外，最簡易可行的首推拍打，尤其如果能在身上的酸痛點上多加拍打或按摩就能起到促進內臟及身體的微循環的作用，因為身體上的酸痛點常常是內臟在體表的反應穴位。

小故事大啟示

以假為真的亂世濁塵

《摘自修道故事小品集》

工之僑有一天找到一塊上好的油桐木，他便把油桐木做成了一只木琴，配上七絃，用手撥調，便發出清脆悅耳的音樂；樂聲清揚，他以為是天下最完美木琴，於是他呈獻給管理禮樂祭典的朝廷太常。

太常於是請政府的樂師來評鑒，樂師說：「這不是有年代的古樂琴，所以不是好琴。」太常把木琴送還給工之僑。

工之僑內心十分不服，便和油漆師父商量，以古漆方式造成古代漆色，再和雕刻師父研究，刻上仿古的篆字，並裝上仿古盒子，埋入土中，過了一整年，有些浸色古意才挖出來。

工之僑捧著出土的假古琴到市場上，有一富貴的人，被仿古的漆色雕工騙過，以為是稀世的出土古物，便以一百金購買，並獻給朝廷。

朝廷禮樂百官大家傳閱檢視，都以為是古代的名琴，可以認定為稀世珍寶，列入國寶收藏。

工之僑知道原本被退回的木琴，在仿造成古物後，反而被以假亂真的檢視為稀世珍寶，十分感慨地說：

「真是可悲！這個世間不只是木琴如此，人也經常如此呀！真誠純潔的君子經常得不到賞識，只有虛言假語，外表虛偽的小人反而容易飛黃騰達，得到名利權位。這個是非顛倒的亂世濁塵，我還是趕快離去吧！」

於是，工之僑一身逃入深山之中，再也沒有人看見過他了。

——《劉伯溫·郁離子》

虛偽可能暫時性的主導一切，但是，唯有真理才能完成永恆而充實的生命光輝。

我們今天，生活在一味地重視外表的商業包裝，到處充斥著盲目的媒體偶像的世代，在紛擾雜沓的競逐歲月裡，在歇斯底里狂飆邊緣卻又寂寞空虛的過程中，純美的真理難免蒙塵，本然的天性難免被埋沒的無奈。

資訊多元而紛雜，真相更是多層面多角度的難以澄清，現代人的知性，在感情、法律、政治、專業技能的是非混淆之間，是多重而沈重的

負擔。

如何去蕪存菁？如何從龐雜中瞬間理出客觀而得宜的判斷？智慧悟性便成了開啟腦庫的鎖鑰了。《菜根譚》上說。

「自然得真機，造作減趣味。」

「意所偶會便成佳境，物出天然才見真機；若加一分調停布置，趣意便減矣。白氏云：意隨無事適，風逐自然清，其言之也。」

事情偶然契合，便成佳境；添加人工雕飾，粉飾得五顏六色，不但外表突兀怪異，更隱藏遮蔽了天然的真機。

人，天生自然，太多外物的包裝，反而遺忘了純真本然的天性，在講究商業包裝的世代，我們是當有返璞歸真的體悟和自我平衡——「欲把西湖月比西子，濃抹淡粧總相宜。」能隨身化意，可濃可淡，生命才逍遙隨意了。

活佛師尊慈示

你們活在人世間，留在這個世界上，是否值得？

就看你們如何以有限的光景年歲，創造出不朽的事物，好留給後世的人值得觀摩、學習的。

那麼你活在這個世界上才有用。細數古今事、滄桑漫煙蘿，種種機關誰識透？燈前殞命看飛蛾，朝暮蜉蝣送春秋；各事何須揪掙，人生且舒眉。

你們要把自己看成是個藝術家，是個雕塑家，所以你必須把你一生最光芒的顯現給大家，顯現給後世的人。

唯有付出付出，唯有一片公心，才能夠無煩惱。

如果一切只為了自己私心，只會惹了一身的煩惱。

一勤天下無難事，百忍堂中有太和。

要把心安定下來，在人海中把握方向，更要積極的擔負起自己的使命。

The True Meaning of Rituals

by Derek Lin

There is a question about rituals that comes up from time to time: "Why do we need to practice any rituals at all? Aren't rituals all about dogma? And isn't dogma the opposite of the Tao, which is all about freedom?"

This is an idea that makes sense to those caught in the trap of kong tan (empty talk), but fails the reality check. If we really don't need rituals, then what about weddings and funerals? Do these rituals not have a special power in and of themselves? Why is it that every group of people throughout history has its own highly specific customs for such special occasions?

Those who speak against rituals may not be aware that they themselves practice small, personal rituals as they go about their daily activities. The truth is that rituals have their integral place in the human psyche. We can say that it is the way of human beings to have rituals. Rituals are an inextricable part of the human experience, part of the Tao of humanity.

Discipline

It is a misconception to say that the Tao is all about freedom. Freedom and discipline are two sides of the same coin. They complement each other in yin-and-yang interactions and dynamics. The Tao is about the totality, not just one side of it.

It is possible to practice discipline to excess, which the principle of moderation informs us is at odds with the Tao. Discipline by itself is a neutral quantity. It represents the middle road between imposing impossible demands on yourself and letting yourself do whatever your whims dictate. Therefore, discipline is completely congruent with the principle of moderation, and thus the Tao.

It is a general rule in the world that your achievements will usually correspond to the extent to which you impose discipline on yourself, up to but not exceeding the optimum point. The same is true in cultivation. Discipline leads to spiritual progress, which in turn leads to improvements in every aspect of life. This is why we regard rituals as being very important - they are a reliable, proven way of practicing consistent self-discipline.

Meditation

A ritual of the Tao is a form of moving meditation. This is unlike sitting mediation, where the body is kept as still as possible. In the Tao, we recognize that everything in the world is constantly changing, and yet it is still possible to maintain peace of mind no matter what is happening around us. The design of the ritual reflects this wisdom. The body may go through continuous movements, but the mind settles down, like muddy water gradually becoming clear. This allows us to access a fundamental state of tranquility and clarity - a state that is unaffected by any chaotic external conditions.

Gratitude

The rituals of the Tao are not transactions with deities where you ask for blessings, health, prosperity or protection in exchange for promises of good behavior on your part. Those who cultivate correctly will automatically enjoy such benefits as a natural consequence of cultivation. Therefore, in rituals we do not request

the good things in life. Instead, we connect with a profound sense of appreciation for all the good things that have already come into our lives. When we do that, the power of gratitude elevates us to an entirely new level of spirituality.

Reflection

Rituals of the Tao are also not a form of therapy where you confess your sins and beg for forgiveness. This does not mean we disregard the bad things we have done. Rituals are a time for deep contemplation when we reflect upon the past in order to learn from it. What has occurred? What exactly did I do? Have I been able to follow the Tao in both actions and words? Have I done others wrong? What can I do differently, or better?

The divine beings in a Tao ritual play an important role in this process of reflection. They represent virtues we can cultivate and they set examples for us to follow. As we pay respects to each deity, we are also asking ourselves specific questions: Have I acted toward others honorably, as Guan Gong would? Have I treated people with the generosity of the Maitreya Buddha? Have I been able to come to someone's rescue, mirroring the great compassion of Guan Yin Bodhisattva?

Awareness

In addition to reviewing the past, we also need to focus on the present when we practice rituals. By centering ourselves, we can bring our fragmented mind back together into a coherent whole. We can then direct our attention to the here and now. We notice not only what is happening at this very moment, but also the goodness, power and joy inherent in it. When we are completely present in this manner, we can bring ourselves into alignment with the Tao.

Humility

Finally, rituals are a crucial practice in humility. We can all agree that being humble is a defining characteristic of a great cultivator. We often talk about the danger of arrogance and the necessity of managing the ego. We pay much lip service to the virtue of humility, and yet the questions still remain: Can we actually be humble? Can our actions match our words?

A ritual can be seen as a microcosm of life. It's a practical, real-world application of the Tao. It represents the point where the rubber meets the road. What happens to your ideal of humility when you have to actually put it into action? When it comes right down to it, are you capable of lowering yourself, or will your ego prevent you from doing so? Are you able to recognize not just your specialness, but also your insignificance?

Rituals are a critical test for every cultivator of spirituality. Those who consider themselves knowledgeable in the Tao, and yet look down on rituals - they don't really know much about the Tao at all. They are destined to fail this critical test. How about you? Can you pass this test with flying colors?

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	講 師	專題講座	講 師	點傳師賜導
9/02/2007	秋	季	戶	外	旅	遊	
9/09/2007	李寶莉	溫潔芳	以捨為得	溫詠鳳	道德經	辜添脩	郭詩永
9/16/2007	陳彥宏	吳韓衛	學習接受	羅煥瑜	大 學	郭詩永	辜添脩
9/23/2007	溫潔芳	吳韓衛	推果尋因	陳彥宏	天下為公	林宏容	陳正夫
9/30/2007	李寶莉	溫潔芳	聯	合	開	班	

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)

全真道院青年班班程表

Date	Topic (10:30 ~ 12:00)	Moderator	Master(12:00 ~ 12:30)
9/02/2007	Labor Day Long Weekend		
9/09/2007	Maitreya Buddha	Ta-Shyong Lin	Master Chen
9/16/2007	Will one attain tao, if one cultivate tao at an old age while doing evil when young?	James Chih	Master Chen
9/23/2007	Discussion fo God Vs Atheism	James Chih	Master Koo
9/30/2007	Joint Meeting		

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

徐翠好

全真道院兒童班班程表

內 容

負 責 人

孝經、弟子規、遊戲、音樂天地

陳淑敏、杜梅瑞

全真道院辦道輪值表

日 期	09/09/2007	09/16/2007	09/23/2007	09/30/2007
輪值點傳師	郭詩永	陳正夫	辜添脩	郭詩永

地方班班程表

9/15/07 天柱佛堂 (6:30pm-9:30pm) 專題：如何了愿 講師：溫詠鳳 點傳師：陳正夫 5951 Sultana Ave. Temple City, CA 91780 Tel:626.614.0501	9/15/07 全伶佛堂 (6:30pm-9:30pm) 專題：如何了愿 講師：陳秀真 點傳師：辜添脩 528 Tri Net Court Walnut, CA 91789 Tel:909.627.8999	9/15/07 天緣佛堂 (6:30pm-9:30pm) 專題：如何了愿 講師：呂柏欣 點傳師：郭詩永 8624 Ramona Blvd. Rosemead, CA 91770 Tel:626.572.3652
--	---	---

天緣佛堂	09/11/2007(八月初一)	圓覺淺言(十四)	講師：溫潔芳	修道心得：史振英	語譯：張永美	道寄韻律：張永美
	09/25/2007(八月十五)	經 典	講師：郭詩永	修道心得：鄧美燕	語譯：溫潔芳	道寄韻律：陳靜嫻

全脩佛堂	09/25/2007(八月十五)	六祖壇經般若品 (二十一)	參班學員
-------------	------------------	---------------	------

全真道院天廚輪值表

日 期	09/07, 09/2007	09/14, 16/2007	09/21, 23/2007	09/28, 30/2007
負責點傳師	陳正夫	辜添脩	郭詩永	陳正夫
組 長	史振英 呂柏欣	郭海明 吳韓衛	林貞伶 黃明雲	史振英 呂柏欣

櫃檯輪值表

日 期	負 責 人
09/09/2007	楊阿晟
09/16/2007	李寶莉
09/23/2007	鄭末子
09/30/2007	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

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

不知命

無以為君子也

孔子

西元二〇〇七年九月一日

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)

