

行政院新聞局出版事業登記證字號：台誌字第八一八六號

勤修

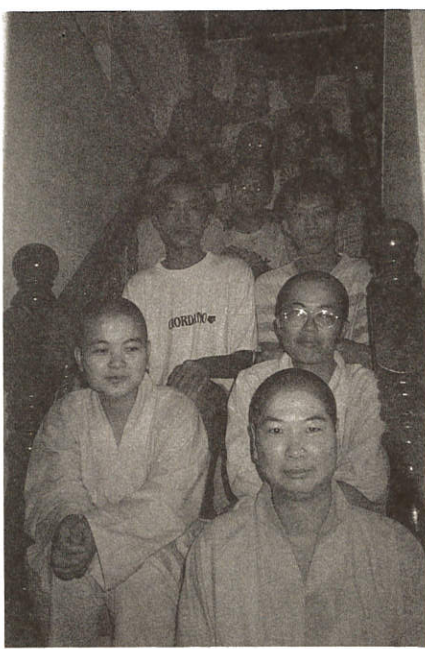
雜誌

中華郵政中台字第〇七五四號執照登記為雜誌交寄

國內郵資已付
大甲郵局
許可證
中台字第1874號

第卅三期 贈閱

導師：理修法師
社長：悟徹法師
發行人：林文琴
編輯：妙法蓮華編輯室
社址：台中縣大甲鎮順牙路210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)2770467
息心禪苑建設金劃撥帳號
二〇八四四四六九
戶名：鄒麗招(釋印持)



暑假短期佛法班英姿之一

△台中文一講堂 暑假短期班結束

自7月學校放暑假後，即有多位信徒子女，來到工業路講堂，接受師父們的指導。從生活中的食、依、住、行、磨鍊意志，去除懶散、挑食、沒大沒小的習性，從工作和學習中領受到佛法的熏陶。

每晨5時起床、打坐、吃的簡單，工作的要求，和晚上背詩看電視的其樂融融，相信是他們終生難忘的。如今隨著學校的開學，短期研習班也就告一段落了。

△8月底，台中、大甲南下行

8月27、28二天，導師應佛光協會邀請，前往參加星雲大師壽誕，暨叢林學院畢業典禮觀禮。

大甲普行精舍住持悟徹法師，息心禪苑住持印持法師也率領信眾，一道前往參訪道場，佛法交流。

△大甲普行精舍法會圓滿

農曆七月二日至七月七日，一連七天，精舍舉辦孟蘭盆法會，在此佳節，禮頌父母恩重難報經，祈福報恩，功德迴向，培植福田。

法會中特請理修法師，宗持法師，悟徹法師，開示，人人歡喜，慧根普潤。

△大甲普行精舍活動看板

每週三下午二點半至四點半兒童班
每週六晚上七時半共修會
每週日晚上七時半研習永嘉證道歌。
歡迎十方大德參加，深入佛海。

天線專欄

問：學佛的人應如何擺脫怨憎之苦。

答：首先必須了解八苦之中，生老病死是根本之苦，誰也躲不了，逃不掉的。但如何從中解脫才是智者。

人最怕對立，一有對立就有不滿的心理產生，久之怨憎的心理就愈加熾盛，這樣的學佛已經偏差了。經典告訴我們對任何事皆能慈悲喜捨，尤以人與人之間更應提起慈悲喜捨的心量，自己若生起憎恨之心時，當憶「怨親平等」生起「甘願受，歡喜還」的耐心，彼此才能釋解業緣，學佛的人貴在活得安心，過得自在。要是起惑造業以致於煩惱怨恨，當然將永無休止的接受苦報。

社

一樣米養百樣人，說明了眾生是很難調教的。尤其多元化的工商社會，人人講究個性化，品味化，結果個性化和品味化的結合，卻使得人呈現了物化的病態，淪為金錢揮霍的奴隸。社會不斷提供日新月異，聲色感官的物品，極盡誘人耳目，不管是精神上或生理上的享受，都令我們沈醉迷戀，無法內視自省。

人性的開發與提昇，對不斷追求物慾的人類來說流於插花形式——偶而與個個頭布施，救助他人，就自認功德無量，傲慢無禮；在布施的過程中，應是深入了解別人所做的事業是什麼。許多人都只看到星雲大師到處要錢，卻沒注意他已弘法於五大洲，如今正籌建一所大學——他的事業做得多大，培育的人才多多，仍不夠用。眾所皆知，文教事業的經費是龐大的，又是最孤獨、寂寞、吃力不討好的。會叫好的不多，叫壞的卻滿街都是。所謂「十年樹木，百年樹人」，要有遠見耐力的人，才會去投資文教事業，而不是光做慈善事業，我們社會的病態在富有，而不在貧窮。

社會知識分子須要宗教的哲理來鑽研，才能安心，中下階層的人，須要宗教神祕儀式的撫慰，而更高一層的人，則往內省自證解脫的修行路上走。妙法蓮華社有鑑於人心的須要及發展的趨勢，以三大方針進行——大甲普行精舍朝宗教事業發展，籌建中的后里息心禪苑朝修行的路——台中文一講堂則走文教事業，雖然，這三者是獨立的單位，但實質上是合為一體的既可宗教，亦可文教，亦走修行。彼此互為表裡。如此深入人心經營計畫，卻招致井底之蛙的人士，拿來作為攻訐，毀謗妙法蓮華社太有錢，布施是多餘的言論。

永嘉證道歌有言：「觀惡言是功德，此則成吾善知識。」先賢高僧大德，早就有遠見，處在謗言中，如如不動，何況是有心做大事業的我們？當然，這社會上耐不住寂寞的人，總要刮噪一番，這是不足為奇的。縱使不肯定妙法蓮華社的事業，縱使不能和社會上的大業相比，也無礙於妙法蓮華社的發展，所謂「一花一世界」——重質不重量，使我們很安心的做下去。

沈思錄

在滿足中，還要追求進一步的盈裕，最後終歸得不償失。

認識真精

(一)

瞭解了這個道理以後，所謂「還精補腦」和「煉精化氣」的工夫，是指在心理上沒有絲毫慾念的狀態，但性器官卻本能地發生了作用的時候。那時只要做到絕對的心清絕慾，讓它依循生理自然的血液循環而歸於平淡，就可自然而達不還之還、不補之補的境界了。如果有了慾念配合性器官的作用，已經使性腺荷爾蒙和精蟲的活動發生作用以後，再來有意去採補回來，控制它而「劫」令迴轉，便會使膀胱和血液裏增加一大堆的廢物。輕則迫入膀胱，影響攝護腺等機能的嚴重負擔。重則會使心臟、肺、肝、腦神經等，發生最壞的嚴重後果。道書丹經上，人要認識清楚，「水源清濁」之說，便是對這兩種現象的差別而言。

但在事實上，一般修學靜坐和修道的人，每每到了這個階段，幾乎無人能夠做到「脛作」而不引起絲毫的慾念的。即使偶然一次可以，再接再厲，由於生理的作用壓迫心理，就萬難清淨自守了。因此以「百日築基」、「煉精化氣」的工夫來說，的確便有「學道者如牛毛，成道者如麟角」的慨嘆。倘使年老精力衰竭，或者因病，或者因作那些旁門左道的工夫而使性無能，或者性腺根本失去新生的能力，因此而心理毫無慾念的，那是生機已絕，根本談不上修養鍛煉的工夫。但是，以上所說的，也只是從生理的作用而大概講有形的精氣而已。如果再進一層而追究能生精氣的根源，那便要

探索佛家所說的「心精」，才是「無上丹法」的「真精」之至理哩！
靜坐研道與長生不老
轉載於南懷瑾



也許我還可能回到文一講堂；也許我不會再來了。在這裡，我承受一些壓力，像複講、讀書、做自己不會的事等，而且因為我是第一個來這兒的，又是高中生，比一些人還大，因此待的很累，每天都必須像上戰場一樣辛苦著。

在這裡，只要有新來的人，特別是男的，我都必須告訴他規矩。因為他若不守，我也可能連帶要受罪，因為師父會以為是我教不好。在這裡，因為我是第一位來聽課的，學得也比較多，所以一些後來的人，我須對他們重講一遍，但我感覺到他們是在看我演戲，而且只要我講得不好，還怕被罵。在這裡有時我也會被罵，被罵後雖然心裡不是滋味，師父有時罵我，通常都會說我有懷恨之心，就算會有，也一、兩天就忘了，不可能記如此之久。

在這裡自是學了很多知識，得了一些經驗，得過教訓，交了不少朋友，還學了金剛科儀及八識規矩頌，二項似懂非懂的東西。雖學了許多，也把暑假花的差不多，真是有失必有得。下次來時，不知是被逼、被迫，還是心甘情願的來，或是不會再來。我現在是無法知道。

- 一、這裡的教育是採用領導學，用最短的時間，讓學生站起來，大的教小的，若不認真學，反過來小的先學會先站起來，那就變成小的教大的，從中體會當老師的難處和當學生的難處，傲慢的習性就在這牽制磨盪中洗刷。
- 二、佛渡有緣人，願待就待，不能待就離開，我們只教願意學肯虛心的人，並非來者不拒。
- 三、人難教，就自足因無始以來帶著貪心、瞋心、痴心遇到事情時，就爆發出來。只有責罵，才會清醒，否則根本不會改進，師父要承受我們的惡意，擔起我們的業力轉變我們的業力，這種辛苦誰知？
- 四、人若不能從自己的根本習性，痛下鞭策，給再多的時間，仍是浪費時間，生死大限一到，又迷迷糊糊的做個不知歸向的孤魂野鬼。

弔詭

人是人，狗是狗，公的和母的是截然不同。異類就是異類；異類不能相互理解，所謂「非我族類，其心必誅」。白人的世界，黑人的世界，美國人的世界，日本人的世界，不能相混而為一談的——這是我們絕大部分人的理性思考推理原則——天然的差別，不可踰越想混。

豈知一位身為母親的女性，竟能生出異類——兒子、男性，而且還讓他同體十個月，一起吃、睡、拉——可以溝通、相混、相會，打破了「相反」就不能共生的原理，更打破了我們最理性思考推理的原則——這說明了什麼？人類許多自古以來，所認為天經地義，理性東西，都要再次思考、研究、重新出發，包括科學、數學、宗教、自然都有問題。

最有趣的是，似乎只有「母性」，才能和異類相混、相通，這又是什麼原厘？

易經八卦，陽宅之整理(一)

／振文／

人生宇宙，受到各星球的磁場，及地球本身的地心吸引力影響。人體本身也是電波、光的結聚。配合食物治療法，及陽宅的採光，可增加個人磁場力，穩定情緒，減少環境給人的衝擊力，達到幸福人生，故本雜誌從33期起長期推出本文以增加大家對易經——理象數的學以致用。

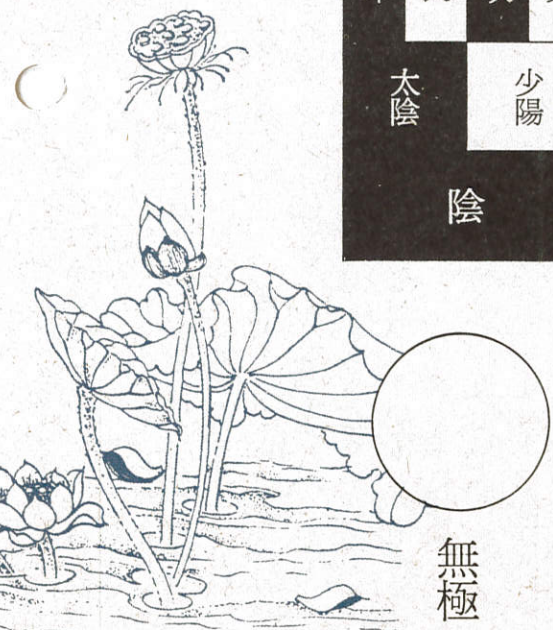
此圖乃無極而大極生兩儀即陰陽也。兩儀生四象即太陽少陰少陽太陰也，四象八卦即乾兌離震巽坎艮坤也，太陽之所生乾兌，太陰之所生坤艮，少陽之所生震巽，少陰之所生離坎，二太之所生乾兌坤艮——西四命卦二少之所生震巽坎艮——東四命卦凡宅之分東四、西四凡命之分東四、西四其源皆出於此

序次卦八義伏

八	七	六	五	四	三	二	一
坤	艮	坎	巽	震	離	兌	乾
		少陽		少陰		太陽	
	太陰						
		陰				陽	

無極

太極



比丘尼的呢喃

耀輝

我16歲，今年8月在佛光山叢林學院圓頂時，心裡想著這是真的嗎？直到遇見我的朋友時，才真正的醒過來，原來這不是在作夢。

現在最讓我不能適應的是再也不能像以前一樣常吃棒棒糖，也不能像小孩子一樣蹦蹦跳跳的，想到這些，一個頭就兩個大，不過想起道璞師父也是出家後才變很多的，心裡就想我也可以跟她一樣，努力改掉以前的壞習慣，要有耐心，脾氣要變好一點，講話盡量輕聲細語，最重要的是，要培養自己慢慢對讀書的興趣，說到這裡，最讓我頭痛的就是，理修師父要我將佛學的內容，提綱挈領做表，做了之後還是不懂，覺得自己簡直就是笨的可以，不過想到每個人也都是這樣熬過來的，心裡就比較舒坦了。

出家後，讓我最高興的是，媽媽和妹妹跟我想處的越來越好，不會再像以前一樣吵吵鬧鬧，動氣動怒的。

現在的我變得穩重多了，雖然不能像以前一樣，那麼得活潑，但我相信，這對日後的我會有幫助的。回想圓頂前，曾和學院的師父們一起工作，她們有時也像小孩子似的一起玩、鬧，那時我才真正明白，原來出家人也有它輕鬆的一面，也是可以吃棒棒糖，蹦蹦跳跳的，但那又是另外一種境界了。至少現在的我，還沒達到這悟力。



息心禪苑建設金劃撥帳號
二〇八四四四六九
戶名：鄭麗招（釋印持）

佛陀格言

勝利者招來怨恨，失敗者生活在苦惱中。寧靜的人捨棄勝敗，所以平安幸福。
常思索苦惱的來源，善於約束自己的感官，飲食有節制，充滿信心和幹勁，就不會被邪魔所擊敗，宛如大山岩不會被風所動搖。

話說短期班英雄事略

永依

二個月的暑假，可說漫漫如長夜。

二十多位陸續繼續不同家庭、習性的人在小小的講堂吃、住、睡、上課、生活，小至8歲，大至20歲，少中青參半，有姐弟，有母女，大的吼小的，小的也不服氣的吱喳。她們相同的，不把這裏當作自己的家來愛護，所以把一棟新的房子，弄得環境雜亂，螞蟻到處。在工作時，能少做就少做，有的尿遁法，有的拖延戰術，有的捉迷藏，只要她們的衛生習慣、環境打掃沒上軌道，那我們也就無法可以有效地進行自己的暑假計畫，總會受到她們的牽制。

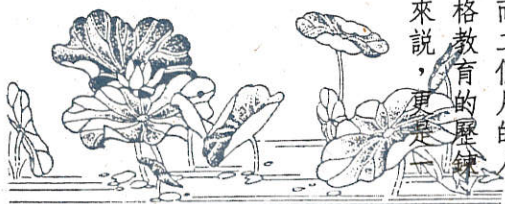
大小朋友一樣不守規矩，大朋友在臥室藏吃的東西，然後小朋友也跟著吃，吃不到就打報告，然後掉的屑屑招來無盡的螞蟻。雖然一再告訴她們利益均分，把吃的拿到會客室，大家一起吃，但……

在這兒，生活單純，每天上佛學、中庸、大學、禪詩、日語、禮佛、打坐、背九九乘法；午睡至2點，然後茶點時間！吃餅乾、水果或喝茶、甜點飲料，2點半開始上課。有時黃昏時到東海牧場散步，假日到風景處郊遊。每次禮佛、打坐後，都是一身汗，是最好

的全身運動，藉以矯正變形的脊椎骨，因此這兒要求坐姿、站姿都要挺直正確。晚上是背詩和看電視時間，也是一天中最清閒的時候，滿室笑鬧聲。獨立、自愛、能領導也能被領導，是導師的要求，每位大小朋友都要刷洗折疊衣服，清理浴室，自己東西放整齊，公用茶杯隨喝隨洗乾淨。可想像她們的東西隨放隨忘，走到那裏就吱喳個不停，要一再催促、檢查，多次講解，教導，真的令人疲於奔命。當然，她們也很疲勞要聽不斷地叮嚀。

每月一詩

人人自有定盤針
萬花根源總在心
卻笑從前顛倒見
枝枝葉葉向外尋



- | | | | |
|--------------|---------|---------|-----------|
| 7、8月名單 | 貧戶 | 僧伽 | 7、8月布施醫藥者 |
| 共養三寶：伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：蕭文顯 | 壹仟元：蔣淑珍 | 壹仟元：吳雅靜 |
| 捌仟元：林明豐 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：薛桂英 | 伍佰元：傅秋蓮 |
| 肆仟元：鄭綉善 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：徐美珠 | 伍佰元：賴玉瑜 |
| 壹仟伍佰元：鄭俊菁 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：李碧華 | 伍佰元：國泰汽材 |
| 林雪卿 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：李國市 | 陸佰元：張緞 |
| 壹仟貳佰元：劉瑞英 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：陳啓川 | 陸佰元：張緞 |
| 吳明達 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：蕭文顯 | 陸佰元：張緞 |
| 吳昆書 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：蕭文顯 | 陸佰元：張緞 |
| 陳淑貞 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：蕭文顯 | 陸佰元：張緞 |
| 伍佰元：王榮山 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：蕭文顯 | 陸佰元：張緞 |
| 劉榮雪 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：蕭文顯 | 陸佰元：張緞 |
| 陳明龍 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：蕭文顯 | 陸佰元：張緞 |
| 肆佰元：傅秋針 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：蕭文顯 | 陸佰元：張緞 |
| 王欣育 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：蕭文顯 | 陸佰元：張緞 |
| 王思涵 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：蕭文顯 | 陸佰元：張緞 |
| 王瑞嫻 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：蕭文顯 | 陸佰元：張緞 |
| 楊東屏 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：蕭文顯 | 陸佰元：張緞 |
| 吳秀珊 | 伍佰元：蕭文顯 | 伍佰元：蕭文顯 | 陸佰元：張緞 |

打坐時的我

黎云

初到此地，得知要打坐，那可把我的煩惱全給揪了出來，雖然自己有參加過短期出家，也常被師父「押」到禪淨法堂去坐個一、二支香，但對打坐，我也還是「小生怕怕」。

會怕，主要是來自生理上的。不用我說，大家一致的感覺是——腳痛、腳麻、想睡覺。喔！記得在禪淨共修時，可真是一段「不堪回首」的回憶呢！整天念佛、打坐，這已經夠慘了，還禁語呢！這對嘴巴常向外攀緣的我們，簡直是苦牢！所以利用下課「輕聲細語」幾句，不幸地，被眼明手快的師父給捉個正著了，唉！不用說那「可遠觀而不可褻玩焉」的繞舌牌，也就非我們莫屬了。所以對打坐還不甚歡喜的我，生理上都受不了了，哪還能在心理上獲得法喜呢？

初打坐時，重心不穩，也是唯！唯在唸佛？參！

很令人難以相信地，對禪坐漸漸有好感了，是因為滿用師父教我小止觀、吸氣與吐氣的方法，起初覺得蠻難的，但漸漸地，便愈來愈進入情況。師父也曾問我：「念佛是誰？」「誰在念佛？」疑！當下我就覺得這個問題也未免太「透逗」了吧！但師父說：「你是你嗎？你知道自己是誰？誰又是你？唸佛是你嗎？」哇！這一大串的問題可把我整慘了！我的腦袋又在努力地運轉、思考那竄進來的思緒、唸佛是唯！唯在唸佛？參！

頹敗

芸芸

有時想想一個人活不下去，死死也就算了。可是這時總會想起家人及死亡的情景，又牽腸掛肚的走得不心安！有太多的「無明」——不了解生從何來，死往何處去。

家人，很多事不敢做，為了面子很多事放不開，所想像的，沒有一樣敢放手去做。就這樣死的念頭在腦海中，流轉了幾千迴幾萬遍。總是如此輕易的陷入低潮、煩悶，茶飯無緒，雙眼無法睜開起來，總是帶着莫名的愁緒入夢境。

數大大小小的考試，大大小小的窄門，卻無助於我們了解生死大事，讀書越多，越優秀的人，越迷惘；思之令人心泣欲碎。要人生做什麼？

這幽冥難辨的陰陽二隔，真的是如處黑暗的洞，人生的下一步該怎麼走？糊里糊塗的走嗎？——反正大家不都是這樣嗎？船到橋頭總是直的！人總是要死的，想那麼多幹麼？沒有答案的去想它幹什麼？人生還不夠煩，不夠苦嗎？為了

多少人得了這絕望症——無明把我們纏得那麼緊，只不過是多了一口氣活着，要錢有錢，賺一下就好了；要閒有閒；就是心裡滯塞得很！社會人士、父母、朋友，都無法給人明確的答案，20幾年的世間教育讓人受得如此辛苦，要經過無

釋迦牟尼到底在菩提下看到了什麼？為何他說「解脫靠自己」，而上帝卻說：「把我們交給他就好！」這二者的智慧從何區別？

屋內外光明晃耀，好施見到佛光，欣然身輕的到佛前就坐。佛陀慰問長者病況，長者答說：「我信仰日月之神，事奉君長先人，恭敬齋戒，祈請賜福。但是這次生病，卻未受到福祐。而醫藥針灸又是我們所禁忌。至於佛道經戒一切功德，又多不了解。自我祖先以來，我們就一直如此（指事奉日月之神和君長先人）。」

安而無橫禍，如果你能戒戒，多用智慧，生世世都會平安吉祥。」於是佛陀即說偈言：「事日為明故，事父為恩故，事君以力故，聞故事道人。人為命事醫，欲勝依豪強，法在智慧處，福行世世明。察友在為務，別伴在急時，觀妻在房樂，欲知智在說。為能師見道，解疑令學明，亦與清淨本，能奉持法藏。聞能今世利，妻子昆弟友，亦致後世福，積聞成聖智。能攝為解義，解則戒不窮，受法依法者，從是疾得安。是能散憂患，亦除不祥衰，欲得安隱吉，當事多聞者。」

長者聞佛說法後，心中的疑惑煩惱都消除了。因此他請良醫來治病，而且從此信奉佛法。身體於是好了起來，眾病消除，身心如飲甘露般的清涼自在，後來也能證得聲聞初果。他的宗族國人，對他無不恭敬服從。

多聞品之二

從前，在舍衛國有一位已證得聲聞初果的須達多長者，他有一位親友，名叫好施，不信佛道和醫術。當時好施得了重病，親友們都勸他找醫生治病，但是他至死都不肯就醫。他對親友說：「我只事奉日月之神，忠君孝親，即使會死在這裏，我也不改變我的心志。」

佛陀告訴長者說：「人生在世，有三種橫死的情形：一者有病不治而橫死；二者醫治不慎而橫死；三者驕恣自用，不達事理而橫死。像你這種病況，絕非日月、天地、先人、君父的力量所能治癒的。你應該明白道理，隨時調適生活起居才對。在身體不適時，當須醫藥；對於眾邪惡鬼，當須以經戒來遠離；平常應事奉聖王大德，救濟貧苦；如果你能這樣奉行，必能德感神祇，福祐人民，同時用你的智慧，自然能消除很多煩惱，現世吉祥平

我們常生活在放逸中而不自知。甚至在放逸中，還認為是在休息；放逸和休息，總是搞不清楚。有句話說：「休息是為了走更長遠的路」，哎呀！這真是為一些，在事業或感情受創的人而言；是為了安慰他們而說；因為，沒辦法嘛！他正遇到瓶頸，正遇到困難在迷途中，自己也理不出目前的難題，且又走不出一條路；因此遇到這種人，我們常會說這句話。但是這句話，真是會害死這些憨百姓。因為這逆境正是增長智慧的跳板。因為人都是從煩惱中才產生智慧的，所謂「煩惱即菩提、生死即涅槃」。我們凡夫總是在遇到逆境時

唯識學淺談

放逸

耀密

自我安慰「沒關係先休息再說」，這休息一下，要是自己的原則沒把握好，或是沒定力，很快的休息就變放逸了。試問你會增長智慧嗎？

如果知道自己在放逸了，在放逸了，這還算有救；如果不知道自己在放逸的話，那接下來，就會和「掉舉」、「昏沈」、「不信」、「懈怠」、「失念」、「散亂」、「不正知」等這些心所相應。和這些心所相應的話，你就無法主宰自己，跳出逆境，做個成功的人。你或許認為休息一下沒關係，不會那麼嚴重的，但是啊！凡夫總是不會控制自己的，你可能會將休息安排到恰到好處嗎？別欺騙自己了，我們做每件事啊！不是太過就是不及

這「過與不及」皆非中庸之道。例如：青少年，我們常在報章雜誌上看到，某某學生因升學壓力，無法負荷，而自殺；唉！真是英年早逝。這就是不會安排自己的生活起居。幹嘛的！把自己壓的透不過氣，而想不開，當你有過多的壓力時，應打開心胸，放開心情，書讀一段時間就找個活動輕鬆輕鬆，不要硬鑽在課業上，其實讀書不要硬看、硬讀的，你只要用玩的心情去讀它，這科看不下就看別科，就不會對課本產生排斥感。人，總是要活的有目標、有意義、有理想，為了一點小事就將你美好的人生摧毀掉，值得嗎？

反過來說，有人因壓力過重而自殺；有的人卻因放逸過甚，而到處消耗能量。所謂「氣滿不思食，神滿不思眠，精滿不思淫」，最後就成了一個好吃、貪睡、多淫的人。難怪古人說：「小人不能閒居」。由此可知，人都是有惰性的，小人都趁沒人時，放浪形骸，到處做壞事；而聖人卻在沒人時，更加留心自己的行為，是否放逸了，而更加努力用心；這真是天壤之別。

其實只要會分配時間，生活緊張忙碌時，就放縱一下，這也是無可厚非的；在過份舒適時，就得提醒自已了，現在該做些有意義的事啦！就好像我們打坐時，開始是止，後起「

觀」，可是我們總是在止的時候，就用始放逸，散亂了。因在止的時候很舒服，舒服時就不想用功了，這時就產生了惰性，不想再加功用行了，等「止」的舒服感過後，你就開始注意色身，因你注身體，這時如果有酸、脹、麻、痛的感覺，你就坐不下了。

就好像我們學習知識，這一樣學會了，就一直鑽在會的學問裏，不肯再去吸收新知。這是為什麼？因為你已經放逸了，安於現狀不肯再向自己挑戰，向環境挑戰，無形中你已退步、墮落了。有些人就墮落在目前的名利、地位，而變俗了。什麼叫俗呢？就是庸而不

雅，使人不耐煩。為什麼變俗了？因為讓名利纏身了。一旦名利纏上身了，你還有時間去充實自己嗎？你還想充實嗎？我想已不可能了。人一旦放逸了，就迷失了自己，忘了他以前的崇高理想，只顧現在安逸生活的享受。你提醒他，他會說「不要煩我，人要及時享樂。」

妙法蓮華社帳號
20844469
戶名：鄒麗招