

70期

中台山

釋惟覺



題

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

中台世界

精進禪七傳心法 普度群倫開佛眼

■ 中台廣傳

中台禪寺九十三年春季精進禪七報導

■ 正法眼藏

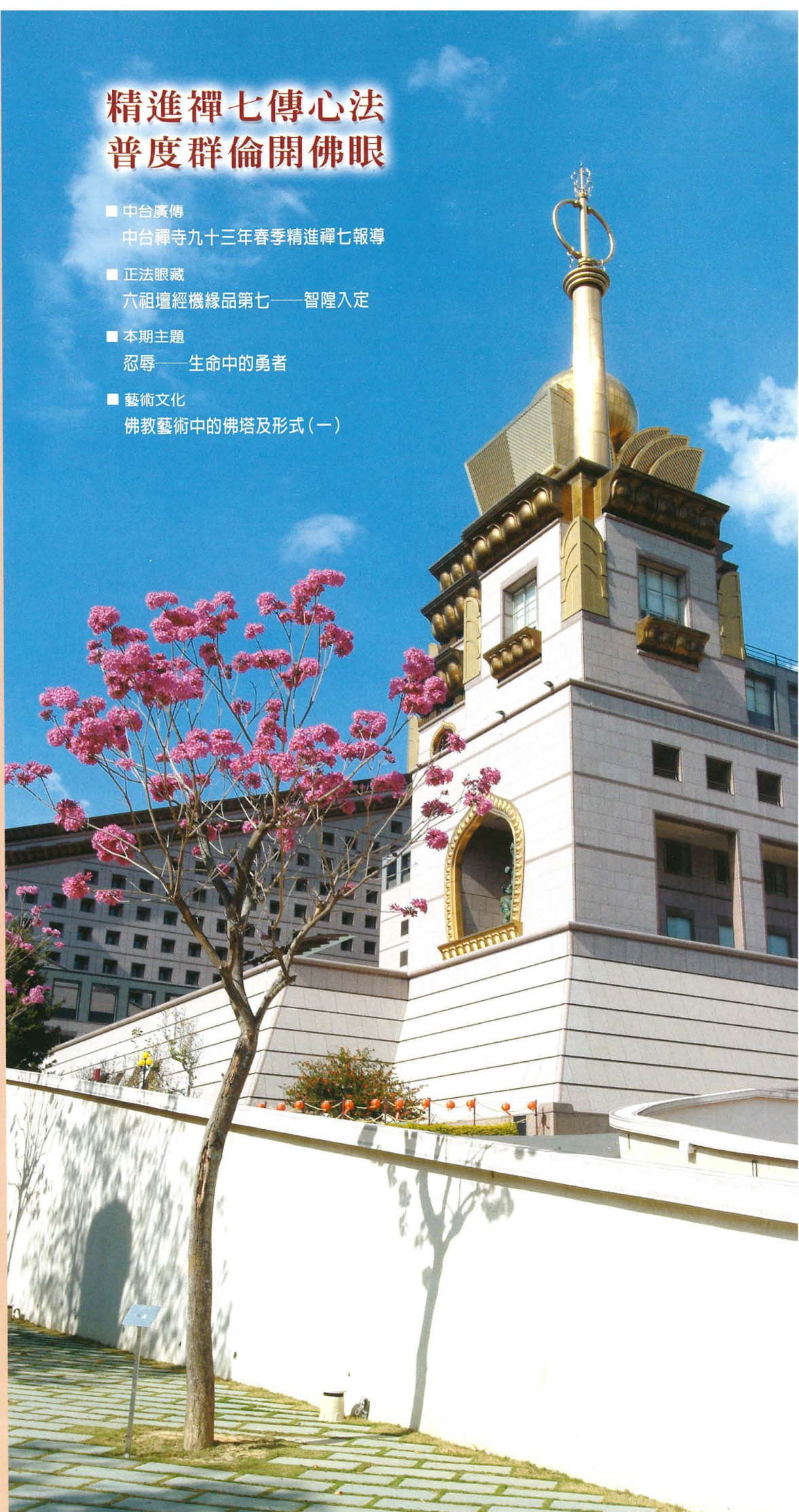
六祖壇經機緣品第七——智隍入定

■ 本期主題

忍辱——生命中的勇者

■ 藝術文化

佛教藝術中的佛塔及形式(一)



社長／釋惟覺
發行人／李相原
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／(〇四九) 二九三〇二一五
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
中華郵政中台字第一六四九號
執照登記為雜誌交寄

中華民國九十三年三月十五日出版
ISSN 1810-0929

精進禪七

打禪七，是探尋人生的真生命。
將禪修的體悟帶回生活當中；
身心安定，對做人做事都有大助益，
人生將因此踏實、光明、圓滿。



甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

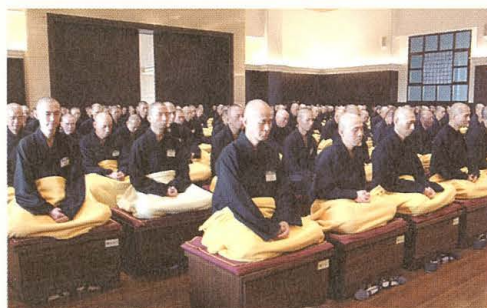
忍，是修定的前方便；能忍，就能成就定力。

Tolerance is an expedient means in cultivating samadhi. If we are tolerant and patient we will surely achieve samadhi.

—— 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



04

【中台廣傳】

中台禪寺九十三年春季精進禪七報導

編輯部



12

【正法眼藏】

《六祖壇經》機緣品第七
——智隍入定

±惟±覺大和尚開示



25

【本期主題】

忍辱
生命中的勇者

編輯部

07	【中台廣傳】	解七茶會學員心得	編輯部
10	【中台廣傳】	中台禪寺九十三年 春季精進禪七起七解七法語	±惟±覺大和尚開示
21	【生活啓示錄】	結網	見軒法師
22	【佛學院園地】	慈心觀照	中台女眾佛教學院
23	【佛學院園地】	且恁麼過	見莊法師
26	【本期主題】	忍惡無瞋	±惟±覺大和尚開示
28	【本期主題】	菩薩如何修持忍辱度	見真法師
31	【本期主題】	善觀因緣法 安忍自如如	見某法師
34	【本期主題】	忍辱入道 超越自我	見觀法師

36	【本期主題】	能忍自安	見認法師
38	【本期主題】	慈悲沒有敵人	朱玉玲
39	【天廚妙供】	居家小點——鍋貼	編輯部
40	【佛典故事】	酒甕中的假相	見暮法師
42	【藝術文化】	佛教藝術中的佛塔及形式（一）	唐敏銳
46	【禪門探微】	黃檗希運禪師	見瑄法師
49	【普台教育】	普台親子學習營心得	編輯部
51	【紅塵清泉】	「佛陀成道的故事」話劇演出心得	普洲精舍
53	【紅塵清泉】	一步一腳印	李碧珠
54	【紅塵清泉】	邁向光明解脫之路	吳俊秀
55	【法界塵影】	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

經云：「能行忍者，乃可名為有力大人。」世間真正具大力之勇者，唯是能「忍」之人。如釋迦牟尼佛以甚深禪定，忍心不動，降伏魔怨，成就無上佛果。儒家亦言：「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈，此之謂大丈夫。」不為富貴所誘，不受貧困、權勢所屈，亦需涵養忍力。經云：「忍者無惡，必為人尊」，無論世出世間，修習「忍辱」，實為重要課題。

現代人壓力繁重，人人都希望找到安定身心的良方；而禪七的目的，即在於明悟心性。為此，中台禪寺定期於每年寒暑假舉辦禪七。今年春季於元月二十三日至二月二十八日期間，分別舉辦了信眾居士的「大眾禪七」，教授、老師及大專學生的「大專禪七」，以及「僧眾禪七」。禪七期間每日靜坐十支香，七天當中摒除一切外緣與雜念，安禪靜慮，藉此增長定力，開啓清明的智慧，找到人生的意義和方向。

繞塔，何以有無量無邊的功德？早期佛塔的造形，普遍認為是由印度墓葬（窆堵波）形式發展而來，象徵佛陀的涅槃；因此佛塔正代表著佛陀，故見塔即同見佛。在「藝術文化」單元中，藉由佛塔的研究，讓大眾在建築形式的流變中，看到佛法垂化、華藏世界的多姿多采。

編輯部 謹誌

更正啓事：第69期P.12西班牙語我愛你「Te quiero」誤植為「Te amo」，特此更正，敬致歉意。

中台山月刊編輯部



行住坐臥好修禪 定慧等持大法船

——中台禪寺九十三年春季精進禪七報導

文／編輯部

所謂「這念心」即是佛心，迷失這念心，則貪，則瞋，則癡，殺盜淫不斷叢生；悟到這念心，則戒，則定，則慧，戒定慧具足，人生就能光明又自在。

「禪者，佛之心。」佛心，即是清淨心，眾生本具，皆當成佛，只因妄想執著蒙蔽而為煩惱眾生；所以要藉由禪修破除迷執，明悟心性，成就返璞歸真之功德。禪七，就是利用七天禪坐的用功，把平日善於攀緣的心收回來，反觀自省，破除我執，轉

識成智，使本具的清淨心得以現前，心中便是一片光明，為人生找到安身立命之所，尋回生命的活水源頭。

七天中，雲門餅、趙州茶，正授八關齋戒，乃至晝夜精進坐禪、恭聞主法大和尚開示，法法皆是接引學人契悟本心，由迷返悟之要，識得本心，無量功德福報本自具足，不假外求。

埔里中台禪寺定期於春夏二時舉辦禪七，此次春季第一梯次大眾精進禪七，從一

僧眾禪七的起七法會上，大眾一心合掌諦聽主七大和尚起七說法。



月二十三日至卅日；第二梯次中小學校長暨大專教授學生精進禪七，從二月四日至十一日，共有來自全省一千四百位學員參加，參加人員遍含工商業界社會人士；學校教授、老師及大專青年；二月十三日至二十八日，則為二梯的僧眾禪七，共計七百九十九名的法師參與。四眾弟子藉七日精進用功，收攝身心，體認本來面目，直契實相心法。

吃茶的是誰

起七茶會上，主法大和尚明示學人：參禪，從「吃茶的是誰？」開始；藉由觀照、契悟、見性、保任，上路用功。舉喝茶為例，觀照心念生住異滅，學人澄心滌慮，練習在行住坐臥、動靜閒忙當中，保養這一念清楚明白的靈明妙心。誠如主法大和尚所言，修行學佛就是管理這念心——時時照顧身口意三業，不打妄想、不散亂顛倒，轉識成智，以智慧劍降煩惱魔，要動就動，不動就不動，必得大自在。

持戒第一，參禪為先

兩梯的在家眾精進禪七，起七首日，皆由大和尚慈悲於大禪堂為大眾正授八關齋戒。「關」是關閉的意思，關閉殺、盜、淫、妄、酒等八種罪過，關閉眾生流轉生死的門。其中，前七條為「戒」，後一條過午不食為「齋」，合稱為八關齋戒。

學員聆聽大和尚講演戒法，並在維那、悅眾法師的帶領下，一心虔誦佛號，恭謹地請聖、懺悔、發願，清淨持戒共修的力量令人善根增長，增福增慧，雖僅一日一夜受持，卻能成就出世間的功德，達到出世解脫的果報。

翌日起，學員每日早晨四時二十分起板後，從第一支香的早課直至晚間九時第十支香的晚課，在每支香四十分鐘的靜坐中，精



上圖／行香是在動中磨鍊，契入「動靜一如」的心性。

下圖／修行如澄濁水，藉精進禪修澄思靜慮，以期體悟這念心性。

進用功，調伏顛倒妄想；起坐行香時，由慢漸快的腳步起落中，訓練動靜一如，時時作主的心，站板聲響的剎那，體悟「人在那裡，心在那裡」的禪機。

提起放下皆春風

主法大和尚於禪七中開示大眾，以念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天、念出入息、念死等八念轉眾生煩惱妄想。念佛，以彰顯自性「寂靜」之體、「能仁」之用。念戒，口而誦、心而惟、身而行，透過分析思惟，重慮緣真。持戒有粗細深淺，對戒條、戒相，知其然，亦知其所以然，就能持戒。罪從心起將心懺，以第六意識專注思



惟，安住在戒法、善法上，對治妄惡雜念，返妄歸真，就是菩提大路。

禪宗祖師云：「持戒第一，參禪爲先。」透過靜坐思惟，化除微細煩惱無明，必能消除業障，心想事成。修行，從有念歸於無念，從相歸性，從事歸理，從思惟歸於不思惟。路頭走對，修行就如同四兩撥千金。

靜中養成、動中磨鍊，是禪七真正的意義。起七，用功就是要放下；解七，就是要提起。能放下、提起，就能得自在。滙山老人云：「老僧打一坐，能消萬石糧。」透過禪定，無量劫來的業障煩惱頓消，彰顯自性體相用三大，無欠無缺，無罣無礙的自在。

「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」禪坐是先苦後甜，能忍自安，學業、事業、道業皆可成就。動靜一如即無上禪。禪，就是佛的心印，安住大乘心，善開方便門，時時刻刻如坐春風；「春風」就是定慧等持、定慧不二的這念心，也就是大眾安身立命處。

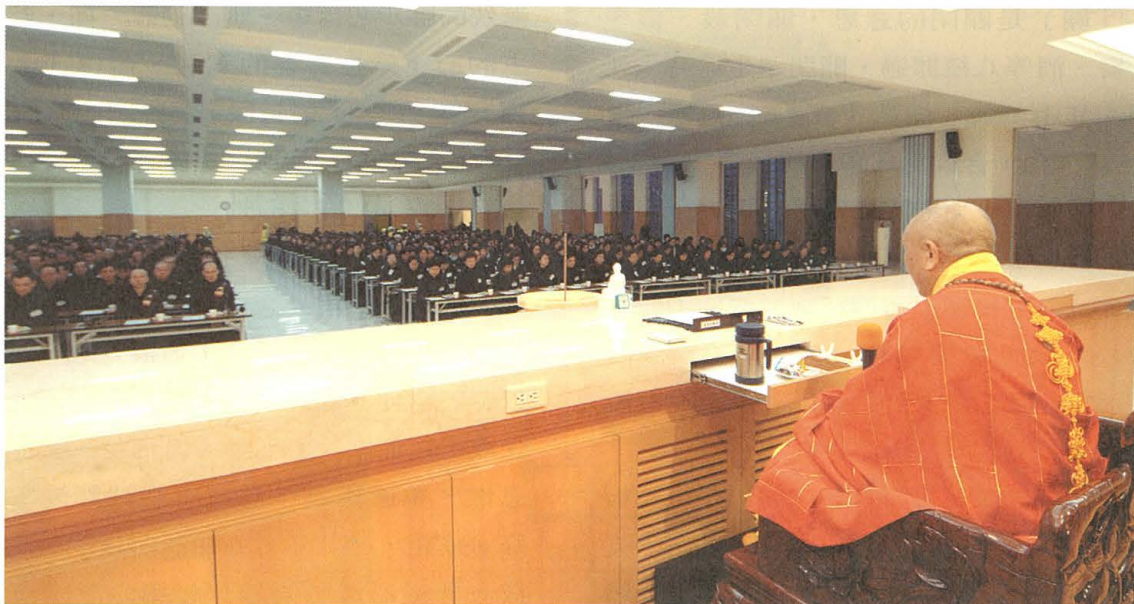
打七護七功德圓

清淨的禪堂之外，亦有數百位護七菩薩在動中精進修行，或在大寮爲學人精心調理茶飲、齋飯、點心；或在行堂細心打菜，準備過堂；或在學人養息時，於禪堂中整理蓮花布及蓋腿布；或在學人靜坐時，迅速恢復架房的清淨光潔……。護七菩薩的用心無所不在，祈願學人在清淨的環境中一心用功，道業有成，在利他的發心中，彷彿也歷經一次禪七的洗禮，個個散發出清淨的光采。

學員們經過七日精進的禪修用功，每個人都深有體會。於在家眾的解七茶會上，大和尚鼓勵大眾上台發表心得，開示大眾：「台上發言皆是甘露法語，把煩惱一掃而空，說者聽者，皆得法喜禪悅。不發一言也是法布施；不發一言，一切盡在不言中。有言無言皆是布施，語默動靜皆是佛法。」學員們除了踴躍上台發表感言，更以護法護教、感恩之心，至誠發心布施，籌建普台國民中小學。財法兩施，等無差別，大眾禪七至此功德圓滿，學人懷抱感恩之心、清明之心，法喜而歸。



大和尚開示，起七就是要放下，解七就是要提起；能放下、提起，就能得自在。



解七茶會學員心得

——起七解七路茫茫 春到依舊百花香

編輯部整理 圖／傳尹

所謂「靜則一念不生，動則萬善圓彰」，初到時的虛浮不安，已轉化為安定充實的心靈力量。透過禪七，體悟禪宗心法的堂奧，解七茶會上大眾熱烈發言，分享彼此的法喜禪悅。禪七圓滿，帶著清淨心回到各自的崗位，生活中處處皆是道場，積極、光明的人生在握。

心香供養

財政部常務次長、普善精舍顧問／陳樹

禪七中，足踏眼見，如同在清淨莊嚴的佛國淨土。這麼大的佛國淨土，如果沒有大和尚的德行、悲願，真的很難成就。弟子第二次打禪七，每當一心不染時，就聞到一股特別的清香。感恩大和尚慈悲開示法要，讓弟子能體會清楚明白、無念無住無著的這念心，並且學習站得住、站得長。修行，追隨大和尚是最好、最快的一條路。期許大眾燈燈相傳，光光相照，將這念清淨心帶到工作、社會中，讓世界更祥和。

趕路回家

靈泉寺開山會長、工商時報發行人／彭垂銘

從十四年前初到靈泉寺打七至今，觀察、體認到大和尚二六時中皆在定中，一言一行皆恰到好處。何等大修行者，短短幾年內建寺安僧、普度眾生；規模成就如此，非宗匠氣魄所不能為。明心見性、了生脫死的大道理，以及人生終極的問題，從大和尚精關的開示皆能找到答案，我們比隨侍孔子的弟子更幸福！

中斷十年後，這是第一次回山打七；帶著趕路回家的心情，因此也特別用功。謹以此偈表達感恩：「中台山上中台禪，法門宏開實相觀；堅住正念順覺性，此是世間最上禪。」

本自空寂

中台禪寺護法總會秘書、

天祥寶塔禪寺暨普眼精舍副會長／林慈惠

這是第二十三次打禪七，我看到自己的進步。由大和尚開示中，心中有無限的禪悅法喜，從三點坐到八點，不斷的重慮緣真，捨不得下座。



打禪七、聽經聞法，初初覺得是糖，慢慢的不再是糖而是三餐，再進一步則是生命所必須的呼吸；找到自己安身立命的地方，也就是本自空寂的這念心，慢慢的在行住坐臥中磨鍊，於是一年三百六十五天都在用功。打七的福報是宿世布施供養來的，期望大眾都能把握因緣，精進用功。

更上層樓

東海大學美術系主任及研究所所長／倪再沁

這是我第一次打七。平日在家，每天只坐五分鐘就趕快離座。現在禪七不能離座，大眾行香時，我沒下座，不是功夫好，而是腿麻得下不來，不過現在雙盤已經可以二十分鐘了。另外，每天修數息觀，夢很少，所以睡得很好。希望以後可以發心寫建築評論介紹中台禪寺，以及協助設立中台博物館。

堅住正念

普廣精舍學員、

香港樂道堂中醫診療註冊中醫師／曹美芳

坐禪像「鴨子划水」一樣，表面上坐如鐘，事實上蓋腿布下的腳是否安住，只有自己知道。不過，弟子依著大和尚開示的法要：「心專注不得緊張，身放鬆不得隨便。人在那裏，心在那裏。」不論腳怎麼痛，就是堅住不動，不讓腳跟我做對，七天的腿痛過得去，還有什麼過不去？

有願必成

普賢精舍會長、

弘帆有限公司董事長／朱鵬飛

民國八十二年開始打禪七，之後九年未進過禪堂。我告訴自己：每天都是禪七，每天坐三支香。這次來打七，我真的好歡喜，

本來身體不好，打完七都好了。傳飛謹記師父開示的每一句話：「發願，就要發最大的。有願必成。」從當初單盤只能五分鐘，痛到掉淚，到現在每一支香都能雙盤，以此和大眾共勉。

超越六十

淡江大學水資源暨環境工程學系教授、

中華民國大專青年禪學會會長／高思懷

禪堂好比一間大教室，中台山就是一所大學，我們每個人都來這裡修課，薰修清淨的出世善法，這門課要突破六十分才算及格。六十分好比六道，突破六十分者就可以超凡入聖。我們非常有幸，能夠追隨名師學習，這堂課的名師就是大和尚，而大和尚的座下還有諸多的講師及助教，那便是優秀的大眾法師。因此只要努力，跟隨著名師所指導的「這個」，保證很快就能通過考試，超越六十，有大成就。最後，至誠懇請大和尚慈悲長久住世，帶領大眾超凡入聖，將佛法發揚光大！

常自省察

國立台灣師範大學社教系教授、

中華民國中宗社理事長／李明芬

感恩大和尚讓我明白，每個人的色身都是短暫的，重要的是每個人的內在都有自性光明。無論是打七也好，解七也好，如同師父所開示，無論是「這個」或「那個」，無論是什麼樣的因緣，看到什麼樣的事情，都要能夠不斷地檢討反省自己；看到別人的錯，一定是自己的內在心念有偏失。我相信，在日常生活當中，落實大和尚教導我們的敬慈和真，再從敬慈和真不斷地覺察、覺照、覺悟，就能契悟中道實相。大和尚教我

們的這念心，是這麼的踏實、清淨。

日積月累

逢甲大學經濟系教授、

普安精舍護法會督導／鄭保村

從靈泉寺第一次打禪七至今，已是第十六次，想要坐得住、坐得久，絕非一朝一夕，一定要從平常日積月累不斷地練習。痛，是必經的煎熬，自己曾下定決心熬腿功，有禪七就參加；無論在辦公室、研究室，有機會就盡量盤腿。參加精舍禪修班三年來，初級班、中級班、高級班一再重修，法師開示時，我就腿一盤，專心聆聽。因此這次腿功進步了，自然禪悅法喜。最後以一偈「廬山煙雨浙江潮，未到千般恨不消，到得原來無別事，廬山煙雨浙江潮」與大眾共勉。

見山是山

高雄師範大學美術系教授／高秀蓮

因爐香讚的清淨梵音觸動，喚醒心底深刻記憶，學佛後，這一生彷彿過了三世：未聞佛法時，二十年如一日的教學生涯——見山是山；開始學佛時，世間法與佛法的鬥爭期——見山不是山；後來發現佛法 and 世間法原來是同一件事——見山還是山。雖然彷彿過了三世，心是原來的心，但現在心裡還多了一尊佛，和一盞燈，燈燈相傳的燈，我覺得好有福報以此為法名——傳燈。個人雖頂著藝術家、教育家、研究學者的三重頭銜，但現在的我，好簡單，就是一個——修行人。身為一個藝術家，習氣很重，竟也能這樣一路走來，證明佛法實在太了不起。

覺性，站起來！

陽明大學牙醫學系學生、

中華民國大專青年禪學會執行祕書／黃泰翔

雖不是第一次打七，腿仍然痠痛；一旦痠痛沒了，就是昏沉；昏沉沒了，接著又是妄想。於是思惟著為什麼煩惱妄想那麼多呢？其實，只是自己已經習慣住在煩惱當中，習慣住在妄想當中；因此，只要它一來，就去理它，這就和它相應上了，因此揮之不去。所以，不喜歡腳痛，就不要理它，什麼都不理以後，大休大歇，一種從未有過的寧靜感覺油然而生，好舒服，好輕鬆！平時我們一感到無聊就想出去玩，想逛街、打球、買東西，為的是想找一個地方把心放著，彌補空虛，殊不知這顆心早就已經放好了，只是自己不知道而已。很感謝大和尚給我們這個機會打禪七，重拾本心。最後以一句話與大眾共勉，「覺性，站起來！走出去！因為有你，我們可以為人生開創一條康莊大道。」

照顧自己

台北大學司法系學生／蔡書涵

你我都曾回答關心我們的人說：「我長大了，你們不用擔心我！我會照顧自己。」

但大和尚教導我們，真正照顧好

自己，就是「只起善念，

不起惡念；只做善事，

不做惡事。」今後，我

真的可以告訴別人說，「我

以後一定會好好的『照顧』

自己。」感恩法師們一直以來

對我的護念，讓我從一個叛逆的孩子，

變成一個找到家的孩子。





九十三年度春季大眾精進禪七起七法語

主法大和尚 釋惟覺

民國九十三年一月廿三日於埔里中台禪寺

新年新正開新運 大眾禪七在明心
歇即菩提莫遲疑 念念清明真精進
有心用到無心處 方知本具擁家珍
大眾禪七弘正法 直下承當果自成

諸位知識 即今起七一事

最後一句又怎麼說法？

行住坐臥好修禪 定慧等持大法船
起——

九十三年春季大眾精進禪七解七法語

主法大和尚 釋惟覺

民國九十三年一月卅日於埔里中台禪寺

十方佛子來修禪 念念清明胸地寬
站得住來站得長 當下無疑出塵寰
行住坐臥好用功 隨拈一法演真詮
精進禪七傳心法 普度群倫開佛眼

諸位知識 即今解七一事

最後一句又怎麼說法？

大眾禪七功行圓 水在江海雲在天
解——

九十三年度春季中小學校長教師暨

大專教授學生精進禪七起七法語

主法大和尚 釋惟覺

民國九十三年二月四日於埔里中台禪寺

大專禪七在明心 心念清淨學有成
為學為道須用功 不在年高在性靈

翻身碰著來時路 萬法歸一天下平
精進禪七傳心法 行住坐臥春滿門

諸位知識 即今起七一事

最後一句又怎麼說法？

新年新春新氣象 堅住正念無量光
起——

九十三年度春季中小學校長教師暨

大專教授學生精進禪七解七法語

主法大和尚 釋惟覺

民國九十三年二月十一日於埔里中台禪寺

行也這個，坐也這個；
行住坐臥，不離這個。
這個那個，聽法這個；
起七解七，仍是這個。
吃茶吃餅，還是這個；
說事說理，也是這個。
三藏經典，同詮這個；
無思無議，原是這個。
成佛作祖，作主這個；
拈花微笑，就是這個。
離言離說，統歸這個；
傳佛心印，共傳這個。
各宗各派，須明這個；
識得這個，當下解脫。

諸位知識 即今解七一事

最後一句又怎麼說法？

起七解七路茫茫 春到依舊百花香
解——

九十三年春季僧眾精進禪七起七法語

主法大和尚 釋惟覺

民國九十三年二月十三日於埔里中台禪寺

僧眾禪七在悟真 迴光返照好修行
行住坐臥能作主 念念清明出紅塵
翻身跳出有無路 即見本具舊主人
精進禪七傳正法 普度群機到太平

諸位知識 即今起七一事

最後一句又怎麼說法？

禪堂靜坐在悟心 六根清淨定乾坤
起——

九十三年春季僧眾精進禪七解七法語

主法大和尚 釋惟覺

民國九十三年二月二十日於埔里中台禪寺

心性本具是真因 覺察覺照好修行
能照所照勝方便 照無照照鑠古今
從此了達菩提路 鳥語花香透禪心
僧眾禪七傳心法 行住坐臥露騰騰

諸位知識 即今解七一事

最後一句又怎麼說法？

精進禪七功行圓 大眾雲集中台山
解——

九十三年春季僧眾精進禪七起七法語

主法大和尚 釋惟覺

民國九十三年二月廿一日於埔里中台禪寺

個個皆有菩提心 一念不覺墮紅塵
人我是非競相起 名利財色亂本真

禪七靜坐迴光照 當下即見舊主人
僧眾禪七傳心法 普度群機契法身
諸位知識 即今起七一事

最後一句又怎麼說法？

行住坐臥好施功 一念圓明坐春風
起——

九十三年春季僧眾精進禪七解七法語

主法大和尚 釋惟覺

民國九十三年二月廿八日於埔里中台禪寺

春風送暖好參禪 萬法歸宗在心田
當下無念狂心歇 能所一如日月圓
僧眾禪七傳心法 稽首歸依天中天
說個中天仍方便 餓來吃飯睡來眠

諸位知識 即今解七一事

最後一句又怎麼說法？

僧眾禪七在悟心 鳥語花香露騰騰
解——



上惟下覺大和尚開示

《六祖壇經》機緣品第七 ——智隍入定

九十一年結夏開示 編輯部整理

禪者智隍，初參五祖，自謂已得正受，庵居長坐，積二十年。師弟子玄策，遊方至河朔，聞隍之名，造庵問云：「汝在此作什麼？」隍曰：「入定。」

策云：「汝云入定，爲有心入耶？無心入耶？若無心入者，一切無情草木瓦石，應合得定；若有心入者，一切有情含識之流，

亦應得定。」隍曰：「我正入定時，不見有有無之心。」策云：「不見有有無之心，即是常定，何有出入？若有出入，即非大定。」隍無對，良久，問曰：「師嗣誰耶？」策云：「我師曹溪六祖。」隍云：「六祖以何爲禪定？」策云：「我師所說，妙湛圓寂，體用如如；五陰本空，六塵非有；不出不



入，不定不亂。禪性無住，離住禪寂；禪性無生，離生禪想。心如虛空，亦無虛空之量。」

隍聞是說，徑來謁師。師問云：「仁者何來？」隍具述前緣。師云：「誠如所言。汝但心如虛空，不著空見，應用無礙，動靜無心，凡聖情忘，能所俱泯，性相如如，無不定時也。」隍於是大悟，二十年所得心，都無影響。其夜河北士庶，聞空中有聲云：「隍禪師今日得道。」

隍後禮辭，復歸河北，開化四眾。

定慧不二的心，就是正受

禪者智隍，初參五祖，自謂已得正受，庵居長坐，積二十年。師弟子玄策，遊方至河朔，聞隍之名，造庵問云：「汝在此作什麼？」隍曰：「入定。」

禪者，指修禪的人，這位修禪的行者是智隍法師。智隍法師最初參禮五祖，自己認為已經得到正定、正受。「正受」就是這念心都是正念，得到了正定，這種感受稱為正受；定慧不二的這念心，就是正受。「正受」是何感受；這要靠自己領悟，所謂「如人飲水，冷暖自知。」

得了正定，之後就需保任，如果沒有保任，很快就會失去正定。智隍法師認為自己已經得了正定，所以「庵居長坐，積二十年」，搭一個茅棚，在草庵中打坐保養聖胎——繼續保任他所得到的正定境界，已經達二十年之久。「師弟子玄策，遊方至河朔」，出家眾在外面參學稱為遊方；河朔就是黃河以北地區；六祖大師一位出家弟子玄策法師，在外面參學，雲遊至河北一帶。「聞隍之名，造庵問云：『汝在此作什麼？』」隍曰：『入定。』」玄策法師聽說智隍法師很精進用功，打坐入定了二十年，非常稀有，就來到智隍法師的草庵造訪，玄策法師問：

「你在這裡作什麼呢？」智隍法師回答：「我在這裡入定。」

有心無心，皆是妄

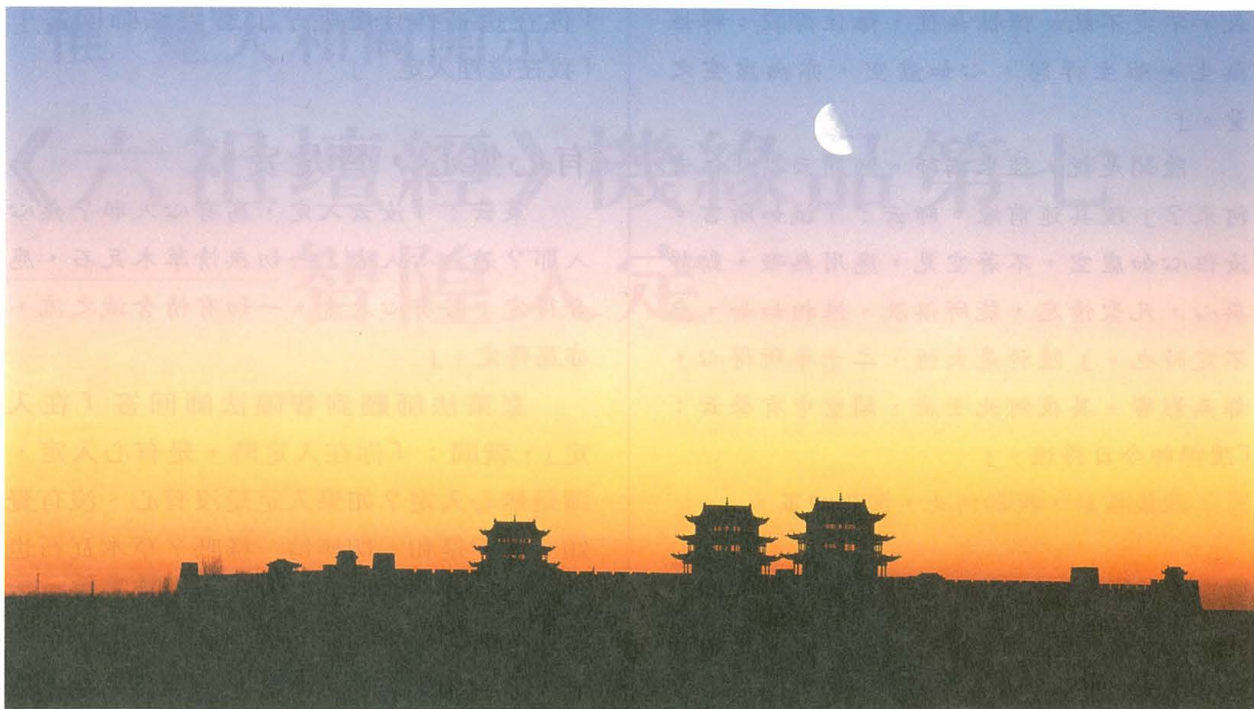
策云：「汝云入定，為有心入耶？無心入耶？若無心入者，一切無情草木瓦石，應合得定；若有心入者，一切有情含識之流，亦應得定。」

玄策法師聽到智隍法師回答「在入定」，就問：「你在入定時，是有心入定，還是無心入定？如果入定是沒有心、沒有覺知，豈不是和一切無情一樣嗎？草木瓦石也是沒有心、沒有覺知，這些無情識之物是不是也應該有禪定功夫？相反地，如果是有心入定，一切有情含識、有痛癢覺知的眾生，也應該得到禪定，為什麼一切有情含識不能得定呢？」

無出無入，是大定

隍曰：「我正入定時，不見有有無之心。」策云：「不見有有無之心，即是常定，何有出入？若有出入，即非大定。」智隍法師回答：「我入定的時候，不住有、也不住無。」這就是禪宗祖師所說：「有佛處不得住，無佛處急走過」，心當中不住「有想」，也不住「無想」。只要是「想」，這念心就住在「有」處；不論是思善、思惡，這都是「有心」；而「無心」，這念心又是什麼念頭、覺受都沒有，空空洞洞，像一塊木頭、石頭一樣。智隍法師的回答是，我正在入定時，不見有無之心；「無」的念頭不起，「有」的念頭也不起。因為有個「有」、「無」的念頭還是妄念。

玄策法師說：「既然是沒有生起任何念頭，也沒有除去任何念頭，這個不住有無兩邊的心，就是我們的本心；這念心法爾如是，本來具足，這就是中道實相。如果你真



■ 觀想月亮，心就入到所觀月亮的境中，有出有入之定即屬漸修。

明白了這些道理，那裡還有出入？何來『入定』呢？」本具的這念真心根本就沒有出、沒有入，始終一如；沒有出入的這個定就是大定，這個大定保養成功，就超越了動靜、明暗的相對境界，這念心時時刻刻都在定當中，那裡還有出與入？如果還有出、有入，就不是大定。當然，有出、有入的定也不是不對，這種定，稱為三昧，這屬於漸修法門。此處所說的是頓悟法門，所以這個定，沒有出、沒有入。

有出有入是漸修， 不出不入是頓悟

什麼是漸修法門？譬如正在觀想月輪，念頭一動，月輪就現前；由於一動念，這念心就入到所觀想月亮的境界中，稱為入定；這念心從月亮的境界出來，稱為出定。

《楞嚴經》裡有位月光童子，月光童子所修的定就是有出、有入。月光童子一日修習水想觀，最後觀想成就，整個身心世界都

變化為水，稱之為入水定。此時，月光童子的弟子經過，看到房裡空無一人，卻是滿屋子的水；弟子心想，屋裡怎麼這麼多的水？真的是水嗎？於是撿了個石頭扔到屋裡，果然聽到石頭落水的聲音。這位弟子百思不解，就把門關上離開了。月光童子出定以後，感覺身體很痛，就問弟子：「我在打坐時，你有沒有來過？」「有啊。」「你來的時候有沒有看到什麼？」弟子回答：「我看到屋裡面都是水，還撿了塊石頭扔到水裡。」月光童子知道身體為什麼會痛的原因了。「哦！等一下你再到屋裡，將水中的石頭撿出。」於是月光童子馬上又入定，屋裡又是一片汪洋。他的徒弟又來到屋裡，將水裡面的石頭撿起。月光童子出定後，身體的疼痛也就消失了。

月光童子所修的定，就是有出、有入的定；又如聲聞修空觀，入到偏空涅槃，這念心入到空定，什麼人都找不到，這些都不是大定。

有出、有入的定，屬於漸修；不出、不入的定，才是真正的大定。沒有出入的這念心，就是中道實相；也就是諸位聽法的這念心，不想過去、現在、未來，一個念頭都不想。但是，也不是像石頭、木頭這一類的無情，因為這念心雖然一個念頭都不生，還是清楚、明白，這就是菩提心。修行要在這念心上安住、保任；妄想來了，不理它；瞌睡來了，念頭趕快提一提，始終不離當下這念清楚明白的心。古人開悟後提到：「修行一萬劫，悟在剎那間」，「千年暗室，一燈即破」，只有這一念，沒有第二念，這是一個絕對的心；也就是不住有、無的大定，這是不可思、不可議的如來境界。

隍無對，良久，問曰：「師嗣誰耶？」策云：「我師曹溪六祖。」隍云：「六祖以何為禪定？」

智隍法師聽了玄策法師這一番話，覺得很有道理，知道自己打坐所入的定，不是不出、不入的大定，而是有出、有入的定，一時之間也不知道該講些什麼。思惟了很久，就問玄策法師：「不知道您的師父是誰？您是承繼那個法脈的法嗣？」玄策法師回答：「我的師父就是曹溪六祖大師。」智隍法師接著就問：「六祖大師如何修禪定？」

如何是頓悟的禪

策云：「我師所說，妙湛圓寂，體用如如；五陰本空，六塵非有；不出不入，不定不亂；禪性無住，離住禪寂；禪性無生，離生禪想；心如虛空，亦無虛空之量。」玄策法師就把六祖大師所傳的無上心法告訴智隍法師，這就如同當初達磨祖師為梁武帝講解什麼是真功德——「淨智妙圓，體自空寂，如是功德，不以世求」的意味是一樣的，但是玄策法師講的更加清楚明白。眾生當下這念心，是微妙、清淨、圓滿、寂然不動，本

來如是，不假絲毫造作；這念妙明真心，真空當中含藏妙有，妙有當中又是真空。這念心「體用如如」，一念不生，清楚、明白就是體；雖然是妙湛圓寂，但是起用自如，沒有妨礙。用不離體、體不礙用，這念心用的時候是妙湛圓寂，不用的時候也是妙湛圓寂。如講話的時候，心還是在定當中，說而無說；走路的時候，雖然是在走路，這念心也是在定當中，要走就走，不走就不走，「體」與「用」始終是不相妨礙。一般的眾生是有體就沒有用、有用就沒有體，始終無法達到體用一如。例如看到外面的境界好笑，自己也跟著笑，這念心為境所轉；看到外面驚慌恐怖的境界，自己也六神無主，這些就是有用而無體。這念心達到如如不動，知道外境是動相，但這念心不隨境轉；如外境是樂，心知道是樂，而不起高興的念頭；知道外面是恐怖的境界，這念心也不驚慌恐怖，能「知」的心始終存在，這就是體用如如，「如如」就是不動。

「五陰本空，六塵非有」，色、受、想、行、識五蘊，本來就是空，不需要再去觀空；色、聲、香、味、觸、法六塵境界，本來就是虛妄不實，既然是虛妄，就是個空相，因此不要執著這些六塵，這就是頓悟。如果是漸修，就要修析空觀，慢慢分析，觀察一切諸法本來就是空性。這裡所講的是頓悟自心的法門，所以不需再去分析，因為一切諸法本來空寂。

「不出不入」，悟到諸法本來空寂，這念心就能不取、不捨，不出、不入，因為有出、有入都屬於方便，是生滅法。聲聞、緣覺入到偏真涅槃，只是在偏空的境界中稍作休息而已，最後還是要出定。

「不定不亂」，這念心不亂就是定，不需再去修「定」以對治「亂」。如同六祖大師所說：「『心地無非自性戒，心地無癡自性





色、聲、香、味、觸、法六塵境界，本來就是虛妄不實，既然虛妄，即是空相，不需要去執著。

（攝影／傳漢）

慧，心地無亂自性定，不增不減自金剛，身去身來本三昧。』一切萬法，皆從自性起用，是真戒定慧法。」這念心本是一法不立，欲除心中妄想重增妄，所以是不定、不亂。

禪性無住、無生

「禪性無住」，禪性就是指佛性，《金剛經》云：「應無所住，而生其心。」這念心想過去，心就住在過去；想未來，心就住在未來；想到善，心就住在善；想到惡，心就住在惡。所以，無論是過去、未來，是非、善惡，只要心當中有任何的念頭，都是有所住。這念本具的佛性是無住的，不住過去、未來，不住善、惡，不住兩邊，什麼都不住。「一切無所住，諸佛即現前」，諸佛就是指佛性、覺性，這念本具的佛性就是覺性，覺性在眼曰見、在耳曰聞、在鼻嗅香、在手執捉，覺性時時現前，即是諸佛現前。「離住禪寂」，想達到寂然不動的境界，就是要不住兩邊，這才是真正的禪寂。如果存個

滅色歸空的念頭，這個空是想出來的；雖然達到寂定，這個定並不長久，終究還是會失去。

「禪性無生」，這念本具的佛性，本來就沒有生、沒有滅。所以不需求菩提，因為菩提本自具足；也不需求禪定，因為心當中不亂就是定。若心中只想生東方、西方乃至於生兜率天，這念心都是住在「有」、住在「生」，有

生，一定就有滅。起一個念頭就是有生；有生，即使是善念仍是「一片白雲橫谷口，幾多歸鳥盡迷巢。」「離生禪想」，若說離生，本來就無生，又何須去離生！所以不要再去想個什麼，因為「想相為塵，識情為垢」。不要離開一個「生」，另外去找個禪、找個定，是找不到的；不起妄想就是離生。這念本來就「無生」的心，是本自具足，法爾如是，當中一法不立，什麼都不能有、什麼都不能立，立就是安立；因為實際理地是一法不立，「實際理地」就是諸位聽法的這念心。理，即菩提、涅槃、心性之理，這個理是絕對的，什麼都不能有，這念心起個念頭就落入生滅，生滅就是方便，而非究竟法門。真正到達無生的境界時，「心如虛空，亦無虛空之量」。這念心本來就如同虛空，如果再作虛空想，思惟禪性、佛性都是空，就是空上加空。所以不要去分別、計度；若心存有量、無量，就是分別計度。這念心廣大如虛空，雖然如是，也不做虛空想；若做虛空想，則又落入虛空的境界中，如此就不是真空。

性相如如，無不定時

隍聞是說，徑來謁師。師問云：「仁者何來？」隍具述前緣。師云：「誠如所言。汝但心如虛空，不著空見，應用無礙，動靜無心，凡聖情忘，能所俱泯，性相如如，無不定時也。」智隍法師聽完玄策法師一席話，就立刻來到六祖大師座下參禮、禮拜。六祖大師問他：「仁者何來？」仁者，是稱讚智隍法師；何來，是問智隍法師從那裡來？智隍法師就把遇見玄策法師的因緣，向六祖大師稟報。

師云：「誠如所言。汝但心如虛空，不著空見」，六祖大師對智隍法師說：玄策講的很有道理。這念心本來就如虛空，你不再起「心如虛空」的想法，如果還存有「這念心如虛空」的念頭，那就是空上加空，是著空見，還不是本空。「應用無礙」，只有當下這一念，沒有第二念。例如吃飯時就吃，不起第二念，吃了以後不住吃的境界，這念心就是應用無礙；如果吃了以後，還在想「今天吃了幾碗？」「今天那道菜好吃，那道菜不好吃。」這就是有礙。運用無礙是即說即了，即做即了。

「動靜無心」，譬如打坐時，心裡覺得很安靜、很舒適，就墮入了靜境；聽到外面有聲音，就覺得很厭惡。不論是厭動或是厭靜，都是落入二邊。動靜無心，動也不理它，靜也不理它。因為動、靜都是塵勞境界，所以不需理它！「凡聖情忘」，一般人想超凡入聖、成佛作祖，或是希望佛菩薩為自己摩頂授記，這就是心中存有聖境；認為自己業障深重，怎麼可能成道，這就是心著凡相，落入凡夫境界。這念心要凡聖情忘，不作凡想、不作聖想，當下即是，動念乖真。「能所俱泯」，能想的這念心與所想的境界，都是相對、生滅的；所以要泯除能想之心與所想之境，不住內外二邊，寂然不動，內外

一如。「性相如如，無不定時也」，性與相，本來就是一個；這念心沒有離開四大。身體的地水火風、受想行識，是相，離開這些相另外去找一個如如不動的心，是找不到的。所以，這念本心就在六根六塵、五蘊當中。「隨順覺性，堅住不動」，這是初初用功、下手的一個方便；所謂「誰知火宅內，元是法中王」，不要另外去找，只要不起妄想，當下就是菩提。

如果這些道理能真正了解，則無時不定也！這個定沒有出入，行住坐臥、動靜閒忙，這念心時刻都存在，這就是禪宗所說的「頓悟自心，直了成佛」的頓悟法門。

無明實性即佛性

宋朝的高僧神鼎禪師，有一天上堂，舉了一則洞山禪師的公案；洞山禪師說：「貪瞋癡太無知，賴我今朝識得伊；行便打，坐便槌，吩咐心王仔細推；無量劫來不解脫，問汝三人知不知？」譬喻眾生心中的貪瞋癡三毒，好比三個人；因為過去沒有覺悟，所以任由貪瞋癡在造惡，貪財、貪色、貪吃……，時時刻刻起瞋心，不了解一切法都是緣起，不了解因果、佛性本具。所以，貪瞋癡你太無知了，這是自己責備自己。「賴我今朝識得伊」，現在總算明白，原來在貪瞋癡、無明中有佛性，如同廢鐵裡面有鋼性，要煉出精鋼也離不開廢鐵；廢鐵就是貪瞋癡、就是無明。眾生這念心中無始劫來都是貪瞋癡，這些都是混濁之水，但是，混水當中就是清水，只要把混水靜置，漸漸地渣滓沉澱下去，清水就現前；如果捨去這些混水，又那來的清水？所以，貪瞋癡的煩惱心中有清淨心，無明當中有涅槃性。從現在開始不起貪瞋癡，混水就澄清了。從現在開始直下承擔，「行便打，坐便槌」，這念心時



時回光返照，看到念頭來了，「誰？」問它一下，打它一下；如修念佛法門，妄想來了，念一聲「阿彌陀佛」把它槌走，就是這樣自心打自心，自心槌自心。「吩咐心王仔細推」，問問自己：貪瞋癡從那裡生起的？起貪瞋癡的是誰啊？自己檢討反省，這些都屬於漸修法門。

但是，神鼎禪師又舉了四句話：「貪瞋癡實無知，十二時中任從伊；行即往，坐即隨，吩咐心王擬何為？無量劫來元解脫，何須更問知不知？」心中的貪瞋癡就是自己的本具覺性，只是這念覺性在迷惑當中。《楞嚴經》所說「知見無知」；如果有能知、所知，就成了相對境界。所以，神鼎禪師說「貪瞋癡實無知」，這念心本來就沒有能知、所知，法爾如是。行即往，坐即隨，這念心要動就動，要坐就坐，始終是很自在；坐不著坐相，動不著動相，始終存在，始終作主！所以，行我也不打，坐我也不槌，自己的念頭自己知道——這念心要坐就坐，要動



混水當中就是清水，只要把混水靜置，漸漸地渣滓沉澱下去，清水就現前。

就動，念念分明，處處作主，始終沒有第二念，沒有能修、所修，始終是絕對的，寂照一如。所以，「行即往，坐即隨，吩咐心王擬何為？」只要不打妄想就好，何需再對治？起個對治的心，又是一個妄想。動靜閒忙中始終就是「百花叢裡過，片葉不沾身」。「無量劫來元解脫，何須更問知不知？」這念心本來就是解脫，沒有誰能夠束縛自己，只有自己才能束縛自己。要相信無始以來這念心本自解脫，就是保持一念到底，「一念萬年，萬年一念」，這就是「頓悟自心，直了成佛」的法門。



禪性、佛性本具

行者對於「禪」的體悟也是有深、有淺，一是真正頓悟自心，直了成佛；一是牧牛，初初還有能牧之心、所牧之牛的存在，最後再達到人牛雙亡。所以六祖大師說：「能所俱泯，性相如如，無不定時也。」性就是相，相就是性，性相不是兩個，不要心生分別，時時刻刻這念心都在定中，這才是真正的大定。定不是修出來的；修出來的定是成，有成就有壞。

智隍大悟

隍於是大悟，二十年所得心，都無影響。智隍聽了六祖大師的開示，當下大徹大悟，自己打坐了二十年，以為得定就是有所



這念心念念分明、處處作主，如同「百花叢裡過，片葉不沾身」，動靜閒忙皆如是。

得，原來這念心本自具足的佛性是無所得，因為法爾如是！這念心從過去到現在，從沒有增加一絲一毫，也沒有減少一絲一毫，所謂「在聖不增，在凡不減」，要得個什麼呢？佛經言：「修無修修」，這念心修了以後，沒有能修、所修，通通歸還原點。智隍說：「我二十年以來，都以爲是有所得，我現在明白您所說的道理了。二十年來的這念心和現在這念心是沒有差別的，都無影響；也沒有出定，也沒有入定，一切禪性、佛性本自具足。」此時，智隍徹悟了這念心，真正是千年暗室，一燈即破。

其夜河北士庶，聞空中有聲云：「隍禪師今日得道。」隍後禮拜辭，復歸河北，開化四眾。士庶，士是士大夫，庶是一般的百姓。智隍悟道後，當時河北的士庶聽到空中傳來聲音：「智隍禪師今日得道！」這是成道的一種過程、一種感應。智隍法師後來向

六祖大師頂禮拜辭，回到河北，開始弘宗演教，化導出家與在家四眾弟子。

直下承擔，當下即是

六祖大師所講的是「頓悟自心，直了成佛」的法門；人人都有佛性，但是一般人認爲自己業障重，是個凡夫，不敢直下承擔，就是由於不能體悟「煩惱即菩提，生死即涅槃。」其實，我就是煩惱、無明，煩惱、無明就是我，只要當下這念心不起煩惱、無明，能作主，就是悟到六祖大師所說「頓悟自心，直了成佛」的道理。悟了以後，還要在動靜閒忙當中保任這念心；因為這念心還有習氣，如果不保任，習氣一來就掌控不了這念心。悟了這些道理，就是悟了菩提

大道。

東晉時代，達磨祖師未到中國之前，先派了佛陀耶舍兩位弟子，到中國來探尋是否有大乘根器。當時中國還沒有頓悟法門，都是教下，以研究經教爲主。兩位尊者到了中國以後，開始講說「頓悟自心，直了成佛」的法門。當時的佛教界未聽過這個法門，認爲成佛要經過三大阿僧祇劫，怎麼可能「頓悟自心、直了成佛」呢？所以認爲兩位尊者是邪說，於是將他們驅逐出境。可是兩位尊者確實是傳無上法門、傳佛的心印，卻得不到當時佛教界的認同。此時，他們忽然想到廬山有一位慧遠大師及一些學者在修道，道風很盛，也許有人能體悟這個微妙心法。於是這兩位尊者就到廬山找慧遠大師，慧遠大師問：「兩位尊者傳的是什麼法門，以致中國的佛教界不能接受？」兩位尊者說：「我們是傳諸佛的心印，『頓悟自心，直了成佛』

六祖
壇經

的法門。」慧遠大師心想，出家眾修行就是要悟到佛性，那實在太好了！就問：「什麼是諸佛心印？」尊者說：「大師請看，我的手現在是一個拳頭，打開拳頭就是手掌；把手掌翻過來就是手背，再翻過來又是手掌；手掌一握又是拳頭，你看快不快啊？」慧遠大師說：「這當然快啊！」尊者講：「我還有一個更快的，那就是煩惱即菩提！」慧遠大師一聽，就開悟了。這是什麼法門？頓悟自心的法門。後來，慧遠大師就請兩位尊者將所帶來的《禪門經》譯成中文。當《禪門經》翻譯完成時，兩位尊者同時打坐，坐脫立亡。

禪法是要靠體悟的，不是說說就了事。

層層階梯，如同「因次第進」的漸修法門。步步踐履，級級而上，最終亦能通達至高清淨的華藏世界。



講出來是一個方便，裨益大眾了解，大眾聽了這些道理要直下承擔，這才是最重要；倘若沒有直下承擔，就得不到「頓悟自心，直了成佛」的利益。

頓悟、漸修，不相妨礙

中台山有頓悟法門，也有漸修法門，兩者完全沒有衝突。假使已悟到了這念心，就要保養聖胎，不打妄想、不落昏沉，站得住、站得長，這就是頓悟法門。如果自己業障太重，雖然知道不能打妄想，偏偏就是妄想不斷；不可以昏沉、瞌睡，卻偏偏是昏沉、瞌睡，這念心就是作不了主。如此就需假漸修法門，如拜佛、懺悔，誦經、持咒，修善、斷惡，以去除障礙。雖然是漸修，可是修而無修，修了以後不執著功德，不執著福報，把能修的這念心安住在正念上；正念就是清楚明白、寂然不動的這念心。所謂「千年暗室，一燈即破」，清楚明白的這念心就是燈，此燈一亮，就能把過去、現在、未來所有的業障、妄想通通照破，只有這一念，沒有第二念，始終是一念到底，這就是「頓悟自心，直了成佛」。所以，頓悟與漸修這兩個法門都可以用，沒有妨礙。頓悟了以後，瞌睡、妄想、昏沉來了，我們可以修對治法門；對治以後，沒有瞌睡、妄想、昏沉，正念現前，就又是頓悟自性之妙法。明白這個道理，一切都是佛法。

此處所講「不住有無兩邊」，這是「頓悟自心，直了成佛」的法門，一般人無法直下承擔，就需修漸修法門，「諸惡莫作，眾善奉行；自淨其意，是諸佛教。」諸惡莫作，眾善奉行，這是修福報；自淨其意，就能得解脫。所以，不論是頓悟還是漸修，朝著這兩個方向去努力，就能得到佛法的利益，不會虛度一生。





生活啓示錄

結 網

文／中台女眾佛教學院大學部一年級 見軒法師

圖／傳尹

打掃時抓了一隻蜘蛛，等到帶去放生時卻發現，牠已在小小的盒子裡結網，放牠出來卻不出來……。

菩薩的心情也是如此吧！

眾生陷於三界瓶中，在其中結網而自居，殊不知慈悲的諸聖賢已爲我們打開瓶蓋，給予一條明路，等著我們走出去。可是執迷在瓶中世界的我們，結了一重又一重的網，已不捨這方寸空間，菩薩看了，怎能不難過呢？

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

助緣 大學部一年級 見賜法師

學院的一切規矩，都是為了學僧的道業。

規矩：幫助我們持戒清淨；

隨眾：幫助我們調身調心；

背經：幫助我們轉識成智；

考試：幫助我們融通教理；

出坡：幫助我們動中磨鍊。

烈日下的大象 研究所一年級 見榜法師

寂天菩薩：「對於法的渴求，應當像酷暑下的大象，
一見到河水，馬上奔跑而去。」

每當自己有不耐煩的念頭時，就會想起這個譬喻。上
早晚課、出坡，乃至整理筆記，這都是修行的助道因緣，
為何沒有歡喜渴求的心？因為愚癡，不知身處火宅，所以
不知出離，對於這些可以幫助我們解脫的方便因緣，不加
珍惜。若能體認當處即是苦，即是火宅，一切善法加行皆
是離苦之方，豈不積極主動為之？豈待人逼？

想像自己就是烈日下的大象，還不快跑！

在平常中顯珍貴 大學部二年級 見城法師

真正的尊貴，是尊重恭敬每一眾生的佛性。

真正的富貴，是於一切境中安住知足。

真正的可貴，是一顆肯捨去煩惱習氣的心。

修行在那裡？

在我們待人接物、吃飯、行走之間。



且恁麼過

「跛跛挈挈，百醜千拙，且恁麼過。」

無論境風狂，或是心火焚，且恁麼過。

任妄心生滅，任真心自在。二六時中堅住正念，作自己的主人。

文／中台女眾佛教學院研究所一年級 見莊法師
圖／見駐法師

課堂中，師兄弟分享彼此的心得。

輪到見莊，只想到藥山惟儼禪師的法語：「跛跛挈挈，百醜千拙，且恁麼過。」多年前，聽聞到這句法語，就在心中這麼放著。這些年來，在心緒不平時，總會想起藥山禪師的法語。這句法語一現前，好似生出一股力量，心中的波動自然平息下來。

大凡修行人，對於「善」與「惡」的尺度通常比一般人來得嚴緊些。初初開始修行時，卻總是檢討別人多些，反省自己少些，常常一把戒尺障在眼前，度量著他人的行止。眼見、耳聞、口說、意想都是人我是非，本欲修道卻反而與道相違，顛顛倒倒的結果必然是自尋苦惱。當心中的稜角愈是尖銳，碰觸到的痛楚也就愈是刻骨，然而，煩惱既然是自找的，也唯有自己才能化解。後來，慢慢地了解到：跛跛挈挈的原因不在於他人的對待、處事、侮蔑、侵奪……，而是自己的分別、執著，以及對於因果的不能深信。

不識因果，炎炎心火難息

《達磨二入四行觀》當中提到：「修道

行人，若受苦時，當自念言：我往昔無數劫中，棄本從末，流浪諸有。多起冤憎，違害無限。今雖無犯，是我宿殃，惡業果熟。非天非人，所能見與。甘心甘受，都無冤訴。」累世以來的恩恩怨怨早已算不清楚誰欠誰多一些，只有在業緣現前的時候甘心甘受，才能儘早了卻生生世世以來的牽扯糾纏。然而，就這一句「甘心甘受」著實不是一件容易的事。眼下所現前的一切好好壞壞，必然是因為曾經做過的善善惡惡。自作自受，是因果定則，沒有人能避得過，躲得掉。唯有真正了達因緣果報，才能在面對一切「不合理」的時候，忍心不動。

《大智度論》當中有一段深透的開示：「宿業因緣故，閉在十二入無明黑闇獄中，所有知見，皆是虛妄。聞般若波羅蜜，少得氣味，深念薩婆若，我當云何於此六情獄得出，如諸佛聖人。」明白地指陳世情和染著的困縛和虛妄。我們終日困在我見、我思、我愛、我厭的牢獄中，繼續不斷地打造未來生生世世的牢籠。生命中的境遇順順逆逆，牽纏著一顆心起起伏伏。對於外境的試鍊，即便忍下身口的回報，卻難忍自心的波濤洶

湧。一人獨處時，思緒總還是在過去和未來之間，千迴百轉。晝有想，夜有夢，日日夜夜就是如此不斷地念念遷流。對於修行人來說，最大的痛苦，莫過於難息的炎炎心火。從最初的處處檢點他人，逐漸依循大和尚的教導而反躬內省，這條心路始終跛躓而行，因為，愈是內觀自省，愈是清楚自己的不堪和顛倒。

識得萬法虛妄，不受火獄之苦

憨山大師曾開示：「炎炎火宅中，一片清涼地。」這片清涼地雖然就在火焚之處，要能受用本具的無上清涼，卻不是易事。雖然知道歇心即是菩提，卻難作主，只因，自

心的百醜千拙。然而，延燒的火勢雖然熾盛，終是生滅。所謂「釜底抽薪」，只要除去助燃的一切因和緣，火，不滅而滅。佛法就是幫助我們除去「煩惱薪」的方法，雖然有八萬四千種滅火的方法，精髓同是一個「心」字。認得自己的本心，識得萬法的虛妄，就可以不受火獄之苦，就可以常住清涼地。

「跛跛挈挈，百醜千拙，且恁麼過。」無論境風狂，或是心火焚，且恁麼過。任妄心生滅，任真心自在。二六時中堅住正念，作自己的主人。這是大和尚最大的恩德，直截了當地告訴我們最上乘的佛法，而報答師恩的方法，就是如是行持。



【公案】

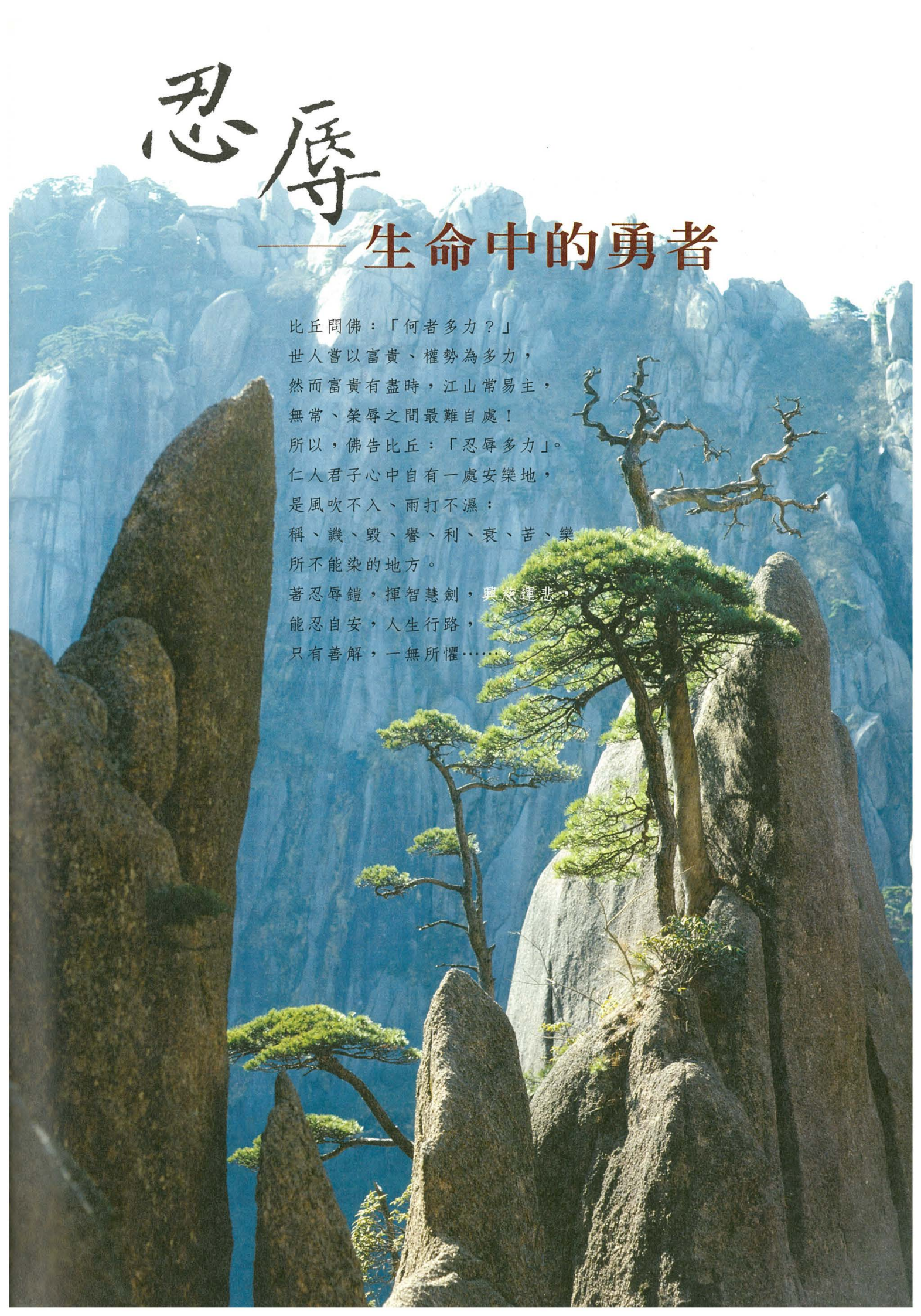
定州柏巖明哲禪師，
嘗見藥山和尚看經，
因語之曰：「和尚莫獠人好。」
藥山置書云：「日頭早晚也。」
師云：「正當午也。」
藥山云：「猶有文采在。」
師云：「某甲無亦無。」
藥山云：「老兄好聰明。」
師云：「某甲只恁麼，和尚作麼生？」
藥山云：「跛跛挈挈，百醜千拙，且恁麼過時。」
——出由《景德傳燈錄》卷七
編按／獠：音ㄌㄠˊ，戲弄紛擾之意。



忍辱

——生命中的勇者

比丘問佛：「何者多力？」
世人嘗以富貴、權勢為多力，
然而富貴有盡時，江山常易主，
無常、榮辱之間最難自處！
所以，佛告比丘：「忍辱多力」。
仁人君子心中自有一處安樂地，
是風吹不入、雨打不濕；
稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂
所不能染的地方。
著忍辱鎧，揮智慧劍，興慈運悲，
能忍自安，人生行路，
只有善解，一無所懼……。





上惟下覺大和尚開示

忍惡無瞋

不論面對順境、逆境都要忍，能忍下來，心就安定；定，就是修行學佛的目的之一。

編輯部整理

修行最重要的就是一個「忍」字，尤其是忍惡，如果能夠忍受外面境界所帶來的一切惡業煩惱，這念心靜下來，就不會起瞋恚。反之，若不能忍，瞋心一起，就是「火燒功德林」，不僅燒去自性功德，同時也會造作惡業。所以，不論面對順境、逆境都要忍，能忍下來，心就安定；定，就是修行學佛的目的之一。釋迦牟尼佛過去修菩薩行時，曾為忍辱仙人，因為能忍，所以成就了忍辱波羅蜜；最後，端坐菩提樹下，也因忍心不動而降伏魔軍，成就無上正等正覺。所以，「忍辱」之法，殊勝難倫。

汝自禁息，當無瞋責

明白「忍辱」的重要與殊勝，在日常生活中，當他人給自己境界時，又該如何面對？「汝自禁息，當無瞋責。」此時，就要正襟危坐、臨危不亂，要有這種定力。「禁息」就是修忍辱，絕不與對方一般見識。身口要平靜、不動，心也要平靜、不動，這就是一種定；有了定，就能息滅瞋心的煩惱。所以，自己要先有這種認知，無論他人如何擾亂，自己一定要禁息，否則就容易被影響，乃至退失菩提心。

禁息之後，還要「當無瞋責」——不起

瞋心。責，就是責備、責罵對方為何對自己無理？非要與對方講出個是非、公道，如此就不是忍。因為與對方談判、論是非，就變成了凡夫俗子，非關修行。所以「當無瞋責」，就是要逆來順受，自己反省檢討：被對方如此的擾亂，這就是自己過去的業；可能自己過去曾經如此對待他，所以要甘心甘受，不再指責對方。假使真正能做到這種「忍」的境界，不論對方如何毀謗、加害、辱罵，自己都能不理它，這念心保持如如不動，了了常知，心當中就會有無量的光明、智慧，有定力、智慧，就能產生感通。

忍者無敵

佛陀時代，富樓那尊者想到民風野蠻、好勇鬥狠的輸盧那國弘揚佛法。佛陀問尊者：「假使你去了，那個國家的人民對你又罵、又毀謗，你該怎麼辦？」尊者回答：「世尊！如果他們罵我、毀謗我，我會心生感謝；因為他們沒有打我，還算對我很客氣。」世尊再問：「假如他們進一步打你，你又該如何？」「世尊！他們打我是幫我消除業障，而且他們雖然打我，但沒有將我打死，所以我還是很感謝！」尊者平靜地回答。世尊最後再問他：「如果被打死了，你

又該如何？」尊者說道：「世尊！這個身體本是業報之身，前世造了無數惡業，今生又有老、病、死苦。若因此爲法捐軀，也了無遺憾！」由於富樓那尊者這種「忍辱」的精神，最後終於感化了輸盧那國的人民，從此虔信佛法。

佛法說的「忍辱」是最真實的道理，世間人不了解，有了委屈、瓜葛，就要四處評理；這不是佛法，也不是修行，「忍人所不能忍」才是佛法。即使受了委屈，雖然是我有道理，也不抱怨、批評，事情一旦水落石出，不僅真相大白，豁達的心量更能獲得大眾的尊重，這就是一種功德。

能忍即得解脫

「忍」，不只是逆境要忍，順境也要忍。逆境中要忍，或許比較容易，因爲這種境界很明顯。例如他人給自己不好的臉色、粗惡的言語，眼一看、耳一聞就能察覺，就知道要提起正念，回光返照，忍心不動。相對地，在順境中要忍心不動，就不容易了。譬如看到好吃的食物，相貌姣好的男女……，這些都是順境，從中要忍心不動、不起貪愛是不容易的，所以佛經云：「忍色忍欲難」。然而，若能一念返照，忍得下來，心也就能得清涼、得解脫。

唐朝的宰相婁師德，學問淵博，品德高尚。他的弟弟也很有才華。一次弟弟被派任州牧，上任前去向婁師德告辭。婁師德說：「我當宰相，在朝廷遭到很多人的嫉妒，你現在去當州牧，一定也會有人在背後嫉妒、毀謗，如果遭到惡言或惡人相害，你該怎麼辦？」弟弟答：「請您放心，我就是一個『忍』字，如此，就能保全自己的性命。」婁師德又問：「如果有人當面毀謗你、罵你，你怎麼反應？」弟弟說：「我不理他，笑一笑就好了。」哥哥說：「假使你這一

笑，人家更氣，馬上朝你臉上吐口水，你怎麼辦？」弟弟又說：「這很簡單，我不跟他計較，把口水擦掉就行了。」婁師德說：「你這麼做，我很不放心……」弟弟問：「我只是擦去口水，並沒有和他計較，爲什麼您還不放心呢？」婁師德表示：「人家已經氣到極點，才吐你口水，你又將口水擦掉，對方豈不是更氣。所以，你最好不要擦掉，讓口水留在臉上自然乾了就好。」這就是成語「唾面自乾」的公案，這也是修忍辱的表現。

佛法沒有別的，就是一個「忍」字，不僅度眾生要忍，乃至修行從最初的伏忍、信忍、順忍、無生法忍，最後到達寂滅忍，成就佛果，都離不開「忍」。能忍，不僅能圓滿世間的家業、事業，更能成就出世間的道業，圓成無上佛道。



■ 修行就是個忍字，忍心不動最重要。





菩薩如何修持忍辱度

忍耐不是懦弱，沉默無辯不是麻木不仁，

實是對於世事的洞明，古語云：「學到深處意氣平。」

文／中台男眾佛教學院院長 見頁法師 攝影／傳漢

能行忍者，為有力大人

忍耐不是懦弱，沉默無辯不是麻木不仁，實是對於世事的洞明，古語云：「學到深處意氣平。」仁人君子心中自有一處安樂地，是風吹不入、雨打不濕，稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂所不能染的地方。在這裡安住，尋找到了真實的生命與存在之價值，故君子無論處在何時何地，沒有不自在快樂的，唯安樂由己，不從他得。故《佛遺教經》云：「忍之為德，持戒苦行所不能及，能行忍者，乃可名為有力大人。」

生忍

菩薩大人如何行持忍辱度瞋恚心呢？依《大智度論》為主說明如下：

一、菩薩生忍：「有二種眾生來向菩薩，一者恭敬供養，二者瞋罵打害，菩薩其心能忍，不愛敬養眾生，不瞋加惡眾生，是名生忍。」

生忍即是對眾生身、口所加諸於己之行為，能安忍不動，不論是順境的恭敬稱讚或逆境的毀辱打罵。綜合《菩薩優婆塞戒經》與《大智度論》所說，有智慧者，面對他人惡罵，作如下思惟，不起瞋恨：

1. 他人所罵的用詞，不是同一時間所生，前一字生時，後字未生；後字生時，前字覆滅，字字是分隔、分離的，如過往風聲，如何成罵？

2. 我今五陰之身，色陰是地水火風四大假合，受想行識四陰，念念不住，是誰在受罵呢？當中找不到一個真實受罵的「我」。

3. 所謂的「罵」，僅是風氣，我於外在的大風都不生瞋恨，於內微弱的罵風，為何要生氣呢？

4. 世間的罵，分成因真實事罵與無實事罵兩種。若所罵是真實，是我罪有應得，沒什麼好生氣的。若所罵是虛妄，自然無關我事，罵者自招其殃，更無因緣值得我瞋恚。

5. 如果我因被罵而生瞋心，是我自作惡業，如自服毒，終究自害於己，以此因緣墮三塗惡道，受種種苦惱，思惟及此，怎能不以忍辱護真心呢？

6. 若彼罵者，著實無禮，難可理喻，思惟此人，如癡如狂，稚小無智，何必與其計較？

7. 勢力勝我者罵我，我不應瞋，我若生瞋恨，對方或許奪我生命；勢力不如我者瞋罵我，我亦不加回報，我若回報，有辱了自

己身分、人格。

8. 對方所罵言語，屬於聲塵，聲塵僅是聲音罷了；所謂的「罵」，是自己加諸於此「聲塵」上的概念、妄想，並不真實。

9. 娑婆苦海中，少有歡樂，若對方因罵謗而覺得受樂，則恣任他罵，因菩薩因地發心，本欲令眾生歡喜。

10. 各地語言不同，惡言、善言之認定本無一定，或者乾脆當其所說是外國語，聽不懂就算了。

11. 同樣罵人的詞句，常因為罵者不同，感受有別。如熱戀中男女打情罵俏則不生瞋惱，而怨家同樣瞋罵一句，則無明火高三丈。可見感受是多麼虛妄不實！故不應於中生瞋恚心。

逆境中行忍，不生瞋厭

對他人的惱亂、拍打、繫縛、陷害、割截傷害，該如何透過智慧的思惟而行忍辱呢？綜合經論之說，提出以下幾點：

1. 一切眾生因造罪業因緣互相侵害，我今受眾生苦惱，是我過去造罪之報，如《達磨二入四行觀》云：「修道行人，若受苦時，當自念

言：我往昔無數劫中，棄本從末，流浪諸有，多起怨憎，違害無限……非天非人，所能見與，甘心甘受，都無冤訴。」

2. 思惟此罪福因緣無常、空、無我、無我所，有力雖能報復，卻不生惡心、不造惡業，以德待怨而行忍辱。

3. 思惟菩薩行慈悲與樂拔苦之道，菩薩

尚應代眾生受無量苦，不應於彼人而行瞋怨，更加其苦。

4. 菩薩自念，不應如凡夫常隨生滅流轉，於苦處生瞋，利益處生喜；應逆生死流而順涅槃道，被辱不瞋，敬養不喜，困苦艱難無所怖畏。

5. 當作彼惱亂眾生，為我善知識，敬心待之。因彼惱亂，成就我忍辱功德故。

6. 眾生無始輪迴以來，與我嘗為父母兄弟親友，未來亦同，因此不應起瞋害心。

7. 思惟瞋恨心的過患：瞋為毒之根，能滅一切善，「一念瞋心起，百萬障門開」而



透過智慧的思惟而行忍辱，忍得下來，心就能得清涼解脫。

持忍辱行。

8. 思惟忍辱功德：一切法無我，得成於忍，忍辱之人，雖不行布施、禪定，而常得微妙功德，心柔軟故。《優婆塞戒經》云：「忍辱即是菩提正因，我若不種如是種子，云何獲得如是正果？」

9. 我身若被斬截、分離，不應生瞋，觀



此身本因緣和合，緣業聚散，假名為人。當修菩薩慈悲喜捨之法，如此之事若不能忍，如何於無量劫中行菩薩道，調伏眾生？

10. 思惟我身，自招此咎，何緣瞋惱他人？譬如有箭靶才有箭射之，今我受此業報身故有打、罵等事。我若不能忍，心則散亂失去正念，行諸惡事而墮惡道，豈可不愼？

在《唯識二十論》引述《阿含經》記載，末蹬伽仙人修禪定得五神通，因為不能忍眾人以糞尿淋身，心生瞋恚，降石雨滅亡一城人民。這屬於世間忍辱，採強忍抑制，以定伏心，初初可以承受，但終因沒有佛法智慧觀照，而造惡業。相對之下，釋尊往昔為忍辱仙人時，被歌利王割截身體，因平時有「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」之般若智慧，所以逆境現前，不生瞋恨，這是出世間忍辱。

更深一層體會這則公案的深義：歌利王代表凡夫的攀緣心，心若外求於六塵境界，即是歌利王愛遊獵，割截自性功德法身，將妙覺明心分為見聞覺知等六根，如古德所說：「獅子一滴乳，迸散為六斛驢乳。」若心不外求塵境，六根歸一，即是忍辱仙人還復本身。所以釋尊發願，最先度歌利王，表示修行先度這念心，心王降伏了，其他心之使臣、隨從，自然就跟著降伏。

順境中行忍，不生貪著

菩薩於他人恭敬供養等順境，必須忍而不生貪愛、憍慢，作如下思惟：

1. 思惟利養過患：利養不可常久，並且是貪、慢等結使的生處。若行者貪著利養，能破持戒皮、斷禪定肉、損智慧骨，壞微妙善心髓，如提婆達多，貪著阿闍世王供養，貪求群眾，五逆中犯了三逆，失去禪定神通，墮入無間地獄。受人恭敬供養時，豈可

不忍？

2. 依《達磨二入四行觀》思惟：「若得勝報榮譽等事，是我過去宿因所感，今方得之，緣盡還無，何喜之有？」觀順境易逝，所生樂受俱足壞苦，功德黑暗，常相隨逐，而忍心不動。

此外，菩薩對於男女眾以色聲等五欲誑惑，亦當伏心，令不起愛著，如釋尊於菩提樹下，降伏魔女之嬈亂，若當時受惑則前功盡棄。此相可修習不淨觀，呵斥五欲之無常、苦、空以對治之。

法忍

二、菩薩法忍：「法有二種：心法、非心法。非心法中，有內有外，外有寒熱風雨等，內有飢渴老病死等。心法中有二種：一者瞋恚、憂愁、疑等，二者淫欲、憍慢等。菩薩於此二法能忍不動，是名法忍。」

菩薩修持法忍，觀一切五陰、六入、十八界諸法如夢、如幻、如化，如影、如響、如空花、陽焰，虛偽不實，本自無生，亦無有滅；徹見諸法實相，忍可於心，忍無忍相，亦無能忍、所忍，能所雙泯，一心圓融，不見一法生滅相，是為無生法忍。

發心菩薩，於佛教門，無量百千三昧，四諦、十二因緣、六度等甚深法寶，一心信受、不疑不悔，亦屬於法忍。

「菩薩行生忍得無量福德，行法忍得無量智慧」，譬如人有眼睛、有雙腳，隨意能達寶所；菩薩深秉如來正教，覺悟世、出世間實相，以忍辱順逆二境，鍊心、定心、明心，福慧二嚴，究竟通達菩提。



善觀因緣法 安忍自如如

想要提升忍的功夫，先要看清事實的真相，常常從境界中起觀，思惟「一切有為法，如夢幻泡影」的道理，轉變萬法實有的觀念，才能從境界中出離。

文／普天精舍住持 見某法師 攝影／傳漢

宋朝大學士蘇東坡居士，是一位虔誠的佛教徒，由於為人耿直，以致仕途並不順利。當他被貶到江西北瓜州作官的時候，在一江之隔的金山寺，認識了高僧佛印禪師，兩人經常談經論道，成了莫逆之交。一天，東坡居士的靈感來了，隨即寫了一首自詡為不朽的禪詩：「稽首天中天，毫光照大千；八風吹不動，端坐紫金蓮。」他再三吟詠，感到非常得意，認為這首頗具修持的創作，如果讓佛印禪師看到，一定會讚不絕口，於是趕緊派書僮過江，專程送給佛印禪師欣賞印證。誰知禪師看後，只批了兩個字，便交給書僮原封帶回。

蘇東坡在期待中接回「佳音」，總以為禪師會讚歎一番，急忙打開一看，只見禪師歪歪斜斜地寫了「放屁」兩個大字。蘇東坡看了，火冒三丈，隨即叫書僮趕忙再備船過江，要親自到金山寺去找佛印禪師理論。到

了對岸，卻發現佛印禪師已經出門，而門上留了幾個字：「八風吹不動，一屁打過江」蘇東坡看了才恍然大悟，慚愧不已！

這是一則膾炙人口的公案，許多人都覺得很有趣。但是，究竟「八風」是什麼呢？

所謂八風，就是我們日常生活中經常遇到的八種境界：稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂。能夠安忍於這八種順逆境，喜風不動，逢苦不憂，這就是忍的功夫。

順境逆境，不離忍辱

世間人不知道要忍，遇到不順己心的境界，就放縱自己的脾氣，破口大罵，作出傷害他人的事情；遇到順心的事情，便驕傲自大，得意忘形。學佛了，知道要修忍辱行，可是常常忍不住，事後才懊悔不已。忍的功夫是磨鍊出來的，不是嘴巴說忍，就可以忍得住。修行學佛從初開始到成佛，從伏忍、



順忍、無生法忍，到究竟的寂滅忍，都離不開一個「忍」字。

有一位居士在學校當廚工，動作俐落，反應很快，很受上司的喜愛；和他一起共事的是一位動作緩慢，反應不佳的中年婦女。這位居士每次看到他的同事動作慢吞吞的，錯誤百出，心中很是不滿，甚至脾氣一來，就破口大罵。學佛之後，每當他對同事有所不滿時，他就要求自己不可以說話，只以點頭、搖頭回答別人的問題，因為他怕自己一開口，就會說出傷人的話語。等到脾氣過了，才開始說話，跟同事道歉自己不佳的態度，這就是伏忍。

體認真實，化解煩惱

伏忍只是石頭壓草，更進一步還要透過佛法的道理，化解心中的煩惱。一般人之所以不能忍的原因，就是看不清楚事實的真相，把虛妄不實的境界，當成是實實在在的。什麼是事實的真相呢？如同《金剛經》所講的：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」有位居士聽到《金剛經》這麼說，回家就跟他的母親講：「一切都是假的，錢也是假的。」他的母親很不高興的說：「錢怎麼會是假的，它是真的呀，沒有錢還買不到東西呢！」

佛法中所謂的真假和世間人以為的真假是不一樣的。就佛法而言，只要是隨著時空、因緣改變而變滅的，都稱為假有。

例如新台幣在台灣流通，到了某些國家也許就不具購買力；隨著空間的轉變，新台幣的價值也就改變了。乃至於在有些地方的交易方式是以物易物，即使有錢也買不到東西。過去沒有二百元的鈔票，現在有二百元的鈔票，過去有五角鈔票，現在沒有五角的鈔票，從無到有，從有到無；乃至於過去

五角的鈔票，只具有五角的購買力，現在卻要花更多的錢來買一張五角的鈔票。所以事物的價值也只是因緣和合暫時存在於現在這個時空中，等到因緣過去了，價值也就不存在、甚至改變了，所以說是虛妄不實。能如是觀察萬法的虛妄，便能遠離執著煩惱，不隨境界風起舞、搖擺。

覺察、覺照，轉惡念成善念

除了錢幣，一切有為法，諸如我們的容貌、身家財產，乃至於山河大地，都會隨著因緣而改變、都是虛妄不實的。超越一切時間、空間，不隨著時空的轉變而改變，才是真實，那就是眾生本具的這念心，亙古亙今，始終不變。

想要提升忍的功夫，達到八風吹不動的境界，先要看清事實的真相，常常從境界中起觀，思惟「一切有為法，如夢幻泡影」的道理，轉變萬法實有的觀念，才能從境界中出離；再者就是要能止念、轉念，經云：「莫輕小惡，以為無殃，水滴雖微，漸盈大器，凡罪充滿，從小積成。」身口意所造作的惡業，都是從一個微不足道的小惡念漸漸積聚而成。例如看到同事的作為，心中覺得有些不歡喜，自己沒有覺察，又隨著過去的習氣，在心中嘀咕、抱怨，不斷地積聚不滿的惡念，以至於最後口出惡言，甚至於拳頭相向。如果能夠於念頭初動之時，就能覺察、覺照，轉惡念成善念，身口就不至於造惡業了。

親近正法，調伏自心

眾生無始劫來的習氣、煩惱深厚，雖了達「忍辱」對人生的重要性及修習的入手處，但這念心還是作不了主。所以，初初修習時，最好能親近正法道場，在善知識引導

中，藉由道場中的種種善緣，培養自己的「忍辱」力。

例如參加精舍的禪修班，一方面藉由靜坐，讓妄心止息下來，培養這念心的作主能力；二方面透過聽經聞法，了達人生的真理，確立正知見；再者，藉由出坡作務，磨鍊心性，涵養自己忍辱的功夫。如出坡中，當他人的意見與自己相左時，不由得一股瞋惱從心而生，但隨即想到法師平日「對人以和」的教導，馬上就將瞋心勉強降伏下來。如此，忍一次、二次、三次……，這念心愈來愈柔軟，「忍辱」的功夫也就隨之增長；隨著「忍辱力」的增長，最後不僅在道場，乃至在家庭、工作中，逆境現前時也能忍。無形中，即改善了自己的家庭氣氛及人際關係，人生自然愈走愈光明。反之，少了道場禪修、聽經聞法的助緣，在日常中往往境界一來，自己就「忍不下」，為境所轉，放任

心中的貪瞋癡煩惱，造作種種惡業，流轉生死。

所以，道場中佛法的薰習是成就「忍辱」的最佳助緣，在道場中眼見耳聞都是清淨的三寶，自然而然就能讓自己提起正念，忍下自己貪瞋癡的煩惱；能「忍」，慢慢的煩惱減少了，心愈來愈清淨，最後即能回復本來清淨的自性。

明白了「心」、「境」與「忍辱」的關係，就要抱持著一顆精進學習的心，常常靜坐思惟這些道理，並在生活中實踐。因為眾生無始劫來貪瞋癡等煩惱，非一日所造成；今欲去除這些煩惱，也非一蹴可幾。所以要發精進心、長遠心。經言：「如是因，如是果」，能忍一分就有一分的功德，能忍十分就有十分的功德，只要有耐心、恆心，最後終必成就「忍辱」力，成為佛法所說的「有力大人」。



在道場中眼見耳聞都是清淨的三寶，是成就「忍辱」的最佳助緣。





忍辱入道 超越自我



真正的大雄大力是行忍的慈悲，真正的苦行莫過於忍者卓越的心。

文／中台女眾佛教學院研究所一年級 見義法師
圖／見育法師

有干戈相伐的時候，就是因為有我的緣故。所以，修行要破我執，首先就要從忍辱入道。

以前，有一位修行人，名叫巴楚仁波切，是一位證悟的行腳僧。有一次，他聽說有一個著名的隱士，長久都過著隱居的生活，於是就去拜望這名隱士。當他走進這位隱士昏暗的洞穴時，隱士即開口道：「你是誰？你從何處來？將往何處去？」巴楚回答說：「我從我背後的方向來，將往我面對的方向去。」隱士困惑地又問：「你在那兒出生？」巴楚答：「人世間。」這個時候，隱士變得有些激動的說：「你叫什麼名字？」「無作瑜伽士。」巴楚以不速之客的身分回答著。

接著巴楚仁波切以天真的口吻詢問隱士，為何住在這偏遠的地方？這個問題正是隱士期待已久的，他隱忍著心中急欲表現的驕傲，微微清了喉嚨緩緩地說：「我在此已住了二十年，我正在修至高無上的忍辱波羅蜜。」「非常好！」巴楚說；然後，便傾身向前彷彿要透露什麼般，對隱士耳語：「像我們這幾位老騙子，還無法做到您現在所做的事！」隱士憤怒地從座位上暴跳起來對巴楚說：「你想你是什麼東西，膽敢這樣擾亂

人生在世為什麼要修忍辱呢？首先就要明白「我」這個字的意義。將「我」字拆開來看，是由干、戈兩個字結合而成，由此可知，有了「我」就有干戈，

我的閉關修行？誰支使你來？爲什麼你不讓我這謙卑的修行人安安靜靜的禪修？」巴楚平靜地說著：「好啦！朋友！現在，你的忍辱波羅蜜到那兒去了呢？」

遁逃的隱士——我執

初初看到這個公案的時候，就像暗示著自己修行的盲點。故事中的隱士，正象徵著吾人自以爲是的修行心態，當面對一切生忍（眾生加諸於我們）的煩惱時，自己能不能夠忍得下來？自己能有幾分的真實功夫呢？修行的目的，是爲了修掉我執，但往往總是逃境以安心，以爲離開了人群就沒有煩惱，欽羨隱士般的生活，當境界現前的時候，就開始怪東怪西，怨怪他人對自己的口氣，懷疑別人的動機，怨恨他人的挑釁，於是大聲疾呼：「這一切都是別人的錯！」

然而，到底是誰錯了？是隱士？還是那位不速之客？在修行的路上，有一個需要學習的觀念，就是在一切的因緣所生法中，不去批評、論人是非長短，而是從一切際遇、不協調的人際關係中，去發現自己最根本的我執！在各種境界中磨鍊、考驗，學習真正的忍辱，看看自己的心到底能否做到忍心不動？

忍心不動，真正大解脫

以佛法而言，忍的境界很多，不外乎生忍、法忍。「生忍」，指的是有情眾生對我們的考驗，有順境的考驗，也有逆境的考驗。當眾生對我們恭敬供養、尊重讚歎時，要能忍心不動；當眾生對我們刀杖驅逼、辱罵中傷時，更要忍心不動。「法忍」，則包含心法、非心法。心法就是內心中的種種煩惱，非心法則是指飢寒冷熱、風霜雨打等生理及天候變化的考驗；不論心內或心外的紛紛擾擾，都要能忍心不動。

所謂「忍字心上一把刀」，代表修忍辱時，就像胸口被人插了一把刀，這念心還能保持如如不動。這樣的心境是超越的，所以從伏忍、順忍、無生忍、乃至寂滅忍，到達最極致的時候，不但可以破除我執，更可以破法執，而達到真正的大自在、大解脫，也就是阿耨多羅三藐三菩提，無上正等正覺的佛果。

說得一丈，不如行得一尺

在日常的生活中，應如何將忍辱的精神運用出來呢？打個比方，在面對是非紛爭的時候，仔細看看自己的心，有沒有對別人記仇？記恨？用各種方法想盡辦法打擊別人？看到他人的優異表現時，能不能隨喜讚歎？還是心懷競爭和嫉妒呢？看到他人的不幸，是包容？還是幸災樂禍？在一個團體中，有沒有尊重他人的佛性？還是以自我爲中心爭強出頭呢？面對名利和讚歎時，自己有沒有謙虛慚愧？還是得意忘形？

世間人喜歡勿忘我，而修行人就是要忘掉我，因爲一個「我」字，是帶給自己、別人一切不幸和災禍的根源，所以要藉由忍辱來磨鍊一切煩惱。《佛遺教經》云：「忍之爲德，持戒苦行所不能及，能行忍者，乃可名爲有力大人。」可見真正的大雄大力是慈悲，真正的苦行莫過於忍者卓越的心，所以《四十二章經》中佛說：「忍者無惡，必爲人尊。」

看看大願地藏王菩薩的精神，就是行忍者的表率，在痛苦的地獄深淵中，不受動搖，兼能拔苦，假如我們沒有忍辱的功夫，又該如何度眾拔苦呢？如果不能忍一切煩惱，又如何能帶給別人法喜？如何荷擔如來家業呢？哎！與其說得一丈的慚愧，不如將忍辱波羅蜜落實下來，行得一尺吧！

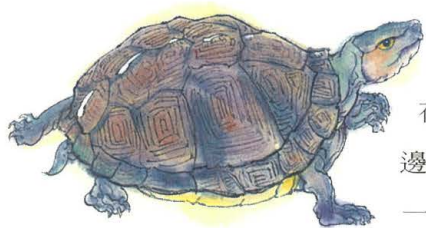




能忍自安

別人說過的一句話，我們常常記在心裡，無法忘懷。

其實，仔細想想這句話在人生當中，到底有多重要呢？



很久以前，
在阿練若池水邊，有兩隻大雁和一隻烏龜，結為好朋友，一起在池邊生活，互相關照。過了一些時候，卻發現每天賴以維生的池水，竟然漸漸地乾涸了。於是大雁告訴烏龜：「這個池水乾枯後，你的生命會受到很大的威脅。我們不能在這裡等死，所以我想到一個好方法，可以保全大家的生命。你可以咬住一根樹枝，然後我們二個各銜住樹枝的一端，這樣就可以帶你飛到有水源的地方，我們又可以一起快樂地生活了。可是，有一件事你一定要記得，當你咬著樹枝時，不論遇到任何事，千萬不能開口哦！」

於是大雁和烏龜一起咬著樹枝出發了。當他們經過村落時，剛好有許多正在遊玩的小孩，抬頭看到在空中的大雁及烏龜，因為覺得畫面很新奇又有趣，便大笑著說：「快來看！有兩隻雁銜著樹枝，帶著一隻咬著樹枝的烏龜在空中飛。」烏龜看到這麼多小孩在取笑牠，非常地生氣，便開口說：「跟你們有什麼關係！」大雁聽到烏龜的聲音，心中一驚！接著，只聽到在空中迴響的聲音，

文／中台女眾佛教學院大學部二年級 見認法師
攝影／傳漢

失去樹枝依靠的烏龜，迅速地掉落，活活摔死了。

活在當下

日常生活中，我們也常為了逞一時之勇，而冒然地做出讓我們遺憾終生的事。因為一句話或一件事，反唇相譏；或嚥不下這口氣，而跟家人、朋友斷絕多年的親情或情誼，或者離開自己辛勤經營的工作，拆散努力創建的家庭……。甚至有人因而開快車、與人起爭執而喪失寶貴的生命。就只為了一句話！《憨山大師勸世文》有言：「常觀硬弩弦先斷，每見鋼刀口易傷，惹禍皆從開口舌，招愆多為狠心腸。」小事難忍，即犯大過。別人說過的一句話，我們常常記在心裡，一天、一月、一年、十年，甚至一輩子。其實，仔細想想這句話在人生當中，到底有多重要呢？那個罵你的人，現在在那裡呢？這句話又在那裡呢？真正用這句話繼續罵自己的——其實是自己呀！

對人以和

多元的社會，個人思想及觀念都趨於多元化，但是我們常常為了重視自己的需求，

而無法與周遭事物和平相處。以自我中心為導向的社會，因價值觀的差異，常導致人我之間衝突與對立不斷。在習慣以自我意見為意見的現今社會，想要以自己的觀念，去左右他人的觀念，是不太可能的事。要建立良好的際關係，與人廣結善緣，可以將「中台四箴行——對人以和」，作為我們待人處事依循的方向。凡事能為別人著想，而不是只想到自己；能正視彼此的差異，不以一己的觀點及角度去看待事物。心行平等，則心中沒有障礙，就能以廣大的心量，去看待所有的差異，從而包容、欣賞這些差異，如此人際、家庭將會更和睦，社會也就能更和平。

慈悲視眾生

《佛說四十二章經·惡還本身》提到有人罵佛，佛默然不對。佛教示弟子們：對於別人的辱罵，要能將這念心安住在正念、正定上，如如不動，而罵人者終須自承惡果。所以看到有人因生氣而罵人時，應該起慈悲心，憐愍此人因為瞋火中燒，心作不了主，而激動地指著別人大罵，不能作主的人有多苦！又何必加入這場生氣的情境中，讓自己的身心受瞋毒所害呢！

如果聽到不順耳的話，我們可以想想，如果他說的是錯誤的，那麼他說的又不是我，既然不是我，又何勞跟他一般見識；如果他說的是事實，那他說的並沒有錯，所謂「人非聖賢，孰能無過」，我們只要直下承擔，勇敢地面對，知錯能改，善莫

大焉！不去跟別人的惡口相應，忍下來——他說我不說，他罵我不罵，他動我不動；一個巴掌拍不響，這樣就能避免因生氣失去理智，造成的不良後果。

省思

《佛遺教經》云：「能行忍者，乃可名為有力大人。」心中有煩惱要忍下來，不管面對任何境界也要忍下來，能忍自安。現今社會人與人相互依存，眾緣和合才能成就所有的事。對每一個人都要心存感恩，因為眾人的努力，我們才能生存在這個世界上。《憨山大師勸世文》言：「紅塵白浪兩茫茫，忍辱柔和是妙方。到處隨緣延歲月，終身安分度時光。」時時堅住正念，面對各種不同的境界，心不隨境轉，將和諧的心帶到家庭、工作職場，就能影響周遭的人，我們所處的地方就是一片清淨之地。





慈悲沒有敵人

文／普圓精舍護法會副總幹事 朱玉玲（傳獻）

猶記得踏入佛門之初，是自己職場上最燦爛得意的時候，刺蝟的日子過了不知多久，感恩菩薩慈悲，給我一個反省檢討的機會，也給了我這個在順境中不知惜福的人，當頭棒喝。我常常忽略了這是「做人跟做事」一樣重要的社會。總以為自己努力的工作，會給自己一個好未來，殊不知，所有的事都是因緣和合。從未想過將「中台四箴行」這麼好用的法寶落實於職場上，以至於遭受前所未有的對待，雖然不公平，雖然憤怒、生氣、怨恨，但事實就是：「妳必須離開待了十一年的公司！」

留下滿腔的怨恨，及隨之而來的壓力，更有太多的面子問題放不下。我不斷地問自己：為什麼？為什麼這樣？將上過的禪修課法門全搬出來，不斷地告訴自己：這是因緣，要放下，沒有人故意要害妳，這是因緣和合，世間所有一切都是虛幻的，畢竟空寂……。但，卻無法用得上功。

職場多年順境，在不知不覺中，將「習氣」愈養愈大，從不知順境中亦需要忍耐，忍耐地不過度膨脹自己，忍耐地保持謙卑。以前常覺得是我在忍耐大家，但到底是別人處處忍讓我呢？還是我讓大家？所有的答案到此一目了然。看著自己工作、經濟、生活、陷入空前的危機，至親好友刻意的疏遠，甚至冷嘲熱諷，而我每天怨天尤人，惡念不斷，再懺悔每個惡念。日復一日，陷在

這個弔詭的輪迴中無法自拔。在這段不算短的日子裡，師父不斷地提醒：「要心量廣大，要感恩；在逆境中要多忍耐，保持善念，多修福報；要真心的讚歎別人，要柔軟，有慈悲心；要多拜懺，真正的懺悔是消業障最好的方法。」

有一天拜懺的時候，那念至誠懇切的心出現了——「我真心誠意的懺悔，無始劫來，不知做過多少惡事，今日所有果報都是我應受的。」當這一念心起，所有的事都變得清明起來。「是啊！是自己的慈悲心不夠，無法善解別人的用心；只要保持這念善意，所有的境界就不再那麼沉重了。」大和尚的開示，師父的提醒，為什麼都聽了卻沒有真正了解呢？原來，自己的解行不能同步呀！繼之而起的是，感恩每個順逆境因緣出現的活菩薩，感恩修行路上每位提醒我的師兄弟，感恩自己放棄自己的時候，卻不曾「放手」的師父們，更感恩大和尚建設道場、精舍，讓我在最無助的時候有一個大家庭可以安住身心，繼續修行。感恩，再感恩，自己是多麼幸福啊！

現在，外在的境界依舊，但日子在感恩及慈悲的軌道進行著，天天都是富足而盈滿的，不再有需要忍的事，更沒有需要忍的人，一切一切都盡在不言中。



居家小點

鍋貼

廚房中隨手可得的麵粉、高麗菜、紅蘿蔔、豆干……

只要稍加組合，即可變出一個個黃澄澄、圓鼓鼓，狀似元寶的美味鍋貼。

材料：

皮：中筋麵粉	一碗
溫水	一碗
餡：高麗菜	半顆
紅蘿蔔	一條
豆干	四塊
榨菜	少許
粉絲	一把
香菇	一碗
芹菜末	一把

調味料：

- A. 醬油、麻油、醋
B. 香油、素蠔油、胡椒粉

作法：

1. 中筋麵粉加水，攪拌均勻放置15分鐘（用濕布蓋起來）。
2. 15分鐘後揉成條，分成小段，桿成圓形（約碗口大小）。
3. 餡料除芹菜末外，全切絲（但高麗菜可以粗一些，粉絲要切段）。
4. 餡料用香油、胡椒粉、香菇爆香，再加素蠔油及其他餡料炒熟。
5. 皮包餡時，兩端需留開口（不要太大）。
6. 平底鍋加油，用中火煎至底部為金黃色後，加入麵粉水（少許麵粉及水攪拌）需淹至餃皮底，蓋上蓋子用小火燜，水將乾時轉中火，水乾就可起鍋。
7. 沾料A備好，自由配食。

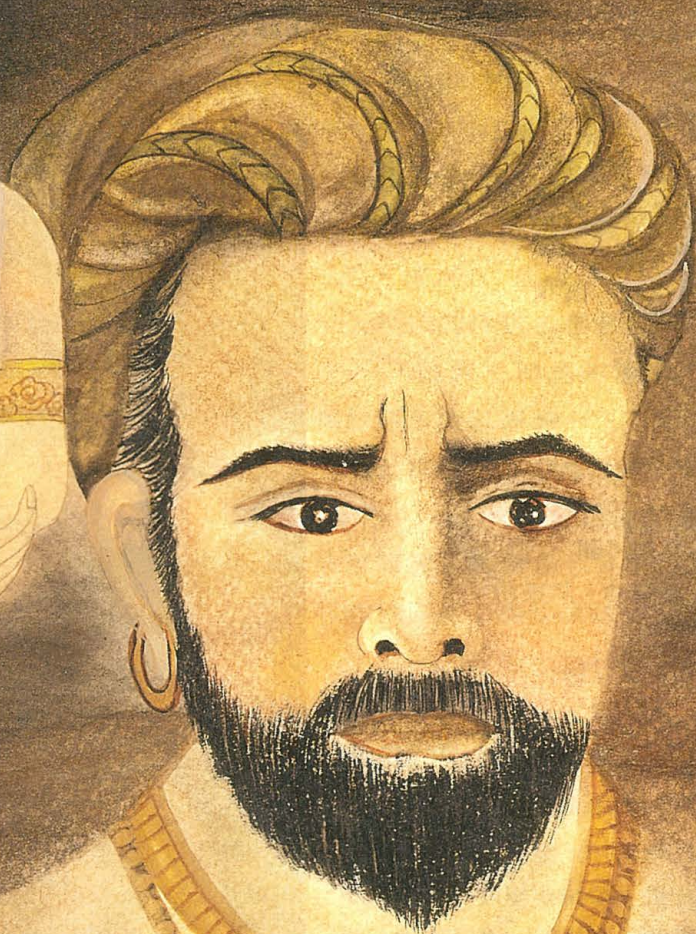
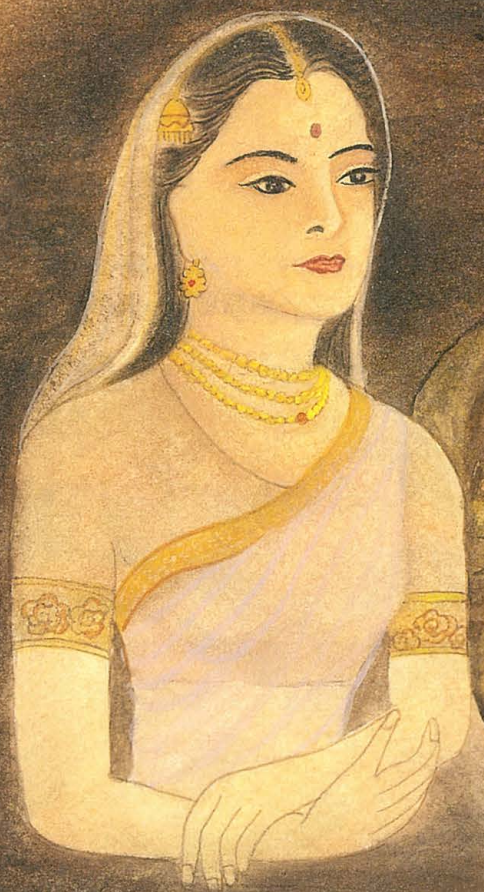
文／編輯部 攝影／見科法師



酒甕中的假相

當妻子打開酒甕的蓋子，正準備舀酒時，竟在甕中看到一位如花似玉的年輕女子正與她對望，她愣了一下！甕中人也愣了一下！

文／見基法師 圖／見府法師



三千多年前，在一棵大樹下，慈悲的佛陀為大眾開示著一則發人深省的故事……

有一位富家子迎娶了一位美麗的姑娘為妻，這位新嫁娘體貼、賢慧，小倆口相敬如賓，過著人人羨慕的日子。

一天中午，年輕的富家子坐在餐桌前，一時興起，想與愛妻小酌一番。妻子知道丈夫的心意以後，就親自到酒窖去取酒。

乍見甕中人

妻子打開酒甕的蓋子，正準備舀酒時，竟在甕中看到一位如花似玉的年輕女子正與她對望，她愣了一下！甕中人也愣了一下！妻子隨即笑一笑，甕中女子也對她笑一笑。這位甕中女子的笑容非常甜美，讓妻子覺得不安：「是丈夫嫌自己不夠美麗嗎？另外又找別的美女藏在家中！是丈夫變心了嗎？」

妻子雖然賢淑，但是想到丈夫竟然背著自己做這種事，覺得丈夫太過分了！於是妒火中燒，怒氣沖沖的離開酒窖，對著丈夫，氣急敗壞地大聲怒罵：「你這薄情無義的負心漢！竟把狐狸精養到家裡來了，既然你喜歡她，你又何必娶我呢？你……你……」妻子氣得全身發抖。丈夫聽了，困惑的走進酒窖看看到底是怎麼一回事？當他向酒甕中探頭時，竟然在甕中發現一位英挺的男子！本來被罵得一頭霧水的丈夫想到妻子惡人先告狀，做了有損婦德的事還大聲吼叫，這實在是忍無可忍！轉身衝到妻子面前怒吼著：「你……你竟然背叛我！把男人藏在家裡！你還有臉誣蔑我！」

他們彼此指控對方的不忠而爭吵不休。一位婆羅門朋友聞訊，立刻趕來排解糾紛。結果，當他到了酒窖，在酒甕中，卻意外的發現富家子結交了另外一位婆羅門，而且瞞著自己把他藏在家裡供養！這位婆羅門氣得立刻拂袖而去。

請出甕中人

此時，有一位比丘適巧經過，聽說了這件事，就前往酒甕中探頭查看。當他看到酒甕中一位比丘的影子時，立刻就明白了事情的原委。

比丘不禁長嘆了一口氣：「娑婆眾生真是愚迷！將虛妄不實的假相當作是實在的，認為自己親眼所見必定就是真實的，為此爭執不斷、吵鬧不休。大德，請你們過來吧！我來為你們請出甕中人！」比丘於是拿起一塊大石頭，重重地向酒甕砸去……，只見美酒流瀉一地，那有什麼藏在甕中的男人、女人、婆羅門呢？

五蘊本非有，四大本來空

比丘藉此因緣為這對夫妻開示佛法的真

理，所有貪、瞋、癡的煩惱，都源自於自心的妄想，因為不了解五蘊（色、受、想、行、識）虛幻不實，卻執以為真，煩惱與痛苦亦伴隨而生。聽了比丘的開示，夫婦兩人都深有領悟，不僅化解了彼此的誤會，也看到自己被瞋火、妒火、猜忌之火燒得暈頭轉向的愚癡，慚愧之餘，對生命有了更多省思。

佛陀講完了這則故事，勸勉聽法的大眾：「為了這短暫的幻有之身而與人爭鬥，就像這對夫婦為甕中影像而執迷一樣。三界的眾生，不知五蘊（色、受、想、行、識）皆是幻化不實，執著五蘊的假有為我，從中造作貪、瞋、癡的煩惱，因此在六道當中輪轉不休，大眾當以此為戒，精勤修行破除執著！」

此時，在場聆聽佛陀開示的大眾，皆有所契悟。

（編按：典故摘自《雜譬喻經》）

煩惱從何生？煩惱從何去？

五蘊假合的「我」並非真實，識心變幻，剎那剎那生滅、遷流；四大也是緣起性空，無常、假有，這當中無一真實，所以，煩惱從何處而來？

凡夫遇到痛苦，總是指責外境；認為有一個外境讓「我」產生了煩惱與痛苦！然而，外境瞬息萬變，無常變遷，沒有一個境界會恆久存在；既然外境虛幻，那麼又有什麼會讓我們一直痛苦？一切不過是心中的妄想，不斷緣慮已消逝的境界，在妄念熾盛中，燃起了貪、瞋、癡、慢、疑的火燄，燒毀了自己的智慧慈悲，也傷害了周遭的人。

煩惱從何處而去？

「狂心頓歇，歇即菩提！」起煩惱時，無限痛苦從心而生；歇下狂心，無限的清涼法喜亦由心生。



頂禮佛塔 得如實道

——佛教藝術中的佛塔及形式(一)

文／唐敏銳

佛塔的由來

佛塔，梵文稱為窣堵波(stupa)、或塔婆(thupa)(註一)。據我們現在所知，早期印度習俗，人在死亡後將其遺體火化(荼毗)，世人撿其遺骨，建之而成墳塚，所以窣堵波又稱為骨灰堆或方墳，形式上是一個簡單的半圓形土堆。在早期印度四種姓時代(註二)，社會階級分明，能建立墳塚的只有貴族階層。

當佛陀創立佛教的時代，印度還是處於外族入侵、政治混亂的時代。種族複雜、各種思想分歧，咒術祭儀橫行、社會階級嚴明牢不可破。佛陀是偉大的生命導師，當其即將涅槃之際，四眾弟子憂愁哀傷，求佛慈佑，叩首而問：「世尊入涅槃以後，將以何為師？」佛陀說：「以戒為師。」並告誡弟子世間一切皆是不安敗壞之相，所以不應對「相」執著，當一心向道，以求契悟。所以，佛陀涅槃後，佛弟子只將荼毗所得之佛骨(舍利)，建為墳塚，此便是窣堵波之由來。

佛塔的出現

西元前五世紀，佛教雖已在印度傳布，但當時西北印度為波斯王朝所統治，至前四

世紀亞歷山大東征，西北印度犍陀羅地區成為希臘化文化，直到孔雀王朝(Mauryan)統一印度北部，佛教以其教義——慈悲、平等、不殺……，感動了當時印度不同種族與階級的人；尤其在阿育王(Asoka)征服南印度的羯陵迦之後，更驚覺戰爭所帶來的殘酷與悲慘，因此大力宣揚佛教的教義，在國境中大量開鑿石窟、樹立石柱、刊刻詔令，建造佛塔。所以阿育王時期，可說是佛教藝術史上的第一個重要時期；從此時期一直到佛像出現的一世紀之間，美術史上稱之為無像時代(Aniconic Period)(註三)。

根據希臘史家 Megasthenes 的記載，孔雀王朝的華氏城沿恆河綿延九英里，計有五百七十座塔。在阿育王以前已經有八座窣堵波，收藏著佛陀的舍利與遺物。而據《根本說一切有部毗奈耶雜事卷三十九》所記：「時波陀離邑無憂王(阿育王)便開七塔，取其舍利，於瞻部洲廣興靈塔八萬四千，周遍供養，由塔威德，莊嚴世間。」佛陀示現涅槃的時期，距阿育王已經有百餘年，為了弘揚佛陀的教義，阿育王派遣許多長老甚至親生兒子至各地宣揚佛法，並重新將佛陀舍利收集，分為八萬四千份，一一建造佛塔供養，以紀念佛陀的聖蹟。阿育王對於佛塔的禮敬

與尊崇，代表當時人們對於佛陀的思慕、祈求和平與積累福德的觀念。

佛塔蘊含的意義

在此時期佛教徒秉持佛陀不對相執著的遺訓，所以這時的藝術表現，大部份是藉由建築物而呈現，如石窟與佛塔，尤其是佛窣堵波四面陀欄那(門架)上的本生(Jataka)故事浮雕。佛教徒運用象徵與隱喻的方式，透過佛塔形式與雕刻，來表達對於宇宙、生命與教義的看法。窣堵波最早的意義，雖然依當時的習俗，世人是以骨灰堆來看待，但它的含義實則遠已超過這個世俗意義。「其(窣堵波)造形，一說是模仿蛋形，故稱安達(anda)，內部舍利子有如生命之源。一說是模仿佛鉢，圓塚的基座乃是佛座垂下的袈裟。最普遍的看法則是由古代墓葬形式發展而來，象徵佛的涅槃。」所以就當時的意義

來看，佛塔即是佛陀的另一個象徵意義，而禮敬佛塔即是禮敬佛陀。

佛塔的形式

早期的窣堵波是從墓葬形式而來，其形式較為簡單，從西元前二世紀的遺跡中(桑奇、巴爾胡特)可發現早期佛骨塔(窣堵波)的基本形式，是由一個半圓形覆鉢、方形平台、塔刹及基座所構成。目前在印度中部Bhopal的桑奇(Sanchi)大窣堵波，此處共有三座窣堵波，遺存了豐富的古代佛教藝術石柱、支提堂、僧院等。考古學家發現此處佛教藝術的創造始自阿育王時期，後來的巽加(Shunga)及安達羅(Andhra)王朝陸續修建，其中最為精緻的一號塔直徑約為36.6米，高16.5米，欄楯(Vedikas)高3米。西元前二世紀中葉，曾加以改建，並把繞道提高至塚座，再於南口加上兩道階梯，整個覆鉢都覆

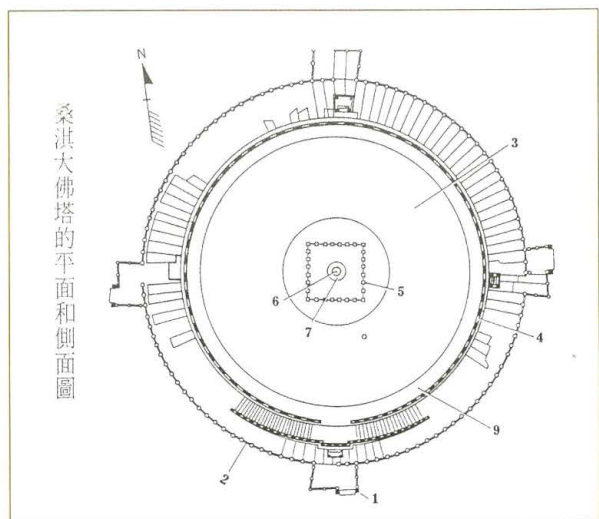
位於印度中部桑奇大窣堵波的一號塔，南方門架上的獅子圖像及本生故事浮雕。(圖一)



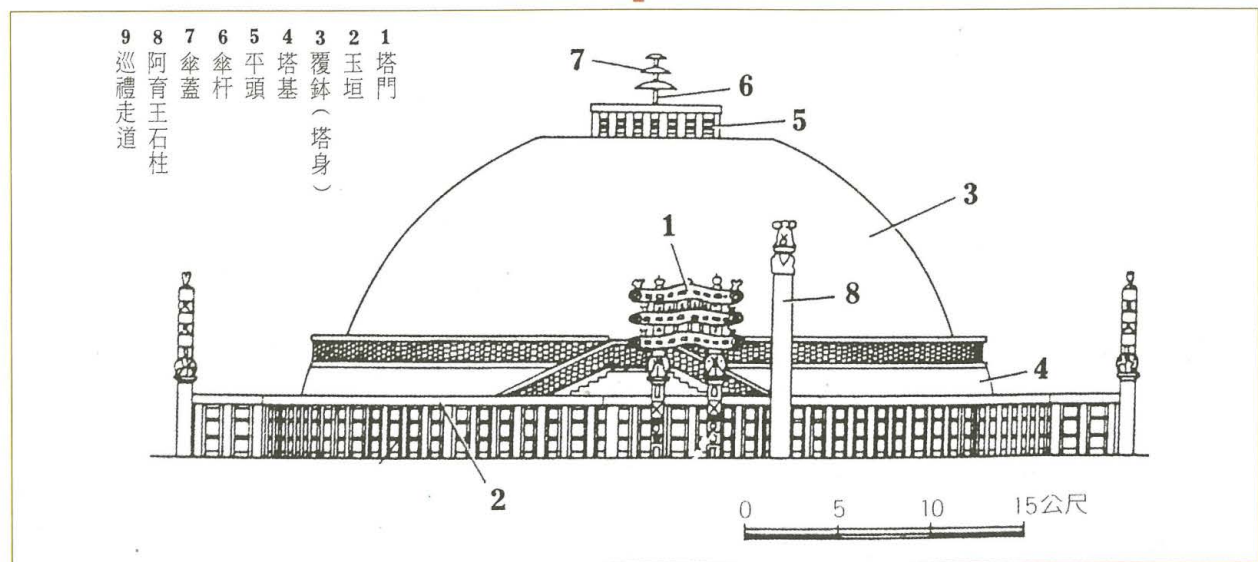
蓋上未經雕飾的石板，還不時露出早期所使用的紅色石磚，圓頂有一圈方形欄楯所圍成的平頭(harmika)，中央有一三層華蓋(chatra)，此即後來的塔刹和相輪的原形。塔周圍繞著欄楯玉垣，四方建有10米高的塔門，雕刻精美，以浮雕方式在橫樑上刻著本生故事及佛傳，兼具有印度本土風格及宗教象徵的美感，充滿裝飾性與敘述性的繁複構圖，雖然看不到佛陀的形象，卻顯示出當時佛教美術的成就。

三號塔較一號塔為小，塔丘曾出土過一個舍利石函，上面刻有阿育王時期十位高僧的名字。二號塔與三號大小相近，但無塔

刹，平頭其中有兩個舍利罐，刻著舍利弗與摩訶目犍連的名字，裝飾也比較簡單。據《根本說一切有部毗奈耶雜事》中說：「佛言應可用磚兩重作基，次安塔身上安覆鉢，隨意高下上置平頭，高一二尺，方二三尺，準量大小中豎輪竿；次著相輪，其相輪重數，或一二三四乃至十三；次安寶瓶。長者自念：唯舍利子得作如此窣堵波耶？為餘亦得。即往白佛，佛告長者，若為如來造窣堵波者，應可如前具足而作。若為獨覺勿安寶瓶；若阿羅漢相輪四重，不還至三，一來應二，預流應一；凡夫善人但可平頭無有輪蓋，如世尊說如是應作。」這是在經典中對於佛塔的明確規範，對於塔刹相輪的重數可從一至十三不等，如來舍利塔當作十三重，阿羅漢聖者四重，三果聖者三重，初果聖者一重，凡夫善人有平頭而無相輪。其中「若為獨覺勿安寶瓶」是說若為緣覺聖人所建之塔，相輪的重數亦為十三重，但並不安置寶瓶。「寶瓶」在《大唐西域記》中，當時玄奘法師在印度菩提迦耶，見到大菩提寺上的相輪時稱為「菴摩羅果」。然而，印度早期的窣堵波，可能不像經典中所說的規範，也



Sanchi桑奇大窣堵波一號塔剖面圖。(圖二，取自東華書局《佛教美術》)



- 9 巡禮走道
- 8 阿育王石柱
- 7 傘蓋
- 6 傘杆
- 5 平頭
- 4 塔基
- 3 覆鉢(塔身)
- 2 玉垣
- 1 塔門

0 5 10 15公尺

沒有安置寶瓶；但是在大乘佛法興起以來，各地建造佛塔確是完全根據經典所制，而且建塔也不限於佛舍利塔。據載，波斯匿王曾取佛陀爪髮立塔。在《六度集經·儒童受決經》也記載，長者子賢乾於定光佛前以微柴插地立刹建塔，感得佛陀成道時授記的果報。

大乘佛法興起後，人們以供養三寶為積聚福德資糧之法，曾出現小型的奉獻還願塔，目前在犍陀羅斯瓦特谷、東印度及斯里蘭卡都有發現，這些小型的窣堵波大致上的基本形式還保留早期大窣堵波的樣式，特別的是，在犍陀羅 Loriyan-Tangai 所出土的一件小型窣堵波，相輪五重，平頭作梯形斜方，覆鉢下作三重基座，最下方為一正方形座，除了基本的佛塔形式外，充滿了來



小型奉獻塔，西元二世紀，高104cm，古犍陀羅 Loriyan-Tangai 出土。（圖三，取自東華書局《佛教美術》）

自於希臘與波斯藝術風格的影響。依考古學家估計，這件小佛塔的年代約於西元三世紀的貴霜王朝所造，當時對佛像的雕造技術已經相當成熟，在塔基上布滿了佛陀形象，基座的圖紋與方形的底座，可看出其與希臘建築所用的形式，有著非常密切的關係。

自此以後，佛塔的形式變化愈來愈多，若以佛教美術來看，印度地區一直到西元十世紀，佛塔的形式還保留了早期的樣式；在密教發展以後，甚至早在西元四世紀佛法傳播至中國時，佛塔已經與當地的建築充分結合，創造出更為豐富的形式。（待續）



（註一）梵語 stupa 之音譯，又作卒都婆、窣堵波、數斗婆。巴利語為 thupa。略稱塔婆、兜婆、浮圖、塔。在古代印度原為形如饅頭之墓。釋尊滅後，「窣堵波」不止為墳墓之意，已有紀念物之性質，尤以孔雀王朝建設許多由煉瓦構築之塔，埋有佛陀之遺骨、所持品、遺髮等，故漸演變為聖地之標幟及莊嚴伽藍之建築。其後，有以塔為中心，而興起新佛教運動。

在中國、日本，塔與金堂並列為重要之建築物，用以奉納佛舍利，為寺院之象徵。其三重塔或五重塔最上方之相輪部分，保有印度之風格。釋迦法中佛成道時，二商得世尊之爪髮而起塔，是佛塔之嚆矢，又波斯匿王佛之長髮而起塔，是

亦為最初。佛滅後有十大塔，阿輸迦王時有八萬四千舍利塔，此等為佛塔也。

（註二）種姓 (Varna) 時代為早期印度社會，尤其是雅利安人 (Aryan) 文化建立的社會階級。其階級依次為婆羅門 (brahmins)、刹帝利 (kshatriyas)、吠舍 (vaishyas) 和首陀羅 (shudras)。分別代表僧侶、帝王貴族、商人與奴隸。

（註三）無像時代 (Aniconic Period)：佛教美術史一般用來界定在西元一世紀尚未出現佛像以前，此一時期佛教藝術以象徵及隱喻的方式來表達佛陀本生故事的内容，並不直接出現佛的形象，其中諸如以法輪來代表說法，足印代表住世，菩提樹代表悟道，窣堵波代表涅槃。



黃檗希運禪師

一日，黃檗禮佛，大中見而問曰：「不著佛求、不著法求、不著僧求，用禮何為？」黃檗賞他一巴掌，曰：「不著佛求、不著法求、不著僧求，常禮如是事。」

文／中台女眾佛教學院研究所一年級 見瑄法師 圖／見育法師

生平紀要

黃檗希運大師，唐代高僧，福州(今福建)人，幼年時於江西洪州的黃檗山出家，相貌異於常人，額間隆起有如圓珠，身長七尺高，生性淡泊，精通內外諸典。

禪師曾經遊學參訪天台以及京師。因為馬祖大師已經圓寂，便參學於百丈懷海禪師。開悟之後，曾參訪過南泉、齊安二位大師，並承續百丈懷海禪師的法脈。唐武宗會

昌二年住在江西洪州的龍興寺，又曾住杭州的海昌院。唐宣宗大中二年，裴休相國因為仰慕師德，在安徽宛陵建立禪院，請禪師住持，院名開元寺，徒眾雲集。後來又請住江西，因為酷愛故鄉的山，於是取名為黃檗山廣唐寺。禪師六十六歲便移住龍興寺，七十二歲再移住開元寺。唐宣宗賜「羴行禪師」，圓寂後諡「斷際禪師」。相國裴休輯有《傳心法要》、《宛林錄》流行於世。黃檗希

運禪師的弟子之中，以臨濟義玄禪師最爲傑出。

大乘法器

黃檗禪師雲遊訪師時，一日遊天台，路上遇到一位僧人，目光爛然射人，兩人一見如故，因而結伴同行。一日，走到一條小溪，見溪水暴漲而且湍急。僧人說：「渡河吧！」黃檗禪師回答：「兄要渡河，請自渡吧！」僧人隨即開步渡河，如在平地行走，而且不時回頭向師招手大聲喊著：「趕快渡河，趕快渡河！」黃檗禪師於是斥責他說：「你這個自了漢，早知道有此古怪，我應該先斫你的腳筋。」僧人讚歎地說：「你真是個大乘法器，是我所比不上的。」說完就忽然不見了。

參禮百丈

黃檗禪師遊方於京師，受一老婦指點，乃前往參謁百丈禪師。

百丈禪師問：「巍巍堂堂，從何方來？」師曰：「從嶺南來。」

百丈禪師又問：「巍巍堂堂，當爲何事？」師曰：「巍巍堂堂，不爲別事。」即向百丈禪師禮拜，接著即問：「請指示上乘法門。」百丈懷海禪師良久不發一語。

師言：「您不可以讓後人斷絕修學佛法的機會。」

百丈禪師說：「果真如此，那日後就不能負我所託。」

開悟因緣

一日，百丈開示大眾曰：「佛法不是小事。老僧昔被馬大師一喝，直得三日耳聾。」黃檗聞言，不覺吐舌。百丈曰：「子以後莫承嗣馬祖去麼？」黃檗曰：「不然。今日因和尚舉，得見馬祖大機之用，然且不

識馬祖。若嗣馬祖，以後喪我兒孫。」百丈曰：「如是，如是！見與師齊，減師半德。見過於師，方堪傳授。子甚有超師之見。」黃檗便禮拜。

修道報親恩

黃檗禪師出家後，其母因爲思念愛兒，憂傷過度而致失明。黃檗參訪百丈懷海禪師悟道後，一次雲遊中，路經家鄉，順道回去探省母親。當母親得知愛兒回來之消息時，禪師已經走遠，於是其母急追至河畔，不慎掉進河裡而往生。黃檗禪師手執火炬，悲痛地說：「一子出家，九族生天，若不生天，諸佛妄語。」並將火炬投入河中，一陣烈火冲天而起，鄉人皆見母親即隨烈燄生天。

裴休問道

宰相裴休，一日來到寺院，見一壁畫，遂問主事人：「是何圖相？」主事人：「高僧真儀。」裴休問：「這裡可有禪人麼？」主事人答道：「最近來了一位僧人，頗似禪者。」於是找來黃檗禪師與裴休相見。裴休說：「我有個問題，請你代爲酬答。」師曰：「您請問吧！」裴休提起前話問道：「是何圖相？」黃檗禪師大聲地說：「裴休！」裴休聞聲應答，黃檗禪師接著追問：「在什麼處？」裴休當下有所省悟。便說：「吾師真善知識，何以遁居在此處？」自此裴休常請黃檗禪師入府請益，並以弟子之禮相待。

一日，裴休捧著一尊佛，跪在黃檗禪師面前，說道：「請師安名。」師曰：「裴休！」裴休聞聲應諾。師曰：「爲汝安名竟。」裴休作禮云：「謝師安名。」

大唐國內無禪師

一日上堂，聽眾雲集，黃檗禪師便說：

「你們這些人想尋求什麼？」說著使用拄杖驅趕他們。大眾不肯散去，黃檗禪師接著說：「你們每天吃的都是酒渣（意即只在文字上戲論，並未真正識得佛法的大意），如此行腳，被人取笑，看到八百、一千人的禪院就一窩蜂似地趕過去，這不是趕熱鬧嗎？老漢行腳時，在荒地遇上一個漢子，便要往他頭上給他一錐。若他知道痛癢，方可以用布袋供養他。假如都像你們這樣草率，那裡會有今天的情形！你們既然自稱行腳，也該振作些精神。還知道，大唐國裡無禪師嗎？」這時，座中一僧起立說：「諸方尊宿都在聚眾教化，弘揚佛法，怎麼說沒有禪師？」黃檗禪師回答：「不是說無禪，而是說無師。」所以說日用之中處處都是禪，卻教也教不得，傳也無法可傳，「如人飲水，冷暖自知」，唯有自肯承當，方可契悟。

黃檗佛法無多子

臨濟義玄初在黃檗禪師座下依止。一日，首座睦州見義玄在此多年，便教其往黃檗禪師處問問：「什麼是佛法大意？」義玄依言，前去問黃檗禪師，結果問了三次，三次都遭師棒打。

義玄自嘆障重，不能領會箇中深旨，於是向黃檗禪師辭行，欲往別處去。

黃檗云：「汝不得向別處去，直向高安灘頭見大愚去。」

義玄依言來到大愚處，遂向大愚說三問佛法大意，三度遭打之事，並問大愚：「不知我過在什麼處？」

大愚云：「黃檗這麼老婆心切，為你徹困，更說什麼有過無過？」

義玄忽然大悟云：「黃檗佛法無多子！」

禪宗祖師接化學人，每以斥喝顯大機用，世有「德山棒，臨濟喝」之稱。然而棒喝齊施，無非為掃除學人情見，令自見本心。

黃檗三巴掌

大中天子（即唐宣宗），少時聰慧，常愛結跏趺坐。武宗即位後，因遭忌，故離開京城，潛遁到香嚴智閑禪師處，剃度為沙彌。後大中到鹽官禪師處，被請作書記，那時黃檗禪師擔任首座。

一日，黃檗禮佛，大中見而問曰：「不著佛求、不著法求、不著僧求，用禮何為？」黃檗賞他一巴掌，曰：「不著佛求、不著法求、不著僧求，常禮如是事。」大中逼問：「用禮何為？」黃檗老婆心切，又給他一掌，大中憤云：「太麤生！」黃檗又打他一巴掌，說：「這裡是什麼所在，說什麼麤細！」可惜大中不能會意。

大中後繼國位，賜封黃檗作「麤行禪師」。裴休在朝，奏改為「斷際禪師」。

莫負祖師老婆心切

學道人若不直下無心，於心外求法，猶覓兔角，了不可得。所謂教外別傳，以心傳心，不立文字。黃檗禪師更說：「若形紙墨，何有吾宗！」從禪師棒喝機鋒中，深刻體會但用此心，無心不礙有心用，直下承擔，行得一分，即得一分的真實義理。高僧人已遠，但老婆心切的叮嚀，猶在耳邊回響。

塵勞迴脫事非常，
緊把繩頭做一場；
不是一番寒徹骨，
爭得梅花撲鼻香？





普台親子學習營心得

九十三年一月三十一日至二月二日的「普台親子學習營」，在小心燈、星爸、星媽，及隊輔老師心中，留下深刻的記憶、教化的力量。透過心得分享，彷彿看到每個人心中的明燈已被點亮！

編輯部整理

心燈心語——學童心得

第二大隊小心燈 魏彰宴

中台禪寺真好，讓我們感受到內心的寧靜，也讓我們從遊戲中學到七大精神。以前，我看見螞蟻就踩扁牠，透過遊戲，我才知道，就算是小生命也是很珍貴的，我永遠忘不了這美好的時光。

第一大隊小心燈 楊佩珊

我最感恩的是老和尚，因為老和尚的慈悲，創辦學校，讓我有機會進入最棒的學校。

第二大隊小心燈 趙嘉英

謝謝隊輔老師，當我們遇到困難時，他們無怨無悔的教我們，而且讚美我們，讓我們進步。我覺得每過一個小時，就進步一個小時。雖然沒拿過金牌，我也過得很好哦！

第三大隊小心燈 蔣宜軒

Thank you. 讓我們體驗一下普台的生活。也謝謝護學菩薩煮東西給我們吃，衣鉢室的師父為我們縫製營服。

第二大隊小心燈 陳乃慈

感恩老和尚、父母、師父、隊輔老師和所有護持我們的人。如果沒有老和尚的慈悲，就不會有今天的學習營；如果沒有父

母，就不會有今天的我；如果沒有隊輔老師，就不會有良好的成績；如果沒有護持我們的人，就不會有這麼棒的學習營。

第一大隊小心燈 林晏鈴

我最感恩的是媽媽，因為如果媽媽不帶我來，我也沒辦法來。我學到了三大重點：1.要互相尊重、禮讓。2.很多語言。3.很多好事，從孝順做起。

第一大隊小心燈 洪毓均

幫我們上課的老師們，一定都很努力的準備，讓大家在歡樂中學習，使我懂了許多道理，也學了四國語言。在此我要說一聲「老師們辛苦了！」真的很感謝你們。

星爸星媽——家長心得

第二大隊星媽 張偉萍

短短三天……學習營讓我見識到一股純善的力量，是如此巨大。希望我們每個人都是普台心燈，都是良善火種，將這裡感受到的一切帶回社會上。

第一大隊星媽 賴秀珠

參加親子學習營印象最深刻的是：田園課時，老師要小心燈及星爸、星媽去找一棵樹，抱一抱，說一說話。第一次「抱」著樹，而且和小心燈一起，就好像和「樹」成



為一體的感覺，原來「萬物本一體」啊！

洗澡時，小心燈的動作是前所未有的快，洗澡、穿衣、穿襪、掛名牌……，在短短十分鐘內就完成了，真是不可思議，平時拖拖拉拉的個性，也馬上就改變了。

第一大隊星媽 林良

孩子，經過學習營的洗禮，我在你身上看到了成長，由於隊輔老師的無私奉獻，小心燈也會關心隊輔老師沒有位置坐或沒用藥石，由衷地學會真誠的關心，是多麼令人欣慰呀！

第二大隊星媽 賴美貞

已經不記得多少年了，居然可以與孩子肩並肩迎接朝陽、升旗、做早操，重溫大學時代，在花蓮深山裡的小學操場，迎接晨曦的美好感覺。

第一大隊星爸 蘇福智

孩子，你終於不會再賴床了，值得嘉獎。經過學習營的洗禮，我看到你長大了，學會了體諒別人，愛惜飯菜。更重要的是透過對大自然的觀察，你更能愛惜環境與資源。

第一大隊星媽 廖學雲

每堂精緻的教具，與所有的教室布置，都令人感動與讚歎。想到便當、點心要準備四千人份，真的太感恩一切的護學法師與居士大德的發心，讓每一位小心燈得到最好的照顧。

隊輔老師心得

第二大隊隊輔老師 劉育維

一個活動的順利完成，幕後那雙「推動搖籃的手」，想必非常有力。在這裡，我找

到了那雙有力的手！每個人各盡其職的在崗位上付出，那種融洽的氣氛，除了感動，還是感動！每位隊輔老師跳到每首歌幾乎作夢也會夢到；大隊長及中隊長全心全力的帶動全場，講到嗓音沙啞；所有小心燈及星爸星媽努力學著聽不大懂的歌曲，賣力演出。雖然只有短短的三天，大家卻像一家人般互相幫忙。努力的付出，就是最值得回憶的禮物！之後，便是我們發光發亮的開始！

第三大隊隊輔老師 蔡書涵

看到護學菩薩蹲在牆角將一袋垃圾分出果皮和一般垃圾，完全不顧慮到自己的手會髒，一心只想完成執事時，深受感動。隊輔特訓發願前，觀看護學團隊的影片，知道各組法師為了學習營是怎樣付出時，眼淚飆到不行……。比超人更超人的是隊輔、比隊輔更隊輔的是精靈、比精靈更精靈的是——師父。

第一大隊隊輔老師 張芸綾

「比超人還超人，叫隊輔」就因為這一句話，我們拚了命學、記，不間斷的課程，幾乎是沒有時間休息，但是我們做到了，盡力把最好的呈現給大家。

第三大隊隊輔老師 李璧諭

星爸們排班和善後的動作迅速，不但疼愛兒女，更顧全大局。雖然他們的年紀都不輕，但動動跳跳毫不含糊，比小心燈更努力學習，真是令人印象深刻。

第三大隊隊輔老師 林容庄

看到隊裡可愛的小心燈們，說出「媽媽，我愛您」的那一幕，我從他們的眼神中看見那種令人感動的親情……，讓我更想好好的珍惜與父母相處的時間。

開啓覺悟心光

「佛陀成道的故事」話劇演出心得

初級班學員 高銘泉（傳持）／口述
普洲精舍編輯組／整理

一月十日星期六晚上，普洲精舍舉辦了溫馨的歲末圍爐晚會，晚會中初級禪修班學員合力演出了「佛陀成道的故事」，這真是一次令我難忘的經驗。

記得數月前，報名參加普洲精舍第一期初級禪修班，開課當天還在猶豫要不要進去上課，直到聽了第一堂課後，發覺自己獲益良多，從此到精舍上禪修課，成為我每週最期待的事情。

在禪修課程中，為了讓學員深刻體會到佛陀的慈悲與智慧，住持見官法師特別規畫

了這場「佛陀成道的故事」話劇演出，將佛陀的一生從經典當中真實地搬到舞台上來，不僅演出的學員親身經歷了佛陀出生、出家、苦行、降魔、成道的過程，台下的觀眾也身歷其境，見證了佛陀的一生，種下菩提種子，這真是一個有意義的活動。

從來沒有演戲經驗的我們，第一次參與分工如此精細的演出，除了表演人員外，還有導演、旁白、舞蹈設計師、服裝設計師、髮型師、化妝師、音樂控制、燈光控制等，每一個步驟、動作都是靠著大眾共同努力，

普洲精舍初級禪修班學員，在歲末圍爐晚會中合力演出「佛陀成道的故事」，並與精舍法師合影紀念。



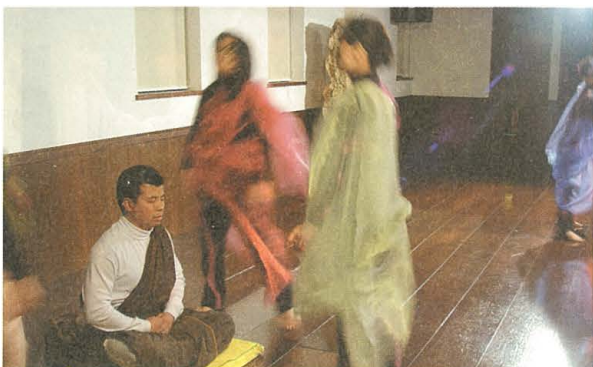
經過不斷的演練彩排，才得以成就。所有初級禪修班的學員，以及有因緣發心的菩薩，爲了圓滿此次演出，在年關將近的時候，莫不犧牲自己的時間、體力，全力以赴。在精舍初初成立三個月的時間內，能夠凝聚這麼多的人力、物力，全賴三寶的加持及法師的願力感召！

從未有過的清涼滋味

此次的演出中，我飾演的是主角——悉達多太子，也就是日後成道的佛陀。爲了演好這個角色，我不斷地練習台詞，卻不能真正抓到悉達多太子當時辭親出家求道的心境，直到經由住持法師的指導，才體會到不論是親情、愛情及一切名利地位，都不過短暫如泡沫，佛陀所追求的卻是永恆的、能夠救度一切親眷及眾生不再受生死輪迴之苦的解脫大道，如此的悲心令我深受感動。

上圖／摩耶夫人輕撫新枝，太子於此安詳降生。

下圖／在八相成道的演出中，體會到佛陀證悟的清涼。



演出前一週，我要求自己吃全素，並且到佛前頂禮發願，祈求佛菩薩的加持，希望能以此虔誠恭敬及清淨的身心，詮釋出佛陀的慈悲與智慧，令所有見聞者悉發菩提心！

自從接演這個角色後，我感受到身心從未有過的輕鬆與自在，過去放不下的煩惱俗事，現在也容易看得開，對於身邊的親人、朋友、客戶更懂得珍惜。演出當天，我的內心有一種莫名的感動，特別是證道的那一幕，隨著場景的轉變及音樂、旁白的交織，我彷彿跟著進入了甚深禪定，體驗到佛陀照破無明煩惱之後證悟的法喜，此時我不知不覺掉下眼淚。

斷除惡習 家庭更圓滿

自從接觸精舍以後，我斷除了二十多年來「打牌」的惡習，這一直是我與同修多年爭吵的原因。從小到大，自己的壞習慣很多，雖然也知道要孝順母親，但總是講不到幾句話，口氣就變壞了。現在的我，不僅能感恩母親養育兒女的辛苦，也能感受到母親自身的障礙及困難，包括色身上的疾病及個性上的固執，所以我更能心平氣和地將佛法的善根種子，慢慢植入母親的心田，讓母親看開很多事情，遠離不必要的煩惱與痛苦。

在精舍的禪修中，我追隨著佛陀的腳步，學會了如何覺悟自心，找回自己自性的寶藏，也改善了與家人之間的關係。此次的話劇公演，我的奶奶、媽媽、同修及四歲的小孩都來觀賞演出，這是他們第一次看到我的表演，能夠藉晚會演出的因緣接引全家人來精舍，看看這個讓我脫胎換骨的地方，由衷的感到歡喜。

話劇成功地落幕了，佛陀的成道給暗冥的世間帶來了一線光明，希望有朝一日，我也能像佛陀一樣，令所有深愛我的親眷及一切眾生解脫煩惱，一同開啓覺悟的心光！

一步一腳印

幾年前一次偶然的機緣，在一場殊勝的灑淨法會中，有幸皈依了大和尚，自此中台禪寺每期寄來的月刊給了我很大的震撼。愛不釋手的反覆閱讀與思惟，發現生命居然可以如此豐富與清澈。前年，經由恭迎佛指舍利的因緣，才真正到精舍參加禪修與共修的課程。在法師慈悲與耐心的教導中，讓我對佛法有更深一層的體會。感恩佛陀的大悲願，讓迷失了大半生的自己，在大和尚一次次發人深省的開示中，找到了人生最具意義的出口，也燃起了對生命的信心！

承擔體恤 深耕福田

一連串的禪修與共修課程，自己學會了不斷地從行為中觀照與改進。自小憨厚、不與人爭的個性，常將承擔與體恤他人視為理所當然，只知道每一件事的完成，帶來的是一份踏實與輕鬆感，學佛過程中猛一回頭，才驚覺自己早已深耕了一大片福田。有幸生長在豐衣足食的環境中，又能得遇大善知識，原來福報真的不是天上掉下來的！感恩三寶的引導，讓自己從學習佛陀的智慧中，對生命有更究竟的詮釋。

觀看身邊病苦與心苦的人們，無法跳脫

煩惱與憂愁的苦海，更了知平時布施與種福田的急迫。從初發心對布施的質疑，經由聽經聞法與反省印證，深刻體會到因緣果報的道理——現在若慳貪不捨、不勤行布施，未來如何有富樂之報？又如何能於生死關頭中捨身而了無牽掛？

慈悲喜捨 狂心頓歇

布施是菩薩行中六度之一，也是菩提道上累積福慧資糧的行門。自己的心量在不斷地發心與喜捨下自然擴大，更有助於教理的認知與智慧的開啓，清淨心自然顯現。在偶然的一次打坐中，體會到妄想心歇下的寧靜，原來自性本自清淨、本自具足，找到安身立命的地方，讓我頓時感動莫名。

教理上的體悟，更令人體會生活行、住、坐、臥，舉手投足無不是法。雖然諸法皆從因緣生，亦從因緣滅，借假修真卻馬虎不得，事事都應用心面對，勇敢承擔。唯有真正將空、假、中三觀落實在生活中，時時提起覺性，認真努力、腳踏實地的起而行，一步一腳印才最重要。精神層次的提升，讓我法喜充滿！如此充滿與豐實的感覺，菩提道上光明可期，願以此共勉！

文／普雲精舍護法會副會長 李碧珠（傳珍）



邁向光明解脫之路

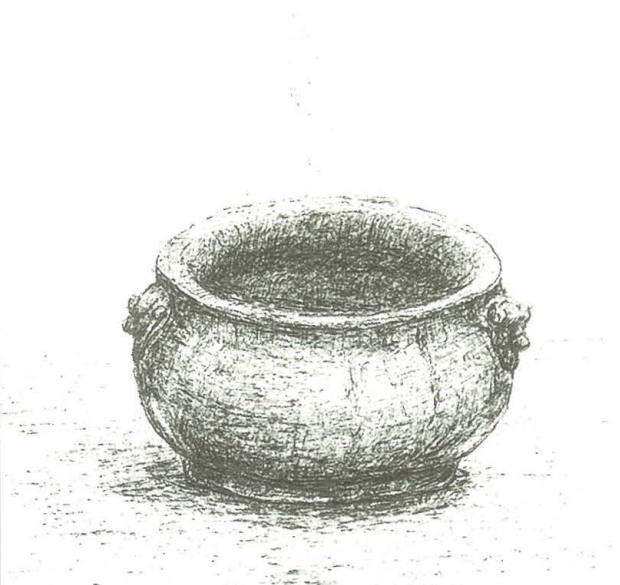
文／普賢精舍護法會顧問 吳俊秀（傳吉）
圖／傳彊

八十三年九月與同修及小孩，有幸參加中台禪寺動土典禮，並在此殊勝的因緣下，全家皈依大和尚座下，正式成為三寶弟子。慚愧的是這八、九年來，由於工作早晚忙碌，總是沒有因緣親近道場，所以在學佛的路上虛度多年。

九十一年十一月，為了追蹤兩年前發現之腦部血管瘤是否有變化，因此做了一次全身健康檢查。檢查結果出乎意料，腦部血管瘤情況良好，但在腎臟的腎上腺卻發現了一顆約5～6公分的腫瘤，在醫師的建議下立即住院，進行切除手術，經過切片病理分析結果竟是惡性腫瘤，頓時全家陷入愁雲慘霧中。

手術後出院，進出醫院作後續的治療已成為生活中的大部份，內心的壓力及負擔可想而知。也許是因緣具足，在精舍住持法師的關心及慈悲開示下，內心猶如抓住大海中的浮木般，有所依怙。這段期間，到精舍禮佛、拜懺，參加禪修課程，下班後在家中佛堂前禮懺，內心漸漸踏實多了。也許是罪業太深，今年十一月初回到醫院追蹤檢查，竟發現癌細胞已轉移至肺部及腎臟，再次的打擊，讓內心充滿了無助和失望。

住院期間，感恩法師及精舍師兄弟，多



次到醫院關心，使自己無助和失望的心情，又升起一線希望。出院後又蒙十方大覺禪寺住持法師啓建慈悲三昧水懺共修法會，讓自己得以至心懺悔，消除業障，增長福慧。法師們無所求、慈悲的付出，讓弟子銘感五內，發願要永遠跟隨著大和尚修行學佛，護持中台。

出院這段期間，四處求醫，精舍住持法師不忍弟子心無法安住，於是開示道：「病從業生，業由心生，唯有徹底清除心中貪、瞋、癡種種毒素，將心安住在法上，依大和尚的指導，精進用功，是安定身心最好的良方。」聆聽完法師的開示，有如當頭棒喝，讓自己真正起了一念慚愧、懺悔心，累劫以來造作了多少的惡業，今生病苦不斷的色身，皆是過去的惡業所感。是該停止怨天尤人的時候了，唯有生起一念殷重懺悔心，精進用功，發長遠心，跟隨大善知識的引導，才是邁向光明解脫之路。



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設，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，惟跨縣市存款仍需填寫。

郵政劃撥儲金存款通知單									
收	帳	2	2	4	9	7	2	2	1
款	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		寄		姓名		通訊處			
王管		款		人		電話			
				□□□□-□□□□					
寄款人代號									

收據號碼：

98-04-J3-04

◎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	2	2	4	9	7	2	2	1
款	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		寄		姓名		通訊處			
王管		款		人		電話			
				□□□□-□□□□					
寄款人代號									

◎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			

虛線內備機器印證用請勿填寫

寄款人收執聯

天祥寶塔禪寺

啓建清明超薦

暨消災祈福大法會

本寺秉佛法慈悲之精神，為淨化人心，倡導知恩報德、尊賢孝親之思想，謹訂於民國九十三年四月三日、四日，於天祥寶塔禪寺啓建清明超薦暨消災祈福大法會，恭請中台禪寺住持 上惟下覺大和尚開壇主法，舉行消災、超薦、供僧、普桌及大蒙山施食等佛事。以此功德回向世界和平，陽上共增福慧，歷代先亡超生淨土。歡迎十方信眾，共赴法筵，同霑法悅。



法會行程

四月三日(週六)

- 09:00 開壇灑淨
地藏經
- 10:30 供燈大典
佛前大供
叩吉祥鐘
- 12:00 午齋
- 14:00 地藏經
- 16:30 晚課
- 17:30 騎牛歸家

四月四日(週日)

- 09:00 地藏經
- 10:30 恭請 上惟下覺大和尚
供燈大典
佛前大供 主法
供僧大典
- 12:00 午齋
- 14:00 恭請 上惟下覺大和尚
開示法要
正授三皈
- 16:30 大蒙山施食法會
- 20:00 功德圓滿

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、本存款單以機器分揀，請勿折疊。帳戶如需自行印存，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。
- 六、製之存款單填寫，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。

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8:00 開始於萬里時鐘處接送。

【禪修班開課】

- 太谷精舍
4月4日 英文佛學講座
4月11日 楞嚴共修／楞嚴經講座
- 佛門寺
3月27日、4月17日 大專青年英文禪修班
- 大覺寺
3月17日 日間初級禪修班
3月19日 夜間初級禪修班
- 普觀精舍
4月6日 夜間中級禪修班
4月9日 日間中級禪修班
4月15日 日間初級禪修班
4月16日 夜間初級禪修班
- 普燈精舍
3月23日 夜間高級禪修班
3月24日 夜間初級禪修班
3月25日 夜間中級禪修班
3月27日 日間初級禪修班
3月27日 日間親子禪修班
- 普洲精舍
3月26日 兒童禪修班
- 普圓精舍
3月26日 初級禪修班
- 普民精舍
3月27日 小太陽親子禪修班
4月10日、24日 小太陽親子禪修班
- 普中精舍
3月15日 初級禪修班
- 普泉精舍
3月16日 日間初級禪修班
3月16日 夜間初級禪修班
- 普行精舍
4月6日 日間初級禪修班
4月8日 夜間初級禪修班
- 普宏精舍
3月16日 初級禪修班
4月10日 兒童禪修班
- 普和精舍
4月6日 日間初級禪修班
4月6日 夜間初級禪修班
4月7日 日間中級禪修班
4月7日 夜間中級禪修班
4月8日 夜間高級禪修班
4月10日 親子禪修班
4月10日 成人禪修班
4月10日 書法定心班
4月11日 日間梵唄助念班
4月11日 夜間梵唄助念班
- 普因精舍
3月15日 研經班
3月16日 中級禪修班
3月17日 初級禪修班
3月18日 高級禪修班
3月19日 長青念佛班、梵唄班
- 普皇精舍
3月29日 中級禪修班
3月31日 高級禪修班
4月1日 初級禪修班
4月2日 心燈及梵唄班
4月3日 兒童親子禪修班
- 普耕精舍
3月29日 初級禪修班
4月7日 親子讀經班
- 普蓮精舍
3月16日 兒童讀經班
- 古峰寺
3月21日 日間佛學英文班
4月23日 夜間初級禪修班
4月24日 日間初級禪修班
4月24日 日間親子營
- 普化精舍
3月23日 夜間初級禪修班
3月26日 日間初級禪修班
4月24日 兒童親子禪修班
- 普台精舍
3月15日 夜間梵唄班
4月4日 兒童禪修班

【法會活動】

- 太谷精舍
3月21日 太谷精舍開光灑淨大法會
傳授三皈五戒
3月27日 週六共修班
4月11日 三皈依
- 佛門寺
3月28日 金剛寶懺
4月4日 半日禪
4月24日～5月1日 大眾精進禪七（英文）
4月25日～26日 八關齋戒
- 普廣精舍
4月4日 清明超薦暨消災祈福大法會
- 天祥寶塔禪寺
4月3日～4日 清明超薦暨消災祈福大法會
- 基隆佛教蓮社
3月27日～28日 恭誦華嚴三品暨禮拜普賢行願懺儀法會
4月18日 楞嚴一日禪
- 普行精舍
3月28日 大悲懺法會
- 普觀精舍
3月22日～27日 禮懺三千佛共修（夜間）
3月28日 三千佛共修圓滿法會
4月11日 背經會考
- 普燈精舍
3月26日 禮懺三千佛共修（夜間）
3月28日 啓建三千佛消災祈福法會
- 普中精舍
3月28日 福慧一日禪
4月11日 地藏感恩大法會
- 普民精舍
4月4日 慈悲三昧水懺法會
- 普安精舍
3月15日～29日 八十八佛洪名寶懺
4月11日 三昧水懺法會
4月5日～5月3日 父母恩重難報經
- 普宏精舍
3月28日 三昧水懺法會
4月2日 觀音消災法會暨佛前大供
- 普和精舍
3月19日～26日 慈悲三昧水懺法會（夜間）
3月28日 慈悲三昧水懺消災祈福暨超薦法會
4月2日～7月9日 禮三千佛洪名寶懺（夜間）
4月11日 禪修班半日禪
- 普慈精舍
3月28日 金剛般若寶懺法會
- 普竺精舍
4月3日 清明超薦法會
- 普雲精舍
3月28日 八十八佛洪名寶懺吉祥平安法會
4月3日～5月9日 準提法會
- 普天精舍
4月25日 浴佛節暨母親節孝親感恩法會
- 普濟精舍
3月28日 大乘金剛般若寶懺法會
4月3日～5月8日 地藏經共修
4月11日 一日禪
4月25日 慈悲三昧水懺法會
- 普賢精舍
4月25日 萬佛洪名寶懺法會
- 普恩精舍
3月28日 藥師寶懺法會
- 普上精舍
2月2日～5月10日 佛說千佛洪名寶懺（夜間）
2月4日～5月12日 佛說千佛洪名寶懺（日間）
- 普民精舍
4月4日 慈悲三昧水懺法會
- 普圓精舍
3月22日 萬佛禮懺共修
4月18日 佛說萬佛名經禮懺圓滿法會
4月19日 佛供大典
- 普蓮精舍
3月28日 半日禪
4月18日 藥師寶懺法會
- 普方精舍
3月28日 清明地藏法會
4月2日 楞嚴經共修（夜間）
4月9日 吉祥感恩祈福法會
4月18日 半日禪
4月25日 大悲懺法會
- 普化精舍
3月28日 華嚴法會圓滿回向
4月1日～4月30日 父母恩重難報經共修暨超薦法會
4月17日 半日禪
- 普田精舍
3月28日 清明大悲懺消災超薦祈福大法會

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	普梵精舍	台中市東區大公街2號	TEL (04) 2225-0190 FAX (04) 2225-0195
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	普豐精舍	台中縣豐原市圓環東路675號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
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	普開精舍	南投縣草屯鎮碧山路155號	TEL (049) 2365-955 FAX (049) 2300-503
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	普方精舍	南投縣南投市文昌街50號	TEL (049) 2200-250 FAX (049) 2244-192
普惠精舍	台北市南港區忠孝東路六段370巷5號 (聯豐大樓B1旁)	TEL (02) 2653-5746 FAX (02) 2653-5745	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	普天精舍	南投縣埔里鎮北環路123號	TEL (049) 2989-820 FAX (049) 2980-431
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	奉天寺	南投縣埔里鎮光遠一街7號	TEL (049) 2996-638 FAX (049) 2904-545
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	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	普彰精舍	彰化市忠誠路108號	TEL (04) 728-2772 FAX (04) 728-2840
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	普田精舍	雲林縣斗六市中山路158號	TEL (05) 532-1616 FAX (05) 532-1010
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	普嘉精舍	嘉義市民生南路5號7樓	TEL (05) 227-5200 FAX (05) 227-2925
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
普印精舍	台北市北投區石牌路一段144號	TEL (02) 2823-3940 FAX (02) 2823-3950	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	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	普南精舍	台南縣新化鎮民生路262號	TEL (06) 598-7146 FAX (06) 598-7149
普濟精舍	台北縣三重市永福街15號	TEL (02) 2286-8460 FAX (02) 2280-7360	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	普同精舍	高雄市苓雅區仁義街66號	TEL (07) 331-8888 FAX (07) 331-0044
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	普信精舍	高雄市三民區灣復街15號	TEL (07) 387-2162 FAX (07) 387-2379
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	普上精舍	高雄市小港區民益路60號	TEL (07) 801-9918 FAX (07) 801-9917
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	普剛精舍	高雄縣岡山鎮岡燕路93號	TEL (07) 622-2533 FAX (07) 622-5535
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	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
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	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	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	普台精舍	台東縣台東市開封街392號	TEL (089) 340-268 FAX (089) 341-082
普頓精舍	台北縣樹林市武林街3-3號	TEL (02) 8675-1501 FAX (02) 8675-1502	美國大谷精舍	1031 North Fair Oaks Avenue, Sunnyvale, CA 94089	TEL (408) 747-1099 FAX (408) 747-1098
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	美國佛門寺	3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549 USA	TEL (925) 934-2411 FAX (925) 934-2911
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	普願精舍	20836 Marcon Dr. Walnut, CA 91789 USA	TEL (909) 595-7313 FAX (909) 598-1128
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	普德精舍	12129 Bellaire Blvd. Houston, TX 77072 USA	TEL (281) 568-1568 FAX (281) 568-1569
普觀精舍	新竹市學府路445號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650	海天禪寺	716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines	TEL (632) 723-6132 FAX (632) 722-4400
普宏精舍	新竹市光華東街31號2樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421	普廣精舍	G/F, NO.7 Moreton Terrace, Causeway Bay, Hong Kong 香港銅鑼灣摩頓台7號地下	TEL (852) 2915-6011 FAX (852) 2915-6700
古峰寺	新竹市高峰路223號	TEL (03) 521-3602 FAX (03) 561-5165	泰佛寺	61/84~86 MOOBAN THAVEEMIT, RAMA 9 ROAD, BANGKOK 10320, THAILAND	TEL (66) 264-32386 FAX (66) 264-32795

【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】



五觀堂

王靜芝書

齋堂為叢林道場用齋之處，又稱「五觀堂」。兩側楹聯由名書法家王靜芝恭書「一念真誠斗金易化，三心未了滴水難消」，警醒行者於二六時中皆應用心，用齋之時，亦當收攝心念，精進道業。觀一粥一飯十方成就，為成道故，方受此食，不因美食起貪、不因食粗起惱。一念真誠，方堪受檀越信施；若散心雜話，雖是滴水之微，亦難消受。

一念真誠斗金易化

三心未了滴水難消

王靜芝書

中台植物之 卡利撒

Impressions of Chung Tai

佇立綻放的白花，
顯露出塵不濁的清秀英姿；
厚實油亮的綠葉，閃耀著飽滿的光澤。
映襯著鮮紅欲滴的果實，
如同行者薰習善法，入世行道而不染，
因中修習六度圓滿，終成完美堅實的佛果。



【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：*Carissa grandiflora*
英名：*Carissa*, Natal plum
別稱：美國櫻桃、大花卡梨
性狀：夾竹桃科。常綠灌木
原產：印度、錫蘭、緬甸、馬來西亞、爪哇
用途：庭園樹、盆栽
- 辨識特徵：
1. 株高約1-3公尺。
 2. 葉對生，闊卵形或橢圓形，先端鈍形或有短突，厚革質，葉基有Y形針刺。
 3. 花頂生呈聚繖花序，花冠五裂，白色具芳香，四季常開。
 4. 花後能結桃形漿果，未熟果綠色，成熟果紅豔可愛，可食用，具白色乳汁，味微甜。



台北郵局許可證
台北字第1480號

郵資已付
國內



雜誌類