

九十五年度

藥師如來聖誕 燃燈法會

一年一度欣慶藥師如來聖誕，熏修藥師法門，願承佛威力災難遠離，菩提增上。

功德項目包括個人、合家平安燈、智慧燈、十二大願燈、佛前常明燈、護念法界藥師燈。

法會期間更提供消災祈福、打齋（歡迎善信共結法緣）

時間：九十五年

農曆9月25日至9月29日

地點：大甲鎮和平路十七號
(普行精舍)

報名電話：

26880431

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

贈閱 一〇五期

國內郵資已付
大甲郵局
許可證
中台字第1874號

社長：悟徹法師
發行人：印持法師（鄒麗招）
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)26869100
戶名：鄒麗招（釋印持）
電話：(04)26880431

孟蘭盆法會剪集

印持師父



義工小菩薩幫忙將結緣品入袋



禮佛誦經前一刻的排班



法師們讀疏文白佛言
「八佛吹不動，端坐紫金蓮」



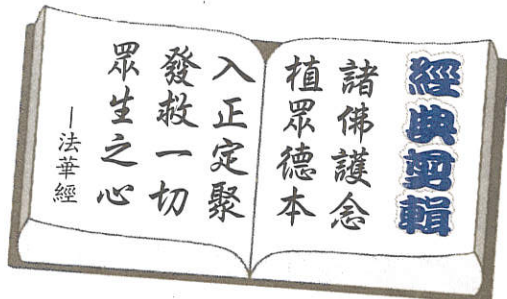
恭讀賓頭尊者，受請供養



一年一度和平路大事
法師引領信眾入普施會場



大乘寶懺功德多一經典回向
妙力無過，普度幽魂出愛河



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。

霖緣花籃

尋尋覓覓 何需遠求
花俏莊嚴 盡在霖緣
文一文教基金會附設霖緣花藝
節慶花籃，歡迎訂購，竭誠服務。
TEL: (04) 26881060
聯絡人 永蓮

護生畫集

文：弘一大師
圖：豐子愷

已死的母熊

已死的母熊



有個獵人進山打獵，射中了一隻母熊的要害，卻見母熊仍然好端端地坐著，沒有倒地，獵人走近前去看個究竟，原來熊已經抱著一顆大石頭死了，大石頭下方的溪水中，有三隻小熊在嬉水，母熊之所以死而猶緊緊抱石不倒，是恐怕石頭掉下去，會擊中小熊，獵人見此情狀，甚為感動，決心改行不再打獵了。

波羅蜜故事

從前，釋尊在祇園精舍對眾生

弘法的時代……

提婆達多常常不懷好意，誹謗釋尊。很多人看不慣，就勸他說：

「你不斷的在誹謗佛，無異是

想舉手打天上的日月，或是想用些微塵越過須彌山，甚至自不量力的橫渡虛空一樣地愚昧。」

可是提婆達多卻對這些諫言充

耳不聞，仍然我行我素，繼續謾罵世尊。

很多弟子非常的不高興，就一起去找世尊。
「世尊，提婆達多為什麼這麼憎恨您呢？」

「提婆達多的憎恨，源自於前世的因緣，現在，我就把理由告訴你們。」

過去，有位大長者，他有一位獨生女，長得貌如天仙，世所罕見，長者聚集了五百位婆羅門修行者，供養了三個月，然後對他們說：

「諸位之中哪一位學問卓越，辯論獲勝，我就把女兒嫁給他。」

五百位修行者聽見長者的話，立刻就開始辯論了，其中一位婆羅門既有智慧，又能言善辯，通曉百事，大家便都推他為上座；不料，這位婆羅門年紀太大，而且長相醜陋，簡直不像人樣。

姑娘的父母，為了女兒的幸福，非常耽憂，而女兒心裡就更覺得懊惱，到底要不要嫁給這樣醜陋的男人呢？

就在這個時候，遠處來了一個年輕英俊、聰明機智的婆羅門修行者，他不但精通三經五典，懂得天文地理，知曉吉凶禍福，也能知道人事、物理和動植物等學問，此外更有深厚的慈悲胸懷。

年輕的婆羅門加入後，就跟五百位婆羅門展開辯論，但卻找不到一位對手，於是他被推為上座，姑娘的父母喜上眉梢，只有年老的婆羅門悶悶不樂。他苦苦哀求年輕婆羅門說：

「我年紀大了，多年來一直在找尋妻子，好不容易才找到這位姑

娘，我可以把其他一切都給你，只請你把姑娘讓給我吧！」

年輕的婆羅門立刻拒絕說：「凡事都是註定好的了，怎麼能把她讓給你呢？況且她答應要嫁給我了呀！」

姑娘的父母聽了很高興，但年老的婆羅門氣恨恨地說：

「哼！你不但侮辱我，還奪去我的妻子，我下輩子也會憎恨你，永遠對你不客氣。」

果然不錯，在未來世中，他始終仇恨年輕的婆羅門。

當時，年老的婆羅門是提婆達多，年輕的婆羅門是釋尊，姑娘是耶輸陀羅的前身。

禪師禪詩

莫待老來方學道
孤墳多是少年人
此生不向今生度
更向何生度此生

〈洞山良价禪師〉



顯子的悟

翻箱倒櫃來的當年

善知識

· 四八顯子

選了個雨勢較弱的時間，回寺裏，但是老天總愛捉弄人的，我知道。騎上那裝上擋風玻璃的機車，慢慢踏上回「家」的路程。

料的沒錯，雨越下越大了，我也聚精會神的望著「前程」。我又陷入了低潮，幾番風雨的日子，究竟何時能了？忽然覺得「妙法寺」好遠，讓我走了二十四年還沒到。雨更大了，「前程」更模糊了，我拭去了擋風玻璃上的朦朧，頓然清楚，卻看見前面正有個大窟窿等著迎接我，我緊急剎車，搖晃的車身，我在驚嚇中平安無事，一波才平一波又起，前車忽然緊急剎車！哦……差點面目全非，我減速慢行；唉！我又闖紅燈了。我按喇叭警告前來逆境——左轉車。我再次減速，擋風玻璃上的霧拭了一次又一次，減速也一次又一次。終於看到福恩塔了，我就要到「家」了。門是開著的，他在迎接我，頓時享受到一份寧靜——在路上的「善知識」伴我回家之後。外面的雨還是下著的，越下越大，我的心卻是寧靜的。

暑期生活坊

布洛格

一、學員的

驚人之語

在認識自己的課程中，師父要大家圍成圓圈席地而坐。此時——



師父：「淮君，你來坐在師父旁邊。」

學生：「不公平，為什麼淮君每次都坐在師父旁邊！」

師父：「因為淮君比較瘦小，在師父旁邊師父加持他啊！」

學生：「不行！師父您來坐中間。」

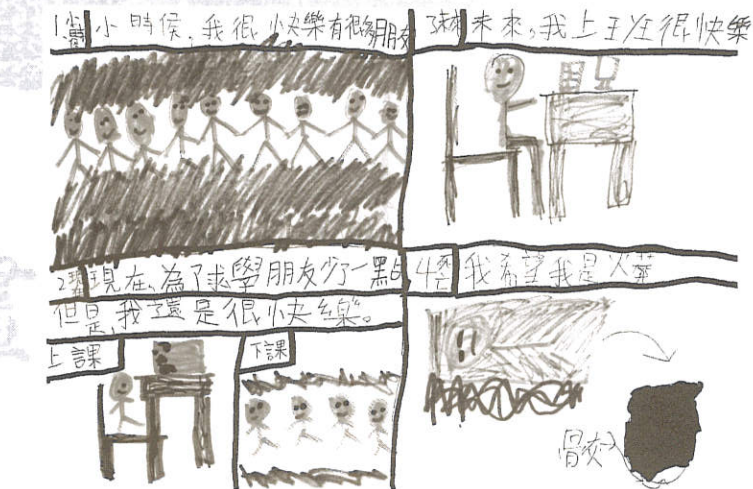
師父：「為什麼？」

學生：「您坐中間，我們幫您加持讓您變年輕！」

全部哄堂大笑……

二、我繪我的圓滿人生

· 陳首歡



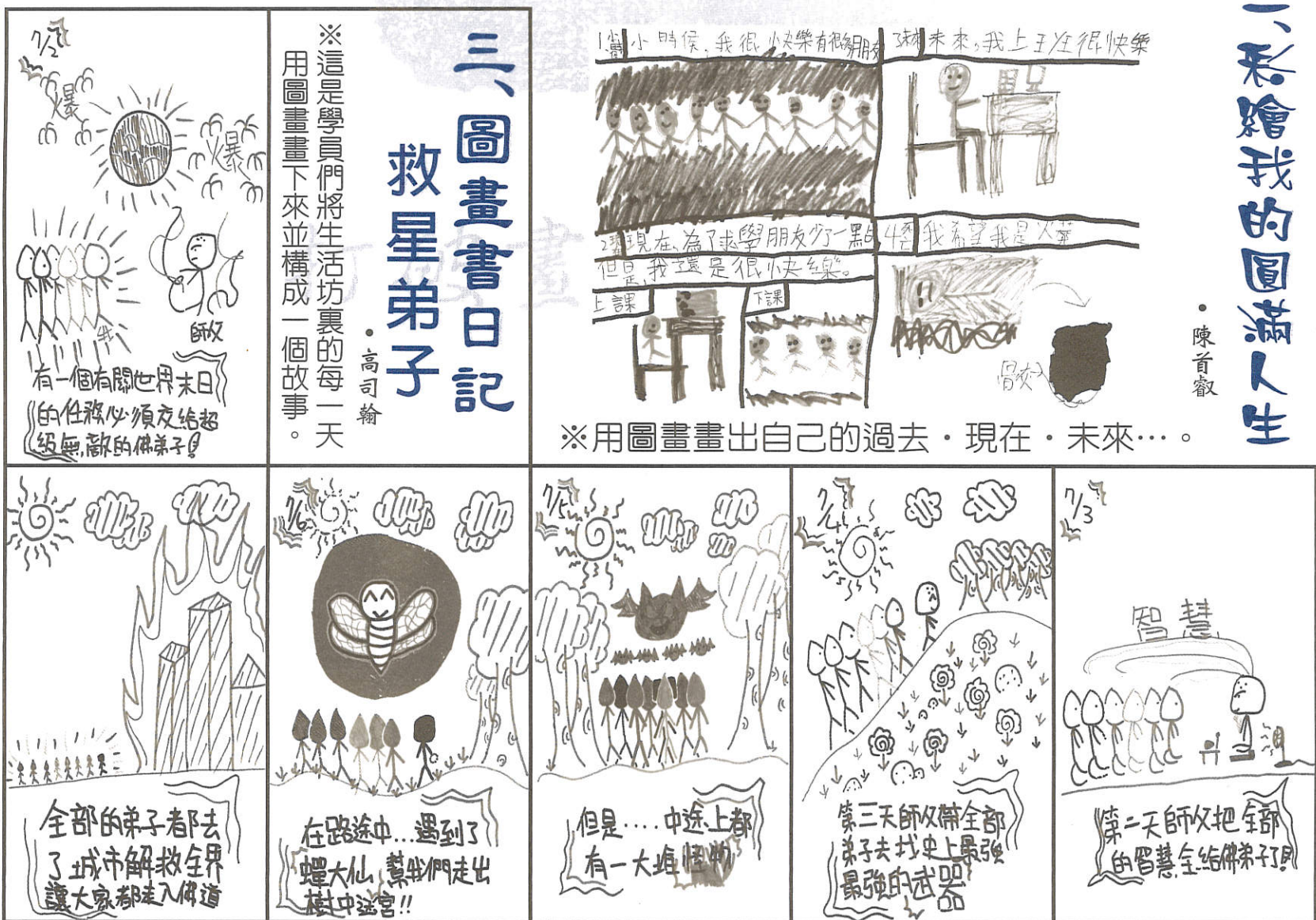
※用圖畫畫出自己的過去·現在·未來……。

三、圖畫書日記

救星弟子

※這是學員們將生活坊裏的每一天用圖畫畫下來並構成一個故事。

· 高司翰



文一文教基金會 偏遠地區關懷行

下次出發時間：
九月十日(星期日)早上7:30分
歡迎提供一手用品
聯絡電話：
(04)26880431

文一文教基金會 婦女保健講習

憂鬱症與女性的關係

· 彰基精神科主治醫師 陳俊志

重度憂鬱症與女性

*從天生為女人到長大成熟，再到結婚生子，女人一生中多種角色的演變，總令人不知所措，甚至到了更年期，還會因荷爾蒙作祟而生病。

*近年來，女人扮演的角色越來越多重、越複雜。而女性患憂鬱症的比例更有明顯增加的趨勢，甚至更倍數於男人。

*女人與男人進行對等的人生目標，同樣努力工作、同樣承擔現實壓力的結果，女人還必須抵抗因

生理上的天生差異所帶來的複雜狀況，有些飽受適應不良之苦的人，就容易罹患以下所謂專屬於女人的「憂鬱症」。

重度憂鬱症的診斷標準

*至少兩週期間內，同時出現下列症狀五項：(或五項以上)且合併功能障礙

- (A) 下列兩項至少有一項
 - (1) 憂鬱心情
 - (2) 失去興趣或喜樂
- (B) 下列九項與上述兩項最少五項
 - (1) 憂鬱心情
 - (2) 活動量減少
 - (3) 體重下降或增加，食慾減少或增加
 - (4) 失眠或嗜睡
 - (5) 激動或遲滯
 - (6) 疲累或失去活力
 - (7) 無價值感或罪惡感
 - (8) 注意力減退
 - (9) 自殺意念

重度憂鬱症

*憂鬱症，也被稱為「心的感冒」，是常見的疾病。但往往因為自己忽略或一般人錯與「精神病」相提並論而不敢承認，錯失及早治癒的良機。

*憂鬱症不是個性抑鬱、內向寡歡者的專利。情緒起伏極大，也是

致病的根源。平日工作狂熱，深獲人緣的人，同樣有得病的可能。因為長期送往迎來，過於配合周遭氣氛，在不知不覺中就逐漸失去了自我。

*根據世界衛生組織等的研究中發現，平均每一百人中就有三人罹患憂鬱症，其中因為憂鬱症所帶來的身體疾病，甚至自我毀滅的例子比比皆是。

*有時候過了幾天或一、二個禮拜，情況逐漸改善，我們又恢復信心，這種過程就是「憂鬱情緒」，這是相當普遍的現象，可能不必治療就會改善。

*可是有些人的憂鬱症狀無法改善，只是嚴重程度也沒有加重，一旦情緒低落就會持續數個月才能改善，情緒起伏維持好幾年，呈現慢性化的病情，這就是「輕度憂鬱症」，必須接受精神科的治療。

*另外有些人則呈現加重的病情，不但工作、外出活動提不起勁，連吃飯、走路、洗澡也沒力氣，甚至自傷、哭泣都做不到。

• 整個生長和營養的機能完全停擺。
• 出現「罪惡妄想」，覺得一切世間的不幸，都直接或間接地和自己有關，這就已經到達「

重度憂鬱症」的程度，一定要接受醫療，甚至住院治療。在一份調查報告中，任意一個時間，同時約有三分之一的人至少處於「情緒困擾」的情況，有17%的人處於輕度但必須接受治療的病情，而有了5~8%的人則因為情緒影響，已達「失能」的狀態。(待續)



功德名錄

贊助基金會 (文教、慈益費)

- 參仟元：卓秀祝
- 貳仟元：黃達能
- 壹仟元：許明金、黃玉扇
- 陳麗嬋
- 伍佰元：王心嫩
- 參佰元：吳楊員妹

供養三寶

- 壹萬伍仟元：陳碧華
- 伍佰元：錢範冀、郭慧錚

※勤修雜誌需要您的助印。劃撥帳號：20844469 戶名：鄒麗招