

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 一二期

內資已付 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)

臺灣郵政豐原雜字第二十六號登記證登記為雜誌交寄

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

藥師如來聖誕 燃燈法會

欣逢藥師佛聖誕，普行寺舉行一年一度藥師燃燈法會，熏修藥師法門，禮誦大乘經典。承佛威力災難遠離，菩提增上。敬邀十方大德共霑法益。

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。

法會日期：

農曆九月廿八日至十月二日
 國曆十二月七日至十一月十二日

法會地點：

大甲和平路十九號 普行寺
 聯絡電話：
 (04)26880431

每刊格言

我深敬汝等，皆不敢輕慢，因為你們都是菩薩，未來當得作佛。
 ——法華經·常不輕菩薩

眼前都是有緣人，怎不相見相親，皆大歡喜。世間盡多難耐事，何不大肚包容，忍讓接物！
 ——彌勒菩薩

文一文教基金會

偏遠地區關懷行

出發日期：國曆十一月九日(星期日)
 早上八點集合

歡迎提供二手用品
 徵求美髮師志工一起前往

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。

與您分享 喜閱書院 讀書會

少年小樹之歌書中。小樹：「奶奶說，當你發現美好的事物時所要做的第一件事就是把他分享給任何你遇見的人。這樣美好的事物才能在這個世界自由的散播開來。我覺得她說的真是對極了。」

喜閱書院讀書會已經在台中開辦半年了，目前正在展讀的是，雜阿含經以及少年小樹之歌。希望藉由閱讀啟迪人性自覺，開發智慧。廣角的、廣納多方的終身成長與學習。讀書會每位會員是學員也是老師。

現在，希望愛讀書這件美好的事能在这个世界自由的散播開來，讓更多的朋友也能參與。

台中區讀書時間：
 每隔週星期一晚上 7：30 分
 (下次課程為 11月2日)

大甲區閱讀時間：
 96年11月20日起每隔週星期二晚上 7：30 分
 敬邀舊雨新知同來讀書

聯絡電話：04-26880431
 文一文教基金會

露緣花籃

尋尋覓覓 何需遠求
 花俏莊嚴 盡在露緣

文一文教基金會附設露緣花藝走廊。舉凡開幕誌慶、佛前供花、節慶花籃，歡迎訂購，竭誠服務。

TEL：(04)二六八八一〇六〇
 聯絡人：永蓮

● 文一文教基金會—喜閱書院

讀雜阿含的智慧

雜阿含經云：

當善思維觀察於心。所以者何？

長夜心為貪欲所染，瞋恚、愚癡所染故。

心惱，故眾生惱；心淨，故眾生淨。

譬如畫師，善治素地，具眾彩色，隨意圖畫種種像類。

釋文

雜阿含經：

應當好好的思考、思維，善觀察我們的心。為什麼呢？

因為我人的心念，被貪心的慾望、被嗔怒的心、愚癡的心念染著，就像長夜的黑一樣黑黑著。

眾生因為被這樣三毒籠罩著黑暗，所以，心也從來都無法清淨，生出種種的煩惱，更衍生種種的困境。

所以心煩惱，所衍生的境界也是煩惱的；反之心若清淨了，境界也就跟著清淨了。

接下來心清淨了，就能像畫師一樣，能夠好好的在白淨的畫布上作畫，隨意加上許許多多的豐富色彩。畫什麼像什麼。

莊春江居士這樣解說：

不習慣經常注意自我反省的心，是沒有辦法自我觀察的。像這樣對自己的行為就得不到適當得照顧與處理，少了自我觀察的心，就會常在貪瞋痴的威勢下無力掙脫，就像處在漫漫長夜裡一樣。常常喜歡在六根與六塵所築起的花花世界裡拈花惹草，無法自制，難得有隨順因緣的平靜，因此，就要常常受苦了。心主導眾生的氣質、行為甚至於長相，就像彩繪的大地的高手，畫什麼像什麼。

名相釋義

◎ 供養

菩薩地持經：「菩薩在如來所，生起六種淨心，即：福田無上心、恩德無上心，於一切眾生無上心、如優曇裏花難遇心、於三千大千世界獨一心、於世間出世間法一切具足依義心等，以此六心供



養如來、法、僧，能獲無量功德。」

供僧可以種福田。能獲大功德，而稱僧眾為福田，稱所披之袈裟即稱福田衣。袈裟之條相模倣田地之畦畔，田用畦盛水，生長嘉禾，以長養身命；法衣之田則弘揚廣布四利（慈、悲、喜、捨）、增長三善（無貪、無瞋、無癡）之心，長養法身之慧命，因取其義而稱之為福田衣。

比丘由披著三衣之功德，得受他供養以支持身命；又行法施於他，得自他共享福德。

凡敬侍佛、僧、父母、悲苦者，即可得福德、功德，猶如農人耕田，能有收穫，即稱為福田。

大智度論卷十二：「供養恭敬之佛法僧等，稱為敬田（恭敬福田、功德福田）；供養報答父母及師長，稱為恩田（報恩福田）；受憐憫之貧者及病者，稱為悲田（憐愍福田、貧窮福田）。合稱三福田。」

福德乃以恭敬為始，悲則能哀矜苦趣之艱辛；欲願拔濟彼等出離。敬則知佛法難遇，能信仰弘布之。

世間人所謂做善事。

第一善事就是供養三寶（敬田）。

——乃長養法身。清淨、正智、正覺之恩

第二善事報恩，父母、師長、國家、眾生之恩。（恩田）

——乃長養身命之恩

第三善事救濟貧病悲苦等等、（悲田）。

——乃長養成就菩薩之行

四眾弟子。在家二眾護持佛法

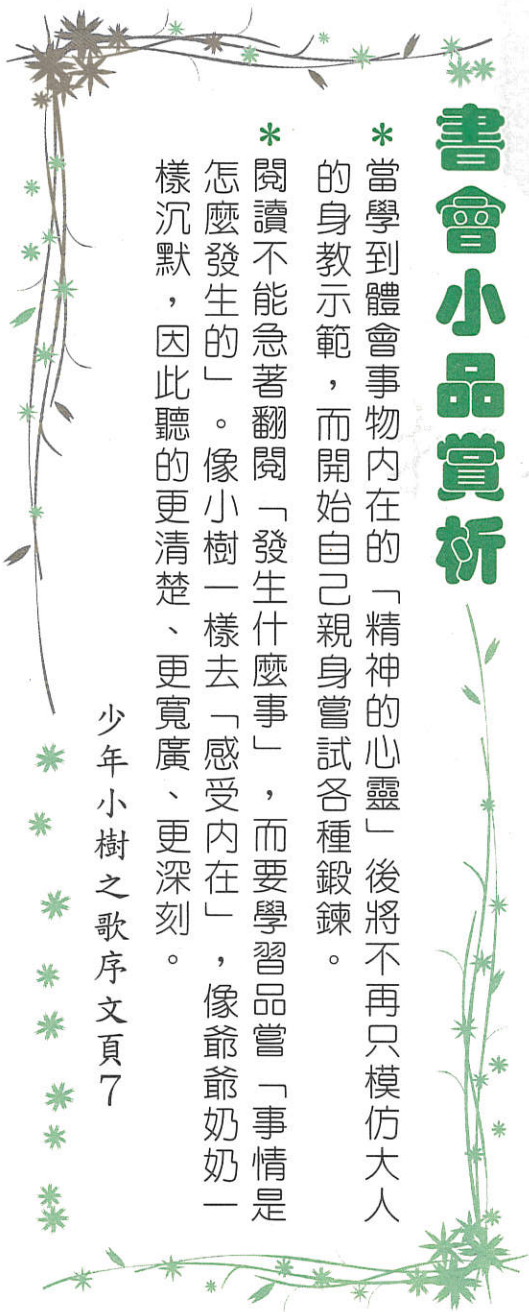
出家二眾住持佛法。法住法位。各司其職。使令佛法永固法輪常轉。

書會小品賞析

*當學到體會事物內在的「精神的心靈」後將不再只模仿大人的身教示範，而開始自己親身嘗試各種鍛鍊。

*閱讀不能急著翻閱「發生什麼事」，而要學習品嘗「事情是怎麼發生的」。像小樹一樣去「感受內在」，像爺爺奶奶一樣沉默，因此聽的更清楚、更寬廣、更深刻。

少年小樹之歌序文頁7



顯子的悟 ◎五五顯子

化緣記事之

皮皮蛙的回憶



那天讀書會課程結束已經晚上十點鐘了，上交流道之前，我們還開心的繼續分享著讀書會內容，突然一陣救護車的「嗶嗶嗶嗶」！聲急促得朝我們逼近，我往後觀望，救護車不在我們的車道上，車子不需要閃讓，不過這突然，已經打斷了我們先前的討論。「救護車的『嗶嗶嗶嗶』！聲能有幾種說法？」耀密師說：「還有嗶嗶嗶嗶！」我們兩個幾乎同時說：「了了了了！了了了了！了了了了！」我們又一起掉入皮皮蛙的回憶了。

俊傑那年三歲，患了膽道閉鎖症，這是我見到了俊傑以後才知道的重症，存活率很低，唯一治療途徑是換肝。為了疏通膽道，俊傑出生兩個月的時候就動了一次肝臟的大手術。不這麼作，排毒的膽汁經過肝臟後無法順利流入十二指腸，排出體外。膽汁會滯留在肝臟，毒素無法排出，會造成腹水、脾臟腫大，造血無法正常、、、等等很多其他重症。簡單的說，毒素將會破壞全身、、、。

我們管俊傑叫皮皮蛙。因為俊傑兩個月的時候動的那次的大手術只為他留下右前胸到右後背一道長長的刀疤，並沒有治癒俊傑。很快的，膽道就纖維化再次不通。俊傑身體是黃黃黑黑綠綠乾乾的（因為膽汁滯留），肚子大大的（因為脾臟腫大），便是白色的（因為沒有膽汁），眼睛大大的，手脚小小的，指頭指甲彎彎圓圓的像極了樹蛙的吸盤，這一切使得俊傑三歲了還不會走路，一天到晚總是累累懶懶的，所以我們暱稱他「皮皮蛙」。

那年在台北化緣，寄宿在俊傑家。和俊傑結了緣，聲音小小的、靦腆歡喜的叫：「師父！」當一見到他就想疼惜他。俊傑不太哭不太鬧，從一出生就必須按時吃的藥，總是乖乖的吃。「王俊傑！你好棒！站起來走走路！師父才喜歡你喔！」那時，俊傑學會了走路，邊走還邊喊「一咻！一咻！一咻！一咻！好像這樣才能使上力！俊傑最最喜歡師父了。」

俊傑媽媽很細心，俊傑的大肚子總是讓褲襠掉下來，於是俊傑媽媽就為他選穿連身衣，這成了俊傑的Style！很帥吧。俊傑爸爸俊傑媽媽當然辛苦！但是俊傑總是讓俊傑媽媽感覺窩心，晚上要睡覺，俊傑會用他又累又輕的聲音喊著：「月美（俊傑媽媽的名字）！了了了了！了了了了！」「月美！了了了了！了了了了！」邊叫邊喘！越叫越大聲。俊傑常進出醫院，最喜歡學醫生、學護士、學打針、、、俊傑媽媽問：「王俊傑，救護車怎麼叫？」俊傑回答：「了了了了！了了了了！了了了了！了了了了！」。那是俊傑的特殊聽力吧。一星期要回

榮總複診兩次，俊傑媽媽都帶著俊傑搭計程車。一上車，俊傑媽媽就告訴計程車司機「榮總！」，這使得俊傑看到計程車就說：「榮總！」一日俊傑坐在師父的車上，延路上巧遇計程車排班！俊傑手指著一台台的計程車：「哇！好多榮總。榮總、榮總、榮總、榮總、」搞的全車的人都歡樂，而那歡樂中卻有著酸楚、、、。善良又直心的皮皮蛙，也不會去管別人怎麼看他。長的特別就是特別啊！怎麼阻止別人看啊！所以在別人面前，我們還是一樣開心的玩耍，別人問，我們就不吝嗇的回答，從來不覺得別人看不起他，因為我們大家都好愛他；平等心讓我們看待這一切。這就是這樣。

皮皮蛙，還是來不及長大！留給我們許多快樂的回憶！我看著他從生病到換肝後的恢復正常到併發症到停止呼吸到化成灰燼、、、四年短短的生命，爆發出許許多多善因緣，大家是寵著皮皮蛙度過的，而他週遭的人也學到很多很多、、、皮皮蛙的故事，皮皮蛙的影響，哪是隻字片語道得盡的呢！

地藏經裡地藏菩薩化身光目女的故事。光目女為母發大願。其母十三歲畢捨惡報生為梵志壽年百歲。過是報後又生無憂國土。壽命不可計劫。後成佛果廣度人天數如恒河沙。所以我們都相信，皮皮蛙的苦難都在此世受完了，種大善根，生逢為人，親近三寶。一出生，醫生就斷他活不過三歲，當年換肝手術寥寥可數，更沒有成功的案例，更甯說一肝難求，長庚換肝實驗手術，俊傑是其中之一。而現在換肝手術成功率越來越高。俊傑歡歡喜喜的受完了苦，看他在小小棺木裡的圓滿相就知道、、、白白淨淨的，圓潤潤的。啊！我又想起俊傑在隔離病房裡揮手叫著師父的模樣、、、。一直到現在，只要聽到救護車的聲音，就想起「了了了了！了了了了！了了了了！」就會談起皮皮蛙！

生命到底要多長才夠！怎麼活才有價值！皮皮蛙在世間結緣了四年，光亮而耀眼。至今我仍不時的將皮皮蛙作為教材，也許有人因為皮皮蛙而振奮了、改變了；而更可以確定的是，他在我的化緣記事裡佔了很大的篇幅。

我這樣自問：「我今天有沒有做好？今天死了可不可以？」常常問使我輕鬆不少，不必等一大段時間再來反悔莫名。畢竟我人比起皮皮蛙，又能多活幾個四年啊？而今已經又已逝去不少個四年了！但願每一天天人都誠實的對待自己——誠實的對待自己的人，是不會騙人也不會被人騙的。



健康取向——天天感恩自己的付出



不用花錢健康法

一天只要十分鐘 常保身、心、靈健康

現在科學進步，卻造就許多文明病很弔詭吧！不過也感謝文明的造就，大家知識普及，對健康都有概念，種種實驗使我們認清了許多真相，聰明的大眾肯定能舉一反三，眾中取真。

記得之前某小學做過一個實驗。老師將同時間出爐的麵包，分給兩組小朋友，一組小朋友負責每天對著麵包和顏色說好話，讚美麵包；另一組則相反，每天必須用謾罵的方式對待麵包。實驗結果發現，讚美麵包的那一組比謾罵麵包的那一組，發霉時間晚了2-3天，有的甚至更久。另一個實驗是聽音樂的牛和不聽音樂的牛，乳汁分泌更多更香濃，還有音樂性質也有差別喔！

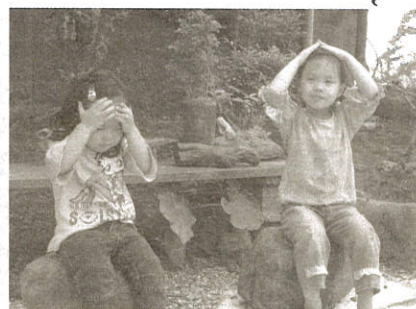
同理可證，我們如果善待自己、肯定自己、讚美自己、感恩自己、那每一天都會是幸福、喜悅、健康的！

常保健康法開始：

- 一、每天早上刷洗乾淨後對著鏡子先深呼吸，接下來微笑十秒鐘後：「今天又要麻煩你了，請多多指教！今天我們一定能相處愉快的。謝謝你」切記要誠心誠意！
- 二、晚上就寢前，先合掌收心。

雙手手心搓熱

- 一、雙手輕輕壓著頭頂說（真心思維亦可）：「謝謝頭腦，今天幫我明辨是非」
- 二、雙手貼住眼睛說：「你真好，今天讓我看的是清清楚楚。」
- 三、雙手貼住鼻子說：「你真好，今天讓我呼吸清新空氣」
- 四、雙手貼住嘴說：「你真好，今天讓我品嚐美食、說出好話。」
- 五、雙手貼住脖子說：「謝謝你，今天讓我輕鬆轉動頭顱」
- 六、雙手貼住耳朵說：「感恩，今天讓我聽得美好音聲」
- 七、雙手貼住雙手說：「感恩你為我作一切的事。」
- 八、雙手貼住雙腳膝蓋說：「辛苦了，感恩」
- 九、雙手貼住任何腳掌、腳指頭、等等外在器官，說出你對自己



器官的感恩。

最重要的還有對臟腑衷心的感恩

心、肺、肝、脾、腎、胰、胃、腸、血管等等、為我們支持著生命的血液、循環、呼吸、排毒、消化、及排泄儼然是個大工廠，每天都要對他行三鞠躬感恩他們的付出。

每一樣臟腑都可以，都值得，我們心平氣和的用雙手手心摀住他，為他加油！感恩它。

只要你想對對自己感恩的話都可以說。

每天只要10分鐘，身、心、靈將有意外的收穫喔！

普行香積廚——梅子養生館6

炸醬拌麵+酸白菜湯

示範：陳玉梅

【材料】

香菇、豆乾、紅蘿蔔、毛豆、手工拉麵、芹菜、香菜、薑絲、荸薺

【調味料】

芝麻醬、甜麵醬、豆瓣醬、素蠔油、醬油、糖

醬料作法：

1、將香菇、豆乾、紅蘿蔔、荸薺、切丁。

2、炒鍋入油、爆香菇丁、薑絲、加入作法1料、毛豆、少許芝麻醬、豆瓣醬、素蠔油、糖、醬油一起炒香、慢慢加入少量的水、以微火悶入味、使成稠狀即可盛起。

3、煮一鍋滾水、下麵煮熟後、盛入碗中、將做好醬料淋在碗麵中、加些香菜末即成香味四溢的炸醬拌麵。

※此醬料也可成為帶便當的下飯菜更出色。

酸白菜湯

【材料】

冷藏酸白菜、素丸子、豆腐、杏鮑菇、金針菇、木耳、冷藏沙拉筍、紅蘿蔔、香菜少許

【調味料】

胡椒粒、鹽

作法：

1、紅蘿蔔切片、沙拉筍切片、豆腐切小塊、酸白菜切小段、杏鮑菇剝絲。

2、炒鍋入油、胡椒粒爆香後撈起、餘油炒酸白菜加水煮成高湯、再將所有的材料陸續入鍋內煮熟、起鍋撒些香菜末即可。

