

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



義工小菩薩幫忙將結緣品入袋



禮佛誦經前一刻的排班

孟蘭盆法會剪集

印持師父



法師們讀疏文白佛言
「八佛吹不動，端坐紫金蓮」



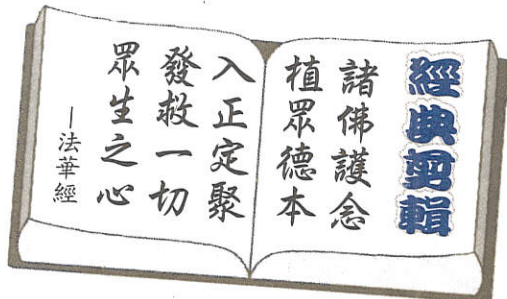
恭讀賓頭尊者，受請供養



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。」

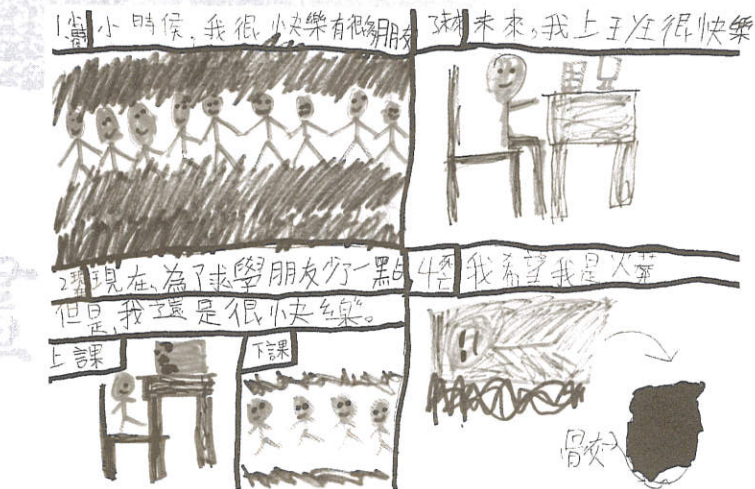
師父：「為什麼？」

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



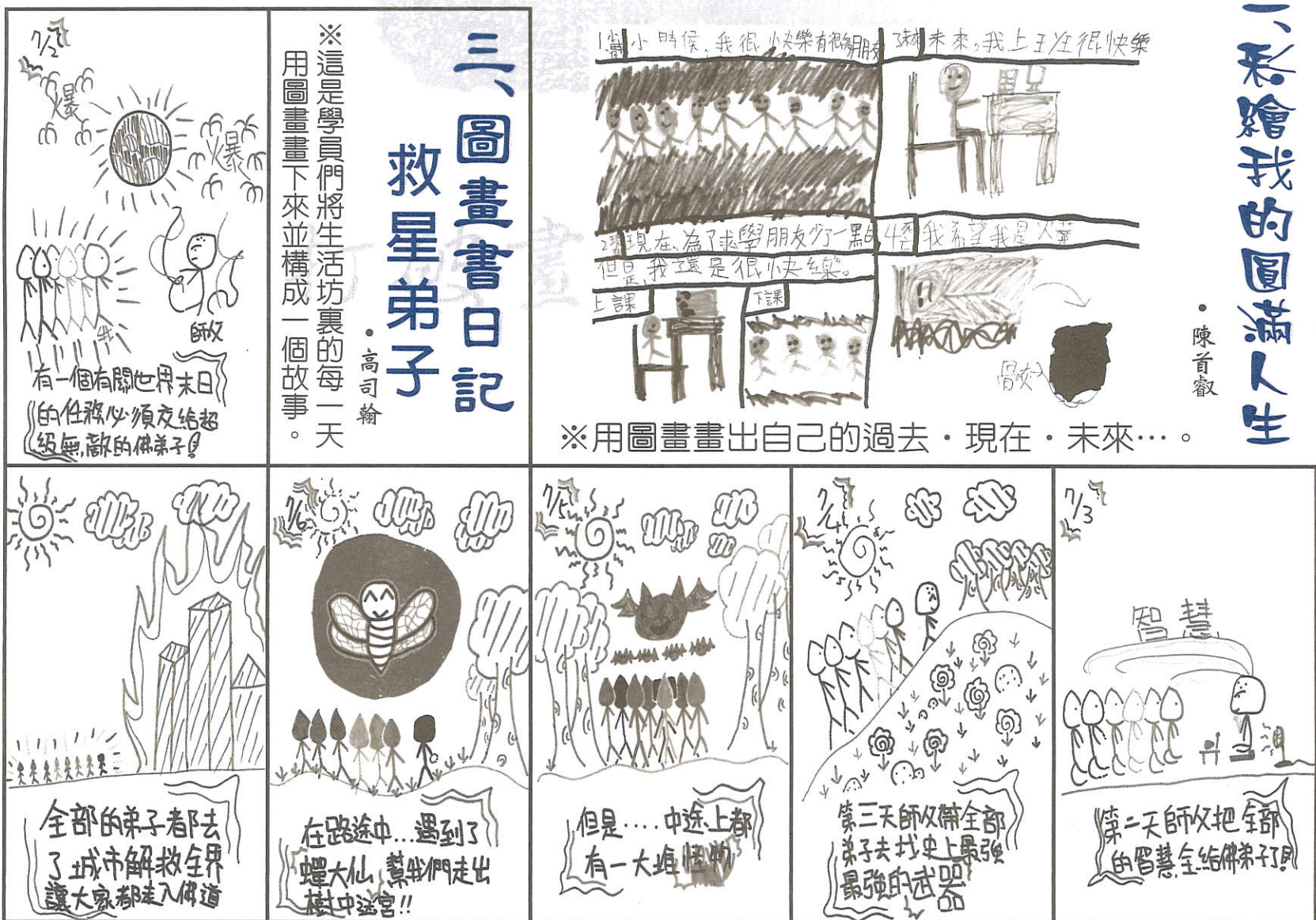
※用圖畫畫出自己的過去·現在·未來……。

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。

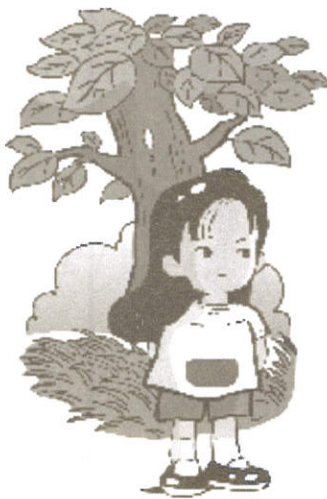
*有時候過了幾天或一、二個禮拜，情況逐漸改善，我們又恢復信心，這種過程就是「憂鬱情緒」，這是相當普遍的現象，可能不必治療就會改善。

*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