

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

雜誌 月刊

贈閱 一〇九期

國內郵資已付 大甲郵局 許可證 中台字第1874號

中華郵政中台字第〇七五四號執照登記為雜誌交寄

文一文教基金會

偏遠地區關懷行

出發時間：國曆六月十日(星期日)

早上七時卅分集合

歡迎提供二手用品

誠摯邀請

志願服務的美髮師

加入團隊



學佛者應注意事項

憨山大師有云：「凡利根信心勇猛的人修行

一、不得貪求玄妙

二、不得希求妙果

三、不可自生疑慮

四、不得生恐怖心

五、決定自心是佛

以上數則，雖屬方便語，

但祖師之老婆心，行者慎之戒之！



社長：悟徹法師
 發行人：印持法師(鄒麗招)
 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
 文一文教基金會會址：
 台中市工業一路58巷33 弄33號12F之2
 帳號：20844469
 傳真：(04)26869100
 戶名：鄒麗招(釋印持)
 電話：(04)26880431

諸位讀者大德：
 為了珍惜資源 及實際需要，如果勤修月刊給您帶來不便，敬請撕下雜誌上面的標籤，寄給我們，以便作業。謝謝您的關懷與鼓勵。

心元學舍

兒童暑期生活坊

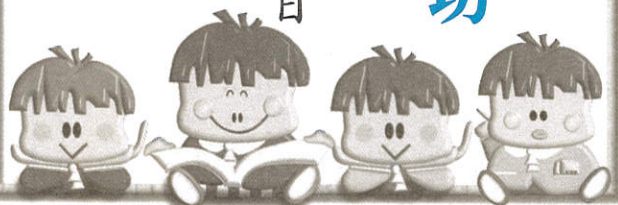
活動日期：

國曆七月一日至七月七日

聯絡電話：

037-357264

(耀顯師父)



訪古寺

福州·西禪寺古荔

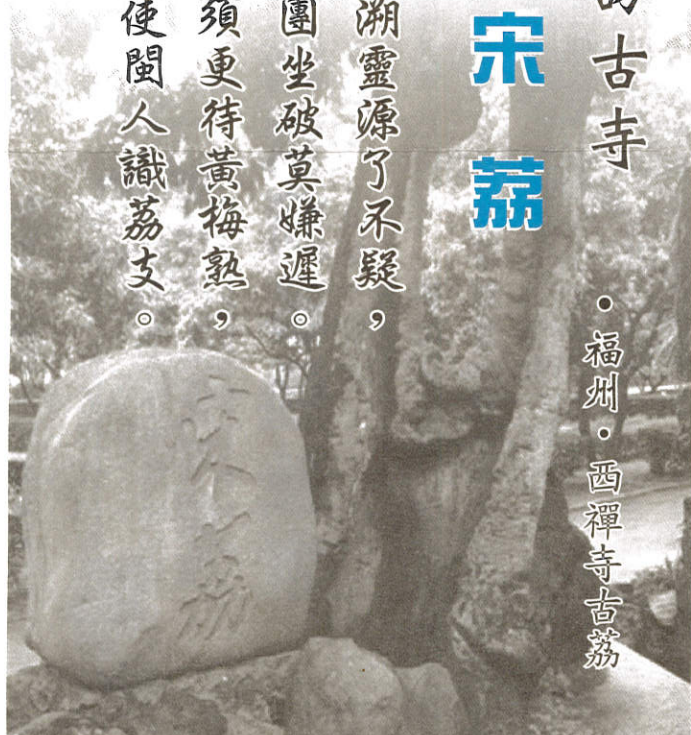
宋荔

直溯靈源了不疑，

蒲團坐破莫嫌遲。

何須更待黃梅熟，

先使閩人識荔支。



功德名錄

贊助基金會

貳萬元：陳秋榮

壹萬元：吳美玉

陸仟元：陳麗鈺

參仟元：黃玉扇

貳仟肆佰元：許麗華

貳佰元：吳阿有、林金枝

供養三寶

壹萬元：廖盈柔

貳仟元：楊完英、柯長廷、柯妙樺

壹仟元：吳祝雲

伍佰元：陳家貴、黃淑芬、陳加茵

陳弘斌

貳佰元：廖盈柔

建寺

九十五年度壹萬貳仟元：何昭雄

參仟元：賴每、許莊蘭子、黃淑芬

迴向黃盧梅桂

霖緣花籃

尋尋覓覓 何需遠求

花俏莊嚴 盡在霖緣

文一文教基金會附設霖緣花籃

走廊。舉凡開幕誌慶、佛前供花、

節慶花籃，歡迎訂購，竭誠服務。

TEL：(04)二六八八一〇六〇

聯絡人：永蓮



修行人進食前常存五觀想。即：

(一) 計功多少，量彼來處。謂此食墾植收穫春磨、淘汰炊煮，所費功夫甚多，且施主減其妻子之分，為求福而施，故受食時，應作此觀。(二) 忖己德行，全缺應供。謂若不坐禪誦經、營三寶事，不持戒，受施則墮，故不宜受食；德行若全，則可應供受食。(三) 防心離過，貪等為宗。謂須防心離於三過，於上味食不起貪，於中味食不起癡，於下味食不起瞋。否則不知慚愧，墮三惡道，故受食時，當作此觀。(四) 正事良藥，為療形枯。謂飢渴為主病，故須以食為藥，不起貪著。(五) 為成道業，應受此食。謂不食則飢渴病生，難成道業，而多食致患，少食氣衰，故必食得適量，以資身修道。由觀想此五事之故，齋堂又稱五觀堂。

法句經的故事(一)

預流果比大地的統治者，
往生天界的人和一切世界主更有價值。

給孤獨長者兒子的故事

克拉是給孤獨長者的兒子。每當佛陀和弟子們到他家時，他都避不見面。給孤獨長者擔心兒子若不能改變這種心態的話，將來不知道要變成什麼德性。給孤獨長者就以一百個金子利誘他前去精舍守一天的戒。他去了，但不聽任何人說法，而且第二天一大早就回家。給孤獨長者要給他佳餚

，但他卻開口要錢。

第二天，給孤獨長者告訴他：「兒子呀！如果你能背誦佛陀的一首偈語，我給你一千個金子。」他就再度前往精舍。佛陀也向他說法，但知道他並不是誠心要學習佛法，純粹只是對錢有興趣而已，就用神通，使他無法牢記任何偈語。克拉只得重複練習

背誦偈語，也因此，終於了解佛法的真實涵意，而證得初果。

第二天清晨，他跟隨佛陀和眾多比丘到他家去化緣，但心中卻想著：「但願父親不要在佛陀面前給我金子。我可不想讓佛陀知道我純粹為了錢，才遵守戒律。」給孤獨長者供養完佛陀和眾多比丘後，就拿出千個金子，要他收下，卻出乎意料地被他拒絕。給孤獨長者告訴佛陀：「世尊，我兒子已經改變他的念頭了。他現在表現得非常尊貴。」他進一步告訴佛陀，如何利誘兒子去精舍學佛法的事。給孤獨長者，你的兒子已經了解佛法比轉輪聖王，天神或婆羅門的財富更有價值。佛陀如是說。

顯子的悟

· 五二顯子

一樣學佛兩樣情

——如是因如是果(四)

上一次提到先苦後苦的因果業報，現在舉的應該是(四)先樂後樂的例子，不過，相信不用舉例也能體會這樣的善報……

想想先前所舉的三種因緣業報，都可追溯到初期的惡因緣。有人說，會家暴的父親會教育出會家暴的兒子，有酒癮的父親會生出酗酒的兒女，好像是！但，難道沒有例外？「歹竹出好筍」，重點在於「選擇」。

有人說：「人的容貌在三十歲以前長的不好，可以怪罪於父母的基因；但是三十歲以後，再長得不好，那就完全要怪自己了！」相由心生啊。

重點也是在選擇。

在之前舉的因果業報，都可看見主角在面臨苦難時的心情起伏與抉擇，也都可看見生起正念的人，苦難通常比較能消除，並獲得好的果報。這是很不可思議的。並不是正念的人不會碰到壞運氣，而是生起正念的人碰到壞運氣還是生起正念而不怨天尤人，知錯能改，知足又感恩。反之，不但怨天怨地，驕傲自負，別人犯錯多加責備，自己過失瞞天過海推責諉任的。自己早就被蓋覆心蓋天蓋地，充滿怨懟，怎會看清真相生起正念呢？自然是週而復始的錯誤了。

有一則新聞故事可以提供做參考。有一結了婚的女孩子，叫阿霞，夫妻之間感情和睦。但是有一天阿霞上班時被上司性騷擾，回家不敢告訴先生，為工作又委屈假裝相安無事，

偏偏在職場上又與另一位同事有過隙，趁機對他威脅勒索，阿霞簡直要崩潰了，於是瞋火一起殺害同事以報復，也毀了幸福的家。

我也覺得阿霞很笨，她只要坦白告訴先生被性騷擾的事，也就不會發生之後一連串的不幸了，但是人都自作聰明又自以為是，怕別人知道，把被害當成犯錯。不敢承認，就會造成真實犯錯。造其因成其果，卻又要怨恨命運不公。錯的離譜了。

相信世上比這個故事離譜的事還要多更多，因果因果，不得不審慎抉擇，平常多親近善知識，才能增長智慧避免不必要的錯誤。自作聰明、自以為是都是偏見，什麼才是正念？修行就知道，而且是佛在靈山莫遠求，靈山就在汝心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修。

現代縮影

面對失去的體驗

• 鄒碧枝

工作上，生活中，電腦資訊占據我生活的絕大部份，事業的進行及記錄，生活的點滴……等等，我老愛將這些放在NB的大肚子裡！

這幾個月來，NB一直出現狀況，經過無數次的嚐試解決，卻連網路線上掃毒都無法進行，真的敗給他了！寸步難行到每次都如果關機一下，可能就好了吧！這樣子的狀態……。

到了晚上，孩子都睡了，決定要進行大工程了，因為〈爛爛光碟機〉已經半身不遂，不能燒出電腦中的檔案，只好開始列出所有資料檔備份，包含客戶資料、外掛的軟體程式等等共二十幾項，一一備份到D槽，一小部分到隨身碟，一一清點後，看一下時間也一點多了，抉擇之後選擇一個好姿勢坐正，給他GO下去吧！所有的重生由此開始。一一隨著訊息指令進行，出現曾經熟悉的畫面，這也不是第一次做電腦重灌，祈禱菩薩在我身邊吧！隨著時間一分一秒過去，眼皮

也越來越重，真討厭，人家假日的晚上是用來補眠好覺一場的，而我卻在跟這個臭電腦一起，看看不行了，我要睡了啦！zzz……

一醒來！唉呀！天快亮了，我的NB螢幕竟然是暗的，事有蹊蹺，趕緊給他再Y司一下，重來一次，這時華碩OO搶救電腦專線快撥，終於有人接聽，一位好心的客服工程師，一解答我的問題，突然發現我那些寶貝資料的D槽怎麼不見了？好心的客服引導我進入系統管理員，發現我的D槽好像不妙，東西隱藏起來〈我的D槽需要格式化，說時遲那時快，OK，我們來點點下去〉Y阿阿阿Y完了！突然之間我背脊都涼了，怎麼會？哪一個錯誤的動作怎麼會？我，我這麼小心……你知道嗎？如果我的錢包遺失了，雖然一堆是要止付或重辦，我都不會覺得麻煩，錢再賺就有了！可是這不一樣，不一樣！

呆坐在電腦前，腦中一片空白，走回老公身邊搖醒他，說：完了！他迷糊睜眼問我：「什麼完了？」明知道我說了他也聽不懂，說了他也解決不了，我還是說了，說著說著，我哭了起來！你知道嗎！客戶資料紀錄建

立了這麼久的東西毀了之外，更讓我難過的是一直以來，到處走到處拍下的許多的畫面，一點一滴生活的回憶，瞬間不見了。就好像因為要油漆一房間，把所有東西都搬到隔壁間，沒想到整修好後，自己卻不小心放了一把火，燒掉了這間儲藏的東西！那〈20G〉的珍藏寶貝！

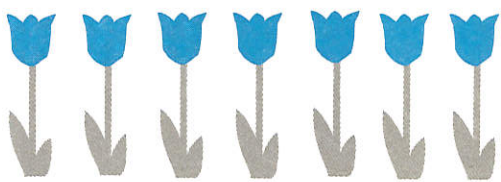
老公看著我，因為這〈沒有東西的東西〉難過的傷心落淚，安慰我：「其實，早知道你就趕快去買一個新的外接光碟燒錄機不用省嘛！」我越是大聲哭，〈你可以懂我在哭什麼嗎？〉我這麼小心，還是不小心失去了！

要花多少時間才能再建立回來。上次回娘家，媽媽在大灶燒木柴煮飯，燒開水的錄影畫面也沒了，這怎麼回得來呀？孩子出生時的紀錄畫面……。越想越多的故事都翻上腦袋，老公一把搖起傷心欲絕的我，建議我們帶孩子一起去吃一頓豐富的早餐吧！（就知道，他每次都是用吃東西解決很多事情！）

家人共處的時間，現在把握住生活的每一片刻，創造當下更多快樂美好的時光，自然就無悔了！過去的事都是回憶，記得就記吧！不記得也沒關係，人總不能老是依靠舊相片找開心，而現實生活卻過得無趣乏味又緊張兮兮！我靜下來想想，生活何嘗不是如此呢！

這一次體驗學會了一些事情，我們可能在過程中想要留下更多，拼命的去取得，一旦取得了，又怕它遺失，因此，費心機的想法要保存自己曾努力的戰果，總想：「不會那麼倒楣吧」，結果！當發生時，一切都來不及了，又是懊惱又是痛苦！可是又能如何！

想起，聖嚴法師給現代青年的建言：「安定身心於現實的環境，不但要面對它，還要接受它，改善他，然後放下它。」以及已故黃敏智經理的「凡事盡了心盡了力，就隨緣！」真是箴言！吃完早餐後，我仍然選擇了不傷心不再懊惱了，一步一步來吧！



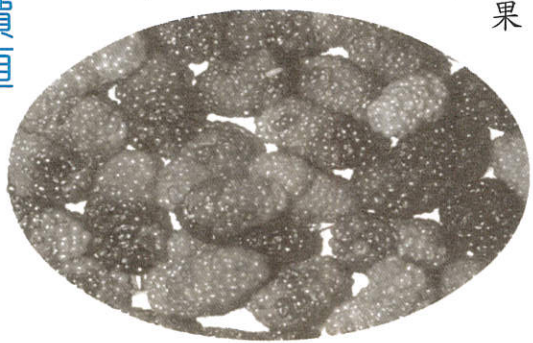
當令蔬果

桑椹

行血通氣·養顏美容
舒筋消腫·清腸利尿

桑椹是一種橢圓形的小漿果，全身紅得發紫，看起來像一串串迷你小葡萄，非常討人喜愛。而且桑椹除可鮮食之外，還可加工成許多食品，是一種經濟價值、營養價值兩者兼具的好水果。

桑椹又名桑果，是桑科落葉喬木桑樹的果實。而桑樹葉子是蠶寶寶的主食，桑枝、桑根也都是對人類健康很有作用的。



桑椹的營養價值

桑椹含有水分、蛋白質、脂肪、醣類，維生素A、B1、B2、C、D及礦物質鈣、磷、鐵、鈉等營養成分，適量食用有生津止渴、促進消化、幫助排便等作用，還可用來防治胃病、便秘及關節疼痛。

此外，桑椹還含有葡萄糖、檸檬酸、蘋果酸、芸香、花青素原、脂肪

酸等有益人體健康的成分，適量食用能促進胃液分泌，刺激腸蠕動及解燥熱。

桑椹的藥用價值

中醫藥古籍記載：桑椹味甘酸、性涼，具滋陰養血、生津止渴、潤腸通便等作用，自古即被用來防治頭暈、目眩、盜汗、消渴、腸燥、便秘等現象。因此很適合糖尿病患或體質陰虛有火、易便秘、髮稀易落的人，作為食療養生的水果。

此外，桑椹釀成的酒，不但甘醇芳香、順口好入喉，適量食用還可行血通氣、養顏美容、舒筋骨。

如何健康食用桑椹

桑椹的食療效用比較緩慢，若單用它們來當滋補養生的食膳，可能需長期食用或大量煉成膏、漿食用，藥效才會顯著。

此外，桑椹性寒涼，又具有潤腸通便的效用，所以原本脾胃虛寒、經常便溏腹瀉的人，不宜食用。且桑椹還含有胰蛋白酶抑制物，會使胰蛋白酶活性降低，導致蛋白質的消化吸收不良，而出現腹痛、腹瀉、噁心、嘔吐等症狀，所以常常消化不良的人，也不宜食用。

盛行香積廚——梅子養生館4

青江水餃+酸辣湯

示範：釋耀顯
陳玉梅

【材料】

- 水餃皮、板豆腐、青江菜、香椿、紅蘿蔔、香菇、素羊肉、葷薺

【調味料】

- 醬油、胡椒粉、鹽



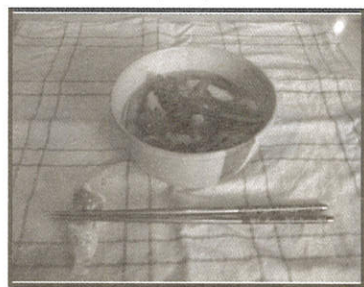
酸辣湯

【材料】

- 紅蘿蔔、酸菜、木耳、金針、香菇、炸菜、豆腐、大白菜、辣椒、香菜

【調味料】

- 鹽、胡椒粉、黑醋、太白粉、香油。



作法：

- 1、紅蘿蔔、酸菜、木耳、香菇、炸菜、豆腐切絲。
- 2、取鍋入油、爆香菇絲、加水將炸菜絲、酸菜絲、煮成高湯，再將所有的材料陸續入鍋煮熟、加少量調味料，太白粉勾芡即可、食用時撒些香菜、香油。

※此一道湯、酸辣濃度多少隨個人喜好。

思維小品

生命存摺

· 鄒碧枝

一個人如果在面對新的挑戰時，「選擇放棄」，之後這就成為自己的（壓力線）無法突破，反之選擇去面對它且盡全力去做，事情常常因此而豁然開朗而得到突破瓶頸的深刻經驗，這一點一滴都累積在自己的生命存摺，不管是面對或逃避，就像時間複利效果一樣反覆滾存直至成功或失敗所以當然在挑戰來臨時，選擇面對它，陰影就會拋之身後！