

中台山

釋惟覺 題

【本期主題】

誰是主人翁

如何開創命運

【中台廣傳】 住持見燈和尚美國弘法行

【正法眼藏】 菩提覺法樂 涅槃寂靜樂

【紅塵清泉】 天祥寶塔禪寺啓建清明超薦暨消災祈福大法會





住持和尚 美國弘法行

和暖的春天，殊勝的法筵在異國展開——
住持和尚接續 導師的悲心弘願，
以清新的禪風法雨普潤大地，
以光亮的知見明燈普照世人，
引領護法居士們共同邁向菩提之路。



甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

心中沒有貪、瞋、癡三毒，就不會與
外境的災難相應。

If the mind does not harbor the three
poisons of greed, anger, and ignorance, we
will not be affected by external disasters.

上惟下覺大和尚法語

目錄



04

【中台廣傳】

住持見燈和尚美國弘法行

編輯部



10

【正法眼藏】

菩提覺法樂 涅槃寂靜樂

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理



20

【本期主題】

誰是主人翁——如何開創命運

編輯部

22	【本期主題】	解鈴還須繫鈴人	編輯部
24	【本期主題】	誰是主人翁	上惟下覺大和尚開示
26	【本期主題】	運命	見瀉法師
28	【本期主題】	自家主人	見廓法師
30	【本期主題】	把心找回來	見誠法師
32	【本期主題】	大千在握	見璐法師
34	【本期主題】	不爲物役 不隨境遷	傳培
36	【本期主題】	出口	傳祥

37	【普台教育】	普台田園課程樂趣多	編輯部
40	【紅塵清泉】	天祥寶塔禪寺啓建 清明超薦暨消災祈福大法會	編輯部
43	【紅塵清泉】	普豐精舍佛像陞座暨開光灑淨大典	普豐精舍提供
46	【紅塵清泉】	普佛精舍十二年回顧書畫花藝師生聯展	普佛精舍提供
48	【紅塵清泉】	普方精舍寒假兒童禪修營活動報導	普方精舍提供
50	【紅塵清泉】	大專青年禪學會協辦 台南大學附小領導菁英教育營	傳成
52	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

住持見燈和尚於四月底應眾祈請，赴美弘法，為期十二天的弘法行程中，分別主持加州佛門寺觀音菩薩聖像開光灑淨大典、新太谷精舍落成灑淨暨佛像開光陞座大典與奧克拉荷馬州的佛心寺灑淨暨佛像開光陞座大典，亦至德州普德精舍開示法要。

本寺分院於美國推廣禪修教育，安定社會人心的貢獻，深獲當地人士肯定，並獲加州州議會及聖塔克萊拉縣政府頒證表彰。《呂氏春秋》云：「天無私覆也，地無私載也，日月無私燭也，行其德而萬物得遂長焉。」佛法平等慈悲的精神，正具體落實在甘露遍灑、佛種廣植的行履，而菩提心苗已然在殊勝的異國法筵中開菩提花，結菩提果，展現出蓬勃的欣欣氣象。

時耶？命耶？運耶？一般人面對時運不濟、命途多舛，除了求諸風水、鬼神、命卜之外，只有徒嘆奈何。本期主題「誰是主人翁——如何開創命運」，為大眾闡明改造命運的方法，在認清命運來自因果法則之後，便能積極創造善因、勇於承擔苦果，成功破解命運密碼！



住持和尚
美國弘法報導

住持見燈和尚美國弘法行

文／編輯部



在海外護法善信殷切祈請下，本寺住持見燈和尚於今年四月底慈悲赴美弘法。此行分別主持佛門寺觀音菩薩聖像開光灑淨大典、新太谷精舍落成灑淨暨佛像開光陞座大典、佛心寺灑淨暨佛像開光陞座大典，期間除了為中外人士傳授三皈五戒，並與學員們隨席談禪，以及前往普德精舍開示法要。



佛門寺觀音菩薩聖像 開光灑淨大典

座落在舊金山東灣Lafayette的佛門寺，自二〇〇〇年成立以來致力於當地弘揚佛法。此次護法居士發心供養觀世音菩薩聖像，特別恭請住持和尚為聖像開光灑淨大典主法。四月二十八日，中英文班學員及社會賢達近四百人前來共襄盛舉，法會地點在露天的觀世音菩薩許願池畔舉行，悠揚的梵唄聲繚繞庭園，現場氣氛莊嚴祥和。兩尊十一呎高的觀音菩薩聖像，供奉在佛門寺山門入口右側的許願池及小山丘頂上。觀音菩薩聖像手持淨瓶，慈視眾生，由圓形噴水池搭配八條放射狀步道組成的許願池，象徵著：於因地上修行八正道，結果必將回歸自性的活水源頭——人人本具的清淨心。

當日下午二時至五時，住持和尚為學員們開示，由太谷精舍住持見護法師現場英文翻譯。住持和尚提示大眾正確的人生目標，指出步向光明、如意之道，首要為建立正知見，以正確的觀念和態度出發，明悟心性之理，從身口意具體實踐，處處作主、不受迷惑。修行學佛不只是祈求菩薩保佑，更要對自己有所期許，希望自己像觀世音菩薩一樣具足慈悲智慧，能自度也能度人。

清涼的法語甘露和精闢的開示，令大眾法喜充滿。住持和尚最後祝願與會大眾：依循正法修福修慧，心想事成，萬事如意，發菩提心，永不退轉。



1. 住持和尚於佛門寺主持觀音菩薩聖像開光大典。
2. 迎請代表執香案恭迎主法和尚入壇。
3. 與會嘉賓虔誠合掌，拈香祈福。
4. 兒童禪修班的學員們演出佛陀誕生的故事。



太谷精舍落成灑淨暨 佛像開光陞座大典

在矽谷桑尼維爾市(Sunnyvale)繁榮的街道上，出現一座巍峨矗立的鎮山石，石上中台禪寺導師「上惟下覺大和尚剛勁的題字：「即心即佛」，昭示熙來攘往的人們，欲覓佛法莫向他尋，當下即是！「太虛周遍寂然不動歸性海，谷深無底真空妙有登覺岸。」步入精舍大門，導師親題的楹聯直指人心，中央六尺高的觀音聖像妙應無方，引領群生早登覺岸。

歷經三年辛勤耕耘，原來租用辦公樓層一隅的太谷精舍，由於中外學員日益增多，在四眾弟子共同努力下，覓得一處更寬敞完善的禪修道場，自去年九月十日啓建萬佛洪名寶懺暨新精舍工地灑淨大法會後，歷經六個多月的整修工程，期間法師們帶領大眾居士於每日晚課拜誦萬佛寶懺，祈願新太谷精舍能如期順利完工。

四月二十九日，令人歡喜的時刻終於來臨！新太谷精舍正式落成啓用，恭請中台禪寺住持見燈和尚親臨主法及傳授三皈五戒。法會期間除有叩吉祥鐘活動外，並舉行豐富的藝文聯誼活動，如書法家現場揮毫、茶道示範、中國結、摺紙、花藝展示等。一千多位中外信眾雲集於精舍，其中有自丹佛、休士頓、洛杉磯、西雅圖、拉斯維加斯、亞特蘭大及台灣等地專程前來與會的居士。蒞會貴賓包括加州參議員余胤良、聖塔克萊拉縣議員Blanca Alvarado、駐舊金山台北經濟文化辦事處

處長廖偉平、桑尼維爾市前市長趙中求、庫比提諾市市長胡宜蘭，更有佛教、基督教、天主教、回教、印度教、耆那教等宗教代表，以及科技界、教育界、學術界、藝術界等諸多社會賢達蒞臨。



住持見燈和尚與太谷精舍住持見護法師、護法居士一行在巍峨的鎮山石旁合影。



一千多位中外信眾共同參與太谷精舍落成法會。

當天，加州參議員余胤良與聖塔克萊拉縣議員Blanca Alvarado，各代表州議會及縣政府頒發榮譽狀予住持和尚及太谷精舍，以表彰中台禪寺和太谷精舍在美國致力推廣禪修教育，安定人心，參與慈善公

益，推動多元文化及宗教交流，促進族群融合的貢獻。余參議員致詞時幽默地說，所有的議員都應來參與禪修，這樣他的工作自然可以輕鬆一些。桑市前市長趙中求表示，太谷精舍於南亞海嘯後推動小朋友節省一個月的零用金賑災，教育意義深遠，令他印象深刻。

住持和尚開示指出，心是萬法根本，佛法的教育即是心的教育，精舍的成立就是社會教化工作的開展。想要讓人生圓滿如意，首先要有正知見，明白心之體，所謂佛性本具，人人平等；心之作用，不離因緣果報，萬法由之開展，此是亙古不變之法則。明白

此理，即是智慧；實踐此理，即是修福。故態度改變人生，知見決定命運，有正知見，人生自能如意。

下午二時，恭請住持和尚傳授三皈五戒，各有近二百位中外人士皈依三寶及求受五戒，正式成為佛弟子，顯示人心渴求正法不分國度，中西一同！

四時三十分，住持和尚慈悲與參加法會的一百多位義工菩薩隨席談禪，並由太谷精舍住持見護法師作英文即席翻譯。住持和尚以貼近生活的現代化語言，圓融無礙地開示法要，讓與會信眾對人生的真正意義和方向，建立了正知見和信心。活動在充滿感恩與法喜的氣氛中功德圓滿，太谷精舍亦將繼續為科技與人文薈萃的灣區，注入一股心靈的清泉。



加州參議員余胤良(左圖)、聖塔克萊拉縣議員Blanca Alvarado(右圖)各代表州議會及縣政府頒發榮譽狀予住持和尚。





佛心寺灑淨暨 佛像開光陞座大典



佛心寺位處美國中部奧克拉荷馬州，道場修建於二〇〇四下半年，秉持導師^上惟^下覺大和尚的慈悲願力，將動靜一如的禪法傳播於當地，並促進中西文化交流，禪修班開課迄今已接引許多西方人士及來自台灣、中國、越南等地的移民和留學生。今年欣逢奧克拉荷馬州建州一百週年，佛心寺的護法善信共同發心祈請，於五月五日舉行灑淨暨佛像陞座開光大典，恭請住持見燈和尚主法及傳授三皈依。

上午九時三十分，法會在莊嚴的佛號聲中揭開序幕，美國多家分院的法師、信眾及社會賢達近二百人前來與會。主法和尚於法會中開示大眾：這念心不需向外祈求，人人本自具足。契悟本心本性，掌握心靈，就掌握了全部的生活。希望有如意的人生，美好的結果，必須修善積福，讓

這念心起善的作用。佛陀是福德與智慧圓滿的覺者，若能如佛一般修福修慧，終能圓成佛道。大眾透過禪修及佛法的正知見來精進用功，並帶動親朋好友一起修善積福，世界和平即可早日實現。

法會行程結束後，各級禪修班及華語班學員以英語演出「佛陀誕生的故事」舞台劇。這齣由十多位演員參與的戲劇引起熱烈的回響，無論是對白的表現或服飾設計的用心，均獲現場嘉賓無數的掌聲與讚歎。而佛曲演唱及散文朗讀，也讓大眾在喜悅氣氛中體會佛法的活潑及中國文詞之美。



普德精舍開示法要



住持和尚特別於五月六日啓程返台當日，至普德精舍爲護法居士們開示法要。當天約有一百二十人共同於普德精舍大禪堂聆聽開示，其中，外藉人士佔了半數以上。住持和尚於開示中開宗明義提出，所謂「覺悟」，就是對於本心本性具有正確的知見。因此，覺悟就是知見的端正。

釋迦牟尼佛於成道時說：「奇哉！奇哉！一切眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不證得。」佛性，即是本心本性，乃人人本具，不假外求。經上說，「心、佛、眾生三無差別」，既然如此，爲何又有眾生與佛之別？此乃由於「妄想執著」，因此，只要心無妄想執著，就能成就佛道；只要不迷，就是悟。了解這些道理之後，從根本下手，修行就能四兩撥千斤。

住持和尚從聞性直指本心，聞性於有聲、無聲時皆存在，並不隨外境及時空的變化而改變，不生不滅。無論頓漸，皆要契悟菩提、涅槃，也就是認識本心本性；佛法三藏十二部經典，也都在揭示此理。契悟之後，只需直下承擔，安住本心，就是真正安身立命的所在。

隨後，開放現場大眾提出佛法相關問題，住持和尚慈悲一一解答。殊勝的異國法筵，就在大眾感恩的掌聲中圓滿落幕。陸續成立的美國分院，有如一把啓動中台廣傳新里程的鎖鑰，而住持和尚前後共十二日的弘法行程，是接續導師悲心弘願的一支香火，普照因此行而洋溢法喜與感動的大地。祈願在這片土地上的有緣人士，都能透過禪宗心法的滋潤，長養菩提心苗，明心見性，見性成佛。🙏

菩提覺法樂 涅槃寂靜樂

——導師於九十六年度春季學界精進禪七開示

編輯部整理

每一個宗教都講修道，而且標榜自己的道最高，從過去到現在都有這種觀念。佛經裡有一則「盲人摸象」的公案，很多人聽過盲人摸象，卻不知道這個故事出自於佛經。由於每個人的角度不同，對於一件事或是一個問題的看法、認識不同，依據個人主觀意識所論斷的結果就不一樣。就像盲人沒辦法見到象的全貌，摸到象鼻就說象似一根竿子，摸到象耳就說象似一把扇子，雖然是同一隻象，卻有種種不同的說法，因為他們只說對了象的一部分。就如同世間人看事情，因為每個人的角度、定位不同，看法就不一樣，無法看到全貌，所以各說各話，對於修道的見解亦如此。佛說「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相」，心是超然的，對於道就一目了然。



寂然無爲 超脫三界

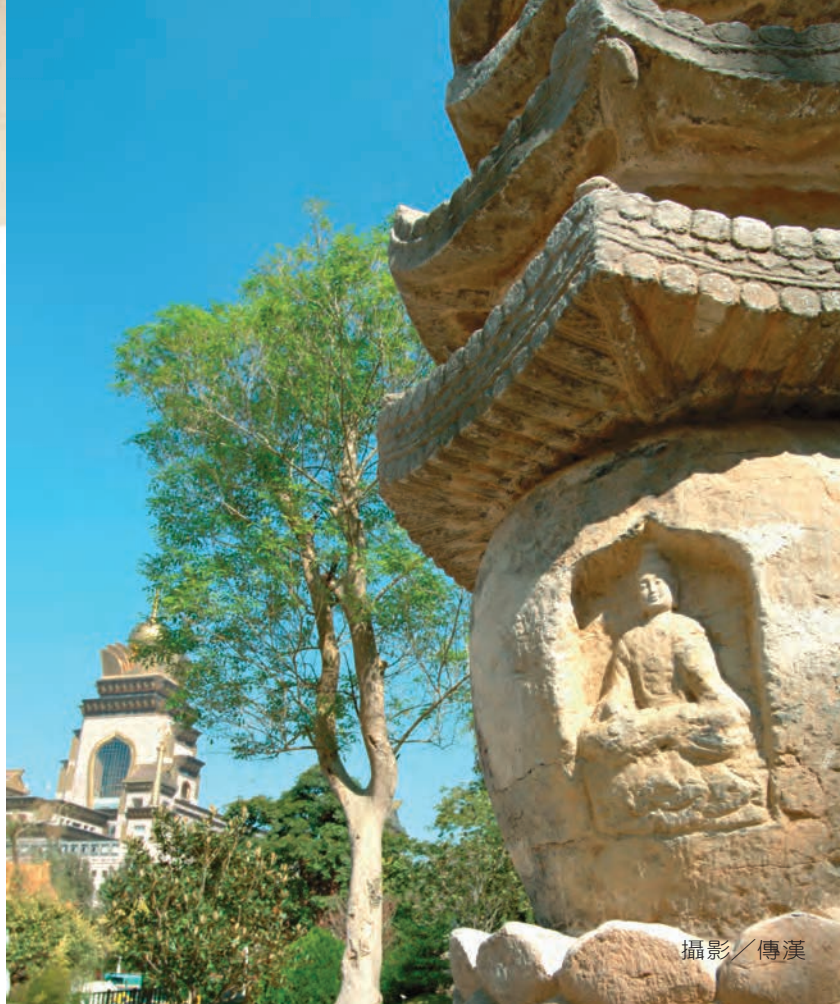
道在哪裡？道就是我們的本心本性，不假絲毫造作，如《圓覺經》講無「作、任、止、滅」四相，才能契悟本心，所以不要起心動念、不要作意。「作」是指作意，例如觀想日輪、觀想月輪、觀想一尊佛像，這都是作意；吾人本具的心性，非作可致。「任」，指隨緣任性，吾人之本心，非放任可致。「止」是止息諸念，將心念停止在一個地方，修止觀就是把心念止在一處，如觀想日輪，就把心專注於日輪的觀想上，這都是佛法中的方便。

「滅」者，寂滅是也。滅色歸空，欲求圓覺，不可得也。「作、任、止、滅」是欲求圓滿覺性的四種病態，真正的修道必須遠離作相、任相、止相、滅相，因為這念心不能有絲毫造作。《金剛經》云：「一切賢聖皆以無爲法而有差別。」我們這念心要清清楚楚、了了分明、如如不動、寂然無爲，如念佛要「能所俱空」，念而無念，念了以後不執著念佛的人、所念的佛號；持咒要持而無持，沒有能持之心、所持之咒，因為念佛、持咒都是方便法，一切要歸於自性。

自性就是菩提心、涅槃性，不僅要入涅槃寂靜，更要發菩提心，定慧等持。坐在這裡百思不想，只是定境、只是靜，這只是止，不是道。心念停止不動，就如禪宗所說的「死水不藏龍」，所以除了寂然不動以外，還有靈明不昧的心性。靈明不昧是每個人都有的靈知靈覺，諸位聽法的這念心就是靈知靈覺。眾生雖然有靈知靈

覺，但是不知道淨化、保養這念心，吃喝玩樂、追求名利財色，乃至於造作種種惡業，心中了毒，自己害自己，實在對不起自己。諸位要了解，清淨心才是自己，慈悲心才是自己。

佛經講：「三界唯心，萬法唯識。」三界指欲界、色界、無色界，都是自己的心所造作出來，不是真正的境界，《金剛經》講「凡所有相，皆是虛妄」，就是如此。凡夫把四肢、五官、美醜、高矮、胖瘦都當作實實在在的境界，其實這只是虛妄的境界，每個人都會經過幼年、少年、青年、壯年，最後會老、會死，眾生將每一階段都執爲實有。在沒有死之前，哪一個階段是自己？平時不知道淨心、定心，不知道檢討、反省，等到生病或是命終之



攝影／傳漢





際才後悔莫及。欲界有情有飲食、淫欲、睡眠等種種欲染，產生造作、執取、佔有，就無法脫離欲界。色界有情，雖已遠離欲界淫、食二欲，仍有質礙，因此把所見所聞當作實有，執著這種幻境而迷失本心，不知道外在一切是虛妄的，就很難出離色界。三界中最高的是無色界，升無色界天是修四空定的果報，由於這類眾生但有心識，把心安住在深妙禪定當中，仍然無法超脫三界。

如何才能離開欲界？檢討、反省，化掉自己的貪心、瞋心、癡心，就能離開欲界。所以要在這念心檢討、淨化，依根解結，依自己的六根化除當中的六結，以清淨心面對一切境界，一定會更自在。日常生活中「見境不生貪愛，於理不生分別」，如果分別心太重、執著心太重，就有仇恨、取捨、排斥、鬥爭。看到外境，知道是好，心中沒有貪心、沒有執取心、佔有心，就是「見境不生貪愛」。「於理不生分別」，理就是菩提心、就是覺性，理是菩提之理、涅槃之理，這念心始終如一面明鏡，常寂常照、常照常寂，寂然無為、寂然不動，感而遂通。

眾生只知道動，不知道靜。諸位靜坐時，這念心要寂靜無為，堅住在覺性上，一念萬年，萬年一念。要忍耐，這念心要耐得住寂寞，耐不住寂寞就坐不安穩，始終想到解七以後的事，有這個念頭就是生滅。如果現在功夫用上路，心裡根本就沒有解七的念頭。為什麼？因為始終堅住覺性、寂然不動，這才是自己的真生命。

「安身立命」，如何安身？如何立命？這念心與菩提心相應、與寂滅心相應就是無量壽，十天、半個月，乃至於幾十年，一剎那就過去。所謂「菩提覺法樂，涅槃寂靜樂」，這才是最快樂的。

福慧雙修 能所俱空

諸佛菩薩以禪悅為食，我們要想成佛、成菩薩，一定要在心地上用功，否則所修的法門、所做的善事都只是福德，福德雖好，但用盡就沒了。《六祖壇經》講：

「擬將修福欲滅罪，後世得福罪還在。」世間人不了解這些道理，以為做善事可以「將功折罪」，其實，善、惡沒辦法抵消。善，一定受善報；惡，一定受惡報。雖然如此，但盡量多做善事，念念都是善法，生生世世受善報，惡報沒有機會現前，也等於將功抵過，只是過失還在，並沒有折抵掉，並沒有消滅。修福歸修福，福報沒辦法滅除自己的罪業，所以從現在開始，身口意三業要保持清淨，不但保持清淨，而且要知道慚愧、懺悔，藉由打坐，化掉心中的雜念，滅除妄想、煩惱，福慧雙修，就能得解脫，超凡入聖。所以禪坐有無量的福報、無量的功德。

〈永嘉大師證道歌〉也講得很清楚：

「住相布施生天福，猶如仰箭射虛空。勢力盡，箭還墜，招得來生不如意。」布施包括財布施、法布施、無畏布施，布施、供養、救濟有無量的福報，如果執著這個福報，僅是「生天福」，到天上去享受福報，最後「勢力盡，箭還墜」，福報



享盡時，猶如往虛空射箭，等到沒有後力了，箭又墜墮下來，所以「招得來生不如意」。

修善雖然有無量的福報，即便享福的時間很長，福報總會結束，所以修行要福慧雙修。六波羅蜜中有般若波羅蜜，般若是空性，做了善事，要能所俱空、三輪體空——不執著布施的人、布施的對象及所布施的財物，因為這些都屬於生滅法、緣起法，屬於有相法門。六波羅蜜的前五度是事，般若波羅蜜是理，每一度都要用般若波羅蜜來觀照三輪體空，然後空也不執著，最後歸於本心，這是佛法所說的真理，這就是智慧。

佛有三種智慧：一切智、道種智、一切種智。佛是「三智圓明」，這三種智慧

我們都要修。怎麼修？要三惑漏盡，漏盡見惑、思惑、無明惑。打坐也是在漏盡這三個煩惱，真正坐到好香就能漏得盡。但是，平時沒有基礎、沒有下功夫，要想在禪堂坐一支好香也不容易。等於參加學校的考試一樣，平時就必須有充分的準備，如果等到考試時才練習，不要說是金榜題名，要考及格都很困難。修行也是如此，平時就要用功，不是一年打一次禪七就好，平時有空就要靜坐，利用時間練腿，腿功是練出來的，要練得很柔軟，否則，不可能不痠、不麻、不痛。第二、坐下來要收心、攝心，要保持正念，要知道無念、無住、無為的道理。如果平時不知道這些道理，到了禪堂才修習，就不容易相應。明白道理，在平時也練了功夫，有一





點點相應了，然後來打禪七，那就是錦上添花。諸位參加禪七就像是在考試，考及格了，每一位都是佛門的龍象，都能成佛作祖。所謂「十方同聚會，個個學無為，此是選佛場，心空及第歸」，心裡沒有一點點煩惱、無明，就及格了，這種及格唯有自己知道。

用功在平時 當下悟真心

在禪堂靜坐七天雖然辛苦，但是有很多好處，眼耳鼻舌身意六根沒有造惡業，

得到無量無邊的清淨功德。雖然沒有大徹大悟，或多或少也會有一些體悟，如果能坐到一支好香，那就更可貴了。

修行要在平時，平時沒有用功，在禪堂也不容易相應。平時用了功，在禪堂聽到一言半句，很快地就心開意解，或者坐到一支好香，「修行億萬劫，悟在剎那間」，這臨門一腳是很殊勝的功德。所謂「有前前，才有後後」，以前沒有聽過這些道理，沒有朝這個方向努力，以致於走了遠路，吃了種種苦頭；現在與



心地法門相應，過去的歷程也不能說沒有一點幫助。由於以前經過一番摸索、磨鍊，經過種種痛苦、衝擊，現在聽到這個無上法門，世間的一切就能很快地看破、放下，如果沒有過去的發心、努力、磨鍊，哪有今天？所以「有前前，才有後後」，過去吃的苦沒有白費，現在明白、確定了，不會再走遠路了。心地法門是一條菩提大路，悟了心法，就明白一切法不離自

性，能修一切善法而不執著一切善法，始終如此。

釋迦牟尼佛度了無量無邊的眾生，自言沒有度一個眾生，因為「能所俱空」、「說而無說」。如果說自己度了無量無邊的眾生，心中還是存有眾生的念頭，攀緣心還是存在，並不能與無為法相應。如果認為自己說了種種法門、成就種種功德，那還是有我相、人相、眾生相、壽者相，仍然是眾生。心當中一法不立，才能契悟菩提心、涅槃性。

佛陀講因果、講事理，乃至於一切教化行門，都屬於方便法，最終是一法不立。開悟的境界是「如人飲水，冷暖自知」，自己喝的水只有自己才能體會，所形容的種種味道、種種感覺，別人無法了解。所以，佛法是實踐的心法。

人是以心為根本，心沒有依靠，就覺得空虛、煩惱。一般人都希望得到別人的肯定，事業失敗或受到一點折磨，就感覺被逼到走投無路，這個心禁不起一點考驗。我們明白心才是根本，清淨心、菩提心、不動心、覺心才是自己，只要時時刻刻安住這念心，就會愈來愈平靜，超越了時間、空間，一個鐘頭一剎那就過去，這時候才知道佛法的可貴、人生的可貴，不會消極、悲觀，更不可能去自殺。所以要想救世間、救人類，先要救心，只有佛法的道理才能救大眾的心。

人，一是色身，一是心理。想要使身體健康、自在，必須修福報，福報就從修善法而來。「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」，一切法都是有因有果，要想改變自己的環境就應多修善法，要知道惜福、修福。惜福是節流，修福是開源，惜福、修福很重要。這些屬於有為法，有為法不執著即是無為法。無論世間法、出世間法，有為法、無為法，都在自己當下的這念心。這念心悟了，一切法都是佛法；這念心沒有悟，雖然很努力誦經、打坐，還在起煩惱，佛法又成了有為法。誦經的目的是在淨心、定心、明心，是在對治妄想，是在啟發這念心性，這是誦經最重





要的目的。一般人不容易領悟這些道理，認為「誦經有功德，可以消災、延壽，可以保平安」，雖然是有功德，但這是退而求其次，只是在事上追求，並不了解理的重要。打坐也是有事有理，除了在事上調身、調息，更要在理上契悟，要萬緣放下、一念不生、安住覺性，才能明心見性。

淨化身口意 覺性常現前

修學佛法的次第就像在世間求學一樣，有小學、中學、高中、大學等階段。例如：受三皈、五戒，這是屬於人道的學校；修十善，就是進入天道的學校；修四諦，是羅漢的學校；修十二因緣，是緣覺的學校；修六波羅蜜，是菩薩的學校；在禪堂打坐，頓悟自心，直了成佛，就進入了諸佛的學校。修行學佛不是求得什麼，而是心愈來愈清明，愈來愈有智慧，這就是進步。要經常反省檢討，煩惱、妄想有沒有減少？身口意是否清淨？能不能坐到一支好香？

要達到如來的境界，先要懂得善調身心，調心不起、調口無過、調身不犯。

「調」是對治、調整。打坐時，不起心、不動念，不但惡念不起，連善念也不起，安住在無念當中，就是調心不起。調口無過，講話不要有過失，不惡口、不兩舌、不妄言、不綺語。佛經記載，如來不打妄語，所以有廣長舌相、有梵音聲相，這都是生生世世修來的。佛以一音演說法，眾生隨類各得其解。為什麼有這種功德？因

為不打妄語，口無過失。調身不犯，身體不做殺盜淫的事，有這種過失要趕緊慚愧、改正。覺悟的人自己能管理自己，調心、調口、調身，調就是對治習氣、管理自己。

修行過程中，要行自利利他的菩薩道，自利是自己達到身、口、意三業清淨。我們在禪堂練了一番功夫，找到了一條心路，就能夠肯定自己這一生的方向以及應該做些什麼事。否則只知道吃喝玩樂、追求名利，這樣的人生毫無意義，死後與草木同朽。人，除了物質生活、精神生活，還有心靈的世界，這三者都很重要。知道修心、修道，生命就不一樣了。

這個世界是眾生的惡業和善業夾雜所成就的世界，要想變成淨土，不要在外面追求，「心淨佛土淨」，只有心清淨才能使之成為淨土；如果心裡充滿貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，絕對找不到淨土。

佛典裡有「琉璃王滅釋種」的記載，琉璃王滅釋種是源自於前世的因果。在釋迦牟尼佛的時代，琉璃王和釋迦族有仇恨，後來琉璃王強盛了，率兵要滅絕釋迦族人。神通廣大的目連尊者知道琉璃王要趕盡殺絕，於是就選了釋迦族的五百個童男、五百個童女，以神通將他們送到天上去避難。戰爭結束後，目連尊者到天上取回五百個童男、童女，但是這些人都已經化成了血水，這是在劫難逃、業果難逃。

自己造了業，什麼人都幫不上忙，只有自己檢討、反省、改過，才能消業。所謂「解鈴還須繫鈴人」，業是自己造作，



攝影／陳瑞明

必須自己懺悔、改過，才可以消業、轉業。心清淨即是淨土，心惡就是地獄、畜生、餓鬼，心善就是天堂，這是千真萬確的道理。所以，不要走遠路，更不可走錯路。

修身治心 端正知見

現在很多人都想統領世界，有的國家甚至在世界各地設立飛彈基地、軍事基地，一旦國與國之間競爭起來，難免會產生戰爭。要想統領全世界，這是宏大的抱負，但是先要把國家治理好才能統領全世界。《大學》裡很有系統地講修身、修心，講三綱領、八條目。三綱領是明明德、親民、止於至善，與自利利他、覺行

圓滿的道理一樣。《大學》講：「古之欲明明德於天下者，先治其國。」從過去到現在，想要統領天下、治理天下，第一步先要治理好自己的國家。

國家的領土大、人口眾多、事情繁瑣，想把國家治好並不容易。「欲治其國者，先齊其家」，要想當一國的領導者，先要齊其家。自己的家庭只有幾口人，佔地不過數十坪，如果連家庭都治理不好，如何統理一國？這是儒家的思想。儒家的「大同思想」、佛法的人間淨土，都是要把整個國家變成淨土。要將全世界，欲界、色界、無色界都變成淨土，就要修菩薩行，這就是大眾的責任了。

「欲齊其家者，先修其身」，一個





家庭治理不好，不能怪學校、社會，應該自我檢討。做父母的吃喝玩樂，孩子自然有樣學樣；父母經常吵架、打架，怎麼可能教好兒女？要管理好家庭就要修身，父母要以身作則，以良好的身教、言教引導子女。修身，在佛法來講，如果受持三皈五戒，做到不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，家庭一定會好，父母有慈

悲心，身、口都沒有不好的行為，父慈子孝，兄友弟恭，家庭必然和諧。

「欲修其身者，先正其心」，不但要修正行為，還要正心，心要端端正正，不要黑心、偏心、狹心、惡心。心如何才能正？「欲正其心者，先誠其意」，做人做事不要欺騙，要以誠信為根本。儒家說：「至誠之道，可以前知。」所以心念要真

誠，誠意才能正心。

「欲誠其意者，先致其知」，知見要正確；知見不正確，意識即顛倒、模糊。所以禪宗祖師說：「只貴汝知見，不貴汝行履。」修行首重正知見的確立，處世要有正確的觀念和見解，「知」很重要，知見要清淨、端正。儒家的倫理道德、尊師重道是正確的觀念，如果身為師長的人做不到，怎麼教得好子弟？

正確的知見、清淨的智慧如何產生？

「致知在格物」，這是重點。格，是改革；物，是心當中的煩惱、物欲、貪心、瞋心、癡心、慢心、疑心。儒家的思想與佛法有相通之處，原則上、本位上都是以心為根本。要格物，除去心中的煩惱、物欲，衣食住行適可而止，革除心中的貪念，去除貪財、貪色、貪名、貪吃、貪睡、貪利的習氣。要檢討、反省，檢討心中有沒有貪瞋癡；口，不惡口、不兩舌、不妄言、不綺語；身，不造殺盜淫。有了過失知道立刻改進，這念心就光明了，人格就建立起來，就能增長福報。

禪七是以無為法、以心為根本，契悟菩提心、涅槃性，心要達到清淨，就必須「致知格物」，慚愧、懺悔、改過，回光返照，照見五蘊皆空，把煩惱照空。「物格而后知至，知至而后意誠，意誠而后心正，心正而后身修，身修而后家齊，家齊而后國治，國治而后天下平。」要統領世界，「格物致知」是一個起點。格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下，是《大學》裡的八條目。佛法雖然

是出世法，但也不離開世間法。

什麼是出世？什麼是世間？《六祖壇經》講：「正見名出世，邪見名世間。」正見就是解脫，看看自己有沒有正見？

「邪見名世間」，如果心念都在邪見、愚癡當中，就是世間人。身口意三業清淨，堅住正念、隨順覺性，就是聖者，不要另外去求聖。佛經講：「有此則有彼，無此則無彼；此生則彼生，此滅則彼滅。」一切都要從因當中努力，不是在果上求，沒有種因哪裡找果？種了因，果報自然會現前。佛法不離世間法，世間法也不離開我們當下正知正見的這念心、這念覺性。

禪七當中不論有沒有坐到一支好香，這段期間的用功都不會白費，每一位都有清淨功德，大眾要有信心，清淨心就是佛。諸位聽法的這念心清清楚楚、了了分明，坐在這裡只有這一念，沒有第二念，看到什麼境界都不理它，這就是智慧佛；這念心如如不動，一坐下來，一天、兩天、十天……一年、兩年、十年……都不起心動念，這就是如如佛，這兩樣都能達到，就是真佛住世。所以，要想成佛、成菩薩，都不能離開這念心。大家要有信心，相信過去的佛是如此成佛，未來的佛也是如此成佛，十方諸佛都是如此成道、成佛，過去的人做得到，我們也可以做得到。靜坐就是要淨心、定心、明心，不論外面有什麼動靜，自己都要能堅住正念、隨順覺性，狂心頓歇，歇即菩提。





本期主題

誰是主人翁

如何開創命運

「噹噹噹噹」樂聖貝多芬運用四個鏗鏘有力的音符譜寫出著名的命運交響曲，樂曲中不向逆境低頭的激昂生命力，往往令聽者為之動容。

從古至今，人們也因不同的生命態度，演奏出曲調各異的命運交響曲：

樂曲一 等等等等

命運，一般人認為生來即註定，是無可改變的宿命，一切只能「認命」。於是等待好成績、等待好工作、等待好伴侶……生命就在消極的等待中，日復一日。直到一天，生命的音符嘎然而止，心中仍在怨嘆幸運之神為何總是敲錯門。

樂曲二 搶搶搶搶

功名、財富，炫麗耀眼，多少人不擇手段，身陷其中。一旦功成名就，驀然回首，才覺以往的行徑損人不利己，隨著名利消逝的黯然中，只剩無限懊悔陪伴餘生。

樂曲三 覺覺覺覺

明白因果法則，即能了悟：命運掌握在自己手中，積極地修善斷惡，才是改變命運的鎖鑰。從因上努力，從心地做起，無論順逆境皆能做自己情緒的主人，如此，生命中的每一天，都是充滿希望與快樂的樂章。

事實上，命運的樂曲非操縱於上天或佛菩薩之手，自己才是命運主題曲的創作者。是快樂富足或抑鬱灰暗的生活曲，全視自己如何譜寫。從心出發，改變命運，你我都可以是命運的主人翁。



解鈴還須繫鈴人

一般人常將與生俱來的貧富、貴賤、智愚、美醜……等條件和一切際遇歸咎於命運，事實上，命運就是個人宿世善惡業所感召的果報。因此，不是老天不公平，而是因緣果報不同。

文／編輯部

同樣是人，為什麼有些人天生聰明、家世顯赫、學業順利、事業成功、愛情得意、家庭美滿……一切順心如意；有些人卻門第寒微、時運不濟、一生坎坷、窮困潦倒……只能徒嘆造化弄人？

一般人常將與生俱來的貧富、貴賤、智愚、美醜……等條件和一切際遇歸咎於命運，事實上，命運就是個人宿世善惡業所招感的果報。因此，不是老天不公平，而是因緣果報不同。

因果昭然 業報如是

經上說：「欲知前世因，今生受者是；欲知未來果，今生作者是。」從佛教的因緣觀來看，每件事都有其原因，今生的幸與不幸，除了今生的行為因素之外，即由過去所造業力影響。善因招感善果、善業；惡因自然招感惡報、惡業。

許多人認為，佛教說「善有善報，惡有惡報」，但為什麼很多人行善，卻不得善終；惡人作惡，卻富貴百年，因而怪罪老天無眼。其實，因果通於三世，不能只看一時，俗話說：「不是不報，時辰未到」，因果報應的原理就如「種瓜得瓜，種豆得豆」，毫釐不爽。

果報有現報、生報、後報，乃指受報時間上的差別。現世所作善惡業，現身即受善惡報，稱為現報；此生所作之業，來生受報，稱為生報；過去無量生中所作之善惡業，於此生受善惡報，或於未來無量生中方受善惡報，稱為後報。因此，善人行善，若惡業先熟，須先受惡報，今生雖然行善，但善果未熟，未來方受；惡人作惡，雖善業先熟，先享善果，但今生所造惡業於未來必定受報。有因必定有果，有果必有其因。

如此說來，今生的命運既然是前世註定的，那佛教不就成了宿命論嗎？

掙脫宿命 出離困局

為人熟知的《了凡四訓》一書中，袁了凡先生在算命先生的預卜下，認定一切既命中註定，再多的努力也是枉然，因而聽天由命，成為命運的奴隸，這就是宿命論的看法；然而，在遇到雲谷禪師後，了凡先生開始行善積福，掙脫了命運的牢籠，創造了另一個嶄新的人生。

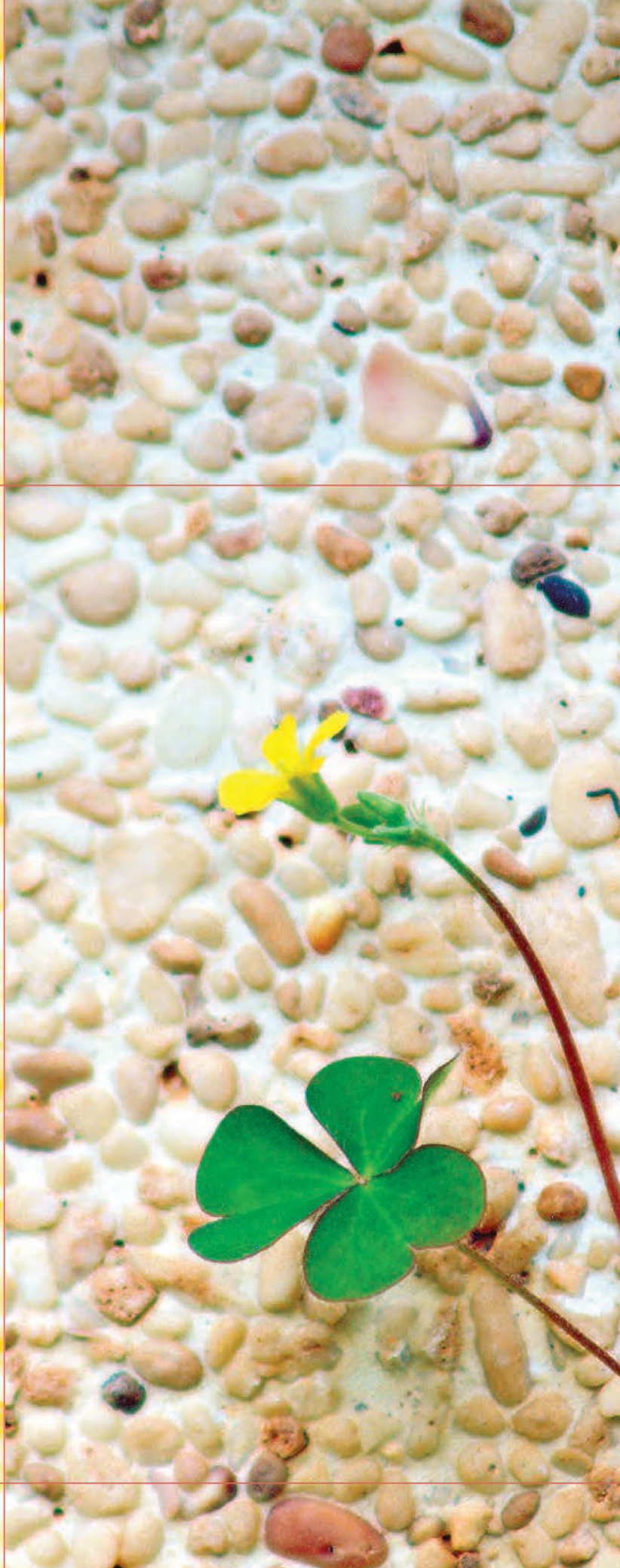
佛法說諸法緣起，空無自性，命運也是因緣所生法，因此，宿業雖造，仍有改變的可能，只要把握當下，廣植善因，檢

討反省，慚愧懺悔，清淨三業，就能改造命運。

淨心返照 掌握人生

即使如此，也常有人抱怨：「我每天燒香拜佛，為什麼仍然諸事不順？」「我吃齋念佛，為什麼還是命運多舛？」要想改變命運，必須從自己的身、口、意三業做起，所謂「沒有天生的釋迦、自然的彌勒」，「天助自助者」，要怎麼收穫，先要怎麼栽，如果不知從因上努力，一味祈求佛菩薩加被，並不容易達到預期的效果；如果自己的福德因緣具足，則易水到渠成，心想事成。

俗話說：一命二運三風水。一般人對佛法、對自己沒有信心，遭遇不幸，就懷疑是祖墳或陽宅的地理風水不好、名字不好、面相不好，於是到處看相、算命、卜卦、改名、換風水……來決定自己的前途與未來。事實上，解鈴還須繫鈴人，唯有正確的知見、清明的心地，才能開創命運，才能「運命」，成為自家主人，掌握自己的人生。





誰是主人翁

上惟下覺大和尚開示

命運要靠自己的努力創造，若不努力，就連好相、好命也會變壞；如果從因當中去努力，只問耕耘不問收穫，就能改變自己的命運，不但好的會更好，壞的也會變好。

編輯部整理

外在的物質生活，容易使人迷失正道。一般人為追求聲色犬馬、功名富貴，不但耗費心力，甚至造了很多惡業。在佛法來講，就是迷失心路。世間上的人總免不了名利的追求，然而，物質上的追求只是一種刺激，感官和心理受刺激，暫時得到快樂；得到了以後又覺得沒有什麼，必須再追求另外的刺激，才會感到滿足。如此下去，始終沒完沒了。

安貧樂道 自在無礙

儒家強調「內聖外王」，所謂內聖，指心靈的安定；外王，則是以慈悲心來經世濟民，救人救世。佛法的教育是以心為根本，明白了這念心，就找到真正的自己，成為自己的主人。菩薩要向五明處學，第一即是內明，內明就是淨心、定心、明心。悟了這念心，能安住這念心，就知道生命是無窮盡的，活在這個世界上很有意義、很有價值。古德云：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」心當中無掛礙、無憂愁，時時刻刻念念分明，處處作主，才是真正的快樂幸福。

孔子的學生顏回，雖然生活很窮困，

居住在簡陋的巷子裡，一簞食、一瓢飲，卻不憂不惱。因為他的心平靜、安穩，無終食之間違仁，心中沒有雜念。孔子看到顏回窘困的生活，想幫助顏回，但是，顏回從來不收取他人所送的財物。於是孔子想了一個辦法，用紙包了一錠金，放在顏回經常往來的小徑旁，紙上寫了幾個字：「天賜顏回一錠金」。

顏回走在路上，看到路旁草叢裡有一包東西，上前想看清楚。發現一個紙包，上面寫著「天賜顏回一錠金」。打開紙包，裡面果真有一錠黃金。顏回看到了黃金，仍心無所動，又將黃金包好，在紙上寫下「錠金不付命窮人」，便將紙包放回原處，瀟灑自在地走了。

這個故事實在值得我們省思一番。現代人衣食富足，看到一錠黃金白白送來，一定是高興得不得了。如果不是上天所賜，也不是自己努力得來的，還會想盡辦法巧取豪奪。

知命立命 開創命運

一般人所說的命運，在道家稱之為氣數，在儒家說是時勢、運氣，而在佛法中則稱之為因果。一個人今生的富貴是由於



前世種善因而得來，前世若沒有種善因，就要靠現在去努力。知命則能立命，明白了這些道理，便能創造命運。一般人不了解這些道理，盲目地去看相、算命、求神問卜，如此做，心中雖能找到依靠，找到希望，但自己作不了主，被命運牽著走，完全失去生活的方向。如果遇上江湖術士詐騙之說，自己信以為真，不但無法逢凶化吉，反而會招來惡果。

佛經云：「有此則有彼，無此則無彼；此生則彼生，此滅則彼滅。」「有此則有彼」，現在種什麼因，將來一定得什麼果。「無此則無彼」，現在不種因，將來絕對沒有這個果。因果歷然，絲毫不爽。佛法所說的因緣果報，是一種積極而非消極的態度。因要靠自己努力、開創，有好的因，將來一定成就善報。所謂「運去金成鐵，時來鐵成金」，一般人都喜歡發財，有福報的人，買了股票立刻發財；沒有福報的人，買的股票一下子就成了一堆廢紙。儒家也說：「事成不成於成事之時，其成必有因；事敗不敗於敗事之時，其敗必有因。」無論是學業、事業或道業，只要從因當中去努力，必能獲得成就。如果違背因果的道理，即使想盡辦法

巧取豪奪，終究會得而復失。

佛法中說：「沒有天生的釋迦、自然的彌勒」，世間一切都是因有果的，沒有一件事情不是從因當中努力得來。因此，命運要靠自己努力創造，若不努力，就連好相、好命也會變壞；如果從因當中去努力，只問耕耘不問收穫，就能改變自己的命運，不但好的會更好，壞的也會變好。明白了這些道理，就能主宰自己的人生和命運。





運命

假使我們能不被命運束縛，
無論是順境也好，逆境也罷，心始終安然不動，則能冥順於道。

文／中台男眾佛教學院研究所一年級 見為法師
攝影／傳漢

世間人都希望自己一輩子能鴻運當頭，飛黃騰達，於是，便產生了一種行業——算命。這說明了絕大多數的人都覺得不順遂，希望透過算命來了解自己的未來。然而，藉由這種方式並不能真正得到效益；假使確能得益，世間不就沒有貧窮、疾病、災難了？可見，算命對於改善生活來說，並無實質助益。

知命運 達禍福

何謂命運？有人一生下來便含著金湯匙；有些人則出生在貧民窟。有些人總是心想事成，一帆風順；有的人用盡心思仍是窮苦潦倒，處處碰壁。這一切是上天的安排嗎？人一生的窮通禍福都早已註定？這倒也未必。如果想要改變命運，就必須先清楚地明白命運的真相。

究竟命運是天定，抑或是人爲呢？從歷史的公案中，便可窺其堂奧。其中最為大眾所熟悉的便是清朝袁了凡的故事。袁了凡一生的禍福，自小便為算命的術士完全算盡，因此他覺得人生了無意義。一日，偶遇雲谷禪師。禪師教導他改造命運的方法，要他每日反省檢討言行舉止，積極地行善斷惡，最後，果真擺脫既定的命



運，益發順利、光明。

過去曾有一沙彌，他的師父在定中觀察，得知他僅剩七日壽命，因此，要他回去見父母最後一面。豈料，七日之後，小沙彌竟安然回到師父身旁。師父困惑地詢問小沙彌路途的遭遇。原來，某日大雨滂沱，湍急的雨水即將沖蝕一個螞蟻窩，小沙彌趕緊以樹枝營救蟻群。就因為這一念的慈悲護生，因而得到延壽的果報。由此二則故事，可印證命運的存在，以及命運的可變性。

行善法 通正道

世間人之所以無法擺脫命運之束縛，乃因不知修行，終日依循自己的習氣待人處世，隨順著過去的業力牽引，在順境與



逆境中流轉。相反地，修行之人，對治自己的習氣，不斷地去惡行善，由於心念轉變，行爲也跟著轉變。正如同一艘汪洋中的大船，原本直航便要觸礁，然而掌舵者轉向行駛，便化險爲夷了。

因此，假使覺得事事不如意，應當反省檢討自己是否心中存著貪、瞋、癡等惡習。如果心中存有種種惡念，必須從心地上努力，化除不良的心念與行爲。如此一來，便能夠從因地上改造命運，這，就稱爲「運命」。

改變命運的目的，並不是爲了得到世間上的種種名利；但若修善積德，福報不求自來。所謂「心安茅屋穩，性定菜根香」，假使我們能不被命運束縛，無論是順境也好，逆境也罷，心始終安然不動，則能冥順於道。縱使命運乖舛，亦不排斥，不起瞋心，就能在煩惱之中得到解脫，達到真正自在的人生。🙏



白家主人

快樂不是來自外境，不是來自物質享受，也不是順逆境的問題，而是由於我們的心境。

文／中台男眾佛教學院大學部二年級 見廓法師

出家前某一年的除夕夜，在擠得水泄不通的大街上，迎面走來一位推著拾荒車的老婆婆。老婆婆的車子擋到路了，便帶著微笑很有禮貌地向我們說：「對不起！」當下的我，心想：「如果我是她，日子過得這麼貧苦，在大家享受天倫之樂的除夕夜，自己卻要孤獨地出來拾荒，會不會倍感心酸？能夠像她這麼開朗嗎？」

她那安詳的神情和態度，令人印象深刻，這到底是一種怎樣的心境呢？此情此景，應驗了佛經裡的一段話：「知足之人，雖臥地上，猶為安樂。」佛言真實不虛啊！

由上可知，快樂不是來自外境，不是來自物質享受，也不是順逆境的問題，而是由於我們的心境。

安心作主 自在由己

不同的心境來自於不同的知見；同樣地，不快樂也是根源於錯誤的知見。世人以病目視物，所見皆病，反苦為樂，名為顛倒。世人打從一開始就錯認五欲是樂，沒有看到隨之而來的負面連鎖效應，如《四十二章經》所言：「譬如刀刃有蜜，不足一餐之美，小兒舐之，則有割舌之

患。」世人耽求五欲，成五欲奴，起貪瞋癡，作殺盜淫，造惡趣因，墮三塗苦，即同〈瀉山警策〉所云：「然則一期趁樂，不知樂是苦因。」

欲脫此苦，當離欲奴身份，作自家主人。作主的心無束無縛，自由自在，方為真樂。行之可分三個階段：

（一）啓創發蒙期：世人的快樂，或是來自於外境，或從樂觀的態度而來；佛法非悲觀也非樂觀，而是實觀，即洞見實相的智慧。欲入佛法寶山，「信」乃入門要道。《摩訶止觀》云：「我法眼未開，未別是非，憑信而已。佛法如海，唯信能入。法華云：諸聲聞等，非己智分，以信故入。我之盲瞶，復不信受，更何所歸？」對正知見有了信心，就是入了三寶之門。入了寶山，接著就要修正錯誤知見。何謂知見？身口意三業是也！因一切言行，無非是知見的反映，知見的具體呈現，便是動之於身，發之於口。所以修正知見，就是確實修正自己的身口意三業。

（二）方便過渡期：未契入無為心前，煩惱習氣尚未盡淨，應安住何處？《佛遺教經》云：「知足之法，即是富樂安隱之處。」有了知足之心，才能修布施



捨行。布施能感福果，福報雖為方便有漏之樂，亦不失為成道資糧。修福之外尚需修慧，所謂「止為定因，觀為慧因」，修止修觀，福慧兩足，方能斷惑證真。

（三）登堂入室期：經過了前面的加行，心地逐漸澄淨，福德資糧逐漸具足，一旦時節因緣成熟，「豁爾心開悟，湛然一切通」！頓悟本來面目，安坐自己太平家中，方知「常樂我淨」之無上法樂！此時才是真正登堂入室。依之用功，煩惱分斷，法身分現，最終必能到達究竟涅槃！

佛如良醫，知病說藥，服與不服，不由他人。「如來悲願碎金體，舍利流光照大千」，佛陀舍利彷彿仍苦口婆心地叮嚀著眾生：「此是滅，我已證！」歷代祖師大德生死自在的記載與留世的肉身舍利，在在都足以為後世明證，令眾生斷疑生信。四祖道信大師云：「快樂無憂，是名為佛！」明白地道出了尋求真正快樂的努力方向。吾人已得無上法藥，當努力勤服，切莫辜負良醫的一番苦心。黃檗禪師云：「著力今生須了卻，誰能累劫受餘殃」，誠哉斯言！





把心找回來

若能把心找回來，頓歇狂心，在每一個當下皆能清楚明白，收攝六根，不隨境轉，亦不隨物而去，回頭——即回到了自性岸頭。

文／中台女眾佛教學院研究所一年級 見誠法師

肅穆莊嚴的禪堂內，來自十方的行者，結跏趺坐，收攝六根。不爲何事，只爲參透「我是誰？」導師^上惟^下覺大和尚曾言：「師父說法，大眾聽法的這念心——就是主人。」普潤大師於〈六即頌〉中說道：「動靜理全是，行藏事盡非，冥冥隨物去，杳杳不知歸。」眾生爲何而苦？因爲迷失了自我！迷失在外境之中，忘了「我」究竟是誰？

愚者逐境 智者悟心

愚者貪求五欲，將心靠在財、色、名、食、睡等塵境當中，執取色、聲、香、味、觸爲實，鎮日追逐外境，以此爲樂，滿足自我。然而，世間無常，因外境而生的快樂，如夢幻泡影，隨順因緣而生，他日又隨因緣而滅。對眾生而言，無常似乎帶來了苦痛，吞噬了快樂。但，事實上，因外境所生之樂受，乃是因緣假合，是短暫的、生滅的，任何人皆無法掌握。因此，心隨外境之生滅而引發不同的感受，在生生滅滅的境界中流轉不息，迷失了「我」。智者，則是不爲塵境所染，積極地「把心收回來」，在尋心之旅中找到自己。《四十二章經》云：「學道之



人，不爲情欲所惑，不爲眾邪所嬈，精進無爲，吾保此人，必得道矣。」唯有了達「我」，找到了真正的自己，方得與究竟不生不滅的法喜禪悅相會。不假外求的快樂，源於自心持續於每分每秒作主的功夫上。修行，簡而言之，即是修正自己的身行、口行及心行，最終的目標，就是要「把心找回來」。找到了「心」，即是真我，才能達到永恆的快樂，瀟灑地告別「苦」。

不逐外境 身心作主

佛教鼎盛的唐代，高僧輩出。在南泉普願禪師座下，有一位趙州從諗禪師。禪師爲沙彌時，初參訪南泉禪師。南泉和尚問趙州禪師：「你從什麼地方來？」趙

州禪師答道：「我從瑞像院來」。南泉禪師接著又問：「既然你從瑞像院來，你見到瑞像沒有？」這時，趙州禪師便回答：「我不見瑞像，只見臥如來。」可見，趙州禪師已悟到了這念心性，心同如來。於是，南泉禪師又馬上問：「你是有主沙彌？還是無主沙彌？」趙州曰：「有主沙彌。」導師曾言：「契悟到師父說法、諸位聽法的這念心，就是有主。」一直以來，我們習慣於攀緣，眼根攀緣色塵、耳根攀緣聲塵……「攀緣」讓這念心歇不下來，如猿猴得樹，如狂象無鉤，難可禁制。這念心若能作主，無論違逆或順遂的境界，皆能如如不動，處之泰然，即同有主沙彌。

趙州禪師已悟自性，實為有主的行者，而我們卻仍在滾滾紅塵中打轉，還在深淵苦海中漂泊。遠行的船楫舟車尙且有靠岸之時，我們的心何日才知踏上回家之途呢？一顆隨外境漂蕩的心，只會帶來痛苦和哀愁。若能把心找回來，頓歇狂心，在每一個當下皆能清楚明白，收攝六根，不隨境轉，亦不隨物而去，回頭——即回到了自性岸頭。





大千在握

主權在心，則大千在握；能作得了自心的主宰，縱橫天下，自然無敵。

文／中台女眾佛教學院大學部二年級 見璐法師

攝影／傳漢

「今人不見古時月，今月曾經照古人。古人今人若流水，共看明月皆如此。」詩仙李白的詩中月，能照天照地，徹古亙今，彷彿在其陰晴圓缺的轉瞬間，白衣即迅為蒼狗，滄海盡化成桑田。然而，無情的山川水月呈現的僅只成、住、壞散的現象而已；若論能觀與能照者，離當下之心，更無別處可覓尋。

主客之道 覺迷之別

《楞嚴經》云：「不住名客，住名主人。」譬如旅人投宿旅舍，短暫休息即整裝出發，並不會在旅店永遠住下。「月」歷今古，「人」有生死，變動無常者便是「客」而非「主」。唯今古之人同有一「覺」，依此起用，能觀和照，言「妙有」而實「真空」。此覺性乃心之本體，離生滅、絕對待，凌越萬物而為其主；故不言「古今」、「死生」，但曰「迷悟」。

禪門潯仰宗之祖慧寂禪師，少時參學潯山靈祐和尚，潯山老人問：「汝是有主沙彌？無主沙彌？」答曰：「有主。」老人再問：「主在甚麼處？」慧寂禪師即從西邊走至東邊而立。



悟得心之體，則得為用之主——善念、惡念、揚眉、瞬目、舉手、投足，無一不是心之用。然則迷人只識得「用」而不認「主」，隨六塵起滅不休，以眼覓色、耳尋聲、鼻貪香、舌求甘、意尋思，暮暮朝朝，猶如韓盧逐塊，求得樂不久，不得苦即生。既非心的主人，只好淪為「用」的僕人；無窮盡的追尋，到頭來只是為他人作嫁衣裳。

主權在心 大千在握

「迷聞經累劫，悟則剎那間。」悟後便需保任，於事相中駕馭此心。嘗觀古人，為「降心」之大計，苦心磨鍊、收攝養護，令怨賊當前而不憂、猛虎伺後而不懼，不驚於色、不改其容。明朝末年四大



高僧之一的憨山大師，修行之初常一人住山間苦修，夜間經行用功亦不閉戶，藉此增長定力、練習作主。直至日後為弘法大事而得罪當權，被奸邪訕謗，慘繫囹圄，甚而敕令還俗、充軍邊陲之時，仍一心弘法不輟。不自由的身並沒有桎梏他的心靈，所到之處隨機施教，化導官民，後更為興復六祖惠能大師曹溪古剎利用盡心力、吃盡辛苦。正當大功即將圓成之際，寺中有人竟群起鼓譟、造謠誹謗，告官誣師，烏煙四起。彼時寺裡上下大亂，獨大師一人坐於菴中，閱《金剛經》，忽悟，提筆著《金剛決疑》，三日而成，書成而亂止。心唯有自安，寵辱皆亡，天下才能太平。

覺性人人本具，只是迷者居多。因迷而失，從悟而得，究竟來說，畢竟無得更無失。從迷至悟的過程，不外是自心作主的顯現罷了。憨山大師有詩云：「青山容易入，白業不難修，獨有降心法，英雄讓一籌。」主權在心，則大千在握；能作得了自心的主宰，縱橫天下，自然無敵。🙏





不爲物役 不隨境遷

心不隨境轉，不被煩惱駕馭，作自己的主人翁，才能擁有真正的快樂！

文／普雲精舍禪修班學員 傳培

攝影／傳蒼

每個人都想追求快樂，不想要煩惱，但是「人生不如意事十之八九」，不論是達官顯貴，或是平民百姓，總是苦多樂少。有了財富、地位的人，由於害怕失去，處心積慮地經營、保護自家產業，常在患得患失當中。因此，雖然在物質方面有很好的享受，卻不見得快樂。至於貧困的人，痛苦煩惱就更多了。在物質生活之外，老、病、死、愛別離苦等無常，都是每個人必須要面對的。如何才能活得快樂，不被憂愁煩惱打敗，過有意義的人生，是我們必須思考的問題。

改變習氣 轉變命運

觀察世間，不一定環境條件好就快樂多，環境條件不好就註定要悲苦。有的人雖然富裕，精神卻非常貧乏；有的人雖然貧窮，卻活得很快樂。例如，孔子的學生顏回，一簞食，一瓢飲，不改其樂。日前媒體亦曾報導，有一位雙手殘廢的肢障者，努力練習游泳後，泳技不輸常人；也有人雙手只剩四根指頭，卻能樂觀地生活，並練就一手好琴藝。他們能克服身體的缺陷，甚至做到一般人認為不可能的事情，其殘而不廢的精神受到大眾的尊敬，

自己也獲得了成功的喜悅。因此，快樂與否，取決於自己的性格與態度。

古今中外，歷史人物的成敗大多與性格有關，可說性格影響人的命運。有人性格樂觀，遇到挫折能化阻力為動力；有人性格悲觀，遇到挫折只會逃避或怨天尤人，甚至於自殺。性格，即是無始劫以來的業力和習氣。雖然如此，仍可透過學習而改變性格。改變性格，必須從改變錯誤的知見開始。知見正確了，自能改變自己的習氣，進而改變命運，甚至創造命運。

何為正確的知見？首先要相信因緣果報的道理。世間的幸與不幸並非平白無故引起，而是有因有緣。過去因，現在果；現在因，未來果。一切皆自作自受，是很公平的。如果能相信這個道理，遇到不幸時，就不會怨天尤人，且能接受事實。

知因識果 心無所住

一般人求果不求因，遇到不如意的事，多半不會自我反省，而是怨天尤人。其實，怨天尤人也於事無補。想不開的結果，不是傷害別人，就是傷害自己。在六神無主的情況下，或去求神問卜，期望改運，把自己的未來交給不可靠的江湖術



士。一切的不幸或逆境，不外乎是過往自作惡業的果報。佛經上告訴我們，要消除罪障，唯有積極行善、慚愧懺悔。因此，相信因緣果報的道理，知道在因上努力，因緣就會改變，生活態度變得積極，命運自然跟著轉變。

生活在現代社會的人們，生活、事業、學業……各方面的壓力都很大，如果調適不好，會導致生理或精神方面的疾病。例如，許多人婚姻出了問題、經濟遇到困難，而罹患憂鬱症。在心不能作主的狀況下，陷入無法自拔的深淵，最後走上不歸路。除了因緣果報的道理之外，佛法還告訴我們「心無所住」，過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。過去的事已經過去了，若再念念攀緣，執著虛妄的影像為真實，將無法出離困境，得到解脫。假使能把「我」放下，心無所住，當下就能得到清涼和自在。

經云：「萬法唯心造」，一切境界都是過去所造善惡業果的呈現。因此，我們要建立正確的知見，多修習佛法，時時覺察、覺照，改變自己的習氣，覺性時時現前，心不隨境轉，不被煩惱駕馭，作自己的主人翁，才能擁有真正的快樂！



出口

以前在生活中遇到不如意事，大多坐困愁城，不知如何是好；現在懂得調整心態，在反省檢討之後，很快就能找到念頭的出口，知道一切都是自己的問題……

文／普雲精舍禪修班學員 傳祥

攝影／傳漢

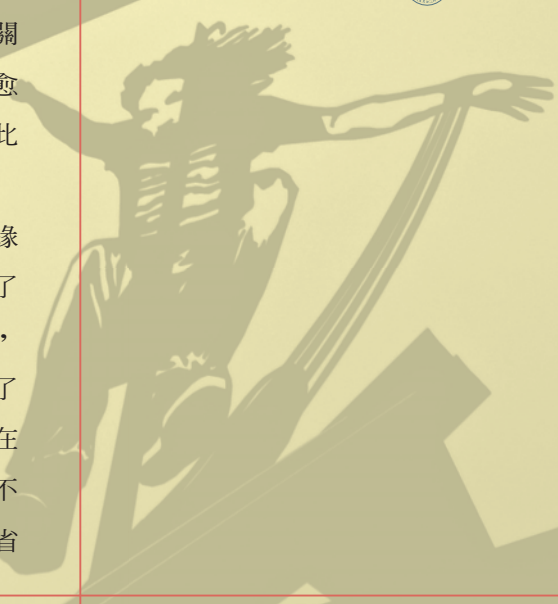
我們生活周遭常常會聽到：「如果不是他先惹我，我也不會生氣」、「是他先對不起我，我才對不起他的」……以上種種似是而非的言論，聽起來好像有點道理，其實是行不通的。為什麼？因為別人做了什麼事，講了什麼話，超過了我們的尺度，其實都與我們無關，因為是自己陷入對方語言或行為的情境之中，自己作不了主，與對方相應，而發生衝突，弄得狼狽不堪收場。

如何才能避免以上場景的發生？首先要懂得尊敬對方，聽清楚對方講話的真正涵義，再作適當的回應。這時，我們會發現許多不必要的誤會和摩擦是可以避免的。朝著這個方向去努力，會發現人際關係漸漸地在轉變，四處碰壁的情況愈來愈少。在這緊張忙碌的社會，我們也將因此獲得喘息的空間。

自從到精舍向法師學習，與大眾結緣之後，領略不少佛法的奧妙，慢慢理出了一個大概的方向。在這段薰修的日子裡，心中對一些人、事、物的看法，都獲得了超然的調整，心中常常充滿法喜。以前在生活中遇到不如意事，大多坐困愁城，不知如何是好；現在懂得調整心態，在反省

檢討之後，很快就能找到念頭的出口，知道一切都是自己的問題，不再怨天尤人。當情境與自己的習氣相違而難以退讓時，仍要勉強自己給對方下臺階，而且得很誠懇認真地去做。為什麼？只因自己也需要下，最後發現——原來受益的還是自己。

我常常在思考，要如何創造命運，才能不負此生？有時歷經千辛萬苦，卻得不到真正沒有後遺症的果實。直到學佛修行，了解因緣果報之理，便有了更明確的方向。唯有深入浩瀚的佛法大海，不再被五欲的洪流淹沒，才能活得清醒，看清自己，也才能掌握命運，創造屬於自己的未來，找到生命的真義。 



普台田園課程樂趣多

文／編輯部



大自然是最好的學習教室。在大自然中學習、觀察，能激發孩子無窮的創造力！座落於埔里盆地的普台國民中小學，擁有得天獨厚的自然環境，含藏其中的一花、一草、一木、一蟲、一石，在在透露著大自然和生命的奧祕。

普台附近丘陵起伏，田園阡陌縱橫，環顧學校四周約一公里的範圍內，遍布水稻、茭白筍田，更有各式園林及水蛙窟史前遺址。學校附近農家有的種植絲瓜，有的栽種水果、蔬菜等食用植物，棲息於此的鳥禽與昆蟲種類繁多，可謂集自然與人文資源於一隅。



自然景觀 豐富教學

普台除了有優越的校外教學資源外，校園內還有專為學童開闢的田園栽培園區及長約八百公尺狹長帶狀的自然探索區。田園教學園區位於校區的東北角，面積約有五、六分地，全區劃分為三個栽培區，分別為網室植物栽培區、田園教學栽培區及水稻種植區。網室植物栽培區內又細分為種苗培植、香草植物、藥用植物等區塊。

自然生態探索區位於校區的東南角，是全型谷地，沿著油車坑溪蜿蜒向東南方注入眉溪，總長約一公里，有蝶類與昆蟲生態觀察區、水塘沼澤生物生態區、蕨類植物生態解說區、礫石層地質解說區、木本植物生態解說區及油桐樹木與血藤觀察林區。步道中段寬闊點並設有兩處以枕木組成的解說平台，可作為戶外教學教室，讓普台師生在幽靜的森林中享受田野學習的樂趣。



關心自然 慈愛生命

普台的田園課程規畫採多元的教學，課程範疇不單侷限於農作物及花卉的播種、鋤草、施肥、灌溉、採收等實作經驗，還依學童的年齡與程度，考量季節的更替等因素，融入自然、社會領域，擴及田園生態觀察、欣賞，幫助兒童訓練體能，認識民俗植物，製作田野植物童玩等項目，乃至分組合作，進行人文探索、田野調查暨鄉土主題研究，以豐富學童的生活經驗，擴大學習範圍。

由於田園課程內容活潑生動，學童在自然開放的學習環境中，不但能養成寬闊的胸襟，更能啟發創意，鍛鍊體能。目前，各年級每週均有田園課，學生透過親近大自然，體會生物與環境之間相互依存的關係，進而培養關懷、尊重、護生、慈悲與博愛的美德。同時，經由啟發式的課程活動，從做中學，達成「行以求知」的學習目標，訓練創造與思考的能力。



我愛田園——普台學子心得

四年級 芙蓉

普台有一個很大的田園區，每個班級都有屬於自己班級的一塊區域。在那裡每個人都能盡自己的一份心力，那種感覺很不錯。收成時，也能和老師、同學們分享那新鮮的食物呢！我覺得種植很有意義，因為大家能夠朝著同一個方向努力，互相合作，這是一件值得開心的事。

四年級 佳穎

普台有一塊大田地，我們稱它「田園區」。一到田園，我看到了，勤勞的蜜蜂四處奔走；我聽到了，鳥兒清脆悅耳的叫聲；我感受到了，大自然的美妙！普台的田園是瑰寶，很珍惜能有這個福報到普台學習。

四年級 啓勛

放了一個寒假，看到我們種的玉米都長高了，當時的心情就像父母看到小孩上學一樣，那般地得意與興奮。我們開始想像它開花結果的樣子，但我知道在享受美味的玉米大餐之前，絕對不可以一暴十寒，因為「一分耕耘，一分收穫」。我已經等不及要去上田園課了，你想和我一樣成為快樂的小農夫嗎？只要來普台，一定可以美夢成真！



五年級 子瑒

田園課在一般學校是難得一見的課程，但在普台，我們卻能跟老師到田園區享受田園之樂。化身成一位小農夫時，會覺得整地、播種和照顧非常辛苦。不過，當看到自己栽植長大的植物時，內心會很有成就感。當嚐到親手種出來的農作物後，將更感到興奮，這就是田園樂趣。

五年級 維清

經過田園課種菜的活動，我覺得非常有收穫，所謂「如人飲水，冷暖自知」，許多事都要自己去體驗，才会有深刻的感受。從這件事情，我也感受到農人的辛苦。我們在太陽底下待一兩節課，就已叫苦連天了，而農夫們卻是一整天都要在太陽下耕作，這種偉大的精神和耐力，真令人敬佩！

六年級 均維

由於老師的耐心指導，我們順利種下了每一顆種子。在植物生長的過程中，我們非常努力地照顧它們，一心希望它們能夠長得碩壯又高大。所以，我們上田園課時，更加認真和努力。原本我不喜歡陽光劇烈的照射，也不喜歡跟大自然交友，但有趣的田園課抹除了我心中的恐懼與討厭，甚至讓我喜歡與大自然接觸，真是受益良多。

六年級 郁青

田園是一門很好玩的課程，俗話說得好：「只要有耕耘，就會有收穫。」我們這一組很認真地種植、澆水和翻土，看到最後的成果時，大家都異口同聲說：「哇！好大、好漂亮的櫻桃蘿蔔哦！」想起過去的種種辛苦，一切都值得！農夫辛苦地種這些作物，真是得來不易呀！所以，以後吃飯一定要把飯菜吃到一點兒都不剩，對身邊的一點一滴都要惜福。





天祥寶塔禪寺啓建

清明超薦暨消災祈福大法會

文／編輯部

每一次的傳統節日，都是文化的承傳和民族的凝聚。子曰：「夫孝，德之本也，教之所由生也。」時屆清明，大眾祭祖盡孝、慎終追遠，更突顯出此一節日在傳統文化上的重要性。

四月五日至七日，「天祥寶塔禪寺九十六年度啓建清明超薦暨消災祈福大法會」，恭請導師「惟下覺大和尚及住持見燈和尚慈悲主法，三天的法會，湧入近兩萬名信眾。霏霏細雨中，大眾驅車上山，

或祭拜，或誦經，遙寄對先亡的追思。而這一絲懸念，正遠繫著千古文化的命脈。

孝親追思 知恩報恩

四月五日上午正式開壇灑淨，全省各精舍功德主、護法會成員及各界賢達皆共襄盛會，大眾和合一心齊誦《地藏菩薩本願經》，並舉行佛前大供、叩吉祥鐘、供燈、供花、消災、超薦等法事，祈仗三寶慈光加被及虔誠禮敬的清淨功德，回向陽



1. 導師慈悲入壇主法及開示法要。
2. 現場四百餘名信眾把握難得的因緣皈依 導師座下。
3. 與會來賓於佛前獻花供燈，以供養功德回向冥陽，遠傳虔誠的願心。
4. 中台禪寺住持見燈和尚於大蒙山施食法會慈悲主法。
5. 一室千燈，光光相照，成為重重無盡的華藏世界。
6. 大蒙山法會起始，法師引領大眾繞壇灑淨。
7. 大蒙山法會平等普施，令惡道眾生聞法受食，同霑法益。

上共增福慧，歷代先亡超生淨土，令法界有情同得解脫。

四月七日上午十一時二十五分，在鐘鼓齊鳴聲中，前經濟部王部長、交通部游次長、法務部朱次長、證券交易所陳董事長等代表執持香案，恭迎導師 上惟下覺大和尚入壇主法、開示法要。

導師以「清明法會福無疆，慎終追遠孝道揚，供佛修齋集福慧，知恩感恩大吉祥」一偈，開宗明義地揭示了清明法會

的意蘊。開示中提到，以慎終追遠、飲水思源的精神追思盡孝、知恩感恩報恩，就是清明節的意義。儒家說：「四海之內皆兄弟」，每一個人都是炎黃子孫；以佛法來說，一切眾生皆曾為吾人親眷，一切眾生皆有佛性，因此，真正是天下一家親。由於交通、資訊的發達，縮短了時間與空間，全世界已然成為一個地球村，人與人之間是息息相關的。例如，懷著自私的心態亂倒垃圾，污染了空氣、水源，最後自

己的健康也會受影響。假使人人都有休戚與共的觀念，就能以和合、尊重、互助，取代自私、劫盜、殘殺，消弭世間的種種亂象。明白了這個道理，就從自己做起，慢慢影響大眾，人與人之間互相關心，具有共識，社會就能安定，國家就能太平。

唐朝杜牧詩云：「清明時節雨紛紛，路上行人欲斷魂，借問酒家何處有，牧童遙指杏花村。」這首詩記事、記景、抒情，生動描寫著清明時節的人、事、物，亦可證知清明祭祖不僅是傳統的文化，也是家庭的文化，更是日常生活的活動。清明法會是盡孝心、行孝道的實際行動，且意義深遠，值得每個人重視及推廣。

《詩經》云：「孝子不匱，永錫爾類。」儒家云：「人有善念，天必佑之。」除了祭拜以外，還要供佛齋僧，修善積德，回向現在的父母師長身體健康、福慧增長，過去的祖宗先亡超生善道、吉祥平安，真正盡孝心、行孝道，以善法功德化戾氣為祥和，臻世界於清明。經云：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」將佛法落實到家庭、社會，處處都是道場，如此一來，就是佛法生活化，真正實踐了佛法。實踐佛法就有福德，就有智慧，就有慈悲，就是菩薩的精神。

所謂「人有誠心，佛有感應」、「精誠所至，金石為開」，大蒙山法會是平等普度，憑藉著三寶的力量、大眾的虔誠，讓幽冥界眾生暫時離苦得樂，得到心靈的寧靜，如果善根成熟，也能超生善道。

一席法語，令與會大眾增長了無比的信心，全體以熱烈的掌聲感恩 導師慈悲開示，並祈請 導師久住於世，大轉法輪，大眾願跟隨著 導師的腳步，護法護教，永不退轉。

慈悲普度 廣利冥陽

下午二時三十分， 導師慈悲傳授三皈依，現場計有四百餘人皈依 導師座下，成為正式的三寶弟子。

皈依大典後，舉行大蒙山施食法會，恭請中台禪寺住持見燈和尚主法。孟子云：「人人親其親，長其長，而天下平。」而佛法不僅提倡孝道，更將心量擴及一切法親眷屬，乃至幽冥眾生，如經云：「一切眾生輪轉五道經百千劫，於多生中互為父母。以互為父母故，一切男子即是慈父，一切女人即是悲母。昔生生中有大恩故，猶如現在父母之恩等無差別。」蒙山法會中，藉三寶及大眾之力，誦經、持咒，令三途惡道眾生皆臨會場，為其授三皈，領其懺悔、發願，並施諸飲食，令惡道眾生聞法受食，消除業障，早脫苦輪。

三天的法會行程，在大蒙山施食圓滿後正式落幕。悠揚的梵音，是冥陽之間最近的距離；無盡的孝思，是通古貫今不變的傳承。清明法會廣利冥陽，不僅提倡孝道，帶動良善的社會風氣，更能平等普度，利他自利，令一切有情同霑法益。殊勝的功德就在具體的實踐中，圓滿成就！



普豐精舍

佛像陞座暨開光灑淨大典

文／普豐精舍提供

三月十日吉旦良辰，普豐精舍歡欣舉辦佛像陞座暨開光灑淨大典。當日，中台禪寺住持見燈和尚親臨主法，圓滿了護法居士們殷切的祈請。

上午八時五十分，主法和尚抵達會場，蒞會貴賓包括交通部游次長伉儷、文建會洪副主委伉儷、台中縣張副縣長、豐原市張市長、台中縣政府陳參議伉儷等，

更有各精舍護法會會長、副會長及各級幹部共同參與。

爐香讚響起，開光灑淨儀式莊嚴展開，與會大眾一心虔誠，隨著主法和尚的句句法語，盡掃煩惱塵勞——「諸法本不生，一點震乾坤，點點皆無量，佛眼放光明……」開光點眼一事，正當其時。達磨初祖親傳寶焰，燈燈相續未曾暫間，從此



上圖／護法居士代表迎請法師入壇。

中圖／見燈和尚主持灑淨儀式。

下圖／與會大眾虔誠誦經禮懺，上報四恩，下濟三塗。

破幽關，遍照向人間。

因應此次法會，精舍動員了一百零八位以上的護法居士，在法會籌備期間共同發心，祈願十方三寶現真實相，諸佛菩薩光降法筵。三月十一日起連續八天，特別啓建「梁皇寶懺法會」，大眾在禮懺中浣滌身心，蕩除罪結，納福增慧，播下永不退轉的菩提種子，希望上報四重深恩，下濟三途苦難。

普豐精舍成立三年多來，在歷任住持法師帶領及護法居士的齊心努力下推動佛法，為豐原地區開墾一畝畝心靈的淨土。層層的殿堂，是大眾滋養法身慧命的寶所，學員藉由聽經聞法，廣修福德，開啓無量的智慧，普願正法知見弘傳至每位有緣人的心田，落地生根。

學員心得

法會總指揮、普豐精舍護法會會長 傳昭

借助開光灑淨眾緣和合的力量，創造良善之緣起。由於大眾的發心，讓善緣不斷增長。透過善知識的引導，每位師兄都法喜充滿，身心皆得到法水之淨化，不僅體會到「廣集福慧因，必得涅槃果」的道理，亦深信普豐精舍必能廣開法筵，利益更多有情眾生。

行政部副總指揮 傳凰

掌握每一個緣起，緣滅時就不會徒留遺憾。此次法會，正是以感恩的心把握當下，全力以赴，更明白每一種坡事，都是向師兄們學習且向上提升的好機會。

法務部副總指揮兼心燈組組長 傳官

雖是第一次參與法會執事，但與組員間也算默



契十足。除了學習，還須觀照自己對於事情的要領是否能掌握，不要產生因熟悉而有「差不多」的心態。在精舍領執事是一種磨鍊，也是一種福報，從中更能體會如何「藉事練心」，不懂就問，不會就學，用心觀察，用心學習，不斷薰修，也不錯過任何因緣，必能功德圓滿。

公關部副總指揮 傳煦

為期兩個月的前置作業期間，住持法師帶領我們一步步做完善的規畫……直到法會當天，各組學員已忘了辛苦，只知盡力付出，以最恭敬、熱忱的心奉獻三寶，服務大眾。在菩提道上，該懺悔的何其多，要提升的也何其多，參加梁皇寶懺法會時，更能體會禮懺功德之殊勝。

司儀組組長 傳真

一場法會，在熱鬧、忙碌、莊嚴、法喜中與時間競走……圓滿落幕的時刻，真有「大做夢中佛事」之感，也稍稍體悟到「真空妙有」的意義。法師曾說：「眾生等待因緣，菩薩創造因緣。」感恩大和尚創造因緣，讓我們得以廣修福報，累積福德資糧。

照客組組員 傳蘭

經過了法會前置準備的過程，才深刻體會一場法會是多麼難得又殊勝的因緣，那是大眾集結心力所成就的，每回見到師兄們埋頭認真努力的背影，心中就是滿滿的感動。感恩法師的慈悲願心，讓我們能藉由參與法會而廣結善緣、修善積福。

香積組組長 傳芴

籌備法會的過程中，深深體會到事理圓融的重要。放下個人的執著與好惡，以圓滿法會為目標，養成恭敬心與供養大眾的心念來做事，即使色身疲累，依然感到無比歡喜。

心燈組組員 傳竺

在這段期間，感受到何謂「直下承擔」，時常因為自己想得太多，事情就被做完了。許多的事務未曾接觸過、處理過，如何不讓事情停留在原點，

當然就是趕快找資源解決，進而做得圓滿。在聽完主法和尚的開示後，感觸更深，如果善的事、正確的事都不去做，那我等到「驢」年都無法成長，更無法體會到「做得多，學得也多」的道理了。

心燈組組員 傳細

在日常生活中總常聽到爭吵及抱怨聲，可是在精舍裡，就算每個人都忙得不可開交，也聽不到爭吵及抱怨，我想這應該是大眾無私的發心，因為一心一意只希望讓參加法會的人心生歡喜。雖然這些日子為法會忙到很晚，一天只睡幾個小時，但身心並不覺得累，想必就如法師所說，只要心靜下來，縱然僅有短暫的休息，也能讓身心保持最佳狀態。以前自己一天睡十小時也不夠，總覺得沒精神，念頭不斷，這次藉由法會的因緣，不知不覺地學會了以不變應萬變的技巧，重點就是要讓心平靜，只要心靜了，萬事都能迎刃而解。

美工組組員 傳祐

今年寒假收穫良多，因為精舍啓建這場法會，讓我有機會發心修福報，也認識了自己的缺點和一些習氣。原本的我粗枝大葉，遇到不順心的事就萌生放棄的念頭，經過這一場法會的洗禮後，「覺性」慢慢地開啓了，觀察到心念的微妙變化，學著磨鍊自己的心性，變得有耐心也更細心，懂得轉念去克服障礙。爾後待人處世，都會以此心念繼續努力，精進用功——發大願心，修菩薩行。

書記組組員 傳拈

經由此次法會參與坡務，看到法師引導學員佈置會場與規畫行程的進展，這種全體由上到下，不顧身體的勞累，一心只為莊嚴道場，只為創造充滿法喜的人間淨土，讓我體認到佛法的積極與慈悲。在九天法會期間，心靈沐浴在佛光中，觸目所及皆是良與善、美與真，人與人之間的互動印證了「佛法生活化」的重要，一群有緣人同在清淨的環境中修持佛法，真是一大福報。





普佛精舍十二年回顧書畫花藝師生聯展

翰墨花藝話普佛

文／普佛精舍提供

普佛精舍自民國八十二年籌備、八十三年成立至今已屆滿十二年，除開設各級禪修班及親子禪修班、舉辦法會等活動，並遵循導師「上惟下覺」大和尚所指導的「佛法五化運動——佛法學術化、教育化、藝術化、科學化、生活化」，設有書法、國畫、花藝等才藝課程，將佛法以多元化的方式介紹給廣大的群眾。

今年特於三月四日至十一日舉辦「翰墨花藝話普佛——普佛十二年回顧、書畫花藝師生聯展」，展現佛法的豐富層面，以接引更多人修行學佛，開啓自性的慈悲與智慧，契入真理。

揭幕點燈共慶元宵

三月四日元宵節當天上午十時，普佛精舍親子禪修班學員的舞獅表演熱鬧登場，各式拉炮霎時齊放，由普佛精舍住持見舉法師、台南市市長、台南市會議員、德光女中校長與眾多社會賢達、護法會成員及書法、國畫、花藝老師共同揭幕、點燈，為活動揭開序幕，逾五百位嘉賓蒞臨會場，歡喜祝賀，共度元宵。

十二年回顧話普佛

「普佛」，意味佛光普照，十方護法大德同心合力、眾緣和合所成就。從民國八十三年導師到台南的第一張弘法海報、第一期禪修班結業照、普佛精舍成立緣起、普佛大事記……讓與會者彷彿走入



時光隧道，為導師從未停歇過的菩薩行履動容，為普佛精舍歷史的成就者讚歎。此外，透過視訊轉播，將護法居士在普佛十二年來付出的點點滴滴一一呈現，許多觀賞者佇足忘返，或重拾記憶找回菩提心、精進心，或彌補來不及參與普佛過去成長的遺憾。在這裡，我們為普佛話出了未來的願景。

書畫花藝師生聯展

普佛精舍書法班黃淵淥老師、國畫班黃國太老師、花藝班潘月盆老師所指導的「書畫花藝師生聯展」，及前會長陳鴻儒的交趾釉畫陶板創作，將佛法藝術化表現得淋漓盡致。在翰墨花藝之間，不但開創

了豐富生命的藝術空間，也讓大眾深深感受到「無情說法有情聽」的禪心世界。

眾志成城 普皆成佛

這次活動在常住法師的帶領及護法會會長與全體幹部、禪修班學員和合護持下，圓滿成就。當地民眾更高度肯定普佛精舍弘揚佛法、淨化人心及提升地方人文素養的努力。這些豐碩成果，使我們體會到導師指導的心法與佛法五化運動的推廣，確實能淨化心靈，為社會帶來祥和與光明。





普方精舍

寒假兒童禪修營活動報導

文／普方精舍提供

普方精舍為豐富小朋友的寒假生活，令其薰修佛法，快樂學習，開啓人生「心」的方向，建立正確的人生觀、創造積極光明的未來，特於二月六日起，舉辦為期五天的「寒假兒童禪修營」。

營隊活動設計以靜心、定心為根本。每天的課程分別以「恭敬、慈悲、和睦、真誠」及「知恩、感恩、報恩」的精神為主軸。靜坐、讀經，安定身心；營歌律動、佛曲教唱、大地遊戲等，寓教於樂。住持見膺法師的開示，讓大朋友、小朋友更進一步了解佛法生活化的妙用。佛典戲劇「沙彌救蟻」、「癩皮小豬脫苦輪」

的演出及國學成語的詮釋，加深小朋友對學習主題的印象。畫心燈、繩結、陶藝、說故事、紙粘土等才藝課程，老師用心指導，小朋友認真學習，盡情展現創意。隊輔師充滿熱情與慈悲的帶動，則是小朋友學習上的最佳助緣。無盡燈之夜，眾人燃燈發願，誠心祈願心燈相傳、光光相照。最令人感動的是恭誦《父母恩重難報經》，全場的家長和小朋友齊聲恭誦、虔誠禮拜；於「反哺報恩」的活動中，對父母的感恩之情更是表露無遺。真如世尊所說「人人本具佛性」，感恩的善根已然開啓……



心得分享

小星 喬安（永春國小五年級）

謝謝所有大哥哥、大姐姐在這五天教我們玩遊戲，謝謝法師教我們做人、做事的道理。也謝謝所有才藝老師，讓我們多才多藝！我很高興來到普方和大家相處，也學到很多的知識，這真是個美好的回憶，我會永遠記得你們。

小星 高宏（康壽國小三年級）

我希望能夠一直來靜坐。雖然五天很短，可是很開心。

總部執秘 俞伊（南投高中教師）

感謝法師，沒有精舍法師舉辦這個活動，就沒有這次的參與、這次的學習、這次的成就，以及我的學生南投高中隊輔師們的成長。感謝所有人的用心及付出。

中隊長 傳謙（草屯國中教師）

感恩有這樣一個道場，有法師的大願力，才能十方同聚會，讓所有二十六顆大星、九十顆小星及許多義工菩薩齊放光芒，成就這一場天天都精彩、豐富的盛會。

隊輔師 浙嘉（南投高中一年級）

參加這活動讓我改變好多，也學到好多，現在的我膽量變大了，在很多人的場合不會像之前那麼緊張，我也學會了耐心地照顧小朋友和負責任。

隊輔師 香佑（南投高中一年級）

非常感謝俞伊老師引領我們來到這個神聖的殿堂。這是最有意義的寒假活動。希望還有機會能有如此大的福份，服務精舍，服務大眾，將無私的愛傳播至每個角落！

機動組 傳齡

面對機動組的重責大任，勸發自己要直下承擔，故而從原本負面的壓力、焦慮，轉化為正向的精進，且愈發心愈不覺得累。

香積組 傳方

一連五天的活動，雖然有點累，但很法喜。感

恩法師的慈悲引導，讓參與活動的小朋友們親近三寶、了解佛法，建立正確的觀念，使社會更安定。

活動組 嘉偉

第一次擔任義工，我真的學了很多，也成長了很多。在這裡，可以了解很多原本不知道的禮儀和道理，在活動中我學到了對自己也對別人負責任。

家長 明煌（南投高中教務主任）

由衷地感謝！看到法師與隊輔師的辛苦，對孩子是最佳的引導，勝過我們在家中的千言萬語。雖是短短幾天，也看得到孩子的改變。恭敬、慈悲、和睦、真誠，讓大家都變得更好！

家長 傳芬

很感恩法師用心規畫禪修營的課程，讓小朋友每天都帶著期待又歡喜的心情去上課，再帶著滿滿的愛心回家，細數今日種種的小故事，分享給家人，更感受到人與人之間的溫情與善意。 





大專青年禪學會協辦台南大學附小

領導菁英教育營

文／台南區大學院校孝諦佛學社執行秘書、普思精舍活動組組長 傳成

國立台南大學附設實驗國民小學訓導處與台南區大學院校孝諦佛學社聯合策畫，於三月十日、十一日舉辦為期一天半的領導菁英教育營。此次活動由大專青年禪學會指導法師普思精舍住持見來法師及王校長指導，以「對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真」為營訓，引領小朋友從中體會專注、尊重、感恩及奉獻等意義。

三月十日一大清早，小朋友們在家長的陪同下，隨著訓導處師長與隊輔師的引導進入會場。在隊輔師們充滿朝氣的帶動下，小朋友很快地適應了營隊的生活，更

有許多小朋友自願擔任小隊長的職務，勇於承擔的精神令人讚歎。

始業式上，校長首先致詞感恩見來法師慈悲引導，讓小朋友藉此機會認識佛法的觀念並落實品德教育，使未來的社會菁英都能確立正知正見。見來法師表示，這個活動必須感謝校長的支持，以及許多老師和同學的發心才得以成就，並強調：學佛不是要當「佛像」，而是要在生活中確實做好每一件事情，每個人都向佛學習，以佛的智慧與慈悲心處世，每件事情都能做得圓滿，這才是學佛的真義。接著，見來法師和校長為擔任小隊長同學



們授旗，並與各隊小隊長合影留念。

此次活動內容包括樂曲教唱、美勞教學、故事講述，在動態方面則有健康操、大地遊戲、環保小尖兵及學生自行排演的狀況劇等，動靜調和的課程讓小朋友更能輕鬆愉快地學習。在所有的活動中，令老師們印象最深刻的是小朋友在一起過堂用齋的表現。只見大家都遵循用餐的規矩，沒有人吵鬧，也沒有人退掉飯菜，用餐後還主動進行垃圾分類。老師們形容：這在平常根本就是「不可能的任務」，而小朋友們居然主動做到了！

活動將近尾聲，儘管結業典禮尚未開始，進入會場等待的同學們都能夠保持安靜，這在平時要師長再三叮囑的生活禮節，小朋友們都自發性地做到了，可見這一天半的課程的確令大家成長不少。校長不僅對於小朋友的學習成果深表讚許，也感謝全體工作人員的辛勞，更期許大眾將這次活動所學的精神帶回各班級，發揮領導的能效去影響身邊的同學，成為一位真正的領導菁英。最後，見來法師也期勉大眾：在往後的生活中要繼續秉持「敬、慈、和、真」的態度，利益每一個眾生，愈來愈像佛菩薩。

三月二十七日朝會時間，孝諦佛學社再次到學校演出話劇「金剛女」，以生動活潑的表演方式引導小朋友認知反省檢討及改過向善的重要性，獲得全校一千三百位小朋友的熱烈回響，也為活動畫下圓滿的句點。

學員心得

六年級 冠碩

參加這次的教育營，我學到許多做人處世的道理，這些道理不只是聽一聽而已，更要身體力行。以前常與父母頂嘴、欺負弟弟、做事態度不夠認真，從現在起，我要遵守八大精神和「敬、慈、和、真」四箴行，以更成熟的態度迎接國中生活的到來。

四年級 元馨

很快地一天半就過去了，我第一次體驗到這麼不一樣的生活營，真的好快樂！

三年級 小楓

見來法師的開示令我印象最深刻的一句話是：「每個人都能成佛。」對長輩尊敬，對比自己能力差的人慈愛，對人和和氣氣，對事情認真，這樣才能成佛。 



【禪修班開課】

■美國佛心寺

5/13 無常觀講座
5/31 英文初級禪修班

■美國普德精舍

5/15 中文研經班
5/17 日間中文禪修班
5/18 中文初級禪修班
5/18 英文親子禪修班
5/19 中文語言班

■普洲精舍

5/19 禪修體驗營

■普得精舍

5/14 日間研經班
5/14 夜間研經班
5/15 日間研經班
5/15 夜間初級禪修班
5/16 夜間研經班
5/17 日間中級禪修班
5/17 夜間中級禪修班
5/18 日間初級禪修班
5/18 夜間高級禪修班
6/2 英文禪修班
6/2 兒童禪修班
6/2 親子中英雙語禪修班
6/2 英文讀經班
5/14 中華花藝班
5/21 素食烹飪班
5/19 書法班

■普雲精舍

6/1~8/26 結夏共修班
6/2~8/26 精進共修班

■普雨精舍

6/19 夜間初級禪修班
6/20 台語共修班
6/20 夜間中級禪修班
6/21 日間高級禪修班
6/21 夜間高級禪修班
6/22 研經班

■普善精舍

5/15 日間中級禪修班
5/15 夜間高級禪修班
5/16 日間研經班
5/16 夜間中級禪修班
5/17 日間高級禪修班
5/17 夜間研經班
5/18 日間初級禪修班
5/18 夜間初級禪修班
5/18 花藝研習班
6/2 兒童讀經禪修班

■普開精舍

5/23 初級禪修班

■普彰精舍

6/12 夜間初級禪修班

■普田精舍

5/21 梵唄班
5/30 日間台語念佛班

■普學精舍

6/9、6/23
健康有機素食講座及烹飪班

■普頓精舍

5/30 初級禪修班
6/2 兒童禪修班
5/28~8/24 精進共修班
5/22 書法班

■普耕精舍

6/7 初級禪修班

■普安精舍

5/21 藥師經共修
5/22 夜間研經班
5/22 日間中級禪修班
5/23 夜間中級禪修班
5/23 日間兒童讀經班
5/23 夜間兒童讀經班
5/24 夜間初級禪修A班
5/24 日間初級禪修班
5/24 中級兒童禪修班
5/25 夜間初級禪修班
5/26 插花課
5/26 書法班

■普嘉精舍

5/15 日間中級禪修班
5/15 夜間中級禪修班
5/16 日間高級禪修班
5/16 夜間高級禪修班
5/17 日間初級禪修班
5/17 夜間初級禪修班
5/18 禮懺共修班
5/19 兒童禪修班

■普佛精舍

5/21 國語初級禪修班
5/22 日間研經班
5/22 國語中級禪修班
5/23 台語初禪修級班
5/23 國語研經班
5/24 台語中級禪修班
5/24 國語高級禪修班
5/25 台語高級禪修班
5/25 國語高級禪修班

■普化精舍

5/29 日間初級禪修班
5/29 夜間初級禪修班

【法會活動】

■美國太谷精舍

6/17 藥師祈福法會

■美國佛門寺

6/10 半日禪
6/24 藥師報恩法會

■美國佛心寺

5/27~8/19 夏安居藥師經共修

■香港普廣精舍

6/10 結夏報恩慈悲藥師寶懺法會

■基隆佛教蓮社

6/18~8/5 結夏感恩藥師法會

■普賢精舍

6/18~6/30 藥師經共修
6/29 佛前大供、誦在家菩薩戒

■普濟精舍

4/28~6/2 禮懺共修班

■普泰精舍

5/27~9/1
恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》

■普雨精舍

6/10~6/17 普雨十週年精進報恩暨
消災祈福超薦法會

■普善精舍

6/17 藥師消災祈福暨超薦法會

■普頓精舍

5/28~8/24 恭誦藥師經

■普中精舍

6/17 藥師報恩法會

■普平精舍

6/17 考生金榜題名祈福法會

■普耕精舍

6/24 藥師普佛法會
6/9、6/30 藥師經共修

■普宏精舍

6/3~6/9 梁皇寶懺消災超薦大法會

■普民精舍

5/28~8/24 藥師感恩共修法會
6/8、6/22 菩薩戒誦戒共修

■普豐精舍

6/17 考生金榜提名祈福法會

■普開精舍

5/28~8/28 恭誦藥師經
6/17 藥師普佛法會

■普方精舍

6/10 親子半日禪
6/22 考生點燈暨藥師消災祈福法會

■普彰精舍

6/24 藥師法會

■普田精舍

6/10 藥師寶懺法會

■普佛精舍

6/10 慈悲藥師寶懺法會
6/24 半日禪

■佛明寺

6/15、6/29 佛前大供

■普高精舍

6/1~8/24 藥師報恩法會

■普化精舍

6/11、6/18 藥師寶懺法會

■普信精舍

6/24 考生金榜題名觀音祈福法會

■普糧精舍

6/24 藥師寶懺法會



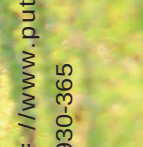
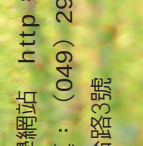
南投縣私立普台國民中小學

Pu Tai Elementary and Junior High School

九十六學年度招生

普台國民中小學自九十三年八月創校開學，辦學認真，深受肯定，即將招收九十六學年度國中一年級(七年級)新生、國中二年級(八年級)轉學生，與國小一年級新生及國小二至六年級轉學生。歡迎關心學童教育的家長及早登記報名。

登記日期：即日起至96年6月24日止。



相關訊息請參閱普台國民中小學網站 <http://www.putai.ntct.edu.tw>

電話：(049) 2930-199 傳真：(049) 2930-365

校址：南投縣埔里鎮一新里中台路3號

98-04-43-04 郵政劃撥
收款帳號：22497221
通訊欄(限與本次存款有關事項)

收款戶名

財團法人南投縣私立普台國民中小學

寄款人

姓名

通 訊 處

電話

經辦局收款戳

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名 存款金額 電腦紀錄 經辦局收據戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



中台山小星辰

誠邀護星義工

中台山九十六年度小星辰兒童禪修營

THE LITTLE STAR



導師 上惟下覺大和尚

營主任 見見法師

活動時間

第一梯次：七月廿五日至七月廿八日（四天三夜）

第二梯次：八月一日至八月四日（四天三夜）

活動地點：中台禪寺

費用 全免

報名資格

國小三至六年級學生。（現兩梯次均額滿，已截止報名。）

加入護星

敬邀各大專院校教授、學生及善信檀越，加入護星行列。

護星義工分為三類：

- A. 護星菩薩：為兒童準備三餐、點心，及打掃環境。
- B. 總部義工：有學佛經驗，或擔任佛學社團社長、幹部，且須經由精舍住持推薦報名。需於營隊活動前三星期報到，全程參與營隊活動。
- C. 隊輔老師：凡年滿十八歲大專學歷以上之青年，皆可報名。營隊活動期間，負責照顧兒童全程活動，輔導其生活起居。

護星報名辦法

1. 報名表向小星辰營總部（中台禪寺）、中台山所屬分院精舍索取。
2. 詳細填寫報名表，就近至中台山所屬分院精舍繳交。

聯絡處

中台山小星辰營總部（或中台禪寺所屬分院精舍洽詢）

地址：54544 南投縣埔里鎮中台路一號（中台禪寺）

電話：（〇四九）二九三〇六九五 傳真：（〇四九）二九三〇八三七

E-MAIL:star@mail.ctcm.org.tw

備註

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

郵政劃撥存款收據

注意事項

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

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

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

中台禪寺各精舍分院電話地址一覽表1

中台禪寺	南投縣埔里鎮一新里中台路1號	TEL (049) 2930-215 FAX (049) 2930-397
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
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
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
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
慈明寺	基隆市暖暖區過港路10巷353號	TEL (02) 2457-6783 FAX (02) 2457-4807
普金精舍	台北縣瑞芳鎮輕便路83號3樓	TEL (02) 2496-5159 FAX (02) 2406-3741
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
普覺精舍	台北市南港區南港路三段270號5樓 (南港成美橋旁)	TEL (02) 2785-1243 FAX (02) 2651-1535
普惠精舍	台北市南港區忠孝東路六段370巷5號 (聯勤總部旁)	TEL (02) 2653-5746 FAX (02) 2653-5745
普泉精舍	台北市大同區承德路三段139號	TEL (02) 2592-2908 FAX (02) 2592-2693
普洲精舍	台北市大同區鄭州路29巷12號2樓	TEL (02) 2558-3021 FAX (02) 2558-3019
普觀精舍	台北市中山區北安路659號1樓	TEL (02) 2533-1951 FAX (02) 2533-7741
普圓精舍	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
普行精舍	台北市士林區天母北路42之1號	TEL (02) 2874-8732 FAX (02) 2874-5639
普榮精舍	台北市士林區德行東路233號	TEL (02) 2838-1881 FAX (02) 2831-3389
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
普明精舍	台北縣板橋市文化路一段299號5樓	TEL (02) 2258-7357 FAX (02) 2254-3605
普因精舍	台北縣板橋市南雅南路二段11之29號	TEL (02) 2962-5519 FAX (02) 2958-7054
普濟精舍	台北縣三重市永福街15號	TEL (02) 2286-8460 FAX (02) 2280-7360
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

普新精舍	台北縣新莊市中港路310號4樓	TEL (02) 2993-8284 FAX (02) 2990-8454
普善精舍	台北縣新店市順安街2號2樓	TEL (02) 2911-2460 FAX (02) 2911-2531
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
普燈精舍	台北縣新店市安德街115巷8號	TEL (02) 8666-5289 FAX (02) 8666-7865
普學精舍	台北縣淡水鎮中山北路一段171號2樓	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615
普頓精舍	台北縣樹林市武林街3-3號	TEL (02) 8675-1501 FAX (02) 8675-1502
普中精舍	桃園縣中壢市中央西路二段30號6樓	TEL (03) 494-6041 FAX (03) 494-6035
普平精舍	桃園縣平鎮市中豐路山頂段82號	TEL (03) 419-2848 FAX (03) 469-9844
普耕精舍	桃園縣桃園市經國路838號6樓	TEL (03) 358-2240 FAX (03) 358-2239
普親精舍	新竹市學府路445號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650
普宏精舍	新竹市光華東街31號2樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421
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
興山寺	苗栗縣後龍鎮大山里5鄰73-2號	TEL (037) 433-979 FAX (037) 431-066
普和精舍	苗栗市中山路608號	TEL (037) 372-886 FAX (037) 353-618
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
普安精舍	台中市西區南屯路一段216號	TEL (04) 2378-2175 FAX (04) 2375-4230
普梵精舍	台中市東區大公街2號	TEL (04) 2225-0190 FAX (04) 2225-0195
普成精舍	台中縣大里市中興路二段69之10號C棟4樓	TEL (04) 2486-0835 FAX (04) 2486-0837
普豐精舍	台中縣豐原市圓環東路675號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
普開精舍	南投縣草屯鎮碧山路155號	TEL (049) 2365-955 FAX (049) 2300-503
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
普方精舍	南投縣南投市文昌街50號	TEL (049) 2200-250 FAX (049) 2244-192
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
普天精舍	南投縣埔里鎮北環路123號	TEL (049) 2989-820 FAX (049) 2980-431
奉天寺	南投縣埔里鎮光遠一街7號	TEL (049) 2996-638 FAX (049) 2904-545
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
普彰精舍	彰化市忠誠路108號	TEL (04) 728-2772 FAX (04) 728-2840
普田精舍	雲林縣斗六市中山路158號	TEL (05) 532-1616 FAX (05) 532-1010

【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

普嘉精舍	嘉義市中興路208號	TEL (05) 231-0036 FAX (05) 231-5962
普佛精舍	台南市東區崇學路186號3樓	TEL (06) 290-4295 FAX (06) 260-9841
普思精舍	台南市府前路二段237巷26號	TEL (06) 297-7666 FAX (06) 297-9570
佛明寺	台南縣新營市中營里東山路161號	TEL (06) 633-5905 FAX (06) 632-0021
普南精舍	台南縣新化鎮中正路318號	TEL (06) 580-1146 FAX (06) 590-6562
普高精舍	高雄市鹽埕區大勇路11號10樓	TEL (07) 533-5258 FAX (07) 533-5988
普同精舍	高雄市苓雅區仁義街66號	TEL (07) 331-8888 FAX (07) 331-0044
普化精舍	高雄市苓雅區建國一路109號3樓	TEL (07) 725-9422 FAX (07) 725-0384
普信精舍	高雄市三民區灣復街15號	TEL (07) 387-2162 FAX (07) 387-2379
普上精舍	高雄市小港區民益路60號	TEL (07) 801-9918 FAX (07) 801-9917
普糧精舍	高雄市鼓山區中華一路125號	TEL (07) 550-5510 FAX (07) 550-5509
普剛精舍	高雄縣岡山鎮竹圍東街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
泰明寺	屏東縣佳冬鄉豐隆村大豐路745號	TEL (08) 866-8871 FAX (08) 866-6931
普宜精舍	宜蘭縣宜蘭市農權路三段148號	TEL (03) 9334-423 FAX (03) 9334-150
普蓮精舍	花蓮縣吉安鄉中正路一段178號	TEL (03) 8539-489 FAX (03) 8539-452
瑞光禪寺	花蓮縣瑞穗鄉溫泉路三段149號	TEL (03) 8876-642 FAX (03) 8875-442
普台精舍	台東縣台東市開封街392號	TEL (089) 340-268 FAX (089) 341-082
天池精舍	台東縣池上鄉忠孝路1-1號	TEL (089) 864-649 FAX (089) 864-740
美國太谷精舍 Chung Tai Zen Center of Sunnyvale	750 E. Arques Ave. Sunnyvale, CA 94085, USA	TEL (1) 408-733-0750 FAX (1) 408-733-0751
美國佛門寺 Buddha Gate Monastery	3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549, USA	TEL (1) 925-934-2411 FAX (1) 925-934-2911
美國普願精舍 Chung Tai Zen Center of Walnut	20836 Marcon Dr. Walnut, CA 91789, USA	TEL (1) 909-595-7313 FAX (1) 909-598-1128
美國佛心寺 Buddha Mind Monastery	5916 S. Anderson Rd., OKC, OK 73150, USA	TEL (1) 405-869-0501 FAX (1) 405-869-0503
美國普德精舍 Chung Tai Zen Center of Houston	12129 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072, USA	TEL (1) 281-568-1568 FAX (1) 281-568-1569
菲律賓海天禪寺 Ocean Sky Chan Monastery	716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines	TEL (632) 723-6132 FAX (632) 722-4400
香港普廣精舍	香港北角堡壘街12-14號地下 G/F, NO.12-14 Fort Street, North Point, H.K.	TEL (852) 2915-6011 FAX (852) 2915-6700
泰國泰佛寺 Great Buddha Monastery	61/84-86 Mooban Thaveemit, Rama 9 Rd., Bangkok 10320, Thailand	TEL (66) 264-32386 FAX (66) 264-32795

【歡迎十方善信至各精舍報名
參加各級禪修班及法會活動】

中台禪寺九十六年夏季學界

精進禪七

禪七日期

96年7月5日至7月12日

報名資格

1. 大專院校及中小學之校長、教授、教師、各大專院校在校學生。
2. 本寺所屬各分院精舍禪修班學員及護法居士。
3. 具備以上資格者，身心健康、年滿十五歲以上、六十五歲以下（懷孕及行動不便者，不適合參加禪七）。十五歲至二十歲之間者，須檢附「家長同意書」。

報名截止日期

96年6月15日



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

菩提文藝道經柱



《難陀鼻識》

陳炫明——國立台灣師範大學美術系畢業，美術研究所結業。全省美展前三名五次。全省公教美展首獎。曾任全省學生美展、公教美展、台灣文化盃評審委員。歷任東海、靜宜、逢甲、中興大學暨中國醫藥學院書法講師，省立美術館、台中市立文化中心展品審查委員，弘道書藝會顧問，台中市書法學會理事長。

楞嚴經二十五圓通法門節錄孫陀羅難陀尊者鼻識圓通章
 孫陀羅難陀即從座起頂禮佛足而白佛言
 我初出家從佛入道雖具戒律於三摩地心
 常散動未獲無漏世尊教我及拘絺羅觀鼻
 端白我初諦觀經三七日見鼻中氣出入如
 煙身內明圓洞世界遍成虛淨猶如琉璃如
 煙相漸銷鼻息成白心開漏盡諸出入息化
 為光明照十方界得阿羅漢世尊記我當得
 菩提佛問圓通我以銷息息久發明明圓滅
 漏斯為第一

歲在辛巳仲夏 陳炫明敬書



中台植物 之 木棉

Impressions of ChungTai

碩大橙紅的木棉花，
不待綠葉相伴，便兀自於春意中盛開著繁華。
在無數朝露晚風之後，
熾艷的花影，化作輕盈潔白的絲絮，緩緩飄下。
離塵絕染的悲心，
正是菩薩入世的本懷。



學名：*Bombax ceiba* Linn.

英文名稱：Cotton tree

別稱：班芝樹、攀枝花、紅棉、英雄樹。

性狀：木棉科，落葉大喬木。

辨認特徵：

1. 樹幹直立而有瘤刺，但不尖銳；枝條輪生，呈水平方向伸展；老株瘤刺會脫落，變成灰白色的樹皮。
2. 掌狀複葉，互生，小葉有5-7片，為長橢圓形，有長柄。
3. 花大呈紅黃色，花徑可達8-10cm，先花後

葉，簇生於小枝之端。

4. 長橢圓形蒴果，熟時五裂，內有棉絮，並包藏卵圓形的黑色小種子。

原產地：印度，廣泛分佈於熱帶地區。

用途：

1. 行道樹、園景樹。
2. 種子上的棉毛可製棉被、枕墊或其它填充物。
3. 花芽及花可供食用或藥用。

米徑：71cm

位置：中台禪寺光明台旁



【讀者知訊】

- 壹、索刊請洽中台禪寺各精舍分院。
- 貳、如發現書頁有裝訂錯誤或污損事情，請寄至中台禪寺文教中心更換新品。
- 參、若有重複收到本月刊，請洽中台禪寺各精舍分院，以節省資源，利益社會大眾。
- 肆、更新投遞住址時，請將下方郵標剪下，連同新住址資料寄至中台禪寺即可。

「 「

」 」

台北郵局許可證
台北字第1480號

國內
郵資已付



雜誌類