

行政院新聞局出版事業登記證局版台誌字第一一七一號

勤修

雙月刊

中華郵政中台字第○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

贈閱
五十八期

◎文一文教基金會董事長悟澈法師應邀前往鞋美實業公司為其員工講演生活與孝道，以啓迪職工素養，心靈淨化，提昇精神品質，增加工作效率。

◎文一文教基金會董事長悟澈法師，帶領寺眾前往參加私立華嚴啟能中心廣場落成啓用活動，對於華嚴啟能中心，能以佛教大悲精神，教養、訓練智能障礙者。全院素食，更是為智能障礙者，廣植菩提善根之行動，讚歎不已。



▲法師及各長官為華嚴啓動光明燈

社長的話

佛在心頭莫外求，貪瞋放下是真修
明朝此日仍如舊，勢至觀音代發愁

導師：理修法師
社長：悟澈法師
發行人：印持法師(鄧麗招)
編輯：本刊編輯室
發行所：台中縣大甲鎮和平路19號
普行精舍
帳號：20844469
傳真：(04) 6869100
戶名：鄧麗招(釋印持)
電話：(04) 6880431
僧伽基金帳號：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

法界衛星電視台台長

海濤法師造訪普行精舍

八月十五日法界衛星電視台台長海濤法師來訪，使得小小的普行精舍，倍感蓬華生輝，信眾們更是歡喜踴躍迎接貴客的到來。法師也慈悲應信眾的要求，飯後為大眾開示勉勵。

佛教二千五百多歲了，從佛陀時代直至現代佛教，為因應時代巨流，弘化方式一代一代不盡相同，隨著不同時代，呈現不同佛教風貌，展現佛法，而人間佛教正是現今佛教的特色，所謂人間佛教，就是活在憂苦的世間中亦能得到解脫自在，如何解脫，端賴現世的修為，常保歡喜自在的心，海濤法師正是推動此一佛法中之佼佼者。不論是監獄弘法，為病患說法，開示大眾，或是利用最先進的電視弘法，都是用最淺顯易懂的方式，以信眾法喜為第一要務。法師表示：「我講話時，常把信眾都當作我的父母親，要說他們聽得懂的話，用得上的話。」

海濤法師開示前更讚歎，普行精舍是莊嚴的道場，有莊嚴的大佛，莊嚴的法師。更讚歎信眾們，因為前生願意給人莊嚴，所以得到這樣莊嚴的果報。

海濤法師勉勵大家，要利用時間、情境，以及客觀存在的事物來磨鍊自己，時時刻刻能克服自己想要的心，因為這是去除心中慾望的一劑良藥，隨時察覺內心的思想活動，漸漸訓練自己不疲不累，專心一致。達到淨化心靈的目的。法師更進一步表示：「修行是以自己為中心，不是觀照他人，是以幫助自己淨化為目標，而不是改變別人。雖然修行路上有時需要勉強自己——克制慾望，想要。但在專

藥師法會通啓

欣逢藥師如來聖誕，普行精舍謹訂於國曆十一月十一日（農曆九月廿三日）特啓建藥師祈安法會，祈求國泰民安，社會祥和，人人福慧增長，幸福安康，敬邀十方大德參加共修，並發心點燈供佛，照耀閻府如意，萬事吉祥。

*報名電話：(04) 六八八〇四三一

心淨化自己後，不但能得到超脫自在，更能加強對外界的能力。試想，當你不再注意自己身材高矮胖瘦，放下自尊，不愛面子，對事物有了分明，將會如何歡喜啊。

四念處，是佛陀的遺教，修行良藥，最佳方法，法師開示大眾，在淨化自己的過程中，可用不同的觀法來對治自己不同的情緒，他說：「癡愛心重時，用不淨觀，觀想自己是腐蝕的屍首，直至一堆白骨。但是在生氣時就不適用不淨觀，因為這樣會越觀越生氣，此時應用慈悲觀，觀想自身是觀世音菩薩，才能漸漸遠離瞋怒，所以法門要用對，才能得力。」

謝海濤法師對大家的勉勵，相信大家都頓覺清源法喜充滿，也希望以後能有機會再聆聽法師語，阿彌陀佛。



▲海濤法師與普行精舍眾菩薩合影

晨以朝山遊

—耀密

南無本師釋迦牟尼佛。在這一聲聲佛號聲響起，在後里息心禪苑的朝山活動終於開始啓程，朝山的隊伍裏有慈悲的法師、有虔誠的信徒、有可愛的小天使、更有發心的菩薩護持我們，使我能心無掛礙的朝山，也使這次的活動能夠圓滿。

朝山的籌備，早在一個月前就開始集合發心菩薩開會、討論。到了最後一個禮拜，更是緊鑼密鼓、天天討論、如何準備用具、如何佈置會場，就這樣還沒開始朝山，就已經不知上山幾回了。說到這群發心的義工菩薩，真叫人感動，他們是三種布施都做到了，財施：朝山的用具非常複雜，常常少東少西的，他們馬上說，這個我去買、那個我去買，布施總是不落人後。法施：每辦法會一定有新進的發心菩薩，那這群菩薩也不吝嗇的教他們，在引導他們的當中不忘帶入佛法，使初發心的菩薩能感受到法喜充滿，工作起來特別用心。無畏施：每年朝山總是會考驗這些義工菩薩，例如：去年有人被蜂螫，螫的滿頭包，痛了好幾天，今年是菩薩要載東西上山，結果車子在加油時，不知怎麼油蓋掀開，汽油噴出來，這位菩薩被熱油噴的滿臉，送到附近的小診所，醫生還不敢收，幸好龍天護法的加持以及在旁的菩薩急救得當，才稍為緩和病情，你看這些考驗不但沒有擊退他們的道心，反而更加護持法師興建道場的弘願。

朝山是這樣的辛苦，那我們為什麼要朝山呢？要知道朝山的功德是非常殊勝的，不但會讓您身體健康，去除我們的驕慢心，更會讓您感到無法言語的歡喜、古德云：「念佛一聲福增無量，禮佛一拜罪滅河沙，你看我們消了多少業障，業障消除自然福慧跟著來。況且，朝山是接近大自然，促進親子關係，提昇社會祥和的最佳活動。

這次朝山最感謝的是佛菩薩的加持，朝山當天正好颶風過境，沒想到朝山時，卻是天氣晴朗，更絕的是，朝山一結束竟傾盆大雨，宛如甘露法水，洗盡眾生塵埃，使每個人的身心頓時舒暢、清涼，滿載歡喜的下山去。法會圓滿了，要感謝的人很多，無論何種的護持，都是我學習，我要效法的。最後就將朝山的功德回向給他們，願大家身體無礙諸事順利，年年有今日，歲歲有今朝，明年朝山會場再相逢。



←法師開示朝山會上雲來集

→香花供佛願菩提種子
開花結果

朝山的前一晚

—阿鑒

后里息心禪苑，一年一度的朝山大事，就在中秋節的前夕，隆重登場。

我們全家早在朝山前一天晚上，先駐札山上過夜，當晚山上在各位發心菩薩的努力下，已將會場整理就緒，莊嚴的佛像，在一片花海中更顯得慈悲與親切。

由於師父的領導能力，讓我們感受到現成的法喜，以前的荒蕪，經過改造及辛苦的經營，將呈現一片淨土，這其中更要感謝各位發心師兄、師姊的付出。

山上的夜晚，寧靜得讓人從未有過的感受，皎潔的月光，點綴著一顆全夜空最明亮的星星。彷彿置身在銀色世界中。

那銀色的月光更照亮了附近起伏的山巒，隱隱約約可看出一棵棵的果樹。山上的風是那麽清涼，遠處傳來不知名動物的叫聲及近處蟋蟀聲，寧靜得連草叢裏搬運東西的螞蟻，都幾乎聽到它們的腳步聲。使我們這群生活在吵雜城市中的人，有點感覺孤單，就在此時，熟悉的佛號聲響起，使我們找到安全的依靠。（會場有音響設備），今晚我們全家就在佛前禮佛、念佛，這種殊勝因緣，千載難逢，因此我們堅信心禪苑，會在這充滿禪機的土地上，建立起來，使大眾有一處遠離塵囂的修行處，即使各種困難，仍阻礙不了我們護持的道心。

此地如今非荒地
十方諸佛已同聚

—阿綴

由大甲普行精舍籌辦的一年一度「息心朝山遊」，並由眾多義工菩薩共同協助，場地佈置、交通、餐飲等事宜，促成此次難得的因緣聚會。當天一早，信眾們分乘三部遊覽車前往「后里鄉仁里村息心禪苑」，曙光初露的秋分，顯得格外清涼，此時正是上山運動的好時節。車子抵達目的地，整隊後司機詳盡地介紹朝山的意義，法師的行止，及建設息心禪苑的悲願

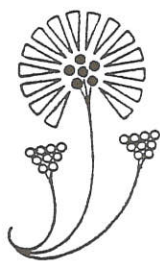
，繼而示範朝山儀軌。法師率領大眾發願完畢，行至朝山起點，口誦「南無本師釋迦牟尼佛」，三步行開始朝山，雖然熱汗淋漓，地面時有石礫，觸地更覺痛楚，但面對現實，坦然承受，也是一項殊勝的修行體驗。

進入會場，更為其莊嚴的佛像所震懾，彩牌的兩邊有一對法語——「此地如今非荒地十方諸佛已同聚」，站在这塊土地上，我眼中閃爍著感動的淚珠，腦海中呈現出蓮池海會的景象，屆時聆聽著暮鼓晨鐘，山清水秀，是何等的莊嚴啊！

法師的悲心集合了無數十方信眾涓滴之力所匯聚而成，對深知箇中甘苦的過程，是艱辛，也是歡喜，而這一切過程就是佛法所說因緣和合的最具體呈現。因此成果是屬於大眾的。隨後法師為我們開示，且贈送三種禮物與大眾結法緣。法師說：每個人都希望「富貴、聰明、健康長壽」，如何取呢？要種好因，佛法講「因果」諸惡莫作，眾善奉行，以身行做代表，如何得富貴，就是要捨，有捨就有得，佛為眾生說法總是先讚布施的福報，勸人修集布施功德，以免來生貧乏艱苦，影響事業及佛法的進修，怎樣才算是布施？甘願犧牲自己的利益，來成就別人，使人得到清涼。布施可分為一、財施——又分為內財（指身體力行）。外財（指外在物質的東西）。布施捨慳貪，佛法還是以心為重，貧人的一錢，不一定不如富人的百萬功德，心中的富貴才是落實。二、法施——自己所聞悉的佛法去教化眾生，或以種種有益的知識技能教授別人，使人得以開曉。此必定得聰明智慧。三、無畏施——保護眾生，解除別人的怖畏和痛苦。必定得健康長壽。

法師殷切的叮嚀，在大家的心田播撒了菩提種子。最後由文一文教基金會所主辦的「長者學園」表演手語及梵唱，雖然學員們的年齡已屆七十，但都同樣的帶著年輕的朝氣和活力，他們也希望將來有回饋，布施的機會。因此竟能在短短的三天學會藏音大悲咒，精進如斯怎能不令人歡喜讚歎，最後以一首生動活潑有趣的「人生七十才開始」隨著主持人的口令及輕柔的音樂，大夥兒輕鬆地擺擺手，台上下互動，全場氣氛達到頂點，整個活動在莊穆又不失活潑中圓滿完成。

修學次第淺談



— 普現

(四)數息觀：

計呼吸數，以停止散亂心之法，散心多者修之。北傳佛教之數息多有教一呼一吸數一，接著下一個呼吸數二，乃至十次之一呼一吸數十。如果從一至十周而復始，或有只數出息不數入息，或只數入息不數出息……等法，南傳依佛使比丘所著「觀呼吸」一書中所說之法為：禪和子在吸氣或呼氣時，就要數：「一、二、三、四、五」數到五的時候剛好是吸氣或呼氣的結束，若是數字訂為十，則數到十時也必須剛好是吸氣或呼氣的結束，不論他選擇數到那個數目都必須安排使計數與呼吸同時結束。

計數的選擇須恰當，否則計數的空檔太長，心就有機會離開呼吸，反之計數多於十，則須快數，會變得浮躁，心迷失於計數中，則再度離開呼吸，所以計數不得少於五或多於十，以免產生反效果，如是才能達到計數二個目的：第一用來發現呼吸的長度，第二用來阻止心離開呼吸。計數要注意必須與制心同時使用，而且要互相和諧，在計數時應具有正確的心態避免過度的昏沈或過度的用力。使計數成為促成專注的有效工具。達到止息妄念的目的，是為數息觀。

以上五法居第一種五停心觀之說法，另一種是以第四界分別觀與因緣觀相似乃省略之而加念佛觀，觀佛相好形色及其功德，能治一切煩惱，因緣聖境非三毒境，故業障多者修之，此三昧成就則見佛之來現，詳見觀佛三昧海經。玄義止觀亦有提念佛之法此法普遍不多贅言，至此二種五停心觀說竟，或問曰：有人諸患等分（指貪、瞋、痴、我執、散亂心等皆重）何以為治？（如何對治？）答：成實法中十六特勝能為對治，十六者：一、知息入，二、知息出，三、知息長短，四、知息偏身，五、除諸身行，六、受喜，七、受樂，八、受諸心行，九、心作喜，十、心作攝，十一、心作解脫，十二、觀無常，十三、觀出散，十四、觀離欲，十五、觀滅，十六、觀棄捨，此十六特勝，即四念處觀始身調心終至悲想地，地地有觀照，能發無漏善業，厭惡自害之失，故名特勝，此十六特勝與佛使比丘所云巴利文典上之十六階次略有出入（參見出入息觀修持法要）現依佛使比丘於巴利文典中之十六階次作簡要說明，供行者參考。（待續）

顯子的悟

— 四顯子

把握當下還是疑迷當前——

佛的教法中，最常見也是最淺顯易懂，又最令人喜歡的，當屬譬喻法了。用通俗的故事，引申法義，字字珠璣契機契理，令人心生法喜，一看再看，愛不釋手。

在譬喻故事裏有這樣一個故事，我很喜歡。內容是有一個旅人，為了趕路，經過叢林，不料樹林中衝出一隻猛虎直撲旅人而來。旅人一驚，拔腿快跑，由於迷路又慌於逃命，一個不慎跌到山谷，那知山谷裏正有二隻餓狼，惡狠狠的瞪著旅人，旅人幾乎忘了跌谷的痛楚，奮力一爬，正好抓出懸在山壁上的蔓藤，不料，屋漏偏逢連夜雨，誰也沒這麼倒楣，竟然有二隻老鼠正在撕咬著藤蔓。上有猛虎虎視眈眈，下有惡狼咆哮，一線生機又搖搖欲墜，就在這千鈞一髮之際，旅人突然看到山壁夾縫上正好有一棵草莓，結了鮮紅，令人垂涎欲滴的果實，旅人此時忘了老虎，忘了餓狼，忘了正慢慢斷落的藤蔓，眼前唯有鮮美的草莓，「哇！好甜啊。」

初看到這樣一個故事時，我只想到，哎呀！要是我那還有心情看其他地方，我如何保命要緊啊！那旅人還真好笑咧！倒還有心情品嚐草莓的鮮美呢？但是想想反正正在過幾秒鐘總之是要死了，倒不如把握當下的美好，來的積極。

但是，在回頭一想，人就是如此，一生痴迷，無明掩覆，遊蕩於娑婆，五欲重於其他，一旦迷了路途，那生命已如被老鼠啃咬的蔓藤一般，搖搖欲斷，但仍貪著癡迷當前之口腹之欲——鮮美的草莓。

現代人常被一時利益所誘惑，看似豐厚之利益，內藏多少猛虎，餓狼的危機，只是利益迷了心竅，眼睛看不見讓危脆的生命，被老鼠所啃蝕啊！

把握當下還是癡迷當前，智者或是愚者？我們用那一句話來滿足自己呢？

功德名錄

(八、九月份)

建寺：

* 壹仟元

洪長庚

蕭美玲

* 伍佰元

吳昆書

孫寶芬

周清美

林巧玉

林柔慈

* 貳仟元

陳碧雲

* 壹佰元

林麗香

* 壹仟元

林士淵

* 伍佰元

蔡許遷

* 壹仟元

張敬忠

林士淵

* 伍佰元

劉騰欽

* 伍佰元

劉騰欽

* 伍佰元

劉騰欽

* 伍佰元

劉騰欽



英文佛教諺語：佛法無邊

The greatness of Buddhism is immeasurable.

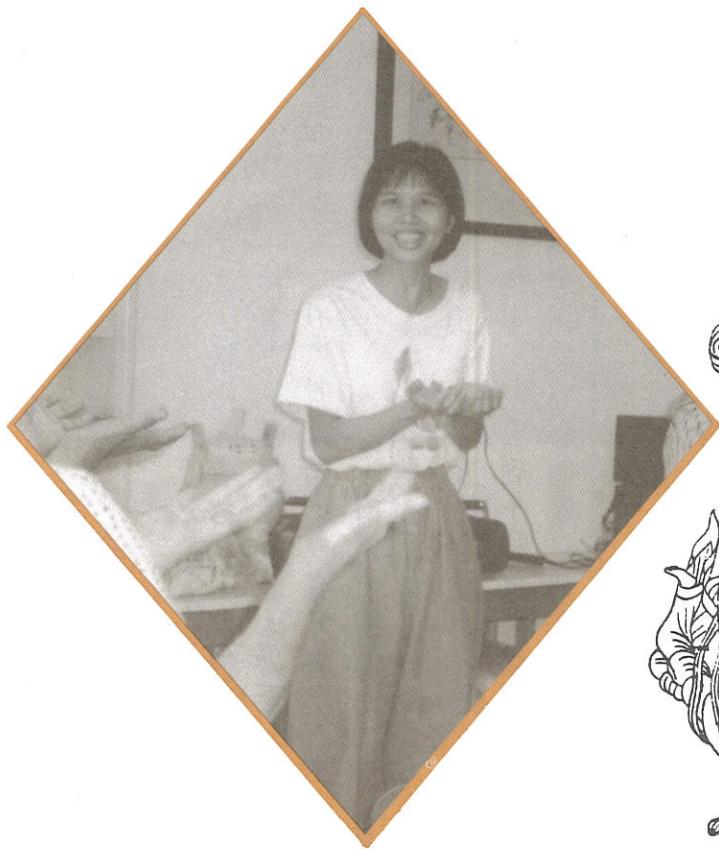


菩薩檔案

說到永蓮師姊，這就讓人不禁要豎起大姆指讚嘆一番。

身為佛弟子的她總是熱心於佛教的各項活動，精舍裡的所有法會活動總是少不了她，她總是沈默寡言，一切以行動來表示。進退應對又是非常的得體，每次都是非常謙虛又精進的聽取師父的教誨，以及經典內的道理，永蓮正如她的名字一樣是一朵永遠綻開的蓮花，在修行佛法的路上總是持著一份堅持的信念，不退縮也不被逆境而困惑，學佛多年，茹素多年，仍信心不減，歷久彌堅。永蓮師姊對待眾師兄師姊就如同他的大家庭一般，一起快樂一起悲傷，在這大家庭中，誰發生了什麼事，她總是第一個知道，第一個能及時伸出援手或關懷的人。

永蓮她的好處和內含真是讓人出自內心的佩服和讚嘆。



達磨血脈論

問曰：因何不得禮佛菩薩等？答曰：天魔波旬阿修羅示見神通，皆作得菩薩相貌。種種變化，是外道，總不是佛。佛是自心，莫錯禮拜。佛是西國語，此土云覺性。覺者靈覺，應機接物，揚眉瞬目，運手動足，皆是自己靈覺之性。性即是心，心即是佛，佛即是道，道即是禪。禪之一字，非凡聖所測。又云：見本性為禪。若不見本性，即非禪也。假使說得千經萬論，若不見本性，只是凡夫，非是佛法。至道幽深，不可話會，典教憑何所及。但見本性，一字不識亦得。見性即是佛，聖體本來清淨，無有雜穢。所有言說，皆是聖人從心起用。用體本來空，名言猶不及，十二部經憑何得及。道本圓成，不用修證。道非聲色微妙難見。如人飲水，冷暖自知，不可向人說也。唯有如來能知，餘人天等類都不覺知。凡夫智不及，所以有執相。不了自心本來空寂，妄執相及一切法即墮外道。若知諸法從心生，不應有執，執即不知。若見本性，十二部經總是閑文字。千經萬論只是明心，言下契會，教將何用？至理絕言；教是語詞，實不是道。道本無言，言說是妄。若夜夢見樓閣宮殿象馬之屬，及樹木叢林池亭如是等相；不得起一念樂著，盡是托生之處，切須在意。臨終之時，不得取相，即得除障。疑心瞥起，即魔攝。法身本來清淨無受，只緣迷故，不覺不知，因茲故妄受報。所以有樂著，不得自在。只今若悟得本來身心，即不染習。若從聖入凡，示見種種雜類，自為眾生，故聖人逆順皆得自在，一切業拘它不得。聖成久有大威德，一切品類業，被它聖人轉，天堂地獄無奈何它。凡夫神識昏昧，不同聖人，內外明徹。若有疑即不作，作即流浪生死，後悔無相救處。貧窮困苦若從妄想生，若了是心，遞相勸勉，但無作而作，即入如來知見。（待續）

生活

漫畫

峰

魚生活在水中，
所以我們見不著它的淚。

