

導師語錄

能忍之人，定不妄動，自然不會輕易犯戒。
古云：「百忍堂中有太和。」

可曾氣喘吁吁地追過公車？和別人爭執的大聲呼氣？或者病痛的氣若游絲？——總在急切時，才發現生命的壓迫！

其實，我們的生命，只在一呼一吸間掙扎的！

黛玉葬花詞裡，說到：「一年三百六十天，年風霜兼刀寒。」感傷生命的脆弱，歐陽修秋聲賦裡，更深刻的說道：

一呼一吸

社論

「百憂感其心，萬事勞其形。人事的糾葛，工作的操勞，在在都在加深生命的苦楚和不安，而在一呼一吸間受煎熬。當然，「人身難得」，生而為人，不是要在惶惶中嘆息，消極悲觀中渡日。正如愛因斯坦說的：「雖然此生短暫，但我以為有其神聖的目的。」就因為一呼一吸對生命的催促，所以，活在這世界上，要急切地充實自己，修養自己，努力地探索生命的奧秘。

富麗堂皇的殿宇，流線形的轎車，美麗的容顏——這些富裕的物質生活，和一呼一吸

沒什麼關係，但人們總是汲汲地努力營造房舍，挑三揀四的選轎車，早晚不停地保養容貌，打扮穿著，天天為我們這個身體軀殼搬弄精神，結果離我們的生命源泉更遠，生命的奧秘更無法探尋，因為整日沉溺在「感官世界」裡，如何能以粗糙的心，業餘的時間，去抓到內在精細幽深的世界？

或許，我們好好坐下來，仔細聆聽我們的一呼一吸，就能感受到自己的內在是如何的澄靜、活潑！澄靜到掌握了自己的真心，而不需依賴外在的物質世界；因著掌握了自己的

真心，也就有了信心，對事物的觀察力也就敏銳了；在這敏銳中，知道了取捨的道理，智慧也就發出來了，自然不會在物慾世界中隨波逐流，不再沈浮在金錢、名利、樓房、轎車、裝扮中，那時「錢財乃身外物」不再是一句口號，而是說捨就捨，這樣「明心見性」也就不遠了——這才是生命的奧秘所在，才是我們傾全力，搬弄我們精神的地方。

一呼一吸的重要，不只在苟存我們的軀體而已，最重要的是藉著它，探索到內在的自我心性。

人生不夠數十寒暑而已，何時我們這一呼一吸會停止，我們無法得知，但，也不可無可救藥的，樂觀的認為生命還很長，有揮霍的時間。這個混濁的世界，任何一樣東西都在惡化，任何一件事，都可能令我們遺憾的白來世界一趟。為何要把自己大部分的時間，耗費在一呼一吸之外的世界，而忽略自己最真實、最完整、最自足的內在宇宙？

坐下來，好好傾聽自己的一呼一吸，當然個中的方法和道理都很深！

冬令救濟

暨清寒獎助學金

別懷疑！
一根小蠟燭，
可以點亮一盞盞的心燈！
貧寒的家庭，上進的學子，
需要人人支持！
您的參與，將使社會
燈火輝煌，溫馨滿懷！

期待您的加入——
八十二年元月一日
冬令救濟暨清寒獎助學金
戶撥帳號：20139236
名：林素梅

行政院新聞局出版事業登記證局版台誌字第八一八六號

勤修

月刊雜誌

贈閱 第廿一期

國內郵資已付
大甲郵局
許可證
中台字第1874號

導師：理修法師
社長：宗毅法師
發行人：蕭明哲
編輯：妙法蓮華編輯室
社址：台中縣大甲鎮頂店里開元路92號
郵撥帳號：20139236
戶名：林素梅
電話：(04)6872665
6872670
印刷者：慶大彩色印刷廠
地址：台中縣大甲鎮鎮政路50號
電話：(04)6879527

妙法寺大里分院——文一精舍擴大佛學課程研習

導師上理下修法師於九月份課程推出後，獲熱烈回響，欲參加者從速。

上課內容：禪坐、大乘起信論、唯識心理學、針灸、陽宅學、八字學等等。

上課時間：(一)全天候：適合想全心潛學佛學者。
(二)每週六晚七：〇〇~九：〇〇適合上班族。每週日下午一四：〇〇~一六：〇〇

上課地點：台中縣大里鄉新仁路一段一二五巷四六弄九號五樓

報名電話：(〇四)二七七〇四六七

本寺大里分院——文一精舍 即將推出課程

禪修、佛學研讀、大乘起信論、針灸等欲參加者請親自報名。
地址：台中縣大里鄉新仁路一段一二五巷四六弄九號五樓
電話：(〇四)二七七〇四六七

兒童禪坐唱念班

宗旨：淨化人心，需從小開始，本此之心，特闢兒童禪坐班，藉由課程之中，讓小朋友從小植下善因。

內容：禪坐、佛歌教唱、小故事大道理等。

時間：每週日上午九：〇〇~一一：〇〇。

地點：大里鄉新仁路一段一二五巷四六弄九號五樓
※供應午餐喔！

梧棲佛學研習班

內容：禪修、佛學研讀、大乘起信論

時間：11月16日起週一、日晚七：三十一九：三十分為期六個月

地點：梧棲鎮文化活動中心
意者請洽陳嘉隆居士
電話：〇四一六五六三九二六

觀音共修法會

時間：每月農曆初六早上八：三十一十二：〇〇

地點：大甲鎮開元路九二號鐵砧山妙法寺

內容：虔誦妙法蓮華經觀世音菩薩普門品
每逢觀音法會結束後，舉辦義診活動 紀彩霜醫師

義診訊息

醫師：王清一醫師
時間：十二月六日中午十二：三十一二：〇〇
地點：頂庄活動中心

朝山

「朝拜心靈的智慧之海，聖眼點開虛空之行願」
朝山功德殊勝行
無邊勝福皆迴向。

時間：每月最後一星期的星期六晚上七：三〇—九：〇〇

儒佛道三家的靜坐姿勢

／南懷瑾／

(摘自靜坐修道與長生不老)

儒、佛、道三家的靜坐姿勢，歷來相傳有九十六種之多，其中當然包括幾種臥睡姿勢與方法。通常所用的姿勢，如佛門中的各個宗派，修習禪定的方法，大多採用七支坐法，又簡稱它為跏坐，俗名盤足坐法。

宋以後的儒家——理學家們，由於大程夫子——程顥（明道），變更佛、道兩家修煉靜坐的心法，因襲禪宗大師修習禪定的工夫，著作「定性書」一文，主張在「靜」中涵養性理的端倪開始。他的老弟二程夫子——程頤（伊川），又加上「主敬」為其陪襯，從此儒門也主張靜坐。但是他們所取的靜坐姿勢，便是平常的正襟危坐，所謂端容正坐便是。至於道家，有時即用佛家的七支坐法與臥姿，有時又穿插許多不同的形態，配合生理的需要與煉氣修脈的作用。大體說來，儒、佛、道三家的靜坐姿勢，並不外於此法。



除了印度的補陀洛迦和中國的普陀山，其他著名的聖地還有：西藏的拉薩（布達拉即是補陀洛之諧音），中國熱河承德補陀洛寺，朝鮮的洛山，日本紀伊的補陀落，及下野的日光，以及錫蘭的布達拉（現在的普德蘭港），都屬於觀音聖地。

觀世音菩薩立下普門示現誓願，化身千萬億，普渡眾生，因此這個娑婆世界，完全可以稱作補陀洛淨土；一根草繁茂處，一枝花盛開處，一顆明星輝映處，乃至整個天地，我們都可以把它視之為補陀洛之聖地，皆是觀世音菩薩的淨土，而不應單把它當作一個古跡視之。

燃燒自己 照亮別人

／堯鑫／

人性本善，能將善心揉合愛心，這個世界就會變得光亮與祥和。

每當黎明來臨的時候，就會看見一群身穿黃背心，手拿打掃工具的「清潔天使」們，出現在街頭大道，清潔著每個角落的髒亂，掃著散落滿地的垃圾。

每日見到他們默默為人們

清除垃圾，而從沒有怨聲，不禁對他們升起由衷感謝之心。心裡想著，誰無家庭，誰無子女，又誰願意來承擔這份被人所厭惡的工作呢？也唯有他們仁慈的擔起人們的垃圾，並犧牲跟子女相聚的時刻，忍著風吹雨打，來為大眾服務。而我們常忽略了他們的存在，甚至於以輕視的眼光看待他們，嫌

他們髒，嫌他們臭。試想，這些又髒又臭的廢物是什麼人製造的呢？當然就是你、我、他。可是我們曾經體會與感恩過嗎？

一朝復一朝與世無爭，認真工作的「清潔天使」們，不但從沒有放棄人們所製造的垃圾，更是以快樂的心盡自己的職責來完成他們的任務。

反觀我人，只知將名、利擺在前頭，凡事對自己有利的，就費盡心力去奪取它，甚至罔顧他人的權益，因此在無形中流露出人性的醜態。「自命清高」的我們，相較之下遠不及「清潔天使」們無我的精神。俗云「人生要在平淡中進步

，更要在艱苦中發出光輝」。人生是美好的，尤如古人所說：「生而為人是幸福的！」因之，為人就該懂得如何善用人生。如果只像日曆一樣，每天一張張的撕去，最後撕完了，往垃圾桶一丟。如此，人生開始於搖籃，結束於墳墓，又有什麼意義呢？



佛經淺釋——無常品之二

(出自法句譬喻經)

從前，佛陀在舍衛國的祇園精舍說法時，舍衛國的國王波斯匿的母親，因年老重病而去世，波斯匿王在辦完母親的喪事後，順道到祇園精舍頂禮佛陀。

佛陀問他為何穿著粗衣，而且人也變得消瘦？波斯匿王頂禮的說：「家母已九十多歲，最近因病去世，由於忙著辦理母親的葬禮，直到現在才來拜見佛陀。」

佛陀告訴波斯匿王說：「從古到今，世人有四件可怕的事：有生就會老，病了就消瘦難看，死後神魂就會離體，死後就要永別親人。萬物生滅無常，總是不如人意。時間逝去了，就不再回來，人命也像時間一樣；流水一去不回，人命飛快的消逝，也如流水一樣，逝者總是不再復還。」

世間就是如此！沒人能不死常存的。以前的那些國王，修行者、仙人，如今都已不在，所以空為死者悲傷，只是在損害身體而已。孝子哀念死去的母親，就應該多作福積德，來迴向超度她，這就如同為遠行的人送飯一樣。」波斯匿王和大臣們，聽了佛陀的教示，都很歡喜的節哀忘憂，奉行佛陀的教法。



精進禪

憨山大師(二)

憨山大師禪期結束後，有一天刮大風雨，忽有雷電擊在殿塔上，使一百四十多間的房舍，都付諸於火炬，因此憨師得受牢獄之災，幸由雪浪法師挺身而救，三月後出獄，便發心重振寺院，但此乃大事，需有大福智慧，故決心遠遊修行，待時日因緣具足，方能成就。

晚總是那麼乾淨，心想，「這位置道友想必是位高人」，就到寮房拜訪他，才知道他是一個身患黃腫病的僧人，憨師很想知道這位道僧每天是何時將茅舍清理乾淨的。於是有一夜故意不睡覺，守在茅舍，才知道原來是在大眾就寢後，將茅舍整理乾淨。又過了幾天，茅舍却變得很髒，且沒看見這位僧人，憨師問執事僧，才知道，此僧正病著，在客房裏養病，憨師前往探視，原來是黃腫病將癒，而發的饑病，只要多吃就沒事了。這位妙峰禪師就是後來與憨師同遊的道侶。

修行路上若有伴相隨，可避免許多不必要的損失，以及冤枉路，又可互相切磋，又可相互照顧，但道侶難覓，找個志同道合的人是不簡單的。高人低低行，妙峰禪師肯做人最不願作的事——清理茅廁，又樂在其中——(古時茅廁可

不是沖水式的)，這已是無上修行功夫了，憨師之慧眼就在茅廁裏覓得生死道友。而妙峰禪師也為答憨師知遇之恩，於是願同憨師遠遊，曾說：「師有志，行腳我荷草鞋；住山我給『薪水』」。——(是指燒飯等雜事)

修行要發大願、行大事，否則只為自身滿足，也只是自了漢(自私鬼)而已，憨師才二十出頭年紀，便有大悲願，怎不令人佩服，再看時下年輕人，茫混過日子的，滿街是，建議他擬個未來計劃，都說我知道，但永遠「知」而不會「作」，修行亦是，叫他斷除煩惱！「我知道！」但無明一起，管他三七二十一，時間都在無明中磨光了，還修什麼修，人生極短，來世是否為人身，難料！

煩惱與人生

慧明

來到妙法寺之後，煩惱有沒有消除一些？智慧之門是否打開？

有句話說：「煩惱即菩提」，煩惱如何是菩提呢？凡是人總有許多煩惱，如何解決煩惱？解決之道，就是智慧。有些煩惱，事過境遷會消失，有些煩惱則會持續停留在心中，那又如何消滅它呢？如何讓他不存在呢？我們或許嘗試過、努力過許多方法，但是煩惱，却一直存在，甚至有增無減！我們嘗試改變他人的看法，改變環境，但是都失敗了，為什麼？

因為改變他人總是很困難的，因為我們都是很固執的，總是堅持自己的意見，那麼別人是不是更有可能，更固執著他自己的立場和看法呢？當改變他人和改變外在環境是如此困難，又不可能時，是否可以嘗試改變自己？改變自己是最容易的，因為一切都是掌握在自己手裏，只要自己願意，方寸之間——我們的心田可以無限寬廣。

當然改變的過程是不易，甚且痛苦，要捨棄太多，但捨棄的同時就是獲得，能捨才能得，捨得啊捨得！改變自己需要智慧及勇氣——面對世事物物

，換個眼光、角度，或者立場來看、來想，一定有料想不到收穫。如何看，如何想，是智慧。成長的過程是痛苦的，每個人捨棄的當下，心都在凌遲著，但，倘能本著慈悲胸懷，悲憫眾生的心，來看待周遭的人，那就是寬慰自己，唯有放下別人對我們的傷害，撫平自己的傷口，放下對別人的憎恨，才是解脫自己的方法，我們都是凡夫，都會有喜、怒、瞋、癡，只要我們學著放下，自不會活得那們辛苦。

- 一、妙法寺圖書室暨閱覽室開放。佛書、錄音帶、雜誌流通。
- 二、智森森諮詢中心。有關佛學、哲學、修持、生理、心理暨青少年課業、情感方面之疑難解惑。每日下午三時至四時三十分。請先電話預約，找永塵登記。
- 三、朝山：每個月最後星期六晚上七點卅分至九點
- 四、大悲共修會：每週二、四、六下午二點至三點卅分
- 五、數學研習班：每週一、三、五下午二點至三點卅分
- 六、電腦研習班：每週四早上八點至十點
- 七、書法研習班：每週三、六早上八點至十點
- 八、作文研習班：每週日晚七點至九點

妙法蓮華社訊息

僧伽基金
劃撥帳號
二二〇三四二〇六
戶名：
陳淑滿

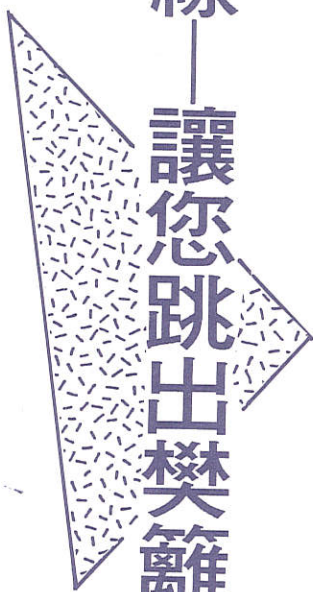
義診名單

- | | | | | |
|-------|-------|---------|------|--------|
| 蔡聰訓代收 | 林傳弘代收 | 白根菊 | 李誠倫 | 張瑞真 |
| 林錦增 | 白玉禎 | 李碧華 | 五〇〇元 | 五〇〇元 |
| 蔡聰訓 | 白岳弘 | 李門市 | 五〇〇元 | 蔣淑玲代收者 |
| 鄭米容 | 林明健 | 每月三〇〇元者 | 五〇〇元 | 卓金鍊 |
| 張倚婚 | 陳常敏 | 每月三〇〇元者 | 五〇〇元 | 謝玉英 |
| 柯陳文 | 陳淑貞 | 每月三〇〇元者 | 五〇〇元 | 劉進興 |
| 卓瑞英 | 陳淑貞 | 每月三〇〇元者 | 五〇〇元 | 彭秋香 |
| 張素琴 | 陳淑貞 | 每月三〇〇元者 | 五〇〇元 | 賴文盛 |
| 陳雪雲 | 陳淑貞 | 每月三〇〇元者 | 五〇〇元 | 江智德 |
| 卓玉雲 | 陳淑貞 | 每月三〇〇元者 | 五〇〇元 | 徐道仁 |
| 蔡茂堂 | 陳淑貞 | 每月三〇〇元者 | 五〇〇元 | 徐美珠 |
| 吳家弘 | 陳淑貞 | 每月三〇〇元者 | 五〇〇元 | 劉玉珍 |
| 吳家璋 | 陳淑貞 | 每月三〇〇元者 | 五〇〇元 | 劉玉珍 |
| 白桂豐 | 陳淑貞 | 每月三〇〇元者 | 五〇〇元 | 劉玉珍 |

僧伽教育基金

- | | | | | |
|----------|-----|-------|-----|-------|
| 每月五〇〇元者 | 李誠源 | 五〇〇元 | 林昇輝 | 一〇〇〇元 |
| (包括補、預繳) | 紀梅貴 | 一〇〇〇元 | 周玉坤 | 一〇〇〇元 |
| 每月三〇〇元者 | 李誠源 | 五〇〇元 | 蔡添興 | 一〇〇〇元 |
| (包括補、預繳) | 李誠源 | 五〇〇元 | 張梅子 | 一〇〇〇元 |
| 每月二〇〇元者 | 李誠源 | 五〇〇元 | 段心馨 | 一〇〇〇元 |
| (包括補、預繳) | 李誠源 | 五〇〇元 | 馬祖珍 | 一〇〇〇元 |
| 每月一〇〇元者 | 李誠源 | 五〇〇元 | 郭明揚 | 一〇〇〇元 |
| (包括補、預繳) | 李誠源 | 五〇〇元 | 劉健英 | 一〇〇〇元 |
| 每月五〇元者 | 李誠源 | 五〇〇元 | 陳蓉蓉 | 一〇〇〇元 |
| (包括補、預繳) | 李誠源 | 五〇〇元 | 陳福山 | 一〇〇〇元 |

天線——讓您跳出樊籬



天之遼闊，含蓋宇宙
天之清淨，滴塵不染
天之自在，任物遨遊
天之光明，善惡無懼

天外有天，人上有人，千里因緣賴此一線牽。天線——將引領您走向光明自在、清淨遼闊、安祥的新世界。

××答覆日南國中佛學社學生
×××
△問：餓鬼與惡鬼有何分別？
答：餓鬼是三惡道（地獄、餓鬼、畜牲）之一。舊譯餓鬼，新譯鬼道，而鬼類眾生又以餓鬼最多，因為他們內心無有滿足，故時常飢渴，故名餓鬼。兩者若強要分別，則惡鬼可說是比較兇惡的餓鬼。

簡單一句說道德

賈寶玉

「『道德』這句話……簡單：我懂」，這是在國小考試時心裡所想的；我知道亂丟垃圾是沒道德，上完廁所不沖水沒道德。

國中時，公民與道德成績不錯。「有道德的人是君子」，論語裏是這麼解釋的，但我常常在想「我是不是一個君子呢？管他的，反正我不是小人。」高中了，「我怎麼覺得自己像個小人了呢？巧言令色全來了。」

現在呢？我終於懂了「道德」，道是天時、地利、人和，而順應天、地、人的事，便是德。道，永遠不變，却也永遠在變；德，更是智慧的抉擇，怎講？比如古時候的人，可以亂丟垃圾，可以隨地上廁所，不用沖水。因為他們認為一切是天地所賦予，那歸於自然，是天經地義的事，每個人都這麼認為，順應了天、地、人。「噫！是道德。」而今是不准亂丟垃圾，因為時代變遷，亂丟垃圾會造成社會髒亂，亂焚燒更會造成空氣污染，上廁所不沖水，讓別人使用時不方便，是不道德的；天、地、人皆不容。

小孩童真是單純多了，說一是二，說二是二，越長大分別心就越重，離道德就越遠，現在懂了道德有何用呢？沒道德的事還是會作，越來越小人了，真正有道德的是那些天真無邪的小友，但是又能持續多久呢？

△問：師父是否可以結婚？

答：問題並不在於可以與不可以，而是修行人根本沒有結婚的必要。出家人清心寡慾，畢生追尋真理，度化眾生，宏揚佛教；他們一旦結了婚，多少會受到感情與責任的牽絆，而無專心修道；就算自己修持的定力非常堅固，但誰敢保證婚姻的另一半，是否能夠同樣地深明大義，不會互作干擾？因此出家人把感情，推廣到每眾生的身上。就如「佛陀愛眾生，視一切眾生平等如親子。但如果說結婚能成就道業，能令解脫生死，那麼師父為什麼不可以結婚？問題是事實可能如此嗎？」

答覆大甲蔡居士

△問：一個學佛者應如何教育子女？

答：身教重於言教。一個學佛者必須端正身心，思想正確，才能教育良好的子弟。今日教育，提倡以「愛」教育子女，但是「愛」的定義是什麼？眾皆迷惑其中。所以「愛」的定義是什麼？眾人皆迷惑其中。所以「愛」必須配合道德與智慧，才能昇華。昇華的愛，絕對不會溺愛、亂愛。這樣一來子女的素質就會提高。可是教育下一代是一件大事，必須先從父母開始教育，才能從根做起，徹底達到教育的目的，也就是說，父母本身要不斷接

禪學研習感言

南和國中輔導主任：溫榮發

生長在這工商繁忙社會的青年學子，由於家長為生活、為工作忙碌而奔波，學生乏人照料，加上學校功課壓力沉重，導致心靈的空隙、徬徨，以是人生的旅程中，找不到目標，沒有理想。常此以往，部份學生產生失落感，變成自暴自棄，蹣跚、蹣跚、中途輟學，比比皆是。

為了緩和繁雜而對立的社會生活，舒緩緊張情緒，特呈報教育廳專案辦理此一佛學禪學講座活動，期望學生們藉著佛學禪學之研習，轉化意識，開啓智慧，使生命之德性得到

展現，並悟出以理性為人際交流、溝通之藝術，進而產生良性互動之關係。如此一來，對立轉化為理性，生活獲得改善，心靈不再空虛，生命的泉源得以開拓，社會、家庭、學校因而圓滿和諧。

本校此次辦理禪學研習，報名學生非常踴躍，因交通車租借不易，僅有百餘師生參與受惠；部份向隅師生，期待下次有佛緣時，再行參加。承蒙大甲妙法寺，提供幽雅佛堂，敦聘佛學造詣高深釋宗毅法師，為師生講授禪學禪坐。謹代表南和師生敬致十二萬分之謝意。

受教育，思想理念才不會偏執一邊，造成錯誤的引導。然而教育必須落實生活裏。所謂「生活即教育」、生活就是禪。我們要是懂得個中道理，那麼生活中最平常的禮節、勤儉、謙讓、忍辱的美德，也就不會在下一代的身上消失了。有一則笑話是：「一對夫妻帶著兒女去旅遊，每到人多之處，這對夫妻就說：『孩子啊！快去搶位子』，可是當時正有一對夫妻，卻叫自己的孩子讓位。」

由此可知，上不正則不歪，要是有每個父母的觀念都不正確，那我們下一代的人文素養及國家前途，可就完蛋了。所以身為一個學佛者，首先要有的正確的觀念，而觀念正確，須隨時保持清淨心。只有清淨心智慧才會顯現。一個有智慧的人，取捨之間，就會合宜。不執著就不痛苦。不痛苦必能快樂的教化子女，更進一步的淨化社會。

佛學講座心得報告

南和國中三甲陳美君

上午參加了鐵砧山妙法寺的佛學講座，心裏感觸良多。法師說生活在現今社會的每個人，都必須時時檢討，要去想，我今天做對了什麼？做錯了什麼？做錯的地方要如何改進？任何一個人做任何一件事，都應該要順應天理、腳踏實地，不去做違害天理的事，確實！假如人人都不自私自利，那麼這個社會將會更安定、更美好。

法師又說我們都是國家未來的主人翁，應該自愛自重，做任何事都要有「恆心」，不可半途而廢。法師又告訴我們，要保自己的心，不可以讓一點點的污點，污染了我們清淨的心靈。有些人由於不自愛，會去偷別人的東西。那都是他們沒有一顆清淨的心。所以，法師要我們先培養一顆清淨的心，再把這顆清淨的心帶到每個角落去。

聽完了法師的演講，我希望學校今後能多舉辦這種活動。因為他讓我有獲益良多的感覺，使我學到許多課外的知識，做人做事的道理及應該永遠保持一顆清淨的心。

