

中台山

釋惟覺 題

「本期主題」

學習作菩薩

「中台廣傳」 中台禪寺一百零二年度春季僧眾精進禪七

「中台廣傳」 住持見燈和尚歐洲弘法報導

「正法眼藏」 導師 上惟下覺大和尚於一百零二年度春季僧眾精進禪七開示

「普台教育」 普台必修的社團學分



中台禪寺三〇四〇年 佛誕浴佛法會暨 夏安居報恩藥師法會

經云：「浴佛形像，如佛在時，得福無量，不可稱數。」為慶祝本師釋迦牟尼佛三〇四〇年聖誕，本寺謹訂於五月十八日（星期六）上午舉行浴佛大典，恭請導師^{上惟下}覺大和尚慈悲開示法要、正授三皈，以清淨廣大的行願供養，灌沐如來清淨法身。

為感念導師創建道場、安僧度眾、慧命再造之恩，值此安居盛會，本寺四眾弟子殷勤祈建「夏安居報恩藥師法會」，特於當日下午恭請本寺住持見燈和尚開壇主法。本寺所屬各分院住持法師亦於原駐地領眾共修三個月，至八月十七日法會圓滿日回山圓滿回向。

屆時殷望十方大德、善信檀越闔府蒞臨，拈香參禮，同赴法筵。伏祈三寶慈光加被，以此法會共修功德，上報四恩，下濟三有，並回向世界和平，國泰民安，法界有情，同霑法益，共證菩提。

法會程序表

- 10:00 浴佛大典
- 10:30 開示法要
- 11:30 午齋
- 12:30 正授三皈
- 14:00 夏安居報恩藥師法會
恭誦《藥師琉璃光如來本願功德經》
- 16:00 回向／騎牛歸家

欲發心參加法會之居士大德，
請就近至中台禪寺所屬精舍分院洽詢。



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
春季僧眾精進禪七

編輯部



07

【中台廣傳】

住持見燈和尚歐洲弘法報導

編輯部



48

【普台教育】

普台必修的社團學分

編輯部

11	【正法眼藏】	導師 上惟下覺大和尚於一百零二年度 春季僧眾精進禪七開示	上惟下覺大和尚開示
25	【本期主題】	學習作菩薩	編輯部
26	【本期主題】	菩薩願行	上惟下覺大和尚開示
28	【本期主題】	利樂有情登覺地	見心法師
30	【本期主題】	念恩・報恩	見穆法師
32	【本期主題】	真正的慈善事業	傳愬
34	【本期主題】	護念	傳儀
36	【本期主題】	學佛後的轉變	傳玄
37	【本期主題】	走在人間菩薩道	傳瑜

38	【佛學院園地】	覺心觀照	中台佛教學院
40	【健康素食】	大頭菜	編輯部
42	【佛法小常識】	如意	編輯部
45	【佛典故事】	世間最苦的事	編輯部
52	【紅塵清泉】	大專青年禪學會南區大專院校禪風體驗營	編輯部
54	【精舍活動預告】	精舍課程及活動快訊	編輯部

編輯手札

本年度春季僧眾精進禪七，於二月二十三日至三月二十日一連舉行三個梯次，有常住單位、佛教學院、海內外精舍上千名僧眾參與。古來學人，多於剋期專修因緣，功夫落堂。今向上一路之事，大眾以正知正見為依止，以正定正慧為伴侶，為延續如來慧命、禪門宗嗣而莊嚴法身。

導師 上惟下覺大和尚以弘法利生之廣大悲願，於世界各地施設門庭，廣開覺路。過去靈種遍栽，如今花開全球。奧地利普法精舍與全歐最大佛寺——義大利羅馬華義寺，分別於三月三十一日、四月六日舉行佛像陞座開光灑淨大典，恭請本寺住持見燈和尚蒞會主法，並傳授三皈五戒，開啓中台廣傳的新里程。

「施比受更有福」並不是一句口號，而是真實不虛且能在親身實踐中體悟、進而認可的道理。付出、布施，是人人可行並能在日常生活中落實的菩薩法門，不僅能增長福德，也能在縮小自己、利益他人的過程中，發現人生最大的快樂。心量多大，世界就多大，本期主題將帶領大眾體驗菩薩的法界，一同「學習作菩薩」！



中台禪寺一百零二年度

春季僧眾精進禪七

文／編輯部

古德云：「春風大雅能容物，秋水文章不染塵」，淨化心當中的煩惱無明，如是「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然」。本寺於二月二十三日至三月二十日期間，一連舉行三梯次春季僧眾精進禪七，常住單位、佛教學院、海內外精舍等上千位僧眾宴坐參悟，體會隨緣任運的心地風光。

隨順覺性 回復清淨

二月二十三日下午三時，起七儀式於和合莊嚴的梵唱中展開。起香後，主七見

燈和尚開宗明義揭示，禪七的目的「明心見性，見性成佛」，亦是修行學佛的最終目標——契悟菩提涅槃、成就無上佛道。大眾平日依教奉行，修自利利他的菩薩行，而今進到禪堂須萬緣放下，銷歸自性，安住本心。因上修止觀，所成就的就是定慧。

經云：「菩提自性本來清淨，但用此心直了成佛」，七天剋期取證，在心地法門上用功，乃止觀中最勝方便。當知「無明」源自妄認四大假合為自身相，六塵緣



依循導師 上惟下覺
大和尚指導，大眾
法師於因地上用功，
動靜不二、事理一
如。



影、受想行識為自心相，由此執著，菩提心、清淨心就變為眾生心、煩惱心。正本清源即是端正知見，洞悉其本質無有意義、虛妄不實，故《圓覺經》說：「居一切時不起妄念，於諸妄心亦不息滅，住妄想境不加了知，於無了知不辨真實……」。是則名為隨順覺性。」妄想來隨它來，妄想去隨它去，不相續、不攀緣，則煩惱不斷自斷，回復清淨。

法眼文益禪師云：「即此見聞非見聞，無餘聲色可呈君；箇中若了全無事，體用何妨分不分。」無論在水邊林下或大眾當中，動靜二相了然分明，覺性始終存在，自然日久功深。

一真法界 直下承擔

住持和尚提示，中台宗風向以「福德、教理、禪定」三環一體迴互用功，真正是

明眼人的開示。禪七中，導師 上惟下覺大和尚以「一法界顯，九法界隱」策勵學人，欲脫離外在的苦難、煩惱，要先從自心下手，心中沒有惑、業、苦三煩惱，生死即了，外面的法界也統統銷歸自性，這就是「頓悟自心、直了成佛」之道。

《尚書》云：「人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允執厥中。」這念心跑掉了，就隨業流轉；這念心現前，就是一真法界、佛法界，無念真心、無住心是最高境界。故儒家說：「克念則聖，罔念則狂。」，能夠克制自己的妄想、煩惱、顛倒、愚癡，就能超凡入聖。所謂「解鈴還須繫鈴人」，我們八識田中八萬四千個煩惱之鈴，都是自己所造，應該知慚知愧、反省檢討，用四念處觀、四正勤來對治。

心淨就是淨土，不要另外去找淨土。陶淵明詩云：「結廬在人境，而無車馬喧，



問君何能爾，心遠地自偏。」弘揚佛法，身不能離開社會，不能離開群眾，不能離開眾生，不能離開道場，所以心遠離最重要！心要定、要淨、要明，不貪不憎、不取不捨，古德說：「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。」找到這條路了，就有修行的平台。

佛法有事、有理，心安住在假觀善、真空善、中道實相善，就是真正的心安；事上則有「聞道、悟道、養道、成道」四個層次。《楞嚴經》云：「此方真教體，清淨在音聞。」聞道要徹底了解，各宗派要通達、沒有障礙、沒有排斥，才有悟道的希望。悟道之後還要養道，古德云：「欲求真富貴，須下死功夫。」專注一心，一定能夠有所成就。

大眾法師於每日十支香當中，早晚課誦、坐禪、行香、過堂，依循善知識的甘露法語攝心用功，依根解結，體證無住生

心的活水源泉。解七之際，住持和尚殷切提點，悟到這念心，真正肯定佛法所言不虛，慎勿得少為足，找到路頭還要站得住，持續保任方能站得長。二六時中如何與中道相應？永嘉大師〈四料簡〉：「惺惺寂寂是，惺惺妄想非；寂寂惺惺是，寂寂無記非。」可作為平時修行的借鏡、反省檢討的標準。

《華嚴經》云：「若修習正念，明了見正覺，無相無分別，是名法王子。……如是信解，如是觀察，如是入於智慧之淵，如是游於功德之海，如是普至虛空智慧，如是而知眾生福田。」誠如導師咐囑，真理的法水「放之四海而皆準」、「百世以俟聖人而不惑」，今日定心、明心之功，落實「安住大乘心，善開方便門」的願行，隨著中台法船遠颺，三根普被，利鈍全收，引領一切有情皆以佛菩提為真歸仗處。





住持見燈和尚

歐洲弘法報導

文／編輯部

爲廣傳中台心法、普利群生，本寺應護法信眾祈請，於歐洲義大利成立華義寺、奧地利成立普法精舍，接引有緣大眾認識佛法、學習禪修，定心、淨心、明心。三月三十一日至四月六日，中台禪寺住持見燈和尚展開首次歐洲弘法之行，此行分別於華義寺與普法精舍主持佛像陞座暨開光灑淨大典，並傳授三皈五戒。

義大利華義寺 佛像陞座開光灑淨大典

本寺義大利羅馬分院華義寺，於三

月三十一日舉行開光灑淨大典。護法善信共計一千六百餘人齊聚一堂，羅馬市市長 Giovanni Alemanno、義大利佛教聯盟主席 Raffaele Longo 等各界賢達蒞臨共襄盛舉，慶賀華義寺落成啓用，開啓中台廣傳的弘法新頁。

上午九時，華義寺啓建功德主代表們恭迎住持和尚入壇主持開光灑淨儀式。在大眾一心虔誦大悲神咒的音聲中，住持和尚遍灑甘露、淨滌壇場。隨後，住持和尚爲禪堂娑婆三聖及大雄寶殿釋迦聖像開光點眼。



1



2



3



4



5

羅馬市市長上台致詞時表示，非常榮幸能參加今日的開光灑淨大典，相信華義寺這所全歐洲最大的佛寺，能促進各宗教之間的溝通，讓社會更加融合、和諧。

住持和尚為與會大眾開示，今日適逢觀音菩薩聖誕，舉辦開光灑淨儀式，將華義寺的建寺功德回向三寶、回向菩薩，功德再增功德。中台禪寺在導師上惟下覺大和尚的帶領下，於全世界廣設一百零八家精舍分院，透過佛法學術化、教育化、藝術化、科學化、生活化五化推廣佛法，接引各領域人士親近佛法、學習佛法，獲得佛法的利益。每個精舍如同心靈淨化站，發揮社會教化功能，因此華義寺的建成，具有無量的功德。

開光點眼的意義，在於藉事相上的儀式啟發大眾的清淨心、恭敬心，開顯自性

光明，希望大眾本著過去建設華義寺時期護持道場的願心，接引更多有緣大眾前來聽經聞法、禪修靜坐，共同以成就四大菩薩的悲智願行為目標，在菩提道上勤修福慧，成就清淨自性道場。會中，住持和尚頒發功德證書表彰大眾建寺護法的發心。下午二時三十分，恭請住持和尚代導師為大眾正授三皈五戒，共二百五十人參與。

佛法發源於印度，生根於中國，傳播

1. 3. 華義寺開光灑淨大典中，住持和尚為與會大眾開示開光點眼的真實意義。
2. 羅馬市市長 Giovanni Alemanno (右) 蒞臨共襄盛舉，並致詞祝賀。
4. 住持和尚代導師傳授三皈五戒，共二百五十人參與。
5. 華義寺的成立，接引歐洲信眾入佛法界，邁向菩提解脫之道。



於世界，興盛於現代。因著導師不捨一眾生的慈心感召下，本寺於千年文化古城——羅馬成立分院道場，遍栽菩提靈種，引領歐洲更多有緣大眾深入佛法堂奧，明心見性，見性成佛。

普法精舍 佛像陞座開光灑淨大典

本寺在歐洲成立的第一家分院——普法精舍，位處奧地利東北部上奧地利州首府、亦是多瑙河上游重要河港與經濟中心的林茨（Linz）。精舍法師們追隨導師度眾的無盡悲願，開設各級禪修班、梵唄班、念佛班、華語班等課程，並舉辦各項法會活動，期使社會各階層人士體驗佛法真理，廣植福慧。

四月六日下午三時，在護法善信的

殷切期盼下，住持和尚蒞臨精舍主持佛像陞座開光灑淨大典。護法會張會長端奉香案，恭請住持和尚為禪堂聖像開光點眼。儀式結束，中華民國駐奧地利代表處陳代表上台致詞表示，恭喜普法精舍經過多年努力，終於有一莊嚴道場弘揚佛法。上午應邀至奧地利國家科學院大禮堂參加奧國政府承認佛教三十週年紀念大會，此一活動由奧地利佛教總會所舉辦，有奧國政界、文化界及宗教界等各界代表參加，顯現佛教在以天主教與基督教信仰為主的歐洲國家已然紮根，並受到相當的重視。希望在法師帶領與護法善信護持、推動下，令佛法在歐洲地區更為發揚光大。

住持和尚為大眾開示時指出，人有物質生活、精神生活、倫理道德生活，還有心靈世界。心靈世界是我們的真生命，掌



握心靈世界即掌握根本，才能成就圓滿如意的人生。佛法即是教導大眾如何認識與掌握自己的心靈世界。導師為使人人皆能找到自己的真生命，於全球各都會廣設精舍，令有緣大眾得以就近學習禪修。希望大眾把握精舍成立的因緣，前來聽經聞法，淨化自心，獲得佛法的真實利益。

法會當天，有多國華僑及當地的奧國人與會。不分國籍、男女、老少，大眾皆以虔誠、歡喜之心恭聆甘露法語。七十餘位中外學員求受三皈五戒，由住持和尚代導師主持正授儀式。

成立三年多的普法精舍，為當地渴望聽聞佛法的民眾提供一個滌淨心靈的處所。在精舍法師的帶領下，護法信眾將秉持佛陀的教誨，緊隨導師弘法利生的腳

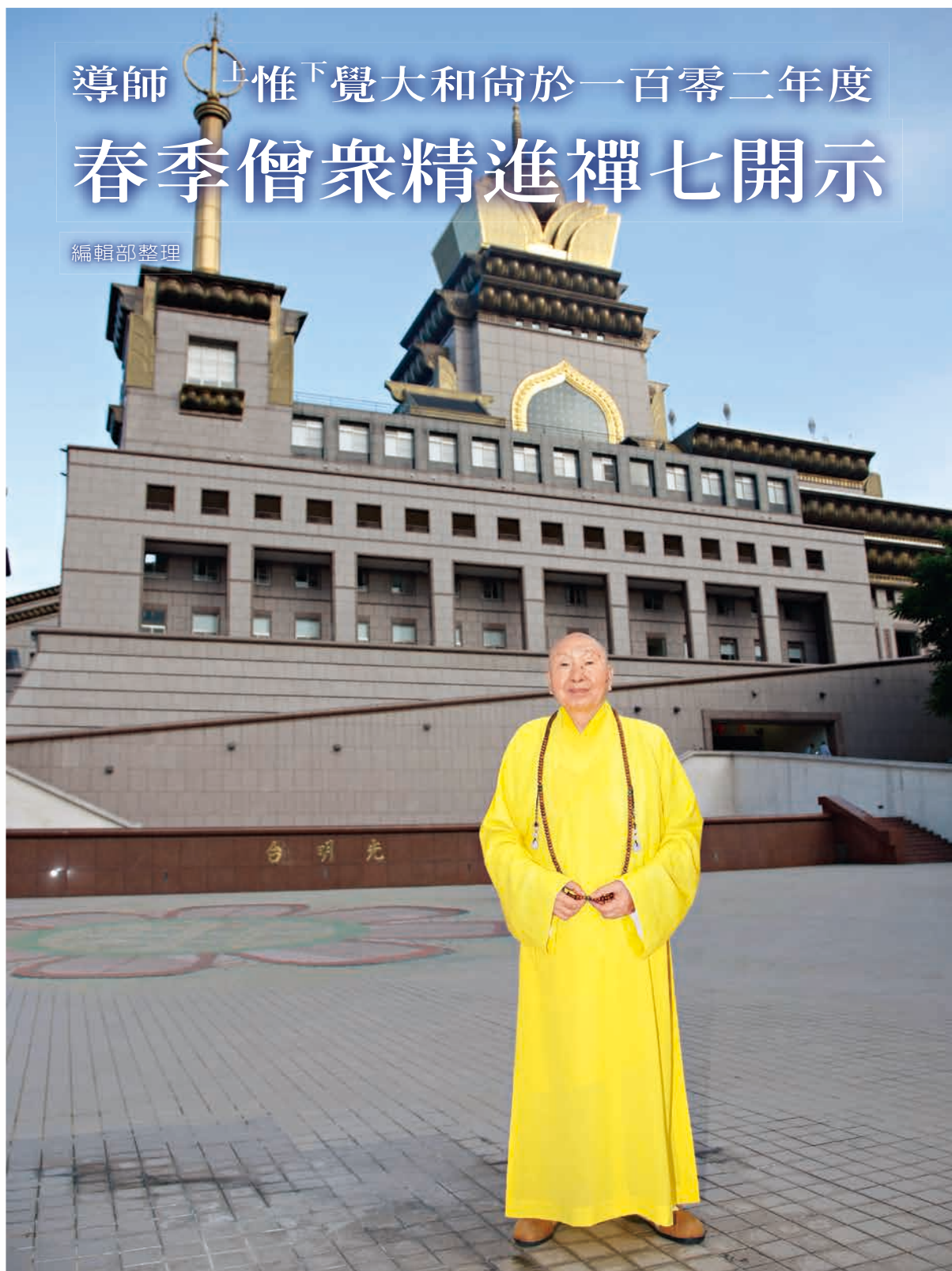
步，廣傳菩提種子，發長遠心，行自利利他的菩薩道。

「眾生大海癡蔽心，為現寂靜微妙法，能燃無上智慧燈，是則方便真淨眼。」此次住持和尚歐洲弘法之行，開演禪宗心法，為與會大眾指引一條菩提大道，令見聞者更加堅定護法護教的願行。祈願在四眾弟子的齊心努力下，能令禪法在歐洲廣傳流布，普願一切有情皆能親睹曹溪水，門前坐春風。

1. 住持和尚勉勵大眾把握精舍成立的因緣，聽經聞法，淨化自心。
2. 中華民國駐奧地利代表處陳代表致詞時表示，希望在法師帶領與護法善信護持、推動下，令佛法在歐洲地區更為發揚光大。
3. 4. 與會信眾虔誠恭請住持和尚正授三皈五戒，以清淨戒法莊嚴自性道場。

導師 上惟下覺大和尚於一百零二年度 春季僧眾精進禪七開示

編輯部整理





靜坐的目的，就是在沉澱當下這念心，所謂「明心見性，見性成佛」，要百分之百地相信這個道理，如果有一點懷疑那就不是，如果有一點懷疑就不相應。

什麼叫作「見性」？什麼叫作「成佛」？一個是心，一個是性。經云：「凡有心者，皆當作佛。」「汝是當成佛，我是已成佛，常作如是信，戒品已具足。」每個人都有佛性，這個道理必須知道，不但要知道、要明白，還要直下承擔，不能有一點懷疑、不能有一點遮攔、不能有一

點迴避。

每個人都有心，為什麼不能成佛？不但不能成道、不能成佛，還自相殘殺、互相仇恨、互相利用、互相踐踏、互相計算。俗話說，冤就是親，愛就是恨，無論是男女之愛、夫妻之愛、兄弟之愛、同事之愛、同學之愛，冤家多半是自己的親人、朋友、同事。世間法都是一體兩面。為什麼？這都是心的作用。如來的心、菩薩的心、聖人的心，則是慈悲、智慧、容忍、善法、平等、真空、妙有、無住、廣大，同樣是



一個心，作用完全不一樣，差別就在於是否覺悟。

以楔出楔 障盡福崇

「佛者，覺也。」佛法以人爲根本，人以心爲根本，心以覺悟爲根本。所以，打坐時要覺察、覺照、作主，只有這念心，沒有妄想、沒有顛倒、沒有愚癡、沒有邪見、沒有嫉妒，保持這念覺悟心、清淨心、不動心。佛是智慧佛、是如如佛。什麼是

智慧佛？覺察、覺照、覺悟，有了煩惱，知道反省檢討、改過、照破。只起善念，不起惡念；只講好話，不講壞話；只做佛事，不做惡事。「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」，這就是智慧佛，這是第一步。

儒家說：「克念則聖，罔念則狂。」每個人都有煩惱、都有無明、都有貪瞋癡慢疑邪見，所以要轉識成智，要知道轉化自己、淨化自己、覺照自己、提升自己。出家的目的就是要解脫，就是要超凡入聖。佛法八萬四千法門都是對治法門，只

是說法不一樣。禪，是直截了當、開門見山的說法，不轉彎抹角。

身體有病要吃藥，心中有病也要吃藥。佛法八萬四千個法門，就是用來對治眾生八萬四千種煩惱；對治完了，心當中的煩惱沒有了，病好了，法門也不要了，法門也是一種藥。病從哪裡來？病從業所生，業從心所生。所謂「業消智朗、障盡福崇」，心當中的病好了，身口意三業清淨，身體的病也好了，智慧就會開顯。煩惱障、所知障、業障、報障，統統消掉了，就太平了，就得到解脫。

要達到業消智朗、障盡福崇，就要用法門來對治。病還沒好，就要繼續吃藥，慢性病要長期服藥。佛經裡面講，以毒攻毒，以楔出楔，就等於身體有病了要吃藥、要擦藥，這個藥是很毒的，但是可以把病毒治好，所謂「良藥苦口」，所有的法門也是如此。

什麼叫作「以楔出楔」？用一個木頭塞子，把原先的木頭敲出，用來打通的東西就是「楔」，打通了以後，這個木頭塞子也不要了，就稱作「以楔出楔」。我們的心眼堵塞了、六根堵塞了，就要用藥來打通；通了以後，還要捨。明白這個道理了，就知道八萬四千個法門都是藥。

《佛說四十二章經》云：「念無念念，行無行行，言無言言，修無修修。」什麼道理呢？一切法門都是藥，例如，念佛用來治我們的昏沉、治我們的妄想、治我們的無明、治我們的散亂、治我們的愚癡、治我們的邪見，要先知道心當中起了這些



妄想、惡念、毒害，用一句佛號把它化掉；轉化完了以後，這句佛號也不要了，能所俱空，歸於無念。歸於無念，就是歸還本心。說法說完了以後不要執著，能所俱空，沒有說法的人、沒有所說的對象、當中沒有所說之法，三輪體空。《金剛經》云：「說法者，無法可說，是名說法。」銷歸自性。自性，就是無念、無住、無為，寂靜不動、真空妙有這念心，才是自己。

《金剛經》云：「一切賢聖皆以無為法而有差別。」什麼叫作無為法？所有言說、所有作為，都屬於有為法；但是，離開有為法，也沒有無為法。所以，要說而無說，說完以後，沒有人相、我相、眾生相、壽者相，四相俱空，銷歸自性，無念、無住、無為寂靜，真空妙有。古德云：「有念即眾生，無念即佛。」無念，就是無妄念、無邪念、無雜念，清清楚楚的這念心要存在，就稱之為無住心。無念也不要執著，就是要達到無住心。

《六祖壇經》云：「臥輪有伎倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長。」六根對六塵時，克制自己當下這念心不



動，像一潭死水，只是一個定，沒有慧，就不是菩提心。相反地，六祖大師云：「惠能沒伎倆，不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長。」「有伎倆」就是有念頭，起了妄念，把它制止、把它降伏，不起心、不動念，雖然只是定，一般人也不容易做

到。「無伎倆」，一念不生，就是佛經所云：「不起凡夫染污心，即是無上菩提道」、「善能分別諸法相，於第一義而不動」。

「惠能無伎倆」，不要把這念心打得死死的，不要把它定在某一個地方，就是「無伎倆」。「不斷百思想」，只是保持現在這念心不攀緣、不顛倒，不要去斷它，沒有取捨。「對境心數起」，看到花，知道是桂花、雞冠花、牽牛花……；知道哪個是善法？哪個是惡法？知而不著，這念心不攀緣、不顛倒，這就是菩薩境界、如來境界。「善能分別諸法相，於第一義而不動」，就是無住心，也就是馬祖大師所說「平常心是道」、「即心是佛」，不攀緣、不顛倒，任運騰騰，沒有障礙。無住心怎麼長？有生即有滅，無生就不滅；有此則有彼，無此則無彼。不垢不淨、不增不減、不去不來、不生不滅，就是這念心，平常心就是道。

古德說：「修道者如牛毛，成道者如麟角。」就是因為知見沒有弄清楚。所以，道究竟在哪裡？開悟是悟到什麼？假使方向弄錯了，南轅北轍，本來要到南邊，卻跑到北邊去了。所以，要先知道這些道理，按圖索驥，否則就會走遠路、走錯路，繞圈子，浪費時間、浪費生命，乃至於起邪見，不但成不了佛，而且還成魔。

師父說法、諸位聽法這念心，不要另外去找，就是《楞嚴經》所說：「知見立知，即無明本；知見無見，斯即涅槃。」每個人都有一個知，假使沒有知，什麼都不曉得了，人就迷糊了、就顛倒了。有些

人誤解：「出家人入了空門，什麼都不要管、什麼都不知道，就空掉了。」龐蘊居士講：「但願空諸所有，慎勿實諸所無。」什麼叫「空諸所有」？名利財色、我執我所，統統把它空掉，但不能失去這一念心。這念無住心、菩提心、本心、聽法這念心，不要跑掉了。

所謂「一念不覺生三細，境界為緣長六粗。」沒有把當下這念心看好，沒有安住正念、隨順覺性，起了第二念。起了第二念也不知道，起了第三念也不知道……那就是眾生境界，落入根塵識。所以，始終要堅住正念，隨順覺性，這就是菩提心。

《中庸》也是這麼說：「道也者，不可須臾離也；可離，非道也。」道，一剎那都不能離開，師父說法、諸位聽法這念心不動，這個覺性是本具的。

「知見無見」，只有第一個知，沒有第二個知。「知見立知，即無明本」，再去分別、再去解釋、再去計較，就是起無明的根本。所以要念，因為不念就昏沉，就是妄想、就是無明；念，又是執著，所以，要念而無念，能所俱空。佛本來就具足，為什麼還要念佛？不是頭上加頭、重床疊架，不是多餘的嗎？所以，念了以後要歸於無念，能所俱空，空也不執著，無住，一切是本具的，這就是真正念佛的人。

所以，修六波羅蜜——布施、持戒、忍辱、精進、禪定，最後能所俱空，就是般若。六波羅蜜，是對治我們心當中六個毛病的法門。為什麼要布施？對治慳貪，人總是認為什麼都是我的……有「我」在



裡面，我執、我所，就有煩惱、就有愚癡。田地、房屋……愈多愈好，多多益善，這是落入眾生境界。所以，我們用布施的方法對治慳貪——財布施、法布施、無畏布施。布施就是福報，布施了以後，要三輪體空——沒有能布施的人、沒有所布施的對象、當中沒有布施之物。空掉了，什麼都沒有，銷歸自性，六度每一度都是如此的。

六波羅蜜是法，就像六艘船，度脫我們這一生的生死，從此岸經過煩惱的中流，到涅槃的彼岸。等到煩惱沒有了，身心清淨了，這六個法門也不要了，過河則不需船，因為它是一個法門，這就是以毒攻毒、以楔出楔。

修德有功 性德方顯

道是本具的，不假絲毫造作，每個人都有這一念心，只是沒有覺悟。覺悟了以後，只是第一步。修行有幾個過程：第一個，聞、思、修。《楞嚴經》云：「此方真教體，清淨在音聞。」聞，增加我們的智慧。要了解八萬四千個法門，什麼是大乘？什麼是小乘？什麼是頓悟？什麼是漸修？三皈五戒、十善、菩薩戒、四諦、十二因緣、六波羅蜜……要知道所有的法門，就要博學多聞。增長智慧之後，忽然開悟了，悟到本具的這念覺心，就了解《楞嚴經》所說：「觀相元妄，無可指陳。」一切相都是因緣和合，緣起緣滅、緣去緣來，都是假相。

佛法有三假觀——因成假、相續假、

對待假。一切世間法、出世間法都是因緣和合，這是因成假。第二，相續假，有過去才有現在，有現在才有未來，一切都是念念相續，這是相續假。第三，對待假，這個世界都是對待的，無論是科學、哲學也好，都是相對的，沒有一個絕對的；只有佛法裡才有絕對的，所謂「知見無見」，這個知是絕對的。

世間一切相都是因緣和合，都是相對的假有，有男就有女、有美就有醜、有高就有低、有上就有下，如果統統是善人，就沒有惡人……一切都是相對的，每個人的認知都不一樣，沒有絕對的。

什麼才是真的？有些人打坐觀相，無論是觀日輪、觀月輪、觀本尊……都是假想出來的。這些都不需要，所謂「想相為塵，識情為垢」，想出來的是個假相，不是真東西，本具的才是真東西。什麼是本具？師父說法、諸位聽法這念心，法爾如是，要直下承擔，當仁不讓。古德開悟





有言：「踏破鐵鞋無覓處，尋來全不費功夫」，有功夫就不是的，因為是本具的。本具，就是你的本性，不要迷失了。但是本性當中有煩惱、有執著，有煩惱就要把它化掉，化掉以後，化而無化，就歸於本心，就是修空觀。

佛法裡有三種善——假觀善、真空善、中道實相善。什麼是假觀善？世間上一切法都是假的，我們用假觀來對治心中的貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，要「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」，這是假觀善，這是第一步。第一步成就了，是福報、是功德，也就是三十七助道品裡的「四正勤——已生善念令增長，未生善念令速生；已生惡念令滅除，未生惡念令不生」。

假觀，是度眾生的方便，例如我們修建道場、成立精舍，廣度眾生，這是假觀善，是福報、是功德。成就一切法之後，要修真空善，入真空定，因為一切法都是因緣和合，要把它空掉。

空觀成就了，破見思惑；假觀成就了，





破塵沙惑；最後不住空、不住有，無住心，歸還本心。禪宗祖師說：「有佛處亦不住，無佛處急走過。」不住空、有兩邊，就是無住心、菩提心。〈始終心要〉裡講得非常清楚：「中諦者，統一切法；真諦者，泯一切法；俗諦者，立一切法。」禪七，就是中道實相善，專門講這一念心。在教下來說，稱為無住真心、菩提心。

「修行不發菩提心，猶如耕田不下種。」菩提心，就是師父說法、諸位聽法這念心，不住空、不住有，什麼都不住。《無常經》云：「假使妙高山，劫盡皆壞散；大海深無底，亦復皆枯竭。」妙高山，就是須彌山。到最後，大海也會枯竭，整個地球都會毀滅。世界上所有一切都有時間性，有生就有死。人最多活一百歲，山中有千年樹，就算活了一百歲、一千歲，還是要死，有生就有滅，無生就無滅。又云：「唯有佛菩提，是真歸仗處」，這個世界最後都要壞掉，只有這念菩提心、覺心可以依靠，沒有生死。這念心要定、要淨、要明、要空，只有這念心，這就是無住心。

這念心修成功了，就是本具的清淨法身，真空無為，無始無終，這念心就是十方諸佛、一切菩薩、一切聲聞緣覺所證的法身。雖然人人都有，但裡面有三堆垃圾——見思惑、塵沙惑、無明惑，要把它化掉。化多少，就得多少；假使不化，一身都是煩惱、業障，哪裡有法身呢？佛經裡面譬喻這念心「如金在礦」，黃金在哪裡？每個人心中都有本具的佛性，但是裡面也有煩惱、無明，如金在礦。先要找到這座

山，然後去挖黃金；挖到了以後，還要在火爐裡面去煉金，把礦沙煉得乾乾淨淨的，裡面才是純金，這就是法身。煉成功了，這個金永遠是黃金，再也不會變成石頭、沙子，再也不會變成無明。

所謂「修德有功，性德方顯」，修德有功，性德才會顯出來。受持五戒，五戒圓滿了，就有五戒的果位。持戒清淨就是修。十法界都在一心當中，我們心中具足十法界，假使煩惱、懷疑、造業，將來就要受報。我們這個世界是由別業產生共業，每個人自己造的業，形成這一個三千大千世界，這就是共業。所謂「業消智朗、障盡福崇」，要想逃離這個世界、逃離這個大劫，就要在自心當中來消業。

以流行病毒為例，有些人感染了，最後死亡或是重病，有些人是有驚無險，有些人是根本輪不到他，這就是別業。了解這個道理了，就知道要從根本做起。所謂「惑、業、苦」三煩惱，起惑、造業，或是善業、或是惡業，業障形成了，就要去受報，逃也逃不了。過去起了惑，造了業，生在台灣，這是共業。台灣兩千三百萬人口，雖然是共業，但是有的人富貴逍遙，好像在天上一樣；有的人貧窮下賤，連飯也沒得吃，水電費繳不起，就燒炭自殺，這就是別業。

所以，佛法是從根本開始。我們用定慧的方法，使惡種子乾枯、不能發芽，把它化掉。所謂「金剛道後異熟空」，要破無始無明，就要入金剛定，只有靠打坐。

為什麼要打坐、誦經、念佛、持咒、

舉辦種種法會？爲什麼要設立精舍，開初級、中級、高級禪修班、研經班？明白這些道理了，就知道要從聞慧入手。每個人

的善根、業障都不一樣，所以「聞道有先後，開悟有遲速」，悟道也有快、有慢。悟到這念本具的覺性，就是悟了道。悟了

道之後，才知道修道，這是保養聖胎；否則，連道在哪裡都不知道。

打禪七就是在保養聖胎，「靜中養成，動中磨鍊」。了解方法之後，有空就靜坐，行住坐臥就得自在。傳大士云：「夜夜抱佛眠，朝朝還共起」，我們每天晚上和佛睡覺，每天早上和佛起床；「欲識佛去處，只這語聲是」，究竟佛在哪裡？能聽的這念心就是；講話的這念心，言而無言，銷歸自性，就是這念心，真空妙有，妙有真空，要作主，要安住這念心。聽到這個道理，是無上的福報，這是人生的真理。

第一是聞道，第二是悟道，第三是修道。修道就是保養聖胎；保養，就是保持這念心。其次，在順境、逆境當中，化除心當中的煩惱、無明，淨化自己、提升自己。保養成功了，成道才有希望。看看保養的程度如何？化掉



的煩惱有多少？依次證到初果、二果、三果、四果，初地、二地、三地、四地……十地，或是悟到菩提心。事相上，則必須在日常生活當中去做、去學習，所以，禪七是一個最大的福報、最大的功德。

中台禪寺建好了，是大眾的功德。弘法、修行，開種種方便，第一個必須要生信，要正信、要真信，信因、信果、信事、信理，信我們本具的佛性。本具的佛性，就是我們的性德。性德本具，修而方顯，修了以後又要歸還原處，修而無修。總之，時時刻刻不離當念。

禪宗祖師云：「只貴子知見，不貴子行履。」假使不了解道在哪裡？佛在哪裡？只在事上修，今天念多少佛、修多少善、持多少咒、做多少功德，自認為不得了，好像大菩薩轉世一樣。在理上來說，這些只是福報，將來得人天小果。我們天天拜佛、念佛，佛到底在哪裡？「反聞聞自性」、「知見無見」，一念不生就是佛。什麼是精進？一念不生就是真精進。過去大眾出錢出力，把中台禪寺修建好了；現在進一步要落實，深化弘揚佛法、深化修行，淨化自己、提升自己，「百尺竿頭須進步，十方世界現全身」。

許多學者看到「心即是佛」，認為就不用修行了，這是錯誤的。心即是佛，為什麼還在苦苦惱惱呢？讀國小是一個心，讀國中又是一個心，讀高中又是一個心，讀大學又是一個心，讀研究所又是一個心，每一個階段又有很多的生滅、很多的心，究竟哪一個心才是佛？《大乘起信論》

云：「心生則種種法生，心滅則種種法滅。」人一天有八億四千萬個念頭，有生有滅就屬於生滅心，不生不滅才是佛性，要悟到不生不滅的這念心。

一個是法性，一個是佛性。宇宙萬法都是法性，法性是空。現代科學把宇宙物質進行分析，分析到最後，就是能、量。能是熱，量是光。以佛法來講，能量也是空，就稱為法性空。每個人都有佛性，佛性也是空。一個人從國小、國中、高中，最後到博士，在這當中吸收了很多知識；這些知識放在什麼地方？放在腦神經嗎？不是的，腦神經細胞有新陳代謝的作用，也是生滅的，它只是一個平台、一個橋樑。佛法講這是佛性空，我們的心具足無量的智慧、無量的功德；相反地，也具足無量的罪過，因為它的性是空。所以，一個是法性空，一個是佛性空。檢討反省的這念心，也是空。因為有覺性，才能清淨我們的佛性，覺



性非常重要。

人身難得，佛法難聞。今生得了人身，有無量的福報；離開了人身，不能修行，就不能成道。畜生道不懂佛法，地獄道太苦，天道過於享樂，所以我們這一生修行聞法是最大的福報。得了人身，又聽聞正法，還不知道要修行，就對不起自己。做多少，就得多少，不能一點都不做，空過一生，對不起自己。佛法有深、有淺，做到了這一分，就跟佛有緣，生生世世不退菩提，不離三寶。

隨緣赴感 一乘任運

佛經裡講，能觀之智、所觀之理。什麼是能觀的智慧？心當中打了妄想，打坐時打了瞌睡，忽然一下知道了：「不能打瞌睡！」馬上要對治，這就是智慧，這是始覺之智。心當中起了貪瞋癡，馬上知道忍，能忍、能克制，知道要對治，就是儒家所說的「克念則聖，罔念則狂」。

對治的法門很多，參禪的人馬上參：「誰在起心動念？」念佛的人，念一句「阿彌陀佛」，起一個慚愧心，把惡念化掉。



《金剛經》云：「應如是住，如是降伏其心。」這就是以始覺之智照本覺之理。本具的覺性，無念、無住、無爲，具足慈悲喜捨、謙卑、和諧，最後，寂滅不動，這是本具覺性之理，這就是圓滿報身佛，有始無終。

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，千變萬化，這是化身佛。起一個善念，動之於心，說之於口，行之於身，這就是一個化身。所以，千百億化身，所有的善念、善

行，都是化身，有始有終。我們本具的覺性是清淨法身佛，無始無終，三惑漏盡。所以，始覺之智要時時刻刻現前，順境也現前、逆境也現前，白天也現前、晚上也現前，無論何時何處都能作主，這個就是智報。

這就是一個過程，大家要有信心，把這個道理弄清楚了，然後去做，明白這個道理了，禪堂是道場，到處都是道場，沒有哪個地方不是道場。假使不了解這些道理，打坐時不是昏沉就是妄想，不是無明



就是煩惱，像在坐牢一樣。

所以，行住坐臥不離當念。打坐能作主，這是在靜的時候作主。動的時候也要作主，只起善念，不起惡念；只講佛法，不散心雜話；只做佛事，不做壞事、不做迷惘的事，這是在動中作主。晚上打坐，要把身口意三業清理一下，檢討反省，最後保持一念不生，站得住，站得長。這一生無論動、靜，無論順境、逆境，都能夠修行。

陶淵明有一首詩：「結廬在人境，而

無車馬喧，問君何能爾，心遠地自偏。」心要遠，心無所住，《華嚴經》云：「隨緣赴感靡不周，而恆處此菩提座。」隨著所有的善緣、所有的因緣，什麼地方都可以去，什麼地方都是道場。去與眾生結緣，弘揚佛法；假使不去，怎麼度得了眾生？雖然什麼地方都可以去，但是要有一個原則，這念心不染著，人家讚歎你不要歡喜，人家毀謗你也不

要煩惱，不貪不愛，不取不捨，這念菩提心始終都在，這就是真正的菩薩行。

雖然如此，必須先在禪堂裡練功夫，練到這念心不動，心無染著，心無所住。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。」「見境不生貪愛」，無論在任何時間、任何環境，心不生貪愛，沒有取捨，不貪名利財色。相反地，心當中也不要起煩惱，不要厭倦、不要厭惡、不要排斥，這念心不將不迎。

「於理不生分別」，「理」，就是諸位聽法這念心，「知見無見」這念心，如如不動，了了常知，這是理。這念心不生分別，保持不動，要清楚、要明白。不動就是定，清楚明白就是慧，定慧不二這念心就是無上菩提心。古德說：「一乘任運，萬德莊嚴者，諸佛之法界也。」「乘」就是指我們這念心。「一乘」，只有這念心，這就是佛乘，第一義諦。

平常要修對治法門；假使不修，無法對治煩惱。例如，三十七助道品中的「四念處觀」——身念處，觀身不淨；受念處，觀受是苦；心念處，觀心無常；法念處，觀法無我。這些是對治法門。佛法一個是宗門，一個是教下。禪七所說的是宗門，專門談無上心、菩提心。

希望每一位在禪七當中，萬緣放下，一念不生。所謂「萬緣放下觀自在，一念不生見如來」，在禪堂裡面要修這個法門、用這個功夫，就是《楞嚴經》所說的「狂心頓歇，歇即菩提」。禪七當中，坐到一



支好香沒有？想東想西，患得患失，這是有念。這些念頭都沒有了，只有了了分明這個覺性，就是《楞嚴經》所說：「觀性元真，唯妙覺明」，這是本具的，要把這念心守住。昏沉來了，不理它，堅住正念，或者是對治，動一動或起來禮佛；妄想來了，趕快把念頭收回來，或者是妄想來讓它來、妄想去讓它去，就是不理它。不動，就是不理它。

儒家說：「克念則聖，罔念則狂。」

「克念」，就是克制自己的念頭、克制自己的煩惱無明。第一個，就是一個「忍」字；第二個，把它化掉；化掉了以後，保持清淨心、保持無爲心、保持不動心、保持覺性，站得住、站得長。無論順境、逆境，就是這樣修，始終不斷，綿綿密密，照這個方法一直下去，就有希望。

在禪堂裡是大休大歇，不想過去、不想現在、不想未來。想到過去，就是一個念頭；想未來，又是一個念頭；想現在，又是生滅。所有一切，都不要想。雖然不想，這念心還要定、要淨、要清、要明、要空。一切雜事統統放下，這就是空。經云：

「不起凡夫染污心，即是無上菩提道。」這念心是最寶貴的，不要另外去找，找不到的。所以《六祖壇經》云：「離道別覓道，終身不見道；波波度一生，到頭還自懊。」離開這個覺性，說某人有神通、有感應，這就是「離道別覓道」，在那個地方

作活計，捨本求末，沒有用的！

悟，就是悟到本心，一切都是現成的。修，是對治，要修而無修。無論動、靜，順境、逆境，白天、晚上，都要用功。明白這個道理，用功都來不及了，爲什麼？

「解鈴還須繫鈴人」，過去起了這麼多妄想、造這麼多惡業，現在要把它消化掉，安住這念心，可是不想過去，它偏偏要想過去；不想未來，偏偏要想未來；不想現在，它偏偏要想現在……就必須對治，心中默念：「狂心頓歇，歇即菩提」，大休大歇。修行沒有別的，還是這一句，「狂心頓歇，歇即菩提」！



圖／傳甫



本期主題

學習作菩薩

圖／傳塔

一般人往往只看見自己的付出和失去的，而怨天尤人。

若能將尤人變為感恩，去看見他人的付出；將怨天化為布施，去關懷他人失去的，每個人都能化身為菩薩，成為世間最富足的人！

菩薩願行

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理 攝影／傳風

我們把四大菩薩的精神落實在日常生活上，
不但自己得到利益，整個社會大眾也能得到利益。



佛教中有四大菩薩——觀音菩薩表慈悲、文殊菩薩表智慧、地藏菩薩表大願、普賢菩薩表大行。我們把四大菩薩的精神落實在日常生活上，不但自己得到利益，整個社會大眾也能得到利益，從這個角度來看，確確實實佛法與世間法沒有妨礙，互相融合，因此，要修行學佛、要成就佛道，也不離開這個世間。

建立弘誓 因行六度

在因地當中，依著四大菩薩的悲、智、願、行去努力。以觀音菩薩的慈悲，布施、關心大眾，體念一切眾生都是過去的親

眷、一切眾生都有佛性、一切眾生皆當成佛，本著這樣慈悲平等的因心，來觀照一切眾生，視眾生猶如至親，「無緣大慈、同體大悲」，這就是平等、慈悲，也是菩薩道的根本。有了慈悲心，還要有長遠心，否則禁不起逆境的考驗。要發長遠心，就要發大願，本著地藏菩薩度眾的大願，我們的慈悲心才能長遠。依著普賢菩薩的十大願行，將佛法落實在日常生活上，一步一腳印。最後，修一切善，不執著一切善，觀諸法空相，如《金剛經》所云：「以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。」具足這個智慧，

自己就是文殊菩薩。

《六祖壇經》云：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」佛法不在山林裡，也不在廟堂中，而是在世間。藉由念佛、誦經、禮懺，祈求佛菩薩加持我們，使自己消災免難、業障消除，這是一般人在表面上所了解的佛法。所謂「眾生歡喜，諸佛歡喜」，進一步把慈悲心布施給大眾、奉獻給大眾，讓每個人都歡喜，這念心自然而然入佛法界，得到十方諸佛與菩薩、龍天的護持。

佛經講「菩薩畏因，眾生畏果」，我們的心念非常重要，起心動念就是因，起善念是菩薩，起惡念就是眾生；真誠地發了成菩薩的心，當下就是菩薩。有些人認為：「自己怎麼可能當菩薩？被稱呼為菩薩，實在擔當不起。」菩薩是覺有情，儒家說「先知先覺，後知後覺，不知不覺」，如來是先知先覺，菩薩是後知後覺，凡夫花天酒地、吃喝玩樂，始終迷失於外在的種種境界，就是不知不覺的眾生。現在明白這些道理，努力實踐布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六波羅蜜，便是修菩薩行。

佛法當中，一是感應法門，一是方便法門，一個是究竟法門。究竟成道，證菩提、涅槃。什麼都不要，反求自己，這才是成道的法門。求佛就是眾生，求己就是佛。往內求，不往外求。內求，求自己不打妄想，不造惡業，不起煩惱，不生我慢，要發慈悲心、平等心，要精進，這樣就屬於聖。菩薩知因識果，我們自己能夠知因、識果，自己就是菩薩；如果不知因、

不識果，自己就是迷迷茫茫的眾生。

水清而靜 月現全體

眾生眼以色為食，耳以聲為食，鼻以香臭為食，身以觸塵為食，意根以法塵為食。佛菩薩是以「禪悅為食，法喜充滿」，什麼是法喜？聽經聞法時聽聞到微妙法門而歡喜不已，就是法喜；做善事時，心當中也充滿了喜悅，這就是法喜。打坐時這念心清淨了，不打妄想、不落昏沉，清清楚楚，了了分明，達到絕對的境界，這念無為心現前了，就稱為一支好香，坐在這裡，一個鐘頭、兩個鐘頭……一剎那就過去了。為什麼？這念心達到絕對的境界，沒有時間、沒有空間，這就是我們的法身慧命，就是禪悅。

佛法是以心為根本，心要定、要淨、要明、要安，心要慈悲，心要空。什麼叫作空？空不是什麼都沒有，而是要把人我是非等煩惱化掉、空掉，心靜如止水，心明如淨鏡，這就是菩薩。因此，《六祖壇經》云：「明心號菩薩」，明白這個道理了，不要去求菩薩、拜菩薩，心定、心淨、心明，自己就是菩薩。

經云：「菩薩清涼月，常遊畢竟空，眾生心水淨，菩提影現中。」日常生活中要動也動得，靜也靜得。「動則萬善圓彰」，心只起善念，不起惡念；口只講佛法，不講壞話；身只做好事、佛事，不做壞事。「靜則一念不生」，打坐的時候，一念不生，要在這個地方用功。用上了，這一生就能成道。

地覺登情有利

文／中台女眾佛教學院研究所二年級 見心法師 攝影／傳漢

念念都是菩薩的慈悲喜捨，步步都是光明，
因緣具足，自能轉逆境為順境，化穢邦成淨土。



緊張與壓力似乎是現代人的文明病，時代、社會、職場……處處求新、求快、求變，假使眼界與心量未能與時俱進，執著堅深，往往就容易被淘汰。在既有的生活模式中遇到挫折，容易起煩惱、生無明，如果不知反省檢討，怨天尤人，就更難突破困境。

無私利有情 菩薩現應世

不論讀書、做人、做事，虛心學習、勤奮不懈，是永恆不變的真理。尤其身處競爭激烈社會的現代人，更應有此認知。終身學習，永續經營，是每一個人的功課。如果能體認菩薩的精神，向五明處學，勤修善法，廣結善緣，就能突破困境。

菩薩的精神是什麼？將怨天化為付出，尤人化為感恩。這念心由只想自己、



家人，轉為利益大眾，自己就是菩薩，就能與菩薩的法界相感應。福德日長，因緣具足，自能轉逆境為順境，諸事順遂。菩薩就是「覺悟的有情」。弗沙佛住世時，釋迦牟尼佛是一位尚未成佛的外道仙人，因慈悲愍念眾生，度眾的因緣先成熟，而先於彌勒菩薩獲得授記。

「唐有虞，號二帝，相揖遜，稱

盛世。」在儒家來說，堯舜的禪讓政治，就是菩薩的精神，無私、無我，只為大眾謀福利。堯以節儉愛民為人所稱頌，吃粗米飯、喝野菜湯、穿粗麻衣、住茅草房，宵衣旰食地為民服務。聽說有人餓得沒飯吃或窮到衣不蔽體，便責怪自己。最後，天下之大位也不眷念，考驗舜的仁孝、睿智，在危難的環境中，仍能以清淨心善待瞽瞍、象弟、後母，在雷雨中入山不迷，

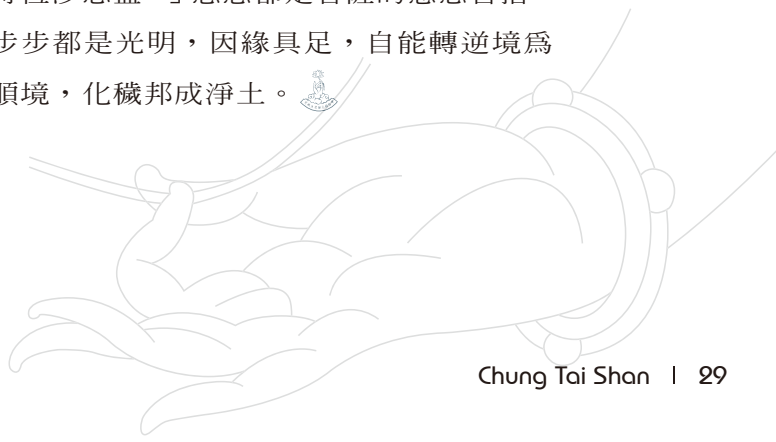
推行德教，總管百官，得到眾人愛戴。於是，堯就把天子之位讓給了舜。

順逆皆方便 一心契無生

菩薩了達萬法緣起性空，佛性人人本具，不忍眾生在無明、煩惱中起惑造業，受盡輪迴之苦，因此修六度萬行，廣度有情，一心饒益。所謂「悟得長生理，日月為鄰伴」，既知萬法假合，無一可恃，一起執著、貪愛，即受老病死種種苦惱，因此，饒益眾生而不貪著福德，依布施、愛語、利行、同事四攝法攝受眾生，圓滿自利利他的菩薩行。

《金剛經》云：「知一切法無我，得成於忍」，菩薩於順境不貪、逆境不瞋，能安忍於一切順逆境界，因為了達功德、黑暗常相隨逐。歷史上韓信的一生，就是有了富貴不能忍，富而驕，功高震主，後被貶為淮陰侯，日夜生怨。

無論是釋尊或是舜，都是自己在因地上努力而來的。因此，遇到境界，不應怨天尤人，應當回光返照，反省檢討，找出自己的盲點，自立自強，全方位努力前進，學習菩薩利他的精神。心量一打開，就能與佛菩薩的法界相應，不可思議的善緣即會現前。六祖大師云：「自性起一念善，得恆沙惡盡。」念念都是菩薩的慈悲喜捨，步步都是光明，因緣具足，自能轉逆境為順境，化穢邦成淨土。



念恩・報恩

文／中台女眾佛教學院研究所二年級 見穆法師 攝影／傳漢

菩薩的心是忘卻己事，專為人憂，心心念念只有眾生，想到的是如何利樂、拔濟有情，使其明悟心性，離苦得樂。

出家時，尚不清楚何謂「菩薩道」？只知為「上求佛道，下化眾生」，續佛慧命，所以隨導師「上惟下覺」大和尚披剃。

菩薩悲願 唯念眾生

出家後，看著導師從每次全山週會的主持到佛學院課程授課，各精舍的護法會頒證、開光灑淨，以及建設中所有的設計工程，寺裡、寺外，法務、行政、人事……無一不是導師親自指導。每日早出晚歸，席不暇暖，經常深夜一、二點才回山，回山後又巡完山才回寮休息，一早又是忙碌的開始。

某日，佛學院院長在課堂上提到：「

導師的車不到兩年跑了近二十萬公里。」二十萬公里到底有多長？若以全台一圈約八百公里換算，也就是說導師兩年來的弘法行履繞台灣二百多圈。到底是什麼樣的力量讓導師沒有間歇地南北奔走？是「不忍眾生苦，不忍聖教衰」的大悲深願。也就是在那一刻，告訴自己要學習作菩薩，作導師的千手眼。

眼前巍峨的中台禪寺，千僧道場，就是導師傾所有的心血、智慧，以無比的毅力帶領弟子們日以繼夜、夙夜匪懈辛苦建設而成。曾經有人問導師，為什麼要收那麼多弟子、蓋那麼大的道場？導師說：「這是出家人本分。」又問：「這一



切是如何做到的？」導師說：「都是大眾的功德。」多年來，導師就是這般教導我們：「功德歸三寶，好事給他人，壞事自己反省檢討。」出家人「弘法是家業，利生是本分」，正是因為本分事，所以無所求地去做，即做即了，心中不留半朵雲彩。

《小品般若波羅蜜經》云：

「菩薩行空解脫門，而不證無相，亦不墮有相。譬如鳥飛虛空，而不墮落；行於虛空，而不住空。」曾有人問導師：「將來中台蓋好了，您會在哪兒呢？會不會去閉關？」導師停下腳步，看著聚散的浮雲，微笑著默而不答。而今，中台已落成十餘年，導師的

行履仍未稍歇，依舊引導我們不要拘泥於化城，繼續前進直趣華藏世界。

《華嚴經》云：「虛空界盡，眾生界盡，眾生業盡，眾生煩惱盡，我此回向無有窮盡，念念相續，無有間斷，身語意業無有疲厭。」菩薩的心是忘卻己事，專為人憂，心心念念只有眾生，想到的是如何利樂、拔濟有情，使其明悟心性，離苦得樂。

念報四恩 上求下化

開山二十餘年，從靈泉到中台，從中台到普台，再從普台到博物館，導師為了化導眾生，入佛法界，大悲弘誓地廣開方便門，接引芸芸眾生，從導師的身教明白了什麼是「將此身心奉塵刹，是則名

為報佛恩」！

導師的行履給予學人什麼啟示？其一，臨事常看己過，無需評論他人，就是反省檢討自己，不批評外境；面對任何境界都要堅忍，凡事能忍得住、耐得下，縱歷百城煙水，「百花叢裡過」，仍能「片葉不沾身」地清心自在。其二，只要是為佛教、為利樂有情之事，必誓願堅定、義無反顧地全力以赴。

這一切的背後，來自一顆感恩的心。這一生受之於人者太多，為了回報這一切的施與恩，要戰戰兢兢地善自護念；因為念佛恩浩蕩、師恩隆深，所以要恪遵佛敕，勤修三學，紹隆聖道；因為感念於父母之恩，所以要努力地修善斷惡；因為感念於國家社會之恩，所以始終抱著一份淑世利生的熱忱；因為感念於一切眾生之恩，所以要「法門無量誓願學」，不疲不厭地勇往直前，為拔濟有情而精進不懈。

諸佛菩薩正是因為感恩、報恩而出現於世，導師亦是如此，而我們也將因為知恩、報恩，勤修諸行，學習捨身、捨心、捨見、捨執、捨諸分別，而用平等、護念的心看待一切有情。感恩，讓我們由貢高轉為謙敬，使索取轉為供養。

導師舉手投足的無聲演繹，讓自己漸漸了解菩薩行是「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」；菩薩行是念諸眾生有恩於我，所以要發廣大心，精進勇猛，無有疲厭地普利群生；菩薩行是在菩提道上，永不退轉。唯願如是！唯願如是！

真正的慈善事業

文／普蓮寺禪修班學員 傅懇

接觸佛法之後，漸漸地學會放慢腳步聆聽，
並用婉轉的方式與人互動。這樣的改變是大家都意想不到的。

身處娑婆世界中的凡夫眾生，免不了爲了食衣住行的種種事項奔波，長期下來經歷了許多風風雨雨，總是像在迷霧、叢林之中，有時得披荊斬棘，有時不知所在何方、所爲何事？然而，一路走來的風風雨雨，使我成長及蛻變。

藉境練心真修行

學習佛法以前，不識因果業力，加上我是個急性子的人，往往做事爲了效率，

都非常地「趕進度」而忽略了周遭人的腳步與我有所差異。當員工做事不圓滿時，當下便劈頭痛罵，瞋怒以對，沒有慈悲之心，障門大開，火燒功德林。

初至普蓮寺時，面對挫折或逆境，第一時間總是把問題丟到別人身上，怨天尤人，無法控制情緒，不懂得自我反省及懺悔，也因此常常起對立之念，與人有所衝突，尤其遇到意見相左時更是劍拔弩張、據理力爭，殊不知這一切都是瞋心、慢心



所引起。

接觸佛法之後，我的觀念有了改變。一直以來，總認為佛教是很古板、制式的，成天燒香、禮佛、誦經、跪拜，多無趣！聆聽了法師的開示後，發現原來學佛可以如此地生活化；「未成佛道，先結人緣」這句話也讓我了解到廣結善緣的重要性，漸漸地學會放慢腳步聆聽，並用婉轉的方式

與人互動。這樣的改變是大家都意想不到的，而我也感受到自己的心境不再像以往充斥著很多的負面情緒。

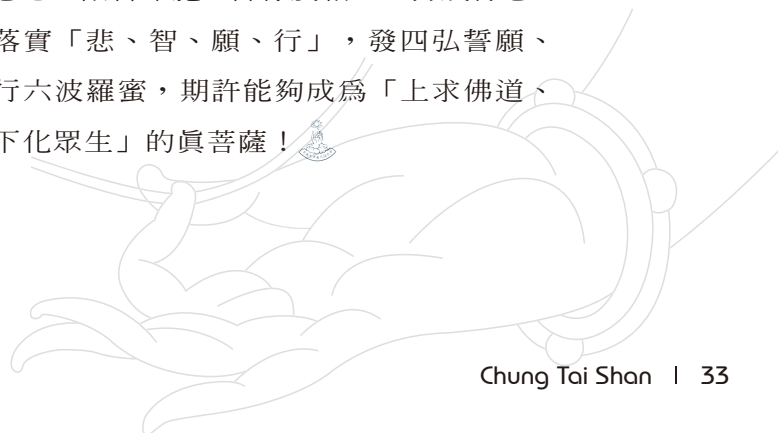
佛法說「沒有天生的釋迦、自然的彌勒」，後天的修正，就是去除心當中的貪、瞋、癡、慢、疑、邪見六毒，改變自己的行為，如同法師所教導的，要常藉事練心，常常親近三寶。精舍的任何一種課程、法會，乃至出坡作務，都是生活化的修行法門，無非是爲了讓大眾更容易了解佛法、

親近佛法，乃至實踐佛法。因此，我們不僅要相信佛法，更應該深信佛法中三世因果的道理。

悲智雙運真菩薩

菩薩倒駕慈航善誘群生，忍耐各種磨難，解行並重，知一切世間、出世間法。曾經聽過，要想成佛，就要先具備菩薩的性格；菩薩就是願意發心利益社會大眾、與人結緣的人。身為慈善機構理事長的我，經常接觸到許多需要協助的家庭，這是一種可以讓自己長養慈悲心的管道。然而外出訪視時，不一定每家每戶都能和顏悅色地對待我們，有些甚至會態度惡劣地驅趕我們，以往我都是瞋心大起，卻又不知如何是好。學佛後，每當遇到這種狀況，我會馬上靜下心來，先降伏煩惱的魔障，在心中稱念佛號，讓自己沉澱下來，包容對方的負面情緒，再慢慢地爲他們解說我們的服務方式，進而使他們能夠接受我們，達成關懷協助的目標。

觀世音菩薩遊諸國土，以慈眼視眾生，所以菩薩慈悲的形象能深植於每個人的心中。若以菩薩爲目標，我還欠缺許多智慧及精進，希望未來能夠在禪修、出坡、共修時，學習到更多的佛法奧義，啟發慈悲心，歡喜布施，善緣廣結，並持戒行忍，落實「悲、智、願、行」，發四弘誓願、行六波羅蜜，期許能夠成爲「上求佛道、下化眾生」的真菩薩！





護念

文／普蓮寺禪修班學員 傳儀 攝影／傳亮

想要學習作菩薩，就要學習菩薩的廣大願心，
更要從五明處學，得生方便智慧，運用四攝法，教化一切。

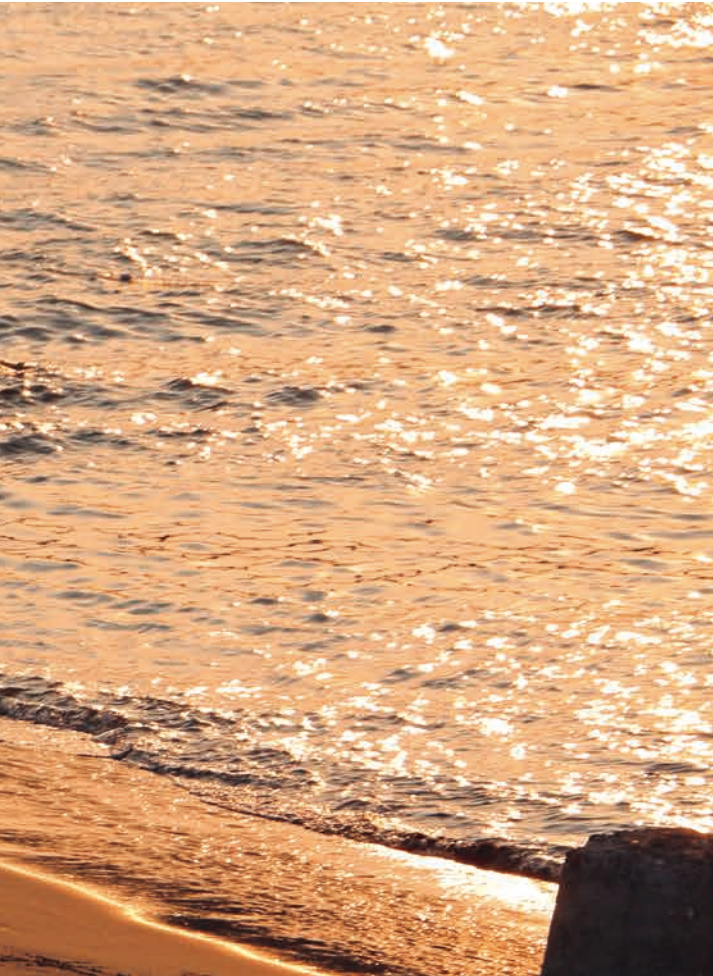
在人們的心中，菩薩是慈悲的代表、智慧的化身，總是「千處祈求千處應，苦海常作度人舟」，是能夠自利利他的聖者。

慈悲即觀音 喜捨名勢至

菩薩，除了佛龕上的塑像供人瞻仰、學習外，更化現在我們生活的周遭，時時幫助我們、照顧我們、警惕我們。

記得國中時，上下學都必須搭公車，有一次在公車上突然身體不適，當時又沒有座位，正在強忍著頭昏目眩勉強站立

時，突然有一位先生走到我的身邊，將他的座位讓给了我這個年輕的中學生。那時，令我深深感動的是那位先生的細心與慈悲，在平時，讓座給白髮蒼蒼的老人、行動不便者或孕婦是輕而易舉的，因為顯而易見，然而，很少人會留意到年輕的小孩也會有身體不適需要幫助的時候，因此，這位不知名的先生對我來說，也是一位菩薩，在我最需要的時候，除了布施他的座位，更是布施那無私而懂得護念他人的慈悲心讓我學習。



向五明處學 攝受諸有情

菩薩能運用布施、愛語、利行、同事四攝法，廣度眾生，令大眾離苦得樂。

當走在路上，看到跌倒的人時，布施自己的雙手扶他起來，給予關懷、安慰的話語，令他擺脫惶恐、不安的情緒；當看到有人徘徊在陌生的城市，為了尋找目的地而疑惑不解時，給予一個親切的指引，令其得以安心前行。布施自己所擁有的東西，令他人得到及時的雪中之炭；以關懷、柔軟的語言，令人心開意解；以種種利他

的行為，令大眾心生歡喜；以同樣的立場、相同的角度，與眾人和合相處。更進一步，藉由種種的利他方便，引導大眾都能了達佛法，知因識果，真正地離苦得樂。如此，便需要積極學習五明——內明、聲明、工巧明、醫方明、因明。

為了利益眾生，必須真正了達佛法，清楚明白，上求佛道，毫不懈怠，方能應病與藥，度化眾生。運用各種語言，善用各種技藝，清楚各種醫學知識，具有良好的邏輯推理能力，才能用種種方便法門，化解眾生的種種煩惱。

菩薩的精神，是自利利他的廣大心量，擁有運用善巧方便的智慧，降伏眾生的煩惱，為了利益眾生而精進不懈、無有疲厭。

因此，想要學習作菩薩，就要學習菩薩的廣大願心——「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」，更要從五明處學，得生方便智慧，運用四攝法，教化一切，悉以大樂。

自利利他的菩薩行，從心開始，從願開始，從行開始，從學習開始……。🙏



學佛後的轉變

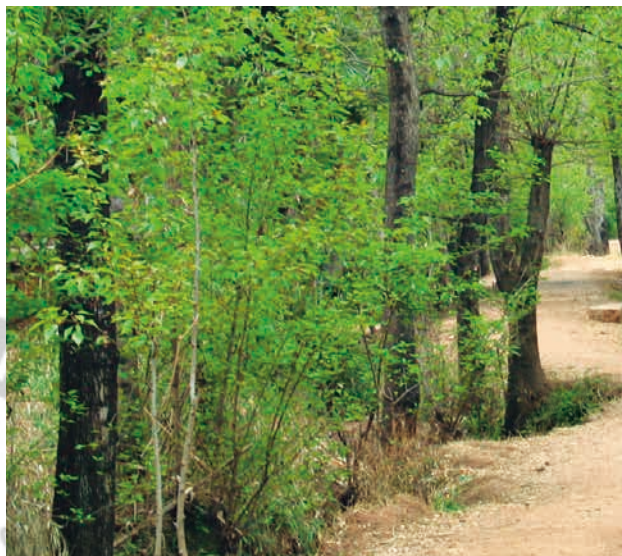
文／普蓮寺禪修班學員 傳玄

學佛前凡事不相信有因果，學佛後深信因果，了解世間的事沒有意外可言，一切皆是因緣果報。短短一年半的時間，心境改變之大連自己也覺得不可思議。踏進精舍時，是帶著一顆不平怨懟的心，爲了求得一個答案，卻在這裡感受到前所未有的平靜，也訝異於自己能堅持不斷地上到高級禪修班。

法師常強調：「修行，老老實實地去做就對了！」於是帶著試驗的心去做，在出坡中漸漸體悟到經上所告訴我們的道理；從生活與煩惱中，將上課的內容拿來反省、對治；境界來臨時，開始學習忍辱……漸漸地，身邊的惡緣竟轉化成善緣，同事的小動作不再，相反地開始互相幫忙，家庭氣氛也轉變爲平靜。周遭的人驚訝於我的轉變，而自己最清楚的是——這一切都是佛法的力量！在這個過程中體會到佛法的奧妙，也開始想幫助他人從佛法中找到方法，進而離苦。

第一次接任禪修班的學長，只是想陪伴更多人學習佛法，看著初級班的學員就像是自己的借鏡，藉此一面引導學員，一面修正自己過往的習氣。

真的就如同法師所說的，若將「我」放到最小，我執才能慢慢修掉。第一次以



學長的身分帶領學員們回山，心中的願望是護念學員們回山得到法益，卻沒想到也是自己回山獲益最多的一次，真正感受到從利他中完成自利的意義！朝山、拜鐘、中台一支香等，過程中法喜不斷，體會到何謂清淨心。雖然身體仍舊不適，心裡告訴自己：「過去我曾讓別人痛苦，現在吃點苦頭也是應該的。今生有幸親近佛法，身邊有法師和師兄們的護念，自己唯有更用功精進，回向冤親債主及一切有情，願他們早日離苦得樂。」漸漸地，自己開始懂得「甘心甘受，都無冤訴」。

感謝引領我進入精舍的師兄，更感謝在茫然時有三寶的加持。法師的真心關懷及教誨，起煩惱時師兄們的相互鼓勵，讓我不致在菩提道上心生退轉，也因為感恩，讓我發願護念更多人持續走在菩提路上，離苦得樂！

期許自己能以清淨、平等、慈悲的心，繼續當別人的菩薩，也作自己的菩薩！



走在人間菩薩道

文／普印精舍禪修班學員 傳瑜

來解決這個問題。

之後，我便在心中默念佛號，並祈求佛菩薩令他離苦得樂。就這樣用功回向了幾次之後，他對我的態度真的改變了，變得客氣又和善許多。這件事再次加深了我對佛法的信心。回想起來，如果當時我真的開口罵他，除了會傷害到他，也無法解決問題，甚至讓彼此之間的心結愈來愈深。所以，忍辱是非常重要的菩薩行，除了可避免傷害他人之外，還能避免瞋火燒盡了辛苦修來的功德與福報。

許多人或許會覺得，自己在家修行就好了，不一定要去道場。其實真的能夠自己在家修行，且能用上功的人並不太多；在精舍上課共修，除了有法師的護念之外，還有師兄們的護持，彼此互相成就的力量，是自修所沒有的。進一步，撥冗至山上參加禪七，其功德與奧妙，更要自己親自去體驗，才能真正登入佛法的堂奧，走進諸佛菩薩的靈山妙境！

現代學佛之人愈來愈多了，這是一個非常可喜的現象，也有助於社會的淨化與提升。修行學佛的最終目的，就是要學作佛、學作菩薩。什麼是佛？什麼是菩薩？清淨無染的常住真心，就是佛心。

這顆佛心，眾生皆有，然而「修德有功，性德方顯」，想要讓常住真心現前，必須經歷修鍊的過程。因此，學習作菩薩，就是一條修行成佛的必經之路。菩薩行如何修呢？佛經告訴我們，最重要的是修六波羅蜜——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。

一般人遇到不順己意的事情時，經常會起瞋怒之心。記得剛到新的工作單位時，有一位年紀小我許多的同事，常常很傲慢地指正我。我心想：「再怎麼樣我也算是他的前輩，這個後生小輩怎會對我如此無禮！」心中不知不覺地生起氣來，原本想要好好地罵他一頓，突然間又想到自己是一個發心學佛的人，不如嘗試用佛法





佛學院園地

覺心觀照

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

文／中台佛教學院

期末考 中台男眾佛教學院研究所一年級 見考法師

期末考正在默經時發現，明明背得滾瓜爛熟的經文，寫起來卻很吃力，需要努力回想才想得起來。無形中，因為擔心考得不好，心當中念念相續。

所謂「真如不守自性」，只要放下妄想，真如心自然就會現前。形式上的考試，目的只是要讓自己了解學習的成果，不需患得患失。對修行人而言，能歇下自己的妄想，才算是真正通過考試！

萬丈高樓平地起 中台男眾佛教學院大學部二年級 見劫法師

《三字經》云：「為學者，必有初。」學識淵博的人，都有第一次的學習，然後第二次、第三次……慢慢地累積，成為廣學多聞的人；正如萬丈的高樓，皆由平地建造而起。一生的成就，也是從每天的成就開始；而每日的成就，由當下這一念開始，所謂「萬里途程，不離初步」，掌握初發心，便掌握一生的成就。

想要在這一生修行有所成就，就要把握所有的發心機會，從當下做起。藉著發心因緣，累積福德資糧，廣結善緣，磨鍊心性。英雄不怕出身低，只怕英雄沒志氣！



對事以真 中台女眾佛教學院研究所二年級 見置法師

在製作新的慈觀封面時，總會想著如何才能做出最好的樣子？……就在想量出最佳尺寸時，心中突然起了一個念頭：「自己是對事以真，還是完美主義？」「對事以真」是不隨便，對治敷衍了事的虛偽心；而「完美主義」則是吹毛求疵、計較得失，其中藏著深厚的我執！兩者之間差之毫釐，失之千里！

修行最怕的就是含糊籠統，乃至用佛法名相來合理化自己的執著和言行。修學要「如臨深淵，如履薄冰」，怎能不在自己所做的每一件事、每一個念頭上細細地反省檢討呢！

等一下 中台女眾佛教學院研究所一年級 見緊法師

很多時候，面對事情會有「等一下」的習慣。總以為「等一下」沒有什麼關係，然而因為「等一下」，常常錯過很多因緣，例如同學要背經，「等一下」，結果另一個同學發心聽他背了，自己失去了修這個聽背經的福報。「等一下」也總使事情愈積愈多，而難以處理，例如作業愈積愈多，造成每天都在趕作業。

「等一下」是障道因緣，修行若不把握當下，等到下輩子、等到驢年，成道即無可期之日，所以一定要革除這個習氣。🙏

大頭菜

文／編輯部

香脆可口的大頭菜，別稱球莖甘藍、結頭菜、蕪菁、大芥、芥藍、諸葛菜、蔓菁、圓菜頭、盤菜、合掌菜、菜叩等，為十字花科的蔬菜，盛產季節從深秋到初春。原產於北歐沿海一帶，大約在西漢武帝時期，張騫通西域時傳入中國。

《後漢書·桓帝紀》記載，永興二年（154）六月蝗災為害，水變仍至，五穀不登，人無宿儲，詔令所傷郡國種之以助人食；以此度凶年、救饑饉。三國時期蜀國諸葛亮將其作為軍糧，故有「諸葛菜」之稱。北魏賈思勰撰寫的農學巨著《齊民要術》中亦見記載。由此可見，大頭菜在中國的種植歷史已相當悠久。

本寺有機蔬菜園——功德園，以穴盤育苗法種植大頭菜，經過二十至二十五天育苗後，約長出五片真葉、能見到稍膨大的肉質根時，即移栽至隧道式網室定植。從定植到採收期約二個月，當基葉枯黃、根頭部由綠色轉為黃色，且球莖直徑約十公分以上時即可採收。

大頭菜含蛋白質、膳食纖維、醣類、胡蘿蔔素、菸鹼酸，以及多種維生素與礦物質。其中所含維生素C、鉀、磷，可防牙齦出血，增強免疫力。豐富的鈣，可強

化骨骼和健壯牙齒。膳食纖維可刺激腸道蠕動、改善便秘，還可幫助消化、增進食慾。大頭菜富含水分，鉀含量也相當豐富，有助於血壓控制，也很適合糖尿病患者。此外，屬於十字花科蔬菜的大頭菜具有抗氧化功效，有助保持細胞壁完整，抵抗外來物質。

《本草綱目》記載：「根葉利五臟，輕身益氣，可常食之。常食通中，令人肥健。」中醫認為，大頭菜性平，可開胃消食、補肝明目，能利尿除濕、清熱解毒、抗菌消腫，促進傷口癒合。適合食慾不振、消化不良者攝取，對黃疸等因燥熱引起的疾病有一定療效。

煮湯、炒食、醃漬風味皆美，但若大量攝取其養分，以醃漬生食為佳，因大頭菜煮熟後，天然的鈣極易轉變為無機質，營養因此大打折扣。但醃漬過的大頭菜含有大量鹽分，高血壓、血管硬化的人需注意適量食用。

大頭菜的葉子含有大量的鈉和鐵，亦有抗癌效果，料理時可用汆燙的方式先除去嫩葉的苦味，再加以烹調。此外，以大頭菜煮鹹稀飯，不但脆嫩甘甜，古人還認為有助安眠呢！



幼株



成株





涼拌金針大頭菜

【材料】

大頭菜 2兩
金針 1兩
調味料：辣椒、薑末、醋、
香油、鹽皆適量。

【步驟】

1. 將大頭菜、金針洗淨備用。
2. 大頭菜切成長條塊狀。
金針瀝乾水分打結。
3. 煮一鍋熱水，將金針燙過（約3分鐘），汆燙後用冷水沖過，備用。
4. 將大頭菜、金針放入大一點的容器中，和辣椒、薑末、醋、香油、鹽攪拌均勻即可。



如意

文／編輯部



「如意」
是一種象徵祥瑞
的傳統器物，一般為 S 形長柄，兩端呈雲
形或靈芝形，中間以圓滑曲柄相連結。

「如意」以金、玉、竹、檀木等各
種材質製作，在民間及宮廷中廣泛使用。
在長期的演變中，逐漸脫離最初的實際用
途，而被賦予祥瑞的意義，寄寓著中國人
冀求吉祥的祈望。

如意的由來

《稗文》：「如意者，古之爪杖也，
或用竹木削成人指爪，柄長可三尺許。或
背脊有癢，手不能到，用以搔爬，如人之
意。」因此，一般認為如意的造型是由中
國古代的搔杖演變而來。因爪杖能搔人手
難及之癢處，能「如」人之「意」，故稱「如
意」。古人仿此形制做成執持物時，便稱
此種執持物為「如意」。

此外，亦有人主張如意乃由古代的
「笏」演變而來，並認為由搔杖演變之說
並不足信。尚有一說，認為「如意」一詞

出於印度梵語「阿那律」。

《釋氏要覽》：「梵語稱作阿那律，
秦模如意。指歸云系古之山杖，以骨、角、
竹、木刻成人手之形狀，柄長三尺許。脊
癢或手無法致之處，用以搔抓，因能如人
意，故曰如意。」是自印度傳入的器物。
此外，亦有人認為如意兼具「杖」和「笏」
之功能，由二者演化而來。爾後，如意在
演變過程中，與搔杖產生分化，搔杖依舊
保持原實用功能，如意則由實用工具演變
成象徵吉祥之物。

如意的應用

如意盛興於西元四世紀，形狀為柄端
曲起，似微屈之手掌，柄前端較寬。柄長
約二尺，寬約三寸，造型扁平，輕盈可取。
由《晉書》和《南史》的記載，可知最晚
在西元二至三世紀時，中國的朝官和士大
夫便有執持如意者；在此之前，只有持笏
的記載。笏為一種禮器，唯於穿禮服時方
宜佩帶；如意之執持則無此限制。根據古
書記載，如意和笏的功能大致相同，古人
放棄執笏而改執如意，可能是受到當時崇
尚自由的風氣所影響。

魏晉南北朝時期，如意開始普遍地使

用，成為帝王及達官貴人隨手執握即興應用之物。當時，貴族知識階層盛行清談之風，在宣講演說之時為烘托聲勢，常借用如意比劃指點，以助談興。

如意象徵吉祥的觀念逐步深入人心，使用如意的帝王貴族、高僧名士、才子佳人等，不斷地將深厚意蘊附加到如意之上，並日見系統化與固定化，使如意之意寓性增強。隋唐時期，因功能和使用族群的改變，而發展出一類指掌紋飾漸不明顯、日趨裝飾化的如意。如意演變成吉祥的象徵物，也成為佛教象徵莊嚴威儀的法具，表現於造像上，出現了代表智慧的文殊菩薩手執如意的形象。至此，如意成為象徵吉祥美好及思辯睿智的代表。

到了宋代，如意已演變成佛教圖像中常見的執物。僧侶為備忘之需，於宣講佛經時，將經文或祝辭記於如意柄上，這種形制的如意一直沿用至明清時期。

如意的功能在明代有一大轉型，從實用品逐漸轉向為藝術陳設品，供人欣賞把玩。明代晚期，如意更因其特有的雅致性，而成為文人墨客的文房玩賞物件。

在清代時如意發展出多種使用方式，成為年節喜慶不可或缺的瑞器和貢品。皇帝以如意賞賜臣子及外國君王、使節，臣子也常進獻如意祝賀皇室壽辰。康熙年間，如意成為宮中珍玩，皇帝寶座旁及寢殿中都有如意，以示吉祥、順心。清代中後期，如意在民間的使用愈來愈普遍，逢年過節、壽誕婚嫁都用如意作為贈禮，貴

重的如意還被用作鎮宅之寶，成為人們身分及地位的象徵。

近代的如意強調吉祥含義，演變為純粹的陳設珍玩。

歸結如意的功能與應用，在演變過程中有三種用途：一是能隨心所欲地搔抓人手難及之處；二是狀如雲樣，又似篆字的

「心」，表制心，故菩薩皆執之；三是將祝辭寫在上面，遺忘時可隨時查看。

如意的材質、品類

自唐代以後，製造如意所選用的材料就十分考究，有金、玉、瑪瑙、翡翠、水晶、珊瑚、紫檀、綠檀、黑檀等材料；有的採用單一材料製作，有的選用幾種材料相互搭配成型。此外，尚有琥珀、銀、銅、



中台禪寺四天王殿供奉的彌勒菩薩，右手持經、左手執持如意，象徵以佛法端正知見、革除惡習，智慧開顯即能稱心如意。



鐵、竹、木、陶瓷等，材質極為多樣，應有盡有。

清代的如意從康熙、雍正到乾隆早期，以竹木如意為大宗；乾隆中期至嘉慶初年，則是玉如意製作之鼎盛時期；十九世紀中期後，金（合金）質或鑲嵌翡翠的三鑲金如意成為時代特色。玉如意將玉石堅潤不渝的美德與如意的吉祥寓意相結合，是玉雕件中較為特殊的製品，成為具有中國特色的器物。

如意的品類極多，工藝繁複的有琺瑯如意、木嵌鑲如意、天然木如意、金如意、玉如意、沉香如意等，多雕有龍紋，有的還在玉製的如意上，嵌上碧璽、松石、寶石所雕成的花卉，以及桃果、靈芝、蝙蝠之類。蝙蝠寓意多福，桃寓長壽，是明清常見的祝頌圖案。

以如意為題材的裝飾物和工藝品非常多見，日常生活中的建築、家具、衣物、裝飾擺件和隨身配件都常應用如意的紋樣或變形來創造型意。元明以後，如意成為高級餽贈物，不但製作力求精美，材料力求貴重，裝飾的內容也力求適合餽贈的目的。

在製作工藝上，有平雕、浮雕、鏤空、單鑲、多鑲等高難度技術，且鑲



靈芝形如意（材質：玉）

嵌金銀絲、紅綠寶石等。工匠們並選用許多事物中的諧音進行藝術創作。如取「瓶」借字「平安」的「平」，瓶子和如意的組合就成為寓意「平安如意」；百合花（或百合根）、柿子（或獅子）及如意紋（或靈芝）的組合寓意「百事如意」；柿子（或獅子）和如意的組合代表「事事如意」。蝙蝠、「壽」字與如意的組合是最常見的圖案。

此外，尚有年年（鯰）如意、萬（萬年青）事（柿）如意、吉祥（大象）如意、平安（花瓶）如意、四藝（琴棋書畫）如意、必（筆）定（錠）如意、四合（鶴）如意等。各種瑞相、瑞獸在如意上發揮得淋漓盡致，尤其是配以各種美麗繁複的中國結作為裝飾，不僅令造型更加和諧，也增添了幾分祥和的神韻。

結語

一件小小的「如意」集宮廷禮器、往來餽贈、陳設賞玩為一體，深受中國人喜愛。因此，古代繪畫、建築、家具、服飾……，常可見到「如意」的圖樣。許多歷史上盛行的飾品，在如今大眾化的消費市場上已近乎絕跡，只有在文物店、古玩店或古玩市場中還可見到，但「如意」仍被人們接受並流傳下來，受到人們的普遍欣賞，成為雅俗共賞的飾品。

如意之所以能夠歷久不衰，除了材質貴重、造型美觀、製作精良之外，更重要的是如意所蘊含的深刻寓意，深得人心。



佛 · 典 · 故 · 事

世間最苦的事

文／編輯部 圖／傳網





佛陀於舍衛國精舍弘法時，一天，有四位比丘於樹下討論：「什麼是世間上最苦的事？」第一位比丘感嘆地說：「天底下沒有比淫欲更苦的了。」第二位比丘則說：「瞋恚才是天底下最苦的事。」第三位比丘卻認為：「世間最苦的莫過於飢渴的感受。」最後一位比丘則表示：「天底下最苦的是驚怖。」四位比丘在這個話題上爭論不休，始終得不到答案。

佛陀藉此因緣，適時前去關心。比丘們一看到佛陀，馬上向佛請示這個問題。佛陀說：「你們所認為的都不是苦的究竟原因，天底下最苦之事來自色身，所有飢渴、寒熱、瞋恚、驚怖及色欲等災禍，都是由於色身的存在。所以，色身是一切苦惱的根本，也是禍患的根源。眾生於三界中苟且存活，互相欺凌，心中亦被憂懼煩惱所束縛而輪迴不休。所以，想要脫離世間苦痛，應當尋求寂滅之境，收攝身心，最後達到一念不生，即能證得真正快樂的涅槃境界。」世尊隨後說了一首偈語：

「熱無過淫，毒無過怒，苦無過身，樂無過滅。

無樂小樂、小辯小慧，觀求大者，乃獲大安。

我為世尊，長解無憂，正度三有，獨降眾魔。」

接著，佛陀對四位比丘說：「久遠以前，有一位名為精進力的比丘，具足五種神通。每當他在山中樹下獨自修行時，總有鴿子、烏鴉、毒蛇和鹿圍繞身旁。鳥獸們白天外出覓食，晚上則回到比丘身邊，這讓牠們感到安穩。

有一天晚上，四隻鳥獸互相討論：『世間之苦，何者最重？』烏鴉說：『我認為飢渴最苦。因為飢渴時，身體虛弱，不僅眼睛看不清，而且神志不寧，常常不顧被獵人利刃宰割的危險而自投羅網。我們有很多同伴就是因此而喪失性命。』鴿子說：『淫欲最苦。因為色欲熾盛時，內心失去理智，行為也就毫無顧忌，於是危險就接踵而來，甚至連性命也會不保。』毒蛇認為：『瞋恚最苦。當毒害他人的心念一起，不分親疏遠近都會遭到危險，這種毒意不僅能傷害別人，也會傷害自己。』鹿則表示：『驚怖最苦。每當我在山林曠野間遊走時，總是心懷



憂懼，害怕被獵人或豺狼捕捉，只要聽聞一點兒聲響，就會驚慌地逃向岸邊或躲到坑洞之中。奔逃時，即使是母子親眷，也無暇相顧。所以，我認為驚怖是最苦的事。』

比丘聽到鳥獸的對話，告訴牠們：『你們所說的都是枝微末節，沒有探究到苦的根源。天底下最苦之事，莫過於擁有這個色身，因為它而產生無量的憂愁與畏懼。所以，我捨棄世間一切，出家修行，斷除所有的欲望、想念，不貪著四大假合之色身，就是要斬斷痛苦的根源，達到涅槃的境界。涅槃即是心念寂滅，沒有形相，不受色身的束縛，這才是最大的安樂。』四隻鳥獸聽了比丘的解說後，便心開意解。」

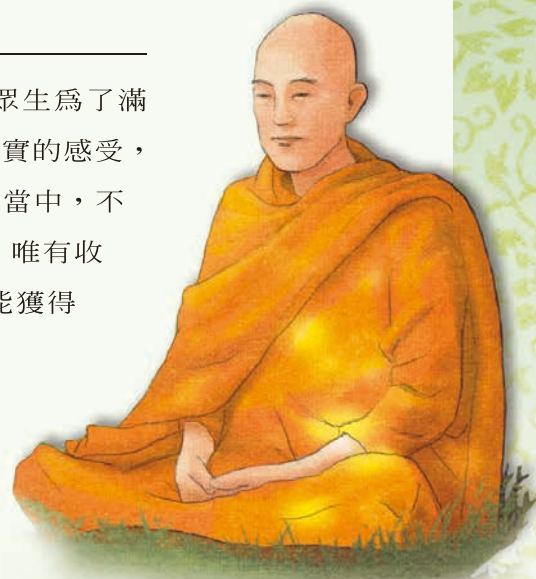
佛陀告訴四位比丘：「當時的五通比丘就是我的前身，而四隻鳥獸就是你們四人。你們在前世早已聽聞過苦的真正根源，為何今日還是抱持錯誤的見解呢？」四位比丘感到十分慚愧，至心懺悔，思惟此理，當下即證阿羅漢果。

（編按：典故摘自《法句譬喻經·卷三》）

省思



《達磨二入四行觀》云：「有身皆苦，誰得而安？」眾生為了滿足四大假合的色身，竭盡一生的努力，就是為了追求虛妄不實的感受，不僅看不清世間的真相，更因造作種種惡業，而迷失於苦海當中，不得出離。所以想要得到究竟的安樂，而不淪為物欲的奴隸，唯有收攝六根，勤修善道，不逐物流轉，才能找回真心，最後必能獲得真正的自在與解脫。🙏





普台必修的社團學分

文／編輯部

在多元學習、適性發展的教育理念下，普台學子從國小、國中至高中，每學期都擁有二十多種社團選擇，滿足青少年階段亟欲發展自我、探索世界的活力……。在亮麗的大學甄選成果出爐之際，也與大眾分享他們實現創社、服務利他的夢想！

創社圓夢 展現活力

三月二十三日週末午後，台北西門紅樓裡，第十二屆全球法語日法語歌唱總決賽，普台高中團隊再度摘下桂冠！從二〇一〇年首次參加以來，連年奪得三面金牌、一面銀牌，顯現普台學子除了具備優異的第二外語學習資源外，良好的音樂



素養、富有創意活力和樂於分享的自信丰采，博得各國駐台代表、評審教授及他校師生的一致讚揚。

舞台上，鈞彥同學以木箱鼓拍擊出活潑輕快的節奏，男主唱昕哲揹著烏克麗麗，與吉他手志羽和著柔亮的女聲，帶動全場愉悅歡暢的氣氛。五位高一學子從上學期末校內甄選出線以後，在師長及歷屆學長陪伴下，為發聲、正音、走位、肢體動作等表現精益求精，而投注許多心力，

A

B C

團結合作堅持到最後一刻，終於實現以音樂帶給大家快樂的夢想。

鈞彥、昕哲都是音樂研討社的成員，該社去年由高中學子所創立。擔任指導的公民科魏老師從高中時代一路自組樂團，深諳音樂具有散播歡樂的感染力，「我們從籌劃小型公演著手，希望使莘莘學子和普台校園更有活力！」利用隔週二節的社團時間，社員們依樂器演奏或歌唱專長分組，由學長帶領練習。上學期末，和吉他社、康輔社舉辦聯合表演；本學期三月三十日傍晚，更於活動中心進行了一次精彩溫馨的交流。

普台師資人才濟濟，可說是發展社團最直接、可貴的舵手。其中，高中品茗社指導老師——地理科洪老師，在大學時代與茶結緣，那份熱情和維繫社團的使命感，一直延續至今。每週的主題配合時序，從冬天適合喝的茯磚、酥油茶及捏糰粑，新春品賞東方美人，四月嘗烏龍、自製擂茶、學烘焙比較，五月品煎茶配抹茶麻糰、

學發酵比較，入夏飲紅茶、自製水果茶、了解產茶地區……沖沏出溫潤悠久的人文饗宴。

《神農食經》云：「茶茗久服，令人有力，悅志。」以加入「揪茶隊」為樂的社長李洋和明璇、家宜，在高一時以「大家來找『茶』——普台高中學生飲茶習慣之比較」，作為小論文專題，獲得全國健康類甲等。

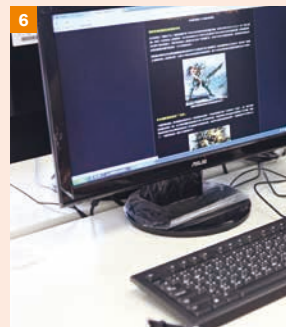
每當一年一度運動會嘉賓雲集時，品茗社總在場邊凝神靜氣地溫爐注壺，奉上盞盞好茶，感謝老師及家長們的辛勞。平日，高中點心研究社也十分貼心，每當作品出爐，也會分送師長「請先生饌」。

慧心巧手的家政老師，本學期還為國中同學開設了文化繡社，而美術老師則從服裝設計、彩繪帽子、陶藝等，啟發文創巧思。

此外，熱情洋溢的西班牙語國家文化體驗社，也總是令

1. 高一志羽、微元、鈞彥、昕哲（後排左起）、依靜（前排中）奪得全國法語歌唱總決賽團體組冠軍，與師長們歡喜合影。
2. 品茗社研磨擂茶亦是練心。
3. 點心研究社擀麵學包餃子。
- 4-6. 國中社團每週二堂，文化繡、書法、素描等能怡情悅志。





社員們非常期待。有時繫上紅色領巾和腰帶，體驗奔牛節的熱血氣氛；或者學做特色國民美食，如巧克力油條、塔克餅、番茄冷湯、牛奶飯等；藝術賞析之餘，集體創作達達拼貼風的西班牙地圖，或鑲嵌一幅馬賽克拼磚……指導老師親自走訪西班牙帶回第一手人文采風資料，加上情境教室的氛圍，讓學子們有如置身異國文化、名人著作、風俗節慶之中，收穫良多。五月中旬，更將邀請普台家長——佛朗明哥舞蹈老師蒞社指導。

歷經英、日、法、西四語課程的文化洗禮，也激發學子關懷世界的胸襟，此時更具挑戰性的模擬聯合國社，以參加國際性議題研討為目標，號召國、高中社員藉此提升英語表達能力，建立跨國友誼，儲備全球移動的實力。四月十八日及二十六日，國、高中社員分別前往台北、台中美國學校，參與全程英語交流的台灣區模擬聯合國會議。

助人為樂 從做中學

今年大學學測南投地區榜首承宏同

學分享，從小在普台多元的學習環境下成長，不用趕補習班，還可以發展第二外語、書法等專長；在多采多姿的課外活動磨鍊下，自己逐漸克服內向害羞的個性，將感動化為回饋的行動。高二時帶領新生輔導營，讓他們體會到辦活動、助人為樂的感動，也因此點燃創立康輔社的熱情。

創社社長姿瑄表示，為帶動社團的發展，上學年期末，他們推出「高中社團聯合闖關成果發表」，讓所有同學以跑站方式開心地交流。「我們一直在創造歷史，熱血地去做一些很有意義、為高中生活留下美好回憶的事物。自己從中更懂得領導和規畫，也懂得去堅持初衷和熱情。」

即將進入中正大學外文系的姿瑄說，等實現了國際志工的夢想後，她和郁立同學都立志回普台服務。而承宏選擇了台灣大學生化科技系，則是在避免接觸活體解剖課的考量下，仍然可以實驗研究利益全人類。同學眼中的他不僅慈悲、謙虛且熱心助人，看到垃圾總是隨手就撿！他笑著說：「從小做起，就養成習慣了。」

服務利他的心也是。普台高中輔導室



普 · 台 · 教 · 育

吳主任發現，高三學子在選填志願時，對自己的志向或生涯多有清楚的藍圖，當中更明白地勾勒出服務利他的願景。誠如學子們所說：「從小，創辦人 上惟下覺大

和尚便期許我們，要成為國家的棟樑、世界的精英，對社會有所貢獻。在多元適性的學習環境中，我們比一般學生有更多的機會去認識自己。」

繁星推薦上清華大學材料科學工程系的建勳說：「對學校的信心和自信心，是讀了六年才覺醒的。但是，普台給還在迷惘的自己一個很好的環境，能夠安全地去產生正確的轉化。」

十二年一貫優質的理念、師資、設備，化現五育並重、開放多元的社團活動，這些養分適足以突破成長的瓶頸和升學主義的貧瘠，引領學子們拓展生命的格局，找到每個人生命中發光發熱的舞台。

1. 西語文化體驗社集體創作達達藝術拼貼。
2. 模擬聯合國社師生參加台灣區模擬聯合國會議。
3. 天文社設備一流，觀測金星凌日等奇景。
4. 自然研究社的實驗新奇有趣！
5. 康輔社發起社團聯展、闖關交流。
6. 國中多媒體應用社學習製作電子書。
7. 直笛社以進軍全國賽為目標。
8. 動漫社兼具技巧與主題探討。
9. 運動性社團多元且舒暢身心。
10. 小太陽服務社舉辦校外淨街或探視老人活動。
11. 音樂研討社週末公演活力四射。

榮譽榜

★普台高三學子新日成功申請加州大學柏克萊分校、凱斯西儲大學、加州大學聖地亞哥分校等美國排名前五十大學。

★普台國小凱中老師獲選
一百零二年南投縣社會優秀青年

★普台國中學子 2012 年第二回合日語檢定
表現優異

通過 N2：國三蕙杼、高三勝平

通過 N3：高一巧昱、佑慈

高二明璇、宗晏、張立

通過 N4：國二品傑、侑佳

國三瑀書

高一卉妤、昱佑、詒儒、健璋

高二惟心、宗晏、韻竹、迪翰、鈴芳

通過 N5：國二思亞、漢琮、婷郁

國三奕帆、新儒

高一于霆、綺蓁、俞婷、羽雲、典姿

高二李洋、蕙萱、靜怡、秉鑫、曉璇、

嘉威、伯彥、彌薪、羽盈



大專青年禪學會

南區大專院校禪風體驗營

文／大專青年禪學會提供

三月二十三日、二十四日，大專青年禪學會指導法師帶領高雄師範大學、高雄醫學大學、屏東教育大學、文藻外語學院、義守大學、輔英科技大學、樹德科技大學、正修科技大學、中山大學、高雄餐飲大學、東方設計學院等十餘所大專院校學子，聯合舉辦了兩天一夜的禪風體驗營，來自台灣、香港、日本、新加坡、大陸及澳門一百八十四位學生，藉由這項活動，體驗清涼自在的禪門宗風，找到人生正確的目標與方向，為大學生活開啓光明願景。

此次活動於中台武術館揭開序幕，同學們透過武術練習，領略「武禪一如」的真義。下午的中台巡禮，學子們認識禪寺建築以相表法的精神內涵，更了解導

師 上惟下覺大和尚興建道場、廣傳佛法的悲心願力。中台一支香，副住持見桅法師於開示中提示學子靜坐要領，並教導如何運用數息觀安定身心。晚會中，武術、歌舞、戲劇、手語等各項表演，展現出各校佛學社同學多方面的才藝。傳燈大典，法師帶領學子們虔誠發願，期許學子們點亮光明、清淨之心，自利利他，燈燈相傳。

翌日清晨的清涼操後，進行大地遊戲闖關活動。各隊本著中台四箴行「敬慈和真」的精神，互助合作，共同完成闖關任務。隨後參觀中台山博物館，瞻仰跨越千年的珍貴文物，彷彿與諸佛菩薩作了一場心靈的交流。中午舉行圓滿餐會，為期兩天的行程在此畫下圓滿的句點，大眾滿懷

感恩，互道珍重，再見再來。

活動心得

高雄師範大學大慧佛學社社長／祐平 很感恩有這次的因緣能夠學習「靜中練，動中磨」，期望可以介紹更多同學一起感受佛法的妙用。

文藻外語學院中智佛學社社長／傳洽 發心的過程中，能檢視自己，也能讓心的格局更加寬廣，這次我真正了解到為什麼「施比受更有福」！

義守大學菩提社社長／冠億 不後悔接社長的職位，只會後悔沒有讓更多人知道這個活動。謝謝大家，因為有了你們的參與和笑容，讓這個社團、這個活動變得更加美好。

高雄餐旅大學中智佛學社社長／嘉文 原本認為自己還沒有能力去做這件事，但放開心去做之後，反而感受到大家的熱情與配合。希望以後也能繼續擔任幹部，為佛學社貢獻心力。

中山大學中諦佛學社執行秘書／傳羲 兩天一夜的活動下來，不是感覺 high 了兩天，而是法喜充滿，非常平靜，像是電池充了電，似乎心裡的那盞燈，真的被點亮了。晚會中，法師帶領大眾共同發願，更堅定了我學佛、行菩薩道的願心。

屏東教育大學中智佛學社、湖南科技大學交換生／劉可 最為感動的是傳燈大典，那一刻，我在心中發願：用我的心去做力所能及的事，我要將心中的

那盞燈傳承下去。法師及義工菩薩們的所作所為給我一個榜樣，就是勇於奉獻。

屏東教育大學中智佛學社、廣州大學交換生／海峰 中台禪寺之行，使人茅塞頓開，有醍醐灌頂之感。修行也是修心，功夫到家，便能在天地間從容自若。日後，願以佛教的因果觀要求自己，結善緣，廣積德，即使只能改變一點點，我們也有理由相信我們正在改變世界，這個世界因為我們的存在而變得更美好。

正修科技大學中智佛學社副社長／亞璇 謝謝導師「惟下」覺大和尚及法師成就了這個活動，讓我受益良多，我們應該要幫助更多人了解正知見，這樣每個人都可以走向成佛這條路。

樹德科技大學中智佛學社／珈瑋 闖關活動讓我學到，不只是喜歡的要放下，討厭的事物也是可以放下的，現在我要學的就是放下討厭的事物。

高雄醫學大學中智佛學社顧問／傳斯 平時都把心依靠在外境，透過打坐才真正反觀自心，找到生命的落腳處。傳燈發願文，字字句句都寫進心坎裡，期許自己以願導行，發精進心與長遠心，繼續走在這條菩提大道上。

高雄餐旅大學／潔伶 法師的開示中，用沉澱一杯水中的雜質為例，讓我了解到人生的真理，我想像水一樣清澈，不論他人如何晃動我、煽動我，我依然平靜以待，三思而後行。很高興有這個體驗，因此我要加入佛學社，進一步了解佛法。



1. 沉澱身心，感受中台一支香的禪悅法喜。
2. 武術練習，讓學子們親身體會「動中契一心」。
3. 參觀中台山博物館，認識佛教藝術之美。
4. 在心燈傳承的感動中，啟發清淨心與感恩心。





月

精舍課程及活動快訊

【禪修班開課】

■美國太谷精舍

5/6 英文禪修班 Level II
5/7 日間高級禪修班
5/7 夜間研經班
5/8 英文禪修班 Level I
5/9 日間中級禪修班
5/9 Sutra Study Class
5/10 夜間高級禪修班
5/10 矽谷青年禪學會
5/11 週末初級禪修班
5/11 週末研經班
5/11 英文禪修班 Level III
5/12 週日研經班
5/18 A.W.E.S.O.M.E.
親子禪修班

■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、5/1 英文中級禪修班
4/30、5/2 英文初級禪修班
5/1 英文研經班 B
5/2 中文研經班 A
5/3 中文中級禪修班

■美國佛心寺

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
5/1 英文初級班 A
5/2 中文日間禪修班
5/2 英文研經班
5/3 中文高級禪修班
5/3 英文兒童暨
青少年禪修班
5/4 中文初級禪修班
5/4 英文初級班 B
5/4 英文日間禪修班
5/4 中文語言班

■美國佛寶寺

4/30 Zen Buddhism Class Level 2
5/1 Sutra Study (B)
5/2 Sutra Study (A)
5/2 研經班 (1)
5/3 Zen Buddhism Class Level 1
5/4 中級禪修班
5/4 研經班 (2)
5/5、5/19 兒童禪修班

■菲律賓海天禪寺

5/17 梵唄班
5/17 心燈實務班
5/19 英文高級禪修班
5/19 英文研經禪修班
5/20 中文高級禪修班
5/21 中文初級禪修班
5/22 中文研經禪修班
5/23 中文中級禪修班
5/25 英文中級禪修班
5/25 英文初級禪修班

■泰國泰佛寺

4/26、5/24 合艾第 1 期
中級中泰文禪修班
4/27、5/25 合艾第 3 期
初級中泰文禪修班
5/3 日間泰語初級 B 班
5/4 夜間泰語基礎 A 班
5/4 夜間第 2 期初級梵唄班
5/7 日間第 1 期初級梵唄班
5/8 日間泰語初級 C 班

5/8 夜間華語初級 C 班

5/9 夜間華語中級 A 班

5/10 夜間華語基礎 B 班

5/12 清邁第 2 期

初級中泰文禪修班

5/20 第 17 期

日間中泰文初級禪修班

5/20 第 27 期

夜間中泰文初級禪修班

5/21 第 9 期

日間中泰文中級禪修班

5/21 第 24 期

夜間中泰文中級禪修班

5/22 第 24 期

夜間中泰文高級禪修班

5/23 第 10 期

夜間中泰文研經禪修班

■奧地利華法精舍

4/20 初級梵唄班

■義大利華義寺

4/21 日間中級禪修班

4/21 兒童禪修班

4/25 夜間初級禪修班

■普皇精舍

5/14 日間初級禪修班

5/16 夜間初級禪修班

■普泉精舍

4/18 夜間初級禪修班

■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 日間高級禪修班

4/19 兒童禪修讀經班

■普雨精舍

5/2 夜間初級禪修班

5/3 日間初級禪修班

■普民精舍

4/21、5/4、5/25

小太陽親子禪修班

4/28、5/5、5/19

菩提青少年禪修班

4/28、5/19 英文禪修班

■普安精舍

5/2 日間兒童讀經班

5/3 日、夜間初級禪修班

5/3 夜間兒童禪修班

■普南精舍

5/20 梵唄班

5/20 高級禪修 B 班

5/21 研經班

5/22 中級禪修班

5/23 兒童禪修班

5/23 日間高級禪修班

5/24 高級禪修 A 班

5/30 初級禪修班

■普宜精舍

4/15、5/6、5/20

心燈實務

(限禪修班學員)

4/22、5/27 梵唄班

(限禪修班學員)

■普運寺

5/9 夜間初級禪修班

5/10 日間初級禪修班

5/14 夜間經論研討班

5/15 日、夜間高級禪修班

5/15 養生素食班

5/16 日間中級禪修班

5/17 夜間中級禪修班

【法會活動】

■美國太谷精舍

4/26 ~ 4/28 一日禪

5/11 孝親感恩浴佛法會

5/20 起 藥師經晚課共修

■美國佛門寺

4/28 一日禪

5/5、5/26 一支香

5/12 半日禪

5/18 啓建孝親浴佛法會

暨藥師法會

■美國中洲禪寺

4/28、5/26 半日禪

5/5、5/19 共修

5/12 浴佛孝親法會

■美國普德精舍

5/5 半日禪

5/12 母親節報恩祈福法會

5/19 浴佛法會

5/26 週日英文靜坐共修

■美國佛寶寺

4/28 半日禪

5/5 專題講座

5/12 浴佛法會暨

夏安居藥師法會

5/24 普門品共修暨佛前大供

5/26 一日禪

■美國法寶寺

4/4 ~ 6/13 金剛經 /

八十八佛洪名寶懺共修

4/28 金剛經法會

5/5 半日禪 (限禪修班學員)

5/19 浴佛藥師法會

■菲律賓海天禪寺

4/24 ~ 4/28 兒童暑期禪修營

5/10、5/24 佛前大供

5/19 浴佛暨夏安居報恩藥師

共修暨建及母親節

感恩法會

5/20 起週一至週五

報恩藥師法會共修

■香港普廣精舍

5/17 佛誕浴佛法會

5/19 藥師寶懺法會

■泰國泰佛寺

3/2 ~ 5/16 恭誦金剛經

4/12 ~ 5/17 地藏經 /

八十八佛禮懺共修

5/5 精進一日禪修

5/10、5/24 佛前大供

5/19 浴佛暨藥師報恩消災

祈福暨超薦度亡大法會

5/20 ~ 8/10 晚課恭誦藥師經

5/24 ~ 8/9 禮藥師寶懺 /

普佛共修

■奧地利華法精舍

3/9 ~ 5/18 每週六

金剛寶懺共修

5/10、5/24 佛前大供

5/18 浴佛法會暨

啓建報恩藥師法會

■義大利華義寺

4/28 八十八佛洪名寶懺

5/10 恭誦普門品暨佛前大供

5/12 母親節孝親報恩法會

暨傳燈大典

5/17 啓建藥師會

上禮千佛法會

5/22 禪修班學員半日禪

5/24 恭誦藥師經暨佛前大供

5/26 浴佛法會

■基隆佛教蓮社

5/5 浴佛法會暨

母親節報恩法會

5/20 ~ 8/2 週一至週五

藥師經共修

■慈明寺

5/5 浴佛暨孝親感恩法會

■普皇精舍

4/28 半日禪

5/4 母親節

親子孝親感恩法會

■普覺精舍

5/12 浴佛法會暨

孝親報恩法會

■普觀精舍

5/5 三昧水懺圓滿暨

母親節感恩法會

5/20 浴佛暨報恩藥師法會

5/27 起每週一

藥師經共修法會

■普國精舍

4/27 ~ 4/28

小智苗兒童成長營

5/11 孝親報恩法會

■普樂精舍

5/5 華嚴法會

■普濟精舍

4/27 慈悲三昧水懺

消災超薦祈福法會

4/28、5/26 半日禪

5/5 浴佛節孝親法會

5/19 ~ 8/16

夏安居報恩藥師法會

5/25 藥師寶懺

■普正精舍

4/28 ~ 5/5 十週年啓建梁皇

寶懺消災超薦大法會

■普燈精舍

4/27、5/11、5/25 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

5/12 慶祝佛誕暨母親節、

梁皇寶懺法會

■普親精舍

4/29、5/27 誦在家菩薩戒

5/5 一日禪

5/7 佛前大供

■普慈精舍

5/5 孝親報恩法會 /

母親節慶祝活動

5/20 啓建藥師共修

■普雲精舍

2/15 ~ 5/17 慈悲三昧水懺

消災超薦法會

5/5 半日禪

5/10、5/24 佛前大供

5/11 母親節孝親法會

5/24 ~ 8/23 慈悲藥師寶懺

消災超薦法會

5/24 各級禪修班結業式

■興山寺

5/11 浴佛暨

母親節孝親感恩

■普真精舍

4/21 ~ 4/28 精舍二十週年慶

啓建梁皇寶懺

消災超薦大法會

■普民精舍

4/27 慈悲三昧水懺法會

4/29、5/5、5/27

在家菩薩戒共修法會

5/26 慈悲藥師寶懺法會

■普安精舍

4/20 ~ 4/27 梁皇寶懺

消災超薦大法會

■普梵精舍

5/5 萬佛名經暨

藥師消災超薦法會

5/10 母親節感恩法會

■普天精舍

5/24 啓建夏安居

藥師經共修法會

■普彰精舍



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 郵政劃撥

收款帳號

22676111

通訊欄 (限與本次存款有關事項)

收款戶名

財團法人南投縣私立普台高級中學

姓名

寄款人

通訊處

□□□□-□□

電話

經辦局收款戳

◎寄款人請注意背面說明

◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收據戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



南投縣私立普台國民小學

Pu Tai Elementary School

相關訊息請參閱普台國民小學網站
<http://www.putai.ntct.edu.tw>
電話：(049) 2930-199 轉 1102

校址：54544 南投縣埔里鎮中台路 3 號

青山綠水的自然環境，用心設計的教學設備，精心規劃的多元課程，以及全心付出的教師團隊，提供了最優質的全人教育。歡迎加入普台心世界！

招生說明會

全台灣區

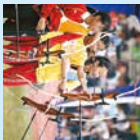
5/18 (六) 下午 2:00 ~ 4:00

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



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	普耕精舍	桃園縣桃園市經國路838號6樓	TEL (03) 358-2240 FAX (03) 358-2239
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	普親精舍	新竹市學府路445號	TEL (03) 575-0777 FAX (03) 575-0650
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	普宏精舍	新竹市光華東街31號2樓	TEL (03) 543-0977 FAX (03) 542-2421
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	普慈精舍	新竹縣湖口鄉達生路15號3樓	TEL (03) 699-2608 FAX (03) 599-2975
慈明寺	基隆市暖暖區過港路10巷353號	TEL (02) 2457-6783 FAX (02) 2457-4807	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	普雲精舍	苗栗縣苗栗市為民街405號	TEL (037) 270-058 FAX (037) 273-260
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	普和精舍	苗栗縣苗栗市中山路608號	TEL (037) 375-975 FAX (037) 372-403
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	普安精舍	台中市西區南屯路一段216號	TEL (04) 2378-2175 FAX (04) 2375-4230
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
普觀精舍	台北市內湖區成功路二段174巷43號1樓	TEL (02) 2791-1951 FAX (02) 2791-9560	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	普豐精舍	台中市豐原區圓環東路675號	TEL (04) 2520-7908 FAX (04) 2520-7925
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
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	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
普平精舍	桃園縣龍潭鄉公園路58巷30號	TEL (03) 470-5999 FAX (03) 470-5668	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

【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

普信精舍	高雄市三民區灣復街15號	TEL (07) 387-2162 FAX (07) 387-2379
普上精舍	高雄市小港區民益路60號	TEL (07) 801-9918 FAX (07) 801-9917
普糧精舍	高雄市鼓山區中華一路197號	TEL (07) 550-5510 FAX (07) 550-5509
普剛精舍	高雄市岡山區竹園東街119號	TEL (07) 622-2533 FAX (07) 622-5535
志成佛寺	屏東縣萬巒鄉鹿寮村永康路31號	TEL (08) 781-1510 FAX (08) 781-0287
泰明寺	屏東縣佳冬鄉豐隆村大豐路745號	TEL (08) 866-8871 FAX (08) 866-6931
普宜精舍	宜蘭縣宜蘭市農權路三段148號	TEL (03) 933-4423 FAX (03) 933-4150
普蓮寺	花蓮縣花蓮市明智街150號	TEL (03) 835-0886 FAX (03) 832-4986
瑞光禪寺	花蓮縣瑞穗鄉溫泉路三段149號	TEL (03) 887-6642 FAX (03) 887-5442
普台精舍	台東縣台東市更生路1027號	TEL (089) 221-488 FAX (089) 221-499
天池精舍	台東縣池上鄉福原村新興路2號	TEL (089) 864-649 FAX (089) 864-740
美國太谷精舍 Chung Tai Zen Center of Sunnyvale	750 E. Argues Ave., Sunnyvale, CA 94085, USA	TEL (1) 408-733-0750 FAX (1) 408-733-0751
美國佛門寺 Buddha Gate Monastery	3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549, USA	TEL (1) 925-934-2411 FAX (1) 925-934-2911
美國中洲禪寺 Middle Land Chan Monastery	1173 San Bernardino Ave., Pomona, CA 91767, USA	TEL (1) 909-625-0187 FAX (1) 909-625-0189
美國佛心寺 Buddha Mind Monastery	5916 S. Anderson Rd., OKC, OK 73150, USA	TEL (1) 405-869-0501 FAX (1) 405-869-0503
美國普德精舍 Chung Tai Zen Center of Houston	12129 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072, USA	TEL (1) 281-568-1568 FAX (1) 281-568-1569
美國德州寶塔禪寺 Texas Pagoda Chan Monastery	100 Chung Tai Rd., PO Box 1247, Shepherd, TX 77371-1247, USA	TEL (1) 936-365-2451 FAX (1) 936-365-2452
美國佛寶寺 Buddha Jewel Monastery	7930 Rainier Ave. S., Seattle, WA 98118, USA	TEL (1) 206-721-9921 FAX (1) 206-721-9922
美國法寶寺 Dharma Jewel Monastery	2550 Henderson Mill Rd., NE, Atlanta, GA 30345, USA	TEL (1) 770-939-5008 FAX (1) 770-939-5006
澳洲寶林禪寺 Bao Lin Chan Monastery	94A High St., Glen Iris, Vic 3146, Australia	TEL (61) 3-9813-8922 FAX (61) 3-9813-8966
日本普東禪寺 Pu Dong Chan Monastery	日本國大阪府門真市新橋町22-2	TEL (81) 6-6902-2400 FAX (81) 6-6902-2404
菲律賓海天禪寺 Ocean Sky Chan Monastery	716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines	TEL (63) 2-723-6132 FAX (63) 2-722-4400
香港普廣精舍 Pu Guang Meditation Center	香港北角堡壘街12-14號地下 G/F, No. 12-14 Fort St., North Point, HK	TEL (852) 2915-6011 FAX (852) 2915-6700
泰國泰佛寺 Great Buddha Monastery	61/84-86 Mooban Thaveemit, Rama 9 Rd., Bangkok 10320, Thailand	TEL (66) 2643-2386 FAX (66) 2643-2795
奧地利普法精舍 Chung Tai Zen Center of Linz	Hoerzingerstr. 62 ab, 4020 Linz, Austria	TEL (43) 732-944704 FAX (43) 732-947863
義大利華義寺 Hua Yi Si (Tempio Cinese-Italiano)	Via dell' Omo N. 142, 00155 Roma, Italia	TEL (39) 6-22428876 FAX (39) 6-22771028



中台山小星辰

導師／上惟下覺大和尚

營主任／見棟法師

活動時間／第一梯次：7月11日至7月14日（4天3夜）
第二梯次：7月19日至7月22日（4天3夜）

活動地點／中台禪寺（南投縣埔里鎮中台路2號）

費用／全免

報名時間／即日起受理報名，各梯次以600人為上限，額滿為止。

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

報名辦法／

- 一、報名表請向中台禪寺所屬精舍分院索取。
- 二、詳細填寫報名表，就近至中台禪寺所屬精舍分院繳交報名表。

聯絡處／中台禪寺所屬精舍分院

網址：<http://www.ctworld.org>

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

※ 敬邀各大專院校教授、學生及善信檀越加入護星行列。



THE 2013 STAR
LIGHT CAMP



中台禪寺

一百零二年度

星燈營

全國大專院校禪風體驗營

導師：上惟下覺大和尚

主辦單位：中台禪寺

中華民國大專青年禪學會

活動時間：7月7日(星期日)

～7月10日(星期三)

報名時間：即日起受理報名，6月20日截止
費用全免。

報名資格：全國大專院校學生，身心健康、
無傳染病者。

報名辦法：向全國各大專院校佛學社或
中台禪寺所屬各精舍索取報名表

活動地點：中台禪寺
(南投縣埔里鎮中台路2號)

電話：(049)2930-215

網址：<http://www.ctworld.org>

E-mail：star@mail.ctcm.org.tw



堅挺的樹身
或為舍宅或作橋樑
皆令有情獲得安穩
行者一路走來
始終堅住正念 隨順覺性
步步踏實
自能圓成道果 普利眾生



【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

薄姜木

學名： *Vitex quinata* (Lour.) F. N. Williams

英文名稱： Five-leaf Chaste Tree

別稱： 山埔姜、烏甜、步驚樹

性狀： 馬鞭草科，半落葉喬木

辨認特徵：

1. 心材淡黃色，半落葉喬木。
2. 葉對生，掌狀複葉，小葉 3-5 片，橢圓形，先端漸尖，全緣或疏鋸齒緣。
3. 頂生圓錐狀聚繖花序，花冠淡黃色或淡紫色，下唇綠色。

4. 核果呈球形或卵圓形，為宿存萼片所包被，熟時黑色。

原產地： 台灣中、低海拔叢林中；
分布菲律賓、兩廣、福建。

用途： 建材、架橋、藥用

位置： 鹿野園

米徑： 106.6 cm



台北郵局許可證
台北字第 1480 號

國內
郵資已付



雜誌類