

行政院新聞局出版事業登記證局版台誌字第八一八六號
臺灣郵政豐原雜字第二十六號登記證登記為雜誌交寄

勤修

月刊
雜誌

贈閱
一二期

內郵資已付
國幣

豐原郵局許可證
豐原字第327號
(無法投遞時請退回)

碗(盈)(氤)(氳)

生活茶禪

文一文教基金會

敬邀大眾同來普茶
品茶思維，生活禪味。
補足能量，EQ強化。
飲滌塵煩，靜謐安泰。

普茶時間：

國曆97年6月29日(星期日)下午2:00

普茶地點：

縣立大甲婦女館

聯絡電話：

(04)26880431

普行寺



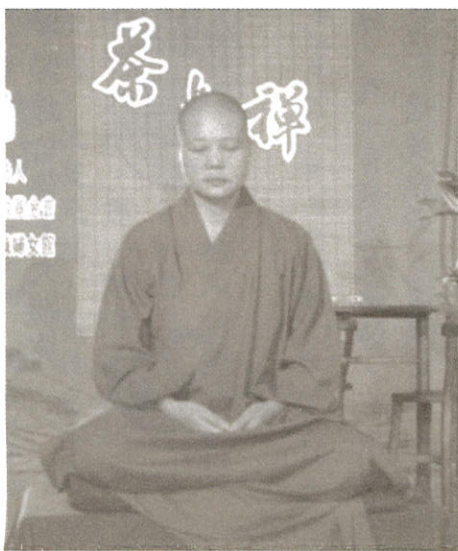
社長：悟徹法師
發行人：印持法師(鄒麗招)
編輯：本刊編輯室
發行所：台中縣大甲鎮和平路19號
財團法人文一文教基金會會址：
台中市工業一路58巷33弄33號12F-2
帳號：20844469
傳真：(04)26869100
戶名：鄒麗招(釋印持)
電話：(04)26880431

孟蘭盆報恩法會通告

普行寺將於農曆7月18日至7月24日，舉行一年一度之孟蘭盆報恩超度法會，是為人子女者為現在或過往父母、六親眷屬，懺悔罪障，供養三寶，佈施修福的好機會。

法會期間禮誦大乘經典——地藏菩薩本願經、父母恩重難報經，三昧水懺等經咒，並普施回向冥陽兩利。敬邀十方大德共露法益。功德內容：供佛、齋僧、超薦、消災、冤親債主、普施。

法會地點：大甲和平路19號(普行寺)
聯絡電話：(04)26880431



喧囂世間裏，一靜難得啊！

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。

每刊格言

實智慧者，則是度老病死海，堅牢船也。
亦是無明黑闇，大明燈也。
一切病者之良藥也，伐煩惱樹之利斧也。
若有智慧，則無貪著，常自省察，不令有失。
是則於我法中，能得解脫。

佛遺教經

功德名錄

- 供養三寶
- 陸 仟元 陳柏安、陳秋香
 - 伍 仟元 吳美玉
 - 參 仟元 石玉蓮、陳智聰
 - 貳 仟元 顏許雪花、施靜怡、施靜芳、施詔紅
 - 壹 仟元 郭嘉仁
 - 壹 仟元 楊香梅
 - 壹 仟元 嚴上文、蔡莉均
 - 伍 佰元 吳佳玲、黃芳葵
 - 參 佰元 贊助基金會(文化、慈益費)
 - 貳 萬元 陳秋榮
 - 陸 仟元 陳麗鈺、巫春籌
 - 伍 仟元 陳完
 - 肆 仟元 陳柏安(迴向許文欽)
 - 陸 仟元 黃玉扇
 - 參 仟元 劉澤承、郭一品
 - 貳 仟元 郭達智、劉家碩
 - 壹 仟元 盧淑貞、王珮儀、蔡莉均、詹嘉惠、慈慧
 - 伍 佰元 嚴新智
 - 參 仟元 建寺基金
 - 參 仟元 賴每、許莊蘭子
 - 壹 仟元 李阿菊



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) 2688-1060
聯絡人：永蓮

文一文教基金會

※節錄自佛光大辭典

讀 雜阿含經的智慧

雜阿含經云：

如是我聞。一時。佛住獼猴池側重閣講堂。

爾時。世尊告諸比丘。譬如大地悉成大海。有一盲龜壽無量劫。百年一出其頭。海中有浮木。止有一孔。漂流海浪。隨風東西。盲龜百年一出其頭。當得遇此孔不。

阿難白佛。不能。世尊。所以者何。此盲龜若至海東。浮木隨風。或至海西。南。北四維圍遶亦爾。不必相得。

佛告阿難。盲龜浮木。雖復差違。或復相得。愚癡凡夫漂流五趣。暫復人身。甚難於彼。所以者何。彼諸眾生不行其義。不行法。不行善。不行真實。展轉殺害。強者陵弱。造無量惡故。是故。比丘。於四聖諦當未無間等者。當勤方便。起增上欲。學無間等。

佛說此經已。諸比丘聞佛所說。歡喜奉行。

釋文

如同我所聽聞，當時，佛住在獼猴池旁的重閣講堂。

爾時，世尊告訴比丘們，譬如大地都變成了大海，而有一瞎眼的烏龜壽命有無量劫那麼久，每一百年才從海面探出頭來一次，大海之中有一塊漂流的浮木，浮木上有一孔洞，浮木也隨著海浪漂流著，隨風忽而東忽而西的，這隻瞎眼的屋龜一百年探出的頭，可以剛好從浮木的孔洞裡探出來嗎？

阿難稟白，不可能的！世尊！怎麼說呢？這隻盲龜如果游到東海，浮木也許隨風已經游到西海，就這樣漂流四方東、西、南、北。不可能機緣這麼巧剛好碰上。

佛陀告訴阿難，盲龜和浮木，雖然向著不同方向漂流著，卻還是有機會相逢的。而我們愚昧的凡夫在天、人、地獄、畜生、餓鬼的五趣之中漂流，想要再得人身。比盲龜浮木的相逢更難啊！為什麼？因為愚昧的凡夫眾生不行正義。不行正法。不行善。不行真實法。因私利展轉相互傷殺謀害，強者陵弱。造作無量無邊惡業的緣故。比丘啊！是不理解四聖諦的修行，煩惱惑無有間斷！所以，應該努力修行啊。當勤於事相上行善方便。讓自己的善業增長，作為道業的基礎。修學善業勤修學，斷卻無有間斷之煩惱惑，才不至於再墮於天、人、地獄、畜生、餓鬼的五趣當中漂流。佛說完此經後，比丘們都非常法喜充滿，歡喜奉行。

*「富貴修道難，貧窮布施難」。天人富貴厚福受享；三惡苦趣，受難無窮，何談修道？唯有人身，知苦知樂，應善方便深解四諦。
*佛陀在菩提樹下證道後，即對五比丘闡述四諦十二因緣法，解四聖諦，證



名相釋義

四聖諦，開智慧眼，成就無上正等覺。
*四聖諦苦、集、滅、道乃解決人生問題之準則，謂：「一切法皆四聖諦所攝，於一切法最為第一。」

四聖諦

諦，審實不虛之義。即指苦、集、滅、道四種正確無誤之真理。

此四者真實不虛，故稱四諦、四真諦；此四者為聖者所知見，故稱四聖諦。

諦。

四諦大體上乃佛教用以解釋宇宙現象的「十二緣起說」之歸納，為原始佛教教義之大綱，乃釋尊最初之說法。

※據中阿含卷七分別聖諦經、所說四諦之義，即：

(一)苦諦，苦，泛指逼迫身心苦惱之狀態。審實世間事物，不論有情、非情悉皆為苦；亦即對人生及環境所作之價值判斷，認為世俗之一切，本質皆苦。苦諦即關於生死實是苦之真諦。

(二)集諦，集，招聚之義。審實一切煩惱惑業，實能招集三界生死苦果。集諦即關於世間人生諸苦之生起及其根源之真諦。

(三)滅諦，滅，即寂滅；審實斷除苦之根本——欲愛，則得苦滅，可入於涅槃之境。滅諦即關於滅盡苦、集之真諦。

(四)道諦，道，能通之義。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。道諦即關於八正道之真諦。

※四諦係佛陀成道之後，於鹿野苑為五比丘初轉法輪之說，為佛教中之基本教義，並為生死解脫之唯一方法。

※於大乘經典中亦有此四諦之說，如勝鬘經、北本大般涅槃經，有大乘之解釋，並對四諦之深義有所發揮。

※關於四諦之自性，阿毘達磨之諸論師以五取蘊為苦諦，有漏因為集諦，擇滅為滅諦，學、無學法為道諦。

※有部教學之修證論中認為，於四善根位觀四諦，每一諦各有四種行相，合計則為十六行相，稱為四諦十六行相。

*觀苦諦有非常、苦、空、非我四行相，即一切萬法無恆存性，為苦、為假相之存在，且無實體性；

*觀集諦有因、集、生、緣四行相，即愛執為苦之因，其集聚苦而為苦生起之助緣；

*觀滅諦有滅、靜、妙、離四行相，謂苦滅之理想境界即滅繫縛、靜煩惱、殊妙境、離災禍；

*觀道諦有道、如、行、出四行相，謂至苦滅之聖道，為聖者實踐之正道，合於正理，趨向理想境，而超出迷妄之生存。



此四善根位之次即入見道，以無漏真智現觀四諦。此見道即為預流向，至於預流果以後則屬修道，若以通於預流向、預流果之十六心現觀四諦，稱為聖諦現觀。其中僅最後之第十六心屬預流果，前十五心屬見道。

※觀欲界四諦之智，稱為法智；觀上二界（色界與無色界）四諦之智，稱為類智，而此法智與類智又各有忍與智。此即言，在無間道，以忍斷煩惱；在解脫道，則以智證真理。就苦諦而言，乃是以苦法智忍（簡稱苦法忍）現觀欲界之苦諦，斷苦諦所迷之煩惱，以苦法智現觀欲界之苦諦，並證苦諦之理，以苦類智忍（簡稱苦類忍）現觀上二界之苦諦，而斷煩惱，以苦類智現觀上二界之苦諦而證理，即以此四心現觀苦諦。故準此而言，對集、滅、道三諦亦各有集法（智）忍、集法智、集類（智）忍、集類智、滅法（智）忍、滅法智、滅類（智）忍、滅類智、道法（智）忍、道法智、道類（智）忍、道類智等，總共則有十六心，稱為八智八忍，或八忍八智。依次觀四諦之無漏清淨，可分別產生苦智、集智、滅智、道智，此四智與世俗智、法智、類智、他心智、盡智、無生智並稱為十智，乃統括一切有漏智與無漏智之總稱。

※大乘佛教在顯揚聖教論中，依四諦之內容開演為行苦諦、壞苦諦、苦苦諦、流轉諦（由苦諦展開）、雜染諦（苦、集二諦）、流息諦（滅諦）、清淨諦（相滅、道二諦）、正方便諦（道諦）等八種，稱為八諦。

※古藏之勝鬘寶窟：小乘之四諦觀乃不完全、不究竟，後更有修作，故稱有作四諦；大乘之四諦則完全而究竟，後更無修作，故稱無作四諦；

※天台宗智顛大師依勝鬘經、涅槃經之說，別立淺深不同之四種四諦，與藏、通、別、圓四教相配當：

- (一) 生滅四諦，為藏教所說，有為生滅之事，而觀四諦之因果為實有生、滅。
 - (二) 無生四諦，（無生滅四諦）。為通教所說，就因緣諸法即空無生，而觀四諦迷悟之因果，均是空無而無生滅。
 - (三) 無量四諦，為別教所說，就界內界外恆沙無量差別，而觀一切現象皆由因緣生，具有無量之差別，因而四諦亦有無量之相。
 - (四) 無作四諦，圓教所說，就迷悟之當體即實相，而觀迷與悟之對立矛盾即非矛盾，而皆為實相。
- ※法相宗於四諦中之滅諦立有自性滅、二取滅、本性滅等三滅諦；在道諦中立有兩知道、永斷道、作證道等三道諦，此係由於滅諦與道諦中各具有遍計所執性、依他起性、圓成實性等三性之故。

學佛人應注意事項

黃檗禪師云：「我此禪宗，從上相承以來，不會教人求知求解，只云學道早屬接引之辭。然道亦不可學，情存學解，卻是迷道。道無方所，名大乘法。此心不在內外中間，實無方所，第一不得作知解。只是說汝如今情量處，情量若盡，心無方所，此道天真，本無名字。」

顯子的悟

捨不得

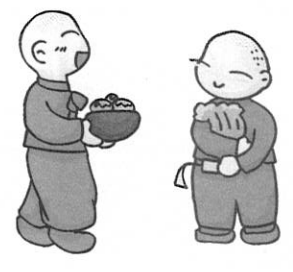
五九顯子

現在經濟不景氣？！還是以前太景氣了呢！總之因為現階段的环境使我們必須重新審視我們的生活。人很容易習慣，一種思維模式建立以後，漸漸就變成行爲，自然而然後，成爲生活模式，一生就如此了，除非有刺激有轉變。無常裡正含藏著這些刺激、轉變的因緣變數，藉著無常的思維，轉動我們的生活環境以及心靈層次！

偏遠地區關懷行，回收二手用品已經從九二一那一年一直到现在，行之有年了，朋友們將回收用品送來，我們也整理了好多年。一天，有人送來了好多包用品，裡頭有幾包東西很精美，志工們一邊整理一邊說：「好漂亮啊！這些也不要啊！」「現在的人很浪費！買的時候很開心，結果還不是丟在倉庫裡！」另一位志工說：「是他們很捨得，反正用不著就捐出來了啊！」其中卻有幾包東西是很老舊又髒又破的。志工又說了：「這些是什麼，都已經發黃了，衣服也很老舊了，這我們拿去山上有人要嗎？」另一位志工說：「這一定是哪一位節儉的老人家，東西都捨不得丟，才會放到這樣的。」我聽著他們的對話，覺得很有意思，很精美的很捨得；很破舊的捨不得。這兩種人，哪一種人比較輕鬆自在呢！

啊！我想起自己在海岸邊撿拾漂流木的情景，那塊也漂亮；這塊也捨不得，結果，扛得我腰酸背痛好多天，堆在庭院裡就像垃圾一樣。啊！啊！捨不得是一種貪！

捨不得，所以必需再多買一個櫃子存放那些東西；
捨不得，所以必需再多買一間房子存放那些櫃子。
捨不得，記憶裡的美好，所以難以接受現在的不好。
捨不得，記憶裡的英勇成功，所以難以接受現在的懦弱與失敗。
捨不得心中仇恨的記憶，所以帶來現在扭曲的對待。
捨不得心中……
捨不得的心靈裡存放的東西，會不會發黃、又髒又破啊！
啊！心靈記憶裡不會是垃圾場吧！不只發黃又髒又破；還發酸發臭！當我貪取那些回憶，對我的現在到底造就些什麼？無怪叢林裡有句話：「上等禪和一小包，中等禪和一大包，下等禪和兩擔挑」。禪和子所要丟棄的，何只是形象的包袱還有內心的。



現在，流行回收再利用，有人用漂流木、故障的舊家具創造成新的家具或藝術品，讓它有了新生命新商機；而不只是屯放，成爲一堆垃圾；有人將家裡的東西捐出來做善事，讓有需要的人應用，而不讓他發黃又髒又破；而經驗與體會，使我們學習不重蹈覆轍；學習什麼該捨得，什麼捨不得，讓堆積的記憶是生機而不是障礙，是活用不是囤積；應用在無常的變化裡；是轉機是成長，可以煩惱成菩提。絕不是捨不得造成家庭紛爭與危機乃至生態浩劫……

想起那些回收達人，回收的是百年環保危機——千年不化的垃圾袋、保利龍；搖身一變，還原成爲現今炙手可熱黑金——石油。廢棄的電腦螢幕及主機，也轉身成爲人人都愛的貴金屬——再再都是清晰的記憶裡進化出來的轉機，在不景氣的時代卻創造出奇蹟的年代。就看捨得捨不得的思維。

捨，是一門功夫。從行、住、坐、臥裏實踐，從日常思維裏善用。能海和尚有一四句偈發人深省：「厚福受享，德性墮落。名譽光榮，我慢加等。養生優厚，病難更多。順境安適，般若無緣。」若能從中體會而以善捨爲用，將能處處行而無礙。

偏遠地區關懷行

之松鶴部落的小故事

阿嬌七十多歲的姐姐，在風災來臨前，腳膝蓋長年痠痛，頭髮掉光像鬼剃頭一樣，卻在風災來臨一無所有以後，膝蓋不痛了，頭上也長出烏黑的頭髮來了。長年茹素的她，深覺不可思議。

兩姊妹是外地來入住四五十年的松鶴居民，現在她們仍守護著松鶴部落，是部落的志工，心胸寬大又樂觀。樂天知命的阿嬌說：「不用擔心，松鶴是有名的災區，我們得到很多的幫助，我們很感恩。」而阿嬌的房子還深埋著土石。阿嬌的姐姐，房子還是簡單的搭在土石流堆上，卻善用一切天然資源營造出花園天地。阿嬌的姐姐說：「雖然住了五十年，但是這樣的土石流，還是第一次發生，那條小溪流，就在屋旁，水量很小，怎麼也想不到，就在一夜之間，淹沒了一切。啊！上天是公平的，是我們將大地使用過量了，大地也需要動動筋骨啊！現在過一天算一天吧，因為松鶴實在是很美。」



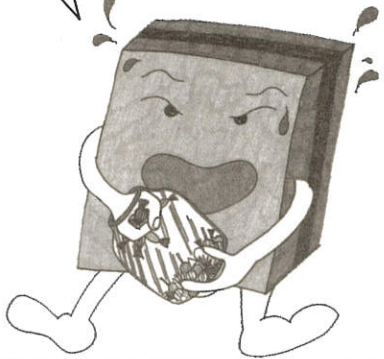
在土石流堆上的小花園前與兩姐妹合影

小火柴的煩惱

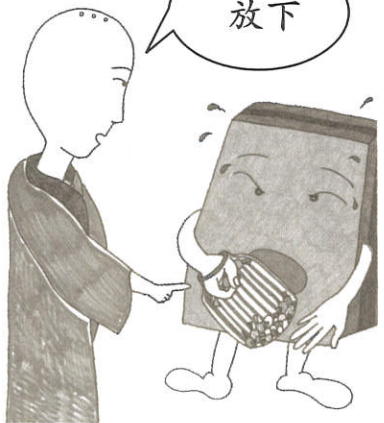
• 吳妹妹、老韶



救命啊！手拔不出來！



放下



放下



福報到了，智慧開了！不用手抓也可以輕輕鬆鬆吃到糖果的。



阿嬌的姐姐還說：「以前常常佈施，都不知道接受捨捨的人的心情，直到自己接受別人的幫助，才體會那是一件多麼難過的事。」文一基金會，從不認為我們幫了災區什麼忙，反而是讓我們經歷許多的成長、感動與歡心。啊！世間的天災人禍層出不窮，大概也因為這樣才能激發出人與人之間的真情吧！不論是四川、緬甸、南亞，還是週遭的人、事、物。能盡一份力就盡一份力吧！其實那是人應該做的事。

※勤修雜誌需要您的助印。劃撥帳號：208444469 戶名：鄒麗招



二位茶道老師 講解示範



阿媽也泡的很開心！



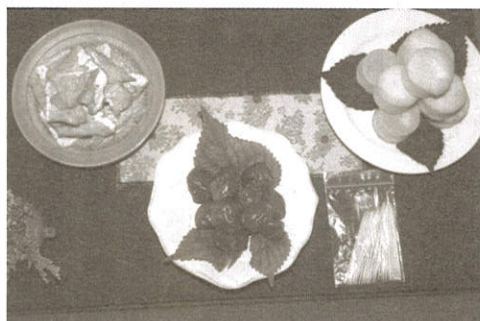
以茶會友，沒有距離！



志工正在拼出美味茶食！



太極拳中體會禪！



色、香、味美的精緻茶食！



小莉蓉！奉茶



茶味也有禪味！

茶禪之旅

