

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

月刊誌刊

國內郵資已付
大甲郵局
許可證
中台字第1874號

贈閱
六十七期

普行精舍

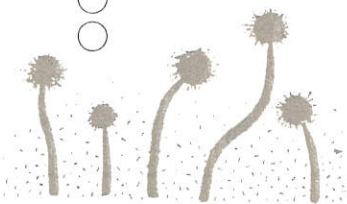
下半年度活動預告

- ▲共修念佛會——每週日晚上七：三〇—九：〇〇
- ▲心理健康講座——每月第三週日下午二：〇〇—四：〇〇
- ▲孟蘭盆報恩法會——國曆8月31日至9月6日
- ▲藥師如來聖誕、點燈供佛法會——國曆10月18日—10月22日
- ▲佛陀成道紀念暨謝安祈福法會——國曆12月31日。

每刊一法話

善修法行，學彌莫犯。
行道無憂，世世常安。

——出自《法句經·教學品》——



點燈

人生最珍貴的事，就是心中有一盞明燈。生活中有陽光，給予我們方便，佛門中有一盞燈，給我們光明吉祥。當下默禱祈願——

- 點亮一盞燈——願我智慧生根
- 點亮一盞燈——願我善心萌芽
- 點亮一盞燈——願我身心安穩
- 為子女點燈——願子女聰明乖巧
- 為父母點燈——願父母身體健康
- 為家庭點燈——願吉祥如意，點一盞燈
- 為解怨釋結，消除橫禍，點一盞燈
- 為世界點燈——願世界和平人民安康



財團法人 文一文教基金會

宗旨：本會創立宗旨為「發人本思想、啓迪人性自覺、鼓舞社會善良風氣、推動教育公益事業、提昇大眾生活品質。」

目標：本會努力推動會務，舉辦或協辦各種教育文化及社會福利有關公益活動，青少年營隊活動。幸福人生淨化人心講座，藝文研習學術演講等各項多元的休閒活動，以倡導社會大眾正當的休閒活動理念。

八十九年度活動內容

- *長者學園：針對耆老舉辦，有念佛班、學佛班、唱歌班，每月二、四、週末早上九點舉行。詳情請洽基金會。
 - *佛學研習班：不定期舉行，詳情請洽基金會。
 - *義工訓練課程：文一精神介紹、佛學課程、醫護常識、人際關係、勸募、須知、活動技巧、文書處理、禪坐。
 - *雜誌出刊：每雙月之廿五日出刊，歡迎免費索取，提供您正信的開始。
 - *社會救助：不定期。送書到監獄：每季一次於九月。
 - *關懷受刑人：不定期。送書到監獄：每季一次於九月。
- 也許您會想，多一個學習的環境，多一個新的生活空間——可以再次展現自己的能力，回饋鄉里。那麼，請加入我們的成長園地。

贊助項目

- 一、名譽董事：每月壹萬元。
 - 二、福慧委員：每月伍仟元。
 - 三、護法委員：每月壹仟元。
 - 四、慈悲會員：隨意。
- 聯絡地址：台中縣大甲鎮和平路十七號
電話：(04) 6869100

傳真：(04) 6869100
劃撥帳號：二〇八四四四六九
戶名：釋印持（鄧麗招）

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識，寄給我們，以便作業。謝謝您的關懷與鼓勵。

人間琉璃地

普行活動花絮

藥師如來瑠璃光

微網莊嚴無等倫

無邊行願利有情

各遂所求皆不退

這一首偈頌對大眾來說也許不陌生、在淨瑠璃世界裡，有一位藥師瑠璃光如來，祂在行菩薩道時期，曾發過十二大願，那十二大願，都是為了能夠滿足一切眾生的需求。

普行精舍——雖沒有琉璃磚瓦的建築，亦沒有盤龍雕壁的殿堂。有的是一顆平等之心，身踐力行，默默奉獻給願意修學之人。三F所供奉的正是藥師如來本尊、佛相莊嚴、靈驗無比、亦是每週日蓮池海會，諸上善人俱會一處，一起念佛共修的好所在梵音起……無不令人懽心感動，也為讓信眾能有正確的修行觀念和方法，以提昇內在的智慧，定每月的第二個週日及第四個週日為佛學研習、第三個週日為健康心理講座。更為落實佛法的慈悲理念，贈書至監獄，讓受刑人也能夠有機緣充實內在，對人生有所啟發。

藥師經云：「東方世界是一個淨瑠璃世界」、清淨莊嚴，自在安樂，「普行」——秉持著藥師法門以出世的精神，做世間的事。「淨土」在那裡？在您我心中，也在這一塊地，讓我們攜手一起來耕耘。也許您曾想多一個學習的環境，那麼「普行」是最佳的選擇——歡迎您！踴躍加入、參與，我們的成長園地——（待續）

床前孝女

常聽人家說：「久病床前無孝子」，因為一般人對待長期生病的父母往往缺乏耐心，才有這樣的感嘆！

可是當我們一行人走進「劉伯伯」的小房間時，祇見他被包裹得像襁褓中的小嬰兒那般的舒適安然，心中早已知道這一定是一位孝女。「劉伯伯，我們來看您啦！高興嗎？最近氣色粉不錯耶！那！兩眼直瞪！不發一語！啊！我知道啦！劉伯伯您最近在禁語對否？」

我們試著跟他說話，看有否反應！自從「綉里」師姊母親過世後，劉伯伯就一直鬱悶不樂，不幸又在前幾年中風，躺在床上，凡事都要依靠人家服侍。「綉里」姊妹倆生性孝順，很有耐心的親自服侍生病的父親，舉凡侍湯奉水，端屎端尿，帶他去醫治無數的病痛，或者陪他度過一個又一個特別的節日。尤其最令人心感動的是房間裏連點尿騷藥味都沒，臨睡前定適時調溫，再讓父親睡覺，若感冒時兩姊妹是輪流坐在父親床前守護到天亮，一刻也不敢疏忽或離開，深怕父親痛苦時自己不在身邊，像這樣毫無怨尤竭盡心力照顧父母，「孝順」兩個字又豈是現今社會一般人所能及。

古人說：百善孝為先，父母不敬，敬何人，佛典曾云：「人身難得」我們之所以有生命，能夠安然在社會中生存，是何其幸運？若沒有父母千辛萬苦孕育我們，為我謀取衣食住行所需，長大後又為我們擔心牽掛……我們將無以為生，這

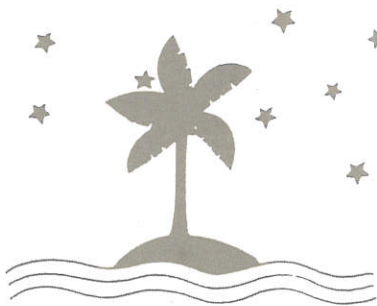
份情比山高，比水深。「綉里」姊妹倆能數十年如一日地善盡為人子女的孝道與愛，堪為現今社會人士的楷模。

生

活

畫

— 依玲



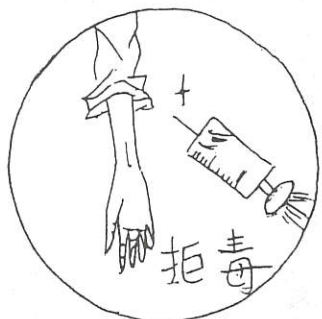
◎不傷害別人



◎委屈求全

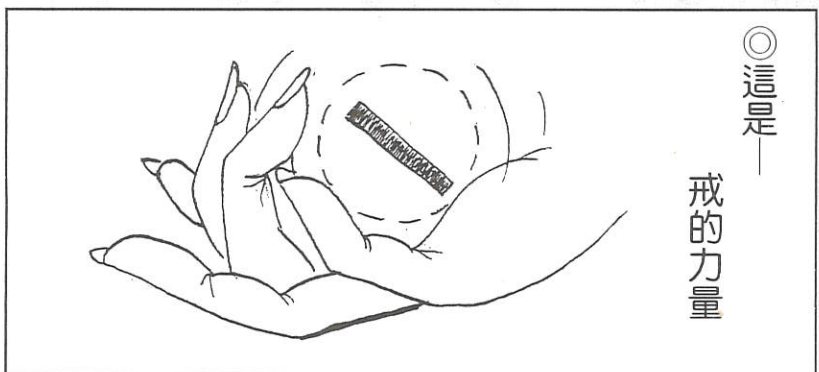


◎遠離毒品



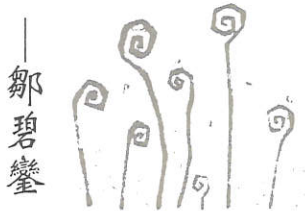
◎這是

戒的力量



心得分享系列

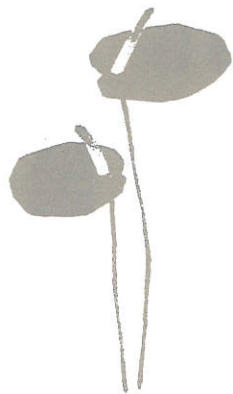
煩惱即菩提



鄒碧鑾

一般人皆認為煩惱是因別人招惹而來的，竭盡所能的想排除萬難，改變別人，但這比改變自己還難，有一則實例與各位同修共勉之。

開店的地方，前面是甘蔗大盤商，每天下午都有大卡車排隊卸貨，而在等待中卡車司機都不把油門熄火，排放廢氣直衝店中，濃濃的柴油味久久不去，每日如此真是煩惱透頂，找司機溝通又無效，請老闆轉告也沒辦法，差點請當地里長前來協調，心想如此下策一定撕破臉，大家臭臉相待，而每天得見面，豈不怨憎會苦嗎？突然靈機一動，找來一片結實木板，當卡車駛至門口時安放在排氣管旁，這樣廢氣就不會直衝店內，這苦惱的事就迎刃而解，雙方也不至惡臉相向。以前卡車司機從不正眼看待，漸漸地也會上門買他們小孩的衣服，其實他們只是面惡心善，站在自己的立場著想而已，不求別人，改變自己、利他便利己，即使是煩惱也會轉變為菩提。



顯子的悟

緣事——慈悲的利益

十三顯子

八十五年夏季的某一個星期五，我和開元師到伸港的夜市集裡化緣。依然是一襲長衫，而夏夜裡沒有白天一般的酷熱，並不需要頂著大太陽，所以拾去斗笠的庇蔭。偶而涼風徐徐，在這鄉間的夜市集化緣，其實並不是件苦差事。

熙熙攘攘的夜市集裡，我和開元師選擇兩個寬廣的出入口站定，以不妨礙交通以及販者的方便為原則。也許是內心充滿歡喜吧！看那來來往往的人們，竟也個個充滿歡喜的臉。如果不是那件突發事件擾亂我們，這樣的心情可以讓我們待久一點的時間的。

就在站定後約一個小時的光景，有一位穿紅色上衣黑色長褲的男子，迎面而來，本以為是位善士，要來結緣捐款。卻見那位男子不知丟什麼東西在捐款箱裡，剛開始並不以為意，但是那位男子卻頻頻找碴，丟進捐款箱裡的東西，竟是骨頭、牙籤、用過的紙杯等諸如此類的髒東西。而且並不是只有我遭此困擾，開元師也一樣遭受困擾。最後就是因為開元師的捐款箱被丟進煙蒂，還冒著煙！所以放棄緣事而離開的。

後來我們兩個，還是去了幾次的伸港星期五夜市集。仍然會碰上那位男子，也一樣會有相同的事發生。只是我們變聰明了，我們會閃避他。他一直沒有得逞，卻都不放棄。

我一直猜測他的變態行為心理，也一直想改變現況。心想他內心對出家人的誤會該如何排解。後來我想到佛陀的一句話：「可憐憫者！」又想到另一句話：「眾生供養，我皆慈悲受之」。於是我選擇不再閃避他，並且對他微笑，他一如往常將垃圾丟在捐款箱裡。我向他鞠躬並說聲：「感謝供養！」奇妙的事發生了——他罵我「神經病」。然後有兩位彪形大漢抓著他到我面前來。大漢開口問：「師父啊！剛剛他丟什麼東西在您的箱子裡。這麼不尊敬！亂來！」我忙說：「沒關係！沒關係！」大漢又轉向那位男子：「你看師父這麼慈悲，快向師父道歉！下次再這樣就給你好看！」見那男子連說幾聲對不起；我也忙著回著說：「沒關係！沒關係！」突然有法喜充滿的快樂。

後來我們再也沒有碰到那位男子了。瞋恨要用慈悲對待一佛陀的教法。應用它竟使自己得大利益呢。



英文佛教諺語：行住坐臥，無非是禪，斯為無上法門

What could be better than a
maditation you can take anywhere?



經典故事淺說

—小綴

佛在王舍城的靈鷲山說法。當時王舍城內有位操淫業的女人，名叫蓮華，端正美麗無人能比，國內的大臣公子們爭相的想追求她。

有一次蓮華女忽然心生善念，想放棄一切世事出家為尼，於是到靈鷲山上來找佛陀，途中蓮華女見有流水，順便飲水洗手，她從清水看到自己的面貌是那樣的美麗，於是後悔的想，我如此的美麗，怎能放棄世俗享樂？出家為尼？於是她又返回城中。

佛陀知道蓮華女的因緣已成熟，應當度化，於是化作一位比蓮華女美麗數千萬倍的婦人，從城中出來，剛好與蓮華女相遇。蓮華女見到婦人如此美麗，心中非常仰慕，便問婦人從那裡來？將去那裡？婦人說：「我從城中來，正要回家，我們雖不認識，不妨到溪邊休息，一起談天。」於是兩人就到溪邊互訴平生，才談一會兒，那位長人便靠在蓮華女的膝上睡著了，不多久那位婦人就死了，她的身體馬上腫脹臭爛，生滿臭蟲。蓮華女見此情景，心驚怖畏：「怎麼好好的，忽然間死去？這人尚且如此，我又豈能久存？我當去拜見佛陀，精進學道才對！」於是蓮華女到了靈鷲山，五體投地禮拜佛陀，她把途中看到的情景，一一告訴佛陀。佛陀告訴蓮華女：「世人有四事是不可依靠的：一者少壯當會老，二者強健當會死，三者六親聚歡當會別離，四者財寶積聚當分散。」蓮華女聽了佛陀的開示，了解此身亦如幻化婦人一樣，生命是不能久留的，唯有修道德行才能寂滅自在永遠安穩。蓮華女當下發願為比丘尼，佛陀欣然答應，於是蓮華女的頭髮自然掉落，即成比丘尼。她思惟止觀，不久即證得阿羅漢位。

情緒管理與提高EQ的方法

改變「認知」、增進感受

彰化基督教醫院精神科醫師 陳俊志

●西方的情緒管理方式

- 一、增進個人認知能力：
 1. 對周遭環境（自然及社會）有更深入且正確的了解
 2. 檢討並分析自己的信念，以合理的想法來取代不合理的
 3. 發展對情緒刺激（含人、事、物等情境）
 4. 清楚覺察到自己真實的情緒感受
- 二、增進個人的自主程度，培養自我負責的態度：
 1. 從事心理建設，面對自己的情緒感受，不逃避已發生的情緒問題
 2. 依靠自己的理性，對抗不合理的情緒感受、衝動及行為
 3. 主動提升自己的心理層次及改善情緒表現，不必被動等待及接受別人的暗示
- 三、減少情緒衝動及爆發的程度，增加健康的及合乎道德的表達方式：
 1. 以實際有效的行動來抑制情緒衝動及爆發，使不當情緒減至最低
 2. 鼓勵健康的情緒宣洩及合乎道德的情緒行為，以免損人不利己
- 四、了解並批判社會文化背景對情緒表現的影響
 1. 了解社會文化背景對情緒表現所建立的規範，並盡力遵循
 2. 不盲從所有情緒表現之社會規範，須加以批判再重新建立
 - 五、培養情操，提升人格：
 1. 依情緒感受的良窳建立道德良心，做了該做的事，即心情愉快，心安

●東方的情緒理論（以儒家為例）

- 一、上天賦予人性，包含人情，所謂人情乃指心受到外物影響所發動之基本情感，人情表現得當（就是善）可以培養高尚情操及完美人格，人情表現不當（就是惡）時，個人私欲已超過心靈主宰，可以靠後天涵養歸於善，若不加節制，終至天下大亂。
 - 二、後天不良環境的習染，及名利外物的誘惑，使人失去正確的指引而為惡
 - 三、人情中的「欲」最不易控制，極易成禍，必須加以節制（孔、孟），去除（朱熹、王陽明）、或適當地予以滿足而不刻意貶低扭曲（荀子、戴東原）
- 四、情緒指導的目標，消極在節制人情，積極在培養愛的情操，人情表現的指導，是人格教育的基礎，一旦人情提升為高尚情操，即是人格教育的完成
- 五、以後天涵養的功夫，發揮心靈的主宰作用，才能使人情循本性行（義理）而行
- 六、禮樂是調節人情最重要的工具，樂是內在情感的自然流露，禮是情感如何適切流露的外在規範（待續）

