

## 當下，和憂鬱歡樂起舞——用正念認知治療對治憂鬱症

張立人

（上接第三版）

妳的心中，當妳感覺到平常沒有感覺的事情，生活體驗豐富了，自然會有愉悅感。」

「這麼說來，我真像行屍走肉，一切都是反射動作，所有經驗都自己被消音了。連章魚小丸子的味道都沒注意到，難怪會憂鬱。」

「沒錯，當妳錯過好的經驗，妳的生命就失去該有的精彩，當妳錯過壞的經驗，妳也沒辦法適時做出改變。當妳得過且過，憂鬱就附身了。」

### 參、感覺你的身體：身體掃描

一個禮拜以後，慕芋氣色好了不少，簡直把葡萄乾當藥吃。治療師稱讚她：「太好了！妳已經懂得享受一顆葡萄乾了。接下來，試著感受妳的身體。」

「我的身體有什麼特別嗎？」

「身體會說話。如果自己的肩膀總是緊繃、甚至疼痛，它是在告訴妳，妳太緊張了；如果妳總是駝背、眼睛看地上，它是在告訴妳，妳沒有自信。心理學專家都知道，身體不斷在洩漏你心底的秘密，像個大聲公一樣講出妳的秘密。」

「這麼恐怖？」

「沒錯。所以好好感覺一下妳的身體吧！讓自己舒服地躺在椅背上。放鬆，慢慢閉上妳的眼睛。提醒妳自己，這個練習，不是為了放鬆，也不是為了體會不同感覺，而是要妳察覺自己的感覺。感覺妳的腹部，隨著妳的吸氣與呼氣，有什麼感覺？」

「會起伏啊！有點像海上的浪潮來了，又退去。」

「沒錯，接著把妳的感覺放在左腿，進入左腳，從左腳的大姆趾慢慢過來，一根一根到小趾，體會每一種感覺，可能會發現腳趾之間有接觸，有麻麻的，或沒什麼感覺。當妳吸氣，想像有一股氣進入肺部，然後進入腹部，再進入左腿、左腳，最後從左腳的腳趾頭出來。呼氣時，想像氣體反方向移動，從左腳進來，進入左腿，通過腹部、胸腔，然後從鼻腔出去。盡可能多做幾次，抱著興趣，體會氣體流過全身的感覺。」

治療師繼續指示：「在妳呼氣的時候，溫柔地感覺妳的腳底、腳背、腳跟，注意妳的腳和地板接觸的感覺，配合緩慢的呼吸。感覺腳踝、腳趾頭、腳背頭和關節。繼續呼吸。隨著呼吸，慢慢把注意力移開左腳，轉移到左小腿、皮膚、膝蓋。用妳的好奇心，依序探索身體的其他部位：左腿上部、右腳趾、右腳、右腿、骨盆、後背、腹部、胸部、手指、手臂、肩膀、脖子和臉。在每個部位時，深深地吸氣，要離開時呼氣。感覺緊張時，或者哪個部位緊繃時，對著它們吸氣，感覺它，並且在呼氣時，讓它們放開。當注意力渙散時，察覺它，並且把注意力轉回到身體部位。」

這時，慕芋半閉著眼睛，緩緩地呼吸，神情認真。治療師問她：「好了。妳覺得如何？」

慕芋問：「妳覺得，我這樣做對嗎？」

「這個練習重點，不是在於做得好，而是『不要太努力』，甚至不要『努力放鬆』。」治療師說。

「我剛剛很努力放鬆啊！為什麼你說不要努力？」

「無論發生什麼，一切都是好的。我們從小被教育事情『應該』是怎樣，非常努力，許許多多的『應該』被放在我們的心中，一輩子卻無法消化，就像那些塑膠一樣，可以保存一萬年。」

「我的個性很完美主義的，一定要做到別人沒話講。」慕芋說。

「接納自己吧！想像妳就是一個地理學家，忠實地描繪冰島的地形，不管是連綿的山脈，還是危險的懸崖，精確記錄下來而已。」

「原諒自己的缺點嗎？對我來講好難。我父母的要求很高，從小常罵我做得沒像姐姐那麼好，我也覺得自己不如姐姐。長大之後，被護理長、主任、家屬怪罪時，我心裡就特別痛苦，甚至想到要去死。」

「我知道這對妳來講，已經變成反射動作了。回去記得，繼續練習葡萄乾，和身體掃描。反覆的練習，才能夠形成新的反射動作。武林高手哪一個是靠想的？只有紮實的練功，才能夠造就武林高手。練功，才能化有形為無形啊！」

**肆、認識想法和感受：覺察愉悅事件**

隔兩個禮拜，治療師開始引導慕芋，認識自己的想法和感覺。他問：

發最好的方法，就是和此時此刻的不愉快經驗共存。不要堅持繼續，也不要拼命逃避，就讓所有體驗停留在此時此刻，活在當下。」

「可以說是『與憂鬱歡樂起舞』！」慕芋恍然大悟。

「妳描述得太好了！」

「我以前學過芭蕾舞的，可是已經荒廢了十年。」

「妳已經會了內觀身體與呼吸。讓我們再試試內觀聲音和想法。」

治療師繼續說：「讓妳的意識開放，接納從各方面而來的聲音，不管是遠的近的、前面後面、上面下面的。把聲音當成一種感覺，發現他的聲調、音色、響度和持續的時間。當妳發現意識不在聲音上，觀察內心往哪裡遊走了？再把意識帶回聲音上。用同樣的方法，把意識放到想法上，不要試圖讓想法產生或消失。就讓它們自然地生滅。就好像妳在看一部電影，電影的內容就是妳腦中的所有想法和影像。想法和情緒，也像瀑布一樣，在妳旁邊傾洩下來。妳和它非常靠近，能夠感受到它的力量。但瀑布並不是你，想法和情緒並不是你。」

「我想，我已經慢慢抓到訣竅了。」

「學習接納這些吧！你看病房的生態如此，外面社會恐怕還更糟，這人世就是這樣，無法靠一個人改變。很多醜陋的事情還是要面對，就好像天空突然下大雨，妳沒帶傘，倉皇逃進騎樓下，但時間過了十分鐘，二十分鐘，到了半小時，雨還是一樣大，妳必得還是要衝回雨中。雨並沒有停，但妳知道不能被困在那裡，還是要去面對它！」

### 陸、預防憂鬱復發的三步驟：呼吸空間、聚焦自我、採取行動

這次，是治療師最後一次為慕芋諮商了。慕芋抱怨著病房已經很忙，但又花了更多時間在等待，搞得自己心浮氣躁，怕憂鬱症又會再發作。治療師建議她：

「當妳必須聯絡一些事情，結果對方都不接；或者上網查病人的抽血結果，遲遲不出來，環境還非常吵雜……只要妳有三十秒鐘的時間，好好把它當做『呼吸空間』！」

「什麼是『呼吸空間』？」

「把自己走路的速度變成一半，讓自己心靜下來，放慢呼吸的速度，內觀自己心中的想法、情緒與行為。這也是預防憂鬱復發的第一步，一想到，就來段『呼吸空間』。第二步，是將注意力聚焦在自己身上，其實妳會憂鬱，也多半是無限制地壓抑自己對她人的憤怒，轉而對自己生氣，長期導致憂鬱。可以試試不要一直怪罪自己，當妳能接納自己，也才能真正接納種種生活中的挫折。同時，用內觀的模式來行動，察覺自己：『現在正在推藥車……我感覺在手上的藥物……現在我正走向病人……我聽到病人對我說話……』，注意自己的呼吸，注意自己的腳與地板的接觸。第三步，是採取兩種行動：第一種，是有愉悅感的活動，像是和朋友吃飯、泡個澡、吃章魚小丸子。第二種，是讓妳有掌控感的活動，成就感能夠滋養我們的身心，像是：重新練習芭蕾舞、去聽心靈講座、整理私人物品。」

「聽起來還要做不少事情，覺得壓力又變大了。」

「妳簡單地想，就是要照顧好自己。特別是醫療崩壞的大時代，雙臂攏車，談何容易？問自己：現在我需要什麼？怎樣我才能好好地珍愛自己？當然，如果是快復發憂鬱了，一定得注意，是否變得易怒、不想見人、失眠或睡眠過長、容易疲勞、不想處理事情……等，趕緊把三步驟用上就去對了。」

治療師給了慕芋小小的信物，一個鑰匙圈，上面刻了卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn)說過的名言：「請每天編織自己的降落傘，不要等到要跳下飛機的那一刻！」

慕芋向治療師說：「謝謝你！請你放心，我也會隨時提醒自己，莫忘了這幾個月練習的事情！」

**★參考書目：**一、Segal, Z.V. 等合著，唐子俊，唐慧芳等譯，《憂鬱症的內觀認知治療》(Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression)，五南出版。二、Segal, Z.V. 等合著，劉興華等譯，《抑郁症的內觀認知療法》，世界圖書公司出版。

本文作者張立人，為精神科醫師，兼任台大醫學院講師、精神健康基金會雲林區執行長、心靈園地電子報主編，曾任雲林台大精神部主任，現任職台北人間診所。亦為《張老師月刊》專欄作家，著有《25個心靈靈方：台大精神科醫師教你過減法人生》、《如何用詩塗抹傷口？》（詩集）並合譯《學習認知行為治療：實例指引》等書。

靈山現代佛教月刊雜誌社  
LUNGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH  
中華民國七十年六月一日創刊  
創辦人兼導師：釋淨行  
創辦人兼導師：釋陳毅  
編輯：靈山現代佛教編輯委員會  
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社  
社址：台北市忠孝西路一段21號7樓  
7F, No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd.,  
Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)  
電話：02-23613015-6 傳真：02-23141049  
郵政劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

雜誌  
中華郵政台北站第  
678號執照  
登記為雜誌  
贈閱  
國內郵資已付  
台北郵局許可證  
台灣字3019號  
【無法投遞請寄回】

## 四念處專欄 出息和入息

林崇安

### 【前言】

觀呼吸是四念住中的一個重要法門，稱做「安那般那念」或「入出息念」。佛陀傳出這一法門後，經由阿羅漢弟子們的實修，傳到今日有不同的傳承和解釋。以下針對「出息」和「入息」的先後，來釐清正觀禪修時的微細差別。

### 【引經據典】

禪修者於禪修開始時，是先注意「入息」或是「出息」呢？以下先引用南傳經典的記載：

- (1)《中部·念處經》：「諸比丘！於此，比丘或行於閑林、或行於樹下、或行於空閑處，結跏趺坐，以身正直，當前立念。彼念而出息，念而入息，或長出息，知『予長出息；』或長入息，知『予長入息。』或短出息，知『予短出息；』或短入息，知『予短入息。』或修觀『予覺一切身而出息』，或修觀『予覺一切身而入息。』又修觀『予令靜止身行而出息』，或修觀『予令靜止身行而入息。』」
- (2)《中部·教誡羅睺羅大經》：「羅睺羅！在此，比丘詣閑林、或樹下、或空閑處結跏趺坐，端身正置，面前現起念，彼具念而出息之，具念而入息之。或正在長出息時，彼知：『予出息長；』或正在長入息時，彼知：『予入息長。』或正在短出息時，彼知：『予出息短；』或正在短入息時，彼知：『予入息短。』感受偏息身者，修學：『予將感受偏息身而出息之；』感受偏息身者，修學：『予將感受偏息身而入息之。』正使身行安息者，修學：『予將使身行安息而出息之；』正使身行安息者，修學：『予將使身行安息而入息之。』

## 2013靈山文教基金會《4Q快樂夏令營》

- 一、主辦單位：財團法人靈山文教基金會  
二、活動目的：協助兒童和青少年從身體（PQ）、智識（IQ）、情緒（EQ）、心靈（SQ）等四個面向，提升生命能量，啟發智慧的生命。

### 三、營盤介紹：

| 報名對象                     | 青少年營（國中）                                                         | 兒童營（國小）                                                           |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 暑假期後升國中一、二、三年級的青少年，共25名。 | 暑假期後升國小四、五、六年級的學童，共25名。                                          |                                                                   |
| 報名時間                     | 即日起~2013/07/10(三)止                                               | 即日起~2013/07/17(三)止                                                |
| 上課時間                     | 2013/07/27(六)~2013/07/28(日) 09:00-17:00                          | 2013/08/03(六)~2013/08/04(日) 09:00-17:00                           |
| 報到時間                     | 2013/07/27(六)上午8:30                                              | 2013/08/03(六)上午8:30                                               |
| 上課內容                     | 以課程講授、影片欣賞、遊戲活動、心得分享等多種型態，進行人際關係、情緒管理、教於樂的學習活效學習、健康課活、潛能開發等學習主題。 | 以繪本故事、影片欣賞、遊戲活動、DIY製作等多種型態，進行人際關係、情緒管理、教於樂的學習活效學習、健康課活、潛能開發等學習主題。 |

## 289期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

- 透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒適筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。
- 一、時間：2013年7月4日(四)起每週四晚上7：00-9：00（為期二個月）
- 二、地點：台北靈山講堂  
台北市忠孝西路一段二十一號三樓
- 三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
- 四、報名地點：台北靈山講堂  
台北市忠孝西路一段二十一號七樓
- 五、電話：2361-3015、6
- 六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

靈山現代佛教月刊雜誌社  
LUNGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH  
中華民國七十年六月一日創刊  
創辦人兼導師：釋淨行  
創辦人兼導師：釋陳毅  
編輯：靈山現代佛教編輯委員會  
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社  
社址：台北市忠孝西路一段21號7樓  
7F, No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd.,  
Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)  
電話：02-23613015-6 傳真：02-23141049  
郵政劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

## 四念處專欄 出息和入息

林崇安

- (3)《中部·入出息念經》：「諸比丘！於此有比丘，或住森林，或住樹下，或住空屋，結跏趺坐，身向正直，令現前樹立念。彼實有念而入息，有念而出息。或自長入息而知覺『我在長入息；』或長出息，而知覺『我在長出息。』或短入息，而知覺『我在短入息；』或知覺短出息，而知覺『我在短出息。』我學覺受全身正在入息；』『我學覺受全身正在出息。』」
- (4)《中部·身行念經》：「諸比丘！比丘或至森林、或至樹下、或至空屋而結跏趺坐，預修正身，現前樹立念。彼有念入息、有念出息。或長入息，知『我長入息；』或長出息，知『我長出息。』或短入息，知『我短入息；』或短出息，知『我短出息。』學『我覺受全身正在入息；』學『我覺受全身正在出息。』學『我靜寂身行正在入息；』學『我靜寂身行正在出息。』」

靈山現代佛教月刊雜誌社  
LUNGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH  
中華民國七十年六月一日創刊  
創辦人兼導師：釋淨行  
創辦人兼導師：釋陳毅  
編輯：靈山現代佛教編輯委員會  
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社  
社址：台北市忠孝西路一段21號7樓  
7F, No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd.,  
Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)  
電話：02-23613015-6 傳真：02-23141049  
郵政劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

以上四經中，《念處經》和《教誡羅睺羅大經》是以出息為先，《入出息念經》和《身行念經》是以入息為先。北傳《增一阿含130經》：「羅婆（即羅睺羅）！若有比丘樂於閑靜無人之處，便正身正意，結跏趺坐，無他異念，繫意鼻頭；出息長知息長，入息長亦知息長。出息短亦知息短，入息短亦知息短。……」這是以出息為先。又如佛使比丘的《觀呼吸》中的引文也是以出息為先。另一方面，南傳《長部·大念住經》、《增支部·善利摩難經》以及北傳《中阿含·念身經》、《中阿含·念處經》、《雜阿含803經》等則是以入息為先。

### 【釐清正觀的差異】

以上不同經文的出息為先或入息為先，不是出自翻譯的問題，而是和禪修的目的有關。若開始禪修時以入息為先，由於吸氣時較為用力因而心會專注而較緊。若開始禪修時以出息為先，由於呼氣時不用力因而心會自然放鬆。禪修分止（寂止）和觀（內觀）。修止是以專注一點為重點，所以禪修者若想先修止，開始時以入息為先。修觀是以輕鬆而遠逝的觀照為重點，所以禪修者若想直接修觀，開始時以出息為先。禪修者若能區分出這微細的差別，將有助於禪修的進展。

本文作者林崇安老師，係美國萊斯大學理學博士，國立中央大學教授，佛學專長為因明、佛教宗派思想、止觀禪修等，佛學著作等身。西元2000年於大溪鎮建「內觀教育禪林」，作為佛法教育和內觀禪修之用。西元2008年將《佛法教材系列》70冊製成PDF檔，置於網站，並持續更新，供大眾參考和下載。林崇安老師教材網站如下：  
<http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/articles.html>

敬請閩南府蒞臨  
拈香參拜

【梁皇法會】  
國曆：八月十一日至十一日  
農曆：六月十五日至七月十五日  
時間：晚上七點至九點半  
八月十一日為大圓滿日，舉行普施大法會  
普施大法會設有普茶、供養布施恆河沙數諸仙眾  
功德圓滿利人天

2013 梁皇寶懺

台中講堂 敬邀

台中市進化路575號16樓之1  
電話：(04)3702-0880 FAX：(04)3702-0880

## 靈山講堂定期活動表

| 名稱      | 主講人      | 時間                       |
|---------|----------|--------------------------|
| 梁皇寶懺法會  | 行河法師 主持  | 週二 晚上07：30～09：00         |
| 梁皇寶懺法會  | 行河法師 主持  | 週四 上午09：30～上午12：00       |
| 禪坐健身班   | 張文菽老師 主持 | 週四 晚上07：30～9：00          |
| 藥師經法會   | 每月第二週日   | 週日 上午09：00～13：00         |
| 禪林出家    | 每月第四週日   | 週日 上午09：00～              |
| 優婆塞戒經講座 | 行新法師     | 每月第一與第三個星期日 上午9：00至11：00 |

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運台北車站3號或7號出口）  
電話：（02）2361-3015～6

| 名稱     | 主講人     | 時間                                         |
|--------|---------|--------------------------------------------|
| 藥師寶懺共修 | 行河法師 主持 | 每週 週四晚上07：～09：30                           |
| 法華經法會  | 行河法師 主持 | （每週第三週、週六、日）<br>早上8：30～下午6：00<br>週日下午 甘露施食 |

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）  
電話：（04）3702-1688～9

## 淨行上人「佛教倫理」專輯 第四課 佛教重視倫理（下）之7

■ 釋淨行

…………… 甲、前言 ……………

…………… 乙、本論 ……………

### 三、中道的理想生活

上言佛法中凡夫於道德生活的努力，而對於已達解脫境界之人，已經「出世」之人，其「入世」又如何？是否羽化登仙、騰雲駕霧而去？佛法的「出世」，其意為超越世間，那麼超越世間、超越道德，無善無惡，是否就是不講道德、胡作非為了呢？

其實，佛教的修行，是知緣起而善用緣起，在道德的實踐裏完成解脫的目的；已達解脫境界之人，知緣起而證緣起，不是破壞因果，不受道德律的束縛，而是順應因果，圓滿道德律的要求，其本身就是道德的體現。在世間的出世聖者，是活生生的人，其生活，即是毫無瑕疵的道德生活。以下茲分三點，說明出世聖者的生活特色。

#### （一）離欲無我，不隨煩惱行事

佛教，以「自淨其意」為宗旨，不一定非得離開這個人世不可。眾生對於自我及所接觸的外境，不能了別其虛妄不實，一切但屬無常的人、事、物，偏要執取追求，愛惜顧念，你爭我奪，所謂「於色愛染貪著沈迷不可自拔，就叫做眾生」，（註十四）。解脫的聖者，也有肉體及精神活動，也同一般人一樣見色、聞聲、嗅香、嚐味、摸觸、思考，其不同者，在於聖者沒有凡夫的貪欲、瞋恨，或對宇宙人生抱持種種錯誤

的認知，真正是不隨境轉，不逐物遷（註十五）。這樣的解脫，並不妨於現世成就，是「不再寄情於無常的世間欲樂，卻於現世得到永恆的安樂」，解脫「沒有一定的時間表，只要努力，隨時都能成就」（註十六）。

一般人聞譽則喜，聞謗則憂，有得則喜，有失則憂，聖者卻不受譽謗得失的影響，不動如山；一般人需要努力克制私欲的持戒，在聖者來說，卻是自然而然，絲毫沒有半分勉強。聖者無貪、無瞋、無癡，在這愛染為本的世間，猶如蓮花出污泥而不染，猶如朗朗晴日一片澄明而無蔽礙（註十七）。【本課未完待續】

#### 附註

註十四：「雜阿含經」卷六：「於色染著纏綿，名曰眾生。於愛想行纏染著纏綿，名曰眾生。」  
註十五：在解脫煩惱的層次上，以聲聞四果為例，證初果—須陀洹，斷「三結」，即身見（我見）、戒取見、疑，理智上對佛法已徹底瞭解，毫無疑惑，「見法、得法、覺法、入法」（「雜阿含經」卷卅五長爪外道出家語），「不復見我，唯見正法」（「雜阿含經」卷十闍陀語），所謂得「法眼淨」，混除我見；

至於屬於感性情欲的貪、瞋，還不能斷盡，此在菩薩乘來說，就是證初地的菩薩。二果—斯陀含，在初果的基礎上，修習再修習，於斷除貪、瞋方面，更進一步。三果—阿那含，斷「五下分結」，即連同身見、戒取見、疑，再斷貪、瞋，一共五項令眾生沈淪欲界的煩惱，悉皆斷盡，所以謂之斷五下分結。四果—阿羅漢，所有欲界、色界、無色界三界的煩惱，盡斷無餘。阿羅漢與阿那含比較起來，阿羅漢係斷「五上分結」，色貪、無色貪、無明、慢、掉舉，這都是遠離五欲修習禪定所現起而令眾生上生色、無色界者，然能障礙解脫，同屬煩惱。貪著禪定妙樂功德，即色貪、無色貪；誤以定境為解脫，即無明；自恃修習有成，凌駕凡夫而憍慢，即慢；唯修習禪定中方起之心念浮動，能令定力退失，即掉舉。三界煩惱全斷，在菩薩乘，即已證八地之菩薩。

聖者沒有以自我為中心的生活態度，觸對外境，更不起或喜或惡的染著心，所謂「譬如村色近大石山，不斷不壞不穿，一向厚密，假使四方風吹，不能動搖，不能穿過」，「色聲香味觸，及法之好惡，六入處常對，不能動其心」（「雜阿含經」卷九）。

註十六：「雜阿含經」卷卅八中，某比丘答一天神：「我今乃是捨非時樂，得現前樂」，解脫是「不待時靜，能自通達」。

註十七：「雜阿含經」卷四十四中，有一婆羅門說偈讚歎佛陀：「已斷於戀愛，遠離於欲網，斷除於一切，有愛之結縛，如水生蓮花，塵水不染著，如日停虛空，清淨無雲翳。」

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會傳統及世界靈山大學創辦人。

#### 102年4月功德錄（續）

|                                                                                   |                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| （禪林建設-藏經樓）                                                                        |                                                                 |
| 20,000元                                                                           | 張瑞仁、王靖原                                                         |
| 11,500元                                                                           | 葉美娥                                                             |
| 10,000元                                                                           | 梁潔冰、嚴虎台、張鈴妹、陳榮展、吳阿素蘭家、楊慶榮、王哲人、王貴人、王哲人、王映人、王哲人                   |
|                                                                                   | 8,000元 劉張麗貞                                                     |
|                                                                                   | 5,400元 高文煌                                                      |
| 5,000元                                                                            | 劉惠美蘭家、吳佩                                                        |
| 2,000元                                                                            | 陳遠明、（故）陳照秀、                                                     |
| 1,000元                                                                            | 呂玉茹、呂信雄、王麗梅、王維鈞、周淑真、梁寶村、梁彭錦堂、林炳欽、周月雲                            |
|                                                                                   | 500元 黃仙查                                                        |
| （護法）                                                                              |                                                                 |
| 200元                                                                              | 陳嘉美、黃俊凱、黃香哲、黃振發、呂麗華、呂麗雲、呂麗霞                                     |
| 【弘法教育-月刊】                                                                         |                                                                 |
| 1,000元 江清華                                                                        | 500元 蔡欽終                                                        |
| 【弘法教育-印經】                                                                         |                                                                 |
| 3,000元 佛弟子                                                                        | （弘法教育-禪氣功）                                                      |
| 2,000元 許凱詩                                                                        | 1,000元 梁開法                                                      |
| 300元 陳越風                                                                          | （供養上人）                                                          |
| 1,000元 梁福松                                                                        | 500元 洪女                                                         |
| 200元 張秉英                                                                          | （供養常住）                                                          |
| 8,000元 佛弟子                                                                        | 2,000元 吳德哲、胡玉欣、1,000元 張文豪                                       |
| 300元 王先甫                                                                          | （供養三寶）                                                          |
| 10,000元 楊麗華                                                                       | （救濟）                                                            |
| 2,000元 蔡欽終                                                                        | 1,000元 古棠棠、胡玉欣                                                  |
| （護經）                                                                              |                                                                 |
| 120,000元 朱明緯                                                                      | 50,000元 黃麗雲                                                     |
| 20,000元 陳惠珍                                                                       | 10,000元 陳惠珍                                                     |
| 10,000元 陳參、陳廷廷                                                                    | 8,000元 蕭良恭、蕭南、蕭曉                                                |
| 6,300元 張文松                                                                        | 6,000元 張能聰、吳德美、彭安芳、吳德慧                                          |
| 5,000元 周淑貞王傳樹蘭家陳傳男、陳仕勳                                                            | 3,000元 胡玉欣                                                      |
| 2,000元 陳美賢                                                                        | 1,300元 林正榮                                                      |
| 1,000元 黃麗雲、黃麗雲、張柏嘉                                                                | 600元 洪玄法師                                                       |
| 500元 彭敏道、黃麗源                                                                      | 300元 林夏、范希文、范金雄、鄭書和、范金雄、鄭敏江、李紅慧                                 |
| 200元 呂會好、呂玉茹、呂明輝、李怡榮、黃麗輝、李再來、李佳慧、李佑瑾、李宜臻、陳嘉美、李桂雲、王黃鳳、周李寶玉、蕭碧雲、蘇映雅、蘇映慈、吳映儀、賴裕華、彭品瑩 | 100元 陳聰明、林阿抱、蔡博任、柯茂全、林素珍、林世偉、林經隆、許雪、李榮森、李傳翔、李冠廷、李宜馨、許來得、許卓碧雲王善平 |
| 50元 黃安穎、黃安穎                                                                       | 3,000元 妙印                                                       |
| 2,500元（故）曾乾毅                                                                      | 1,000元 莊大德蘭家                                                    |
| （隨喜）                                                                              |                                                                 |
| 2,000元 陳榮輝                                                                        | 500元 丁維福、藍章華、藍雪雲                                                |
| 300元 何燕娟、何燕蓓、何志勤、賴武村                                                              | 200元 鄭靜陽、鄭顯璋                                                    |
| 20元 葉美娥                                                                           | 15元 陳月美                                                         |
| （隨喜-講堂）                                                                           |                                                                 |
| 500元 林夏、蔡欽終                                                                       | （隨喜-台中講堂）                                                       |
| 8,000元 張阿傑                                                                        | 2,000元 洪炳耀                                                      |
| （隨喜-入塲法會補貼交通費）                                                                    |                                                                 |
| 3,000元 陳楷捷                                                                        | 2,000元 李素琴                                                      |
| （隨喜-初十五水電瓦斯）                                                                      |                                                                 |
| 1,800元 三寶弟子                                                                       |                                                                 |

|             |              |
|-------------|--------------|
| 102年5月功德錄   |              |
| （禪林建設）      |              |
| 2,000元      | 蔡欽終、陳美賢      |
| 1,500元      | 蔡玉英          |
| 1,000元      | 陳井綽          |
| 500元        | 黃安穎、黃安穎      |
| （禪林建設-上人寮房） |              |
| 3,000元      | 陳楷捷          |
| 2,000元      | 李素琴          |
| （禪林建設-藏經樓）  |              |
| 50,000元     | 高陳清香、梁貴雷、陳楷捷 |

因版面有限，未能刊載功德錄全份，請參閱下冊