

中台山

釋惟覺



題

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

中台世界

社長／釋惟覺
發行人／李祖原
編輯／中台禪寺文教中心編輯部
發行所／財團法人中台山佛教基金會
地址／545南投縣埔里鎮一新里中台路一號
電話／(〇四九)二九三〇二一五
郵政劃撥：財團法人中台山佛教基金會
帳號：22122941
中華民國八十二年元月十日創刊
中華郵政中台字第一六四九號
執照登記為雜誌交寄

中華民國九十二年十一月十日出刊

星月皓皓明佛意 燈燈相傳透禪心

■ 中台廣傳

中台禪寺舉辦企業界經理人禪三學習營

中台禪寺九十二年度星燈營

——全國大專院校聯合迎新活動

中台禪寺九十二年度

秋季各分院精舍聯合三皈五戒法會

■ 本期主題

仁民愛物立世本 悲心濟生菩提因

——吃素與慈悲

■ 正法眼藏

六祖壇經機緣品

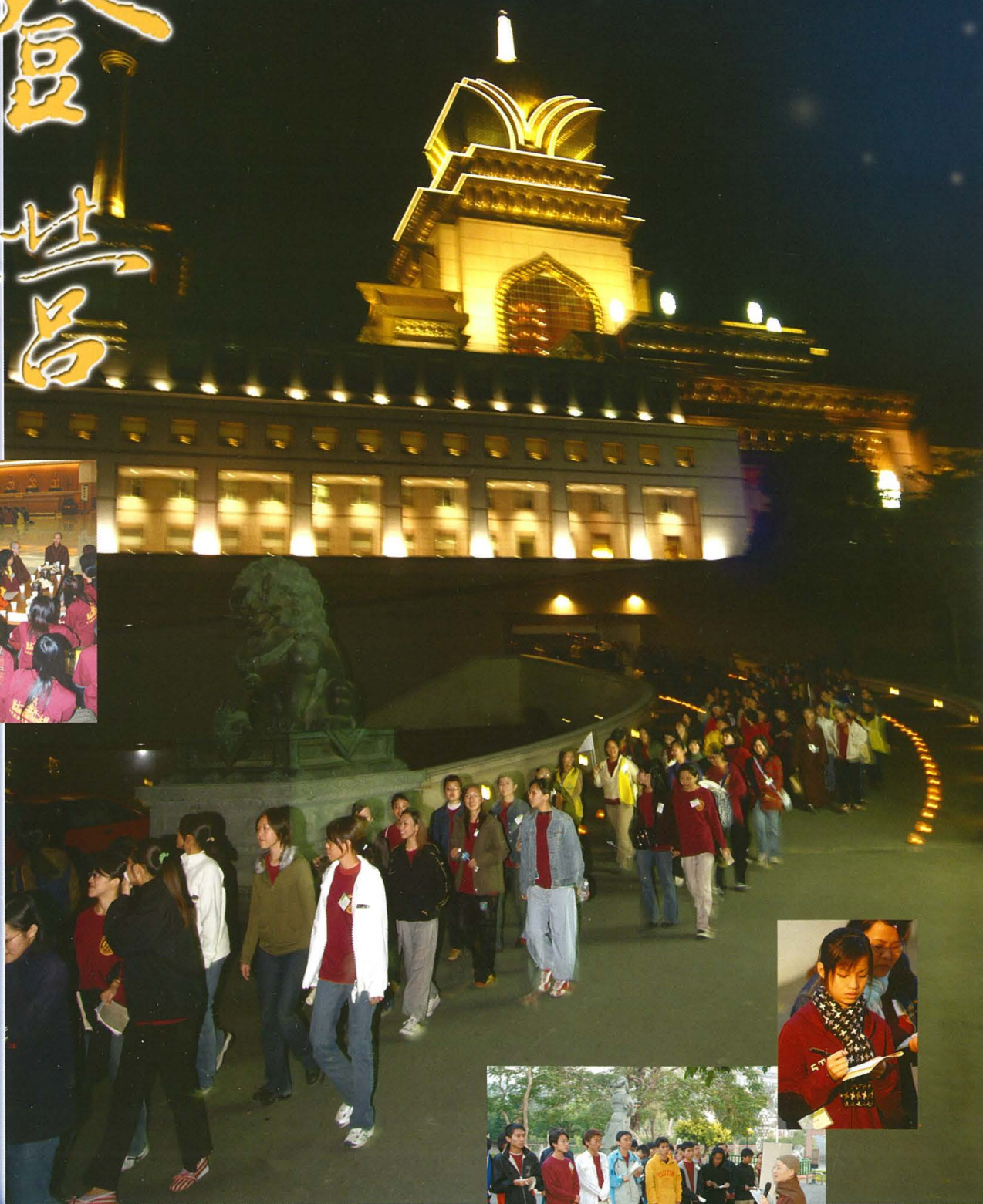
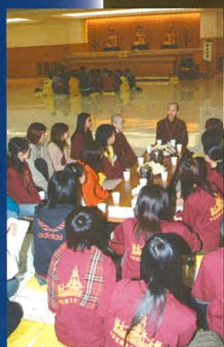
■ 佛學院園地

新僧講習



星燈營

一燈能燃百千燈，燈燈相傳，光光相照，心燈相傳無有盡——
一年一度的「星燈營」迎新活動，以清淨佛法，
為莘莘學子點亮「心燈」；不僅照亮自己，也照亮了大千世界。



甘露法語

Sweet Dews of the Dharma

順境逆境都是助緣，皆是方便——順境在成就自己，逆境在磨鍊自己。

Prosperity and adversity both facilitate our cultivation. They are expedient means. Prosperity fulfills us; adversity disciplines us.

上惟下覺大和尚法語

目錄

封面攝影／見科法師



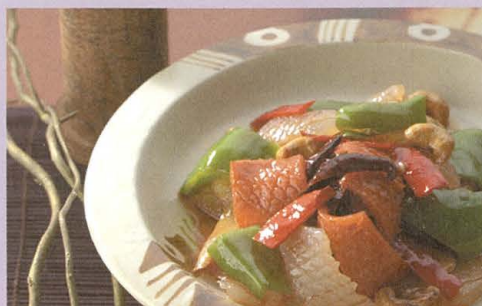
07

【中台廣傳】

星燈相傳無盡意

中台禪寺九十二年度「星燈營」全國大專院校聯合迎新活動

編輯部



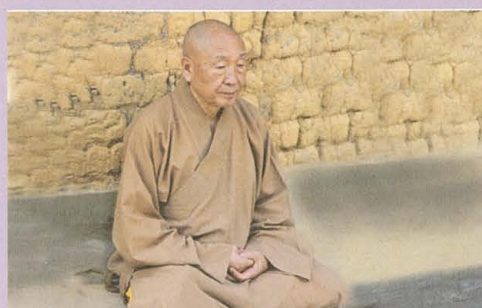
17

【本期主題】

仁民愛物立世本 悲心濟生菩提因

吃素與慈悲

編輯部



34

【正法眼藏】

《六祖壇經》機緣品第七 永嘉一宿覺

編輯部

4	【中台廣傳】	中台禪寺舉辦企業界經理人禪三學習營	編輯部
12	【中台廣傳】	中台禪寺九十二年度 秋季各分院精舍聯合三皈五戒法會	編輯部
14	【佛典故事】	守金不捨墮蛇身	見認法師
18	【本期主題】	慈悲心就是佛心	上惟下覺大和尚開示
20	【本期主題】	從「不殺生戒」談對自他生命之尊重	見真法師
22	【本期主題】	我的吃素因緣	徐佳杏
25	【本期主題】	走過人間煉獄	水月
26	【本期主題】	戒殺護生偈語	編輯部
28	【本期主題】	物猶慈愛篇	傳念、傳照

30	【本期主題】	素食與健康	邵珍媛
32	【天廚妙供】	秋日溫補——山藥紅棗枸杞湯	編輯部
33	【佛法小常識】	念珠的由來及意義	見飛法師
41	【佛學院園地】	新僧講習	中台女眾佛教學院
42	【佛學院園地】	修行從「心」出發	見鈺法師
44	【佛學院園地】	卻把新桃換舊符	見由法師
45	【佛學院園地】	慈心觀照	中台女眾佛教學院
46	【紅塵清泉】	普開中秋夜未眠	吳心心
48	【紅塵清泉】	普田精舍孝親法會感想	賴櫻方
50	【紅塵清泉】	中台禪寺普洲精舍 正式啓用藥師如來祈福法會	蔡憲欽
52	【法界塵影】	九月弘法記要	編輯部
63	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

《涅槃經》云：「眾生皆有佛性」、「一切畏刀杖，無不愛壽命」，有情萬類形貌雖殊，但佛性生而平等；同樣知苦畏死，愛惜生命。是故諸佛菩薩，殷勤勸勉大眾，勿食眾生肉；食肉者，斷大慈悲佛性種子。當以感同身受之心，平等護念一切，從尊重生命，建立護生、戒殺的觀念。吃素，則是尊重生命的具體實踐，近可長養慈心、廣增福慧；遠則深植未來成佛勝因。

佛法中八萬四千法門，法法皆能指引人們覺悟本心；禪修，即是明悟心性的重要法門。中台禪寺開山方丈 上惟下覺大和尚，為令大眾皆能淨化心靈，親體自性，歷年推動禪修遍及各階層；「企業界經理人禪三學習營」是大和尚慈悲應允各界殷請而成就，藉由禪修令企業界人士，體悟心性，運用禪的智慧增益事業、家庭，締造祥和安定的社會。

青年是社會的中堅，透過教育陶鑄身心健全的學子，才能為社會、國家締造和平與光明的未來。一年一度「星燈營」的活動，是大和尚將佛法融入教育的體現，也是送給甫入大學的新鮮人，一份最佳的祝福與賀禮。藉著佛法的薰修，讓每位學子增長慈悲智慧，淨化心靈，開創光明的人生願景。



企業知識齊參禪 契悟妙心攜寶歸

中台禪寺舉辦企業界經理人禪三學習營

文／編輯部 攝影／見科法師

大眾祈請法筵開

鑒於現代人工作繁忙，為安定身心，淨化心靈，各方護法善信特地祈請大和尚舉辦禪三，使企業界人士體會禪的利益。在大和尚慈悲應允下，遂成就企業界經理人禪三學習營的殊勝因緣。

此次禪三共計有二百六十名企業界人士參加，為期三天的活動行程包含早晚課誦、靜坐、過堂及隨席談禪等。十月十日下午三時，在監香法師的指導下，大眾進入禪堂學習靜坐姿勢及熟悉道場的種種規矩。四時三十分，大和尚親自主持灑淨儀式，隨後於般若講堂展開茶會。

大和尚茶會開示

茶會中，大和尚開示，禪三只有短短三天，要想獲得最大利益，必須萬緣放下，能夠放下，才能定心、淨心。諸位聽法的這念心就是本具的佛性，希望每個人都能證悟這念心，繼而保養這念心，心清淨、能作主，這一生就能達到最光明、安樂的境界。

勤習法門悟妙心

晚上八時，正式開始第一支香的靜坐。主法法師見尊法師仔細講解靜坐的注意事項，學員們依著法師的指導，手結金剛定印，雙腿盤坐，體會心中久違的寧靜、安



詳。九時許，大和尚為大眾開示「數息觀」，在講解過程中，特別提及人的心中有妄想、無聊、昏沉三大毛病，修習數息觀成就了，就能除去上述三個毛病，使心靈得到清涼、寧靜。

隔天清晨五時，學員們在早課悠揚的唱誦聲中，洗滌身口意三業。早課後，大眾前往五觀堂過堂用齋，在整齊、寧靜的用齋規矩中，體會收攝身心的法喜感受。上午第三支香，主法法師見尊法師開示打坐中應注意的事項，打坐過程中，由於心靜下來，身心由染濁到澄淨，在這轉染成淨的過程中，會出現種種境界，但只要專注用功不去理它，並藉由平時多修善法、廣積福慧資糧，自然能突破境界，達到解脫自在。

下午四時，大和尚開示「中道實相觀」，提醒學員們，於日用中能夠與無住、無為的心相應，見好境不貪著，遇逆境不生排斥，始終保持覺性，做到「人在那裡，心在那裡」，就能契悟如來妙心；進一步透過禪修，動靜之間不離此心，就能開發本具的潛能，做任何事情都能成就。

十二日上午十時的開示中，大和尚勉勵大眾初初開始靜坐，會覺得腿酸、腿麻，但只要忍得住，就會苦盡甘來，最後心達清淨、歸一，即能體會超越時間、空間的絕對境界。日後回到社會崗位上，希望大眾依然培養每天早晚靜坐的習慣，讓心保持平靜，養成反省檢討、覺察覺照的功夫，對身心及生命都能有很大的提升與幫助。

隨席談禪法布施

三天的禪修活動即將功德圓滿，全體學員與大和尚合影後，前往般若講堂參加隨席談禪的茶會；會中，多位企業界人士上台分享禪修心得。中台禪寺護法會總會會長王玉珍首先上台表示，這次禪三學習到「忍」字

的利益，相信未來到社會上，無論面對家庭、事業，能夠忍，就能將事情圓滿。

復華投信董事長王志剛表示，一直對佛法有所接觸，但真正讓自己下決心皈依佛門的是上惟下覺大和尚，這次參加禪三即是為了有更多親近大和尚的機會。過去一直以為



上圖／禪三茶會上，大和尚以趙州茶的公案接引學人明悟心性。

下圖／此次禪三，吸引多位國外人士前來親體禪門宗風。

「管理」是管好別人，聆聽了大和尚的開示，才知道要管理別人之前，要先管好自己，親近大和尚實是獲益良多。關中股份有限公司董事長洪文照歡喜地表示，打完禪三之後，身心通暢，這種感覺比到外面渡假三天還好。親近大和尚之後，健康與事業都有長足的進步，希望大眾能跟隨大和尚的腳



步，護法護教永不退轉。

隨後，此次禪三發起人研華股份有限公司董事長劉克振亦上台分享心得，他表示今年春節上山參加禪七後，體會到禪法對生活在工商業社會的現代人實有很大幫助。但有感於身邊的企業界友人多無時間參加禪七，於是向大和尚提出舉辦企業界禪三的構想，因大和尚慈悲應允，所以此次企業界經理人禪三學習營能夠如願成就。這次禪三讓自己明白過去心、現在心、未來心「三心了不可得」的道理，發現想太多是障礙；相信對「無為法」稍有契悟了以後，對事業能有更大助益。國立雲林科技大學校長林聰明表示，自己每天都會誦讀《金剛經》，但直到參加禪三，聆聽大和尚開示之後，才真正了解經中所說「無住生心」的意涵，有茅塞頓開的感受。

目前擔任中台山常住英文教師的Todd Klaiman（牟傳門）表示，這次禪三對他而言十分特別，因為父母親皆遠從加拿大前來參加，非常感謝大和尚及法師們的慈悲指導，與義工菩薩們的發心護持。林口長庚醫院神經外科張承能醫師夫人林慈惠表示，禪三幫助我們找出心的活水源頭，希望大眾日後有機會一定要來參加禪七，體會超越時間、空間的自在感受。三洋工業資材部經理曾文廷表示，之前所參與的經理人課程多以行銷管理為主，但他深深相信心靈要有正確思想，才是成功的經理人。這次參加禪三，改變了許多過去的想法，收穫很多，希望未來中台能再繼續開

辦禪三活動，以嘉惠更多人。台灣高等法院法官楊貴雄表示，過去不停的工作，即便娛樂亦是在支出體力，這使自己的身體疲累不堪。但經過三天禪修，感覺神清氣爽，為此相當感恩大和尚慈悲成就禪三學習營。

會中，學員們亦把握機會上台向大和尚請教關於禪修及佛法的種種問題。大和尚一一慈悲開示後，並提示大眾在禪堂裡面要萬緣放下，回到工作崗位就要提起，以慈悲、智慧及忍耐心突破種種問題。訓練自己動靜之間皆能作主，就能識時務、知進退，如此無論在道業及事業上，皆能有所成就。禪三只是個緣起，希望未來大眾能來參加禪七，才能進一步體認與修證這念清淨心。

至心三皈依佛子

下午三時五十分，大和尚於大雄寶殿親授三皈依。多位企業界人士把握此殊勝因緣皈依大和尚座下，正式成為三寶弟子。經過三天的禪法洗禮，參與的企業界人士們對佛法、對生命都有了更深一層的體會，將此清淨心、法喜心帶回家與工作，未來必將充滿光明，也為社會更添安詳和諧氣氛。

企業界的精英體會禪修的殊勝利益，莫不以法喜感恩的心皈依大和尚座下。



星燈營

星燈相傳無盡意

——中台禪寺九十二年度

「星燈營」全國大專院校聯合迎新活動

文／編輯部 攝影／見科法師、傳漢

星星相續無止盡，菩提已在我心田。觀
眾生心性本具，是執著讓心光不現前。

煩惱無盡誓願斷，一心受持淨戒，成就
心光莊嚴。

——〈心燈星燈〉

九十二年度星燈營南區大專生作詞作曲

殊勝緣起

民國七十九年台北萬里靈泉寺首次舉辦
大專青年禪七，帶動學子走入禪堂，探索生
命的真實意義。八十三年二月六日，中台山
大專青年禪七解七茶會上，在全國各大專院
校佛學社社團負責人的聯合懇請下，恭請中

台禪寺開山方丈 上惟下覺大和尚為導師，創
立「中華民國大專青年禪學會」。學會除了
輔助各院校佛學社團予以經費補助及定期舉
辦大專青年禪修活動之外，並於全省北、
中、南區派任巡迴教授法師至大專院校開示
法要，輔導學子薰習佛法正見，並將佛法的
智慧落實於生活。

全國大專院校聯合迎新活動

十月二十五、二十六日，由中華民國大
專青年禪學會主辦，為期兩天的中台禪寺九
十二年度星燈營——全國大專院校聯合迎新
活動，分別有來自全省五十多所大專院校，



近三百名的青年學子，在法師們精心設計的課程中，一睹佛法學術化、教育化、藝術化、科學化及生活化的豐富內涵，並以營訓——中台四箴行「對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」的精神融入活動當中，祈願每一位與中台結緣的年輕學子，皆能在

儀，身行端正，不只限於佛門弟子，亦是人人應具備的禮儀。這支香由中台男眾佛教學院教材主任見等法師教授大眾佛門行儀，課程一開始，先以趣味短劇作為引言，進而指導學子寺院中應有的佛門禮儀，以及介紹各類法器，並教授靜坐方法及止觀法門。學



在菩提公園的法身佛像前，學子們專心聆聽法師解說佛法的微妙意涵。



淡江大學水資源及環境工程學系高思懷教授，於專題講座中分享自己學佛的心路點滴。



佛法的洗滌後，綻放出最耀眼的光彩。

華藏中台

活動第一天早晨六時，菩提公園許願池旁，茄冬樹下的「叢林禪心」，引禮法師為學子們解說著道場又稱叢林的緣起及意義；白色法身佛底座上的「見性成佛」，娓娓訴說著三千年前，釋迦牟尼佛於菩提樹下徹悟本心的故事；五十二位階的「以相表法」，詮釋著菩薩歷劫勤苦修行，於中所證得的殊勝果德；在大願地藏王菩薩像的「無作妙行」前，虔心傾聽著菩薩「地獄不空，誓不成佛；眾生度盡，方證菩提」的悲心誓願。菩提公園的清涼綠意，令人心身清爽，學子們於林間步行，在枝葉疊翠中，塵慮盡釋。

佛門行儀

中國素有「禮儀之邦」的美譽，具足威

子們於大禪堂中，個個端身正坐，學習由事相上的細行來檢視自己的心，明白外在的威儀是內在氣質與涵養的顯發，進而了知儒家所云：「克念則聖，罔念則狂」的道理。一群首次步入禪堂的莘莘學子，即於此刻初嚐「法」的清涼。

智慧光明的生涯規畫

上午九時於華藏廳，淡江大學水資源及環境工程學系教授高思懷博士，為學子講演的主題為「贏在起跑點——智慧光明的生涯規畫」。高教授自學生時代參與服務性社團談起，種善因得善果，由於一念服務他人的善心，而感得順遂的學業，故深感心存善念的重要；之後更在佛法的薰修下，徹底改變了自己的人生觀及待人處世的方式，因而得以扭轉事業及人際所遭逢的逆境；高教授並強調，學佛除了行善及了解因果的道理外，

最重要的是了悟本心本性；並將佛法的智慧用心體會與實踐，自然就能贏在生命的起跑點，為生涯帶來光明。高教授二十年來學佛心路的點滴，無不給予學子們莫大的信心與鼓舞，並獲得大眾熱烈的喝采。

大和尚慈悲開示——學佛與佛學

下午二時，學子們最期待的，便是聆聽大和尚的甘露法語，大和尚指出「不識本心，學法無益」，並提示大眾「佛學」與「學佛」的關係；修行學佛，除了研究「佛學」——飽覽佛陀的教化與教義外，還要進一步「學佛」——親身效法佛的

身、口、意；「身」無善行不行，「口」無好話不說，「意」無善念不起，進而「成佛」。大和尚強調，佛法是積極實用的，學佛並無年齡的限制，也並非年長者的專利。培養了這念清楚明白、不執著的心，方能將本具的性德完全發揮，此點，無論身處何地或從事任何職業皆是如此。大和尚的諄諄教誨，令學子們明白，原來生活中的各個層面皆與佛法關係密切；唯有解行並重，才是真正的學佛。

中台巡禮

大莊嚴殿內，金黃色系的設計色調，呈現出圓滿報身盧舍那佛的實報莊嚴國土，令學子們既驚異且讚歎；大光明殿潔白純淨的挑高空間，閃爍著燦爛的星光，表現出佛陀夜睹明星而悟道的深刻意涵；穿透萬佛殿的大帷幕玻璃俯視大地，一如菩薩的慈目恆視眾生；實相台上的眺望，環顧四周層層圍繞的蓮花台地，不禁為身處清淨聖地而渾然忘我。初次參訪佛國的學子，能一睹在宏偉肅穆的建築下，所蘊藏的殿堂美學，無不專心聆聽，勤做筆記，深怕錯過法師解說中的佛法意涵。一場殊勝的佛國巡禮，令大眾心生法喜，感到無比清涼。



星燈之夜

星燈之夜的節目內容豐富精彩，除由小組創作演出佛陀故事及禪宗公案外，還有緊張刺激的佛學搶答穿插其中，不時將晚會的氣氛帶到最高潮。晚會中，由法師們為小組評分，所以各組無不使出渾身解數，展現團隊的精神及創意，無論是佛菩薩或祖師，乃至於一株樹、一朵花或一面牆，而無論那一個角色的扮演，都是故事中不可或缺的主





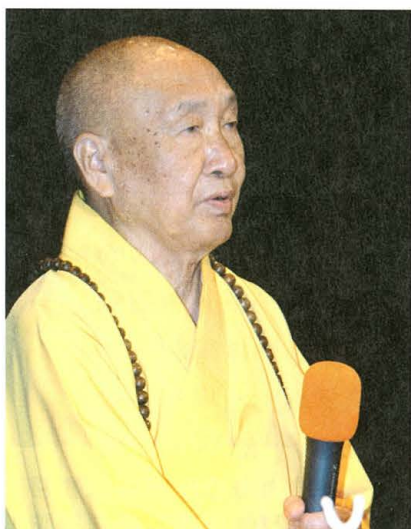
角。從鹿王、儒童、忍辱仙人、難陀、達磨祖師、六祖惠能大師、高峰妙祖師及僧人金碧峰，述說著以佛法為舟，實踐六度萬行，帶領人們從煩惱生死的此岸，到達解脫自在的彼岸。

今晚的歡笑與掌聲將隨著時間而過去，但學子心中對佛法的體會，將深植八識田中

自己三十年來對生命摸索的經驗，提供大眾參考，期望大眾不再走錯路、走遠路。聞此見證後，實令人體悟唯依正法修行，人生才能光明。

隨席談禪

相逢自是有緣，各小隊在法師的分別帶



大和尚在華藏廳為學子們慈悲開示，令年輕學子深刻體會學佛的真正要義。

永不磨滅。

專題講座—— 佛法對人生影響的體驗

第二天上午八時，中原大學機械系系主任陳夏宗博士以Power Point 簡報方式，為學子們帶來一場生動活潑的專題講座——「追尋佛法的心路歷程與佛法對人生影響的體驗」。陳夏宗主任在演講中表示，自己從年輕時即對生命充滿疑惑，常自問「我為什麼不快樂？」也曾不同的宗教中，試圖探索生命的真相；直到遇見大和尚，才獲得圓滿生命的解答：佛法的因果、佛性本具及緣起性空的道理，即是宇宙間不變的法則。陳夏宗主任並強調，佛法不僅是信仰、理論，更是一種實證，所以要依止大善知識，聽聞正法，並將「法」在生活中落實。今日，將

領下，歡喜地圍坐在一起，討論著切身所遇到的學佛諸疑，例如：吃素會不會營養不良？自己深受法益卻無法與好友分享？學佛是不是要很嚴肅？起煩惱的時候該怎麼辦？學校也有其他宗教，或來自不同道場應如何應對？……，對於大眾所提出的問題，法師們皆一一地為學子們解答心中的罣礙與疑惑，學子們也個個用心聆聽，從中學習如何慈悲圓融地面對生活中的人與事。

十二因緣

由執行長見尊法師所開示的佛法主題——「十二因緣」，為大眾解開宇宙現象中，生死輪迴的方程式。執行長從大眾最常說的一句祝福彼此無量光、無量壽的「阿彌陀佛」聖號做開演，說明人們的生命即使能得長壽，但其中更重要的是要了解人生的真理，

如此活著才更有意義；並藉由十二因緣——無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死，令學子們了解一切有情之所以流轉生死、煩惱不已的原委。想解脫煩惱，出離生死，唯有在起心動念上如實觀照，堅住正念，轉化煩惱，如此才能跳脫此不斷輪迴的生死現象。

圓滿餐會

充實的星燈營活動即將接近尾聲，中午十二時，中台禪寺特舉辦圓滿餐會，歡送學子。會中並由中台女眾佛教學院學僧、南區大專生及普台中小學籌備處工作人員，分別獻唱悠揚的樂曲；中台禪寺武術教練曾文鐵亦上台表演武術，知名演奏家鄭正華教授演奏國樂供養大眾。大和尚於會中開示時提及，由於學子們兩天來在此精進用功，方能招感來自各方的善緣，大眾共聚一堂，帶來精采的演出。今日慶祝活動圓滿，大眾當珍惜此殊勝的福報，更要努力地廣結人緣、善緣與法緣。隨即頒授「中華民國大專青年禪學會」功德聘書予新任會長及副會長，會長由淡大水資源及

環境工程系教授高思懷擔任，副會長則由台灣師大社教系教授李明芬、台灣師大化學系教授陳焜銘、中原大學機械系主任陳夏宗、東吳大學法律系教授鄧衍森、東吳大學企管系副教授盧瑞陽、虎尾技術學院資管系教授楊

達立等擔任。會中同時也頒發星燈營團體及個人優勝獎章。餐會於下午二時三十分，在歡喜感恩的掌聲中圓滿結束。

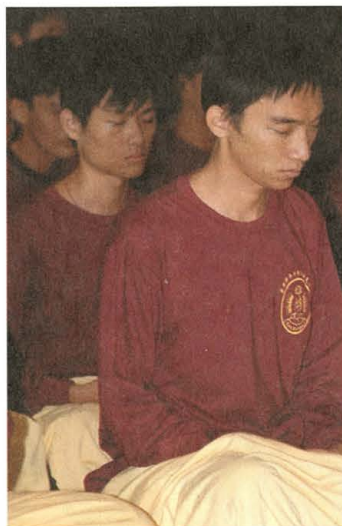
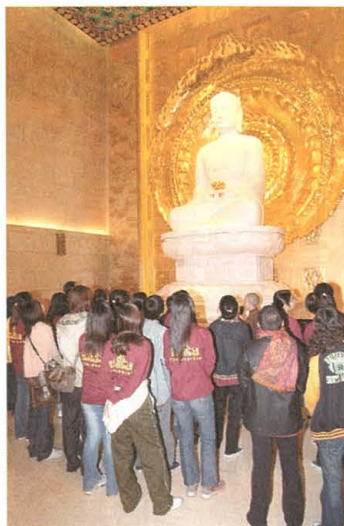
心燈結語

時光飛逝，為期兩天的星燈營，有戲劇、有表演、有音樂、有歡笑、有淚水，學子們盡情地展現自己，綻放出年輕的活力與朝氣。眾學子們，在護星菩薩默默付出的發心護持下，感受到前所未有的心靈成長及感動；禪宗叢林道場的一草一木，法師慈悲奉獻的一舉一動，引導著年輕的心，體會到人生的真善美、學習到佛陀的慈悲與平等、啟發積極進取的人生觀。星燈營的光明，令人溫暖，令人覺悟，令人提升，令人離苦得樂；而光明，是來自佛法的智慧。原來，年輕，可以不是草莓族或飆車族的同義詞；年輕，可以成就智慧，還可以為他人帶來光明，年輕的心，可以發光發熱，無遠弗屆！

左圖／殊勝的佛國巡禮，清淨的殿堂設計，讓大眾感到法喜清涼。

中圖／大禪堂內學子們在法師的指導下，攝心端坐，體會禪修的寂靜安樂。

右圖／星燈之夜，大眾說唱俱佳，將佛法的慈悲與智慧，活潑的表現於舞台。





戒淨得清涼 佛道早圓成

—— 中台禪寺九十二年度 秋季各分院精舍聯合三皈五戒法會

文／編輯部 攝影／見科法師

《受菩薩戒儀》云：「莊嚴法身，以戒爲瓔珞。破除煩惱，以戒爲清涼。」中台禪寺秉持如來聖教，弘揚佛法，於九十二年十月二十五日上午十時三十分，於菩提講堂舉行中台禪寺秋季各分院精舍聯合三皈五戒法會。此次乃是中國醫藥學院附設醫院新陳代謝科主任、普真精舍副會長張淳堆賢伉儷的女婿——加拿大多倫多五湖學院總裁顧耿源，虔誠恭請「惟下覺大和尚慈悲正授三皈的殊勝因緣，而成就此一法會。當天，來自全省各地的學員們濟濟一堂，共計有六百餘位信眾皈依大和尚座下，五百餘名佛子求受五戒，現場莊嚴隆重。

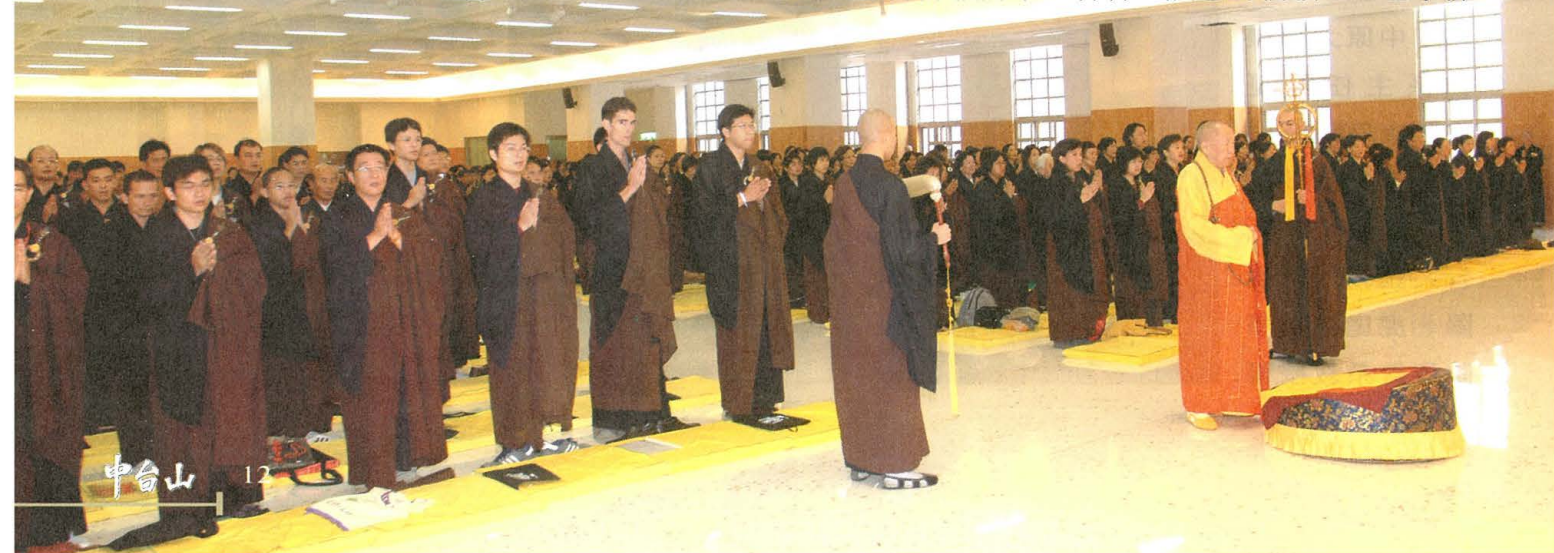
此次法會甚爲殊勝，前台東市市長劉宇及台東之聲電台台長詹敏等社會賢達同來受持三皈依；受五戒者，除中台禪寺美籍英文教師傅開（Joshua P. Dyer）外，還有八十二歲的老菩薩和許多小朋友前來求受五戒。

此外，來山參加星燈營活動的大專院校學子們，也參與了這次三皈五戒的盛會。

三皈依——以三寶爲良師

《優婆塞戒經》云：「爲破諸苦，斷除煩惱，受於無上寂滅之樂，以是因緣，受三皈依。」修行學佛，能使人離苦得樂，解脫自在，而「皈依三寶」即是學佛的入門。

皈依法會中，大和尚開示大眾，受三皈依前，人人應先懺悔過去所造的種種惡業；至誠懺悔，能出生種種清淨的功德。皈依三寶，即是以外在的佛法僧三寶爲師，讓我們生生世世得聞正法，永離惡道；進而幫助我們契入自性三寶，圓成佛道。大和尚並提及，修行須有願心，才能突破修行中的障礙，成就道業；如同在社會上從事任何行業，也要有願心才能成就。大眾在大和尚的諄諄教誨下，各各至誠懇切發願：「上求佛



道，下化眾生」——「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。」為未來修行之路，深植菩提正因。

五戒——人格圓滿的基石

正授三皈圓滿後，緊接著舉行正授五戒儀式。「戒」則能防非止惡，令人遠離種種過失。戒，是佛陀慈悲，為使眾生免於受苦而制定，所以戒又稱為「別解脫戒」，意為持一條戒即有一條戒的解脫及功德。

大和尚於法會中先開示嚴持「五戒」——不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，可獲種種殊勝果報。一、不殺生，可長壽無病。二、不偷盜，使我們的財物不會無故遺失、遭竊。三、不邪淫，家庭圓滿和樂，夫妻相互尊重。四、不妄語，使往來者對我們產生信任。五、不飲酒，使人具有清明智慧，身體健康、平安。每受持一戒，就有五位護法善神隨身護佑。

「五戒」是離苦得樂的根本，做人處事的準則，就如儒家所講的五常——仁義禮智信。若能夠落實五戒於日常生活中，持守清淨，則人格圓滿，得無量福報，不僅能成就事業，諸事吉祥，未來亦可得生天上。

接著大眾長跪合掌，至誠祈請諸佛菩薩及護法善神普降法筵，證盟受戒，氣氛肅穆而莊嚴。在維那法師的帶領下，戒子們唱誦搭衣偈，搭上莊嚴的縵衣。大眾無不法喜感恩，因為受戒是無量的福德與光明，而縵衣更是一種功德表彰，提醒著受戒者，時時持守淨戒。

法會圓滿之時，大眾至誠頂禮大和尚，大和尚亦慈悲祝願大眾：「發無上菩提心，得上上品戒！」

出坡、朝山——福慧圓滿菩薩行



上圖／千餘名信眾，各各一心恭敬合掌，恭請大和尚正授三皈五戒。

下圖／至誠恭敬朝靈山，感得業障消除，福慧圓增。

三皈五戒法會結束後，普光、普印、普雲、普圓、普因、普泰、普新、普善、普耕、普親、普化、普信、興山寺等十三家精舍學員，於十月二十五日下午及十月二十六日繼續出坡。二十五日晚上八時，大眾於華藏廳聽取籌辦普台國民中小學的簡介；晚上九時三十分於實相台拜鐘發願。翌日早晨五時，又從山門前的鎮山石朝山至四天王殿門口。不但修持淨戒，又修福報、修定慧。兩天的行程充實又有意義，真正落實了「四弘誓願」的菩薩行門。

十月二十六日中午十二時半，大眾在大雄寶殿舉行回向儀式，以此清淨功德回向國泰民安，世界和平。此次法會在大眾法喜充滿中，功德圓成，也象徵著戒定慧具足，精進而光明的人生，已然開啓！

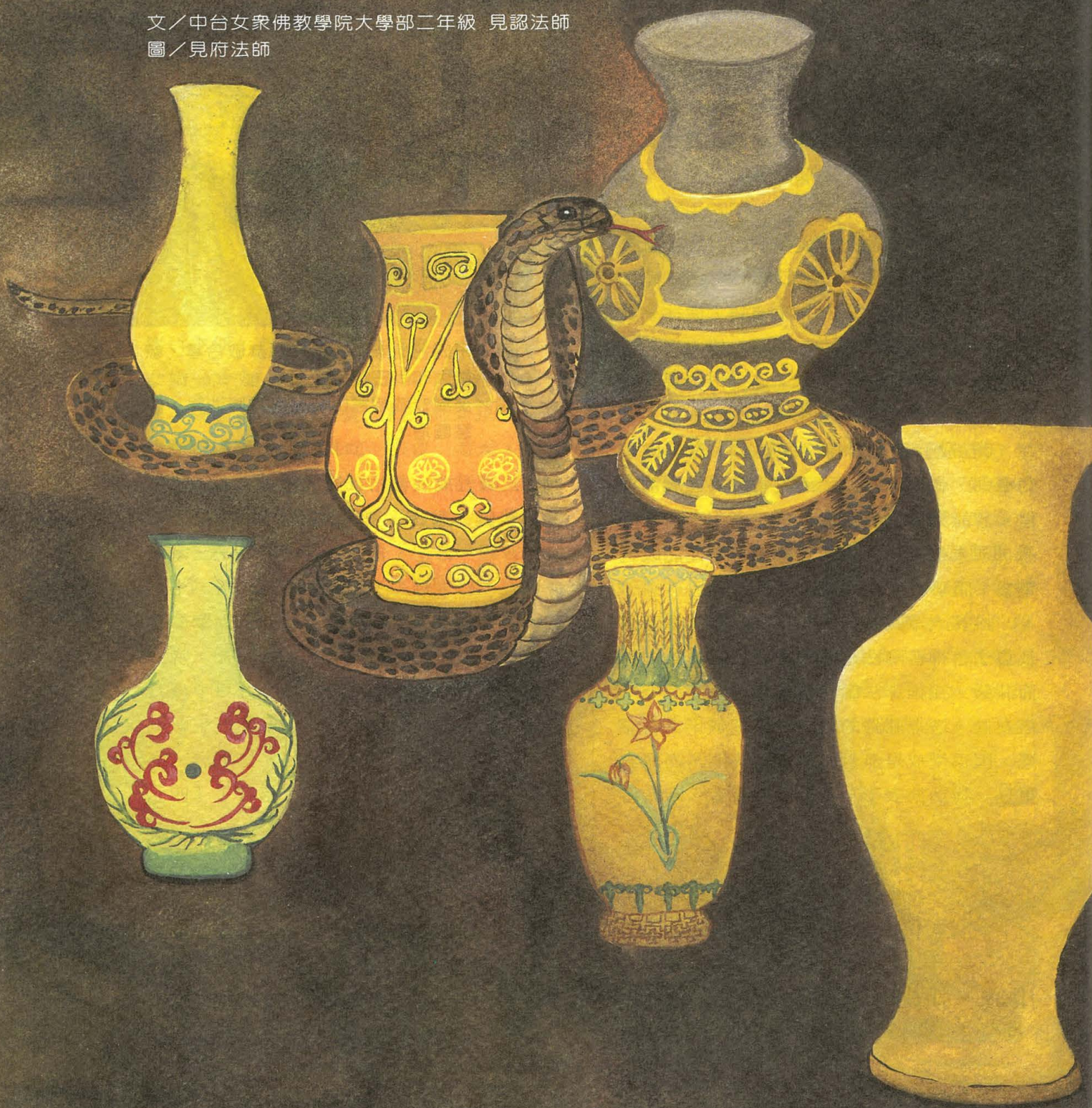


守金不捨墮蛇身

日復一日，只是守著藏金瓶的地窖。一日，牠終於對這一成不變的日子和蛇身感到極度地厭倦，不禁思惟著：「難道我要這樣生生世世，守著金瓶過日子嗎？」終於牠下定決心：「不，我不能再這樣下去了！」

文／中台女眾佛教學院大學部二年級 見認法師

圖／見府法師



勤力作役，盡用買金

久遠以前波羅奈國，有一個很喜愛黃金的人。每天天色微亮，他就勤奮地到各處去工作賺錢，不敢稍有歇息。所有辛苦賺來的錢，都用來買他最喜愛的黃金。錢賺得愈來愈多，黃金也日益增多。一塊塊小黃金並不能滿足愛金人，因此他將所有的黃金製成一個金瓶，每天賞玩造型又美又大的金瓶，愛不釋手！

因為每天花很多時間在賞玩金瓶，愛金人對金瓶的貪愛愈來愈深。對金瓶的愛執，慢慢地讓他的心從欣賞歡喜轉為擔心害怕——金瓶可能會被偷走！於是，他悄悄地在家中挖了一個秘密地窖，將金瓶藏在地窖中，不讓任何人知道。愛金人有了一個金瓶之後，就想要有更多的金瓶。於是，更加賣力地投入工作，不敢稍有停歇，省吃儉用、慳吝不拔，把賺到的錢都拿去換黃金，再製成金瓶。這樣廢寢忘食地工作，金瓶逐漸增加到七個，但他的身體也因為日夜操勞而變得愈來愈糟；日漸衰弱的身體因為不堪這樣的操勞，最後終於在一場大病中死去。

愛金不捨，世世墮蛇身

由於對金瓶的掛念與貪愛，愛金人死後不久，便投胎轉生為一條毒蛇，徘徊在藏金瓶的秘密地窖中，每天以蛇身纏繫著七個金瓶。因為對金瓶的貪執甚深，讓毒蛇命終之後，又再度轉生為毒蛇，如此一世又一世地輪迴受生為毒蛇，守護著地窖中的金瓶，而不得超生善道。

數萬年過去了，愛金人依舊因貪著金瓶而受生為毒蛇；日復一日，只是守著藏金瓶的地窖。一日，牠終於對這一成不變的日子和蛇身感到極度地厭倦，不禁思惟著：「難

道我要這樣生生世世，守著金瓶過日子嗎？」終於牠下定決心：「不，我不能再這樣下去了；都是因為貪愛這七個金瓶，才會生生世世投生為毒蛇。我不想再過這樣的日子了！我必須改變這樣的生活！」

於是，毒蛇離開牠守了數萬年的地窖，來到一條道路旁，躲在一旁的草叢中。一日，牠發現有人走近草叢，便發出聲音吸引路人的注意。路人聽到聲音，立即停下腳步尋找聲音來源。因為看不到任何一個蹤影，便舉步要離開。毒蛇見狀，急著從草叢中爬了出來，對著路人說：「請你靠近我一點，我有事要請你幫忙！」路人看到說話的毒蛇，嚇了一大跳地說：「你要我靠近你，是要傷害我嗎？」毒蛇說：「如果我真的想傷害你，還需要你靠近，才能傷到你嗎？麻煩你過來一下。」聽完毒蛇這麼一說，路人只好恐懼地走向毒蛇。毒蛇向他說出自己的計畫——牠想要將自己的一個金瓶，用來供養僧眾，希望路人協助牠成就這件功德。聽了毒蛇的心願，路人很讚歎牠的發心，便歡喜地允諾。

路人依約來到毒蛇的住處，並擔著毒蛇和金瓶前往寺院。途中，有人對於路人擔蛇的畫面感到好奇，頻問路人擔蛇欲往何處，但路人卻傲慢的不予理會。毒蛇看到路人傲慢的表現，非常不高興，不由起了瞋心。被瞋火所燒的毒蛇，本想一口咬死傲慢的路人。繼而又想：他雖有慢心，但有恩於我，自己不可因瞋心而恩將仇報。於是暫時忍住瞋火，等走到無人之處，毒蛇即嚴厲地告誡路人剛才的慢心，有違慈悲之道。路人聽了以後，非常懺悔，立即發願捨離慢心，慈悲謙遜待人。

供僧功德，超生證聖果

到達寺院後，路人將蛇的願心告知寺內的法師，慈悲的僧眾非常讚歎牠的發心，不但接受供養，還為毒蛇開示佛法。毒蛇看到清淨的僧眾，又得聞佛法甘露，心開意解，心中非常清涼歡喜，立即起了精進布施的心，決定完全捨下所有的金瓶，便請一僧人跟牠到地窖中取出其餘的六個金瓶，供養僧眾。因為供養僧眾的殊勝清淨功德，讓毒蛇往生後，得生忉利天。當時的路人即是佛陀的前生，他因毒蛇的提醒，斷除慢心，世世以慈悲心愍念眾生；毒蛇則是舍利弗的前生，因供養的功德，不但脫離蛇身超生忉利天，後世又得生人間，值遇佛世，聞佛說法，證到阿羅漢果。

省思

《過去現在因果經》言：「於諸福田中，佛福田為最；若欲求大果，當供佛福田。」毒蛇因一念發心，起清淨心、懺悔心，布施其愛執不捨的金瓶，供養僧眾，以此善根福德，而滅罪消愆，超生忉利天。而供僧的殊勝功德，更讓牠種下生值佛世，聽聞正法，悟道證果的因。布施最大的意義，便是放下內心的慳貪與執著。能捨，便能得大安樂、大自在。



布施得諸善法

《大智度論》：

當布施時，諸煩惱薄故——

於所施物中不惜故，除「慳」；
 敬念受者故，除「嫉妒」；
 直心布施故，除「諂曲」；
 一心施故，除「掉」；
 深思惟施故，除「悔」；
 觀受者功德故，除「不恭敬」；
 自攝心故，除「不慚」；
 知人好功德故，除「不愧」；
 不著財物故，除「愛」；
 慈愍受者故，除「瞋」；
 恭敬受者故，除「憍慢」；
 知行善法故，除「無明」；
 信有果報故，除「邪見」；
 知決定有報故，除「疑」。

布施時，如上種種善法悉得。



仁民愛物立世本 悲心濟生菩提因

吃素與慈悲

《華嚴經》言：「諸佛如來，以大悲心而為體故。因於眾生，而起大悲。因於大悲，生菩提心。因菩提心，成等正覺。」大悲心乃是成佛之根本；也是行菩薩道的重要依憑，因有「悲」心，才能體解眾生苦，進而拔苦予樂。

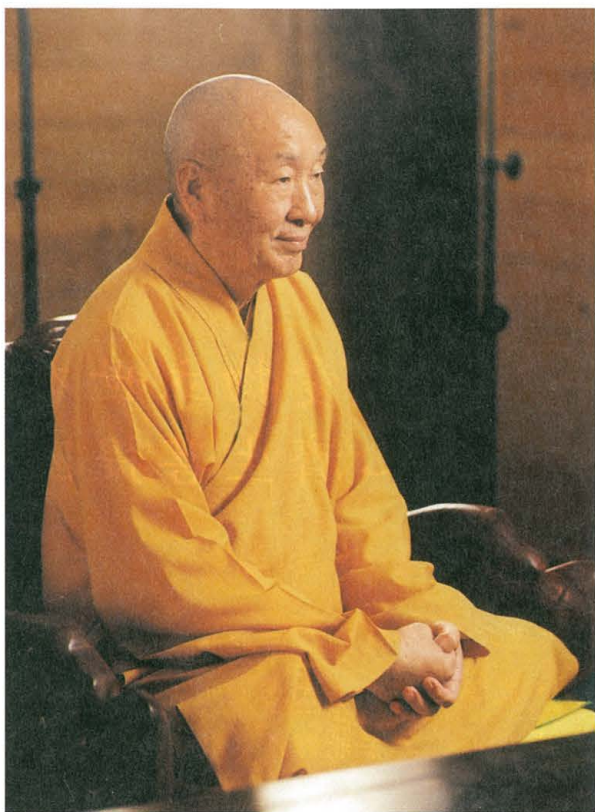
《周易》有言：「乾曰大生，坤曰廣生，天地之大德曰生。」天地因有好生之德，故能化育出萬物；而生於天地之間的子民，也當效法天地之德，以慈悲心護念芸芸萬物，進而贊天地之化育。





上惟下覺大和尚開示

慈悲心就是佛心



長養慈悲第一方便門——吃素

修行學佛就是要向佛學習，學佛清淨的身、口、意三業。要達到身口意清淨的境界，有種種的方便法門；所謂「方便」就是一個橋樑、管道。修行、做事如果沒有方便，就不易成就。吃素，就是修行的一個前方便。因為佛法的精神就是慈悲與平等，想達到慈悲、平等的心，第一要不殺生，第二要救生，第三要吃素。把這些都做到了，慈悲心就會現前，慈悲心就是佛心，所以吃素看起來雖然很普通，但意義卻非常深遠。

佛法的精神就是慈悲與平等，想達到慈悲、平等的心，第一要不殺生，第二要救生，第三要吃素。把這些都做到了，慈悲心就會現前，慈悲心就是佛心。

編輯部整理

慈悲不殺護佛種

《華嚴經》上講：「眾生歡喜，諸佛歡喜」，菩薩以慈悲心為根本，因大悲心而發菩提心，因菩提心而成正覺。什麼是慈悲心？就是如孟子所說：「見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉。」當我們看到動物臨死前發出嚎啕哀叫，心裡覺得很悲慘，由於一念慈悲，故不吃眾生肉。佛經裡也講，蠢動含靈皆有佛性，不管人或動物都有貪生怕死的心，而這就是覺性。所以吃素的第一個原因，完全是基於慈悲心以及眾生皆有佛性的道理。

第二、人人都有過去、現在、未來三世因果。現在我們吃動物肉，將來牠們也會殺害、噉食我們。一般人也知道，吃八兩就要還半斤，因果的真理始終不變，吃肉等於殺生違慈，也與眾生結下惡緣，所以不能吃肉。

第三、一切眾生皆為我們的親眷。現在食用的魚、肉，說不定就是自己過去的親戚好友，吃了肉等於吞食親眷。

所以，為了知恩、感恩，就要有慈悲心，慈心不殺。

佛法是人生的真理，以慈悲為基礎。吃素就是慈悲、平等、明識因果，所以吃素和學佛關係十分密切；不論大乘、小乘經典都宣揚吃素的道理，要有光明的人生，首要修福德，福德的產生是依戒行、慈悲而養成；佛法是真實的道理，做一分得一分，做十分得十分。若能將不殺生、救生、吃素，這些道理實踐於生活中，達到真正的慈悲與平等，生命便能得到自在、安詳、解脫。

酸甜苦辣，唯心分別

很多人認為，吃素沒有營養，或蔬菜沒有味道。其實這是心的問題，並非素食有沒有營養的問題，東西好吃與否不是絕對的，是人心分別而產生。

譬如一般台灣人喜歡吃清淡的口味，廣東人卻喜歡吃有甜、有酸、加一點鹽巴的「廣東味」。湖南、四川和湖北的人，即使滿桌的菜色再好，假如不辣又不鹹，就認為難以下嚥。所以酸、甜、苦、辣，到底那樣好吃，那樣不好吃？明白這個問題，便了解味道是虛妄、不實的，完全在於自己的分別和執著。

佛法講「諸法緣起」、「緣起性空」，一切現象都是因緣和合所生，都是虛妄、空性。口味也是如此，一方面是過去的習慣，二方面是個人的分別、執著，認為這個味道很好，符合自己。

還沒吃素以前，習慣吃大魚大肉，吃不慣粗茶淡飯。等到出家或吃素久了，十年、二十年，甚至三、四十年，反而認為蔬菜甘美有味，一聞到魚肉的味道便覺得很腥臭，想要嘔吐。為什麼過去厭惡的粗茶淡飯，現在嚐起來又香又甜？過去最喜愛的魚肉珍饈，卻變得又腥又臭？這就是心的分別。由此證明，吃素、吃葷，好吃與否完全在於這念心。

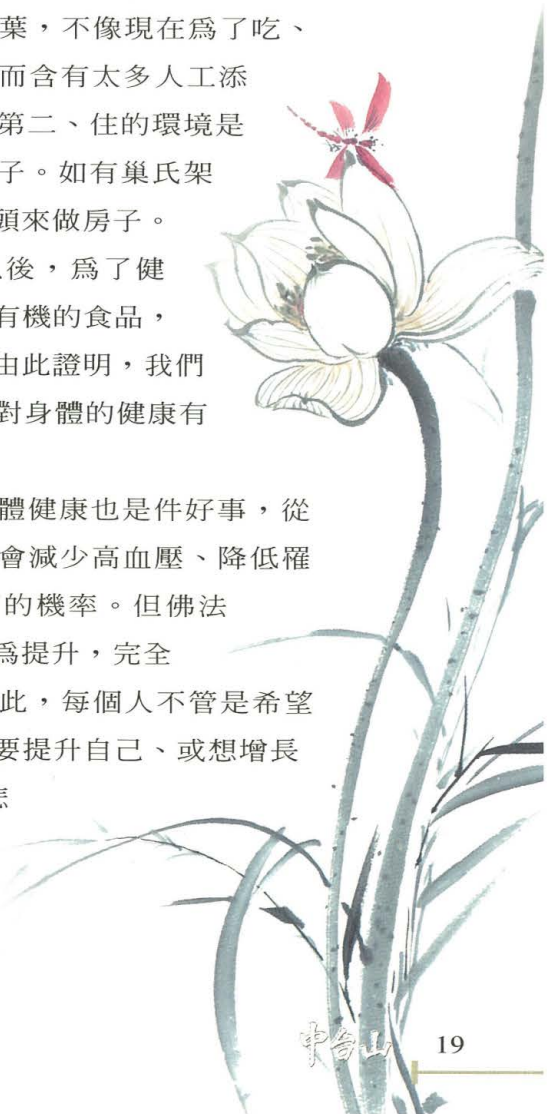
性定菜根香

有些人說蔬菜營養不高，然而，現在社會上許多並無宗教信仰的人也吃素，就是為了健康；出家眾長年吃素，從來不吃葷的東西，身體還是很健朗，就證明蔬菜的營養價值很高。而且現在許多維生素、蛋白質的成分，也大多是從植物所提煉，若說蔬菜沒有營養，未免過於偏頗。再者，力大無窮的大象、牛、馬，不也是吃草嗎？這些都說明了植物事實上是很有營養。因此，素食營養與否，問題不在於蔬菜，而在於我們這念心。

吃素——身安福慧增

仔細想想，醫藥發達、科學進步了，身體應該更健康才是，但為何不如過去的人長壽、健康？其中顯而易見的原因有：第一、過去都是用天然的東西，人們吃天然的蔬果，穿的是樹葉，不像現在為了吃、穿得奢侈豪華，反而含有太多人工添加物或化學製品。第二、住的环境是木頭架子、木頭房子。如有巢氏架木為巢，就是用木頭來做房子。所以現代人研究以後，為了健康，也喜歡吃自然有機的食品，也改住木頭房子。由此證明，我們現在吃素，也一定對身體的健康有助益。

吃素對我們身體健康也是件好事，從醫學上來講，吃素會減少高血壓、降低罹患癌症和許多疾病的機率。但佛法對吃素的心境則更為提升，完全是基於慈悲心。因此，每個人不管是希望身體健康也好，想要提升自己、或想增長智慧、福德、慈悲心也好，都應該修行學佛而且吃素。





從「不殺生戒」 談對其他生命之尊重



文／中台男眾佛教學院教務長 見真法師

五戒十善「不殺」為首

天地大德曰生，罪過第一為殺，殺生害命，損慈悲心，增長瞋恚愚癡，是對有生命者最殘暴的惡行，所以佛法五戒十善，以不殺生為首；菩薩律儀，慈心不害為根本，不僅不殺，殺生之具弓箭斧矛鎗等，亦不能畜，更進一步，還要吃素，會歸心地，一個小小的殺念、瞋念都不應該起，斷絕殺因、殺緣、殺法、殺業，將吾人因貪瞋癡而起的怨念、害心皆轉化消弭，達到持「不殺生戒」徹底清淨。

世間上的法律、良善的宗教，都具有防治殺人的約束，這是對個人生命的尊重。人類有生存的權利及免於恐懼、被迫害的自由。然而觀察現今世界，戰爭仍然頻傳，社會凶殺事件不斷，歸根究底，皆因殺心沒有除斷！隨著「貪」權勢、名利、財色，「瞋」恨報冤，愚「癡」邪見、不知因果等心現前，造作種種殺業，冤冤相報，無有了日。佛陀大智慧，提倡不殺生等五戒，持戒清淨，方有資格稱作佛弟子，人格才完整。世界和平、人間淨土其實不困難，人人持五戒天下就太平。

「殺心」的由來

「殺心」從何而來呢？當人在孩童時，心多半純真地像一張白紙，第六識沒什麼染污。漸漸開始食用雞鴨魚肉，當聽到大人們說：「這些雞鴨魚生來就是要給人們吃的！」如果接受、相信了這種觀念，對人類以外的生命，漸漸就不知道尊重，乃至為了口腹私欲，天上飛的、地上爬的、水中游的，都可以殺來吃。漸漸成長時，六根接觸染濁的外境，如充滿暴力的電視、電影、網站，當中殺人如麻、血流滿身的劇情、影像，乃至不良圖書、漫畫，以殺人為遊戲的電子軟體，又深深地染污人心，混淆了正確的價值觀念。耳濡目染下，裡面的人物，被當作英雄崇拜的有之；裡面情節，模仿者有之，於是造成治安不佳、搶劫殺人，乃至戰爭動亂，這些主要是受環境薰染的影響。所以歷史上孟母三遷，為孩子選擇一個良好教育環境，是非常明智的。

佛法「不殺生」的理由

佛法的教育，是根本解決問題之道，肯定生命存在的價值——芸芸眾生皆有佛性，

皆堪作佛。在清淨心上眾生平等，生命具有無限的希望、美好，只因被貪瞋癡蒙蔽，所以沉淪六道，隨業受報，愚智不同。若遇善友、善知識攝受，善因緣教化，惡人亦能放下屠刀悔改前非，老虎皈依，鸚鵡、貓狗念佛，鬼神成為護法，世間上皆有實證。

除了對生命尊重，佛法中提倡戒殺理由如下：

一、由於生命被殺前的恐懼、惶惶不安，不應殺生：一切眾生皆畏刀杖、死亡，世人尚應以無畏施眾生、慈眼視眾生，怎能殺生斷命而帶給生命恐懼？當如成湯解網、子產放魚，以仁心廣及一切物類。

二、由於生命被殺害時痛苦、怨念深重，不應殺生：在生老病死苦中，死苦為重，古賢云：「萬物傷亡總痛情，雖然蟲蟻亦貪生，一般性命天生就，吩咐諸賢莫看輕。」被殺者怨深似海，無有正念，必墮惡道，故以「無緣大慈，同體大悲」的心，不但不能殺，更要為眾生授三皈五戒，超度救拔助其脫離惡道。

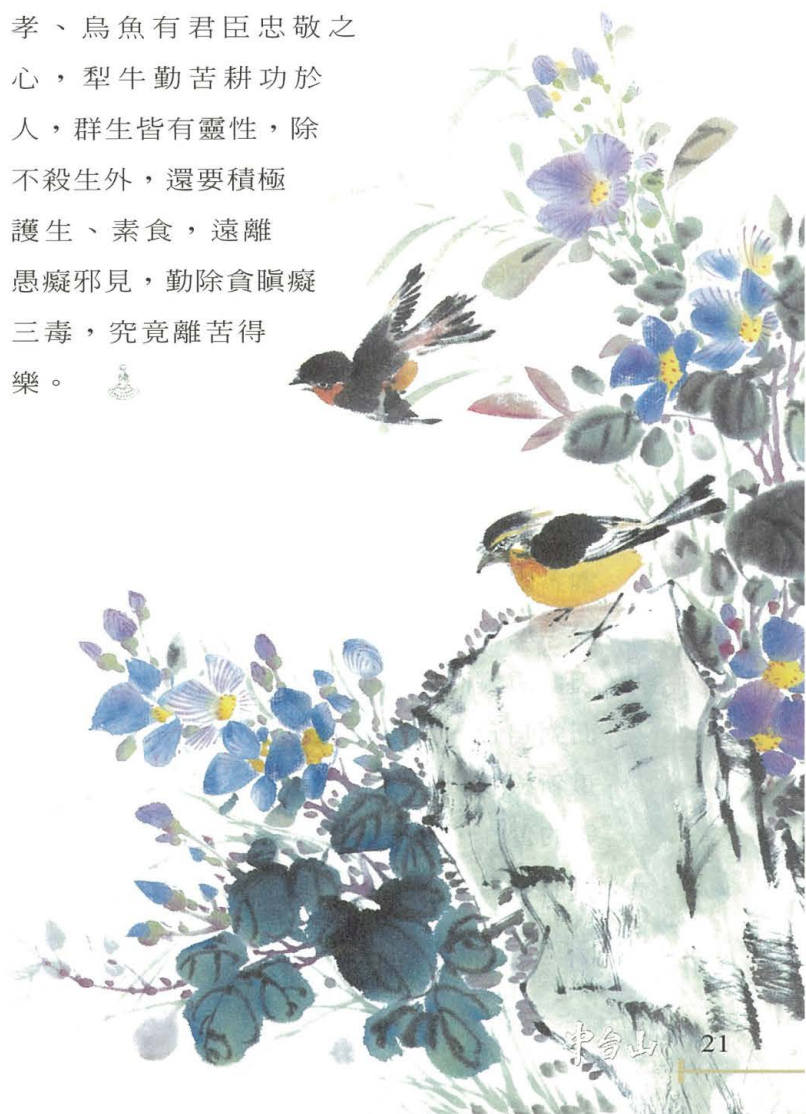
三、過去親眷因緣，不應殺生：在無始輪迴中，六道眾生，或曾為我父母親眷，或曾為我善友師長，「親親仁民，仁民愛物」不可殺生。

四、由於殺生惡業，苦報甚重，不應殺生：因果昭然，絲毫不爽，閻王殿前，冤業相酬，因緣果報著實可畏。《大智度論》記載，殺生有十罪：1. 心常懷毒，世世難絕。2. 眾生憎惡，眼不喜見。3. 常懷惡念，思惟惡事。4. 眾生畏之，如見蛇虎。5. 睡時心怖，寤亦不安。6. 夜常惡夢。7. 命終之時狂怖惡死。8. 種短命業因。9. 身壞命終墮地獄。10. 若地獄出而為人，常當短命。第二罪中，例如牲畜不喜見屠戶，喜食狗肉者，

狗見而狂吠之，皆因殺業重故。

五、為出離三界苦，得解脫樂故，不可殺生：眾生皆願離塵勞苦，得安隱樂，然《楞嚴經》云：「殺心不除，塵不可出。」「汝負我命，我還汝債，以是因緣經百千劫，常在生死。」修行人「隨緣消舊業，切莫造新殃。」怎可殺生？何況殺心不與善道相應，必然與涅槃無為安樂背離。

「不殺生戒」出自對生命的尊重，消極方面，避免個人因殺業墮惡道受苦；積極方面來說，擴充吾人惻隱之心，推己及人，乃至普及物類，觀眾生苦，發菩提心。白居易詩：「誰道群生性命微？一般骨肉一般皮，勸君莫打枝頭鳥，子在巢中望母歸。」這就是惻隱慈心的擴充，何況雁有夫妻之誼、狗有忠主之義、慈鳥有反哺之孝、烏魚有君臣忠敬之心，犁牛勤苦耕功於人，群生皆有靈性，除不殺生外，還要積極護生、素食，遠離愚癡邪見，勤除貪瞋癡三毒，究竟離苦得樂。





歡喜茹素心無礙

我的吃素因緣



文／普寧精舍禪修班學員 徐佳杏

轉貪瞋癡為慈悲平等

學佛就是向佛學習，學習佛的身、口、意三業清淨。而修行學佛要有方便，才易成就，佛法的八萬四千法門中，吃素就是一種方便；佛法的精神就是慈悲心、平等心，要如何長養慈悲心與平等心？首要是吃素，不殺生，進而救生、護生，如此一來，慈悲心、平等心才會現前。

所以吃素並非只是普通的飲食觀念，其實質意義是非常深遠的。換而言之，吃素的觀念（正因）很重要，如果觀念不正確，則易「因地不真，果遭紆曲。」古人云：「菩薩畏因，眾生畏果」，菩薩以慈悲心為根本，因大悲心而發菩提心，因菩提心而成正覺；反觀眾生是以貪瞋癡習性為本，最後也因貪瞋癡而嚐到苦果。所以我們是否能真正面對自己，檢討修正錯誤的知見及重新檢視自己那忽視慈悲、平等的習性，端賴這念心有沒有勇氣、

毅力放下過去的執著與習慣，並能尊重生命，接受眾生皆是平等而有佛性。

「不吃素」只因貪欲難解

進入中級禪修班的第四課「吃素與學佛」，教授法師流暢地講述著佛弟子應該要發心吃素，這不僅是尊重眾生的佛性，長養自己慈悲心，更是積極地護生、放生，令眾生遠離一切怖畏。自己內心雖然非常認同，但想著吃三淨肉應該也不違背學佛的精神吧！自己沒辦法完全吃素的原因，不是因為喜歡吃肉，實在是擔心親友的反應，畢竟對我及家人而言，吃素是對傳統飲食的一大挑戰；且一味地認為，吃素一定會造成親友的困擾、影響自己的人際關係，甚至對於社交

應酬都非常不便，更易有尷尬

場面……，在諸多自己認為言之鑿鑿的理由之下，總是安



慰自己，等我年紀大一點，等我因緣成熟，等我……再行茹素，況且我肉又吃的不多，這……應該勉強可「過關」吧！就像是偷東西的小孩總是爲自己辯解：只是偷小東西，又不是殺人放火，這也有罪嗎？

一語驚醒夢中人

感恩教授法師慈悲地包容，這已進入研經班的「老饕弟子」。某日，教授法師推薦自己讀讀《新世紀飲食觀》。這本書是從環保、愛心和營養健康三個角度，來分析我們的肉食習慣。作者以無礙的辯才和周密的數據實證，告訴我們應選擇利己、利人也利地球上一切生靈的素食觀。尤其作者提到「我們渾然不知，自己三餐吃的是這些動物的夢魘」，這個理論隱隱地觸動著自己，愈深入了解，愈覺得這本書太重要了。於是劃撥了十本送予親友分享！之後陸續得知親友的反應，大家皆不約而同地表示，以前吃肉都沒感覺，甚至視肉食爲高級饗宴。透過這本書，了解動物極端不堪的成长環境、怵目驚心的宰殺過程等，諸多歷歷在目的事實，開始讓大家對葷食主義產生「信心動搖」。

驚恐惶惶訴無門 此情此景誰堪憐

古人說：「君子之於禽獸也，見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉。」而現代速食的我們，幾乎沒有因緣接觸動物瀕臨死亡的狀態，所以

我們看不到、聽不到、也感受不到牠們的苦痛。屠宰場的人操宰動物的生死大權，唯一的信念就是如何置牠們於死地，對於那些牲畜在整個生產線上所遭遇的虐待和痛苦，不僅不痛不癢、也不知不覺。設身處地想想，豬的一生是被限制於不容轉身的空間裡，又被迫違背本性的站在自己的排泄物間，且不斷地被其他豬群之排泄物所造成的惡臭侵襲；長久生活在受限的空間中，豬的脊椎骨是畸形的，四條腿也因無法承受不正常的體重而彎曲變形；再看看，雞的生活環境也受到完全的控制，在現代雞肉生產機器化的世界裡，沒有穀倉和庭院的空間，只有生產線、傳送帶和日光燈，及一種無窗的倉庫，雞籠從地板到天花板，一層一層像是裝貨的紙箱往上架，完全無視牠們是活生生會呼吸的動物；爲了使這些動物在不堪的生長環境下維持生命，舉凡荷爾蒙、抗生素、殺蟲劑，無數的化學藥品的注射和使用，最後這些成份就強迫存在肉類、乳製品和蛋裡。長期處於痛苦和恐怖狀態下的動物們，雖在不健康的環境中成長，但也貪生怕死。所以被宰殺時，本能的反應，會在體內分泌某些有毒的成份，因此當我們吃肉之際，當然也吃下動物的憤怒與恐懼。其實我們大多心裡有數，若將動物的成長及被屠宰過程一一詳述，真的會讓人對該等「屍體」難以下嚥。

素食才是真正有慈悲、有營養、有益健康的飲食方式，再想想，我們不需讓其他生命多作犧





牲，就能符合最經濟、最慈悲的飲食方式，如此何樂不為呢？

一念慈悲因緣就

回想SARS流行期間，SARS病毒大軍壓境，感染病例漸增，防疫戰線又傳失守，親友紛紛來電關切，在台北的我們，似乎是無力招架，人人自危，社會不安，SARS疫情蔓延的恐懼也漸漸籠罩全台，俗話說：「明槍易躲，暗箭難防。」它除了無聲無息、無形無色、無影無蹤外，更有隨人聚散、隨物飄移的可怕特質，我們要如何防範，一方面當然應配合醫政單位各項防治隔離措施；另一方面則是應保持個人與社區環境清潔等，但這個社會欠缺的是多一點的寬容與慈悲，所謂「無緣大慈，同體大悲」，心想：自己縱然無法做一個抗

疫戰士，但總可以做一個慈悲的「和平」使者吧！而原本只想「素素看」，一素才發現素食真好！緊接著，不知情且未吃素的主管遞給我一張素食文宣，要我招募午餐會員，不僅是方便的優質養生餐，且是每日新鮮配送到辦公室！而文宣上寫著「你每天吃進去的是營養？還是毒素？」這幾個斗大的字，強烈地映入眼簾，更加堅定我繼續吃素的決心。

吃素「慈悲因」 能感「健康福壽果」

每一個人都希望身體健康，長命百歲，但當我們任由習氣作主，每天不斷地吃進動物貪瞋癡毒素的同時，不知名的文明病也悄悄地纏上身，使我們無法擺脫各種病痛的糾纏，這正是病從口入的因緣。事實上，唯有在吃的因上作改變，才可能得到身體健康的果報，也才能使我們現在、未來的人生得到利益。

至誠感恩這一切因緣，讓我那麼自然地

改變飲食習慣。真正吃素後才發現周遭的人，內心大都是認同新世紀飲食——素食，只因口腹之欲，所以日復一日地縱容自己，隨順習性，不願棄葷改素。現在的我已沒辦法再讓自己接觸葷食，想想過去執著沒辦法「素食的心」和現在沒

辦法「葷食的心」，從過去到現在心念的轉變，完全繫於自己是否有正確的知見，這時候才真正體會到「三界唯心、萬法唯識」的力量。

素食以來，不但扭轉了自己原來堅固的飲食習慣，也讓自己在學習佛法的過程中，扎實的向前一步。此時只有感恩諸佛，至誠禮敬，願盡形壽，盡未來際，積極護生、救生、放生，保持這念心淨念相繼，永不退轉。



一念悲心淨土現

—— 走過人間煉獄

圖、文／水月

前言

學佛以來，在佛典及流通的佛法書籍中，常看到師父們殷勤勸說，欲長養慈悲心，飲食應採素食，但從未深切的思惟過眾生的憂苦。直到一日，走進肉品拍賣場時，才發現原來《地藏經》所寫的地獄景象，並不是在地獄才有，紅塵中每天都在上演。

情何以堪

豬販爲了節省運費，運載車以超過正常運載量的方式，滿載著等待拍賣的豬隻。所有的豬隻在搖晃的車上，相互擠壓、踐踏，有些就活生生地被擠壓在車的底層，在恐懼中屎尿齊出，一路上就浸泡在自己的屎尿堆裡，搖搖晃晃抵達拍賣場。

但惡夢還未結束，才剛剛開始。拍賣人員爲讓受驚的豬隻，能乖乖的走進拍賣場的拍賣展示通道，每個人都人手一支大型電擊棒，用電擊方式來趕豬。被強大電流電擊到的豬隻，痛得放聲大叫地往前衝，衝得太快，卻又撞上前一隻未完成拍賣的豬，於是又被電擊趕回等待區。雖然幸運的只要被電擊二到三次就可順利完成拍賣，通過拍賣通道；但不是每一隻豬都那麼幸運。有些在運送過程中，就備受驚嚇，一旦被電擊，就屎尿齊流，癱在通道上；也有的往前狂奔，甚至爬到通道上，拍賣人員因此不斷地用電擊

棒將牠們再趕回通道上，以完成拍賣。

拍賣完成後，肉品拍賣市場，會以紅色、綠色的大印章蓋在豬隻身上，然後交給得標者。因爲拍賣場內的豬隻很多，得標者爲加以區別，大都會用自己的章將所標得的豬隻做記號，但是，也有狠心的得標者，會在標得的豬隻身上，劃下紅色「X」的符號，每隻被劃過的豬隻，都哀痛的放聲大叫，仔細一看才知道，他用的不是紅筆，而是「美工刀」，原來那紅色的「X」，竟是「血的印記」，此景令人悲痛不已！這是人間的地獄啊，人們如果有一點悲憫之心，如何能安心的吃下那盤中的肉呢？

我不願看那劊子手的臉，怕看一眼就會恨他一輩子，用快跑的腳步逃出，雖然走遠了，但那淒厲的哀嚎聲卻聲聲地留在我腦海裡，揮之不去。

棄口腹之欲，衆生得安

《佛說八大人覺經》說：「生死熾然，苦惱無量，發大乘心，普濟一切，願代眾生，受無量苦，令諸眾生，畢竟大樂。」看到「願代眾生，受無量苦」時，不禁身毛皆豎，想到菩薩願爲眾生受無量苦，眾生難道不能爲了眾生的安樂，而放棄口腹之欲，免去眾生身受之苦嗎？

戒殺護生慈悲偈

戒殺護生偈語

編輯部整理

◆慈悲救苦

殺之慘勿論，放去樂何如；慈悲能救苦，解脫盡無餘。

～弘一法師

◆回頭

一指投於沸湯，遍體皆如刀割。從來殺報難逃脫，萬劫紛紛酬答。

片念殺機微動，勇猛回頭止遏。力行善事如饑渴，漸與仁慈符合。

～近代·周思仁

◆戒殺詩

有命盡貪生，無分人與畜。最怕是殺烹，最苦是割肉。

擒執未施刀，魂驚氣先窒。喉斷氣未絕，顛倒三起伏。

魚鱉無聲類，見死睜兩目。掙命砧幾間，張口不能哭。

念此惻肺肝，何忍縱口腹。

～近代·耐庵道人

◆戒殺牛

萬族皆畏死，牛死更淒楚。夜聞鼓刀聲，雙跪淚如雨。哽嚥不能言，知死乞向賈，賈怒奮椎擊，毒意揮刀斧。皮血委地鮮，生剝嬰萬苦。赤漉已肉身，蠕蠕動肺腑，頭角雖搶地，中情未肯俯。魄大命難絕，心恨兩睛弩。筋臂餘跳戰，爨薪已成脯，饞口涎箸邊，冤魂泣中釜。烹犢母念兒，割母兒思乳。離離原上田，猶是犁下土，試看食牛報，昭昭盈萬古。

～近代·嚴調禦

◆戒殺歌

我書戒殺歌，奉勸世人讀。物類形體殊，豈甘遭慘毒。

利刃刺肝心，尖刀剖胸腹。皮掀肉顫搖，喉斷身顛撲。

血濺滿砧幾，悲號震牆屋。鰻刺尚盤旋，魚烹猶跳躍。

大痛何可當，極苦難逃脫。睹彼盤盂中，億萬生靈泣。

～佚名

勸請世人惜生命

◆戒殺醒世歌

世人生兒如掌珍，心心常恐兒難育。不幸少時疾病亡，聲聲哭出親兒肉。

畜生亦有母子情，犬多護兒牛舐犢。雞爲守雛身不離，鰻因愛子身常鞠。物殺我子恨如何，我害他兒不怨毒？

世人夫婦願齊眉，綢緞無限情交篤。有時恩愛不到頭，最苦行單與影獨。

鳥有雌雄迭相呼，獸分牝牡群相逐。雙魚比目必同遊，孤雁分離不獨守。人貪滋味美喉嚨，何可拆開他眷屬？

畜生苦痛盡如人，只差有淚不能哭。試把他身比自身，何待紛紛判直曲。

～近代·慧道人

◆識因果

今生短命爲何因？前世好殺眾生身。今生長壽爲何因？前世爲人多放生。

世上蛇身禽獸畜，皆是前世造業人；知道因果兩件事，便是世上第一人。

～佚名

◆兒望母歸

誰道群生性命微，一般骨肉一般皮，勸君莫打枝頭鳥，子在巢中望母歸。

～唐·白居易

◆《放生詩、放生儀軌》二則

血肉淋漓味足珍，一般痛苦怨難伸；設身處地捫心想，誰肯將刀割自身？

～宋·陸遊

千百年來碗裏羹，怨深似海恨難平；欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。

～釋願雲





慈心廣兮遍有情

物猶慈愛篇

孟子曰：「見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉。」上蒼有好生之德；聽聞動物被剝奪生命時，無助、痛苦的哀號，感同身受的悲憫之情，相信人人皆有。且讓我們用「心」體會生活中的故事，找回本具的慈悲，本著物我一體的同理心，積極地救生、護生，讓一切有情皆能遠離怖畏，安詳地優遊於天地之間。

文／傳念、傳煦 插圖／見育法師

鱔魚護子

中國古時候，有一位名叫周豫的讀書人。一日，有個朋友來訪，並送來了牠最喜歡吃的鱔魚。待友人離去後，周豫馬上將鱔魚送到廚房，預備煮上一鍋清燉鱔魚湯，解解饞。

經過一段時間的熬燉，想想鱔魚也應該煮熟了。周豫迫不及待地將鍋蓋掀起，卻發現了一個奇特的現象。鍋中有一條鱔魚的身體竟然向上弓起，頭尾經沸湯熬燉，早已熟爛，但是整個腹部卻維持向上彎起，露出在沸湯之外，一直到牠死了，身體猶然保持彎起的形狀而不倒下。周豫看到這種情形，心中感到十分好奇。於是將這條形狀奇特的鱔魚從湯中撈出，取了一把刀來，將鱔魚彎起的腹部剖開，猛然發現，裡面竟然藏著滿腹的魚卵。當下才恍然大悟，原來這條母鱔魚為了保護腹中的魚卵，情願將自己的頭尾浸在沸水中，忍受烹煮之苦，而將腹部彎起，

讓眾多的魚卵得以避開滾燙的沸水。

看到此情景，周豫剎時呆立在原地，淚水禁不住的潸潸流下。看到這小小的一條鱔魚卻有著如此的母愛，即使身陷險境中，仍不忘保護自己的子女；而自己身為人子，何曾想過母親的恩德？同時更深感慚愧，自己知書達禮，卻不知憐憫眾生之苦，一心只想到滿足自己的口腹之欲。於是下定決心不再傷害任何生命，同時更常常提醒自己克盡孝道，做一位真正悲憫萬物的讀書人。

——改寫自清·徐謙著《物猶如此》

省思

任何眾生都有靈性，為救子犧牲性命亦在所不惜，我們又如何忍心為逞一時口腹之欲，令其家庭破碎，母子離散！

忠犬捨命救主

襄陽紀南地方，有一人名叫李信純，家中養了一隻狗，取名爲「黑龍」，黑龍生性聰明，善解人意，整日跟在主人身旁，形影不離，深得李信純的寵愛。

有一天，李信純到城外飲酒，喝得酩酊大醉，於回家的路上醉臥在草叢中，呼呼大睡。此時，湊巧遇到太守鄭瑕出城，放火狩獵；不料，李信純醉臥的地方剛好處於風勢的下方，於是大火隨著風勢，很快地就蔓延而來。黑龍見情勢危急，連忙用口咬住主人的衣服，使勁地拖拉，但酩酊中的李信純怎麼也喚不醒。此時黑龍望見不遠處有條小溪流，便快速奔往溪邊，跳入水中將身上的毛浸濕，然後再跑回來，將毛上的水抖下來，灑在主人四周，然而火勢兇猛，黑龍必須不斷來回奔跑灑水，最後終因體力耗竭，力竭

而亡。

李信純酒醒之後，發現黑龍因救他而犧牲了自己的性命，非常傷心哀慟；當太守鄭瑕知道黑龍爲救主人，不惜犧牲性命的義行後，下令將黑龍安葬，人們稱之爲義犬墓。

——改寫自清·徐謙著《物猶如此》

省思

一般人往往會忽略動物的感覺，認定牠們無知、沒有感受；但是像黑龍這樣的忠犬，便能令人深刻感受動物不僅聰明，而且有情有義。我們重視自己的感受，害怕疼痛，有喜怒哀樂的情感，萬物亦是如此！眾生的生命同人類一樣地寶貴，若能把愛惜自己的那念心，進一步珍愛眾生，那麼這個世界將是一片安詳和諧的淨土。





心懷慈悲食蔬果 當中營養自然足

素|食|與|健|康

文／普賢精舍護法會執行秘書 邵珍媛（傳界）

素食——健康飲食 長慈悲

素食乃佛教戒殺生、長養慈悲的一種飲食方式，近年來歐美先進國家也蔚成一股風潮，認為吃素是一種追求健康的生活方式。

科學醫藥技術日益發達的今日，人類的健康卻沒有因此得到改善，反而受到各種不同文明病的威脅迫害。根據聯合國世界衛生組織於一九九七年的報告指出，大多數國家的癌症在未來25年內至少增加一倍；另外一九九五～二〇一五年，糖尿病患者人數將從一億三千萬，增加到三億；心臟病、腎臟病及失明者也將隨之激增。報告中同時指出，其主要原因與飲食中攝取過量動物性食品，而蔬菜穀類攝取不足有關，這是一個值得大家省思的問題——素食是否更合乎現代人類健康的需求？



長久以來，我們被教育：攝取動物性蛋白質有益健康，是成長與體力的來源。殊不知在攝取動物性蛋白質的同時，我們也攝取了動物性飽和脂肪，造成心臟血管疾病，其中更攝取了不必要的毒素與化學藥品。因為

動物飼養過程中，業者為了降低成本負擔，對飼養的動物施打抗生素、荷爾蒙等添加物，人類成為間接的受害者，導致今日各種不可治癒的疾病發生。

蔬果營養素 更健康

令人振奮的是，更多的研究指出素食確實可以為人類帶來健康的福祉，其中以美國食品藥物管理局（FDA）於一九九九年十月二十六日針對研究30年，50多個臨床實驗，證實素食者所攝取的大豆蛋白，能降低血中膽固醇7到10%，意即可降低14到20%罹患

心臟病之危險性。這個公佈襲捲整個美國，也因此改變了歐美國家以動物性食品為主流的飲食文化。美國科學家也認為除了大豆蛋白有益健康外，大豆所含之其他成份對人體也有益，例如異黃酮素，有助減少更年期之症狀，可預防骨質疏鬆症及抗癌作用；一九九九年美國臨床營養期刊就曾以整個篇幅來探討素食，在這些文章中已明確地說明：素食是健康的飲食，素食是沒有年齡界限，只要好好的規畫，即可符合任何年齡層健康者的營養需求。這些研究報告，在在為素食提出不僅可攝取足夠的營養，且更有益健康的佐證。但要如何攝取均衡的營養素，必須把握幾個重點：

（一）多攝取全穀類（如糙米飯、全麥饅頭、全麥麵包）及多種堅果類，它含有豐富的維生素B群、維生素E及纖維質。

（二）減少攝取含人工添加物的食品（如素丸、素火腿……）。

（三）減少油炸食品（可避免攝取過多的脂肪，造成過氧化脂質，積存體內，易造成白內障、血管疾病、糖尿病及癌症。）

（四）多樣化的攝取蔬菜與水果，尤以當令季節為主，每日五蔬果，防癌又健身。

（五）儘可能的利用天然調味料，如蘋果、檸檬、蕃茄、枸杞、紅棗等，增加食物的風味與口感，減少鹽、糖的攝取。

營養攝取的多寡 取決於心

攝取均衡營養的食物是吾人身體維持健康不可或缺的元素，素食所攝取的營養，不但不會產生營養不足現象，反而有助於改善現代飲食所產生的種種弊病，吾人應當正面觀之；但重要的是飲食的心念更決定食物的吸收，心中若存著慈悲感恩，身體的內分泌系統必然是調和的、正常的，體內的酵素也會很豐富。所以，同吃一種食物，心存慈

悲、感恩的人，所獲取的營養效益一定也比一般人高。學佛這些年來，參加精舍禪修課程，住持法師不斷地開示，提醒大眾要在六根門頭用功，收攝自己的心念，時時保持正念，面對食物不起貪、瞋、癡，才不會「自製毒素」。因為自身的毒素，比起外來的毒素更加毒害我們的身心；若吃純淨的食物，而心中仍煩惱不斷，身心永不可能有健康的一天！飲食的心念，比食物內容更重要，更有益。

「若飯食時，當願眾生，禪悅為食，法喜充滿。」



吃素為何「不食五辛」

文／見頻法師

《楞嚴經》載：「眾生求三摩提，當斷世間五種辛菜。是五種辛，熟食發淫，生啖增恚。如是世界食辛之人，縱能宣說十二部經，十方天仙嫌其臭穢，咸皆遠離。諸餓鬼等，因彼食次，舐其唇吻常與鬼住。福德日銷長無利益。」

依《大藏法數·卷三十一》五辛菜指：蔥、薤、蒜、韭、胡荽等五種，其味辛辣臭濁，護法諸天皆嫌其臭穢，咸皆遠離；而諸餓鬼會嗅舔，食五辛者之唇。由上因緣，常食五辛之人，善神遠離，諸餓鬼常喜親近，故福德日益減損。

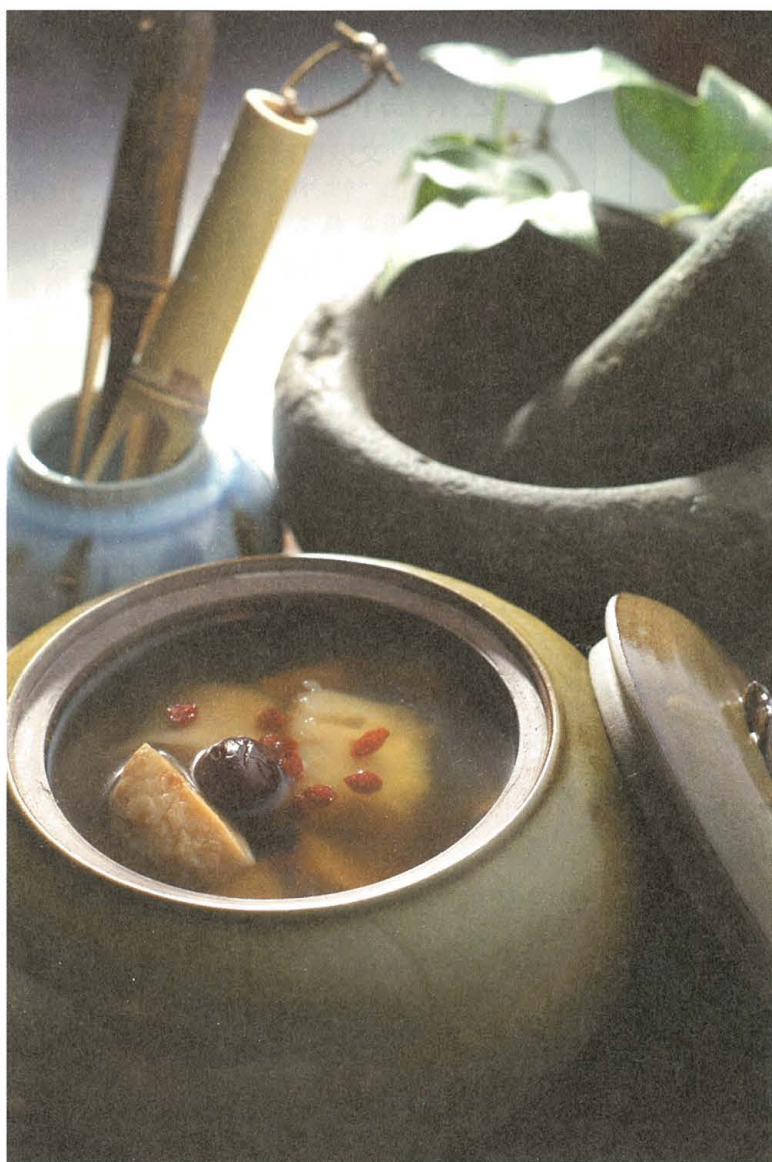
再者，五辛熟食會助發淫念，生食會增加瞋恚之心，二者皆會蒙蔽智慧，障蔽聖道。

因此，基於上述之由，不僅學佛修行者當禁食五辛，乃至一般人亦當避免食用，以增長個人的福德及智慧。

秋曰溫補

山藥紅棗枸杞湯

涼秋之際，下廚做一盅山藥紅棗枸杞湯，一則善調身，以期菩提道上更精進；二來「洗手作羹湯」，以表對家人的關懷、感恩之意。



文／編輯部 攝影／見科法師

材料：

當歸	2片
薑片	5片
紅棗	16顆
枸杞	少許
猴頭菇	一罐
山藥	半斤
鹽	適量

作法：

1. 水滾後，加當歸、紅棗、薑片煮至出味。
2. 將猴頭菇、山藥切滾刀倒入，加少許鹽。
3. 倒入盅中，蒸（燉）40分鐘（如用電鍋則外鍋加一杯水），端出前再加入枸杞即可。

念念從心起 念念不離心

念珠的由來及意義

文／天祥寶塔禪寺 見飛法師

念珠的意義

念珠在梵語中為「鬘」的意思，又名數珠、珠鬘、誦珠等。在古時印度人即以瓔珞鬘條纏身裝飾的習慣，到西元二世紀才開始演變為念珠的使用，並於隋唐時流傳至中國。

念珠的材質種類繁多，於各經典中所列出的材質亦有所不同，包括有金、銀、琉璃等七寶或菩提子、蓮花子、香木等材料，皆可作為念珠。其中，因佛陀是在菩提樹下，夜睹明星而成道，所以又以菩提樹的菩提子，作為念珠最具殊勝的意義。

念珠的種類，大致可分為三種：一是方便戴在手腕上，可隨時取出撥念的「手珠」。二是握於手上，珠子較為大顆易於撥念的「提珠」。三是法會時，專為主法和尚莊嚴儀表，掛於身上的「掛珠」，通常為一百零八顆。

此外，隨著念珠的數目不同，亦代表不同的意義，例如：一百零八顆代表去除一百零八種煩惱障，行人藉此勉勵自己，修行要向菩薩習學，精勤不輟，斷除煩惱。

念珠的由來與用途

有關於念珠的由來，記載於《木患子經》：佛陀時代有位波流離國王，由於國內的百姓貧病交煎，又常遭受邊境寇賊的騷擾，在內憂外患的侵擾下，常坐臥不安亦無暇修行。因此便懇請佛陀開示用功之法，以除滅煩惱。佛陀即慈悲教導他隨身攜帶一百零八顆的念珠串，隨時隨地稱念佛法僧三寶名。至心誦念能感人天之福德，乃至斷除一百零八種惑業，證獲無上道果。

念珠的材質、數目、種類，雖有不同，但其用途皆為誦念佛號的計數法器。至誠一心的誦念透過指尖的撥動，不但能記錄誦念的次數，也使得稱念時身口意三業同時達到一致與專注，如此能念的心與所念的佛號，不夾雜、不間斷，綿綿密密地繼續用功，最後就能達到經上所說，斷除煩惱惑業的殊勝功德。

念念不空過 自心淨土現

煩擾忙碌的現代人，生活中亦可隨時抽空，撥轉起手邊的念珠，隨著相續無間的佛號聲，讓心中紛亂的塵囂也隨之撥除，尋回自己原有的這方自心淨土。



上惟下覺大和尚開示

《六祖壇經》機緣品第七

永嘉一宿覺

九十一年結夏開示 編輯部整理



永嘉玄覺禪師，溫州戴氏子。少習經論，精天台止觀法門。因看《維摩經》，發明心地。偶師弟子玄策相訪，與其劇談，出言暗合諸祖。策云：「仁者得法師誰？」曰：「我聽方等經論，各有師承。後於《維摩經》悟佛心宗，未有證明者。」策云：「威音王已前即得；威音王已後，無師自悟，盡是天然外道。」曰：「願仁者爲我證據。」策云：「我言輕。曹溪有六祖大師，四方雲集，並是受法者。若去，則與偕行。」

覺遂同策來參，繞師三匝，振錫而立。師曰：「夫沙門者，具三千威儀，八萬細行。大德自何方而來？生大我慢！」覺曰：「生死事大，無常迅速。」師曰：「何不體取無生，了無速乎？」曰：「體即無生，了本無速。」師曰：「如是！如是！」玄覺方具威儀禮拜，須臾告辭。師曰：「返太速乎？」曰：「本自非動，豈有速耶？」師曰：「誰知非動？」曰：「仁者自生分別。」師曰：「汝甚得無生之意。」曰：「無生豈有意耶？」師曰：「無意，誰當分別？」曰：「分別亦非意。」師曰：「善哉！少留一宿。」時謂一宿覺。

後著《證道歌》，盛行於世。謚曰：

無相大師，時稱為真覺焉。

「止觀」是因，「定慧」是果

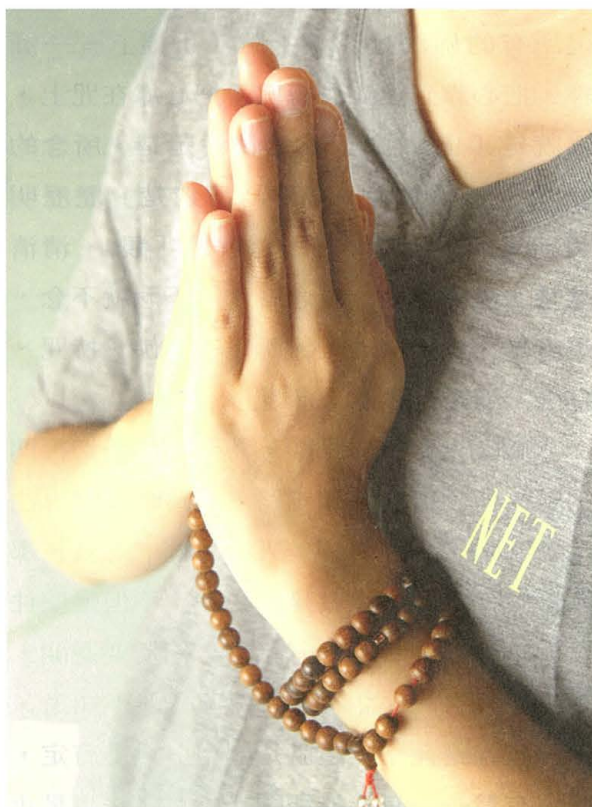
永嘉玄覺禪師，溫州戴氏子。少習經論，精天台止觀法門。因看《維摩經》，發明心地。偶師弟子玄策相訪，與其劇談，出言暗合諸祖。策云：「仁者得法師誰？」曰：「我聽方等經論，各有師承。後於《維摩經》悟佛心宗，未有證明者。」永嘉玄覺禪師，是溫州人，俗姓戴，稱為戴氏子。「少習經論，精天台止觀法門。」佛法有經藏、律藏、論藏，永嘉玄覺禪師從年少就研讀經論，精通天台止觀法門。天台宗最重要的就是止觀法門。「止觀」，一是止，一是觀。在因當中修止、修觀；止觀修成了，就能得到定、慧；所以「止」是因，將來的果就是「定」；「觀」也是因，果就是「慧」。所以，「止觀」二字可說是通達整個佛法修行的行門。因此無論是念佛、持咒、誦經、打坐、參禪、修中道實相觀等，都可稱為「止觀」。

為什麼要修「止觀」？因為眾生這念心很散亂、顛倒、昏沉，要對治這些散亂心、昏沉心、愚癡心，就必須用「止觀」的方法。「止」就是制心不動，把心念止在一處。儒家也講：「大學之道，在明明德，在親民，在『止』於至善。」止，就是停止心念的波動。一般人無法停止念頭的波動，所以要修「止」，把心定在一處，就是「止」。如果有「止」無「觀」，在修行上這只是一種定境，無法產生智慧，斷除煩惱，所以進一步必須要修「觀」。「止觀」是在因地當中所修的法門，稱為「止觀法門」；止觀修好了，定慧就現前。

佛法一切行門皆是「止觀」

「止觀」是佛法中的心要，無論是禪、淨、密、律，都可以說是「止觀」行門。如念佛也是修止觀，念佛的時候心不打妄想，念念都是佛號，綿綿密密，像流水一樣，這就是「止」。「止」，只有這句佛號，沒有第二念；心念不動，但是如果沒有「觀」，就只是一種定，並沒有慧；有慧才能夠回光返照、漏盡煩惱，達到定慧等持，這才是真正的佛法。所以，念佛的時候要念得清楚、明白；從耳朵聽進去，聽得清清楚楚，這就是「觀」。然後再進一步，念而無念——雖然在念佛，沒有能念之心與所念之佛，達到能所一如，這就是「實相念佛」。一般人若不了解這當中的道理，念佛就不容易成就。

打坐的時候，修中道實相觀，中道實相



念佛時心不打妄想，念念都是佛號，綿綿密密，這就是「止」。



禪宗祖師：「搬柴運米都是神通妙用」，通達了佛法的妙理，做任何事都是「止觀」。

觀也是「止觀」；這念心不想過去、現在、未來，就是「止」；這念心清楚、明白、不打瞌睡，就是「觀」。明白這個道理，就知道所有的佛法行門都不離「止觀」——誦經，把心靠到經上；持咒，把心靠在咒上，這就是「止」。能念之心清清楚楚，所念的經咒，歷歷明明；雖然清清楚楚、歷歷明明，又不起執著分別，這就是「觀」。清清楚楚、處處作主，要念就念，不念就不念，這就是「止觀」功夫。所以，念佛、持咒、打坐、誦經，都是「止觀」。

不僅天台宗修止觀，乃至所有一切行門都離不開止觀；譬如走路，走路時心就專注在走路上，不打妄想；人在那裡，心就在這裡，堅住正念，這就是「止」；不但是堅住正念，而且看到路上有蟲子，知道要避開，這就是「觀」。如果路上有蟲子都不知道，一腳把牠踏死了，這就是糊塗，只是有定，而沒有慧——有止無觀。又如寫書法也是止觀，因為在寫字的時候，全神貫注，沒有妄想，這就是止；一點、一橫、一撇，每一筆

都要注意筆的去勢和字的架構，運用之妙，存乎一心，這就是「觀」。在大寮切菜的時候，專心切菜，不打妄想，這就是「止」；菜要橫切成薄片，一方面要注意切菜的刀法和切出來的形狀，二方面也要注意不要切到自己的指頭，這就是「觀」；所以切菜的時候也是修行。因此，佛法的道理通達了，做任何事都是

止觀，真正是如禪宗所說「搬柴運米都是神通妙用」，所以修行用功就是要在日常生活中落實。

契悟中道實相即是發明心地

因看《維摩經》，發明心地。雖然看了這麼多的經藏、律藏、論藏，也修習了天台的止觀法門，這些都是屬於漸修——修戒、定、慧，修止、修觀，但並沒有明心見性。因為看了《維摩詰經》，才了解這念心在那裡。

《維摩詰經》是大乘經典，經中提及維摩詰居士有一次看到舍利弗在林間打坐，維摩詰就說：「舍利弗！打坐，並非只是雙腿盤起來坐在這裡不動，最重要的是這念心；這念心要不住在三界當中。『不於三界現身意，是為宴坐。』」就是在打坐時，只有這一念心存在；於三界內不動身、口、意就能出離三界。這念心沒有飲食、男女之欲，就離開了欲界；若打坐時心還在妄想、攀緣這些境界，就是欲界眾生。打坐時，看到一些

境界，就將它當作是實有、實在的，就落入色界。看到一切境界，都覺得厭惡，乃至覺得這個身體也是累贅，好像雀鳥住在籠子裏一樣的不自在，希望能空掉現前的一切，這就是住在無色界。「不於三界現身意」，打坐時無論是看到欲界、色界、無色界的境界，都不理它，這念心始終是一念不生，安住實相，不落兩邊，清清楚楚、了了分明，這就是中道實相，也就是「發明心地」。所以，「不於三界現身意」才是真正的靜坐，這就是心地法門、上乘法門。

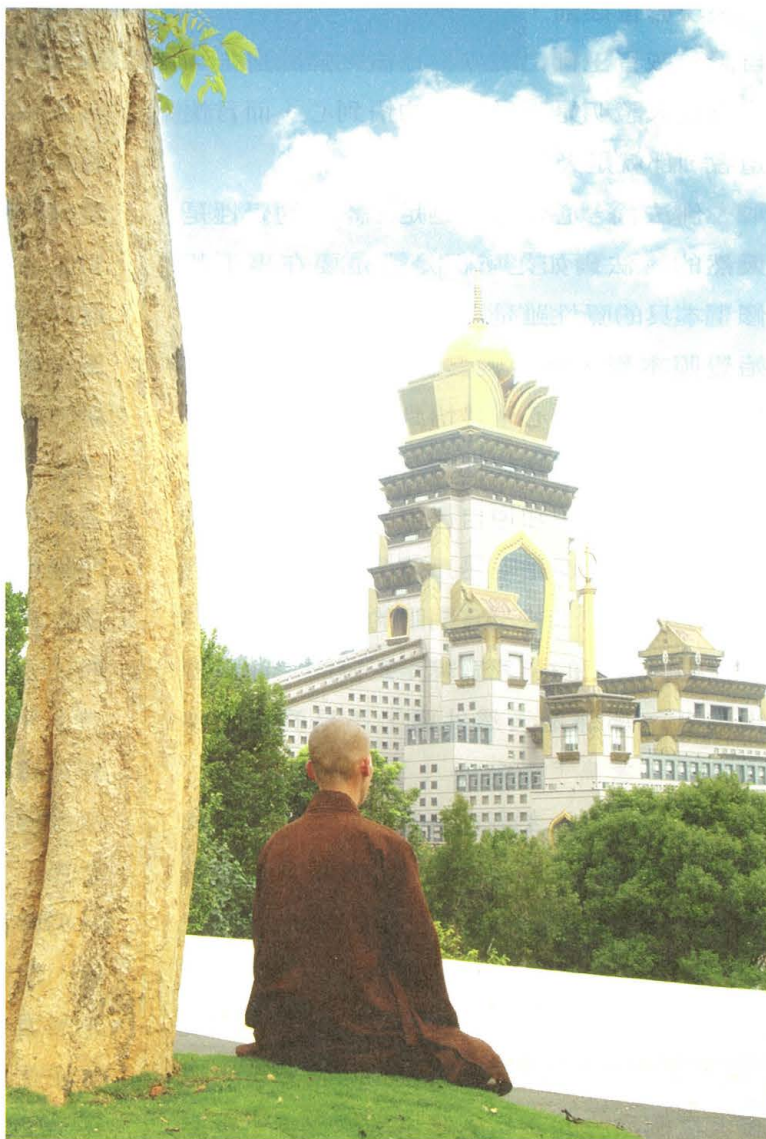
譬如「修數息」，這也是一種方便，將心靠在數息上，讓心專注，這是屬於漸修。而頓悟自心的頓悟法門，一旦契悟了這念心，這念心清楚明白，沒有妄想，清淨心現前，不但白天、晚上，順境、逆境中，亦能存在。契悟什麼心？就是諸位聽法這念心——「不起凡夫染污心，即是無上菩提道」，這就是發明心地！永嘉玄覺禪師看了《維摩詰經》，因而契悟到這念心，不再打妄想，不再追逐一切境界，保持這念心始終是定慧等持。

佛法以心印心

偶師弟子玄策相訪，與其劇談，出言暗合諸祖。策云：「仁者得法師誰？」曰：「我聽方等經論，各有師承。後於《維摩經》悟佛心宗，未有證明者。」策云：「威音王已前即得；威音王已後，無師自悟，盡是天然外道。」曰：「願仁者爲我證據。」策云：「我言輕。曹溪有六祖大師，四方雲集，

並是受法者。若去，則與偕行。」偶然一次因緣，六祖大師的弟子玄策法師來訪玄覺法師，兩個人很歡喜地談論經教，論說佛法。「出言暗合諸祖」，玄策法師聽玄覺法師所談的頓悟法門、心地法門，都是合乎諸祖的法要。策云：「仁者得法師誰？」玄策法師問玄覺法師：「仁者啊！您說的這個法不簡單，您是在那一位名師座下得到這些心法的法益？」曰：「我聽方等經論，各有師承。後於《維摩經》悟佛心宗，未有證明者。」

這念心一念不生，如如不動，了了分明，安住中道實相，就是發明心地。



方等經是大乘法藏的總名。玄覺法師回答：「我是聽諸師講述大乘經論而有所契悟，所以各有師承。後來看到《維摩詰經》裡面所談的心法，悟到了佛的心印；但是，還沒有找大善知識給自己印證，證明自己是不是真正已悟到了佛的心印？」

策云：「威音王已前即得；威音王已後，無師自悟，盡是天然外道。」威音王是無量阿僧祇劫以前很早很早的一尊佛，是空劫初成的第一尊佛，在這之前無佛出世；威音王以後，就是威音王佛出世以後，世間才開始有佛法的存在。玄策法師講：「威音王佛出現於世之前，沒有佛住世，可以自悟、自證。威音王佛出現於世以後，無師自悟，沒有找人證明是不是真正的悟到心，而言悟道者，那就是天然外道。」

佛法言，心性本自具足，本具的覺性是天然的，法爾如是，但是還是要在事上起修；本具的覺性雖是存在，但要有始覺，由始覺照本覺，然後慢慢才能契悟本覺。所以，契悟了這念心，是悟到了菩提心？涅槃性？還是悟到了緣起性空？當中「悟」的層次有深有淺。想知道自己悟到的是那一個層次？所悟的道理是不是正確？就要找位大善知識予以印證。若沒有明眼的大善知識給自己證明，所悟的道理確實是正確的，而自言悟道者，那都是天然外道，不是真正的佛法。

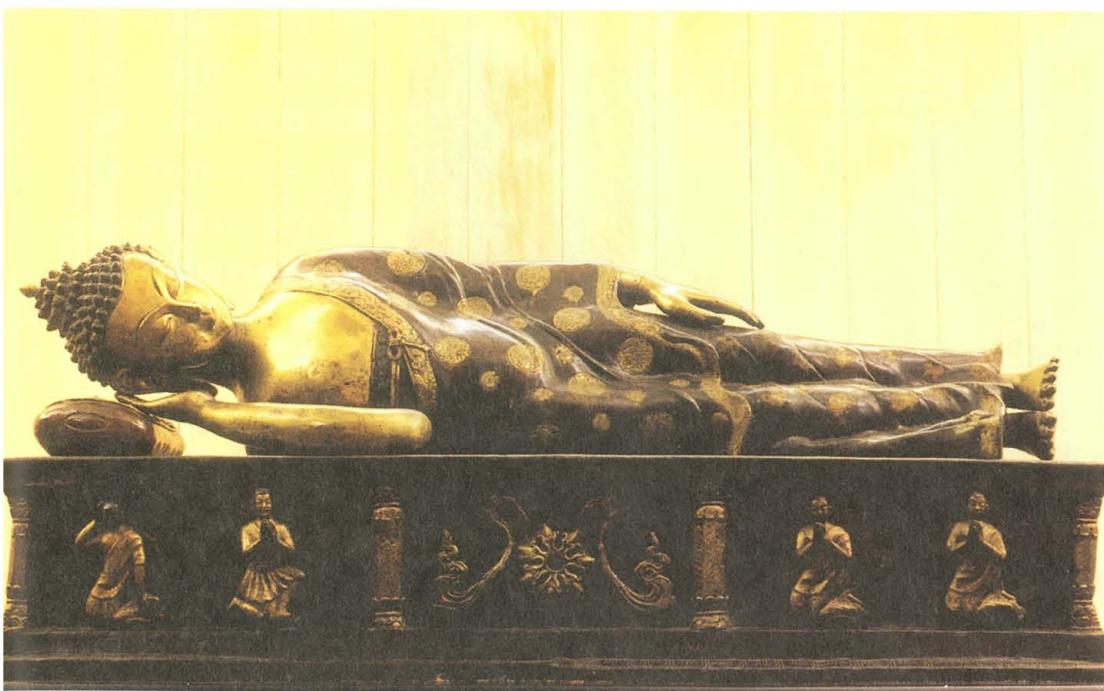
曰：「願仁者爲我證據。」策云：「我言輕。曹溪有六祖大師，四方雲集，並是受法者。若去，則與偕行。」玄覺法師說：「您既然認同我所說的道理和祖師沒有差別，就請仁者給我認證、爲我證明。」這就如同現在的品牌要經過國際間認證公司的認證，這個品牌的產品品質才是被認可，是貨

真價實。玄策法師講：「我雖然是悟到這些道理，可是我人微言輕，所講出的話，他人不一定會深信。所以，我推薦你去曹溪，曹溪有位六祖大師在那裡弘揚祖師頓悟自心的法門。在曹溪，有來自各方的出家、在家修行者，有很多人都在六祖大師座下得到法益。如果你願意去，我就陪你一同去。」

體即無生，了本無速

覺遂同策來參，繞師三匝，振錫而立。師曰：「夫沙門者，具三千威儀，八萬細行。大德自何方而來？生大我慢！」覺曰：「生死事大，無常迅速。」師曰：「何不體取無生，了無速乎？」曰：「體即無生，了本無速。」師曰：「如是！如是！」玄覺法師就和玄策法師一起到曹溪參訪六祖大師。玄覺法師見到六祖大師，在六祖大師身邊繞了三匝，就像繞佛一樣，向右旋繞三匝，代表最高至上的禮節。繞完以後，振錫而立；把錫杖往地下一振，之後就站在原地。振錫，是一種禮貌，提醒對方注意，這也是在請問佛法。師曰：「夫沙門者，具三千威儀，八萬細行。大德自何方而來？生大我慢！」沙門是出家眾的通稱；但也不一定專指出家眾，其他的修行人也可以稱爲沙門，只是一般人已經習慣稱出家眾爲沙門。六祖大師講：「出家眾具三千威儀，八萬細行，見到善知識應該要禮拜，爲什麼你不但不禮拜，還大模大樣的站在這裡，生起這麼大的我慢心？」

佛法上說，出家眾要具足三千威儀，行、住、坐、臥要具足四威儀。除了威儀以外，還有八萬細行；在微細的行爲細節上都要注意，等於儒家所說：「禮儀三百，威儀三千。」佛法不但要具足威儀，更要注重戒



■ 修行要學佛行儀，行住坐臥具足三千威儀，八萬細行。

行、細行。所以，見到善知識，應該要禮拜。覺曰：「生死事大，無常迅速。」玄覺法師說道：「我覺得這個時候不應該再拘小節，因為生死就在呼吸之間，無常很疾速！」師曰：「何不體取無生，了無速乎？」外在的環境有成、住、壞、空；而在這個地球上的一切動物都有生、老、病、死；這念心也有生、住、異、滅，念念遷流，這些都是無常相。雖然這念心有生、住、異、滅的無常相，可是在生滅當中，還有不生不滅的體性存在。所以六祖大師說：「你既然知道無常的道理，知道一切都是有生、有滅，為何不體取無生？離開生死你要回光返照當下這念不生不滅的心性，認識這念心性；這念心性不生不滅，超越無常相！那裡還有快、慢、生、死啊？」

曰：「體即無生，了本無速。」玄覺法師回答：「這念心之體本來就是無生，本來就沒有生滅、沒有生死，那還有速與不

速！」這個本來面目，根本就沒有生滅，心念的生生滅滅都是妄想。這念心的體性寂然不動、沒有生滅，那還有快與慢的境界？那還有無常的境界！這就證明玄覺法師已經悟到了這念心，在這念心上有很深的體悟了。師曰：「如是！如是！」

六祖大師說：

「就是這樣！就是這樣！」這是給玄覺法師印證了。這念心體本來就是不生不滅、不動不搖，法爾如是。只要直下承擔，當體即是，動念乖真，這就是體即無生，你就在這個地方安住吧！

分別亦非意

玄覺方具威儀禮拜，須臾告辭。師曰：「返太速乎？」曰：「本自非動，豈有速耶？」師曰：「誰知非動？」曰：「仁者自生分別。」師曰：「汝甚得無生之意。」曰：「無生豈有意耶？」師曰：「無意，誰當分別？」曰：「分別亦非意。」師曰：「善哉！少留一宿。」時謂一宿覺。這個時候，玄覺法師明白自己所悟的道理是正確的，真正是悟到了心之體，因此這念心就定了，也安了，過去所有一切的疑問，現在都一掃而空。所以此時就搭衣、持具，非常慎重其事地禮拜、感謝六祖大師。接著就向六祖大師



回光返照，認識當下這念不生不滅的心性，就能超越生滅的無常相。

告假說：謝謝大師的印證，我現在要告辭了。

師曰：「返太速乎？」曰：「本自非動，豈有速耶？」六祖大師說：「你怎麼這麼快就要走了？是不是太快了啊？」玄覺法師回答：「我這念心本來就沒有去、沒有來；這念心本沒有動，怎麼會有快或慢？」六祖大師與玄覺法師，一個是在事上問，一個是在理上回答。師曰：「誰知非動？」六祖大師緊接著追問：「既然是這念心沒有動，你又怎麼會知道沒有動？知道沒有動的又是誰？」曰：「仁者自生分別。」玄覺法師說：「我的心本來就沒有動靜，是您的心念妄生分別，是您的心在動。」師曰：「汝甚得無生之意。」曰：「無生豈有意耶？」六祖大師說：「你是真正的了解這念心沒有生、沒有滅的意義了。」玄覺法師回答：「無生就是無生，那裡還有什麼意啊！」有了「意」，就是思慮、卜度，就是攀緣，就不是無生。玄覺法師的回答不離本心，不離當念、不離理體。師曰：「無意，誰當分

別？」六祖大師說：「既然是沒有意，是誰在那裡分別『無生』、分別『有意』？」這裡要明白的是：如果說完全沒有分別，那豈不是一塊石頭、瓦礫了嗎？佛法也是要有分別，佛法的分別是「善能分別諸法相，於第一義而不動。」曰：「分別亦非意。」玄

覺法師說：「雖然是

分別，但不是意識在分別，是用智慧心在分別，雖分別而不執著分別之相，與心意識念攀緣，起憎愛取捨是不同的。」

一宿覺

師曰：「善哉！少留一宿。」時謂一宿覺。六祖大師誇讚玄覺：「你真正是答得很好，你所答的都是對的！都答得非常正確。這樣吧！你就在山上掛單一晚上吧。」玄覺法師得到六祖大師的驗證後，就在曹溪掛單，住了一個晚上，所以當時被稱之為「一宿覺」。

後著〈證道歌〉，盛行於世。謚曰：無相大師，時稱為真覺焉。玄覺法師後來著有〈永嘉大師證道歌〉，盛行於世間，當中都是很好的修行名句，可用在日常生活中，觀照自己的心念。玄覺法師圓寂後，謚號無相大師；當時之學人則稱其為真覺禪師。



新僧講習

中台女眾佛教學院九十二學年度新僧講習，於八月廿六日正式開始。為期六天的講習，課程內容從環境介紹、內務指導至學僧行儀，多元且豐富，讓初入學院的學僧們了解未來學習的環境，並建立正確的修行知見與方向。

茶陵郁禪師：「我有明珠一顆，久被塵勞關鎖，今朝塵盡光生，照破山河萬朵。」歷經六天的新僧講習，在「法」的洗鍊下，滌去煩惱塵垢後，但看學僧們如何以本具的自性明珠，照亮菩提之路！

中台女眾佛教學院九十二學年度新僧講習課程表

- 星期二：報到、寮房整理、內務指導、寮房整理、學院簡介、寮房整理。
- 星期三：早課、學僧行儀1、生活實務1、禪堂規約/靜坐指導、中台四箴行、誦戒、自習。
- 星期四：禮祖過堂、學僧行儀2、學僧行儀3、課務須知、晚課、自傳撰寫、慈心觀照。
- 星期五：早課、環境清潔、學僧行儀4、圓覺地巡禮、生活實務2、班會、慈心觀照。
- 星期六：早課、環境清潔、學僧行儀5、院長開示、行儀複習、行儀評量、生活檢討會、慈心觀照。
- 星期日：早課、環境清潔、自習、學生手冊評量、填寫基本資料、自習、晚課、慈心觀照。





修行從「心」出發

「問一問：自己是不是^上惟^下覺大和尚的弟子？」教授師的一句話，讓自己耳畔響起出家時導師慈悲的付囑：「假使熱鐵輪，在汝頂上旋；終不以此苦，退失菩提心。」怎能忘卻！黃金白玉非為貴，惟有袈裟披最難。

文／大學部一年級 見鈺法師

修行的入手處——規矩

課程很充實，規矩、行儀是講習的重點。無規矩，不能了生死。儘管我們發願要修行學佛，追隨導師的行履，沒有一個入手處，便容易流於空談。而持戒清淨就是學佛身口意的準則。戒定慧依次相生，不守戒，又怎能定慧等持？規矩、細行……種種的課程，無非是要確立大眾的知見。

然而，知道了持戒清淨的重要，到底該怎麼做才能不犯呢？從「心」出發，在每一個起心動念處起觀照，覺察自己的散漫心、粗暴心、我慢心、瞋恚心……，照顧念頭。行住坐臥穿衣吃飯都要有「覺」性，「覺性」一起，當下威儀自現，而所謂的規矩，也就不假刻意了，欲從心出發，念起即要



從日常灑掃的過程中，培養行者的耐心與細行。

「覺」。

在日用間要時時起「覺」，也實非易事。幸而學院善於化導——設立院規。有了院規的提醒，執事法師、同學間的提醒，想要不進步也很難。假此大方便，若能照單全收、依教奉行；那麼，要達到自覺自律是指日可待的！

以前自己最怕繁文縟節，嚮往不拘小節的自在生活，而今恍然，那不過是自己心當

中的散漫、不耐等無明作怪。自己好高騖遠，不肯如實去做，反輕之為迂腐，實在慚愧。儒學宗師孔子不也言及，吾年七十而從心所欲不踰矩。綜觀孔子一生，數十年來不都恪守於禮嗎？要達自在，可真得下一番真功夫！

中國素有「禮儀之邦」的美譽。昔周公制禮作樂，無非要安邦定國。國有國法，家有家規；無規矩，不足以成方圓。僧團中，戒律即是吾人的規矩。以前怕禮，因為心如猿猴奔逸；而今出家修行，發露懺悔，感恩戒律的守護，令自己心的覺照力提升，更發願生生世世要修行清淨梵行。

落實細行 從心出發

除了規矩行儀，生活實務的課程更進一步教導大眾如何在日用間落實細行。說穿了，就是從心出發。由一念慈悲心、利他心，在護念別人的當下，無形中也成就自己。如看似簡單的清潔工作，但每一個過程都是以利益他人為出發點，為下一個使用者的方便著想、護念每一位過路人的心念，因而讓自己的心變得更細、思慮得更周密。這不正是在利他中完成自利的菩薩道嗎？原來，凡事從「心」做起即是。

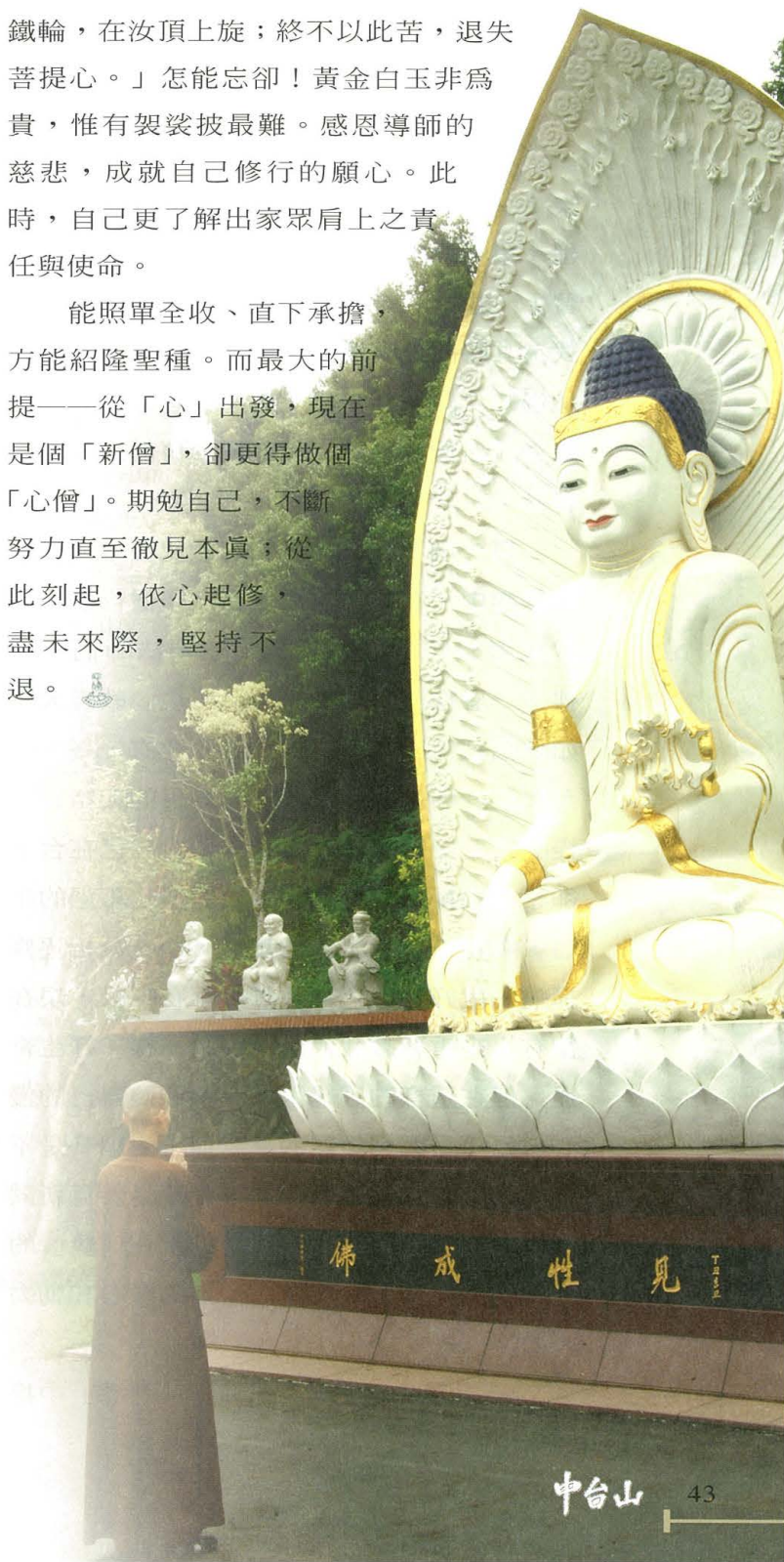
修行就是直下承擔

事實上，入學第一天覺得很苦，但卻是充滿喜悅的苦。體認到這一次，得切切實實的面對自己的生命，真正地永捨攀緣，從心出發，放下我執，依法而住。一路走來，一直都很清楚自己的問題——不能直下承擔。其實，此非能不能之是非題，而是願不願意！願意承擔自己所有善惡夾雜的起心動念、所有對人事物的執著妄想，只因這次用生命交換的，非世間的貪瞋癡愛，而是要同遊涅槃路！直下承擔——勇於面對，勇於改

過。此是樂亦是苦，樂在有方向；苦在須執行。然而連日來更驚覺，一切彷彿合該是如此！既如此自然，又何必庸人自擾，妄生苦樂。

「問一問：自己是不是^上惟^下覺大和尚的弟子？」教授師的一句話，讓自己耳畔響起出家時導師慈悲的付囑：「假使熱鐵輪，在汝頂上旋；終不以此苦，退失菩提心。」怎能忘卻！黃金白玉非為貴，惟有袈裟披最難。感恩導師的慈悲，成就自己修行的願心。此時，自己更了解出家眾肩負之責任與使命。

能照單全收、直下承擔，方能紹隆聖種。而最大的前提——從「心」出發，現在是個「新僧」，卻更得做個「心僧」。期勉自己，不斷努力直至徹見本真；從此刻起，依心起修，盡未來際，堅持不退。





卻把新桃換舊符

文／大學部一年級 見由法師

完成了高級部三年的學業，懷著忐忑不安，又期待的心情，準備迎接大學部的學程。第一個挑戰，就是為期一週的「新僧講習」。這次的課程表，有別於與以往的形式，其時間之緊湊、內容之豐富，讓已經參加過二次講習的自己，也不免有些擔心——因為「新僧」講習，往往對於舊僧來說更不容易。

第一個不容易，是如何調伏慢心。講習的課程中，有許多生活實務、學僧行儀、過堂或者學院簡介的課程。執事法師們一層樓、一層樓詳細的介紹生活環境、教導大眾如何摺被、洗衣、灑掃、吃飯穿衣……，乃至不厭其煩地說明院規制訂的目的和精神，提醒大眾應特別注意之處……。自己在台下卻不禁覺得莞爾——原本再習慣也不過的生活，突然被當成上課的教材，一一分析逐條講述。就好比我們無時無刻都在呼吸，現在卻有人來重新教我們怎麼呼吸一樣，好生奇怪。但在這樣的因緣下，更要觀照自己的慢心，是不是因為重複的薰修而不耐煩？是不是因為已經熟悉就不認真？是不是看見新同學緊張戒慎，便沾沾自喜？乃至在「舊」的環境中，還提不提得起「新」的願心和動力……？

第二個不容易，是如何在「熟悉」中提

升。講習中讓自己印象最深的課程，居然是教大眾如何搭衣穿海青、如何行住坐臥的「生活實務」。八年了，每天都在穿衣、吃飯，但自己真的學會如何穿衣吃飯了嗎？身是否具足威儀？心是否時時都在？還是往往因為熟悉而輕忽怠慢，失去觀照？乃至執著用自己習慣的錯誤方式，不願學習？就像是呼吸了一輩子，但誰又能說自己真的會呼吸——能夠微細均勻嗎？能夠清楚明白嗎？顯然不行。正因為不行，就更要訓練自己重新檢視以往不足、含糊之處，把以往「舊」的習氣執著放下，重「新」開始。

雖說是新僧講習，對舊僧來講也是不易的課題；雖說是新僧講習，但其實是「新舊兩利」——新僧在新鮮當中，學習到出家人應具的僧格風範，生起莫大的道心和期許；舊僧也藉此看見過往的不足，從舊中提升，重新出發。在事相上看似有新舊的差別，但在這念心中，亦無所謂「新舊」。外在的因緣和內在的心念不斷生滅變遷，新新不住，有那一點可以說是新或舊呢？唯有讓這念絕對的心，不戀過去、不思未來，安住當下認真把握，便能超越新舊的局限，無入而不自得，無處而不自在。而這，也是廣學八萬四千法門的前提——從照顧當下這念心開始。

在佛教學院中的每一天，學僧們用法、用心、用觀行，
努力在生活中實踐佛陀的教誨，走著佛陀曾走過的心路，記錄下對心念的觀照：
慈心觀照——是一份修行人的作業。

文／中台女眾佛教學院



「祥」與「不祥」 研究所二年級 見詮法師

一日，齊王外出，見不吉祥物，以為將有不祥之事，晏嬰於是乘機勸諫齊王：國有三不祥，方真為不祥，一者賢者不知，二者知而不用，三者用而不任。而古德亦言修行有三不祥，一者過而不知，二者知而不改，三者知而屢犯。

所以，當有人指正己過時，有時無明一起，難免嘀咕：「真倒楣！」如上述古德所言，別人指過，非真正的不吉；但心中不知反省，卻言：「真倒楣！」才真為不祥。

用正知見「照單全收」 研究所二年級 見圯法師

對自己的習性，我們總是「照單全收」——如認為：我就是這樣的人！這就是我的嗜好……。

如果始終不願意調整，當然我們也只有「照單全收」自己惡業所導致的惡果！

修行人要如何「照單全收」？應該要有正知見加以判斷！否則就是「不知怎麼開菜單，最後還以為自己的菜單都是對的！」如此修行就很難能有所進步！

把握這念心 研究所一年級 見義法師

只要我們不起煩惱，就多了很多的時間來好好用功；反之，一旦有煩惱，則會把修行的光陰都浪費了，並且增加了好幾世的生死流轉。

把握自己的這念心真的很重要，不要讓它輕易去流轉生死煩惱，再造許多待收拾的殘局，障礙自他。若時刻安住此心依教奉行，我們一定能早日成道；反之，妄中生妄，即使「想成道」，最後也成為一場不可能的幻想……。因為，成道只在當下的這念心上。



普開中秋夜未眠

——中秋素烤活動側記

文／普開精舍禪修班學員

普開精舍護法會顧問 吳心心(傳煦)

只要心中有明月，就是中秋夜

佛法不離世間法，在此中秋月圓、家家戶戶團圓之際，普開精舍亦於佳節前夕，舉辦中秋素烤聯誼活動。

這次中秋素烤活動除了連繫師兄弟間的情誼之外，更爲了讓大眾體驗佛法即生活的真諦，各項活動內容都是精心設計，動、靜間，皆見世間法與出世間法二者一體的融和圓滿。藉著種種事相來彰顯佛法的慈悲心、平等心、清淨心及無上的智慧。

盼望已久的中秋素烤活動終於來臨，當晚華燈初上，人聲沸騰的歡樂氣氛感染了整個現場。碳烤中香味四溢，吸引左鄰右舍，人捧一碗，手不停筷；剎那間色香味溶化了彼此的陌生，笑談中搭起了街坊厝邊友誼的橋樑……。

在親子禪修班的四箴行動感舞蹈中，拉開了中秋素烤節目的序幕。一張張純真的臉龐，童稚的動作，和著音樂節拍，舞出未來的希望，看在家長的眼中，盡是愛憐與驕傲。小小年紀，經過法師教導禪修靜坐的薰修，舉手投足間，已見菩提幼苗深植，來日

在因緣具合之下定能萌芽、茁壯。

接續上場的是多位師兄發心演出的非廣告時間，以三幕話劇串演的方式，透過劇中角色的對話，讓大眾了解大和尚發大願力創建普台中小學的緣起、興校宗旨。從寓教於樂中，生澀的文字幻化爲有血有肉的人物寫實。發心演出的師兄們個個用心揣摩每個主角的特色，淋漓盡致，獲得觀眾熱烈掌聲的回響。感恩師兄們傳神的將大和尚爲落實佛法教育化，以淨化社會、回饋下一代，籌辦普台中小學，爲國民教育作典範，爲學校「心」的教育扎深根，爲全台青少年闢淨土的創校因緣，在舞台上透過豐富的肢體語言傳達開來。這所教育淨土在大和尚多年籌備規畫及十方善信發心出錢、出力護持之下，終於即將在明年落成；期待在倫理道德式微及價值觀日益偏差的今天，能爲國家、爲社會、爲家庭播下一顆清淨種子，經由長期灌溉，每一個生命體都能綻放智慧之光。讓佛陀傳承的這盞心燈，得以藉普台中小學發揚

光大，生生世世永垂不朽。

接下來的各項團體活動，在隊長帶領下，大家情緒“High”到最高點。在賣力的加油聲中，每個參與者使出渾身解數，爭取團隊榮譽；真正的目的是藉由動中的團體活動，讓參加者放下自己的執著，展現無我，才能達成團體目標；同時在過程中沒有角色輕重之分，也是同心協力的另一種體現。

當空一輪明月，似本心本性

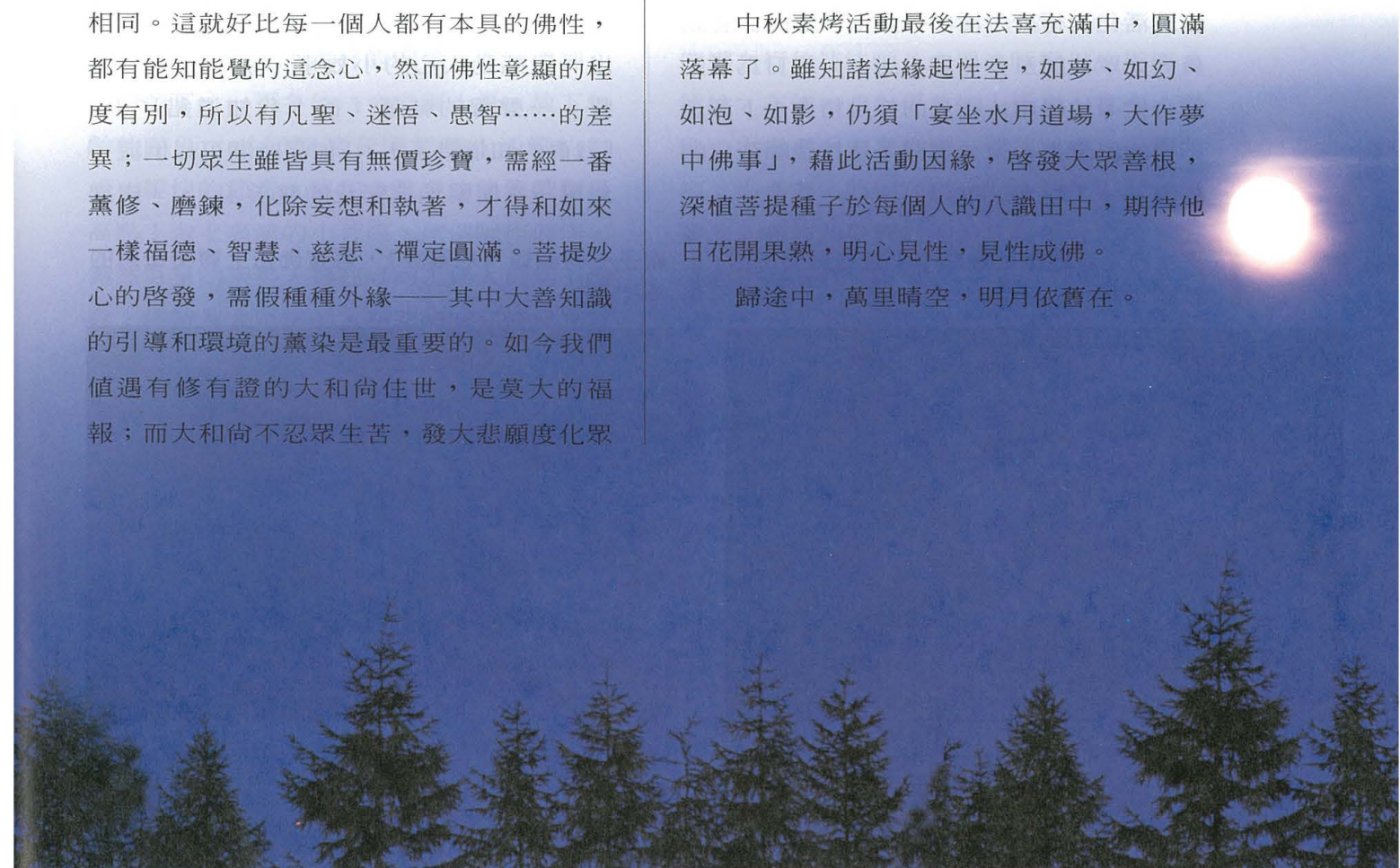
住持法師從月影中緩緩步入會場，莊嚴的法相，似一朵清淨的蓮花，「大眾看今晚的月亮與初一的月亮有何不同？」會場傳出一陣聲音：「上弦月與滿月形狀不同」，法師微笑地娓娓道出：「初一的月亮和十五的月亮是同一個還是不同？」此時大眾聚精會神，專注心、清淨心自然流露，令人讚歎。偶然飄來一陣淡淡法香——「初一的月亮和十五的月亮是相同的，但是它的光明卻大不相同。這就好比每一個人都有本具的佛性，都有能知能覺的這念心，然而佛性彰顯的程度有別，所以有凡聖、迷悟、愚智……的差異；一切眾生雖皆具有無價珍寶，需經一番薰修、磨鍊，化除妄想和執著，才得和如來一樣福德、智慧、慈悲、禪定圓滿。菩提妙心的啟發，需假種種外緣——其中大善知識的引導和環境的薰染是最重要的。如今我們值遇有修有證的大和尚住世，是莫大的福報；而大和尚不忍眾生苦，發大悲願度化眾

生，創造種種因緣，於各地廣設精舍、成立佛教學院培育僧才、創建中台禪寺……，使大眾有機會修福修慧，現在更積極籌辦普台中小學，將佛陀「覺悟的教育」從僧眾教育、社會教育延伸到學校教育，以「中學為體、佛法為根、世學為用」的理念，配合「對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」之精神，為現今的教育問題、亂象提出根本解決之道。在如此清淨且具正知見的環境中，長期薰染、陶鑄下，所培育出的下一代，必能以無人無我之精神，來貢獻社會、造福大眾。因此，普台中小學的成立，是大眾的福報；而大眾的發心、護持，即在成就一件大功德……。」法師的開示彷彿一記鐘聲敲醒了大眾的沉迷與煩憂，啟發了自性的智慧與光明，使心靈獲得祥和與安定，洗淨一身塵垢，清涼自在。

曲終緣起，明月依舊在

中秋素烤活動最後在法喜充滿中，圓滿落幕了。雖知諸法緣起性空，如夢、如幻、如泡、如影，仍須「宴坐水月道場，大作夢中佛事」，藉此活動因緣，啟發大眾善根，深植菩提種子於每個人的八識田中，期待他日花開果熟，明心見性，見性成佛。

歸途中，萬里晴空，明月依舊在。



父母恩深重

——普田精舍孝親法會感想

文／靜宜大學中文系學生

普田精舍兒童禪修班小老師 賴櫻方（傳世）

口誦十恩偈，心懷父母恩

「累劫因緣重，今來托母胎……。」由住持法師及維那、悅眾法師的帶領下，一百多位普田精舍的居士，共同唱誦《父母恩重難報經》中的十恩偈。望著如此莊嚴肅穆的氣氛、感念父母養育的恩德，眼眶中不禁泛起一陣濕熱……。

感恩精舍住持見關法師舉辦孝親感恩晚會，秉持大和尚開示的佛法五化運動，將佛法生活化力行於生活中。為期一週的法會動員，大眾法師及多位發心居士，終日為活動而奔忙；忙碌中，眼見的都是精舍上下源源不絕的凝聚力，充分實踐了住持法師平日的教導——「對人以和」。

子女們至誠地獻上感恩卡，表達對父母的孝思。

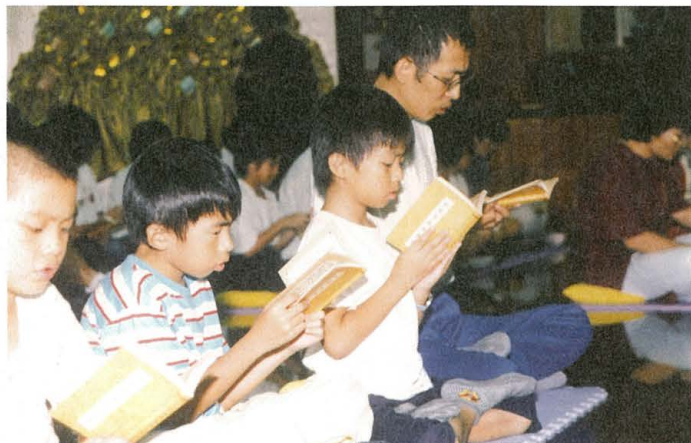


誦經懺悔，功德報父母

晚會當天，節目精彩豐富。晚會一開始，由主法見關法師帶領大眾法師及居士恭誦《地藏經·卷上》。莊嚴的梵唄聲，令在場大眾深為攝受。《地藏經》是佛教中殊勝的孝經，大眾藉由誦經功德的回向，令現世父母身體健康；累世父母，離苦得樂，超生善道，將佛法中孝道的精神發揮到極致。

誦經共修後，播放廣播短劇——懺悔小故事。由張嘉玲居士，以富情感的音聲，念出一段感動人心的小故事。嘉玲居士一聲聲、一聲聲的喊著「爸！我知道錯了！」「我真的知道錯了！」「如果時間可以倒流，您再一次緊緊地握緊我的雙手！」、「樹欲

親子一同恭誦《地藏經》，落實佛法上報父母恩的精神。



靜而風不止，子欲養而親不待」，在場大眾在嘉玲居士的聲聲呼喚中，無不升起「為人子女當即時行孝」的體悟。自己也不禁想起，錄音過程中的種種，眼見大眾法師在大和尚身教的帶領下，那種「對事以真」的精神——為了啟發大眾的孝思，運用有限的資源，從無到有，一步步地製作出此感人的廣播短劇，實叫人深受感動。聆聽完懺悔小故事，維那、悅眾法師隨即帶領大家，在佛前拜懺悔偈行懺悔。在佛陀的大慈悲下，四眾弟子，無論罪障多麼深重，只要虔誠佛前求懺悔，改過修善，一切罪障盡當消除。

學佛的孩子最有福



法會當天，快樂兒童學佛班的小菩薩，為令大眾歡喜，實踐「對上以敬」之精神；特別準備一曲「阿爸牽水牛」帶動唱，期

能令與會大眾留下美好的回憶！在司儀細心的帶領下，一百多位法會參與人員，放下年齡的差距，共同隨著音樂起舞！活潑的舞步，輕快的節奏，將和合歡樂的氣氛帶到最高點！台上表演的小菩薩，個個唱作俱佳，儼然巨星的架勢，讓在場的工作人員無不讚歎！住持及大眾法師，慈悲的成立快樂兒童學佛班，秉持中台四箴行「敬、慈、和、真」的方向，讓許多小菩薩，得以親近佛法，成就更多的佛化家庭！這些小菩薩，在成長的過程中，因學佛而成為真正的快樂兒童！

牽手報親恩

由法師精心規畫的「牽手報親恩」活動，用幾塊布、幾支竹竿能做些什麼呢？護法居士們利用這些道具，設計了一項——牽

父母的手，走學佛的路，「牽手報親恩」遊戲！遊戲中，讓小朋友利用念珠，牽引著父母親的手，一同來學佛。雖然是簡單的遊戲，但是卻能讓我們重新認識自己的父母，同時重新審視自己對父母的態度。

小小年紀大發心籌建普台利眾生

法會圓滿時，司儀傳願居士的同修傳證大德，提供自己精心栽種的二十株發財樹、菩提樹，供養籌建普台中小學！快樂兒童學佛班年僅國小五年級的傳燁，發起要參與籌建普台中小學的願心，傳燁說：「大和尚蓋普台中小學，是要成就更多的小菩薩在佛法中成長，我一定要成就他們成為未來利益國家的棟樑。」為讓更多小朋友在普台學習，傳燁向他的母親允諾，要用功讀書，將每個月的補習費省下來籌建普台，讓更多的小菩薩受惠。傳燁的弟弟傳啓雖年僅五歲，眼見哥哥的發心，同樣也不落人後的發心發願。在精舍學佛的孩子以大和尚所教導的「中台四箴行」，做為平日學習、生活上的準則。傳燁力行住持法師及大眾法師平日的指導，能捨、布施，成就更多的人受惠，實令人讚歎！大孝者，力身行道，利益眾生，光耀門楣；小孝者，照顧好自己的身心，不令父母蒙羞。布施乃自利利他，具有無量功德，實是大孝的表現。兩兄弟之行，最高興的莫過於他們的父母，因為孩子小小年紀就具有菩薩大人的品格，及慈悲柔軟的心腸。子女教育的成功，父母猶如發了智慧財般喜不自勝！

今日晚會功德圓滿，大眾心中滿懷感恩，而菩提樹苗也已在父母及子女的心中深深地植下。望著許多師兄為了撤場而努力，我知道，學佛路上並不孤獨；因為，有普田、有中台山、更因為有大和尚的帶領……



紅塵裡的心靈綠洲

中台禪寺普洲精舍 正式啓用藥師如來祈福法會

記者／蔡憲欽 報導

擾攘的台北後火車站，在商家矗立的鄭州街頭，很難想像會有這樣的地方，一條素雅長廊，卻是紅塵與出世的交界，透過藥師如來十二願莊嚴圖像的牽引，正式啓用的中台禪寺普洲精舍，為擾攘紅塵裡的子民，提供一個心靈避風港。

煩惱，每個人都有的，尤其在當前十倍速的時代裡，變動的生活讓人難以掌握，加上物質的推波，都會人肩上的壓力難以形容。繼全省成立八十多家精舍後，應護法善信的請求，中台禪寺在台北太原路舊商圈附近，設立普洲精舍，除了讓都會人有個歇腳的心靈綠洲，更具有將佛法推

動弘揚五大洲的寓意。

正式啓用法會——藥師祈福法會

九十二年十月五日（星期日）上午九時半，普洲精舍舉行藥師祈福法會，為精舍的正式啓用，隆重地揭開序幕。法會當日禮請十方大覺禪寺住持見忍法師主法，與會的貴賓有中台禪寺護法會總會會長夫人王吳麗燕大德，普洲精舍功德主陳繼樞、陳鄭金梯賢伉儷、普得精舍功德主高秀惠居士、大同區建明里里長陳正賢居士等社會賢達蒞臨，共計超過二百多名信眾參與此次殊勝的法會。

藥師如來行願深，護念十方一切衆，福慧增長，所求如願。





左圖／大眾至心恭誦《藥師如來本願經》，為啓用法會揭開序幕。

右圖／住持見官法師表示，精舍啓用的意義，即「開啓佛法大門，為眾生受用。」

上午十一時四十分，大眾雲集於四樓禪堂內，由中台禪寺女眾部都監見栖法師集眾佈達，由見官法師擔任普洲精舍住持，與會大眾以熱烈的掌聲予以讚歎。

開啓佛法大門，為眾生受用

普洲精舍住持見官法師表示，精舍啓用的意義在於「開啓佛法大門，為眾生受用」，與一般公司的開幕，有著很大的不同，由於功德主陳繼樞、陳鄭金梯伉儷的發心，才使得當地居民能有一個清涼地接受佛法的洗禮，這不僅是大福報，也是大功德。

雖然處於商圈鬧區，且在台北主幹線市民大道旁，素雅的普洲精舍，卻有著禪林古剎的幽靜，精舍共有二百餘坪，二樓為知客室、大雄寶殿，三樓為齋堂，四樓為禪堂，五樓則為圖書館，顏色以咖啡木質、素雅白淨及青綠的盆栽為主，讓人進到室內就可以安定心靈。

除了清幽的環境，必須再配合系列課程

的安排，才能讓法香內薰。為了讓此附近的居民得以早日聽聞佛陀的教法，了解生命的真實意義，以及開啓每一個人的智慧寶藏，初級禪修班課程將從十月廿九日起陸續開課，由見官法師擔任授課師，內容包括基礎禪坐、認識真生命、了解真富貴等，學費全免。另外還有台語禪修班、禮懺共修班以及隨席談禪等等，希望芸芸眾生能早日受到佛法的滋潤，得以消災解厄、了生脫死。

藥師法會，消災延壽增福慧

為了接引民眾，從佛法中提升心靈，安定社會人心，即日起至十月廿六日，普洲精舍啓建藥師祈福法會，每日恭誦《藥師如來本願經》及供燈等佛事，期望透過藥師琉璃光如來的大願心，護念十方一切眾生，都能福慧增長，所求如願，歡迎您一起共襄法筵，同霑法益。



普台國民中小學——一所重視心性教育，保有自然景觀、具足天然資源的教學典範，即將呈現在世人面前。殷望十方善信發廣大心，共同投入普台國民中小學的建設，護持興學，功德無量。



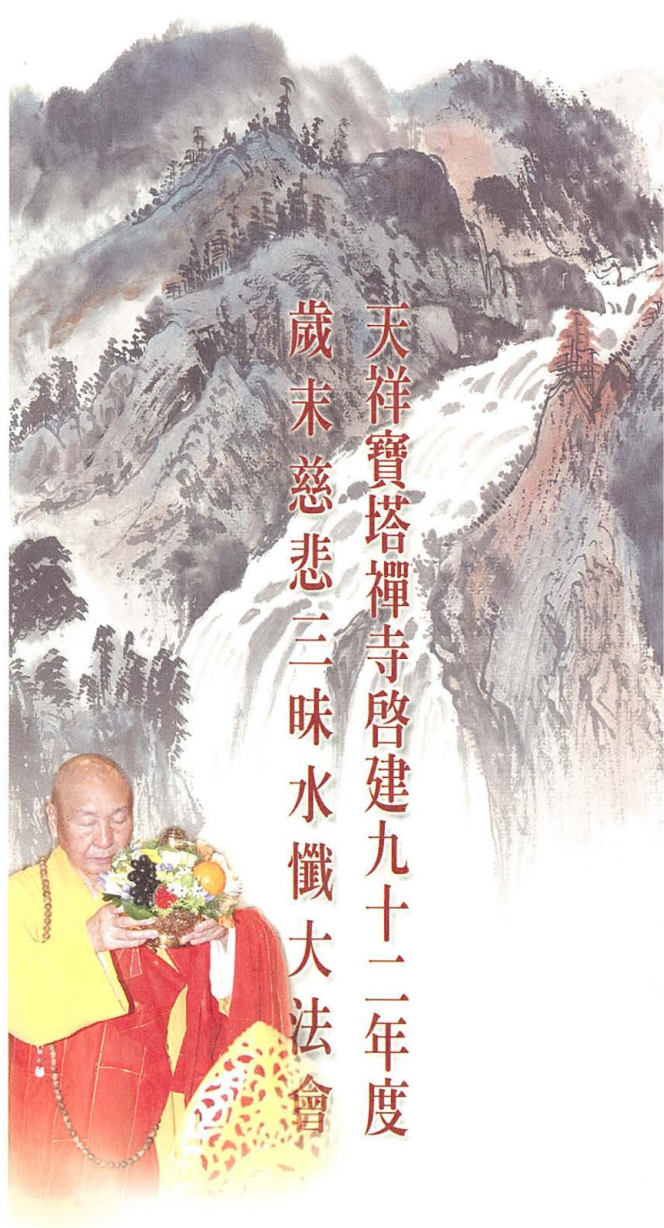
網址：<http://www.ctworld.org.tw>

郵政劃撥儲款通知單									
收	帳號	2	2	4	9	7	2	2	1
款	戶名	財團法人南投縣私立普台國民中小學							
新臺幣									
(請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大寫並於數末加一暨字)									
經辦局收款戳		寄		姓名					
		款		通訊處					
		人		電話					
寄款人代號									

郵政劃撥儲金存款									
收	帳號	2	2	4	9	7	2	2	1
款	戶名	財團法人南投縣私立普台國民中小學							
新臺幣		(請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、零等大寫並於數末加一整字)							
經辦處放款戳 主管		寄		姓名		通訊處			
		款				電話			
		人							
寄款人代號									

郵政劃撥儲金存款收據				
收款帳號	存款金額	電腦紀錄	經辦局收款戳	

聯執收人款寄



天祥寶塔禪寺啓建九十二年度 歲末慈悲三昧水懺大法會

本寺秉承佛法慈悲濟世的精神，謹訂九十二年十二月廿一日，於萬里天祥寶塔禪寺啓建慈悲三昧水懺大法會，恭請埔里中台禪寺住持 上惟下覺大和尚開壇主法，並正授三皈。祈願新的年度，國泰民安、陽上增福慧、歷代先亡超生淨土。法會期間，舉行禮懺「慈悲三昧水懺」，佛前大供、消災、超薦等法事；殷望十方大眾，共赴法筵，同霑法益。

法會程序

民國九十二年十二月廿一日（星期日）

- 07:30 報到
- 08:00 三昧水懺
- 10:00 獻供大典／佛前大供
恭請 上惟下覺大和尚主法／開示
- 12:30 午齋
- 14:30 皈依大典
- 15:00 三昧水懺歲末總回向
- 18:00 騎牛歸家

地點：台北縣萬里鄉雙興村二坪六號之二

電話：(02)2492-9114 傳真：(02)2492-9132

交通：當日上午7：00開始於萬里時鐘處接送。

劃撥存款收據收執聯注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函交原存款局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名、通訊處請詳細填明，以免誤寄。抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單以機器分據，請勿折量。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。

交易：0501現金存款 0502現金存款（無收據） 0503票據存款
代號：0505大宗存款 2212託收票據存款
本聯由儲匯局劃撥處存查

通

訊

欄

此欄係備寄款人與帳戶通訊之用，惟所作附言應以關於該次劃撥事宜為限，否則應請更換存款單重填。

中台禪寺各精舍分院電話地址一覽表

埔里中台禪寺	南投縣埔里鎮一新里中台路1號	TEL (049) 2930-215 FAX (049) 2930-397	普宏精舍	新竹市光華東街31號2樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421
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	寶林寺	新竹縣關西鎮東山里四寮段4-1號	TEL (03) 517-1155 FAX (03) 517-0343
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	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
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	普和精舍	苗栗市中山路608號	TEL (037) 372-886 FAX (037) 353-618
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
普眼精舍	台北市中正區中華路一段25-3號2樓之1	TEL (02) 2371-0496 FAX (02) 2371-0492	普安精舍	台中市西區南屯路一段216號	TEL (04) 2378-2175 FAX (04) 2375-4230
普照精舍	台北市文山區興隆路一段53號2樓	TEL (02) 8663-7701 FAX (02) 2934-9541	普豐精舍	台中縣豐原市圓環東路675號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
普賢精舍	台北市民生東路五段165號2樓之3	TEL (02) 2760-8677 FAX (02) 2760-8879	普開精舍	南投縣草屯鎮碧山路155號	TEL (049) 2365-955 FAX (049) 2300-503
普雲精舍	台北市內湖區內湖路二段484號1樓	TEL (02) 2795-4939 FAX (02) 2791-8813	普恩精舍	南投縣草屯鎮中正路557之19~23號	TEL (049) 2563-618 FAX (049) 2566-553
普覺精舍	台北市南港區南港路三段270號5樓 (南港成美樓旁)	TEL (02) 2785-1243 FAX (02) 2651-1535	普方精舍	南投縣南投市文昌街50號	TEL (049) 2200-250 FAX (049) 2244-192
普惠精舍	台北市南港區忠孝東路六段370巷5號 (聯勤總站旁)	TEL (02) 2653-5746 FAX (02) 2653-5745	普竺精舍	南投縣竹山鎮集山路三段207巷1號	TEL (049) 2630-150 FAX (049) 2630-149
普泉精舍	台北市大同區承德路三段137-141號	TEL (02) 2592-2908 FAX (02) 2592-2693	普天精舍	南投縣埔里鎮北環路123號	TEL (049) 2989-820 FAX (049) 2980-431
普洲精舍	台北市大同區鄭州路29巷12號2之5樓	TEL (02) 2558-3021 FAX (02) 2558-3019	奉天寺	南投縣埔里鎮光遠一街7號	TEL (049) 2996-638 FAX (049) 2904-545
普觀精舍	台北市中山區北安路659號1樓	TEL (02) 2533-1951 FAX (02) 2533-7741	地藏寶塔禪寺	南投縣埔里鎮溪南巷10號	TEL (049) 2990-080 FAX (049) 2990-079
普圓精舍	台北市中山區民族西路2-3號	TEL (02) 2599-4966 FAX (02) 2599-4955	普彰精舍	彰化市忠誠路108號	TEL (04) 728-2772 FAX (04) 728-2840
普得精舍	台北市大安區和平東路二段139號2~4樓	TEL (02) 2325-6177 FAX (02) 2704-4062	普田精舍	雲林縣斗六市中山路158號	TEL (05) 532-1616 FAX (05) 532-1010
普行精舍	台北市士林區天母東路47號2樓	TEL (02) 2874-8732 FAX (02) 2874-5639	普嘉精舍	嘉義市民生南路5號7樓	TEL (05) 227-5200 FAX (05) 227-2925
普榮精舍	台北市士林區德行東路233號	TEL (02) 2838-1881 FAX (02) 2831-3389	普佛精舍	台南市東區崇學路186號3-5樓	TEL (06) 290-4295 FAX (06) 260-9841
普印精舍	台北市北投區石牌路一段144號	TEL (02) 2823-3940 FAX (02) 2823-3950	普恩精舍	台南市西區永華一街148巷50號	TEL (06) 297-7666 FAX (06) 297-9570
普明精舍	台北縣板橋市文化路一段299號5樓	TEL (02) 2258-7357 FAX (02) 2254-3605	佛明寺	台南縣新營市中營里東山路161號	TEL (06) 633-5905 FAX (06) 632-0021
普因精舍	台北縣板橋市實踐路30號6樓	TEL (02) 2962-5519 FAX (02) 2962-6468	普高精舍	高雄市鹽埕區大勇路11號10樓	TEL (07) 533-5258 FAX (07) 533-5988
普濟精舍	台北縣三重市永福街15號	TEL (02) 2286-8460 FAX (02) 2280-7360	普同精舍	高雄市苓雅區仁義街66號	TEL (07) 331-8888 FAX (07) 331-0044
普泰精舍	台北縣泰山鄉明志路三段188號	TEL (02) 2908-1818 FAX (02) 2904-6058	普化精舍	高雄市苓雅區建國一路109號3樓	TEL (07) 725-9422 FAX (07) 725-0384
普正精舍	台北縣泰山鄉泰林路二段448號	TEL (02) 2900-1800 FAX (02) 2909-2727	普信精舍	高雄市三民區灣復街15號	TEL (07) 387-2162 FAX (07) 387-2379
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	普上精舍	高雄市小港區民益路60號	TEL (07) 801-9918 FAX (07) 801-9917
普新精舍	台北縣新莊市中港路310號4樓	TEL (02) 2993-8284 FAX (02) 2993-3994	普剛精舍	高雄縣岡山鎮岡燕路93號	TEL (07) 622-2533 FAX (07) 622-5535
普善精舍	台北縣新店市北新路三段114號3樓	TEL (02) 2911-2460 FAX (02) 2911-2531	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
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	普蓮精舍	花蓮縣吉安鄉中正路一段176、178號	TEL (03) 8539-489 FAX (03) 8539-452
普燈精舍	台北縣新店市安德街115巷8號	TEL (02) 8666-5289 FAX (02) 8666-7865	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
普仁精舍	台北縣汐止市大同路一段175號10樓 (經緯大樓)	TEL (02) 2643-0550 FAX (02) 2643-5549	普台精舍	台東縣台東市開封街392號	TEL (089) 340-268 FAX (089) 341-082
普寧精舍	台北縣永和市福和路139號5樓之1	TEL (02) 8923-7118 FAX (02) 8923-7117	美國佛門寺 Buddha Gate Monastery	3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549 USA	TEL (925) 934-2411 FAX (925) 934-2911
普學精舍	台北縣淡水鎮中山北路一段171號2~4樓	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615	普願精舍 Chung Tai Zen Center of L.A.	20836 Marcon Dr. Walnut, CA 91789 USA	TEL (909) 595-7313 FAX (909) 598-1128
普頓精舍	台北縣樹林市武林街3-3號	TEL (02) 8675-1501 FAX (02) 8675-1502	普德精舍 Chung Tai Zen Center of Houston	12129 Bellaire Blvd. Houston, TX 77072 USA	TEL (281) 568-1568 FAX (281) 568-1569
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	海天禪寺 Ocean Sky Chan Monastery	716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines	TEL (632) 723-6132 FAX (632) 722-4400
普平精舍	桃園縣平鎮市中豐路山頂段82號	TEL (03) 419-2848 FAX (03) 469-9844	普廣精舍	G/F, NO.7 Moreton Terrace, Causeway Bay, Hong Kong 香港銅鑼灣摩頓台七號地下	TEL (852) 2915-6011 FAX (852) 2915-6700
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	泰佛寺 Great Buddha Monastery	61/84~86 MOOBAN THAVEEMIT, RAWA 9 ROAD, BANGKOK 10320, THAILAND	TEL (66) 264-32386 FAX (66) 264-32795
普親精舍	新竹市學府路445號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650			

【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】

觀音殿

慈航度迷津慧日高懸隨處化身濟物類

甘露灑塵世法雲廣蔭尋聲救苦佑蒼生

慈航度迷津慧日高懸隨處化身濟物類
甘露灑塵世法雲廣蔭尋聲救苦佑蒼生

公元二〇一〇年歲次辛巳五月上浣吉旦

廣東省川陳其銓敬撰并書

陳其銓

觀音殿

觀音殿中，以巴西白玉雕飾成的觀世音菩薩，安然趺坐於蓮台，慈眉低垂的雙眸中，流露無盡悲心，俯視有情。殿堂兩側由書法家陳其銓恭書楹聯「慈航度迷津慧日高懸隨處化身濟物類；甘露灑塵世法雲廣蔭尋聲救苦佑蒼生。」顯發菩薩往返娑婆，應機化現、尋聲救苦的弘誓；手中甘露遍灑塵世，以佛法真理普潤大千，令有情熱惱蠲除，皆得清涼。

中台植物之月橘

Impressions of Chung Tai



【讀者知訊】

- 壹、索刊請洽中台禪寺各精舍分院。
- 貳、若有重複收到本月刊，請洽中台禪寺各精舍分院，以節省資源，利益社會大眾。
- 參、更新投遞住址時，請將下方郵標剪下，連同新住址資料寄至中台禪寺即可。

芬芳潔白的月橘，細雨過後，
清香徐徐，舒人心懷。
生機盎然的枝葉，
擁簇著清新脫俗的白花。
猶如謙卑自牧的行者，
時時以慚愧藥、懺悔水，
淨滌身口意，
直至垢盡先生，德馨垂芳。

學名：*Murraya paniculata*

別稱：七里香、石柃、十里香、千里香

英文名稱：Common jasmin orange

性狀：芸香科。常綠灌木或小喬木

辨認特徵：1. 葉互生，奇數羽狀複葉，葉呈卵形、葉表平滑。

2. 繖房花序，頂生或腋生，花白色，五瓣，花冠鐘形，有香氣。

3. 漿果為卵形，初為綠色，果熟呈紅褐色。

原產：原產於台灣、熱帶亞洲。

用途：1. 綠籬、盆景。

2. 木材常用作農具、小刀柄、印章等。



雜誌類

第8949號

許可證北台字

台北金南郵局

國內郵資已付