美國全真通訊
The Great Tao Foundation of America
Monthly Review
January 2015

點傳師賜導

佛說彌勒上生經（一）

陳正夫

此經的譯者是中國南北朝時代，南朝劉宋的沮渠京聲，他是信奉佛法北涼王沮蒙遜的從弟，從小受到環境的薰陶，所以對佛教的造詣不錯，自小即受五戒，天資敏慧，博覽群書，常遊止於廟宇寺塔之間，於公元四五五年譯出《彌勒上生經》。

佛說：顯示說經之主。說經除釋迦牟尼之外，有菩薩、弟子、諸天、鬼神等所說，而與佛道相應，為佛印可者，皆可視為佛說，所以一切經首用「佛說」兩字。

諸天指三界二十八天，即是慾界六天：四王天、忉利天、夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天；色界十八天；無色界四天。

鬼指六道眾生之一，有威的叫鬼。六道是天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄。

神指天眾、龍眾、夜叉、乾闥婆、阿修羅、迦樓羅、緊那羅、摩睺邏迦，有能的叫神。

佛道相應：1. 一切所緣之境與心相應。2. 行與理相應。3. 所修諸功德法名果相應。一貫道以孝父母，重師尊，守信義，和鄉鄰，敬天地，禮神明，都是儒釋道所證悟的道法。盡人道，達天道。依此類推，道場前賢大德所講過的道理，發表過的文章，登載於總會會訊、基礎月刊、全真通訊或忠恕學院的教材，經張老前人讚美認可者，不背離「道本一體、理無二致」的，皆堪稱張老前人說。

佛印可者：證明弟子之所悟得，加以稱讚許可的，如三法印：諸行無常：一切世間法無時不在生住異滅中。行：指身、口、業的造作，譬如，今生相貌莊嚴淑麗為何因？前生鮮花供佛前。《金剛經》說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」常：《書經》康誥曰：「惟命不于常，道善則得之，不善則失之。」如果不行善，很快就無常。話說有一土地公，每天背一小學童過溪，因為這位學童將來是國家棟樑之才。但是有一天土地公跟他說，今天是最後一天背你過溪，明天我不會來啦！這個學童就問土地公為什麼？土地公說：您的母親最近用筷子在灶上敲鍋，口出報復之言，身、口、意無常。

大道難逢，白陽應運，明師難遇，彌勒大開普度，我們身為一貫弟子要學彌勒佛的慈心悲懷：大肚能容，了卻人間多少事。滿腔歡喜，笑開天下古今愁。

諸法無我：法指一切事務。一切有為法是因緣和合而生的理法，沒有我的實體。早年台灣省政府邱主席在任時乾旱很嚴重，他知道一貫道道親都很虔誠修辦道，所以邱主席就請張老前人幫忙祈求上蒼普降甘霖，因此全省各佛堂燒香時都拜一萬叩首三天，結果很靈驗，久旱逢甘雨，風調雨順，國泰民安，可謂「公心一片」。

涅槃寂靜：寂：脫離一切煩惱。靜：杜絕一切苦患。滅除一切生死苦，得無為安樂。一位覺悟的聖者，捨去虛幻不實的色身，把生命安住於法性理體之內。佛陀最後一日一夜說《大般若涅槃經》：「一切眾生，皆有佛性，如來常住，無有變異，乃至一闡提人亦當成佛。」（一闡提：這種人不信因果，斷諸善根，極難成佛。）

＊＊＊下期續載

天緣佛堂

溫潔芳

「生命的省思（一）」這個課題，請辜點傳師賜導：「省」——反省、內省，往內看本身的思想與行為，是否有所需要改進的地方，最後之目的，是達到身、心光明、覺悟的境界！「思」——我們動腦筋去考量，在修道立場作法，有思惟修。另外是「觀察修」。今天的主題是「思惟修」，思惟有兩個內涵：其一：我們依據過去的經驗，把其加以統一整理；凡與其同類有關的，再來通通去推斷尚未經過的事務。比方說：只要過去世遭到熊熊熱火燙灼，使令今後，一遇見燒紅的鐵棒，會立即心生恐懼，潛意識能清楚地自我警惕：千萬不可用手直接觸摸；所謂「一朝被蛇咬，十年怕草繩」的害怕心理反應。這就是依過去的經驗來推斷事理。我們應該怎麼做，此為思惟修。其二，對於大家修道有關係的，是研判、認識事務的本質，及心理過程；怎麼樣的邏輯會使事情變成這樣的？是什麼原因？使我生成了這副模樣？大家要多多去想，一定有其理路可尋。

透過思惟修：我們在還沒有修道之前，有關自己的個性、脾氣、習性……等等。正如莊子曰：「我本不願生，忽而生在世……」莫明其妙就生在世上，不曉得是父母欠我的，抑或是自己欠父母的。俟至聞道之後，洞悉今世得以生而為人，源於前一輩子，行仁、義、禮、智、信五「德」全。心中便生質疑：「是真的嗎？」透過經常上佛堂參班，聆聽道理之後，根據佛陀教誨：今生長得氣宇不凡，或是端莊婉約，歸納前世為孝順父母之人。又為什麼這人的手長得此般秀麗，纖纖玉指，凡時下所有的珠寶商皆聘其為指定的模特兒，套戴所有鑽戒、玉鐲……展示旗下產品，以銷售市場。乃是其人過去世，常行「無畏施」，長年累月為眾生煮齋、燒飯、操持，即使一對手粗糙不堪，亦在所不辭的行菩薩道。

大家經過一番省思，並詳盡地去觀察之種種切切，由原本存疑的狀態瞭解到有幾分可尋的邏輯，以致於自己對此會深信不疑。對於生命能作省思，今後好好的去做，深信肯定會有未來願景的。

我們生從何處來？將往何處去？此乃本課題相關事宜。在我們生命中，一定要去思惟、觀察。生命分兩種：一者是「物質生命」：父母生育我們，給我們百年的生命。而動物如狗、貓，其存活一般只有十四年；又如蚊、蠅……生命更是短暫。第二是「精神生命」乃經典所云：不生不滅的真性。它是指：生命是無限的，即所謂無限生命。俗語所說的：「人死如燈滅」而是最終至最後的生命歸宿；在十法界之中歸宿。我們來認識法界的排列順序是：一、佛：覺行圓滿。二、菩薩：利他的修行，自覺覺他。三、緣覺：由十二因緣得證。四、聲聞：依苦、集、滅、道得證。以上為「四聖道」。五、天：積功累德，得生天界。六、人：修仁、義、禮、智、信，五行圓滿，得生為人。七、阿修羅：不知廣結善緣，致而沒有大的福報；稱為非人非天。以上為「三善道」。八、畜生。九、餓鬼。十、地獄。以上為「三惡道」。

「人」生在世上，有的人修道，有些人不修道，這一生結束後都得轉生到另一個生命去，這一點大家必須要認識清楚。我們知道人在十道之中排第六；假設人活的時候能精進的修，勤奮的修，下一期的生命就能往上提昇，可以登上聖人之域！因為上成佛果，或往下墮入地獄，皆是吾人一心所趣入的。造善得住善趣，作惡墮入惡趣，其體性平等，沒有差別，觀察平等道理叫平等大念。大家要瞭解六道輪迴，只是生命體的展現有所不同，所以必先信其性靈是不生不滅的。

佛學上常說，「真」心和「妄」心。善、惡業的輕、重與所得之苦、樂不同的果報。造「善」或造「惡」，這「善、惡」業，就是六道輪迴生死的主因。天道乃至地獄皆稱「道」者，人離開這世間就乘著今生或過去世，所有造的善、惡業因：向這修道路往又返，來又回……依循過去的業力而出生某個歸宿；造什麼「業」而生為「人」、為「物」。「善」因通向「善」果，「惡」因招致「惡」果。

一貫道弟子，歸空之後，若能往生兜率內院，聆聽老祖師講經說法：「十善業」、「六度萬行」。彌勒祖師宣說：「種善因，得善果，種惡因，得惡果。」依此認知，心中則能產生一種主導的力量，如果自己能抉擇未來的目標是「兜率內院」，未來一定能夠去；要修個清靜心：「心」清，「身」清，「行」亦清。

大乘佛法所強調的是：「無緣大慈，同體大悲」偉大崇高的精神，乃是其特色，是白陽弟子大力提倡的人生觀，也是現今人間最需要的軌則。

吾人應常問：「生從何處來？」大家可以看看自己的性格、習慣、脾氣、毛病……而了知些許端倪，這也可以從其日常生活來揣摸。舉個簡單例子：凡好清潔、愛乾淨的人，必是來自清靜、光潔的天界。人因為有前世的意識，抑或習性未除，即習慣行為存在之原因；冥冥之中吸引，又加上因果、業力之關係，致令今生的四周無形之意識，心靈、狀態、習慣成自然。

問：「將往何處去？」蓋知：一般人對自己生命中不可解釋之遭遇，全歸諸於「命」；實際上，完全是因果業報的關係。學了這堂課，少許心得是：希望各位同修，謹遵老祖師之語：「萬般帶不走，只有業隨身！」為將來鋪條康莊大道，大家必須把握修道契機是幸。

人若心中生出種種煩惱，所增貪、瞋、痴之邪妄，這就是三惡道的形成的主因：「貪」——餓鬼道、「瞋」——地獄道、「痴」——畜生道。「人」受了各種貪、瞋、痴三毒的貽害，有意或無意之間造了許多損害了人與萬物（包括動、植物）和諧關係的行為，這就是「業」。

因此，下輩子究竟要往何處去，問自己最清楚，拿定主意，必須要好好的思惟，而作正確抉擇，只求朝上躍升「三善道」，而不往下墮落「三惡道」。常言道：「華廈千閣，夜眠八呎，良田萬畝、日食斗合。」健全的生活，必須是形體和精神合而為一。自勉：持守內心的「安」、「足」，確保固有的天真。

迎接二〇一五年元旦，敬祝：聖凡如意！大道弘展！

道化人生

知命與立命

羅煥瑜

孔夫子說：「不知命無以為君子」。呂祖說：「我命生來本自然，果然由我不由天。」知命則知性，知性則知天。人如果能順從天命，修身與行道，就能成為一個真正的君子。如果不知天命，就不能成為君子。我們榮幸得遇天道普傳，受明師指點，天榜掛號地府抽丁，跳出三界外，不在五行中。雖然我們已經得到通天的路，可是仍在後天氣數當中，所以得道必須修道，不修道就無法達本還源，也無法安身立命。然而不知命就不會去修命，不修命又怎麼能安身立命呢？所以必須知命才能行功立德，修道辦道後才能安身立命，因此「知命與立命」不能不研究。

何謂命：

古人說：「無德不轉人，無業不轉人。」人的德性罪業不同，根基緣份也不一樣，所以人的命也就有富貴貧賤，窮通壽夭的差別。命是人的根，把根本修好，命就由我立，而不必受上天的支配。

命有三命：一是天命，二是宿命，三是陰命。

天命是上天所賦的，是人的本性，也是人的天職德位。人如不盡天職，不顧道德名譽，就是違背天命，就得不到上天的福報。

宿命是所有的衣祿食祿錢財等。這些都是從因果輪迴而來，也是前生的一切所作所為而決定的，這輩子該得到的，就不必用心機去計較爭取。而人如不知保宿命，不能節省錢財，任意浪費，將財產耗盡，有損宿命，就不能享福。

陰命是習性、脾氣、嗜好造成的業力苦根。如果不知道了陰命，任意而行，吃喝嫖賭，無所不為，一不順心，又生出怨、恨、惱、怒、煩等等的陰氣，以致倫常不正，福壽日減，甚至罪業重了，死於非命，不得善終。這就是所謂「自作孽，不可活。」

而人們如果能夠了陰命，自然長宿命，再進而止宿命，更能長天命。而這三命都是由我們的自心所決定，今天我們存什麼樣的心念，就會造成往後什麼樣的命運。所以說：聖賢仙佛無陰命，除此之外所有眾生都受到陰命的牽纏。而陰命是下達的路，天命是上達的路，因此身為一個君子應該首重立命學問的研究與實行。

知命與立命：

從古至今的修道人，都是為自己的性命到處尋求明師，以便指點生死的路，但很少有成道的，為什麼？因為天時未至，明師難遇，真理難逢，以致不得其門而入，所以無法知命，更不知要立命。

現今幸逢皇天開恩，明師應運降世。真道普傳，有緣的人都得聞上乘大法，直指人心，見性成佛。真修的人都能「明心見性」，明心就是知命，見性就是立命，如果只知命而不立命，而空落一生，就如同入寶山而空手回一樣。《中庸》記載說：「天命之謂性，率性之謂道。」知行合一就能安身立命，所以無論成聖成佛或是墜入四生六道，都是由我們的自心決定。

人必須要知道一切的福報都在方寸之間，只要從自己的心性去修持，自然能與上天相感應。所以命由自己掌握，不必被氣數所拘束。因此修道人要知命、立命、了命。

所謂知命：欲無後悔，先修己，各有前因莫羨人。遇到困難的事情，要心平氣和來應付，如果有厭惡的心情，必定會怨天尤人，故知命者不怨天，怨天則無志，自知者不尤人，尤人者，則心窮。因此知命了就要立命。

所謂立命：吉凶禍福是天主張，毀譽是人主張，立身行道是我主張。故立命者，是去惡命、造好命。再來即知命、立命最後就是了命。故君子首重立命之學也。

因此，性雖由上天所賦，命實由自己所立也。我們只要修道立德，多辦善功，除了陰命，止住宿命，自然能長天命，而達到聖賢仙佛的地位。天命是至高無上的，也是天性的實現，天性好的，天命一定大。稟性與宿命相關連，習性與陰命相連帶。因人一落後天，便拘束在氣數之中，為氣數所支配，才有稟性之偏，所以無論富貴貧賤、窮通壽夭、吉凶禍福，均是稟性與宿命所主使支配的。人有身體，就有慾念，慾念是陰命的根源，去了習性，陰命自然消滅。化了稟性，不受怨、恨、惱、怒、煩的支配，再能守本份，盡倫常，眾善奉行，修道立德，天命也就長了。

所以舜帝本一耕田農夫，但其孝德格天，天命尊為天子，富有四海，廟享百世，就是鐵證。語云：「忠臣孝子即神仙」，可見聖賢仙佛沒有不是由忠孝雙全而成的。要知人生在世，不是為吃飯、穿衣、住房而來，是為還忠孝倫常債而來，若為父慈，為子孝，兄友弟恭，夫義婦順，朋友有信，這是能盡倫常之道，也就是盡性，盡性就能立命，眾生講道論德，就是天命話；作事利人利物，就是天命事。富人樂善好施，貴人引人向道，貧人自食其力，安貧樂道，並助人作善事，皆能長天命。再擴而充之，推己及人，普渡眾生，代天宣化，繼往聖而開來學，行功立德，將來道成天上，名留人間，與聖賢齊肩，與仙佛為伍。顏子曰：「舜何人也，予何人也，有為者亦若是！」堯舜與人同耳，由此可證人人皆可為聖賢仙佛，皆在自己「知命」與「立命」也。

何謂知命：知天命、知宿命、知陰命

知天命

《中庸》云：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教」。上天賦予的一點靈性既是天命。這點靈性貫於天為天理，貫於地為地理，在物為物理，在事為事理，貫在人身稱之為性理，本性就是良心。能夠依循本性之良知良能來盡人道，即可達天道。《論語》說：「君子務本，本立而道生。孝弟也者，其為仁之本與」。也就是說正人君子，則必須求其根本。何謂做人之根本。五常：仁義禮智信。八德：孝悌忠信禮義廉恥。乃是做人修身的根本。所謂百善孝為先。一切善行先由家庭開始做起。從孝順父母到兄友弟恭。再者對國家、對公司、上司必須盡忠。在道場方面也要忠誠對前人、對點傳師。對親朋好友、對前賢大眾也是要有誠信，要講信用。這些都是做人的根本。因此君子素其位而行，即盡人道達天道。

然而人心就不見得是如此，因為人的心有貪嗔癡，稱之三毒。往往在利益生死關頭中，人心作祟而作出違背良心背道而馳的事情。也就是背棄五常仁義禮智信而犯了五戒殺盜淫妄酒之惡業。於日常生活中綱常倫理偏離，君不君、臣不臣、父不父、子不子。所以必須藉由一切教化的方法來導正無明眾生的思想與行為。

知宿命

累世所造作的一切行為稱之為「業」，業分善業與惡業。由身口意三者的行為、言語、思想。所犯下了十惡，因此與眾生結下了惡因緣，造下了因緣果報、因果輪迴。這就是我們要知道的宿命。《三世因果經》佛說：「欲知前世因，今生受者是，欲知來世果，今生作者是」。人生中所遇到的一切人、事、物之因緣，皆可論之為六萬年以來累世當中，所結下的因緣果報。無論好與壞或善與惡之因緣，我們必須以歡喜心來接受與面對。諺云「善有善報，惡有惡報；不是不報，只是時機未到」。因緣果報時間上有快與慢之分。慢者如三世因果三世還，快者如現世報。書本經常出現一句話說：「菩薩畏因，眾生畏果」。菩薩是覺者，祂明白造下了因必定受其果報，所以敬畏造因。無明眾生不知所受之果報，乃是由累世之因緣所造，所以只想辦法解決眼前之果報。觀世音菩薩：「若不回頭，誰為你救苦救難；如能轉念，何需我大慈大悲。」因此，「萬法由心生　萬法由心滅。」

知陰命

人在出生那一刻開始，所接觸到的就是父母親及家人的細心照顧，因此所接收到家人的言語和動作，都是直接讓嬰兒學習的對像，這就是家庭教育。父母影響幼兒的力量最大印象最深，時常灌輸一些常識及觀念，導致幼兒說話前都會加一句「我媽媽說…我媽媽說…」，這就是後天的習慣。到了求學經過老師的薰陶一段時間，漸漸的回家時換了一句「我們老師說…我們老師說…」這段期間都在學習漸漸造就了一個人的個性。這就是我們要研究探討的陰命。然而長大成人進到多元化社會的花花世界，見識各式各樣層面人事之後大致決定一個人的性格，所以陰命就是結合後天學習的環境，及先天累積下來的習性與思想，因此個性奠定一個人的思想。所以濟公活佛說：「你的思想，將會成為你的言語。你的言語，將會成為你的動作。你的動作，將會成為你的行為。你的行為，將會成為你的習慣。你的習慣，將會成為你的品格。你的品格，將會造就你的命運」。

何謂立命：　立天命、改宿命、斷陰命

純陽祖師呂洞賓慈訓：我們的性命來自於無極理天。是上天賦與的靈性。貫於我們每一人身。因此，後天的一切作為心念皆由我們自己作主。院長大人慈悲：「吉凶禍福天主張，貧富夭壽命主張，稱譏毀譽人主張，進德修業己主張。」上天已將我們累世所作的善惡業之事實，一生的命運註定好這一生的福祿壽，這就是命運。也是不變的天意，這是天主張非人可以主張。故命理依生辰八字算的出流年(如袁了凡實例)。在人生的旅途當中，遇到的人有五花八門，我們也無法主張人們的言論自由。慶幸唯有一件事由自己可以作主，就是修道來精進，提升我們的心靈；因此，修道可以改善我們的命運。

斷陰命

既然了解一切的命運皆掌握在自己手中，何不將我們的壞習慣藉由學道修道中將其除去。既然已知道修道可以改善命運，那應該從那方面開始著手呢？須由身口意之十惡八邪改向十善八正。(十惡：殺生、偷盜、邪淫、惡口、兩舌、妄言、綺語、貪欲、瞋恚、愚痴)（八邪：即邪見、邪念、邪語、邪思惟、邪業、邪定、邪命、邪方便）所以自身的脾氣毛病必須修改，修道就是修改，從那開始修呢？

師尊慈訓教我們修道修心，從修心開始著手，改善我們的不好念頭。我們的心就如同馬一樣會跑，像猴一樣起伏不定，心猿意馬難以自主。不過不用擔心，我們有一個法寶可以降伏其心，那就是上天慈悲所傳給我們的三寶心法。時時刻刻只要一發現心已散亂就趕緊收回，那怕心已跑到三十三外天，只要一守玄關竅，西天雖遠頃刻到，便能當下到達清靜，這是修心養性的功夫，也是在煩惱妄想之際的救命丸。如此修持漸漸可以控制心生貪念時的心。心能調適平靜，自然言行舉止隨心約束，所謂心為身之主，身為心之器，久而久之習慣成自然，改善我們的個性，提高我們的品格。如此一來，心正、身正、言正、行正；所以要斷後天的陰命不好的習性，就必須時常要修持三寶，以良心作自己的主人。因此，斷陰命就是去掉不好的習性。

改宿命

師尊有云：「欲想了你前生債，憑你功德能勾銷。」濟公老師說：想要了斷累世所結的冤欠，只能靠我們的功德才能夠一筆勾消。茂田師兄說：「欲消業罪斷殺生，清口茹素第一呈，遵守佛規禮第二，謹言慎行實踐誠。」又說：想要消除自己的罪業，務必先停止一切殺生行為。要停止殺生的行為，素食是第一件要事，如果能素食不吃眾生肉，這才是慈悲心的表現。接著就是勤學佛規禮節，約束自己的行為與謹慎自己的言論，確實作一位修道人。

立天命

天命就是良心，必須以良心來作自己的主人。修行的人不認識自己的本性良心，對修道來說並不能得到幫助，無法得到真正的解脫。若能體悟上天賦予我們的天命就是佛性，佛性就是良心。能夠良心發現以後，依照良心來待人處事，就是展現我們的道德良心，這樣的人稱之為大丈夫表示有擔當負責任。也是指引眾生超凡入聖的引導師，這就是佛心的展現，知道自己的天命良心，行就是展現出本性之良行，所以要知行合一。

道之宗旨「恢復本性之自然，啟發良知良能之至善，己立立人，己達達人」宗旨在說明：如何立下我們的天命，是要世人恢復本性的慈悲心。所作所為都合乎良心，明白這道理的人須從本身做起。然後引導他人，二六時中都不能離開，那就是我們的本性良心。

知命能修命，修命便能立命；萬般皆有因緣助，知命了命苦。有志願，又有能力，還得腳踏實地，刻苦耐勞，努力去做。改變自己的缺點，矯正自己的習慣，改造自己的性格。胸懷濟世，時加警惕，日新又新、精益求精，以身作則，使上天之大道發揚光大，使世界眾生均沾法雨，移風易俗轉化人心，以達世界太平。

美國全真道院2015年度行事曆

國　曆	星期	活　動　名　稱	負　責　人
01/04	日	冬　季　大　典	孫　賢、呂柏欣
02/08	日	年　初　大　掃　除	史振英、羅日成
02/18	三	除　夕　夜　老　祖　師　接　盤	易榮熙、 楊阿晟
02/22	日	新　春　園　遊　會	陳彥宏、 陳秀珍
04/26	日	道　親　法　會	郭詩永、 陳淑敏
05/03	日	春　季　大　典	陳靜嫻、余月華、林勤娟
05/10	日	母　親　節	劉盛妹、黃謙慈
06/10-06/21	日	臺　灣　訪　道　團	林達雄、符美燕
06/28	日	張老前人成道五週年紀念追思會	陳正夫
07/24-07/29	日	美國總會暑期青少年身心靈成長營	徐翠妤
09/27	日	中秋節師尊成道暨重陽敬老	盧清明、易榮熙
10/25	日	秋　季　大　典	吳振龍
11/08	日	聯　合　開　班	吳鑌娟
12/20	日	冬　季　大　典	林貞伶、楊阿晟

備註：長假期停班（國殤日 5/24）（6/14 停班：臺灣訪道團）
（國慶日 7/5）（勞工節 9/06）（感恩節 11/29）（聖誕節 12/27）

Dealing with Negative Emotions

by Bill Bunting

Why do we have negative emotions?

Negative emotions are often the result of our Attachments, the aspect of human nature that allows us to have a vested interest in the outcome of life's situations. Our attachments are often the result of holding on to Strong opinions, or the emotions that result from Caring for others. Anything that gives rise to strong feelings can also bring about negative emotional states when things don't quite work out the way we wish they would.

Our desires, the prodding of the ego self that leads to the need to be right, or the need to be special, or the need to impose our will on others are also a source of negative emotions, and the disruption of peace and harmony in our relationships.

Likewise when we succumb to the illusions of illusions of power, ownership and control, we create a fertile field for negativity and strong emotions.

Perhaps one of the most difficult wellspring of negative emotions are the artifacts of the psyche, the things that we have been taught to believe, our own self image, and our beliefs about what others think of us all can lead us down the path to negative emotions.

All of these facets of the human condition can either cause or foster negative opinions, thoughts and beliefs that give power to negative emotions, that cause lifelong problems for those who cannot learn to discipline the mind and spirit to a more peaceful and realistic viewpoint.

What can we do about these emotions?

Every life has a certain amount of misfortune, a certain amount of good fortune, and a large period of time where things just flow along like a river. An attitude of acceptance when life's situations knock at our door is essential to dealing with and eventually overcoming negative emotions. The Understanding that “A little rain must fall” makes the rain a passing event, with the assurance that one day the sun will shine again.

Knowing and understanding the transient nature of things helps us to keep things in proper perspective, where the occasional bouts of misfortune are not seen as life destroying disasters but rather as opportunities for learning and self improvement.

Knowing one's karmic path, and diligently working to establish positive karma is one more way to rid one's life of negativity and the problems that negative emotions bring with them.

One day, everything that exists under heaven will return to its source. Even our lives on this planet as wonderful as they are, must one day end. Understanding that all things pass, both positive and negative, is ultimately helpful in realizing that no problem is so great, and no blessing so large that they cannot and will not end one day. The only sure thing in life, as in the Tao of Heaven, is change.

I find the daily practice of the Tao teachings to be of great assistance to me when I'm feeling particularly down or negative. The teachings of the Tao quiet my mind and spirit, and remind me that I am on a path of eternal self improvement and refinement, until one day hopefully, I may be improved enough to become enlightened. I am certainly no sage, and no one’s master, but the study and practice of the Tao teachings and the knowledge that countless others have walked the path that I'm walking give me a peace and comfort that transcends anything this earth has to offer.

The principles of Wei Wu Wei, unattached action help us to remember that attachments and desires always bring suffering and negativity. This cannot help but be true, because the more strongly attached we are to something or someone, the more pain we suffer when the relationship ends, or when the thing we coveted disappears. Only by moderating our desires and attachments can we be freed from this cycle of pain.

There are some concrete steps that can be used to help create more positive lives, starting with living lives of compassion. Living compassion is a sure way to banish negative thinking and emotions from our day. It is nearly impossible to search out the highest and best good for others, and concurrently maintain a negative attitude. Selflessness, compassion, service to others, and humility are the path to a positive well rounded and peaceful life. The more we concentrate on others, the less we are able to focus on our problems, issues, and day to day turmoil. Compassion and negativity are nearly mutually exclusive in this sense.

The teachings on compassion and humility are exercises in understanding the self. Lao Tzu says that “Those who understand others are intelligent, those who understand themselves are enlightened”. Understanding oneself is not as easy as it sounds; it is a practice of self discipline and work, but well worth the effort. The end product of a life of compassion and humility is joy, peace, and harmony in every facet of life.

Another key principle to being rid of negativity is daring not to meddle in the affairs of others. Any time we presume to know what's best for another person, we willingly invite negativity in. When one tries to control or manipulate other people the outcome is almost never positive, and the damage that can be done to the relationships is substantial. Daring not to meddle is a first principle in leading a positive uplifting life.

It is important to acknowledge all feelings as “real”, and valuable, the feelings of others give us insight into people's motives, fears, and thoughts that may be helpful as we reach out a compassionate hand to them. That being said, being available and compassionate does not mean taking an active interest or role in the situation.

Perhaps the most important element in learning to be more positive, to deal with negative emotions more skillfully and to live a happier life is us. We have the ability to choose how we will react to any given situation, how we will respond to the words and actions of others, what we will embrace and follow, and what we will discard. We can choose at any time to see the glass as half full instead of half empty, we can choose to respond without becoming emotional towards another person, or towards a situation or event. We can choose not to see ourselves as victims of cruel fate, or misguided destiny, and then we can allow our true self to emerge, we can allow the radiant light of the Buddha Nature to shine out from us in positive, relaxed tranquil peace, and enjoy the fruits of a life lived in the Tao Teachings.

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	專題講座	點傳師賜導
01/04/2015	溫詠鳳	溫潔芳	四維綱常：羅孟軍	冬　季　大　典	
01/11/2015	余月華	林心正	健康講座：曾戎威	六祖壇經：林心正	郭詩永
01/18/2015	呂柏欣	吳韓衛	智（三）：杜梅瑞	大　學：郭詩永	陳正夫
01/25/2015	溫潔芳	陳秀珍	天道義理：黃東山	彌勒真經：陳淑敏	郭詩永

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)

全真道院道德培育班班程表	內　容	負責人
	中文讀經、禮節、道歌、道化人生	吳振龍、游士慶 Allen Chen、Eric Chen

全真道院兒童讀經班班程表	內　容	負責人
	道德經、中文教學	陳淑敏、杜梅瑞

全真道院幼兒班班程表	內　容	負責人
	唐詩、基礎ㄅㄆㄇ、節奏、勞作	高子評

全真道院辦道輪值表

日　期	01/04~ 01/10	01/11 ~ 01/17	01/18 ~ 01/24	01/25 ~ 01/31
輪值點傳師	陳正夫	郭詩永	徐翠妤	陳正夫

全真道院千獻香/辦道負責人員

日　期	01/04/2015	01/11/2015	01/18/2015	01/25/2015
坤	陳靜嫻、余月華	吳鑌娟、李美鈴	溫詠鳳、杜梅瑞	林貞伶、陳秀珍
乾	吳振龍、陳恩弘	羅日成、史振英	陳柏瑋、陳宣霖	溫佳源、陳柏瑋

天緣佛堂				
	01/05/2015(十一月十五)	一貫道義	講師：陳正夫 點傳師	班長／道寄韻律：陳靜嫻
	01/20/2015 (十二月初一)	聖業凡業	講師：郭詩永 點傳師	班長／道寄韻律：吳玉萍

全真道院天廚清潔輪值表

日　期	01/04/2015	01/11/2015	01/18/2015	01/25/2015
負責點傳師	徐翠妤	郭詩永	徐翠妤	徐翠妤
天廚組長	武詩竹 史振英	林貞伶 陳秀珍	劉盛妹 陳彥宏	武詩竹 史振英

櫃檯輪值表

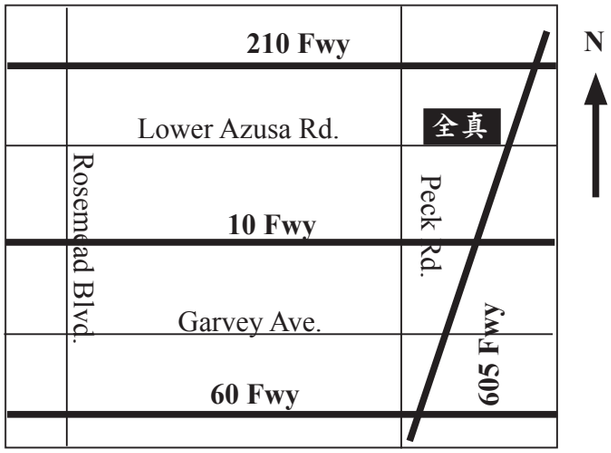
日　期	負責人
01/04/2015	鄭末子
01/11/2015	楊阿晟
01/18/2015	鄭末子
01/25/2015	楊阿晟

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

Return Service Requested

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

千里之行
始於足下

～老子～

西元二O一五年一月一日
發行人：陳正夫
編輯組：吳鑌娟・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）