

中台山

釋惟覺 題

【本期主題】

教你左右逢源

【中台廣傳】中台禪寺九十六年度夏季學界精進禪七

【正法眼藏】發菩提心 成無上道

【健康素食】高麗菜（一）

【普台教育】普台國民中小學畢業活動報導



學界精進禪七

喝茶的是誰？

跑香的是誰？

吃飯的是誰？……

一場不平凡的探索與發現之旅，

讓覺醒的心靈，

匯聚成淨化紅塵的無數清流。



甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

心即是佛。當我們心中有障礙、有煩惱、有執著，佛就變成眾生了。

The mind is Buddha. When there are obstructions, vexations, and attachments in our minds, Buddha becomes sentient beings.

—— 上惟下覺大和尚法語

目錄



04

【中台廣傳】

中台禪寺九十六年度
夏季學界精進禪七

編輯部



10

【正法眼藏】

發菩提心 成無上道

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理



24

【本期主題】

教你左右逢源

編輯部

07	【中台廣傳】	解七茶會學員心得	編輯部整理
20	【佛典故事】	齋僧獲福	編輯部
23	【生活啓示錄】	揮不去的蒼蠅	編輯部
26	【本期主題】	廣結善緣	上惟下覺大和尚開示
28	【本期主題】	以大悲心，結真善緣	見寅法師
30	【本期主題】	骨牌效應	見悟法師
32	【本期主題】	寬廣世界的泉源	見檻法師
34	【本期主題】	在人生的路上	見漸法師
36	【本期主題】	每個人都希望	傳繪

37	【本期主題】	甘露遍灑有緣人	傳播
38	【健康素食】	高麗菜（一）	編輯部
40	【普台教育】	普台國民中小學畢業活動報導	編輯部
44	【紅塵清泉】	海天禪寺暑期兒童夏令營活動報導	海天禪寺
47	【紅塵清泉】	普田精舍梁皇寶懺法會學員心得	傳詢
49	【紅塵清泉】	普雨精舍十週年精進報恩暨消災祈福超薦法會	普雨精舍
52	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

自民國七十六年首次禪七於萬里靈泉寺啓肇以來，二十載寒暑彈指過去，每年春、夏二季的禪七活動，引導無數學人尋得生命的真義。今年，夏季學界精進禪七於七月五日至十二日舉行，八百三十一位學員在善知識的引導下，探索生命、發現真正的自己。

身處 e 世代的人們，視野在日新月異的網路科技中打開，在虛擬的世界中，只要輸入一個關鍵字，便可隨處逢源。而現實生活中隨處逢源的關鍵字是什麼呢？本期主題將開展人際關係的課題，說明廣結善緣的重要性，教你左右逢源，無往不利！

衛生署公布九十五年度國人十大死因，癌症已連續第二十五年蟬聯首位，出於健康理由，素食人口正逐年增加。新推出的單元「健康素食」，將逐期介紹本寺功德園有機農場種植的蔬菜，並以常見的蔬菜變化出多樣料理，此外，還會不定期邀請專業營養師撰稿，讓讀者於全球暖化議題增溫、物價飛漲的現代社會，在簡約中吃得美味、營養又健康。本期月刊介紹功德園有機高麗菜，以及作法簡單、開胃爽口的涼拌高麗菜，讓你清涼一夏！



中台禪寺九十六年度 夏季學界精進禪七

文／編輯部

本寺於每年舉辦精進禪七，吸引海內外各界人士，於春、夏二季齊聚一堂，共同為尋求真理而精進。許多人藉此因緣紓解生活的壓力、沉澱心靈，或是找到重新出發的力量，或是找到生命的方向，許多人更因此發現安身立命的所在，展開不一樣的人生！

今年夏季學界精進禪七，於七月五日至七月十二日舉行，共有八百三十一位學員參加。首日正授八關齋戒，每天從早到

晚十支香的靜坐、行香，讓學員們在離開塵囂之後，依著善知識的引導，循序漸進地沉澱身心，修行戒、定、慧三無漏學。

由戒生定 發明根本

起七茶會中，主七見燈和尚為大眾解釋禪七的目的、茶會的意義，並提醒大眾放下萬緣，依所指導的法門修習，並遵從禪堂規矩，才能得到禪七的利益。在詳細介紹基本的靜坐姿勢和數息觀法門之後，



學員們展開正式的禪修。

隔日，正授八關齋戒，以受戒、持戒的功德清淨身心，作為修習禪定的最佳助緣。見達法師為大眾講解八關齋戒戒法時提到，戒本身是一種倫理、德行，而非約束，其目的在於戒除煩惱，因此，戒本身就是一種善法。造作惡業，自然會引生四種壓力，一是自責，即自我良心的折磨；二是他責，即外在的壓力；三是刑責，即法律的制裁；四是業責，即未來的苦果。

因此，依循善法、戒法而行，才能真正地趨樂避苦。見達法師以許多生活上的例子深入淺出地解說八關齋戒戒法，最後，以〈一心戒文〉禪戒不二的意義，總結戒律保護吾人覺性的根本精神。

宗教並重 事理相依

導師 ^上惟^下覺大和尚慈悲為學員們開示：世間萬法皆是無常，唯有這念心才是究竟，傳大士說：「有物先天地，無形本寂寥，能為萬象主，不逐四時凋。」古德亦云：「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修。」道是本具，不假外求。

開悟不是見光、見佛，而是悟無所得、悟心本具，悟後起修才是真修。《老子》說：「為學日益，為道日損」，為學是加號，修道則是減號。《中庸》云：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。」性，指本具的佛性。率性即是隨順覺性，保養這念心，如龍養珠，如雞孵卵。時時檢討自己的執著、煩惱，以種種方便去除心中的垃圾，化腐朽為神奇，轉識成智、轉染成淨，本具的道就會現前。

佛法醫的是眾生的心病，本山所屬各精舍，即是社會的心靈醫院；禪七，則是醫院中的醫院。若以渾水比喻眾生的心，藉由七天的靜坐，讓渾水停止波動，先沉澱這一念心，再繼續反照，化掉沉在水底的泥沙，就能達到寂滅境界；達不到這個境界，最低限度也可以得到六根清淨的功德。



《楞嚴經》云：「理則頓悟，乘悟併銷；事非頓除，因次第盡。」修行的過程中，要宗、教並重，能所俱空、事理無礙，由方便歸於究竟。佛法是心地法門，一切要從心上努力，心淨則佛土淨，心安則世界安。

知見爲眼 反迷就悟

主七和尚開示中，從知見的重要性將佛法提綱挈領地開展鋪陳。所謂「只貴汝知見，不貴汝行履」，知見錯誤即是迷，知見觀念導正了，不迷就是悟。《六祖壇經》云：「無念念即正，有念念成邪」。古德也說：「明明白白一條路，千千萬萬不肯修」，不肯修，在於沒有正信。所謂正信，就是建立在正知正見上的信心，因此，最重要的仍是知見！

一般人常有「日常生活中必須起心動念，如何保持一念不生」的疑惑。主七和尚藉由《楞嚴經》憍陳如尊者所悟客塵主空的道理，以及畢陵伽婆蹉毒刺傷足而悟能知之心的公案，直指人人本具的覺性，

並提示大眾要直下承擔，從因地上努力。動中一切作為是心之用，靜中保持一念不生是心之體，動靜原是不二。《金剛經》云：「以無我無人無眾生無壽者，修一切善法，則得阿耨多羅三藐三菩提。」因此，「靜則一念不生，動則萬善圓彰」是修行的準則，事理原は無礙。

此外，主七和尚亦為大眾開示靜坐中常見的八觸境界及對治方法，並解說永嘉大師〈四料簡〉，以為檢驗自我修行的依據。

重見主人 騎牛歸家

解七茶會上，主七和尚鼓勵大眾：修行要發長遠心，始終朝著菩提、涅槃的目標前進，依中道實相的原則落實自利利他的菩薩行，福慧雙修，才能得到佛法的真實受用。

學員們分享的禪修心得中，有著「不虛此行」的法喜與感恩。從此，更加肯定的是，身雖處紅塵，而隨緣不變的真心才是最究竟的歸宿。





解七茶會學員心得

編輯部整理

大專青年禪學會會長、淡江大學水資源
環工系教授／傳實

禪七前三個月期間，持誦《金剛經》圓滿一百零八部，且在精舍共修持誦準提神咒，於道業、事業皆有助益。此行收穫很多，並體悟到平常就要用功、要發心。中台禪寺是一所大醫院，全球各精舍則是分院，每一個學校裡的佛學社都是一個小診所，都是在醫大家的心病。感恩導師及法師們的悲願，讓正法傳揚到全台灣、全世界。讓我們跟隨善知識的腳步，護法護教，接引更多的人進入佛法殿堂，得聞心地法門！

普眼精舍護法會副會長／傳慈

這次打七好像三溫暖一樣。剛上山時，由於世俗塵勞和時差的關係，非常昏沉，彷彿洗澡；洗完塵勞，心境十分澄

淨、安詳，覺性現前；接下來的階段，心境與心法相應，充滿了法喜；第四階段是泡冷水，無意間閃到了腰，但由於深信禪七的殊勝功德力，加上消炎藥的幫助，很快就痊癒了。期勉大眾在學佛的路上要時時親近道場，善知識才有因緣及時拉我們一把；其次，要發精進心、布施心，多結善緣，行菩薩道。

師大附中教師、普雨精舍禪修班學員／
傳銘

以前打七大多都在練腿功，此次禪七終於對這念心有所肯定。主七和尚說睡覺是一個大昏沉，能醒過來，表示覺性還存在，聽聞開示之後，對鄰單的鼾聲就不再煩惱。禪堂裡有引磬和香板，幫助我們保持覺性；寮房的打呼聲和板聲，同樣可視為提起覺性的助緣。這一次打七，深刻體



會到「直下承擔」就是——「靜則一念不生」，保養聖胎；「動則萬善圓彰」，斷惡修善。

十方大覺禪寺護法會副會長、詮立股份有限公司董事長夫人／傳能

從靈泉到中台，一路跟隨導師學習，但十多年來不知何謂「發菩提心」。禪七前，在大覺寺禪修班薰修了《金剛經》和《六祖壇經》，因此，聽到主七和尚開宗明義講這一念菩提心，終於有所契悟。記得禪七第一天晚上從惡夢中驚醒，隨即打坐默誦《心經》，保持正念，覺性乍然現前。願將感恩心化為護法護教的願心，期許大眾——中台建完建普台，普台建完見如來！

雲林建國國中校長／傳忠

人在哪裡，心在哪裡，時時保持清明覺性的心法，讓我十分法喜。由於多年來持誦《金剛經》和《心經》，故常以此二經觀照自心。《心經》提到「是故諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減」，不知多少的流星劃過、多少的狂風暴雨，虛空仍然不動不壞，這念心也是如此，覺性只在一念相應，佛就在這裡。祈願佛法永住，中台永存。

普惠精舍禪修班學員、政治大學法律研究所學生／毅冠

這次打七最大的收穫就是學習「接受」，接受本具的佛性和心中的很多想法，因為接受的時候，並沒有好壞、對錯的評斷和分別，一旦接受，妄想很快就過去了；如不接受，它就會一直盤桓不去。



體會到這一點，我開始懂得用感恩和喜悅心看待一切人事物了。

普高精舍護法會副會長、台灣高等法院高雄分院檢察署檢察官／傳法

法律之前人人平等，因此，檢察官要有勇氣站在善法的一邊，檢舉壞人，懲惡勸善；這就好像在作覺察、覺照的工作，希望壞人迷途知返。此次打七對我來說印象非常深刻，腿不再麻，信心因此增長許多，發心往後有空就要多打坐。這次本想來挖寶，但導師說自己就是一座寶山，不需向外尋求，因此體悟到佛法能落實到日常生活待人接物之中，善知識的開示真是無限受用。

普彰精舍護法會副會長、彰師大藝術教育研究所助理教授／傳真

曾在一次法會中看到一位師兄手捧戒定真香盤迎請主法和尚，感到那是十分神聖的一刻，因此，「戒定真香」四字深深地烙印在腦海。每一次到精舍，看到佛龕上的戒定真香盤，都很恭敬、很歡喜地頂禮。以視覺經驗來說，香在外面，導師開示「香」的意義，讓我體悟到，原來香不在香爐裡，而是在我們的心裡。這樣說來，禪堂現場就有數百炷香，還有哪裡比這裡更莊嚴呢？導師說了一道數學命題：作學問是加法，修道是減法。眾生心中有千千結，結就是慢性病，必須長期地薰修佛法，那麼，下山之後我們要如何作生命的數學題呢？我的答案是：用加法，勤修福報；用減法，反觀自性。🙏



發菩提心 成無上道

——導師於九十六年度夏季學界精進禪七開示

編輯部整理

佛法中經藏、律藏、論藏所講的道理，都離不開我們當下這一念心，什麼心？菩提心、涅槃心。在座諸位都在修行學佛、護持佛法，平時出錢出力，護法護教，這些都是修福德、修慈悲，我們現在

打坐，就是要修當下這一念心，這才是最究竟的。

佛經裡講：「菩提覺法樂，涅槃寂靜樂。」十方諸佛所修所證都不離菩提心、涅槃心，在禪宗而言，即所謂「明心

見性、見性成佛」；淨土宗所說的「常寂光淨土」，還是我們當下的菩提心、涅槃心；密宗講「即身成佛」，即身，也是指我們當下這一念心。認識了這一念心，在這一念心來用功，菩提、涅槃就會現前，除此之外，其他的法門都是方便。修行不但要知道方便法，更要知道究竟的法門；否則，執著於方便法門，離無上菩提道就非常遙遠。

有些人聽到「心即是佛」，就以爲可以不用修了，這是不了解「心即是佛」是從最高的境界來講。萬丈高樓從地起，尚未達到這個境界，心中還有煩惱、妄想，就要修方便法，修了方便還要不執著所修之法，最後才能契悟究竟。因此世尊教導弟子：「修而無修，言而無言，行而無行」，就是要大眾修了以後不執著福報、功德，將一切功德回向淨土，回因向果，回事向理，所以最後還是歸於菩提、涅槃。

古德說：「修行不發菩提心，猶如耕田不下種」，這一念清淨的菩提心是很重要的。有了清淨心，還要修寂靜涅槃，達到這個境界，就能超越時間、空間，心中沒有妄想、顛倒、愚癡，這一念心就由相對的心變成絕對的心，由染污的心變成清淨的心。

具足正信 率性修道

一般人看到外面的六塵境界，心容易攀緣，要想達到無住心，必須要觸物起照。看到外面的境界時，知道是好、是



攝影／陳瑞明

壞，心不隨境轉，如范仲淹所說的「不以物喜，不以己悲」，如報紙報導社會上的人爲了買個環保袋，或爲了一個歌星，擠得頭破血流，爲了追求外境，迷失了自我，就是顛倒。因此，不因外面有好的境界，就隨波逐流，拚命地去追求；也不要認爲自己很渺小，因爲人人都有佛性，裡面具足無量的智慧和功德，所以我們自己就有一座寶山！所謂「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修。」定心靜坐，回光返照，靈





山就會現前。靈山，就是指我們的覺性、佛性。《大學》講：「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善」，「明明德」就是契悟本具的佛性。不但自己要明明德，而且「在親民」，把這些道理傳播給大眾，使所有的人都知道、都認識自己，不迷失本心。除此之外，還要「止於至善」，自己煩惱漏盡，菩提、涅槃現前，也要引導一切眾生認識自己，契入菩提、涅槃。所以，儒家的思想和我們所說的菩提、涅槃是殊途同歸，只不過有深淺之別，這條道路就是菩提心。

《中庸》講：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。道也者，不可須臾離也；可離，非道也。」這幾句話大眾都念得出來，可是要做到卻不簡單。「天命之謂性」，性，就是我們的本性，人人本自具足。雖然每個人都有佛性，如果不去照顧、關心，本具的佛性就會被無明、煩惱所覆蓋，因此要修道。「率性之謂道」，率性，就是經上所說的「隨順覺性」，行住坐臥念念分明，使自己本具的佛性、本具的心性時時存在，這就是率性。「修道之謂教」，要達到完全沒有疑惑，必須學習教理，進一步了解道理。儒家的這些典籍很有意義，除了講為人處世、倫理道德，還包含心性之理，亦即所謂的「內聖外王」之道。

內聖，指這一念心要清淨、明白，不能有渣滓，不能有煩惱存在，心就像一潭止水、就如一面明鏡，時時刻刻都要安住在覺性上面，這就是「天命之謂性，率

性之謂道」。要保任這個覺性，就要去研究這當中的道理，增長信根，信心十足，道業才會成就；如果沒有信心，則談不上修行，出了禪堂就把這些道理忘得乾乾淨淨。

「信爲道源功德母，長養一切諸善根」，信十分重要。佛法所講的信是正信、是智慧的信，落實這些道理，做任何事情都會很歡喜、很有力量。信什麼？信佛法經律論三藏的言教，信菩提、信涅槃，信人人本具的佛性，相信諸佛、菩薩、祖師大德都是依據這個道理來修行，乃至證到賢位、成道證果、達到不退轉，我們現在依照這個方法來修道，一樣可以達到不退轉。

其次，要信菩提、涅槃。大家要了解，不是死了以後才入涅槃，如果這個清淨心現在沒辦法現前，死了以後也不可能現前。無論是往生西方、東方或生兜率天，都是如此。要想往生真正的淨土，首先要淨化這念心、沉澱這念心，否則，修十年、一百年、一千年、一萬年都只是在皮毛上薰修，無法登堂入室。

菩提，就是我們的覺性，是智慧佛，每個人都有能思能想的這個覺性。一般人所想的多是名利財色、功名富貴，求不到就起煩惱；想久了，頭腦就變得昏昏沉沉、迷迷糊糊。我們靜坐思惟善法，布施、持戒、忍辱、精進、禪定……是回光返照，覺察、覺照，檢討六根是否清淨。想要讓菩提心、清淨心現前，就要從現在開始努力；想達到涅槃、寂然不動，就要



修習禪坐。

佛法最真實的就是菩提、涅槃。如果做不到，最低限度要建立信心，至少明白有這一條路的存在，有了一點點相應，就種下了清淨種子、般若種子，即使今生未能成無上道，有了這個清淨的因，將來一定可以成無上道。

菩提自性 本然清淨

佛法中的八萬四千個法門都是方便，最究竟的就是菩提和涅槃。諸佛菩薩是以禪悅為食，我們打坐時心清淨了，由相對的境界達到絕對了，禪堂不存在了，整個身體也不存在了，只有這一念心了了分明、寂然不動，這是佛法的究竟處。

朝著這個方向去做，一定可以見到自己的本來面目，契入菩提、涅槃。涅槃就是寂靜無為，菩提就是覺性時時存在。修行要定慧等持，假使有定無慧，定散掉之後煩惱、業障仍會現前。有定無慧就如石頭壓草，定修成功了，只是暫時將煩惱降伏，等到石頭碎了，雜草又會長出來，所以除了修定，還要修智慧，以智慧照破煩惱，雜草才能連根拔除。智慧從何而來？就是要時時觀照自心，直下承擔，反省檢討自己的煩惱，有了貪心、瞋心、癡心……就要對治，把心中的煩惱根拔掉，使這念心達到絕對的寂靜無為、絕對的清淨。同樣都是這隻手，翻過來是手掌，翻過去是手背，所以，一切都在這念心。





古人說：「明明白白一條路，千千萬萬不肯修」，明明白白是什麼？諸位聽法的這念心每個人都有，如果不能反省檢討、直下承擔，不承認自己的過失，始終認為：「我現在窮困潦倒，是父母沒有留錢給我，是整個社會制度不好。」把一切歸咎於他人或外在環境，如此一來，所走的就是眾生的紅塵道；若要將紅塵道轉過來，就必須反省檢討，將功德歸三寶、好事給大眾，壞事自己來承擔，這就是菩薩行。

對於菩提和涅槃有正確的認識，信心達到百分之百，這念心馬上就清淨了。菩提、涅槃不在未來，菩提是我們檢討反省的這個覺性，如果現在這念心無法寂靜，不能沉澱下來，死了以後就隨業流轉，哪裡還有菩提、涅槃？不管未來往生到哪裡去，有生就必定有滅，真正證到菩提心和涅槃心，才能超越生死。如果往生到淨土，還是得繼續用功，將來還是要證涅槃，所以要把握現在，不要走遠路。心淨佛土淨，當下這念心清淨，心就是淨土，不需要另外去求淨土。現在心清淨了，晚上會作好夢；心當中起煩惱、生愚癡，就會作惡夢。從這個觀念來看，真正是「心淨佛土淨」、「心安世界安」，佛所說的一切法都歸於心地，稱之為心地法門。明白了這個道理，我們現在要朝菩提和涅槃這個方向來努力，那就是修福德、修智慧。

《六祖壇經》講：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。」雖然「菩

提自性，本來清淨」，可是為什麼一般眾生的心不清淨？這是由於過去身口意三業不淨，顛倒、妄想、造諸惡業，這念心就如同一潭渾水，我們現在打坐就是要沉澱這念心，把心中的渣滓通去掉。「但用此心，直了成佛」，在日常生活中要時時觀照、保養這念心。菩提本具，不是修出來的，因為有成必有壞、有生必有死，例如我們修建的道場，經過幾百年、幾千年以後就會壞掉，人也是難免生老病死，有生就一定有死。然而諸位聽法的這念心是本具的，不是母親懷胎所生，也不是佛、上帝給我們的，諸位聽法的這個覺性是本具的，如佛經所說「法爾如是」。

無生，即是生。心達到一念不生的境界，就屬於無為法，與菩提、涅槃相應。老子說：「為學日益，為道日損」，「益」就是增加，「損」就是去掉。世間人作學問，從小學到博士都是一個加號，天天都要學習，多讀、多看、多寫、多記，增長自己的知識；我們修道則是要天天檢討反省，使心當中沒有過失，把心當中的垃圾化得乾乾淨淨。用什麼方法化除這些煩惱？檢討反省、禪修，堅住正念，隨順覺性，使這念清淨心時時存在，所謂「金剛道後異熟空」，菩薩修行，一直到金剛喻定現前，永斷世間煩惱所知二障，異熟識種已棄捨，無復生起，亦名無間道，此時向前跨一步，便入解脫道，成無上正等正覺。

一般人的心都是想過去、想現在、想未來，念念都在生滅當中，這是有間斷



攝影／傅漢

的，念頭一再地生、滅、生、滅……始終無法連貫，打坐到達最高的禪定，這念心像供佛的香一樣，煙裊裊上升，沒有空隙、沒有間斷，無始以來的煩惱才會化得乾乾淨淨。每一個人都有煩惱，我們不要怕煩惱，因為轉煩惱才能成菩提；不把煩惱轉過來，就找不到清淨的菩提心。有煩惱的心就好比一桶渾水，如何將它變成清水？第一個不要動它，就像我們打坐時也是不動；第二個要沉澱，放一些明礬，慢慢地沙石就會沉下去，清淨的水就現前了。打坐也是在沉澱這念心，渣滓沉澱了，渾水淨化了，煩惱全部沉底了，這時候的身心就感覺很清楚、很明白，智慧愈

來愈靈光，這是第一步。第二步要繼續禪修、返照，最後把桶裡的渣滓全部化掉，成就無上菩提，究竟成佛，這就成功了。

發心發願 趣向菩提

如何發菩提心？首先要發願，希望自己悟到菩提心、證到菩提心，這是「發心菩提」。由這個願心，在行住坐臥當中時時刻刻反省檢討、覺察覺照，漸漸地就能使心中的無明、煩惱減少。念佛、誦經、持咒……這些都是伏心的方法。貪心、瞋心、癡心減少了，惡念降伏了，心變得更寧靜，身心康泰，人就感到很輕鬆、很落實、很自在，這個階段稱為「伏心菩





提」。現今社會很多人談論情緒管理，《中庸》也提到「喜怒哀樂之未發，謂之中」，能掌控自己的心念，不被喜怒哀樂的情緒牽制，這就是伏心菩提。

繼續發心，不斷地努力，悟到了「煩惱即菩提」，明白諸法實相，每個人都有這一念心，這是「明心菩提」。悟到這個道理，就感覺一身輕鬆。明心，是見到自己的本心，屬於見道位。道是本具的，悟道並不是得到什麼、看到什麼，而是悟無所得；悟了道，就明白一切都是現成的，人人本自具足。如果執著自己的所見所聞，還是一種妄見。明心菩提就是明白每個人都有覺性，知道一切眾生都有佛性，所以不但能尊重每一個人，也懂得尊重自己。悟到了本具的佛性，就等於是發現了自己最珍貴的寶藏。

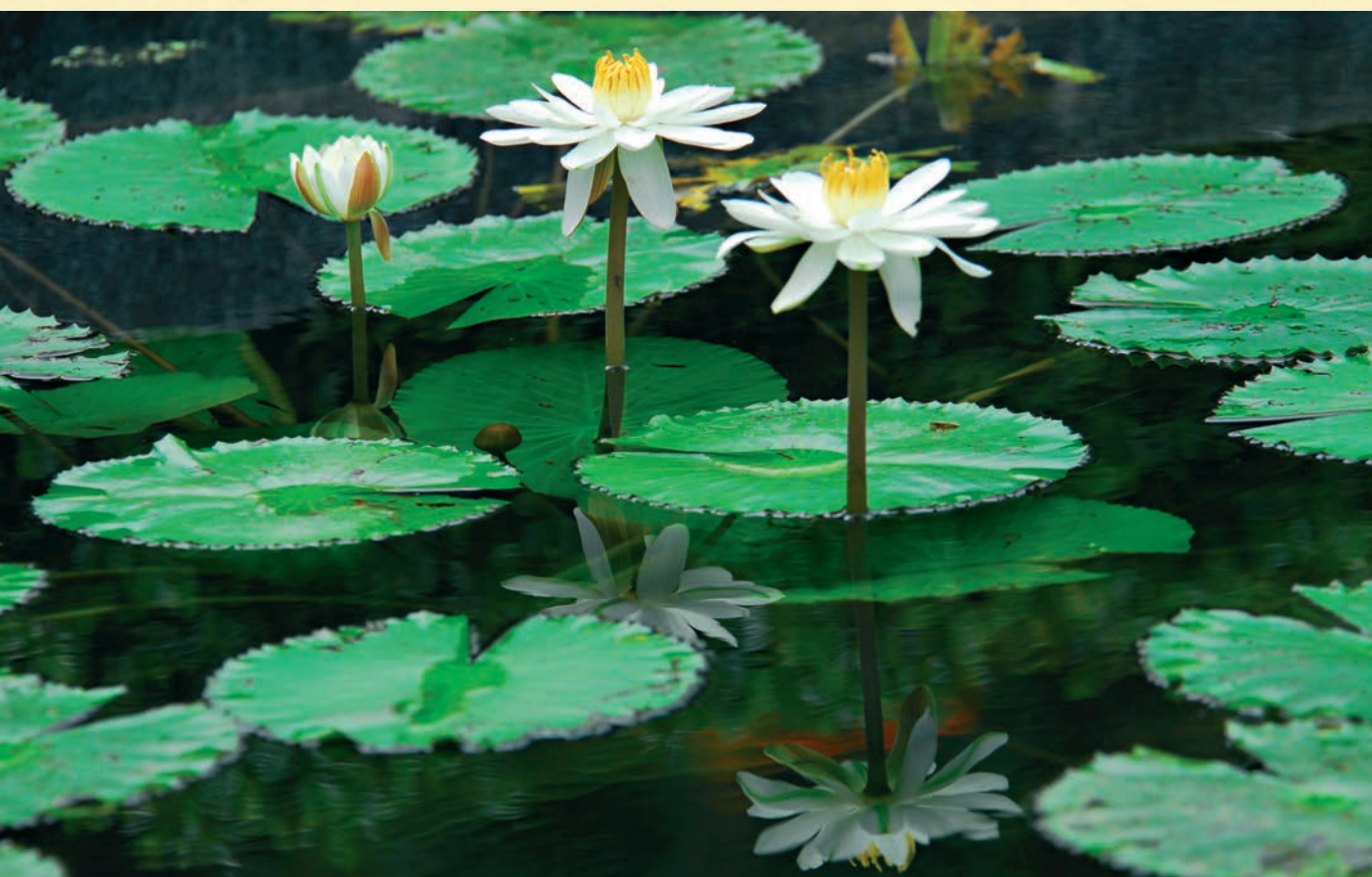
在動靜閒忙當中持續用功，修一切善而不執著，將萬法銷歸自性，就能「煩惱分分斷，菩提分分現」，乃至出離三界、了脫生死，可以在三界當中來來往往，普度眾生，真正得大自在，即是「出到菩提」的階段。過去傅大士悟道之後說：「朝朝共佛起，夜夜抱佛眠」，這是指我們的覺性、清淨心，覺性時時都與自己同在，不論睡覺、走路、說話都是如此，所以是「朝朝共佛起，夜夜抱佛眠」。到了這個程度，就沒有妄想、顛倒，任何事情都看得清清楚楚，能知因識果，以清淨的智慧圓融一切事理。

菩提是我們本具的清淨心。覺悟了以後，再繼續修，這一念清淨心就會慢慢

現前。禪宗祖師說「保養聖胎」，就是這個道理，所以悟了以後還要保任，心時時刻刻安住於正念，就像古人所說「如龍養珠」、「如雞孵卵」。養，就是保持清淨心，龍如果把自己的珠子養成了，就能呼風喚雨，可以現大神通。我們這念心就像龍珠一樣珍貴，養成功了，就能得自在、得解脫。「如雞孵卵」，好像母雞孵蛋一樣，經過數天，在各種因緣和合下，小雞就孵出來了。如果母雞不專心孵蛋，而是亂蹦亂跳，安住不下來，這些蛋便容易受涼，孵不出小雞。打坐也是如此，心跑掉了要趕快拉回來，心能專注、不打妄想，持續七天下來一定可以坐到好香。所以這念心要能時時刻刻不動，就如《中庸》所說：「道也者，不可須臾離也。」要念念分明、處處作主，一刹那都不可以離開；一離開，這念真心就跑掉了。

《金剛經》講：「一切賢聖皆以無為法而有差別」，無為法即是菩提心、涅槃心。修行到最後，心中所有的貪、瞋、癡、慢、疑、邪見煩惱都漏盡，功德圓滿了、成佛了，就永遠不受輪迴，生命就是無量無邊、無始無終，達到究竟涅槃，證得無上正等正覺，即是「無上菩提」。這是修行學佛的正知正見，修行就是在這一念覺性來用功，對於這個觀念一定要有信心。

佛的福德與智慧都修圓滿了，所以是「福慧兩足尊」。智慧就如同我們的雙眼，能辨識前方的路況，知道所走的路是否正確；除了要有智慧認清道路，還要靠



攝影／傳耕

雙腳一步一步地往前走，一步一腳印，最後才能達到目的。

頓悟真理 漸除塵垢

修行的法門分爲漸修和頓悟。漸修就是漸次修證，平時在精舍聽經聞法，修戒、修定、修慧、修六波羅蜜、受持八關齋戒，這都屬於漸修。不但要修善斷惡，修了善法以後還要「能所俱空」，不執著能修的這念心和所修的一切法門，心當中不能有一點點執著，否則會障蔽自性的光明。一般人容易有法執，所以就教他修習「回向」的法門，把功德回向給法界眾生，心當中保持一片空靈，也可以達到這

個目的。因此，經中說「先以善攝惡，後以捨攝善」，要多做善事，多修福報，用種種善法除去心中的惡法，這是第一步；經過一段時間的薰修，身口意三業清淨，第一步就成功了，就達到賢位。進一步，不執著善法，三輪體空，就入了聖位。

頓悟是指悟到當下這念心，不需要走這麼多的遠路。時時刻刻隨順覺性，堅住正念，使我們的這一念心不顛倒、不起邪見，行住坐臥都能清清楚楚、明明白白，人在哪裡，心在哪裡，沒有絲毫迷惑顛倒，就入菩薩位了。所以不但是惡念不起，連善念都不起，要達到無念、無住、無爲、無相，才能契入佛的境界。雖





然現在做不到，但是知道了這個道理，就不會走錯路、走遠路。「頓悟自心，直了成佛」，是悟到我們本具的佛性，在聖不增，在凡不減。成了佛，這念心不增加一絲一毫；未達到如來的境界，這念心也不減少一絲一毫，和佛的心是一樣的。做與不做，在於自己，開悟了，知道一切都是現成的，凡夫心就是佛心，凡夫心不起染污，就是真修行。明白了這個道理，就知道生命是很有意義、很有價值的。

《楞嚴經》講：「理則頓悟，乘悟併銷；事非頓除，因次第盡。」凡夫與佛一樣都有這一念心，只是凡夫有煩惱、有執著，得不到清淨心、真實心的受用而已。悟了這個道理以後，要將凡夫心中所有的垃圾、渣滓化掉，沉澱渾水，這個功夫還需要很長的一段時間，並不是悟了馬上就得解脫了，所以要乘悟併銷，不要自以為是，執著不前。因此，明白了理，還要在事上來用功，「事」需次第漸除，不斷地檢討反省，才能慢慢將心中的煩惱、塵、垢、結全部盡除。我們心中的塵垢、煩惱結必須靠自己去除，解鈴還須繫鈴人，業是自己所造，所以要自己面對現實，看破、放下，最終才能消除一切煩惱和業障，斷除見思惑、塵沙惑、無明惑。所以，悟了之後，要在日常生活上保持這一念心，做到「見境不生貪愛，於理不生分別」，見到外面再好的事物都不要貪愛。

「不於理中生分別，是故其中最吉祥」，打坐的當下一念不生，即是不分別，這個就是理，是菩提之理、涅槃之理。達到一

念不生，心清淨、寂滅，這才是最吉祥的淨土，所以要安住此理，不用向外尋求、妄生分別。

六祖惠能大師與神秀大師同是五祖門下的高徒，六祖大師傳授的是頓悟法門，神秀大師則是以漸修法門教導學人。雖然教法不同，最終還是殊途同歸。有一天，神秀大師密遣弟子志誠到六祖大師的道場聽取頓教大法。志誠奉了神秀大師的使命到曹溪去，跟隨大眾一起向六祖參禮請益，但並未說明自己的來歷。那時，六祖就告訴大眾：「今天有暗中盜法的人潛伏在這個法會之中。」志誠一聽，連忙出來向六祖頂禮，說明自己來求法的因由。六祖問：「你的師父怎樣開示大眾呢？」志誠說：「家師經常教導大眾要住心一處，要常習靜坐而不倒臥。」六祖說：「住心觀靜，是一種病，而不是禪。長久靜坐，徒然拘縛自身，對領悟佛法有何益處？」志誠聽後，再向六祖頂禮，說：「弟子在神秀大師那裡學道九年，未能契悟佛法，今天聽和尚這一席話，已經有所了悟。望和尚慈悲，再為我教誨指示。」

六祖問：「我聽說你的師父是用戒定慧來教導學人，你能說說看其中的說法嗎？」志誠回答：「諸惡莫作是戒，眾善奉行是慧，自淨其意是定。」六祖說：「你的師父所說的戒定慧是接引大乘人，我講的戒定慧是接引最上乘人。我所說的法，不離自性，如果離開自性而說法，就是著相說法。要知道，一切萬法都是從自性而起作用，這才是真正的戒定慧法。如



攝影／傳漢

果念念都能以智慧來觀照自心，離一切形相執著，就能自由自在，無所滯礙。」六祖接著對志誠說：「心地無非自性戒，心地無癡自性慧，心地無亂自性定；不增不減自金剛，身去身來本三昧。」志誠聽了，就開悟了，悟到心地法門。

「心地無非自性戒」，就是指我們這念心沒有惡念，心當中不生是非，這個就是自性戒。「心地無亂自性定」，心不迷失顛倒，不打妄想，保持這一念覺性清清楚楚、明明白白，這就是自性定。保持這念覺性存在，不愚癡、不顛倒，人在哪裡，心在哪裡，「心地無癡」，就是「自性慧」。

因此，無論漸修或頓悟，都是指我們這一念心。今天大眾在禪堂用功，要相信自己可以「頓悟自心，直了成佛」，不要看不起自己，認為自己的根機不好。能夠聽到這個法門，就是最大的福報，了解這個道理，就是頓根人，就是上上根機的人。即使至今未坐到一支好香，也不要灰心，還是要有信心，禪宗祖師說：「有前前才有後後」，經過幾天的打坐，慢慢調伏我們的身心，身心調伏了，最後必能「一念相應成正覺」！從現在起，不要打妄想，也不要等待，狂心頓歇，歇即菩提。





齋僧獲福

重新燃起希望的長者子，
開始積極打聽，需要準備多少財物才能圓滿供佛齋僧的功德……

文／編輯部 圖／見府法師

佛陀時代，有一位長者子，年紀很小時便失去了雙親，一切都必須自食其力，所以生活非常窮困孤苦。一天，他聽人說：「至誠供養佛陀及僧眾，死後可以往生忉利天，過著快樂無憂的日子，不再受世間種種苦難的折磨。」

重新燃起希望的長者子，開始積極打聽，需要準備多少財物才能圓滿供佛齋僧的功德……

為離貧苦 辛勤耕耘

「什麼？需要三十兩金！」乍聞旁人告訴他如此龐大的數目，長者子有些不知所措，但並未因此退縮，他決定：再苦也要湊足三十兩金子，一定要從苦難中解脫！

於是他來到一戶極為富有的長者家，主人好奇地問他：「你有何要求呢？」貧窮的長者子說：「可否讓我為您工作三年，我希望能得到三十兩金子的酬勞，如果您願意，任何工作我都願意做。」主人見他如此堅定，便答應了他的請求。

由於長者子的品行正直，任何大小雜事都能迅速完成，因此幫主人賺進了豐厚的財物，不到三年，即獲得了三十兩金的酬勞。主人問他：「你已如願得到三十兩金，將來有何打算呢？」長者子便將自己的心願告訴主人，主人一聽，很歡喜地表示，希望能與他一起供養佛陀及僧眾，並一同前往精舍祈請佛陀慈悲應供。

僧眾受邀應供的這一天，恰巧城中舉行節慶活動，很多村民都很虔誠地準備物品供僧。由於僧眾沿途接受村民的供養，到達長者子的住處時，早已食用飽足。但見長者子辛苦準備的佳餚，僧眾仍食用少許才離開。長者子看著滿桌的食物，不禁難過地哭了起來，心想：歷經三年辛苦的工作，不就是希望能供僧嗎？看來，自己是無福投生天道了……





至誠發心 獲福無量

滿懷遺憾的長者子踏著沉重的步伐，再次前往精舍，將自己的委屈告訴佛陀。慈悲的佛陀安慰他：「既然已經發了心願，至誠供養，即使僧眾未食用，你的願望也一樣可以實現，何況僧眾都已食用少許的食物了，不必為此煩惱。」長者子聽了佛陀的開導，心中的煩惱與悲傷頓時消除，終於露出微笑，歡歡喜喜地回家去了。

這時，正好有五百位商人為覓食充飢途經此城，當時適逢饑饉年月，城裡根本沒有多餘的糧食供應他們。就在眾人發愁之際，有位熱心的居民忽然想起長者子先前設宴供僧，家中必定儲存了不少食物，於是建議五百位商人前去拜訪。

一行商人抵達長者子的住處並說明來意後，長者子心想：供僧所剩的食物還有許多，不如與他們結緣吧！飽餐之後，五百位商人為了表達謝意，各自拿出珍貴的寶珠及銅盃贈予長者子。突然接獲寶物的長者子，一再猶豫該不該收下這些贈品，於是他又去精舍請示佛陀。聆聽佛陀的開示後，他才知道，原來這是自己發心布施的果報，而且除了獲得豐富的財寶之外，未來還能轉生天上。

不久之後，還有令長者子驚喜的事……曾雇用他的富有長者因膝下無子，便將唯一的女兒嫁給長者子。還把所有的家業交付他掌管，長者子用心經營家產，遂成了舍衛城中人人欽羨的首富。

（編按：典故摘自《雜寶藏經》）



省思

修行學佛，欲解脫煩惱，乃至成就無上佛果，都需具足福慧資糧。布施供養，是集聚福慧資糧的首要行持。《佛說布施經》指出，供養三寶可得五種利益：一、身相端莊。二、氣力增盛。三、壽命延長。四、快樂安穩。五、成就辯才。以清淨心供養三寶，一方面放下內心的慳貪與執著，一方面亦長養恭敬心、慈悲心與平等心，功德殊勝難量。 

揮不去的蒼蠅

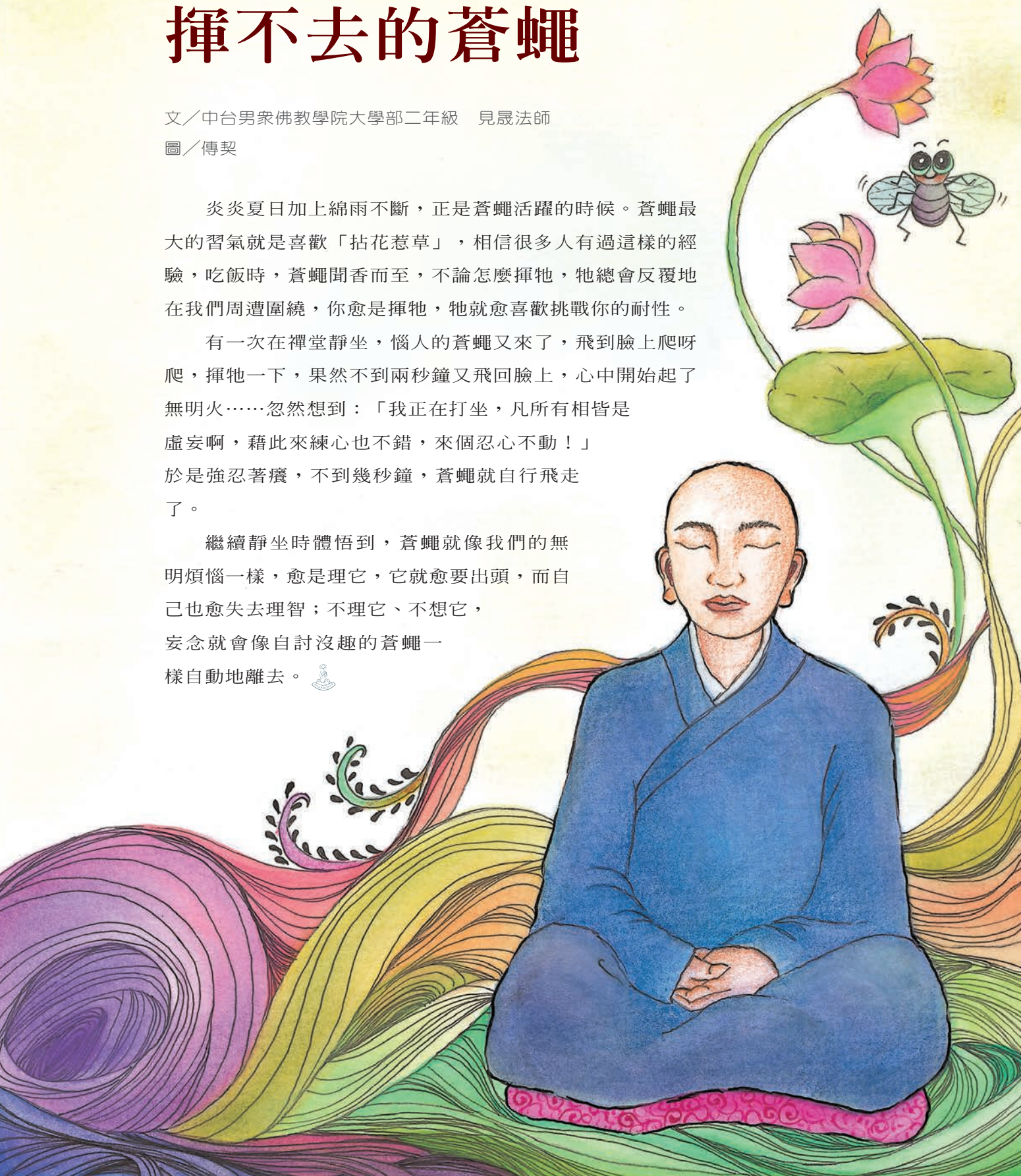
文／中台男衆佛教學院大學部二年級 見晟法師

圖／傳契

炎炎夏日加上綿雨不斷，正是蒼蠅活躍的時候。蒼蠅最大的習氣就是喜歡「拈花惹草」，相信很多人有過這樣的經驗，吃飯時，蒼蠅聞香而至，不論怎麼揮牠，牠總會反覆地在我們周遭圍繞，你愈是揮牠，牠就愈喜歡挑戰你的耐性。

有一次在禪堂靜坐，惱人的蒼蠅又來了，飛到臉上爬呀爬，揮牠一下，果然不到兩秒鐘又飛回臉上，心中開始起了無明火……忽然想到：「我正在打坐，凡所有相皆是虛妄啊，藉此來練心也不錯，來個忍心不動！」於是強忍著癢，不到幾秒鐘，蒼蠅就自行飛走了。

繼續靜坐時體悟到，蒼蠅就像我們的無明煩惱一樣，愈是理它，它就愈要出頭，而自己也愈失去理智；不理它、不想它，妄念就會像自討沒趣的蒼蠅一樣自動地離去。





教你左右逢源

社會、經濟日益發展，科技一日千里，人們的視野、觸角也跟著無限延伸。「天涯若比鄰」不再是夢，地球村的腳步在食衣住行的生活中更隨處可見。時空的縮短，致使人與人的關係變得親密而複雜。

俗云：「萬事俱備，只欠東風。」良好的人際關係，猶如東風，是成功人生不可或缺的助緣。於是如何增進親子關係、同儕關係、職場關係……儼然已成人人必修的課題。坊間相關書籍琳琅滿目，大師級的課程、講座目不暇給，然而，多少人在夜闌人靜時，面對親人、朋友、部屬、上司……的人際經營，仍舊輾轉難眠，一籌莫展！

良好人際的耕耘，究竟是難？是易？倘能善用佛法的因緣法則，即可掌握箇中要訣，縱橫天下，悠然自若！本期主題將帶領您透視因緣、創造因緣，進而運用因緣，讓人生處處逢源，無往不利！

廣結善緣

上惟下覺大和尚開示

本著慈悲心、平等心來做人做事，廣結善緣、廣結法緣、廣結佛緣，不但做任何事情可以水到渠成，人與人之間的關係也一定會愈來愈和諧。

編輯部整理

攝影／傳漢

佛教的因緣觀，具有非常積極的人生意義。今生的富貴，是過去乃至現在修善因的善果，所以一切皆要從因上去努力。時時刻刻都要注重因，起心動念是因，不起心動念也是因。起心動念是生滅因，不起心動念是不生不滅因。生滅因感生滅的果報，不生不滅因感不生不滅的果報。悟了自心，直了成佛，這個因就是不生不滅的因，依據這個因來修，是最快、最究竟的。

因緣和合 諸事可成

在社會上無論是做人、做事，都要靠因緣和合。善因、善緣和合了，人生一切都會很順利、很美好。因，就是我們的起心動念、所作所為；緣，就是外緣。做任何一件事，都必須因緣和合；因緣不和

合，做任何事情都不容易成就。在學校裡讀書，要因緣和合；在社會上做事，也是要因緣和合；修行也要因緣和合，道業才能成就。

因緣和合就產生業，業現前了就是果報。善業感得樂報；惡業現前，產生的就是苦報。人生是因緣果報的呈顯，如果了解這個道理，這一生的學業、事業、道業都能有所成就。這是宇宙人生的真理，是一種實際的學問。

緣，有過去的緣，有現在的緣。過去修善法，結的人緣很好，今生所到之處皆能逢貴人相助。過去若沒有結到善緣，現在就要趕快努力。如果前生沒有結到善緣，今生又不努力，最終只會坐以待斃，脫離不了宿命論。佛法講的因果道理是最積極的，能知因識果，就能建立因緣、創

造因緣，這才是真正的菩薩行。所以爲人處世首先要知因識果，檢討自己現在的所作所爲是什麼因，對人對事是什麼緣。對人很客氣，人家也會對我們很客氣，這些都要從自己做起。如果不結人緣，反而怪他人對自己不好，這就糊塗了，自己的心量愈來愈狹窄，妄生無明煩惱，行住坐臥都不安。

古人云：「有因有緣事易成，有因無緣果不生，不信且看寒江柳，一經春風枝枝新。」這首詩的意義，就是強調因緣和合的道理。因，要靠自己去努力；緣，則是外在的助緣。例如社會的助緣、親戚朋友的助緣，乃至於長官的助緣。自己認真努力，又能遇到好的助緣，事事都能成就。如果是有因無緣，雖然自己很有才華，但是自視甚高、目空一切，做任何事都可能失敗，所以說：「有因無緣果不生。」如果不相信這個道理，就請看看寒江的柳樹，到了冬天，天寒地凍，江邊柳樹上的所有葉子掉得乾乾淨淨的。可是春天一到，有了春風的助緣，立刻就是「枝枝新」，翠綠的葉子爭相發芽，迎風搖曳，如同一個人的善緣成熟了，就能春風得意、步步高昇。人也是如此的，因緣現前了，就要掌握因緣；如果緣不好，我們可以自己改善，努力創造。

未成佛道 先結人緣

在佛法中經常強調廣結善緣：要結人緣、法緣與佛緣。所謂「未成佛道，先結人緣」，就是強調結人緣的重要性。人緣

好的人，無論在什麼地方、做什麼事情，都會左右逢源，從事任何行業都容易成功。相反地，有些人雖然才能很好，又很精進，但是沒有人緣，走到任何地方都遇不到幫手，甚至還會遭到小人暗算，事事不順，敗事連連。所以要廣結善緣，不要結惡緣。

俗話說：「公事門中好修行。」從事公職服務，接觸的人事層面廣，如果能好好利用這些機會，以慈悲心、平等心來待人處世，不但事情可以辦得好，而且還能積功累德。除了公家的事務以外，在任何環境中，都免不了人與人、人與物的接觸，如果我們能本著慈悲心、平等心來做人做事，廣結善緣、廣結法緣、廣結佛緣，不但做任何事情可以水到渠成，人與人之間的關係也一定會愈來愈和諧。



以大悲心，結真善緣

結緣度眾要先發大悲心，從大悲心中所發出來的願力具足無量功德，故所結的緣自然是最殊勝的法緣。

文／中台男眾佛教學院大學部二年級 見寅法師

有緣千里來相會，無緣對面不相識。

佛法的因緣觀架構在三世因果的舞台上，讓一切恩怨情仇得以釋然。想那累劫親眷，終能於劫波中隨緣重逢；而難得的千劫一會，也必隨因緣幻滅而分離。且問緣是何物，於人間泛起多少漣漪？

緣，是業力的牽引，是萬物生滅的軌則，是聚散離合的催化劑，是森羅萬象演化的吹笛手！在無明的黑暗中，因緣果報的道理更是思索人生哲理的明燈。在這個有情人間，眾生離不開這個「緣」字，更深深地依賴著緣份與命運間的交互作用。世人雖然看不懂那百纏千迴的因緣生滅，然而對人們而言，它卻是公平地指定了每人錯綜複雜的角色和命運，也安排了物換星移的戲碼。

法不孤起 托緣方生

雖然一般人常安於以「天意」的角度

來理解難以思量的因緣果報問題，人們也努力在命運的真相當中，粉飾掉滄桑，憑添了詩意。然而，若欲改變命運，透解人生脈絡，實須從解因識緣的方向來入理。從佛法的角度來看，在諸法幻起的過程中，必須具足內因外緣，果報才會現前。內因是業種，外緣是春風，春風化雨，潤種發苗，善惡業種要成其大，端視外緣來成就。所謂「法不孤起，仗境方生」，境就是外緣，外緣是由因生果的過程當中，重要的外在影響變數，能夠潤種催生，助長果熟。

是以因果森森，種善因得善果，造惡業必墮苦處。透過廣結善緣，可扶善鋤惡，使諸事容易成就，乃至惡業重報得逢善緣而能輕受。然若如經所云「貧苦多怨，橫結惡緣」，非因計因，錯用心思，與眾生結了惡緣、煩惱緣，將致福慧有漏，失卻資糧而不自知，不僅於世間法不

能順遂，更成障道因緣，阻礙菩提道上的發心成就。

諸緣之中，因緣、次第緣、緣緣、增上緣皆離不開心識與法塵的互動，用什麼心念面對外在眾生、外在法塵，就招感什麼樣的法界。無論是善緣、惡緣，皆是這念心的呈現。能以清淨心面對每一個境界，於諸緣當中無分別相，就是真正地與眾生結善緣，結無漏無為的淨緣。這種淨緣能消災免難，逢凶化吉。因心清淨，不起結使纏蓋，不作意相續，不隨業遷流，業種即起即了，這就是結善法緣可以轉除業障的道理。

菩薩度眾 不離結緣

菩薩度眾，當然也離不開因緣法則。所謂業海浮沉，母雖戀子，子無所憶，一旦沉淪，百劫千生難遭難遇，更遑論哺以法乳、饗以法筵，進而指點迷津，拔濟出離三界苦獄。因此，結緣是菩薩與眾生的連繫，是菩薩行履的順風助力，菩薩賴以迴入娑婆尋度有緣，是以諸佛菩薩無不廣結眾生緣，以期緣繫眾生，不令有失。

佛陀雖度化了無數的眾生，卻也有度不了的人。佛陀在世時，有位城東老母，始終不願與佛結緣，任憑佛以何權巧方便，就是難度無緣。是以菩薩度眾，善開方便門，廣度諸有情，必須廣結善緣；哪怕是惡緣，也能善巧發心，權為來日度眾的媒介，這就是忍辱度生的道理。如佛本生忍辱仙人度歌利王的故事，就算受到了莫大的委屈和逆難，都不退度眾的悲願，

這念心是真正為了利益眾生，這就是與眾生之間的真善緣。

悲願無窮 善緣無盡

菩薩廣結善緣，能自利亦能利他，例如講經說法，沒有廣結法緣，法席冷清，眾生聽法不易相應，將何以為度眾？故菩薩常修四攝法「布施、愛語、利行、同事」，就是為了和眾生結善因緣，以為度眾資糧。娑婆眾生心多倨傲，法緣難結，法水難入，若能先讓眾生心生歡喜，心開意解，人我之間就無障礙，進而接納、認同我們度眾的心願，成為我們度眾的千手千眼，這就是廣結善緣讓世界無限延伸的道理。

結緣度眾要先發大悲心，從大悲心中所發出來的願力具足無量功德，故所結的緣自然是最殊勝的法緣。如果發心不夠，多所揀擇，所緣既淺，難成其大。當知大功德、大福田，無不須由眾生來共同成就。故菩薩當「無緣大慈，同體大悲」，心量無邊，所緣亦無邊，上徹天堂、下通地府，無不感應，故能成就無上菩提。

因為心念達通法界，若能將心來修緣，用所有善念功德回向法界，成就眾生，心量就會愈來愈寬廣。心無掛礙就是光明，照破無明幽暗處的心念，煩惱惡法漸漸就無所遁形，相應的都是善法，塵起塵落皆是度眾方便，這就是菩薩回向發願的妙用，也正是我們廣結善緣的最佳方式。



骨牌效應

緣，是在人與人之間的互動中所產生的，所牽涉的範圍和層面絕對超乎想像。如同骨牌效應，剛開始雖然只有一個骨牌被推倒，可是最後倒下去的骨牌數量可能是千萬倍於此……

文／中台男眾佛教學院大學部一年級 見悟法師
攝影／傳耕

當我們走在路上，不小心掉了東西，自己也沒注意到，路人順手撿起來還給我們，這時，我們會表達感謝之意；當我們在書店找書，不知道從何下手，此時店員主動幫我們找到想要的書，我們會向他道謝；當我們在辦公室或學校，在工作或學業上碰到了問題，同事們挺身而出，為我們解決困難，我們會對他們感激不盡；當我們在精舍或寺院裡尋求人生的真諦，法師們殷殷教誨和諄諄開導，我們會覺得他們是菩薩的化身。為什麼我們接受那麼多人的協助呢？因為——善緣。

慈悲利他結善緣

從佛法的角度來看，世間萬事萬物都離不開「因緣果報」。「欲知過去因，今生受者是」，善緣不會憑空出現，必定是

過去曾經與人為善，和他人結了善緣，才會有善報。是以，廣結善緣不但是利他，也是自利，對人生或修行具有相當大的助益和影響。

修行人的目的是要了生脫死、大徹大悟，是要弘揚佛法、續佛慧命，是要廣度諸有情，令諸眾生，畢竟大樂；最後，成就無上正等正覺、成就佛果。這一切也跟善緣有莫大關係。佛陀十九歲時，遇見淨居天人化現的比丘，比丘為佛陀說明出家的意義，佛決定捨棄王位出家修行，這是佛陀過去的功德、願行所感召。清淨的願心、良善的助緣，故感得淨居天人相助。

《佛遺教經》云：「應可度者，若天上人間，皆悉已度，其未度者，皆亦已作得度因緣。」佛之三不能中，有一項為「不能度無緣」，以是，佛陀向弟子們

示現，只有因緣和合，才能開悟、才能度眾生。世尊成道之後，有眾多弟子助佛弘化，如常隨眾一千二百五十位大阿羅漢，以及眾多護持佛法的居士，更有無數人以此因緣得聞佛法，不再沈溺於五蘊六塵，常住快樂！這都是佛陀久遠劫以來，與無數眾生結善緣的結果。因此，修行人應當明瞭廣結人緣對弘法利生的重要性，儘管三寶住世，有能弘法之人，有所弘揚之法，若善緣不具足，亦無法成就弘法的功德。

平等布施無人我

現在的社會風氣與經濟環境不比以往，屢見經濟陷入泥沼的個人和家庭，愈來愈多人成為金錢和欲望的奴隸。《八大人覺經》云：「貧苦多怨，橫結惡緣。」只有重新開始、從心開始，從因地上努力，廣結善緣，才能化解惡緣。布施是與人結緣最快速、有效的一種法門，進一步要做到《八大人覺經》所說的：「菩薩布施，等念怨親，不念舊惡，不憎惡人。」擴展自己的心量，無緣大慈，同體大悲。因為，怨和親都是由因緣果報而生，結善緣便是親，結惡緣便是怨。修持布施法門最後必須不執著善法，達到三輪體空，了知施者、受者及所施之物皆是因緣和合所成，當體即空，回歸到清淨的本具佛性。

緣，是在人與人之間的互動中所產生的，所牽涉的範圍和層面絕對超乎想像。如同骨牌效應，剛開始雖然只有一個骨牌被推倒，可是最後倒下去的骨牌數量可能

是千萬倍於此——與第一個倒下去的骨牌排在一起的所有骨牌都將會應聲而倒。

「廣結善緣」和「遠離惡緣」除了能廣集福德資糧，也是在幫自己和別人趨吉避凶。

「萬法唯心造」，要先發起慈悲心，具足智慧心，才能修善斷惡。修一切善法，不違背世間的倫理道德，俗諦圓融，知見觀念正確，便是廣結善緣；斷一切惡法，不違背法律和戒律，除去邪知邪見，便是遠離惡緣。在日常生活中，可以藉著讚歎別人、愛語布施、隨時保持樂觀進取的態度與人結緣；不說是非、不說他人過、謹言慎行、遠離不良場所，就是遠離惡緣。最後，要有信心，相信自己就是那第一個「骨牌」，並且發長遠心，直到與所有的

「骨牌」都結了善緣為止。



寬廣世界的泉源

當我們欣羨他人處處逢善緣、諸事順遂時，不妨勇敢、真誠地返照自心……

文／中台女眾佛教學院大學部二年級 見檻法師

攝影／傅漢

在世間，人際關係是一門重要的課題。人與人之間的緣份變化萬千，有人思之難解，有人困守無方，有人縱橫無礙，有人平淡以待……雖呈現種種因應的姿態，有各式的解套良方，但仍不易理清人際網路的真正法則。

從因上努力

佛陀明白指出「未成佛道，先結人緣」，讓我們有所依循。原來人際善惡紛陳的結果，源於每個人的自心起念與作為。如果以廣結善緣的知見待人處世——真誠、慈悲、平等、包容，隨順當下的時節因緣，把握在因上努力的原則，轉化惡緣、締結善緣，必能在變化萬端的人際關係中，掌握開啓自心寬廣世界的無盡泉源。

能夠掌握廣結善緣的法則，對修行

有著什麼特別意義呢？所謂「有因有緣事易成，有因無緣果不生」，修行不但需要自己努力，更需有諸多助緣，才得以順利達致圓滿境地。世出世間一切事物，皆需眾緣和合才能成就。從初學佛至出家，是善因緣讓自己向上提升，幸有許多善知識從旁護念、提攜，一路至今，仍是領受著他人的慈悲付出而得以平穩地走在菩提大道上。雖然如此，自己仍要反省檢討，當修行出現障礙、法不入心時，就是過去業障使然。業障來自於心與境，過去分別執著而未覺悟，沒有处理好與眾生之間的因緣，心難平靜，有所掛礙，心量便難以開展。此時，就要以慈悲、平等心，真誠地懺悔，與眾生解冤釋結，逐步轉化自心，對一切眾生起歡喜心，以善念回向，久之，自己的法界必能散發出清淨慈悲，更能與眾生廣結善緣、法緣，自利利他無有

障礙。

以正念自省

佛陀時代，阿難尊者與迦葉尊者同為佛的大弟子。有一天眾人外出托鉢行化，途中見一瓜園，阿難尊者率先前去為大眾化瓜止渴，豈知看守瓜園的女子不但未供養，還口出惡言，阿難尊者不禁嘆其善根薄弱。隨後，佛陀派遣迦葉尊者前往，沒想到女子一改其厭惡、無禮的態度，對迦葉尊者百般恭敬，虔誠供養。阿難尊者對此百思不得其解，便請示佛陀其中因由。佛慈悲為大眾開示過去因緣，原來此女子前世是一隻貓，往生後曝屍路旁，當時兩位尊者遇此死貓，阿難尊者嫌其臭惡，掩鼻走避；迦葉尊者則慈悲地掩埋牠，並為授三皈。截然不同的兩種應對態度，決定了善緣與惡緣的發展後果。

在日常生活中，這類的事件層出不窮，我們卻常不經意地輕忽了。所謂「面上無瞋供養具，口裡無瞋吐妙香」，真正要將廣結善緣落實在日用之間，便須時刻審視細微之處，起心動念是正、善、真、廣，或是偏、惡、偽、狹；舉手投足是護念、是無擾，或是動眾、是粗鄙？因此，當我們欣羨他人處處逢善緣、諸事順遂時，不妨勇敢、真誠地返照自心，過去到現在自心是善是惡，待人以誠或偽？檢討反省、精勤改過，並以「對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」作為修行指南，相信道業必能增益，善緣必然無量，生生世世無限光明。



在人生的路上

逢苦不憂，遇樂不喜，植下清淨、解脫、出世之因，見自本性，
從中起無量善用以利益大眾，就是最究竟的廣結善緣！

文／中台女眾佛教學院大學部二年級 見漸法師

攝影／傳漢

「有緣千里來相會，無緣對面不相識」雖是耳熟能詳的俗語，但也揭櫫了因緣法則的道理。人與人之間，由於身口意的造作而感召了不同的法界，有些人跟我們特別投緣，有些人則是「話不投機半句多」。若遇善緣，得以相互成就諸多善法；若遇惡緣，則感怨憎會苦之嘆。因此，在人生的路上，如何廣結善緣？如何化解惡緣？我們應善加思惟。

在公車上，起立讓座；對便利商店的店員說聲「謝謝」；對鄰居一個親切的微笑……無形之中，就能結下善緣。相反地，一個惡念，一句惡言，或一個不體貼的動作，就會結下惡緣。這是我們在日常生活中曾有過的體驗，端看自己是否能細細體察其間因緣的流動。

三業清淨結善緣

歸納而言，廣結善緣、化解惡緣，不外乎從身口意三業下手。

如何以身行結善緣？不論是東方的儒家或是西方的道德哲學思想，都曾經提出這樣的金科玉律：「己所不欲，勿施於人。」學習站在別人的立場來看事情，而不是只看到一己之私利，發揮同理心，在日常生活上時時注意小細節，就能令身旁的人不起煩惱，生歡喜心。更進一步，積極行善，以身行利益他人、護念眾生，就能廣結善緣。換句話說，也就是從消極的不作諸惡，到積極的眾善奉行。

如何以口業結善緣？所謂「好言一句三冬暖」，言語雖然不能代表一切，卻能轉化自他的心念。挑撥離間，可能造成難以挽回的誤會與遺憾；一通溫暖關懷的電話，可能挽救一條性命。許多人不了解這一點，在媒體上恣意談論，或為一己私

利，或為譁眾取寵，喪失了清淨的口業，將來就要承受不清淨的果報。甚至不必等到未來，當下所造成的不良舉止就直接影響到自己。既然了解口業的嚴重性，首先要注意不惡口、不兩舌、不妄言、不說無益之綺語；進一步，更要的清淨的言語來幫助他人、淨化社會。換句話說，也就是從消極的不造口業，到積極的布施柔軟語、愛語、淨語。

如何以意業結善緣？三業中以意業為根本。因此，時常淨化心念，自然身、口就隨之清淨。如何淨化心念？慢慢練習養成覺照力，一發現心中有惡念，立即止息，平時多聽經聞法，多思惟佛法的道理，以清淨的法來對治妄念、惡念，安住在慈悲心、平等心當中，就是清淨意業。換句話說，也就是忍辱（忍惡不起）、精進（持續思惟善法）、禪定（安住正念）、智慧（轉化煩惱）的精神。

懺悔修善化惡緣

如何化解惡緣呢？努力淨化三業，無形之中，就已經在與眾生化解惡緣、建立善緣。遇到惡緣現前時，藉由思惟因緣果報的道理，了解此為過去惡因所感惡果，慚愧懺悔，保持正念，以慈悲心、平等心、謙卑心來對待，若無因緣接觸，也可以誦經回向，藉以化解彼此的惡

緣。「羅漢以忍辱為力，諸佛菩薩以慈悲為力」，慈悲與忍辱，是轉化惡緣的清涼妙方。「隨緣了舊業，切莫造新殃」，惡緣現前之時，切莫再起負面的想法，惡念相續對於自他都無益處。

廣結善緣、化解惡緣，能改善人際關係，而更進一步還要與三寶、乃至一切眾生結下清淨的法緣，捨離染污執著的業緣。平日親近三寶、聽經聞法、建設道場，不但與三寶結緣，也同時滋潤自己的菩提心苗，因緣成熟時，就能圓成菩提道業。對一切眾生心存慈悲，不起染著之想，回向共成菩提，即結下了清淨法緣。

善惡緣來自於因緣果報的必然性，然而，若能了解緣起性空的道理，無論是善緣或惡緣，終歸消滅，只有清淨的本性不生不滅。因此，逢苦不憂，遇樂不喜，植下清淨、解脫、出世之因，見自本性，從中起無量善用以利益大眾，就是最究竟的廣結善緣！



每個人都希望

用歡喜心供養大眾，用慈悲心與大眾結善緣，
如此一來，修行的路會更加平坦，成佛的路也會更寬廣。

文／十方大覺禪寺禪修班學員 傳繪

每個人都希望：家庭美滿，學業有成，事業騰達……但往往事與願違，不樂見的人卻總是相見；自認為很努力，卻得不到豐碩的果實。到底要如何才能心想事成，萬事如意呢？未學佛前，每個念頭都是無明；接觸佛法後，了知這一切的苦，原來都是自作自受。

通往大覺寺的山路有點崎嶇，進入山門，映入眼簾的是笑開滿懷的彌勒菩薩，我佇立在彌勒菩薩前思惟著：不論晴天、雨天，外在的環境如何改變，二六時中，彌勒菩薩歡喜的法相依舊，總是慈悲歡喜地接引大眾。當下體悟到的是，眾生歡喜，諸佛歡喜！想要得到諸佛菩薩的加持庇佑，想要萬事如意，就先要以慈悲心去關懷大眾，不論在家庭、職場、學校，平常就要在因上結善緣，學習菩薩的柔軟慈悲，用歡喜心供養大眾，用慈悲心與大眾結善緣，如此一來，修行的路會更加平坦，成佛的路也會更寬廣。

修行多少需要帶點勉強，眾生無始劫

來都在追逐著六塵境界，忽略了清淨的自性。當遇到逆境時，理先反省檢討自己的身口意有否過失，即使無毀犯，也應甘心甘受，無有怨尤。

記得有一次活動，負責安排學員的搭車事宜，由於報名人數多，參加者因緣各自不同，名單幾乎每天在變，相對地，我的心情也隨之變動，衍生煩惱、抱怨。雖然法師告訴弟子：「變動是正常的。」但當下仍無法釋懷。隔天課堂上，從法師的開示得到啟發，「行有不得，反求諸己」這句話如當頭棒喝！當下慚愧不已！凡夫眾生心粗大意，遇到境界總是將過失推諉他人，不知反觀覺照，其實種種障礙必事出有因，或是自己看待事情的觀念有所偏差，或是福德資糧不夠以致善緣不足……說起來一切還是自己的問題。如獲至寶的我找到了出處，轉個念頭，海闊天空。經過這次的省思，發現，收穫最大的其實是自己。期許自己能以無上的慈悲心、歡喜心供養大眾，廣結善緣！

甘露遍灑有緣人

每一次的因緣就如同一顆種子，不論何日開花結果，皆是希望的開啓；
每一次結緣，心靈都彷彿經過新的洗禮……

文／十方大覺禪寺禪修班學員 傳播

一年多前，接觸到一位學佛多年的居士，聽著她敘述早期跟隨上惟下覺大和尚從靈泉寺到建設中台禪寺的種種事蹟，自己淚如雨下，內心澎湃洶湧，像在渾沌多時的黑暗中見到一絲曙光，不自覺為這亮光所吸引。

皈依在 大和尚座下後，開始了學佛的旅程，參加八關齋戒、受五戒……這種種，原來在我的人生中是不曾有的計畫。法師與師兄的慈悲提攜，讓我的法身慧命得以開啓，更有勇氣出離困境，一步一步往上爬。雖然有時掉落谷底，但會馬上提醒自己：把心靠在佛法上。

師父常說：「未成佛道，先結人緣。」回想這一路走來的種種經歷，不正是一個個善緣的累積？深深嵌入內心的是一條佛陀走過的路。每一次的因緣就如同一顆種子，不論何日開花結果，皆是希望的開啓；每一次結緣，心靈都彷彿經過新的洗禮。因此，更加明瞭師父的苦口婆心，也更堅定對佛法的信心。

在大覺寺啓建梁皇寶懺法會期間，有一日較晚抵達會場。當我快步走過知客室時，已聽到壇場內誦起大悲咒。有一位女士走向我：「我第一次來到這裡，請問現在進行什麼佛事？」當時心裡急著去參加已開始的法會，但接著又起了一念：「我可以藉這個因緣，把師父講的公案好好地介紹給這位有緣人。」平常口拙的我，居然可以流利地說著「梁皇寶懺」的典故，並簡略為這位女士介紹大覺寺的概況，看到她笑開的臉連道「謝謝」，剛才慌亂不安的心歸於平靜。穿好海青，走往大雄寶殿，正趕上住持法師繞場灑淨，楊枝輕灑淨水，一滴甘露落在我的臉上，回眸看到那一位女士，正在殿外禮佛……

身為佛弟子的我們，雖然渺小如滄海一粟，但我相信：一即一切，一切即一。太虛大師云：「人成即佛成。」廣結善緣，是在世間法裡廣結人緣。佛陀的教化，便是藉由每一位有心人，在每一次結善緣的過程中，將正法廣植人心。





健康素食

高麗菜 (一)

文／編輯部

高麗菜又名甘藍、結球甘藍、卷心菜、包心菜、洋白菜、圓白菜、玻璃菜，屬十字花科，適於冷涼氣候，秋、冬、春季是盛產期。高麗菜雖以「高麗」為名，但跟韓國可是一點關係都沒有喔！它的原產地是在歐洲西部及地中海沿岸；且韓國泡菜的主要材料是大白菜，而不是高麗菜。



本寺有機農場「功德園」完全不用化學肥料，而以製作豆腐剩餘的豆渣施肥；不使用除草劑和農藥，以人工除草，並使用網室防止蟲害。栽種採農作法，鬆土前先將豆餅、黑肥料（市售培養土）、稻穀、鎂鈣肥等有機肥料與土壤攪拌均勻，接著作畦，依照45-60cm的株距挖洞、定植幼苗、澆水。7-15天後，施以液態肥料（豆渣）；20-25天除草、施肥；約60天開始結球，此時再追加一次液肥。從定植到長成，約需75-85天的時間。

高麗菜採收後，留在田裡的根與莖經施肥後15-20天會長出側芽，形成一粒粒迷你的「甘藍芽」（俗稱「高麗菜嬰」），炒起來清甜香脆，是很受歡迎的蔬菜。



高麗菜不但美味可口，且富含C、E、K、U多種維生素，維生素U是抗潰瘍因子，能有效預防胃腸潰瘍。鈣、磷、鐵的含量在各類蔬菜中名列前五名，還有構成酶和激素的主要成分錳。所含的葉酸也很豐富，是懷孕婦女、貧血患者的理想蔬菜。此外，高麗菜還能防止皮膚色素沉澱。近代研究發現高麗菜具有分解亞硝酸銨的作用，是防衰老、抗氧化的天然防癌良藥。



以中醫的角度來看，高麗菜性甘平，《本草拾遺》記載：「補骨髓，利五臟六腑，利關節，通經絡中結氣，明耳目，健人，少睡，益心力，壯筋骨。」《千金·食治》亦云：「久食大益腎，填髓腦，利五臟，調六腑。」

高麗菜的好處多多，且物美價廉，可炒、可煮、可滷，也可以煮湯、做泡菜，水餃餡、鍋貼餡、包子餡更是少不了它，是餐桌上不可缺少的重要角色！



涼拌高麗菜

【材料】

高麗菜（中型）	半顆	美極鮮味露	少許
冬粉	1把	去皮花生瓣	少許
蕃茄	2顆		
紅辣椒	3根		
綠辣椒	3根		
日本香菜末	2湯匙		
辮子起司（剝絲）	半碗		
檸檬汁	半碗		

【步驟】

1. 材料準備：高麗菜切成絲（約1-2公分寬）。冬粉用冷水泡開後，再用熱水燙過。蕃茄切小丁。紅辣椒、綠辣椒切斜片。檸檬榨成汁。辮子起司剝成細絲。
2. 美極鮮味露與檸檬汁拌勻。
3. 高麗菜汆燙過，馬上浸沖涼水冷卻。
4. 將高麗菜與冬粉、蕃茄丁、紅辣椒片、綠辣椒片全部攪拌均勻，再將2加入。
5. 灑上起司絲及花生瓣，即可食用。





普台國民中小學 畢業活動報導

文／編輯部

六月，是鳳凰花紅遍枝頭的季節，也是學子踏出校園的時候。六月二十三日，普台國民小學第二屆畢業典禮於綜合體育館舉行，共有一百三十五位畢業生完成人生最重要的小學基礎學程。

畢業典禮 歡喜慶讚新成長

典禮開始前，畢業生依依不捨地巡禮這片讓自己歡樂成長的學習園地，各處室的師長同時亦對學子們表達誠摯的祝福。上午十時整，在七年級生和在校生的夾道歡迎下，畢業生由校長及副校長帶領，精神抖擻地步入會場。普台創辦人^{上惟}覺大和尚、立法院院長國會辦公室黃主任、南投縣李縣長及各界賢達蒞會觀禮，給予畢業生祝賀及鼓勵，家長們也在台下分享子女的喜悅與成就。

典禮中，陳校長首先致詞，叮嚀畢業生心存感恩，感謝創辦人、父母、師長、同學及所有關心普台教育的人，期望畢業生在未來的路途中，將逆境視為向上提升、成長茁壯的契機，認真地面對自己的人生。頒發畢業證書之後，禮請與會貴賓致詞。代表立法院王院長前來祝賀的立法院院長國會辦公室黃主任，勉勵學子們常懷感恩心幫助別人，奉獻自己所學並與他人分享這份榮耀。南投縣李縣長讚歎普台的師資及設備十分完善，是培育英才的優質學校，鼓勵畢業生努力學習外語，以精湛的外語能力走向國際。創辦人期許畢業生以恆心、耐心及信心，繼續研習更高的學問，充實學識、端正品德、廣學語言及各項才藝，立大志、做大事、成大功、建大業，報答父母及師長的教育之恩，並祝畢業生「百尺竿頭再進步，十方世界現全身」！





- ▲創辦人與榮獲普台獎的畢業生合影。
- ▼立法院院長國會辦公室黃主任代表王院長頒發院長獎。

成果卓越 五語表達感恩情

畢業生的最高榮譽——普台獎，由創辦人親自頒授，表揚在校期間德行及學業優異的學生。除普台獎外，尚有多種獎項，獎勵在課業、國語文、外語、體育、藝術及人文等各方面表現傑出的學生。普台雖僅創校三年，但在多元適性的教學過程中，孩子們五育並重，多才多藝，所有的獎項皆是學生精進不懈的成果展現。



頒獎儀式後，在校生代表致歡送詞，讚揚學長與學姊們的輝煌成就，誠摯祝福所有畢業生學業有成、前程似錦。七年級生的代表也向畢業生致歡迎詞，歡迎畢業生加入普台國中部的行列，互勉於課業上用心學習、善用時間充實自己，擁有多彩多姿的國中生活。而畢業生的答謝詞不只為典禮掀起高潮，也印證了普台深耕外語教學的豐盛收穫。五位畢業生代表各以流暢的中、英、日、法、西五國語言致答謝詞，並介紹普台全方位的學習環境，娓娓訴說心中的感恩，表達出遠大的志向：「今日我以普台為榮，他日普台以我為傲！」清晰自然的表達、散發自信的神采，獲得與會來賓熱烈的掌聲。

最後，全體師生齊唱校歌，畢業典禮在飄揚的彩帶及宏亮的歌聲中圓滿落幕。



▲南投縣李縣長致詞
勉勵普台學子。



畢業系列活動

六月九日晚間七時三十分，普台師生一同徜徉在「藍藍音樂海」中，以畢業生為演奏主角的音樂會於藝術大廳登場。此次演出內容豐富多元，學生以中西樂器獨奏、重奏、合奏及聲樂、合唱等方式，表演各國民謠、古典音樂及流行音樂。音樂會開始，由一曲「喜慶鑼鼓」揭開序幕，熱鬧的民族打擊樂，帶動了全場歡欣的氣氛。緊接著是一連串的樂器演奏，其中最讓學生感到新鮮的節目，是普台教職員組團的合唱表演，當布幕揭開時，學生看到台上站著自己最親近的老師，無不驚喜地歡呼、熱情地鼓掌。優美的旋律、跳躍的音符、熱烈的掌聲在會場此起彼落，台上台下和諧地互動交融，展現了普台師生團結合作的精神。

► 國中部合唱團演出。



◀ 畢業班同學的豎笛、大提琴合奏。



► 普台教職員合唱為晚會帶來高潮。



► 輕快和諧的國樂合奏「鳳陽花鼓」。



▲畢業生校園巡禮，各處室師長送上滿滿的祝福。

爲了讓畢業生充滿信心地跨出下一步，並留下美好的記憶，校方特於六月十八日至二十二日舉辦一系列的畢業活動，包括同樂會、卡拉OK大賽、腳踏車之旅、健行、球類活動、水上活動及家族活動。九十分鐘的腳踏車之旅，畢業生特以腳踏車作為代步工具，用實際行動表達愛護地球的心願，同時亦學習吃苦耐勞的鐵馬精神。四至六年級的大隊接力競賽，則以一棒傳承一棒的方式，象徵代代相傳，將學長、學姊的優秀風範傳承給學弟、學妹，期許所有在校生提升自我，努力向前，在各項表現中皆能締造佳績。



陽光般的笑容下，充滿著無限的希望！經過小學階段的學習和淬鍊，一百三十五位畢業生體現了「敬、慈、和、真」的普台精神，更秉持 創辦人指導的「會、熟、巧、精」學習原則，一步一步踏實、認真地努力耕耘，終於有了今日的卓越成長。懷著知恩、感恩、報恩之心，銘記 創辦人及所有師長的祝福與勉勵，莘莘學子們將邁向正確的人生道路，迎向另一段嶄新的旅程。





海天禪寺暑期

兒童夏令營活動報導

文／海天禪寺提供

菲律賓的夏天在四月來臨，雖然沒有春假可期待，但在國定假期（天主教復活節）中，已經開始了兩個月的暑假。爲了讓小朋友有機會體驗禪修及了解佛法，海天禪寺特於此期間舉辦兩梯次暑期兒童夏令營，活動分別於四月二十九日、五月二十日展開，共有一百多位小朋友加入尋找真心的旅程。

希望心揚帆

海天禪寺座落在映著藍天白雲、擁有天然港灣的馬尼拉，這次夏令營以海洋世界爲主題的布置，猶若此地自然景致的延伸，而選擇聰明、活潑又和群的海豚爲營隊吉祥物，即是期許每個小朋友皆能和諧地融入團隊、認真學習。

儘管烈日當空、暑氣逼人，海天禪寺裡卻是一片清涼。始業式當天，家長們帶

著小朋友前來報到，並一同加入營隊安排的親子活動——「尋找十大精神」，在認識「恭敬、慈悲、和睦、真誠、分享、行儀、因果、感恩、福報、智慧」的同時，尋心之旅正式啓程。

深潛心學習

夏令營以「對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」爲營訓，每梯次爲期兩週的課程中，以「十大精神」爲主軸，引導小朋友一日學習一種德行精神，藉由聽故事、玩遊戲等方式，了解因果、行儀、福報，知道心存感恩、與人分享，以恭敬、慈悲、和睦、真誠、智慧之心待人接物。孩子們從一點一滴的體驗中，愈發明白清淨自性的可貴。

靜坐定心，是每日必修的功課。小朋友在禪修課中學習靜坐、數息及行香，經



過數日的練習，原本毛躁好動的舉止已不復見，而靜下心來專注聽講，更使學習效率大大地提升。該靜的時候靜，該動的時候動，無論動靜皆能表現得宜，亦是學習的重點之一。因此營隊設計了各種團體競賽，每日亦規畫不同的才藝課程，如美勞製作、基礎中文、武術、書法及繪畫等，讓小朋友在活動中學會與隊友和睦相處、互助合作，甚至發掘自己的長才，勇於表達、付諸行動。

歡喜心結緣

每天來回接送小朋友的家長及保姆，雖未能參與活動，但說到為孩子付出，大家都很起勁，協助排桌椅、準備點心……於是，大人們也學習到菩薩的精神，感受到佛法的慈悲、無私。

連續兩梯次的活動中，義工菩薩們

從行前的佈置，乃至每天迎接五十多位小朋友的到來，有的在前線投入，有的在幕後發心，或擔任照客、或準備茶水、或善後，或伴著一張張純真的小臉龐專注學習，看到孩子們從最初的懵懂到學會自動收拾垃圾及撤場，大家都感到很欣慰。

感恩心再會

活動最後的結業式，許多貴賓和家長前來分享孩子的成果，從一篇篇學習心得及才藝課的作品展出中，見證小朋友的成長與收穫。在回顧連日來的活動剪影時，大眾看到了無數感動人心的照片，一面驚喜自己的成長，一面驚呼時光的匆逝。頒獎典禮之後，全體人員再度充滿活力地齊呼四大營訓，滿心歡喜地帶著象徵十大精神的紀念品與禮物回程，大小朋友們彼此互道感謝，約定下次再見再來。

小學員學習心得

Samantha Fernandez (十二歲)

I learned that we should share all that we have with others so we will all be happy. I learned that by sharing, we develop good relationship with others.

(我學到與別人分享我的東西，那麼大家都快樂。我學到在分享中，能與他人建立良好的情誼。)

Causality is like cause and effect. If you want to be treated nicely, we have to treat others nicely.

(因果就是原因與結果。如果想要別人對你好，就必須先對別人好。)

Bryan Spencer Choy Cheng (九歲)

If you save other lives, you save your life too.

(如果你救了別人的生命，等於也救了自己的生命。)

義工與家長感言

海天禪寺護法會執行秘書、夏令營武術教師／傳醒

在充滿歡樂的兒童夏令營中，每一個小朋友都玩得很開心，也都有所成長。夏令營期間，很佩服法師們總是慈悲地包容每個人、每件事，尤其能耐心地對待特別好動的孩子。而我，只能盡己之力，照顧小朋友，也照顧自己的心，好讓法師不會太辛苦。今年暑假，我學著從小孩子的角度來看事情——原來每一件事都可以很簡單，一點也不複雜的，就是回歸原本的單純。感謝法師舉辦這個活動，讓我有機會得到如此寶貴的體驗！

海天禪寺研經班學員、夏令營義工／傳學

住持法師及常住法師真的很有方法帶這些小孩，法師們所設計的故事和遊戲，讓學習變成一件有趣的事，小朋友真的進步很多，而且學得很開心，許多小朋友還要求父母為他們再報第二梯！夏令營開始前，本來沒有想過要當義工，但是在參與了活動之後，我就歡喜地

天天來禪寺報到，很高興有機會和小朋友一起上課，從法師的教導中，我也學到很寶貴的智慧。

家長／Myra Macalalag Cruz

這真的是個很不一樣的夏令營！對於法師教導的四箴行和十大精神，不論是小孩或大人都印象深刻，這些精神其實在日常生活中就可以實踐，而身為父母的我們更應該以身作則引導孩子，使其不被世間的物質享受或自私的價值觀所迷惑。感謝海天禪寺的法師及所有義工菩薩熱忱地付出時間與愛心，這樣無私及慈悲的善行，正是我們希望深植在孩子心中的種子。





普田精舍

梁皇寶懺法會學員心得

文／普田精舍禪修班學員 傳詢

「人身難得今已得，佛法難聞今已聞；此身不向今生度，更待何生度此身。」生而為人已是很大的福報，能夠得人身，乃至聞法、修行，更是福報中的福報。感恩佛法住世，讓我們在不斷流轉的生命中，在生老病死的輪迴中覓得解脫的方向。

今年四月八日至四月十五日，普田精舍舉辦梁皇寶懺暨大蒙山施食法會，為冥陽眾生祈福，為普台高中教育的開展而努力。一場法會，不僅冥陽兩利，更讓投入法會義工的我們，深刻感受佛法的殊勝功德。

勤修福慧 改善命運

一般人喜歡算命，以為算命可以改善命運，或者改改名字就可以使好運來、壞運去，有了「倒果為因」的錯誤想法，努力的方向偏差，命運往往是愈來愈不如意。具足正知正見，開啓智慧，生命才能有好的發展。而學佛才是改惡向上、改善命運的根本之道，從原本隨業力沉淪的平凡人生，藉由行善積福，自然而然邁向光明的人生之路。參與法會，積聚自利利人的福德資糧，正如同種下好命的種子，讓自己深覺是身在福中的幸福人。

此次梁皇法會，很榮幸擔任書寫牌位的義工，當待寫牌位的資料如雪片般不斷地飛來，看著牆面貼著一張張整齊的牌位，不由得滿心歡喜。感恩三寶，讓自己找到了人生的依歸，並且成就為大眾服務的善因緣。

能學佛是有福報的，能夠到精舍出坡，成就利益大眾的因緣，更是件幸福的事。有首偈子是這樣寫的：「手把青秧插

滿田，低頭便見水中天，
六根清淨方為道，退步原來是向

前。」到精舍出坡，以一般人的眼光來說，是沒有報酬的工作，似乎不太值得；豈知沒有報酬的工作原來是生命的成長！趁著身體可用之際善加運用，勤修福慧，千萬不要等到一口氣不來時，隨業力牽引而輪轉受苦。所謂「吃苦了苦」，努力的方向正確了，才能苦盡甘來，解脫自在。

護持佛法，美其名是造福他人，其實是莊嚴了自己。成就自己修行者，除了自己還能有誰呢？為了光明的人生，一步一腳印隨著諸佛菩薩的腳步行去。功德法財是任何人都無法竊取的，也不可能相互贈與。業力何時現前，自己並不知道，但至少此時此刻我們能夠修行、出坡。雖然，有時懈怠的習氣會現形，但期待自己能夠更加精進，用護法護教的願心來莊嚴自己的修行！

往光明的方向前進

感恩 大和尚開啓殊勝的教育因緣，成就普台國民中小學及高中的全人教育，讓自己也有幸參與，為國家社會的未來盡一分心力。想一想，自己的人生原本也如一般人一樣，平淡無奇地隨波逐流，終究經老病死而庸庸碌碌地結束。像一顆沙粒般，業風一吹就飄散於渺茫不可知的方向。

佛法為我開啓了人生的另一扇窗。因為遇到佛法，因為有中台禪寺，因為導師的悲願和中台禪寺所有法師的努力，我知道，我的生命開始變得不一樣；每一步踏出，都往光明的方向前進。





普雨精舍

十週年精進報恩暨 消災祈福超薦法會

文／普雨精舍提供

普雨精舍成立屆滿十年，十年來，檀越善信護法護教不遺餘力，為上報四恩之厚德，秉如來濟世之本懷，精舍護法會殷勤祈請，於六月十日至六月十七日啓建「普雨精舍十週年精進報恩暨消災祈福超薦法會」，並恭請中台禪寺住持見燈和尚慈悲親臨主法，普照大眾。

啓建首日，海會雲集，立法委員吳成典、張慶忠、林德福、中和市市長祕書姚祕書、中和市市民代表戴代表伉儷、吳立委辦公室李主任、國立新竹科學園區實驗高中吳校長、中華海峽兩岸文化資產交流促進會王理事

長、台北縣金門同鄉會黃理事長、名書畫家……等各界賢達均前來參與盛會。

此次法會因緣殊勝，大眾虔誠獻上「六度妙供」，表徵六波羅蜜的精進行持，以此供養功德，令福慧廣增，菩提早成。殊勝莊嚴的法會於六月十七日功德圓滿，在這段期間，適逢「中台禪寺夏安居藥師報恩法會」，大眾更以虔誠恭敬之心恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，以此功德上報三寶及導師恩澤，下利法界一切有情，祈願正法永住，世界和平，家靖民祥，法界有情同得解脫，共入性海。

民國八十年初，「法雨共修會」在偶然的機緣下參訪萬里靈泉寺，親近導師上惟下覺大和尚。其後，導師於全國各地廣設精舍，讓有緣的居士就近禪修學佛、聽經聞法，法雨共修會因而懇求導師慈悲在中和市設立精舍，廣傳心法。承蒙導師慈悲應允，於法雨共修會原址成立普雨精舍。其後，由於信眾日愈增多，場地不敷使用，在導師的德行感召、精舍法師與大眾居士的努力下，於中和市連城路漢偉資訊大樓七樓（精舍現址）成立弘法道場，並於八十六年六月十五日舉行開光灑淨法會，從此開啓了普雨精舍新的里程。

精舍在導師的指導和精舍法師的帶領，以及護法檀越的發心護持下，不斷地成長茁壯。今年，正值普雨精舍成立十週年，從年初開始，即舉辦一系列的精進報恩共修法會，如：《金剛經》精進共修、《千佛洪名寶懺》精進共修、大願報恩地

藏法會、「慈悲心·感恩情」孝親感恩活動，以及「精進報恩暨消災祈福超薦大法會」，大眾以清淨的身口意三業，誦經、禮懺，感念佛恩，祈願正法永住，法輪常轉；人人滅罪消愆，福慧廣增，家家吉祥平安，如意圓滿。

「感恩有你，同心深耕；見證普雨，十年有成」，感恩三寶加被，感恩大眾的發心護持，相信在法雨甘露的滋潤之下，定能人人般若智現，處處菩提花開，圓滿無上功德。

學員心得

普雨精舍護法會會長／傳恩

面對莊嚴的壇場，聽著虔誠的誦經聲，除了法喜，更充塞著滿滿的感恩。《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」再莊嚴的壇場、再隆重的法會，終將圓滿落幕，而這念清淨感恩之心又該如何保任及落實於生活中呢？唯有恪盡己任，廣修供養，聽經聞法，建立正知正見，長養智慧，以慈悲心利益眾生，進而體悟三輪體空之理，證得本自具足的眞如本性。

護法會副會長兼音響組組長／傳悅

是怎麼樣的德行讓大家有這樣的向心力？是怎樣的教育讓人如此發心？導師在寫歷史，中台菩薩在創造奇蹟，今生有幸接觸到中台道場，直了本心，感恩導師、見燈和尚與住持法師的慈悲，讓我沉寂已久的心又豁然開朗，對佛法有了更深一層的體悟。

護法會副會長、法會司儀組／傳建

在護法居士殷勤祈請、眾緣和合下，成就了此次殊勝的法會。壇場的佈置莊嚴又有氣勢，法會中大眾虔誠於佛前獻上「六度妙

供」，除了增長福德，也啟發了智慧光明。感恩大眾法師辛苦帶領及居士們的大力護持，才使得八天的法會功德圓滿。

護法會副會長／傳脈

法會籌備期間，師兄們白天在自己的工作崗位上衝刺，晚上放棄休息的時間來到精舍完成坡事，大家把握每一個修福報的機會，積極累積福德資糧的精神，令我十分感動。法師的用心，居士的發心，使得這一場十年難得的盛況，從開始籌畫，一直到場地復原、物品歸還……一切圓圓滿滿。

護法會諮詢委員、法會行政部執行秘書／傳領

法會期間，謹守法師的開示：「在動中磨鍊」，不隨著外在環境起心動念，遇境界現前，不攀緣、不起煩惱，時時覺察、覺照自己的習氣與無明。縱使不能事事順心如意，但求「隨緣盡分」。過去的，我們沒有福報參加；以後的，一定少不了我們，而且要加倍地精進行道，廣植福田。

護法會副總幹事、法會總指揮／傳泳

法會過程中，看到大家克服種種困難，和合一心，對事以真，即使常常忙到很晚很累，每個人的臉上只有法喜，沒有疲憊，每晚向佛菩薩告假時，看到禪堂佛像的微笑，似乎也在讚歎大眾的發心，頓時內心清涼歡喜，體會到原來淨土就在淨心中。自己何其有幸能在中台道場發心，這一切功德福報都是現成的，就等著大眾一起來開發！

護法會副會長兼照客組組長、法會副總指揮／傳如

陪伴精舍走過了十個年頭，看似付出了時間、精神及所有的一切，其實獲得最多、成長最多的還是自己。此次法會深深感受到精舍法師的辛苦與和合，師兄們不辭辛苦、任勞任怨，從早到晚忙得法喜充滿，大眾不分彼此完成工作的那份心，更是讓我感動無比！

護法會機動組秘書、法會行政部執行秘書／傳圓

從法會的籌備到圓滿，我看到了法師在法會規畫中以相表法的用心，也看到了自己累積已久的習氣，知道自己在許多地方都還有改善和提升自己的空間。在長達八天的法會中，師兄們在執事上的認真及發心，真的讓我很感動，我想，如果沒有這麼多人共同的、長期的發心和護持，普雨精舍不可能落地生根十年之久，我也沒有親近大善知識的因緣。期許自己發精進心及長遠心，永不退轉！

護法會執行秘書兼課務組副組長、

法會法務部執行秘書兼金剛護法組／傳絹

見燈和尚在法會中開示「菩提心、涅槃性」，和尚的法語猶如醍醐灌頂，讓我茅塞頓開，身心猶如寒冬沐暖陽、酷暑淋山泉般清涼，真是印證了「修行億萬劫，悟在剎那間」這句話。由於擔任金剛護法的因緣，得以近距離親睹見燈和尚的自在、安詳和定力，我深信，跟著大善知識的腳步，永遠是走對的路。

護法會庶務組副組長、

法會副總指揮兼金剛護法組／傳順

普雨精舍十週年了，全精舍上自法師、下至所有護法居士，莫不本著「敬、慈、和、真」的精神及歡欣鼓舞的態度，積極地參與規畫、佈置。看到法師們的用心、師兄們的發心，讓我著實感到慚愧。法會中的梵唄聲，彷彿有股直入人心的震撼力，將大家帶入莊嚴肅穆、祥和寧謐的氣氛裡。精舍十週年代表著佛法的傳承與延續，更是自我反省再出發的動力。



【禪修班開課】

■美國太谷精舍

9/4 中英文禪修班

■菲律賓海天禪寺

9/12 日間高級禪修班
9/12 夜間中級禪修班
9/13 夜間研經班
9/14 夜間初級禪修班
9/15 英文初級禪修班
9/15 華語班
9/15 英文中級禪修班
9/16 英文高級禪修班
9/16 英文研經班

■普覺精舍

9/7 初級禪修班

■普得精舍

9/26 夜間研經班(二)
9/27 日間初級禪修班
9/27 夜間初級禪修班
9/28 日間中級禪修班
9/28 夜間高級禪修班
9/29 金剛經共修班
10/1 日間研經班(一)
10/1 夜間研經班(一)
10/1 素食烹飪班
10/2 日間研經班(二)
10/2 夜間中級禪修班
10/6 英文研經班
10/6 兒童禪修班
10/6 英文讀經班
10/6 書法班

■普雨精舍

9/2 禪心書法班
9/5 親子古箏班
9/18 夜間中級禪修班
9/19 夜間初級禪修班
9/19 台語共修班
9/20 日間高級禪修班
9/20 夜間高級禪修班
9/21 夜間研經班

■普善精舍

9/14 花藝班
10/2 日間高級禪修班
10/2 夜間初級禪修班
10/3 日間研經班
10/3 夜間高級禪修班
10/4 夜間研經班
10/4 日間初級禪修班
10/5 日間中級禪修班
10/5 夜間中級禪修班
10/13 兒童禪修班

■普燈精舍

10/1 夜間中級禪修班
10/2 日間長青班
10/2 夜間研經班
10/3 夜間高級禪修班
10/4 夜間初級禪修班
10/6 日間兒童禪修班
10/6 午間研經班

■普平精舍

9/10 梵唄班
9/11 高級禪修班
9/12 書法研習班
9/13 日間高級禪修班
9/13 初級禪修班
9/14 中級禪修班
9/15 中華花藝研習班

■普慈精舍

9/4 日間高級禪修班
9/5 初級禪修班
9/6 高級禪修班
9/7 研經禪修班
9/8 兒童禪修讀經班

■普和精舍

9/3 花藝設計班
9/4 研經班
9/5 日間禪修班
9/5 高級禪修班
9/6 初級禪修班
9/8 兒童讀經班

■普梵精舍

9/14 親子讀經禪修班
10/2 日、夜間初級禪修班
10/4 夜間中級禪修班
10/5 日間中級禪修班

■普豐精舍

9/4 夜間研經A班
9/5 夜間研經B班
9/6 夜間初級禪修班
9/7 日間研經班
9/7 夜間中級禪修班
9/7 兒童讀經班
10/6 親子禪修班

■普恩精舍

9/3 夜間中級禪修班
9/4 夜間研經班
9/5 日、夜間初級禪修班
9/6 台語長青班
9/8 青少年禪修班
9/8 兒童親子禪修班

■普彰精舍

9/14 兒童禪修班
10/17 日間初級禪修班
10/17 夜間初級禪修班
10/17 兒童讀經班

■普田精舍

10/24 夜間初級禪修班
10/26 日間初級禪修班

■普嘉精舍

9/4 日間初級禪修班
9/5 夜間高級禪修班
9/6 夜間初級禪修班
9/6 日間高級禪修班
9/8 兒童禪修班
9/8 梵唄班

■普佛精舍

9/17 夜間國語中級禪修班
9/18 日間研經班
9/18 夜間國語初級禪修班
9/19 日間台語中級禪修班
9/19 夜間國語研經班
9/20 日間台語初級禪修班
9/20 夜間國語高級禪修班
9/21 日間台語高級禪修班
9/21 夜間國語高級禪修班

■普化精舍

10/2 夜間初級禪修班
10/4 日間初級禪修班

■普剛精舍

9/14 夜間初級禪修班
9/14 兒童禪修班
9/16 成人書法班
9/17 插花班
9/20 太極拳班

■普宜精舍

9/4 初級禪修班

■普台精舍

9/11 幼幼讀經班
9/15 兒童禪修班

【法會活動】

■美國太谷精舍

9/16 藥師祈福圓滿法會暨護法會年度頒證聯誼
10/7 英文專題研討
10/21 八十八佛洪名寶懺法會

■菲律賓海天禪寺

9/23 中秋月光禪會暨護法會頒證典禮

■香港普廣精舍

9/16、10/7 金剛寶懺法會

■普賢精舍

9/24 護法會授證暨幹部眷屬中秋節聯誼
10/14 禪修班學員一日禪

■普雲精舍

9/16 大悲懺吉祥平安法會

■普洲精舍

10/7 梁皇寶懺起懺法會暨護法會頒證
10/22 禪修班聯合結業

■普雨精舍

9/22日起每週六
〈華嚴經普賢行願品〉共修
10/14 金剛般若寶懺法會

■普學精舍

10/7 觀音消災祈福法會暨護法會頒證大典

■普平精舍

10/21 大悲懺消災超薦祈福法會

■普慈精舍

9/30 藥師普佛法會

■普梵精舍

10/21 慈悲三昧水懺法會

■普豐精舍

9/22 月光談禪
9/30 金剛寶懺法會
10/8 恭誦在家菩薩戒

■普天精舍

9/30~10/7 梁皇寶懺孝親報恩祈福法會

■普彰精舍

9/23~9/30 梁皇寶懺消災超薦大法會

■普嘉精舍

9/16 藥師報恩圓滿法會暨護法會頒證典禮
9/30 半日禪
10/21 半日禪

■普佛精舍

9/11、9/25、10/11、10/25 佛前大供
9/15 中秋聯誼活動
10/14 慈悲藥師寶懺法會
10/29 觀音法會

■佛明寺

9/11、9/25 佛前大供

■普高精舍

8/24~10/26 孝親地藏法會
10/20~10/21 八關齋戒

■普化精舍

9/15 精舍護法會聯誼、頒證
10/14 慈悲三昧水懺

■普糧精舍

9/30 慈悲三昧水懺

■普台精舍

8/29~9/2/6 《三昧水懺》共修
10/6~10/7 護法會幹部聯誼
10/14 消災祈福超薦法會
10/19 社區老人關懷



虛線內備機器印錄用請勿填寫

普建 普台高級中學

普台心教育 建校興學大家一起來

PU TAI SENIOR HIGH SCHOOL

教育是國家的根本，亦是社會繁榮興盛的基石。為具體實現小學、國中、高中「三學一貫」之目標，繼普台國民中小學後，普台高中已於九十六年五月舉行新建工程動土奠基大典，預計於九十八學年度開始招生。殷望十方善信共襄盛舉，以實際的行動關心下一代的成長，共同發心贊助興學，護持普台高中的建設！

捐資興學・功德無量

普台高級中學籌備處

(049)2930-199 ext.1024

戶名／財團法人南投縣私立普台國民中小學

郵政劃撥帳號／22497221

普台高級中學所有簿籍、建設相關事宜目前皆由
財團法人南投縣私立普台國民中小學董事會統籌辦理

普台高中校園規劃圖（佔地21公頃）

郵政劃撥存款收據

注意事項

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

請寄款人注意

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

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

中台禪寺各精舍分院電話地址一覽表1

中台禪寺	南投縣埔里鎮一新里中台路1號	TEL (049) 2930-215 FAX (049) 2930-397	普新精舍	台北縣新莊市中港路310號4樓	TEL (02) 2993-8284 FAX (02) 2990-8454
萬里靈泉寺	台北縣萬里鄉溪底村瑞泉路2-6號	TEL (02) 2492-1631 FAX (02) 2492-4977	普善精舍	台北縣新店市順安街2號2樓	TEL (02) 2911-2460 FAX (02) 2911-2531
基隆十方大覺禪寺	基隆市安樂區崇德路10巷67號	TEL (02) 2422-3630 FAX (02) 2424-8075	印月禪寺	台北縣新店市廣興里小坑路12號	TEL (02) 2666-5129 FAX (02) 2666-5183
天祥寶塔禪寺	台北縣萬里鄉雙興村二坪6-2號	TEL (02) 2492-9114 FAX (02) 2492-9132	普燈精舍	台北縣新店市安德街115巷8號	TEL (02) 8666-5289 FAX (02) 8666-7865
基隆佛教蓮社	基隆市信義區東信路180巷63號	TEL (02) 2466-2033 FAX (02) 2465-6106	普學精舍	台北縣淡水鎮中山北路一段171號2樓	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615
慈明寺	基隆市暖暖區過港路10巷353號	TEL (02) 2457-6783 FAX (02) 2457-4807	普頓精舍	台北縣樹林市武林街3-3號	TEL (02) 8675-1501 FAX (02) 8675-1502
普金精舍	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	普親精舍	新竹市學府路445號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650
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	普宏精舍	新竹市光華東街31號2樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421
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	普慈精舍	新竹縣湖口鄉達生路15號3樓	TEL (03) 699-2608 FAX (03) 599-2975
普雲精舍	台北市內湖區內湖路二段484號1樓	TEL (02) 2795-4939 FAX (02) 2791-8813	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	普和精舍	苗栗市中山路608號	TEL (037) 372-886 FAX (037) 353-618
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	普安精舍	台中市西區南屯路一段216號	TEL (04) 2378-2175 FAX (04) 2375-4230
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	普梵精舍	台中市東區大公街2號	TEL (04) 2225-0190 FAX (04) 2225-0195
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	普豐精舍	台中縣豐原市圓環東路675號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
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	台北市北投區石牌路一段144號	TEL (02) 2823-3940 FAX (02) 2823-3950	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	台北縣板橋市文化路一段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	台北縣板橋市南雅南路二段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) 2904-545
普濟精舍	台北縣三重市永福街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	普彰精舍	彰化市忠誠路108號	TEL (04) 728-2772 FAX (04) 728-2840
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	普田精舍	雲林縣斗六市中山路158號	TEL (05) 532-1616 FAX (05) 532-1010
普雨精舍	台北縣中市連城路168號7樓	TEL (02) 2248-8860 FAX (02) 2248-8857	普嘉精舍	嘉義市中興路208號	TEL (05) 231-0036 FAX (05) 231-5962

【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

普佛精舍	台南市東區崇學路186號3樓	TEL (06) 290-4295 FAX (06) 260-9841
普恩精舍	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	台東縣台東市更生路1027號	TEL (089) 221-488 FAX (089) 221-499
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



星燈營

THE 2007
STAR
LIGHT CAMP



中台禪寺九十六年度
全國大專院校聯合迎新活動

- 導師** 上惟下覺大和尚
- 營主任** 見晨法師
- 副營主任** 見見法師
- 主辦單位** 中台禪寺、中華民國大專青年禪學會
- 報到時間** 十月五日（星期五 晚上10：00）
- 活動時間** 十月六日（星期六）、七日（星期日）
- 報名時間** 即日起至9月28日截止，費用全免。
- 報名資格** 全國大專院校學生，身心健康，無傳染病者。
- 報名辦法** 請於中台世界網站下載報名表，填妥後繳交至各大專院校佛學社或中台禪寺所屬各精舍。
- 活動地點** 中台禪寺
（南投縣埔里鎮中台路一號）
- 聯絡電話** （〇四九）二九三〇二一五
- 傳真** （〇四九）二九三〇六一四
- 網址** <http://www.ctworld.org>
- E-mail** star@mail.ctcm.org.tw



【歡迎十方善信至各精舍報名
參加各級禪修班及法會活動】

菩提文藝道經柱



《普賢耳識》

張炳煌——字子靖，民國三十八年生，基隆人。擅書法，曾製作主講電視台三台聯播節目「中國書法」及擔任「每日一字」標準國字示範。現為國際書法聯盟理事長、中華民國詩書畫家協會理事長、台灣佛教傳道協會理事長、中華民國書學會會長。

楞嚴經二十五圓通法門節錄普賢菩薩耳識圓通章

普賢菩薩即從座起頂禮佛足而白佛言我
已曾與恒沙如來為法王子十方如來教其
弟子菩薩根者脩普賢行從我立名世尊我
用心聞分眾生所有知見若於他方恒沙
界外有一眾生心中發明普賢行於我
時乘六牙象分身百千皆至其處縱彼障
未得見我象分其人暗中摩頂擁護安慰
其成就佛問圓通我說本因心聞發明分
自在斯為第一

歲在辛巳年蒲月

張炳煌敬書



中台植物之毛柿

Impressions of Chungtai

勁黑堅實的樹幹，
怡然地舒展滿樹青綠，
顯現沉穩勃發的神采。
花朵柔白細小，
卻散發著幽遠馨香，耐人尋味。
象徵有德者內蘊悲智之願，
外履化導之行，願深而行篤，
為炎炎世間帶來陣陣清涼。

學名：*Diospyros discolor* Willd.

英文名稱：Taiwan Edony, Taiwan Persimmon

別稱：台灣黑檀、烏木、毛柿格。

性狀：柿樹科，常綠大喬木，樹皮黑色。

辨認特徵：

1. 除樹幹及葉表外，全株被黃褐色絨毛。
2. 葉互生，呈長橢圓披針形，革質，葉面深綠而有光澤。
3. 雌雄異株。花小形腋出，乳黃色，有芳香。
4. 扁球形漿果，有褐色絨毛，成熟時為暗紅色，可食。

原產地：台灣東部及南部森林、菲律賓、爪哇、泰國。

用途：

1. 木材質地堅硬，是名貴黑檀木之一，可作古董藝品及各種用具。
2. 庭園樹、行道樹。

米徑：43.5cm

位置：菩提公園



【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

