

行政院新聞局出版事業登記證 台誌字第八一八六號

勤修

雜誌

中華郵政中台字第〇七五四號執照登記為雜誌交寄

第卅二期 贈閱

國內郵資已付
大甲郵局
許可證
中台字第1874號

導師：理修法師
社長：悟徹法師
發行人：蕭明哲
編輯：妙法蓮華編輯室
社址：台中縣大甲鎮順天路210號 普行精舍
帳號：20844469
戶名：鄒麗招
電話：(04)6880431
僧伽基金帳號：21034206
戶名：陳淑滿
電話：(04)2770467
息心禪苑建設金劃撥帳號
二〇八四四四六九
戶名：鄒麗招(釋印持)

△台中文一講堂分院即將成立 並舉辦禪修夏令營

位於台中工業區內，地址在工業一路座落在攬翠山林大廈的12樓。正面對東海牧場，視野寬闊，環境清幽，非常適合辦學。現正緊鑼密鼓的整理設備中。預定8月啓用，屆時8月20~23日的大專禪修營，25~28日的高中營，即在此分院舉辦。

△財團法人文一文教基金會 籌備申請中

由文一講堂暨大甲普行精舍，合力捐資，申請基金會的成立，現正籌畫當中。由於因緣俱足，和發心大德廖信煙先生的熱心捐助下，文一文教基金會終能開始籌辦。基金會辦公地址將設在文一分院隔壁。

△觀世音菩薩成道日法會

欣逢六月正十九，共念觀音塞卻口，大士修從耳門入，眼、耳、身、意，失所守，絕所有，切忌有無處藏身，當下觀音自在否？
時間：國曆7月24日~26日
地點：台中縣大甲鎮順天路210號
普行精舍 TEL:6880431

△七月報恩法會

世俗拜鬼月 佛門報恩節
父母生我、養我，一生操勞為我，今逢佳節，祈福報恩，以示兒心。
時間：農曆七月一日起每天晚上七點半禮誦佛說父母恩重難報經一個月，法會期間歡迎參加消災祈福，費用隨喜
報名電話：(04)6880431

社論

珍惜、但不留戀世緣

放暑假了，畢業的畢業，放假的放假，學子們紛紛各奔路途；許多店面隨之關閉。往日整夜車水馬龍，人聲喧嘩沸騰的城堡，一時之間，空盪又寂寞。繼續留在城堡的人，因此而不習慣這清冷，而期盼著開學的時候，那時又可享受那份滿街簇擁，燈火不眠熱鬧的生活。人事、大自然的法則總是這樣——聚了又散、散了又聚，不是個人人力所能左右——這就是因緣。

人世間的悲劇都是這樣發生的——不知惜緣；而總在緣盡時，才來恍然大悟過去的輕忽，想彌補、想重來。

生前，父母子女、朋友、夫妻不相知，死後也不知各歸何處，如何提攜、留戀？人生說穿了很悲哀。在世時，庸庸碌碌忙一生，所謂「一任時人呼牛馬」。難得彼此在工作之餘，有一分閒暇的心和時間，和家人、朋友，在一起享受清風、明月——珍惜相聚的情份。反而以名利、應酬、MTV上渡過。等到世緣一過，一切的眼淚和哀求，卻已無意。

如果平日不能向內面對自己，那麼不免要淪落到，「為物所左右」，迷惘而沒有覺性的族群了！

重點不在挽回緣份，而是珍惜緣份——珍惜短暫的相聚。好友畢業，各奔前程了；子女大了，要展翅飛翔；夫妻已無情愛，親情的關懷時；就在心中祝福對方，揮揮手再見吧！不要想盡辦法，去留住一方，甚至哭啼，或心生怨恨，或病死，天理循環，對於世間扯不清的「牽情」，還有什麼可放不下呢？

放手和祝福吧！讓家人和對方，有個無牽無掛發展的空間。而在相聚時，讓孩子有一個愉快的童年；夫妻間努力營造溫馨的家庭；而子女們則努力做個懂事、貼心的好孩子；朋友間彼此信任、關懷。如此緣散時，也就不會有任何的遺憾和留戀——曾經擁有！

導師語錄

修行要不知道
(於第一義諦而
不動)，做事要
知道。

在天氣晴朗的日子，師父偕同幾位師姊們到后里鄉仁里村採李子。

我們去的時候正是李子結實纍纍，漫山遍野非常美麗又令人垂涎三尺。有懼高症的我，只好偏勞師姊們上去採，而我在底下撿現成的。由於搖動的關係，一粒粒果實，咚咚掉下來，打到我的頭，師姊們都笑著說「天女散花」悟了「梅」。忽然一個念頭閃過，這棵李樹，由最初種子加上灌溉、施肥，經歷春夏秋冬，而後開花結果，到最後是別人打它的主意。人何嘗不是一樣？從幼年慢慢成長，歷盡艱辛，到事業有所成，別人就想動您的腦筋，「老了」時候，無常又緊迫着您。物有成住壞空，人有生老

採李記

淨緞

盡力而為人群付出，一分忙碌必定有心靈上的收穫。如此發揮人身的良能，就是尊重生命的表現。

妙法蓮華社帳號
20844469
戶名：鄒麗招

認識真精

那麼，「還精補腦」與「煉精化氣」等說法，完全是子虛烏有的事嗎？這又不然！我們必須瞭解了以上所提這些新舊道家和醫學上的觀念，再來討論此事，才能心較踏實。真正道家所說的元精是什麼？一言以蔽之，「生命本有的自然功能而已」。老子引用嬰兒「不知牝牡之合而媾作，精之至也。」的狀態，便是很好的說明。例如一個在成長的嬰兒，當他在睡眠的時候，絕對還沒有男女性慾的意識，但是他的生殖器卻翹起，那便表示生命本有精氣（也可稱之謂精力）的散布和生長的功能。到了孩

(一)

童的階段，一旦有了性的需要和性的知識以後，當性器官發動作用時，便會引發心理的性慾觀念；或者因為淫慾的衝動，就促使生殖器翹起，心身互相影響，互為先後，並不一定。這個時候，性腺內分泌與腦下垂體內分泌等一系列的荷爾蒙，都會受到性心理的刺激而發生變化的作用。由於心理和生理（神經、血液、荷爾蒙等）互相交變，內分泌通過睪丸與子宮的刺激反應，便迅速的製成精蟲和卵子。再進而有性行為的交合作用。便會產生洩精的現象。(一)

靜坐研道與長生不老
轉載於南懷瑾



化緣·化緣

振光

承襲佛陀時代的生活——隨緣化緣。戒牒、九衣、鉢是基本必備品。沿途都是陌生的感覺，雖陌生，但隨着福田的種子，卻搭起了和眾生的緣，也許是電光石火，也許是另一生更長久的緣。一行人雖不知落腳何處，但仍毫無畏懼的往前走，因為明瞭自己將做什麼事，有何掛礙？何足耽憂？

以佛陀所制定的戒律而言，「托鉢」，是為讓眾生種福田，更方便修行者用功，但為避免引起修行者的貪念及私人信徒的特別護持，佛陀規定以連續七家為限，以避免再次發生迦葉尊者與須菩提尊者的事件發生。但隨着時代潮流的變遷，許多戒律隨之而有所改變。比如持金銀戒，過午不食，偏袒右肩……隨着物質文明人

在這次戒期中，很久沒有

和大眾排隊的我，又重獲小時的情景，仍然是行列式排法，佛門稱「排班」，一堂一堂站對齊，雖然不呼口號，但要自動對齊，在每一堂上課的前後都必須排班，而且每次必須花費近十分鐘的時間，有時我等大眾，有時大眾等我，當然難免生起不耐煩的心，也會煩躁的認為時間都浪費了，可是浪費了嗎？現在想起來，排班也是一堂課，訓練「耐煩心」的課，而且這堂課對佛子來說，既重要又必須。因為將來面對的是更多不耐煩的事，若不事先訓練，怎麼能招架得住未來的逆境。

常常發現排班行進間，隊伍會歪了或越走越偏一邊的情況。

心的進化，都會改變了，更何況受到氣候民族性、文化的影響。

依因果論而言，慳貪將得貧窮報，布施得富貴報，鮮花水果供佛得莊嚴報……現代人們物富民豐，但可曾想過此世的福氣從何而來的？普遍的大多認為是靠努力賺來的（其中包含各種手段），不定因果；若是貧窮或運道不佳的人，就怨天尤人，不但是撥因果，更是「舊業未了」再造新殃。若我們能坐下來，仔細去思考「力的運動」，也許將會發現我們的「心力」是一個大運動場。

想着、想着，不覺已達目的地，想到將來的幾天裏，將完全在此奉獻與前來朝聖的眾生「植福田」，隨喜發心將

排隊中的道理(一)

賈寶玉

況，糾察師父說：「真想拿一把菜刀把歪的地方切掉。」是很好笑。我很重視隊伍的行進，所以常常注意。記得有一次，我胡思亂想的跟着前面的人走着、走着，結果就歪了，所以散亂心會影響隊伍的行進。再有一次排班站定有幾位戒兄很突出，班首看班，勸他們往

每一點一滴都令人深省。某一次排隊行進間，因為是兩排並列的，所以必須照顧到兩人對齊；就在轉彎處，往往都會一前一後，但快的人須等一下慢的人，然後再前進，就在這一次轉彎時我超前了，於是我放慢腳步，等一旁的戒兄，走到另一個轉彎處時，換

一直走，雖到境界後，就有所差別了，如轉彎，爬樓梯等等，就有前後千差萬別，各奔前程了。如果轉彎處能互相照顧一下，隊伍仍能行進的很整齊。

僧伽基金帳號

21034206

戶名：陳淑滿

受戒日記(二)

成理

當然！說不累是騙人的！在一天的「折騰」之後，「折騰」不好聽是訓練。

以往在常住是心的折騰，排除萬難爾後出家終於全部點頭！家裡的人從一把眼淚一把鼻涕到現在的支持！好累，現在面對四個月戒期，對一個先天肝機能不好的我，似乎有點殘酷。不過師父告訴我：「你就讓他（它）難過，看能難過到什麼程度」。我謹記在心！我忍得住，耐得住亦守得住。

我也是很殘酷的人！很會折磨人，像佛光山一樣，但目標是一樣的——希望明天會更好。

以往我都在慧學下來，對於一些禮儀，梵唄可以說完全不「心」，但我知道它是必須的，所以我感謝戒常住，也感謝

理修師父，還有我的師父們。昨晚得戒和尚開示，略提正見一事，的確，正見亦有善有惡，發心正即見正事正，殺人！惡嗎？殺十惡不赦之人？慈悲對嗎？所謂：「慈悲出禍害」，以前師父說：「只要發菩提心，淫怒癡即戒定慧，若不發心，趨向真如亦是邪，斷除煩惱只是重增病。」

本來說師父說：「所謂持戒，指的是心戒，而這「心」戒可不是第六意識分別心！我不犯錯就好！非也！指的八識心，真如，一念不生，善惡不起即是。」當然形戒是必須！在心戒未解之前，否則這匹野牛會步步犯稼苗的，形戒就像那芒繩把牛緊緊牽住，但終有不戒亦持，破戒亦算犯戒！

但是還遠着呢！更着重參三十年啊！

慈惠法師說到無表業，一向不注意儀表的我，倒被學佛行誼後的無表業，綁住了，注意領子別離開脖子，行進時上身肩不動……沒有便秘大概太幸運了，倒快把我腰折斷了。師父以前常說我最沒威儀。對了，得戒和尚說的對治魔障的最後一點「慧」，「慧」字用的不好，不如用「智」字，「慧」心像慧星一樣咻一下就沒了不恆常，不如智像日（太陽）一樣永恆，所以都說般若智，不說般若慧，不過得戒和尚的慧一般般若智，還好。有時覺得中國字了不起，一個字就是一個大道理，一個字就含蓋一切法，好多好多啊！中國人了不起。(二)

天線專欄

問：常言：命運是天註定，難道沒有辦法改變嗎？

答：當然可以改變。

人生禍福來自每個人的所作所為，今生的感受，三分由天、七分由人，前者為往昔所造作的諸業（善、惡）累積成習，形成一股揮之不去的力量，於現世中如影隨形的干擾着我們每個人。而後者是今生所作，可以決定未來的命運好壞。所以佛家言：「一切唯心，萬法唯識」可見命運的好壞，完全操之在己。凡事聽天由命的人，是標準的凡夫俗子。

問：學佛很久了，為什麼煩惱還有呢？

答：未達究竟脫成佛的階段，煩惱當然還在。要是用心修行，煩惱的層次一定可以提昇，而且煩惱心較少，清淨心較多。如果不是的話，那麼你的修行方法或用心一定有問題。

所謂煩惱，亦即是對萬法不能如實了知真相，而產生的迷惑。當知一個初學佛者，必須隨時檢驗自己的行為，身、口、意，有沒有犯錯，煩惱心是否漸漸捨除，對人、事、物的看法必須看得開，不能過於執着，常如此檢驗自己，然後對自己的修持法門，專心一致，勇猛精進，久而久之，自然能從煩惱中解脫出來。

佛陀格言

四一、勝利者招來怨恨，失敗者生活在苦惱中。

寧靜的人捨棄勝敗，所以平安幸福。

四二、常思索苦惱的來源，善於約束自己的感官，飲食有節制，充滿信心和幹勁，就不會被邪魔所擊敗，宛如大山岩不會被風所動搖。

答友人書(二)

每當我因一時情景的觸發，而提到佛法層面的東西，你馬上就不悅的制止，樊籬重重的你，心何其狹隘！豈是做學問的人，所應有的態度？我談的是我的思想和感受，並不是要改變你，或接受我的想法，拉你與我同行；只是要瞭解我的思想並且能夠相處吧！你有沒有想過，如果我不談我的思想，我們還算朋友嗎？時下的智識分子防備心很強，只要一提到宗教，馬上就高掛免疫牌，但，我不是宗教徒。我對於推銷佛理是很有趣，但不至於強拉人學佛。你既活得快樂又沒有需要，幹麻推銷？「佛法又不是人情」，你要有買的誠意，我才要賣呢！我想這句話一定被你大加撻伐。

你也了解，只要受到他人好處，自己在心中就會空出位置，來接納、容忍、回饋對方。一切的情誼，就是在彼此互相的付出而產生的。就像佛教徒、基督徒，受到宗教



木石

的好處，而心甘情願的捐出香油錢和奉獻金一樣。那麼當我們的努力，而開啓了他人潛在智慧力量時，自然也可要求他付出，護持道場，因為他已經可以站起來，幫助更多的人；一切的企業事業，都是這樣才能支持下去。難不成你戴着有色眼鏡，只准你自己才可要求別人回饋於你？從頭至尾都是你在撻伐我們的作為。把我們比作強盜，還說我褊狹、變態，可想而知，你的世故也不過是「非我族類，其心可誅」的同義詞。甚感悲哀！但不動氣，也不動怒。因為我們的生活層面、領域原本不同。

真理不見得是越辯越明，因為都是從個人主觀立場出發的，而當時的個人是否已成熟到能了解別人言論的意義，也能用言語清晰的表達自己的思想？更何況當時說話的立場有偏有正，有緩有急。你是世故的人，當知道我們常隨着不同的人，而改變說話的語氣和內容。我感到悲哀

痴心妄想

行

外面淒風苦雨，一片漆黑，我的心倒頗能和它相應的。

不錯！此時的我，正是悲苦盈懷。只是不像往日，找各種理由，想各種事，來填塞、安慰自己；或者衝出去，遊盪街心、麻痺自己。我只是待在屋子裏，把音響、電視都關掉，也不抽煙，只有寂冷的房間和我相對！

我冷冷的看着自己的痛楚，看這痛楚從何而來？看着它如何一根根的，牽動我的神經系統，我的腸胃消化系統，牽動我的眼淚。是的！我恨死自己了！總是如此輕易的付出，卻又不能像大菩薩們，完全的付出，到沒有「自我」。偏偏我還有一個「我」存在，有一個「我」在作祟，有一個「我」在喊痛！

我為何不能大痴大想？讓所有全世界的人，進入我的心中？而不為一、二個特定人物在小痴小愛，在痴迷吶喊。

小情小愛是無處藏身的，永遠讓自我陷入萬劫不復。情愛為何不可談？不可藏身？那個做大事業的人，不是多情種，耶穌愛人而被釘在十字架。那個菩薩不是真情滿滿？廟裡人頭鑽動的芸芸眾生，每人拿着三炷香，跪地喃喃的訴說着心事，而在香煙繚繞中，觀世音菩薩、阿彌陀佛，彷彿也多情的俯聽，撫慰着這些人潮的心語。

- 5、6月份佈施醫藥名單
- 壹仟元：吳敏照、王欣育、王恩涵、葉文斌、曾福山、楊怡君
 - 伍佰元：姜冠英、陳淑琴
 - 貳仟元：王銀、謝麗美
 - 壹仟陸佰元：莊碧玉
 - 壹仟元：吳昆書、葉梅英、吳初榮、陳淑貞
 - 伍佰元：徐杏、陳惠珠、林玉珍、江隆君、李美、邱葉妹、王宏璋
 - 貳仟元：蔡時郎、蔡敏照、吳瑞堂、張士毅、蕭文顯、林蔡甚
 - 伍佰元：蔡文顯、張士毅、蕭文顯、林蔡甚
 - 貳佰元：陸佰元、蔡永川、蔡永能、蔡宜均、陳乾純、林仁貴、林蔡粟、張富美、陳劉秀貞、施碧蝦
 - 陸佰元：吳水妹、何華鈴、盧月霞、卓榮文、林鴻鑾、劉素貞、王阿正、楊花、王農開
- 貧戶救濟名單
- 貳仟元：蔡時郎、蔡敏照、吳瑞堂、張士毅、蕭文顯、林蔡甚
 - 伍佰元：蔡文顯、張士毅、蕭文顯、林蔡甚
 - 貳佰元：陸佰元、蔡永川、蔡永能、蔡宜均、陳乾純、林仁貴、林蔡粟、張富美、陳劉秀貞、施碧蝦
 - 陸佰元：吳水妹、何華鈴、盧月霞、卓榮文、林鴻鑾、劉素貞、王阿正、楊花、王農開

沈思錄

△沒有一個思想是真實的；那個能思想的，是不屬於思想的。

的是，我們常因一次印象不好，就不再接受那個人！這種任性實在是很可怕的，錯失深交和學習的機會。這就是為何我努力的學着放下自己的思想！因為它已成了我的累贅。

在這裏我不是要說誰對誰錯，只是要表達你我追求的雖不同，看法雖不一樣，卻可以相處相談！只要常把心空出來。

中醫專欄 胃痛(二)

永吉中醫診所(勞、農保)

諮詢電話：68822691

(三)血 瘀

1. 主症：痛有定處而拒按，食後較甚，或見吐血便黑，甚則舌質帶紫，脈澀。
 2. 症候分析：久痛入絡，絡脈損傷，是以吐血便黑。由於血瘀有形，故痛有定處而拒按。痛多發於食後，因食與瘀并。舌紫脈澀，為瘀阻血行不暢之徵。
 3. 治法：先宜分別虛實。實者宜通絡活血；虛者必見面色蒼白，頭目昏眩，舌淡脈細，治宜養血止血，柔肝斂肝為主。
- 二、脾胃虛寒
1. 主症：胃痛隱隱，泛吐清水，喜暖喜按，神疲乏力，四肢不溫，舌質淡白，脈象虛軟。
 2. 症候分析：脾寒胃弱，納食不多，運化遲緩，故痛亦不甚而泛吐清水。得暖得按，則寒氣稍散，故痛亦見減。脾主四肢，陽虛則四肢欠溫，神疲乏力。脾陽不振，故舌淡，脈象虛軟。
 3. 治法：宜溫脾健胃為主。本症係由脾胃不足，運化無權所致，故飲食稍多，或偶受寒邪，或勞累過度，均可引發疼痛；宜溫運脾陽，和中健胃，以治其本。

附：吐酸、嘈雜

吐酸

泛吐酸水，有寒熱之分，雖分寒熱，總以治肝為根本。茲分述如下：

- 一、熱症：吐酸而兼見心煩、咽乾、口苦、苔黃，脈多弦數，宜泄肝清火
- 二、寒症：吐酸而兼見胸脘脹悶，噯氣臭腐，苔白，脈多弦細，治宜溫養脾胃。

嘈雜是脘中饑嘈，或作或止，其病因有胃熱、胃虛之不同。

- 一、胃熱：嘈雜而兼見口渴喜冷，口臭心煩，苔黃，或見脈數，且和中清熱。
- 二、胃虛：嘈雜而兼見口淡無味，食後脘脹，舌淡脈虛宜健脾和胃。
- 三、血虛：嘈雜而兼見面黃唇白，心悸頭眩，舌淡紅，脈細，宜補心脾。

林美珍醫師提供

唯識學淺解(二)

三藏取經(一)

三歲小孩都知道唐三藏取經，但唐三藏是什麼人？沒人會問。因為家喻戶曉唐三藏是出家人，他帶着孫悟空、豬八戒、沙悟淨一同到印度取經。

其實唐三藏是唐朝時代的玄奘大師，因精通經、律、論三藏，故稱唐三藏。當時印度十論師之一的戒賢大師，雖年過百歲，仍等待着為法而來的玄奘。大師在西土17年間，學究唯識教義而歸後譯出75部230卷的經論。不過這不在本文討論之內。

孫悟空的機智、豬八戒的色魔、沙悟淨的坦直，構成了撲朔迷離，精采絕倫的西遊記。但有誰真正去體悟孫悟空本性？只是暈眩在他手上的金箍棒——能變化自如而已。

人心變幻莫測，往往隨着感覺、情緒、經驗、權勢；而判斷、決定，而且大夥都認為這是理所當然，再怎麼樣也看不到自己的心猿意馬。不安的心永遠在追求，追求能滿足自己各種慾望的需要——孫悟空！

而信守原則，只要名花有主，那怕是野薑花，一樣只從遠處欣賞。因為瞭解執迷在那虛幻的妄境界上，是一種浪費，自我犧牲生命的現象，唯有誠以待人，才是最真實的——沙悟淨！

萬籟俱寂的深夜，總是最愛。在這時候可以真實的看到，內心中縱容自己慾望的那份衝動，和因抉擇後的結果，既可以欣賞自己機智過人的頭腦，更可以自我陶醉在那眾人讚賞的話下，這就是人生，那多采多姿的一生——唐三藏！

雖然明知有些事不可以，像採路邊野花，投機取巧……種種的心態，但往往縱容自己貪婪的慾望試試看，結果的好壞就因此加諸在自己的身上，這也是我的一生。

擁有孫悟空、豬八戒、沙悟淨甚至唐三藏於一身的人們，不知是否懂得珍惜，像如來一樣善加運用他們？

朋友們，我們都是孫悟空、豬八戒、沙悟淨、唐三藏，更是如來，不要懷疑！更不要羨慕！仔細想想，難道他們不都是存在我們的心中？

徵求義工

發心設計文一文教基金會標幟、色彩、字體作品。

請電：3598646

文一講堂

英雄的迷惘

永依

所謂的英雄，是否基因於「不安的靈魂」所造成的。所以他們以「對立」和「不妥協」來突顯自我和眾人不同的格調。因而他們以「嘲諷式」的，「飄發式」的方式生存。

不畏死是他們的特色，甚而以「玩命」作為生存的最高藝術表現——所以他們永遠留給世人無限的崇拜，因為不妥協的悲劇，是最能迴腸盪氣，耐人咀嚼的。當然他們的玩命，不像時下青年，動不動以拳頭、暴力、血腥，或不顧他人的死活，來換取自我的表現慾。他們懂得在某種時候要克制自己，收斂自己，並且受屈辱，忍受恐懼。

他們很有智慧，把一切看得太清楚了，所以他們嘲諷人世間的仁義道德、法律規則。因為對立和衝突，不容許他們的生活固定化，並且永遠有打不完的戰——內、外。因此他們的內心更渴望平靜。

對於宗教，他們是一腳在內，一腳在外，因為他們的智慧，使他們了解，宗教其實是受「高人」控制的——是人為的，而不是神的。至於神呢！——生從何來，死往何處去——出世間的智慧，他們是沒有的。這就是英雄永遠解不開的謎——迷惘！

大專暨高中(職) 禪修營

除了讀書、打工、享樂外 生活中還有？……

大專營：8月20~23日
高中營：8月25~28日
電話報名：3598646

禪詩介紹

都說學佛要斷情，豈知成佛更多情，只說真情是願力，不知滿願幾多程。