

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 一一七期

臺灣郵政豐原雜字第二十六號登記證登記為雜誌交寄

國內郵資已付

豐原郵局許可證 豐原字第327號 (無法投遞時請退回)

## 藥師如來聖誕

# 燃燈法會

一年一度藥師燃燈法會。欣逢藥師如來聖誕將屆之期，熏修藥師法門，禮誦大乘經典。燃燈供養，祈願無量光明，照破晦暗，承佛威力，能滅集諦無明種，及除塵勞苦諦根。離諸病惱，現世安樂。普行寺敬邀十方大德共霑法益。

法會日期：農曆9月24日至9月28日  
國曆10月22日至10月26日

功德內容：個人燈。合家平安燈。智慧燈。十二大願燈。佛前常明燈。護念法界藥師燈。法會期間提供消災祈福、打齋。

法會地點：大甲和平路十九號（普行寺）

聯絡電話：(04)26880431

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  
財團法人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

## 心元學舍

### 暑修生活坊的點點滴滴

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。

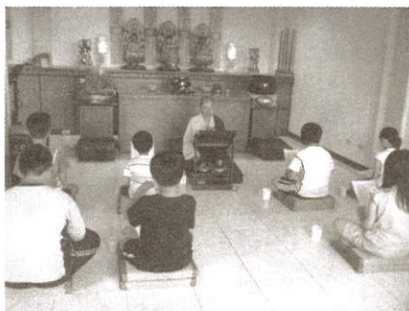
尋尋覓覓 何需遠求  
花俏莊嚴 盡在文一文  
文一文教基金會附設文一文藝廊。舉凡開幕誌慶、佛前供花、節慶花籃，歡迎訂購，竭誠服務。  
TEL: (04) 26881060  
聯絡人：永蓮



DIY創作，我最棒



山林間的晚課誦



小菩薩，就是動靜皆宜



怎麼做，我也要看



相思樹幹的巧思交響樂團



## 每刊格言

謙卑——

並不是貶抑自己，而是自覺的放下自我。是拋開假面具，真實面對自己，對待別人。

詹姆士·杭特

### 文一文教基金會喜閱書院

## 讀 雜阿含經的智慧

雜阿含經云：

如是我聞一時。佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時。世尊告諸比丘。世有三種良馬。王所服乘。何等為三。謂良馬色具足。力具足。捷疾具足。如是於正法。津有三種善男子。世所奉事。供養。恭敬。為無上福田。何等為三。謂善男子色具足。力具足。捷疾具足。何等為色具足。謂善男子住於淨戒波羅提木叉津儀。威儀行處具足。見微細罪。能生怖畏。受持學戒。是名色具足。何等力具足。已生惡不善法令斷。生欲。精勤方便。攝受增長。未生惡不善法不起。生欲。精勤方便。攝受增長。未生善法令起。生欲。精勤方便。攝受增長。已生善法住不忘失。生欲。精勤方便。攝受增長。是名力具足。何等捷疾具足。謂此苦聖諦如實知。乃至得阿羅漢。不受後有。是名捷疾具足。是名善男子色具足。力具足。捷疾具足。佛說此經已。諸比丘聞佛所說。歡喜奉行。

### 釋文

如同我所聽聞。佛住王舍城迦蘭陀竹園的時候，有一次。世尊對比丘們開示說：世間上有三種良馬，是王所願意乘坐的。哪三種馬呢？第一、此馬必須色澤具足，第二必須重量、體型具足，第三就是要迅速敏捷具足。

比喻學習修行正法，何人堪稱法器？正法上有三種善男子。是世間之人所願意奉事。供養、恭敬的，視為無上福田的。

是修行者必須具備的色具足、力具足、捷疾具足。什麼是修行者具備的色具足？所謂修行者色具足，就是此善男子住於淨戒之中，威儀、所行，如律如儀具足，這樣的人，當發現自己有過失，能生怖畏之心。好好的受持戒律，懺悔改正。就是叫做色具足。

那麼，什麼叫做力具足？就是原本已生之惡法能令斷除，並生起對斷除惡法的渴望。精進勤修善方便。好好攝心受持令此斷惡之心增長。再進一步，使令尚未生起之惡法不起。精進勤修方便。攝心受持使令增長，令惡法消伏隱沒。繼續，對未生之善法令起。並生起對修善法的渴望。精進勤修方便。攝心受持使令增長。下一階段，已生的善法要常住不忘失。並生起對守護此善法的渴望。精進勤修方便。攝心受持使令增長。這叫做修行人的力具足。

那什麼叫做修行者的捷疾具足？就是如實證知苦聖諦。如是精進勤修證知乃至證阿羅漢果。得解脫道。不再墮入生死輪迴之境。這就叫做修行者的捷疾（積極義）具足。這樣就是修行者的三具足，譬如良馬，堪稱法器。佛開示後已。諸比丘聞佛所說。歡喜奉行。

\*色具足——常住淨戒，具好威儀，如儀如律。

\*力具足——已生惡令斷，未生惡令不生，未生善令生，已生善令增長

\*捷疾具足——如實精進斷煩惱趣解脫道。

### 名相釋義

#### 戒

音譯尸羅。意指行為、習慣、性格、道德、虔敬。

一般指淨戒（具有清淨意義之戒）、善戒，特指為出家及在家信徒制定之戒規，有防非止惡之功用。

※菩提資糧論：戒共有習近、本性、清涼、安穩、安靜、寂滅、端嚴、淨潔、頭首、讚歎等十義。

戒為實踐佛道之基礎，與定學、慧學共稱三學。

大乘佛教稱為持戒波羅蜜。

※戒，佛陀住世時，舉外道所作之非行來教誡佛教徒者。適用於出家、在家二眾，犯戒時不伴以處罰之規定，而是由自發之努力為其特徵。

※佛陀所制定之戒，其本質若為罪惡者，稱為性戒；反之，若本質非罪惡，然易令世人誹謗，或誘發其他之性罪，而特別制定者，稱為遮戒。合之亦稱二戒。

※例如殺生戒、偷盜戒等，屬於性戒，飲酒戒多歸於遮戒。

（一）性戒，又稱舊戒、主戒、性重戒。

（二）遮戒，又稱新戒、客戒、息世譏嫌戒、離惡戒、離戒。性重戒是性戒中罪特別重者，殺生、偷盜、邪淫、妄語等即所謂四重禁戒。

※息世譏嫌戒簡稱譏嫌戒，屬佛制之輕罪戒，旨在制止世間之誹謗，戒法為佛陀所制戒之法則，戒體為戒之體性，即有防非止惡作用之無表色，戒行指持戒（實踐），戒相意謂持戒之相貌。

※律儀，意譯亦作等護、擁護、防護、護、禁戒，即所謂遮止惡戒，具有防止身、口、意三惡，保護六根之作用。

※別解脫律儀之內容如下：

（一）五戒。(1)不殺生戒，(2)不偷盜戒，(3)不邪淫戒，(4)不妄語戒，(5)不飲酒戒。是優婆夷（在家之男信徒）、優婆夷（在家之女信徒）所守。

（二）八齋戒。為優婆塞、優婆夷於一日一夜中學習出家所守之戒。一日戒、近住戒、近住律儀。此為六齋日所持之戒。除五戒（其中不邪淫戒在此為不淫戒）外，尚有離眠坐高廣嚴麗床座（即不坐高座、不臥好床）、離塗飾香鬘（即身不塗香油或裝飾）離歌舞觀聽（即不觀戲聽歌）、離非時食戒（即過午不食）等三戒。

（三）十戒。為沙彌、沙彌尼所守之戒，分別稱為沙彌戒、沙彌尼戒。

（四）六法戒，略稱六法。式又摩那（意譯學法女、學戒女、正學女）所學之六法。

（五）具足戒，又稱具戒、進具戒、近圓戒、大戒。此乃比丘、比丘尼所守之戒，分別比丘戒二五〇戒、比丘尼戒三四八戒，出家教團所定之一切戒條。戒條之數目、內容，男女各異。

※歸依佛、法、僧三寶，係參加佛教教團之第一條件，故三歸依特稱為三歸戒。此戒為大、小乘所重視。戒可作二種解釋，即消極之防惡（止持戒）與積極之行善（作持戒）。所謂「諸惡莫作」即止持戒，「眾善奉行」即作持戒。



※瑜伽師地論：三聚淨戒可作為大乘菩薩戒之代表。即：  
 (一)攝善法戒，又作律儀戒。指遵守佛制，防止過惡。  
 (二)攝善法戒，指進而行善。  
 (三)攝眾生戒，又作饒益有情戒。指教化眾生，使得利益。  
 ※梵網經(大乘律典)舉十重禁、四十八輕戒，共說五十八戒，此稱梵網大戒。  
 ※接受戒法，稱為受戒；戒師授予戒法，稱為授戒；持守戒法，稱為持戒。授戒有一定的儀式作法，稱為戒儀。  
 ※一般認為持戒可生於天、人等善趣，實則持戒為六波羅蜜之一，乃凡夫趨往涅槃的修持資糧。又以光、香比喻戒德，稱為戒光、戒香(即持戒者之德名將如香熏遠方，而傳之久遠)。  
 (節錄自佛光大辭典)

顯子的悟

六〇顯子

一聞提也有佛性之

我是井底蛙



有一隻住在井底的小青蛙，徜徉在他不虞匱乏的井底世界，臥在一片落葉上，一腳踏著水，一面思維一面自言自語：「啊！今天天氣可真好！上天又不知會賞賜我什麼樣的寶物？瞧！昨天賜給我的這艘小船真是棒！好幸福喔！但是，也不是一直都這麼幸福的！有幾次天頂上會出現一些龐然怪物，嚇得我魂不附體！有的時候天空是藍藍的，有時後是黑黑的，有時後還會有閃電！而有時候也會下一陣舒服又詩意的綿綿細雨；有時後，是滂沱大雨敲得我疼痛難耐。有時後，還要感激老天爺並不急著要我的命，不然，天神們從天上丟下一些莫名其妙的東西，被砸到可是支離破碎啊！對了！現在我就趕快禱告！祈禱今天的大餐是一隻又肥又大噏噏叫的蚊子吧！」

小青蛙認為天頂上，光亮的地方住著一位偉大的神，主宰著一切，創造了許許多多的驚奇，而住在世界上的人們，只要安份守己的不要觸怒天神就不會惹災殃，所以小青蛙每天都會祈禱，祈求自己一生不虞匱乏，平平安安，快快樂樂。

有一天，小青蛙一如往常的祈禱。不一會兒，「答！答！答！下雨了！」小青蛙邊祈禱邊接著雨水還一面歡喜著邊說：「多美妙的雨啊，一切生機的開始啊！」不料，雨卻越下越大，越下越大，沒多久，水已經滿了，眼看著就淹到天頂了，小青蛙在水面上載浮載沉，頭暈不時的被大雨猛敲，又痛又難受，呼吸也開始有點困難，懷疑自己不是大限已到，一陣混亂後，小青蛙不再是在水面上，而是在草地上讓雨打著，雨小何處。雖然依舊下著雨，小青蛙卻不再是在水面上，而是在草地上讓雨打著，雨小了，空氣也很清新，有大樹、有岩石、有不知名的好多好多、小青蛙開悟一般的說：「我知道！我已經死了！這是天堂！」小青蛙忍不住手舞足蹈！歡慶自己上了天堂。卻又忍不住懷疑「天堂也下雨啊！」才說完雨也停了，「啊！雨停了！」小青蛙驚異這一切。

迎面慢吞吞走來一隻烏龜：「嗨！青蛙！」小青蛙立刻恭敬的鞠躬說：「大仙好！」一旁又驚異的想：(對啊！神仙們有神通，記得所有人也是正常的啊！)烏龜又慢吞吞說：「我是烏龜啊！你傻了啊！」小青蛙立刻又恭敬的鞠躬說：「是！烏龜大仙好！」烏龜又慢吞吞說：「世！大雨真把你下傻了！」說著，還摸一摸青蛙的額頭，再摸一摸自己的，證明沒有發燒，疑惑的搖搖頭後慢吞吞的走開了。小青蛙恢復了精神以後，就在自以為是的天堂裏，這樣愉悅的瀏覽著，遇見了小蜥蜴、蜘蛛、螳螂、小狗、小貓、獨角仙、鍬形蟲、大家都不屑他一顧，而小青蛙卻對一切的一切驚喜莫名；天堂真是大的不像話，東西也多的不得了。

一條吐著信的小蛇爬過來，才剛吃完大餐，打了個飽嗝。小青蛙仍不改驚喜又是：「大仙好！」小蛇吐著信打量著小青蛙說：「世！你不跑嗎？」小青蛙：「大仙，你要我跑嗎？」小蛇繼續說：「你知道青蛙的天命是什麼嗎？」小青蛙疑惑！小蛇繼續說：「唉！笨青蛙，你的天命就是當本大爺享用的大餐？算了！算了！本大爺才吃飽，饒你一條小命！下不為例。」小青蛙表現出更大疑惑斷斷續續的說：「在、這、裏、也、會、死？」小蛇：「當然，幸好本大爺起慈悲心，否則你早一命嗚呼了！你沒聽過蛇吞象嗎？何況你一隻小青蛙？」小青蛙搔著頭：「象？您是蛇大仙？」小蛇：「不客氣！正是本尊，衝著你這麼謙卑，叫我一聲蛇大仙！再告訴你，蛇就是你們青蛙的天敵，以後看到蛇還是離遠一點的好？最好躲起來。」一大堆疑問的小青蛙，撇開所有疑惑還是先問：「敢問大仙！老天爺住在那兒？」小蛇：「老天爺！我怎麼知道老天爺住在那兒，大概住在天上吧！」說著說著指著天空。

意外的逃過一劫的小青蛙，這會兒，可是掉進五里雲霧中了。自言自語：「已經升天了，還有一層天啊！到底有幾層天啊！」「原來死了以後！又開始活了！」小青蛙依舊不改他開朗、知足的性格，不一會兒又開心的說：「反正已經升天了，要很感恩！又碰到很多善知識，這是我重新開始！」小青蛙合掌向天祈禱：「感恩老天爺！希望我以後都能如此幸運。感恩！」

我覺得自己是一個井底蛙，躲在自己的世界裏，用自己的眼界與智識虛擬看世界。世人用假設法、推測法、演繹法、漸漸聞之、推之、測之、悟之、證之，一切現象，盼一窺天地、所以有位科學家說：「科學是一種假設！」我深感此理。既是假設即須驗之證之。周中一居士在佛學研究一書中說：「佛法二字之涵義：為覺知宇宙一切法則，而求自我與各類眾生，在不同的時空以內，均能自在無礙。」法則一辭，有軌跡依循之義，循此軌跡驗之證之。西方孔子蘇格拉底說：「智慧是向內的知識，不是向外的知識」既是向內那就不是知解、思辯可得。也不是單以眼見為憑，而是要須擯棄物欲之累，安處一境，反身自見，步步為營，綿密覺察，抽絲剝繭。如孟子云：「萬物皆備於我，反身而誠，樂莫大焉。」從小千世界裡了知證悟、爾後廣證三千大千世界裡生生不息之法則。所以，怎麼不是天外有天，人外有人？怎麼能不謙卑？事事怎麼能理直氣壯？依我看，氣壯則易傷，五陰熾盛，是苦啊！短見之舉，須轉。要理直轉理誠；氣壯轉氣柔，氣柔則萬事能調。

菩薩道的四弘誓願所謂：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成；自性眾生誓願度，自性煩惱誓願斷，自性法門誓願學，自性佛道誓願成。」小小千世界的井底蛙，倘若跟著菩薩的腳步，以四宏誓願為旗幟，眾生為依，斷塵勞為治，以學習為要，菩提為上，從反躬自省做起。也許就能跳脫侷促之地，達無礙之境，才真正樂莫大焉啊！

# 普行寺 第一季梵唄基礎學習

本次課程以基礎之唱誦及簡單之法器執持為主，除利於大眾在共修、法會唱誦之莊嚴，更助學員們於住家課誦時之精進。

一基礎認知：所謂梵唄是以曲調誦經，讚詠、歌頌佛德。又作聲唄、讚唄、經唄、梵曲、梵放、聲明。全稱唄匿。依梵土（印度）曲譜誦唱，故稱為梵唄。聲唄有醫治身心之疲勞及強化記憶之作用。於佛陀入滅後，普遍流行。中國佛教之梵唄。「法苑珠林」記載，曹魏時代，曹植游漁山時，聽聞梵響，清楊悅耳，深有體會後撰文成音，即中國最初之梵唄。後支謙法師依「無量壽經」及「中本起經」，製作「讚菩薩連句」、「梵唄三契」。當中配合調子歌詠經文，屬最早之應用。

簡單說「梵唄」即是依據佛經所做之偈頌而寫成之歌詠。歌詠時可伴管絃及敲擊樂器，是當時容易吸引民眾普及佛教教義的傳教方式。至唐代，遂立梵唄為譯經道場九種職位之一。

梵唄用途：梵唄主要用於三方面：  
(一) 講經儀式，一般行於講經前後。  
(二) 六時行道，即後世之朝暮課誦。  
(三) 道場懺法（布薩、懺悔共修）。化導俗眾，儀式重於歌詠讚歎。



阿彌陀佛慈悲，讓我們有這個福報學習梵唄。感謝帶領大願共修會的師父們，讓我們在佛堂裡學法器，儼然是一堂特殊的音樂教學。教導我們梵唄的師父，他慈悲又耐心，總是不厭其煩的分析與教導，真是令人敬佩。

我們普行寺，每年都會舉辦一日佛的修持，而最令我感動的就是為大眾親執法器的師父，我總是在繞佛中，為法器的音聲而息卻煩憂，渾然忘我，令我感動又感恩。唱誦真的能醫治身心之疲勞及強化記憶之功用。清楊悅耳，聞而悅樂，整個人像漂浮在空中一樣舒暢，可以幫助執持佛號，入神專心，沒有煩惱。就是從那刻起，許下學習梵唄的心願。

真是心想事成，終於如我願了，與師兄師姐們聚在一起認真學習梵唄課。師父也和我們打成一片，利用玩遊戲的方式，讓我們學習敲打木魚，一個接一個的輪流敲打著木魚，這是需要專心的，但是又是那麼有趣。

原本在家中，每日的課誦是不敲打木魚的，

## 學員回饋

美真師姐

## 學習梵唄的快樂

自從學習梵唄課以後，木魚聲使我比較不容易分心，也比較沒有雜念與障礙，甚至有相應的感受；全神貫注，敲打木魚，專心經文，感覺自己很莊嚴。

學習打引磬時，實在需要耐心，單是學習如何拿，以及敲打三拜的「若人欲了知，三是一切佛」就讓我在家中的小佛堂裡，一直練一直跪拜，腳都酸了，痛了，連樓梯都不能爬，整整一個禮拜才恢復，但是人要有意志力，用心學習，才能更上一層樓，也才不辜負師父教導的苦心。

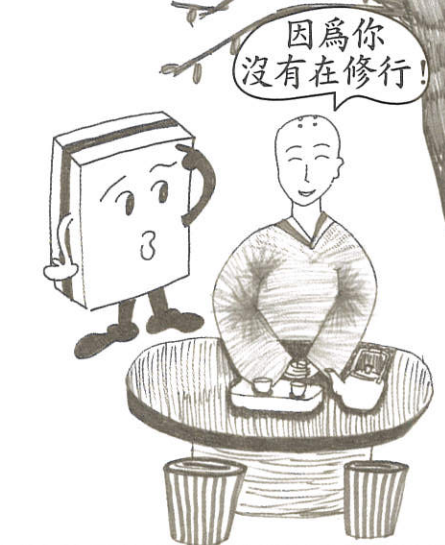
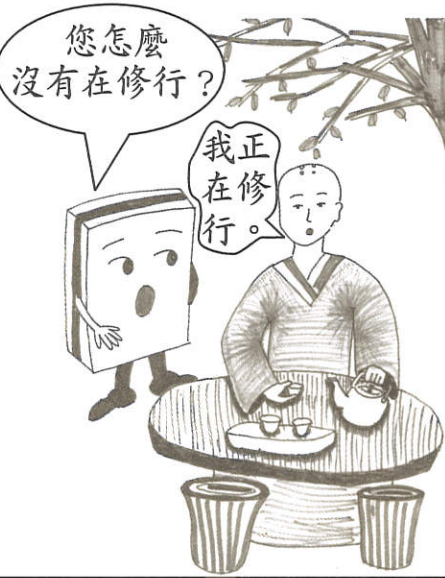
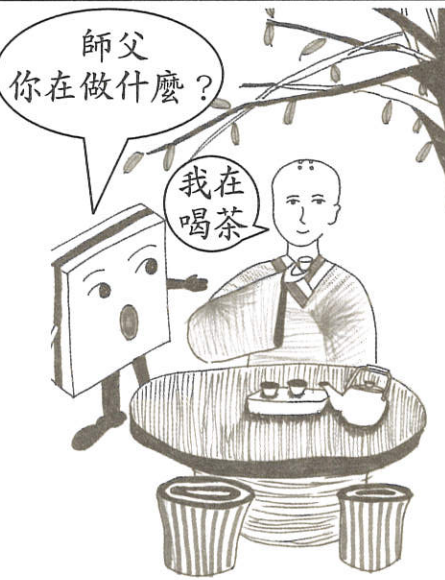
在自家小佛堂裏，一面敲打法器唱誦阿彌陀佛偈時，那是多麼快樂啊！即使還不熟練與缺憾，也會令生命改造自我矯正，思維世間一切的苦、空、無我、克服一切困難，活到老學到老的原則，調伏自己，增長寂靜，改變自己的業障及煩惱。人的潛能往往是被逼、被激發出來的，一切都需要磨練來啟發自己。精進心中的佛號，不要放逸自己，要追求心靈的生命，一定能入不思議解脫，否則就像是夢中失小孩一般，白哭一場。

雖說人人都有宿世業障，但是無因就無果，凡事不聽、不看為淨，一句佛號淨化自己，念佛加持功德力，增長定力，因為「南無阿彌陀佛」是成佛之資。謝謝師父，的教導與開示。



## 小火柴的煩惱

吳妹妹、老詔



※勤修雜誌需要您的助印。劃撥帳號：20844469 戶名：鄒麗招