

每期一法語

務務勿學，是發宜行
已知可念，則漏得減。



●出自〈法句經·教學品〉
每期一法語

燃燈供養藥師佛
消災延壽得安康
為家庭和樂，吉祥如意，點一盞燈
為解怨釋結，消除橫禍，點一盞燈
點亮一盞燈——願我智慧生根
點亮一盞燈——願我身心安穩
點亮一盞燈——願我子女聰明乖巧
為父母點燈——願父母身體健康
為子女點燈——願子女聰明乖巧
為世界點燈——願世界和平人民安康

★時間：八十九年國曆十月十八日至廿二日
★地點：大甲鎮和平路十七號
★報名電話：6880431

學習與成長



▲參加僧伽專業心理諮詢合影

恭祝

藥師如來聖誕燃燈法會



行政院新聞局出版事業登記證局版台誌字第八一八六號
中華郵政中台字第○七五四號執照登記為雜誌文寄

勤修

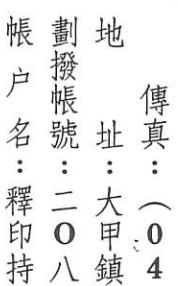
雜誌刊

國內郵資已付
大甲郵局
許可證
中台字第1874號

六十九期
贈閱

導師：理修法師
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) 6869100
戶名：鄒麗招（釋印持）
電話：(04) 6880431
僧伽基金帳號：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

當佛祖VS媽祖 佛教藝術之旅——大甲行



帳戶名：釋印持
劃撥帳號：二〇八四四四六九
地 址：大甲鎮和平路十七號
聯繫電話：(04) 6880431

●時間：國曆八十九年十月一日（十月八日）
●地點：大甲鎮瀾宮文化大樓和平路二二三號
●緣起：為推廣佛教藝術，落實於大甲地區廣結善緣，並提昇地區民眾對佛法的認知及參與，故由文一文教基金會發起主辦本次活動。

二、活動細節說明：

- 以活潑生動的主標題藉以帶動社區文化、認知佛法。
- 配合動態活動及靜態活動，展現佛教藝術。
- 邀請經典佛舞編舞表演，配合吉祥操。
- 以當地文化為素材，配合展出，如大甲鎮瀾宮文化中心靜態：以寫經展為主題，搭配蓮花畫展、經文墨寶等展示，並恭請知名大師前來講座說法。
- 以當地文化為素材，配合展出，如大甲鎮瀾宮文化中心靜態：以寫經展為主題，搭配蓮花畫展、經文墨寶等展示，並恭請知名大師前來講座說法。

第一場：日期：國曆十月一日（十月八日）

地點：大甲鎮瀾宮文化大樓（展示廳B1）
內容：寫經展
師資：由寂光山人現場蒞臨指導及其作品展
時間：早九：三十分十一：三十分
午二：三十分四：三十分

第二場：日期：國曆十月一日

地點：大甲鎮瀾宮文化大樓（演藝廳1F）
內容：經典佛舞表演
師資：由名舞蹈家古秋妹老師精心編舞表演
時間：晚上七：三十分九：三十分

第三場：日期：國曆十月一日（十月三日）

地點：大甲鎮瀾宮文化大樓（演藝廳1F）
內容：佛學講座
師資：恭請海濤法師講解佛法
時間：晚上七：三十分九：三十分

*主辦單位：普行精舍
時間：晚上七：三十分九：三十分
內容：佛學講座
師資：恭請海濤法師講解佛法
時間：晚上七：三十分九：三十分

歡迎闔府參加，並邀請您的親友一起來共襄盛舉，並懇請十方大德贊助本次活動費用，功德無量。
看展覽，共享優質文化，文一文教基金會與您共創文化的淨土。

我的禪七體驗



—鄒碧鑾

這是我第二次打禪七，距離第一次參禪已經過了一年。有了上次的經驗，這次我是抱著「輕鬆打」的心情應戰。報到當天，早上我還在市場叫賣衣服，下午還陪著孩子到學校報到，三點左右我的車子還在高速公路奔馳，距離報到處已經不遠了，心還是很浮躁，當然可想而知第一天是怎麼度過的。

清晨四點，板聲已響。這一晚慣例「生舖」沒睡好覺。做完運動，聽師父開示，又過一枝香，中午趕緊「補眠」。這天不論是早上、下午、晚上都在昏迷、散亂，妄想裏度過。一位護七的師父說，平常如果種蘋果，打坐時得到的就是蘋果，如果平常種的是荊棘，打坐時得到的就會是荊棘。因為不注重平時的修行，到了單獨面對自己的時刻，內在的我與外在的我沒辦法統一，我卻都饒了自己，相信有充分的休息，第二天一定會進入狀況。

那知第二天清晨精神還是很差，到了小參時間，師父詢問我們對止觀的問題。天啊！我連數息都數不好了，止觀那摸得著邊啊！於是師父要我先把數息數好，再進入止觀。今天我不能再姑息養好了。浪費了一天一夜了，再昏沈，散亂就太不應該了。

木魚聲響了三聲，不一會兒，我又昏沈了，當我察覺自己昏沈時，外面鳥兒叫聲正宏亮著，當時起了念頭——連小鳥都那麼有精神做牠們該做的事，真希望能像牠們那樣活力充沛，這個念頭之後，精神一樣不好。但是當我忘記了數息又打妄想時，一聲低沈的鳥鳴聲，使我頓時沒有痛的感覺；沒有身體的負擔，好像內在與外在已打成一片，心胸突然開朗。什麼昏沈、妄念、散亂全都不見了，鳥叫聲依然，內心充滿法喜，好像沒有時空的存在，但是引磬怎麼那麼快就響，我真不捨剛剛的境界，就這樣心有依戀的下坐，之後昏沈、散亂、妄念就不再排山倒海而來了。

進入止觀，師父又教導我們如何進入中觀、空觀，在有所緣境的情形，真令人無所適從，師父又開示方便法門——參話頭，狗子無佛性的無。所緣境是無，什麼是無，不能有答案，什麼答案都不是。晚上連續三支香，功夫都用的很綿密，精神很好，臨上床仍參著——什麼是無，無是什麼。翻左也參，翻右也參。不知過了多久，哈！無就是該睡覺時就睡覺，就這樣一夜。

到第五天的時候，發生了從沒有過的幻境。那是晚上打坐的時候，突然感覺自己不是自己，而且有股衝動要起來大叫，放開方法也不能消除，使我越來越

害怕越緊張。於是趕緊跑去禮佛，禮佛時還是一樣。

頓時涕淚齊下，不知我累生累世造了什麼惡業，讓我不敢回去打坐。就這樣拜到回寮時間。心中悲哀難忍，於是向護七的師父求援，想想，我真不知道是如何度過剩下的兩天的。幸好主七的師父耐心勸導，並要我將注意力集中在腳底下，我練習了一下，情緒真的比較沒有那麼激動了。隔天的心仍然忐忑忑忑，深怕幻境再度出現，所以我變得精進——一進大殿就懺悔禮拜；休息時間也拜佛；坐得不好也拜佛。漸漸感覺自己遠離了人群，好像這個大殿就只有我一人在拜佛，這種感覺很好。記得受菩薩戒的時候，因為身體不舒服，到醫護室向法師拿藥的時候，師父告訴我，身體的病沒有關係，心理上的毛病，才是真正的阻礙。現在我真的體會到內心的阻礙不是藥物能治療，必須自己勇敢面對。後來師父開示了「佛來佛斬；魔來魔斬」——好境界來不執著，壞境界來也要勇敢面對。好！我要有這種決心與勇氣，再來考驗我吧！儘管來吧！

小參的時候，師父又說要叫就叫，不要執著尊嚴，這肉身又不是你的。天呀！就這麼簡單啊！我的病就這樣不藥而癒了。之後的兩天當然是平安度過囉。

在最後一天參話頭時，又有奇妙的事發生了——當我正參著「什麼是無」的話頭時，腳好痛！痛得無法忍受。心想連這肉體的痛都這樣在乎，難道我的貪念、瞋念、怨恨，是這麼牢不可破！頓時涕淚又下了。我求什麼？我求開悟嗎？不！我不必要開悟，我只希望能讓自己貪瞋痴減少一點就好，希望周遭因為我的修持能得到一點安定，如果可以我也願意盡一己之力帶給別人安定幸福，這樣的答案和「無」有關係嗎？放棄開悟的念頭後，我突然變得輕鬆。我深信如果能夠開悟，那麼該是水到渠成，很自然的事吧！

小老鼠失蹤的省思

—惠子

起個大清早，我們全家總動員，將盆栽挪到空地，在有所緣境的情形，真令人無所適從，師父又開示方便法門——參話頭，狗子無佛性的無。所緣境是無，並把整盆連根挖起，更換新土壤，花草就能有足夠的養分，成長茁壯，綻放出豔麗的花朵。這個時候左鄰右舍的朋友總會打招呼，問好；小朋友們在巷子裏騎腳踏車。星期假日裏，大家才能這樣碰碰面，聊聊天。

午休一下。小兒子守俊不睡，到樓下看卡通，順道看一下他最心愛的黃金鼠。突然：「啊！」大聲驚叫，全家都被驚醒。以為發生什麼大事，原來是兩隻黃金鼠不見了。是啊！真怕牠們溜到門外去，那就糟

了。所以先生阿利趕緊拿著手電筒，趴在地上——「小老鼠不知道會不會躲在冰箱底下或電視機下面哦！」看他還喵喵的學貓叫，想將老鼠嚇出來，但是沒找著。大兒子嘉倫，竟雙眼緊閉，兩腿一盤，想用心電感應將老鼠找出來，看他嘴裏還念念有詞：「小老鼠，你在那裏啊！快出來吧！我很想念你啊！」可惜！沒用。這下子該我上場了，我拿出小時候在家裡學的本領——鄉下媽媽呼喚雞群的本事。「出ㄨ 出ㄨ 出ㄨ ㄨㄨㄨㄨ」唉！還是沒動靜。三人正在大喊傷腦筋，只見小兒子拿著一條線，綁著黃金鼠的飼料，在房子裏繞來繞去，不一會兒，黃金鼠真的出來了。小兒子守俊說：「我料到牠們，出來那麼久沒東西吃，一定餓了，才用食物引誘牠們，哈哈成功了。」

我們全家都好開心，小老鼠找到了。這種失而復得的感覺真是美好啊！使我體會到人與人之間的相處，往往越親近越容易忽略他的存在。越是朝夕相處，越容易起磨擦，產生排斥。有時更冷言冷語形同陌路人。

前陣子，公公婆婆從南部來桃園與我們同住一個月。婆婆患有嚴重的風溼性關節炎。元宵節過後，春雨不斷，溼氣漸重，使得婆婆無法適應北部溼冷的氣候。於是偶而會發脾氣嘆嘆叨叨，又常常喊酸痛什麼的，喊著吵著回嘉義等等的話。唉！當時對我來說真是煩啊。

每天下班，要回家的路上，是我最痛苦的時刻——心裏好掙扎，是體諒婆婆？還是不理不睬？唉！煩死了。真希望長庚醫院快來通知婆婆住院復健。煩是煩，仍得進家門。一進家門，公公婆婆問我吃飽了嗎？我沒有回應公婆的問候就直接走進廚房。一看，餐桌上，有魚、有肉，有熱騰騰的飯菜。正在吃飯時，還一直鼓勵我多吃點，我……。

自從他們兩老到家裏來住，先生與兒子的晚餐不再是便當，不再是泡麵，每天有人將飯菜煮好，等著我們回家吃晚飯。婆婆並沒有勉強我這個職業婦女回家做飯啊。

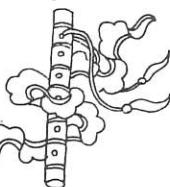
如今公公婆婆已經回到南部去了，才想到公公婆婆的好，才恍然大悟般了解公公婆婆對我的照顧與疼愛竟讓一時心煩，排斥心理給埋沒了。

晚上九點了，窗外下著滂沱大雨，不知道公公婆婆睡了沒有？關節還痛不痛？我鼓起勇氣撥通電話，想表達我的關心與感激，婆婆！謝謝你！您在家裏的時候，是那麼讓我沒有後顧之憂。

戒期記事

最不習慣的我 也法喜充滿

普華



一向最容易生病的我，竟然也能參加菩薩戒會。雖然每天都在疲倦緊張中起來，但是我都很認真的過每一天。認真學習行儀，認真聽受戒法，尤其每到晚上禮懺的時候，我總是最認真的懺悔，為自己懺悔，為家人懺悔，為冤親債主懺悔，懺悔的痛哭流涕卻法喜充滿。

雖然天天不習慣、睡不著，也一直害怕業障現前會生病，奇怪的是這些都沒有發生，即使發生也只是稍微不舒服而已，真是菩薩加持，阿彌陀佛！

有一天晚上是為我們的祖先受幽冥戒，戒師父要我們觀想自己的親人，以帶他們受幽冥戒，我觀想到我的母親、我們家的糖糖，眼淚不知不覺就流下來了，難過的心情不能自己。一直覺得自己怎麼這麼有福報，能由我們師父引導，而來受戒，得到這麼多的利益，連祖先也能受益，真是好感動。

正受那一天，披上禮懺衣的那一刻，心中一股莫名的感動，一生是這個時間最殊勝，真的勝過一切一切，無法言語。

這一次的受戒，真的沒有丟我們師父的臉，我們都遵照師父指導，在戒場認真聽戒，認真學習。隔壁的師姐，還讚嘆我們誦經很棒，感謝師父平日的教導，更感謝師父帶我們去受戒。

普緣

帶著師父的祝福與關懷，來到法雲寺參加受戒。緊張加期待等於興奮，第一天晚上，法師帶領我們禮懺。我的心情很複雜——出發之前公公忽然跌倒；婆婆行動很不方便；自己身體很不舒服。於是痛哭了一場。就寢時，寮房像菜市場一樣熱鬧，我一夜未眠，即使到夜深人靜時，還可以聽到許多人在吹包子的聲音「滋滋」，但是我並沒有起憎厭的心，反而有一種「三世修來同船渡，百年修來共枕眠。」之感。這是一個非常難得的緣份。

天降甘露，給大家帶來清涼。首先學習的，就是威儀教相脫俗氣——吃飯、坐、臥、穿脫海青的學習。改善人生，培養人格，幫助別人也幫助自己。緊湊

的課程，有時也頭痛、腰酸，才知道出家生活其實也不容易，做任何事都要趁年輕加毅力才行啊。

一句無心或有心的話，無形中傷害別人，自己都不知道。要常觀照自己，謹慎言行，才能避免無心的口業。

我牢記在心。中午過堂吃飯的時候，有幾位同學，批評這兒不嚴格，說說那兒才莊嚴，令我產生瞋心——吃飯不是不能講話嗎！破壞莊嚴的是誰啊！但幸而想起師父臨行前的叮嚀——「管好自己的事，收攝身口意，莫管他人是是非非。」於是忍了下來，沒有造成口業，傷害別人。

正受日，隆重又莊嚴，迎請諸天菩薩時，法雲寺沉浸在霧蒙蒙裏，而進行到懺悔發願時，雨卻傾盆洩出，彷彿要將我等塵垢洗淨，方受戒法。有的人幾乎感動的哭出來。三師慈悲的開示勉勵，令我們感到無上法喜。

引禮師父們辛苦教導我們，連聲音都沙啞了，還是不辭勞苦的教導。唉！教育人實在是很辛苦的事。

以前我很少禮拜，而現在每天晚上的禮懺，都讓我感動的哭出來，每天的感觸也不同，猶如死過一次般的心情，這種感覺真好。如戒師父所說，人常常忍不住一口氣，與人常常有爭鬥，我慢心又難以降服，應多禮懺來降服。禮懺或許是人世間最好的橡皮擦吧！在生活的紙上，盡可能的將憂慮、錯誤的遺憾，擦拭淨盡，讓一切重新來過。

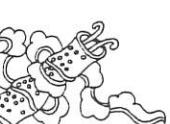
即將出堂，在此，體會到「三門清淨絕非虞」，

心中真有百般的不舍。手捧著戒牒，心中百感交集，想到「受戒容易，持戒難。」今後菩薩道，將是一條漫長的路。誰也無法遇料爾後會如何？戒師父的話，言猶在耳，「假使鐵輪頂上旋，終不為此苦，退失菩提心。」受戒圓滿，揮別戒常住，我哭了起來。歲月不居，人生無常，某年此會知誰健。碧華師姐安慰我：「人生本來就是有來有去，緣起緣滅，來來去去無代誌。」一句話將我拉回現實，打起行李告別法雲寺。（完）

顯子的悟

與刺共生的日子

十四 顯子



那一天我和宗益法師在法雲寺的山道上，一面欣賞初春的桂竹林，一面伸展伸展成天伏在案桌上的筋骨。哇！多舒服的空氣啊！就連皮膚都貪婪的吸取這山林的芬多精。眺望遠山、巒峰層疊，山嵐靜謐。唉！竹密何妨流水過，山高豈礙白雲飛。因境生心，有幾回能如水穿竹、雲過山。

走著走著，「唉呀！好痛啊！我的腳！糟了！」

隨著宗益法師的關心，我憶起了一年前金露花刺進腳大拇指的慘痛感覺。我以為已經不會再痛了，怎麼會記得當時足足有一公分長的刺插進肉裏。我忍痛挖它，雖然腳一直抖，手一直抖，挖的心慌慌，直到無法再挖的時候，才安慰自己——應該沒事吧。隔天腳還是在痛，我才知道還有小刺在裏頭，沒有完全清除，可是我沒有勇氣再掀開肉來找尋。於是說服自己忘了它的存在吧！這一年來每每有熟悉的朋友關心此事，我總是驕傲的告訴他：「瞧！不會痛了！沒事沒事！」其實，我為了這根刺，腳得縮著躡著走好些時日，直到肉完全包住了那根刺，表皮只隱隱約約看見一個小黑點，摸它已經不再有痛感，才真正放鬆腳神經。已經過了一年了，我幾乎忘了它得存在，沒想到它竟然還能這麼有力的刺痛我。

腳上的刺傷復發後，我又開始縮著躡著腳走路，有時還得跛著腳，真是冤枉啊！宗益法師看不過去勸告我：「你還是趕快處理處理你的腳吧！免得造成其他不良的影響啊！可別小看它。」

是啊！我太小看它了。我以為只是小刺，不痛就好了；以為只是小事，過了就沒事了。沒想到只是如石壓草，一待因緣是會復發的。這是一根刺，我曉得它的來由，我知道如何對治。那不明的小事，那不知它的來由，影響了身心，養成了習氣，那不就成了癌癟了嘛。連對治的法子都想不出了。

人與人相處，如水穿竹也夾帶了竹的香氣，也帶走了落葉；如雲過山也吸走了山林的水氣，也帶走了山林的塵埃。小刺小事都能影響我人，只是我人是否能具回光反照之心，清明洞徹這一切。否則水流集

帶了落葉，臭成了一池死水；雲吸走水氣回過頭沖毀山林。所以我決定拔了那根惱人的刺，免得對我造成多次的傷害。也感謝它對我啟發善的影響。

臨終關懷——生死教育

彰化基督教醫院精神科醫師

陳俊志

一、前言

探討生死教育的內容方面，可由幾個步驟來思考；首先，思考死亡其實是思考生命，因為在生命裡離不了死亡，死亡讓生命變得有限，因為有限，所以要珍惜；再者，體認死亡就是體認生命的意義，而接受死亡會讓我們承擔生命的責任。藉由對死亡的認識，讓我們思考存在。

二、中國先民信仰中的死後世界

1. 二元論及三層式宇宙觀

中國傳統文化是相當二元論的，比如說有魂與魄，有天與地，陰與陽，氣與形，神與鬼。我們的宇宙觀是一個三層式的宇宙觀，上面有天庭，中間有人間，下面有陰間，同時我們對天庭跟陰間的看法，因著我們沒有辦法實際經驗到，所以常常用人間的經驗來想天庭是怎麼樣，陰間是怎麼樣。

2. 人類之本質結構

在我們的文化裡，人分成魂與魄，魄是肉體，魂是精神，魄死後歸土，魂死後歸天，二者都是回歸自然。另外在中國的文化裡常常有三魂七魄之說，三魂為靈魂一：赴十殿閻羅王受審而後輪迴轉世。靈魂二：藉由做功德手續來移民「陰間」。靈魂三：由道士叫回家中點主含爐於公媽牌位。

而鬼魂的種類分善鬼和惡鬼，善鬼就是被供奉的祖先靈魂（公媽），可庇佑子孫及其家庭事業。惡鬼就是孤魂野鬼，所謂孤魂就是子孫斷絕香火的亡靈，無嗣的孤魂，是無後之男女亡靈，野鬼就是枉死的亡靈，人間疾病，災禍苦難之來頭。

三、恐懼死亡的原因

為什麼我們會那麼害怕死亡呢？究其原因可有下列四項：

- 未知的恐懼：文化中有許多的傳說及禁忌，人們弄不清死亡是怎麼回事，死後的世界如何？連自己的親人死後也可能變成厲鬼來害人，自然會心存恐懼。
- 失落及分離的恐懼：人死亡是總體的失落，我們在人間擁有的切都必須分離放下，如果一個人平常就不能處理「失落」及「捨」的經驗，自然會恐懼。
- 死亡的形貌及死亡過程的恐懼：過去死亡都發生在家裡，小朋友很自然的看到祖母或阿公生病了，每天放學回家看他們一天比一天瘦弱，但現在都發生在
- 死亡則許多未了心願的遺憾已來不及彌補了。（待

4. 未了心願的遺憾及對人生過程的悔恨，來不及補救之恐懼：因為人們不做死亡準備，不預立遺囑，一旦死亡則許多未了心願的遺憾已來不及彌補了。（待

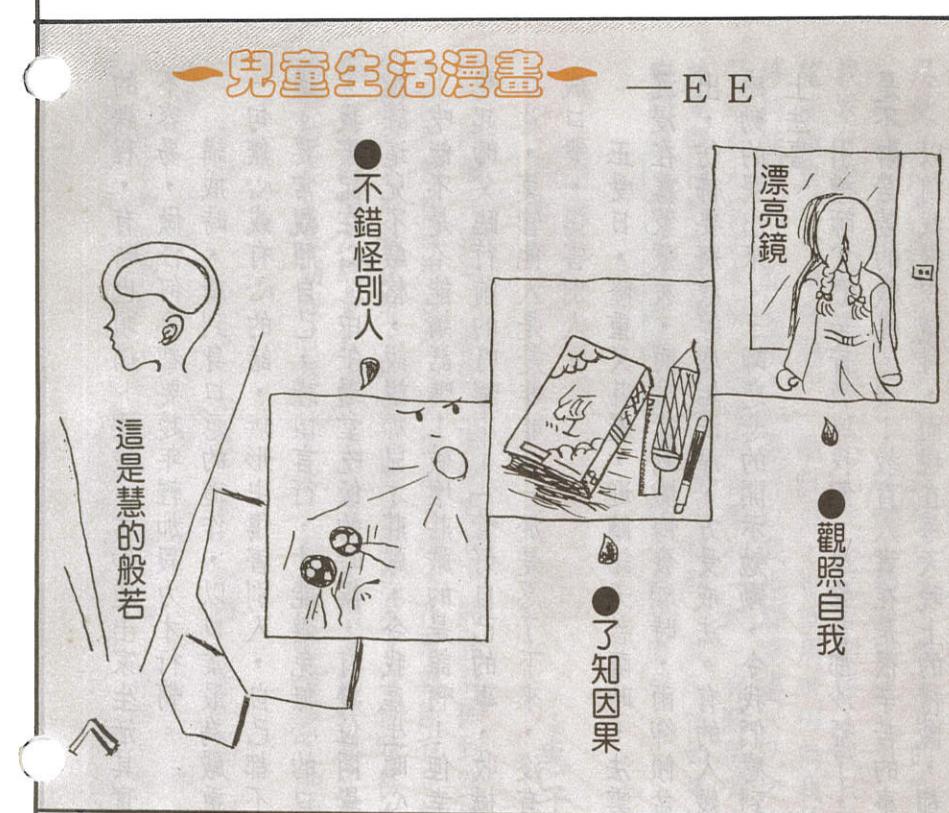
心靈視窗極短篇

多情卻似總無情之一

—小綵

你知道在美國，醫生自殺率最高的是哪一科嗎？

答案是眼科醫生，通常每個人都有看過眼科醫師的經歷，耶！奇怪，怎麼醫生常拉著一張撲克臉。「WHY想想！揭開紗布那一霎那，就是宣判看見？看不見？你為病人宣判，也為自己宣判，前一個手術才失敗，下一個病人已經等著動刀，您能感傷嗎？所以從來不為成功的手術得意，也不為失敗的手術傷心，想想，看病時能笑嗎？一笑、一顫，手一抖，雷射槍沒瞄準，麻煩就大了，只有不哭不笑的眼科醫生能做得長，也只有不哭不笑的眼睛看得清，使病人的眼睛能哭能笑。」



一功德名錄一

贊助基金會	元程元麗元芬：元	元珠元川元偉：元	元每蘭伍美元華元慧等
* 挪許	仟博仟秀佰寶費：元	仟金佰金佰峻費：元	元卿
* 壹黃伍孫文化費：元	壹黃伍魏壹粘建寺	參賴許壹周伍陳柒林	英
* 壹曾陳慈益費：元	元余伍陳陳陳	元玲元慧等	
* 壹陳陳	元玉	元純	

生病的心情探討

—李美樺

我從小就是個體弱多病的女孩子，常聽父親說：我身體很不好，讓他相當耽心，在二歲時，父親因我晚上不能入睡，哭鬧不休，就有一連三個晚上都抱我坐著睡的經驗，我聽了真感動，因白天要上班，晚上要照顧我，真是我前世修來的福，才會遇到這樣慈愛的養父。

而我印象最深刻的「生病記憶」，是在八歲至九歲時連續咳嗽，幾乎一整年，本來以為是肺癆，後來經過詳細檢查結果，是氣管炎，所以中氣不足，雖然知道病理，但卻醫了很久，在就醫過程中，真苦了父親，每天要背著我來回走六、七公里路，因當時我已瘦成皮包骨，父親不忍心我坐在腳踏車後坐鐵架上，怕我屁股會痛，所以用背著我求醫。我永遠忘不了趴在他背上，所看到一粒一粒汗珠，聞到他身上汗味之喘氣聲的情形，真是偉大的「父愛」。

另外印象較深刻的，是當時我很怕吃藥，每次吃藥都會吐出來，有一次吃藥又吐了，父親流著淚說：「要是醫不好你的病，這個家也破滅完了！」聽到這番話，我心裏有十萬分的感動，以後就開始認真吃藥，皇天不負苦心人，我氣管炎終於好了起來，自從病好了以後，我一直很注意健康，有病就配合吃藥，決定不再讓父親耽心了。因師父問起我們：「生病的記憶」使我想起了偉大的父愛，真遺憾當想好好孝順已來不及了，因他老人家已經往生，現在只有作些超度之功德迴向給他，希望他能仗佛之力往西方極樂世界離苦得樂。