

勤修

月刊
雜誌

行政院新聞局出版事業登記證局版台誌字第八一八六號
臺灣郵政特准掛號認爲新聞紙類

內
國
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)

贈閱
一三四期

孟蘭盆報恩法會通啟

七月報恩月，僧寶節。一年一度之孝思報恩超度法會。

是為人子女為現在或過往父母、六親眷屬，懺悔罪障，供養三寶，佈施修福的好機會。

該期將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，並普施回向冥陽兩利。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。

法會地點：大甲和平路十九號（普行寺）

聯絡電話：(04)26880431

藍田寺啟建通告

【緣起】：

不忍聖教衰，不忍眾生苦，秉持佛陀慈悲之精神，以弘揚佛法教義為基礎。

幾年來為念眾生，念道心，念菩薩心，承擔啓建后里息心禪苑之重責；一直以來諸多障礙以致未能實現，歲月如梭，轉眼間將近二〇年如今重覓新地苗栗縣苑裡鎮藍田段七〇號，做為息心禪苑的延續，並取名為藍田寺，即日起展開百年新里程，從申請農用資材室做起，到建地整體規劃盼能依合法程序，使未來新道場能從正當性趨於正常、正向、正道的運轉。藉此修行者能安心辦道，度化有緣，利益群生，此則本道場的重要承擔。

期願各界善心人士，十方大德，共同來成就菩提家園——藍田寺

藍田寺建寺功德項目

賢人喜佈施 天人暗讚揚
捨一得萬報 福德不可量

認捐功德項目：

建寺用地：每坪參萬元共三〇〇坪
庭園用地：每坪八千元共五〇九坪
長期護持會員：月繳二〇〇元
福田會員：月繳五〇〇元（三年圓滿功德）
心田會員：月繳一〇〇〇元

一磚一瓦盡是功德，每分用心福慧伴隨增長。本寺為感恩十方大德的護持，謹訂於每月第四個晚上七：三〇分誦持金剛經，於每三個月第一週星期日，虔誠禮拜大悲懺祈求諸佛菩薩龍天護法護佑藍田寺順利完成並迴向所有護持者，遠離病苦消業障、佈施功德福慧長。

《捐款辦法》：

1. 郵政劃撥：20844469 戶名：鄒麗招（釋印持）
2. 銀行電匯：台灣企銀大甲分行
3. 親臨普行寺認捐贊助

地址：台中市大甲區和平路17號
電話：042-6880431
傳真：042-6869100
電子郵件：pushintw@gmail.com

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

文一文教基金會附設文一花藝走廊。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

顯子的悟

✻七七顯子

塑化危機

看佛教徒飲食觀



過了端午，果然熱浪襲來，烈焰炙人。坐在二樓案前思索，耳際不時聽聞的風聲都有燥熱之感，如同近日來影響全球的塑化劑事件，一波波使群民無安。在我看來這只是石油工業危害世界的一小部分而已，其實不足以道，但是激起群民不安，使我甚深思維覺者佛陀的飲食教育；想起「假撓毒藥亦閒閒」的達摩祖師。

寺院齋堂的正中央必定高懸「五觀堂」三字。故齋堂又名五觀堂。五觀指的是：（一）計功多少，量彼來處。意思是一日所食的美味，得來不易，必須眾多因緣所成就，受食時，應懷感恩之心。故作此觀。（二）付己德行，全缺應供。意思是檢討自己功行，是否具足，該做已作否？是全是缺？受食時應懷慚愧心。故作此觀。（三）防心離過，貪等為宗。意思是用餐之時須防心離於貪瞋癡三種過失：於美味食物不起貪心，見不美味的食物不起瞋心，見美不美味的食物不起痴心。受食時應懷審實心。故作此觀。（四）正事良藥，為療形枯。飲食是滋養假有色身之藥，三餐是一件重要的事，正確用餐，可以治病，受食時應懷謹慎心。故作此觀。（五）為成道業，應受此食。一切所食皆為資身修道之用。受食時應回向菩提心。故作此觀。換句話說，正確的吃飯，有助成就道業。「五觀堂」意味著「用齋」亦是一門重要的修行。

「五觀堂」兩旁常常有一對聯寫著：「五觀

若存，金石易化；三心未了，滴水難消。」意思是用齋之時常存五觀，金塊石塊都能消化；而如果吃飯之時多諸思量，過現未來輾轉散亂，那麼連喝水都能噎到噎到，難以消化。

佛教徒的飲食，初聽聞無他，慎思後

驚覺，重在心念轉換；重在身語意業全然的專注。心念轉換就不執著在食物的美味上，久而久之無分別心生起，身體的覺知靈敏，連白開水都清甜，能真正吃出食物的原味，能嚼出菜根之香；無須添加調味料使之負擔，身體比較輕盈不會濁重；再持之以恆，對外追求之物慾之心降低了，以少而足，使得內在的覺性慢慢甦醒，身心漸進柔軟，身心的柔軟呈現於外，五官對於外境的感知領受，變的清楚。身語意的專注，使身心漸漸保持在平衡狀態，情緒的波動趨緩，使人溫和，更由於表達的清楚，使人願意聽取意見，人際關係會變好；除此之外，是能覺察有情之音，晉升為佛菩薩發心。所以吃飯是多麼重要的一門功課啊！

塑化風波，石油工業危機，最重要的驅動力是貪瞋痴的心念，這是惡念共業。人們總是順此業轉以為真實，自然輾轉旋復，回不去了！明知不可為也要做！

核能是毒！醫藥是毒！科技是毒！知道嗎？貪瞋痴心最毒！這麼說吧，世界上充斥著毒，但是不相應就無害。毒蛇很毒，但是牠不會隨便咬你啊！我想起達摩祖師曾經被三次毒害都無事，這是怎麼回事呢？我想應該進入回向之道吧；從吃飯開始讓自己進入修行的殿堂；讓自己覺性甦醒，遠離反覆輾轉的三毒心念，才不會聞風色變，驚恐不安；才能比較安然，不被塑化、不被毒化！

高本寺啟事

僧寶節道糧超薦法會

謹定於國曆8月22日至8月28日欣逢地藏王菩薩聖誕高本寺與華嚴啟能中心聯合舉辦僧寶節道糧超薦法會

法會內容：梁皇寶懺。地藏菩薩本願經。佛前大供。普施。

法會期間：提供消災、超薦、普施、供僧、打法會所得除法會期間支出費用外，其餘款將撥於高本寺籌建大殿基金以及華嚴啟能中心新校舍經費。望十方善信共同成就。踴躍報名。

齋堂裏的對聯

世間惟有修行好；天下無如吃飯難。

*河南開封相國寺西齋堂

地壯菜根粗，因真果正；
糞多茄子大，德厚福隆。

*印光大師全集

一粒米中藏世界；半邊鍋裏煮乾坤。

*峨嵋山對聯

托鉢歸來，不為鐘鳴鼓響；
結齋便去，須知鹽盡炭無。

*雲南大理感通寺

金剛屑顆粒難消，臨食何妨先想想；
鐵饅頭吐吞不得，此時恰好細參參。

*台北市十普寺

試問世間人，有幾個知道飯是米煮；
請看座上佛，亦不過認得田自心來。

*四川新都寶光寺

安養中心關懷行

我今灌沐諸如來
淨智莊嚴功德海
五濁眾生離塵垢
同證如來淨法身



《滌淨心塵埃，禮敬自性佛》



《德香、法香、心香長駐心底》



《同行菩提道》



《我為你祝福》



《放下自我就能快樂》



《人間處處有溫情》

回家

小玉

十年前牽著孩子的手，望著駁坎下的養老院，充滿自信的跟孩子說：「以後老了，媽媽要在這裡養老。」

孩子天真的問：「為什麼？這樣我們會沒有媽媽！我們不要媽媽住這裡。」，「因為不想增加你們的負擔啊！」當年的情景還記憶猶新。今天有緣來關懷長輩，藉機踏進養護中心。好奇的環顧四周探討可能是我未來生活的世界。『空氣是沉悶的、淡漠的神色、堆滿歲月刻痕卻沒有笑容的臉龐，羸弱的身軀被放在冰冷的輪椅上落寞的坐在被陽光遺忘的角落。』，「有一天那個身影可能就是我。」不忍也不敢再想像下去，急忙彎下身準備佈置要用的東西。當下心痛已經掩蓋恐懼的感覺。

因應社會變遷的趨勢與需求，養老院及養護中心到處林立，裡面的工作人員都是大菩薩化身的善良天使，不容否認專業的護理照顧是被動照顧者最佳的處所。但是再完善的照護依然缺乏無可替代的親情，身體的病痛有醫藥可以治療，但是親情、關懷才是心靈撫慰的最佳良藥。看，長輩們接收到師父的開示祝福後，句句「阿彌陀佛」此起彼落，

阿公阿嬤的臉龐不再冷漠，個個都綻放著可愛的笑容。開心得像小孩子一般，志工們幫忙帶領浴佛，借法水佛號蕩滌心境、祈願祝福，現場氣氛祥和，仿如諸佛菩薩現身，大眾以虔誠最敬禮，行大回向。原本陌生的一群人，此時此刻融合成一家人。輕輕的付出一分愛，就有很大的安撫力量。

今天在養護中心上了一堂震撼教育。很難釋懷自己以後真的要在養老院度過餘生嗎？在那一天來臨前真的可以做好心理準備嗎？我的孩子真的會把老媽老爸送去安養院嗎？……

來到這裡的每個人，不論是出自於自動或被動，無奈的背後家屬或被照顧者內心一定都承受痛苦的煎熬。在養護中心上演的是病、老、死的無常劇，有人畏懼，有人坦然以對；在這裡有人看到黑暗降臨前的夕陽，有人看到日出前的曙光。我看到的是人生的無常，感念不僅行孝要及時、行善也不能等。「人身難得今已得」要珍惜難得的身軀，也要善用健康的身體。奉行「慈悲喜捨」的善法。

離去時，長輩們殷望的眼神期待下次再相逢，我們則把滿滿的祝福與發光發熱的愛留給長輩們，希望此行有「佛、法、僧」的加被，讓大家的身心靈都能得到慰藉與依靠。