



**大悲懺法會**

又是一年的開始，  
先到普行精舍來，  
仗佛光明懺除業障吧！  
在觀世音菩薩聖誕的好日子，  
禮誦大悲懺儀，  
清淨身心靈——

日期：九十六年農曆二月十四日(星期日)  
地點：大甲鎮和平路十七號 普行精舍  
電話：(04)26880431



行政院新聞局出版事業登記證局版台誌字第八一八六號

中華郵政中台字第○七五四號執照登記為雜誌交寄

# 勤修

月刊  
雜誌

贈閱  
一〇八期

國內郵資已付  
大甲郵局  
許可證  
中台字第1874號

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

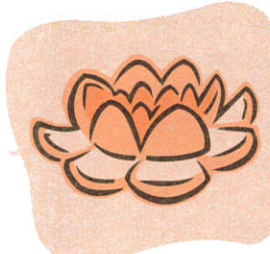
**九十六年度  
文一文教基金會  
偏遠地區關懷行**

出發首日：九十六年四月八日(星期日)

早上八時

歡迎提供二手用品

聯絡電話：(04)26880431



〈精進菩薩精進獎〉



〈共修菩薩，一起歡笑〉



〈動一動，送舊迎新〉

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。

**霖緣花籃**

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) 26881060  
聯絡人 永蓮

**普行精舍  
九十六年度活動表**

開春共修：農曆二月初七日起每週日晚上  
觀音菩薩聖誕大悲法會：農曆二月十四日  
孟蘭盆報恩法會：  
農曆七月二十二日至七月二十八日  
藥師如來點燈法會：  
農曆九月二十四日至二十八日  
梵音嘹亮一日佛：農曆十一月十四日  
佛陀成道暨謝安法會：  
農曆十二月初六日上午  
歲末感恩聯誼會：農曆十二月初六日下午

波羅蜜的故事

寂靜王的血

釋尊在王舍城的靈鷲山對群眾說法

……

在寂靜城裡，有一位稱呼與城名相同的國王叫寂靜王，是個非常賢明又仁慈的國王。他心懷慈悲，愛民如子，對人也不會吝嗇，不論是對學佛人、貧困者、病患或任何人，只要生活有困難，他都樂意資助。

而且，該國的土地肥沃，五穀盈實，百姓幾乎不會感受到物質缺乏的威脅，加上國王樂善好施，仁慈愛民，解救貧困，所以國內沒有盜賊，也沒有操刀殺害的悲劇，稱得上國泰民安。

再說這國王不但仁民愛物，而且也很孝順，他早上一起床，一定先到父母房間問安，接著才慰勞病人，最後才是處理國事。

就在那個時候，當地有一個貧病交迫，非常不幸的男人，雖然全國的醫生都看過他的病，卻沒有一個醫生肯為他開藥，他們都說：「你的病沒有希望了，壽命將盡，不需要再服藥了！」

於是，這個人在貧病交迫情況下，只好離開了家，到處流浪，以至於來到和平康樂的寂靜王的寂靜城。

寂靜城這時候正是百花盛開，氣候溫暖的季節，國王在群臣和後宮侍女等人前呼後擁寂靜王走到半路上，突然看到一個面黃肌瘦的病人跪在地上，一面哭泣，一面叩拜著說：

「仁慈的大王啊！請您救救我這個又窮又病的苦命人吧！」

國王看見這個可憐的男人，起了惻隱之心，也無心去賞花，中途就折返回宮，且立刻吩咐侍臣說：

「快！把全國的醫生都召集起來！」

等全國的醫生都到了，國王便讓這群醫生為眼前的病人醫治：

「你們看看這個可憐的病人。」

可是看完之後，全部的醫生都異口同聲的對國王說：

「大王！這個病人的病很重，醫治很困難，除非用一種非常難得的藥才能醫治。」

「哦？你們說難得的藥物到底是什麼藥？」

「只要能找到一個終身不曾發過怒的人的血，用來煮稀飯給他吃了之後，才能醫好他的病。」

可是人世間，哪有人不曾發過怒呢？所以，我們才會說這病非常難醫！」

國王聽完醫生的話，內心十分振奮，想：

「倘若只有我才能醫治這個人的病的話，我寧願捨棄身家性命和王位。」

但是國王馬上又冷靜地沈思。

「目前的問題是，必需一個終身不曾發過怒的人，只要有這麼一個人，問題就簡單多了。」

一下子，國王開始深深的反省自己

沒有吧！

「我自己呢？我有生過氣嗎？應該沒有吧！」

當時，國王深信自己一輩子不曾發過怒，但又怕單靠自己的想像是不大可靠的，因此，國王就去找奶媽：

「大王！您從小從沒有憤怒過！」

「真的嗎？」

得到了小時伺候自己的人的肯定，國王立刻又跑進母親的房間問：

「母后，我以前發過怒嗎？」

「你怎麼突然問起這個問題？你生來就順從溫和，從來也不見你發脾氣呀！」

國王得到了母親的再一次證實之後，非常高興自己有了救人的資格，就很高興的命令群醫：

「你們快用針刺我身上五個地方，取下血液。」

醫生們聽見國王突然下令，要他們刺傷龍體，都非常吃驚的說：

「大王！這事恕難從命，堂堂大國之王，為了解救異國卑賤的病人，不惜刺傷龍體取血，我們做不到。」

群醫裡沒有一個人肯拿針刺傷國王的身體，國王明白了他們的立場後，就自己拿了針在身上刺了五個部位，鮮血立刻流入了盒子裡，國王便把盒子拿給醫生。

群醫看見國王這麼仁慈，都非常感動。國王又吩咐醫生說：

「快用這些血去煮稀飯給病人吃。」

群醫了解國王的心意，便立刻用血液煮好了稀飯，送給可憐的病人。

全國的百姓聽到大王的舉動，都很悲憫的傳誦著：

「大王同情一個陌生的病人，不惜傷害龍體，倘若因此有個三長兩短的，我們全體百姓就會像大海上的小船，失去了依靠了。」

國王聽說百姓為這件事哭泣，立刻嚴厲告誡：

「這是善事而捨身，決不可為這件事哭泣。」

抽取血液的事，前後歷經半年，國王的龍體也因此逐漸衰弱，以至於失去所有的氣力。

諸天見到國王高貴仁慈的行為，便運用神通，使國王恢復體力，也同時運用神通使病人復原了。

終於，國王總算如願成就了一件慈悲行為，不僅這樣，他為了保障病人的生活，也封給病人五個土地肥沃的村莊。那個男人不但得力於國王的鮮血，才治好了怪病，而且還得到了一片不應得的土地，難怪他在得意欣喜之下，到處吹噓說：

「國王半年前抽血為我醫好疾病，又賞給我五個村落呢！」

聽到這個消息的人，心裡都很懷疑，國王那麼高貴的身體，怎麼可能會這麼做呢？就特地來到寂靜城來，向他問個明白。

不料，男人忘了國王捨身相救的大恩，反而惡言惡語：

「國王怎麼會對我這流浪漢這麼好呢？還不是因為他體內有惡血，不得不捨棄，這有什麼可佩的？」

當這個忘恩負義之徒，一罵完國王，一向平靜的地面，忽然噴出烈火，把男人的住宅和一切家財全燒的片瓦不存，而且剛復原不久的男人立刻又陷入重病呻吟中，遭受村民的排斥，再度淪為求乞過日子，臉黃肌瘦，形單影隻的流浪漢了。

後來聽說他死在荒郊野外，但誰也不再關心他了。

當時的寂靜王是現今的釋尊，忘恩負義的病人是提婆達多。

顯子的悟

· 五一顯子

一樣學佛兩樣情

——如是因如是果(三)

學佛之人，發菩提心為要。發心的真切又因業力因緣的不同，而有差別性，而果報也不相同。法苑珠林舉四類不同之果報，即：

(一)先苦後樂，(二)先樂後苦者，(三)先苦後苦者，(四)先樂後樂者，在前期的敘述裏，我們從學佛的菩薩當中舉了一個(一)先苦後樂——秀平菩薩的例子，和一個(二)先樂後苦易芳的例子，今天再舉以下的例子提供大家做比較與參考。

世間人以衣食的匱乏最以為苦，因為那是人們最基本的所需，但是現在的人吃飽穿暖很容易，而應付欲望的大坑卻永遠嫌不足。

貧富與貴賤是常用的相對性詞，貧富指的是物質上的，而貴賤指的是精神上的。所謂貧賤指的正是物質與精神兩缺的狀態。曾經有一個求助者敘述她的人生使我印象深刻，我將她劃分為先苦後苦者的案例。

秀金的媽媽是二房，生了兩個女兒，她排行老二，生活在大家庭裏。爸爸是老公偏偏喜歡拈三搞七。媽媽需要和大媽及伯母們輪值職事，伯母們生了男孩又早早娶了媳婦分擔伯母的職事，相對於伯母們，媽媽既低又卑，媽媽受的气無處宣洩，兩個女兒正是出氣筒尤其是秀金。秀金瘦小常常青一塊紫一塊的，眼睛又常常大大的瞪著人，同年齡的小孩都不喜歡她，姊姊也不喜歡她寧願去巴結伯母家的姊姊們。因為媽媽本指望秀金是個男孩的，偏偏落了空，一個

被冷落的家庭裡被冷落的小孩雙重苦。大家庭是衣食無缺的，可是，在大家庭裡的秀金卻常常含著淚一口一口吞冷飯的。

叛逆的國中一年級，秀金學會抽煙講髒話，和朋友混在一起，一位學佛的老師開始注意她輔導她，並接她到家裡為她補習，秀金很喜歡老師，行為也稍稍改變，但是卻因為老師的結婚，開始拒絕老師所有的輔導，並且偷了老師家裏一隻存零錢的小豬。秀金不認錯，老師卻選擇原諒她。秀金越來越壞，十六歲那年輟學，和一個大地十一歲的男人結婚，當時她已經懷孕六個月。

一結婚，瘦小冷漠的秀金並不討婆婆歡心，要不是兒子誘拐未成年少女，不結婚就會鬧上法庭，怎會允許兒子取這樣的女孩。秀金從一個被冷落的家庭脫離又跳入另一個陌生又不被歡迎的家庭。不久，生了兒子，秀金以為生兒子是幸福的開始，但是卻是相反，先生喜歡交朋友釣魚、喝酒、賭博。常常半夜才回家，每個月才給他五千塊錢家用金，公婆也不幫她……秀金日子越來越難過，也開始洩憤在兒子身上，兒子才三歲就曾經被秀金關在黑暗的倉庫裡兩個小時，哭到沙啞。秀金偶爾也會後悔但是情緒一來他又重蹈覆轍……日復一日。當她懷第二個小孩時，患了憂鬱症，常常睡不著，並開始對她的家庭起恨意，她懷疑起自己的命運，也開始求神問卜。

一天，她背著小孩來到寺院前的花園裡呆坐著，寺裡的師父正上著晚課，一下殿，師父發覺秀金不對勁，上前攀談，秀金一股腦全掩飾不住啣哭了起來，本來熟睡的小孩也被嚇哭了，師父更忙著安慰她，本來寧靜的寺院，突然……

：唉！秀金真的好可憐！好可憐！……一面之緣，一席之談，師父送她一本地藏經，希望她藉此消除業障，否極泰來。當她學會讀地藏經，心情得到了一些安慰，也獲得靈感，好不容易平靜了一陣子，也會為家人祈求菩薩庇佑，丈夫的生意也越做越好，秀金勤讀地藏經祈求丈夫接的訂單越來越多，竟也如願，秀金更覺得不可思議。兩年多後，家裏不但蓋新房子，秀金也有更多的家用金了，但是丈夫從此每天夜不歸營，一回家定是爛醉如泥，丈夫外遇的傳言等等……繁複的情緒與生活上的困境還是擊垮了秀金的信心，地藏經丟在一旁蒙塵，寺院又離秀金這麼遠，不能停靠與休歇，秀金越來越恨丈夫，她以為家境改善是她的功勞，丈夫給自己的卻全是苦。於是秀金將苦轉嫁到兩個兒子身上，秀金的憂鬱症也越來越嚴重，不吃藥根本睡不著，甚至有大哭大鬧的情況。

秀金心中竟起邪念：「希望丈夫越來越慘！」如此糾結數年，丈夫生意垮了，房子被查封，欠下一屁股債，大兒子十七歲了，誘拐少女離家出走，小兒子由公婆監護，尚好。至於秀金，離開丈夫，自己交了男朋友又被拋棄，吃安眠藥配酒喝才睡得著，明天不知道在哪裡，依然求神問卜，卻從來不會定下心來，捨棄邪念，日復一日過著怨嘆的日子，彷彿地獄一般。

這樣苦不堪言的日子，正是(三)先苦後苦者的最佳例證，世人常言以牙還牙，以眼還眼，卻不知這樣貪、瞋、癡週而復始的輪迴正是惡道之因。菩薩教人如何突破業障，而愚癡之人怎麼也不願真心學習，只為求現世短暫的利益，剝那的幸福，如此恐怕換來的是更苦吧！恐怕是又墮入另一個三毒大坑吧！

普行香積廚——梅子養生館

白玉豆腐丸

示範：陳玉梅



材料：豆腐……3塊

香菇……5朵

紅蘿蔔……半條

山藥……半條

荸薺……6條

芹菜……少許

調味料：胡椒粉、鹽、素蠔油

做法：1將豆腐揉搓碎狀瀝乾水份備用。

2香菇切細丁先爆香，加入紅蘿蔔切丁，少許素蠔油一起炒熟。

3荸薺切細丁，山藥剝成泥狀，芹菜末、少量鹽、胡椒粉倒入

做法1、2拌勻後搓成丸子。

4鍋內注入適量油、再將丸子炸熟呈金黃色撈起，灑上胡椒粉

即成圓鼓鼓的真珠丸子。

5將大白菜、蕃茄、金針菇一起小火燜煮二十分，加入豆腐丸

子再悶二分即可盛入盤中。淋

上香油再灑上香菜，就是一道

清甜可口的翠玉燴丸子。

### 佛陀成道日的營養品——

## 臘八粥

一道源自佛寺的寒季點心為何稱為「八」？

八在佛法裏有著「八苦」「八正道」等等的名相，各位可曾注意，臘八粥的內容都是由種子，熬煮而成，乃希望眾生種八正道的善根種子能融會貫通以解脫八苦繫（縛）之意指。



農曆十二月初八，是釋迦牟尼的成道日，每到這一天，許多佛寺都會熬煮一種由穀類、豆類、乾果等種子組合而成的粥品，稱「臘八粥」。據說喝了這種供佛的粥，不但可驅寒避邪，還可得到佛祖庇佑，消除業障。

臘八粥的作法是將米（或糯米）、紅豆、薏仁、花生、紅棗、桂圓、松子、葡萄乾……等雜糧、乾果加水熬煮即成；可以調味成甜的，也可調味成鹹的，可依個人喜好及身體狀況而定。臘八粥的營養價值

臘八粥的材料多，所以營養非常全面性；材料中的穀類食物含豐富的纖維質、維生素B群和E，及礦物質錳、銅

等；乾果食物則含豐富的維生素，及錳、鐵、鎂、銅等與抗氧化酵素有關的礦物質。此外，豆類食物含有較多的鐵和鋅，而堅果或種子類食物，則是含不飽和脂肪酸及礦物質鎂。

中醫研究指出，臘八粥有健脾、開胃、補氣、安神、清心、養血等作用，是香糯甜軟，易吸收，且可滋補強身的好食物；西醫也認為，食物種類愈多，愈有互補的功效，營養也較均衡。

一般人如何健康吃臘八粥？一碗臘八粥的內容，涵蓋主食類、水果類和油脂類，所以熱量的計算，須視材料的種類及多寡而定（詳見右下表）。如：一鍋包括米一百公克、紅豆二十公克、薏仁二十公克、花生二十粒、松子一湯匙、紅棗九顆、葡萄乾二湯匙、桂圓三十顆及水一千五百cc所煮成的臘八粥，約八百六十五大卡（不加糖），可供兩人一餐食用。

通常臘八粥以甜食為多，不過，為了健康起見，最好改採低糖、無糖或淡鹽的烹煮方式。此外，當正餐食用時，可煮乾一點，當點心或宵夜食用時，則煮稀一點。

有病在身如何健康吃臘八粥？臘八粥是老少咸宜的營養餐點，只要烹煮時留意一下食材的分配、控制食用分量，且不要加糖，那麼糖尿病患、心血管疾病患者或怕胖的人，也都可以食用。

值得注意的是，胃酸過多者吃太多含水分的稀飯時，會更刺激胃酸分泌，造成身體不適，所以胃酸過多者應少吃臘八粥，而改煮成乾的八寶飯，並以少量多餐的方式進食。

### 健康剪報

## 當令時蔬

低脂、低醣、高纖維  
淨血、化痰、降血壓

茼蒿含有一股很特殊的香氣，無論清燙或加入火鍋、麵湯、蚵仔煎中食用，都非常清爽爽口，而且易煮快熟，所以備受民眾喜愛。每年十一月至隔年三月黃綠色葉菜缺乏之季，卻是茼蒿最盛產、最新鮮的時刻，民眾別忘了嚐鮮喔！

茼蒿屬菊科草本植物，是一種原產於南歐地中海沿岸的欣賞用植物，傳入亞洲之後，才廣泛栽培為食用蔬菜。因為茼蒿含大量水分，一經燙煮水分快速流失，往往一大盤卻縮成一小盤，所以曾有老公以為老婆偷吃，而痛打老婆，因此茼蒿又被稱為「打某菜」。

### 茼蒿外觀毫不起眼 營養卻是名列前茅

營養專家研究指出，茼蒿富含維生素A原、B群、C、K等營養成分，適量食用可強健皮膚、黏膜及眼睛，還可養顏美容、防感冒，並且維生素K能使人體鈣離子作用充分發揮，幫助血液淨化，促進傷口出血凝固。

此外，茼蒿還含有礦物質鈣、鐵、



### 茼蒿的食療效用 中醫藥學也有很高的評價

中醫藥古籍記載：茼蒿性甘味平，富含揮發性的精油及膽鹼，具安心氣、養脾胃、消痰飲、利腸胃等食療效用。常吃茼蒿能使人開胃健脾、降壓清腦、化痰潤肺、通利小便、消除水腫。

最值得一提的是，茼蒿具有很好的化痰作用，與白蘿蔔的效用一樣，卻不具辛辣味，較能被人接受。此外，茼蒿還含有豐富的葉綠素，能提高膀胱功能，加速體內廢物的代謝，使血液維持健康的弱鹼性。而茼蒿低脂、低醣、高纖維的特性，更是現代人控制體重、防治便秘最有益的蔬菜。

### 茼蒿的食用須知

茼蒿要挑色澤鮮綠、莖部脆嫩的，吃起來口感最好。而茼蒿因富含維生素C，所以不宜煮過久，以免養分流失；且因富含鐵質，易使湯汁變黑，所以吃火鍋時，最好最後才放茼蒿，且燙一下就馬上撈起，以免湯底黑黑的。

※勤修雜誌需要你助印。劃撥帳號：208444( ) 戶名：鄒麗招