

慧思集

降魔者先降自心，
心伏則群癡退聽。
馭橫者，先馭此氣，
氣平則外橫不侵。
——菜根譚

慈風法雨 佛恩無量 虔誠禮敬 圓成功德
，適逢佛陀成道紀念日，亦是一年一度的臘八節，本精舍定於農曆十二月八日早上八時三十分恭誦消災延壽藥師本願功德經。祈求國泰民安風調雨順，社會祥和事事如意。當天備有臘八粥與眾結緣，敬請十方大德闡第光臨，同霑法益。
普行精舍啟

佛陀成道紀念法會通告

行政院新聞局出版事業登記證局版台誌字第八一八六號

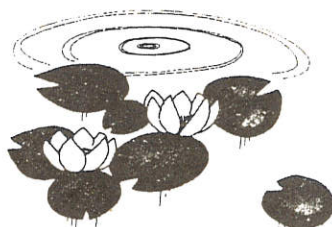
勤修

月刊
雜誌刊

國內郵資已付
大甲郵局
許可證
中台字第1874號

贈閱
第四十七期

導師：理修法師
社長：悟徹法師
發行人：蕭明哲
編輯：妙法蓮華社編輯室
地址：台中縣大甲鎮和平路17號
普行精舍
帳號：20844469
戶名：鄧麗招（釋印持）
電話：(04) 6880431
僧加基金帳號：21034206
戶名：陳淑滿（釋理修）
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之2
息心禪苑建設金劃撥帳號
二〇八四四四六九
戶名：鄧麗招（釋印持）



八十六年度點燈安太歲 消災項目

光明燈年點——六百元（個人）
全年消災——一仟元（個人）
安太歲——五百元（個人）

晴耕

雨讀

齊定遠



炎黃子孫以農立國，最理想的生活方式是既耕且讀，克勤克儉；時至今日，社會結構已經有了大幅度的變遷，許多人仍以「耕讀傳家」為榮；只是「耕讀」二字，並不僅限於傳統的「耕田」與「讀書」而已。

古人所謂的「晴耕雨讀」著實很有道理，试想：旭日東昇，天朗氣清之際，或荷耜鋤而耕作，或執斧柯而樵伐，或划舟撒網而捕魚，辛勤努力，以獲取生活之所需；一旦雷聲隆隆，大雨滂沱，或小雨絲絲，淅淅瀝瀝，出門不便，百無聊賴，望著窗外花草樹木，被雨水洗滌及浸潤的清

新模樣，聽著雷聲雨韻大聲呼喝與囑咐低語，令人盪氣迴腸之餘，心情出現了無比的恬靜與寧謐，此時最宜思考及吸收，用來讀書研究，以達到精神層面的充實，最為恰當不過。

呂新吾嘗言：「傳家兩字曰耕與讀，興家兩字曰勤與儉，安家兩字曰忍與謙，防家兩字曰盜與姦，亡家兩字曰淫與暴。」不論社會如何進步，也不管時代怎樣演變，以上所揭櫫的具體理念，在治家與持家上，永遠有其顛撲不破的道理。
人生在勤，力田為先，春耕、夏耘、秋收、冬藏，植桑、養蠶、織紡、刺繡，辛勞努力，自然衣食豐足不虞匱乏；而一年之計，莫如種穀，十年之計，莫如種樹，不管如何經營，總在克勤克儉，必能興家立業。

讀書可以獲取理論之識見，得到實用之學問，具有鑑別之能力；更能夠達到四項目的，亦即：知識、信仰、學問與便利，而成為繁華之裝飾品，艱危之避難所，解決問題之鑰匙以及精神上之食糧。人心至為靈動，惟讀書可以養之，否則閒適無事，吃飽穿暖之餘，鎮日不親書卷，心思無所棲泊，勢必神魂顛倒，精神散漫，處逆境固然不樂，處順境亦未必樂得起來。

今日對「耕」的解釋，自然不僅局限於狹義的農事耕作，而是包括了各行各業的工作，就連使用腦力的文化工作者也稱之謂「筆耕」呢！在正常的工作時段，當然應該竭盡所，努力以赴，以求得輝煌的工作成效，就如同農夫辛勤之後，獲得豐碩的收穫是一樣的道理。

如今對「讀」的解釋，也不僅是開卷朗讀而已，舉凡凝神、養氣、修身、反省、思考、研究、計畫及創作，以乎都應該包括在內。風雨交加的天氣，足不出戶，雨絲風片彷彿織造成一道簾子，隔絕了煩囂的塵寰，最宜靜下心來，從事閱讀及思索的工作；此外一切假日若無休閒活動，亦可充實自己，藉以求得心靈上的滿足。雖然時移勢易，「晴耕雨讀」仍然有其千古不磨的意義。
——轉載自青溪副刊

中國禪師

惠能法師

永如



惠能法師俗姓盧，廣東省韶州曲江縣人，生於唐貞觀十二年（西元六三八年）二月八日。幼年喪父，從小和母親相依為命，家貧無法受教育，以賣柴過日。

唐高宗龍朔元年（西元六六一年）某日，路經旅店，聽到店內客人吟誦經文，便上前求教如何習得經文？旅店客人告知自蕪州黃梅縣東禪寺求法及其經歷後，觸動惠能前去拜師學佛之心。回家告知母親自己的心意，且安排好母親往後的生計後，就起程前往蕪州去了。

初到東禪寺，大部份的行者都瞧不起不識字的惠能，而東禪寺的住持五祖弘忍法師則好奇惠能跋山涉水從嶺南到中原的原因。當惠能表明來意後，弘忍法師故意道：「嶺南人未經教化，難道你也懂佛法？」惠能道：「大師，人可以有南北之分，佛法並沒有南北之分，我雖從南方來，不過，心中的佛性，與大師您應當沒什麼差別！」

聽到此言，弘忍法師對惠能相當欣賞而欲加以栽培，但看見門徒不太接受惠能，擔心如此一來，惠能受到師兄們的欺侮，便道：「你就和他弟子一起在寺裡打雜吧！」惠能道：「稟告師父，弟子自覺心性清明，沒有任何雜念，因此不明白師父您究竟要弟子打什麼雜？」弘忍法師楞了一下，心下讚歎惠能的善根深厚，又道：「你先到廚房幫忙吧！」於是，砍柴、舂米、洗菜、煮飯便成了惠能在東禪寺生活的重心。

日復一日，過了將近八個月，在這期間，弘忍法師在一旁默默觀察，發現惠能每天都盡心盡

力做好分內的工作，很少與人聊天，默默的工作，從來也沒抱怨過，只要自己做得好，即使多辛苦的苦差事也都承擔下來，對人對事沒有分別心。有時遭到師兄們的譏諷，也能淡而處之。一方面弘忍法師欣賞惠能的修為，一方面也在想盡辦法消弭惠能遭到排斥的情緒，讓惠能早日成為正式出家人。此刻，碰巧遇上衣鉢傳承的問題，弘忍法師便要弟子們作一偈來表明自己修行的心得，以決定衣鉢應傳於何人？弘忍法師的高徒神秀，修為也是很高，他想：「寫偈的用意，為了求法，是好的；若為了求傳承，豈不和對聖位有野心的凡夫一樣？如果不作偈，又如何能得到師父的印證？」神秀陷入天人交戰的心情，最後終於牆上寫了一首佚名的偈文：

身是菩提樹，心如明鏡台；
時時勤拂拭，勿使惹塵埃。

大家看到都稱讚好，就是不曉得誰寫的？當然，弘忍法師一看便知是神秀的作品，但心裡卻有些失望，為保住神秀顏面，便道：「這首偈寫得很好，大家只要牢記偈文，勤於背誦，並按其旨意認真修行，便不會墮落地獄受苦。」於是一時之間大家便努力的誦持。

私底下弘忍法師還是告訴了神秀，道：「從你作的這首偈看來，你只走到佛門外，尚未悟到自己的本性，還沒有完全的解脫自在。」神秀聽了心中相當慚愧，修行十幾年而只在門外徘徊，弘忍法師便安慰他，要他擺脫世俗煩惱便能悟到本性，鼓勵他再做一偈，如確已悟透，便傳位於他。神秀也明白，師父在師兄弟面前說的話，只是間接告訴他，他的修為僅能不墮地獄受苦。

聽到師兄們的誦持及師父對此偈的讚賞，惠能詫異：「此偈並未見真性情，師父為何要大家追隨？難道，師父只要大家不墮入地獄受苦，而不要引領大家得到真正解脫？如果大家都以此偈為依歸終其一生，必將只能在佛門外徘徊。」

於是毅然決定要將自己的想法說出來，便要求一位師兄帶他到這首偈旁禮拜一番，這位師兄因惠能一再的請求便帶他去看那首偈，其他的人一窩蜂跟著過去，想去看惠能的笑話，聽完牆上

的偈語，惠能要求師兄代筆寫偈，但大家都不願意，紛紛奚落他的無知。惠能只好要求前來寺中禮佛的客人代寫，起初客人反應和師兄們一樣，但惠能便告訴他：「下等人也可能有上等人的智慧，而真正上等的智慧更是沒有分別，計較的。想求得佛法的真諦，尤其不能隨便輕視下等人，如果輕視別人，就無法修得上乘的修為了。」客人震懾於惠能的智慧，對他深表佩服，便將他所唸的偈語寫在一旁：

菩提本無樹，明鏡亦非台，
本寺無一物，何處惹塵埃。

看到這首偈，大家都對他說出來的偈語深表驚訝，但有些人認為他是仿神秀而寫的偈，並不高明，而這位客人離去時，便道：「行者菩薩，您的偈文果然高深，來日，您若得道成佛，可別忘了來度我！」（待續……）

（摘錄自頓悟南蠻子——元祖惠能）

生活是……

勇於接受別人的批評，
正好以調整自己的缺點。

——慧律法師



◎老韶

文一禪學院
八十一月

* 玖佰元：

鄭為慈善會

* 四百元：

王彩紋

文一文教
基金會

* 參仟伍佰元：

卓瑞嬌

僧伽名單

八十一月份

* 玖仟元：

郭金銘

* 肆仟元：

李誠源

李誠倫

* 捌佰元：

黃芳葵

* 陸佰元：

陳啓川

* 肆佰元：

張始美

陳宗漢

蘇雋夫

蘇雋勻

陳宜容

蘇由美

詹毓瑛

張明政

蘇慈蓮

薛桂英

蘇林芳草

許盛嘉

* 伍佰元

林柔慈

吳昆書

周清美

梁雲峰

* 貳佰元

楊寶貴

楊怡君

* 壹佰元

周建新

* 參佰元

李美

* 伍佰元

吳昆書

* 壹佰元

陳惠好

林柔慈

周清美

吳昆書

* 伍佰元

陳惠好

林柔慈

周清美

吳昆書

* 壹佰元

陳惠好

林柔慈

周清美

吳昆書

* 伍佰元

陳惠好

林柔慈

周清美

吳昆書

* 壹佰元

陳惠好

林柔慈

周清美

吳昆書



<美食中心>

一日之計在於晨
稀飯是一天之始

枸杞鮮菜粥

□材料（4人份）

- 米.....2杯
水.....20杯
枸杞.....2大匙
青菜.....1把
香菜.....少許
薑菜.....少許

《作法》

(1)如何煮好美味的粥？

- ①在煮粥的1~2小時前，先將米洗淨瀝乾。
- ②熬粥最好用砂鍋或較厚的鍋子，放入米與水，用大火煮沸。
- ③煮沸後用小火，盡量不要攪拌，慢慢熬燉。

(2)枸杞用溫水泡軟，青菜及薑切細，用熱水燙過。

(3)把煮好的粥放入碗中，撒入(2)的蔬菜及香菜即可食用。

◆享調要訣

- 1.蔬菜應儘量切細，撒入熱粥中，即可溢出蔬菜香味，不過，也可以直接放入粥中煮一下就熄火。
- 2.使用冷飯煮粥時，應用少量的水，如果將飯洗過再煮，會減少黏度。

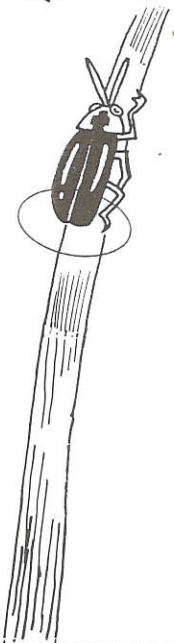
* 枸杞鮮菜粥，可預防虛冷症、眼睛模糊、高低血壓，而且可健胃，消除疲勞。

有一次帶孩子上醫院檢查身體，剛到醫院因尿急，一時情急找不著「廁所」在那邊，慌忙之中前邊剛好有一位清潔工正在打掃，內心裡正想還好有貴人相助「感謝老天爺，我趕緊塔上前。請問：歐里桑「化粧室」在哪邊？對方竟大聲地跟我說：你講「啥咪」你要化粧啊！這裡有「化粧室」嗎？我怎麼不知道。我想他可能聽不懂「化粧室」的意義，我再一次用「台語」跟他溝通，那麼「廁所」您知道在那邊嗎？

講哈「廁所」啥咪叫做「廁所」你講卡大聲，卡清楚我聽無你的意思！霎時在場引起在場的人全部眼光都投視過來，看看這一對寶，不知是「歐里桑」（卡△△△）或是我（卡慈）。正當窘得不知如何是好！剛好被一位男士聽到了好心地跟我說：「小姐（△△△）就在你旁邊」，我定睛一看，天呀！廁所怎麼不會出聲呢？問了老半天竟然它就在我的旁邊，內心裡閃過了一句話：人在慌忙之中定會沖昏了頭，我則羞澀地一頭溜進去。祇聽到「歐里桑」理直氣壯丟下了一句話：「講了老半天原來就是妳要上『便所』哩！也不跟我講白語一點，『便所』就是『便所』幹嘛說「化粧室、廁所」，真搞不懂！這件事讓我覺得又好氣，又好笑，也好糗，到底到歸各誰呢？冷靜地想一下正是自己的錯啊！從也發現自己迷糊的一面，那確是真的。要感謝的是那一位「歐里桑」。

糗事一籬筐

晉緣



意氣沸騰，

不如認命

晉緣



一向溫和、辦事又能幹型的知心好友告訴我，她心裡很（鬱卒）向我吐了一番苦水，為了一家子的安康和樂身心感到很俱疲，既要幫夫創業，又要盡女人的本質，加上另一半有點古怪的個性——有著順我者生，逆我者亡。尤其在照顧小孩方面都不能有所閃失！否則有吃不盡的名產（糕餅）。諸多的壓力……（拖磨）不要緊還換來人家滿腹的牢騷。唉！怪自己無代誌來惹塵埃！問題還是要面對，既然選上了婚姻這條路，就要忠於自己的決定。

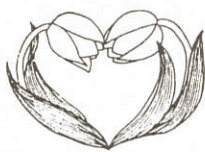
聽完她的敘述，我確實聽見，因而明白，而又尚未能一切明白，俗話說：「一人一家代，公媽隨人差的世界」每一個人的婚姻都有不同的劇本，有高低起伏。反照一下自己境遇卻與也不同，在家為所欲為，養成了我散漫，陽剛使氣的習性，若放遠論佛家所說三世因果論！那麼朋友的婚姻既是前生所造的業因，今生必須感苦果，而今生能在婚姻生活成長中慢慢培養她忍辱的個性，也許目前所遭遇的不利，困惑，但將來善業成熟自然會感到美滿的善果，您能說她是不幸嗎？

反過來說自己今生的境遇雖比別人平順，但在身心方面不自覺的薰習了許多壞習性，種了許多惡因眼前的如意，一切終究只是春夜的夢罷了！來世的苦果決定無疑，您說這是快樂嗎？唉！這樣一個快樂與悲哀同在的世界裡，分不出來我的快樂比你的悲哀悲哀，還是你的悲哀比我的快樂快樂？人生之情就是這麼矛盾！矛盾！

有時我也會這樣安慰自己，好友的聰明能幹使她成為「能者多勞」而拙笨無才的我便是享現成的福罷了！

然而無論那是苦、是樂，當它們生起時，當下若能運用智慧思惟，除去執著，得到了自由也是法的一種，身邊響起了寺廟的鐘聲正震撼著我的身心，彷彿向我傳訴著諸行無常……。

話說回娘家



晉海

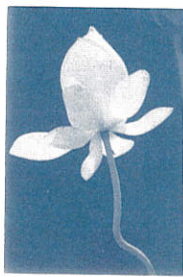
第一次以作客的身分，回苑裡，讓父母親請吃飯，心情自然不同於以往，跟著婆家親人一道北上，心中竟然有些忐忑不安。因為得知父親此次要親自下廚，辦起酒席來，擔心婆婆有意見，一路下來不發一語，直到苑裡家中匆忙進入廚房，才知原來老爸已經早就準備就緒，就等客人上桌而已。但見老爸雖有點緊張，卻興致高昂，因為這是他生平第一次做這樣的嚐試，從來一直扮演著傳統男人的角色，不碰廚房到現在親自辦桌宴客，這要多少的勇氣和信心來突破！想到此時心中感慨萬千，父親已逾六十，卻還能繼續學習新思想，新的事物，來改變生活重心，賦予不同階段的生命色彩和意義，這樣的精神感動了我，不禁反省自己如此的年輕，卻常找尋藉口、理由停止學習，不知進取，對自己的生活似乎沒有真正的責任使命感，令我汗顏愧疚呀！

在這時候讓我更深地體會到父母的身教力行，早已超越一般言語所能表達，同時發現自我心中異礙重重，常為外在的無名言語所困惑，熟不知，真正有智慧的人是能分辨是非善言，聽好話而棄閒言的。

站在入夜後的火車月台，面對眼前正在熱鬧喧嘩，五光十色，喜慶十足的碼頭，內心感動湧翻騰，家鄉的溫暖窩在心頭，而列車漸駛入月台了，離家南下的感覺竟然如此難捨，但是轉個念頭想想，這樣的體會應該是要告訴自己，不要

畏懼人生中的不定變數，只要勇敢面對，歡喜承擔，苦澀就會轉為甘甜。承如父親的一生給我的感動吧！

氣化神的境界



在靜坐的過程中，如果真正到達了「三花聚頂」「五氣朝元」的境界，再進一步，便很自然的要進入煉神的領域了。可是在「煉氣化神」的階段中，其中的岔途，非常的多，比起初學靜坐時「煉精化氣」的情形，更為微細難辨。而且它與精神病、神經病、心理變態等相似病症，往往互為伴侶。如非真正智慧的抉擇，可能就把神經當作神通而自我陶醉，自取毀滅。可是，也不要因此而過分擔心害怕，照理來講，到此境界，正如正見的智慧應該自會開發，不易走入邪途才對。不過，真正智慧合道的境界，的確是靠本身積善的修養功行，如果平時只求個人靜坐的效果，並無捨己為人積功累德的力行培養，到此，除了比平日更為聰明以外，真正智慧合道的種籽，也很難出現的。總之，講到氣化神的境界，不但從事靜坐的人能夠真正到達的並不多見，即如道、佛兩家的丹經道書上，真正把它明白寫出的也不多见，大致描寫這種情形的，多半是用隱語或含糊其詞的說：過此以往，自有神明來告而已。

現在，我們為了結束靜坐與生理反應的變化部分，最後必須對此簡要的作一交代，然後才好轉入靜坐與心理部分的研究，因此，姑且提出煉神過程中一些比較容易體會的現象，貢獻給一般修習靜坐者的參考。

（轉載於南懷瑾老師
靜坐修道與常生不老