

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

中華郵政中台字第〇七五四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

贈閱
六十六期

法會通告

本精舍為慶祝 觀世音菩薩聖誕，謹訂於三月十九日（農曆二月十四日）星期日，舉行 大悲觀音法會，是日上午八時三十分誦誦大悲懺，祈願佛恩普被，國泰民安。

歡迎十方善信大德，齊來禮拜廣植善根，闔家安樂。

心理健康講座

置身於多元，複雜的人世間，反觀自己的心理動態，清楚地了解自己的情緒反應，及思考方向，為自己與他人，共創穩定、成熟的人生。

——傾聽佛法學者及心理醫師的建議。

★時間：八十九年三月十九日下午二點至四點。

★地點：大甲鎮和平路十七號

★聯絡：(04) 6880431

每刊一法語

莫學小道，以信邪見；
莫習放蕩，令增欲意。

——出自《法句經·教學品》



☆感謝陳醫師繼續為
又一基金會奉獻



☆李綜合醫院護理師接受表揚



感恩心

普行精舍表真情



在這個多災多難的一年，我們承受著悲歡離合，強忍內心無比的傷痛。為著九二一震災開展一連串的活動，懷著吾愛同胞的師姐們，細心陪伴著老人訴說佛陀的故事，讓他們遠離孤苦。善巧的因果論安撫驚嚇中的青年朋友。

同時，我們更邀請彰基醫院身心科醫師陳俊志，在精舍開講如何面對災難及平常的真心靈的調整，如何管理情緒與舒展情緒，自開講以來受到熱烈的反應。為了讓眾多的朋友學習更多，我們結合了李綜合醫院所推派的護理師為大家介紹日常的保健方法。

在除舊佈新，迎接新的一年之時，感謝各界誠摯護持，讓我們心手相連共創美麗的明天。

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。



普行一角

弟子規 聖人訓 首孝弟 次謹信

汎愛眾 而親仁 有餘力 則學文

……小菩薩們朗朗上口，聲音宏亮而有序，劃破了這一條寂靜的巷頭。一群小學生騎著單車從這裡路過，剛巧被這突如其來的聲音深深吸引住。

呃呃！阿蒼你聽！他們在上什麼課呀！聲音多嘹亮、多整齊。

哇！房子什麼時候也變漂亮了，真像別墅耶！看起來好舒服，好漂亮喔！真想進去看看吧！

喂！還不脫帽！

做啥？

那麼大尊的玉佛就在你面前還不趕快敬禮。

喔！是是：

一群學生在那兒流連……吱吱喳喳……一下子讓這裏熱鬧活潑起來。站在一旁的我，聽完他們的對白之後，上前招呼，並引領他們進來一窺堂奧之心，當然和藹可親的師父定會滿足他們天真無邪的好奇問答？

師父！為什麼您們的家跟別人不一樣，叫普行精舍？

喔！普行是說：普是平等，行是踏實，做人要平等心，做事要腳踏實地。

是呀！了解了！

師父！小朋友們在唸什麼呀？聲音那麼響！

喔！他們是來參加讀經班，家長們希望孩子種下了智慧種子，趁小孩子在記憶力最強的階段就背誦了為人處世的智慧，讓他們逐漸了解中華文化如何看待人與人的關係，領悟到將來對社會的責任。

哇！不錯嘛！參加讀經實際效益竟然有這麼多功能，這些好處是一輩子都

享用不盡，讀經的孩子多麼有福啊！有機會，我也要參加！

可以啊！再好不夠了！

師父！廚房這一片玻璃，好大啊！裏面好像有一個人座在那裏是誰呀！

哦！那是大慈大悲觀世音菩薩。一群學生，一同齊聲，難怪！這麼莊嚴，好慈祥，好漂亮！

師父！您們家有好多書，可以借看嗎？

沒問題！歡迎你常來閱讀！師父！您們家……小學生們你一句，我一句，似乎有問不完的問題？然而師父也非常有耐性的為他們一一介紹，帶著充滿驚奇，滿足，快樂的心情向師父說謝謝！再見！這個地方太好了，有空定常來玩。

看著天真滿臉笑容的小菩薩們一一離去，在我心中也不禁被感染。也許您平常忙碌於工作，無暇留意這裏的存在，也不屑在那兒流連，但「普行」這一塊地方，它無論在任何時候，都靜靜地等候著您的光臨，當然還有好多的地方，以及他所辦各項利益眾生的活動，都留著下一期再讓我們細細品嚐吧！

阿公的告白

長者學園之二

十一月六日上長者學園課時，碧華師姊在台上正與「學員」們互換生活經驗談，講得正精彩時，不知何時一位阿公已悄悄的坐在我身邊，他很小聲的問我：我可以坐在這裡嗎？這時我回頭過來看阿公一眼，可以呀！歡迎。

我上下打量著阿公，看他拄著拐杖

可是身體看起來還蠻健朗的，只是臉上多了一分憂鬱。望著阿公我問他您老人家今年貴庚？我啊！八十一歲囉！哇！

不錯嘛！人生七十才開始，八十滿滿皆是，阿公看起來您很有福報呀！我稱讚著！這時阿公的臉上稍露些笑容，於是他又說：我可以請教你們一個問題？希望藉重你們的意見給我一點指引好嗎？

當然可以呀！祇要我們知道的，一定會全力以赴，那您老人家的問題所在呢？

阿公拿支麥克風當眾侃侃而談，毫不畏懼把自己內心深藏已久的鬱卒事情全托而出，他說：「我是個退伍軍人婚後育有十個子女，老伴早已去世、子女都已成家立業，我是吃「伙頭」意思是每個子女輪流照顧他，時間一到就要移駕。

還好子女對我還很孝順，可是再怎麼好，口跟舌頭偶而也會有咬到的時候，何況是人，我有種寄人籬下的感覺，而且工商業時代，年輕人為了生活大家都很忙，白天就剩我一個人，我曾向孩子提出要求，希望自己能一個人住，然後找個

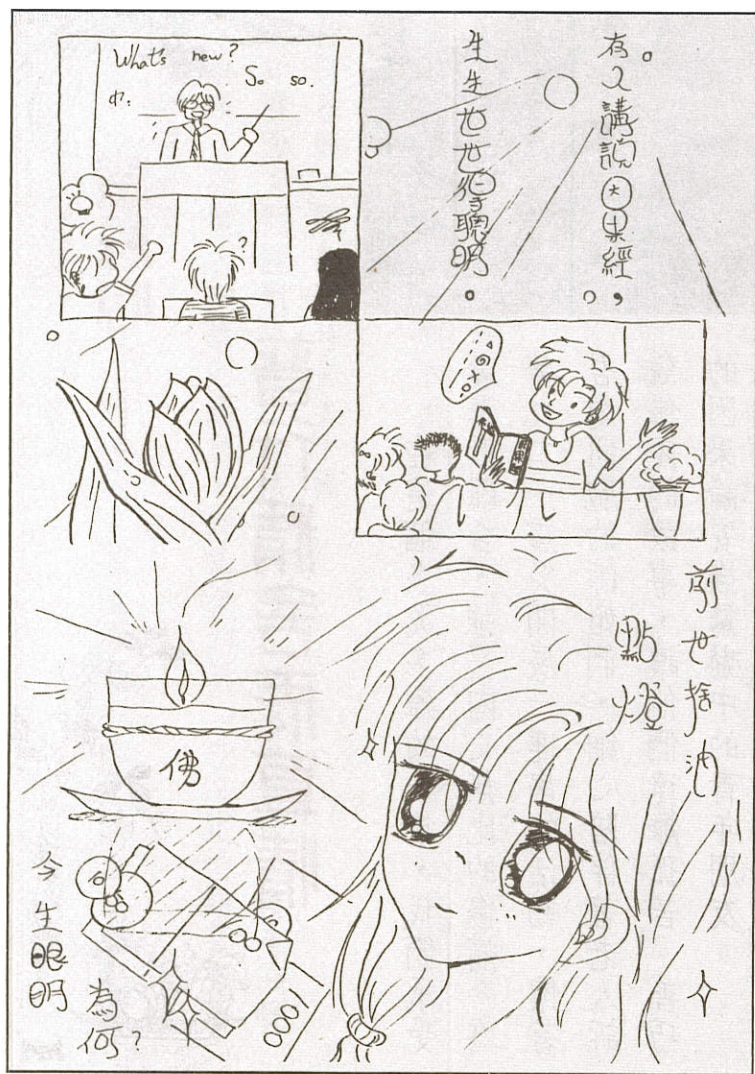
人照顧我生活起居就好，可是遭拒，我感覺很徬徨？」

聽到此！大眾嘩然一聲！有些老菩薩羨慕的不得了，脫口而出：不錯嘛！很好命吧！能過跟自己的子女聚在一起，又不遭嫌棄，可謂兒孫滿堂，夫復何求？艾呀！知足就好啦！此時大家很熱心給阿公很多不同的意見。也有見議阿公要跟孩子住在一起才好，一來可以互相照應、二來又可以給孩子修福，若聽到不喜歡聽的話可以多念佛。或見議阿公去養老院，或是參加一些活動找人聊天等……經過大家一番的好意及見解，阿公若有所思的說好……我明了，我知道該怎麼做，謝謝……

望著阿公離去的背影，我看到了孤寂，內心若有所淒焉，時下的社會老人問題一直是存在的，心裡想著今天大家所講的話不知道對阿公是否有幫助，也許眾人沒聽出阿公的弦外之音，我想阿公最大的心聲，是希望再找個老伴來陪他渡過後半生吧！只是礙於開口罷了！

生活漫畫

—依玲



顯子的悟

——十二顯子

大自然的聲音

那一天我幾乎是用逃離的方式，奔出了那正在爭吵的客廳——每一個人各執己見的互相謾罵。我厭煩了。我跨上那唯一代步的鐵馬，腳非常主動的往前踩，也非常主動的左轉；很乾脆的停靠在有一點也不陌生的海邊防波堤上。再一次投靠在那熟悉的懷抱裏，傾聽大海的聲音。他總是在這個時候接納我，撫慰我，他沒有拒絕過我。不管我在什麼時候需要他。隨著浪花推上岸邊，再慢慢回流的聲音。就像有一隻手在我胸前輕輕撫拍。我向他哭訴，他傾聽，直到我平靜下來。天黑了。一道強烈光線射向海面，赫然發現，海防巡邏隊已經開始執行任務。我才提起勇氣，摸黑回家。從來不曾說句謝謝。

那一年的某個夜裏，我們一群人愉悅的坐在揚州高旻寺客房的中庭裏，談天說地。天空萬里無雲，滿天星斗。沒有喧囂的夜燈，天空顯得格外寧靜，星星也特別明亮。突然有一道銀白色；不！是有一片銀白色網狀葉脈在高空裏，撲嘶！剎那即逝。我們等待一會兒會有的轟隆大雷，但是它沒有發生。在我們驚嘆這特殊的景象之時，它又像驕傲的小孩一樣，再作一次表演。夏夜裏，微風徐徐，冰涼了的手臂是最舒服的感覺，蛙鳴蟲聲，加上夜空大螢幕正在表演特技。我實在捨不得睡覺啊！大自然實在令人驚嘆——客廳裏的黑盒子是比不上

的。

記得去年最轟動的天象盛事——流星雨。我幾乎是聽到它，咻！一聲劃過了天際，那裏捨得眨眼睛。披著棉被，躺在頂樓預先鋪好的椅子上，哇！是多麼棒的享受啊！

不一會兒前，我才坐在院子裏，閒情的和小朋友們一起看雨後彩虹，瞧！多變的天空，剛剛還烏雲密布，一會兒變成有藍的、灰的、紫的、紅的、黃的燦爛光景。蛙鳴蟬叫在一旁伴奏；一群鳥秋更憤怒的啄咬著才襲擊小鳥秋的老鷹。啊！啊聲！吸引了我們的目光。相比懸殊的體型，鳥秋顯得特別勇敢；隔壁鄰居的麻將聲也不曾停歇過；後面又傳來彭太在呼喚她小兒子的尖銳叫聲；風也正強勁的吹，似乎趕著湊熱鬧；白頭翁的清脆叫聲最令人心曠神怡，有時什麼都不想聽見，只聽見牠的獨奏曲；當然余爸的歌聲，可是獨一無二的喲，帶給大家許多歡笑。

哦！原來，大自然最美的音聲，來自內心。心是恬美，謾罵都變成了變奏曲；吵雜的蟲鳴是配樂，麻將聲都成了節奏的音樂了。當然更可以享受許多特別的大自然樂章。

哦！原來，大自然裏最特別最特別的音聲是靜——寧靜。因為寧靜，所以容納各種音聲，傾聽萬物的聲音轉換而成大自然樂章被我們傾聽啊！這可不是每個人都享受得到的。客廳裏謾罵的人們聽不見；正在嘶咬的鳥秋聽不見；正在叫喊的彭太聽不到；麻將桌前埋頭努力的人更聽不見。而我這個逃離的井底之蛙，無意中享受到了！好高興啊！

學習系列

心得分享之二

施靜怡：地震之後對一切事務內心更感恩、更感動。
張 緞：要及時行善及時盡孝道。
陳秋榮：體認無常苦空，更應該精進修道。
李玉雲：要及時說我愛你，謝謝你，要不吝嗇關心身邊的人。
師 父：要結蓮花會上緣，是非人我當傾捐。



八十九年功德名錄

贊助文二基金會

* 貳萬貳仟元

楊松男

* 參萬元

劉瑞英

* 壹萬壹仟元

陳碧昌

* 壹萬元

羅德製藥有限公司

* 壹仟元

大視傳播事業

* 壹仟元

蘇志偉

* 伍佰元

孫寶芬

建寺

* 壹萬貳仟元

蔡健誠

* 陸仟元

助印勤修雜誌

* 伍佰元

林瑞美

陳素燕

施韶紅

施靜芳

施靜怡

何昭雄

陳隆一

陳碧昌

* 壹仟元

許博程

陳幸雯

許清發

陳俊吉

* 壹仟貳佰元

許月碧

* 貳仟元

張 緞

慈益、文化費

* 壹仟元

張敬忠

曾國盛

* 伍佰元

陳雯玲

劉妍棋

蔡銘娟

英文佛教諺語：如實觀察我們在行禪和坐禪中的經驗

To watch exactly what we experience in walking and sitting meditation.



經典故事淺說

— 小綴

從前有位婆羅門，他有一個女兒端正聰明、很受父親疼愛，但卻因得重病而過世，而且田中的熟麥也被野火燒了。這位老梵志為此而憂悶苦惱，有如狂人不能解愁。

他聽說佛陀是人間的聖者，天人的導師、常常講經說法，能為人解憂除難，於是這位老梵志就前往佛陀的精舍，向佛陀禮拜長跪的說：「佛陀！我沒有兒子，只有一個非常疼愛的女兒，但她忽然得了重病而往生，令我非常悲痛，請佛陀為我開示，解除我心中的憂悶。」佛陀告訴梵志說：「世間有四事不能常久不變：一是有常，必有無常。二是有富貴必有貧賤。三是有聚會，必有別離。四是有強權，必有弱亡。」於是佛陀說了這偈言：「常者皆盡，高者必墮，合會有離，生者有死。」

這位梵志聽了佛陀的開示，心開意解，消除了喪女之痛，並且出家為僧，後來覺悟到世間本是「無常」，因而證得阿羅漢果。

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

●情緒發展階段論

情緒發展階段	主要指標	認知型態
階段一：自我中心 新生兒至兩歲	非個人的（未分化的）世界	受衝動所驅使
階段二：他律 兩歲至六歲	重要成人	行動思考和具體思考密切相關
階段三：人際 六歲至十二歲	同儕	可能會相互比較及分化
階段四：心理的 十二歲至十八歲	抽象的心理觀念、理想及價值	具有反省式及分析式的思考
階段五：自主 十八歲至成人	我和別人都是自主的個體	具有反省式及分析式的思考
階段六：整合 成人以後	我和他人的完整性及統合性	具有反省式及分析式的思考

●情緒成熟的特點

1. 獨立，不依賴父母
2. 增加責任感及生產力，減少對外界接納的渴望
3. 去除自卑情結、個人主義及競爭心理
4. 適度社會化及教育，能與人合作並符合個人良心
5. 成熟的性態度，能組織幸福家庭
6. 增進適應，避免敵意及攻擊
7. 對現實界有正確的了解
8. 具有彈性及適應力

●十種不合理想法（非理性思考）

1. 一般成人不管做什麼，都必須得到大家的喜愛和讚美
2. 人必須在各方面都很能幹，完美和有成就
3. 有些人是邪惡卑鄙的，應該受到責罰
4. 當事情不如意時，是種可怕和不幸的情形
5. 當人類有不快樂，都是外來因素引起的，個人不太有能力去控制
6. 人們應該將危險或可怕的事，時時記掛在心中
7. 對於困難和責任，逃避它比面對它更容易
8. 過去是可以影響我們一輩子的
9. 所有問題都該有正確完善的解決方法，若找不到方法，將是很可怕的難關
10. 應縮小生活範圍，躲開任何活動，只要自我滿足，就是最大幸福

●西方的情緒理論

1. 潛意識：情緒是一種能量，包括生理和心理的能量，當情緒出現時，潛意識的自我和意識的自我結合，以一種心理符號呈現出「新的自我」
2. 神經系統：腦部暫時失去平衡
3. 認知層面：個體對可能引起情緒作用之刺激或情境，產生知覺、解釋、評價、判斷的過程，對情緒的認知可決定情緒是否發生及如何表現
4. 社會結構：社會互動和情緒表現互相影響，社會因素也影響認知，進而影響情緒（待續）

