

行政院新聞局出版事業登記證局台誌字第八一八六號

勤修

月刊 雜誌

贈閱 一二二期

內郵資已付
國郵局許可證
原字第327號
（無法投遞時請退回）

臺灣郵政原雜字第二十六號登記證登記為雜誌交寄

法會通告 孟蘭盆報恩法會

地藏經云：「地藏名字人若聞，乃至見像瞻

禮者，香花衣服飲食奉，供養百千受妙樂，若能以此迴法界，畢竟成佛超生死。」

七月報恩時節，為人子女者應為現在或過往父母、六親眷屬，懺悔罪障，廣修諸供養，佈施修福，並迴向法界。

法會期間禮誦大乘經典一地藏菩薩本願經、父母恩重難報經，三昧水懺等經咒，普施回向，冥陽兩利。敬邀十方大德共霑法益。

功德內容：供佛、齋僧、超薦、消災、冤親債主、普施。

時間：農曆：七月五日至七月十一日

國曆：八月廿四日至八月三十日

地點：大甲和平路十七號 普行寺

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-2
 帳號：20844469
 傳真：(04)26869100
 戶名：鄒麗招（釋印持）
 電話：(04)26880431

中醫講座

《內經》中「一針、二灸、三藥」由此可知針灸於中醫醫學上之舉足輕重，其屬於物理療法，如果不是經驗豐富的老醫師在用針部份皆屬保守，因其下針對穴道點的準確度及深淺拿捏是極需時間及經驗累積，沒有三兩三怎敢上梁山，在大甲小鎮上竟住了一位針灸界的名醫今天普行寺特邀這位許醫師為大眾講說中醫醫學淺談及應用。在我們聽來講習的內容大約分三大類：第一類許醫師介紹了五臟屬性及其相生與相剋。第二類則是談到日常實用保健法，第三類許醫師更為蓮友們實際問診，許多菩薩提出許多問題，而許醫師都慈悲的為菩薩們一一解答，最後，許醫師更教授一套自己平日之養生方法，讓我們在平常就能不受時間、地點的限制也能做好五臟六腑的保健。像這樣的實際操作，我覺得比較受用，現代人如果能運用這些保健方法達到養生目的，也許就能減少醫療資源的浪費了吧！



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)二六八八一〇六〇
 聯絡人：永蓮

功德名錄

供養三寶

壹萬元：廖盈柔 陳碧華
 參仟元：黃建智 徐敏雄
 貳仟元：陳玉梅 劉婉如

慈益文化
 參佰元：蔡欣庭 蔡孟璇

贊助基金會
 壹萬元：陳艷欽
 陸仟元：紀蓓雯
 參仟元：林昭玉
 貳仟元：劉厚睿

每刊格言

達者遍境是
 不悟永乖殊
 大珠慧海

文一文教基金會

喜閱書院

讀雜阿含經的智慧

(節錄雜389經)



如是我聞 一時。佛住波羅奈國仙人住處鹿野苑中。爾時。世尊告諸比丘。有四法成就。名曰大醫王者。所應王之具。王之分。何等為四。一者善知病。二者善知病源。三者善知病對治。四者善知治病已。當來更不動發。云何名良醫善知病。謂良醫善知如是如是種種病。是名良醫善知病源。謂良醫善知此病因風起。瘴陰起。涎唾起。眾冷起。因現事起。時節起。是名良醫善知病對治。謂良醫善知種種病。應塗藥。應吐。應下。應灌鼻。應熏。應取汗。如是比種種對治。是名良醫善知對治。云何良醫善知治病已。於未來世永不動發。謂良醫善治種種病。令究竟除。於未來世永不復起。是名良醫善知治病。更不動發。如來。應。等正覺為大醫王。成就四德。療眾生病。亦復如是。云何為四。謂如來知此是苦聖諦如實知。此是苦集聖諦如實知。此是苦滅聖諦如實知。此是苦滅道跡聖諦如實知。諸比丘。波世間良醫於生根本對治不如實知。老。病。死。憂。悲。惱苦根本對治不如實知。如來。應。等正覺為大醫王。於生根本對治如實知。於老。病。死。憂。悲。惱苦根本對治如實知。是故如來。應。等正覺名大醫王。佛說此經已。諸比丘聞佛所說。歡喜奉行。

釋文

如同我所聽聞，佛在鹿野苑為大眾說法。當時。世尊開示比丘。有四種法成就。才能稱為大醫王。是身為醫生應具有並該做的本分事。是哪四種呢！。第一、了知各種疾病。二、知道疾病的來源。三、知道如何對治疾病。四、知道疾病已治癒，不會復發。什麼叫做各種疾病？一個好的醫生必須知道各種疾病的症狀，正確診斷出疾病。什麼叫做各種疾病的來源。一個好的醫生必須知道各種的疾病是因為風寒而導致生病，還是濕熱引起，是傳染性引起的，是體質引起的，還是因為種種事件心情緒起伏引起的，是氣候引起的。作為一個好醫生善知各種病源。一個好的醫生必須知道如何治療各種的。是應該塗藥，還是應該令它吐出，是應該用瀉法、應該灌鼻、還是用熏法，應該讓病人出汗，等等對治的方法。一個好的醫生都必須知道疾病的對治。一個好的醫生也應該觀察病人是否痊癒，是不是在未來都不會復發。所以一個真正的良醫是善於治各種疾病。使令病灶究竟除滅。讓疾病沒有復發的機會。如來，應受人天供養之佛陀是成等正覺的大醫王。乃成就四種德。療癒眾生病患。也是同樣的道理。如來說所說四德是哪四種呢？第一、如來如實知眾生之本質皆苦。了關於生死實是苦之真諦；第二、如來如實知眾生世間人生諸苦之生起及其根源之真諦；如來如實知眾生必須審實斷除苦之根本——欲愛，則得苦滅，可入於涅槃之境界。滅諦即關於

滅盡苦、集之真諦；如來如實知眾生審實滅苦之道，乃正見、正思惟等八正道，若依此而修行，則可超脫苦、集二諦，達到寂靜涅槃之境；比丘們啊！在世間上的良醫們對於眾生病患。在老、病、死、憂、悲、惱的根本與對治並不是正確的認知。而堪受人天供養成等正覺的大醫王如來。如實知眾生諸病患根本與如何正確對治於老、病、死、憂、悲、惱苦根本對治。佛陀開示此經後。諸比丘聞佛所說。都非常歡喜奉行。

名相釋義

病患

患病之謂。單稱病。眾生之病皆由於有四大所成之有漏身。一大不調，生一百零一病，四大不調則生四百四病。病起之因緣有六，即：四大不順、飲食不節、坐禪不調、鬼神得便、魔神相擾、惡業所起。凡夫有漏身上所患之病稱實病；聖者已脫有漏身，故無實病。聖者本無病，因利他之大悲而現病，故稱權病。如釋迦之背痛、維摩居士之疾病等。又天台宗以此病患為十乘觀法對境之一，觀病患之當體即實相，即三諦三千。

得病十緣

即得病之十種因緣。據佛醫經載，即：(一)久坐不食，(二)飲食無節制，(三)多憂愁，(四)過度疲勞，(五)淫欲，(六)瞋恚，(七)忍大便，(八)忍小便，(九)制上風(忍呼吸)，(十)制下風(忍放屁)。

大醫王

指佛、菩薩。佛、菩薩善能分別病相、曉了藥性、治療眾病，故以「大醫王」喻稱之。雜阿含經卷十五以大醫王所具有之四法成就比喻佛菩薩之善療眾病，即：(一)善知病。(二)善知病源。(三)善知對治疾病之法。(四)善治病已，令當來更不復發。此大醫王能分別病相，曉了藥性，視眾生之病而授與藥方，使之樂服，故以大醫王廣喻佛菩薩。又為藥師如來之特稱。

業病

又作業障病。指由宿業所感之疾病。因宿昔之惡業而感惡疾、痿困於床，苦楚萬般，求生不能，求死不得。此乃罪過之所招，殃咎之所引，非藥石所能治癒。惟須懺悔業障，讀誦書寫經典，供養讚歎諸佛菩薩，布施法界眾生，以其功德消業除病。

(以上名相釋義節錄自佛光大辭典)

顯子的悟

六五顯子

隨念而說 (三)

這是滯留鋒面梅雨來臨前，空氣裡悶著一團熱流，胸口鬱得難受極了，前日才從人我是非中掙脫，而這陰悶的天氣，像是在逼迫火山爆發。

篩選那隨著時間褪色的發黃錄音帶，封存了二十年的記憶，也隨著這股悶熱流又浮上心頭，按下Play，流洩的音樂，三毛的話，浮雲遊子的反省，一幕幕回憶重疊又重疊；反覆又反覆；羅柏蘭登說的對，「這世界是一個種種歷史和事件互相糾纏的超大網絡，它埋在表象之下。」在這個網路裡看見了自己人生的缺憾與後悔。事情從來不是過了就算了，他們一直累積一直累積，然後變成了和呼吸一樣的自然慣性，變成了一次次傷害別人也傷害自己的利刃。矛盾的互捅又矛盾的想磨合。

塞翁失馬·焉知非福
錯過火車的思維

隨雲

人們習慣用慣性來思考及處理事情，當然我更是不例外。

早上搭車，是北上的火車，印象中區間車應該是第一月台。我手中握著自強號車票，卻眼巴巴的望著火車開走，而不自知；心中還在思索著：「這一班北上的列車是開到哪裡？」「怎麼外觀舊舊的？」完全忘了我是來搭車這回事了，一回過神來才恍然大悟，我的火車已經開走了。心中頓時懊惱了起來！車資是浪費了，加上時間的浪費，但已然是事實。馬上轉念——反正今天又不趕時間，錯過的那一段，應會有另一段未知在等著吧！

在火車上，我思索著「慣性」這個問題。慣性，造成我直線思考，抹滅了我腦子裡創意的種子，有很

人預約，三位十八歲少女對於起步人生的焦慮到四五十歲媽媽的擔憂，到感謝觀世音菩薩庇祐的一家人，七十歲正和不肖兒子打官司的悲苦阿媽以及年輕律師。一日觀聽的憂苦音聲，我真的忍不住的想哭出音聲來，而當我貼近傾聽，真心關懷後；一念念呼應「懂了！」一次次領首滿足神情的回應。

觀世音菩薩啊！極樂與苦痛之間的距離，只在一線慈悲牽引。而我何其有幸有此能力，我怎能不感恩！不知何時彌陀佛號自心中浮現；口中自然誦出，我抑不住心中感動。哈！人我是非，如同那滯留低氣壓的海面熱風，總是會不斷吹襲而來；卻也可以在一念慈悲中消融；夜幕漸垂，低氣壓已走遠，一陣清涼風吹起，我的焦慮與苦痛消失了。而那埋在表象之下，糾纏的超大網路，竟頓時清晰了起來。是否極泰來？是那群菩薩應化而來的憂苦眾生治癒了我？誰說不是呢！大勢至菩薩化身的印光大師不是說了嘛：「看！一切人皆是菩薩，唯我一人實是生死凡夫。」誰說不是呢！當你「大發菩提心，諸大菩薩共擁護。」煩惱轉菩提，是那樣直接又迅速。但願從今往後，凡見我者，皆生歡喜，求無上道，永不退轉。

多東西無法萌芽，更別提成長。難怪公司行號需要注入新血，因為這些新血尚有很大的發揮空間，而我們因太滿的慣性思維，以致秀逗！而裝不下東西。昨天在職場的教育講習時，就出現那種裝不下的感覺……是啊！該是倒一些現階段不適用東西出來的時候了，是的！我該從心出發！

在工作上，以前初踏入社會時的那種初衷不見了，我想該是去找回的時候了，應該叫做歸零吧！師父曾期許我永遠保持學佛時的初發心，進而思考在工作職場上，我更應該去尋回那種感覺，因為我感恩這個公司給予我如此的工作環境及福利，我更愛我的工作內容、性質。這麼一反想，才發現我該放下的東西，真的是一米籬……該真正用行動將自己的愛呈現在工作上！原來，知足可以讓自己的如此輕鬆。

火車一站一站的開往我的目的地，以往的我，會一直看著時間，希望車子能趕快到目的地，但今天的心靈對我卻因為錯過了火車，而有感而發的跟自己的心靈對話，這何嘗不是『塞翁失馬·焉知非福』

普明禪師牧牛圖頌序

咄。盡大地是普明一頭牛。何處更有佛與眾生。毫厘不隔。本是如如。若道此牛有黑有白。有雄有雌。有饑有飽。便是一體分別成二。世尊初生。指天指地。周行目顧。犯人苗稼不少。祖師西來。直指人心。見性成佛。喫他水草良多。三玄要。四料揀。五位君臣。九十六圓相。受盡牽制鞭策。乃至拈椎豎拂。行棒行喝。種種機用。皮毛脫落。四足潛踪。許大一頭牛。不知逃向那裡去了。到這裡地。重關已破。且道向上還有事麼。以拂子打圓相云。

大裡木牛耕白雪。雲中石馬舞春風。會麼。不會。請看牧牛頌并諸方次韻語句。畢竟還有優劣也無。臨濟正宗三十二世轉道人嚴大參謹序

普明禪師十牛圖偈誦共分爲十
未牧。初調。受制。回首。馴伏。
無礙。任運。相忘。獨照。雙泯。

馴伏 (五)
綠楊陰下古溪邊，
放去收來得自然。
日暮碧雲芳草地，
牧童歸去不須牽。

無礙 (六)
露地安眠意自如，
不勞鞭策永無拘。
山童穩坐青松下，
一曲昇平樂有餘。



五月思想起

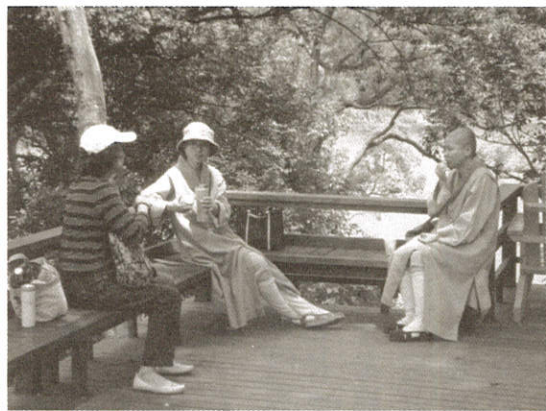
浮生半日閒

小緞

在這個特別的日子裡，來過一個不一樣的母親節，難得這一天師父帶我們這一群「偉大的歐桑」暫時遠離庖廚，偷得浮生半日閒，我們來到薰衣草森林區漫步在迂迴步道，周邊種滿了花花草草互爭鬥豔，前面有一湖潭水那就是有名的「明德水庫」在這裡放鬆，



靜靜坐下，來歇歇心、賞賞花、春風徐徐吹來，引人沉浸在思古幽情中。我想起有一首詩



它是這樣寫的：「人不能伴景長生，但情卻能與景永存。人間總有別離，而性靈卻天長地久。」只要你用心去觀察，生活處處充滿驚喜！有時是路旁的一朵小花或是公園一棵樹都將會你有你意想不到的體悟。

時間總是在歡樂中不經意溜走，過了午時師父又帶我們去泡脚，雖然不能親身為自己母親洗腳，也要跟著長者一同出遊，樹蔭下輕鬆享受泡脚樂趣，不但保養腳丫子，也是養生保健的好方法唷！

泡完腳後有人提議吃冰淇淋，哇塞！光想就覺得清涼了一半，大伙們一口一口的吃，不但涼了身，也逼走了暑氣，你說幸福在哪裡？當下既是！

也不知道自己累世修了多少福，能享有一天的清福，真的！我很珍惜！

祝福全天下媽媽，
母親節快樂！

這個理所當然給天下母親的日子

碧枝

記得每年的母親節都是這樣的陽光燦爛，風和日麗的，說是母親節，其實都是藉這機會一家人聚會聊聊彼此近況。在哪兒吃，又吃了什麼樣的東西其實也不是重點。同時是媳婦、女兒、媽媽，像我這樣年紀的女人，應該都是為長輩過母親節的吧。

昨晚爸爸建議一家四口到樂雅樂吃晚餐，提前為我這個中生代的媽媽過母親節。

我則隨性附和，因為前陣子身體微恙，體力不濟沒胃口、咳嗽、好虛，根本不能好好享受任何一頓餐的。難得這時有啾啾好的狀態，當然要享受當下，樂雅樂不算什麼高級餐點，但是只要好心情，什麼都是幸福。何況，還得配合我們家這兩隻EQ欠佳的小孩。

今早慈濟師姐才來「愛灑松

安」，當然要記得一滴飯都不能給它剩下啣！餐後，散步到附近的誠品書局，各自去愛去的角落或閱讀或看播放影片或是聽CD音樂，都隨個人興致，這也是我們的幸福。

晚了累了，步行回家。大家洗好澡舒適後，關掉大廳的燈，只點一盞燭台供孩子席地閱讀。

播放點放鬆心靈的春之曲音樂，推開窗戶，一陣陣和著花香的沁涼山風緩緩拂面而來。

夜燈蜿蜒至遠處的「U」高樓夜景，盡收眼裏儘入心底，漸漸的，心沉澱下來了，呼吸也放鬆了，至深夜……我們家入夜後蔓延開的幸福。（在我家，已經六年每一天都沒有電視台的干擾哦。建議您關掉電視，一定會擁有更多……）

五月思想起——那一雙小手

開行

輕輕的，握起寫滿歲月的一雙手，想尋找一種熟悉的感覺。結果，令人心好慌啊！

曾幾何時，那一雙溫暖、肥厚的手到哪兒去了？而現在被握住的這雙瘦弱的手真的是母親的手嗎？多麼的陌生啊！真的有那麼久沒有好好的握母親的手了嗎？

四十五年前，慈愛的媽媽每次牽起寶貝稚嫩的小手時，心裏一定是充滿幸福和喜悅的，因為小手正一天天的長大，直到有一天媽媽的手再也包不住寶貝的手了。那種被細心呵護、幸福的感覺我已不記得了；不過，當



初哪一雙小手一定是想盡辦法要掙脫那雙大手的保護吧！心裏只想要早一點展翅高飛。

當初的小手如今已長大到足以包住當年的大手了，可是，每握一次心裡就觸痛一次！因為，那一雙大手隨著歲月的流逝，已漸漸的變成一雙乾癟的小手了！就像一顆種籽，拼命地把所有的養分供應給嫩芽，嫩芽也長成大茁壯了，而種籽卻逐漸乾扁，種籽不求回報，只願嫩芽長的又高又壯，成爲一棵大樹。