

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

雜月刊

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
七十二年

新春大悲懺法會通告

一丰復始，萬象更新，本精舍為慶祝觀世音菩薩聖誕，謹定於國曆三月四日（農曆二月十日）星期日舉行大悲觀音法會，讓菩薩的慈悲、智慧，伴您過個平安的新年度，是日上午八時三十分誦誦大悲懺祈願佛恩普被，國泰民安。

歡迎十方善信大德一同參拜，廣植善根，閤家平安地址：大甲鎮和平路十九號
電話：(04) 26880431

每刊一法語

起覺義者，學滅以因
著滅自恣，損而不興

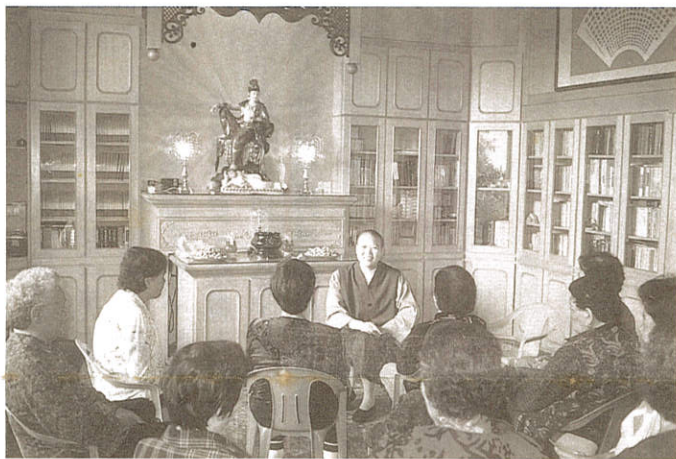


導師：理修法師
社長：悟徹法師
發行人：印持法師(鄧麗招)
編輯：本刊編輯室
發行所：台中縣大甲鎮和平路19號 普行精舍
帳號：20844469
傳真：(04) 26869100
戶名：鄧麗招(釋印持)
電話：(04) 26880431
僧伽基金帳號：21034206
戶名：陳淑滿(釋理修)
電話：(04) 23598646. 23599635-6
傳真：(04) 23599637
地址：台中市工業一路58巷33弄 33號12F-2

二〇〇〇年的代誌

(一) 師父與長者學員

那麼近的距離，說些什麼？眉開眼笑，法喜充滿啊！普行的心靈交流廳，佛菩薩在場，師父也在場，還有我的至誠心也在場。



(二) 歲末聯誼晚會—劇場一

「有緣無緣大家相招來做伙，咖啡飲一杯，呼乾啦！」啥咪代誌啦！今天是歲末感恩，叫我這七八十歲的老伙來表演，這世人頭一拜，瞎子摸象，我摸到什麼？呼你猜，伊說：免緊張，放自然。拍手……



(四) 那一天

師父伊老母歸依那天，真莊嚴！師父說：「出家二十冬，老母終於要歸依，實在真歡喜，希望老母身體健康，有生之年親近佛法，臨命終時能承佛接引。並祝福普天下的母親身體健康。」

(三) 劇場二

笑口常開無歲月，六度能容納春風
您看！沒大沒小，沒有年齡限制。



參學雜記

鐵窗下



儼然

整排的鐵窗與長長的走廊，正面對著我，一層一層的走來，過了一道門，還有更多冷清的窗，雖然每一扇門旁邊都有警察招呼著，可是嚴肅無情的感覺，還是把我原本輕鬆的心情壓下來。心想，監獄一定要這樣死板嗎？把那灰色的牆，畫上莊嚴的佛像，一定更好——對受刑人的心靈安定絕對有幫助。

走了好一段路才到訓誨堂，女受刑人早已排排坐好，海濤法師請我們一起到講台上坐，從台上看去，她們的服裝一片深藍，還有多位警官，陌生的面孔，特殊的環境，不知這些「大姊」在一時糊塗過來後，心情要適應多久？

法師開示：「愛不是佔有，真愛是將感情昇華為慈悲與智慧。」隨著法師的開示，我發現她們的銳氣轉成愉悅祥和，專注的眼神在完全沒有粉飾的臉龐下露出真誠，或許在佛法的因果故事裏，她們看到了自己。

很快地，兩個小時過去了，我們之間的距離也拉近了，其間沒有人打瞌睡，更沒有不耐煩的現象，最後在我介紹出家的生活形態，我看到羨慕好奇的眼光，我知道當下，她們已種下善根，結下善緣。

規矩中的自由

李美樺

農曆十月初二，海濤法師在彰化龍泉寺舉辦一場八關齋戒，我很高興有這緣參加受戒，因為我是頭一次受戒的，什麼戒規都不知，也沒聽我同修說明，所以早上起床，就「帶金佩玉」打扮得「水噹噹」懷著一顆歡喜心，跟我同修到普行精舍集合。

七點左右，師兄師姊都到齊時，精舍兩位師父很慈悲，先向我們開示一些禮節後，我們一行十幾人，就辭別兩位師父，坐車上路至彰化龍泉寺。寺院位在半山腰，是八掛山近鄰，環境很清淨莊嚴，是修行的好地方，寺內師父們很慈祥，一群義工都很發心，勤

快做事，為我們準備茶水，從沒間斷過。

八點半齋戒開始，海濤法師就領眾持戒，法師先講戒律，說八關齋戒意義，是給我們能放下身邊一切事務，過一天出家生活，有八條戒規：(一)不殺生(二)不偷盜(三)不邪淫(四)不妄語(五)不飲酒(六)不著香花蔓(七)不故往觀看聽(八)不坐臥高廣大床。為什麼定這八條戒律呢？就是用來約束自己身心，不可放逸才能精進。我聽後，真要感恩永蓮師姊，多虧她在車上不吝嗇的指導我一些受戒規，我才能及時修正，免得出醜犯了一不著香花蔓」戒規，真是好險喔！

拜懺後中午吃飯時，差不多有二、三百人，令我意想不到的，是碗筷聲，雜音都沒有，大家靜悄悄，沒出半點聲音，很有規律，真使我大開眼界，體會到佛教律儀的莊嚴。下午拜願，大回向時，每位受戒師兄、師姊都很虔誠有精神。晚上，法師以宏亮聲音開示「一問一智慧」大家「全神貫注」聆聽法音，直到快十點半功德圓滿。雖然，回到家已十一點多了，但每個人都滿面笑容，精神飽滿。

在這隆重、殊勝又莊嚴的一天，有太多的感恩，放下身邊一切事務，過一天出家悠閒的生活，體會現代人最缺乏的無憂慮的自在境界，那是我累世修來最大的福報啊！

往返齋戒中的感動

普緣

受八關齋戒都會唱誦「懺悔偈」「四弘誓願」，當法師領大眾，你一聲我一句，有如排山倒海般扣人心弦的音聲，不禁心念千迴百轉，悔恨交織，霎時巨大的淚珠叮叮咚咚地掉下來，這是我第三次參加八關齋戒，同樣排場，同樣程序，差在內心體驗上有所不同。第一次完全沒有概念，迷迷糊糊，聽說受八戒很好！就跟著去參加，一樣眼淚像自來水一轉就有，那時的心境可用一句話來形容：「孔雀雖有色身艷麗，不如鴻雁飛得高。」好羨慕出家人的生活，但是呢？聽完就算了，回家嘛？照舊我行我素，沒有多大地改變，還學會了一句「念念在捨」，把法師苦口婆心的叮嚀確實捨了很乾淨，還贏得別人一句口頭語：「我最討厭阿緞！光說不做，愛人吐嘈，好像說的跟做的無關！……枉費是學佛人，丟臉哦！」

第二次是朋友接我一起去幫忙佈置會場，順勢參加的，法師在台上只講拜經懺的種種功德，及不可思議的感應。對我來說並沒有多大的助益，我的心並未住在這兒，因為我要的是一枝萬能的掃把！能夠在我起煩惱時，不費吹灰之力掃除我內心千軍萬馬的魔軍。慈悲的佛陀！您能夠給我嗎？噢！失敗了！我虔誠的懇求佛祖，似乎「聽而不聞」，如不動的坐在那，唉！飄泊的身子，如何有安定的靈魂？這是我第二次參加回來時的感言。

十月中旬師父在共修會時宣佈，月底在彰化有一場，鼓勵我們去參加。這一次我學會了多帶著一面鏡子去參加，吔！不是拿來照漂亮的（免緊張）。一開始法師領眾念佛，藉由念佛來攝心，接著是得戒和尚要為我們正授，先前法師特別叮嚀、關懷、鼓勵，今天大家非常有福報，能在百忙中學習放下，當一天出家人的生活，真不容易呀！著實要把握啊！人生無常，因緣不常有，半途若遇到身體上的障礙不舒服，或是心靈上的不安，那是魔障要來考驗你！無論如何都要堅持到底，「愛拚才會贏」，憑著這一股信念，再苦我也要忍下來。下午法師安排「佛學問答」，精闢的演說，將佛陀的教理解說層次分明，從中也剖析到各人身心問題。我想是自己「烏龜」心態做祟吧！好久以來，自己心中藏著不懂、不要、不敢，及不願意面對的心全數塞在裏面，沒有清除掉。而法師上台就說：「人要把心打開，不要預設立場就害怕了，學佛要從認清自己開始，懂得批評自己的人，才懂得看清自己，法應從心內求，而不是心外求，一個人心中若是無怨恨，是多麼快樂的事呀！」一針見血講到我的致命傷，他又告訴我們：「一個人無論處在順境中，逆境中，都是業，而業因都是由自己造的，在受苦的當下更應該認識痛苦，我出苦因，再滅苦。」

回首自己已是四十而不惑的人，始終無法認清自己，感覺很悲哀，很迷惘，有時甚至會為了一件事而被罵，自己是個好記性的人，經常把不愉快的事擱在心中，沒事就把它翻出來「回味一下」，但總是愈想愈生氣，嗚呼痛哉！自己沒有能力處理心中垃圾，現在有人要教導，可以幫我掃除煩惱，心中的感恩豈是這一枝禿筆所能寫，難怪我痛哭流涕。這一次的體驗就像身子長「瘡」，層層剝，層層痛。法師講了許多……其中一句鼓勵的話：「今生此身不度，更待何時，為無生而生，但願此生是最後一生，痛苦一生永遠得解脫。」成為我一生中最佳座右銘。

生活小站

直心



—小緞

家中兩個男孩，常為一些細事講個不完！我常取笑他們是機車隊粉聒噪，有一天我開車去接他們下課！途中小兒子忽然很正經地問我：「媽媽，我問您一個問題喔！您一定要老實的回答我哦！」嘖嘖：真怕他又出什麼怪招來考？因為他們經常取笑我是超級潛水艇，啥意思咧！（沒水準啊！）或是媽媽您越來越白了喔！原來以為他們是在讚美我，還沾沾自喜，後來才知曉，原來是在笑我白痴，為了不損他自尊，也顧及自己顏面的問題，就說：「嘿嘿：有那麼嚴重嗎？OK！請說！」媽媽您說我這個人長相帥不帥！夠煙斗嗎？「我審量了一下！嗯！還好啦！長得普普通通，還可以看，奇怪！怎麼突然問我這個問題！莫非……」

只見他們兩兄弟私下一直喃喃咕咕不停……哎沒辦法，人長得太帥了！太有人緣了，有人寄賀卡給我，我不會寫信，這該如何？大兒子問弟弟：是公的寫給你，還是母的，弟弟說是母的才吃力呢？不過我很開心，看他一臉快樂滿足的樣子，我嘆了一聲！衝口而出：憑你這副長相還算普通而已，論成績嘛？又是全班倒數第一名，哪個姑娘會寫信給你，那真是有問題？眼睛放在口袋裡，要五毛給一塊，你說奇怪不奇怪！不是阿母對你沒信心，實在是我太了解你，那個女孩真是◎△×#○有？一連串炮轟……小兒子很滿足地又說：寫信給我，還是班上的副班長。了！大兒子問弟弟：「那你副班長是只有寫給你，還是全班都有。」弟弟不假思索說：「當然是全班都有啊！」哥哥說：媽媽，這就不奇怪了！我們誤會人家了，那是因為你副班長做人成功，而且實際關係處得很好，因此全班都有寫，不過！弟弟你也別太自作多情哦！嘻嘻……我聽了不禁莞爾。

是的！當孩子真心不誨地向您坦露時，您是用什麼心境來接受它呢？這使我想起了卡通影片裡的小熊維尼之所以快樂的過日子，大抵是因為他「無知」，憨厚，不懂得算計人家，或許因為所求不多，一小罐蜜糖足以滿足他所有，是大智若愚吧！是的！一張小卡片的問候！滿足了小孩子全部的心，讓他快樂了一整天。快樂生活那需要大哲學？哲學是什麼？唔——說真的到現在我可不不懂！

心得分享系列



萬物始於「生」，終於「死」，生死本是每個生物必經的階段人的一生成或短總有離開人生的那一刻。然而，很少有人能知道那一刻什麼時候到來……如何坦然尊重的態度對死亡來臨？

·主 題：假如明早我就會死
·人 數：十六人

·主持人：大蓮師父 會長：陳秋榮

·活動形態：圍圓圈

·方 式：會前，先播放音樂帶動氣氛，再請會員閉目五分鐘靜思，主持人略講討論內容引領會員深入思考。

·主持者：法師開示，要坦然接受死亡，鼓勵會員平常就要多念佛迴向，求生淨土，多發好願，若臨命終自知時至，身無病苦，心不會戀，意不顛倒。

玉梅姐：假如明早我就會死，我第一個感受是怕自己平常念佛功夫不夠，臨命終無法求生淨土，所以我最想做的是，希望自己能多精進念佛。兒子都已成家立業，世間應盡的義務已完成，較沒有什麼放不下的事。最感遺憾的事是無法度家人來皈依三寶。

王好：若說明早我就會死，一點也不感到恐懼，也沒有什麼事讓我感到遺憾，因為該準備的我都準備好了，包括葬禮的安排也交代清楚。

美樺：回顧童年時期至現在我已是為人「阿嬤」，兒子成家立業，各有所成，給我無煩惱，深感滿足。最遺憾的是平常念佛功課做不夠。假如明早我就要捨報了，我第一個感受是恐懼臨命終之前的痛苦，因為我害怕拖累家人。最放不下的事是煩惱孩子日後對我的葬禮安排問題，也擔心孩子不會祭拜祖先，如何與孩子們溝通，圓滿解決問題，才是我目前最想做的事。

緞：生命總得面對死亡，一個人的靈魂或許會到另一個世界永恆去了，卻往往在俗世中留下許多待解的問題，為了應付突如其來的意外，也為了避免身後在親友間造成無謂的糾紛與傷害，所以我在人生的終點站前為自己一生作一番規劃是必要的，所以我最想做的事情是生前先買份保險，應付突如其來的意外，它雖然不是理財的最適當選擇，保單卻是應付這無常人也不可或缺的必備之物，可減輕家人的經濟負擔，包括立遺囑交代葬禮的安排，那也沒有什麼遺憾，也沒有放不下的事，唯有感到恐慌的是自己平常對修行的功夫未曾認真精進過，所以我很怕死。

功德名錄

贊助基金會：

*壹萬元

羅得化學

製藥公司

*伍仟元

許博程

*貳仟元

金翁童裝

*壹仟元

楊志宏

*伍佰元

孫寶芬

*陸仟元

周清美

*伍佰元

蔣阿有

*貳佰元

蔡蘭芝

文化費：

*伍佰元

劉騰欽

吳明璋

*壹佰元

陳春卿

建寺：

*貳仟元

*壹仟元

曾國盛

錢範冀

*伍佰元

周清美

林純慧

助印雜誌：

*參仟伍佰元

陳隆一

*貳仟元

李玉雲

*壹仟元

陳俊志

陳俊吉

施韶紅

施靜芳

*伍佰元

巫春籌

陳完

陳碧華

柯玉珠

許月碧

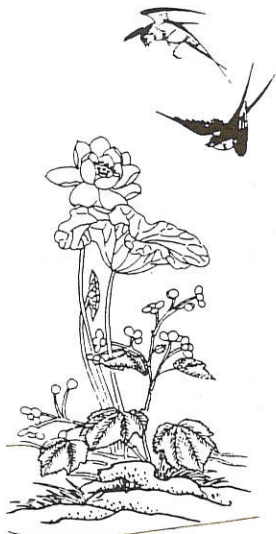
*參佰元

陳素燕

林瑞美

*貳佰元

林佳維



Rep

臨終關懷——生死教育

彰化基督教醫院精神科醫師 陳俊志

3. 對病人家屬的生死教育，有下列三項要點：

- (1) 愛結與依戀的鬆弛與轉換：家屬為什麼會哀傷呢？就是因為有愛結，這是英國相當有名的學者提出的哀傷理論。「愛結」就像二隻手握在一起，一隻手失落了，另一隻手就會感到哀傷及空虛。如夫妻感情很好，結婚多年，其中有一位去世，另外一位很容易生病，二年之內去世的或然率也會高過這個年齡層的一般比率。所以家屬的生死教育是對愛結的鬆弛與轉換，他可以去握另一隻手，另外一隻手並不一定是在人，也可以將愛與精力投注「轉換」到其他的理想與事物上面。
- (2) 因為更領悟生命，而將生命做更好的利用：家裡有一個所愛的親人去世了，他不但不悲觀消極，反而因著死亡讓他更參透，領悟生命，更好的過每一天，也藉著這樣的機會他可以淨化價值觀。
- (3) 淨化價值觀：藉著死亡的啓示而淨化生命中何為重要，何者不重要的價值觀。

4. 一般民眾的生死教育：

- (1) 死亡準備：在今天這樣意外頻傳的時代，實際上每個人平時就應做好死亡準備。死亡準備分為物質與精神兩個層面：

物質準備：預立遺囑、預立委託人、交代喪葬、遺物、遺言等。平時就做好這些準備，心裡會坦然無懼，萬一碰到真的死亡來臨，家人也不至於慌亂了。

精神準備：發展心理學家 Erikson 認為，人成長發展的最後一個階段即為「統整」。若一個人到老年，或即將死亡時，回頭一看，感到過去生命毫無意義，白活了，一片混亂與失望，這是人生最大的悲劇。因此，對死亡的精神準備，就是要對生命的重新評量與統整，以使對生命滿懷滿足。

- (2) 人生觀、價值觀之反省及備立
生死教育其實就是完整的人格教育，反省及確立自己的人生觀及價值觀，才能豐富生命內涵，超越死亡的腐朽。

(3) 面對擁有及失落的態度與處理
人生中的失落就像是許多的「小死亡」，如何處理這些「小死亡」將為將來面對真正死亡的態度奠基。好的生教育是從學習面對擁有及失落的態度與處理

著手。

(4) 喪葬習俗與文化的建立
從喪葬習俗可看出一個文化對死亡的态度。台灣社會的喪葬習俗最混亂，沒有禮儀規則，隨葬儀社擺佈。有些人甚至標新立異，在喪車上跳脫衣舞，在葬禮中播放錄影帶，不倫不類。導正喪葬禮儀的正規化，莊嚴肅穆，是社會民間及政府該注意的時候了。

(5) 死後世界的信念
死後世界的信念，是屬於宗教的領域，醫學、心理學都無法給我們一個死後世界的信念，對人生終極問題是一定會牽涉到宗教的。

七、結論：

對生命的態度，如果是汲汲營營，處心積慮，非要不或或非不要不可，拿不起放不下，失落什麼就好像世界末日，沒有辦法接受失落，面對分離，那麼有一天他會非常困難面對死亡。一個人臨終時，如果心理有這樣的三個態度，就是「謝謝你」、「對不起」、「再見」，他就會平安。所謂「謝謝你」，就是心理充滿感恩的心，謝謝地謝人，感謝所有的一切。第二是「對不起」，謙虛地承認自己在某方面是不完美的，道一聲歉，對天，對人。最後放下，對失落，對分離瀟灑地放下。其實這樣的態度平常就要養成，平常從來不會感恩，到臨終的時候，就不會說謝謝你。從來不反省自己的不好和完美，到臨終就不會說對不起。對失落與分離放不下的，也不能說「再見」。最後讓我們的人生如泰戈爾的詩一般：讓生燦如夏花，死美如秋葉！

◎失去至親何去何從◎

- 一、對至親死亡之音即反應：震驚、感覺麻痺、空虛，一切漆黑連數日至數週。
- 二、哀傷反應：
 1. 情緒反應：想或真正大哭一場，表現憂傷、內疚、孤寂、無助、痛苦、退縮、失望、憔悴、孤獨、紊亂、自憐、被遺棄、憤怒。
 2. 生理反應：感覺麻木、喉頭嚥梗、呼吸不順、胸口悶痛、噁心、疲弱、消化不良、失眠、血壓不穩、視力模糊、頭痛、體重減輕、抵抗力差、內分泌失調、無力、空虛感、肚瀉或便秘、性冷感、頭暈目眩等。
 3. 心理反應：因失落應而自覺混亂，自卑、思想難以集中、感到非真實、虛無、難以控制、缺乏安全、後悔、內疚、害怕、死懼、不公平、找尋逝者，追憶及想念逝者，甚至午夜夢迴難以入眠，更以為自己精神有問題（待續）。

☆兒童生活漫畫☆

普行精舍歷年春聯

普覺法華觀自在
行潤蓮種見如來
橫批：普照十方三昧行

笑口常開無歲月
六度能容納春風
橫批：無人無我觀自在

普度衆生證菩提
行入三昧化有情
橫批：佛光普照

諸佛生歡喜
龍天降吉祥
橫批：無量光壽

