

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

中華民國郵政特准掛號認爲新聞紙類
中華郵政中台字第〇七五四號執照登記爲雜誌交寄

國內郵資已付
大甲郵局
許可證
中台字第1874號

五十三期
贈閱

導師：理修法師
社長：悟徹法師
發行人：蕭明哲
編輯：妙法蓮華社編輯室
住址：台中縣大甲鎮和平路17號
普行精舍
帳號：20844469
戶名：鄧麗招（釋印持）
電話：(04)6880431
僧加基金帳號：21034206
戶名：陳淑滿（釋理修）
電話：(04)3598646·3599635-6
傳真：(04)3599637
地址：台中市工業一路58巷33弄
33號12F之2
息心禪苑建設金剛撥帳號
二〇四四四六九
戶名：鄧麗招（釋印持）

佛陀成道紀念法會通告

慈風法雨 佛恩無量 虔誠禮敬 圓成功德
適逢佛陀成道紀念日，亦是一年一度的臘八節，本精舍定於農曆十二月六日早上八時三十分恭誦消災延壽藥師本願功德經。祈求國泰民安風調雨順，社會祥和事事如意。當天備有臘八粥與衆結緣，敬請十方大德闡第光臨，同霑法益。

普行精舍 啓

社長的話

春來處處花

吉祥如意

賀新年



修學次第淺談

— 普現

一、先明五停心觀——此五種觀法為令五種過失停心，是為聲聞乘入道之初。

有二種：
第一種：(一)不淨觀——乃觀境界不淨之相止貪，貪多者修。今依大念住經略明其觀法：比丘仔細思考這身體，自腳底而上，自頭髮而下，皮膚所覆蓋的都充滿種種不淨，他這麼想：「在這身體頭髮皮膚指甲、牙齒、皮膚肌肉、筋腱骨髓腎心肝臟、筋膜脾臟、肺腸腸膜、胃臟糞便、膽汁痰膿血汗脂肪、眼淚淋巴、口水鼻涕、滑液尿水。」於是他就身體內部觀察身體，就身體外部觀察身體，同時就身體內部外部觀察身體，因此他觀察身體當中不斷生起的現象，他觀察身體當中不斷滅去的現象，他同時觀察身體當中不斷生起，滅去的現象。于是他清楚覺知：「這是身體」修成了只有了知和只有覺照的境界，超越執著，不再貪著身心世界的任何事物，比丘們，這就是比丘如何就身體觀察身體。「此其一，另外還有思維四大（屬底下所談到的界分別觀）及墓園九相觀都屬觀身的範圍，此在相觀乃於人之屍相起九種之觀想也。一、脹想：觀死屍之膨脹。二、青瘀想：死屍之色變也。三、壞想：死屍之破壞也。四、血塗想：破壞已，血肉塗地。五、膿爛想：膿爛腐敗也。六、噉想：鳥獸來噉死屍也。七、散想：鳥獸噉後而筋骨、頭、手分裂破散。八、骨想：血肉既盡只有白骨狼籍。九、燒想：白骨又火燒歸於灰土也。欲修此觀法之行者，請參考大念住經之「觀墓園九相」部份。有詳盡的說明。

(二)慈悲觀——問一切有情觀可憐之相、止瞋、瞋多者修。可憐之相可從貪、瞋、痴三方面觀之，就貪而言，見衆生耽溺五欲之中以為樂，不知樂乃若因，有貪念之故故苦。貪不到則生瞋、瞋心一起，如火燒、身心馬上起種種不愉快的變化，痛苦萬分，是為苦。此二種苦皆由於執者於身心、內外人、事、物之故，而了解法本無常、法本生滅、法本無我之理，是為痴。衆生具足貪瞋痴，則念念遷流於生死輪迴之中，而不自知，是為可憐憫者。吾等觀衆生可憐之相應包括行者本身，故行者於修學之初應先觀己亦為諸業所集之身，於身於心於境數數起貪、瞋、痴，念念遷流於六道輪迴之中，與他衆生同是可憐憫者，如是由喪生發慈悲之心，緣境數數薰習，則順逆緣皆為修學之增上因緣，如是始能將慈悲之心漸次發展開來，然衆生往往由於惡業因緣之增盛，加上無始無明對我、人、事、物之深重情執，當因緣會遇時甚或造下生生世世三惡道之惡因緣而無法自拔，如地藏經所云：我觀是閻浮衆生舉心動念無非是罪、脫或善利、多退初心，若遇惡緣念念增益：。故閻浮衆生隨惡因緣、惡心、瞋心、數數生起，如瀑流般無法扼止，世間之殺、盜、淫、妄於焉而生，因此修習慈悲觀者除了要了解解瞋之因是來自貪愛與我執之外，最好能配合四正斷與四正勤一起修持，或可稍轉全功。

所謂四正斷：一、斷斷：於所起之惡法斷之又斷，故名斷斷。二、律儀斷：堅持戒律，慎守威儀，不令惡起，故名。三、隨護斷：於無漏正道隨順守護，使不退沒，令惡法不起，故名。四、修斷：能修作正道，令其生長而斷除諸惡故名修斷。是為四正斷。……（待續）

中國禪 六祖惠能

永如

惠能駐足曹溪傳教。一日，惠能忽然想要清洗傳教的信物，便來到曹溪的源頭，引用山泉洗濯。適時，遇上了一位遊方僧人——方辯。方辯一見惠能在清洗袈裟，馬上想到對方可能是傳說中的大師，便很禮貌的向前禮拜，欲請惠能收他為徒。惠能並沒有直接地答應，只是問他平日做些什麼工作？方辯說：「學雕塑的。」惠能為測試其對佛法的悟性，就要求方辯為他塑一尊像。

幾天後，方辯完成一尊傳神的小惠能。惠能看過說道：「像中已充滿人性，尚未真正掌握佛性。」聽到這兒，方辯非常傷心，以為惠能更不可能收他為徒了。不過，惠能為渡其有緣人，不但收他為徒，並將袈裟送他成為塑像的報酬。而方辯受到惠能的獎勵，後來亦成為有道的高僧。

有一次，寺中來了一位十二歲的小沙彌。惠能聽說這位小沙彌，遠從神秀師兄主持的玉泉寺而來。只見神會有一對炯炯有神的眼神及倨傲的態度。初時，神會有禮的向惠能禮拜。惠能問他：「修行的信念為何？」神會是有備而來的，之前早已向人打聽好惠能的傳法要訣。很有自信的說：「心無掛礙，見性成佛。」「怎樣？我的理念與你教的不謀而合，是不是可謂神童再世呢？」惠能了解他只是聰明伶俐的小沙彌，卻毫無修行的心，便毫不客氣的數落他。而神會當然很不服氣，反問他：「和尚平日坐禪時，看見了什麼東西嗎？」

惠能知道神會落入文字遊戲中，當下拿起禪杖打了神會三下，問他：「挨打了，你是痛？還是不痛呢？」神會很聰明，為了避免讓惠能抓到把柄，答道：「也痛，也不痛！」惠能順其意，也回答他：「那麼我坐禪的時候，也看見也沒看見！」神會一聽恥笑惠能：「什麼是看見，又沒有看見的笨答案？」

惠能說：「我所看見的是自己的過錯；沒有

看見是別人的好惡。所以有看見與沒有看見的部份；可是，你的答案也痛也不痛，是沒有道理的。不痛，代表你沒知覺、麻木不仁；會痛，又顯示出你與一般人一樣。而一般人挨打之後，通常會生出怨恨心。既然有了怨恨心，又怎能心無掛礙呢？而心若見不到真理，就應該跟著善知識好好修行，心悟即可依自己心來修行。現在你以迷惘的心來問我，是否看見真理，即使我掏真心給你看，你也看不懂。所以，何不先行自求明心見性，再去關心別人？」

惠能的話聽得神會面紅耳赤，當下於惠能面前拜了百於拜、連忙懺悔，希望在惠能門下修行。神會自惠能開導後，虛心求教，也成為另一個有道的高僧。……（待續）

87年度點燈、安太歲

請早報名

光明燈年點一六〇〇(個人)
安太歲一五〇〇(個人)
聯絡電話：六八八〇四三一
大甲鎮和平路十七號

我的「最好的」

開元

人的生活過程中，可說是豐富的、充實的、美好的，就像一齣電影、酸、甜、苦辣，盡在其中，只是您願意扮演那種角色罷了。看到這裏，您一定想，我當然要當那劇中最好的那個角色，沒錯，這可說是大多數人的想法，可是什麼叫做「最好的」呢？舉個例吧！在彰化有位老婆婆，

她是個富婆，但是他每天與垃圾為伍，因為她是撿破爛的，她撿破爛應該還說的過，但是她把垃圾囤積起來，聽說是等漲價，天啊！為了等價錢高才要賣，所以把家當成垃圾山，每天進出已寸步難行了，但她還是樂此不疲，還聽說，她的垃圾已屯積到馬路邊，使車子和行人都很難通行，所以當地的公所就出動垃圾車來強制運走，但是，她又將運走的垃圾撿回來，你瞧，她視為寶的垃圾正是我們所厭惡的，所以你說，什麼是好的、什麼又是壞的呢？因此好壞不過是我們一念之間。還有我們每天翻開報紙，那些記者的論點都是正確無誤的嗎？有確實做到為伸張公義而寫嗎？或者只注重個人利益，而扭曲了整件事的重點與過程，因此我們每天所看的報紙也只不過是記者的一念間，所以我們看報紙，也不用太投入，因為每個人的觀點皆不盡相同。

因此您還認為富比貧好，貴比賤好嗎？當然這還是與仁者的心念有關。但依我個人而言，只要我們秉持著循規蹈矩、按部就班、不逾矩、扮演好自己的角色就是好。不過大家會這麼聽話嗎？當然還是有些迷途羔羊，自以為是。人往往都是不滿現狀，不顧本位，做出逾距的行為，這就是人為什麼會有那麼多煩惱，和障礙的原因所在。

大乘起信論說——一念無明生之細、拉界為緣長六粗，您看人是多麼複雜啊！所以知道自己有煩惱還算有智慧，還有人已經是滿臉煩惱還不自知，就拿前所舉例的老婆婆為例，您看到她應該煩惱的事嗎？依我來講她應該注意的事是，她結了許多惡緣，因為她的左鄰右舍、街頭巷尾，看到她都只是歡口氣、搖搖頭、氣在心裏，甚至連親人都相繼遠離。我們常聽某人說，我看到她就討厭，我看到她就生氣。這就是沒跟人結善緣，就因為這樣她斷了許多善緣、善知識，而這種因緣正是我們不可或缺的資糧，因為沒有善緣，我們可能誤入歧途，走了許多冤枉路，沒有善知識的指引，我們可能到處碰壁，而走上不歸路。

《美食中心》

素食意象好貼心

蜜汁火腿

■材料（4人份）

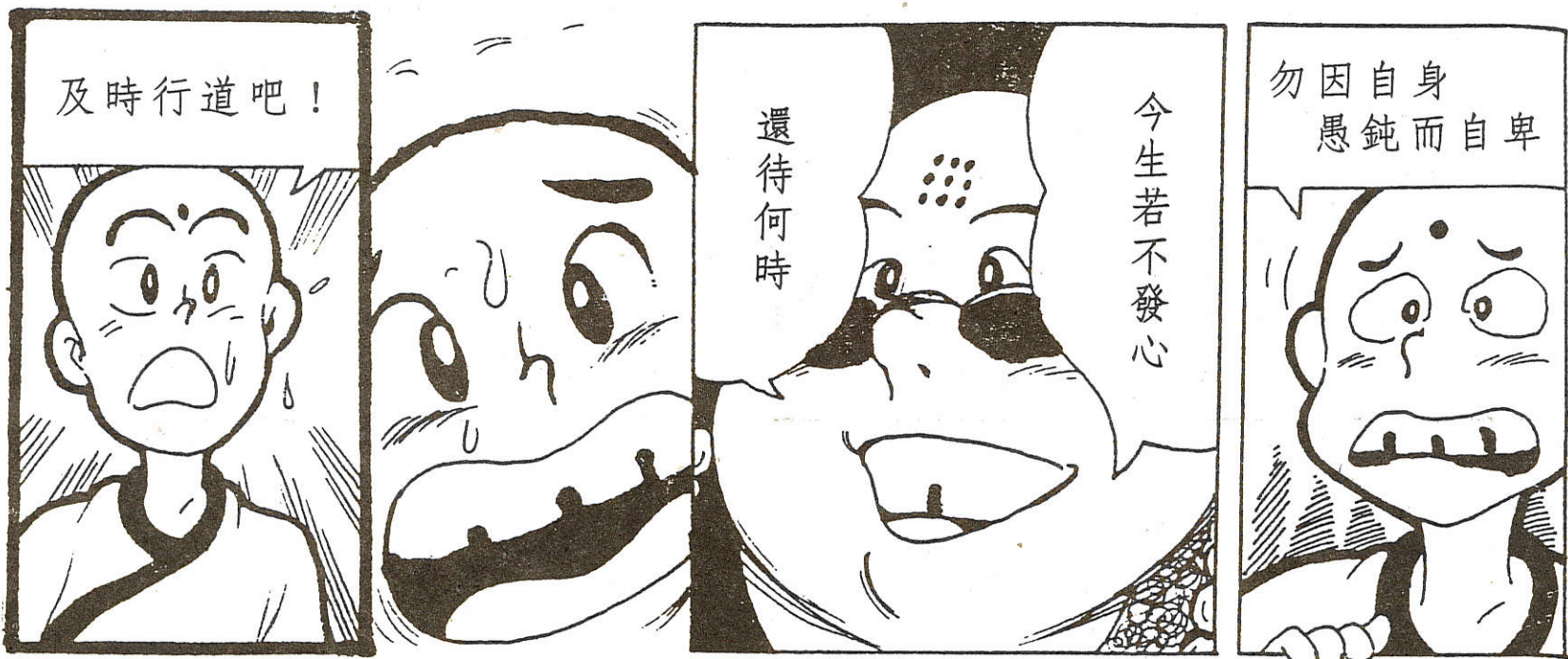
- 素火腿：：5片
- 鳳梨（罐頭）：：5片
- 土司厚片（去皮）：：10片

■調味料

- 醬油：：1 1/2大匙
- 冰糖：：2大匙
- 太白粉：：1大匙
- 玉米粉水：：1大匙
- 蜂蜜：：1大匙

【作法】

1. 將素火腿和鳳梨對切成10片。一片素火腿加一片鳳梨沾乾太白粉黏住後，排入盤中，再放入蒸籠內蒸10分鐘。
2. 冰糖加少許水煮溶，再加醬油、蜂蜜、調勻隨即以玉米粉水勾芡，淋在素火腿上。
3. 將厚片中間切一刀，但不可以切斷，可使其成為雙夾片。食用時將蜜汁火腿夾入土司中間即可。



老詔·生活漫畫



供養三寶——
 壹仟元：賴炳南
 王靖蓮
 伍佰元：蔣阿有
 參佰元：蔡銘娟
 貳佰元：蔡成仁

慈益費——
 貳仟元：曾國盛
 參佰元：陳麗珍

參佰元：宏鑫企業社

孫寶芬
 吳欣霖
 王宏焯
 白玲交
 吳昆書
 林柔慈

伍佰元：徐梁日妹
 壹仟元：洪長庚
 蕭美玲
 周清美
 徐梁日妹
 怡穩（股）公司

建寺——
 肆仟元：郭安雄
 貳仟元：蔡美珠



（十月、十二月份）
 贊助大願共修會
 慈悲道場五〇〇〇元

功德名錄

英文佛教諺語：害人反害己

The biter is sometimes bit.

菩薩檔案

有人說，女人是水做的，但在陳素燕師姐身上，不但有似水的柔性，更多了一份堅毅的神情。素燕師姐每天除了上班工作以外，處理家務有條不紊，下田工作更不亞於男衆。在婆婆的心目中是一位難得的好媳婦。

素燕師姐的小姑林瑞美師姐，也是一位溫純熱心、事母至孝，對於嫂嫂更是敬愛有加。數年前姑嫂二人親近了佛法以後，彼此之間更是一對好搭檔。普行精舍若舉辦各種活動一定是全心的投入。就這樣，她們將自己學佛的心得分享給別人，隨時隨地廣結善緣，讓別人也能得到佛法的益處。



林瑞美師姐



陳素燕師姐

略辨大乘入道四行

菩提達摩

夫入道多途，要而言之，不出二種，一是理入，二是行入。

理入者，謂藉教悟宗。深信含生，同一真性，但為客塵妄想所覆，不能顯了。若也，捨妄歸真，凝住壁觀，無自無他，凡聖等一，堅住不移，更不隨於文教，此即與理冥符，無有分別，寂然無為，名為理入。

行入者，謂四行，其餘諸行，悉入此中。何等四耶？一報冤行，二隨緣行，三無所求行，四稱法之行。

云何報冤行？謂修道人，若受苦時，當自念言：我從往昔，無數劫中，棄本從末，流浪諸有，多起冤憎，違害無限。今雖無犯，是我宿殃，惡業果熟，非天非人，所能見與，甘心忍受，都無冤訴。經云：「逢苦不憂。」何以故？識達故，此心生時，與理相應，體冤進道，故說言報冤行。

二、隨緣行者：衆生無我，並緣業所轉，苦樂齊受，皆從緣生，若得勝報榮譽等事，是我過去宿因所感，今方得之，緣盡還無，何喜之有？得失從緣，心無增減，喜風不動，冥順於道。是故說言，隨緣行也。

三、無所求行者：世人長迷，處處貪著，名之為求。智者悟真，理將俗反，安心無為，形隨運轉。萬有斯空，無所願樂，功德黑暗，常相隨逐，三界久居，猶如火宅，有身皆苦，誰得而安。了達此處，故捨諸有，息想無求。經云：「有求皆苦，無求乃樂」，判知無求，真為道行，故言無所求行也。

四、稱法行：性淨之理，目之為法。此理，衆相斯空，無染、無著、無此、無彼。經云：「法無衆生，離衆生垢故；法無有我，離我垢故。」智者若能信解此理，應當稱法而行。法體無慳，於身命財，行檀捨施，心無吝惜。達解三空，不倚不著，但為去垢。稱化衆生，而不取相。此為自行，復為利他，亦能莊嚴菩提之道。檀施既爾，餘五亦然，為除妄想，修行六度，而無所行，是為稱法行。