

88期

中台 台 山

釋惟覺



題

<http://www.ctworld.org>

中台世界

八關齋戒解脫行 物我平等契真如

■中台廣傳

中台禪寺九十四年度

高屏地區各精舍聯合傳授八關齋戒

■本期主題

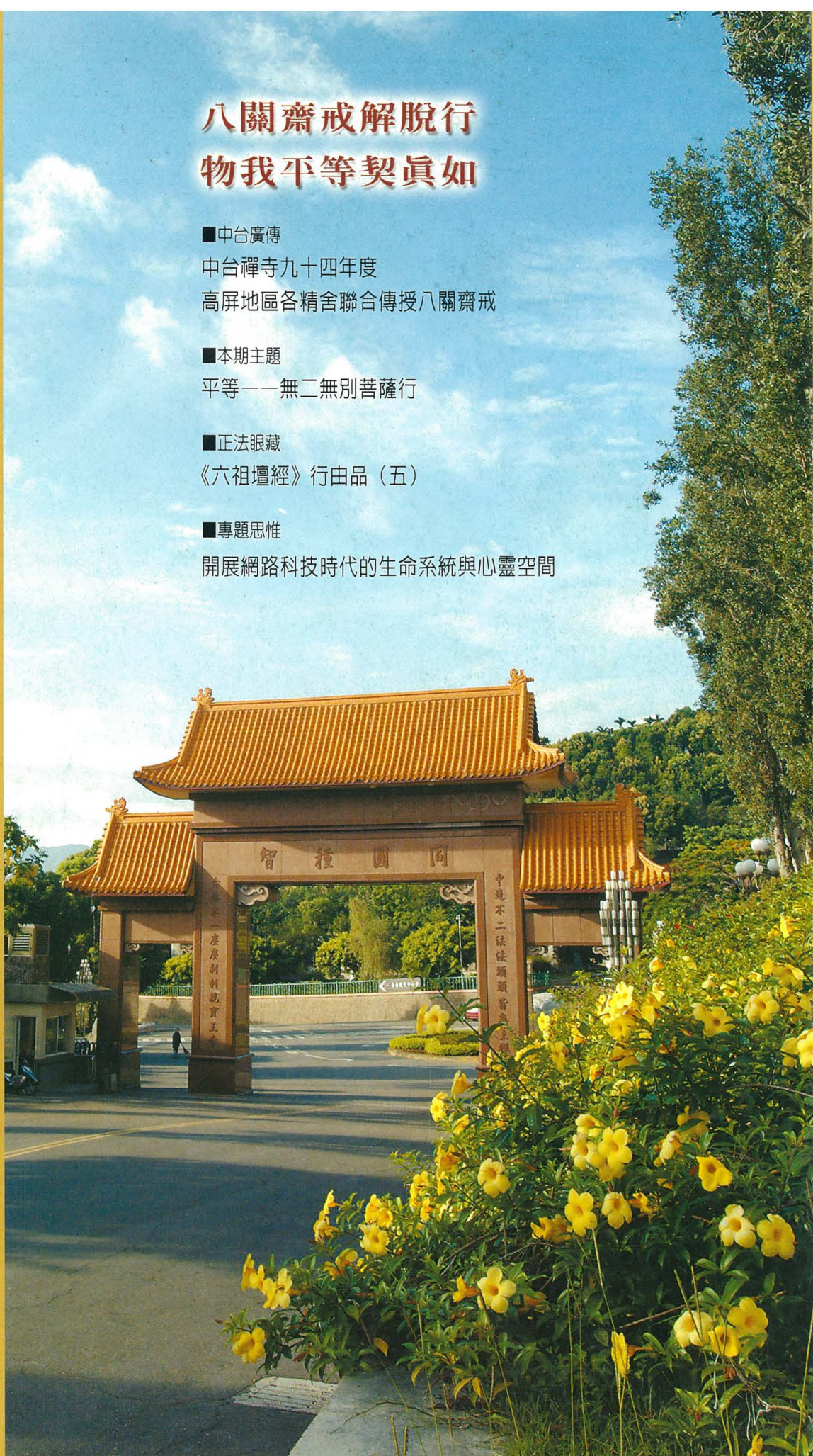
平等——無二無別菩薩行

■正法眼藏

《六祖壇經》行由品（五）

■專題思惟

開展網路科技時代的生命系統與心靈空間



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／54544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

中華民國九十四年十一月十五日出版

ISSN 1810-0929

版權所有・請勿翻印



八關齋戒

一日一夜受持八關齋戒，功德難思難量，能令行者遠離惡道，常生人天受勝妙樂，進趣阿耨多羅三藐三菩提。



甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

修善要在平時。以慈悲心、平等心來
做人做事，就是修善積福。

Cultivation is done in everyday
life. Using a mind of compassion and
equality to live and work, we cultivate
virtue and accumulate blessing.

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



04

【中台廣傳】

中台禪寺九十四年度
高屏地區各精舍聯合傳授八關齋戒

編輯部



09

【本期主題】

平等——無二無別菩薩行

編輯部



24

【正法眼藏】

《六祖壇經》行由品（五）

上惟下覺大和尚開示

07	【中台廣傳】	八關齋戒之功德利益	編輯部
10	【本期主題】	平等的真義	上惟下覺大和尚開示
14	【本期主題】	論平等	見楓法師
16	【本期主題】	克服我執 心行平等	見喬法師
18	【本期主題】	真平等之省思	見成法師
20	【本期主題】	以因同果 平等如是	見旻法師
21	【本期主題】	佛法的平等大愛	邱玉蓮
23	【生活啓示錄】	我執	見歡法師
34	【佛典故事】	商人與羅刹鬼	見濂法師

37	【佛學院園地】	慈心觀照	中台佛教學院
39	【佛學院園地】	體悟無常 心得安樂	見誠法師
40	【禪林衲子心】	修行學分	見譯法師
42	【專題思惟】	開展網路科技時代的生命系統與心靈空間	李明芬
47	【菩提緣影】	佛法與書法的深心交會 ——書法名家廖蕙鎮專訪	編輯部
50	【普台教育】	普台國民中小學懇親會暨親子運動會	編輯部
53	【紅塵清泉】	護星護心	黃秀香
54	【法界塵影】	九月弘法記要	編輯部
59	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

八關齋戒，如來齋法，一日一夜清淨受持，能令在家信眾滌除心垢，遠離生死輪迴，得證無上佛果。十月十五日、十六日，中台禪寺住持見燈和尚應高屏地區善信檀越之祈請，於普高精舍傳授八關齋戒。二天的殊勝法筵，助益近六百名戒子種下出世勝因，亦為南台灣帶來法喜與清涼。

六祖大師於徹悟本心時云：「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。」體悟一切眾生皆有佛性，自能以無二無別的平等心量利樂群生。透過本期主題，闡明佛法中平等的真義，知道「人人都能成佛」，朝此方向去努力，人生即充滿無限光明與希望。

專題思惟「開展網路科技時代的生命系統與心靈空間」一文，對高度發展的網路科技席捲全球所引起的現象提出鍼砭，並以普台教育「三學一體」的理念，撥開網際倫理的混沌，為更多網路人提供思惟轉向的路徑。期以正確的價值觀縮減物質文明與精神文明之間的落差，開闢更多良善的網路空間和心靈空間。

中台禪寺九十四年度高屏地區

各精舍聯合傳授八關齋戒

文／編輯部

八關齋戒乃佛陀為令在家居士得受出家戒法、植出世善根及種解脫正因所制之學處。受戒者於一日一夜中住道場學習僧團生活，持守「不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒、不著香花鬘不香油塗身及不歌舞倡伎不往觀聽、不坐臥高廣大床」七條戒律，及一「不非時食」齋法，藉此精進勝因通向出世聖道，關閉生

死流轉之門。

歡喜信受清淨戒

為弘揚如來制戒教化之本願，及應善信檀越之祈請，本寺所屬高屏地區各精舍聯合傳授八關齋戒，恭請住持見燈和尚於普高精舍傳授戒法，十月十五日、十六日二天的殊勝法筵為南台灣帶來法喜清涼。



十月十四日晚間，戒子及護戒的義工菩薩雲集於普高精舍報到，雖已入夜，眾人不但未有倦容，臉上更洋溢著發心求戒的喜悅。

翌日早晨八時三十分，近六百名戒子在法師的引導下學習基本行儀後，即恭請住持和尚灑淨開壇，正授八關齋戒。正授戒法時，多數護戒的義工菩薩亦把握因緣參與，大眾一心迎請佛法僧三寶為作證盟，懺悔過去惡業，發願皈依三寶，得上品清淨戒。莊嚴的禪堂裡，迴盪著聲聲宏亮的「能持！」大眾流露出嚴持淨戒、護持正法久住的願心。

受戒期間安排早晚課誦、過堂、靜坐、懺磨、佛前大供及講戒等佛事，令戒子依循規矩，在攝心當中隨文入觀，於靜坐中返照自心，並藉由懺悔罪業洗心滌慮，從聆聽戒法建立正知正見，益加明白持戒之於修行的重要性。

諦聽法語得清涼

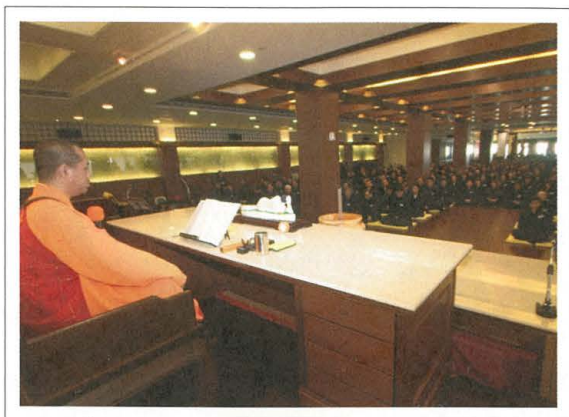
住持和尚於講戒中首先開示八關齋戒的意義，說明持戒之目的旨在對治煩惱執著，一般人易犯的錯誤歸納而言不離此八種。戒如法藥，盡心持守八關齋戒，除祛煩惱障礙，身心就能安穩、健康。對於一般人易產生「戒律是束縛」的觀念，住持和尚也為大眾釋疑：「戒」意為「別解脫」，是幫助我們從煩惱中解脫的法門，不同於世間法律偏向補救的措施及只告訴人們違犯的後果，戒法更進一步地教導我們如何斷惡修善，從根本上杜絕苦因，遠離



上圖／靜坐：攝心端坐，念念清明。

中圖／懺磨：虔心懺悔，罪業消融。

下圖／過堂：日用之間，威儀庠序。



諦聽戒法，智慧開顯。

苦果。

「禪者佛之心，教者佛之口，律者佛之身。」戒律是覺悟者的行為標準，依照正確的知見與價值觀出發，方能心想事成，萬事如意。大眾求受八關齋戒，即是從八個範圍自我檢驗是否符合覺悟者的標準，學習真正的作主與自在。針對各條戒文，住持和尚逐一詳盡解說制戒緣起、戒法精神與持戒功德，令大眾了解戒律實為覺悟者對於生命乃至於自他之間種種事物的正確觀念，是助益行者斷除貪、瞋、痴三毒

最直接的途徑。

戒律為三無漏學之根本，大小乘所共學，無論頓、漸法門，皆以持戒為先。所謂「戒為無上菩提本」，欲證菩提涅槃須由此努力。住持和尚勉勵戒子，受持八關齋戒稱為「近住」，乃種植出世解脫因，「近」、「住」於聖道，不僅能得人天福報，未來更能成就佛果。住持和尚於開示最後殷殷叮囑大眾，將受戒精神延續，帶回家庭、學校，時時致力於斷惡修善、提升自心，藉由持戒斷除心中的煩惱，人生必然光明吉祥。

十六日下午一時進行總回向，大眾將一日一夜清淨功德回向世界和平，災難消弭，正法久住。「若人持八戒，隨律順毘尼，如諸佛正法，受持不毀犯，當知身與意，俱時得解脫，此名涅槃路，諸佛之所行。」殊勝的傳戒儀式令戒子們種下了出世勝因，期望芬馥的戒香遠播高屏地區，成為安定社會、淨化人心的清流。





八關齋戒之功德利益

文／編輯部

圖／傳卿

大力毒龍持戒升天

久遠劫前，有一隻大力毒龍，牠擁有無與倫比的強大威力，能在指掌間毀滅一切，但牠卻不隨便傷害生靈，並且對寂靜的修行生活十分嚮往，想要尋求解脫之道。

有一天，在殊勝的因緣下，毒龍前往道場求受一日一夜的八關齋戒。牠以虔誠敬慎的心受持淨戒，身心寧靜清涼，來到一處僻靜的樹林裡思惟法義。經過一段時間的用功，毒龍感到有些疲倦，不知不覺地在大樹下睡著了。睡著的毒龍身體蜷曲如蛇一般，表皮鱗片的花紋顯得光彩斑斕。

正當此時，有個獵人經過此處，他看到熟睡中的大力毒龍，驚訝不已：「想不到這世界上竟然有花紋這麼漂亮的大蛇，實在是稀有難得啊！」再轉念一想：「這大蛇的皮如此罕見，倘若獻給國王做成衣飾，說不定還可以獲得一番獎賞呢……」獵人越想越高興，他一步步地接近毒龍，小心翼翼地拿著木杖，靠近毒龍身邊，深深吸了一口氣後，舉起木杖大力一擊，朝毒龍的頭部重重敲下並壓著不

放，另一手則拿出他平日打獵用的刀子，迅速地向毒龍身體劃了下去。

一陣錐心刺骨的疼痛從皮表透至心髓，皮與肉撕裂的痛楚讓大力毒龍難以忍受，瞋怒之火油然而生：「到底是誰這麼大膽，竟然敢攻擊我，以我的神力，要消滅整個國家可說是易如反掌，難道他不想活了嗎！」忿怒的毒龍正想反擊時，突然起了覺念：「我現在正受持一日一夜的八關齋戒，應當承佛恩囑守護淨戒，縱使再痛也要忍下來，絕不可因此而破戒、傷生害命。」毒龍護戒的心意堅決，牠忍痛讓獵人活生生地把皮給剝下來，一點也不後悔，甚至，因為怕獵人靠近牠而中毒，不但不敢睜開眼睛，也閉著氣不呼吸，深怕毒氣傷害了他。毒龍失去了皮膚的保護，身體血肉直接碰觸在粗糙的地面上，刺痛不堪。

豔陽高照下，天氣燠熱難耐，毒龍原本想到大河裡舒緩一下，可是，正要行動的時候，卻看見許多小蟲在自己身上爬動，牠心想：「到河裡泡水，雖然可使痛苦稍微減輕，但這些小蟲必定會因此而淹死，那豈不又犯了殺生戒嗎？」於是，牠決定留在原地不動，任憑小蟲啃噬。種種的煎熬，並未使毒龍生起一絲悔意，反而激發起牠那深藏內心的悲願：「爲了成就道業，我寧可布施身體給小蟲；將來，若我成就佛道，更要以正法布施給這些眾生！」發了這個誓願後，大力毒龍便往生了，由於持戒的殊勝功德，牠投生至忉利天上。

持守淨戒的大力毒龍，乃是釋迦牟尼佛的過去生，獵人則是提婆達多，而那些小蟲就是釋迦牟尼佛成道後最初度化的八萬天人。

八關齋戒最勝福田

八關齋戒是過去現在諸佛爲在家弟子所制定的戒法。目的是爲了讓在家男、女二眾弟子，遠離世間煩惱塵垢，於僧團中一日一夜受持身口意三業清淨的戒律，學習出家生活，種下出世解脫之因。殊勝的功德利益，能令行者罪障消除、遠離惡趣、福報具足、來世尊貴、所求如願、得相好身、得無上樂。於諸經之中皆有詳盡記載：

《四天王經》有言：受持此戒，必應如佛。《優婆塞戒經·八戒齋品》說：「善男子，若能如是清淨歸依受八戒者，除五逆罪，餘一切罪悉皆消滅。」《受十善戒經》亦云：「持此受齋功德，不墮地獄、不墮餓鬼、不墮畜生、不墮阿修羅，常生人中，正見出家，得涅槃道。若生天上，恆生梵天。值佛出世，請轉法輪，得阿耨多羅三藐三菩提。」

由上述經典公案可知，在家居士雖僅一日一夜受持八關齋戒，但若能受持清淨，不僅感得人天福報，未來更能獲證無上涅槃佛果，其功德之大不可思議。





平等

無二無別菩薩行

諸佛如來常行中道，恆處平等不二的法界中，故能真正做到「無緣大慈，同體大悲」。欲入此清淨法界，當除去人我分別，放下執著，以圓融智慧等觀萬相。了知一切事物之理體平等無差，在自利利他的菩薩道上方能暢行無礙。

平等的真義

上惟下覺大和尚開示

佛法所說的平等，是最高境界——中道實相。是法平等，無有高下。明白平等的真義，知道「人人都能成佛」，朝這個方向去努力，待人處世將會更圓融無礙。

編輯部整理



每個人都有自己的心境，不論畜生道、修羅道、天道，乃至聲聞、緣覺、菩薩、如來，各個心境都不相同。然而，到達最高的境界——如來，就是一樣了。所以《金剛經》講：「是法平等無有高下。」「是法」指心法，如如不動、了了常知的這念心是平等沒有差別的，契悟了這一念心，無論男、女、僧、俗，一切賢聖都是平等無差。在佛法中，這個心境稱為「一真法界」、「實相」、「無上菩提」，淨土宗稱之為「常寂光淨土」。

《圓覺經》云：「一切如來，本起因地，皆依圓照清淨覺相，永斷無明，方成佛道。」成就如來、成就佛道，不是從果上求來的，而是在因當中努力所成就。大眾聽法的這念心就是因，人人都有佛性，這個就是「平等法界」。真正悟到這念心，才能入平等法界；沒有悟到這念心，所見、所感受的就是眾生的法界。

佛性本具 平等不二

不論男女老幼、士農工商、出家、在家，一切蜎飛蠕動都有這一念心，佛性平等不二，這是理上的平等。如來覺性圓滿，時時刻刻都在大圓鏡中，具足一切功德、智慧、神通、妙用，這一念心無始無終、不去不來、不生不滅，法身常住，這是如來佛之體。眾生本具的佛性「在聖不增，在凡不減」，圓證法身，自心本性並不增加一絲一毫；即使現在才開始從因地上契悟、返照、用功，我們本具的真如法性

也未曾減少一絲一毫，真正是「平等不二」。人人都可以契悟本性，這是平等；每一位都能夠達到中道實相的境界，這也是平等。

在民主國家當中，倡導「法律之前人人平等」，每一國民都有同樣的權利和義務。有些人誤解了平等、誤解了民主，以為平等就是每個人都應得到相同的待遇，如果只是從外在、形式上講求平等，那就不是真正的平等。孩子和父母、學生和老師，大家都一樣是人，為什麼孩子必須稱自己的父親為爸爸、稱自己的母親為媽媽，而且要盡孝、要恭敬，學生應該尊師重道，應遵從老師的指導？這是不是就不平等了？若不從立足點努力，談民主和平等就只是一種口號，終究無法達到真正平等的境界。現代人說「人人都是國家未來的主人翁」，這是一種平等的觀念，雖然大家都有主人翁的資格，還是必須靠自己去努力，否則，怎麼可能成為國家的主人翁？

佛法講「平等」，是指「佛性平等」。「佛性平等」不是平頭式的平等，而是立足點的平等。人人皆可成佛，這是真正的平等。「成佛」不是一個口號，必須靠自己努力實踐，假使未朝正確的方向去做，而是起貪瞋癡、造殺盜淫，造了惡業，佛性就變成了眾生性。雖然是眾生性，仍有佛性的存在，只要覺性現前，知道慚愧、懺悔，「放下屠刀，立地成佛」，這個平等是絕對的。



四姓出家 同稱釋氏

三千多年前，釋迦牟尼佛住世的時代，印度社會分為四種階級。其中最高的階級是「婆羅門」，專司祭祀，只要父親是婆羅門，孩子一出生就是婆羅門種姓。第二種「刹帝利」，是貴族階層，國王、武士都屬於這個階級，王位、官位也是父子相傳的世襲制度。第三種「吠舍」，是從商的平民百姓，如果父親是做生意的，兒子以後也會繼承父業。第四種「首陀羅」，是最下層的奴隸階級。這四個種姓是不能通婚的，每一種姓各有規範，因此是極不平等的，尤其對首陀羅更是不平等。釋迦牟尼佛為太子出身，以宗教倡導平等，廣開佛法大門，讓任何階級的人都可以出家，所謂：「四河入海，無復異名；四姓出家，

同稱釋氏。」許多下層階級的佛弟子在出家之後，也證得羅漢果，甚至連王公貴族都來頂禮、供養。當時有上層階級的人起來反抗，認為佛陀破壞了他們的種族制度。儘管如此，釋迦牟尼佛仍堅持正念，繼續弘揚人生的真理，最後得到了大眾的肯定、認同。

是法平等 無有高下

佛法所說的平等，是最高境界——中道實相。是法平等，無有高下，只要我們肯努力，一定能夠得解脫，一定可以超凡入聖。有因必能感果，如希望達到菩薩的境界，就要修「六波羅蜜」，修六波羅蜜是「因」，只要一發心、發願，就進入了菩薩法界。每個人都能做菩薩，這是平等的；但是若不去修菩薩行，菩薩果位也沒有自己的份，所以不能說是不平等。六波羅蜜人人都可以修，一開始發願，現在就入菩薩位，是「凡夫菩薩」；凡夫菩薩繼續再



用功，就能成為「賢位菩薩」；賢位菩薩繼續再用功，可以成為「登地菩薩」；登地菩薩再繼續用功，能成為「等覺菩薩」；等覺菩薩再用功，進一步達到「妙覺」，就成道了。從這個角度來看，成菩薩、成佛，人人都有份，這是不是平等？所以佛法確實是人生的真理，告訴我們努力的方向，一切不從外得。

靈明覺知 含生等一

過去，宋朝有位叫崔公群的相國，在湖南巡視的期間，到寺院去拜見如會禪師。到了大殿裡面，剛好看到一隻麻雀停在佛像頭頂上癩屎，然後就拍拍翅膀飛走了。崔相國一看，心想：「奇怪！麻雀怎麼會把屎拉到佛頭上？既然一切眾生都有佛性，為什麼雀子不認識佛祖？這哪裡找什麼佛性？」「可是佛經裡明明記載得很清楚：一切眾生都有佛性啊！」他在那裡想了半天，還是想不通。於是，就問禪師：「師父，佛經講一切眾生都有佛性，我剛才看到麻雀把屎拉到佛祖頭上，這麻雀怎麼這麼糊塗，牠到底有沒有佛性呢？」禪師說：「麻雀當然有佛性啊！牠知道佛祖如如不動、很慈悲的，所以才敢把屎拉到佛祖頭上，為什麼牠不到老鷹頭上去拉呢？因為老鷹一看到麻雀就會要牠的命，你想想看，這個麻雀有沒有佛性？牠知道哪裡好、哪裡不好。牠知道佛祖頭上是最安全的，所以才會找個最安全的地方去拉屎，這個覺性就是牠的佛性。」聽禪師這麼一

講，他就悟了。

唐朝宰相裴度，是一位發心學佛的大居士。裴度有個兒子叫法海，考取進士後被父親送到潞山老人那裡去出家。法海出家後，潞山老人派他去挑水供養大眾。過去的叢林，水源地是在半山上，挑水可說是件苦事情。法海每天從山下到山上，來回很多趟，挑水挑到肩酸、肩痛，甚至磨破了皮。有一天，挑完了水，他就發牢騷：「和尚吃水秀才挑，縱然吃了也難消。」因為法海先前是個秀才，現在來道場做粗重的工作，心中不免委屈。潞山老人聽到了之後，說：「老僧打一坐，能消萬擔糧。」打坐時堅住正念、隨順覺性，「萬擔糧」才能消。

一切眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不證得。我們修行就是要做到不打妄想，要能破除執著，我執、法執破除了，妄想沒有了，「道」是現成的、是本具的。《楞嚴經》說：「反聞聞自性，性成無上道。」佛性是本具的，「堅住正念，隨順覺性」就是如來住世，要想達到這個境界，就必須從因當中去努力。

佛法講「佛性平等」，是很有意思的，帶給我們無窮盡的希望、無窮盡的光明，為什麼呢？佛性是本具，並不是求來的。徹底了解這個道理，在事上薰修、磨鍊，使覺性時時現前，沒有絲毫的迷惑，心自然能夠安定下來。明白平等的真義，知道「人人都能成佛」，朝這個方向去努力，待人處世將會更圓融無礙。



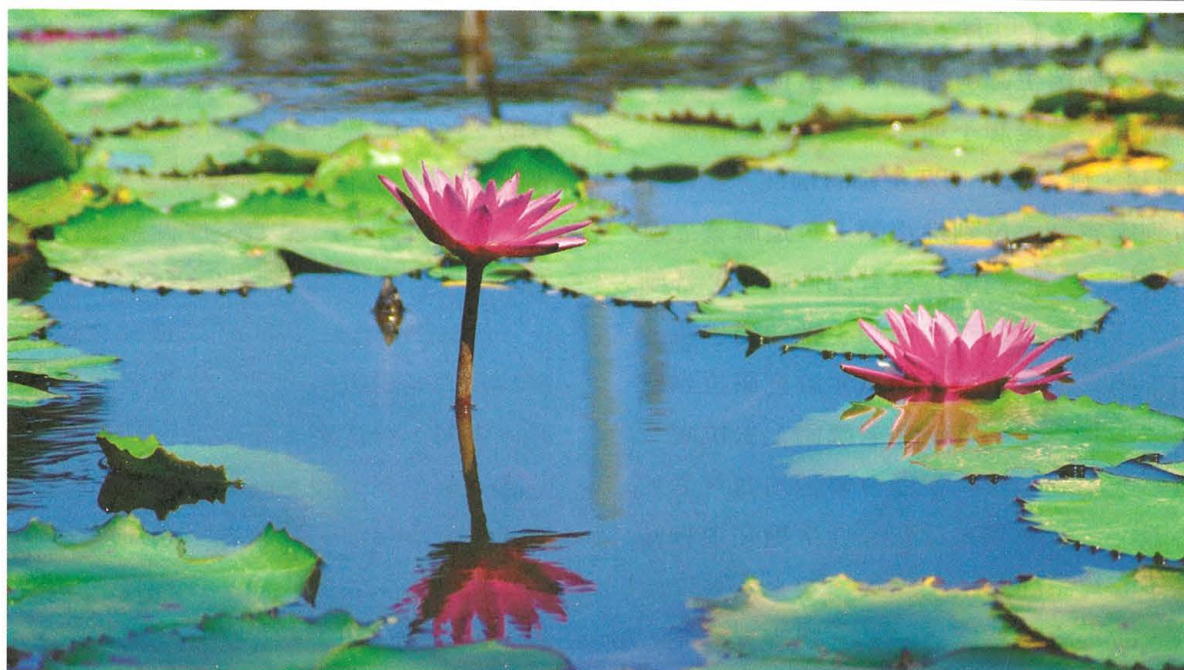
論平等

就表面上看來，萬法確切存在著各自的差別相；然而，產生種種差別相的根柢是平等無別的，所依循的因緣法則是平等無私的。

文／中台男眾佛教學院研究所一年級 見楓法師
攝影／傳漢

《四十二章經》云：「心行平等難。」為什麼人與人相處要達到「心行平等」是件困難的事呢？答案其實很明顯，因為我們都有私心。這個私心來自於對自我以及對我所擁有的事物產生執著，對於自他的

關係有了明顯分別。而這個執著、分別，來自於對萬法的本質認識不清，誤以為我以及我所有的一切是長久的，人我的差別相狀是實實在在的。事實上，萬法乃是因緣所生，互具互融，所以自他無別。因為



不了解這個道理，一味地滿足自己的私慾、鞏固自己的權勢，形成了二元的區隔、對立，於是這個世界便產生了種種不公平的現象。

十八世紀，法國革命思想家盧梭主張人權平等、控訴社會不公，他認為因人類社會私有化的發展，產生了許多欲望和偏見，導致富人和窮人之間的差距愈來愈大。既得利益者訂立壓迫窮人的社會契約，又設置了保障其實施的權力機構，最後形成專制封建君主政體。這就是不平等發展的三部曲。在此惡性的體制之下，一部部人民推翻暴政、爭取人權公義的歷史便不斷地在世間上演。所以開西方近代民主先河的美國，其第三任總統傑弗遜起草「獨立宣言」，就將「人人生而平等」作為建構民主政府的基礎，主張民權自由，禁止奴隸買賣。

萬相各別 理體何殊

雖然就表面上看來，無庸置疑的，萬法確切存在著各自的差別相，這也即是因緣法則所顯示的道理。然而，產生種種差別相的根柢是平等無別的，所依循的因緣法則是平等無私的。人們不斷地想從人權、種族、政治、教育等多方面求得平等，一如國父孫中山先生的三民主義思想即提倡「自由、平等、博愛」，並指出真正的平等應為「立足點」的平等，而非「齊頭式」的平等，且提出了「天下為公」的道德理想。

三千多年前，釋迦牟尼佛領導的僧團以實際的作為，改變印度吠陀時代「種姓制度」的不公現象。世尊主張「四姓平等」，強調「一切眾生皆有佛性」，明示「心、佛、眾生三無差別」。《法華經》敘述「人人皆當成佛」，說明眾生平等之理。其中常不輕菩薩則具體的實踐了平等之行，不但視一切冤親平等，悉皆禮拜讚歎，並作是言：「我深敬汝等，不敢輕慢，所以者何？汝等皆行菩薩道，當得作佛。」以佛法的角度來談平等，更是深廣、究竟。

法性空寂 物我互融

《大智度論》云：「菩薩住是二等中，觀一切法皆平等。住眾生等中，怨親憎愛皆悉平等，開福德門，閉諸惡趣。住法等中，於一切法中憶想分別、著心取相皆除滅，但見諸法空，空即是平等。」菩薩明悟佛性平等，體證法性空寂，故能發廣大願心，運用慈悲與智慧自利利他，以平等無二之心度化一切眾生。

諸佛如來常行中道，恆處平等不二的法界中，故能真正做到「無緣大慈，同體大悲」。欲入此清淨法界，須破除我、法二執，將執著人我分別的意識轉為平等性智，以此智慧等觀萬相，了知一切人事物之理體平等無別，在通往自性淨土的路上方能暢行無阻。





克服我執 心行平等

在你來我往的「十字路口」中，如果沒控管好「心靈的紅綠燈」，極易引發「情緒事故」。以同理心的角度看待事物，對於迎面而來的不善作為，就不會急著「反擊」，而能以積極有效的態度做回應。

文／中台男眾佛教學院研究所一年級 見魯法師
攝影／傳度

大多數的人都容易陷溺於慣性的思惟模式：以自我為中心，重視自己的程度遠勝於他人。因為每個人從小到大，幾乎內心當中都有一個「自我期許的我」，從所接觸的人事物經驗中，慢慢累積形成自我的思想價值觀與生活習慣，同時也量身訂製了「自我形象」這個額外的包袱。正因這

個「我」的投射，讓我們與他人劃上了許多心靈的分界線。

跨越分界線 找到新出口

這道心靈的分界線與匝口，讓你、我、他種種二元的對立性愈加明顯。如果我們沒控管好「心靈的紅綠燈」，那麼在你



來我往的「十字路口」中，就易引發「情緒事故」。在日常生活中之所以引發對立事故，大部份是基於我們自身沒有注意到，做出了讓對方感覺到「不受尊重」的言行舉止。也許我們自認為是「小事一樁」，但卻可能因此觸發他人潛伏內心的不愉悅，而種下彼此不快的糾結。這樣的例子也反應出彼此並沒有「信任感」，彼此都存著一分「疑」和「猜忌」，以致一個無心之舉成為雙方誤解的「導火線」。

此外，我們也容易犯一種錯誤，就是戴上批評的「顯微鏡」去看別人，用輕視的「望遠鏡」去看周遭的一切，而疏忽了自己所戴的眼鏡是「有色的」，只看到浮泛的表面，卻觀察不到背後真正的「藏鏡人」。其實，一旦落入我執的漩渦中，我們只看得到「玫瑰的刺」，卻欣賞不到玫瑰所綻放的鮮麗色彩。在我執的蒙蔽下，我們常忽略：再厭惡的人也有他的優點，而喜歡的人也有其缺點，沒有必要刻意去找出別人的過失。

曾聞智者言：「時常檢視他人過失的人，較容易動怒，非但不能消除他人的污穢，反而會增添自己的污穢。」可見我們所看到別人的醜陋面，也是自己習性的反射面。所以，應學習消弭自己內心不健康的負向意念，勿將憎恨加諸於他人身上；另一方面則是要打開心胸，將心比心，用更廣大的角度來看事情，試著去探索事實原委，不驟下評斷，並能伸出友善的手幫助他人離開痛苦與不幸。總之，我們應避

免被「我執」帶入煩惱的小圈圈中，要以「平等心」把彼此帶入全贏的大解脫圈內。

回歸真相 人我平等

如果將我執所引發的憎恨、嫉妒等負面情緒比喻為「心靈殺手」；那麼克制煩惱蔓延的正面情緒，諸如友愛、寬容、慈悲等特質，就好比「心靈捕手」。「殺手」就像「功德善根」的盜掠者；「捕手」好比是「功德叢林」的長養者。如果能進一步超越「殺手」與「捕手」的二元對立，去檢視「心靈的本質」，我們會找到一個共同的基點：人人都擁有「平等不二」的無價瑰寶——佛性。是誰不斷地在毀損這瑰寶，以致招來了殺手，又求救於捕手？事實上，原本沒有「殺手」的存在，又何來「捕手」呢？

在佛、菩薩的眼裡，每一個眾生都如同自己的親眷；只因眾生被客塵所覆，尚未了達實相，所以心生分別取著。試想，如果傷害我們的是自己最親的人，我們是否會儘可能的去原諒他，猶如父母愛護自己的小孩一般？再者，若我們所傷害的對象是自己最愛的人，是否會迫不及待地去彌補他，乃至根本就不忍心去傷害他？相信，以同理心的角度看待事物，對於迎面而來的不善作為，就不會急著「反擊」，而能以積極有效的態度做回應。當我們能認清事實，看得更透徹，就會明白選擇全贏才是最佳的策略。



本

期

主

題

平等



眞平等之省思

平等之行，當以中道之心具體實踐，於諸境界，不迎不將。
修行之路——但行平等事，不須問前程。

文／中台女衆佛教學院研究所二年級 見成法師
攝影／傳漢

常常有人說：「這樣不公平……」時時聽眾言：「那樣才平等！」到底什麼才是眞平等？我們可從佛法事、理的角度來思惟。事相上的平等，即是三世因果的呈現。吾人只要肯用心，從因上努力，最後必得華果現前。如是因，如是果；此生則

彼生，此滅則彼滅。就理上而言，眞平等即是「人人本具佛性」、「諸法緣起性空」。佛性平等——凡有心者，皆當作佛；空性平等——諸法緣起緣滅，畢竟空寂。此即是眞平等！



慈悲心 平等行

心行平等者，對萬物一視同仁，能以慈悲心關懷大眾。如同太陽普照大地，不分賢愚、不別貴賤，只要肯走出戶外，皆得領受和暖光照。我們既然知道平等的義理，為何在生活中仍無法超脫相對之境，心行平等？因為被自己的執著所左右。一旦心有所執，便有好惡、對立，在比較當中患得患失，便易心生煩惱，造罪犯過。所以，不在事相上比高下，不與人爭長論短，才能避免許多無謂的衝突、虛妄的煩惱。況且，他人之行為造作由他自承後果，我們只須心存平等、慈悲，不與之計較，否則，亦是半斤八兩。又因為一切眾生皆是我們過去的親眷，皆有佛性，終將成佛，我們豈能不發起慈悲願行善加護念、度化？

在日常生活中，如何落實平等的精神？可從六波羅蜜之菩薩行門入手：

一、布施：面上無瞋是供養，不論逢遇善緣或惡緣，我們皆可布施微笑。見人行善，更可隨喜功德，讚歎其發心。

二、持戒：自心清淨是真持戒。身、口、意依循戒法，三業清淨無犯，則能離諸煩惱，無是非之諍。

三、忍辱：所謂「順逆皆方便」，不論順境、逆境，皆以平常心面對，甘心忍受，都無冤訴。

四、精進：二六時中隨處提醒自己，勤修平等之行，而一念不生是真精進。

五、禪定：得失從緣，心無增減。面對稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂等八風境界，要能覺觀返照，如如不動。

六、般若：修一切善，並能不執著所修之善法。覺性時時現前，直下承擔，即做即了。

離一切相 心無分別

真平等即是離一切相，無分別心。過去，須菩提尊者為使富人不因福盡而墮落，所以捨貧乞富；大迦葉尊者，為令貧人早脫窮困，所以捨富乞貧。然而，二位尊者卻同為佛陀所呵斥，因為意雖善而心不平。

曾於佛典中見一則公案：在摩羅國有一富翁，臨終前囑付兩個兒子平分財產。此二人由於貪念作祟，不管如何分配，始終意見分歧，達不到平衡點。這時旁邊剛好來了一個愚笨的路人，他建議二人將所有的東西平分為二。沒想到，兩兄弟竟然異口同聲的說辦就辦。結果，所有的家產，包括花瓶、錢幣、桌椅……統統一分為半。轉眼間，萬貫家財只成了一堆堆破銅爛鐵。

平等並非平均一分為二的齊頭平等，而是能以無私之心行一切善，不在相對境界中患得患失。實現真平等，從照顧好自己這念心開始。平等之行，當以中道之心具體實踐，於諸境界，不迎不將。而修行之路——但行平等事，不須問前程。





以因同果 平等如是

無論境遇是順或逆，人生是成功或失敗，都源於自己所種下的因。而取決於個人的努力，裁定於因果的法則，這才是真正的平等。

文／中台女眾佛教學院研究所二年級 見旻法師

春雨綿綿地下著，打在乾枯、龜裂的鄉道間。田裡的農夫擱下鋤頭，嘴角微微上揚，滿意、安慰的神情溢於言表。相較之下，阡陌上的行人則顯得狼狽，雙眉間透露出焦急、困擾，靠在路旁的石上，使勁地磨掉鞋上的污泥。一樣的細雨，兩般迥異的心情。「平等」是否受境遇的影響？

一位年邁的母親，一針一線悉心地縫著棉裘。一件送給了哥哥，另一件則給了長相、神情都與哥哥相似的雙胞胎弟弟。若干年後，哥哥還是一個身著棉裘在瑟瑟寒風中發抖的無業遊民；弟弟則藉著這件棉裘撐過許多寒冬，成為一位人人稱羨的作曲家。一樣慈祥的母親，一樣細心的呵護，卻有兩種不同人生的呈現。「平等」關乎父母、家世的優劣嗎？結束為期三個月的考前準備，考試結果一公佈，有人喜上眉梢，有人失意落淚。同樣的時間下，結果殊異。「平等」能求於相等的時間長鏈嗎？

仔細觀察，空間的懸殊、人爲的差異乃至時間的隔礙，都不是平等的立足點。古德云：「欲知過去因，現在受者是。」無論境遇是順或逆，人生是成功或失敗，都源於自己所種下的因。而取決於個人的努力，裁定於因果的法則，這才是真正的平等。或許有人質疑，付出相同的努力，某些造盡惡業的人卻富貴一生，而踏實忠厚的人竟辛苦一生。又是何故？須知因果通於過去、現在、未來，並非只憑眼前所見而論斷，因此，平等也不能只衡量於當前所顯現的相狀。

所謂「有因必有果」，平等不是取決於表面的境遇，不是取決於家庭、父母所給予的條件，也不受時空局限。世間的一切並非僥倖或偶然，而是含括了因果的特質，展現了平等的真義。因果法則是真正的平等，一種萬古不變的平等。



佛法的平等大愛

佛法的慈悲與智慧，如浩瀚的大海，廣大無垠，亦如江上之清風、山間之明月，取之不盡，用之不竭，這是給孩子們最珍貴的傳家之寶……

文／普親精舍禪修班學員 邱玉蓮（傳晏）

學佛後，常思惟佛法的道理，認為佛法是一種非常殊勝的教育，能引導我們建立正確知見、修正錯誤行為。透過佛法的薰修，讓自己更深刻體會「眾生皆有佛性，皆能成佛」，生命是平等且可貴的，應慈悲對待。因此，自己經常教育孩子要尊重生命、愛護生命。或許是受自己潛移默化的影響，儘管家中一起居住的長輩平日會拍打蟲蟻，但孩子們對生命的尊重卻不受影響，不僅如此，還能付諸行動，主動的救護生命。

赤子之心 護生之情

有一天，小兒子敬淳，當時年僅三歲，走起路來，偶爾還會跌跌撞撞、步履蹣跚，他正和三位哥哥一塊兒玩耍，孩子們的歡笑聲在屋子裡此起彼落。忽然，喧嘩吵雜聲驟然停歇，正忙於家事的自己不由得納悶，擔心四小天王又闖禍了，趕緊趨步前往查看。只見敬淳蹲在地上，雙手掩護著一隻小蜘蛛，唯恐牠受到傷害，並

用純真的稚音喊著：「哥哥，小心！不要踩到牠！」短短的一句話，雖然還有些口齒不清，但卻一副正氣凜然的模樣，接著又溫和地對哥哥們說：「讓小蜘蛛回去找媽媽，如果牠找不到媽媽，會哭哭哦！」猶記當時年幼的敬淳，雖是一臉稚氣，但極力捍衛小蜘蛛安全，使其能平安順利返家的赤子之情，儼然是一位小小菩薩。

目睹一個三歲的稚子，亦能有如此悲





憫之心，除了令人訝異，不禁感到欣慰，相信從小就能尊重生命的孩子，長大後必能善解人意、同理他人，更遑論會做出傷天害理的不法行為。因為在他幼小的心靈深處，眾生平等的知見已然開啓——這正是佛法教化人心不可思議的力量。

平等大愛 有教無類

鑑於佛法教育有著去惡從善、淨化人心等積極正面的影響，因此，不難了解老和尚何以發此無盡的悲心願力，籌建普台國民中小學，並以三學一體「中學為體、佛法為根、世學為用」為其教育理念，使得佛法教育能童蒙養正，往下扎根，培育品學兼優的下一代，讓學子們成為家庭龍鳳、社會精英、國家棟樑。自己並在短短的時間內，感受到學子的轉變。

由於在精舍擔任兒童禪修班的隊輔老師，亦為策畫課程內容的成員之一，所以有更多機會觀察孩子們的蛻變。記得有一孩子甫到精舍之初，不但頑皮好動，還常常捉弄其他小朋友，甚至口出惡言，稍不順心即緊握雙拳，怒形於色，經常讓其他人困擾不已。然而，經過一、二期課程的薰修，雖習性仍在，但漸漸地情緒變得比較容易克制，心性也慢慢安定下來，和其他孩子逐漸能合群相處。不僅如此，當他參觀普台國民中小學之後，就不斷向家人嚷著要去就學，由於因緣具足，果真如願上了普台小學。幾個月後，在精舍遇到

他，俊秀的臉龐少了幾分霸氣，眉宇之間多了一絲的莊嚴，雖是稚氣猶存，但卻顯得較以往柔和沈穩。最不可思議的是，聽他母親說，在學校他還會幫忙辛苦的生活輔導老師照顧及安撫其他的小朋友呢！

除了對他的改變感到驚奇外，更令人有著深深的讚歎。心想，是什麼力量能讓一個原本桀驁不馴的孩子，有如此大的轉變？答案是佛法。唯有用佛法的道理慈悲地教化眾生，不問年齡大小、不分資質優劣、不論冥頑與否，皆有教無類，因材施教，才能令眾生難調難伏的習性化剛強為柔軟，轉煩惱為菩提。

佛法智慧 無盡寶藏

曾經不止一次的思考著，此生要留些什麼給自己的孩子？是培育他們擁有豐富的學識？抑或是給予優渥的生活環境？到底什麼才是真正能讓孩子們永遠受用的？直到自己學佛後，才有著堅定不移的答案——是佛法的教育，是佛菩薩慈悲、平等、智慧、覺悟的教化，能讓迷失在紅塵白浪中的遊子得到心靈上的慰藉，找到人生正確的方向，並尋得安身立命之所。佛法的慈悲與智慧，如浩瀚的大海，廣大無垠，亦如江上之清風、山間之明月，取之不盡，用之不竭，這是給孩子們最珍貴的傳家之寶，而此善根福德，將是生生世世無窮盡的寶藏。



我執

文／見歡法師

圖／傳微

上書法課時，正準備捲起袖子拿墨汁，突然——墨汁倒了……灑出的黑色汁液沾染了身上所穿的灰色長衫！馬上起了一個念頭：這件衣服肯定沒辦法清洗乾淨了。

旁人建議：趁墨汁還沒乾之前用肥皂洗，或許還有機會回復。「這哪有可能呢？」「絕對不可能的！」心裡這麼想著。爲了愛惜常住物，只好試著洗看看。竟然，墨汁被洗掉了，而且一點痕跡都不留！

由於無始劫來的我執堅固，一再守著自己的成見，面對所認為困難且不可能的事情，往往裹足不前，以致錯失了許多轉化的因緣。唯有放下我執，廣學多聞，如海納百川，才能得到更多意想不到的收穫。





《六祖壇經》行由品 (五)

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

惠能辭違祖已，發足南行，兩月中間，至大庾嶺。逐後，數百人來，欲奪衣鉢。一僧俗姓陳，名惠明，先是四品將軍，性行麤慥，極意參尋，為眾人先，趁及惠能。

惠能擲下衣鉢於石上，曰：「此衣表信，可力爭耶？」能隱草莽中。惠明至，提掇不動，乃喚云：「行者！行者！我為法來，不為衣來。」惠能遂出，盤坐石上。惠明作禮云：「望行者為我說法。」惠能云：

「汝既爲法而來，可屏息諸緣，勿生一念，吾爲汝說。」明良久，惠能云：「不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？」惠明言下大悟，復問云：「上來密語密意外，還更有密意否？」惠能云：「與汝說者，即非密也。汝若返照，密在汝邊。」明日：「惠明雖在黃梅，實未省自己面目。今蒙指示，如人飲水，冷暖自知，今行者即惠明師也。」惠能曰：「汝若如是，吾與汝同師黃梅，善自護持。」明又問：「惠明今後向甚處去？」惠能曰：「逢袁則止，遇蒙則居。」明禮辭。

惠能後至曹溪，又被惡人尋逐，乃於四會避難獵人隊中，凡經一十五載，時與獵人隨宜說法。獵人常令守網，每見生命，盡放之。每至飯時，以菜寄煮肉鍋。或問，則對曰：「但喫肉邊菜。」

一日思惟：「時當弘法，不可終遯。」遂出，至廣州法性寺，值印宗法師講《涅槃經》。時有風吹幡動，一僧曰：「風動」，一僧曰：「幡動」，議論不已。惠能進曰：「不是風動，不是幡動，仁者心動。」一眾駭然。

印宗延至上席，徵詰奧義，見惠能言簡理當，不由文字。宗云：「行者定非常人，久聞黃梅衣法南來，莫是行者否？」惠能曰：「不敢！」宗於是作禮。告請傳來衣鉢，出示大眾。宗復問曰：「黃梅付囑，如何指授？」惠能曰：「指授即無，惟論見性，不論禪定、解脫。」宗曰：「何不論禪定、解脫？」能曰：「爲是二法，不是佛法，佛法是不二之法。」

惠能辭違祖已，發足南行。兩月中間，至大庾嶺。逐後，數百人來，欲奪衣鉢。惠能向五祖告辭後，動身向南方而行。經過約兩個月的時間，到了大庾嶺。當時有數百人從後面追逐而來，想要奪取衣鉢。這些人因爲不明白佛法的真理，有的是爲了爭求祖位，有的則認爲神秀大師應得此衣鉢，所以心裡不平衡，想把衣鉢奪回去。

一僧俗姓陳，名惠明。先是四品將軍，性行麤獷，極意參尋，爲眾人先，趁及惠能。惠能擲下衣鉢於石上，曰：「此衣表信，可力爭耶？」能隱草莽中。其中有一位出家眾，俗姓陳，名字叫做惠明，他在還沒出家以前曾擔任過四品將軍，現在雖然出家了，但是習性仍未完全改過來，有好勝的心，性情魯莽，一聽說惠能得到了衣鉢，心當中就起了煩惱。極意參尋，爲眾人先，趁及惠能。極意就是盡自己的心意，一定要去找，一定要去追。由於惠明的腳勁很快，所以比其他的人更早追上六祖。六祖知道追奪衣鉢的人來了，就把衣鉢擲到石頭上面，說道：「這衣是代表法脈傳承的信物，豈是以暴力強取可得？」說了之後就隱避到草叢中。

惠明至，提掇不動。乃喚云：「行者行者，我爲法來，不爲衣來。」惠明到的時候，看到只有衣鉢在，本來想把衣鉢取回去，可是「提掇不動」，沒辦法將衣鉢拿起來。他心想不應該爭奪衣鉢，畢竟自己還沒有悟到祖師意、沒有契悟佛心，當下覺得慚愧，接著就喊：「行者！行者！我是爲求法而來，不是爲奪衣鉢而來。」惠能

遂出，盤坐石上。惠能於是現身相見，跏趺盤坐在石頭上。惠明作禮云：「望行者爲我說法。」作禮是指禮拜，惠明頂禮之後就說：「望行者爲我說法。」希望六祖大師能爲他指示法要。

屏息諸緣 識自本心

惠能云：「汝既爲法而來，可屏息諸緣，勿生一念，吾爲汝說。」你既然是爲法而來，想求受佛祖的心法，想開悟、想契悟本心，現在應當萬緣放下，屏息諸緣，這念心不想過去、不想現在、不想未來。緣是指緣慮，外面的色、聲、香、味、觸、法等境界都是緣，過去、現在、未來也都是緣。息就是停止，屏息就是屏絕。六祖大師要惠明當下什麼都不想，將一切善善惡惡、是是非非放下，不起任何的念頭，做到不起心、不動念，再爲他說法。

明良久，惠能云：「不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？」惠明屏息諸緣，將心靜下來許久，惠能就講：「不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？」當下這念心沒有思善、沒有思惡，不想過去、不想現在、不想未來，沒有是非、得失等種種妄念，「正與麼時」指正當這個時候，是什麼心境呢？清清楚楚、明明白白，寂照不二這念心，這就是明上座的本來面目，不要另外再去求，當下這念心就是。

「屏息」就是不想，不起心、不動念。

總之，一念不生，什麼都不要想，善與惡都不思惟，不打妄想，不打瞌睡，當下這念心能夠作主，又能清楚、明白，無念、無住、無爲的這念心，就是明上座的本來面目。所以一切都是現成的，但是一起心、一動念，佛就不在，道就不在了。所謂「刻舟求劍，劍去遠矣！」起心覓佛，佛就在西天了，好比在大太陽下找自己的影子一樣，是找不到的。起了一念，就生出了一個影子，若能達到一念不生，一切都是光明的。「正與麼時」當下這個時候，就是自己的本來面目。本來面目即本來不生不滅的這念心境。我們的心有很多種境界，有時打雷、有時颶風、有時下雨、有時晴空萬里；一念不生——「不思善，不思惡」，心境就是一片晴空、一片光明。晴空和光明仍是種譬喻，事實上，晴空、光明也了不可得。這念心了了分明，要動就動，要靜就靜，沒有取捨，看到好的、壞的事物都不起歡喜心、煩惱心，這念心是一個絕對的心境，這就是本來面目。

汝若返照 密在汝邊

惠明言下大悟，復

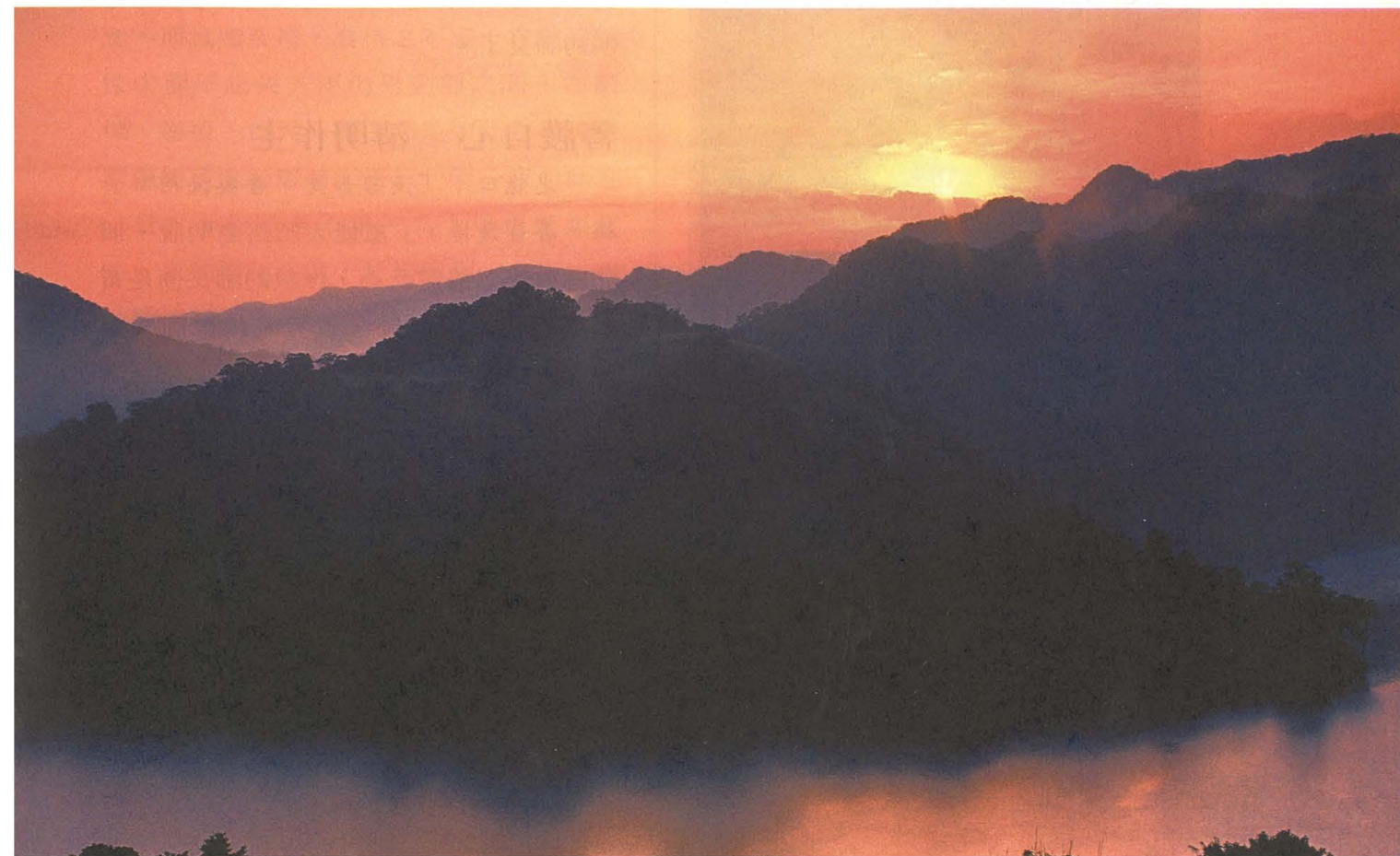


問云：「上來密語密意外，還更有密意否？」惠明聽到六祖大師這麼一講，當下就開悟了。悟什麼？悟無所得，悟無所求，就是悟這念心。悟了以後，又再問：「除了密語、密意外，還更有其他的密意嗎？」我現在契悟了這念心，就是這麼一回事，雖然是悟了，但是信心還不夠，想再來證實一下。惠明恐怕自己所悟的還不落實、不實在，所以再追問六祖。「上來」是指從過去祖師一直到現在六祖大師，傳這個密語密意，一念不生這個本來面目以外，「還更有密意否？」這個就是真正的密了，另外還有沒有一個法可以傳？還有沒有一個道可以傳呢？

惠能云：「與汝說者，即非密也。汝若返照，密在汝邊。」六祖大師就這麼講：「與汝說者，即非密也。」我若是講出來，有什麼法傳給你，有什麼秘密給你，那就不是真正的秘密，不是真正的無上法門。「汝若返照，密在汝邊。」一般人的眼睛通常是都往外看，耳朵是往外聽的，這念心現在不往外看、不往外聽，往內收攝，返照自心——誰在講話？誰在看？反過來照住自己的這一念心，當下才是真正的密，

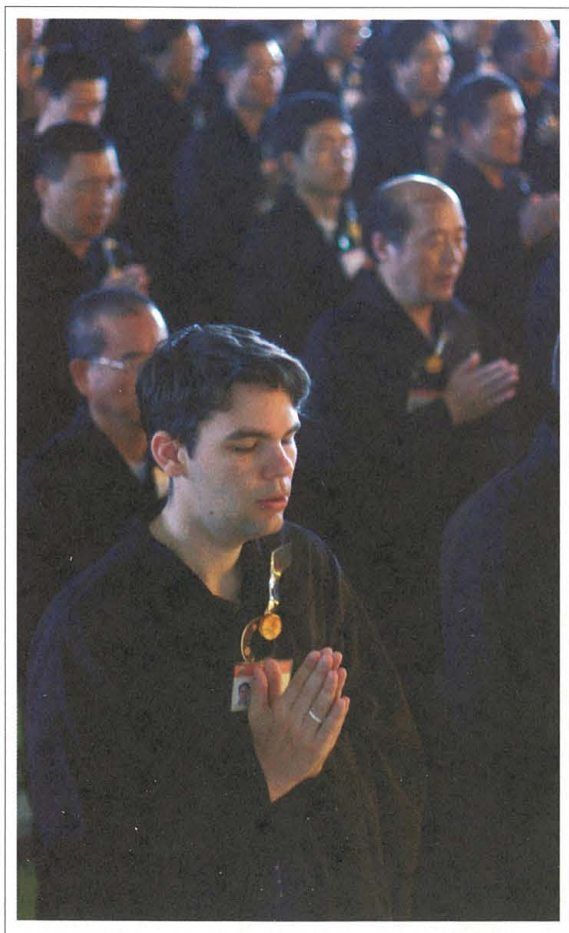
一念不生——「不思善，不思惡」，當下我們的心境就是一片晴空、一片光明。晴空和光明仍是譬喻，事實上，晴空、光明也了不可得。

攝影／傳漢



能返照自己這念心才是真正的密，所以「密在汝邊」，這就是最高的一種密法。這念心才是最實在的，密法並不在我這裡，我一說出來就成生滅了，想要契悟，就必須返照自己的這念心。我在這裡說法，是誰在聽法？聽法的心不往外攀緣，能返照、守住這念心，無上密法就在你那邊了。

明曰：「惠明雖在黃梅，實未省自己面目。今蒙指示，如人飲水，冷暖自知，今行



能收攝這念心、護持這念心，心清淨了，口業、身業自然清淨。

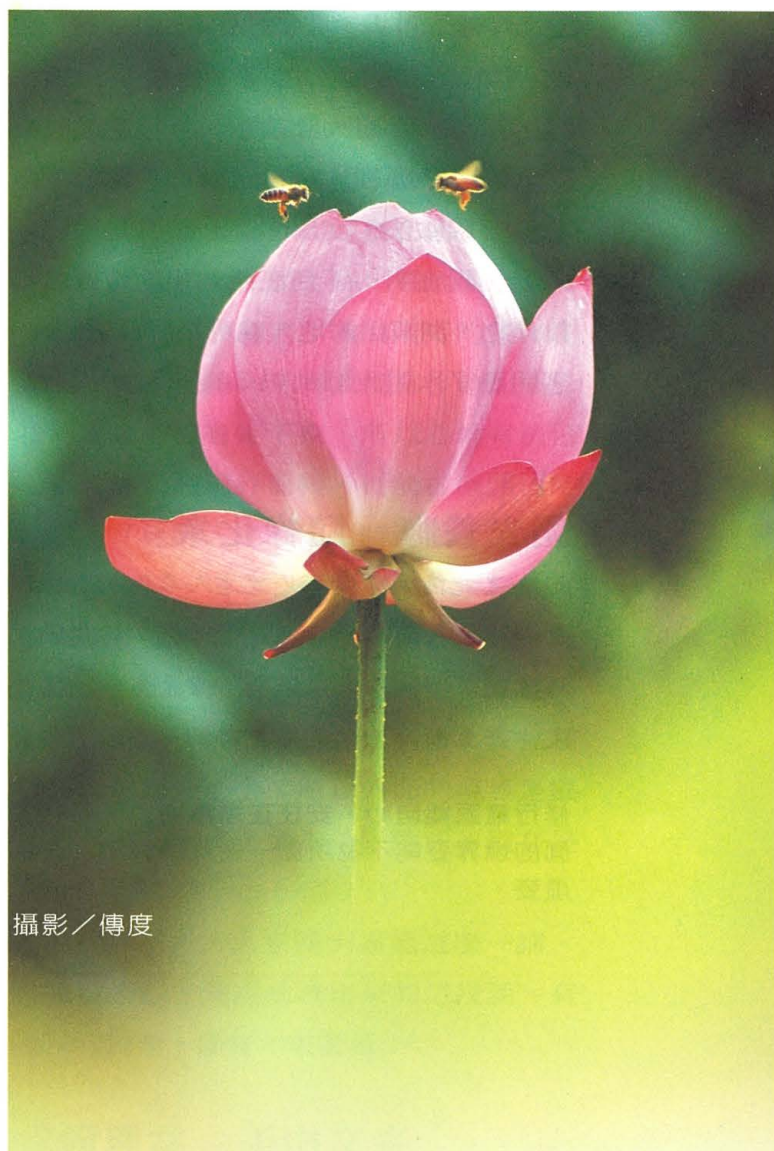
者即惠明師也。」這時候惠明自己覺得心當中完全沒有懷疑了，所悟、所見的就是這念心，完全相信十方諸佛所傳的即是這念心。惠明雖然在五祖那裡學法，但「實未省自己面目」，實在不知道自己這念心在什麼地方，始終是向外追逐。今天承蒙六祖大師指引，明白當下這念心就是自己的本來面目，這念心才是真正的密，現在已經知道了。「如人飲水，冷暖自知」，只有飲水的人本身才知道這個水的味道，外人講水有多甘甜、多清涼，也只是一種形容詞，並不知道喝水時的這念心境。徹悟本來面目這個心境是什麼人才知道？只有開悟的人、契悟本心的人才知道。「今行者即惠明師也。」惠明蒙六祖大師的指示而契悟自心，所以表明：現在行者您就是惠明的師父了。

善護自心 清明作主

惠能曰：「汝若如是，吾與汝同師黃梅，善自護持。」惠能大師對惠明說，假如你真正了達這念心，你我的師父同是黃梅的五祖弘忍大師，我只是代表師父說法，今日你我有因緣，所以一聽法就能契悟，而這種契悟是由於過去的薰修，所以我們共同以五祖為師，你不用特別拜我為師。這是六祖大師的一種謙卑，開悟的人是心行平等，心量廣大，沒有我相。同時，六祖還告訴惠明，悟了之後要善自護持，這個是最重要的。善自護持什麼呢？就是護持我們這念心，時時刻刻都要清

楚、明白，都要安住在實相上，因為善與惡都是虛妄不實的境界，為善去惡屬於世間的福德，實際上這念心性是善惡了不可得，為什麼了不可得？因為起惡也是一個念頭，起善還是一個念頭，善念和惡念都屬於生滅，既然是生滅，就是幻化不實的，如夢、如幻、如泡、如影。如果能夠善自護持，經常保持無念、無住、無為，處處作主，只起善念，不起惡念，最後起了善念也不執著善念，如此「善自護持」，時刻不離開當念，這就是自己護持自己的這念心性。如先前六祖與五祖一同渡船時所說：「迷時師度，悟了自度。」自度就是善自護持，護就是保護，保護這念心，不要想東想西、患得患失；保護這個清淨的念頭，沒有昏沉、沒有妄想。不但要護念，而且還要持，要持之不忘，在動靜閒忙中都不忘失，不但是動靜之間，在順境、逆境、白天、晚上都是如此的，時時刻刻使這念心現前。不只一天一夜如此，一月、一年乃至十年、二十年也是如此的，直到護持成就，能夠達到一念不生的境界。

善自護持就是覺觀，有覺、有觀、有照。最後將煩惱統統漏盡了，沒有能照、所照，這念心像一面鏡子一樣，了達實相，才能究竟到家。還沒有達到這個心境時，仍需要覺照、覺觀，仍是要善自護持，能收攝這念心、護持這念心，心清淨了，口業、身業也會清淨。如《圓覺經》所說：「根清淨故，眼識清淨；識清淨



攝影／傳度

故，聞塵清淨；聞清淨故，耳根清淨；根清淨故，耳識清淨；識清淨故，覺塵清淨。如是乃至鼻、舌、身、意亦復如是……」心清淨了，六根就清淨；六根清淨，六塵清淨；六塵清淨，六識清淨；六識清淨，十二入、十八界自然清淨，這也是善自護持。

明又問：「惠明今後向甚處去？」惠能

曰：「逢袁則止，遇蒙則居。」明禮辭。惠明雖然悟了心性的道理，但是智慧還不足，所以向六祖大師請示：今後應該往哪個地方去？哪裡才是自己弘法的因緣？無論修行或弘法、度眾，都必須具足因緣。六祖告訴惠明：「到江西袁州的地方就可以停止，到蒙山的地方就可以居住下來。」惠明聽了六祖大師的指示後，就作禮告辭了。

韜光養晦 隨緣化衆

惠能後至曹溪，又被惡人尋逐，乃於四會避難獵人隊中，凡經一十五載，時與獵人隨宜說法。獵人常令守網，每見生命，盡放之。每至飯時，以菜寄煮肉鍋。或問，則對

修行應返照自心，安住在這念心上。看到外面的境界要能不為所動——凡所有相，皆是虛妄。

攝影／傳度

曰：「但喫肉邊菜。」惠能後來到了曹溪，又被惡人追逐。因為曹溪弘化的因緣還沒有成熟，於是就來到廣州四會，在獵人隊中避難，替獵人守網。過去的獵隊設有獵網，獵人放狗在前方追獵物，或者放火燒山，同時在後方留一條生路，當地上的動物逃經這條路時就會被網住。惠能在守網的時候，只要看到有動物經過，就會把網鬆開放生。在獵人隊隱藏的十五年期間，只要遇到有善根或有慧根的人，就會隨順機宜為他們說法，把佛法傳到獵人隊當中。每到吃飯的時候，惠能會把菜放到肉鍋裡面寄煮，只吃菜而不吃肉。而有人問起時，他就說自己只吃肉邊菜。

迷時人逐法 悟時法由人

一日思惟：「時當弘法，不可終遯。」遂出，至廣州法性寺，值印宗法師講《涅槃



經》。時有風吹幡動，一僧曰：「風動」，一僧曰：「幡動」，議論不已。惠能進曰：「不是風動，不是幡動，仁者心動。」一眾駭然。「遯」是隱藏的意思。「幡」是直幅下垂的旗子，在寺院裡，幡上或繡蓮花、或繡佛的名號，用來莊嚴道場。有一天，惠能思惟：「應當是出來弘法的時候了，不能再永遠隱遁下去。」離開了獵人隊後，抵達廣州法性寺，遇上印宗法師正在講《涅槃經》。當時有一陣風吹來，旗幡隨風飄動，一個僧人說這是「風動」，另一僧人則說是「幡動」，兩個人為此爭論不休。惠能走上前對他們說：「不是風動，也不是幡動，是仁者的心在動。」大眾聽到了，都非常驚異。

到底是風動、還是幡動？風吹起的時候，我們知道有風，倘若沒看見幡被風吹動，我們怎麼知道在動呢？所以，不是風動、不是幡動，而是仁者心生分別。修行人應該返照自心，安住在這念心上，看到外面的境界要能不為所動——「凡所有相，皆是虛妄」。僧璨大師說：「一心不生，萬法無咎。」心如果起了分別，沒有安住在實相，看到的就是風動、幡動。假使明白實相的道理，就知道是自己的心在動了。自心不動，無論是幡、是風，都與自己毫不相關，因為心外沒有一法可得，一切法都是自己心念所生。

世間諸法是因緣所生，不管是業感緣起或唯識緣起，緣善業就起善法，緣惡業就起惡法，善與惡都是緣。若沒有真如法

性，善念和惡念也無法起作用，所以我們這念心才是根本。從最高的境界來看，既不是幡動，也不是風動，而是仁者心生分別。因為不知道安住實相，心在動，心動了以後，所以看到外面的幡在動、風也在動。好比我們坐在船上時，看到兩邊的河岸在動；坐在火車上，看到兩旁的景物在動，事實上兩邊的景物並沒有移動。由於我們這念心沒有定下來，所以心外有法，心隨著外面的境界而轉。從前古德開悟時曾說：「迷時人逐法，悟時法由人。」過去未開悟時，這念心經常都往外攀緣，耳根追逐外面的聲音，眼根追逐外面的種種色法，心始終都定不下來。開悟了以後，心安住下來了，心安住在實相中，安住在無分別的這念心上，所以外面的境界是跟著自己轉。因此，過去是人逐法，現在是法由人。

一眾駭然。大家聽到惠能這麼一講，都驚駭不已，覺得他講出來的這段話，有甚深的道理，確實不可思議！

言簡理當 不由文字

印宗延至上席，徵詰奧義，見惠能言簡理當，不由文字。當時法性寺的住持印宗和尚也聽見了惠能所說的那段話，知道這並非普通人可以講得出來的，所以「延至上席」，就請惠能坐到上席。席分為上席、下席，上席是指主位，其餘則屬賓位，這個上席是留給最尊、最貴的人來坐的。徵詰奧義，徵詰就是提問，奧義是指深奧、

微妙的道理。印宗和尚提出經文義理等問題，請惠能大師答覆。見惠能言簡理當，惠能對於印宗和尚的問題，都能夠答得恰到好处，不僅道理說得很明確、很恰當，而且答得簡單扼要。不由文字，惠能大師所說的道理並不是由文字裡頭揣摩出來的，也不是從經文裡摘錄下來的。

宗云：「行者定非常人，久聞黃梅衣法南來，莫是行者否？」惠能曰：「不敢！」宗於是作禮。告請傳來衣鉢，出示大眾。印宗和尚知道惠能所講的這些道理完全合乎佛意、合乎祖意，所以說「行者定非常人」，行者一定不是普通的人。因為惠能大師這時還穿著俗家的衣服，還沒有現出家相，所以稱他為行者。久聞黃梅衣法南來，莫是行者否？很早就聽說黃梅五祖的衣法已經傳到南方來了，莫非就是行者您嗎？惠能曰：「不敢！」這是客氣話，「不敢」是謙虛之詞。宗於是作禮，印宗和尚於是就向惠能大師禮拜。可見過去的祖師大德確確實實是依法不依人，即使惠能是一個還沒現出家相的行者，印宗和尚仍是很謙卑地頂禮請法。告請傳來衣鉢，出示大眾。禮請六祖大師將所受得的衣鉢出示大眾，也就是請惠能為大眾開示，希望人人都來瞻仰禪宗祖師大德所傳承的衣鉢道器。

佛法是不二之法

宗復問曰：「黃梅付囑，如何指授？」印宗大師又問：「黃梅五祖傳付衣法時，

有什麼指示嗎？」世間一般人付囑給下一代的多是財產，而祖師大德所付囑的則是法財，將無上大法交付給弟子。既然五祖已經付囑了佛祖的心印，已傳付了心法，那麼如何指授？

惠能曰：「指授即無，惟論見性，不論禪定、解脫。」五祖大師有沒有什麼東西給惠能？並沒有，因為沒有一法可得，密在自己，唯一付囑的就是明心見性。為什麼只講見性而不論禪定、不論解脫呢？禪定、解脫屬於漸修的法門。見性以後，心性就是禪定，心性就是解脫，不用另外再去修禪定、再去求解脫，只要見到自己的本具心性，這個就是無上深妙禪。既然是無上深妙禪，即是一法不立，哪裡還有人來指授自己？一切善法、惡法都不可得，佛也不可得、魔也不可得，當下即是解脫，哪裡還要求一個解脫？所以只談見性的問題，不談禪定和解脫。

宗曰：「何不論禪定、解脫？」能曰：「為是二法，不是佛法，佛法是不二之法。」印宗和尚問：「為什麼不論禪定、解脫？」惠能講：「為是二法，不是佛法，佛法是不二之法。」什麼是二呢？有修、有證就是二法，屬於依次漸修。只要有了法執，就無法見到本心本性，所以論禪定、解脫並非究竟的不二之法。這裡所講的是頓悟自心的法門，禪宗祖師所傳的皆是不二法門，不二法門是最上乘的法門，是密契諸佛心印的無上法門。聲聞道、緣覺道、菩薩道須經過修禪定而得解脫，這就屬於漸

修法門。

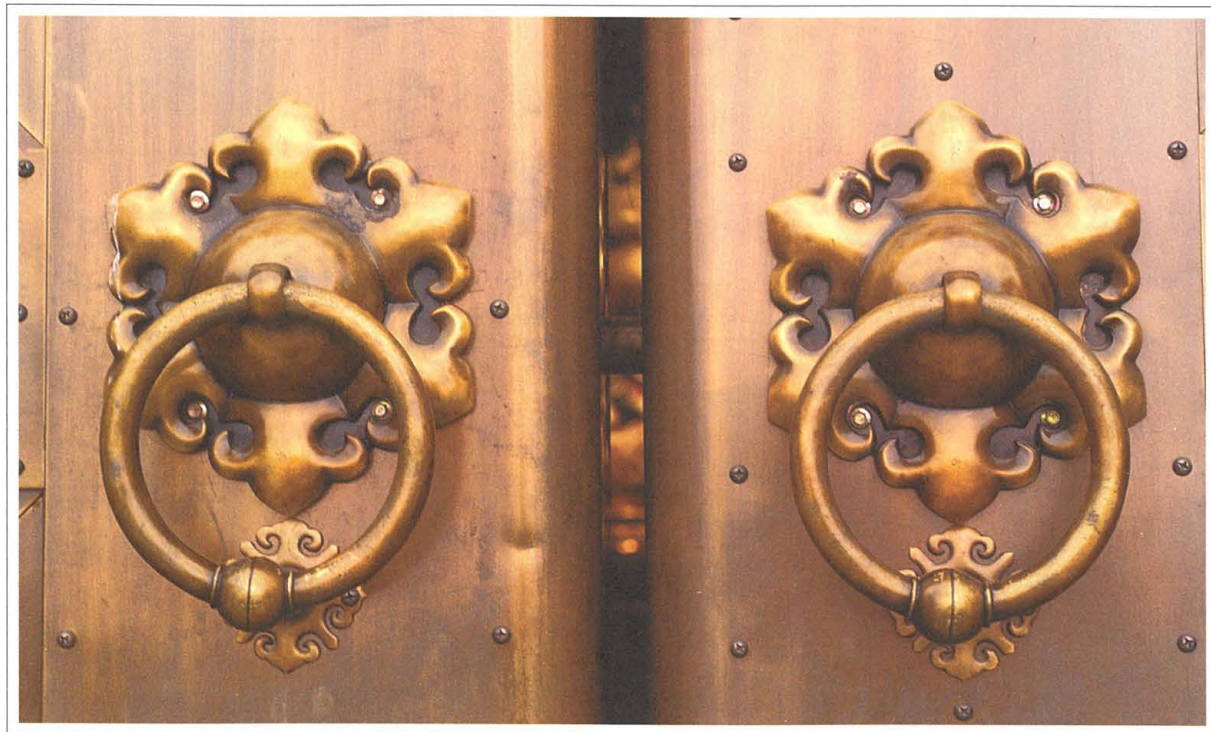
什麼是不二呢？師父說法，諸位聽法的這念心，這念心是一？是二？如果這念心是二就不對了。心性只有一個，沒有兩個，有兩個就成了相對，相對則屬生滅法，既然是相對、是生滅，那就不是佛的心法，就不是真正的佛法，而是權巧說法，屬於方便法門。真正的佛法是不二法，所以入不二法門，契悟本心，直了成佛，是這個道理。禪定歸禪定，解脫歸解脫，這就成兩個了，這不是佛法，不是真正最上乘的法門，這是佛所說的方便法，還沒有悟到心要。真正的佛法是不二之法，如同諸位正在聽法的這念心，不想過去、不想現在、不想未來，了了分明、寂

照一如，這念心哪裡還有一？一也不可得。一既不可得，二也不能立啊！所以真正的佛法是不二之法。

過去，舍利弗尊者在樹林裡打坐時，維摩詰居士曾經對他說：「不於三界現身意，是為宴坐……心不住內亦不在外，是為宴坐。」所以，靜坐必須做到不動身、口、意。不動身、口、意就是當下這念心不思善、不思惡，如此才能入佛心要，這個法門就是不二法門，是諸佛之心要。

（下期待續）

不二法門是密契諸佛心印的無上法門。見到自己的本具心性，當下一法不立，即為無上深妙禪。

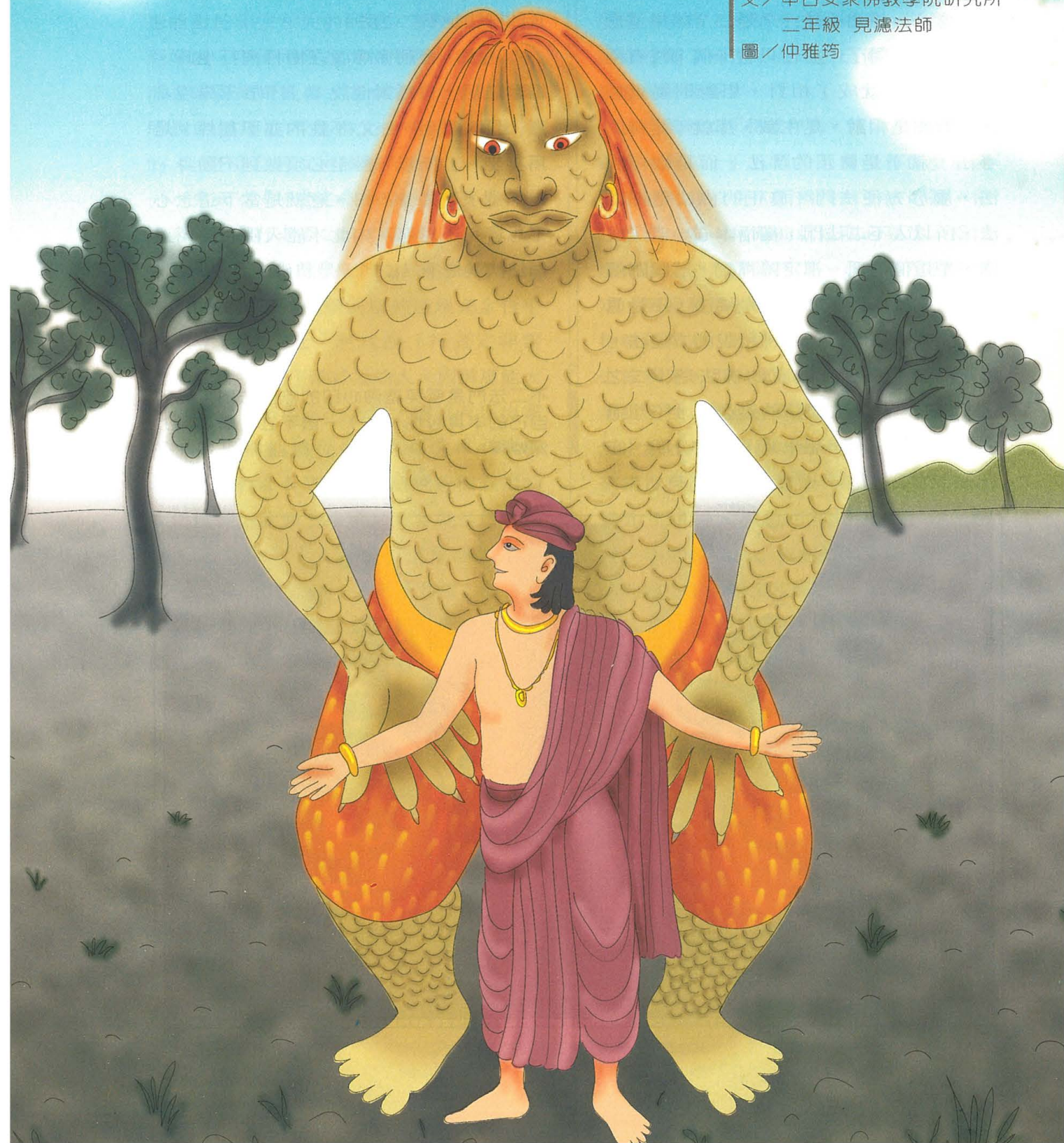


商人與羅刹鬼

文／中台女眾佛教學院研究所

二年級 見瀟法師

圖／仲雅筠





商人大聲地對羅刹鬼喊著：「你是誰？為什麼在這邊擋路？難道不知道我們要通過嗎？」只見羅刹鬼用淌著黏液的大口回答：「你好大的膽子，竟敢從這裡經過，難道不知道這是我的地盤嗎？」邊說邊張開像叉子一樣的大手，做出攔截的動作……

很久以前，在印度的迦尸羅國和毗提醯國之間，有一片曠野，即使這是往來兩國之間最便利的途徑，卻無論白天、晚上都很少有人經過。

原來，曠野上常年住著一個叫做沙吒盧的羅刹鬼，總會在路上攔阻行人，不許人通過。沙吒盧的身長約一丈三尺之高，有著似蓑衣般的黃色頭髮和一雙像是會噴火的眼睛，他全身的鱗甲，就好像無數隻鼓動腮子等待獵物的魚。

一天，有位名叫師子的商團領袖帶領五百個商人旅行至此地，正打算要穿越曠野，隊伍中幾個曾聽說過羅刹鬼的人，都害怕得不敢前進。此時，商團領袖師子站出來說：「大家跟著我來，不要害怕！」隨隊眾人為師子的膽識所激勵，於是緊跟在後，朝著曠野走去。

在荒涼的野地裡，果然遇到了羅刹鬼。師子大聲地對羅刹鬼喊著：「你是誰？為什麼在這邊擋路？難道不知道我們要通過嗎？」只見羅刹鬼用淌著黏液的大口回答：「你好大的膽子，竟敢從這裡經過，難道不知道這是我的地盤嗎？」邊說邊張開像叉子一樣的大手，做出攔截的動作。商人見狀，退後一步，連忙舉起弓箭，「咻——」的一聲，猛利快速的箭，射向了羅刹鬼。沒想到，羅刹鬼好整以暇地張開大口，一下就把箭吞入腹中。

再接再厲 堅持不懈

師子再接再厲，接連射出第二支、第三支、第四支……第五百支箭，但是，卻一樣地沒入羅刹鬼黑洞洞的口腹之中。同行的商人看到這般情景，更加害怕地不敢靠近。

儘管只是孤軍奮戰，儘管握著弓的手已經淌血，不死心的師子仍然用隨手的利器奮力一擊——最後，連手上的弓都被吸進羅刹鬼的腹中。



面對眼前猙獰且得意的笑容，已經手無寸鐵的師子，再舉起右拳，趁其不備地朝羅刹鬼打去。才揮出去的拳頭，竟馬上就被吸入羅刹鬼的鱗甲中，任憑怎麼用力，也拔不出來；接著，再揮左拳，怎知左拳也同樣收不回來；於是改用腳踢，這一回，就連雙腳也被黏住，動彈不得！不肯罷休的師子，隨即用頭猛地撞擊，不幸的是，最後連頭也埋沒在羅刹鬼像魚腮一樣的鱗甲之中，僅剩下攀附在羅刹鬼身上的背脊，仍不屈服地扭動著。

精進勇銳 化除障礙

有些詫異的羅刹鬼，忍不住對師子說：「你全身上下都不能動彈了，還白費力氣做什麼？」只聽見從自己身上傳出了師子堅毅的聲音：「我的頭、手、身軀雖然暫時被你控制住，但是我的心像金石一樣堅定，不會被你所困！」羅刹鬼又說：「我是鬼中之王，力大無窮，像你這樣的人，我已吃掉不知有多少了。你死到臨頭，又何必說大話！」這時，師子以非常肯定的語氣說道：「精進的力量讓我不絕望，更不會覺得疲厭。我要藉這股力量，和你搏鬥到底，絕不懈怠！」

像師子這樣膽識不凡的人，可說是沙吒盧有生以來頭一遭遇到。面對意志力如此堅強的勇者，沙吒盧心底由衷地生起敬意，最後，不但放下了師子，還護送整個商團的人穿過曠野，抵達另一個國度。



省思

遇到逆境時，有些人會告訴自己：「這一次，我真的不行了！」於是舉雙手投降，甚至不再做任何努力。懈怠的習性，往往使成功的機會更加渺茫，而一再為失敗找藉口的人，也將離預定的目標愈來愈遙遠。

菩薩行者，於諸梵行，念念進修，精勤無怠，可以不為一切邪論妄計折伏，可以不為世相變遷所轉。精進如弓，可以射破萬難；精進如鎧，可以抵禦外侮。只要不懈廢，依著精進的力量，必能在每個疑似無路之處，穿越險阻，一步步地看見希望的曙光。

（編按：典故摘自《雜寶藏經》）



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／中台佛教學院

傾聽心聲 | 中台男眾佛教學院研究所二年級 見曇法師

每年大型法會前後，離寺不遠處也總會有人舉辦活動，入夜後常傳來熱鬧的歌舞喧嘩，夜裡迴盪的聲響顯得特別清晰。

去年的自己，對這些聲音感到厭煩，心中嘀咕著：真希望噪音趕快消失！而今年自己忙於法會，無心顧及外面的聲音，才赫然發現，真正干擾自己的並不是惱人的音波，而是不停執取外境的習氣。當內心安住於善法時，妄念雜音早已和自己不相關；只有在落入煩躁、無聊的境界時，才會造成影響。

原來，真正的大喇叭不在外面，而在攀緣不歇的六根門頭。能主控這些開關，才能得到真正的清淨。

走出去 | 中台男眾佛教學院研究所一年級 見涅法師

一般人以為，踏出家門叫做走出去。但是，色身的移動並非真正的走出去。

什麼叫走出去？能在生活中落實正見，才是走出去；能將佛法的道理運用在日常生活中，才是走出去；從錯誤、狹隘、偏頗的窠臼中修正、超越，才是真正的走出去。然後，可以坦然宣告：我走出了我舊有的習氣！我走出了長年來絆住自己的執著！



順逆一念間 | 中台女眾佛教學院大學部二年級 見變法師

修行易與不易，在於每個人所發的心念。認為規矩、戒法不易實踐，通常是由於自己無心去對治、修正，所以煩惱、習氣增長不斷；反之，覺得容易的人，肯用心學習、自我提升，在面對困難時，就能以正念轉逆境，化煩惱為菩提。

擦拭塵垢 | 中台女眾佛教學院大學部二年級 見冰法師

大光明殿的白色地面，一直保持著原有的清淨潔白，這是因為維護的法師每天不放過任何微小的斑點，一片片擦拭所致。修行也該如此，每天都要拭除惡習垢染，不猶豫、不怕苦、不間斷，才能像毗盧遮那佛一樣清淨莊嚴。

心無大小 | 中台女眾佛教學院大學部二年級 見蘇法師

在叢林道場中，因為大眾的分工合作，所有大小事物才得以圓滿呈現。每個人所負責的職司並沒有大小之別，而是做事時的心念決定了所謂的大小。

住持和尚曾開示：「不要把執事做小了。」這句話令自己印象深刻。的確，若是以佛法的知見來發心做事，便無過咎；若努力的背後是五欲在支撐，就白白浪費了服務大眾的因緣。



體悟無常 心得安樂

一切萬物皆是生滅無常的，終有灰飛煙滅之日，乃至於我們的心念亦是瞬息萬變的；唯一真常不變的，是這念不生不滅的心性。

文／中台女眾佛教學院大學部二年級 見誠法師
攝影／傳度



出家前，曾於觀世音菩薩前至誠頂禮、發願，祈求菩薩告訴自己：在徘徊不定的日子裡該如何用功……閉上眼，帶著害怕又期待的心情，將手伸入貼著「吉祥籤」的鉢中——空的！這是一個「空」鉢！大腦像是被重重地打了一下。瞬間清醒——萬法皆是空的，世上沒有一件事物是實在的，而我卻因執著這些空有，心生煩惱。

頓時腦中浮現了一段經文：「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是。是諸法空相，不生不滅……」人生走到最後一刻，回首看看過去所執著的、這一生所苦苦追求的一切財、色、名、食、睡……等，都是空的。而自己這一生到底執著何物？執著一個生滅無常、因緣和合所生的假相嗎？

為何如此？只因看不破。看不破這世間萬法皆是仗因託緣所生，亦將隨因緣消散而滅，生生滅滅，無有歇止的一天。花

草樹木、人情事故乃至於整個大宇宙，這一切分分秒秒都在改變，但我們卻執著眼前所見、雙耳所聞。因此，當所執著的人事物產生變化時，我們會難以接受，不能接受一直在身旁的親人離去，無法接受自己愛不釋手的東西被毀壞。未能體會無常、不了解萬法皆是空性、放不下我執，只會讓自己徒生憂愁。

《佛遺教經》云：「一切世間動不動法，皆是敗壞不安之相。」大地一切萬物皆是生滅無常的，終有灰飛煙滅之日，乃至於我們的心念亦是瞬息萬變的；唯一真常不變的，是這念不生不滅的心性。現在既知萬法空性，世皆無常，不要讓自己再落入生滅的境界當中。

了達諸行無常的真理，撥開虛妄不實的外殼，體悟真常不滅的自性——這念人人本具的心性，生生世世恆久不變。令自己安住在這念覺性上，不受外境所惑，隨處作主，方能自在安樂。





修行學分

修行並非遙不可及，若能掌握其中的基本學分，朝著正確的目標邁進，眼前即是一條光明的大路。

文／見譯法師

人生在世，所為何事？如何才能不虛此生？每個人各自有著不同的理想，所求目的無非是為了讓生命更美好、更圓滿。只是，生命不能免於老、病、死等種種煩惱，所以每個人都必須不斷地學習。修行就是真正的學習，不論出家或在家，修行是唯一獲致生命圓滿的道路。

修行說來簡單，身體力行則須下一番功夫。唐朝詩人白居易曾問鳥窠禪師：「如何是佛法大意？」鳥窠禪師回答：「諸惡莫作，眾善奉行。」白居易聽了認為：這句話三歲小孩都知道，有何希奇！鳥窠禪師說：「雖然三歲小孩都知道，但是八十歲的老翁卻未必能做得到。」其實，修行並非遙不可及，若能掌握其中的基本學分，朝著正確的目標邁進，眼前即是一條光明的大路。

發心立願 意志彌堅

修行，首先要發願。沒有明確方向，力量則難以集中並持續。發願，且要發大願、立大志，不要怕做不到，只怕努力不夠。願愈大，志愈堅，意愈切，心愈廣，包容性愈強，所能承受愈多，成就也愈大。發願必須每天發，要真誠、懇切，時時刻刻不忘所願，堅定的願心是行持力的來源。如觀世音菩薩聞聲救苦，修成耳根圓通；地藏王菩薩「地獄不空，誓不成佛」，兩利冥陽；阿彌陀佛發四十八大願，成就極樂淨土的莊嚴；藥師如來以十二大願，

助益眾生消災增福。佛性人人本具，在聖不增，在凡不減；但因吾人的心念未能如諸佛菩薩般清淨無著，所以無法當下驗證淨土的莊嚴。諸佛菩薩能圓成淨土世界，利益眾生，皆是以願力為先，生生世世精進不退所成。

追隨善知識 建立正知見

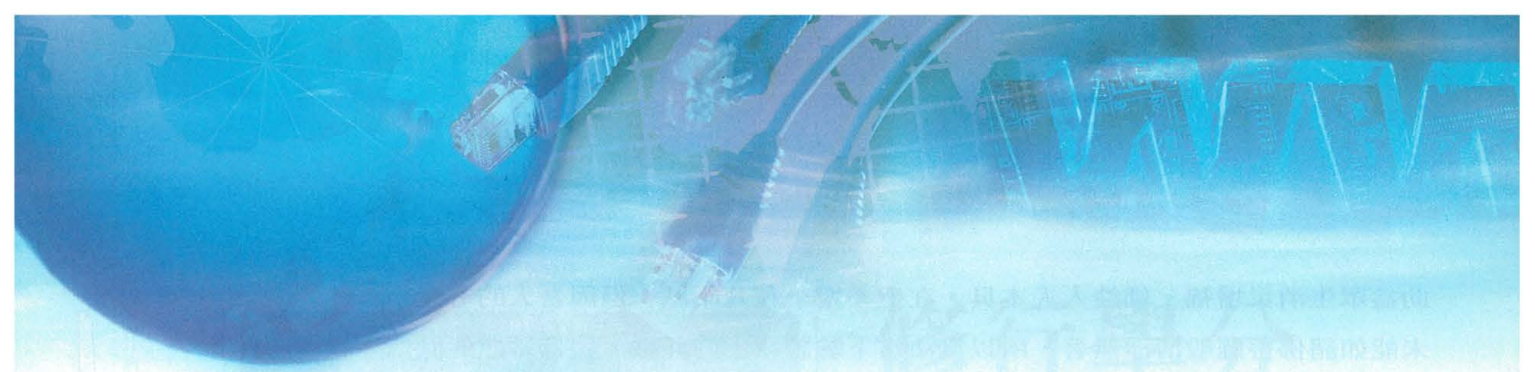
修行要有善知識引導，所謂教授善知識、同行善知識、外護善知識。如釋迦牟尼佛的一千二百五十位弟子，經常隨佛修習，依佛所教，終至得道證果。一位具足慈悲與智慧的導師，能幫我們建立正知見，在人生的岔路上給予指引，讓我們不致走錯路、走遠路。此外，身旁還要有同參益友的砥礪切磋。何謂益友？如孔子所說「益者三友：友直、友諒、友多聞」，從中見賢思齊，自我提升。而外護善知識亦是不可缺少的一大助緣，不論事業或道業，若無眾人的護持與協助，單憑一己之力則需花上加倍的時間才能成辦。欲得貴人相助，平時就當廣結善緣，積福納德，利益眾生。

修行的重要關鍵在於正知見的建立。觀念錯誤，則離道愈遠；觀念正確，則能步向正途，了達諸法實理，明白何者為方便、何者是究竟。若未能知因識果，不解緣起性空，乃至於在五欲六塵中造作惡業，恐難脫離輪轉三界之苦。所以，修行必須親近善知識，聞法薰修，建立正知正見，了達因果緣起之理，進而契入中道實相真義，明悟本具心性，方是究竟菩提。

修德有功 性德方顯

修行過程中，要有斷惡修善的決心：無一惡法不斷，無一善法不修。斷惡是減法，減去心中貪瞋痴慢疑等煩惱垢染，時時提起覺性，反省、檢討、懺悔。所謂「修德有功，性德方顯」，每天減一分無明煩惱，清淨的自性就彰顯一分。修善是加法，就是培福植德，與眾生結善緣，學習無量法門以增長智慧，度化眾生。最後還要能到達不動一惡念，不執一善法，了悟「不思善、不思惡」的本來面目。

修行從始至終不可缺少的條件是信心——對師、對法以及對自己的信心。所謂「信滿成佛」，若信心不足，則事亦難成。堅定的信心是在日常修善斷惡的行持中磨鍊所成——順境不喜，逆境不憂，不為眾邪所惑、所擾，於困難中能直下承當，能不為所動，精進無為。世間無常，正法難遇，既得此人身又得遇正法，怎可不善加把握？如能一步一腳印，圓滿修行學分，一朝當能體悟「從來真是妄，今日妄皆真，但復本時性，更無一法新。」



開展網路科技時代的 生命系統與心靈空間

文／國立台灣師範大學社會教育學系教授 李明芬

當社會越來越多元、媒體訊息越來越複雜、家庭倫理越來越混亂，我們發現，在科技資訊化的過程與政治文化轉型的過程中，社會一方面充滿種種可能，另一方面卻面臨空前未有的挑戰，因為不僅是台灣，連全球的社會、政治、經濟與文化，在快速變遷下所產生的複雜與混沌，已經不是知識與技能可以處理的。

資訊科技時代的心靈困境

當前人類的生活世界充滿種種的不圓滿，在複雜多變的社會環境中，教育工作者也面臨學習者的各種人生難題，當面對身心弱勢者，如重病、傷殘、年邁體衰，乃至長期受困於慢性病的人，我們應如何協助他們面對局限的生命，開展他們已失去的信心？當面對經濟弱勢者，如中年失業、轉業、二度就業的人，我們應如何在經濟不景氣、失業率依舊升高的情況下，協助他們培養健康的身心以面對嚴峻的社

會考驗，並創造有利的學習與工作機緣？當面對家庭弱勢者，如工作傷亡者、家庭受暴者、受虐兒童等，我們又如何能夠協助他們面對生命的處境，將受苦的經驗化為生命蛻變的動力與智慧？而當政府各部門高唱建立知識經濟產業，高等教育各學門呼應學習社會與知識社會時，我們是否也看到了更多的知識弱勢者？我們是否也發現許多心靈充滿壓力、緊張、煩惱與痛苦的知識學習者，乃至心中充滿無比資訊焦慮的知識工作者？

資訊科技時代的學習者面臨的挑戰，不只是大量知識與技能的學習，更是種種不確定與變動帶來的焦慮與不安、煩惱與壓力，乃至痛苦與傷害。許多教育工作者以為課程、教材、方法、評量是學習與教學方程式中不可缺少的元素，也以為只要將這些元素的基因改變，我們理想的教育圖象就實現了。然而，眾人知識的不同流向，往往無法匯聚教育改革的力量，因為

每個人的知識、經驗與行動，不但與自己的心靈分別，也與他人的心靈遙不可及。於是在資訊科技時代，網網相連讓我們能超越時空，與眾多的他人有了訊息的關聯；但也因為心靈迷失在繽紛龐雜的資訊與偏狹有限的知識框架，讓我們的知識與心靈成了失散難逢的知音。

在這樣資訊化與知識化的時代，究竟我們應如何正視生命的真相，從複雜、混沌、失序的生活世界，探勘內在無限的慈悲智慧，與自己相處、與他人相處、與社會相處，乃至進一步開展出心靈世界的外太空？究竟我們應如何超越原來的價值系統與個人知識經驗的框架？而我們又應如何終身學習方能以慈悲和智慧創新知識，以道德勇氣端正偏邪的知見，乃至於以願心和願行轉化思潮並提升人類文明？

網路世界的學習空間 與心靈自由度

近二十年來，資訊科技與網路通訊科技的發展已廣為各學術領域及產業界積極應用，資訊網路科技不斷創新的結果，一方面促進了科學、醫學、教育、工業、企業在知識研發與知識管理的突破，但另一方面卻也衍生更多社會問題，包括網路上癮、網路病毒、網路駭客、網路犯罪，乃至破壞網路通訊系統的現代戰爭策略等，種種令人擔憂及驚悚的現象。就個人熟悉的「教學與教育系統科技」領域，近十年來的學術研究多強調網路資訊科技的教育應用，一般教學與教育科技領域的專家學

者，除了應用種種學習理論和教學理論，也應用許多視覺傳播與訊息設計的理論，做為網路科技學習與教學的設計基礎。網路科技的發展給予遠距教育無限的發展空間，許多因應網路教學或網路自學課程的軟體也應運而生。這些網路教學或學習軟體的設計，和早期的電腦輔助學習及智慧型電腦輔助學習環境的設計最不一樣的是，除了強調多元的互動性和參與性，也具備豐富的教學策略及諮詢策略的資料庫，更具備提供教學者及學習者管理知識的平台。

然而，目前的資訊網路做為教學與學習的媒介或傳播行銷的媒介，和以往的電腦教學最不同的是：現今網路資訊科技的使用者在使用這項科技時，其學習行為、消費行為、傳播行為與溝通行為已經可以超越教學與學習的空間。網路無國界的資訊環境，隨時提供線上學習者無限漫遊的可能，特別是在非同步的學習與教學過程，學習者隨時可能進入其他非學習與教學的訊息空間。

在這樣充滿學習資源與非學習資源的自由的、開闊的乃至紛雜的網路大環境，設計者所面對的挑戰絕不只是網路學習與教學環境的設計，更是如何提升網路使用者與學習者自主性與自律性學習的考驗。因為資訊科技多元，龐雜的訊息空間無時無刻不在吸引使用者；網網相連的資訊環境一方面帶來許多學習的可能，另一方面卻也帶給學習者或使用者更多離開學習訊息空間的誘惑。許多青年學子在面對網路提

供的各種學習空間時，不但未能善用豐富的學習資源，反而沉迷於網路交談及交友，或藉著網路科技行種種犯罪之實，甚至因過度沉迷於電腦遊戲及流連網咖，終至身心嚴重受損。許多網路論壇的訊息看似反應了多元民主的意見，但網路過度開放的參與空間也造成網路人際倫理的混亂，助長種種漫罵與喧囂，乃至情緒的衝突與對立。因此，當多數人寄予網路科技高度的學習期待時，我們是否認真的思考，究竟學習者與使用者在網路世界擁有多少心靈的自由度？網路學習的複雜化對使用者與設計者的心靈發展，究竟產生了哪些障礙？而我們又可以如何開展網路科技世界眾多他人的心靈空間呢？

開展網路世界的心靈空間

在全球力倡學習社會與知識經濟的同時，我們應正視若科技知識的發展與人類心靈的開展未能同時兼顧，那麼再有力的科技文明也將成為破壞性最強的武器。我們一方面需要不斷反省科技知識發展的知識基礎，另一方面更需要超越知識發展的慣性；不僅要破除科技發展的迷思，更要建立科技知識的新方向。此外，資訊科技時代的學習不應只是知識建構的問題，更是教育理念釐清的問題。因為學習乃深受教育環境與文化的影響，當我們運用資訊科技於教學革新，嘗試建構新的學習、教學乃至教育的方法，若不能同時內在觀照與醒覺，讓學習者與教育者同時超越舊有的知識框架、應變人生情境的變化、複雜

與不確定性，那麼學習終究只能達到知識的建構與累積，並不能達到心靈的提升與轉化。

現代人希冀藉由資訊科技的發展提升生活、學習與工作的品質，但卻因為忽略心靈開展與心靈淨化的重要性，導至科技成為破壞社會最具潛力的怪獸。清朝學者張之洞在距今一百多年前於其著作〈勸學篇〉提及「圖救時者言新學，慮害道者守舊學。舊者不知通，新者不知本」時，已經清楚的指出，一味崇尚新學將失去根本，而一味強調舊學又可能無法因應社會與時代的變遷，在科技文明昌盛的此時，張之洞的見地仍舊給予我們很大的警策。而今，上惟下覺大和尚創辦普台中小學，以「中學為體、佛法為根、世學為用」三學一體為普台中小學的三大理念，不僅是力挽當今教育的沉鬱，更是開創時代的新局。幾世紀以來，不僅西方的科技發展與知識傳統一直陷入張之洞直指的問題核心，東方的文化開展與社會革新也因為一味地強調西學，連自己好的文化根本都揚棄了。其實，每一個時代的學習，尤其是高科技時代的學習，皆需要回歸教育理想、人生理想、生命意義的引導，如此學習、教學與教育才能與個人和群體的生命融合；而愈是科技文明昌盛的時刻，我們愈是需要正視心靈的教育，方能不再重複踏回歷史的傷痛軌跡。

從三學一體的教育觀點看網路科技的教育，在網路世界中，觀察者與被觀察者是不可分割的整體性，也就是使用科技者

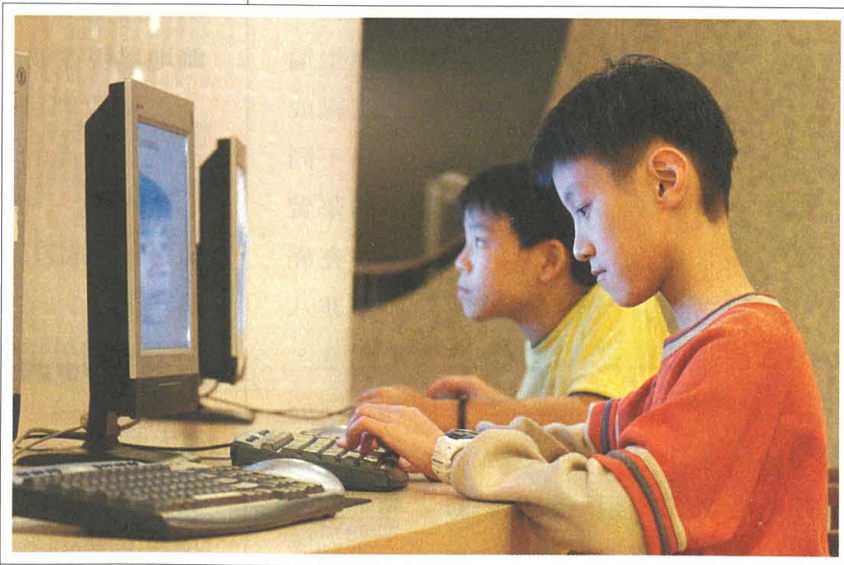
與設計者如何看待運用網路科技本身，正反映了使用者與設計者的內在知識架構與生命內涵。因此，我們所見、所詮釋的外在資訊系統，也可說是自己內在生命系統的延伸與再現，從生命系統的開展而言，我們究竟應如何才能在網路世界的種種訊息流向及知識框架中，轉化每一位使用者、參與者的自我主觀意識？觀照網路大世界的正向心念系統與負向心念系統？並且返照自己使用網路的心靈路徑是否以慈悲利他為根本？乃至進一步以智慧為網路世界開闢清淨光明的心靈空間？

以下嘗試以「上惟下覺」大和尚創辦普台教育所提出「中學為體、佛法為根、世學為用」三學一體的教育理念，初步探索我們可以如何在網路世界中開展生命系統與心靈空間。

心念網路系統與資訊網路系統的「超連結」

過去幾十年來西方心理學家一直在探究人類心理的本質，也一直嘗試尋找心理的適切比喻，但因對於心念有限的理解，初初只能以黑盒子比喻人心的難以想像。於是有 Skinner 提出的行為主義，以行為的觀察、制約、操控與回饋，做為內在心理具體呈現的依據，此行為主義影響往後的科學研究方法與教學的應用相當深遠。

之後，皮亞傑提出了兒童認知心理發展理論，以兒童學習外在事物有如累積心中的記憶卡片一般不斷地擴充與增加，乃至不斷地調適與修正，這樣的想法與其他心理學者所提出的基模理論頗為相近。而電腦科技的發展則讓心理學界走出了行為主義發展的局限，心理學者以電腦處理資訊模式想像人腦的運作，發展出短程記憶與長程記憶等諸多論述，奠定了日後認知心理學發展的基礎，從此以電腦譬喻心智歷程廣為心理學界引用了幾十年。而今，隨著網路通訊與資訊科技的進步，讓我們對於



人類的心理有了更全面的想像，也對於佛法在心念本質的探討有更深、更細的現代詮釋語言，而網路訊息的流向與網路漫遊的歷程，更讓我們有了具象理解心念去向和心念軌跡的現代譬喻。

當我們透過網網相連的網路結點拜訪不同的訊息空間，我們將發現，每一網中充滿無止境的連結與延伸，而每一網中無

數結點與其他結點相連的現象與人類「心念相續」的本質極為相似。過去的心理學者雖也嘗試以網比擬人之心念，但卻未能想像心念的相續與心念的攀緣，有如當今網路多向度、無止盡的連結。此外，心理學知識發展的過度分化現象，往往偏重心理現象的片段研究，忽略了心念運作過程的善善惡惡，以及心念與環境互動產生種種負向的情緒和行為，因為將認知心理的研究抽離善惡的道德依準，於是只能在有限的研究空間嘗試突破。

其實，當我們將視野移到網路空間時，將更能體會佛法所謂的「萬法唯心」。善念創造良善的網路訊息，惡念則產生偏邪的網路訊息，而許多善善惡惡念交織成的心念之網，反映在網路世界的正是不同的網路空間，雖然有許多資訊豐富的學習空間傳播著良善的訊息，但也有更多充滿衝突與對立言論，充滿五光十色與是非八卦的訊息，乃至暗藏誘惑與犯罪的訊息，不停地在網路世界川流不息。因此，對於網路科技的訊息提供者與設計者，不但是何種心念之網將創造何種訊息之網，對於每一位網路使用者與學習者而言，我們常常瀏覽的網路空間與跳躍的網路結點，正反映著我們心念的習慣流向。

進一步從「系統思考」的觀點，資訊及知識生產者、消費者，在創造或參與不同的網路空間時，實則也創造了與更多人連結的機會和因緣。而當今網路訊息連結與傳播之迅速，更讓我們體會到心念相續與心念連結的善惡基礎、正負方向，不論

對個人或彼此都有深遠的影響。我們的心念之網是何其神速的與心外的資訊之網不斷地「超連結」！只是我們是否曾經思惟：如是無量心念與無限訊息的「超連結」，不正展現了我們與眾多他人生命的關聯歷程，而這樣的歷程究竟是把我們帶到衝突對立的世界，抑或是慈悲喜捨的心靈空間？此外，我們如何回應其他使用者或設計者創造的訊息，乃至與其產生觀念或意見的互動，都將創造出彼此心念構築的「因緣系統」；而此一因緣系統產生的網路社群，究竟是以善良光明的心念為基礎，或是以衝突對立的心念為基礎，皆毫無掩飾地呈現在彼此共創的訊息空間。

當我們目睹網際倫理的混沌，我們是否能以清淨的心念觀照這許多訊息之下的心念流向，並負起網路人應有的道德勇氣，不跟隨五光十色的訊息流轉於種種網路空間，乃至透過正向的訊息，為更多網路人開闢思惟轉向的路徑？因此，在網路世界我們能否判讀各種訊息來自何種心念系統，我們是否能不朝著負向的系統動力與網路訊息、網路社群產生連結，而是以佛法所謂的「善念相續」，念念觀照訊息來處，面對紛雜訊息時能清楚明白應是念頭止息之處或轉彎之處？乃至以清淨光明的心念在網路世界中探勘，進而創造更多良善的心靈空間，透過網路科技與眾多他人廣結善緣？如是觀照、如是學習，佛法所謂「心淨則國土淨」的道理亦能在網路世界中略有體會。



佛法與書法的深心交會

書法名家廖蕙鎮專訪

未學佛以前，寫書法，除了技法之外，進一步則是寫出它的精神。薰修佛法的時日既長，在每一筆畫之間、在整幅作品的表現上，書風更加清朗宏闊、淳和圓融……

口述／廖蕙鎮 文／編輯部

幼年求學過程中，一直無緣接觸的書法，卻在後來成為自己的生命基調，這似乎是廖蕙鎮老師一生中偶然又必然的因緣。

孜孜鑽研 練就紮實書學

就讀大學時期，世交長輩李普同先生成為廖蕙鎮走入書法領域的啟蒙老師。名重書壇的李普同先生，是負有「當代草聖」響譽的于右任先生入室弟子之一。如同啟蒙老師早年習書的經驗，廖蕙鎮在師長的指導下，廣泛地臨摹歷代名碑法帖。生性溫惇、極具耐性的她認為，臨帖，不是會了就會了。因此，一本厚厚的《集字聖教序》，在入帖與出帖之間，經過不斷揣摩和體會，反覆地就寫了數百遍。由於這樣的執著和努力，為往後的習學紮下了厚實的



基礎。

大學時期，廖蕙鎮曾向輔仁大學中文研究所所長王靜芝教授習書。書法有帖學、碑學之分，二十世紀的中國大陸則有「南沈（沈尹默）北于（于右任）」之說。而王靜芝教授，正是沈尹默先生的弟子。在跟隨王靜芝教授學習期間，由於筆法益臻成熟，遂將多年來的習書心得，做了更新的研究與嘗試。她融會各家所長，將碑帖與標草二者做一整合，蛻脫出自家氣象。師承南北兩位碑帖大家，在李普同、王靜芝兩位教授長達共三十餘年的指導下，加上自身的孜孜鑽研與琢磨，對於書學已有極深厚的功底。如今，身為中國標準草書學會秘書長，更將對書法的熱愛化為實際行動，積極投身於書法教育的推廣。

對學齡期的學生，給予向下扎根、循序漸進的指導，致力培植後進；對於年紀較長的老人家，則以輕鬆活潑的方式，讓他們悠游於書藝的趣味中，精神得以寄託。她在教學過程中，運用同理心，不吝於給學生鼓勵。把年輕的學生當做自己的孩子，把年長的學生當成自己的父母，師生之間結下的善緣既深且廣。

深入佛法 圓成朗闊書風

直至十年前，出於對生命的自省，她開展了另一階段的人生。

「小時候，住在基隆，每到暑假，都會去台北的舅媽家玩。舅媽常會敲木魚誦經，幼年的我，雖然不懂那是什麼意思，

但打從心裡感受到的是一股清淨莊嚴的氣氛。」廖老師輕輕地回憶著……「我的外婆，每天早上起床後，都會先在蚊帳裡打坐。外婆雖然不識字，但是氣質非常的優雅，從來不發脾氣，總是一派安詳。當時，我心裡想著，將來也要成為像外婆一樣氣質很好的人……」

因此，面對人生的轉折，佛教自是她的第一選擇。從最初參加法會活動、擔任義工，進而想更深入探究佛法的意趣。經由好友引介，開始接觸正在籌備階段的普行精舍，學佛因緣至此已然成熟。

逐漸深入佛法的堂奧後，她發現，在佛法與書法之間，產生了一種無言的互動。學佛之後，心思更細緻、縝密，影響了自己待人處世的態度。本不剛烈的性格，在佛法的薰染下，更顯得慈忍內斂。對每一句話、對每一件事情都更能用心體會，每每在用心體會之際，發現感動、發現寬容，不但拓展了自己的視野和心量，也影響到自己的書藝。

「還沒有學佛以前，寫書法，除了技法之外，進一步則是寫出它的精神。這些，只要肯下功夫，就會慢慢達到。然而，學佛，是心性的提升，是最根本的。薰修佛法的時日既長，心境和思考方式都不一樣了，在每一筆畫之間、在整幅作品的表現上，書風更加清朗宏闊、淳和圓融，這是學佛之後才能呈現出來的特質。」她用充滿信心的表情說著。

學佛後，融會佛法與書法的精神，在書寫經文、偈子之時，注入對法的體悟與

感動，往往感覺到這是生命中最淋漓盡致的演出！在習書與學佛的過程中，她找到自己真正安身立命的所在。這十年一步步走來，只覺得——更具信心！

挹注熱忱 承傳書法文化

由於受到導師「惟覺大和尚」的慈悲感召，具有豐富教學經驗的廖老師，在「大和尚」親自點召的一通電話後，刻不容緩，立即將教學重心做大幅的轉移，來到普台國民中小學執教，擔任藝術與人文教育諮詢委員及專任書法教師。

在網路發達的現代社會，資訊傳播迅速，書法早被視為不合乎時代效率的古代文物。然而，這份特有的藝術，實是我們最珍貴的文化瑰寶。唯有掂量出傳統文化的歷史重量，從人文的基本建構出發，向下扎根，走向未來，才不致於被西化的浪潮所沖蝕、淹沒。因此，普台教育以「中學為體、佛法為根、世學為用」為辦學宗旨，在深具國際觀的語文教育及科技教學之外，也為存續固有文化開設了國學、書法、藝術人文等相關課程。

廖老師在普台的書法課程規畫上，活用同一字帖，以不同的講授重點，給予各年級學生適齡的指導。值得一提的是，如何承接前一堂動態的課程，讓學生盡快地定下心來，攝心於筆墨，對教師班級經營的能力與耐力是一項考驗。廖老師運用佛法的善巧，以生動的講解和示範，讓學生在短時間內即進入狀況。之後，採取一對一教學，讓學生從筆畫、結構到章法，直

風吹瓦墮屋瓦打破我時瓦亦自破碎
豈但我血流我終不瞑渠法有不由眾生
造衆惡亦有一機抽染不知此機故自認
愆尤以但多哀憐勸令真正修豈可
自迷悶與渠作冤仇

王安石詩 廖蕙鎮書

王安石詩／廖蕙鎮書

接而漸進地學習。及至基礎穩當，開始培養學生獨力完成作品的 ability，用自選碑帖的筆法書寫，加上落款、蓋章，成就一幅完整的作品。

普台教育吞古納今、繼往開來，現在能有如此殊勝的因緣帶動書法風氣，為文化傳承做一項重要的精神引渡，對「大和尚」及普台教育深具信心的廖老師表示，她將挹注全數的熱忱，全力以赴！





普台國民中小學

懇親會暨親子運動會

文／編輯部

十月二十九日上午十時，普台的家族寢室響起了陣陣悠揚的音樂，遠道而來的家長們走入學童的校園生活，實地參與和關心。在溫馨的生活空間裡，或欣賞孩子的一張張作品、一幀幀剪影，或關心榮譽榜上記錄的生活起居表現，或聆聽生輔老師述說孩子一天當中的作息……

親師交流 暢通學習管道

由於住校的關係，普台學童在校的時間較長，為讓家長放心地將孩子交給普

台，校方於每學期固定舉辦懇親會。家長藉由走入學習情境與老師交流，進一步了解孩子平時在校課業與生活的情況，同時更深入認識並配合學校所安排的各項措施，共同關心學童的學習與成長。

此次懇親會分二個階段進行，第一階段是家長和生輔老師的互動，第二階段是家長和級任老師對談與分享的時間。走入教室的家長，個個坐進學童們的課桌椅，觀賞老師精心製作的簡報，一睹孩子學習課程及才藝活動的實景。畫面上一張張真

摯的臉龐，流露出專注的神情，訴說著孩子學習的認真和師長的用心。會中，家長也針對孩子的個別狀況提問，從討論中和教職員交換意見與經驗。二小時的活動，讓彼此間搭建的橋樑更加穩固，也深信孩子能夠安然穩健地在普台校園學習。

親子運動會 心手相連

下午三時，普台首屆親子運動會熱鬧登場，此次運動會由老師、家長及學生通力合作。開幕典禮時，劉文功校長表示，此次運動會以趣味性為主，目的在促進家長與師生間的互動，並藉由活動培養孩子「勝不驕，敗不餒」的精神。蔡俊和副校長指出，普台從最初規畫到今天如實的呈現願景，要感謝所有人的耕耘、努力。生命因夢想而豐富，普台則是所有夢想的樂園！家長會會長、師範大學化學系教授陳焜銘表示：心性教育和常態課程必須相輔相成，希望家長能予以協助配合，共同打造孩子們的學習殿堂。活動展開前，創辦人「上惟下覺」大和尚特別蒞會為大眾加油打氣，現場響起了陣陣歡呼與熱烈的掌聲。

「砰！」槍鳴一聲，運動會正式開始。首先登場的是一、二年級表演的「手舞足蹈」，小朋友靈活的肢體語言搭配躍動的音

▼一系列用心的懇親活動，讓家長與老師共同分享孩子們成長的喜悅。

符，讓在場大眾的筋骨也都活絡了起來。三年級的「凌波舞」則考驗腰部的柔軟度，在穿過愈降愈低的竹竿時，主持人在一旁訪問家長的感受，有位家長氣喘吁吁地說：「很棒！要再挑戰，要多運動！」四年級的「龍騰虎躍」——學生們依班級在操場上排成縱隊，陸續地跳越由隊員在兩端拉著飛奔而來的繩子，遠遠望去，儼然是一條條活靈活現的遊龍！接著，五年級的夥伴們進行傳球活動，個個舉高雙手，斗大的龍球在隊伍間來回滾動，展現出的畫面果如其名——「眾星拱月」。運動會的壓軸，是六年級的「大隊接力」，大人與小孩都卯足全力向前衝刺，全場振奮的鼓舞、加油聲接連不斷，緊張刺激的氣氛達到最高點。

五時許，活動進入尾聲。閉幕典禮中，大和尚勉勵師生和家長：今天的親子運動會，由於大眾盡心盡力才能圓滿成功，這是老師的教學成果、學生的努力成果及家長的護持成果。普台的教學目的是為了培植人才，期望所有的學生未來都成為國家的棟樑、社會的精英，而未來的成就必須靠現在努力，普台推廣全人教育，有完善的設備、優質的環境，讓小朋友得以全方位的學習，希望大家要把握這樣的福報，努力精進。大和尚並以「五育」開示教育應落實的方向。「德育」：儒家的



倫理道德及佛法慈悲的精神，即普台提倡的良知良能。「智育」：各項課程、才藝的學習。「體育」：在培育道德、才能外，也需要有足夠的體能，才不致「心有餘而力不足」。「群育」：愛護群眾，與人相處要和善、客氣，不爭吵、不排斥他人，要能「見賢思齊，見不賢而內自省」。「美育」：藝術有助於精神生活的提升，有了藝術的薰陶，人生將會更豐富。大和尚以孔子精通禮、樂、射、御、書、數為例，期許學子們不僅要有高深的智慧，也要具備健康的身體，博學多聞，建立遠大的志向，並且腳踏實地的努力，成為國家未來的主人翁。



趣味十足的親子運動會圓滿落幕了，透過這次的交流互動，孩子與家長們分享了學習的喜悅。看到孩子在五育兼備的環境中快樂地學習和成長，所有的付出和努力逐一化成感動與欣慰。在未來的歲月裡，普台與家長們將繼續手牽手、心連心，引領孩童健康而自信地迎向未來！



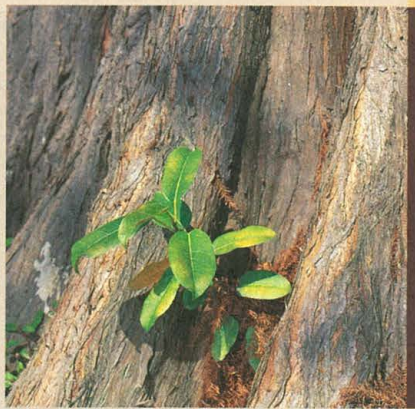
▲創辦人 上惟下覺大和尚為親子運動會圓滿開示，並頒發精神總錦標。



▲在燦爛陽光下，大手牽小手，齊心通過考驗。



護星護心



大樹葉如同自己所犯的大錯一樣，容易撿拾而修正；小樹葉卻如同不易察覺的小錯一樣，必須加倍用心檢視，否則難以清除乾淨。

文／普觀精舍護法會副會長、實踐大學社工系副教授 黃秀香

今年暑假，參與第二梯次小星辰禪修營的護星工作。向來，除了研究工作不得不明察秋毫外，對身外事總認為「差不多」過得去就好了。但是經過這五天的出坡，卻有了不同的省悟。

在精舍上課時，法師教導我們要隨時練習覺照自心，由於自己疏於觀照，不知不覺已退步而不自知。第一天出坡時，發現比較心、我慢心是如此明顯。當察覺到自己的缺點時，仔細觀照這念心，才發現因處事態度的粗糙，致使無法體驗淨心之樂。一向喜歡獨自做事，於其中細心體會事理，走到圓明殿外，蹲下去撿落葉，頓然發現：大樹葉如同自己所犯的大錯一樣，容易撿拾而修正；小樹葉卻如同不易察覺的小錯一樣，必須加倍用心檢視，否則難以清除乾淨。

本以為出坡應該是輕而易舉的事。就在第二天時，因為出入口逢雨地滑，大家幫忙舖上塑膠墊止滑。這時納悶地想：組合塑膠墊是幼兒都會的遊戲，為何自己做

了半小時，才只是一排十五個？結果，法師告訴我們：「邊緣要一凸一凹，才能拼成易拆的塑膠墊。」這時，「我慢心」被粉碎，原來處處有禪機。

在小星辰之夜，看到了大眾法師、隊輔師、小星辰們「對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」的具體展現。尤其創新的活動內容，更教人眼睛為之一亮，無論場地布置、氣氛營造，乃至節目的教育性、趣味性，以及每一小隊的演出，在在令大眾歎為觀止，連一起參與的星媽們，也不由自主地融入晚會。

護星過程中，更深刻體會大和尚的悲願，創建這麼殊勝的道場，不僅讓僧眾得以用功修行，同時也成就了居士們發心的因緣，而今辦學有成的普台國民中小學，更將是成就國家未來精英的搖籃。來到中台禪寺，彷彿進入佛國淨土一般法喜自在，或許是自己的心清淨了，才會如此地相應。



中台禪寺九十五年度春季

精進禪七

禪七日期：

「學界精進禪七」：

95年1月19日至1月26日

「大眾精進禪七」：

95年1月30日至2月6日

報名資格：

1. 「學界精進禪七」：大專院校之校長、教授及中小學校長、教師及各大專院校在校學生等。
2. 「大眾精進禪七」：各精舍初級禪修班以上學員及發心護法大德。
3. 具備以上資格者，身心健康、年滿十五歲以上、六十五歲以下，由各精舍住持法師審核認可，並經本寺審核通過後方得參加。

相關事項請參照中台世界網站
<http://www.ctworld.org>

中台禪寺九十四年度

傳授

八關齋戒

為弘揚世尊度生制戒教化之本願，及應諸方善信檀越之請，本寺謹訂於九十四年十二月三十一日至九十五年一月一日傳授八關齋戒暨舉行皈依大典，特恭請導師 上惟下覺大和尚為得戒和尚，依波羅提木叉之殊勝功德，令大眾解脫煩惱，咸獲安樂，佛法得以久住世間。

傳戒地點：

南投縣埔里鎮一新里中台路1號
中台禪寺

報名日期：

即日起至94年12月15日截止

報名辦法：

請洽本寺所屬各精舍分院



「心」是教育的根本！爲了讓國家未來的主人翁，能夠才德兼備，立足國際，普台國民中小學，從「心」出發。青山綠水的自然環境，用心設計的教學設備，精心規畫的多元課程，以及全心付出的教師團隊，提供了最優質的全人教育。歡迎加入普台心世界！



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

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	22497221	金額	仟萬	拾萬	仟	佰	拾	元
帳號		新台幣						
		(小寫)						

通訊欄 (限與本次存款有關事項)

收款戶名	財團法人南投縣私立普台國民中小學		
姓名	寄款人		
通訊處	□□□□-□□□□		
電話	經辦局收款戳		

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名	存款金額	電腦紀錄	經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

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／公園化的校園，融合藝術、人文、自然、科技的優質學習環境。
設備佳／具外語教育中心、音樂中心、星象館、體育館、溫水游泳池、資訊教室等設施。
課程棒／部頒課程、英日法西四國外語、禪修、國學、田園、才藝學習等。
師資強／合格師資，教學經驗豐富，重視啟發、富热忱。

三 學 一 體 的教育理念

中學為體——以儒家倫理思想為本體，啟發良知良能。
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。

郵政劃撥存款收據

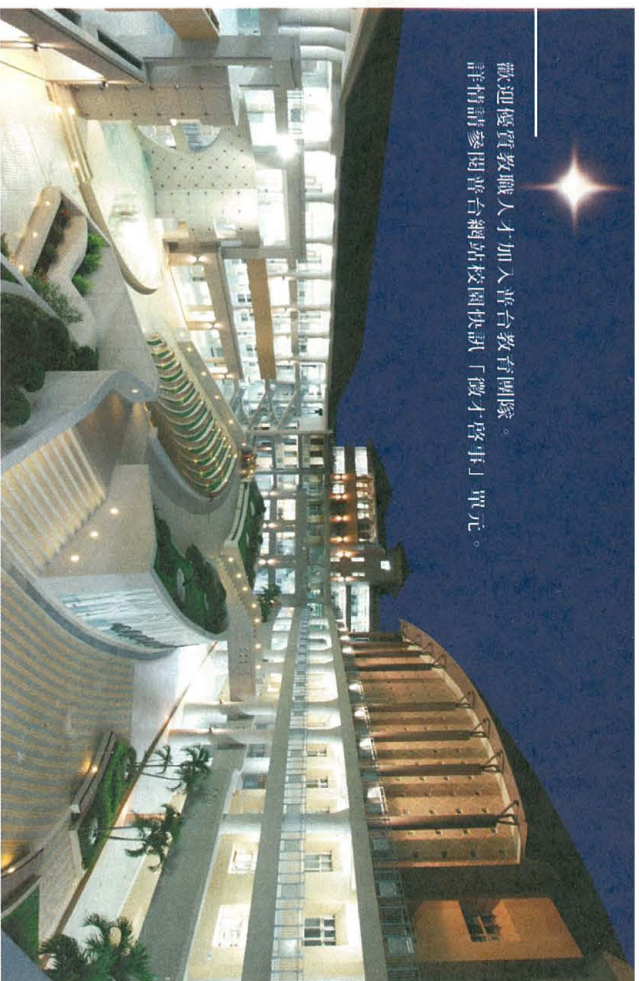
注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，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向各連線郵局辦理。
- 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各欄請詳細填明，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台幣十五元以上，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、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收



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「微才啓事」單元。

中台禪寺各精舍分院電話地址一覽表1

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	普新精舍	台北縣新莊市中港路310號4樓	TEL (02) 2993-8284 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 FAX (02) 2492-4977	普善精舍	台北縣新店市順安街2號2樓	TEL (02) 2911-2460 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 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 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 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 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 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 FAX (02) 2621-5615
慈明寺	基隆市暖暖區過港路10巷353號	TEL (02) 2457-6783 FAX (02) 2457-4807	普頓精舍	台北縣樹林市武林街3-3號	TEL (02) 8675-1501 FAX (02) 8675-1502
普光精舍	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	普中精舍	桃園縣中壢市中央西路二段30號6樓	TEL (03) 494-6041 FAX (03) 494-6035
普皇精舍	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
普眼精舍	台北市萬華區中華路一段74號2樓	TEL (02) 2382-6622 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 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 FAX (02) 2934-9541	普觀精舍	新竹市學府路445號	TEL (03) 575-0777 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 FAX (02) 2760-8879	普宏精舍	新竹市光華東街31號2樓	TEL (03) 543-0977 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 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 FAX (03) 599-2975
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	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
普惠精舍	台北市南港區忠孝東路六段370巷5號 (聯勤總部旁)	TEL (02) 2653-5746 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 FAX (037) 431-066
普泉精舍	台北市大同區承德路三段139號	TEL (02) 2592-2908 FAX (02) 2592-2693	普和精舍	苗栗市中山路608號	TEL (037) 372-886 FAX (037) 353-618
普洲精舍	台北市大同區鄭州路29巷12號2~5樓	TEL (02) 2558-3021 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 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 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 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 FAX (02) 2599-4955	普安精舍	台中市西區南屯路一段216號	TEL (04) 2378-2175 FAX (04) 2375-4230
普得精舍	台北市大安區和平東路二段139號	TEL (02) 2325-6177 FAX (02) 2704-4062	普梵精舍	台中市東區大公街2號	TEL (04) 2225-0190 FAX (04) 2225-0195
普行精舍	台北市士林區天母北路42-1號	TEL (02) 2874-8732 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 FAX (04) 2486-0837
普榮精舍	台北市士林區德行東路233號	TEL (02) 2838-1881 FAX (02) 2831-3389	普豐精舍	台中縣豐原市圓環東路675號	TEL (04) 2520-7908 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 FAX (02) 2823-3950	普開精舍	南投縣草屯鎮碧山路155號	TEL (049) 2365-955 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 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 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 FAX (02) 2958-7054	普方精舍	南投縣南投市文昌街50號	TEL (049) 2200-250 FAX (049) 2244-192
普濟精舍	台北縣三重市永福街15號	TEL (02) 2286-8460 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 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 FAX (02) 2904-6058	普天精舍	南投縣埔里鎮北環路123號	TEL (049) 2989-820 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 FAX (02) 2909-2727	奉天寺	南投縣埔里鎮光遠一街7號	TEL (049) 2996-638 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 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 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 FAX (04) 728-2840
普田精舍	雲林縣斗六市中山路158號	TEL (05) 532-1616 FAX (05) 532-1010
普嘉精舍	嘉義市中興路208號	TEL (05) 231-0036 FAX (05) 231-5962
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
普思精舍	台南市府前路二段237巷26號	TEL (06) 297-7666 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 FAX (06) 632-0021
普南精舍	台南縣新化鎮民生路262號	TEL (06) 598-7146 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 FAX (07) 533-5988
普同精舍	高雄市苓雅區仁義街66號	TEL (07) 331-8888 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 FAX (07) 725-0384
普信精舍	高雄市三民區灣復街15號	TEL (07) 387-2162 FAX (07) 387-2379
普上精舍	高雄市小港區民益路60號	TEL (07) 801-9918 FAX (07) 801-9917
普糧精舍	高雄市鼓山區中華一路125號	TEL (07) 550-5510 FAX (07) 550-5509
普剛精舍	高雄縣岡山鎮岡燕路93號	TEL (07) 622-2533 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 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 FAX (08) 866-6931
普蓮精舍	花蓮縣吉安鄉中正路一段178號	TEL (03) 8539-489 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 FAX (03) 8875-442
普台精舍	台東縣台東市開封街392號	TEL (089) 340-268 FAX (089) 341-082
美國太谷精舍 Chung Tai Zen Center of Sunnyvale	1031 North Fair Oaks Avenue, Sunnyvale, CA 94089 USA	TEL (1) 408-747-1099 FAX (1) 408-747-1098
美國佛門寺 Buddha Gate Monastery	3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549, USA	TEL (1) 925-934-2411 FAX (1) 925-934-2911
美國佛心寺 Buddha Mind Monastery	5916 S. Anderson Rd., OKC, OK 73150, USA	TEL (1) 405-869-0501 FAX (1) 405-869-0503
普願精舍 Chung Tai Zen Center of Walnut	20836 Marcon Dr. Walnut, CA 91789, USA	TEL (1) 909-595-7313 FAX (1) 909-598-1128
普德精舍 Chung Tai Zen Center of Houston	12129 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072, USA	TEL (1) 281-568-1568 FAX (1) 281-568-1569
海天禪寺 Ocean Sky Chan Monastery	716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines	TEL (632) 723-6132 FAX (632) 722-4400
普廣精舍	G/F, NO.7 Moreton Terrace, Causeway Bay, H.K. 香港銅鑼灣摩頓台七號地下	TEL (852) 2915-6011 FAX (852) 2915-6700
泰佛寺 Great Buddha Monastery	61/84~86 Mooban Thaveemit, Rama 9 Rd., 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】



樸實無華

一種喜悅的生活方式

一場結合傢具、書法、水墨與舞蹈的大展

展期：

94年11月08日~95年01月08日

展演地點：

上雲藝術中心

(高雄市鹽埕區大勇路11號7樓)

電話：(07)533-1755

網址：<http://www.sc-art.org.tw>

專題演講

時間：2005/11/26 14:00

主題：行草書法與肢體的遇合

主講人：王孟屏 (德國 Folkwang 高等藝術學院舞蹈系碩士)

時間：2005/12/10 14:00

主題：心靈空間~水墨/書法與建築空間

主講人：吳超然 (東海大學美術系專任助理教授)

時間：2005/12/24 19:30

主題：文人繪畫的風采

主講人：陳建明 (台南女子技術學院兼任講師)

週邊活動

◎書法研習營~從一筆開始，認識書法

2005/11/13~2006/1/8 (週日14:00) 講師：陳偉

◎五手揮毫迎新春~名家對聯墨寶與您結緣過好年

2006/1/14 (週六14:00)

五位書法名家現場揮毫，下午1:00開放現場預約，
前100名就有機會把「新春對聯」帶回家！

菩提文藝道經柱



《六祖壇經無相頌之一》

廣元老和尚——民國十七年生。書工各體，畫擅竹石，國內外個展十數次，曾代表台灣出席新加坡首屆國際書法展，八十年應中國書法家協會特邀個展北京。應聘全省、國美展評審。現任中國文化大學佛教研究所導師、世界佛教華僧會副會長、中國書法學會理事長。

六祖壇經無相頌之一

說通及心通如日處虛空唯傳見性法出世破邪宗法即無頓漸
迷悟有遲疾只此見性門愚人不可悉說即雖萬般合理還歸一
煩惱暗宅中常須生慧日邪來煩惱至正來煩惱除邪正俱不用
清淨至無餘菩提本自性起心即是妄淨心在妄中但正無三障
世人若修道一切盡不妨常自見己過與道即相當色類自有道
各不相妨惱離道別覓道終身不見道波波度一生到老還自懊

歲次辛巳潤四月穀旦

釋廣元薰沐敬書



中台植物 之 小葉南洋杉

Impressions of Chung Tai

層次分明的枝幹，有著平步青雲的氣勢；隨風搖曳的針葉，散發文質彬彬的內涵。南洋杉，宛如一位行者，在三千威儀的外表下，蘊藏著中堅不二的無上密印。「誠於中，形於外」的峻德昭然若揭！

學名：*Araucaria excelsa* (Lamb.) R.Br.

英文名稱：Norfolk Island pine

別稱：細葉南洋杉

性狀：南洋杉科，常綠大喬木

辨認特徵：

1. 樹冠圓錐形，株高約15-25公尺，側枝輪生於主幹上，呈水平伸展。
2. 幼葉線狀針形，老枝鱗狀葉呈三角狀卵圓形。
3. 球形毬果。種子具膜狀翅，易散落。

原產：

澳洲諾福克(Norfolk)島

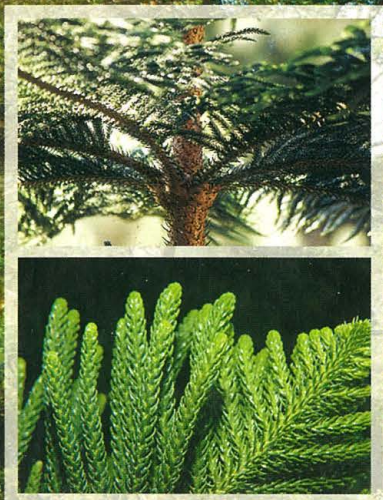
用途：

1. 行道樹、庭園樹。
2. 小樹可作盆栽以供觀賞。



【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。



台北郵局許可證
台北字第1480號

國內
郵資已付



雜誌類