



中台山

釋惟覺 題

社 長／釋見燈・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・1993 年 1 月 10 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
版權所有・請勿翻印・ISSN 1810-0929
免費贈閱・歡迎隨喜助印
郵政劃撥／財團法人中台山佛教基金會
帳 號／22122941

222
2018年・7月號

Chung Tai Shan Magazine <https://www.ctworld.org.tw>

[本期主題] 寬容 放下 再出發

[中 台 廣 傳] 中台禪寺一百零七年度夏季僧眾精進禪七

[正 法 眼 藏] 《佛說四十二章經》【四十五】——第三十四章處中得道【適中證理】

[普 台 教 育] 一百零六學年度普台聯合畢業典禮

八相成道 照亮心光大道



星燈營

中台禪寺一百零七年度
 大專院校佛學社
幹部訓練營



營導師：上見下燈大和尚

營主任：見穎法師

副營主任：見燭法師

主辦單位：中台禪寺

中華民國大專青年禪學會

活動時間：107年8月10日～8月12日

活動地點：中台禪寺 南投縣埔里鎮中台路2號

電話：(049) 2930-215

網址：<https://www.ctworld.org.tw>

歡迎各精舍學員及護法大德發心護星，成就青年學子認識自己，找到人生的方向。

欲發心之居士大德，請至中台禪寺所屬精舍分院報名。

護星菩薩注意事項：70歲以上、16歲以下及有身孕者，不宜參加；16歲至20歲之護星義工，須檢附「家長同意書」。

中台四箴行

對上以敬
對下以慈
對人以和
對事以真

釋惟覺
題書



中台堂上開山祖師惟覺安公老和尚法相

目錄



04

【中台廣傳】

中台禪寺一百零七年度
夏季僧眾精進禪七

編輯部



07

【正法眼藏】

《佛說四十二章經》【四十五】
——第三十四章處中得道（適中證理）

惟覺安公老和尚開示



50

【普台教育】

一百零六學年度普台聯合畢業典禮

編輯部

21	【本期主題】	寬容 放下 再出發	編輯部
22	【本期主題】	入平等法界	惟覺安公老和尚開示
24	【本期主題】	安住於理 不住於境	見膺法師
26	【本期主題】	高山豈礙白雲飛	見擇法師
28	【本期主題】	豁開心地真自在	見方法師
30	【本期主題】	自在步紅塵	傳奉
31	【本期主題】	直須退步向自己	傳嚴
32	【本期主題】	萬里無雲萬里天	傳凰
34	【本期主題】	杖木而行	傳器
36	【本期主題】	但復本時性	法紹
38	【本期主題】	歸零回家	傳尊
40	【本期主題】	護念細行 放下提起	傳餘

42	【佛典故事】	心善身貴 意惡形賤	傳福
46	【佛學院園地】	覺心觀照	中台佛教學院
48	【菩提心旅】	菩薩行願 自他兩利	傳仁
49	【菩提心旅】	全方位修行	傳涵
53	【健康素食】	草菇燴蘆筍	普皇精舍提供
54	【紅塵清泉】	普思精舍一百零七年度母親節孝親感恩法會	普思精舍提供
56	【紅塵清泉】	香港普廣精舍三〇四五年佛誕浴佛法會	普廣精舍提供
58	【紅塵清泉】	普門精舍一百零七年度各級禪修班聯合結業典禮	普門精舍提供
60	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

古德云：「紛紛紅紫已成塵，布穀聲中夏令新，夾路桑麻行不盡，始知身是太平人。」時值安居勝緣，本寺於五月二十二至二十九日、六月十二至十九日，舉辦二梯次夏季僧眾精進禪七，海內外精舍及本山常住法師，皆把握專修因緣，禪堂宴坐，依循主七和尚所開示「明心見性，見性成佛」的心地法門，堅住正念，精勤辦道。解七後，大眾法師將法喜禪悅帶回各精舍與常住單位，利他自利，雙修福慧，落實「靜則一念不生，動則萬善圓彰」的法界安居真義。

一百零六學年度普台聯合畢業典禮，六月十六日於普台高中舉行。普台董事長見紹法師期勉五百一十六位畢業學子，不論在學校或是出社會，都要繼續秉持校訓「敬慈和真」的精神，作為待人處世的準則。本屆國中畢業生直升高中比例達 82%，國小畢業生直升國中更高達 92.7%，在「三學一體」的全人教育中，普台學子知書達禮，歷屆學長姊遍及海內外知名學府，傑出表現令家長與學弟妹深信信心，未來必是社會的精英，世界的希望。

「大肚能容，了卻人間多少事。」人生在世，難免遭逢困厄，或值遇冤家，若能效法諸佛菩薩的慈悲智慧與廣大心量，自能解冤釋結，否極泰來。本期主題「寬容 放下 再出發」，與您分享如何以謙容之心，轉化橫逆、惡緣為向上躍升的基石，體現「退步原來是向前」的恢弘人生！



中台禪寺一百零七年度

夏季僧眾精進禪七

文／編輯部

適逢夏安居勝緣，本寺於五月二十二至二十九日、六月十二至十九日，舉辦二梯次夏季僧眾精進禪七，本山及海內外精舍法師萬緣放下，齊赴禪堂，精進辦道以期明悟本心。

明心見性 見性成佛

五月二十二日下午三時，主七見燈大和尚於五樓大禪堂，主持灑淨與起七儀式，並於起香後為大眾開示：禪七的目的就是希望在七天當中能夠剋期取證，明心見性，見性成佛。「明心見性，見性成佛」不是一個理論，而是究竟止觀、圓頓止觀、

菩提大道、成佛之路。一切眾生皆有佛性，一切眾生皆當成佛，每一個人都可以成就佛道，沒有成就之前就需要方便，什麼樣的方便才能夠真正達到究竟？就要靠這個最勝方便——「明心見性，見性成佛」。

「明心」，就是心要清楚明白，也就是心不要有無明，有無明就會衍生出妄想執著；心不要有妄想執著，就是這個心沒有無明惑、塵沙惑、見思惑。無明惑、塵沙惑、見思惑在我們凡夫的境界當中，最具體的就是貪、瞋、癡、慢、疑、邪見六種根本煩惱，如果有這些煩惱，就會表現出妄想、昏沉、無聊、無記四種心的病態。



1. 見燈大和尚提示學人，禪七當中要剋期取證，朝明心見性，見性成佛而努力。

2～4. 大眾法師於坐香、行香、早晚課誦及過堂動靜之中，收攝身心，時時返照自性。



妄想，就是妄想紛飛，想過去、想現在、想未來，患得患失，心作不了主，沒辦法專注，這是心的第一種病態。第二、昏沉，妄想好像沒有了，可是卻打瞌睡，沒有辦法作主。第三、無聊，沒有妄想、沒有昏沉，但也不清楚什麼是心清楚明白，所以坐在這裡，無所事事。第四、無記，無記分為空亡無記和獨頭無記就是做夢，所謂「聖人無夢」，晚上睡覺會做夢，就表示心當中不清楚、不明白，還有見思惑、塵沙惑、無明惑，所以要繼續努力。空亡無記，沒有妄想、昏沉、無聊、無記，好像得到一個清淨、空洞的境界，誤認為這就是所謂的空性、清淨心現前，這個也是走錯路。古德講：「死水不藏龍」，不管是好的、不好的、清淨的、輕安的境界，統統都不要在這上面打轉、執著，要了解凡所有相皆是虛妄，就是不理它。所以，

「明心」就是心清楚明白、不打妄想，沒有貪瞋癡，不造殺盜淫，沒有妄想、昏沉、無聊、無記，心清楚明白、不打妄想就是「明心」。

什麼是「見性」？「性」就是佛性，就是空性、心的本體、真實的相貌、不起心不動念；「見性」不是「去看」、「去找」，「見性」就是安住在覺性上面，如何「安住」？「見」是知見的意思，知道能知的這個心就是覺性，不打妄想就是覺性、就是空性，這就是安住，有這個知見就是不生不滅，再來就是保持，所以「見性」就有安住、保持這個知見的意思。

因此，「明心見性」就是能知的這個心，要直下承擔，不打妄想就是明心，就是本具的清淨心、不生不滅的心，要在這個地方來保持，這樣子一直保持下去；所以保持這個心，始終清楚明白不打妄想。



知道能知能聽、不打妄想的這個心，就是菩提心、覺性，這樣子一直保持，就叫做明心見性；這樣子保持、持續來努力，就能成就「見性成佛」的功德。始終保持覺性、佛性存在，就能夠究竟覺悟成就佛道，這就稱為「明心見性，見性成佛」。

古德云：「塵勞迴脫事非常，緊把繩頭做一場」，禪七每日十支香，大眾法師於坐香、行香、早晚課誦及過堂動靜之中，依著主七和尚開示的心地法門，收攝六根，堅住正念，時時返照，期以生處轉熟，熟處轉生，向上一路，親見自家珍寶。

一念不生 萬善圓彰

解七在即，見燈大和尚更慈悲提示大眾：古德指導我們「靜則一念不生，動則萬善圓彰」，所以，大眾為常住發心、研究經教、弘法利生，行住坐臥中，就要練習在任何時刻都不打妄想，至於這些事

情要做好，就離不開因緣果報之理，大眾要在這個地方來下功夫。有了正知正見就不是妄想，就是心之用，心清楚明白就是所有功德的泉源。作用了以後知道緣起性空，回歸到不作用，不作用是心之體，心之體是什麼？就是一念不生。所以銷歸自性，歸無所歸，要能夠做到每一件事情、每一個時刻都是這樣子，就需要堅持的功夫。因此，出了禪堂要怎麼樣繼續來用功？就是要堅住正念，隨順覺性，任心自在，靜則一念不生，動則萬善圓彰。

古德云：「無思無念是真空，妙德法身自見中，應機接物契真智，十方世界總流通。」大眾法師於禪堂中，精進參究返照心地，均有更深一層的體會；出了禪堂，繼續以堅定的願心，秉持開山祖師的教誨及住持和尚的帶領，推動禪修，接引一切有情悟得本具光明性德，共證無上菩提！

《佛說四十二章經》【四十五】

——第三十四章處中得道 (適中證理)

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

正法眼藏

《佛說四十二章經》【四十五】——第三十四章處中得道(適中證理)



沙門夜誦迦葉佛遺教經，其聲悲緊，思悔欲退。

佛問之曰：「汝昔在家，曾為何業？對曰：愛彈琴。佛言：弦緩如何？對曰：不鳴矣。弦急如何？對曰：聲絕矣。急緩得中如何？對曰：諸音普矣。」

佛言：「沙門學道亦然。心若調適，道可得矣。於道若暴，暴即身疲；其身若疲，意即生惱；意若生惱，行即退矣；其行既退，罪必加矣。但清淨安樂，道不失矣。」

這一章是「適中證理」，修行要適得其中，不偏左、不偏右，這念心安置適中，就能夠證理。「證」，就是果證；

「理」，指菩提、涅槃之理；假有、真空、中道之理。

佛法的道理不外乎三種：俗諦、真諦、中道第一義諦。俗諦，指世間的所作所為，這些都屬於俗諦。所謂「人成即佛成」，俗諦有俗諦的道理，佛法是以人為根本，不能背離世間，如果連做人都做不好，想要超凡入聖，成賢成聖，是很難的一件事情。世間上沒有一件事情是可以獨立存在的，人與人之間、人與物之間、物與物之間，都是仗因託緣而生；諸法緣起、緣起性空，一切法皆是空性，這是真諦的道理。這一章不是談假有、真空之理，而是中道實



相之理，這念心，不著空、不著有，安住在當下這念不動心、清淨心、智慧心，這就是中道第一義諦，契悟中道實相之理，就能圓成佛的智慧、證到實相。

《佛說四十二章經》的經義包含大乘、小乘、事、理、漸修、頓悟。「適中證理」這一章最主要是告訴我們，修行要適得其中，不能太快、不能過慢，也不能懈怠、放逸。明白這些道理，用功修行、依教觀心，道業就能夠進步；否則，心當中就容易起無明、生煩惱，甚至退失菩提心。所以，修行最重要是這念心要適得其中、行持適得其中，才能證得菩提、涅槃之理。

順性而持 不落兩邊

「沙門夜誦迦葉佛遺教經，其聲悲緊，思悔欲退。」出家修行者，稱為「沙門」。沙門有四義：一、勤行，謂精勤行持也。二、功勞，謂修道有功也。三、息心，謂休息妄心也。四、勤息，謂勤修戒定慧，息除貪瞋癡。

此外，還有四句話形容沙門：「是沙門，非釋子」、「是釋子，非沙門」、「非釋子，非沙門」、「是釋子，是沙門」。這四句話雖然意義簡單，但要能落實下來，也是不容易的事情。

沙門是指出家的修行人，外道也有沙門，外道沙

門就是「是沙門，非釋子」。

我們佛教的出家眾就是釋子，所謂「四河入海，同一鹹味；四姓出家，同一釋姓」，閻浮提有四條大河，最後統統匯歸入海，所以同是一味；譬喻印度雖然有四種種姓（種族階級），但出了家以後都是以釋為姓，稱為釋子——釋迦如來法王之子、釋迦如來的真子。

出家受了戒，修戒、修定、修慧，繼承如來的衣鉢，所以堪稱釋子。假使受了戒，身穿僧服，外相現釋子身，卻不知勤修戒定慧來斷除煩惱、成就菩提，也不發自利利他的大慈悲心，這就是「是沙門，非釋子」。相反地，能夠發大慈悲心，自利利他，勤修戒定慧，乃至六波羅蜜，就是名符其實的「是沙門，是釋子」。

「沙門夜誦迦葉佛遺教經」，迦葉佛是釋迦牟尼佛的前一尊佛。這位沙門所誦的是迦葉佛的遺教經。遺教，如同父母的遺囑、教誨。身為佛子，要依佛所遺留的經教來用功、學習。

《佛遺教三經》就是現在所說的《佛說四十二章經》、《佛垂般涅槃略說教誡經》及《佛說八大人覺經》。誦經時，要口而誦、心而惟、身而行。一般人不了解誦經的含義，認為在家居士吃葷不能誦經，或是認為誦經要大聲，菩薩才聽得見……這些都是似是而非的知見。

誦經最重要的是虔誠心、恭敬心，誦經時心不打妄想。能吃素誦經是最好；不吃素也可以誦經，最低限度口業要清淨，不惡口、不兩舌、不綺語、不妄言。





誦經前漱漱口、手洗乾淨再翻經，藉由這些事相表達內心對法的恭敬。所謂由事到理，假使光是口說清淨、恭敬，而事上做不到，就是有理無事，修行就偏一邊。所以，在事相上能夠實踐，就能與理相應。

誦經最重要的是恭敬心、清淨心、平等心，無論吃素、吃葷，都可以誦經。譬如佛陀時代，出家眾托鉢乞食，施主的供養有素、也有葷，出家眾一律歡喜受供，所以誦經不一定要吃素，最重要的是心要虔誠、恭敬、清淨。

誦經時，不論大聲、小聲都可以，重要的是要隨順因緣，假使鄰單在養

息，就應該小聲誦念，以免打擾道人心。念佛也有默念、小聲念、金剛念等方法，可以隨順因緣，選擇適當的法門來用功。

這念心通法界，無遠弗屆，所謂「人有誠心，佛有感應」，假使心不誠、不淨，即使誦得再大聲也是枉然。念佛也是如此，憨山大師曾說，念佛沒有虔誠心、恭敬心，把喉嚨喊破也沒有用。所以，要以虔誠心、恭敬心誦經，同時透過回向，把誦經的功德回向給法界、三寶。誦經的目的並不是要讓菩薩聽見，假使要聽誦經的才是菩薩，那就不是真的菩薩。所以，佛法最重要的就



是這念心——清淨、恭敬、平等，也就是《金剛經》所說的「應無所住而生其心」。用無住心誦經，能誦的這念心始終存在，這樣誦經的功德就不可思議，無遠弗屆，周遍法界。了解這個道理，就不會產生邪見。

古人說誦經、念佛、持咒，就像是一根拐杖。初初開始修行，這念心要有所依靠，拐杖就是依靠；有了依靠，心就不容易打妄想；到達完全沒有妄想了，拐杖就可以不要了。所以，誦經是一個方便。雖然是方便，還是很重要，因為不誦經，這念心不是瞌睡、就是想名利財色，或是想過去、想現在、

想未來。所以，藉由誦經的方便管道，達到究竟安身立命之所。就像要去某個地方，必須假借許多方便，坐轎車、搭公車、騎機車，或是走路，如果沒有這些方便，就無法抵達。

誦經的目的是依教觀心，藉誦經來攝心、收心，不打妄想，把心安住在誦經上；念佛的目的，也是要把心安住在佛號。有些人認為，假使不明白經義，誦經就毫無意義。事實上，誦經和看經不同，誦經不一定要了解經義，最重要的是以清淨心、恭敬心、平等心誦持。研究、了解經文的義理，則屬於看經，看經一定要研經判教，一字一句、每一

章節，乃至整部經典的義理都要了解，稱為研經；判教則是研究這部經典屬於大乘、小乘、頓、漸……予以分析、歸類。所以，即使還不了解經義，誦經也沒有妨礙。

無過不及 稱適中道

佛說八萬四千法門都是方便，所謂「條條大路通羅馬」，誦經的目的是對治妄想、昏沉，把心依靠在經文，不疾不徐，心無所得。「沙門夜誦迦葉佛遺教經」，沙門在晚上誦《迦葉佛遺教經》，由於不了解誦經的目的，誦到後來「其聲悲緊，思悔欲退」，聲音很悲哀、迫切。

為什麼會悲緊？因為有所求。希望誦經有感應，佛菩薩來摩頂、授記，乃至希望開悟、成道證果。雖然是好的祈求，但是心太急切、太緊迫，以致妄想、煩惱愈來愈多，覺得自己誦經還在打妄想、瞌睡、想名利財色，一定是自己根機不好，所以誦經沒靈感，心生懊悔。心生懊悔，就會退失菩提心，認為：「出家這麼辛苦，要早起、晚睡，還要誦經、打坐、修種種善法……乾脆還俗做在家居士，種個善根就好。」這樣想就是退道。禪宗參禪，參了一段時間要放香，不能太急；假使功夫太急了，自己逼迫自己，久了心力交瘁，坐也不是、站也不是，就會心生後悔、起煩惱，認為自己根機不好，就退失了菩提心；誦經時，如果妄想紛飛，就會愈誦愈快、愈來愈緊迫，就像在趕進度一樣。這位沙門夜

問誦《佛遺教經》，也有這種情形，心太急切、希望有所得，所以心生煩惱，欲退道心。

佛聽到這位沙門誦經的聲音很悲切、急迫，有退道之虞，就問他：「汝昔在家，曾為何業？」「爲」，就是做；「業」，指士農工商、百工技藝。佛問這位沙門：「你出家以前，從事什麼行業？」

「對曰：愛彈琴。」「愛」，就是喜愛。沙門回答，出家以前喜愛彈琴。「佛言：弦緩如何？」「弦」是指琴弦，有七弦、五弦、三弦，音調各有不同。

「緩」，就是鬆緩。佛問沙門，琴弦調得很鬆，可不可以彈？有沒有聲音？沙門回答：「不鳴矣。」「鳴」就是響；弦鬆了，就彈不出聲音，當然不鳴；就像鼓受潮，鼓皮鬆了，也不會響。

佛又問：「弦急如何？」「對曰：聲絕矣。」弦繃得很緊，像一根鋼絲，沒有一點柔軟、柔和之氣，彈出來的聲音好不好呢？「聲絕矣。」弦繃得太緊，不但彈不出聲，還可能會拉斷。

佛再問：「急緩得中如何？」琴弦調得恰到好處，不鬆不緊，情形如何？

「對曰：諸音普矣。」中國古代有宮、商、角、徵、羽五音，現代有 Do、Re、Mi、Fa……，「諸音」就是指這些音；「普矣」，所彈出的曲調合乎韻律，不急不緩，非常和諧。

佛告訴沙門：「學道亦然。」修行學道也跟彈琴一樣，急緩要適中。佛說八萬四千法門，一種是漸修法門；另一

種是頓悟自心的法門。修止觀法門，不能太緊或太鬆，要保持綿綿密密，不夾雜、不間斷。假使太緊，就容易起煩惱，退失菩提心；太鬆，就會懈怠、放逸。

依法返照自心的法門，假使用得不當，心住在法上，就會有其他副作用。以參禪來說，是以心追心，問：「誰在念佛？」拚命地自己追自己，假使用功不當，就會追到頭昏腦脹，頭痛欲裂。所以，參禪要看根機，參的時候，心不能太鬆、太緊、太粗或太細。

修道沙門要知道善調身心。譬如飲食，吃得太飽，熱量過多，打坐容易瞌睡；而且氣往下墜，容易放下風；假使不吃、甚至絕食，就會精神不振，這個心昏昏沉沉、迷迷糊糊，無法安住正念。所以，過與不及都不好，就像孔子所說：「知者過之，愚者不及。」

有些人認為修道就是修心，既然修心就好，何必吃素、受戒？表面上聽起來很有道理，其實是偏到一邊了，聰明反被聰明誤，稱為世智辯聰，這就是太過。相反地，智慧低的人，不了解因果、心性的道理，即使背經、持咒，背了下旬就忘了上句，無法憶持，這就是不及。過與不及，都不是正確的修行方式。

《楞嚴經》記載，阿那律尊者聽佛陀說法時，總是打瞌睡，佛就告誡他，聽經聞法時



瞌睡昏沉，一是侮慢師長，二是輕法，三是懈怠，未來還可能投生為螺螄，螺螄多劫都是在昏睡當中。阿那律一聽，發了大慚愧心，以前打瞌睡，迷迷糊糊，懈怠、放逸，現在決定要不眠不休，絕對不再打瞌睡，於是日以繼夜地精進用功。由於沒有睡眠，最後雙眼就失明了。

所以，用功太過或不及，都是不好的，要善調身心。不睡或貪睡，都是過與不及。道場裡有一定的規矩，什麼時候該精進用功、什麼時候應該養息……依規定行事，這是修行的方便。該睡就睡、該用功就用功，不能在大眾用功時，自己休息；大眾休息時，又自己用功，

這樣就是顛倒。要不偏不倚，適得其中，才能對修行有所助益。

藏六如龜 反聞自性

過去，有一位沙門在河邊的樹下打坐，坐了十二年尚未得道。佛陀想度化他，就在某一天的晚上來到河邊。當時月明星稀，一隻烏龜正在沙灘上乘涼。不久，來了一隻水狗。水狗想吃烏龜，烏龜見狀，急忙把頭、尾和四肢縮進殼裡，水狗看烏龜只剩下殼，只好掉頭離開。

這時沙門看見佛陀，自覺慚愧，在這裡打坐將近十二年都沒有成道，便向



佛陀請示：「世尊！我在這裡修行將近十二年，為什麼至今不能成就道果？功夫也用不上？」佛藉此因緣問沙門：「你剛才有沒有看到烏龜？水狗路過想吃牠，最後烏龜用什麼方法保存性命？」

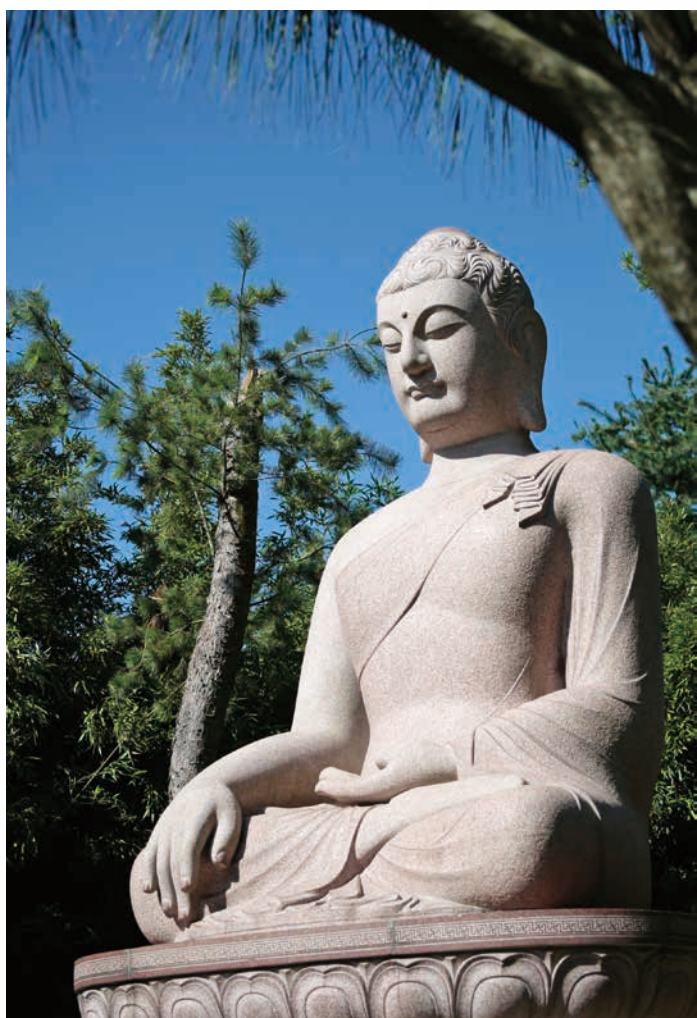
沙門回答：「世尊，我剛才看見烏龜爲了保命，把頭、尾和四肢都縮進殼裡，因而保全了性命。」佛告訴沙門，修行就要像烏龜一樣，要懂得保護自己，我們無量劫流轉生死，就是眼、耳、鼻、舌、身、意在作怪，六根經常都在攀緣、顛倒，眼睛看到好的就生貪愛、打妄想；耳朵聽到讚歎就心生歡喜，聽到毀謗則憂愁煩惱。把外境當作實有，這樣怎麼能成道呢？所以，想要保全自己的法身慧命，就要像烏龜一樣，六根統統往內看、往內收。

佛對沙門講了四句話：「藏六如龜，防意如城；慧與魔戰，勝則無患。」修行要「藏六如龜」，藏眼、耳、鼻、舌、身、意六根，有如烏龜保護自己的性命一樣，頭、尾往殼內縮，修行也是一樣，不看外面的世界，兩眼內視、兩耳內聽，向內反聞；即使看了、聽了，心也不生貪愛，如古人所說：「見境不生貪愛，於理不生分別；不於理中生分別，是故其中最吉祥。」我們的意根時時刻刻都在攀緣顛倒，容易犯過失，所以古人說：「守口如瓶，防意如城。」明白這個道理，修行就能四兩撥千斤；否則，道在哪裡、

佛在哪裡都不知道。

修行學道要「藏六如龜，防意如城」，如同將軍、戰士把守城門，惺惺寂寂，時時刻刻注意有沒有強盜、敵人來襲；我們時時刻刻都要注意這一念心，不生貪、瞋、癡、慢、疑，只起善念、不起惡念。假使起了惡念，馬上檢討反省，猶如看守城門。

看守城門是一種譬喻，如何看守？就是覺照！《楞嚴經·觀世音菩薩耳根圓通章》：「反聞聞自性，性成無上



道。」禪宗祖師也說：「兩眼內視，兩耳內聽。」覺照的心時時刻刻都要存在；假使覺照的心不存在，把守城門的將軍就不見了。所以，修行不是像老牛推磨一樣，只在身體上拚命地用功、修苦行，而是要善調這念心，時時刻刻要提起覺性。

修行學佛，心不可太急，也不可懈怠。太急切，就容易起瞋心，成為修羅行；太懈怠放逸，修的就是太子行。「心若調適，道可得矣。」心平、心靜、心定、心安，就能與道相應；心急躁，就與道相違，猶如野馬一般，不是偏左就是偏右。所以，要用韁繩拉著牠，使牠時時刻刻走在道路當中，這就是適得其中。這念心有智慧、有定力，清楚明白，處處作主，就是中。

沒有達到中道，不是著空、著有、著內、著外，就是著斷、著常。著，就是執著。著空，認為道是空；著有，以為另外有一個道可成、可得，兩者都不對。「心若調適」，這念心不著空、有兩邊，不著明暗、動靜，不著內、外、中間，就屬於中道。安住這念心，清清楚楚就是智慧，如如不動就是定，定慧不二，這念心就是中。經常把心安住在中道，時間一久，中道實相就現前。心調到適中，「道可得矣」，一切都是現成，不假修證。這念心就像一潭止水、一面鏡子般，道自然現前，所謂「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」，這個境界就是道。

「道可得矣。」「得」，只是一個

形容詞，指這念清淨心現前，與道相應；與無為心、菩提心、清淨心、無住心相應，自然道就現前。道並不是向外求得，因為有得就必有失。道是本具的，師父說法、諸位聽法這念心是本具的，從過去到現在，始終都存在。好比人一生下來，就知道哭、知道笑，這就是本具的。如果道是修來的，就不是真道。

有些人修行很用功，得了定，產生感應、乃至神通，就以為得道了，其實只是定而已；定散了，感應、神通也就消失了。修行要藉由定力返照自心，使這念心不起貪、瞋、癡、慢、疑，安住在中道實相。什麼是實相？「實」就是不虛偽、不做作。這念心不虛偽、不做作，一切都是現成，本具的心就現前。所謂「修道」，是因修而悟道，修去妄想、執著，去除貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，身、口、意三業清淨，這念心定慧不二，正念時時現前，這就是道，這樣就能夠契悟無為法，成就道果。

急緩得中 清淨意樂

「於道若暴，暴即身疲；其身若疲，意即生惱。」「道」是指藉著三十七助道品，修定、修慧。譬如，起了欲愛、色愛心，就修四念處觀的不淨觀，思惟一遍、二遍、三遍……乃至十遍、百遍，化除欲愛、色愛心。起了瞋心，就修四無量心或七周緣慈對治，七周緣慈為小乘所修，大乘則

修四無量心。修四無量心就是靜坐思惟：慈無量、悲無量、喜無量、捨無量，想一遍、二遍、三遍……最後成就慈心三昧，就能化除瞋心。

經言：「三四二五理圓明，七八能開四諦門。」就是以三十七助道品用功、修行，但不可太急或懈怠，假使太勇猛，身心容易疲勞，力不從心。「其身若疲，意即生惱。」「惱」就是煩惱、惱悔，身體疲憊就容易起煩惱，患得患失，對自己失去信心，乃至於對法生疑——懷疑佛所講的初果、二果、三果、四果、六神通……是否真有其事？這些都是由煩惱心所生，所以左思右想，攀

緣不息，愈想離清淨心、菩提心就愈遠。

「意若生惱，行即退矣。」「意」就是意識，意要保持清楚明白，有慈悲心、謙卑心、恭敬心，這樣道就能現前。憨山大師曾說，修行很簡單：「三十年不動意根，釋迦牟尼佛也拿你沒辦法。」如果心生煩惱、後悔，意根就是攀緣、顛倒，想要成道就等待驢年了。

修行必須了解什麼是心、意、識。譬如，看見一只茶杯，知道這是茶杯，這就是「心」。這個心在還沒有看到茶杯之前，並沒有生出來，看到茶杯之後才產生，所以這個心不是真實的。如果



再繼續思惟：「這個茶杯的質地、形相很好……」這就是「意」；愈看愈喜歡，很想要買一個，起了分別、執著、貪愛這是「識」，但想到買茶杯要花錢太麻煩，看看左右無人，乾脆順手牽羊，就造了惡業。

心、意、識的分別作用，都是由於這一念心沒有覺悟，沒有定力、智慧，這就是所謂的「一念不覺生三細」。佛法的大乘、小乘、無上乘，小乘斷煩惱，大乘轉煩惱，無上乘是「煩惱即菩提」。修行能不能成就，就是看六根是否清淨，其中又以意根最重要。意根不存在，其他五根也不存在。意根清淨，六根就清

淨，道就現前；意根不清淨，起了煩惱，就像水起了波浪，就失去了水的原貌。所以，要「自淨其意」，經常檢討反省，保持意根的清淨。

《圓覺經》提到，心清淨根就清淨——眼根清淨，眼識就清淨；耳根清淨，耳識就清淨；鼻根清淨，鼻識就清淨；舌根清淨，舌識就清淨；身根清淨，身識就清淨；意根清淨，意識就清淨。所以，根清淨了，識也清淨；識清淨了，塵也清淨；塵清淨了，十二入、十八界也清淨；十八界清淨了，整個世界、佛土都清淨了，這就是無上道。若是意不清淨，起了煩惱，就與道相差十萬

八千里。

「意若生惱，行即退矣；其行既退，罪必加矣。」修行要達到位不退、行不退、念不退。假使不想修戒定慧、六波羅蜜，甚至不喜歡打坐、作早晚課，覺得出家生活很煩惱，這樣就是退心。生了退心，善神遠離，惡神就來了，所以罪必赴身。

人的念頭，一個是善念，一個是惡念，善念、惡念起伏，互相消長。善念起，則惡念伏；善念退，則惡念至。惡念一來，貪瞋癡慢疑，財色名食睡，一時俱起，「罪必加矣」，罪就如影隨形，隨業而來。「加矣」就是加諸於身，造罪成業，善業感善果、惡業感惡果，因果始終不昧。

「但清淨安樂，道不失矣。」經常保持清淨心、安定心、柔軟心、平等心，道自然而然就現前，因為清淨無為這念心，就是道。《六祖壇經》云：「離道別覓道，終身不見道，波波度一生，到頭還自懊。」假使起了煩惱、心生後悔，道就遠離，所謂「差之毫釐，失之千里」。

所以，這念心時時刻刻要安住正念，如儒家所說：「戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。」假使無法安住正念，最低限度要安住善念，時時念佛、念法、念僧、念戒、念施、念死、念天，弘揚佛法、普度眾生，精進道業，誦經、持咒、修六波羅蜜……念念不離佛法，自然而然惡念就不起。

修行的過程，首先要以善捨惡。先



養成善念、善行——心無善念不起、口無好話不說、身無善事不行，身、口、意都安住在善法上。善法，有世間善、出世間善，都要努力勤修，本著三十七助道品的「四正勤——已生善令增長，未生善令速生；已生惡令滅除，未生惡令不生」，如實地用功。

善法現前，就是淨土、七寶宮殿，這念心就能清淨、得安樂，自然就不會退失菩提心。所以，先以善捨惡，心完全是善念時，還要「百尺竿頭再進步」，最後善法也不執著，再以捨捨善。行善法，是作好夢；不執著善法，就是無夢。聖人就是無夢。好夢是方便，無夢是究竟，但究竟法也不礙方便法。

事圓理現 理成事就

修行，一個是漸修、一個是頓悟。頓悟不礙漸修，漸修也不礙頓悟，二者相互融通。頓悟是理，師父說法、諸位聽法這念心，不起煩惱、不打妄想、不生執著，就是佛。釋迦牟尼佛說：「奇哉！奇哉！一切眾生皆具如來智慧德相，但以妄想執著而不證得。」眾生的心中都是妄想、執著，要放下是不容易的。譬如，修行學佛了，時時告誡自己不要起瞋心、不要說是非，可是一遇到逆境，就起瞋心；看到別人犯了過失，就一定要批評，心始終作不了主，這就是習氣使然。

眾生無始劫以來的習氣，已經成結、成垢，所以要去除習氣垢染，必須在事上漸修。假使執著漸修，又成了法

執。所以，要從理上了解、事上應用。理，就是如如不動、菩提涅槃之理，對這個理要達到百分之百的信心，否則理不容易現前。例如，明明告訴自己不要打妄想、不要打瞌睡，偏偏還是打妄想、打瞌睡，這就是因為不打妄想、不打瞌睡的理不現前。所以，要藉由誦經、持咒、持戒、早晚課誦等善法來淨化習氣。習氣除盡，道自然就現前。

一般人都有惰性，所以起床、養息、誦經、打坐、出坡作務……必須有一定的規則。依規定而行，就是修加行。這些加行日久功深，不好的習氣潛移默化，最後統統褪盡，就成道了。所以，方便法門是很重要的。道，是人人本具的；雖然是本具，還是需要假借種種方便法門來用功，調身、調心，不急不緩，使這念心達到清淨，道自然就現前。

《金剛經》云：「一切賢聖，皆以無為法，而有差別。」證到無為法，就是得道了。無為法也不離開有為法，早晚課誦、誦經持咒、修六波羅蜜、修建道場……這些都屬於有為法，成就有為法的功德，沒有慢心、心不執著，自然道就現前。所以，「功德歸三寶，好事給大眾，壞事自己檢討反省」，這就是道。最低限度，要從有為善法上開始努力、用功。

心懈怠了，就用精進來調，就像佛告誡弟子，上半夜、中半夜、下半夜，無有懈怠，要發精進心，廣學多聞。諸佛菩薩都是經由精進不懈，最後才能成

就道果，所以我們也要期許自己，既然出家修行，也要做效佛菩薩的精進心，早日成就聖道。

煩惱化掉了，心清淨了，就能成道。成道，並不是另外有一個道可成，或是佛菩薩給我摩頂就能成道；佛來摩頂是一種感應、瑞相，有了感應、瑞相，也不要執著，始終保持不即不離，就稱為調心。所以，假使佛菩薩真的來摩頂，這念心也要保持如如不動，才能與道相應——與不動心、清淨心、無為心相應。

這一章的主旨是告訴我們要善調身心，用功要不緩不急，使這念心保持清楚、明白、作主、安詳自在，如禪七期間所說的：「堅住正念，任心自在」。佛法告訴我們：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」前面是修福德、慈悲、定力，後面是自淨其意——這是最重要的，時時刻刻要淨化這念心，去除貪財、貪色、貪名、貪利的心，沒有慢心、嫉妒心，這念心時時保持清楚、明白、如如不動。

莊子說：「道通有無、道通內外」。儒家也講道，而佛法闡述得更徹底、更明白。《大學》云：「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」「在明明德」，就是要明白當下這一念心；要知止，要知足常樂，心要安住中道實相，這就是修行的一條大路。所謂「苟日新，日日新，又日新」，這念心時時刻刻都要檢討、反省，不能有一點點渣滓。

貪名、貪利、貪財、貪色，心就有名、利、財、色的渣滓，這些渣滓就會

障蔽我們的慧眼，所以禪宗祖師說：「有一些些，還有一些些。」就是有一點點，還有一點點。所以，佛法更徹底，不但講道，而且有修有證，由外凡到內凡，再由內凡到賢位，進而從賢位到達聖位，修證的層次很清楚、很明白。

什麼是「在明明德」？這念心要清楚明白。要「明明德」，首先要覺悟，要明白這念心，《中庸》云：「喜怒哀樂之未發，謂之中。」假使這念心有喜怒哀樂，清淨心、平等心、無為心絕對不會現前。《六祖壇經》中六祖大師告訴惠明上座：「不思善，不思惡」也是指這念心，這就是修行的一個入處。假使不知道入處，連道在哪裡都摸不清楚，修行根本就是門外漢。

儒家講究「誠」，「誠」就是定，所謂：「精誠所至，金石為開。」有定必有誠，有誠一定有定。誠，不一定是道，只是一種定境。如果有定而無慧，即使定當中產生感應，也不明白感應是從何而來。而佛法講定慧，定中有慧、慧中有定，定慧不二，這才是道。

《尚書·大禹謨》云：「人心惟危，道心惟微。惟精惟一，允執厥中。」這一章講「適得其中」，都是在闡述這個「中」。「中」，乃天下之大道。天台宗祖師慧文大師，讀龍樹菩薩《中論》，也是悟到「中」。《中論》云：「眾因緣生法，我說即是無，亦為是假名，亦是中道義。」要「執中」、安住在中道，並不容易。悟到「執中」，就入了菩薩位。悟到理，稱為入理聖人。入什麼理？

師父說法、諸位聽法這念心清楚明白、不動、作主，無論動靜、順逆，都能作主，就屬於「中」。

無論大乘、小乘，都是講這一念心。《維摩詰經》記載，一日維摩詰居士看見舍利弗尊者在打坐，就告訴尊者，真正的打坐是「不於三界現身意，是為宴坐」。儒、道、釋都是講這念心，但道理有深淺之別。中國道家的代表人物，一是莊子，一是老子。《道德經》云：「道可道，非常道。名可名，非常名。無名，天地之始；有名，萬物之母。」「無名」就是師父說法、諸位聽法這念心不思善、不思惡；一動念，就是有名、就有開始。《莊子·在宥》亦云：「至道之精，窈窈冥冥；至道之極，昏昏默默。無視無聽，抱神以靜，形將自正。必靜必清，無勞汝形，無搖汝精，乃可以長生。」證明儒、道、釋都是講這念心，要清、淨、明，要能作主。

修行假使不在這念心上用功，只是向外馳求，道就不在自己心中；心外求道，就稱為外道。無論任何宗教，只要不明白道在這一念心，都稱為外道。譬如，有其他宗教提到：「老師一點道，

閻王嚇一跳，地獄除名，天堂掛號。」認為道在兩眉之間，就誤解了道的真諦。

所謂「道不離心」，悟了，心就是道。這念心能清楚、明白、作主，就是佛。佛，覺悟之義。覺悟雖然有深淺，但都不離這念心。無論出家、在家，都要在這念心上用功，完成自利，同時也要積極修一切善來利他。

佛法是多元性的，佛陀告訴比丘、比丘尼，想要修行成道，必須做三件事情：第一、修一切善，斷一切惡。修善的範圍很廣，如六波羅蜜、八萬四千法門，都是屬於善法。無論世間善、出世間善都要勤修，這些屬於修福報。第二、博學多聞，不可得少為足。第三、經常打坐，修習禪定，目的是在契悟這念心。從這三個方向努力，這一生道業就能有所成就，不辜負此生出家修行。

想要證到三昧，希望獲得正念、正定，就要「適中證理」，調身、調心，不緩不急，適得其中。能想、能聽這念心，不要生惱；意不生惱，就是道。如果這念心生煩惱，就會退失菩提心，所以時時刻刻要安住正念。《六祖壇經》云：「正見名出世，邪見名世間。」「正見」，就是意識要保持清楚明白、要能作主。悟了，這念心就是菩提；迷了，這念心就是眾生；起了邪見，就成魔。明白這些道理，修行就是四兩撥千斤，否則就像挑千斤重擔，始終找不到方向。所以，修行要在這念心多下功夫。

（待續）



本期主題

寬容 放下 再出發

「盡前行者地步窄，向後看者眼界寬。」
面對衝突、挫折、毀謗、曲解，
以寬和心、同理心，包容退讓，
化解對立嫌隙，轉障礙為人生助緣，
豁達闊步，邁向未來！



入平等法界

惟覺安公老和尚開示

編輯部整理

《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄。」一切萬法如夢、如幻、如泡、如影。菩薩知道一切善善惡惡都是無常，所以心量廣大，不憎惡人。

人際關係的層面非常廣泛，一個是縱，一個是橫。縱，是指上下，如父母、子女；橫，就是指人與人之間。現在的社會，大家彼此見面容易怨氣沖天；我們修菩薩道，要怨親平等，「不念舊惡，不憎惡人」。

心行平等 於道無諍

什麼是「舊惡」？過去某人跟我過不去，就始終放在心中，不論是打坐或是做事，心當中始終有一個影子存在，這就是一個障礙。有些人不但放不下，還要公報私仇，藉種種機會來報復，就造了惡業。所以，我們的心量要廣大，不念舊惡。

「不憎惡人」，就算是世間上罪大惡極的人，我們也不要恨他。一般人嫉惡如仇，認為有善必賞、有惡必罰是正義，是世間的真理，如果真正想修菩薩行，這種觀念就要改過來。菩薩希望引導壞人變成好人，希望好人變成賢人、聖人，乃至早日成佛，如同地藏菩薩發願：「地獄不空，誓不成佛。」就是這樣的心量。

進一步來說，世間上哪一個是好人？

哪一個是惡人？如何分辨？有些人表面上看是好人，其實心當中充滿了貪、瞋、癡、嫉妒、仇恨；有些人的言辭、行動很粗率，不修邊幅，但是心中很光明。所以，究竟哪個是好人？哪個是惡人？在台灣認為是好人，說不定在其他地方就變成惡人；即使現在是好人，未來也不一定是好人。既然如此，善與惡就很難定論，不是絕對的，都是緣起性空。

佛法當中有假觀善、真空善、中道實相善。世間上的一切都是假有，正如《金剛經》所云：「凡所有相，皆是虛妄。」一切萬法如夢、如幻、如泡、如影。菩薩知道一切善善惡惡都是無常，所以心量廣大，不憎惡人。不憎惡人，並不是沒有是非，而是「視一切眾生如己子」，看到小孩犯錯，知道他目前不明白、不覺悟，所以做了錯事，哪一天他明白、覺悟了，「放下屠刀，立地成佛」，說不定比我們更精進、更早成道。把這些道理想通了，就能做到「不念舊惡，不憎惡人」，心自然就會定下來。所以，我們的心量要廣大，怨

親平等，就能達到平等法界。

體冤進道 心無增減

假使真正遇到有人平白無故來傷害，或偏偏老是碰到不想見到的人，這就是「怨憎會苦」。所以，為人處世處處都要留退路，所謂「未成佛道，先結人緣」。日常生活中，假使為了一點小事心生芥蒂，始終放在心中，甚至藉機會公報私仇，這就是小人，將來就會墮落。為什麼？因為心當中還有執著、還有怨恨，心量太狹小，還有報復之心、小人之心、眾生之心，這些都是三塗惡道的因。所以，心量要廣大，不要計較，冤家宜解不宜結。

〈達磨二入四行觀〉言：「若受苦時，當自念言：我往昔無數劫中，棄本從末，流浪諸有，多起冤憎，違害無限。今雖無犯，是我宿殃，惡業果熟，非天非人所能見與，心甘甘受，都無冤訴。」佛法說三世因果，過去自己不但沒有修布施、持戒、忍辱，而且還令別人起煩惱，結了冤、結了仇，使眾生增長邪見，乃至墮落；如今雖然沒有違害眾生，也要承擔種種苦果，為什麼？「是我宿殃，惡業果熟」，是我過去所造的惡業、所種的惡因，現在果報成熟，就要受報。

所謂「天作孽，猶可違；自作孽，不可活」，自己造了惡業，業報現前了，就要受報，誰也救不了，要「心甘甘受，都無冤訴」，知道是自己的業障，今生還了就了了，所以心甘甘受，心中沒有一點煩惱、沒有一絲怨氣。

「都無冤訴」，不但甘之如飴，而且

受了苦、吃了虧，也不要讓別人知道，自己心當中慚愧懺悔，這樣就能消除業障。相反地，受了一點苦，馬上到處宣傳，說什麼人對不起我，向別人吐苦水，這就是冤訴，就生了是非。

釋迦牟尼佛過去生曾為忍辱仙人，當時遇到歌利王割截他的身體，把他的雙手、雙腳砍掉。歌利王問：「你恨不恨我？」釋迦牟尼佛說：「我甘心忍受，而且如飲甘露。我不但不恨你，而且將來我成佛了，第一個就要度你。」所以，釋迦牟尼佛成道後，第一個度的憍陳如尊者，就是過去的歌利王。修行要有這種心量、這種認識，道業才能夠成就。

經云：「逢苦不憂。何以故？識達故。」遇到任何苦，不論是自然界的，或是人為的，心當中都不要憂愁煩惱。有憂愁煩惱，心中就是黑暗、無明，就失去了正念、正定，失去了清涼、自在，落入人我是非、冤親憎愛。所以，心通達因果的道理、無為的道理，了解今生的苦惱是過去所造的惡業成熟，心甘甘受，業障就能消除。進一步，能夠識達、能夠知道逢苦不憂，知道的這念心現前，就不隨境轉，就沒有苦惱、取捨，當下就與理相應、與真心相應，就能夠得到解脫。

所以說「體冤進道」，不如意的境界就是冤，有了冤，心中還能夠無苦無憂，就與道接近，就進入菩提大道、進入真性。佛法不是口頭禪，也不是形而上的理論，而是一種在日常生活中可以實踐的學問，依照這些道理起觀智，就能夠轉識成智，做一分就得一分，做十分就得十分。 

安住於理 不住於境

文／普平精舍住持 見鷹法師

遇到任何境界，在每個當下，多一分諒解，給別人一點時間調整；多一分智慧，為自己爭取空間。放下煩惱，提起正念，念念從心開始，念念重新出發。



在瞬息萬變的人世中，人與人之間接觸頻仍，互動當中難免因想法不同有所分歧，乃至於發生衝突，然而如何心平氣和化干戈為玉帛，安然面對，實須以正知見為前導，方能關關難過關關過。

相忍為國 開創新局

所謂「心開路就開。」心量放大即能開創新局。戰國時代，趙國藺相如因完璧歸趙及澠池之會，屢次建功而拜為上卿，位居老臣廉頗將軍之上，廉頗不以為然，揚言將百般刁難、侮辱藺相如，話很快傳到藺相如耳中，從此處處迴避廉頗，這樣的作為令座下門客覺得藺相如過於膽小，

甚至都想離他而去。

藺相如只好明白告訴門客們：「我連秦王都不怕了，怎麼會怕廉頗呢？實在是顧及社稷安危，強秦之所以不敢攻打趙國，是因為有我們二人存在。若我公然跟廉將軍鬧翻，秦國必定趁機出兵攻打趙國。因此，我會盡量避開廉將軍以免正面衝突，實在是因為國家安危遠比個人恩怨重要啊！」廉頗得知之後非常慚愧，親自至藺相如府上，負荊請罪。

憨山大師云：「紅塵白浪兩茫茫，忍辱柔和是妙方，到處隨緣延歲月，終身安分度時光。」藺相如以大我、利他為先，安住此理，忍辱負重，不住於廉頗刁難之



境，故能開創當時雖有強國在側，趙國仍能安居的局面，兩人也因此解冤釋結，成為刎頸之交，共同守護社稷安全與全民福祉。

中台菩薩僧團在開山祖師惟覺安公老和尚「三環一體——福德、教理、禪定」的修行指導下，靜中養成，確立正知見；動中磨鍊，於法會及日用中落實中台四箴行，時時刻刻以常住、大眾為考量，讓弟子們在磨鍊中披沙煉金，同時在信解行證的修行過程中，深信因緣法則與心性之理，肯定

自他。

動靜一如 去滓成器

記得早期在籌建中台禪寺的過程中，曾經擴大舉辦一場浴佛法會，當天行程是上午浴佛法會，晚間在圓明殿前有一場慶祝晚會。

當時因為有精舍總領隊，對領取餐點的資訊了解有誤，因此，當七十幾部遊覽車領隊，來到服務台欲領取二、三千人的餐點，在毫無預警下，現場差點失控，服務台即刻回報指揮中心。當下只見副總指揮馬上調度，以貨車運來原本備用的粽子、點心與飲料，順利化解了這場危機。

而執事法師更秉持開山祖師「法輪未轉，食轉先轉」、「眾生歡喜，諸佛歡喜」的指導，成就皆大歡喜的圓滿結果。

在修行的路上，感恩開山祖師創造種種因緣，讓四眾弟子在廣集福慧資糧的歷程裡，親自體會佛法的真實不虛，點點滴滴證明「修德有功，性德方顯」的道理。

《金剛經》云：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」遇到任何境界，在每個當下，多一分諒解，給別人一點時間調整；多一分智慧，為自己爭取空間。放下煩惱，提起正念，念念從心開始，念念重新出發。

〈觀心銘〉云：「念起即覺，覺即照破，境來便掃，掃即放過。」若始終把心住在境界上，有了煩惱、情緒，「寶鏡蒙塵」就無法悲智雙運，圓滿處理各種狀況。唯有學習以「百花叢裡過，片葉不沾身」、「應無所住而生其心」的曠達智慧，以清淨心、正念面對一切，自能成辦所有事情。所謂「心淨國土淨，心平世界平」，詳和自在、福慧莊嚴的淨土世界，就在當前這念清淨心。



高山豈礙白雲飛

文／普因精舍住持 見擇法師 攝影／傳度

所有的收穫，乃至於對於心性之理的體悟與肯定，都在永不放棄，堅持再堅持的過程中成就；佛陀的教法，不只是經典中的金科玉律，真正深化成為自己最受用的真實道理。

所謂一樣米養百樣人。無論在家、出家，由於每個人成長背景、個性、做事的方式及看法不同，在共事之際，要如何調和彼此，達成共識，對自己而言，實在是一個不小的挑戰。感恩的是，今生得遇佛法，出家修行，更感恩大善知識——開山祖師惟覺安公老和尚的諄諄教導，讓自己知道人人皆具有本具佛性，人人皆可識自本心，但因習氣堅固，仍須經過一番磨鍊，方能究竟圓滿。

相妄性真 如理思惟

一切果報莫不有因，一切萬法不離自性，唯心所現。現實生活中認為複雜的人事、難解的習題，其實是妄想執著，把問題

複雜化了，唯有把心回歸到原本清淨無染、清淨圓明的法界，不迷於生滅紛擾的妄想執著，才是解開問題癥結的根本；否則事相上的矛盾衝突、針鋒相對，只是每個人在自己的妄想世界中，各自論斷誰對、誰錯，徒增苦惱，輪迴不斷，無法出離。

當自己體認到這一切都是因緣果報自作自受，不想因此再受苦，也不忍心見他人受苦，老老實實地依循佛陀的教法，學習如理思惟，透過修習止觀法門，觀眾生苦，起慈悲心，與樂拔苦，耐住性子降伏根深蒂固的習氣煩惱，試著破除心中堅固執著的我相，將「我」放下。

「我」是妄認的假相，過去錯把假有當



真，而忽略真空的覺性，迷失真正的自己，飽受輪迴之苦。《楞嚴經》云：

「觀相元妄，無可指陳，猶邀空花，結為空果……觀性元真，唯妙覺明。」從現在起隨順覺性，念念依覺性起修，學習在所見、所聞等六根作用的見聞覺知中，時時覺察覺照，觸物即照，讓心不落入分別、取捨，喜歡、不喜歡相對兩邊；進而藉由空假中三諦的智慧，從不同角度，認識一切世間相。

《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」

世間之相都是因緣和合而生，因緣散滅而逝，生滅虛妄，如夢幻泡影。然而萬變不離其宗，只有回到無住、無相、無念的這念心，不落入顛倒、攀緣、思量二相，這念心本來具足，承當即得，知幻即離，方能離開相對，真正超越。

直心道場 老實修行

六祖大師云：「佛法在世間，不離世間覺。」凡事豈能盡如人意？自己在應對進退不足之處，反省檢討改正，盡力做，但求無愧於心，結果則順應因緣；同時，聽從大善知識的提示，保持心平氣和，處世才能通達、自在無礙。並於菩提大道上，以「任心

自在，堅住正印」為立足點，一次又一次地歸零，重新出發，學習菩薩無畏的毅力與願心，一步一步地向前邁進。

所謂「行到水窮處，坐看雲起時。」發長遠心，堅持修行的心路歷程，如人飲水冷暖自知；所有的收穫，乃至於對於心性之理的體悟與肯定，都在永不放棄，堅持再堅持的過程中成就；佛陀的教法，不只是經典中的金科玉律，真正深化成為自己最受用的真實道理；對於佛法的信根，愈扎愈深；菩提心，更因此益發廣大堅定。

回首生活中經歷的挫折和磨鍊，正是開山祖師指導的修行原則——福德、教理與禪定，也是開拓菩薩行廣度、深度最珍貴的養分。生活的本身，最終成為明悟心性最受用的道場。

斗星高照，文星轉照。開山祖師殷殷善護念、善付囑弟子們安住中台道場，守護道場、深化修行、落實弘法。中台道場成就每位佛子的菩薩願行；但得禪法入心，生生世世受用無窮，更願中台心法轉照天下有情，皆發菩提心，落地生根，廣為流傳。🙏





豁開心地真自在

文／見方法師 攝影／傳捨

時時以懺悔心、同理心、忍辱心、感恩心，轉化心中的瞋怒、怨恚，方能看破、放下，超越苦痛，重新出發。

人與人之間，為何總會落入是非、對錯間打轉，是什麼原因造成了這一切？又是誰作誰受？佛法告訴我們，心中的煩惱不化解，終將導致人我對立，相互瞋惱，結下冤結，周旋障礙，永無休止。

隨緣了業 解冤釋結

我們受到他人不良善的對待，多半都會起煩惱，瞋心大發，認為我是他非，或是得理不饒人，採取行動，一報還一報，抑或逃避，或是勉強忍耐。逃避或許可以暫時逃境安心，但若不坦然面對，及時改變，往往造成更大的痛苦與無法收拾的後果；而一味忍耐，不知轉念，看破放下，則讓心中積怨轉

深。最後，受苦的還是自己。

過去，佛陀在舍衛國祇樹給孤獨園弘法時，有兩位比丘起了爭執，開口責罵的比丘事後自覺慚愧，便向對方懺悔，然而另一位比丘卻不接受。佛陀對那位不願接受道歉的比丘說：「當對方感到慚愧而悔改時，卻不接受其懺悔的人，可說是愚癡之人，未來也會因之受無量苦。」佛陀進一步開示，出家學道，當行忍辱，讚歎能行忍者，這是大眾應當學習的。

多年前，曾經發生一起大學教授遭毒癮發作的歹徒無故打死的悲劇，被害人的妻子悲慟之餘，選擇了原諒加害者，也希望亡者心中無恨，平安好走。有些人覺得原諒別



人，便是自己示弱；或認為作惡之人，根本不值得原諒，甚至怨毒詛咒，希望對方遭殃。實際上，這樣的想法與作為，都是把自己鎖在怨恨的監獄裡，若能了知三世因果的道理，隨緣了舊業，不再造新殃，給予自己與對方重新出發的新契機。如此，不僅能轉化逆境，更是勇於調伏心中熱惱的智者，以面對取代逃避，突破困境，提升自我。

〈達磨二入四行觀〉云：「今雖無犯，是我宿殃，惡業果熟，非天非人所能見與，心甘甘受，都無冤訴。」今生的逆境是

因為過去與眾生結下怨結，當惡果現前時，若能心甘甘受，慚愧懺悔，就能消除業障、化除累世惡緣。因此，唯有透達因緣果報之理，面對不如意的境界，心當中無苦無憂，才能得到真正的解脫。

眾生著想，了知眾生為貪瞋癡三毒所苦，發大悲心平等救拔。假使我們能對他人的境遇感同身受，學習尊重與接納，體諒、包容對方，除了能化除自他心結，也能令家庭、社會及國家更為安定和諧。

古德云：「寬卻肚皮須忍辱，豁開心地任從他，若逢知己須依分，縱遇冤家也共和。」人與人的相處要達到和諧、和合，不但要忍耐他人的輕辱譏諤，更要降伏自心的無明煩惱。如此一來，所有的欺辱輕賤，都將成為修行的增上資糧，如同《大智度論》所云：「彼若不加眾惱惱我，則我不成忍辱；以是故言是我親厚，亦是我師。」長養寬容的心量，就在這念感恩之心。

「度盡劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。」原諒別人就是放下自己，以善念的光明，照破無明的黑暗；深信因果，便能看透其中的善惡因緣，時時以懺悔心、同理心、忍辱心、感恩心，轉化心中的瞋怒、怨恚，方能看破、放下，超越苦痛，重新出發。徹徹底底放下過去，才能完完全全提起，正面積極地修一切善，了無掛礙，堅住正印，任心自在。



放下提起 任心自在

佛陀成道後，四處弘揚佛法，面對外道、提婆達多等惡人的毀辱迫害，從無慍怒瞋怨，只有無量的慈悲喜捨，及隨機化導的高遠智慧，因此，度化了無量無邊的眾生。

《佛說八大人覺經》云：「菩薩布施，等念冤親，不念舊惡，不憎惡人。」諸佛菩薩心量廣大，是因為能夠以同理心，設身處地為



自在步紅塵

文／普安精舍護法會會長 傳奉

剛開始接觸佛教，對傳奉而言，佛法只是一種宗教信仰。當時以為藉由誦經、拜佛可以得到佛菩薩的加持，就能心想事成，也執著淨土為實有，以求生西方極樂世界為依歸，只想在果上求，卻不知道在因上努力，從佛法入理，實是心外求法。

直到因緣成就了，在精舍上禪修班，初初開始，也只是把佛法當成知識學問般來研究，出了禪堂、離開精舍，煩惱習氣依舊熾盛。在這個階段，佛法是佛法，生活是生活，雖然修行學佛、聽經聞法，但這念心始終與貪瞋癡相應而不自覺，佛法與生活恰似兩條平行線，沒有真正接軌。

然而隨著長時間薰修佛法，每週一次的禪修課程，持續的靜坐以及聽經聞法，慢慢的，佛法入心了，蒙塵已久的自性，因為微妙心法的洗滌，逐漸清澈、寧靜。終於了解為何祖師大德總是諄諄教誨：「不識本心，學法無益。」這時才真正明白這念清淨心，是自己安身立命之處。

道理雖然明白，但是要在這念心上安住，還需要福德、智慧等種種法門，以及善巧方便，幫助我們調伏剛強、堅固的習氣與煩惱。究竟要如何對治這念心？古德云：「佛說一切法，為治一切心。」佛陀開演了八萬四千法門，但要如何具體操作，才能對症下

藥，就必須仰賴善知識的引導，因此，唯有透過不間斷地聽聞佛法的道理，依之而行，降伏我們散亂、顛倒的心。

佛的心是細中之細，凡夫的心是粗中之粗；佛因為心細，所以成就三覺圓滿，凡夫由於心粗，不容易察覺自己的起心動念與言行舉止的過錯。而學佛就是要學習佛清淨的身口意三業，禪修班的課程，正是教我們效法佛的慈悲智慧、威儀細行，建立正確的知見，讓我們起心動念都是善念，進而做到身無善事不行，口無善言不說，心無善念不起，時時保持身口意三業清淨，乃至廣修六度萬行，莊嚴自性。

古德說：「不積跬步，無以至千里；不積小流，無以成江海。」相信只要秉持鍥而不捨的精神，精進不懈，如法修行，假以時日，凡夫如鐵杵般的粗心，也能磨成如繡花針般的佛心。

感恩開山祖師於紅塵廣設精舍，讓我們得以聽聞正法，如實修行；感恩精舍法師們的慈悲指導，讓傳奉得以端正知見、護法護教。期許自己於生活中落實佛法知見，以定慧不二的心，於紅塵中力行菩薩道，自在無礙。



直須退步向自己

文／普田精舍夜間研經一禪修班學員 傳嚴

傳嚴是特殊教育學校的教師，在學佛禪修之前，每天教書既疲累又不快樂，因為有些學生常常會惹老師生氣，有些學生則是情緒障礙，動不動就會生氣，甚至出手打人。而我的作法就是口頭責備或是約束處罰，多年下來，學生好像沒什麼進步，內心認為這些學生真壞，自己也相當疲憊。

直到上了禪修班，教授法師總是一再教導我們要慈悲利他，要真心讓他人快樂，令眾生遠離煩惱。我想，何不以師父的教誨來對待學生？當自己轉化心念之後，發現學生並不如想像中的壞，真正壞的是自己心中執著的念頭。

我開始用「慈悲」、「清楚明白不夾雜妄想的心」和學生相處，才了解到經常惹老師生氣的學生，多半是喜歡和老師相處，所以故意以某些言行，來引起老師的注意，不是真心要惹老師生氣；而情緒障礙的學生，因為不懂得如何表達個人需求，或是面對挫折的容忍力較低，因此，稍有一點失敗，就容易發脾氣、情緒失控。

現在的我，會以慈悲關懷的心、平靜柔和的言語和學生相處、互動。過去學生粗暴的言語和行為，慢慢改善了。從中，自己也逐漸體會到《佛說無常經》所云：「難化之徒使調順，隨機引導非強力」的高遠智慧與

善巧方便。

以前，不懂得佛法，只會以惡止惡，學生粗暴，我也跟著粗暴；薰修佛法之後，知道這樣的念頭也是惡念，如今學會以善止惡，學習運用菩薩的四攝法，以布施攝，讓學生樂於親近老師，不恐懼害怕；用愛語攝，關心、鼓勵畏懼挫折的學生，藉由不斷地給予肯定，強化他們的信心，不要因為一點點的失敗，而感到苦惱挫敗。

將佛法的真理，融入教學當中，學生們果然都朝著正面的方向，一步一步地成長進步，不知不覺，內心的疲累也消失無蹤。回想來到精舍上禪修班之前，生活和工作中的塵勞與不如意，經常讓自己感到疲憊、懊惱；禪修之後，知道這一切都是心中的妄想執著作祟。

如今，自己會在生活中運用禪修課程所教導的方法——堅住正念，時時刻刻保持清楚明白，不打妄想；隨順覺性，順應因緣，以善念、慈悲利他、感恩、檢討反省的心待人處世。如此一來，我發現沒有什麼人或事不可原諒，一切都是因緣和合的結果，也學會放下，不住在境界裡，每個當下都盡心盡力去圓滿，一次一次歸零，重新揚帆待發！

萬里無雲萬里天

文／普耕精舍護法會會長 傳鳳

運用止觀法門，看清一切事物本質是空性，
進而超越煩惱，包容別人，也原諒自己。
時時以清淨心、慈悲心觀照自他，晴空萬里的人生，就在當下！

「佛法以人爲根本，人以心爲根本，心以覺悟爲根本。」是開山祖師惟覺安公老和尚的智慧法語，不僅是弟子們修行的圭臬，運用在待人接物、應對進退，更顯彌足珍貴。而生活中常見的人際關係磨合，往往來自於覺照力不夠，與他人結下惡緣，爲此起了煩惱，又造作惡業，惡性循環下，煩惱雪球愈滾愈大，最後壓垮自己痛苦不已。

反躬自省 心是惡源

究竟問題出在哪裡呢？原來一開始就錯了，因爲我們待人處世之際，根本沒有「以人爲根本」，只注重事情的結果，卻忽略了「人」才是應該擺在第一優先的考量，沒有

觀照自己的心念，也沒有護念他人的心，應對進退就容易有所偏頗。

記得剛學佛時，覺得自己很不錯，修福報又修智慧，於菩薩道上，精進修習。直到幾年前，因爲自己失去覺照力，在人際關係上遇到很大的挫折，當時天天都在煩惱中，真的很苦，看到沒學佛的人，都比我還快樂，自己學了佛，心中卻是煩惱垃圾一大堆，非常慚愧、氣餒，幾乎想放棄修行。

但是，心裡很清楚知道修行的這條菩提大道是正確的，必然是自己的思惟理路有了偏差，一定得想辦法脫離困境，於是依循〈達磨二入四行觀〉報冤行及開山祖師的開示，遇到逆境，首先要忍耐。因此，一旦煩



惱現前，第一步要求自己先忍耐，不抱怨任何人，停止向外指責，至少做到「甘心甘受，都無冤訴」。避免一開口抱怨，又傷害到他人，與對方結下不善緣。如此一來，不但於事無補，又造了口業，而散亂的心，也無法理智看清問題的根源就在自己，並非對方。

當靜下心來，痛切檢討自己的煩惱習氣時，發現問題真的不少，一度無法接受，非常討厭自己，也難以原諒自己。此刻，卻想起開山祖師曾開示過，煩惱心就如波浪，波不離水，菩提心就在煩惱

心當中，只要「不起凡夫染污心，即是無上菩提道。」住持和尚也提示，沒有煩惱的心就是本具的菩提心。

空相有深刻的體會，較能看清萬事萬物萬法的本質是空性的真相，掃除心中許多妄想執著。

有一次回山發心，深夜裡煩惱又生起，如烏雲籠罩，心裡充滿抱怨、自責與自我解釋，一團烏煙瘴氣，於是決定到菩提公園走一走，透透氣，紓解胸中的無明抑鬱。

意外的，巧遇開山祖師巡視園區，當車子緩緩開過身旁，立刻合掌問訊，把握因緣供養，內心非常歡喜，直到回到寮房，都開心不已。當下察覺到心中烏雲，早已消逝無蹤，深深領會煩惱心也是虛妄的。

隨著自己依教奉行佛法的真理，當煩惱一層層地剝落，逐漸能降伏自心的時候，真是悲欣交集，萬分感恩。感恩佛陀、感恩開山祖師，教導弟子殊勝的無上心法；感恩禪修課程，讓我能學習般若智慧，運用止觀法門，看清一切事物本質是空性，進而超越煩惱，包容別人，也原諒自己。時時以清淨心、慈悲心觀照自他，晴空萬里的人生，就在當下！

依教奉行 雲開月現

換句話說，只要將煩惱化除，清淨心就現前了，也讓自己燃起一線希望，我不會永遠烏漆抹黑的，只要將心垢去除，就可以恢復清淨了。雖然自己的根器不好，無法馬上立竿見影，但是，只要老老實實照著經典，以及開山祖師的開示來用功就對了。

於是，花了整整一年的時間，落實師父教導的觀行法門，調伏心中的種種毛病，發現受益無窮。透過修四念處觀，讓我對諸法



杖木而行

文／普田精舍護法會督導 傳器 攝影／法參

老和尚提醒大眾：「要常反省、檢討、改正」，
當時心裡也沒有特別感覺。直到最近，忽然體會到「反省、檢討、改正」
不正是淬鍊覺性、磨除習氣的心地法門嗎？

第一次踏進中台，是因為參加家中親眷出家的剃度法會。法會結束後，站在原小禪堂後方，看著興建中的主體建築，開山祖師恰巧經過，停了下來，我傻傻地問：「蓋這麼大啊？」老和尚笑笑地說：「我們還有一塊地也很大。」後來，便和同修開始在普田精舍上禪修課，初識禪宗心法的法味。

披沙煉金 直下承擔

有位同事知道我學佛了，於是問我學佛的感覺如何？站在旁邊的蘇校長立即開口說：「你看蔡老師的臉就知道。」沒錯，這一生最大的幸福就是學佛。依循著佛法的教理，安然地走在苦樂參雜的人世，更慶幸得

以聽聞中台心法，學習直下承擔，如同冶煉金礦，期待有朝一日，照見本來面目。

學佛之後，某次在學校上課，一位學生在座位上搗蛋，忍不住說了他幾句，他竟忽地站起來嗆聲、怒斥，當場愣了一下，真辣！但是，謹記住持法師於禪修課的教導，遇到境界，要「忍心不動」，方從學生的情緒漩渦中，抽離出來，也能理解國中生正值五陰熾盛苦，心作不了主，才有如此舉動，心中很感恩住持法師當時的慈悲指導，讓自己在學生面前，過了這個當面關。

記得一次在寒冬的深夜裡，我們開車回埔里，車子轉到中正路，眼前所見盡是無邊的闇黑，遠遠的，只見中台藥師寶塔和金頂



上的相輪，照射出清晰的光芒。當時彷彿是驚濤駭浪中，看到指引方向的燈塔，忍不住淚流滿面，心裡起了一個念頭：「那是我們的家，是最安全的地方。」

在因緣和合下，來到普台任教，普台以「中台四箴行」為校訓，駐校董事和教育團隊經常對學生耳提面命：「要保持覺性」。而部分第一屆的國中同學，常把創辦人的「這一念心」掛在嘴邊，相互提醒。古云：「熟讀唐詩三百首，不能作詩也能吟。」相信覺的教育一定能令學子們終生受用。

同，視野就不一樣」。當師生們共同秉持校訓「對事以真」的精神，全力以赴，很多事情就能因緣和合，圓滿成就，點點滴滴都是依循創辦人佛法教育化的指導，很感恩自己有這樣的機會親身體驗。

以前回山參加法會，聆聽開山祖師開示，幾乎都會聽到老和尚提醒大眾：「要常反省、檢討、改正」，當時心裡也沒有特別感覺。

直到最近，忽然體會到「反省、檢討、改正」不正是淬鍊覺性、磨除習氣的心地法門嗎？漸漸的，自己也有些體悟。開山祖師的法語，如同文字般若，必須靜下心來，一遍又一遍地思惟、落實，融入自心，成為金剛道種，更是菩提大道的堅固磐石。

中台！中道實相的靈台！儘管開山祖師已圓寂，但中台世界在住持見燈大和尚領導下，人才濟濟，沒有斷層。弟子何其有幸，能皈依在開山祖師門下，聽聞正法，如實修行，發願生生世世盡未來際，永不退轉。



佛法教育 自覺覺他

普台國中部在駐校董事指導和校長、副校長帶領下，與住宿處老師合作無間，同事間和樂融融，師生打成一片，彷彿親人。成績不代表一切，每個學生都有展現自己的舞台，加上是住宿學校，教育團隊把學生們當成自己的孩子，盡心盡力的教導，有時連晚上休息時間，都義務幫學生進行課後輔導，無私不求回報的師生情誼，令人難以忘懷。

在普台，每逢參加校外競賽，老師們都會藉由帶領同學恭誦《心經》、持誦〈大悲咒〉，幫助學生靜心、定心，以最好的表現爭取團體榮譽，從中體會到「站的高度不



但復本時性

文／普耕精舍夜間中級禪修班學員 法紹

在禪修課程中學到反省檢討，透過懺悔、修正自我，更獲得他人肯定，翻轉過去在他人眼中的既定形象。意外地，大幅改善了人際關係。



因為父親離世，兩年多以來，誦經成了自己的定課，也開始了解何謂因緣果報。經云：「欲知過去因，當觀現在果。欲知未來果，當觀現在因。」簡單來說，如果覺得現在生活中，種種不如意，正代表著過去沒有做好；如果希望未來更好，從現在起，就必須努力斷惡修善，沒有僥倖，這就是因果最真實的道理。

心性本具 凡聖平等

隨著自己報名禪修班，聽經聞法之後，除了因果之理，更加深入體認到「一切眾生本具佛性」，因此必須平等對待所有眾生，沒有貧富貴賤、高低尊卑的差別，從內心深

處尊重每一個人。

當自己以平等心與人互動，身旁的人看見自己的改變，誠摯地伸出友誼的雙手，接納以往習氣深重的我，也因為在禪修課程中學到反省檢討，透過懺悔、修正自我，更獲得他人肯定，翻轉過去在他人眼中的既定形象。意外地，大幅改善了人際關係。

過去自己很容易落入憂慮、魯莽、怨恨、衝動的煩惱窠臼，曾經試圖尋找各種方法，總是治標不治本。因為修行學佛，讓我懂得返照自心，當靜下心來，自我檢討、反覆思惟後，發現原來自己缺乏寧靜祥和的心，一顆真正向內返照，不因外在因素，而起伏變動的清淨心。



透過禪修靜坐，修習數息觀法門，讓心澄淨安定，所有不愉快、憤怒、抱怨等負面心念，隨之消失無蹤，取而代之的是正向、積極的思惟。當自己在日常生活中，時時保持清淨安定的心，面臨各種狀況，乃至他人的喜怒哀樂，也能勇敢地從容應對了。

《六祖壇經》云：「邪迷之時魔在舍，正見之時佛在堂。」佛在心中，魔也在心中，不住空、有，具足中道實相的知見，悟到不偏不倚、沒有妄想執著的心就是佛；相反的，知見偏差就是魔。當這念

心與中道實相相應，心量自然就擴大了，心量廣大，自然平靜、不輕易為外緣所干擾、波動。

清心見性 活水源頭

所謂「有理走遍天下，無理寸步難行。」沒有學佛之前，總以為只要自己不犯法，明事理，遵循世間的道德、法理來待人處世，就稱得上是「有理之人」，可以遍行天下，暢行無阻；然而上了禪修班，了解佛法的智慧浩瀚無邊，「理」也有深淺之別，粗淺的世間之理是法理、道德，究竟的理體是心性之理，是人人本具的清淨心、佛性。

這時才知道如同一道菜好不好吃，除了

調味之外，最重要的是菜餚本質的新鮮度，如果菜的本質很新鮮，怎麼煮都好吃，無需太多調味，不新鮮的菜，再多的調味也徒然。倘若一個人不懂得佛性本具、因緣果報的正知正見，縱然懂得再多的道理、法理，也可能因此理直氣壯、得理不饒人，難以暢行天下。

古德云：「但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞。」這念心純淨、無染，展現於外不僅是身口意三業清淨，利人利己的作為，同時，沒有向外攀緣，時時安住的心，禪悅法喜，具足智慧、定力，心自能轉境，而不被境轉。當自己深刻體會到從心出發，不住著於心外的任何人事物，內心無比的自在清涼，過往所執著的一切，都能一一放下，進而產生一股強大的力量，支持著我，秉持中道實相的智慧，在生活中慈悲有情，廣澤大眾。

因為修行學佛，讓我改變許多，期許自己持續精進用功，除了聽經聞法、行菩薩道，更要每天撥出時間來禪修靜坐、反省檢討，不斷地修正自我、安住本心，因為這正是翻轉自己人生的契機，也是自利利他的活水源流。



歸零回家

文／普安精舍護法會督導 傳尊 攝影／傳兆

慢慢的，了解到時代在變，因緣不同，應當以
「隨緣不變，不變隨緣」的佛法智慧，修正自我、恆順眾生……

在團體中，由於每個人來自不同的背景，教育程度與社會歷練也不同，價值觀、做法、處世應對各異，唯有透過包容與尊重，才能做到「世事洞明皆學問，人情練達即文章」，這是世間的修養，也是出世間的修行！

在大學任教多年，過去總認為學生要聽我的，並把自己過去慣用的模式，硬生生的套入學生的身上。慢慢的，了解到時代在變，因緣不同，應當以「隨緣不變，不變隨緣」的佛法智慧，修正自我、恆順眾生，更要肯定新世代的多元創意，以及運用新科技的學習力。

隨緣任運 知進知退

事實上，諸法無我，師生之間是相互依存，彼此成就，所以，老師不必有高高在上的心態。師長在專業知識和人生經驗，雖然是先行者，但是諸行無常，所謂長江後浪推前浪，為人師者如果不精進向前，有朝一日，也可能為時代洪流所淹沒，而學生更可能青出於藍而勝於藍，正如台語諺語所云：「有狀元學生，無狀元老師」，不會有永遠的領先者，也沒有永久的落後者。

以往，完美主義的我，每當同學的表現不符期待時，總是苛責多、鼓勵少，單向的只看到同學的不是。隨著在禪修班薰修，自己的覺察力提升了，漸漸的，懂得自我反



省、檢討改進，明白古德「以人為鏡，可以明得失」的道理；於是，試著把學生的反應當做一面鏡子，於教學互動中，把握攬鏡返照的時機，同時，學習落實菩薩法門的同事攝，將心比心，多一點包容，多些體諒，多點了解。當自己付出更多的關心與鼓勵，發現有些情形不全然是表面所見，或是如同心中想像的那樣，師生關係也因此和樂融融！

此外，過去經常是一廂情願的認為，同學理應全盤接受課堂上的授課內容，聽不懂是學生的問題，同學自身應該想辦法解決。因為修行學佛，在師父們的循循善誘中，自己獲益匪淺，也察覺到應該檢視自己的教授內容，是否太過艱澀？教法能否與時俱進，深入淺出引導同學？而授課的速度及語調是否不疾不徐、抑揚頓挫？上課前，自己是否準備充分？進而設身處地反問：假如是我，能夠接受目前的授課內容與方式嗎？

當自己發現了問題，更加用心備課，而課程進行中，留心同學的反應，並適時調整，不僅課堂上氣氛變好了，師生的互動良善，同學的學習效果也隨之提升，同時，倍增個人的教書樂趣及成就感，真是始料未及的雙贏結果。

依循中道 圓彰萬善

儘管學生在課堂上低頭滑手機，及意興闌珊的學習心態頗為普遍，但是，自己還是會因此情緒受到影響，感到洩氣，甚至作不了主。記得曾經因為同學有所違逆，一時失去理智，怒顏相向，結果該學期的期末教學評量，是教書以來的最低點，不但傷了師生情誼，而原本用意良善的真誠與熱心，也因此付諸流水！

自己反省檢討之後，調整心態與做法，一開學便與同學約法三章：不用手機、不做他事、不隨地丟垃圾。即便到了期中，自己也能夠不隨境轉，縱然同學再犯，也是柔和對應，善意規勸，還是能達到些許效果，從中體會到課堂也是磨鍊的道場，正好藉事練心，學習因材施教、運用善巧方便。否則，傷了和氣，結下惡緣，傷己傷人，兩敗俱傷，何苦來哉！

每個人都可能犯錯，但不能就此影響個人的教學熱誠，這是教育的良知。也期許自我不僅是經師、人師，更要成為時時秉持中道，落實萬善圓彰，利己利他的菩薩行者！



護念細行 放下提起

文／普耕精舍護法會副會長 傳餘 攝影／傳門

在佛法的薰陶中，觀照力逐漸提升，
愈來愈微細地注意到自己的細行、心念，並且時時護念他人，
個人修行也因此向前邁進一大步……

偶然的機緣，踏進普耕精舍至今，由初級禪修班至研經班，從聽經聞法、出坡作務、參加法會到回山禪七，有系統地修習禪定、廣集福慧資糧，讓自己學會護念細行與放下我執，這樣的修行知見，對個人的影響非常深遠。

能矜細行 善護有情

修行，就是觀照自己的身口意三業，藉由注意當下每一個細行，來善護念大眾，即是落實修行的一環。所謂「寧動千江水，莫動道人心。」觀照細行並非僅僅只是專注在身心，還必須思惟自己的行為，是否會影響到他人？會讓別人心生煩惱？或是讓其他眾

生起心動念？

以前讀誦《金剛經》時，只覺得文字非常優美，意境深遠，但不了解為何佛弟子只要如實依據經典中佛陀的教導，道業就能有所成？現在才明白即使是一句短短的經文，都可以作為我們如法修行的指南。

在《金剛經》的經文中，對於「如來善護念諸菩薩」最有體會。以前總覺得做好本分事，把自己照顧好就對了。然而在禪修課程薰修之下，慢慢了解，當自己愈能夠護念所有人的心念，自己的行為就愈接近中道，一旦我們能夠微細觀照個人的起心動念，同時考量到對他人可能的影響，進而做出更貼近中道的決策時，修行的廣度與深度也隨之



提升。

誠如師父們常常提醒我們，佛的心是細中之細，眾生的心則是粗中之粗。透過不間斷地聽經聞法、禪修靜坐淨化身心，讓自己可以更細心地察覺到每個當下的言行舉止，以細行善護念大眾，乃至於所有眾生。

在佛法的薰陶中，觀照力逐漸提升，愈來愈微細地注意到自己的細行、心念，並且時時護念他人，個人修行也因此向前邁進一大步，禪修教育讓自己學到心法的微妙之處，真是受用無窮。

泯除人我 處處逢源

修行學佛也讓自己體會到少一點我執，竟可獲得無量的法喜。過往對於我執，只存在字義上的理解，但是如何破除我執？從來沒有一個下手處。後來才了解我執，除了執著四大假合的這個色身是我，也包括自己對宇宙、世界運作的方式，有著根深蒂固的成見與邪見，誤認生滅的人事物是我的，必須依循我的喜好呈現，因此，一旦事情不如意，瞋心也隨之現前，這也是自己往昔經常不快樂的主要原因。

因為這樣的錯誤知見，往往導致自己的家庭、事業，乃至於人際關係，處於劍拔弩張的狀態，最明顯的例子是在職場中。如果

自己發現其他同仁沒有按照預定計畫，如期完成某一使命時，瞋恚之火可能就會伺機竄升。

學佛之後，開啓了更寬廣的思惟理路，也反問自己：如果期待工作上達成目標，由誰來完成，就不需要太過執著了。因此，當同事無法如期達成使命時，自己也能歡喜地從旁協助，共同完成任務，與更多的同仁締結善緣，大幅改善自己的人際關係，更令人驚喜的是，從此經常得遇貴人，在職場上處處逢源。

將無我的知見與利他的行為，落實於家庭生活中，也讓家人之間的相處和諧親密，家庭氣氛更為融洽。以往自己很執著家事的分配模式，當家事勞務分配不均，也會瞋心大發。現在知道自己所企求的是家事完成之後，整個家舒適又清淨的環境，既然如此，就不必過度在意由誰來進行家庭中的種種勞務了。

反省自己，其實不算是一個及格的佛弟子，但是從禪修教育中，學到護念細行與放下我執，確確實實讓自己在家庭與事業上如魚得水，法喜充滿，更是無限感恩。🙏





佛 · 典 · 故 · 事

心善身貴 意惡形賤

文／傳福 圖／傳旆



色身是不堅固、不牢靠的，有智慧的人應當供養三寶、尊長、高德之士，以不堅牢的色法，換取堅固的功德法。

過去，在牟尼種姓中，有一位阿育王，深信三寶，每當遇見佛弟子時，不論對方年齡長幼，必定下馬頂禮。阿育王有名大臣耶賒，邪知邪見，不信三寶，看見大王頂禮比丘，心生毀謗，向大王稟白：「這些沙門都是毘舍、首陀羅等雜姓、低賤種姓出家，不是刹利及婆羅門高貴種姓。他們過去從事皮革業、紡織、埴瓦、剃髮師等卑下職業，甚至還有旃陀羅等賤民，尊貴的大王為何要頂禮這些沙門？」阿育王聽了，默然不回應。

一日，阿育王召集諸臣，宣布：「我現在需要種種頭，你們各自拿不同動物的頭去市場販賣，但不可以用殺害的方式取得，這些動物必須是自然死亡。」阿育王逐一吩咐大臣：「某甲你取某種動物的頭，某乙你取另種動物的頭……」如是一一交代諸臣，不得有所重複，並特別敕令耶賒：「你！取死人的頭，也去市場販賣。」

所有大臣都於市集售完各類動物的頭，唯有人頭，人人避而遠之，心生厭惡，無人肯買。大眾看見耶賒，都嫌棄地破口大罵：「你又不是旃陀羅、夜叉、羅刹，為何提著死人頭四處叫賣？」耶賒遭眾人罵詈後，回到大王身邊，稟報大王：「我不但賣不掉人頭，還被眾人呵罵。」阿育王告訴耶賒：「若賣不到好價錢，就免費送人吧！」

於是，耶賒奉命提著死人頭到市場，大聲呼喊：「有誰要死人頭？免費贈送！」市場裡的人們更加辱罵，無人肯要。耶賒慚愧的回到王宮，合掌向大王稟報：「牛、驢、象、馬、豬、羊等各種動物的頭，都能以好價錢出售，並且大家競相爭買，皆有可用之處。唯有人頭污穢、臭惡，毫無用處，即使免費贈與，也無人肯取，還被眾人呵叱辱罵，更遑論有人肯買。」阿育王問耶賒：「為什麼人頭賣不出去？」耶賒回答：「大眾都厭惡死人頭，所以無人肯買。」王又問：「只有你提的那個死人頭令人嫌惡？還是所有死人頭都讓人憎惡？」耶賒回答：「一切死人頭都讓人厭惡，不是只有我手上的這個人頭。」

阿育王又問：「如果是我的頭，大家也都嫌憎嗎？」耶賒聽了，惶恐不敢回應，沉默不語。大王再問：「不用害怕，我不會降罪給你，你實話實說，我的頭也讓人厭惡嗎？」耶賒回答：「是的，大王的頭也一



樣令人嫌惡。」王又追問：「真的如此嗎？」耶睺回答：「是真的。大王！」阿育王告訴耶睺：「既然所有人頭無論身分貴賤，都同樣令人厭惡，你為何仗著自己的豪貴種姓、聰明才智，自視甚高？甚至阻撓我頂禮出家沙門？」王即說偈言：

「唯有此人頭，見者咸譏呵，賣之無所直，虛與惡不近。

遙見皆生瞋，言不祥鄙惡，此頭膿血污，鄙賤甚可惡。

以斯下賤頭，貿易功德首，雖向彼屈申，毫釐無損減。」

阿育王告訴耶睺：「雖然你看到比丘們出身卑微，種姓低賤，但是卻看不見他們內在真實的德行與高尚的修養。愚癡邪見令你迷惑、錯亂心智，誤以為只有婆羅門種姓，能獲得解脫的機會，其他種姓的人都無法得到解脫。如果是為了婚姻，當然要找門當戶對的種姓；但是若為了追求真理、為了善法，就不應該有種姓的分別。因為出身高貴種族的人，也有人造作極惡罪行，一個被大眾所呵責的人，是真正的下賤之徒。儘管種族卑微，但是內心具有真實智慧、高尚德行，為眾人崇敬、尊重，這才是尊貴之人。

德行如此圓滿的人，為何我們不恭敬頂禮呢？你要知道：『心惡使形賤，意善令身貴』，出家沙門是眾善奉行，具足淨信、戒行、多聞及布施，值得尊重、崇尚，我們更應該心生恭敬。難道你不曾聽聞釋迦族中，有一位大慈大悲、圓滿覺悟的佛陀所說的正法嗎？世尊開示說：『應以身體、生命與錢財，三種生滅危脆之法，換取法身、慧命及功德法財，三種安穩堅固之法。』如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者，所以我不敢違逆。如果違背釋迦牟尼佛的教法，就不可以稱為善信居士。

譬如壓甘蔗，取得汁液後，丟棄甘蔗渣；人的身體也是如此，為死所壓榨，屍骸棄於地，不再有作為，也不能恭敬供養三寶，更不能修習種種善法。所以應當知道，以此敗壞危脆色身，及時修眾善，換取堅固的功德法財。又如房舍被火燒，有智慧的人知道應先搶救財物，也如大水，即將淹沒密藏的眾多珍寶，應當迅速取出寶物。

色身脆弱，終會敗壞，理應以此換取堅牢之法。愚癡無智之人，無法分別何為堅固法、何為不堅固法？等到死亡降臨時，如同落入摩竭大魚口中，只有驚恐、極大怖畏。譬如從乳酪提煉生酥，乃至醍醐，當醍



醐已製成，即使乳酪瓶破碎，心中不生大苦惱。人身也是如此，以危脆短暫的生命，修行眾善堅固之法，命終之際，終無悔恨。若不廣修善行，放縱自己增長驕慢、懈怠放逸，當死亡突然來臨，四大分散之際，身體猶如破碎的瓶子，內心焦灼熱惱，如被大火焚燒。憂愁煩惱，譬如燒身之火，不堅固之乳酪瓶，如同此身。

你不應阻擋我修行善法，換取堅固功德之法，愚癡暗鈍、無明之人，才會自認自己無比尊貴。如來是具足十力功德的大覺聖者，我受持如來教法，如同執持光明的燈炬，清楚覺察、觀照自身，知道一切人等，不因身分貴賤而有差別，所有身中皮肉筋骨等三十六種物，無論貴賤，等同無二，豈有差別之相？僅僅名字、衣服、外在裝飾，各各有別。所以，有智慧的人應精勤修行，恭敬禮拜上智、上德之人，廣行諸善，即是求取堅固之法。

為何我要說這些呢？因為生命短暫如電光火石，如泡沫般輕易破滅，又如堆聚的沙土及芭蕉樹般的不堅實。若以此危脆色身，廣修眾善，所得功德可安住百劫，比須彌山及大地還要堅固。有智慧之人，應當如是行，以短暫危脆的生命，換得堅固真實的法身慧命。」

（編按：典故摘自《大莊嚴論經·卷第三·一六》）



省思

經云：「應以不堅固法，換得堅固法。」人身難得，佛法難聞，生命如電光般短暫迅速，唯有把握當下，依循佛陀的教法，藉假修真：以世間生滅、不牢靠的錢財，供養三寶、行善布施，換取堅固的功德法財；以此不堅固、無常的人身，如實修行、精進用功，換取堅固的法身；以稍縱即逝的生命，皈依三寶、修學正法、廣行六度萬行，開啓真實、不生不滅的慧命，生生世世受用無窮，進而契悟人人本具的覺性，獲得真正的解脫自在。



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，記錄下對心念的觀照；
覺心觀照——是一份修行人的作業。

文／中台佛教學院

塵盡光生 中台男眾佛教學院大學部二年級 見伯法師

用午齋時，突然發覺能坐在齋堂用齋真有福報！每日大寮與行堂法師按時準備齋飯，三餐從來不須操心，一切都是現成的。是自己的心蒙上灰塵，來去匆匆中，忽略了大眾師的付出，也忘了感恩與讚歎，「一日之所需，百工斯為備。」常住每個單位，每項工作都很重要，維繫著道場的運作，缺一不可。

《金剛經》云：「以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。」常住的每項工作都是通往成佛的菩提大道，都是助道因緣，「學道有先後，術業有專攻。」每個單位的法師，都是我們隨喜讚歎與效法的對象，藉由隨喜功德，彼此勉勵，相互學習、共同成就，擦亮蒙塵的自性摩尼寶珠。

無常迅速 中台男眾佛教學院大學部二年級 見換法師

蟑螂時常藏身於溫暖幽暗的角落，自以為安全，不會讓人發現。當人們打開抽屜時，蟑螂雖然察覺到危機四伏，拚命鑽往夾縫處，卻始終不清楚真正的威脅來自哪裡？

同樣的，眾生面對無常，往往也一無所知，世事無常，無有暫歇。唯有精進不懈，這念心達到綿綿密密，不夾雜，不間斷，才能三惑永斷，真正脫離無常。

生死事大 中台女眾佛教學院研究所一年級 見莊法師

一名居士詢問法師：師父，你們有假日可以休息嗎？全年無休的發心，不累嗎？

對世間人來說，假日是忙碌生活中，調整身心不可或缺的環節。然而對於出家人來說，行菩薩道就是隨緣盡分，安住當下，所以，不曾把假日放在心上。

記得有一則中台公案，某法師向開山祖師請假，開山祖師回答：「可以，去向閻羅王請假吧！」人命無常，是日已過，命亦隨滅，當以師行為己行，精進行道，早日明悟心性，才不枉此生出家修行。

法寶為上 中台女眾佛教學院研究所一年級 見祥法師

《大乘起信論》提到，一心開二門：心真如門、心生滅門，「二門不相離」。只要出了生滅門，即入真如門：等虛空界，無所不遍，即是如來平等法身，即是覺。令自己恍然大悟，再也不畏懼背經、繁重的課業，因為這是通往大乘自性真如門的菩提大道；也不怕出坡動員的人事紛雜，因為每個人都有本具的真如自性。

出家所有的努力，都為了遠離一切生滅染法，只要能正常呼吸、行動自主的一天，都要為能夠聽聞這無上大法，能受持微妙的心地法門而歡喜、感恩。🙏



菩薩行願 自他兩利

文／普蓮寺夜間研經二禪修班學員 傳仁

有一次隨著精舍回山，法師特別帶領我們至祖堂巡禮，祖堂裡詳細介紹開山祖師惟覺安公老和尚弘法辦道的一生。心裡有很深的感觸，老和尚從潛跡於台北萬里，獨自在鐵皮屋茅棚修行的僧人，到發起菩薩的廣大願心，成就今日的中台世界，信眾從十幾人到現在上百萬人，不到三十年即有如此成就，開山祖師到底發了什麼樣的願力，又是如何實踐？令我非常好奇，想要一探究竟，更是弟子的學習榜樣。

上禪修班時，教授法師也常常告訴大眾，要學習菩薩發「四弘誓願——眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」，提醒我們做任何事要有願心、願力，並朝著這樣的目標努力向前。佛法告訴我們要發願行菩薩道，除了自利也要利他，不僅要斷自己的煩惱，也要幫助別人斷除煩惱，走上覺悟之路，並以成就佛道為終極目標。

學佛前，自己心中也有很多願望，不外乎是希望能夠累積更多的財富、事業有成、身體健康、婚姻幸福、親子關係良好等，一旦無法達成，不免心生煩惱，但是即便如我所願，內心的空虛與煩惱，也從來沒停止過，總是在盼望企求、苦惱煩憂

中，重複輪迴著。

學佛之後，才發覺原來以前所追求的美願，是虛妄不實的，只是不斷地增強貪念，不能讓我們真正離苦得樂。自從來禪修班聽經聞法、學習行菩薩道、學習梵唄、出坡培福、布施供養，乃至於參與招生等這些無「利」可圖的活動，反而倍感充實，佛法與世間法不同，愈能捨得，煩惱愈少，愈是清涼法喜。

知行合一是自己對於菩薩行的認知，將所學到的佛法落實在生活上，而最具體的菩薩行是接引更多的人，來正法道場聽經聞法，知見端正了，人生就能愈來愈自在。自己過去也是信仰其他宗教，深感要改變他人的知見並不容易，因此，很感謝帶我來普蓮寺禪修的師兄，他是我的菩薩，讓我有機會聆聽這麼殊勝的無上心法，跟隨大善知識的腳步修行。因此只要發心發願，你我都可以是別人的菩薩。

難忍能忍，難行能行，是開山祖師的現身說法；以願心創造因緣、運用因緣，是我們的努力方向。期許自己，時時以開山祖師一生的行誼為榜樣，以無窮的願力，實踐菩薩道，以菩薩行願，利他自利。





全方位修行

文／普濟精舍中級禪修班學員 傅涵

學生時代，由於念的是自然組，因此對於很多事物，都要求有科學的基礎，乃至於眼見為憑的證據。宗教對我來說，一直停留在過去求神拜佛，求平安、求富貴，既迷信又不科學。直到上了禪修班，第一堂課師父提到「修行要帶點勉強」以及「修行要從平面到立體」這兩句話觸動了我。

以前總是用「不起煩惱心」這句話，作為尚方寶劍，讓自己隨心所欲，師父這一席話點醒了我，儘管心中有無數的疑問，暫且先勉強自己按時上課，想辦法把上課聽到的道理，運用到實際生活中，以接近科學的方法來嘗試、驗證。

然而這樣的試驗過程，的確是個挑戰，因為光是實踐「從平面到立體」的修行，就很勉強了。剛開始，以《金剛經》「知一切法無我，得成於忍」這句經文，來要求自己勉強忍住。忍久了，改變也出現了！以前，我與女兒的互動關係，超級緊張，如今相處和諧，再也不需要同修從中調和，過去可能要好幾天才能破冰、化解的親子問題，有時候在瞬間就煙消雲散，因為落實佛法，所產生的力量，真是如人飲水，冷暖自知。

慈悲的師父以善巧方便，推動我們一家三口回山受五戒，當時自己的心，頗為

忐忑不安，然而受五戒之後，全家人卻一起成長、蛻變。最明顯的例子，就是沒有受戒前，家裡只要出現蟑螂或蚊子，必定趕盡殺絕，毫不留情；但受戒之後，看到蟑螂、蚊子，反射動作拿起「工具」的那一刻，心中卻突然閃過「不殺生」的念頭，而同修及女兒這二位師兄，也跟我一樣有著相似的心境。因此，現在我們全家以回向取代殺生，與眾生和平相處。

這樣的改變，對我來說，如同心中有一棵小樹苗發芽了，是一棵滿載信心的菩提心苗，正在滋長！也因為這棵菩提心苗，讓我有信心受持菩薩戒，願意給自己更多機會，讓自己變得更好。受了菩薩戒之後，更能覺察到自己微細的起心動念，也愈能觀照自心，時時提醒自己，無論任何境界，都要不為外境所動。

坦白來說，我不是個精進的好學生，也曾一度在修行大道中輟，感恩佛菩薩慈悲加被，讓我迷途知返；感恩禪修課程中所教授的正知正見，讓自己帶著勉強，在生活中落實、印證佛法的真理，解開心中疑惑，也因此改變與家人的關係，更棒的是，和家人一起學佛，共同成長。🙏



普·台·教·育

一百零六學年度

普台聯合畢業典禮

文／編輯部

六月十六日上午十時，普台高中第七屆、國中第十屆、國小第十三屆聯合畢業典禮於高中活動中心舉行。畢業前夕，兩校畢業生在教育團隊精心規劃的畢業週課程中，淬鍊自我，百尺竿頭再進步。

飲流懷源 感恩敬師

典禮於高中林校長、國小蔡校長祝福勉勵中開始，兩校校長鄭重宣讀、頒發畢業證書。普台董事長見紹法師蒞會頒發最高榮譽「普台獎」，並以創辦人的法語「在樂不為樂所迷，在苦不為苦所困」，期勉學子在逆境時，要以勇氣、智慧突破難關；順境時，不被快樂沖昏頭，就能突破舒適圈，更上一層樓。

南投縣行政處暨新聞處黃副處長，帶來縣長的祝賀影片，現場並有兩校家長會會長及諸多友校師長，共同見證、頒獎鼓

勵各領域表現優秀的畢業生。

本屆畢業生有六位榮獲外語檢定特殊成就獎，通過全民英檢中級以上、日法西語等三種外語檢定證書。此外，今年錄取哥倫比亞大學的禾瑄同學，也獲頒戴育澤獎學金，八月將代表台灣參加「2018年WSDC世界學校辯論比賽」為國爭光。

五百一十六位畢業學子，將心中感恩化為嘹亮音聲與清茶一杯。台上，由奉茶代表，向陪伴多年的師長，雙手奉上真摯感恩的茶，台下，全體畢業生深深一鞠躬，行謝師禮：「謝謝老師！」，並齊聲高唱感恩的心，歡喜感恩地帶著師長、親友、學弟妹的祝福，迎向學習的新里程。

五育並重 動靜皆宜

青春飛揚的畢業學子，透過畢業週一系列的課程活動，勇於超越自我，展現五



1



2



3



4



5



6



7



8



9

1. 畢業學子以歡喜感恩的心，為師長奉茶。
2. 普台高中董事長與學恆獎得主少甫同學，及同時在普台就讀的四位弟弟妹妹闔府合影。
3. 兩校校長與榮獲校長獎的畢業學子合影。
- 4 ~ 7. 國小畢業學子在豐實的畢業週活動中，新傳敬慈和真的普台精神。
- 8.9. 國三學子於各科成果展中，落落大方介紹日、西文化。

育均衡發展的耀眼成果。國小畢業生從靜坐會考、代代相傳接力賽、營火晚會到小鐵人體能考驗等動靜活動中，淬鍊勇往直前的堅定意志。

炎炎仲夏，近一百四十位小六畢業生，在體育館端身正坐，體現「為人心靜身即涼」的寧靜安詳。清晨，代代相傳接力賽在蔡校長鳴槍聲中，正式開跑，畢業學子以無限活力，薪傳校訓敬慈和真精神。晚間，於體育館溫馨的營火旁，有趣味的團康、精彩的表演，同學手捧心燈依依不捨地向老師話別道謝……。

而考驗毅力耐力的小鐵人三項，是各班導師帶領畢業生挑戰游泳、單車、路跑的成長獻禮。小六學子頓時化身水中游龍、鐵馬健將，最後於大汗淋漓中完成路跑，校長、副校長逐一為同學戴上獎牌並合影，留下普台小鐵人的美好回憶。

國三畢業週除了師生聯誼素烤與熱力四射的生活技能競賽，更有創意無限的

各科特色成果

展。圖書館前，同學現場吹直笛、彈古箏，以悠揚樂音迎接大眾；一進門，撲鼻的檸檬清香，來自DIY的天然防蚊膏、環保手工皂，學子們不僅熱情介紹，也歡迎大家試用；而體育科虎虎生風的伏虎拳，展現普台學子的強健體魄；國際班同學更以流利英語，介紹世界發展史。

此外，還有英、日、法、西四國文化大賞；目不暇給的平面、立體美術創作；國語文的文學心靈地圖、符號詩寫作、書籤DIY；巧用等比、等差數列，輕鬆存下旅遊基金的數學應用。學子們得體大方的解說表演，與輕快樂音、飄散的香氣，交織成美妙生動的畢業篇章。

高中畢業週以「大學第一章」為主題，除了有大學教授蒞校教學外，充實豐富的兩週課程，從物理、化學、國英文素養、自然社會科專題、對話的藝術、生命教



1



2



3



4



5

1. 生活技能競賽，培養學子們學科之外的多元生活智能。
- 2.3. 高三畢業生透過專題發表、戲劇公演，呈現畢業週的學習成果。
- 4.5. 高中林校長與黃顧問於「大學第一章」課程中，教導高三學子專業的大學課程。

育、表演藝術、花藝課程到新鮮人的服儀，彷彿置身大學通識課程與新鮮人成長營。

同時，透過畢業成果展讓同學進

行專題研究發表，並且走上伸展台，自信展現新鮮人首日穿著，更有同學將花藝課程中自製的胸花別在胸前，獲得熱烈喝采；而表演藝術公演「流浪者之歌」，改編自德國小說，從畢業學子角度詮釋踏上嶄新人生的心境，全劇幽默風趣，高潮不斷。最終，停留在「聽！恆河的聲音」意味深長，發人深省，令師長們驚喜讚歎不已。

高三同學也把握機會與學弟妹分享讀書方法與時間規劃，更直言：「福報＋定力是成功的助力」。本屆普台國中畢業生直升高中比例高達 82%，亦師亦友的師生情誼，適性多元的課程，以及歷屆學長姊優異的表現，令人信心十足，正如畢業生代表弘寬與晶婕同學所說，「普台師長如同夜空中的北極星，指引我們方向。」「我們的願心，從此刻開始發揚光大，逐漸照亮世界……」



榮譽榜

★國中參加「南投縣 107 年國語文競賽」榮獲佳績！

教師組／國語演說第一名：柏燁老師
字音字形第一名：文菁老師
國中組／國語朗讀第一名：筵吟
字音字形第一名：楷瑄
作文第二名：詠喬
寫字第二名：雅庭
閩南語朗讀第二名：莠樺
國語演說第三名：亦岑

★高一致翀同學參加「IOL 國際語言學奧林匹亞競賽」台灣國手選拔賽，榮獲國手資格！

★高二彥鈞同學參加台灣大學「語言分析黑客松競賽」榮獲個人組第一名！

★高中參加全國高中職小論文寫作比賽（1070331 梯次）榮獲佳績！

特優：健康與護理類「睡眠對中學生上課的影響」：亞希、昱緯、嘉哲
優等：化學類「水來土掩－砂藻土與不同鹽類的火花」：人禾、晏慈、云嫻
史地類「武王伐商－眾望所歸的仁義勁旅還是野心勃勃的虎狼之師？」：維康、海銘
藝術類「街頭藝人的養成：以台北市街頭藝人為例」：儒祺、明心、尚揚

★高一陳穎同學通過日本台灣交流協會「2018 年度台灣高中生赴日留學計畫」，八月將赴日留學一年！

★高中參加 106 學年度全國學生音樂比賽榮獲佳績！

高中職團體 B 組優等：管樂合奏、鋼琴三重奏
高中職團體 B 組甲等：管弦樂合奏、弦樂四重奏
聲樂獨唱高中職 B 組甲等：品潔
小提琴獨奏高中職 B 組甲等：漢珣

★國小參加「中華民國第四十九屆世界兒童畫展南投縣複選」榮獲佳績！

自由創作
特優：海洋奇緣：心汝
優等：熱鬧的廟會：子毅
網路霸凌：安雅、容翊、郁歆、家好
甲等：老街遊記：力綾
這是一種信仰：秉叡

草菇燴蘆筍

普皇精舍提供

健康素食



【材料】(三~四人份)

蘆筍	八兩
草菇	八兩
薑末	少許
素火腿末	少許

【調味料】

醬油	酌量
糖	酌量
水	酌量

【步驟】

1. 蘆筍用滾水汆燙後切段，擺至盤內備用。草菇剖半，以熱水汆燙後，瀝乾備用。
2. 熱油鍋，放入薑末爆香，接著放入草菇、醬油、糖及少許水調味；煮滾後，倒至盤內蘆筍旁，或淋在蘆筍上。
3. 最後，撒上素火腿末，即可食用。



普思精舍一百零七年度

母親節孝親感恩法會

文／普思精舍提供

台南市普思精舍於一百零七年五月十三日，啓建「母親節孝親感恩法會」，護法會幹部與禪修班學員帶領親友，以感恩之心共同慶讚母親節，近四百人歡欣參與，法會溫馨感人。

上午十時，住持法師帶領大眾於法會中，以康乃馨花束虔誠供佛、至心恭誦《佛說父母恩重難報經》，回向現世雙親身體健康、吉祥平安，累世父母超生善道。

大專青年以熱情洋溢的母親節組曲，帶動現場的歡樂氣氛；兒童禪修班的小菩薩們，也以純真可愛的帶動唱表演，溫暖全場媽媽們的心；而短劇「一份帳單」，表達無私奉獻、無盡慈祥的母愛，真摯動人。活動最高潮則是孝親時刻，為人子女們，恭恭敬敬地向母親頂禮三拜，親口說出感恩之情，

並獻上愛的擁抱，感謝媽媽生育、養育、教育之恩。

住持法師於圓滿開示中，提示大眾百善孝為先，父母深恩昊天罔極，而孝順父母是修行最基本的開始，大眾應當知恩、感恩、報恩。更進一步，感謝三寶，感恩開山祖師惟覺安公老和尚，創建了中台世界，廣設禪修班，啓發了大眾的法身慧命。大眾應當精進用功，以法盡孝，就是真正的報恩。

「母親節孝親感恩法會」在親子共同品嘗美味的菩提香齋中，圓滿落幕，與會大眾個個踴躍歡喜、無盡感恩。祈願生生世世引領父母聽聞正法，發菩提心，永不退轉。

法會心得

護法會副會長／傳慈 母親節當天跟兒子參與精舍

活動，投入「一份帳單」的戲劇表演。當孝親時刻，兒子頂禮三拜時，我與兒子當下，非常感動，緊緊擁抱的刹那，更是難以忘懷，藉此也提醒自己，要永遠感恩父母的慈愛，效法諸佛菩薩及師父們的慈心廣大，願力無盡，護念有情，永遠不捨一衆生。

副會長／傳寧 出生以來，從未向父母親表達生育、養育和教育恩德，此次在三寶見證下，至誠懇切地向母親頂禮三拜，心中充滿著感恩、懺悔與感動。禮拜的當下，也想到了開山祖師，讓自己的生命有了光明，心中堅定地發願：唯有將此深心奉塵刹，方能報答生身父母與法身父母之深恩。

副會長／傳瑛 記得剛進精舍時，孩子還很小，十幾年過去，兒子工作了，女兒結婚了。法會當天，女兒長跪在我面前頂禮時，無比感觸，內心充滿著感恩。願以所修一切善法功德，回向母親身體健康平安，與三寶結出世法緣，以報答母親的養育之恩。

課務組組長／傳況 為人母親後，更深刻體會到父母對孩子的疼愛無私無盡，也更能體諒父母的辛勞及難處。傳況發願要盡未來際護持三寶，精進道業，以清淨莊嚴的殊勝功德，來報答累劫多生的父母深

恩。

課務組組長／傳了 今年與父母一起參加精舍的母親節活動，向媽媽頂禮三拜、表達感恩。一同參加的爸爸因感動而眼眶泛淚，媽媽更表示，活動讓我們的心更加凝聚，謝謝你們這麼孝順，給了我一個特別的母親節，此生難忘。自己也因為三寶、開山祖師，人生充滿無限的光輝。

禪學會總召／傳揚 能夠藉這次的機會向自己的媽媽、外婆、阿姨頂禮，表達感恩，真的很難得、也很感動，在道場裡和所有的師兄，一起以感恩心過母親節，特別有意義，備感溫馨，有精舍實在是太好了。

禪學會執祕／傳暉 乍聽到要跟媽媽在母親節一起演戲，非常錯愕，但幾次排練下來，自己的心情，逐漸回到小時候和媽媽相處的感覺，能有媽媽的擁抱和疼愛，我真是幸福的小孩。感恩師父創造因緣，讓自己有機會和台下的所有師兄，分享感恩媽媽的心情，也願普天下所有的媽媽，永遠平安快樂。

禪修班學員／傳翰 今年在精舍參加母親節法會，深刻地體會到母親的偉大。其實精舍法師就如同父母，時時給我們教誨，讓我們懂得做人的道理，滋養我們的心靈，在面臨生命中種種逆境時，都能以佛法的知見一一化解，有道場的陪伴真好，讓我懂得珍惜、把握每個當下。希望在未來的日子裡，人生各個面向，都能因為禪修而更進步，進而契悟清淨自性。🙏



1. 大眾於母親節孝親感恩法會虔誠誦經祈福。
- 2～4. 禪修班學員、大專青年及兒童禪修班的小菩薩，以動人的短劇、熱情的母親節組曲，以及純真的帶動唱表演，供養三寶及所有與會母親。



香港普廣精舍三〇四五年

佛誕浴佛法會

文／香港普廣精舍提供

欣逢佛教教主釋迦牟尼佛三〇四五年聖誕，香港普廣精舍於五月二十二日舉行浴佛法會，近一千六百名信眾與會，法筵殊勝。

上午十時，法會於「九龍吐水讚」的清淨梵音聲中開始，主法法師引領大眾虔誦《浴佛功德經》，並於浴佛大典中，帶領全體虔敬供養，香湯沐佛，祈願以智慧法水，外滌身垢，內除心染。

住持法師開示大眾，浴佛節是慶祝佛陀的誕生。父母生養我們的色身，佛陀啟發我們的法身慧命，因此藉由慶祝以表達對佛恩的感念。而參加法會也是一種心靈淨化，若能明白佛的智慧，落實佛的精神，懂得內淨自心，便是了達浴佛的真義。開山祖師惟覺安公老和尚以願行建立中台世界，報答佛

恩，我們也當效法自利利他的菩薩行，令中台禪法廣傳香江。

爲了接引香港市民親近佛法，今年將浴佛場地延伸到精舍外部，設置了移動式浴佛亭，並開放隨喜浴佛至下午五點，讓經過的民眾都能隨喜浴佛，與三寶締結清淨法緣，當日計有近一千六百位信眾參與浴佛。

法會圓滿後，精舍也與大眾結緣杯飯、吉祥水，更特別與三代同堂、夫妻同行、朋友三人組等一同前來的學員結緣「佛誕無量壽麵線」。祈願以此浴佛清淨功德，一切有情以佛爲師，常行精進，同證如來淨法身。

法會心得

護法會副會長／傳中 香港人很有福報，每年佛誕日都放假，可以參加浴佛法會。感恩開山祖師在全世界開設分院，讓我們藉浴佛因緣，個個身心清淨，

福慧雙修，藉事悟理，法喜充滿。

副會長／傳普 事相上，藉由口誦浴佛偈，手持香湯灌沐佛身，洗滌心中塵垢。期許自己繼續精進，接引更多人進入普廣精舍，禪修學佛，同霑法益。

副會長／傳對 浴佛時，發願要提起正念，調伏習氣煩惱，在心性上用功，檢討反省，也願大家洗滌自心，真正灌沐自性佛。

副會長／傳纓 師父的慈悲開示，讓弟子明白，應時時刻刻沐浴我們的自性佛！更發願積極推廣禪修，願五濁衆生離塵垢，同證如來淨法身！

副會長／傳捨 大眾一念虔誠供養的心，圓滿成就浴佛法會，過程對事以真，最後回到不起善、不起惡的那念心，時時守護這念心！

副會長／傳煥 一千六百瓶香湯吉祥水，以整整三個工作日，終於完成！學員們拿到吉祥水飲用後，覺得很特別。對自己來說，吉祥水的價值，代表著四衆弟子落實中台四箴行「對事以真」的修行精神，也是香湯吉祥水的「真正味道」！

顧問／傳率 祈願普廣法船廣度無邊有情，弟子護

法護教永不退轉！

諮詢委員／傳品 感恩開山祖師建立了中台世界，讓紅塵中的我們得以修行，唯有接引更多人來聞法禪修，才是最真實的報恩。

總幹事／傳典 參與佛誕的信衆多達一千六百位，人人滿心歡喜，感恩具足智慧的僧衆帶領我們，讓法會進行得非常順暢。

副總幹事／傳量 每年參加浴佛的人數都在破紀錄，身為法務總指揮的我，雖然忙碌卻萬分喜悅。

執行祕書／傳覺 法會一結束，有學員特地感謝精舍所設的博愛座，讓年邁的母親也能歡喜參與。原來學習師父們的用心、護念他人，就是菩薩行。

執行祕書／傳婷 住持法師特別叮嚀，浴佛法會要以和合、皆大歡喜為努力方向。在有限的空間中，人多卻和諧、充滿法喜，真正做到皆大歡喜。

執行祕書／傳靈 擔任浴佛節司儀已多年，但都當做是第一次來發心與學習，不要被固有的經驗、習氣阻礙自己更上一層樓。

執行祕書／傳智 感恩師父們創造因緣，藉著浴佛清淨身口意，破除自心煩惱，讓大眾認識佛法無邊的慈悲及智慧。

藝文組組長／傳芬 今年浴佛，除了感動，更發願將這片清淨帶到生活中，自利利他。

機動組組長／傳鉉 「宴坐水月道場，大作夢中佛事。」這場浴佛大夢，留下了什麼？感恩的心！感恩師父們的菩薩願心及義工們的熱忱發心。

社會發展組祕書／法持 今年浴佛節，提醒自己珍惜人生，在學佛路上更加精進。🙏



1. 2. 住持法師帶領大眾以香湯沐佛，外滌身垢，內除心染。
3. 香港市民於精舍外部的移動式浴佛亭，隨喜浴佛。
4. 護法幹部齊心準備美味杯飯與大眾結緣。



普門精舍一百零七年度

各級禪修班聯合結業典禮

文／普門精舍提供

台南市六甲區普門精舍於六月九日，舉行「一百零七年度第一期禪修班聯合結業典禮」，各級禪修班學員雲集精舍，共同分享禪修的成長與法喜，並於傳燈大典齊心發願廣傳中台心法，報三寶恩澤及開山祖師惟覺安公老和尚開啓慧命之法乳深恩。

晚間七時三十分，與會學員歡喜恭請住持法師頒發日、夜間各級禪修班結業證書、全勤獎與背經獎，住持法師慈悲與學員們合影普照，肯定大眾聽經聞法、精進禪修的學習精神。

頒證大典後，禪修班招生團隊以熱力四射的「旗開得勝」表演，令全場為之歡騰。學員們藉由戲劇演出與心得分享，展現精彩的結業成果，以及將佛法應用在生活中，蛻

變的心路歷程。隨後，更觀賞「師父的手」影片，大眾共同緬懷開山祖師創建道場、弘法度眾的慈悲願行。

住持法師提示大眾，修行就是要去除染污，回復清淨。所謂去除染污就是斷除六種根本煩惱，過程如爐鍛鐵，要經得起磨鍊和考驗，最後爐火純青即能鍛鐵成鋼，成就聖道。

隆重溫馨的禪修班聯合結業典禮，在住持法師、常住法師將心燈傳給全體學員，並帶領大眾佛前宣誓：盡未來際，傳佛心燈，續佛慧命，中台靈山法界燈永照塵寰的宏願中，功德圓滿。

活動心得

護法會副會長／傳用 很慶幸，能在中台禪寺學習到

心地法門，點亮自性明燈。感恩開山祖師的悲心願力，在六甲成立精舍，讓我們能聽經聞法、修善積福。

副會長／傳智 此次負責禪修班招生主題曲「旗開得勝」與「禪修班招生秀」戲劇表演，藉以帶動大眾引領親友聽經聞法，廣傳佛法。活動組師兄們盡心盡力，表演贏得滿堂掌聲，圓滿任務，在發心中成就菩薩行，祈願禪修班招生能爆滿！爆滿！爆滿！

執行祕書／傳慧 感謝師父讓弟子從執事中成長，做中學，學中改。聽到學員們心得分享，無不感恩老和尚創立中台，因為聽經聞法，建立正知見，轉化煩惱，修掉習氣，改變命運，讓家庭更和合，工作事業更順利。禪修班真的太重要了！

書記組組長／傳寺 此次傳寺負責核對各級禪修班的結業證書，必須與學員長確認結業人數、全勤人數及證書姓名，從中更加注意自己的心念是否有不耐煩，

或是怠惰之心。期許落實開山祖師的教誨：「未成佛道，先結人緣」，行菩薩道，永不退轉。

環保組組長／傳契 為了讓參加結業頒證的學員都能歡喜，組員們把握修福修慧的好時機，大家共同發心、共同成就，個個歡喜。衷心讚歎環保組組員們護持道場的無量發心。

美工組組長／傳耘 修行是條無止盡的路，結業是為了讓學員們發起動力繼續走下去。頒發結業證書時，看到學員們法喜充滿的表情，尤其是初級禪修班學員燦爛的笑容，真的很歡喜。感恩有中台禪寺、普門精舍，讓我們在正法道場薰修，一點一滴地修正自己的習氣，這真的是一場很棒、很受用的法會！

機動組幹事／傳極 在這次聯合結業典禮中，師兄們以樂於學習、積極面對的態度，盡心盡力推廣禪修班，讓我感到慚愧且深自反省，也發願將佛法落實於生活中，積極學習。

心燈組幹事／傳義 修行學佛，讓自己的心愈來愈細，更能護念他人的心，領執事的同時，總是提醒自己，認真地對待當下的人事物，適時關懷每位師兄，不忘佛法以人為根本的精神。期許自己在發心中，愈來愈圓滿。

司儀組幹事／傳原 此次禪修班結業頒證，大眾師兄卯足全力的發心，希望帶給大家更多信心，真是令人感動。最精彩的「旗開得勝」招生舞蹈，象徵佛法帶領我們迎向光明的未來。弟子發願以知恩感恩報恩之心，護持中台禪寺、護持普門精舍，永不退轉。

照客組幹事／傳岫 很高興在精舍學佛，感恩師父創造機會，讓弟子修福修慧，並且多方面學習，也感恩師兄們耐心教導與包容，以及同修的鼓勵，讓我在學佛的路上持續成長。

研經一禪修班學員／傳慈 傳燈時，從師父手中接下明燈的當下，心中無比感動，這是一盞照亮人人自性光明的心燈，令人充滿無窮希望。🙏



1. 各級禪修班聯合結業典禮，住持法師慈悲與學員們合影。
2. 傳燈大典中，大眾齊心發願廣傳中台心法。
3. 禪修班招生團隊以熱力四射的表演，帶動全場。

8

月

精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■美國佛心寺

8/11 兒童禪修班

■澳洲寶林禪寺

8/4、8/25

兒童及青少年禪修班

■香港普廣精舍

7/19 日、夜間初級禪修班

7/21 兒童禪修班

■普泉精舍

8/6 台語長青班

8/6 夜間高級禪修班

8/7 日、夜間中級禪修班

8/8 日、夜間研經一禪修班

8/10 日、夜間研經一禪修班

8/16 日、夜間初級禪修班

8/18 兒童親子禪修班

■普圓精舍

7/23 台語念佛班

7/23 研經二禪修班

7/24 日間中級禪修班

7/25 夜間中級禪修班

7/26 日、夜間高級禪修班

7/27 日、夜間研經一禪修班

7/31 夜間初級禪修班

8/1 日間初級禪修班

8/4 兒童讀經定心班

■普印精舍

8/29 日、夜間初級禪修班

■萬里靈泉寺

8/11 中級、高級禪修班

8/19 初級、研經禪修班

■普正精舍

7/17 夜間高級禪修班

7/19 日、夜間初級禪修班

7/20 日、夜間中級禪修班

■普新精舍

8/21 日、夜間初級禪修班

■普頓精舍

7/25 日、夜間初級禪修班

■興山寺

8/20 夜間研經二禪修班

8/21 日間初級禪修班

8/21 夜間研經一禪修班

8/22 夜間初級禪修班

■普豐精舍

8/28 日、夜間高級禪修班

8/29 日、夜間中級禪修班

8/31 日、夜間初級禪修班

8/31 兒童禪修班

■普方精舍

7/15 日、夜間初級禪修班

■普田精舍

7/16 台語長青班

7/17 日間初級禪修班

7/20 夜間初級禪修班

7/27 兒童禪修班

■普佛精舍

7/17 日、夜間初級禪修班

■普南精舍

7/16 夜間初級禪修班

7/17 日間高級禪修班

7/17 夜間研經二禪修班

7/18 日、夜間中級禪修班

7/18 兒童禪修班

7/19 日間研經一禪修班

7/19 夜間高級禪修班

7/20 日間初級禪修班

7/20 夜間研經一禪修班

■普門精舍

7/19 日、夜間初級禪修班

■普信精舍

8/15 日、夜間初級禪修班

■普上精舍

8/21 日間初級禪修班

8/22 夜間初級禪修班

■天池精舍

7/31 夜間初級禪修班

8/1 日間研經一禪修班

8/1 夜間中級禪修班

8/2 夜間研經一禪修班

8/3 日間初級禪修班

8/3 夜間高級禪修班

8/6 夜間研經二禪修班

【法會活動】

■美國太谷精舍

8/5、8/12、8/19、8/26

精進半日禪修

8/17 ~ 8/27 中台朝聖之旅

■美國佛心寺

8/3 ~ 8/5 菩提子禪修營

8/12 夏安居報恩藥師法會

8/16 ~ 8/28 中台朝聖

■美國佛心寺

5/6 ~ 8/26

每週日藥師經共修

8/4 一支香

8/16 ~ 8/28

中台禪寺朝聖之旅

8/18 精進半日禪修

■美國普德精舍

8/5 寶塔盂蘭盆法會

8/12 精進半日禪修

8/16 ~ 8/27 中台朝聖之旅

■美國法寶寺

5/6 ~ 8/19

每週日金剛經共修

8/5 精進半日禪修

8/12 報恩藥師圓滿法會

8/16 ~ 8/27

中台禪寺朝聖之旅

8/18 ~ 9/2 法寶一支香

■澳洲寶林禪寺

5/20 ~ 8/11 藥師經共修

8/12 夏安居藥師圓滿法會

■日本普東禪寺

5/26 ~ 8/18 每週六

藥師經共修法會

8/23 ~ 8/30 中台朝聖之旅

■菲律賓海天禪寺

8/5 恭誦在家菩薩戒 / 講戒

8/12 盂蘭盆孝親法會

8/16 ~ 8/18 藥師寶懺法會

8/23 ~ 8/30 中台朝聖之旅

■香港普廣精舍

8/5 藥師報恩

共修圓滿大法會

8/23 ~ 8/27 般若之旅

■基隆佛教蓮社

8/11 ~ 8/18 梁皇寶懺法會

■普光精舍

8/5 精進半日禪修

■普照精舍

7/29、8/5、8/19

精進半日禪修

■普賢精舍

5/27 ~ 8/18 每週六

藥師經暨藥師寶懺

共修法會

■普覺精舍

7/29、8/5、8/19

精進一日禪修

■普觀精舍

5/26 ~ 8/18

每週六藥師經共修

8/4 恭誦在家菩薩戒 / 講戒

■普得精舍

8/5 梁皇寶懺報恩祈福法會

8/12 精進半日禪修

■普印精舍

7/28、8/4、8/18

藥師經暨藥師寶懺共修

8/12 禪風體驗

8/19 精進半日禪修

■萬里靈泉寺

7/29 恭誦在家菩薩戒

8/5 精進一日禪修

■普皇精舍

7/29 精進半日禪修

■普正精舍

5/21 ~ 8/24 每週一~六

藥師報恩法會

8/4 父親節孝親感恩法會

8/12 精進半日禪修

■普雨精舍

8/5、8/12 精進半日禪修

■普新精舍

8/4、8/11、8/18 藥師經共修

8/5 恭誦在家菩薩戒

8/21 初級禪修班招生茶會

■普善精舍

5/21 ~ 8/23 藥師經共修

8/5 恭誦在家菩薩戒

■普燈精舍

7/14 ~ 9/8

每週六藥師寶懺共修

8/12 精進半日禪修

■普學禪寺

7/28、8/18 藥師寶懺共修

8/5 精進半日禪修

■普頓精舍

5/21 ~ 8/25

每週一~五藥師經共修

6/2 ~ 8/18 每週六

梁皇寶懺共修法會

8/5 一支香

8/5 父親節孝親感恩法會

8/17 恭誦在家菩薩戒

■普中精舍

5/26 ~ 9/8

每週六藥師法會共修

7/28、8/11、8/25 佛前大供

7/30、8/27

恭誦在家菩薩戒 / 講戒

8/12 精進半日禪修

■普平精舍

7/27、8/11 佛前大供

8/4 父親節孝親祈福法會

8/11、8/12 一支香

8/11、8/18

藥師經暨禮千佛共修

8/12 恭誦在家菩薩戒 / 講戒

■普耕精舍

6/2 ~ 9/1 每週六

藥師經暨禮千佛共修

7/27 佛前大供

8/5 精進半日禪修

8/5 恭誦在家菩薩戒

8/11 ~ 8/12 一支香

■普親精舍

5/21 ~ 8/24 藥師精進月

8/3 恭誦在家菩薩戒 / 講戒

8/3、8/10、8/17

藥師寶懺共修

8/31 ~ 9/6

各級禪修班結業頒證

■普慈精舍

8/5、8/19 精進半日禪修

■普雲精舍

5/25 ~ 8/31 藥師經共修

■興山寺

5/28 ~ 8/18 每週六

藥師經暨梁皇寶懺共修

8/12 精進半日禪修

■普真精舍

5/21 ~ 8/28 藥師經早課共修

7/29 精進半日禪修

8/12 報恩藥師寶懺法會

■普民精舍

8/5 恭誦在家菩薩戒

■普安精舍

5/31 ~ 8/24 每週一~五

恭誦藥師經

8/4、8/11、8/18

藥師寶懺法會

8/19 精進半日禪修

■普開精舍

5/26 ~ 8/18 每週六

藥師經共修

8/4 參觀中台世界博物館

8/11 恭誦在家菩薩戒

■普豐精舍

7/27、8/24 佛前大供

8/5 禪修班招生說明茶會

8/11、8/18 藥師普佛共修

8/14 ~ 8/17 藥師經精進週

8/20 恭誦在家菩薩戒

■普恩精舍

5/12 ~ 8/28

每週六藥師寶懺法會

5/21 ~ 8/24

每週一~五藥師經共修

8/5 中台一支香

■普方精舍

5/31 ~ 8/24

千古文物無言說法，啓迪人心，是佛法傳承的歷史見證，更是淨化心靈的妙方。中台禪寺致力於佛法藝術化的推動，積極籌建中台世界博物館，匯聚佛教造像與華夏碑拓等歷史文物，發揚佛教與中華文化，引領見聞者發起正信，入佛法界；實現淨化人心，安定社會的利生本懷。殷望十方善信捐金輸誠，成就以佛法藝術化世之願書。

中台世界博物館
戶名 / 財團法人中台山佛教基金會
郵政劃撥帳號 / 22122941

寫填勿用請錄印器機供備內線虛



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 2 號	TEL (049) 2930-215 FAX (049) 2930-397	普觀精舍	新竹市學府路 445 號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650
萬里靈泉寺	新北市萬里區溪底里瑞泉 2 之 6 號	TEL (02) 2492-1631 FAX (02) 2492-4977	普宏精舍	新竹市光華東街 31 號 2 樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421
天祥寶塔禪寺	新北市萬里區雙興里二坪 6 號之 2	TEL (02) 2492-9114 FAX (02) 2492-9132	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
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	興山寺	苗栗縣後龍鎮大山里 5 鄰 73 之 6 號	TEL (037) 433-979 FAX (037) 431-066
普光精舍	台北市信義區莊敬路 325 巷 58 號 2 樓	TEL (02) 2758-1056 FAX (02) 2758-1478	普雲精舍	苗栗縣苗栗市為民街 405 號	TEL (037) 270-058 FAX (037) 273-260
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	普和精舍	苗栗縣苗栗市中山路 608 號	TEL (037) 375-975 FAX (037) 372-403
普照精舍	台北市文山區興隆路一段 53 號 1 樓	TEL (02) 8663-7701 FAX (02) 2934-9541	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
普賢精舍	台北市松山區民生東路五段 165 號 2 樓之 3	TEL (02) 2760-8677 FAX (02) 2760-8879	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
普覺精舍	台北市南港區南港路三段 270 號 5 樓	TEL (02) 2785-1243 FAX (02) 2651-1535	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	普梵精舍	台中市北屯區太原路三段 335 號	TEL (04) 2234-0025 FAX (04) 2234-3765
普觀精舍	台北市內湖區成功路二段 174 巷 43 號 1 樓	TEL (02) 2791-1951 FAX (02) 2791-9560	普開精舍	台中市大里區德芳南路 478 號	TEL (04) 2482-1321 FAX (04) 2482-1331
普圓精舍	台北市中山區民族西路 2 之 3 號	TEL (02) 2599-4966 FAX (02) 2599-4955	普豐精舍	台中市豐原區圓環東路 675 號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
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
普榮精舍	台北市士林區德行東路 233 號	TEL (02) 2838-1881 FAX (02) 2831-3389	普方精舍	南投縣南投市文昌街 50 號	TEL (049) 2200-250 FAX (049) 2244-192
普印精舍	台北市北投區大業路 152 號	TEL (02) 2891-9757 FAX (02) 2892-1476	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
普明精舍	新北市板橋區文化路一段 299 號 5 樓	TEL (02) 2258-7357 FAX (02) 2254-3605	普天精舍	南投縣埔里鎮北環路 123 號	TEL (049) 2989-820 FAX (049) 2980-431
普因精舍	新北市板橋區南雅南路二段 11 之 29 號	TEL (02) 2962-5519 FAX (02) 2958-7054	奉天寺	南投縣埔里鎮光遠一街 7 號	TEL (049) 2996-638 FAX (049) 2903-853
普濟精舍	新北市三重區永福街 15 號	TEL (02) 2286-8460 FAX (02) 2280-7360	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
普正精舍	新北市泰山區泰林路二段 448 號	TEL (02) 2900-1800 FAX (02) 2909-2727	普彰精舍	彰化縣彰化市忠誠路 108 號	TEL (04) 728-2772 FAX (04) 728-2840
普雨精舍	新北市中和區連城路 168 號 7 樓	TEL (02) 2248-8860 FAX (02) 2248-8857	普林精舍	彰化縣員林市和平東街一段 158 號	TEL (04) 836-1555 FAX (04) 836-1813
普皇精舍	新北市永和區成功路一段 82 號 1 樓	TEL (02) 2231-1169 FAX (02) 2231-6579	普田精舍	雲林縣斗六市中山路 158 號	TEL (05) 532-1616 FAX (05) 532-1010
普新精舍	新北市新莊區中港路 310 號 4 樓	TEL (02) 2993-8284 FAX (02) 2990-8454	普嘉精舍	嘉義市西區中興路 208 號	TEL (05) 231-0036 FAX (05) 231-5962
普善精舍	新北市新店區順安街 2 號 2 樓	TEL (02) 2911-2460 FAX (02) 2911-2531	普佛精舍	台南市東區崇學路 186 號 3 樓	TEL (06) 290-4295 FAX (06) 260-9841
印月禪寺	新北市新店區廣興里小坑一路 12 號	TEL (02) 2666-5129 FAX (02) 2666-5183	普恩精舍	台南市中西區府前路二段 237 巷 26 號	TEL (06) 297-7666 FAX (06) 297-9570
普燈精舍	新北市新店區安德街 115 巷 8 號	TEL (02) 8666-5289 FAX (02) 8666-7865	普憲精舍	台南市新營區長榮路一段 459 號	TEL (06) 633-5905 FAX (06) 632-0021
普學禪寺	新北市淡水區學府路 90 號	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615	普南精舍	台南市新化區中正路 318 號	TEL (06) 580-1146 FAX (06) 590-6562
普頓精舍	新北市樹林區武林街 3-3 號	TEL (02) 8675-1501 FAX (02) 8675-1502	普門精舍	台南市六甲區信義街 97 號	TEL (06) 698-9389 FAX (06) 698-6711
普中精舍	桃園市中壢區中央西路二段 30 號 6 樓	TEL (03) 494-6041 FAX (03) 494-6035	普高精舍	高雄市鹽埕區大勇路 11 號 1 樓	TEL (07) 533-5258 FAX (07) 533-5988
普平精舍	桃園市龍潭區公園路 58 巷 30 號	TEL (03) 470-5999 FAX (03) 470-5668	普同精舍	高雄市楠梓區德豐街 225 號	TEL (07) 364-5211 FAX (07) 364-0594
普耕精舍	桃園市桃園區經國路 838 號 6 樓	TEL (03) 358-2240 FAX (03) 358-2239	普慶精舍	高雄市鳳山區新生街 2 號	TEL (07) 745-9958 FAX (07) 745-8858

【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
普豐精舍	高雄市鼓山區中華一路197號	TEL (07) 550-5510 FAX (07) 550-5509
普剛精舍	高雄市岡山區竹園東街119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
妙光禪寺	屏東縣潮州鎮八爺里曲振路11-2號	TEL (08) 789-9598 FAX (08) 789-5553
普宜精舍	宜蘭縣宜蘭市農權路三段148號	TEL (03) 933-4423 FAX (03) 933-4150
普蓮寺	花蓮縣花蓮市明智街150號	TEL (03) 835-0886 FAX (03) 832-4986
瑞光禪寺	花蓮縣瑞穗鄉溫泉路三段149號	TEL (03) 887-6642 FAX (03) 887-5442
普台精舍	台東縣台東市更生路1027號	TEL (089) 221-488 FAX (089) 221-499
天池精舍	台東縣池上鄉福原村新興路2號	TEL (089) 864-649 FAX (089) 864-740
美國太谷精舍	750 E. Arques Ave., Sunnyvale, CA 94085, USA	TEL (1) 408-733-0750 FAX (1) 408-733-0751
美國佛門寺	3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549, USA	TEL (1) 925-934-2411 FAX (1) 925-934-2911
美國中洲禪寺	1173 San Bernardino Ave., Pomona, CA 91767, USA	TEL (1) 909-625-0187 FAX (1) 909-625-0189
美國佛心寺	5800 S. Anderson Rd., OKC, OK 73150, USA	TEL (1) 405-869-0501 FAX (1) 405-869-0503
美國普德精舍	12129 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072, USA	TEL (1) 281-568-1568 FAX (1) 281-568-1569
美國德州寶塔禪寺	425 Blackberry Ln., Shepherd, TX 77371, USA	TEL (1) 936-365-2451 FAX (1) 936-365-2452
美國佛寶寺	17418 8th Ave. NE, Shoreline, WA 98155, USA	TEL (1) 206-721-9921
美國法寶寺	2550 Henderson Mill Rd., NE, Atlanta, GA 30345, USA	TEL (1) 770-939-5008 FAX (1) 770-939-5006
澳洲寶林禪寺	94A High St., Glen Iris, Vic 3146, Australia	TEL (61) 3-9813-8922 FAX (61) 3-9813-8966
日本普東禪寺	日本國大阪府門真市新橋町 22-2 22-2 Shinbashi-cho, Kadoma City, Osaka 571-0048, Japan	TEL (81) 6-6902-2400 FAX (81) 6-6902-2404
菲律賓海天禪寺	716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines	TEL (63) 2-723-6132 FAX (63) 2-722-4400
香港普廣精舍	香港灣仔謝斐道 319-323 號帝城大廈地下 G/F., Kingstown Mansion, 319-323 Jaffe Rd., Wanchai, Hong Kong	TEL (852) 2915-6011 FAX (852) 2915-6700
泰國泰佛寺	91 Soi Praram 9 Hospital, Rama 9 Rd., Huai Khwang, Bangkok 10320, Thailand	TEL (66) 2641-4119 FAX (66) 2641-4105
義大利華義寺	Via dell'Omo N. 142, 00155 Roma, Italia	TEL (39) 6-22428876 FAX (39) 6-22771028

歡迎報名加入

各精舍初級禪修班

在禪修課程中，聽經聞法、增長智慧，依正知見為燈塔，航向心靈的故鄉；藉由禪修，定心、淨心、明心，點亮自性的明燈，照亮光明的未來。

近期開課

普方精舍	7/15
普南精舍	7/16
普田精舍	7/17
普佛精舍	7/17
香港普廣精舍	7/19
普正精舍	7/19
普門精舍	7/19
普頓精舍	7/25
普圓精舍	7/31
天池精舍	7/31
普信精舍	8/15
普泉精舍	8/16
普新精舍	8/21
興山寺	8/21
普上精舍	8/21
普印精舍	8/29
普豐精舍	8/31



甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

這念心不生分別，保持不動，要清楚、要明白。不動就是定，清楚明白就是慧，定慧不二的這念心，就是無上菩提心。

Maintain a mind that is clear, lucid, still, and free from discrimination. A mind of stillness is samadhi. A mind of clarity and reason is wisdom. The oneness of samadhi and wisdom is the supreme bodhi mind.

——— 惟覺安公老和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh



滿籬彩葉，喜洋洋。
白蕊鮮潔，漿果豔，
花繁葉茂，四季紅。
水月光中，樂精進，
菩提長青，願無盡。



【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

長紅木

學名：*Syzygium myrtifolium* (Roxb.) Walp.

英文名稱：Kelat Oil, Kelat Paya, Red Lip

別稱：鐘花蒲桃、紅楠木

性狀：桃金娘科，常綠小喬木

辨認特徵：

1. 老莖的樹皮有不規則細裂紋；枝條纖細光滑。
2. 單葉對生，葉長橢圓形，先端漸尖，葉全緣，革質；有短柄，新葉由鮮紅轉暗

紅，再轉為綠色。

3. 小花白色，花萼鐘形，先端截形；圓形花瓣4片，易脫落，頂生，呈圓錐狀聚繖花序，雄蕊數量多，花絲長於花瓣。
4. 果為歪球形漿果，徑約1公分，頂端有一圈狀突起；漿果熟時轉紫黑色。

原產地：馬來西亞

用途：園景樹、綠籬、盆栽、建築及器具材料

位置：中台禪寺庭園



台北郵局許可證
台北字第1480號

國內
郵資已付

