

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

中華郵政中台字第○七五四號執照登記為雜誌交寄

國內郵資已付
大甲郵局
許可證
中台字第1874號

六十八期 贈閱

孟蘭盆會報恩法會

七月為佛教的教孝月，歡喜月，本精舍於農曆七月一日至七月七日，舉辦孟蘭盆法會。藉此法會倡導思親孝行，是為人子子女者，為現在或往生的父母、六道眷屬，懺悔罪愆，供養三寶及布施修福的大好機會。是真實報答父母長養慈愛恩德之時。

七月七日圓滿之時，免費為平安里居民，消災祈福，敬請提早報名，同沾法益。

內容：誦地藏經、慈悲三昧水懺、父母恩重難報經，供佛、齋僧、超薦、普施。

報名地點：大甲鎮和平路十七號

聯絡電話：(04) 688-0431

每刊一法語

敬學攝身，常慎思言。
是到不死，行滅得窮。

——出自《法句經·教學品》

☆愛，就是……親手做羹湯「有媽媽味道」。



澎湖采風之旅

一年一度的自強活動在六月廿二日開鑼了，志工們可藉由接近大自然生生不息的精神，學習虛心納受的胸懷。

今年我們選定澎湖之旅，它擁有碧海藍天的美麗景觀，更有那老砧石的建築，還有天人菊的動人傳說……希望志工們放下身心，擁抱自然，並在彼此交流的互動中，展現新的契機，服務於人群。

導師：理修法師
社長：悟徹法師
發行人：印持法師(鄧麗招)
編輯：本刊編輯室
發行所：台中縣大甲鎮和平路19號 普行精舍
帳號：20844469
傳真：(04) 6869100
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



☆愛，就是……為母親茹素一天。



☆跨越二〇〇〇年時尚媽媽，法師贈送每位康乃馨。

親情五月天

五月的特別日子——母親節，為表示感恩，禮物是琳瑯滿目。現代媽咪生活忙碌、什麼禮物最貼心？為慰勞媽咪奉獻給家庭的時間裡，有一半是在廚房中度過，因此當天請媽咪到餐廳吃一頓是最簡便又最盛行，但出門免不了受塞車之苦。

為紀念全天下偉大的母親、勞苦功高的恩情、普行精舍提倡大家茹素的持齋一日，將不殺生的功德迴向母親長壽無病，並鼓勵共修會員於母親節當日，吃素、頌經迴向現世及過往母親、身體健康、得生善緣、以善盡為人子的孝心。功德圓滿時，共修會員們，彼此各展出一道拿手菜餚與眾人結緣、分享，而每道菜色，更以『懷念媽媽的味道』為主題。各式各樣的菜香溢滿庭園，令人垂涎，忍不住想大快朵頤，法師現場一一介紹，並解讀每道菜的涵意。

親情五月天，陪您一生中最尊敬的女人過一個不一樣的母親節，也許提供這個方式，蠻適合您，既感性又溫馨，別具意義，又可免除出門之苦。

戒期記事

真正成為優婆塞優婆夷的階梯

受五戒 菩薩戒

常看到一般信佛的人，到了寺院，也能誠心拜佛，也能擔任義工，可是一問起：「你受戒了嗎？」總是回答：「我不敢！」或者有人回答：「我不用受戒，我在家持戒就好了，我看一些受過戒的人，行為也不怎麼樣，我沒有受戒，行為還比他好呢！」聽起來理由好像很充足，可是學佛的人，不能以自己的觀念為標準，必須依著佛經以及祖師之言論為標準，才能一步一步趨向解脫大道。而受戒正是佛陀指示弟子的行為標準。不受戒而持戒的人，只能算是一個好人，並不能享有受戒的功德；而受戒持戒的人，才能學習一切威儀教相，感應受戒功德，漸漸脫去俗氣。真正成為佛教四眾中的優婆塞優婆夷。

普行精舍的在家菩薩們，欣聞法雲禪寺傳授在家五戒菩薩戒，個個歡喜踴躍在普行精舍薰習佛法多年，莫不期盼能真正成為佛弟子，真正能續佛法燈，護持三寶，更希望從受戒中真正落實佛法。

臨時前的叮嚀

印持法師

戒是佛弟子的防腐劑，受戒戒律使得佛法永存。如何求得無上清淨戒，端賴各位用什麼心情求受戒法。今日各位齊聚於普行堂中，向佛菩薩告假，即將前去法雲禪寺受戒，是表明受戒的決心，以及對戒法的渴望。因此，我希望各位能莊重其心，如實受戒。

入眾學戒先決條件，是守護身口意，使其不被環境所轉，隨時提醒自己不散亂，團體生活中要時常觀照，才能不起煩惱。受戒因緣殊勝難得，不但要心存恭敬；更要戒慎恐懼，如臨深淵，如履薄冰，切莫視為等閒生輕慢心——久學佛法，到戒場要老油條，比較環境，人我是非滿天飛。如此這般，縱然是戒會常客，也只是湊個數，更甯願從受戒中得到法益。

各位進入戒場，一定要聽從戒師的教導，遵守規矩，管好自己行為，不要操心別人對不對，加行功夫做不到，神聖戒法就難得到。希望各位好自為之，把握這段修道出世生活，精進不懈，祝福各位，成就善法，得上品清淨戒。

學習第一步——盛儀教相

演禮行住坐臥的學習

五月，天氣已漸漸熱了，八百多位學戒菩薩，聚集在棚子蓋頂的廣場上學習戒儀教相。幸有龍天護持，普降法雨。驅走了暑氣，讓大眾能在清涼中學習威儀教相。佛教徒走路有走的規矩；吃飯有吃飯的規矩；就連穿脫海青袈裟都有規定，這可不是故意刁難，在團體生活中，這些規定有助於收攝身心——令攀緣心不起，散亂心息滅。更是佛教徒自度度人的莊嚴法門。

法源無始劫塵垢

臨受戒前的懺悔

在臨受戒前，每天晚上都必須禮懺以潔淨其心，也就是要洗滌無始劫來，沾染不淨的身心。就如同一個瓶子裏面，有很多污穢的東西，你不把它洗乾淨，那麼裝進去的東西，一樣會被污染成不乾淨的東西。禮懺就是這樣的意義，所以一定要真心懺悔，才能懺盡無始罪業而受清淨戒。

戒為無上菩提本

守護一切諸善根

得戒和尚開示大家，在受戒之前，必須好好聽取受戒的道理，才能在受戒的時候，心裏知道怎麼準備，然後用心觀想，內心自然安定，很坦然的如法法的受五戒菩薩戒了。

戒師就是將佛所制的戒法授與戒子，而戒子能將佛陀所制的戒法領納在自己的心中，這就是授受戒法，略說為受戒。戒是什麼意思呢？不論五戒菩薩戒；在家戒或出家戒，這個戒就是禁止的意思，禁止身口意三業的行為，不許做一切惡事；戒又是警策的意思，警策身口意三業的行為，不可不做一切善事。所以戒有止、作兩方面的意義，守護一切諸善根，對於我人是有很大的利益。作一個在家菩薩，更要遵守戒法，不造一切惡，廣造一切善，進一步教化引導一切眾生。受戒意義如此深遠，故經云：「戒為無上菩提本，守護一切諸善根。」

我的受戒感言

行菩薩道 快馬加一鞭

陳秋榮

等待與盼望已久的日子，終於來臨了。今天，帶著一顆既憧憬又歡喜的心，要前往法雲寺，參加一個月前就已經報名的菩薩戒會。真正發願當生生世世的

菩薩。菩薩要以無相利益一切眾生，而實無一切眾生可得。我區區一個凡夫真能具足這種能耐嗎！

在精舍集合禮佛告假時，師父特別為我們開示。告訴我們受戒是要修善止惡，要我們發堅定心如金剛城，受清淨戒。戒是正順解脫之本，依戒能生諸禪定，所以要受戒持戒。

由於在出發前就作了心理準備，所以當開堂大師父開示時，心中感覺很安定。在這團體生活的新環境，必須忍耐大眾的吵雜，一向在靜中才能安眠的我，也能以默念佛號收攝自己，盡量讓自己的心不對外境起攀緣心。

開堂大師父一一為我們介紹三師和尚——得戒和尚道海長老，羯磨和尚妙境長老，教授和尚智海長老。長老們慈悲，一一為我們開示受戒的意義功德，尤其重視發菩提心行菩薩道的重要。

陪堂二師父也是授經阿闍黎的傳孝法師，為我們宣說戒法時提到，能受戒是一種福報，可以幫助我們改掉不好的習氣；戒是一種階梯，不要小看自己，一步一步，可以進入佛道的。戒可以讓入山珍海味吃不多，只喝開水卻清涼。菩薩戒有六重二十八輕戒，提醒我們要時時善護自己的心念。

五月一日晚上，傳授幽冥戒，以及在受戒儀式中，觀想時，已故的親朋好友歷歷在目，實令我感到世間的無常，人生的短暫。本身又已經是六十歲的人了，一幕幕過往情節，呈現在眼前，真令人悵然。反觀自己又有多少日子？不趕緊為自己這條不去不來的佛道，快馬加一鞭行嗎？

燃香供佛時，大家都很虔誠，我也很感動，真的如陪堂二師父開示——假使鐵輪頂上旋，終不為此苦退失菩提心。

感恩法雲寺，感恩師父們為我們傳授戒法。更感恩師父帶我們去受戒，好讓我們這群井底之蛙，見見世面的遼闊。受戒只是一個過程，卻也是責任的加重，要斷一切惡，要修一切善，要度一切眾生。可不是口頭說說而已，而是要身體力行。

此身應向今生度

莫待來生度此身

陳月霞

很幸運能夠參加菩薩戒殊勝法會。大地一再普降甘露，讓大家感受著清涼的身心。感恩佛陀慈悲加持，每個人都神情愉悅，充滿法喜。

七天的受戒過程，可譬喻受訓中的軍人，一切的行持作習，緊鑼密鼓，對我來說是有點吃不消。但是看到大多數的師姐們，年紀都比我大，尤其是身邊這位八十多歲的老菩薩，身體瘦小，動作靈巧，每天都比我早到大殿報到，她說她三天前才受菩薩戒，現在又趕來報名參加。佛珠不離手，佛號不離口，如此精進虔誠的信念。實令我感到慚愧，自歎弗如。

佛學是一門大學問，浩瀚無窮。我們先從簡單的行為規矩學起。如何穿脫海青、縵衣，是菩薩戒行者必修課目，而且也不是簡單的課目。法師一再教導，大家還是手忙腳亂。想想，要深入經藏，那真不容易。不過菩薩戒行者，就是要難行能行，難忍能忍，我要更努力才行。

聽戒的過程中，我只記得法師開示，戒是防制身心犯戒條，漸漸令內心長養善的習氣，摒棄一切不好的習氣，修習聖道。五戒如同五常倫理，仁、義、禮、智、信，屬於小乘戒，生命終了，戒體就不存在了；而菩薩戒體卻不同，是生生世世直到成佛，仍然永續存在——行菩薩道是無有終止的發菩提心，發長遠的無量心。

身為一個佛弟子，雖知受戒容易，持戒難。也應該努力遵循佛陀教誨。否則人身難得今已得，佛法難聞今已聞。此身不向今生度，更待何生度此身。

感恩再感恩

普香

感謝法雲禪寺，讓我有這個因緣參加菩薩戒會。在普行精舍印持師父開示我們，入寶山不要空手而回，要努力精進，以清淨心如法受持，得清淨戒。

師父帶領我們一行人來到法雲寺。法雲寺，群山環抱，一片寧靜，建築宏偉，道場莊嚴，師父慈悲。十方佛弟子雲集，自覺來到此地，應當努力精進，才能感謝師恩。

心田法師是我們的引導師父，教導我們做個佛弟子的基本禮儀——問訊、跪拜，法師總是一次又一次的教導，真是辛苦了。

傳孝法師是我們的授經師父，教授我們戒法，開示我們受戒容易，持戒難，在家菩薩持戒更難，因為在家人有更多惡因緣纏繞，所以更要小心守護，一心勤修精進，慎勿懈怠，因緣福報要珍惜，常懷感恩心，慚愧心，我要謹記在心。

更感謝三師和尚，為我們傳授五戒菩薩戒。讓我這一生能聽聞正法，得到清淨戒。感恩這七天以來，大師及師父們，不辭勞苦的教導我們，讓我們得以洗滌身心，走向佛道，正念增長。感恩十方諸佛菩薩，護法龍天加持，義工菩薩慈悲發心，成就我們，得以順利受戒圓滿。

我衷心祈願長老師父們，法體安康，繼續引領我們投入護僧護教的工作，讓佛法永興，眾生得度。感恩、感恩、再感恩。阿彌陀佛！
(待續)

★師父為信眾解說受戒的殊勝涵意



★火燒菩薩手—假使鐵輪頂上旋，終不為此苦，退失菩提心



★受戒菩薩在戒場與師父合影



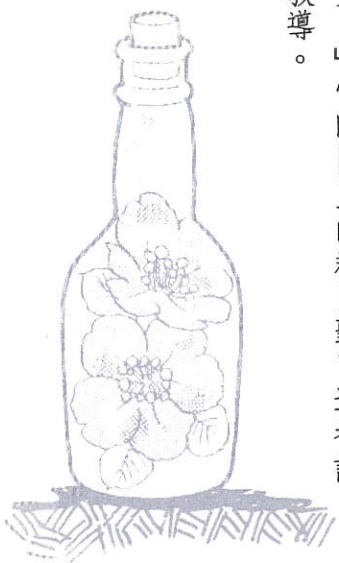
經典故事淺說

—小綴

從前，佛陀在王舍城的竹林精舍中說法。當時有梵志兄弟四人，各自修得五種神通，但是七天後，中註定都要死去。

他們彼此議論說：「我們有五種神通力，能翻天覆地，移山倒海，無所不能，怎麼不能避免死去？」其中一人說：「我可以逃入大海中，無常殺鬼怎能知道我在這裡？」另一人說：「我可以鑽入須彌山裡，無常殺鬼怎能知道我在這裡？」另一人說：「我可以隱藏在虛空中，無常殺鬼怎能知道我在這裡？」另一人說：「我可以藏入市集人群中，無常殺鬼只要殺一個人就夠了，何必來找我？」

四人說完後，就一同去向國王辭別說：我們的壽命只剩七天，現在要逃命，希望能夠脫逃無常殺鬼，再回來拜見您。」七日後，四人各自命終，並且有人向國王報告，有一個梵志死在市集裡。這時國王才想起梵志四人的說：「四人逃命，如今一人已死，其餘三人豈能獨免？」於是國王到精舍拜見佛陀，問說：「佛陀！最近有梵志兄弟四人，各修得神通，因自知壽命將盡，都逃避起來，如今不知他們是否都已逃過死劫？」佛陀告訴國王說：「人生有四事不能逃離：一者在中陰中，不得不受生，二者已生，不得不受老，三者已老，不得不受病，四者已病，不得不受死。」國王聽完佛陀的開示，讚歎說：「太好了！誠如您教誨，梵志四人欲逃避死亡，但其中一人已死，其餘三人也將無幸免！」當時國王的群臣聽了這番說，莫不信受佛陀的教導。



英文佛教諺語：聖人是非常單純的人

A saint is a very simple man.



～摘錄慧眼初開

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

●東方的情緒管理方式

一、要明白人稟承上天賦予之優良特性，應效法天道精神，努力實行人道（修道），欲實行人道有兩大重點：「致誠」與「修仁」，致誠是要了解天道的準則在「誠」，修仁指具體實踐「誠」的精神而愛人及物

二、情緒管理的步驟，消極上須減少負向情緒作用的頻率，克制欲望，摒除外在誘惑，積極上是使情欲依理而行，培養高尚的情操

三、努力從事心露的鍛鍊，發展心靈的作用，以理性思考指導人情的表現

四、實踐禮義法度等行為及情緒規範，以免破壞人際和諧

五、選擇並欣賞美好的音樂韻律，以陶冶性情

六、克制私欲，認清上天賦予人類之「本性」

七、長期涵養，不斷反躬自省，在人情事故上磨練，使人情之表現修正至合禮及合理的境界

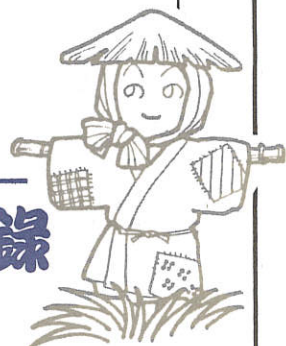
●佛教的情緒管理方式

一、緣生性空——情緒是「因緣所生法，我說即是空」，以理性分析來透視有情眾生的「十二因緣」，是佛陀告訴我們情緒形成的來龍去脈，鼓勵我們以智慧來接受情緒，替代鑽牛角尖式的思考，減少執著及不必要的煩惱，此即覺悟之啓端

二、當下解脫正視自己的情緒，不以麻木的心靈去面對已經受傷的情緒，所謂「磨磚不能成鏡」，而用直觀的（一切唯心造）、直覺的（哪個是父母未生前本來面目）、超越的（不生不滅）概念，穿過習慣性的思維，轉移心力去體會情緒以外的自己，進而接受自己也是現象界之一部份（芸芸眾生），必須透過解脫道的修持，才得以積極地安頓身心

三、四聖諦——情緒傷害造成時，強調「法爾如是」、「如來」，先接受自己和環境的問題，再協助眾生觀察自己的因緣，明瞭苦的形成及解除之道，以建立解脫的人生觀及努力方向

四、戒定慧三學——防非止惡、息緣淨慮、去惑證理，減少煩惱產生的機會，並隨時準備及重視煩惱的處理。（完）



功德名錄

贊助基金會：

- * 伍萬元 陳秋榮
- * 壹萬貳仟元 陳碧華
- * 壹萬元 蘇志鵬
- * 貳仟元 陳耀南
- * 伍佰元 孫寶芬

文化費：

- * 貳仟元 何月娥
- * 壹仟元 蔡垂淇
- * 參佰元 張林富棉
- * 陸佰元 莊碧雙
- * 伍佰元 莊碧雙

供養三寶：

- * 陸佰元 莊碧雙
- * 伍佰元 莊碧雙

建寺：

- * 貳仟元 周清美
- * 伍佰元 林柔慈
- * 壹佰元 林麗香
- * 貳仟元 蔡銘娟
- * 壹佰元 蔡照煌
- * 貳仟元 王獻章

兒童生活漫畫

— E E

