

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

月刊
雜誌

贈閱 八十四期

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：印持法師（鄧麗招）
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
帳 號：20844469
傳 真：(04) 26869100
戶 名：鄧麗招（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。

尋緣花藝
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藝走廊。舉凡開幕誌慶、佛前供花、節慶花籃，歡迎訂購，竭誠服務。
TEL: (04) 26880431
聯絡人：永蓮

新春大悲懺法會通告

慈悲觀音 普現十方
尋聲救苦 廣濟眾生

慶祝觀世音菩薩聖誕，謹定於農曆二月十四日（星期日）舉行大悲觀音法會，是日上午八時卅分誦誦大悲懺。祈願佛恩普被、國泰民安、善信福慧增長。謹此敬邀闔家蒞臨，同沾法益。

普行精舍 啓

各刊格言

氣收自覺怒平
神斂自覺言簡
容人自覺味和
守靜自覺天寧

《醉古堂劍掃》



和平鄉關懷隊 即將出發

文一文教基金會

文一文教基金會，在九二一地震時，曾資援和平鄉。當時，更深刻了解偏遠地區各項醫療、教育的缺乏，故希望能將平地的資源帶往山區。

活動日期：國曆3月22日星期六

（第一次）

聯絡電話：(04)

二六八八〇四三一

往後更有一系列關懷活動的延續期待您的加入。

我們希望徵求有意願加入的志工、醫療團隊。

普行十歲了

為紀念普行精舍成立十週年又欣逢文殊節、浴佛節、母親節本精舍特舉辦一系列紀念法會邀您同霑法益。

尋根十日誦法華——持誦法華經
淨除累世塵垢——浴佛法節
華開見佛——遶境念佛大回向
普行之路——回憶錄展覽

時間：國曆5月2日~5月11日
地點：普行精舍、水美禪寺、

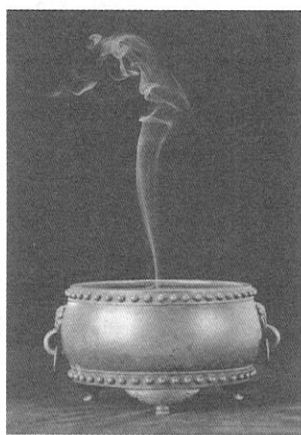
息心禪苑

詢問電話：(04)

二六八八〇四三一

佛門法器·器物簡述

香



「香」是佛教的供養儀物之一，它具有流佈芬芳、消除穢氣，驅逐蚊蚋、正念清神、表伸誠敬等作用。——僧史略云：「香也者，解穢流芬，令人樂聞也。香為信心之使也。」

「香」有「末香」、「線香」、「瓣香」等多種。

「末香」就是香木的粉末。香末可以點燃熏嗅，也可以加入油料，塗抹人身袒露之處，以防蟲咬。所以也叫做「塗香」。

「線香」是條狀的香枝，它叫做「仙香、長壽香」。據禪林象器箋「器物門」說：「或言仙香；雜抹眾香，加糊粘造之。其炷煙長久，故稱仙香；又云長壽香。其製纖長如線，故稱線香」。

「瓣香」就是香檀木的碎塊，因為把檀木劈成了片片段段的小瓣，所以叫做「瓣香」。又因為上等檀木乃是香中之極品，所以「瓣香」也叫做「大香」。——不過古今以來，一些長老尊宿們，在拈香發語時，不論持用那一種香，多半都要說「此一瓣香……」。

另有所謂「中香」、「信香」兩個名詞，那並不是另有其物。據禪林象器箋略說：「中香者：謂大香一片，中香二片也。信香者：開法出世，齋香寄師，通嗣法之信，此言信香」。又祖庭事苑云：「託香而表信也」。

還有一種叫做「盤香」的香，它是用特長的「線香」，在乾硬以前，彎成重疊的環

狀，以便持久點燃的「香環」。

更有用較長的「線香」，在它乾硬之前，彎成「福、祿、壽」等字形的「福壽香」。那是在喜事慶典的場合中使用的。

在密教的法事裡，由於「三部、五部」的分別，所使用的「香」也不一樣。按其儀軌來說：「佛部」用「沉香」、「金剛部」用「丁子香」、「蓮華部」用「白檀香」、「寶部」用「龍腦香」、「羯磨部」用「薰陸香」。

再者：由於「香」的動用行使不同，後而有其不同的名謂。例如佛前焚香，叫做「燒香、拈香」。舉行法事，頒賦眾僧，叫做「行香」。吊掛屋室，薰除穢臭，叫做「懸香」。朋侶雅會，比試香質優劣，叫做「鬪香」。

世界上最寶貴最奇妙的「香」，是佛在世時印度「牛首梅檀香」。首楞嚴經卷三曾說：「此香若復燃於一鉢（二十四鉢重為一兩），室羅筏城四十里內，同時聞氣」。因為世間除了佛的福德之外，再沒有人堪當受用那種妙香，所以在佛滅度之後，那種檀木也就不復出現了。——這真是一件「不可思議」的事。

燒香供佛，當然是一種誠敬的禮儀、福德的莊嚴。不過我們還要能夠藉物徵心，體認自性的功德。——觀心論說：「燒香者，亦非世間有相之香，乃是無為正法之香；薰諸臭穢，斷無明惡業，悉令消滅。其正法香有五種：一者戒香，所謂能斷諸惡、能修諸善。二者定香，所謂深信大乘，心無退轉。三者慧香，所謂常於身心，內外觀察。四者解脫香，所謂能斷一切無明結縛。五者解脫知見香，所謂覺察常明、通達無礙。如是五香，最為上香，世間無比。佛在世日，令諸弟子，以智慧火，燒如無價寶香，供養十方一切諸佛。今時眾生，愚癡鈍根，不解如來真實之義；唯將外火，燒世間沉檀熏陸質碍之香，希望福報，云何可得？」

佛法中的故事波羅蜜——

不退心

以前有一個人，雖然沒有人開示他，但是受到世間凡事的折磨，人際關係、是非觀念的困擾，而承受了種種的苦惱。

他想一個人在人世間勞頓浮沈，終究能得到什麼呢！在這個廣大的宇宙之中，人只是渺小的跟恆河中的沙粒一樣，整天在爭奪和欺詐的上面處心積慮，到最後還不是什麼也帶不走。這樣人生究竟有什麼意義呢！

他也想到了修道人的生活，他們是為芸芸眾生而工作著，這是多麼偉大啊！至少修道的人是不會被人世間的事情所困擾的，而且，他們將來還有一個解脫的聖果可以獲得。

於是他離開家庭去做沙門。

做了沙門以後，他每天晚睡早起，認真修研佛學，一點也不敢偷懶，他以回憶過去的生活和夢想未來的聖果做為修道鼓勵和警惕自己的力量。

可是日子一年一年的過去，他還沒有證得聖果，他心裏開始緊張起來，難道這些功夫都錯了嗎？他忽然忿怒起來，但是他害怕自己誤入歧途或著魔，於是，他想不如回家算了，也不必這麼樣苦苦的學佛。

當他打定主意而準備回家的時候，又猶豫了，成功和失敗就在一念之間的決定，這一走，幾年來的辛苦學道就要前功盡棄，永遠失去了悟道的希望，再鼓起勇氣來向前進，或許會有成就吧！去與留的念頭一直在他心中反覆思索的時候，樹裡的神感受到了，樹神非常替他擔心，因為樹神知道他這樣回去會永遠沈淪在生死的大海之中，於是，他想用點小本領試試他，或許能挽回他的意志也說不定，幫助他成就道業。

於是，樹神變成一個長得很漂亮的比丘尼，穿上很漂亮的衣服，戴滿了珠寶的飾品，賣弄風騷地走到修道人的面前來。

修道人一看見比丘尼很不以為然的嚴厲的責問他說：「妳是個比丘尼，一個出家學道的人，怎麼可以穿世俗人的衣服和首飾呢！怎麼可以這樣打扮來迷惑人的注視呢！」

比丘尼回答說：「哎！這有什麼關係呢？衣服、裝飾品都只是身外的東西，而胭脂粉是顏料做的，這有什麼可以起貪念的呢！原本就是假的幻像，就連你的身體不也是這樣嗎？眼前看到的是青春健壯，等到無常一到，地、水、火、風來分散，那裡有真正的主體呢？無相、實相、真如，是不會產生也不會滅絕、能知道每個法理本來就是這樣，證道有什麼困難呢！」

「一個人在世界上，就像天上的月亮，孑然一身，獨來獨往，赤裸裸的來也赤裸裸的走，沒有一件東西是真正屬於你的；愚昧痴心的眾生，在虛幻不實的境界中貪戀著。迷戀而導致自己綁住自己。不是境界迷人，實在是自己迷住自己；不是煩惱纏著人，而是人找煩惱來自己纏自己。為了貪愛虛幻不實的境物所迷惑，終生如夢如醉如痴，卻日夜怨天尤人。他們就是不知道那不是原來就有，而是自己做違背常理的事所招致來的。芸芸眾生是可憐的，他們有時候做了些善事，得了些回報就很高興，根本就不知道回報也是假的。」

「對人生的假相，一味貪戀；快樂很可能在身邊，災禍卻像影子般跟著身體。一秒也不離開，想要求到自在永遠的快樂，必須了解頓悟生死，遠離貪慾和虛偽。」

比丘尼滔滔不絕的一席話，就像一桶淨水澆淋在修道人的心上。他仔細細理解每一句話的意義。修道人覺悟到法性本來就是空的，住在世界上就好像住在不是自己的家，看芸芸眾生，實在沒有所謂的親近和疏遠。從此以後，修道人心胸非常豁達，拋開了阻礙，就好像剛開始一樣，認真學道，終於得大自在。

顯子的人格

· 二八顯子

我有一個朋友，是富貴人家的孩子，從小沒吃過苦，陪伴她成長的是奶媽、丫環，已屆大學年齡的他，竟然還有僕人為她洗澡，和我過著截然不同的生活。當我津津有味吃著豆子稀飯的同時，他吃的是鮑魚稀飯。當我們在田野裡追著、跑著、歡唱著、戲耍著的時候，他在練習鋼琴，在國家音樂廳裡聽演奏。當我們在河裡抓蝦戲水的時候，他正在私人的游泳池裡由教練教吸氣、吐氣、自由式、蛙式。當我們在打躲避球、排球、棒球的同時，她正在高爾夫球場裡，陪伴家人打高爾夫球，或是在網球場裡練習Tennis。他享受的日子我沒享受過，我享受過的日子他也沒有享受過。

我們相識的時候，他生活優渥，知識豐富，氣質高貴；而我，歷練不少，生活的自由快活，我欣賞他那高貴的氣質。但是他病了，常常要跑醫院。他怕孤單，需要朋友。常常給我們電話，把電話當聊天室，我卻認為電話是通訊專用，不常打電話。我認為朋友應該是真誠的，不論有什麼問題應該表達清楚。當然真話有時候是傷人的，所以我們偶爾會有爭吵，而且當話題是那些貧富之論時，我們常常是面紅耳赤的。尤其當他批評某些人是中下階層的那種驕傲態度，真使人生氣。

或許是他們富貴人家的習慣，禮禮相送，禮尚往來，他常常送禮給朋友。也或許是他病人，怕失去很多東西。所以用這種方式留住友誼，我覺得這樣的他，生活的真痛苦。

他常常以為朋友是有目的的接近他，常常批評一些朋友。他送過禮物給我

，如果是平常的禮物，我會收下，如果是貴重的禮物，我會找理由拒絕，因為我也有人格。有一次，他說要送我一台電視機，我認為那已經算是貴重的禮物了，所以我以「我想克服想看電視的心」而拒絕他。

朋友本來就應該相互幫忙，但是必須衡量輕重緩急。有一回，他有件事需要我幫忙，但是有礙於我也有其他公務纏身，並沒有直接回應她，於是他生氣的掛我電話。我想，既然如此我就不需要再多費心了，緣生緣滅吧。可是他又來電話了，沒有道歉，只說：「我已經買好一台電視，要送給你，看你什麼時候來拿回去。」我拒絕收下這件禮物，從此以後也不再接他的電話了。

這是人格，不管與誰相處；與那一種人相處。不必太強迫因緣相聚。而我寫下這段與朋友的因緣，是人生中一段經歷，或許並不是成熟的處理態度，但是這段經歷卻讓我成長頗多，體悟頗多。說來我應該感謝這個因緣，感恩這位朋友。

物格人格格格不入，有心無心心心不契。

那副對聯

· 藍益明

前幾年，我認識了一個朋友，他虔誠信奉神明，經常到寺廟求神拜佛，點了清香，跪在地上，雙手合十，嘴裡念念有詞。拜了再拜，作揖了又作揖，擲筊求籤，擲了一次又一次。我每次到寺廟，我都陪她去，但我沒有他那樣虔誠，點過香之後，她在跪拜，我卻去欣賞寺廟內的花草盆栽，噴水池的景觀，或觀賞雕刻在牆壁上石柱上的詩對聯語，心中別有一種意境，有一回，我對著廊柱上一副對聯留連良久，那副對聯是這樣寫的：

「進得門來，誠意正心，對吾必恭必敬
出得門去，海闊天空，看爾所作所為」

我覺得意味深長，發人深省，便把他紀錄下來。從此，每當離開寺廟的時候，我都要在心裡念起：「出得門去，我要怎樣做，我要做些什麼？」

力爭上游的人

· 藍振賢

有謂：「人生七十古來稀」，照這樣說來，我很幸運，因為我已年逾七十。又有謂：「人生七十才開始」，照這樣說來，我的人生才是伊始之年。古時候有許多長壽者的故事，藉以砥礪自己，砥礪人生。

清朝乾隆年間，有一位老秀才，名叫謝啟祚，他八十九歲才開始鄉試，直到九十八歲才考中，他以出嫁比喻中舉，寫了一首「老女出嫁」詩，其詩中有：「行年九十八，出嫁不勝羞，自知真處子，人笑老風流……」這一下可驚動了乾隆皇帝，在他一百零三歲時，乾隆特地下旨授了個翰林院編修給他，沒想到他仍不滿足，又以一百一十六歲高齡參加會試，很可惜未能考上，但乾隆又授了個鴻臚職銜給他，打破了中國千年科舉史上，一百一十六歲高齡應試封官的紀錄。這個不服「輸」、不服「老」的精神，真是我們應該努力效法的典範呀！

莞爾一得



一日導遊甲小姐，帶領旅遊團參觀大甲鎮瀾宮旁的貞節牌坊。

某乙問：「這就是古蹟貞節牌坊？」

導遊甲：「是啊！所謂貞節牌坊就是……」

某乙問：「那後邊那條巷子也是貞節牌坊的範圍嗎？」

導遊甲：「喔！不是，那邊是妓女戶了。」

某乙：「啊！就這樣一線之隔啊！」

生活剪報

健康體能



一、健康體能是活力泉源

身體活動、運動和健康體能常可互用，身體活動是指「任何由骨骼肌引發，且消耗能量的肢體活動」；運動是包含在身體活動下的分類，係指「任何有計畫、有架構的反覆性身體活動」；健康體能則是習慣性身體活動或有目標運動的結果，是指運動強度、持續時間與頻率，都能達到一定程度時，即有助於預防疾病和促進健康。

健康體能主要包括下列五項可測量要素：

(一) 心肺血管循環耐力

是健康體能最重要的一項要素，可用來評量身體心臟、肺部、血管及血液等循環組織系統的功能。

(二) 肌肉強度

係指一次動作肌肉能發出的最大力量。身體任何動作都是藉由肌肉牽引骨骼而完成，肌肉本身若沒有足夠力量，動作自然會顯得吃力甚至無法完成，而肌肉也容易疲勞。很多成人患有腰椎疼痛不適，肌肉力量不足常是最主要的原因。訓練肌肉力量的運動可以使肌肉纖維變粗而增強肌肉力量。

(三) 肌肉耐力

係指某一部位肌肉或肌肉群在動作時反覆收縮的一種耐久能力，或是指有關的肌肉，用力保持某一固定動作所維持的時間而言。

(四) 柔軟度

係指人體關節可以活動的最大範圍。影響柔軟度的因素，除了關節的結構外，還有肌肉、肌腱、韌帶及軟

骨組織等。柔軟度好表示肢體的運動、彎曲、伸展、扭轉都比較輕鬆自如，也可使肌肉受到較好的保護。

(五) 身體脂肪百分比

脂肪過多導致肥胖，是威脅生命的危險因子，如心臟病、高血壓、糖尿病、膽囊疾病等均與肥胖有密切關係。



《歲末聯歡—大家一起動一動》



《不分老少，不分族群，多多動一動》

因此身體脂肪百分比也列為評估健康體能的重要素之一。

小火柴的煩惱

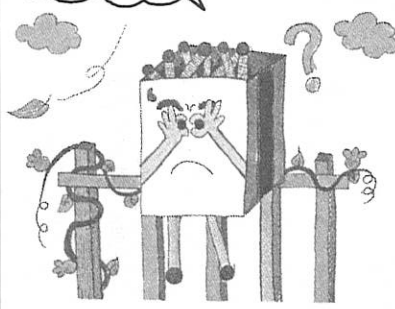
· 大頭仔



宇宙就在這裏！



我怎麼都不見！



宇宙在你外面，在你裡面，宇宙包圍著你呢！



功德名錄

助印勤修雜誌	李玉雲 二、〇〇〇元	施靜怡 一、〇〇〇元	清智 五〇〇元
王好 五〇〇元	施韶紅 一、〇〇〇元	陳宏寬 二〇〇元	
陳素燕 三〇〇元	施靜芳 一、〇〇〇元	李來有 一〇〇元	
張緞 五〇〇元	供養三寶	文化費	
許貫堯 一、〇〇〇元	釋自葆 二、〇〇〇元	陳芬玉 一、〇〇〇元	
紀蓓雯 一、〇〇〇元	林成喜 一、〇〇〇元	姚隆信 一、〇〇〇元	
許月碧 五〇〇元	蕭文顯 六〇〇元	洪朱探數 六〇〇元	
吳鴻鑫 五〇〇元	錢範冀 五〇〇元	捐書名單	
吳宛玲 五〇〇元	陳雅惠 五〇〇元	柯玉珠 一、〇〇〇元	
陳首慈 一、〇〇〇元	普法 五〇〇元	贊助基金會	
陳首毅 一、〇〇〇元	普德 五〇〇元	佛光禮儀社 八、五〇〇元	
		功德迴向 三、五〇〇元	
		童清水 三、五〇〇元	

九十二年度普行精舍法會通啟

三月 月 十四 日 (農曆 二月 十四 日)	大悲懺法會
五月 二 日至 五月 十一 日 (農曆 四月 二 日至 四月 十一 日)	普行十週年紀念法會
七月 廿 八 日至 八月 三 日 (農曆 六月 廿 九 日至 七月 六 日)	孟蘭盆超薦法會
九 月 十 三 日 (農曆 八月 十七 日)	中秋聯誼晚會
十月 廿 一 日至 十月 廿 五 日 (農曆 九月 廿 五 日至 十月 一 日)	藥師佛聖誕點燈法會
十一月 廿 六 日 (農曆 十月 廿 六 日)	佛陀成道紀念法會(臘八節)

※勤修雜誌需要您的贊助。劃撥帳號：20844469 戶名：鄒麗招