美國全真通訊

The Great Tao Foundation of America

Monthly Review
June 2013

點傳師賜導

修身立德

陳正夫

何謂修身？《大學》云：「物格而後知至，知至而後意誠，意誠而後心正，心正而後身修。」格物致知、誠意正心就是修身。何謂立德？立者樹立，德者美德。《中庸》云：「苟無至德，至道不凝焉。」德者得也，行功即是立德。《大學》云：「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」修身是明明德，立德即是親民。曾子曰：「夫子之道，忠恕而已。」修身是忠，立德是恕，修身立德就是己立立人、己達達人，也就是正己成人。

既明修身立德，就當積極前進，首先必須立定信心，因為信為修道之母，功德之源。子曰：「人而無信，不知其可也。」信，統四端而兼萬善，是天賦於人之性。聖人云：「舜何人也，予何人也，有為者亦若是。」人人皆具佛性，在聖不增，在凡不減，只有迷悟之不同而已，故有聖凡之分。得道就是明白佛性是真我，故修身立德，必須立定信心，方能率性而行。

《中庸》云：「自誠明，謂之性。自明誠，為之教。誠則明矣，明則誠矣。」自誠明是聖人，自明誠是修道之人。《中庸》又云：「唯天下至誠，為能盡其性，能盡其性，則能盡人之性，能盡人之性，則能盡物之性，能盡物之性，則可以贊天地之化育，可以贊天地之化育，則可以與天地參矣。」故修身立德不可不具誠心，至誠之心是道體，腳踏實地的徹底實踐，才能發揮後天的功用，率性而行，誠於中，行於外。

欲修身立德，應當堅定志向。人各有志，所謂小人者雞鳴即起，為名為利。而君子之志在於修身立德，此乃遠大超俗之志向也。復聖顏回得一善而拳拳服膺，終身弗失。子謂顏淵曰：「惜乎！吾見其進也，未見其止也。」修身立德當效法聖人的精神，二六時中，戒慎恐懼，精勤無息，自生以至於死，時時守道，時修時進，日新又新，持之以恆，自強不息，貫徹始終，才能有所成就。

在宇宙中，萬法諸行皆受著一種自然的法則所支使，諸行若能依此自然的法則，即能調和永生；若是違此自然法則，終必自取滅亡。人自無始劫一念無明，行徑偏離了自然法則，致使世界呈現不調和的現象，有如苦海一般，也因此產生了生死輪迴。這一自然法則，我們稱之為「中道」，乃是以慈悲、博愛、忠恕為內涵。存在我們人之中的乃是一顆至誠無邪、清靜靈明的赤子之心，此心即受之於天之明命的道心。但是自無始劫以來的自我無明和虛妄習氣相互薰染之下，已經是面目全非了。唯有修身立德，克己復禮，才能歸根覆命，回到我們的故鄉—無極理天。

修身是人生最重要的課程，進一步能行功立德，將來證得九品蓮台，本性清明，永居無極。這一種無煩惱無憂愁，逍遙自在的境界，是我們最高的理想、最幸福的地方。可是這不是開口說一說就可以達到的，唯有修身立德之人才能及之。仙佛感嘆的說：「得道如牛毛，成道如牛角。」意思就是說：在現在天道普渡之際，求得真道者有如牛毛之多，可是這當中能真修成道者，卻猶如牛角之稀少，這實在太可惜了。何以會如此呢？修道之途是多難而崎嶇的，修道士若是不能認識真理，克制不了自己的情慾，為了享樂而咨情縱慾，或是稍遇阻礙而畏難停頓，吃不了苦，半途而廢就前功盡棄了，所以唯有不畏困難走完全程，方能達到目的地，成就佛道而為人上人。

人人皆有無窮的潛能，此能力如果發揮出來，足以完成上天所交付的大任。但是如果沒有經過磨練，此能力就沒有辦法顯露出來。所以上天要降大任給一個人，必須先磨練他的心志，勞動他的筋骨，困餓他的體膚，使他的身家窮乏，所作所為都不能如意順達，如此刺激他的心志，堅忍他的性情，消去他的氣慾，如此妙明本性才能顯露，上天才能增加他所不能的能力，如此一來，方能有頂天立地的氣概，擔當起重責大任，才能完成天職。所以修身立德必須具有任勞任怨的精神，吃別人所不能吃的苦，忍別人所不能忍，方能行別人所不能行，不思人待己如何，只思盡己之誠待人，負天之命，盡己之責。

總而言之，修身就是己立、己達，也就是要修正自己在歷劫輪迴中偏離中道的個性。立德就是立人、達人，由獨善其身到兼善天下，使天下同胞亦能修道。由修身、齊家、治國而平天下，使整個世界充滿祥瑞調和之氣氛，建立佛國大同世界於人間，這就是修身立德的意義。

天緣佛堂

溫詠鳳

「超凡入聖」，放下煩惱，懷著互相共勉學習的精神，來探討這個課目。「凡」者，一介庶民，庸庸碌碌，以六根的眼、耳、鼻、舌、身、意為主宰，不知道何處是自己歸宿；平庸的凡人其全部活動，被感官和感覺控制著，日常生活裡，從不懂得在衣、食、住、行之中領悟生活的價值和意義。聖人則是人格、品德最高尚的人。孔子、老子、佛祖……都是聖人。聖人智慧通曉大道，順應事物的變化而不會受到困窘；對各種事物的性情，分辨得清清楚楚，所謂：「大道」，就是一切事物變化形成的根本道理。所謂：「性情」，就是判斷是非、決定取捨的內在根據。聖人都以興「聖道」為己任。古代儒家稱：禹湯文王、周公、孔子……等以教導為聖教，希望人人都虔敬修「內聖」與「外王」。內聖者見人行「善」如同自己行「善」，有個歡喜心。外王者：行「忠恕」仁道：自己不想接受的東西，不會送給別人。後人的我們，應該好好來體會聖人之道，否則終究不像是個有道之士矣！

早年參班，道場上勵志口號「希聖、希賢」。當時直覺此目標高不可攀……隨著學道、修辦道之一路走過來，方纔瞭解「人」之等類是有進階的，即階位差別是有進度的。為什麼要學「聖」？「聖」以養「正」，要想成為堂堂正正的仁人、君子，是必須修持之。修身養性是「道」也！君子就是謙謙之人，一個有涵養的人，講話力求忠誠老實，做事力求有禮、有節；隨和、寬容、大度、謙遜、自信；品德、才情是至善、至美，光明磊落之君子要培養德行、有「德」才會有福氣。談到賢人，道場上不乏賢士，行為合乎禮儀法規，言語足以為天下效法；博愛、慈悲，擁有智慧和力量，樂於布施，其品德高潔、腳踏實地，堪為道場楷模。

三十年前，猶記取引保師帶領進入道場，開始是名門外漢，對「道」是一臉茫然，滿以為拜尊菩薩、吃頓素菜，不做壞事這麼簡單；都看外在的，表面功夫。稍後方纔瞭解：九層高台是一堆堆泥土建築起來的，千里遠行是要從腳下舉步開始的。好不容易跨過門檻「學道、修道」，戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰，謹小慎微，飽受考驗……。隨之鑽研真理，聖賢教人在道德上的修養是遵循三綱、五常、五倫、八德。存心養性就可以實現自我，對自我本性的反省和擴充；「存養」是學習體會道德準則，凡私心、雜念一概摒除要去接受核驗。其次是「省察」，在做事時候隨時留意、檢點自己行為，儘其量辦到隨地糾正偏差，不致於鑄成大錯。聆聽聖人的話能夠「修身正心」：修心是修其忍辱、謙讓之地，「身」要嚴謹，意要安定，「定」神的功夫就是精神集中，平生所為，未嚐不可對人言。「真理」之奧妙，在於莫在氣頭上爭「理」；當狹逢考驗之際，「四勿」如雷灌頂，即：「非理勿言，非理勿視，非理勿聽，非理勿動。」環境上之橫逆，往往是自勵者成功之磨煉。應該曉得最深刻的「真理」，多難於用文字來表述。認識它們最好的方法，要從字理行間去領悟。正是：「世路風霜，吾人煉心之境。世情冷暖，吾人忍心之地。」秉持「道」心去推廣「真理」，忠實地走生活之路，嚴格地批判自己，只要潛心修煉就可以放下煩惱。須知：煩惱根就是貪、瞋、痴、慢、疑、惡見六項之無明……等等，皆是由「凡」至「聖」之修行路上的許許多多障礙物，有待剷除。且看我們對「法」執、「我」見、我執之有、無以及斷「執」程度之深淺。尚有「因果」亦不容忽略，既知有前「因」必有吾不是之處；業障顯前，宜坦然面對：心甘情願去償還，乃唯一解決之道。

聖人行無言之教，總是用自身光芒，照耀眾生「心、行」讓我們在自身行為中去覺悟。一貫道的早、晚燒香禮之《愿懺文》對我們確切很受用：用懺悔、省己之方法補救錯失；且喚醒我們的良知，激發我們之良能，不為物質所動搖，聲色所引誘。只以當局者迷，旁觀者清，發現別人的缺點、過失，較比察覺本身的弊端要容易得多，經典如是說：「聖人多過，賢人少過，凡人無過」聖人以天下為己任，總是替眾生攬所有之過、錯、罪。賢人小心翼翼，日行三省功夫。凡人則私心作祟，不擅反省、檢點，全部過、錯、罪推諉他人。聖學之要在於別人所看不到、別人聽不見的情況下，自我戒慎、自我警惕乃君子也！經典之所以教人在心性、行為上之許多美德，做為人類之特具性：「何為道德上的修養，能夠成為仁人、君子。」濟公老師經文訓勉：「人生誰無錯，錯勿憚改入「善」科，科程過後苦海逃……」知「過」能改，「善」莫大焉！改之為聖賢。奈何：「知過」非難，「改過」為難；「知善」非難，「行善」為難。知「過」而不改，依然故我，猶如：患了病疾，忌諱醫治，而毫無助益。在日常生活裡，唯有勇於認錯，又徹底的「改過」以「進德」，俾予德行猛進。

「改善」是對真理而言，達「本」還「源」之境。「改過」是對「心志」而言，脫「苦」超「凡」之路。歸納來說，想要解脫俗世之糾纏，完全要看自己內心，內心如果能夠了悟，將是輕而易舉擺脫枷鎖，而真正進入忘我境界。再者，不能悟道的修行者，其與凡人又有何分別？只有善於把持自己身、心的人，其控制之開、關都全掌握自己手中，可以收、放自如，取得平衡，收束心意，圓通自在。「人」的一輩子，總是被一種境界或力量所召喚，那就是完美與純正。那麼我們一定要「立志」竭盡所能，追求完美，實行著純正，達到了至高境界！

母親節親子戶外同樂活動

譚覃光

全真道院今年慶祝母親節的親子活動，場地設於天普市公園，早於三周前已經進行堪察。這要感恩老中慈悲，陳點傳師、各位點傳師以及各位壇主提攜，提供相關寶貴資訊，配合了同修們之服務精神，讓此次活動得以圓滿、順利。

當天清晨，辦事人員準時齊集會場；佈置的佈置、擺設的擺設、各盡其職，準備就緒……。由於道親們的鼎力支持，攜同親屬友好踴躍參與，令場面熱絡增光不少。得知許多道親們，為了準備素菜餐點赴會，當日起個大清早，付出心思和功夫，準備一些美食佳餚，來祝賀這個特別的日子。

活動首先由杜梅瑞帶領大家做「養生氣功」。杜姐一開始帶動大家做熱身運動，順序：頭部按摩，眼睛、太陽穴、耳朵、頸部按摩；手臂左、右各拍打十次；中風急救妙方，按指甲之兩邊，腰部、膝部、腿部運動；故作緊張將全身緊縮，腳跟穩牢的吐氣納氣；小拜佛——大周天上下、小周天交替，畫圈手臂向上吸一大口氣，嘴型鼓起，像含著一顆大雞蛋；然後「吼」的一聲吶喊，產生耳朵共鳴。俟至小周天時，把氣吐盡，此方防老人痴呆症。鐵喉功：兩腳微彎，雙手握拳垂放兩邊，後頸宛若鐵一般硬，設想面向一棵大樹，嘴巴納吸，用力把氣吐出，將大樹吹倒；如斯連做三次。連接是護肝、護腰、提肛、腳跟運動。後續是「練功十八法」乃防治頸肩、腰、腿痛等疾病的鍛鍊方法，此法簡便易行，大家動作必須正確，肯定湊效。叮嚀大家宜掌握要領和運動量，肌肉都有酸、脹、發熱和舒適感覺。果其然，二十分鐘運作，臉龐是紅撲撲，血氣運行順暢。

接下來「道寄韻律」由吳韓衛學長指揮，一共唱了好幾首歌「母親的手」、「慈母頌」、「屏山書信」、「快樂就會來」、「一貫道宗旨」、「禮運大同篇」和「快樂大家庭」。戶外合唱雖缺少了鋼琴伴奏，卻出奇的合拍、合調，從中可以看出彼此都很專注、用心的抒發情懷、大展歌喉……。原以為接近尾聲了，只見兩位握著麥克風的辜點傳師、郭點傳師，歡欣地帶領大家繼續唱：「當我們同在一起、在一起……我對著你笑嘻嘻，你對著我笑哈哈……」發出會心的微笑，確切是快樂無比！

再下來的是連珮芳學長主持的「趣味競賽、親子遊戲」。遊戲（一）：「口香糖」。只要連姐喊口號，各夥伴必須配合回答：「黏哪裡啊？黏哪裡？」接下一個命令，例如：左腳黏右腳，左手黏地板；此時，夥伴就要依指示完成動作。由於連姐用中、英語說明遊戲規則，吸引了不少的小朋友熱烈參加，連同年長親人一起嬉戲、奔跑。當新的命令一下，例如：左手黏大樹，右手黏草地；繼後又進階變化成其他遊戲，例如：找五個人的頭部黏在一起；兩個人臉頰黏臉頰……直讓已屆奶奶、婆婆資格的學長們也不甘人後，認真是返老還童呢！遊戲（二）：「你是我的眼」。需要兩人一組合，其中一個人要把眼睛用布矇住，另一個人則必須說明指示矇眼的同伴走到終點。兩人不能碰手。為了增加遊戲難度，連姐擺放椅子在草地上做為障礙物。於是一對對、一雙雙迅速進場，彼此依靠、照應，呼喚、喊叫聲音四起，加上場邊也緊張、起鬨，真是繞有趣味的鬧哄哄，玩得很盡興。

「母親的手」是由後學負責。把數十張椅子背靠背，圍成一個大圓圈，請母親們一致臉朝外安坐，親子必須同時戴上眼鏡以紅紙巾隔遮著視線。然後，子女們由專人帶路繞行一周，隨之站定開始摸索，順序逐一地覓尋自己的母親。A組是高齡，B組是青壯，輪流的一一牽動，細心地辨認那雙手是屬於其母，這環節需要一些時間，全憑感覺用工夫，在不動聲色的狀態之下，考量子女們的判斷能力，真是渴待、焦慮交織著，要具耐心和堅毅可真不容易啊！然而，當找到、確認是母親的手之時刻，那一種溫馨、開心滿滿，伴隨著歡呼聲浪在空氣中迴蕩……

時間飛快，活動已告一段落。恭請陳點傳師頒發贈品向各母親們致敬：開始是賴媽媽、施媽媽、溫媽媽，其次是七十以及六十的媽媽們。接著陳點傳師致詞：「非常謝謝大家之捧場，藉此祝愿天下偉大的母親們，母親節快樂！」最後是抽獎，中了大獎的是劉盛妹，賴金珠，以及呂柏欣。尚有小插曲，原來2013年的5月12日是賴媽媽的九十三歲大壽辰，此次特別準備了一份禮品給賴媽媽慶賀；而她又中獎，真是「雙喜臨門」！今年迎來三個大蛋糕，由郭文澄講師，林壇主玉鳳和范亞光學長所提供的。贊助禮品的有靜嫻、孫姐、蔡太和芳姐。尤其蔡林月慧姐親手鈎織十幾條圍巾，溫姐潔芳現場自製襟花，皆禮輕情意重，誠摯獻上祝福無限的點點心意。

午餐時段，親子共聚一堂，滿擠了十二排長桌雙對入座。感謝盧壇主五個大西瓜，在炎熱高溫裡正好解渴陳加賢校長也分享採自家園的大桑葚，訴說清洗不易也費時；忘不了易大哥、易大嫂的爆米花和一流音響……尚有許多、許多要向大家深深致謝。最令後學高興的是：道親們的熱烈參與，共渡母親佳節，不少是三代、四代同堂，例如：周家、溫家、郭家、盧家、施家……等等。好期待明年亦如今年一樣，大家能共同歡聚慶賀母親節。

在鮮明的「全真道院」旗幟隨風飄揚之下，大家配合以最快的速度來個大合照，其默契是前所未有，一霎之間的畫面留下永恆，亦為本年度母親節活動劃下了完美句號。

道親法會心得報告

陳淑敏

美國全真道院在二〇一三年四月二十八日舉辦道親法會，宗旨為介紹道之輪廓及修道概要，並在法會中共同練習三寶修持的方法。希望透過一天的法會課程，道親們可以掌握道之精華，並在日常生活中可以善加應用三寶修持，必將得到平靜及自在的大利益。當天有八十多位道親參加法會，點傳師及講師們的精彩演講，內容充實，在法會中，道親們一起共同做三寶修持，感受到三寶心法的無比殊勝，讓所有道親法喜充滿。

法會在八點鐘的獻供、請壇、早獻香揭開序幕。九點鐘陳正夫點傳師首先給道親們介紹「何謂一貫道」。三教心法都是在闡道，儒家謂之為「良心」；佛家謂之為「菩提心」；道家謂之為「谷神」，道是看不見、聽不著、不可言語，它不生不滅，離不開性理，子貢曰：「夫子之文章可得而聞也，夫子之言性與天道，不可得而聞也。」道有體有用，孔子曰：「志於道、據於德、依於仁、遊於藝。」乃道之達用也。我們這一期修道，儒家應運，要將道生活化，如果家庭之道圓滿了，父慈子孝，五倫八德都做到了，人道做圓滿，天道就自然成。修道要有德，時時刻刻要記得培德。孔子說，「仁」為道體，是真理、是我們的本心。「道本一體，理無二致」，真理是不會變的，真理要會用，做出來的就叫做「德」，「德」是做出來的，而不是用嘴巴說的，要己立立人、己達達人，修己渡人，開荒成全。

在《論語》中，孔子曰：「參乎！吾道一以貫之。」曾子曰：「唯。」子出，門人問曰：「何謂也？」曾子曰：「夫子之道，忠恕而已矣！」還有一次子貢問曰：「有一言而可以終身行之者乎？」子曰：「其恕乎，己所不欲，勿施於人。」忠恕二字意指，靜時守住中正之道心，動時能不離本心，如自己所守之道心而行持之。也就是說，靜時，心住安宅，妄想不起，雜念不生，心平氣和；動時，率道心之自然，以誠待人，以敬接物，以天理良心用事。能對一切事務自問無愧於心，己所不欲，勿施於人。外能行道培德，內能克己復性，仰不愧於天，俯不怍於人，心安理得，這就是儒家存心養性之功夫。

一貫道自古以來有著一定的傳承。以前是單傳獨授，一師傳一徒；到了六祖，道降火宅；現在到了白陽期，大開普渡，道可以普傳天下，萬國九州，已經有十四個國家有一貫道總會之成立。現在天時緊急，救人就是救己，自古聖賢能成聖成賢的功夫，不外乎四個字：「正己成人」。我們應該更加努力，護我一貫道天命永昌，讓四海同胞齊登法船。

第二堂課是徐翠妤點傳師為我們講述「道之宗旨」。道是宇宙萬物的根源，是生天生地生萬物的主宰，是光明返天之大道，師尊留下道之宗旨，以作為我們修道人修道的依據與目標。修道若是沒有目標，則如同盲修瞎練，遇到危險而不知避，那就太危險了。在一貫道的宗旨裡面，很清楚明白地告訴我們，首先從敬天地、禮神明開始做起，做到孝父母，重師道，信朋友，和鄉鄰。然後注意謹言慎行，改惡向善，洗心滌慮，借假修真，達本還原，明善復初。再進一步己立立人，己達達人，弘揚中華文化，恪遵五倫八德，講明四維綱常，化人心為善良，挽社稷為清平，冀世界為大同，讓大同世界早日到來。

接下來郭詩永點傳師帶領著道親，實地做三寶修持，我們做了五項修行：守玄、經行、平心靜氣看佛燈、讀誦彌勒救苦經、叩首禮拜。

守玄的修持

有人稱它為「玄關式呼吸」。簡單的說，就是一邊呼吸、一邊守玄。我們無時無刻不在呼吸，這個修持就是配合呼吸來達到守玄，把注意力集中在呼吸，要知道自己現在是在吸氣還是在呼氣。在我們呼吸時，觀想以及察覺氣從玄關吸進，充滿全身，向上到頭頂，向下直達腳底，當氣息到手心、腳心時，會有微微張開的感覺。氣息有吸入有呼出，出入之間稍微停頓一下，觀想玄關在吸氣，不只是吸空氣而已，而是吸進佛光，也就是浩然正氣，就像樹葉在行光合作用一樣。

此種守玄吸法的修行，重點在「意念凝聚在玄關」，就是「意守玄關」。意念不要讓它跑掉，如果跑掉了，趕快再抓回來，守在玄關處。把意念集中在自己的一呼一吸，現在是在吸氣還是在吐氣，了了分明，這樣就是「守玄」。如果身體某個部位有病痛，就把吸進來的氣，往有病的地方送，把病氣給呼出去。這個呼吸法和我們修行有重要的關係，因為學會這樣呼吸，就學會守玄。用守玄來調息，來調適我們的身心，甚至可以治好我們多年來身體的疾病，這個疾病包含身體的病痛，還有心理的傷痛：傷心、憂鬱、擔心、害怕、恐懼。

我們時時刻刻都在呼吸，就可以時時刻刻做守玄的修行，我們活一天就修一天，不必出家也不必參禪打坐，隨時都可以修，無論在什麼時間、在什麼地方、在做什麼事情，都可以作這種「守玄呼吸」的修行。即使是躺在病床上，甚至臨終時，只要有一口氣在，都要繼續做這種「守玄呼吸」的修行，永遠和上天老中及諸天仙佛在一起。

這種守玄觀呼吸法，練久了，有時候會有奇積出現，不要去理會它，不要以為自己有神通，不是的，不要去理會它，不要在那些現象上，起貪瞋痴，那會誤入歧途，落入魔道。守玄的目的不是要你整天都坐在家裡，靜坐守玄，而是要我們在日常生活中的一言一行，都能秉持著佛性做事，就是《中庸》所說的「率性」。因為透過二六時中守玄，我們時時刻刻與自性佛合一，日常生活的點點滴滴，自然就會佛性流露，良知良能的全面發揮，這就是修道的功夫。能夠這樣修持，一切的煩惱妄想障礙都會化為無形，就是《心經》上所說的「觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」守玄就是觀自在菩薩，日常生活的點點

滴滴，自然就會佛性流露，行為舉止做到三綱五常四維八德，就是行深般若波羅密多時，到那時就能照見五蘊皆空，自然度一切苦厄，就進入不生不滅、不垢不淨、不增不減。

如果心很亂，無法集中在玄關，沒關係，不要急，加上默念無字真經來調息，努力的念、一直念，念到可以集中意念，然後意守玄關，專注在呼吸。我們的心就像水一般，濁水不容易一下子就沉清，只要不要再攪動它，讓它慢慢沉澱，過一段時間自然會清澈，常常這樣練習、這樣修行，你自己會看到效果，不要急。可以觀想吸進佛光，吐出病氣。此種呼吸修行，一邊收心、一邊治病，身病、心病都治好了。

我們平時因為六門大開，眼耳鼻舌身意六門大開，七情六慾暢通無阻，因此玄關正門的作用就被蒙蔽，自性的光輝，良知良能的作用無法發揮作用。現在把六門關閉，唯獨玄關一竅大開，吸進佛光，吸進天光，吸進充塞在天地之間的浩然正氣，然後吐出所有的病氣，所有的負面情緒，以及所有的業障。讓充塞在天地之間的佛光、天光、浩然正氣，來洗滌我們的心靈。

經行—默念真經的修持

持念真經是一種可以帶到生活中每一個時段、每一個工作、每一個角落、每一個地方的修持，經行就是讓我們把「無字真經」融入我們的生活中。如何經行？走一步默念一個字的真經，把精神集中在走步，在腳著地時同時念。學會走路默念真經之後，便可以帶到生活的每個角落，無論你在煮飯、工作、坐車、跑步，你心中自然會有真經的浮現。這種修行重點在「專注」，我們一般人總是一邊做事一邊打妄想，心中想著那個人怎樣、今天說了什麼話，昨天發生什麼事？等一下要去那裡……心中總是一大堆妄念。今天我們學會經行，以後就知道怎麼用無字真經來掃除心中的垃圾，時時刻刻念著彌勒祖師，時時刻刻回到祖師的懷抱，學習祖師的慈悲、寬大、清靜、智慧。

我們平時妄念雜念太多，無法保持「正念」，默念真經可以讓我們保持正念。如果我們做一切事時，我們的行為、舉止、說話、工作，都心存正念，不要起邪念、私念、惡念，就是一種「經行」，就是走在人生正確的軌道上，如日月一樣。我們如果偏離軌道，生命中很多能力、快樂、智慧、美德都不見了，只有當我們回歸正軌，慢慢的這些生機才會又恢復過來。

平心靜氣看佛燈

這也是一種守玄的功夫，「用眼睛凝視佛燈」的方式練習守玄。在求道儀式中，在點玄的當時，濟公老師要我們平心靜氣看佛燈，在我們眼看佛燈時，我們的本性會與老中的佛光連在一起，老中的佛光會從我們的玄關進入我們的生命中。我們用「凝視佛燈」來訓練我們把散亂的心，收回來，定在玄關前面一條線，守玄不只是守在玄關一點，還可以將點延長，為玄關前面的某一點或一條線。凝視佛燈可以訓練專注，訓練守玄。佛燈有佛光、有老中的光芒、有仙佛的智慧加持。凝視佛燈，老母與仙佛的智慧與力量，會源源不斷的進入我們的生命中，幫助我們面對生命中所有的困難。看佛燈的時候，把心收回來，不要胡思亂想，也是一種守玄。

讀誦彌勒救苦經

《彌勒救苦經》是我們一貫道的代表經典，裡面有彌勒祖師的願力加持，讀誦此經可以解脫我們生活中一切苦惱。彌勒祖師已經把整個修行的法門，濃縮在「三寶心法」之中，但是大部份的道親都不會用三寶修持，因為普遍來說，很多人都認為「只有在劫難現前時，才能用三寶」，殊不知如今「水火劫煞已到眼前」，水火，並不是單單指水災、火災，「水」指我們心中的貪慾，「火」指我們的瞋念，「水火劫煞」是指貪瞋痴三毒的橫流，侵蝕我們的心，我們已經陷在此三毒所引發的水深火熱災劫之中，如果再不謹慎修行，難逃被劫煞吞噬。

常常做「三寶修持」，貪瞋痴就不會現前，知道如何來「安身立命」；常常做「三寶修持」，甚至達到我們的修行目的：「明心見性」。「三寶修持」可以在任何時間任何地點，無論是在道場、在家中、在工作、在閒暇時、學生在學校，都可以做，希望大家回去以後能繼續做「三寶修持」。把三寶修持當成一種洗心、一種養生、一種心靈的休閒，其實它是一種非常重要的「內修的功夫」，它印證了三教經典的修持。常常做三寶修持，對我們的身體和心靈都會有明顯的提昇。

叩首禮拜

在午獻香的時候，我們完成了叩首禮拜的修行。叩首禮拜除了尊敬仙佛的表現以外，它還是一種洗滌身心，消除身體疾病、解除心理的煩惱的一種非常有效的修行方式。叩首是我們三寶修持中最迅速最有效的方法，因為叩首時，同時用二寶：意守玄關、手抱合同。再加上仙佛加持，讓我們懺悔赦罪、改過自新、重作新民，也算是一種簡單卻又很完整的三寶修持。

下午林宏容講師用他親身的經歷，為我們做三寶修持的見證。常常做三寶修持，並且常常保持正向思考，則我們的身心就會處在正面的感覺，有信心、活力、快樂、希望、感恩、成就感……等等，這樣可以療癒我們的陳年疾病。林講師不但因此安然渡過了1998年中風的衝擊，而且陳年的疾病、胃潰瘍、耳鳴都好了，甚至也不再有自2011年來喪子之痛的煎熬了，確實為三寶修持，做了最好的見證。

法會在下午的心靈迴響中，進入尾聲，道親們分享他們親身的修道體驗，如何用三寶修持，來幫助他們渡過了人生最困難的時刻，感人肺腑。今日白陽弟子何其幸運，若不是彌勒祖師的一大事因緣，讓白陽弟子先得後修，打開玄關竅，種下智慧佛種，又傳下簡單易學的三寶心法，末法時期的眾生，那有般若妙智，能快速契入祖師的心法，能體悟無上甚深的微妙佛法？我們更應該感恩惜緣，報恩了愿，進而啟發有緣，救渡眾生，上報白陽祖師的降道之恩，下報引保大德的化導之德。

備註：有關三寶修持部份，節錄於《三寶修持講義》。

Chuang Tzu's Last Lesson

by Derek Lin

After a long and eventful life, the time had come for Chuang Tzu to go. He was on his deathbed, surrounded by his disciples, who informed him that they were making preparations for an elaborate funeral.

"Why do we need to make things so complicated?" Chuang Tzu asked them. "Instead of all these items you are planning to bury with me, I much prefer having the sun and the moon as my burial jades, and the stars as my jewels. I'll have the myriad things of the world to accompany me into death. Can you see that everything has already been prepared for my funeral? Why add anything more to it?"

The senior disciple tried to explain: "Master, if you don't want anything, we will end up with a lot of empty space in the large coffin we are going to build for you."

Chuang Tzu's tone remained firm: "I don't want a coffin either. Just leave me out in the open. Heaven and earth shall be my coffin. What can be better than that?"

All the disciples objected: "Master, if we do that, the vultures will come to feed on your body!"

"That's right," Chuang Tzu smiled at them. "If I am aboveground, the vultures will feed on me. So what will happen if I am underground instead? Well, it shall be the worms and insects that will have a feast instead. Can you give me a good reason why I should favor one over the other?"

The disciples looked at him and at one another, completely at a loss for words. Chuang Tzu looked back at them with amusement in his eyes, knowing he had only moments left. This, he thought to himself, was not a bad way to go at all.

The Tao

Chuang Tzu was always the sage who not only talked the talk, but also walked the walk. To him, the concept of detachment was not just something to discuss or analyze. It was the way he lived, and it was also the way he wished to die.

His disciples, on the other hand, still thought in conventional ways and placed much importance on all the considerations of the material world. To them, an elaborate funeral to honor their teacher made sense.

What they failed to comprehend was the idea that Lao Tzu expressed in chapter 5 of the Tao Te Ching:

Heaven and Earth are impartial
They regard myriad things as straw dogs
The sages are impartial
They regard people as straw dogs

The straw dogs were small figurines made from straws, to be used in rituals in ancient times. They were an important part of the ritual while it lasted, but when the ritual was over, so was their usefulness. They were summarily dumped into trash or burned in a pyre without a second thought.

This was Lao Tzu's striking metaphor for life. The physical bodies that you and I inhabit are the straw dogs. While the ritual of life is happening, it is important for us to care for the body, for it is an indispensible part of the ritual. When the ritual of life comes to an end, the straw dog is no longer important or useful, so it is discarded. Seeing this clearly teaches us that there is no need to be overly attached to anything.

This is exactly what Chuang Tzu wanted to say, in his own unique way. While his disciples were overwhelmingly concerned about what items should accompany him for his journey into the hereafter, he alone saw the truth that you literally cannot take anything with you. The more we take this to heart, the more ludicrous it seems to argue about what should and should not be included in the coffin or burial chambers.

Death is the ultimate form of detachment. It is not a journey for which you need to pack and prepare. It is a return to the simplicity of the Tao. We make this return trip exactly same way we came — with absolutely nothing.

This is a wisdom that brings spiritual liberation. When you see that there is no need to worry about or obsess over what comes after, you free up tremendous energy to focus on the here and now. This focus in the present moment is what lets you be at your best. Those who can live this Tao are truly blessed, for when it is time for them to go, they can leave without any regrets. They know, beyond the shadow of a doubt, that they have left nothing undone.

Of all the things Chuang Tzu could talk about on his deathbed, this was the one topic he chose. This is because he recognized the critical nature of death to life. To know how to die is to know how to live. Chuang Tzu's last lesson, quite naturally, was also the most crucial lesson in all of his teachings on the Tao.

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
06/02/2013	呂柏欣	溫潔芳	轉念智慧：溫詠鳳	一貫道義：陳正夫	郭詩永
06/09/2013	溫潔芳	陳秀珍	以德化人：陳秀珍	大　學：郭詩永	辜添脩
06/16/2013	譚覃光	吳韓衛	學道應有精神：蔡秋鶴	道德經：辜添脩	陳正夫
06/23/2013	余月華	高子平	一念心清淨：宋麗娜	彌勒法門：林宏容	辜添脩
06/30/2013	座		談		會

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
	中庸、成語故事、中文報紙、中文寫作	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	06/02 ~ 06/08	06/09 ~ 06/15	06/16 ~ 06/22	06/23 ~ 06/29	06/30 ~ 07/06
輪值點傳師	徐翠好	辜添脩	郭詩永	陳正夫	辜添脩

全真道院午獻香/辦道負責人員

日　期	06/02/2013	06/09/2013	06/16/2013	06/23/2013	06/30/2013
乾	吳振龍、黃湧竣	溫佳源、陳柏瑋	陳彥宏、羅日成	盧清明、易榮熙	陳恩弘、郭禮嘉
坤	黃秀孟、杜梅瑞	鄭末子、陳秀真	高子評、盧頌嫻	吳鑌娟、宋麗娜	陳靜嫻、譚覃光

天緣佛堂				
	06/08/2013（五月初一）	師尊語錄	講師：呂柏欣 講　師	班長／道寄韻律：林月慧
	06/22/2013（五月十五）	三寶修持（一）	講師：陳淑敏 講　師	班長／道寄韻律：施月芳

全真道院天廚輪值表

日期	06/02/2013	06/09/2013	06/16/2013	06/23/2013	06/30/2013
負責點傳師	郭詩永	徐翠好	辜添脩	郭詩永	徐翠好
組長	林貞伶 陳秀珍	武詩竹 史振英	吳韓衛 張書興	林貞伶 陳秀珍	武詩竹 史振英

櫃檯輪值表

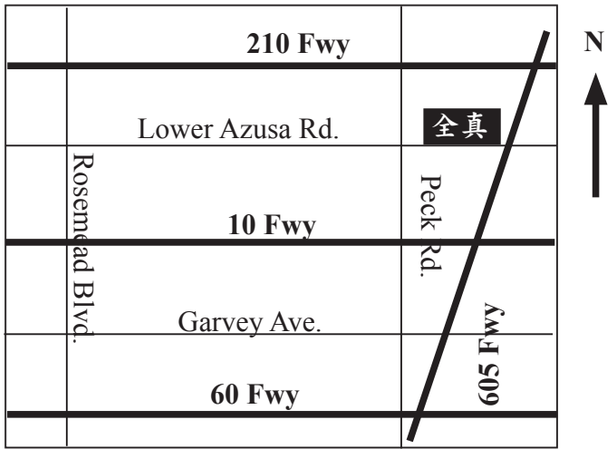
日　期	負責人
06/02/2013	鄭末子
06/09/2013	楊阿晟
06/16/2013	鄭末子
06/23/2013	楊阿晟
06/30/2013	鄭末子

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

迷人口說
智者心行

～六祖惠能～

西元二O一三年六月一日
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）