



新青年中堂的寶寶手冊

設立中堂心路歷程

◎沈建宏

生於中堂 極力掙脫束縛

生在傳承三代的修道家庭，後學是個在中堂長大的孩子。家中有家庭中堂、學習道理到公共中堂，但在修道這條路上，雖深知大道之好，卻不懂中堂珍貴。比起修道帶來的解脫，中堂有時帶著一些壓力與束縛，從小在中堂奔跑會被勸阻、早晚獻香必須打斷遊玩的興致、經過中堂必須衣著端正……，佛規禮節的繁複記憶，都讓中堂變成一條隱形的繩索束縛著自己，潛意識藏著一絲抗拒。但在發愿設立中堂的過程，讓後學開始對於中堂有完全不同的體驗。

因愛而生的中堂

直到去年，後學年逾不惑，家母也年紀漸長。住家原位於公寓二樓，擔心母親年紀漸長，樓梯對於膝蓋的負面影響日益增加，所以就在家附近買了一間步行可達的電梯房，讓家母能以最沒有壓力的狀態、花2到3年逐步轉換生活空間。為了讓家母願意搬過來與後學同住，後學深知家母最擔心中堂未來的交棒問題，所以心生一計！想到用「搬移中堂」做為誘因，中堂先搬過來，母親自然願意搬過來同住。

但母親建議後學以「新設」取代「遷堂」的思考，打造一個屬於後學的中堂。剛開始後學多有遲疑，原本一個中堂，變兩個！原本的繩索不就從一條變成兩條了嗎？但剛好因為要設計新宅，後學開始參考設計網站或參觀朋友住家，看到很多豪華或獨特的居家風格，但後學既不家財萬貫，也沒有獨到的設計思維，要如何打造令人耳目一新的居家設計？

當時心中突然出現一個念頭，如果家中沒有中堂，就只是世界上很多漂亮的家居設計「之一」，與他人有何差別？但如果後學有一間中堂，就有如人有元神、國有元首，家有中堂，這個新家才更有意義。此時後學逐漸理解曾子曰：「孝有三，大孝尊親、其次弗辱，其下能養。」《禮記·祭義》原本只為了侍奉母親購置房產，只是最基礎的「能養」，遑論中孝、大孝。但如果能禮敬上天，內修養心性，外代天宣化，才是至孝。

至此，後學開始改變思考方式，從打造「尊親中堂」，改變為打造「自我修持、度已成人的先天中堂」，讓後學啟動將近一整年「中堂學習之旅」。



▲ 家母供奉的中堂於民國 77 年設立，莊嚴肅穆。

新時代修行宅 一坪只賣一顆發心

後學早期拜訪長輩的家庭中堂，大多設於公寓加蓋頂樓或者透天厝的格局，擁有整層空間或單獨一室，以中式佛具擺飾，莊嚴肅穆、組件多元，但傳統中堂要在現今居家格局落實，相當困難且建置費用不斐。在通貨膨脹與房價高漲的現實下，年輕人買房都大不易，就算買得起房，狹小空間之下，又怎麼可能多空出一個房間的空間來安置中堂？

而部分重視居家設計和生活品質的道親，若要設立中堂，又如何將中式風格的中堂與現代居家設計風格相融合？一般來說，道親開設中堂都會遇到家中的意見多有分歧，要如何幫

助想開設中堂的道親們找到聖凡平衡點？

後學開始思考一般道親設立中堂通常會遇到的幾個問題：空間、時間、金錢、家人阻力。盼以自宅作為試驗場，希望在有限的空間、適當的預算，並符合整體設計風格下，打造一個「修行宅」，用一個靈活的小空間，在不改變一貫道佛規禮節的大原則下，讓聖凡兼修的理念，落實於家中的環境。

山不在高 有仙則靈 中堂不在大 有道則行

後學在一開始思考住家格局的時候，剛好看了《事事本無礙》這本書，裡面分享許多修持智慧，其中講到一個觀念：「人在生命中不斷劃線，分高低、貴賤、你我，但卻對一切界線模糊不清，把肉體以外的車子房子劃入自己的一部分，為其苦樂不已。卻把心靈當中很多的情緒藏到潛意識當中，投射到外界變成情緒。」書中建議人們每天都應該花十幾分鐘與自己的心靈對話，擦去界線，也就是去除分別，才是真修。而這個自我修煉的最佳場域，不就是中堂嗎？

受到啟發後，深覺過去學習道理，雖然認同心靈的中堂寶貴，卻將實體

中堂當作虛幻而不重要，仍是在心靈和實體中堂間劃界線、在佛與我之間劃界線，仍是分別。實體中堂是給仙佛住的嗎？然而明明上帝本就無形無相，彌勒祖師、南海古佛四處度化眾生，何須拘泥於小小陋室？中堂不供佛，中堂是給後學的本性學佛；若是本性所住，中堂哪有大小之別？又有何拘泥約束？如《六祖壇經》所述：「一念修行，自身等佛」，中堂又豈是仙佛所住？而應是自性所住。《心經》所述：「無眼耳鼻舌身意」，當我們設計居家，要有廚房、餐廳供餐給嘴巴吃、要有客廳擺電視給眼睛看、要有浴室給皮膚清潔。本性為肉身之主，我們為員工蓋了宿舍，卻一坪都不給「本性」這個老闆住嗎？

心靈自性的五星級飯店

另一個角度，很多人在設立中堂時，都會將中堂的責任視為是另一種壓力，現代人都有許多的角色和責任需要扮演，除了工作、家庭，難道還需要增加一個「壇主」的責任嗎？又該如何與家人溝通這種承擔呢？

後學開始學習不同的思考，在一次與家人出外的旅行當中，後學開始體悟《事事本無礙》書中所提及，人

如何去體悟當下：「人大多誤解永恆的概念，永恆並不是指很長的時間，因為有長短就不是永恆。人在大自然當中，看到夕陽西下的美景或波光粼粼的湖面，那一剎那忘記我在哪、忘掉時間，甚至忘掉我的那一剎那，即是永恆的當下。」人為何喜歡大自然？即是因為走進山林當中，會遠離塵囂的空間，能夠脫離時間的壓迫，享受心靈歸零的剎那。

因為只要在塵世之間，人們的心總在 24 小時運轉，上班煩工作、下班煩家庭，連夜晚睡覺都日有所思、夜有所夢，心靈沒有度假的時間，只有在大自然中的「剎那」可以釋放一切壓力；而中堂不正是帶我們回歸那個心靈平靜「剎那」的五星級飯店嗎？

在叩首當下回歸「不思善、不思惡、不思時空」的原點，讓心靈獲得真正 SPA，日燒香從原點出發，夜燒香洗淨心塵再回到原點；現代人很多都失眠、憂鬱，即是如同慧可拜見達摩之時，日夜念念輪環無法解脫。天下之大，良禽擇木而棲；心念日夜輪迴，沒有中堂，良心又將何棲？本心如何歸零？

退縮、侘寂、內照、無我的 中堂新思維

當後學思考新時代中堂時，開始依照於忠恕學院所學「中堂擺設意義」構思，保留中燈、兩儀燈、香爐等必要佛具，具有實質一貫道中堂意涵，同時也與侘寂美學（註）設計大師張一鵬，開始共同以不同思維規劃出完全不同的中堂空間。例如：一般的佛桌與兩側櫃體大多突出於牆面，而後學曾往中國大陸瞻仰四川樂山大佛，古代石窟佛雕之佛像大多使用「陰刻工法」讓佛像退縮於山壁之內，如同老子《道德經·不盈章》所言：「挫其銳」、《道德經·抱一章》：「窪則盈，少則多」，道的本體不在外放，而在自挫其尖銳突出的部分，凹陷、低下才能容，少才是多，所以整個中堂的位置有如一一個山洞退縮。

牆面上以圓滿的圓，取代過去光明燈的設計，以圓作為伏羲一劃開天之始，象徵一貫道道統傳承源頭，重點是這個圓的光線由鐵圈向壁面「內照」，而不向外照，有如《道德經》所言：「和其光」。光芒向外總刺眼，向內照亮本性光明。後學過去有時學習講課，總將道理向外講述，卻未於



▲ 開壇後，尹順隆點傳師與辦事人員、新求道親合影。

自身落實，錯以為講道是講給別人聽，殊不知當一念輪迴，自身即是眾生。度化眾生要先度化自己，故後學以此提醒自己，修行的第一步並不是要求別人與己同或與人講道而自身不行；修行應該是「內修其道」為先，自然「外溢為德」。

中燈自然不可省去，但隱去燈座，讓中燈居於圓圈正中，象徵明師一指，也是整個中堂的中心點。佛桌保留上下兩桌符合一貫禮儀，但融入日式侘寂原木色層板的靜謐；室內設計的侘寂風本源自於佛家無常的思維，帶著不完美、簡單、經濟、低調的意涵。中堂的組成低調而簡樸，家人贈與的中燈、600元的花器變身八卦爐、茶葉罐變身檀香罐、蠟燭組成的兩儀燈、瓶身花樣不對稱的花器；在整體中堂

擺設當中，佛具與佛桌均無雕花，自我提醒中堂不奢華，也不完美，因為本性是粗樸儉實的粗陶。

最後只用了傳統中堂一半，甚至三分之一的預算打造新中堂。基督教所言「什一奉獻」，是每個人將收入的十分之一貢獻給上天；一個新家的設計，不到整體裝潢費用十分之一的預算、一坪多的空間用於自我本性修持，又怎是壓力？

新家因中堂圓滿 平凡中的不平凡

當中堂建構完成之後，家人滿心歡喜，但後學心中充滿忐忑，擔心這樣一個顛覆傳統思維的中堂，可能讓道親前賢們感到突兀或不能理解，未料道親卻送來了滿滿的鼓勵，蒲扇、清香、拜墊、鮮花、善書，一次次地感動後學，完整了這間家庭中堂，才讓後學了解到小小家庭中堂，乘載著整個道場的期許與護持。

直到開壇之前，母親與後學製作了一張張精美的邀請函，以「新開中堂」為名與身旁親友分享；過去後學曾跟他們分享過道理，或曾看到後學改善脾氣毛病的朋友、同事，後學一一邀請他們共襄盛舉，參觀新中堂

之餘，最重要的是當天可以求道；且來後學新家不需攜帶禮品，只需帶100元功德費，並能求得寶貴大道。

之後因為人數過多，只能連續兩天開壇再加辦道，最後在尹順隆點傳師慈悲之下，兩日超過百名道親共襄盛舉，參觀之餘也共同助道辦道，共有23名新求道親獲得寶貴大道；過程圓滿順利，也讓後學深深感到一個平凡的家，因為有了中堂而不平凡。

齊家同修小天地 成就家的圓心

開壇至今，中堂圓滿完美，但我們一家人有很多的不完美；後學有時還是會忘了燒香，但母親與妻子會幫後學補上；兒女有時會忘記獻香的佛名，但從10歲到70歲不分年齡搶著燒香，一家人共同享受叩首剎那。

中堂旁的餐桌前，家人共同研究經典、教學相長；燒香時，回歸心靈寧靜與釋放執著。仙佛不只是客人，更是家人；獻給仙佛的鮮花素果，讓我們的新家每天都沉浸在「有『佛』自遠方來」的快樂。中堂對我們來說，不是責任、不是擺飾，更不是一個空間，而是讓家人凝聚的一個圓心，家庭都因它而圍成一個幸福的圈圈。



▲ 道四代的兒女主動於新中堂獻香叩首。

感謝 天恩師德，感謝上天送後學最好的暖房禮與各位共享，如若各位有興趣建構一間「修行宅」，歡迎來後學的中堂坐坐，讓後學與您分享小天地裡的大快樂。

註：「侘(wabi)」指質樸的寧靜之美，「寂(sabi)」暗指時間易逝和萬物無常。侘寂為日本獨特的美學概念，欣賞單純的本質，回歸簡約而自然的設計，營造安靜、餘韻無窮的氛圍。