

中台山

釋惟覺 題

「本期主題」

退一步海闊天空

「中台廣傳」 導師 上惟下覺大和尚應邀參加第三屆世界佛教論壇

「中台廣傳」 中台禪寺慶祝三〇三九年佛誕浴佛法會

「中台廣傳」 中台禪寺暨所屬分院一百零一年度聯合啓建夏安居報恩藥師法會

「正法眼藏」 《六祖壇經》懺悔品（二）

「普台教育」 二〇一一「普台之翼」日本教育旅行報導



 中台禪寺一百零一年度

星燈營

THE 2012
STAR
LIGHT CAMP

全國大專院校禪風體驗營

導師：上惟下覺大和尚

營主任：見紹法師

主辦單位：中台禪寺、中華民國大專青年禪學會

活動時間：7月21日(星期六)~23日(星期一)

報名時間：即日起受理報名，7月1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：向全國各大專院校佛學社或

中台禪寺所屬各精舍索取報名表

活動地點：中台禪寺（南投縣埔里鎮中台路2號）

電話：(049)2930-215

傳真：(049)2930-614

網址：<http://www.ctworld.org>

E-mail：star@mail.ctcm.org.tw



中台四箴行

對上以敬
對下以慈
對人以和
對事以真

釋惟覺
題書



中台禪寺開山方丈 上惟下覺大和尚德相

目錄



04

【中台廣傳】

導師 上惟下覺大和尚
應邀參加第三屆世界佛教論壇

編輯部



11

【中台廣傳】

中台禪寺
慶祝三〇三九年佛誕浴佛法會

編輯部



15

【中台廣傳】

中台禪寺暨所屬分院一百零一年度
聯合啓建夏安居報恩藥師法會

編輯部

- | | | | |
|----|--------|---------------------|-----------------|
| 17 | 【中台廣傳】 | 中台山博物館一百零一年度導覽員頒證典禮 | 編輯部 |
| 19 | 【正法眼藏】 | 《六祖壇經》懺悔品（三） | 上惟下覺大和尚開示 |
| 29 | 【本期主題】 | 退一步海闊天空 | 編輯部 |
| 30 | 【本期主題】 | 退步原來是向前 | 上惟下覺大和尚開示 |
| 32 | 【本期主題】 | 吃一分虧 積一分福 | 見蘋法師 |
| 34 | 【本期主題】 | 以忍讓心行菩薩道 | 見貽法師 |
| 36 | 【本期主題】 | 靜觀的智慧 | Blaine Frierson |
| 39 | 【本期主題】 | 傾聽寂靜 | Tania Herman |

- 41 【本期主題】 美妙的生命樂章 Mark Cunningham
- 44 【普台教育】 二〇一二「普台之翼」日本教育旅行報導 編輯部
- 48 【紅塵清泉】 天祥寶塔禪寺一百零一年度
清明梁皇寶懺超薦消災祈福大法會 編輯部
- 50 【紅塵清泉】 美國太谷精舍觀行禪修營 太谷精舍提供
- 52 【紅塵清泉】 普印精舍佛像陞座暨開光灑淨大典 編輯部
- 54 【精舍活動預告】 精舍課程及活動快訊 編輯部

編輯手札

第三屆世界佛教論壇於四月二十五日至二十七日於香港舉行，導師 上惟下覺大和尚應邀參加，並於開幕式作主旨發言。本屆論壇以「和諧世界，同願同行」為主題，期許全球佛教界以此為平台，搭起超越國界的心靈橋樑，依同願，起同行，為打造和諧世界而攜手努力。

為慶讚佛誕、念報師恩，本寺於四月二十八日（農曆四月初八）上午舉辦浴佛法會，下午啓建報恩藥師法會，吳副總統當選人、立法院洪副院長等社會賢達及海內外一萬二千餘名信眾共同參與盛會，以此功德上報四恩，回向國泰民安，世界和平。

俗話說：「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」，經常作退後一步之想，事事留有餘地，謙讓寬容，和光同塵，不僅不會失去什麼，反而能讓生命拓展廣度、提升高度，本期主題將與大眾分享「退一步海闊天空」的雋永智慧！

三月十三日至十八日，普台高中十四位學生代表前往北京參與「哈佛大學模擬聯合國中國會議」。四月二十日至二十五日，「普台之翼」首度飛向東瀛，普台國高中二十位學子在日文老師的帶領下，參訪大阪、京都、奈良等關西文化古都，與當地高校學生進行交流。走向國際不僅增進學子學習外語的動力，也培養廣大的視野與胸襟，以更自信的態度邁向學習的旅程。



導師 上惟下覺大和尚應邀參加

第三屆世界佛教論壇

文／編輯部

由中國佛教協會、香港佛教聯合會和中華宗教文化交流協會聯合主辦的第三屆世界佛教論壇，於四月二十五日至二十七日在香港紅磡體育館舉行。身為論壇發起人之一，導師 上惟下覺大和尚亦受邀參加，並於開幕式作主旨發言。論壇共邀請五十多個國家地區佛教領袖、學者專家蒞會，更於論壇期間（四月二十六日至三十日）迎奉南京棲霞寺佛頂骨舍利至港，開放廣大信眾瞻禮祈福。此外，論壇舉行七場次的論題討論及五場電視網路論壇，開幕式當天並有千僧過堂、著名歌手獻唱《心經》及論壇主題曲「同願同行」等行程。

同願同行 淨土可期

由兩岸高僧大德發起的世界佛教論壇，不僅是兩岸佛教界加強交流與合作的勝緣，也是向全球傳播佛教文化的窗口，更是國際宗教對話與促進世界和平的重要平台。論壇主題均以建構「和諧世界」為主題展開研討——首屆世界佛教論壇主題為「和諧世界，從心開始」，第二屆論壇以「和諧世界，眾緣和合」為題，此次論壇則進一步開演「和諧世界，同願同行」的具體願行，期望大眾同發「六願——人心和善、家庭和樂、人際和順、社會和睦、文明和諧、世界和平」，同行「六行——感恩、奉獻、惜緣、包容、尊重、分享」，以佛陀的教導為核心，呼籲世人「和諧世



1. 導師與大陸國家宗教局局長王作安出席第三屆世界佛教論壇開幕式。

2. 導師於開幕式發表主旨演講。



界，從心開始；和合眾緣，同願同行」，共同探討與實踐人與人、人與自然的和諧之道。

二十六日上午八時三十分舉行的開幕式中，千僧萬眾齊誦《心經》，隨後宣讀賀信，香港特別行政區行政長官曾蔭權、香港佛教聯合會會長覺光長老、中國佛教協會會長傳印長老、全國政協副主席董建華致辭並進行啓幕儀式後，播放聯合國文明聯盟主席帕桑約的視頻演講，開始發言行程。

導師^{上惟下}覺大和尚應邀主旨演講第一位發言。導師表示，知與行必須合一，行與願更須同步。和諧世界需要物質文明與精神文明齊頭並進的發展，不論是從任何方面著手，佛法的慈悲、智慧及中華傳統文化，無疑是同願同行的對話平台。於此，導師提出中台山僧團同願同行之規約總綱——中台四箴行：「對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真」，作為維繫倫理秩序的方針，佛教界齊心協力，讓佛法從山林走向社會，從中國邁向世界，

廣行菩薩的願行大道，傳播菩提覺性種子。

最後，導師希冀藉由世界佛教論壇一再凝聚的共識與力量，為佛教的弘揚奠定良善的基礎，進而開啓每個人的心靈視野，讓全世界人類都能重視文化的力量，加強文化的交流，為世界和諧、兩岸和合帶來無窮盡的光明與希望。

隨後，中國佛教協會副會長班禪·額爾德尼·確吉杰布大師、孟加拉佛教復興會會長蘇塔難陀大長老、全國人大常委會副委員長許嘉璐、尼泊爾文化和國家結構改革部長藍毘尼開發委員會主席吉拉迪、大韓佛教曹溪宗中央宗會議掌權者普善長老、中日友好宗教者懇話會會長持田日勇法師、台灣中國佛教會理事長圓宗長老、斯里蘭卡全錫蘭佛教會主席賈噶特等代表分別發表主旨演講後，在場嘉賓瞻禮供奉於主壇中央的佛頂骨舍利，開幕式圓滿結束。



導師應香江信眾祈請，於香港普廣精舍慈悲開示及傳授三皈依，近千名信眾雲集，恭聆法要。

香江法水 普潤有情

二十六日晚間八時，導師應香江信眾祈請，於香港普廣精舍慈悲開示及傳授三皈依。近一千名信眾雲集，共有近四百人把握殊勝因緣皈依導師座下，成為三寶弟子。此次是首度在普廣精舍傳授三皈依，導師讚歎大眾的發心，並開示：佛法以人為根本，人以心為根本，心以覺悟為根本。人有物質生活、精神生活、倫理生活、道德生活、功德生活及最高的心靈世界。一般人只知道追求物質生活，由於物質生活是有限的、刺激性的，無法使人得到滿足。佛法屬於心靈的世界，所謂「心靈的世界」，即「明心見性，見性成佛」，也就是大眾聽法這念心。這念心要定、要淨、要明，要廣大、要平等、要超越自己。

一切都在這念心當中。心清淨了，就能超越自我、超越世間所有相對的境界，能不受外境的影響，走到任何地方都很自在。能掌握這念心，人生就很愉快，這個世界就是淨土世界。菩薩以禪悅為食，法喜充滿，這念心達到一念不生，就是禪悅。人有三世因果，過去的已經過去了，只要從現在開始努力，不放棄自己，立定目標、立定願望，「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」，廣積福慧資糧，活在世界上就

很有價值、很有意義。導師並為大眾開示皈依、持戒、懺悔的意義與功德。法會至晚間九時三十分功德圓滿，一行於翌日返回台灣，圓滿此行。

自玄奘大師西行求法，鑒真和尚東渡扶桑，開啓了千載恢宏的佛教交流史，影響至今，並將遠及未來。世界佛教論壇於二〇〇五年由兩岸三地佛教界共同發起，首屆世界佛教論壇於二〇〇六年在浙江杭州、舟山舉辦，第二屆世界佛教論壇於二〇〇九年在江蘇無錫開幕、台北閉幕，於海內外各界產生了深遠的影響。期待在全球佛教界的共同努力下，以「六願六行」——「願人心和善，惜緣護生，同行感恩。願家庭和樂，親情穩固，同行奉獻。願人際和順，溝通互助，同行結緣。願社會和睦，各得其所，同行包容。願文明和諧，彼此欣賞，同行尊重。願世界和平，化怨為友，同行分享。和諧世界，從心開始；和合眾緣，同願同行。」大眾同願同行，徹底發揮佛法滌蕩塵垢、化導人心、啓迪智慧的功能，攜手建設和諧共榮的人間淨土。

和諧世界 同願同行

導師 上惟下覺大和尚於第三屆世界佛教論壇主題發言

二〇一二年四月二十六日

佛教發源於印度，生根於中國，弘揚於世界，興盛於現代。千百年來，之所以能成為社會和諧、人心安定的基石，端賴歷代祖師大德、諸大善知識的偉大行願，傳演佛陀覺悟的教育，一步一腳印，散播菩提心苗。

古德云：「有行無願，其行必孤；有願無行，其願必虛。」願是我們的心願、期望和目標；行，則是我們的具體行動。智者大師在《釋禪波羅蜜》亦說：「有願而無行，如欲度人彼岸，不肯備於船筏，當知常在此岸，終不得度。如病者須藥，得而不服，當知病者，必定不差。」也就是說知行必須合一，行願更需要同步。因此，小至家國，大至宇宙世界，是否能夠同願同行、相互理解？在在關係著是否能夠和諧共生、和樂發展以及和平共存？

幾千年的血緣、文化與思想融合，造就了中華民族的存在。文化是我們人類在歷史發展過程中創造的總成果，包含宗教、道德、藝術、科學等各方面。現今的中國，不但是「經濟大國」、「政治強國」，更是獨步全球的「文化王國」。中國博大精深的文化底蘊以及穿越千古的豐富藝術典藏，讓人難望其項背。古人云：「修文化而服遐荒，耀武威而平九有。」溫家寶總理日前也曾表達：「難道幾千年的文化恩澤，就不能消弭幾十年的政治恩怨？」

誠然，透過文化交流對話，是化除對立心結的良方。

王陽明說：「行之明覺精察處便是知，知之真切篤實處便是行。」我們深切地知道：和諧世界，需要物質文明與精神文明齊同並進的發展。因此，不管從宗教、道德、藝術、科學……哪個方面著手起，佛法的慈悲、智慧與中華傳統文化，無疑是士農工商、男女老幼……同願同行對話的平台。所謂「聖人之治天下也，先文德而後武力。」由此可見人文教化的重要性。

有「人」才有「文化」，如何才能將一個惡人變成好人、好人變成賢人、賢人變成聖人？佛法是覺悟的教育，直接了當、直指入處告訴我們人以「心」為根本，心以「覺」為根本。今天在此第三屆世界佛教論壇盛會，海內外高賢雲集，探究「和諧世界，同願同行」的重要性，本人謹以中台山僧團同願同行之規約總綱——中台四箴行：「對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真」為例，提出佛法與中華傳統文化之「敬、慈、和、真」精神，作為維繫倫理秩序的方針。上、下、人、事，已包羅世出世間日常生活所有層面。從自己做起，從日常生活做起，對上以敬，以恭敬心除去我慢；對下以慈，以慈悲心去除瞋恚；對人以和，以和合心去除粗暴；對事以真，以真誠心去除虛偽。以此應對

進退、待人接物，僧團和敬，不但能成就個人道業，更能齊心協力弘揚佛法，從山林走向社會，從中國邁向世界，廣行菩薩的願行大道，傳播菩提覺性種子。

首屆世界佛教論壇二〇〇六年四月在中國浙江省杭州和舟山市舉行，以「和諧世界，從心開始」為主題，會集了三十七個國家、地區千餘名佛教高僧大德出席參加。第二屆世界佛教論壇二〇〇九年三月在無錫靈山梵宮和台北舉行，主題為「和諧世界，眾緣和合」，來自五十個國家和地區的佛教界高僧大德、學術文化界專家學者近兩千人共聚一堂，進行了廣泛而深

入的交流。每次論壇都為大眾帶來了莫大的啟發與喜悅。此次第三屆佛教論壇在中國佛教協會、香港佛教聯合會以及中華宗教文化交流協會精心籌辦下，假「東方之珠」香港舉行，我們相信：累積了過去的經驗成果，必能百尺竿頭再進步，藉由此「世界佛教論壇」一再凝聚的共識與力量，不但能為佛教的弘揚，奠定良善的基礎，進而開啓每個人的「心靈」視野，讓全世界人類，都能重視文化的力量，加強文化的交流，為世界和諧、兩岸和合，帶來無窮盡的光明和希望。最後，謹祝與會貴賓吉祥平安，本次大會圓滿成功。

A Harmonious World is Built upon the Unification of Aspirations and Actions

Grand Master Wei-Chueh's keynote speech at the Third World Buddhist Forum

Buddhism originated in India, took root in China, spread throughout the world, and is thriving to the present time. For thousands of years, Buddhism has been a cornerstone of harmony in society and a source of peace and serenity for humanity. This is because of the great vows and conducts of past patriarchs and masters, faithfully transmitting the Buddha's teachings of enlightenment, spreading bodhi seeds in the minds of sentient beings each and every step of the way.

An ancient maxim states, "Action without a vow is limited; a vow without

action is vacuous." Vows are expressions of our will, aspirations, and goals, and actions are actual steps we perform to realize these vows. In "The Exposition of Dhyana Paramita", Venerable Master Zhiyi says, "Making vows without action is akin to a person promising to ferry people to the other shore but unwilling to prepare boats or rafts. As such, people will remain on this shore forever, never getting across. It is also akin to an ill person having the medicine needed but never taking it; he will not be cured." Understanding and practice should be unified, just as vows and actions must be



in full accord. Therefore, whether families, societies, nations, and the world can co-exist peacefully and make beneficial progress relies critically on whether their aspirations and actions lead to mutual understanding and consensus.

The Chinese people are defined not only by blood relations, but also by integration of diverse cultures, thoughts, and ideologies through thousands of years. A culture is the sum total of human creations throughout history, including religion, ethics, arts, sciences, etc. Today, China is not only a great economic and political power, but as a great "kingdom of culture" unsurpassed by any nation. China has accumulated an immense wealth of cultural and artistic achievements and treasures throughout the millennia. There is an ancient saying, "Nourish the culture to civilize the wild tribes." Premier Wen Jiabao recently said, "Cannot thousands of years of culture

and grace eliminate decades of political grievances?" Cultural exchange and dialogue is an effective remedy for untying the knots of conflicts.

The Ming Dynasty scholar Wang Yangming said, "Action with complete clarity and attention to details is knowledge. Knowledge grounded in unbiased, actual understanding is action." We understand and feel deeply that a world of harmony requires simultaneous material and spiritual progress. A common dialogue of shared aspirations and action, Buddhist compassion and wisdom, and the Chinese traditional culture form a platform in which all can partake: scholars, engineers, artisans, merchants, and farmers; male, female, young, or old. This is regardless of the subject area of religion, ethics, art, or science and technology. There is a saying, "A sage rules the world foremost with education, culture, and virtue; force is last," which stresses the importance of cultural education.

Civilization arises from people. How does one change an evil person into a good person, a good person into a virtuous person, and a virtuous person into a sage? Buddhism is the education of enlightenment. It directly points to the mind as the basis of people, and "awareness" as the basis of the mind. Today, many wise and virtuous people are gathered here at the Third World Buddhist Forum. They are here to investigate the significance of "A Harmonious World is Built upon the Unification of Aspirations

and Actions." I humbly present the shared vows and practices at Chung Tai Shan Sangha as epitomized in the Four Tenets of Chung Tai: "To our elders be respectful, to our juniors be kind; with all humanity be harmonious, in all endeavors be true." These are the guidelines for order and ethical conduct based on the principles, common in Buddhism and Chinese philosophy, of "respect", "kindness", "harmony", and "truth". The Four Tenets encompass all aspects of our life, both at mundane and transcendental levels. We must begin with ourselves in our daily actions. "To our elders be respectful"—with a mind of respect we eradicate our arrogance. "To our juniors be kind"—with a mind of kindness we remove our anger and hatred. "With all humanity be harmonious"—with a mind of harmony we eliminate our rudeness and violence. "In all endeavors be true"—with a sincere and truthful mind we extinguish deception. These principles develop good behaviors and interpersonal skills, and create a respectful and harmonious sangha. They not only complete our personal cultivation, but also unite us in propagating the Buddha Dharma—from mountain monastery to the people; we practice the Great Bodhisattva Way and spread bodhi seeds of awakening from China to the whole world.

The First World Buddhist Forum in April of 2006 took place at Hangzhou and Zhoushan of Zhejiang Province in China. The topic was "A Harmonious World Begins

with the Mind". More than one thousand eminent Buddhist venerables from 37 countries and regions participated. The Second World Buddhist Forum in March of 2009 took place at Wuxi Lingshan Brahma Palace and Taipei. The theme was "Creating Conditions for a Harmonious World". Almost two thousand Buddhist masters, scholars, academics, and others from 50 countries and regions gathered to exchange ideas and expertise. Each Forum brought great inspiration and joy to participants. The Third World Buddhist Forum is well prepared and Hong Kong, the Pearl of the East, is the host. Sponsors include the Buddhist Association of China, the Hong Kong Buddhist Association, and the China Religious Culture Communication Association. I believe that with the accumulation of past experiences, we will continue to make progress as in the saying, "Having reached the tip of the hundred foot pole, go further." This great World Buddhist Forum will once again reinforce our common aspirations, and empower us not only to establish a wholesome foundation for Dharma propagation, but also to broaden everyone's spiritual landscape. We hope to bring greater emphasis on the value of culture, further cultural exchanges, and unlimited light and hope to a harmonious world and the cross-strait peace. Finally, I sincerely wish every honored guest auspiciousness and peace, and that this Forum shall be a great success. 



中台禪寺慶祝

三〇三九年佛誕浴佛法會

文／編輯部

三千多年前，佛陀慈悲降世，爾時九龍吐水，沐佛金身，諸天雅樂，雨諸妙花，燒眾名香，慶賀佛誕。如來功行圓滿，淨智莊嚴，降生娑婆，化導眾生，期令大眾皆能遠離眾苦，悟入清淨自性。經云：「浴佛形像，如佛在時，得福無量，不可稱數。」欣逢三〇三九年佛誕，為報佛恩德、慶佛聖誕，特於四月二十八日（農曆四月初八）舉辦「中台禪寺慶祝三〇三九年佛誕浴佛法會」，海內外善信共赴法筵，同沐金身，慶讚佛誕。

香湯沐佛讚佛恩

清晨五時三十分，全山僧眾威儀庠序地步入大雄寶殿，以莊嚴和合的梵唱揭開了慶典序幕。「九龍吐水，沐浴金身，天上天下獨為尊。七步寶蓮生，威德光明，法界永沾恩……」住持見燈和尚領眾以香湯沐佛，大眾法師亦一一虔敬供養、浴佛，以清淨之心禮讚佛恩。

上午十時，導師
上惟下覺大和尚親臨





主持浴佛大典。來自海內外一萬二千餘名歡喜、虔誠的信眾，齊聚於大雄寶殿、四天王殿、菩提講堂、般若講堂、五觀堂等清淨莊嚴的壇場，吳副總統當選人、立法院洪副院長、馬立委及埔里鎮周鎮長亦蒞臨參加浴佛法會。法會中，首先恭請導師於佛前拈香祝禱並帶領大眾浴佛，與會大眾齊心唱誦〈浴佛偈〉，吳副總統當選人等一行也於莊嚴的浴佛亭前，共同以香湯灌沐太子佛像金身，以感恩、虔敬之心為全國人民祈福。

吳副總統當選人在法會中致詞表示，非常歡喜回到南投埔里參與因緣殊勝的浴佛法會。中台禪寺在「上惟下覺」大和尚的帶領下，盛名享譽海內外，透過多樣的法會活動，使人心得到淨化、社會邁向和諧。吳副總統當選人並代表馬總統及所有人民，祈求風調雨順、國泰民安。立法院洪

副院長也在法會中祝福大眾福慧增長、功德圓滿。

法會中，導師慈悲為大眾開示慶祝佛誕的意義：全世界所有的佛教國家及道場，對於一年一度的佛誕都很重視，都要慶祝佛誕——佛教教主本師釋迦牟尼佛的誕辰。根據中國歷史的記載，釋迦牟尼佛誕生於周昭王二十六年（BC 1028），甲寅歲四月初八，中台禪寺即是本著傳統的傳承，在農曆四月初八慶祝佛誕。父母生養我們的色身，佛陀給予我們法身慧命，佛弟子們上報佛恩，知恩感恩，所以慶祝佛誕，每年的浴佛法會就是最殊勝、最有福報的日子。

釋迦牟尼佛以大慈悲心，說法四十九年，談經三百餘會，席不暇暖，「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」，所以，慶祝佛誕之際，我們也應本著學習佛陀智慧



1. 住持見燈和尚帶領大眾法師虔心浴佛，禮讚佛恩。

2-5. 立法院洪副院長、馬立委、埔里鎮周鎮長及諸多社會賢達，亦於莊嚴的浴佛亭前共同以香湯灌沐太子佛像金身，以感恩、虔敬之心為全國人民祈福。

與慈悲的精神，弘揚佛法，以佛心為己心，以佛行為己行。

學佛，要從三方面來學習，學佛的心、學佛的口、學佛的身。學佛的心，起心動念都是善念。學佛的口，一開口就是說好話、就是談論佛法，口業清淨，勸善規過。學佛的身，諸惡莫作，眾善奉行，修一切善，無善不修；斷一切惡，無惡不斷；度一切眾生，無眾生不度。慶祝佛誕，每個人要發菩提心、發精進心、發清淨心、發廣大慈悲心，學佛的心、學佛的口、學佛的身，把這些道理落實在日常生活中，逐步地去實踐。

浴佛，一個是事，一個是理，所謂「外浴佛身，內淨自心」，除了清淨外相的身口意三業，也要清淨這一念心。將外在的環境打掃得整潔、莊嚴，身體也可以用水洗淨，進一步，還要把心當中的煩惱、垃

圾，心當中的貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，清掃得乾乾淨淨。「外浴佛身，內淨自心」，由事到理，浴佛浴自心，即是慶祝佛誕的真實意義。

導師勉勵大眾，中台禪寺歷經十年，匯集大眾的共同努力建設完成，接著普台國小、國中、高中，中台山博物館及海內外一百零八家精舍分院，亦在大眾共同努力與發心下圓滿落成，這些即是每一位發心的真功德、真福報，同時也是慶祝佛誕最大的禮物。希望大眾本著這種精神，繼續不斷地努力、不斷地精進。所謂「百尺竿頭再進步，十方世界現全身」，將這些理念與喜悅，實踐在日常生活中，並帶至家庭、社會、公司，使更多的人一同分享佛





- 1-2. 來山信眾以歡喜虔誠之心沐佛金身，同慶佛誕。
3. 大雄寶殿及四天王殿齊聚來自海內外各地二千二百餘位信眾，皈依導師座下，成為正式的佛弟子。



陀的甘露法語，分享慶祝佛誕的福報與功德。

歸投三寶出苦輪

中午十二時三十分，舉行皈依大典。大雄寶殿及四天王殿聚集二千二百餘位信眾，皈依導師座下，成為正式的佛弟子。導師慈悲為大眾開示皈依的意義與功德：皈依就是歸向佛法，依靠三寶。古德云：「滔滔苦海內，三寶為舟航；炎炎火宅內，三寶為雨澤；冥冥大夜中，三寶為燈塔。」佛經比喻世界猶如苦海，形容每個人的苦惱都很多，有生老病死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦，種種的苦難就像海水般廣闊。

眾生之苦海當中，受盡無量無邊的苦惱、憂愁，迷失了方向，不知如何出離。世界猶如火宅，許多地方充滿著飢荒、恐

怖。皈依三寶，就像找到得度的舟航，三寶的法語甘露，使身心得到清涼，出離黑暗，見到光明。所以，修行學佛很有意義、很有價值，是最大的福報。皈依，就是好的開始、新的開始。

《浴佛功德經》云：「佛說浴像法，諸供養中最為第一，勝以恆河沙等七寶布施。」《大般若波羅蜜多經》亦云：「諸菩薩摩訶薩發菩提心，求趣無上正等菩提，要淨自心，福田方淨。」以清淨心灌沐佛身，功德殊勝，大眾參與浴佛法會，藉由慶祝佛誕的因緣，成就淨化自己的功德。虔敬沐佛，即是累積福慧資糧。進一步於日常生活中，累積小善成大善，養成恭敬心，消除無明煩惱，進而學佛之身口意，外離身垢，內除心染，推而廣之，則人間處處皆是淨土。





中台禪寺暨所屬分院一百零一年度聯合啓建 夏安居報恩藥師法會

文／編輯部

《法華經》云：「善知識是大因緣，所謂化導令得見佛。」《六祖壇經》亦云：「菩提般若之智，世人本自有之，只緣心迷，不能自悟。須假大善知識，示導見性。」善知識猶如一盞明燈，引領世人度脫黑暗，邁向光明的菩提大道。

上報四恩 下濟三有

為感念三寶及導師^上惟^下覺大和尚的法乳深恩，本寺於每年結夏安居期間均隆重啓建「報恩藥師法會」，本山暨海內外

精舍分院同步恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，期以四眾弟子和合共修之清淨功德，上報四重深恩，普利一切有情。

本年度夏安居報恩藥師法會於四月二十八日揭開序幕，在眾人的齊心布置下，大禪堂、般若講堂、菩提講堂及五觀堂等壇區均供奉藥師聖像，並以種種香花、幢幡、燈具如法嚴飾，清淨莊嚴，攝受人心。當日諸多社會賢達與來自海內外的護法信眾共一萬多人雲集中台，參與一年一度的感恩盛會。



- 1-3. 為感念三寶及導師慧命再造之恩，上萬名信眾齊聚於大禪堂、般若講堂、菩提講堂及五觀堂等壇區，虔誦經咒，以清淨身口意三業作為最至誠的供養。
4. 護法善信把握此殊勝因緣，一一於佛前歡喜供花，廣植福慧。

下午二時，大眾心懷至誠、合掌恭迎總主法見燈和尚及各壇主法法師入壇。在「花奉獻」的讚頌中，梵音清揚，香雲縈繞，總主法和尚於佛前拈香獻供；與會信眾無不把握此殊勝因緣，一一於佛前歡喜供花。接著，在維那、悅眾法師的帶領下，僧俗二眾齊心虔誦藥師經咒、如來聖號，以清淨身口意三業，作為對諸佛菩薩及導師的供養，並以此功德回向國泰民安、世界和平。

善知法藥 普利有情

安居期間，本山及海內外各精舍分院每日舉行藥師共修法會，直至八月二十六日功德圓滿，作為報答三寶、父母師長、國家國土及眾生之恩最至誠的供養。

《藥師經》云：「彼佛世尊藥師琉璃光如來，本行菩薩道時，發十二大願，令諸有情，所求皆得。」藥師如來於因地修行時，因感眾生之苦而慈悲發願，欲使眾生遠離惱害，離苦得樂；並依願導行，究竟成佛。故世人於修持藥師法門之際，除求「消災免難、隨心滿願」外，更進一步亦應思惟其義，發大乘心，效法如來願行，如經文所示：「應生無垢濁心、無怒害心，於一切有情起利益安樂、慈悲喜捨、平等之心。」如此難行能行、難忍能忍，背塵合覺，方能圓滿自利利他的菩薩願行。



中台山博物館一百零一年度 導覽員頒證典禮

文／編輯部

四月二十九日，中台山博物館全體導覽員及義工，滿懷感恩與法喜，共同參與一年一度的盛會——一百零一年度導覽員頒證典禮。

上午八時，典禮正式開始，館長見迅法師頒發聘書予續聘、新聘及外文導覽員，並勉勵導覽員們：「博物館是廣集福慧資糧的寶地，在清淨的環境中發心，是最大的福報，但不可得少為足，要有高度的學習熱忱與態度，並樂於分享、服務他人，成就真正的菩薩行。」為了歡慶這個特別的日子，典禮前夕特舉行博物館義工聯誼餐會，各隊以和合的表演，展現團隊默契與無比願力。

博物館導覽員培訓計畫至今已邁入第六個年頭。透過兩次佛教文物展期間的課程學習、「那爛陀藝術學院」為期一年的扎實訓練，以及開館後持續不斷的多元化課程，學員們在人文藝術的薰陶下，培養宗教與文化素養，增益解說內涵。本年度更設計春耕、夏耘、秋收、冬藏四季特色課程，從隨喜讚歎、感恩回饋、返照自心、祈願回向四大主題中，學習豐富的藝術與人文課程。

「妙音供養，自利利他；眾志成城，真心守護」是大眾共同的願心，期許以佛法藝術之妙方，淨化一切有情的心靈世界，光照塵寰。



導覽員心得

普安精舍／傳藝 中台山博物館的設立是為了保存佛教文物並提供人們省思，讓來訪者了解亙古以來的佛教發展，因此擔任導覽員是一份殊勝的發心。

普民精舍／傳敬 能透過佛教文物，將世尊的智慧分享給他人，就是最好的服務。從欣賞歷代文物出發，加強專業知識，落實「佛法藝術化」，廣傳佛陀教誨，更在送往迎來當中，完成自利利他的菩薩願行。

普榮精舍／傳意 一位老先生在參觀完西安碑林碑拓特展後說：「很高興能看到大和尚的用心，把快失落的孝道及文化價值，透過歷史文物來教育現代人。」感恩導師「惟下覺大和尚藉由華夏文明展品，提醒我們不要忘了深耕優良傳統文化價值，並以此積極走入世界。」

普親精舍／傳圓 導覽中，透過不同的表達、溝通和互動模式，讓我明白「萬事得成於人」的道理。在博物館發心是一條長長久久的路，一條用一辈子的時間去走也不會覺得累的路！

普信精舍／傳卿 看著來訪者的神情從嚴肅轉為歡喜，在那當下，造像者的信念與精神，彷彿穿越時空傳達而來，而自己則是其中的橋樑。我學會了如何讓自己和別人的生命發光、發熱。

普濟精舍／傳澤

中台山博物館不只是一座宗教博物館，也是延續我們法身慧命的地方。

普信精舍／傳梧

導覽時，有一位年約八歲的孩童說：「每尊佛像都很開心、都微笑著，好像在對我們說話一樣，我看了也很開心喔！」證明了佛教藝術能穿越時空，啟發人人無窮盡的智慧光明。

普因精舍／傳齊 學然後知不足，現在漸漸疏遠電視節目，家中歷史、地理與佛教藝術類書籍增加不少，養成了開卷有益的習慣，體會到「生處轉熟，熟處轉生」的意義。

普親精舍／傳昶 以寬廣的角度學習佛教藝術，並從不同方向深入了解佛陀的教化，不但加深對佛法的信心，潛移默化中深耕佛教藝術的種子，進而更願意奉獻所學，利益大眾。

普剛精舍／傳廓 當未來佛與過去佛相遇，看見訪客眼中透出清澈的光芒，此刻，自己儼然是個點燈的人。感恩可以擔任高舉燈火的博物館義工，讓大眾透過燈火，清楚地看見心中最美的佛。

普化精舍／傳力 每個朝代的人們都以生命、信念、熱忱，為文化注入無比的生命力，為歷史留下多采多姿的豐富樂章。中台山博物館藉由佛教文物與傳統歷史文化的展現，見證佛教歷史的傳承，達到淨化人心、安定社會的利生效用。 



1. 全體館員及導覽員齊聚一堂，共同參與一年一度的頒證典禮。
2. 館長見迅法師頒發聘書予續聘、新聘及外文導覽員。
3. 聯誼餐會中，各隊和合演出展現團隊默契。



《六祖壇經》懺悔品(三)

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

正法眼藏

六祖壇經·懺悔品【三】

「今與汝等授無相懺悔，滅三世罪，令得三業清淨。善知識！各隨我語，一時道：

『弟子等，從前念今念及後念，念念不被愚迷染。從前所有惡業愚迷等罪，悉皆懺悔，願一時消滅，永不復起。弟子等，從前念今念及後念，念念不被憍誑染。從前所有惡業憍誑等罪，悉皆懺悔，願一時消滅，永不復起。弟子等，從前念今念及後念，念念不被嫉妒染。從前所有惡業嫉妒等罪，悉皆懺悔，願一時消滅，永不復起。』

善知識！已上是為無相懺悔。云何名懺？云何名悔？懺者，懺其前愆。從前所有惡業，愚迷憍誑嫉妒等罪，悉皆盡懺，永不復起，是名為懺。悔者，悔其後過。從今已後，所有惡業，愚迷憍誑嫉妒等罪，今已覺悟，悉皆永斷，更不復作，是名為悔。故稱懺悔。凡夫愚迷，只知懺其前愆，不知悔其後過。以不悔故，前罪不滅，後過又生。前罪既不滅，後過復又生，何名懺悔？」





「懺」，是懺悔過去；「悔」，是悔改未來。每個人都有過失，有了過失，就要慚愧、懺悔。佛法最重要的就是要知慚知愧，慚愧、懺悔能生一切功德、能生一切善法。儒家也講：「人非聖賢，孰能無過？過而能改，善莫大焉。」既然不是聖人、不是賢人，就是凡夫俗子，凡夫俗子心當中一定有妄想、過失，有了過失，一定要慚愧、懺悔。能夠慚愧懺悔，就是真正的菩薩行。

《了凡四訓》中有言：「從前種種譬如昨日死，從今種種譬如今日生。」過去的已經過去了，從現在開始，時時

刻刻都要檢討反省。過去是在迷惑當中，那一個我已經死掉了；從現在開始是一個嶄新的生命，知慚知愧這一念心才是真正的我，這一個我要時時刻刻保持覺性，這就是「今日生」。等於《大學》所講：「苟日新，日日新，又日新。」時時刻刻檢討，使我們這念心有善法、有慈悲心、有恭敬心、有精進心，所謂念佛、念法、念僧，這念心安住在善法上，就真正達到懺悔的目的。

知道懺悔，身口意三業才能清淨。每個人八識田中有很多善善惡惡的種子，如果不知道慚愧懺悔，種子現前了，就要受報。善的種子現前，就受善



報；惡的種子現前，就受惡報。經云：「假使經百劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」過去所作的業「不亡」，還在八識田中根深柢固。業就是種子，種子如果繼續在八識田中互薰，善的種子就愈薰愈光明，惡的種子就愈薰愈黑暗。想要破除八識田中惡的種子，就要用慚愧、懺悔的方法。禪宗是用「參話頭」的方法來破除第七識——我執，然後破法執，把八識田中的種子統統掏出來。慚愧、懺悔的方法，也是把種子照破。所以，懺悔在佛法當中是很重要的法門。

有了過失，不要自暴自棄，無論造了什麼業，只要能夠慚愧、懺悔，發大心、發大願，都能夠達到所謂的「放下屠刀，立地成佛」。懺悔過去、悔改未來，過去如果有過錯，要看破、放下，從今以後不要再犯，這才是懺悔真正的意義和目的。

「今與汝等授無相懺悔，滅三世罪，令得三業清淨。善知識！各隨我語，一時道」，這是六祖大師跟大眾說懺悔的道理。懺悔有「有相懺」、「無相懺」，這裡所說的是無相懺悔。「三世」，過去世、現在世、未來世。滅三世罪，令得三業清淨。「善知識」是通

稱，稱呼在場大眾。「各隨我語，一時道」，大家一起「隨我語」，就是跟著我一起來懺悔、跟著我一起來改過、跟著這段話共同來修觀行。

「弟子等，從前念今念及後念，念念不被愚迷染。從前所有惡業愚迷等罪，悉皆懺悔，願一時消滅，永不復起。」修行要念念不斷地懺悔。修行要成功，從哪裡修？就從當下這一念心來修。過去的這一念，就稱為「前念」；現前一念稱為「今念」；再起一念，就稱為「後念」。前念、今念、後念，始終不斷地念念相繼。「普賢十大願」中有「懺悔業障」，也是要前念、後念，念念相繼、念念不斷，向十方諸佛懺悔，才能得到清淨。因為我們這一念心是念念不停地打妄想，所以，懺悔也要發大願，念念不斷地懺悔，前念、後念，念念不停地發大願。

修行最重要的就是要明白這一念心，這一念心能夠造惡業，也能夠造善業、得解脫，一切都在這一念心。這一念「心」就包括十法界；換句話說，十法界都是由我們當下這一念心產生出來的。這一念心起了貪、瞋、癡，就墮入地獄、餓鬼、畜生。相反地，起了善念，就不會墮入惡道。所以，時時刻刻都要起善念，前念、後念，念念不斷。拜懺，要時時刻刻禮懺，念念不斷。念佛、持咒，也是念這一念心。所以，念佛能夠消除業障、持咒也能夠消除業障、誦經也能夠消除業障，什麼原因？都在這一

念心上用功。如果不是在這一念心上用功，口念心不念，得到的效果就很少。

「弟子等，從前念今念及後念，念念不被憍誑染。」自己告訴自己，時時刻刻都要有正念，或是念佛、或是念法、或是慚愧……每一個念頭都要起善念，絕對不起憍慢心、不起誑妄心。

「染」，就是被憍慢、誑妄染污了。起了一念我慢心、起了一念誑妄心，心當中就是黑暗，所以，要時時刻刻把念頭提起來，或者誦經、或者念佛，這就是懺悔。

「從前所有惡業憍誑等罪，悉皆懺悔，願一時消滅，永不復起。」自己要有這種願力、這種認定。現在發願、懺悔，自己發願：希望在懺悔的時候，所有的罪業統統消滅，要有這種信心。

「永不復起」，要告訴自己、要肯定自己，從現在起永遠不再起憍慢心、不再起誑妄心。這裡是個別來懺悔自己的罪業，看看自己心當中最容易犯哪一種過失，就用哪一種方法來懺悔。

「弟子等，從前念今念及後念，念念不被嫉妒染。」每個人都有嫉妒心，看到人家道業很精進，行住坐臥都具足威儀，看到人家很用功、看到人家學業很好，可是自己做不到，不但不向人家學習、不讚歎人家，而且還嫉妒人家，說是非、潑冷水，這就是嫉妒。嫉妒就是障礙。產生了嫉妒心，心當中就是黑暗、就產生愚癡。「從前所有惡業嫉妒等罪，悉皆懺悔」，過去所造嫉妒的種

種罪過，現在「悉皆懺悔」，就是統統懺悔，「願一時消滅，永不復起。」

「善知識，已上是為無相懺悔，云何名懺？云何名悔？懺者，懺其前愆。從前所有惡業，愚迷憍誑嫉妒等罪，悉皆盡懺，永不復起。」「前愆」，就是過去所造的種種罪過。懺悔從前所有的惡業，如「愚迷憍誑嫉妒等罪」。

「悔者，悔其後過。從今已後，所有惡業，愚迷憍誑嫉妒等罪」，過去造了惡業，現在覺得實在不應該，從現在起，永遠不造惡業、永遠不起憍慢心、永遠不起嫉妒心。「今已覺悟，悉皆永斷，更不復作，是名為悔。故稱懺悔。凡夫愚迷，只知懺其前愆，不知悔其後過。以不悔故，前罪不滅，後過又生。前罪既不滅，後過復又生，何名懺悔？」懺悔了以後，從現在起，要知過、改過，絕對不要再犯同樣的過失。

孔子的弟子顏回「不遷怒、不貳過」。一般人心當中有委屈、有煩惱，或是受了師長的責備、或是受到他人的欺負，這口氣嚥不下去，就藉題發揮，或是向第三者發怒、洩憤，或是把書扔到地上，乃至於拍桌子，這都是遷怒。

「不貳過」，意即同樣的過失不再犯第二次，不犯同樣的過失，這就是真正的懺悔。

如果明白這個道理了，相信再多的過失也能夠懺悔清淨。可是，人的習氣很重，明明知道不要說四眾過，不說人家的是非，懺悔之後，過一段時間又忘

記了，又說他人的是非，這就是習氣太重，所以要時時刻刻懺悔，念念不斷。

事理兼運 罪性空寂

明白了懺悔的重要性，怎麼樣懺悔

攝影／曉婷



才能滅罪？懺悔，分成「事懺」和「理懺」，這兩種懺悔，都不能缺少。首先必須發露，把自己的過失統統發露出來。發露，就是說出來，希望佛法僧三寶、一切善神、一切善知識，為自己作證，

這就是「事懺」。所謂

「理懺」，就是觀罪性空。一切法都是緣起，善法是緣起、惡法也是緣起，其本性是空性。罪也是空性，悟到空性就能滅罪，這稱為「理懺」。「觀」就是思惟，在道理上、事理上懺悔，觀罪緣起，緣起性空。

舉例來說，今天偷了一枝鋼筆、或是偷了一個筆記本、或是拿了一本書……總之，是不告而取。突然發覺了：「我為什麼去拿人家的鋼筆？去拿人家的書？」現在覺得很慚愧、很懺悔。先要有這一種悔過的概念，然後點三支香，在佛前發露、禮懺。禮懺時，或是拜《八十八佛洪名寶懺》、拜《千佛懺》，乃至於拜經都可以。佛法裡面的懺法很多，無

論拜什麼懺，都是屬於「事懺」，在事相上懺悔。

事懺也有種種標準。譬如誦經，應該要誦多少部，或誦一百零八部，或誦三千部；持咒，持三十萬、四十萬、八十萬遍……或者是拜佛，應該拜多少拜，都有一個標準。看罪是輕、是重，懺悔的標準就不一樣。但不管是什麼標準，都屬於事相上的懺悔。

在事相上懺悔之後，認為這樣未必能夠滅罪，所以再進一步理上懺悔。如何在理上懺悔？靜坐時觀罪性空。以前面的例子來說，偷了一枝鋼筆，自己靜坐時就想：我今天在某間教室偷了一枝鋼筆，這枝筆是放在某一張桌子的抽屜裡。想了以後，觀察這間教室、桌子是緣起、是空性。教室是由很多條件組合起來的，有水泥、鋼筋、水分、木料、人工……把這些分析了之後，教室在哪裡？析空了。

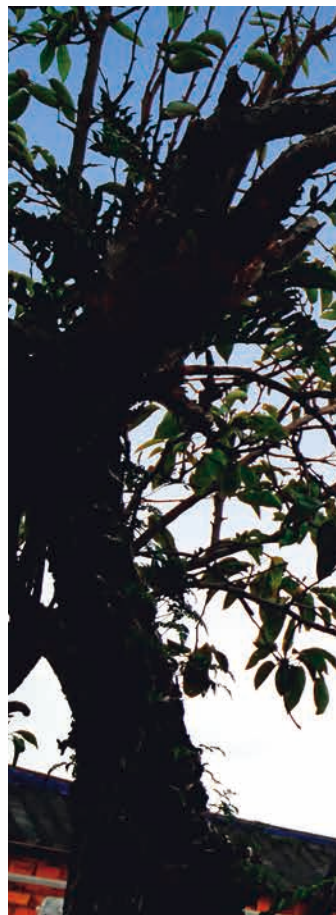
桌子是木頭做的，把每一根木頭拆開，變成了木板，桌子也不存在了。這枝筆是從桌子的抽屜裡拿出來的，就再觀想，這個抽屜是木板、鐵釘、人工組合起來的，木板歸木板、鐵釘歸鐵釘、人工歸人工，統統歸還到一個定點了，這個桌子的相就沒有了，所以桌子也是空。

繼續分析這枝鋼筆是張三的，就思惟張三也是空。人是物質（地、水、火、風）和精神（受、想、行、識）的組合，都是虛妄的。所以，張三是地、水、火、

風四大假合，是受、想、行、識四大心理狀態的假合，張三也是空。

再觀這一枝筆也是種種物質的組合，把這枝筆一分開，筆的相貌也沒有了，所以，筆是空、桌子是空、教室是空、擁有這枝鋼筆的人也是空。然後再觀自身，能拿的這個人、能偷的這個人也是空。自己也是四大假合，頭髮、指甲、骨頭，屬於地大；身上的熱量，屬於火大；身上的血液、尿液……屬於水大；出入息，屬於風大。地大歸地、火大歸火、水大歸水、風大歸風。

此外，時間是空，空間也是空。爲什麼時間是空？假使是白天偷的，白天也是虛妄的。台灣現在是白天，美國就是晚上；人感覺是白天，很多動物、很多眾生在白天卻看不見，所以，白天、晚上都是空，時間是虛妄的。又如，人間的時間和天上的時間完全不一樣，四天王天一天，人間是五十年。以人間來講，人覺得一天的時間很短，很多動物卻覺得這一天就



像過了三年、五年、十年、二十年這麼長。這樣去觀察，時間也是空，也是虛妄不實的。以空間來說，內外也是虛妄的。站在教室裡面看，教室是內；如果站在教室外面，外面又變成內了。所以，空間也是虛妄不實、是緣起性空。

這樣一分析，一切畢竟空寂，誰在造業？誰在受罪？哪裡還有罪過？什麼罪都沒有了。在分析的時候，若能所俱空，觀罪性了不可得，當下就是空性。這屬於理懺，在理上懺。一切諸法畢竟空寂，所以罪性也是空寂。

明白這個道理以後，不要誤以為：「這麼簡單！那我可以偷也可以搶，什麼事情都可以去做了！做了以後再來事懺、理懺，這樣不是很自在嗎？」假使有這樣的預設立場，就是明知故犯，這樣子懺悔就沒有效果。所以，做錯了事，不是故意去犯的，而是習氣很重，自己糊塗，沒有注意。犯了以後，確確實實知道慚愧、懺悔、改過，用種種方法來滅除自己的過失、滅除自己的罪業，這樣懺悔才有效果，否則就沒有效果。

理，就是要觀察這一件事情緣起性

攝影／傳漢



空，一切善惡諸法皆無自性。既然無自性，善法不可得、惡法也不可得，能所俱空，罪也是不可得，這就屬於理懺。理懺，就是觀行。所以，事當中有理、理當中有事，事懺之後再加理懺，理懺之後，又在事相上懺悔，這樣合併起來，就「無罪不滅、無福不生」。「罪」懺悔清淨了，福德就現前。

三諦圓融 安住實相

還有「唯心識懺」，所謂「三界唯心，萬法唯識」，有心、有意、有識，就能造業，唯心識懺就是要起觀行。怎麼樣起觀行呢？用天台宗空、假、中三觀。假使犯了過失，在佛前點三支香，作事相上的懺悔；懺悔了以後就靜坐，安禪靜慮；思惟出家受戒時領受的這個鉢，思惟這個鉢在自己的面前，鉢是什麼顏色，鉢上寫著「如來應量器」……就是這樣專注思惟鉢的形相，看得清清楚楚、明明白白，這是第一個步驟。

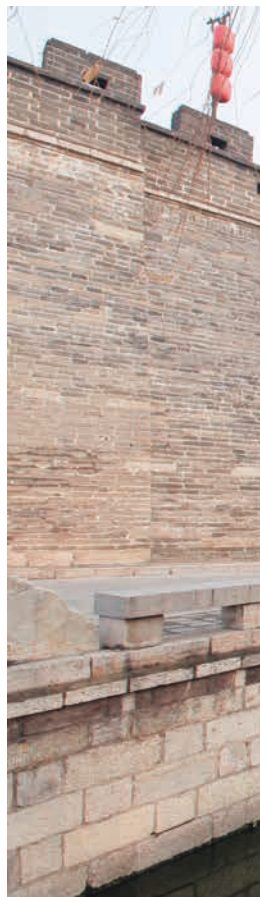
然後，要了解「心外無鉢，鉢從心生」，這個鉢是一種假有，是自己心想所生，是一個虛妄的假名、假相、假有，虛妄不實，如夢如幻，如泡如影；我們的罪也是如此，也是心所造出來的，也是虛妄不實的。所以，「一假一切假」，這個鉢是個假相，一切諸法都是假有，地獄是假、餓鬼也是假、畜生道也是假、人道也是假、天堂也是假、淨土也是假、魔也是假、佛也是假、善法也是假、惡法也是假……就是這麼思惟。

既然是心意識所產生的假名、假相、假有，如夢如幻，如泡如影，當體即空，馬上就專注這個鉢是空性，這時候，看不見這個鉢了。

「一空一切空」，十方三世畢竟空，善法是空、惡法也是空，地獄、餓鬼、畜生、天道、人道、十方淨土……一切諸法畢竟空寂，自己所造的罪也是畢竟空寂，這是第二個階段。這時候，心意識看到外面的境界什麼都沒有了，就是一個空寂的境界。

第三階段，世間的一切假名、假相、假有是自己的心念產生出來的，這個空也是心念所產生出來的，那麼，這一念心才是最重要的。當下能觀的這個心不著空、不著有，把能觀的這念心收回來，安住中道實相，不生不滅。用中道實相觀，把這念心安住在正念、正定，清清楚楚，明明白白，如如不動，站得住，站得長，這就是實相，然後把這念心延長，三分鐘、五分鐘、十分鐘……這就是「唯心識懺」。

唯心識懺能把所有的罪懺悔得乾乾淨淨，但是，平時最好不要有過失，不可認為既然學了這麼多懺悔的方法，就





可以任意妄為，要偷就偷、要搶就搶……有了這種預設的心念、預設的立場，這個罪就不容易懺悔了。

佛經裡面有許多懺悔的方法，總之不外乎事懺和理懺。事相上的懺悔，如果真正懺悔、拜佛、禮懺、持咒，心自然而然就清淨。有種種的瑞相出現，就證明心慢慢得到清淨，表示這個罪、業障已經消除，但是這種瑞相也不能執著。

《金光明經文句記》卷三提到「三種懺悔」：一是「作法懺」，二是「取相懺」，三是「無生懺」。「作法懺」、「取相懺」，屬於事懺；「無生懺」，

屬於理懺。

「作法懺」，就是依一定的方法懺悔，要有佛像、香花、水果，如法拜懺。

「取相懺，又作觀相懺悔，即觀想佛之相好等，以為除罪之懺悔，以上兩懺均屬事懺。」取相懺就是前面所說的唯心識懺，觀想鉢是什麼形相，乃至鉢在放光，而且能大能小。觀想成就就得禪定，稱之為修三昧。得了禪定之後，產生執著，還是不對，一切都是自己的心念產生出來的。把三昧修成功了，一切罪都懺悔清淨了。

此外，還有「無生懺」。「無生懺悔，



略作無生懺。觀實相之理，念罪體無生之懺悔，一切罪業，皆從一念不了心性所生；若了心性本空，罪福無相，則一切法皆悉空寂，罪亦消滅。作法、取相二懺爲事懺，無生懺爲理懺。理懺爲正，事懺爲助。若正助合行，事理兼運，無罪不滅，無福不生。」把這念心安住在中道實相，稱爲無生懺。無生就是一念不生，一念不生就是三昧、正念、實相，罪無從而生，這就是理懺。

在佛法裡面，每一件事情都有事、有理。所以懺悔的時候，事和理要同時具足。在理上就是空性；在事上要實實在在地懺悔這個事情。所以，念佛就是以一句佛號來消除過去所有的業障，這就是「事」，稱爲「以毒攻毒」。誦經、持咒、拜佛……種種的加行，都屬於事。

另外，還有「六根懺悔」，分別懺悔六根。在佛前發露：「弟子某某，懺悔眼根，眼根造業，墮入畜生、餓鬼、地獄，從現在起，懺悔眼根，使我眼根

清淨，念念相繼，無有間斷，身語意業，無有疲厭。」由於平時眼睛見到色塵就起貪愛，造諸惡業，所以希望自己的眼根清淨。如此憶念之後，禮佛一拜。接著，懺悔耳根造業。耳根怎麼造業？聽到靡靡之音或是人家讚歎，起了我慢心；聽到人家毀謗我，起了瞋恚心……就是這樣子說出來，說出來之後，念念相繼，無有間斷，身語意業，無有疲厭，再禮佛一拜。如此分別懺悔六根，真正相應，瑞相現前，就證明六根懺悔清淨了。這是「六根懺悔」，又稱爲「法華懺」。

什麼是「禮懺」？禮懺是禮拜與懺悔之略稱，拜懺就是禮懺，用禮拜的方式，發露自己的罪過。無論是拜三千佛、拜八十八佛、拜五十三佛，乃至於拜經、拜佛菩薩的聖號，這些都是一禮一懺悔，一邊拜，一邊自己發露出來，就稱爲禮懺。

犯了過失知道懺悔，懺悔之後，心就清淨，心清淨就能得解脫，就安住在大乘心，安住在法身當中。一念不生，清清楚楚、明明白白，這就是自己的法身，這念心沒有去來、沒有生滅，哪裡還有什麼罪過？罪過是生滅，悟到了實相，「千年暗室，一燈即破」，是最究竟的懺悔。





本期主題

退一步海闊天空

在複雜的人生變局中，有時需要積極進取，有時也需要有為有守。《菜根譚》中說：「處世讓一步為高，退步即進步的張本。」退讓，是一種人生的智慧，也代表著堅忍的毅力與寬容的胸懷。

縮小自己，成就他人，不僅廣結善緣，更能與佛法的道理相應。心中無掛無礙，處處海闊天空！

退步原來是向前

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

什麼是「退」？

反省、檢討、忍讓，心當中保持平靜，
就是海闊天空，就是向前，就是在精進用功。

一般人容易起執著，起了執著，就有取捨；有了取捨，愈來愈根深柢固，就成結了，這個結就不容易解。所謂「退一步海闊天空」，把事情看開，什麼事情都退後一步想，就心量廣大。心量廣大了，慢慢就能依根解結，解煩惱之結、塵垢之結。這是我們修行必須要有一種認識和觀念，從這方面修，就是一條大路。

忍辱柔和心安穩

以前，朱元璋在皇覺寺作小沙彌時，一天回寺晚了，寺門已經關閉，只好在寺外席地而眠。他望著星空，有感而發作了一首詩：「天爲羅帳地爲氈，日月星辰伴

我眠；夜間不敢長伸足，恐怕踏破海底天。」可見他幼年時就很有氣魄，志願不凡，這一種心量是非常廣大的。所以，要想立大功、做大事，就要心量廣大。

如何才能心量廣大呢？諸葛亮說：「淡泊以明志，寧靜以致遠。」首先，要把世間的財色名利看淡一點，這是第一步。一般人都汲汲於名利，怎麼看淡呢？所謂「臨財勿苟得，臨難勿苟免」，要了解一切貧富貴賤都是因緣果報，該得的就得，不應該得的不要勉強。不要像一般人鉤心鬥角，拚命去求，到最後身敗名裂。

第二，要看清。人有三世因果，要知進知退。假使該進的時候不進，就錯失良



機；該退的時候不退，就自取其辱。所以，要把所有的問題看清楚，謀定而後動。看清楚以後，要看開。看開一點，人活在世上就很有意義、很有價值，不會鑽牛角尖，不會自殺、不會鬥爭、不會去報復他人。

世間上的事要看淡、看清、看開，打坐心才靜得下來，「解鈴還須繫鈴人」。所謂「退一步海闊天空」，什麼事情都要退後一步想，不要和別人斤斤計較，要明哲保身；假使和人家吵架、鬥嘴，你和他就是半斤八兩，五十步笑百步，到最後玉石俱焚，有什麼好處？

沒有一點好處。什麼是「退」？

反省、檢討、忍讓，都是退。你不退步，跟人家爭長論短，心就跑掉了。退後一步，心當中保持平靜，就是海闊天空，這就是向前，就是在精進用功。

此外，還要有團隊的精神。個人與團體的利益有衝突時，要把自己的利益放下，以團體的利益為優先，自己退讓一步，屈就自己，成就大眾，這也是菩薩行。

退步即是向前行

禪宗祖師說：「手把青秧插滿田，低頭便見水中天，六根清淨方為道，原來退步是向前。」修行要從六根門頭去返照，一直返照到眼、耳、鼻、舌、身、意清淨，

清淨心現前就是道。所以，「原來退步是向前」，不和人爭長論短，表面上看起來是退後一步，其實這就是向前。

人生有很多煩惱的事情，假使能夠退一步想，馬上就能夠化掉煩惱，看什麼都能看得很徹底，都能面面觀，實在是如此的。假使不了解這個道理，就是把相對的事情、假的事情，當成真的事情。這個世間沒有一件事情是真實存在，完全是虛妄不實的。一般人把假的當作真的，真的當作假的，人生就顛倒了。有些人認為佛法說世間虛妄不實，是很消極、很悲觀。事實上，虛妄不實不是沒有，而是一個假相。我們身處在假相當中，不執著這些相對的假相，也不離開相對的假相，要把假的東西處理得很好，這樣，心就清淨、心就定了。

這就要靠禪的智慧，要打坐、要修定、要觀心、要檢討，才能發現這些真實的道理。我們這個世界是相對的，不執著這個相對，也不離開這一個相對的境界。在相對的世界當中，怎麼樣才能運用得很好，怎麼樣才能找到一個絕對的世界，這是最重要的。

我們要上求佛道，下化眾生，成就如來的大事，心量更要廣大。心量要廣大，就要發大願。大願是從大悲心而來的，所以「觀眾生苦，發菩提心」，觀一切眾生都是我們的親眷，一切眾生都有佛性，所以我們不但不和眾生計較，還要發願廣度眾生，成就真正的菩薩道、成就如來的願行！

吃一分虧 積一分福

文／中台女眾佛教學院大學部一年級 見蘋法師 攝影／傅漢

「有一分退讓，就受一分益；吃一分虧，就積一分福。」
佛法提到：「菩薩畏因，眾生畏果。」
不造惡因就不會有惡果，因此，謙退是保身第一之法。



俗話說：「退步原來是向前」，與「退」相反者是「進」，「進」有上升義，故升登為進。如《左傳》記載，魯國與齊國作戰，魯軍大敗，作為統帥之一的孟之反留在後面掩護大軍撤退。當大家都安全撤回，而他最後抵達時，故意鞭打著馬說：「非敢後也，馬不進也。」謙遜地表示不是自己勇於在後拒敵，而是因為馬跑不快的關係。此處的「進」，意指向前。「進」也可解釋為薦舉，如「推賢進士」，意為推舉賢人，引進學者。相反地，「退」指向後移動，亦作隱去、謙讓解釋，如：功成身退、退一步保百年身等。

明時務 知進退

進是向前，退是向後，二者是完全相反的字詞，但其實進、退是一體的。偈云：「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。」農夫插秧時是向後退，但其實退一步反而是向前一步。老子云：「為學日益，為道日損。」薰修佛法的教理後，依照所學的道理來用功，學著放下執著，破除煩惱和無明。在過程中體會到，唯有不斷地淨化我們的身心，時時刻刻提起覺性，返照自心，不斷地檢討反省，慚愧懺悔，就能保有一顆清淨之心。

「中台五正明」中有云：「明時務，知進退。」佛法講因緣時節，果熟落地。孟子曰：「雖有智能，不如乘勢；雖有鎡基，不如待時。」雖然擁有智慧及能力，但是時節因緣沒有成熟，即使強出頭地，也得不到好處。導師^上惟^下覺大和尚曾開示：「該進則進，否則錯失良機；該退則退，否則自取其辱。」時節因緣現前，就應該當仁不讓；時節因緣不佳，就以退為進，以柔克剛，因為「讓一步」就等於是為日後的「進一步」作準備，給人方便則是日後給自己留下方便。

何時該進？何時該退？把握進退之機，必須要有定力、智慧和慈悲。同樣的人事物，在不同的立場和時空下，就會有不同的的是非。過去認為是好事，現在未必是好事；現在認為是好事，將來未必就是好事；甲認為是好事，乙未必認為是對的。時節因緣是隨著環境及人事物在改變的，所以，不需要執著過去的因緣，本著中台四箴行——「對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真」的原則，知人、知時、知地、知進退，做人做事就有所依循。

識因果 達實相

此外，應時時懷著一顆包容、感恩的心，遇到任何事情時，先退一步想，平緩自己的情緒，千萬不要隨著心情的起伏而衝動，做出不可挽回的事。心量廣大，寬容慈忍，放下執著、計較的心，自己才是最大的受益者。

最後，要深信因果。過去，有一隻水

牛王，牠有著莊重的姿態，稟性仁慈，因此有很多水牛前來歸附。一日，水牛王與牠的眷屬來到一條河邊，在此安住下來。河的另一邊住著一隻獼猴，見到水牛王氣宇不凡又有眾多眷屬，心懷嫉妒，拿起地上的石頭朝水牛王不停地投擲。水牛王不但沒有以惡攻惡，心當中也沒有起一點瞋心，態度依然安詳自在，默然承受而不加報復。

樹神看到這個景象，便問水牛王：「以你的力量來說，對付這隻獼猴綽綽有餘，為何你不還手，任由牠這樣毀辱？」水牛王回答：「世間上的一切事情皆有因果，這隻獼猴對我謾罵，同樣也會對其他動物作出這樣的行為，看到牠不識因緣而不斷造惡，未來惡果必定現前，對牠起慈悲心都恐有不及，怎麼忍心加以報復呢？況且，假使我真的還手，自己將來也會遭受惡報。所以，忍辱才是對自己的最大保障。」水牛王即釋迦牟尼佛修菩薩行時之化現。佛法提到：「菩薩畏因，眾生畏果。」不造惡因就不會有惡果，因此，謙退是保身第一之法。

「有一分退讓，就受一分益；吃一分虧，就積一分福。」凡事都要「功德歸三寶，好事給他人，壞事自承當」，只要進退得宜，就能知足常樂；進一步，一切無求而為，行一切善而心無所著，才是真正的菩薩行。



以忍讓心行菩薩道

文／中台女眾佛教學院大學部一年級 見飴法師 攝影／傳景

現今世事紛擾，人心不安，
正因為人人皆以「自我」為中心，忘記了包容、謙讓，
忘記了在自利之時，也要能夠利他。



人生活在群體當中，時時刻刻都需要與他人互動，而在彼此交流之際，如何避免因意見不同、行事不同而起種種衝突、誤解或不睦，但看個人的智慧，以及在忍讓中拿捏分寸之進退。

古人云：「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。」能行忍讓之道，實即行自利利他的菩薩道。當我們考量事情時，因為沒有「小我」的存在，可以公正無私地以大眾之利益為依歸。這一念慈悲心，不僅為自己累積福德資糧，同時也與眾生廣結善緣。

德蔭子孫歷代昌

談到忍讓的功德，中國歷史上大放異彩的錢氏家族可以為例。二〇〇八年諾貝爾化學獎揭曉，許多華人為之興奮不已，因為得主是有著華裔血統的錢永健，也是著名科學家錢學森的堂姪。

錢氏家族代代人才輩出，近代擔任國家科學院院士以上的錢氏子孫就有百餘位，並遍及世界五十多個國家。在其他領域成就輝煌者亦不計其數，如：錢其琛、錢復、錢穆等，皆是大眾耳熟能詳的知名人士。錢氏家族的成就之所以能歷千年而



不衰，成為中國史上有名的「千年望族」，實乃奠基於五代十國時吳越國之國王錢鏐與錢俶。

中國在唐代以後，歷經五十年戰火頻仍、王朝更迭的變動時代，即是五代十國時期。這個時代，人民生活因戰爭而困頓不安。南方以杭州為都之吳越國，因國君錢鏐至錢俶世代尊崇佛教，人民得以在富庶、安定的環境下生活，不僅有「東南佛國」之美名，杭州更是人文薈萃之地。

吳越立國之時，為了在混亂的政局中求生存，力行「保境安民」與「休兵息民」政策，因此佛法得以在江南盛行。錢俶當政時，為了使富庶的吳越免受戰火之苦，寧捨王位而向宋太宗納土獻地，歸順北宋。錢俶雖貴為一國之君，但為了百姓而忍讓王位，稱臣納貢，正是菩薩不忍眾生受苦的精神。因為這樣相忍為民，得以保存東南一帶的佛教文化，並為佛法在中土的延續奠定了堅實的根基；也因其大力護

持佛法，廣造塔寺，故而德澤廣被，福蔭後代子孫。自宋以降，錢氏後代人才輩出，不論是政治家或文學家，此一名門望族，可謂實至名歸。

柔和忍辱如來衣

子曰：「小不忍，則亂大謀。」將王位及國土視為「小」，將人民的安定富足及佛法的弘揚視為「大」，這樣的取捨是諸佛弟子所應效法的。現今世事紛擾，人心不安，正因為人人皆以「自我」為中心，忘記了包容、謙讓，忘記了在自利之時，也要能夠利他。

宋朝的輝煌時代過去了，明清時代也過去了。朝代在更迭，君主的王位也在更迭，當中有什麼是不會更迭、消失的呢？吳越立國至今千餘年，子孫始終功成名就，假使貪圖王位殊榮，犧牲百姓生計，豈能成就此千古美名？

世間人常因利欲薰心而蒙蔽了清淨本性，如何才能剔除心垢？就是要以菩薩自利利他的精神，廣行六度萬行，以佛法來教化大眾，息滅貪瞋癡等無明煩惱。《佛說四十二章經》云：「忍者無惡，必為人尊。」故多行忍讓，必能讓心更柔軟、更慈悲。孔子云：「君子之德風，小人之德草；草上之風，必偃。」相信以忍讓心行菩薩道之德風，必能為社會帶來和諧與太平！

靜觀的智慧

文／美國佛心寺護法會諮詢委員、研經班學員

Blaine Frierson

攝影／傳長

靜觀，就是通往佛法忍辱波羅蜜的祕密。
當你能靜觀和包容時，
一種由於全然了解而生的寂靜之心，自然現前。

Mahayana Buddhism for the westerner is a complete reorientation of life. In the West, you are trained to take initiative, to reach out, to move forward. It is said, “If you don’t do it, who will?” Being aggressive is the way to success and accomplishment; Those who wait don’t eat; Those who procrastinate don’t succeed. Yet, Buddhism teaches the opposite.

In the West we are also told in our education system to define every item to its most minute degree, and to logically separate those definitions by making

distinctions. The so-called critical method of study encourages students to contrast, compare, and make critical distinctions. This is the opposite of Buddhism and thus leads to a different path.

In Mahayana Buddhism, we are taught to “just sit”, to not make distinctions, to not compare and contrast. When we try to assert ourselves, shoving forward into life, we become lost. When we wait, or, just sit, the world and everything in it comes to us! The whole world manifests itself in us. We do not manifest ourselves in the world; we allow



all beings, sentient and non-sentient to manifest themselves through us. This is practice. This is enlightenment.

We wait. This is the secret to the Buddhist principle of tolerance. By its definition tolerance does not force itself on other beings. It waits. It listens. It watches the breath. It counts the breath. It watches the watcher.

Tolerance may be defined as the practice of permitting a thing of which one disapproves. It may be also called patience, or long-suffering. In tolerance, we wait; we make no distinction; we do not judge; we see the others as ourselves-us.

As not good, not bad. We allow the intolerant person to manifest themselves through us. This is neither good, nor is it bad. It is not approved and it is not disapproved. It merely exists.

As a young male growing up in the United States, I was trained to not allow anyone to overstep their boundaries with me, to prevent aggression by another, and to “stand up for myself.” This is in contradiction to Buddhism.

My profession is practicing law. When I first started practicing, I wrote one of my first letters to another lawyer, making a demand. The old lawyer called me and said

“you need to watch what you say in your letters, for, if you are too demanding you may be committing extortion on others.” I have remembered this lesson forever, but I have never really quite understood the philosophy behind his words.

In Buddhism I have learned the logic behind the lesson. To practice the Buddha Way one must be patient, kind and tolerant. When a person becomes aggressive or raises his/her voice towards me, I try not to speak and say little, to allow them to speak their piece before responding. Then, when I speak, I speak with power; I speak from the heart.

The Buddha way is waiting and being one with the world. The world is one through your sitting. The world comes to you. You do not go to the world. The peace that passes all understanding will come when you wait, if you are tolerant.

（對西方人而言，大乘佛法是一個重新定位的新人生觀。在西方，每個人從小就被訓練成必須積極主動地向外去爭取每一件事。有句話說：「如果你不去做，誰會去做？」只有主動積極，才是成功的不二法門。總是在等待的人，就會沒有飯吃；拖延的人，絕不可能成功。然而，佛陀的教法卻不盡相同。

西方的教育體制同時教導我們，要精確地去定義每一件事物，運用邏輯去區別比較事物的不同。西方所謂的批判式學習方法，就是鼓勵學生去比較、分別。這種訓練讓我們走在一條與佛法完全背道而馳

的路上。

大乘佛法教我們息心而坐，不要起分別、比較的念頭。在生活中，強要企圖去證明自己的存在時，我們就迷失了。然而，當我們息心靜慮之時，就會發現這世界一切現成，一切都本具在我們心中。我們不需突顯自己的存在，而是讓一切有情與無情的本性自然呈現。這就是修行，也是一種契悟。

靜觀，就是通往佛法忍辱波羅蜜的祕密。忍辱本身的定義，就是不將自己的意見或情緒強加於眾生身上。忍辱是靜待、是傾聽、是觀息、是數息，更是觀此能觀之心。

從修行上來說，忍辱可說是練習接受我們不認同的事。忍辱也可以說是一種耐心，是一種堅忍的心。在忍辱中，我們靜觀，不去分別、不去論斷，而是體會自他不二，視人如己，無有差別。

世間一切沒有絕對的好與壞，接受那些不能包容我們的人的一舉一動。這些舉動的本身，既非好事，也不是壞事，也不是我們贊不贊成的問題。這一切只是如實地存在。

身為在美國長大的年輕男子，從小我所受的訓練是，當有人跨過我的界線時，我必須站起來捍衛自己，以防止他人的侵犯。但這卻和佛法相互矛盾。

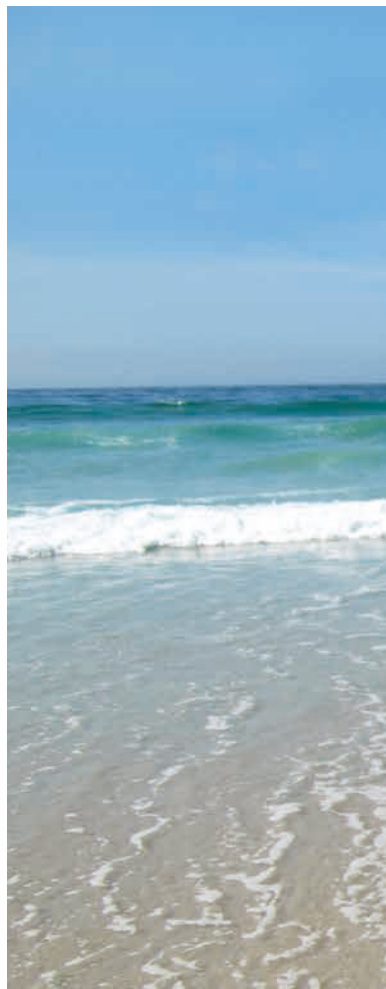
我是一位律師。在我剛開始執業的時候，曾經寫信給另一位律師，要求他達成我的需求。結果，這一位老律師打電話對我說：「要注意你信裡的用詞，如果用太

過命令的口氣，可能會犯了勒索敲詐的罪。」雖然，自此以後我永遠記得這個教訓，但其實我並未真正明白他話中的哲理。

現在回想起來，是佛法讓我了解這個事件背後的道理。也就是說，在成佛之道上，必須要學會忍耐、慈悲和包容。當別人攻擊我或對我大聲嚷嚷的時候，我學會盡量不要回應，讓他們先把話講完，我再回

應。於是，當我開始說話時，我的話變得更有力量，而且它完全發自於內心。

成佛之道有賴於靜觀及與世界融合無礙的智慧。世界的真實相貌會因你的靜觀而自然呈現，這不是強求而來的。當你能靜觀和包容時，一種由於全然了解而生的寂靜之心，自然現前。）



傾聽寂靜

文／美國佛心寺研經班學員 Tania Herman

我清楚地知道，自己是人生選擇的主宰。

忍辱與包容就像源源不絕的禮物，愈練習，心就愈加寬容、自在。



There are many sounds produced from many sources. They are loud and some even deafening. The rumbling of the cars, the typing on the keyboard, the discussion in the monthly meeting, the arguing of the children in the back seat, and the commercials for toys on TV, to mention a few.

Although loud sounds continuously bombard my ears, it is possible to listen to silence. When I pay attention to silence, I can perceive deeper thoughts and analyze my

actions. Buddhism teaches me to be mindful. When I hold still to a situation, it allows me to choose how I'm going to react to it. I can observe the lesson and save myself from feeling pain or inflicting pain on others.

Being mindful helps me practice tolerance, and tolerance brings me peace. Practicing tolerance frees me from regrets and expands my view of the world surrounding me.

I can stay in line at the store and not be

angry because the cashier is too slow; maybe I would be too in her situation. I can drive and not be bothered by the cars that cut in front of me; maybe they have an emergency. I interact with people of different religions, cultural backgrounds, and races, and accept and respect those differences.

My perceptions were modified when I started practicing Buddhism. I became aware of the control I have over my choices. Tolerance is like the gift that keeps on giving; the more I practice it, the more tolerant I become, and with this, the more peace and tranquility I achieve.

（日常生活中存在著很多聲音，分別來自不同的地方。它們很吵，有的甚至是震耳欲聾。隆隆的車聲、打字的鍵盤聲、月報會議中的談論聲、車後座孩子們的爭吵聲，還有電視上的玩具廣告聲……這些只是其中的一小部分。

雖然耳朵不斷地承受著各種聲音的疲勞轟炸，可是我們還是能夠聽見「寂靜之聲」。當我傾聽寂靜，我可以感受到自己內心深處的念頭、可以分析自己的行為。佛法教導我們要攝心觀照，當我沉靜專注時，我可以選擇回應事情的方式，可以觀察事件本身，使自己免於痛苦，也避免造成對他人的傷害。

攝心觀照幫助我學習寬容，寬容帶來

了平靜。寬容使我不再懊悔、遺憾，同時也開闊了生命的視野。

當我能設身處地為他人著想時，我可以在店裡大排長龍時，不因收銀員動作緩慢而生氣。開車時，我不會因為有人超車而煩惱，我知道或許他們有緊急的事情。當我和不同信仰、不同文化背景及不同種族的人相處時，我學會尊重和接納差異。

自學佛以來，我開始調整我的想法。我清楚地知道，自己是人生選擇的主宰。寬容就像源源不絕的禮物，愈練習，心就愈加自在。藉此，就能達到內心更深層的寂靜與平和！）



美妙的生命樂章

文／美國佛心寺禪修班學員 Mark Cunningham

攝影／傅漢

雖說距離開悟還很遠，但我心裡明白，
我走的是一條正確的道路。
雖然我只是初學者，但我知道，
有一股內在的力量帶著我一路走在正道上並不斷地成長。

I first started reading and observing Buddhist principles and material a couple of years ago. This past fall I started attending “Beginning Meditation Classes” at Buddha Mind Monastery in Oklahoma. I wanted to find a teacher who could teach me better ways to practice and help to guide me and share their experience with me as tried to deepen my efforts of practicing the principles that I had read about.

The more that I read and, more importantly, the more that I tried to “apply” what I read to my life, the more I felt it was becoming a “truthful way of life” for me. Not only did it enhance some of the spiritual practices and principles that I was already making a part of my life, it offered a “hope” for me in crossing through some areas of my life that are still causing me to suffer, and maybe more importantly than just me, they

are areas of my life that also have caused suffering for others that are dear to me too.

While I am far from “enlightened” I know in my heart of hearts that I am on this path and that while I am just a beginner, I know that there is some power or pull “within” that keeps moving me in a direction of growth in a positive way.

No doubt, the losses and failures in my life have been the biggest catalyst for lasting beneficial change in my life. To date, one of the biggest losses or troubles that I have ever had to face was alcoholism; many of the principles that I was taught in rebuilding my life and overcoming alcoholism are central to the Noble Eightfold Path. Self-examination (Right Mindfulness and Right Understanding), amending relationships (Right Action), and helping others are all principles that I try to practice in my life.

Where does tolerance fit in? Buddhism has helped me to be able to better practice tolerance for others. My intolerance for others and not allowing them the dignity of growing as they are supposed to grow in their own time is a guarantee for a disaster in my relationship with others. Meditation and contemplation in how to better understand them have helped me to have a more kind and tolerant view towards others.

Sometimes the best that I can do is to “step back” from the moment until a later time when I have a chance to let the “emotions of the moment” subside and clearer thinking prevail. Now those are nice



ways of saying it and on paper it sure looks a lot better than how it might really happen in real life. Some days life just seems to “come at you”, and all the spiritual tools in the world can’t stop that. BUT, they do give me some assistance in how to respond.

I have always been fond of the story of the boy that was trying to learn to play the guitar. When you first are learning to play the guitar putting your fingers in the right spots for the chords is very awkward, sometimes uncomfortable. You strum the strings and a noise that is similar to the sound that the chord should make comes out of the guitar. The more you strum, the

better the sound becomes. That is just one chord. Eventually the teacher has you move from one chord to another, it doesn't flow anything like a beautiful song for some time as you practice. At first it isn't always a pretty sound, but in time with more practice eventually you become able to make that "joyful sound" that you had hoped to be able to make one day.

That to me is how the spiritual life seems to work too. I will be able to play a beautiful melody in my life.

（幾年前，我開始接觸佛法。直到今年秋天，我才到美國奧克拉荷馬州的佛心寺上初級禪修班。我希望找一位能善用方法來引導修行的老師，除了分享修行經驗外，同時也能帶領我更深入地實踐過去所學的教理。

隨著薰修的深入，不斷地將所學應用到日常生活中時，我益加地感受到佛法才是人生的真理。佛法不僅在修行方法及教理上豐富了我的心靈生活，當我在人生十字路口不斷掙扎時，它帶給了我希望。不僅如此，當我親愛的家人和朋友們陷入困境時，佛法也為我們帶來光明。

雖說距離開悟還很遠，但我心裡明白，我走的是一條正確的道路。雖然我只是初學者，但我知道，有一股內在的力量帶著我一路走在正道上並不斷地成長。

毫無疑問，我這一生的失敗，就是生命轉折的最大助因。酗酒是我生命中曾經面臨的最大困境之一，而我所學到的如何克服、面對以重建新生命的所有道理，都

離不開八正道的核心。例如，自我反省（正見與正念）、改善人際關係（正業），以及幫助他人等，都是我在生活中努力實踐的道理。

忍辱的作用何在？佛法幫助我更落實容忍的功夫。我在人際關係上的失敗，歸因於無法包容他人，甚至不容許他人在成長過程中擁有應有的尊嚴。藉由靜坐觀行，我更能同理他人，也更加地慈悲與包容。

有時，我所能做到的最佳狀況是在事情的當下「退一步」，並在事後讓自己的情緒冷靜下來，使思緒變得清晰。有時，這些道理看似紙上談兵，而且，說的遠比在現實生活中落實容易多了，當事情衝著你來時，所學的一切心靈妙方似乎都派不上用場。即使如此，佛法依然在我面對、處理這些問題時，提供了很大的幫助。

我一直很喜歡一個男孩學彈吉他的故事。剛開始學的時候，要把手放在正確的位置上彈出和弦，真是不靈活又難受，彈奏出來的聲音也跟噪音差不多。但是，愈彈聲音就愈好聽。而這不過是彈一個和弦而已，時間久了，老師一定會要求從一個和弦換到另一個和弦。這個時候，聽起來一點都不像一首動人的曲子。但只要練習久了，最後就可以如自己所期望的彈出美妙的音樂。

對我而言，修行生活也是如此，只要不斷地練習，就能彈奏出美妙的生命樂章。）

二〇一二「普台之翼」

日本教育旅行報導

文／編輯部



「普台之翼」海外遊學活動，首度深入東瀛文化采風！普台高中二十位學子在日文老師的帶領下，於四月二十日至二十五日至日本進行教育旅行，參訪大阪、京都、奈良等關西文化古都，實際體驗當地高校的學習活動，開創海外交流的新里程碑。

面對全球化浪潮，為培養學子「走向國際」的實力，普台教育規劃了十二年一貫的英、日、法、西四語課程，亦舉辦「普台之翼」海外遊學活動，歷年暑期多次往來於美西、美南之間。此次籌畫已久的日

本行，特別安排與京都市立紫野高校、大阪府立寢屋川高校進行交流。日文老師指出，藉由此行，學子們可以了解正式的接待禮儀，也能拓展文化視野，培養尊重、欣賞、分享的氣度，在互動上更具有挑戰性，也搭起了國際友誼的橋樑。同學們從培訓到返抵國門，都成長了許多。

此次通過校內甄選的成員都具有日文檢定資格，其中三位高二同學達 N2 級（相當於大學日文系畢業的實力），國三亦有四位同學脫穎而出。行前培訓課程從二月下旬開始，期許為訪日交流揭開成功序幕。



文化饗宴美不勝收

四月二十日下午飛抵大阪關西機場，師生們相當幸運地趕上了造幣局一年一度的櫻花週。婷鈺同學說：「在此讓人醉心的不僅是種類繁多的櫻花，還有日本人有條不紊規劃路線的巧思。」位於大阪的中台禪寺分院普東禪寺，也溫馨地為師生們接風洗塵、點燈祈福，並邀請日本語老師、華裔大學生與學子進行日語座談，為此次交流進行暖身。

翌日暢遊環球影城時，學子們細心觀摩著工作人員的敬業精神，行程中，常看到日本人隨手撿起路邊的垃圾、逛街時互相禮讓、比著手勢請對方先行……。思廷同學感受到：「懂得為別人著想，為群眾利益考量，團結、謙虛、有禮，就是日本的富強之道。」

第三天造訪京都的天龍寺、金閣寺、

東本願寺、京都藝術車站，體驗西陣織和服之美，學做和果子；第四天再從大津琵琶湖到清水寺，一連串的文化饗宴美不勝收，彷彿走入栩栩如生的歷史場景，令人讚歎日本全民保護文物的用心。

高校交流熱情洋溢

二十三日下午一點抵達交流的首站——京都市立紫野高校，「校風自由，沒有制服，大門敞開，也沒有警衛，可見學生都很自律」，予普台師生深刻的第一印象。

第一階段的分組交流，普台學子個別或搭檔面對紫野高校五、六位學生，雙方英、日語並用，互相介紹學校特色、名勝古蹟、風味點心等，每隔十五分鐘換組參



1. 欣賞大阪造幣局一百多種櫻花盛開的美景。
2. 參訪普東禪寺，與日本語老師、華裔大學生進行日語座談。
3. 向和果子職人學做京都著名的「生八橋」。



4. 在清水寺老街上，學子邀請路過的藝人合影。
5. 參訪世界最大的木造建築——東大寺。
6. 學習入境隨俗，展現用餐禮儀。



學，氣氛十分熱絡。泓毅同學說：「大家對台灣很好奇，讓自己更有勇氣開口；看到一張張歡喜的笑容，不禁感到很有成就和光榮，因為我終於懂得善用語言了。在他們眼中，我們這群會說中文、英文、日文的台灣學生很厲害。」

日本高校每天下課後都有社團活動，第二階段，普台學子到英語社、劍道社交流，欣賞了吹奏樂社的歡迎曲後，普台學子也輪番上場致詞、串場及表演，包括雙節棍、太極扇、梆笛吹奏台灣民謠組曲，以及日語合唱，感謝校方熱情的接待。

隔天參訪奈良法隆寺、東大寺及梅花鹿公園後，下午回到大阪，與具有百年歷史的寢屋川高校進行交流。寢屋川高校校長親切地致詞感謝台灣熱情賑災，也稱讚普台是一所很棒的學校，帶來的表演是各校中最精彩的。從課堂上到茶道社，大阪學生的熱忱、率直，也讓普台學子留下充

滿愉悅的回憶。

在五個交流班級中，普台國三學子受邀到高

一的兩個

班級，站在

講台上直接與全

班師生對談，下課時還收到許多回饋

與祝福，如：阿波根同學寫著：「很驚訝你們的日文這麼好，我也會拚命努力學習的。」大森同學說：「今天的會面非常開心，交談後也很想去台灣。謝謝，歡迎您再來日本。」

國三的郁慈說：「剛開始常要想著如何表達，後來愈說愈順，語言真的要常講才會進步！回到學校後，許多同學說，我變得更開朗、更愛笑、更活潑了——原來在潛移默化中，心境有了鮮明的轉變。這趟旅行對我來說意義深遠。」高一福慧同學也體會到：「如果做每件事都當成交流——事前認真地準備，執行時充滿熱忱，報告時很有禮貌，完成後與人經驗分享，效果一定很好。」

用語言打破國界，結交各地知己，關西之行隨著櫻花綻放、謝落，化作學子難忘的成長印記和感恩。



1



2



3

1. 普台學子向京都市立紫野高校學生介紹台灣特色。
2. 與紫野高校劍道社學生交流。
3. 普台師生與寢屋川高校校長（前排中）、茶道社師生合影留念。



哈佛模擬聯合國中國會議

北京三月的春雪中，也留下了普台高中首次參與海外模擬聯合國會議的足跡。普台高中十四位學生代表於三月十三日前往北京，參加三月十五日至十八日的哈佛大學模擬聯合國中國會議，與來自二十五個國家、一千三百多名高中生，以英文進行全球重要議題研討。會中，普台學子分別代表烏克蘭和伊拉克，積極參與討論，爭取發言機會。在世界村晚會中，還穿上賽德克族服飾，介紹台灣的美食與文化。此行也參訪了紫禁城、天壇等名勝，最後一晚飄下春雪，更添一分在銀色大地中打雪仗的驚喜。

筠婷同學說，此次見到許多關心全球議題的青年，那種熱情和使命感令人震撼，也深具感染力。言論同學認為，與會需要臨場演說的能力，知己知彼的準備，

才能迎接各種觀點的挑戰。

普台高中從創校成立「模擬聯合國社」以來，每年皆組隊參加台灣模擬聯合國，本屆四月十二、十三日的年會，也有二十二位代表參加。經過北京與會的歷練，同學們在此次會議中有突飛猛進的表現。

「一切的努力都會看得到」，指導老師們表示，普台教育給學子更多機會，看得更高、看得更遠，未來也將更勇於面對挑戰！

榮譽榜

- ★高二昀謙同學獲選參加 2012 HOBY WLC 世界青少年領袖會議
- ★普台高中同學參加南投縣第四屆全民反菸反毒創意才藝競賽榮獲冠軍



普台高中學生於北京參加哈佛大學模擬聯合國中國會議，透過研討，培養世界公民的涵養。



天祥寶塔禪寺一百零一年度

清明梁皇寶懺 超薦消災祈福大法會



文／編輯部

《心地觀經》云：「若人至心供養佛，復有精勤修孝養，如是二人福無異，三世受報亦無窮。」「孝」是中華民族固有的傳統文化，為眾德之本、大道之基。

為發揚佛法盡孝精神及慎終追遠、知恩報恩之美德，天祥寶塔禪寺於四月一日至八日啓建「清明梁皇寶懺超薦消災祈福大法會」，以此嚴淨功德，回向世界和平，家靖民祥，陽上群倫共增福慧，歷代先亡超生淨土，一切有情同得解脫，共入性海。

甘露法施益群生

「懺文舉處罪花飛，解了冤，懺了罪，

消災增福慧。」懺悔能出三界獄，懺悔能開菩提華，法會期間禮拜《梁皇寶懺》，並舉行佛前大供、消災、超薦及大蒙山施食等法事，連日內湧入近四萬人潮，大眾一心虔誠懺悔，仰仗佛力、法力、自性功德力，懺除夙昔罪愆，增長清淨道，關閉生死門。

四月七日下午禮懺功圓，中台禪寺護法總會李總會長、中華郵政公司游董事長、台灣證券櫃檯買賣中心陳董事長、最高法院檢察署朱主任檢察官等人代表持香案，恭迎中台禪寺住持見燈和尚及各壇主法法師入壇主持大蒙山施食法會。法會

中，總主法和尚直示唯心法門，令幽冥眾生仰仗三寶之力，發菩提心，聞法受食，解脫苦厄，超生善道，與會者亦同霑法益。

四月八日法會圓滿日，各界賢達、各精舍分院會長及副會長、護法善信海會雲集，莊嚴壇場。上午恭誦《金剛經》後舉行感恩獻供，住持和尚帶領大眾以香花燈果於佛前獻供，並開示法要。

心不離本報四恩

住持和尚開示，清明祭祖是中華傳統優良文化，承先啓後推廣孝道，為「不忘本」精神的落實。我們今日得以有所成就，是來自於先人的生育、養育、教育之恩，所以在清明時節祭拜祖先，表達知恩、感恩、報恩之意。佛法也強調「不忘本」，不忘失根本原理——中道實相之理，所謂「但得本，莫愁末」，掌握了根本，如是努力，定能離苦得樂，究竟圓滿如意。

大眾秉持
「心無善念不起，口無善言不說，身無善事不行」原則，修一切善，無善不修，斷一切惡，無惡不斷，肯定是大功德、大福報。若能進一步了解其中運作的根本規則——
「靜則一念不

生，動則萬善圓彰」，於日用中依教奉行，修行必定更上一層樓，得到佛法真實的受用。

釋迦牟尼佛成道時歎言：「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。」此是佛法的精髓，更是超凡入聖的關鍵。清楚明白「如來智慧德相」，了解「妄想執著」的本質虛妄不實，如是效法佛陀，從根本著手作為修行的入處，不但能夠解決現實困境、獲得圓滿如意的普世價值，更能實現修行的終極目標——回復清淨、成就佛道。

八天的清明法會，在住持和尚的法語甘露中圓滿落幕。《楞嚴經》云：「想相為塵，識情為垢，二俱遠離，則汝法眼應時清明，云何不成無上知覺？」殊勝法筵中，與會大眾身心滌淨，不僅表達孝思、廣利冥陽，更祈願一切見者、聞者、受用者，迴脫塵勞，徹見清明自性。🙏



- 1-2. 恭請住持和尚主持大蒙山施食法會，普利冥陽。
3. 法會圓滿日，諸多護法善信於佛前感恩獻供。



美國太谷精舍觀行禪修營

文／太谷精舍提供

繼二〇一一年的「楞嚴禪修營」，太谷精舍四月十四日至二十日再度舉辦以「止觀」為研修重點的觀行禪修營，有來自美國各地共七十四位學員參加。

此次觀行禪修營，秉持導師^{上惟下}覺大和尚指導的「教理、福德、禪定」三環一體修行理念，將課程活動分成聽經聞法（教理）、出坡（福德）及靜坐（禪定）三大主軸。

在教理部分，住持法師依據天台智者大師所著的《修習止觀坐禪法要》，依次講解修行止觀應具備的條件，以及修習的次第。住持法師並在第一天講解如何調整身心息、定慧等持的重要性、坐中修止觀及歷境隨緣的止觀法門，以期學員除了在

坐禪時能時時正念現前，處處作主，更要把禪法落實於日常生活當中。

為了使學員體驗「動中禪」，課程也安排學員每天午齋後出坡，藉由洗碗、打掃精舍及整理庭園等坡務，積累自己的福德資糧，也修習歷境隨緣止。每天六支香的靜坐，則讓學員沉澱心念，並實際運用課堂上學習的教理。

在圓滿七天六夜的活動後，學員們對止觀法門的運用有了更深一層的體認，也對「佛法生活化」的修行之路更具信心！

學員心得

傳澤／第一次參加七日的禪修營，對於止觀課程配合禪堂內密集式的禪坐訓練，覺得受益頗大。

傳實／無論在打坐或教理上都得到提升，在學佛道上有更明確的修行指標。

傳續／在禪修營這段期間，我突然參悟了我執與因緣之間的道理，心情豁然開朗，心中多年的包袱也因此放下了。更懂得如何將我執放下，來因應當時的因緣。

傳悅／藉由法師的開示，總算能體會到「惺惺寂寂」清明的禪悅。

傳慈／靜坐前的懺磨對於攝心很有幫助，發自內心懺悔業障，也讓身心清淨，因而減少打坐時的障礙。

傳菁／法師的講解，讓我在世間與出世間法的融合上有了新的認識。

傳慶／禪修營前，看佛法猶如隔了一層毛玻璃，似乎看見卻看不清楚；禪修營後，毛玻璃變成透明玻璃，但還不是自己的。希望以後能除去玻璃，讓佛法與自己融為一體。

Alexander Sheh ／ The calming and insight text was very helpful for me, especially the teachings in emptiness. Even though my understanding of emptiness is still not deep, some of the examples and the shifu's teaching helped me contemplate them better (especially in action). I was more able to deal with boredom, especially when doing tasks like folding the laundry, to be more in the moment and mindful. (「小止觀」的內容對我十分受用，尤其是空性的教法。儘管對於空性之理了解仍不深，但法師的教法及舉例，特別是動中修行部分讓我有更好的思惟。我能更有效地對治無聊，如：摺衣物時，更加專注及安於當下。)

傳蘊／ For the first time I understood the relationship of meditation to the study of Sutra, i.e., emptiness, and the importance of extending calming and insight into daily activities. I feel more resolved to practice more diligently and will at least put aside 15 minutes daily for meditation. (我首次了解

了禪修靜坐與空性之理的關係，以及把止觀延伸到日常生活上的重要性。對於精進修行，我更有信心了，我將每天花至少十五分鐘在打坐上。)

Kendall Smith ／ Even though I had many afflictions physically and mentally beginning the retreat, I feel I have new methods or skillful means to address these afflictions, and realize I have elevated my tolerance for pain and control over mind's false concept of attachment to the body. (活動之初，身心本有許多煩惱，透過活動，我學習到許多新方法和新技巧去對治它們。同時也提升了對痛的忍耐度，過去由於知見錯誤而對身體產生執著，現在有了更好的控制力。)

Erica Wong ／ Shifu has explained the technique and dharma in a way we all can relate to in a systematic way. I will apply Zen not only in my sitting meditation but also in my activities moment to moment. (法師所講述的技巧與佛法，讓我們都能有系統地去作連結。我會把禪的道理運用到打坐及日常生活的每一刻當中。)



1-2. 住持法師為學員次第講解修習止觀的條件、次第、方法。

3-4. 學員們在動中隨緣修習止觀，並藉出坡培植福德資糧。





普印精舍

佛像陞座暨開光灑淨大典

文／編輯部

普印精舍成立於民國八十五年，因法緣日盛，原有空間已不敷使用，為因應弘法需求，於九十八年九月喬遷至北投區大業路現址，期將佛法的真理傳播到北投區的每一個角落，令男女老少皆能聞法開悟，了解生命真實的價值。

四月二十二日上午九時，普印精舍舉辦佛像陞座暨開光灑淨大典，恭請中台禪寺住持見燈和尚親臨主法、開示法要，現場並有各界賢達及各精舍會長、護法居士計一千餘人歡喜參與此殊勝法筵。住持和尚先以楊枝遍灑甘露，嚴淨壇場，接著進行佛像陞座、開光點眼儀式。與會海眾虔心慶讚，普願如來諸聖降吉祥，大眾同增

福慧，共種菩提。

住持和尚為與會大眾開示時，首先讚歎大眾的發心，共同成就了中台禪寺、海內外一百餘家精舍、中台山博物館，以及普台國小、國中、高中，不僅自己確立了正知見，找到生命真正的依歸，也讓更多有緣大眾得以親近中台道場，淨化心靈，履踐自利利他的菩薩願行。修行學佛的目的在離苦得樂，契悟菩提涅槃，成就究竟圓滿如意。這是諸佛如來的境界，也是修行最終的成就；是一切眾生共同追尋的普世價值，也是大眾修行努力的方向。期許大眾依此核心價值，在修行路上斷惡修善，依心性之理而行，最終必能成就如來

之果德——究竟圓滿如意。

《法華經》云：「若人爲佛故，建立諸形像，雕刻成眾相，皆已成佛道。」佛身充滿於法界，但眾生以病眼睹面不識，藉此佛像陞座開光灑淨因緣，期令見聞者開自性之光明，普見一切無有障礙。

法會心得

護法會會長／傳暉 回首三千多年前，楞嚴會上憍陳如尊者因客塵之理而開悟，進而成就阿羅漢果。雖時空背景不同，但渴望追求實相的心是一致的，相信藉由此次開光灑淨的因緣，人人皆能點亮自己的心燈。

法會統理／傳朝 因為大家懷著利益大眾的共同目標、懂得放下自我配合他人，以及懂得在關鍵時刻將覺性提起來，因而共同成就法會之圓滿順利。

法會副統理／傳尚 啓用兩年的新精舍因緣成熟，住持法師帶領大眾發願，精舍全體共修一千零八十部《金剛經》及千萬遍準提咒，以期在法會當天接引一千人來參與。當天，一千一百人聆聽主法和尚精闢的開示，為法會畫下圓滿的句點。

法會副統理／傳玲 感恩法師的慈悲護念，讓我們有一一次次學習、磨合的機會，一遍遍地檢討改進，終於迎接法會的到來，若無前前，豈有後後？

知賓組組長／傳淵 即便計畫永遠跟不上變化，重

要的是全體組員與大眾同心協力、不分彼此，互相支援，終能善緣和合，成就大事。

交通組組長／傳定 看到精舍上至法師下到各執事學員，從緊鑼密鼓籌劃到上下齊心成就圓滿法會，深深覺得只要具足信心，學習承擔，必定功成果滿。

照客組組長／傳悟 因法會因緣，學習規劃運作，藉事練心。本著法師教誨發菩薩大願，從事到理，在利他中完成自利，在短時間內獲得極大的成長。

司儀組組長／傳覺 從這次法會真真切切感受到「藉事練心」、「眾緣和合」的深義，也因為大眾齊心在因上努力，而成就了這場盛會。

心燈組組長／傳設 經過了這次法會，我了解到，看似很有把握的事情，原來執行起來並沒有想像中那麼容易。困難之處不在於事情，而是我們的心不夠細，沒有真正地全力以赴。讓我想起中台四箴行當中的「對事以真」，若能在每個當下都清楚明白，並能夠自利利他，才是真修行。

書記組副組長／傳琢 從小精舍到大精舍，乃至此次佛像陞座暨開光灑淨大典，證實了修行要發廣大心、立菩薩願，有一分耕耘，才有一分收穫，一切都是眾緣和合。



1. 住持和尚慈悲開示法要，大眾在淙淙法音的潤澤下，法喜充滿。
2. 精舍護法會張會長發願，在住持法師的帶領下，大眾合力將佛法傳播到北投區的每一個角落。



6月

精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■美國太谷精舍

5/19 A.W.E.S.O.M.E.
親子禪修班

■美國佛心寺

5/26、6/23 素食烹飪班
5/26、6/9、6/23 太極拳班
6/2、6/30 兒童禪修班

■美國佛寶寺

6/10 素食烹飪班

■菲律賓海天禪寺

5/15 中文初級禪修班
5/15 梵唄心燈班
5/16 英文初級禪修 A 班
5/16 中文研經 A 班
5/17 中文中級禪修班
5/19 英文中級禪修班
5/19 英文初級禪修 B 班
5/20 英文高級禪修班
5/20 英文研經禪修班
5/20 中文研經 B 班
5/27 華語班
6/2 青少年禪修班
6/2 兒童禪修班

■香港普廣精舍

5/15 日間禪修班
5/15 中級禪修班
5/16 初級禪修班 1、2
5/17 初級禪修班 1
5/17 素食烹飪班
5/18 研經班
5/19 兒童少年禪修班
5/19 高級禪修班
5/19 花藝研習班
5/20 藥師經共修班
5/20 梵唄班
5/21 普通話讀經班

■慈明寺

5/15 日、夜間初級禪修班
5/18 太極拳班
5/19 兒童禪修班

■普皇精舍

6/3 素食烹飪班

■普照精舍

6/25 台語長青班
6/26 日、夜間初級禪修班
6/30 親子兒童禪修班

■普賢精舍

6/12 日、夜間初級禪修班

■普覺精舍

5/16 夜間研經班

■普新精舍

6/26 初級禪修班

■普親精舍

6/15 親子禪坐讀經班
6/16 佛子園(親子禪修班)
6/18 夜間研經禪修班
6/19 日間初級禪修班
6/19 夜間高級禪修班
6/20 夜間初級禪修班
6/21 日間高級禪修班
6/21 夜間中級禪修班
6/22 日間研經禪修班

■普雲精舍

6/4 夜間初級禪修班
6/5 日間插花供佛班
6/5 夜間經典研究班
6/6 日、夜間高級禪修班
6/6 夜間佛畫工筆班
6/7 夜間中級禪修班
6/9 日間書法定心班
6/9 夜間兒童讀經班

■普民精舍

5/19、6/2、6/16
小太陽親子禪修班
5/20 菩提青少年禪修班
5/27、6/10、6/24 英文禪修班

■普豐精舍

5/29 夜間初級禪修班
5/30 日、夜間高級禪修班
5/31 日間中級禪修班
6/1 夜間中級禪修班
6/1 兒童禪修班
6/10 青少年禪修班

■普田精舍

5/30 夜間初級禪修班
6/1 日間初級禪修班

■普忠精舍

5/26 大專青年禪修班

■普高精舍

5/20 禪風武術班

■普化精舍

5/23 夜間初級禪修班
5/24 日間初級禪修班

【法會活動】

■美國太谷精舍

5/27、6/3、6/10、6/24 半日禪
6/3 親子關係講座
6/17 藥師消災祈福法會
7/15 藥師普佛祈福法會

■美國佛門寺

1/20 ~ 7/13 法會共修
5/26 慈善捐血、素食品捐贈
5/27 無量壽營
6/3、7/8 半日禪
6/4、6/19、7/3 佛前大供
6/10、7/1 一支香
6/10 中文講座
6/17、7/15 報恩藥師法會
6/24 英文講座
7/4 慈悲素齋聯誼

■美國中洲禪寺

5/27、6/24 半日禪

■美國佛心寺

5/27、6/24 半日禪
6/2 講座：中國書法之美
6/17、7/15 梁皇寶懺法會

■美國普德精舍

5/27 藥師祈福法會
6/3、7/1 半日禪
6/24 八十八佛洪名寶懺法會

■美國德州寶塔中心

5/28 Memorial Day
美國掃墓節超薦法會

■美國佛寶寺

5/27 一日禪

6/3 夏安居藥師報恩法會
6/19 普門品共修暨佛前大供
6/24 菩提文藝展覽暨講座
7/4 Celebration of Gratitude
~ Independence Day

■美國法寶寺

5/27、6/24 藥師法會
6/10 半日禪(限禪修學員)

■菲律賓海天禪寺

6/4、6/19、7/3 佛前大供
6/24 半日禪
7/8 英文金剛經法會

■香港普廣精舍

4/28 ~ 8/25 早課恭誦藥師經

■泰國泰佛寺

4/30 ~ 8/18 晚課恭誦藥師經
5/4 ~ 8/17 禮藥師寶懺 / 普佛共修
6/3 蓮池共修會
6/4、6/19 佛前大供
6/17 精進一日禪修

■奧地利普法精舍

5/27 精舍整建工程圓滿功德宴
6/4、6/19、7/3 佛前大供
6/24 藥師寶懺消災超薦法會

■基隆佛教蓮社

6/16、7/14 梁皇寶懺法會

■慈明寺

7/8 藥師寶懺法會

■普光精舍

4/30 ~ 9/1 週一至週五
恭誦藥師經
5/5 ~ 9/1 每週六、日
藥師經共修
6/3 梁皇寶懺消災超薦法會

■普皇精舍

4/30 ~ 8/24 恭誦藥師經
6/24 半日禪
7/8 誦在家菩薩戒

■普賢精舍

5/26 各級禪修班聯結法會典禮

■普覺精舍

6/23 半日禪修

■普觀精舍

5/28、6/4、6/11、6/18、6/25、
7/2、7/9 藥師經禮懺法會

■普圓精舍

6/3 半日禪

■普新精舍

7/8 藥師寶懺法會

■普濟精舍

4/29 ~ 8/24 藥師共修法會
5/26、6/2、6/15、6/23、7/1、
7/7、7/14 藥師寶懺法會
5/27 半日禪

■普正精舍

6/10 藥師寶懺法會

■普善精舍

6/17 法華法會

■普燈精舍

4/30 ~ 8/24 恭誦藥師經
5/26、6/9、6/23、7/7 半日禪

■普學禪寺

6/3 半日禪
6/17 藥師普佛法會

■普平精舍

6/10 大佛頂首楞嚴
圓滿總回向法會

■普耕精舍

6/3 藥師普佛法會
7/7 ~ 7/8 暑期兒童禪修班 - 耕心營

■普親精舍

4/29 ~ 8/23 藥師經共修
6/1、6/15、6/29、7/13
誦在家菩薩戒
6/7、7/3 佛前大供
7/8 一日禪
7/15 藥師寶懺法會

■普慈精舍

4/30 ~ 9/2 藥師報恩共修法會
6/4、6/19、7/3 普門品共修暨佛前大供
6/17 半日禪
6/30 各級禪修班
結業頒證暨招生茶會

■普雲精舍

4/28 ~ 9/9 夏安居報恩藥師法會
6/4、6/19、7/3 佛前大供
6/24、7/15 報恩孝親藥師法會
暨萬佛吉祥法會

■普民精舍

5/22 ~ 5/24 日夜間禪修班結業傳燈
5/27 慈悲藥師寶懺法會

■普梵精舍

1/22 ~ 5/25 華嚴四品暨千佛共修
6/2 啟建藥師法會

■普豐精舍

4/29 ~ 8/19 藥師精進晚課
6/18 起每月第三週週一
恭誦在家菩薩戒
7/7 慈悲藥師寶懺

■普彰精舍

6/2 ~ 6/3 藥師普佛暨考生祈福法會
7/7 ~ 7/8 藥師普佛法會

■普林精舍

7/12 ~ 7/15 兒童禪修營

■普田精舍

6/4、6/19 普門品暨佛前大供

■普佛精舍

6/4、6/19、7/3 佛前大供
6/10 藥師寶懺法會
7/8 三昧水懺法會

■普忠精舍

5/27 浴佛節暨藥師普佛法會
6/3 大專院校 All Pass 祈福法會
6/24 一日禪
7/15 半日禪

■普南精舍

5/7 ~ 8/17 藥師經共修

■普高精舍

5/25 禮拜萬佛共修日

■普化精舍

5/27 慈悲藥師寶懺法會

■普上精舍

7/15 慈悲藥師寶懺消災祈福法會



普台高級中學

附設國中

捐資興學・功德無量

普台高級中學
地址 / 54544 南投縣埔里鎮中台路 5 號
電話 / (049)2932-899
戶名 / 財團法人南投縣私立普台高級中學
郵政劃撥帳號 / 22676111

普台高中已於九十八年八月舉行落成大典，並於九十九年合併國中，具體實現國小、國中、高中「三學一貫」長程教育目標。普台教育體系本著培育社會精英、國家棟樑與世界未來的人才，落實優質的全人教育理念，使學子有良好的品格、多元的智能、寬廣的國際視野，以成為未來世界的一軍。

普台高中校園 (佔地 22 公頃)

98-04-43-04 郵政劃撥

收款帳號

22676111

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高級中學

姓名

寄款人

通訊處

□□□□-□□

電話

經辦局收款戳

◎寄款人請注意背面說明

◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收據戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



南投縣私立普台國民小學

Pu Tai Elementary School

相關訊息請參閱普台國民小學網站
<http://www.putai.ntct.edu.tw>
電話：(049) 2930-199 轉 1102
校址：54544 南投縣埔里鎮中台路 3 號

「心」是教育的根本！為了讓國家未來的主人翁，能夠才德兼備，立足國際，普台國民小學，從「心」出發。青山綠水的自然環境，用心設計的教學設備，精心規劃的多元課程，以及全心付出的教師團隊，提供了最優質的全人教育。歡迎加入普台心世界！



招生說明會

大台北區

6/17 (日) 下午2:30~4:30

台北劍潭青年活動中心群英堂 台北市士林區中山北路四段 16 號

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、戶名及收款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
 - 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
 - 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
 - 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
 - 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
 - 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
 - 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
 - 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。
- 交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收

中台禪寺各精舍分院電話地址一覽表 1

中台禪寺	南投縣埔里鎮一新里中台路 2 號	TEL (049) 2930-215 FAX (049) 2930-397	普中精舍	桃園縣中壢市中央西路二段 30 號 6 樓	TEL (03) 494-6041 FAX (03) 494-6035
萬里靈泉寺	新北市萬里區溪底里瑞泉路 2~6 號	TEL (02) 2492-1631 FAX (02) 2492-4977	普平精舍	桃園縣龍潭鄉公園路 58 巷 30 號	TEL (03) 470-5999 FAX (03) 470-5668
天祥寶塔禪寺	新北市萬里區雙興里二坪 6~2 號	TEL (02) 2492-9114 FAX (02) 2492-9132	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
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	普親精舍	新竹市學府路 445 號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650
慈明寺	基隆市暖暖區過港路 10 巷 353 號	TEL (02) 2457-6783 FAX (02) 2457-4807	普宏精舍	新竹市光華東街 31 號 2 樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421
普光精舍	台北市信義區莊敬路 325 巷 58 號 2 樓	TEL (02) 2758-1056 FAX (02) 2758-1478	普慈精舍	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	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
普照精舍	台北市文山區興隆路一段 53 號 1 樓	TEL (02) 8663-7701 FAX (02) 2934-9541	普雲精舍	苗栗縣苗栗市為民街 405 號	TEL (037) 270-058 FAX (037) 273-260
普賢精舍	台北市松山區民生東路五段 165 號 2 樓之 3	TEL (02) 2760-8677 FAX (02) 2760-8879	普真精舍	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	台北市內湖區成功路三段 174 巷 43 號 1 樓	TEL (02) 2791-1951 FAX (02) 2791-9560	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	台中市大里區中興路二段 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	台中市豐原區圓環東路 675 號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
普行精舍	台北市士林區天母北路 42~1 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	台北市北投區大業路 152 號	TEL (02) 2891-9757 FAX (02) 2892-1476	普竺精舍	南投縣竹山鎮集山路三段 207 巷 1 號	TEL (049) 2630-150 FAX (049) 2630-149
普明精舍	新北市板橋區文化路一段 299 號 5 樓	TEL (02) 2258-7357 FAX (02) 2254-3605	普天精舍	南投縣埔里鎮北環路 123 號	TEL (049) 2989-820 FAX (049) 2980-431
普因精舍	新北市板橋區南雅南路二段 11 之 29 號	TEL (02) 2962-5519 FAX (02) 2958-7054	奉天寺	南投縣埔里鎮光遠一街 7 號	TEL (049) 2996-638 FAX (049) 2903-853
普濟精舍	新北市三重區永福街 15 號	TEL (02) 2286-8460 FAX (02) 2280-7360	地藏寶塔禪寺	南投縣埔里鎮溪南巷 10 號	TEL (049) 2990-080 FAX (049) 2990-079
普正精舍	新北市泰山區泰林路二段 448 號	TEL (02) 2900-1800 FAX (02) 2909-2727	普彰精舍	彰化縣彰化市忠誠路 108 號	TEL (04) 728-2772 FAX (04) 728-2840
普雨精舍	新北市中和區連城路 168 號 7 樓	TEL (02) 2248-8860 FAX (02) 2248-8857	普林精舍	彰化縣員林鎮和平東街一段 158 號	TEL (04) 836-1555 FAX (04) 836-1813
普皇精舍	新北市永和區成功路一段 82 號 1 樓	TEL (02) 2231-1169 FAX (02) 2231-6579	普田精舍	雲林縣斗六市中山路 158 號	TEL (05) 532-1616 FAX (05) 532-1010
普新精舍	新北市新莊區中港路 310 號 4 樓	TEL (02) 2993-8284 FAX (02) 2990-8454	普嘉精舍	嘉義市中興路 208 號	TEL (05) 231-0036 FAX (05) 231-5962
普善精舍	新北市新店區順安街 2 號 2 樓	TEL (02) 2911-2460 FAX (02) 2911-2531	普佛精舍	台南市東區崇學路 186 號 3 樓	TEL (06) 290-4295 FAX (06) 260-9841
印月禪寺	新北市新店區廣興里小坑一路 12 號	TEL (02) 2666-5129 FAX (02) 2666-5183	普恩精舍	台南市中西區府前路二段 237 巷 26 號	TEL (06) 297-7666 FAX (06) 297-9570
普燈精舍	新北市新店區安德街 115 巷 8 號	TEL (02) 8666-5289 FAX (02) 8666-7865	普憲精舍	台南市新營區長榮路一段 459 號	TEL (06) 633-5905 FAX (06) 632-0021
普學禪寺	新北市淡水區學府路 90 號	TEL (02) 2621-5399 FAX (02) 2621-5615	普南精舍	台南市新化區中正路 318 號	TEL (06) 580-1146 FAX (06) 590-6562
普頓精舍	新北市樹林區武林街 3~3 號	TEL (02) 8675-1501 FAX (02) 8675-1502	普門精舍	台南市六甲區信義街 97 號	TEL (06) 698-9389 FAX (06) 698-6711

【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

晉高精舍	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 197 號	TEL (07) 550-5510 FAX (07) 550-5509
普剛精舍	高雄市岡山區竹園東街 119 號	TEL (07) 622-2533 FAX (07) 622-5535
志成佛寺	屏東縣萬巒鄉鹿寮村永康路 31 號	TEL (08) 781-1510 FAX (08) 781-0287
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) 933-4423 FAX (03) 933-4150
普蓮寺	花蓮縣花蓮市明智街 150 號	TEL (03) 835-0886 FAX (03) 832-4986
瑞光禪寺	花蓮縣瑞穗鄉溫泉路三段 149 號	TEL (03) 887-6642 FAX (03) 887-5442
普台精舍	台東縣台東市更生路 1027 號	TEL (089) 221-488 FAX (089) 221-499
天池精舍	台東縣池上鄉福原村新興路 2 號	TEL (089) 864-649 FAX (089) 864-740
美國太谷精舍 Chung Tai Zen Center of Sunnyvale	750 E. Argues 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
美國中洲禪寺 Middle Land Chan Monastery	1173 San Bernardino Ave., Pomona, CA 91767, USA	TEL (1) 909-625-0187 FAX (1) 909-625-0189
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
美國德州寶塔禪寺 Texas Pagoda Chan Monastery	100 Chung Tai Rd., PO Box 1247, Shepherd, TX 77371-1247, USA	TEL (1) 936-365-2451 FAX (1) 936-365-2452
美國佛寶寺 Buddha Jewel Monastery	7930 Rainier Ave. S., Seattle, WA 98118, USA	TEL (1) 206-721-9921 FAX (1) 206-721-9922
美國法寶寺 Dharma Jewel Monastery	2550 Henderson Mill Rd., NE, Atlanta, GA 30345, USA	TEL (1) 770-939-5008 FAX (1) 770-939-5006
澳洲寶林禪寺 Bao Lin Chan Monastery	94A High St., Glen Iris, Vic 3146, Australia	TEL (61) 3-9813-8922 FAX (61) 3-9813-8966
日本普東禪寺 Pu Dong Chan Monastery	日本國大阪府門真市新橋町 22-2	TEL (81) 6-6902-2400 FAX (81) 6-6902-2404
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
香港普慶精舍 Pu Guang Meditation Center	香港北角堡壘街 12-14 號地下 G/F, No. 12-14 Fort St., North Point, HK	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) 2643-2386 FAX (66) 2643-2795
奧地利普法精舍 Chung Tai Zen Center of Linz	Hoerzingerstr. 62 ab, 4020 Linz, Austria	TEL (43) 732-944704 FAX (43) 732-947863

【歡迎十方善信至各精舍報名參加各級禪修班及法會活動】

中台禪寺一百零一年度 夏季學界精進禪七

禪七日期／

101年7月2日（星期一）
至7月9日（星期一）

禪七地點／

中台禪寺

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／

101年6月10日



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

中台山一百零一年度小星辰兒童禪修營



中台山小星辰

導師 上惟下覺大和尚

營主任 見棟法師

活動時間

第一梯次：7月25日至7月28日（4天3夜）

第二梯次：8月2日至8月5日（4天3夜）

活動地點 中台禪寺

費用 全免

報名時間 即日起受理報名，

各梯次以600人為上限，額滿為止。

報名資格 即將升上國小三至六年級，凡身心健康，無傳染病，且能照顧自己並適應團體生活之學生均可報名參加（凡是親友發心擔任義工者，優先錄取，額滿為止。）

報名辦法

一、報名表請向小星辰營總部（中台禪寺）、中台山所屬精舍分院索取。

二、詳細填寫報名表，就近至中台山所屬精舍分院繳交報名表。

聯絡處

中台山小星辰營總部（或中台禪寺所屬精舍分院洽詢）

地址：54544南投縣埔里鎮中台路2號（中台禪寺）

電話：(049)2930-215

傳真：(049)2930-614

網址：<http://www.ctworld.org>

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

※敬邀各大專院校教授、學生及善信檀越加入護星行列。





【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。

熾熱的艷陽下，
高大寬闊的樹影，
為有情帶來一地清涼，
如同行者雖處逆境，
仍以不退悔的堅定行履
廣行菩薩道宣說正法，
為生死熾然的眾生，
指引清淨安穩的休憩處。



中台植物

之

皮孫木

學名：*Pisonia umbellifera* (Forst.) Seem.

英文名稱：Malay Catchbird Tree,

Bird-catcher Tree, Para-para

別稱：水冬瓜、黏鳥樹、繖形花腺果藤

性狀：紫茉莉科，常綠大喬木

辨認特徵：

1. 樹高可達14公尺，樹皮灰色，木質硬度不佳。
2. 葉橢圓至披針形，對生、互生或近輪生，葉面油綠光滑，葉緣為全緣狀。
3. 單性花，雌雄異株，花朵小，白色，花瓣先

端4-6裂，花序為頂生複聚繖形或假繖形。

4. 果紡錘形，有5稜，無腺體，稜溝會分泌黏液。

原產地：印尼爪哇、馬來西亞及澳大利亞、波里尼西亞

用途：庭園綠化、觀賞樹

位置：鹿野園

米徑：183 cm

台北郵局許可證
台北字第1480號

國內
郵資已付



雜誌類