

美國全真通訊

The Great Tao Foundation of America

Monthly Review
November 2015

點傳師賜導

佛說彌勒上生經 (十一)

陳正夫 Joseph J.F. Chen

時，樂音中，演說不退轉地法輪之行。其樹生果，如頗黎色，一切眾色入頗黎色中。是諸光明，右旋宛轉，流出眾音，眾音演說大慈大悲法。

此時，這些音樂聲，都在播演著能使修行者，由聞聲而深思而修持，得以達到不退轉地位，而證五種佛果：信不退轉、位不退轉、證不退轉、行不退轉及斷不退轉。法輪，是說佛法如車輪，可把眾生從生死的此岸載到涅槃的彼岸。也就是說此樂聲妙音旨在演出世佛法的妙義，使眾生聽後信奉實踐而證果。

而這些寶樹所結的果實，都像水晶般一樣閃發著光澤。喻眾生根性雖有差別，諸佛出世的本懷，欲令眾生悟入佛的知見，也如同寶樹所生之果實，雖各有差別，但其果色都如玻璃色。如此令人眩目的光芒，都是右旋而轉，並播出種種宛轉柔和美妙動聽的聲音。這些聲音好像都在演說釋尊的大慈大悲之法。

一一垣牆，高六十二由旬，厚十四由旬，五百億龍王圍繞此垣。一一龍王，雨五百億七寶行樹，莊嚴垣土。自然有風，吹動此樹，樹相振觸，演說苦、空、無常、無我諸波羅蜜。

這些宮殿的每一圍牆的高度皆有六十二由旬，如以一由旬二十華里計算，有一千二百多華里之高。厚達五百六十華里，有五百億龍王圍繞著這些宮殿。每一龍王口中都吐出五百億株樹，枝上都掛著各種珠寶的行樹，用以裝飾宮殿的圍牆，莊嚴淨土。當微風吹動時，這些寶樹的枝葉在微擺之下，彼此互相碰觸，發出苦、空、無常、無我等各種能使修道者渡過生死苦海而到達解脫得樂究竟彼岸的微妙法音。

爾時，此宮有一大神，名牢度跋提，即從座起，遍禮十方佛。發弘誓願：「若我福德，應為彌勒菩薩造善法堂，令我額上自然出珠。」既發願

已，額上自然出五百億寶珠、琉璃、玻璃，一切眾色無不具足，如紫紺摩尼，表裡映輝。此摩尼珠，迴旋空中，化為四十九重微妙寶宮。

此時，鎮守此宮殿的牢度跋提這位大神，從座位而起，對十方諸佛遍施行禮，然後發弘誓心願說：「倘若我的福德夠的話，能為彌勒菩薩建一法堂——彌勒內院，作為菩薩演說妙義之處所，那麼就讓我的額頭上自然生出寶珠。」大神發出弘願後，額上即自然長出五百億珠寶、琉璃、玻璃等，色彩鮮豔，燦爛奪目。如同紫紺色光的如意摩尼神珠，表裡映徹晶瑩明貫。這些摩尼寶珠，迴旋於空中，周而復始旋繞重重寶宮，化成四十九重寶宮。

一一欄楯，萬億梵摩尼寶所共合成。諸欄楯間，自然化生九億天子，五百億天女。一一天子，手中化生無量億萬七寶蓮華。一一蓮華上有無量億光。

環繞這些宮殿的欄杆，由億萬寶珠鑲嵌鑄造而成。欄杆之間，自然化生出九億天子，及五百億天女。諸天子每人手中都化生出無數枝七寶蓮花，每一朵蓮花上都發出無數的光芒，意即菩薩智慧普照每一眾生。

其光明中具諸樂器，如天樂，不鼓自鳴。此聲出時，諸女自然執眾樂器，競起歌舞。所詠歌音，演說十善、四弘誓願。諸天聞者，皆發無上道心。

在其光明之中，有著管樂器、絃樂器、敲擊樂器等，這些樂器都不需演奏，自然發出有規律而和諧動人的聲音，每當這些樂曲響起，諸天女自然而然的拿著各種樂器，彼此載歌載舞，唱聲皆是法音，引發天人生起菩提心的共鳴。所唱歌詞的意境，除在演說人天十善的教化，聽聞法音而真修練。並歌詠四弘願之妙音，使聽者皆能發無上道心。無上道心即是成佛的心。成佛為無上之道路，所以稱無上。

***下期續載

天緣佛堂

溫潔芳

「白陽正法」恭請郭詩永點傳師賜導：顧名思義，今值白陽時期修士的我們之修道方法。大家環顧中堂擺設，首先中堂正中央刻鐫「明明上帝無量清虛至尊至聖三界十方萬靈真宰」，簡稱「明明上帝」或「無極老中」。白陽弟子都是老中的分靈。今夕恰是盂蘭盆節，藉此向大家介紹第七、八、九代的祖師即「三官大帝」之聖誕日期。順序是上元正月十五日——堯帝之天官賜福；中元七月十五日——舜帝之地官赦罪；下元十月十五日——禹帝之水官解厄。《彌勒真經》文中：「三官大帝慈悲註，赦罪三曹救衆生。」我們應該效法聖賢仙佛，創造圓滿人生。

大家記否求道時中堂叩拜的一刻，聆聽點傳師朗誦「末後一著」：「愚夫識得還鄉道」……欲歸根認中，把握金線至重要，若失去金線就是迷路了，難把鄉還！謹記這點提示是要。其次，堂上匾額之對聯：「玄關妙諦當下契悟，性理真傳直須會通。」求道定義是將已經迷失的「原性」再找回來。「原性」為道德之本體，乃實踐道德的水源火種。

「一指見性」——點傳師點開自性，這完全是反求諸己的自力功夫，向自身上發掘寶藏，復甦人性，復活良心，積極地改變自己之陋習，即修道也！

「一」是道，「貫」是德，無論處於何時何地，臨事接物上都能實踐為有德的人，是即「一」以「貫」之的道理。求道是找到真我，修道是走對了人生路。

且瞻仰前人墨寶：「克己復禮，真心修辦。」禮，履也！儒家倫理道德的重要範疇，克己復禮為「仁」。前人要求同修們努力自覺地追求道德完善，建立有序、和諧的人際關係，就是克己，而復禮就是其必由的途徑。只有遵循以「仁義」為本的行為規範和模式，才能有效地「正己」，協調人、我之關係。

繼之，和大家分享一段禪宗公案：古靈禪師悟道後，欲渡其本師。室內大門是敞開著，適時一隻小蜜蜂頻頻撲窗摸索出路，禪師觸景即席吟詩：「空門不肯出，投窗亦太痴。百年鑽故紙，何日出頭時。」意喻深長，未求道者，宜自覺、感悟才是。人之身體是黑暗房子，房子壞了，裡面的「真」主人必須從正門邁出，方才是正確的歸鄉路。當瞭解「自性」是大門所在，「六根」是窗戶。百年歸空找到了回天之路，就是超生了死。「超生」是不再受四生、六道之輪轉，「超生了死」四字乃是靈性歸理天復命，其精神不滅，永留在世人之心中。

「人生」之苦，不論多少的「苦」，只苦一世，算不

了什麼；「輪迴」之苦，永遠解脫不了，方是「真苦」！一般人沒有求道，「自性門」沒有揭開，歸空時靈性由「六根」竄出：從耳朵出去，來世投往「胎生」動物，如牛、羊、馬……。從眼睛出去，來世投往「卵生」類，似飛禽的鳥、鵠、鷹……。從鼻孔出去，來世投往「化生」類，似子子、蚊、蠅、蟻……。從嘴巴出去，來世投往「濕生」類，似水族的魚、蝦、蟹……。最可悲的是世人總認「苦」為「樂」，甘為物役，忘記自己是誰？如果能夠覺悟輪迴是「苦」，就從此莫種業「因」，並以功德報償業「果」。奉勸大家掌握寶貴的求道機緣，方是良策！

最後，敬錄前人輩曾喻示的天道七奇：

一、直指心性——指點靈性來去的真明路，以解脫生死輪迴，萬望珍惜緣份。

二、先得後修——古時單傳獨授，聖聖相傳，師師密付，先修後得。迄今因緣成熟，大開普度；俱足「累積佛緣、祖德護佑、前世有修」的三個條件。又適逢上天撥轉助化，得此亙古不輕傳天道真理。必須認真學道、修道，以報天恩。

三、在家出家——「儒」家應運，以「仁」調節人際關係，了悟「人道盡、天道近」。每個人都有屬於自己之緣份，講究彼此的和諧。天道本是與世無爭，有必要以出家人的「心」和在家人的「身」，再進一步提升「合天之道」！

四、在塵離塵——滾滾紅塵中凡事看得開、放得下；修道人相信「因果」，君子愛財取之有「道」。心胸隨緣，光明正大，降伏「妄」心，毋在塵網上追逐、掙扎。內心之「真」樂，是不以物質多少為標準，明「道」知「理」，「良知」自有分寸。

五、內外雙修——天道寶貴在於「以心傳心」的心上功夫，知「清靜」、知「無常」。修道是將自己「無道」變成「有道」，「寡德」而變為「有德」。修「性」是恢復本來面目，修「命」是鬆纏解「業」。

六、以功補愆——盡己之力、行「功」立「德」，消孽障。勤反省，多懺悔，改過自新。恆行「三施」，把功德迴向今世、累世、前世冤親債主，用歡喜心甘願抵償。

七、一世涅槃——堅定向「善」的意志力來徹底「業」除。「涅槃」者，先將宿緣圓滿了結；「道心」常住的人應作即作，而且更會作得圓圓滿滿。新「業」不再造，心性寂靜，然後得到「究竟涅槃」。

王鳳儀修行小偏方

(摘自王鳳儀嘉言錄)

三性：

人有三性：天性、稟性、習性。

天生的性是純善無惡的，孟子所說的「性善」，指的就是這個天性。

人賦的性是稟性，稟性是純惡無善的，荀子所主張的「性惡」，指的就是這個稟性。

後天的性叫習性，習性是可善可惡的，俗言：「近朱者赤，近墨者黑」，同於告子所說的「可東可西」，都是指這習性。

以天性用事的人，就會找人家的優點好處；以稟性當家的人，一定老是看人家的缺點和不對的地方，這就叫「什麼性，招什麼事」。

天性有源，稟性有根。前生的習性，就是今生的稟性。能化去稟性，諸如：怒、恨、怨、惱、煩等，天性就圓滿了；稟性不能化掉，只要遇到事，一觸即發，就像被鬼給迷住似的，所以叫做「五鬼」，會鬧得你家宅不安；又叫做「五毒」，會令人害病死亡。它的根最深，不易拔除，如果降伏不住它，就很難當好人啦！這就是佛說的「業力隨身，必至妄動無明」，是難以成道的！

習性是由於物欲縈繞所造成，而稟性則是人間的煩惱。能在道德場中盡義務，這身界就算是超脫了；會當人的，是超脫了心界；稟性化盡了，才能超脫性界，不然又怎能叫做「超出三界外」呢？

神足即是德，神足就快樂，快樂就可以化稟性，脾氣化盡了，因果自然了斷。

三命：

人有三命：天命、宿命、陰命。

性與「天命」合，道義就是天命；心與「宿命」合，知識、能力、錢財都是宿命；身與「陰命」合，稟性的怒、恨、怨、惱、煩就是陰命。要把這三命研究明白，你如果用好命，你的命準是好的！但不論命是好或不好，全在乎自己，哪用算命呢！

「不知命，無以為君子」，而「不知人，不能達彼岸」。

知人的好處，是能夠知天命；而知人的功勞，是能夠知宿命；知人的稟性，是知陰命。

知命人才是君子；好動稟性、耍脾氣的人，就會消天命；而好生怨氣的人，會消宿命；好佔便宜的人，會長陰命。

天命小的，要會長（音掌，長天命就是行道施義、修德性）；宿命小的，要會增（求知、長進）；陰命大的，要會消（革除怒、恨、怨、惱、煩等稟性）。命小要會長，命大要會守，這才叫做「天權在手」。

如果有人來見我，我就會先問他是做什麼的，這樣我就知道他的天命有多大。再問他的家業和境況，就知道他的宿命有多大。最後看看他的稟性大小，就知道他的陰命大小。

其實，三命就是三界，只要三界貫通了，還有不知道的事嗎？一般人都沒有為眾人著想的心，只知為自己，所以才糟！

我之所以能成為善人，是因為我把為自己的心給開除了，換句話說，就是把宿命（外在的知識學問、才華能力、錢財富貴）掐死了。因為宿命是無盡無休的，你只一心護著它，還會有出頭的日子嗎？

孟子說：「修其天爵，而人爵從之。」可是現在的人啊，一得了人爵，就不再修天爵啦！

能修德性，就是長天命；學習技藝、多積錢財，這些都只是長宿命。善用宿命的人，不但能常知足，又能消陰命；不會善用宿命的人，就會長陰命。所以，只有長天命的人，才可以消陰命。（有才亦要有德）

現今的人，只知用陰命、重宿命（有才無德、習深氣重），不知道長天命，如此又怎能明白天道呢？

雖是宿命，但能常從事公益，這種人也能長天命；相反地，已經是宿命的人了，又一心只為自己的享受，這樣當然會長陰命了。所以說：「有錢會花的，也可以超三界，有錢不會花的，就孽債難逃」，就是這個道理。

不說人的不對，是消陰命；能忍，才可以消陰命。若能忍受大侮辱，便能消許多陰命。

天命大的人，宿命也小；宿命大的人，陰命就沒辦法了斷。所以要「止宿命、了陰命、長天命。」

性命：

性命是人的根，如果能得到了「人根」，那「道根」也就算是得著了。

「道根」就是人的性，「人根」就是人的命；性根若是好了，那命根也沒什麼不好。可見如果命不好，都是被性子給拖累的，所以我才教人要化性，人要是能化性，就算是得道了。

性是命的根，有德的人，性量必大，而性量大的人，命一定也大。原本每個人的命都是好的，都是因為性子不好，所以才把命也變壞了。

性是根，命是果，紮下根才能結果。同樣的，一個人如果不能定性，就是沒有紮下根；若不認命，也很難結果，就好像空開花一樣。

學道的人，一要化性，二要認命。

性化了，就不生氣；不生氣，才肯吃虧。吃了虧不生氣，才是佔便宜。

認命了，就不怨人；不怨人，才能受苦。受苦而不怨人，才能享福。

可惜世人都不知道，大部份的人都把性命看輕，而把名利給看得重啦！

古人說：「修命不修性，此是修行第一病；修性不修命，一點靈光無處用。」這話把性命雙修的重要，說得太透徹啦！

依四念處念佛

林宏容

一、引言

西方三聖圖中間為阿彌陀佛，佛左邊是觀世音菩薩，右邊則是大勢至菩薩。《楞嚴經》廿五圓通最後兩圓通分別：先是大勢至菩薩講述念佛圓通，最後觀世音菩薩講述耳根圓通。這樣的排列應有其用意。茲因阿彌陀佛淨土乃今人念佛往生的歸屬地，故吾人實應深入探究此二圓通。以人體科學來論，念佛與耳根顯然有很深的關聯。隨佛法師曾講《彌陀經》淨土真義，指出該經的真實意，在於我們還是要修五根、五力、七菩提支、八聖道分，才能解決生死輪迴。因四念處是上述這些原始佛法的核心，故本文嘗試提出「依四念處念佛」來呼應隨佛法師的見解，又《瑜伽師地論》十六勝行是解釋如何修四念處最清楚、最詳細的法門，但這是一種觀呼吸的禪法，而念佛則是以修耳根為入手法門，故就此將十六勝行稍作修改，使之成為一個次第分明、易行的念佛法門，也更能令我們體會到禪淨不二之理。

二、由「入流亡所」達成念佛三昧

念佛圓通的目標是念佛三昧。三昧是梵文，又譯為三摩地、三摩提，是指專注於所緣境，進入心不散亂的狀態。修念佛三昧的關鍵在「都攝六根，淨念相繼」這兩句念佛圓通章中最重要的綱領，謂一句佛號能念到連成一片，念而無念，無念而念，如此就能得到念佛三昧了。

念佛圓通又名根大圓通或見大圓通。根大是指六根，六根所對的境界，各有見聞覺知，在眼曰見，在耳曰聞，在鼻、舌、身曰覺，在意曰知。六根對六塵，各有其見分，故又言見大圓通。念佛就是從收攝六根的見分下手，但以人體功學言，顯然是以收攝耳根為所依。

「入流亡所」是觀世音菩薩講述「耳根圓通」法門中的一個句子，它描述自我修證的法門，先聽聲音，慢慢再聽聲音的本性。這種入所修法門之流，而亡失了法門與自我中心，即是「能」「所」合一而進入能所雙亡的解脫境就叫「入流亡所」，這是修證耳根圓通的關鍵所在。

怎麼修「入流亡所」呢？依《楞嚴經》耳根圓通所載內容，對照十六勝行後，我們發現下列「入流亡所」經文所描述的境界與十六勝行非常相符（括弧內為十六勝行，詳細解說於後）：

「所入既寂，動靜二相，了然不生（除身），如是漸增，聞所聞盡（覺心行），盡聞不住（除心行），覺所

覺空（此處所為名色，空為識，覺所覺空即體會到識緣名色、名色緣識的有結，也就是十六勝行的覺心），空覺極圓（令心解脫），空所空滅，生滅既滅，寂滅現前（隨觀滅）。」

由此我們肯定地說：依四念處可以修證念佛圓通與耳根圓通。

三、依四念處念佛

依《雜阿含經》803經——安那般那念所記載四念處禪法：身念處是觀身行，受念處是觀心行，心念處是觀識結，法念處是觀無常。這些詳述於下：

1. 身念處主要是觀身行，主修眼耳鼻舌身五根。身行就是十二因緣法中六入支裡的前五根與在其後的觸支之間的運行，亦即觀「根境為緣生識，根境識俱為觸」。觀身行也就是用我們五種感官對外境的覺知，去覺知當下正發生的事。

2. 受念處主要是觀心行，主修意根。心行就是指十二因緣法中觸支與受（想行）支之間的運作。受想行又稱名法，名法就是法境，會與六入支的意根相應，依「意根法境為緣生意識，意根、法境、意識俱為意觸」，觸而後產生受（想行），受想行又稱名法，其又與六入的意根相應…，如是循環謂之心行。

3. 心念處主要是修識結。「識結」又稱「有結」，它是十二因緣法中的有支。依緣生法，「受支為緣生愛支，愛支為緣生取支，取支為緣生有支」。有支又名有結或識結，這是生死輪迴的結，其內涵為「識緣名色，名色緣識，貪愛在其中」，這是心念處之所在，這時進入禪定，在禪定中六根完全不作用，情形如同入夢，但清清楚楚，這是底層長期記憶的運作，或是第七莫那識與第八阿賴耶識的運作。

4. 法念處則是出定後就禪定中所觀，思考其為緣生，緣生故無常，無常故苦，因為苦故不可愛不可戀，進而產生出離心，所以說苦故無我，無我故無我所。「我」是能緣，「我所」則是所緣。如果把識蘊當成我，色受想行四蘊（名色）就是我所。如果把名色當成我，那識就是我所。無我亦無我所就是能所皆空，就是五蘊皆空，此為空正見的修法。

念佛方法主要有四種，分別為持名念佛、觀想念佛、觀相念佛、實相念佛。這四種念佛方法依其特性，對照四念處，不但易懂，而且可以連聯結起來，成為次第分明、一氣呵成的念佛法門。

四、依十六勝行念佛

十六勝行是解釋安那般那念最早、最完整的論

述，而安那般那念則是佛陀教弟子修習四念處的禪法，共有十六個階段，分屬身、受、心、法四個念處，每一念處含四個勝行。安那般那就是出入息，也就是以觀呼吸的禪修法門。觀呼吸在《楞嚴經》廿五圓通中歸屬於鼻根圓通。呼吸的特點是入出與長短，所以第一勝行為「念息入出」，即覺知空氣的入出；第二勝行為「念息長短」，即覺知此刻是長呼吸抑是短呼吸。如果用在念佛，則應以念佛聲音取代呼吸。聲音是一種波，波的特點就是振幅與頻率，振幅對應的是動靜，這與耳根圓通經文所述的「所入既寂，動靜二相」相符。而頻率對應的是聲音的快慢，故可將十六勝行原文稍作修改，第一勝行改成「念聲動靜」，第二勝行改成「念聲快慢」。其它勝行只要把「息」改成「聲」就行了。十六勝行念佛之步驟與每一勝行的特點簡列於下表。

四念處	《瑜伽師地論》十六勝行	特點
身念處 一持名念佛 一口念耳聞	1. 念聲動靜	在耳根感受到聲音動靜的影響與改變
	2. 念聲快慢	在耳根感受到聲音快慢的影響與改變
	3. 念聲遍身〈初禪〉	在其它部位甚至全身會感受到聲音的影響與改變
	4. 於聲除身〈二禪〉	聲音變得越來越寧靜，聲音及身體的感覺消失了
受念處 一觀想念佛 一口念心聞	5. 覺喜於聲中	因現實世界的苦與煩惱止息，相對的喜感出現了
	6. 覺樂於聲中	緊接著會感受到平穩與持續的快樂或輕安
	7. 覺心行於聲中	思索專注息苦後的喜悅，重復意觸集則受集過程
	8. 除心行於聲中〈三禪〉	意觸滅則受滅，意根的作用消失了
心念處 一觀相念佛 一心念心聞	9. 覺心	在兩眼之間出現影像或光（禪相），六根暫失作用
	10. 令心喜	美妙的禪相令心喜悅，使影像更加清楚與穩定
	11. 令心攝	對禪相的專注，使影像更加清楚與穩定
	12. 令心解脫〈四禪〉	豁然開朗之後的喜悅與解脫
法念處 一實相念佛	13. 於無常隨觀於聲中	思考心念處的禪相為緣生，緣生故無常
	14. 於斷隨觀於聲中	無常故苦，以苦故不可愛、不可戀，故會斷愛
	15. 於離欲隨觀於聲中	產生出離心，而導致離欲
	16. 於滅隨觀於聲中	苦故無我，無我故無我所，進入寂滅，了脫生死

這是一個有次第、有步驟、由淺入深的念佛修證法門。在第三勝行——念聲遍身時，會感覺身體其它部位起變化，該部位會有觸電之感，更深入就可達到佛號連成一片的境界。在第四勝行——除身時，除是滅的意思，此時會感覺到身體消失了，更深入就可達到念而無念，無念而念的境界，也就是「入流亡所」裡的「亡所」境界。

因身念處是專注眼耳鼻舌身五根的身行，以及受念處是專注意根的心行，這兩念處的修行就是念佛圓通章的「都攝六根，淨念相繼」。另外耳根圓通章所描述「入流亡所」境界中的「所入既寂，動靜二相，了然不生」，此「不生」相應於第四勝行——除身，感覺到身體消失了，聲音的動靜相也因此感覺不到了。又「如是漸增，聞所聞盡」是指除身後，原來的苦也一併止息了，相對的會感覺到喜與樂（輕安），此時浸沒於聲音旋律中，這是第七勝行——覺心行。這之後的「盡聞不住」則相應於第八勝行——除心行。而「覺所覺空」經文中的「所」應為名色，「空」則為識，覺所覺空就是體會到識緣名色、名色緣識的有結或識結，也就是第九勝行的覺心，這是六根停止作用後感覺到識的運行，也就是俗稱的覺心。「空覺極圓」是看到心結後豁然開朗的喜悅與解脫，此相應於第十二勝行——令心解脫。最後的經文「空所空滅，生滅既滅，寂滅現前」明顯地相應於第十六勝行——隨觀滅，觀一切依隨因緣而歸於寂滅。

念佛一法是全體建立在佛的果地悲智威神的基礎上的，它全體是不可思議的，能令我們得到不可思議的結果。一聲佛號或是天道弟子唸無字真經來契入念佛，就會如同一個驚恐的嬰兒，一聽到母親的聲音，頓時安靜下來。從這個意義上來說，用通途的修因證果之一般法則，來考量淨土大不可思議的境界，顯然會摸不著邊，更遑論有所感應。然而依《雜阿含經》，見十二因緣法即見佛，修四念處等同修十二因緣法。故依四念處修行等同在佛身邊修行，如同上述有佛力庇護的淨土法門，故依四念處念佛可以說是最究竟的往生淨土修行法門。

五、結論

《楞嚴經》廿五圓通中以大勢至菩薩的念佛圓通與觀世音菩薩的耳根圓通為最後的兩個圓通，此二位菩薩分列阿彌陀佛兩側，被尊稱為西方三聖。由此顯示出大乘佛教以念佛往生彌陀淨土為最後、最圓滿、最殊勝之法。然念佛圓通的「都攝六根，淨念相繼」與耳根圓通的「入流亡所」，除非是慧根深厚恐不易修證成功。本文嘗試以最早結集的聖典《雜阿含經》中第803經——安那般那念所記載四念處禪法，來探索「都攝六根，淨念相繼」與「入流亡所」的簡易修證法。又因《瑜伽師地論》十六勝行是解釋安那般那念最清楚、最詳細的論著，只要將原文就觀呼吸的禪法之文字，改成觀聲音，這樣稍作修改的十六勝行，便成為一個易行的念佛法門。

Contentment (Part 1)

By Derek Lin

Once upon a time in ancient China, there was a villager who came to the sage for help. He said: “Master, you must help me. I wish to cultivate the Tao, as you have taught us, but I cannot do that because I am feeling depressed all the time.”

The sage asked: “What makes you feel depressed?”

“Master, I am poor,” the man said. “Whenever I find time to study the sutras, I look around in my home and I see how little I have. I feel so discontent that I cannot concentrate on my studies. Can you help me?”

“I can,” the sage nodded, “but only if you follow my instructions exactly. Are you willing to do that?”

“Of course I am, Master. You are my only hope.”

“Even if things may not make much sense at first?”

The man swore up and down that he would do exactly as the sage says no matter what. The sage found the oath satisfactory and agreed to proceed. He asked the villager: “What cattle do you possess?”

“As I said, Master, I am poor. I only have a chicken, a cow and a goat.”

The sage thought for a moment and said: “Here is what I want you to do. Bring your animals inside your home. Live with them indoors. Do this right away, and come back in two days to let me know how it goes.”

This seemed very strange to the villager. He could not imagine that his farm animals had anything to do with his depression. Shaking his head in puzzlement, he went home to do exactly as he was instructed.

After a couple of days, he came back to the sage looking like a wreck. “Master, your solution did not work! My situation is much worse than before. My home is dirty and smelly, and I am constantly looking down to see if I am about to run into the chicken or step on it. I cannot live like this!”

“I see,” the sage looked as if he expected this. “When you get home, move the chicken outside, and live only with the cow and the goat. Come back in two days and let me know how it goes.”

It still seemed strange to the villager. What difference would it make to let only the chicken out? His feeling of puzzlement persisted, but he went home and took the chicken out.

After another couple of days, he came back to the sage

looking even more unhappy than before. “Master, letting the chicken out did not help at all. My biggest problem is not the chicken, but the cow! The cow doesn’t seem so big when it is outside in the yard, but inside my home it is absolutely huge, taking up all the space in my living room! I am constantly trying to walk around it just to do household work. I cannot live like this!”

“Very well,” the sage seemed quite understanding. “Your next step is to move the cow outside, and live only with the goat. Come back in two days and let me know how it goes.”

None of this made any sense to the villager. Was the sage playing a prank on him? Still, it would be a relief to have the cow out of his house. He hurried home to do exactly as he was instructed.

After another couple of days, he came back to the sage, looking very much on the verge of tears. “Master, I thought moving the cow outside would help, but it didn’t. The goat discovered it had a taste for paper, and chewed up everything around the house that it could find. The sutras I wished to read, the notes I wanted to write... nothing was safe from the goat! I cannot live like this!”

“Now you can go home and do the last step,” the sage calmed him down. “I want you to move the goat outside. Come back in two days and let me know how it goes.”

The villager no longer questioned this in his mind. He was much too desperate to do something, anything, about his situation. He rushed home to complete the sage’s instruction.

After the final couple of days, he came back to the sage, beaming with happiness. “Master, I feel much better. Finally, I have my home to myself. With the animals outside, I am able to clean everything up inside. Now I can rest in my own home, and study the Tao in peace.”

“What about when you look around and see how little you have?” the sage asked.

The villager thought for a while before replying: “Now when I look around... I see that I have space that is sufficient and useful for my needs. I realize now that I am not as poor as I thought I was. I feel content.”

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
11/01/2015	余月華	溫潔芳	自律持戒生活有道：林達雄	一貫道義：陳正夫	郭詩永
11/08/2015	聯 合 開 班				
11/15/2015	溫潔芳	杜梅瑞	水之七德：羅孟軍	論 語：吳鑽娟	郭詩永
11/22/2015	譚覃光	吳韓衛	藥 師 佛：李英賢	大 學：郭詩永	陳正夫
11/29/2015	感 恩 節 長 假 期 停 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 黃湧竣、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	11/01 ~ 11/07	11/08 ~ 11/14	11/15 ~ 11/21	11/22 ~ 11/28	11/29 ~ 12/05
輪值點傳師	陳正夫	郭詩永	徐翠好	陳正夫	郭詩永

全真道院午獻香/辦道負責人員

日 期	11/01/2015	11/08/2015	11/15/2015	11/22/2015
坤	呂柏欣、孫 賢	陳品蓉、鄭淳優	溫潔芳、李良玉	溫詠鳳、羅巧鳴
乾	林達雄、羅日成	溫佳源、郭禮嘉	盧清明、羅孟軍	吳振龍、史振英
辦道前準備工作	組 長：余月華		組 員：陳靜嫻、林勤娟、孫 賢、李美鈴	

天緣佛堂	11/12/2015 (十月初一)	妙 心 智 語	講師：羅孟軍 講 師	班長／道寄韻律：鄧美燕
	11/26/2015 (十月十五)	健 康 養 生	講師：宋麗娜 講 師	班長／道寄韻律：孫 賢

全真道院天廚清潔輪值表

日 期	11/01/2015	11/08/2015	11/15/2015	11/22/2015
負責點傳師	徐翠好	徐翠好	郭詩永	徐翠好
天廚組長	劉盛妹 陳彥宏	武詩竹 史振英	林貞伶 陳秀珍	劉盛妹 陳彥宏

櫃檯輪值表

日 期	負 責 人
11/01/2015	鄭末子
11/08/2015	楊阿晟
11/15/2015	鄭末子
11/22/2015	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

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

Return Service Requested

天下大事 必作於細

～ 老子 ～

西元二〇一五年十一月一日

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)

