

中台山

釋惟覺 題

「本期主題」

快樂妙方

「中台廣傳」 中台禪寺一百零二年度星燈營——全國大專院校禪風體驗營

「中台廣傳」 中台禪寺一百零二年度小星辰兒童禪修營

「正法眼藏」 導師 上惟下覺大和尚於一百零二年度星燈營開示

「佛教藝術」 佛教造像的金銅佛像






THE 2013
STAR
LIGHT CAMP

星燈營

今年夏天，近四百位青年學子，
為探索自我、定位人生而歡聚中台。
星燈營——點亮了年輕生命的心燈，
以智慧之光、慈悲之熱，
燦耀自他，光照世界！



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星燈營——
全國大專院校禪風體驗營

編輯部



11

【中台廣傳】

中台禪寺一百零二年度
小星辰兒童禪修營

編輯部



18

【正法眼藏】

導師 上惟下覺大和尚於
一百零二年度星燈營開示

編輯部整理

- | | | | |
|----|--------|--------------|-----------|
| 31 | 【本期主題】 | 快樂妙方——轉貪心為願心 | 編輯部 |
| 32 | 【本期主題】 | 捨愛得道 | 上惟下覺大和尚開示 |
| 35 | 【本期主題】 | 一切諸善，以覺為根 | 見醫法師 |
| 37 | 【本期主題】 | 讓貪心緊急剎車 | 傳賞 |
| 38 | 【本期主題】 | 快樂的祕方 | 傳瑤 |
| 39 | 【本期主題】 | 體悟 | 傳起 |
| 40 | 【健康素食】 | 滷杏鮑菇 | 普皇精舍提供 |

- | | | | |
|----|----------|--------------------|------------|
| 41 | 【佛教藝術】 | 佛教造像的金銅佛像 | 見迅法師 |
| 45 | 【普台教育】 | 普台高中暨國中部暑期營隊報導 | 編輯部 |
| 48 | 【普台教育】 | 二〇一三「普台之翼」美國遊學活動報導 | 編輯部 |
| 51 | 【紅塵清泉】 | 精舍暑期禪修營報導 | 寶林禪寺、佛門寺提供 |
| 54 | 【精舍活動預告】 | 精舍課程及活動快訊 | 編輯部 |

編輯手札

一百零二年度星燈營——全國大專院校禪風體驗營，於七月七日至十日舉辦。此次營隊以「網路智慧與智慧人生」為主題，來自海內外一百五十六所大專院校近四百名青年學子在營隊當中，學習如何跳脫虛擬世界的誘惑，進而運用網路的功能，傳播正面、良善的種子，創造自利利他的菩薩法界。

導師 上惟下覺大和尚於星燈營為學子開示，日常生活中時時檢討反省，覺察、覺照，化除種種煩惱，就能啟發智慧。不僅要珍惜時間、珍惜因緣，掌握「會、熟、巧、精」的要領，腳踏實地，在因上努力學習，更重要的是建立完整的人格，讓自己的這盞心燈發光、發熱，具足智慧與慈悲，照亮自己、照亮他人、照亮社會、照亮世界。

七月十一至十四日、十九至二十二日，連續兩梯的小星辰兒童禪修營，來自台灣、美國、加拿大、英國、紐西蘭、大陸、日本、香港、泰國近二千名國小學童前來參學，以古聖先賢的品德與志向為榜樣——向玄奘大師學習！從大專青年到學童，從「星燈營」到「小星辰」，營隊洋溢著正向學習的活力，佛法慈悲、智慧的力量正向下扎根，點亮盞盞心燈，光耀大千！

中台禪寺一百零二年度星燈營——

全國大專院校禪風體驗營

文／編輯部



爲引領全國大專院校青年學子一探清涼自在的禪門宗風，體會醍醐灌頂般的心靈饗宴，本寺於七月七日至十日舉辦「星燈營——全國大專院校禪風體驗營」。今年營隊以「網路智慧與智慧人生」爲主題，學習運用網路實踐慈悲行與智慧行，創造利他自利的菩薩法界。課程活動融合佛法的慈悲、智慧與平等，以中台四箴行——「對上以敬、對下以慈、對人以和、對事以真」爲主軸，期使學子們發現指引生命方向的北極星，進而開創光明圓滿的人生。

星燈總匯聚 初燃自性燈

「星燈營的可貴及與一般營隊最不一樣的地方，是教理性、教智慧、

教做人、教光明。」這是參加營隊後，學子的真心回饋。今年夏天，來自海內外一百五十六所大專院校近四百名青年學子，遠離塵囂，選擇探索自我、定位人生而齊聚中台。營隊初始，星辰總部義工的歡樂活力帶動唱，讓學子們在輕鬆的氛圍中敞開心胸、相互認識，更透過隊呼的創意巧思與練習，融化彼此的陌生感。

廣學利有情 精進心燈燃

營隊活動中，學子們參訪中台殿堂、中台山博物館，以及普台國小、高中校園，大眾認真參學，了解佛法的博大精深，也見證了佛法教育化的具體實踐。在精進廣學的同時，更發起將所學利益大眾的願心，祈願燃起自性心燈、進而點亮眾人的





1. 學子們靜心參禮大莊嚴殿，學習佛陀以六度萬行之因花，莊嚴無上佛果。
2. 博物館導覽員用心為學子們解說歷代碑拓文字之美。
3. 星象館的多媒體天象劇場，讓學子大開眼界。

心燈。

「西天取經，高賢說法；中台拈花，眾生微笑。」四天王殿內傳出響徹雲霄的求法偈語聲，法王之城知性探索旅程蓄勢待發。

教授法師開示學子法、報、化三身佛殿的意涵。在大雄寶殿中，學習釋迦牟尼佛化身千百億，教導眾生了脫生死的解脫之道。於大莊嚴殿學習從因上努力，轉迷惑的心為覺悟的心，證得圓滿報身，親見莊嚴佛國淨土。大光明殿的清淨法身毘盧遮那佛，提示學子體悟清淨無染的本具佛性。最後在萬佛殿，了解佛塔的緣起與演化，展開尋根感恩之旅，學習菩薩護佑一切眾生的慈悲願行。

走進中台山博物館，學子們體驗千年

絲路之旅與中華書法藝術的寶庫。在專業導覽員的帶領下，透過「闖關三妙印」學習單，參訪「化世瑰寶」佛像文物常設展及「石墨真寶」西安碑林博物館碑拓特展，一探佛教藝術與書法藝術殿堂，感受諸佛菩薩無限慈悲的容顏、歷代文人的學養與氣節。

普台國小、高中巡禮，則藉由「中學為體、佛法為根、世學為用」為主題的闖關活動，寓教於樂。「中學為體」——學子們參觀大成殿，從「禮樂之道」中學習敬師釋奠典禮的意涵與特色。「佛法為根」——藝術大廳的「星燈梵唱團」，引領學子反聞自性，體悟能聽能唱的不生滅心。

「世學為用」——星象館中，多媒體天象劇場帶領學子體會在「生命共同體」下，



如何以清淨正向的力量來改變世界。藉由足球競賽「科學體能關」，學習巴克球的共軛結構特質，激勵學子堅守自己的崗位以發揮團隊和合的力量。

網路停看聽 智慧心燈燃

「網路智慧與智慧人生」主題課程分三階段進行——「人生密碼」、「e 世代心靈對話」、「智慧結晶」。幫助學子認識網路十法界的道理，明白虛擬世界亦是唯心所造，不離因果。而這念心是萬法的根本，依此覺心觀察自己的起心動念，找出沉迷網路的原因，轉煩惱為菩提。進一步還要學習菩薩慈悲喜捨、覺他度眾的精神，善用網路智慧，創造自利利他的智慧

人生。

第二階段「e 世代心靈對話」，由大專青年禪學會大專院校佛學社三十位指導法師、二十五位教授，帶領學子以「世界咖啡館」動態會談方式，進行「網路生活 v.s. 現實生活」、「自覺」、「覺他」三波的分組討論，考驗學子創新、思辨與統整的能力。在團隊的腦力激盪下，反思網路的負面影響，並正向思考如何有智慧地運用網路，設計出利益他人的方案。

第三階段「智慧結晶」，學子們以圖文並茂的海報，呈現集思廣益的豐富成果，並上台分享利他方案的策略藍圖、執行流程及響亮口號——「素素成佛去！」推廣慈心吃素、「能讓你站起來的椅子」



4



5

- 1、3. 學子們專心聆聽導師開示的心地法門。
2. 「e世代心靈對話」熱烈討論，激盪出學子們的潛力與智慧。
4. 「智慧結晶」成果發表會，學子們以「素素成佛去」口號分享素食的利益。
5. 「靈泉到中台」課程引領學子了解禪宗法脈及導師的悲願。
6. 禪修靜坐，淨化心靈，感受久違的安詳自在。



6

解決網路沉迷、「Follow the steps of the Buddha, we can do the best」為偏遠地區學童架設網路教學平台、「休息是為了解走更光明的路」解決網路重度成癮問題……。星燈們透過禪修定心，能夠善觀因緣、破除愚癡，是自利；進一步實踐討論成果的利他方案，定能開展心量與眼界，擁有慈悲與智慧的人生。

禪門宗風開 菩提心燈燃

「法音宣流」課程中，學子們聆聽導師上惟下覺大和尚開示「星燈」的意義。心就像一盞燈，具足慈悲與智慧就能發光發熱，不但照亮自己，又能照亮他人、照亮社會、照亮國家、照亮世界。禪修靜坐、

檢討反省就是充電，心當中保持光亮，就可以照天照地。最後，導師期勉學子，佛法以人為根本，人以心為根本，心以覺悟為根本，時時刻刻保持覺性存在，則「心淨佛土淨，心安世界安，心平天下平」。

執行長見允法師在「靈泉到中台」課程中，說明禪宗法脈的傳承——「靈山單傳」、「曹溪普傳」與「中台廣傳」。從「靈泉到中台」，敘述著導師大演禪法，弘揚心地法門，開創中台世界，近三十年來「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」之行持，只願眾生皆能明心見性、見性成佛，體證中道實相之靈台。

「飲之甚甘，聞之甚臭，非





1. 大專院校佛學社的指導法師與學子們分組座談。
2. 星辰總部義工帶領學子共同唱出「獻給導師」。
3. 從武術中，大眾學習武禪一如的精神。
4. 副住持見竟法師帶領學子恭誦《佛說父母恩重難報經》。
5. 學子們一起傳燈發願。



關外境，淨穢由心。」副住持見桅法師在「中台一支香」禪修課程中，以妙峰福登禪師的悟道公案提示學子，心是生命的源頭，透過靜坐定心、淨心、明心，從心認識自己、提升自己、淨化自己，定能擁有清明平穩的人格特質與覺悟自在的人生智慧。

「隨席談禪」活動，全國五十所大專院校佛學社的二十四位指導法師與學子們分組座談，從分享營隊所學中，肯定星燈營對心靈成長的正面影響，並在互動交流中建立經營社團的理念和共識。

「過堂」是寺院中入齋堂用餐之行儀，為佛教叢林五門功課之一。學子們在過

堂中學習「人在哪裡，心在哪裡」的覺照功夫，注意威儀，並以感恩之心圓滿結齋。別開生面的「武禪一如」，在專注練習少林連環拳中活力展開。「武即禪，動中契一心；禪亦武，靜中生玄機」，學子親身體驗動中不動的清淨心，並觀摩法師表演南羅漢拳及橋手帶。晨光中練武，大眾的身心頓時甦醒。

感恩誠發願 一燈燃千燈

經云：「世間所高莫過山岳，悲母之恩逾於須彌，世間之重大地為先，悲母之恩亦過於彼。」副住持見竟法師帶領學子們恭誦《佛說父母恩重難報經》，體認父母劬勞之恩廣大如海、深重如山，進而發起知恩、感恩、報恩之心。





圓滿餐會上，星辰總部義工帶來武術及「獻給導師」手語表演後，學子們欣賞回顧影片，了解星燈營緣起與護星團隊的用心護持，並獻上感恩卡表達謝意。彼此分享著參加營隊的心得與感動，發願要成為社會的一股清流，將點亮的自性心燈，照亮世界黑暗的角落。營隊頒發結業證書勉勵學子，發揮良善的影響力，引領一切有緣人共同成就佛菩薩的法界。

佛陀開演佛法，化導眾生，猶如一燈燃百千燈，燈燈相傳，光光相照。常務副住持見尊法師為學子開示傳燈的意義，並為大眾傳燈。見尊法師提示學子：「時時刻刻清明作主，保持心的平靜，就是善護點燃的自性心燈，以此心燈，為世界帶來和諧與光明，令一切眾生離苦得樂、究竟

解脫，成就慈悲、願力、福德、智慧圓滿的人生。」接著，見尊法師帶領大眾至誠發願，感恩三寶及導師，願把「敬慈和真」的精神帶回家庭、學校與社會，效法菩薩的悲智願行，奉獻自己、服務大眾，從利他中找到快樂的泉源，傳遞善念的種子，散播至世界各個角落，綻放光芒。

「洪鐘震響覺群生，聲遍十方無量土，含識群生普聞知，拔除眾生長夜苦。」學子們在一聲一拜中，種下不退菩提的心苗，星燈營也在沉穩悠遠的一百零八遍叩鐘聲中圓滿落幕。營隊豐富的課程活動，引領學子找到生命的真諦，揚起希望的風帆，航向智慧人生的大海，為世界更美好而努力前行！



中·台·廣·傳 2013
星燈營

學員心得分享

編輯部整理



伊婷／東海大學 不論是在日常生活中、人際關係上，自己的心念很重要，真正的快樂在於轉化自己心中的煩惱。

耕碩／成功大學 法師說：「要讓你不喜歡的人快樂。」這句話是我最大的收穫。有了這句話，讓我更能「對人以和」。

伯璜／大同大學 營隊後，更清楚自己本具的清淨心，也體會到廣度眾生需要更多的智慧與願力，應更加努力。

嘉琳／文藻外語學院 以前從不會覺得一件事情完整呈現在自己眼前，背後是許多人的付出，但是現在的我，即使營隊結束，都會想到用感恩的心來感謝每個付出的人。

湘慈／中華醫事科技大學 最大的收穫是，在即將步入阿修羅法界時，只要說一句：「希望你快樂」，就能放下。

家玉／正修科技大學 我最喜歡的課程是「靈泉到中台」，可以更了解老和尚和中台。最大的收穫是，觀照自己的心念，覺察、覺照。

漢羽／中山大學 「e世代心靈對話」中，四十個組似乎產生了四十個夢想，所有的人分享、交流著彼此的夢想、心願，一張張笑臉環繞著四十個正向大願，整體的法界非常地動人。

葉偉／中山醫學大學 自從家人擁有手機後，常埋頭其中，我也是如此，因此與家人的互動變少了，視野也變窄了。經過「人生密碼」這堂課，我覺悟到不應該這樣繼續下去，我該抬起頭，讓人生更精彩。

聖程／清華大學 「隨席談禪」及「法音宣流」，讓我清楚看見佛法在生活中的實際運用，明瞭如何運用佛法改變自己，走入新的法界。

鈺婷／世新大學 我最喜歡博物館巡禮，對於中國傳統文化有更深入的體會，能看到清和碩果親王允禮所繪之孔子像拓本，很感動。

耀誼／文化大學 過去，當我遇到事情感到委屈時，宣洩的窗口往往是家裡，久而久之忘了父母的辛勞，真的很不應該！誦了《佛說父母恩重難報經》後，我想找回本心，好好報答父母。

雅瑩／嘉南藥理科技大學 平時在家中都晚睡晚起，也常常使用3C產品一整天，但經過「武禪一如」這堂課，才知道原來早起活動筋骨是件很幸福的事。

連韜／彰化師範大學 闖關活動讓我體驗到佛門當中的文化瑰寶，如武術、梵唄等。拜鐘時，那份希望眾生能夠離苦得樂的慈悲和願心，讓我非常感動。



中台禪寺一百零二年度

小星辰兒童禪修營

中·台·真·傳 小星辰禪修營

文／編輯部



七月十一至十四日、十九至二十二日，來自台灣、美國、加拿大、英國、紐西蘭、大陸、日本、香港、泰國近二千名國小三至六年級學童，滿心歡喜前來參加小星辰禪修營。今年營隊主題為「向玄奘大師學習」，兩千顆閃耀的小星們將學習大師的志向與毅力，踏上中台取經之路。

希望之路

始業式／小星在總值星官的帶領下，誓願以四大營訓為指南，信心堅定，懷抱希望；克服挑戰，學習真理；奉獻所學，幫助他人覺悟自性。星辰督導見尊法師勉勵小星，秉持營隊三大理念、四大營訓、十大精神，效法玄奘大師不畏艱難至西天取經的精神。

行儀·過堂／經過行儀課程的熏修，小星們懷著感恩之心參加過堂。近千名小星個個端身正坐，不散心雜話、不挑食、不浪費食物，專心用齋，莊嚴攝受。

取經序品／小星們觀看「玄奘大師」動畫，了解大師精進參學、求法不輟、篤志譯經的一生。營主任見棟法師勉勵小星，取得恭敬、慈悲、和睦、真誠之經，融合成清淨、光明的心——自性摩尼寶經，成為閃亮小星辰，照亮自己、照亮他人。

挑戰之路

透過寓教於樂的活動，小星學習玄奘大師西行求法之精神，團結一心，突破困難，圓滿參學任務。

勇闖關·學五明／天高氣清的早晨，小星們精神抖擻地邁向誓師會場。營主任勉





中·台·廣·傳 小星辰禪修營



1



2



6



7



勵小星向菩薩五明處學習，通過五個關卡的考驗，成為智慧光明的小星辰。

「內明、因明」關，在中台山博物館展開尋龍闖關之旅，參禮佛教文物及碑拓文字之美。「聲明」關，從清淨的梵音中體會「反聞聞自性」的妙義。「醫方明」關，體驗老者的身心，長養慈心。「工巧明」關，在串珠中練習專注及手眼並用。
普台行腳／普台行腳以普台國小、高中一系列「中學為體、佛法為根、世學為用」為主題的活動，寓教於樂。「中學為體」，參觀大成殿、國學講堂，小星們邁向聖賢之道。「佛法為根」，於洞穴區體驗法音宣流之妙，於藝術大廳學習清淨梵唱。「世學為用」，參觀星象館、圖書館、音樂中心及四語教室，小星們大開眼界，增廣見聞。



石墨真實／小星依著「噴、打、拓」三個步驟用心拓印，法語躍然紙上。感恩卡上貼著象徵十大精神的拓印成果，也充滿著小星的感謝。

禪詩朗誦／從暢讀詩篇與嘉言中，熏修國學及禪門偈語，種下菩提心苗。各小隊也發揮團隊精神，聯合寫出禪詩、接龍背誦《佛說八大人覺經》，豐碩的學習成果，代表著小星通過挑戰，邁向真理之路。

真理之路

在善知識的引領下，小星順利取得恭敬、慈悲、和睦、真誠之經，也尋回最寶貴的自性摩尼寶經，並許下利他的心願，星辰智慧心光，將光耀世界。

中台四箴行／「棄老國」真人劇的演出，告訴小星孝順乃立身行道的根本。教授法



3



4



5



8



9

1. 大小星辰共同宣誓，願遵守營訓，精進參學。
2. 小星以感恩之心過堂，體驗禪林道風。
3. 參觀中台山博物館，一探佛教藝術之美。
4. 大成殿巡禮，深植與聖賢為友的良善種子。
5. 小星於洞穴區體驗法音宣流之妙。
6. 小星認真拓印，學習中國古代傳統藝術文化。
7. 星辰總部義工演出「棄老國」，傳達孝道的精神。
8. 小星齊聚禪堂，學習靜坐定心。
9. 營主任為大眾傳燈，祈願所有小星都是一盞無盡燈，燃燒自己，照亮別人。

師見犖法師以劇中長者子的智慧語「信為第一財，正法最為樂，實語第一味，智慧命第一」為小星開示法要，並以蘇東坡與佛印禪師的公案，說明「恭敬」的重要。

「對下以慈」課程播放「屈師放生，增福延壽」動畫影片，讓小星明瞭慈心護生的重要，除了慈悲還要有智慧，動物也有靈性，有一天也會成佛，所以要懂得體會動物們的感受。有慈悲心就能長壽又健康，莊嚴又有智慧。

「十奢王之子」的故事，讓小星們學會了「兄弟睦、孝在中」的倫理實踐之道。教授法師見桅法師以「愛生氣的烏龜」故事提示小星，「對人以和」就是好好地與人溝通，人與人之間和氣，生活就能和樂，社會、國家就能和諧。

教授法師見棟法師透過動畫「王羲之

吃墨」及雪山童子為利益眾生捨身求法的故事，教導小星何謂「真誠」，並思考如何運用有限的生命，為報恩而學習、為眾生而學習。

摩尼寶經——中台一支香／禪修入門之要——調身、調息、調心，小星學習靜坐要領，期許小星將靜坐的收穫帶回去，掌握原則繼續練習，將一輩子受用不盡。

無盡燈之夜／營隊回顧影片中，多采豐富的課程與活動，讓小星們留下今夏最棒的回憶；上千人所組成的護星團隊無私付出，也讓小星體認「一日之所需，百工斯為備」，生起感恩之心。小星們齊唱「獻給導師」，以手語表演，表達最誠摯的感恩。傳燈大典中，營主任開示：能夠掌握自己的心，點亮自己的心燈，進一步懂得慈悲喜捨，發揮菩薩利他自利的精神，點亮他





中·台·實·傳 小星辰禪修營



1. 皈依大典中，導師帶領大眾至誠懺悔、發願。
2. 小星代表獻花，表達對導師無盡的感恩。
3. 恭誦《佛說父母恩重難報經》，啟發小星知恩、感恩、報恩之心。



1



2



3

人的心燈，如此燈燈相傳，就是無盡燈的意義。

奉獻之路

玄奘大師一生奉獻於取經、譯經，並發願將所修福慧，回向布施給一切有情。小星效法大師無私奉獻的精神，發願將所學分享給全世界，讓點亮的自性心光，照徹天地。

感恩課程／小星恭誦《佛說父母恩重難報經》，體認父母劬勞之恩。營主任開示：用覺性、用敬慈和真，去點亮每個人都有的覺性之燈，就能頂天立地，不愧父母、師長的養育、教育之恩，也不辜負三寶啟發自性光明之恩。



皈依／導師慈悲為大眾傳授三皈，並勉勵小星：若能身行好事，口說善語，心起善念，身口意三業清淨，就會有智慧。導師並送給大眾「會熟巧精」的學習原則，期許小星努力學習，立大志、成大事、建大功、立大業。

結業式／星辰督導見尊法師頒發結業證書及背經優良、靜坐優良、內務優良等獎項，並親授功德證書。見尊法師開示，以恭敬降伏傲慢高山，以慈悲熄滅瞋恨之火，以和睦之心與大眾相處，並以真誠的態度認真學習，最重要的是取得自性摩尼寶經，悟到這念心，就能取之不盡，用之不竭。最後，小星代表上台致感恩詞，誠摯感恩所有為小星付出的人。

懷抱著歡喜與感恩，揹起豐收的行囊，中台取經的旅途已達終點，小星們滿載著智慧寶藏踏上歸程，祈願播撒良善的種子到世界每一個角落，生根發芽，因緣會聚時，必能茁壯成長為枝葉繁茂的大樹，福蔭一切眾生。

大星心路之旅

——小星辰隊輔師特訓



小星辰隊輔師的訓練課程，啟發大星們懷抱人生理想及自利利他的精神，學習玄奘大師永不放棄理想的毅力，期許自己在每個歡喜付出的當下，以清淨心、良善心、菩提心認真學習、齊心奉獻，迎接七天六夜的心路之旅……。

廣學・體悟

透過「與玄奘大師相遇」課程，學習以無我的精神帶領小星順利取經；在「一大事因緣」活動中，了解小星辰兒童禪修營的緣起與成果，並發願力行「敬慈和真」；巡禮中台殿堂及中台山博物館，探索「法王之城」；普台國小、國中、高中參學，體會導師^上惟^下覺大和尚化育英才的用心，帶領小星熱愛學習；「靈泉到中台」課程，深入了解禪宗法脈及導師的悲願。在「如是我聞」善知識的叮嚀中，期許自己清淨身口意，成為小星的好榜樣；經過「中台一支香」禪修靜坐、淨化心靈，找回清淨無染的本心。

願心・承擔

營主任帶領大星恭誦《佛說父母恩重難報經》，並教導大星學習玄奘大師立身行道的行誼，引導眾生知恩、報恩；掌握源頭活水，這一生就能立定腳跟，找到幸福的著力點。夜幕低垂，大星們在一百零八遍叩鐘聲中禮拜藥師七佛塔，啟發守護星辰的願心。

「菩薩千手眼」課程，大星學習多元輔導技巧，在幫助小星的同時，找到為營隊付出的價值，承擔起守護的使命。大星櫻儒回饋，我學到專注傾聽小星心裡的感受，並細心觀察、耐心撫慰。大星們發願像千手觀音一樣，眼觀四面、耳聽八方，用一顆溫暖的心，關懷、照護每一位小星。

營隊啟航前夕，大星們齊聚大莊嚴殿圓滿報身佛前，接受營主任頒發星辰領航的營旗、背帶、臂章與背心。營主任勉勵：小星辰是覺性教育的營隊，用良善、光明的方法來開啓每個人本具的清淨心，引領小星走向明心見性的康莊大道，影響力無





中·台·實·傳 小星辰禪修營



1



2



3



4

1. 在營主任的敲鑼聲中，大星踏上法王之城求法旅程。
2. 至誠旋繞藥師七佛塔，學習藥師佛護佑一切眾生的願行。
3. 透過靜坐，沉澱、淨化、覺悟自心。
4. 恭誦《佛說父母恩重難報經》，深刻體認父母生養劬勞之恩。
5. 拜鐘發願，許下真誠守護星辰的願心。



5

遠弗屆。接著，營主任帶領大眾一同發願、供燈，願實踐「敬慈和真」，護持小星，成就廣大的菩薩願行。

伴行·凱旋

一群懷抱真心與熱忱的青年學子，放下寶貴的假期來到營隊，在感恩中回饋，在付出中成長。「隊輔師的工作是清淨的、慈悲的、無我的，完全是犧牲奉獻、布施的善行。」導師的叮嚀時時鼓勵著大星，不論遇到順境或逆境，皆能即刻歸零，突破障礙，充滿信心地繼續前行。許多大星

仍是父母呵護的對象，卻勇敢地一肩扛起照顧小星的重擔，是嚴父、

似慈母，深刻體會「養兒方知父母恩」；是良

師、兼益友，一路陪伴小星學習與成長。

大星珮均學習到用包容、耐心、慈悲心來教導小星，實踐「對下以慈、對人以和」；當小星遇到挫折時，運用同理心，鼓勵小星正向思考，擁有樂觀的心。學習在動中磨鍊、靜中養成，照顧自己這一念心，時時保持清楚明白，是大星乃慈最大的收穫。

二十一年來，已有近四萬名小星在營隊中學習、成長，當年的小星如今相繼歸巢，散發無私奉獻的光芒，成為一顆顆光耀奪目的大星。大星儒珊說：「我曾經是小星，希望將這份感恩和感動，回饋給小星們，讓他們在營隊中獲得成長和歡笑！」七天六夜的心路之旅圓滿落幕，大星們願成為點燈的人，以智慧心光照亮夜空，讓二〇一三的仲夏夜晚，繁星點點，星光燦爛！



星辰迴響

編輯部整理



小星心得

頤茜／我最喜歡的課程活動是「中台一支香」，因為可以把身心放鬆，也能愈來愈專心，並學習把心定下來，最重要的是可以感受到一種無與倫比的禪悅。

增岷／玄奘法師取經的過程非常辛苦，所以我覺得面對困難時，再也不會徬徨無助了。

喬蓉／我學習到了不要跟爸媽、兄弟姊妹頂嘴，想起我以前這麼兇，我很慚愧。

永紳／我學會看到在一件事背後付出的人們，且可以更進一步地感恩他們。

隊輔師心得

梅馨／把平常熬夜看小說、電視、電腦的時間，拿來幫助這麼多的小朋友，可以受到好的教育，後者的成就感維持得更久。中台禪寺在這方面的努力，我都感受到了。

孟潔／我們享受的愈多，義工們就付出愈多，這是我第一次參加中台舉辦的營隊，而我學到的第一堂課便是感恩！

雅心／小星上課時的眼神，讓我看到什麼是「希望」，也更相信我們是他們的「點燈人」，就像法師們當年點亮我的心燈一樣，燈燈相傳，光光相照。

家長心得

麗棠／孩子告訴我，他要學習觀察「心」的變化，並將「敬慈和真」應用到日常生活當中，帶到學校真實地練習，希望用這四個字與大家結善緣。我真的覺得很不可思議！

靜姬／妹妹問：「今年怎麼沒出國？」我說：「有呀！我們去了一趟『佛國』，這機票很難得，一年只有兩班飛機。」哥哥笑著點頭。我問哥哥：「有收穫嗎？」他回答：「非常多。」感恩 老和尚、法師們、所有護星菩薩，今年暑假成就我們一家人一次難忘殊勝的佛國之旅。

護星心得

星辰總部 傳劭／這些年輕人都能放下我執，不分彼此互相幫忙，願意成就別人，從不喊累，讓我看到未來的希望！

愛心媽媽組 少菁／法師勉勵我們：「化小愛為大愛，用菩薩的心來當愛心媽媽。」原來，在真誠守護小星的同時，可以把自己的愛心再擴大。希望自己回家後，用菩薩的心來對待家人、朋友及一切眾生。

行堂組 麗官／若不是全然的利他精神，怎可能在無數的考驗下，還帶著感恩的微笑？每一個最簡單的口令、化繁為簡的動作，都訴說著 導師的智慧、遠見與無我。

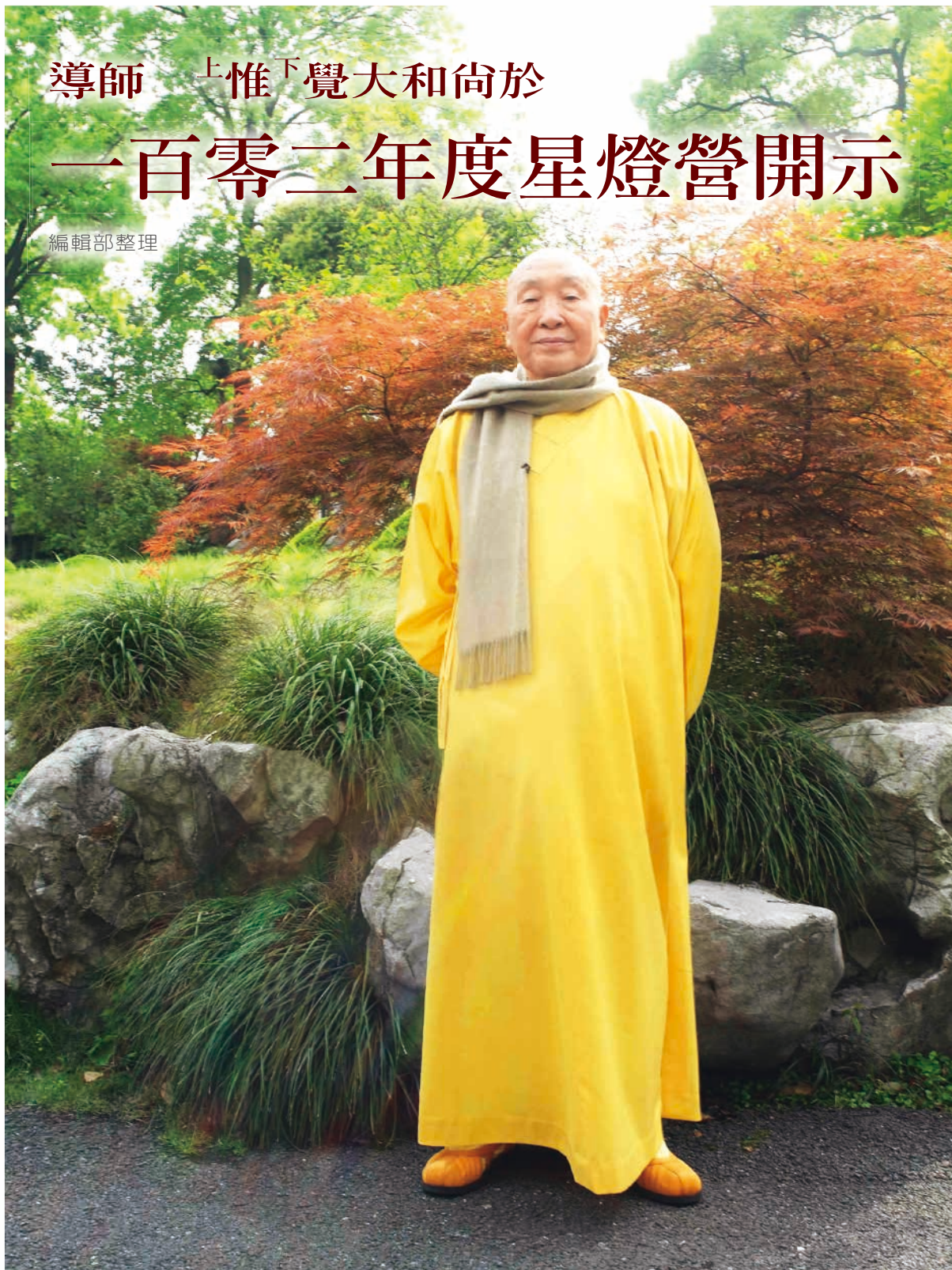




導師 上惟下覺大和尚於

一百零二年度星燈營開示

編輯部整理



佛法以人爲根本，人以心爲根本，心以覺悟爲根本。什麼是「星燈」？我們的心就像一盞燈，有了這盞燈，這一生才不會走錯路、走遠路、走小路、走暗路，才能走光明大道。這盞燈不僅能照亮自己，也能照亮別人、照亮社會、照亮國家、照亮世界。如果這盞燈不亮，就不能照亮自己與他人。這盞燈如何才能發亮、發光、發熱？光，代表我們的智慧；熱，就是我們的慈悲。從第一屆星燈營到現在，已經將近三十年。現在每一年都辦，參加的同學愈來愈多，證明我們這一盞燈已經照亮了台灣。希望大眾要在星燈營當中，點亮這盞燈，並且帶回去，這一生絕對愈來愈光明。每個人多多少少都會有過失、都會做錯事，就是因為沒有點亮這一盞燈，沒有使這一盞燈發光、發熱，在人生的道路上就沒有辦法看清楚。

六根不染 本來清淨

佛法裡面有娑婆三聖，中間是釋迦牟尼佛，左邊是迦葉尊者，右邊是阿難尊者。迦葉尊者和阿難尊者是佛的兩大弟子，一位苦行第一，一位多聞第一。迦葉尊者代表「行」，阿難尊者代表「多聞」。所謂「博學多聞，增長智慧」，「智慧」，就像是眼睛，能博古通今。假使缺少了智慧，就像沒有眼睛，怎麼走路？修行也是一樣，假使沒有智慧，如何悟道、如何養道、如何成道、如何度眾生？

如來十號之一「正遍知」就是一個知，不論是過去、現在、未來，上、下、東、西、

南、北，無所不知，無所不了，也就是全知。現在科技發達，人類的知識已經進步到相當高的階段，但要達到全知，還是非常困難。佛經裡面講，每個人都有佛性。了解佛性之後，還要有覺性。有了覺性，就有智慧。星燈營的目的，就是要讓大眾了解這個道理。

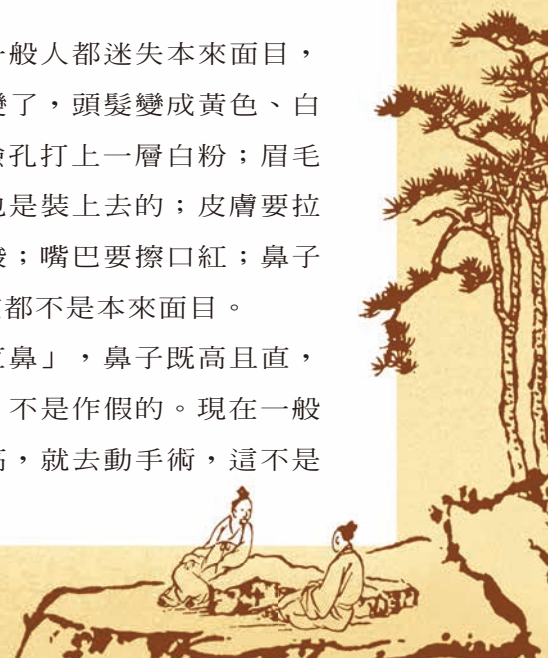
韓愈《師說》云：「師者，所以傳道、授業、解惑也。」無論人類文化如何進步、如何進化，無論教育怎麼辦，還是不離開這三者。

學習，第一個要傳道。諸位都是在最高學府裡學習的學生，能夠有機會進入大專院校學習、研究，成就學業，不是容易的事情。學業的範圍非常廣泛，所謂「師者」，第一個是傳道；第二個是授業；第三個是解惑。

學習的過程當中，假使有不了解的道理，一定要打破砂鍋問到底，不但要知其然，還要知其所以然。佛教的禪宗也是如此，參話頭時問：「念佛的人是誰？」「誰在念佛？」要打破砂鍋問到底，知道自己的本來面目。

現在社會上一般人都迷失本來面目，每個人的面目都變了，頭髮變成黃色、白色、紅色……；臉孔打上一層白粉；眉毛是假的；眼睫毛也是裝上去的；皮膚要拉皮，還要打玻尿酸；嘴巴要擦口紅；鼻子墊得高高的……這都不是本來面目。

如來有「寶直鼻」，鼻子既高且直，這是修來的相好，不是作假的。現在一般人爲了把鼻子墊高，就去動手術，這不是



本來面目。爲什麼不是本來面目？你沒有這個福報，用人工的方式把它墊高，就會產生副作用。其次，佛的眼睫毛就像牛的眼睫毛一樣，很莊嚴。現代人花好幾千元，甚至上萬元，買假睫毛貼在眼睛上，結果產生副作用，一拉就把眼皮拉掉了，甚至發炎。因爲你不該得到的東西，你得到了，就會有副作用。這些都不是本來面目。

佛經裡面講，老老實實做人、老老實實修行、老老實實做事，不要作假。在學校裡面，就要老老實實學習。天下沒有白吃的午餐，假使投機取巧，騙得了一時，

騙不了永久。有些人是憑本事用功；有的人是抱著僥倖的心態，臨時抱佛腳；有的人偷雞摸狗、帶小抄。雖然同樣都拿到畢業證書，畢業以後，要面對社會、面對大眾、面對現實，因爲平時沒有用功學習，問題馬上就來了，找不到事情做。

佛經提到：「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」，有些人修行學佛，認爲找佛菩薩、羅漢幫自己摸一摸頭，就開悟了。沒有這種事！假使這樣就能開悟、成道，釋迦牟尼佛就不用講經說法，只要摸



一摸每個人的頭，大家就統統成道了。大家也不用上學、作研究，只要向老師請求：「考試的時候，希望您讓我帶個小抄，或是提前告訴我幾個題目，就謝天謝地了！」假使如此，老師就害了你。所以，天下沒有白吃的午餐，自己要努力。不管你的根機多好，還是要努力。

阿難尊者儀容第一，具有三十相。為什麼能夠這麼莊嚴？是從心開始修行成就的，大眾要從這方面去學習。如來具有三十二相、八十種好，是經過三大阿僧祇劫，功德修圓滿了，然後一百劫修相

好。每個人都愛美，諸位也可以修三十二相。三十二相不是找醫生動手術而來的，找醫生動手術反而會弄巧成拙。

上個月報紙上刊登，有一位貴婦的臉爛掉了，紅腫、起水泡。她到醫院找最好的醫師幫她醫治，醫師一看就說：「妳這個臉本來不是這樣喔！妳的臉完全是因為化粧品擦得太多所產生的副作用。」醫師再問她：「妳一個月的化粧品用多少？」她說：「每天都用三十多種化粧品。」大家要知道，化粧品有毒，口紅也有毒，臉上抹的粉也

有毒……化粧等於是中毒。抹得太多了，皮膚、血管，統統都壞掉了。這是慢性自殺！所以，這位醫師告訴她：「沒有藥可醫，只要三個月不要用化粧品，就能不藥而癒。」大眾正年輕，本來就很自在、本來就很活潑、本來就很漂亮，不要頭上安頭、重床疊架，只要保持青春、活力，心量要大、慈悲，要如何改變自己？必須要從心來改變。

這個世界進入了科學時代、太空時代，但為什麼災難愈來愈多、疾病愈來愈多？因為現在是毒氣時代。你們慢慢去觀察，全世界都有毒，空氣、水、土壤、食物裡面都有毒，要往哪裡跑？佛法告訴我們，怎麼樣才能解毒？內心無毒，不怕外毒。心要淨、要定、要明、要慈悲、要有善法，保持這念清淨心當中的本來面目。

佛經云：「不起凡夫染污心，即是無上菩提道。」「道」在哪裡？就是師父說法、諸位聽法這個心。現在敲界尺兩聲，諸位聽到沒有？大眾都聽到了！是誰在聽呢？是耳根在聽嗎？假使耳根沒有了，覺心還在。有些人六根有障礙，眼睛看不到或耳朵聽不見，但是他的心、他的覺性還在，只是眼睛、耳根壞掉了，心沒有辦法從壞的眼根、耳根發出作用。

現在大家都聽到了敲界尺的聲音，這個聲音是用耳根聽到的，這就是你的覺性。現在沒有敲界尺，大家都沒有聽到聲音。怎麼知道沒有聽到呢？還是因為能聽的這個覺性作用。所以，要悟到這個覺性。悟到覺性，就是悟了道。





有聲，也是聞；沒有聲音時，知道沒有聲音，這個覺性還存在，聞性在這一念心，而不是在外面。有聲也是聞，無聲也是聞，這是第一步。

「反聞聞自性，性成無上道」，道不是摸不著的東西、不是形而上的東西，原來就在我們眼、耳、鼻、舌、身、意六根上面這個覺性。有聲是聞，聞性也存在；無聲也是聞，聞性還是存在。「反聞聞自性」，要保持這個覺性，不要染污。染污，就是中毒；不染污，就是解毒，這個心就是《金剛經》所說：「應無所住而生其心」，就能產生智慧，這就是道！

大眾平時都很發心，今天把這個道傳給你們，要在日常生活中保養這一念無住心、清淨心、慈悲心、謙卑心、恭敬心。保養成功了，這個心才有如來的智慧。

如來有三種大智慧。第一種，斷見思惑，證得「無師智」。什麼是「無師智」？不需要老師來教，一看，自然就了解前因後果。什麼是見思惑？貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，每個人都有。貪財、貪色、貪吃、貪睡、貪名、貪利，要經常檢討反省，不要起貪心，應該要的就要，不應該要的絕對不要。儒家說：「君子愛財，取之有道。」「臨財毋苟得，臨難毋苟免。」佛法當中，用布施法門對治貪心，有財布施、法布施、無畏布施。布施，就能捨去貪心。瞋，就是容易發脾氣，所以要修忍辱波羅蜜。要返照自心，日常生活上，不要讓這些煩惱現前，一現前就馬上把它化掉，這就是心地法門。把這些煩惱淨化了，就是

清淨心、無染著心、無住心，這個心就有智慧。所以，如來有第一種智慧，羅漢也有這種智慧。

第二種，斷塵沙惑，要修空觀。如來修空觀，了達世間所有一切都是仗因託緣所生，緣起性空，虛妄不實。現在的科學、化學，就是因緣所生法，這個分子和那個分子加起來，因緣和合，就能產生果報。

在學校裡念書，也是因緣。試問：「哪個是你自己？」讀小學的時候，是一個小學生。小學畢業了，小學生的身分沒有了。升到中學，變成中學生，穿中學的制服。中學畢業了，中學生的身分又沒有了。高中畢業了，高中生的身分也沒有了，讀大學，大學生的樣子就現前了。來到星燈營，穿著居士服，又變成星燈營裡的佛子，整個形象統統變了。到底哪個是你？將來研究所畢業，當了老師，這時，小學生、中學生、高中生、大學生的形象都沒有了、都過去了，一切都是因緣所生。結了婚，丈夫、太太的名稱就成立了。夫妻離了婚，這些名相統統都沒有了。生了孩子，就當媽媽、當爸爸；假使孩子沒有了，媽媽、爸爸這個身分和名相也沒有了。一切都是因緣所生。

佛經裡面講：「因緣所生法，我說即是空」，一切都是「因成假」，不是真實的。一般人說「人生如夢」，真正是一場夢，大家都在作夢。菩薩也在作夢，作度眾生的夢，「宴坐水月道場，大作夢中佛事」。只有如來不作夢，所謂「聖人無夢」。



什麼叫作「無夢」？心就像一面鏡子一樣，沒有一點塵垢，「漢來漢現，胡來胡現」、「相來則現，相去則無」，這就是不作夢。每個人都有這個心——清淨的心、光明的心、無住的心、不動的心、寂滅的心。心，是我們的本來面目。所以，

除了學問、品德、技能之外，不要忘記自己的本來面目。

爲學日益 爲道日損

本來面目，就是覺性，就是師父說法、諸位聽法這個心。要了解一切法都是緣起，善因善緣，就有善果；種惡因、結惡緣，將來就要受惡報。善因善緣成就了，就是福報。所謂「萬丈高樓平地起，英雄不論出身低」，要打好基礎。第一個，要建立完整的人格，做學問，學習技能、語言，都要打好基礎。其中，最重要的是要有人格。

佛法是以人爲根本，人是以心爲根本，心是以覺悟爲根本。什麼叫作覺悟？例如，學業成績不好，不要怪東怪西，不要怪老師、怪學校……要檢討反省：「是我自己努力不夠！」要知慚知愧、改過，要努力、要向上，儒家說：「勤能補拙」。

佛法說，人有上根、中根、下根，有鈍根、利根。孔子也是這麼講，人有「生而知之」、有「學而知之」、有「困而學之」三根。什麼是「生而知之」？一生下來就能觸類旁通，這是屬於上根。第二個是中根，「學而知之」，學了以後才知道。第三個是「困而學之」，別人聽一遍、兩遍，馬上就能了解；但是，自己看也看不懂，老師講解也



聽不懂，甚至打瞌睡，這就是下根。要了解自己的根機，了解以後，才知道怎麼樣對付自己。

一般人都是對付別人，佛法則是要知道對付自己。《金剛經》云：「應如是住，如是降伏其心。」我們不要降伏人家，先要降伏自己，要化掉妄想心、貪心、瞋心、癡心……種種煩惱，這是第一步驟。有些人虛榮心強，什麼都爭強好勝，假使不知道卻說知道，不行卻說行，裝模作樣，就害了自己。

假使自己功課不好，第一，檢視自己是否有虛榮心？第二，是否有偷懶的心？第三，有沒有博學多聞？所以要盡量地努力、盡量地學習。儒家說：「人一能之己百之，人十能之己千之」，別人根機好，聽一遍就能了解；我聽一遍不能了解，就讀三遍、四遍、十遍……甚至百遍！盡量去磨鍊、去研究、去了解、去複習。現代的學生壓力很大、要學習的課程很多，假使不完全投入，這一生就空過了。

學習，就在一個「勤」字，所謂「勤能補拙」。到最後，「及其知之，一也」。大家都知道「龜兔賽跑」的故事。兔子跑得快，在樹下乘涼休息；烏龜拚命地爬、拚命地爬……結果到目的地了，兔子還在睡覺，就輸了，這是「聰明反被聰明誤」！雖然這個道理很普通，但是人容易糊塗、容易忘記。所以，大家



要記得「天下沒有白吃的午餐」，假使自己很聰明，根機很好，不要偷懶，要學習更多的語言、技術、智慧、學問，要充實自己的道德。

道德是很重要的，道德就是福報，要修善。佛經上說：「孝養父母，奉事師長，

慈心不殺」，對於父母要盡孝，對於師長要尊敬，對於同學要友愛，「勿以惡小而爲之，勿以善小而不爲」，修善才有福報。

大專學生來修行學佛，是一個最大的福報；又能參加星燈營，了解佛法的道理，那是光明再增光明！所以，要認真學習，「戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰」，不要浪費時間，時間是最可貴的。愛惜時間，就是愛惜生命。大專時期正是學習的時期，過幾年，再想學習，就沒有這個機會了；要想在中台禪寺參加大專禪修營，也沒有機會了！人生就是一個階段、一個階段，每一個階段都要把握，這就是要智慧。

讀書，一個是學問，一個是技能，一個是品德，一個是善法。其中，最重要的是人格。人格不是一下就可以養成的，而是累積起來的。老子曾說：「爲學日益，爲道日損。」「爲學日益」，作學問急也急不得，是加起來的，每天加一點、每天加一點……。「學如逆水行舟，不進則退」，不加，就退步了。「爲道日損」，修道就是經常檢討反省身口意三業的過失，有沒有貪心、瞋心、癡心、慢心、疑心，心當中有了煩惱就化掉，這是一個減號。如來就是把見思惑、塵沙惑、無明惑三堆垃圾化得乾乾淨淨，達到正遍知，這就是如來的智慧。

佛經提到，人身難得，佛法難聞，大善知識難遇，正法難值。佛法是以人爲根本，「人身難得」，不要消極、不要悲觀。無論是世間法、出世間法，沒有了健康、

沒有了生命，什麼都泡湯了。人身是最寶貴的！所以，要知道愛惜自己的生命，尊重他人的生命。有很多人考不上大學，諸位已經進了大學，假使不珍惜這個福報，就對不起自己，所以要努力。努力的管道，必須要正確；假使方向不正確，努力的方向錯誤了，南轅北轍！應該向南邊走的，反而跑到北方去了。

所謂「人非聖賢，孰能無過」，哪一個人沒有犯過錯？但是，知過、改過，是不容易的。孔子的弟子顏回「不遷怒，不貳過」，這句話大家都了解，但是要做到就不容易。在學校裡受到老師的責備，心當中很不高興，這一口氣沒有辦法出，回到家裡，向爸爸、媽媽發脾氣；或是回到房裡，丟書包、踢桌子，把這口氣發洩在另一個地方，這就是遷怒。怎麼樣才能做到「不遷怒」？受了同學、老師的責備，受了種種委屈，自己要檢討、反省、改過，不要遷怒。

什麼是「不貳過」？下次絕對不再犯同樣的過失。孔子說：「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」看到表現優良的同學，不要嫉妒，他是我的榜樣，我要向他看齊。現在有少數人，看到人家拿到第一名、第二名、第三名，「有什麼了不起？哼！可能是作弊的，瞎貓碰到死耗子！」心裡看不起他。這個心態不好，心當中有無明、有煩惱、有過失，要改過！人家拿到第一、二、三名，這是他努力得來的；我的努力不夠，要趕快加油！

大家都聽過「不要輸在起跑點」，





你們現在就站在人生的起跑點，要學有所成，什麼都要學得很好。社會上一般人認為：「這個社會不好、政治不好，大專畢業就等於失業。」這個觀念要改正。有很多人也找到很好的工作，有很多的機會，一切都要自己去努力。《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。」「離道別覓道，終身不見道；波波度一生，到頭還自懊。」要把握現在，現在是最重要的；假使過去不努力，現在也不把握，這一生就會落空。

心有體、有相、有用，要會用它。過去在普台，曾經提出「會、熟、巧、精」學習的四個原則送給學生，現在也給大眾作個參考。

第一個是「會」，什麼東西都要學會，要先把它背下來。學會了還不算，還要「熟」，熟練、熟讀。古人說：「讀書百遍，其義自現。」背一百遍，就不會忘記。接著，要了解經上的道理，每一字、每一句的意思。「巧」，熟能生巧，要知道竅門。最後要「精」，精益求精。無論學習



語言、科學、文學……都要本著「會、熟、巧、精」四個原則。假使每一樣都能「會、熟、巧、精」，你就是人才，將來怎麼會失業呢？人家挖角都來不及。

此外，平時要打坐，修習禪定，保持覺性。師父說法、諸位聽法這個覺性，達到最高境界，這盞心燈發光、發熱，有用不窮盡的電力。一般人說「充電」，怎麼充電？怎麼恢復我們的心力？每天利用時間靜坐一下。例如，上課疲倦了，閉上眼睛，靜坐三分鐘，通身放下，無思無慮，一念不生，保持覺性。眼睛一

睜開，精神就來了。這個就是休息，這個就是充電。

除了靜坐，還要檢討反省，心當中保持光明，這一念心就可以照天照地。老子說：「為道日損，損之又損，以至於無為。無為而無不為。」檢討再檢討，把見思惑、塵沙惑、無明惑都化得乾乾淨淨。「無為」不是消極、悲觀，而是得到全體大用。到達這個程度，做什麼事情都能夠成功，因為這個電台裡面的電很充足，可以發布到全世界。假使心的電力不夠，不僅無法發

布到世界，連走路都沒有氣力，只感覺人生無奈、無聊，壓力太大，心的電力完全不夠。

佛法是人生的真理，假使有時間，可以讀佛經，佛經充滿智慧。悟了以後，一切法都是佛法。阿難尊者多聞代表智慧，就像眼睛；迦葉尊者代表行，要去行動、實踐。所謂「信、解、行、證」，有解、有行，最後到家了，就成佛、成道了。什麼叫作「成道」？大慈悲心、大智慧心、大禪定、大福報、大功德，三惑漏盡，成就無漏，一切都圓滿了，就是成道。

轉識成智 燦破情塵

如來的第三種大智慧，斷「無明惑」。什麼是「無明惑」？「無明」就是心當中的煩惱，是看不見的。《普門品》形容無明為「黑風吹其船舫」。佛性裡面有煩惱，煩惱當中有清淨心，佛經裡面有個譬喻——「如金在礦」，每個人心中都有一座寶山、礦山，這座山裡面都是黃金，但黃金當中有塵沙。所以，找到了寶山，第二步要把黃金取出來，就要披沙鍊金。

沙，代表貪、瞋、癡、慢、疑。煉，就是藉由檢討反省，一個層次、一個層次地鍊，把沙子統統去掉、把這些煩惱化掉。到最後，看不見的微細煩惱，稱為無明。以耶穌教來說，每個人都有原罪。在醫學上來講，就是基因。人，有先天、有後天。先天，就是過去；後天，就是現在。如果過去沒有修好，就要靠現在；假使過去沒有修好，現在也不努力，將來就會墮落。





現代醫學發達，能利人，也能害人。由於整容術發達，大家忽略了自己的心。外在的美是很重要，但我們應該從心來改變相貌，心有善法——對父母盡孝、對師長恭敬、對朋友友愛……經常檢討反省，謙卑、和諧，就能改變相貌，人家看到你，無形當中就感受到一種親和力、吸引力，這是真正內在的美，可以改變外在的形相。

過去報紙上刊登，有一個女孩子相貌很醜陋，她爲了改變自己的相貌，找醫生動了一個大手術，徹徹底底地改頭換面，變成了美女。後來，她嫁給一個外國人，生了一個孩子。這個孩子一生出來，相貌非常難看。丈夫覺得很奇怪：「我的相貌也不錯，太太的相貌更是沒話說，爲什麼會生出這麼一個醜八怪？」丈夫找了一些專家來分析，最後，查到太太的過去，把動手術之前的相片找出來，一比較，發現現在一切都是假的，完全是醫生把她美化了。醫師說：「目前的醫學可以改變一個人的相貌，但是基因沒有辦法改變，所以你的孩子遺傳父母的基因，是沒有辦法改變的。」

佛法告訴我們要改變自己，心當中要有善法、慈悲、謙卑，要有定力。人有前五識、第六識、第七識、第八識，八識田當中含藏所有的種子。佛法就是要轉識成智，藉由聽經聞法、禪修打坐、修善積福、誦經持咒……轉第六識成妙觀察智。什麼是第六識？諸位念書都是第六識的作用，平時想東想西、患得患失，也是第六識。

《西遊記》裡有個孫悟空，唐僧一唸金箍咒，孫悟空就急得蹦蹦跳，這是什麼意思？每個人心裡都有一個孫悟空。舉例來說，大眾來參加星燈營，雖然坐在這裡，但是心裡想到：「星燈營明天就結束了，結束以後，要找朋友到日月潭去遊山玩水。」你這一個孫悟空就跑到日月潭去了；一想到阿里山，孫悟空就跑到阿里山。所謂「心猿意馬」，孫悟空代表我們的第六意識。所以，修行要掌控我們的心，不要讓它跑掉；跑掉了，要把它收回來。

唐僧一持咒：「唵嘛呢叭咪吽！」一念佛：「南無阿彌陀佛！」就把孫悟空找回來了。這是什麼意思呢？正在打妄想的時候，突然間發現了：「我怎麼在打妄想？趕快發一個慚愧心。」馬上知慚知愧，這就是覺悟。

覺悟，一個是本覺，一個是始覺。始，就是剛剛開始覺悟。佛經說，「一切眾生皆當成佛」、「凡有心者，皆當作佛」，雖然每個人都有佛性，爲什麼不能成佛呢？因爲沒有覺悟心，沒有覺察、覺照、覺悟。

中台山在海內外各地成立精舍，弘揚佛法，使每個人都能覺悟。父母給我們色身，佛法給我們法身慧命。眾生一生下來就知道哭、知道笑，這是本具的佛性，每個人都有。不但人有，動物也有。動物也知道生存，餓了知道要吃，用牠的智慧來獲取食物，這是天性。無論是人或是動物，都知道謀取生存，都知道要生活，這就是佛性。



佛法講，人皆可以成佛。儒家說，人皆可以為堯舜。現在換一句話來說，每個人都是國家未來的主人翁。但是，假使不努力，堯舜沒有你一份，主人翁沒有你一份，佛也沒有你一份。所以，任何事情都

要努力。不但要努力，更不要走錯路。

人不怕做錯事情，只怕不知道改過。每個人都有妄想，有善念、有惡念，禪宗祖師云：「不怕念起，只怕覺遲。」前念迷了，馬上檢討反省。儒家也說：「罔念作狂，克念作聖。」先要知道自己的起心動念，現在起的是善念還是惡念？假使不知道，就是迷惑的眾生。「克念作聖」，能夠克制、轉化、淨化自己的念頭，就能夠超凡入聖。「罔念作狂」，放縱自己的念頭，就會墮落，就成了狂人。這是我們做人做事的根本，大家要銘記在心。不管你的學問多好、修了幾個博士，假使不知道這些道理，人生就會走錯路、走遠路，只有物質生活。

人有物質生活、精神生活、倫理的生活、功德的生活，最後，要有心靈的世界。心靈是根本。一般人說「心勞日拙」，假使心裡面沒有自己的平台，不知道修心養性、明心見性，人就會很疲憊、很疲勞。很多人不知道怎麼淨化自己、提升自己，不知道怎

麼解除自己的疲勞，很簡單，趕快打坐，坐在這個地方，一念不生。所以，平時就要保持覺悟的心。





正心行處 動靜一如

佛教裡有一個公案，浙江省靈隱寺，晉朝所修建，至今一千六百多年。寺前有一座飛來峰，上面刻有很多佛像，有五代的、宋代的、明代的，到現在還保存得很好。附近有上天竺寺、中天竺寺、下天竺寺、韜光寺，是佛教文化的重鎮。二〇〇六年，靈隱寺與中台禪寺結盟為同源禪寺。

宋朝時代的孝宗皇帝，本名趙昚。有一天，宋孝宗前去參訪、朝拜天竺寺，一進門拜了佛以後，就問寺裡的住持覺空法師：「師父，這座山為什麼叫作飛來峰，您知道它的歷史淵源嗎？」覺空法師回答：「啓稟萬歲！據說這座飛來峰是從西天（印度）飛來的，所以稱為飛來峰。」

宋孝宗是一位很有智慧的皇帝，馬上又問：「師父！它既然從西天飛來，為什麼現在不飛回去？」覺空法師回答：「啓稟萬歲！因為它以前喜歡動，現在它覺得『一動不如一靜』，所以不飛回去了。」一般人平時喜歡動，現在把身靜一靜、把心靜一靜，淨化一下，充充電，走更遠的路。

接著宋孝宗走進觀音殿，禮拜觀世音菩薩。宋孝宗問：「師父！我們念觀音菩薩，是求觀音保佑；觀世音菩薩的手上也有一串念珠，是念誰呢？」覺空法師啓稟皇帝：「觀世音菩薩也念『觀音菩薩』，因為求人不如求己！」所以，大眾要知道努力，求人不如求己，多用功、多努力，博學多聞，要從因上開始，要學有所成。

佛法以人為根本，心清淨，佛土就清淨。心，才是根本，所謂「心淨佛土淨，心安世界安，心平天下平」。怎麼淨心、定心、安心？這是最重要的。所以，必須點亮心當中這一盞燈，才能照亮他人、照亮社會、照亮世界、照亮未來。這一盞燈很重要，不要讓它滅掉了。

佛法是人生最寶貴的智慧，除了學問以外，不要忘記做人做事要有修德。儒家也強調「內聖外王」，「內聖」，就是要淨心、定心、明心，心是根本。所謂「萬丈高樓平地起」，把地基打好了，不管修幾層樓都可以很穩固。假使心沒辦法淨、沒辦法定、沒辦法明，純粹是物質生活，人就很俗氣、很世儉，沒有過去，也沒有未來，只沉醉在物質生活當中。明白這些道理了，活在世界上就很有價值、很有意義。佛經裡面講，人皆可以成佛，但是必須找到成佛之道，才能成佛；否則盲修瞎練，不但不能成佛，反而變成了魔。

今天提示大眾「星燈營」的意義，這盞心燈要發光、發熱，要照亮自己，還要照亮世界、照亮他人。每個人都有佛性、都有菩提心。菩提心，就是清淨心。禪宗祖師說：「有佛處亦不住，無佛處急走過。」不住有、不住無，那就是無住心、清淨心。所以，除了學問以外，要注意身體健康，更重要的是，這個心不要迷糊，經常要保持警覺，時時刻刻知道心在哪裡，要能作主。

祝福大眾身體健康，吉祥平安，學有所成，發長遠心，永不退轉！

本期主題

快樂妙方

——轉貪心爲願心

攝影／傅漢

貪心帶來貧窮，願心帶來富足。
所以，佛法用布施捨去慳貪；
在利他願行中成就心靈的富足。
得到不一定滿足，但付出必定踏實，
施比受更有福，
助人是快樂的最勝妙方！



捨愛得道

上惟下覺大和尚開示

編輯部整理

人除了物質生活以外，還要重視心靈的淨化與提升。起了貪心，就屬於餓鬼道；起了慈悲心，乃至布施的心，就是菩薩、就是光明。

人除了物質生活以外，還要重視心靈的淨化與提升。假使只知道紙醉金迷、花天酒地，無論擁有多少財富，心靈始終是貧窮的，將來還會墮落。如果起了貪心，就屬於餓鬼道；起了慈悲心，乃至布施的心，就是菩薩、就是光明。

一般人多半都貪求五欲的享樂，在求取的過程中，由於貪念障蔽自心，看到他人勝過自己，就容易患得患失，乃至心生嫉妒。戰國時代，孫臏與龐涓一同學習兵法，龐涓嫉妒孫臏的才能，擔心孫臏的名氣超越自己，就藉刑罰殘害孫臏。最後，

馬陵一戰，龐涓兵敗而羞憤自盡。

人生的貧富貴賤，是由於過去行善或造惡所感。假使以惡心追求名利，不僅徒勞無功，更難逃惡業苦果。一個人的福德，有些是前世修的，有些是現在修的。如果前世修善法、累積福德，今生只要稍作努力，一定是水到渠成。相反地，如果前世沒有修善法、沒有修福報，就得靠現在精進努力。第一、要從事正業與淨業；第二、要積極地修善法、修福報；第三，要知慚知愧。只要能從這三個方向去努力，就能改變自己的命運。假使不起貪心，處處都



以利他為出發點，就不會產生執著、煩惱，未來更能獲得六根圓滿、財富豐足的果報。

以善攝惡 治貪欲病

《大乘義章》裡提到，貪有五種：一是色貪，二是親戚貪，三是財貪，四是名聞貪，五是善法貪。

一、色貪。

色，就是顏色、男女色。由於把色當作實有，產生執著，所以造作種種惡業。佛法告訴我們，要把愛變成慈悲心，無緣大慈，同體大悲，這樣不但沒有罪過，而且心行平等、心量廣大，進一步就能得解脫。古德說：

「九孔流不淨，如廁蟲樂糞。」眾生不了解這個色身是不清淨的，所以產生貪愛。貪色重的人，就要用不淨觀來對治。

二、親戚貪，就是眷屬相愛、眷屬相憐。如果在眷屬當中起了貪愛、執著，心就染污了，心結、心垢慢慢加深，最後就會產生過失。有些人的親人往生了，受不了這種打擊，哭哭啼啼，最後眼睛哭瞎了，乃至於精神失常了。我們想一想，這就是

心當中的愛結所產生的過失、產生的業障。

一般人認為眷屬的貪愛很好，為什麼說不好？不貪愛並不是不要，而是要互相護持、互相敬重、互相成就，以慈悲心、平等心來成就眷屬的智慧、事業、功德、解脫，這就是大慈悲心，而不是貪愛心。

三、財貪。每個人都有貪心，一見到錢財，一定會起貪心、起執著，有了一萬想十萬，有了十萬想一百萬，有了一百萬就想一千萬……貪著錢財，慳貪不捨，就墮入餓鬼道。

無論是自己的錢財，或是別人的錢財，都不要去貪。貪心的人，什麼糊塗的事情都做得出來；不貪心的人，自己有自己的主張，知道什麼該做、什麼不該做，這就是智慧。有了智慧，心就能夠定、能夠靜、能夠明。

一般人認為，從事任何行業，目的就是賺錢。如果為了錢財而不擇手段，乃至於巧取豪奪，表面上雖然是得到了財富，終究會得而復失，不但如此，還會造下許多惡業。儒家說：「君子愛財，取之有道。」以不違背法律、道德及因果的準則來從事商業行為，就是正業、就是淨業，如此一來，不但沒有過失，而且還有功德。進一步修布施法門，就能對治貪財的心。

四、名聞貪，就是貪著名聞、名譽、地位。得到了名位，會有一種成就感、滿足感，所以不容易看破。例如，在公司裡被分派一個職務，認為是一種掛礙、一個重擔，但是派了別人，心當中又不高興，

認為別人沒什麼了不起。派了也起煩惱，不派也起煩惱，為什麼？就是放不下，名聞貪在作怪。了解以後，就知道原來自己起這個煩惱就是名聞貪在心當中起伏，種子在心當中發芽，使心靜不下來、定不下來。

佛法不離世間法，我們可以藉著世間上的名聞因緣來成就一些功德、成就出世間法。如果你有這種能力、有這種德行、有這種福報、有這種志願，又有這種因緣，這就是實至名歸，人家自然會讚歎你、尊重你。假使沒有這種因緣，千萬不要去強求，不能故意去經營；即使強求得到了，也會得而復失。

所以，名聞也是一種貪心，怎麼樣對治？要知道世間法如夢幻泡影，用法空來對治，思惟一切諸法都是因緣和合，畢竟空寂。

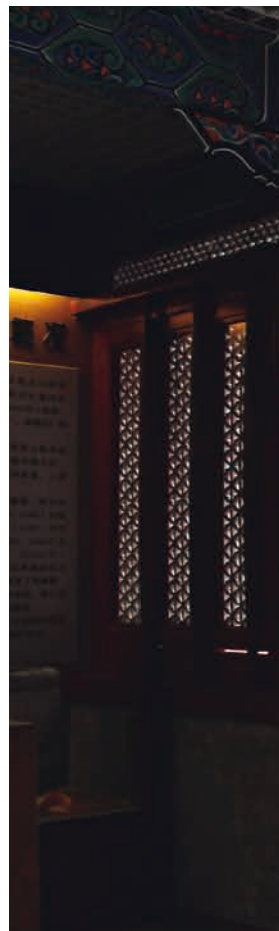
以捨攝善 歸於實相

五、善法貪，就是愛著善法、貪著功德，認為自己做了很多善事，將來一定會得到善果。一般人說「擇善固執」，佛法也說「以善捨惡」，但是做善事是一個前方便，因為過去身做了很多壞事，口說了很多壞話，心當中起了很多惡念，現在就要轉。怎麼轉？念念都是善法，念佛、念法、念僧、念戒、念施、念死、念天，用善念來轉過去的惡念。過去惡口、兩舌、妄言、綺語，現在用讚歎語、和合語、誠實語、清淨語，來轉過去的惡言。過去身造殺盜姪，現在起大慈悲心，不但持身清

淨，還要勸導他人，乃至於修六波羅蜜。

勤修世間的善法或出世間的善法，晚上作了好夢，夢到光明、種種瑞相，產生了執著，這就是法執，又是一個障礙，障菩提、障解脫、障涅槃。所以，第一步以善捨惡，擇善固執，等到善念已經養成了，起心動念都是善念、都是為大眾著想、都是為佛法著想，這就是善法成就。善法成就了以後，不要執著，百尺竿頭再進步。

不執著，不是不修善法，而是仍然要修善法，修了以後不執著，看破、放下，用緣起性空，「以捨攝善」，那就是無量的功德，就是真正的般若智慧。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。」最後這念心歸於菩提、歸於涅槃、歸於空性，就能得到出世間的無上果報。



一切諸善，以覺為根

文／見醫法師

一切諸善，以覺為根。因其覺根，遂能顯現諸功德樹，涅槃之果因此而成。

《大智度論》云：「今眾生實不知自相空法故，隨心取相生著，以著故染，染故隨於五欲，隨五欲故，為貪所覆，貪因緣故，慳、虛誑、嫉妬、瞋恚、鬭諍，以瞋恚故，起諸罪業，無所識知。是故壽終隨業因緣生於彼處，續作生死業，常往來六道中，無復窮已。」眾生不能了達萬法緣起性空的道理，因而心生染著，以為一切萬法皆為實有，不斷向外追逐財、色、名、食、睡等五欲六塵境界，隨其六根攀緣六塵，耽著其中，為享一時之樂，起惑、造業、受苦，故於生死苦海流轉不已。

諸善以覺為根

當知貪求種種樂受，結果反招煩惱、苦厄，其所貪著實非是樂。貪欲之心，令人造諸惡業，招感惡果；唯有斷惡修善，才能遠離惡業、惡果。一切諸善，以覺為根。一念覺性現前，不造惡因，便能出離生死，得到解脫。

《孔子家語》記載，有一天，孔子看到一位捕鳥人，籠子內所捕的都是雛鳥。孔子便問捕鳥人：「為什麼捕不到大的雀鳥呢？」捕鳥人回答：「大雀鳥善驚而難得，黃口貪食而易得。」「黃口」指的就

是雛鳥。因為大的雀鳥較有警覺性，所以不容易捕獲，而小雛鳥貪求食物，所以容易上勾。於是孔子對弟子們說：「善驚以遠害，利食而忘患。」大鳥有警覺之心，便能遠離禍害；雛鳥因貪求食物，忘了禍患，便有殺身之危。

若能了解貪欲能令人流轉生死，便能常自警覺，遠離貪欲，覺性現前，不造惡業，成就諸善，進而避禍得福。

佛法中的布施法門能對治慳貪之心，轉貧窮之惡報為富貴之善果。佛陀時代，有一位叔離比丘尼，出生時身裹細軟白布，出家後不久便證阿羅漢果。佛陀的弟子阿難尊者便問佛陀：「叔離比丘尼以何因緣而有此報？」佛陀告訴大眾：「過去毗婆尸佛出世，有一對夫婦極為貧困，家中唯一的財產，只有一塊蔽體的布。因此，夫妻二人每日輪流披布出門乞食，另一人則在家忍受飢凍。」

「有一天，有一位比丘來到這一對夫婦的家中行化，並為他們開示佛法的道理。這對夫婦聽聞佛法，心生歡喜，便決定將平日賴以生存的這塊布供養比丘。比丘回到精舍，將此布敬奉於佛，並說明原委。與會大眾聽聞以後，莫不讚歎，便將身上種種莊嚴的飾品贈予這對夫婦。」佛陀告訴阿難：「當時的貧婦就是今日的叔離比丘尼，由於她以清淨心供養僅有的一塊布，九十一劫中，常有淨白軟布裹身而生，且因發了聞法解脫的菩提心，此生方得遇佛出家，成阿羅漢。」貧婦因聽聞佛法，一念覺心現前，捨去外財，也捨掉了

內心的慳貪、捨掉了貧窮的果報。

巧運六塵作佛事

覺，可分為自覺、覺他、覺滿三個不同的層次。凡夫執取六塵以為實有，故沉淪六道，頭出頭沒，此是不覺。聲聞、緣覺認為一切法皆是塵勞，是苦、空、無常、無我，故極欲脫離輪迴，進入涅槃，此為自覺。菩薩不忍眾生受苦，往返娑婆，心不住色、聲、香、味、觸、法，巧運六塵以攝化眾生，這是自覺、覺他。佛能自覺、覺他、覺行圓滿，所以成就無上正等正覺。

一切諸善，以覺為根。因其覺根，遂能顯現諸功德樹，涅槃之果因此而成。一切苦業由自心生，從心上用功，時時刻刻安住在本心本性上，不起心動念，這念能知的心清楚明白，又不為外在塵境所動，並進一步學習諸佛菩薩的精神，發大願心，救度一切眾生，「百花叢裡過，片葉不沾身」，如此所修所行皆不執著，修而無修、行而無行，便是成就解脫的勝因，未來必能成就最究竟之佛果。



讓貪心緊急剎車

文／普濟精舍護法會心燈組組長 傳賞

在忙碌的日常生活當中，時常因為時空、環境的壓力，不僅讓自己的心念迷茫，甚至汲汲營營地追求著物質及名利的滿足，往往只得到短暫而不真實的快樂，卻未曾體會過真正的快樂。直到踏進了精舍，隨著法師的指導，讓我們一步一步地從各個面向看見貪心的本質，並學著如何分辨生活中的「需要」和「想要」。

時常將「想要」當成「需要」的後果，就是發現愈追求愈感到空虛而不實在；因此，開始在現實生活的每個環節上，思考法師曾經對我們的開示，在停下來思考的同時，才發現貪心和願心其實只有一念之差，卻能對人生造成截然不同的影響。放縱貪心的後果，就是愈追求愈感到不滿足，進而想要得到更多；然而，如果能在放任貪心之前緊急剎車，轉個念頭，換一個方向思考，不就能將自己的貪心化為幫助他人的利器？

例如，每逢假期，總會在休閒娛樂與至精舍發心之間掙扎。難得的假日，常常會想放鬆一下，和朋友們四處遊玩之後，卻總是感到疲憊不堪，而玩樂所獲得的快樂也僅存在於當時。相反地，選擇到精舍發心、協助法會的前置作業，看見大眾都

能順利地參加法會，就會發自內心地開心。花相同的時間，選擇了發心出坡，不論是什麼樣的坡務，只要盡了一己的微薄之力，總會感到格外地快樂。

曾經有一次，同時接到精舍法會佈場的通知與朋友的邀約，一時之間突然想縱容貪玩的自己，便答應朋友的邀約，但下一個念頭，覺察到自己貪玩的心念，覺得不該把時間用在沒有意義的玩樂上，所以決定回到精舍協助法會出坡，由此更加深刻體會到「玩樂的空虛」和「發心的充實」之間有多大的差別！

因此，在日常生活中仔細地觀察並思考：「當下的『想要』是不是真正的『需要』？」就能看清貪心的真面目，減少許多不必要的追求，騰出更多的時間與空間；進而將「想要」轉化為利他的動力，不論發心是大、是小，不管花多少的時間或體力，都能讓生活不再只有短暫、空虛的快樂，擁有恆久而踏實的真正快樂！

快樂的祕方

文／普濟精舍護法會醫護組組長 傅瑤



「美珠，你撿到金塊了啊？每次看你上班快快樂樂、沒煩沒惱，患者的病痛都減輕一大半了！」能在自己熟悉的領域，付出自己的心力，滿足病患的需要，看著病人臉上的痛苦轉成微笑，心中就很踏實、很有成就感。

快樂是一種感受，不假外求。年輕時，覺得快樂很簡單，只要身體健康、家人平安、三餐溫飽、同事相處融洽，就心滿意足。然而，曾幾何時，隨著歲月的增長、角色的多重、環境的變遷、人事的異動，心境也變得容易起伏，失去了往日的光彩，漸漸地迷失於自己混亂、複雜的心境中，無法自拔，快樂的笑容少了，工作不得志，身心不健康，人生的價值觀起了衝突……後來，在家人的支持下，決定放棄工作，選擇家庭，並投入志工行業。

女兒讀國小、國中時，我都是志工媽

媽。女兒就讀普台高中時，我進入了精舍。經過佛法的熏修，以及發心出坡、參與法會、持誦經典、打禪七……漸漸學會返照自心，覺察自己的起心動念，貪瞋癡少了，知道凡事過分地強求，只會為彼此帶來壓力與痛苦，能夠適當地放下，其實也是一種寬容、一種慈悲。經過禪修改變習性，發現自己找回了自信與熱忱，再回職場時，天天快樂，廣結更多善緣。

快樂與痛苦、天堂與地獄，就在一念之間；轉瞬間，就是天差地別。佛法一再提醒我們：「萬法唯心」、「諸法所生，唯心所現」，想要快樂，就要努力幫助他人，不計較得失，不過份強求擁有，時時檢討、改正自己的缺點，少一分煩惱就多一分喜悅，常懷感恩的心，廣布善緣的種子，就能天天快樂！

體悟

文／普覺精舍護法會執行秘書 傳起



「菩薩緣於畏因，凡夫苦於畏果」，諸佛菩薩成就道果，緣於在因地上廣修六度萬行，在利他當中完成自利的菩薩行；而眾生常於苦果現前才知追悔，但往往為時已晚。

學佛後，雖明白生老病死苦、因緣果報、緣起性空的道理，但境界現前時，習氣依舊，事還是事，理還是理，放縱自己的身口意，起惑造業，不知慚、不知愧；以為護法會的執事唾手可得，自己年輕且健康，有的是時間，精舍的大門永遠是敞開的，因而修行路上進進退退，從不懂得感恩。

兩年前，當自己因免疫系統失調，突然無法從床上順利起身時，才知道精舍的門雖是敞開的，但福報用盡，舉步維艱時，精舍近在咫尺，卻遠如天邊啊！

病苦時，才開始懂得思惟佛法的道理，才深刻體悟即使親如父母、手足，也只能傷心陪伴，卻無法解決病人心中的痛苦。此時方知三寶才是安身立命之處，才明白師兄們常說的「感恩三寶」是什麼樣

的滋味。

「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂。當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸。」病苦時，時時刻刻以〈普賢菩薩警眾偈〉來提醒自己，不再沉淪於財色名食睡的五欲之樂，降低自己的欲求，珍惜、把握每一個發心利他的善因緣。

貪欲無盡，煩惱亦無盡。當放下了心中無止境的貪念，不斷從利他的作為前進時，對自己的未來不再感到徬徨無助，身心才得到平靜與自在。「欲知未來果，今生作者是」，現在即使是滴水，未來必定穿石，把握因緣不斷地廣積福慧資糧，才能堪受大法，往成佛的大道上邁進！

「不經一番寒澈骨，怎得梅花撲鼻香？」感恩三寶恩澤，發願將此身心奉塵刹，報答三寶恩，報答導師^上惟^下覺大和尚高樹法幢，建設千僧道場，弘傳佛法，普度眾生之恩。願生生世世跟隨導師弘法的腳步，遍灑佛法的種子，永不退轉！

健康素食

滷杏鮑菇

普皇精舍提供



【材料】(三~四人份)

杏鮑菇.....	六兩
豌豆.....	四兩
薑、辣椒.....	少許

【調味料】

醬油膏.....	酌量
醬油.....	酌量
冰糖.....	酌量
芝麻醬.....	酌量

【步驟】

1. 熱水滾煮豌豆一分鐘後起鍋，冷卻後切絲，拌入芝麻醬備用。
2. 薑及辣椒切片備用。
3. 熱油鍋，薑片爆香後，倒入辣椒片、醬油膏、醬油、冰糖及水。
4. 水滾後轉小火並放入杏鮑菇，滷二十分鐘入味即可起鍋。
5. 杏鮑菇冷卻後，切片或刻花後捲起，再擺上豌豆絲點綴，即可食用。





佛教造像的金銅佛像

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

佛教發源於印度，進而向亞洲各國傳播，依傳播的地區與使用語言，分為漢傳佛教、藏傳佛教、南傳佛教三大系統。南傳佛教即上座部佛教，屬小乘佛教，漢傳和藏傳佛教屬大乘佛教。因傳播的地理環境、歷史發展之差異，佛像的內容題材和表現手法各具特色，自成系統。佛教共同的教義，灑落至不同的大地上，因眾生對佛法體悟的差異，形成了不同的流派，同時也造就了各具特色的佛教造像藝術。

金銅佛像大多以青銅鑄造，表面鍍金者稱鎏金佛像，因便於遷移攜帶、隨行供養，在歷代的傳世與流轉中為最廣泛，並漢化為含具華夏特色的藝術表現。中台山博物館常設展之館藏金銅佛像，時代跨度自四世紀至十八世紀，金銅佛像的金色身相，散發奕奕神采，如日光遍照，傳承著千餘年東方特有的佛教文化內涵。

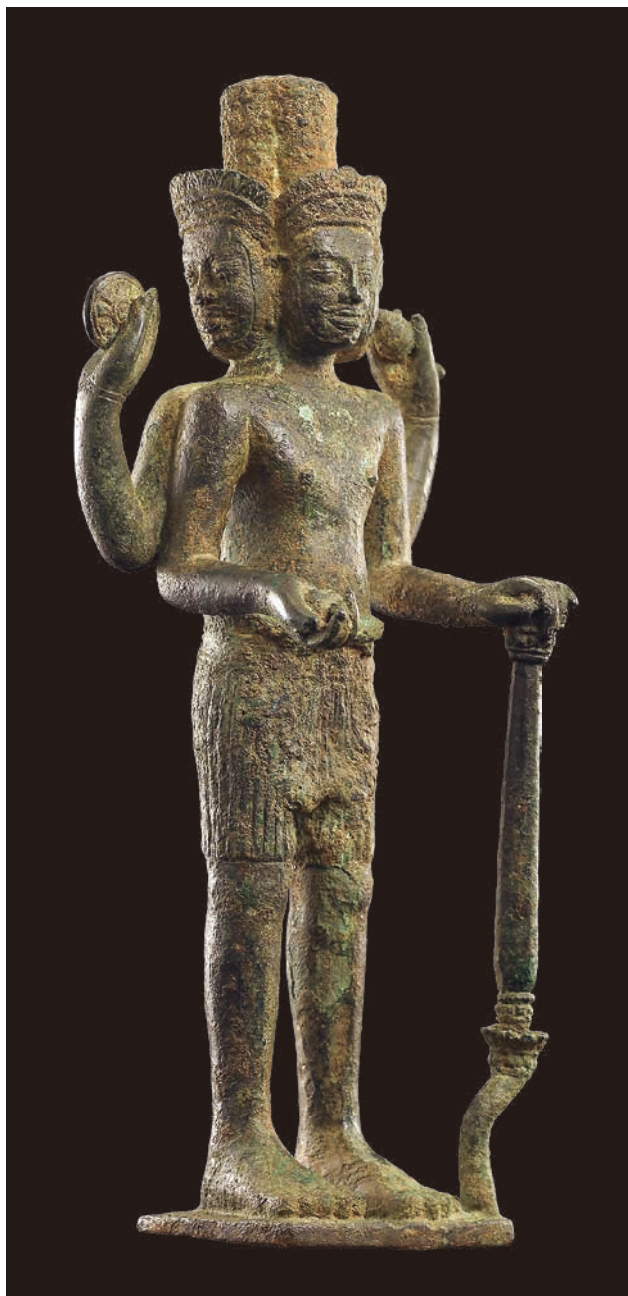
南傳佛教的青銅造像

銅的顏色很像金，須保存於乾燥的空氣中方能安定及保持金屬光澤，如在潮溼的空氣中會起氧化作用，表面的鏽蝕為自然現象，逐漸形成一層銅綠，顏色因氧化而青灰。青銅是純銅加入微量錫或鉛的合金，故性質易變、不穩定，但比純銅堅硬且易於加工，每尊造像都有時代的臉孔，每個民族的造像都會表達其最理想的審美理念，亦會保留其典型的民族特徵。

館藏七世紀「銅造佛立像」，青銅胎體無施鎏金，整體造型對稱、簡潔明快，身軀清瘦、神態祥和，表現出南傳佛教行者苦行修學之行持，



館藏銅造佛立像（正面圖）
七世紀
青銅
H53×W24×D13.8cm



館藏銅造四臂梵天立像
(半側圖)
十世紀
銅
H27.3×W12×D7.6 cm

以及自我修鍊、出離解脫之靜謐精神。此像肉髻高聳，面相清秀，下巴略尖，嘴闊唇厚，鼻翼下端略寬，具有東南亞緬泰地區民族特色。身著薄如蟬翼之通肩式袈裟，衣裾前緣作U形，露出僧祇支，薄衣貼體、曲線畢露，無刻劃衣紋，乃衍化自印度笈多時期鹿野苑造像風格。

佛像作正立姿，兩手置於兩側，拇指與食指相捻，三指平伸，作「安慰印」(vitarkamudra)，此手印是東南亞造像特有之手勢，乃佛對眾生祝願，喚醒眾生本具智慧之意。佛的手印，象徵著佛的特殊願力與因緣，《大寶廣博樓閣善住祕密陀羅尼經·卷下》云：「當於後世敬重印品，知一切印等同如來」，透過佛的手印，感受佛的慈悲加持。

館藏十世紀「銅造四臂梵天立像」，無鑲金，胎體銅綠，色澤古拙，頭戴髮髻冠，四頭四面，分別面向四方，上身袒露，下身著褲。身有四臂，前右臂掌所持物無法辨識，前左手持權杖；後右手持明輪，後左手持物似法螺；整體造型具有柬埔寨造像風格。

梵天是印度教的創造之神，與毗濕奴、濕婆並稱三大主神，在東南亞地區（尤其是泰國）梵天被視為佛教的護法神，華人稱之為四面佛。在佛教的諸天部中，色界初禪諸天之王即大梵天，深信正法，每佛出世必先

來請轉法輪，如《方廣大莊嚴經·大梵天王勸請品第二十五》載：「爾時娑婆世界主螺髻梵王以佛威神，即知如來默然之旨，作是思惟：『我應往彼勸請如來轉于法輪。』」與帝釋天同為佛教之護法神，在各種以佛傳故事為題材的佛教藝術作品中，大梵天為佛右侍，手持拂塵；帝釋天為佛之左侍，持寶蓋。佛教禪宗有所謂「拈花微笑」的典故，亦與大梵天



有關。《大梵天王問佛決疑經·拈華品第二》載：「時娑婆世界主大梵王，名曰方廣，以三千大千世界成就之根，妙法蓮金光明大婆羅華，捧之上佛……八萬四千人天時大眾，皆止默然。於時長老摩訶迦葉，見佛拈華示眾佛事，即今廓然，破顏微笑。佛即告言：『是也，我有正法眼藏涅槃妙心，實相無相微妙法門，不立文字，教外別傳，總持任持，凡夫成佛，第一義諦，今方付屬摩訶迦葉。』言已默然。」

漢傳佛教的金銅佛像

金銅佛像是以青銅為胎、鑲金為飾的造像藝術，造像過程的熔鑄與鍛鍊非常繁複，從冶銅、塑胎、脫蠟、鑄銅，到鑲金及鑿花之加工技法，展現了古代深奧的金屬造像工藝智慧。金銅佛表面的鑲金質感處理，改善了青銅胎體性質易變的不穩定性，達到隔絕與增強裝飾的功能。

古代早期金銅造像體量不大，便於遊方僧侶隨身供奉、方便保存，相對地，也易於失散。後來教法廣佈，遂為皇室貴族供奉於寺廟及宮廷之中、或善信的佛堂、或納藏於佛塔地宮之中。漢傳佛像具時代特徵與風格，明朝開始，由於寺廟廣建、民間供奉，加上朝廷作為贈禮，賜與西藏僧侶所需，金銅佛像因此而產量大增。

館藏明代「金銅佛坐像」，雕工細膩、法相莊嚴，鑄造和翻模技術精良，如鼻樑、眼睛、衣褶等翻模線條俐落清晰，通體鑲金成色，袈裟衣帶裙襬邊緣，鑿花技術精湛，捶打鑿出細膩的蓮花浮雕圖紋，將衣緣裝飾得非常華麗，流露出高貴與典雅，展現出明代鑲金銅佛精緻典麗的風格。

此像頂上肉髻有髻珠、眉間白毫相、足跟廣平相、足心有輪寶、頸有三道紋、胸前刻卐字、童子面相，神態清淨、純真、沉穩，身著漢式雙肩袈裟，結跏趺坐於蓮座上。雙層蓮瓣台座，厚實飽滿，下層為束腰蓮座，是明代佛像底座之特徵。左手置腹前，結定印，表禪定之意；右手垂直指地，施觸地印，此印亦稱降魔印，表釋迦牟尼佛於菩提

館藏金銅佛坐像（正面圖）
明（1368-1644）
鑲金銅
H66.5×W44.5×D29.5cm



樹下降魔成道，召喚地神見證之手印。佛陀成道像，代表了佛陀在人間覺悟、成道，表顯一切眾生皆有如來智慧德相，佛性本具，人人皆當成佛的思想。

館藏明～清「金銅童子立像」，鑲金色澤渾厚，衣緣邊飾鑿花精美，天真活潑的中國童子造型，臉龐飽滿，頭上三絛蝴蝶形髮髻，可愛討喜。

佩戴頸飾、臂釧、腕釧，身披飄帶，菩薩裝扮。雙掌當胸合十，前傾躬身請法姿態，是善財童子的化身。

《華嚴經·入法界品》載，善財童子詢問：「菩薩云何學菩薩行、修菩薩道？」經文殊師利菩薩的指點，共參拜了五十三位善知識，即善財童子「五十三參」公案來由。觀世音菩薩是善財童子所參拜的第二十七位善知識。《華嚴經》中常稱菩薩為童子，如「文殊師利童子」，即指文殊師利菩薩清淨之身，相好莊嚴，一切天人莫能思議；因菩薩為法王之子，清淨無欲，如世之童子。

結語

《佛說太子瑞應本起經·卷上》：「身黃金色，有三十二相，光明徹照，上至二十八天，下至十八地獄，極佛境界莫不大明。」表示佛智和德行如火熾盛，能燒掉一切無明煩惱和愚癡迷妄。金銅佛像的金色身相，鑲金光象徵降妖伏魔之金剛光，相以表法、鑄佛形像。《達磨大師破相論》言：「是故求解脫者，以身為爐，以法為火，以智慧為巧匠，三聚淨戒、六波羅蜜以為模樣；鎔鍊身中真如佛性，遍入一切戒律模中，如教奉行，一無漏缺，自然成就真容之像。」此即金銅佛像「鑄寫真容」之意涵，透過光明晃耀的金銅佛像，讓大眾照見自在本性。



館藏金銅童子立像（半側圖）

明～清（1368-1911）

鑲金銅

H34×W14×D10cm



普台高中暨國中部 暑期營隊報導

文／編輯部

暑期中，第四屆普台高中科學營與第三屆國中數理營，於七月四日至九日在校園裡同時登場。走入大學實驗室，與大師對話，引領學子在腦力激盪與團隊合作中，寫下最充實的暑期日記！

大師丰采 如沐春風

高中營隊由前東吳大學劉校長首先開講。他以「如何從日常現象說物理」為題，強調「學習、驗證、思考」的重要性，展現幽默又富有教育熱忱的丰采。當天，從一張紙與一本書說起，探索「自由落體」（free fall）的種種現象，同時證明了，若翻譯為「無礙下落」更為貼切。

劉教授表示，早在十六世紀，伽利略以「想像實驗」發現了許多定律，被譽為科學之父，更是偉大的科學教育家！比薩斜塔因他而聞名，但實際上他並不需要登上此塔，倒是在比薩教堂裡發現了「擺的週期性」，將「等時性」特質加以發揮，觸發了鐘錶的誕生。當時，伽利略是以「脈搏」來測量時間。所以，「對於不了解的事物，就想辦法作實驗，物理哪有那麼難！」



1



2

1. 前東吳大學劉校長用手指講光學，帶大家探索指縫衍射現象。
2. 中興大學化學系李教授介紹「奈米級分子機器的開發與應用」。

劉教授問大家：「懂得照鏡子嗎？」以日常生活最簡單的事情為例，就能解釋三度空間的概念。接著，又用手指講解光學，帶領大家發現指縫衍射的現象……對於「Science」譯為「科學」，大師亦有獨到見解——何不兼顧音、義，翻作「學驗思」，「學而不驗則泛（不實在），驗而不思則散（不整合），思而不學則陷（不開明）」，因此，「學了以後要會問；學了不會問，表示沒學問！」劉教授穿梭於學生席間，妙語如珠，帶動全場討論的氣氛，令人如沐春風，彌薪同學更形容為「熱血沸騰」！





2

令人期待的大學實驗室課程，則由台灣師範大學和暨南大

學二校化學系教授跨校合作，陳教授、楊教授帶領碩士班助教群，在暨大及普台實驗室進行「實驗室安全及基本操作」、「耐綸 66 的製備及銀鏡反應」、「咖啡因的萃取」、「薄層層析法分析混合物」等，讓學子深刻體會對事以真、永不放棄的精神，看到心血結晶那一剎那的感動，令人忘了所有疲憊！

另外，中興大學化學系李教授也蒞校，介紹「奈米級分子機器的開發與應用」；北一女化學科周老師和生物科孫老師再度聯袂而來，以廚房裡就找得到的糖、酵母菌、小蘇打等，進行「蛋白質的功能與酵素」及「『酵』傲江湖」實驗。物理方面，台北市百齡高中陳老師傳授「利用光的干涉，來測量微小物體的寬度」技巧。普台教育團隊中，莊老師「擺動的美妙」、邱老師「地球上生命的起源簡史」講座，以及科博館戶外教學，均令學子們受益良多。

質數密碼 創意共振

第三屆國中數理營則以台南女中黃老師「碼書中的世界」展開，其中單套字母



替代密碼法，是由語文統計學所發展出來的。同學們利用英文字母出現頻率最高的 E 和最低的 Z，逐一破解出麥克阿瑟將軍的《為子祈禱文》。另外，還有替代代碼法，如二次大戰時，美軍採用原住民「納瓦荷語」——蜂鳥代表戰鬥機、貓頭鷹代表偵察機等，建立通訊系統。一方面，以相關電影為例，比較其優缺點；另方面，也傳遞了密碼學的數學基礎。

此次專題講座大師雲集，包括台灣師範大學洪教授「頭號嫌疑犯，還是質數嫌疑犯」、交通大學陳教授「數學感官與藝術」、成功大學粘教授「粘及威氏遊戲」、高雄師範大學左教授「從操作中學數學」、台北教育大學王教授「數學裡的問與答」，以及諸多名校名師——北市建國中學林老師「幾何實驗——GGB 歷險記」、師大附中彭老師「百變方塊——十八豆仔裡的趣味數學」、興雅國中林老師「正方體的截面」、新竹高中張老師「五角星的聯



1. 暨南大學實驗室裡，學子深刻體會對事以真的精神。
2. 「『酵』傲江湖」實驗成果亮麗。
3. 台灣師範大學洪教授分享質數的魅力。
4. 在資訊教室體驗「幾何實驗——GGB 歷險記」。
5. 高雄師範大學左教授從剪紙、摺紙教數學。
6. 物理教作「浮沉玩偶」，從中探索空氣、液體與浮力的關係。
7. 學子以紫甘藍菜提煉天然的酸鹼指示劑。
8. 運用排序變化出數學魔術。

想」，以及連續三年帶來趣味數學魔術的吳老師及張老師。

其中，洪教授以數學影集、科普閱讀及小說等，分享質數的魅力。他特別介紹，今年五月，華人張益唐博士以「孿生質數」的突破性發現，一夜成名，可說是華人百年來最偉大的成就，其沉潛於所熱愛之研究，猶如居陋巷、不改其志「今之顏回」。質數近年來備受矚目，因其能發展成商業密碼，因此價值遠超乎想像。

在文學上，也發展出獨特的人生哲理。日本近十年的暢銷小說《博士熱愛的算式》，形容質數（大陸及日本稱為「素數」）樸質孤高，對於書中主角們來說，人生並不完美，但數學讓他們完美。洪教授也祝福大家，找到自己所愛，也能讓我們的人生更完美！

物理方面，百齡高中陳老師模擬魚兒及潛水艇的特性，教作「浮沉玩偶」，從做中學，探索液體壓力、大氣壓力與浮力

的關係；化學實驗由台師大陳老師教作「膨糖」，並以紫甘藍菜提煉天然的酸鹼指示劑，調和出「一道彩虹」。

白天，洪副校長帶領教師團隊陪學子研習、成長，晚上則設計了「數學小品」，以及台師大助教群寓教於樂的小實驗，帶來了輕鬆、充實的科學之夜。

在結業式小組成果發表中，同學們誠摯感恩師長們於假期中遠道而來，以豐富的學養，嚴謹的治學態度啟蒙學子，融會貫通的科學精神及明達的智慧，撥動了學子們好奇與探索的心弦，向無窮的智慧寶山勇敢邁進！





二〇一三「普台之翼」

美國遊學活動報導

文／編輯部

睽違二年，令人期待的普台之翼（Pu Tai's Wings-Hello America!）國中及國小團隊，於六月底雙雙出發，伸展語言的羽翼，遍覽美西及美南的人文勝景，拓展心靈與視野，滿載著成長的收穫歡愉而歸。

國小舊金山夏令營

歷經長期培訓與甄選，國小團隊二十九位學子在師長陪同下，於六月二十七日出發，參訪矽谷太谷精舍，進行社區交流暖身後，六月三十日至七月十二日參加舊金山雅典納學校夏令營。

營隊課程規畫了運動、科學、語文及手工藝四大類，多達十六門課可以選擇，

當地學生報名亦十分踴躍，更增添文化交流的繽紛。每天上午有二堂課、下午一堂課，下課後由二位外籍老師陪同，度過充實、溫馨的住宿生活。

學子每天用英文寫下學習日誌，五年級儒禎分享：「我的第一節課是小火箭，接著是啦啦隊舞蹈，下午是 2D 遊戲設計。上課時做了許多實驗，清理場地後，老師還帶我們玩遊戲。」四年級柏凱說：「自然探索時，老師帶我們去爬山，研究動植物和盪秋千。下午的經典運動課，也非常好玩。」宇航最有興趣的是音樂課：「我學到怎麼吹口琴和陶笛，十分有趣。」

樂高教學中，老師觀察到，普台學子



從個別創作，自然形成團隊合作，打造出十分獨特、立體的 Space Station。而「使用工具」課的 Bob 老師，稱讚能邊做邊思考的敬惟同學，在細心完成書架及門板創作之餘，還能當老師的助手，協助美國的同學！

戶外教學時，許多學子第一次現場觀看美國職棒賽，感到無比地興奮。七月四日當地慶祝國慶日，學子們也受邀在佛門寺表演同歡。

第三週優遊優勝美地國家公園、迪士尼樂園、聖地牙哥海洋世界、環球影城等，導遊一路用許多有趣的故事，介紹美國的歷史文化，還帶大家討論。最後一站到加州科學中心，很幸運地遇上退役的太空梭「奮起號」特展！

普台團隊很合作、守秩序，一路上導遊及司機都非常讚歎；連在餐廳用齋時，老闆都特別想要與可愛乖巧的學子們合影留念。冠嫻說：「在這次旅程中，我學到團結合作的重要；普台之翼讓我的英文更進步，也讓我變得更大方。」敬惟則表示，此行最大收穫就是跟當地的學生互動，結交了許多美國朋友，感受到他們的熱情與禮貌。



國中休士頓遊學行

國中團隊方面，三十位學子在兩位師長帶領下，於六月三十日出發，從西岸舊金山、優勝美地、拉斯維加斯至大峽谷國家公園，再返回洛杉磯暢遊迪士尼、環球影城；經過一週的旅遊暖身後，於七月七日飛往德州休士頓大學，參加暑期語文及電腦課程。在太谷精舍及普德精舍法師的帶領下，參觀了著名的加州柏克萊大學、「南方哈佛」萊斯大學。美國多元自主的教育精神，課堂上師生互動的活潑氣氛，都帶給學子極大的鼓舞與啟發。

在滿載著豐富見聞與體會的遊學心得中，既洋溢著對父母師長全力支持的感恩，也看到每位學子勇於突破自我、珍惜

1. 國中團隊乘風破浪遊金門大橋。
- 2.3. 國小團隊參訪矽谷與社區消防隊。
4. 在美麗校園裡探索自然科學，普台學子（右二）還穿上植物染 T 恤作品。
5. 夏令營中，「使用工具」課程學做書架。
6. 壯麗的大峽谷中留有印第安文化。





1. 在休士頓大學美術館中，激發寫詩的靈感。
2. 電腦課程包括 Image Design & Editing、3D、APP 程式設計。

每一點一滴學習因緣的努力。

國三家馨分享：「英文老師 Mrs. Deborah 活潑又熱情，即興演講超厲害，我認真學習她說話的情感、動作與眼神。美國學生很有想法，有活力、有勇氣，透過一起上課的機會，我也一天比一天熱情、更敢作自己。在兩週的課程中，我創作了許多小詩、故事、作文，對寫作更有自信。在每次的互動中，仔細了解遊戲規則，發表創意驚豔全班。」

瑀辰提到：「每天早上，老師用一道繞口令作暖身，透過遊戲進入各種主題，分組討論、集體創作、上台發表等，大家在課堂中成了朋友，言談間提升了口說及聽力，也更了解當地文化的點滴。下午我參加的是 Image Design & Editing，學到 Gimp 繪圖軟體應用，閱讀能力大為進步，操作也漸漸得心應手，那種成就感難以言喻！」

學子們每天期待著校車到來，至城中分校享受學習饗宴，還利用下課時間參觀博物館、圖書館、美術館，無論在餐廳、宿舍……都能積極結交朋友。

假日，師生們參訪了 NASA 太空總署、喬治牧場歷史公園、墨西哥灣等，還到電影院看動畫、練習聽力。雍捷同學表示，在喬治牧場有一群老人即興彈奏樂

器，有些同學加入彈吉他，自己則接過小提琴，拉了一首匈牙利舞曲，讓他們非常驚喜，一直說：「台灣的孩子真是不同凡響，什麼才藝都會！」

誠如昀融同學所分享：「短暫的二十一天裡，我了解到入境隨俗也是國際交流很重要的一環，懂得如何尊重他人，觀察當地文化並盡力融入，才不會產生衝突。」

此行於二十一日返抵國門。行萬里路，帶來心靈的豐足，他們說，不僅是遊學團、代表台灣的國際交流，更是使自己提升、改變的契機！因為想要飛得高、走得遠，學子們更加自律，更懂得感恩，更多的自信與期許，將所學內化為積極走向國際的動力！

榮譽榜

★六月法語國家檢定考 DELF 表現優異

B1 級：高一嘉晏、宣而

A2 級：高二毓庭、譚安

高一鈺紋、思維

國二健宇、虔華、忍維、俐文、昱璇、詹禾

A1 級有 24 位國高中同學通過

精舍暑期禪修營報導

文／寶林禪寺、佛門寺提供

澳洲寶林禪寺

青年禪修營

爲了讓 e 世代將佛法融入生活，澳洲墨爾本寶林禪寺首度於六月二十八日至三十日，舉辦青年禪修營，共有三十四名學員參加。此次活動主題爲「抉擇・人生」，希冀青年學子找到人生的意義及正確的方向。營隊行程緊湊且豐富，有學佛行儀、靜坐、開示、行香、戰鬥澡、覺性之旅、和合闖關、營火晚會、十法界遊戲、武禪一如、影片欣賞及問題討論等活動。

圓滿餐會上，大眾演出寓教於樂的短劇。短短的三天，學員們心中的疑惑有了解答：原來，當這念心充滿光明時，煩惱早已煙消雲散！

影片中認清自己的錯誤，並透過自己的不懈努力，才有希望突破障礙，走出輪迴。

學員／Jean Du（傳禮） I feel I have gained so much knowledge, whether it be how to present myself correctly when eating, or how to control my thoughts when meditating. I will definitely use them in my daily life, helping to deal with situations much more wisely and effectively – especially when it comes to interacting with others.（我學到了好多知識：如何在用齋時端身正坐、如何在靜坐時控制念頭……。在我的日常生活中，這些道理將會很有幫助，讓我在處事中，特別是與人互動時，更有智慧與效率！）

學員／Nicole Leung（傳天） Through yesterday's activities and games, I learnt a lot! It is going to help me remember what not to do in the future, also when dealing with stress. I'm

心得分享

學員／丹陽 我得到的啟發是：想要改變命運，一定要從改變自己開始。當我們改變心態和視角的時候，事情也會發生改變。

學員／傳軒 活動讓我感觸最深的是：我們時時刻刻都可進行禪修。例如，在開場遊戲中，體會到動中的專注。此外，在



going to try and meditate for at least 15 minutes before I sleep. I believe this is going to boost up my EQ level and keep myself calm through anything that's coming for me. (藉由昨天的闖關活動和十法界遊戲，我學到了很多！讓我在未來的生活中謹記哪些事不該做，也了解如何面對壓力。我會在睡前靜坐至少十五分鐘，相信這將會提升我的EQ，讓我在面對任何事情時保持平靜。)

學員／Bruce (健雄) 十法界的遊戲讓自己更了解佛法及事物的因與果。未來，自己會用佛法去面對生活中的種種，並作正確的抉擇。感謝精舍法師與義工們組織這次營隊，在活動中讓我改變了對人生的看法，所學到的道理更讓我受益匪淺。

學員／符淇 十法界遊戲令我印象深刻，告訴我們許多為人處事的細節，讓我更進一步認識到佛法如何運用在日常生活。許多小事雖然不起眼，卻會對他人造成不良的影響，或者積累成大過失。因此，我們應在身口意三業上不斷地修正自己，並向佛菩薩學習，多利益他人，使更多人接觸佛法，學習離苦得樂之道。

家長／燕霞 孩子在參加禪修營之前，常因做不好事情而情緒低落，甚至怯於嘗試。僅僅三天，他對周遭人事物的思路、態度已經開始改變。現在每天一打開電腦，就先閱讀「中台五正明」；

並且每天打坐，檢討自己是否有負面、消極的思想，不斷地調整自己，希望自己能為他人帶來正面的影響。

家長／傳法 營隊結束後，孩子非常認真地複述住持法師的開示，感覺得到他真的受到了觸動。他的行為舉止更讓全家人感到：「這孩子真的變了！」這個年紀正是樹立人生觀的時候，精舍慈悲舉辦青年禪修營，以智慧引導青年學子，使他們受到啟發，真是功德無量！



美國佛門寺

菩提子夏日學園

美國佛門寺秉持佛法的慈悲，以及導師「上惟下覺」大和尚的諄諄教誨，自二〇〇九年，以「中台四箴行」為營訓，歷年皆舉辦菩提子夏日學園，將「敬、慈、和、真」融合於各式課程活動中，以期啟發所有與會者的覺性種子。

今年七月十七日至二十日，以及七月二十四日至二十七日，舉辦兩梯次夏日學園，共有九十六位五至十歲的小菩提子、二十二位隊輔師、三十位老師，以及上百位護法菩薩共同參與。課程活動包含：禪修靜坐、過堂行儀、佛門巡禮、經行念佛、孝親感恩法會、素食營養金字塔、書法、洗手衛生、扎染布袋、環保（廚餘堆肥製作）、童軍訓練、智慧法語背誦、反省日記等。

此次夏日學園，仍以《弟子規》為輔助教材，略分為四個篇章：恭敬篇、自律責任篇、慈悲智慧篇及學文利他篇，鼓勵菩提子對父母、師長、同學、乃至一切眾生，具體落實「敬、慈、和、真」，祈願早日遍地菩提花開。

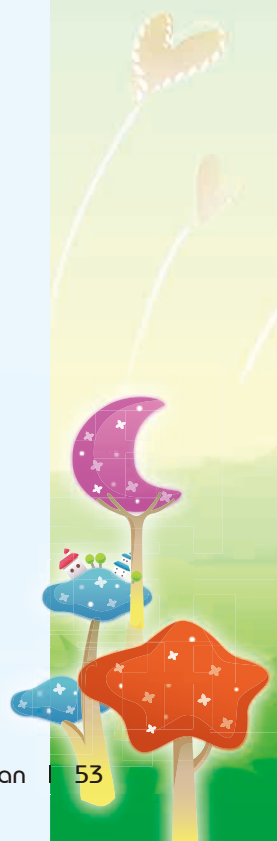


心得分享

學員 / Shreya Chauhan I can be kind to the juniors and respectful to my elders. Harmony is when you work together and you always have to be honest for good karmas. I can do compost and not waste food scraps. We all can heal the world. (我能對晚輩慈悲、長輩恭敬。和睦就是與工作夥伴和平相處，並且誠實，藉此累積善業。我學會利用廚餘作堆肥。我們每個人都能使地球恢復健康。)

學員 / Kaitlin Dang I have learned about kindness. Be kind to animals and the earth and everyone. If you are kind to someone or something you will get something good in return. And I have learned how important truthfulness and harmony are. Telling the truth can affect many things, like if you don't tell the truth people won't trust you anymore. (我學到對動物、對地球、對每個人保持友善。假使你能對人或某些事物友善，你就會得到善的回應。我學到真誠與和睦的重要性。誠實會對許多事物產生影響，例如，如果你說謊話，人們就不會再相信你。)

隊輔師 / Daniel Cho I realized by being a good model, I could send out good influences and that made me feel proud. (我領悟到作為一個好榜樣，能傳播出正面的影響，令我感到自豪。)



【禪修班開課】

■美國中洲禪寺

- 9/2 夜間英文高級班
- 9/3 日間中文中級班
- 9/3 夜間中文中級班
- 9/4 夜間英文中級班
- 9/5 夜間英文初級班
- 9/6 日、夜間中文初級班
- 9/7 日間中文高級班
- 9/15 日間兒童班

■美國法寶寺

- 9/14 中文中級禪修班
- 9/14 中文初級禪修班
- 9/15 英文研經班 2
- 9/15 中文研經班 2
- 9/15 兒童禪修班
- 9/18 英文中級禪修班
- 9/19 英文初級禪修班
- 9/20 英文研經班 1

■菲律賓海天禪寺

- 9/7 英文中級禪修班
- 9/7 英文初級禪修班
- 9/8 英文高級禪修班
- 9/8 英文研經禪修班
- 9/9 中文高級禪修班
- 9/10 中文初級禪修班
- 9/11 中文研經禪修班
- 9/12 中文中級禪修班
- 9/13 梵唄班
- 9/13 心燈實務班
- 9/15 華語班
- 9/21 兒童青少年禪修班

■泰國泰佛寺

- 8/23、9/27 合艾第 1 期中級中泰文禪修班
- 8/24、9/28 合艾第 3 期初級中泰文禪修班
- 9/1 清邁第 2 期初級中泰文禪修班
- 9/3 日間第 1 期初級梵唄班
- 9/3 夜間華語基礎拼音班
- 9/4 日間泰語初級 C 班
- 9/4 夜間華語初一班
- 9/5 夜間華語初二班
- 9/6 日間泰語初級 B 班
- 9/7 夜間泰語基礎 A 班
- 9/7 夜間第 2 期初級梵唄班
- 9/30 第 18 期日間中泰文初級禪修班
- 9/30 第 28 期夜間中泰文初級禪修班

■普光精舍

- 9/11 夜間初級禪修班
- 9/11 長青念佛班
- 9/13 夜間兒童禪修班
- 9/14 日間兒童禪修班

■普因精舍

- 9/3 日間中級梵唄班（限禪修班學員）
- 9/5 夜間中級梵唄班（限禪修班學員）
- 9/7 兒童讀經班

■普濟精舍

- 8/24 大專青年禪修班

■普善精舍

- 9/24 日、夜間初級禪修班
- 9/25 日間研經班
- 9/25 夜間研經 A 班

- 9/26 日、夜間中級禪修班
- 9/27 日間高級禪修班
- 9/27 夜間研經 B 班

■普平精舍

- 9/3 兒童禪修班

■普耕精舍

- 9/25 日、夜間初級禪修班

■普雲精舍

- 9/30 夜間初級禪修班

■普民精舍

- 8/18 菩提青少年禪修班
- 8/31、9/7、9/21 小太陽親子禪修班

■普安精舍

- 8/22 日間兒童讀經班
- 8/23 日、夜間初級禪修班
- 8/23 夜間兒童禪修班
- 8/23 夜間兒童讀經班

■普豐精舍

- 9/10 夜間初級禪修班
- 9/11 日、夜間高級禪修班
- 9/12 夜間研經班
- 9/13 日間初級禪修班
- 9/13 夜間中級禪修班
- 9/13 兒童禪修班

■普義精舍

- 9/6 初級禪修班
- 9/6 兒童班

■普嘉精舍

- 9/2 夜間研經禪修班
- 9/3 夜間高級禪修班
- 9/4 夜間初級禪修班
- 9/5 夜間中級禪修班
- 9/7 兒童禪修班
- 9/7 幼兒禪修班
- 9/12 日間初級禪修班

■普佛精舍

- 9/23、9/29 梵唄班（限初級禪修班以上學員參加）

- 9/24 台語初級禪修班
- 9/24 國語初級禪修班
- 9/25 國語研經班（二）
- 9/26 台語高級禪修班
- 9/26 國語研經班（一）
- 9/27 台語研經班（一）
- 9/27 國語高級禪修班
- 9/28 台語研經班（二）
- 9/28 親子禪修班

■普同精舍

- 9/20 日、夜間研經禪修班

■普上精舍

- 9/10 日間初級禪修班
- 9/11 夜間初級禪修班

■普剛精舍

- 8/23 兒童讀經班

【法會活動】

■美國佛門寺

- 9/8、9/15 一支香
- 9/1 報恩藥師法會圓滿暨護法會頒證
- 9/5、9/19 佛前大供

■美國中洲禪寺

- 9/1、9/15、9/22、9/29 半日禪
- 9/8 三昧水懺法會
- 9/21 中秋聯誼餐會

■美國普德精舍

- 9/1 半日禪

- 9/8、9/15、9/22

- 週日英文靜坐共修
- 9/29 八十八佛洪名寶懺法會暨護法會頒證大典

■美國法寶寺

- 9/19 ~ 11/21 金剛經 / 普門品共修
- 9/22 觀音祈福法會暨護法會中秋聯誼

■菲律賓海天禪寺

- 9/5、9/19 佛前大供、福建話講座
- 9/8 報恩藥師圓滿法會、護法會頒證暨中秋節聯誼餐會

■泰國泰佛寺

- 8/12 ~ 12/31 恭誦金剛經
- 9/5、9/19 佛前大供
- 9/6 ~ 10/25 普門品禮懺共修
- 9/8 地藏孝親報恩消災祈福暨超薦度亡大法會
- 9/15 精進一日禪修
- 9/21 中秋月光禪會

■奧地利普法精舍

- 9/5、9/19 佛前大供

■義大利華義寺

- 9/5、9/19 佛前大供
- 9/7 藥師會上禮千佛圓滿法會暨護法會頒證
- 9/19 中秋節月光禪會 - 護法聯誼

■基隆佛教蓮社

- 9/8 八十八佛洪名寶懺消災祈福法會
- 9/14、9/15 半日精進禪修

■普光精舍

- 9/1 禪修班招生說明會
- 9/5、9/18 佛前大供
- 9/7 起每週六 八大人覺經共修

■普覺精舍

- 9/8 護法會頒證大典
- 9/15 半日禪修

■普觀精舍

- 9/2 ~ 9/16 每週一 八十八佛共修法會
- 9/8 半日禪
- 9/23 起每週一 金剛寶懺啟建法會

■普圓精舍

- 9/14 護法會頒證

■普濟精舍

- 9/7、9/14、9/28 報恩地藏消災超薦法會
- 9/29 圓滿生命的樂章暨禪修班結業頒證

■普正精舍

- 9/15 半日禪

■普善精舍

- 9/8 護法會頒證大典暨各級禪修班結業典禮
- 9/14 誦在家菩薩戒
- 9/29 梁皇寶懺法會

■普頓精舍

- 9/8 藥師圓滿法會暨第十屆護法會頒證典禮

■普平精舍

- 9/8 金剛寶懺法會 / 護法會頒證

■普耕精舍

- 9/18 禪修班招生說明會

■普親精舍

- 9/8 一日禪

■普慈精舍

- 5/20 ~ 9/6 藥師共修法會
- 9/8 藥師圓滿法會 / 中秋聯誼 / 護法會頒證
- 9/14 親子班招生

■普雲精舍

- 8/30 ~ 12/27 大願地藏消災超薦法會
- 9/5、9/19 佛前大供
- 9/13 各級禪修班結業式
- 9/15 報恩地藏消災超薦法會

■普真精舍

- 9/8 慈悲三昧水懺法會暨護法會頒證大典

■普梵精舍

- 9/8 萬佛名經暨消災超薦法會

■普成精舍

- 5/24 ~ 8/30 每週五 藥師普佛共修

■普豐精舍

- 9/15 ~ 9/22 十週年祇洹會（恭誦楞嚴經）

■普彰精舍

- 9/7 ~ 9/8 楞嚴法會暨護法會頒證大典

■普田精舍

- 9/5、9/19 觀音法會暨佛前大供
- 9/8 ~ 9/15 十五週年慶啟建梁皇寶懺消災超薦大法會

■普嘉精舍

- 7/29 ~ 8/29 精進禪修月 - 普嘉一支香
- 9/1 八十八佛消災祈福超薦大法會

■普佛精舍

- 9/1 ~ 9/8 梁皇寶懺
- 9/5、9/19 佛前大供
- 9/23、9/25 一支香

■普思精舍

- 9/29 護法會頒證暨中秋月光圓滿餐會

■普南精舍

- 9/7 中秋月光禪會暨護法會頒證
- 9/29 十週年啟建梁皇寶懺消災超薦法會

■普門精舍

- 9/2 起每週一 金剛經共修及禮拜三千佛洪名寶懺法會
- 9/15 慈悲三昧水懺

■普高精舍

- 8/31 一、二樓新建工程落成啟建梁皇寶懺共修法會暨護法會頒證典禮

- 9/1 恭誦在家菩薩戒

- 9/7 護法會頒證大典

- 9/19 佛前大供

- 9/20 金剛經共修法會啟建

- 9/27 金剛經共修

- 9/28 禪修班學員長及照客一日禪

■普化精舍

- 9/7 月光禪會暨護法會頒證

■普信精舍

- 9/1 藥師寶懺圓滿法會

■普上精舍

- 9/1 地藏法會
- 9/8 一日禪
- 9/28 護法會頒證、禪修班結業暨美食展

■普輝精舍

- 9/15 護法會頒證大典暨中秋月光禪會



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 郵政劃撥
收款帳號 22676111
通訊欄 (與本次存款有關事項)

金額
新台幣 (小寫)
壹 萬 仟 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元

財團法人南投縣私立普台高級中學

寄款人
姓名
通訊處
電話
金額
通辦局收款戳

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫
郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名 存款金額 電腦紀錄 經辦局收據戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



南投縣私立普台國民小學

Pu Tai Elementary School

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

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



郵政劃撥存款收據

注意事項

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

請寄款人注意

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

中台禪寺各精舍分院電話地址一覽表 1

中台禪寺	南投縣埔里鎮一新里中台路2號	TEL (049) 2930-215 FAX (049) 2930-397	普耕精舍	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	普同精舍	高雄市楠梓區德豐街225號	TEL (07) 364-5211 FAX (07) 364-0594

【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	750 E. Arques Ave., Sunnyvale, CA 94085, USA	TEL (1) 408-733-0750 FAX (1) 408-733-0751
美國佛門寺	3254 Gloria Terrace, Lafayette, CA 94549, USA	TEL (1) 925-934-2411 FAX (1) 925-934-2911
美國中洲禪寺	1173 San Bernardino Ave., CA Pomona, 91767, USA	TEL (1) 909-625-0187 FAX (1) 909-625-0189
美國佛心寺	5916 S. Anderson Rd., OKC, OK 73150, USA	TEL (1) 405-869-0501 FAX (1) 405-869-0503
美國普德精舍	12129 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072, USA	TEL (1) 281-568-1568 FAX (1) 281-568-1569
美國德州寶德禪寺	P. O. Box 1247, 100 Chung Tai Rd., (425 Blackberry Ln.), Shepherd, TX 77371, USA	TEL (1) 936-365-2451 FAX (1) 936-365-2452
美國佛寶寺	7930 Rainier Ave. S., Seattle, WA 98118, USA	TEL (1) 206-721-9921 FAX (1) 206-721-9922
美國法寶寺	2550 Henderson Mill Rd., NE, Atlanta, GA 30345, USA	TEL (1) 770-939-5008 FAX (1) 770-939-5006
澳洲寶林禪寺	94A High St., Glen Iris, Vic 3146, Australia	TEL (61) 3-9813-8922 FAX (61) 3-9813-8966
日本普東禪寺	日本國大阪府門真市新橋町 22-2 22-2 Shinbashi-cho, Kadoma City, Osaka 571-0048, Japan	TEL (81) 6-6902-2400 FAX (81) 6-6902-2404
菲律賓海天禪寺	716 Jose Abad Santos St., Little Baguio, San Juan, Metro Manila, Philippines	TEL (63) 2-723-6132 FAX (63) 2-722-4400
香港普廣精舍	香港北角堡壘街 12-14 號地下 G/F, No. 12-14 Fort St., North Point, Hong Kong	TEL (852) 2915-6011 FAX (852) 2915-6700
泰國泰佛寺	61/84-86 Mooban Thaveemitt, Rama 9 Rd., Bangkok 10320, Thailand	TEL (66) 2643-2386 FAX (66) 2643-2795
奧地利普法精舍	Hoerzingstr. 62 ab, 4020 Linz, Austria	TEL (43) 732-944704 FAX (43) 732-947863
義大利華義寺	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】



歡迎報名加入

各精舍兒童·青少年禪修班

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

近期開課

美國佛門寺	10/12	英文兒童/中文青少年禪修班
美國中洲禪寺	9/15	日間兒童班
美國法寶寺	9/15	兒童禪修班
菲律賓海天禪寺	9/21	兒童青少年禪修班
普光精舍	9/13	夜間兒童禪修班
	9/14	日間兒童禪修班
普照精舍	8/10	親子兒童班
普因精舍	9/7	兒童讀經班
普濟精舍	8/24、10/26	大專青年禪修班
	10/26	親子禪修班
普善精舍	10/5	兒童禪修班
普平精舍	8/10	青少年禪修班
	9/3	兒童禪修班
普雲精舍	10/5	夜間兒童讀經班
普民精舍	8/3、8/31、9/7、9/21、10/5、10/19	小太陽親子禪修班
	8/4、8/18	菩提青少年禪修班
普安精舍	8/22	日間兒童讀經班
	8/23	夜間兒童禪修班
		夜間兒童讀經班
普豐精舍	9/13	兒童禪修班
普彰精舍	9/6	兒童禪修班
普嘉精舍	9/7	兒童禪修班、幼兒禪修班
普佛精舍	9/28	親子禪修班
普剛精舍	8/23	兒童讀經班



甘露法語

Sweet Dew of the Dharma

人在哪裡，心在哪裡，專注、作主，就是真正的自在。

Wherever you are, that is where the mind is. Always mindful and being your own master, that is true freedom.

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



終年常青、威儀挺特的風骨
在沈思苦、空、無常、無我之中
任歲寒凋零 勤修梵行、安貧守寂
待春風一吹 菩提果滿
——萬千羅漢迥出根塵
剎那了卻凡心 承如來志 恆作世間福田



【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

羅漢松

學名：*Podocarpus macrophyllus*

英文名稱：Large-leaved Podocarp

別稱：土杉、江南柏、仙柏

性狀：羅漢松科，常綠喬木

辨認特徵：

1. 樹皮灰褐色，有縱裂、薄片狀剝離。
2. 葉互生，螺旋狀排列，主脈顯著，邊緣反捲。
3. 雄花呈穗狀，雌花單生。

4. 種子球形，種托成熟時呈暗紅色，形似羅漢被上袈裟，故名羅漢松。

原產地：中國西南部、日本及琉球

用途：園藝植栽、景觀樹，建築、雕刻用材，藥用。

米徑：56.6 cm



台北郵局許可證
台北字第1480號

國內
郵資已付



雜誌類