

中台山

釋惟覺 題

「本期主題」

生活中的心經

「中台廣傳」 中台禪寺一百零二年度新春活動報導

「中台廣傳」 中台禪寺一百零二年度春季精進禪七

「正法眼藏」 導師 上惟下覺大和尚於一百零二年度春季大眾精進禪七開示

「普台教育」 普台音樂盛宴





中台禪寺 一百零二年度新春團拜

導師 上惟下覺大和尚法語

一元復始開新運 舉手投足照腳跟
福慧雙修菩薩道 隨緣任運春滿門



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】

中台禪寺一百零二年度 新春活動報導

編輯部



17

【中台廣傳】

中台禪寺一百零二年度春季精進禪七

編輯部



35

【本期主題】

生活中的心經

編輯部

07	【中台廣傳】	導師 上惟下覺大和尚於新春團拜開示	編輯部整理
13	【中台廣傳】	澄明福至——精舍學員新春新願	各精舍提供
20	【中台廣傳】	解七茶會學員心得	編輯部整理
22	【正法眼藏】	導師 上惟下覺大和尚於一百零二年度 春季大眾精進禪七開示	上惟下覺大和尚開示
34	【生活啓示錄】	原味豆漿	見暇法師
36	【本期主題】	般若波羅蜜	上惟下覺大和尚開示
38	【本期主題】	無入而不自得	見徇法師
40	【本期主題】	誦持心經的力量	傳添

42	【本期主題】	觀心自在	傳所
44	【佛教藝術】	楊元賢造佛碑像	見迅法師
47	【健康素食】	青江菜	編輯部
49	【普台教育】	普台音樂盛宴	編輯部
52	【紅塵清泉】	普皇精舍各級禪修班暨才藝班成果發表會報導	傳水
54	【紅塵清泉】	天祥寶塔禪寺一百零二年 新春金剛般若寶懺暨合禮團拜大法會	編輯部
56	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

新春期間，本寺舉辦多元化的新春活動，如：歲末除夕圍爐、新春禮祖團拜、殿堂巡禮、叩鐘祈願、燃燈供花等，令大眾以光明、法喜之心開展「澄明福至」的一年。

本年度春季精進禪七，分別於一月二十八日至二月四日舉行學界精進禪七、二月十一日至十八日舉辦大眾精進禪七。約二千名來自美國、德國、澳洲、日本、泰國、菲律賓、香港、大陸等海內外各地學員來寺參禪，在遠離塵囂的寧靜中，照見本具心源。

《心經》，全稱《般若波羅蜜多心經》，是讀誦最廣的一部經，也是佛典中極重要的一部經。《大智度論》云：「諸佛及菩薩，聲聞辟支佛，解脫涅槃道，皆從般若得。」本期主題「生活中的心經」為大眾闡析看破放下的般若智慧，讓人生無有掛礙，解脫自在。

普台音樂盛宴於學期尾聲再度上演，普台高中「樂團之樂」音樂會，弦樂團、管樂團、絲竹樂團與合唱團展現學習成果；普台國小師生聯合音樂會中，中西樂器的演出與校園之星歌唱大賽獲獎者的動人歌聲，讓與會者享受知性與感性的夜晚。普台豐盛的樂教饗宴，讓學子們用豐富悅音淨化心靈，譜出生命的美好樂章。



中台禪寺一百零二年度 新春活動報導

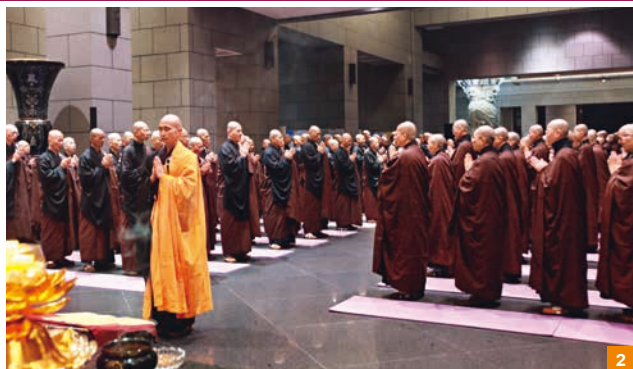
文／編輯部

一元復始，大地回春，為迎接新的一年，本寺新春期間舉辦多元化的新春活動，內容包含歲末除夕圍爐、新春禮祖團拜、殿堂巡禮、叩鐘祈願、燃燈供花及學界禪七、大眾精進禪七等活動。期使回山參禮者能夠藉由親近三寶的因緣，同霑法悅，以光明、法喜之心開啓嶄新的一年。

除舊佈新 內外莊嚴

二月九日晚間六時，四眾弟子齊聚福慧廳，共同參加歲末除夕圍爐晚會。晚會中，導師^上惟^下覺大和尚以法語祝願：「除

夕團圓齋飯香，內外莊嚴喜洋洋，掃塵去垢大光明，菩提道場吐芬芳」，並慈悲開示大眾：除夕晚宴，一方面團聚聯誼，慶祝過去的成就與功德；二方面，除夕就是除舊佈新，檢討反省，改進、改善，把壞的習氣除得乾乾淨淨，如《大學》云：「苟日新，日日新，又日新」，心定、心淨、心明，使身口意三業每天都能放光明。古德云：「心田不長無明草，性地常開智慧花」，以檢討反省除去心中的無明草，心中有智慧、有清淨心，這就是真正的智慧花。心當中沒有垃圾、無明，沒有惡念，



1. 除夕晚間，四眾弟子齊聚一堂，共同參加歲末除夕圍爐晚會。
2. 初一清晨，全山僧眾在執行長見允法師帶領下，至誠頂禮十方諸佛菩薩及歷代祖師，以恭敬感恩之心，開啓嶄新的一年。
- 3-4. 新春祈福法會，導師與吳副總統共同於佛前拈香，為全國人民祈福，祈願國泰民安、風調雨順。

每一天都是善念，都是喜悅，內外清淨，內外莊嚴，即是除夕真正的意義。

二月十日（農曆正月初一）清晨五時三十分，全山法師齊集大雄寶殿，和合禮讚，至誠頂禮十方諸佛菩薩及歷代祖師，以恭敬、感恩之心，開啓精進、嶄新的一年。

上午十時，導師於大雄寶殿親自主持新春合禮團拜法會，並為大眾開示法要。導師首先以法語「一元復始開新運，舉手投足照腳跟，福慧雙修菩薩道，隨緣任運春滿門」祝願，並期勉大眾：初一是一年的開始，「一年之計在於春，一日之計在於晨，一生之計在於勤」，新的一年開始，有好的計畫，一步一腳印，努力耕耘、落實，一定有好的收穫。古德云：「沒有天生的釋迦、自然的彌勒」，天下沒有白吃的午餐，一枝草、一點露，成道不是等來的，要靠自己修戒、修定、修慧，清

淨身口意三業，隨時檢討反省，改進、改革、改良、改善。

平日修行，四念處觀、四正勤是根本，還要靜坐，堅住正念，隨順覺性，以定慧等持、定慧不二的這念心，轉化細微的無明煩惱。所謂「溫故而知新」，釋迦牟尼佛說法四十九年，三藏十二部經是智慧的寶庫，大眾要去用功、去實行、去實踐。做一分得一分，做十分得十分，斷一分煩惱就得一分果報。

明白這個道理，時時是好時，日日是好日，繼續不斷地努力，發長遠心，時時都是春天，每天都是好時節，都是新春。最後，導師祝願大眾吉祥平安，修福修慧，莊嚴道場，發廣大菩提心，成無上道。

心地澄明 鴻福滿門

下午四時四十分，吳副總統伉儷特別前來本寺參加新春祈福法會。導師與吳



1-5. 新春期間，置身莊嚴肅穆的中台殿堂，大眾扶老攜幼虔心朝禮，無論是合掌、讚佛或供燈、供花，皆是深植福慧的因緣。

副總統共同於佛前拈香，為全國人民祈福，祈願國泰民安、風調雨順。法會後，導師以茶會歡迎吳副總統伉儷，並致贈香爐及「澄明福至」法語。晚間六時，吳副總統與近二千名海內外精舍護法信眾，共進新春晚宴。

吳副總統致詞表示，中台禪寺是台灣重要佛教重鎮，不僅在教育、文化、藝術及社會福利積極投入，大和尚對台灣及佛教的貢獻，深為大眾敬仰。大和尚積極弘揚佛法，淨化人心，逐步實現「禮運大同」的理想世界。吳副總統並代表馬總統表達對大和尚的尊崇及敬重，最後並以「萬眾騰歡賀中台，善男信女十方來，佛光普照吉祥地，法喜充滿百花開」一偈祝賀。晚宴中，導師致贈「澄明福至」福袋予吳副總統及與會嘉賓。吳副總統亦於福慧廳發送「小龍迎春，鴻福滿門」新年福袋予信眾，祝福大眾歡喜過好年。

初一至初五，每日都有來自海內外各

精舍的護法居士回山向導師拜年。大眾回到中台菩提之家團聚一堂，聆聽導師開示，人人發大願心，處處祥和、法喜，共賀新春，迎向光明。

新春期間，本寺除了平日開放的大雄寶殿及四天王殿外，初一、初二更開放沿著天梯朝禮地藏殿、觀音殿和萬佛殿的巡禮動線。置身莊嚴肅穆的中台殿堂，領略佛國淨土的祥和，大眾扶老攜幼虔心朝禮，無論是合掌、讚佛或供花、供燈，皆是深植福慧的因緣。

新春賀歲之際，聽經聞法、參禮殿堂，十方大眾同沐佛光，淨化心靈，點亮慧燈，以澄淨、清明的身心，深植善因善緣，廣修福慧資糧，自然心靈福至，處處逢春，即如導師今年為大眾的祝願「澄明福至」，隨緣任運春滿門。





導師 上惟下覺大和尚於 新春團拜開示

編輯部整理

一元復始開新運 舉手投足照腳跟
福慧雙修菩薩道 隨緣任運春滿門

今天是中台禪寺新春團拜。昨天是除夕，舉辦除夕圍爐晚會，今天是慶祝新春。除夕和新春是一體的。除夕有兩種意義，一是打掃環境，把外面的環境打掃得清淨莊嚴、煥然一新；二方面要檢討反省。我們心當中有三堆垃圾——見思惑、塵沙

惑、無明惑，要把它除掉。內外清淨、內外莊嚴，這是除夕真正的意義。

其次，一年當中的生活非常精進、緊張，所以在圍爐這一天放鬆。一個人有輕鬆的時候，也有精進、緊張的時候。如果太精進、太緊張，身體和心理就不能調適、不能平衡，所以一定要放鬆，調身調心。

昨天是除夕，今天就是一個新的開始。我們的心、我們的觀念，也要除舊佈

新，也要有新的開始，有新的規劃、新的計劃、新的方向，才能得到新的成果。

新春新運 福慧雙修

「一元復始開新運」，「一元」，今天是一年、新正、新春、新日，是一年的開始。過去的已經過去了，古人說：「過去種種譬如昨日死，從今種種譬如今日生。」有新的開始，有好的開始，一定有好好的收穫。

「舉手投足照腳跟」，「舉手投足」就是我們的起心動念、所作所為。做事，就是要起心動念。舉手，是一個念頭；投足，又是一個念頭。舉手投足，都要注意。

「照腳跟」，就是不能輕舉妄動。禪宗祖師說，要「照顧腳跟」，「腳跟」是什麼？就是我們的起心動念，剛剛開始的那一念心，哪個是動、哪個是靜？起什麼心、動什麼念？都要作主，這就是「照顧腳跟」。照顧得好，就能成道；照顧得不好，就隨業流轉。

「福慧雙修菩薩道」，修一切善，無善不修；斷一切惡，無惡不斷；度一切眾生，無眾生不度，這是以慈悲心來修福德。什麼叫作修慧？修一切善，無善可修；斷一切惡，無惡可斷；度一切眾生，無眾生可度。最後能所俱空，人法雙亡，銷歸自性。所以《金剛讚》曰：「頓忘人法解真空，般若味重重。四句融通，福德歎無窮。」修了以後，能所俱空，空也不執著，銷歸自性，就能得解脫，就能成無上道。這就是「福慧雙修菩薩道」。

「隨緣任運春滿門」，行菩薩道要隨緣，從早上到晚上、從年初到年底，隨緣度眾，要去修福德。古人說：「不入虎穴，焉得虎子？」要度眾生，就要跟眾生打成一片，這是「隨緣」。「任運」，任持自性，這念心要存在，念念分明，處處作主，就是「隨緣任運」。「春滿門」，春天時時刻刻都在我們的六根門頭。

古人說：「一年之計在於春」，一年當中，春天是一個好的機會，氣溫好、陽光好、空氣好、環境也好，天時、地利、人和，春風和悅，一坐下來，心很寧靜，做什麼事情都能了解，清清楚楚，明明白白。在春天這一個好的時節，這一年要怎麼計劃？一個是事，一個是理。所以，春天是一個最好的契機。

「一日之計在於晨」，昨天工作了一整天很疲倦，晚上休息一下，早上一起來，意識就會清醒，精神煥發，思路清楚，明白今天應該做什麼，檢討反省，所以「一日之計在於晨」。

「一生之計在於勤」，無論是學業、事業、道業、功德，總是要有一個計畫。「天下沒有白吃的午餐」，「一枝草，一點露」，一步一腳印，步步都是光明。古德也講：「沒有天生的釋迦、自然的彌勒」，成道不是等來的，而是要靠自己修戒、修定、修慧，回光返照，身口意三業清淨。要忍耐，要檢討，自己心當中的煩惱有沒有減少？怎麼樣對治煩惱？粗的煩惱——貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，隨時都可以檢討、隨時都可以反省。細微的煩



惱，無法覺察，怎麼辦呢？就要修禪定，用定慧不二這念心來轉化。

定，就是不想過去、不想現在、不想未來，一念不生。慧，這念心要清清楚楚，了了分明，處處作主，站得住、站得長。用定慧不二這念心來轉化細微的貪、瞋、癡，乃至於邪見、塵沙惑。

善觀緣起 還滅生死

所謂「教下宗門」，佛法一個是教，一個是宗，二者不可偏廢。教，就是釋迦牟尼佛說法四十九年所流傳下來的教法。三皈、五戒、十善、八關齋戒、菩薩戒、比丘（尼）戒，四諦、十二因緣、六波羅蜜……這些就是教。

通宗還要通教。宗，就是我們這念心，師父說法、諸位聽法這念心，這是教外別傳。從「釋尊拈花，迦葉微笑」，一直傳下來，到了西天二十八祖、中國初祖達磨祖師，一直傳到六祖大師，就是傳這念心。哪一念心？就是師父說法、諸位聽法這個覺性。

《楞嚴經》云：「觀相元妄，無可指陳」，一切相都是因緣和合，都是假相。佛法說「三假觀」——因成假、相續假、對待假。假使不去觀，就會迷惑。假觀，就能破除我們自己的執著。

又云：「觀性元真，唯妙覺明」，能觀、能思、能想的這念心，不要迷失掉了。龐蘊居士曾說：「但願空諸所有，慎勿實諸所無。」什麼事情都要放得下，這念心不能迷惑。迷惑了，怎麼成道？「想相為塵，識情為垢」，想任何的相，都是虛妄的，都不是真的，都是一場夢，所以不要想。

「塵」，就是塵勞。所以，不要觀什麼東西，就是觀你這念心，這念心要作主，不起惡念，只起善念，最後善念也了不可得，歸於無念，就是無住心。

依教明宗，以宗證教，二者是相通的，沒有掛礙。古德云：「通教不通宗，如蛇鑽竹筒；通宗不通教，開口便亂道；通教又通宗，如日處虛空。」藉新春的因緣提



示大眾怎麼成道？四念處觀、四正勤是根本，用這些道理來對治煩惱以外，還要靜坐，堅住正念，隨順覺性，用定慧不二的這念心來轉化細微的無明、細微的煩惱，在這裡用功，就找到一條路了。

在教當中，有十二緣起的道理，有三世十二因緣、一念十二因緣。什麼叫十二因緣？過去、現在、未來，惑、業、苦三煩惱。過去起惑造業，今生就要受苦；受了苦，又造惡業，來生又受苦，就是惑、業、苦三煩惱。

打坐時要思惟，人為什麼有生老病死？要把根源追出來。因為有「有」，業有善業、惡業、不動業，還有淨業，有這些業，就有老病死。「有」從哪裡來？

「有」從「取」而來。什麼是「取」？因為心當中有愛——有欲愛、有色愛、有無

色愛，六根對六塵一接觸，所謂「一念不覺生三細，境界為緣長六粗」，六根對六塵，心一剎那就跑掉了，看到好的就起貪愛，就有「有」、就有業果。有了業果，就要去受報。

「觸」，就是接觸。眼睛和外面的色塵接觸，耳根和聲塵接觸，鼻子和香臭接觸，舌根和味塵接觸，身體和外面的觸塵接觸，心對法塵——想過去、想現在、想未來……六根一接觸六塵，就起心動念，心就跑掉了。好的就愛著，壞的境界就心生厭惡，心就落入兩邊。六根對六塵有「觸」，就有「受」；有「受」就有「愛」；有「愛」就有「取」；有「取」就有業「有」；有業就有「老病死」。所以，六根一接觸外面的六塵，馬上就要剎車，「反聞聞自性」。假使不知道剎車，根、塵、識就產

生十八界。

眼、耳、鼻、舌、身、意六根長成至胎兒將出胎之前，稱為「六入」。胎兒在母親肚子裡稱為「名色」，有名、有色，也就是有精神、有物質了。「名色」從哪裡來？從「識」。「識」，就是分別。禪宗祖師說參話頭，要離心、意、識，參！修行要了解什麼是心？什麼是意？什麼是識？

舉例來說，看到一個保溫杯，第一個念頭，知道這是一個水杯，這就是心。第二個念頭：「唉呀，這個水杯不錯，是不鏽鋼的。」這就是心的第二個念頭，攀緣，所謂「心猿意馬」，這個就是意。接著想：「這個杯子價格很高，我現在身上沒錢，乾脆藏到包包裡。」這個就是「識」，就犯罪了、造惡業了。

中台山建好了，現在要落實修行。每個人都會死，人死的時候，看看自己有沒有把握？作不作得了主？人不是死了就了了，而是隨業流轉，業牽著你的鼻子走，什麼都不知道，等於晚上作夢一樣。有功夫的人，晚上作夢自己也知道；沒有功夫的人，晚上作夢自己都不知道，心作不了主。人死了以後，看到整個山河大地一片黑暗，忽然就看到男女之間交合，精子和卵子在接觸，當下作不了主，一下子就飛進去了。這個時候還是不知道，在子宮裡面，看到一個大宮殿，光明透徹，心裡就貪愛這個光明。男女的事情一結束，光明沒有了，你就受胎了，出不來了。這就是「識」，大家要了解。如果經常起照，念

念分明、處處作主，「隨緣任運春滿門」，隨著外面的因緣，自性都存在，順境也存在、逆境也存在，白天也存在、晚上也存在，任持自性不失。

「識」從哪裡來呢？從「行」而來。「行」有二種，一是指外在的山河大地，是外面的物質、有為法；另一種行，是指心的活動，念念生滅，念念流轉，剎那、剎那……流轉不停。

過去釋迦牟尼佛曾為雪山童子，求得一偈：「諸行無常，是生滅法；生滅滅已，寂滅為樂。」「諸行無常」，我們這個心起心動念是無常的，靠不住的。因此，藉由念佛，把這念心靠在佛號上；參話頭，把這念心靠到話頭上。假使什麼都不參，就需要作主，六根對六塵時，要知道剎車，回光返照，靠一個「忍」字。修行就是這樣，要了解這個竅門。「識」從「行」而來，心當中有妄想、有顛倒、有生滅。

「行」從「無明」來！這就找到賊人了。要用定慧、用四念處、用誦經持咒、打坐參禪、用種種法門來轉化我們的六根、六塵，最後再用禪定來轉化無明。

所以，怎麼樣脫離生老病死？要把無明滅掉。怎麼滅？就是覺照。一起心、一動念，都能作主、都能知道。知道是善念？是惡念？起了惡念，馬上剎車；起了善念，起無起相、銷歸自性。無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六入滅，六入滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，這一生都滅得乾乾淨淨了，就了生死了，就成道



證果，證羅漢果、證緣覺果。

照顧腳跟 落實修行

「無明愛取三煩惱，行有二支屬業道，從識至受並生死，七支同名一苦道。」大家要去研究這些道理，今生出家才不會空過一生。今年是新的開始，所謂「溫故而知新」，所謂「人能弘道，非道弘人」，佛經三藏十二部是智慧的寶庫，要去用功、去實踐，做一分得一分，做十分得十分。

前面講「隨緣任運春滿門」，大家要牢記在心，明白這個道理了，時時都是春天，時時是好時，日日是好日，每天都是好時節，每天都在過春節、都是新春。否則，今天過去，明天就起煩惱了，甚至下一個鐘頭就起煩惱了，就沒有「春滿門」，

而是「秋滿門、冬滿門」，秋天是肅殺之氣，冬天霜雪臨門，沒有好日子過。今天是新的開始，無論出家、在家，無論道業、事業、學業，要有新的希望、新的布局、新的開始。《六祖壇經》云：「明心號菩薩」，怎麼樣明心？能夠斷煩惱，斷一分煩惱，就得一分果報。

大家有共識，在中台禪寺出家、修正法，是一件大福報、大功德，自己要去實踐。所謂「師父引上門，修行在個人」，師父沒有隱藏，無論是頓悟，無論是教下，統統傳承給你們了；你們要去做，做一分得一分，做十分得十分。

今天慶祝新春，是一個好的開始，希望每一個人都能發菩提心、發廣大菩提心，成無上道。祝福大眾吉祥平安，修福修慧，莊嚴道場，早成道果！

澄明福至

——精舍學員新春新願

文／各精舍提供



泰國泰佛寺禪修班學員／
惠琪

清淨心的知見，隨著禪修課而日有所進，只是無始的習氣仍然常常遮蔽清明的覺性，每當此時，

總會提起法師曾經的教誨而淨心轉念。新的一年，期望自己能以「澄明」的智慧，做到不惹塵埃、不為外境所惑，自是無處不清淨！

泰國泰佛寺禪修班學員／靜梅

半年來，每次上禪修課都受益良多。禪宗直指人心的宗風，在法師生活化的引導下，契入我心，釐清了過去種種錯誤的知見，如今心裡感到無限安心與踏實。佛法難聞今已聞，善知識難遇今已遇，下定決心加緊用功，願將覺察、覺照、慚愧、懺悔落實於生活之中，學習對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真，以報答導師^{上惟下}覺大和尚的慈悲。



「一年之計在於春」，泰國泰佛寺於新春期間舉辦八十八佛洪名寶懺法會及相關慶祝活動，以清淨法喜迎接無限春意。





▲美國普德精舍舉辦除夕夜祈福法會，駐休士頓台北經濟文化辦事處處長廖東周率組長及秘書前來拈香祈福。

▲觀音法會於大年初一舉行，各界賢達與護法善信以香花虔誠供佛。

中台廣傳·新春新願

美國普德精舍護法會副會長／傳點

在導師的悲心宏願下，將當年「釋尊拈花，迦葉微笑」直指人心的無上心法遠傳到了美國，讓三千年後的我們，在不同文、不同種的異國仍有機會聽聞佛法。新的一年，願珍惜難遭難遇的佛法，滅除我慢，恭敬三寶，護法護教，以報四重恩，同時藉由在日常生活中落實佛法的知見，重建自心的道場！

美國普德精舍護法會諮詢委員／傳上

煩惱源於執著，是念頭不清淨。相續的濁念，致使智慧不得現前。若覺察到念頭的濁，隨即能轉為清淨，煩惱相對地就少了。一年之計在於春，期許「清淨之計始於念」，時刻觀照念頭，讓每一念都是新春，念念有願，念念清淨。

美國普德精舍禪修班學員／Tameka S. Jones

My practice plan for 2013, is to more consistently implement the Zen Buddhist teachings in my daily life. In particular, I will use the principles of Zen to help me eradicate anger, greed and ignorance. I also plan to devote more time and energy to Zen study and meditation in order to deepen my

overall understanding and practice. (我的二〇一三年修行計畫，是在日常生活中更持續地實踐禪法。尤其是運用禪法去除貪瞋癡。我也計畫花更多的時間與精神學禪及打坐，深化學習與修行。)

美國普德精舍禪修班學員／Gladys Wesley-Kennedy

As a long-term American Zen practitioner, I have realized that it is extremely rare—if not impossible—for most Americans to learn true Buddha Dharma. Consequently, I feel tremendously blessed to be able to learn authentic Zen Buddhism at Chung Tai Zen Center of Houston. To take advantage of this precious opportunity, my 2013 resolution is to do whatever I can to support the mission of Chung Tai Zen Center of Houston, and to apply more diligently the learned principles and practices in my daily life. (身為一個長期學禪的美國人，我認識到，對大多數美國人而言，想要學習真正的佛法，如果不是沒有機會，就是非常稀有難得。因此，個人深感自己真是有極大的福報，可以在普德精舍學習到正統的禪法。為了充分利用這個珍貴的機會，我的二〇一三年新願望是，盡我所能協助普



▲►普覺精舍舉辦新春藥師普佛祈福法會，以清淨身心莊嚴新的一年。



德精舍的任何事情，同時，要更精進地將所學的教理觀行落實於日常生活中。)

美國普德精舍禪修班學員／小瑛

新的一年，我要一心懺悔。當初有多少的無知，現在就有多少的懺悔。世上最傷人的是惡語，最傷己的是怨恨，但願每一個錯都能用懺悔的心去修補。佛門雖大，不度無緣之人；天雨雖廣，不育無根之草。滾滾紅塵中，處處綠楊堪繫馬，家家有路到長安，放棄計較，捨去得失，時刻保持清淨心，一心向佛，念念不斷。

普覺精舍護法會副會長／傳繪

過去所累積下來的無明煩惱，就像塵世生活中所累積的骯髒垃圾，不但障蔽了自己，也辛苦了他人。修行就是要化除心中的無明煩惱垃圾，要能完全地掃除清淨，唯有澄清當前這一念心，期許自己能恆以慚愧水，洗滌懈怠心。祈願人人皆能掃除貪欲，滅除心垢，用感恩之心送走過去，用清淨澄明之心迎接未來。

普覺精舍護法會總幹事／傳奕

心清淨是最大的福報與最大的功德！迎接新的一年，期許自己在「福德、教理、禪定」努力學習外，更期許「中台廣傳，落地生根」。過去一年，印象最深刻的就

是參與精舍禪修班招生活動，招生不僅能利益他人，學習招生也能完成自利；普願大眾，聽聞正法，澄明福至，共證菩提。

普覺精舍禪修班學員／傳欣

學佛以來最大的收穫，便是透過法師指導「覺」的觀行，照見縱逸的煩惱心。學佛前，遇事時心裡總論斤秤兩，並計量、臆測他人觀感。不自覺中，造就出無所不在的分別心，念念遷流的不清明，煩惱層層疊疊化不開。喜迎新春，至心繫念導師「澄明福至」法語，時刻覺照煩惱心，發清淨心，修行學佛不作第二念想，對佛法的信心得以照亮人生，肯定福氣增勝，處處吉祥。

普南精舍禪修班學員／傳懷

蛇是蛻變的動物，迎接蛇年，期許自己也能將舊的壞習氣拋在過往，蛻變出新的氣象。新的一年也要不忘學佛的初心，精進不懈，莫以生活忙碌為藉口，事在人為，有心就會有時間。此外，也要在生活中廣結善緣，對人多一點慈悲心和耐心；做事多一點熱心和恆心；面對生活中的考驗，多一點勇猛心與智慧。如此一來，相信「蛇」來運轉，會是吉祥平安的一年。



◀▲ 普南精舍於大年初一舉行觀音祈福法會，並舉辦文藝展，大眾同沐佛光，共霑法喜。

中台廣傳·新春新願

普南精舍禪修班學員／傳君

新春之際，期許自己以「澄明」作為努力的目標，該如何精進？確實的定課，能讓自己的心不離佛法；精舍上禪修班，聽經聞法，能解開打結的心；常觀無常，學習放下，使心能有清淨的空間。學佛之路是長遠的，不可懈怠，切記！

普化精舍禪修班學員／傳生

精舍新春法會後，法師與大眾結緣一個福袋，上面貼著「福」字，與導師「澄明福至」法語的意義緊緊相扣，在在提醒著我們，時時以智慧的光明將煩惱的包袱轉化成福慧充滿的「包福」。當然，這一切都要從當下做起。希望具足智慧光明，只有老實勤修才能達到究竟。祈願大眾一同精進，永不退轉。

普化精舍禪修班學員／傳旻

薰修佛法數年，反省自己是否增長智慧、慈悲、禪定？藉境練心，點滴錙銖，過程如人飲水，需要用功修正之處是愈來愈多。祈願新年起點，深入經藏，洞悉佛智，落實六波羅蜜的行持，一步一腳印，珍惜出坡作務當下發心的機會；常觀照自

省，動靜自如，清楚明白，自利利他。生生世世於菩提道上精進不退，同入佛智，共證菩提。

普化精舍禪修班學員／傳欽

有幸擔任精舍新春法會攝影執事，朋友問我：「法會中都拍些什麼？」我說：「拍佛，因為大家都是在因地上修行的未來佛。」只要願意付出，人人都是觀世音；只要發心不退轉，人人都是未來佛。感

恩法師慈悲讓我們有福慧雙修的機會。



普化精舍舉辦新春觀音祈福法會，住持法師帶領與會大眾於佛前供燈、誦經、禮懺。



中台禪寺一百零二年度 春季精進禪七

文／編輯部

禪宗五祖弘忍大師云：「不識本心，學法無益；若識自本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛。」為令人人皆能「明心見性，見性成佛」，本寺在導師^{上惟下}覺大和尚的指導下，秉持將禪門心法廣傳之弘願，於海內外精舍設立各級禪修班，讓大眾得以就近聽經聞法，確立正知見，並透過禪修靜坐，淨化心靈。為令學人向上一部，特於每年春、夏二季舉辦精進禪七接引學人，引導大眾如實在心性上用功，顯發覺性，找到生命的活水源頭。

三學兼修 一心參究

一百零二年度春季精進禪七，分別於一月二十八日至二月四日舉行學界精進禪七、二月十一日至十八日舉辦大眾精進禪七。各大專院校教授、中小學教師、大專青年及社會各界人士，以及來自美國、德國、瑞典、捷克、波蘭、澳洲、日本、泰國、菲律賓、香港、大陸等海內外各地學員，約二千人來山參禪求道。

「禪者，佛之心」，禪就是佛的心要，也就是人人本具的清淨心。這念禪心，非



1. 導師「惟下覺大和尚於禪七中為學員開示，禪法即是管理自心、提升自心、淨化自心。
- 2-3. 大眾收攝六根，專注一心，期於七天的精進用功中，剋期取證，明心見性。



從外得，必須靠自己親證體會。禪七中，每日十支香精勤用功，除了早晚課誦、粥飯二時之外，便是在禪堂坐香、行香，依主七見燈和尚所開示的法門循序修習，於靜中養成、動中磨鍊，以期剋期取證，明心見性。

灑淨、起七儀式，除了灑淨道場，亦提醒學員歇下塵勞妄心，提起清淨覺心。隨後的起七茶會中，主七和尚為學員開示，參加禪七必先明白目標，才能得到禪七最大利益。禪七是眾緣和合所成就，舉凡茶會、坐香、行香、過堂，以及禪堂規約、禁語、隨眾作息等規矩，一切法門皆是修心，都為助益學人用功辦道。大眾放下世俗塵緣，回山參加精進禪七，當善自珍惜此殊勝難得之因緣，萬緣放下，一念提起，時時堅住正念，依心性之理及禪七

所開示的法門用功，方能達到禪七的目的——明心見性，見性成佛。

晚間八時，正式起香。禪修欲上路，必須調身、調息、調心。主七和尚為大眾開示靜坐及行香要領、止觀法門的意義及數息的方法。並提示，每個人都有真生命，這個真生命就是人人本具的佛性。釋迦牟尼佛於菩提樹下成道，歎言：「一切眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不證得。」揭示了人人皆有佛性、人人皆可成佛之真理。只要去除妄想、執著，即同如來，便能成就圓滿如意的普世價值。

所謂「攝心為戒，因戒生定，因定發慧」，為助學人禪修定心，依戒、定、慧三無漏學落實修證，翌日上午，主七和尚為大眾正授八關齋戒，令大眾藉由持戒共修的力量，收攝身心，清淨三業。

禪七初期，學員以數息、觀息等方便法門，漸次調伏身心。接著，主七和尚再揭示究竟法門——中道實相觀，不假方便，直指心源。能知的這念心清楚明白，沒有妄想、昏沉、無聊、無記，沒有貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，沒有殺、盜、淫，即是人人本具的清淨心。對本具的清淨心有正確、完整的認識，安住於這念心，二六時中堅住正念，隨順覺性，就能契悟菩提涅槃。

頓歇狂心 見自本性

導師 上惟下覺大和尚於禪七開示中指出，現代人都知道身體要檢查、保養、美化，卻忽略了心的保養與淨化。佛法以人為根本，人以心為根本，心以覺悟為根本。一個人在世界上，如果只有物質生活，而沒有精神生活、心靈世界，將會充滿煩惱，枯燥、無聊，失去目標與希望，因此佛法以心為根本。目前全世界都注重環保，佛法是心靈的環保，心定、心淨、心明、心安，才是最重要的。能夠做到淨化自心，並能以大慈悲心、大智慧心處理及面對生活中的所有事情，則家庭、學業、事業、修行都能有所提升。

我們每天都在用這念心，卻不知這念心在哪裡，也不知道要保養、保護、提升、淨化這念心。禪七的目的，就是開宗明義講這念心。這念心每個人都有，這念心有了智慧就不會做錯事，人生就找到一條大路。禪，是告訴我們要怎樣管理、提升、淨化自己，找到一個最好的方向、目標，

依此方向來走，必能帶來光明與幸福。所以佛經講，富貴人家修行學佛，從光明再到光明；貧苦人家修行學佛，從黑暗再到光明。佛法是人生的真理，做一分得一分，做十分得十分。

打坐，就是要放下，只有諸位聽法這個心，在禪堂裡不要打妄想、落昏沉，保持聽法這念心清楚、明白、作主。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。」要達到無念、無住、無為這個境界，這念心要定、要淨、要明，這就是心地法門。沒有別的方法，就是腳踏實地去做，要有信心、恆心、耐心，狂心頓歇，歇即菩提。

禪七是滌淨心靈、端正知見的殊勝因緣。七天當中，學員們在心地上辛勤耕耘，澄清當前這念心。「靜則一念不生，動則萬善圓彰」，進了禪堂要放下，出了禪堂要提起。回到家庭、社會後，以禪七中所確立的正知正見，面對人生種種變動與挑戰，提起覺察、覺照的功夫，必能開創光明、希望的新局。



解七茶會學員心得

編輯部整理

普台高中校長／傳解

很感恩有這麼難得的機會到禪堂用功，從中體會到直下承擔，當下即是。希望出了禪堂，就像主七見燈和尚所開示，靜中養成，動中磨鍊，時時安住當下這念心。這次學界七，普台國中、高中有六十幾位學生發心護七，普台高中第一屆畢業生也有很多人來打七，在許多年輕人玩樂、上網時，普台的學生卻很有智慧地選擇來打禪七、護七，累積福慧資糧，他們是很有福報的孩子。此外，還有二十幾位普台老師也利用寒假到禪堂用功，希望把這念心照顧好，回到學校讓普台的孩子得到更好的教育。

普剛精舍護法會副會長／傳慎

中道實相觀是真真實實的法門，並不是一種玄學，只要肯做，一步一腳印，就可以達到。透過禪修參究，發現腿痛時還有一個不痛的那個，而且不是腳痛的問

題，而是我們執著的問題。禪修可以讓心愈來愈細，並在日常生活的一點一滴當中呈現。中道實相觀能讓心自由，讓我們走出迷霧。

大同大學大智佛學社前任社長／傳霖

第一次參加禪七時，導師^上惟^下覺大和尚提示能聽的這念心就是我們的覺性，讓我找到了人生的方向。這次是第六次打禪七，特別地感動及攝受。最重要的是感恩導師、主七和尚及講戒法師的慈悲開示，讓自己時時提起覺性，覺察、覺照，境界來了，不會隨境而轉，能作自己的主人。

實踐大學晨陽佛學社社長／傳住

開始學佛後，常會懺悔學佛前的錯誤行為，但是，我發現自己不是在懺悔，而是在後悔。聽到導師開示，「心若滅時罪亦亡，是則名為真懺悔」，才知道滅除罪過最根本的方法，就是保持當下能知能



1



2



3



4

1. 起七翌日，住持和尚為大眾正授八關齋戒，為七日禪修增益殊勝功德。

2-4. 大眾在坐香、行香、過堂中，時時提起覺性，於動靜間落實「人在哪裡，心在哪裡」。

覺的這念心。

東海大學禪悅佛學社社長／傳國

打七前同學說：「不趁年輕在寒假打工賺錢，或是去做學生時代才能玩的事，卻跑去山上打七，根本是浪費時間！」讓自己擔心打七沒有收穫；然而，令自己訝異的是，平時在精舍或佛學社禪修時，幾乎只能靜坐二十分鐘，站起來都沒辦法走路，但這次禪七不僅坐到好香，更大的收穫是藉由聆聽開示，認識到舒適、安穩的心。

國立台灣師範大學

公民教育與活動領導系／傳嘯

禪七，就是一個新的開始。導師及精舍法師創造了這麼廣大、美好的淨土，相信我們也可以為自己創造一個美好的淨土。

國立台北教育大學中智佛學社／傳儀

禪七當中，慢慢學習，愈來愈放下，

放下了許多妄想，一次比一次更有體會。

前年暑假打七十分感動，終於在上學期順利申請成立校內佛學社。希望同學們能勇敢創立佛學社，師兄們也可以邀請更多人到精舍學習禪修，讓大家一起認識心性本具的道理，獲得生生世世最寶貴的禮物。

靈泉寺學員／Marcine Iwinski

我來自波蘭，現在我的心非常清楚明白，覺得非常高興、輕鬆，希望未來我的心都能像現在這麼清楚明白，而且希望能更清楚。我知道修行最終的目標是開悟，但我非常滿意我所走的每一步。能來到中台打禪七，其實是有許多善因緣所促成，沒有一件事的發生是沒有原因的。對於中台禪寺的組織印象非常深刻，每位法師都善盡其職，一千多人一起打七，所有的事情都處理得很好。



導師 上惟下覺大和尚於一百零二年度
春季大眾精進禪七開示

編輯部整理



古人說：「山中無甲子，寒盡不知年」，「山」就是靈山，師父說法、諸位聽法這念心，這就是靈山，不要另外去找。雖然每個人都有這念心，由於憂愁、煩惱、我執、法執、愚癡、邪見，靈山變成了土山；雖然不是靈山，但也不離開靈山。祖師云：「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭；人人有個靈山塔，好去靈山塔下修。」所以，我們在七天當中就要看到靈山，在靈山裡面取寶，這就是打七真正的目的。

禪心即佛心 澄明即福至

師父說法、諸位聽法的這個靈知靈覺，就是靈山。所謂「心靈福至」，心靈，福就至。心要定、心要淨、心要明，心空境寂，心就有靈感。這座靈山裡面有無量的寶藏、無量的智慧、無量的功德，就稱之為「心靈福至」。心空，不是空空洞洞的空，而是化掉煩惱，這念心能動、能靜，能有、能無。知道在這念心上用功，稱之為修道。這念心淨化了，就能成道。

所謂「聞道有先後，悟道有遲速，養道需時間，成道看因緣」，每個人的領悟程度不一樣，因此開悟的時機有快、有慢。開悟之後，才知道修道。修道，就是養道，如龍養珠，如雞孵卵。「養道需時間，成道看因緣」，修道、養道，需要很長一段時間。開悟，只是找到了這條路，而不是馬上得到大神通、馬上就能成道，除非有大善根，是見佛得度的根機，一聞千悟，馬上就能成道。

聽到這些道理，有善根的人如飲甘露；

善根差一點的人聽了，覺得也不錯，就找到一條大路；善根薄弱的人，聽到這個道理，迷迷糊糊，左耳進、右耳出，不知道講什麼。雖然是善根薄弱，但是不要灰心、不要退心，只是時間沒有到，根機沒有成熟，所以要繼續不斷地努力、不斷地發心、不斷地精進，鍥而不捨，總有一天會開悟。

悟什麼呢？古德說：「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫。」悟，就是悟自己本具的覺性，悟到師父說法、諸位聽法這念心是本具的，不假外求，從過去到現在、從現在到未來，沒有失去過，只是現在才知道而已。見到什麼、聽到什麼、得到什麼，只是光影鏡頭，是打坐了一段時間所產生的一種靈感。誦經、拜佛、念佛、持咒……心清淨了，有一點相應了，也會有這種瑞相。有了感應，不要執著。古德說：「修道者如牛毛，成道者如麟角」，為什麼？就是由於走錯路頭。「欲知山上路，須問過來人」，這條路只有過來人知道；沒有經過這條路的人，你問他也不懂。

所謂「禪者，佛之心」，悟到佛這念心，這就是禪。我們這個禪，定當中有慧，慧當中有定，定慧不二這念心就是佛心。

「教者，佛之口」，這念心出之於口，就稱之為「教」。釋迦牟尼佛說法四十九年，談經三百餘會，是從心當中流露出來的，心當中具足這些智慧、具足這些功德，把這些道理說出來，就稱之為教。這是禪的作用、是心的作用。由於每個人的根機不一樣，所以教也不一樣，有小教、始教、終教、頓教、圓教。





所謂「說到做不到，是名不到道」，說到就要做到，所以要行之於身，稱為「律」，所謂「律者，佛之身」。行住坐臥具足四威儀——行如風，坐如鐘，臥如弓，立如松。在平時就要養成這種律儀，養成了以後，心慢慢就調伏下來了。什麼叫作「行如風」？走路的時候很自在，不要東張西望，輕輕鬆鬆，平步青雲，很自在、很安詳。「坐如鐘」，坐在這裡像鐘一樣，平穩不動。「臥如弓」，睡覺的時候要右側臥。「立如松」，站姿要像青松般，昂然挺立。

做到了四威儀，就有四威儀的功德；做不到，就沒有功德。佛經裡記載，證羅漢果的聖者，具足行住坐臥四威儀；入滅的時候，現十八種神通，先現四威儀神通——空中行、空中住、空中臥、空中坐，身上出水、身下出火，身下出水、身上出火……。譬如每個人都想大學畢業，都想拿到博士、碩士，都想當教授，要達到最高的境界，就必須從幼稚園開始，腳踏實地，一步一腳印努力用功。

正見名出世 邪見名世間

禪七，告訴每一個人要修定修慧。平時在精舍護法護教，出錢出力，是修福德；參加初級班、中級班、高級班、研經班，博學多聞，增長智慧。

為什麼要修行？為什麼要學佛？要把理路弄清楚。理路，在佛法來講，就稱為教門。佛教一個是宗門，一個是教下，二者不相妨礙。宗門是什麼？就是前面所說

的「禪者，佛之心」。有些人打坐見到五陰境界，執著為實有。所以《心經》告訴我們，要「照見五蘊皆空」；《楞嚴經》也說，要破五陰；禪宗祖師則說「佛來佛斬，魔來魔斬」，這是什麼意思？只有師父說法、諸位聽法這念心，了了分明，如如不動，站得住、站得長，打坐就是守這念菩提心，這念心不動。

《楞嚴經》云：「知見立知，即無明本；知見無見，斯即涅槃。」《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。」要把靈知靈覺這念心安住。明白這念心了，就悟了道，是在理上開悟了。理上雖然開悟了，出了禪堂，心又跑掉了，禁不起磨鍊。所以，悟了這念心以後，還要去養道，如龍養珠，如雞孵卵。養道不容易，沒有經過長期的磨鍊，沒有在動靜閒忙當中保養這念心，是沒有辦法成道的。

修行要先懂得這些道理，懂了以後就是明明白白的



一條大路，就超過其他小路、邪路、黑路、暗路。禪宗祖師說：「十字街頭岔路多」，十字街頭的岔路到處都是，你要往哪裡走？所謂「歧路亡羊」，羊，是指我們這念心。十字街頭到處都是路，羊就會迷失。了解以後，就知道這個理很重要，所以平時要到精舍多聽經聞法，什麼是頓、什麼是漸？都要了解。

打禪七就是頓法，「頓悟自心、直了成佛」。要念念分明，處處作主，如六祖大師在獵人隊裡保養十幾年。

見佛得度的根機，這是前世修來的，一見到佛，佛說：「善來比丘，袈裟自著，鬚髮自落。」講了三句，就證阿羅漢果。

過了一段時間，眾生根機差一點了，佛就講：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」根機好的人聽了馬上就成道證果。「諸惡莫作，眾善奉行」，這是慧，有智慧才做得到。「自淨其意」，就是定，時時刻刻保持這念心，不妄想、不顛倒、不昏沉、不愚癡，這念意根要清淨。做到了就成道了，雖然道理簡單，要

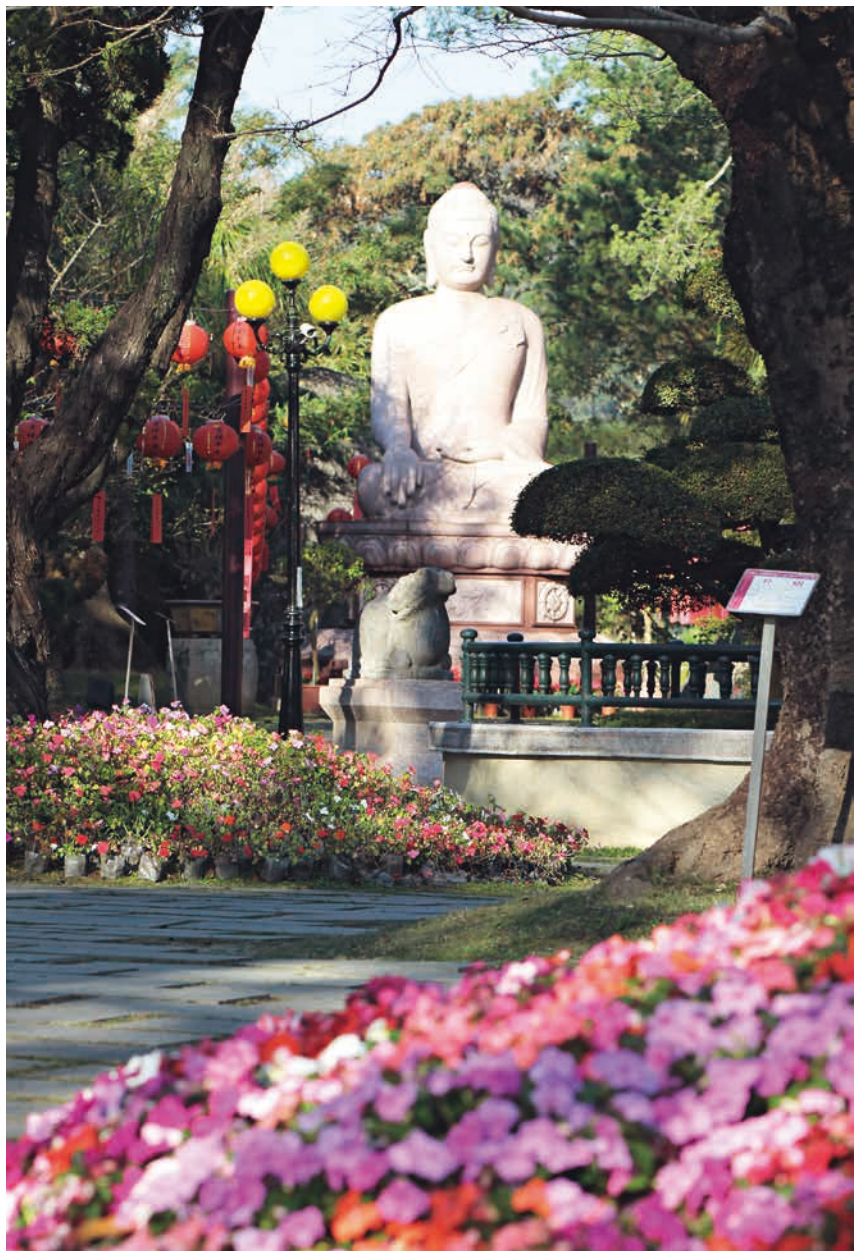


做到也不容易，這是第二步。

第三個階段的根機，聽了這四句偈還是沒有辦法成道，佛就講經說法，橫說豎說，講過去、講現在，講有、講空……講很多道理，聽聞者最後也能成道。到我們現在這個時代，作早晚課、打坐參禪、聽經聞法……還不能成道，因為我執、法執堅深，心當中的煩惱無明化不掉。過去造的惡業好像垃圾堆一樣，我們心當中有三堆垃圾，第一堆見思惑，第二堆塵沙惑，第三堆無明惑，明明知道，也沒有辦法化掉，甚至悠哉悠哉，連煩惱都找不到，心跑掉了都不知道、造了惡業都不知道、打妄想也不知道。禪七當中，不管想什麼，一起心動念就是妄。

在平時，只起善念不起惡念，用善念對治惡念。在禪堂裡，目的是要了生死，目的是「明心見性，見性成佛」，保持無念。《六祖壇經》云：「無念念即正，有念念成邪，有無俱不計，長御白牛車。」無住心是最高境界。

無念，不是什麼都不知道，而是沒有妄想、沒有昏沉、沒有顛倒，這念清淨心要存在，這就是無念。很多人把無念弄錯了，坐在這裡心像石頭、木頭一樣，坐



一千年、坐一萬年也沒有用。所以古德說：「莫謂無心即是道，無心猶隔一重關。」一般人稱為「無心道人」，認為什麼都不在乎就是道，不是的！所謂「無心不礙有心用，有心用時亦無心」，「無心」就是沒有妄想心、顛倒心、無明心、煩惱心，

這念覺性清清楚楚，就是最高的智慧、就是菩提心。「有心用時亦無心」，用了以後，「用而常空非有，空而常用非無」，這念心真空妙有，就是聽法這念心，平時要在這裡用功。不打妄想，不落昏沉，有了煩惱就把它化掉，這樣一來，處處都是道場，禪堂也是道場、家庭也是道場、公司也是道場。假使沒有悟，即使坐在禪堂裡，打瞌睡、打妄想，禪堂也不是道場。

所以，打坐時無論看到什麼境界，都不要理它；聽到什麼聲音，都不要聽。好的境界來了，不要歡喜；看到恐怖的境界，也不要煩惱。好的境界稱為佛境，壞的境界稱為魔境。看到佛菩薩來了，不要理它，這就是「佛來佛斬」。不要理它就是斬，不是拿劍、拿刀去斬，「凡所有相，皆是虛妄」，這樣就斬掉了。假使不知道這個道理，就會走火入魔。

《心經》云：「遠離顛倒夢想」，晚上作了一個好夢，不要歡喜；作了惡夢，也不要憂愁、煩惱，這就轉掉了，這念心就很寧靜。看到佛、看到種種瑞相，也不要歡喜，這是因為平時薰修，心清淨了，自然就有，不要理它，因為這還是很粗的境界；假使你一理它，就執著在這個境界。所以，心還要更細，佛的心是細中之細，到最後心空境寂，這才是自己的東西。

這個道理也可以運用到日常生活上，人家讚歎你，不要歡喜；人家毀謗你，也不起煩惱，這就是「佛來佛斬，魔來魔斬」。處處都如如不動，了了常知，定慧等持，這就是修行。所以，為什麼要打坐、

為什麼要修禪？就是淬鍊、磨鍊我們這念清淨心。佛法是以人為根本，人以心為根本，心以覺悟為根本。時時刻刻都要覺察、覺照、覺悟，這念心才會定、才會明、才會有智慧、才能產生全體大用。

人以心為根本，每個人都有心，佛經云：「凡有心者，皆當作佛。」但是眾生為什麼沒有成佛？因為沒有覺悟。有些人覺悟了，為什麼還沒成佛？覺悟有深、有淺，有自覺、覺他、覺滿，有始覺、本覺，有相似覺、分證覺，有等覺、妙覺……覺悟的層次很多。為什麼有這麼多的層次？因為煩惱厚薄不同，減少一分煩惱，得到一分清淨心；減少兩分煩惱，就得到兩分清淨心；減少十分無明煩惱，就得到十分清淨心。所以菩薩有初地、二地、三地……十地，有等覺、有妙覺。見思惑、塵沙惑、無明惑三堆垃圾統統化盡了，心完全清淨了，就成道了。這就是一條路，把這條路找到了，一步一腳印，走一步就有一步的光明，走一步就更進一步入寶山取寶了。

通教又通宗 如日處虛空

佛法一個是教門，一個是宗門。宗是什麼？釋迦牟尼佛為了要教化最高根機，在靈山會上手拈金色的優波羅花，所有的人都不知道這代表什麼意思，只有迦葉尊者會意微笑，佛就藉此印證，傳法給迦葉尊者，這是不立文字的心法。從此以後代代相傳，就稱為宗門，單傳這念心。師父說法，是誰在說法？諸位聽法，是誰在聽法？要悟到聽法這念心。





悟了以後不是就了了，悟後起修才是真修，因此悟了以後，這念心要念念分明，動靜閒忙不離當念，要保養、淨化這念心，站得住、站得長，檢討反省，用佛法對治、化除心當中的三堆垃圾。這個就是理，了解了宗門，還要懂得教理。

每個人都有眼、耳、鼻、舌、身、意六根，六根都可以悟道。每個人都能聽到聲音，這是耳根在聽。現在沒有聲音，怎麼知道沒有聲音呢？因為聞性還存在，所以知道沒有聲音。有聲，是耳根在聽；無聲，也是耳根在聽。有聲音也好，沒有聲音也好，都是外面的塵境，但是，知道有聲、無聲的這個覺性，始終存在。平時眼、耳、鼻、舌、身、意六根是分開的，現在不管有聲音也好，沒有聲音也好，都不要管它，心不住有無，聞性往裡面收、往裡面聞，不要管外面，收到六根歸一，那又是一個境界。

《楞嚴經》云：「反聞聞自性，性成無上道」，觀音菩薩就是用耳根法門成道的，這個法門就是觀音法門。「反聞聞自性」，不管外面有什麼聲音，就是把這個心往裡面收。《楞嚴經》云：「初於聞中，入流亡所，所入既寂，動靜二相，了然不生，如是漸增，聞所聞盡，盡聞不住，覺所覺空，空覺極圓，空所空滅，生滅既滅，寂滅現前」，就成道了。

古人說：「通教不通宗，如蛇鑽竹筒。」假使把教理研究得很透徹，寫很多文章，著作等身，只是照本宣科，與自己毫無關係，與自己心當中的煩惱也毫無關

係，都是從佛經上抄下來的，只是把它變成白話文而已，好像蛇鑽到竹筒裡，爬不出來了。所以，必須要會通到心地，這就是宗。

「通宗不通教，開口便亂道」，現在有很多學者看到禪宗說「心即是佛」，認為這念心即是佛，還要誦什麼經、念什麼佛、打什麼坐、吃什麼素？心好就行了！但是，哪個心是佛？從早上起床，這個心念念遷流。起床了，馬上要穿鞋，起床的心已經滅掉了。穿鞋子、穿襪子、穿衣服，這個心又來了，這是第二個。穿了襪子、穿了衣服，要去漱口、洗臉，這是第三個心。一漱口，又要拿牙膏、拿牙刷，要擠牙膏出來……這個心念念生滅。佛經裡面講，從早上到晚上有八億四千萬個念頭，這個心始終都在生滅當中，我們自己還不知道。這麼多的心，哪個心是佛？答不出來，懵懵懂懂，空過一生。

「通教不通宗，如蛇鑽竹筒；通宗不通教，開口便亂道；通教又通宗，如日處虛空。」「事理元無二，同居大覺中。」諸佛所說的沒有差別，都是依教明宗，以宗證教。

馬祖大師是唐朝開元時代的大師，至唐憲宗時圓寂，世壽八十。馬祖大師的道場在江西省靖安縣。過去很多人去馬祖大師那裡參訪，問：「什麼是道？」馬祖大師只講一句話：「平常心是道。」經亦云：「不起凡夫染污心，即是無上菩提道。」什麼是平常心？這念心不攀緣、不顛倒，不造惡業，就保持這個平常心，不要另外

去找。

接著又問：「什麼是佛？」馬祖大師只講：「即心即佛。」雖然很簡單，要真正契悟也不容易。馬祖大師的入室弟子有

一百三十多位，其中有一位法常禪師初參馬祖大師時問道：「如何是佛？」馬祖大師云：「即心是佛。」法常禪師豁然大悟。回去後就在大梅山住茅棚養道，保養「即

心即佛」這念心，就像大家在禪堂裡面打坐一樣，保養這念心。

師父說法、諸位聽法這念心，不想過去、不想現在、不想未來，就是平常心，做得到嗎？一想到過去，就攀緣了，《金剛經》云：「過去心不可得」，想過去作什麼？「未來心不可得」，未來還沒到，想那麼多作什麼？想到現在，現在這個心又成了生滅，所以現在心也不可得。法常禪師就是悟到「即心即佛」這念心、「反聞聞自性」這念心、「知見無見，斯即涅槃」這念心，就是每個人的靈知靈覺。二六時中，無論動靜閒忙，這念心要存在，不能有煩惱，要覺察、覺照，只有隨緣任運這念心。

法常禪師開悟了以後，在大梅山住茅棚保養了很久，有一天，馬



祖大師派一位弟子到大梅山去考驗他。這位僧人問：「你初參馬祖大師的時候，悟到了什麼？」法常禪師說：「我以前在馬祖大師那裡聽到『即心是佛』，我就悟了，回來就保養這念心。」僧人又說：「師父說法近來有所改變，現在不是『即心是佛』，而是『非心非佛』。」法常禪師一聽，便說：「這老漢惑亂人未有了日，任憑你『非心非佛』，我只管『即心即佛』。」這位僧人回去後，轉述給馬祖大師，馬祖大師便印可法常禪師，說：「梅子熟了。」

法常禪師已經完全了解道在哪裡、佛在哪裡，已經找到一個入處了。

禪七當中，告訴大眾一個是宗、一個是教，回到家庭、回到辦公室之後，要多親近善知識，在精舍裡面聽經聞法，護法護教。除了自己以外，還要帶動家人、朋友去聞法、去結緣，修菩薩行。

因緣所生法 觀空不染塵

這念心從開始初學攝心，一直到圓滿成就正定，當中有九個過程，稱為「九住



心」。

第一「內住」，平時眼、耳、鼻、舌、身、意六根向外攀緣，心跑掉了，打坐時把心收回來，萬緣放下，不打瞌睡、不打妄想，也不感到無聊，堅住正念，只有這念心，清楚、明白、作主，稱為「內住」。

第二「續住」，這念心繼續不斷地守住，不打妄想、不落昏沉，念念分明，處處作主，有了妄想就要剎車，有了瞌睡就要對治，調身、調心、調飲食、調睡眠……一切都恰到好處。在禪堂裡一天、兩天、

三天是續住，慢慢地心調伏了，沒有顛倒、沒有妄想，外面的得失，統統放下。平時都是心的作用，現在保持無念、無住、無想，這就是心之體，這就是充電，這就是水的泉源。找到了泉源，就是一潭活水，運用無窮。

第三「安住」，心收回來了，雖然還有妄想，但減少了、調伏了，昏沉也減少了，這念心能為我所用了，這就是安住。第四「近住」，與寂靜無為的這念心相近

了。到了近住，忽然又打了妄想，就要「調順」，把念頭又收回來。就像牛又想吃草了，就把牠拉回來。調了以後，又要把它放下。

經過調順之後，一個念頭都沒有了，就到達「寂靜」。繼續寂靜、再寂靜，到達「最極寂靜」。第八是「專注一趣」，這個時候定慧功深，這念心才為自己所掌控、所運用。專注什麼呢？每個人都有無明，看看自己哪一個煩惱最重？要先處理、先修理它。本來這念心已經沒有妄想、沒有念頭了，現在專注起一個念頭，對治自己最重的煩惱。例如，平時聽經很難聽懂，這是癡心太重。或是平時的無明太重，一點點不如意就起煩惱、就起瞋心，這個看不順眼、那個也看不順眼，這就是瞋心太重。男眾看到女眾、女眾看到男眾，就打妄想、生顛倒，這是貪心太重。這時就要反省檢討，對治自己最重的煩惱。

如何對治？智慧不夠的人，就要修緣起性空觀。瞋心重的人，就修慈悲觀。放不下、看不破男女之間的事，就要修不淨觀。什麼是緣起性空觀？《中論》云：「因緣所生法，我說即是空。」所有一切法都是緣起緣滅，禪七也是因緣所生，七天到了，要想再在這裡靜坐，也沒有機會、沒有時間，因緣就散掉了。一切法都是因緣和合所生，沒有一個實在的東西，「凡所有相，皆是虛妄」，就是修這個緣起性空觀，這是第一個。

第二個是三假觀——因成假、對待假、相續假。什麼是「因成假」？一切都





是因緣和合。例如，我們的色身是地、水、火、風四大假合。地大屬固體，頭髮、指甲、肌肉、骨骼……都是地大。大小便、血液……屬於水大。出入息，屬風大。身上的熱量，屬於火大。分析了之後，地大歸地，水大歸水，火大歸火，風大歸風，

了知色身是虛妄不實，就破除我執。

除了內四大空，還有外四大空。外在的山河大地、草木，也是地、水、火、風四大假合，也是虛妄不實的。樹的幹、皮、葉、花、果，屬於地大。地大就歸地。樹裡的水分，屬水大。水大就歸水。樹也有火大，一磨擦就生火。火大就歸火。樹也有呼吸系統，早上吐氧氣，晚上吐二氧化碳，這是風大。風大就歸風。所以，樹也是地、水、火、風四大假合，也空掉了。所以，內四大空、外四大也是空，一切事物都是因緣和合。這樣去分析，我們的執著、愚癡才破得了，才會開智慧。

什麼是「對待假」？世間一切都是相對而生，沒有一個絕對的東西。

什麼是相對？有男就有女，有美就有醜。一般人認為，牙齒要整整齊齊的才漂亮，有些原始部落認為把門牙拔掉才漂亮，不這麼做，就不美。所以，每個人對美醜的認知都不一樣，美與醜不是絕對的，是相對的。

高和低、內和外，也不是絕對的。例如，我們這個禪堂是內，走廊是外；假使站在走廊上，以走廊為中心點，走廊又變成內，外面的庭園又變成外；站在庭園來觀察，庭園又變成內，外面的馬路又變成外。到底哪個是內？哪個是外？世界上沒有一個絕對的中心點。要以什麼為中心點呢？菩提心、覺性，才是中心點。

什麼是「相續假」？時間相續、空間相續，有過去才有現在，有現在才有未來，過去、現在、未來時間相續，這是相續假。每個人都有家庭，都有過去的祖先，你沒有過去，哪裡有今天呢？有現在，才有未來的子孫，三世相續。過去不是現在，但是又不離開現在；現在不是未來，但是也離不開未來，是假有的。打坐就要思惟這個道理，破除我們的執著，增長我們的智慧。

「專注一趣」了以後，有能想、有能思，這念心又成相對的了。所以，想了以後要還原，思而無思、念而無念，最後歸於「等持」，要能所一如、心境一如。保持心境一如，就入禪定。這樣修習九住心就能破除執著、愚癡，成就正定。

禪七是一個開始，往後要細水長流，鍥而不捨，繼續到精舍裡面聽經聞法。沒有坐到一支好香，不要灰心，禪七還有一天半的時間，繼續努力，這支好香就會現前。但是心裡也不要希望得到一支好香，就是這樣子坐下去，有前前就有後後，苦盡甘來。過去這幾天不是空坐，也不是白坐的，有這個信心，用前面所說的方法，

繼續不斷地念念分明，處處作主，站得住、站得長。要達到這個境界，就要放下。看得破，才放得下。

佛法是人生的真理，打坐是佛法的精髓，入了寶山要取寶，怎麼去取？《楞嚴經》云，狂心頓歇，歇即菩提。放下，放下，再放下，沒有別的。放到最後，一念不生了，無為法就現前。

《楞嚴經》云：「觀相元妄，無可指陳」，一切相都是虛妄不實的，什麼都不要想，一切都是妄想、都是攀緣。所謂「萬般帶不去，唯有業隨身」，每個人都有生老病死，不管你有多少錢財，死了什麼都帶不走，所帶走的是業。善業、惡業、定業、不動業隨身而去。真正帶得走的，就是師父說法、諸位聽法的這念覺心，這念心才是自己。所以，「觀性元真，唯妙覺明」，這念心是本具的，但是你自己迷失了、忘掉了。要想達到「唯妙覺明」，就要放下。

禪七就是宗，以宗證教。宗，就是這念菩提心。狂心頓歇，歇即菩提，歇了以後，這念覺心要清楚明白，要站得住、站得長。朝這個方向來用功，這七天不會白費，即使沒有悟、沒有坐到一支好香，也有清淨的功德。所以，大家要有信心，「信為道源功德母，長養一切諸善根」，佛法的真理是實在的，做一分得一分，做十分得十分，要有信心。現在放下，就是歇。歇，就是止。狂心頓歇，歇即菩提！



原味豆漿

文／見暇法師 圖／傳珍

有時早齋會喝到寺中自製、沒有加糖的豆漿，剛開始，總是覺得不習慣。市面上所販售的豆漿都經過加工，並添加糖份來迎合大眾的口味。因此，人們也習慣喝有糖的豆漿，卻不知道不加糖的豆漿才是最原始的味道，這才是豆漿的本身，才是最好喝的。

人生本來只是平凡、清淡，然而人們爲了滿足自己的欲望，用許多追求和煩惱爲人生「加味」，甚至認爲這才是人生，多彩多姿，不要留白。事實上，卻在當中迷失了自己，忘了最清淨的這念心。





本期主題

生活中的心經

人生道路中，難免會遇到許多難解的困頓與障礙。當抽絲剝繭仍理不出頭緒時，《心經》提供我們一個直截了當的觀照方式。

短短的二百六十個字，濃縮著佛法的精粹、生命的智慧，用心體會，仔細參讀，以《心經》印證生活，以生活詮釋《心經》，就能在繁忙的人生中實現最大的自在！

般若波羅蜜

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

由文字般若生解起信，進一步起觀照，最後達到實相，就能夠渡過煩惱的中流，到達菩提和涅槃的彼岸。



《心經》有兩種解釋，第一種，「心」指本具的菩提妙明真心；第二種解釋，般若經有八部般若，《心經》是綜合八部般若當中的精髓、心要，因此，用般若波羅蜜多，可以證到如來的大圓鏡智、菩提涅槃妙心。

「摩訶般若」稱之為大智慧，「波羅蜜」是到彼岸。「般若」有三種般若：文字般若、觀照般若、實相般若。懺悔、誦經、持咒、早晚課誦……這些都屬於文字般若。實相般若，就是指我們這一念本具

的心性。由文字般若生解起信，進一步起觀照，最後達到實相，就能夠渡過煩惱的中流，到達菩提和涅槃的彼岸。

不著六塵 自在作主

眾生的心充滿了貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，有種種的煩惱，不得自在。眼睛看到好的東西，一定要去看；不看，心當中就放不下。耳朵聽到聲音，就要去瞄它一下，看看這是什麼聲音。如果聽到好的，心裡就很愉快；聽到不好的聲音，就產生



煩惱。無論是愉快或是煩惱，一住塵境都不得自在。

《心經》一開始就提到「觀自在菩薩」，這是因上得名，用觀行的方法，使身和心都能得到自在。《金剛經》云：「應無所住而生其心」，六根接觸六塵，知道是好的、知道是壞的，只是一個知，清清楚楚，了了分明，心不隨外在的塵境所轉，這一念心始終存在，這就是真正的自在。這是因中修行的自在，照這樣去修，

才能得到觀自在菩薩這一種菩薩果位。世間上一般人不但不知道這個道理，反而拚命去追求，追求到的愈多，好像顯得愈有本事，我們想想看，這是不是顛倒？

明白這個道理之後，就在六根上去用功。第一個，要起觀照、要起覺照；假使失去了觀照、覺照，就沒有辦法掌控六根。這念心能夠作主，就能自在；不能作主，就得不到自在。所以，眼根不隨境轉，眼根就得自在……最後六根清淨了，在任何時間、任何空間，都能得自在，就是作主

的人了。

般若觀照 去粘解縛

因此，什麼是「般若」？簡單來說，就是返照、觀照的智慧。舉例來說，現在忽然打了一個妄想，看到某個異性，產生了執著、愛著，察覺了，馬上發一個慚愧心。知道發慚愧心，這一念心就是返照。自己經常檢討反省、懺悔改過，就是返照觀心，把心收回來了。或者忽然與空理相應，就證到真空；返照的這一個智慧心，就契入了真空。或者返照假有，觀察這個世界如夢幻泡影，把過去當作實有的境界破除掉，這就是菩薩所修的般若。

觀照一切如夢幻泡影，還有這一個「如夢幻泡影」的存在，這是一個三昧境界，還沒有契悟實相，所以，最後不住真空，也不住假有，當下即是，動念乖真，惺惺寂寂，寂寂惺惺，這就是實相般若。例如，菩薩修六波羅蜜，每一度都需要般若波羅蜜，以六種法門破除自己的執著之後，恐怕又執著這個法，產生法執，所以用般若波羅蜜來破除法執，達到三輪體空。

「登高必自卑，行遠必自邇」，《心經》所講的是菩薩的境界，乃至於如來的境界，雖然沒有辦法契悟，誦久了，也會有所感應。假使心當中有了障礙、有了執著，誦持《心經》，以名昭德，也能慢慢地把我們的執著破掉，所以誦念有誦念的功德，以《心經》來印我們這念心，從文字般若來起觀照，最後契悟實相。



無入而不自得

文／中台女眾佛教學院研究所一年級 見徇法師

肯定自他的佛性，就不會妄生計較、分別，
能以平等心、不動心來待人處事，遠離顛倒夢想，
達到究竟涅槃，令生命無處而不自在！



曾經讀過一則禪宗公案。宋代的白雲守端禪師，曾參學楊岐方會禪師。有一天，楊岐禪師問：「聽說你的師父茶陵郁和尚有一次過橋跌了一跤，當下有所省悟，作了一首偈子。你記得偈子的內容嗎？」白雲禪師回答：「記得。和尚的偈子是：『我有明珠一顆，久被塵勞關鎖，今朝塵盡光生，照破山河萬朵。』」楊岐禪師聽了之後，只是微笑不語，之後便走開了。白雲禪師百思不得其解，不知道自己說錯了什麼，因此整夜輾轉難眠。隔天一早，便請教禪師：「昨日為何笑而不語？」楊岐禪師並沒有直接回答，只問了一個問題：「昨

天，你是否看到在村子裡表演的小丑？」禪師接著說：「你還不如他，小丑愛人笑，你卻怕人笑。」白雲禪師因此大悟。

計我我所 諸煩惱根

日常生活中，我們是否也常因為別人的眼神、表情或言語而心生掛礙，患得患失？人們都希望自己是最完美、優秀的，若得到正面讚賞，心中就歡喜；若聽到批評，就陷入消極的自我否定。活在追逐外在肯定的人生，以自我為中心的執著，其實很苦。

每次誦持《心經》，內心就無比歡喜，



嚮往著觀自在菩薩的清淨解脫，但是，為什麼沒有辦法像菩薩一樣自在、沒有煩惱呢？透過佛法的道理，就能夠找到苦的原因——其實是妄想、執著所造成，其中最大的執著，就是將這個身體當作實有，並認知為「我」的錯誤知見。從這個知見再衍生出——我所擁有的一切也是真實、永恆的妄想。所以，始終有一個「我」需要被肯定，這是「我的」能力、「我的」成就等，終日追求外物來鞏固自我的世界。當逆境現前，失去曾經所擁有的，痛苦就產生了。

《心經》云：「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」所謂「空」，不是空空洞洞，什麼都沒有，而是說明一切萬事萬物都是因緣和合所生，一旦因緣改變，原本所存在的現象，就跟著改變。以水為例，在不同溫度之下，就有水、冰、蒸氣三種不同的形態。因此，所有的現象只是暫時存在的假相，只是凡夫心粗，無法覺察細微的變化，並執著於眼前所見的身體和世界，是永恆、真實而不變的。

遠離顛倒 畢竟解脫

透過修習無常觀，可了解「五蘊皆空」的道理。人的身心是色、受、想、行、識

五蘊假合而成，這個看似堅固、真實的身體，在時間的推移之下，逐漸年老、生滅，仔細推敲，從嬰兒漸漸長成為青年，到底哪一個身體是我呢？不只是身體，我們的感受、想法隨時在變，在不知不覺的狀態之下，千萬個念頭在狂奔與消逝當中，到底哪一個心念才是我呢？以空性的智慧，照破世間一切物質、心念為恆常不變的顛倒夢想，建立無常的知見，就不會堅固我執，而能停止向外的追逐。

佛陀開示「空」的道理，並不是消極的什麼都不要，而是為了讓眾生從虛妄的執著中跳脫。當了達一切因緣和合，就能更積極運用智慧來建立良善的緣起，令沉溺於苦海的眾生，踏上離苦得樂的解脫大道。菩薩正因明達空性，就不會產生「這是我的功德」等執著，以曠達、解脫的心境，大作夢中佛事。

「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減」，進一步了知，在無常生滅中，有一個不生不滅的佛性，凡夫、聖人，乃至蠢動含靈皆有，平等不二，只是有迷悟之別，而能時時刻刻堅住正念，清楚明白，無論順境、逆境，如如不動。回歸不生不滅的定位點，就能看透瞬息萬變的世間，超越成敗、人我是非的相對境界。

《大學》云：「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。」肯定自他的佛性，就不會妄生計較、分別，而能以平等心、不動心來待人處事，遠離顛倒夢想，達到究竟涅槃，令生命無處而不自在！

誦持心經的力量

文／普觀精舍禪修班學員 傅添

《心經》是智慧的法門，能度一切苦厄，只有深入經藏，廣開智慧，才能面對詆毀，轉化壓力，度過低潮，得到心安，這就是佛法不可思議的力量！

晚上不睡、白天睡，健康不顧要刺激，顛倒夢想，是許多人的行為寫照，也是苦厄的來源。自從接觸佛法，皈依導師上惟下覺大和尚，誦持《心經》，學習禪修，聆聽精舍法師的開示後，漸漸能將《心經》的道理應用在日常生活與工作中，知道如何運用它來對治五蘊煩惱，也找到遠離顛倒夢想的方法。

誦持心經 平心安心

玄奘大師所譯的《心經》，除經題外，全文僅二百六十個字，是佛法的精要，雖然經義深奧，卻人人皆可誦持。在還沒有正式皈依三寶之前，我的心總是存有許

多不安，不知道大學畢業後要往何處走，怕找不到一份好工作；找到工作後，又擔心在公司裡是否可以得到發展；工作一陣子成家後，又怕哪一天會被裁員，無法維持家庭生計；有了孩子後，又擔心他們的健康、教育，甚至孩子未來的工作與婚姻……總是有這麼多的憂心陪伴著我。然而，當我開始誦持《心經》與學習禪修後，這種不安的情況即慢慢改善，取而代之是一種安穩的心境，憂心也慢慢轉化為平常心。

人生不同的階段都有不同的挑戰，每一次的挑戰都可能是一種人生轉折。我從事國際海運工作，二十四小時全球化服務



業講究時效，不知不覺中就會用急躁的心來處理日常工作。在參加精舍禪修班之後，調整自己，轉為以較平靜的心情來面對各種挑戰目標。因為不懼、不躁，心更趨安穩，胃酸不會分泌過多，腸胃病也因此大為改善。

人生如浪潮，有時高、有時低。在高峰時固然神采飛揚，滿面春風，如乘順風船，無往不利；但人生不如意事十常八九，遇到低潮時如何面對，才是真功夫。我們經常在報章雜誌上看到一些人因為無法度過低潮的考驗而走上絕路，令人惋惜。

職業生涯中，難免會碰到許多低潮，有時會觸發放棄或轉換跑道的念頭，但只要經過一陣子持誦《心經》與靜坐，讓散亂的思維沉澱，就可以看清真相，作出正確的取捨，慢慢就能脫離低潮，回到正軌。

般若智慧 化解煩惱

世界在加速度地變化，國與國之間、公司與公司之間、人與人之間的競爭，也更為激烈。在這樣激烈競爭的環境中，許多人為了爭取自身的利益，利用惡意中傷的方式去傷害對手，並且成為日常生活與工作中的一種慣用手段。

《心經》中提到：「色不異空，空不

異色，色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是。」聽到誹謗，不生氣很難，這時的心境屬於受與想。過去蘇東坡曾作一詩：「稽首天中天，毫光照大千，八風吹不動，端坐紫金蓮。」卻被佛印禪師的回批「一屁打過江」，因此經云：「被辱不瞋難」！

以前，在工作上遇到他人的誹謗，總是用壓抑、生悶氣的心來面對，結果是讓自己情緒不穩與胃絞痛。學佛後，透過誦持《心經》的功德力，通常可以在較短時間內化解瞋恚的心情，找回清涼。

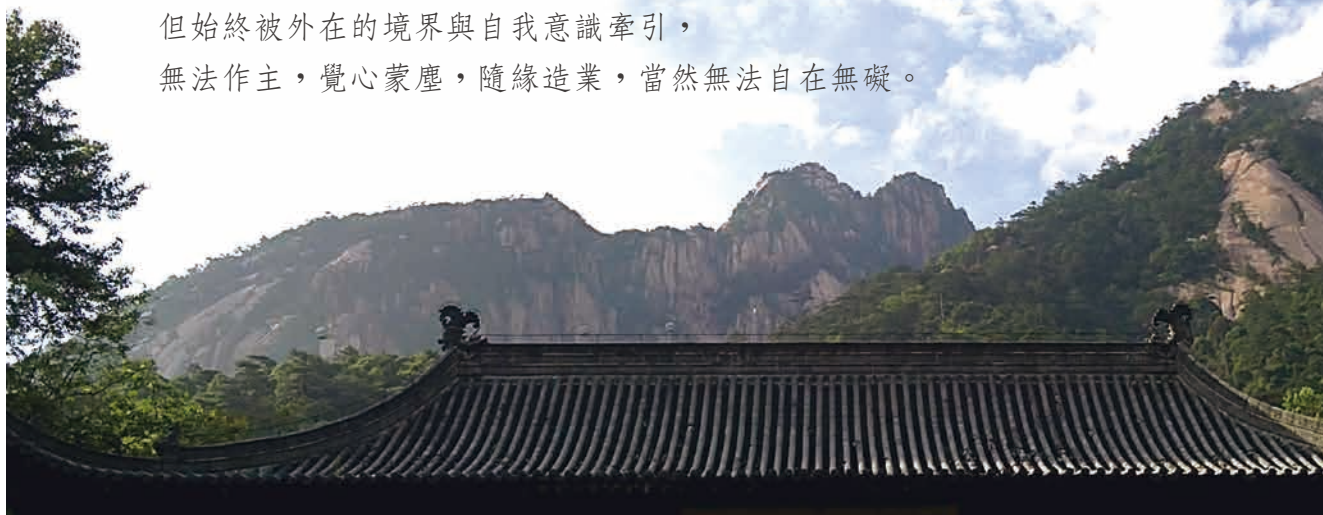
科技發達的時代，資訊泛濫，然而邪多於正、惡多於善、非多於是、黑多於白，內容更是資訊多於知識，知識多於智慧；再加上急功近利的心態，追求短期效益，忽略長期對社會、國家的影響，因而衝突愈來愈多，道德愈加淪喪。佛法是一門有系統且宏觀的宇宙科學，經常誦經與靜坐思惟，除了可以培養個人化繁為簡的邏輯思維能力外，也讓我得以更宏觀與更系統化的思維來協助規劃公司未來願景與策略，調和短期利益與長期發展，讓企業社會責任的觀念成為公司永續發展的一環，也期盼公司能成為一種覺性組織，更具競爭力。

《心經》是智慧的法門，能度一切苦厄，只有深入經藏，廣開智慧，才能面對詆毀，轉化壓力，度過低潮，得到心安，這就是佛法不可思議的力量！

觀心自在

文／普成精舍護法會副會長 傳所 攝影／傳君

佛陀已清楚明白地指出人人都有本具佛性，
但始終被外在的境界與自我意識牽引，
無法作主，覺心蒙塵，隨緣造業，當然無法自在無礙。



記得多年前接觸佛法而開始誦《心經》時，每當誦到「菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無掛礙。無掛礙故，無有恐怖。遠離顛倒夢想，究竟涅槃」這段經文時，心中都會非常感動。然而，經文始以「觀自在菩薩」，觀世間一切都自在無礙；而學佛多年的我，觀一切人、一切事、一切物，卻常常無法超脫，不得自在。三千多年前，釋迦牟尼佛夜睹明星契悟本心時，說道：「奇哉！奇哉！一切眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不證得。」佛陀已清楚明白地指出人人都有本具的

佛性，但始終被外在的境界與自我意識牽引，無法作主，覺心蒙塵，隨緣造業，當然無法自在無礙。

遠離幻妄得自在

在金融界工作的我，面對瞬息萬變、起伏不定的金融市場，又必須執行大筆的投資決策，常常令我非常不自在，甚至是痛苦萬分，因為擔心投資之後會產生虧損。由於太過看重投資的果，而忽略了投資的因，讓自己處於患得患失的生活中。事實上，投資前已經根據專業研判而採取



投資策略，投資後也擬定方案來因應市場波動，但自己仍然依循舊有的習性，讓自己的心處在不安當中。

學佛之後，參加精舍禪修班聽經聞法，並回山打禪七，在日積月累的薰修下，漸漸感受到過去的擔憂、懼怕，實在是多餘的，一切都只是自己的妄想與執著。

《心經》中提到，色、受、想、行、識五蘊皆空。妄想、執著的本質，與構成人體的四大

本質，都是空；既然屬空，為什麼自己那麼執著呢？如《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄。若見諸相非相，即見如來。」

就在對經典的了解、深信，以及在禪修的體會之中，一步一步放下妄想與執著，也慢慢學習在眼所見、耳所聽、鼻所嗅、舌所嚐等六根作用之中，去察覺內心的變化，不要讓心又落在分別、批判兩邊。漸漸地，這些觀行真正在工作與生活上起了作用，妄想減少了，心變得較清淨；執著減輕了，判斷也變得更客觀。此時才了解，過去都是作繭自縛、自作自受。

佛法不離世間法

佛法是真實的道理，導師上惟下覺大和尚常教導四眾弟子：「做一分得一分，做十分得十分。」過去，只要在早上或晚間誦經、打坐，便自認很精進，殊不知每天只用功三十分鐘至一小時，其餘時間又落入忙碌、繁雜的生活與工作中而無法自在，這種「修行是修行、生活是生活」二分法的模式，對自己的幫助其實很有限。而後經由幾次禪七當中，聽到導師開示：「在禪堂要放下，出了禪堂就要提起」、「靜則一念不生，動則萬善圓彰」的真義後，讓我對提起與放下、動與靜、修行與工作之間，有了新的體悟。以前修行與工作毫不相干的二分法模式，如今轉變成在工作中實踐佛法，也就是工作即修行，時時保持覺性存在，清楚認知事物的相貌，如《金剛經》所云：「如來說一切法，皆是佛法。」

面對日益混亂的社會與世界局勢，常感嘆現代人於享用豐富的物質生活時，卻不知珍惜而造諸惡業，終將面對苦果。值此亂世，佛法猶如暗夜中的一盞明燈，是茫茫大海中一切舟航的依靠。今生有幸能在中台禪寺聽聞心地法門，並依此修行，實是莫大的福報。今後當懷知恩、感恩、報恩之心，於一切時中落實佛法，護法護教永不退轉！

楊元賢造佛碑像

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



館藏楊元賢造佛碑像
（碑陽圖）
隋大業四年（608）
魚卵石
H148×W46.5×D15cm

中台山博物館館藏楊元賢造佛碑像，為立長形扁體矩形碑形制，碑頂成弧形，碑體四面各開上下龕，銘記題名鉅細靡遺地銘刻各龕供養主，以下摘要部分銘記題名，藉此介紹當時社會大眾的造像供養情況。

造像銘文之供養題名

較之石窟造像，佛教造像碑耗資較小、耗時較短，便於信眾在佛堂、寺院等供奉禮拜，因而為古時社會從官員到百姓、民間各階層信眾所普遍奉造，並在造像碑上題名以表達虔誠禮敬、供養之意。

一、碑陽銘文：記載此碑造像主吉昌縣前主簿楊元賢，於「大隋大業四年歲次戊辰朔四月一日癸卯朔一日癸卯」，合兄弟三人等眷屬，以其家族之力立碑，發願「割減家資敬造石象一區，上為皇帝陛下，為七世父母、所生父母、因緣眷屬、合家大小，邊地眾生，俱登正覺。」供養題名，如「迎王主張約為合家大小，迎象主董元欽為合家大小，扶象主路碩為亡父母見存母，大齋主吳遊為息通兒……」

二、碑陰銘文：銘刻各龕供養主，如下佛龕右柱刻「供養主劉闥為亡父母」、左柱刻「供養主董賓為存母」，「婦女大齋主困金匳為息□買，婦女□□□妻□為兒，侍童趙方買為亡弟象買，侍童賀□□息為亡兄，……阿難主光子仁為邊地眾生，當陽大佛主董□□為亡息，當陽大佛主李寶兒為亡母，阿難主□子匱為亡妻，阿難主蘭□貴為見存母……」



三、右側銘文：供養題名，如「□善□邑義等莊嚴古像，……合村助成功德普願平安一心供養，……佛弟子上柱國相□□供□□□合家大小一心供養」。

四、左側銘文：記載當時邑義團體邑子六人等，於唐代「開元廿九年歲次辛巳閏四月辛巳朔八日」，「上為開元聖文神武皇帝（唐玄宗之尊號），下及七世先亡、見存家口，莊嚴故像一區」。

題名中有官吏眷屬、邑義團體和普通百姓。銘文中除了「大隋大業四年」、「開元廿九年」之紀年，亦可從碑陽銘文「敬造石象一區」，右側銘文「莊嚴古像」、左側銘文「莊嚴故像一區」等語意，顯見此碑歷經隋、唐供養之見證。

造像供養之信仰觀念

供養人在造像時除了題名亦銘刻願文，表達造像供養之動機、願望，更反映信仰觀念，希望以造像功德回施祈願。造像供養之祈願對象，不外乎國家君王、七世父母、現世父母、闔家大小、邊地眾生等諸有情，尤其更多為亡親追福，這是佛教回向觀念的體現；廣植福田、積累功德，也是大乘佛教自利利他的精神表現。

《佛說大乘造像功德經·卷下》記載造像的功德意義，緣起於彌勒菩薩問世尊造像滅業障之事，佛一一細答，為大眾演說造像功德。佛言：「彌勒！如是之人於生死中雖復流轉，終不生於貧窮之家，亦不生於邊小國土、下劣種姓、孤獨之家，又亦不生於迷戾車等，商估、販賣、屠膾等家，乃至不生卑賤伎巧、不淨種族、外道苦行、邪見等家；除因願力，並不生彼。」即造像功德能不受惡果；「是人常生轉輪聖王，有大勢力種姓之家，或生淨行婆羅門，富貴自在、無過失家。所生之處，常遇諸佛，承事供養。或得為王，能持正法，以法教化，不行非道。或作轉輪聖王，七寶成就，千子具足，騰空而行，化四天下，盡其壽命，自在豐樂……」說明造像有種種非凡功德。

佛龕造像之藝術特色

館藏隋代楊元賢造佛碑像，碑陽、碑陰上下各一佛龕，以主尊為中軸線作左右對稱之布局，佛龕形制、布局結構、尊像造型等，得見另一新氣勢之造像變化。



館藏楊元賢造佛碑像
(碑陰圖)

一、碑陽上龕：二飛天托塔，凌空遨翔、衣帶飄逸、自然流暢，塔刹高聳直立，流蘇花環圈繞，二倒龍直線下生、唧含花飾，紋飾繁複華麗，線條流利暢快，雕鏤技法成熟。尖拱形佛龕、西式圓柱，龕內主尊

半跏思惟菩薩、旁有二弟子二脇侍菩薩。龕外二菩薩婀娜曼妙、小腹略突，彷彿見到唐代菩薩三道彎 S 形風格雛形；二童子神情可愛，已有刻劃性格的寫實取向。碑頂邊飾底襯枝葉，打破碑緣硬邊，既規整又富變化，把碑陽上首所有圖像巧妙地結合，構成一幅天宮淨土意象圖。

二、碑陽下龕：帷幕型龕楣、流蘇交錯，龕內主尊佛像結跏趺坐、手施無畏，旁有二弟子二菩薩，龕外二梵天王，強調人物表情、個性、動態，造形寫實講究。龕楣上方刻十人面，左右刻有供養人像並題名，右方題名「賢息道_圖妻董息地德」、左方題名「賢息道遷姪弘通」。

三、碑陰上龕：藉雙樹交錯、自然成拱，樹龕下主尊菩薩善跏趺坐、旁有二脇侍菩薩，龕外二龍首刻紋、捍衛主尊，彷彿一幅彌勒菩薩龍華樹下成道之寓意圖。

四、碑陰下龕：龕型較簡，龕楣刻七人面，龕內主尊佛像雙跏趺、結禪定印，旁有二脇侍菩薩，底部刻博山爐和雙獅，龕右刻供養比丘一尊，左刻蓮花化生童子。

此碑造像，菩薩尖形高冠、姿態生動，主尊佛像渾圓飽滿，呈現隋代造像碑從北朝造像向唐朝造像之過渡樣式，亦具靜態至動態之轉折變化，藝術特色兼容並蓄典雅與古樸、精緻與粗放，有承先啓後的時代特色。

結語

佛教傳入中國後，和中華文化的傳統藝術融合，佛教造像碑的圖像表現、造型變化、雕刻技法及宗教信仰等，顯現佛教中國化的演變軌跡，富有豐厚的華夏文化和佛教文化內涵，是珍貴的石刻史料，更是佛教藝術的真實。



青江菜

文／編輯部

生命力特別強的青江菜，是小白菜的耐熱性品種之一，原產於中國，別稱小棠菜、高腳白菜、青康菜、江門白菜、青梗白菜、湯匙菜等，屬於十字花科的四季蔬菜，廣受歡迎，早在北魏賈思勰撰寫的農學巨著《齊民要術》中即見記載。

本寺有機蔬菜園——功德園，以穴盤育苗法種植青江菜，經過十五至二十天育苗後，將發芽的幼株移至設有三十二目防蟲網區域栽培。使用防蟲網不但有效防止蟲害，提高收成量，同時避免風害、寒害及雨水的直接衝擊，使得葉菜質地較為細嫩。種植期間施加有機液體肥料，直到收成約二十至二十五天。

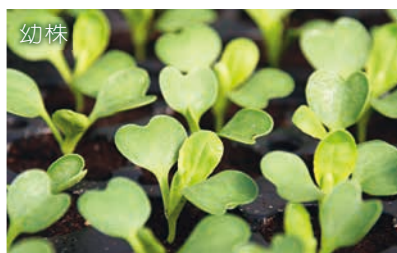
青江菜的營養價值相當豐富，含有葉黃素、胡蘿蔔素、多種維生素及礦物質，還具有豐富的纖維質。葉黃素及胡蘿蔔素具有抗癌、抗氧化的功效。維生素A、C能預防老化，滋潤皮膚，使肌膚光滑有彈性。維生素B2可抑制潰瘍、消除胃酸，且對眼睛和皮膚有保養的作用。纖維質能促進腸壁蠕動，幫助消化，預防便秘，也對降低膽固醇和防止血管硬化有所幫助。此

外，青江菜為高纖蔬菜，搭配富含維生素C的食物，可以幫助植物性鐵的吸收。

中醫認為青江菜性平味甘，具有養胃生津、除煩解渴、通利腸胃、消食下氣、清熱解毒等功效，是淨化血液、疏通腸胃、促進新陳代謝的佳肴。當食用過多油膩的食物時，吃青江菜有助於去油解膩。又因為青江菜能幫助清除體內熱氣，牙齦腫痛或口乾舌燥時可多食用。但亦需適量攝取，因為十字花科植物含有致甲狀腺腫因子（goitrogens），會干擾碘的利用或甲狀腺素的分泌與代謝，甲狀腺功能失調者最好避免大量食用。

由於青江菜接近蒂頭的綠梗容易包藏泥沙，建議可將青江菜一葉葉剝開，以水輕搓沖洗乾淨即可。料理時，可用汆燙的方式除去青江菜的澀味，並可保持色澤鮮綠。

除了汆燙、快炒等簡易料理，青江菜亦常用作陪襯擺盤。青江菜的纖維質地細嫩，很適合嬰幼兒食用；對於不愛吃青菜的小朋友，還可做成蔬菜餛飩、水餃或包子，開胃又健康！



幼株



成株



豆酥青江菜

【材料】

青江菜	4兩
香油	少許
豆酥粉	1大匙
薑末	少許
豆瓣醬	1/2茶匙
糖	1/2茶匙
芹菜末	少許

【步驟】

1. 先將青江菜對半切開，洗淨汆燙至熟備用。
2. 取一熱鍋，鍋熱了之後轉小火，倒入香油，依序放入豆酥粉、薑末、豆瓣醬、糖、芹菜末，炒至豆酥粉香酥之後，淋至擺好盤的青江菜上即可。



普台音樂盛宴

文／編輯部



每當學期接近尾聲，普台師生最期盼的，莫過於共享一場美好的音樂盛會，包括中西樂獨奏、小型重奏，以及弦樂團、絲竹樂團、打擊樂團、管樂團、合唱團等，於藝術大廳帶來豐富而悠揚的樂曲。

國小師生與聲光共舞

一月五日週末晚間，普台國小師生聯合音樂會啟動藝術大廳全新 LED 舞台燈光，還邀請校園歌唱之星共襄盛舉，營造出演唱會般的聲光饗宴。

絲竹樂團首先登場，梆笛、二胡、古箏、揚琴、打擊樂配合老師的鋼琴伴奏，演出「烏蘇里船歌」及「賽馬」，當小樂迷發現二胡能模仿馬叫聲時，都驚喜不已。合唱團在非洲鼓伴奏下演唱南非民謠“Siyhamba”，客家童謠「阿啾箭，尾駝駝」也非常生動，二位小團員還分享了學名「大卷尾」的「阿啾箭」趣事。

人聲是上天賦予我們最動人的樂器，音樂中心不僅開設聲樂課程，近兩年還舉

辦了校園之星歌唱大賽。此次，校園歌唱之星首度連袂登台，二、三年級五位同學演唱日語童謠「古老的大鐘」，在主持人以大氣槌指揮下，台下默契十足地發出「輕枯、答咕」鐘擺聲，非常可愛。四、五年級甜美的少女隊，則隨著日語「淚光閃閃」和「少年時代」動人歌聲，笑容可掬、儀態大方地走到台下，帶動全場揮手，展現明日之星的丰采。

上半場師生合作演出「音樂之父」巴赫的 D 小調雙小提琴協奏曲，中音薩克斯風與小號二重奏、長笛三重奏及口琴獨奏。在美好的樂聲中，也認識了各種樂器家族成員及曲風特色。

下半場，音樂中心教師群以小提琴與古箏合奏抒情的「漁舟唱晚」，戴著威尼斯面具演出扣人心弦的「歌劇魅影」……別出心裁的創作與翩翩氣



度令人喝采。圓滿落幕之際，蔡校長勉勵所有學子善用音聲的魅力，傳達美好、感謝與祝福。

高中樂團之樂好舒壓

甫獲南投縣音樂比賽冠軍的國小打擊樂團，受邀於十二月八日普台高中「二〇一二樂團之樂」演出，氣勢磅礴地揭開序幕。小鼓手正光接受主持人訪問時表示：

「練鼓不會辛苦，因為我不太喜歡運動，所以適性時間選擇去音樂中心學習，順便放鬆一

下心情。」懂得善調身心、流露自信的表現，博得台下學長姊的熱烈鼓勵。

誠如高中弦樂團首席弋九同學，雖然自小在名師門下學習小提琴，但是直到高中進入普台就讀，才真正體會到拉琴的快樂，一連贏得縣賽冠軍及全國賽優等。國中階段，只重視升學考試的風氣，令他一度想放棄小提琴，幸而母親意識到，他連親情都排在考試之後，價值觀逐漸偏差，因而選擇了一個更開闊多元的學習環境。

本身是教育博士的母親說：「弋九到普台後如魚得水，成長許多，原本排斥的練琴，反而變成他調劑身心的寄託；尋得

自信的表演舞台，學業表現也相得益彰。」父親則說：「拿出記譜培養的細心與專注力，背單字對讀國際班的弋九來說，一點也不難。」而一年兩回的全校音樂會，在藝術大廳面對上千觀眾表演，漸漸地也磨鍊出一份從容氣度。

高一下學期，弋九與二胡高手承恩學長合奏「大黃蜂的飛行」，精湛技藝令人驚艷；而此次樂團公演最後一曲，他與團友演奏出動畫配樂“Color of the Wind”，淋漓酣暢地劃下休止符時，全場意猶未盡、安可聲不絕於耳。

當時下青少年追逐流行音樂之際，普台校園中，擁有更多薰修古典音樂、著名歌劇、世界民謠的機會。除了每學期的師生音樂會及邀請著名樂團蒞校交流之外，音樂中心也時有小型音樂發表會，加上鋼



- 1-2. 校園歌唱之星笑容可掬、儀態大方。
3. 老師戴著威尼斯面具演奏扣人心弦的「歌劇魅影」。
4. 銅管二重奏演奏膾炙人口的英語民謠。





1. 自小薰修音樂，國中同學小型重奏穩健又富創意。
2. 二〇一二樂團之樂，弦樂團淋漓酣暢地壓軸演出。
3. 國一班際英語歌唱比賽，和合詠讚青春活力。



琴、歌唱的校園之星擂台，班際的愛國愛校歌曲及英語歌唱比賽等，經年弦歌不斷，從中磨合團隊精神，也激發出令人讚賞的創意。

高一室樺同學形容：「音樂結合人心使之卓越，鼓舞人心使之向前，治癒人心使之重生。」普台將樂教落實於生活中，豐富美感經驗，達到怡情養性之效；適才適性的健全發展，用悅音譜下成長的美好回憶，也創造、分享、莊嚴這世間的美好。

榮譽榜

★普台高中一百零二年大學繁星推薦表現優異
高三承宏同學大學學測成績 73 級分，
榮登南投地區榜首

承宏	國立台灣大學生化科技學系
子雲	國立政治大學政治學系
建勳	國立清華大學材料科學工程學系
佑鑫	國立交通大學運輸與物流管理學系
陳暉	國立成功大學物理學系物理組
宇騰	國立中央大學經濟學系
姿瑄	國立中正大學外國語文學系
婷鈺	國立台灣師範大學國文學系
羽柔	國立高雄師範大學數學系應用數學組
郁立	國立新竹教育大學教育與學習科技學系
華靖	國立彰化師範大學數學系
承庭	國立台北大學經濟學系
左擎	國立暨南國際大學歷史學系
瑞德	淡江大學機械與機電工程學系光機電整合組
慧瑜	逢甲大學電機工程學系
亮豪	大同大學電機工程學系電子與通訊組
冠廷	中原大學建築學系
生瑩	東海大學社會學系
峻豪	東海大學應用物理學系光電組
承澤	中國文化大學資訊管理學系
榮泰	中國文化大學資訊管理學系
許彤	靜宜大學台灣文學系
曾將	中華大學企業管理學系
欣樺	世新大學財務金融學系
佳蓉	實踐大學風險管理與保險學系
王偉	銘傳大學商品設計學系
雅涵	亞洲大學視覺傳達設計學系產業視覺設計組
靜云	真理大學應用日語學系
冠儒	義守大學餐旅管理學系

★普台高三學子成功申請美國排名前百大大學

筠婷	密西根大學安納堡分校、伊利諾大學香檳分校、加州大學聖地牙哥分校、加州大學戴維斯分校、加州大學爾灣分校
信助	威斯康辛大學麥迪遜分校
新日	凱斯西儲大學、加州大學聖地牙哥分校、倫斯勒理工學院、加州大學爾灣分校、伊利諾大學香檳分校、福特漢姆大學
尚謙	賓州州立大學、康乃狄克大學
定洋	印地安納大學柏明頓分校
丞毅	俄亥俄州立大學、加州大學聖克魯斯分校、印地安納大學柏明頓分校
有為	聖路易大學
世安	賓州州立大學、羅格斯新紐澤西州大學、密蘇里大學哥倫比亞校區、愛德華大學
育瑄	加州大學聖塔克魯斯分校
子芸	舊金山大學、加州州立大學長堤分校
雋皓	舊金山大學、加州州立大學長堤分校
資蓉	科羅拉多大學博德分校、舊金山大學
御權	瑞士凱撒里茲飯店管理大學
微中	華盛頓州立大學
	艾維拉大學



普皇精舍各級禪修班暨才藝班

成果發表會報導

文／普皇精舍護法會司儀組組長 傳水

為闡揚佛法的知見，令正法深植人心，啓迪人人本具的菩提心，座落於新北市永和區的普皇精舍於一月二十七日舉辦「各級禪修班暨才藝班成果發表會」，希望藉此活動令學員將平日所學消化吸收、融會貫通。

普皇精舍所開設的課程，除了各級禪修班、兒童禪修班、梵唄班之外，還有武術班、素食烹飪班與花藝班。各級禪修班學習成果以「佛學會考」分組搶答的競賽方式，作為學習的驗收。梵唄班與武術班則以節目表演的形式，將一年所學供養大眾。此外，活動當天的布置，是由花藝班學員所發心完成；大眾所享用的點心，則

是烹飪班學員所製作。因此，活動的本身就是一場別出心裁的成果展！

住持法師為大眾開示，各種才藝班的設立其實皆不離開禪修的範疇，也是將佛法落實在生活中的展現。學習各種才藝與佛法的道理，可以利益自己與他人，這是「加號的哲學」，但還要能掌握這念心、學會放下，這是「減號的哲學」，也就是修一切善而不執著一切善。

開示之後，梵唄班首先上台唱誦六種佛號唱腔，以清淨的梵音揭開成果展序幕。經云：「若偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚。」發表會中，最具創新且富意義的成果驗收，莫過於各級禪修班的「佛

學搶答會考」。高級班學員為此次會考研發出專業搶答設備、電腦計分程式、分組與搶答比賽規則，結合學員們不同領域的專長，讓活動更有趣而精彩。

佛學會考之間，穿插民族舞蹈表演、話劇表演、武術班成果展、魔術表演及摸彩活動。最後，住持法師為優勝的團體頒發獎項，也為此次成果展劃下了圓滿句點。

活動心得

護法會榮譽會長／傳護 此次發表會不僅帶動學員學習的精神，也啟發了每一位學員的菩提心。高級班的一位學員長期為背痛所苦，每一次上課都躲在角落，當他拿起題庫時，總是說：「我背了，但記不住。」會考當天，他不再畏縮，表現智囊團應盡的責任。那一剎那，他的發心已經戰勝了病魔，臉龐散發出自信的光芒及護法的精神！

諮詢委員／傳記 除原本被指定之答題者及五位智囊團外，其他未被指定上台的師兄們，個個亦準備周全。會考當日，上台成員因臨時有執事而更換其他師兄，緊要關頭時，代打的師兄皆能適時搶答，是「對事以真」的明證。

照客組組長／傳與 本組「精進隊」組員為初級班

學員，師兄們事前盡最大努力共同研讀教本，並培養臨場答題默契，上台前最後一刻都還在努力背誦，這種「對事以真」態度，令人動容，雖然最終未能奪冠，但過程中大家齊心合力、把握因緣、直下承擔，就是在落實中台四箴行，真的是「正精進」，菩提種子已深植心中！

司儀組幹事／傳生 搶答過程緊張刺激，習氣很容易就會浮現，因此每一題都考驗著參賽者是否清楚明白、作主。參賽隊伍答題時的團結和合，更展現各隊「敬慈和真」的落實。

心燈組幹事／傳璽 住持法師在禪修課中叮囑，佛法就是要一直不斷地薰修、再薰修，而且是生生世世持續不斷地薰修。此次佛學會考，體悟到因緣果報之理，從而為自己的人生立下一個努力的方向。

金剛護法組幹事／傳尊 從這次的活動中，我深切體認到法師的用心——學員為了搶答，必須學得純熟，這是熟練原則；成立智囊團，或作幕僚解答，或實作搶鈴，密切配合以達到團體競爭的合作協調；中、高級班的學員不只精熟正在學習的課程，尚須複習已學過的課程，溫故以知新，符合完全學習原則。因為這個活動，讓我獲益無窮，感恩法師的教導！

1. 兒童禪修班小學員專注聆聽答題規則。
2. 佛學搶答會考增進學員團隊合作精神。
3. 烹飪班學員展現多元精緻的美食成果。
4. 梵唄班學員以清淨莊嚴的梵唄音聲供養大眾。





天祥寶塔禪寺一百零二年

新春金剛般若寶懺暨 合禮團拜大法會

文／編輯部



天祥寶塔禪寺於二月十五日至十七日（農曆正月初六至初八），啓建「新春金剛般若寶懺暨合禮團拜大法會」，上萬信眾共赴法筵，精進誦經、禮懺、修齋祈福，回向世界和平、家靖民祥，一切有情業消智朗、障盡福崇，同登覺岸。

福慧雙修迎新春

首日開壇灑淨後，主法法師及清淨僧

寶帶領大眾虔誦《觀世音菩薩普門品》，下午正式起懺，一連三日禮拜《大乘金剛般若寶懺》，並舉行消災超薦、燃燈供佛、叩鐘祈福等法事。十七日上午禮懺功圓，舉行新春獻供、合禮團拜法會。

主法法師從三個層面開示於此共修的殊勝功德：一是感應法門，所謂「人有誠心，佛有感應」，譬如世人遭遇困厄，若有能力的友人伸出援手，便能夠轉危為

安；諸佛菩薩福德具足圓滿，視眾生猶如己子，慈悲救拔、誓願弘深。感應法門能令眾生起信心，然而，佛法真正要教導大眾的是「福德、智慧、禪定」三個法寶，此即第二個層次，猶如坐上堅固的大船，掌握正確的航行方向和充足的資糧，碰到問題時能有定力看清楚，從因上去努力，才不致一再沉淪苦海。具體落實之道，從平日參加禪修、聽經聞法、出坡護持、廣結善緣著手，有了這三個法寶，人生不僅禁得起大風大浪的考驗，還能夠左右逢源、心想事成、無往不利。

隨緣任運展新機

第三個層次，來自於誦持《金剛經》無上的智慧。經云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」由此深入，能夠了達生命的真諦、人生的意義，進而了脫生死、得大自在。若能將經

文活用於生活中，便能如實地看清楚世間無常、緣起性空的真相。

譬如，對父母來說，孩子的身心每天都在成長變化，若不能體察、了解、接受當下的他，親子溝通就會產生障礙。再者，佛法說色身四大假合、常流不淨，猶如大蟲堆，而一窩蜂追求整型美容的人，卻只見這層皮，殊不知當無常到來，再美的容顏也帶不走，帶得走的唯有福慧與業力。心念的力量無遠弗屆，此中有無盡的寶藏，能夠取多少，端看自己的努力！

功德圓滿之際，大眾滿懷著法喜與感恩，於「瑞獅會祥龍」表演中溫馨圍爐。在協和工商舞龍舞獅團劉老師指導下，活潑靈動的雙獅由該校同學擔綱，雙龍及天女則由禪修班學員演出，祝福大眾大吉大利。一年一度的新春法會，與會大眾以誦經、禮懺、聆聽開示，發起菩薩願行，為人生開展無限光明的未來。🙏



祥龍瑞獅慶癸巳，祝福大眾「澄明福至、天天吉祥」。



4

月 精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■美國佛門寺

4/27 中文初級禪修班
4/27 英文兒童 /
中文青少年禪修班
4/27 研經班 B
4/29 英文研經班 A
4/30 英文中級禪修班
4/30 英文初級禪修班

■美國佛心寺

3/16、3/30、4/13

Kid's Meditation Class

3/30、4/27

Vegetarian Cooking Class

■美國普德精舍

4/29 英文中級班

4/30 中文研經班

■美國佛寶寺

4/30 Zen Buddhism Class Level 2

■美國法寶寺

4/4 中文研經班 1

4/4 英文中級禪修班

4/5 英文初級禪修班

4/6 中文初級禪修班

4/6 中文中級禪修班

4/7 英文研經班

4/7 中文研經班 2

4/7 兒童禪修班

■香港普廣精舍

3/15 研經班

3/16 高級禪修班

3/17 梵唄班

3/18 普通話讀經班

3/18 書法淨心班

3/21 素食烹飪班

3/23 兒童少年禪修班

3/23 花藝研習班

■泰國泰佛寺

3/22、4/26 合艾第 1 期

中級中泰文禪修班

3/23、4/27 合艾第 3 期

初級中泰文禪修班

4/7 清邁第 2 期

初級中泰文禪修班

■奧地利普法精舍

4/20 初級梵唄班

■普照精舍

3/26 初級禪修班

■普泉精舍

4/18 夜間初級禪修班

■普觀精舍

4/12 日、夜間初級禪修班

■普圓精舍

4/9 夜間初級禪修班

4/11 日間初級禪修班

■普榮精舍

4/16 日間禪修班

4/16 夜間初級禪修班

4/16 親子禪修讀經班

4/17 夜間中級禪修班

4/18 夜間研經班

4/19 日間初級禪修班

4/19 夜間高級禪修班

4/19 兒童禪修讀經班

■普印精舍

3/18 台語長青念佛班

3/19 日、夜間初級禪修班

3/30 親子兒童禪修班

■普因精舍

3/16 兒童讀經班

3/18 夜間高級班

3/19 夜間中級班

3/20 夜間研經班

3/21 日、夜間初級班

3/21 夜間中級梵唄班

3/22 日、夜間高級班

■普濟精舍

3/26 夜間初級禪修班

3/26 日間中級禪修班

3/28 日間初級禪修班

3/29 夜間中級禪修班

3/30 親子兒童禪修班

■普善精舍

4/2 日、夜間初級禪修班

4/3 日間研經班

4/3 夜間研經 A 班

4/6 兒童禪修班

4/11 日、夜間中級禪修班

4/12 夜間研經 B 班

■普親精舍

3/15 日間研經禪修班

■普慈精舍

4/9 夜間初級禪修班

■普民精舍

3/16、4/6、4/21

小太陽親子禪修班

3/17、4/14、4/28

英文禪修班

3/18 梵唄班

3/20 日、夜間初級禪修班

3/24、4/14、4/28

菩提青少年禪修班

■普方精舍

3/23 親子禪修班

■普天精舍

3/26 日間高級班

3/26 夜間研經班

3/27 日間台語念佛班

3/27 夜間高級班

3/28 日間初級班

3/28 夜間中級班

4/8 夜間初級班

■普彰精舍

3/16 兒童作文班

3/25 梵唄班

■普嘉精舍

3/16 兒童禪修班

■普門精舍

4/12 日、夜間初級禪修班

4/13 兒童禪修班

■普上精舍

3/28 日、夜間初級禪修班

■普宜精舍

3/18、4/1、4/15 心燈實務

(限禪修班學員)

3/22 日、夜間初級禪修班

4/8、4/22 梵唄班

(限禪修班學員)

■普台精舍

3/16 書法靜心班

3/17 素食烹飪班

3/17 太鼓活力班

【法會活動】

■美國太谷精舍

4/4 清明節超薦法會

4/14 八十八佛洪名寶懺法會

4/26 ~ 4/28 一日禪

■美國佛門寺

3/31 無量壽營

4/7 一支香

4/14 半日禪

4/21 金剛法會

4/28 一日禪

■美國中洲禪寺

3/31、4/28 半日禪

4/7、4/21 共修

4/14 觀音法會

■美國佛心寺

4/7 清明金剛經法會

4/21 半日禪

■美國佛寶寺

4/7 專題講座

4/10 普門品共修暨佛前大供

4/14 消災超薦法會

4/28 半日禪

■美國法寶寺

3/31 清明地藏法會

4/4 ~ 6/13 金剛經 /

八十八佛洪名寶懺共修

4/14 半日禪 (限禪修班學員)

4/28 金剛經法會

■菲律賓海天禪寺

3/26、4/10、4/24 佛前大供

3/29 ~ 3/30 二日禪

4/7 清明法會暨 2013《楞嚴經》二十五圓通年度

共修暨法會

4/13 禪修班結業禪心茶會

4/13 起每週六《楞嚴經》

二十五圓通年度共修法會

4/24 ~ 4/28 兒童暑期禪修營

■香港普廣精舍

3/29 ~ 3/30、4/1 ~ 4/2

大懺悔文共修法會

4/3 ~ 4/4 地藏經法會

■泰國泰佛寺

3/1 ~ 3/29 法華經 /

八十八佛懺懺共修

3/2 ~ 5/16 恭誦金剛經

3/26、4/10、4/24 佛前大供

3/31 大悲懺消災祈福暨

超薦度亡大法會

4/12 ~ 5/17 地藏經 /

八十八佛懺懺共修

4/21 金剛寶懺消災祈福暨

超薦度亡大法會

■奧地利普法精舍

3/9 ~ 5/18 每週六

金剛寶懺共修

3/26、4/10、4/24 佛前大供

4/6 佛像座座開光灑淨暨

傳授三皈五戒大法會

■基隆佛教蓮社

4/14 八十八佛洪名寶懺

消災祈福法會

■慈明寺

3/31 清明八十八佛洪名寶懺

4/14、4/21 浴佛暨孝親感恩

社區活動

■普皇精舍

4/13 恭誦在家菩薩戒

4/21 藥師寶懺法會

4/28 半日禪

■普覺精舍

4/13 半日禪修

4/21 啟建慈悲三昧水懺法會

■普觀精舍

3/31、4/21 半日禪

■普圓精舍

4/7 半日禪

4/27 ~ 4/28

小智苗兒童成長營

■普濟精舍

4/14、4/19、4/27 慈悲三昧

水懺消災超薦祈福法會

4/28 半日禪

■普正精舍

4/28 ~ 5/5 十週年啟建梁皇

寶懺消災超薦大法會

■普善精舍

3/30 在家菩薩戒

■普燈精舍

4/18、4/27 半日禪

■普中精舍

4/21 ~ 4/28 梁皇寶懺消災

超薦報恩大法會

■普平精舍

4/14 梁皇寶懺暨清明孝親

報恩地藏法會

■普親精舍

3/25、4/29 誦在家菩薩戒

4/9 佛前大供

4/21 孝親報恩法會

■普慈精舍

4/14 半日禪

■普雲精舍

2/15 ~ 5/17 慈悲三昧水懺

消災超薦法會

3/25、4/10、4/24 佛前大供

4/21 金剛寶懺消災超薦法會

■普真精舍

4/21 ~ 4/28 精舍二十週年慶

暨建梁皇寶懺消災超薦大法會

■普民精舍

3/25、4/14、4/29

在家菩薩戒共修法會

3/31、4/27

慈悲三昧水懺法會

■普安精舍

4/20 ~ 4/27 梁皇寶懺

消災超薦大法會

■普梵精舍

4/7 萬佛名經暨消災法會

4/21 禪修班招生說明會

■普成精舍

2/22 ~ 4/19 每週五

萬佛名經共修

4/21 萬佛圓滿總回向法會

■普恩精舍

3/31 ~ 4/5

清明地藏超薦大法會

■普彰精舍

3/30 觀音聖誕暨

考生祈福法會

4/13 ~ 4/14 楞嚴法會



普台高級中學

附設國中

捐資興學・功德無量

普台高級中學
地址 / 54544 南投縣埔里鎮中台路 5 號
電話 / (049)2932-899
戶名 / 財團法人南投縣私立普台高級中學
郵政劃撥帳號 / 22676111
<http://www.ptsh.ntct.edu.tw>

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

普台高中校園 (佔地 22 公頃)

98-04-43-04 郵

收帳

22676111

通訊欄 (限與本次存款有關事項)

98-04-43-04 郵

22676111

通訊欄 (限與本次存款有關事項)

金額
新台幣
(小寫)

收戶名

姓名

通訊處

電話

經辦局收據戳

◎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

收帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收據戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



南投縣私立普台國民小學

Pu Tai Elementary School

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

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



郵政劃撥存款收據

注意事項

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

請寄款人注意

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

中台禪寺各精舍分院電話地址一覽表 1

中台禪寺	南投縣埔里鎮一新里中台路 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

普高精舍	高雄市鹽埕區大勇路 11 號 10 樓	TEL (07) 533-5258 FAX (07) 533-5988
普同精舍	高雄市楠梓區德豐街 225 號	TEL (07) 364-5211 FAX (07) 364-0594
普化精舍	高雄市苓雅區建國一路 109 號 3 樓	TEL (07) 725-9422 FAX (07) 725-0384
普信精舍	高雄市三民區灣復街 15 號	TEL (07) 387-2162 FAX (07) 387-2379
普上精舍	高雄市小港區民益路 60 號	TEL (07) 801-9918 FAX (07) 801-9917
普糧精舍	高雄市鼓山區中華一路 197 號	TEL (07) 550-5510 FAX (07) 550-5509
普剛精舍	高雄市岡山區竹園東街 119 號	TEL (07) 622-2533 FAX (07) 622-5535
志成佛寺	屏東縣萬巒鄉鹿寮村永康路 31 號	TEL (08) 781-1510 FAX (08) 781-0287
泰明寺	屏東縣佳冬鄉豐隆村大豐路 745 號	TEL (08) 866-8871 FAX (08) 866-6931
普宜精舍	宜蘭縣宜蘭市農權路三段 148 號	TEL (03) 933-4423 FAX (03) 933-4150
普蓮寺	花蓮縣花蓮市明智街 150 號	TEL (03) 835-0886 FAX (03) 832-4986
瑞光禪寺	花蓮縣瑞穗鄉溫泉路三段 149 號	TEL (03) 887-6642 FAX (03) 887-5442
普台精舍	台東縣台東市更生路 1027 號	TEL (089) 221-488 FAX (089) 221-499
天池精舍	台東縣池上鄉福原村新興路 2 號	TEL (089) 864-649 FAX (089) 864-740
美國太谷精舍 Chung Tai Zen Center of Sunnyvale	750 E. Arques Ave., Sunnyvale, CA 94085, USA	TEL (1) 408-733-0750 FAX (1) 408-733-0751
美國佛門寺 Buddha Gate Monastery	3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549, USA	TEL (1) 925-934-2411 FAX (1) 925-934-2911
美國中洲禪寺 Middle Land Chan Monastery	1173 San Bernardino Ave., Pomona, CA 91767, USA	TEL (1) 909-625-0187 FAX (1) 909-625-0189
美國佛心寺 Buddha Mind Monastery	5916 S. Anderson Rd., OKC, OK 73150, USA	TEL (1) 405-869-0501 FAX (1) 405-869-0503
美國普德精舍 Chung Tai Zen Center of Houston	12129 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072, USA	TEL (1) 281-568-1568 FAX (1) 281-568-1569
美國德州寶塔禪寺 Texas Pagoda Chan Monastery	100 Chung Tai Rd., PO Box 1247, Shepherd, TX 77371-1247, USA	TEL (1) 936-365-2451 FAX (1) 936-365-2452
美國佛寶寺 Buddha Jewel Monastery	7930 Rainier Ave. S., Seattle, WA 98118, USA	TEL (1) 206-721-9921 FAX (1) 206-721-9922
美國法寶寺 Dharma Jewel Monastery	2550 Henderson Mill Rd., NE, Atlanta, GA 30345, USA	TEL (1) 770-939-5008 FAX (1) 770-939-5006
澳洲寶林禪寺 Bao Lin Chan Monastery	94A High St., Glen Iris, Vic 3146, Australia	TEL (61) 3-9813-8922 FAX (61) 3-9813-8966
日本普東禪寺 Pu Dong Chan Monastery	日本國大阪府門真市新橋町 22-2	TEL (81) 6-6902-2400 FAX (81) 6-6902-2404
菲律賓海天禪寺 Ocean Sky Chan Monastery	716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines	TEL (63) 2-723-6132 FAX (63) 2-722-4400
香港普廣精舍 Pu Kwang 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	Hoerzingstr. 62 ab, 4020 Linz, Austria	TEL (43) 732-944704 FAX (43) 732-947863
義大利華義寺 Hwa Yi Si (Tempio Chiese-Italiano)	Via dell' Omo N. 142, 00155 Roma, Italia	TEL (39) 6-22428876 FAX (39) 6-22771028

【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，謹訂於三月三十一日（週日）至四月七日（週日）八天，啓建「清明梁皇寶懺超薦消災祈福大法會」。法會期間將禮拜梁皇寶懺，並舉行佛前大供、消災、超薦及大蒙山施食等法事。恭請中台禪寺住持見燈和尚慈悲主法、開示法要，普度群生。敬邀善信闔府蒞臨，恭聆法語，同霑法悅。

法會程序表

三月三十一日（週日）

08：30 開壇灑淨 / 禮懺
10：30 供燈大典 / 佛前大供 / 開示法要
12：00 午齋
14：00 禮懺
16：30 晚課
17：30 藥石

四月一日至四月五日

08：30 禮懺
10：30 供燈大典 / 佛前大供 / 開示法要
12：00 午齋
14：00 禮懺
16：30 晚課
17：30 藥石

四月六日（週六）

08：30 禮懺
10：30 供燈大典 / 佛前大供 / 開示法要
12：00 午齋
14：00 禮懺
16：00 大蒙山施食法會

四月七日（週日）

08：30 禮懺
10：30 恭請見燈和尚主持供燈大典 / 開示法要
12：00 午齋
14：00 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 傳真：(02) 2492-9132

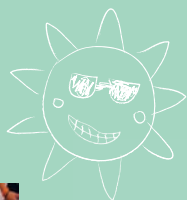
備註：為成就大眾發心功德，法會期間，備有法會專車接送。

乘車地點：普得、普眼、普新精舍樓下。

欲搭乘者，請與天祥寶塔禪寺知客室聯絡登記。

聯合 招生說明會

普台高級中學暨附設國中部
普台國民小學



暑期數理營——萃取紫色高麗菜汁作酸鹼指示劑。



普台學生榮獲第十屆全球法語日歌唱大賽高中組冠軍。



涵養心性的國學課程。



田園樂——蘿蔔收成囉！



台北區 3/10 (日) 上午 10:00 ~ 12:00

劍潭海外青年活動中心經國紀念堂群英堂
台北市士林區中山北路四段 16 號

桃竹苗區 3/30 (六) 下午 2:30 ~ 4:30

普中精舍
桃園縣中壢市中央西路二段 30 號 6 樓

高屏區 4/13 (六) 下午 2:00 ~ 4:00

普高精舍
高雄市大勇路 11 號 10 樓

台南區 4/13 (六) 晚上 7:00 ~ 9:00

普思精舍
台南市中西區府前路二段 237 巷 26 號

台中區 4/20 (六) 下午 2:00 ~ 4:00

普民精舍
台中市西屯區大容東一街 11 號

全台灣區 5/18 (六) 下午 2:00 ~ 4:00

普台國民小學藝術大廳
南投縣埔里鎮中台路 3 號

台北區 6/16 (日) 下午 2:30 ~ 4:30

普照精舍
台北市文山區興隆路一段 53 號

網 址 高國中 <http://www.ptsh.ntct.edu.tw>

國小 <http://www.putai.ntct.edu.tw>

參訪預約 高國中 (049)2932-899 南投縣埔里鎮中台路 5 號

國小 (049)2930-199 南投縣埔里鎮中台路 3 號

滿樹的粉紅花朵耀眼奪目，帶來無限春意。
一如菩薩歷劫勤修福慧，萬善圓彰，依正莊嚴，
見聞者悉發菩提心。



【讀者知訊】

- 壹、索刊請洽中台禪寺各精舍分院。
- 貳、如發現書頁有裝訂錯誤或污損事情，請寄至中台禪寺文教中心更換新品。
- 參、若有重複收到本月刊，請洽中台禪寺各精舍分院，以節省資源，利益社會大眾。
- 肆、更新投遞住址時，請將下方郵標剪下，連同新住址資料寄至中台禪寺即可。

「 「

」 」

中台植物之 絨果決明

學名：*Cassia bakeriana*

英文名稱：Peach Blossom Cassia、
Pink Shower Tree、
Dwarf Apple Blossom Tree

別稱：粉紅雨樹、花旗木、泰國櫻花

性狀：蘇木科，落葉喬木

辨認特徵：

1. 株高約 8 ~ 12 公尺。
2. 葉對生，偶數羽狀複葉，小葉 5 ~ 12 對，長橢圓形，嫩葉被細絨毛。
3. 總狀花序，花瓣 5 枚，花色粉紅至粉白，

雌蕊紅色彎鉤，雄蕊黃色。開花時期幾乎無葉，花簇密佈著生於枝條上，盛開時整樹繁紅。

4. 長條形莢果，徑 1 ~ 1.5 公分，長可達 40 公分，熟時黑色，不開裂，內有褐色種子。

原產地：東南亞泰國、越南一帶

用途：庭園景觀樹、行道樹

位置：鹿野園

米徑：52.8cm

台北郵局許可證
台北字第 1480 號

國內
郵資已付



雜誌類