

### 導師語錄

佛法談的  
是「重心」  
而不只是  
「中心」  
原理。



供養法師、禮謝法師。感恩盡在不言中



### 打破畫瓶 歸去來

本精舍於農曆12月9日，慶祝佛陀成道紀念日，並同時為張招老菩薩，舉行佛化壽禮。本舍住持悟徹法師、致贈壽星，「水晶鳳梨」一枚，以表祝賀。老菩薩得到眾人的祝福、滿心歡喜笑盈盈。  
一聲聲「祝您無量壽」感動了參與的人，最後老菩薩的家人更準備壽桃，分送信徒及親朋好友，整個活動在感恩與喜悅下，圓滿結束。



法師手中，一串串金鍊及金飾品



張緞師姐是佛化家庭的最好典範

### △廬山自強活動

二月七日至九日，二夜三天，理修大師印持法師、悟徹法師等六位師父，帶領講堂院生及寒假生活營隊的青少年，一行前往廬山自強活動。山光、溫泉、煮蛋池、茶藝、草原，加上朗朗上口的永嘉証道歌，使這趟寒假之旅，增加更多雅趣。

### △普行精舍慶祝佛陀成道日 張招老菩薩歡度七十大壽

行政院新聞局出版事業 登記局版台誌字第八一八六號  
中華郵政中台字第〇七五四號執照登記為雜誌交寄

# 勤 修

月刊  
雜誌

國內郵資已付  
大甲郵局  
許可證  
中台字第1874號

第四十三期 贈閱

導師：理修法師  
社長：悟徹法師  
發行人：蕭明哲  
編輯：妙法蓮華編輯室  
社址：台中縣大甲鎮和平路17號 普行精舍  
帳號：20844469  
戶名：鄒麗招  
電話：(04)6880431  
僧伽基金帳號：21034206  
戶名：陳淑滿  
電話：(04)3598646•3599635~6  
傳真：(04)3599637  
地址：台中市工業一路58巷33弄33號12F-2  
息心禪苑建設金劃撥帳號  
八四四四六九  
戶名：鄒麗招(釋印持)

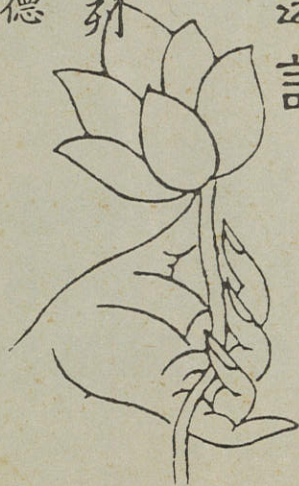
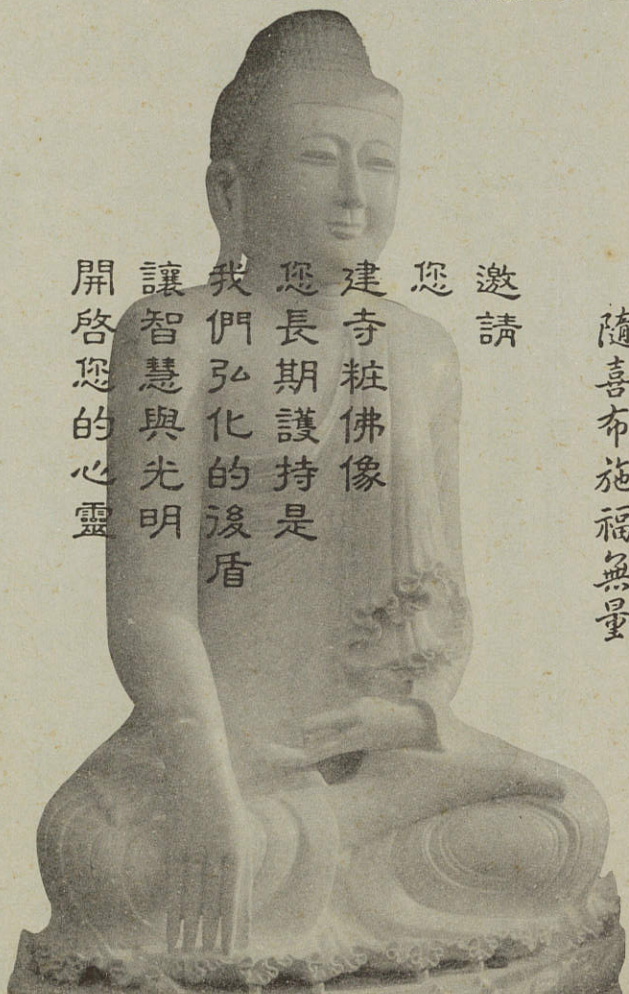


### 息心禪苑邀請

您  
加入發心行列  
鋼筋水泥無非功德  
琉璃磚頭盡是福田

您的發心  
成就莊嚴世界  
您的布施  
累積福田與智慧  
隨喜布施福無量

邀請  
您  
建寺粧佛像  
您長期護持是  
我們弘化的後盾  
讓智慧與光明  
開啓您的心靈



息心禪苑建寺粧玉佛基金：  
帳號：二〇八四四四六九  
戶名：鄒麗招(釋印持)  
聯絡電話：(〇四)六八八〇四三一  
地址：大甲鎮和平路十七號

### 佛陀格言

所有的衆生都渴求安樂。為了求得自己的安樂而以刑杖殺害衆生的人，以後不得安寧。

### 打破畫瓶歸去來



## 三花聚頂和五氣朝元(一)

道家所謂「煉精化氣」的氣是什麼東西？中國醫學所謂「氣血」的氣和「中風」的風，是否都同道家所講的這個「氣」字一樣？這些都是很重要的問題。漢代以後的中國醫學，大都把氣流的風和人體呼吸的氣混而為一，這也是問題的。不過這些問題都是個別的專論，現在從本題範圍去討論它，一時也講不完。前文曾經提到，暫且借用現代科學術語的「生命能」，作為解釋氣的概念。換言之，也就是要學習靜坐和修證健康長壽術的人們，不要把人體口鼻呼吸的氣，以及大氣中的空氣，就當作道家或密宗所謂的氣。否則，統統落在生理的感受範圍，錯把神經和肌肉的反應當作是「真氣」的流行，那是一個嚴重的誤解。

退而言之，如果只把肺部的呼吸和生理反應的作用，當作煉氣的成果，那麼綜羅道家、密宗、瑜伽術等的各種大同小異的煉氣方法，至少有幾十種甚至一百種之多。雖然無可否認的，人體生理上的口鼻呼吸，以及部分其他器官和皮膚呼吸的作用，是修煉的基本動作和工具，但不能誤認爲這就是靜坐養生或道家丹法的真諦。

照道家養生的修煉方法，真正達到「煉精化氣」的程度，那是什麼景象呢？這便須要留意道家所流行的兩句術語，所謂「三花聚頂」「五氣朝元」。「三花」與「五氣」都是比喻的代名詞。「三花」即是「精」「氣」「神」。「五氣」，便是心、肝、脾、肺、腎；或另用五行行的代號，即是金、木、水、

火、土等；至於印度的瑜伽術中，卻以上行氣、下行氣、中行氣、左行氣、右行氣等叫做五氣。名辭不同，實際上都是共通的。聚頂的頂，當然是指頭頂的「百會穴」，也就是道家所謂的「泥洹宮」，密宗所謂的「頂輪」和「梵穴輪」的連帶關係。不過朝元的「元」，卻有不同的說法：有些根據醫學經脈穴道的觀念，便說這個「元」是指「關元穴」的部位，也就是一般所謂的一「丹田」，有些人卻認爲這個「元」是指「會陰穴」，也就是密宗和瑜伽術所謂的「海底」。誰是誰非，從來就無確證，除非真有修煉到家的神仙肯出來當場指證，或許可息此一爭端。不過，從學理和中國文字學的詮釋，以及經驗的求證，我們認爲這個「元」字是與本源的源字通用。換言之，所謂「元」，便是指原來的本位現象而已。所謂「五氣朝元」，也就是說人體內部的腑臟

之氣，各歸原來的本位，充滿、和諧、均衡而沒有窒塞。我們簡略地從學理上解釋過這兩句話的意義以後，再從實證的現象來作說明。



(待續)

### 三五品

從前，弗加沙王入王舍城乞食時，在城內被一隻母牛觸死，牛主駭怕，又把牛賣給別人。那位買主牽牛去喝水時，又被母牛從他身後觸死。買主的兒子看到父親被牛觸死，就很生氣的把牛殺了，將牛肉拿到市場去賣。有一位農夫買了牛頭，穿在扁擔上挑回家，於途中坐在樹下休息，他把牛頭掛在樹枝上，不久樹枝斷了，牛頭掉下來，牛角正刺中農夫，即時命終。

瓶沙王知道這件事，深感奇怪，於是來請問佛陀。佛陀告訴他說：「罪報是有原由的，這不能用今生發生的事來解釋。」

很久以前，有三個商人到他國去謀生，而寄住在一個孤苦無依的老婦家裡，他們看到老婦無依無靠，所以想賴他的房租。後來有一天，他們趁著

一月份  
供養三寶  
壹仟元：  
卓瑞嬌  
參佰元：  
陳鴻鎮  
李美  
張梅子

慈益費  
貳佰元：  
洪一生  
文化費  
壹仟元  
林士淵

僧伽基金  
一月份  
貳仟伍佰元  
胡麗珠  
壹仟元：  
郭安雄  
陳清桂  
林士淵  
李怡珍

建寺基金

一月份  
壹仟元：  
陳世宗  
伍佰元：  
李京衛  
李希品  
吳昆書

老婦不在時，租金都還沒有付，就偷偷的搬走了。

老婦回家後，看到那三個商人都已搬走，她很忿怒的出門追趕，終於疲累地追到。她向那三人追討租金，這三人反而罵她說：「我們已經有給妳了，妳還要什麼租金？」他們同聲死賴，就是不給租金，而老婦人老勢單，也沒辦法，但是她憤恨的發誓說：「我今生這麼窮苦，你們還忍心來欺詐我！我發誓在來生中，如與你們相遇，一定要殺你們，冤屈不伸，絕不停止，要殺了你們才甘心！」

佛陀告訴瓶沙王說：「那時的老婦，就是今天的母牛；那三個商人，就是弗加沙等三個被牛所觸死的人！」於是佛陀即說偈言：「惡言罵詈，僞凌蔑人；興起是行，疾怨滋生。遜言順辭，尊敬於人；棄結忍惡，疾怨自滅。夫士之生，斧在口中；所以斬身，由其惡言。」

佛陀說此偈時，瓶沙王和一切官屬無不肅然恭敬。他們都願盡力爲善，然後作禮而去。

好的開始就是——  
成功的一半

新的一年  
點燃光明智慧燈  
全奉陸佰元(一燈)  
即日起  
接受辦理。

普行精舍  
大甲鎮和平路十七號  
電話：6880431

息心禪苑建寺基金帳號  
20844469  
戶名：鄒麗招(釋印持)

沈思錄  
彼此相對間的差別，若不能相混相通，那就有不能互相理解之處。

# 一日禪學員心得報告



行香時學員仍保持正念動靜一如

柯惠甄：14歲。我來自台中

文一講堂，是第一次參加。今天所用的法門是先持大悲咒至第六遍後改用觀想。

一天共持26遍大悲咒，其他時間皆以觀想明點為門。妄想止不住。

師問：觀想時觀於何處。

生答：觀在額頭。

師答：觀想於頭部，小心高血壓，妄想自然多，因為「氣」在頭上，妄想當然多。以前妳不是都觀在腳指嗎？何時改變的。「今天才改的。」用功方法不對當然會收不到功效。打坐時氣沒降下來，心容易浮躁。不說用功，根本如坐針氈。下次是否要再來接受挑戰呢？「不敢

了。真不好玩。」（大眾一笑。）

張緞：我是第二次參加，前一枝香追憶過去，反省自己。後幾枝香認真持大悲咒由20遍增加到40遍。最後一枝香腳很痛但仍持咒，今天最大的收穫是雙手發脹，氣吸得很飽。

師答：金剛經：過去心不可得。結果你卻追尋過去，現前都沒把握住，何況過去已過去，豈有踪跡。若你要追憶過去也可以，那就從早到晚，直追到底，亦能窮盡源頭。

這次行香時比較自然些。不過要注意不要再頭上安頭了。

柯怡君：我來自文一講堂是第一次參加，持4遍咒

，妄想多，改念佛號。下午很想睡覺。很難熬。

師答：因為習於打坐持咒，因而不在于而等閒視之，所以，昏沈掉舉。下次敢再來嗎？「敢」很好。勇氣可嘉。

傅秋蓮：今天用功比第一次得力，腳不酸痛感覺很好且妄想少，以念佛止妄念，妄想止時有起觀，出現紫色光，黃色光。用心看時，光沒了。行香時感覺身體很輕。到第五枝香時就不好受了，但還是突破了。

師答：心若止，過去的種子易現前，若妳起有所求之心，境界即消失。故經云：「佛來佛斬，魔來魔斬。」應置之不理，更不起聖解。功用再深時，會有輕安之樂。加油

吳隆奇：持咒10遍，腳麻的無法持咒。一天下來只

想快點開靜，也是第一次參加一日禪，覺得很不好玩。「驚著」了。（博衆一笑）。

師答：能進入禪堂是累劫植因而來，即是同胞生也未必有此機緣。心止不下，回文一講堂多多觀照妄想。今天很不簡單能耐得住。

林雲潔：12歲雙盤，昏沈，近中午時肚子餓，不好玩。

師答：未上座之前問我坐多久的人是妳，我說一支香40分「沒問題」年紀輕便接受訓練，畢竟不一樣，腿不礙事，心卻如猿，把捉不住。不是昏沈即妄想。你很聰明，卻喜歡鑽法律漏洞。小心聰明反被聰明誤。當年的蘇東坡亦感慨被聰明誤一生。心要安份，才能提昇妳的智慧。

無下師：16歲。腳痛，也想

睡覺，偷睡一下，師父巡香時，我嚇一跳。（衆一笑）肚子餓想吃飯，在最後一枝香最用功

師答：平時在早晚課打坐，未曾一天連續坐，今天嚐試用功一日，往後用功必更得力。下次要再來哦！（好）

師答：平常最聒噪的就是你，今天難得寧靜。坐時像似一尊菩薩，好生莊嚴。回去後多用功，下次要不要再來「要」。

林偉廷：10歲。念佛50遍「阿彌陀佛」，念久了打瞌睡，被師父叫起來禮佛。第五枝香只想快點結束。

師答：平常最聒噪的就是你，今天難得寧靜。坐時像似一尊菩薩，好生莊嚴。回去後多用功，下次要不要再來「要」。

## 疑難解析 國中二年級陳聖哲問

請師父開示我神秀大師說的偈語：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」

答：一般人只說不做，言行不一，滿口大道理，實踐沒幾分。道在己身，何用外求。你讀書不能專心，你忽略了自己的潛力，你無法安份做一位盡責的學生。問題出在你不能時時勤拂拭的研習課業，你外緣太多，是一種干擾。如今煩惱妄想，已成塵埃覆蓋你光明的智慧，所以你要迎頭趕上，加緊腳步，不再放逸了。

師父建議你幾點作為參考：

1. 誠實面對自己，做幾分，才說幾分。
2. 培養學科的興趣。補習不是逃避與應付。而是補充學習，增加了解，真正的理解不在於多而在於精專。
3. 減少攀緣，遠離損友，自己定力不夠，應該離開誘惑。
4. 每天寫日記，反省自己的過失，並常與師父溝通。

僧伽名單  
12月份  
參仟元：李誠倫  
李誠源  
李誠倫

11月份  
肆佰元：蔣淑珍  
徐美珠  
劉玉珍  
林政穎

85年1月份  
壹萬元：張啓修  
壹仟貳佰元：葉榮松  
詹玉英

玖佰元：陳啓川  
伍佰元：王宏煒  
李希品  
李京衛



僧伽基金帳號  
21034206  
戶名：陳淑滿（釋理修）

# 研習金剛經

## 提要整理(二)

作者／永昱

更正啟事  
42期雜誌第3版上，「上歡喜班，心生喜悅」原是「研習金剛經提要整理(一)」

(九)一相無相：般若實相，非一相非異相，非有相非無相，非非有相，非非無相，即一切法，凡所有相皆是虛妄。須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢。皆有無字、無所入、無往來、無不來、無有法、無為之法，皆是好於寂靜者。

(十)莊嚴淨土：並非凡夫目中所見的色相莊嚴，而是說非相法身，無形真土，無形質可取，無色相可觀——法性莊嚴。莊嚴非莊嚴，是空佛相。佛與法具空才能得清淨心。

(十一)無為福勝分：若以無為法布施，所得福報，是無量無邊。菩薩修無

(十二)離相寂滅分：若能離一切幻相。無執著、取捨

(十三)如法受持分：若復有人於經中，乃至受持四句偈，或為他人說，其福甚多。因受持般若諸法具足也。依法而修，聞、解、行、証

(十四)能淨業障分：若有眾生受持讀誦般若經，深知一切幻相，皆是唯心所現，五蘊本空，六塵非有，不為物轉而能轉物，則不受此虛

(十五)持經功德分：在在處處若有此(般若)經，一切世間天人阿修羅皆應供養恭敬。若能忍辱捨身，又能受持經典，悟澈法執我執之非。人我法我俱遣，則所得法性之功德即不可思議。

(十六)究竟無我分：若直下大徹大悟，人空法空，廓然無我，我身既無。而得究竟解脫，名真菩薩。(待續)

妄之苦，若欲了唯心，必須深通般若。了諸法空，則一切虛妄淨盡，前世罪業消滅，而得菩提之果。

則塵相空矣！內心不出，外塵不入，則動靜不生矣！動靜不生則寂矣。所謂寂滅者，初伏外塵，次盡內根，生滅滅已寂滅現前。實相非相，離一切相則名諸佛。

84年12月份名單  
建寺  
伍佰元：  
周清美  
張春桂  
林錦宜  
吳錦書  
吳欣霖  
伍佰元：  
吳錦書  
吳欣霖

供養三寶  
貳佰伍拾元  
吳錦書  
吳欣霖

文化費  
伍佰元：  
張璋珊

慈善費  
壹仟元：  
黃威傑  
參佰元：  
黃芳姿

85年1月份名單  
建寺  
伍仟元：  
賴每等  
參仟元：  
黃士山  
伍佰元：  
林錦宜  
陸佰元：  
周清美  
林淑美  
文化費  
伍佰元：  
周清美



### 每月一詩

#### 心印

問君心印作何顏  
心印誰人敢授傳  
歷劫坦然無異色  
呼為心印早虛言  
須知本自靈空性  
將喻紅爐焰裡蓬  
莫謂無心便是道  
無心猶隔一重關

## 一生一世

普緣

年輕時我們常常都不知道自己將來會做什麼？會成為什麼？日子一天一天地過去，年歲漸長之後不可否認的，你我心中都仍免不了有一絲徬徨。但是慢慢地你除了扮演自己的角色之外，你也開始扮演一些「人生」的角色，比如學校畢業後就是謀職，工作穩固了也到了某個年齡階段，你開始考慮到交異性朋友，結婚組織家庭，養兒育女，這些「人生」的角色和固定動作，說需要也好，說是隨波逐流也罷！反正就這樣一步一步地走過。然後也逐漸安心地想這麼平凡凡地過完這一生。平凡是大多數人的寫照，畢竟你我都不是什麼偉大的人物，但是在平凡之中我們難免有一些野心，一些慾望一些夢想，如果走到生命盡頭時，這些都沒有達成呢？於是不甘心的人也就不甘於平凡，然而在這不甘平凡的背後，你想過沒有？因為每個人都有不同成長背景，環境機會，努力程度，甚至還有些運氣，當然每個人的成就也就會不同，而正如禪中所說的一句：人一生下來所要過的這一世的時間，冥冥中就已遍派給每人一項生命任務。這過程中要做什麼並不重要，而是每個人是否能把自己這一生一世的角色扮演好。

## 八十五年度 普行精舍活動表

### 活動項目與時間

- 觀音法會 國曆三月二十九日
- 觀音法會 國曆七月二十八日
- 孟蘭盆會 國曆九月二日—九月八日
- 藥師法會 國曆十一月六日—十一月十日