

98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／54544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
中華郵政中台字第一六四九號
執照登記為雜誌交寄

中華民國九十五年十一月十五日出刊

ISSN 1810-0929

版權所有・請勿翻印

結緣贈送・歡迎隨喜助印

■中台廣傳

中台禪寺九十五年度中秋月光禪會
暨各精舍聯合結業朝山法會

中台禪寺九十五年度星燈營

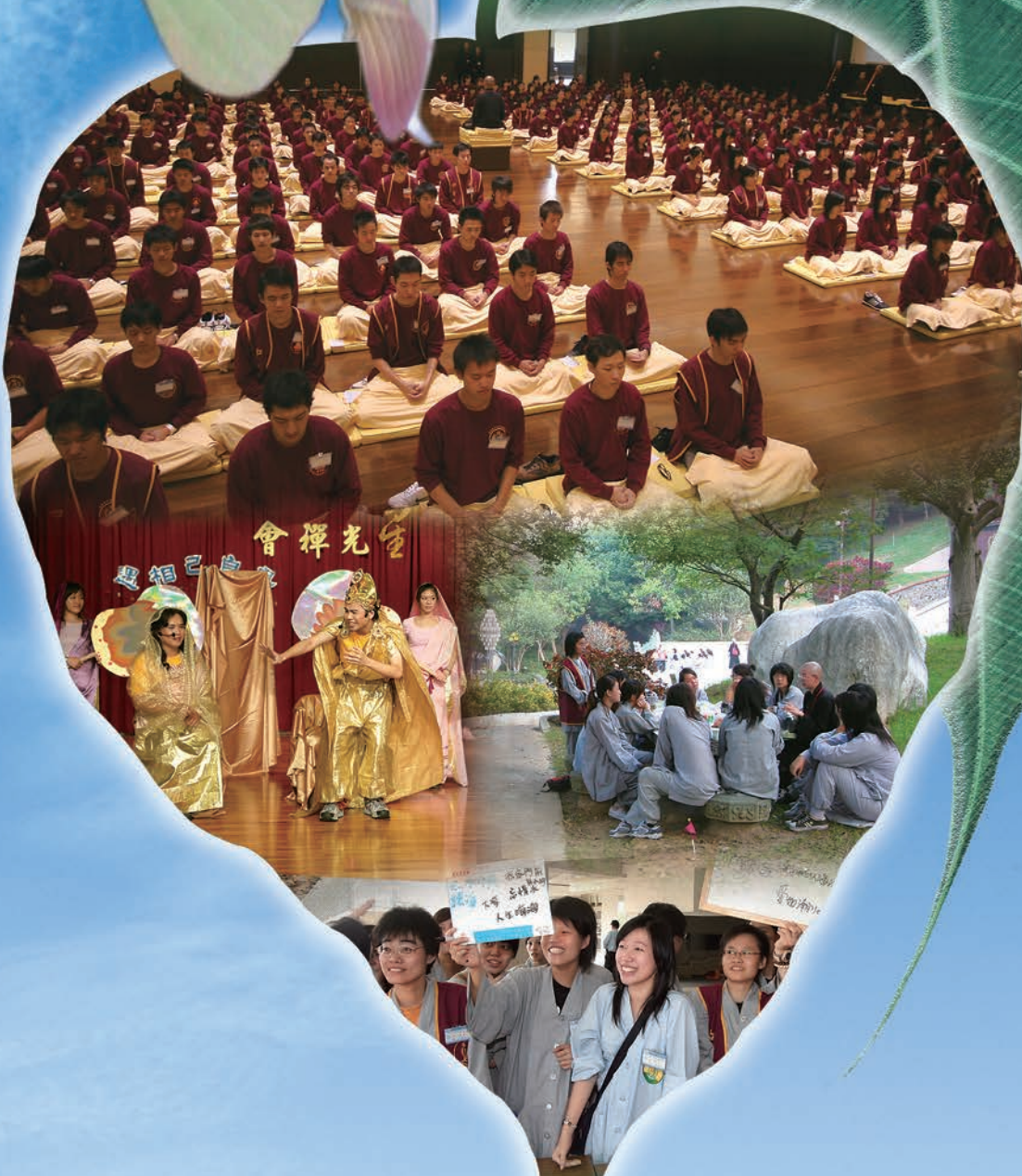
導師於九十五年度星燈營開示

■本期主題

讚歎——莊嚴自己，成就他人

心月莊嚴慈暉映
寂空澄淨星燈明






星燈營

THE 2006
STAR
LIGHT CAMP

佛法甘露，蕩滌塵垢；
星燈瑩澈，光照大千。
在兩天一夜的「星燈營」迎新活動中，
與自己相遇——
褪去煩惱迷惘的自我，
甦醒了清淨光明的心靈。

甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

修行即是淨化自己的念頭、端正心
念、轉化心念。

Cultivating the Way is to purify, to
rectify, and to transform our thoughts.

上惟下覺大和尚法語

目錄

封面攝影／傳漢 位置／中台禪寺



04

【中台廣傳】

中台禪寺九十五年度中秋月光禪會暨
各精舍聯合結業朝山法會

編輯部



09

【中台廣傳】

中台禪寺捐贈
埔里地區中小學營養午餐費

編輯部



11

【中台廣傳】

中台禪寺九十五年度星燈營
全國大專院校聯合迎新活動

編輯部

- | | | |
|----|---------|---------------|
| 18 | 【中台廣傳】 | 導師於九十五年度星燈營開示 |
| 26 | 【佛典故事】 | 修福延命的比丘 |
| 28 | 【生活啓示錄】 | 包容 |
| 29 | 【本期主題】 | 讚歎——莊嚴自己 成就他人 |
| 30 | 【本期主題】 | 稱讚如來 清淨口業 |
| 32 | 【本期主題】 | 以讚歎圓滿六度 |
| 34 | 【本期主題】 | 常能不輕，所以最美 |
| 36 | 【本期主題】 | 出言以善 度世則易 |
| 38 | 【本期主題】 | 入清淨法界 |
| 39 | 【本期主題】 | 轉化心境的弧線 |

上惟下覺大和尚開示

編輯部

見銜法師

編輯部

上惟下覺大和尚開示

見涅法師

見寅法師

見惺法師

見漸法師

陳素珍

40	【本期主題】	廣結善緣愛語攝	楊阜仁
41	【專題思惟】	書法之美(下)	廖蕙鎮
44	【禪林衲子心】	反思	見雨法師
46	【佛學院園地】	覺心觀照	中台佛教學院
47	【佛學院園地】	堅持	見風法師
48	【普台教育】	普台國民中小學排球顧問張迺吉、 籃球顧問許素真專訪	編輯部
51	【紅塵清泉】	普台精舍於台東縣池上鄉 舉行消災超薦祈福法會	編輯部
53	【紅塵清泉】	發長遠心	柳政學

編 輯 手 札

「八月十五月光明，東西南北一家親，慈悲喜捨無障礙，共度佳節在尋根。」十月六日、七日，本寺舉辦每年一度的「中秋月光禪會暨各精舍聯合結業朝山法會」，各界嘉賓、全山大眾法師及俗家親眷、各精舍護法居士、普台中小學師生近五千人，共聚中台菩提之家，與導師團圓圍爐。在共賞明月之際，祈願天下有情皆能發廣大菩提心，一如圓滿的月輪，無論做人做事都能圓滿，進而發現自性的光芒，尋得生命活水的源頭。

中台禪寺九十五年度星燈營——全國大專院校聯合迎新活動，在十月十四日、十五日熱鬧展開。本次營隊的主題為「與自己相遇」，在自我探索的旅程中，從敞開自己、尋覓自己、發現自己，到提升自己、超越自己，乃至於奉獻自己、敲響自己，近四百名學子不僅在自我的認識與新生中與自己相遇，更在無私的奉獻中，與他人的生命相遇，與諸佛菩薩相遇！

本期主題「讚歎——莊嚴自己，成就他人」，闡釋以愛語攝化眾生的方便，彰顯菩薩悲智雙運的善巧，也具體指陳日常生活的實際運用。以讚歎改善人與人之間的互動，不僅能勸助、成就他人，營造人間淨土，也能擴展自己的心量、成就善法功德，莊嚴因華之萬行，構築無上佛果之淨土！

2006

中台廣傳 • 中秋月光禪會

中台禪寺九十五年度

中秋月光禪會暨 各精舍聯合結業朝山法會

文／編輯部

中秋團圓一家親

本寺「九十五年度中秋月光禪會暨各精舍聯合結業朝山法會」於十月六日下午正式展開。導師 上惟下覺大和尚慈悲蒞會嘉賓、全山大眾法師及俗家親眷、各精

舍護法居士、普台國民中小學師生團圓圍爐。近五千人團聚於中台菩提之家，共度

中秋佳節夜晚，四眾弟子齊聚福慧廳、五觀堂、般若講堂、菩提講堂，團圓圍爐。



福慧廳



五觀堂



般若講堂



菩提講堂

▼南投縣縣長李朝卿表示，就任一年以來，深刻感受到 導師度眾的悲心願行。



▲導師致贈墨寶集予中國國家宗教局局長葉小文。

▼導師慈悲為大眾開示，中秋賞月，藉事顯理，藉由外在的月，顯出心中的月，才能達到慶度佳節的真正意義。



中秋佳節，場面熱鬧溫馨。

晚宴中，南投縣縣長李朝卿於致詞時提及，就任以來，深刻感受到 導師度眾的悲心願行。今年南投縣將舉辦盛大的花卉展，中台禪寺是埔里著名的觀光景點，也是花卉展的主題園區之一。此次尚有佛教文物展、寫生比賽等活動，在 大和尚的慈悲帶領下，由中台四眾弟子和合成就。中台禪寺更贊助埔里中小學低收入戶學童營養午餐費， 大和尚回饋鄉里、社會的善行義舉十分令人感佩。

中國宗教文化交流協會會長、中國國家宗教局局長葉小文於致詞中表示，月亮在中國是文化、情感的符號，人們經常以月之皎潔比喻人的品格、以月之圓滿寄託對親人的思念，以月之運行象徵世事的變化。四年前，與百餘位法師護送佛指舍利至中台，當晚也是月明之夜，與 大和尚會晤如沐春風，也讓自己有了由動入靜、由靜入禪的深切體悟。 大和尚的親筆墨

寶，字文皆如其人，展現了禪者的風範。葉局長並引用張九齡「海上升明月，天涯共此時」、王維的「明月松間照，清泉石上流」等詩句，傳達共度佳節的歡愉情景。

平等心淨月光明

導師首先歡迎各界嘉賓，並以「八月十五月光明，東西南北一家親，慈悲喜捨無障礙，共度佳節在尋根。」一偈為今年中秋寫下註腳。導師在開示中提示大眾，月亮代表三種意義：光明、圓滿、自性。「八月十五月光明」，月亮的光明提醒我們心中要有善法、要坦蕩無欺。月亮代表圓滿，做人做事都必須圓滿；其次，月光遍照大地，不分種族、國界，慈悲平等，因此「東西南北一家親」，同時也代表佛法無邊、無所不包，如佛菩薩平等普度，慈悲喜捨，希望壞人變成好人，好人變成賢人、聖人，故曰「慈悲喜捨無障



晚會中的表演節目，展現佛法教育的多樣面貌，為中秋佳節增添歡愉的氣氛。

礙」。

佛法有事、有理，《六祖壇經》云：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」世間法圓滿了就是佛法。禪宗著作《指月錄》，「月」，代表本具圓滿光明的自性，人有東西南北、男女老幼，這念心沒有分別，平等一如，這就是根。所謂「共度佳節在尋根」，中秋賞月，藉事顯理，藉由外在的月，顯出心中的月，才能達到慶度佳節的真正意義。

佛經裡有月光菩薩、日光菩薩，並非一般人誤以為的拜日、拜月等迷信，日以照晝、月以照夜，禮拜月光菩薩和日光菩薩，是表示修行必須如日月一般，晝夜都光明磊落、精進不懈。

節慶是傳統文化很重要的一部分，家庭成員於重要節日歡聚一堂，是親上加親，不僅得以釋放平時的工作壓力和緊張的生活步調，也可團結家庭的力量、朋友的力量和宗教的力量，因此，是值得保存和發揚的傳統文化。

藝文饗宴傳法音

開示後，禪會晚宴及節目表演正式展開。四眾弟子以佛法藝術化的方式，帶來一場又一場法音的洗禮、藝文的饗宴。首先登場的是中台男眾佛教學院學僧帶來的「中台天鼓」及女眾佛教學院學僧中、英、日三語禪詩朗誦，整齊劃一、震聾發聵的鼓聲，以及和諧流暢、猶如天籟的妙音，令聞者頓離塵囂、心靈澄淨。普台學生的“Voice of Pu-Tai”，運用電視新聞播

報的方式，以中、英雙語為大眾介紹普台學子多彩的校園生活；英語話劇「孟母三遷」中，普台學子以戲劇呈現優異的外語學習成果。

台北市立國樂團名指揮家陳中申，以其擅長的竹笛獨奏演出「狀元調」、「蔭中鳥」二曲，展現精湛的音樂才華，帶領大眾進入美妙的國樂世界；曾多次代表台灣參與國際比賽，目前任教於普台中小學音樂中心的李語慈老師，於聲樂演唱領域造詣甚深，晚會中，以三曲聲樂妙音供養大眾；泰山鼓舞團的日本傳統太鼓表演，透過團員的和合與專注，在隆隆鼓聲中，結合音樂、舞蹈，與大眾生命共振，鼓舞每一個人的心靈。

少林武學第三十七代傳人聞覺法師，感於大和尚的慈悲與睿智，受邀擔任中台武術館館長，其俗家女公子林正雅出任中台女眾佛教學院及普台中小學武術教師。林老師特別於晚會中帶來兩套精彩的少林入門武術——梅花拳和螭龍刀，充分展現動靜自如的禪意。

台灣第一位琵琶碩士許克巍，在此中秋佳節以精湛的琵琶獨奏曲與大眾同歡。天玥舞集帶來“Fire & River”，分別以代表「火」和「水」的彩帶及舞姿，呈現出自然界的和諧與律動。此外，尚有普濟精舍兒童禪修班學員演出竹板快書順口溜、曲調輕快的小號獨奏，以及普民精舍學員結合太鼓、西方嘻哈舞步、東方太極扇的精彩演出。

在晚會圓滿之際，導師開示大眾，

今晚大眾都充滿歡喜，心中有了歡喜，就能化除煩惱，達到「八月十五月光明」。所謂「月到中秋分外明」，根據科學家的研究，今晚十時的月亮距離地球最近，表示大眾今後會愈來愈光明，若因賞月而悟到這念心，則是最大的福報和功德。今晚中台燈光全部開啓，也是將光明供養大眾，導師慈悲祝願大眾佳節愉快、光明無礙、希望無窮。

晚會結束後，與會大眾紛紛至普台公園、菩提公園、四天王殿廣場、光明台等定點賞月。十時整，燃放燦爛繽紛的煙火，建築頂端的十二道投射燈也大放光明，與月光相互輝映，象徵著中台心法的弘傳，遍照寰宇，令一切有情點燃自性之光，光光相照。

1. 陳中申教授的國樂妙音演奏。

2. 林正雅老師表演精彩的少林武術。

3. 許克巍老師以精湛的琵琶獨奏曲與大眾同歡。



結業朝山再精進

十月七日，各精舍學員在清晨的曙光中，隨著佛號聲三步一拜朝禮中台。用完早齋之後，大眾分別進行各項行程，參與中台一支香、中台巡禮、普台巡禮、福慧出坡、叩鐘等活動。

十時，住持見燈和尚於正覺廳為精舍禪修班學員結業頒證。典禮中，住持和尚勉勵學員：結業頒證代表大眾的努力成果，不僅確立了知見，提升個人的修行，更可將此正面、良善的觀念推而廣之，影響周遭的人，成就自利利他的菩薩行，如此即是參加禪修班的殊勝福報與功德。修行要先契悟這念心，契悟這念心是為悟道；二六時中，覺性始終存在，才是修道。修行之所以進進退退，或無法將佛法的道理運用在日常生活中，甚至心生懷疑，乃源於對事理一如的道理沒有正確的體認。「佛法不離世間法」，世間法的最低標準為法律，進而為道德。有些人認為台灣的科技和民主制度無法與西方並駕齊驅的原因是由於傳統道德思想的障礙，事實上，民主只是一種方法，不能代表一切，倫理道德正能填補民主和科學的不足之處。因此，做人要講倫理道德，做事要講求科學的精神，人事之間的連結，則可

以用民主的制度來表現，如此才能達到和諧。

住持和尚勉勵學員們，結業不是結束，佛法的道理必須反覆薰修、重慮緣真，才能真正轉識成智，提升自己的生命。結業頒證法會於十二時功德圓滿，一年一度的中秋月光禪會行程也在此圓滿落幕。

寒山大師詩云：「吾心似秋月，碧潭清皎潔，無物堪比倫，教我如何說？」佛法如標月之指，直指人人本具的自性之月。「今人不見古時月，今月曾經照古人」，皎潔的月光點燃了中台之光，中台之光復燃普台之光，進而令一切眾生燃起自性之光。期許未來，在中台的大家庭中，大眾以菩薩願行持續點燈，令燈燈相傳，光照寰宇！

十月七日清晨，各精舍學員在曙光中三步一拜朝禮中台。





中台禪寺

捐贈

埔里地區中小學營養午餐費

文／編輯部

在導師 上惟下覺大和尚的帶領下，本寺秉持佛法「無緣大慈、同體大悲」的精神，弘揚佛法度化眾生，同時致力各項關懷、回饋社會之公益活動，展現積極入世的菩薩道精神。

爲了幫助莘莘學子在安穩的環境中快樂學習，本寺特別捐贈南投縣九十五年度埔里地區國民中小學貧困學生營養午餐費一百一十六萬一千元，共有十七所學校、四百三十人受益。十月十一日上午十時，南投縣政府特於

埔里國小圖書館舉行捐贈儀式。蒞會的各界賢達包括埔里鎮鎮長馬文君、縣議員吳國昌、周義雄、謝汪汕、教育局長劉仲城、新聞局長簡幸進、鎮民代表會主席林芳仔、埔里各中小學校長暨家長會長，以及埔里鎮各里里長等。

本寺住持見燈和尚捐贈善款由李朝卿縣長代表接受。李縣長亦頒發感謝狀，感謝中台禪寺熱心公益，不遺餘力。住持和尚於會中表示，中台禪寺在開山方丈 上惟下覺大和尚的帶領下，除弘揚佛法、淨化人心外，亦興學利世，籌辦普台國民中小學。建寺十餘年來，更投入社會公益，如：賀伯颱風、九二一大地震、SARS期間的災難救助，乃至捐贈防彈衣、救護車、清寒獎學金，以及圖書巡迴專車……等，捐贈善款達一億多元。本寺自落成以來，每年湧入近百萬人潮前來參觀，繁榮了地方的觀光事業，也提高了台灣與南投的世界能見度，所以中台禪寺不僅僅是佛法的中台，更是大家的中台。在 大和尚的指導下，我們希望藉由捐贈善款幫助學生安心於課業，未

來成為社會的精英、國家的棟樑，更希望能拋磚引玉，帶動更多的善心人士為關懷社會、扶弱濟貧盡一份心力。

李縣長表示，中台禪寺不僅是宗教聖地，更具備文化、藝術、教育等多元特色，並稱讚大和尚總是帶領弟子們默默行善，對於埔里地區貢獻良多。如此次 大和尚在獲悉埔里地區有四百餘名低收入戶學生無力繳交營養午餐費的消息後，即表示願協助他們解決困境。縣長在致詞中代表縣民向 大和尚及中台禪寺致上最高的謝意。馬鎮長也表達對 大和尚的感恩，感謝法師們為埔里地區提供大量的資源。

受贈學生代表除了向寺方致謝，並表示會努力用功，以良好的課業成績作為回報，更願將此菩薩精神傳續下去，將來也要成為能夠幫助別人的人。

捐贈儀式於上午十一時二十分圓滿結束。一如眾人的期許，希望藉由慈善義舉，喚起更多人的慈悲喜捨心，以「人飢己飢，人溺己溺」的菩薩胸懷，共同為社會付出關懷，創造祥和安樂的世界。



中台禪寺九十五年度 星燈營

全國大專院校聯合迎新活動

文／編輯部



為增進各大專院校佛學社團的交流，使年輕學子親身領受佛法的浩瀚，並培養積極的人生觀，中台禪寺暨中華民國大專青年禪學會於十月十四日、十五日舉辦星燈營——全國大專院校聯合迎新活動。透過多元課程的安排，期許每位學子皆能以一顆光明又自在的心，迎接新學期的到來。

「人生最重要的問題，首在了解『我是誰？』因為所有的問題都由此衍生。」這是去年星燈營「e世代心靈對話」課堂中營主任見達法師的開示。乘著這個因，開展出今年的營隊主題「與自己相遇」——藉由一連串的認識活動，從中「尋覓自己」、「發現自己」、「提升自己」，更進一步「奉獻自己」，將這份光和熱奉獻於社會國家及全世界。

大專學子在兩天一夜的活動中，用心地思惟、參究，細細地觀照那看似熟悉卻又陌生的內心世界，期能直探心源，徹見本性，真正「與自己相遇」……



敞開自己

相見歡／十月十三日，在徐徐的晚風中，學子們陸續抵達中台。安單後，原本些許的忐忑，在法師們的親切問候中逐漸銷融。十四日清晨六時三十分，「相見歡」小組活動後，學子們敞開心胸，認識彼此。所謂「十方同聚會，個個學無為」，充滿朝氣的年輕學子們已經蓄勢待發，準備好踏上這趟旅程——與自己相遇！

尋覓自己

楔子：我是誰／聆聽營主任開示主軸精神及課程意義後，接著觀賞影片，由此思惟「我是誰？」這個關於自我存在意義的問題。第二階段的分組討論，教授法師們啟發學員思考如何找到真正的自己。各組學員熱烈地分享、討論，為這場發現之旅，踏出了第一步。

發現自己

普台賢哲之路／每個人都有許多不同的面向，如何從多元的角度中去發現自己的可能性？在這堂課中，法師規畫了饒有趣味的活動，透過與普台國民中小學境教、制教的結合來啟發學員。

第一關「天人交戰」，從拔河和凌波舞的遊戲中，體會斷惡修善的重要，以及實踐倫理道德必須付出努力的道理。第二關「公民道德」，藉由在圖書館的找書比賽，了解和諧的社會秩序來自於個人對法規的遵循。「我餵人人，人人餵我」和「水的實驗室」遊戲中，則進一步讓學員體驗大公無私的菩薩行履和真空妙有的無我境界。經歷一連串精心設計的活動，學子們學習到以倫理道德的角度去開展個人的可能性。





提升自己

中台巡禮／著名的禪宗公案——趙州老人一句「喫茶去」，令行者徹悟當下這念心。而今營主任一句「巡禮去」，大眾悟到了什麼呢？一段禪機問答，開啓了這趟佛國巡禮的扉頁。殿堂佛像的介紹和禪門宗風的體驗之外，亦藉由禪宗公案中的機鋒相對，引導學子思惟佛陀的法、報、化三身，由此自我提升，並落實所悟於生活中。在淨白無瑕的大光明殿裡，營主任引導學子思惟：飛機何以能飛？一個貼切的答案：「因為人的心想飛」，令學子們體悟到法身——這念清淨心的不可思議。金碧輝煌的大莊嚴殿，以莊嚴的樣貌彰顯出佛陀的圓滿報身，然而「如是因，如是果」，殊勝的果報須靠因地中的勤苦修行方能實現。「心之體」難思難議，「心之用」則能如觀世音菩薩化身千百億，救度無邊無盡的眾生。第二階段的分組討論，

1	3	5	6	7
2				8

4

1. 相見歡的小組討論，彼此分享、傾聽，尋覓真我。
2. 互為對方夾食，體驗「我為人人，人人為我」的大我精神。
3. 藉由拔河活動中左右的拉鋸，感受善惡念的消長。
4. 凌波舞遊戲中，體會不同道德標準下所需投入的努力。
5. 巡禮大光明殿，以一念清淨心遇見光明的自己。
6. 巡禮大莊嚴殿，了達殊勝圓滿的果報，來自於因地上的努力修行。
7. 8. 圍坐隨席談禪，學習以佛法的正知見，面對生活中的問題。

大眾把握因緣，提出心中的疑惑，「如何才是真正地向上提升？」「怎麼樣才能保持善念不退轉？」在教授法師的開示中，同學們皆豁然開朗。



綠野禪蹤／菩提公園裡，迎著秋風中特有的桂花香和蟲鳴聲，學子們輕鬆自在席地而坐，一場隨席談禪由此展開。於綠野間談佛法、聊生活，在與法師的問答中領略禪法，「原來，佛法就在日常生活中」學子如是說。

超越自己

星光禪會／今夜星光燦爛，一場兼具知性與感性的晚會即將展開。一段獨舞，帶出了整晚的活動宗旨。接下來，豐富的劇情、精采的演出，學子們玩得開心又各有所悟，在戲劇的內容和角色扮演中同時體現了「超越自己」的精神。其中穿插遊戲和慶生，使得晚會的氣氛高潮迭起。傳燈大典中，住持和尚開示大眾：傳燈的意義是藉由外在之光，啟發心光，透過事相上努力，方能具體達到真生命的本質。

晚會後，學子們手捧著油燈，一步步向光明台。虔誠供燈的當下，並發願：

「皈依自己清淨蓮花臺上的摩尼珠（嗡嘛呢叭咪吽）」。盞盞點亮的菩提心光，與中台建築頂端摩尼寶珠上十二道光芒遙相輝映，光光相照。

甦醒自己

武術操／清晨，沁涼的空氣伴著花草香，學子們起了個大早。在武術教練林正雅老師的指導下，大眾齊聚光明台前，朝氣蓬勃地學習武術體操，讓身體和心靈漸漸甦醒起來。

傾聽自己

中台一支香／將法器以中台四箴行的精神來分類作介紹，從有聲到無聲，由動入靜，訓練專注力以傾聽無聲之聲。經過一層層地沉澱心水，讓這念心逐漸清





楚明白，進而達到定心、淨心、明心的境界。在清淨的大禪堂內，學子們個個閉目端身正坐，努力參究，以期有所了悟，悟人生的真理，悟清淨心本自具足、不假外求、法爾如是。年輕的臉龐，透著一股安祥沉靜的神情。放眼望去，彷彿一群人靜坐——在極樂世界。跑香時，隨著催香的「叩、叩」聲，大眾邁開腳步、擺起雙手，愈行愈快，忽爾一聲站板響，嘎然而止，「是誰——在走？是誰——停了下來？又是誰——在聽？」傾聽當下的這念心，發現久違的本來面目。

覺悟自己

導師開示／黯淡無明的心久經封鎖，唯賴大善知識的開示方得以契悟本源，照破黑暗。殷切的提醒：點燃心燈，建立正知見；學習要能精益求精，由會到熟、到巧，最後更要精；要將學習到的佛法道理，運用到日常生活中。這是 導師對學

1	3	5	7	8
2	4			

6

- 1~4. 星光禪會中，學子們精采的佛典公案表演。
5. 慶生活動中，恭請住持和尚切糕祝願。
6. 守護心燈，讓燈燈相傳，光光相照。
7. 這一夜，菩提心光燦爛。
8. 在清新的早晨，來一段活力十足的武術操。

子們的深深祝願。學子們專注地聆聽，用心領納，希望能不負期許。

圓滿餐會／精采的表演、美味的餐點交織出熱鬧歡樂的氣氛。各區大專禪學會的表演，在盡情揮灑的同時，傳達出學子們對導師、對主辦單位的感恩。專注的神情中，多了一分法喜和沈穩。圓滿開示時，住持和尚殷殷地叮嚀，學佛首重正知正見的建立，並且要慈悲對待一切的生命，在



社會上要確實遵守倫理道德，如此才是真正的成功圓滿。

奉獻自己

再見再來／兩天一夜的星燈營即將進入尾聲，隨著「與自己相遇」的營隊主軸，學員們從剛開始的靦腆，慢慢地敞開心胸踏上這趟自我尋覓之旅。回顧影片中，有歡笑、有淚水、有激越、有靜定。大眾懷抱著感恩的心，發表感想：「它讓我找到了一個安身立命的地方。」「我明白了找到自己是很重要的一件事，感恩法師的引領。」「每個人心中都有一個央掘魔，唯有佛陀能無條件地相信和接受。」感動的淚水縈繞眼眶，學子們各自在心中許下了真誠、美好的願。

接下來，大眾凝視著一張又一張的照片，感受眾生種種的苦難。在營主任的帶領下，全體學子於佛前長跪，至誠發願——願將營隊中所學良善、悲憫、平等的

1	2
	3

1. 在大禪堂攝心端坐，年輕的臉龐顯露著安祥沉靜的神情。
2. 住持和尚為學子們頒發結業證書。
3. 學子們帶著滿滿的祝福與收穫，迎向嶄新的開始。

精神，帶回到家庭、學校與社會之中。願將小我擴大，效法菩薩的悲智願行，奉獻自己、服務大眾、不求回報、無怨無悔……。

敲響自己

騎牛歸家／「讓我們敲希望的鐘啊，多少祈禱在心中……」乘著歌聲，在大眾法師的列隊歡送和祈願中，學子們帶著滿滿的祝福，準備好迎向一個嶄新的開始，將心中的光和熱照亮寰宇，如鐘聲遍法界！



星燈營學子心得

郭雍／台灣大學

第一次參加，就參與「星光禪會」的戲劇表演，學習到唯有「無我」才能變化成各種角色。在活動中發現：原來自己可以有無限可能，不必自我設限。導師的開示，令我重新體認到倫理道德的重要、中華文化的可貴，保持冷靜的思考與判斷力以免於盲從的提醒，更將使我一生受用。

王嘉蘭／台灣大學

這次最大的收穫是學會察覺自己的念頭，並且不陷於其中。老和尚的開示，破邪顯正，讓我在似是而非之說充斥的混亂社會中，找到安身立命之處。

林佳融／政治大學

在「綠野禪蹤」活動中，解開了心中一些疑惑，也從師父的談話中，了解了平時不曾注意的道理，改變了一些想法，收穫很多。這次星燈營讓我認識自己，重新找到自己的定位。

郭友銘／成功大學

兩天前的自己，是個只會向外看的人；有機會靜下來審視自己內心的善惡變化——原來，心的作用是那麼不可思議！老和尚教導「致良知」是做大事的根本，唯有自身先圓融，才可能改變他人。嘗試點亮了自己的心燈，且知道可以將自己的光傳出去，在照亮別人的同時，也照亮自己，是此行最大的收穫。

林瑩琇／輔仁大學

我學會反省自己，檢視自己的念頭，學會去覺察心的作用，真正地從內心去改變自己。老和尚開示了很多平常聽不到的道理，解開了我心中長久以來的疑惑，令我受益良多。

潘寶春／輔仁大學

會、熟、精、巧——老和尚的開示，似乎重重地打醒了我。因為生活裡很多事情，我一

向認為只要可以通過，一切就OK。今後，我要老老實實、用心面對每次的學習。

范瀨予／長榮大學

從兔子達利，我發現：絕對不要局限對自己的認知，唯有跳脫自己，才能超越自己。所以，我從灰暗緊繃的心走出來，找到了方向。

蔡旻瑾／嘉南藥理大學

因為心中空空的，不知道自己的方向與目標，所以我報名參加星燈營。聽了老和尚開示無論做事情、學知識，不但要用心，更要「會、熟、巧、精」不斷精進，又開導了《大學》八條目的道理，令我對未來生出了新的期許，我會努力把這些道理用出來。

李冠玫／台中教育大學

在這次活動中，尋覓自己、發現自己、傾聽自己，收攝了自己的身心。並且因為懂得了收，心變得平靜；懂得了尊敬，心變得柔軟；明瞭了真理，心變得清楚。

李家嫻／長庚技術學院

我學會靜下來，才發現原有的煩惱，都是自己想太多。老和尚說：「要吃得苦中苦，嘗盡苦頭，才能有苦盡甘來的果實；人沒有壓力無法成功，壓力是邁向成功所必須有的承擔。」這些開示對我意義深刻，非常受用。

蕭懿真／實踐大學

感謝法師們的用心和創意，以淺顯的道理，啟發了我找尋自己、思索自己的方向。當我的心變簡單，並且傾聽自己，才知道自己原來是那麼複雜，從未真正專注一件事，從未真心與自己相處。



導師於九十五年度 星燈營開示

編輯部整理



今天是中台禪寺九十五年度星燈營結業典禮，結業就是有成就了，有了成就之後，還要繼續不斷地提升、淨化自己。就佛法來說，除了知識、學問以外，還要在道業上提升自己。無論是在家眾、出家眾，都是朝這個方向努力。

端正知見 倫理為本

我們每一年都舉辦星燈營，這個活動是很有意義、很有價值的。所謂「活到老，學到老」，人的一生一直都在學習、成長當中。為什麼要「活到老，學到老」？因為生命有限，知識無窮，尤其現在是科學時代，知識、資訊愈來愈多。舉辦星燈營的目的，是在養成知見。知見就像是一盞燈，知見正確了，這盞燈永遠不會熄滅，會一直照亮我們自己；不但照亮自己，也可以照亮大眾、照亮整個世界，所以知見是非常重要的。

佛法講「知見」，社會上講「人生觀」。一個人的人生觀正不正確、清不清淨，是非常重要的。如果人生觀錯誤，就會帶來煩惱、愚癡、黑暗。各位在學校裡聽了很多道理，接受了很多知識，必須「博而約」。作學問不但要「博」，還要「約」，要歸納、要統一。好的，就要保留、要整合；壞的，就要去掉。「博而約，約而精」，最後就能達到一個成果。做學問如此，我們的人生觀也是如此。

學業要成就，離不開家庭，所以家庭要和合。如果家庭不和合，成長過程中就會產生偏差的觀念。所謂「家和萬事

興」，怎麼樣才能和合？要達到家庭的和合，必須要有傳統的倫理道德。有了倫理道德，家庭一定會和合。什麼是倫理道德？父慈子孝，兄友弟恭，這就是做人做事的根本。做父母的對子女要慈悲，不是溺愛。什麼叫慈悲？有責任，有慈悲，負責子女的教育，身體要健康，行為要正當，學業要成就，這個就是因。為人父母的有這些因，子女就知道回饋、盡孝。

所謂「父慈子孝，兄友弟恭」，兄弟之間不要吵架、不要嫉妒，更不要打架。

「兄」，就是年長的；「友」，要友愛、和善，要照顧弟妹，「弟」才會「恭」，才會有恭敬心，才會知道「長幼有序」。

「序」是次序，有前有後、有左有右。走路的時候，老大走前面；坐位置，好的位置給年長的坐，這就是序，是一種尊重。如果家庭裡的成員都明白這些道理，就能家和萬事興。目前社會上很少人能做到，多數都在迷惑當中，所以家庭問題層出不窮。

倫理道德是我們做人的根本原則。諸位都是大專學子，有淵博的學問，但是最重要的是做人。做人，就從家庭裡面開始，這是非常重要的。如果不會做人、不會治家，將來想當主管、想獨化一方，不是容易的事情。如果沒有道德，知見就錯誤了，所以倫理道德很重要。

大家都念過《管子》：「禮義廉恥，國之四維，四維不張，國乃滅亡。」現在雖然是科技、太空時代，但是做人還是非常重要的。為什麼？人格完整了，做什麼事

情都會左右逢源。人格高尚，大眾都會尊敬你；如果人格惡劣，就會出賣朋友、出賣父母、師長，甚至出賣國家。大家不要認為現在是太空時代了，不需要學這些古老的東西，就輕忽了這些問題。從過去到現在，從現在到未來，不管是幾千年、幾萬年，傳統的文化歷千古而常新，現在聽到還是很新鮮，還是一個真實的道理。尤其現在西方人反過頭來要學東方文化，要研究孔子、老子的思想。這就證明：學問、語言、技能雖然很重要，但是最重要的還是人格。

父母對我們有生育之恩、養育之恩、教育之恩，如果對父母不恭敬，那就不是人，是什麼？是畜生、禽獸，就會墮落了。所以，星燈營最重要的是品德的薰修、人格的養成、知見的端正，這是很重要的，學習到這些，這是大家的福報，一生都受用無窮。

在學校裡面要尊師重道，過去所謂「一字為師，終身為父」，「我跟你請教這一個字，您對我一解說，我已經了解、通達了，非常感謝您！」教一字，雖然是很短暫的時間，但這個字很重要，因此我們對老師是很尊敬的。例如，報紙上刊登有個母親把兒子殺掉了，文章上寫「母弑子」，這是錯誤的用法。中國文字裡下對上稱為「弑」，上對下稱為「殺」，所以，一個字的意義是很重要的。堂堂一個畢業大學生，甚至於當了老師、當了教授、當了學者，一個字用錯，人家就看你的笑話了，因此不要看輕這個問題。現在

大眾都用電腦，電腦是很快，但最好還是多用筆記，多寫一寫，這是很重要的。剛才提到的就是屬於道德、文化，也就是倫理道德。

同學之間也是一樣，要以文會友，而不是結交吃喝玩樂的酒肉朋友。社會上每個人都是相互依存的，你依靠我存在，我依靠你存在。如果沒有家庭、沒有父母，怎麼能長大？怎麼能讀書？沒有學校、沒有老師，學業如何成就？沒有同學互相競爭、鼓勵、關心，如何薰修、陶養？明白了這個道理，就知道社會、家庭、學校的重要性。

做什麼事都必須「三思而後行」，不正確的知見就是垃圾、就是稗草，要把它放到旁邊；正確的、好的知見就吸收。老子說：「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為，無為而無不為」，做學問是一個加號，好的東西天天都要加上去，「學如逆水行舟，不進則退」。人格的培養也是如此，「近朱者赤，近墨者黑」，和哪些人在一起，將來就會受他的影響。和好的同學在一起，品德、學識會進步；跟壞的同學吃喝玩樂，就會墮落，這就是知見。「為學日益」，為學是個加號，天天都要增加，不增加就會退步。

「為道日損」，道是什麼？道，是我們的心要清淨、要慈悲。什麼叫作清淨？心中沒有垃圾、沒有骯髒的東西，時時反省、檢討、改過，保持清淨，這就是我們的精神糧食。

淨化心靈 止於至善

人有物質生活、精神生活，除了家庭、學業、事業，還有善法、功德，這個大家都知道。至於心靈的淨化，就不簡單了。一般人心中有很多垃圾，要藉由反省、檢討、改過，把垃圾除掉。佛經裡說：「功德歸三寶，好事給大眾，壞事自己承擔」，這就是正確的觀念。反之，推諉、怕負責任，有了過失也不敢承認。不但不敢承認，還製造一些假的證據來掩飾，這就糊塗了。

心靈的生活屬於最高的道德，心清淨了，就是聖賢的心。儒家主張「內聖外王」，是指內外兼修，學術、德行兼修，才能內備聖人之德，外具王者之風。因此「內聖」，指心中要檢討反省，不能存留一點點垃圾。起了貪心、瞋心、癡心、慢心、疑心，造作殺、盜、淫，懈怠、墮落，這些都是垃圾。把心當中的垃圾清除乾淨，人生就有正知正見，一生快樂無窮。諸佛菩薩是以禪悅為食，法喜充滿；眾生是以飲食為食，以色聲香味觸法為食。眼睛要看，不看好像少了什麼；耳朵要聽，要聽好的、聽他人的讚歎。眾生都是貪圖色聲香味觸法，心是染污的。眾生心當中有八萬四千種煩惱，面對每個人心中當中的種種垃圾，要靠自己掃除。因為有八萬四千種煩惱，所以用八萬四千種法門來對治。佛法就是心

法，做到了就能「超凡入聖」。心清淨、心無住，就是聖，心量廣大就是聖，慈悲喜捨就是聖，無人、無我、無眾生、修一切善法就是聖，每個人都做得到。

所謂「外王」，就是修一切善法，普度眾生，安定社會，建立富強康樂的國家。在儒家來講是世界大同，在佛法來講就是建立人間淨土，就現代來講要達到世界和平。為什麼要世界和平？「自掃門前雪，莫管他人瓦上霜」是獨善其身，是





自了漢。除了獨善其身以外，還要兼善天下，這個就是菩薩行，就是「外王」。

大家都看過《大學》，但是不覺得很重要。「大學者，大人之學也」，如果懂得《大學》，小孩通通變成大學生、變成大人。

《大學》裡有三綱領、八條目。三綱領，就是「在明明德，在親民，在止於至善」。「明明德」，就是掃除心中的垃圾。每個人都有佛性，佛性就是覺性，能聽法的這個心就是。明白這個心是本具的，就是「明明德」。為何要「明明德」？因為這一念心包含無量的世界、無量的功德、無量的智慧，非常地重要。

「水能載舟，亦能覆舟」，水，就是指心

水。這個心起了煩惱，知見錯誤，消極悲觀可能會去跳河自殺；反之，積極樂觀的生活，就會覺得人生很有希望、很有前途，這一生活得很有意義、很光明。

身為大學生，要研究《大學》，最低限度要把這些道理融會運用到日常生活上。「明明德」就是明白自己的覺性。

「在親民」，自己明白是自利，可是心量不夠廣大，所以，不但自己明白，還要使更多的人了解，讓每一個人都知道自己的覺性、佛性，人生是有意義的，不要自殺，不要悲觀，這就是「在明明德，在親民」。

「在止於至善」，自利、利他都圓滿了，達到最高的境界——至善，即是止於

至善。善有上、中、下之分，至善是最高點。這就是三綱領。

要達到這三綱領，必須用八種方法，稱為八條目。大眾將來想建大功、立大業，想造福世界，就必須從自己開始。八條目為格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下。平天下，要從格物開始。

我們要有遠大的抱負，以佛法來說就是要普度眾生、成就人間淨土；就大眾而言，就是要天下太平、世界太平。這樣一來，人生不是為自己，而是為了廣大的社會大眾，是不是很有意義呢？如果只是追求自我的享受，為了吃、穿，這樣子的人生並沒有什麼意義。要把自己的生命擴大，怎麼擴大？先從自己做起，開花、結果，然後再親民、止於至善。在這裡下工夫，我們的心就是活水源頭，始終有不完的智慧，生命是無窮盡的；如果沒有在方寸之間用功、下工夫，心就是一灘死水。

朱熹〈觀書有感〉詩云：「半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊，問渠那得清如許，為有源頭活水來。」源頭就是本，相信大眾都希望智慧增長，追求智慧的方法是多方面的，一個是治本、一個是治標。治標方面，例如學心算，把心集中到一點，也可以開智慧。什麼是治本？清淨心、無住心才是根本。舉例來說，為什麼別人的腦袋比我好？因為我們的腦子過去都想名利財色、吃喝玩樂，這些東西把腦袋佔滿了，沒有空間了，所以智慧心就沒

有了，心水有塵垢，渾濁了，智慧就沒辦法顯現。

現在明白了，知道要沉澱心水，有了過失馬上改過、向善，反省、檢討，定心、淨心，這就是一條智慧大道。必須持之以恆不斷地努力、不斷地檢討，經過一年半載，知見就超人一等，這就是找到活水了。《金剛經》云：「應無所住而生其心」，無住心就是清淨心、無礙心、廣大心、平等心、不動心。無住，知道這個人的相貌很好，知道就好了，不要再去看眼睛、眉毛、嘴巴長得怎麼樣，不要再想了。如果妄想一大堆，就不可能有智慧。

大眾親近佛法，是一個大福報，知道這些道理是不容易的，這就是一條菩提大道，有福德、有修行，再配合智慧、技能、心願，心水慢慢沉澱了，渾水就變成清水，化腐朽為神奇，就把垃圾化掉變成智慧了，也就是佛經所說的「轉識成智」。識，就是種種妄想、分別、執著、障礙，把它轉過來就是智慧。人生找到這麼一個方向，就很有意義，光明是無窮盡的。絕對不會感覺到無聊、沒有事做，因為你有智慧，自然有豐富的工作機會。

格物致知 修身養性

「欲明明德於天下者，先治其國」，要想平天下，先要把國家治好；國家沒有治好，不可能平天下。「欲治其國者，先齊其家」，家庭是國家的小單位，如果家裡面男盜女娼、亂七八糟，怎麼治國？第一個，福報不夠；第二個，威望不夠，如

《孟子》所說「望之不似人君」，嘴歪眼邪、心術不正、偷雞摸狗的，哪裡像一國之君呢？

所以，要治國就先要齊家。怎麼樣齊家？要修身。修身，身體要健全。身體如何健全？不是指強健體格，而是要有人格、品德，把所有的壞習慣通通修掉，「諸惡莫作，眾善奉行」，「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」，就是修身。就佛法來說，具足四威儀：「行如風、坐如鐘、立如松、臥如弓」，就是修身。

行如風，走路像微風吹動一樣，身心都很自在，具足威儀，不是左歪右斜、東張西望。這些要在平時努力，平時做不好，哪裡有未來？如何才能修身呢？要正心！心要擺在當中，端端正正、堂堂正正的，不要歪掉了；心歪掉了，行為就會產生偏差。

心要正，先要誠意，意誠就能正心。誠，就是不欺騙，如《中庸》云：「至誠之道，可以前知」，人就是要誠。社會上一般人都提倡誠正、誠信，不但有信用，還要誠，不要騙人、爾詐我虞。所以，三綱領、八條目是世間法中做人做事最高的哲學。

怎樣才能達到意誠？要致知。致知，就是端正自己的思想，建立正確的人生觀。在佛法來講，就是要有正確的知見。如何才能達到致知？「致知在格物」，這就是重點了。格，就是改革、祛除。物，指心中的垃圾，這就是賊人。王陽明先生說：「捉山中之賊易，捉心中之賊難」，

要格物，先要改革自己。

學會了八條目，再配合智慧、技能，將來一定能做大事、建大功、立大業。佛經裡說，菩薩要向五明處學習，第一個是內明，明白佛所說的五乘因果妙理，要檢討反省，使心像一面鏡子，不落一絲塵垢；像一潭止水，不起一點波浪，要有正知正見。此外，還有外明——醫方明，要懂得醫學；工巧明，要懂得科學；因明，要懂得哲學、邏輯學；聲明，要通達語言文字。如普台中小學學生要學四國語言——英文、日文、法文、西班牙文；大眾也應加強語言學習，能通達外語，全世界都是你的；語言成了障礙，就會寸步難行。

廣學博聞 會熟巧精

今天結業，送給大眾一個禮物。儒家說「內聖外王」，一個是盡作為家庭一份子的責任，其次，作為一個學生，學業要有成就。現在大學很普遍，大學生愈來愈多，但是每個人的專業就不一樣了。

普台除了校訓——「敬、慈、和、真」之外，還有四字箴言。這四字箴言不分等級，小學適用，中學也適用，大學也適用。今天將這四字箴言送給各位，作為結業的禮物。第一、「會」，什麼都要會，除了文學語言，還有游泳、圍棋、鋼琴、胡琴……要博學多聞，不要浪費時間、對不起自己。現在是知識爆炸的時代，人口一天比一天多，在這麼多人當中，沒有幾把刷子是很難生存的。大家都會，就要看看會到什麼程度，當中就有差

異了。不但要會，還要「熟」。等於開車一樣，你會開，他也會開，這是會；熟就不簡單了，一個指頭也可以掌握方向盤，這就是熟練。熟之後是「巧」，所謂熟能生巧。最後是「精」，精益求精。每一種學習都要達到這四個標準，要自我要求，

「會、熟、巧、精」，這樣才對得起自己。將來畢業了，人家找不到事情做，你憑自己的本事、憑自己的德行，就有做不完的事情。一個人的成功是多

方面成就的，不是偶然的。

希望各位把佛法的道理應用到日常生活上去，才不愧此次參加星燈營講習。第一個是知見要正確；第二個，學習不要虎頭蛇尾，要「會、熟、巧、精」。人容易懈怠、墮落、原諒自己，各位正在學習的黃金時代，自己要有一個標準，要自我要求。現在多吃一點苦頭，吃苦就了苦，了苦就有福報。現在一般的家長對孩子都很疼愛，「學校課程太多，壓力太大……」學生講這個話是偷安，自己原諒自己，家長也講這個話是過於疼愛小孩，所以自己要知道努力。壓力不是件壞事，人沒有壓

力，不容易成功，壓力可以給我們考驗，孟子說：「天之將降大任於斯人也，必先苦其心志」，要聚精會神，苦其心志，要發大願。「勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身」，依著這個原則多磨鍊、多努力，將來國家大任才有大眾的一份。



凡事都要經過一番努力、經過一番苦頭才能成就。佛經裡面講「沒有天生的釋迦、自然的彌勒」，現在人講「沒有白吃的午餐」，是一樣的道理。

過去說「十年

寒窗」，現在不只十年，要讀二十年，實在不簡單，如果沒有恆心、耐心，大學畢業大概就停止了。所以，還要繼續努力，「百尺竿頭再進步，十方世界現全身」，大學畢業是百尺竿頭，還要再進步，「十方世界現全身」，才能掌握全世界。

今天是星燈營結業，師父送給大眾的禮物，一是最寶貴的知見，第二個，四字箴言「會、熟、巧、精」，學到了，受用無窮。祝福大眾，身體健康，學業進步，學業成就，吉祥平安，功德圓滿。 

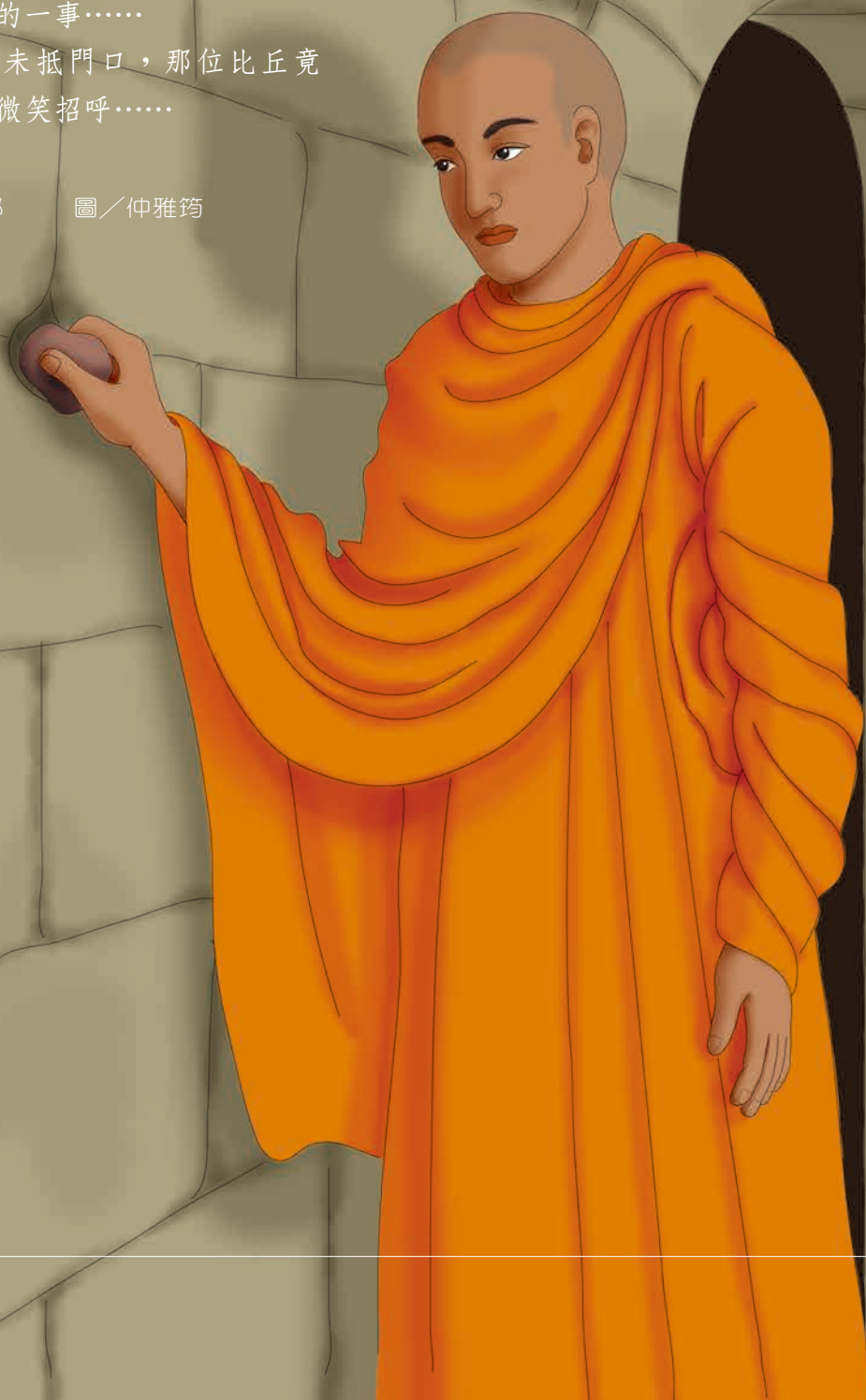
修福延命的比丘

七天之後，婆羅門不經意又繞到了森林裡的精舍，他猛然憶起七日前預見的一事……

豈料，還未抵門口，那位比丘竟探頭向他微笑招呼……

■ 文／編輯部

■ 圖／仲雅筠



很久以前，有一位精通相術的婆羅門，長年遊歷四方。這天，婆羅門穿越了幽靜森林，路過一所簡陋的精舍，正巧，從裡頭走出一位年輕的出家比丘。婆羅門見到比丘時，心中不禁惋惜——他預知，七天之後，這位比丘的壽命即將終了。婆羅門並未對比丘透露隻字片語，只在樹下歇息一會兒，便匆匆地離開了。

七天之後，婆羅門不經意又繞到了森林裡的精舍，他猛然憶起七日預見的一事……豈料，還未抵門口，那位比丘竟探頭向他微笑招呼。閱人無數且卜術精準的婆羅門，感到難以置信，一臉驚訝地望著比丘。然而，年輕的比丘確確實實就在他的面前，更沒有顯現任何命終的厄相。

婆羅門慎重地啓口問比丘：「最近可曾修過什麼大福報嗎？」比丘自然地答道：「和往常一樣，並沒有做什麼特別的事啊！」婆羅門仍不放棄，再請比丘仔細推想。

思索了好一會兒，比丘總算回憶起數天前的一件事，但他認為這只不過是件微不足道的小事。

經婆羅門在旁的積極催促，比丘才說了出來：「前幾天，到一所寺院參訪，看見僧坊的牆壁上有一個小孔，為防止這小孔滲入的風雨侵襲僧眾，就順手在地面上揉了泥團，把小孔給填補起來。如此一件小事罷了！」

這件「小事」，在婆羅門看來並不尋常，他驚歎道：「佛門中的福田，實在難以思議啊！」

省 思

《雜寶藏經》云：「若種少善於良福田，後必獲報。」在真正的福田耕耘，必能獲得最實在的福報。三寶何以是良田？諸佛菩薩起心動念盡是無私無我的慈悲，沒有貪瞋癡的染著；以是清淨善因，必成無上莊嚴之果。

在三寶門中所修的善法，是周遍十方的淨業。在清淨的福田裡出坡，身心坦然安穩，在這畝良田裡的開墾者，自能與十方大眾產生清淨的連結，不僅聞薰正法、長養菩提心苗，更種下了出離三界的淨因。

（編按：典故摘自《雜寶藏經》）



包 容

文／見銜法師 圖／傳持

日前一次外出，經過一面沿著山坡築造的擋土牆，牆頭幾株小樹的根系完整地暴露在壁間，樹根從粗到細，不但多，而且蔓延得很深、很遠。

此一景象令人想到：眾生累劫輪迴，生死之根牢固的程度，一如這些地表下的根系，其多、其廣、其深，難以想像！無怪乎阿羅漢雖為聖者，猶有餘習；而凡夫僧由於生死根未斷，各人的習氣更是難以頓除。

所以，修行人相處，必須互相包容。彼此都還在因地上修行，只要有知過改過、向上修行的心，能發心、有道心，就是值得讚歎的行者。一如導師對弟子的護念：無論弟子習氣多重，導師著眼的永遠是弟子的佛性、肯發心修行的這念心。也正因為導師無盡的慈悲和包容，自己才有機會向上提升啊！





讚 歎

莊嚴自己 成就他人

語言是人與人之間互動的橋樑，亦為彼此建立關係最好的管道。俗話說：「好言一句三冬暖，惡言一句六月寒」，持守清淨口業，除了消極的不兩舌、不惡口、不妄言、不綺語，還需積極地隨喜讚歎。在適合的因緣下，發自內心湧出真誠的愛語，能讓聞者如沐春風，令周遭充滿歡喜。

語言的善惡，除了從表相上判斷，更要從因心檢討，為鼓勵他人或因恭敬而讚歎，即是善法；若為自求私利或攀附權貴而讚歎，則是巧言令色。因此，讚歎必須從內心做起，心中有慈悲喜捨，表現出來的身口意便是慈悲喜捨。

《妙法蓮華經文句》云：「發言稱美名讚歎。」菩薩四攝法中的「愛語攝」，是謂菩薩隨順眾生根性，善言慰喻，令一切眾生樂聞善言，因是生親愛心，依附受道，得往真理。讚歎是自利利他的功德，力行愛語攝，說讚美、鼓勵、令人受用的好話，不僅能莊嚴自己的身口意，也能廣結善緣，增益他人向上提升的動力。

稱讚如來 清淨口業

上惟下覺大和尚開示

一心敬慎，稱讚如來，能成就口業清淨的功德。一句讚佛的話，讓自己與他人種下成佛的種子，自利利他，正契合菩薩度眾生、廣集福慧資糧的願行。

編輯部整理

攝影／傳度



在《華嚴經·普賢行願品》中，普賢菩薩讚歎如來功德甚深廣大，普告大眾：欲成就如來殊妙功德，應修十種廣大行願。「稱讚如來」是普賢十大願之一。為什麼要稱讚如來？由於眾生內心有瞋恚、嫉妒、驕慢等煩惱，因而易犯種種口過，例如：惡口罵人、挑撥離間、說不實的話欺誑他人，乃至毀謗三寶等。由於口犯種種過失，導致今生所言人不喜聽、亦不信受。若能一心敬慎，稱讚如來，則能滅除因口過而生的障礙，成就口業清淨的功德。

稱揚佛德 種清淨因

佛陀時代，給孤獨長者一日至王舍城友人家，見友人全家歡喜灑掃、慎重辦置佳餚，探詢其友是否為嫁女、娶婦或宴請上賓？友人滿懷歡欣，稱揚佛德，答道：「明日將迎請佛陀至家中供養。佛陀捨太子之尊而出家修行，已證無上正等正覺，為覺行圓備、至尊最貴的聖者……」給孤獨長者一聞友人對佛陀的讚歎，舉身歡喜愉悅，心生無比敬仰，立即前往拜謁佛陀；又聽聞如來開示法要而心開意解，便發心布施祇洹精舍，成為助佛轉法輪的大

護法。

由於友人讚歎如來的因緣，令給孤獨長者得以啟發善根，發心修行、護持佛法。這位對給孤獨長者稱揚如來功德的友人，在讚歎的同時不僅口業清淨，內心更是全然地清淨，當下即是本具光明性德的彰顯。因此，稱讚如來實為自利利他的殊勝行持。

經常發自內心讚歎如來功德，不但與清淨自性相應，也為自己累積福德資糧，更能使聽聞者對佛法生起敬信，樂意親近佛法。對一切眾生讚歎佛德，如同在其心中播下成佛的種子，無形之中，就與一切眾生結下學佛、得解脫的法緣。對於自身而言，在讚佛之中憶佛、念佛，心與佛相應，除了口業清淨，意業也清淨；進而擴大心量，對一切眾生所做的善法，悉皆歡喜讚歎，即是稱讚未來佛。

佛已圓滿無量功德，是世間的無上福田。一句讚佛的話，不僅讓自己與他人種下成佛的種子，更能獲福無量，正契合菩薩度眾生、廣集福慧資糧的願行，實為捨一得萬的殊勝功德。

善用辭令 利樂有情

《楞嚴經》較量六根功德，將舌根與耳根、意根判為最上品功德。因為舌根能宣揚世間法，窮盡一切世間的俗諦智慧；又能宣揚出世間的解脫法門，窮盡出世間的真諦智慧，令眾生得解脫。

佛滅度後，印度有二兄弟，一名無著，一名世親。二人皆青年出家，受持三

藏，博學多聞。無著致力弘揚大乘教義；世親則執小乘教法，毀謗大乘。後來，由於無著的善巧開導，世親方悟大乘殊勝妙義，而深自悔責，欲割舌以謝罪。無著即告訴世親：「同是此舌，既可毀佛，亦可讚佛；毀佛得罪，讚佛即可獲福。今以此舌轉而弘讚大乘，罪則可滅。」世親自此積極弘揚大乘佛法，廣造諸論詮釋大乘經典，後有「千部論主」之美譽。

「一言以興邦；一言以喪邦」，舌根可造罪，亦可修福。一般人利用舌根自讚毀他，造作口業；佛法則教我們以舌根來讚歎他人的功德，啟發舌根之大善，故能得福。猶如菩薩因讚佛功德，而啟發舌根的殊勝功德，獲四無礙辯：一、法無礙辯：對於如來所說教法皆能通達無礙。二、義無礙辯：於教法中所詮釋的義理能夠通達無礙。三、辭無礙辯：善用辭令，並通達各種語言，令聽者明了。四、樂說無礙辯：隨心所欲、毫無障礙地為各種根機的眾生解說佛法，利樂一切眾生。菩薩又以此四種無礙辯才稱讚佛陀，因讚佛的功德，使舌根功德益加增勝，達到圓滿無缺的成佛境界。

經云：「心佛眾生，三無差別。」無論稱揚如來的因地行持或殊勝果德，讚歎過去佛、現在佛、未來佛，皆能啟發行者清淨歡喜之心，進而契入本具自性如來。以此清淨自性為根本，發而為利他之六度萬行，福慧具足，則能圓滿成就萬德莊嚴的果地如來。



本期主題 | 讚 | 歎 | 莊嚴自己 成就他人

以

讚歎圓滿六度

一聲讚歎就具足了六波羅蜜，
不僅成就他人，
亦能莊嚴自己，何樂不為呢？

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 見涅法師
攝影／傳揚

大多數的人隨著年齡的增長、閱歷的豐富、俗事的纏身，慢慢地喪失了對這世界的「好奇」。失去了好奇心，彷彿也很久不再聽到自己打從心底說出一句對自然、對人生的讚美。

從生活中見賢思齊

生命是神奇的，自然也充滿了神秘的色彩。然而，一旦我們的心失去對萬物的禮讚時，再絢麗的三千大千世界，也會在瞬間成了黑白的世界。

古代哲人常在對自然的觀察中，激發出生命的熱力，例如，孔子曾對著泗水說：「逝者如斯夫，不捨晝夜。」大自然是如此地浩瀚，河水如是日夜奔流不停，渺小如螻蟻的人類，又怎能不精進向上呢？這是孔子藉由對泗水的禮讚而反省自身的哲人風範。

懂得讚美，才懂得謙虛；懂得謙虛，才會真正懂得學習的樂趣。

《論語》云：「三人行，必有我師焉。」如果看不到他人的長處，將失去學習對方優點的機會；唯有欣賞別人的優點，才會發出讚歎的言語。

這一聲讚歎，就是一個善緣、一種福報、一份溫暖、一次「心」的學習。

在讚歎中體現六度

從修行的角度看，讚歎是自利利他的菩薩行，而且具足六度的圓滿功德。讚歎是布施的實踐，如《四十二章經》所言：「睹人施道，助之歡喜，得福甚大。」普賢菩薩之十大願中，「隨喜功德」亦是同樣的道理。看到別人發心供養三寶、救濟貧困，心不生嫉妒，口不出毀謗，並能助其布施供養、隨喜讚歎的人，其功德等同於布施者，亦能獲福無量。

一般人不免有吝嗇的習氣，非但自身難以力行善法，嘴巴也不知道行善。讚歎其實是很簡單的一種布施，不需花很大的財力、物力，看到他人行善，在旁邊幫他加加油，這就是隨喜。隨喜功德可以除去我們的慳貪、吝嗇和小心眼。

讚歎是一種持戒。因為止住內在慳貪、嫉妒、驕慢的惡念，學習口出稱讚、良善、光明的妙語，如此「止惡行善」亦為持戒的根本精神。

讚歎是一種忍辱。末法眾生「疑」心特別重，剛學習讚歎法門者，周遭的人或許會因為你心地的改變而產生質疑的眼光；或以為你心生諂媚、虛偽不實，乃至於潑你冷水，欲澆息你這初生的善苗。唯有真正懂得讚歎的精神，才能忍得住、站得長。

讚歎是一種精進。一念不生是大精進，但是在尚未達到一念不生前，眾生煩惱、習氣重，需假方便對治，故「先以善治惡，後以捨治善」。讚歎是善法，廣修善法是契入一念不生的前方便，所以讚歎亦是精進。更何況，在讚歎的同時，也就是在「發願」，因為在稱讚別人的長處時，無形中也是希望自己能「見賢思齊」，發願能廣學眾人的長才，如善財童子五十三參一般，廣修萬行，不捨一眾生，故不捨一法，發願破塵沙的煩惱，學塵沙的法門，此即菩薩讚歎法門之大精進。

讚歎是一種禪定，清楚明白、作得了主即是定。在讚歎他人時，不被彼此過去的恩怨所左右，不因未來利益得失而猶豫，不為世人的冷嘲熱諷而退卻。堅志其心，不畏前境，此乃定的表現。

讚歎也是一種般若。明白句句的讚歎不為諂媚、功利，而是深體人人本具佛性的信念，不只欣賞對方表現於外的各項才華、美德，更是由心底感受到其內在佛性所散發出來的自性光輝，這就是般若智慧。

所以，隨喜一聲讚歎就具足了六波羅蜜，輕輕鬆鬆就走在自利利他的菩薩道上了，不僅成就他人，亦能莊嚴自己，何樂不為呢？



常能不輕，所以最美

是什麼樣的願心，讓法界真情流露？如果瞋恨、愚癡、蠻橫在我們的法界中，我們該如何成就最美？常能不輕，所以最美。

文／中台男眾佛教學院大學部二年級 見寅法師

攝影／傳漢

《法華經》中有一段動人的故事。過去有一位常不輕菩薩，時常讚歎大眾：「我深敬汝等，不敢輕慢。」為什麼呢？因為「汝等皆行菩薩道，當得作佛」。然而，大眾中有人心生瞋恨、輕慢，或惡口罵詈，或以杖木、瓦石打擲。但菩薩不為所屈，依然恭敬禮拜讚歎。當時的常不輕菩薩，就是後來的釋迦牟尼佛；而當時侮逆菩薩的四眾，後來成為在法華會上之跋陀婆羅等五百菩薩、師子月等五百比丘尼、思佛等五百優婆塞。

常能不輕 真心意誠

常不輕菩薩最美的一段剪影，就是在瓦石撲身、唾罵嘻笑當中，任一抹平淡的神情，帶在堅毅的嘴角上、掛在清澈的眼眸中，讓那無盡的悲願，盡在悠悠一拜中。是什麼樣的願心，讓法界真情流露？如果瞋恨、愚癡、蠻橫在我們的法界中，我們該如何成就最美？常能不輕，所以最

美。

讚歎眾生是一種美德，讚歎可以改變與眾生的因緣。伏瞋恚以成清涼，降輕慢而成謙讓，轉冤逆成法侶，蕩穢土成蓮邦。讚歎之殊勝，如同藥引，令法味入眾生心；亦如清風，暢塵沙而興化導。

然而，讚歎一事，雖開口稱便，卻常有口難言。尤其當我們的熱情讚歎遇到眾生冷漠以待時，能否有常不輕菩薩的堅定信念？在我們掏心掏肺之後，卻得不到大眾對等的回應，常是心境最孤單淒涼的時候。再多的熱情，也難保不千瘡百孔！

我們對眾生的讚美，或憑著一股腦兒的熱情，或等待對方善意的回應，期待被大家讚歎、肯定與接納。這種有所求的讚歎，往往被回應的落差給潑一大桶冷水。想想，我們所謂的讚美，是否總是言不由衷，或只是一時興起。常是不見其美，而言過其美；為攀緣而讚美、為世故而讚美、為面子而讚美；我們常常為讚美而讚

美。若是這種讚美，或是虛偽，何言未輕眾生？尤有甚者，嫉妒別人的好，更常讓我們刻意輕慢別人，法眼不開，而難入讚歎法界。

如果我們對眾生的看法，經常建立在這樣的自我及起伏不定的心情上，那我們很難體會到別人的美，對眾生的欣賞也難以長久。常不輕的菩薩行，或許就難在這個「常」字吧？菩薩的讚歎，貴在「歎」，讚而至生歎，豈能不真心？想想，若能從讚賞當中，產生稀有難得之歎，那就是內心的真情流露了。

平等以待 慈悲護念

菩薩常能不輕眾生，故能看到眾生的美好，能以讚歎眾生，充為菩薩道上的好風光。但如何才是讚歎之真心、不輕之要道呢？常不輕菩薩如是說：「汝等皆行菩薩道，當得作佛。」菩薩是如此地看待眾生，其實這句話很值得我們用心體會。

眼下再怎麼卑微不值的眾生，都有一個自己眷顧的法界。每個眾生皆在輪迴裡向上提升，努力在各種因緣中成就自己。有情眾生皆是自己法界中的護法菩薩，認真護念自己法界中的有緣冤親，為他們歡喜、悲惱，為他們用心彈力。無量眾生法界，都各有無量菩薩所眷護，都可從他們身上看到無量慈悲，此不亦眾生皆行菩薩道嗎？一人行慈愛，千萬從受惠，多一人在道業上成就，眾生就會多一分得度福氣，當為眾生感到歡喜，何來嫉妒之有？更何況自己無量劫來的冤親多蒙其照應，

或曾從其得度，其不亦有恩於己？

再者，眾生所作所為也許不順己意，私以其為羅刹恨鬼，殊不知此亦為菩薩之慈悲示現，藉以呈現我們的心中影塵，讓我們發覺自己的無明、執著，若能激發我們些微道心覺性，此不亦菩薩捨身度己嗎？焉知其非隨類示現的觀音？焉知其非捨身命、飼猛虎之菩薩？反觀己瞋如餓虎、嫉妒如豺狼、心量小如豆、猥形殊難堪，孰不可悲！感嘆之間，才發覺到，每一個由衷讚歎的背後，都有一個值得我們感恩的心情。原來這就是菩薩對待眾生的真心。

念彼眾生無始劫來，無不慈悲於我、恩澤於我，皆可敬可佩，皆具如來淨智功德，未來皆當成佛。此菩薩眾生，不亦美乎？如是心生歡喜，眾生不莊自嚴，自己的心境，不輕自美。三界法華，在此一感恩心中，我慢於是不生，功德法水流露，金鼓初生妙音。常不輕菩薩的莊嚴心境，就在這樣對諸佛的真心感恩讚歎中呈現。

想當時橫結惡緣、侮逆菩薩的四眾，竟都能在法華勝會上齊聚一堂，因緣真是妙不思議！惡緣尚得如此，何況善緣相乘？竟讚歎之功，感得無盡善緣法眷。對菩薩而言，緣無善惡，只有深淺之較量，唯圖日後攝化之便。然而讚歎一門，普攝諸根，廣化二緣，卻終讓自己最先受用。

化主成佛，法侶相依；莊嚴他人，成就自己！常不輕菩薩示現的因果事理，值得我們深思細細。



出言以善 度世則易

發自內心的真誠言行，用之得體，可以莊嚴自己，成就他人。

文／中台女眾佛教學院研究所一年級 見惶法師

攝影／傳漢

語言是人與人之間溝通的橋樑，亦是認知外在世界的重要媒介，如何說得好、說得精，令聞者心開意解、清心悅耳，則必須用慈悲語、智慧語的讚歎法門來溝通，才能利益眾生，廣結善緣。故《法句經》云：「是以言語者，必使己無患，亦不剋眾人，是為能善言。」

良言化導 巧度群生

過去，釋迦牟尼佛率領五百僧侶前往民風未化的迦師那國邊境。為化導性情蠻橫的迦國人民信受佛法，目犍連尊者首先來到該國城中。當尊者目睹迦國人民荒誕不經的行為時，開口便以因果的道理直指民眾的愚癡行為必墮惡道受苦，於是，迦國人民怒氣沖沖地將尊者攆出城外。接著，舍利弗尊者至迦國開演戒法，也同樣遭到民眾的怒罵。其餘五百位大阿羅漢，隨後一一前往度化，皆無功而返，不為迦國人民所接受。

最後，佛陀派遣文殊師利菩薩前去迦師那國。文殊師利菩薩一入該國，並不急

著宣揚佛法，而先以讚歎法門，稱讚人民是如何勤奮、純樸善良……進了王宮，更讚歎國王德政彰顯，故能上行下效，使每個人民的作為都令人歡欣喜悅。

文殊師利菩薩的軟言慰語，令迦國人民歡喜接受，眾人手持香花、佳餚、珍寶，至誠供養。菩薩視時機成熟，乃率領該國人民前往佛所，向佛陀恭敬頂禮，並聆聽佛陀闡演的無上妙法，大眾皆發菩提心，得不退轉。

又如，美國瓊斯夫人跟隨任外交官的夫婿旅遊世界各地，她每到一個國家，就先學會「美麗」、「善良」等詞的發音，並且經常愉悅地說：好美麗的國家，好美麗的街道、建築，好善良的人民……匠心獨運地把「美麗」的正面讚歎散播到各地。回美國後的幾個月內，她收到來自世界各國的數千封信函，感謝她的讚美，使他們發現更大的信心和勇氣。荷蘭當局更採納公路局長的建議，把新建的一座橋樑命為「瓊斯夫人橋」，並邀請瓊斯夫婦到荷蘭主持通車典禮。



善開方便 誠以待人

從上述兩個事例來看，讚歎，能令聞者生起信心、希望，予人積極提升的力量。因為眾生執我、執有，都希望別人對自己是肯定的、鼓勵的，所以讚歎是一種方便法門。「未成佛道，先結人緣」，度眾時，先不要直接反駁對方，或與人爭辯不休，要以愛語、柔和語，說對方喜歡聽的話，給予安慰、鼓勵，使其產生好感，建立彼此間的信任與良好關係後，對方才容易接受勸導。

相反地，若作人身攻擊或議論臧否，必然引起是非，尤其當自己使用粗暴、譏諷、攻擊的語言時，在發洩的當下感覺很痛快，其實那種憤怒、嫉妒、仇恨、失衡心的表現，本身即是煩惱，既害己又傷人。可能一句惡言，即令他人信譽掃地、家破人亡，甚至走上絕路，故諺云：「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」孫子亦云：「贈人以言，重如珠玉；傷人以言，甚於劍戟。」「靜坐常思己過，閒談莫論人非」乃是做人的基本修養，而佛弟

子更要做到不惡口、不兩舌、不妄言、不綺語。

讚歎，來自慈悲的心念，所謂「誠於中，形於外」，發自內心的真誠言行，用之得體，可以莊嚴自己，成就他人，與人廣結善緣。誠如《尚書·秦誓篇》所說：「若有一個臣，斷斷兮，無他技；其心休休焉，其如有容焉。人之有技，若己有之；人之彥聖，其心好之；不啻若自口出，實能容之，以能保我子孫黎民，尚亦有利哉！」看到別人的技能、知識、才德及善行，以真誠之心稱讚、學習，可以去除自己的嫉妒、卑慢，亦可擴大自己的心量。若人人如此，必能使社會安定祥和。所謂「出言以善，如叩鐘磬；身無議論，度世則易」，因此，廣行菩薩道須在合宜合時的因緣下，隨喜讚歎，令聞者心生歡喜，開創積極光明的人生。 

入清淨法界

以一顆柔軟的心，真誠地讚歎身旁的人、事、物，
當下就是一位布施歡喜的菩薩。

見眾生成就種種功德，深生歡喜、讚歎，即能入於佛菩薩的清淨法界。

文／中台女眾佛教學院大學部二年級 見漸法師

攝影／傳漢

清晨三點四十五分，天還未亮，打板聲就在耳邊響起。早課，揭開了一天的序幕。大眾在一天的開始即以音聲稱頌如來的功德，何其殊勝；而能與眾多同參共修，更是無上的福報。每天發普賢十大願——稱讚如來；讚佛偈：「天上天下無如佛，十方世界亦無比，世間所有我盡見，一切無有如佛者」，則道出了對佛陀的敬仰與感恩。發一念真誠讚歎如來，內心感覺無比清涼，煩惱亦消散無蹤。

一天以稱讚如來作為開始，心中便有了光明。在日常生活當中，面對身旁的人、事、物時，善護自己的心念，即是修行。面對同學時，如果有一顆柔軟心，就會處處看見同學的長處，而加以讚歎；使用各種物品時，如果有一顆感恩的心，就能體會大眾的護持，而加以讚歎。讚歎即是將心中的光明化為具體行動，與身旁的人一同分享。如果能以一顆柔軟的心，真誠地讚歎身旁的人、事、物，當下就是一位布施歡喜的菩薩，不但讓眾生歡喜，讓

自心光明，同時也消除了自己的嫉妒心、我慢心。

在行菩薩道的過程中，對於「讚歎」法門不可不熟悉。讚歎他人，除了須真誠，更應具足慈悲與智慧，才不會流於空泛的恭維。菩薩因觀眾生苦而發大悲心，視眾生如己子，試想，哪有父母會嫌棄自己的孩子呢？具足慈悲，對於眾生的一切善行皆能隨喜讚歎。以慈心讚歎眾生，結了善緣，再以智慧開導，令其解脫煩惱，即是自利利他的菩薩行。

讀經時，每每可見諸佛世尊、諸大菩薩海會雲集互相讚歎，形成了清淨、歡喜、莊嚴的法界。佛性人人本具，見眾生成就種種功德，深生歡喜、讚歎，即能入於佛菩薩的清淨法界。因此，每天讚歎身旁的人事物，以歡喜心供養大眾，則自心柔軟、清淨，菩薩法界自然現前。





轉化心境的弧線

回應的笑臉，是溫柔的弧線，
一句問候、一臉笑意，多麼容易讓人有善意的回應。

文／普佛精舍禪修班學員 陳素珍

忘了什麼時候開始養成的習慣，在週休的清晨，總會往近郊的小山林場慢走二、三小時。在固定的時間裡，經常可碰到同好。也許還留有一些早起未盡甦醒的睡意，也許是上坡的喘息，每個人臉上僵硬的線條，是我稍早的記憶。

習慣這條路的景物後，熟悉的感覺讓自己開口與相遇者道早問好。笑了！回應的笑臉，是溫柔的弧線，一句問候、一臉笑意，多麼容易讓人有善意的回應。

從瑜伽術修練者身上，我們可看見輕盈柔軟的體態，放鬆的筋骨能讓五尺之軀自在地屈伸，何況一口柔軟語，怎能不軟化僵硬的心？自然流露的善意言語，讓聽者、受者接收到「謙讓」的訊息。透過言語巧妙的傳遞，引發我們內在本具的善良心，是所謂的菩薩心、慈悲心。

隨著時代變遷，社會型態改變，人與人之間的關係日漸疏遠。在職場上，彼此的衝突時有所聞，癥結在於不服輸，互不信任、爾虞我詐，進而產生言語攻訐。

在居家生活中，與親人的關係亦然，我們經常期望自己的付出能獲得回報，但自認為的無私奉獻卻不見得能改變親屬間的互動關係。溝通，必須先有一方由衷謙讓，否則雙方還是會劍拔弩張、繼續對立。人與人之間的相處之道，最難為在悅耳的言語。

在職多年，當工作中遇到衝突時，通常難以壓抑嗔怒；但是，自從禪修後，驚訝自己在心境與舉止上的轉變，是穩重、踏實，不再毛躁地逞口舌。精舍的法師與師兄們不慌不忙的言談、舉止、行事，隨時充滿信心與歡喜，讓參學者在潛移默化中逐漸轉變心境和行儀，進而接受佛法，信受奉行。因此，深深地體會到，唯有改變自己，才能擁有真正的歡喜。

期許自己：開口動舌，無益於人，戒之莫言；起心動念，無益於人，戒之莫起；舉足動步，無益於人，戒之莫行。拭拂妄念，莊嚴心靈——成就自己，也成就他人。 

廣結善緣 愛語攝

在每個相處的當下，練習放下我執、我見，
轉而讚歎他人、成就他人的發心，
便能廣結善緣。

文／普賢精舍禪修班學員 楊阜仁（傳充）
攝影／傳揚



為接引芸芸眾生學習佛法，使人人有機會在佛法的教化下轉識成智、明心見性，菩薩善巧運用各種方法接引初機。

「四攝法」中的愛語攝，便是教我們用溫和、柔軟、讚歎的言語，讓彼此充滿信心、歡喜，進而達成以佛法普度群生的目的。

平時在精舍擔任照客，面對形形色色、各行各業的人，除了禮貌上的招呼、

寒暄，還須學會多一份用心，關照周遭的人、事、物。尤其人與人之間的相處，更是一門大學問。在日常互動與執事之間的協調中，多半是善惡緣交雜，有時一句未經修飾的話，會讓對方起無明、生煩惱，就算原本並無惡意，卻讓彼此結下惡緣，甚至使人退失道心。

有一次，在法會進行當中，某位新學員滿懷歡喜地前來參加法會，因為才接觸精舍不久，對法會的程序、次第都不甚熟悉，進入壇場便一股腦兒坐在第一排的預留區。執事人員發現後，沒有多作說明，情急之下隨口說出：「這是貴賓的位置，請你坐別的地方。」就這麼一句簡單卻未加修飾的話，讓這位學員心生煩惱，悵然離席。後經安慰勸說，並將當時的情形加以解釋，才化解這場誤會。由此可知，談話當中，言詞的潤飾與表達的態度是何等重要，絲毫輕忽不得。

軟言慰喻人人愛聽，讚美鼓勵的話永不嫌多。平日在待人接物中，經常提醒自己堅住正念，以正面的角度來關照大眾。每個人雖有多生累劫薰染的習氣，但也有值得被肯定的優點，適時適度讚歎他人的善行，在每個相處的當下練習放下我執、我見，轉而讚歎他人、成就他人的發心，便能廣結善緣。

藉由實踐佛陀所開示的愛語攝，自勉心地更加柔軟，心量更加廣大，並把握在正法道場修福修慧的因緣，恪盡為佛弟子的本分，廣行菩薩道，在利他的同時完成自利。 

書法之美 (下)

文／中國標準草書學會常務理事

中台佛教學院書法教師

普台國民中小學藝術與人文教育諮詢委員

廖蕙鎮（傳優）



五、南北朝書法

南朝是以東晉二王「南帖」的書風為本而更向前發展，南朝

由於地域的特殊因素與貴族的愛好風雅，自然形成了一種唯美、裝飾的書風。

北朝則流行著漢魏以來的「北碑」楷體的書風。北朝因地理環境的影響，吸收了印歐文化的特質，寺廟廳堂的建築、佛龕造像、刻經寫經等極為流行，加上不受建碑的禁令，所以書法發展較之南朝更為蓬勃迅速，石碑、墓誌、摩崖等造刻極為豐富。

六、隋代書法

隋代最重要的特色，在於南北書風的統一，總結隸楷之過渡與轉型之書風而定於一，為中國楷書書法確立了極具歷史意義的固定模式。現今我們所使用的楷書雖為唐代楷書的流傳，然確是早經隋代書家立下基石，開其風氣。

七、唐代書法

中國書法諸體，最晚成熟的該算是楷書。唐代楷書的發展逐漸建立規範，進而成為當時通行的標準書體。人人熟悉的「永字八法」，即出自唐人臨池心得，結合前人經驗，歸納出楷書用筆的規律。直到現在，我們仍沿用唐代的楷書。

唐初出了幾位大書法家，都以楷書著稱——歐陽詢、虞世南、褚遂良、薛



稷等，可謂「初唐四家」。四家之外，顏真卿、柳公權也各具風貌，他們的作品至今仍是臨寫常用的範本。

唐代重回政治統一的局面，各地書風會流，書法經由帝王的提倡，得到充分發展的機會。當時唐太宗總結前代書學，以「書聖」推許王羲之，王字風行一時。

中唐以後，張旭、懷素從體勢上變化草書的格局，走上「狂草」的途徑。筆勢縱橫躍動，充滿了浪漫氣息。草書發展至狂草，放筆飛動的氣勢，與王羲之動靜清和的氣質又不同了。

八、五代書法

五代書法藝術雖承唐宋之餘緒，但因兵火戰亂的影響，成了凋落衰敗的總趨向。

在五代之際，書法上值得稱道的當推楊凝式。楊凝式筆跡雄傑，有二王、顏、柳之餘，在書道衰微的五代可謂中流砥柱。

九、宋代書法

晚唐因為國勢的衰微，書運也跟著沒落。跨過動亂的五代及宋初，直到北宋中期，才由蘇軾、黃庭堅、米芾、蔡襄等所謂的「北宋四大家」承繼。

北宋四家的書法特色在於表現極為自由且個人式的行書，一反唐代以來貴族門閥著重法度與裝飾味極濃的楷書體制，完全為一種抒情與縱意的風格，此即所謂「唐人尚法」、「宋人尚意」兩個環境與時勢不同所造成的差異。

中國書法藝術發展史上有一個值得深思的現象，就是一種書體如果建立起森嚴的法度，有了規矩的模式以後，其藝術的發展也就有很大的侷限性，甚至陷入暫時的停滯狀態。這時候，人們就必然要去創造或運用更能表現自己個性、更能體現時代風貌的書體。

楷書因其有實用功能，自唐以後未曾衰落，但書家們更著意於唐以來有了長足發展的行草書。以「意象」為特性的中國書法藝術，在其發展過程中，總是既講求實用性，又努力擺脫實用功能的羈絆，以尋求寫意抒情的更高境界。因之，行草書以其所具備的點線變化美，成為書家們情感馳騁的理想國。所以，宋代書家大都以行草書聞名當代、流傳後世。

南宋書家因國勢衰微，已不見北宋盛況，書風多襲前人，少有創意，大致以東晉二王、唐顏真卿，及北宋米芾、黃庭堅等三種典型的面貌居多。

十、元代書法

中國書法到了元代，所有的變革驟然停止，而由趙孟頫一人獨挑復古的變局，一下子又回復了晉唐以來王羲之書法典型的傳統風格。

元代書法在趙孟頫的率領下，極力鼓吹晉唐書風，在元代蔚然形成一種特有的風氣。這種風氣，雖名為復古，事實上也是一種新機和變革，引導中國書法在繼承古典書法優良傳統的基礎上向前邁進。也因這種變革而有了元代書法新的審美趣味，不能不說是中國書法史上另一新里程。

十一、明代書法

明代書法在帖學籠罩下，以繼承傳統為其主流。一直到明末才由董其昌個人獨挑復古與變古的大樑，且在明末清初的藝壇有既深且廣的影響。明末受董其昌號召而群起的書家，以張瑞圖、黃道周、倪元璐、王鐸、傅山等人最為突出，他們將魏晉與宋人的書風發揮到了極致，更重要的是，也使得中國書法藝術擺脫了長久以來的約制與束縛（如館閣體等），重新獲得了生機。

這些書法家除了極力創新的共同風格之外，也都擅長寫「連綿」的草書，極端自由奔放，又因為講求連筆的筆勢韻律，字形便自然地被扭曲和變形，給人一種既古怪又清新的異常感。

十二、清代書法

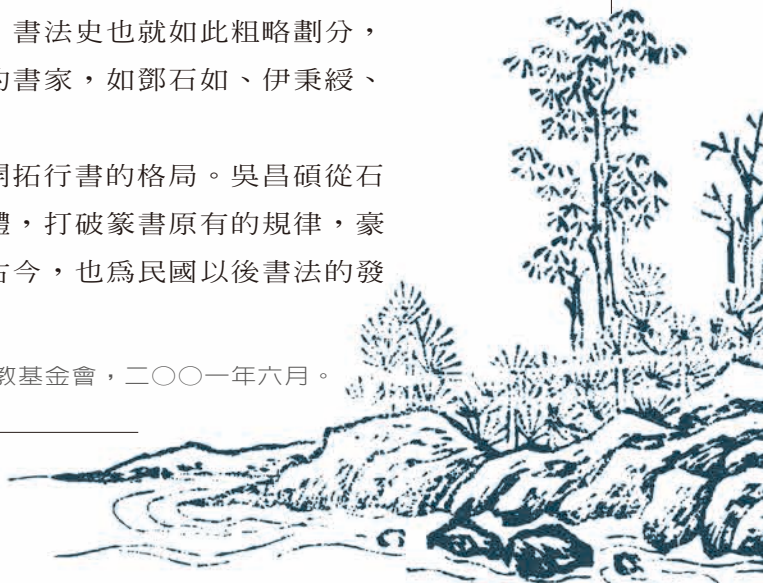
清初書壇的走向，大體延續晚明再作推進。王羲之傳統經董其昌發揮之後，持續為清人探索的方向。在此潮流之外，金石書法及渾厚剛健的顏書，漸有復興的趨勢。

嘉慶、道光年間，金石碑版書法逐漸成為書壇主流，時代趨向固然如此，學者、書人表明重碑輕帖的態度，也發揮引導的作用。在碑帖優劣的聲浪中，無形中將嘉慶以前設定為「帖學」階段，偏重法帖之學而不離王羲之傳統；嘉慶以後則為「碑學」階段，以金石碑版書法為重。書法史也就如此粗略劃分，來概括整個清代書法的發展。此際在碑學中淬鍊的書家，如鄧石如、伊秉綏、何紹基、楊沂孫等人，都具有碑帖兩方面的素養。

晚清之際，趙之謙在行書裡融合魏碑筆法，開拓行書的格局。吳昌碩從石鼓文和散盤銘文求其變化，以左右參差錯落的結體，打破篆書原有的規律，豪邁開張卻不失古意。清人融合轉化的功力，串聯古今，也為民國以後書法的發展導引出新的方向。



參考書目：鐘明善，《中國書法史》，財團法人錦江堂文教基金會，二〇〇一年六月。



反思

「解脫自在，但願眾生離苦」
是不是自己關心的大事？
若是，
教理怎麼會枯燥！

文／見雨法師

聞、思、修

教理與修行常爲人所二分，最大的問題在於我們將思惟與生活二分。

導師常言：頓根之人，聞的當下即是思惟和修證。那麼根器再「鈍」一些的，則是聞後思惟，再進一步修正。無論頓漸，只要聞、思、修，三者都能體證，契入實相也只是時節因緣之事。

每回讀書，都會檢視自己的因心。常常若是爲了寫稿找資料，心中有了目的，範圍縮小、明確了，但是興致也少了。反過來，若是帶著真正關心、卻無所求的心，總是能興致盎然地一路到底。看到此處，就不得不反問自己：「解脫自在，但願眾生離苦」是不是自己關心的大事？若是，教理怎麼會枯燥！

佛陀的一言一行，離不開令眾生離苦得樂。如果在教理上用不上功，就表示自心深處「上求佛道，下化眾生」的意願不夠強烈。一旦將有情的生死大事看得第一等重要，那麼自然而然就會用生命去追求真相，沒有任何附加價值使心念在擺盪中和自己的妄想討價還價。認清修行最重要的本份，做任何事都能樂在其中，全力以赴。願，還要再深再廣。

生處轉熟

每回檢測自己的心量是否寬大，就會問問內心，是否有如希望自己成就一般，渴望師兄弟、渴望眾生也如此成就？

如果有，就會恨不得將最好的一切供養回向。若有一些些不捨、一些些希望自己更優於他人，就是執著所在。奇怪的是，如此不斷地自問，由開始的閃爍、不願面對，到強迫自己將熟處轉生，慳貪因此找到了放下的出口。代之而起的是生處轉熟，不甘心漸漸成了歡喜，放捨的遺憾蛻化爲無執的輕鬆。

原來綁住自己的並不是機緣、外境。將歸咎外在的習慣轉向內心，起始的痛也只是我執最後的掙扎。反抗無效，自然煙消雲散。心中的賊，是自己縱容的，要使它降伏，必須靠自己老實面對。逃避，只會讓疫情擴大。



破 執

從來以為自己很好相處、很好溝通、很能放下。經過事上的磨鍊，發現，知見必須藉著實際的境界，才能穩定地落實。

在最「自豪」的地方、在最「被肯定」的地方、在自己最「戀戀不捨」的地方，只要被評斷、被否定，乃至小小的被指導建議，到底能不能心如止水般平靜返照？

波浪要多少時間平息？端看有多快放下。豁達之人並非來自於開闊的環境，而是不受任何狹隘的局限。這狹隘是自己的執著所營造，要打破，也只有自己打破自己虛妄的堅持。修行，若是不用心，真正受害的是自己。

日銷陋習

人，最不能忍的是熟悉的人、事、物。因為太過於熟悉，心不容易警惕，所有習氣完全現形。說是因為太熟，而產生磨擦；倒不如說是因為覺性不現前，種子習氣於焉放逸。

用功，要用在日常之間，尤其是習慣性的日常之間，這並不容易。但是若能時時警覺、反省、檢討，將心真的安住在覺性上，何愁不能日銷陋習？將此身困於生死的不是別人，正是自己。

澄淨心地

在用腦過度之後，常常會覺得色身疲累。這時，不禁反觀自己到底是如何用心？

其實，妄想打得少，真能領會當下所思義理，疲累往往一掃而空，代之而起的是法喜充滿。心在法喜之中，是沒有疲累可言的。

但是，不論是深入經藏，或是發心出坡，要能心領神會，得心應手，還是必須回歸清淨的三業。當心清淨了，無雜染的自性，總是不須造作就能顯發出一切妙用，渾然天成。

最上乘的作品往往出自最清淨的心。古往今來的鉅作，從來不源自創作，而是一種發現，由本自具足中顯發，總能引起最深刻的共鳴。要創造外境，實不如澄淨心地。所有的奧妙，存乎一心。





佛學院園地

覺心觀照

在佛教學院中的每一天，學僧用法、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，記錄對心念的觀照；
覺心觀照——是一份修行人的作業。

文／中台佛教學院

衆緣助合

中台男衆佛教學院大學部二年級 見襟法師

去菩提公園出坡，清掃「五十二位階」階梯上的髒垢。每個人都分配到一把小刷子，用這樣一把小刷子，要把整個五十二道階梯的範圍全部清乾淨，著實不容易！

透過眾人的共同努力，當任務終於完成的時刻，我體會到：清潔這五十二位階，猶如修行的歷程，光靠自己一把小小刷子的力量，是不容易辦到的。我們的修行，一樣有賴於眾人之間的相互成就，今日我成就你、他日你成就我，彼此都是彼此的善知識、都是彼此的助緣，放下人我是非、分別計較，懷著一顆感恩的心，在修行路上方能同成佛道。

會不會

中台女衆佛教學院研究所二年級 見璧法師

如果總是認為自己「不會」，很多成長的機會就如此擦身而逝；
如果總是覺得自己「已經會了」，很多學習的機會就因此錯肩而失。
而「會」與「不會」的判定，通常是隨順個人習氣，在面對境界之際
所做出「圖利自己」的妄念。不論面對任何事，都要覺性清明，願承
當、肯學習，才能一步步成為自己真正的主人。 

堅持

當逆境與煩惱襲擊而來，
別再畏懼、退縮，
應提醒自己此刻更要堅持下去，
因為當黑夜最深時，
正是拂曉時分。

文／中台女眾佛教學院大學部二年級
見風法師



颱風過後，一塊被雨水冲刷下來的巨石橫在村子的小路上，擋住了村民唯一通往外界的要道。老村長召集了所有村民，要大家合力將石頭移開。

「一、二、三，推！」大眾再怎麼用力，眼前的巨石還是穩如泰山地矗立著。「各位！再加把勁，只要堅持下去，一定可以推得動！」在村長的鼓舞下，人人卯足全力，向前猛力一推，突然間——「動了！」全部的人興奮地大叫！巨石總算緩緩地向前滾動，由於滾動後的慣性使然，不需再花多餘的力量，就能將石頭推向路旁。

眾人奮力一推，將石頭從靜態轉為動態的剎那間，在物理學上稱為「最大靜摩擦力」，一旦打破最大靜摩擦，持續再施點力，即可輕易將石頭移開。

生活中，難免會遇到棘手的問題，最後成功與否，取決於自己能不能承擔。面對困境時，只要肯發心、肯努力，一旦突破「最大靜摩擦力」，必然苦盡甘來。好比打禪七，一開始非常期待與禪定相應，無奈妄想紛飛、昏沉不斷，再加上腿痛、腿麻，不但不能讓心定下來，反而愈坐愈心浮氣躁，眼看一支香接著一支香過去了，日子一天天過去了，卻還在與昏沉、妄想奮鬥。就在無數次的試煉之後，忽然，前一秒的腿痛、妄想，竟在當下全然消失，好似未曾發生過一樣，這時的心境很清楚、很安定。

如果沒有先前一點一滴的用功，不斷地努力、堅持，又怎能突破「最大靜摩擦力」而與禪定相應？反之，如果放縱自己的習氣而不願嘗試，就始終無法如願，無法真正契入禪心。

不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香？修行的功夫是點滴累積的，唯有具體的實踐，不斷地堅持，才能體會佛法最真實的受用，進而契悟本心，明心見性。當逆境與煩惱襲擊而來，別再畏懼、退縮，應提醒自己此刻更要堅持下去，因為當黑夜最深時，正是拂曉時分。 

排球顧問張迺吉 籃球顧問許素真專訪

口述／張迺吉、許素真

文／編輯部



由於對運動的喜愛與興趣，張迺吉、許素真伉儷以「排球」和「籃球」創造出生命中不平凡的色彩。運動家的精神——重倫理、守紀律、吃苦耐勞，以及不斷追求進步的毅力……在與球為伍的歲月裡醞釀滋長。

排球——堅持努力的歷程

就讀高中二年級時，張迺吉被教練遴選為排球校隊的一員，從此開始了練球的歲月。加入球隊後，多半都在一旁為學長撿球。「一直撿球也是不行」的想法，激勵他付出比旁人更多的時間練習。有一次比賽，因為一位舉球員受傷無法出賽，讓平日默默耕耘的他有了正式團訓的機會。從代表學校

參加全國高中聯賽獲得冠軍，入選首屆亞洲青年排球賽的國家代表隊，到保送國立師範大學體育系，一路未曾離開排球校隊。大學畢業後，他將對排球的熱愛化為行動，回到母校台北商業技術學院擔任專任體育教師及排球隊教練。

不斷向上提升的意志力，促使他陸續通過國際教練講習會考試，並取得認證。一九九〇年，以三級國際教練的資格，在國際排球總會所舉辦的國際排球教練講習會中，從一百七十六個國家的教練中脫穎而出，成為錄取十名中的一員。從此，在授課之餘，也配合國際排球總會到世界各地擔任國際教練講習的講師。談起投入排球教學的動機，張迺吉表示：「做任何有意義的事，最重要的就是興趣。當老師最大的責任就是把學生教好，看到北商排球校隊優異的表現，是自己最大的成就。」而在國際性比賽，看到自己教過的各國教練發揮所長，也是身為國際教練講師最佳的回饋。

籃球——豐富生命的資產

喜愛運動的許素真於小學六年級時，在籃球選手的姊姊鼓勵下，加入淡江中學所屬「純德女子籃球隊」（國泰人壽女子籃球隊前身，成軍以來曾連續保持十七年全省籃球聯賽及一至十二屆自由盃冠軍，名震東南亞體壇，輝煌戰績享譽海內外），展開十五年的籃球生涯。在青春的歲月裡，除了上課，就是密集的練球；支持自己安住團體住宿生活的動力，來自於對運動的熱愛。從十七歲當選國手後，抱持著「努力把球打好」的信念，在多次國家及國際籃球舞台上總是奮力不懈地大展身手。這段團隊生活的學習與體驗，成為生命中豐富的資產。長大後，每每與隊友回憶起這段共同成長的歷程，總有著難以言喻的感動！

修行——探尋生命的課題

在球場上，打一場好球；人生的舞台，也該演一場好戲。民國八十年，許素真開始找尋生命的意義——為什麼來到這個世間？這一生難道只是為了工作與家庭嗎？「印象中的佛法很深奧，遙不可及。想想自己的根器，學佛似乎是不可能的事。」但在一次因緣中，一卷

張迺吉顧問配合國際排球總會，到世界各地擔任國際教練講習的講師。



佛法開示的錄音帶，卻讓許素貞體悟到「佛法不離生活」的道理，也開啓了學佛的旅程。

本以為聽法師開示的錄音帶、唸佛，就是修行。直至五年前，踏入普照精舍，逐漸深入佛法的堂奧後，在佛法與生活之間有了更深的領悟。原本剛烈急躁的性格，在佛法的薰染下，漸漸慈悲內斂。在動中修行，習氣調伏得快！許素貞特別感恩住持法師的慈悲指引及精舍師兄們的包容，讓自己得以不斷磨鍊心性、提起覺性，一次次修正自己的不圓滿。

張迺吉最初親近佛法的因緣，其實是爲了討好同修許素貞。從過去的兩人行，到現在獨自到精舍上禪修班、出坡，主要原因在於學佛之後蒙受法雨滋潤，心境變得平和，心思益加縝密，也更懂得如何管理情緒，更圓融地待人處世。在精舍共修，深深體會學佛一定得依止道場，藉由靜中養成、動中磨鍊，加上法師隨時的提點、同參道友的砥礪，必能成長得更快、更穩。

承擔——人生的另一挑戰

去年，兩人受聘爲普台國民中小學的排球及籃球顧問。從學生時代一路練球、參賽，到晉升爲教練，他們更能體會球員的心情。二位顧問一致表示，經由好教練的正確引導，不僅可使團隊的球技提升，也能輔助隊員兼顧課業及品性。

球隊的競賽注重戰術、戰略的運用，講求整體團隊的合作，每一位參與的選手都不能「獨善其身」。除了體能、技術和反應要好，更應有合作的精神。張顧問說：「運動，藉由身體的活動來學習，親自體驗團隊精神，對於人格發展有很大的幫助。」在參賽與練習的時刻，培養守紀律、服從、吃苦耐勞及堅強的意志力，這種運動精神的養成，是生命中難以取代的經驗。

對於普台目前各類運動以社團活動方式，乃至遠程校隊的發展規畫，兩位顧問都認爲普台具有十足的優勢。普台不僅是一般學校，亦是假日學校與住宿學校的組合，擁有小學、中學及高中，十二年長程的教育規畫，如果輔以專業教練循序漸進的指導，未來的發展大有可爲。兩位顧問共同期望能貢獻所學，協助普台學子在體能、球技的增進外，更能從中建立完整的人格。





普台精舍於台東縣池上鄉舉行

消災超薦祈福法會

文／普台精舍提供

法界緣起，重重無盡，一個善念促成無數善念的現形；當下一念捨心，可以成就無數人莊嚴的菩薩行履，正如一燈燃百千燈，光光相照，映徹無盡。

眾緣助合 莊嚴法會

九月九日，普台精舍應台東縣池上鄉鄉長李業榮之請，於池上文化館（三號運動公園）啓建消災超薦祈福法會。鄉長一

念虔誠啓請，祈願為地方帶來和諧平安、富庶繁榮，廣獲鄉民支持，眾人發心響應，於是促成了一場莊嚴的法會。

主辦單位池上鄉公所，為促成法會順利舉行，從場地借用、文宣傳播、舉辦各村聯合說明會，以及人員協調、會場空調與音響設施、清掃、素齋供應等大小事項，皆細心負責、力求圓滿。而法會所在地的福源村村長亦大力協助，令會場空間運用加倍順暢。

當日下午二時，法會於文化館展開，恭請中台禪寺副住持見晨法師主法。除了池上鄉公所各級幹部、各村村長蒞會之外，成功鎮鎮長侯武成伉儷、前台東郵局局長林嶺旭、台東那路灣大酒店董事長林炎煌伉儷等地方士紳皆全程參與。

對於以民間信仰居多的鄉民而言，今日的佛教儀式是別開生面的一次因緣際會，許多民眾一看到僧眾莊嚴安詳的威儀，都深為攝受。在楊枝淨水讚中，主法法師帶領鄉長及與會代表於佛前獻供，為池上鄉各界祈福。會場輕煙裊裊、梵音繚繞，民眾虔誠地為自己、也為家人、地方祈福。灑淨之後，大眾齊誦《地藏王菩薩本願經》，以及恭請主法法師開示，最後舉行小蒙山施食。

李鄉長致詞感恩法師與精舍學員們成就此次法會，並期盼池上鄉能夠早日成立精舍，以接引鄉民來上禪修班、聽聞佛法。鄉公所托兒所所長讚歎：從法會前的籌備、會場的佈置，乃至法會中肅穆祥和的氣氛、主法法師深入淺出的開示都令人十分感動。當地人士表示，第一次看到這麼多法師，覺得很歡喜，誦經之後內心感



副住持見晨法師主持灑淨儀式，帶領與會大眾持誦大悲咒。

到很清涼、很寧靜，期待來年再舉辦法會，並邀請更多人一同參加。

齊心祝願 法界祥和

誠如主法法師所開示，一場法會需要眾緣和合方得成就，「未成佛道，先結人緣」，能廣結善緣，人生就會更順利、光明。大眾發心參與法會，不僅和許多人結善緣，在法會中身、口、意三業清淨，也能增長福報、啟發智慧。

法會於晚間近七時圓滿結束，雖然天色已暗，但與會的民眾都滿懷法喜地留下幫忙撤場。原本一連數日的陣雨讓義工菩薩們擔心不已，所幸在法會結束後半小時才開始下雨。感恩三寶加被、護法菩薩護持，讓今日的法會圓滿成功。祈願以此功德回向無邊法界，風調雨順，國泰民安，一切有情同登覺岸。



發長遠心

多年來在精舍薰修並非沒有收穫，只是因為平日在順境中無法感受到自己的成長，而經歷逆境的考驗，才真正了解自己修行的不足……

文／普榮精舍禪修班學員 柳政學（傳謹）

追隨 老和尚十多年來，心中總是謹記當年 老和尚開給傳謹的功課——「常到精舍」。簡短的四個字，是自己一生做不完的功課，卻也是這一生最大的福報。

常到精舍 常做功課

早年在中台禪寺建設期間，精舍的學員幾乎每個月都回寺朝山、參訪，並把握因緣向 老和尚請法。每次見到 老和尚，總覺得生活上萬般的不愉快在一剎那間就轉為清涼。在師兄們的鼓動下，終於忍不住藉著一次機緣去請法，請 老和尚「出功課」，開示自己如何在家用功。原本以為 老和尚一定又要開出幾萬遍的經咒，來鞭策自己用功……沒想到心念一動，得到的答案完全出乎意料，功課只有四個字，就是「常到精舍」。

當時普眼精舍住持見心法師告訴我：「傳謹，真是恭喜，你真是有福報，只要像平常一樣常來精舍發心就可以了，不要忘了要發長遠心！」的確，只要常常到精舍就可以了。當時自己還真是鬆了一口氣，不過在興奮之餘卻也隱隱感到不妥，因為 老和尚好像忘了說多少「遍」了，「常去」又應該多常去？難怪見心法師特別提醒：「不要忘了要發長遠心！」

學佛的知見相當重要，因為工作忙碌加上本身的懈怠，除了在精舍上課及打過幾次禪七外，並未接觸太多的經典，但是長期在精舍的薰修下，慶幸自己在學佛的路上都能夠走對方向，知道時時返照自心，提起覺性。

轉念，方知問題所在

去年發願恭誦一千零八十部《金剛經》，以往從未用心去了解《金剛經》的義理，只求增福報、消業障，但是認真持誦一段時間後，深深發覺，原來，誦經最大的收穫並不在於能否讓已經現前的業障從此消滅，而是讓自己能夠勇敢面對當下的困境，進而直下承擔。唯有轉變心念，才能真正改變所面臨的境界。

修行真的就在日常生活中。學佛多年以來，雖曾經歷幾次工作上的波折，結果都還算平順，直到最近老闆不採納自己的提醒，讓公司陷入嚴重的危機，才真正面臨二十年來工作上的最大考驗。起初還能憑著過去學佛的體驗轉換心念來面對，但是在不知不覺中，心中起了瞋念而不自知。某日與一位師兄談起工作上的種種問題，臨走時師兄特別提醒：「不要『恨』老闆了，只能怪自己的福報不夠。」這才讓自己體悟到問題的所在。這句話對我有如當頭棒喝，因為一直以爲自己只是對老闆感到失望和有點生氣，卻不知道產生的瞋念那麼重，重到讓人感覺到恨意而不自知。

一個念頭的轉換，在短期內雖無法改變已發生的事實，無法減輕已受到的傷害，卻可以阻止彼此互相傷害的輪迴，讓自己的心量更寬廣，能以平常心來面對。在這個境界中深刻領悟到，多年來在精舍薰修並非沒有收穫，只是因爲平日在順境中難以感受到自己的成長，經歷逆境的考驗，才真正了解修行果然是半點都不得馬虎。

在家學佛的境界多、煩惱多，靜中養成的機會少，但是卻常有動中磨鍊的機會。若不把握順境因緣好好修行，累積福德資糧，等到業障現前時就不容易堅住正念，屆時心念被境界所轉，就後悔莫及了。所謂「菩薩畏因，眾生畏果」，雖然自己修行不夠，只是眾生的境界，但也因爲畏果而能更加努力提醒自己在因上用功。誦《金剛經》一段時間後，已感受到自己的改變，儘管眼前的逆境尚未消除，心裡卻非常地平靜、踏實。

近來不少朋友看到我，都不約而同地告訴我，我的「氣色」好很多、「運」要開了，甚至以爲問題已解決了。其實自己最清楚，因爲「相由心生」，所以有好氣色，從而切身體會到佛法的可貴，更自勉要發長遠心，繼續用功。





南投縣私立普台國民中小學

Pu Tai Elementary and Junior High School

「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！

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.ntct.edu.tw

98-04-43-04 郵政劃撥存款單

收款帳號：22497221

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

經辦局收據戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



2006

南投花卉嘉年華盆栽・雅石展 中台山佛教文物展

展出時間 十一月十八日至十二月二十四日
展出地點 中台禪寺



寬：53公分 高：102公分

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

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	普親精舍	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	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	普和精舍	苗栗市中山路608號	TEL (037) 372-886 FAX (037) 353-618
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
普洲精舍	台北市大同區鄭州路29巷12號2樓	TEL (02) 2558-3021 FAX (02) 2558-3019	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	普安精舍	台中市西區南屯路一段216號	TEL (04) 2378-2175 FAX (04) 2375-4230
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	普梵精舍	台中市東區大公街2號	TEL (04) 2225-0190 FAX (04) 2225-0195
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	普成精舍	台中縣大里市中興路二段69之10號C棟4樓	TEL (04) 2486-0835 FAX (04) 2486-0837
普行精舍	台北市士林區天母北路42之1號	TEL (02) 2874-8732 FAX (02) 2874-5639	普豐精舍	台中縣豐原市圓環東路675號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
普榮精舍	台北市士林區德行東路233號	TEL (02) 2838-1881 FAX (02) 2831-3389	普開精舍	南投縣草屯鎮碧山路155號	TEL (049) 2365-955 FAX (049) 2300-503
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	普方精舍	南投縣南投市文昌街50號	TEL (049) 2200-250 FAX (049) 2244-192
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
普濟精舍	台北縣三重市永福街15號	TEL (02) 2286-8460 FAX (02) 2280-7360	普天精舍	南投縣埔里鎮北環路123號	TEL (049) 2989-820 FAX (049) 2980-431
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	奉天寺	南投縣埔里鎮光遠一街7號	TEL (049) 2996-638 FAX (049) 2904-545
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	地藏寶塔禪寺	南投縣埔里鎮溪南巷10號	TEL (049) 2990-080 FAX (049) 2990-079
普雨精舍	台北縣中和市連城路168號7樓	TEL (02) 2248-8860 FAX (02) 2248-8857	普彰精舍	彰化市忠誠路108號	TEL (04) 728-2772 FAX (04) 728-2840

【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】

三皈五戒暨八關齋戒

為弘揚世尊度生制戒教化之本願，及應諸方善信檀越之請，本寺謹訂於九十五年十二月三十一日至九十六年一月一日傳授八關齋戒，並於一月一日傳授三皈五戒，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

中台禪寺
南投縣埔里鎮一新里中台路1號

報名日期

即日起至95年12月3日截止

報名辦法

請洽本寺所屬各精舍分院
或上網查詢
網址：www.ctworld.org

中台禪寺各精舍 分院電話地址一覽表2

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	台南縣新化鎮中正路318號	TEL (06) 580-1146 FAX (06) 590-6562
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
普宜精舍	宜蘭縣宜蘭市農權路三段148號	TEL (03) 9334-423 FAX (03) 9334-150
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
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
美國普德精舍 Chung Tai Zen Center of Houston	12129 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072, USA	TEL (1) 281-568-1568 FAX (1) 281-568-1569
菲律賓海天禪寺 Ocean Sky Chan Monastery	716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines	TEL (632) 723-6132 FAX (632) 722-4400
香港普廣精舍	香港銅鑼灣摩頓台七號地下 G/F, NO.7 Moreton Terrace, Causeway Bay, H.K.	TEL (852) 2915-6011 FAX (852) 2915-6700
泰國泰佛寺 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】



菩提文藝道經柱



《月光水大》

廖禎祥——民國十五年生，台灣基隆人。歷任全國美展、全省美展、南瀛美展等評審委員，七十七年代表中國書法學會在新加坡與大陸書法家協會主席啓功等人作兩岸書法界之首次接觸。著作有《萃庵書話》、《中國書法正傳》（日文版）、《漢詩之心》（日文版）、《寄懷墨痕》等。現任中國書法學會顧問、中國標準草書會理事、東寧臨池會會長、祥門書會會長。

楞嚴經二十五圓通法門月光童子水大圓通章節錄

辛巳閏四月 台員廖禎祥合掌

月光童子即從座起頂禮佛足而白佛言我憶往昔恆河沙劫有佛出世名為水天教諸菩薩脩習水觀入三摩地觀於身中水性無奪初從涕唾如是窮盡津液精血大小便利身中旋復水性一同見水身中與世界外浮幢王刹諸香水海等無差別我於是時初成此觀但見其水未得無身當為比丘室中安禪我有弟子窺窗觀室惟見清水遍在室中了無所見童稚無知取一瓦礫投於水內激水作聲顧盼而去我出定後頓覺心痛如舍利弗遭違害鬼我自思惟今我已得阿羅漢道久離病緣云何今日忽生心痛將無退失爾時童子捷來我前說如上事我即告言汝更見水可即開門入此水中除去瓦礫童子奉教後入定時還復見水瓦礫宛然開門除出我後出定身質如初逢無量佛如是至於山海自在通王如來方得亡身與十方界諸香水海性合真空無二無別今於如來得童真名預菩薩會佛問圓通我以水性一味流通得無生忍圓滿菩提斯為第一

中台植物之斑葉垂榕

Impressions of Chungtai

任憑春季繁花爭妍、秋天黃葉飄零，
斑葉垂榕仍以玉石般的細緻枝幹，
伴著瑩白淡綠的葉面，一襲素淨。
寧靜澹泊的豁達胸襟，
來自堅定無欲的志節，
昭昭而明明於天地。

學名：*Ficus benjamina* cv. "Variegata"

性狀：桑科，常綠灌木或小喬木

辨認特徵：

■株高可達5公尺，盆栽約15-30公分。

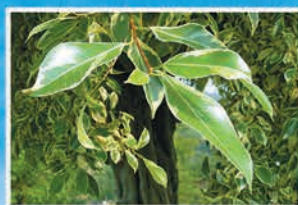
■分枝多，枝軟如柳，枝葉柔美。

■葉互生，卵狀橢圓形，葉面具有明顯的乳白色斑紋，葉緣微波狀，前端尖。

■榕果無柄，卵形或橢圓形。

原產地：榕屬(*Ficus*)植物多達近千種，原生於熱帶或亞熱帶。垂榕類屬園藝栽培種，台灣普遍栽培。

用途：行道樹、庭園美化或盆栽。



【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