

中台山

釋惟覺 題

「本期主題」

如何面對誹謗

「中台廣傳」 中台禪寺一百零一年度夏安居供佛齋僧法會

「正法眼藏」 《六祖壇經》機緣品 · 法海禪師

「佛典故事」 金剛護法

「普台教育」 普台一百學年度聯合畢業典禮



中台禪寺一百零一年度夏安居報恩藥師圓滿法會 護法總會及各精舍護法會頒證大典、盂蘭盆供佛齋僧法會 暨中台碑林博物館動土大典聯合通啓

本寺為弘揚佛法敬慈和真、感恩教孝之精神，謹訂於八月二十五日至二十六日舉行「中台碑林博物館動土大典」、「護法總會及各精舍護法會頒證大典」暨「夏安居報恩藥師圓滿法會」、「盂蘭盆供佛齋僧法會」等四合一法會。值此殊勝因緣，海內外信眾雲集，共同成就年度盛事。

佛教文物，是佛法遞代相承的歷史見證。本寺在導師上惟下覺大和尚的悲願帶領下，一直致力於保存傳統中華文化及佛法藝術化的推動。二〇〇九年十月，中台山博物館正式落成啓用，獲得學界、教界與十方信眾廣大的回響。二〇一〇年，西安碑林博物館贈予本寺包含名家書藝刻石、儒家典籍石經、佛教寺碑、祖師碑記、線刻圖畫及墓誌銘等 1273 種碑拓。為了將千年一拓的西安碑林珍貴拓本及寺藏精選佛教造像碑完整展出，永充供養，正積極籌建中台碑林博物館，謹訂於本年八月二十五日上午十時舉行動土奠基大典，殷望十方善信，海會雲集，共襄盛舉。

為表彰信心檀越護法護教精進願行，謹訂於八月二十五日下午二時舉行中台禪寺一百零一年度護法總會及各精舍護法會頒證大典。下午四時三十分舉行大蒙山施食法會，以此嚴淨功德，超拔歷代先亡，一切幽魂超生淨土。

四眾弟子為感念導師弘法利生、慧命再造之恩，於一百零一年四月二十八日至八月二十六日開壇啓建「夏安居報恩藥師法會」，八月二十六日為法會功德圓滿日，以此功德，上報四恩，下濟三有；並回向世界和平，國泰民安，法界有情，共入性海。

本寺僧眾結夏安居功德圓滿，特於八月二十六日啓建「盂蘭盆供佛齋僧法會」。法會期間，將恭誦《盂蘭盆經》、供佛齋僧等法事，仗三寶慈力加被，薦拔七世父母超生善道，現生父母增福延壽，成就敬孝報恩功德。屆時，殷望十方大眾闔府蒞臨，拈香參禮，聞法共修，同增福慧，共證菩提。

【法會程序表】

八月二十五日（週六）

- 10:00 中台碑林博物館動土奠基大典
- 12:00 午齋
- 14:00 護法會頒證大典
- 16:30 大蒙山施食法會

八月二十六日（週日）

- 09:30 報恩藥師法會暨盂蘭盆法會 / 盂蘭盆供
- 12:00 拜齋過堂
- 13:30 三皈五戒
- 14:30 騎牛歸家



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

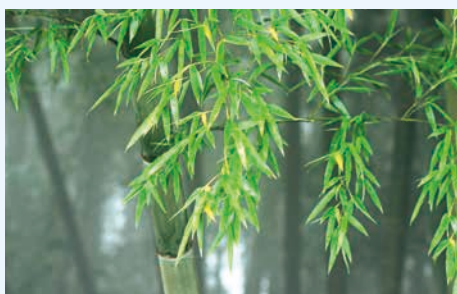


04

【中台廣傳】

中台禪寺一百零一年度
夏安居供佛齋僧法會

編輯部



15

【本期主題】

如何面對誹謗

編輯部



35

【普台教育】

普台一百學年度聯合畢業典禮

編輯部

06	【正法眼藏】	《六祖壇經》機緣品・法海禪師	上惟下覺大和尚開示
16	【本期主題】	忍惡無瞋	上惟下覺大和尚開示
18	【本期主題】	身寄寰中 心超物外	見參法師
20	【本期主題】	是非因忍辱而解脫	見徇法師
22	【本期主題】	心牢	傳曦
24	【本期主題】	觀惡言 是功德	傳因
26	【本期主題】	寬悅人生	傳淳
28	【本期主題】	守口攝意身莫犯	傳開
30	【佛典故事】	金剛護法	編輯部

- 32 【佛學院園地】 覺心觀照 中台佛教學院
- 34 【健康素食】 椒鹽苦瓜 編輯部
- 40 【紅塵清泉】 一百零一年北區大專院校校際聯合講座 大專青年禪學會提供
- 42 【紅塵清泉】 普憲精舍啓建梁皇寶懺消災祈福超薦大法會 普憲精舍提供
- 44 【紅塵清泉】 普中精舍整建工程圓滿灑淨暨
梁皇寶懺報恩大法會 普中精舍提供
- 46 【紅塵清泉】 普學禪寺協辦淡江大學浴佛暨素食展 普學禪寺提供
- 48 【紅塵清泉】 美國佛門寺無量壽營 佛門寺提供
- 50 【精舍活動預告】 精舍課程及活動快訊 編輯部

編輯手札

《佛說布施經》云：「若以上妙飲食供養三寶，得五種利益：身相端嚴、氣力增盛、壽命延長、快樂安隱、成就辯才。……如上布施，隨願所求，無不圓滿。」三寶福田，春種一粟，秋收萬子。夏安居期間，本寺應諸方檀越祈請，於六月二日起舉辦六場供佛齋僧法會，十方善信把握殊勝因緣回山精進共修、供佛齋僧、朝山拜鐘，成就護僧安居功德，廣植清淨福慧。

佛經中提到人有二十難，其一為「被辱不瞋難」，由瞋心故，又復造作惡業，乃至冤冤相報，無有了期。本期主題「如何面對誹謗」，提供我們逆向思考的智慧。惡言惡行猶如逆風揚塵、仰天而唾，終將自污其身。古德云：「名譽自屈辱中彰，德量自隱忍中大。」佛法的智慧，讓大眾體會心靜如水的豁達、平心以對的自在！

六月，是離別的季節、豐收的時刻，也是對未來的期盼。六月十六日，普台首次舉辦國小、國中、高中聯合畢業典禮，六百八十八位畢業學子帶著豐碩的學習成果與師長、學弟妹的祝福，歡喜迎接學習的新里程。



中台禪寺一百零一年度

夏安居供佛齋僧法會

文／編輯部

本寺謹遵佛制，千餘位僧眾安居界內清淨共修，並應諸方善信檀越殷勤祈請，六月二日起於週末假日舉辦六場供佛齋僧法會，令大眾植福增慧，成就護僧安居之功德。

禮施敬田 福慧兩足

古德云：「佛、法二寶，賴僧寶扶持，若無僧寶，佛、法二寶無人流布，善根無處培植，因此齋僧功德最大。」把握一年一度的結夏因緣，護法居士十方雲集回山共修，法會於上午九時三十分開壇，恭迎住持見燈和尚主法，帶領與會大眾恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，虔敬和合齊心回向，上報四重恩，下濟三塗苦。

法會中主法和尚開示，如何達到經中所言「隨心滿願」？必須明悟人人本具的心性，這念心具足體、相、用三大，從因上斷惡修善，清淨身口意三業，必能產生良善的結果。反之，起惑、造業、受苦，即無明煩惱的眾生境界。

參加法會，聽經聞法端正知見，就是修智慧；改惡向善、廣結善緣的實踐，就是修福德。有此覺悟者能夠了達因緣、隨順因緣、創造因緣，最後不住因緣，如《金剛經》云：「以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提」，三輪體空，銷歸自性，時時刻刻覺性不失，「靜則一念不生，動則萬善圓彰」，找到這條安身立命之道，人生步步



1-3. 大眾把握護
僧安居因緣，
回山精進共修、
供佛齋僧、朝
山拜鐘，廣植
清淨福慧。

都是光明，所作所為皆能究竟圓滿如意，這也是修行學佛的真實利益。

護法安僧 上報四恩

住持和尚進一步提示，供佛齋僧除了有五種功德——色（容貌莊嚴）、力（身體強健）、命（福壽綿延）、安（安詳自在）、獲無礙辯（通達世出世間法），經典更記載，於夏安居期間設齋供僧，能令七世父母現世植福延齡、往生者超生善道，因此也是報父母恩最殊勝的時節因緣。

《阿毘達磨大毘婆沙論》云：「若有能一日一夜持不殺戒，於未來生決定不逢刀兵災起；若能以一訶梨怛雞，起殷淨心奉施僧眾，於當來世決定不逢疾疫災起；若有能以一搏之食起殷淨心奉施僧眾，於當來世決定不逢飢饉災起。」住持和尚強調，以飲食、醫藥供養三寶，慈心不殺，

能遠離疾疫、饑饉、刀兵等三災；乃至隨喜布施時間、體力，於道場出坡作務，皆能增長福德。

清涼的甘露法語，令大眾生起淨信，法喜充滿。佛前大供之後，全體護法居士依序進入五觀堂齋僧法筵，至誠頂禮十方常住佛法僧三寶。經云：「一切修行當中，應先行布施」、「一切諸佛皆修供養」，布施供養，是菩薩法門之首，而諸供養中，「施三寶福田，名最勝施者，所在常安樂，後當證涅槃」。

午後各精舍學員或參加殿堂巡禮，或於常住福慧出坡，或於禪堂精進坐香，使煩忙的身心靈得到安頓。隨著晚鐘一禮一拜間，發悲智願行；隨著日出朝山，堅定行履，摧破懈怠、無明。藉外相三寶以啟發自性三寶，中台淨土，安居法會，真正成就自利利他的菩薩行。



《六祖壇經》機緣品 法海禪師

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

「僧法海，韶州曲江人也。初參祖師，問曰：『即心即佛，願垂指諭。』師曰：『前念不生即心，後念不滅即佛；成一切相即心，離一切相即佛。吾若具說，窮劫不盡。聽吾偈曰：即心名慧，即佛乃定。定慧等持，意中清淨。悟此法門，由汝習性。用本無生，雙修是正。』法海言下大悟，以偈讚曰：『即心元是佛，不悟而自屈，我知定慧因，雙修離諸物。』」

機緣品是六祖大師應機說法，以問答方式開示參學之人，使其一聽便能開悟。佛法首重悟心，悟心之後再修心、修道，更能落實。心是根本，這念心守好了，就具足戒、定、慧。契悟這念心之後，也不妨礙修，持戒、誦經、打坐……修種種加行，反而更能點石成金，如此即「一乘任運，萬德莊嚴是諸佛」。依照佛法用功修行，始終不離當下這念心，就是真正的菩薩行。

「僧法海，韶州曲江人也。初參祖師，問曰：『即心即佛，願垂指諭。』」韶州曲江位於湖南，韶州又稱韶關，至今仍在。這些都是有史實根據的，不是隨便捏造出來的。「初參祖師，問曰：『即心即佛，願垂指諭。』」法海禪師第一次參六祖大師，開口就問「即心即佛」的問題，懇請六祖大師開示什麼是「即心」？什麼是「即佛」？即心，就是發問的這念心始終清楚明白，心始終在定慧當中。不起貪瞋癡的這念心即是佛，不要另外去尋找。

各信己心 即是佛心

「即心即佛」不但是法海禪師的問題，也是我們的問題，所以藉由法海禪師的發問作為緣起，假設自己就是法海禪師，正在問：什麼是「即心即佛」？聽了六祖大師的開示之後，也許就能夠開悟。法海禪師問「即心即佛」，以前也有人問過同樣的問題，這裡舉出兩則

公案。一則是在唐朝，慧海禪師所著《頓悟入道要門論·卷下》記載，一位行者問慧海禪師。另一則公案是《景德傳燈錄》所記載，明州大梅法常禪師參馬祖大師，同樣也是問「即心即佛」作何解釋。

第一則公案，唐慧海禪師《頓悟入道要門論·卷下》記載：「行者問：『即心即佛，那箇是佛？』師云：『汝疑那箇不是佛？指出看！』無對。」有一位修行人問：「即心即佛，哪個是佛？」

「師云」，「師」就是指慧海禪師。慧海禪師回答：「你懷疑不是佛的那個心，指出來看看！」

「誰在懷疑？」打禪七時也經常講：「誰在念佛？」念佛的心就是，師父說法、諸位聽法的心就是，找也找不到的。

「起心即錯，動念乖真」，一找就起了念頭。能聽法的心就是覺性。覺性存在，佛就存在；覺性不存在，佛就不存在。

「汝疑那箇不是佛」，除了這個疑心之外，還能夠指出別的佛嗎？行者「無對」，這位修行人不知道怎麼樣對答。慧海禪師說，能想的心、不想的心清清楚楚就是佛，但是這位修行人不知道這個道理，所以「無對」，答不出來。

「師曰：『達即遍境是，不悟永乖疏。』」慧海禪師繼續講：「通達了，到處都是佛，六根、六塵、六識，十八界全部都是佛，沒有哪一個不是佛；沒有悟到這念心，永遠都不會知道。」「乖疏」，意為疏遠，指離佛還很遠。這念



心未通達時，我們時時刻刻都在用這念心，卻不知道一起心動念，便離佛十萬八千里，疏遠得很。這念心通達了，六根、六塵、六識，十二入、十八界……隨拈一法皆是佛法，起心動念就是佛。

另一則「即心即佛」的公案記載於《景德傳燈錄》：明州大梅法常禪師參馬祖大師問道：「如何是佛？」什麼叫作佛？佛在哪裡？如何才是佛？「祖云：即心是佛。」你發問的這念心就是佛，不必另外去找了。除了能問的這念心以外，哪裡還有佛的存在？離心別無佛，離心別無道。法常禪師言下大悟，入大梅山住二十年。「大寂聞師住山，

乃令一僧到問云：『和尚見馬師，得個什麼，便住此山？』師云：『馬師向我道即心是佛，我便向這裡住。』僧云：『馬師近日佛法又別。』師云：『作麼生別？』僧云：『近日又道非心非佛。』師云：『這老漢惑亂人未有了日，任汝非心非佛，我只管即心即佛。』其僧迴舉似馬祖，祖云：『大眾，梅子熟也。』」

明州大梅山的法常禪師一聽馬祖大師說「即心是佛」就開悟了，便至大梅山保養聖胎。這個消息不脛而走，後來傳至馬祖大師耳中。馬祖大師想測驗、測驗他，是否真的悟到「即心即佛」的道理，於是派了一位法師前去試探，說



道：「聽說你在馬祖大師門下開悟了，所以在此住山。你當時悟到什麼？得到什麼？」法常禪師回答：「馬祖大師向我道：即心是佛。」

這位僧人馬上就說：

「馬祖大師近日說法又不同了，以前是講即心是佛，現在又不講即心是佛了。」大梅法常禪師就問：「作麼生別？」既然不講即心是佛，那麼現在又講什麼法？這位法師接著說：「馬祖大師近日不講即心是佛，他說『非心非佛』，既不是心，也不是佛。」什麼意思？就是不准開口，講佛不對、講心也不對，一說出來就是生滅，

開口即錯，動念乖真，所以近日又講「非心非佛」。

「非心非佛」也是一種法門。以前講「即心即佛」，是由文字般若契悟實相般若；由有念、有想，契悟無念、無想的這念心；由有言、有說，契悟到無言、無說的這念心。換言之，馬祖大師觀察眾生的時節因緣，現在不採文字、言說來接引了，開口即生滅，所以又道：

「既不是心，也不是佛。」說心、說佛皆是生滅，好比「刻舟求劍，劍去遠矣」，所以不能講、講不得，這是最高的境界。「如人飲水，冷暖自知」，一講出來便成為形容詞。上上根機的人一

聽到「心即是佛」，馬上就能開悟。後來這句話慢慢流傳卻變成口頭禪，人人都會說「即心即佛」。因此祖師馬上又開出另一種法門——不准開口，就講「非心非佛」，免得大眾落入口頭禪。

「師云：『這老漢惑亂人未有了日，任汝非心非佛，我只管即佛即心。』」大梅法常禪師又講：「不管馬祖大師橫說豎說，以前講『即心是佛』，現在又講『非心非佛』，這個老頭兒專門使人錯亂顛倒，迷惑、欺騙別人。」為什麼大梅法常禪師會這麼說？因為他已經悟到「即心即佛」的道理了，如人飲水，冷暖自知，知道所有的言說都是方便，何時該讚佛歎祖？何時該呵佛罵祖？就懂得拿捏。本來這念心不生不滅、一法不立，馬祖大師偏偏要說這麼多東西出來，使人去捉摸、去思惟，使人落入口頭禪，落入方便，失去究竟。所以大梅法常禪師呵斥馬祖大師專門迷亂人，任憑他說「非心非佛」，我只管「即心即佛」。

大梅法常禪師已經悟到諸位聽法的這念心，不管怎麼講他都能明白，絕對沒有絲毫的懷疑。這位僧人便回去據實稟告馬祖大師，馬祖大師云：「梅子熟了。」這人不會受騙了，任憑怎麼講，就算釋迦牟尼佛現前說：「非心非佛」，他也不會相信佛祖所說的話，因為他已經契悟了這念心，契悟「即心即佛」的道理，一切言說都是方便。以上舉這兩則公案來說明「即心即佛」的原委。

不但禪宗祖師這麼講，淨土宗《觀無量壽經》也是這麼講：「是心作佛，是心是佛。」由此可知，禪與淨本來就是一體，禪淨一如。這念心靈明不昧、處處作主、如如不動就是佛；打妄想、起煩惱、生邪見，這念心就不是佛。能

聽的心就是佛，這就是一條正路、一個入處。既然有了入處，就好比走路找到第一步了，以後不需要再到心外去東找西求，經常在心上去觀照，不打妄想、不起惡念，了了分明。古德說：「靜則一念不生，動則萬善圓彰。」

「一念不生」就是體，「諸惡莫作，眾善奉行」就是用；用了以後要知道「用而無用」，用了以後不作用想，又歸於清清楚楚、了了分明，這就是不生不滅的佛。如果執著用，這念心又成了生滅，屬於生滅佛。

不生不滅 空假並觀

法海禪師也是問「即心即佛」，希望六祖大師慈悲指點，怎麼樣才是即心即佛？「師曰：『前念不生即心，後念不滅即佛；成一切相即心，離一切相即佛。』」六祖大師即說：「前念不生即心，後念不滅

即佛」，前念不生，就是聽法的這念心不起心動念，不想過去、現在、未來，就是不生。如果前念不生，卻在這裡打瞌睡、作不了主，清清楚楚、明明白白、如如不動的這念心消失了，覺性不存在，佛就迷失了。《金剛經》云：



「應無所住而生其心。」了了分明、處處作主的這念心始終存在，就是「無住」、就是「生心」。《金剛經》云：「善男子、善女人，發阿耨多羅三藐三菩提心，應如是住，如是降伏其心。」住在清清楚楚、了了分明、不打瞌睡、處處作主的這念心上。無住，就是如如不動；不滅，就是了了分明。如如不動就是定，了了分明就是慧，定慧不二的這念心即是佛。

假使第一句話聽不懂，馬上第二句又再解釋，「成一切相即心，離一切相即佛」，「成一切相」，就是假觀——修六波羅蜜，修建道場，弘揚佛法，普度眾生，這些就是「成一切相即心」。「離一切相」，就是不著一切相，如《金剛經》所說：「若菩薩通達無我法者」，通達無我法者，就能離相。除此之外，還必須「應無所住而生其心」，還要修一切善法，這念心既離相、又即相。

倘若執著這念心，就屬於福德、屬於生滅，所以六祖大師接著講：「離一切相即佛」，做了善事，不住在善事上，就是「離一切相」。諸位在這裡聽法，每一字一句都要聽得清清楚楚、了了分明，沒有聽錯、聽漏，能夠將每一句話的道理記得明明白白，這就是「成一切相即心」。但是如果執著善法，還是成為福報、成為生滅，所以必須「念而無念，行而無行」，行了以後，能所俱空；念了以後，無能無所，這就是「離一切相即佛」。這是什麼佛？不生不滅佛。

這念心始終有定力、有智慧，定慧不二，像一潭止水、一面鏡子，像虛空般廣大，這就是佛。「後念不滅即佛」及「成一切相即心」在說明心之用，「前念不生即心」及「離一切相即佛」則說明心之體。體不離用，用不礙體，體用不二，這就是實實在在契悟了這念心。

「吾若具說，窮劫不盡。聽吾偈曰：即心名慧，即佛乃定。定慧等持，意中清淨。悟此法門，由汝習性。用本無生，雙修是正。」「吾若具說，窮劫不盡。」假使在這念心上說體用、生滅、前後、修證……始終是說不完的。釋迦牟尼佛說法四十九年，還是說這念心的道理。「歸元無二路，方便有多門」，將這念心放大，周遍沙界；將心收回來，又了不可得。始終是在這念心上來說。假使要詳談這念心，一萬劫都講不完。

「聽吾偈曰：即心名慧，即佛乃定。定慧等持，意中清淨。悟此法門，由汝習性。用本無生，雙修是正。」六祖大師恐怕法海禪師還是沒有辦法契悟「即心即佛」的道理，所以很慈悲地總結前面所說，重新以偈語的方式再講一遍。

「即心名慧」，了了分明的這念心就是慧；「即佛乃定」，如如不動的這念心就是定；「定慧等持」，既能清清楚楚，又能如如不動，這就是定慧等持，平等不二。如果光是坐在這裡不動，那只有定沒有慧。如果靜坐時前思後想，攀緣顛倒，或是起了貪心、瞋心，心動搖了、

心跑掉了，這也不是慧。這念心必須始終不動，並且清楚、明白，這就是定慧等持。「意中清淨」，憨山大師曾說：「修行很簡單，二十年不動意根，保持清淨心就是修行。」無論大乘、小乘都講「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」的道理，「自淨其意」就是智慧，「諸惡莫作，眾善奉行」就是福德。時時刻刻不離開這念心，就是這麼簡單。

「悟此法門，由汝習性。用本無生，雙修是正。」悟了這個法門之後，還要時時刻刻保養。倘若悟了之後不知道保養，修行仍舊沒有辦法成功。所以，悟了之後，仍必須薰習，始終要安住這念心，安住在定慧上，如此用功，今生就能夠成就、就能夠了道。「用本無生」，心的作用，本來就是從不起心動念、不生不滅的地方去返照，所以用了之後不作用想，就是無生；假使用了之後，時時刻刻執著能用之心和所攀緣之境，有心、有境，就是有生。因此，用了以後，用而無用，用不作用想，沒有能用之心，沒有所攀緣之境，能所俱空，最後歸於不生不滅，始終歸於「定慧等持」。「雙修是正」，「雙修」就是定慧雙修，這念心有定力又有智慧，修了善法，又不執著善法，這就是正，就屬於正念、正定。

一般人聽說修行是一念不生，就執著於一念不生，其實一念不生，並不妨礙有念。一念不生是體，有念是用，用了之後又歸於無用，心始終能夠作主，

就稱為「一乘任運，萬德莊嚴是諸佛」。假使明白這個道理，就只有一乘，沒有二乘，只有當下這念心清清楚楚、了了分明、如如不動，這念心就是一乘。在一乘當中修六度萬行，修了以後又不執著一切法門，始終安住在實相、定慧上，這就是正，否則就是邪。正，就能得解脫，就能夠契入實相。

定慧等持 因心果覺

「法海言下大悟，以偈讚曰：『即心元是佛，不悟而自屈，我知定慧因，雙修離諸物。』」法海禪師聽完六祖大師的開示，馬上契悟了這念心，就說了四句話。「即心元是佛」，原來發問的這念心就是佛、聽法的這念心就是佛，到別處是找不到的，能夠始終不離當念，平常心就是道，心就是佛。

「不悟而自屈」，假使沒有悟到，不知道觀心返照，不知道使心清清楚楚、明明白白，則是自己對不起自己，跟自己過不去，同時也對不起自己的清淨心、不動心、佛性、覺性，委屈了自己，也委屈了古佛，自己覺得很慚愧。這念心原本蓋天蓋地，所以又稱之為古佛。不從這念心上去契悟，而在外面尋找，始終是走錯路、走遠路，



自己害了自己。

「雙修離諸物」，悟了以後還要保任，時時刻刻清楚明白就是慧，時時刻刻如如不動就是定，這就是定慧雙修。在靜中養成、動中磨鍊，磨鍊了以後「離諸物」。「諸物」就是六根、六識、六塵，十二入、十八界，外面的一切境界、心中的所有妄念等。時時刻刻只有定慧，其他的都不是，就是這麼簡單。

雖然聽起來很簡單，可是往往聽完開示，一出講堂就忘記了，既沒有定也沒有慧。別人讚歎幾句就很高興，別人毀謗，馬上起煩惱，立刻人我、是非、諸物……全部現前，哪裡還有定慧？哪

裡還能離諸物？所以，修行就是要下定決心，要了解「悟道容易，修道難；修道容易，證道難」。

證，必須時時刻刻功夫成片，白天、晚上，順境、逆境，靜境、動境皆是如此，這就是功夫。一旦證到這念心，心時時刻刻都像一潭止水、一面明鏡，即是果位上的聖者。達此境界，凡聖不立，這念心本來就是聖。

法海禪師問六祖大師「即心即佛」是什麼道理？六祖大師開示之後作個總結，法海禪師馬上就徹悟了。諸位如果能將這些公案、偈子背得滾瓜爛熟，時間一久，便能以名昭德，馬上就能夠明



白「即心元是佛，不悟而自屈」的道理。悟了之後自己哈哈一笑，覺得過去實在是自已對不起自已，真是「踏破鐵鞋無覓處」、「離道別覓道」，自已覺得很好笑。

悟了之後，還要「雙修離諸物」，仍舊必須修一切善，不執著一切善，能

所俱空，物我一如，始終以定慧為因，始終守著這念因心。所謂「因心即果覺」，因地心就是果地覺，因果始終是不二的。對於這個道理沒有絲毫的懷疑，就是真正契悟了。假使諸位聽了這些道理，沒有絲毫的懷疑，也是契悟了。

悟了以後，還需要一段時間用功修行，修行沒有別的，就是改變自己的習氣而已。修善而不執著善，心始終在定慧之中。行住坐臥當中，經常檢討反省，除去自己的習氣，同時還要不執著檢討反省，心始終保持定慧不二，這就是因，因即是果，始終是不生不滅的因。清清楚楚、如如不動，不是想出來的，這念心不想過去、現在、未來，本來就是不動，本來就是清清楚楚，所以說「我知定慧因，雙修離諸物」。





本期主題

如何面對誹謗

攝影／傳景

委屈惱恨、忿懣不平，是一般人遭受誤會冤枉、誣謗陷害時會有的反應。

《了凡四訓》云：「聞謗而不怒，雖讒熾薰天，如舉火焚空，終將自息；聞謗而怒，雖巧心力辯，如春蠶作繭，自取纏綿。」

佛法更告訴我們：「煩惱以忍辱為菩提，是非以不辯為解脫。」為人生開啓了一條更為寬廣的河道，把冤結融化、將仇恨打包，流入善識因果及忍辱不動的心性大海！

忍惡無瞋

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

攝影／傳長

造作惡行，猶如「仰天而唾」、「逆風揚塵」，終將自招惡報。
若能明白此理，則應善自守口。
不但如此，還要培養廣大的心量，
寬以待人，對己則時時反省檢討。

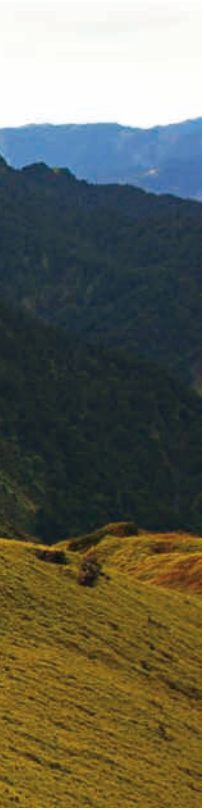
《佛說四十二章經》中，佛言：「惡人聞善，故來撓亂者，汝自禁息，當無瞋責。彼來惡者而自惡之。」此章要旨，一為「忍惡」，二是「無瞋」。一個人能忍惡，必能夠達到無瞋、無懼，令身心時時安詳自在。

忍者無惡 必為人尊

所謂「人有二十難」，其中之一為「被辱不瞋難」，也是講一個「忍」字。所謂「一念瞋心起，百萬障門開」，瞋心，使我們的心裡得不到寧靜，乃至波及周遭的人。忍耐是做人做事的根本，不論多麼聰明、有才幹，如果遇事不能忍，時時心生煩惱，不但事情很難成就，生活也是障礙

重重。忍，包含了定力與智慧，不僅能自安、除惡，亦能處事圓融，為人敬重。真正的「忍」是要安忍這念心，達到忍心不動，是為究竟。雖無法立刻達到寂滅忍，可藉種種方便：稱念佛名、打坐、誦經……收攝身口意三業，漸能體悟心性，達到寂然不動、無諍無我的境界。

歷史上，韓信曾受胯下之辱。韓信雖然是讀書人，卻喜歡配劍在身上。有一次遇到一位無賴少年故意侮辱他：「背一把寶劍有什麼了不起！如果真是英雄好漢，就把我殺了，否則就從我的胯下鑽過去。」若是一般人，一旦被激怒，可能真的把這位少年殺了，因而鑄下大錯，但是韓信卻能忍下這種莫名的羞辱，真的從他胯下鑽



過去。日常生活中，我們也經常會遇到委屈、受辱之事，此時與人理論、爭吵，都無濟於事。若能忍得下來，等到真相大白，更能長養超然的德行。

行善之人，若處處皆要論是非、談條件，常常起瞋心，始終是凡夫俗子，亦難以成就真功德。因此，當遇到他人惡意破壞時，一方面應思惟瞋心之害及無瞋之益。另一方面，從因果上檢討反省，所謂「欲知前世因，今生受者是」，對方如此待我，或許是我過去也如此待他之故，所以，要甘心甘受，都無冤訴。再者，雖然我不計較對方所作的惡業，但最後他自己還是會遭罪過，果

報還自受，是自己害自己而不自知，實可憐憫。如此，自然不會產生不平之氣，也不會怪罪對方，而得通身清涼。

因此，佛陀教導我們，行善之時，若惡人故意來擾亂，應當臨危不亂，他動我不動、他亂我不亂、他罵我不罵，既不面紅耳赤地講道理、抗爭、責難，更不為此起煩惱、動肝火。要能行忍辱，逆來順受，令身、口、意均止息不動，自然增長定力與功德。

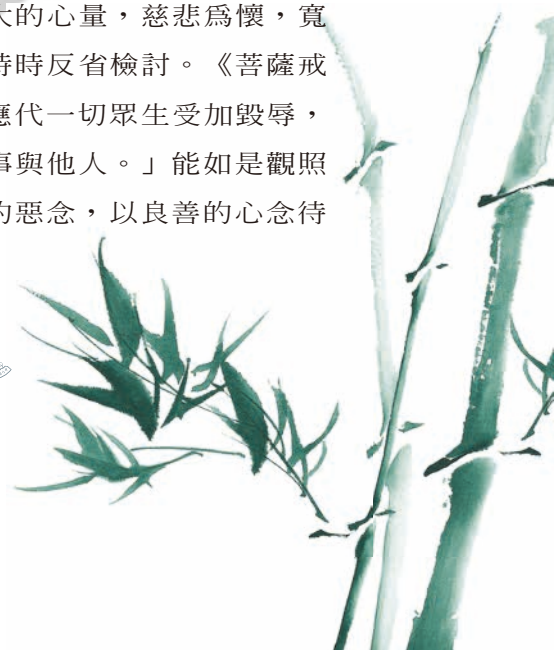
因果不爽 爲惡招愆

經中佛言：「有人聞吾守道，行大仁慈，故致罵佛。佛默不對。罵止，問曰：『子以禮從人，其人不納，禮歸子乎？』對曰：

『歸矣。』佛言：『今子罵我，我今不納，子自持禍，歸子身矣。猶響應聲，影之隨形，終無免離。慎勿爲惡。』」何以面對眾生的惡意辱罵，佛卻沉默不語？一表實無此事，故本無須申辯；二者不可直逆其意，以免其惡心轉劇，造更大惡業；三則不與其更結惡緣，以便勸善止惡；四顯佛的慈悲、定慧，非常人可及。

現代法律規定，若毀謗他人，令其名譽受損，應受國法制裁；就佛法而言，除此之外，未來還須償受果報。過去，曾有外道女將木盆繫於腹部上，假冒孕婦，誣陷佛與其有染，佛卻始終默然自處。此時，帝釋天爲了護法，化作一隻老鼠，咬斷繫盆之繩，使得木盆落地，事跡當場敗露，眾人紛紛呵責。此時，地面忽然震裂，外道女隨即陷落。因毀謗而自遭惡果者，恰如備妥禮品送人，對方若不收納，送禮者只能自己取回受用。

造作惡行，猶如「仰天而唾」、「逆風揚塵」，終將自招惡報。若能明白此理，則應善自守口，切莫輕易誣讎他人，亦不以惡心待人，自然不會遭到惡報。不但如此，還要培養廣大的心量，慈悲爲懷，寬以待人，對己則時時反省檢討。《菩薩戒經》云：「菩薩應代一切眾生受加毀辱，惡事向自己，好事與他人。」能如是觀照自己，捨棄害人的惡念，以良善的心念待人處事，自然能一切暢行無礙，福德增勝。



身寄寰中 心超物外

文／中台男眾佛教學院大學部二年級 見參法師

面對誹謗時，唯有看淡世間的名利，
心超物外，找回迷失的自性，
安住實相，才能坦然面對一切逆境。

吾人處在這紛擾的世間，因眾生的根性不一，生活中所要面對的人事紛紜雜沓，難免有許多不如意的事情，有些事情不予計較即可，假若必須面對的是他人惡意的中傷、誹謗，使自己處在「千夫所指，不病而死」的煩惱泥沼之中，此時，該如何自處以求解脫呢？

從他謗 任他非

翻開歷史，因遭忌而被誹謗或迫害的例子甚多。唐朝名相魏徵，就曾遭忌而受

人誹謗，唐太宗問魏徵：「朕看你為國為民，為什麼還有這麼多人誹謗你呢？」魏徵很有智慧地回答：「春雨如膏，農夫喜之，而行人惡其淋漓；秋月如鏡，佳人喜之，而盜賊惡其光輝。」世間上的事情都是相對的，很難達到事事圓滿、面面俱到，只要吾人心中坦蕩，行事不為一己之私，對於他人的批評、看法，應任由之。

所謂「煩惱以忍辱為菩提，是非以不辯為解脫」，這是古德的智慧，讓我們學習、效仿，自然就能生出處世的智慧，永



嘉大師亦言：「從他謗，任他非，把火燒天徒自疲，我聞恰似飲甘露，銷融頓入不思議。」我們無法改變外在的環境、他人的思想，只有自己的心念才是可以掌控的。心念的掌控，一般人稱為情緒管理（EQ），而情緒管理是可以透過學習而提升的。

達實相 恆自在

佛教中有這樣一則公案：有一位已證得阿羅漢果的老比丘，住在山洞，修持苦行。有一天，老比丘在洞外染衣，衣正放在鍋中煮著。此時山下有一位農夫剛好走失了一條牛，於是沿著山路尋找來到山洞外。他看到鍋中的衣服，誤以為衣服是牛皮，染液是牛的鮮血，便一狀告到官府，老比丘便被關起來。老比丘心中明白這是宿業，是逃不掉的，雖然弟子們紛紛表示要找縣官理論，為師父洗刷罪名，然而老

比丘卻勸弟子不要魯莽行事，過去的業因成熟了，就要償還這個宿債。

經云：「縱使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受」，因此，以個人的角度來說，受到誹謗時，根本不須理會，所謂「清者自清，濁者自濁」。然而，若有人誹謗三寶，為維繫佛法命脈，必須挺身而出，護法護教，知其不可為而為之，履踐大乘菩薩慈悲度世的精神。

不論是為了個人、社會、國家，或是佛法命脈，面對誹謗時，必須處變不驚，如如不動，才能有洞悉事物本末的智慧；若心有所執、有所偏，面對誹謗時，必定耐不住境界的考驗，而有所波動，心為境轉，落入是非之中，便會爭論不休。世人以追求五欲為樂，想要面對誹謗而不動是不容易的，唯有看淡世間的名利，心超物外，明白人除了物質生活之外，還有精神生活，要找回迷失的自性，安住實相，才能安然接受不實的誹謗，坦然面對一切逆境。



是非因忍辱而解脫

文／中台女眾佛教學院大學部二年級 見徇法師

只要這念心作得了主，
如如不動，於境不生分別，冤親平等，
就能由伏忍、柔順忍提升到無生忍、寂滅忍。



翻開報章雜誌，種種抹黑、八卦新聞充斥，顯示現代社會人際交往，一不小心就會陷入是非。一般人遇到毀謗、譏諷的不實言論，因為覺得名節受損，就會急著找對方據理力爭，結果往往有理說不清，造成爭論；或是心生委屈、不滿，甚至尋短表示自清，造成更大的遺憾。所以，如何面對毀謗、誤解呢？大乘行門的「忍辱波羅蜜」可以幫助我們以平靜、理智的心境來面對。

以定伏惑 隨慧解脫

「忍」就是能忍之心，「辱」就是所忍之境；「波羅蜜」是梵語，即是度脫煩惱，達到寂靜解脫之意。所以，運用忍辱波羅蜜，就能安然自在，不為境界所動搖。

忍辱不是懦弱怕事，相反地，是心量、定力、智慧的展現。忍辱的第一步是「伏忍」，也就是勉強將煩惱、怨氣降伏。一般而言，人一聽到毀謗的言辭，都會立刻暴跳如雷，瞋心一起，很容易失去理智，造成不可彌補的傷害。所以，無論如何都

要先忍住情緒及報復的言行，這需要定力的養成。

然而，假使只是一味地忍氣吞聲，始終耿耿於懷，也只是暫時壓抑，並非長久之計。因此，要以智慧來轉化煩惱。仔細思惟對方所說的話，如果是不實在的、子虛烏有的事，根本不需要加以理會，因為日久見人心，真相總會大白。反之，如果對方說的話正好點出了我們需要改進的地方，那麼，檢討反省、慚愧改進都來不及了，又有什麼理由責怪他人？

很多時候，覺得怨恨、不平，感受到自己被傷害，往往都是因為站在自我為主的角色，評判他人的是非對錯，忽略了反求諸己的內省功夫。達磨大師〈二入四行觀〉中的「報冤行」云：「若受苦時，當自念言，我往昔無數劫中，棄本從末，流浪諸有，多起冤憎，違害無限，今雖無犯，是我宿殃，惡業果熟。」反省自己是不是在有意、無意當中，曾與他人結下惡緣？是否也曾以不實的言語或主觀的想法傷害過他人？此時，深刻同理他人的感受，就會生起慚愧、悔過的心，面對眼前的困境，有了更寬闊的包容，了達因果，就能做到「逢苦不憂」、「甘心甘受，都無冤訴」，進而提升到「柔順忍」。

毀譽不動 慈忍無生

唐朝名將郭子儀由於功績顯赫，引起當權宦官魚朝恩的嫉妒、陷害，因此，無所不用其極地想要激怒郭子儀，不僅是言

語的誣謗，還挖掘郭氏祖墳。然而，郭子儀始終不為所動，也不加以報復。當皇帝關心、慰問時，郭子儀不但不申訴委屈，反而回答：「過去帶兵打仗，軍紀管理不當，手下的士兵不知道挖了多少人家的祖墳，這一切都是自己的果報。」因為郭子儀的氣度大，所以能度過一次次的政治險難。《佛說四十二章經》云：「忍者無惡，必為人尊」，忍辱的廣大心量，不僅能夠化除瞋恚、粗暴、傲慢等煩惱，運用定力與智慧，還能贏得敬重，達到處世圓融、自在解脫。

〈永嘉大師證道歌〉云：「觀惡言，是功德，此即成吾善知識，不因訕謗起冤親，何表無生慈忍力。」一句話可以毀掉一個人的一生，也可以淬鍊、增益生命的韌性和深度。不論順境或逆境、得意或失意、稱譽或毀謗，終將如過眼雲煙般，不留一點痕跡。只要這念心作得了主，如如不動，於境不生分別，冤親平等，就能由伏忍、柔順忍提升到無生忍、寂滅忍，如此一來，不僅能達到平靜、和諧，更能圓滿忍辱波羅蜜，超凡入聖，究竟解脫！



心牢

文／普真精舍禪修班學員 傳曦 攝影／傳漢

面對生活中的一切，
也許我們無法瞋風不動、喜風不搖、如如不動，
但至少要學習轉念、化念，轉煩惱為菩提。

回憶幾年前，延續「我是固執的人」、「我是自我中心的人」的發現，第一次更深刻地體悟、破除「我是好人」的框架，這些都必須感恩當時新上任的主管。

返照 自我覺察

主管上任前，自己與對方並沒有太多的接觸，更沒有過節。但是，在完全沒有理由和原因的情況下，似乎每一次與主管討論業務時，經常得到「你搞不清楚狀況」、「你在強辯」、「我跟你溝通好累」、「你如果不在這裡上班，根本就找不到工

作，沒有人會要你」等惡言與辱罵。事後，雖然經過一番溝通，即使主管發現是自己想法有誤時，也只是彌補一句：「喔！是我一時看錯了。」

歷經反覆不斷的傷害，我以淚洗面度日，內心更感到無助、無力、委屈、恐懼與悲憤。某次，向友人訴說自己的遭遇，壓抑的情緒在嚎啕大哭中宣洩，才讓自己回過頭來平靜地思惟與反省。原來，自己的固執與強硬的個性，須藉由更強、更大的外力衝擊，才能摧毀自我防衛的保護色並有所醒悟；而衝突，唯有在自己懂得謙



卑時，才得以化解。

「我是好人」的框架，限制了自己待人處事的態度與格局，也限制了心量。以為自己秉持「合情合理」的處事態度、富有同理心、替別人著想、容易心軟感動，就自我認定自己是零缺點的好人，舉凡與他人的衝突，都覺得是別人造成的問題。因此，在與這位主管發生衝突以前，我從未察覺自己平時的表現有何不妥，也從未察覺原來我只對自己喜歡的人才會表現由衷的善意。

此時，我更察覺，除了分別心，只去喜歡自己喜歡的人之外，更把自己鎖在習以為常、理所當然的生活模式與思維模式的框框中，並理直氣壯地認為框架裡的生活，才是

「正常」的生活，框架以外的人是「不正常」的人。因此，與主管的衝突，都是因為主管「不正常」所致，而自己則是「正常」的。

由於從未發現自己的問題所在，所以從未反觀自照，對於框架以外一切會傷害自己的人事物，表現出不尊重、不接納，甚至防衛的態度，這一切都是理所當然的「正常」。更甚者，對於這樣無知、絲毫沒有一絲覺知覺照的自動化反應，卻還自以為是、天真地認為自己「活在當下」。生活在自我設限框架中的自己，完全無法

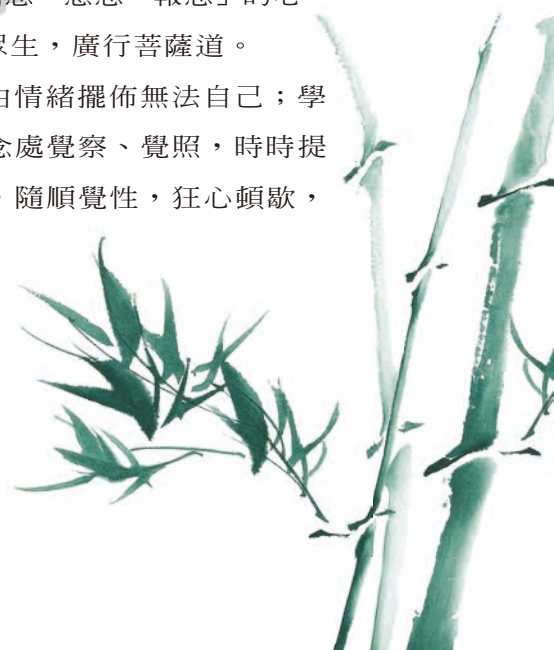
聽到、也看不到框架外的「事實真相」，毫無覺知地活在自己的象牙塔裡。

轉念 菩提影現

感恩佛法的殊勝，讓自己認清什麼才是事實真相，同時也慢慢地開始看清自己的種種習氣——計較、猜疑、冷漠、好強、自以為是、我行我素、貢高我慢等「不可愛」的一面。一個習氣是一個框架，框架愈多心量愈小，心量愈小無明煩惱愈多，自己也就愈無法作主。面對生活中的一切，也許我們無法瞋風不動、喜風不搖、如如不動，但至少學習轉念、化念，轉煩惱為菩提。

處處能忍、事事能容，一切順逆皆是方便，任何場域都是動中磨鍊、增長道業的機會，從中學習安住實相，進而超凡入聖，如經所云：「心不動故，應具足羶提波羅蜜。」進一步，要知因識果，了解一切果報皆是自作自受，並把握當下，在因地上努力斷惡修善、廣結善緣。此外，秉持「將此身心奉塵刹，是則名為報佛恩」的願心，以及「知恩、感恩、報恩」的心，體恤他人，恆順眾生，廣行菩薩道。

學佛前，任由情緒擺佈無法自己；學佛後，在起心動念處覺察、覺照，時時提醒自己堅住正念，隨順覺性，狂心頓歇，歇即菩提！



觀惡言 是功德

文／普台精舍禪修班學員 傳因 攝影／傳蒼

誤解經過善解，就會自動開解；
冤枉經過澄清，就要把它淡忘。
心安理得與問心無愧，就是自保的最大力量；
無私與公正，就是自立的最好支柱。

在日常生活中，難免會有被誤解、冤枉，或是不被他人了解的時候。處此境緣，當下的情緒反應雖然極力隱忍，仍不免感到難過，心中無法平衡。

對境無心自不動

學佛前，自我要求極高，因此總會陷入無助、無奈、無辜的悲情之中，身心飽受煎熬，而影響自己的生活與工作情緒。此時，要讓自己的心境保持坦然，並不是容易之事。自從在精舍上禪修班後，常聽聞法師在課堂中講述「八風吹不動」的道理，當下尚不能明瞭此理，但慢慢隨著法

師的開示、指導，漸能明白《佛說四十二章經》中所提到的，欲以「毀謗」損人，就如同「仰天而唾，唾不至天，還從己墮。逆風揚塵，塵不至彼，還坌己身。」誠乃不虛之言！

所謂「君子坦蕩蕩，小人長戚戚」，只要心地像太陽一樣光明磊落，惡言毀謗必能如霜露般消失無蹤。人的一生當中，或多或少都會被人毀謗中傷，多年來，每遭他人譏毀時，便以佛陀慈忍的精神提醒自己堅住正念，「毀謗」正好給我一個反省檢討的機會，讓我更堅定自己的目標和方向。由此，深深體會到：在這個是非紛

紆、觀念錯置的時代，我們應該經常像一個充氣的皮球，「毀謗」的外力愈強，要彈得愈高、愈遠，並以此作為信心及道念的試金石。

毀謗，暴露了人性的弱點，正好成為我們的借鏡。若能堅住正念、不隨之起舞，毀謗不僅無損於我們的形象，反而突顯我們的寬闊胸襟。俗語說：「謠言止於智者」，毀謗，正好給自己一個反觀自心、解冤釋結的機會，讓我們得以在菩提道上向上提升。

克己慈忍恆隨緣

有一則故事，過去有兩個人一起橫度沙漠。一次，為了某個原因爭執起來，其中一個人打了另一個人的耳光，被打的人便在沙地上寫下：「今天我的好朋友打我一個耳光。」他們繼續前行，口愈來愈渴，就在這個時候，不遠處突然出現一池清水，兩人拔腿奔去，立即趴下來大口猛喝，沒想到，被打耳光的這個人身體一直往下陷，原來他不小心踩到流沙，另一個人沒有多作考慮，一把抓住他，賣力地拉他起來。被救起來之後，這個人拿起刀在石頭上刻下：「今天我的朋友救我一命。」接著，兩人繼續前進。

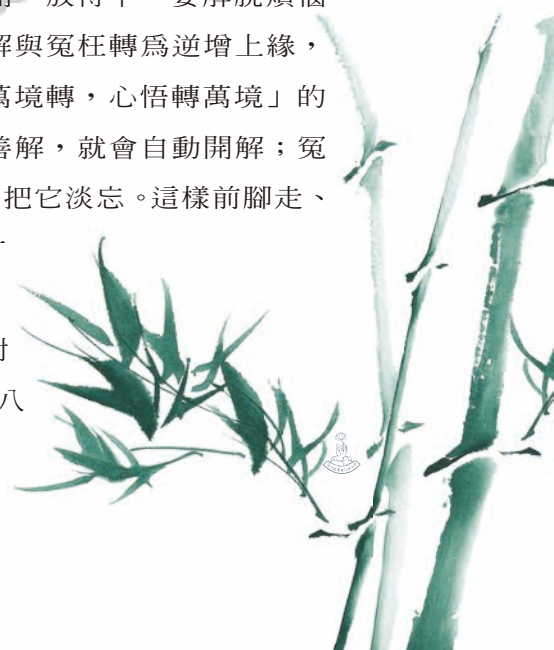
此時，那位朋友忍不住問：「為什麼我打你一個耳光，你在沙上寫下一句話；當我救你了一命，你卻是在石頭上刻下字？」那人回答：「人的一生最有福氣的事情是當別人對不起你時，心裡的疙瘩要像寫在沙上的字一樣，隨風消逝；當別人

幫助你時，心中的感謝要像刻在石頭上的字，永誌不忘。」寬恕他人是不容易的事，我們可能根本忘不了某個傷痛，但我們可以好好地處理自己的情緒。

被人誤解或冤枉在所難免，但如果被誤解或冤枉的頻率太高、次數太多，那麼肯定與自己的行事風格及習氣有關，此時應反觀自心：「為何被誤解及冤枉的人經常都是我？」「是否自己處世不夠圓融，容易造成他人誤會？」「是否別人只是想對我們多一些了解，而我們卻因無法善解而造成誤解？」如果排除了以上可能，面對誤解與冤枉時，我們就要期許自己：「用心說話、誠心解釋、耐心溝通，盡力之後，一切隨緣。」

「凡事豈能盡如人意，但求無愧我心！」心安理得與問心無愧，就是自保的最大力量；無私與公正，就是自立的最好支柱。所謂「身正不怕影子斜」、「日久見人心」、「清者自清」，心中無彎曲之相，則直心是道場，一切誤會與誤解最終都將自清。

人生能看得開、放得下，要解脫煩惱就不難。要把誤解與冤枉轉為逆增上緣，就要懂得「心迷萬境轉，心悟轉萬境」的道理。誤解經過善解，就會自動開解；冤枉經過澄清，就要把它淡忘。這樣前腳走、後腳放，人生才會愈走愈寬廣、愈活愈有希望，對境心不起，方能八風吹不動。





寬悅人生

文／普燈精舍禪修班學員 傳淳 攝影／傳漢

不要認為是他人使我煩惱，
而是我拿他人的言行來煩惱自己。
如此行持，學習破除分別、執著，放下「我相」，
和合淨土就在眼前。

在這跳躍的年代、瞬息萬變的社會，處處充滿著絢爛的燈光，迷惑了無數茫然的眾生，在空氣中流轉著各樣傳言，訴說著眾生隨波逐流的衝動；當下，沒有人會去深思：「流言是真的嗎？」怕的只是：「大家在說什麼，我怎麼不知道？」為何如此？其實都是在為自己空洞的心，找一個被他人認同的機會，一個自己認為可以安住的位置。

自心離過遠是非

無論是工作或一切人與人相處的場所，人們最不喜歡的人，就是負責稽查的

人，很不幸地，我就是那個令同仁有點討厭卻不得不保持基本禮貌面對的人。工作中的我，習慣將對與錯作一個明確的區分，沒有所謂的「灰色地帶」，並且努力地依著這個方式去執行稽核。在同仁努力製作的報表或簽辦的內容中，盡力去搜尋瑕疵，再依查核結果簽辦獎懲，從未考量萬一同仁遭受責難將如何自處。

一直以來，總覺得自己依規定辦理簽核，並無錯誤，忘了所有事皆須用寬厚之心去為他人著想，以致衍生出職場是非，經由第三者或其他人口中傳來批判、評論，著實讓自己的心盪到谷底，自問：「剛



正，有錯嗎？」

記得有一則故事：有一隻烏鴉，從一個地方飛往其他地方。途中，遇到一隻喜鵲。喜鵲問牠：「烏鴉！你為什麼要飛到另一個地方去呢？」烏鴉回答：「那個地方的人很討厭，他們常常批評我、誹謗我，嫌我的聲音不好聽。我不要住在這裡了，我要換一個地方。」喜鵲聽了就說：「烏鴉！你不必飛到其他地方，還是回到原來的地方吧！如果你的聲音沒有改變，即使飛到天涯海角，天下的人都不會喜歡你的。」

忍辱修德離我相

一次，因緣具足，同事邀我參加共修法會。一踏入精舍，瞻仰佛菩薩慈悲、莊嚴的法相時，心中頓時撼動不已，感動的淚水不停落下。感恩屆此不惑之年，還有機會親近三寶，藉由研參經藏，更加明白自己的不足及我慢的愚昧。過去，往往在自覺有理的立場下，忘了應該運用智慧，以圓融、慈悲的方式去處理；如今經法師開示教導，了解要用內方外圓及謙卑的處世態度於生活中行持。

《妙法蓮華經·常不輕菩薩品》云：「我深敬汝等，不敢輕慢。所以者何？汝

等皆行菩薩道，當得作佛。」現在的我告訴自己：「眾生都是菩薩，眾生皆當成佛。每一位菩薩都是我的善知識，不論是美好的言語或責難的言語，都是我的增上緣。感恩他們的激勵及提醒，讓我有機會改過；感恩能有機會懺悔；感恩有機會修習忍辱。」《佛遺教經》中說：「能行忍者，乃可名為有力大人。若其不能歡喜忍受惡罵之毒，如飲甘露者，不名入道智慧人也。」《瑜伽師地論》也提到：「云何忍辱？謂由三種行相應知：一不忿怒，二不報怨，三不懷惡。」每一位佛弟子都明白三世因果，今生所承受的責難或批評，可能都來自今生或累世曾經無心或有心造作的惡業，因此，讓我們學習用溫柔、謙卑、歡喜的心去承受吧！

六祖惠能大師提示我們：「前念著境即煩惱，後念離境即菩提。」歸零、轉念，就是全新的生命。面對毀謗，沉默就是最好的回答。無事莫把閒話聊，是非多從閒話生，對人真誠、謙卑，就是在莊嚴自己。不要認為是他人使我煩惱，而是我拿他人的言行來煩惱自己。如此行持，學習破除分別、執著，放下「我相」，和合淨土就在眼前。



守口攝意身莫犯

文／普雲精舍禪修班學員 傳開 攝影／傳漢

毀謗之因是否為自己之過。

若是，則虛心改過，如《孟子》所云：

「子路，人告之以有過則喜。禹聞善言則拜。」

假使不是，則不須記在心中困擾自己。



芸芸眾生每天醒來都爲了三餐而汲汲營營，吃完了這餐，又爲了下一餐而努力奮鬥、打拚。除了吃以外，嘴巴還具有表達感情的功能，高興的時候高歌一曲，唱出悅耳的曲調；難過的時候放聲大哭，將滿腹的心酸發洩出來。除此之外，三五好友能夠聚在一起聊天、談心，真是人生一大樂事。

斧在口中生

嘴巴能夠表達感情，是因爲嘴巴可以發出聲音、說出言語，讓其他人明瞭。由於不同的心情、感覺，而賦予了每一句言語不同的意義。然而，在某些情況下，或是爲了利益衝突、或是爲了發洩心中的不滿，因此，會說出一些令人不快的話語，有時候是人身攻擊，有時候是羞辱。這樣的語言，稱之爲「毀謗」。



毀謗與打人差別在於，打人是造成身體上的傷害而影響心理，毀謗則是直接攻擊心理層面。或許是一群人在他人背後進行毀謗，或許是在網路上匿名毀謗他人，當事人可能會長久受到傷害。毀謗如同傳染病，很快地就會傳到許多不知名的地方。一代名伶阮玲玉自殺前留下「人言可畏」四字，毀謗的殺傷力可見一斑。

善護口業因

有形的刀劍傷人，無形的言語傷心。不論是刀劍或言語，都必須有個有情眾生為對象，方能傷人、傷心。因此，聽到毀謗，先要確認其所說的內容為何。《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄」，先確認毀謗之因是否為自己之過。若是，則虛心改過，如《孟子》所云：「子路，人告之以有過則喜。禹聞善言則拜。」假使不是，則不須記在心中困擾自己。所謂「因果報應，絲毫不爽」，如果不想聽到

任何毀謗，因地上就不要種毀謗的種子，因為今日毀謗他人多少，他日別人必加倍奉還。以此態度面對毀謗，必可迎刃而解，海闊天空。

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。」只要守住六根，保持清淨心，就像是替自己的心穿上一件刀槍不入的鎧甲，任何毀謗都不能傷害自己。說的人雖然一時痛快，但產生的業力將會如影隨形，等到業報現前，悔不當初，為時晚矣。因此，不聽毀謗之言，不在自己的八識田裡種下瞋恨的種子；不說毀謗之言，除能替自己累積福報，還能廣結善緣。如此，才是遵循佛法之道，依教奉行。🙏



金剛護法

文／編輯部 圖／傳旆

佛陀臨入涅槃時，告諸比丘：「如來身是常住身、金剛身、不可壞身，即是法身，不生不滅。」迦葉尊者祈請佛開示證得金剛不壞法身的緣由，於是佛陀為大眾宣說過去生的護法因緣。





「無量阿僧祇劫前，拘尸那城有佛出世，教化人間，號為『歡喜增益如來』。當時的國土寬廣、清淨莊嚴，人民生活富足安穩，不曾聽說有饑荒等事。歡喜增益如來住世無量歲數，化導無邊眾生，最後於娑羅雙樹間入涅槃。

歡喜增益如來入滅後四十多年，佛法依舊興盛。當時，有位比丘名為『覺德』，因為持戒清淨，戒德莊嚴，有許多徒眾仰慕追隨，聽從教化。覺德比丘為大眾廣說經典，教誡弟子們要持戒嚴謹，不得畜養奴婢、牛、羊。結果，有些破戒比丘認為覺德比丘的教化過於嚴苛而心生惡念，便手執刀杖弓箭，怒氣沖沖地來到精舍，想要危害覺德比丘。

當時的國王名為『有德』，聽說這件事後，即刻趕往覺德比丘的住處，以保護他免於受害。有德國王為護持正法，於這場戰鬥中勇猛無畏，渾然忘卻自身，結果為刀杖弓箭所傷，命在旦夕。覺德比丘感念國王護法之誠，於國王臨終前讚言：『善哉！善哉！國王今生如此發心護持正法，當來之世將為無量法器。』有德國王聽完這段祝願後，生大歡喜，命終後即往生到阿閼佛國，並且成為阿閼佛的第一弟子。國王的人民、眷屬們，不論是跟隨其一起戰鬥者，或是隨喜讚歎的人，都因這次的護法因緣而生不退菩提之心，命終皆往生到阿閼佛國。覺德比丘在教化緣盡後，也往生到阿閼佛國，成為阿閼佛聲聞弟子中的第二弟子。」

說完了這段公案，佛陀再度告誡弟子們：「如果正法受到迫害，法將欲滅，大眾應當效法有德國王，勇猛無畏，護持正法。當時的有德國王就是我的前身，而說法的覺德比丘即是迦葉佛，因為護持正法的發心，所以得無量殊勝的果報。我也由此因緣而得今日種種莊嚴身相，成就不壞法身。」

（編按：典故摘自《大般涅槃經·卷三》）

省思



有德國王為護正法，不顧自己的性命，以肉身迎向千刀萬箭。這一念真誠，堅逾金石，無物可破；這一念發心，至勇無畏，萬障消除。因為金剛般的發心，所以成就了金剛身的果報。護法如此，修行豈不同然？若能一念到底，千軍無畏，成道可待！

佛學院園地

覺心觀照

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

文／中台佛教學院

梵唄與修行

中台男眾佛教學院研究所二年級 見勉法師

梵唄這一門功課在修行過程中，扮演著不可或缺的角色。一個人的修行可以從其唱誦及執法器中略知一二，而獨唱與合唱也有所差別。僧團的生態與和合，從早晚課便可看出究竟。

所謂「梵唄利人天」，不但可以自利也能利他，從梵唄中察覺並改正自己的過失，並能藉由音聲來度化眾生。

無常逼迫

中台男眾佛教學院大學部二年級 見霖法師

愈是困厄艱難之處，如能不退，堅持其心，更顯得修行的可貴。靜坐愈到後面，除心識翻騰外，酸痛觸受交逼，由於無法落實佛之知見，苦受隨之存在；因此，此時更須堅持知見——「諸行無常，是生滅法」、「煩惱即菩提」。人之色身終必歸壞，無常也隨之逼近，行者應當警惕時不待人，每堂功課皆如履薄冰而過，把握當下！

疾風知勁草

中台男眾佛教學院大學部一年級 見袁法師

古人云：「疾風知勁草，板蕩識忠臣。」作「正氣歌」的文天祥，在國家安定無事時，是文人才子；在國難當頭時，則是個盡忠報國的忠臣。因此，一個有品格、重道德的人，儘管環境艱難、社會紛亂，都無法使他動搖。出世修行亦然，無論所處的環境多艱難，都要保有堅忍不動的心，才能不受外境侵擾。



隨緣是道場 中台女眾佛教學院大學部一年級 見慈法師

憨山大師〈從軍偈〉云：「緇衣脫卻換戎裝，始信隨緣是道場。」這是菩薩法門，真正要做到隨緣，必須要有功夫。

法會出坡負責環保一職，架房成了修行的道場。一般人對架房的認知是污穢之地，但對修行來講卻是一個好處所！藉由外在的洗滌，啟發內心的清淨；內心真正做到沒有貪、瞋、癡三毒，才是洗架房的最大功德！因此，隨緣做事，第一步功夫就是要心不起煩惱！

善護念 中台女眾佛教學院大學部一年級 見漢法師

達磨祖師云：「亦不睹惡而生嫌，亦不觀善而勤措」，見人不發心、怠惰就看不過去，是由於心量狹隘。因此，修行必須發菩薩心，包容別人、護念別人，如同別人包容自己、護念自己；如同導師 上惟下覺大和尚、常住及學院護念每一位學僧、包容每一個眾生；如同佛菩薩哀愍眾生、善護念、善咐囑每一位眾生。

看好的一面 中台女眾佛教學院大學部一年級 見肖法師

排供果時，蘋果最不容易排得整齊，因為表面不平整，又有硬度、沒有彈性。縱使它有如此特性，還是會將它的正直平整面朝外，圈好外圍膠帶，一層一層地擺上去，成為一盤莊嚴的供果。每一個人都有優、缺點，沒有人是完美無缺的，因此，與人互動當中，都要看對方的優點，才能團結一致，圓滿一切因緣。



夏日美饌

文／編輯部

健康素食



椒鹽苦瓜

【材料】

青苦瓜	1/2條
薑末	少許
芹菜末	少許
卡士達粉	少許
胡椒鹽	少許
沙拉油	4大匙

【步驟】

1. 先將青苦瓜切成薄片，沾卡士達粉備用。
2. 取一鍋熱油，加熱至約160度，將苦瓜薄片炸至酥脆。
3. 將薑末、芹菜末用乾鍋爆香；再轉小火，將炸好的苦瓜放入鍋內，加入胡椒鹽拌勻即可。



普台

一百學年度
聯合

畢業

典禮

文／編輯部



1. 第一屆普台高中畢業生朝氣蓬勃地邁向聯合畢業典禮會場。

2. 在學弟妹夾道歡送中，普台國小畢業生跨越「步步高陞」的考驗及祝福。

這一季鳳凰花開，對普台教育來說，別具意義。歷經六年籌備、八年勤懇辦學，六月十六日這天，終於舉辦普台國小、國中、高中首次聯合畢業典禮。卓越豐實的教學成果，寫在六百八十八位畢業學子笑容洋溢、誠摯感恩的臉龐，與一路陪伴的教育團隊、傾力支持的家長及廣大的護學團隊，分享這一刻的榮光。

上午八時，躍升的朝陽中，國小畢業生在校長的帶領下，巡禮美麗校園，沿途學弟妹夾道歡送，一、二年級唱著「隱形的翅膀」，一雙雙小手熱切地遞上親手做的巧克力、五彩手環，獻上誠心的祝福。最後跨越「步步高陞」的考驗，邁向未來

- 1-2. 董事長見桅法師及南投縣教育處陳督學等諸多師長蒞會致詞，並頒獎鼓勵學子們。
3. 品學兼優、才藝俱佳的畢業學子，獲頒最高榮譽普台獎。
4. 在學期間通過英、日、法、西四語檢定的亮懿、正婷同學，由家長會鄭副會長授獎表揚。



的國、高中校園。

畢業三部曲 快樂向前行

畢業典禮的會場設於普台高中活動中心，舞台上展翅高飛

的彩蝶，畫出了畢業學子的希望；此外，爲了珍藏在校的美好回憶，畢聯會以一個月的時間，精心拍攝了三部影片，作爲獻給普台的感恩禮讚。上午十點，首部曲「快樂向前行」揭開畢業典禮序幕，一鏡到底的拍攝手法，展現「我愛普台」最樸質、真摯的情感，全場歡呼掌聲不斷，爲充滿活力、團結愛校、多才多藝的學子們喝采。

第一屆高中畢業生、第四屆國中畢業生及第七屆國小畢業生代表，從校長手

中接獲畢業證書後，蒞會的諸多師長及嘉賓，一連頒發了十八種獎項，鼓勵學子全方位優秀表現。普台董事長見桅法師還特別頒發「大學金榜獎」，獎勵大學甄選及留學申請表現出色的四位學子——昱陞、心豪、亮懿及妙珊。

此外，亮懿同學與正婷同學在校六、七年間，通過了英、日、法、西四語檢定——包括全民英檢中高級資格，相當於大學外文系畢業的水準——也獲得「外語檢定特殊成就獎」的肯定。創校至今一直就讀於普台的高三學子們，上台接受「學恆獎」表揚時，也留下溫馨的一幕。

來自師長的祝福，是每位畢業生最期盼的禮物！董事長見桅法師勉勵學子，本著在校薰修的優質人生觀、廣泛閱讀習慣，持續不斷累積品德與學養，才能在全球化浪潮中立足；要常抱光明、知足、感





恩、積極進取的心，立
大志、做大事，自利利
他，讓生命發光、發
熱。

代表南投縣李縣長
蒞會的教育處陳督學則

感謝教育團隊、董事會、家長會，打造優
質的學習環境、多元適性的發展空間，培
育許多造福社會、國家的精英。期許學子
們本著對學習的熱忱、對理想的堅持，以
及創辦人「上惟下覺大和尚所擬的「對上以
敬、對下以慈、對人以和、對事以真」校
訓，邁向未來的成功大道！

普台高中家長會會長、虎尾科技大學
資訊管理系楊主任歡喜地說：普台「覺的
教育、品格第一」，真的做到了，相信在
座家長都深有同感。在大學甄試時，許多
教授對普台學子懷有自信、理想的胸襟及
雍容大方的應對談吐，留下了深刻的印象；
國際班學子也申請到歐美許多知名校系，
教學成果有目共睹。希望學子勇於面對一
切挑戰，成就有守有為、品格第一的人生。

高二在校生代表誠摯地感謝學長姊自
迎新以來的關懷：「為我們扛起打前鋒、
作模範的重責大任；當大學甄選放榜後，



1. 昱陞、心豪、亮懿、妙珊同學（左起）獲頒「大學金榜獎」。
- 2-3. 高三妙珊同學與國中小九位畢業生代表，上台分享成長的欣喜與誠摯的感恩。
4. 謝師宴中，各班畢業學子由衷感謝師長們的諄諄教誨。
5. 「對上以敬，對下以慈」的師生情誼，是最珍貴的收藏。





1. 畢聯會學生拍攝畢業三部曲，表達「我愛普台」的真摯心聲。
2. 國三特色班成果展，學子熱誠地介紹日語繪本創作。
3. 法語組學子生動的「女巫城堡」動畫配音表演，提醒大家禮貌與自性美的重要。

還來幫我們課輔……你們的一小步，將是普台的一大步！相信各位學長姊的優異表現，能讓我們一年後到任何大學，都能大聲地說：我是從普台畢業的！」

接著，畢業 MV 二部曲「半個青春的故事」，引領全場回顧畢業學子寫下的普台歷史，看到學弟妹口中「敦品勵學、努力向上，將能靜能動闡釋得淋漓盡致的精神」，活躍身影、爽朗笑容散布在校園每個角落，也深深印在每個人心底。尾聲，即將前往美國紐約大學經濟系就讀的妙珊同學，代表畢業生傾訴六年的成長與感

恩：

「曾經，我們是連舉手都會臉紅的小孩，但是在普台的舞台上，我們找到自己的聲音與真正的自信！曾經，我們是看不到自己過失的孩子，但在普台的環境裡，我們被要求面對、被期許突破；曾經，我們習慣逃避所有的問題，但在普台的生活中，學會勇敢、學會承擔……師長們像燈塔般引領我們，全心全意關愛著我們，扶持我們朝陽光最燦爛的方向前行。如今，我們找到自己的定位，看到自己的成長，等待振翅的那一刻，帶著感恩，乘風翱翔。普台，謝謝您！謝謝您成就今天的我們，您將是我們心中永遠的家！」

在三部曲「最後的一天」倒數計時中，每個平凡的畫面，都將在踏出校園的那一刻，成為一生珍藏的回憶。這群「懂事、貼心、善解人意，讓師長們感到放心、寬心、甚至很窩心」的畢業學子，一個個紅著眼、獻上感恩的花束，帶著「今日我以普台為榮，明日普台將以我為榮」的自我期許，邁向更美好的未來。相信，這些良善的種子散播到各地，成長茁壯、開花結果，個個都是家庭的龍鳳、社會的精英、國家的棟樑。

多元成果展 邁步向國際

創辦人^上惟^下覺大和尚經常讚許普台學子能自動自發，因此學風良好、很有口碑。高中蔣校長也提到，本屆國中畢業生已有半數以上經由免試入學，直升普台高中，這份信心來自於學長姊的優秀表現。而六月二日至六日國三特色班成果展，亦





為學弟妹及家長們，具體詮釋了普台多元適性與自主學習的課程精神。

展場中，國三學子親切有禮地問候接待，積極歡喜地解說各科的研究發現，英、日、法、西四語的閱讀心得、繪本創作與翻譯，崁名對聯、文人扇、視覺藝術等佳作，交織著中西樂器的即興演奏，以及精彩的日、法、西語動畫配音表演，令參加國三分班說明會的家長們讚賞不已。

說明會中，外語中心張主任表示，「優秀是被培養出來的」，如本屆高三國際班學子為了申請理想校系，經常讀書到深夜，努力撰寫個人履歷。他們不僅接到許多知名學府入學通知，還因為「參加過的活動、個人的成長與理想，令人感動，而授予獎學金」。

此外，本學期參加「全球法語歌唱大賽」的高一同學，在高三學長們悉心指導下，以 BBOX 形式，呈現輕快優美的合音，榮獲團體組冠軍。六月九日應邀至加拿大駐台北貿易辦事處代表官邸參加午宴，學子們以流利的英、法語積極請益後，也邀請代表 Mr. Fraser 及政策暨文化處長 Mr. Reeve 於普台再見，為國際交流開啓了新窗。

畢業前夕，高三國際班全心投入兩週時間，排練英語話劇「王者之聲」公演，獻給所有老師及學弟妹。他們以英王喬治六世克服口吃痼疾，面對口若懸河的戰爭狂人——希特勒，發出了正義之聲的歷程，感謝身邊亦師亦友的提攜激勵，也期許每個人實現生命價值，成為真正的勇者。

普台給學子舞台，尊重每個人的特質，不僅令學子培養出自信、多元性，過程中更孕育籌畫領導及團隊合作的軟實力。對許多學子來說，來到普台，是真正懂得為人生儲蓄福德與智慧的開始；畢業不是句點，而是發揮所長、走向國際的起點，祈願全世界都能聽見普台學子的「王者之聲」！



1. 普台學子榮獲全球法語歌唱大賽冠軍，獲邀至加拿大駐台代表官邸用餐。
2. 高三國際班英語話劇「王者之聲」畢業公演，感謝身邊亦師亦友的提攜。



榮譽榜

★普台國小於第二十二屆台灣省會長盃全國溜冰錦標賽直排輪項目榮獲佳績

尚諭同學 男子甲組六年級 600 公尺第三名
男子甲組六年級 1000 公尺第五名
志宏老師 公教男子組 1000 公尺第一名

★普台國小五年二班學生代表參加二〇一二青少年競泳賽榮獲 15 公尺 *12 人組第一名

★普台國高中學生參加法語、西班牙語檢定考表現優良

SFLPT 西語檢定考試

51 位通過 A1 級數 10 位通過 A2 級數

DELFT 法語檢定考試

19 位通過 A1 級數 10 位通過 A2 級數
4 位通過 B1 級數

一百零一年北區大專院校 校際聯合講座

文／大專青年禪學會提供

今年五月，大專青年禪學會於北區多所大專院校舉辦一系列校際聯合生活智慧講座，主題為「從心認識自己」，幫助學子們學會運用心念的正向力量，解決人際、課業等方面所遭遇的種種問題。

大同大學大智社佛學講座

首場講座於五月一日晚間七時舉行，大同大學大智社恭請中台男眾佛教學院院長見紹法師蒞校主講「Google 智慧之光」。見紹法師勉勵同學要肯定因果的道理，修善斷惡；平時把握因緣多修福報、廣結善緣，掌握這些人生的關鍵字，前途就會愈來愈光明。活動當天共計二百三十位師生參與，座無虛席。

化學工程研究所博士生岳同學學習到：「諸事皆歸於心，心靜了，為人處世的態度也會隨之改變，惡緣自然遠離，善緣慢慢靠近。」應用外語系韋同學亦分享收穫：「起煩惱或難以抉擇的時候，要靜下心來打坐，再以清楚明白的心去分析、解決問題，就能作出正確的選擇。」

台灣大學中智社佛學講座

五月九日晚間七時，台灣大學農經系大講堂湧入二百五十位師生，共同聆聽中

台禪寺台中分院普民精舍住持見達法師開示，當日講題為「心開・開心」。見達法師指出：事情沒有絕對的好壞，往往都是自己給自己帶來煩惱；生活中可以試著以「停、轉、平」三部曲來面對煩惱，「心開」才會「開心」。

土木研究所碩士生陳同學表示：「如果脫離不了當下的負面情緒時，思考更要正向且簡單。任何事情皆非絕對，只要努力修福，終能轉苦為樂。」師範大學公民教育與活動領導學系林同學表示：「由於這場演講的因緣，帶領同學前來參與，為師大中智社的成立埋下種子，將來必有因緣成熟的一天。」

台北醫學大學 慧海社佛學講座

五月十七日，聯合系列講座第三站來到了位於信義區的台北醫學大學，中台禪寺副住持見桅法師蒞校講演，講題為「入住信・義之心」。晚間六時，活動於杏春樓大禮堂展開，首先播放慧海社五十週年回顧影片。演講中，見桅法師強調仁義禮智信的重要性，確立正確的人生觀，並落實在日常生活中，才能從「心」認識自己，作自己的主人。演講於九時結束後，見桅

法師、中宗社理事長洪教授及慧海社指導老師張教授一同切糕，與三百餘位師生及來賓共同慶賀社團成立五十週年。

輔仁大學淨仁社佛學講座

五月二十二日晚間六時三十分，於輔仁大學舉行第四場講座，講題為「發現心力量」，由中台男眾佛教學院院長見紹法師主講。見紹法師指出，心的力量，運用存乎一念之間，藉由返照自心，徹底地從心認識自己，進而能夠真正認識世界。見紹法師期勉同學培養願心、慈悲心和平等心，正向思惟，廣積福慧資糧。講座在九時三十分劃下句點，近百位與會師生帶著「心力量」的啟發，滿載而歸。

東吳大學淨智社佛學講座

五月三十日晚間六時，東吳大學淨智社恭請中台禪寺副住持見桅法師蒞校演講，主題為「知心，知己」。見桅法師指出，處理人際關係時，應「反求諸己」，如果能從心做起，人際關係自然會進步。百餘位師生於會後紛紛表示獲益良多，財務工程與精算數學系王同學說：「想要擁有良好的人際關係，就要先從了解自己開始，並對周遭的朋友保持真誠的心，願意付出。」

培養正面思考的能力和正確的價值觀，是掌握幸福的智慧法則。此次校際聯合講座，讓學子們真正重新、從心認識自己。當愈來愈多人都能作自己心的主人，並將良善、正向的價值觀影響身邊周遭的人，必能創造和諧的世界！



大同大學大智社佛學講座



台灣大學中智社佛學講座



台北醫學大學慧海社佛學講座



輔仁大學淨仁社佛學講座



東吳大學淨智社佛學講座



普憲精舍啓建

梁皇寶懺消災祈福超薦大法會

文／普憲精舍提供

普憲精舍秉持導師 上惟下覺大和尚弘法利生之慈心悲願，於五月六日至十三日啓建梁皇寶懺消災祈福超薦大法會，為期八天的殊勝法筵，念報師恩，並回向世界和平、國泰民安，法界有情離苦得樂，同獲清涼。法會啓建日特恭請中台禪寺住持見燈和尚蒞臨開示法要。

住持和尚以深入淺出的方式提示大眾創造圓滿如意人生所必須具備的正確觀念和修行方法，並期勉護法會幹部及全體學員秉持菩薩發心，護法護教，以自利利他的願心成就他人。

法會在五月六日開壇灑淨後展開，時值結夏安居期間，每日上午恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，晚間則禮拜《梁

皇寶懺》、舉行超薦法會及晚課；八日的精進，令與會大眾感受到懺悔罪障後的清涼，亦得以消災免難、增福延壽。

從啓建到圓滿、從規劃到籌備、從佈場到撤場，精舍法師帶領大眾共同發心成就，以清淨、無私的心，布施體力及時間成就此次殊勝莊嚴、冥陽兩利的法會。法會因緣結束了，不變的是大眾護法護教的信心與願心，更要將此信、願、行化為修行的動力，盡未來際永不退轉。

法會心得

護法會顧問／傳德 透過法會，發露懺悔過去所造惡業，並期許自己不再犯過，發起利益一切有情的願心。「人在哪裡，心在哪裡」，清楚明白地拜佛，

並不覺得累，反而漸入佳境，內心清涼，這是一趟深具意義的鍊心之旅。

副會長／傳因 「罪從心起將心懺」，藉由此法會禮佛拜懺，反省檢討，慚愧懺悔，並願諸惡莫作，眾善奉行，期許把握當下的每一個因緣精進用功，發菩提心，永不退轉。

副會長／傳容 佛前拜懺，隨文入觀，在梵音流動中，在法音清揚裡，真如自性的明覺，含攝在每一當下。

副會長／傳陽 法會期間，體會到法師們處處用心，以及發心菩薩的辛勞付出。住持和尚苦口婆心地為我們闡述生命的真理，令我法喜充滿。

副會長／傳源 為期八天的法會，在在考驗著毅力與細心程度，能否關照到每一個環節？能否關照到每一位發心學員的心念？更重要的是自己能否保持著菩薩的悲心願力來圓滿佛事？能否在境界中保持著如如不動的心？感恩法師的指導並給予我們學習成長的機會，希望自己也能把菩提種子散播到世界的每一個角落。

執行秘書／傳弘 藉由境界反觀自心，心落入境界，趕快回到清淨心，畢竟「妄無所依，尚無所生，欲何為滅？」就這樣學習「常應諸根用，而不起用想」。感恩法師指導，轉化貪瞋癡，回到當下，就是真正的報恩。

總懺主／傳專 除了懺除罪愆、解冤釋結外，更是提醒自己應當努力的方向，積極地去除妄想、執著。善知識的開示，再次堅定了上求佛道的心。

心燈組秘書／

傳瑞 深深體會勇猛心易發，但長遠心不易保持，會因無常而有變化，自己會更加把握時間精進用功。

心燈組組長／傳昂 不管遇到任何境界、努力的結果如何，願意利益眾生的心不退，法門無量誓願學，用珍惜、感恩、歡喜的心，面對與承擔！

機動組組長／傳一 法會讓自己體會到修行上還有很多的不足，除了平日聽經聞法、靜坐外，更須從動中觀照自己的內心，做到真正的福慧雙修。

心燈組／傳學 雖然可以在日復一日相同的作業中熟悉流程，但每天仍有新的錯誤或重蹈覆轍。新的錯誤是因為覺得夠熟悉而鬆懈，重蹈覆轍則是因為不夠細心去改正。

照客組／傳昊 這次法會學習到事前各環節都應詳細溝通及說明，才能臨危不亂，也才能時時保持歡喜心，期許自己在每一次的法會當中都能更成長。

交通組／傳端 發心應以清淨心為主，不執著參加法會或擔任義工，只要保持正念，盡己心力，該做即做，沒有第二念即是。

禪修班學員／傳練 每拜完一次懺，就有更深一層的體會，就多修正自己一些，恍然領悟到過去錯誤的習性。懺文真像一面鏡子，讓我拭去以往因無知而沾惹的塵埃。



1. 住持和尚蒞會主法，帶領大眾於佛前獻供。
2. 法會期間每日上午恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》，晚間則禮拜《梁皇寶懺》、舉行超薦法會及晚課。
3. 香積組菩薩為與會大眾準備色香味俱全的齋飯。





普中精舍

整建工程圓滿灑淨暨 梁皇寶懺報恩大法會

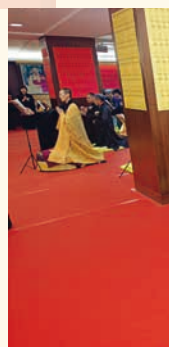
文／普中精舍提供

爲接引廣大信眾，普中精舍整合原有的殿堂空間，自一百年十一月起進行全面整建。歷經半年施工，於工程圓滿之際，自一百零一年五月十三日至二十日啓建「普中精舍整建工程圓滿灑淨暨梁皇寶懺報恩大法會」，以禮懺法事功德，報三寶恩、導師恩、眾生恩。

法會首日，恭請中台禪寺住持見燈和尚主持整建工程圓滿灑淨儀式，來自各精舍的護法代表，以及桃園、中壢地區信眾，千餘人共同見證了普中精舍歡喜殊勝的時刻。法會中住持和尚開示：一切法均是仗

因託緣所生，過去的努力已功德成就，今日精舍整建圓滿，大眾仍應抱持一如既往的信心，繼續依教奉行，在因上努力，行自利利他的菩薩道。

下午三時正式起懺，爲期八天的法會，近三千人次入壇禮懺共修。此次整建圓滿法會，是精舍學員「心」的里程碑，正如導師 上惟下覺大和尚所開示：「百尺竿頭再進步，十方世界現全身」，期以整建後的精舍空間，開拓更廣大的菩薩願行，令眾生踏上成佛之階，圓成佛智，永不退轉。



法會心得

護法會會長／傳萬 聆聽住持和尚的開示，體會到要把握良好的機緣努力用功，用感恩與無私的心繼續護法護教。

副會長／傳販 精舍有現在的成果，都是一點一滴的努力，由此體悟到修行學佛沒有速成班，須發長遠心。

副會長／傳證 在近半年的整修過程中，例行的法務與禪修，在克難的條件下，一如往昔正常運作。如今整建完成，精舍煥然一新。有 導師的慈悲指導、法師的辛勞帶領，以及各組師兄們事前的充分準備，圓滿開啓了此次禮懺，讓我更加明白法會真

照客組／傳致 精舍整建工程開啓了更圓融無礙的空間，接引大眾邁向菩提大道。

照客組／傳綻 感恩 導師設立普中精舍，讓我得以近距離親近三寶，以佛為師，以法為藥，以僧為友，轉煩惱為菩提，邁向光明大道。

司儀組／傳平 此次法會感受到大眾和合，心念一致，心中充滿感恩與感動。八天的薰修中，住持法師的教導，讓我找回專注力，再次尋回迷失已久的本心。原來清淨心、不動心，就是無上大法。

音響組／傳京、傳孝 在這場法會中，體會到更深一層的意義：在事上做到最佳化的音響調整，讓清淨的梵音觸動人人本具的菩提自性；在理上練習定

心，將平日所薰修的道理融入事相進行磨鍊。有事、有理，凡事皆能水到渠成。

心燈組／傳品

「人在哪裡，心在哪裡」的道理真實不虛。此次法會看到大眾無

私付出，個個滿心歡喜，讓我真正感受到，只要能發心承擔，有願就有力。

布置組／傳閱 看到莊嚴的會場，在撤場後恢復平靜，感受到世間無常，一切法如水中月、空中花。因此，要把握當下，把握每一個發心的因緣。🙏



1. 為期八天的梁皇法會，近三千人次入壇禮懺共修。
2. 與會信眾於佛前虔誠獻供。
3. 住持法師頒發全勤獎予全程參與禮懺的學員。

的需要一連串因緣的成熟才能成就。

執行秘書／傳德 參加法會的人數超出預期很多，但在平日佛法薰修的基礎下，大寮菩薩們的心很快定了下來，各種因應的方法一一出籠，上千個便當及時完成。與會大眾享用後讚歎連連，讓一切的辛苦都化為法喜。

美工組／傳牟 原以為是件簡單的設計事務，但法師希望將華藏世界圓融無礙的莊嚴，以及「百尺竿頭，更上層樓」的意義融入，具體表現在海報上。感謝這一次的因緣，讓我也更上一層樓！





普學禪寺

協辦淡江大學浴佛暨素食展

文／普學禪寺提供

淡江大學教職員佛學社及學生社團正智佛學社，為紀念佛陀降生的殊勝因緣，懇請普學禪寺法師指導，舉辦「隨心所浴，心饗素成」——浴佛暨素食展。在普學禪寺護法會居士及禪修班學員發心協助下，於五月二十二日至二十五日，在淡江大學淡水校園黑天鵝展示廳隆重展開，祈願藉此活動令全校師生學習佛陀的慈悲與智慧。

此次活動分為兩個展廳舉行，一區為浴佛、供燈、抽吉祥籤及佛教藝術區，另一區為佛教書籍海報、素食食譜暨環保文宣推廣區，展示時間為每日上午十時至下午六時。此外，連續四天於上午十一時三十分起至下午二時，提供精緻美味的素

食午餐，推廣素食的益處。

五月二十二日行政副校長高教授蒞臨開幕式致詞：此次活動展出，在校園注入一股清流，意義重大；希望經由此一活動，師生們皆能身口意三業清淨，在生活中實踐生命的智慧，讓淡江校園安定、祥和。活動期間陸續有大專青年禪學會陳會長，以及淡江大學學務長、總務長、人資長及圖書館館長等一級主管和十餘個單位秘書、組長蒞會參觀；東吳大學淨智佛學社及大同大學大智佛學社的社員也與會共襄盛舉。四天的活動共有近一千五百人參與，五月二十五日，普學禪寺住持法師帶領大眾功德總回向，祈願全校師生及一切有情普獲法雨潤澤，離諸苦惱。



活動心得

淡江大學資工系教授兼教職員佛學社社長、中宗社理事長／傳承 佛法說諸法衆緣和合而成，此次活動有普學禪寺法師指導、精舍居士與佛學社師生協助，願所有前來參與的來賓及淡大師生，早證菩提，速登正覺。

淡江大學運管系教授、普學禪寺護法會督導／傳德 觀音菩薩像矗立於正門大牆前，左側是浴佛區，布置設計啓發「不忘初心，成佛有餘」的願心。精舍法師如江河之願力，帶領佛學社師生及精舍學員共同發心，接引一千五百名師生，真是不可思議！

普學禪寺護法會會長／傳潔 看到這麼多人以最清淨的心來親近三寶，真令人感動。香積組菩薩以高超的廚藝烹製美味可口的素齋，讓大眾一改對吃素的刻板印象，真是功德無量！

淡江大學水環系教授兼正智佛學社指導老師／傳實 活動在指導法師帶領下，動員精舍學員參與，學生幹部經過十餘次的會議及每天的討論，準備工作十分充分，整體活動相當圓滿。每一位參與者都修了大福報，功德不可思議。

淡江大學教職員佛學社副社長／傳聲 會場處處可見法喜充滿的畫面，無疑是「衆生歡喜，諸佛歡喜」

的示現。

淡江大學教職員佛學社副社長／傳住 這是一場在利他當中完成自利的活動，收穫絕對比付出多。

淡江大學正智佛學社社長／傳巧 從籌備到圓滿，自己成長許多，雖然過程中遇到許多挫折，學習佛陀的廣大悲心，學會忍耐。願所有的參與者都在心中種下一顆善的菩提種子。

正智佛學社社員、大陸交換學生／雯郡 幹部們強大的組織能力，讓活動得以順利展開；彼此之間的深厚感情，使處在其中的人也感到身心愉悅。

正智佛學社社員、大陸交換學生／雙雙 那日與爾初相遇，自此結下不解緣；禪寺清淨浴佛法，澄淨悠然入吾心。浴佛供燈為祈福，抽籤解禪拂俗塵。素食共饗味鮮美，置身其中樂無窮。最憶那年是淡

江，歡笑聲語暢無言；只願來日莫相忘，天涯海角情依然。

普學禪寺香積組／傳懷 藉由提供免費素食，讓我們與千餘位青年學子結下清淨善緣，心中充滿感動與感恩。



1. 行政副校長高教授蒞臨開幕剪綵，肯定並讚歎此次活動在校園中所產生的正面影響。
- 2-3. 學生們以清淨心浴佛、供燈。
4. 素食展現場湧入大批人潮，大眾自備餐盒，一嚐色香味俱全的齋食。



美國佛門寺無量壽營

文／佛門寺提供

佛門寺於五月二十七日特別為年長者舉辦無量壽營，活動以落實圓滿中台四箴行——「對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」，契悟無量光、無量壽的清淨自性為主題，行程有：問訊禮佛、靜坐行香、叩鐘發願、寺院巡禮、慈悲素齋、書法練心、太極調和身心、一心念佛等，引領大眾在有動有靜的課程活動當中，體會禪法妙用。

上午十時，學員陸續報到後，菩提子兒童禪修班小學員以短劇開場，詮釋「和平、和合」的重要。靜坐之前，住持法師帶領大眾進行「解結仍須繫結人」活動，以《楞嚴經》「世尊綰巾」之喻，引導大眾藉由禪修「依根解結」。在了解禪修靜坐的自受用法門之後，還要發廣大願心，

以叩鐘喚醒自他之覺性，普願眾生離苦得樂，成就正覺。

隨後進行寺院巡禮，以瞻禮聖像及認識法器，了解諸佛菩薩的慈悲、智慧。下午的書法課程，在豐富的文房四寶及書法作品展中，認識佛教對書法的深遠影響，大眾並臨摹導師「上惟下覺大和尚新春法語「和氣增輝」墨跡，祈願以一念和善之心，化除暴戾、瞋恚之氣，創造祥和、喜悅的人生。

最後，住持法師開示「念佛念自心」之理，並帶領大眾攝心念佛。功德回向前，所有法師、營隊學員、發心義工們，以無盡燈供佛，願生生世世常隨佛學，依止導師，以自性智慧明燈照破愚癡黑暗，一切眾生共證菩提。

活動心得

護法會總幹事／傳領 All of the activities were planned for us to practice and experience “Chan”.

I came away from the retreat with a greater understanding that absolutely nothing is apart from “Chan”. The challenge to me is to slow down and stay aware, so that I may more fully recognize, appreciate, and live my life from the gift of my intrinsic True Nature, the Mind of Buddha. (所有的課程活動都是為了讓我們體悟「禪」；在營隊結束時，我更加地了解，做任何事都不能離開「禪」。對我而言，放慢生活步調並保持覺性是項挑戰。然而，如此才能更全心地體會與感恩這念本具的心性。佛之心，就是活在當下。)

研經班學員／傳萃 The Bodhi Seeds performed a skit and songs for us which just warmed my heart. That they are studying the Buddha's teachings at such a young age gives me great hope for the future. We tried Chinese calligraphy which is very difficult. It requires a lot of talent and concentration, and I have a lot of respect for the generations of Buddhist monks and nuns who devoted their lives to transcribing the Buddhist

scriptures. We concluded the day by chanting the Buddha's name and being mindful of his teachings.

(菩提子兒童禪修班表演的短劇及歌曲，溫暖了我的心。在這麼小的年紀就學習佛法，讓我看到未來的光明希望。下午的書法課，真的很難，極需要天份及專注，這讓我更加地尊敬歷代的修行人畢生致力於抄經傳法的精神。最

後，活動在念佛及發願謹遵佛陀教誨後告一段落。)

研經班學員／傳月

Due to the kindness and respectful attitude of my fellow members at BGM and the gracious Dharma Masters, the order and peacefulness of the entire day flowed into my life. It was also my husband's seventieth birthday. I was very grateful that the conditions were perfect for us to both attend this deeply meaningful retreat. (佛門寺和藹的法師們，師兄們恭敬、慈悲的態度，以及活動中呈現的祥和與秩序，在我心中留下深刻印象。這一天也是我的同修七十歲生日，非常感恩有這樣的殊勝因緣，可以和同修一起參加這麼有意義的活動。)



1. 分組巡禮，認識佛菩薩及羅漢聖像。
2. 全體學員在住持法師帶領下，一心念佛回向。
3. 書法課程中，學員臨摹 導師新春法語「和氣增輝」。
4. 習練太極拳，藉以鍊心健身。
5. 靜坐後行香，體悟動中禪意。



8

月

精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■美國佛心寺

7/21 素食烹飪班
7/28 兒童禪修班
7/28、8/11 太極拳班

■普皇精舍

7/22 素食烹飪班
8/3 武術班
8/7 夜間初級禪修班

■普觀精舍

7/31 日、夜間初級禪修班

■普得精舍

7/16 素食烹飪班
(限禪修班學員)

■普印精舍

7/16 長青念佛禪修班
7/17 日、夜間初級禪修班
7/21 親子禪修班

■普雨精舍

7/31 日間初級禪修班
8/2 夜間初級禪修班

■普中精舍

7/26 初級禪修班

■普平精舍

8/14 高級禪修班
8/15 日間研經班
8/15 初級禪修班
8/16 日、夜間中級禪修班
8/17 研經班

■普宏精舍

8/11 兒童親子禪修班

■普民精舍

7/15、8/5、8/12、8/26
菩提青少年禪修班
7/21、8/11、8/18
小太陽親子禪修班
7/22 英文禪修班

■普成精舍

8/11 兒童禪修班

■普天精舍

7/30 夜間初級班
7/31 日間高級班
7/31 夜間研經班
8/1 台語念佛班
8/1 夜間高級班
8/2 日間初級班
8/2 夜間中級班

■普林精舍

7/25 日間台語念佛班
7/25 下午初級禪修班
7/25 夜間初級禪修班
7/28 親子禪修班

■普剛精舍

8/3 日間初級禪修班
8/6 夜間初級禪修班

【法會活動】

■美國太谷精舍

8/5 講座：生死大事之臨終關懷
8/10～8/12 慈悲三昧水懺共修
8/17～8/19 藥師寶懺共修

8/31 小蒙山超薦法會

9/1～9/3 精進三日禪

■美國佛門寺

7/22～8/5 菩提子夏日學園
8/2、8/17、8/31 佛前大供
9/9 結夏安居報恩藥師圓滿法會

■美國中洲禪寺

7/29 半日禪

■美國佛心寺

8/12 梁皇寶懺法會

■美國普德精舍

8/5、9/2 半日禪
9/9 英文靜坐共修

■美國德州寶塔禪寺

8/18 消災超薦大法會

■美國佛寶寺

8/5 夏安居藥師報恩法會

■菲律賓海天禪寺

8/2、8/17 佛前大供
8/11 禪修班結業頌證典禮

■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

8/2 佛前大供

8/5、9/2 蓮池共修會

8/12 精進一日禪修

8/19 藥師圓滿消災祈福暨

小蒙山超薦度亡大法會

8/20～9/29 恭誦金剛經

8/24～11/2 普門品 / 大悲懺共修

■奧地利普法精舍

8/2、8/17 佛前大供

■基隆佛教重社

8/11 梁皇寶懺法會

8/12～8/18 大願地藏報恩法會

■慈明寺

9/9 地藏報恩孝親法會

■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

8/6、8/17、8/30 佛前大供

8/12 梁皇寶懺消災超薦法會

8/18 父母恩重難報經暨

七、八月壽星慶生活動

9/1 藥師法會總回向

■普皇精舍

4/30～8/24 恭誦藥師經

8/5 藥師普佛消災法會

8/11 恭誦在家菩薩戒

■普覺精舍

8/11 半日禪修

9/9 護法會頌證大典

■普觀精舍

7/30、8/13、8/20

藥師經禮懺法會

7/31 初級班招生說明

8/6 父親節孝親感恩法會

■普濟精舍

4/29～8/24 藥師共修法會

7/28、8/4、8/18 藥師寶懺法會

8/12 藥師普佛

■普正精舍

8/19 藥師寶懺圓滿法會

■普新精舍

8/5、9/2 藥師寶懺

■普燈精舍

4/30～8/24 恭誦藥師經

9/9 藥師經圓滿法會

■普學禪寺

8/5 藥師普佛法會

9/2 藥師圓滿法會

■普中精舍

8/12 藥師法會

8/18 一日禪 (限禪修班學員)

■普平精舍

8/12 慶祝父親節感恩法會

9/9 梁皇寶懺法會 (一)

■普耕精舍

8/5～8/12 報恩梁皇寶懺

消災祈福超薦大法會

■普親精舍

4/29～8/23 藥師經共修

7/27、8/10 誦在家菩薩戒

8/5 一日禪

8/7、9/4 佛前大供

9/9 地藏法會

■普慈精舍

4/30～9/2 藥師報恩共修法會

7/29 半日禪

8/2、8/17、8/31

普門品共修暨佛前大供

8/19 普慈親子營

■興山寺

8/19 地藏報恩法會

■普雲精舍

4/28～9/9 夏安居報恩藥師法會

8/2、8/17、8/31 佛前大供

8/5 報恩孝親藥師法會暨

萬佛吉祥法會

9/9 藥師圓滿法會暨

護法會頌證聯誼

■普民精舍

7/28、8/19 慈悲藥師寶懺法會

7/29 初級禪修班參訪中台

9/11～9/13

日夜間禪修班結業傳燈

■普安精舍

4/30～8/20 每週一 藥師經共修

■普豐精舍

4/29～8/19 藥師精進晚課

7/28～7/29 三餘成長營

8/4 慈悲藥師寶懺

■普竺精舍

8/17～8/19 小太陽兒童禪修營

■普天精舍

5/4～8/31 藥師經共修法會

7/7～8/18 每週六 兒童悅讀社

7/8～8/19 每週日

巧手藝起來 / 親子說故事

8/3 慶祝父親節感恩共修法會

8/31 藥師經共修圓滿法會

■普彰精舍

8/11～8/12 藥師普佛法會

9/8～9/9

禮拜三昧水懺暨護法會頌證

■普林精舍

7/29 青少年半日禪

■普嘉精舍

8/12 小太陽禪修營

9/9～9/16 梁皇寶懺

消災祈福超薦大法會

■普佛精舍

8/2、8/17 佛前大供

8/6 觀音法會

8/12 藥師普佛報恩法會

9/3～9/9 地藏法會

■普思精舍

7/29 慈悲藥師寶懺法會

■普憲精舍

7/29 夏安居報恩藥師

消災祈福法會

8/2、8/17、8/30

佛前大供 / 禮祖

8/5、8/19、9/2

誦在家菩薩戒 / 講戒

8/10～8/12 小星辰兒童禪修營

9/9 觀音法會暨護法會頌證大典

■普南精舍

5/7～8/17 藥師經共修

8/19 華嚴經圓滿法會

■普高精舍

8/3 佛前大供

8/5、9/2 恭誦在家菩薩戒及講戒

9/1 護法會頌證、禪修班結業典禮

9/14 三昧水懺共修法會

圓滿總回向

■普化精舍

8/5 報恩地藏法會

■普信精舍

4/30～8/23 恭誦藥師經

8/19 半日禪

■普剛精舍

5/5～8/18 每週六

禮拜藥師寶懺暨超薦法會

8/5 一日禪

8/8～8/12 小禪星隊輔訓 /

小禪星兒童禪修營

9/1～10/1 每週六

禮拜金剛寶懺暨超薦法會

■志成佛寺

9/8 慈悲三昧水懺消災超薦法會

■普宜精舍

7/29 慈悲藥師寶懺法會

8/12 半日禪

■普蓮寺

5/12～9/1 藥師經暨

千佛洪名寶懺共修

9/8 金剛經共修啓建

■普台精舍

8/12 藥師寶懺圓滿暨

父親節報恩法會



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 (占地 22 公頃)

98-04-43-04 郵政劃撥

收款帳號

22676111

金額新台幣 (小寫)

壹萬壹仟壹佰壹拾壹元

存款單

壹萬壹仟壹佰壹拾壹元

收款戶名

財團法人南投縣私立普台高級中學

通訊欄 (限與本次存款有關事項)

姓名 寄款人 通 訊 處 電話

◎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！爲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！



郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥爲保管，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，且限填至元位爲止。
 - 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

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
香港普廣精舍 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
泰國普佛寺 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】



護

夏



中台禪寺暨所屬各精舍分院恪遵佛制，於五月五日（農曆四月十五日）至八月三十一日（農曆七月十五日）止，依律結夏安居。

僧寶是住持佛法、續佛慧命之根本，為一切世間布施供養的無上福田。僧眾於結夏期間精進辦道，功德殊勝難量，歡迎十方善信發心齋僧護夏，共植清淨福田。

欲發心齋僧、護夏之居士大德，可利用郵政劃撥方式隨喜發心，或就近至本寺所屬各精舍分院洽詢。

戶名：財團法人中台山佛教基金會

帳號：22122941

甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

將心中的煩惱化除，當下就是菩提。

To extinguish the afflictions in our mind
is enlightenment.

—— 上惟下覺大和尚法語
Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh



艷陽下，爪哇旃那舒展滿樹的紛紅，
粉白的花瓣和纖細的枝條，揮灑出一派從容的風度。
如同願廣行深的修行人，在看似平凡的行履中累積殷實的功夫。
當六度萬行諸善圓滿，便能豁然開通，
了達自在無礙的清淨禪心。



【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

中台植物

之

爪哇旃那

學名：*Cassia javanica* Linn.

英文名稱：Apple blossom shower

別稱：爪哇決明、紅花決明

性狀：蘇木科，落葉喬木

辨認特徵：

1. 樹高可達 20 公尺，枝條呈下垂狀，長有粗刺。
2. 葉互生，偶數羽狀複葉，小葉 10-16 對，長橢圓形，厚紙質，全緣。
3. 花瓣 5 枚，花色先桃紅後漸成粉白色，

總狀花序，沿枝條密生成簇。

4. 長條形莢果，圓徑約 1.5 公分，長 20-60 公分，熟時黑色，不開裂。種子排列整齊，有異臭味。

原產地：馬來西亞、爪哇及菲律賓

用途：庭園美化、行道樹

位置：中台禪寺

米徑：35cm

