

# 美國全真通訊

The Great Tao Foundation of America

Monthly Review  
December 2016

點傳師賜導

## 佛說彌勒下生經（一）

陳正夫 Joseph J.F. Chen

在彌勒上生經裡，彌勒祖師接引眾生至兜率陀天是為了拔渡末法人間眾生的悲苦，所以才以大慈大悲的願力，攝取有緣佛子往生兜率陀天，但並非是最終目的，只是要讓未能見性成佛的眾生有一個不退轉的依靠，故凡是修福持戒，符合往生兜率陀天的人，必須要不厭生死，不求斷絕，等到人間化成淨土時，願隨彌勒祖師下生閻浮提。彌勒大願是在於創建人間淨土，並在人間龍華菩提樹下證果（佛）說法大轉法輪三次，使參與該會的人都能見佛聞法，超生了死，以完成靈性之大收圓。

如是我聞：

一時，佛在舍衛城，祇樹給孤獨園，與大比丘眾千五百人俱。爾時，阿難偏袒右臂，右膝著地，白世尊言：

這是我聽到的：那時，佛陀在舍衛國的祇樹給孤獨園裡和年紀較大，修持較久的一千五百位大比丘同在一起。這時，佛陀的侍者「多聞第一」的阿難尊者披著袈裟，以恭敬尊者之相，依一切供養皆偏袒之律，袒露右肩，是有便於執作，佛法順右，以右膝與右指尖著地，單腿下跪，向世尊表白嘆佛說：

如來玄鑒，無事不察。當來、過去、現在三世，皆悉明了。過去諸佛，姓字名號，弟子菩薩，翼從多少，皆悉知之。

佛陀啊！您深見其理，是乘真如之道，來世界垂化，能洞悉入微與鑑往知來，寰宇紅塵之間，沒有什麼事情是您不知道的，或察覺不到的。對於法未生未起的未來世，法

已生已滅的過去世，以及法已生未滅而有作用的現在世，您都能洞微明瞭。對過去曾經出現過的諸佛，他們的姓名字號，他們的弟子，追隨他們的菩薩們許許多多大大小小的情況，您都知道得一清二楚。

一劫百劫，若無數劫，皆悉觀察。亦復知國王、大臣、人民姓字，悉能分別。如今現在，國界若干，亦復明了。

在已往漫長的歲月裡，像，在一劫，或一百劫，甚至無數劫之中所發生的各種情形，您都一覽無遺。不僅如此，您還能精準的預知各國的盛衰，像，國君是否勤政愛民，臣子是否竭智盡忠，疆土的開拓，人民百姓的姓名字號，及生活狀況等，您都清楚，瞭如指掌。

將來久遠，彌勒出現，至真等正覺，欲聞其變。弟子翼從，佛境豐樂，為經幾時。

我們目前很想知道，在遙遠的未來，當彌勒菩薩降生到我們這個世界上之後，也就是彌勒出世，彌勒為賢劫千佛的第五佛，自今五十六億七千萬年，出生於第十減劫，一直到他修行成無上正等正覺，證得佛果，在這段期間中所發生的種種事情及其發展的演變。另外，他的弟子，隨從侍者的概況，佛之境界不可思議，豐富恆樂，彌勒住世，為期有多長的歲月等，請您給我們開示，佛陀慈悲，使眾生福慧增豐。

\*\*\*下期續載

## 天緣佛堂

溫詠鳳

羅孟軍講師主講：「日日修行」。大家很有福氣都求道了，接著該是人生有目標的生活著，學道修行。時光在飛奔，隨之驚覺咱已年華老去，思路不復以往清晰；追憶昔日美好光華，猶若天邊彩虹、曇花一現，致而勾起無限之感歎矣！今夕課題：提示我們掌握修道之喜悅人生，保持做人厚道好吧！《屏山書信》裡，老師咐囑：我們不白過時光，深厚的修行，自必有其深厚的智慧，人人拿出大智慧分辨，跨出迷津……諭示時光寶貴，大家宜珍惜，莫箇虛擲於勾心鬥角，浪費在吃、喝、玩、樂。每天，我們的「心、念」要貼切入微的謹慎、照顧，詳盡之檢點、察覺；避免它帶動大家，造作種種「惡」行是要。

修行在日常，歸納幾點：（一）衣、食、住、行的修行——「衣」服穿著整齊、樸實；「食」素對健康大有裨益；「住」戶是簡潔、光亮；「行」則比上不足，比下有餘，毋作車奴。保持心態平衡是最大快樂。（二）身心活動的修行——修「心」養「性」，合於「情」、合於「理」、合於「法」。日常以「戒」為鑑；十目所視，十手所指，一定要有約束的方法。（三）人際關係的修行——天時、地利、人和，一個「和諧」的說法，懷著慈悲為本的原則，《論語·憲問第十四》：「以直報怨，以德報德。」彼此尊重，和諧共處。別人對己之幫助，永記在心，將自己曾對別人之幫助，從記憶中抹去；只有這樣，方能樂於奉獻，樂於生活。（四）金錢、財務的修行——喜捨、布施的造「福」乃是正道。金錢施捨出去，才是咱己的；捨是一種結「緣」，緣結得愈多，成果必多，牢記：別以為付出，要有回報，凡事只有不計回報，纔能終有好報。再之，不做金錢的奴隸；勿讓貪、愛勞役自己，只要不陷入任何執著，貪愛就會完全消滅。《普賢菩薩警眾偈》云：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？當勤精進，如救頭

燃，但念無常，慎勿放逸。」每屆清晨睜開眼睛，感恩地告訴自己：「今日將是特別的一天。」生活應當是我們珍惜的一種經驗，黃金歲月一去不復返，分分秒秒都是那麼可貴。每一天的當下：大家能夠安心吃飯，放心睡覺（睡眠良好就有健康的身體），簡單、自然地生活，順順、當當往前走。享受活著修行之每一天，良心作主，以「覺」為師。修道本是自自、然然，在日常中磨煉「自性」，纔能突破外在種種的束縛；自修、自覺，進入正道。奈何尚有多少人，終日活在妄想、欲望、執迷不悟之日子裡，累壞自己、沒了健康。某宗警世實例：事發於上世紀，手機尚未普及。一名商人患病住院，懸掛著業務非其處理不可；遂之求院方設專線在其病榻旁，以便聯繫外界。殊料遭院方婉拒，並實情相告，勸其靜心坦然面對；只以「將來」這兩個字，已經不存在其字典裡……「生命」就是這麼的脆弱，別總以為救命是醫師；其實平日「養生」重於救命。知足常樂，常樂就健康，樂觀是健康最具決定性的因素，有健康才有一切。因此，適當休息是為了要走更長遠的路。修行要發心，初發之心的力量很大：一名駝背、腰又彎的青年，終日自怨自艾，十分之自卑。某日，將一幅玉樹臨風的偶像油畫懸掛牆上，日日仰望、凝視，非常之專注，繼而「有樣學樣」地模仿，日復一日，竟然腰板挺直，走路快捷。

慈悲心、智慧心俾予修好我們的人格與道德。目下，處在如何之情況不打緊，只要行、住、坐、臥，不斷淨化，意志堅定，行動果敢，精進不懈的學習，必達成功的收獲。一日無「錯」，便是「功」；一日無「過」，便是「德」。郭點傳師屢屢勉勵道親，每日《愿懺文》都應該反省、檢討、懺悔，虔誠禮拜，藉此遵循六祖所教授之《無相懺悔》，從各人心內去除「無明」的煩惱，斷絕「妄心」；重點是內在「覺悟」與潛在的修行。給予「身、

口、意」各「業」，得到究竟清淨。敬錄惠能大師囑咐我們的《無相懺悔》：「弟子等，從前念今念及後念，念念不被愚迷染；從前所有惡業愚迷等罪，悉皆懺悔，願一時消滅，永不復起。弟子等，從前念今念及後念，念念不被僞誑染；從前所有惡業僞誑等罪，悉皆懺悔，願一時消滅，永不復起。弟子等，從前念今念及後念，念念不被嫉妒染；從前所有惡業

嫉妒等罪，悉皆懺悔，願一時消滅，永不復起。」大家必須瞭解「愚迷、僞誑、嫉妒」等罪，悉皆懺悔，願一時消滅，永不復起，就是「懺」。「懺」以前所做的過失，歉疚的地方；「悔」是既知以往的過失，務必改過來。所謂：一日修來一日功，一日不修一日空。不浪費時間，就是珍惜生活，互勉之！

## 道化人生

# 相由心生

羅煥瑜

美貌是一種福報。任何福報都有其必然的成因，就像財富來自施捨，尊貴來自謙恭一樣，美麗的人到中年以後，就顯示出現世性格影響所致的面相了。

寬厚的人多半一臉福相，性情柔和的人面相柔和美麗。長期的心與行為的修煉在臉上的投影，這些相貌也在預示著其未來的命運。

相術也就是一種經驗積累，相由心生，由臉觀心，由心知未來。那麼幼年與少年、青年時期相貌的成因是什麼？相貌特徵與父母的遺傳因素有關，臉型身材與稟受的先天之氣有關，漂亮程度是前一生帶來的習氣所致。

人的前半生是活在前世的影響之下，下半生更多地活在前半生的影響之下。所以說，人到中年以後，要對自己的臉負責任。

慈悲心也是一個特別重要的因素。比較有愛心的人，往往從內而外散發出一種過人的光華，讓人越看越順眼，越來越喜歡與其接觸。而過於自私、狡猾、計較的人是很不耐看的，甚至醜陋。即使僥倖生得姣好的容貌，也會在臉上逐漸顯現出一些不招人喜歡的地方，比如面無和氣，僅是「第一眼順眼」，稍多接觸就毫無吸引力了。

人們要相信相貌是能逐步改變，尤其是美好的相貌，是會由內而外散發出一種吸

引力，讓見者不知不覺的心生傾慕。很多時候，美麗與否是從看到的人心產生出來的，「情人眼裡出西施」就是這個道理。所以，若要相貌美，先要心靈美！

心甘情願吃虧的人，終究吃不了虧。能吃虧的人，人緣必然好，人緣好的人，機會自然多。人的一生，能抓住一兩次機會，足矣！

只有惜緣才能續緣。在人生的路上，我們會遇到很多人，其實有緣才能相聚，親人多半是前世的好友，好友多半是前世的親人，給你帶來煩惱的，多半是你前世傷害過的。因此切記：善待身邊的親人，關心身邊的朋友，寬恕那些傷害你的人。這就是因果。

心中無缺叫「富」，被人需要叫「貴」。快樂不是一種性格，而是一種能力。解決煩惱的最佳辦法，就是忘掉煩惱。笑看風雲淡，坐對雲起時。

不爭就是慈悲，不辯就是智慧，不聞就是清淨，不看就是自在，原諒就是解脫，知足就是放下。不亂於心，不困於情，不畏將來，不念過往。今生註定我們什麼也帶不走，那就：「悟在當下，活在當下，笑在當下吧！」



## 讀《道德經》第七十八章心得

鄭淳溱

後學要和各位分享後學讀《道德經》第七十八章水德章的心得。老子曰：「弱之勝強，柔之勝剛。」簡之，柔弱勝剛強。一開始聽到可能會覺得很矛盾，柔弱怎麼可能勝剛強呢？好比說打架時，一定是強者勝出，弱的那一方怎麼可能贏？

在這一章中，老子用水來解釋這個問題。老子說，水是天下最柔弱的，但也同時是最強的。在金木水火土中，水勝過其他的五行。強硬的金屬在水中泡久了也會生鏽。再好的木材泡在水裡也會腐爛。熊熊烈火也會被水滅掉，凝固厚重的土遇到水也會被分散。世上沒有一個東西比水柔弱，然而能攻下最強的東西卻只有水。

當然，老子的比喻並不是叫大家想辦法去讓金屬生鏽或腐爛木頭。老子開導我們可以效法「水」柔弱的特性。幾乎每個人都有跟別人合作的經驗：在每一個團隊裡面，矛盾和爭吵是少不了的。當兩個人有爭議的時候，吵最大聲的那個人並不一定會贏；反之，講道理和比較和氣的那個人比較有可能說服其他組員，讓他們信服。當我們在一個團隊合作的時候，我們不能總覺得自己是對的，不聽別人的意見。要學習有「柔」的這個特性，能採取別人的意見。當我們有一些成就或年紀時，我們更容易開始驕傲，覺得自己高人一等。在我十年級時，因為贏了一個鋼琴比賽，所以有機會去卡內基音樂廳表演。表演後就稍微覺得自己還不錯，所以當鋼琴老師問我要不要為下一個比賽做準備時，我就跟她說不用，因為我覺得我能自己練好，不需要老師再幫我在比賽前聽過一次。結果那次比賽是我唯一一次鋼琴比賽沒有得獎，因為我高估了自己。所以現在，不管我完成了什麼，或贏了什麼，我都會注意自己的心態，不要讓傲慢心牽走了謙虛心。

水的另外一個特性是柔弱低下，本性不改。它就像一個謙虛的功臣，每次完成一件事後，就安靜的退下，不會邀功。當你看到一見精緻的陶藝品時，你只看到了他的外觀：泥土的構架，繽紛的顏色，卻沒有看到水的痕跡。然而水是製作陶藝品時，不可缺少的材料。沒有水，乾巴巴的泥土便不能被塑造成藝術品。你沒有看到水，因為它已經蒸

發了，它不會在你看藝術品的時候，在你耳邊跟你說：「這都是我的功勞，你要好好謝謝我，知道嗎？」我們有時候幫別人做一件事就會一直惦記在心裡，一找到有機會就跟其他人說我們的功勞。但我們可以效仿水：做完一件好事就把它忘了，不要一直記著，希望別人來報恩，因為這樣違背了我們一開始的好心。我們做好事不是希望被別人讚賞，而是真心希望能幫助別人。

水的另外一個特性就是隨境而變，但也同樣本性不改。大家都知道在室溫，水是液體，在很冷的環境中，水會結冰，在很熱的環境中，水會變成蒸氣。在這些不同環境中，水還是水，本質不變，只是形態變了。這讓後學想到：在這個多變的世界上，我們會遇到很多不同的人事物和文化，我們應該入境隨俗，但要保持自己的原則。我們會遇到好朋友，壞朋友；脾氣好的人，脾氣不好的人；很驕傲的人，很謙虛的人；性格很細膩的人，性格很粗糙的人。當然，我們跟不同人相處時，必定是用不同的方法，但我們不能妥協自己的原則。如果有人約我們去做不好的事，我們不能為了友情就違背自己的原則。

老子還提到，雖然大家都知道「柔弱勝剛強」這個道理，卻很少有人可以真的實行。因為這個很難。這就好比說，雖然大家都知道應該不能有太多欲望，但我們卻常常不由自主的追逐物質生活。我們知道對的選擇是什麼，但卻沒有選它，因為我們被虛榮心牽走了。人人都知道我們應該不要驕傲，要不恥下問，但很少有人可以真正做到。有些人只是表面上表現出這個道理，但心裡卻不這麼想。而且我們時常會有推託心態，我們會想：這個這麼麻煩，等我老了以後再來學，再來修。但是等到老了以後，習慣會更難改，因為我們的習性已經紮根了。

讀完《道德經》後，後學認識到了後學還有很多要改進的地方。後學會銘記著：「柔弱勝剛強。」這就是後學讀《道德經》第七十八章水德章的心得。

## My Thoughts on *Tao Te Ching* Chapter 78

*By Sophia Cheng*

Today, I would like to share my thoughts after studying chapter 78 of *Tao Te Ching*. Lao Zi said that the weak overcomes the strong, and softness overcomes hardness. You might think this is contradictory. How is that possible? When two people are in a fight, normally the one who is stronger wins. How can the weaker one win?

In this chapter, Lao Zi used water to answer this question. He described water as the softest and strongest out of the five elements, which are metal, wood, fire, water, and earth. How so? Well, water could gradually corrode metal, decompose fine woods, extinguish fire, separate a heavy block of clay into smaller parts. There's nothing softer than water, and yet it is the only thing that can defeat the other strong things.

Lao Zi pointed out that we could learn from water's softness. This softness includes more than the shapeless aspect of water, or its ability to pass through miniscule gap, the softness also refers to flexibility and humility. We have all worked in a group before, and when we are in a group, arguments are inevitable. However, when two people are arguing, the one who is louder doesn't necessarily win the debate. Rather, the one who uses his or her logic to nicely present the ideas is more likely to convince others. When we are working with other people, we can't always think that we are right and others must listen to us. We have to be flexible in listening and taking in suggestions and ideas that may be radically different from ours. This is especially hard to do when we have some accomplishments - as we have more achievements, we build our self-esteem and think that we are at a higher standing than those around us. When I was in tenth grade, I had the opportunity to perform at Carnegie Hall because I won a piano competition. After the performance, I thought: hmm...I am actually quite decent in piano; I'm not bad. So when my piano teacher asked me if I wanted to have her listen to my piece and check any errors before the next competition, I dismissed her and told her that I would be able to handle it myself. You could probably guess that I didn't win - that competition was the first time I didn't win anything because I overestimated myself. Now, I watch my thoughts carefully - I make sure that I don't let arrogance overtake humbleness because I can always learn more from others.

Another praiseworthy characteristic of water is that it doesn't ask for recognitions and awards for all the good things it does for us. Without water, we would not be here today. Water does so much for us: from washing our dirty clothes to flushing the toilet, it is essential in our daily lives. When you see a skillfully crafted ceramic piece, you see its appearance: the colorful paintings, fine structures, you don't see any trace of water, which is a crucial material in making ceramics pieces. If there's no water, the dry

clay could not be sculpted into the pieces. Yet, when you are looking at the piece, you don't, at least I hope you don't, hear water whispering, "Without me, this wouldn't have been possible. You need to thank me for that. Remember!" Water just evaporates after it has done its job. Sometimes, after we do something for someone else, we put a tally mark down and hope to get "repaid" in some way in the future, whether it be receiving an award or present. However, we could learn from water: after we help others, we should just forget what we did because if we keep on hoping for a payback, that would contradict our intention in the first place. When we offered to help others, we shouldn't be doing it because we want to be praised or want something in return, we should do it simply because we have a kind heart that wants to help others.

One of water's most important characteristics is its ability to change forms, and yet maintaining its true self. We all know that water is liquid in room temperature, and can change to gas and solid depending on the temperature. In different temperatures, water changes its form, but it is still water. As I was studying this, I thought about the different people and cultures that I have encountered. Some people are hot-tempered, while some are docile. Some are egotistic, while some are humble. Some are careful, while some are careless. Of course, I interact with different people differently, but I am still me. My principles don't change even though everything else is constantly changing. We have to be our true selves and hold our principles even when we are under peer pressures or in a difficult situation. We can change how we respond to the distinct events, just like how water changes forms, but we can't compromise the right principles in order to satisfy someone else.

Lastly, Lao Zi mentioned that even though everyone knows they should be humble and have a softness, or flexibility, to their character, not a lot of people could truly do that. Why? Because it is hard. This is the same as, even though we all know that we shouldn't have too many desires, we still get tangled up and are obsessed with material life. And often, we believe that it will take a long time to obtain water's characteristics because it takes time to practice in our day-to-day life, so we tell ourselves: I will start practicing that once I retire, or when I am older, because I am so busy now. Who's got time for that? However, our bad habits will be harder to correct as we age. It will even become harder for us to detect them.

After reading *Tao Te Ching*, I know that I still have a lot to learn from water, but I will always remember: the weak overcomes the strong, and softness overcomes hardness.

***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	專題講座	點傳師賜導
12/04/2016	李良玉	賴科瑾	心平行直:林達雄	論語:吳鑽娟	郭詩永
12/11/2016	李美鈴	溫潔芳	見性是功:羅孟軍	冬 季 大 典	
12/18/2016	羅日成	陳靜嫻	修道修心:吳依筠	健康養生:曾戎威	陳正夫
12/25/2016	聖 誕 節 長 假 期 停 班				

<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)

<b>全真道院兒童讀經班班程表</b>	內 容	負 責 人
	道德經、中文教學	陳淑敏、杜梅瑞

<b>全真道院道德培育班幼兒班班程表</b>	內 容	負 責 人
	百孝經、禮節、學中文	吳振龍

## 全真道院辦道輪值表

日期	12/04 ~ 12/10	12/11 ~ 12/17	12/18 ~ 12/24	12/25 ~ 12/31
輪值點傳師	陳正夫	郭詩永	徐翠好	陳正夫

## 全真道院午獻香/辦道負責人員

日期	12/04/2016	12/11/2016	12/18/2016
坤	溫詠鳳、符美燕	溫潔芳、呂柏欣	李良玉、張秀娟
乾	林達雄、羅日成	陳彥宏、陳卓逸	陳柏璋、陳柏叡
辦道前準備工作	組長:溫潔芳 組員:溫詠鳳、李良玉、符美燕、張秀娟		

## 全伶佛堂地方班班程表

日期	星期	班長/道寄韻律	題目/講師	點傳師賜導
12/17/2015	六	林貞伶	健康養生:張邦彥	徐翠好

<b>天緣佛堂</b>	12/13/2016 (十一月十五)	持齋意義	講師:余月華 講 師	班長/道寄韻律:孫 賢
	12/29/2016 (十二月初一)	三 不 離	講師:呂柏欣 講 師	班長/道寄韻律:梁美蘭

## 全真道院天廚清潔輪值表

日期	12/04/2016	12/11/2016	12/18/2016
天廚組長	劉盛妹 陳彥宏	吳依筠 符美燕	武詩竹 史振英

## 櫃檯輪值表

日期	負 責 人
12/04/2016	楊阿晟
12/11/2016	鄭末子
12/18/2016	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

# 但向心中除罪緣 各自性中真懺悔

~ 六祖惠能 ~

西元二〇一六年十二月一日

發行人：陳正夫

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)

