

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○七五四號執照登記為雜誌交寄

贈閱 七十一期

國內郵資已付
大甲郵局
許可證
中台字第1874號

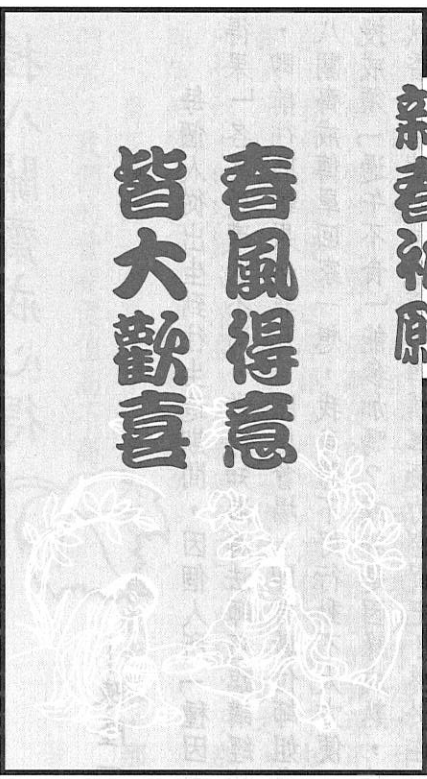
徵

耕耘福田的好幫手

1. 對象：凡對佛法及公益事業有興趣者。
 2. 學歷：國、高中以上，諳電腦。
 3. 資格：身心健康、善溝通、無不良嗜好。
 4. 年齡：二十~三十五歲之女性。
 5. 工作內容：文書處理、行政助理等。
 6. 工作時間：早上八點~十二點。
 7. 待遇：面談。
 8. 自傳一篇(三〇〇字以上)。
- 聯絡人：釋印持
聯絡電話：(04) 6880431
地址：台中縣大甲鎮和平路十七號

新春祈願

春風得意 皆大歡喜



佛陀成道紀念法會通告

傾捨為群品，奉供天中天； 仰祈甘露雨，流樹普無邊；

適逢佛陀成道紀念日，亦是歲末祈福謝安之時，本精舍謹定於(國曆十二月卅一日，農曆十二月六日)上午八時三十分恭誦消災延壽藥師經。祈求國泰民安，風調雨順，社會祥和，人人平安。敬邀十方大德闍第蒞臨，同霑法益。

地址：大甲鎮和平路十九號
電話：(04) 6880431

普行精舍 謹啓

九十年度

點燈，安太歲，請早報名

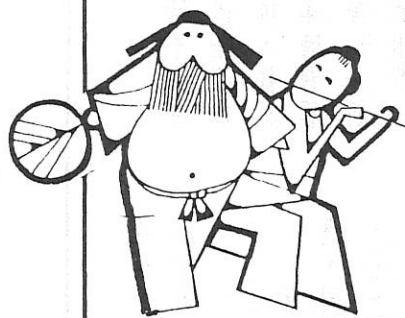
- △藥師琉璃光如來光明燈(每燈每名一年)六〇〇元。
- △解釋釋結安太歲(每名)五〇〇元。
- △安太歲屬肖：蛇、豬、牛、羊。

文一文教基金會歡慶六週歲

迎逢千禧年的到來，亦是「文一」六週歲了！為了感謝十方大德們的護持，特別在共修會時，一起慶祝這充滿溫馨祥和的週年慶，由董事長悟徹法師親自主持切壽糕分享大眾，並一一感謝諸多善心人士，大家共同護持相互成就，才有今天的文一，以一曲「無量壽佛」祝福文一，同時祝福所有信眾們，歡喜圓滿。

民國八十三年，文一在台中成立，由上理下修法師創辦，以發揚人本思想，啓迪人性自覺為宗旨，回饋社會為理念，受到社會各界的肯定，這六年來看著它所辦過的每一種公益活動的過程，心裏面有蠻多的感動，也有蠻多的感慨，有感文一在人力及資金的缺乏下辦活動，對主辦的人都

是一項很重的承擔，為了讓社會多一股清流，也讓文一能綿續不斷地成長推動，我們亟需您的鼓勵及支持！文一誠摯的邀請您——加入長期護持行列，您的發心將是我們弘化的後盾。



★掌聲響起來，我心更明白，溫馨與我同在……。

授八關齋戒心得



—陳隆一

每個人從出生到往生這期間，因個人所「種因而得果」各異致遭遇不同。當得知海濤法師蒞臨講經時，即前往聆聽果然非凡。剛出會場，即有數位師姐發八關齋戒傳單回家一想，我身體不好行動不太方便，授戒須「過午不食」能參加嗎？或許是因緣成熟，及秋香、碧華二位菩薩諄諄誘導極力督促吧！終於在十月廿八日與共修會友等抱著興奮與虔誠的心情，前往彰化龍泉寺參加生平以來第一次的八關齋戒。過程中的懺悔，遶佛受戒，皈依等等，法師都使出全力，不辭辛勞為我們講解、分析，使每個人都得到戒體，其功不可沒。因專注聽講，授戒，所以直到功德圓滿還不查覺疲勞，真是不可思議。現今我這個臭皮囊的身子，又可擠進佛門一腳了，海濤法師說授八關齋戒可中品往生，想想與佛又更接近了真是福報不淺又多一曾保障。

落山

—晉緣



七十九歲的「公公」因胃潰瘍而住院，醫師為他做全身「斷層掃描」檢查，發現肝部位已罹患了惡性腫瘤，需做開刀或栓塞的治療，惟恐「公公」得知自己病情，一時想不開，全家一致隱瞞。

星期五那天，到醫院照護「公公」，他的心念就像「孫悟空」千變萬化，通過去世、未來。斷斷續續地故事，每每講不完，要聽嘛！（一拖拉庫），他總是不斷地對我耳提面命，一提到當年勇，就意氣煥發，而且一直不斷地重複說：「只要有人，有機會，決不放棄，深怕世上沒有任何人記得他，多留點紀錄下來，在旁的我，心底直滴活，夠了(GOI)！夠了(GOI)！夠了(GOI)！我聽了好累(ALE)！好累(ALE)！好累(ALE)！好累(ALE)！(愛現)，讓我招架不住！實在太不孝了，竟然有這

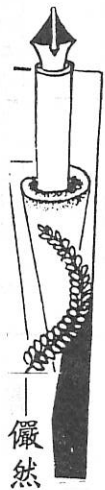
種念頭，哎！（莫法度）。

講到傷心處便說：「元美」唉！我恐怕活不到今年了，我一生當中，已經感覺很知足，活得也差不多！頗感遺憾的是「祖厝」被自己么兒子賣掉，我真是死也不平，我回首望著「公公」的臉，佈滿層層落莫加上忿恨，已不是昔日的自信滿滿。「元美」告訴妳一個秘密喔！我昨晚一整夜睡不著，打從我跟我「婆婆」做夫妻已經六十年了，從來不曾主動關心我的健康，這一次破天荒打電話問候我，我一直在想，是不是我得了不治之症……明天醫師就要為我動手手術……，你知道嗎？我活了一大把年紀了，第一次血壓竟然升到二佰耶！連醫師都替我緊張！

看他一支煙點過一支煙，也從他的語氣當中，我可以體會到「公公」對於明天將面臨「生死」關頭，不知如何？而感到恐懼、緊張及無奈感，我也不知如何安慰他，就說：「不打緊」！「放鬆」！「沒有大礙」！您會像「彭祖」一樣活到八百歲等等……。「雖然是無心的一句話，也讓他老人家聽了很高興！他還說：『小時候他爸爸替他算過命，壽命是六十九，可是我竟然能夠活到今天。』」臉上洋溢著笑容，我有一點心痛起來！我家距離公公就近在咫尺，卻鮮少回家探望他，「忙碌」成為我最佳的藉口，我真為自己的行為感到「羞恥」！「慚愧」！

我跟「公公」從醫院出來，已是傍晚時分了，哇！好美的夕陽，「公公」卻接了一句「哎！日頭終究要落山，再長的江河，終必要入海，人活在世上，總有離開人世的那一刻！該走的留不住，一切繁華只是過眼雲煙！」若非我親耳所聽，我還真不敢相信，此時「公公」怎麼變成另外一個人，那麼有深度，可是話中有意！讓我有些傷感。

參學雜記



儼然

無題

遠處一間治安亭，方圓幾公里無人居住，微弱一盞小燈在黑夜中亮著。
我們的車子不知駛過幾十回，總是那公安同志坐

在亭外，蹣跚著腳，瞭望四週，長年如此，我不知道，公安同志眼中的世界，是一片漆黑，還是滿天星光。

小伙子

車子開到牛山主人的守衛室，喇叭按了幾下無人應，司機先生下車敲門，半天才來開門。天啊！才晚上七、八點，年青小伙子竟然睡得不醒人事，他才十七歲！從北方來此工作，白天幹粗活；還得自己搞三餐，在這荒山野外，吃、喝、拉、睡，都在這間守衛室。沒有電視、收音機等，那裏玩樂去？這種生活大概只適合閉關修行，怪不得他工作才三天，工資四十五塊，老闆雖給了五十元，但他，拿了就走人。

公理

他河北人，天生睜眼瞎子。三十歲離開了難以謀生的故鄉。靠著專業學校畢業的按摩手藝，來到東莞市求一立錫之地，好賺點錢，回家照顧那二位瞎子弟。弟由於窮苦加上天生殘疾的坎坷命運，使得他更懂得關心別人，愛護生命，因此，持齋、茹素的念頭，油然而生，而且成為他的好習慣之一。某天，經朋友的介紹下，接手了一家按摩院（純盲人按摩）。生意倒也不錯，同鄉好友都來協助（當然都是盲人）。可是老天爺總愛考驗有志向上的人的毅力，那些臭公安的，擺明要錢，天天來查這那，在一個未開放的社會，到處都是貪官污吏，「古意人」是無法生存的，更遑論弱勢者得到應有保護。

「唉！」難怪老是聽到這句歎息聲。

過馬路

東莞的交通，讓我這台灣人真不敢領教，新開發的城市是沒有規矩可言的，這點從混雜的交通上，暴露無遺，最繁榮的市中心，馬路上竟沒劃區隔線，寬六線道的道路，不時有行人穿越，白天如此，晚間亦然。

行進中的車子突然煞住，一個拿竹竿的人，橫越馬路，那人一點都不緊張，倒是很多人替他捏把冷汗，更奇的事，聽說很多行人，都喜歡走快速道，與車子同行，原因是，走路邊容易遭搶劫，車子與車子之間，比較安全。

顯子的悟

青花菜的醒思

—十六顯子

吃素！植物也有生命，吃它不也是殺生嗎？
 有時候，許多生命會給我很多啓示，不管是什麼，不管是誰，它就是我的老師。

記得有一次正在挑揀青花菜，準備煮來大快朵頤，看著肥碩的菜莖，想起它是從一顆小小的種子而來，實在不可思議！想起鄉下的阿公當時種了五棵青菜莖花菜，總是如寶貝似的珍惜它，開出第一朵青花菜時的滿足，那是一種幸福。想起阿公摘下青花菜後，仍然留下植株讓它繼續開出小青花來，阿公總是不浪費的繼續摘那些小小青花，雖然開出的花已經很小了。我看到青花菜的任務——開花結果繁衍生命。也許它們還有一個任務——供養人們。如果青花菜的任務是供養人們，那它是成功的，因為它總是宴席上很亮麗的角兒，它的營養價值更是讓人重視。

素食者為珍愛生命而不食眾生肉，「吃素！植物也有生命，吃它不也是殺生嗎？」是的，植物也有生命，看看從一顆小種子長成一株可食用的青花菜，就可以感受它無比的生命力，我們怎麼看待這樣的事呢！我想葷素之爭有很多的答案還有很多的爭議，如果我們拋開這些爭議，進而思考我人吃東西的心境忿怒著吃、歡喜著吃、浪費著吃、吝嗇的吃、還是感恩的吃？不管吃了什麼，都有生命為了我的人而犧牲，我們用怎樣的心情感謝這些供養？視為理所當然？還是……。

佛教徒在用餐前要三供養，吃飯時要五觀想，懷著戰戰兢兢的心、感恩的心、惜福的心吃，珍惜一點一滴。精神飽滿、身心健全，進而供養大眾法水甘露，滋養人們的心靈，佛教徒的生命是這樣的循環不息的。我們不做無謂的爭議，從內心審慎思量，了知真義，所以佛說這樣的吃即使金石亦能消化；反之，理所當然、無所謂、浪費、不奉獻自己、自私……那麼即使是喝水也難消化，病源也多。

青花菜的一生是為了供養大眾、奉獻大眾，那我們呢？我們的營養價值高不高？

兩個女人的故事

—李美樺

我們九月十日，在普行精舍共修後，師父上課時，叫我們說：「兩個女人的故事」，我就說出與養母相處的經歷。

在我五歲那一年的夏天，來了新媽以及一位小我七個月的弟弟。我心裏有些害怕，尤其這位弟弟很調皮又好動，常欺負我。動不動就對我拳打腳踢，我都不敢還手，因為他會惡人先告狀。記得在六歲時，有一次他自己撞到胸部，洗澡時，竟告訴新媽說：「阿子（這是我的乳名）用鐵槌打的。」害我被新媽罵又被新媽詛咒——說是心狠手辣的女孩，我聽了很不服氣，並反駁說：「我沒打他，是他說謊」，但新媽不相信，氣很一連幾天我叫她都不回應，使我更害怕新媽。

自我懂事以來，父母說一我不敢有二，即使受到委屈，也不會向父親告狀，總是「逆來順受」。有時我很羨慕弟弟，只小我七個月，卻能享受被母親背著，倚在門邊觀望門外景色，真是幸福。那是前世修來的福報，才能得到這樣母愛吧！而當時我心裡卻很不平衡，現在才知道，這是個人因緣福報不同，不應該「恨天怨地」，而是歡喜承受業報才對。

還記得有一次，我八歲時，不知什麼事惹新媽生氣，叫我以後不可以再叫她，如果再叫她，會得「啞吧風」，就是會變啞吧的意思，我聽了真的十二天不敢再叫新媽。新媽就向我爸爸告狀：「阿子很會記恨哦！十二天沒跟我講話。」爸爸很疼我，沒有在新媽面前罵我，爸爸不希望他自己「還沒出後母先出後父」，所以等新媽不在的時候，才問我為什麼十多天沒叫媽？我就將事情經過說了一遍。父親聽完，開導我：「這樣沒叫媽，是你不對」。古語說：「天下沒有不對的父母」大人怎樣講都是氣話，不會實現，小孩不要理會這些話不用害怕，一定要叫人，如叫不回應也要一直叫到回應為止，這才算孝順。因自古有句話：「大人有話，小孩沒話。」我聽父親這番話以後再也沒發生同樣的事了。我現在回想，也應該感謝新媽

，她給我那麼多考驗及磨練，我才能堅強的成長，又不會造口業。從小聽怕那些惡語，所以自小心裡就發願長大一定不罵惡語來傷人。

家裡困境是我十一、十二歲這兩年，因基隆天氣陰溼，所以父親染上坐骨神經痛的病，很痛苦，不能起床，連大小便都在床上，實在很可憐。家裡生計頓落在新媽身上，還好新媽是很堅強又刻苦耐勞的傳統女人，每天幫人家洗衣服來維持這個家，使我非常感動。也很感謝一些鄰居，敢借錢給我們，不怕我們倒。有時會買米、菜來接濟我們，真使我們感到這社會很溫暖。十三歲那年，大甲的親戚朋友都贊成我們搬回故鄉，爸爸的好友王金鼎先生替我們招會有一萬多元，那時一萬多是很大的數目，爸爸將一萬多元用來還基隆的債務，以後，我們搬回故鄉大甲，算起來上天對我們很寬容，能遇到這麼多貴人，渡過許多難關。從那時候起，爸爸跟我都發願，以後如經濟許可的話，一定要回饋佈施。總算佛陀慈悲上天保佑，我們才能順利，經濟慢慢穩定。

有那幾年相處過程中，我感覺新媽是一位勤勞能幹又顧家的好女人，只是偏心一點而已，現在想來，那也是正常心理。後來因為我都事事順她，又處處替她包庇那位脾氣暴躁、好玩又懶惰的兒子，替他掩護，替他還債，不敢告訴我父親。所以新媽後來也很疼我，還勝過她親生的女兒。新媽常常當我的面，告誡新女生女兒說：「阿子如果跟你一樣性情，我早就不在陳家了。」我廿五歲的時候，新媽得了急性肝炎往生，只短短二個月的時間，使我們一時無法接受，當年新媽也才四十九歲而已就往生。

我常常想人與人之間，應該珍惜能相處的緣份，多看看對方好的一面，不要太逼迫，要有「得饒人處且饒人」的心，作長輩要有長輩的肚量，晚輩也要知恩，盡作晚輩本份，可包容就多包容。像佛教說的「世上每樣東西，包括肉體都是無常」，所以萬事看開，不用計較太多，這樣每天生活才會快樂、自在，就不會有婆媳問題了。

重病的回憶探討

— 陳秋榮



在兒時，因工業未開發，一般家庭都務農較多，經濟也都很差，吃的連飽都成問題，營養方面更甯談，也許我的體質也比較差，在有記憶起，就是胃一直不好，發作起來，疼痛很難忍，從床頭打滾到床尾，翻來覆去，哀號呻吟，母親總是得從鄉下家裡，背我到遙遠的醫院看病，路程來回約有三公里之遙，那時交通非常不便，出外都只靠雙腳走路很辛苦，那像現在車來車去，這麼方便，回到了家還要熬藥，有時候還很要特別為我準備一些較細軟而營養的飲食，回想細心照顧的情景，歷歷在目。既病又不孝的我，總是感動的淚流滿腮。難怪佛陀再三的為我們眾生開示說：即使左肩挑父、右肩挑母，研皮至骨，穿骨至髓，繞須彌山，經百千劫，而流沒踝，猶不能報答父母恩於萬一，然而當我長大要奉養他老人家時，卻已離我而去，真是樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。讓我留下了未盡反哺的無限哀思，與愧對教養的思慮。

當家中有一人生病時，全家大小老幼，那種焦慮憂愁，無奈與無助，時非一般外人所能體會與了解，所以在身體健壯時，要好好珍惜，保養利用，別讓光陰空溜過去，要好自為之，多加盡孝，惜福知恩。

臨終關懷——生死教育



彰化基督教醫院精神科醫師

陳俊志

3. 求生愈厚，愈怕死：

現代許多人因為從來不想死亡的問題，只想生的問題，如何吃得好，穿得好，高官厚祿，名聲權力財富，因此會怕死怕得要死，因為求生愈厚，愈怕死。生死不能溝通不能互滲，只能生，不能死，就因為如此，我們的社會更趨向現實與功利。完整的人格教育應注重在生死溝通及生死互滲的觀念。正確信仰，將可減除對死亡未知的恐懼。

4. 生涯規畫：

現代人很重視「生涯規畫」，可是好像多在規畫如何生，卻忘了規畫生、老、病、死。一旦老、病、

死來臨，就慌了，不知如何應對。國人缺少預立遺囑的習慣，常見人死後，仍留給家人許多困擾及麻煩。86年暑假民生報及蓮花臨終關懷基金會發起預立遺囑徵文活動，帶動社會風氣，令人讚佩。

5. 死後生命之信仰：

死後生命是屬於宗教領域的問題。只有具備經典的正信宗教才有一套死後生命完整信仰的理論。具深度正信宗教信仰不只教人如何生，也教人如何死。宗教信仰也是人格教育中很重要的部份。正信宗教與怪力亂神有天壤之別。台灣近年來怪力亂神之風頗盛，更是需要以正信宗教來導正的時候了。

六、不同群體的死亡教育：

現今絕大部份的臨終過程是發生在醫療機構中間，已經不像古代大部份是發生在家裡。民間習俗要在家里斷氣，不然會變成孤魂野鬼。因此常在剩最後一口氣時，壓著呼吸球回家，在家裡把管子拔掉。前面所有的臨終過程卻在醫院，所以絕大部份醫護人員都會接觸到死亡。

1. 醫護人員的死亡教育：有下列五項要點：

- (1) 領悟醫學的極限：醫學並不能使人長生不死，死亡也並非醫學的失敗。
- (2) 從自身的參考架構來領悟死亡：學生寫遺囑，希望他們從自身的參考架構，領悟死亡，反省死亡，從他死、你死到我死的經驗反省生命，領悟死亡。
- (3) 認知如何照顧臨終病人與家屬：我們必須增進知識與技術來照顧好臨終病患及其家屬。
- (4) 澄清面對遺體的態度：由醫護人員面對遺體的態度，一可以看出他們對生命，對人及對死亡的態度。作遺體護理時，我們應該把他當活人看待，跟他講話，引導家屬在旁邊跟他告別，講安慰的話，比如孩子對爸爸說：爸爸你是一個好爸爸，我們以你為榮，我們永遠記得你，你的一生很有意義等等，因聽覺是最後消失的。
- (5) 藉著認識死亡更重視以「人」為本位的醫學：人是什麼？生命為何？藉著認識死亡更重視以人為本位的醫學，是醫學教育裡非常重要的課題。

2. 病人的死亡教育：有下列四項要點：

- (1) 藉著同理心，使病人不至感覺孤獨無依，幽谷伴行，陪伴他、關心他、愛他，你才可以教育他，教

育並不是「說教式」的，而是藉著關懷，陪他成長。
 (2) 藉著症狀緩解使病人不至痛苦，而可致力於靈性的成長。如果身體上有痛苦，或整天嘔吐、痛，根本沒有辦法提升到靈性的層面。他所有的注意力及精神，都放在身體的痛苦上。所以我們今天的安寧照顧為什麼首先要緩解他的症狀，因為若症狀不緩解，病人根本沒有辦法好好準備他的死亡。緩解痛苦以後，就能慢慢藉著各種治療、像：意義治療法、懷舊治療法、宗教諮詢等協助他靈性成長，準備死亡。
 (3) 發現和體驗生命的意義：唯有活得豐富，體會生命意義時，才能坦然迎接死亡。
 (4) 認知生命的終極意義與出路：此時牽涉到宗教信仰，只有正信的宗教，才能使人獲致平安。(待續)

