

68期

中台山

釋惟覺



題

<http://www.ctworld.org.tw>

中台世界

社長／釋惟覺
發行人／李祖原
編輯／中台禪寺文教中心編輯部
發行所／財團法人中台山佛教基金會
地址／545南投縣埔里鎮一新里中台路一號
電話／(049) 2930215
郵政劃撥：財團法人中台山佛教基金會
帳號：22122941
中華民國八十二年元月十日創刊
中華郵政中台字第1649號
執照登記為雜誌交寄

中華民國九十三年一月十日出刊

■ 中台廣傳
上惟下覺大和尚
應邀至淡江大學演講開示

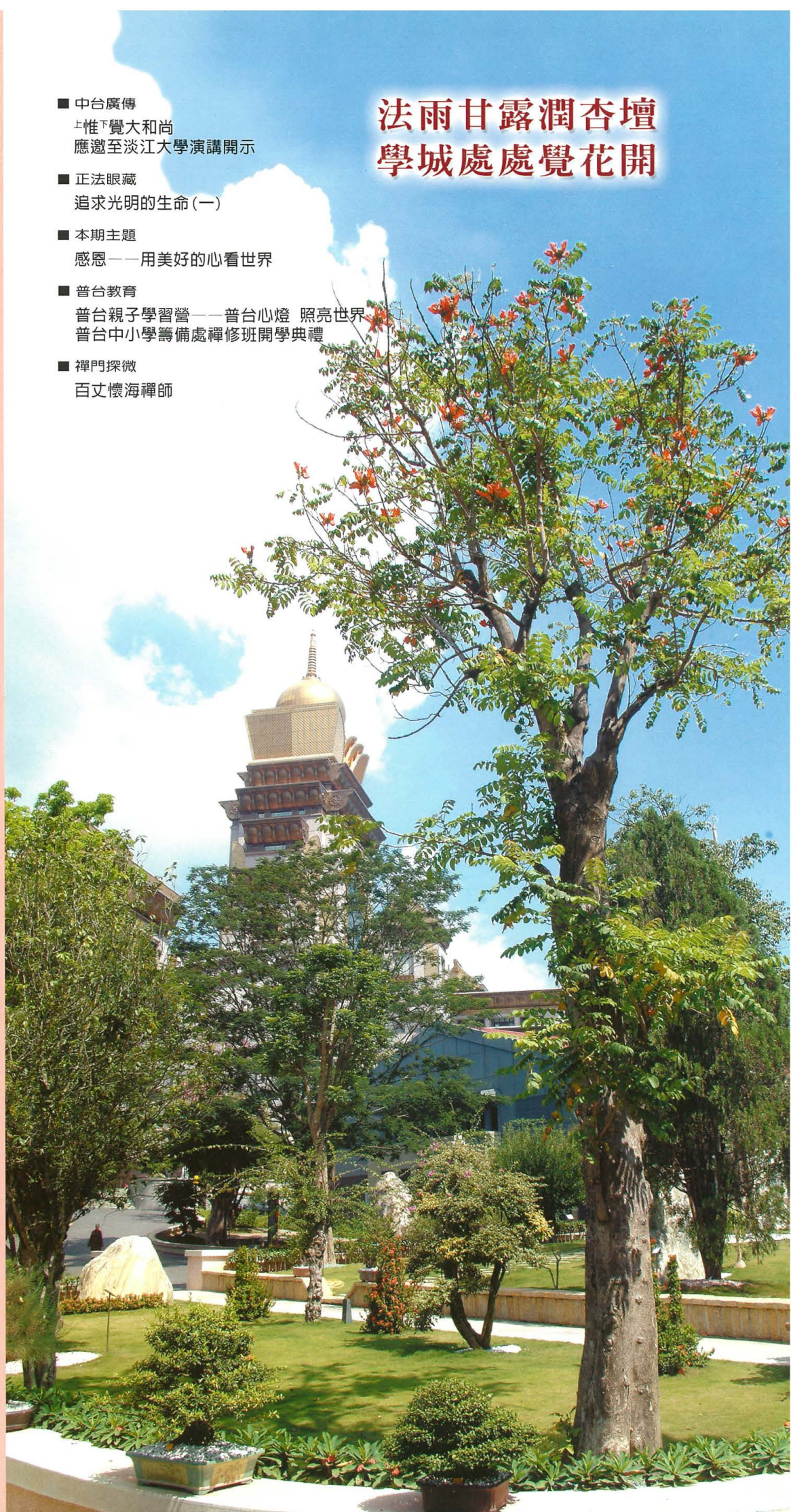
■ 正法眼藏
追求光明的生命(一)

■ 本期主題
感恩——用美好的心看世界

■ 普台教育
普台親子學習營——普台心燈 照亮世界
普台中小學籌備處禪修班開學典禮

■ 禪門探微
百丈懷海禪師

法雨甘露潤杏壇 學城處處覺花開



追求光明的生命

「冥冥暗夜中，三寶為燈塔」，追求圓滿的生命，需假善知識啟發，開顯本具的智光，導引正確的方向，以佛法為舟筏，航向安樂、希望與光明的彼岸。



淡江大學智慧生活講座

追求光明的生命

主講者 ^上惟覺 ^下文和尚



甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

如果能夠知足，內心就會平靜，能對別人懷著知恩、感恩、報恩的心，生活就充滿了希望及快樂。

If we are content, our minds will be at peace, we will see our blessings, be filled with gratitude and a willingness to help all, and our lives will be filled with hope and happiness.

—— 上惟下覺大和尚法語 ——

目錄

封面攝影／見科法師 位置／中台禪寺華林園



04

【中台廣傳】

上惟下覺大和尚
應邀至淡江大學演講開示

編輯部



07

【正法眼藏】

追求光明的生命（一）

上惟下覺大和尚開示

編輯部



19

【本期主題】

感恩

用美好的心看世界

編輯部

16	【佛典故事】	除糞人尼提	見鯉法師
20	【本期主題】	知恩感恩報恩的人生觀	上惟下覺大和尚開示
22	【本期主題】	活出生命的光彩	見樂法師
25	【本期主題】	從佛法因緣觀談知恩、感恩、報恩	見貢法師
28	【本期主題】	用感恩讓你我的心更靠近	趙元莉
30	【本期主題】	知恩感恩路更長	張妙華
32	【本期主題】	佛法是心的教育	黃月香
34	【本期主題】	菩提道上的善知識	鍾麗真
36	【本期主題】	阿羅漢尊者的啓示	見旆法師

37	【佛法小常識】	刻木爲魚警行人——木魚的意義與由來	見飛法師
38	【佛學院園地】	慈心觀照	中台女衆佛教學院
39	【天廚妙供】	家常食譜——義大利麵	編輯部
40	【普台教育】	普台親子學習營——普台心燈 照亮世界	編輯部
42	【普台教育】	普台中小學籌備處禪修班開學典禮	編輯部
44	【禪門探微】	一日不作，一日不食——百丈懷海禪師	見涌法師
47	【紅塵清泉】	普濟精舍啓建梁皇寶懺大法會	編輯部
48	【紅塵清泉】	普印精舍啓建梁皇寶懺大法會	編輯部
49	【紅塵清泉】	普天精舍協辦樹石展覽活動	編輯部
50	【紅塵清泉】	修行原在日用中	何靜慧
51	【紅塵清泉】	建完中台建普台	陳中芬
52	【法界塵影】	十一月弘法記要	編輯部
63	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

報恩心，是成就世、出世法不可或缺的要因。《楞嚴經》云：「將此深心奉塵刹，是則名爲報佛恩。」修行人感念佛恩，發弘誓願，弘揚佛法，普度眾生；由此一念報恩之心，成就自利利他之菩薩行。世間之人，若能時時心存感恩，就能珍惜現在擁有，積極努力於學業、事業，進而回饋社會。所以常懷知恩、感恩及報恩心，實是圓滿世、出世間事業的重要行門。

追尋光明智慧的前途，是人人所嚮往的願景。上惟下覺大和尚，應淡江大學殷誠敬邀，特爲莘莘學子、教授及社會人士，開示「追求光明的生命」，期使大眾在佛法正知見的指引下，確立人生的方向，開啓積極進取的人生觀，讓生命充滿光明與希望。

隨著普台教育緊鑼密鼓的規畫與推展，普台籌備處全體教職員，群策群力，皆爲圓滿佛陀覺的教育而努力，值此因緣，大和尚慈悲於籌備處開辦禪修班，讓普台行者們，於工作中能落實修行；在全心投入於教育的推動中，透過禪修，達到定心、淨心、明心，提升心靈的寬度與廣度。目前，由普台籌備處所規畫，令人期待的「普台親子學習營」即將開始；豐富的課程活動，展現普台無窮的教育潛力，歡迎關心教育的家長及學子，一起加入普台親子學習營，共同開創教育新願景。



上惟下覺大和尚 應邀至淡江大學演講開示

主題：追求光明的生命

文／編輯部

用佛法開啓人生的智慧

佛法能啓發智慧，開啓人生光明的大道。爲弘揚佛法慈悲與智慧的精神，中台禪寺住持上惟下覺大和尚，特應淡江大學所舉辦「智慧與生活講座」之邀請，於十二月五日（星期五）下午七時，蒞臨淡水校園學生活動中心演講開示，主題爲「追求光明的生命」，期使人人透過佛法潤澤，讓心靈得到淨化與提升，讓生命充滿希望與光明。

此次活動由中華民國大專青年禪學會指導，淡江大學教職員佛學社與學生社團正智

佛學社主辦，運輸管理學系、資訊工程學系、古箏社、大地環保工作團、淡江展愛社、茶藝社、台中校友會、易學社等單位共同發心協辦，經歷二個多月的籌備，出動現場義工及親善大使共二百多位，負責貴賓招待、引導服務及結緣品發放等事務，並與指南客運合作安排接駁車輛接送與會民眾。由於大眾反應熱烈，爲避免廣大聽眾向隅，特於工學大樓開設二十多間網路教學教室爲第二現場，做現場直播服務。當日會場於開示前早已座無虛席，乃至第二現場也已滿座，

追求光明的生命

主講者 上惟下覺大和尚



共計三千五百餘人參與此次盛會，由人潮熱烈的反應中，可知大眾慕求佛法之心，至誠懇切。

歡迎茶會

當日晚間六時三十分，首先於覺生紀念圖書館十樓的國際會議廳舉行迎賓茶會，校長張紘炬、行政副校長張家宜、資訊工程學系副教授暨淡江大學教職員佛學社社長洪文斌、淡大水資源及環境工程學系教授暨正智佛學社指導老師高思懷及校內各單位主管等，代表校方歡迎中台禪寺住持「惟覺大和尚蒞校開示。與會貴賓尚有交通部次長游芳來、中台禪寺護法會總會長王玉珍賢伉儷、東吳大學主任秘書鄧衍森教授、中華民國中宗社理事長暨師大社教系教授李明芬等，出席茶會現場歡迎。

張紘炬校長於茶會中歡喜地提到：「今日是淡江大學的一大盛事，對於大和尚此次親臨淡江大學開示，表示無比榮幸及感恩，並恭請大和尚今後能多給予淡江大學指導。淡江大學全校師生三萬餘人，教師及學生們皆各成立了佛學社團，校長、副校長也都是佛教徒，校園中學佛風氣鼎盛。而今日所開示的主題『追求光明的生命』，正是所有教師對學生未來的期望，尤其現代社會風氣敗壞，功利思想興盛，學生應該更具慈悲心、智慧心，未來才能有光明的前途，社會才能走向更好的發展。」

大和尚於會中表示：「中台禪寺與淡江大學在佛法的交流、互動因緣很深，學生能夠在校園中研究佛法，在學術、學科之外，



上圖／歡迎茶會上，淡大校長張紘炬先生（右二）、行政副校長張家宜（右一）、交通部次長游芳來（左一）等多位教授親至現場歡迎大和尚，現場氣氛歡喜溫馨。

下圖／大和尚以親書的墨寶「有教無類」致贈予淡大校長張紘炬先生，肯定其在教育界的努力及卓越成就。

為自己找一個安身立命的空間，充實自己、提升自己，是很大的福報，這將令年輕的生命更有意義。所以，今日能在淡江大學，與大眾一起研究佛學，心中感到非常歡喜，也是一大榮耀。

中台禪寺本著佛法學術化、教育化、藝術化、科學化、生活化的方向，建設道場、弘揚佛法。進一步以『中學為體、佛法為根、世學為用』三學一體的理念興辦普台高中、普台國民中小學，希望能貢獻社會、回



饋大眾，十分歡迎大眾到禪寺關心、指導，同時也感謝淡江大學熱誠的歡迎與接待。」

會中大和尚以親題「有教無類」墨寶一幅與《中台禪寺菩提道書法名家彙集》贈予淡江大學作為紀念，由張紘炬校長代表接受。隨即在校長及貴賓的陪同下，抵達「淡江大學學生活動中心」。

由校園至社會， 光明遍滿一切處

晚間七時，義工及親善大使於入口處排班迎接，大和尚在大眾熱烈的掌聲中進入會場，隨行五十二位身著袈裟的法師亦隨同入席，現場並有三百餘位法師列席參加，此時，會場及外圍連線的教室早已滿座，人群擁擠中卻份外莊嚴隆重。

此次與會貴賓有財政部常務次長陳樹、台北市教育局局長吳清基、行政院副院長夫人葉美吟、監察委員林鉅銀、行政院第六組組長陳德新、台北市大安區區長余星華、三重市市長夫人金苑君、前台灣省建築工會理事長林長勳及淡江大學理學院院長陳幹男、外語學院院長宋美瑋、總務長洪欽仁等多位機關首長，也一起蒞會聆聽大和尚開示。

校長張紘炬先生，致歡迎詞時表示：「大和尚蒞校開示，令身為校長的他感到十分榮幸及驕傲，在此週末的夜晚，還有這麼多校內外的教職員及學生參與盛會，說明了全校充滿著想要學佛及追求光明生活的人，這是淡江大學的光榮，衷心期盼這樣殊勝的

法筵，也能夠傳布到台灣的每一個角落。」

人生的道路無限寬廣

大和尚於開示中提到：佛法是最積極的思想，是人生最高的真理，想要追求人生的光明大道，不能等待。透過佛法，了解世間萬事萬物皆是相對的，就要學習放下心中的執著，超越相對進而達到絕對；絕對之境是捨離相對、分別、執著，這念心清楚明白能作主；認識這念心，才是真正的認識自己、淨化自己，提升自己。

「心淨則佛土淨」，心是一切的根本且無遠弗屆，心中沒有貪瞋癡慢疑邪見等煩惱，則不至招感外界的天災人禍，生命自然平安喜樂。

中台四箴行「對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」，這是做人做事的根本，也是落實佛法的入手處；知因識果，行八正道——「正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定」，則人生道路無限寬廣，充滿光明和希望。開示最後，大和尚慈悲祝願大眾「身體健康，吉祥平安！」

校長張紘炬先生也再次代表大眾致感恩謝詞：「今夜是個開啓智慧的夜晚，經過今晚，大眾的人生路將更加平坦，謹代表淡江大學及個人再度對尊敬的大和尚由衷感謝。」

佛學講座於晚間九時三十分圓滿結束！
大眾法喜充滿，禪悅賦歸。





上惟下覺大和尚開示

追求光明的生命(一)

九十二年十二月五日開示於淡江大學 編輯部整理

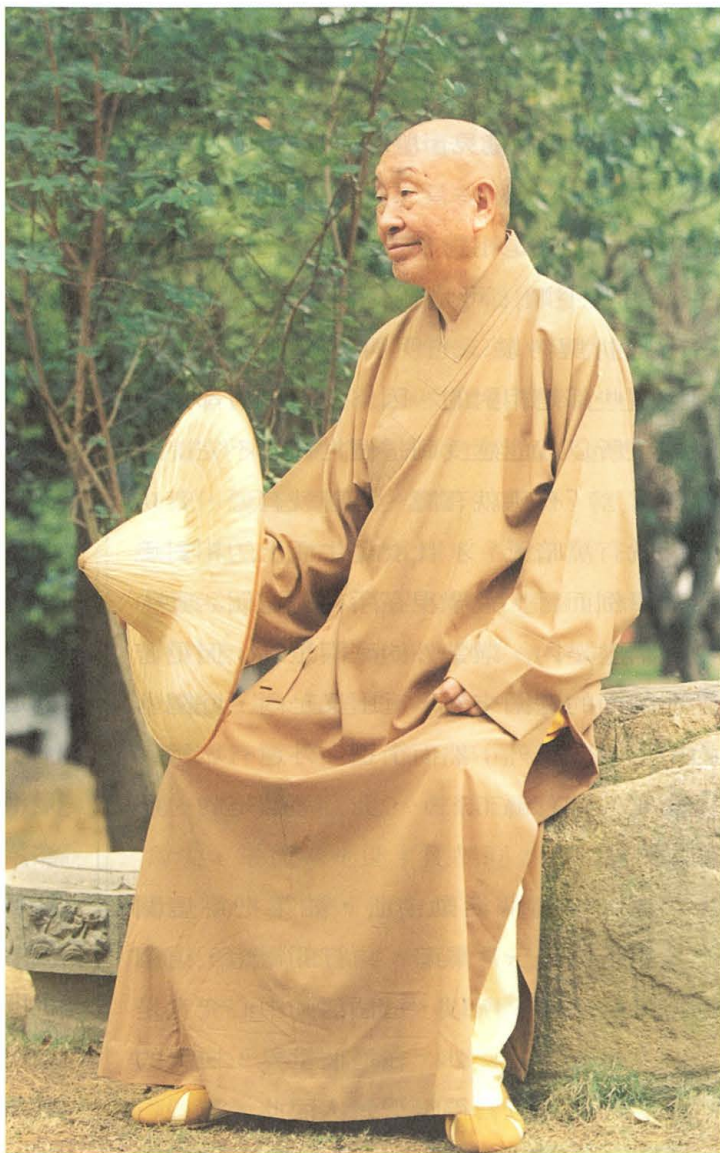
幸福、光明 是每個人的心願

「追求光明的生命」，追求的意思是要積極而不是消極；要主動而不是被動，如果每一個人都有這種積極的精神，相信生命一定很充實。追求光明的人生，希望自己這一生能夠順利、美滿；能夠幸福、光明，這是大眾共同的願望。

生命包含生活、生存、生命；在生活上，每一個人都希望自己的生活幸福、快樂、適意，這是大家共同追求的願景。在生存上，人人都希望生存的空間要廣大、開闊，在工作崗位上能有一番頂天立地的作為，出人頭地，也希望生存有安全的保障。在生命上，每一個人都希望自己能身體健康而且長命百歲，才華與智慧俱佳；不但如此，還希望子子孫孫綿延不斷，薪火相傳。

世間法是相對的

我們所生活的這個世界是個相對





夜晚，在一片漆黑中，人們一無所見，故覺晚上是「暗」；有些衆生，於黑夜中，反而清楚能見，所以晚上是「明」。世界中種種現象，皆是相對而生，虛妄不實。

的世界，什麼是相對？大家都希望自己的一生光明、平順，可是難免會遇到負面與黑暗，挫折與考驗。光明與黑暗，平順與坎坷，這些都是相對的。因為一切事情都是相對的，所以就能感受到這個世界的不完美。佛經言：「有佛就有魔，有善就有惡，有功德天就有黑暗天。」什麼是生活上的相對境界？舉例而言，大眾現在所在的這個活動中心，講堂是內，講堂外的庭園是外；但是若站在外面的庭園來看，庭園又是內，庭園外的街道又成為外；然而街道之外還有城鎮，城鎮之外還有縣市……，究竟那個是內、那個是外？

比如在這個活動中心，如果把電燈關上，馬上就是一片黑暗；再打開電燈，這個地方又是光明，所以，這個活動中心究竟是光明還是黑暗？此外，在這個世界，白天的時候，人們可以看得很清楚，因此，覺得白天是明；可是有些眾生白天卻什麼都看不

見，但是到了晚上卻看得很清楚，對它們而言，白天是暗，晚上才是明。因此，究竟這個世界是明、是暗？以此類推，這種相對的境界比比皆是。所以，光明是相對於黑暗而有，如果沒有黑暗，光明也不能成

立；善相對於惡，美相對於醜，正相對於邪……，這些都是種種的相對境界。

在相對的世界， 找出一條光明路

既然有光明、黑暗，正、邪……，在這個相對的世界中，要如何突破相對，從中找出一條通往光明的大道？擁有光明的生活、生存、生命，及人生；這是每一個人都要積極追求的目標。

有些人因為不了解佛法，所以認為佛法是消極的，事實上佛法是最積極的；因為佛法講因緣果報，現在種什麼因，未來一定得什麼果，佛經云：「有此則有彼，無此則無彼；此生則彼生，此滅則彼滅。」在這個人世間，一定要從因上去努力，不可以坐享其成，或是坐以待斃。佛法又說：「沒有天生的釋迦，自然的彌勒」，社會上一般人也講：「天下沒有白吃的午餐」，儒家亦言：

「只問耕耘，不問收穫」這些就是說明凡事要在因上努力。佛法言：「眾生畏果，菩薩畏因」，眾生不知道人生應該從那一個方向去努力，所以不敢面對現實乃至於逃避現實，或是存著等待的心理，只想著怎麼樣才會有奇遇？如何能夠一夕致富？總是在果上祈求；菩薩知道現在種什麼因，未來一定得什麼果，所以菩薩是在因上去努力。從這個角度來看，就知佛法是最積極、進取的。

因果的道理既積極且實際，譬如，做為一個學生想要名列前茅，未來有美好的前途，平時就必須要努力。平時不努力，等到考試近了才熬夜讀書，乃至考試時作弊，就算通過考試，但是自己的技能、知識卻沒有增長。長期養成了這種苟且偷安的習慣，一旦畢業，進入了社會，很容易就被時代所淘汰。所以，平時的努力學習，認真研究學問，這就是「因」；有這些因，考試的成績一定很好，將來一定有所成就，這就是「果」。

邁向光明的人生 ——因上勤耕耘

世間的一切都是因緣果報、都是緣起法，明白這個道理，人生就找到了方向。否則，不在因上努力，存著僥倖的心理，只知道等待機會，如此就會隨波逐流，乃至被社會所淘汰。無論是家庭、學校、機關……社會上所有一切，都是在相對法中。如果不解此理，就會怨天尤人，感覺什麼都是壓力——在學校，老師有教學的壓力，學生有讀書、課程的壓力；在家庭有親子、經濟、事業種種的壓力。殊不知壓力也是相對法，沒有壓力就不能成就；雖然壓力大，只要經得起考驗、磨鍊就能成功。所以，壓力能成就

自己的學業、智慧及事業，乃至種種的善法功德。明白這些道理，在這個相對的世界中，不但能夠生活、生存，更能無限擴展自己的生命價值，等於儒家所說：「立德、立言、立功」三不朽。人生有了目標以及願景、希望，就能產生種種的力量。

生命本是無限寬廣

事實上，人一定要活在有希望的社會群體中，活在有希望的生活空間。在這個社會，有很多人感覺自己好像被群體遺忘了；也有些人因身患疾病，貧病交加，親友實在也愛莫能助，所以感覺親戚朋友之間，好像只是一種利害關係；乃至因生活、貸款的壓力，或失去事業、愛情、家庭，就覺得人生在世，無任何意義，只有壓力、煩惱，因而走上了自殺之途。或有些人認為，人生就算是功成名就，權傾一時，最後也免不了老、病、死苦！擁有再多的家產、親眷也幫不上忙，一旦往生了，一文錢也帶不走，人生實在是「來時是空，去時也空」，這麼一想，就感覺人生空虛、乏味，乾脆結束自己的生命，以求了脫。這些負面的思想，都是由於只想到生命中黑暗的一面，而未看到生命中的光明。佛法言：「人有過去、現在、未來，生命是無窮盡的。」所以，任何事情不要從負面去思考，若只從負面想，愈想心量愈小，愈鑽牛角尖，最後就走進了死胡同；要積極地從正面思考，所謂「他山之石，可以攻錯」，以別人為借鏡來檢討、策勵自己，規畫自己。

時下一般人很少會回顧過去，以過去的經驗作為對未來的參考與借鏡。古人說：「以古為鏡，可知興替；以銅為鏡，可

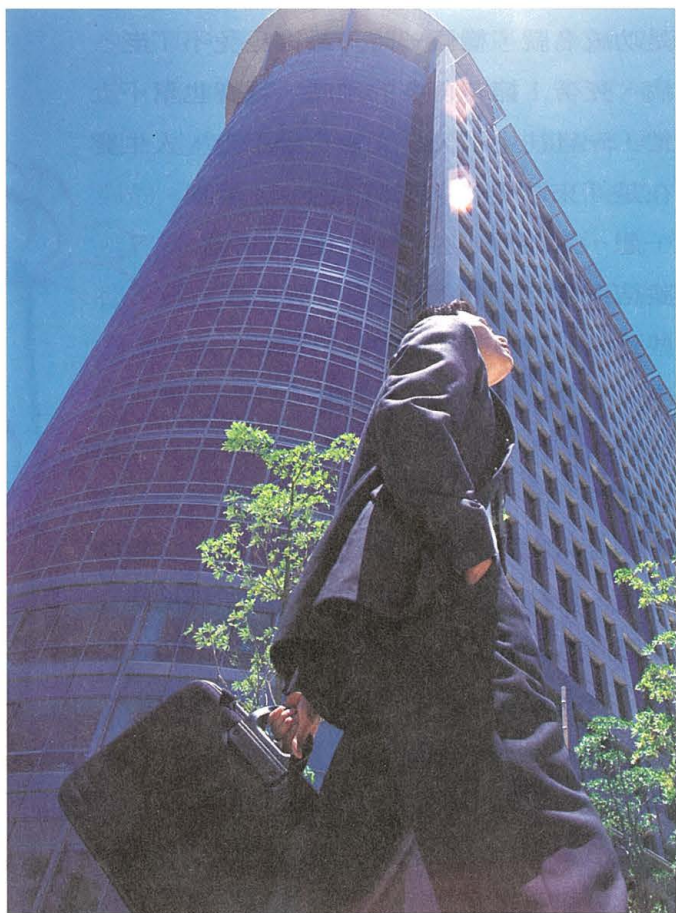




正衣冠；以人爲鏡，可明得失。」古時是以銅製品爲鏡，檢視自己的衣冠是否端正、整齊；以歷史爲鏡，能知道世代交替，國家興衰的緣故。中國五千年的文化歷史資產，值得大眾研究，有了過去歷史的經驗與見證，就能時刻警惕自己。「以人爲鏡，可明得失」，了解他人爲什麼會失敗？又是怎麼成功的？由此勉勵自己，人生就有無限光明的未來，但是未來要靠現在的努力。佛經言：「不論是做人、做事，乃至成佛、成道，都要靠現在的努力，絕對不可以只是等待。」若只是坐在這裡等待諸佛菩薩來摩頂授記，就可成道，那是不可能的事。

釋迦牟尼佛經過三大阿僧祇劫的修證，歷經種種勤苦，方得成道，出世法如此，世

從事正業、淨業，不違反法律、倫理道德及佛法因果的道理，則事業必能圓滿成就。



間法也是如此；以佛法而言：「吃苦就能了苦」，了苦就能有福報，中國有句俗話：「吃得苦中苦，方爲人上人」，現代的人在「吃苦」這一關很難突破，有一點點苦就逃避、推諉，只想尋求一夕致富的捷徑——買股票、賭六合彩、賭博，這種不良的行徑，害了自己，對社會也造成不良的影響。所以凡事要從因上去努力，去除投機取巧的心態，以正正當當的方法，做學問、做事業，才是最實在的。

謹選事業，走向光明

生活離不開精神與物質，離不開家庭、事業。在事業上要如何才能成就？就是要從事正業、淨業。正業是正正當當的事業，不違背法律、倫理道德；淨業就更進一步，不但不違背法律、倫理道德，更不違反佛法因果的道理。舉例而言，如從事捕魚、養雞、養豬業，這是法令所許可的，可是養豬、養雞的副作用很多，一是污染環境衛生，二是殺生害命。尤其是殺生害命，將來要受殺生的苦報；中國有句話：「錢財可以欠，命債不能欠。」世間上發生的事都有其因果，絕對不是偶然發生。所以在事業的選擇上，一定要從事淨業、清淨的事業，不違背各類眾生生活命的天理，也不可違背清淨的道德行爲。

佛法就如同法律一樣，「法律」規定那些事可以做，那些不可以做；佛法則告訴大眾那些是應該做，那些是不應該做；該做的事，就要積極地追求，全力以赴，不要等待；不該做的事，一定不做，要擇善固執，如此就是爲自己找到通往光明的大路。



「春雨如膏，農夫喜之，而行人惡其淋漓」，同樣是雨，帶給人們的感受卻截然不同；倘能時時正向思考，人生就能處處充滿喜悅、光明。

善惡之報如影隨形，終無免離

中國有句名言：「人爲善，福雖未至，禍已遠離；人爲惡，禍雖未至，福已遠離。」意思是說，一個人經常修善法，雖然沒有得到很大的回饋、福報，但是最低限度大禍已經遠離；相反地，一個不仁不義、喪盡天良，做盡了種種壞事的人，表面上看來似乎是平步青雲，但不要羨慕他，因為福報早已遠離了他，只是現前還沒有受到惡報。儒家有句話：「爲善必昌，爲善不昌，必有餘殃，殃盡必昌；爲惡必滅，爲惡不滅，必有餘德，德盡必滅。」說明一個人做了善事，現在卻是事事不順利，苦苦惱惱一生；某某人雖做壞事，不但不受報，而且還有權有勢、呼風喚雨；這與佛經上所說的「善有善報，惡有惡報」，好像不一致，難道沒有因果？

因果是世、出世間的真理，豈容懷疑！一個人如果過去生沒有修善法、福報，以致沒有餘福，今生才會遭遇種種障礙；但這一生知道行善、修福報，重新開始，等到福德、善法修圓滿，惡運消除，很快即能平步

青雲。同樣地，今生做了種種違背良心道德的事，卻依舊是呼風喚雨，未受到惡報，這是因為過去的餘德尚在，現在享用的是過去生累積而來的福報，是不值得羨慕的，因為今生不知道繼續行善、累積福德，只是在享用，乃至糟蹋，終究是坐吃山空，等到餘德用完，惡報一定會現前，這是絕對百分之百的定則與真理。

「爲善不昌，必有餘殃，殃盡必昌。」爲善卻不昌達，是前世、過去生中的業報，等到業報

受完，現在的善報一定會現前，所以「殃盡必昌」。另一方面，做了壞事卻沒有受報，是前世有德，「德盡必滅」，福報享完就會受報，這是儒家的思想，但與佛法的道理卻是不謀而合。

圓滿生命之鑰

——在因中努力

在相對的世界當中，對於任何事情，每一個人的看法大多不同。唐朝有一位宰相魏徵，智慧高，學問淵博，對國家忠心耿耿，爲人正直清廉。由於魏徵常常爲了國家的前途、百姓的福祉而向皇帝直言進諫，因此很多小人看不慣魏徵，認爲魏徵擋了自己的財路和前途，於是呈上很多奏摺給皇帝，誣陷魏徵。唐太宗是位英明的君主，明白誰才是真正的忠臣，誰又是自私自利的奸臣。

一日，唐太宗召魏徵入宮，說道：「朕知道你是個忠心耿耿，有才能、又賢德的好臣子。但爲什麼朝廷裡有些大臣，卻上





了許多奏摺，陳說你的種種不是，這是什麼道理呢？」魏徵回答：「春雨如膏，農夫喜之，而行人惡其淋漓；秋月如鏡，佳人喜之，而盜賊惡其光輝。」春天的雨水如膏露一般；對農夫而言，春天是播種的季節，極需要雨水潤澤，春雨就像甘露一樣令人歡喜，所以「農夫喜之」；可是路上的行人卻討厭下雨，因為過去和現在不同，現在是水

人心分別而有相對，所以在這世界上，任何事情都有一體兩面的結果。

在這個相對的世界當中，要找出一處安身立命之所，讓生活真正達到幸福、快樂，使生存空間更廣大、開闊。就要本著佛法因緣果報的道理，在因中腳踏實地的努力，必然能達到這些目標。

心寬世界寬

本著因果的道理，在生活上去努力，這個意義大眾容易了解，但生存空間上如何去開拓，就不容易真正的認識。譬如有的人覺得台灣不安定，地方狹小，做什麼事情都不順利，就想趕快移民，另外找一個好的環境，所以移民到紐西蘭、香港、加拿



便捷的交通，讓天涯猶若比鄰，原本認為寬廣的世界變小了；所以，唯有打開心量，才能真正尋得寬廣無垠的世界。

泥或柏油路，處處都有車輛代步，過去沒有這些方便，常常是靠步行，一旦下雨，道路就一片泥濘，寸步難行，所以「行人惡其淋漓」。「秋月如鏡」，秋天的月亮，光明如鏡子一般，在秋高氣爽的夜色當中，明月高掛，好一幅美景畫境，文人才子正好對月吟詩作賦，所以「才子喜之」；但是，在黑暗中做壞事的強盜小偷，卻因月亮太光明反而不方便行動，故「盜賊惡其光輝」。同樣的雨，同樣的月亮，卻有人喜、有人惡，因為

大等國家，想讓生存的空間更廣大、有保障。這不能說是壞事，然而就佛法來說，希望生存的空間更廣大、有保障，不一定要移民，因為東方移到西方、西方移到東方，移民只是事相上的改變，未必能真正改善心裡的感受。

過去認為這個世界廣大無邊，現在由於資訊發達、交通便捷，雖處天涯猶如比鄰而居，在短時間內就能從地球的這端到達那端，真正是「天涯若比鄰」。只要世界任何

一個偏遠地區發生了大災難，身在台灣我們在行、住、坐、臥也都會不安，甚至直接、間接的受影響；以前認為廣大無邊的世界，現在倒覺得世界實在是很窄小。例如之前發生的賓拉登恐怖事件、SARS疫情，台灣及全世界的安全與經濟都直接、間接的受到影響，全世界都處在驚慌、焦慮中。所以，這世界的空間是很廣大嗎？實在是愈來愈小，國與國真正是若比鄰，宛如一個地球村，沒有東西南北、沒有遠近之分，全世界是牽一髮而動全身。因此，處在這種空間中，要如何保護自己？擁有安全的保障？關鍵都在自己這念心。這念心若能心量廣大，就無需移民東方、西方，當下就能住在無量無邊的世界中。反之，心量狹窄，住在任何地方都不能順心；即使移民到國外，也會遇上怨懟，因為心量小，世界就小。

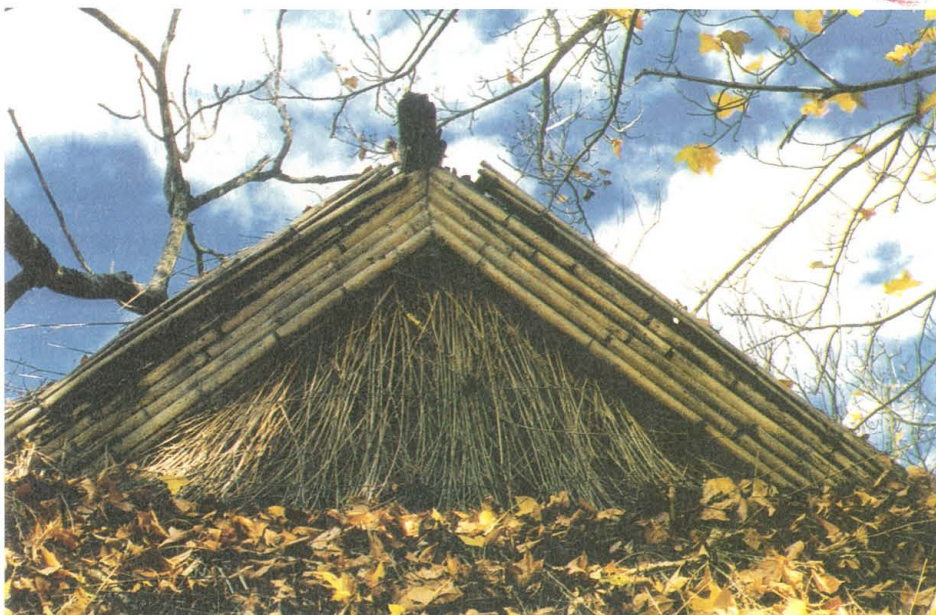
佛法言：「冤家宜解不宜結，要廣結善緣、人緣及法緣。」生活中要有智慧，具備「化敵為友」的廣大心懷。在這個世界上，一切眾生都曾經是我們的親眷、朋友，所以要開闊自己的心靈世界，心胸要廣大、心眼要放寬，所謂「冤親平等、眾生平等。」想真正地走出自己狹小的生存空間，不是從台灣移民到美國，乃至到全世界，如此是無法改變的。只有把心量放大，如儒家所說「有教無類」，及佛法所言：「一切眾生都是

我們的親眷，一切眾生都有佛性，一切眾生都是未來的諸佛。」能做到如此，才真正是心量廣大。

心若「無住」，於塵不染塵

「心量廣大」這個世界就是淨土，所謂「心淨佛土淨」，不用另外求生西方、求生天堂，因為淨土、天堂就在自心當中。這念心保持平靜、愉快，現在就住在天堂、生在淨土中。《六祖壇經》云：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」佛經亦云：「眾生歡喜，諸佛歡喜」，能以慈悲心、平等心、容忍心對待大眾，大眾一定歡喜；大眾歡喜，諸佛一定歡喜；自然就能受到諸佛菩薩的加持，所以，要放開心量。心量廣大的人，雖然是住在塵世，心裡也感覺猶如住在七寶宮殿一樣喜悅，在理上而言，當下就是住在七寶宮殿。相反地，心有煩惱、心不清淨、患得患失，即使住在華廈豪宅，也如同住在地獄一樣的痛苦。

「結廬在人境，而無車馬喧」，這念心於境不住，六根不攀緣外塵，縱然置身紅塵鬧市，又何來的塵囂與喧擾？





陶淵明有一首詩說明了心境的影響，「結廬在人境，而無車馬喧；問君何能爾，心遠地自偏。」「結廬在人境」，修行一定要在深山之中，遠離人間嗎？其實不是的。我就在人間生活，就在車水馬龍的地方打坐、修行；「而無車馬喧」，雖然外面車水馬龍，非常熱鬧、喧囂，但是我這念心不住在外境上，六根不去攀緣，這念心又何來的塵囂與喧擾？車水馬龍與我毫無關係，這就是「心遠地自偏」。這念心不執著，不貪戀世間的繁華，心自然就遠離了塵囂。所以，遠離塵囂不在身體的遠離，而是這念心要不執著、不住在塵境上；這念心清淨、不染著，自然就離開了塵囂。若能如此，即使身在塵囂，這個塵囂之處，因為心的感受不同馬上也變成了淨土，所以禪宗祖師說：「十字街頭好打坐」，《金剛經》說：「應無所住而生其心」。明白了這些道理，在相對、繁忙的世界中，自己就找到一個安身立命的空間；這個空間每個人都有，就是自己清淨無染的心。所以，要把自己的這念心淨化；如果這念心不清淨，即使身處淨土，淨土也會變成穢土。

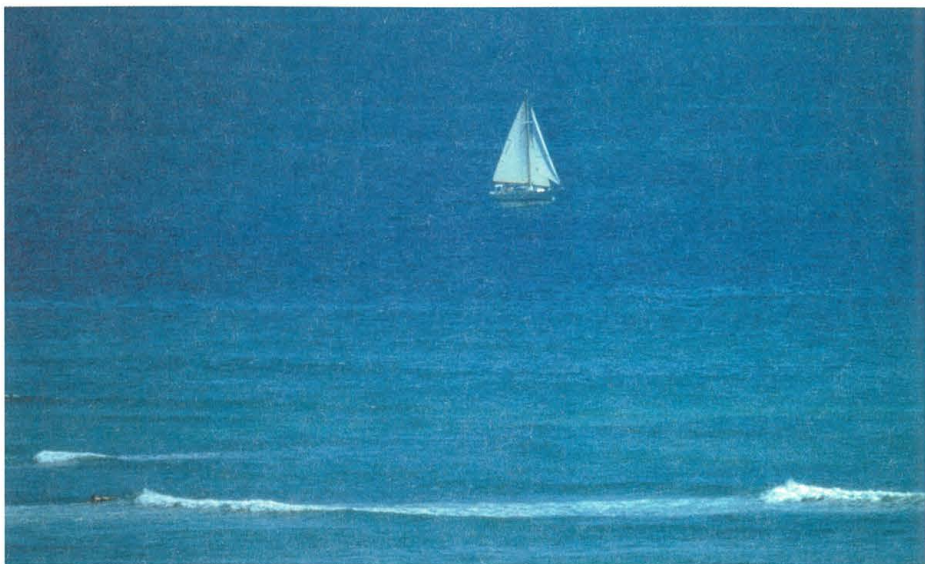
處在這個染污的世界中，如何才能不被塵勞所染？「無住生心」。「無住」就是六根對六塵，看到好的事物，知道是好，但心不生貪愛，該取就取，該捨就捨，這念心始終保持寧靜，這就是自己清淨的世界；如果這念心失去正念，心生染著，心不清淨，也就失去了智慧心、慈悲心及平等心；這念心

安不下來，即使到處去求神拜佛，也很難達到自己的願望。

人生的成敗， 取決於這念心

心能生萬法，佛經言：「心生則法生，法生則心生。」「心」、「法」是彼此相應的。當眼睛看到外面種種的境界，耳朵聽到種種音聲，口裡嚐到種種的酸甜苦辣，身根感受外面的冷暖澀滑；如果這念心沒有堅住

「水能載舟，水能覆舟」，是載、是覆，端看這念心；若能保持正念，有慈悲、智慧、平等心，即能安渡彼岸。



正念，心隨著色聲香味觸等塵境而去，心就失去控制，人也會隨著失控，這一生就會追悔莫及。一個人從小學、中學、高中、大學……乃至於從事任何事業，都離不開這念清淨心、智慧心；一旦離開這念清淨心、智慧心，人就無所適從。所謂「水能載舟，水能覆舟」，如船行於水上，船裡所載的是我們的生命、財產，如果水面風平浪靜，就能平安的從此岸到達彼岸，這是「水能載舟」；如果水面起了波浪，波濤洶湧，使舟船翻覆，所有的生命、財產就葬於水中，這是

「水能覆舟」。「水」就是指我們的心水，這一生能否走在光明康莊的大道上，要靠這念心的正確抉擇；這念心有正念、智慧、慈悲、平等，知因識果，則處處都是光明，一定能圓滿達成光明的願景，這是「水能載舟」。相反地，若知見錯誤，這念心只知道名、利、財、色，醉生夢死，起貪瞋癡、造殺盜淫，這一生就是一敗塗地，乃至喪生失命，這是「水能覆舟」。所以佛經言：「三界唯心」，三界——欲界、色界、無色界，輪迴三界都是由這念心所使然，乃至成佛是這念心，成魔也是這念心。

心佛衆生，三無差別

佛經云：心、佛、眾生，三無差別；迷即眾生，覺即菩提。什麼是覺？什麼是迷？佛與眾生的差別？這念心有執著、煩惱、無明，就是迷，就是眾生境界。將這念心的無明、煩惱、執著化除，這念心達到平等；知道要化除煩惱的這念心就是覺，覺悟了就是菩薩；這念心達到究竟的覺悟就是佛。所以佛不是在天上、也不是在西方，是在每一個人的心當中——覺悟了，人人都能成佛、成菩薩。如此，自己就有一個真實的願景，可以實現的願景，所以佛法是最民主、平等且實際的觀念。

一般人只知道釋迦牟尼佛是位宗教家，事實上，釋迦牟尼佛不但是位宗教家，還是一位科學家、天文學家、大教育家；更重要的是他開創了民主的先河。一般人只知道「民主」是從西方傳過來，卻不知道佛法才是真正的民主，佛法主張「男女平等、佛性平等」，不論貧窮貴賤、男女老幼，都能成道、證果，都能為聖、為賢。

佛法中有則公案，有一位從事淫業的女

眾——蓮華色，因為聽聞佛法，了達紅塵虛幻，便出家修行；出家以後，日夜精進用功，很快就成道、證果，並且還在比丘尼眾中神通第一。蓮華色比丘尼的公案和中國的思想很相近，在中國，縱使是在風月場所的女眾，只要後來能從良持家，她還是一個好人，這就是「放下屠刀，立地成佛」，這不就是平等嗎？人人都有佛性，雖然是曾經為惡的眾生，只要有一天覺悟了，知道改過向善，乃至出家修行，一樣能成道、證果，所以說「浪子回頭金不換」。

過去在印度，有所謂的「四姓階級」，彼此在生活與社會地位差別非常大。「婆羅門」姓，是最高尚的，專門掌管祭祀；第二是「刹帝利」姓，掌管政治、軍事，他們是世襲制度，子子孫孫為王、為相；第三是「吠舍」姓，是平民階級，從事農業、工業、商業的人，世世代代永遠做同樣的行業；第四是「首陀羅」姓，是奴隸以及從事殺生工作的人。在印度，最下賤階層的就稱之為「專門劊子手」，殺豬、殺羊、乃至於做罪犯的劊子手，這些人腳上都掛有名字及銅鈴，當他們走動時銅鈴聲響，其他人就知道社會地位最卑下、鄙賤的人來了，大家紛紛走避，以免沾上這種人的晦氣。所以過去在印度的階級差別很大，「四姓階級」的區分牢不可破。當時釋迦牟尼佛成佛以後，教化大眾「四姓平等」的觀念；不只王親貴族可以出家修行，即使是最卑下的人一樣可以出家修行、成道，這何嘗不是一種最大的民主改革？釋迦牟尼佛不用一兵一卒就達到平等的境界，這是開民主的先河。（下期待續）



除糞人尼提

舍衛國的人民聽說低賤的除糞人「尼提」竟然出家了！心裡都懷著輕蔑的想法，也不了解佛陀為何要度奴隸出家修行？於是街頭巷尾議論紛紛……。

文／見鯉法師 圖／見府法師

佛陀慈悲度尼提

在佛陀時代，舍衛國的首都「舍衛大城」，人口眾多，當時的人若想如廁，大部分都到城外；比較殷富的人家，就使用便器，請除糞的人處理。

那個時候，有一個貧賤的人，名叫「尼提」，以幫助富家除糞，來養活自己。此時，佛陀正在舍衛國祇樹給孤獨園中的祇洹精舍，觀察到除糞人尼提得度的因緣已經成熟，於是帶著阿難入舍衛大城，度化尼提。

尼提正拿著瓦罐，盛滿不淨物，要出城傾倒掩埋，遠遠地望見世尊向自己走來，便自慚形穢，立刻避道而行，悄悄地離開；當他快要走出聚落時，又和世尊不期而遇，這讓他更覺羞愧萬分，立刻轉身迴避，但是由於太慌張，一轉身，瓦罐正好碰到牆壁，罐子受到強力的撞擊，立刻破碎，屎尿濺了他一身，尼提既感羞愧，又覺惶恐。

這時佛陀走到尼提的面前，慈悲地對他說：「尼提，你想不想出家修行？」尼提回答：「世尊，您是尊貴的刹帝利種姓出身，您的弟子們也都是和您身份相稱的貴族，而我是最下賤的奴隸，怎麼能夠和他們一樣，成為您的弟子呢？」佛陀向尼提說：「佛法的殊勝，就好似清淨的泉水，能夠洗除一切的污垢；佛法化除我們心中的煩惱，就如同熊熊的烈燄，不論是巨大、微小，或是勝妙、粗劣之物，皆能焚燒殆盡。佛法廣大無有邊際，不論是貧、富、貴、賤、男、女，只要發心想要修行，皆能由佛法獲得最究竟的利益。」尼提聽聞佛陀的開示，立即生起無比的信心，至心懇切地請求出家。佛令阿難帶尼提到城外的大河邊沐浴清淨，再將他帶回祇洹精舍，聽聞佛陀開示法要，尼提聞法，心開意解，證到初果，於是再度誠懇地請求出家，佛陀即對尼提說：「善來比丘！鬚髮自落，袈裟自著！」尼提於一剎那間，

即現出清淨的僧相，正式成為佛陀的弟子。佛陀再為尼提比丘開示四聖諦理，尼提比丘一聞法要，立刻證到四果阿羅漢，無始劫來的煩惱，一時滅盡，神通自在。

尼提尊者神變除眾慢

舍衛國的人民聽說低賤的除糞人「尼提」竟然出家了！心裡都懷著輕蔑的想法，也不了解佛陀為何要度奴隸出家修行？於是街頭巷尾議論紛紛，國人們都說：「這樣低賤的人，怎麼配受我們的禮拜、供養！假使尼提進城托鉢，我們家都會被他弄髒了！」這樣的流言蜚語總是傳播得特別快，連國王也知道了這件事，心中一則輕蔑，一則疑惑，於是乘坐著寶車，帶著隨從們，到祇洹精舍，想請佛陀為其解惑。

一行人馬來到了精舍門前，這時尼提比丘正坐在山門外的巨石上縫補衣物，七百位天人周匝圍繞，散花供養。國王看到了這個殊勝的景象，心中讚歎不已，走至尼提比丘面前，說：「本王想覲見佛陀，麻煩尊者代為通報。」尼提比丘立即全身沒入巨石之中，出現在佛陀面前，向佛秉告：「波斯匿王現在正在精舍門外，欲向佛陀請法。」佛向尼提比丘說：「你用剛剛所現的神通出去，請國王入內。」尼提比丘立刻又從巨石之中出現，就好像水能自由出入一切的孔隙，沒有絲毫的障礙，向國王說：「已經代國王通報過了，請國王入內。」國王看到尊者無礙的神變，心中既驚奇又讚歎，決定先不問「除糞賤奴出家」的事，想先問佛：這位尊者為何能有這樣自在無礙的大神通？

國王想著想著，走到了佛陀的面前，恭敬地頂禮佛陀，退坐在一旁，向世尊說出自己心中的疑惑：「之前為我通報的那位尊者，有大神通，他可以全身沒入巨石，猶如水流滲入石中；也可以自在地從巨石中出

現，不知這位尊者的德號如何稱呼？請求佛陀慈悲爲我解答疑惑。」佛告波斯匿王：「這位神通自在的比丘，正是舍衛國中，人們口中所流傳的『身份低賤的除糞人——尼提』，我已度化他出家，證得阿羅漢果。」波斯匿王一聽，高傲驕慢的念頭馬上消失，心中無比歡喜。佛陀再次向國王開示：「一切世間萬事萬物，總離不開『因果』，人生在世爲何有貧、富、貴、賤、尊、卑、苦、樂等果報，完全是過去生中自己所種的因；過去生若心中常懷仁愛、慈悲、謙讓、敬順之善念，常行布施，尊敬三寶、長輩，愛護晚輩及一切眾生，今生就感得尊貴富足；過去生中，慳貪不捨，凶殘暴虐、貢高我慢、放任隨順自己的習氣，生生就感卑賤貧窮的果報。所以『因果』是世、出世間的真理。」

今做除糞人，皆由前世因

波斯匿王再次問佛：「請問佛陀，尼提尊者，過去生中種了什麼樣的因，今生才感得貧窮下賤的果報？過去世中又是種了什麼因，今世可以遇佛得度，成就聖果？祈請佛陀慈悲開示。」

佛告波斯匿王：「過去迦葉佛滅度後，有十萬比丘僧，在這十萬人的僧團中，有一位比丘，這位比丘因爲身體有病，常常腹瀉、頻尿，但他並不至架房如廁，而是排泄在金、銀打造的器具中，命令他的弟子處理他的排泄物。因爲他在僧團中擔任重要的執事，於是仗著權勢，放任隨順自己的習氣，高傲自大，身體稍有不舒服，就懈怠墮落，並指使弟子替自己除糞；而他所命令的弟子，又是一位已經證到初果的聖人。因爲這些緣故，所以這位比丘往生後，五百世中都生在下賤之家，以替別人除糞來養活自己，一直到了這一世，還是爲人除糞的賤民。但是由於他曾經出家、持守戒律，所以這一生

才有因緣生值佛世，得遇如來，開示法要，漏盡煩惱，證到阿羅漢果。大王！你知道剛才說的那位驅使聖人除糞的執事人是誰嗎？他就是尼提比丘的前世！」

波斯匿王聽了佛陀的開示，茅塞頓開，法喜充滿，高慢之心盡消，讚歎道：「如來出現於世，真是太殊勝難得了！無量無邊的眾生都可以蒙受利益，離苦得樂。」並從座而起，走到尼提比丘前，恭敬長跪，頂禮尼提比丘，至誠懺悔先前所起的惡念。

在場的大眾，聽到佛陀微妙的開示，也都有所體會，一心聞法精進，依教奉行。

【省思】

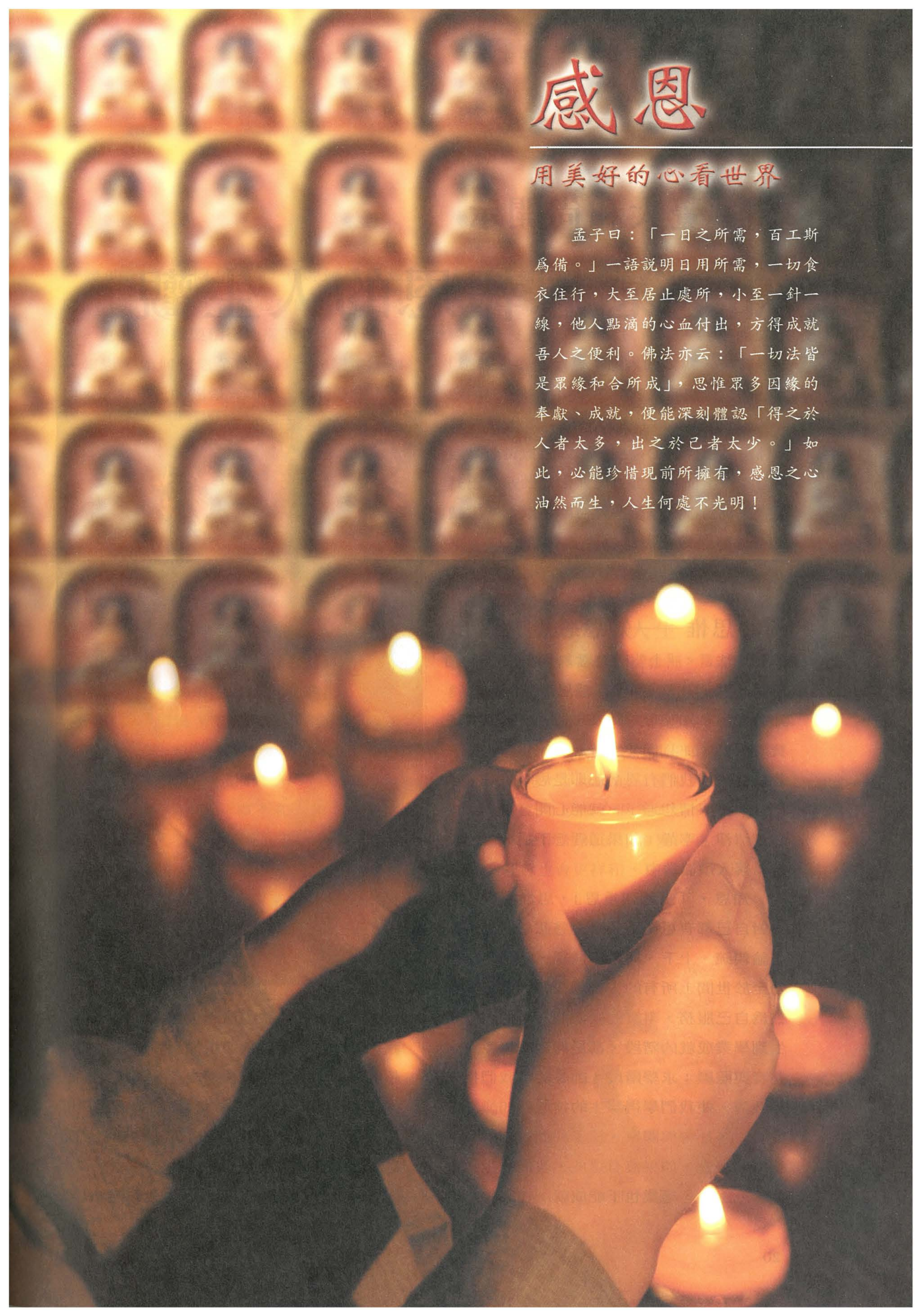
1. 尼提比丘的前世因爲貢高我慢、隨順習氣，驅使聖人爲自己除糞，所以感得五百世生於卑賤貧窮之家，以除糞爲業；卻也因爲前世出家修行、持守戒律，今生方能生值佛世，得佛化度，聞法證果，所以「因果」確實是世、出世間的真理，種善因、得善果，種惡因、得惡果；了解因果的道理，可以更積極地運用有限的生命，創造無限的未來。

2. 公案中，波斯匿王先是慢心高漲，對尼提出家的事感到輕蔑及疑惑，後來，聽聞佛陀開示「因果」的真理，慢心頓除，而慚愧之心油然而生，佛陀復爲國王開示究竟法義，如此法才能入心。可見「慢心」會障礙我們修行、學習，就好像一杯盛滿水的杯子，是再也裝不下任何的水一般，唯有把先前所裝的水倒掉，方能再裝入水；所以，不論是修行學佛，還是待人接物、研究學問，也要時時刻刻倒去我們心中的高慢、執著，這樣他人也才願意指導自己，所謂「苟日新，日日新，又日新」，時時刻刻懂得歸零，才能夠在修行上、人生中，有所進步。

感恩

用美好的心看世界

孟子曰：「一日之所需，百工斯爲備。」一語說明日用所需，一切衣食住行，大至居止處所，小至一針一線，他人點滴的心血付出，方得成就吾人之便利。佛法亦云：「一切法皆是眾緣和合所成」，思惟眾多因緣的奉獻、成就，便能深刻體認「得之於人者太多，出之於己者太少。」如此，必能珍惜現前所擁有，感恩之心油然而生，人生何處不光明！



上惟下覺大和尚開示

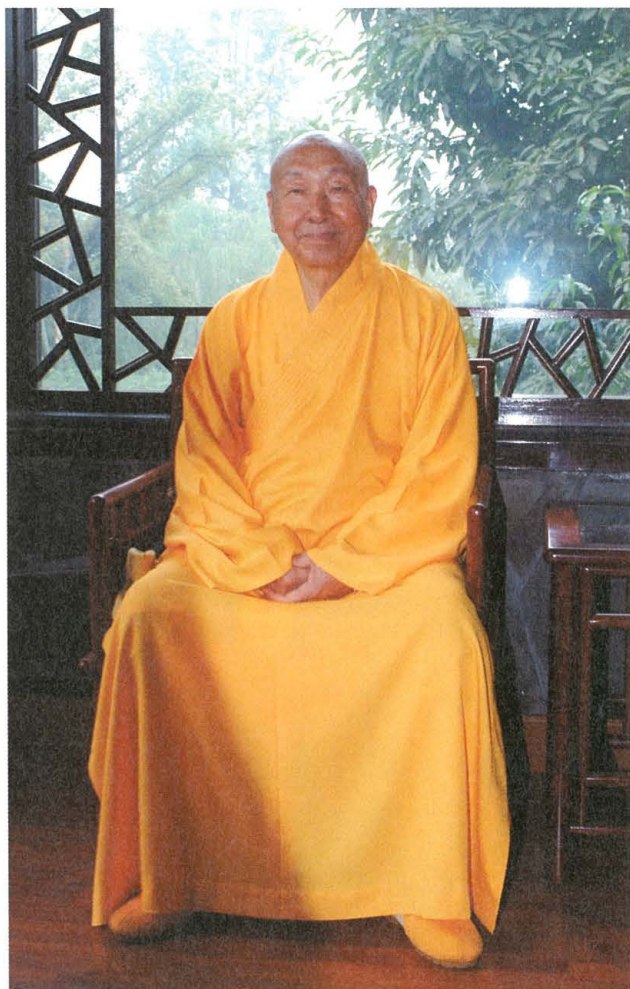
知恩感恩報恩的人生觀

編輯部整理

用心思惟——知恩感恩

佛法言：「上報四重恩，下濟三塗苦。」就是要我們「知恩」、「感恩」、「報恩」。知什麼恩？知父母、師長、社會、國家及三寶的恩德，並且進一步感恩、報恩。先想一想那些人對我們有恩？想即是思，依著佛法思惟，把事情想通了，就能心開意解，心中感到清淨、寧靜；如果道理想不通，生活便容易落入煩惱當中。

知恩，「上報四重恩」，思惟感受所有人對自己都有恩德，就是大慈悲心的表現；不論親疏、上下、同事、同學、師長、父母乃至於世間上所有的人，都在幫助自己，都在為自己服務，事實的確如此。一個人從出生到學業成就的階段，都是仰賴父母生育、養育與照顧；求學階段，師長給予我們指導與教誨，使我們學得謀生的技能與知識；創業階段，社會與國家，給了我們安定的生活和工作機會，如果沒有這些，我們的生活就會產生困難，事業也不能成就；在人生的歷



程，三寶能指引我們使人生邁向光明，開啓我們的智慧，轉化一切煩惱業障，讓我們能超越生死大海，出離輪迴之苦，到達極樂的彼岸。這些人、事、物對我們都有直接與間接的幫助，如是思惟我們確實應該感恩、報恩！

知道自己與父母、師長、國家、眾生是

一體的、是共同依存的，這個就叫做「知」，知了以後，便能心存感謝、心存感恩，更進一步還要積極地採取實際的行動——報恩，如何報恩？成就自己的學業、事業；成就自己的福報、功德、願行及定力；有了這種報恩的心，在生活中落實、努力，每個人的學業、事業及道業，就能增進，永不退轉。

知足是積極快樂的泉源

能知恩、感恩、報恩，人生就能知足常樂。功利社會講求的是效率與競爭，「知足常樂」聽起來似乎有點消極，其實不然，「知足常樂」非但不消極，反而是活潑、積極的，用現代的形容詞即為「敬業樂群」，人之所以有煩惱，原因就在「不知足」。例如當找到了一份工作以後，心裡所想的是這份工作種種的缺點，計較工作時間太長、老闆不知體恤、抱怨同事不和、厭煩工作性質，覺得自己不應被埋沒……，所謂「這山望過那一山高」，當心裡都是這些負面的想法時，煩惱就產生了；反之，若能用知恩、感恩、報恩的心來思惟：「這份工作確實是得來不易，它是社會上種種的因緣與助力，才讓自己得到這個工作機會。」自然就會珍惜、尊重這份工作，而且對社會與人群會存著一種「感恩的心」，用這種心態對待工作與工作夥伴，隨時都會感到愉快與滿足。

好事給他人，壞事自己承擔

常存知恩、感恩的心，就能時時做到「好事給他人，壞事自己承擔」。「好事給他

人」，例如一家公司如果沒有員工及消費者，就不能成就「董事長」這個職務；一個國家若沒有人民及文武百官，就不能成就「總統」這個職務；個人的成就，其實是大眾所成就的，所以成就的果實應該歸功於大眾，與大眾共同分享。「壞事給自己」，當碰到挫折或失敗時，應該仔細的自我檢討，找出失敗的原因並加以改進，而不是責怪或歸過予大眾。明白這些道理，心就會安定下來，對社會與人生的看法，就能積極而光明。

用感恩開創光明人生

在這個充滿物慾的社會裡，人們的煩惱與苦悶在加深，倫理與道德也開始在淪喪，社會的亂象層出不窮，人們已經不知道要將心安住在那裡？如果我們懂得知恩、感恩、報恩的道理，而且能把它運用到日常生活裡，不但可以減少很多煩惱，而且人與人之間的關係也會變得更和諧，社會也會更祥和、更有希望。



圖／傳畫

在生活中感恩

活出生命的光彩

感恩，不僅是在別人對我好，順境時才要感恩；在逆境中也要心存感恩，因為好與壞，順境、逆境僅在一念之間。

文／普民精舍住持見樂法師口述

編輯部整理

知恩，來自對生命真實的觀照

《楞嚴經》云：「將此深心奉塵刹，是則名為報佛恩。」每次誦讀到這句偈子時，不由通身震撼，試想一個能由衷地說出這句話的人，必是對生命的意義有極深刻的體認。因為，唯有真正知恩，才有有報恩的意願，對恩德體會得愈深刻，想要報恩的心將愈加迫切。

在這個人人都想要得到更多的社會中，「埋怨」，似乎成了最直接的方式。遇到不如意，或是不願意接受的事情時，大多數人直接的反應就是怪罪別人，怨天、怨地……。為什麼人們絕少對他人發出感謝之情？當一個人對生命的意義缺乏認識；對本具的佛性無法肯定時，就會覺得自己永遠擁有的太少，更談不上行布施或幫助他人！即使享有充裕的物質生活，仍會覺得缺乏安全感。

當一個人無法了解生命的意義，心中缺乏自信，便會衍生對「自我」的過度強調，凡事都以自我的利益為考量，鮮少顧慮到他人的立場。例如：孩子們總覺得父母所做的一切都是「應該」的；夫妻之間也是如此，先生總是認為太太「應該」這般，而太太也老是認為先生「應該」那樣，乃至於朋友、同事之間，也是如此；一旦對方沒有做到自己所謂的「應該」，自己就產生諸多的不滿與煩惱。另一方面，缺乏自信的人，也容易將心倚靠在追逐外界所給予的肯定及成就，藉此增強自我存在的價值。所以，當自己真的有所成就時，便認為這一切都是來自本身的努力，非關他人。殊不知世間上每一件事情，絕非靠單因、單緣即能成就，而是眾緣和合所成。因此，沒有一件事是「應該」或理所當然；所以，佛法常說「功德歸三寶，

好事給他人」就是這個道理。

「應該」——是冷漠的罪魁禍首

現代的家長常有這樣的困擾，認為孩子對父母沒有感恩的心。聽過一位曾在菜市場賣菜的居士提起，賣菜多年來發覺了一個有趣的現象——所有買菜的人，都說因為他的孩子喜歡吃那道菜，所以才來買；可是，少看到有人是因爸媽想吃什麼菜，所以前來購買。從這個現象可以得知「當父母的人，覺得孩子不懂得感恩的同時，其實，自己也曾懂得感恩父母。」於是這樣的習性，就一代傳承一代，逐漸成為一種循環的共業。同時，「應該」二字，也成了現代人相互間冷漠的罪魁禍首，因為有些人熱心公益，旁人卻不覺得感謝，反而認為那都是「應該」的；熱心者久而久之也逐漸覺得，反正多做是「應該」，那少做也沒什麼「不應該」，那就不如少做吧！如此惡性循環，人與人之間就愈趨冷淡，乃至漠然。

用感恩看待生命的每一刻

在精舍活動中曾設計了一項拼圖遊戲，由六個小隊各自進行；當大眾通力合作，幾乎快完成時，赫然發現少了四片，多了四片時，大眾的第一個反應便是：「咦！是不是遊戲設計錯了！東西擺錯了……怎麼會這樣呢？」逐漸怨聲四起……。其實，遊戲之前已給大眾提示可能發生的狀況，但是很少人會去注意。從大眾的反應中可以看出，當生活環境中發生任何問題時，很少有人會先檢討是自己那裡疏忽、錯誤了；大多數人都是先指責外界的種種不是。因此，在不懂得反求諸己的同時，我們也不會懂得感恩；沒有感恩的心，即使一件美好的事情發生在自己身上，也不容易看到它美好、有意義的一面；看到自我可以再提升的空間。相對地，

當遇到不好的事情發生時，則立刻怨聲載道，更不會在當下的困境中看到潛在的希望，亦不知原來自己也有需反省檢討之處。所以，要提醒自己，將眼光隨時投注在自省的心念中，而非總是先評斷他人以及外境的好壞，學習覺察、覺照，看顧好自己的心念，則心地自然會柔軟、光亮而寬廣，漸漸地不用刻意去思惟，心中自然就充滿溫暖與感恩。

人人都是生命共同體

事實上，所有的生命都是一個共同體。在現代的社會中，沒有人能夠離群索居，人人關係密切，環環相扣。若有這樣的自覺與認知，則無論和何人相處、身處何地，無時無刻都能充滿著感恩，即便別人只是幫自己從地上拾起一樣遺落的東西，都會覺得很感恩；又如到精舍參加禪修，大眾不要小看自己今日的這個福報，因為從踏入精舍起，身上穿的居士服，禪堂內所坐的椰墊、所吹的冷氣，這一切都是結合了許許多多的人，投注自己的一份善念與發心，大眾才能安心地在這裡聆聽著師父的開示，這就是一種福報；尤其在這當中，能知道自己身在福中，而加以珍惜，並進一步發起利益他人的心，則更是福報再加福報。

在逆境中也要心存感恩

感恩，不僅是在別人對我好，順境時才要感恩；在逆境中也要心存感恩，因為好與壞；順、逆僅在一念之間。有一位自小學佛，後來從事心理諮商的大學教授，常應邀至各地巡迴演說，以激勵人心的論述廣受好評。然而，在一次在意外中，他下半身失去知覺，頓時判若二人，脾氣變得暴躁不堪，同時也覺得自己的人生一片黑暗，失去意義。一日，他的妻子對他說：「從前的你可

以在台上侃侃而談，告訴別人如何開拓積極有意義的人生，鼓勵別人遇到挫折時應如何面對。而現在的你，每天除了抱怨，你還會什麼？你以前薰習的佛法，為別人所講的道理，都到那裡去了？」經過一頓棒喝，他開始反省，決定專注念佛、誦經、懺悔，這樣的毅力支撐他順利地完成復健醫療，並且再度地站了起來！當他再度上台演說時，他告訴大眾：「非常感恩自己先前摔的那一跤，因為它讓我知道，我的雙腳，應該如何走下一步的路！」

肯定自己存在的價值

人生中的挫折與不順遂，絕對是令人痛苦的。但是如何起正面的思惟，是十分重要的。有一位病逝於一九九七年，罹患橫紋肌癌，右腳因此截肢的抗癌小戰士「周大觀」，他在患病期間寫下了抗癌日記「我還有一隻腳」詩集，他說，不是「我失去了一隻腳」，而是「我還有一隻腳」，童稚的真心沒有絲毫的怨聲與嘆息，只有感恩。他是這樣寫著「貝多芬雙耳失聰，鄭龍水雙眼失明，我還有一隻腳，我要站在地球上。海倫凱勒雙眼失明，鄭豐喜雙腳畸形，我還有一隻腳，我要走遍美麗的世界。」他的生命不到十歲，其中還花了很多時間和癌症奮戰，和病魔搏鬥；他的生命相較於一般人來說，或許是短

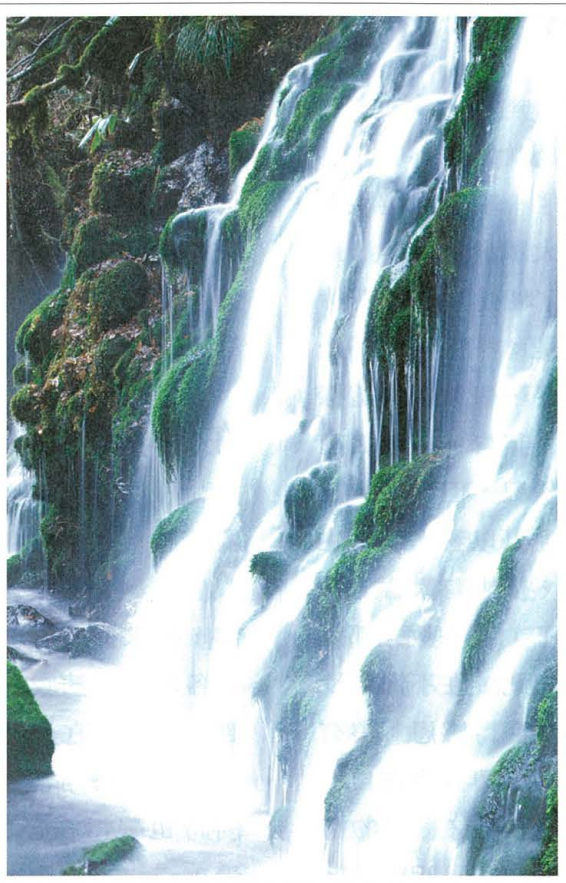
暫的；然而有許多不認識他的人，卻可以說出他的名字，並且把他充滿毅力、耐力的故事告訴更多的人，喚醒大眾珍惜自己的生命，學習愛與關懷，樂觀與勇敢。以他稚嫩的年紀，短短不到十年的生命，卻在世人心目中留下了珍愛生命的光和熱，這未必是活到一百歲，一百二十歲的人能夠比擬的，而反觀我們現在所遭受的一點挫折，那又算什麼呢！生命的意義，不在於別人認為的好，才是好；生命的意義，在於肯定了自己存在的價值！

從小小的善念開始

佛法，是人生的智慧與真理，難遭難遇。人生中有太多的問題，唯有在佛法中才能尋得究竟的答案，建立起對生命的信心；

這念心是生命的泉源，體悟這念心，就能尋得人生的光明與圓滿。

有了信心，生命中的難題便能迎刃而解。當找到了生命的活水源泉——這一念心，感恩，才不會是觸境而生；而是自自然然地存在於一切的時間、空間，無論處於順、逆境中，始終都能不動不搖。這個世界，需要每一個人投注善念、淨念、正念來共創人間淨土。即使無法馬上做到圓滿，也可以從一個小小的善念開始；光明、積極、樂觀的思想，其實就是在培養自己的感恩心；也唯有在自己的佛性、覺性上去啟發，這才是最究竟的人生。





從佛法因緣觀談 知恩、感恩、報恩

文／中台男眾佛教學院教務長 見頁法師

善觀因緣

一切法緣起，是佛教思想特色，也是世、出世間真理。「諸法因緣生，諸法因緣滅，我佛大沙門，常作如是說。」當舍利弗尊者聽聞馬勝比丘如此開示，心中豁然開朗，一掃多年習學外道的邪見，得

法眼淨。善觀因緣性空，能解脫煩惱得涅槃樂；善觀俗諦、緣起，知恩報恩，念眾生恩德，為發菩提心因緣。乃至成就菩薩法眼，隨機緣廣度眾生，知病識藥、應病與藥，都不離緣起觀。所以深觀緣起，實在是菩薩通達佛道的要徑。今由基礎的知恩、報恩觀談起。

人在福中要知福——飲水思源

導師「惟」覺大和尚常開示大眾：「人在福中要知福」從知福、惜福，進而知恩、感恩、報恩。

細觀人類生活中有那些福報？能得人身、身體健康、六根完具、衣食無缺、家庭幸福、國家安定、社會繁榮、文教興盛、聽聞正法、得遇善知識、善親友……這些都是福報，福報是過去行善所感，更是眾生恩德、善緣所成就。

舉例來說：沒有父母，則沒有人身；沒有醫護人員的診治，生病時不易恢復健康；沒有政府、軍人的守護，則沒有安定的國家；沒有士農工商的付出，就沒有繁榮的社會；沒有先德創造語言文字、著書立論、發展六藝及工巧技能，代代相承，如何能有興盛的文化精神生活？沒有科學家發明電話、電燈，現代交通工具、建築技術等，那能有如此便利的生活？

這是初步以因緣觀察「福報」來處，所謂「飲水要思源」，台灣諺語也有所謂的「吃果子，拜樹頭，吃米飯，敬鋤頭」，如此思惟則發現，我們得於眾人的太多，出於己力的太少，怎麼能不知感恩、報恩呢？

建立感恩知足的人生觀

雖然大部份奉獻辛勞、努力為眾的人，我們不認識，但實際生活上，卻時時深受他們的恩惠。北宋名相范仲淹，年幼時即有「以天下為己任」的責任感與報恩觀，畢生努力不懈，積功累德，終有所成而名垂不朽；修道人若知感謝眾生布施、供養之恩，精進行道，則道業成就可期；學生接受教育，對社會國家的栽培，若知感恩、精進，學業必能有成。所以，心中常懷知足與感恩，人人歡喜於報恩，社會必定祥和美好。

與「感恩」相反的是自私、抱怨、揮霍浪費；不知足之人，把別人的付出奉獻，視為理所當然，而且永遠不覺得滿足。但是反問他，自己究竟為這個國家、社會付出多少？卻可說是貢獻極少，甚至是破壞、危害人類社會，這樣的人，常是多憂愁、多怨恨、多猜忌，人生多半是黑暗，沒有光明。

為什麼會如此呢？以佛法因緣果報的道理加以觀察，心懷感恩之人，常將「功德歸於大眾成就，壞事留給自己反省檢討」這即是善念；進而三業恆修善行以報恩，使人間處處充滿溫暖，光光相照，如此，所感得的必是人天福樂果報。

抱怨、自私、不知足的心，常與餓鬼、畜生等惡道法界相應，身雖未墮入惡道，然而痛苦、煩惱卻常相伴隨，時時現前。所以是否「知足感恩」，與吾人人生苦樂，關係甚大。

上報四重恩

佛教非常重視報恩，菩薩「上報四重恩，下濟三塗苦」。南傳《增支部》經文亦提到：「善士是知恩、感恩，純善士地，即是知恩及感恩，純不善士地，即是不知恩、感

恩。」

上述「四重恩」出自《心地觀經·報恩品》，闡述如下：



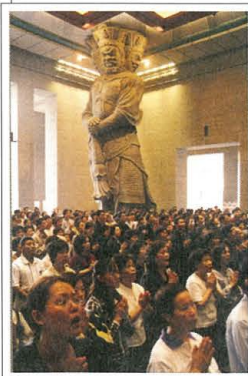
一、報父母恩：父母為生、養色身，也是幼年受教因緣。

今世得此有用人身，成辦種種功德事業，需感恩父母善緣。中國古來即以孝為百善之首，《詩經·蓼莪》云：「父兮生

我，母兮鞠我，拊我畜我，長我育我，顧我復我，出入腹我，欲報之德，昊天罔極。」父母辛勤勞累，憂念子女，愛心不捨，從母腹中到出生、嬰幼兒、少年、青年時期，舉凡安危、疾病健康、學習教育、生活成長、吃住冷暖、交友人際關係等，無不費心費力，養護子女成人，「慈母在時如明月，慈母不在如闇夜」如此恩德，豈可不報？

報父母恩，莫過於勸導父母修習佛法，受持三皈五戒，種出世解脫之因。蓮池大師述父母恩云：「恩重山丘，五鼎三牲未足酬，親得離塵垢，子道方成就。」如釋迦牟尼佛度雙親證果，上升忉利天三月，為母說法等，是真報恩者。

二、報眾生恩：眾生為成就一切功德、事業之因緣。



人類社會，是群體的，人與人之間，彼此互相關聯、依存，從食衣住行等物質需求，乃至精神生活，多半經由眾人互助合作而得，沒有群體就沒有個人。儒家云：「一日

之所需，百工斯為備。」一天所需的種種，

不是靠一己之力所能成就，而是眾緣和合而成。

例如《僧祇律》中，佛制弟子不得遺落飯食，因為「計此一粒米，百功乃成，當應盡食，何故棄地？」古德亦云：「施主一粒米，大如須彌山。」《大智度論》云：「思惟此食，墾植、耘除、收穫、蹂治、舂磨、淘汰、炊煮乃成，用功甚重，計一鉢之飯，作夫流汗集合……辛苦如是。」以現代來說，農夫從整地、除草開墾、播種、插秧、施肥到收割、打穀、曬稻、舂磨、去殼、去糠，生產過程中忍受熾熱艷陽、冷冽天寒，又要擔心風吹雨打，水旱不調，備極辛苦。最後經運輸、販賣、採買、烹調煮食而成為可食用的飯食，每個過程牽涉又很廣泛，當中所蒙受眾生的恩德，實難以度量。如此思惟眾人在日用中的奉獻，怎能不報眾生恩德？

此外，吾人與眾生，無量劫來，互為父母、親眷、善友，生生世世互有恩德，古德云：「菩薩觀於螻蟻，皆是過去父母，未來諸佛。」沒有眾生，則沒有菩薩道可修，常思此等因緣，當如地藏菩薩發「地獄不空，誓不成佛；眾生度盡，方證菩提。」之大願，力行佛道，以報其恩。

三、報國家恩：國家為生存、受教育等人權，得以保障之因緣。

在君權時代，為報國王、仁王之恩；民主時代，則引申為報國家恩。「皮之不存，毛將焉附？」如果國家在戰爭動盪當中，一切社會繁榮、民生經濟發展，都會受重大影響。所以，人民能夠安居樂業；修道人能安心修行，



都是沾國家之恩德。

報國家恩，要貢獻個人智慧、慈悲，對國家盡應有的義務、責任，堅守自己崗位，不犯法律；進而弘宣佛法，安定社會人心，提倡心靈淨化，化災難於未發，是為報恩。

四、報三寶恩：佛、法、僧三寶，為長養法身慧命之因緣。

雖有父母、眾生、仁王等緣，若沒有三寶出世，如此僅能成就世間功德，此是福報，屬有漏有為



法，無法令眾生脫離三界煩惱，趣向涅槃解脫。唯有三寶住世，方能令眾生截斷愛流，超越生死苦海，故四恩之中三寶恩為大。蘇東坡云：「滔滔苦海內，三寶為舟航；焰焰火宅內，三寶為雨澤；冥冥大夜中，三寶為燈塔。」真乃至理名言。

如何報三寶恩？《大方便報恩經》云：「知恩報恩，當行四事：親近善友，至心聽法，思惟其義，如說修行。」乃至「將此身心奉塵刹，焰續三寶長明燈。」是為報恩。

菩薩建立因緣、運用因緣、不住因緣

菩薩知恩、報恩，來自對緣生諸法，深入觀照。此外，菩薩更在因緣法中，以法眼道種智，積極地建立度眾因緣；以慧眼真空智，不執於因緣，如此乃能「大作夢中佛事，建立如幻道場，修習空華萬行，降伏鏡裏魔軍。」以達真俗無礙、空有圓融之境地。





用感恩讓你我的心更靠近

文／普真精舍禪修班學員、社工員 趙元莉（傳經）

咫尺天涯

筆者所從事的工作是為一群違法的少女及其家庭提供服務，三年來接觸近三百名的少女，每個人有獨特的一面，亦有相似的特質。歸納來看，負面有的問題不外：脾氣暴躁、缺乏耐心、好高騖遠、自我中心、不計一切尋找親密感、注重金錢與眼前享樂、極度缺乏自信，在人際上常經歷受利用與背叛的感受。雖然案主與一般人一樣都渴望和諧與友愛，但又彼此害怕與不信任；親情彷彿咫尺天涯，日積月累的劍拔弩弓，使親子雙方都感到無力與無奈，人際與家庭的挫折，更致使外在行為浮躁、內在心理自卑、自我否定……，惡性循環地處在痛苦中。透過個案所呈現的家庭問題，我們不禁要深思，人

們究竟缺少了什麼？

出生在台灣步入工業化、都市化，經濟起飛，享有良好物質生活的那一代，目前已是青壯年人，為人父母了；早先農業社會「鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」的景象與體會，都是伴隨家長的工作、生活經驗，傳承給下一代。但是，進入工業社會，所有的物資都是金錢換來的，好像是理所當然的交易，對於「一粥一飯，當思來處不易；半絲半縷，恆念物力維艱」這樣的畫面，是很難令新的世代有親身體會的經驗；既無法在日常中體會物資的得來不易，也就沒有能力教導孩子心懷感恩；而忘卻感恩的心，正是人際關係受苦的隱憂。缺乏感恩的心，內心像是一個無底洞，

永遠填不滿，永遠覺得不滿足，總是向外索取，而無法付出；得不到就心生埋怨，有種種批評及指責，像是張牙舞爪的刺蝟，總是在戰鬥，緊繃的防衛，使得自己很辛苦，別人也不敢靠近。

銷融心頭的霜雪

「感恩的心」是圓融人事的妙方！感恩可以說是一種帶有覺察力、細心及愛心的表現，是一種設身處地為他人著想的能力。當在表達感恩的時候，自然開闊了自己的心量，跳脫自己的框架、自我中心，有更寬廣的包容心；感恩，甚至可以是一種情感的昇華。曾經聽過一個個案——他的母親從他年幼時就是精神分裂患者，他雖已而立之年，但受困在心牢中無法獨立。從小背負別人無知的嘲笑「瘋子、肖查某……」，家庭功能不健全，使他無法得到許多適切的照顧，傷害、羞恥與憤怒，刻鏤在心中，他怨恨母親及所有的人，覺得太不公平了。巨大的痛苦籠罩，強烈執著的信念，使他的性格扭曲。直到他憶起「母親知道他喜愛吃紅豆湯，總是為他在放學前煮好，等他回來。」他慚愧自己的怨恨，感恩涕淚，不只原諒，更憑著信心、感恩的心，超越對生命窄淺的態度，促使他生命品質有了全然的改變。

這段歷程並不容易，但是很值得。我們憑藉信心來感恩，不僅因為我們的需求、欲求被滿足，更包含我們所經歷的一切，儘管逆境、困境會來臨，但它不會因自怨自艾而成絕境，柳暗花明又一村，一切總是會成為過去。而這磨鍊、試驗，正可用來砥礪、幫助心性成長，感恩使得生命中的挑戰都具有正面意義，促進積極、樂觀的人生觀。

常懷感恩心，人生更美好

感恩，從一句「謝謝」開始，而家庭是

最小的人際單位，也是最早建立關係、影響最深之處所，許多思想及行為模式，都是由家庭互動關係中塑成。如果在家庭中，隨時彼此互道一句謝謝，提起自己對對方的感謝，傳達人與人之間的尊重與敬愛，對方也會感受到被了解與肯定，彼此之間的關係，在親密中又保有適當距離，這可養成健康的人際關係；相對於許多自恃不拘小節的人，沒有說謝謝的習慣，久而久之，不自覺中便將對方的付出視為理所當然，或者因缺乏溝通，彼此之間距離分化不清楚，缺乏理性界線，這些都可因一個生活事件，引爆衝突。

除了思想、認知層面的學習感恩，另一個行為情感的體驗，可來自於情境，感恩存在於施與受之間。筆者任職社會福利機構，當中施與受的角色常相互轉換，在機構中接觸到許多人愛心捐款、米糧、各項物資，或非物質的提供——課輔、教育、活動招待等，機構代表弱勢團體成為受助單位，再將資源妥善分配給所需者。面對一群弱勢的人，他們是受者；對我們這群工作人員及義工而言，說是施者毋寧說是受者，因為他們的苦，教育著我們要感恩與知足，警惕我們問題在那裡，這樣的情境，鮮明勝過言語。所以鼓勵人人在生活中做義工，在給予中學會感恩。

感恩是一種正向、愉悅的心情，能持續地處在這樣的心境中，粗暴可轉成祥和、耐心可取代躁動、驕傲可化成謙虛，人際間是互信而不是猜疑；當感恩的心發展到某一程度，從一種表面感覺進入內心的感受，就會生出回饋、報恩的心，這是理性的愛，可以說有意識的從清楚的人我界線中模糊了自我界線，願意奉獻的心。

學習感恩，表達感恩、深思感恩，在日常生活中來落實，就能擁有信任開放的人際觀。



在生命中感恩

知恩感恩路更長

人生一場紅塵掛單，來一遭，未識父母生前面目；走一回，跨出每一堅定的步履，傳承著恭敬、慈悲、和睦……的生活態度，安頓自性本心，實現生命更美好的價值，創造出人生最精彩的一個圓滿。

文／普民精舍禪修班學員 張妙華（傳華）
攝影／傳漢



萬古一瞬 難遭難遇

地球上居住了六十億的人口，在特定的空間與時間條件之下，身為其中一份子，人與人的緣份僅有六十億分之一，在一生中彼此能見上一面著實相當困難，更何況能在百轉千迴的因果法則中邂逅，互為父母、師長、兄弟、夫妻、子女、朋友、知己乃至同參道友……，不惟是難思難議，更是難遭難遇，也因為如此的一份心情轉折，自己把共業因緣當成是一種萬緣具足的感恩與敬重。

外護善知識

投生於一個平凡的家庭中成長，自幼備受父母、兄姊疼愛，於生養、於教養、於精神、於物質所需亦未曾匱缺，縱年屆半百，始終仍是家人心目中的么妹，一路呵護未曾稍懈，遠嫁台中，幸仍得遇好姻好緣，公婆、同修、乃甚子女百般包容、尊重對待，賦予自己絕對的信任、自由、空間和時間。家人，此生永遠的守護神；家人，此生因緣最具成熟的外護善知識。

同行善知識

今生點滴，累劫勤措，福報具足，皈依

三寶、親近精舍，感恩功德主呂崇民、呂馬永真賢伉儷能行能捨，無畏捐輸清淨道場，得利益普羅大眾修行學佛，實是功高德勝；所有的同參道友、發心菩薩於教理、福德、禪定，精進勇猛，勤修不退，護法護教，發心無畏，皆是自己見賢思齊，增上善緣的同行大善知識。

教授善知識

啓童蒙教六藝，夫子恩重如山高，於世間教育、自幼及長，凡遭遇者，皆是令自己銘感謹記的好老師。於出世間法，更是慶幸自己此生得值遇上惟下覺大和尚，護持中台道場，修行學佛路上，自普真精舍到普民精舍，一路受教於見樂法師，聞薰聞修，自理入——知解方便；自行入——作諸佛事，增長法身慧命。

最讓人深深感動與效法的是，見樂法師對於三寶，對於大和尚始終如一，發自至誠的感恩、恭敬及信受奉行。法師明珠般智慧光采的綻放，不惟是深仰諸佛菩薩上求下化之本妙覺心的大慈大悲，更是日常行止與修持中體用一如、依教奉行的涓滴累積。積何功德，修何善本，今生獲此殊緣果報，值遇



大善知識巍巍如是。

三寶、師長、國家、眾生、昊恩如天，心中翻湧地豈僅是千言和萬語，字裡與行間的流露實非行雲流水，衷心合十，至心祈願生生世世勤修善法，菩提道上精進不退，會遇大善知識，在此生更在盡未來際。

人生處處桃花源

經常，我們都可能被老天選為試煉的對象或目標，在事業上，自己亦無可倖免地歷經幾番風雨的考驗，當面對真實生命中無可避免的困頓與挫折，有太多的時候深感無助，退縮、逃避，渺小與軟弱，慶幸自己在佛法中尋得智慧與力量，讓疲憊的心靈得能發展出更廣闊的思考可能，進而在憂患與拂逆中鍛弱為強，人生路上繼續前行。

生命絕非三言兩語，任何一段人生場景，其過程也許驚濤駭浪，也許淡似無味，也因此，生命變得可能複雜也可能簡單，佛法所提供的具體力量，則是直下承擔和勇敢超越，讓生命得以更豐富、深刻與圓融，其珠就玉成的漫長過程中，大善知識的開導與提攜，能滅諸煩惱，除熱得清涼，無異更如沙漠甘泉般的可貴。

開創圓滿的人生

有則小故事：曾經有位憤世嫉俗，心中無法平靜的人，求見《奇蹟課程》的作者，請問她如何解除令他不愉快的念頭，他得到的回答是：「從今天起，每天寫下一件令你感謝的事。」起初他需要思索許久，才想得出值得感恩的事，但日復一日，他逐漸對於大自然的美好心懷感激，進而發現許多值得致謝的人、事與物。後來，他彷彿打開了心眼，看見了凡地球上的一切皆是老天慈悲恩賜，所見一切皆是光明，於是，他的煩惱也因此消失地無影無蹤。

每一天都能找到值得感恩的事，心懷感恩，不是為了別人，首先利益的是自己。只要我們懂得感恩，在生命起、承、轉、合的隱約處，必燃起一線光明，激發所有積極的意義。人生一場紅塵掛單，來一遭，未識父母生前面目；走一回，跨出每一堅定的步履，傳承著恭敬、慈悲、和睦、真誠、分享、孝順、知足、感恩、因果、互助、合作、積極、樂觀、勞動……的生活態度，安頓自性本心，實現生命更美好的價值，創造出人生最精彩的一個圓滿。



在佛法中感恩

佛法是心的教育

就在這點點滴滴的學習中，我看到了他與其他小苗們的微妙轉變，也感受到這一株株的菩提心苗正在他們心田中茁壯，更深刻的體會到佛法融入生活教育中，不可思、不可議的影響力。

文／普得精舍禪修班學員 黃月香（傳香）

與佛歡喜相遇

猶記那日，在春陽的午后，一如往常，在每週六的下午，帶著傳樂，懷著朝聖的心情，母子倆愉悅的步入普得兒童親子禪修班，這是我倆每週的心靈饗宴時光，是我倆與佛陀相遇的時光，更是傳樂每每期盼與他最喜愛的師父、敬畏的值星官、有愛心、耐心的小老師們，還有一群在「菩提心園」裡共同學習成長的小苗們歡聚的快樂時光。

在一首「誰不乖」的歌曲律動中，讓所有親子禪修班的苗爸苗媽們，感受了無比的活力。在輕快的樂聲中，這群平日難得

上場表演的苗爸苗媽們，帶著羞赧的笑容，踩著生澀的舞步，隨著小老師們的帶動，努

力的試圖跟上音樂和節拍，終於音樂停了，心花綻開了，嘴也笑裂了，心中直想「哎呀！自己跳得好糟啲！」，念頭未竟，耳朵響起的竟是師父溫暖的讚歎與小苗們熱烈的掌聲，感覺好溫馨。

最佳進步獎

「媽媽妳跳的好可愛喔！我要把我的加分卡給媽媽。」傳樂童稚的笑語聲突然冒出，明知自己舞步生澀，卻也感受到傳樂的真誠與歡喜——「因為妳是我媽媽。」望著他稚嫩的臉龐，



小小的心靈，在佛法的薰陶下，更懂得感恩與讚歎。

心中充滿無限感恩，感恩見括法師的慈悲包容與小老師們的苦心，他進步了許多，縱然任性依舊，卻也讓我處處充滿驚喜與歡樂。

在結業典禮上，含著欣喜淚光，看著仍帶羞赧的他，歡喜的自見燈法師手中接下「最佳進步獎」，心中漣漪盪漾；回憶起他初進禪堂時的固執與桀驁不馴，每每上課時都是小老師與其他小苗們眼中的小麻煩。然而在見括法師循循善誘與小老師們耐心的指導下，在虔敬的禮佛行儀中，他學會以恭敬心來禮敬三寶；在慈悲週為小動物皈依中，他學會了友愛與慈悲心；在童稚的背經聲中，看著他初初領略了佛陀的廣大智慧；就在這點點滴滴的學習中，我看到了他與其他小苗們的微妙轉變，也感受到這一株株的菩提心苗正在他們心田中茁壯，更深刻的體會到佛法融入生活教育中，不可思、不可議的影響力。

教育史上的新篇頁

「十年樹木建叢林，百年樹人立法幢。」教育是百年的大計，良好的教育，塑造出良好的人格特質，在現今教育體制的混亂與社會倫理道德日漸淪喪的當下，佛法教育的健全人格養成與心性教育會是一股教法清流。感恩大和尚的慈悲與睿智，除舉辦「小星辰」活動外，於全省各精舍普設兒童禪修班，讓佛法從小做起，融入日常生活當中，佛法不再艱深難懂，佛法就在行住坐臥、喫餅、喝茶間，佛法就在你我自覺處。

大和尚為響應政府私人興學與佛法向下扎根，更為發揚佛陀「覺的教育」，希望以佛法慈悲平等的精神，開創良好的教育機會及學習環境，故創辦了普台國民中小學，讓佛法與教育相結合的理念落實，為社會注入

一股清流，帶來祥和的氣氛，也為國家社會作育英才、培育未來的主人翁，帶來新的光明與希望。

普台中小學「中學為體、佛法為根、世學為用」三學一體的辦學理念，以中國固有文化的倫理道德為本體，以佛法的心性教育、覺的教育為根本，再根據中學與佛法為基礎學習世學、運用到日常生活上，而「敬、慈、和、真」的校訓，讓小朋友養成「對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」的人生態度。讓小朋友養成的正確觀念、與啟發的智慧，去運用所學，不僅嘉惠大眾，也是利益自己。藉由這基礎的學校教育，讓小朋友能從良知良能去生活，去發展各項科學、教育、哲學、政治，以慈悲與智慧來關懷社會，無論對家庭、事業、乃至對整個社會，都會有莫大的貢獻。

感恩與期盼

佛法是心的教育，在親自參與兒童親子禪修班與看到佛法在傳樂身上所帶來的轉變，讓我深深地體會到佛法的慈悲與深廣的智慧，也終於體會到大和尚要自小學啟辦教育的苦心，更確信佛法的教育才是我們唯一的方向。

何其有幸，今生得聞正法；又何其有幸，今生得遇明師，傳香有著滿心的感恩，感恩大和尚的大慈悲與大願力，創造諸多殊勝因緣，讓大眾能廣植福德資糧，亦殷切的期盼著普台中小學建校得以早日圓滿，讓更多的小苗們能領受法益，日後成為社會的中堅、國家的棟樑，未來必能打造一個社會祥和，國泰民安，世界和平的佛法「心」世界。



菩提道上的善知識

今生能與佛法相遇，得遇大善知識，是何其有幸！親近道場，起因這念心剛強執著，難調難伏；薰修佛法，源自周邊許多善知識的引領、成就。細數所親近的善知識，每一位都是外護、同行亦或是教授善知識，也因為有他們，才讓自己在學佛這條路上，不致走遠路。

文／普民精舍禪修班學員 鍾麗真（傳守）

順逆皆方便

生命中，有太多「不能自主」的經驗，當初之所以親近佛法，緣起於聽聞普民精舍住持見樂法師的一次開示：「人在那裡，心在那裡，看看自己這念心，是否清楚明白，時時作得了主？」當下這句話切中要害，照破了自己的昏昧與無明，也讓自己開始急切地想一窺，禪宗「明心見性」的法門堂奧。

年輕時，有父母的羽翼庇護，生命中少有挫折與不順，總把順境視為理所當然，不能自主的經驗，也侷限於芝麻綠豆大般的瑣事。步入中年，逐漸地必需承擔生命中的無常——生離死別的苦痛；六年間，面對父母因癌症先後辭世，及自己經車禍重創後，色身與病痛拔河的考驗。雖然時時提醒自己：「生、老、病、死，是人生無法避免之事」，但面對親人的離去，那種椎心之痛，卻往往無法自己。

以往，身處順境時，無法領悟修行學佛，是人生最大的福報。直到親臨生命逆境時才發現，讓自己安然渡過生命考驗、低潮

的最真實依靠——便是佛法與信仰。大和尚曾開示過一句甘露法語：「順境、逆境都是助緣，皆是方便；順境在成就自己，逆境在磨鍊自己。」有了佛法的指引，走過煎熬的人生功課，這也才真真切切的肯面對自己，有了直下承擔的毅力與勇氣！

感恩善知識

未學佛前，不了解「善知識」的真正含義，只覺得一路走來，生命中的每一階段，都有貴人、知己相助。親近佛法後，知曉了善知識的真義，才發現，自己真有福報，不管是外護、同行、教授善知識都具足，深知除了幸運外，仍需時時珍惜感恩。

此生中，最早啟蒙自己的善知識，即是往生的父親。由於是「老年得女」，自小和父親相處的時間最多，也享受到最多愛的教育。由於「自治、自愛、自重」的庭訓極嚴，加上父親凡事說理、充分尊重子女的想法。因此雖極早出外求學，但有父親身教的影響，想叛逆、變壞都很難。日後，聽聞大



和尚開示的「中台四箴行」時，特別相應，因為父親的一生，正是身體力行「對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真」的最佳典範。

接觸佛法，要感謝母親的鼓勵，及見瑄法師的引領，更慶幸可以聆聽大和尚與見樂法師的無上大法。每當在道心進進退退間，感恩精舍法師、師兄們的善護念，讓自己逐漸體會到，今生能與佛法相遇，得遇大善知識，是何其有幸！親近道場，起因這念心剛強執著，難調難伏；薰修佛法，源自周邊許多善知識的引領、成就。細數所親近的善知識，每一位都是外護、同行亦或是教授善知識，也因為有他們，才讓自己在學佛這條路上，不致走遠路。

珍惜初發心，持續達堅定

學佛前，生活一直汲汲營營，在身忙、心盲中度日；學佛後，曾經執著於「靜中養成的清涼」，卻逃避「動中磨鍊的考驗」，直到最近有機會萬緣放下，回中台山護禪三，看到山上的法師及發心菩薩的全力護持，成就大眾道業的認真與用心，才體會到師父曾開示：「先發心，先成就」的道理，想和佛法相應，不斷地發心付出，才是最如實的修行。

今後，提醒自己，隨時將心歸零，重新再出發；期許自己，時時精進用功，祈願從只懂得自修的自了漢，他日，也能成為利益大眾的善知識。謹以「佛法如大海，信心方能入；珍惜初發心，持續達堅定」來自勉，生生世世護法護教永不退轉。

阿羅漢尊者的啓示

感恩一切因緣和合，感恩在五百羅漢殿負責清掃的日子……。

文／中台女眾佛教學院研究所一年級 見諦法師

佛陀時代，一千二百五十位的常隨弟子，大都是已證阿羅漢果位的聖者，護持佛法、護持僧團、助佛弘化。且於佛入涅槃後，更有阿難尊者與五百名羅漢尊者結集經典，留傳後世，使佛法得以延續。每想到此，心中總湧出無比的感恩。常反問自己：「佛陀時代的弟子是如此的上根利器，護法護教；身為末法時代，有幸遇大善知識，跟隨在大和尚座下的我們，要留什麼給後世做標榜？如何才能延續佛法命脈？」

記得一日在擦拭羅漢尊者時，因一念不恭敬心、輕忽心、加上粗心，直接從羅漢尊者的底座上跳下地面，結果撞到底座邊角，整個身體跌落在地上，數分鐘動彈不得。當時第一念是向羅漢尊者懺悔自己的不恭敬心；第二念想到修福報是在謙恭中才能修得的；第三念告訴自己要馬上站起來，絕不因此而退縮。於是忍著腿痛，再爬上底座繼續擦拭，並深深地向每一位尊者問訊懺悔，以最恭敬心，攝心地完成打掃工作。也許是因為誠心、專注，故忘記了腿痛，且愈擦心愈平靜安詳，法喜充滿，彷彿與尊者的法界相應般的安穩自在。直到下殿走下樓梯時，方知腳踝流血了，筋拉傷了。

誠摯感恩這一摔，讓自己摔下我慢、不恭敬心。自此以後，皆攝念不敢打妄想，以



圖／傳彊

最恭敬的心擦拭羅漢尊者。

在眾多尊者中，意見尊尊者是讓自己最感恩的。尊者因累劫修行忍辱，所以感得眾生歡喜敬重之德。尊者曾立誓願，願眾生見己形象時，皆能瞋心消除，生恭敬、慈憫心，得清淨自在。每當自己起瞋心，為無明所覆、不能作主時，就向尊者誠心懺悔。觀想尊者遇境行忍辱時，對眾生所生的悲憫心，心中的菩提慈悲種子亦跟著升起，瞋心消除，回歸清淨自性。何其有幸，能見尊者聖容，發願學習尊者常行忍辱，利益眾生。

期許自己做一個上求下化的菩薩行者，亦學羅漢尊者斷煩惱，精進行道，護法護教，為佛法做見證，並能勇於承擔不圓滿的自己。盡己之力，奉獻生命、宣說佛法於一切苦難的眾生，生生世世行菩薩道，利益眾生，永不退轉。

刻木爲魚警行人

木魚的意義與由來



文／天祥寶塔禪寺 見飛法師

木魚之別稱

「木魚」爲佛門中，用以集眾及修行時的法器，又稱爲魚鼓、魚板或木魚鼓。原先只掛於寺院中的大寮或齋堂門口，呈長魚形狀，爲集眾時擊打的法器，因此又稱爲魚梆或飯梆。

木魚之意義

「木魚」的意義，在《敕修清規》及劉斧的《摭遺》中，皆有說明：魚晝夜六時都不闔眼，因而佛寺裡以木刻的魚懸掛之，作爲象徵修行人爲法忘軀，精進不懈的勉勵。

到了明代以後，木魚演變爲頭尾相接、魚身圓形中空的造型，做爲持經唱誦用的法器，通常以桃木、樟木或黑檀木雕刻，配合魚身中空的共鳴腹腔，使聲音清脆遠傳而沈定，具有攝心的效果。因此在禪坐一開始時，悅眾便以執持的木魚叩敲二聲，讓大眾立刻將心收攝、沈定下來，澄慮靜思。在誦經與法會的梵唱時，木魚亦有攝心、提神及做爲節拍器的功能。一方面讓誦經的人能將心靠在木魚的聲音上，不落入自己的昏沈及妄想當中；二方面也以木魚規律叩擊的節奏，讓經文的念誦，富有韻律感，保持不快不慢的一致速度。

木魚之由來

木魚的由來，有二種說法：一是《教苑清規》中所提：有一僧眾生前因毀謗佛法及他的師父，往生後墮入魚身，魚背上生有一棵樹，在海中隨波飄流，經常撞得皮開肉綻，痛苦不已。一日適逢他的師父坐船渡海，魚即前去向過去生的師父懺悔。經過師父爲牠作佛事超薦後，即超生善道並託夢告師，自己已經脫離魚身，希望將背上的樹供養道場，親近三寶。隔日，他的師父果然在寺院中看到一棵樹，便把樹刻成魚形，懸掛在道場，以警惕大眾。

另一由來出自於玄奘大師的《指歸曲》：玄奘大師在回中國的途中，路經一長者家休息。長者再娶的妻子，利用長者外出打獵時，將前妻所生的兒子丟到海中。長者非常地哀傷，因此爲兒子祈福，設齋供養玄奘大師。大師對長者說：「我長途跋涉十分疲憊，需要吃魚，而且一定要大魚才可以」。長者立刻派人捕來一條大魚，剖開魚身，發現裡面竟是長者的兒子。歡喜的長者便問大師，要如何報魚恩？玄奘大師回答：「以木雕成魚形，懸掛在佛寺，用齋時擊叩，便可以報魚恩了。」這便是木魚的另一個傳說由來。



在佛教學院中的每一天，學僧們用法、用心、用觀行，
努力在生活中實踐佛陀的教誨，走著佛陀曾走過的心路，記錄下對心念的觀照：
慈心觀照——是一份修行人的作業。

文／中台女眾佛教學院

理上法難 研究所一年級 見術法師

今天教授師問：「什麼是理上的法難？」心沒有隨順覺性，自性三寶不現前，就是法難；觀察自己的心念，念念遷流，妄想不息，豈非時時都在法難中，幾乎快要滅頂。如果不能一經覺察，就止息妄念，只是隨順習氣，如此就是不知護自己的法、護自己的教，放任自己乖離佛法；自心正法不住世，久之，感得的果報就是事上的法難——正法不住世。所以護法護教，要從背塵合覺開始努力。

知客法師的辛勞 大學部二年級 見蕙法師

在「知客室」出坡幾天，深深感受到「知客室」的法師真是不容易，要有：1.不眠的精神——睡眠時間不定。2.清晰的頭腦——事多且繁雜。3.不會疲憊的喉嚨——隨時需要宣流法音。4.不凋謝的笑容——接待訪客，帶團巡禮，接聽電話。5.不會煩躁的心——有耐性的面對人和事。6.平等心——對每位來山的訪客、居士都能以歡喜、平等心視之。7.有活力——時時保持最高的機動性。知客法師真讓人讚歎！

革除習氣 大學部一年級 見愉法師

出行堂坡，切梨子時，如果梨子的心沒切除乾淨，梨子就容易變黑，想想我們不良的習氣不也是如此！若沒有下定決心革除，心中的「黑點」——不良的習氣，也會愈擴愈大。

家常食譜

義大利麵

「性定菜根香」，飯食之時，常懷感恩心、歡喜心，即使是簡單的家常蔬菜義大利麵，也能成為無上妙味，令人雋永難忘。

文／編輯部 攝影／見科法師

材料：

九層塔（細末）	半斤
洋菇（細丁）	二斤
紅蘿蔔（細丁）	一斤
青椒（細丁）	一斤
蕃茄（細丁）	二斤
素火腿（細丁）	一條
麵	適量

調味料：

俄力岡葉（披薩草）	適量
蕃茄醬	一瓶
乳酪絲	適量
橄欖油	少許

作法：

A醬料：

1. 以橄欖油炒九層塔爆香。
2. 加入蕃茄燜煮5分鐘，再將所有切細丁的材料入鍋並加入蕃茄醬、少許水以慢火煮約2小時。
3. 起鍋前加入乳酪絲及俄力岡葉攪拌至濃稠狀。

B麵：

1. 水滾下麵，至八分熟撈起。





普台親子學習營

——普台心燈 照亮世界

為讓關心教育發展的家長與學子，對普台的課程、環境、師資、設備有更進一步的了解，特此舉辦為期三天的「普台親子學習營」。豐富多元的課程活動，讓學童實地體驗普台四大本位課程：四國外語（英、日、法、西）、國學、禪修、田園教學。在寓教於樂中，自然學好外語、認同中國傳統倫理道德文化、體驗大自然萬物共存之美，從而啟發恭敬、慈悲、和合、真誠的人生觀。同時，關心普台教育的家長，更可藉由教學觀摩，參與孩子的學習歷程，與孩子共同學習成長。透過普台校地巡禮及展示簡介，了解普台教學環境、校園規畫、及學生未來住宿生活。

普台親子學習營——

對學童而言，是實地體驗普台教育學習與生活的展現！

對家長而言，是更進一步了解普台，建立堅強信心的開始！

對教師而言，是教育團隊教學資源及實務經驗的整合！

「普台親子學習營」開啓教育新願景！歡迎關心教育的家長與學童共同報名參加。



普台親子學習營營訓

對上以敬
對下以慈
對人以和
對事以真

**「普台親子學習營」開啓教育新願景！
歡迎關心教育的家長與學童共同報名參加。**

導師：普台中小學創辦人 上惟下覺大和尚

主辦單位：中台禪寺 普台中小學籌備處

活動時間：93年1月31日(星期六)至2月2日(星期一)，共3天2夜。

報名時間：即日起受理報名，額滿為止。

報名資格：凡幼稚園大班及國小一、二、三、四年級學童，身心健康，無傳染病，
父母其中一人全程陪伴，皆可報名參加。

活動費用：費用全免。

報名辦法：請至 <http://www.ctworld.org.tw> 下載報名表格或電洽 (049) 2930199 索取。

錄取通知：將於活動前寄發參加通知單，以「通知單」辦理報到。

地址：545南投縣埔里鎮一新里中台路1號 中台禪寺普台中小學籌備處。

備註：歡迎來電「普台中小學籌備處」詢問，TEL：(049) 2930199。





中台法雨潤普台

—— 普台中小學籌備處禪修班開學典禮

文／編輯部

普台緣起

普台國民中小學創辦人暨財團法人南投縣私立普台國民中小學董事長，中台禪寺開山方丈 上惟下覺大和尚，為發揚佛陀「覺」的教育，期以佛法慈悲平等的精神，開創良好的教育機會及學習環境，因此籌辦普台國民中小學；歷經五年的建校申請，即將於民國九十三年元月申請立案招生，九月一日正式開學。

普台的硬體建設，在工程團隊的努力

下，明年元月第一棟教學大樓即將落成，其餘第二、三棟教學大樓，行政大樓、第一宿舍、外語教學中心、體育館、游泳池、體育場等，均在明年春天陸續完工。普台校園公園化，環境、設備均力求達到最高標準。

大和尚親臨主持開學典禮

現今，各項軟硬體規畫及籌備工作均積極籌備已趨近完整，籌備處所有成員從朝至暮，兢兢業業，為圓滿「三學一體」的辦學

大和尚在典禮上，肯定普台籌備處工作人員的發心，並開示興建普台是自利利他，具足無量功德的菩薩行門。



理念及「敬慈和真」的教育目標，成就一所示範性學校而不斷地努力。大和尚慈悲，深知禪修教育對普台師生的重要性，特別於普台中小學籌備處開辦禪修課程，讓所有發心居士，在緊鑼密鼓的籌備工作中，更能藉禪修安定身心，增益道業。課程內容分為初級、中級、高級禪修課程及靜坐指導，上課學員除籌備處正式員工之外，尚有每週上山發心外語教學、行政工作等課程規畫事項的老師及義工菩薩們，約四十餘人。

十二月二日晚間八時，大和尚親臨籌備處主持開學典禮，普台籌辦處的全體工作人員無不感到欣喜、感恩。當晚蒞臨典禮會場的尚有中台禪寺執行長兼發言人暨普台董事會執行長、籌備處指導法師見允法師，中台禪寺女眾部執行長兼發言人見肯法師，中台禪寺女眾佛教學院院長暨普台籌備處禪修班指導法師見廣法師，中台禪寺女眾部副住持暨普台籌備處及教育研發組指導法師見達法師。

無量功德的菩薩行門

大和尚於開示中提到，普台是一所示範學校，擁有高水準的設備及環境，豐富充實的課程內容，及在教育界深具豐富經驗的師資陣容，再以佛法融會其中，如此必能造就未來的國家棟樑及社會精英。

大和尚更肯定籌備處全體工作人員的投入與發心，「師者，所以傳道、授業、解惑也。」興辦學校是一件大功德；老師，不僅是一份正當的事業，同時也是犧牲、奉獻，在利他中完成自利，具有無量功德的菩薩行門；不僅令學童們能在「敬慈和真」的環境中成長，而學生家長們也能歡喜、肯定，護持充滿希望的普台教育。

人的生活分為物質與精神；事業屬於物質生活，而禪修則是提升精神生活的重要課

程。佛法如同智慧的寶庫，人在一生中，能夠聽聞佛法，學習禪修靜坐，是很大的福報。開辦禪修課程的意義，便是希望藉由佛法禪修靜坐的功能，令大眾在忙碌中也能提升自己、淨化

心靈，福慧雙修。在普台發心，同時具足世間、出世間善法的殊勝意義，大眾要以高度的信心及共識，互相勉勵、包容，合作無間，並珍惜彼此共事的因緣，相互成就。以佛的知見——慈悲、智慧、平等為自己的知見，這便是最大的共識。一個擁有佛法正知見的人，內心必然是清涼與安定，經營任何事業都將充滿喜悅、希望及光明。

發廣大誓願化有情

晚間九時二十分開學典禮圓滿結束，在這充滿歡喜與感恩的時刻，普台中小學籌備處總召集人、普台高中籌備處主任劉文功表示，學佛的過程不僅令自己的色身逐漸康復，更因禪修的定心、淨心、明心，開啓了智慧；謹代表普台籌備處全體工作人員感恩大和尚慈悲開設禪修班，令普台行者在禪修中更親近佛法。

學校，不只是一個追求知識學問的地方，更是一個啓發個人性靈、培養光明思考、建立正確價值觀的成長環境；而普台，正是現代教育中的一股清流；禪修，更讓身在第一線的普台行者們，能夠淨化自己，提升自己，進而利益普台的莘莘學子。有此殊勝的禪修因緣，普台禪修學員們無不感到萬分珍惜，大眾同發菩提心、長遠心及廣大願心，誓以恆心、毅力、智慧及和合，共同來成就這所樹立教學典範的新興學府。



一日不作，一日不食

百丈懷海禪師



一念「佛我無差」啓發了出家大因緣；一句「是什麼呢？」吼醒了聽法這念心；一言「不昧因果」解開了野狐千年惑；一式「百丈清規」建立了禪宗叢林道場。

文／中台女眾佛教學院研究所一年級 見涌法師 圖／見契法師

前言

在古佛時代，有一位修行人，因為錯解了一句佛法，而墮入畜生道，做了五百世的野狐狸。千百年之後，野狐狸遇見了一位體證深刻的老和尚，和尚淡淡地說了一句話，就解開了老狐千古的疑惑！這位老和尚，就是禪宗史上的高僧——百丈懷海禪師。

出家因緣

懷海禪師小的時候，有一天，隨著母親上山禮佛，見到大殿前金碧輝煌的佛像，便問母親說：「那上面坐的是誰啊？」母親輕聲的回答：「就是廣度眾生的佛陀啊！」沒想到懷海禪師竟然大聲的說：「佛陀的樣子和我沒有兩樣，我將來做佛好了！」這時，剛巧大悲老和尚走過來微笑著說：「小菩薩相貌莊嚴，開始讀書了嗎？」還小的懷海禪師搖了搖頭，正好見到大悲和尚手上捧了本經書，經書封面寫著《金剛般若波羅密經》，簡簡單單的八個大字，卻認不全，難過得額角冒汗，大悲和尚卻慈悲地拍拍他的肩膀說：「別急，孩子，慢慢來！」爾後，懷海禪師就常常上山找老和尚學念經書，和佛法結下了不解之緣。

嗣法馬祖

洪州百丈懷海禪師，唐代僧，俗姓王，福州常樂人。自幼喜遊訪寺院，年二十，隨潮陽西山（今廣州潮安）慧照法師出家，後又依南嶽衡山之法朝律師受具足戒，並且曾經到廬山（今安徽廬江縣）浮差寺遍閱藏經。

後來，懷海禪師聽說馬祖大師在江西南康龔公山宣講佛法，於是前往參學，因為懷海禪師聰慧好學，悟性很高，頗得馬祖大師

的器重，而與智藏禪師、普願禪師成為馬祖大師門下的「三大士」。

一喝三日聾

有一天，馬祖大師把禪床的拂塵子豎在懷海禪師面前，懷海禪師看了一下說道：「正此用！離此用！」馬祖大師一聲不響又把拂塵子放回原處，並問懷海禪師說：「你以後開兩片皮，將何為人？」意為將來如何傳法。懷海禪師也照著馬祖大師的做法，豎起拂塵子，馬祖大師反過來也說：「正此用！離此用！」懷海禪師便把拂塵子放回原處，馬祖大師大喝一聲，害得懷海禪師三天耳鳴不已，懷海禪師也因此豁然開悟，從此作此獅子吼，威震四方。

懷海禪師在馬祖大師去世後，先在石門山馬祖塔旁住茅廬修行，後來到洪州新吳（在今江西省奉新縣）大雄山修行傳法。這座山差不多有一百丈高，所以又稱百丈山，懷海禪師來到這裡以後，許多慕道者絡繹於途，因此懷海禪師又被稱為「百丈禪師」。

有一次，懷海禪師上堂說法，有人問什麼是「大乘頓悟法門？」他對大眾開示說：「汝先歇諸緣，休息萬事，善與不善，世出世間一切諸法，莫記憶，莫緣念，放捨身心，令其自在，心如木石，無所辨別，心無所行……」大師認為：一切皆無求，也不守此無求，也就是對「無求」也無求。當懷海禪師說法完畢，大眾都準備離開時，禪師便承襲馬祖禪法——用喝、打、手勢，來應機啟發大眾開悟的方式——於是大聲吼一句：「是什麼呢？」眾人一驚，紛紛回過頭來，一瞬間離言絕慮，有些人就在懷海禪師獨特的「百丈下堂句」中開悟了。

一句法語度野狐

百丈禪師上堂說法時，總有一名老人跟著大眾進入法堂聽講。有一天，大眾散去了以後，這名老人逗留著不肯離去。百丈禪師問他：「你是什麼人？」老人回答：「過去迦葉佛時，我曾經住在這山裡，有人問我：『大修行的人還會不會落入因果輪迴？』我回答他：『不落因果』。從這以後，我五百世都墮入野狐身。現在請和尚告訴我應該如何回答！」百丈大師說：「不昧因果。」老人聽了以後馬上開悟，便向大師禮拜說：「我可以脫離野狐狸的身體了，我住在那山的那頭，請您按照亡僧的儀式埋葬我。」爾後，果然在後山的洞中，找到野狐狸的屍體。

制定清規

佛教傳入中國四百年後，達磨祖師才到東土，禪宗歷代祖祖相傳，均是以心印心，以道相授；或岩居穴處，或寄居律寺，還沒有叢林住持之名。懷海禪師有鑒於禪宗的弘揚已經漸漸受到重視，弘化層面也愈來愈廣，上至君相王公，下至儒者百姓，莫不傾心歸附，習禪出家徒眾也愈來愈多。因此，懷海禪師繼開創叢林的馬祖大師之後，即立下一套有系統的「百丈清規」【註】。

懷海禪師在百丈山，自立禪院，制訂清規，率眾修持，實行僧團之農禪生活；每日除了領導大眾修行之外，還親執勞役，勤苦工作，堅持自食其力。晚年時，徒眾不忍年邁的師父仍然做粗重的工作，於是懇請懷海禪師不要隨眾出坡，但是懷海禪師以「吾無德，焉可勞於人」婉拒，弟子只好密收懷海禪師所用的扁擔、鋤頭等農具。沒想到懷海禪師因此不飲不食，弟子們只好將農具還給

懷海禪師，讓他隨眾作務。這種「一日不作，一日不食」的精神，成為叢林的千古楷模。

後記

唐憲宗元和九年(西元八一四年)，百丈懷海禪師在一句「靈光獨耀，迴脫根塵。體露真常，不拘文字。心性無染，本自圓成。但離妄緣，即如如佛。」的偈頌中示寂，世壽九十五，戒臘七十四。唐長慶元年諡號為「大智禪師」，塔名「大寶勝輪」。

百丈懷海禪師門下的上首弟子有潯山靈祐、黃檗希運，之後衍生為潯仰和臨濟二宗與曹洞、雲門、法眼並稱「禪宗五家」。

【註】百丈清規

懷海禪師揉合大小乘律，制訂禪門儀規，世稱百丈清規，天下叢林無不奉行，為禪宗史上劃時代之功績。宋儒仿效其制度而創立書院，元明清三朝，更以書院為鄉學，充作養士之所。

禪宗形成初期，禪林尚無制度、儀式，故該清規設有法堂、僧堂、方丈等制度，又規定眾僧分別擔任東序、寮元、堂主、化主等各種職務，為當時中國禪宗脫離律寺，維持獨自教團生活之必要規範。本書內容分上、下兩卷，計有九章。卷上有：一、祝釐章，二、報恩章，三、報本章，四、尊祖章，五、住持章；卷下有：六、兩序章，七、大眾章，八、節臘章，九、法器章。



莊嚴佛事利群生 感恩祈福度有情

—— 普濟精舍啓建梁皇寶懺大法會

文／編輯部

爲弘揚佛法慈悲精神，期以莊嚴佛事普利群生、淨化人心，位於台北縣三重市的中台禪寺分院普濟精舍自十二月七日至十四日，啓建爲期八天的梁皇寶懺大法會。

法會當天，各方信眾踴躍前來，上午八時，在普濟精舍住持見央法師主持灑淨儀式後，大眾虔誠禮拜梁皇寶懺卷一。十時三十分，大和尚親臨主持佛前大供，之後並慈悲爲與會大眾開示，大和尚於開示中指出學佛的目的，爲認識自己及改變命運，而改變命運要從因上努力，唯有廣積福慧資糧，並且發廣大願心，才能感召光明如意的人生。今日啓建梁皇寶懺，透過拜懺，業障消除、福慧自然增長，希望大眾本著今日的發心，更發長遠心，將佛法落實在生活上，依著佛法的道理精進修行，則人人都能成就佛道。

當天蒞會貴賓有交通部次長游芳來、三重市市長李乾龍賢伉儷、海軍計畫署副署長季元俊賢伉儷

及國防部參事劉森泉賢伉儷等各界首長及社會賢達，與會大眾在聆聽完大和尚開示後，更對佛法生起無上信心，並以熱烈掌聲感恩大和尚開示修行法要。

下午二時三十分，大眾繼續禮拜梁皇寶懺卷二。自十二月八日起爲每日晚間七時三十分禮拜梁皇寶懺一卷；十二月十四日法會圓滿日，下午小蒙山施食後，與會大眾將以禮懺的殊勝功德回向國泰民安、風調雨順，一切幽魂早日超生淨土，陽上群倫業障消除、福慧增長，事事吉祥平安。



梁皇啓建懺罪懺 建設普台福慧圓

——普印精舍啓建梁皇寶懺大法會

文／編輯部

爲感恩中台禪寺開山方丈 上惟下覺大和尚慈願興建普台國民中小學、推動佛法教育，中台禪寺台北石碑分院普印精舍自十二月六日至十二月十三日，啓建爲期八天的梁皇寶懺大法會，期以拜懺功德回向普台國民中小學早日建設完成，爲國民教育樹立典範。

法會首日上午十時三十分，大和尚親臨普印精舍主持佛前大供，當日嘉賓雲集，多家精舍護法會會長及幹部前來參與此次盛會；台北榮民總醫院麻醉部部主任蔡勝國、婦產科主任趙湘台、病理檢驗部微生物科科

主任余國煥等多位醫師及護理人員亦特地前來拈香參禮。

大和尚於開示中提到，佛法是人生的真理，做一分得一分，做十分得十分，精舍即是傳播佛法正知見的所在，今日大眾能夠親近精舍聽經聞法，要珍惜此福德因緣，發長遠心，繼續不斷地努力，廣積福慧資糧，最終必能圓成佛智。

大和尚開示結束後，普印精舍兒童禪修班學員以朗誦方式，表達對大和尚至誠的感恩與敬意，孩童們以清亮的音聲讚頌出大和尚弘法的悲心願力，精采的表現令全場人士

投以熱烈的掌聲讚歎。下午二時三十分，正式禮拜梁皇寶懺卷一。大眾隨著懺文至誠頂禮，懺悔罪業，清淨身、口、意三業。

十二月十三日法會圓滿日當天下午，與會大眾在普印精舍住持見鑊法師的帶領下，以禮懺之清淨功德，回向一切災難消弭、世界和平、普台國民中小學早日圓滿建設。相信在一心護法的虔誠願心下，必能圓滿所願，成就台灣教育淨土。



美哉南投 樹石大展

—— 普天精舍協辦樹石展覽活動



文／編輯部

由南投縣樹石雅品學會主辦，中台禪寺協辦的「美哉南投——樹石大展」，假中台禪寺分院普天精舍地下一樓展示區舉辦。此次展出，共有一百六十餘件精緻的雅石、盆栽作品，皆是南投地區的樹石名家所提供的佳作。展出期間由十二月五日至十二月八日，希望帶給埔里地區民眾，豐富的心靈饗宴，假樹石盆栽之遊，趣入山水的寧靜，進而陶冶心靈。

負責此次展覽的技術顧問黃泗山老師提到，樹石雅品學會是由愛好雅石及樹景盆栽

的朋友們共同組社而成，成立已有十五年之久，此次是第十屆舉辦展覽；過去盆栽樹石的展示受限於場地，僅能向學校借用較大的空間舉辦展覽。此次很感恩能得到大和尚的協助，提供普天精舍地下一樓做為展示場地，能在具有美術館硬體設備的空間舉辦展覽，更增益樹石靈性之美，同時對於中台禪寺在藝文推動所作的努力特別表達感謝之意。

普天精舍住持見某法師表示，上惟下覺大和尚於成立普天精舍時，特別指示空間規

畫需融入對埔里地區的人文關懷，因此普天精舍特別規畫社區圖書館，以及提供藝文團體展覽的場地，希望透過佛法藝術化、藝術佛法化，提供大眾淨化心靈的場所，提升地區人文素養。

十二月六日上午十時，南投縣樹石雅品學會於展覽場地舉辦茶會，中台禪寺男眾執行長見允法師，應邀親臨會場參觀，並祝福此次展覽順利、圓滿、成功。



■ 普天精舍展覽區，良好的空間規畫，讓青松、雅石更具性靈之美。



修行原在日用中

星燈營活動心得

文／輔英科技大學學生 何靜慧

記得剛進五專時，好友得知我對佛教有些興趣，加上吃素了十多年，所以很多人也好奇為何我要吃素？想想應該是媽媽學佛的虔誠心，感化了自己吧！也或許是當時家庭環境的因素，讓自己的內心常嚮往有一個清淨安樂的生活！然而不管原因是什麼，佛法的教義的確讓自己覺得有道理，而且也很奇妙，聽聞之後的感覺是開朗喜悅的！由於以上諸多的緣故，一次從朋友口中聽聞有關「中台禪寺」的介紹後，心中就一直期待：「希望有一天能親自參訪中台，開開眼界！」

殊勝難得的「星燈營」活動，讓自己終於有機會能與大眾一起探訪中台。其實，當時只是抱持著一種好奇、貪玩的心態，把這次的活動當做是一般的旅遊看待。但看到「中台禪寺」莊嚴雄偉的建築時，真是讓自己嚇了一跳！法師一路上帶領我們參觀了禪寺各個地方，每到一處，自己總是不由自主地讚歎：「哇！好棒哦！這裡的景致真是莊嚴」，多麼、多麼地令自己不敢相信，在這裡真正是開了眼界。禪寺中那股清淨、安詳的感覺，和城市繁雜的人、事、物，是如此的截然不同！當下，不禁想著：「希望家

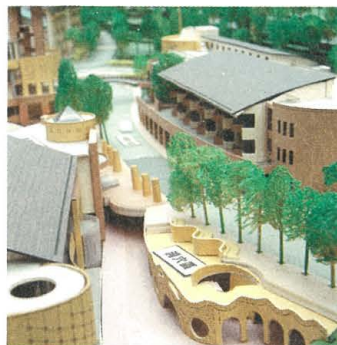
人也能有機會前來參訪中台，他們一定會很喜歡的！」兩天的活動，印象最深刻的是「星光之夜」，從大眾的話劇表演中，了解了一些有關佛教的故事，也給了自己許多的啟發。

活動最後一天，隨席談禪中法師的開示，讓自己和同行的朋友聽了都覺得很法喜，平日心中諸多的疑惑也從中找到了答案。正因為如此，所以希望能更進一步的認識佛法，佛法的道理深契人心，值得去深思；就以「修行學佛」而言，以前自己總覺得只有聖人才有資格談修行，但現在卻發現，修行就在日常生活中，佛法的道理是人人都可以學習！

此外，要特別感謝活動期間，辛苦為我們準備素齋的師父和義工們，真是好豐盛的素齋，色、香、味俱全！現在每當用齋時，就會想起中台禪寺的「盛宴」，它的好，是筆墨所無法形容！這都要歸功於法師及義工們的用心，非常謝謝他們！

建完中台建普台

讚歎大眾十餘年來，護法、護教，護持中台及大和尚的真誠不懈，也期待大眾繼續發心，修增上福德，出錢、出力、貢獻智慧，一同圓滿普台中小學的建設，真正在利他中完成自利。在成就下一代學業的同時，也是增長自身的道業。



文／普覺精舍禪修班學員 陳中芬（傳淨）

十多年來，中台山在大和尚的悲願及四眾弟子精進勇猛的發心護持下，成就了全省暨海外共八十餘所精舍，成就了僧眾佛學院，更成就了今日莊嚴雄偉，躋身世界三大宗教建築之一的中台禪寺，大眾追隨大和尚為佛法的歷史寫下了輝煌的一頁。

如今中台禪寺的建設已然完成，而大和尚弘法利生的腳步卻未曾暫歇，繼續地為普台中小學的建設而奔走。「十年樹木，百年樹人」，教育是百年大計，是民族的命脈，是國家發展的基石，小小幼苗，經由細心灌溉，日後必然根深葉茂，卓然有成。

在大和尚的精神感召、法師的指導及數位長期在教育界服務，經驗豐富且深具教育熱忱的校長之願心奉獻下，普台中小學必然成為一流的學府，培育出一批批具有正知見且心量廣大的學子們，他們將會是父母的驕傲，家庭的榮耀，社會的精英，甚而國家的棟樑。

六祖大師云：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」唯有在國家富強，社會秩序安定下，在家居士才可以護教安僧，培植無上出世福田，如此正法得

以永存，聖教得以發揚，藉由世間法上的發心，成就出世法上無上的功德果報。大眾護持的又何止於中台一方法脈，實是利益了整個佛法的延續及弘揚，由此更證明大和尚前瞻的眼光、恢宏的氣度及高廣的心量。

讚歎大眾十餘年來，護法、護教，護持中台及大和尚的真誠不懈，也期待大眾繼續發心，修增上福德，出錢、出力、貢獻智慧，一同圓滿普台中小學的建設，真正在利他中完成自利。在成就下一代學業的同時，也是增長自身的道業。如果中台的建設大眾未來得及參與，那麼期待未來普台的成立有您的加入，因為跟著大和尚的腳步，不論是建中台還是建普台，是弘法或興學，都是大功德、大福田！

九月中旬，先兄圓滿人生的旅程，暫時揮別塵寰。人生如幻，猶如飛鴻踏雪，雖走過了，卻了無蹤影可尋；但其中永不磨滅的——即是曾經施作過的「善法功德」。謹以此文悼念先兄陳中平（傳望）居士，願普台國民中小學早日成建；中台佛法廣傳十方，於眾生心中落地生根，得遂先兄生前之願。



十年樹木 百年樹人

普台國民中小學——一所重視心性教育，保有自然景觀、具足天然資源的教學典範，即將呈現在世人面前。殷望十方善信發廣大心，共同投入普台國民中小學的建设，護持興學，功德無量。

網站訊息

欲了解普台國民中小學相關內容
歡迎上網查詢

網址

<http://www.ctworld.org.tw>

本存款通知單如寄款人與收款帳戶為同一人時，此聯不必填寫，但請勿撕開，惟跨縣縣市存款仍需填寫。

郵政劃撥儲金存款通知單	
收帳號	2 2 4 9 7 2 2 1
戶名	財團法人南投縣私立普台國民中小學
新臺幣	
(請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大寫並於數末加一整字)	
經辦局收款戳	姓名
	通訊處
	電話
寄款人代號	

98-04-43-04 收據號碼：

◎存款交易代號請參見本單背面說明。

郵政劃撥儲金存款	
收帳號	2 2 4 9 7 2 2 1
戶名	財團法人南投縣私立普台國民中小學
新臺幣	
(請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大寫並於數末加一整字)	
經辦局收款戳	姓名
	通訊處
	電話
寄款人代號	

虛線內備機器印證用請勿填寫

◎本收據由電腦印錄，寄款人請勿填寫。
◎寄款人請注意背面說明。

郵政劃撥儲金存款收據	
收款帳號	
存款金額	
電腦紀錄	
經辦局收款戳	

寄款人收執聯



天祥寶塔禪寺 新春梁皇寶懺 歲末圍爐暨

新春合禮團拜大法會

本寺一秉佛法慈悲濟世之精神，謹訂於民國九十三年一月十八日至一月廿五日共八天，於萬里天祥寶塔禪寺啓建新春梁皇寶懺大法會，恭請中台禪寺住持 上惟下覺大和尚慈悲開壇主法，開示法要，正授三皈，舉行消災、超薦、供僧、點燈等佛事。以此功德回向國泰民安，世界和平，祈願新的一年吉祥平安，增福增慧，前途光明。歡迎十方信眾，共赴法筵，同霑法悅。

地點：台北縣萬里鄉雙興村二坪六號之二
電話：(02) 2492-9114 傳真：(02) 2492-9132
交通：當日上午7：00開始於萬里時鐘處接送。
法會行程查詢網址：
中台世界網站(<http://www.ctworld.org.tw>)

劃撥存款收據收執聯注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函交原存款局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請 寄 款 人 注 意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名、通訊處請詳細填明，以免誤寄。抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單以機器分揀，請勿折量。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符。如有存款單填寫，以利處理。

交易：0501現金存款 0502現金存款（無收據） 0503票據存款
代號：0505大宗存款 2212託收票據存款
本聯由儲匯局劃撥處存查

通 訊 欄

此欄係備寄款人與帳戶通訊之用，惟所作附言應以關於該次劃撥事宜為限，否則應請更換存款單重填。

中台禪寺各精舍分院電話地址一覽表

埔里中台禪寺	南投縣埔里鎮一新里中台路1號	TEL (049) 2930-215 FAX (049) 2930-397	普慈精舍	新竹縣湖口鄉達生路15號3樓	TEL (03) 699-2608 FAX (03) 599-2975
萬里靈泉寺	台北縣萬里鄉溪底村瑞泉路2-6號	TEL (02) 2492-1631 FAX (02) 2492-4977	寶林寺	新竹縣關西鎮東山里四寮段4-1號	TEL (03) 517-1155 FAX (03) 517-0343
基隆十方大覺禪寺	基隆市安樂區崇德路10巷67號	TEL (02) 2422-3630 FAX (02) 2424-8075	興山寺	苗栗縣後龍鎮大山里5鄰73-2號	TEL (037) 433-979 FAX (037) 431-066
天祥寶塔禪寺	台北縣萬里鄉雙興村二坪6-2號	TEL (02) 2492-9114 FAX (02) 2492-9132	普和精舍	苗栗市中山路608號	TEL (037) 372-886 FAX (037) 353-618
基隆佛教蓮社	基隆市信義區東信路180巷63號	TEL (02) 2466-2033 FAX (02) 2465-6106	普真精舍	台中市西屯區河南路一段170號7樓	TEL (04) 2312-4898 FAX (04) 2312-1492
普光精舍	台北市信義區吳興街449巷2弄16號5樓 (公車總站旁, 從467巷入)	TEL (02) 2758-1056 FAX (02) 2758-1478	普民精舍	台中市西屯區大容東一街11號	TEL (04) 2319-3219 FAX (04) 2319-2905
普皇精舍	台北市信義區基隆路二段149-28號	TEL (02) 2377-7930 FAX (02) 2739-0679	普安精舍	台中市西區南屯路一段216號	TEL (04) 2378-2175 FAX (04) 2375-4230
普眼精舍	台北市中正區中華路一段25-3號2樓之1	TEL (02) 2371-0496 FAX (02) 2371-0492	普豐精舍	台中縣豐原市圓環東路675號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
普照精舍	台北市文山區興隆路一段53號2樓	TEL (02) 8663-7701 FAX (02) 2934-9541	普開精舍	南投縣草屯鎮碧山路155號	TEL (049) 2365-955 FAX (049) 2300-503
普賢精舍	台北市民生東路五段165號2樓之3	TEL (02) 2760-8677 FAX (02) 2760-8879	普恩精舍	南投縣草屯鎮中正路557之19~23號	TEL (049) 2563-618 FAX (049) 2566-553
普雲精舍	台北市內湖區內湖路二段484號1樓	TEL (02) 2795-4939 FAX (02) 2791-8813	普方精舍	南投縣南投市文昌街50號	TEL (049) 2200-250 FAX (049) 2244-192
普覺精舍	台北市南港區南港路三段270號5樓 (南港成美橋旁)	TEL (02) 2785-1243 FAX (02) 2651-1535	普竺精舍	南投縣竹山鎮集山路三段207巷1號	TEL (049) 2630-150 FAX (049) 2630-149
普惠精舍	台北市南港區忠孝東路六段370巷5號 (聯華的總店旁)	TEL (02) 2653-5746 FAX (02) 2653-5745	普天精舍	南投縣埔里鎮北環路123號	TEL (049) 2989-820 FAX (049) 2980-431
普泉精舍	台北市大同區承德路三段137-141號	TEL (02) 2592-2908 FAX (02) 2592-2693	奉天寺	南投縣埔里鎮光遠一街7號	TEL (049) 2996-638 FAX (049) 2904-545
普洲精舍	台北市大同區鄭州路29巷12號2之5樓	TEL (02) 2558-3021 FAX (02) 2558-3019	地藏寶塔禪寺	南投縣埔里鎮溪南巷10號	TEL (049) 2990-080 FAX (049) 2990-079
普觀精舍	台北市中山區北安路659號1樓	TEL (02) 2533-1951 FAX (02) 2533-7741	普彰精舍	彰化市忠誠路108號	TEL (04) 728-2772 FAX (04) 728-2840
普圓精舍	台北市中山區民族西路2-3號	TEL (02) 2599-4966 FAX (02) 2599-4955	普田精舍	雲林縣斗六市中山路158號	TEL (05) 532-1616 FAX (05) 532-1010
普得精舍	台北市大安區和平東路二段139號2~4樓	TEL (02) 2325-6177 FAX (02) 2704-4062	普嘉精舍	嘉義市民生南路5號7樓	TEL (05) 227-5200 FAX (05) 227-2925
普行精舍	台北市士林區天母東路47號2樓	TEL (02) 2874-8732 FAX (02) 2874-5639	普佛精舍	台南市東區崇學路186號3-5樓	TEL (06) 290-4295 FAX (06) 260-9841
普榮精舍	台北市士林區德行東路233號	TEL (02) 2838-1881 FAX (02) 2831-3389	普思精舍	台南市西區永華一街148巷50號	TEL (06) 297-7666 FAX (06) 297-9570
普印精舍	台北市北投區石牌路一段144號	TEL (02) 2823-3940 FAX (02) 2823-3950	佛明寺	台南縣新營市中營里東山路161號	TEL (06) 633-5905 FAX (06) 632-0021
普明精舍	台北縣板橋市文化路一段299號5樓	TEL (02) 2258-7357 FAX (02) 2254-3605	普南精舍	台南縣新化鎮民生路262號	TEL (06) 598-7146 FAX (06) 598-7149
普因精舍	台北縣板橋市實踐路30號6樓	TEL (02) 2962-5519 FAX (02) 2962-6468	普高精舍	高雄市鹽埕區大勇路11號10樓	TEL (07) 533-5258 FAX (07) 533-5988
普濟精舍	台北縣三重市永福街15號	TEL (02) 2286-8460 FAX (02) 2280-7360	普同精舍	高雄市苓雅區仁義街66號	TEL (07) 331-8888 FAX (07) 331-0044
普泰精舍	台北縣泰山鄉明志路三段188號	TEL (02) 2908-1818 FAX (02) 2904-6058	普化精舍	高雄市苓雅區建國一路109號3樓	TEL (07) 725-9422 FAX (07) 725-0384
普正精舍	台北縣泰山鄉泰林路二段448號	TEL (02) 2900-1800 FAX (02) 2909-2727	普信精舍	高雄市三民區灣復街15號	TEL (07) 387-2162 FAX (07) 387-2379
普雨精舍	台北縣中和市連城路168號7樓	TEL (02) 2248-8860 FAX (02) 2248-8857	普上精舍	高雄市小港區民益路60號	TEL (07) 801-9918 FAX (07) 801-9917
普新精舍	台北縣新莊市中港路310號4樓	TEL (02) 2993-8284 FAX (02) 2990-8454	普剛精舍	高雄縣岡山鎮岡燕路93號	TEL (07) 622-2533 FAX (07) 622-5535
普善精舍	台北縣新店市北新路三段114號3樓	TEL (02) 2911-2460 FAX (02) 2911-2531	志成佛寺	屏東縣萬巒鄉鹿寮村永康路31號	TEL (08) 781-1510 FAX (08) 781-0287
印月禪寺	台北縣新店市廣興里小坑路12號	TEL (02) 2666-5129 FAX (02) 2666-5183	普蓮精舍	花蓮縣吉安鄉中正路一段176、178號	TEL (03) 8539-489 FAX (03) 8539-452
普燈精舍	台北縣新店市安德街115巷8號	TEL (02) 8666-5289 FAX (02) 8666-7865	瑞光禪寺	花蓮縣瑞穗鄉溫泉路三段149號	TEL (03) 8876-642 FAX (03) 8875-442
普寧精舍	台北縣永和市福和路139號5樓之1	TEL (02) 8923-7118 FAX (02) 8923-7117	普台精舍	台東縣台東市開封街392號	TEL (089) 340-268 FAX (089) 341-082
普學精舍	台北縣淡水鎮中山北路一段171號2~4樓	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615	美國佛門寺	3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549 USA	TEL (925) 934-2411 FAX (925) 934-2911
普頓精舍	台北縣樹林市武林街3-3號	TEL (02) 8675-1501 FAX (02) 8675-1502	普願精舍	20836 Marcon Dr. Walnut, CA 91789 USA	TEL (909) 595-7313 FAX (909) 598-1128
普中精舍	桃園縣中壢市中央西路二段30號6樓	TEL (03) 494-6041 FAX (03) 494-6035	普德精舍	12129 Bellaire Blvd. Houston, TX 77072 USA	TEL (281) 568-1568 FAX (281) 568-1569
普平精舍	桃園縣平鎮市中豐路山頂段82號	TEL (03) 419-2848 FAX (03) 469-9844	海天禪寺	716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines	TEL (632) 723-6132 FAX (632) 722-4400
普耕精舍	桃園縣桃園市經國路838號6樓	TEL (03) 358-2240 FAX (03) 358-2239	普廣精舍	G/F, NO.7 Moreton Terrace, Causeway Bay, Hong Kong 香港銅鑼灣摩頓台七號地下	TEL (852) 2915-6011 FAX (852) 2915-6700
普觀精舍	新竹市學府路445號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650	泰佛寺	61/84~86 MOOBAN THAVEEMIT, RAMA 9 ROAD, BANGKOK 10320, THAILAND	TEL (66) 264-32386 FAX (66) 264-32795
普宏精舍	新竹市光華東街31號2樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421			

【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】

鐘樓

鐘聲陣陣醒迷夢

山色色色見本真

鐘聲陣陣醒迷夢

山色色色見本真

鐘樓

中台禪寺鐘樓挑高18米，當中所懸吊的大鐘，鐘身以響銅整體鑄造成形，每當叩鐘聲響起，總是能聲揚內外，通徹遠近。

叩鐘有策勵修行、提振道法之功，令一切聽聞者，忘憂生智，離苦得樂。鐘樓兩側楹聯上書「鐘聲陣陣醒迷夢，山色色色見本真。」聲揚法界的鐘聲響起，寬宏的願心正殷，在聞鐘聲的當下，收攝身心，反聞自性，必能如實體會本具的自性風光。

歲次辛巳之夏
莊水園 於高樓

歲次辛巳之夏
莊水園 於高樓

中台植物之 日日櫻

Impressions of Chung Tai

小巧亮眼的日日櫻，全年綻放著柔和燦爛的微笑，似忍辱的歡喜菩薩，無論順境、逆境；艷陽、寒冬，永無間斷地持續精進，堅持將法喜禪悅，平等布施一切有情。平滑的綠葉，宛若古琴，隨風搖曳出禮讚三寶的樂章，令人澄淨心靈，歇止狂心。



【讀者知訊】

- 壹、索刊請洽中台禪寺各精舍分院。
- 貳、若有重複收到本月刊，請洽中台禪寺各精舍分院，以節省資源，利益社會大眾。
- 參、更新投遞住址時，請將下方郵標剪下，連同新住址資料寄至中台禪寺即可。

學名： *Jatropha pandurifolia* Andr.
英名： Violin-leaved nut
別名： 琴葉櫻，南洋櫻，紅花假巴豆。
性狀： 大戟科，常綠灌木
原產地： 西印度群島。
特徵：

1. 株高約1~2公尺。
 2. 單葉互生，倒闊披針形，常叢生於枝條頂端。葉基有2~3對銳刺，葉端漸尖，葉面為濃綠色，葉背為紫綠色，葉柄具茸毛，葉面平滑。
 3. 全年均能開花，聚繖花序，花瓣5片，花冠紅色；且為單性花，雌雄同株，各自著生於不同的花序上；另有粉紅品種。
 4. 蒴果成熟時呈黑褐色。
- 用途： 適合庭植或大型盆栽。



雜誌類

第8940號

圖文書報已付
付刊金押票
許可證字
第8940號