

言格日每

不近人情
舉世皆畏途
不察物情
一生俱夢境

《醉古堂劍掃》



普行精舍大願共修會特地在共修會中，邀請農業土壤改良專家林進山居士為大眾解說「廚餘處理方法及利用」。

林進山居士說明，現今許多都市已實施垃圾分類，其中台北市已實施垃圾袋收費制。為減少垃圾量，垃圾分類勢在必行。將垃圾分類後可分為三種，即可利用垃圾、不可利用垃圾及廚餘部分。垃圾處理方式掩埋法、焚化法。掩埋法，為最佳方式，但台灣土地有限，誰希望垃圾場就在家隔壁；焚化法，很方便但是垃圾中的廚餘量多、濕度大，燃燒困難，浪費燃料又會產生致病毒氣戴奧辛，所以若能將垃圾分類處理，那真正廢棄的垃圾將減為三分之一，不論是掩埋的土地或焚化爐將延長三倍的壽命。廚餘處理是將廚餘以菌種培育方式分解，垃圾廚餘可

廚餘製造有機質肥料的方法



你可知道「垃圾廚餘」回收之後能變出什麼寶貝？

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

中華郵政中台字第〇七五四號執照登記為雜誌交寄

國內郵資已付 大甲郵局 許可證 中台字第1874號

贈閱 七十九期

導師：理修法師
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
帳號：20844469
傳真：(04)26869100
戶名：鄒麗招（釋印持）
電話：(04)26880431
信託基金帳號：21034206
戶名：陳淑滿（釋理修）
電話：(04)23598646、23599635-6
傳真：(04)23599637
地址：台中市工業一路58巷33弄 33號12F-2

現代思維——以小窺大

以小窺大驚見一隅 以大閱小徧覽無遺
小則芥子納須彌 大則須彌納芥子

一日，擅長電腦的朋友，將現今最完善的大正藏軟體輸入到我的電腦裡，一邊輸入的過程中，我驚嘆科技的偉大，以及它的方便性。朋友卻狐疑的問我：「你有沒有覺得，有時候越容易得到的東西，我們越不會去用它！」我深有同感。朋友更說：「其實我很討厭電腦，因為它很沒有人性！」

現在有許多人沉迷於網路的世界，和人的距離越拉越遠。e世代的青少年上電腦時話很多，和家人的話很少，特別愛睡覺；從不主動問候長輩，總要長輩先招呼他。鄰人有一e世代少年，成天躲在網咖打天堂，父母親和他說話，他回答的話千篇一律「嗯！」「不知道！」「沒有！」「好啦！」令人不解的是，輟學的他，父母親為他找一份便利商店的打工機會，他回答的是：「不要，那很丟臉耶！」

有一位愛打「天堂」的朋友告訴我，網路遊戲「天堂」可以滿足他在現實生活裡的欲望。他說：「比如在現實生活中不可打人的，在裡頭可以痛快的打，還有獎勵，有時還可以殺人！還可以挖寶，賺大錢。」這位朋友，他的人際關係不佳，不擅溝通，不愛與外界接觸，除了工作以外就是愛睡覺，不然就是上「天堂」。

現在許多科技新貴，一個比一個年輕，一個比一個驕傲。求世界新知識、一切盡在網際網路裡，只要電腦前一坐，要什麼有什麼。真正是不求人啊！何需低聲下氣，人家還得求我呢！職業倫理漸漸喪失！

學生時期，時興影印，同學們相當熱中，以為方便。我依然喜歡手抄筆記，因為加深了我學習印象，也練就一手好字，朋友更是相互傳借。我落伍了嘛！

唐朝義淨三藏法師有一首取經詩：晉宋齊梁唐代間，高僧求法離長安。去人成百歸無十，後者安知前者難。路遠碧天惟冷結，沙河遮日力疲殫。後賢如未諳斯旨，往往將經容易看。看高僧傳記，可得知一千多年前的僧人求法之辛苦，也會了解到當時取經的過程，也促進了國際間際的交流。那種親身經歷，人與人之間的交流，撞擊出的智慧，和現在垂手可得，網際網路裡的世界新知，那種乾慧是不同的！而我人更將容易得視作等閒看。

在我們享受網路的便利的同時，希望別忘了人與人之間的倫理，感恩常存於心，多多付出，多多體會。否則將服務視為丟臉，那麼e世代不會是「天堂」而會是冷漠的地獄。

科技迷思——人際關係



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。

水美禪寺慶祝
佛誕浴佛法會

時間：國曆五月十八日
農曆四月七日

地點：大甲鎮水美街三號
電話：(04)26800986

佛門法器

法器的故事

· 節錄自
祥雲法師著作

鈴鐸



「鈴鐸」，樂器名；也叫做「手鐸」、「手鈴」、「寶鐸」、「風鐸」、「簷鐸」。——這些「鈴鐸」，各為「鈴」的一種，都是用「金、銅、鐵」等金屬所製造的。

「鈴鐸」的起源，一般都認為是開始行於印度，這一個說法，有佛教的經典可資證明。大般若經第一曾說：「天花垂蓋，寶鐸珠幡，綺飾紛綸，甚可愛樂。」又有理趣經說：「鈴鐸繒幡，微風搖擊。」又寶篋印陀羅尼經說：「其塔乃七寶所成；上下階級，露盤傘蓋，鈴鐸輪幢，純七寶所為。」另外還有千手觀音及三十臂彌勒之聖像，各有一手執持「寶鐸」。——由於以上這些佐證，便可以確定「鈴鐸」最初是出現於印度的了。

「手鐸」有柄有舌，振之即鳴。它的「柄把」是獨鈷（一股）乃至五鈷（五股）之形，略如「杵」狀，所以也叫做「鈴杵」。它乃是真言宗（密宗）、天台宗的唄器。

「手鐸」的用場，除了在「密法」中時常和「金剛杵」併用之外，最常見的場合，則是在「瑜珈焰口施食」壇場使用它。在「顯教」來說，則是在「引魂、禮懺」，主壇者指揮讚誦、莊嚴韻調時用之。

「鈴鐸」中除了用手振擊的「手鐸」之外，堂塔之「相輪」及簷端所懸著曰「大鈴」；周禮鄭玄註有云：「鐸大鈴也」。我國寺院懸於塔簷殿角的「鐵馬」，叫做「風鈴」，它也是「鈴鐸」的一種。洛陽伽藍記第五有謂：「旭日初開，則金盤晃朗；微風漸發，則寶鐸和鳴。」這就是描述著「風鐸」的韻味的。另外在日本的法隆寺、唐招提寺、以

及高野山等處，也懸有古色古香的「風鐸」。

契約中說：供「鈴鐸」於塔廟，世世得好音聲。釋門歸敬儀中曾說：「聲駐軍馬，由與鈴供」。這是記敘釋尊的弟子唵比丘的故事。唵比丘於多生多世之前，曾經佈施「風鐸」（鐵馬）懸於佛塔簷下。因而感得生生世世聲音清雅，足以感動禽獸的果報。

佛法中的故事波羅蜜

父與子

中印度的波羅奈國，有一個名叫日難的富翁，他有百萬的家財，珍珠寶貝多得數不清。

但是，日難生性慳貪，要他施捨一粒米、一滴水都是不可能的事。每天還沒到黃昏，他就囑咐看門的僕人把大門關上，深怕有比丘來化緣請求供養，即使有人來乞討，他也是堅決不施捨。

日難有一個兒子叫梅檀，梅檀的慳貪也不輸他父親，他們父子真是出了名的慳吝。

後來，日難死了，投胎為一個盲婦的小孩。這個眼盲的婦人，眼睛看不見，身體多病，又被丈夫遺棄，懷胎十個月生下的兒子，也是瞎子，母子兩人住在破茅屋裡，乞討度日。

這個小孩到了七歲就必須到外面去乞討。

有一天，這個瞎眼的小孩，乞討到梅檀家附近，守門的僕人正去上廁所。小孩看不見路，一路摸索前進，瞎闖誤撞就進入了梅檀的庭院。

梅檀看見一個瞎眼的乞丐小孩走進來，非常生氣，就叫守門人來質問說：

「狗奴才，誰叫你放這個乞丐小孩進來的！」



「主人，這個乞丐小孩什麼時候進來的我並不知道啊！」

「還狡辯！你難道不知道我從來不施捨給乞丐的嗎？」

「是！是！他一定是趁我剛剛上廁所的時候溜進來的。」

僕人唯唯喏喏地為自己辯解。

「好了！不要說了！還不給我丟出去！」梅檀怒沖沖地說。

守門的僕人，害怕主人降罪，拖起那個年僅七歲的盲眼小孩，就重重地往外丟。

「還不快滾！臭乞丐！」說完就重重地把門帶上。

盲眼小孩被丟出來，頭撞到地上的石頭，頓時腦袋開花，痛得哇哇大哭。

阿難尊者剛好目睹這一幕情景，非常憐憫那個可憐的孩子，就去稟報佛陀，佛陀聽了上情就決定去度化那個小孩。

佛陀走到小孩的身旁，用手輕輕摸著他的頭頂，那跌破的地方居然痊癒了，更神奇的是當佛陀摸他頭的時候，他彷彿記起了前生的事情。

佛陀說：「你的前世是一位大富翁，名叫日難；是嗎？」

「是的！佛陀！弟子因為慳吝，不知道布施濟貧，今生才落到這樣的果報。」盲眼小孩說著淚流滿面，彷彿對他前世的所作所為表示懺悔。

「慈悲的佛陀啊！請您悲憫我的愚昧無知，請您開示弟子吧！」小孩再頂禮。

人生在這世上，真是愚迷的可憐，曾經做過一世的父子？但現在卻不能相互認識。於是佛陀就為在場的人順便說法。

「眾生無始劫以來在六道中輪迴，時而為父子眷屬，時而又成為陌路生人，如果有人懂得因果輪迴的道理，就知道世人皆為我之眷屬，對我們的親人，為什麼不能施恩愛呢？」

顯子的呼

好吵

·二十一顯子



有一天，屋旁的香椿樹上停了一隻「ㄍㄨㄛ」，蟬的一種，綠色的身體，綠透色翅膀，模樣小巧可愛，只有一般蟬的三分之一大，叫聲卻有一般蟬的十倍強，平常在夏天的山林裡ㄐㄜ、ㄐㄜ、ㄐㄜ……的叫聲就是它。平常在山林裏鳥叫蟲鳴倒和諧，這會兒停在屋旁，只消一隻，分貝之高，好吵好吵！

有一次，往台北區探訪朋友，朋友家住公寓二樓，這樓有個中庭，喧囂的台北市這兒有難得的幽靜，可是這夏天的時候，中庭會像擴音器，擴散著冷氣機馬達的聲音，二十四小時無歇息，到了夜晚尤其是吵，講話聲、三樓的高跟鞋聲、麻將聲、鋼琴聲、初學小提琴的聲音那可真是好吵好吵！

有一回，朋友告訴我，他住在五樓，兒子打破了杯子，樓下鄰居竟打電話上來抗議，怪他們好吵好吵！

在這兒住了幾年，朋友來總稱讚這兒生活環境好，優靜，也歡喜到我這兒清靜清靜。今年暑期生活坊，總共十個小朋友在這兒度暑假，添了人氣，多了熱鬧。下課時間一到，跑樓梯聲、嬉鬧聲、吵了隔壁鄰居，鄰居打電話警告我們，我約束了小朋友「我們太大聲了，隔壁鄰居怕吵鬧，在這裡不比在學校，不過正好讓我們學習輕聲細語，才能大家歡喜。現在起我們尊重人就是輕聲上下樓，除了放香日和爬山時間以外不可大聲嬉戲，忍耐一點好不好。」我對小

朋友歉疚也對鄰居歉疚。有一回放香日沒有出遊，小朋友在一樓捏陶土、輕鬆聊天、其實也不怎麼吵，可鄰居卻將錄音機放在家門口，喇叭朝外，以最大音量播放客家山歌，我想大概是向我們抗議吧！「師父！你不是說隔壁鄰居很怕吵嗎！那他們怎麼還將錄音機開這麼大聲呢！很像那個賣東西的！」「師父！沒關係！反正也不難聽，我們把它當做音樂就好了！」我感動小朋友的體諒。其實是好吵好吵。

有一次，是清晨五六點間，靜坐觀想，自個兒聽自己呼吸，只覺越來越大聲，又聽見自己雜想紛飛，頭都要脹破了，那可不是一個吵字了得啊！如果關了外竅，再靜心聆聽內在的聲音，那連血流的聲音、器官活動的聲音、真像一個大工廠好吵好吵啊！

靜可得？！「眼中有塵三界窄，心頭無事一床寬。」如果有一天世界全靜止了，那才讓人慌呢！記得「風雨中的寧靜」嗎？是的！有靜可追時，是無靜可得的！嗯！我懂了。



動與靜乃相對法，
而有一絕對法在動靜之中？

星月盈缺日不動
風雲變色水無波

觀音潭的回憶

·藍振賢

家鄉有一條小溪，溪裡有一個潭，叫觀音潭，那是一處神的境界。

相傳某一個朝代，盜匪作亂，聲勢浩大，所到之處，搜刮民間財物，連寺廟神像都不放過，我們村裡一座廟宇供奉的一尊觀音菩薩，村民為了免於被劫，便把祂藏在那個溪潭裡，從此那個潭人們稱它為觀音潭。

觀音潭四邊石壁，形成一個不規則的四方形，一邊半山的巉岩上斜長著一棵古老的樹木，倒影映在潭裡，潭光樹影相輝映，襯托出一幅幽境的畫面。

睡眠也是一種修行？

睡眠七法緣起

佛陀時代，有兩位比丘晚上準備睡覺前起了爭執，一個抗議另外一人上床就寢時動作太粗魯，影響別人清修。另外一人則說，他不過出了點小聲響，何須小題大作，此外，更質疑睡覺和修行有什麼關係？

佛陀知道此事後，便召集僧團的大眾開示：「修行人心要柔軟敏銳，時時保持正念的覺知。不論是動靜語默，乃至開門關門、上床下床的舉動，內心都要保持清淨光明，不被散亂之魔擾亂」



為此，佛陀還提示比丘們晚上上床睡覺時，必須具足七法。也就是(1)不可盤踞床身，要右脅而臥。(2)不可匍伏身

影相輝映，襯托出一幅幽境的畫面。潭裡很多魚，在水中游來游去，可是釣不著它，我去釣過好幾次，那些魚都不來吃餌，我只有望魚興嘆，空手而回。

觀音潭曾經出現一個奇蹟，一個婦女欲投潭自盡，可是跳到潭裡竟沉不下去，欲死不能，人們說是觀音菩薩救了，從此觀音潭更是名聞遐邇。

沒有人到潭裡去洗澡游泳，因為赤身露體會褻瀆神明，小時候我到潭裡玩過一次水，結果被父母責罵了一頓，最後，父親訓誡我，神聖之地不可侵犯，要我切記。

體，慵懶怠惰。(3)不可大聲拂床，干擾他人。(4)不可臥床出聲，令他人煩惱。(5)不可嘆息思惟世間俗事。(6)不可如狗群臥，喪失威儀。(7)不可貪戀睡眠，退失道業。

比丘們聽了佛陀的上床七法後，個個心開意解，對於生活的八萬細行，從此不敢清忽怠慢，因為他們了解到，不管燒茶煮飯、挑水搬柴，都是禪機處處。

舍利弗也是一位在睡覺上懂得修行的大阿羅漢，有天深夜，佛陀在屋外經行散步，看到舍利弗坐在樹下，佛陀問：「舍利弗，夜深了，怎麼不回家休息呢？」舍利弗回答說：「今天來了很多遠方的新學比丘，所以床鋪都睡滿了，沒有多餘床位，我在樹下坐一坐，一夜很快就過去了。」舍利弗澹然平靜，不與人爭的個性，讓佛陀感到欣慰又感動。

從這些故事中，我們發現連睡覺也能不離菩薩道。

毒癮淺談

彰化基督教醫院
陳俊志醫師 整理

《酗酒禍害知多少》(續)



在身體方面

酗酒患者最常見會造成的身體疾病，包括肝功能異常、脂肪肝、肝硬化、肝癌、食道、胃、十二指腸出血、急性胰臟發炎等消化系統疾病；神經系統方面則會造成周邊神經及肌肉病變，導致手脚麻痺及無力，酗酒也會常因酒醉而造成腦傷，導致嚴重的後遺症，另外也容易形成造血功能異常，使得免疫功能下降，更易惡化吸入性肺炎，加重肺部感染，甚至導致敗血症。其他也會造成高血脂症、增加尿酸濃度及心病變等。

因此，瞭解到酒精可能造成如此多且嚴重的身體、精神及社會的後遺症，在開懷暢飲的背後，是否該準備一把量尺，適可而止？

十二個步驟

- (1) 我們承認我們無能為力對付酒精，而我們的生活已變得不可收拾。
- (2) 來相信一個比我們本身更大的力量能恢復我們的神智清明。
- (3) 作出一個決定，把我們的意志和生活託付給自己所認識的上蒼。
- (4) 作一次徹底和無懼的自我品格檢討。
- (5) 向上蒼、向自己、向他人，承認自己過錯的本質。
- (6) 完全準備好讓上蒼除去自己一切人格上的缺點。
- (7) 謙遜地請求上蒼除去我們的缺點。
- (8) 列出一份所有我們曾傷害過的人的名單，並使自已甘願對這些人做出補償。
- (9) 儘可能的直接補償他們，除非這樣做會傷害他們或他人。
- (10) 繼續經常自我檢討，一有錯失，要立即承認。
- (11) 透過禱告和默想來增進我們與自己所認識的上蒼有自覺性的接觸，只祈求明白祂對我們的旨意，以及有力量去奉行祂的旨意。

(12) 藉著實行這些步驟使我們得到一種精神上的覺醒，我們設法把這個音訊帶給別人，並在我們一切日常生活事務中去實踐這些原則。(終)

健康剪報 乾隆的養生秘訣

據史載，乾隆時時奉行「吐納肺腑，活動筋骨，十常四勿，適時進補」，這十六字訣的養生之道，易懂、易學、又易做，謹就此養生要訣分述如下，藉供讀者參考：

- 一、吐納肺腑：一吐一納謂之調息，也即深呼吸之意。日常隨時可做，而黎明起床尤為最佳時機。
- 二、活動筋骨：俗話「活動」，要活就要動。依個人的體能不同而選擇各種有益身體的活動，藉以強骨健筋，增強抗病能力。
- 三、十常四勿：「十常」是：頭常梳，齒常叩，津常咽，耳常彈，鼻常揉，眼常轉，面常搓，足常摩，肢常伸，且常提。而「四勿」即：食勿言，臥勿語，飲勿醉，色勿迷。
- 四、適時進補：身體恰如機械，善加保養維護必可運轉如常。人的身體也須適時進補滋養身體，藉以活絡經脈及強化五臟六腑。

根據醫學研究結果證明，遺傳基因對健康的影響並非絕對。試以高壽的乾隆帝為例，他的父親雍正帝因體弱僅在位十三年，而他的兒子嘉慶君也不過廿五年。

由此可見，一個人長壽與否的關鍵，繫乎自身是否善於珍攝調理與勤加養生。一年之計在於春，目前正值萬物更新風發之際，也是人體最佳養生健身的季節，凡有志一同者，何妨就從今天開始付諸行動？

小火柴的煩惱 · 老詔



功德名錄

一月~三月份

贊助基金會	建寺	文化費	慈益費	供養三寶
陳秋榮	賴正星	馬奉臨	周正星	蔡建為
伍萬元	參仟元	參佰元	壹仟元	伍佰元
蘇銘勳等	許莊蘭子	陳鴻書	周正星	蔡楊遠
貳萬元	參仟元	貳佰元	壹仟元	伍佰元
陳麗淑	曾國盛	粘俊偉	周正星	蔡銘娟
陸仟元	參仟元	壹佰元	伍佰元	伍佰元
許博程	許國盛	馬奉臨	周正星	蔡銘娟
參仟元	貳仟元	貳佰元	壹仟元	伍佰元
陳麗淑	許國盛	粘俊偉	周正星	蔡銘娟
陸仟元	參仟元	壹佰元	伍佰元	伍佰元

得一爾宛

有一次，有一位信徒掛單在寺廟裡，初學佛的他，忽然看見師父正在用刮鬍刀剃頭。

信徒：「師父，你們也要剃頭啊！」
師父：「為什麼不！難道你以為三千煩惱絲剃掉以後就不會長出來了嗎？」