

79期

# 中台山

釋惟覺



題

<http://www.ctworld.org>

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

中華民國九十三年十二月十五日出刊

ISSN 1810-0929

## 虔誠一心燃懺炬 洗垢除愆現祥光

### ■本期主題

懺悔——改過遷善從「心」起

### ■正法眼藏

九十三年度結夏開示

——明心見性·見性成佛（二）

### ■專題思惟

佛法與科學之印證及啓示（二）

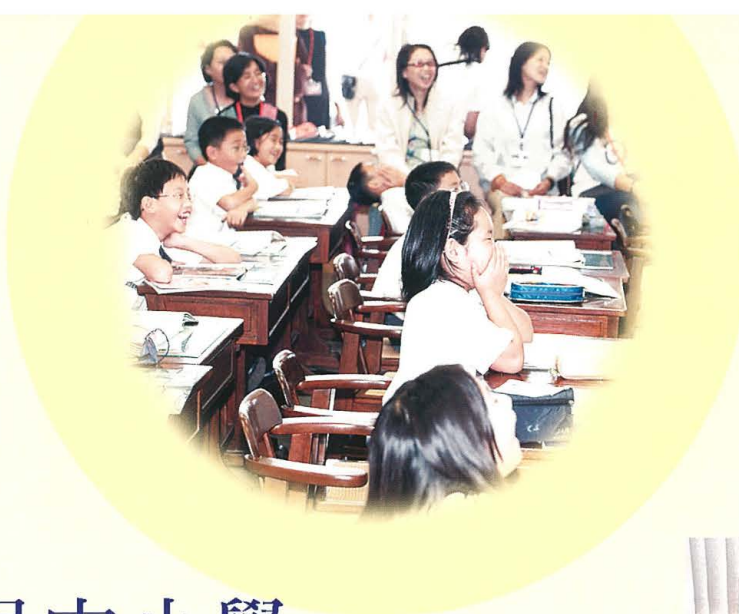
### ■普台教育

普台國民中小學教學觀摩活動報導

立足普台 放眼國際







普台國民中小學



# 教學觀摩

台上台下師生互動，啟發學習的昂然興緻。校方家長共同交流，將對教育的希望與用心，串連成守護孩子成長的喜悅與動力。





# 甘露法語

---

## Sweet Dew of the Dharma

如果修行沒有擔當，不能禁得起挫折、磨鍊，那就只是研究佛學，而非學佛。

If you cannot assume responsibility for your own cultivation or endure its trials and hardships, then you are at best studying Buddhism, not practicing it.

---

上惟下覺大和尚法語



# 目錄

封面攝影／見土法師 位置／中台禪寺週邊林園



04

【本期主題】

懺悔——改過遷善從「心」起

編輯部



20

【正法眼藏】

九十三年度結夏開示  
——明心見性 見性成佛（二）

上惟下覺大和尚開示



46

【普台教育】

普台國民中小學教學觀摩活動報導

編輯部

|    |         |          |           |
|----|---------|----------|-----------|
| 05 | 【本期主題】  | 懺悔       | 上惟下覺大和尚開示 |
| 07 | 【本期主題】  | 如實懺悔     | 見靈法師      |
| 08 | 【本期主題】  | 思過       | 見榜法師      |
| 10 | 【本期主題】  | 為什麼不願意認錯 | 見驍法師      |
| 12 | 【本期主題】  | 凡聖一念間    | 見風法師      |
| 15 | 【本期主題】  | 日常中的反躬自省 | 見彥法師      |
| 16 | 【本期主題】  | 進入生命的桃花源 | 邱綉瓊       |
| 18 | 【佛典故事】  | 阿那律尊者    | 見田法師      |
| 31 | 【生活啓示錄】 | 衆生皆有佛性   | 見鑑法師      |



|    |          |                       |          |
|----|----------|-----------------------|----------|
| 32 | 【專題思惟】   | 佛法與科學之印證及啓示（二）        | 見護法師     |
| 38 | 【佛法小常識】  | 鏡鈹                    | 編輯部      |
| 39 | 【禪林衲子心】  | 甲蟲悲歌                  | 見達法師     |
| 40 | 【禪林衲子心】  | 山居札記                  | 見穆法師     |
| 42 | 【佛學院園地】  | 尋找慈悲                  | 見涅法師     |
| 44 | 【佛學院園地】  | 慈心觀照                  | 中台女眾佛教學院 |
| 45 | 【普台教育】   | 普台國民中小學教學觀摩活動報導       | 編輯部      |
| 48 | 【普台教育】   | 立足普台 放眼國際             |          |
|    |          | ——普台學生參加劍橋小院士英語比賽得獎報導 | 編輯部      |
| 50 | 【紅塵清泉】   | 普高精舍於高雄榮總啓建藥師法會       | 郭劍凌      |
| 52 | 【紅塵清泉】   | 星燈營的心體驗               | 傳芸       |
| 54 | 【紅塵清泉】   | 在星燈營裡的豐收              | 傳賢       |
| 55 | 【紅塵清泉】   | 小菩薩大啓示                | 吳心心      |
| 56 | 【法界塵影】   | 十月弘法記要                | 編輯部      |
| 60 | 【精舍活動預告】 | 精舍課程及活動快訊             | 編輯部      |

## 編輯手札

經云：「諸福中，懺悔爲最，除大障故，獲大善故。」懺悔，是一門自我省察的功課。省思過錯，懺除罪愆，祛除心中的煩惱障礙，猶如移開一顆顆堅固巨石，能讓智慧法水暢流，使內心得到自在與清涼。本期主題「懺悔」單元，將與大眾分享如何從修正錯誤中紓解困境，進而開闊生命的視野。

科學家與宗教家的成就，對世界的發展影響至深至遠。就科學與佛法而言，一是講究理論實證的學問，一是心靈體驗的宗教，二者均以實事求證、探索真相爲目標，然而其內涵能否相互交集？「專題思惟」單元，探討佛法對科學的啓示，取佛法智理以提供學術研究不同面向的思惟線索，期藉淨化心靈以促進世間之平和安樂。

爲讓家長們了解孩子的學習環境，普台國民中小學於十一月六日舉行教學觀摩活動。豐富而活潑的課程設計，啓發孩子們專心學習，也讓孩子在輕鬆愉快的氣氛中吸收新知。此外，經過近三個月的學習，普台學童參加校外英語說故事比賽即有優異表現，不僅將敬慈和真校訓精神融入故事情節當中，英日西法四國外語的對話能力，更贏得與會大眾的喝采與讚歎。教育是百年大業，更是影響國家社會未來最重要的工作。透過「普台教育」單元，與讀者共享普台成長的希望與喜悅。



# 懺悔

改過遷善從「心」起

《大乘本生心地觀經》云：「若能如法懺悔者，所有煩惱悉皆除。」懺者，懺其前愆，盡懺過去所有惡業，永不復起；悔者，悔其後過，從今以後，永斷一切惡業，更不復作。儒家言：「過則勿憚改。」懺悔過失、修正錯誤的當下，不僅開啓善法之門，同時更能找到光明的出口。







上惟下覺大和尚開示

## 懺悔

罪懺清淨，福德就現前，  
就能消災免難、遇難呈祥，最後也能得到究竟的解脫。

編輯部整理

### 如實懺悔 清淨安樂

懺是懺悔過去，悔是悔改未來。每個人難免都會有過失，造了過失就會障礙自己，所以要立即悔過，如實懺悔，心才能清淨安樂。儒家也說：「人非聖賢，孰能無過。過而能改，善莫大焉。」知道慚愧、懺悔，改過遷善，是很重要的。

懺悔就是要返照自心，時時注意自己的起心動念。若不知返照自心，不清楚自己所起的是善念、還是惡念，就容易走錯路。知道返照自心，人生就有了正確的方向，就能生一切功德、善法。

所謂「放下屠刀，立地成佛」，對於過去的錯誤，要能改正並且看破、放下，從今以後絕不再犯同樣的過失。古人說：「從前種種譬如昨日死，以後種種譬如今日生。」過去的已經過去，以前是在迷惑當中，那個我已經死了，從現在開始是一個嶄新的生命，知慚、知愧這念心才是真正的我，這個我時時刻刻保持覺性，就是今日生。如《大學》所說：「苟日新，日日新，又日新。」時時刻刻檢討反省，使這念心安住在善法、慈悲心、恭敬心、精進心上。如此真正發自內心的懺悔，就能夠滅罪，得清淨安樂，達



到懺悔的目的。所以懺悔在佛法當中是很重要的法門。

## 阿闍世王懺悔病癒

在佛陀時代有一位神醫耆婆。當時，阿闍世王因毀謗僧團而致全身長滿惡瘡，耆婆告訴他：「大王！我雖是天下神醫，能治各種病，就是治不了您的病，因為這是業障病。如今只有到佛陀那裡去懺悔，才能得救。」於是阿闍世王就找侍者抬他到佛陀那裡懺悔，虔誠懺悔之後，病就好了。所以從事相上而言，懺悔能治身病，也能治心病。生病時若不知慚愧、懺悔、精進用功，而只靠藥物治療，是不容易痊癒的。

## 事懺 加功用行

怎麼樣懺悔才能滅罪？懺悔分為事懺與理懺，這兩種懺悔都不能缺少。事懺，就是在佛像、三寶前誠心發露。發露就是自己說出所犯的過失，現在誠心悔改，往後不再犯，希望佛、法、僧三寶，一切善知識，為自己作證明，這是事懺。

事懺也有種種的標準，譬如誦經，應該誦多少卷；持咒，應該持幾十萬遍；拜佛，應該拜多少拜，都有一個標準，端看所犯的罪是輕、是重而制其標準，這些都屬於事相上的懺悔。事相上懺悔之後，唯恐自己還沒辦法消罪，所以進一步要做到理上懺悔。

## 理懺 觀罪性空

所謂理懺，就是靜坐「觀罪性空」。「觀」就是思惟，思惟一切諸法都是緣起，善法是緣起，惡法也是緣起；既然是緣起，

緣起性空，其本性就是空性。能犯的這個人，是四大假合，地大歸地、水大歸水、火大歸火、風大歸風。這樣一分析，一切諸法都是畢竟空寂。既然人也是空，罪性也是空寂，誰在受罪？誰在造業？哪裡還有罪過？這就屬於理懺。

最高的理懺就是無生懺，也是最究竟的懺悔。「無生懺」，就是這念心要時刻安住在無生，超越善惡。佛陀慈悲，開示罪不從任何地方來，而是從顛倒生，諸法緣起，緣起性空，一切皆是虛妄。既然如此，則「一念不生，萬法無咎」，心安住在實相上，念念分明，處處作主，這就是最高的懺悔。如此就能真正「一了百了」。

## 事理圓滿 究竟解脫

然而，並不是學了很多懺悔的方法，就可以任意的造業，要偷就偷、要搶就搶、要吃就吃，做了之後再來懺悔滅罪，有這種預設心念、預設立場，明知故犯，懺悔就沒有效果。

佛法中每一件事情都有事、有理，所以懺悔的時候，事和理要同時具足。誦經、持咒、念佛、拜佛，斷惡修善，用種種的加行來消除業障，這屬於事。理，就要觀察這件事情是緣起、性空，一切善惡諸法都無自性，了不可得，能所俱空，罪也不可得，這就屬於理懺。事當中有理、理當中有事，事懺之後再加理懺；理懺之後，又不妨事懺。

如此融會貫通，事理圓滿，就無罪不滅，無福不生。罪懺清淨，福德就現前，就能消災免難、遇難呈祥，最後也能得到究竟的解脫。







# 如實懺悔

無始劫來的業障，不是任何人加諸的，也不是來自十方，而是從妄想與顛倒中產生，然而妄想心本自空寂，所以依之而起的業障也是空性。

文／中台女眾佛教學院研究所一年級 見靈法師

## 改過遷善 踏實用功

人非聖賢，孰能無過。在修行的過程中，因煩惱未漏盡，未達聖人的境界，難免有犯錯的時候，有過錯並不可恥，重要的是該懂得懺悔。

懺悔，是追悔過去所犯的罪過，以至誠懇切的心，向他人懺悔自己的罪業，並且改往修來，誓不更造。懺悔可分為事懺與理懺。事懺，又稱為隨事分別懺，就是依照懺儀如法於佛前懺悔自己所造的罪業。理懺，又稱為觀察實相懺悔。《華嚴經》云：「菩薩知諸罪不從東方來，不從西南方、四維上下來，而共積集，止住於心，但從顛倒生，無有住處。」無始劫來的業障，不是任何人加諸的，也不是從十方來，而是從妄想與顛倒中產生，然而妄想心本自空寂，所以依之而起的業障也是空性。藉由觀罪性本空的理而契入實相、消除業障的方法，稱為理懺。

## 如法懺罪 累世業消

禪宗三祖僧璨大師在未出家前曾患麻瘋

病，遍訪名醫都無法治好，由於自知是業障病，所以在參訪二祖慧可大師時，特地懇求二祖為自己懺罪。慧可大師對僧璨說：「將心來，與汝懺。」僧璨遲疑良久，便答：「覓罪不可得。」二祖聽了即說：「與汝懺罪竟。」僧璨當下契悟能懺所懺的這念心，說道：「今日始知罪性不在內、不在外、不在中間。」真懺悔，就是在起心動念的當下覺察、覺照，將這念心始終安住在覺性上。永嘉玄覺大師說：「證實相，無人法，剎那滅卻阿鼻業。」實相，是當下這一念清楚明白的心，不起妄想，處處作主；契悟這念心性，必然了知罪性空寂，甚而於剎那間了卻無始劫來的罪業。

佛陀曾開示大眾：「世界上有兩種最有智慧的人，一是從不造惡的人，屬於先知先覺的聖人；二是犯錯而能懺悔改過的人，屬於後知後覺的眾生。」修行路上，除了勤修善法，更要返照自心，時時注意身口意的動向，將不善之念一一懺除，如此，內心便得清淨與安樂。







# 思 過

流動的水不會腐敗，轉動的戶樞不會生蟲；  
精進的修行人不會造業墮落，  
肯認真於道業上，就能令法輪常轉。

文／中台女眾佛教學院研究所二年級 見榜法師

## 檢省自心 跳脫障礙

龜兔賽跑的故事中，兔子「聰明反被聰明誤」，自負輕敵，仗恃著自己腿長，以為睡一覺再跑都會贏，結果輸給了認真踏實的烏龜。這個故事淺顯易懂，每個聽過的人都會笑兔子太驕傲，也都會稱讚烏龜的努力不懈。然而，在不知不覺中，我們有時卻成了那隻兔子而不自知！

反省在日常生活上的所作所為以及種種心念，其實，有不少時候是靠著小聰明而心存僥倖、得過且過。最常有的一種心念，是把「經濟效益」當成懶惰的藉口，於是，衣服累積了好多天才洗一次，因為省時、省水、省力；垃圾積到再也壓不下去了才倒，因為省時、省力、省事；不急的事永遠不會立刻做，做的永遠都是「不得不」的急事。怎麼不會開天窗呢？憑著小聰明加上一點福





報，當然，有時還是會業障現前，而所謂的業障，就是自己！

太愛惜自己，是修行的障礙。在乎自己的感受、在乎自己的色身、在乎自己不能太累、在乎別人怎麼看我……種種妄執，堅固不捨。把色身當成藉口，就會阻礙發心；不發心，道業難成。然而，避懶偷安的習氣一旦養成，實在很難改，否則古時候的陶侃為什麼要搬磚？不就是為了讓自己保持精進不懈的心。「由儉入奢易，由奢入儉難」，勤奮的美德並非一朝一夕可成，但懶散的惡習卻是一下子就養成。尤其，有一點小聰明的人，即便懶散，事到臨頭還是可以從容應付，這樣的人，看似幸運，其實是大不幸，因為，永遠難有成就。

## 但念無常 慎勿放逸

反省之後，知道自己最缺乏的是「認真」與「精進」。如何發起精進心，認真面對自己的修行？首先，必須仔細思惟無常苦、因緣果報的道理。有生必有死，生死輪迴之苦，若真將生死輪迴之苦時刻繫掛心頭，豈會懈怠懶散？只是，一般人從未真正體會無常的苦，從來不認真地以為「躺在棺材裡的那個人會是我」，只知道終有一天會死，但總是不會來的太快。這種心態，就像牛看見同類被屠夫牽去宰殺，卻視若無睹的繼續低

頭吃草一樣！所以，普賢菩薩警眾偈云：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？大眾當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸！」生命一點一滴的流逝，誰都不知道未來還剩下多少日子，如果死到臨頭才要精進，必定後悔莫及！

## 思過改過 斷惡修善

其次，要思惟業力輪迴的苦。今生累積的業，足以讓自己飽受苦果，更何況思及過去生中無量無邊的惡業，豈不畏懼？醫院中開腸破肚、切喉割舌的手術，天天都有，不正是菩薩示現來教導我們，應當精勤斷惡修善，莫待業力現前才知痛苦無量。

因此，保持精進不懈的心，是一個修行人最基本的條件，也是讓自己不斷進步的動力，如古人所說：「流水不腐，戶樞不蠹。」流動的水不會腐敗，轉動的戶樞不會生蟲；精進的修行人不會造業墮落。肯認真於道業上，就能令法輪常轉。期勉自己，如流動的水、如轉動的戶樞，勤奮不懈，令煩惱不生，善法不斷，進而發大乘心，行菩薩道。







# 爲什麼不願意認錯

不願意認錯，  
就是在自尊心底下緊守那小小的一座城池；  
認錯，就像打開城門一樣，  
視野是無限的寬廣。

文／中台男衆佛教學院大學部二年級 見驍法師

## 明辨對錯 勇於改過

「爲什麼不願意認錯？」這是一個很好的問題，也是從古至今一直存在的問題。回想小時候，看到父兄長輩們，都是這麼高大挺拔，雄赳赳、氣昂昂的；看到校長、老師、社會賢達們，外貌如此莊嚴，說起話來振振有辭、鏗鏘有力，好威風、好神氣！心想：我要以他們爲榜樣，將來也要和他們一樣。

長大一點，能看懂報紙之後，觀念改了。翻開報紙，就會看到有人做錯事，有的殺人放火、有的橫刀奪愛、有人貪污……這會兒終於明白了，有的人雖然相貌堂堂，但也是會犯錯的。

從小我們接受的教育就是：要聽爸爸媽媽的話，要當一個好孩子，要考一百分、第一名，要做模範生……這些都是「對的」，從小我們都是被教育要做「對的」事，做





「錯的」要被處罰、要扣分、甚至要罰錢。但是，「人非聖賢，孰能無過」，直到有一天，我們犯了錯，心中第一個想到的是：「不能讓別人知道。」於是，就開始「不願意認錯」了。而不願意認錯有兩種情況，第一、是被冤枉的，根本沒有錯，當然不願意認錯了；第二、事實證明是做錯的，但就是「不願意認錯」。

然而，勇於認錯，不僅能增進個人的修行，更可轉化團體間的危機。

戰國時代，秦國向趙國強索和氏璧，趙國政治家藺相如奉命帶璧入秦，並與秦王當廷力爭，最後終於「完璧歸趙」。趙惠文王二十年（西元前二七九年），藺相如隨趙王到渾池與秦王相會，由於藺相如的機智與膽識，使趙王沒有被屈辱，後來藺相如因功被封為上卿。這使得同朝大將廉頗有所誤會，於是心中不滿，幾次想藉機挫藺相如的膽氣，欲與其一爭高下；而藺相如深知秦國不敢侵略趙國，實由於畏懼自己和廉頗能同心戮力保衛趙國，因此對廉頗多方忍讓，不與正面衝突。後來廉頗知道真相後，佩服藺相如開闊的胸襟與廣大的見識，當下愧悟，於是「負荊請罪」，前去藺府登堂「認錯」，誤會冰釋之後，兩人成為知己。後來，趙國就在藺相如與廉頗這一文一武的搭配下，維持一段長時間的穩定國勢。

## 放下我執 承擔過錯

不願意認錯，就是在自尊心底下緊守那小小的一座城池；認錯，就像打開城門一樣，視野是無限的寬廣——退步原來是向前。當放下自尊心、放下我執而認錯時，內心是何等的舒暢與踏實啊！從前，大陸有東西兩間寺廟，朝禮的信眾都絡繹不絕，但是，東廟住持每天忙進忙出，而西廟住持每天卻清閒自在。東廟住持為此感到不解，於是抽空至西廟拜訪，在參觀西廟的環境時，看到一位法師正在打掃，而另一位法師路過當中不小心被掃帚給絆倒，此刻掃地的那位法師連忙將跌倒的法師扶起，並很愧疚的道歉，跌倒的法師也急忙起身向掃地的法師致歉，雙方互相鞠躬行禮了好一陣子。這番情境讓東廟住持有了一番體會：原來，這裡的法師遇到問題都能自我承擔，並且彼此和諧處事，難怪寺務的運作會這麼順暢！

不願意認錯，不僅障礙自己的進步，還會造成他人的困擾，因此，要有承擔自己錯誤的勇氣，就如古德所言：「知恥近乎勇。」道家亦云：「為學日增，為道日減。」身為修行人，更應該時常反省己過，積極地懺悔、改進。勇於認錯，進而將缺點、煩惱、習氣革除，心中的負擔便愈來愈少，同時，更能清楚自己修行的方向，安然地踏上菩提之路。







# 凡聖一念間

面對難改的習氣，在一次次的調整過程中，免不了萬般的艱苦掙扎；倘使能懇切地懺悔自己的過失，真正的改過向善，打從悔過的那一念起，就能與善法相應，也正是邁向光明人生的起點。

文／中台女眾佛教學院高級部三年級 見風法師

## 染緣易就 作主由己

很久以前，英國的一個小村落裡，住著一對年幼的兄弟，由於雙親早歿，兩人過著相依為命的日子。有一陣子，村民的東西屢屢遭竊，經過調查，發現小偷竟是這一對兄弟。村民將他們送到老村長那兒裁決。老村長一看是二個小孩子，念在他們年幼不懂事，也為了護念他們的前程，僅要求這一對兄弟承諾未來不再違犯，一番曉以大義便遣送他們回家。

時光飛逝，二位小兄弟已成為青少年。所謂「本性難移」，習氣如果沒有根除，遇到相應的境界，仍是很容易現前的。這對年輕人雖然幼時因偷竊被逮到，也允諾不再行竊，但由於積習已久，慣竊成性，久而久之便將老村



長的教誨及恩惠拋諸腦後。一日，這對兄弟經過鄰居的農場，哥哥忍不住向弟弟說：「嘿！你有沒有看到那裡有一群小羊？或許我們可以抱幾隻走，去換點金幣！」弟弟有些猶豫：「好是好，可是如果農場的主人報了案，我們將他的羊拿去換錢……不是很容易被發現嗎？」「這個……」哥哥皺著眉頭想了想，突然拍手大叫：「還不簡單！就送到別的城鎮賣，事情不就解決了！」

在一個夜晚，這對兄弟以矯捷的身段翻過農場籬笆，又以迅雷不及掩耳的速度抱起幾隻羊，帶離農場，一切都是那麼的順利，農場裡好像未曾發生過任何事情一樣。這對青年連夜趕往另一城鎮，正為自己天衣無縫的計畫得意時，卻萬萬沒想到，農場主人早已密報警方，警察也已埋伏在他們前往的城鎮內。當這對兄弟在市集上和人討價還價時，警察將他們逮個正著！

一向和藹的老村長看到多年前信誓旦旦要改過的兄弟再度「來訪」，不禁勃然大怒！經過審議，村人決定以當時處罰累犯最常用的方式——在額頭上烙印，來處罰這一對年輕人，這種方式不僅令當事人感到痛苦，一方面也等於召告世人要小心這些犯罪者。審判定案，執法者將刻有英文字母「ST」【代表 sheep thief (偷羊的賊)】的鐵塊燒得火紅，緊接著將炙熱的鐵往兄弟倆的額上烙印，這對兄弟的人生，自此有了重大的改變。

## 改往修來 從心出發

頭上有了這麼明顯的「記號」，無論找工作或與人交往，都不是件容易的事，兄弟倆正為自己往後的日子苦惱著。哥哥說：「我要到一個沒有人認識我的地方，重新開始！」弟弟回答：「這沒有那麼容易！」弟弟繼續說：「或許我們可以從現在開始改過自新，只要我們夠努力，總有一天會得到村民的諒解！」「你的意思是，要我帶著這個烙印重新開始？你有沒有想過，未來會有多少屈辱等著我們去受？」哥哥再次表示：「我要到一個全新的地方重頭來過！」語畢，收拾起行囊，就這麼向弟弟告別了。

哥哥走過了一個又一個城鎮，終於來到一個沒人認識他的國家。當他去找工作時，發現沒有人聽懂他所





說的語言，根本沒辦法和人溝通。雖然，沒人知道他額頭上的字母象徵什麼意義，但是語言的障礙確實讓他無從謀生，他決定再走向下一個城市。可是，走到哪都遇到相同的問題，他就這樣一再地長途跋涉。最後，在一個酷寒的冷冬夜晚，哥哥於飢寒交迫下客死異鄉，沒有人知道他的名字，也沒有人知道他從哪裡來。

留在原鄉的弟弟，從有了「印記」開始，便下定決心要痛改前非，以彌補自己的過錯。額頭上有了那麼明顯的烙印，要讓人信任，是相當不容易的。每次只要走在路上，就會有許多小孩子，手裡拿著泥塊和木棒丟向他，嘴裡喊著：「小偷！小偷！」村莊裡，沒有人與他說話，也沒有人願意和他有任何的接觸，更別提有人會想雇用他做事。弟弟知道，要別人對他改觀，勢必會經過一番考驗與磨鍊，而且需要花很長的一段時間，儘管如此，他還是鼓勵自己：唯有不斷地反省、改過，才是真正的「重新開始」。既然找不到工作，弟弟退而求其次，到深山裡當樵夫，賣柴維生。

漸漸地，村民發現弟弟所賣的柴質地優良，而且人也很講信用，總是真心為他人付出而不求回報——即便受助者對他的態度仍那麼冷漠。就在那年的冬天，風雪交加，氣候嚴寒，有兩位寡婦因為沒錢買柴火，凍得幾近死亡，弟弟用僅剩的柴火趕忙替婦人取暖，就這樣救了兩條人命。他的義舉讓大家另眼相看，村民總算對他改觀了，從不屑一顧轉為信賴、尊重。

## 真心修善 惡緣盡除

數十年後，弟弟已是兩鬢霜白的老人了。一日，有個從外地來的年輕人，與這位老人家擦身而過，看到老人額頭上的烙印時，他轉身問一旁玩耍的小孩：「你可以告訴我一件事嗎？」年輕人指著弟弟繼續問道：「那個老先生的額頭上為什麼會有 ST 的英文字母呢？」小孩回答：「先生，你大概是初到此地吧？這位老先生是我們村裡最和藹、最善良的大好人。」小孩接著又微笑地說：「老先生額頭上的英文字母可是聖人(saint)的縮寫哩！」

從“sheep thief”到“saint”，這當中的轉變，正是以「懺悔」為開端。面對難改的習氣，在一次次調整過程中，免不了萬般的艱苦掙扎；倘

使能懇切地懺悔自己的過失，真正的改過向善，

打從悔過的那一念起，就能與善法相應，

也正是邁向光明人生的起點！







# 日常中的反躬自省

為了小小的名利，從意業發動了口業與身業，瞬間十八界的纏結又更增長。六道的生死不就在這當中，實實在在的走了一遍嗎？

文／中台男眾佛教學院大學部一年級 見彥法師

## 爲道日減 懺除人我分別

一星期努力完成的報告，即將發回——心裡不禁念念盤算著。教授師開口了，頭一句就提到本組的報告，指出了數點的缺失。「唉！怎麼自己還是不夠細心！」「這點教授師指導的，可能有誤會，要做個澄清！」隨著教授師講評的進行，內心繼續對話著。課程在引磬數響中結束，趕緊看看別組的成績——不錯！本組拿到了最高分！忽然內心一怔，外在的分數令人滿意，但自性的分數呢？

古德云：「六根清淨方爲道，退步原來是向前。」修行應是爲道日減，以無爲法作爲修行的綱旨。但是這堂自性的考工中，無爲法及格了嗎？起心動念中，耳根聞著聲塵，意根緣著根深柢固的我執，畫出一道長長的鴻溝，分出了人我。有我、有教授師、有本組、有他組、有我的報告、有他人的報告。感到讚美、感到責難、產生歡喜、落入難過。爲了小小的名利，從意業發動了口業與身業，瞬間十八界的纏結又更增長。六道

的生死不就在這當中，實實在在的走了一遍嗎？深深懺悔過去的不覺，種種不淨的身口意業。

## 釐清岔路 趨向正道

修行的困難不在路途有多遠，而在於有無走入岔路！戰戰兢兢的，是心裡的岔路，微細難量。有名聞利養的岔路，有妄自菲薄的岔路，其中潛伏著欲望的深谷，無明的暗流，業力的絆索。如何真正用上功夫，不致戰敗而還？思緒至此，深感自己能在這殊勝的道場用功，實是無上福報，教授師苦口婆心的訓勉，培育學僧完備的僧格與知見，真正是修行最佳的護身符，是弘法利生的金剛智杵。種種規矩，更是一道保護的屏障，能使不善的因緣遠離，讓道業細水長流。思惟至此，怎不心懷感激？上報四重恩，下濟三塗苦。今日承蒙三寶的加被，大和尚的恩澤，方能出家修行，淺嘗解脫煩惱的無上法味。也願一日，能讓有緣的眾生，遠離眾苦，同受如來清涼法益。





# 進入生命的桃花源

就這樣在塵世中尋求了半輩子，在一個偶然的機緣下，找到了一方清涼的歇腳處——從此，心靈猶如走進了桃花源。

文／普頓精舍禪修班學員 邱綉瓊

## 生命歷程的轉彎處

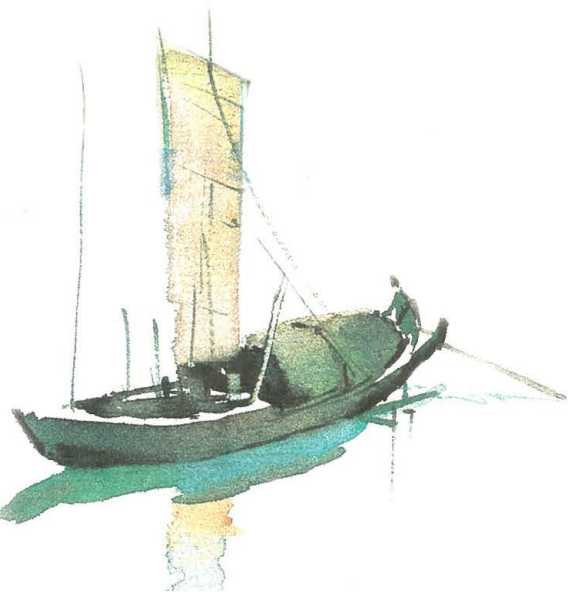
從小就接觸過各種不同的宗教，因家庭背景的關係，與佛教、道教的因緣算是較深的。但是以往都停留在「求神、問佛」的階段，只想藉著信仰來庇佑自己和家人，甚至祈求發財賺大錢，沒有進入真正信仰的殿堂。就這樣在塵世中尋求了半輩子。直到去年冬天，在一個偶然的機緣下，找到了一方清涼的歇腳處——普頓精舍。從此，心靈猶如走進了桃花源。

對我而言，生命歷程是艱辛的，這當中

必須具備活下去的能耐，尤其需要有堅定的心智來支持。出生在一個物資貧乏的農村，自小便對人生有著「終日奔波苦，一刻不得閒」的感嘆！在那為賦新詞強說愁的階段，浪擲許多年少歲月，用了許多愚蠢的心思，甚至以苦澀的淚水換取成長……有時，自囿於繁複多端的情緒深處，而無法自拔。及至長大成人，仍舊無法將凡夫的所有榮辱、悲歡看破，時常怨天尤人，思索著為何自己沒有豪富權貴的背景。

## 病苦煉身心

爾後，似乎找到人生的方向時，卻緊接而至一連串色身的病苦。期間經歷三年的積極治療，依然逃不過洗腎的命運。六年前，醫生宣布這個訊息時，雖早有心理準備，但業障來臨時，依舊脫離不了椎心之痛，病苦的滋味只能自己默默承受，即使有親人和友人的關懷和照顧，還是取代不了自身的痛







苦。

自此，病苦與我終身為伴，可是，上天並沒有特別的同情我、眷顧我，反而不斷的考驗我、試煉我。時常，必須忍受刀割之苦，住院乃是稀鬆平常的事。尤其，有一次正當自己要被送進手術房時，巧逢三妹癌症病重撒手人寰之際，任憑我呼天搶地，人世間的一切苦厄，依然毫不留情地降臨。此外，二妹不忍我長期洗腎之苦，毅然捐腎供我移植；奈何業力纏身，徒勞無功，當醫生告訴我移植失敗時，彷彿晴天霹靂，眼前一片模糊——人間地獄不過如此。

## 以正法為依歸

就在陷入無助又愁苦的境界時，我找到了一個慈悲又安定的依靠——正信的佛法。聆聽大和尚的正法開示，領受法師慈悲的關懷和引導，啟發了我與逆境共處的智慧。今生病苦不斷的色身，既是過去造惡業所應得

的業報，自當「甘願受、歡喜受」，唯有生起殷重的慚愧懺悔，精進用功，發長遠心，方能消業。

對於親近佛法，我有著「相見恨晚」的遺憾。每週三天至醫院報到是我的例行公事，從中也漸體悟「人生無常」的真理。感恩大和尚及法師們一再慈悲地創造因緣，讓我有消除業障、累積福德的機會。期許自己珍惜現有的因緣，努力學習，精進禪修，廣植福田。

進入精舍，映入眼前的，即是莊嚴的佛像和清淨的禪堂，心中浮現「我只是偶然的過客，卻覺得它是我前世的家，百年前我來過這裡，曾留下我再回來的願望……」不知是哪看到的句子，但它是我心靈的寫照，我這乾涸多年荒漠的心，終於找到甘泉的故鄉。衷心懇求大和尚長久住世，常轉法輪，期待有朝一日，能追隨大和尚「上求佛道，下化眾生」。





# 阿那律尊者

在佛陀的十大弟子中，  
阿那律尊者被尊為「天眼第一」。

而阿那律尊者最令人所景仰的，  
是他為法忘軀的決心、慚愧懺悔的堅持，  
及一段開悟證果的因緣。

文／中台女眾佛教學院大學部二年級 見由法師  
圖／仲雅筠

## 集福慧因 種出世界

在佛陀的十大弟子中，阿那律尊者被尊為「天眼第一」。阿那律尊者最令人所景仰的，是他為法忘軀的決心、慚愧懺悔的堅持，及一段開悟證果的因緣。

阿那律在過去生中曾經供養辟支佛，所以累世以來皆感得大富大貴的果報。出家前的阿那律，貴為釋迦族的王子，雖然生活中的一切衣食不虞匱乏，但他卻不因此耽著五欲之樂。就在佛陀返回迦毗羅衛國弘法的那年，善根深厚的阿那律於蒙受法益後，決心捨離繁麗的王宮，展開出家生涯。

出家後的阿那律，精進向道，謙和不驕。阿那律曾與難提、金毗羅二位尊者共住修行，三個人在道業上相互提





攜，他們和合無諍的行徑，更得到了佛陀的稱許。相貌莊嚴的阿那律，曾數度遭逢「女難」，面臨考驗時，他不僅不為所動，還以智慧法水澆息對方的欲念。如此的定力與修持，使年紀輕輕的阿那律受到眾人一致的讚歎與尊敬。

## 真切懺悔 勤懇精進

一次，佛陀為大眾開示的時候，阿那律不知不覺地打起了瞌睡，佛陀一見此狀，當機呵責教誡：「如此放縱睡眠，只怕會墮入螺螄、蚌蛤類的畜生道中，再這樣睡下去，不曉得多久才能遇得到佛，聽聞到佛的教法啊！」

阿那律聽了佛陀的呵責，深深地懺悔自己的習氣，並發願從此精進用功，再也不閤上眼睛。白晝黑夜無息的交替下，阿那律的視力愈來愈差，幾近失明。佛陀清楚他的情況，於是找了神醫耆婆前去關心，耆婆診斷後，嚴肅地告訴阿那律：「如果再不睡眠，以後恐怕會失明！」就連佛陀也慈悲地勸導：「阿那律啊！萬物的存續，需要資糧的助緣；涅槃以不放逸為食，眼根以睡眠為食，你應該以適當的睡眠來調和色身才是。」阿那律雖領受了這份關心，但仍堅持著自己的誓願，不願閤上雙眼。

## 心眼爍然 天眼洞然

一段時日後，阿那律那雙過度使用的眼

睛，再也看不見任何景物了！儘管如此，他依舊精勤不懈，無絲毫懊悔、憂傷。有一天，阿那律想要縫補衣物，由於找不到針線又認不清方向，他便高聲喊著：「有誰要修福報啊？來幫我穿針縫衣吧！」豈料，佛陀親自來到了他的住所，輕聲地說：「讓我來修福報吧！」阿那律聽出這是佛陀的聲音，既驚訝又感動，馬上起身頂禮，恭敬地問道：「世尊，您已是具足福德的聖者，為什麼還要修福報呢？」佛陀回答：「哪有人會嫌自己福報多呢？」聽到佛陀這麼說，阿那律心想：「佛陀都如此精進修福了，更何況像自己這樣的凡夫！」感恩之餘，他更不放過向佛陀請法的機會。

在佛陀的教導下，阿那律專心修持「樂見照明金剛三昧」。用功不懈、加上心念專一的緣故，阿那律很快即得了天眼通，超越肉眼的障蔽，無礙地觀見十方世界。最後，甚至證了阿羅漢果。

## 覺性發顯 念念清明

誠心懺悔，勇於改過，不僅能除滅罪愆，更能得到無比的清涼與功德利益。宗門祖師常言：「不怕念起，唯恐覺遲。」知道自己的過失所在，就是覺性的發顯；而時時提起覺性，念念保持清明，心眼自能通透澈亮！

（編按：典故摘自《增壹阿含經》）



# 「惟」覺大和尚九十三年度結夏開示 明心見性，見性成佛（二）

編輯部整理

## 辯珠公案

「明心見性」，見性才是見佛，這個佛是本具的、是無始無終，無始無終就是無量壽，生命就是無窮盡的。佛法稱本具的心性為「法身佛」，「法身佛」是無始無終，「報身佛」是有始無終，「化身佛」是有始有終。現在以佛教著名的「辯珠公案」來說明這個道理。

《景德傳燈錄·第二卷》：「第二十七祖般若多羅尊者，東印度人也。既得法已，行化至南印度。彼王名香至，崇奉佛乘，尊重供養，度越倫等，又施無價寶珠。」般若多羅尊者是禪宗第二十七祖，尊者得法以後到處行化，度化眾生，有一回行化到南印度。當時南印度有一個國家的國王，稱為香至王。「崇奉佛乘，尊重供養」，這位國王是三寶弟子，看到般若多羅尊者行化到國內，特別尊重、供養尊者。「度越倫等，又施無價寶珠」，不但請尊者到皇宮應供，度化宮裡的大臣，還供養尊者無價的珠寶。







「時王有三子，其季開士也。尊者欲試其所得，乃以所施珠，問三王子曰：『此珠圓明，有能及此否？』第一子目淨多羅，第二子功德多羅。皆曰：『此珠七寶中，尊固無踰也，非尊者道力，孰能受之？』」當時，香至王有三個兒子，最小的王子不是普通人，是覺悟的修道之士。尊者想測驗這三位王子的根機，就以香至王所供養的寶珠為話題，請三位王子說出他們的見解。尊者問：「此珠圓明，有能及此否？」大王子目淨多羅與二王子功德多羅的答覆是：「這顆寶珠非常珍貴，在七寶當中，沒有一件能超越這顆寶珠的名貴與珍貴，只有尊者您有這種功德、道行堪受這樣的供養，是當之無愧；沒有尊者您這種德行的人，是堪受不起這顆寶珠的。」

「第三子菩提多羅曰：『此是世寶，未足為上；於諸寶中，法寶為上。』」第三位王子菩提多羅的回答就不一樣，菩提多羅回答：「這顆寶珠雖然珍貴，但是它只是世間上的寶貝，畢竟不是最珍貴的；所有的珍寶當中只有法寶是至高無上的。」菩提多羅為何這樣說呢？因為世間上的寶有生有滅，是有限度的，法寶告訴我們脫離苦海、增長福慧，能使我們「明心見性，見性成佛」，沒有福德的人很難聽聞到法寶，有福德的人才能真正了解佛法。所以「法寶為上」，法寶是最珍、最貴、最無上的。

「此是世光，未足為上；於諸光中，智光為上。」這顆寶珠不但透明而且會發光，能夠讓整個室內充滿光芒，真正是稀有難得。但是菩提多羅接著就破人們對珠光的執

著，說：「這顆寶珠的光，只是世間珠寶所發出來的光，未足為上；真正的光明是智慧，智慧之光才是至高無上的光。」如果這顆寶珠在智慧遲鈍的人手上，他根本就不知道這是寶珠；要有智慧才能辨識這是寶珠，有了智慧的光明才不會走遠路、走錯路，所以智慧之光才是至高無上的。

「此是世明，未足為上；於諸明中，心明為上。此珠光明，不能自照，要假智光，光辨於此。既辨此已，即知是珠，既知是珠，即明其寶。」這寶珠剔透透明，大家都喜歡，但它也只是世間的明亮，心地的清明才是最上。因為寶珠雖然光明，如果沒有智慧、不認識它，就當它是普通的石頭、普通的珠子，不知道它的寶貴。所以，有智慧才能辨別它不是普通的石頭，而是寶珠。如同中國的「伯樂和千里馬」公案，是先有千里馬再有伯樂，或是先有伯樂才有千里馬？其實如果沒有伯樂，哪裡找得到千里馬？伯樂有識馬的智慧，能辨識馬的好壞，知道這匹馬是良馬、是驢馬、是惡馬，或是千里馬；如果沒有伯樂，就會把千里馬當做普通馬而糟蹋了。這個公案的伯樂就代表智慧，因此，智光才是最重要的，心明才是最光明的。儒家也講「清明在躬」，所以要明心見性，心要清明，「心明」才是最高、最上，不是世間上的珠寶所能比擬。

「珠不自珠者，要假智珠，而辨世珠。寶不自寶者，要假智寶，以明法寶。然則師有其道，其實即現；眾生有道，心寶亦然。」珠與寶本身並不能突顯自己的珍貴，需要有智慧的人才能明辨它是珠寶；如果無



人認識，它也只是一顆石頭。所以說，珠不自珠、寶不自寶，珠與寶，它沒有辦法突顯自己是珠、是寶，要假智珠、智寶來分辨，所以智慧才是真正的寶。明心見性的人，自性的寶光自然就會顯現；大眾如果能夠心地清明，自己的心光自然會朗朗晃耀。

「尊者歎其辯慧，乃復問曰：『於諸物中，何物無相？』曰：『於諸物中，不起無相。』又問：『於諸物中，何物最高？』曰：『於諸物中，人我最高。』又問：『於

諸物中，何物最大？』曰：『於諸物中，法性最大。』」般若多羅尊者又問：「在所有東西當中，什麼東西是沒有相狀的？」菩提多羅回答：「這念心一念不生就是無相」。「不起無相」就是不起心動念，這念心一起心動念就是有相、有為，所以不要在心外去找、去求；一念不生就是無相，大家要在這個地方來認識自己。般若多羅尊者又問：「所有東西當中，什麼東西最高？」菩提多羅回答：「人的欲望和我慢最高。」中國有

於諸物中，何物最大？寬廣無邊的大海並不算大；法性空寂無有邊際，斯為最大。

攝影／傳漢







一句名言：「天高不算高，人心比天高。」一個是欲、一個是貢高我慢，這兩者是最高的。般若多羅尊者又問：「於諸物中，何物最大？」什麼東西最大呢？菩提多羅回答：「於諸物中，法性最大。」一般人可能認為喜馬拉雅山最大，四大海最大，都不是的；法性才是最大，法性空寂、法界圓明，沒有邊際。每一個人都有法性，心當中都有一個法界，這個法界無有邊際，法性就是這念心的空性，是沒有邊際，所以法性才是最大。

「尊者知是法嗣，以時尚未至，且默而混之。及香至王厭世，眾皆號絕。」般若多

羅尊者知道三王子是個法器，可以承擔如來心法，雖然如此，但因為時節因緣未到，所以不能講。菩提多羅也就「默而混之」，暫且混跡於世人當中。因此，任何事情都要看時節因緣，才能免於是非、煩惱、危險。後來，香至王離開人世，「眾皆號絕」，上上下下、裡裡外外的人都悲痛、號啕大哭。「唯第三子，菩提多羅，於柩前入定，經七日而出，乃求出家。既受具戒，尊者告曰：『如來以正法眼付大迦葉，如是展轉乃至於我，我今囑汝。』」只有三王子菩提多羅不但沒有哭，還在父親的棺木前打坐入定，經過七天才出定，出定以後，就向

般若多羅尊者求出家。菩提多羅出家、受具足戒之後，般若多羅尊者就訴說了付法緣起：釋迦牟尼佛將如來正法眼藏付予大迦葉尊者，「正法眼藏」就是如來的智慧德相、當下這念心；迦葉尊者再傳給阿難尊者……一直傳到我般若多羅；我現在將如來心法再囑咐予你。「聽吾偈曰：『心地生諸種，因事復生理，果滿菩提圓，華開世界起。』」尊者付法已，即於座上起立，舒左右手，各放光明，二十七道五色光耀。又踊身虛空，高七多羅樹。化火自焚，空中舍利如雨，收以建塔。當宋孝武帝大明元年丁酉歲也。」般若多羅尊者講了這四句偈後，也就是傳法以後，就從座位上站起，將左右手舒展開來，兩手放出二十七道五色光輝。隨即又飛身於有七棵多羅樹這麼高的虛空中，在空中示現神通之後，用三昧真火把自己的色身燒掉，入到涅槃境界。當時，般若多羅尊者的舍利像眾多雨滴般從空中落下。留下舍利的目的是給大眾起塔供養，增長善根，證明佛法的真實。這是在宋孝武帝大明元年所作的記載。

在佛法上，凡是證到阿羅漢果位的尊者都有這種功夫。阿難尊者也是如此，付法以後，就飛到恆河上空，顯現神通，然後用三昧真火把色身燒掉，入滅盡定，這就是「入滅」。

講這篇的目的，主要是說明「辯珠公案」的意義，意義就是「明心見性，見性成佛」。如果希望將來得神通、證三昧，最重要的就是要先找到這一條路，明心見性就是這一條道路，然後在這條道路上用功、修





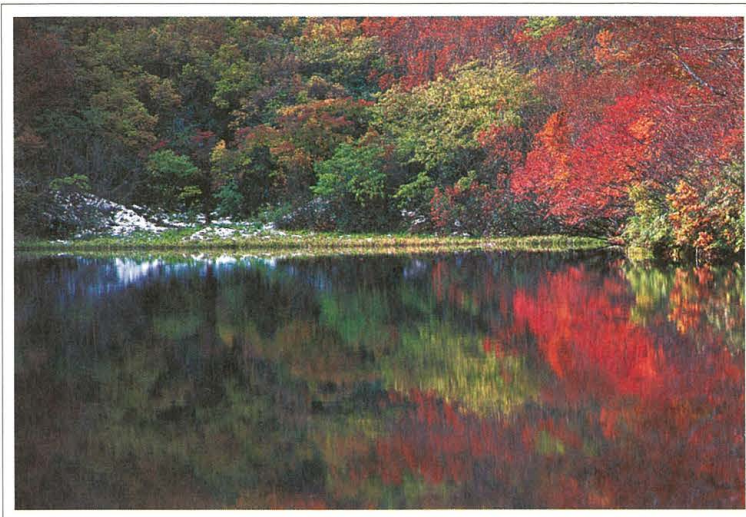
行、保養聖胎，  
保養成功才能成  
就這些功德。

## 雲在青天 水在瓶

佛法中有很多開悟的公案，再舉一個公案讓大家更進一步地了解。唐朝有一位藥山禪師，禪師開悟以後，道

風遠播。有一次，刺史李翱向藥山禪師問「道」。「刺史」就相當於現在的市長。李刺史對佛法有些研究，所以才會來問道；如果不明白「道」是什麼，甚至於根本就不相信「道」，要從何問起？《老子》講：「上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，哈哈大笑。」有些人認為，沒有飯吃，談什麼都沒有用，因為一般人不知道「道」的可貴，所以不知道珍惜「道」。

當時，李刺史對藥山禪師的道行很嚮往，所以親自參訪藥山禪師。李刺史來到道場，見到禪師的侍者就說：「我來參訪藥山禪師，請趕快通報。」侍者知道是刺史大人來見師父，感覺這是很大的殊榮，就趕快去稟報師父。這位李刺史跟在侍者身後往裡走，但侍者並不知道。侍者見到藥山禪師就說：「師父，外面有位李刺史要來求見師父。」藥山禪師正在看經，聽到也只是點點頭：「喔！好！」李刺史跟在侍者後面，看



■ 每個人的本心一切現成，本自具足，不假絲毫造作。

到藥山禪師的反應，心想：居然把我李刺史當做一般普通人看待，動都不動，只是點點頭應一聲，真是太我慢了。李刺史很氣憤，就說：「見面不如聞名。」認為平時聽到禪師大名鼎鼎、道風遠播，以為看

到的將是一位道氣凜然的高僧，沒想到卻見到禪師坐在原位動也不動、老氣橫秋。

李刺史說完「見面不如聞名」之後，禪師平和的回答：「刺史大人，你怎麼『貴耳賤目』呢？」「聞」是耳朵聞，耳朵聽到藥山禪師是有道的高僧，所以覺得耳朵所聽到的很珍貴；今天見到以後卻說「見面不如聞名」，反倒看輕了自己的眼睛。李刺史聽到藥山禪師這兩句話，好像有所契悟，立刻檢討反省：這句話實在是講錯了，是自己太我慢；說人家沒有道理、沒用禮節來對待自己，自己所說的話是更沒有道理、更沒有禮節。禪師對待像自己這種地位的人來訪，也是平等一如、如如不動，其實真是一位有道的和尚。李刺史覺得很慚愧，就謙虛、恭敬地請教禪師：「道在哪裡？什麼才是道？」

禪師以手指上指下，問：「懂了嗎？」刺史說：「我還是不明白道在哪裡？」禪師看到桌前有一個裝了水的淨水瓶，就回答：





「雲在青天水在瓶。」李刺史一聽就開悟了，隨即向禪師頂禮，於是作了一首偈形容禪師：「鍊得身形似鶴形，千株松下兩函經。我來問道無餘說，雲在青天水在瓶。」代表他已經悟了這個「道」了。

這個道理很簡單，相信諸位當中有的已經明白了。以前有一位法師開悟，方丈問這位法師：「聽說你開悟了，你悟到什麼？」這位法師回答：「師父，我悟到『尼姑是女人做的』，我就是悟到這個道理。」這還要悟嗎？尼姑本來就是女眾。這意思是說，我們的本心本來如是，不假絲毫造作。藥山禪師所指的道理也是一樣，「雲在青天水在瓶」，雲當然是在天空，水是裝在瓶裡，本來就如是。這就是指諸位聽法的這念心不假絲毫造作，一切現成，本自具足，這就是「道」。所以說破了，一文不值；雖然一文不值，但迷失了這念心，就差了十萬八千里。所以古人開悟後說：「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費功夫。」就是這念心，法爾如是，一切現成，不假絲毫造作；若是有個想「求道」的心，道就不現前了；想「見佛」，佛也早就不在

了，因為一起心動念，就不是當下這念心了。「以佛求佛、以道求道、騎牛找牛」就是這個意思。所以「雲在青天水在瓶」，就是指這念心本自具足，法爾如是。雖然是悟了，根機好的會再向上一層的問下一步；如果根機不好，自以為已經悟了，就不再繼續用功，乃至於認為「師父講的我都知道」了，覺得佛法太簡單，就再也不想聽了。佛法雖然是簡單，如果沒有下一番功夫，也領受不到當中的利益。

## 春到枝頭已十分

以前有一位禪師到處參學了幾十年，還是沒有悟道，於是心灰意冷，心裡想：「道實在很難悟，幾十年來到處參訪，至今仍然

終日尋春不見春，芒鞋  
踏破嶺頭雲，歸來偶把  
梅花嗅，春到枝頭已十  
分。

攝影／傳漢





是悟不到，不修道了！」道修不成，一切都不要了，決定回家休息算了！真正是「通身放下」。回家途中經過大庾嶺，山嶺上種的是梅樹。禪師翻山越嶺，走得很疲倦，就在梅樹下休息，聞到梅花的香味，忽然就開悟了。爲什麼呢？因爲已經「萬緣放下」，心裡沒有任何事，沒有任何掛礙，就悟到這個本來就有、不假造作的這念心。悟後說了四句話：「終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲，歸來偶把梅花嗅，春到枝頭已十分！」在這裡「春」是指「道」，禪師說我天天都在找道，卻始終不見道。因爲這是騎牛找牛，不可能找得到。爲了訪道，禪師一山又一山的參訪，草鞋都走破了很多雙，「芒鞋踏破嶺頭雲」，是形容參學的辛勤，山頂、山谷，上山、下山，翻越了一座又一座山頭，仍找不到道，感到既傷心又灰心。「歸來偶把梅花嗅」，現在不修道了，道也不要了，回家去做個吃飯、穿衣的人；在歸途上，偶然經過梅樹下，聞到梅花的香味，悟到：原來「道」就是自己這念心，這念心一切現成，本來具足！所以說「春到枝頭已十分」。

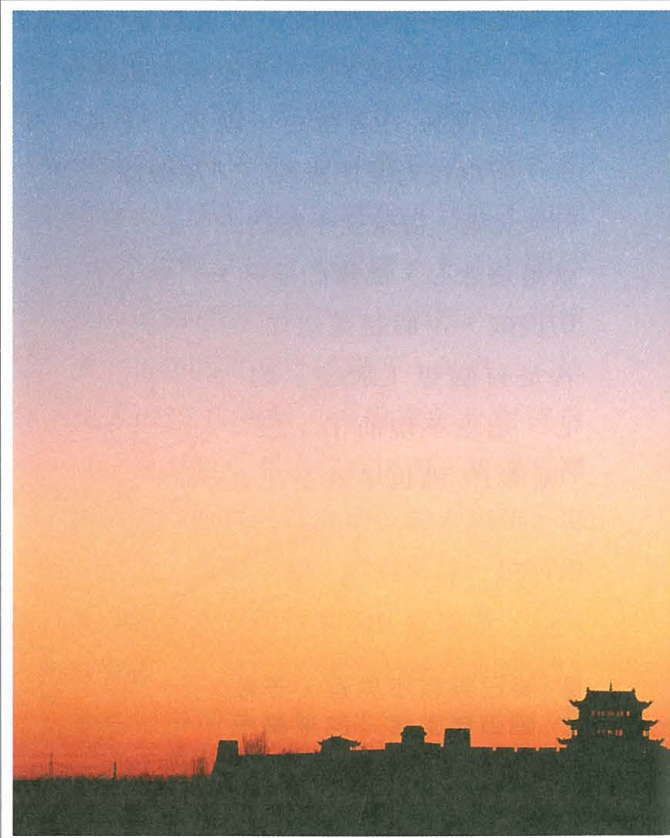
大眾這念心本來就是，雖然「本來就是」，但還是需要經過一番保養聖胎，時時刻刻這念心要存在，站得住、站得長，無論動境、靜境、順境、逆境都存在；白天存在、晚上也存在，一個月、兩個月，乃至一年、兩年都存在；更進一步，有病的時候存在、無病時也存在，這才是保養成功，就了生死了；沒死的時候這念心存在、死的時候也存在，這就沒有生死了。

道，貴在悟，悟後還要修；修就是保養聖胎，如何保養？《華嚴經》說：「不起凡夫染污心，必成寂靜菩提果」。所以，「心即是佛，心即是道」，雖然「心即是佛，心即是道」，重要的是得保養這念心。一般人聽了「心即是佛」，不但不去保養這念心，還說：「酒肉穿腸過，佛在心中坐，要吃就吃、要喝就喝、要玩就玩」，說這些嚴重錯誤的話，就造惡業了。

## 昭昭靈靈 生佛一體

佛教中有位傅大士說：「夜夜抱佛眠，

實相是指這念心清清楚楚、了了分明，是實實在在的心境。







朝朝還共起；起坐鎮相隨，語默同居止；欲識佛去處，祇這語聲是。」不了解的人就想：「奇怪！佛怎麼跟我們一起睡覺、起床？」他不知道「佛」就是指這念覺性，覺性迷糊，晚上就作惡夢；白天行善，晚上就作好夢；安住在實相上，是無夢。什麼是實相？實相是指這念心清清楚楚、了了分明，是實實在在的心境。我們心當中有很多境界，哪一個境界才是真正的自己？所以，悟了的人才明白真正是「夜夜抱佛眠，朝朝還共起」、「欲識佛去處，祇這語聲是」，這念覺性、這念心始終是存在的，想知道佛在哪裡？說話、聽法的這念心就是。但是要保養這念心，時時刻刻心要存在，如果這念心隨

妄想而生滅，當然就不了解佛在哪裡了。

## 輪迴而不息 斯由貪欲生

藥山禪師說：「雲在青天水在瓶。」李刺史一聽就開悟了，悟了以後心裡想：悟了之後，還有什麼事呢？於是就問禪師：「師父，悟了以後還有什麼修行的事嗎？」禪師答：「太守欲得保任此事，直須向高山頂立，深深海底行。閨閣中物捨不得，便為滲漏。」悟以後事情更多，要對治妄想，最嚴重的妄想就是「閨中之物」。藥山禪師說得很客氣、很文雅，「閨」是指女孩子的臥房，意指男女之事，對男女欲愛之事要看破、放下。禪宗說：「有一些些，還有一些些。」生死是由男女欲愛、色愛所產生，欲愛、色愛是生死的根本，所謂「有此則有彼，無此則無彼；此生則彼生，此滅則彼滅。」除去男女欲愛、色愛，是最重要的。

儒家說：「食、色，性也。」這是每一個人心中所本具的。一般人認為既然是本具，就是理所當然；佛法上說「本具」，是指這些都是本具的無明、煩惱，所以要轉識成智，才能了生脫死。李刺史聽了以後明白：「悟了之後，還要用功保任，才能漏盡煩惱。」

## 無送無迎 直上孤峰頂

藥山禪師有一夜登山經行，忽然看到雲開月現，就長嘯一聲，聲音響徹山下九十多里。第二天李刺史將他聽到響聲的心得寫下來給禪師：「選得幽居愜野情，終年無送亦無迎。有時直上孤峰頂，月下披雲嘯一





聲。」 「選得幽居愜野情」，一個是事、一個是理。事上，住山、在山上禪修、靜坐是「幽居」，「幽居愜野情」，看到山野的自然、萬物的自在與真純，自己這念心也要任心自在、保持真誠，不虛偽、不作假，這是就事上來說；理上，是指這念心要安住在中道實相，這念心要幽居、不攀緣，要站得住、站得長。

平常我們藉外境的佛像、禪堂，讓身能夠安居，但最重要的是知道這念心要安居在哪裡。這念心總要有一個定點。安居在「俗諦」，這念心就放在俗諦，俗諦就是弘揚佛法、普度眾生、建設道場；誦經、持咒、修「假觀」，這也是安居的定點；或是修「空觀」，安住在真空當中；「參話頭」，安住在話頭；修「數息觀」，安住在數息；修「觀行」，安住在觀行。最重要的是，這念心安住在什麼地方？在什麼地方幽居？

藥山禪師「選得幽居」，是在中道實相、菩提心、覺性上來幽居、安住，什麼人都看不見，連如來佛也看不見。「選得幽居愜野情，終年無送亦無迎」，終年，從元月到十二月，這念心都不住兩邊，不送不迎、不取不捨、不即不離、不拒不求，始終如此；一般人的心始終在兩邊，始終在喜、怒、哀、樂當中迎送、取捨，有迎有送、有取有捨，這念心就不平靜。所以，事上雖然是迎賓送客，理上是不送亦不迎，也不歡喜、也不煩惱，就是這個道理。因為是不送、不迎，所以才不去、不來，如同蘇東坡先生所說的：「八風吹不動，端坐紫金蓮。」

「有時直上孤峰頂」，修行，有時候觀俗

諦、有時候觀真諦、有時候觀中道第一義諦。「直上孤峰頂」是最高的境界，所謂「高高山頂立」就是「孤峰頂」、就是第一義諦，不但是「高高山頂立」，還要「深深海底行」，「海底行」就是將「道」運用在日常生活上，看看自己是否能「終年無送亦無迎」，這念心是否能做到「百花叢裡過，片葉不沾身」？所謂「高高山頂立、深深海底行」，這念心沒有高山、海底的形相，這念心是清清楚楚、明明白白、寂照一如，這就是「高高山頂立」；除了靜坐時安住這念心，還要在迎賓送客、弘揚佛法、建設道場、作人做事時，保持這念心始終存在，要調伏自己的妄想，這就是「深深海底行」，也就是「靜中養成，動中磨鍊」。

「月下披雲嘯一聲」，「月」是指心月，「月下披雲」是心月被烏雲遮住了。「嘯一聲」，「嘯」是呵斥，返照這念心，照破烏雲，「月下披雲嘯一聲」就是功夫。

日常運用這念心，要有這種功夫，「選得幽居愜野情」，安住在中道第一義諦上，安住以後，還要站得住、站得長，要「終年無送亦無迎」，始終這念心要存在、不住兩邊；起了煩惱、心被烏雲遮住了，自己要有「月下披雲嘯一聲」的功夫。

這是古人從開悟到修行，最後用功成就的三個心路歷程，與禪宗祖師所說的破三關：「破初關、破重關、破生死牢關」是一樣的道理。要想用功成就，端視自己的慧根與福德因緣，所以要從福慧雙修、定慧等持這方向去努力。





## 腳踏實地 直下承擔

一般人都想開悟，但因緣沒有成熟也不容易契悟；不容易契悟就先從事上修，先漸修，神秀大師說：「身是菩提樹，心如明鏡臺；時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」這是漸修，每一個人都應該朝這個方向去修。修了以後，還要回歸「修無修修」，就是六祖大師所說：「菩提本無樹，明鏡亦非臺。本來無一物，何處惹塵埃。」修了以後要歸於般若，一切法歸於空寂，「般若」就是空，要由文字般若起觀照般若，最後契悟實相般若，所以每一個法門都要「銷歸自性」。若是住在「空」當中，還是不究竟，所以六祖

大師最後不住空，也不住有，不執著空有兩邊，就是「中道第一義諦」，就是自性。六祖大師講：「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」這就是中道第一義諦。

這些都是修行的過程，希望大眾多體悟。修行就是「腳踏實

地」；明心見性沒有別的，就是「直下承擔」。明白以後，就要「步步為營」，每一步這念心都要現前，就這麼簡單。雖然說起來簡單，要做到卻必須下一番功夫，還要有恆心、信心。有少數人認為自己學佛一段時間以後，反而不如以前；因為以前初學佛時很精進，現在覺得心當中煩惱、無明一大堆。這是因為學佛之後，知道要做功德、誦經、恭敬三寶、發心、護法、護教，然而這些都只是加行。再繼續精進用功一段時間，不斷的檢討、反省，覺察到自己心當中的煩惱、妄想、無明很多，就以為自己退步了；其實這不算是退步，而是進步，因為修行就是要

修行的過程必須腳踏實地，學習「直下承擔」。

攝影／傳漢





找出自心當中的賊，每個人的心當中有很多小偷、強盜，過去在精進當中並沒有找到賊，現在發現心當中有很多賊人，這就是進步。

賊人找到了，就要去轉識成智，把賊人變成好人，由好人變成賢人，由賢人變成聖人。由此可知，凡夫心當中本來就有很多煩惱；如果沒有煩惱就不需要修行，因為都已經成為聖人了。所以，要時時刻刻檢討、反省，佛法稱之為「觀照」，儒家稱之為「檢討反省」，這是最重要的。「觀照」，「觀」是返觀，「照」是照破煩惱，照到自己不生不滅的這念心，「照」就是慧，所謂「不怕念起，只怕覺遲」。所以先要「明心見性」，明白什麼是心、什麼是性，自己見到心性才算是修道的開始，這是心路歷程。

## 恆心願心 加功用行

現在明白人人都有菩提自性，既

然有，就是找到了寶山，找到寶山就要挖寶、取寶，取了寶還要得到受用，這是最重要的。一個是見道、開悟，一個是修道，一個是成道，沒有見道以前就要修加行，加功用行。只要有信心、恆心、願心，自己這一生就不會虛度光陰、不會浪費一生、糟蹋自己的生命。明白了這念心，人生就會很有意義、很有價值，就不會虛度這一生。

希望每一位把「辯珠公案」多看幾遍，每次所看的感受都會不一樣。「悟」也有深淺，就像之前講的「天」字一樣。以前聽到和現在聽到的感受是不一樣的，以前心很粗、很浮躁，所以聽的道理只是表皮；現在重新再聽，心比較細、比較定，聽這些道理的感受就又更上一層樓。所以佛法的道理需要天天不斷地薰修，這念心才會由粗到細、由細再細。



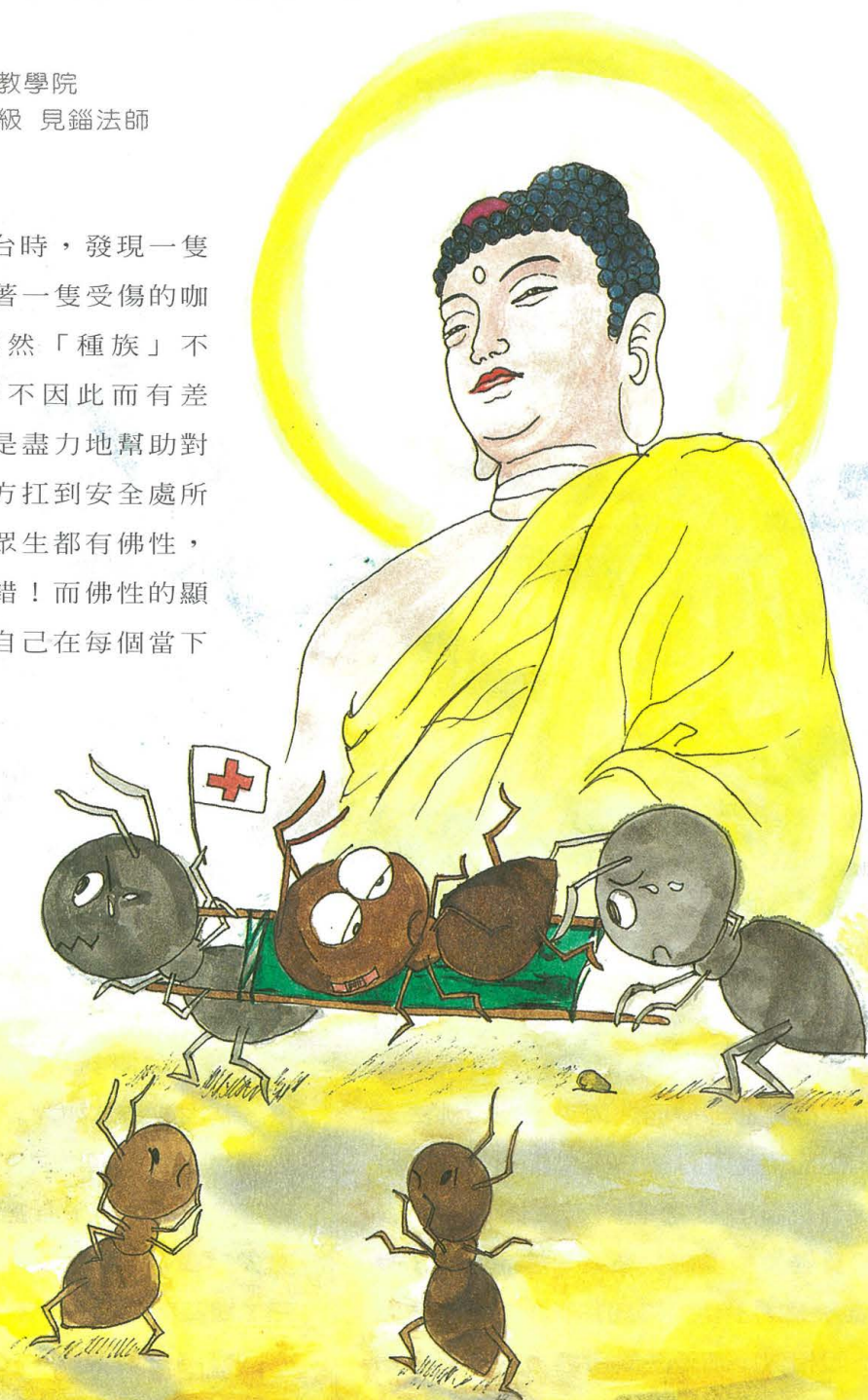
體會祖師大德開悟的公案，也能找到一條明悟心性的菩提之路。



# 衆生皆有佛性

文／中台女衆佛教學院  
大學部二年級 見錙法師  
圖／傳尹

今早擦窗台時，發現一隻黑螞蟻，正扛著一隻受傷的咖啡色螞蟻。雖然「種族」不同，但佛性卻不因此而差異，黑螞蟻仍是盡力地幫助對方，直到將對方扛到安全處所才離開。一切眾生都有佛性，真是一點也不錯！而佛性的顯現與否，端看自己在每個當下的用心。







# 佛法與科學 之印證及啓示

## (二)

文／美國矽谷分院太谷精舍住持  
美國加州大學神經網路電腦博士 見護法師

### 參、佛法對科學之啓示

不但是在佛法中，許多難解之觀念，可由現代科學得一佐證；反之，佛法更能超越科學之局限，而對現今科學所面臨之難題提供重要啓示。

#### 一、基因、環境與業力

自發現基因開始，人類個別之性格行爲，究屬基因或屬環境之影響，一直難以釐清。而從佛法來看，基因或環境，二者皆是業力。業力理論實爲更完整之解釋。業力者，即是吾人之行爲(action)，而任何行爲必有其相當之影響及後果。此行爲及其因果，若純屬於物質面，則科學家能測量研究；若牽涉至心理層面之因果，則屬佛法之範圍。由此可知，佛法之因果說乃是具有科學基礎，而比科學之範圍更廣泛。業力影響，遍及過去、現在、未來，包括色身、心及環境。業力有共業與別業；一家人之血緣、基因相似，乃是共業所感；一家人命運不同，則是別業所感。共業或別業，基因或

環境，其影響及限制，並非不可突破，若能了知正確的因果關係，則可適當的改變命運，故佛法實是最積極的人生科學。

#### 二、複製基因與生命尊重

現在最熱門之基因改造工程、複製基因研究，也引起許多難解之倫理課題。以複製人來說，假使可能，從佛法來看，基因雖可複製，基因亦只個人業力之一部分，人一生之遭遇，則屬於個人別業。複製人如同雙胞胎，長相雖同，實是另一個個體，另一個生命，應當受到一樣的人的尊重。動物之複製亦然，複製動物亦是有情之眾生，亦有痛苦之感受，如同其它動物，應受到生命的尊重。基因改造，如同許多科學發明，其不良後果往往需要十年二十年方能發現，實應極爲審慎，不可將生命當兒戲。

#### 三、醫藥與病源

醫藥之發達，日新月異，然而一病未平，一病又起，治療始終趕不上病菌的腳



步。可能有一日將人類的病完全消除嗎？佛法言，病由業生，業由心生，病乃是由心中之貪瞋痴，轉為傷人傷己之行爲（造惡業）而起。故雖然從前難治的疾病得到控制，人之惡業未停，則新的疾病一定會層出不窮。治身病是標，治心之三毒（貪瞋痴）方是治本。這也是為什麼，行慈悲、做善事、修禪定（心平靜則減少貪欲瞋恚）能對健康有所助益。

#### 四、心理學與唯識學

現代心理學自弗洛伊德開始，試圖以科學方法研究心理病狀，之後雖有容格等一二

著名學者，數十年來並無真正決定性、突破性之發展。若以佛法觀之，以凡夫心來觀心，談何容易，心之研究乃是世間最複雜之學問。如科學家須以顯微鏡方能觀細菌，心理學家須以「禪定」之顯微鏡方能看清人心中之微細心念。故一千年前，唯識學對意識、色、心已有相當完整、有系統之研究，迄今西洋心理學仍

望塵莫及。若心理學家皆能修持禪定及研究唯識，必能在此領域有所突破。（現今陸續有一些專書探討佛法與心理學，然仍只觸及唯識之皮毛而已。）若言佛法實為心之科學，實不為過。

#### 五、心理與生理、禪坐與健康

許多心理、精神、憂鬱治療研究目前仍大多局限於生理研究，由色身之不正常分泌或失衡，只求找出人之精神問題之生理癥兆，進而以藥物，甚而 electric shock therapy（電擊震撼以麻痺神經）以求暫時扼止病情。這是否有真正長足的療效尚未可知。相反的，諸如禪修、念佛、禮佛、梵唄唱誦等，讓心靈得到平靜，得到安撫；行善布施，消除業障，乃至於學習放下，慈悲寬容等，方是根治之生機。

西方已漸漸重視「自然療法」等「另類療法」，其中發現禪坐、禮拜、唱誦、持



西方學者發現，禪坐對身心確實有療效，不僅可增加人體的抵抗力，也會使人變得樂觀開朗。

咒，以及 positive thinking（積極思考）等，對如高血壓、焦慮症、失眠等各種病情頗能有正面之影響，甚而對絕症亦可能有起死回生之效。此中實有甚深之身心不二的因果關係。時代雜誌（Time）曾刊登「禪坐的科學」（The Science of Meditation）（21），證實禪坐



對身心確有療效，能增加人體的抵抗力，禪坐者也較樂觀快樂。著名醫師如 Schwartz 將佛教禪修法門發展為治療「強迫症」(obsessive-compulsive disorder，病人陷入一種無意義、重複不斷焦慮性的想法與行為當中無法擺脫)極為有效的療程，並在證明心志轉移訓練能改變腦神經線路，為學術界重要發現(20)。美國科大神經學教授 Austin 之八百頁鉅作全面探討禪與大腦、意識之關聯並一再推崇禪修的重要(3)。美國許多知名學府，如哈佛、麻省理工學院等，皆積極從事禪坐研究，並有相當正面之成果。禪修研究已漸漸為主流學術界所重視(4,5)。西洋的醫院、學校、公司，甚而監獄皆逐漸開始提倡禪修。

至於萬物由原子構成，然而原子亦仍是複合概念，亦不是最根本的單元，如此重重無盡，萬事萬物之根本為何？只是無盡之符號概念，或有其根本之單元？這在西洋哲學是無解的問題，而二千年前在佛法中已有詳盡討論。

另一爭論不休之哲學問題乃是心物一元或二元論。若是一元，是物？是心？若是物，如何解釋心？若是心，如何解釋物？若是二元，心、物如何溝通交流(how mind



## 六、名字相之根本及

### 心物界面問題

#### 哲學中一著名課

題是所謂的「symbol grounding problem」(13)，亦即人所藉以認知溝通之所有語言及觀念，皆是一種符號或形表(symbol)，如語言即是由符號所組成的表意系統。而此符號又是建立於更下層的符號上，如單字由字母組成。我們所認知的事物，如「車」，是由「車輪」、「方向盤」、「發動機」等等組成，而何謂「車輪」？此又是一複合概念，由輪、軸、車胎等組成。如此重重無盡，乃

萬事萬物的根本為何？吾人對世界的認識，若只停留在觀念認知中，便無法了解問題的癥結。

攝影／傳璞

and body interface/interact)？此稱為「mind-body problem」，亦是無解之難題(18,20)。佛法對此亦有闡明，心物非一非異，如光譜之兩端，X-光與無線電，是一是二？又水與冰，是一是二？《楞嚴經》言：「色(物質)是堅固妄想」，實為了解此一問題之根本洞見。

概略而言，欲了解此二問題之根本，必須了解空性與緣起之道理。色空不一不異，



唯心所現。不異者，空性也，但由心念分別所起，實無根本自性，故曰萬法皆空，皆無實性，此就真諦而言。不一者，以因緣和合，而有種種差別相，而此種種相（所）又依觀察者（能）之業力而現，依因果緣起法則而建立，此就俗諦而言。了解佛法中所謂「二諦」——真諦與俗諦，則能圓滿交待 symbol-grounding 與 mind-body 問題。

## 七、Non-locality

量子力學中一至今令人困擾不解之現象是「超長距作用」。以傳統物理學及相對論來說，物質彼此之作用，包括訊息傳遞，遵守「定域性原理」（locality principle），不可能超過光速，然而愛因斯坦等人卻發現（稱為「EPR 悖論」）（6,7,9,18），根據量子理論，有可能兩個粒子，在宇宙之二端，能立即得知對方之改變，彼此影響。此問題在科學界至今仍無圓滿之答案。以佛法來看，其根本問題在於以為粒子（物質）乃是存在於時空一點之個體（定域性），其實所謂二個粒子，乃至一切物質，非一非二，所謂「無在無不在」，如前所言「色即是空」，物質與空間本是一體，不可視為獨立存在之個體，如此當可了解其中癥結所在。

## 八、波／粒子現象

量子力學中另一令人大惑不解之現象是「wave-particle duality」，構成物質之元素，既是波，又是粒子，這在一般人的觀念中，是彼此矛盾的。可是理論與實驗皆證明如此。由佛法來看，波亦是一概念，非實有之物，粒子亦是一概念，亦非實有，二者皆是

models，是人藉以了解自然之抽象模型，自然界中根本沒有真正之純「波」或「粒子」，二者皆是「實相」之一面。如佛法中著名之譬喻「瞎子摸象」，物質之實相如「象」，科學家說是「粒子」或「波」，皆是大象之一端，不可言對，不可言錯，看似矛盾，實無矛盾。吾人對世界之認識，若停留在觀念認知中，皆如瞎子摸象，執己為實，產生無謂之煩惱，甚而彼此就意識型態而爭執，如許多宗教戰爭、種族歧視皆如此，造成人類之殘害。

## 九、或然率與因果

相對論及量子力學為二十世紀最成功之二項物理理論，但愛因斯坦至終不肯接受量子力學中「或然率」所扮演之角色。【極小粒子之位置，由一個或然率波動程式（probability wave equation）決定。】愛氏深信萬法必有其因果，怎可能取決於或然率，故其有一句名言為「上帝不擲骰子」。相對論與量子力學可融合否？亦是現今科學家所致力之方向。佛法自是深信因果，萬事之發生，並非偶然。但量子力學已經證明的種種結果亦不可忽視。這二者之中，當有另一未發現之影響變量（variable）。今以佛法觀之，此變量正是心之作用。而心能影響物質，尤其是量子級之微小物質，其作用當更明顯。此變量未能在量子力學之方程式中，故不得不以或然率代替之。而根據佛法，心之作用，亦不離開因果，這是為何雖有微觀之或然率，而宏觀量子程式仍符合因果。故此一認知，容或是調解融合相對論與量子力學所需之橋樑。我們甚而可將量子之或然率



視為「自由意識」之結果，粒子下一秒中，是在東或是在西，乃由自然之力量（業力）與眾生之意識共同決定。此是筆者依據佛法原理所推演之理論，之後發現著名西洋物理學家中，亦有不少不避眾諱，大膽推測「意識」應當在量子力學（也就是物理現象）中所扮演的角色，如 Bohm, Von Neumann, Stapp, Wigner, Squires (7,20)等。

#### 十、科學認知之限制

物理學中，前已提及，「能所對立」及「不完整定律」，皆實際的顯示了科學或邏輯理念所能認知之根本限制。甚而現在的主流學術思想，已不認為科學能描述自然（describe nature），而只是描述人所能知的自然（describe what men can see about nature）。而佛法中所謂超越言詮，萬緣放下，能所一如，方能契入究竟實相，殊為我等達於實相所必經之道路。

### 肆、科技時代佛法之角色

佛法與科學，皆欲解開宇宙人生之奧妙，此二者方法雖然截然不同，而其實事求證之精神則一致。由以上二節之討論，可見佛法禪定、內證所得之智見，往往能超越當時世間之見識，乃至三千年後之現在，科學似乎仍在努力證實佛法。因此學術界實應重視佛經之道理，相信許多佛法之見解，亦能在未來得到科學之印證。所謂真理，當是放諸四海而皆準，這是與科學研究同理的，以此而言，佛法自應禁得起考驗。

科學與科技之發達，對人類確是有不可磨滅之便利與貢獻，此處無庸贅述。然而亦

有其嚴重之缺失：

（一）科學目前只能權威的述說物質界之因果，而不能有系統的研究或了解人生苦與樂之因果。科技發達長足的促進物質之享受，卻不能達到心的寧靜、滿足。人類對真理之渴求，幸福人生之嚮往，精神層面之提升，道德觀念之迷惑，似乎並未因為學術之發達而得到圓滿的答案。科學未能了解與強調心之知足即是常樂，對禪定禪悅之樂亦茫然不知。而佛法由對人生之苦與樂為癥結點而出發，秉持如科學般實事求是之精神，進而達到身心圓滿解脫之途，則是現代社會人生所亟需之良藥。

（二）學術研究必定為形（符號概念）所困，而不能超越形表。專業科學領域只能研究片面之因果原理，而不能融貫全面。因此，往往造成「頭痛醫頭，腳痛醫腳」、「挖肉補瘡」的現象。

（三）科學有一根本之作法，即是對太困難無法解決的問題，轉而以較簡單的假設來研究，或轉而研究較簡單的問題。如心理現象太複雜，則研究物理現象；物理的因果複合作用太複雜，則研究較簡單的線性（linear）系統。在此領域，科學得到了空前所未有的成功。然而，此種成功也造成了極端偏差的想法：以為此簡單的假設結果，能代表原來的事實；或以為物理現象為唯一真相，而不敢談論心之影響，甚而認為心只是物理現象的副作用。這種唯物主義已成為三百年來科學思想之主流，而忘記了物理研究之成功，不代表科學家了解心理現象；未能以科學方法研究心理，不代表心理現象不重要或不存在。相反的，任何一個正常的普通



人，最直接的感受是心理作用，而非腦神經細胞的電化作用。佛法言「心是根，法是塵」，佛法之正確性，正證實了佛陀不畏困難，勇於研究心的真相，進而了悟到心物一體，故對於物質界也能有正確的認知。

（四）學術研究偏向於純知識之探求，而不能對其應用適當與否置喙（如愛因斯坦為和平主義者，而其科學發現促成原子彈之製造，為終生之悔恨）。科學之工具為各種人所用，各遂其求，有善有惡。科技愈發達，其善惡影響亦更廣更深。相對的，佛陀只談對人生解脫有用之知識。

近年來高科技犯罪，嚴重的生態污染，殺傷力極強的武器等，亦皆是拜科技之賜。科技知識只是工具，而如何善用此工具以造福而不是造惡，實是更根本、更重要之課題。科技的力量愈大，其為善、為害影響之層面亦越大，而人心道德良知之培養亦更為重要。

以佛法觀之，純學術研究，為研究而研究，是不足取的，一切研究知識當是為促進人類眾生之和平安樂。修智而忽略慈悲，是偏向且甚而可畏之發展。吾人當以佛法中平等、慈悲之理念為前導，深入了解人生苦樂之因果，如此學術研究及科技發展，方能真正利益大眾，淨化人心。（全文完）



## 主要參考書目

### 【經論部份】

《摩訶般若波羅蜜多心經》、《大佛頂首楞嚴經》、《妙法蓮華經》、《大方廣佛華嚴經》、《大智度論》龍樹、《中論》龍樹·青目注釋、《大乘起信論》馬鳴、《百法明門論》世親、《信心銘》三祖僧璨、《八識規矩頌》玄奘。

### 【一般文獻】

1. 釋惟覺，〈《見性成佛》〉，中台文教基金會，1995。
2. 釋惟覺，〈《惟覺大和尚新春團拜開示》〉，《中台山月刊·第58期》，中台山佛教基金會，2003。
3. 釋見護，〈《蝴蝶效應》〉，《靈泉月刊·第33期》，靈泉雜誌社，1998。
4. Austin, James H. 《Zen and the Brain》，MIT, 1998.
5. Benoit, Hubert. 《Zen and the Psychology of Transformation》，Pantheon, 1955.
6. Bohm, David. 《Quantum Theory》，Dover, 1989.
7. Bohm, David & Hiley, B.J. 《The Undivided Universe》，Routledge, 1993.
8. Cao, C.Y. 《Conceptual Developments of 20<sup>th</sup> Century Field Theories》，Cambridge University, 1998.
9. Capra, Fritjof. 《The Tao of Physics》，Bantam, 1988.
10. Dull, Metcalfe, & Williams. 《Modern Physics》，Holt, Rinehart and Winston, 1960.
11. Einstein, Albert. 《Relativity, The Special and General Theory》，Crown Publishing Group, 1995 Reprint.
12. Gleick, James. 《Chaos》，Penguin, 1988.
13. Harnad, Stevan. 《The Symbol-Grounding Problem.》，*Physica D*, 42, 335-346, North-Holland, 1990.
14. Hofstadter, Douglas R. 《Gödel, Escher, & Bach: An Eternal Golden Braid》，Vintage, 1980.
15. Hopcroft & Ullman, 《Introduction to Automata Theory, Languages, and Computation》，Addison-Wesley, 1979.
16. Mandlebrot, Benoit. 《Fractal Geometry of Nature》，W.H. Freeman & Co., 1982.
17. Nagel, Newman & Hofstadter. 《Gödel's Proof》，New York University, 2002.
18. Richard, Matthiew & Thuan, T. X. 《The Quantum and the Lotus》，Crown, 2001.
19. Rumelhart & McClelland, eds. 《Parallel Distributed Processing》，MIT, 1987.
20. Schwartz, Jeffrey & Begley, Sharon. 《The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force》，HarperCollins, 2002.
21. Stein, Joel. 〈The Science of Meditation〉，《Time》，Time Inc., 8/4/2003.
22. Wiggins, Stephen. 《Introduction to Applied Nonlinear Dynamical Systems and Chaos》，Springer Verlag, 1997.



## 鐃 鈸



文／編輯部

### 平胸鈴子

在佛教法會中所使用的「鈴子」，源自古時的「銅鈸」，今通稱為「鐃鈸」。銅鈸由天竺傳至中國，南北朝時期在民間即已盛行。鈴子由兩枚圓銅片所製成，銅片中心的凸起處穿有一孔，孔中並繫以布條。使用時，兩手各執一片，相互敲擊成聲；若是持而不擊，則將兩片合攏，雙手捧持平胸，因此稱為「平胸鈴子」。

擊鈴子時，左手仰托一片，右手覆提一片，上鈴邊與下鈴邊相差數分，上鈴擊下鈴；擊後，上鈴立即上提少分，使兩銅片振動的餘音藉此微小空隙鳴響，發出由強漸弱、清脆又和諧的碰擊聲。

初學習打鈴子時，雙手難免不聽使喚，無法掌握力道，此時我是我，鈴子是鈴子，聲音時大時小，彼此互不相融！用力過度，則震耳欲聾，往往因控制不當而使聲音像蓋鍋蓋般，「嗑」得一聲即悶住了餘音；若使出的力道稍弱，則銅片振動幅度小、頻率不足，亦無法表現出音聲的莊嚴。打鈴子最難之處在於拿捏上下鈴之間的距離，於敲擊後，須立即將上鈴提起少分，此為重要訣竅；距離適中，方能使鈴子的餘音繚繞不絕。

### 在微小空間裡創造妙音

透過不斷地練習，對於鈴子的特性愈能夠掌握，假如敲打者能施展平穩的力道，鈴子即成了手的延伸，乃至能隨心念而運用自如。此時，兩片鈴緣的空隙間，自然發出清脆悠揚的音聲。從鈴子所呈現的音聲，也能感受敲打者的心念，若心中有著慈心、願力，所敲出的聲響不僅能攝受大眾，更能增添法會的和諧與莊嚴。

一切法門，不離當下的心念。所謂「一法通，萬法通」，心念的妙用可以顯現於任何角落，而無量的佛法義理，又何嘗不是從這隱微之處所透露！





# 甲蟲悲歌

此刻，那一層圓弧形光滑薄殼，反成了甲蟲自己最無懈可擊的天敵。這該是多麼地荒謬和無奈！

文／中台禪寺法務副住持兼中台男眾佛教學院教授師 見達法師

## 堅甲盾牌 敵我隔礙

在亮麗多彩的昆蟲世界裡，傳來了一首甲蟲的悲歌。

其實，對牠而言，已經是趨近於相當完美的造型了。半圓弧形的曲線，光亮平滑的外表，再加上堅硬非常的甲殼，就好似一張無懈可擊的盾牌，劃清了多少天敵與自身之間安危的界限。界限是如此判明，彷彿這一張薄殼便足以完全代表了所謂的甲蟲。只不過，一早，卻發現牠平躺在冷冷的泥地上，兀兀仰望著平時自由翱翔的天空，無助地奄奄一息了。

誤入禁區了嗎？不。被攻擊受傷了嗎？也不。還是累著了，飛不動了？全都不是。看到如此困惱的處境和窘態，任何旁觀者都會明白，是甲蟲自己不小心跌了個跟斗，腹部朝上背向下，再也翻轉不過身來了。此刻，界限出外在天敵的那一層圓弧形光滑薄殼，反成了甲蟲自己最無懈可擊的天敵。這該是多麼地荒謬和無奈！

## 剎那翻轉 人我何殊

因為這一層防衛性的界限，使得甲蟲得以持續地作一隻甲蟲，但也正由於這一界限

致命性的翻轉，使得甲蟲不再是甲蟲。轉過來，便活命；翻過去，就等死。抵擋得了一切外在天敵的利器，到頭來只變成了自己唯一的天敵。這可是當初萬萬也料想不到的悲劇！若甲蟲有靈，再怎麼樣也不喜歡對自己開這種拿生命做為賭注的玩笑吧！可是，當堅硬的甲殼已形成了一層密密牢牢的界限時，這一切的感嘆又奈何！

是一隻形體不小的甲蟲，靜靜地平躺著，想必已經經過了整夜徒勞的努力和掙扎，在清晨微曦中，累了、困乏了、一動也不動了。或許，早已安息了。不是天敵的我，把牠揀了起，翻轉過來。還活著！看著牠開始無力地緩緩爬行，決定將牠拾起來，送到草堆裡。在途中，只見甲蟲頑強的抵抗，使力掙脫，不時地還從尾腹部發出一陣又一陣抵死不從、瞋怨連連的氣響。傾聽著這一聲聲不安的回音，只當它是首甲蟲的悲歌與哀鳴。

看看甲蟲，想想自己，人我的界限在哪裡？





# 山居札記

期許今後，無論山有多險峻，風雨有多大，路有多艱難，在修行路上不生二心。

文／佛明寺住持 見穆法師

圖／許郭璜



## 山中雨來 心中雨歇

從天的一邊傳來一陣陣的雷鳴低吼，山林裡樹行間披上一層層薄紗，天比平常早暗了下來。屋外的雨滴滴落下，由小轉大，接著傾盆滂沱，不久化成潔淨的水簾。樹林裡的樹被打得濕漉漉，走在迴廊間，思緒隨著雨聲、風聲、雷鳴聲、閃電的交錯，一點點的落下，一陣涼意襲上心頭，夏末之雨卻也帶來幾分浸膚冷冽。

下雨，一直是從小至今最喜歡的日子，喜歡在灰幕雨帳時，聆聽雨打在屋上、樹上、地上，發出時疏時急淅淅瀝瀝的聲音，看著雨隨風東吹西斜，心中有說不出的歡喜。雨，由一滴滴合成一溪，再由一溪匯成江河；所有的熱惱、塵勞隨著這雨這風平緩、冷靜。此時，依稀聽到不遠處汨汨的泉水聲，及幾聲嚶嚶的蛙叫聲；剎時，時空回到小時候的雨天。

小時候，有一次一陣滂沱大雨把家門前的水溝淹滿了，不知哪家的小鴨子溺水，發出微小柔弱的求救聲，水溝不算大，但對這幼小的生靈，是足以危及性命的，因此牠伸著長長的脖子努力呼吸，踢著腳，拍著翅

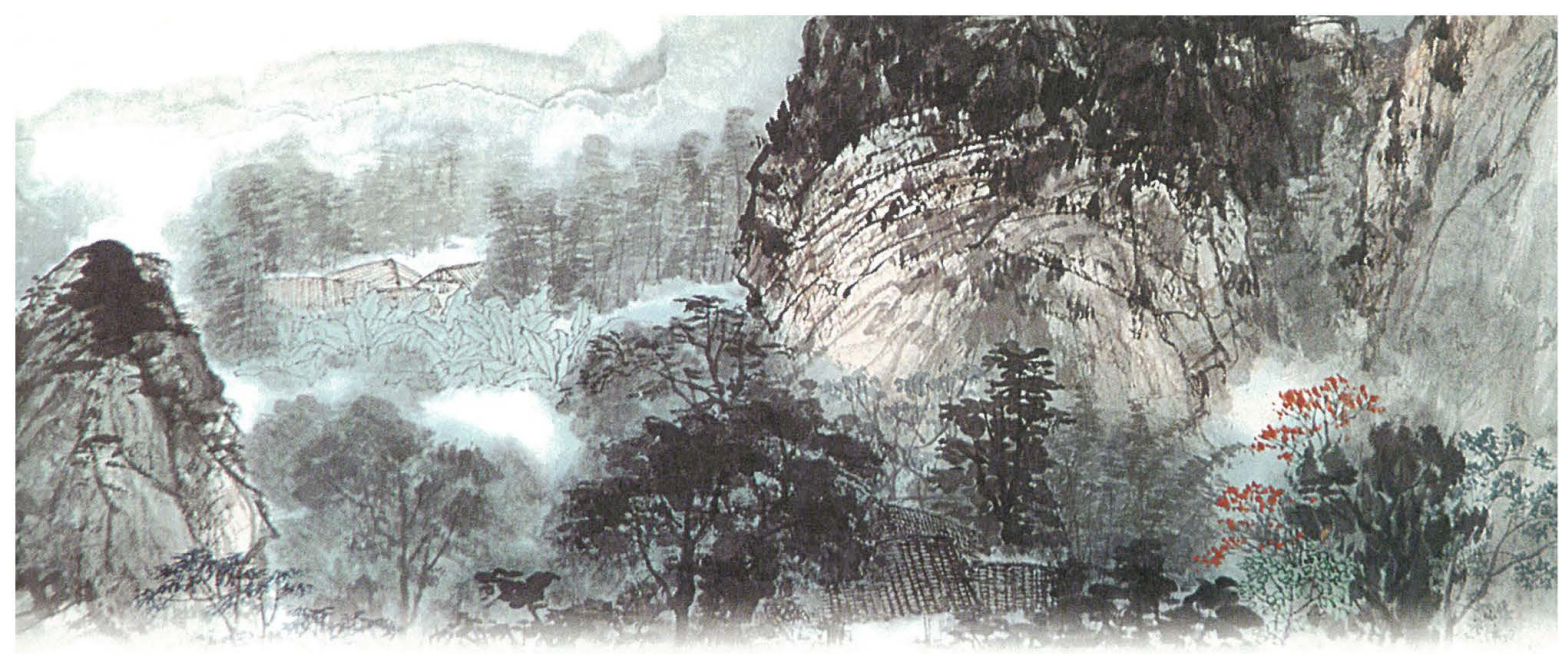
膀，載浮載沉的求生。當時，自己見狀趕緊順著急湍的流水，淋著雨邊走邊跑地將牠撈起，那一付受驚嚇，全身顫抖的樣子，似乎歷歷在前。

時空回到現在，不由得思索，修行路上，自己不也像這隻小鴨子嗎？在道力未充、慧眼未開、三昧未成之時，每逢五欲之河、八境之風，常在不知不覺中滑了進去，起初不覺怎樣，慢慢地愈陷愈深，在五欲的漩渦裡，漸漸地迷失，雖覺察卻已無力奮出。大善知識在岸邊清楚地看到我們的問題與盲點，總是適時地出現幫助弟子，令我們跳脫一次次的沉溺。

過去大和尚那一言一棒一喝，有時會讓自己莫名不知或魂駭體外，於是信心由強變弱，願力由大變小，形色由敬轉肅，灰僕僕的在臉上一覽無遺。

事後，經過內心一次次的反照探索，一遍遍的自我剖析、檢討、反省、掙扎後，赫然發現，一種懺悔、感恩、感動油然而生。想起過去起無明時曾向大和尚吐訴，大和尚耐心地聽完後只說：「凡事要爭個對錯，要論個道理，就是世俗人。」當時自己合掌斂





容，起身頂禮懺悔。

## 識得因果 自解纏縛

可不是嗎？一切不出因果二字。《楞嚴經》云：「諸法所生，唯心所現，一切因果，世界微塵，因心成體。」這些年來，一路的煙雨浪潮，紛沓喧擾，無疑是內心世界的顯現。只因自己對於心性、真理未有真切的深信與落實，故於無生中妄見生滅，在因緣假合裡，妄生六根，妄逐六塵，終究淹沒在娑婆苦海裡，作繭自縛。

雖然，每次要突破自己的侷限與盲點時，總是如蛇蛻皮、如烏龜脫殼般躊躇與疼痛，因為執著、習氣太深太重，障著自己看不清事情的真相。總在事後才明白，原來最在乎、最痛的地方，就是自己最深的癰疽。反觀自身，倘若缺乏願心、悲心、平等心、智慧心、包容心，癰疽又怎能治癒？

唯有依教奉行，方能止息堅固惡習：敬事上座，尊重職司，進退有禮——對上以敬；秉著慈悲心、平等心，能用心、細心、耐心地普施佛法——對下以慈；與人相處，常存感恩心、真誠心、回饋心，觀一切眾生

如親眷，不因小事而瞋惱、嫌惡——對人以和；兢兢業業、精勤辦道，上求下化，樂受正法，依法行持，不負眾恩不辜己靈——對事以真。對三寶事、眾生事、生死大事，不苟且偷安，做到了就能報四重深恩，能令正法不衰。

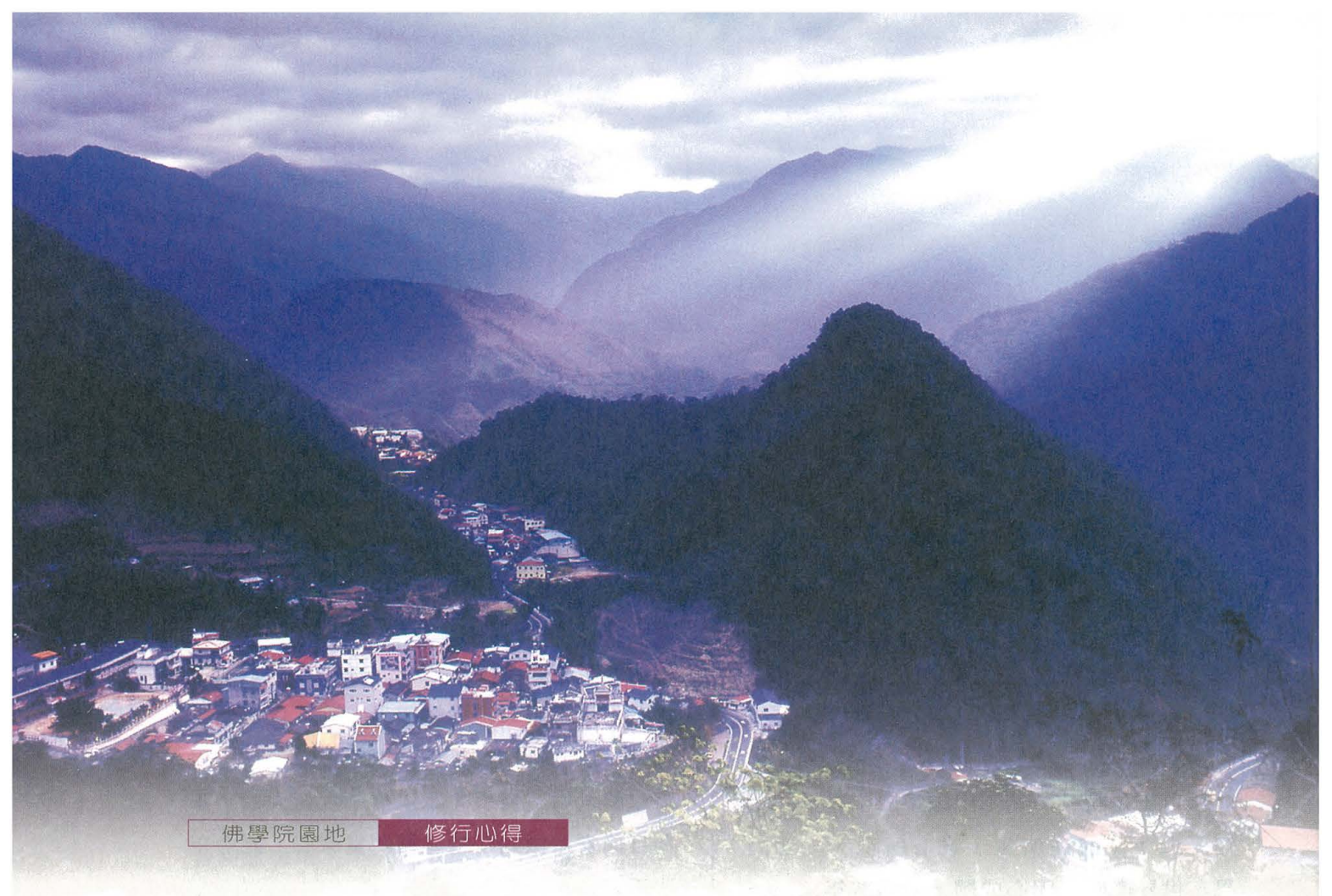
## 雨聚雨停 心中如如

屋外松濤不再陣陣，山雨不再淋淋，雷鳴止住了，山谷間傳來呼呼的風聲及樹梢裡的蟬鳴聲。漆黑的天空，露出一輪新月，在風雨後，月亮更顯得晶瑩透亮。一股使命，盤旋心扉——佛法興衰在汝身！

大和尚慈藹祥和的面容，清晰的浮現在腦海中。對修行的路是更清楚、更篤定；對大和尚的教誨更具深切信心與感恩；對自己期許，今後，無論山有多險峻，風雨有多大，路有多艱難，在修行路上不生二心。任其雲捲雲疏，日出日落，雨聚雨停，心中不再起漣漪。







佛學院園地

修行心得

# 尋找慈悲

從一念慚愧的心，到知恩、感恩、報恩，更進而發起自利利他的菩薩願心，如此一定能找到慈悲的源頭。

文／中台男眾佛教學院大學部二年級 見涅法師  
攝影／傳漢

## 慈悲無「我」

從「我」的身上去尋找慈悲的影子，再怎麼找也找不到的。古人說：「得之於人者太多，出之於己者太少。」回溯每一個人成長的過程，這一句話是多數人認同的；換言之，「我對別人的慈悲是少之又少，而別人

對我的慈恩卻深似大海。」

因為有「我」的存在，凡事以我的想法、我的觀念、我的執著為最先考量，如此的「我」又如何能對別人「施予慈悲」呢？所以，從我的身上去尋找慈悲的影子是找也找不著的。因此，回溯起「別人護念我」的



慈悲。理將俗反，或許更容易感受到自己失去的慈悲心量。

## 從萬象中體察慈悲

大地的慈悲——從小，不知在它身上踏過多少遍，它卻未曾哀嚎過，從身體排出的穢物不知多少，它也是全盤接收。

空氣的慈悲——每天，我們吸入自己所需的氧氣，吐出無數的廢氣、怨氣、怒氣、悶氣，然而空氣依然清新如故。

陽光的慈悲——溫煦的陽光，普照眾生，不分賢愚智劣，也不分貴賤親疏，更不分地域國界，始終平等如一地放射光芒，從不停歇光與熱的布施。

父母的慈悲——雙親對子女不求回報地付出關愛，日夜劬勞，如《父母恩重難報經》所言：「慈母像大地，嚴父配於天，子苦願待受，兒勞母不安！」待子女羽翼長成，為理想抱負而離鄉背井時，父母則是「日夜心相隨，流淚數千行」。從年幼到年長的階段，父母對於子女的慈悲，都未曾變異過。

師長的慈悲——學生從懵懂無知到學會知書達禮，就像需要被照顧的一株小幼苗，要日夜細心地守護，要防止外在的污染和狂風的侵襲。更多時候，師長還必須承擔學生們成長中的反抗與叛逆。自以為的「理所當然」，一直不斷地膨脹自己的無知與我慢，及至碰了一鼻子灰，方才醒悟。繞了許多的遠路不打緊，但可曾留意過傷了多少呵護自己、默默付出心血的每一分苦心？可曾檢討過，是否因自己不好好學習，甚至將灌輸自己成長養分的大樹也刺得面目全非了？

朋友同學的慈悲——我們的生命裡有許

多來往的過客，他們的出現，或是伴著一段陽光燦爛的日子，或是伴著一段追逐海浪的生涯，或者同享虛無淡然的天空。一切聚散都是有因有緣的，然而回首共處的日子，有多少人承受過自己無理的脾氣、幼稚的行為、自以為是的要求，乃至莫名的苦惱發洩、無聊的高調言論？朋友，就像是一面鏡子，提醒自己的習氣在哪裡；因為有朋友的示現，創造了種種助道因緣，也讓自己看清錯誤與盲點，勇敢堅強地走過失意時光。

## 回歸自性的慈悲

在道場中，更可感受到常住的慈悲。從早晚共修、聽經聞法乃至衣食住行，常住大眾相互配合，共同成就彼此的道業。在社會上或許是幾百人爭取一個工作，而在這淨土裡則是好幾種工作等著自己去發揮；只怕不肯發心，不怕找不到事做。在常住，有一大片廣闊天空等著自己去揮灑，從不會有失業的疑慮。

從這些面向觀察，可以發現無數的慈悲與寬容，既然得到這麼多的照顧，我們心中除了感恩，更應用功學習，不可虛度光陰。從字面上看，慈，就是「茲心」，也就是當下這念心；悲，就是「非心」，也就是「非妄想心」。這念心要能夠反求諸己，返本還原，從成長的過程中體察他人對自己所付出的一切，反省自己貢高我慢、吝於付出的行為，知道得之於人者太多，出之於己者太少。從一念慚愧的心，到知恩、感恩、報恩，更進而發起自利利他的菩薩願心，如此一定能找到慈悲的源頭。





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

### 拂拭心垢 研究所一年級 見輻法師

陰暗的角落往往不易被人注意，也因為疏於清理，而積滿污垢；等到發現這些污垢時，才警覺到，需要花更多的時間才能清理乾淨。

一般人的內心深處也有隱藏而不易被發覺的塵垢，累積久了便會蒙蔽清明的心性；一旦境界現前而心生煩惱時，才知道這些問題的嚴重性。懂得隨時觀照心念，便不怕逆境來考驗；如果不知返照自心，則會失去清理的好時機，使得塵垢愈積愈深，愈難處理。

唯有不斷地反省檢討，隨時拂拭塵垢，才能使心地愈來愈清淨光明。

### 提起正念 大學部一年級 見俯法師

聽聞佛法，對於教理有所領悟，只是修行的起步；真正運用這些方法來調整自己的習氣、轉化自己的心念，才是功夫。面對境界時，心念站得住、正念提得起，才是懂得修行。修行，必須天天如此，年年如此，生生如此，道業才能成就。

### 廣學萬法 高級部三年級 釋見虔

過去，因為不懂，所以要學習。現在，因為還做不到，所以要學習。未來，須學習的仍很多。要學的，就是心量廣大，能涵容一切森羅萬象，又能知道「森羅萬象終歸壞，諸法畢竟空寂」——這更要學！





# 普台國民中小學 教學觀摩活動報導

文／編輯部

## 教學觀摩 分享成果

普台國民中小學在創辦人「惟覺大和尚」的慈悲指導及諸多教育學者、社會賢達、護法善信的護持下，於民國九十三年八月二十九日正式開學。普台以「中學為體、佛法為根、世學為用」三學一體為教育理念，將部頒課程融合倫理、國學、禪修、四國外語、田園生態教學等多元豐富的教育內容，以完善的校園環境與設備、理想的課程與師

資及溫馨的住宿生活，在嶄新的校園中落實全人教育！

開學迄今二個多月，學校為提升教學品質，並讓家長們親自體驗實際教學情形，增進對子女在校學習表現的認識，特於十一月六日上午九時舉辦教學觀摩會，邀請家長們蒞校參觀。活動中以國語、數學、外語、語言閱讀及注音符號為教學演示內容，分享教學成果。





十一月六日一早，家長們陸續抵達學校。教學演示於早上十時三十分開始，家長們列席於各班教室，關心整個上課過程和子女在課堂上的表現。對於此次教學觀摩，各科教師一如平日的認真；不同的是，希望家長藉著親身體驗，更清楚地了解師生間的教學互動狀況，也更安心、放心地將孩子的教育交予普台。

## 生動充實的課程安排

在英、日、法、西四國外語教學中，教師們運用豐富的圖卡，以生動的表情、輕快的節奏，引導孩子快樂學習。過程中，搭配歌曲教唱、對話練習，鼓勵孩子勇敢表達，讓學生在輕鬆氣氛下說說唱唱，自然提升外語能力。教室內的歡愉氣氛，也帶動了在旁觀摩的家長，一起唱和起來。

▼欣賞孩子作品的同時，家長們露出歡欣笑容。



一年級的注音符號教學，小朋友在造詞接龍遊戲中，學習符號拼音；老師還以俏皮的童謠朗誦，讓孩子透過韻律認識國音聲調。國語科課程，老師準備了與課文相關的問題，以問答啟發孩子學習的興趣，或者讓學生運用肢體表演，詮釋與課文相關的詞句，讓孩子更易領會課文涵義。活潑的課程，不僅啟發學生聯想及組織能力，並表達自己的經驗想法。中年級的國語課程，更是

生動有趣，透過閱讀「神奇的變身水」繪本故事的分享活動，引導學生探索自我的特質，並且增強自信心。數學科教學，讓孩子們藉由實物切割，了解「分數」和「除法」等概念。

為讓父母能更了解孩子在校的學習表



▲老師運用豐富的圖卡引導孩子快樂學習。

現，於教學觀摩之外，寬敞的走廊更佈置成豐富精采的成果展示區，陳列學生在

各種課程的學習成果。多采多姿的美勞作品中，透露出孩童純真自然的創意。

## 親師座談 心得交流

下午一時於藝術大廳舉行親師座談，由校長劉文功主持，列席的教職人員與家長們討論目前校務狀況。劉校長表示，普台的孩子雖然來自各個不同的成長環境，經過二個月的調適與學習，可謂進步神速。關於輔導方面，學校採取「認輔制度」，由負責的老



師對學生進行個別關心，使學童的身心發展更臻健全。座談會中，也透過電腦簡報方式讓家長了解孩子們在校上課、戶外教學及住處生活等情形，使家長們更加了解學校於食、衣、住、行、育、樂等各方面的推展現況。

## 健康成長 快樂學習

下午二時四十分，各班級進行親師懇談會，意見交流的過程中，各班老師、生活輔導師與家長們均熱烈參與討論，以期尋求最佳的輔導方法，並建立親師之間更深的默契。

老師們表示，普台與一般學校最大的不同，即是普台擁有良善的學習環境。藉由佛法智慧的引導，可使孩子的心更柔軟、更有定力，並且能遠離不良行為的薰染。多數家長反應，孩子在普台教育的慈悲灌溉下成長很多，更懂得善體親心，同時在教學觀摩時，也處處感受到學校的用心與老師的細心。

經過了一天充實的安排，普台教學觀摩會在家長參觀完學生宿舍後，於下午五時三十分圓滿結束。經過整天的活動，大眾皆受益良多，彼此誠心的雙向溝通，讓父母

孩童將豐富的想像力表現在紙黏土作品中。

學生利用紙袋繪製而成的面具，創意十足。



上圖／親師懇談會現場，老師與家長們互動熱絡。

下圖／教學觀摩中，家長與孩子共同分享學習成長的喜悅。

與老師更了解孩子的身心發展；家長們給予普台的鼓勵與肯定，更增添不少教學成果的喜悅。今後，普台全體教職員定能秉持「三學一體」的教育理念，不分彼此，全心投入，共同營造「健康成長、快樂學習」的教學環境，期許孩子未來成為人格完備、學有專精的新世代精英。







普台教育

# 立足普台 放眼國際

## 普台學生參加劍橋小院士英語比賽得獎報導

文／編輯部

由英國劍橋大學授權英語認證中心（ILTEA）主辦的「臺灣地區第一屆劍橋小院士英語看圖說故事比賽」，有來自全台各地三百五十多位小學生於十一月二十日進行初賽。代表普台國小參賽的六位同學，均有優異表現。在經過初選後的二十六位名單中，普台囊括了五位，繼續參加十一月二十七日所舉行的複賽。

進入決賽時，於賽前十分鐘先抽定題目，看圖、構思後，再以英語表達故事內容，時間以二至三分鐘為限。普台國小四年級高同威小朋友以其流利的英文演說，加上自然生動的肢體表演，榮獲大兒童組（三至六年級）第二名；二年級的何維禧小朋友則獲得小兒童組（一至二年級）的特別獎。難能可貴的是，小朋友們將普台校訓「敬、慈、和、真」的精神融入故事情節當中，表達出別具意義的主題。

其中四年級的黃卓麟、王思孟兩位小朋

### 劍橋小院士英語看圖說故事比賽決賽



普台學生於決賽中的出色表現，贏得與會大眾的喝采與讚歎。

友，也同樣有出色的表現，但因為從小在美國成長，native speaker 不列入複賽。因此，主辦單位在比賽最後，特別安排他們兩人演出六分鐘的英語對話。兩位同學對話中提及「為什麼世界上會有那麼多的戰爭和災難？」「又應該如何解決？」學習語言便是一項好方法，能夠彼此溝通，消弭之間的誤會與隔閡，進一步化解糾紛、包容互助、和平共處。對話中結合教育文化、時事報導等多元層面，且融入英、日、法、西四語的日常對話，落落大方的台風，搏得現場大眾一致的喝采。因此，大會頒發了特別表演獎給黃卓麟、王思孟兩位小朋友。

普台國民中小學從九十三年九月開學至



今，短短數月的時間即能創此佳績，不僅是小朋友的認真學習，也是背後教師們辛勤付出的成果。小朋友們平時常利用休息與假日期間努力加強練習，再藉由彼此的示範中，相互觀摩、分享優點以增進自己的不足，加大進步的空間。透過比賽，不但開拓了小朋友們的視野與胸襟，更從參賽過程中獲取經驗，進而養成自動自發、積極向上的學習態度，充實外語的能力。



## 獲獎小朋友心得感言

高同威 (Gary) —— 大兒童組第二名

The host announced the third place, and then she said "Second place: Gary." I ran up to the stage and got my award. I felt so happy. I need to thank my teachers, they really help me a lot on improving my English skills. (當主持人宣佈第三名得獎人之後，她接著唸出：「第二名：Gary」。我跑上台領獎，感到非常高興。我要感謝我的老師們，因為他們的幫助，使我的英文進步很多。)

何維禧 (Wisley)

I am so glad that I had the 4th place in the Cambridge Story-telling contest. And I wish everyone is happy, nice and good every day. (我很高興能在劍橋說故事比賽中得到第四名。希望大家每天都能過得很好、很快樂。)

黃卓麟 (Kaston) —— 特別表演獎

When we got on the stage I did the introduction and Andrew followed with what we wanted to talk about. Our speeches went fluently to the end. At the end we used five languages to greet to the audience. (當我們上台時，我做開場白介紹，Andrew 接著表達我們想說的，我們的演說進行地非常順利。最後，我們還以五種語言問候台下的觀眾。)

王思孟 (Andrew) —— 特別表演獎

I hope I got to the second round. And I found out I did. I was so happy. But then they told me that I couldn't compete any more, I thought I was out of the contest, but they said that it was unfair that I was from America because my English is better than others, so I understand and I let it go. But at the end I still got a reward because when I told the story it was so good. And I felt really happy. (參加初賽時，我希望自己能進入複賽，結果我做到了，我很快樂。後來他們告訴我不能繼續參加比賽時，我以為我被淘汰了。其實是因為我來自美國，英文比其他小朋友好，這樣子參賽是不公平的。所以當我了解後，就不那麼失望了。但是最後，因為故事說得很好，我還是有得獎，這讓我感到非常高興。)



# 普高精舍於 高雄榮總啓建藥師法會

文／普高精舍禪修班學員 郭劍凌

## 虔誠禮敬 衆苦遠離

應高雄榮民總醫院佛學社社員們的祈請，普高精舍住持見鏤法師慈悲帶領常住法師及精舍學員，於十一月十一日（農曆九月廿九日藥師佛誕日）在高雄榮民總醫院癌症中心前大廳，為醫護人員、病患及醫院志工舉辦藥師普佛消災延壽祈福法會。法會即將開始前，即見陸續到場的居士們在佛前虔誠禮拜，舉手投足間透露出的恭敬及佛前跪拜默禱的神情，令人感動不已。

梵唄聲揚起，展開了莊嚴的法會，主法法師引領大眾拈香，蒞會人員包括高雄榮總急診醫學部主任張宏泰、胸腔外科暨癌症防治中心主任許宏基、加護醫學中心主任林少琳、內科急診主任暨感染科主治醫師萬樹人、胸腔內科主治醫師暨前佛學社社長朱國安、小兒科主治醫師黃永豐、胸腔內科主治醫師賴瑞生、宇田耳鼻喉科院長暨前高雄榮總耳鼻喉科主治

醫師林滄雄、護理部督導孫培蕾、護理部護理長邱美智、產房護理長陳素賢、心臟血管加護病房護理長魏仲秀、病理檢驗部總技師林聰義、崇德病房護理長李美英、麻醉科技師暨前佛學社社長劉慧蘭及麻醉科技師蔡惠敏等；而許多患者也由家屬陪同前來參與，希望藉著佛菩薩的慈光加被，能早日脫離病苦，虔誠神情溢於言表。會場湧進的人潮，比原來可以容納的人數增加了近一倍之多，



普高精舍住持見鏤法師帶領榮總醫護人員及病患稱念藥師佛聖號，祈願大眾身心安穩、病苦遠離。



側邊走道亦成為法會誦經區，許多才剛下班的醫護人員也在此刻趕赴這場盛會。

## 佛法妙藥 安治身心

爲了舉辦這一場法會，精舍的義工菩薩們早在一個多星期前即已著手規畫，法會的前一天更爲了佈置會場而出坡至深夜。舉凡臨時佛龕的搭建、壇場的佈置、佛像及法器的包裝搬運等，大眾無不以歡喜心參與，實踐「敬慈和真」的精神。在現代醫學發達的富裕社會中，人們所尋求的精神寄託仍然不減從前，尤其許多病痛在醫藥無法百分之百了解與控制的情況下，佛法甚深微妙的大意與慈悲精神，正提供了一帖心靈的良藥，也讓醫病雙方有了一處安心的避風港。

在法會進行的過程中，不論是跪著唱誦佛號或是起身拜佛，大眾都十分專注攝心，彷彿佛菩薩都已各隨所求的滿了大家的願。在這一跪拜、一問訊當中，因爲恭敬真誠而降伏了我慢之心，同時也轉化業障，使自心

清涼無比。這讓自己想起了《藥師寶懺》中所提到的：藥師佛是大醫王，能爲苦難眾生應病設藥，「所謂慈悲喜捨是藥、忍辱柔和是藥、正信三寶是藥、勤修福慧是藥、六波羅蜜是藥、飽食甘露是藥、貪求法味是藥、修真養氣是藥、返本還原是藥、有過能改是藥、善巧方便是藥、不動聲色是藥、清心斷欲是藥。」大眾平日若能藉由至心懺悔和藥服用，那麼何病不癒？

## 了知因果 坦然承擔

醫院是人生「生、老、病、死」的縮影，從中可以讓我們觀察並體會到眾生的各種苦，正如主法法師在法會中的開示，大眾要存有「病識感」，如此才不會人在福中不知福，也才能體會到修行的重要，病人對醫生如視佛菩薩一般能爲自己解除病苦而心存感恩，醫生則要感謝患者能讓自己有機會行菩薩道。

《藥師寶懺》中告訴我們，要深信因果，生重慚愧，生大怖畏，發露懺悔，斷相續心；《觀世音菩薩普門品》中也明示「心念不空過，能滅諸有苦」。能斷相續惡念是「止」，心念不空過是「觀」，如果懂得服用這一帖「止觀」的良藥，那麼對於病苦與因緣業果自有一分坦然的承擔力。若能時時依此教法精進用功，學習佛菩薩的定慧等持，即是舉辦法會帶給大家的最深意義！



法會進行的過程中，大眾虔誠誦念，專注攝心。





# 星燈營的心體驗

人生不是百尺競賽，也不是馬拉松，而是穿著合適鞋子向自己走去的過程，每個人都在找尋它，我在中台山裡看見了這雙鞋……

文／輔仁大學學生 傳芸



參加星燈營的學子們，用心領受教授師的智慧法語。

這是自己第一次參加星燈營，有別於之前的「普台親子學習營」和「小星辰兒童禪修營」，從中學習更多人生的準備。雖然對這裡的環境已不陌生，心情卻一直沉甸甸，因為這次不是在台下等待每一場精采演出的觀眾，而是準備上場，期待自己能夠完美演出的表演者。

「可是，我又有什麼能力可以站在台上？」因為太在乎每一次的表現，害怕自己的薰修不夠，無法為大家帶來任何幫助。於是，這樣的情緒讓自己失眠了，結果害怕的事卻都沒發生，原先的擔憂似乎都是白費。才發現，不執著才能不緊張，也才能夠面對一切而氣定神閒。當我陷在緊張的情緒中，卻忘記發現它「純屬虛構」。

準備上台的階段，我和小隊們的相處時間很少。但是，隊友們的關懷和幫忙促成了一次次的歡樂，原本覺得沒負起帶隊責任的我，慚愧的心也因為隊友們而趨於放下。歸家後，有人讚歎菩提小隊的活力，我想，也許就是這樣不分你我，用微笑串起



每一顆心，才有如此嘴角上揚的原動力。

## 作自己生命中的「巨人」

聆聽講座的过程中，發現法師及教授們的隻字片語，是經過多少年的經驗提煉，可是我們卻在短短幾小時內盡收耳簾。聽到法師、教授們的智慧法語，跟隨他們的腳步，我們會更懂得，如何成為自己生命中的「巨人」，欣賞別人的優點，看到自己的不足，藉著佛法的智慧來促成圓滿與成功，而這也正是為什麼我們要上禪修班的原因。唯有不執著、不掛礙的心才能夠永恆安住，只要用功修行，每個人都是自己生命中的「巨人」，而欣賞他人的成功魅力之餘，別忘記自己也具有獨特的天賦。

## 夢醒路上再前進

「夢裡的故事說不完」，在夢裡我迷失了，置身在自編的腳本裡。上台，我演著別人的劇本，那麼現實生活呢？我想自己還在做夢。如何走在夢醒的路上，就必須時時刻刻提醒自己。生命總是一個身分切換到另一個身分，如同看電視般不斷地切換頻道。電視節目是虛構的，人生種種也非真非假。而人生自在的秘訣，就在於每一個身分都能收放自如。

我一直相信，走對路比走快路好。選擇對的路可以享受鳥語花香，鬱鬱蔥蔥怡然自得，也許荊棘無法避免，但我們總是有一分趨於從容的心。人生可怕的是停留在原地不動，環境不能阻礙我們，而是心中的掛礙阻礙了心。我們都要不斷地向前走，也許這條路會很漫長，但是不斷地走，也不斷地拋開



在星燈營裡，學子們以歡喜、感恩的心投入每一項課程活動。

包袱，才能遇見我們最初的那顆心。

萬分感恩「惟」覺大和尚和大眾法師，舉辦「星燈營」來照破大專青年心中的塵擾。也感謝大眾成就這份學習的因緣，讓我從中萃取智慧。我知道人生不是百尺競賽，也不是馬拉松，而是穿著合適鞋子向自己走去的过程，每個人都在找尋它，幸運的，我在中台山裡看見了這雙鞋。

## 點亮城內的星光

最近有一首歌這樣唱著：「這閃亮的城市，卻看不見星光。」其實，星光依舊，只是我們的念頭不那麼清楚明白……

星燈營歸家後，颱風剛踏入家園，經過風吹雨淋的窗戶，玻璃沾染了點點灰白的塵埃，望向窗外的視線被遮蔽，即使月光依舊，卻灑不進自己的房間。這時是該擦一擦窗上的塵垢，也擦一擦內心的盲點，內心的障礙沒了，外在的障礙也就自然消失。







# 在星燈營裡的豐收

如果說，佛法是以燈燈相傳、心心相印的話，  
我想，法師與護星菩薩的用心與關懷，  
確確實實點亮了我心中的那盞「星燈」。

文／台北醫學大學學生 傅賢

## 再續心中的星燈

「當你付出愈多，所得到的感動也會愈多。」學長姐是這麼教的。

但是在兩天兩夜的星燈營，我沒有付出什麼，卻得到許許多多的歡笑和驚喜，以及數不盡的感動。如果說，佛法是以燈燈相傳、心心相印的話，我想，法師與護星菩薩的用心與關懷，確確實實點亮了我心中的那盞「星燈」。

此次星燈營的主軸是「因果」，整個活動是以因果主題來貫串，希望能讓學子們體會因果的道理，了解佛法及因果深切的關係。所謂「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是。」我自認運氣與福報不大，卻能有機會與這麼多人一起參加星燈營、聽聞甚深的佛法、領受法師的指導與大眾的護持，心中充滿感恩和珍惜。如果還有機會參加，我希望能化身義工，點亮未來的「星燈」。

## 栽植菩提種子 期待智慧花開

《無常經》說：「自利利他悉圓滿」，這才是真正圓滿的佛法。在「利他」的過程中，累積自己的福報，增長智慧，「如是

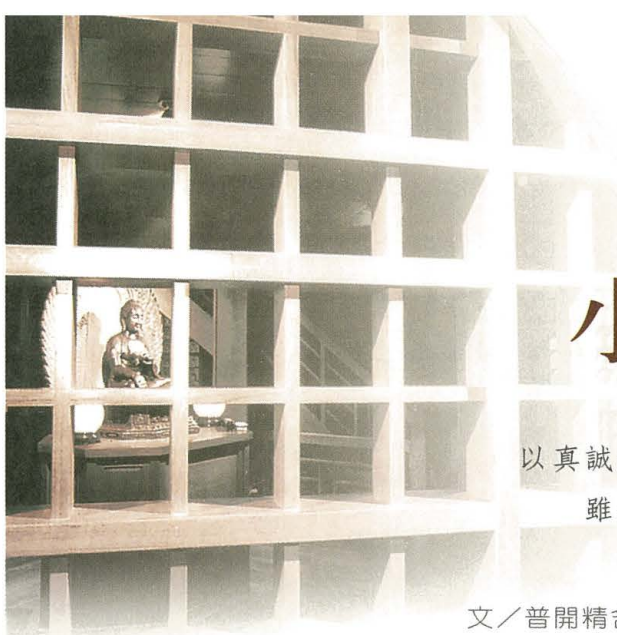
因，如是果」，當我們能發心為大眾護持時，最後收穫最多的也一定是我們，就如播下菩提種子，可採收到「智慧」與「福德」的果實。佛陀是福慧兩足尊，有大福報，也有大智慧。有機會的話，希望能發無量心，累積無量的福報；也希望上禪修班學習禪定，開大智慧。

今年的星燈營，風格精彩、活潑，多樣化的活動對於剛接觸佛法的新鮮人而言，感覺也特別親切。至於第二天的養息，真是個意外的驚喜，讓人有更多的體力去參與活動。整體來講，今年的活動內容呈現出一個特色：短暫、緊湊，讓人意猶未盡，還想再來。

而最後的一堂課，營主任見紹法師將整個活動作回顧與總結，讓感恩與慈悲的種子栽植我們的心田中，也讓不同面相的佛法教理呈現圓滿的收尾。相信一顆顆菩提種子，必定能在因緣具足時，開花結果，照亮大千。







# 小菩薩大啓示

以真誠的態度，懷著感恩的心來承擔這份職司，  
雖然做得不盡完善，但心中卻充滿著法喜。

文／普開精舍禪修班學員 吳心心（傳煦）

攝影／傳漢

## 不輕小輩 不起瞋心

當精舍法師要自己發心擔任親子禪修班的小老師時，心裡嘀咕，百般的不願意。課堂上，擠不出一絲笑容的我，站在角落，環視著小朋友上課的情形，心中盡是翻騰；幾週下來，法師也察覺了自己的勉強，慈悲的說：「如果真的無法發心，就放下吧！」當時自己如鳥出籠般，輕鬆自在地走出精舍。

月沉人靜，內心卻隱隱作痛，剛才的輕鬆，頓時消失。記得有一回，見到某一位小朋友身旁掉落了一條手帕，說：「妳的手帕掉了，怎麼不撿起來？」她瞪了我一眼，說：「那不是我的」，僵持了一會，就在彎下身拾起手帕時，清楚地看見自己的瞋心和分別心；本來只是舉手之勞的事，卻因心中厭惡這位行為刁蠻的小朋友而起瞋心。耳邊響起法師的開示：「一念瞋心起，火燒功德林。」這把瞋心的無明火，瞬間能將平日累積的福德燒盡。

法師曾講述了一則「沙彌雖小不可輕」的公案。公案中阿育王很想向小沙彌禮拜，可是身為一國之君，不好意思當眾頂禮小沙彌。這時，小沙彌知道國王的輕慢心，立即顯現神通，讓阿育王看了目瞪口呆，因而體

悟沙彌雖小，卻不容輕視的道理。

## 真誠感恩 法喜充滿

這位小朋友就像菩薩示現，讓自己照見內心的習氣盲點。所以，這次暑期親子禪修班，自動發心擔任課程的策畫及文案的編輯等工作，法師訝異自己前後態度的差異。於是坦誠表白：因為當初是抱著成見，以虛應的態度來接受這份職司，不但沒有功德，自己也很痛苦；但小朋友就像一面心鏡，時時照見自己的塵垢污濁。現在是以真誠的態度，懷著感恩的心來承擔這份職司，雖然做得不盡完善，但心中卻充滿著法喜。

其實，只要願意走進精舍的孩子，小小年紀就能在清淨的環境中成長，都是福慧具足的小菩薩。雖然每期的親子禪修班只有三個月，但我相信，踏入精舍的這一小步，將是影響他們未來人生的一大步。孩子們純稚天真的神情，猶如一尊尊莊嚴的小菩薩，期待這些小菩薩未來都是國家的棟樑，能利益社會大眾。

小菩薩！滿懷真誠地感恩你們，讓自己的生命開啓了一扇向陽的窗。





# 1月

# 精舍課程及活動快訊

## 【禪修班開課】

### ■美國舊金山佛門寺

94年1月3日 英文研經班 (A)  
94年1月4日 英文進階禪修班  
94年1月5日 英文初級禪修班  
94年1月6日 中文研經班  
94年1月6日 英文研經班 (B)  
94年1月7日 中文中級禪修班  
94年1月8日 中文初級禪修班  
94年1月8日 兒童禪修班  
94年1月8日 中文研經班

### ■泰國泰佛寺

94年1月3日 中級禪修A班  
94年1月4日 中級禪修B班  
94年1月4日 高級禪修A班  
94年1月5日 高級禪修B班  
94年1月5日 初級禪修A班  
94年1月6日 初級禪修B班  
94年1月6日 泰文禪修班  
94年1月8日 臨終關懷助念講習班

### ■普和精舍

94年1月12日 初級禪修班  
94年1月15日 兒童讀經班

### ■普南精舍

94年1月3日 梵唄班  
94年1月4日 高級禪修A班  
94年1月5日 初級禪修班  
94年1月5日 兒童讀經班  
94年1月6日 高級禪修B班  
94年1月7日 中級禪修班  
94年1月8日 地藏經共修班

### ■普豐精舍

94年1月4日 夜間初級禪修班  
94年1月5日 夜間高級禪修班  
94年1月7日 夜間中級禪修班

### ■普廣精舍

94年1月4日 初級禪修A班  
94年1月5日 初級禪修B班  
94年1月7日 初級禪修C班

### ■普覺精舍

94年1月5日 日間初級禪修班  
94年1月5日 夜間初級禪修班  
94年1月6日 夜間初級禪修班  
94年1月8日 書法班、插花班

### ■普佛精舍

94年1月4日 國語初級禪修班  
94年1月5日 台語中級禪修班  
94年1月5日 國語研經班、插花班  
94年1月6日 台語初級禪修班  
94年1月6日 國語高級禪修班  
94年1月7日 國語、台語高級禪修班  
94年1月8日 親子禪修班  
94年1月9日 書法班

### ■普觀精舍

94年1月11日 夜間初級禪修班

### ■普方精舍

94年1月3日 初級禪修班  
94年1月3日 兒童禪修班  
94年1月4日 研經班  
94年1月5日 中級禪修班  
94年1月5日 兒童國學禪修班  
94年1月6日 高級禪修班  
94年1月6日 兒童美感創作班  
94年1月7日 長青念佛班  
94年1月8日 兒童讀經班

## 【法會活動】

### ■美國矽谷太谷精舍

12月19日 觀音法會

### ■美國舊金山佛門寺

11月29日~12月26日 佛門一支香  
94年1月2日 準提法會

### ■泰國泰佛寺

94年1月16日 精進禪一  
94年1月5日 慶祝泰佛寺成立週年慶暨  
新春除夕歲末圍爐晚會

### ■基隆佛教蓮社

12月19日 楞嚴一日禪  
94年1月1日~8日 精進佛七

### ■普頓精舍

12月26日 半日禪  
12月31日 報恩法會

### ■普親精舍

12月17日 佛前大供  
12月19日 三昧水懺法會

### ■普剛精舍

12月19日 準提法會  
12月29日 禪修班結業茶會  
94年1月1日~2日 禪修班結業朝山

### ■普雲精舍

11月13日~1月16日 大乘金剛般若寶懺

### ■普方精舍

12月26日 彌陀普佛法會

### ■普梵精舍

12月19日 慈悲三昧水懺法會  
94年1月23日 大悲懺法會

### ■普台精舍

12月19日 一日禪

### ■普因精舍

12月19日 藥師普佛法會暨  
護法會頒證典禮

### ■普同精舍

12月26日 佛前大供

### ■普豐精舍

11月6日~94年1月29日 禮拜千佛精進月

### ■普慈精舍

94年1月2日 一日禪  
94年1月22日 歲末圍爐

### ■普泰精舍

94年1月1日~2日 萬佛洪名寶懺法會  
94年1月22日 歲末圍爐、聯誼會

### ■普平精舍

94年1月9日~16日 梁皇寶懺消災超薦法會暨  
紀念佛陀成道感恩圍爐餐會

### ■普中精舍

94年1月1日 朝禮中台禪寺

### ■普雨精舍

94年1月1日~3日 禪心藝文展  
94年1月16日 藥師普佛法會  
94年1月29日 護法會歲末聯誼

### ■普燈精舍

94年1月23日 三昧水懺法會

### ■普南精舍

94年1月22日 歲末聯誼晚會

### ■普正精舍

94年1月2日 三昧水懺法會  
94年1月22日 歲末感恩聯誼會

### ■普化精舍

12月19日 觀音大悲懺法會

### ■普佛精舍

12月26日 佛前大供  
94年1月9日 慈悲三昧水懺法會  
94年1月29日 新春圍爐  
94年1月10、24日 佛前大供

### ■普彰精舍

12月19日 藥師普佛法會

### ■興山寺

94年1月22日 歲末聯誼會

### ■普方精舍

12月26日 佛前大供  
94年1月2日 親子半日禪  
94年1月22日 歲末圍爐暨感恩祈福法會

### ■普耕精舍

12月18日 精進法會暨  
護法會幹部聯誼晚會  
94年1月9日 祈福法會暨  
歲末圍爐聯誼會

### ■普行精舍

94年1月22日 新春啟建千佛洪名寶懺  
暨消災祈福大法會  
94年1月29日 禮拜千佛洪名寶懺

### ■普學精舍

94年1月9日 三昧水懺法會  
94年1月22日 歲末圍爐



# 普台心教育 開啓新願景

普台校訓：對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真。

學校特色：

環境優美／公園化的校園，融合藝術、人文、自然、科技的優質學習環境。

課程豐富／部頒課程、英日法西四國外語、禪修、國學、田園、才藝學習等。

設備一流／具外語教學中心、星象館、體育館、溫水游泳池、資訊教室等設施。  
師資優秀／老師教學經驗豐富、重視啓發、富熱忱。



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           | 帳號 | 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 |   |   |   |
|             |    | 款人                                 |   | 姓  |   | 通   |   |   |   |
|             |    | 人                                  |   | 名  |   | 訊   |   |   |   |
|             |    |                                    |   | 姓  |   | 處   |   |   |   |
|             |    |                                    |   | 名  |   | 電   |   |   |   |
|             |    |                                    |   | 姓  |   | 話   |   |   |   |
|             |    |                                    |   | 名  |   | 通   |   |   |   |
|             |    |                                    |   | 姓  |   | 訊   |   |   |   |
|             |    |                                    |   | 名  |   | 處   |   |   |   |
|             |    |                                    |   | 姓  |   | 電   |   |   |   |
|             |    |                                    |   | 名  |   | 話   |   |   |   |
| 寄款人代號       |    |                                    |   |    |   |     |   |   |   |

虛線內備機器印證用請勿填寫

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 |
| 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 |   |   |   |
|          |    | 款人                                 |   | 姓  |   | 通   |   |   |   |
|          |    | 人                                  |   | 名  |   | 訊   |   |   |   |
|          |    |                                    |   | 姓  |   | 處   |   |   |   |
|          |    |                                    |   | 名  |   | 電   |   |   |   |
|          |    |                                    |   | 姓  |   | 話   |   |   |   |
|          |    |                                    |   | 名  |   | 通   |   |   |   |
|          |    |                                    |   | 姓  |   | 訊   |   |   |   |
|          |    |                                    |   | 名  |   | 處   |   |   |   |
|          |    |                                    |   | 姓  |   | 電   |   |   |   |
|          |    |                                    |   | 名  |   | 話   |   |   |   |
| 寄款人代號    |    |                                    |   |    |   |     |   |   |   |

寄款人收執聯

◎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     |  |





# 南投縣私立普台國民中小學

## Pu Tai Elementary and Junior High School

校址：南投縣埔里鎮一新里中台路3號

電話：(049) 2930-199 傳真：(049) 2930-365

http: //www. putai. org

歡迎優質教職人才加入普台教育團隊。

詳情請參閱普台網站校園快訊「徵才啟事」單元。



## 三學一體的教育理念

中學為體——以儒家倫理思想為本體，培養良知良能。

佛法為根——實行禪修教育，淨化孩童心靈，培養慈悲、智慧與定力。

世學為用——培育學生具備科技、語言、資訊、藝文等專才。

普台國民中小學以「三學一體」為理念，

實踐全人教育藍圖，造就國家社會未來的棟樑。

普台國民中小學第一期工程已完工，第二期工程含室內體育館、運動場、住宿大樓等，仍繼續興建中。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。

## 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，各欄文字及規格請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，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。



# 中台禪寺各精舍分院電話地址一覽表1

|          |                                         |                                          |        |                       |                                          |
|----------|-----------------------------------------|------------------------------------------|--------|-----------------------|------------------------------------------|
| 埔里中台禪寺   | 南投縣埔里鎮一新里中台路1號                          | TEL (049) 2930-215<br>FAX (049) 2930-397 | 普新精舍   | 台北縣新莊市中港路310號4樓       | TEL (02) 2993-8284<br>FAX (02) 2990-8454 |
| 萬里靈泉寺    | 台北縣萬里鄉溪底村瑞泉路2-6號                        | TEL (02) 2492-1631<br>FAX (02) 2492-4977 | 普善精舍   | 台北縣新店市北新路三段114號3樓     | TEL (02) 2911-2460<br>FAX (02) 2911-2531 |
| 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<br>FAX (02) 2424-8075 | 印月禪寺   | 台北縣新店市廣興里小坑路12號       | TEL (02) 2666-5129<br>FAX (02) 2666-5183 |
| 天祥寶塔禪寺   | 台北縣萬里鄉雙興村二坪6-2號                         | TEL (02) 2492-9114<br>FAX (02) 2492-9132 | 普燈精舍   | 台北縣新店市安德街115巷8號       | TEL (02) 8666-5289<br>FAX (02) 8666-7865 |
| 基隆佛教蓮社   | 基隆市信義區東信路180巷63號                        | TEL (02) 2466-2033<br>FAX (02) 2465-6106 | 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<br>FAX (02) 2621-5615 |
| 慈明寺      | 基隆市暖暖區過港路10巷353號                        | TEL (02) 2457-6783<br>FAX (02) 2457-4807 | 普頓精舍   | 台北縣樹林市武林街3-3號         | TEL (02) 8675-1501<br>FAX (02) 8675-1502 |
| 普光精舍     | 台北市信義區吳興街449巷2弄16號5樓<br>(公車總站旁, 從467巷入) | TEL (02) 2758-1056<br>FAX (02) 2758-1478 | 普中精舍   | 桃園縣中壢市中央西路二段30號6樓     | TEL (03) 494-6041<br>FAX (03) 494-6035   |
| 普皇精舍     | 台北市信義區基隆路二段149-28號                      | TEL (02) 2377-7930<br>FAX (02) 2739-0679 | 普平精舍   | 桃園縣平鎮市市豐路山頂段82號       | TEL (03) 419-2848<br>FAX (03) 469-9844   |
| 普眼精舍     | 台北市萬華區中華路一段74號2樓                        | TEL (02) 2382-6622<br>FAX (02) 2371-0492 | 普耕精舍   | 桃園縣桃園市經國路838號6樓       | TEL (03) 358-2240<br>FAX (03) 358-2239   |
| 普照精舍     | 台北市文山區興隆路一段53號2樓                        | TEL (02) 8663-7701<br>FAX (02) 2934-9541 | 普觀精舍   | 新竹市學府路445號            | TEL (03) 575-0777<br>FAX (03) 575-0650   |
| 普賢精舍     | 台北市民生東路五段165號2樓之3                       | TEL (02) 2760-8677<br>FAX (02) 2760-8879 | 普宏精舍   | 新竹市光華東街31號2樓          | TEL (03) 543-0977<br>FAX (03) 542-2421   |
| 普雲精舍     | 台北市內湖區內湖路二段484號1樓                       | TEL (02) 2795-4939<br>FAX (02) 2791-8813 | 普慈精舍   | 新竹縣湖口鄉達生路15號3樓        | TEL (03) 699-2608<br>FAX (03) 599-2975   |
| 普覺精舍     | 台北市南港區南港路三段270號5樓<br>(南港成美橋旁)           | TEL (02) 2785-1243<br>FAX (02) 2651-1535 | 寶林寺    | 新竹縣關西鎮東山里四寮段4-1號      | TEL (03) 517-1155<br>FAX (03) 517-0343   |
| 普惠精舍     | 台北市南港區忠孝東路六段370巷5號<br>(聯勤)總部旁)          | TEL (02) 2653-5746<br>FAX (02) 2653-5745 | 興山寺    | 苗栗縣後龍鎮大山里5鄰73-2號      | TEL (037) 433-979<br>FAX (037) 431-066   |
| 普泉精舍     | 台北市大同區承德路三段137-141號                     | TEL (02) 2592-2908<br>FAX (02) 2592-2693 | 普和精舍   | 苗栗市中山路608號            | TEL (037) 372-886<br>FAX (037) 353-618   |
| 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<br>FAX (02) 2558-3019 | 普真精舍   | 台中市西屯區河南路一段170號7樓     | TEL (04) 2312-4898<br>FAX (04) 2312-1492 |
| 普觀精舍     | 台北市中山區北安路659號1樓                         | TEL (02) 2533-1951<br>FAX (02) 2533-7741 | 普民精舍   | 台中市西屯區大容東一街11號        | TEL (04) 2319-3219<br>FAX (04) 2319-2905 |
| 普圓精舍     | 台北市中山區民族西路2-3號                          | TEL (02) 2599-4966<br>FAX (02) 2599-4955 | 普安精舍   | 台中市西區南屯路一段216號        | TEL (04) 2378-2175<br>FAX (04) 2375-4230 |
| 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<br>FAX (02) 2704-4062 | 普梵精舍   | 台中市東區大公街2號            | TEL (04) 2225-0190<br>FAX (04) 2225-0195 |
| 普行精舍     | 台北市士林區天母東路47號B1                         | TEL (02) 2874-8732<br>FAX (02) 2874-5639 | 普成精舍   | 台中縣大里市中興路二段69之10號C棟4F | TEL (04) 2486-0835<br>FAX (04) 2486-0837 |
| 普榮精舍     | 台北市士林區德行東路233號                          | TEL (02) 2838-1881<br>FAX (02) 2831-3389 | 普豐精舍   | 台中縣豐原市圓環東路675號        | TEL (04) 2520-7908<br>FAX (04) 2520-7925 |
| 普印精舍     | 台北市北投區石牌路一段144號                         | TEL (02) 2823-3940<br>FAX (02) 2823-3950 | 普開精舍   | 南投縣草屯鎮碧山路155號         | TEL (049) 2365-955<br>FAX (049) 2300-503 |
| 普明精舍     | 台北縣板橋市文化路一段299號5樓                       | TEL (02) 2258-7357<br>FAX (02) 2254-3605 | 普恩精舍   | 南投縣草屯鎮中正路557之19~23號   | TEL (049) 2563-618<br>FAX (049) 2566-553 |
| 普因精舍     | 台北縣板橋市南雅南路二段11之29號                      | TEL (02) 2962-5519<br>FAX (02) 2958-7054 | 普方精舍   | 南投縣南投市文昌街50號          | TEL (049) 2200-250<br>FAX (049) 2244-192 |
| 普濟精舍     | 台北縣三重市永福街15號                            | TEL (02) 2286-8460<br>FAX (02) 2280-7360 | 普竺精舍   | 南投縣竹山鎮集山路三段207巷1號     | TEL (049) 2630-150<br>FAX (049) 2630-149 |
| 普泰精舍     | 台北縣泰山鄉明志路三段188號                         | TEL (02) 2908-1818<br>FAX (02) 2904-6058 | 普天精舍   | 南投縣埔里鎮北環路123號         | TEL (049) 2989-820<br>FAX (049) 2980-431 |
| 普正精舍     | 台北縣泰山鄉泰林路二段448號                         | TEL (02) 2900-1800<br>FAX (02) 2909-2727 | 奉天寺    | 南投縣埔里鎮光遠一街7號          | TEL (049) 2996-638<br>FAX (049) 2904-545 |
| 普雨精舍     | 台北縣中和市連城路168號7樓                         | TEL (02) 2248-8860<br>FAX (02) 2248-8857 | 地藏寶塔禪寺 | 南投縣埔里鎮溪南巷10號          | TEL (049) 2990-080<br>FAX (049) 2990-079 |

【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】



# 中台禪寺各精舍分院電話地址一覽表2

|                                                            |                                                                                 |                                              |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 普彰精舍                                                       | 彰化市忠誠路108號                                                                      | TEL (04) 728-2772<br>FAX (04) 728-2840       |
| 普田精舍                                                       | 雲林縣斗六市中山路158號                                                                   | TEL (05) 532-1616<br>FAX (05) 532-1010       |
| 普嘉精舍                                                       | 嘉義市民生南路5號7樓                                                                     | TEL (05) 227-5200<br>FAX (05) 227-2925       |
| 普佛精舍                                                       | 台南市東區崇學路186號3-5樓                                                                | TEL (06) 290-4295<br>FAX (06) 260-9841       |
| 普思精舍                                                       | 台南市西區永華一街148巷50號                                                                | TEL (06) 297-7666<br>FAX (06) 297-9570       |
| 佛明寺                                                        | 台南縣新營市中營里東山路161號                                                                | TEL (06) 633-5905<br>FAX (06) 632-0021       |
| 普南精舍                                                       | 台南縣新化鎮民生路262號                                                                   | TEL (06) 598-7146<br>FAX (06) 598-7149       |
| 普高精舍                                                       | 高雄市鹽埕區大勇路11號10樓                                                                 | TEL (07) 533-5258<br>FAX (07) 533-5988       |
| 普同精舍                                                       | 高雄市苓雅區仁義街66號                                                                    | TEL (07) 331-8888<br>FAX (07) 331-0044       |
| 普化精舍                                                       | 高雄市苓雅區建國一路109號3樓                                                                | TEL (07) 725-9422<br>FAX (07) 725-0384       |
| 普信精舍                                                       | 高雄市三民區灣復街15號                                                                    | TEL (07) 387-2162<br>FAX (07) 387-2379       |
| 普上精舍                                                       | 高雄市小港區民益路60號                                                                    | TEL (07) 801-9918<br>FAX (07) 801-9917       |
| 普剛精舍                                                       | 高雄縣岡山鎮岡燕路93號                                                                    | TEL (07) 622-2533<br>FAX (07) 622-5535       |
| 志成佛寺                                                       | 屏東縣萬巒鄉鹿寮村永康路31號                                                                 | TEL (08) 781-1510<br>FAX (08) 781-0287       |
| 泰明寺                                                        | 屏東縣佳冬鄉豐隆村大豐路745號                                                                | TEL (08) 866-8871<br>FAX (08) 866-6931       |
| 普蓮精舍                                                       | 花蓮縣吉安鄉中正路一段176、178號                                                             | TEL (03) 8539-489<br>FAX (03) 8539-452       |
| 瑞光禪寺                                                       | 花蓮縣瑞穗鄉溫泉路三段149號                                                                 | TEL (03) 8876-642<br>FAX (03) 8875-442       |
| 普台精舍                                                       | 台東縣台東市開封街392號                                                                   | TEL (089) 340-268<br>FAX (089) 341-082       |
| 美國太谷精舍<br><small>Chung Tai Zen Center of Sunnyvale</small> | 1031 North Fair Oaks Avenue,<br>Sunnyvale, CA 94089 USA                         | TEL (1) 408-747-1099<br>FAX (1) 408-747-1098 |
| 美國佛門寺<br><small>Buddha Gate Monastery</small>              | 3254 Gloria Terrace,<br>Lafayette, CA 94549, USA                                | TEL (1) 925-934-2411<br>FAX (1) 925-934-2911 |
| 美國佛心寺<br><small>Buddha Mind Monastery</small>              | 5916 S. Anderson Rd., OKC,<br>OK 73150, USA                                     | TEL (1) 405-869-0501<br>FAX (1) 405-869-0503 |
| 普願精舍<br><small>Chung Tai Zen Center of Walnut</small>      | 20836 Marcon Dr. Walnut,<br>CA 91789, USA                                       | TEL (1) 909-595-7313<br>FAX (1) 909-598-1128 |
| 普德精舍<br><small>Chung Tai Zen Center of Houston</small>     | 12129 Bellaire Blvd.,<br>Houston, TX 77072, USA                                 | TEL (1) 281-568-1568<br>FAX (1) 281-568-1569 |
| 海天禪寺<br><small>Ocean Sky Chan Monastery</small>            | 716 Jose Abad Santos St., Little Baguio,<br>San Juan, Metro Manila, Philippines | TEL (632) 723-6132<br>FAX (632) 722-4400     |
| 普廣精舍                                                       | G/F, NO.7 Moreton Terrace, Causeway Bay,<br>H K 香港銅鑼灣摩頓台七號地下                    | TEL (852) 2915-6011<br>FAX (852) 2915-6700   |
| 泰佛寺<br><small>Great Buddha Monastery</small>               | 61/84~86 Mooban Thaveemit, Rama 9 Rd.,<br>Bangkok 10320, Thailand               | TEL (66) 264-32386<br>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】

# 普台國民中小學 本位課程教材簡介

《國學讀經教本》內容包含四書、五經、唐詩、宋詞……讓孩子在吟詠詩詞篇章中，體會辭藻音韻之美，薰陶博大精深的傳統文化，奠定豐富人文素養。

《心燈心語》以淺顯易懂的佛典故事，搭配活潑生動的繪畫。期望透過閱讀，將生活的智慧與良善精神，一點一滴地灌溉孩子的心靈，培養健全人格。

《外語經典選集》，內含英、日、法、西班牙等國的詩篇歌謠、諺語哲言、雋永章句，使孩子經由學習各國的語言及文化精粹，不但具備優勢的外語能力，更能建立寬廣的世界觀，學習包容、尊重多元文化，儲備走向國際、開創未來的豐厚資糧。



出版・編輯

財團法人南投縣私立普台國民中小學

電話：(049) 2930-199轉分機116

傳真：(049) 2930-420





# 菩提文藝道經柱

## 《始終心要之二》

傅申——民國廿六年生於上海。美國普林斯頓大學博士，現職台灣大學藝術史研究所教授，曾任台北故宮博物院研究員，美國耶魯大學副教授，美國華盛頓國立佛利爾沙可樂美術館中國美術部主任，著有《歐美收藏中國書法名蹟集》、《書史與書蹟——傅申書法論文集》、《張大千的世界》等。

目果乎此三惑破空由始  
 可非三三德證塵觀是終  
 尋漸觀諦非一切沙者立心  
 矣修觀性各別種惑破乎要  
 也成證之自非智道見三之  
 說證乎爾異成種思觀二  
 之次三迷時法智證破乎  
 傳第智茲也身成一切三  
 申理智三天然德解智惑  
 敬非成諦然然脫智證乎  
 書次成轉之茲德成乎三  
 第成乎三具理三惑中般三  
 大德三惑諸法觀者若智  
 網徒惑破故三破破德成  
 如此因破故三無觀假乎  
 網至藉然智明者三德







## 【讀者知訊】

- 壹、索刊請洽中台禪寺各精舍分院。
- 貳、如發現書頁有裝訂錯誤或污損事情，請寄至中台禪寺文教中心更換新品。
- 參、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。
- 肆、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。

# 中台植物之 穗花棋盤腳

穗花棋盤腳宛若日夜精進的行者，

當黑夜來臨，內捲花絲緩緩伸出，綻放串串煙火般的燦爛花朵，  
無畏黑夜的籠罩，愈夜愈美麗，不僅照亮自己，更照亮別人；

當白晝來臨，花朵自然謝落，慈心化作春泥潤澤大地；

即便生命一夕短暫，仍誓願生生世世化度眾生，

為五濁世間，點亮了盞盞的自性明燈。



學名：*Barringtonia racemosa* (L.) Blume ex DC.

英名：Small-leaf barringtonia

別名：水茄苳、水貢仔、細葉棋盤腳樹

性狀：玉蕊科，常綠中喬木

原產：馬來西亞、印度、台灣等地區

用途：防風樹、景觀樹

辨識特徵：

1. 樹枝略呈下垂，樹高可達10餘公尺，老樹幹具有瘤狀突起。
2. 葉長卵形或倒披針形，葉柄粗短，叢生枝梢；鈍鋸齒緣或波狀緣。
3. 夏季夜間開花，總狀花序自枝頂下垂，總梗粗長，約35-55公分；花具短梗，白色或略帶淡紫色；雄蕊數量多，雌蕊比雄蕊長。
4. 果實呈紡錘形，略呈四稜，外果皮淡紫色，中果實富含纖維質，可隨海水漂浮。葉、樹皮與根含氫氰酸及皂素。

台北郵局許可證  
台北字第1480號

國內  
郵資已付



雜誌類