

中台山

釋惟覺 題

「本期主題」

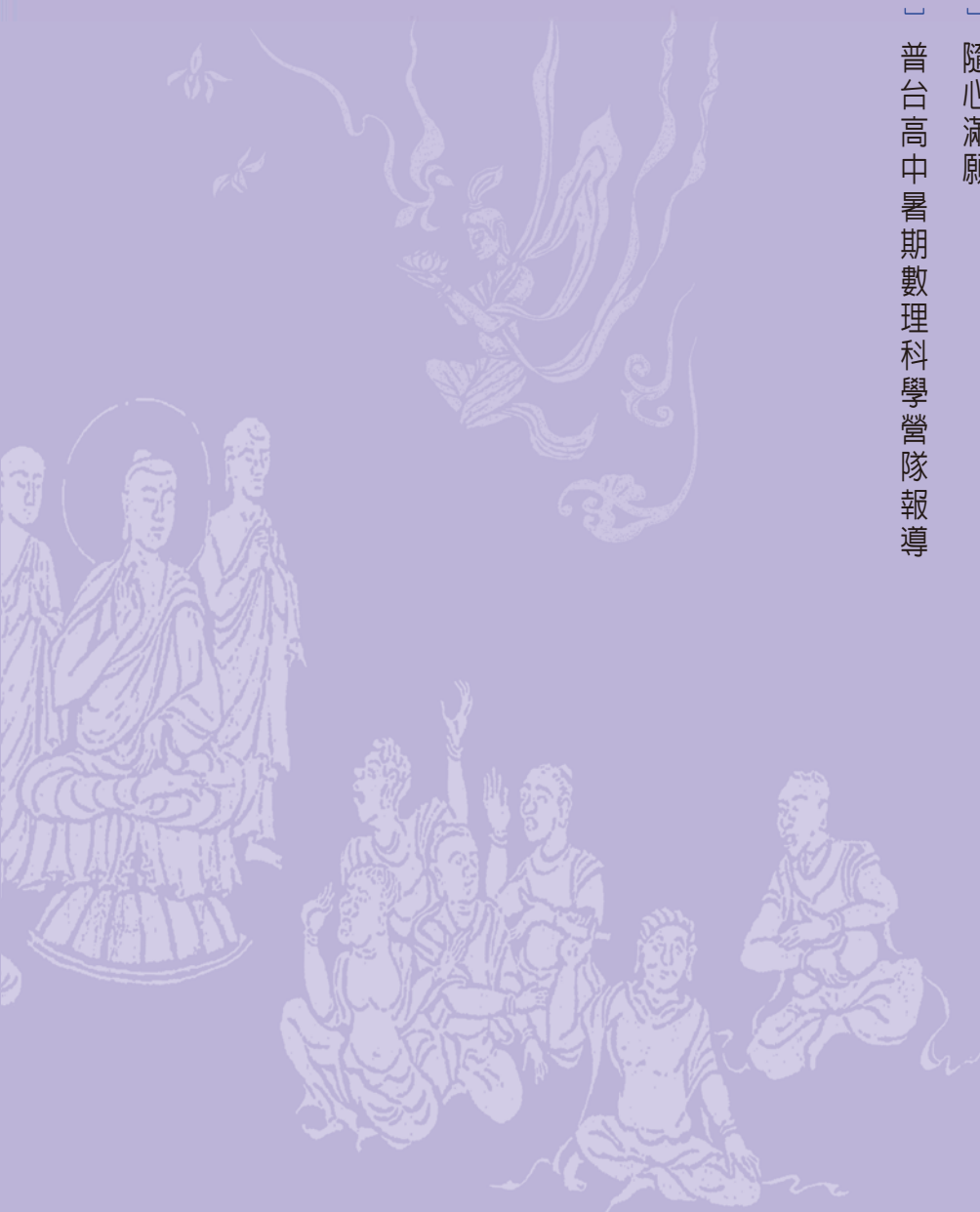
無求的快樂

「中台廣傳」 中台禪寺一百零一年度夏季學界精進禪七

「正法眼藏」 導師 上惟下覺大和尚於一百零一年度夏季學界精進禪七開示

「佛典故事」 隨心滿願

「普台教育」 普台高中暑期數理科學營隊報導





中台禪寺一百零一年度 夏季學界精進禪七

七日精進，
遠離熙攘的繁華與熱鬧，
體會放下的清明與無染。
動靜忘懷，水清月現，
尋得真正回家的路。



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

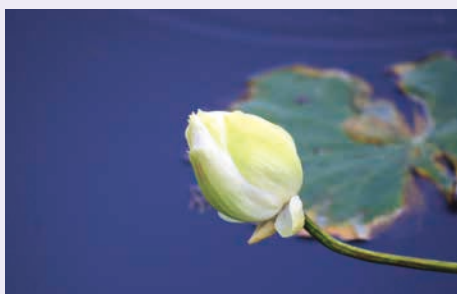


04

【中台廣傳】

中台禪寺一百零一年度
夏季學界精進禪七

編輯部



23

【本期主題】

無求的快樂

編輯部



48

【普台教育】

普台高中暑期
數理科學營隊報導

編輯部

- | | | | |
|----|--------|---------------------------------|-----------|
| 07 | 【中台廣傳】 | 解七茶會學員心得 | 編輯部整理 |
| 09 | 【正法眼藏】 | 導師 上惟下覺大和尚於一百零一年度
夏季學界精進禪七開示 | 編輯部整理 |
| 24 | 【本期主題】 | 無所求行 | 上惟下覺大和尚開示 |
| 26 | 【本期主題】 | 知足則安 無欲則剛 | 見謹法師 |
| 28 | 【本期主題】 | 人到無求品自高 | 見證法師 |
| 31 | 【本期主題】 | 跳脫欲望 | 見彤法師 |
| 33 | 【本期主題】 | 求人不如求己 | 見禱法師 |
| 35 | 【本期主題】 | 心安理得 | 傳照 |

36	【本期主題】	有求與無求之間	傳理
38	【本期主題】	無求乃樂	傳芸
40	【佛典故事】	隨心滿願	編輯部
42	【佛學院園地】	覺心觀照	中台佛教學院
44	【健康素食】	胡麻豆腐	編輯部
45	【佛法小常識】	磬	編輯部
52	【紅塵清泉】	各精舍暑期兒童禪修營報導（一）	各精舍提供
56	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

本寺一百零一年度夏季學界精進禪七，於七月二日至九日開啓淨心法筵，一千二百位來自美國、奧地利、日本、大陸、泰國、香港和台灣等海內外各地大專院校教授、中小學教師、大專青年及社會各界人士，放下萬緣，在七天的精進中三學並修，啓發本具的智慧心。

《阿毘達磨俱舍論》云：「趣求諸欲人，常起於希望，所欲若不遂，惱壞如箭中。」人生在世，有所營謀，必有所惱；有所執著，必有束縛；有所得，則必有所失。在人生的種種追求與種種得失當中，需要的是「百花叢裡過，片葉不沾身」的胸懷與智慧。本期主題「無求的快樂」，與大眾一同追求超然物外的自在人生！

普台舉辦高中第三屆科學營及國中第二屆數理營，自七月四日至九日開啓為期六天的科學饗宴，研習地點涵蓋普台高中、暨南大學及台中科博館。學子們在多元的專題講座、實驗操作中挑戰毅力，提升學習興趣，增進思惟能力。探索真理的過程，令學子們用心觀察發生在生活周遭的知識，學習以更寬廣的思考方式面對未來。



中台禪寺一百零一年度

夏季學界精進禪七

文／編輯部

《小止觀》云：「端身常坐，乃為入道之勝要。」「若於一切時中，常修定慧方便，當知是人必能通達一切佛法。」中台禪寺每年春夏二季定期舉辦精進禪七，七天進止有序的禪修靜坐，藉由止觀法門，助益行者超凡入聖，轉識成智，明悟本心，一睹心中靈台。

依戒修定 得於淨智

今年夏季學界精進禪七，於七月二日至九日舉行，共計約一千二百位來自美國、奧地利、日本、大陸、泰國、香港和台灣等海內外各地大專院校教授、中小學教師、大專青年及社會各界人士，回山精進用功。

七月二日下午三時三十分，主七見燈和尚於五樓大禪堂主持灑淨及起七儀式，場面靜肅莊嚴。起七茶會中，主七和尚提示大眾，禪修中要「聽招呼，守規矩」，遵守禪堂規約，放下萬緣，依所指導的法門修習，禪七中一切規矩都是悟道的助緣。晚間八時，正式起香，住持和尚詳細教導靜坐要領、行香的方法及數息觀法門之後，學員們展開正式的禪修。

翌日上午，正授八關齋戒。學員受持一日一夜的八關齋戒，為七日禪修增益功德。隨後，由中台男眾佛教學院院長見紹法師講授八關齋戒。除了戒文釋義之外，見紹法師提示學員，戒法的功能是防非止惡，受持戒法也是一種止觀的法門。古德



禪修學員放下萬緣，依照導師「惟下覺大和尚與主七見燈和尚所指導的靜坐要領、行香方法及止觀法門精進用功，禪修中一切行門皆是助道勝緣。



云：「因戒生定，因定發慧，因慧斷惑。」受持身口意三業清淨的戒律，種下出世解脫之因。

主七和尚於禪七期間開示大眾：修行學佛，第一步要了解心性之理；第二步，由正知正見生起堅定的信心。這是最直截了當的一條路。迷和悟，僅在觀念知見的一念之間。「但得本，莫愁末」，定心、淨心、明心才是根本的目標。修行學佛要有成就，追求生命的圓滿，就在這念清淨心上安住，這念心清楚明白，不打妄想即是。

佛經云，娑婆世界一日一夜精進修善，勝過西方極樂世界為善百年。禪七中，修戒、修定、修慧、聽經聞法，身口意三業清淨，功不唐捐，只要努力，就有功效、功德。回到自己的家庭、工作崗位，仍然「堅住正念，隨順覺性」，這念心要用就一定是淨用、善用，這就是「靜則一念不生，動則萬善圓彰」。

道不遠人 理非事外

禪七中，導師「惟下覺大和尚為學員慈悲開示：禪七的目的，即在「明心見性，見性成佛」，佛就是道。釋迦牟尼佛說法四十九年，談經三百餘會，歸根結柢就是一個「道」字，要使每個人都徹底了解佛法的道理，了解之後才有信心，有了信心才會去實踐，徹底實踐了才會成道。

修行也就是要修道，否則「道」如何能成就？所以，知其然，還要知其所以然，要有正信，不迷信、不邪信，信三世因果與本具之佛性；三世因果，絲毫不假，本具之佛性，每個人都有。

佛性在哪裡？就在師父說法、諸位聽法這念心，每個人都有佛性。祖師云：「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修。」靈山，就是靈知靈覺的這念心。為什麼叫作靈山？因為山裡含藏許多寶藏，每個人這念心當中有無量的智慧、無量的功德、無量的慈



悲，所以要返照自心，開發這個寶山。經云佛性「如金在礦」，「金」即是清淨心、智慧心、菩提心、涅槃心、無住心、菩提妙明真心、佛心。

修道，要從建立完整的人格開始。假使人身難保，如何修道？佛法以人為根本，人以心為根本，心以覺悟為根本。佛經云：「智人求心不求佛，愚人求佛不求心。」開悟了，三惑漏盡了，即見自性佛。

古德云：「禹開九州湯放桀，秦吞六國漢登基，古來多少英雄漢，南北山頭臥土泥。」翻開歷史，不論中外古今，每個人在世間短短幾十年，經過生、老、病、死，到最後化為塵土，一生很快就過去了，所以，這一生要對得起自己，就要認識自己的真生命。

經云：「有此則有彼，無此則無彼；此生則彼生，此滅則彼滅。」天下沒有白吃的午餐，世間法、出世間法，只要方向

正確，積極努力，就會有成果。儒家強調「立德、立功、立言」三不朽，這是自己的功德。佛法則說，廣積福慧資糧，在佛法裡做了善事、修了功德，雖然世界成住壞空，所修的功德依然存在，生生世世永為道種，不退菩提。

《華嚴經》云：「若有欲知佛境界，當淨其意如虛空，遠離妄想及諸取，令心所向皆無礙。」導師於禪七中殷殷教誨：「佛法是心地法門，一切要從心上努力，心淨則佛土淨，心安則世界安。」禪七是澄淨心靈、明悟清淨自性的最佳處方，在禪堂中萬緣放下，收攝身心，精進用功，讓人生找到心的方向、確立安身立命之處；出了禪堂，在日常生活中精進用功，落實佛法。靜中惕勵磨鍊，動中不隨境轉，提得起、放得下，放得下、提得起，必能得到真正的心安與自在。🙏



解七茶會學員心得

編輯部整理

香港普廣精舍護法會顧問／傳律

覺得自己比上次禪七進步，雖然沒有坐到好香，但是收穫很大。回到香港會繼續精進用功、打坐，繼續發心學習。

普新精舍護法會會長／傳艇

導師教誨「靜則一念不生，動則萬善圓彰」，「靜則一念不生」是屬於個人的事，「動則萬善圓彰」就是要面面俱到。自己依教奉行，身無善不修，口說好話，念亦清淨，以這三個原則圓彰萬善。

前國立東華大學環境學院教授、

普蓮寺護法會會長／傳琛

得遇正法實在非常不容易，有機會聽聞正法又能夠打禪七的人實在不多，我們是多麼地幸運，應該要知福、惜福。

實踐大學會計系副教授、

普賢精舍研經班學員／傳功

把打七體悟的清淨心帶回山下，時時檢討反省，好事歸他人，不好的自己反省、

承擔，發心精舍法務時，必能與師兄們的默契更好。

普彰精舍護法會執行秘書／傳法

修行的重點，其實就是照顧這念覺性。覺性就像一盞燈，如果執著在煩惱上，起了妄想、昏沉，甚至遇到八風境界，心被境轉，失去了覺性，這盞燈就滅了。所以，覺察之後先懺悔，再提起覺性，把這盞燈再點亮。

國立台灣大學哲學系、

大專青年禪學會總召集人／傳德

感恩 導師教導我們心性的道理，能夠為天地立心，讓我們能夠腳跟點地，在最根本的地方更踏實努力。

大同大學工業設計研究所、

普圓精舍護法會音響組組長／傳展

打七時，用兩個方法對治妄念：一是觀察一切眾生皆是趨樂避苦，只是被錯誤的觀念、知見所障蔽，因此，觀眾生皆是

未來佛，就能發起恭敬心、慈悲心；第二，直下承擔當下的因緣，不逃避也不推卸責任，就容易化除腿痛的煩惱。

國立台灣大學中文研究所、
普泉精舍研經班學員／傳觀

禪七最大的突破，是在靜坐、行香時漸能察覺到平常不會發現的煩惱。深刻地體悟，只有當下覺察、覺照，把這念瞋心放下，重新再提起正念，繼續用功，才是自己應該要做的。

美國紐約大學藝術學院舞台及影片設計系、普得精舍研經班學員／傳益

禪七中，得到更多的智慧與內心深沉的寧靜，愈能體悟 導師的開示：必須具備正知正見，了解佛法的道理，才能努力實踐。在失序的社會、末法的時代，要更



有信心學習佛法，找到本具的佛性，才是改變自己的唯一方法。

國立台灣大學法律研究所、
普得精舍研經班學員／傳儒

禪七中，一次次重複薰修 導師及住持和尚所開示的心地法門，每一次都有不同的體悟。經過多次的薰修，可以了解更多佛法，修正過去錯誤的想法。

國立台灣海洋大學中諦佛學社社長、
基隆佛教蓮社研經班學員／傳覺

此次禪七，聽聞 導師開示，對心地法門又有進一步的體悟與肯定。人生難得，佛法難聞，能夠聽聞這樣的道理，真的是福報中的福報，能夠依之修行，更是難能可貴。所以，自己要依之實踐，斷惡修善，並落實心靈的生活。

普台高級中學日文科教師、
普民精舍研經班學員／傳心

在禪堂裡看到很多普台高中的學生參加禪七，還有更多的學生在放暑假前就說：「老師，我這次要去護七喔！」這些孩子暑假沒有想著出去玩、打電動，或是在家睡覺，能想到來道場護七，心中非常地感動，覺得自己有更大的責任，要將普台每一個孩子教好，並且幫每個孩子種下佛法的菩提種子。

大同大學應用外語學系大陸交換學生、
普圓精舍高級班學員／傳照

禪七第四天， 導師開示：「放下、放下、放下。」一直在耳邊迴響，每當昏沉或妄想時，就告訴自己：「放下、放下。」後來漸入佳境，心愈來愈清淨。 



導師 上惟下覺大和尚於一百零一年度 夏季學界精進禪七開示

編輯部整理



正法眼藏

夏季學界精進禪七開示



禪七的目的是什麼？明心見性，見性成佛，這是修行最高的目標。每個人都有佛性，找到了這條心路、這條光明大道，人活在世界上就很有價值、很有意義、很有福報，不但這一生，生生世世受用無窮；這條路走錯了，人生就是黑暗、煩惱。

果滿菩提圓 花開世界起

經云：「禪者，佛之心；教者，佛之口；律者，佛之身。」人活在世界上就是要生存。儒家說：「窮則獨善其身，達則兼善天下」，一般人只知道照顧自己的身體、學業、道業、事業、家庭及親友。在還沒有飛黃騰達的時候，最低限度要照顧自己，獨善其身。「達則兼善天下」，將來有了機會，可以為社會貢獻、為國家做事，發揮自己的抱負、願望、智慧和能力，可以兼善天下。

以佛法來說，自利利他，利他自利，要有這種遠見和認知。假使不能利益眾生、社會，不能為廣大眾生、為社會大眾服務，最低限度要把自己照顧好。人生不能走錯路、走遠路。要走大路，不能走小路；要走正路，不能走邪路；要走光明的大路，不能走暗路。要具備這種智慧，要對自己有一個認識，這一生當中一定對得起自己、對得起父母、對得起社會國家。

大家都在求道，每個人都說自己的道是真理。世界上所有一切教門，都說自己的道理最好，都認為自己找到一條大路。但是，是不是真的找到一條路，必須站在很客觀的立場來看。方向要正確；方向弄

錯了就南轅北轍，本來要向南邊走，結果跑到北邊去了，始終不能到家。修行也是如此，要找到一條路，佛法不但講這個道理，而且講得最徹底。

道，不是簡單的，但也不是很玄妙的事情。一般人認為，宗教所講的道是形而上的東西，看不見也摸不著，只是口頭上拿來談天說地的。其實，不管世間法、出世間法，都不離開這念心。經云：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」每一尊佛菩薩都是在這個世間成就的；假使離開了世間，另外去找佛菩薩，是找不到的。不但修行在世間，所有的行業、成就、功勳……都是在世間，這是很重要的一件事。明白這個道理了，就知道人生要腳踏實地。道，有深、有淺。佛經裡面講，十法界都不離開我們這念心，十法界都從這念心開始。哪一念心？就是師父說法、諸位聽法這一念心，這念心很重要。

「盲人摸象」的公案出自於佛經。象，代表「道」。盲人摸到象的肚子，說象像一面牆壁；摸到象的腳，說象像一根柱子；摸到象的尾巴，說象像一支掃帚；摸到象的耳朵，說象像一把扇子……這都不是象，但也不離開這隻象。這個公案說明想要看到事物的全貌，必須要成就無上正等正覺；成了佛，才能了解所有事物的全貌。



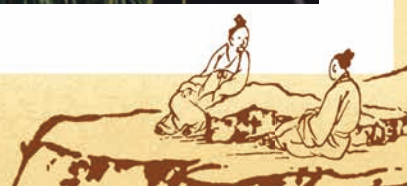
佛是什麼？佛，就是覺悟，覺行圓滿——自覺、覺他、覺滿，稱為三覺圓滿。覺，就是我們的覺性。把心當中的煩惱化掉了，才叫圓滿。一般人只看到外面，而不知道返照自心，我們的心當中有煩惱、有垃圾，有八萬四千個煩惱，這只有佛的智慧才觀察得出來，現代的心理學還沒有這麼微細。佛說八萬四千個法門，用來對治眾生心當中八萬四千個煩惱；煩惱統統漏盡了，心當中一片光明，所以什麼都能知道。

經云：「願消三障諸煩惱，願得智慧真明了，普願罪障悉消除，世世常行菩薩道。」眾生的心就是被煩惱所障。「三

障」，有三個大的障礙，使我們不得自由、不得解脫。第一個，是煩惱障；第二個，是業障；第三個，是報障。一般人的心靜不下來、定不下來，心裡面有垃圾、煩惱、無明，心當中是一片黑暗。

假使知道這個道理，透過檢討反省，「化腐朽為神奇」，把心當中的煩惱、垃圾化掉；化掉以後，把心沉澱下來，這個心就是清淨心。每個人心中像一潭渾水一樣，裡面有泥沙、有渣滓、有染污，乃至有毒水，所以，打禪七就是平息波浪、把污水化掉，這是第一步。

「願消三障諸煩惱，願得智慧真明了」，把三障化掉以後，心當中的智慧就



現前。一個是知識，一個是智慧。知識是後天學來的，從國小、國中、高中、大學、研究所，最後到博士，這是學來的。智慧則是本具的，就是師父說法、諸位聽法這念心。假使過去在這念覺性、這念心下過功夫，這念心比較定、比較淨、比較明，做什麼事情都看得很清楚。以佛法來說，就稱之為慧根。

佛法講一個是善根，一個是慧根。什麼是善根？每一個團體、每一個環境，都講求做善事。家庭有家庭的倫理、教育，告訴我們要做善事；學校、社會、政府也告訴我們要做善事。這就屬於善根。

慧根是什麼？就是師父說法、大眾聽法這個覺性。覺性是本具的，從過去到現在，從現在到未來，本來就有。這念心要沉澱下來，要定、要淨、要明、要空，在這念心用過功，就稱為菩提種子，生生世世不退菩提，這就是慧根。

有念即衆生 無念即菩提

雖然每個人都有覺性，但是一般人的心昏昏沉沉、迷迷糊糊，心裡面不穩定，就像水面有很多波浪，從來沒有停過。波浪是什麼？一個念頭就是一個波浪。好的念頭是一個波浪，壞的念頭也是一個波浪。佛經中提到，念頭有善念、惡念、雜念，從早上到晚上，有八億四千萬個念頭在心當中不斷地起起伏伏。

例如，早上起床，起床是一個念頭；起床了以後，穿褲子、穿衣服、穿襪子，又是一個念頭；穿了褲子、穿了襪子，又

要洗臉、漱口……。從早上到晚上，好的、壞的，念念不停、念念遷流、念念生滅，這就如同波浪。

這念心不但是念頭不停、波浪不停，而且是渾水。什麼是清水？沒有貪心、瞋心、癡心，沒有無明、煩惱。眾生有八萬四千個煩惱，歸納起來，就是見思惑、塵沙惑、無明惑。貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，



就是見思惑。把見思惑化掉了，心清淨了，就證阿羅漢果。

所以，要了解這念心是根本。一般人只照顧到外在的一切，而沒有照顧自己這念心，其實，心才是最重要的。以打坐來說，能夠保持清淨心三十分鐘、四十分鐘，整個身心就不一樣了，坐到一支好香，一個鐘頭一剎那就過去了；如果功夫再深，一天一剎那就過去了、十天一剎那就過去了、一年一剎那就過去了；假使功夫再深，幾十年、幾百年、幾千年，一剎那就過去了。

打坐不是在練身體、練氣功，也不是在求菩薩、求感應，而是要萬緣放下，這念心到達一個絕對的境界，沒有波浪，心中的泥沙慢慢地沉澱下去了，這念心才是自己。一般人時時刻刻都是在妄想當中，從來沒有認識過自己。

所謂「山中無甲子，寒盡不知年」，「山」不是指外面的山，不是峨眉山、玉山，也不是喜馬拉雅山，而是指靈山。佛經云：「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修」，靈山在哪裡？師父說法、諸位聽法這念心，靈知靈覺就是靈山。為什麼叫作山呢？這座山裡面有無量無邊的寶藏。一般人只知道在外面找寶山，在外面開發、取寶，而不知道是捨近求遠，自心當中就有一座寶山。

佛經上講「開、示、悟、入」四個層次。「開」，開哪裡？開我們自己的心，也就是返照，心開了。「示」，把山洞打

開，看見裡面有很多寶物，所以要保護這個山。「悟」，親自進入寶山，看到裡面什麼都有。「入」，可以取寶了。打禪七，既來之，則安之，要放下，不要管學校的事、家庭的事、辦公室的事；你一管，就攀緣、就打妄想，這念心就跑掉了。在禪堂裡面就是要放下，什麼都不要管；假使放不下，牽腸掛肚，有什麼用？一個人要提得起也放得下。禪七功德圓滿了，回到家庭、回到社會，又提得起，面對現實，什麼都要做。

佛法有八萬四千個法門，經、律、論三藏浩瀚無窮，一生都不容易看完。要研究經藏，還要懂文言文、要懂中國的文學，這是第一關。第二，懂文言文、懂文學之後，還要懂佛法，這就不簡單了。佛法有專有名詞，摩訶般若波羅蜜多、四大、五蘊、六根、六塵、十二入、十八界……。就算懂得這些名相，還有各個宗派，有大乘、小乘……更是不容易。所以佛經云：「譬如暗中寶，無燈不可見，佛法無人說，雖慧莫能了」，即使擁有很大的智慧，沒人告訴你，也沒有辦法了解。打禪七就是告訴大家，心當中有個寶山，第一個要放下，否則妄想太多，看不見寶山。

老子說：「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。」「為學日益」，作學問是加號，古人云：「學如逆水行舟，不進則退」，從幼稚園、國小、國中、高中、大學、研究所，學問是一直累積，不斷地增加，所以是加號。世間上什麼都是學來的，自己要加以鍛鍊；





假使不學，什麼都不能成就。

相反地，「爲道日損」，修行是放下，一念不生，什麼都不要。損，就是檢討反省，把渣滓去掉，把貪、瞋、癡、慢、疑、邪見統統沉澱、化掉。就像剝芭蕉皮，一層一層地剝。「損之又損，以至於無爲」，剝到最後，什麼東西都沒有，清淨心就現前了。

「無爲而無不爲」，一般人不了解，認爲出了家四大皆空。世間人所說的四大，是指酒色財氣，佛教裡則是指地水火風四大。我們的身體是由地水火風四大元素所組成的。除了色身以外，還有精神。

色身屬於物質，就是地大、水大、火大、風大。我們的頭髮、皮膚、骨頭、指

甲……屬於地大，地就是固體；水大，如身上的血液、水份；火大，如身上的熱量；風大，如出入息。四大不調，身體就會出毛病，所以要調身、調心、調飲食、調睡眠。打坐也要善調身心，坐在這個地方，身體不要緊張，不要如臨戰場一樣身體緊繃，要放鬆，很自在。雖然是放鬆，但是不得隨便。心要專注，不要攀緣、顛倒。所以，身要放鬆，但不得隨便；心要專注，但不得緊張。這就是打坐的兩個原則。

調心，不要想東想西，想過去、想現在、想未來，打妄想，那就不是禪了。禪，就是達到無念，把妄念、雜念統統停止下來。妄念、雜念沒有了，清淨心、正念就現前。佛經說，眾生的心是粗中之粗，菩



薩的心粗中帶細，佛的心細中又細，觀察入微。

調身，身體是四大組合而成，一般人捨本求末，執著四大。身體當然是很重要，但除了照顧身體以外，最重要的是要照顧這個心，心才是根本。心當中起了煩惱、打了妄想、生了無明，天天憂悲苦惱，心煩意亂，身體就會消瘦。假使心裡面很安定、很喜悅，心寬體胖。生理和心理有連帶的關係。現在一般人都忽略了這念心，打坐、禪修，就是告訴每一個人，要淨化、沉澱這個心。

一般人對身體都有執著，注重身體的外觀，要化妝，擦口紅、擦脂粉；頭髮要梳、要燙，要做種種的樣式，還要染頭髮，染成金的、黃的、紅的……；爲了年輕，打玻尿酸，臉上紅咚咚的；打肉毒桿菌，拉皮；拔眉毛，戴假睫毛；鼻子開刀整型，弄成高鼻子；嘴巴也開刀；耳朵要拉長……整個形相都是假的。這些都太執著了，沒有一點好處。儀容當然要注意整潔，但是不能太過份，要適可而止。

除了外觀以外，要莊嚴我們這念心。心要有善法、要有德行，要慚愧、容忍，要檢討反省，如儒家所說「溫、良、恭、儉、讓」。所謂「人老心不老」、「相隨心轉」，能夠這樣莊嚴自心，心清淨、心快樂、有善法，相貌馬上就變了，真正是如此的。

唐代一行禪師精通天文地理，通達世間、出世間法。一般人算命只算流年、運氣，一行禪師還算得出來物品什麼時候會壞。有一次，一位居士跟他說：「大師，您看桌上這個花瓶什麼時候會壞掉？」一行禪師一算就算出來了。接近這個時間，大家都來圍觀，這個花瓶放在桌上，怎麼會壞呢？大家都覺得莫名奇妙。過了不久，家中的小孩去捉公雞，公雞一飛，往桌上一跳，花瓶被碰倒，就掉到地上摔破了。

每個人的一生都有因有果，一行禪師曾說：「七尺之軀不如一尺之面」，人身高七尺，面孔一尺長，三十公分左右。要看一個人的相，第一步先看手、腳、腰，看這個人走路。但是，看「七尺之軀不如一尺之面」，這一生的運氣、流年，從你的五官就看出來了。例如，額頭是少年運，額頭到鼻子是中年運，鼻子到下巴是晚年運；再看你的眼睛、耳朵，就了解你這一生什麼時候發達，這是一種經驗之談。

一行禪師又說：「一尺之面不如三寸之鼻」，範圍愈來愈縮小，看這個鼻子長得如何？但「三寸之鼻不如一點之心」，佛經提到：「心淨則國土淨」，造了惡業，犯殺盜淫，心中就是地獄，不要說是將來，現在行住坐臥都不安，晚上睡覺都會作惡夢。做了善事，心開意解，對天、對地、對人、對事都無愧，心當中都是光明，晚上都作好夢，這就是天堂。淨土不是在外面，藉由誦經、持咒、禮懺……心清淨了，心中就是淨土；煩惱漏盡，得正知正見，



就超凡入聖，一切都在這念心當中。

人成即佛成 是名真現實

《六祖壇經》云：「正見名出世，邪見名世間」，所謂「三界唯心，萬法唯識」、「一念不覺生三細，境界為緣長六麤」，當下這念心沒有覺悟，就生三個細的煩惱；假使沒有覺察，就再長六個粗的煩惱；六個粗的煩惱沒有化掉，就生出十八個煩惱，乃至變成八萬四千個煩惱。這一生光明磊落、為聖為賢，都在這一念心；這一生起貪瞋癡、造殺盜淫，未來墮地獄、畜生，也在這念心。所以，「水能載舟，亦能覆舟」，水，指心水。清淨的

水、慈悲的水、智慧的水，能讓我們人格提升、身體健康、步步高陞，做什麼都有福報、做什麼都稱心如意，這就是「水能載舟」。

相反地，起貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，造了殺、盜、淫，心當中就是黑暗，失去了光明、失去了智慧、失去了覺照、失去了佛性，未來就是墮落，這就是「水能覆舟」。所有一切都在自己的掌控當中，大家要相信這個道理。自己的幸福、事業、前途，都在我們這念心——墮落，在於自己；要提升，也在自己。佛法不是形而上的東西，不是空空洞洞的，佛法是以人為根本，人以心為根本，心以覺悟為根本，

攝影／孟含



所謂「萬丈高樓平地起，英雄不論出身低」，要腳踏實地。

人的生命、人的生存、人的知見最寶貴，所以先要建立完整的人格。不論是世間上的任何事業、學業，或是修行，都要靠現在努力。現在一般人遇到不如意，統統怪政府、怪社會，認為失業的人數愈來愈多、貧富相差太大，政府要負起責任……不但是台灣，全世界都是如此。美國有三萬個博士找不到工作，靠政府發食物券救濟。每個人的學問、智慧、福報都不一樣，當然事業、家庭、生活都不一樣，沒有百分之百平等的。過去因，現在果；現在因，未來果。因果通三世，絲毫不假。

世間上絕對沒有齊頭式的平等，必須要自己去努力。你具備了智慧、福報、德行，世界就在你的掌握之中，如孔子所說：「不患無位，患所以立。」不怕將來沒有事業、沒有前途，這些都不要管，只在因上努力。即使將來前途無慮，你的人格、智慧、福德、學問，是不是適用？是不是具備？

修行也是如此，天天都想見佛、想成菩薩、想證羅漢，還是要腳踏實地一步一腳印去走，俗話說「天下沒有白吃的午餐」、「一枝草，一點露」，佛經裡講「沒有天生的釋迦、自然的彌勒」，這就是正知正見，要把知見建立起來。

經云：「有此則有彼，無此則無彼，此生則彼生，此滅則彼滅。」世

間及出世間的真理，都在這四句話。「有此則有彼」，今天努力一分，就得到一分的收穫。打坐也是如此，先苦後甜，這念心清淨了，無住心、慈悲心、廣大心、不動心、真空心、妙有心現前了，等於是天上的太陽一樣。每個人都有一個發光、發熱的太陽，卻被雲遮住了，看不見。所以，藉由打坐、誦經、持咒、禮佛，懺悔業障，撥雲見日，只要把見思惑化掉，就能看到太陽，就能發光、發熱，受用無窮。

打坐是先苦後甜，坐在這個地方，腿又酸又痛，但必須要忍耐。打坐要在平時，每天找時間把腿功練熟，這不是短時間可以練得出來的，要慢慢學習。練了以後，腰不酸、腿不痛，心靜下來了，坐在這裡保持正念。這念心要定、要淨、要明、要作主，不能落入昏沉、不能打妄想，這念心要清清楚楚，這是絕對的境界。達到這個程度，一個鐘頭一剎那就過去了。下座以後，感覺很舒適，身體很輕安、很平靜、很喜悅，這就登堂入室了，坐到了一支好香。這是第一步。所以，要慢慢練習，每個人都有這一天。

人的妄想很多，這個心變成相對的心，不是絕對的心、清淨的心，因此不得自在。所謂「山中無甲子，寒盡不知年」，絕對的心超越時間、空間，所以，打坐的時候要學會放下，身要放下，心也要放下，什麼都不要管，就是放下、放下、放下……沒有別的。

一般人提也提不起，放也放不下，人生就顛倒了。什麼是提不起？不盡責任，





彼此推諉，成功是自己的，失敗是人家的，推得乾乾淨淨，統統怪罪別人。所以，佛法告訴我們，要先建立完整的人格。「萬丈高樓平地起」，先把人格建立好，就像建一棟樓，不論建多高，地基都要打好，現在政府規定建築房屋地基必須使用筏式基礎；假使地基沒有打好，地震一來、颱風一來，馬上就會倒塌。禪七一開始受八關齋戒，戒，就是第一步，就是筏式基礎。

蘇東坡說：「八風吹不動」，人生有八種境界風——稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂，這八種風吹來，心都不動。佛法不離世間法，如果每個人都知道這個道理，這一生就風平浪靜、步步高陞。如何八風吹不動？稱，人家稱讚你有很大的成就、很大的功德，說你出錢出力，是大功德主、是菩薩再來，種善因得善果，廣集福慧資糧，將來果報不可思議……種種奉承巴結，不要歡喜；假使心生歡喜，聽了這些話好像吃冰淇淋一樣，這個風就把你吹倒了。自己得了很好的名譽，當了學者、當了教授，得了大獎，做種種事情都成功了，也不要歡喜。為什麼？雖然不是你努力得來的，但有父母、師長、社會種種助緣才能成就，所以「功德歸三寶，好事給大眾，壞事自己檢討反省」，要有這種心量。

人家毀謗也是一樣。像諸位來打禪七，聽到別人說：「暑假當中，到處去走一走，爬山、游泳、旅行，或在家裡看看電視、陪家人吃吃飯多好，怎麼像傻瓜去打坐？像坐牢一樣，這麼迷信、這麼糊塗！」聽了這些話，心生憂愁，這個風就

把你吹動了。

這八種境界現前時，心當中紋風不動。達到不動的境界，就是定。假使沒有這個定境、沒有這個智慧，心就會動。看到人家貪財、貪色，就罵人家是財鬼、色鬼，好像自己一點也不貪財、不貪色。當境界現前了，人家告訴你：「你幫我辦一件事情、打聽一個消息，事情成功了，送你五千萬，先給你一半。」這時候，你的心動不動？這個時候不動，才真正是不貪。所謂「君子愛財，取之有道」、「臨財毋苟得，臨難毋苟免」，這些是做人的根本。所以，古人說：「蓋棺論定」，一個人到死的時候，才能夠論定這一生的清白、這一生的人格。假使平時沒有這些觀念，是不容易做到的。

打坐、修行，也是先以人格為根本。受持五戒——不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，就是筏式基礎，什麼風都吹不倒，這是很重要的。雖然每個人打坐都發心要開悟，但先要了解這個道理，以做人為根本。

萬法不離心 離境即菩提

佛經裡面講，一個是功德天，一個是黑暗天，每個人心中都有。儒家說，一個是天理，一個是人欲；一個是善，一個是惡，善惡在心當中消長。我們心當中有很多雜念、惡念、邪念，起了念頭，自己要知道，好的要保留，壞的馬上化掉。《尚書》云：「克念作聖，罔念作狂」，「克念」，能夠克制自己的念頭、轉化自己的



念頭，就能超凡入聖。禪宗祖師也說：「不怕念起，只怕覺遲」，前念起了惡念，後念馬上把它化掉，只怕沒有覺悟的心。所以，念念覺，就是念念菩提；念念迷，就是念念眾生。前念迷是眾生，後念覺是菩薩，都在這一念心。

打坐要了解這些道理，不要走錯路，要在這念心上來用功，這是很重要的。南

臺守安禪師云：「南臺靜坐一爐香，終日凝然萬慮亡，不是息心除妄想，都緣無事可思量。」妄想統統放下，好的、壞的，都不要想，心達到無念、無住、無為，這念心現前了，就是「別有天地非人間」。陶淵明也說：「田園將蕪，胡不歸！」「田園」是指我們這個心。這個心有很多雜草、很多妄想、很多無明，充滿了邪見、充滿了妄想，使我們心當中焦慮、憂愁、悲傷，患得患失，就是田園裡面長了草。所以，要打掃心地、整理田園。

心就像一畝田，每個人都有一畝心田。佛法裡面講，做善事就等於種福田一樣。種子要種到好的地方，才會發芽、成長、開花、結果。假使這個田有石頭、瓦塊，沒有土壤、沒有水份、沒有陽光，種子種下去就會死掉。社會上很多人見廟燒香、見像磕頭，拜石頭公、拜大聖爺……，殺豬宰羊來拜。大聖爺就是齊天大聖孫悟空。沒有什麼孫悟空、石頭公！大家要了解。修一座大聖爺廟，殺豬宰羊，這就不是一個道場、不是一個聖地，而是一個屠宰場，宰殺眾生來拜，是助紂為虐，毫無福德、善法。

祖師云：「心田不長無明草，性地常開智慧花。」把心當中的無明草統統拔掉，無明沒有了，裡面的花朵、智慧、功德就出來了。所以佛法裡面講，有三大福田——敬田、恩田、悲田。對於三寶、父母、師長，心生恭敬供養，屬於敬田。恩田，如父母之恩、師長之恩、三寶之恩、社會之恩，要知恩、感恩、報恩。悲田，如探



望病人、救濟窮苦。在三大福田種下種子，就會發芽、就會開花、就會結果，果實纍纍。所以，大家要了解，一切都離不開我們這念心。

無論是修行打坐、做人做事，都要在這念心上用功，這就是起跑點。掌握住這個起點，人生就愈走愈光明，否則就愈來愈糊塗。所有的宗教都講成道、都講修行，但是不一定知道「道」在哪裡。起點錯誤了，就是南轅北轍，本來要去南邊，卻跑到北邊去了，跑得愈快就死得愈快；假使不跑，還在原地。所以，要有智慧，不但知其然，還要知其所以然，不要病急亂投醫，自取滅亡。

打坐也是如此，很多宗教講靈修、運氣、守丹田、打通任督二脈、求靈感，這些都是捨本求末。佛經云：「但得本，莫愁末。」每個人都有本具的這念心，師父說法、諸位聽法這念心法爾如是，本具的，沒有哪個沒有。

眾生有胎生、卵生、濕生、化生。人、牛羊，屬於胎生；雞、魚是卵生。什麼是濕生？將草堆在陰濕的地方，本來裡面什麼都沒有，過了一個星期，把草一撥開，裡面就會有蟲，這就是濕生。什麼是化生？變化所生。天人、地獄眾生，都是變化所生。又如，蠶本來是一條小蟲，最後吐絲作繭變成蛹，過了一段時間，破繭而



出，就變成飛蛾，這也是化生。

《金剛經》云：「若卵生、若胎生、若濕生、若化生，若有色、若無色，若有想、若無想……」有些不需要男女交合，只要起了一念貪愛，馬上就會受孕。有些人說：「佛法講三世因果，現在都可以複製人了，哪裡有什麼因果？」複製人就屬於化生，不需要男女結合，但還是要因緣和合，人的神識依業感就受孕了。平時不知道修這念心，神識就會糊塗，看到外面的境界作不了主，就會依業感投生。所以，一個人要作主，要淨化這念心，人格才會完整，心智才會提升，業障消除，心開意解，念念分明，處處作主，了生脫死，超凡入聖。

佛經裡提到，由「惑、業、苦」三種煩惱，令生死相續。心當中起了煩惱就是「惑」，貪財、貪色、貪吃、貪睡、貪名、貪利……種種妄想，都是惑。有了這些惑，就會造業。心一動，就發動口，守不住口，亂講話，就造口業。發動於身，就造身業。有了業，就會感果。

業，有善業、淨業、不動業，還有黑業、白業。藉由打坐，明心見性，見性成佛，業消了，自然障盡福崇。起貪瞋癡，造殺盜淫，墮入三塗，也是這念心造出來的。受持五戒，做到儒家「仁義禮智信」五常，就屬於人道。五戒當中還分為上上品、上中品、上下品，中上品、中中品、中下品，下上品、下中品、下下品，三品九級。修十善，就屬於天道。天道也有生死、也有壽命。修四諦，就證羅漢果。修

十二因緣，就是緣覺果。修六波羅蜜，就是菩薩。菩薩的目的，就是漏盡煩惱，在利他中完成自利，最後成就如來。

掌握起跑點 心爲本修因

藉由打坐、聽經聞法，修定修慧，就能轉化心中的煩惱無明，用定慧、用慚愧、用檢討，把心當中的見思惑、塵沙惑、無明惑漏盡了，就是如來、大覺世尊，每個人都可以達到。所以，要到精舍聽經聞法，有空就參加禪七，這是自己的事情。第一步，要覺察、覺照，心當中要作主，只起善念不起惡念，只講好話不講壞話，只做善事不做壞事，這是我們做人做事的根本，這就是把基礎打好了。基礎打好了，再一層一層往上修建，所謂「萬丈高樓平地起，英雄不論出身低」，佛經說：「凡有心者，皆當作佛」，儒家也說：「人皆可以爲堯舜」，這是一個理論，這是一個起跑點。起跑點要掌握住，一般人說每個人都國家未來的主人翁，但是，你有這個機會，卻不努力，主人翁就沒有你一份，反而成了街友。雖然成了街友，但佛性還是存在，「在聖不增，在凡不減」。從這個角度來看，佛法是平等的；但是假使不努力，就不平等了。

所謂「人身難得，佛法難聞，大善知識難遇」，孔子亦云：「朝聞道，夕死可矣」，今生修行學佛，聽到這些道理，充滿了喜悅、充滿了希望、充滿了信心，是無量的福報。到這裡參加禪七，先要有這種觀念，這是自己的福報、自己的功德。





所以，要珍惜這個因緣，既來之，則安之，萬緣放下。假使放不下，就是妄想、顛倒、昏沉。

打坐就是一個「忍」，什麼都放下，按照禪堂的規矩起居作息，只有這念心，沒有第二念心。這念心很重要，就是師父說法、諸位聽法這念心，坐在這裡不要昏沉、不要妄想，不想過去、不想現在、不想未來，不要患得患失，什麼都不要想。念頭一動，就是妄想，「有此則有彼」。妄想來了，把它收回來；瞌睡來了，動一動。平時打妄想習慣了，現在不打妄想，心當中感到無聊、感到難過，就要忍。身體哪裡不舒服，也要忍耐。佛法講：「忍色忍欲難」，坐在這個地方，要養成一種定，沒有別的，第一步功夫就是忍。

「忍」字上面一把刀，這把刀插到心當中，都要忍心不動。佛經云：「生處轉熟，熟處轉生」，過去很少打坐，很少在這裡用功，不是昏沉，就是妄想；不是昏沉、妄想，就是無聊，否則就是腰酸背痛、腿痛腿麻。所以，現在「理將俗反」，要忍耐。為什麼？不忍耐就對不起自己。腿痛腿麻，不要管它，這雙腿過去害了我一生，到處亂跑，花天酒地，現在讓它受受罪，處罰一下。以前眼睛亂看、耳朵亂聽，給我們帶來了很多煩惱，現在兩眼內視、兩耳內聽。過去這雙手偷雞摸狗，造了很多業，給自己帶來很多苦；現在手要結定印，不東摸西摸，不讓它動。身口意三業不動了，就清淨了。然後，這念心慢慢沉澱，從不自然慢慢達到自然。

修行，先要認識這是一條路頭。古人云：「欲知山上路，須問過來人。」路頭走錯了，就走不到家。打禪七，就是提示這條路頭、這個心法。一切都在我們這念心，要淨化這念心、沉澱這念心。在這個地方用功，這一生受用無窮。

《楞嚴經》云，狂心頓歇，歇即菩提。狂心，我們這個心像一匹野馬一樣，心猿意馬，到處亂跑，現在把它收回來。《西遊記》裡的孫悟空，代表我們的第六意識。第六意識平時想太多了，叫它不想，偏偏要想，沒有辦法刹車。所以，藉由念佛、誦經、持咒，把心收回來，目的是在這個地方。

以前在靈泉寺，有一位居士參加禪七，第二天就請假要回去。問他：「你為什麼要回去？」他說：「我一坐下來就想我的太太，不想就像要發瘋一樣，我要回去，不要來了。」大家要了解，男女的情感就像一把火一樣，平時不知道要把它化掉。所謂「親就是冤，愛就是恨」，冤都是由親來的，愛達不到、愛過頭了，就變成了恨，這是一體的兩面。所以，打坐就是要淨化這念心。

提得起、放得下，就達到第一步。放下，保持無念、無住、無為這念心，清淨心要現前。自己默念三遍「狂心頓歇，歇即菩提」，暗示自己、提示自己。打坐沒有別的，就是一個「忍」字、一個「歇」字。每個人都有佛性、覺性，這念心不要迷失掉了。狂心頓歇，歇即菩提！



本期主題

無求的快樂

外在的一切，難填欲望的無底洞。所謂「事能知足心常泰，人到無求品自高」，真正的富足，不在於擁有很多，而是因為所求不多。

無求，是一種超脫、是一種淡泊、是一種態度。不在追求中貧乏一生，而要在無求中擁抱富足和快樂，體會心靈的遼闊與自在！

無所求行

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理 攝影／威明

不論這一生的名利權勢有多高，
最後還是黃土一抔。如果能心無所求，
心就能安定下來，身心也能得到清淨與自在。



世間人被色、聲、香、味、觸、法六塵境界迷失本心，認為外面的東西才是美好的、究竟的、快樂的，於是亟思佔有。佔有的心就是貪著，有了貪著的心，就會不擇手段想要達到目的，這些都是「求」。

滅惡生善 入道初心

初初學佛的人通常都是有所求，求什麼呢？求菩薩保佑身體健康、全家平安、賺大錢等，聽到哪裡的菩薩、神明很靈驗，就跑到那裡去燒香、去祈求。俗話說：「舉

頭三尺有神明。」雖然這樣並不是正信，但至少心中還有菩薩、神明的存在，可以約束自己的行為，不會做出傷天害理、罪大惡極的事情。

然而，如果不了解佛、菩薩、神明到底在哪裡，人生就會愈走愈迷惑。真正學佛的人是求善法、求正法，而且必須要從因上去求，而不是從果上求，如此不但不會招致罪過，反而還有功德。雖然有功德，最後仍要回歸無所求。無所求，是佛法中最高的一種境界。不論這一生的名利權勢



有多高，最後還是黃土一抔。如果能心無所求，心就能安定下來，身心也能得到清淨與自在。

《六祖壇經》云：「離道別覓道，終身不見道，波波度一生，到頭還自懊。」說明道在心中、佛在心中，要向自心中求。時時刻刻反省檢討自己的一言一行，不但自己的過失會逐漸減少，福德智慧也會逐漸增長。最後，這念心達到如鏡子般光明、如止水般寧靜，這就真正是佛菩薩的心。

止想無求 真爲道行

古德云：「外無所求，內無所得」，指的就是這一念無求的心。這念心本自具足，什麼都不需要求，達到無所求，就能與道相應。

這念清淨心是不假外求的，所謂「外無所求，內無所得」，指的就是這一念無求的心。世間人追求財色名利，因此在生死苦海中輪轉不息；要想得到解脫自在，就必須修習「無所求行」，放下對世間假相的追求，如此才能與道相應。

有智慧的人，了達真空實相的道理，知道世間的需求與道是不相應的，所以反

其道而行。例如，世間人求「嬌妻美妾」，但菩薩卻「視淫欲如避火坑」，爲什麼呢？因爲菩薩有智慧，知道貪著欲愛、色愛將來會墮入畜生道。佛經上提到，眾生貪著男女之欲愛，好比無知的小孩子貪著沾在刀口上的蜂蜜一樣，爲了貪圖甜蜜的滋味，無視於舌頭被刀割傷的危險。

歷史上有一位陳搏仙人，皇帝對他百般尊敬，賜予宮殿樓闕，更送美女陪伴。這種待遇對一般人來講，簡直是人間天堂。世間人認爲走桃花運，是享受「艷福」；但是有智慧的人卻不認爲如此，知道財、色、名、食、睡是惡報的因，不僅當下會迷失本心，將來也要受害。所謂「福兮，禍所伏」，陳搏明白這個道理，便悄悄地離開了皇宮。

修行學佛，名利財色都要看破、放下。想要看得破、放得下，就必須修習「無所求行」。世間人貪求名利，修行人不但不貪求名利，還要修財布施、法布施、無畏布施，這就是「理將俗反」。看破、放下之後，便能安住於無爲法上，才能與理相應。

雖然這念心安住於無爲法上，身形還是隨著外在的環境而運轉，隨順因緣修習一切善法。雖是無所求，爲了建設道場、普度眾生，也不妨礙有所求；雖然有所求，又歸於無所求，這念心始終安詳自在，「修一切善，不執著一切善」，明白一切諸法緣起性空，皆無自性，無一法可得，求而無求、念而無念、行而無行，就能超越兩邊，獲得自在、解脫。



知足則安 無欲則剛

文／中台男眾佛教學院研究所二年級 見諶法師
攝影／傳度

知足則安，無欲則剛。

人的生命正在這種不執持的無求之下，
成其高尚的品格，捨棄了紅塵的物欲，
成就了性靈的灑脫。



過去，孔子每到一個國家，必定聽聞這個國家的政事，子禽於是問子貢說：「夫子是自己求來的呢？還是人君自己願意告訴夫子？」子貢回答得很有興味：「夫子有溫、良、恭、儉、讓五種美德，所以到每一個國家必定與聞這個國家的政事，夫子想知道政事，原本就不是求來的，如果要說是求來的話，那也和別人的求有所不同吧！」

淡泊名利以養志

這段對話被記錄在《論語·學而》中，正說明了孔子立身處世不是從情緒與欲念

出發，而是來自於道德修養的體現——「不伎不求，何用不臧？」能夠不憤恨、不貪求，那麼有什麼事是不美好的呢？聖人用心如鏡，世間上的功名利祿，不過是過眼雲煙。如果富貴是可以追求的，那就是執鞭駕車這種低賤的事，我也願意充當；如果不是的話，還不如安貧樂道，處之泰然。這是聖人所閃現的靈光智慧。

凡人大都有所追求，不外乎是功名利祿、美色華屋，而這些追求的背後，常常是為人欲所驅使。人習於貪欲，所以日逐月奔，聲色疲勞，真所謂「不憚驅馳，投泥自溺」。所以佛經上說：「多欲為苦，



生死疲勞，從貪欲起。」眾生追逐聲色犬馬，以苦為樂，不知五欲之樂，正是痛苦的根源。

東晉時的石崇，可以說是富甲一方，黃金美玉充其戶，奇珍異寶實其庫，焚膏巨燭，立於東廂，華服珍饈，美妾如雲，敢與帝王比其富貴，驕奢豪侈，終為自己招來殺身之禍。歷史上的這種例子比比皆是，是智耶？不智耶？

然而，世間人普遍認為追求功名富貴、揚名立萬，正是人生之目的，何以如此便是不智，而無求才是智慧？事實上，「無求」是一種生命的態度與價值觀，更是一種知見。當我們過慣了聲色犬馬、朱門繡戶的生活，面對生命的徬徨時，才驚覺人生的價值還有比追求名利更高的目標。

知足無欲天地寬

中國有一句俗話說：「事能知足心常泰，人到無求品自高。」「無求」代表一種與世無爭、心無貪饜、不強求的智慧。無求無爭，所以才能不為物役，超然物外，隨緣自在，生命的靈性之美，方得透顯。反之，有求便有爭，心陷於人我是非，利益紛擾糾葛，即使富如石崇，五聲五色，令人目炫心盲，沉溺欲海，無有出日。

佛經云：「心無厭足，唯得多求，增長罪惡；菩薩不爾，常念知足，安貧守道，唯慧是業。」所以，欲得無求，應常知足；

能知足，則不與世爭；不與人爭，更不與自己的欲望爭。而知足首在無欲，顏回一簞食，一瓢飲，人不堪其憂，但是顏回卻甘之如飴。無欲則無諂曲以求，反而能離境拔群，寵辱不能易其志，帝力不能折其腰。

南朝陶弘景隱居華陽，梁武帝數度召請而不至，便寫了一封信問他：「山中何所有，卿何戀而不返？」陶弘景不忍再拂帝意，便提筆寫下一首詩送給梁武帝，詩中說：「山中何所有，嶺上多白雲，只可自怡悅，不堪持贈君。」無欲之人，不辱其身，不降其志，故能成其剛。

因此，知足則安，無欲則剛。人的生命正在這種不執持的無求之下，成其高尚的品格，捨棄了紅塵的物欲，成就了性靈的灑脫。人生的境界，就像是天上的白雲任卷任舒，山中的花草謝光自開，無為而無所不為，這是無求的真精神，也是真智慧。

古德云：「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。」心中的真性就如手中的青秧，胸中虛靈而能含容萬物，當我們勤於播種時，一低頭，水映青天，映射的反而是開闊的自在。只因不在境上生心，故能無拘無束，不伎不求。原來心的清淨，雖在塵而不染，即是道的本質。如果能了解此理，退步並不是真的退步，遠路也不一定是真正的遠，無欲無求，海闊天空。





人到無求品自高

文／中台女眾佛教學院研究所一年級 見證法師 攝影／傳漢

古聖先賢皆是以無所求之心圓滿生命，
成就載譽史冊之高貴品德；諸佛菩薩及歷代祖師，
更是以無所求之心弘誓六度，證無上道。

求，世人都求些什麼？

求有棲身之所、求有衣蔽體、求有食續命；再求，求什麼？求有屋可居、有衣可穿、有食溫飽；更求，求什麼？求華屋美食、求豪車代步、求金榜題名、求事業騰達、求功成名就、求富貴長壽……。得之，思欲更多，凡有所求，無窮無盡。既有所求，便有求不得苦；既因求而得，便有失之苦，故經云：「有求皆苦」、「多

欲爲苦」。

財色難填欲壑

世人種種欲求，不離財色名食睡，在色、聲、香、味、觸、法六塵境中追逐，百般籌量，千般求索，萬般計較。所謂「天高不算高，人心比天高」，貪欲猶如大海，深不見底，欲求永無滿足之日。爲達目的，汲汲營營，想方設法，甚至不擇手段，殺、



盜、淫、妄於焉生起，招罪禍殃隨即而至。

一日，箕子見商紂王以象牙筷子吃飯，心中十分憂慮，心想：「使用上等象牙筷子，則必用犀角與美玉製作之杯盤為配套；而有此高級器皿，便不會用以裝粗食，必盛山珍海味；食佳饌，便不願再穿粗布衣裳，必定錦繡綢緞；接著，便是華屋大宅……依此而往，欲望永無止息，於個人、社稷豈不可憂？」由於深知欲望之

害，乃加以勸諫。然而，商紂王並未採納。果不其然，未及五年，紂王便建起酒池肉林，荒廢政事，又設炮烙之刑，殘暴無道，終至亡國。此正所謂「貪心不足蛇吞象」、「水滴雖微，漸盈大器」，多少作奸犯科，都起於一念之貪。

有所求，就會患得患失。求得，恐失去；求不得，牽腸掛肚，甚而上怨神佛不靈、下怨世間無情，內怨眷屬無用，外怨師友不助。一連串的心念、一連串的作為，皆源於「求」。殊不知，「有形皆歸壞」。昔時，秦始皇為求長生，煉丹、求仙，遣人渡海求長生不死之藥，而今「萬里長城今猶在，不見當年秦始皇」。所謂「榮華總是三更夢，富貴還同九層霜」，富貴榮華倏忽而逝，如夢若霜，虛妄不實，無得久停。《達磨二入四行觀》云：「世人長迷，處處貪著，名之為求。」《佛說八大人覺經》云：「心無厭足，惟得多求，增長罪惡」，有所求的心，為物欲所蔽，始終在「迷」，看不清真相，不知窮盡一生所追逐的僅是虛妄生滅之假相。迷而不知，為物所繫，為物所役，在生死苦海中輪轉不息。

經云：「有求皆苦，無求即樂，判知無求，真為道行。」有所求，即有千般不自由、萬般不自在。欲得身心真正清涼、自在，便須放下執取，以「無所求」之心而行。無所求，並非意謂人生茫無所依，而是知進知退，行善而不居之無私無我。無所求的心，含藏著無量的慈悲與智慧。



但求衆生離苦

綜觀歷史，古聖先賢皆是以無所求之心圓滿生命，成就載譽史冊之高貴品德；諸佛菩薩及歷代祖師，更是以無所求之心弘誓六度，證無上道。其之所求，唯求安邦定國，唯求利濟群生。

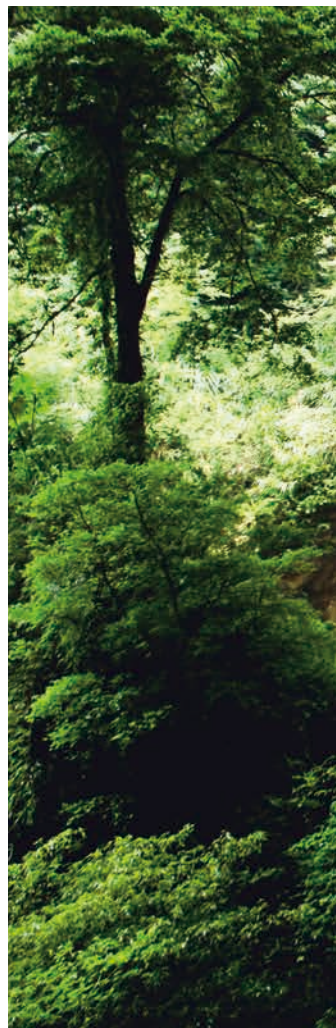
宋朝范仲淹，曾得一風水寶地，風水師告之若於此地興建家宅，子孫將代代賢貴、公卿輩出。范仲淹聞言便道：「與其一家富貴顯達，不如捐地辦學，為國培育更多公卿將相。」遂捐地興辦府學，又以自身俸祿購置「義田」，設立「義莊」。此即是捨己利以利眾之無私表現，為後世傳頌載道，雖不求名，而名自至。

菩薩亦有求，「但『求』眾生得離苦，不為自己『求』安樂」，廣修六度萬行，度眾無有疲厭。如地藏菩薩立願：「眾生度盡，方證菩提；地獄不空，誓不成佛」，大悲大願，救度群迷，令萬眾欽仰，百代歸崇。修行人亦有求，求善法、求正法、求作佛。世尊過去為雪山童子，聞一梵志誦偈，為代眾生求至高無上妙法，捨身以換半偈。諸有求，不為己；因上行，非果上求。行無所行，求無所求，因無私無我而能攝眾。

「無欲則剛」，不繫於物，則清心寡欲；不役於物，則任心自在。儒家云：「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈。」

面對各種誘惑，乃至身處困頓，仍能不改其志，「百花叢裡過，片葉不沾身」，將心安住於無為法上，則能超然物外。儒家言：「去人欲，存天理」，俗謂：「貴莫貴於無求，賤莫賤於多欲」、「能無求者，天不能賤」，放下心中之欲求，即便身仍隨外在環境而運轉，但隨順因緣修習善法，進一步能「修一切善，不執著一切善」，明白一切有為法皆是因緣和合、緣起性空，無一法可得，則能真正超越外物之繫縛，得身心之自在、解脫。

心無所求，則無諂曲以求人意；心無所求，則無邪心以滿己欲。以無所求之心行諸善行，以菩薩行濟度眾生，則心地光明、坦蕩，無入而不自得，正是所謂「人到無求品自高」！



跳脫欲望

文／中台女眾佛教學院大學部二年級 見彤法師

攝影／傳吳

唯有看破、放下一切欲念，安住於清淨心，
才能逆生死流、出生死海，
到達究竟解脫的彼岸。

有一位居士到了一座寺院，問了禪師一個問題：「什麼是團團轉？」禪師隨口說道：「只因繩未斷。」居士很驚訝地說：「來寺院的路上，我看到一頭牛被拴在樹下，轉來轉去無法脫身，沒想到我隨口問問，師父竟然說對了。」禪師笑著說：「你問的是牛被繩縛而不得自在，我答的是眾生就像那頭牛，被欲望的繩子纏縛，而在六道中流轉，不得解脫。」

營營役役 如蠶作繭

我們的人生被多少條繩子所牽絆？爲了求名、求利、求財、求愛……一生就爲了這些事情忙忙碌碌，心始終輾轉煎熬，不得自在。一般人認爲追求這些事物，就是快樂的來源、幸福的條件，然而，卻往往成爲物質的奴隸而不自知。佛經云：「生死疲勞，從貪欲起。」眾生之所以流轉六道，就是這念有所求的心；只要有所求，不論得到什麼，終究是苦。



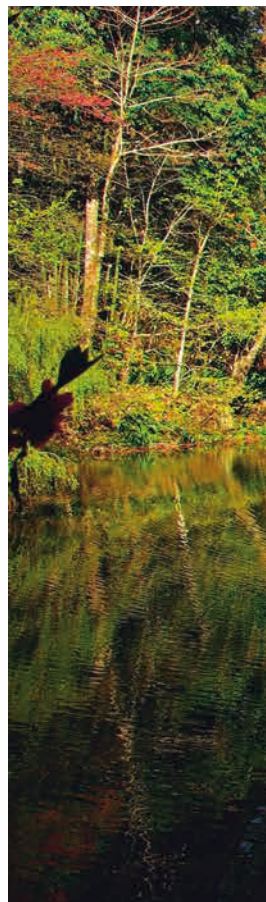
柳宗元有一篇文章，以蝨蝨這種小蟲來比喻貪求無厭的人。蝨蝨十分擅於背負東西，在地上爬行時，遇到什麼就背到身上，即使背上的東西將牠壓倒在地，只要能夠爬起來走路，就如往常般繼續往背上加東西。並且，蝨蝨喜歡往高處爬，直到最後從高處摔落身亡。貪得無厭、汲汲營營於名利財色之人，就如同蝨蝨一樣，即便在追求欲望的過程中失去健康、失去幸福……只要一命尚存，就會重蹈覆轍，直至生命終了。即使擁有再多，生命的價值卻僅如蝨蝨一般。

素位而行 反觀自求

經云：「有求皆苦，無求乃樂」，如何檢視自己？如何知道自己有沒有貪求的煩惱呢？《中庸》提到：「君子素其位而行，不願乎其外。素富貴，行乎富貴；素貧賤，行乎貧賤；素夷狄，行乎夷狄；素患難，行乎患難。君子無入而不自得焉。」少欲知足並不是消極無志，而是在順境、逆境當中皆能處之泰然。這樣超然的心境，來自於高尚的品德，並能安住自心，無論環境如何變化，都能安於自己的本位，不改變志節、操守。例如，在富貴時，富而不驕、富而好禮，即「富貴不能淫」；在貧賤時，貧而無詔、貧而安樂，即「貧賤不能移」。由於能夠肯定自己的價值，了解生命的意義在於內而非在外，道在自心而非外尋，因此，一切盡其在我，便於外物能夠自在運用而不執著，能夠享用而不貪染，能夠善用於眾而非私利於己。

時時觀照自己的心念，是否「人在哪裡，心就在哪裡」？是否能夠安住於當下？是否堅住正念，隨順覺性？要使這念心時時刻刻清楚明白，即使是最微細、最沒有人注意的地方，都不能有絲毫的懈怠。當看到自己起了貪念，馬上提醒自己：「起貪念的人是誰？」將這貪心、這念有所求的心照住，隨即安住於本具的覺性上，就能體察到：原來欲望、有求的念頭都是生滅、虛妄的，這念本具的清淨心始終存在，這才是真生命、真正的寶藏。

《史記》中說：「天下熙熙皆為利來，天下攘攘皆為利往。」無論是為了什麼樣的利益，都離不開一個「求」字。因此，試問自己：「今生為何而來？」假使如同一般人為名利、財富而來，就永遠沉淪於生死大海。唯有看破、放下一切欲念，安住於清淨心，才能逆生死流、出生死海，到達究竟解脫的彼岸。



求人不如求己

文／中台女眾佛教學院研究所一年級 見疇法師 攝影／昭明

運用無求的智慧，向內求而不向外求、為大我而不為小我，必能為社會、國家求得更安定的發展，能為大眾求得更高的精神層次，乃至有朝一日能為無量眾生求得真正安隱解脫之處。

宋孝宗詣一寺參拜，在巡訪當中有惑不解，請靈隱寺豁堂遠禪師為其釋疑：「眾生有難念觀音名號，求觀音菩薩救苦，可我見觀音聖像手捻念珠，究竟是念什麼、求什麼呢？」禪師回答：「菩薩是告訴世人，求人不如求己啊！」

隨欲求 緣起流轉三界

娑婆眾生處於三界當中的欲界，因不知向內返照，只知向外求索攀緣，才會相應此法界。所謂「愛不重不生娑婆，念不一不生極樂」，因愛念執取外在種種，有念有求，進而產生種種苦惱，攀緣想妄深

厚濁纏，由此始終輪迴不休。其煩惱之主因，正是有求之念無法停歇而造成。回想吾人自童蒙時期至鶴髮之齡，在眼耳鼻舌身意對六塵境時，無時不希望萬事萬物朝自己希求的方向進行，妄認一切塵境為實有，因此有求之心也遍一切處，從財富、名利、感情、飲食、睡眠到娛樂……皆希望順從己意，所求如願。

然而世事多變，豈能盡如己意？故云「人生不如意事十之八九」。萬物運轉之軌則，是隨個人業報因緣而定，一切有其前因後果，並非心中執求即可獲得，還須視福德、助緣、心念等眾多條件是否具足。



一般人不解此理，故有「求不得苦」。更甚者，為求取心中想達到的目標，不計後果蒙蔽理智，做出種種違背因果之事，往往因強摘未熟之果，令己身未受樂而先嘗苦，現世受累，來世受報。其理何在？眼前的求不得，是福德未具足；為求得而設心謀算，是造業損福，如同存款不足又另行支出，欲購得的物品尚未得手，卻因負債而先受百般折磨。

事實上，要能真正事事如意，必須先懂得無求。佛法中的無求，並非放棄一切、拋下責任，而是不朝錯誤的方向追求，不以自私為己的心念為出發點；遇境之時，向內反省自己有過之處、失敗之因，亦即「不向外求」而「反求諸己」，正如禪師所說：「求人不如求己。」小人求諸人，君子求諸己，若只為個人而處處向外攀緣、計較分別，求不得，必定會萬般苦惱；求得了，亦將衍生更多私心貪念，念念不捨，久而久之，必會變得胸中無半寸寬厚、心中無半點慈悲。

求諸己 為大我而無我

由此檢視自己的目標，若是因心正確且目標正當，那麼無求亦不礙有求，從根本上必能達到，其方向有二：一是充實自己的品德、學問，使自身的修養、知識、器度，都能符合所欲達到的目標，如孔子所云：「不患無位，患所以立。不患莫己知，求為可知也。」再者，必須削減不良習性與負面思考，因為一個人縱使有再豐厚的條件與良機，也極可能被性格中的某一缺陷所摧毀。

因此，要達到正確的目標，二者必須兼行，因為充實品德學問、端厚內心善念，能令自身福報增長，所謂「厚德載福」，唯厚德者能受多福，無德而欲服眾必定自傷。再者，削減不良習性，就能令內心清淨，所謂「改過必生智慧」，日久行之，業消智朗、障盡福崇，自然能夠所求如願。

進一步來看，能不隨舊有的習性、不增長貪瞋癡等煩惱，我執必定減少，所作所為自然不為己求，具足品德，清高有節，一旦將長期固著於自身的焦點鬆開，就能真正見到他人的苦痛與需求，慈悲柔軟之心必定生起無礙，乃至於發起願為眾生求無上道、轉凡成聖之道念，此即更高的無求智慧——不為己求，為眾生求。釋迦牟尼佛未成道時常云：「不得求於未來世報，唯求出世無上菩提。」六祖大師亦曾云：

「唯求作佛，不求餘物。」如此志求無上菩提之心，無量廣大的慈悲，更是無求中的真無求，不再是為了小我而汲汲營營，而是為了大我而無我。

佛法不離世間法，當一個人能真正運用無求的智慧，向內求而不向外求、為大我而不為小我，必能為社會、國家求得更安定的發展，能為大眾求得更高的精神層次，乃至有朝一日能為無量眾生求得真正安隱解脫之處。因為在無我利人的當下，心不再被欲望綑綁，不再被諸根所牽，心中坦然無所憂畏，常生功德，則能觸事有餘而無不足；又因不與人爭，故天下無人能與之爭，一切具足。如此自利利他，終究能覺行圓滿，與一切有情同登覺岸，共成菩提。

心安理得

文／普雨精舍護法會執行秘書 傳照 攝影／傳漢

畢業後即踏入職場從事護理工作，領到人生中第一份薪水時，心中無比雀躍，終於可以好好運用這份薪水了！吃、喝、玩、樂充斥每天的生活，任由貪、瞋、癡、慢、疑在心中無限增長，認為自己工作辛勞，就該以此種方式慰勞自己，這才是人生！

隨著在醫院工作的時間愈久，逐漸發覺「無常」每天不斷地在我眼前上演，開始發現，人生的旅程跟我原先的認知不一樣了。

學佛後，剛開始會盡量配合精舍法會時間排假，但參加法會的目的是有所求的，希望自己工作順利、身體健康，不要像在醫院的病人一樣受到病苦的折磨，自認為到精舍參加法會、修福報、偶爾誦誦經，人生就會一切順利。下班後的時間，

仍過著貪吃、貪睡的生活，時間一長，心裡經常出現不安，常常反思：「自己學佛到底是為了什麼？難道只是為了遇到困難時臨時抱抱佛腳嗎？」

直至認真地參與精舍的禪修課程，薰修正確的知見——佛法是講求因果的，所謂「有因有緣事易成，有因無緣果不生，不信但看寒江柳，一經春風枝枝新」，唯有在因地上腳踏實地修行，廣修一切善法，增長福德；時時反省檢討，以智慧觀照自心，去除煩惱、習氣，一步一腳印地增長自己的福德與智慧，發長遠心，未來必能菩提花開，佛果自成。

長久以來，一直向外祈求諸佛菩薩消弭不安的這顆心，此刻，才豁然開朗，原來只要「依教奉行」，在因地上努力耕耘，一切自然水到渠成！



有求與無求之間

文／普行精舍禪修班學員 傳理

佛法告訴我們「萬法皆空」、「無住生心」，
這些道理提醒著我：不要再對結果作過多的貪求。

我將學習「無求」、「知足常樂」，
世俗的價值觀將不再是我處世的唯一標準。

現在，人生的功課還不圓滿；未來，
還有挑戰，還須努力。我，仍有所求。

外求皆苦緣

在薰修佛法一段時間之後，我開始思考：「何謂這念心是自己真正的主人？」我要學習更有智慧地在「外在的追求」與「內心的平靜」之間取得平衡，亦即尋得「有求」與「無求」之間的最適點。

檢視以往，在還算平順、快樂的童年

與求學生活後，我也一樣開始工作，投入感情及家庭等方面，並面對各類的人生課題，幾乎花費了自己所有的時間與心力。這其中，有肯定、有歡樂，更有失落與痛苦，所謂「人生不如意事十之八九」，就在這悲、喜、得、失間，我重複著每天「忙、茫、盲」的生活，而在生活與工作的各種壓力下，健康亦出現了警訊。

我是個善感且愛幻想的人，常會處在不安之中；掛心親人們的近況與健康；我



的情執讓我陷入愛別離苦；我也在意別人對我的看法與評價，想要面面俱到，卻心力交瘁。在禪修班薰修佛法，當我聽到「安心法門」時，彷彿獲得了一帖良藥。「慧可曰：『我心未寧，乞師與安。』」達磨祖師曰：『將心來，與汝安。』」慧可良久曰：『覓心了不可得。』」達磨祖師曰：『我與汝安心竟。』」

原來，不安的心，只是妄想！

內省而自得

「吃得好，睡得好」這件看似簡單、平常的事，對於現代人而言，似乎不是那麼容易，由於忙碌與壓力，常常吃不定時或夜不易入眠。家人亦有睡眠品質不好、睡眠障礙的問題，最近的一天早上，他興奮地告訴我：「昨晚我睡了一個很好的覺。」修習佛法一段時間了，他似有所悟

地熱切分享：「我們為何會不快樂，常常煩惱與不安？是因為我們沒有節制欲望，我們的痛苦來自於太多的有求。內心就像一面鏡子，減一分有求，就減一分塵埃、多一分明亮。我們要相信心的力量，我們而努力修圓明寂照之真心。」我欣喜於家人的體悟，也祈願在佛法的薰修中，能夠更看開與放下，進而達到「心如止水，心如明鏡」的境界。

現在的我仍處於為生活打拚的人生階段，求安穩的經濟生活、求更佳的身心狀態、求與周圍的人有良好的關係等，這些「有求」需要我持續地在因上去努力。同時，佛法告訴我們「萬法皆空」、「無住生心」，這些道理提醒著我：不要再對結果作過多的貪求。我將學習「無求」、「知足常樂」，世俗的價值觀將不再是我處世的唯一標準。在「有求」與「無求」之間，我將求得安詳、寧靜、自在的心靈世界，我將能更自在步紅塵。

人生的路與修行的路都還很長。我有求，求在社會上的生存、求身心的安頓；我無求，願這念心清明自在、永恆喜樂。我將持續精進努力！





無求乃樂

文／普眼精舍禪修班學員 傳芸 攝影／金玲

太多的有求，
不覺中已囚禁自在的內心；
直至學佛之後，
才了解掙脫框架的快樂。

有一天，先生問我：「老實說，你快樂嗎？」我回答：「我很快樂呀！」他愣了一下，羨慕地說：「我相信你真的很快樂，看你毫不猶豫，回答得那麼直接。這是你的福報！」

薰修佛法 開啓心光

我真的感到很快樂，而且我知道我的快樂是因為知足。我已擁有自己的房子，雖然只是不到三十坪的小公寓；我不需要私家車，因為住在交通便利的台北市；我未使用時髦的智慧型手機，舊的還沒壞，沒有更換的理由……外在的物質無法誘惑我，簡單的穿著與飲食，是一種自然的生

活習慣，吃喝玩樂對我來說，似乎都是多餘。

我與先生努力經營穩定的家庭生活，我們互相依靠而又各自獨立，兩個孩子安住於普台讀書，這些都給予我最大的安慰與快樂，並不需要再得到什麼或需要別人給予我什麼，這種內心安定又自由的喜悅，勝過一切物欲，我想這就是無求。

只是安定又自由的內心，並非時時刻刻都存在。學佛之前，它常停滯不通，而我並不知苦；學佛之後，不安定的心依然不定期地浮現，但是我能慢慢覺察到。

返照自心 解脫枷鎖

婚後，雖然定期給家裡錢，父母仍時常感嘆錢不夠用，銀行貸款還不出來，偶爾會要求我們再寄一筆錢回去應急。每次要求的都不是小數目，像無底洞般深感無力，卻無法得知他們究竟有多少債務。我甚至曾懷疑他們是否真的拿去還債，還是移作他途？終於，我們要求把銀行貸款轉入名下，由我們親自償還貸款。

原本以為錢的問題應該解決了，沒想到父母依然為錢煩惱、奔波，有時還酸溜溜地試探我們是否認為他們是又窮又沒用的老人家？這些言語總攪亂我的心情，也不知如何回應。之後才發現，除了銀行貸款，他們還有不想告訴我們的其他債務，加上傳

統的小生意雖然已經不賺錢，但為了生活及面子問題，他們堅持繼續經營。

學佛之後，聽法師講解「因地法行」。法師鼓勵我們應該因上用功，最直接的方法便是時時觀照自己的念頭。因此，「心念」這個名詞經常在腦海中出現。那年，手足們正討論是否在過年給雙親一個大紅包，言談間提及：「這樣債務能還掉嗎？每年都要這樣給嗎？」一時許多妄念紛至沓來。靜下心想想：我很需要錢，因為自己還有房貸及孩子的教育費等，然而至今從不缺錢，還能在道場布施，可見因緣圓滿最重要，而有正念才會有善因緣。我們的一念孝心，只為讓他們不再為錢煩惱，

至於他們如何運用這筆錢就不重要了。我們不該聚焦於「到底還有多少債務？」「到底還要拿出多少錢？」無私無求的心念一定會起作用，解脫大家的苦處。

有一天，母親私下告訴我：「大家都想要問清楚債務，都希望父親不要再作生意，都說每個月會寄錢回家，但是我們也有尊嚴，不作生意怎麼生活？難道每個月坐等孩子的錢嗎？」聽了母親的話，感到難過與無奈，我們一廂情願地想幫助他們，卻不懂得慈悲同理他們的需要。

在精舍上課的時間愈久、聽聞的道理愈多，愈有勇氣正視自己的念頭。看到自己的分別心，強烈的我相、人相，處處有求——執著於那是我的錢、執著於「給父母錢不如替他們還貸款」、執著於擁有金錢的掌控權……太多的有求，不覺中已囚禁自在的內心；直至學佛之後，才了解掙脫框架的快樂。

原來，害怕沒有錢財的不安全感，讓我過不了這一關。多次學習布施之後，在金錢方面漸漸能捨。無求的布施，讓我在每一次的布施後，都能很快地重新開始，心中沒有掛礙，心量漸漸擴大。不再過問父母需求的原因，只求好好修持自己的起心動念。心念不夠純粹時，才會對結果不滿意而產生煩惱；起了煩惱，就回歸佛法，尋求解決的智慧。

內心自由沒有枷鎖是來自於知足，而真正的知足源自於感恩。無所求，才能事事圓滿。



隨心滿願

文／編輯部 圖／傳旆





過去，阿育王國中有一人名叫迦羅越，發心供養二萬位比丘長達一年的時間，連國王都耳聞他虔心供僧的善名。於是，國王召見迦羅越，問他：「聽說你十分富有，想必家中一定有眾多珍奇寶物？」迦羅越回答：「報告大王，我家中並無寶物！」

國王不相信他的話，便把迦羅越留下來，派人到他家中勘察。使者看到迦羅越所住的房舍高廣，黃金、琉璃等七寶裝飾其中，華麗富貴更勝皇宮，就連家中的婦女也個個儀表莊嚴，勝於宮中之女。但是，他到處察看，卻見不到任何穀物、布帛、錢財及珍寶等。

使者回到皇宮，將所見據實稟報國王。國王聽了以後，心知迦羅越是位具大福報者。此時，迦羅越笑著問國王：「大王，您一定不太相信吧！」即以手指向東方，空中立刻下七寶雨；再指向南方，也同樣有七寶雨下，無有止息。國王看到這個情景極感驚奇，隨後便讓迦羅越返家。

皇宮距離精舍不遠，國王立刻動身前往，向比丘們虔誠作禮，恭敬請示：「迦羅越作何福德，能夠隨心滿願，珍寶自然湧現呢？」上座比丘為國王開示：「惟衛佛時，有四個人共同造立佛塔，其中一人發了殷勤懇切的心，在塔寺造立完成後，又以七寶及鮮花供於塔頂，從四面撒下，並發願：『願生生世世享大福報，無有匱乏！』這位虔心供養者就是迦羅越。由於發心造塔和供養的功德，他在過去九十一劫中，不墮惡道，常生天上、人間，富貴無虞，常得快樂。」國王聽了，生大歡喜心，立即發心布施供養，虔誠恭敬護法護教。

（編按：典故摘自《經律異相·卷六》）

省思



佛法是人生的真理，貧窮人家學佛，從黑暗到光明；富貴人家學佛，從光明再到光明。布施供養，護法護教，從物質生活提升到心靈世界，不僅自利，亦是利益大眾。這念心清淨自在，具足定慧，才是真正的富貴。





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

離相息心 中台男眾佛教學院大學部二年級 見考法師

《金剛經》云：「不應住色生心，不應住聲香味觸法生心。」靜坐時思惟導師所開示「狂心頓歇，歇即菩提」的道理，這念心由於根塵相對而起分別，所以念念相續，若能將塵境照破、照空，這念心自然就會慢慢歇下，不再相續。譬如法會出坡，身體會酸痛、勞累，當下思惟色身是四大假合，勞累不過是因緣假合而有，是假相，非實有，不理它，專注一境，這念心自然就不會與疲累的境界相應。

希望 中台男眾佛教學院大學部一年級 見乾法師

俗話說：「失敗為成功之母。」成功的背後是一段時間的挫敗體驗，就如運動場上的選手，不畏障礙物的阻攔，跳躍而過，即使遍體鱗傷也不回顧，勇往直前。從艱難的磨鍊中，養成堅忍不拔的精神。

不怕失敗，就有希望。從挫敗中站起來，反省檢討，記取教訓，再次調整，直至正確。佛法告訴我們，諸法無我，緣起性空，對境時，心不起喜怒憂悲，清楚明白即是真修。如是不斷努力，修行必有成就。

功成而弗居 中台女眾佛教學院研究所一年級 見置法師

將作業寫完要交出去之際，突然心生惶恐。惶恐，不是因為作業寫得好



或不好，而是看自己雖然寫了四張作業，內容的一點一滴卻都來自於他人，是導師^上惟^下覺大和尚及教授法師的教導、是同學的心得分享，自己唯一做的是集合重點，用筆寫下；因此，作業得到嘉獎，怎能不謙卑？而沒有寫好，則是自己沒有融會貫通，檢討的當然只有自己。

不僅是作業，乃至手上拿的一份講義、一碗飯，真的是「得之於人者太多，出之於己者太少」，怎麼還會認為「我」最大、「我」最好、「我」最棒呢？導師經常提醒我們：「功德歸三寶，好事給他人，壞事自己檢討」，成就一件事情，需要眾緣和合，常當如是思惟，煩惱則無從而生。

心量與煩惱

中台女眾佛教學院大學部二年級 見聿法師

最近體會到心量與煩惱是成反比的。心量大，凡事先設身處地為人著想，遇到什麼事好像都過得去，煩惱變得很小；心量小，總覺得別人為什麼和自己過不去，事事不順，這時煩惱就變得無限大。

心量為什麼有大小？端視「我」在哪裡——念頭中想到的是「我」，還是「別人」？這需要練習，自己會繼續努力。🙏

夏日美饌

文／編輯部

健康素食



胡麻豆腐

【材料】

中華嫩豆腐 1盒

碧玉筍 2支

A：

日本胡麻醬 1大匙

開水 1小匙

白醋 1茶匙

糖 1小匙

醬油 1小匙

【步驟】

1. 先將中華嫩豆腐備入盤內。

2. 碧玉筍切成細絲備用。

3. 將A料拌勻，淋在豆腐上，再用碧玉筍絲點綴即可。





佛法小常識

磬

文／編輯部

盛唐詩人常建題詩云：「清晨入古寺，初日照高林。竹徑通幽處，禪房花木深。山光悅鳥性，潭影空人心。萬籟此俱寂，但餘鐘磬音。」磬聲洪高明澈、悠揚清脆，聞之震懾人心，也體現出梵刹的清淨、莊嚴。

磬的歷史意義

泱泱禮樂之邦的中國，有著燦爛的音樂文化，而磬就是中國古老的民族樂器之一。磬的歷史悠久，可追溯至遠古母系氏族社會，當時以漁獵維生的人們，於勞動之後敲擊著石頭跳舞娛樂。這種敲擊的石頭逐漸演變成後來的打擊樂器——磬。

一九七〇年在山西夏縣東下馮遺址出土了一件大石磬，長六十公分，擊之聲音悅耳，是迄今發現最早的考古實物，經測定距今約四千年，為夏代的遺存。考古發現的磬等音樂文物，為中國音樂史和音樂學的研究，提供了重要的珍貴資料與實物圖像依據，頗具研究價值和學術意義。

磬於商代已廣泛流傳，製作精美、造型古樸，為王室宮廷樂隊所用，《詩經·商頌》中就有「既和且平，依我磬聲」的歌詠。殷墟出土的甲骨文字「𦥑」，左半部如以繩懸石，右半部則像一人以手執槌作敲擊狀。周代時，由於樂器品種的增加，根據製作樂器的不同材料而分為：金、石、土、革、絲、木、匏、竹等八類，而產生了八音分類法，磬則屬於八音中的石類。

磬是利用不同數量的石片或玉片，以及長短、厚薄的差異，而發出不同的音律。形狀如曲尺，中間折曲，兩端低垂，《禮記·曲禮下》記載的「立則磬折垂佩」，就是以屈身彎腰如磬形來表達謙恭之意。其形後來有多種變化，質地也從原始的石製、玉製，進一步有了鐵製、銅製的磬，且多用於帝王饗宴、宗廟祭祀、禮儀活動中的樂隊演奏，成為象徵身份地位的「禮器」。

磬的種類，依材質而分有玉磬、銅磬及鐵磬。依使用場所和演奏方





式而分有特磬和編磬兩種：單一的特磬是皇帝祭祀天地、祭祖、祭孔時演奏的樂器，編磬則是若干個磬編成一組多枚音高不同的磬，可以演奏出變化的旋律，主要用於宮廷音樂。另外，還有笙磬和頌磬之分，與笙相和的磬為笙磬，與歌相和的磬為頌磬。《詩經·小雅》記載：「鼓瑟鼓琴，笙磬同音。」後人則用「笙磬同音」來祝頌和睦融洽。

佛教的磬

佛教的磬與樂器用磬不同之處在它是鉢形的法器，於早晚課誦、法會誦經時使用。佛寺中所使用的磬有圓磬（即大磬）、扁磬、小手磬（即引磬）三種。從南北朝到唐代，寺院中使用的磬還是中國傳統的扁磬。現代寺院中所使用的圓磬，大約是在五代至北宋年間出現的。

安於佛殿的圓磬，是鍵椎中的首腦。《百丈清規證義記·卷九》記載：「上堂說法前擊磬，謂之白椎。說畢擊磬，謂之結椎。昔世尊一日陞座。大眾集定。文殊白椎云，諦觀法王法，法王法如是。世尊便下座，此即結椎也。……圓磬，念誦所鳴，維那主之。凡住持或尊宿、仕宦、施護等禮佛，皆鳴三下。」圓磬為銅製鉢盂形的法器，口徑多在一尺到二尺間，敷褥於台上，置於佛龕右側，以桴敲擊。在僧眾共修時，由維那法師用來引導大眾進退起止，號令讚誦，如起腔、收腔、合掌、放掌及佛號等處，音聲鏗鏘，悠揚清遠，代表「聲聞三千界」，有振作心神的作用。

扁磬，形狀與雲板類似，多用石頭製成，懸掛在方丈院的門廊。如有訪客欲拜見住持，知客僧鳴磬三下，作為通報之用。

小手磬由於便於攜持，所以稱為手磬。其作用在引導大眾，所以又稱「引磬」。《禪林象器箋·唄器門》中說：「小磬，如桃大，底有竅貫緒，連縛小竹枝為柄，



以小鐵桴擊之。名為引磬，蓋因導引眾故名。」由於執持引磬的方式是左手執引磬柄的下端，右手抱住左手，正直於胸前，將引磬舉於與口同高的位置，故又稱「對口引磬」。又《行事鈔》曰：「若終亡者，打無常磬。」《同資持記》曰：「天台智者臨終語維那曰：『人命將終，得聞鐘磬，增其正念。』」所以也稱「無常磬」。

小手磬的磬口直徑約七公分，形狀與仰鉢形圓磬相同，於底部中央隆起的頂點用一個鈕來貫穿，附在一根磬柄上，磬柄旋以條紋方便執持。磬柄上有繩，連接磬槌，磬槌則用細長的銅棍製成，頂端有一銅帽。敲擊時，左手持磬柄下端，磬口朝上，舉過胸前與口相齊，右手執磬槌敲擊，或者僅用左手中指、無名指、小指與手掌拿住磬柄，並用食指與大拇指執磬槌向上叩擊。使用時機在《百丈清規證義記·卷九》有記載：

「小手磬，禮佛誦請皆鳴之，為起止之節。」於問訊、轉身、禮拜、靜坐出定、出班，以及提示動作（如晚課蒙山施食中，提示施食者的動作）等場合使用。

祖師大德曾有一則與引磬相關的公案：有一位禪師隱居山中茅棚，一心修習禪定，其生活所需皆由一對母女供養。由於一直未能明心，故想尋師訪道，以明生死大事。母女二人知道禪師的心意，請求禪師多留數日，以便做一袈裟供養。禪師答應了這對母女的請求，母女二人歸家即裁縫袈裟，一針一句彌陀聖號。數日後，母女將袈裟供養禪師，並包四錠馬蹄銀子予禪師作路費。禪師接受供養後，即決定隔日起行。

當晚靜坐時，禪師忽見一青衣童子手執旗幟，其後有數人扛一朵大蓮花來到面前，童子再三勸請禪師上蓮台，並謂時限已到，不可久延。禪師心想定中任何境界皆不可執著，隨手拿了一把引磬放在蓮花台上，童子和眾人便鼓吹而去。是夜，這對母女家中的母馬產下死胎，馬夫用刀剖開，裡面竟是一支引磬。母女一見引磬，知是禪師之物，隔日清晨即將引磬送還禪師。禪師於是說出靜坐時所見境界，作偈曰：「一襲衲衣一張皮，四錠元寶四個蹄；若非老僧定力深，幾與汝家作馬兒！」並將袈裟和銀錠歸還母女後離去。

共修法會中，大眾隨著磬等法器的響叩，以無比的法喜、無盡的悲心、無窮的願力和合唱誦，梵音繚繞，聲遍法界，供養諸佛菩薩，與會大眾亦滌盡塵染，身心無垢，當下一念清淨心相應，即同契佛智。





普台高中暑期 數理科學營隊報導

文／編輯部

為提升學子探索自然科學的興趣與能力，普台高中於暑假舉辦第三屆科學營，以及國中部第二屆數理營，匯聚數學、物理、化學、生物等領域的專家學者，從七月四日至九日開啓為期六天的科學饗宴。多元充實的專題講座、實驗操作，開拓學子的視野，激發創意思考、細心、耐力與團隊默契。

此次營隊在家長會榮譽會

長、台灣師範大學化學系陳教授，與普台數學科、自然科教學研究會教師群攜手擘畫下，研習地點從普台高中、暨南大學至台中科博館，學子們好學、認真的表現，獲得師長們的一致讚揚。

生活處處皆化學

第三屆普台高中科學營以「分子的結構與作用」為主題，化學科邱老師從「雞、蛋誰先？」談生命的起源，揭開此次有機





化學的探索序幕。相關專題講座包括：「細胞死亡的奧秘——植物化合物與癌症防治」，台灣師範大學人類發展系蘇教授主講，並提醒大家養成「天天九蔬果」的飲食習慣及運動習慣；該校生命科學系謝教授從「分子生物，讓你難逃法眼」，教導學子 DNA 分離實驗，了解基因改造的運用等。

致力於開發太陽能等環保綠能的交通大學應用化學系莊教授，淺談「認識碳簇與其應用」，也期勉學子發展所長、堅持理想。松山高中退休的郭老師以「生活化學」為題，從早餐的鹹豆漿、饅頭談起，乃至觀察食材的新鮮度，學子在歡笑中受益良多。另外，台北市百齡高中物理老師陳博士，以小提琴結構與演奏、聲波測量實驗等，生動地解析聲波的奧妙，讓同學感受：「原來物理也可以這麼吸引人！」

化學實驗方面，在暨南大學應用化學系楊教授、台灣師範大學化學系陳教授的指導下，助教們帶領各組練習「明礬的製

備與結晶」、「咖啡因的萃取」、「食醋中醋酸含量的測定」，最具挑戰性的則是自己設計「乾冰密度的測量」實驗。國陽同學說：「作實驗是學科學的根本方法，雖然經常一站就是大半天，卻令人樂在其中。」

每天晚上，研究生小助教的實驗寓教於樂，如：氫氣槍、液態氮、轉彎的水等。譚安同學表示：「這次科學營真的讓我大開眼界，短短幾天認識了許多學術界的高人，也做了好多實驗。每位教授、老師、助教、隊輔都很用心又友善，感激不盡。」

數學的美與用

此次國中數理營的主題是「我型我數——數學的美與用」，引領學子從生活中找尋新、奇、趣的「規律」，和數學成為

1. 台灣師範大學化學系陳教授帶領同學們體驗實驗的精神與樂趣。
2. 同學們一連三天於暨南大學有機化學實驗室中操作實驗。



3. 交通大學應用化學系莊教授淺談「認識碳簇與其應用」。
4. 學子們充滿期待地分離出自己的 DNA。
5. 台灣師範大學人類發展系蘇教授分享細胞死亡及防癌的祕訣。
6. 台北市百齡高中物理老師陳博士生動地解析聲波的奧妙。



1. 數學步道闖關中，學子利用校園裡的日晷算出當下時間。
- 2-3. 饒富趣味的化學實驗——酸鹼彩虹及膨糖的祕密。
4. 台北教育大學資訊教育系王教授幽默地剖析學好數學的方法。
5. 高雄師範大學數學系左教授暢談數學的美與用。
6. 虎尾科技大學資訊管理系楊教授示範二進位的讀心術。
7. 逢甲大學應用數學系黃教授教同學尋找黃金比例。



好朋友。台北教育大學資訊教育系王教授於「非典型數學 Q&A」中強調，學好數學的第一步就是不怕難，扎穩根基則愈學愈輕鬆，再積極記下自己的武功祕笈，進而能從容地享受「玩」數學的樂趣。

數學怎麼玩？家長會長、虎尾科技大學資訊管理系楊教授由「遊戲中的數學——數字系統」開始，示範二進位的「讀心術」和兩位數的「魔法水晶球」；興雅國中吳老師、張老師以代數與幾何，傳遞「數學魔術」的魅力，林老師則帶同學們「挑戰 PISA」（國際學力評量），討論

面對問題時如何全面性地思考與表達。

高雄師範大學數學系左教授從美國職棒全壘打紀錄，談到「質因數」的美與用，透過因數分解提升對數字的敏感度，如「史密斯數」的發現，就是無意中從電話號碼得到的靈感。其次，左教授運用數學對稱之美，發展摺紙趣味故事；討論綁鞋帶的方法，說明解題成功的要素。

逢甲大學應用數學系黃教授以「自然中的數學」，如：雛菊、花椰菜、鸚鵡螺等，賞析黃金比例、製作黃金分割點、運用費波那西數列等，展現數學的實用性。師大

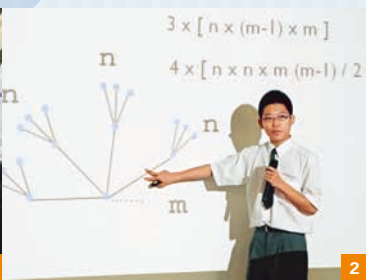


附中彭老師則以艾薛爾建築版畫作品，介紹內克方塊、潘羅斯三角及潘羅斯樓梯，創造出耐人尋味的視覺藝術；也藉此勉勵同學們，遇到人生困境時，多觀察、多思惟，「生命自然會找到出路」。

化學實驗方面，台師大老師們用紫色高麗菜製作指示劑，交疊出層次繽紛的「酸鹼彩虹」；同學們還學會製作廟口小吃「膨糖」的祕訣。物理實驗中，百齡高中陳老師教作排笛與轟天雷，說明音頻與響度的原理及應用。此外，普台教師團隊利用校園裡的日晷、天文館的體積等，設計了「數學步道」闖關活動，並安排台中科博館的戶外教學等。

此次營隊特別號召高三應屆畢業生，如甄選上台灣大學數學系、清華大學物理系等，乃至剛完成大學指考的十六位數理高手，返校擔任兩個營隊的隊輔，讓學弟妹們倍感溫馨。師長們也期許，希望營隊不僅播下科學的種子、帶動良好的學風，並將追尋真理、貢獻所學、熱忱愛校的文化傳承下去。

1. 興雅國中的教師群以代數與幾何，傳遞數學魔術的魅力。
2. 全國基測 PR 值九十九分的思維同學，於結業式中闡述「Wiener 數」論證過程。



榮譽榜

★普台國小數學教案設計比賽榮獲佳績

二件數學教案參加 101 年度中小學資訊融入數位教材設計暨創意教學競賽，皆榮獲教案設計類優等。

參賽者：瑞蘭主任、翠琴老師、美玲老師、宛琦老師、玉芬老師

★普台國小參加二〇一二花旗小小理財達人表現優異

團體組第一名：芳諭、干雯、碩哲、景為
個人組第二名：心瑜 第三名：星君
第四名：柔軒 第五名：懿珊

★普台高中申請國內外大學成績優異

31 位同學錄取國立大學理想學系

昱陞	國立台灣大學數學系
心豪	國立政治大學法律學系
咨驊	國立政治大學資訊管理學系自然組
晏而	國立成功大學統計學系
義欽	國立成功大學資源工程學系
盈臻	國立台灣師範大學圖文傳播學系
亮懿	國立清華大學物理學系物理組
昱勳	國立中央大學物理學系
璋萱	國立中央大學土木工程學系
威宏	國立中正大學通訊工程學系
文彬	國立中正大學化學暨生物化學系
榆庭	國立中山大學中國文學系
子陸	國立中興大學財務金融學系
冠婷	國立中興大學生命科學系
日斌	國立中興大學土壤環境科學系
湛衣	國立台中教育大學美術學系
佳玉	國立彰化師範大學生物學系
珮秦	國立彰化師範大學數學系
蘇琳	國立東華大學物理學系物理組
玉祺	國立東華大學生命科學系
國昕	國立東華大學化學系
承哲	國立東華大學中國語文學系
孟璇	國立台北大學經濟學系
騏言	國立台北大學應用外語學系
思堯	國立嘉義大學生物資源學系
祐聖	國立台灣藝術大學戲劇學系
彭曦	國立聯合大學機械工程學系
景聿	國立宜蘭大學電子工程學系
建銘	國立宜蘭大學園藝學系
品安	國立金門大學應用英語學系
昱廷	國立金門大學食品科學系

30 位同學進入南加大、密西根大學等美國前百名之優質大學，獲得美國學術交流官方網站推薦，供台灣想申請美國大學部的高中生做為選校參考。

紅塵清泉

各精舍暑期兒童禪修營報導(一)

文／各精舍提供

普耕精舍耕心營

桃園分院普耕精舍於七月七日至八日舉辦「耕心營」兒童禪修活動，共計六十二位小朋友及三十三位隊輔師參與。

「人見人愛人氣王——廣結善緣、佛緣」為此次營隊主題。

「學佛行儀」教導基本禮儀；「靜坐」可學習定心；《佛說父母恩重難報經》由四位小朋友領眾持誦；「如是我聞」介紹菩薩願行；「夢中水月」以話劇演出四大菩薩的公案。「旺旺博士說故事」以巧虎、巴西盧拉總統、中國商紂王及日本豐臣秀吉的故事，詮釋依四箴行廣結法緣、佛緣的意義；在「武禪一如」及「帶動唱」中，小朋友展現活力；「英文教學」透過孔子的故事及乞丐拾金不昧的戲劇，說明知識與品德並重的道理；「佛像之美」讓大家繪出心中的菩薩；「佛學PK賽」介紹四大菩薩的悲心願力。透過生動的課程，小朋友們學習菩薩勤行精進、自覺化他的行履，進而成為人見人愛的人氣王！



學童心得

傳釋／令我印象最深刻和感動的是「婆羅門女救慈親」，看到婆羅門女至誠的孝心，讓我十分欽佩也很慚愧。

亭鈞／營隊的課程讓我了解好言與惡言，以及做人處事的道理，希望明年還能來參加！

隊輔心得

志偉／平時懷著仁愛之心，常思菩薩，定能使世界更加祥和，因為施比受更有福。

佑儒／小朋友需要的幾乎是全方位的照顧，而我們同時也在全方位地學習。最大的收穫是了解定心的重要，唯有靜下心來，才能理性地思考下一步該如何前進。

家長心得

詩喻／看到孩子自發性地想學習，以及開心的笑容，覺得很歡喜和感恩。感謝所有付出心力的無名英雄，您們已為孩子播下良善種子。

義工心得

傳瑞／祝福小朋友們今日在福田中所播下的種子，在未來引導他們走向正確的方向。

傳賢／籌備期間，學會觀照自己的心，透過一次又一次的練習，把心練得更柔軟。





普林精舍小星辰兒童禪修營

彰化員林分院普林精舍於七月十二日至十五日舉辦小星辰兒童禪修營，共計二百多人參與。首日的分站教育，教導學佛行儀及過堂，下午以六度為主軸的闖關活動精彩、緊湊，寓教於樂。每日課程藉由唱誦《心經》、靜坐及法師開示培養定心。世學課程有：武術、魔術、音樂、美術、律動、勞作、歌唱等。午休後的星辰劇場，是小星們最期待的節目。最後一天，恭誦《佛說父母恩重難報經》，了解父母恩德如山。結業頒證中，營主任為五位圓滿背誦星辰護照中經咒、禪詩的小星，頒發「經典獎」。最後，大星、小星在騎牛歸家之際相約明年再見、再來！

學童心得

子淵／營主任告訴我們要及時結善緣，所以我以後不會再對同學生氣了。靜坐課讓我學到專心，吃飯就認真吃，睡覺就安靜睡，謝謝法師教導我「人在哪裡，心在

哪裡」。

祥鈞／星辰劇場讓我知道要去除心中的惡念，做一個好人。

妍葵／「王小立的故事」讓我學到慈悲心，這堂課真有意義。

秋堉／我在闖關時，體會到媽媽的辛苦，今後我一定要好好孝順父母。

隊輔心得

品源／第一次進入道場，領悟到原來佛教是一種教育，使我們在面對事情時能專心一意，處理問題能有條理、有效率，遭遇困難時能不慌亂，在營隊的環境薰習中，能身體力行去實踐！

敬媛／我們從天天都在進步、漸漸明亮的小星身上，找到了堅持下去的決心。我學會了忍耐及奉獻。
華馨／聆聽營主任的開示，讓我獲得沉澱之後再出發的力量。

家長心得

佳芳／營隊結束後，孩子用餐時幫家人拿碗筷並排好，問他：「為什麼變那麼乖？」他說：「因為營主任說：『能幫助人的就是菩薩！』」感恩法師讓孩子有機會學到在學校學不到的東西。

傅珮／女兒以前脾氣很暴躁、講話不禮貌又叛逆，當義工後，竟然變得柔軟，會嘘寒問暖、為人設想，體貼父母辛勞，並發心吃素，讓我對佛法更有信心！



佛門寺菩提子夏日學園

美國舊金山分院佛門寺秉持佛法慈悲的精神及導師^上惟^下覺大和尚的教誨，自二〇〇九年起，舉辦菩提子夏日學園，將「敬慈和真」的精神融於各式課程活動中，以期啟發所有與會者的覺性種子。

今年，自七月二十二日至八月五日共舉辦兩梯次夏日學園，有九十六位五至十歲的小菩提子，以及三十二位隊輔、三十位老師、上百名義工共同參與。四天課程包含：禪修靜坐、過堂行儀、佛門巡禮、孝親感恩法會、反省日記、武術健身、洗手衛生、摺衣服、園藝、童軍訓練、染衣DIY等。此外，更鼓勵菩提子背誦《弟子規》，將恭敬、自律責任、慈悲智慧及學文利他精神落實於生活中，祈願早日遍地菩提花開。

學童心得

Katarina / I learned lots of things like wasting food is bad because there are lots of kids that are very hungry and don't have much food. It's important to be compassionate. (我學了很多事，像是不會浪費食物，因為有很多小孩餓肚子，他們的食物不多；以及慈悲心是很重要的。)

隊輔心得

Drew / While I was there helping I did learn a lot

of new stuff. I had a lot of fun being a help to the Buddha Gate Monastery and learning many new things that can help me later in life. (當我協助菩提子時，自己學到最多。在佛門寺發心非常有趣，也學習到許多新的事物，將對未來的人生有所助益。)

家長心得

Christine / My kids have been more mindful at home to listen to us, not argue and recognize when they're being corrected that it's to help them learn. As a volunteer, it was one of the most rewarding experiences I've had. (孩子們回家後更有覺性地聽從父母的教導，不再爭辯，並意識到他們被糾正時，是在幫助他們學習。對於發心擔任義工的我來說，這是最好的回饋之一。)

義工心得

Darlene / It was wonderful to witness the growth in respect, self-discipline and harmony in the Bodhiseeds and TAs as the sessions went on. (從第一梯到第二梯，很高興目睹菩提子及隊輔們，不斷地長養恭敬、自律及和合的精神。)



普豐精舍三餘成長營

台中豐原分院普豐精舍於七月二十八日、二十九日舉辦三餘成長營。「三餘」的典故出自《三國志·卷十三》：「冬者歲之餘，夜者日之餘，陰雨者時之餘也。」教導學生珍惜學習的三個餘暇時間，也就是現代的暑假、寒假和週末。

以佛法為根柢，開示、過堂、靜坐等課程，沉澱浮躁的心。配合時代的腳步，加入繪本閱讀、體驗遊戲、影片思維、戲劇課程、團隊學習等。「開卷有益」則讓學子們了解珍惜字紙的重要，並製作手工書本。「有情世界」增長對保護動物、愛惜地球的認知。在動靜調和之中，將營隊宗旨融入行住坐臥裡。佛法的種子讓小朋友的生命發生奇蹟，向下的根基茁壯、向上的翅膀迎風飛翔！

隊輔心得

傳鎧／看到過去的學子長大了來護學，真是令人感動，他們變得成熟、懂得付出與回饋。不同於時下一般青少年，在假期中只顧著自己追

求玩樂，而是用

心、努力地來照顧新的小幼苗，證明

「敬慈和真」的精神和種子，真正在學子的心田發芽！

傳斯／結業式中的頒獎，不是真正的重點，而是讓學子們更有動力、更加精進地學習。過程中所學到的東西，才是令人讚歎的！

家長心得

傳一／孩子上完課後，變得很珍惜食物，吃飯沒有剩飯，也會提醒我不要留飯粒在碗裡。

傳恆／印象最深刻的是大家都無私且熱心地參與活動，哪裡需要人，就會自動補位，圓滿事情。這樣的活動很有意義，讓小朋友和大人都有新的學習機會。

義工心得

傳耀／每領一次執事，就讓自己增長一分智慧和福德資糧，原來在付出的過程中，自己更受益良多。

傳鋤／每個人都是小螺絲釘，要看得起自己。若先設限自己的能力，就不是認真面對的正向思考。

傳容／事情未做，無須煩惱。只要用心地面對，自然而然就完美。



9

月 精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■美國太谷精舍

9/6 日間高級禪修班
9/6 英文禪修班 Sutra Study
9/7 夜間高級禪修班
9/7 矽谷青年禪學會
9/8 週末初級禪修班
9/8 週末研經班
9/8 英文禪修班 Level III
9/9 週日研經班
9/10 英文禪修班 Level II
9/11 日間中級禪修班
9/11 夜間研經班
9/12 日間研經班
9/12 英文禪修班 Level I
9/15 A.W.E.S.O.M.E.
親子禪修班

■美國佛門寺

9/17 英文研經班 A
9/18 英文初級禪修班
9/18 英文中級禪修班
9/19 英文中級禪修班
9/19 英文研經班 B
9/20 中文研經班 A
9/20 英文初級禪修班
9/22 中文初級禪修班
9/22 中文中級禪修班
9/22 英文兒童暨
青少年禪修班
9/22 中文研經班 B

■美國普德精舍

9/3 英文初級班 (A)
9/4 中文研經班
9/5 英文中級班
9/6 中文日間禪修班
9/6 英文研經班
9/7 中文高級禪修班
9/7 英文兒童暨
青少年禪修班

9/8 中文初級禪修班
9/8 英文初級班 (B)
9/8 中文語文班

■美國佛寶寺

9/2 親子素食烹飪班
9/11 Meditation Class Level 2
9/12 Morning Meditation
Class Level 1
9/13 Sutra Study Class
9/13 中文研經班
9/14 Evening Meditation
Class Level 1
9/14 中文初級禪修班
9/15 中文中級禪修班
9/15 中文高級禪修班

■日本普東禪寺

9/16 初級禪修班
9/18 研經禪修班
9/22 中級禪修班
9/27 華語基礎班

■菲律賓海天禪寺

9/8 英文中級禪修班
9/8 英文初級禪修 B 班
9/9 英文高級禪修班
9/9 英文研經禪修班
9/10 中文高級禪修班
9/11 中文初級禪修班 (下)
9/12 中文研經班

9/13 中文中級禪修班 (下)

9/14 梵唄心燈班
9/16 華語班
9/22 青少年禪修班
9/22 兒童禪修班

■泰國泰佛寺

9/1 合艾第 2 期
初級中泰文禪修班
9/3 週末日間
初級中泰文禪修班
9/3 第 25 期夜間
初級中泰文禪修班
9/4 日間泰語初級 B 班
9/4 第 22 期夜間
中級中泰文禪修班
9/5 日間泰語中級 C 班
9/5 第 22 期夜間
高級中泰文禪修班
9/5 夜間華語基礎 C 班
9/6 第 16 期日間
高級中泰文禪修班
9/6 第 8 期夜間研經禪修班
9/6 夜間華語初級 A 班
9/8 夜間泰語初級 A 班
9/8 梵唄班
9/9 清邁第 1 期
初級中泰文禪修班
9/29 合艾第 2 期
初級中泰文禪修班

■普覺精舍

9/12 日間研經班
9/21 夜間初級禪修班
9/25 日間初級禪修班
9/26 夜間初級禪修班

■普因精舍

9/1 兒童讀經班
9/4 日間梵唄班
9/6 夜間梵唄班

■普學禪寺

9/8 佛學英文班

■普中精舍

9/4 日間禪修班
9/21 兒童禪修班

■普平精舍

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
9/6、9/7 兒童禪修班

■普民精舍

8/18 小太陽親子禪修班
8/26、9/9、9/16
菩提青少年禪修班

■普嘉精舍

9/20 初級禪修班
9/20 日間禪修班

■普佛精舍

9/10 日間梵唄班
9/10 國語中級禪修班
9/11 夜間國語初級班
9/11 台語中級禪修班
9/12 日間台語初級班
9/12 國語研經班 (二)
9/13 台語高級禪修班
9/13 國語研經班 (一)
9/15 親子禪修班
9/15 台語研經班 (二)

9/15 親子禪修班
9/16 夜間梵唄班
9/17 台語研經班 (一)
9/17 國語高級禪修班

■普門精舍

9/20 夜間初級禪修班
9/25 日間初級禪修班

■普高精舍

9/18 日、夜間初級禪修班
9/21 台語長青班
9/22 梵唄班、兒童禪修班
9/23 禪風武術班

■普化精舍

9/18 日、夜間初級禪修班

■普宣精舍

8/15 夜間研經班
9/2 日間護法禪修班
9/11 日間初級禪修班
9/13 夜間初級禪修班
9/13 日間高級禪修班
9/14 夜間高級禪修班

【法會活動】

■美國太谷精舍

8/31 小蒙山超薦法會
9/1 ~ 9/3 精進三日禪
9/16 藥師祈福圓滿法會
/ 護法會頒證大會

■美國佛門寺

8/31、9/16、9/30、10/15
佛前大供
9/21、10/7 一支香
9/23 報恩藥師圓滿法會暨
護法會頒證大典

■美國中洲禪寺

9/30 半日禪

■美國普德精舍

9/2、10/7 半日禪
9/9、9/16、9/23、10/14
週日英文靜坐共修
9/30 金剛經祈福法會暨
護法會頒證大典

■美國佛寶寺

9/16、10/15
普門品共修暨佛前大供
9/16 八十八佛洪名寶懺法會
9/23 半日禪

■日本普東禪寺

9/30 八十八佛祈福法會
10/13 精進半日禪

■菲律賓海天禪寺

9/16 夏安居報恩藥師
圓滿法會暨護法會頒證
9/16、9/30、10/15 佛前大供
9/30 半日禪暨
中秋節聯誼餐會

■泰國泰佛寺

8/20 ~ 9/29 恭誦金剛經
8/21 ~ 8/27 中台淨心之旅
8/24 ~ 11/2
普門品 / 大悲懺共修
9/2、10/7 蓮池共修會
9/16 地藏孝親報恩消災祈福
暨超薦度亡大法會
9/23 精進一日禪修
9/30 中秋月光禪會

10/15 佛前大供

■奧地利普法精舍

9/16、9/30 佛前大供
9/30 報恩藥師圓滿法會
9/16 藥師寶懺消災祈福法會
10/14 八十八佛洪名寶懺
消災祈福法會

■慈明寺

9/9 地藏報恩孝親法會

■普光精舍

5/5 ~ 9/1 每週六、日
藥師經共修
8/30、9/28 佛前大供
9/1 藥師法會總回向
9/16、10/14
梁皇寶懺消災超薦法會

■普覺精舍

9/23 護法會頒證大典
10/13 半日禪修

■普圓精舍

9/1 夏安居報恩藥師
圓滿法會總回向
9/15 ~ 9/16 禪心茶會

■普濟精舍

9/16 慈悲三昧水懺
消災祈福超薦法會
9/22、9/28、10/6、10/13
慈悲三昧水懺法會

■普新精舍

9/2 藥師寶懺
10/7 大悲懺

■普善精舍

9/1 夏安居報恩藥師圓滿法會
9/16 法華法會、護法會頒證
大典暨禪修班結業典禮
9/22 在家菩薩戒

■普燈精舍

8/18、9/1、9/15、10/6
半日禪
9/23 藥師圓滿法會暨
護法會聯誼會

■普學禪寺

9/2 藥師圓滿法會

■普中精舍

9/2、10/7 誦在家菩薩戒
9/8 地藏經消災超薦法會
9/9 地藏經消災超薦法會
暨護法會頒證
10/6 一日禪
10/14 三昧水懺法會

■普平精舍

9/9、10/14 梁皇寶懺法會

■普親精舍

9/4 佛前大供
9/23 地藏法會
10/7 一日禪

■普慈精舍

4/30 ~ 9/2 藥師報恩共修法會
8/31、9/16、9/30、10/15
普門品共修暨佛前大供

9/16 藥師圓滿法會 /
中秋聯誼 / 護法會頒證

10/7 半日禪

■普雲精舍

8/31、9/16、9/30、10/15
佛前大供

9/9 藥師圓滿法會暨
護法會頒證聯誼
9/21 各級禪修班結業式

■普真精舍

9/16 慈悲三昧水懺法會

■普民精舍

9/11 ~ 9/13
日夜間禪修班結業傳燈

■普竺精舍

9/29 ~ 10/6 十週年慶啓建
梁皇寶懺消災超薦大法會

■普天精舍

5/4 ~ 8/31 藥師經共修法會
8/31 藥師經共修圓滿法會

■普彰精舍

9/8 ~ 9/9 禮拜三昧水懺暨
護法會頒證

10/13 ~ 10/14 禮拜三昧水懺

■普田精舍

9/29 護法會聯誼暨
中秋月光晚會

10/6 起每週六 金剛經暨
八十八佛洪名寶懺共修法會

■普嘉精舍

9/9 ~ 9/16 梁皇寶懺消災
祈福超薦大法會

■普佛精舍

9/3 ~ 9/9 地藏法會
9/16、9/30、10/15 佛前大供
9/22 中秋月光禪會
10/14 華嚴法會總回向

■普惠精舍

8/30、9/16、9/30、10/15
佛前大供 / 禮祖
9/2、9/23、10/7
誦在家菩薩戒 / 講戒
觀音法會暨
護法會頒證大典

■普南精舍

9/8 ~ 12/1 三昧水懺
共修法會圓滿總回向
10/6 中秋月光禪會暨
護法會聯誼

■普高精舍

9/1 護法會頒證、
禪修班結業典禮
9/2 恭誦在家菩薩戒及講戒
9/3 ~ 9/15
初級禪修班招生活動

9/14 三昧水懺共修法會
圓滿總回向

9/18 初級禪修班招生說明會
9/30 慶中秋佛前大供

■普剛精舍

9/1 ~ 10/14 每週六
禮拜金剛寶懺暨超薦法會
10/14 ~ 10/21 十五週年慶
啓建梁皇寶懺超薦法會

■志成佛寺

9/8 慈悲三昧水懺
消災超薦法會

■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
通訊欄 (限與本次存款有關事項)

金額 壹萬 仟 佰 拾 萬 仟 拾 元
金額 新台幣 (小寫) 11111111

財團法人南投縣私立普台高級中學

寄款人
姓名 通訊處 電話
金額 11111111
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！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	高雄市岡山區竹圍東街 119 號	TEL (07) 622-2533 FAX (07) 622-5535
志成佛寺	屏東縣萬巒鄉鹿寮村永康路 31 號	TEL (08) 781-1510 FAX (08) 781-0287
泰明寺	屏東縣佳冬鄉豐隆村大豐路 745 號	TEL (08) 866-8871 FAX (08) 866-6931
普宜精舍	宜蘭縣宜蘭市農權路三段 148 號	TEL (03) 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 Oceán 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】

天祥寶塔禪寺 一百零一年度啓建 盂蘭盆消災祈福超薦 大法會

本寺秉持佛法慈悲濟世之精神，發揚忠孝倫理、慎終追遠、知恩報恩之美德，謹訂於民國一百零一年九月七日（週五）至九日（週日）三天，啓建「盂蘭盆消災祈福超薦大法會」，法會期間將恭誦《地藏經》，並舉行佛前大供、消災、超薦及大蒙山施食等法事。恭請中台禪寺住持見燈和尚慈悲主法、開示法要，普度群生。以此嚴淨功德，普皆回向：祈願世界和平、家靖民祥，陽上群倫共增福慧，歷代先亡、一切幽魂超生淨土。法界一切有情同得解脫，共入性海。敬邀善信闔府蒞臨，恭聆法語，同霑法悅。

法會行程表

九月七日（週五）

08：30 開壇灑淨／恭誦《地藏經》
10：30 供燈大典／佛前大供／開示法要
12：30 午齋
14：00 恭誦《地藏經》
17：30 晚課
18：00 騎牛歸家

九月八日（週六）

08：30 恭誦《地藏經》
10：30 供燈大典／佛前大供／開示法要
12：30 午齋
14：00 恭誦《地藏經》
17：30 晚課
18：00 騎牛歸家

九月九日（週日）

08：30 恭誦《地藏經》
10：30 恭誦《盂蘭盆經》／盂蘭盆供／恭請主法和尚開示法要
12：30 午齋
16：00 大蒙山施食法會
18：00 功德圓滿

天祥寶塔禪寺

地址：新北市萬里區雙興里二坪 6 ~ 2 號

電話：(02) 2492-9114

備註：為成就大眾發心功德，法會期間，備有法會專車接送。

乘車地點：普得、普眼精舍樓下。

乘車時間：每日上午 7:00 準時發車。

欲搭乘者，請與天祥寶塔禪寺知客室聯絡登記。



甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

慈悲心養成了，心當中就是一片和氣與光明。

When we have developed a mind of compassion, our mind will be filled with harmony and brightness.

—— 上惟下覺大和尚法語

Words of Wisdom from Grand Master Wei Chueh

陽光灑落 滿樹的嫩綠緋紅輝映
信步其間 濃蔭遮覆清涼如許
風雨將至時 葉片倏地合攏防護
待雲散晴空 再度撐起一地的璀璨華蓋
一如行者收攝六根 不為境惑塵染
勤修福慧以自莊嚴 運悲智覆護眾生出離熱惱



【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。

中台植物之

雨豆樹

學名：*Albizia saman* F. Muell.

英文名稱：Rain Tree, Saman, Monkeypod

別稱：雨樹、夜合樹、羽豆樹

性狀：豆科，落葉大喬木

辨認特徵：

1. 株高可達 20 公尺，樹冠開闊，樹皮灰褐色。
2. 二回偶數羽狀複葉，互生；小葉對生，歪斜狀長橢圓形，葉表光滑，葉背有絨毛。葉子在陰雨天或傍晚會閉合下垂。
3. 頭狀花序，花絲細長，前端粉紅色，形似粉

撲。

4. 木質長莢果，扁圓柱形，內有種子 6-10 粒，熟時呈棕色。

原產地：熱帶美洲、西印度

用途：庭園綠蔭樹、行道樹、家具、雕刻用材

位置：華林園

米徑：81cm



台北郵局許可證
台北字第 1480 號

國內
郵資已付



雜誌類