

中台山

釋惟覺 題

「本期主題」

青少年禪修教育

「中台廣傳」 中台禪寺一百零一年度中秋月光禪會暨各精舍聯合結業朝山法會

「正法眼藏」 《六祖壇經》機緣品 · 智常禪師

「佛學院園地」 中台佛教學院一百學年度聯合結業暨一百零一學年度開學典禮

「佛教藝術」 佛教造像碑的圖像與象徵

「普台教育」 普台首次聯合敬師釋奠典禮





表師世萬



普台敬師釋奠典禮

普台釋奠祭孔之禮，
執翟籥，立凜容，
整華夏衣冠，演中和韶樂，
在昌明禮樂、尊崇師道的同時，
薰陶並內化品格，繼承並發揚文化。

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



06

【中台廣傳】

中台禪寺一百零一年度中秋月光禪會暨
各精舍聯合結業朝山法會

編輯部



23

【本期主題】

青少年禪修教育

編輯部



49

【普台教育】

普台首次聯合敬師釋奠典禮

編輯部

- | | | | |
|----|--------|----------------------|------------|
| 04 | 【中台廣傳】 | 大陸海協會會長陳雲林率領文創團蒞寺參訪 | 編輯部 |
| 09 | 【正法眼藏】 | 《六祖壇經》機緣品・智常禪師 | 上惟下覺大和尚開示 |
| 22 | 【健康素食】 | 椰奶芋頭 | 編輯部 |
| 24 | 【本期主題】 | 萬丈高樓平地起 | 上惟下覺大和尚開示 |
| 26 | 【本期主題】 | 從東方到西方——談靜坐對現代人的身心影響 | 見見法師 |
| 31 | 【本期主題】 | 青少年的心航線——全國大專青年禪學會 | 見燭法師 |
| 34 | 【本期主題】 | 禪修教育對青少年之助益 | 傳座 |
| 36 | 【本期主題】 | 我們這一班 | 傳淨 |
| 38 | 【本期主題】 | 加入太谷青年禪學會的體驗 | Laura Tran |

- | | | | |
|----|---------|---------------------------------|------|
| 41 | 【本期主題】 | 我年輕，我學佛！ | 傳慎 |
| 43 | 【本期主題】 | 從師問學 | 傳甄 |
| 44 | 【佛學院園地】 | 中台佛教學院一百學年度聯合結業暨
一百零一學年度開學典禮 | 編輯部 |
| 46 | 【佛教藝術】 | 佛教造像碑的圖像與象徵 | 見迅法師 |
| 53 | 【紅塵清泉】 | 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 | 編輯部 |
| 55 | 【紅塵清泉】 | 中台朝聖之旅 | 傳法 |

編輯手札

九月二十九日至三十日，近七千名護法居士回山團圓，參加中秋月光禪會、各精舍聯合結業頒證典禮、拜鐘、朝山及福慧出坡等活動。四眾弟子在導師^{上惟下}覺大和尚的帶領下，於種種因緣中植福修慧，依事悟理，照見自性明月。

在道德底線下滑、傳統價值觀淡薄的時代，如何為處於身心快速變化、升學競爭壓力、急於嘗試新鮮事物階段的青少年點亮一座安定身心的燈塔，是讓青春不迷航的重要課題。本期主題「青少年禪修教育」以科學實證與學子親身體驗，與大眾分享禪修對於青少年的益處，讓孩子找到終身受用的財富。

為慶祝大成至聖先師孔子二五六二週年誕辰，九月二十九日，普台以隆重的敬師釋奠典禮作為知恩、感恩、報恩的實際作為。六十四位僧生、四十七位樂生及三十位禮生，全程行禮如儀，莊嚴肅穆，攝受人心。當天近二千人齊聚普台國小活動中心，共同見證普台藉由繼承道統、發揚文化，端正學生品格，落實校訓「對上以敬」、尊師重道等精神的成果！



大陸海協會會長陳雲林 率領文創團蒞寺參訪

文／編輯部

九月十四日十二時四十分，大陸海協會會長陳雲林率領文化創意產業暨書畫藝術交流團一行五十九人，在海基會副董事長高孔廉陪同下，前來本寺拜會導師上惟下覺大和尚。住持見燈和尚特別帶領護法信眾，於四天王殿前廣場夾道歡迎陳會長一行。

藝文交流 提升心靈

隨即，導師於中道廳舉行交流茶會歡迎一行。茶會中，導師表示，過去兩岸交流多為經濟、學術方面，這次別開生面，為文化創意產業暨書畫藝術交流。現

代社會物質生活提升，但以無窮盡的欲望來追求有限的物質，始終是空虛與煩惱，並產生惡性循環，唯有提倡文化與精神活動，才能挽救這些問題。

導師進一步強調，人類除了物質生活，還有精神生活、道德生活與心靈世界，儒家說：「富潤屋，德潤身。」佛法進一步要以「法潤心」，以佛法滋潤心靈，心要定、要淨、要明，要廣大、慈悲、平等。此次文化交流活動就是提升精神生活，對於目前社會來說非常需要，應當廣泛推廣，人活在世上才有意義與價值。

午宴會場展示本寺珍藏的東漢石硯，



1. 「兩岸文創暨書畫藝術交流歡迎午宴」展示寺藏佛教文物及兩岸書畫大家作品。
2. 導師陪同陳會長一行參觀中台山博物館。

石硯上刻記楊秉之名，楊秉為楊震之子，官拜太尉。《後漢書·楊震傳》記載，楊震年少好學、博覽群書，被時人譽為「關西孔子」。在東漢初年任刺史、太守，為政清廉，剛正不阿，任東萊太守時，曾因拒收他薦舉為秀才的王密十斤黃金賄禮，說出「天知，神知，我知，子知」這句千古名言，楊家後人多以「四知堂」作為庭號及家訓。《後漢書》云：「自震至彪，四世太尉」，楊震、楊秉、楊賜、楊彪祖孫四代皆出任太尉或司徒，人稱「四世三公」。

「四知堂」蘊含著數千年的中國儒家文化，如今報上刊載台灣彰化縣鹿港鎮的「四知堂」藥舖主人為楊震後代，證明了兩岸血統同種同源。相信透過此次文化創意產業暨書畫藝術交流，必能為人類帶來無窮盡的光明與希望。

心手相連 和平展望

陳會長表示，大和尚的開示令己受益匪淺、茅塞頓開。大和尚長期關心兩岸發展與兩岸同胞的福祉，並致力於兩岸文化及宗教交流。禪宗名剎杭州西湖靈隱寺，於二〇〇六年與中台禪寺結盟為同源

禪寺，更於二〇〇七年致贈同源橋，作為兩寺和合聯盟的見證。大和尚於同源橋上賦詩一首：「金橋莊嚴通兩岸，迷悟即在一瞬間；悟時登橋到樂土，迷時尋找橋不現」，貼切地指出兩岸多年來的發展。此外，第三屆世界佛教論壇中，大和尚說：「兩岸交流將是解開心靈障礙的良方。」更一語中的道出兩岸交流的重要性。兩岸經濟交流是手挽手，文化交流是心連心，希望在彼此的共同努力之下，必定手挽手、心連心，創造中華民族新的輝煌。

茶會尾聲，導師致贈陳會長佛立像一尊，陳會長也回贈名家書畫。茶會後，本寺特別舉行「兩岸文創暨書畫藝術交流歡迎午宴」款待一行。午宴會場展示本寺珍藏之唐朝佛像、北魏石塔等歷代佛教文物，弘一大師的珍貴墨寶，江兆申、于右任之書法作品，張大千、溥心畬之山水畫，以及中國美術家協會主席劉大為與多位書畫名家十年前於本寺揮毫共同創作之畫作。

午宴結束後，陳會長一行在導師的帶領下參觀中台山博物館，欣賞佛教藝術之美。此次深具意義的兩岸文創暨書畫藝術交流行程，於下午三時圓滿結束。





中台禪寺一百零一年度

中秋月光禪會暨 各精舍聯合結業朝山法會

文／編輯部

九月三十日（農曆八月十五日）為傳統節慶中秋節，本寺特於九月二十九日至三十日舉辦中秋月光禪會、各精舍聯合結業頒證典禮、拜鐘、朝山及福慧出坡等活動，各精舍護法居士回山團圓，廣植清淨福慧。

各精舍禪修班結業頒證典禮

二十九日下午二時，於五樓大禪堂舉辦各精舍禪修班結業頒證典禮，副住持見尊法師頒發精舍各級禪修班結業證書，由

各精舍學員代表上台領證。當學員代表上台時，台下響亮的鼓掌歡呼聲不絕於耳，人人臉上洋溢著歡喜讚歎的笑容。

典禮中，副住持讚歎大眾的發心，從過去到現在一起推動佛法，將中台心法落實到各精舍，期使每個人皆能明心見性，見性成佛。由於大眾的護持與努力，導師上惟下覺大和尚「中台廣傳，落地生根」的弘法理念，日益成就，大放異彩！

精舍學員在法師的帶領下，聽經聞法、禪修淨心，建立正確的觀念知見，在



1-2. 結業頒證典禮中，副住持見尊法師頒發結業證書予各精舍學員代表，並勉勵大眾更上一層樓，持續精進修自利利他的菩薩行。

3-5. 護法信眾及普台師生齊聚一堂，共度中秋佳節。



初級班、中級班、高級班、研經班等各級禪修班的次第薰習下，不斷自我提升，乃至發心帶動更多人修行學佛，同霑法益。

結業不是結束，而是另一個開始、更上一層樓的因緣，大眾仍要繼續不斷地精進努力。最後副住持勉勵大眾，不要忘記初發心，時時提起覺性，修自利利他的菩薩行，普利群生，利樂有情！

中秋月光禪會

晚間六時，中秋月光禪會在大眾歡喜恭迎導師上惟下覺大和尚的掌聲中展開，法師親眷、各精舍護法居士，以及普台師生與家長，計有近七千人齊聚福慧廳、菩提講堂、般若講堂、五觀堂等會場，共度中秋佳節。

導師首先以「八月十五月光明，中台海眾會心燈，人人有個自性月，舉手抬頭皆現成」一偈，揭示了中秋月光禪會的意義。導師開示，佛法不離世間法，一

年一度的中秋月光禪會，是中華文化的傳承。

一般人都希望住豪宅、開名車，並為了這個色身作種種妝飾、打扮，始終在物質生活上追求。學佛的人要莊嚴自心，檢討反省自己有沒有慈悲心、慚愧心、謙卑心、忍辱心、平等心、尊重心、無住心、不動心？有了這些心，才是真正的莊嚴。

「八月十五月光明」，每個人心中都有一個月亮——自性月亮。禪宗有一本著作——《指月錄》，「月」代表人人本具不生不滅的自性。佛經裡有日光菩薩、月光菩薩，一般人誤認佛教拜日、拜月為迷信，所謂「日以照晝，月以照夜」，日光菩薩、月光菩薩代表著精進，意即無論晝夜，這念心都正大光明。

導師進一步提示大眾，除了賞外面的月，還要經常返照這念清淨心，古德有云：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」今日



1-3. 普台師生帶來精彩的音樂視聽饗宴，並表演釋奠禮的雅樂和四佾舞。

4. 精舍學員在清晨的曙光中，隨著佛號聲朝禮中台。



大眾慶祝中秋，什麼事都要放下，無憂、無掛、無礙、無取、無捨，只有這念心。保持這念清淨心、歡喜心、自在心，這就是「人間好時節」。

導師慈悲開示後，普台高中絲竹樂團揭開表演序幕，歡樂的「花好月圓」、「喜洋洋」，烘托出溫馨團圓的節慶氣氛。隨後由普台高中弦樂團帶來兩首旋律輕快愉悅的樂曲，熟練流暢的演出，贏得滿堂喝采。

除了精彩的音樂視聽饗宴，並有普台國小、國中、高中師生聯合演出四佾舞，將釋奠典禮的雅樂及佾舞，呈現在大眾面前。佾生、樂生及禮生專注一心、莊嚴肅穆的演出，除了展現敬師的儀式外，更蘊含了文化傳承的意義，讓與會大眾得以親身感受深具歷史與教育意義的釋奠禮。

接著由普台高中同學以小提琴、二胡和鋼琴三種中西樂器，合奏「大黃蜂的飛行」，精湛的演奏技巧和巧妙的搭配，讓大眾彷彿置身大自然，體驗微妙的天籟。最後出場的是中國打擊樂，高中同學以五

音排鼓和花盆鼓合奏「馬燈舞」。中秋禪會在熱鬧、歡愉的旋律中，圓滿落幕。

拜鐘朝山

晚間九時三十分，大眾齊聚五樓大禪堂拜鐘發願，隨著悠揚的鐘聲，一叩一拜，將念念悲願回向法界，祈願一切眾生皆能離苦得樂。翌日清晨五時，學員們三步一拜朝禮中台，虔心發願，學習諸佛菩薩的悲心願行。上午至常住各單位發心出坡作務，培福修慧，累積成道資糧。

結業頒證是個人修行之提升，也是中台心法廣傳之見證；中秋月光禪會不僅賞天上明月，更向內返照自性心月，藉事顯理、事理一如；朝山拜鐘，發大悲願……種種行門都是菩薩願心的履踐，一一皆是心地法門之落實。「菩薩清涼月，常遊畢竟空，眾生心水淨，菩提影現中。」與會者在中秋佳節回到中台菩提之家，並將此和合、清淨之心，帶回家庭、學校和職場，啟動善的循環，為社會更添祥和與光明。



《六祖壇經》機緣品

智常禪師

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理



僧智常，信州貴谿人，髫年出家，志求見性。一日參禮，師問曰：「汝從何來？欲求何事？」曰：「學人近往洪州白峰山禮大通和尚，蒙示見性成佛之義，未決狐疑。遠來投禮，伏望和尚慈悲指示。」師曰：「彼有何言句？汝試舉看。」曰：「智常到彼，凡經三月，未蒙示誨。爲法切故，一夕獨入丈室請問：『如何是某甲本心本性？』大通乃曰：『汝見虛空否？』對曰：『見。』彼曰：『汝見虛空有相貌否？』對曰：『虛空無形，有何相貌？』彼曰：『汝之本性，猶如虛空，了無一物可見，是名正見，無一物可知，是名真知。無有青黃長短，但見本源清淨，覺體圓明，即名見性成佛，亦名如來知見。』學人雖聞此說，猶未決了。乞和尚開示！」

師曰：「彼師所說，猶存見知，故令汝未了。吾今示汝一偈：

『不見一法存無見，大似浮雲遮日面，
不知一法守空知，還如太虛生閃電。
此之知見瞥然興，錯認何曾解方便，
汝當一念自知非，自己靈光常顯現。』」

常聞偈已，心意豁然。乃述偈曰：
「無端起知見，著相求菩提，



情存一念悟，寧越昔時迷。
自性覺源體，隨照枉遷流，
不入祖師室，茫然趣兩頭。」

智常一日問師曰：「佛說三乘法，又言最上乘。弟子未解，願為教授。」師曰：「汝觀自本心，莫著外法相。法無四乘，人心自有等差。見聞轉誦是小乘，悟法解義是中乘，依法修行是大乘，萬法盡通，萬法具備，一切不染，離諸法相，一無所得，名最上乘。乘是行義，不在口爭。汝須自修，莫問吾也！一切時中，自性自如。」常禮謝，執侍終師之世。

《機緣品》這一段是講「見性成佛」。成佛有兩個管道：一個是在理上成佛，一個是在事上成佛。釋迦牟尼佛經過三大阿僧祇劫修菩薩行，圓滿六波羅蜜，最後一百劫修相好，成就三十二相、八十種好，這就是事上成佛。什麼是理上成佛？釋迦牟尼佛在菩提樹下打坐，最後入金剛定，破最後一分無明，夜睹明星大徹大悟，這就是理上成佛。

是心是佛 是心作佛

《六祖壇經》這一段是在理上講，「見性」就是佛。悟到本具的心性就成佛，這個佛是本具的，「成」只是



一種形容詞。從理上來說，「佛」就是覺悟之意，也就是覺者。《佛說四十二章經》云：「觀天地，念非常；觀世界，念非常；觀靈覺，即菩提。」靈知靈覺，就是本具的覺性。悟到自己本具的覺性，就是佛，這就是在理上成佛。這個覺性不需要三十二相、八十種好，也不需要經過三大阿僧祇劫，只要因緣成熟，悟到這一念靈知靈覺，直下承擔，現在就是佛。因此，「佛」就是指這一念菩提妙明真心。

悟，只是見到佛；見到佛了，要繼續保養這念心，也就是「保養聖胎」。這念心無論是白天、晚上，都沒有妄想、沒有顛倒；無論是動、是靜，無論是順境、逆境，當下這念心都能存在，念念分明，處處作主，這就是我們的本心本性，是本具的。

既然是本具的，為什麼還說成佛？「成」是一個形容詞，有成就有壞，無成就無壞；有得必有失，無得就無失。佛有三身——法身佛、報身佛、化身佛。釋迦牟尼佛成佛，具三十二相、八十種好，到現在也沒有了。因為這一種佛是修成的，有成就必定有壞。這個地方講「見性成佛」，指的是法身佛，法身是本具的。法身在哪裡？就是諸位聽法這念心，這就是自己的覺性；如果沒有這念心，就等於石頭、木頭一樣。悟到這念靈知靈覺，就是頓悟自心，直了成佛。

這念覺性有深、有淺，有粗、有細。

每個人都有本具的覺性，六根、六塵、六識、十二入、十八界，就是我們本具的覺性，沒有哪個人沒有，過去諸佛，現在、未來所有一切眾生都有。要想見性，就要悟我們這念覺性，這就是頓悟自心的法門。

《六祖壇經》講的都是頓法，頓悟了以後，要保養這念心，這念心完全清淨了，就和十方諸佛一個鼻孔出氣。智常法師來參拜六祖大師，六祖大師為他答覆，他一下就開悟了。

「僧智常，信州貴谿人，髻年出家」，信州是唐朝的一個行政區，就等於現在的省。信州貴谿是現在的江西省貴溪市。「髻年」，小孩子額前垂下的頭髮稱「髻」，所以，「髻年」就是指童年。智常法師在童年時期就出家了，可見他很有善根、很有慧根。「志求見性」，出家的目的就是想明心見性。性，就是我們的本性。菩提心、涅槃性，性就是空性、就是真空。出家的目的是在悟到自己的本心本性，這就真正是正信出家，而不是來種善根、來修福報，或是為了延長壽命、疾病痊癒，也不是為了生淨土，生東方、西方、南方、北方，乃至於生兜率……。智常法師出家的目的，是為了悟到自己的本心本性，這樣就是真正發了菩提心。

「一日參禮」，有一天，智常法師前來參禮六祖大師。「參禮」是出家眾的禮節、規矩，「參」就是參訪，「禮」就是禮拜。「師問曰：『汝從何

來？欲求何事？」既然是來參學，六祖大師就問智常法師：「你從什麼地方來？求什麼事情？」智常法師回答：「學人近往洪州白峰山禮大通和尚，蒙示見性成佛之義，未決狐疑。遠來投禮，伏望和尚慈悲指示。」今天參禮大師的目的，就是要見性。「學人」，是稱呼自己。佛法中，一個是有學，一個是無學。尚未證到果位的行者，都稱為「學人」。阿羅漢不是學人，而是「無學」。另一方面，「學人」是自己一種謙卑的稱呼，所謂「帶果行因」，即使證了果，還沒有真正破無始無明，也可以自稱為「學人」。這裡則是表示自己是一位初學，是謙卑的說法。

「近往洪州白峰山」，最近到洪州白峰山。「禮大通和尚」，大通和尚就住在洪州白峰山。「蒙示見性成佛之義」，承蒙大通和尚告以成佛之意義。但是「未決狐疑」，不但沒有辦法了決心當中的問題，而且心裡還存有許多問題。「遠來投禮，伏望和尚慈悲指示」，「伏望」，就是五體投地匍匐在祖師面前，希望大師慈悲開示。

知見無見 斯即涅槃

「師曰：『彼有何言句？汝試舉看。』」六祖大師問智常法師：「你前去禮拜大通和尚，大通和尚告訴你什麼道理？你說出來看看。」

智常法師回答：「智常到彼，凡經三月，未蒙示誨。」智常法師到那裡三

個月的時間，都沒有聽到大通和尚為自己說法。「為法切故」，為了求「見性成佛」的這個因緣，等了三個月都沒有開示，心當中已經很著急了，實在等不下去了，於是「一夕獨入丈室請問」，有一天晚上「獨入丈室」，一個人就到大通和尚的方丈室請求開示。

「『如何是某甲本心本性？』」諸位也可以設身處地想一想，假設自己就是智常，見到了大通和尚，就問：「什麼是我自己的本心本性？」本心，就是菩提心；本性，就是涅槃性。心性本來就是空的，把它聯合起來就是心性，分開來說就是本心本性。

「大通乃曰」，大通和尚知道他所問的就是心性上的問題、就是覺性上的問題、就是我們自己的菩提心，所以大通和尚告訴他：「汝見虛空否？」大通和尚問智常：「你看見虛空沒有？」這就如同問諸位：「什麼是自己的本來面目？」

「對曰：『見。』」我們天天都是在虛空當中，怎麼會沒有看到虛空呢？「見。」我看到了。既然你見到虛空，大通和尚再問：「汝見虛空有相貌否？」你看看虛空有沒有形相？有沒有男相、有沒有女相？有沒有出家相、有沒有在家相？相信諸位的答覆和經典裡是一樣的。

「對曰：『虛空無形，有何相貌？』」有形相的東西才有相貌，例如，狗有狗的形相，牠有一個相貌；

人有人的形相，有他的相貌，是高、是矮，是胖、是瘦，是美、是醜。虛空既然沒有一個形相，哪裡有相貌呢？

「彼曰：『汝之本性，猶如虛空，了無一物可見，是名正見，無一物可知，是名真知。無有青黃長短，但見本源清淨，覺體圓明，即名見性成佛，亦

名如來知見。』」大通和尚形容本心本性如同虛空一樣沒有形相，了無一物可見，這就是正知正見。「無一物可知，是名真知」，如《楞嚴經》云：「知見立知，即無明本。」虛空是空的，沒有一樣東西可知。「無有青黃長短」，虛空不是青色、黃色，也不是長的、短的，根本就沒有形相。「但見本源清淨」，自己本心的源頭是清淨的。「覺體圓明」，「覺」就是覺性，「體」就是心體，「圓」，圓融無礙，光明、明徹。「即名見性成佛，亦名如來知見」，假使悟到這個道理了，即是見性成佛，依這個道理繼續不斷地努力修行，即已具足如來知見。

「學人雖聞此說」，智常法師雖然聽到大通和尚所說的這些道理，「猶未決了。乞和尚開示！」雖然聽聞這些道理，心當中還是一頭霧水。為什麼？因為這些是教下的說法，並沒有講到本心本性，完全是一個形容詞。雖然講了種種的道理，說我們這念心沒有形相、沒有青黃赤白、沒有長短方圓，沒有一物可見、沒有一法可得，明白這些道理了，你就具有「如來知見」。智常法師聽了這些道理還是不了解，因為這只是知解，並沒有見到自己的本心本性，所以心當中還是安不下來，乞求六祖大師為他開示。



六祖大師說：「彼師所說，猶存見知，故令汝未了。」大通和尚所說的只是一些道理，而沒有告訴你要回光返照。就如同惠明法師在五祖大師那裡學習很久，不知道自己的本來面目，是一樣的道理。六祖大師告訴惠明法師，你要想見本來面目，先坐下來，不要想過去、不要想現在、不要想未來，也不要想好的、壞的，就在你「不思善，不思惡」當下這一念心，就是自己的本來面目。凡夫眾生每天想東想西，活在妄想當中，能在「無思無慮」當下這一念心直下承擔，就是自己。所以，「本來面目」就是你的覺性。這裡六祖大師為智

常法師開示，大通和尚所說的是知見、譬喻，並沒有使你認識自己。

「吾今示汝一偈」，過去的事情不要再去想了，我現在有一個偈頌，你詳細聽一聽：「不見一法存無見」，前面說什麼都不要見，就是著「無」，什麼都沒有了，否定了一切，你的心當中就有一個「什麼都沒有」的「無見」。「大似浮雲遮日面」，「日面」就是我們的本心，為什麼看不到日面？沒有光明呢？因為有浮雲存在，所以太陽的光明不能顯現；我們心當中的無明存在，所以自性菩提不能顯現。這裡所說的「浮雲」就是一個「無」，成



了「無見」，把本心覆蓋了，如古人所說：「莫謂無心云是道，無心猶隔一重關。」

「不知一法守空知」，假使什麼都不知道，人不就是一個石頭、木頭嗎？不是和無情一樣嗎？「還如太虛生閃電」，我們這念心就像虛空一樣寧靜、像虛空一樣廣大，沒有一點東西的存在，所以「實際理地，一法不立」。

「不知一法守空知」，假使心當中還有一個東西，還有一個「空」的道理，就是空上加空。為什麼呢？因為本性本來就是空，再認為是一個空，就是空上加空，重床疊架。所以禪宗祖師說：

「有佛處亦不住，無佛處急走過。」所以這兩個知見我們都要放下，有也不著、無也不著。我們心當中本來就是妙有，假使著有，就迷失心當中的妙有；我們心當中本來就是空，空上加空，就迷失本空。所以，這個地方講不著空、不著有。假使著了空，如「太虛生閃電」，閃電也是虛妄的，指的就是一個妄想。

「此之知見瞥然興，錯認何曾解方便」，一個是著有、一個是著無，這兩個知見始終在心當中，經常忽然生出來，所以迷失了本心。「錯認何曾解方便」，「錯認」一個是有、一個是無，執著這兩個知

見，始終見不到本心。怎麼樣才能知道方便呢？總是要有一個方便，才能夠契悟。所以，佛法中一個是究竟法門，一個是方便法門，這些都必須要了解。

方便法門，就是順著這個方便來了解究竟，「以手指月」不要「執指為月」，我們的目的是在明白心月！「心月在這裡？」旁邊的人為你一指：「你看，就在天空！」你順著他指的方向看過去，就看到月亮了。既然看到了月亮，再也不用去想那個手指頭了，我們的目的是在找到月亮，如《金剛經》所云：「法尚應捨，何況非法。」就連法也要放下，不要執著。

以念佛來說，念佛是一個方便，藉由念佛進而認識自性佛，所以「念佛有一個自性佛」；認識了我們心當中的佛，所念的佛號也要放下。「誦經有一卷無字經」，誦經的目的，一個是對治昏沉、一個是對治妄想、一個是對治無聊，既然昏沉沒有了、妄想沒有了、無聊沒有了，就能發現心當中有一卷無字真經，這時才知道原來誦經也是方便。假使不了解這個道理，把念佛、誦經當作究竟，那就成了法執，始終迷失本心，這就是不解方便。

一切方便法門都屬於對治法門。修行學佛一個是自利，一個是利他。眾生有很多病，醫生必須懂得醫藥的道理，了解是什麼病？寒熱病、傷寒病……知道病情以後，要對症下藥，還要會開處方。佛法告訴我們要禮懺、要誦經、要



多做善事、要打坐……，這就是開處方，對治心當中的煩惱，這些是方便法門。

「汝當一念自知非，自己靈光常顯現」，了解剛才所說的這些都是方便，目的是在明白自己的本心。「自己靈光常顯現」，不著有、不著無，心當中清清楚楚、了了分明，就是《金剛經》所說的「無住生心」，自己的靈光時時刻刻現前，白天也在、晚上也在，動也在、靜也在，無時無處不在，經常都能顯現。所以，祖師說，有一位無位真人，時時刻刻在你的六根門頭出出入入，只是你自己不知道。無位真人有的時候在眼睛，有的時候在耳朵，有的時候在手，有的時候在腳，它是沒有定位的。這個無位真人，就是自己的靈光。每個人都有一個無位真人，諸位聽法這念心就是靈光、寫字這念心就是靈光。雖然每個人都有，但是作不了主，靈光就不在了，就沒有光了。所以，要念念分明，處處作主。

悟無所悟 本自具足

「常聞偈已，心意豁然」，智常法師聽到六祖大師所說的這一個偈，豁然大悟。「乃述偈曰：『無端起知見，著相求菩提，情存一念悟，寧越昔時迷。自性覺源體，隨照枉遷流，不入祖師室，茫然趣兩頭。』」

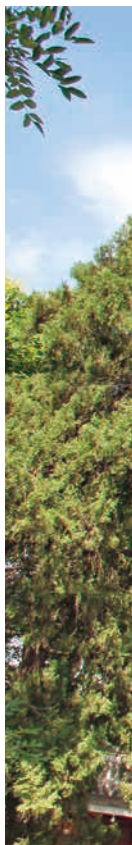
大眾要把這首偈背下來，背久了，自己也能契悟。假使已經悟了，一樣也

可以背，為什麼？雖然悟了，自己「人微言輕」，人家還不一定相信，所以引證六祖大師的偈、智常法師開悟所說的偈，藉由這些經偈，讓聽聞者也能開悟。

「無端起知見」，我們這念心本來如是、法爾如是，自己不敢直下承擔，還在東求西找，還要起知見，著有著無、著非有著非無、著東著西、著南著北，這就是「無端起知見」，自己跟自己過不去，自己迷失自己。經云：「不起凡夫染污心，即是無上菩提道」，心當中連一些些都不需要，只要不染污就好了。

什麼是「著相求菩提」？我們現在都是「著相求菩提」，要發願，還要修種種方便法門。用方便法門來求菩提，就迷失了菩提本心，因為「有一些些，還有一些些」，心當中只要有一點點執著，就見不到本心，菩提心就不現前。佛經云：「菩薩清涼月，常遊畢竟空，眾生心水淨，菩提影現中。」東求西找，菩薩在哪裡？在峨嵋山、九華山、五台山、雞足山？在印度？到處去求，這就是「著相求菩提」，那個地方有菩提嗎？只是一堆土而已。

「情存一念悟」，許多人說自己已經開悟了，這就等於沒有開悟。《楞嚴經》裡面提到，悟了以後，連悟的這個心也要放下。假使說自己已經悟了，把





開悟掛在嘴上，或是說打坐看到什麼、聽到什麼……這個心又是頭上安頭，就是「情存一念悟」。所以，連開悟這個心也要放下，為什麼？因為悟到平常心即是道，保持平常心就好了。悟到凡夫心是本具的，那有什麼稀奇？每個人都有凡夫心！所以，釋迦牟尼佛夜睹明星大徹大悟：「奇哉！奇哉！一切眾生皆有如來智慧德相。」這念心不是如來才有，一切眾生都有，能看、能聽……每個人都有見聞覺知，悟到見聞覺知這個心就是！悟了以後，在見聞覺知上來保任，就屬於修道位。

「情存一念悟，寧越昔時迷」，社

會上有很多人悟了以後，到處去說自己開悟了、自己是菩薩轉世，又迷惑了，又造惡業了，還不如不悟。「寧越昔時迷」，以前在迷還沒有起邪見，現在開悟了，反而起了邪見就糟糕了。凡夫只是有貪瞋癡，還沒有起邪見。佛法裡面最重要的就是知見，古人說：「寧可破戒，不可破見。」為什麼？破戒可以懺悔，假使破見，自己都不知道，所以說「寧越昔時迷」。

「自性覺源體」，就是諸位聽法這念心，我們本具的覺性、本具的心源、本具的心體，人人都有，只要直下承擔這一念心體就好了。「隨照枉遷流」，



「隨照」，假使想到：「我要起個覺照。」這樣又變成生滅心了。所以，平常心就是道，能夠保持平常心，任運騰騰，寂照一如，雖然是要有覺照，照而無照。例如，現在起了煩惱，檢討反省一下，把煩惱照破；照破以後，要返本還源，又歸到本具的這念自性菩提。所以，佛經提到：「念無念念，行無行行，言無言言，修無修修。」念了以後要歸於無念，說了以後要歸於無說，如釋迦牟尼佛說法四十九年，說自己沒有說一句佛法；度了無量無邊眾生，說沒有度一個眾生，就是這個道理。假使認為自己度了很多眾生、說了很多法，就還有我相、人相、眾生相，還有我執、法執，就是沒有悟。

所以，「照」還是一個方便，無論是照空、照假、照中，都是方便。隨著我們起一個覺照的心，還是屬於「遷流」，不屬於本心。覺照是一個方便，是用來破煩惱、破執著；破了煩惱、破了執著以後，要把覺照這個心放下，要歸一。有覺有照，這念心就有能有所，成了相對的境界，就是生滅、就是流轉，所以說「隨照枉遷流」。一般說要「堅住正念」，起了一個「堅住」的心，就不是本心；但還是要堅住，等到這念心時時刻刻現前了，「堅住」這念心又要放下。如《楞嚴經》所云：「知見無見」，只有這個知，沒有第二個知，也就是《圓覺經》所說的「隨順覺性」。

「不入祖師室，茫然趣兩頭」，智

常法師聽到六祖大師的開示後才覺悟，如果沒有前來親近祖師，「茫然趣兩頭」，不是著有就是著無，不是著東就是著西。「兩頭」包括得非常廣泛——明暗、動靜、大小、世間和出世間……。所謂「一念回光」，這念心覺悟了，回到我們的本心本性，「一法界顯，九法界隱」，一法界現前了，九法界統統歸於自性。

會用歸體 法法平等

悟了以後不是什麼都知道，許多人不知道，認為：「既然悟了，應該什麼都了解！應該有大神通！」悟，只是悟這個理；悟了以後，還要保養；保養成功了，才真正和釋迦牟尼佛那念清淨心、那念菩提心有一樣的功德。

「智常一日問師曰」，有一天智常法師問六祖大師。「佛說三乘法，又言最上乘。弟子未解，願為教授。」「佛說三乘法，又言最上乘」，佛說了三乘法——聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘（大乘），為什麼還要說最上乘？現在六祖大師所說的，就是最上乘。乘，就是指我們這個心乘。「弟子未解」，弟子不了解，為什麼在三乘之外，又加一乘？不了解這是什麼道理。「願為教授」，希望祖師為我指點迷津。

「師曰」，六祖大師說：「汝觀自本心，莫著外法相。」現在告訴你，從今以後只在心地上用功，時時刻刻返照，心不要跑掉了，假使跑掉了就要收

回來。什麼叫作跑掉？例如，現在在這裡聽經，忽然想到其他事情，就是跑掉了；現在在打坐，忽然打瞌睡，心也跑掉了。所以「人在哪裡，心在哪裡」，就是要作主，念念分明。「莫著外法相」，所有一切都不要著。

「法無四乘，人心自有等差」，佛所說的法，沒有一乘、沒有二乘、沒有三乘、沒有四乘，法本來就是一個，但是佛說這些道理，是因人而異、隨機施教，每個人的心迷悟的深淺不一樣，差別在這個地方，所以說「人心自有等差」。迷失輕的人，心很清淨，有智慧，很聰明，覺照稍微高一點；迷失重的人，什麼都不知道，迷迷糊糊的。所以，法沒有這麼多，「人心自有等差」。

「見聞轉誦是小乘」，我們現在還在見聞覺知上用功，是小乘的境界。現在一般人修行，執著今天念了多少佛、誦了多少經、做了多少善事……執著那些功德，執著這些法相，就屬於小乘。為什麼？有能有所、有我執、有法執，所以屬於小乘境界。

「悟法解義是中乘」，進一步悟到佛法，了解這個深義、了解第一義諦，就屬於中乘。「義」就是義理，有俗諦、真諦、中道第一義諦。「解義」，研究這些道理，了解這些道理，悟到這個法，在這個道理上用功，進而宣揚佛法，這樣的行為、這樣的行徑、這樣的活動，屬於中乘。

「依法修行是大乘」，現在再進一步，「六波羅蜜——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧」的道理完全了解了，也能落實這些道理，能所俱空，就是「依法修行是大乘」。六波羅蜜不是嘴巴說說而已，而是要去做，要「口而誦，心而惟，身而行」，如法修行，行解並重，不但說得到，而且做得到，這就是大乘。假使只能說，不能做，言行不一致，就不是大乘。

「萬法盡通，萬法具備，一切不染，離諸法相，一無所得，名最上乘。」所謂「萬法盡通」，一切法都歸於實相，一即一切、一切即一，事理無礙、事事無礙，這樣通達無礙，俗諦就是真諦、就是中道第一義諦。所以「萬法具備」、「一念三千」、「三界唯心，萬法唯識」，心生萬法，萬法不離當下這念心，一切法都是現成的，就是「萬法具備」，都在我們這一念心當中。「一切不染」，色、聲、香、味、觸、法，所有一切都不染著。我們在色、聲、香、味、觸、法當中，大作夢中佛事，又不染著、不貪愛名利財色。所謂「見境不生貪愛，於理不生分別，不於理中生分別，是故其中最吉祥」，無論是世間、出世間，無論是名、利、財、色、勢，一切都不染著，如《華嚴經》云：「猶如蓮華不著水，亦如日月不住空。」又如禪宗祖師所



說：「百花叢裡過，片葉不沾身。」蘇東坡說：「八風吹不動，端坐紫金蓮」，在世間而不著世間之相，一切不染。在有也不染著，但是也不離開有；居空也知道是空，而又不住於空。

「一無所得，名最上乘」，最後悟到這個道理了，一切都是自己的東西，一切都是現成的，一切都是本具的，並沒有得到一絲一毫，「一無所得」。假使有所得，就是執著。「一無所得」，

什麼都沒有，什麼都不要，這樣一來，什麼都有。

初初修行的人，貪著很多法，這個也學，那個也學，就像猴子去偷農夫的香蕉，看到一整片香蕉園黃澄澄的，每一根香蕉都很好、都很香，拔了一個夾在腋下；看到第二個很大、很黃，又去拔一個，再夾在腋下；看到第三個又覺得不錯，又想拔一個，手一張開第二個香蕉就掉了，於是再把第三個夾在腋下……整個香蕉園都拔光了，最後還是只得一個。

修行什麼都不需要，這才是我們的本心，本心是無所得的，得到什麼都是生滅。假使什麼都要，心當中就有個東西存在。有東西存在，有得就必有失，有此則有彼，所以要「一無所得」。打坐的時候，什麼都不要，「一無所得」，就是我們的本具心性，本來如是，蓋天蓋地，過去、現在、未來，十方世界都在這念心當中，還要得個什麼？一切法界都在現前這念心當中，這就是「最上乘」，不但悟到這個道理，而且真正證到最上乘心法。

安住大乘 善開方便

「『乘是行義，不在口爭。汝須自修，莫問吾也！一切時中，自性自如。』常禮謝，執侍終師之世。」智常真正是開悟了，悟了以後，在六祖大師身旁「執侍」。「執侍」，就是在左右當侍者，一直到六祖大師涅槃為止。

「乘是行義，不在口爭」，要落實，時時刻刻安住本心，這就是「乘」。

「乘」就是大乘心，就是我們中台山所提倡的：「安住大乘心，善開方便門」，假使沒有方便，就沒有辦法弘揚佛法，沒有辦法普度眾生，沒有辦法建設道場，所以要「善開方便門」。開了方便門以後，不要執著，「念無念念，行無行行，言無言言，修無修修」，最後安住本心，「自性自如」。

本自具足的心如如不動，法爾如是，不在言說，「如人飲水，冷暖自知」。開悟的人必須要保任，無論是順境、逆境，白天、晚上，一年、兩年、十年、二十年……這就是真修實悟。「汝須自修，莫問吾也」，自己要去用功，不需要問我。問，只是口頭上說一說，說出來也不是你的東西，而是我的，所謂「言語道斷，心行處滅」。

「一切時中，自性自如」，必須在一切時中，正智如如、清清楚楚、了了分明、寂照一如，這個就是自己的家珍、自己的東西、自己安身立命的地方，這個就是出世，這個就是涅槃，這個就是無上菩提，這個就是淨土，不要另外去求，求不到的！自性具足一切萬法，這個就是佛、這個就是法、這個就是僧。「自性自如」，一切都是現成的。「常禮謝，執侍終師之世」，智常法師聽到這些道理，真正是感恩不已，就隨侍六祖大師，一直到六祖大師涅槃為止。



椰奶芋頭

【材料】

芋頭	8兩
椰奶	3大匙
老薑	少許
紅甜椒	少許
黃甜椒	少許
鮮冬菇	2朵
素蠔油	2大匙
水	600公克
沙拉油	4大匙

【步驟】

1. 芋頭切成2~3公分方塊。鮮冬菇斜刀切半。紅甜椒、黃甜椒切丁。
2. 取一鍋熱油，加熱至約160度，將芋頭炸至表面呈金黃色。
3. 老薑爆香後，依序加入素蠔油、鮮冬菇、水、芋頭，燜煮約15分鐘後，再加入紅甜椒、黃甜椒、椰奶，煮數分鐘後即可盛盤。

本期主題

青少年禪修教育

身處在網路資訊泛濫、價值觀混淆的現代社會，
禪修教育對青少年益發顯得重要，
在沉澱心靈、探索內在及啟發覺性的過程中，
掌穩人生的舵，不讓青春迷航，
以佛法的智慧光明引領走向康莊大道。





萬丈高樓平地起

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

年輕人是社會的中堅、國家的棟樑、未來的主人翁，
假使明白了心法，取之不盡，用之不竭，運用無窮，愈走愈光明。

佛法說人生有八苦，其中「五陰熾盛苦」，五陰即色、受、想、行、識。色，屬於物質，包括地大、水大、火大、風大。心法，有受、想、行、識。不論年紀大小，每個人都受色、受、想、行、識的影響，尤其是在十多歲至二十多歲的年輕時代，身心都有很大的變化，產生衝擊，就是五陰熾盛，身心不得安定。

遠離塵勞 定心禪修

一般的年輕人在放假期間通常去逛

街、看電影、遊山玩水，回來後卻感到一身的疲勞。表面上看是在休息，其實都是在疲勞自己，為什麼？真正的休息，是我們這念心達到無念、無住、無為、無想的境界，只要念頭一動，就不是休息。

所謂「日有所思，夜有所夢」，白天的妄想太多，乃至於過去的種子浮現，晚上就會作夢，這些都是妄想。晚上作夢太多，第二天就會沒有精神，因為作夢就沒有休息，意識還在活動。所以，禪修就是告訴我們要大休大歇。無論是讀書、上



班，一天下來，身心都很疲勞，這時馬上把眼睛閉起來，什麼都不要想，靜坐三分鐘，再把眼睛睜開，就覺得精神煥發，一般人說是充電，實在是如此的。

佛法重視「戒、定、慧」三無漏學，儒家也講：「定、靜、安、慮、得」，作學問的人，要把心定下來。《孟子》云：「學問之道無他，求其放心而已矣。」假使心定不下來，患得患失，心浮氣躁，妄想太多，很多事情就看不清楚，所想所作就不是清淨的智慧。所以心要定，心定下來了，心就能夠得自在、得解脫，看什麼事情都看得很清楚。禪修打坐，就是定；誦經、念佛、持咒，心靠在經文、佛號、咒上，也是修定。

博學多聞 長養智慧

作學問是知識，和智慧不一樣。智慧這一念心是本具的，知識則是後天學習來的，雖然是兩條路，但不相衝突。《老子》云：「為學日益，為道日損；損之又損，以至於無為，無為而無不為。」作學問是一個加號，從小學到大學，讀了很多書、學了很多技能，都屬於知識，是後天加上去的，假使不複習，時間一久就忘掉了。

一般人認為天天求佛、求神，就能開

智慧，完全是錯誤的。智慧是屬於清淨心，能判斷、能覺悟，了解是非善惡、了解人生價值在哪裡，就要靠智慧。禪修靜坐就是要檢討反省、慚愧懺悔，把心當中的煩惱化掉，這就是智慧。古德說：「心田不長無明草，性地常開智慧花。」我們心當中有很多無明草，要轉識成智，降伏貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，有了過失，知道檢討、反省、改進，不斷地精進、不斷地努力、不斷地實踐，做一分就得一分，做十分就得十分。

學生要打好基礎，不能投機取巧，要老老實實地建立完整的人格，將來拿到博士了，真正是出人頭地，成為社會的精英，受到大眾的肯定。如果基礎沒有打好，不知道做人的道理，到處投機取巧、貪嗔枉法，就是沒有建立好完整的人格。古人說：「大盜盜國，中盜盜名，小盜盜財。」大盜，就是盜賣國家、掏空國家；中盜，就是專門包裝自己，只為自己建立知名度；小盜，就是偷一些財物。這都是因為沒有建立人格。

年輕人是社會的中堅、國家的棟樑、未來的主人翁，假使明白了心法，取之不盡，用之不竭，運用無窮，愈走愈光明。無論從事什麼行業，都要有福德、智慧，所以心要定、心要淨、心要明，這就是「萬丈高樓平地起」。把基礎打好了，修十層樓、二十層樓、一百層樓，都沒有問題；假使地基沒有打好，修個十層就會垮掉。明白這個道理以後，還要繼續不斷地在這裡用功，心才能真正地得到淨化。🙏



從東方到西方

——談靜坐對現代人的身心影響

文／普思精舍住持 見見法師

靜坐法門，從過去作為東方禪堂裡定心悟真的修行，
到現代成為西方國家科學實驗室內兼具預防與治療的身心醫學。
不論是為了健心或是健身，令人樂見的是，
會有更多人受惠於三千多年前佛陀的教導！

靜坐又稱打坐、坐禪，以安坐不動的方式，配合種種止觀法門來完成定心、淨心、明心的禪修程序，本是禪宗修行最主要的法門之一。然而，隨著時代的演進，人們生活習慣、互動方式的改變，也更隨著科技的提升，靜坐不僅意義更多元、影響更明確地被了解，也遍及更多的族群。

禪修風潮吹向西方

在文明高度發展、物質生活極度優渥、科技尖峰的現代，大量錯綜複雜的生

活問題也吞噬了人們的輕鬆自在！在壓力為主流、身心不安的逼迫下，禪修靜坐為現代人提供了一條出路。

六〇年代後期，有關靜坐的學術研究開始如洪流般地出現在一些知名的期刊上，到了一九七〇年底，已有超過一千篇的學術研究論文發表討論靜坐的功效。靜坐的風潮，從一般民眾湧向教室和實驗室。

美國《時代週刊》報導：靜坐風行美國，二〇〇三年靜坐人口已高達一千萬



人，至二〇〇七年已增加至二千多萬人。至二〇〇四年，在著名醫學雜誌上，總共發表了兩千多篇身心醫學（Mind/Body Medicine）相關的研究成果。這些研究從不同的層面來深入分析靜坐的功效，包括臨床心理學、精神病學、神經科學、心理生理學和生物化學。換句話說，風潮引起學術界的研究興趣，而科學實證又帶動更多人投入，在現代負面訊息充斥的環境下，形成一個健康而良性的循環。

一九八四年，美國加州大學臨床心理學家 Deane H. Shapiro, Jr. 教

授和精神病學家 Roger N. Walsh 教授完整地集結了當時學術界發表靜坐對人體身心影響的相關論文，出版了 “Meditation: Classic and Contemporary Perspectives” 一書，讓普羅大眾對於靜坐提升身心的正向效果，有明確的了解。“New York Times” 最暢銷書籍作者 Daniel Goleman 也在一九八八年出版 “The Meditative Mind”，從禪修哲學到實證科學等不同層面來介紹靜坐。到了二十一世紀，靜坐不僅是在社會上流行、在學術殿堂熱烈研

究，更成為媒體關注的話題，CNN、法新社、《時代週刊》（Times）、《紐約時報》（New York Times）等不斷地出現相關報導。至此，靜坐已經成為時代的顯學。

靜坐對於身心的影響

綜觀這些科學研究報告，將靜坐對人體身心的影響，歸納為以下數點：

一、減緩壓力：《毀滅性的情緒》（Destructive Emotions）一書作者柯爾曼（Daniel Coleman）說：「過去三十年來，有關靜坐的研究已經告訴我們，靜坐作為抗壓或降壓的解方十分有效。」

二〇〇一年日本九州大學醫院（Kyushu University Hospital）久保田中田教授（Yasutaka Kubota）等人研究發現靜坐時大腦前額葉出現 θ （theta）波，後頂葉及枕葉則會出現 α （alpha）波。也就是說，靜坐能使身心馬上回到最和諧、最放鬆的狀態，且能展現出最豐富的創造力與想像力。

二〇〇七年十月美國《國家科學院學報》（Proceedings of the National Academy of Sciences, PNAS）中，美國俄勒岡大學（University of Oregon）與中國大連理工大學的學者研究發現，即便是只有五天的短期靜坐，仍比使用其他放鬆方法的人有較好的專注力和壓力控制，包括減少焦慮、憂慮、疲倦，乃至於有較好的精力和免疫力。二〇一〇年更發現，靜坐者腦部前扣帶皮質（anterior cingulate cortex; ACC）連結較多。前扣帶皮質位於

大腦內側額葉皮質區，與注意力、情感控制與自我調節有關，顯示靜坐能改善自律能力，並能降低或預防各種心理疾病。

二、較易專注：二〇〇七年七月美國《國家科學院學報》（PNAS）中，美國威斯康辛大學醫學院研究指出，有經驗的靜坐者（靜坐 10000 ~ 54000 小時），其腦部關連到散漫心念與情緒的區域較不活化，而關連到克制與專注的區域較活化。

一般人心不在焉、妄想紛飛時，腦部預設模網（the brain's default mode network）的活動就會增加，通常較易產生負面心態，增加更多的壓力與焦慮，甚至被認為會導致注意力缺乏、機能亢進紊亂、精神分裂與罹患阿茲海默症等。二〇一一年美國《國家科學院學報》（PNAS）報導，有靜坐經驗的人較不會妄想紛飛，即便大腦不聚焦於事情時，腦部預設模網的活動也較少。

三、強化免疫系統：二〇〇三年《時代週刊》報導，已有許多的研究報告顯示靜坐可以強化免疫系統。

四、降低血壓：早在一九八五年一項英國的研究就指出，病人在經過四年的靜坐後，血壓明顯地下降。二〇〇九年，研究更進一步證明冠狀動脈心臟病患者，可藉由靜坐降低血壓。

五、減少疼痛：二〇一〇年美國州立北卡大學夏洛特分校（North Carolina State University, Charlotte）心理系學者在“Journal of Pain”上發表，即便只有三天短期的靜坐練習，也能明顯地減少疼

痛。二〇一一年麻省理工學院、哈佛大學和麻薩諸塞州總醫院在“Brain Research Bulletin”雜誌上發表，人們在練習靜坐八週之後，能令腦部的 α 波控制得更好。 α 波流經大腦皮層，負責處理感官信息，不僅可以讓身心放鬆、進入高免疫狀態，並可減緩疼痛。

六、降低罹癌機率：二〇〇二年四月，在 American Urological Association 的會議中，Dr. Dean Ornish 發表最新發現：靜坐可以減緩攝護腺癌。二〇〇三年《時代週刊》報導研究發現，女性打坐可以產生對抗乳房腫瘤的免疫細胞。二〇〇八年“Lancet Oncology”期刊一篇美國加州大學醫學系教授實驗報告指出：以靜坐方式為主改變生活方式後，確實降低攝護腺癌的罹患機率，原因仍不離靜坐減輕心理壓力，進而增進了細胞內端粒酶的活性（higher telomerase activity）等。

七、提升大腦功能：創立「身心醫學中心」的哈佛醫學教授本森（Herbert Benson）在一九六七年就測出，人在靜坐的時候，耗氧量比平時少 17%，每分鐘心跳減少三次， θ 腦波增加。後來，哈佛醫學院精神病學教授 Dr. Gregg Jacobs 也以科學的方法，證明靜坐的人可以產生更多的 θ 腦波。當腦波處於該頻率時，人的精神處於深度鬆弛狀態，注意力高度集中，靈感湧現。二〇〇三年《時代週刊》報導，腦部的掃描顯示，靜坐可以重塑大腦，使人產生正向情緒、增長智慧，且能降低壓力。

二〇一一年美國麻省總醫院（Massachusetts General Hospital, MGH）的研究團隊在“Psychiatry Research: Neuroimaging”期刊上發表，經過每天平均二十七分鐘、持續八週的靜坐後，腦部海馬迴（hippocampus，主管記憶）的灰質密度增加了。另外，研究也發現靜坐者杏仁核（amygdala，腦部的情緒中樞，會產生焦慮和壓力）的灰質減少了。這一系列的變化在非禪修打坐者的腦掃描對比中，都沒有發現。簡單地說，靜坐將增強記憶力、減輕焦慮和壓力，每天練習靜坐將會使大腦皮質中負責決策、專注及記憶的部份增厚，還能減緩大腦皮質隨著年齡增長而變薄的速度。

八、降低藥物的藥理刺激：二〇〇三年加州大學聖地牙哥分校心理系的 Dimsdale 和 Mills 博士在《美國心臟學雜誌》（The American Journal of Cardiology）發表了靜坐如何封閉腎上腺素促進劑對於心率的刺激作用。異丙腎上腺素（Isoprenaline）是一種類交感神經興奮劑，興奮 β_1 腎上腺素受體，增強心肌收縮力，增加心臟傳導系統的傳輸速度，乃至用於支氣管哮喘的治療，但臨床上常見心悸、頭痛、頭暈、噁心、軟弱無力及出汗等不良反應。實驗證明，接受異丙腎上腺素注射的病患，經過靜坐後心率不增反降，因此，靜坐也能產生藥物般的調控作用，其作用強度甚至可以逆轉藥物強而有力的藥理刺激。

九、增加幸福感：美國威斯康辛大學

戴維森教授（Dr. Richard Davidson）說，經過靜坐訓練，腦部反應從「對抗或逃避」轉為「接受現實」，能增進滿足感。威斯康辛大學腦部造影與行為科學實驗室更開展了一項「快樂與靜坐」研究，監測數據表明，靜坐者在大腦快樂區域的神經元活動指數是一般人的七倍以上。因此，靜坐的人被譽為「世界上最快樂的人」。美國《國家地理雜誌》與《時代週刊》競相報導了這項研究結果。

一般人若在壓力下或處於憂鬱情緒時，大腦右前皮質區會活化；如果處於較輕鬆、健康的情況下，左前皮質區會較活化。二〇〇三年《身心醫學》期刊（Psychosomatic Medicine）中，美國麻省大學醫學院 Jon Kabat-Zinn 博士等神經科學家實驗發現，在練習八週的靜坐後，大腦左前皮質區比較活化。換句話說，實驗證明靜坐真的可以讓人更平靜且更快樂。

二〇〇四年美國《國家科學院學報》（PNAS）中，一篇由威斯康辛大學 Dr. Antoine Lutz 等學者所發表的論文證實，長期靜坐者的腦波甚至會出現高振幅同步的 γ 波（high-amplitude gamma synchrony），科學家認為這種腦波可以讓人更加專注、快樂，情緒的控制也更加適當。

二〇〇六年一月《紐約時報》報導，各大企業（包括德意志銀行、Google、美國休斯航空等）都為員工提供靜坐課程，因為靜坐可幫助員工穩定情緒，提升工作

效率。

十、幫助心理疾病的復原：劍橋大學 John Teasdale 教授發現，靜坐可以幫助慢性憂鬱的病人降低 50% 的復發率。加拿大多倫多大學毒癮及精神健康中心（Centre for Addiction and Mental Health, CAMH），二〇一〇年刊登在“Archives of General Psychiatry”雜誌上的報告說明，以靜坐代替服用藥物十八個月後，確實降低了憂鬱症病患的復發率。

十一、延長壽命：加州大學戴維斯分校（University of California-Davis）心與腦研究中心（Center for Mind and Brain）Tonya Jacobs 教授在二〇一〇年研究發現，靜坐可以令人產生正向心態，而正向心態恰好可以促進細胞內端粒酶的活性，可減緩老化甚而延長壽命。實驗證明，經過打坐三個月的人，其端粒酶活性比不打坐的人增加三分之一。

十二、恢復體力：美國瑪赫西管理大學（Maharishi University of Management）生理健康學系主任 Robert Keith Wallace 博士證明，靜坐過程中雖然身體的需氧量大幅減少，卻能讓細胞達到最好的氧合效應，並減少血液乳酸值，也就是減少代謝過程產生的廢物累積。如此一來，細胞較不易疲累，進而提升體能。

十三、緩和心臟疾病：刊登在美國醫學會《內科醫學檔案》（Archives of Internal Medicine）的報告指出，威斯康辛大學就靜坐對心臟病患所產生的作用，進行九年的研究結果顯示，靜坐減少了

50% 的心臟病和中風機率。

科學實證為身心良方

二十一世紀，關於靜坐的研究戲劇性地展開。人們逐漸發現靜坐確實有助於減緩疼痛、憂鬱、毒癮及許多病症，提升專注力和免疫功能，降低血壓，抑制焦慮和失眠，甚至有助於預防憂鬱症。

二〇〇三年《時代週刊》報導，愈來愈多醫生推薦以靜坐作為預防、減緩或控制長期性疾病（如心臟病、愛滋病、癌症和不孕症等）的方法。過動兒症（hyperactivity）和注意力短缺症（attention-deficit disorder, ADD）等心理疾病也可運用靜坐來平衡。

醫師們的認同並非因為時尚，而是由於科學的證明！靜坐法門，從過去作為東方禪堂裡定心悟真的修行，到現代成為西方國家科學實驗室內兼具預防與治療的身心醫學，其功效更廣泛地被認可。科學的實證，雖不如真實智慧般全面，至少打破過去將禪修靜坐局限於宗教範疇的刻板印象，靜坐開始在一般民眾乃至於公司企業流行起來。不論是為了健心或是健身，令人樂見的是，會有更多人受惠於三千多年前佛陀的教導！



青少年的心航線

——全國大專青年禪學會

文／全國大專青年禪學會執行長、普照精舍住持 見燭法師

假使校園中有更多具菩薩精神的學生，
校風必定端正、祥和，未來進入社會，也能走上正途，
真正發揮所長，造福人群。



在少子化的社會環境中，每個青少年都是父母心中的小公主和小皇子，物質享受增加了，但精神生活卻日益貧乏。

青少年的歲月中，年輕的心都渴望精彩的生活，希望被肯定、被支持……，但是父母卻只知道溺愛，而不知道指點迷津；學校只重視成績，而忽略人格教育；同儕只知道比較消費，不知道安住學生的本分時，青少年的價值觀就很容易完全混淆。

佛法領航 人生正道坦途

中台禪寺於民國八十三年成立全國大專青年禪學會，在全國各大專院校成立佛學社，聘請精舍住持擔任指導法師，至校園中宣揚生活化的佛法，並透過禪修安定年輕學子的心，協助同學們在大學生活中建立正確知見，養成因果觀念，學習認真負責的態度，孝順父母、恭敬師長、與人和諧相處。在校園中，藉由佛法的慈悲、智慧，默默地影響著老師與學生。

有一位台大的學生，考研究所時的筆試成績並不出色，但因平時在學校做事認真，並力行「中台四箴行——對上以敬」，於是所有老師決定給予口試的機會，也因此考上研究所。此外，許多在佛學社擔任幹部的同學，因為承擔的事務比一般同學多，更懂得積極運用時間，免掉不必要的吃喝玩樂與盲目的物質追求，反而學業成就，道業增進。因為比一般同學更深入佛法，固定在寒暑假參加禪七，養成專注力，讀書事半功倍。又因為心較細，對人事物

的觀照能力增強，挫折忍耐力亦提升，打破了時下對年輕草莓族、果凍族的看法。

青年學子的精力旺盛，身心容易躁動，因此，在求學的過程中薰修佛法，有相當大的助益。此一階段因過度重視同儕，必須結交具有正知見的朋友。這些對於求學及未來的就業，都有非常正面的影響。禪學會中，許多已經步出校園的學長、學姊，對於學弟、學妹的關心是持續而真誠的，協助學弟、學妹經營社團以外，也常和學弟、學妹分享學業及就業的經驗。



有一位佛學社的創社學長，曾與學弟、學妹們分享：他能順利考上研究所、博士班，乃至順利找到理想的工作，都是因為不間斷地發願，希望秉持菩薩的精神，將所學以利他為先來完成自利，果然有願必成，一畢業就有好幾個不錯的工作機會供選擇。假使校園中有更多具菩薩精神的學生帶動，校風必定端正、祥和，未來學子進入社會，也能走上正途，發揮所長，造福人群。

正向境教 長養慈悲智慧

在導師^上惟^下覺大和尚的慈悲感召下，許多擔任學校佛學社團的指導老師，給予佛學社同學最大的支持。有的指導老師除了與同學分享學佛的利益，一起到中台禪寺出坡、打禪七，並極盡所能指導學生課業上的問題。也有老師為了鼓勵學生向上提升，期許學生除了學科成績外，還可以參加禪修，此舉不僅未引起學生反感，反而加強了學生的信心，因為參加禪修之後，學生專注力提升，作實驗、寫報告都更順利了。

台北師範大學、東

吳大學等校佛學社的指導老師，期許自己能夠扮演真正「傳道、授業、解惑」的師長，因為教學備受好評，其他老師紛紛效法，帶領學生參加禪修。許多懷抱理想與熱忱的老師，真心為了利益學子，陸續發心擔任大專青年禪學會所屬佛學社的指導老師，藉著與學生一起成長，實踐教育的理想，並引導學生找到正確的人生方向。

自古以來「孟母三遷」的故事為世人所樂道，因為孟母懂得為子女選擇最佳的薰陶環境，成就了亞聖孟子。為子女慎選學習環境，實是為人父母最重要的課題，鼓勵子女親近佛法，參加校園中所設立的佛學社團，能免去許多不必要的牽掛和擔憂。許多在精舍學佛多年的學員，在子女離鄉背井就學前，更事先打聽該校是否設有中台禪寺大專青年禪學會所成立的佛學社團，並積極鼓勵孩子進入佛學社，讓孩子在求學過程中能有正向的引導力量。

青少年是社會、國家未來的主人翁，年輕無法重來，在這個影響一生的學習階段，透過禪修學習自利利他，具有慈悲與智慧，不僅人生愈來愈光明，也能成為社會、國家的優秀人才。在不間斷的世代交替中，我們需要真正的智慧領航。全國大專青年禪學會在每個校園中播下佛法的種子，讓莘莘學子成為智慧的傳承者，全人的文明福祉在積極的菩薩發心中得以永續經營。



禪修教育對青少年之助益

文／全國大專青年禪學會會長、國立台灣師範大學化學系教授 傅座

禪修，能擁有超越物質享受的法悅，
依靠禪修教育，找到心靈歸依之所，專注一處，心更能落實。



青少年是人生歷程中一段不穩定之過程，處於叛逆時期，血氣方剛，容易受到周遭環境及同儕的影響。

台灣的青少年同時也處於升學壓力時期，面對學校各種課程，有三分之二的學生有課業學習上的問題，接近一半的學生有人際關係、生活方面之困擾，有些青少年則是找不到心靈歸屬，對未來充滿不確定性，因此，台灣青少年的幸福指數相對偏低。

心有明燈不迷航

台灣的教育升學掛帥，單一筆試評量

方式，落於切割式知識記誦，課程種類繁雜，部分課程艱深難以理解，加上學生興趣、能力及學習資源等因素，成績低落，學習過程中屢遭挫折。課業表現達不到家長及自我要求，導致缺乏信心，自暴自棄。在人際關係方面，由於學科學習成果低落，上課聽不懂、無聊，熾盛之精力遂轉而尋求外界之感官刺激，上網及線上遊戲遂成為青少年最佳宣洩出口。網路上五花八門之資訊內容，散射式的思慮及無厘頭之對答，極易讓青少年沉溺其中，暫時忘卻煩惱，混淆價值觀念，乃至迷失方向。沉迷網路也導致作息不正常，親子關係緊

張，加上社會教育偏差（物化之價值觀念）、同儕相處問題，排擠、霸凌等事件層出不窮，使青少年陷入焦慮狀態，青少年問題也成為家庭、學校及社會的負擔。

中台禪寺所創辦的全國大專青年禪學會，成立的目的是接引年輕學子學習佛法，認識自我，追求人生正確的目的及意義。各佛學社團禪修教育的推動，由中台禪寺所屬之精舍法師指導，上課內容豐富，活潑多元；除了基礎佛法、指導禪修，也針對學生關心之時事議題進行討論。另外，也不定期安排專題講座，邀請法師至各校演講，並舉辦聯合迎新活動、期末聚餐、配合佛誕舉行浴佛節活動等。活動內容之設計安排，旨在為青年學子於繁忙課業、同儕互動影響中，得以有喘息的空間，藉由聆聽佛法教育，實踐禪修內涵，讓腳步慢下來、讓呼吸平緩，讓思慮沉澱清楚。

禪修體驗心生活

禪學會所規劃之禪修教育，對於青少年的改變甚大，尤其是生活態度及觀念的調整。由於深信因果的道理，了解每件事情的成敗必有其因果，種好因得好果，造惡因受惡果，絲毫不爽，因此舉止柔軟了、粗暴言語不見了、壞脾氣離開了，笑容常掛臉上，人際關係隨之改善，這是接觸佛法後立即感受到的改變。學佛以前常被事情、功課追著跑，學佛之後勇於面對自己的問題、更有責任感，知道要把握當下、不翹課，認真學習，不再渾渾噩噩，學業也因此進步了。

禪學會的同學雖然平日在社團、精

舍中發心，但能有效管理時間，做事有次第、有方法，在校功課依然優異，在研究所入學考試中屢報佳音，贏得不少讚賞。學佛後變得主動積極，懂得與人結善緣，更有禮貌，知恩、感恩、報恩，父母親都能感受到孩子的改變，因此親子關係更加和樂。個性較為內向的同學，以前不敢面對大眾，自從參與社團活動之規畫，與同學一起共事，完成負責之任務，從學習與承擔中獲得成長。從觀念上的改變到身體力行，將佛法應用在日常生活上，所謂「禪本平常吃茶吃餅揚古道」，能將禪的內涵落實在日常生活，就能轉念，認清方向，迎向光明的人生大道。

青少年是國家未來的主人翁，有理想、有創意、有正義感、具活動力，是社會進步的原動力。在求學過程中，除了應具備之基本學識能力，亦應重視品格操守，以培養優秀之社會中堅。《尚書》云：

「正德，利用，厚生」，在端正德行的前提下，人類利用自然界之資源發展相關技術，目的在利益大眾，然而，假使科技發展只為了追求經濟提升，強調感官刺激，就容易誤導青少年的價值觀念，使身心發展扭曲。因為物質世界之刺激，雖然可以暫時忘卻煩惱，事後卻更加空虛，煩惱絲毫未有轉變，因此，為尋求更多的感官刺激，增加身心負荷，形成惡性循環。禪修，能擁有超越物質享受的法悅，透過禪修教育，找到心靈歸依之所，專注一處，心更能踏實。禪學會在各大專院校之推動，已有相當成效，成為校園中的一股清流，普遍獲得學生及家長之肯定。🙏



我們這一班

文／普竺精舍護法會執行秘書 傅淨

佛法的薰修及禪修的訓練，若能在青少年時期奠定根基，對孩子們的助益將是無遠弗屆的。

每個人在成長的過程中，都曾經歷桀傲不馴的青春時期。所以，孩子們處在這一時期的身心變化時，極需父母和師長來協助他們度過這一階段的起伏。孩子們的成長速度是驚人的，但他們內心的風暴是我們所見不到的，除了理解、傾聽之外，真正能夠引領他們走向成熟、走向健康人生之路的基石是什麼？

在善巧因緣下，我擔任了精舍護法會課程組一職。精舍青少年半日禪有住持法師用心準備的主題課程，藉由張張精彩、

生動的簡報，讓孩子潛移默化；或是透過禮佛懺悔、靜坐指導，讓孩子的心漸漸沉澱；此外，語文課程更是精舍法師及現代父母非常重視的一環。

定心專注 啓發潛能

青少年禪修班一開始，由法師帶領大眾唱誦《心經》及「懺悔偈」之後，孩子們端正身心，調勻氣息，進入靜心打坐的肅穆之中。透過靜坐的練習，孩子在數息之中體驗生命的律動，在呼與吸的節奏



中，學會認識自己的存在。祥和與寧靜的氛圍，更讓孩子的躁動之心漸漸止息。

接著，法師以活潑的教法，讓清淨的法語甘露滋潤孩子的心靈。令孩子們印象最深刻的主題是蘋果公司創辦人賈伯斯（Steve Jobs）傳奇的一生。處於年少叛逆期的賈伯斯，也曾愛搗亂、任性、恣意放縱；然而，由於禪修定心之功，不僅培養了他的專注力，

更啟發無數的靈感與事業的決策。一次次不同的主題，透過法師的講解與小組的討論，善法種子無形中深植於孩子的八識田中。

健全品德 養成人格

暑期青少年禪修營的主題，是以吃素來長養慈悲心。吃素不但讓身心健康，更是尊重生命、護生的慈悲表現。「食物金字塔」主題結合英文教學與認識五大類素食食物的重要性，

讓孩子們深刻地體驗佛法的活潑性與生活化。

在學習的過程中，孩子們有時自卑，有時狂妄；有時雀躍，有時失望……透過種種情緒的疏導與心靈壓力的釋放和調整，在青少年禪修班看到他們的轉變，令人讚歎佛法不可思議的力量！

佛法的薰修及禪修的訓練，若能在青少年時期奠定根基，對孩子們的助益將是無遠弗屆的。這個時期不僅能讓孩子找到自己的人生座標，也是健全身心及培養品格的重要階段。

感恩導師 上惟下覺大和尚的悲心願力，在都市中廣設精舍，使大眾得以就近聽經聞法，也讓青少年禪修班的孩子們藉由靜坐定心的功夫，找到了真正的自己！





加入太谷青年禪學會的體驗

文／美國太谷精舍禪修班學員 Laura Tran

靜坐讓我有機會反省當天的所作所為，這是以前很少做的。
我特別喜歡慈悲觀，因為它教會我真心感謝他人為我所做的一切，
甚至或許是些微不足道的小事。

A little over a year ago, I found out about the Chung Tai Zen Center through internet. When I first came to Dharma Youth, I didn't know what to expect. I didn't know how the class was going to be taught, what would be taught, or what my fellow classmates would be like. It turns out, I learned and am still learning about many different but very valuable things and that all of my fellow students are all very

kind, welcoming, and genuine people.

Regarding the class itself, the semesters are never the same. My first semester with Dharma Youth, the first half of class consisted mostly of lecture material with discussion while the second half consisted of meditation. This was a good introduction for me to Buddhism. I learned about the many, many different types of acts that one can do to create



good karma. That simply trying to help someone along their path to enlightenment, though it can potentially be a small act of kindness, can even help you accumulate your own good karma. I've learned about different types of meditation, this which I really value since I now have a way to really calm down and relax before bedtime. Meditation gives me time to reflect upon my day, that which I didn't do a lot of before I came to the Chung Tai Zen Center. I especially like Loving Kindness Meditation because it

forces me to think about the smallest things that someone has done for me and to really appreciate that.

Compassion and appreciation are two things that I extremely value and I've learned so much about each since having come to Dharma Youth. I've learned to show appreciation for many things I didn't really appreciate before. For example, I used to really dislike

bugs and couldn't stand them even just being in the same room as I but Dharma Youth has changed that a bit. Once, we had a tiny little bug crawl into the room and a fellow TA kindly let the bug crawl up into his palm and walked outside to release the bug. Just a small act of kindness like that speaks volumes about the person. I've learned to think hard and contemplate where my daily food comes from and to really thank those who have taken the time out of their day to prepare food for me. I used to just take the food that my mom prepared for me for granted. Now I say thank you to her on a daily basis. I think this has really helped me to understand and have more compassion for those around me. Dharma Youth hasn't just taught me things but it has also given me things. I've met some of the most amazing students, people, and friends and Dharma Youth has paved the way. These friendships that I've been able to build because of the Chung Tai Zen Center and Dharma Youth are really valuable to me because we don't just study the sutras and contemplate in class but we also meet up out of class and have these discussions. I think this helps to further our understanding of Buddhism and how we can apply it to our lives to which is a really good thing for the current class demographic to contemplate.

Dharma Youth is still changing though. Earlier this year, we decided to scrap the

previous lecture and meditation plan and introduce journals so that amidst the students' busy daily lives, they can be given some time to contemplate, think creatively, and just freely write. Activities like this really make my time at Dharma Youth very enjoyable.

（一年多前，我在搜尋網站時發現了太谷精舍。來到青年禪學會上課的第一天，完全不知道要期待什麼，也不知道這堂課教些什麼、同學都是些什麼樣的人。結果，我學習到許多不同且非常寶貴的事情，並且正在繼續學習當中。我的同學們都非常親切、熱情且真誠。

每期的課程內容都會有所變動。第一個學期，課堂的前半段是開示和討論，後半段是靜坐。對我而言，這是一個認識佛教非常好的入門方式。我了解到許多成就善業的行為。即使是一個幫助他人走向開悟之道的小小善行，也能累積自己的善業。我還學會各種靜坐方法，獲益良多。現在每晚睡前，我可以完全地平靜和放鬆。靜坐讓我有機會反省當天的所作所為，這是我到太谷精舍前很少做的。我特別喜歡慈悲觀，因為它教會我真心感謝他人為我所做的一切，甚至是些微不足道的小事。

加入青年禪學會，我學到兩件最可貴的事：慈悲、感恩。我學會對過去不以為意的事情充滿感激。舉例來說，我一向討厭蟲類，無法忍受和牠們共處一室，但禪學會令我有所改變。有一次，教室裡有一隻小蟲爬進來，一位助教伸手讓牠爬到手

心，然後帶出教室放生。這樣慈悲的一個小動作，蘊藏著極深的涵養！此外，我還學會思惟日常食物的來源，並真心感謝那些花時間為我們準備飯菜的人。我一直認為母親為我準備餐點是理所當然的，現在我每天都會對她說：「謝謝！」我更能同理周遭的人事物，並進而長養了慈悲心。青年禪學會不只教導我，也給予我許多東西。在這裡，我遇到一些很出色的人，並交了許多朋友。我很珍惜在這兒建立起來的友誼，除了上課時學習與思惟佛法，下了課我們也會一起討論，這樣能幫助我們進一步認識佛教，也讓我們了解如何把佛法運用到日常生活當中。

禪學會的課程不斷更新。年初，我們決定重整以往僅是上課及靜坐的模式，加入日記寫作。這麼一來，學生在繁忙的日常生活之中，可以挪出一些時間來進行思惟與創造性的思考，然後提筆自由寫作。這樣的活動，使我在禪學會度過非常愉快的時光。）



我年輕，我學佛！

文／大同大學機械工程研究所 傅慎

過去總是把自己當作出發點，因此做事時往往以自己的習氣為先。
學佛之後，能夠放下種種執著，在日常生活中學習為他人著想。



在資訊爆炸的時代，身為大學生的我們想要接受來自世界各地的消息，最簡單的方式就是透過網路，最流行的社群網站如 Facebook、Plurk 等，資訊每分每秒都在不停歇地更新著，因此許多使用者的心情，彷彿乘著那些有趣的、好玩的、刺激的文字、圖片，或是影像、音樂的浪潮，時高時低，始終找不到平靜的止水。

法雨點滴 濁世清流

在網路上爆紅的「憑什麼姊」，因

為大剌剌地表態金錢物質至上的人生價值觀，引起輿論嘩然。再者，新聞報導曾提到一群八年級的青少年，將網路遊戲中詐騙得來的錢財當作棉被，並拍成照片與友人分享，而被警察逮捕。而原本在小學教育中提倡的「拾金不昧」，如今都轉變成「拾金有味」……

這個世界到底怎麼了？我們不是號稱「已開發國家」的文明人嗎？科技看似不斷地進步，諷刺的是，我們卻遺忘了做人處事的根本。

數年前，當我還是大一新鮮人時，與周遭同學懷抱著相同的理想，要好好體驗大學四年的生活！因此，我體驗了整夜唱KTV、打保齡球和夜遊等這些所謂「沒參加過就不算是大學生」的活動。在過程中好像真的很愉快，但事過境遷，心中竟是滿滿的空虛感，令我迷惑許久……「這，就是我想要的人生嗎？」反問自己數次，卻沒有得到想要的答案。

當初信誓旦旦說好要一起擁有精彩大學生活的同學們，不是迷上了網路遊戲，就是陷入其他更刺激、更吸引人的活動。而我則選擇了佛學社團，每週定期接受心靈的洗滌。佛學社指導法師活潑生動的開示，總是能將時事或學生最關心的議題融入其中，清楚明白地分析整件事情的來龍去脈，讓我們能夠明辨是非。每次社課前的靜坐，藉由法師的提示，使我誠實地面對自己的起心動念，學習如何成為自己心的主人。



自利利人 學作菩薩

除了每週的社課之外，社團在每學期也會固定舉辦「生活智慧講座」、「小智苗兒童禪修體驗營」等活動，讓我體會到原來佛法不如刻板印象中那麼呆板、無趣，其實是很能融入貼近日常生活。

學佛後，心中有許多感觸：一、「中台四箴行——對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」聽起來很簡單，卻很難做好；二、假如世人都能以此為人生之舵，必定能避免許多天災人禍，少走冤枉路；三、在社團中，藉由一次次的活動，擔任不同執事，從中學習到許多道理，如良好的人際關係、有效的時間管理等；四、學習作一位菩薩。

最令自己受用的是「學習作菩薩」，過去總是把自己當作出發點，因此做事時往往以自己的習氣為先，導致不客觀的想法，甚至造成不圓滿的結果。學佛之後，能夠放下種種執著，在日常生活中學習為他人著想，實踐「在利他中完成自利」的精神。

每當有人問起為什麼要學佛時，我常微笑回答：「因為學佛讓我的人生走得更光明、自在！」在參加大專青年禪學會之後，也發現學佛這條路並不孤單，因為有許多大專青年學子們都願意選擇這條正確光明的路途。所以，我相信假使大眾能夠讓周遭更多的朋友學習佛法，我們都會成為一盞盞無盡燈，除了照亮自己，也能把光明與溫暖散播到整個世界！



從師問學

文／普林精舍青少年禪修班學員 傅甄

去年暑假，我即將升高一，因緣巧合下，母親進入了普林精舍接觸佛法，並邀我參加精舍所舉辦的青少年半日禪。一開始，我相當排斥，認為與其花那些時間誦經、打坐，不如在家好好讀書，也有意義多了！

第一次參加半日禪，是帶著埋怨的心，只希望活動儘早結束，好讓我趕快回家。當時的我，臉上寫著「不情願」三個字。但就在法師的開示中，我頓悟一件事：

「心念會影響對事情的觀感！」如果抱著愉悅的心來參加，全心投入，就會受益良多；相反地，如果抱持著怨天尤人的心態，不僅荒廢一整個上午的時間，也讓自己生了一肚子悶氣。同樣都是一個上午，不同的心境，就會改變事情的結果。

藉由參加青少年半日禪，我對周遭的人事物，有了截然不同的看法。每一次法

師的開示和佛典公案，都讓我得到許多啟發，體悟的道理愈來愈多。我逐漸察覺過去的我非常衝動、莽撞，火氣一來，便破口大罵、口無遮攔，導致失言，並招致不好的評論。現在的我，學會收斂自己的情緒，心平氣和地與對方溝通，久而久之，我和同學間的衝突減少許多，人際關係也變得更好了。法師經常提醒我們：「施比受更有福。」每當幫助別人時，心裡便不自覺地歡喜，原來布施是如此開心的事！

感謝母親帶領我進入精舍，又讓我參加這麼有意義的活動，從「心不甘、情不願」的我，變成「懂得感恩」的我，一切都要歸功於精舍法師。「師者，所以傳道、授業、解惑也」，這句話確確實實地在法師身上得到印證，法師是傳授道理、教授佛法、解答疑惑的善知識，所以，千萬不要忘記「從師問學」！



中台佛教學院一百學年度聯合結業暨 一百零一學年度開學典禮

文／編輯部

中台男眾佛教學院、中台女眾佛教學院一百學年度研究所、大學部聯合結業暨一百零一學年度開學典禮，於九月十三日下午二時舉行，導師^上惟^下覺大和尚親臨主持，並開示法要勗勉學僧精勤修學。

薰修教理正知見

典禮中，首先恭請導師頒發結業證書予研究所、大學部學僧，隨後全體結業學僧以至誠感恩之心頂禮導師，感恩導師的慈悲指導、諄諄教誨。除頒授結業

證書，導師亦親自為表現優異的學僧頒發解行優良獎、全勤獎、背經優良獎、內務優良獎、寫作優良獎及外語優良獎。頒獎結束，男、女眾結業學僧代表分別上台致詞，感恩導師及師長的栽培，常住的護念護持，令學僧們能安心研教，成就學業及道業，發願盡未來際，不忘所學，追隨導師「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」的悲願，利益眾生，成為「外現聲聞身，內密無上印，身行菩薩道，廣度諸有情」的中台行者。

導師於典禮中慈悲開示：佛學院開學典禮是人生新的開始，在佛學院研究佛法，可說是出家眾最大的福報，要把握時間，用功學習。古德云：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」，時間就是生命，人命無常，既是無常，就應努力，切莫悠悠忽忽、虛度光陰，要對得起自己。

人生不僅是活到老，學到老，還要做到老，修行要發長遠心。古云：「玉不琢，不成器；人不學，不知道」，所有的事情都要經過一番努力，做一分得一分，做十分得十分。所謂「說得一丈，不如行得一尺」，如果不做，什麼都得不到。天下沒有白吃的午餐，「一枝草，一點露」，無論世間法、出世間法，都是一樣的道理。

《楞嚴經》云：「此方真教體，清淨在音聞」，聽經聞法、研究教理，聞後要思，思後要修，即同儒家所說：「學而不思則罔，思而不學則殆」，一個是學，一個是思，必須同時並進。在佛學院應行解

並重，知行合一，定慧等持，真俗圓融，從這個角度去學習、去努力。

廣學五明利有情

「莫道出家容易得，皆因宿世種菩提」，古德亦云：「出家乃大丈夫事，非將相所能為」，進入佛學院，除了研究佛法，還要發「上求佛道，下化眾生」的願心。菩薩向五明處學習，在佛學院就是學習菩薩的學處、學習菩薩的行處。「內明」是修行學佛的根本，再藉由學習工巧明、醫方明、因明、聲明等菩薩法門，提升、充實自己的智慧及資糧，以種種方便在現代社會中弘揚佛法，普度眾生。

「以師志為己志，以師願為己願」，學僧們遵循導師的教誨，腳跟點地，如實修行，充實自身內涵，廣積福慧資糧，發起「上求佛道，下化眾生」的廣大願心，跟隨導師普利群生的菩薩行履，以此報答導師的法乳深恩。



導師親自頒授結業證書及獎狀，並勉勵學僧們應行解並重，定慧等持。





館藏唐代王玄道母丁等造佛碑像（碑陽圖）

佛教造像碑的圖像與象徵

文／中台山博物館館長、前國立高雄師範大學美術系教授、
法國巴黎第一大學造形藝術博士 見迅法師

造像碑有刊文於像、像文並重的特點，從其「圖像」和「題記」，召喚出中國文化體系中的「象」與「文」概念。「象」涉及象徵符號系統，傳達了圖像表現形式、內容和造像思惟的審美層面。造像碑圖像融合了佛教觀念、經典儀軌、文化象徵和藝術形式。

造像碑的圖像表現

一、「三段式」圖像結構

造像碑圖像常採三段式圖像結構，即「天、人間、地」之三段式構圖。上層是天宮意象，如：在兜率天說法的彌勒菩薩交腳坐，或二佛並坐像，或飛天和伎樂天；中層是主龕，通常是一佛並隨眾組合，表示在人間成佛的釋迦牟尼佛說法畫面；下層是一對護法獅子、博山爐及供養人像。

中台山博物館館藏唐咸亨二年（671年）王玄道母丁等二十人造佛碑像，碑陽上層碑首雙螭龍、手持樂器的三童子像及二伎樂飛天，表天宮意象；主龕一佛二弟子二菩薩，主尊蓮座下莖蓮一分為五，承托主龕一舖五尊像，一對護法獅子、口啣蓮莖，左右則各立金剛力士；下龕雕一法師，下有四個主要供養人像。

圖像的三段式結構，象天法地，連結了中國自古以來「天、地、人」的空間概念，和「前世、今生、來世」的三世時間想像，從造像碑的時空結構中展現了華夏民族的世界觀。

二、「二佛並坐」圖像意涵

1. 佛教意義：二佛，指釋迦牟尼佛和多寶佛，反映了《法華經·見寶塔品》中釋迦佛、多寶佛並坐說法的情景。多寶佛曾發下大願：「若我成佛，滅度之後，於十方國土有說《法華經》處，我之塔廟，為聽是經故，湧現其前，為作證明。」於是，每當釋迦佛講《法華經》時，多寶塔皆自然湧現。多寶佛還發下誓願：「若我寶塔，為聽《法華經》故，出於諸佛前時，其

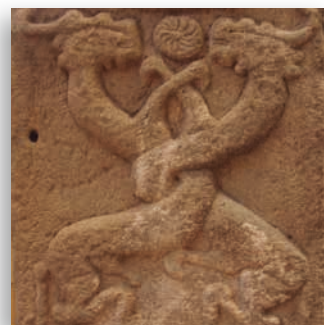


有欲以我身示四眾者，彼佛分身諸佛一一在於十方世界說法，盡還集一處，然後我身乃出現耳。」於是，每到此時，四方諸佛雲集，釋迦佛以右指開多寶塔戶，多寶佛請釋迦佛入塔並坐，赴會者均因釋迦佛的神力升至虛空聽法。

2. 時代背景：北朝時期佛教造像的倫理化有其時代之政治背景，當時盛行「帝王即是當今如來」的觀念，拜皇帝等於拜佛；民間則以孝為中心，是彰明孝道的社會禮制。馮太后於北魏獻文帝和孝文帝時攝政，二皇並坐一把朝椅，二聖共掌朝綱的情況，故北朝造像碑中釋迦、多寶二佛並坐龕室或象徵二皇並坐，彌勒未來佛的菩薩身分或象徵年幼的皇子，反映出北魏太和年間造像的時代背景。

三、現實生活的反映

民間的造像碑有別於官方石窟造像，以較淺顯易懂的方式宣傳佛教教義，故民族化、世俗化、人間現實化，是早期造像碑的一大特徵。例如館藏北魏石造四面像中，除了有二佛並坐像之外，更有大象、演奏樂隊、雜技表演和二龍戲珠的「交龍紋」等圖像，反映了更多現實生活中的內容。「交龍紋」表達了古人對子孫興旺的殷切渴望，由於交龍紋有子孫蕃昌、宜子宜孫的吉祥意義，逐漸引申出「避邪祈福」的符號象徵。



交龍紋
（館藏北魏石造
四面像局部圖）

造像碑的圖像象徵

在造像碑圖像中隱藏著龐大的宗教力量，具有把自然能量轉化為文化與精神的動力，宗教的象徵內涵更是具有強力轉化身心的功能，例如：光相及獅子、龍、象等靈獸圖像均蘊含豐富的象徵意涵。館藏西魏大統十七年（551年）王侯尼造佛碑像，圖像中就包含有龍、象、獅子等靈獸造型表現，碑陽碑首龍紋蒼勁，主龕釋尊說法圖，龕下為雙獅前引，象馱寶輦，釋迦如來升座說法之景象。

一、「光」的象徵

佛教圖像以光相代表智慧與光明，佛造像的頭光與身光，表法力與威儀。

「火焰紋」象徵智慧之光，有「火焰三昧」之意義，佛曾為降伏毒龍入此三昧，自身出火。《佛說長阿含經·卷十》記載：「至摩竭國北毘陀山中。爾時，世尊入火焰三昧，彼毘陀山同一火色。」諸羅漢入滅時，亦多入此三昧，灰燼其身。

二、「獅子」的象徵

獅子，梵文 Simba，譯為「師」，因是獸類，所以又加上「犬」部，就成為「獅」字。中國古代本來沒有獅子，據說是張騫通使西域以後，自西域傳來。《爾雅·釋獸第十八》記載：「狻猊，如虬貓。食虎豹。」東晉郭璞注：「即師子也，出西域。」狻猊，另稱狻猊，為傳說中龍生九子之一，形如獅，喜煙好坐，所以其形相一般出現在香爐上。隨著佛教傳入中國，獅子在人們心目中成了高貴尊嚴的靈獸。

碑像主佛龕佛座下，面對博山爐的一對獅子，具有護法的涵義，典緣於佛教獅座是佛的坐處。何以名「師子座」呢？《大智度論·卷七》記載：「佛為人中師子，佛所坐處若床若地，皆名『師子座』。譬如今者國王坐處，亦名師子座……又如師子四足獸中，獨步無畏，能伏一切；佛亦如是，於九十六種道中，一切降伏無畏故，名人師子。」《大智度論·卷二十五》中佛言：「『我有十力、四無所畏。』是名『眾中師子吼』。」表佛為大眾說法無所畏怯，音聲震動世界，如獅子吼懾伏群獸。

三、「龍、象」的象徵

龍是中華民族、中國文化的象徵，華夏子民自稱「龍的傳人」。用「文字龍」的概念來介紹佛教文物中的龍文化，如在館藏造像中有羅漢「降龍」的造型，雕刻在造像碑頂喜在高處的「螭龍」，口吐蓮花托著菩薩像的「翔龍嘉蓮」，代表真龍天子的五爪「帝王龍」。佛教中常以「法門龍象」比喻英才，是以龍象的力量雄大，譬喻修行精進力大、品德崇高的高僧。

佛教的龍不是中國傳統文化中的龍，而是所謂「天龍八部」中的一支，是佛教的護法神。梵語「那伽」（Nāga），意譯為龍、象、無罪、不來。佛教用以喻佛或阿羅漢中修行勇猛有最大力者，為「摩訶那伽」。《大智度論·卷三》：「摩訶言大，那名不，伽名罪。諸阿羅漢諸煩惱斷，以是故名不罪。復次，那伽或名龍，或名象。是五千阿羅漢，諸無數阿羅漢中最大力，是以故言如龍如象。水行中龍力大，陸行中象力大。」

結語

造像碑是宗教藝術，經典與儀軌是其基本規範。每尊佛像用以表法，例如碑像中最普遍的一佛二菩薩「三尊式」造像，佛代表「本體」，「本體」是一，只用一尊佛來表法；菩薩代表「從體起用」，故以兩位菩薩作為代表，一位表「智慧」、一位表「實踐」。所以「三尊式」造像就是佛教造像的原型意象。原型（archetype）即是一種古類型，是前人所遺留最原始的形相，可以擁有普遍共相性的吸引力，不分國界地域，皆能喚起人們共同的審美意象和情感表現。





普台首次聯合敬師釋奠典禮

文／編輯部



為發揚尊師重道的精神，普台國小、國中、高中師生首次以最隆重的釋奠典禮，融合禮、樂、舞儀式，慶祝大成至聖先師孔子二五六二週年誕辰。

此次敬師釋奠典禮配合國小親師懇談會，於九月二十九日上午舉行，邀請家長共同緬懷至聖先師的偉大情操，也見證學子們在禮教薰修、雅樂陶冶及舞蹈律動等方面的學習成果。

當日近二千人齊聚普台國小活動中心，全體師生暨觀禮者肅穆恭謹地排班就緒，與台上莊嚴的孔子及四科賢哲代表尊

像相互輝映。依循古禮，身著黃袍、頂戴皂巾、足踏黑靴的佾生，由六十四位國小學子擔任；赤袍黑冠的樂生四十七位，包括演奏雅樂的國小師生及吟唱歌詩的高中部歌生；紫袍及綠袍禮生三十位，由國中部二年級同學參與。

十時整，通贊宣達：「釋奠典禮開始」，晉鼓、鏞鐘沉穩悠遠地劃破靜寂——鼓初嚴、鼓再嚴、鼓三嚴，提醒大眾攝心行禮。「執事者各司其事」，樂生、佾生在麾旗、節旗帶領下，按鼓聲節奏「五步一頓」、威儀庠序地入班。糾儀官就位



1. 祭祀前淨手，禮生從壘以料舀水，以洗接水，再奉巾。
- 2-3. 正獻者國小蔡校長以爵供茶，並與陪獻者高中林校長等獻供花果。
4. 佾舞以方正行列，左右二序對稱，隨著歌詩以舞姿表達對至聖先師的崇敬。
5. 佾生右持翟以立容，左持籥以立聲。
6. 恭讀祝文，頌揚並發傳承之志。
7. 祭孔雅樂八音俱全，難得一見。
8. 典禮中，由「通贊」宣達儀程。

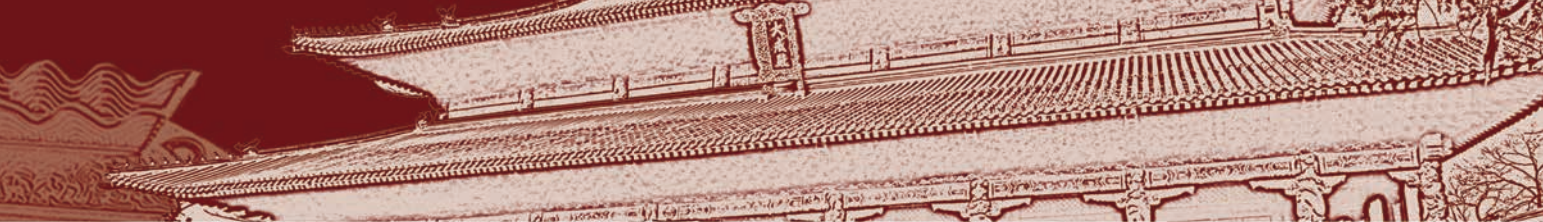


監禮後，禮生引領陪祭者——普台高中國文老師們，陪獻者——普台高中林校長、洪副校長及國小王副校長、各處室主管、家長會會長等，至盥洗所淨手，次第分列東西序，最後正獻者——普台國小蔡校長立於丹墀前方，此時正式「啓扉」，迎請就緒。

禮樂之美 歷古常新

全體行三鞠躬禮後，樂長呼：「樂奏咸和之曲」，壇上禮生進饌；「樂奏寧和之曲」時，正獻





者、陪獻者至壇前拈香，最隆重的「行獻禮」時刻也到來，丹墀上排成方正八行八列的佾生們，右手擎翟、左手持籥，隨著歌詩樂章：「自生民來，誰底其盛。唯師神明，度越前聖。恣帛具成，禮容斯稱。黍稷非馨，唯神之聽。」每字四拍，以三十二式舞姿獻上孺慕崇敬之意。

「翟」上三莖雉羽，抖擻昂揚，直立有節，象徵士人的文彩絢爛與正直磊落；「籥」形似竹笛，為古音中「黃鐘律」，作為其他聲律的定準，象徵掌握和諧之根本。在動靜有節、齊整典雅的樂舞中，流露出祥和、莊重、淳真之美，令人動容！這份感動，跨越三千多年時空，依然歷古而常新。大眾也深刻體會創辦人^上惟^下覺大和尚承先啓後的苦心，在普台埋下文化的根，代代相傳，為實現大同世界理想而努力。

禮生至誠恭讀祝文後，正獻者代表「飲福受飴」，儀式中以茶代酒，領受先聖哲儒的祝福；學校並準備了狀元糖，會後分贈所有與會者，祈願普台學風鼎盛，學子敦品勵學、允文允武，行行都能出狀元。

隨著咸和之曲再度響起，撤饌、闔扉、撤班，祭孔儀式宣告禮成，下一階段則為師資道合的具體實踐。

「行敬師禮」時，國小、高中二位校長引領教職員上台，接受所有學生鞠躬感謝「傳道、授業、解惑」之恩，師長亦回禮，願「學不厭而教不倦也」。在朗誦組同學活潑生動的帶動

下，全場讀誦《論語》篇章，歌詠「禮運大同篇」，琅琅的音聲共譜「學而時習之，不亦說乎」的溫馨。

文化薪傳 童蒙養正

當天家長們觀禮後，笑吟吟地說，如此循循善誘的學習環境，相信孩子一定收穫很多。佾生冠翔的媽媽分享：「孩子一路學得歡喜，很有成就感。看到他在萬眾矚目之中，那麼從容地表演，覺得與有榮焉。感謝學校給孩子這麼寶貴的體驗！」

去年五月，普台國小開始規劃以孔子思想為主軸的國學情境區；今年一月，供奉孔子及七十二賢哲尊像的大成殿落成，繼而成立國學社群、建置禮樂器庫及明倫堂，乃至釋奠典禮的籌備與考察。師長們的足跡，踏遍曲阜、北京、台北、台南孔廟，習禮作樂、遍訪明師。

此次敬師釋奠儀式參酌台北孔廟典章制度，融合專家、學者意見，以達簡約、莊嚴並富教育意涵的宗旨；並特別禮聘具有二十多年指導經驗的台北孔廟樂長孫老師、佾長莊老師及禮生教練陳老師蒞校培訓種子老師及學生。

從七月成軍至開學以來，普台老師勸力傳承的用心及



1. 朗誦組同學帶領與會者歌詠「禮運大同篇」。
2. 敬師藝文展中，家長和學子們歡喜地欣賞《論語》書籤。



學生們的優異表現，令孫老師讚歎不已，他表示：「未來想學祭孔，都要來普台取經了！」

莊老師也指出，一般佾舞教練養成需三年，但普台老師一個月就能扛起佾長的重責大任。釋奠典禮是很珍貴、典雅的民族文化饗宴，人力、物力的投入所費不貲，過去多由官方舉辦，具有教育人民禮儀傳承的意義，也代表當地文化涵養已臻成熟。普台能以一校之力發起，值得肯定。

《禮記·樂記》云：「禮以道其志，樂以和其聲」；「樂者，天地之和也。禮者，天地之序也。」故童蒙養正，教灑掃應對以禁傲，詩書羽籥以導和，以舞呈現動靜得宜的中庸精神。普台董事長見桅法師於圓滿開示時勉勵學子，國學是普台十二年一

貫本位課程，學子經由長期薰修、做中學的體驗，更能內化優質的品格、建立良好的人生觀。

未來普台每年都將舉辦釋奠典禮，藉由對師道的提倡與落實，將文化之美發揚光大，引領學子開創至真、至善、至美的人生。



榮譽榜

★普台學子參加南投縣國語文競賽成果豐碩

國小組：團體成績第三名
芊懿 演說第二名 佩安 寫字第三名
允觀 字音字形優勝 敬惟 作文優勝
國中組：
詹禾 寫字第二名 正源 演說第二名
弼軒 作文優勝 玟璇 朗讀優勝
高中組：
苑庭 演說第二名 雨璇 朗讀第二名
婷鈺 作文第三名 郁立 寫字第三名

★普台高中參加 2012 日本語能力檢定表現優秀

通過 N2：高一郁慈、聖閔、雅筑
高二翊甫、麒洋、高三維真、舜傑
N3：4人 N4：7人 N5：35人

★普台國小參與「國民中小學教師專業產出」比賽榮獲佳績

特優：瑞蘭主任及妃玲、乃榕、世偉、曉芬、凱宇老師
優等：昇民主任及欣華、盈之、玉蓮、淑惠、美玲老師





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

文／編輯部

農曆七月是佛教的「教孝月」，天祥寶塔禪寺為弘揚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，特於九月七日至九日（農曆七月二十二日至二十四日）啓建盂蘭盆消災祈福超薦大法會。為期三日的法會中，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。以此功德普皆回向，祈願世界和平，家靖民祥，十方法界一切有情同證菩提，同得解脫，共入性海。

孝親報恩 敬禮三寶

參與盂蘭盆法會是報父母深恩之殊勝

法門。《佛說盂蘭盆經》云：「行孝慈者，皆應為所生現在父母、過去七世父母，於七月十五日——佛歡喜日、僧自恣日——以百味飲食安盂蘭盆中，施十方自恣僧。乞願便使現在父母壽命百年、無病，無一切苦惱之患，乃至七世父母離餓鬼苦，得生天人中，福樂無極。」

圓滿日上午十時三十分，恭請中台禪寺住持見燈和尚入壇主法，各界賢達與護法善信們雲集莊嚴壇場，大眾齊誦《佛說盂蘭盆經》、獻盂蘭盆供，以感恩之心上供佛、法、僧三寶。

住持和尚開示，斷惡修善是改變命運

最根本有效之方式，大眾以恭敬虔誠、慈悲平等、歡喜感恩之心參與法會，口誦心惟，身口意三業清淨，即是斷惡修善的具體作為。而眾緣和合，恰得其分、適得其所，產生的影響，即是所求所願皆得成就。舉一反三、觸類旁通，運用之並落實於日用間，學業、事業、家業、道業定能隨心滿願。萬法歸宗，廣積福慧資糧是幫助我們覺悟自心、確立本心本性的正知正見，這是佛法的精髓，也是實現普世核心價值的必經之路。

修善斷惡 普植淨因

住持和尚進一步以釋迦牟尼佛八相成道的故事，闡明普世價值的實踐。造成人生不如意的根本原因是不了解人人皆有佛性、人人皆當成佛之理，解決之道就是清楚明白心性之理，並依之作爲安身立命、應對進退的依據，就能夠突破現實的困境，離苦得樂、圓滿如意、隨心滿願、成就佛道。

最後，住持和尚讚歎大眾從過去到現在始終如一的精進發心與護法護教，中台

禪寺在導師^{上惟下}覺大和尚的帶領及四眾弟子的努力下，一步一腳印落實佛法學術化、教育化、藝術化、科學化、生活化五化運動，而現正籌建中台碑林博物館，是一件大功德，也是身為佛弟子的責任與義務，藉由保存佛教文物與中華文化的永續傳承，見證歷史、增益信心，是自他受用的方便法門，期許大眾共同在菩提大道上繼續精進努力。

下午四時，舉行大蒙山施食法會，普度群生，仰仗佛力、法力及自性功德力，回向今世及累世父母離苦得樂。經云：「當知父母恩最深，諸佛聖賢咸報德。若人至心供養佛，復有精勤修孝養，如是二人福無異，三世受報亦無窮。」上萬人參與三天的殊勝法筵，在禮讚三寶、誦誦尊經、修齋供僧中，深植淨因，孝親報恩，廣結善緣，圓滿實踐自利利他的菩薩行履。

恭請中台禪寺住持見燈和尚主持大蒙山施食法會，冥陽兩利。





中台朝聖之旅

文／日本普東禪寺禪修班學員 傳法

是一種法緣的結合，我來到了普東禪寺，就像是在外流浪的孩子回到家一般。每次進入禪寺，見到導師 上惟下覺大和尚的法相，行禮問訊，以表感恩，因為 大和尚的慈悲與智慧，才有這麼一座正法道場，讓我們學習心法，這是很有福報的一件事。

巡禮佛國 自性靈山

八月二十三日，在法師的帶領下，我們來到了台灣中台禪寺。非常難得地與導師共進午齋，並聆聽開示，真是無上的大福報。此外，還聆聽住持見燈和尚開示因果法則，學佛要福慧雙修、福慧圓滿，

覺察、覺照自己的觀念是否正確，是修智慧；清淨身口意三業，眾善奉行是修福德。讓我進一步明白了因果之理。

旅程當中，也參觀了中台山博物館。博物館有著結合傳統與現代的特色，進入其中，彷彿到了另一個世界。夜間的拜鐘及早上的朝山活動，讓我深感殊勝。此外，並參訪了幾家精舍，精舍法師及居士的熱情招待，讓我感受到溫暖和感恩。參訪普台高中，學校的設備和具有異國風情的情境教學區，展現出多國文化特色。這幾天的朝聖之旅讓自己了解到，中台禪寺是有條理、有制度的一方淨土。

依教奉行 自淨其意

最令人難忘的是八月二十五日的中台禪林博物館動土奠基大典，見到導師真誠、慎重地邁出每一步步伐，觸動了我的心，那一刻，彷彿體會到導師爲了救拔眾生，令眾生廣植福田和善根的悲心願力，每一點、每一滴的付出，都值得我們尊重、讚歎、感恩，希望自己也能把握當下因緣，廣修福慧。此次法會舉行期間，正值颱風襲台，但法會進行時，原本下著的大雨卻突然停止，天際露出一線陽光，令人十分感動。

這一次的朝聖之旅，感觸非常深刻。自我期許：身爲一名佛弟子，要爲佛教盡

一份責任，並依教奉行，努力精進，提升自己，時時檢測自己的不足，因為值得學習的地方太多了。一路走來，體會到法師們的細心與照顧、勞累與辛苦，學員們也相互體諒、關懷、和合、包容，內心有無盡的感恩。法喜充滿地歸來，也希望大家能永遠保持這種感恩的法喜。

八月二十九日依依不捨地離開中台禪寺，看著雄偉、莊嚴的禪寺，心中相信每一位居士都是懷著感恩的心前來朝聖，而禪寺也將接引更多的芸芸眾生，導師爲眾生所做的一切，更將在歷史上留下見證。中台禪寺的未來，遠大而光明！



圖／傳望

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	台中市北屯區太原路三段 335 號	TEL (04) 2234-0025 FAX (04) 2234-3765
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

歡迎報名加入

各精舍兒童・青少年禪修班

透過禪修靜坐、聆聽故事、讀誦經典及活潑多元的課程，引導孩子學會專注，培養敬慈和真的精神，開啓本具的智慧！

近期開課

10/21 普民精舍 菩提青少年禪修班

11/2 普蓮寺 兒童禪修班

11/2、11/9、11/16、11/23、11/30

美國太谷精舍

Dharma Youth 矽谷青年禪學會

11/3、11/10、11/17、11/24

美國太谷精舍 AWESOME 親子禪修班

11/3、11/10、11/17、11/24

普台精舍 青少年禪修班

11/3、11/17

普民精舍 小太陽親子禪修班

11/4 美國佛寶寺 親子素食烹飪班

11/4 普竺精舍 青少年半日禪

11/6 普天精舍 兒童禪修班

11/9、11/10

普梵精舍 兒童親子禪修班

11/14 普南精舍 兒童禪修班

11/17 普濟精舍 親子兒童禪修班

11/17 普印精舍 親子禪修班

11/17 普照精舍 親子兒童班

11/24 普燈精舍 夜間兒童禪修班

11/24 普中精舍 大專青年心靈成長營

11/25 普林精舍 青少年半日禪



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 750 E. Arques Ave., Sunnyvale, CA 94085, USA TEL (1) 408-733-0750 FAX (1) 408-733-0751

美國佛門寺 3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549, USA TEL (1) 925-934-2411 FAX (1) 925-934-2911

美國中洲禪寺 1173 San Bernardino Ave., Pomona, CA 91767, USA TEL (1) 909-625-0187 FAX (1) 909-625-0189

美國佛心寺 5916 S. Anderson Rd., OKC, OK 73150, USA TEL (1) 405-869-0501 FAX (1) 405-869-0503

美國普德精舍 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 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 7930 Rainier Ave. S., Seattle, WA 98118, USA TEL (1) 206-721-9921 FAX (1) 206-721-9922

美國法寶寺 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 94A High St., Glen Iris, Vic 3146, Australia TEL (61) 3-9813-8922 FAX (61) 3-9813-8966

日本普東禪寺 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 716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines TEL (632) 723-6132 FAX (632) 722-4400

香港普廣精舍 香港北角堡壘街 12-14 號地下 G/F, No. 12-14 Fort St., North Point, HK TEL (852) 2915-6011 FAX (852) 2915-6700

泰國泰佛寺 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 Hoerzingstr. 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】

甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

菩薩廣行六度萬行，在自利利人之中轉化煩惱，
回歸清淨的自性。

Bodhisattvas practice the six paramitas and
myriad expedient means for their own benefit
and for the benefit of others. Along the way, they
transform their afflictions and return to their pure
intrinsic nature.

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



常年滿枝的金黃燦爛，
宛如諸佛菩薩的光明普照世間。
果實形如數珠，亦可藥用，
好似行者內密修持，念念清明，
以無礙智慧，化除人間煩憂。



黃槐

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。

└

T

L

↓

雜誌類