



◎按：有關六道情狀之描述，讀者可至本精舍請閱 華藏祖師開示《佛教的宇宙觀及人生觀》一書，內有詳細說明。



淨妙清涼海

學禪舉要：調五事

調五事。至於修學禪定最初下手用功的方法，根據圓瑛大師所開導的法語，特為介紹一下。

參禪用功要以「修習止觀」為起點，到了止觀功夫用到深時，就會得到定、慧。止觀，必須要並重，不可偏重一邊。用功時候，如果「止過於觀」，就會落於昏沉睡覺；若使「觀過於止」，就會偏於掉舉散亂。「昏沉」與「掉舉」二種情境，都是參禪用功人的毛病，一定要特別注意。在正當參禪的時候，要調和均等。如果坐禪的時候，發現昏沉，就要用「觀照」來對治；如果發現掉舉，就要用「止靜」來制止。

修行止觀，第一要尋找一個寂靜地方。這樣就容易把心收攝起來。

第二要調劑身體。一定要端身正坐，要「結跏趺坐」（單盤坐或雙盤坐都可以）。坐的時候，要不俯、不仰，不偏於東邊、不偏於西邊；要把身體挺直起來，頭要靠於衣領，眼睛打開三分，以看到自己的鼻尖為限——就像佛像的眼睛一樣，慈悲垂視。這樣就不容易發生睡眠和散亂。

第三就是要把氣息調好。將身中的濁氣徐徐地呼出來，把外面新鮮空氣漸漸吸進去。

第四就是要把鼻息調好。將自己鼻中的出入氣息調得純淨，調得不太急，也不太慢。把我們的身體和氣息、呼吸，統統都調劑得如如法法。這些都是要修學禪定功夫的助道因緣。助道因緣的條件具備，可以使我們更好來參禪看話頭。

第五就是要開始調心用功。究竟要怎樣調心呢？就是把我們一天到晚，想來想去的第六意識，不令它生起思想分別——不去思想善的境界，也不使它生起惡的境界；也不起攀緣外面色、聲、香、味、觸五塵境界，也不使它去攀緣內心法塵的境界。到這裡，只是萬緣統統放下，一個妄念都不生起。這種境界就叫做「止」的功夫。功夫用到身心寂靜、一念不生，這是很好，可是萬萬不可徒然空坐。如果只是靜坐，而不去用智慧來「觀照」，這正像夜裡一片寂靜世界，而沒有月亮光明的普照。所以，一定要「從止起觀」。

「觀」字要讀去聲，決不是用眼睛觀看東西的觀，這乃用智慧觀照的觀。要離開心意識提起一句話頭，要驀直地參下去。

恭錄自 明暘長老《佛法概要·禪宗史話》（圓覺宗諾那華藏精舍·金剛贈經會印贈經軌之114）

2018年短期淨心營簡章

【主辦單位】諾那華藏精舍、智敏慧華金剛上師教育基金會

【活動時間】107年4月6日（五）～107年4月8日（日）

【活動地點】圓覺彌陀村（南投縣埔里鎮中山路四段83號）

【參加對象】本門師兄

【報名人數】25人

【報名費用】全程免費，即日起報名至3月25日止

【報名請洽】臺北總舍02-27532621#11 陳師兄

【課程呈現】

1. 以故事舉例切入主題，敘明主題對個人生命的重要性。
2. 以上師開示為主軸，配合經論，深入淺出，力求生活化。
3. 經由佛法教理的認識、對日常生活的體驗，引導學員將法入心。
4. 通過學員的互動分享，促進對個人修持的正向化思維，以法入行。

【課程目標】

從聞思修，入三摩地；由戒定慧，滅貪瞋癡。培養聽聞、思維、觀察、分析、抉擇、覺照、體悟的能力，融會深信、切願、力行於個人生命之中。

【課程內容】

時間／主題	4/6（五）：淨心	4/7（六）：皈依	4/8（日）：發心
05:30~06:30		起板、叩鐘	起板、叩鐘
06:30~07:30		早課	早課
07:30~09:00		早齋	早齋
09:00~10:15		翻轉 生命的起點	發現菩提心 創造幸福
10:15~10:30		休息	休息
10:30~11:45		與佛同行	超越自我
11:45~13:30		午齋、小止靜	午齋、小止靜
13:30~14:45		遇見 真正的自己	蓮開夢覺
14:45~15:00		休息	休息
15:00~16:30		皈依儀軌	大堂分享 廣大發願
16:45~17:15		禪修	賦歸
17:15~18:30	報到安單	出坡、盥洗	
18:30~19:30	藥石	藥石	
19:30~21:00	淨心·茶語	普賢 無盡燈之夜	
21:00	大止靜	大止靜	



3月法會一覽

※限於篇幅，本通訊僅提供法會日期及名稱，詳細法會時間，敬請電洽各主辦道場。

限本宗師兄	臺北	新竹	埔里	臺南	高雄	臺東	花蓮	彌陀村	桃園
蓮師薈供	3/26	3/26	3/11, 26	3/26	3/26	3/26	3/26	3/26 每日06:30	3/26
誦戒及度母薈供	3/25	3/25	3/18	3/25	3/25	3/12	3/25	3/12	3/24
護法共修	3/16	3/16	3/16	3/16	3/16	3/16	3/16	3/6, 16, 25	3/16
消災祈福共修	3/18	3/18				3/21			
精進閉關	3/10, 31	3/11		3/18			3/11		
埔里祖師殿閉關	3/10~11 臺南分舍〔3/9(五)22:00前入關，3/11(日)18:30出關〕 3/17~18 高雄分舍〔3/16(五)傍晚入關，3/18(日)傍晚出關〕								

各次第法要共修

皈依儀軌：3/7(花蓮)

金剛心菩薩念誦法：3/14(花蓮)

本尊簡修法：3/31(臺北總舍一日精進閉關)

誦〈發菩提心義訣〉、《普賢行願品》與禮拜三十五佛：3/2(臺南)

研讀《諾那呼圖克圖法語開示錄》：3/3(臺北)

大白傘蓋佛母咒、觀世音菩薩修持法：3/13(新竹)

觀世音菩薩修持法：3/3(臺北, 彌陀村), 3/25(臺東)

乘蓮花往生法：3/3(臺北, 彌陀村)

密乘放生儀軌：3/24(臺東)

釋迦牟尼如來供讚儀軌：3/24(臺北, 花蓮)

一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼修持法：3/11(彌陀村一日精進共修)

十方大德皆可參加	臺北	新竹	埔里	臺南	高雄	臺東	臺中	花蓮	●埔里彌陀村
中陰助念共修	3/4, 11 3/17, 24	3/3, 10, 17 3/24, 31	每週六	3/3, 17	3/2, 9, 16 3/23, 30	3/3 3/17	3/17		誦《寶篋印經》 每日06:30、 09:30、 20:00。 每日每月供燈於 寶篋印大金塔前
寶篋印經咒共修	3/11	3/25	每週六	3/25	3/25	3/25		3/25	
金山骨灰堂共修	3/10								
消災祈福共修			每週六		3/11			3/4	●桃園助念團 中陰共修 3/11 14:00
榮家念佛共修		每週二 每週六	每週四	3/1, 15 3/8, 22 3/9, 23				3/20	
誦經共修	3/25	3/2, 20, 27	第四週日	3/10	3/18			3/11, 28	●高雄分舍 彌陀四十八願研讀 3/4 · 17
網路助念室·誦經室共修 room.e-lotus.org	●網路助念室：每日17:00~19:00。 《一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼經》：每日06:30、09:30及20:00 《佛說阿彌陀經》：每周六、日19:40(高雄博愛滿願四面佛殿)								

★各道場或助念團連絡電話

臺北總舍 (02)2753-2621	新竹分舍 (03)525-3099
臺中分舍 (04)2375-0930	埔里分舍 (049)299-5721
臺南分舍 (06)289-4000	高雄分舍 (07)311-2822
臺東分舍 (089)355-706	花蓮分舍 (03)833-1098
彌陀村 (049)291-1268	
桃園助念團 0921-628-973	玉里助念團 (038)980-369
苗栗助念團 0925-955722	大臺中地區 0933-195242
雲林助念團 0927-238243	嘉義助念團 0939-008135
屏東助念團 (08)732-7273	宜蘭助念團 0935-536938

106年12月份

「一念蓮華」臨終關懷助念統計

臨終助念794人、臨終關懷32人、中陰共修95人

全臺十五處助念團出動人3167次，

共計為921位往生者圓滿臨終關懷助念。

106年1~12月累計為10371位往生者圓滿助念關懷



生命停、看、聽

逝者如斯

作者：趙文圻

昨天開車去助念，沿路看著窗外景象。
車不斷地行進，窗外景色不斷地變換。

人生也是這樣，乘著時光飛梭；
嬰兒小孩年輕，中年老年死去。
成長的過程，如同窗外景色不斷地變換；
但是自己一直都在，無法停在某個階段。

同日出生，有的早夭，有的長壽；
同樣出生，有的富貴，有的窮困。
不懂的人，認為上天不公平；
了解的人，都知道自食其果。

種瓜得瓜，種豆得豆。一分耕耘，一分收穫。
沒有耕種，哪來收成？坐享其成，誰要付出？

士農工商，各司其職；食衣住行，都有專家。
不用羨慕，人人平等；高矮胖瘦，都有好人。

一張白紙，可畫天堂，可畫地獄，可以不畫。
一場夢境，可能美夢，可能惡夢，可能無夢。
一期人生，可能騰達，可能悲慘，可能平凡。

逝者如斯，不捨晝夜。窗外景色，飛奔而過。
窮通造化，不曾停止。成住壞空，接連上演。

生命，就像是一場戲劇。
悲觀，讓生命成了悲劇。
樂觀，讓生命變成喜劇。
達觀，將生死打成一片。

生死無常，如同波浪起滅。
生生不息，如同河水常流。

古人云：「天行健，君子以自強不息。」
善友！想過嗎？
如果死亡將灰飛煙滅，
那君子又如何自立自強而不斷前進？

如果死亡是另一段生命的開始，
如果生命是生生不息地向前進，
如同助念車不停地向前行駛著。

累了，稍微休息；醒了，繼續前行。

每天生活也是這樣。
醒了就好好地工作，
累了就安心的休息。

為何能夠這樣子呢？
因為心性本無生滅，
因為心性本自具足，
因為心性能生萬法。

祝福智慧光明，早證大圓滿覺！

圓覺彌陀村清明節慎終追遠誦經法會預告

【日期】107年4月1日（周日）08：30～17：30

【地點】埔里圓覺彌陀村/南投縣埔里鎮中山路4段83號

【辦法】請電洽049-2911268（當天備有素齋，歡迎踴躍參加）

【時間及內容】

08：30 具名點燈

09：30 恭誦《一切如來心祕密全身舍利寶篋印陀羅尼經》

11：00 恭誦《佛說阿彌陀經》

13：30 恭誦《地藏菩薩本願經》

16：00 共修「觀音菩薩燒施法」

【點燈方式】

為已逝親人具名點燈（每位500元）

郵政劃撥帳號：22793219 戶名：圓覺彌陀村

請註明「清明節法會」及「亡者姓名」（請勿寫歷代祖先、冤親債主）

劃撥截止日：107年3月30日

2018年「一念蓮華」生命教育講座公告

【主辦單位】

中華佛教居士會

財團法人圓覺宗智敏慧華金剛上師教育基金會

【時間】2018年3月17日（六），14：00～17：00

【地點】埔里鎮立圖書館5樓多功能教室
（南投縣埔里鎮六合路178號）

【報名方式】完全免費，即日起至額滿為止。

【參加對象】一般大眾

【時數認證】全國高級中等以下學校及幼稚園教師，全程參與講座，可獲得3小時的進修研習認證。

【研習證書】全程報名並出席者，可申請本會之研習證書。

【洽詢電話】0939-943413 謝億明

E-Mail：hsin.ta@msa.hinet.net

【注意事項】如報名後不克出席，請務必來電取消報名。掃描QR CODE線上報名，請見左圖示。

【主講人】臺北教育大學陳錫琦教授

