

社長的話

真修行人，不在
於道場的大小。



高國輝居士榮聘財
團法人文一文教基
金會執行長

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

贈閱

六十一期

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：悟徹法師
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-2

也許您會想，多一個學習的環境，多一個新的生活空間——可以再次展現自己的能力，回饋鄉里。那麼，請加入我們的成長園地——文一文教基金會。

宗旨：本會創立宗旨為「發揚人本思想、啓迪人性自覺、鼓舞社會善良風氣、推動教育公益事業、提昇大眾生活品質。」

目標：本會努力推動會務，舉辦或協辦各種教育文化及社會福利有關公益活動，青少年營隊活動。幸福人生淨化人心講座，藝文研習學術演講等各項多元的休閒活動，以倡導社會大眾正當的休閒活動理念。

八十八年度活動內容

長者學園	針對年長者舉辦，有念佛班、學佛班、唱歌班，每月三次於週末早上九點舉行。
兒童讀經班	每週三下午三時，每期只酌收教材費。
佛學研習班	不定期舉行，詳情請洽基金會。
義工	文一精神介紹、佛學課程、醫護常識、人際關係、勸募須知、活動技巧、
訓練課程	文書處理、禪坐。
雜誌出刊	每雙月之廿五日出刊，歡迎免費索取，提供您正信的開始。
社會救助	不定期。
關懷受刑人	每年一次於九月份。
送書到監獄	

贊助項目

- 一、名譽董事：每月壹萬元。
- 二、福慧委員：每月伍仟元。
- 三、護法委員：每月壹仟元。
- 四、慈悲會員：隨喜。

聯絡地址：台中縣大甲鎮和平路十七號

電話：(04)六八八〇四三一·(04)二七七八六八四

傳真：(04)三三九八六四六·(04)三五七二六四

劃撥帳號：二〇八四四四六九 戶名：釋印持(鄧麗招)

宗教與政治

無道

台灣是太平洋上的一顆明珠。但卻因為政治利益所興起的權謀，竟可以掀起滔天大浪，幾至把這顆明珠，成了一塊濁土。嗚呼！哀哉！汝心可有戚戚焉？孰令致之？只不過是二、三子。昔日孔子有云：「小子，可以擊鼓而鳴之！」眼看他，興高爭烈上台大放厥詞；眼看他，黯然下台，自我檢討。政治人物只有失敗時，才會想到群眾的期望，責備自我；而在權勢中，卻只看到得到光環，看不到群眾，也看不到自己——我們竟盲目追隨這些瞽夫！唉！依人不依法，豈不憾哉！痛哉！

一位修行者與政治何干？宗教與政治又有何脈絡可尋？遠古文化，本是政教合一。祭司左右政治人物。人類文明一路發展下來，政治人物不甘受祭司擺弄，演而政治從宗教分離出來。歐洲的護教戰爭，宗教戰爭，不就是如此？然而脫離出來的政治，竟也以人民為芻狗，玩弄起愚民政策來。政治人物結合大眾媒體，三天二頭拋出高飛球，大矇人民錯誤的認知。而我台灣島上的人民竟也被玩弄得很高興。這匹人來個擁護某友會，那匹人來個高喊某某人當選總統；這匹人擁護那個黨，那匹人擁護這個黨。竟沒有人去省思：「此人、彼人、此黨、彼黨，並不是長治久安的基石。」只有法、只有憲法，才是國家長治久安的基石。只要依法去做，依憲法去走縱使笨人也可治國。而今天「憲法」成了「玩偶」。台灣何能承載二千萬人民？

我，一個修行者，依著真理，依著智慧修行的人，沒有固定的常師。我期望在擾攘塵世中，大眾都能以智慧為依歸，以「法」為標的，得到幸福、快樂，而不是把國家的安定和發展，建構在幾個明星人物上。

人世間，就是佛的國土；除此，更無佛土。我何能自外於政治？宗教又何能不受政治干預？

佛法云：「依法不依人」——人為有情之假者，法為法性自爾之軌模。依法而可入道，人何關於實行？假令其人為凡夫外道，而所說契於法，亦可以信受奉行；假令現佛身之相好，而所說不契於法，則亦捨而不可依。我以此句獻給所有的中國人。盼能早日擺脫「人和黨」的迷思中，回歸到真理、憲法。只有將真理落實在生活中，才能美化人生，解脫自在，才是善的。

宗教師回歸到真理，不玩弄真理；政治人物回歸憲法，不擺弄憲法。而宗教徒都以法為常師；國民以憲法為依歸，即可撥雲見日，不再擾攘惶惶，找不到前途。

菩薩護法

—阿綴

一個活動的成立必須具備財力、物力、人力等條件。為了共同願心——推廣一文教基金會所發起的教育公益事業，這些條件更是迫在眼前。

為了共同願心，你出錢、我出力



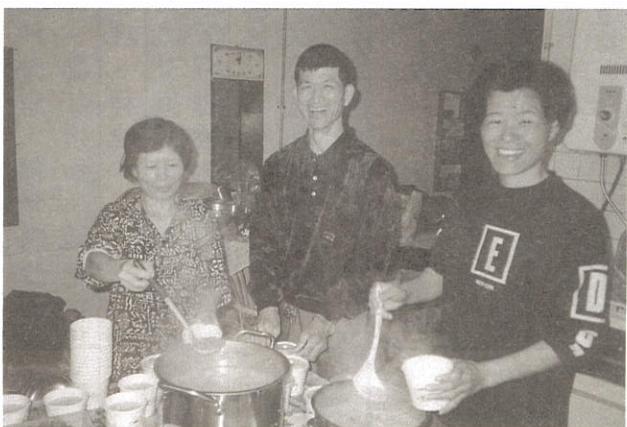
由於時機因緣，加上經濟不景氣的關係，我們幾位OBS便商討一下。耶！我們幾位家庭主婦，除了家務外，便是宣揚基金會的理念。如果要從事勸募工作的話，我們也可以換成另一種方式來募化：那就是用義賣的方式來成就善因緣，慢慢達成我們的目標與宗旨。於是我們便召集共修會的基本會員，把我們護持的理念及一文教基金會的宗旨再詳敘一下，得到大家認同、支持，就由我們幾位姊妹去總策劃。我們就是從這小團體開始做起的！

從規劃到路邊攤位，溝通、聯繫，的確是一件艱辛的路程，但大家都盡心盡力的發揮專長。在義工菩薩們堅定信力之下，感動了龍天護法，慈悲護持。於是就有更多發心人士捐獻物品；有人一通通的打電話告知親朋好友。我們的物品有維他命C、土豆、炒麵食、做麻糬、壽司等各種物品。更有人積極到路邊擺攤位推銷。就因義工菩薩的熱心所鼓舞，連外縣市的菩薩也齊來共襄盛舉。她們跟我說：「當我能夠把義賣的性質及物品推銷出去時，心中的快樂真是比中獎券還要高興耶！更有一位有心人士，在市場購買時說了一句很感性的話：『你我同樣俱有愛心。你有願心，我來成就。祇是你出力；我出錢。』」還對我合十、微笑示意。在義賣當中巧逢年關，所有義賣的物品真是琳瑯滿目，忙得大家人仰馬翻，但也不亦樂乎。真是法喜啊！



盆栽組合義賣，師父親手來

熱呼呼的湯，是菩薩的愛心



惜從「付出中得到的成長」，借著它把我們基金會的理念，推廣至各地的小角落。從這件事中，讓我領會到所有美好成果的背後，都有大家同心協力的一段辛勞過程。而這一切的因緣際會，對所有參與的菩薩，都是一項全新的學習；更是每個人生命中難得的成長因緣。借著這活動更能凝聚護法會員的心，讓愈多人認識基金會的理念，則是更具有深刻的意義啊！

成果背後，有無限的感恩。感謝贊助捐贈物品者，及義工菩薩的鼎力相助。你們默默奉獻自己的體力及時間，是值得令人讚揚的。更感謝所有消費者的支持，因你們的認同捨出，我們才得以順利達成。感謝師父創設基金會，讓大眾都有機會種福、培福。無論是百川流入大海；不論是百佛教徒；不管識與不識；總之，我們在此向所有參與的菩薩們說聲：「感謝您！辛苦了！」但是是值得的。因為基金會所辦的任何活動，都是俱有教育功能，都是在幫助我們走入快樂、健康的佛道。



陳會長表達眾人努力的成果

修學次第淺談

—普現

十六階分四段有四階，有止亦有觀，第一段，身觀念處

調節呼吸即是調節身體，使心平定，稱為「身行定止」而達到三摩地（禪定）。其修程分階如下：

1. 認識長呼吸為一階。
2. 認識短呼吸為一階。
3. 認識呼吸支配身為一階。
4. 調節呼吸使其逐漸平息，而達到禪定。

必須根據這四結要點學習，達到閉眼即得的地步，即第一階要學習觀察長呼吸每一角度的一切詳情如什麼是長呼吸？發時有什麼感覺？對身體有什麼影響？等等，是第一階課程。第二階：同樣觀察呼吸一切詳情，在運氣、感覺及對身體的影響等方面，與長呼吸作一番比較。兩種呼吸反復運行，便會了解呼吸之因呼吸之果及其影響力，互相比較洞識呼吸。第三階：是觀察兩種呼吸對身體的關係，稱為「身行」即身體的支配者與身體有關係，如果呼吸粗急、身體也跟著急促不安；如果呼吸溫柔，身體也跟著溫柔寂靜安定，巴利聖典稱「知道一切身」便是知道呼吸支配身體的一切情形與原理。

第四階之所謂「身行定止」，便是調節呼吸使其逐漸的平息，在每一呼每一吸上用工修行。此階須運用點技巧，其法便是在開始運行長呼吸時，對它慎密監視好像在跟著他走一樣，知覺一直緊跟著氣息上下奔走不離，假定兩個起點，上方於鼻端，下方於肚臍，氣息走時，知覺也跟著從鼻端走到肚臍，氣息走出的，知覺也跟著從肚臍走到鼻端，如此坐視一段時間，好像追走一樣，如果知覺走失，用力呼吸以至發聲，加強感覺，即耳聞聲音專注於息及致聲音慢慢減低，只餘鼻息而已，這叫「跟走」如果修到知覺堅跟氣息不放，堅定不移，不會走失便稱完成「跟走」一階了。

接下的階叫「守觀」，即知覺不再跟著氣息上下奔走，只堅守在一適當的地點，這個適當的地點就是鼻端或鼻門，氣息走進鼻門時便立刻知道但並不跟著走，氣息由肚臍走出鼻門時也同樣在鼻門觀望，不跟著走，不夠沒呼出之前有一停頓時間必提高警覺，以防知覺走失，如守門人嚴坐執行，知氣息運行，粗、細進出即是守觀。只要在「跟走」的階段煉的好便無問題，如果第一階煉不好，下一階也跟著不好，所以最主要關鍵在於每一階每一段要循序熟練，不可馬虎才能取得良好效果。「守觀」一階練習純熟便可繼續修持觀照相境由於現在已堅定，在鼻端逐漸浮現出相境，或如珠球，或如日月或似白雲，不一而定皆為心造之幻境，並無實體，作用在於訓練心的定力，如果修到了這個階段表示氣息已經十分柔微，身更加定靜，引心達到「取相」的階段。

（接第三版下）

顯子的悟

——七顯子

有一個朋友從金門帶回一種叫「一條根」的茶。他說：「吔！這是有療效的。茶很好哦！很好喝；你喝喝看。」我們捧場的接受禮物，但是我卻不敢喝……

有一次另一位朋友滿心喜悅的送來所謂「天山雪蓮」；這可是能治百病的稀有藥草提煉。朋友也建議我多喝；但是我也不敢喝。

又有一次，一位朋友特地為我們準備上好的咖啡。「這可是又香醇又濃郁，非常棒的咖啡。你得品嚐品嚐！不必加糖，才不會破壞咖啡的風味！」愛喝咖啡的朋友說。「嗯！好香啊！」聞了味道，的確很香。我非常優雅的端起美麗的咖啡杯，想像自己坐在法國的露天咖啡座上，慵慵懶懶，舒舒服服，高雅雅雅。這閒情，這意境。但！就在喝第一口後，所有的美感都消失了。「有沒有糖？」我問。「唉呀！這得不加糖！才好喝。每個愛喝咖啡的人都這麼說的。」朋友說。「我寧可喝伯朗咖啡。」我說。

又有朋友說：「茶要泡的濃才好。」「茶要泡的淡才好」「文山包種比較好」「四季春才香呢！」「蓮花茶才清雅。修行人要喝蓮花茶好」「翠玉好？」「東方美人才好」「龍井」、「普洱茶，才不傷胃」「金萱好」；「綠茶抗癌」；「七葉膽、大紅袍、杜仲茶顧筋骨；有機薰衣草，才健康」……。

「好好好……好，什麼都好，」我只是想知道：「有沒有人為了流行，為了閒情！為了不失面子，為了種種……而逼迫自己喝下這些苦哈哈的東西。」

我有一個朋友，很有趣！他只要聽說那一樣東西對身體好，他就每天都吃那樣東西。有一回聽說吃油菜很好，他拼命吃，結果吃到拉肚子。現在他只要聽到油菜兩個字，就想拉肚子。又有一回，聽說吃蕃茄可以預防結石，而且營養豐富。他本來不愛吃蕃茄，結果他還是逼迫自己天天吃，結果吃到頭發疼；又有一回……唉……唉……

「好像什麼東西都一樣」——語驚醒夢中人。
生病的人，有時求神，有時問卜，有的信算命；

有的信專家；有的信專門；有的信台大；有的信馬偕；有的信洋醫；有的信中醫；有的這些都不信；他們信電療、刀療、磁場、穴道、信氣功；信很多；很多，就是不相信自己，why？

修行的人，有時修淨土；有時修禪；有的修密；有的修內觀；有的修上帝；有的修阿拉。修修這兒，補補那兒。

「好像什麼東西都一樣。」哈！

我記得神光大師，到達摩祖師那兒求的是「安心法門」。到外面去找「安心法門」哈哈！

「安心法門」，安心：跑吧！跑吧，夸父一直跑一直追。追太陽；太陽是恆星。可是它跑太快了，夸父追不到。太陽太快了！快到了極點……。『靜』也是。

茶也好，咖啡也好；台大也好，馬偕也好！氣功也好，電療也好；洋醫也好，中醫也好；淨土也好，修密也好；修禪也好，內觀也好；上帝也好，阿拉也好；安心最好。跑跑跑！夸父最後也是死了。

「好像什麼東西都一樣」。

唉！喝了那杯咖啡之後，害我一夜都睡不著，還有點想吐，下次再也不喝了。什麼浪漫，什麼閒情嘛！不喝了，不喝了！

功德名錄 (二月) (三月)

建寺：

元雄元美元慈書元葵
仟安仟清佰柔昆佰芳
貳郭壹周伍林吳參黃

助印佛書：
* 壹仟元

* 壹仟元

劉妍祺
基金會：

元榮珠元勳元倩元寶元婷
萬秋素萬銘萬俊仟金仟雅
伍陳陳蘇壹劉柒王陸莊
* * * * *

元製朝元惠嶸參臻元洋元欣元瑜
仟得李仟嘉貫仟燕佰昌佰可佰大
伍羅蘇貳詹楊壹侯陸游肆黃參江

接下去便是運心變化相境，達到隨心現化的地步，稱「似相」比方我們能夠思構一粒光潔的珠球相境，一直凝視它不放這叫做「取相」及後再運心變化所得相境，使它作種種需要的形體，這叫「似相」，此仍是心造幻境，若認為是實相，也許會發狂，若了知此心造幻境，目的在於御心加強定力，便無問題，御心達到「似相」境界的方法，便是強制由內觀聽到的相體作種種的變化及移動，在每一呼吸上逐步運心修練共有四階修程，如果修完了這四階，便稱完成了御心，御身、御氣的工夫，亦即心、身氣同時被平息了餘下的唯有修持禪定而已。

達到禪定的先決條件便是先要習熟「似相」能變化相境，操縱自如，然後攝念定觀在一明晰化相上，至此可以開始提禪支了，觀禪地五種感覺「尋、向、喜、樂、一心境性」「尋」即心注於所緣的感覺，如心注視相境便是「尋」心滲透於所緣叫做「伺」同時又會發生觀喜的感覺叫做「喜」，此時心集中一處，堅定不移，不動不搖叫做「一境性」，觀見「尋、伺、喜、樂、一境性」五種感覺一齊而生，表示心已經定止，達到初禪境界，這是第四階，調呼吸使其逐漸平息，以跟走，守觀、取相、似相的技巧到心至初禪之境第一段身觀念處至此為止。為什麼稱身觀念處呢？因為呼吸氣息與內身同體，兩者不能分，現在我們平定了氣息，身體也跟著平定，知覺便十方圓滿，第一段也就此圓滿。

第二段受觀念處

也分四階，此段完全與受「感覺」搞在一起這裡的「受」是指禪定的喜樂，感受初禪時發生「尋、伺、喜、樂、一境性」五種感受本段即以喜樂之感受為修學基礎，在每一呼吸上觀察「喜」發生的情形，其狀態如何？為什麼會發生？有何威力？這更是第五階的修程（全部階數稱）

觀察喜純熟了，便移觀六階「樂」受，樂念較溫柔定靜、舒適心懷神怡，如調視呼吸般的觀察，在每一呼吸之間詳細觀察，繼之修七階「心行」即心的支配者「受」乃心的支配者，驅使心作種種的妄想，造成煩惱與痛苦，我們便是觀察這種「受」支配心的情形，受即是行，是心的真正支配者，樂受有樂受支配心的一種方式，若受有苦受支配心的方式總之名為受，都是心的支配者，此階即觀「受」支配心的情境，備作第八階，抑制心行的力量。

第八階，抑制心行以達定止。

其法在於消退心行的力量，不令其自行支配於心，如樂受發生引起煩惱執著，我們便抑制其支配心的力量，思維樂受乃屬無常，虛偽欺詐，不執著於它，樂念自退，故知思想乃煩惱，其結果使我們能夠抑制心行執著的力量，聖典曰：「於出入息間學習抑止心行」此為第八階課程。（待續）

達到禪定的先決條件便是先要習熟「似相」能變化相境，操縱自如，然後攝念定觀在一明晰化相上，至此可以開始提禪支了，觀禪地五種感覺「尋、向、喜、樂、一心境性」「尋」即心注於所緣的感覺，如心注視相境便是「尋」心滲透於所緣叫做「伺」同時又會發生觀喜的感覺叫做「喜」，此時心集中一處，堅定不移，不動不搖叫做「一境性」，觀見「尋、伺、喜、樂、一境性」五種感覺一齊而生，表示心已經定止，達到初禪境界，這是第四階，調呼吸使其逐漸平息，以跟走，守觀、取相、似相的技巧到心至初禪之境第一段身觀念處至此為止。為什麼稱身觀念處呢？因為呼吸氣息與內身同體，兩者不能分，現在我們平定了氣息，身體也跟著平定，知覺便十方圓滿，第一段也就此圓滿。

第二段受觀念處

也分四階，此段完全與受「感覺」搞在一起這裡的「受」是指禪定的喜樂，感受初禪時發生「尋、伺、喜、樂、一境性」五種感受本段即以喜樂之感受為修學基礎，在每一呼吸上觀察「喜」發生的情形，其狀態如何？為什麼會發生？有何威力？這更是第五階的修程（全部階數稱）

觀察喜純熟了，便移觀六階「樂」受，樂念較溫柔定靜、舒適心懷神怡，如調視呼吸般的觀察，在每一呼吸之間詳細觀察，繼之修七階「心行」即心的支配者「受」乃心的支配者，驅使心作種種的妄想，造成煩惱與痛苦，我們便是觀察這種「受」支配心的情形，受即是行，是心的真正支配者，樂受有樂受支配心的一種方式，若受有苦受支配心的方式總之名為受，都是心的支配者，此階即觀「受」支配心的情境，備作第八階，抑制心行的力量。

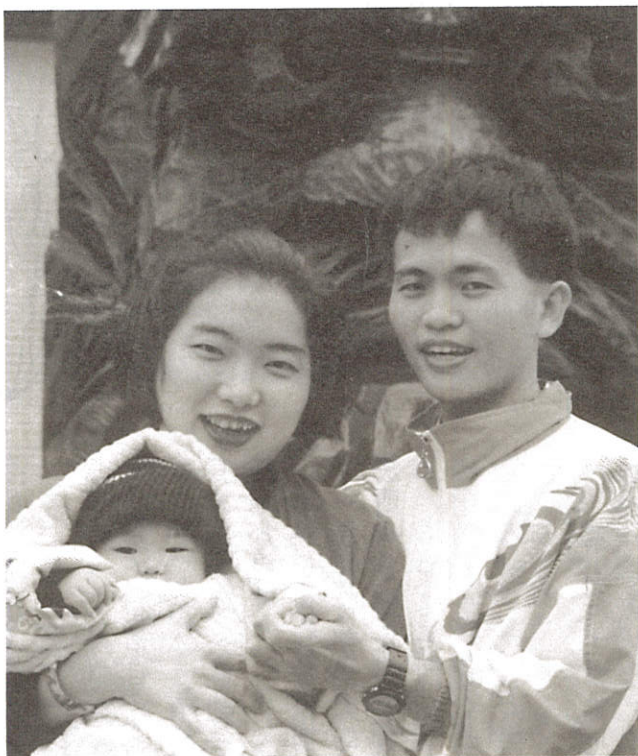
第八階，抑制心行以達定止。

其法在於消退心行的力量，不令其自行支配於心，如樂受發生引起煩惱執著，我們便抑制其支配心的力量，思維樂受乃屬無常，虛偽欺詐，不執著於它，樂念自退，故知思想乃煩惱，其結果使我們能夠抑制心行執著的力量，聖典曰：「於出入息間學習抑止心行」此為第八階課程。（待續）



英文佛教諺語：一諾千金

A solemn promise.



一副溫文儒雅的外表，性情非常有內涵，且是為人師表，國家的好播種者，那就是我們所尊崇的許清發師兄。看了這張相片，你是否被這對夫妻天真的一抹微笑，感動而觸動你的心靈？同樣是一個生命，何不盡其所能，手握一枝彩筆，把生命的區塊用顏色填滿，今天是紅色的，明天是綠色的……天天繽紛、天天精彩，天天都是新鮮人，只羨鴛鴦不羨仙。喔！這對夫妻檔就是這樣OPEN，開朗、樂觀。

菩薩檔案

如果有人問你日子過得如何！我想「馬馬虎虎」「普普通通啦！」一定是許多人會脫口而出的答案，只有極少數人會說：「我過得棒極了！」毋庸置疑，在單調的生活模式中，即使有動人之處，也可能早已被疲憊及倦怠一掃而空。因此在工作崗位上老是往你身上丟些情緒垃圾，抱怨孩子的功課，抱怨社會不倫不類，師生暴力……翻開報紙盡是一些泯滅人性的案件，對一位盡職且是播種者來說，似乎都是令人憂慮的心靈負擔。

達磨血脈論

佛者亦名法身，亦名本心，此心無形相，無因果，無筋骨，猶如虛空，取不得。不同質礙，不同外道。此心除如來一人能會，其餘眾生迷人不明了。此心不離四大色身中，若離是心，即無能運動。是身無知，如草木瓦礫。身是無性，因何運動。若自心動，乃至語言施為運動，見聞覺知，皆是動心動用。動是心動，動即其用。動用外無心，心外無動。動不是心，心不是動。動本無心，心本無動。動不離心，心不離動。動無心離，心無動離，動是心用，用是心動。動即心用，用即心動。不動不用，用體本空。空本無動，動用同心，心本無動。故經云：動而無所動，終日去來而未曾去，終日見而未曾見，終日笑而未曾笑，終日聞而未曾聞，終日知而未曾知，終日喜而未曾喜，終日行而未曾行，終日住而未曾住。故經云：言語道斷，心行處滅，見聞覺知，本自圓寂。乃至嗔喜痛癢何異木人，只緣推尋痛癢不可得。故經云：惡業即得苦報，善業即有善報，不但嗔墮地獄，喜即生天。若知嗔喜性空，但不執即業脫。若不見性，講經決無憑，說亦無盡。略標邪正如是，不及一二也。

頌曰

心心心難可尋，寬時偏法界，窄也不容針。我本求心不求佛，了知三界空無物。若欲求佛但求心，只這心這心是佛。我本求心心自持，求心不得待心知。佛性不從心外得。心生便是罪生時。

偈曰

吾本來此土。 傳法救迷情。
一華開五葉。 結果自然成。

達磨大師血脈論終

兒童休閒 教育天地

學拜佛，學禪坐，抄經的兒童真不錯，玩泥巴，來泡茶，快樂生活不會假……孩子！暑假我們等你來。

聯絡電話：037—357264



■我是過動兒嗎？

■收攝身、口、意

