

# 妙林

善妙  
題

宗旨：

弘揚佛法  
提升品德  
推行淨土  
淨化人心

 MIAO LIN

第34卷 8月號

本刊贈閱 歡迎索取

西元二〇二二年八月三十一日發行（雙月刊）佛曆二五六六年

發行所：元亨寺 妙林雜誌社 E-mail: miaolin666@gmail.com

社址：804 高雄市鼓山區元亨街七號

元亨寺網址：<http://www.yht.org.tw>



## 【影畫集錦】

- 01 「觀音成道法會」
- 02 高雄市佛教會理事長暨理、監事就職典禮
- 03 「盂蘭盆法會」

## 【菩公遺訓】

- 04 信願行三資糧..◎菩妙和尚

## 【佛學轉引】

- 05 《達磨大師破相論》講記（二）..◎釋會忍
- 12 論《解脫道論》中的「三十七道品」（二之八）  
一體證四念處 成就涅槃道..◎丁孝明
- 16 印光大師對傳統倫常之重建(四)..◎釋存德

## 【妙林園地】

- 27 經典選讀—《勝鬘經》講記（二十一）..◎釋演培
- 33 佛七開示·外篇—以《慧明法師開示錄》中第十三座  
—略述「應無所住而生其心」之意涵（五）..◎釋會智
- 38 老實修行—寂靜自在 淨明老和尚（十一）..◎釋會忍
- 45 遠離惡友..◎釋超定
- 55 洲渚片跡選三一謙謙君子，能度大川..◎釋法觀
- 62 波羅蜜園地—攀緣四識住..◎釋生定
- 65 投資自己..◎了圓
- 69 愛戀小摩..◎陳海晏
- 73 健康有約—衰弱症、肌少症與肺阻塞..◎蔡毓真
- 76 教息會報
- 77 元亨菜根譚—老來實..◎淨明和尚
- 78 清心小品—爭與不爭..◎若水



①~④元亨寺為祝禱觀音成道法會於農曆6月19日(國曆7月17日)舉行誦經儀式。是日,由顯慧法師主法帶領四眾弟子虔誠誦《觀世音菩薩普門品》一部,祈求觀音菩薩的加持,風調雨順,國泰民安。十點三十分由住持淨明老和尚主持佛前大供,會場肅穆莊嚴,功德圓滿。

⑤~⑥緊鄰壽山的高市鼓山警察分局,因為建築物老舊、3年前啓動重建計畫;且因警政勤務日益繁重,建造一棟現代化多功能大樓,地下2層、地上7層的辦公廳舍,工程造价約4億4千萬元,近期即將落成啓用。元亨寺方丈淨明老和尚感謝鼓山分局長期以來對地方的貢獻與守護,慷慨解囊捐贈壹佰萬元以茲增加軟體設備,並於民國111年7月15日由鼓山分局分局長蔡鴻文代表受領。(妙林編輯部)





⑦~⑫高雄市佛教會於民國111年7月22日假元亨寺光明樓，舉行本會「第十三屆理事長暨理、監事就職典禮」。是日上午9點20分由理事長圓戒法師，在歡聲雷動吉祥臨的陣陣鼓聲中揭開了序幕，祈願疫情消弭百業興，國豐民安福壽康，佛教興隆法輪轉。蒞臨的長官貴賓有中國佛教會淨耀法師、中華佛寺協會傳燈法師等致詞，讚歎高雄市佛教會對社會的貢獻與發展，同時在生力軍的參與資助下法務更加興隆。(妙林編輯部)



⑬~⑱元亨寺一年一度的盂蘭盆法會於農曆7月12下午3點舉行召請儀式。因疫情的關係，所以採用線上直播的方式，以守護大家的健康與安全。信眾對於超薦祖先的孝道精神，發揮中國傳統美德一直展露無遺。雖然少了讓信徒親臨現場的熱鬧，及好豐富的供品。但元亨寺依然照往常的慣例，鮮花、素果各式各樣的供品，真是非常的「澎湃」，召請亡靈來饗用。四眾弟子恭誦《地藏菩薩本願經》三部功德迴向，15日下午由會清法師主法放瑜珈燄口一堂，以超度亡靈離苦得樂，法會肅穆莊嚴，冥陽兩利。(妙林編輯部)



## 信願行三資糧



往生西方的資糧沒有別的，就是信、願、行三者。今天我們所講的三種信心，是屬於「信」的部分，因為「信為道源功德母」，若人無信心的話，那麼願、行也難以落實。所以在佛七的圓滿日，特別講解行策大師所開示的三種信心，以幫助大家生起淨信。

修行中如果大家只是樂於做作善事，想幫助可憐的人，不喜歡清淨心及念佛求生的話，那所做的善事，只是有漏的人天功德，不能成為無漏的往生資糧。善事做多了來世會有好果報，比如說在人間做大官、賺大錢、住豪宅、很享受。可是畢竟人壽只有短短七、八十年，不管再如何地有錢有福又有多久的好日子可享？還不是曇花一現，一眨眼就過了。更何況福大地位高的人造業也快，稍微心智一迷，惡業種子造下，來世就又墮落痛苦。這種短暫的人間福報，如果與學佛修心解脫比較起來，相信有智慧的人，一定都會選擇後者。☸

# 《達磨大師破相論》講記(二)

◎釋會忍

問：上說真如佛性，一切功德因覺為根，未審無明之心，以何為根？

答：無明之心，雖有八萬四千煩惱情欲，及恒河沙眾惡，皆因三毒以為根本。其三毒者，貪嗔癡是也。此三毒心，自能具足一切諸惡。猶如大樹，根雖是一，所生枝葉其數無邊彼三毒根，一一根中，生諸惡業，百千萬億，倍過於前，不可為喻。

有人向達磨祖師問曰：如上所說真如佛性，一切能成就如此功德，是因為有「覺」作為根本之要。但就不知道「無明」之心，是以何為根本？

達磨祖師回答：眾生造作無明之心，雖然因為有種種的原因讓他生起無明，其實在八萬四千煩惱，及如恒河沙眾多的罪惡當中，最根本的原因都是因為三毒使然。其三毒者，指貪欲、瞋恚、愚癡三種煩惱。為什麼稱貪嗔癡為三毒呢？因為三毒是一切煩惱的根本，而且這三種煩惱總攝三界眾生的造業，乃至出世間的障道因緣中最甚者，它能使有情眾生不得出離三界，受無量無邊的苦，因而稱「三毒」。此三毒係讓身、口、意等造作三惡行之根源，亦稱三不善根，可說是根本煩惱之首。當心中生起貪瞋癡三毒時，很快就能具足造作一切諸惡業。猶如一棵大樹，主根雖然只是一條，但所生出的微細諸根卻不可計數，再由這些細根中生長出枝幹、

佛學轉引：



葉片其數更是無量無邊。這三毒根，看起來只是三種不善根，但是它可以从每一個微細根中再生出諸多不善心所，因此三毒一旦形成自然會再長出一一的三毒細根，由此生長出諸多的惡業，百千萬億罪業由此而生，多少倍數的成長超過於前面多少，實在是沒辦法為之作譬喻。

如是三毒心，於本體中，應現六根，亦名六賊，即六識也。由此六識，出入諸根，貪著萬境，能成惡業，障真如體，故名六賊。一切眾生由此三毒六賊，惑亂身心，沈沒生死，輪迴六趣，受諸苦惱。猶如江河，因小泉源，洎流不絕，乃能彌漫，波濤萬里。若復有人斷其本源，即眾流皆息。求解脫者，能轉三毒為三聚淨戒，轉六賊為六波羅蜜，自然永離一切諸苦。

貪瞋癡三毒它不會自己作業，都是有因有六識在旁邊幫忙操作，所以三毒心生起時，就會呈現在眼耳鼻舌身意六根上。有時我們也會稱六根為六賊，也就是六識。六識是我們面對外境生起好惡的第一個關卡，所有

根識的生、滅會隨著可意之境而起貪愛染著之心，執取住著的心識也正是造作惡業的根源，同時也是障礙真如法性的因素，故也稱為「六賊。」世間一切眾生都是因為有這三毒、六賊的關係，因而不斷起惑造業，擾亂身心安寧，一次又一次的沈沒於生死大海，感召六道的輪迴，身心承受諸多的苦惱完全無法超脫。猶如我們所看到的江河一般，起初也只不過是一條狹小的泉源，不斷不斷累積注入眾多的支脈小河，到最後就能匯聚形成一條大江河，廣佈綿延數萬里、波濤洶湧數丈高。

如此的滔天大浪絕對不是一天形成，人的業力又何嘗不是經過多生累劫的造業，才召感這期的果報身，所以我們應要好好的思惟有什麼辦法可以離開如此的深淵。如果有人願意斷切形成大江河的根源，則這些的分支河流也都隨之熄滅。眾生造惡業的過程與大江河是同樣的，只要能斷除造業的根源，將三毒貪瞋癡，轉換成三聚淨戒，即攝律儀戒、攝善法戒、攝眾生戒。

所謂三聚淨戒，即（一）攝律儀戒，從個人的止惡行善，捨斷一切諸惡，含攝諸律儀之止惡門。又稱自性

戒、一切菩薩戒。(二)攝善法戒，謂修習一切善，從身口意三業中精勤修行、心不放逸，守攝根門及行六波羅蜜等，以成就無上菩提。又稱攝持一切菩提道戒。(三)攝眾生戒，即以慈悲心攝受一切眾生，做利益有情之事業。此為利益眾生的法門，又稱饒益有情戒、作眾生益戒。所以希求解脫者，即是將貪瞋癡三毒轉換成三聚淨戒，從個己的勤修戒定慧，熄滅貪瞋癡中培養自己的律儀；從止惡行善中蘊育法身慧命；再由攝受眾生中，增長菩提種子，成就道業。

另外，求解脫者如果能將六賊轉為六波羅蜜，自然永離一切諸苦。六賊不是自身以外的賊，它正是有情身心的六識，經常會住著在不應該去的外境上，因而召回很多沒有必要的煩惱，故稱它為六賊。雖然六識經常不由自主的向外攀緣，也製造很多的不善業，但如果能將這些每天的眼見色、耳聞聲：的六識賊轉換成六度波羅蜜，形成另一種正見的修道方法。從布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧六個方向，不斷地與六識相互給予正確的思惟，有朝一日漸能成就菩提種子，自然所作所為不再與苦相應，精勤的修行即能永離一切諸苦。

問：六趣三界廣大無邊，若唯觀心，何由免無窮之苦？

答：三界業報，唯心所生。本若無心，於三界中，即出三界。其三界者，即三毒也。貪為欲界，瞋為色界，癡為無色界，故名三界。由此三毒，造業輕重，受報不同，分歸六處，故名六趣。

有人向達磨祖師問：世間的六趣、三界的法則是非常的深奧、廣大無邊，如果只靠練習「觀心」一法，就可以免除無窮盡的苦，其理由何在？

達磨祖師答曰：從這世界的業報來說，為什麼會有天、人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生等三界六道眾生，前三者是三善道，後三者是三惡道。形成六道主要乃是眾生隨平日所造作的善惡業，而召感投胎趣向的世界。例如造善業身口意三業清淨無染，自然與三善道的業相應。反之，則與三惡道的業相應。因此才說欲界、色界、無色界三界業報，是由心所變現生起。今天如果能藉由修行去除無始劫以來的貪瞋

癡，直到「無心」的狀態即可以超三界。這裡的「無心」，不是沒有這顆肉團心，而是指無貪、無瞋、無癡的心。換句話說面對所有的外境，都可以很清楚以法性來觀察，自然內心不會有所執著，生起可意、不可意的情緒。如能以這樣的心來修道，雖然仍住在三界中，每天過著吃飯、睡覺的生活，表面上看起來與一般凡夫沒有兩樣，但實際上他的心已經是超三界了。

達磨祖師特別將三界者，即三毒也。將貪視為欲界，瞋視為色界，癡視為無色界，故名三界。換句話說先將修行的範圍縮小在每個人日常生活的貪瞋癡中，當您能將個人的身心行為修正到不貪、不瞋、不癡時也就是超出三界。事實上也確實是如此，連證悟到四果的聖者也不過是要處理三毒的問題。當然人會因為過去生的習氣煩惱召感不同業報，又會利用現有的果報身再造苦的因，但這些的因果關係縱經百千劫，依然業果報也不會消失。人人都會隨著平日的所思、所為而造作各種的業報，且依所造的善、惡而有重業與輕業之分，因而所受的果報也會有所不同。如

果進一步將受報的輕重不同，可分為天、人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生等六個不同的受生處所，亦稱「六趣」。據《阿毘達磨大毘婆沙論》卷「三」：「趣是何義？答所往義是趣義是諸有情所應往，所應生，結生處，故名趣。」<sup>③</sup>此說明「趣」，係由過去善惡業所召感的異熟生之果報。說一切有部認為「趣」的體性是以異熟生之「無覆無記性」。否則會產生地獄趣，成就乃至他化自在天業煩惱；乃至他化自在天，成就乃至地獄趣業煩惱故，如此產生諸趣相雜亂現象。<sup>④</sup>然大眾部則認為，「趣」之體通於善、染、無記三性，並立成就與現行之別。

問：云何輕重分之為六？

答：眾生不了正因，迷心脩善，未免三界，生三輕趣。云何三輕趣？所謂迷脩十善，妄求快樂，未免貪界，生於天趣。迷持五戒，妄起愛憎，未免瞋界，生於人趣。迷執有為，信邪求福，未免癡界，生阿脩羅趣。如是三類，名三輕趣。云何三重？所謂縱三毒心，唯造惡業，墮三重趣。若貪業重者，墮餓鬼趣

；瞋業重者，墮地獄趣；癡業重者，墮畜生趣。如是三重，通前三輕，遂成六趣。故知一切苦業，由自心生。但能攝心，離諸邪惡，三界六趣輪迴之苦自然消滅，離苦即得解脫。

有人向達磨祖師請問：眾生的果報如何依造業的輕重來分之為六趣？

達磨祖師答曰：凡夫眾生不能正確了解現今召感果報的原因在那裡，只有一味著以迷惑的心來修善，但是這樣的修法同樣還是不能免除招致三界果報。雖然可以投生到三輕趣，也只是受苦比較少的三善道，但日後仍不免生死輪迴之苦。

何謂「三輕趣？」即（一）天趣，即是所謂迷失於希求修十善業，以感召人天的果報，只虛妄貪求得到人天的快樂，雖然造很多善業也培育很多福報，但終究這些都還是不能幫您真正的離苦得樂，只能落得投胎到福報很多很大的天界，享受自己所種的福田。（二）

人趣，係因迷於只要受持五戒，即不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒就是一種很好的修行。⑤殊不知守持五戒是事相上的律儀，但對於理則上不能明白時，同樣會生起無邊的煩惱。因此對於法理的不明白生起迷理的虛妄心，當遇到順境、逆境時內心不免生起貪愛或憎恨之心，無法免除瞋慧界，因而召感投生於人趣。（二）阿修羅趣，阿修羅為印度最古諸神之一，係屬於戰鬥一類之鬼神，經常被視為惡神，而與帝釋天（因陀羅神）爭鬥不休。

依《佛為首迦長者說業報差別經》：「有十業能令眾生得阿修羅報：一者，身行微惡業；二者，口行微惡業；三者，意行微惡業；四者，憍慢；五者，我慢；六者，增上慢；七者，大慢；八者，邪慢；九者，慢慢；十者，迴諸善根，向修羅趣。以是十業得阿修羅報。」⑥召感投生阿修羅趣乃因為妄迷於所執的有為法，沒有正信，只祈求福報，所以無法免除與愚癡相應界，感召投生阿修羅趣。以上這三類善道，依然仍會有諸多的苦報，但比起其它三惡道來說又減少很多，故名「三輕趣。」

何謂「三重趣」？即是放縱自己貪瞋癡三毒心，不能約束自制這三種不善心，身心唯有造惡業，因而召感墮落到三重趣的果報。從三毒的偏重不同，所召感趣向的地方也有所不同。即（一）餓鬼趣，即貪業重者，墮餓鬼趣。據佛爲首迦長者說業報差所載：有十業能令眾生得餓鬼報：一者，身行輕惡業；二者，口行輕惡業；三者，意行輕惡業；四者，起於多貪；五者，起於惡貪；六者，嫉妬；七者，邪見；八者，愛著資生，即便命終；九者，因飢餓枯渴而死。以是十業得餓鬼報。召感餓鬼道最主要原因乃是起於對所貪之事物永遠不滿足，如此的惡貪、邪見以致將來從飢渴中死去。（二）地獄趣，十者即瞋業重者，墮地獄趣。爲什麼地獄道是因爲瞋恚的關係呢？由佛陀的開示有十業能令眾生得地獄報：一者，身行重惡業；二者，口行重惡業；三者，意行重惡業；四者，起於斷見；五者，起於常見；六者，起無因見；七者，起無作見；八者，起於無見；九者，起於邊見；十者，不知恩報。以是十業得地獄報。⑦召感地獄最大的主因都是有知見錯誤，由不正見而造作瞋恚惡業，因此而生起如此的苦報。（三）畜生道，即癡業重者，墮畜生

趣。復有十業能令眾生得畜生報：一者，身行中惡業；二者，口行中惡業；三者，意行中惡業；四者，從貪煩惱，起諸惡業；五者，從瞋煩惱，起諸惡業；六者，從癡煩惱，起諸惡業；七者，毀罵眾生；八者，惱害眾生；九者，施不淨物；十者，行於邪淫。⑧以是十業得畜生報。畜生報可說三惡道中最重貪瞋癡三毒全都含攝在內，且不斷加害、擾亂眾生，彼等惡心在還沒有傷害眾生之前，早已讓自己先蒙受其害，不可不戒慎小心爲之。

如是三重趣與前面所說三輕趣，構成凡夫眾生生死輪迴的六趣。由以上的分析故知一切苦業都是由自心生起。如果能夠都攝自心不讓它起惑造業，遠離這些不善邪惡的行爲，才能避免日後召感三界六趣的輪迴之苦，透過不斷的精進修行，自然離苦得樂，才能從三界的苦海中獲得解脫。（待續）

【註釋】

- ③ 《阿毘達磨大毘婆沙論》(CBETA 2019.Q3, T27, no. 1545, p. 865b6-8)
- ④ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷172(CBETA 2019.Q3, T27, no. 1545, p. 865a1-3)
- ⑤ 《佛爲首迦長者說業報差別經》：「有十業能令眾生得人趣報：一者，不殺；二者，不盜；三者，不邪淫；四者，不妄語；五者，不綺語；六者，不兩舌；七者，不惡口；八者，不貪；九者，不瞋；十者，不邪見。於十善業，缺漏不全，以是十業得人趣報。」(CBETA 2019.Q3, T01, no. 80, p. 893a29-b4)
- ⑥ 《佛爲首迦長者說業報差別經》(CBETA 2019.Q3, T01, p. 893a24-28)
- ⑦ 《佛爲首迦長者說業報差別經》(CBETA 2019.Q3, T01, p. 893a8-23)
- ⑧ 《佛爲首迦長者說業報差別經》(CBETA 2019.Q3, T01, p. 893a8-23) 



## 論《解脫道論》中的「三十七道品」(二之八)——體證四念處 成就涅槃道

◎ 丁孝明／正修科技大學通識教育中心副教授

## 3. 十一處 (ayatana)

復次，諸比丘！比丘於內六處、外六處，觀法而住。比丘如何於內六處、外六處，觀法而住？諸比丘！比丘知眼知色，知緣此二者生結縛。亦知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；知已斷除之結縛，未來將不生起。知耳，知聲……；知鼻，知香……；知舌，知味……；知身，知觸……；知意，知法，知緣此二者生結縛，知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；亦知已斷除之結縛，未來將不生起。比丘如是……或於法，觀生

滅法而住。立念在法，有知有見，有明有達；彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。比丘如是於法，觀法而住。⑥9

眼根、耳根、鼻根、舌根、身根及意根就是內六處；色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵及法塵是外六處。依十二處而修行法念處的方法，即了知眼根，了知色塵及了知依靠此二者而生起的結，了知尚未生起的結如何生起，了知已經生起的結如何被滅除，了知已經被滅除的結如何不會再於未來生起。「了知眼根」意思是：禪修者依眼根的特相、作用、現起及近

因了知它。如何在實修上了知它呢？首先禪修者必須觀到眼淨色，因為它就是眼根，亦即眼門。如何才能觀到它呢？如果禪修者能透徹地觀全身的四界，就會看到組成身體的色聚，它們可以分爲兩大類，即透明與不透明的。禪修者應該選眼睛裡的一粒透明色聚來分析，照見它的十種色法，即地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根及淨色（透明色）。在眼睛裡只有兩種淨色，即眼淨色與身淨色。如何確定所照見的淨色是眼淨色而不是身淨色呢？

禪修者應該觀那淨色，然後看離開該淨色一段距離的一群色聚之顏色。如果那顏色撞擊該淨色，那麼它就是眼淨色，否則就是身淨色。觀到眼淨色之後，就應該觀它的特相、作用、現起及近因。「了知依靠此二者而生起的結」，它的意思是：禪修者依特相、作用、現起和近因了知依靠眼根及色塵而生起的十種結。十種結是：欲欲、瞋恨、我慢、邪見、疑、戒禁取見、有欲、嫉、慳貪及無明。這十種結如何生起？

對於取顏色爲目標而生起的十種結，眼淨色及顏

色都是它們的因，但它们的近因是不如理作意，什麼是不如理作意？即視無常爲常、視無我爲我、視苦爲樂、視不淨爲淨的作意。

第一種不如理作意是視無常爲常：什麼是無常呢？五蘊就是無常法。如果你視它們爲常，那就是不如理作意。如果能觀照五蘊，你就會知道它們是無常的，因爲它們一一起就壞滅。如果無法觀照五蘊，你就會認爲有恆常的你、我、他，你就會誤以爲有存在的「我」，這即是身見，就佛法而言，身見就是「薩迦耶見」，也就是最大的邪見。基於這種不如理作意，貪愛自己的欲望就會生起、想要維繫自己恆久存在的欲望就會生起。

第二種不如理作意是視無我爲我：五蘊是無我的，如果你視它們爲我，那就是不如理作意。有我，就有「我想」、就有「我所」、就有「我的」，根據世俗諦，你就會認爲有我的父親、母親、兒子、女兒、上司、同事、朋友等存在，這就是不如理作意。從究竟諦（勝義諦）的角度來看，五蘊迅速地生滅，沒有恆

常不變的實質。沒有男人、女人、上司、同事、我、他人等。如果你視無我為我而作意：「這是我的」父親、母親、兒子、女兒、男友、女友等，那就是不如理作意；基於這種不如理作意，互相執著的貪欲就會生起。

第三種不如理作意是視苦為樂：五蘊是苦的，五蘊熾盛它們不斷地受到生滅逼迫；五蘊是有漏的，它們是永遠填不滿的，但如果你不如理作意，就會認為五蘊是樂的。基於不如理作意，貪欲就會生起。

第四種不如理作意是視不淨為淨：我們的身體充滿穢物、不淨物，例如頭髮、臟腑、汗溺等三十二身分。如果有人將這些身分拆開來放在桌上要你選，你會喜歡那一身分呢？你能說它們是淨（美麗）的嗎？由此可知事實上身體是不淨的，但有時你可能會想：「這個男人很英俊；那個女人很美麗」，那就是不如理作意。基於不如理作意，貪欲就會生起。

#### 4. 七覺支 (bojjhanga)

復次，諸比丘！比丘於七覺支，觀法而住。比丘如何於七覺支，觀法而住？比丘內心有念覺支，即知有念覺支；內心無念覺支，即知無念覺支；亦知未生之念覺支如何生起，已生之念覺支如何修習圓滿。內心有擇法覺支，即知：修習圓滿。內心有精進覺支，即知：修習圓滿。內心有輕安覺支，即知：修習圓滿。內心有定覺支，即知：修習圓滿。內心有捨覺支，即知我有捨覺支；內心無捨覺支，即知我無捨覺支；亦知未生之捨覺支如何生起，已生之捨覺支如何修習圓滿。比丘如是：或於法，觀生滅法而住。立念在法，有知有見，有明有達，彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。比丘如是於七覺支，觀法而住。⑦

七覺支指念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支，依七覺支而修行法念處的方法，已如前述，但要如何平衡七覺支呢？七覺支可分為相對立的兩組：擇法、精進、喜這三覺支是一組；輕

安、定、捨這三覺支是另一組；而念覺支則處在中間來調和這兩組。擇法覺支即是以善巧方法，清楚地了知氣息；精進覺支即是努力於覺知氣息；喜覺支即是對氣息感到興趣與歡喜。當內心傾向於懈怠或昏沉時，正念要立刻覺察，並且加強擇法、精進、喜這三覺支，以便將不活躍的心策勵起來。輕安覺支即內心保持寬鬆舒坦；定覺支即一心專注於氣息；捨覺支即平等中道，不憂不喜，不執著得失。當內心傾向於掉舉或浮躁時，正念要立刻覺察，並且加強輕安、定、捨這三覺支，以便將太活躍的心抑制下去。當這兩組覺支達到平衡時，心調整到恰好，不浮也不沉，能夠穩定地向前進展。修行止禪的時候，定覺支稍微偏強是可以的，因為這時定覺支很重要。但是若定覺支太強而不能與其它覺支保持平衡則是不好的。修行觀禪的時候，擇法覺支稍微偏強是可以的，因為這時擇法覺支很重要。你必須分析、觀照色法、名法、因法、果法、無常、苦、無我等。但是若擇法覺支太強而不能與其它覺支保持平衡則是不好的。因此，無論是修行止禪或觀禪，念覺支都是非常重要的。當正念覺察到這種情況，此時既不需要策勵心，也不需要抑制心，只要不干涉地旁觀，在正念的幫助下，其它

覺支才能平衡開展。能如此平衡五根與七覺支時，就能排除五蓋，順利地提昇定力。禪修者因此能獨立地安住，不執著世間的任何事物，這就是依七覺支而安住於觀法為法的方法。（待續）

【註釋】

69 全上帕奧禪師：《正念之道》，頁8-19。

70 全上帕奧禪師：《正念之道》，頁19-21。全上帕奧禪師：《正念之道》，頁8-19。





## 印光大師對傳統倫常之重建(四)

### 第三節 警戒淫欲乃處世立人之本

古言：「百善孝為先，萬惡淫為首」。孝道乃儒家之核心，戒淫乃傳統之美德，更是佛教之本戒。清王永彬《圍爐夜話》中言：「常存仁孝心，則天下凡不可為者，皆不忍為，所以孝居百行之先；一起邪淫念，則生平極不欲為者，皆不難為，所以淫是萬惡之首」。**①**踐孝、戒淫乃處世立人之本，世人常將二者並舉，可見在不同文化傳統中，道德有其普遍性。

在各種文化傳統和宗教思想中，對戒淫的重視程度則莫過於佛教。在佛教看來，戒淫不唯是人最基本的道德倫理修養和為人處世之立則，更有生命本體論的

#### ◎ 釋存德

意涵。佛教主張，淫欲乃生命體輪回之根本，是解脫生死的關鍵所在。《圓覺經》言，世界一切種性，皆「因淫欲而正性命」。**②**

《楞嚴經》曰：「若諸世界六道眾生，其心不淫，則不隨其生死相續。汝修三昧本出塵勞，淫心不除塵不可出。縱有多智禪定現前，如不斷淫必落魔道」**③**

是故「修行人若不斷淫及與殺生，出三界者，無有是處」。**④**佛教始終將淫欲看作是修道的最大障礙。經中常譬喻淫欲為毒蛇、怨賊、枷鎖、劫火等；貪著淫欲

之人，喻如犬奔糞穢、廁中蟲食、溷豬行處、蠅蟲嘔瘡腫，驢馬糞穢中，豬狗啖臭魚等，是極其穢惡之法；有烱銅灌口、鐵刺穿身等種種地獄之苦。故佛言：「寧以利刃割截身體，不與女人共會。刀截雖苦不墮惡趣，淫欲因緣，於無量劫數，受地獄苦。……身受欲樂，淫欲根深，是故出家法中，淫戒在初，又亦為重！」<sup>⑤</sup>故知輪回三界，以愛為本，往返六道，以淫為基，既生為人，何可懵懂愚癡，為粉紅骷髏之奴，殉色而忘己。

總之，女色之禍，千經萬論，處處指歸；邪淫之害，諸祖語錄，句句皆真，難可俱陳。<sup>⑥</sup>

蕩益大師曰：種種受生，肇端淫欲；種種造罪，托因有生。淫為生本，生為罪本。是故三途劇苦，人世餘殃，淫意才萌，一切俱起。淫習難斷，如火燎原，於極臭處，謬為香美；於極穢處，謬為潔淨。隨處苟合，何異畜生？非道染觸，過於雜犬，此在稍有良心者，便應痛絕。奈何聰明學識之士，甘此喪心無恥邪？一念欲心，是鐵床銅柱因。一念愛心，是積寒堅冰因。況具行非法，滅理亂倫。塵沙

劫數，不足盡其辜；千萬億言，不足數其惡。<sup>⑦</sup>

古人常言：「色字頭上一把刀」，「避色如避仇」，說的也正是這個道理。人以淫欲而正性命，故淫欲乃舉世之通病，人生最難之事。千古以來，多少英雄豪傑，因貪須臾之歡娛而身敗名裂，多少凡夫俗子，因享頃刻之愛戀，而受報無窮。淫欲之法難持易犯，縱是賢達，或時失足，何況愚人。

特別是近代以來，西風熾烈，傳統的道德觀趨於瓦解，人心如洪水猛獸氾濫，逆天理，亂人倫，不以男女交媾為恥，有如衣冠禽獸。

二三年來，亂至其極。廢經廢倫，廢孝免恥，殺父殺母。各大學皆以畫裸體男女為課程。上海則男女跳舞之處到處皆設。直是一禽獸世界，此為亙古以來所未聞之現象。……聞杭州開博覽會，彼青年女子皆去跳舞。一班青年男子不會跳，將開跳舞學堂，俾一切人皆善於跳舞。如是提倡，直是騙人趨於獸域。破棄堤防，令其橫流。如此濁惡世界，實不可以一朝居也。<sup>⑧</sup>

印光大師痛言曰：「彼新學派，提倡廢倫廢節，專主自由愛戀，如決江堤，任其橫流。俾一班青年男女，同陷於無底欲海漩腹之中」。<sup>9</sup>「汲汲然提倡共妻而欲實行之，唯恐斯民不與禽獸相同，而綱常倫理之有礙於己也」。<sup>10</sup>

現今世道人心，壞至其極。凡聖賢所傳述之道德仁義、孝慈廉節，均廢棄之。凡古昔所不忍見聞、不肯掛齒者，均極力提倡，期其一致進行。而男女自由戀愛、裸體相抱跳舞之場與學校，不知其數。大學堂畫裸體畫，以期美術進步，美術固能進步，絕不慮人道退步，畜道進步乎？……歐風一至，胥然風從，變本加厲，故成今日之世道。人情如水，禮法如堤，去禮法之堤，能不人欲橫流乎？人欲既橫流，禮法務力去，故感大水遍發，江堤河圩到處破壞，幾多人民被淹而死。有未死者，無衣食住，號寒啼饑，不忍見聞。……今之世道，專以導欲誨淫爲目的。<sup>11</sup>

人情如水，禮法如堤，男女授受不親，聖人預防人之因授受而或起染念也。欲握手，未握已有九分淫

念。彼跳舞者女人，著如羅如紗之衣，男女相抱十餘分鐘，及第三次則暗其燈，若不見其人者，此種情事，完全是禽獸行爲。而通都大邑，大張旗幟，立跳舞學校，跳舞場。政府及教育家，皆不過問。其世道人心，尚可想及良善耶？<sup>12</sup>

淫欲一事，關於各人家聲子孫、地方風俗、國家人民甚大，不可不誠，故印光著眼于社會現實，發揮儒佛二教的戒欲思想，勸人戒淫修身，以改善世道人心，痛斥近代以來所謂的「縱欲自然主義者」，是壞滅傳統禮法的禽獸行爲。

### 一、發微儒家的慎欲精神

雖然儒家將男婚女嫁視爲人與人之間的必然關係。如《禮記·禮運》曰：「飲食男女，人之大欲存焉」。《孟子·告子章句上》曰：「食色性也」。但對於淫欲一事，儒家極其慎重。《禮記·大學》中提出，修齊治平的人生理想，文曰「自天子至於庶人，壹是皆以修身爲本」。儒家是一種道德倫理性的

說教，其本根之處則在修身。《論語·學而》有言：「吾日三省吾身」之名言，《孟子·公孫醜章句上》中有「我善養吾浩然之氣」。《孟子·盡心章句上》並曰：「古之人，得志，澤加於民；不得志，修身見於世。窮則獨善其身，達則兼濟天下」。可以說儒學的精華之處在於做人之道，其以修身的內省工夫，提高自我的道德修養，來成就「內聖外王」的理想人格。理想人格的實現是靠自我的內省修身之道來完成的，所以儒家對淫欲一事採取謹慎態度。

《禮記·中庸》曰：「君子之道，造端乎夫婦」。

《論語·顏淵篇》曰：「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動」。《論語·季氏篇》曰：「少之時，血氣未定，戒之在色」。《孟子·萬章章句上》曰：「男女居室，人之大倫」。明呂坤《呻吟語》曰：宇宙內大情種，男女居其第一。聖王不欲裁割而矯拂之，亦不能裁割矯拂也。故通之以不可已之情，約之以不可犯之禮，繩之以必不赦之法，使縱之而相安相久也。聖人亦不若是之亟也，故五倫中父子、君臣、兄弟、朋友，篤了又篤，厚了又厚，惟恐情意之

薄。惟男女一倫是聖人苦心處，故有別先自夫婦始。本與之以無別也，而又教之以有別，況有別者而肯使之混乎？聖人之用意深矣。是死生之衢而大亂之首也，不可以不慎也。<sup>13</sup>

儒家始終將對待淫欲一事置於重要的位置。印光大師竭力發掘儒家的慎欲精神，以助佛教戒淫思想的弘揚。

孟子曰：「養心者，（以善養身者，必由制心不起欲念，故云養心。）莫善於寡欲。其爲人也寡欲，雖有不存焉者寡矣。其爲人也多欲，雖有存焉者寡矣」。古人重民生，《禮·月令》「（仲春）先雷三日，適人以木鐸巡于道路曰：「雷將發聲，其有不戒其容止者，（即房事）生子不備，必有凶災」。或肢體不全，或生怪物，其夫婦或死亡，或得惡疾，故曰必有凶災。」此國家政令也。<sup>14</sup>

孟武伯問孝，子曰：「父母唯其疾之憂」。他疾均無甚關係，冶遊、手淫、貪房事，實最關緊要之事。

故孔子以此告之。而注者不肯說明其大害處，致孔子之話，亦無實效，可歎也！<sup>15</sup>

天爲大父，地爲大母。一切男女，皆天地之子女，皆吾之同胞。既是同胞，當盡友愛，保護扶持，以期各得其所。如是，則爲天地之肖子，無忝所生矣。既能保護扶持天地之子女，則天地必常保護扶持於其人，令其福深壽永，諸凡如意也。倘或肆意橫行，欺凌天地之子女，則其折福減壽，滅門絕嗣。一氣不來，永墮惡道，經百千劫，莫復人身者，乃自取其禍，非天地之不慈也。餘且勿論，即如妻女姊妹，人各共有。人若熟視己之妻女姊妹，已則憤心怒氣，即欲毆擊。何見人之妻女姊妹，稍有姿色，心即妄起淫念，意欲污辱乎哉？夫同爲天地之子女，是吾同胞。若于同胞起不正念，則是污辱天地之子女，欺侮同胞。其人尙得自立於天地之間，而猶謂之爲人乎！況夫婦之道，與乎三綱五常。男女居室，人之大倫。人之所以異於禽獸者，以其有人倫也。人若行蔑理亂倫之事，則是以人身行禽獸事。身雖爲人，實則禽獸不如也。何也？以禽獸不知倫理，人知倫理。知倫理

而複蔑倫理，斯居禽獸之下矣。<sup>16</sup>

以儒家言，一切男女是天地所生，皆爲吾之同胞，何可肆意橫行，妄起淫念，欺凌天地之子女。生之爲人，立於天地之間，以異於禽獸者，是人有人倫道德，若不恪守人倫，則禽獸不如。不但自取其禍，折福減壽，更有侮辱祖先，遺禍子孫，有滅門絕嗣之大咎。《禮記·月令》有振擇佈告，令戒容止之政。古聖王愛民之忱，無微不至，即以此爲政令，讓人心向善，民德歸厚；孔孟聖賢更以寡欲修身爲成聖賢之道。可見，儒教對淫欲問題亦很慎重，不過，儒家向來不言非禮之語，言涉淫欲，有穢惡流弊之嫌，不合禮教，故儒家之典籍中，對此較爲隱晦。

## 二、陳述淫欲之危害

慎欲戒淫乃世之常理，婦孺皆知，印光大師結合儒道思想，詳陳淫欲之危害。蕩益大師曰：「人知殺生之業最慘，不知邪淫業尤慘也。人知殺生之報最酷，不知邪淫報尤酷也」。<sup>17</sup>須知淫欲之報較殺生之罪尤

爲殘酷，而淫欲之報更爲急速明顯；近則傷身敗家，辱先禍後；遠則死入惡道，不能出離。《文鈔》之中，觸文皆及，今扼其要領，以知其梗概。

印光大師首先指出，色欲乃舉世之通病，是人生最難斷之事。「淫殺二業，乃一切眾生生死根本。最難斷者唯淫，最易犯者唯殺」。<sup>18</sup>色淫之心，只有阿羅漢方能斷之，餘則愛染習氣猶在，天下之人亦多因色欲而受其酷烈之禍。「天下有極慘極烈，至大至深之禍，動輒喪身殞命，而人多樂於從事，以身殉之，雖死不悔者，其唯女色乎！」<sup>19</sup>

色欲一事，乃舉世人之通病。不特中下之人，被色所迷，即上根之人，若不戰兢自持，幹惕在念，則亦難免不被所迷。試觀古今來多少出格豪傑，固足爲聖爲賢。只由打不破此關，反爲下愚不肖，兼複永墮惡道者，蓋難勝數。<sup>20</sup>

女色之禍，極其酷烈。自古至今，由茲亡國敗

家、殞身絕嗣者，何可勝數。即未至此，其間頹其剛健之軀，昏其清明之志，以頂天履地，希聖希賢之姿，致成碌碌庸人，無所樹立之輩者，又復何限。況乎逆天理，亂人倫，生爲衣冠禽獸，死墮三途惡道者，又何能悉知之而悉見之耶。噫！女色之禍，一何酷烈至於此極也。<sup>21</sup>

印光大師結合近代的世風人情現狀，痛斥邪淫亂倫者，逆天理，亂人倫，實爲衣冠禽獸之類，直指女色之禍，酷烈至極，世無有二。

### 1. 百病叢生，感觸而死

房事頻多，必然會引起身體的不適，進而導致疾病的產生，而隕命至死，這是世人皆知的常理。然而，今之行醫者，頭痛醫頭、腳痛醫腳，只知治病，不說病忌，不肯就病之大忌者房事上說。印光大師說，若無論什麼病，均令斷房事，再加念佛吃素，定能強健安樂；無論男女，除處女、寡婦不宜說，餘皆均當侃侃鑿鑿，說其利害，而現世之庸醫不以人命爲重，而冀病日重，而屢爲醫療也，是「市井唯利是圖之負販

心行，非壽世濟人之心行」，<sup>22</sup>其「罪浮於截道劫財之強盜」矣。

近人多生肺病，光頗不以爲然。後世人業重，情竇早開。十一、二歲，便有欲念。欲念既起，無法制止。又不知保身之義，遂用手淫。如草木方生芽，而即去其甲，必致乾枯。聰明子弟，由此送命者，不知凡幾。即不至死，而身體孱弱，無所成立。及長而娶妻，父母師長絕不與說保身節欲之道。故多半病死，皆是由手淫及貪房事所致。故孔子答孟武伯問孝曰：「父母唯其疾之憂」。乃令戒房事。不戒房事，則百病叢生。能戒房事，則病少多矣。<sup>23</sup>

吾常謂世間人民，十分之中，由色欲直接而死者，有其四分。間接而死者，亦有四分。以由色欲虧損，受別種感觸而死，此諸死者，爲不推之於命。豈知貪色者之死，皆非其命，本乎命者，乃居心清貞，不貪欲事之人。彼貪色者，皆自戕其生，何可謂之爲命乎？至若依命而生，命盡而死者，不過一、二分爾。由是知天下多半皆枉死之人，此禍之烈，世無有二。

可不哀哉？可不哀哉？<sup>24</sup>

世人不明色欲之危害，冒昧從事，百病叢生，致遭死亡者，十有其八。即使夫婦之倫，儻一沉湎，由茲而死者，亦不可勝數！故戒淫乃修身保命之本也。「一切事業，以身爲本，身若受虧，事俱消隕。……是以君子，持身如玉，閑邪存誠，夙夜兢惕」。<sup>25</sup>

## 2. 災星蒞止，鬼神誅戮

邪淫者，逆理亂倫，念頭方動，善神遠離，天怒地嗔；淫心一起，災星蒞止，鬼神誅戮。

人未有不欲長壽康寧，子孫蕃衍，功業卓著，吉曜照臨者，亦未有欲短折疾病，後嗣滅絕，家道傾頹，凶神蒞止者。此舉世人之常情，雖三尺孺子，莫不皆然，縱至愚之人，斷無幸災樂禍，厭福惡吉者。<sup>26</sup>

邪淫之事，無廉無恥，極穢極惡，乃以人身，行畜生事，是以豔女來奔，妖姬獻媚，君子視爲莫大之禍殃而拒之，必致福曜照臨，皇天眷佑；小人視爲莫大

之幸福而納之，必致災星蒞止，鬼神誅戮。君子則因禍而得福，小人則因禍而加禍，故曰：「禍福無門，唯人自召」。<sup>27</sup>

聰明人，最易犯者唯色欲。常常懷敬畏，切勿稍有邪妄之萌。若或偶起此念，即想吾人一舉一動，天地鬼神，諸佛菩薩，無不悉知悉見。人前尚不敢為非，況于佛天森嚴處，敢存邪鄙之念，與行邪鄙之事乎。<sup>28</sup> 儒釋道三教均言，為惡者，凶神蒞臨；為善者，善神守護。而邪淫乃萬惡之首，故必當造鬼神誅戮，而災禍橫起。

### 3. 侮辱祖宗，遺禍子孫

儒家認為，人自身的存在不是個體性，而是祖先血脈之延續，所以個人的榮辱得失、名望聲譽，與整個家族聯繫在一起。而沉湎女色，必至災禍降臨，由此導致家道不昌，有辱祖宗先亡，惡業相承，遺禍子孫。

行邪淫者，是壞亂人倫，即是以人身行畜生事。

現生已成畜生，來生便做畜生了。世人以女子偷人為

恥，不知男子邪淫，也與女子一樣。邪淫之人，必生不貞潔之兒女。誰願自己兒女不貞潔，自己既以此事行之於前，兒女稟自己之氣分，決難正而不邪。不但外色不可淫，即夫妻正淫，亦當有限制，否則不是夭折，就是殘廢。貪房事者，兒女反不易生，即生亦難成人，即成人亦孱弱無所成就。世人以行淫為樂，不知樂只在一刻，苦直到終身，與子女及孫輩也。<sup>29</sup>

人未有不願家道昌盛，子孫繁衍者，然於色欲不知戒慎，則適得其反。即使夫婦房事，亦當節欲。「愛妻子者，只知妻子之好，不知妻子之惡，遂由此愛欲而養成禍胎，或至蕩產滅門」。<sup>30</sup>

天生男女，聖人法天立則，令男女居室，以為人倫之最大者。以上關風化，下承宗祧。豈為人日圖快樂，而常以欲事為事乎？貪欲之人，其精薄而無力，如秕種不能生芽，故難生。即生，多皆未成人而夭。即幸而不夭，亦必單弱柔懦，無大樹立。<sup>31</sup>

彼狂徒縱情欲事，探花折柳，竊玉偷香，滅理亂

倫，敗家辱祖，惡名播於鄉里，毒氣遺於子孫，生不盡其天年，死永墮於惡道。世人苟於女色關頭，不能徹底看破，則是以至高之德行，至大之安樂，以及子孫無窮之福蔭，來生貞良之眷屬，斷送于俄頃之歡娛也。哀哉！<sup>32</sup>

彼尋花問柳爲樂，而不知其慘酷或同殺人，或同殺其世世子孫也。好嫖之人，每每染梅毒，所生兒女，小時尚不現，一到十二、三歲，精血已行之期，便發現矣。子又傳子，孫又傳孫，可不哀哉？可不痛哉？<sup>33</sup>

縱情女色者，體弱心怯，未老先衰，學問事業，皆無成就；又精薄而無力，先天精神才思不足，難成佳胎，所生子女，必不貞潔，或夭或疾，孱弱難成，無甚能爲。若斷子絕後，當爲最大之不孝。《孟子·離婁上》曰：「不孝有三，無後爲大」。然世人多以爲天生萬物，陰陽結合，以成夫婦，傳宗接代，繁衍生息，乃天之意也，有何可戒？殊不知，承祖嗣後，不費一錢，不勞一微之戒淫乃最爲關鍵。而節欲者恒多子，所生子女，體質強健，少病少疾，心志貞良，

性情慈善，易於成人，不但無自戕之過失，決可成榮親耀祖之令器。故戒淫者，必將遺子孫於福蔭，家道昌盛，享大安樂；光祖宗于榮耀，不振家聲，揚名後世。

#### 4. 淫心固結，不得往生

戒淫乃出塵之要，「然欲其意地清淨，了無絲毫蒂芥者，唯斷惑證真之阿羅漢方能之爾，餘則愛染習氣，雖有厚薄不同，要皆纏綿固結於心識之中，從劫至劫，莫能解脫」。邪淫者逆乎天理，亂乎人倫，生爲衣冠禽獸，死墮三途惡道，千萬億劫，不能出離；正淫者，雖是己偶，若貪圖爲樂，亦有輕罪，障礙往生。

俗人男女居室，生男育女，上關風化，下關祭祀，夫婦行淫，非其所禁。但當相敬如賓，爲承宗祀，不可以爲快樂，徇欲忘身。雖是己妻，貪樂亦犯，但其罪輕微。若非己妻，苟合交通，即名邪淫，其罪極重。行邪淫者，是以人身行畜生事。報終命盡，先墮地獄、餓鬼，後生畜生道中，千萬億劫，不能出離。<sup>35</sup>

汝修三昧，本出塵勞。淫心不除，塵不可出。學道之人，本為出離生死。苟不痛除此病，則生死斷難出離。即念佛法門，雖則帶業往生。淫習固結，則便與佛隔，難於感應道交矣。<sup>36</sup>

然人從淫欲而生，故淫心最難制伏。如來令貪欲重者，作不淨觀，觀之久久，則見色生厭矣。又若將所見一切女人，作母女姊妹想，生孝順心、恭敬心，則淫欲惡念，無由而生矣。此乃斷除生死輪回之根本，超凡入聖之階基，宜常儆惕。<sup>37</sup>

人居萬物之靈，六道之首，何可以此清淨之身，萌發藏汙納垢之念，生起不淨齷齪之想；與六親眷屬，男女交媾，養成禍胎，遺害無窮；何不以此色身，去染成淨，捨妄為真，成就菩提，出離生死呢？經言「寧以已生支，置於毒蛇口，不安女根內」。<sup>38</sup>對於修道人來，女色乃解脫生死之最大障礙，凡所往來言語，皆有傷法身慧命。正如能海在《律海十門》中引佛言曰「言視毒箭傷，往來履鋒刃；身手觸斬砍，受物捧刀輪；入家墮火宅，偕行迎風炬；同坐處深井，

通書告死刑」。<sup>39</sup>如此恐懼可怕，能不戒乎？（待續）

#### 【註釋】

- 1 袁朝譯注：《格言四種》，崇文書局，2004年，頁448。
- 2 佛陀多羅譯：《圓覺經》，《大正藏》卷17，頁916中。
- 3 般刺蜜帝譯：《楞嚴經》卷6，《大正藏》卷19，頁131下。
- 4 般刺蜜帝譯：《楞嚴經》卷8，《大正藏》卷19，頁141下。
- 5 羅什譯：《大智度論》卷33，《釋報應品》，《大正藏》卷25，頁317中。
- 6 不淫者功德無盡，貪淫者過患無窮，佛經中有詳示。《大智度論》卷33《釋初品中屍羅波羅蜜義》中言邪淫有十罪。「一者、常為所淫夫主欲危害之；二者、夫婦不穆常共鬥諍；三者、諸不善法日日增長，于諸善法日日損減；四者、不守護身，妻子孤寡；五者、財產日耗。六者、有諸惡事，常為人所疑；七者、親屬知識，所不愛喜；八者、種怨家業因緣；九者、身壞命終，死入地獄；十者、若出為女人多人共夫，若為男子婦不貞潔。」（《大正藏》卷25，頁157上）
- 7 蕩益：《靈峰宗論》卷四之一《戒淫文》，頁304。
- 8 印光：《復江易園居士書七》，《文鈔三編補》，頁31。
- 9 印光：《欲海回狂》普勸受持流通序，《文鈔》卷8，頁1240。
- 10 印光：《十三經讀本》序，《文鈔》卷8，頁1194。
- 11 印光：《復寧德恒、德復居士書》，《文鈔》卷3，頁288-289。
- 12 印光：《復溫光熹居士書二》，《文鈔》卷6，頁900。

- 13 王國軒等：《呻吟語譯注》，北京燕山出版社，1996年，頁33。
- 14 印光：《復眞淨居士書》，《文鈔》卷5，頁710—711。
- 15 印光：《復念佛居士書》，《文鈔》卷3，頁427。
- 16 印光：《不可錄敦倫理》序，《文鈔》卷8，頁1158—1159。
- 17 蕩益：《靈峰宗論》卷四之二《戒淫文》，頁304。
- 18 印光：《重刻〈安士全書〉序一》，《文鈔》卷1，頁89。
- 19 印光：《〈欲海回狂〉普勸受持流通序》，《文鈔》卷8，頁1239。
- 20 印光：《復甬江某居士書》，《文鈔》卷2，頁210—211。
- 21 印光：《〈不可錄〉重刻序》，《文鈔》卷8，頁1157。
- 22 印光：《與馬星樵醫士書》，《文鈔》卷3，頁369。
- 23 印光：《復眞淨居士書》，《文鈔》卷5，頁710。
- 24 印光：《〈欲海回狂〉普勸受持流通序》，《文鈔》卷8，頁1239。
- 25 印光：《〈壽康寶鑒〉回向頌》，《二編補》，頁222。
- 26 印光：《〈壽康寶鑒〉序》，《文鈔》卷8，頁1240。
- 27 印光：《〈欲海回狂〉普勸受持流通序》，《文鈔》卷8，頁1239。
- 28 印光：《復徐書鏞書》，《文鈔》卷3，頁315。
- 29 印光：《誠吾鄉初發心學佛者書》，《文鈔》卷3，頁252。
- 30 印光：《〈挽回世道人心標本同治錄〉序》，《文鈔》卷8，頁1245。
- 31 印光：《與永嘉某居士書》，《文鈔》卷2，頁218。
- 32 印光：《〈欲海回狂〉普勸受持流通序》，《文鈔》卷8，頁1239。
- 33 印光：《復湯慧振居士書》，《文鈔》卷3，頁318。
- 34 印光：《重刻〈安士全書〉序二》，《文鈔》卷1，頁89。
- 35 印光：《爲在家弟子略說三歸五戒十善義》，《文鈔》卷10，頁1764。
- 36 印光：《復甬江某居士書》，《文鈔》卷2，頁211。
- 37 印光：《上海護國息災法會法語》，《文鈔》卷10，頁1372。
- 38 義淨譯：《根本說一切有部毗奈耶頌》卷上，《大正藏》卷24，上海佛學書局印，頁320下。
- 39 能海：《戒定慧基本三學》，《能海上師全集》第輯，頁80。

經典選讀

# 《勝鬘經》講記(二十一)

◎ 主講·釋演培  
地點·新加坡佛學院

滅亡佛法的不是魔外，正是佛陀的四眾弟子：比丘是印度話，譯來中國有其五義：(一)、怖魔，是說當一個人初出家或受戒時，魔王知道這一出家人，依於正法如實修行，勢必出離三界，不再為魔之所掌握，魔就少了一個眷屬，於是魔王大起驚恐，所以名為怖魔。(二)、乞士，任何一個捨俗出家的人，必要放棄家庭的一切財物，成爲一個真正無所有者，不得不向社會廣大人群，乞求爲食以維持生命生存，好安心的依法修學。除了維持生命生存而乞食，同時還要除掉自己的驕慢，想想自己生活靠人維持，有什麼可值得驕慢的？再說乞食，亦是與眾生廣結法緣，令眾生廣種福田。卽此乞食一事，包含自利利他。(三)、離五邪命而如

妙林園地



法行乞；邪命，是以不正當的方式，求得生活的所需。如詐現種種的奇特異相，自說自己有怎樣的功德，為人占相打卦以卜人的吉凶，高聲表現自己有很大的威德，說所得到的利益以動人的心弦，諸如此類的博取他人對自己恭敬供養。用這樣不正常的手段，求得生活的高度享受，不論是怎樣的美滿，佛陀統稱為邪命，唯有離這五種邪命，方得說是淨命或正命。可是到了現代，由於人類知識提高，想以五種邪命得人供養，就沒有那麼容易，於是有些以弘法利生自居的大德，竟然向山門外發展，競欲做各種生意，以與社會人士，爭蠅頭的小利。出家弟子墮落到如此，還有什麼話說？(四)、持戒，就是嚴格的所持所受的禁戒，決不有一絲一毫的違犯，養成清淨莊嚴的高尚僧格。(五)、破惡，就是破除犯戒惡及諸煩惱惡，無煩惱在內心中活動，又無不良行為表現於外，是為破惡。尼為女聲，出家的女眾，除以尼代表女性，餘義皆如比丘。

優婆塞是印度話，中國譯為近事男。優婆夷亦印度話，中國譯為近事女。夷也是顯示女聲以表女性。不論是男是女，皆是親近承事三寶，在家修學佛法行者。為了如法的修學，不得不親近三寶，唯有多親近三寶，始知怎樣的修學；為了替佛教服務，不得不承事三寶，唯有多承事三寶，才能如法的服務。歸敬三寶的在家弟子，不特為求解脫而歸依，亦為參加覺世救人運動而歸依。可是這一運動，有很多事要做，不如一般想像，學佛是清閑事。如此，在家學佛的男女，怎可不協助偉大的覺世救人運動？所以學佛不是歸依了事，應常親近三寶及多承事三寶。

從佛修學的佛子，向來說有七眾，除前所說四眾，還有沙彌、沙彌尼、式叉摩那的三眾。但這是初入佛法的，對於佛法的衰滅，不起什麼大作用，既不能結為朋黨，又不能護持正法，所以這裏略而不說，不是沒有這三眾。

正法住世的慧命延續，佛確鄭重的寄於四眾弟子，就是要出家二眾住持佛法，要在家二眾護持佛法，但這必須四眾緊密合作，才能使正法住世。如出家佛子，只是著佛衣，食佛飯，而不住持佛法，反而相互朋黨，經常鬥爭不息，佛法怎能不滅？不錯，佛滅度後，佛弟子間，已有紛爭，但那是對法義的諍論，由於彼此的思想不同，分成各個不同的派別，形成各自的離散獨立，看來好像是佛法開始破裂，但大體上還可說得過去，可是離開佛世愈遠，諍訟得愈益不成話，根本不再為法諍議，或是為了寺廟財產爭，或是為了個人名位爭，到了名聞利養到手，不做有益人群的事，不作弘法利生的事，只是為個己的享受，這成什麼體統？與俗人的爭吵，又有什麼不同？印順大師《講記》中說：『寺廟財物，本是公有的，現在要據為私有，再滲雜地方、派系、眷屬觀念，完全成爲一爭權奪利的非法朋黨。出家者利用在家二眾的權位勢力，諍訟不休』。這豈不也是今日佛教到處所呈現的怪現象？無怪佛教逐日在走下坡路而不爲人信敬！另有一些初出家或剛受戒的尼眾，對於佛法根本還沒有什麼認識，只是照著近代大德的註釋，一句一句的能讀幾句，就以爲是精通佛法的大法師，甚至眼高於頂的看不起其他的出家眾，加上她們的嫉妒心特重，不時搞風搞雨的，今日擁護這個反對那個，明日擁護那個反對這個，無所不用其極的挑撥離間，可是有些過去受她們反對過的，

現在又利用她們來反對所要反對的，以致弄得佛門烏煙瘴氣，有著層出不窮的事發生，無怪我佛預言讓女眾出家，正法要少住世千年！她們不反省佛陀的教言，仍在佛門中搞是非，真可說是罪業深重！

至於在家佛子，有些只是掛名學佛，不但不發心護持佛法，反而在佛法中，造成許多事端。如具德學的出家眾，本佛法認真行事，因未對他們奉承送禮，或經常的請他們吃齋，不論德行是怎樣的高超，佛理是怎樣的精通，亦會說你種種的不是，甚至利用為名為利的出家眾，向你作無情的攻擊，說你怎樣的不如法，或仰某個出家人的鼻息，想盡種種的方法，或作無根的毀謗，使不能立足當地，亦讓你抬不起頭來，這豈不也是此時此地佛教所上演的醜劇？如有一些在家眾，今天還說某某法師德行最高，是當今說法的法王，而另一法師在他們看來，根本不夠出家水準的，可是到了他們不能從德學俱優的法師處，滿足他們的所求，立刻就反轉來護持一向認為不夠水準的法師，對向來滿意的法師說出種種的閒言，這能算是真正學佛嗎？印順大師講記中說：『有些在家二眾，因曾經布施或利用自己的名望勢力，也爭取發言與支配權。這樣的誣訟成風，即使寺廟多，出家眾，在家信佛的人也不少，佛法也必日趨衰滅』。佛教到了這種滅亡階段，佛教四眾還不能覺醒為法為人，佛教那裏還有什麼前途？

攝受正法的善男子善女人，看到這不合理的現象，不認為已是末法時代的到來，更不會把這推為佛教的劫運，讓它就這樣的自生自滅，反而發大精進勇猛

心，挽救佛法的衰亡，住持如來的正法，以「不諂曲，不欺誑，不幻偽」的悲願，護持佛法令不衰滅。不諂曲，是說身業不邪而離諂曲的垢穢，決不苟且的隨於朋黨，朋黨要怎麼樣，自己就跟著怎麼樣，是爲不諂曲。不欺誑，是語業不邪而離欺誑的垢穢，認爲朋黨的不對就是不對，決不諂媚的不對反說爲對，自欺欺人的誑惑於他，是爲不欺誑。不幻，是意業不邪而離幻偽的垢穢，決不心惑邪法曲從於他，詐現外相，覆藏內惡，是爲不幻偽。

護持正法的菩薩，爲什麼能夠這樣？因菩薩爲法爲人，都是老老實實的，既不會耍什麼花樣，也不會玩什麼手段。如見佛法行者有違正法的行爲，就老實的以正法去感化他，決不花言巧語的對眾生說好聽的話，以欺騙誑惑眾生，使眾生對自己生起好感。正因如此，所以菩薩心行正直，不以諂曲心詐現外在的善相，以博取眾生對自己的恭敬尊重。於中不諂曲最爲重要，因爲身形的諂曲，一切都會不誠實，那裏還會真切的護法？

攝受正法的菩薩，以這樣的質直、誠實、光明的清淨三業行爲，入彼朋黨、諍訟、破壞佛法的四眾中，調和他們的諍訟，解散他們的朋黨，促進他們的和諧，使他們「愛樂」具有眞理自由的「正法，攝」取領「受」可以實踐實行的「正法」，從而不再趣入邪途，回復到正法中來，以免有礙正法的開展，所以說爲「入法朋中」。原來是個結黨營私，言競是非，破壞離散，四分五裂的佛徒，經過菩薩的善巧護持，一變而爲正法的謹，使每個佛子安住正法中，和合安樂的

如法修學，自己既可因而向於解脫，復又感召世人來奉佛法，試想護持正法多麼  
褻？所以真爲佛子，不特不能破壞佛法，且當真誠護持佛法，唯有如此，方不愧  
爲佛陀的嫡骨兒孫！

印順大師講記中，有段話說得很好，現特引錄於此，作爲佛子警覺，『學佛  
的人，如爲名聞利養而出家，覺得廟產不保，於是捨道反俗。到了這步田地，佛  
法怎能不亡！佛在世時，隨佛出家的弟子，都是爲正法的感召而來。佛沒有供給  
衣食住，也沒有名位權利可得。只是「導之以法，齊之以律」四眾弟子，就是這  
樣的在正法中結合起來；佛是以正法來攝取於僧的。要護持正法，要有爲正法的  
心，愛樂正法，攝受正法的眞實行願』！爲佛子者，如沒有爲正法的心，一味的  
在向名聞利養方面追求，那何貴乎學佛？更何貴乎出家？是以不論在俗學佛，或  
是出家修道，都得有爲正法的眞切之心。（待續）

轉載自《演培法師全集·經釋之四》  
由「演培法師全集出版委員會」出版發行



佛七開示·外篇

# 以《慧明法師開示錄》中第十三座 略述「應無所住而生其心」之意涵（五）

◎主講·釋會智  
地點·大勢至精舍

慧明法師又指出，我們修持為何不相應之因？你們是否曾覺得，明明每天很認真拜佛、念咒，所修的功夫仍有限，其實最大的原因是「修」在用，而所用的用就是無法相應。咒語一樣都是字，有人念會靈，有的人念就不靈，為什麼會這樣？就是有所住、有所求的原因，因為你有求反求不到，將不愉快還於情緒上而在作用，所以有求有住就會繫縛。例如有個人沒工作去找工作，有工作就安心作，不會思想紛飛而生活自在，所以不會被縛住，因事業沒有多大，所以沒有存很多錢，若問他這樣的生活可以嗎？他說：「沒差啊！人最終是吃飽止飢，可以過就好。」於有空時則天天念佛、遊山玩水、打瞌睡，過著無所求的生活。學佛

妙林園地



的人是否了解，已經知道自己多會打拼，拼到一枝草都捨不得放下，一塊錢都捨不得花，但最終還是得面臨死亡，沒有解決生死則再度輪迴，這時你的存款有多少？房子有幾棟？一樣都帶不走。我們就是被這些縛住著，被生活、感情繫縛。因為如此，慧明法師才會說：「豈能自見本性！」是沒辦法見性的！

大家現在修的是心地法門，須將應無所住而生其心之道理認清，要明白這兩句經的體用，必先立其體，然後才能起其用。云何立？將一切有求有住之心放下便立。

我們現在所修的是心地法門，什麼叫做「心地」？心地就像土地。我們現在的地面，都是鋪瀝青的柏油路，若把柏油除掉，不用特別撒種子或種樹，如果有下雨的話，土地就會長出草、樹苗來，這是因為地含有草的種子在裡面。種子雖含在地裡面，但一旦因緣具足，它就會生長出來，就如同我們的心地也是有含種子。

自最初一念無明以來，無量劫所集的都在第八識，我們的第八識就是心地，能將過去所存的種子顯現。所以心地就像大地一樣能生萬法、萬物，慧明法師特別說：須將應無所住，而生其心的道理認清楚。「應無所住」就是我們的性，性會起用叫做「而生其心」，起用就是「用」的關係，所以要清楚明白，「用」要用在何處？當然用在清淨啊！用來看經、用來學佛、用來利他，用來不要染到煩惱

來，自然這樣的用可將染轉淨，終究會成功的。眾生於過去時，好心做一些壞心也做一點，難免不知怎麼修？其實止觀有教導如何修持？比喻有件臭衣，雖是臭的沒關係，只要每天點香來薰它，薰久了衣服也會變香的，這件衣服上的臭並沒有拿掉啊，但透過其它的因緣即可改變，因為香跟臭是同因的。

眾生也一樣，尤其是小時候，不知道揉死螞蟻、踩死蚯蚓是殺生又壞心，但學佛後知道這樣的行為是不對的，所以好心又做一些。如現在好好地念佛、看經、拜佛、念咒等修持，那些不善業，透過念佛持咒的善因緣而轉輕業，心相對的也無掛礙了。如此修持的方法，即是「應無所住而生其心」的道理，要明白「而生其心」起心動念的作用，這樣的「用」才是最要緊的！

慧明法師不斷的提醒，這兩句經的體用是要先立體，就是要先悟到性，所以學佛的人，若初入大乘法門，一定要先悟到性，就如「六即心」。剛開始學習並不知道，但經過善知識的教導或是自己看經，最終悟到不生不滅的心性，一旦悟到則已體悟到體，悟到體以後，再來就是觀行，觀行位就是在「用」。

每日的人事物雖要看到、聽到、想到，但現在的你隨順智慧而行，用智慧去觀照與分析，選擇最好的、最自利與利他的，思惟後的行為才不易錯誤，不落入因果中，做過後又無住著，這樣的你就是對了！所以要先立其體，但有些的體要怎樣立？以下則是慧明法師所說的立法。

「體云何立」？即是將一切有求有住之心放下便立。要達到如此對未悟者來說，是有些困難，但加以說明就容易了解其意，也就是說沒求沒得，所剩下的就是性而已，像似木頭但不是木頭，知道此是隨緣而起用，假用無住，知空知假，不住空也不捨假，了解一切東西都是空，暫時有的存在。

因一切放下，妄心自息，妄心自息則無住真心，自然現前，但是大家明知放下提好，而總不能放下，者何故？蓋吾人業識太深，放下不易，因為放下不易，故又要從降伏其心下手，殊不知一切無住，便是降伏，若另求降伏，便是頭上安頭，果能一切無住，即得實相本體，依實相本體，而住無所住，生無所生，即是依體起用。

我們雖不取空也不捨假，但菩薩也是不取不捨，二者之間的差別就在「無住」，慧明法師不斷勸導放下之目的：一切放下妄心則自息。人一遇到事情若沒放下，心一直在打結，自己是越想越氣越不甘心罷了！這時，若能將妄心息則是無住真心，自然能現前，平時沒有起妄想，性則就如如不動，一旦起用則用是淨的還是染的？心的作用，用淨的就變四聖，用染的就成六凡。說到這裡，是不是覺得修持的方法變得簡單而輕鬆，雖是如此但不可輕忽，無論是出家還是在家者，都要盡我們的本份事，即是日日見道。每天知道自己在精進，心於此刻就不易起煩惱，例如現在遇到事情則起心觀照，可以做就做，不可以做就不做！行爲正確就不會被苦繫縛，每天都可以笑嘻嘻的。煩惱既不能入你的心，是因爲你已

到「觀行位」，沒事情為何要找煩惱來，煩惱若來就要轉念，何必留在心中繫縛自己？所以學佛的次第，應先悟到性，起觀行來修持，修到貪瞋癡慢疑斷了，若盡則會證果，所以信解行證是很重要的，修學次第要了解，證果之日則不遠！

慧明法師提到：大家都知道能放下最好，不過就是放不下啊……要怎麼做才能放呢？因不易故應學之！我們都是有血有淚有感覺的人，彼此都有責任心，例如孩子是懷胎十月而生的，孫子是不容易才有的，但此時他在生病應如何放？一邊念著阿彌陀佛，另一邊卻想著：我的孩子、孫子不知有沒有好一點？心會掛礙是人之常情的，一般人未達到深功夫是不會放下，這是我們的業識太深之因。

眾生的業識最初是因無明而有的，是帶有情與愛，即是「識情愛垢」，當然會帶情又掛愛的。在佛教中要做到業斷情空才有辦法悟性，一旦被識情愛垢的感情絆住，要放下是不易之事！所以應如何降伏其心？淨空法師曾說：持續念阿彌陀佛就是降伏其心，心會煩惱就是想，以阿彌陀佛的佛號壓住想就沒有了。但於此處慧明法師有另一種解說與方法，一旦想起就不要住著，不要著念想這就是降伏。

降伏的方法很多種，我（會智法師）的方法是這樣：遇到事情就要用智慧，我都教導對方用打坐來思惟，在打坐中反觀自照問題是如何發生的？本來沒有怎會有？好好的又如何成壞的？打坐去思惟整件事的來龍去脈，事情是對待性才會有好與壞的分別，所以這邊是結縛，但只要一觀照後清楚了，另一邊則是解脫。（待續）

老實修行

# 寂靜自在 淨明老和尚（十一）

◎ 釋會忍



## 三、會務之推動

雖說他的修行性格是如此的樸實、簡單，但對於自己必須扛起重擔，卻一點也不馬虎，親力親為，克盡職責將佛教會的會務活動做更大的發揮。無論就消災祈福、慈善賑災、藝文活動等都在前幾任理事長的豐功偉業基礎上，再度展現寓教於樂的宗教意義與功能。以下簡單列舉幾則推動的重大會務。

### （一）消災祈福

#### 1. 八八水災

八八水災亦名莫拉克水災，係二〇〇九（民國 98）年八月六日至十日發生於台

灣中南部及東南部的一起嚴重水災。為台灣自一九五九（民國<sup>五〇</sup>）年八七水災以來最嚴重的水患，引發台灣多處水患、坍塌與土石流。此外，高雄甲仙鄉小林村滅村事件，更導致數百人慘遭活埋。據官方統計，此次水災共造成六八一人死亡、十八人失蹤。行政院宣佈八月二十二日至二十四日全國為死難者降半旗致哀。

八月十二日理事長淨明法師對此深表關切，由本會理事心淳法師、理事繼靜法師與總幹事林愛惠率領救災團，深入六龜鄉災區，參加救援行列。八月十五日高雄市佛教會假元亨寺召開第九屆第三次理監事臨時會議，特別討論「莫拉克水災」賑災事宜。八月二十一日佛教會秉持「人溺己溺，人飢己飢」慈悲的精神假元亨寺光明樓舉行「啓建莫拉克水災超渡大法會」，祈求莫拉克水災罹難者「離苦得樂」，往生西方淨土；教界諸多長老、法師、大德及信眾們踴躍參與，使法會肅穆莊嚴，功德圓滿。當然對於受災的寺院及災民，高雄市佛教會也都給予相當大的資助與幫忙。

## 2. 慶祝建國百年暨浴佛大法會

高雄市佛教會為慶祝建國百年暨浴佛大法會，於二〇一一（民國<sup>一〇〇</sup>）年四月十日假高雄市新系統物流園區舉行。高雄市佛教會理事長淨明法師，及各縣市佛教會理事長心茂、會光、明定、心立、傳智、圓戒，暨各大寺院住持法師等五十位聯合主法。立法院長王金平、高雄市副市長陳啓昱蒞臨會場，虔誠拈香祝禱，會場肅穆莊嚴。緇素大德二千多人共襄盛舉，祈求國泰民安，世界和平。

### 3. 南亞海嘯

南亞海嘯發生於二〇〇四（民國93）年十二月二十六日，時間零時五十八分五十五秒。震央位於印尼蘇門答臘以北的海底。當地地震局測量為芮氏地震規模六點八，後確定為地震級達到九點三，這是自一九六〇年智利大地震以及一九六四年阿拉斯加耶穌受難日地震以來最強的地震，也是一九〇〇年以來規模第二大的地震，引發海嘯高達十餘公尺，波及範圍遠至波斯灣的阿曼、非洲東岸索馬里及模里西斯、留尼旺等國，地震及震後海嘯對東南亞及南亞地區造成巨大傷亡，在印度奪去約一萬人性命、斯里蘭卡四萬餘人遇難，而印尼的死傷人數為二十三萬人之多，死傷相當慘重，損失財物不計其數。

二〇〇五（民國94）年一月四日由前任佛教會理事長菩妙和尚發動超度南亞海嘯罹難民眾法會，在元亨寺連續三天舉行超度法會，誦誦《地藏經》及下午施放一堂瑜伽燄口，功德迴向罹難亡者。一月二十九日高雄市佛教會為南亞賑災，發起勸募款活動，共募得台幣一百七十萬元。由佛教會理事長淨明法師，親自將其中一百萬元善款交世界佛教僧伽會會長了中長老；另外七十萬元交中國佛教會理事長淨良長老，由兩位長老代表轉交賑災處理中心。

### 4. 三三三新流感消災祈安法會

高雄市佛教會於二〇〇九（民國98）年六月六日假元亨寺舉辦「三三三新流感消災祈安法會」由理事長淨明法師率領全體理事、監事暨高雄市各寺院法師、居士

大德，齊聚一堂，虔誠誦《藥師琉璃光如來本願功德經》及一〇八遍《大悲咒》，祈願諸佛菩薩的加被，讓工工三新流感能儘快去除，令人民安樂，社會和平。

## (二) 慈善賑災

### 1. 九九重陽節

農曆的「九月九日」是傳統的重陽節。「重陽」也叫「重九」，是因為《易經》中把「九」定為陽數，九月九日，兩九重疊，謂之重陽，由於「九九」和「久久」同音，有長長久久的含意，因此有長壽之說。重陽節因此又發展為「敬老節」，希望每位老人家，都能富貴長命的意義，曹丕曾書與鍾繇曰：「九九乃長壽日，可聚會也。」古人認為是一個值得慶賀的吉祥日子。

內政部為了弘揚「敬老崇孝」的傳統，特別訂定以重陽節為「敬老節」，此後每年的這一天，各地都展開敬老活動，喚醒民眾重視老人、尊敬老人，發揚中國傳統孝道的美德，深具有意義極其深遠。

高雄市佛教會亦在重陽節日舉辦一系列的敬老活動，例如二〇〇五（民國94）年度假打鼓岩元亨寺，舉行「重陽敬老祈福祝壽大會」，與會壽星等共席開一〇〇桌。恭請淨明法師、會本法師、傳智法師、圓戒法師、志定法師等諸法師主持誦經。會場壽星滿堂，歡愉祝賀聲不絕於耳，更有寺院附屬合唱團、元亨婦女會穿插娛興節目，更使場面輕鬆感人，處處洋溢著祥和溫馨氣氛。

## 2. 冬令救濟

佛教慈悲懿德，弘揚「人飢己飢，人溺己溺」之博愛精神，關懷社會弱勢大眾，每年均響應地方政府，歲末寒冬送暖，低收入戶冬令救濟活動。讓低收入戶感受到善男信女的愛心和溫馨。

高雄市佛教會每年歲末時節，循例為關心戶準備一些日常必備用品外，另有一份禮金，讓全家能過一個好年。冬令救濟的地點，依各區域自行發放，如鼓山區的則發放鼓山區的救濟戶，輪流由地區寺院來承辦。此活動最大的意義除了暫時解決其生活問題外，亦是引度他們踏入佛門的最佳辦法。

## 3. 日本海嘯

二〇一一（民國100）年三月十一日，日本東北宮城縣當地時間下午二點四十六分發生芮氏規模八點九超級大地震，死亡人數高達上萬人，五十三萬人受災，損失財物更是不可計數，世界各國對日本的災難給予極高的關注與救災，高雄市佛教會亦於同年六月六日由理事長淨明法師親自率領「日本賑災祈福團」，前往日本賑災。高雄市市長陳菊對此活動特別於六月五日假元亨寺法師室舉行授旗儀式，給予高度肯定與勉勵。六月七日在日本赤十字社東京都支部舉行捐贈儀式，由事務局長後藤明與高雄市佛教會理事長淨明法師共同主持，捐贈善款高達日幣壹仟伍佰參拾柒萬柒仟元，儀式簡單隆重。中華民國駐外聯合網站當日亦刊登發佈此新聞。賑災團一行二十人亦前往淺草觀音寺及鎌倉大佛前誦經念佛功德迴向。（待續）



照片63-2 高雄市佛教會立刻率領志工團隊投入救援工作。



照片63-1 高雄市佛教會假元亨寺光明樓舉行「啓建莫拉克水災超渡大法會」。



照片65 右起心力法師、心茂法師、淨明法師等各縣市佛教會理事長，馨香禱祝，國泰民安



照片64 慶祝建國百年暨浴佛大法會，高雄市佛教會理事長淨明法師致詞。藉由法會祈求風調雨順，國泰民安



照片66 2011年6月7日攝於日本東京都新宿區大久保一丁目二番十五號日本赤十字社東京都支部

# 遠離惡友

◎ 主講·釋超定  
時間·講於週日視訊共修

這個講題的內容，來自妙林雜誌雙月刊。飲水思源，故先向在座聽眾簡介該刊的內容，每期的分類，首篇是創辦人「善公遺訓」。善妙和尚是佛教界，眾所共知的老修行，他不是講經說法的法師，生性沉默寡言，很少看他高談闊論；一旦開口，句句金言，無非為法饒益、義饒益、梵行饒義。契理契機，言簡意賅，法味無窮。其次，「佛學轉引」，屬於長篇連載的佛學論文，統攝禪、淨等諸宗，聲聞道、菩薩道。只要持之有故，言之成理，法義或修持，有益讀者的正見正行，皆所歡迎。最後一類「妙林園地」，除上述兩類而外，篇章不論長短，舉凡生活感言，醫學常識，元亨菜根譚，當山住持淨明和尚傳記，還有本人講錄的文稿，教界簡訊等，都容納在此園地，真是琳瑯滿目，多彩多姿。

妙林園地



以上是我今天佛法講座的開場白。現在言歸正傳，妙林每期封面內頁和封底都刊登經論短句，或古今大德法語。今年四月號，刊登佛子行三十七頌——第五遠惡友。拜讀再三，覺得法義精要，對我人佛法修學，頗有裨益。古人說：「與君一席談，勝過十年書。」當代佛教革命大師太虛菩薩說：「學貴知要，不在貪多。」做爲佛弟子要如何修行？從世間德行，五戒十善，出世德行三學八正道，六度與四攝。凡是稍有佛學常識者都耳熟能詳，無人不知。但總是一知半解，得少爲足，不能把佛法融入生活中，淨化身心，變化氣質，做到三業離過，六根清淨。古德所作佛子行第五頌「遠離惡友」，可做爲我人日常生活的座右銘。首先總標四句偈：

伴彼若使三毒長

並壞聞思修作業

能轉慈悲令喪失

遠惡友是佛子行

修學佛法的人，在歸依三寶，上了佛門第一課後，接著便是：「親近善士，聽聞正法。」依聞而思，依思而修，培植正信，確立正見，導向正行，成就福慧，以期達到解脫成佛的目標。

何謂善士？即是善知識。凡是能增益我道業，陪伴我在解脫道上、菩提道上的良師益友都稱爲善知識。佛教把他歸類爲：教授善知識，同行善知識和外護善知識三種。教授是師長輩，師作何解？「師者，傳道、授業、解惑也。」傳授佛法，

解決修行中的疑難雜症，開示悟入佛之知見，凡有益佛法信解行證的師長，他就是教授善知識。同行善知識，是法門知己，平輩的同學、同參、朋友都是。外護善知識，護持生活所需，四事供養，令發心辦道者，成就道業、慧業的護法。

這裡把遠離惡友一項，作為佛子必備的德行。惡友，也是惡知識，不但不可親近，而且要拒絕他，如遠離惡魔一樣。所謂惡友、惡知識，廣泛地說，凡是妨礙修行，誤導我人的思想行為，不論是屬於長輩、平輩或外護等人，都必須跟他保持距離，離開愈遠愈好。佛子行偈頌作者，對惡友的定義，明白指出：一者使人滋長貪瞋癡三毒，二者破壞我人聞思修的日常作業，三者喪失慈悲心，增加瞋恚仇恨意。茲略說大意如下：

### 一、伴彼若使三毒長

做為佛弟子，立志做個佛法新人，確定目標，我們究竟的理想何在？口口聲聲說學佛修行，到底學什麼、修什麼德行？雖然說眾生無邊，煩惱無盡，對治的法門無量，在無盡的煩惱中，根本煩惱是什麼？無量法門中，重要德行是什麼？沒有模糊的空間，務必把握要領，做標靶治療，截斷病源。佛法修持道品，三乘共法解脫道，歸納為七類三十七助道品；大乘不共法菩薩道，不出六度與四攝。概括言之，修持法要，總不出戒定慧三增上學。持戒、修定、修慧，從世間人天道、出世解脫道，入世菩薩道，所學所行即此三學。

戒定慧的功用如何？分別言之，如印順導師淨業頌：「戒以淨身口，定以淨塵欲，慧以淨知見，三學次第淨。」所謂修行，即是淨化三業，修正思想行為的偏失。此中戒增上學，受持淨戒，身業清淨，戒絕殺盜淫的惡業；口業清淨，離兩舌、惡口、妄言、綺語的罪行。通常解釋持戒，有「止持」，消極遮惡與「作持」，積極行善二義，配合諸佛教誡偈，即是「諸惡莫作，眾善奉行」之意。「定以淨塵欲」，欲求心淨、心安，務必修習禪定，遠離色等塵欲。從持戒的身口清淨，進修定學，化解五塵之欲，達到內心的清淨。「慧以淨知見」，知見有世間與出世之分，也即是聽聞五乘法，得世間正見，不墮惡趣，在人天道上享受福報。多聞出世解脫法，知緣起生滅與寂滅，得法住智、涅槃智，達到生死解脫的目標。依戒修定，依定發慧，依慧得解脫，是謂三增上學，這是修證的次第。身口淨、塵欲淨、知見淨。

所謂「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」，三毒是病，三學是藥，藥到病除，生死解脫，證得涅槃。何謂涅槃？涅槃為佛弟子共同目標，我人累世的修行，即為證得涅槃。涅槃者，根本聖典下定義：「貪欲永盡，瞋恚永盡，愚痴永盡，一切煩惱永盡。」

分析眾生的煩惱，六根本煩惱，二十隨煩惱，依根本而起枝末，隨煩惱的成分還是與根本煩惱本質無異；貪瞋癡三毒化解，如水源清淨，不再有染污的問題，其他煩惱也失去功能了。

從以上解義，什麼是病？什麼是藥？眾生大病，莫過貪瞋癡三毒；佛法妙藥，即戒定慧。何謂佛弟子？佛弟子所為何事？「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡。」我人天天慚愧懺悔：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡。」「願消三障諸煩惱」，煩惱若不伏滅，業力難消，苦難難免；起惑、造業、受苦，惡性循環，苦不了啊！佛法難聞，信心難生，今幸為佛弟子，精進向道，除自力之餘，能有善知識，也即良師益友的外助增上緣，使我道心堅定，福慧日增，惑業日損。尤其是同行善知識，互相勉勵、警策、教誡，若解若行，都會有長足的進步。所謂同學之樂，善友至親，深入法海，同登覺岸，那是何等的福德因緣啊！學道如逆水行舟，時時警覺，設法杜絕煩惱漏洞，已是困難重重，力不從心。假如不幸又交結了惡友，那是火上加油，毀滅法身，斷喪慧命，太危險了。此刻必須請來金剛降魔杵，利刀斬亂麻，不惜以絕情態度遠離他。面對如此惡友，不管交情多深，既長我三毒，障礙道行，切莫惜情，心存慈悲；姑息養奸，慈悲生禍害啊！

## 二、並壞聞思修作業

其次，為何要遠離惡友？如何判定他是不值得交往，非遠離不可的惡友？上述的「使我三毒長」，不但不能息滅貪瞋癡，減輕三毒之禍害，反而增長，加深煩惱的障礙。俗語說：「近墨者黑，近朱者赤。」有這類的惡友，往來多了，還能潔身自愛，堅守道心，進修佛法嗎？接著，影響深遠，佛弟子的日常功課，聞思修的作業也破壞，無法進行了。

我們爲何遠離惡友，親近善士？學佛的朋友，不同於世俗親友，「在家靠父母，出外靠朋友。」，社會俗人，經商、從政等，各行各業都需要朋友的幫助才能成功。學佛的朋友，良師益友，都稱爲善知識。在佛法修證的四預流支，「親近善士」爲首，接著「聽聞正法，如理思惟」，最後「法隨法行。」這是慧學進修的過程。佛法不共世間的特色爲慧學，慧學進修成就即超凡入聖，斷惑證真，解脫成佛都憑此智慧之功。從智慧的深淺來分析：開悟證果的智慧，稱爲無漏現證慧。凡聖的分水嶺，看他是否具足無漏慧，也即是實相般若。所謂斷煩惱，了生死，證聖果，就是點燃智慧火，燒盡惑業薪。從初果聖人斷三結，乃至四果阿羅漢，都因無漏、無我的聖智而證得。推究此現證無漏慧如何有？藉世間有漏的聞思修三慧。

分別言之，先以人人本有的生得慧，聽聞法界等流音，也即是如來所證所說的經教，如無常、無我的教法，或緣起性空，唯識所現的大乘思想，包括十法行所列的「書寫、供養、施他、若他讀誦專心諦聽、自披讀、受持、爲他開演文義、諷誦。」都屬於聞法的內容。多聞正法，不是粗枝大葉，不求甚解，像看小說聽故事就算了，而是對所聞佛法義理，作深刻的思維抉擇，也即慎思明辨，勝解經論的真實意趣，以便日常生活作爲所緣，起心動念，行爲表現，與佛法相應。由聞而思，由思而修的道次，聞思的智慧，還在散心階段，到了修慧，即是聞思的法義，經過修定的功夫，藉定發慧，如禪宗的離心意識參，打破黑漆桶、見自本性，開悟成佛。對前聞思的經教文字，融成一體，不加功用，擺脫文字，直觀無

常、無我、空性，到達定慧不二程度。把智慧簡分為：生得慧、加行慧、無漏慧。與生俱來的智能，稱為生得慧。依生得慧來修學佛法，作聞思修的功夫，稱為加行慧。經加行慧的過程，爐火純青，世間有漏之法徹底杜絕，即得無漏實相慧。

上述戒定慧三增上學，約修學的次第，戒為道基，依戒修定，依定發慧，依慧得解脫。真正修證的利器是智慧，慧學成就才能證聖果。戒與定很重要，但還是世間共法，四禪八定不能體證真理，必須經佛法的聞思修，而後才能見道，得解脫。聞思修三慧，稱為加行慧，為佛弟子不可缺少的日常作業，聞法功德殊勝行，太重要了。佛道偈云：「由聞知諸法，由聞遮眾惡，由聞斷無義，由聞得涅槃。」那麼如何得正聞？答案一句：親近善知識，遠離惡知識。有明眼善知識的引進，得來的佛法知解才不會偏差，以正聞為本，乃能正思、正修。處此資訊豐富的時代，佛學之類的資料，從大藏經、高僧大德的論著，時人的演說，網路流通，俯拾即是。問題是：異說紛紜，令人莫知適從。初學之人，如何親近善知識，辨別是非，方便與真實，了義與不了義，獲得正聞，以確立正信、正行，也是不可忽視的問題。這裡談遠惡友，當然是勤修三慧的正信諸佛弟子必須奉行的信條。學佛不作功課，荒廢道業——聞思修，也就失格了，所以這種惡友非遠離不可。

回顧上文「三毒長」與「壞聞思修作業」的關係，想起法句經談到：「譬如蓋

屋不密，必為雨露浸；如是不修心，煩惱則漏入。」修行如蓋房子，屋瓦要蓋緊密，才能防雨露的浸入。否則屋漏偏逢連夜雨，那就悲慘了。修行人如不修心，不聞正法，不作如理思惟，貪瞋癡煩惱是擋不住了。儒者一句話：「士三日不讀書，面目可憎。」為佛弟子一日不作聞思修的功課，種種煩惱魔則趁虛而入，神志不安，三毒增長，業障難消呀！

### 三、能轉慈悲令喪失

眾所週知，佛法以慈悲為宗本。佛心者大慈悲心是。學佛是向佛學習，發心學佛，願成佛道，願度眾生，被尊稱為菩薩。所謂菩薩行，即出發於對眾生的慈悲，而表現拔苦與樂的利他行為。此慈悲心行，從凡夫身份開始，逐步擴充，由眾生緣慈、法緣慈，達到無緣大慈的佛菩薩地位。作為佛弟子，要修學的法門，從人天道、聲聞道、菩薩道，慈悲的心行是不可或缺的一門。古德說：「學佛先從做人起」，人者仁也，凡是人都有仁愛心、同情心、悲憫心，也即是慈悲心。一般人的慈悲，佛法稱為眾生緣慈，因為基於眾生的我執，分別人我怨親，流露出來的慈悲，還是不離自我為中心。

如何由凡情的有限有量的慈悲，漸次擴展、昇華、淨化為菩薩的大慈悲？在五門禪法，也即五淨行的修學，其中，多瞋眾生慈悲觀。怒火能燒功德林，能息滅怒火的是慈悲甘露法水。其前提是對眾生感恩的心、歡喜心、以及寬恕的態度；

對自己的過失，懇切的反省懺悔。有了無瞋的清淨心，日常生活中處處表現爲人著想的美德。從差別的愛，提昇到平等的慈悲。有了愛人如己的心懷，由易而難，由親而疏，甚至曾經與自己有宿怨的仇敵，視同六親眷屬，做到怨親平等，慈悲無限量——慈悲喜捨四無量心。

大乘菩薩道，從初發心而至圓滿菩提，印順導師作一對聯，下聯爲：「因智興悲，悲依智導，智悲無礙大菩提。」菩薩不忍眾生苦，發起菩提心，本此菩提心而修利他的悲濟行。一般人也會見眾生苦，起同情心，表現慈悲的善行。可惜智慧不足，我執根深，人我利害的計較，不能做到盡善盡美，落於凡夫有漏善行，不成其爲菩提資糧。菩薩的悲心之所以能貫徹始終，於菩提道上不退轉，因爲他有緣起的觀智。從經教聞思修中，確立信願，以智化情，用智慧引導慈悲。在修利他的事行時，能與空性相應，所謂「作空花佛事，度如幻眾生。」雖度無量眾生，而不執著有眾生可度。這才能避免落於愛見大悲，成爲敗壞菩薩。菩薩因行，悲智雙運，臻於究竟菩提則智悲無礙，即悲即智，智慧與慈悲，無二無別。

華人社會的民間佛教信仰，「戶戶觀世音」，大家都知道觀世音菩薩大慈大悲，爲眾生救苦救難。但並不了解，爲何有如此威神力，大悲救苦，作眾生依怙。般若心經開宗明義言：「觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」有甚深般若智慧，才有廣大的慈悲，不但度個人苦厄，也有能力度一切眾生苦厄。被尊稱爲佛菩薩，必然是悲智具足，悲智無礙的體現者。

本刊園地公開，歡迎惠賜佛教學術性論述或結合佛法融入生活、藝術等淨化人心之稿件。

文稿字數二千至三千，最多不超過五千字。文體不拘，並歡迎提供照片。

稿件請以電腦打字。來稿一經刊登，將致奉薄酬。

一稿不得二投或抄襲他人之著作，違反著作權法。本刊對來稿有審查刪修權，如不願更改者，請先註明。

--來稿請署真實姓名（法名）、住址、電話。

來稿請：  
E-mail:  
maolin666@gmail.com  
元亨寺妙林雜誌社編輯部

約...



修慈悲心行，為佛弟子切要的課題，從初發心皈依三寶，即立願盡形壽護念眾生，消極地不害他，積極地利他。初學者如此，久學老參也不例外。如何積集福慧資糧，端賴「因智興悲，悲依智導」的聖教。學佛，不可一日無佛心，不可一時無慈悲。從世間人天福報，至出世的解脫，始終不離慈悲的進修。所以偈頌「能轉慈悲令喪失」，也即是顛倒眾生，不但不能長養慈悲，反而使我轉慈悲為瞋恚，迷失真性，背道而馳；如此邪惡的朋友，務必列入斷絕往來戶，非遠離不可也。⊕

洲渚片跡選三

# 〈謙謙君子，能度大川〉

◎ 釋法觀

生死大海裡 漫漫長流中

法是有情的洲渚。(註一)

昔日的足印

於塵沙陣陣 荒煙蔓草間，

悄然淹沒；

未盡的旅程

在行履步步 探尋仙人道跡中，(註二)

心跡漸明。

(註一) 參閱《雜阿含》第36, 638, 639經；等

——「自洲自依，法洲法依，不異洲不異依」。

(註二) 參閱《雜阿含》第287經——「古仙人道跡」。

妙林園地



人在世間，能知道謙虛，不自滿自高，利益無窮；想修行提昇自己的，始終保持謙下初心，學習磨練，免入歧途，更是格外地重要。少了謙卑的觀照，慢心增長，自我壯大，與道相違；滿器不能再容，淨水甘露也一樣，如何傾注都無用。

《易經》的謙卦很有意思。《易經》六十四卦中，唯有謙卦的卦辭與全部爻辭都是大吉大利的，其他卦象或多或少都有吉凶參半的爻辭，可見古人對謙虛德性的高度肯定與崇尚。稍稍解了謙卦，能有發啓，也增上修行中謙遜重要的提醒。

謙卦，名地山謙，以卦象來說，坤卦在上象徵地，艮卦在下象徵山，高山屈居卑地之下，所以說是謙。就卦德來說，在下（內）的山靜止、幽深而蘊藏，在上（外）的地柔順、承載與謙和。有學問、有能力、有資糧、或有涵養、有德之人，能屈處卑下，深厚而內斂；外則柔順、謙遜待人，含容無爭，合光同塵而不顯不誇，先人後己。這就是謙。

卦辭曰：「謙，亨，君子有終。」謙，亨通；有德養，能始終如一的謙，是君子之謙，也能達於圓滿的結局，達於至德、至善。

六個爻辭爲：「初六，謙謙君子，用涉大川，吉。」

六二，鳴謙，貞吉。

九三，勞謙，君子有終，吉。

六四，无不利，撝謙。

六五，不富以其鄰，利用侵伐，无不利。

上六，鳴謙，利用行師，征邑國。」

意爲：

(1) 內謙幽深廣博，外謙柔順謙和，謙之又謙，此君子之謙，任何險峻艱難都能度過，能涉度大川大流，爲謙德極妙之用，一切吉祥。

(2) 對於謙虛的美德，自己內心產生有所領會的共鳴；如實的謙虛，別人也自自然然看到、知曉、共鳴此人之德，故說鳴謙而獲吉。

(3) 勞有辛勞、功勞兩個意思，以其學能，辛勤貢獻，而且建立了功勳，利益了人群。但仍能謙沖自牧而不誇耀、不居功，稟性厚實、虛心恭敬到了極點。一般的謙，已經不容易，這裡勞還能謙，更難能可貴。始終以勞謙之德，甘於謙下，這樣的君子，能達於圓滿。

(4) 撝就是揮，一則以手揮卻、不敢當，二則發揮之意。能夠完全發揮謙德的人，不使人感受威脅，能避免別人猜疑、嫉妒等的傷害，不論到哪裡，自然都是受人歡迎、無往不利的。

(5) 不以強勢，而以真誠謙遜待人，以德服人爲本，但若碰上應該維護或堅持的，亦當堅定原則；或因服務眾人之事，遇到桀傲、不善之人，亦當剛威相濟，適當地處置。因有謙德服人，得人之擁護，故能無所不利。

(6) 至謙之人，名聲顯揚，仍需實力爲後盾，方能有實際的作爲。或者說在上位者，以謙德福利、安定天下，不免碰上無法感化之人，可以善巧地用力量來攝受他。

《尚書》大禹謨中說，舜要禹討伐不遵循政令的三苗部族。結果，過了三十天，三苗還是違抗舜帝之命。輔佐禹的益給了意見：「惟德動天，無遠弗屆。滿招損，謙受益，時乃天道。……」這才真合自然法則啊！

禹拜受了益的這番建議，撤回軍隊。舜帝因此廣泛地施行文明德治，放下兵器，……。

徹兵七十天後，三苗竟也歸順了。

這裡的德，能感動天地、無遠弗屆的，亦是謙德。如同上面所說《易經》六十四卦中唯一爻辭皆吉的謙卦一樣，古人何等高推謙德，可見一般。

佛經裡有一個故事（註1）：當時，佛在鞞舍離獼猴池側的重閣講堂，向比丘們說：「過去世時，有一個夜叉鬼，醜陋惡色，在天帝釋的空座上坐，三十三天的天人們看到竟然有人在天主位上坐，而且還是這麼醜陋難看的夜叉鬼，都不高興各各瞋恚心起了。結果，天人們的瞋恚心越是輾轉生起，越是生氣，那鬼就隨著天人的瞋恚而漸漸端正起來。

天人們向天帝釋稟告了整個情況……。釋提桓因告訴他們：『那是個專門對治瞋恚的鬼啊！』

天帝釋起身往夜叉鬼的所在去，整整衣服，偏袒右肩，合掌三稱名字：『仁者啊！我是釋提桓因。』隨著天帝釋如此恭敬、如此謙卑下意，那鬼也隨著漸漸變為醜陋，最後就隱沒不見了。

釋提桓因自己坐下來後，說了詩偈：

『人當莫瞋恚，見瞋莫瞋報，於惡莫生惡，當破壞憍慢。

不瞋亦不害，名住賢聖眾；惡罪起瞋恚，堅住如石山。

盛瞋恚能持，如制逸馬車；我說善御士，非謂執繩者。』

.....

天帝釋以恭敬謙卑，從容地應對了這個問題，恭敬下心、不起瞋恚的力量是多麼大啊！少了謙下、生了瞋怒，常常會變得難以收拾、越弄越糟！所以說，謙謙君子，能度大川——有能有德，內謙外謙，任何困難考驗，都能度過，一切吉祥。

慢的種類，阿毘達磨大毘婆沙論、俱舍論列舉了七慢（註2）：慢，過慢，慢過慢，我慢，增上慢，卑慢，邪慢。

簡單地說，慢，對於看起來比自己差的，自認比他殊勝；過慢，跟自己差不多，硬要說自己比人行；慢過慢，對勝過、好過自己的，還要認爲自己勝過人家；我慢，則是七慢的根本慢，執著我、我所（我的），自我生起了，我、我的行，別人都不如我了；增上慢是未證未得而自以爲證得；卑慢，對於極優秀的人，唉呀，我也沒差他多少嘛，其實心裡明明白白根本差人太多，卻也絕對不肯虛心向人學習；邪慢，自己不行、無德，就是要自認自誇很行、有德。

修行的過程，是很容易生起貢高憍慢之心的，因爲堅固的「我」隨時要作崇

呀！依佛法說，傲慢、嬌慢、我慢……，慢心並不容易去除，慢坑深沉，行者易墮；然而行者亦知，慢山高聳，包藏諸害，慢心不放捨，於德會有大損，於德無法圓滿啊！

佛法說：「我慢高山，不流德水。」

唐朝布袋和尚有一首詩：

「手把青秧插滿田，低頭便見水中天；六根清淨方為道，退步原來是向前。」

在田裡一把把地插著秧苗，辛勤播種之間，低頭看到了水面上投映的開闊藍天，也看到了自己。低頭謙卑做當做，管它外在如何、人我是非如何、他人高慢無理如何、說我評我損我傷我如何……，六根不被牽動逐波為要，依法安住自心、自在無擾為要，虛懷自得、謙下修行看清自己為要。一步步後退插著秧苗，退到田邊，一排秧苗插好，步步退行之中，整畦田地都插滿了，退步原來是向前！

有人問禪師：「一滴水如何不乾？」

禪師斷然回答：「滴入大海裡。」

您覺得如何呢？

(註) 1. 見《雜阿含經》第107經。類同或對應經，亦見別譯雜阿含36經、增一阿含45品5經、相應部2相應22經。

2. 見《阿毘達磨大毘婆沙論》卷第43、卷第50，《阿毘達磨俱舍論》卷第19。

(本篇寫於2011.8.10。出自《冬日暖陽——將佛法擁入生命》一書，法觀法師著)



▲ 微笑合十，君子謙謙

波羅蜜園地

## 攀緣四識住

◎ 釋生定

人很容易深陷於自己的貪愛當中，導致無法放下它。佛陀非常了知這都是欲界眾生的剛強情識使然，它會對於喜愛之物不斷攀緣、愛樂、增進廣大生長，因而深受苦的束縛。其實，無論在家或出家者每天都在四識住中不斷攀緣，因而產生很多苦惱。如果能依著世尊所教的四識住來修習多修習，我想人生之苦也能獲得解脫。

一次世尊因僧團中有些諍事，責備諸比丘後，獨自到安陀林樹下禪坐。靜思後深恐年少比丘多日不見大師，心生愁憂不樂。因而還是回到孤獨園再度為眾比丘說法：出家之人，卑下活命，剃髮持鉢，家家乞食，為求勝義故，為度生老病死究竟苦邊故。您們雖為法而來，但如果不能斷除「三不善覺」，即貪覺、恚

覺、善覺，則就永遠沉淪苦海。這些都是從您們的「想」而來，雖然「想」的種類很多，但總不離貪想、恚想、害想，因而產生諸不善覺。當六根觸對六境時，我們五蘊就開始生起種種執著，希望都能照著所喜愛的覺受，不要有所變動。如此思惟是人皆有之，但其最根本、最深的原因，乃是在色、受、想、行當中有「識」住著的關係，加上貪喜的心識不斷滋潤，使它更加廣大生長。

佛陀特別以五種種子為喻，即根種子、莖種子、節種子、自落種子、實種子來說明其長大過程。如果一顆成熟的好種子，當它有地界而無水界，或有水界而無地界時，彼等種子都無法發芽生長。反之，當土壤與水份都具足時，彼等種子很快就可以冒芽、長出嫩葉乃至成為大樹。其實「五種種子」如同我們的五蘊；「地界」，譬如四識住；「水界」，譬如貪喜攀緣色受想行的識住。換句話說，有情眾生對於「色」產生執取、貪著，是因為有貪喜的「識」住著其中，才能不斷廣大生長。例如吸毒者一但染上「色」（毒品），也是因有喜貪的「識」住著，不斷攀緣色，長養貪喜的心識，令他的情識欲罷不能。受、想、行中也都是因貪喜的「識」住著，所以會產生很多的感受、想法，且不斷以自我為中心去執取它為我、我所，這些攀緣而來的識住形成龐大的繫縛力，同時也正是流轉生死要件，此即是構成「四識住」最主要的原因。

了解「四識住」的過患，是否可以離開色、受、想、行之外，還可以產生「識住」的情況呢？世尊說：「色界離貪，離貪已，於色封滯意生縛斷；於色封滯意

生縛斷已，攀緣斷；攀緣斷已，識無住處，不復生長增廣。」之所以不斷生死輪迴乃是因眼見色、耳聞聲，六根觸對六境開始就不斷起貪。如果能離開貪愛的心，對於所見色也不會有苦樂的念頭，繫縛的心也就斷除，喜愛、貪著攀緣的情識斷已，彼識就無住著之處所，因而也不會生長廣大。識是能住著的，色受想行是所住著，如此的連結建構眾生的五蘊，也是一切苦痛的深淵。誠如經中所說：「觀色如聚沫，觀受如水泡，觀想如陽焰，觀行如芭蕉，觀識如幻事。」離開幻化的四識住，則一切回歸風平浪靜。讓我們學習如何照見五蘊皆空，以無所取、無所著的心讓自己平靜的過日子。☯



# 投資自己

◎ 了圓

投資是一門很重要的學問，關係著您的成敗與苦樂，但並不是每一個人都會有好的眼光來進行這項工作，偏偏投資卻又佔你大半的人生。請千萬別將「投資」局限於金錢的遊戲，其實我們每分每秒都在學習如何「投資」，最大的問題在於您所投資的對象是否正確才是關鍵。最近世界面臨通貨膨脹問題，所以大家最關注自己荷包是否縮水，因而有人請教世界股神巴菲特：「在通膨時代最好的投資理財是什麼？」巴菲特回答：「投資自己！」

巴菲特這麼棒的答案，我相信送給社會大眾很大的生命教育，同時也敲醒很多作夢的人。是否必須清楚檢查一下我們投資了哪些項目？方向是對或錯？是否有意義呢？

妙林園地



從社會的角度來談大家認為的理想投資方法。就投資健康來說，你還必須每天持之有恆紀律的運動，再搭配個人正確的運動方式，加上良好的飲食習慣，才可慢慢建構健康管理模式。若就投資理財來看，也必須先了解整個市場經濟景氣狀況，風險與報酬是各佔多少成份，再就自己的財務情形做適當的分配。雖然有如此的計劃方案來進行，仍有風險存在，但至少已降到最低範圍。

現在想進一步探討「投資自己」的實質意義為何？我想「投資自己」，即是「教育自己」。一般人一旦從學校畢業之後，就會覺得讀書、閱讀報章雜誌的習慣也都暫停了。殊不知「與時俱進」才能讓自己清楚明白現在處於何種狀況，反之，時代的巨輪不斷往前邁進，而我們依然停留在三十年前老舊的思想，請問這種情況會產生如何的格局呢？不難了解很快會被社會所淘汰。

如何「投資自己」才能獲得真正的利益呢？

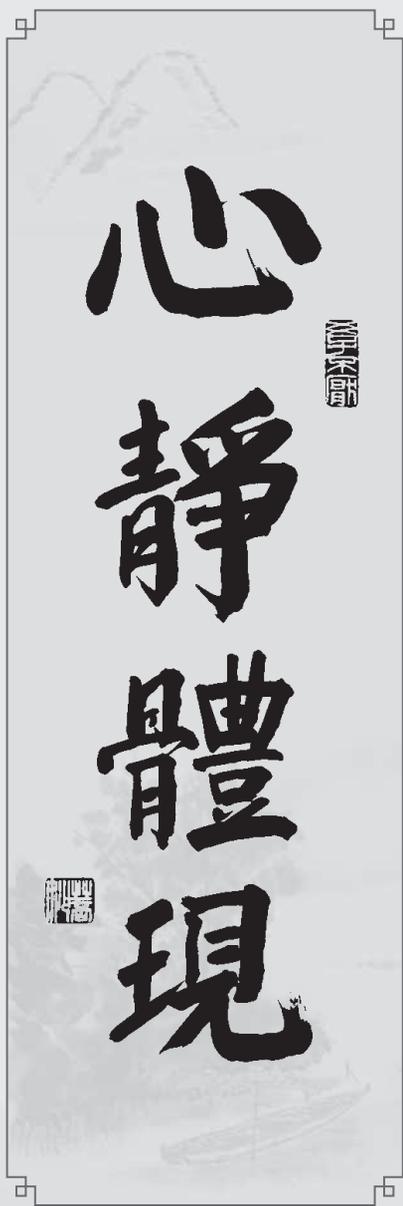
(一) 很重要核心思想即是「正念」，易言之，投資的方向很多元，但自己的念頭是否正確關係至大。從任何事物的發展來看，當時成立的動機非常重要，這主軸思想會帶著貫穿所有的身心行爲。唯有正確的理念才能所思所爲，都爲利益社會大眾爲優先考量。反之，則所有的著眼點都是爲飽其私囊而做，如此的損人又不利己，缺少美德之人，又如何累積自己的善根資糧，哪裏談得上有好好「投資自己」的生命呢？

(二)終生學習，俗話說：「活到老，學到老。」又，《禮記·大學》：「苟日新，日日新，又日新」，從不斷的學習中身心都獲得很大的成長，頭腦也不再制式化，神精迴路開創更多新的路線，無形當中也分泌更多的多巴胺，身心充滿愉悅的情緒。故說學習是很快樂之事，學習可以說就是精神上的洗禮、品德上的修煉、思想上的改造。如果您希望明天會更好的話，那麼今天就要開始新的學習，它讓我們不斷的成長。當累積足夠的能量時，只要機會來臨，您才有能力上場表現。所以說機會是留給有準備的人，誰能拒絕學習？不斷地接受教育、重新調整，重新出發，如此的投資自己的人生，有朝一日必能收到滿滿的果實。

(三)時機，即是「時間把握」。同樣的一期人生，有的五彩繽紛，有的卻枯燥無味，為什麼會有如此大的差距頗耐人尋味。即時間的先後順序不可錯亂，也可說在對的時間，做對的事那就是最能掌握機會的人。但仍必須加入好的「精進力」，其實任何事物開始做時，一定都是無法做到位，經幾番的失敗後可能很多人就沒興趣，但有心人會深入檢討失敗原因，如何才能減少失誤率，達到自己所要的標準。累積很多測試的時間，加上毅力不搖的精進力，只要方向正確，成功是遲早之事。所謂：「失敗為成功之母」，因為有這番的精進力，在時間的淬鍊中功力技巧更加純熟了。時間乍看之下沒什麼，但它卻扮演加溫效果，如同燉一鍋上品料理時，最重要的就是時間與火候，才可以將實材營養完全展現出來。時間是非常有趣的，為什麼說薑是老的辣，半瓶水響叮噠，隨著時間的流逝智者會記取教訓，從失敗中不斷成長，九十九次的失敗，才換得一次的成功。以釋迦

牟尼佛的成佛歷程來說，也是要歷經三大阿僧祇劫的不斷修練，時間的重要也就在此，是不可輕忽力量。

「投資自己」是一個既深刻又嚴肅的問題，大家都想在投資途徑中當一位成功者，但真正能有所成就的並不多。因此，其中的環節、因素都要冷靜的思考，才能瞄準位置與方向，不可單憑感情與直覺而任意下判斷。相信巴菲特「投資自己」這個主題，在這動盪不安的世代帶給社會大眾很大的覺醒，何不利用這混亂的時期好好的投資自己，不求速成，以待時節因緣。☺



寶墨上人公善

# 愛戀小摩

◎ 陳海晏

民國十一年，西元一九二二年，一位剛由英國劍橋留學歸國的詩人，詩篇尙未書就，便以一則離婚通告震動整個中國。因為他以西方型式，挑戰中國千年以降的婚姻制度，成爲現代中國第一樁離婚案的男主角。在那風雨飄搖年代，中西學問究竟該如何用，時賢看法不同。廟堂之上的思索、辯論，終不如由名人親自擔綱的世紀大戲，來得令人矚目。販夫走卒、廟堂賢士，無不由此要尋出他們的興味。

那時能放洋留學的人家，縱非巨富，也在中上。抗爭本就引人注目，更何況主角年紀輕輕，獨力反抗吃人禮教，要痛加撻伐，這個封建老朽、冥頑不堪的惡人。戲劇高潮如此令人期待，而其他角色，更是當時舉足輕重的賢哲。印度詩人泰戈爾，白話文之父胡適，筆鋒常帶感想的梁啓超。

妙林園地



卡司如此堅強，轟動自屬必然。而悲劇之局，更令世人動容。男主角三十六載歲月，在飛機撞山之後，戛然而止。徐志摩、張幼儀、林徽音、陸小曼；留英詩人、銀行專家、第一才女、社交名媛。主角逐一登場，相互交會，自然光芒萬丈。

「我是天空裏的一片雲，偶爾投影在你的波心。你不必訝異，也無須歡喜，在轉瞬間消滅了蹤影。」

是偶然，也是緣份的必然。小摩是朵彩雲，波心何在？誰是他生命裏源源不絕的風呢？

小摩依父母之命，與幼儀完婚，當時兩人還不到二十歲，那能知道未來如此多蹇！小摩在旅英期間，邂逅了一位清麗雅緻、秀婉可人的才情少女——林徽音。她不願意介入別人的感情生活，成爲奪愛的第三者。便匆促返國，接受父母安排，與恩師梁啓超之子——梁思成結婚。

幼儀遠渡重洋追隨夫婿，不料卻是小摩準備反抗整個社會制度的時候。小摩鼓勵幼儀，爲自己而活。纖弱女子，又在他鄉，良人未能依靠，幼儀幾乎走上輕生之途。但這時她發現自己有了身孕，爲母則強，她允小摩之請，在異鄉開始自己的嶄新人生。

「我將在茫茫人海中尋訪，我唯一之靈魂伴侶。得之，我幸；不得，我命。」  
心靈驀地新生的小摩由英倫直奔中國，為的就是要追尋他生命的靈魂伴侶。乍抵國門，卻傳來晴天霹靂：徽音結婚了！

人間四月天，卻不是小摩的四月天。徽音本擬還君明珠，卻讓小摩空留情愁，但看紅酥手。小摩鬱鬱寡歡，生活過得甚是苦悶。此時，上流名媛陸小曼，翩然走入小摩的生活。她是有夫之婦，夫婿是名年輕有為的軍官，兵馬倥傯那能時時陪伴！小摩的浪漫熱情，對小曼有無比魔力。小摩決定轉移愛戀，試著將小曼從窒悶中拯救出來。但此次兩人要面對的，不只是情愛抉擇的自由，更有來自家庭的反對，社會輿論的壓力。

小曼毅然，小摩決然，但他們的婚姻沒有祝福，反而是更多的責難。小摩的恩師胡適，就不客氣地在婚禮上指責他們。婚後，小曼依舊，小摩無可避免地要四處奔波，拚命賺錢來維持生計。雖然還有詩作，雖然有了小曼日記，但詩人的創作生命是否就此枯竭呢？

有因必有果，世事皆爽然！徽音在北京的一場演講，準備談她對建築的理  
念，小摩趕赴北京聆聽。就在途中，飛機失事撞毀。

「悄悄地我走了，正如我悄悄地來。揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩。」

小摩就這麼揮一揮衣袖，與他愛，和愛他的人告別。

梁思成爲愛妻尋得小摩一塊骸骨，徽音將之擺在案頭。在她情感世界這些重要的男人們，徽音沒有多語，靜靜地用生命痕跡來回答。

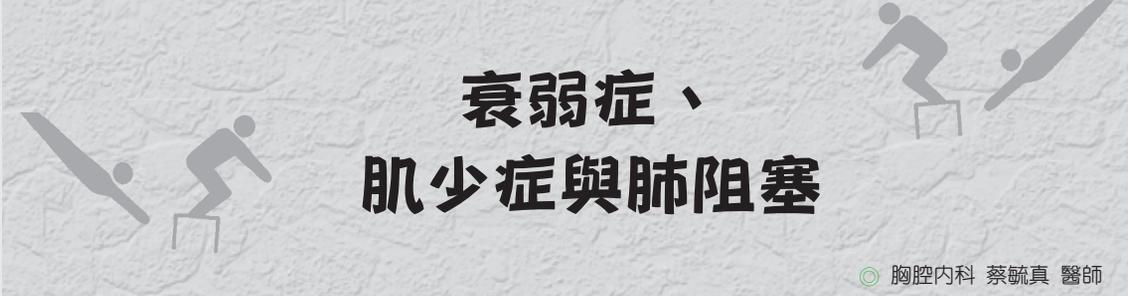
小曼費盡力量，爲小摩搜羅舊作，集結成冊留予後世，編成《志摩日記》、《徐志摩詩選》、《志摩全集》等。

幼儀由德國返回中國後，接辦上海女子商業儲蓄銀行，成了名動一時的銀行家。而她終其一生，都未能離開小摩的世界，後來成爲徐氏二老的義女。與小摩曾爲夫妻，又成義兄妹。小摩謝世後，代其盡孝，奉養送終，並參與策劃編定《徐志摩全集》——臺灣版。

小摩的愛情故事一直爲人難以忘懷，他執著與追尋的精神令人動容。也因爲這種精神，才使他的創作打動人心。但終究，也是這種精神，造成了無可避免的悲劇。他所處的動盪時代，那絢爛如火的生命歷程，以及悲劇結局，才是故事令人一再傳誦的主因。

中學，讀徐子散文如夢。及長，有電視劇《人間四月天》，與按其詩作所譜之曲。誦之，思之，爲文。





## 衰弱症、 肌少症與肺阻塞

◎ 胸腔內科 蔡毓真 醫師

健康有約

「衰弱症」是健康缺陷累積的表現，與住院率及死亡率有關。伴隨高齡的器官功能退化會降低對各種身心壓力的適應能力，而導致疾病及不良預後。除了老化，衰弱也可以描述許多不同的疾病所造成器官重構後的後遺症。

「肌少症」則為肌肉的質量、力量、或是體能表現的衰退，在老年族群的盛行率達10到25%。除了老化，造成肌少症的原因還包含不良生活危險因子(如靜止不動、營養失衡)與荷爾蒙改變(如男性激素與生長激素減少)、胰島素阻抗增加等多重慢性疾病問題。在導致老年族群肌少症的疾病中，以慢性阻塞性肺病最為常見。

慢性阻塞性肺病(國內簡稱肺阻塞)是最常見的老年呼吸道疾病，不但常連帶多種共病症，也會造成家屬巨大的照護負擔。肺阻塞常見且重要的共病症包括有

心血管疾病、糖尿病與代謝症候群、肺癌、阻塞型睡眠呼吸中止症、骨質疏鬆、肌少症、焦慮與憂鬱等。

在台灣，包含肺阻塞的慢性下呼吸道疾病多年來長居國人十大死因第七位。肺阻塞發生急性惡化時可能導致呼吸衰竭，而肺阻塞導致的呼吸衰竭也是長期使用呼吸器病人的常見病因之一。肺阻塞是呼吸道氣流持續受阻的疾病，能以肺量計測量肺功能得到診斷。

肺阻塞導因於長期暴露在危險因子中，其盛行率常與吸菸的盛行率直接相關：職業性或室內外空氣汙染(如燃燒木柴或其他生質能源)也被證實是罹患肺阻塞的危險因子。長期吸入香菸或其他有害微粒或氣體會引發肺臟及呼吸道產生慢性發炎，使肺實質失去回彈力，小呼吸道也會因為黏膜腫脹及呼吸道纖維化，造成持續的呼氣氣流受阻。肺功能也會隨年齡退化，因此老化亦是肺阻塞的危險因子之一。並且由於全世界人口平均壽命延長，也使長期接觸肺阻塞危險因子的效應更加明顯。

肺阻塞合併肌少症病人的肌肉蛋白質合成減少，身體蛋白質週轉率增加，導致其日常身體活動耗氧量及熱量的需求增加，肺阻塞病人發生肌少症的原因可能與全身性慢性發炎性激素的上升、營養不良及使用量的不足、低蛋白飲食等因素有關。肺阻塞病人活動時產生喘促症狀，會加重病人焦慮憂鬱等情緒負擔，使病人不敢活動，又致使身體條件更加衰弱，而增加急性惡化的風險，形成惡性循

環。急性惡化時攝食會減少，嚴重時還會導致厭食、虛弱及淨體重下降等代謝失  
衡問題，最後造成失能，甚至產生惡病質。

肺阻塞是可以預防的疾病。戒除香菸，遠離危險因子是最有效的肺阻塞預防  
方法。一旦診斷肺阻塞，藉由藥物治療及肺復原、疫苗、營養支持等非藥物治  
療，也能延緩肺功能惡化，降低急性惡化頻率，維持生活品質。

轉載自：高雄醫學大學附設中和紀念醫院《高醫醫訊》第40卷第9期 



《妙林》第34卷08月號【收支表】(111/07/01~111/08/31)

收 入：

1. 上期結轉	NT102,346.00	
2. 助印善款	16,450.00	
3. 元亨寺入款	230,000.00	
4. 郵局利息	30.00	
		NT\$348,826.00

費 用：

1. 稿 費	NT\$14,000.00	
2. 印 刷 費(妙林雜誌)	49,350.00	
3. 郵 電 費	48,149.00	
4. 雜 費	560.00	
		NT\$112,059.00

結轉下期 NT\$236,767.00

本期發行 2,350冊



【111/07/01~111/08/31助印功德名錄】

願以此功德 消除宿現業  
增長諸福慧 圓成勝善根  
風雨常調順 人民悉康寧  
法界諸含識 同證無上道

◎劃撥帳號：41881508  
戶 名：劉英治(釋淨明)

稿 費：3500：釋超定。1650：釋法觀。3250：釋會忍。800：釋生定。

1200：了圓。1150：陳海晏。700：若水。(計12250元)

現 金：1000：李俊男、李陳不、簡陽明、許惠貞。200：正樂會。(計4200元)

合 計：稿費12250元+現金4200=16450元



# 菜根譚

## 老來寶

◎ 淨明和尚 開示

歲月催人老，老人是個寶。知識高，脾氣小，胸懷闊，態度好。

隨著時光的物換星移，每個人都從未來走到現在，從現在變成過去，歲月催人老去，由不得您要與不要。即便是位老態龍鍾的長者，但其對生命有一份真誠與篤定，一切的經歷已轉換成寶貴的智慧，更沒有什麼可以摧毀這用歲月血汗得來的智慧，所以說老人是個寶。

長者們雖然是時代的珍寶，也必須更加的以身作則，成為年輕人學習的典範。縱使身經百戰知識淵博，但脾氣要小，得饒人處且饒人，以開闊的胸懷接納年輕人的成長，以和善態度包容別人的不足。所謂老來寶，是寶在可以帶著年輕朋友邁向康莊大道。🙏



元亨菜根譚





## 爭與不爭

◎ 若水

在元朝有一位詩人許衡他說：「花為可觀遭夭折，草因無用得欣榮」。乍看之下，好像許衡看了這「物情」的差異而有所感嘆，實則正因這花草天生的基因之別，而微妙的道出護生的哲理。花因為美麗遭到攀折，草因為不起眼，反而得以保生，濃綠成片。

俗語常說：「人算不如天算」，我們用盡了心計實在不如造化在暗中加以乘除。所以巧計者不一定「長榮」，笨拙者不一定「長枯」。佼佼者常被嫉害，而平庸者倒是活得平安。如果我們能明白這一則道理，接納自己的缺點而改善它，我想自然能超越別人的長處，不必心心念念要如何巧計相爭了。

讀了王維的詩：「獨坐幽篁裡，彈琴復長嘯」，與陶淵明的「但識琴中趣，何勞絃上聲」，可看出兩人內心世界之不同，王維雖然隱居，但內心還很在乎別人對他是否了解，不會完全泯去計較之心，而陶淵明彈的是「無弦琴」已「人琴俱隱」，凡事以歡喜心面對。他之所以去官歸隱田園，就是因為他不想爲了當官，而時時須觀人顏色與人相爭之故。從兩人的思維裡可以了解到，只有擺脫各種形式的拘泥，心靈才會得到真正自由，心境才得以平靜。

再觀現今，我們正處在一個競爭的社會，「人之熙熙，皆爲利來；人之攘攘皆爲利往」，一般人認爲不爭就無法成名，不爭就無法致富，不爭就無法享有權力，因此常有人依附權勢，抱名人大腿，看見利益就蜂擁而上，你爭我奪，相互鬥法。

看了這種現象，不禁想起古時哲學大師——老子——的理論，其中我最欣賞他提出的：「有無相生，難易相成，禍福相依，無爲而治，柔弱勝剛強」的概念，尤其在柔弱勝剛強的部分說明的更清楚，他說：「上善若水，水善利萬物而不爭……」。他說明水善利萬物，萬物因水而生，然而水之性，至柔至弱，不與人爭，儘管眾人好高而惡卑，而水卻願處於大眾所不喜歡的低處而不與萬物爭高。如此立論真是一種清澈深邃的智慧。



世界之大，人人都有足夠的生存空間，他人之得不必視爲自己之失，一個聰明人，不會嫉妒別人的收獲，不會奪取別人的利益，而是安於應處的地位，心像深淵一樣清靜，以友善的心與人交往，說話言而有信，按自然法則處理事物，做力所能及的事情，一切順其自然而不強求，這樣一來，不但不會招致怨恨，反而更能得到他人的助力，不必相爭，其成就自會在眾人之上。

最後，我想以關漢卿的一句話：「賢的是他，愚的是我，爭什麼！」來沉澱我們的心靈，讓我們心中沒有嫉妒，沒有爭奪，只有尊重，只有祝福。☯

## 元亨推廣中心111-2(秋季課程表)

課程名稱	星期	開課日期	時間	週數	費用點數
古典舞蹈元素	一	9/5~12/19	19:00~20:30	16	2000
學佛三要	二	9/6~12/20	09:00~11:00	16	免費
大佛頂首楞嚴	二	9/6~12/20	14:00~16:00	16	免費
快樂學日語	二	9/6~12/20	14:00~16:00	16	2000
粉彩繪畫世界	三	9/7~12/21	09:00~11:00	16	2000
茶 道	三	9/7~12/21	14:00~16:00	16	2000
佛 畫	三	9/7~12/21	14:00~16:00	16	2000
敦煌舞(進階)	三	9/7~12/21	19:30~21:00	16	2000
敦煌舞(初級)	三	9/7~12/21	19:00~20:30	16	2000
影像 DM 設計	三	9/7~12/21	19:00~21:00	16	2300
禪淨智慧	四	9/8~12/22	09:00~11:00	16	免費
活力健康舞	四	9/8~12/22	09:00~10:30	16	2000
體適能瑜伽(A)	四	9/8~12/22	19:00~20:30	16	2000
素 描	五	9/9~12/23	09:00~11:00	16	2000
筆禪書法	六	9/10~12/24	09:00~11:00	16	2000
體適能瑜伽(B)	六	9/10~12/24	09:00~10:30	16	2000
阿含經	六	9/10~12/24	14:00~16:00	16	免費

### 健康活力

#### 古典舞蹈元素 / 吳素蓮 老師

以芭蕾舞為基礎，藉由舞蹈運動達到舒緩壓力、雕塑身材、改善健康、舞出美麗的人生。

#### 活力健康舞 / 李毓女 老師

從活力的舞動中，引導出健康的身心。在韻律的節奏中自然放鬆，活絡筋骨，快樂舒暢養生。

#### 體適能瑜伽 (A ,B班) / 莊美 老師

以傳統瑜珈、太極為基礎，運用體適能的觀念於動作中，由呼吸調整情緒及紓解壓力，達身心平衡與安定之功能。

#### 敦煌舞(進階) / 徐玉珍 老師

敦煌舞是配合呼吸結合心境，以舞蹈意象概念學習敦煌舞，以達到神形兼備、身心合一。

#### 敦煌舞(初級) / 吳素蓮 老師

敦煌舞以飛天美姿為基礎，配合呼吸，達到舞蹈藝術身心合一之功能。淨化心靈保持快樂。

#### 活力健康舞 / 李毓女 老師

從活力的舞動中，跳出健康的身心。在韻律的節奏中自然放鬆，活絡筋骨，快樂舒暢養生。

### 文教藝術

#### 筆禪書法 / 黃華山 老師

以禪的原理行功運氣，開發內在無限創造性。心筆合一，身心達到恰當的平衡，延年益壽，明心見性為目標。

#### 粉彩繪畫世界 / 彭湘琦 老師

透過粉彩畫出自己的彩色人生，在彩繪中讓心靈更為安靜、亮麗。

#### 佛畫 / 陳秀美 老師

由佛像彩畫中，培養專注、寧靜及藝術之美的能力。藉由佛心相應，領悟佛法的甚深微妙。

#### 素描 / 王柏翔 老師

在素描中學習繪畫的藝術之美，開拓眼界提升心靈與美學的涵養。

### 養生樂活

#### 快樂說日文 / 妙可 老師

在學習中了解日本的生活禮儀及文化習俗，以豐富課程內容，同時透過歌曲、遊戲、角色扮演等教學活動，以增進學習興趣培養日語能力。

#### 茶道 / 李陽貴 老師

介紹茶的種類與特性，兼具品香和保健之功能。學習茶道「和敬清寂」之基本精神，讓學員品茶之餘亦深具修行之意境。

#### 照片與影片製作 / 蘇秋桂 老師

利用照片的修編與設計整合製作出一個專屬自己的唯美影片。

### 佛學經典

#### 阿含經 / 會忍 法師

以佛教的「緣起、中道」思想，引導進入佛陀的本懷。啟發、創造無限的生命力，消除生活壓力。體悟生命的意義，引導正見的人生。

#### 學佛三要 / 住定 法師

從信願、慈悲、智慧中了解學佛的核心，直探佛法的真實義，建立正確的人生觀。

#### 禪淨智慧 / 丁孝明 教授

以佛教的四諦、八正道為基礎、介紹禪淨雙修之要。識自本心，斷三縛結，薄貪瞋癡，離相參禪，斷見思惑。

#### 大佛頂首楞嚴 / 蔡玉鳳 老師

捨六識妄心，顯如來藏性。



高雄郵局許可證  
高雄字第613號

高雄郵政新雜字  
第00052號  
登記為雜誌交寄

自身仍陷生死獄  
世間神等能救誰  
故於依止不虛者  
皈依三寶佛子行

佛子行三十七頌第七頌皈依三寶



佛子行